springbooks

ถึงเธอผู้จะไปได้ดีอย่างแน่นอน

잘될 수밖에 없는 너 에 게

ชเวซอยอง
เขียน

วิทิยา จันทร์พันธ์
แปล

ยิ่งมีความโลภในชีวิต เราก็ยิ่งเข้าใกล้ความฝันอีกหนึ่งก้าว
จากนี้ไปลองโลภมากกับชีวิตนี้ดูสักตั้ง!

springbooks

ถึงเธอผู้จะไปได้ดีอย่างแน่นอน

잘될 수밖에 없는 너에게

ชเวซอยอง
เขียน

วิทิยา จันทร์พันธ์
แปล

ตัวอย่าง

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

ถึงเธอผู้จะไปได้ดีอย่างแน่นอน
잘될 수밖에 없는 너에게

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com **@amarinbooks** **Springbooks**

잘될 수밖에 없는 너에게
YOU ARE BOUND TO BE SUCCESSFUL by Choi Seo Young
Copyright © 2022
All rights reserved.
Thai language copyright © 2025
AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED
Thai language translation rights arranged with THEBOOKMAN through EYA (Eric Yang Agency).

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์
และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7579-4

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร • บรรณาธิการบริหารและบรรณาธิการ พรชนก บัวสุข
บรรณาธิการต้นฉบับ บุริสา ตาสาโรจน์ • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เชยกลิ่น
ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม กวินทิพย์ สิ้นแต้, ศุภิสรา เล็กเลิศ
พิสูจน์อักษร ปุณยวิชญ์ พันธุ์แก้ว, ปริณดา สร้อยคำ

คำนำสำนักพิมพ์

หากตอนนี้คุณกำลังอยู่ในช่วงที่สับสน ไม่แน่ใจ และรู้สึกไม่เชื่อมั่นในตัวเอง การหยิบหนังสือเล่มนี้มาเปิดอ่านนั้นถูกที่ถูกเวลามาก ๆ

บทความและคำแนะนำของผู้เขียนภายในเล่มจะพาเราไปค้นพบมุมมองความคิดที่น่าสนใจ พร้อมยังสอดแทรกวิธีการพัฒนาตัวเองที่หยิบไปปรับใช้ได้ไม่ยาก

ขอเพียงแค่เราเชื่อมั่นใจตัวเอง นั่นก็ช่วยให้เราขยับเข้าใกล้เป้าหมายอีกนิดหนึ่ง

springbooks

คำนำผู้เขียน

เราทำอะไรก็ได้ทั้งนั้น

ปี ค.ศ. 2017 หลังจากฉันสร้างรายการไลฟ์สไตล์ 'แม่บ้านเครื่องใช้ไฟฟ้า' ในช่องยูทูบขึ้น ฉันได้รับข้อเสนอจากหลายสำนักพิมพ์เรื่องการตีพิมพ์เป็นรูปเล่มจนรู้สึกขอบคุณมาก นี่ฉันกำลังได้รับข้อเสนอให้ออกหนังสือของตัวเองอย่างนั้นหรือ ตัวฉันในเวลานั้นแทบไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเองเลย จึงปฏิเสธข้อเสนอทั้งหมดไปอย่างสุภาพ ทว่าหลายปีต่อจากนั้น หลังสร้างรายการแนวพูดคุยจริงจังชื่อว่า 'สาวน้อยช่างคุย' ลงในช่องยูทูบ ก็ยังคงได้รับข้อเสนอเรื่องการตีพิมพ์เรื่อยมา เริ่มเห็นแฟนรายการเรียกร้องให้ออกหนังสือ พอย้อนดูเรื่องราวของตัวเองหลายต่อหลายครั้ง มีคนมากมายที่รู้สึกขอบคุณกัน บอกว่าคลิปที่ฉันทำขึ้นจำเป็นต่อชีวิตของพวกเขาจริง ๆ เลยคิดได้ว่าในเมื่อมาถึงขั้นนี้แล้ว ถ้าไม่ออกเป็นหนังสือก็คงรู้สึกแปลกพิลึก แม้จะไม่มีความมั่นใจเช่นเดิม แต่ก็เกิดความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะต้องลองเขียนอะไรบางอย่างขึ้นมา

การเดบิวต์เป็นนักเขียนครั้งนี้ เป็นเรื่องท้าทาย มีสิ่งแปลกใหม่วิ่งนำหน้า โดยมีความกลัวไล่ตามมาติด ๆ ฉันจะเขียนหนังสือได้จริง ๆ หรือ หลังจากตีพิมพ์หนังสือที่ตัวเองเขียนไปแล้วหลายปีจะไม่รู้สึกอับอายแน่นะ ไม่ได้กำลังสร้างประวัติเสียหายให้แก่ตัวเองใช่ไหม ตอนเอนกายนอนลง ความคิดเหล่านั้นประดังประเดเข้ามาในหัว คลิปในยูทูบแค่ลบทิ้งก็จบ แต่สำหรับหนังสือไม่ว่าอย่างไรก็ยังคงหลงเหลือไว้ในฐานะสื่อสิ่งพิมพ์ เป็นสิ่งที่เก็บกลับคืนมาแล้วนำมาเผาทิ้งไม่ได้ทั้งหมด ไม่ใช่ว่าฉันกำลังจะเผยข้อบกพร่อง

ของตัวเองออกไปหรอกหรือ ฉันรู้สึกกังวลใจเต็มไปหมดนับตั้งแต่หนึ่งไปถึงสิบ ว่าผู้อ่านจะไม่ได้รับผลกระทบอื่นเกินกว่าที่ฉันตั้งใจไว้ใช่ไหม ทั้งที่ยังไม่ได้ลงมือเขียนบทความเลยสักบรรทัด แต่ฉันกลับเอาแต่ข่มขู่ตัวเองอยู่ภายในจินตนาการ ไม่ใช่ให้กำลังใจ แต่พาตัวเองคิดมากจนติดลบ

ตอนนั้นฉันนึกถึงคลิปวิดีโอคลิปหนึ่งขึ้นมา มันเป็นคลิปทอล์กโชว์ของบิลลี ไอลิช ที่ฉันมักดูเสมอ ยามเกิดความกลัวขึ้นมาจับใจ เธอบอกไว้ว่า ‘ท้ายที่สุดพอคนเราตายไป ทุกสิ่งก็จะเลือนหายไปจนหมด ต่อให้ทำงานออกมาเท่ากับแค่ไหน ต่อให้ทำงานออกมาประหลาดแค่ไหน สุดท้ายพวกเราก็หายตัวไปอยู่ดี’ การคิดแบบนี้ช่วยบรรเทาความรู้สึกของตัวเองลงได้มาก ด้วยคำพูดไม่กี่คำนั้นช่วยอธิบายให้ฉันเข้าใจเหตุผลที่ว่า คนเราไม่จำเป็นต้องรู้สึกหวาดกลัวความท้าทายใด ๆ ทั้งสิ้น ทุกชั่วขณะที่ฉันคิดจะถอยหนีความท้าทายก้าวแรกของการเป็นนักเขียน ฉันจะนึกถึงคำพูดกับแววตาแสนเก๋คู่นั้นของบิลลี ไอลิช จนเกิดความกล้าหาญขึ้นมาอีกครั้ง

“ใช่แล้ว ลองเขียนดูเถอะ ผู้คนไม่ได้สนใจฉันมากมายอะไรขนาดนั้นหรอกน่า”

พอคิดแบบนี้ได้ปุ๊บ ก็ไม่มีอะไรที่ฉันทำไม่ได้อีกต่อไป สิ่งที่เหมือนกับสายตาคนอื่น ครั้นเวลาผ่านไปสิบปีก็เป็นเพียงควันไฟไม่มีความหมายใด ความกลัวอายุสั้นกว่าสิ่งนั้น ‘คนอื่นจะคิดอะไร การกระทำตอนนี้จะไม่เป็นลูกศรย้อนกลับมาทำร้ายตัวฉันในอนาคตหรอกหรือ ถ้าต่อไปในอนาคตรู้สึกเสียใจขึ้นมาล่ะ’ ความกลัวไร้สาระจำพวกนี้ เป็นสิ่งที่ตัวเราในปัจจุบันควบคุมไม่ได้ แต่พวกเราอาจพลาดโอกาสมากมายไปจากความกลัวดังกล่าว

ยามรู้สึกแบบนั้น ให้คิดแบบนี้ดีกว่า
ชีวิตของเรามันล้มเหลวไปแล้ว

ลองจินตนาการเปรียบเทียบดูสิว่า การเขียนบรรทัดแรกลงในสมุดโน้ตเล่มใหม่เอี่ยมเลยรู้สึกลำบากใจ ทว่าในทางตรงกันข้ามเรากลับเขียนได้อย่างลื่นไหลปราศจากความลังเลใด ๆ ลงบนกระดาษที่เต็มไปด้วยรอยขีดเขียนและขาดวิ่น แต่คำพูดที่บอกว่าล้มเหลวต่างจากคำพูดที่ว่าพังแล้ว เพราะต่อให้ชีวิตที่ผ่านมาฉันพลาดพลั้งไปมากมาย ตัวฉันในปัจจุบันก็ยังคงใช้ชีวิตมาอย่างเป็นปกติ ในอนาคตไม่ว่าฉันจะทำอะไร ก็ยังคงวางใจในตัวเองเสมอว่าจะต้องใช้ชีวิตอย่างดีได้อีกครั้ง

ระหว่างที่พวกเรากำลังมีชีวิตอยู่ แน่นอนว่าจะต้องเกิดประวัติเสียหายขึ้น ไม่มีใครมีชีวิตอยู่โดยทุกสิ่งเป็นไปตามที่หวังไว้ทั้งหมดได้ ไม่มีอะไรล้มเหลวเลย พวกเราต่างล้มเหลวกันคนละเล็กคนละน้อยในแบบของตัวเอง ไม่มีใครมีชีวิตอยู่โดยปราศจากความเสียดายจากการเลือกของตัวเอง ทั้งนี้เป็นเพราะพวกเราใช้ชีวิตกันอย่างทุ่มเทเพื่อที่จะได้ไม่รู้สึกเสียดายอะไรเลยแม้แต่น้อย เพื่อไม่ให้มีอะไรเกิดขึ้นเหมือนที่ผ่านมา

ทว่ามันก็แค่ช่วงเวลาที่พวกเรากำลังมีชีวิตอยู่ คนที่ชอบฉัน คนที่ไม่ชอบฉัน ความถูกผิดของตัวเอง สักวันหนึ่งก็จะสูญสลายไปทั้งหมด กลายเป็นเถ้าธุลีของโลกใบนี้

ดังนั้นเราจะทำอะไรก็ได้ทั้งนั้น

เดือนสิงหาคม ปี ค.ศ. 2022
ชเวซอยอง

สารบัญ

บทที่ 1 กำลังสนใจในตัวเองอยู่หรือเปล่า

ตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเอง 4
ไม่มีสิทธิ์ที่จะโลภมากเกินไป 8
ตรวจสอบตัวเองแทนการจับผิดตัวเอง 12
ความเกี่ยวพันของชีวิตที่ดำเนินไปด้วยดี
พร้อมด้วยคำวิจารณ์ 18
ตารางประจำวันที่ช่วยป้องกันไม่ให้โง่เขลา 24
งานอดิเรกที่เสริมสร้างสติปัญญา 29
ความเคารพในตัวเองสร้างขึ้นเองได้ 34
วิธีลงทุนแก้ไขชีวิตให้ถูกต้อง 37
จุดที่เหมือนกันของคนที่มีเสน่ห์ 41

บทที่ 2 สิ่งทั้งหลายที่ห้ามคิดไปเองในความสัมพันธ์

ยอมรับไปตามที่เห็น 46
ถ้าไม่อยากทำคนหล่นหายไป 54
เทคนิคของการคัตลอส 63
วิธีจัดการคนที่ไร้มารยาท 68
อย่าฝากความสุขไว้ที่ใคร 75
จงยั้งคิดคำพูดที่ไม่ส่งผลใด ๆ 80
ถ้าอยากมีความสุขหลังแต่งงาน 85

บทที่ 3 ทนมีชีวิตแบบนี้ต่อไปไม่ได้แล้ว

จงเปลี่ยนกราฟชีวิตให้ทะยานสูงขึ้น 92
สิ่งที่ไม่ควรทำเด็ดขาดในช่วงเวลาสำคัญ 97
อย่าเป็นคนที่ดูน่าสงสาร 104
สิ่งที่มาหลังช่วงวัยหนุ่มสาวต๊อกต๋อย 111
เฮ้อ ไม่รู้แล้ว มาตั้งใจใช้ชีวิตกันเถอะ 115
ทำงานไปทำไมกัน 122
ผลลัพธ์ของการตั้งใจมีชีวิต
อาจกลายเป็นการเบิร์นเอาต์ได้ 126
ฟรีแลนซ์กับพนักงานบริษัทแตกต่างกันตรงไหน 132

บทที่ 4 เพราะต้องเก่งเท่านั้น

ความสงสารตัวเองถือเป็นนิสัยติดตัว 142
วิธีรักตัวเองเป็นอย่างดี 149
อย่าสร้างประวัติเสื่อมเสียขึ้นเอง 155
กรุณาหลีกเลี่ยงไม่ทำสิ่งต่อไปนี้ในบริษัท 160
ลักษณะแปดประการของคนที่ทำงานเก่ง 165
มีลักษณะจิตใจของคนที่เก่งอยู่ด้วย 174
วิธีปรับสภาพจิตใจให้แข็งแกร่งขึ้น 180
ถ้าอยากทำให้ตัวเองดูโดดเด่น 186
ต้องใช้เงินแบบนี้ 193
การมีอายุเพิ่มขึ้นแบบเท่ ๆ 199

บทส่งท้าย

ไม่ว่าใครต่างจำเป็นต้องมีปรัชญาชีวิตเฉพาะตัว 207

ภาคผนวก

ประโยคทั้งหลายในชีวิตที่จำเป็นสำหรับชีวิตฉัน 210

ตัวอย่าง

บทที่ 1

กำลังสนใจในตัวเองอยู่หรือเปล่า

ตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเอง

มีวันหนึ่งหลังเลิกงานแล้วกลับบ้าน จู่ ๆ ฉันรู้สึกไม่ถูกใจทุกสิ่งที่อยู่เบื้องหน้า ผ้าม่านยับยู่ยี่ที่เลือกซื้อมาจากเว็บไซต์ในอินเทอร์เน็ต สีพื้นห้องนั่งเล่นที่บริษัทรับเหมาช่วยแนะนำให้ก็สุดแสนจะอึมครึม เฟอร์นิเจอร์ที่เลือกซื้อตามความนิยมกับความคุ้มค่าของราคาก็ดูไปคนละทิศทางกัน รวมทั้งกระถางต้นไม้เหี่ยวเฉากับกรอบรูปที่หาซื้อได้จากอินสตาแกรมทั่วไป

บ้านของฉันที่เคยมองผ่าน ๆ ว่าใช้ได้ พอเฝ้าสังเกตดูดี ๆ แล้วกลับค้นพบความจริงว่ามันเป็นบ้านของคนไร้รสนิยม ไม่ใช่ว่ารก แต่เป็นบ้านที่ไร้เสน่ห์เหมือนกับชีวิตของฉัน เหมือนตัวฉันที่พยายามดิ้นรนมีชีวิตเหมือนผู้คนทั้งหลาย

เป้าหมายของฉันคือการอยู่ในระดับสูง แต่ไม่ใช่ที่หนึ่ง เพราะถ้าเป็นที่หนึ่งอาจลำบากเกินไป ไม่มีเหตุผลที่จะต้องพยายามถึงขนาดนั้น อีกทั้งถ้าเป็นที่หนึ่งก็อาจถูกอิจฉาได้ การยืนอยู่ในฝั่งคนที่เฝ้าอิจฉา

คนได้ที่หนึ่งสบายใจกว่ากันเยอะ

ชีวิตที่ผ่านมาฉันเลือกทำงานที่ต้องทำมากกว่างานที่อยากทำ คุ้นเคยกับการซื้อของที่ผู้คนบอกกันว่าต้องมีมากกว่าของที่อยากได้ ด้วยเหตุนี้ชีวิตจึงเต็มไปด้วยสิ่งที่ได้มาด้วยความพยายามประมาณหนึ่ง กับสิ่งที่ดูใช้ได้ในสายตาคนอื่น ฉันมักเลือกสิ่งที่รองลงมาไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุด

ถ้าตัวฉันรู้สึกพึงพอใจกับสิ่งทั้งหลายที่ตัวเองเลือก ก็ไม่น่าจะเกิดปัญหาใดขึ้น แต่ชีวิตของฉันกลับเหมือนกำความเสียดายเอาไว้หนึ่งกำมือเสมอ ไม่รู้สึกดีกับผลงานที่ตัวเองสร้างขึ้นมาอย่างพอประมาณ รวมถึงชีวิตที่ดำเนินมาอย่างพอประมาณของตัวเองด้วย

สมมติว่าฉันตัดสินใจอย่างละเอียดรอบคอบ เลือกสิ่งต่าง ๆ ในสไตล์ที่ตัวเองถูกใจจริง ๆ ตั้งแต่เนื้อผ้าไปจนถึงขนาด ผลลัพธ์จะออกมาเป็นอย่างไรกันนะ ถ้ากลั้นใจซื้อเฟอร์นิเจอร์ที่ถูกตาถูกใจตั้งแต่แรกพบ แต่ดันคิดว่าดูแพงเกินไปสำหรับตัวเอง เลยยอมตัดใจ จะเป็นอย่างไรกันนะถ้าได้ทำแบบนั้น อย่างน้อยที่สุดก็คงไม่รู้สึกเหมือนคนสับสนว่าตัวเองที่เพิ่งเลิกงานและกลับมาถึงกำลังใช้ชีวิตและทำอะไรอยู่ในบ้านว่างเปล่า

ที่ผ่านมาฉันเอาแต่คอยเงี่ยหูฟังทุกเสียงบนโลก แต่กลับไม่เคยเงี่ยหูฟังเสียงของตัวเองเลย ถ้าอ้างเรื่องสถานะของตัวเอง วัยของตัวเอง ความมีหน้ามีตาของตัวเอง...แต่ทำไมฉันถึงรู้สึกไม่มีความสุขในเป้าหมายหนึ่งเดียว ที่ขอแค่ให้ตัวเองมีชีวิตเทียบเท่ากับคนอื่นล่ะ

เย็นนั้นฉันตัดสินใจโยนกระถางต้นไม้เหี่ยวเฉาและดีไซน์ไม่เหมาะกับบ้านทิ้งลงถังขยะ ไม่ว่ายากเย็นแค่ไหน ก็ควรเลือกสิ่งที่ดีที่สุดดูก่อน จากนี้ไปฉันจะขอโลภมากกับชีวิตนี้ดูสักตั้ง ให้ความสนใจในตัวเอง เรียนรู้ตัวเอง และจริงใจต่อความปรารถนาของตัวเองดู จะลองสร้างชีวิตในรูปแบบของตัวเองขึ้นมา จะไม่ยอมเป็นคนที่หมกมุ่นกับสิ่งต่าง ๆ ที่โลกต้องการ จนแง้มดูความต้องการของตัวเองไม่ได้เลยสักครั้ง

หลังตัดสินใจเช่นนั้น สิ่งที่ฉันสนใจมากที่สุดคือตัวเอง ทันทีที่ฉันตัดสินใจแน่วแน่ว่าจะเรียนรู้ตัวเองอย่างเอาจริงเอาจัง ชีวิตของฉันก็ได้เปลี่ยนไปมาก

ฉันพูดได้เลยว่า การที่ฉันพยายามตั้งใจใช้ชีวิตอย่างเต็มที่มันสนุกมากกว่าการใช้ชีวิตแบบแสร้งทำเป็นใจกว้างไม่คิดโลภเลย เกิดความกล้าหาญที่จะโลภในสิ่งที่เกินตัว ยามคนอื่นชื่นชมกัน ฉันพูดได้ว่า “มันเป็นสิ่งที่ฉันพยายามเต็มที่” แทนที่จะบอกว่า “ก็แค่โชคดีน่ะ” ฉันไม่อายที่จะออกแรงตีเท้าใต้น้ำเพื่อให้ตัวเองลอยไปได้อย่างสง่างามเหมือนหงส์ เพราะมันคือชีวิตที่ฉันต้องการมากที่สุด

ต่อให้หลอกคนอื่นได้ ฉันก็หลอกตัวเองไม่ได้อยู่ดี ถ้าใช้ชีวิตอยู่โดยปฏิเสธตัวเอง ความรู้สึกเดียวดายอ้างว้างก็อาจเกิดขึ้นได้ ณ ชั่วขณะหนึ่งของชีวิต เหมือนเรากำลังขับรถ แต่ไม่มีเส้นทางใดที่ตัวเองอยากไปจริง ๆ

ยกระดับชีวิตของคุณ

หลากหลายวิธีที่ใช้แก้ไขยามรู้สึกสับสน

• การออกกำลังกาย

ได้ทุกรูปแบบ ทั้งการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและเวทเทรนนิง

ลองปล่อยให้เหงื่อไหล แล้วเงี่ยหูฟังเสียงจากภายในร่างกายตัวเองดู

• เขียนไดอะรี่

ถ้ามองเห็นความปรารถนากับอารมณ์ของตัวเองก็จะเห็นจิตใจของตัวเองชัดเจนยิ่งขึ้น

• ทำสมาธิสั้นๆ

ถึงแม้จะไม่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาก็ไม่เป็นไร สิ่งสำคัญคือเสียงของตัวเอง หากเรามุ่งความสนใจมาที่ตัวเอง ก็น่าจะได้ยินเสียงอะไรบ้าง

ไม่มีสิทธิ์ที่จะโลภมากเกินไป

ถ้าลองพิจารณาตัวฉันที่เคยใช้ชีวิตมาแบบเพียงพอ ที่ผ่านมาฉันค่อนข้างกังวลใจเรื่อง ‘สิทธิ์’ ลากเส้นแบ่งที่ไม่ได้มีใครกำหนดขึ้นด้วยตัวเอง ทุกครั้งที่ตั้งใจจะข้ามเส้นแบ่งนั้น จะเกิดคำถามขึ้นในใจว่า “ฉันมีสิทธิ์สมควรจะได้สิ่งนี้จริงหรือเปล่า มีสิทธิ์ที่จะมีความสุขมากขนาดนี้เชียวหรือ”

ถ้าเส้นแบ่งนั้นเป็นข้อจำกัดทางความทุกข์ก็อาจไม่เป็นไร เช่น ความคิดที่ว่า ‘ถ้าทุกข์ขนาดนั้นไม่ได้นะ ต่อให้ลำบาก ลำบากแค่ประมาณนี้ก็พอ’ น่าจะเป็นม่านคุ้มกันตัวฉันไว้ได้ ทว่าเส้นแบ่งที่ฉันขีดขึ้นเป็นข้อจำกัดทางความสุข ฉันมักจะดึงรั้งตัวเองที่อยากมีความสุขมากขึ้นให้ลงมาด้วยคำพูดที่ว่า “สิ่งนั้นเป็นความโลภนะ เธอยังไม่มีสิทธิ์” ต่อให้เจอโอกาสที่ดีก็เช่นกัน หรือแม้ในช่วงที่ชีวิตกำลังก้าวไปสู่ลำดับขั้นถัดไป จำเป็นต้องมีความกล้าหาญท้าทาย คนที่ต้านตัวเองเอาไว้ก็คือตัวฉันเอง

ความรู้สึกสงสัยว่าตัวเองมีสิทธิ์ที่จะโลภมากในชีวิตหรือเปล่า ทำให้เราไม่กล้าแม้กระทั่งจะพูดว่าฉันต้องการอะไรกันแน่ เวลาถูกใครถามว่าฉันอยากเป็นอะไร ฉันตอบจากใจจริงไม่ได้ แม้จะเป็นแค่เพียงความหวัง แต่ถ้าความฝันนั้นเล็ดลอดออกจากปากฉันไป ก็จำเป็นต้องมีสิทธิ์ที่จะพูดด้วย

ฉันมักปั้นแต่งสิ่งทั้งหลายที่ไม่ใช่ความฝันของตัวเอง สิ่งที่ดูว่าใช้ได้พอประมาณ มองเผินๆ แล้วรู้สึกไม่เป็นไรถ้ามันจะเป็นความฝันของตัวเอง บางครั้งตัวฉันยังเผลอเชื่อว่าสิ่งนั้นคือความฝันของตัวฉันจริงๆ ยามได้สิ่งที่ดีมากมาครอบครอง ก็จะรู้สึกไม่สบายใจราวกับว่าสิ่งนั้นไม่ใช่ของของตัวเอง ทำให้เพลิดเพลินกับสิ่งที่ได้มาอย่างเต็มที่ไม่ได้ เพราะดันหลงเชื่อไปแล้วว่าการไม่โลภมากเป็นนิสัยของคนดี คนอ่อนน้อม

ฉันเชื่อคำพูดที่ว่า “ถ้าเราตั้งใจจะวาดเสือ อย่างน้อยก็จะออกมาเป็นแมว” หมายความว่า ในเส้นทางที่เราทำได้ ถ้ามีความฝันยิ่งใหญ่ที่สุด ต่อให้ทำความฝันนั้นไม่สำเร็จ ไม่ว่าจะอย่างไรสิ่งที่คล้ายกันก็จะสำเร็จ ตัวฉันในอดีตปฏิเสธความฝันยิ่งใหญ่ มีเป้าหมายว่า ‘จะขอมีชีวิตอยู่แบบไม่โดดเด่นมาก แต่ก็จะไม่ยอมให้ตัวเองล้าหลังกว่าใครๆ เกินไป’ ไม่ใช่คนโลภมาก เพราะถ้าโลภมาก ก็จะยิ่งห่างไกลจากเป้าหมายที่วางไว้

ชั่วขณะที่ตระหนักว่า วัยหนุ่มสาวที่ผ่านไปแบบนั้นช่างน่าเสียดาย ฉันนั่งอยู่ในบ้านว่างเปล่า ในวันที่ฉันมอบโอกาสให้แก่ตัวเอง

อีกครั้ง ฉันสัญญากับตัวเองว่า

"ใช้ชีวิตแบบเพียงพอมาตั้งสามสิบปีแล้ว พอกันที"

"ถ้ามีคนบอกว่าฉันมันคนโลภมาก แล้วจะทำไมล่ะ"

"ต้องไม่ใช่ตัวฉันที่ใช้ชีวิตไปตามที่โลกอยากให้เป็น แต่เป็นฉันที่ตัวเองอยากเป็น"

"จะต้องมีชีวิตอยู่โดยเลือกสิ่งที่ดีที่สุด ท่ามกลางสิ่งที่ฉันเลือกได้"

ถึงแม้จะหวาดกลัวว่าพลังและความนึกคิดเหล่านี้จะกลบฝังชีวิตที่เคยมีมา แต่ฉันแสร้งไม่รับรู้ไม่ได้ ไม่อยากปล่อยผ่านความรู้สึกสำนึกผิดกับความเบื่อหน่ายที่ซึมซาบอยู่ในตัวเองไปเฉย ๆ จึงยกเอาอารมณ์ทั้งหลายที่รู้สึกในห้องว่างเปล่าเป็นความกล้าหาญ แล้วหลังจากนั้นชีวิตของฉันก็เปลี่ยนแปลงไปมาก

การพูดว่าเราต้องการสิ่งที่ตัวเองต้องการ ถ้าได้รับสิ่งดี ๆ นั้นมาก็ควรเอ่ยขอบคุณ แทนที่จะบอกว่ามันดีเกินไป เมื่อเรายอมรับความโลภของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา หากถูกติฉินนินทา ก็แค่ยอมรับมันให้ได้ และควรเห็นด้วยกับความจริงที่ว่า ถ้าเราอยากได้มาก ก็ต้องพยายามให้มากขึ้น หากพลังของเรามีจำกัด อย่าจำใจเลือกปลายทางใกล้ ๆ ที่หัวใจพอไปได้ แต่จงมองหาทุกเงื่อนไขที่พอจะช่วยทำให้สิ่งนั้นบรรลุขึ้นได้ รวมทั้งชีวิตที่เราอยากใช้จริง ๆ

หลังจากที่ฉันเริ่มโลภมากในชีวิต ทุกสิ่งแทบไม่เป็นไปตามใจ แต่แม้จะพลาดพลั้งในสิ่งที่ตัวเองเลือกไว้ ก็ไม่เป็นอะไรเลย ฉันใช้ชีวิต 24 ชั่วโมงเท่าเดิม แต่รู้สึกเหมือนได้ใช้ชีวิตของตัวเองจริง ๆ พยายามเพื่อสิ่งที่ตัวเองต้องการ มากกว่าถามหาสิทธิ์ในความสุขของตัวเอง

สำหรับตัวฉันคำว่า 'คนโลภ' ไม่ได้หมายถึงคนที่โลภมากอยากได้สิ่งของของคนอื่น เต็มไปด้วยความละโมบทางโลก ต้องการเกินกว่าฐานะของตน คนโลภในนิยามของฉันคือ 'คนที่จริงใจต่อตัวเองอย่างไร้ความขลาดกลัว ไม่ตั้งขีดจำกัดขึ้นในชีวิต ยอมรับความโลภของตัวเอง'

ยิ่งมีความโลภในชีวิต เราก็ยิ่งเข้าใกล้ความฝันอีกหนึ่งก้าวเป็นหลักการทั่ว ๆ ไป หากที่ผ่านมาคุณหวาดกลัวไม่กล้าท้าทายเพราะสายตาของคนอื่น หรือดูเหมือนจะเกินฐานะของตัวเอง เลยไม่เคยโลภมากต่อชีวิตของตัวเองเลย ตอนนี้ให้ลองเป็นคนโลภมากในแง่บวก พยายามผลักดันตัวเองไปข้างหน้า เข้าใกล้ชีวิตในรูปแบบที่ต้องการดู อย่าใช้ชีวิตแค่พอประมาณในแบบเดิม ๆ ลองวาดภาพชีวิตให้ใหญ่ขึ้นอีกนิด แล้วพยายามทำมันให้สำเร็จ กระทั่งหลายเดือนผ่านไป หลายปีผ่านไป เมื่อคุณได้ลองมองย้อนกลับไปดูชีวิต ก็อาจพบว่ามันดีขึ้นกว่าตอนนี้ และคุณอาจวาดเสือได้จริง ๆ

ตรวจสอบตัวเองแทนการจับผิดตัวเอง

ฉันมักจะรู้สึกละอายต่อบาปเสมอ ขณะที่มีชีวิตอยู่ เป็นเรื่องปกติที่จะพบเจอกับสถานการณ์น่าอึดอัดใจน้อยใหญ่ ยามเห็นสีหน้าไม่สบอารมณ์ของคู่สนทนา ยามผลงานออกมาไม่ดี ยามใครก็ตามเกลียดกัน ฯลฯ ตัวฉันจะเหมารวมว่ามันเป็นความผิดของตัวเอง แทนที่จะแยกแยะสถานการณ์เป็นเรื่องๆ ไป เวลาที่ทุกสิ่งดำเนินไปด้วยดี ไม่มีเรื่องใดให้ว้าวุ่นใจ รู้สึกมีความสุขขึ้นมา ก็จะเผลอคิดว่ามีอะไรผิดปกติไปหรือเปล่า บางครั้งต่อให้ไม่จำเป็นต้องรู้สึกขอโทษใครก็ยังพะวงเป็นทุกข์ รู้สึกขอโทษอยู่ในใจ ถ้าความผิดทั้งหมดเกิดขึ้นเพราะฉัน ขอแค่ฉันทำตัวดีๆ ก็น่าจะพอแล้ว ด้วยเหตุนี้ฉันจึงกดดันตัวเองจนติดเป็นนิสัย เพื่อให้ยอมรับและแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างง่ายดาย

อาจมองดูเหมือนคนที่มีความรับผิดชอบสูง แต่ปัญหาใหญ่ที่สุดของการใช้ชีวิตเช่นนี้คือฉันเป็นตัวของตัวเองไม่ได้ จับผิดทุกการกระทำของตัวเอง และรู้สึกผิดซ้ำๆ รู้สึกกลัวหัวหดเป็นประจำ จะทำสิ่งนี้

ได้ใช่ไหม สิ่งนี้ดีหรือเปล่านะ สีนี้เหมาะกับฉันไหม แม้กระทั่งสิ่งเล็กๆ พวกนี้ ตัวฉันยังรู้สึกว่าตัดสินใจได้ยากลำบาก เพราะไม่เชื่อมั่นในตัวเอง และคิดว่าตัวเองทำผิด เลยพยายามมองหาสายตาของคนอื่นไว้พึ่งพิง ซึ่งการละทิ้งการตัดสินใจด้วยตัวเองไม่ต่างจากการยกสิทธิ์ให้ผู้อื่นปฏิบัติกับฉันได้อย่างตามใจชอบ

เดวิด ฮอว์กินส์ ผู้เขียนเรื่อง*การปฏิวัติจิตสำนึก* ได้แบ่งค่าวัดระดับจิตสำนึกด้วยความสว่างของแสง (อยู่ในขอบเขต 20 - 1,000 ลักซ์) ความดีใจมีค่า 540 ลักซ์ ความใจกว้างมีค่า 350 ลักซ์ ความกล้าหาญมีค่า 200 ลักซ์ ความกลัวมีค่า 100 ลักซ์ ความอ่อนแอมีค่า 50 ลักซ์ ความละอายต่อบาปมีค่า 30 ลักซ์ ยิ่งเป็นระดับจิตสำนึกในเชิงลบจากการมองโลกในแง่ร้าย แสงก็จะยิ่งสว่างน้อยลง ฮอว์กินส์กล่าวว่า 'ความละอายต่อบาป' ไม่เพียงจะกระตุ้นความรู้สึกของการตกเป็นเหยื่อ การทรมานตัวเอง และความสมเพชตัวเอง แต่ยังกระตุ้นความโกรธแค้น พัฒนาไปสู่การกระทำที่อาจทำร้ายคนอื่นกับตัวเองได้

ฉันไม่รู้ว่าความละอายต่อบาปอย่างไร้เหตุผลที่ทำลายกันมาจากไหน อาจเป็นเพราะคำสวดที่ว่า 'เป็นความผิดของลูกเอง เป็นความผิดของลูกเอง ทั้งหมดเป็นความผิดของลูกเอง' ที่เคยได้ยินบ่อยๆ ตอนไปโบสถ์สมัยเป็นเด็ก หรือเพราะตัวฉันเป็นลูกสาวคนโตของประเทศเกาหลี ที่การทำดีถือเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าทำผิดก็จำเป็นต้องอดทนต่อเสียงตำหนิ ไม่เช่นนั้นก็คงเพราะตัวฉันโลภอยากเป็นเด็กดี ผูกขาดการได้รับความรักจากทุกคน

หลังจากคิดว่าต้องทิ้งความรู้สึกละอายต่อบาปไป ฉันตัดสินใจอย่างแน่วแน่ว่าจะรับผิดชอบต่องานที่ตัวเองทำ ไม่จับผิดตัวเองโดยไม่จำเป็น พร้อมกับตั้งมาตรฐานของตัวเองขึ้นมา

จ้องมองตัวเองด้วยสายตาของคนอื่น ตำหนิตัวเองเท่ากับคนอื่น

คิดว่า 'ยามตัวเองทำอะไรบางอย่าง จงตำหนิให้เหมือนกับยามที่คนอื่นทำ'

ยกตัวอย่างง่าย ๆ เวลาที่เพื่อนร่วมงานทำความผิดบางอย่างขึ้นที่บริษัท ถ้าในสายตาของฉันมองเห็นเป็นเรื่องที่ "ทำได้" เวลาตัวเองทำความผิดแบบเดียวกัน ก็จะมองข้ามไป แต่ในกรณีที่คิดว่า "เรื่องนั้นมันเกินไปหน่อยนะ" ก็จะพยายามคิดทบทวนและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นทุกวันอย่างจริงใจ

เวลาทะเลาะกับเพื่อนก็จะลองมองต่างมุม "ถ้าเพื่อนพูดแบบนี้กับฉัน ฉันจะโกรธมากขนาดไหน" คิดโดยเปลี่ยนสถานะเป็นอีกคน แม้กระบวนการเรียนรู้และเข้าใจอีกฝ่ายอาจไม่ง่าย แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องโยนทุกความผิดมาที่ตัวเอง โต้แย้ง หรือคิดวกวนทุกคำพูดที่ผ่านเข้ามาในหูอยู่ตลอดเวลา จนรู้สึกเป็นทุกข์

คนเราไม่อาจนำความผิดมาวัดเป็นค่าได้ แต่พอเริ่มมองการกระทำของตัวเองผ่านสายตาที่เป็นรูปธรรมเช่นนี้ หัวใจของฉันก็พลอย

รู้สึกเบาสบายขึ้นมาก ความรู้สึกละอายต่อบาปในเรื่องส่วนตัว หรือความรู้สึกว่าตัวเองจนตรอกลดลงอย่างเห็นได้ชัด โล่งใจขึ้นจนดูแลสิ่งอื่นที่สำคัญมากพอ ๆ กันได้ บางครั้งฉันเคยคิดว่าถ้าตัวเองเป็นคนหน้าไม่อายจริง ๆ จะเกิดอะไรขึ้น ทว่าถ้าสิ่งนั้นช่วยปกป้องตัวฉันได้ หน้าไม่อายนิดหน่อยก็คงไม่เป็นไร

การย้อนมองดูตัวเองแล้วคิดไตร่ตรองบ่อย ๆ ไม่ใช่เรื่องแย่ 'การตรวจสอบตัวเอง' เป็นลำดับขั้นของการเจริญเติบโตขึ้น เป็นการกระทำเพื่อพัฒนาชีวิต ในขณะที่ 'การจับผิดตัวเอง' ในทุกครั้งทุกสถานการณ์ไม่มีอะไรที่ดีต่อสุขภาพจิตเลย สมมติว่าถ้าการกระทำของเราไม่มีช่องโหว่ทั้งในเชิงกฎหมายหรือเชิงคุณธรรมให้ตำหนิได้ แต่ถ้าใครมองมาแล้วรู้สึกอารมณ์เสียตลอด มันก็อาจเป็นปัญหาที่มาจากจิตใจของเขา เป็นปัญหาที่คนคนนั้นจะต้องแก้ไขด้วยตัวเอง

ผลลัพธ์ของงานเกี่ยวข้องกับชีวิต ต่อให้ฉันทำผิดเรื่องหนึ่ง ก็ใช่ว่าจะต้องผิดทุกเรื่อง มีความเป็นไปได้สูงที่หลายสถานการณ์พลาดพลั้งมักเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน แต่ต่อให้ฉันทำผิดไปบ้างก็ช่วยไม่ได้ เพราะไม่มีใครเลยที่ไม่เคยทำพลาด ไม่มีคนที่มีชีวิตอยู่โดยไม่เคยถูกใคร ๆ เกลียดชังเลยสักครั้ง

สิ่งที่พวกเราต้องตั้งสติให้ดีไม่ใช่เรื่องที่ไม่ควรทำพลาดหรือไม่ควรถูกเกลียดชัง แต่เป็นการไม่ทำความผิดเดิมซ้ำสอง เป็นคนที่ดีขึ้นมากกว่าเมื่อวาน

จะมีบางช่วงของชีวิตที่เราเกิดความไม่แน่ใจ สับสน
พลางสงสัยว่าสิ่งที่กำลังทำนั้นถูกต้องและใช่สำหรับเราหรือเปล่า
หนังสือเล่มนี้จะช่วยเติมความมั่นใจและสร้างความแข็งแกร่ง
ให้จิตใจเราพร้อมเผชิญปัญหาต่างๆ
ขณะเดียวกันก็เข้าใกล้เป้าหมายของตัวเองมากขึ้น

ด้วยอายุที่เพิ่มขึ้นๆทุกปี ทำให้จู่ๆฉันเกิดรู้สึกสงสัยขึ้นมาว่า
“ทำไมไม่มีใครสักคนแนะนำวิธี ‘การเป็นผู้ใหญ่เท่าๆ’ อยู่เลย”
ฉันเคยคิดว่าถ้ามีเงินก็อาจเป็นผู้ใหญ่เท่าๆได้ เลยพยายามเก็บเงินจริงจัง
แต่ตอนนี้รู้ความจริงแล้วว่ามีสิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าเงิน
ถ้ามีใครถามฉันถึงวิธีการเป็นผู้ใหญ่เท่าๆ ก็จะขอยื่นหนังสือเล่มนี้มอบให้
เพราะมันเป็นหนังสือที่เต็มไปด้วยรายละเอียดสำคัญเหล่านั้น
–คิมจันมู (ยูทูบเบอร์ด้านการเงินและการลงทุนที่มีผู้ติดตาม 500,000 คน)

ที่พวกเราล้มลง ร้องไห้ แล้วรู้สึกสำนึกผิดบ่อยๆ
ไม่ใช่เพราะอยากให้ทุกเรื่องในหัวใจผ่านไปด้วยดีหรอกเหรอ
ผู้เขียนได้มอบความเชื่อมั่นให้กับทุกคนว่า ไม่จำเป็นต้องกังวลใจไป
พวกเราจะต้องทำมันออกมาได้ดีเท่ากับที่ตัวเองต้องการ
ด้วยแรงเชียร์ของเธอที่บอกว่า
‘ถ้าตอนนี้รู้สึกว้าวุ่นใจว่าชีวิตกำลังดีอยู่รึเปล่า
แสดงว่าเราได้ใช้ชีวิตมาดีมากแล้ว’
ฉันจึงละทิ้งความรู้สึกเดิม แล้วลุกขึ้นใหม่
ปล่อยแสงแดดผึ่งหัวใจที่เปียกชุ่มให้ค่อยๆแห้งขึ้น
หลังอ่านหนังสือเล่มนี้จนจบ ก็พร้อมออกก้าวเดินต่อไปอีกครั้ง
ด้วยหัวใจที่แข็งแกร่งกว่าเดิม
บนเส้นทางที่เรากำลังก้าวเดินไป ชีวิตจะต้องดำเนินไปด้วยดี
–อียอน (นักวาดและยูทูบเบอร์ที่มีผู้ติดตาม 800,000 คน)

หมวดความเรียง
ISBN 978-616-18-7530-5
9 786161 875305
Illustration: @damdam_illust (담담)
315 บาท