



หายไปแล้วกว่า
3,000,000 เล่ม
ในจีน!

จงเติบโต เป็นคน ตนเองชอบ

拆掉思维里的墙

วิธีทำลายกำแพงความคิด
และปิดเสียงรบกวนรอบข้าง
เพื่อฟังเสียงที่อยู่ในใจของเราเอง

กู่เต๋ย่น เขียน
ร่ำพรรณ รักศรีอักษร แปล

springbooks

จางเต๋บโต เป็นคนที่ตนเองชอบ

拆掉思维里的墙

จู่เต๋ยบ

เขียน

ร่ำพรรณ รักศรีอักษร

แปล

115014 ดัชนีราคาหนังสือ



จงเติบโตเป็นคนของตนเองชอบ

拆掉思维里的墙

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ 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

Copyright © 2021 by Gudian

Thai edition copyright © 2025 by AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED,

by arrangement with CITIC Press Corporation

through YOUBOOK AGENCY

All rights reserved.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7778-1

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษตร • กรรมการผู้จัดการ อนุเชษฐ์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุพิธวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร • บรรณาธิการบริหาร พรชนก บัวสุข

บรรณาธิการต้นฉบับ กอบพร ธีระเจริญสกุล • บรรณาธิการเล่ม กุลภา ทวลงกระสินธุ์, จิรวิญญา เจษฎาบริรักษ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรมปก สิริรัตนา นวลนุ่น • ออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนา ยอด

คอมพิวเตอร์ นางนุช ศรีสุขใจ • พิสูจน์อักษร ปุณยวิญญ์ พันธุ์แก้ว, จิรพรรณ เดือนพงา

คำนิยม

ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าในแบบของตนเอง

อวี๋หมิ่นหวง ประธานกรรมการชินตงฟาง

(New Oriental Education & Technology Group Inc.)

สถาบันกวดวิชาครบวงจรที่ใหญ่ที่สุดในประเทศจีน

จำได้ว่าครั้งแรกที่ผมเห็นกู่เต๋เยินคือปี ค.ศ. 2002 เขาแจกใบปลิวคอร์สเรียนภาษาอังกฤษสำหรับ GRE¹ ที่ชั้นล่างของอาคารซินตงฟาง ผมเชิญเขาไปที่ห้องทำงานแล้วบอกว่า “คุณน่าจะเป็นครูสอนคำศัพท์ที่ดีกว่าผมอีกนะ” ต่อมาเขาได้เป็นครูดีเด่นในซินตงฟาง ผมรู้ว่าปีนั้นเป็นช่วงที่เขาสิ้นหวังในชีวิต ไม่ว่าจะออกหัก อยากหนีไปต่างประเทศ ลาออกจากงาน สิ่งที่ซินตงฟางดึงดูดเขาคงเป็นจิตใจที่ค้นหาความหวังจากความสิ้นหวังนี้เอง

ต่อมาผมกับเขาติดต่อกันมากขึ้น เราไปซื้อผ้าที่ทุ่งหญ้าคังซีในเขตเหียนชิ่ง กรุงปักกิ่ง และพบกันในที่ประชุมอบรมครู เพราะกู่เต๋เยินเป็นครูคนหนึ่งของซินตงฟาง กระทั่งปี ค.ศ. 2008 เกิดแผ่นดินไหวที่เมืองเหวินชว่น ทั่วประเทศตกอยู่ในภาวะฉุกเฉิน ผมเดินทางจากสหรัฐอเมริกากลับกรุงปักกิ่ง ทันทีที่ลงจากเครื่องบิน ผมก็มุ่งตรงไปยังพื้นที่ประสบภัย ผมรู้ก่อนแล้วว่ากู่เต๋เยินเป็นอาสาสมัครอยู่ที่นั่น ด้วยแรงบันดาลใจจากกู่เต๋เยิน ซินตงฟางจึงส่งครูไปเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือ

¹ การสอบคุณสมบัติเพื่อเข้าศึกษาต่อระดับบัณฑิตศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่นๆ

พื้นที่ประสบภัยหลายสิบคน เพื่อให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาและสอนหนังสือให้เด็กในพื้นที่แห่งนั้น ด้วยเหตุนี้กู๋เตียนจึงได้พบรักกับอาสาสมัครในพื้นที่ประสบภัย เธอก็เป็นครูของซินตงฟางเช่นกัน ทั้งสองได้ทำงานร่วมทุกข์ร่วมสุข และรักกันจนแต่งงานในที่สุด

อุดมการณ์ของกู๋เตียนไม่ใช่แค่เป็นครูดีเด่นของซินตงฟาง แต่เขายังพยายามเป็นสุดยอดนักออกแบบเส้นทางชีวิต เพื่อเผยแพร่แนวคิดและคุณค่าของชีวิตแก่เยาวชน เขาเริ่มต้นจากศูนย์ วางแผนชีวิตของตนใหม่ ศึกษารวบรวมเรื่องราวความสำเร็จ ตัวอย่างทางจิตวิทยา แล้วเรียบเรียงเป็นหลักสูตรในแบบของเขาเอง ก่อนจะนำไปสอนผู้อื่น กู๋เตียนค่อย ๆ สร้างทฤษฎีของตน แม้ยังมีติดขัดอยู่บ้าง แต่ก็ให้เห็นแนวคิดโดยรวมของเขาได้ ซึ่งหนังสือเล่มนี้ก็เป็นหนึ่งในผลงานทางความคิดของเขาเช่นกัน

ในหนังสือเล่มนี้ กู๋เตียนเล่าเรื่องราวมากมายเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิต ทศนคติเชิงบวก และการพัฒนาอาชีพการงาน ซึ่งเป็นประสบการณ์และความรู้สึกที่เขาได้รับจากซินตงฟาง ผ่านการเล่าเรื่องและวิเคราะห์กรณีศึกษา บวกกับประสบการณ์ส่วนตัวของเขา ทำให้เราเห็น “กำแพงความคิด” ที่จำกัดชีวิตเราอย่างละเอียด ความสุขที่จะได้จากการวิเคราะห์และก้าวพ้นตนเอง ทำให้หนังสือเล่มนี้อ่านสนุกเป็นพิเศษ

ผลงานของครูในซินตงฟางโดยทั่วไปจะเป็นสื่อการเรียนภาษาอังกฤษ ในขณะที่งานเขียนซึ่งถ่ายทอดแนวคิดให้สนุกด้วยนั้นเป็นเรื่องยาก แต่ผมกลับอ่านหนังสือเล่มนี้รวดเดียวจบ แสดงว่าเนื้อหาเหล่านี้ทั้งน่าอ่านและมีแนวคิดใหม่ๆ ผมตั้งใจให้เห็นกู๋เตียนค้นพบแนวทางพัฒนาตนเองและที่พึงทางใจของตน และหลังจากพากเพียรอย่างต่อเนื่องมานาน เขาก็ช่วยเหลือผู้คนได้จำนวนมากสมดังที่ตั้งใจ

คำนิยม

กลายอุปสรรคทางความคิด

ผู้เฒ่า ประธานเจ้าหน้าที่บริหารชาร์โมบายล์

ครั้งหนึ่งในช่วงปลายปี ผมขับรถจากปักกิ่งไปกว้างโจวคนเดียว เป็นระยะทางเกือบ 3,000 กิโลเมตร ตลอดทางผมนึกถึงปัญหาที่ว่า คนเราแตกต่างกันตรงไหน ทำไมจึงแตกต่างกัน แล้วก็นึกถึงคำว่า “หลายอุปสรรคทางความคิด” ขึ้นมา

ต่อมาผมเห็นหนังสือที่พูดถึงเรื่องทำนองนี้ที่สนามบิน ปกติผมไม่อ่านหนังสือแนวทางสู่ความสำเร็จ และจริงๆ แล้วก็ไม่ได้คิดว่านี่เป็นหนังสือเกี่ยวกับความสำเร็จ เพราะผู้เขียนให้แรงบันดาลใจแก่ผมมากมาย

ผมพบว่าบางครั้งข้อจำกัดก็คือตัวข้อจำกัดเอง ถ้าคุณคิดว่าทำไม่ได้ คุณจึงทำไม่ได้จริงๆ และถ้าคุณคิดว่าคุณเข้มแข็งขึ้นได้ คุณก็จะเข้มแข็งขึ้นจริงๆ

เคยคิดไหมว่าสิ่งที่จำกัดเราจริงๆ คือกำแพงความคิดที่มองไม่เห็น และกำแพงนี้ส่วนใหญ่มาจากความรู้สึกไม่ปลอดภัย

ความรู้สึกไม่ปลอดภัยไม่ได้เกิดเพราะว่าคุณปลอดภัยจริงๆ หรือครับ แต่เพราะคุณไม่กลัวอันตรายและกลัวเผชิญความยากลำบากต่างหาก เคยมีคนถามผมว่า “หลังจากเข้าสู่ตลาดหุ้นแล้วได้ประโยชน์อะไรมากที่สุด” ผมตอบว่าประโยชน์ที่ได้มากที่สุดอาจเป็นสิ่งที่เรียกว่าความมั่นคงในจิตใจ เพราะเมื่อต้องเผชิญกับโลกทั้งใบ ในใจก็จะไม่มี

ข้อจำกัดใด ๆ อีกแล้ว

คนเรามักแสวงหาความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเป็นเรื่องปกติ แต่คนจำนวนมากกลายเป็น**ทาสของความรู้สึกปลอดภัย** การตกเป็นทาสของความรู้สึกนี้จะทำให้เรากลัวการเปลี่ยนแปลง ใฝ่รักษาสภาพที่เป็นอยู่ และเชื่อคนอื่น แม้การแสวงหาความรู้สึกปลอดภัยจะเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ แต่ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อเรามีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็งอย่างแท้จริงต่างหาก ความรู้สึกปลอดภัยจึงเป็นการให้ไม่ใช่การร้องขอ เพราะยิ่งกลัวมาก ยิ่งร้องขอมาก ความรู้สึกไม่ปลอดภัยก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

เนื่องจากคนจำนวนมากรู้สึกหวาดกลัวโลก เมื่อเผชิญความลำบากในชีวิต คนส่วนใหญ่จึงตกเป็นเหยื่อโดยไม่รู้ตัว นี่เรียกว่า **“สภาพจิตใจของเหยื่อ”** ความกลัวและความรู้สึกไม่ปลอดภัยจะหล่อเลี้ยงจิตใจของเหยื่อ เมื่อพบความลำบากจึงคิดว่าโลกไม่ยุติธรรม เต็มไปด้วยปัญหา ซึ่งผู้เขียนเรียกสภาพนี้ว่า **“สวรรค์ของเหยื่อ”**

สวรรค์ของเหยื่อคืออะไรนะหรือครับ ก็คือสถานที่ซึ่งเหยื่ออยากไปที่สุด ที่ซึ่งมีผู้คนรวมตัวกัน ปลอดภัยกัน ต่างรู้สึกว่าคุณชีวิตเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ผู้เขียนจึงสรุปกฎในสวรรค์ของเหยื่อไว้ดังนี้

กฎข้อ 1 ในสวรรค์ของเหยื่อคือ ผลักความรับผิดชอบและรักษาหน้าตาของตัวเอง

ปัญหาทั้งหมดไม่เกี่ยวข้องกับฉัน ไม่ใช่ความผิดของฉัน

เด็กคนหนึ่งไม่ตั้งใจเรียน เมื่อพ่อแม่ถาม เหยื่อก็จะตอบว่า “ไม่ใช่เพราะหนูไม่ตั้งใจเรียน แต่เพราะครูสอนไม่ดีต่างหาก” พนักงานคนหนึ่งทำงานไม่เสร็จ เมื่อเจ้านายถาม เหยื่อก็จะตอบว่า “ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ผม เป็นเพราะลูกค้าทำตัวแย่อีกต่างหาก”

ตรรกะของเหยื่อคือ ปัญหาไม่ได้เกิดเพราะฉัน แต่เป็นเพราะคนอื่นไม่ดี ไม่ใช่เพราะฉัน แต่เป็นเพราะข้อจำกัดในวัยเด็กของฉัน ไม่ใช่เพราะฉัน แต่เป็นเพราะสังคมที่ฉาบฉวย **ในสวรรค์ของเหยื่อ พวกเขาไม่เคยผิดพลาด พวกเขาลั่นดังอยู่แล้ว คนอื่นและสังคมต่างหากที่ผิด**

ทว่าพวกเขากลับไม่เคยทำอะไรสำเร็จ ผู้เขียนกล่าวในหนังสือว่า เหยื่อไม่จำเป็นต้องทำอะไรให้สำเร็จ แค่พุดคุยและแต่งเรื่องไปเรื่อย ๆ เท่านั้น แต่ปัญหาคือเรื่องนี้จะมีจุดเริ่มต้นที่เหมือนจริงมาก แต่ต่อมาจะค่อย ๆ เกินจริง จากนั้นพวกเขาก็เริ่มเชื่อที่ละน้อยว่าตนอาศัยอยู่ในโลกที่เจ้านายทำตัวแย่ ภรรยาไม่น่ารัก และครูสอนไม่ดี

เพื่อนร่วมงานหลายคนบ่นกับผมว่าตัวเขาลำบาก ทั้งที่สิ่งที่พวกเขาเรียกว่า “ลำบาก” นั้นไม่มีความหมายสำหรับผมเลย ตอนที่ผมเริ่มต้นธุรกิจลำบากแค่ไหนนั่นแหละ เวลานั้นต้องเร่งทำงาน ผมจึงไม่ได้พบหน้าปูเป็นครั้งสุดท้าย เมื่อลงจากรถผมจึงไม่กล้าเข้าบ้าน ได้แต่นั่งร้องไห้อยูริมทาง แต่ถึงจะอยู่สภาพนั้นผมก็ยังโทร.เร่งให้ทุกคนทำงาน

ทว่าทุกครั้งที่ผมพูดอย่างนี้ พวกเขาก็ก็นั่งอ้าปากว่า “คุณเป็นเจ้าของกิจการ ก็ต้องทำอย่างนั้นอยู่แล้วนี่” รวากับเรื่องนี้เป็นปัญหาประเภทไขกับไก่อะไรเกิดก่อนกัน ขอถามหน่อยเถอะครับ ผมเป็นเจ้าของกิจการตั้งแต่เกิดเลยนั่นหรือ

สรุปแล้วในสวรรค์ของเหยื่อ ถ้าคนคนหนึ่งทำอะไรไม่ดี ปัญหาจะไม่ได้เกิดจากความสามารถของคนคนนั้นอย่างแน่นอน แต่เป็นเพราะสิ่งที่ทำนั้นมีปัญหาอยู่แล้วต่างหาก

กฎข้อ 2 ที่เป็นสวรรค์ของเหยื่อยิ่งกว่านั้นคือ ทำเรื่องไม่ดีได้ตามใจชอบ

ในที่ทำงาน หลายคนไม่ตั้งใจทำงานก็ยังคงอยู่ได้อย่างสบาย ทำไมนะหรือ เพราะพวกเขารู้สึกว่าบริษัทนี้แย่มากเกินไป เจ้านายทำตัวแย่มาก ไม่เข้าใจฉัน จึงสมควรแล้วที่ฉันทำอย่างนี้

งานวิจัยชิ้นหนึ่งในสหรัฐอเมริกาพบว่า ในเรือนจำซึ่งซึ่ง²แทบไม่มีนักโทษคนใดยอมรับว่าตนเป็นคนไม่ดี พวกเขาจะปกป้องทุกการกระทำของตน และเชื่อมั่นว่าตนไม่ควรถูกจองจำในคุก **คนที่ทำเรื่องไม่ดีหลายคนบอกเล่าเรื่องที่ตนเป็นเหยื่อได้อย่างสมบูรณ์แบบ**

ตอนเป็นผู้จัดการแผนก ผมบอกคนในแผนกว่า “ทำงานกับผมลำบากนะ ถ้ารู้สึกไม่สบายใจจะให้โอกาสเปลี่ยนแผนกได้หนึ่งครั้ง แต่ถ้าคุณเลือกอยู่ที่นั่นแล้ว ก็ต้องทำแต่ละวันให้มีคุณค่า ไม่ต้องพูดถึงการทำให้มีคุณค่าต่อบริษัท คุณต้องทำให้มีคุณค่าต่อตัวเองก่อน ในเมื่อไม่มีอะไรจะมีคุณค่ามากกว่าเวลาของคุณแล้ว ดังนั้นการทุ่มเทเวลาทำงานเพื่อบริษัทจึงเป็นการทำงานเพื่อตัวเองด้วย ถ้าคุณยังไม่เข้าใจเรื่องนี้แล้วยังสบายใจอยู่ได้ ก็อย่าอยู่ที่นั่นเลย ไปหาที่ที่สบายใจกว่านี้ดีกว่า”

ความจริงแล้วโลกนี้ไม่มีสถานที่ที่ทำให้คุณสบายใจไปหมดหรอกครับ คุณจึงต้องทำตัวให้เข้มแข็งเข้าไว้ จึงจะกล้าเผชิญหน้ากับโลกใบนี้

กฎข้อ 3 สวรรค์ของเหยื่อมีการก่อตั้ง “สมาคมคนเศร้า”

เหยื่อจะมีความชอบเหมือนกันก็คือ เอาความทุกข์มาประชันกัน พวกเขาจึงรวมตัวกันแลกเปลี่ยนเรื่องราวความทุกข์ สุดท้ายก็กลายเป็น “สมาคมคนเศร้า”

² เรือนจำที่ขึ้นชื่อว่ามีระบบรักษาความปลอดภัยดีที่สุดในหนึ่งของสหรัฐอเมริกา

การแบ่งปันเรื่องราวในสมาคมคนเศร้าไม่ได้จำกัดอยู่แค่ช่วงเวลาว่างหลังอาหารเท่านั้น แต่มีอยู่ทั้งสังคม สถานีโทรทัศน์ทุกช่อง มักจัดรายการเล่าเรื่องราวความทุกข์แบบไม่มีใครยอมใคร ภรรยาต้องนอกใจ คนรักต้องไม่ซื่อสัตย์ ลูกชายต้องอกตัญญู แล้วเรตติ้งจึงจะสูงมาก เพราะพอดูรายการแล้วจะปลอบใจตัวเองได้ว่า โลกนี้ยังมีเรื่องน่าเศร้าเหล่านี้อยู่ด้วย

ทุกคนต่างค้นหาความบันเทิงราคาถูกและการปลอบโยนที่เลื่อนลอยจากเรื่องราวการเป็นเหยื่อของคนอื่น

ในหนังสือ ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างที่ชัดเจนมากมาย ใน “สวรรค์ของเหยื่อ” ถ้าคุณอกหัก เพื่อนผู้หญิงของคุณจะมารวมตัวกันดื่มเหล้ากับคุณ เพื่อบอกว่าผู้ชายไม่มีดีสักคน (ราวกับว่าเคยลองมาหมดแล้ว) ถ้าตอนเช้าคุณถูกเจ้านายดู คุณจะถูกดึงเข้ากลุ่มเหยื่อในบริษัทอย่างรวดเร็ว ภารกิจม็อกกลางวันของพวกเขาก็คือพูดถึงเจ้านายว่านิสัยไม่ดีอย่างไรบ้าง (ผมเองก็รู้ว่าตัวเองเคยโดนนิทาไปขนาดไหนแล้ว) ถ้าเด็กผลอกหล่มร้องไห้โฮ พ่อแม่จะไม่ต่อว่าเด็กที่ไม่เดินให้ดี แต่จะพูดกับพื้นว่า “พื้นไม่ดี พื้นไม่ดี” สุดท้ายเด็กก็หัวเราะสบายใจ

เราจมอยู่ในสวรรค์นี้จนค่อยๆ เคยชิน ลุ่มหลง แล้วเริ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน

สวรรค์ของเหยื่อช่วยให้เหยื่อได้รับความเห็นใจและได้รับความช่วยเหลืออย่างง่ายดาย เหมือนยามป่วยที่มีคนมาเยี่ยม พวกเขาจึงตกเข้าไปในหลุมดำของความเป็นเหยื่ออย่างไม่มีที่สิ้นสุด

แล้วเราจะแก้ไขเรื่องนี้อย่างไรดี อันที่จริงประเด็นสำคัญคือ เราต้องเป็นฝ่ายควบคุม เริ่มจากต้องยอมรับความจริงอันโหดร้ายว่าสังคมนี้ไม่ได้ยุติธรรม แต่ความไม่ยุติธรรมนี้จะไม่มีผลต่อการทำงานให้มีความสุขของคุณ

ทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนจากเหยื่อมาเป็นผู้ควบคุมได้

ลองเริ่มจากการคิดอย่างตรงไปตรงมานะครับว่า “ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น คุณต้องรับผิดชอบทุกอย่าง” หากคุณตั้งใจ ก็จะทำให้ดีขึ้น หรือลองคิดถึงเรื่องที่เคยประสบพบเจอมาอีกครั้ง หากเงื่อนไขทั้งหมดเหมือนเดิม แล้วคุณเปลี่ยนแค่ตัวเอง ผลลัพธ์จะดีขึ้นหรือไม่ ถ้าคำตอบคือใช่ คุณก็เริ่มเข้าสู่บทบาทของผู้ควบคุมแล้ว แต่ถ้าคำตอบคือไม่ แสดงว่าก่อนหน้านี้คุณคิดว่าตนทำดีอยู่แล้ว อะไรที่ไม่ดีล้วนมีสาเหตุมาจากคนอื่น

เมื่อผมมองย้อนกลับไปตอนที่ก่อตั้งธุรกิจร่วมกับสวีเหมิง เราสองคนมักจะขัดตัวอยู่ในออฟฟิศเพื่อหารื้อกัน ทบทวนว่ามีอะไรที่ยังทำได้ไม่ดี มีอะไรที่จะทำให้ดีขึ้นได้ และมีทางเลือกที่ดีกว่าหรือไม่ เมื่อก่อนผมคิดว่าเรื่องเช่นนี้เป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ทำได้ แต่หลังจากคบหาสมาคมกับคนจำนวนมากถึงพบว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะคนที่ยอมเผชิญหน้ากับการถูกปฏิเสธมีไม่มากนัก นับเป็นขั้นตอนที่ยากลำบาก พวกเขาต้องการเพียงผลลัพธ์ที่ดีของตนให้พ้นครั้งแล้วครั้งเล่า

ความจริงแล้วเรื่องราวทุกอย่างที่คุณเคยประสบ ล้วนเป็นสิ่งมีค่ากับคุณทั้งสิ้น

ผมนึกถึงจดหมายที่หลิวจ้วนจ้อเขียนถึงหยางหยวนซึ่งว่า “ถ้าคุณคิดว่าตัวเองเป็นแค่ “ไก่อ้วน” คนอื่นย่อมไม่คิดว่าคุณใหญ่กว่านั้น ดังนั้นก่อนสรุป คุณควรคิดทบทวนว่า ฉันทำได้ดีพอหรือยัง

โลกนี้ไม่ยุติธรรมอย่างนี้แหละครับ ถ้าคุณทำอะไรดีแค่นิดหน่อย คนอื่นจะไม่ยอมรับ คุณจึงต้องเป็นนกกระเจือกเทศที่ใหญ่กว่าไก่อ้วนมาก ทุกคนจึงจะบอกว่าคุณเก่ง

ดังนั้นถ้าคุณรู้สึกว่าการโลกนี้ไม่ยุติธรรม อาจเป็นเพราะคุณไม่เข้มแข็งพอและยังทำไม่ดีพอก็ได้

ความจริงแล้วคนเราไม่ได้แตกต่างกันมากอย่างที่คิด แต่น่าจะต่างกันที่ความคิด ซึ่งไม่ใช่ไอคิว เราอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่ยุติธรรม เราไม่อาจเปลี่ยนกฎเกณฑ์ของโลกได้ ไม่อาจเปลี่ยนอดีตของตนเอง แต่อย่างน้อย เราเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่ตัวเองมีต่อโลกนี้ เปลี่ยนวิธีมองอดีตของตน และใช้ความคิดแบบใหม่ไปมองโลกเสียใหม่ได้

ถ้าคุณยอมรับเรื่องนี้แล้ว ย่อมเรียนรู้ได้ มีใครบ้างที่ไม่เจ็บปวด มีใครบ้างที่ไม่มีปมในใจ นอกเสียจากว่าคุณจะปล่อยใจให้แนวคิดของเหยื่อมาทำให้คุณจมอยู่กับความรู้สึกไม่พอใจและความสงสารตัวเอง แต่ถ้าคุณยอมใช้ความรู้สึกนึกคิดแบบผู้ควบคุมมารับมือกับงานและชีวิตของตนเสียใหม่ คุณก็จะสัมผัสได้ถึงความสุข

คำนำสำนักพิมพ์

เรื่องน่าเจ็บปวดเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ก็คือ เราต้องเป็นผู้นำชีวิตของตัวเอง ไม่มีใครคอยชี้แนะหรือตบเราให้เข้าที่เข้าทางอีกแล้ว หลายคนจึงสับสนกับโลกของผู้ใหญ่ เจ็บปวดกับความจริงที่ต้องเผชิญ ไม่ต่างอะไรกับการว่ายวนอยู่กลางมหาสมุทร

เมื่อครั้งยังเด็ก พ่อแม่ย่อมรับผิดชอบชีวิตของเราในทุกๆ ด้าน แต่ยิ่งเติบโต ความรับผิดชอบเหล่านั้นจะตกมาอยู่ที่ตัวเรามากขึ้นเรื่อยๆ ทว่าปัญหาคือความรับผิดชอบที่ว่าเหมือนจะมาไม่เต็ม 100% นี่สิ

ถึงตัวเราจะเป็นผู้รับผลจากการกระทำไปเต็มๆ ทั้งผิด ทั้งชอบ ทั้งสุข ทั้งทุกข์ แต่ในตอนที่ต้องตัดสินใจ คล้ายว่าตัวเราจะมีสิทธิ์มีเสียงน้อยเหลือเกิน ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง ญาติ เพื่อนบ้าน เพื่อนฝูง สังคม รัฐบาล การเมือง หรือกระทั่งกลไกตลาดโลก ล้วนเข้ามาออกเสียงโน้มน้าว จนเหมือนเสียงของเราจะถูกกลบไปทั้งหมด เพราะเหตุนี้ คนเราจึงมักพูดว่า “ฉันไม่มีทางเลือก” จนกลายเป็นคำติดปากไปเสียแล้ว

แต่ชีวิตย่อมเป็นของเรา แม้ที่ผ่านมาคุณจะไม่มีความเลือกมานานแค่ไหน วันนี้คุณจะได้หลุดออกจากกรอบเหล่านั้น แล้วรับผิดชอบชีวิตของตัวเองอย่างแท้จริง หนังสือเล่มนี้เขียนโดยผู้เขียน ที่ปรึกษาด้านชีวิตการงานซึ่งได้รับการรับรองในระดับสากล เขาชี้ทางสว่างให้ผู้คนได้ค้นพบเส้นทางของตัวเองมาแล้วมากมาย เพื่อให้คนเหล่านั้นได้ใช้ตัวตนตัดสินใจอย่างชาญฉลาด และสร้างความสุขได้มหาศาล ซึ่งหลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว คุณอาจได้เป็นหนึ่งในพวกเขา

เหล่านั้ก็เ็นได้

หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณกลายเ็นักเดินทางผู้ออกท่องสมุทร
ไปได้ไกลแสนไกล ฝ่าพายุจนไปถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการ ไม่ใช่
คนหลงทางที่ถูกสาปด้วยความกลัวและต้องเร่ร่อนอยู่กลางมหาสมุทร
แห่งความสับสนไปตลอดชีวิต

springbooks

สปริงบุ๊กส์

คำนำผู้เขียน

มุมมองต่อโลกกำหนดความเป็นคุณ

ทำไมคนเราจึงแตกต่างกัน แตกต่างกันมากขึ้น และมากขึ้นเรื่อยๆ

เพราะแต่ละคนมีพรสวรรค์และสภาพแวดล้อมแตกต่างกัน หรือเป็นเพราะวิธีคิด วิธีทำงานต่างกัน หรือเพราะโชคไม่ดี หรือเพราะตัดสินใจไม่ถูกต้องกันแน่

คำถามนี้ชักนำผมมาตลอดตั้งแต่ปี ค.ศ. 2003 ที่ผมเริ่มทำงานด้านการศึกษา

ขอบเขตสายตาของคนเราก็เหมือนไฟฉายครับ โลกที่เราไม่รู้เป็นเหมือนคำคืนอันมืดมิด เมื่อเดินทางกลางคำคืนอันหนาวเย็น มีผู้เป็นอาจารย์ทั้งหลายเป็นเหมือนแสงดาวระยิบระยับเหนือศีรษะ ผมกำไฟฉายไว้แน่น ส่งไปที่ปลายเท้า ก้าวที่ละก้าว แค้นานๆ ครั้งเห็นเพื่อนร่วมทางสัก 2-3 คนก็รู้สึกดีใจแล้ว

แต่ปัญหาคือดวงจันทร์บนท้องฟ้าส่องแสงตลอดเวลา

ผมอ่านหนังสือจำนวนมาก พบผู้คนมากมายซึ่งมีความคิดหลากหลาย จึงนำเอาความคิดเหล่านี้ไปทดลองใช้กับบริษัทที่ผมก่อตั้ง บางอย่างถูก บางอย่างผิด จึงได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น ผมนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสอบถาม สอน เขียนออกมา และครุ่นคิดต่อไป แล้วนำผลจากการครุ่นคิดนั้นมารวบรวมเป็นหนังสือ

เช่นนั้นทำไมคนเราจึงแตกต่างกัน แตกต่างกันมากขึ้น และมากขึ้นเรื่อย ๆ

บางคนคงบอกว่าเป็นเพราะไม่ได้ตั้งใจฝึกฝน ไม่มีเป้าหมายตามหลักการ SMART³ ไม่ได้บริหารเวลา ไม่ได้ดูแลสุขภาพให้ดี ไม่มีวิธีอ่านหนังสืออย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเพราะนิสัยกับอาชีพไม่สอดคล้องกัน หรือเป็นเพราะไม่ได้เอาความสามารถพิเศษมาใช้

แต่แนวคิดในหนังสือเล่มนี้ ปัญหาพื้นฐานที่สุดอยู่ที่มุมมองต่อโลก ซึ่งก็คือแบบแผนความคิดนั่นเอง เช่น

- ความรู้สึกปลอดภัยไม่ใช่ได้จากการรับมา แต่ได้จากการมอบให้
- คนขี้เบื่อ ความจริงแล้วคือคนขาดความกล้า
- ความสำเร็จเป็นสิ่งที่เข้าใกล้ขึ้นได้เรื่อย ๆ
- ต่อให้เริ่มต้นไม่ดีก็ยังเท่ากับ 1 ใน 3 ของความสำเร็จ

หนังสือเล่มนี้จึงวิเคราะห์รูปแบบความคิดไว้ 7 ประเด็น ได้แก่ เราจะมองความสำเร็จอย่างไร ควรยอมแพ้หรือไม่ ทำอย่างไรจึงจะรู้สึกปลอดภัย ทำอย่างไรจึงจะอยู่อย่างสนุก จะเป็นตัวของตัวเองได้อย่างไร จะเลือกอาชีพอย่างไร และจะเข้าใจความขัดแย้งในครอบครัวอย่างไร รวมถึงผมได้แนะนำวิธีเปลี่ยนแบบแผนความคิดไว้ด้วย

“เทพขวาง ข่าเทพ กำแพงขวาง ทลายกำแพง” ในวีแชต

³SMART คือ หลักการตั้งเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุผลได้จริง ประกอบด้วย 5 ข้อ ได้แก่ S (Specific) คือ เจาะจง, M (Measurable) คือ วัดได้, A (Attainable) คือ ปฏิบัติได้, R (Relevant) คือ สัมพันธ์กัน และ T (Time-bound) คือ มีกำหนดเวลา

ของผมมีคนจำนวนมากเข้ามาใช้บริการทดสอบ “ระบุตำแหน่งกำแพงความคิด” ฟรี 60 หัวข้อ จากรายงานทำให้ผมเห็นพื้นฐานกำแพงความคิดของคน ซึ่งในหนังสือเล่มนี้ แนวคิดหลักคือการรับผิดชอบต่อตัวเอง ถ้าคุณรับผิดชอบต่อตัวเองได้ทั้งหมด คุณจะเปลี่ยนชะตากรรมได้ แต่ถ้าคุณไม่รับผิดชอบต่อตัวเอง ความบกพร่องของวิธีการ สภาพแวดล้อม และยีนด้อย จะกลายเป็นเป้าที่คุณโยนความรับผิดชอบไปให้ ชีวิตก็จะมีแต่การพรับ่นจนไม่อาจพัฒนาตนเองได้

แต่เมื่อหลายกำแพงไปแล้ว จะเกิดปัญหาใหม่ตามมา

เมื่อรู้ว่าตัวเรามีอำนาจในการเลือกชีวิตของตนเอง เช่นนั้นเราจะมีอิสระมากขึ้นหรือสับสนมากขึ้นกันแน่

หลังจากความตื่นตันผ่านพ้นไป เราจะยิ่งสับสน เพราะเมื่อก่อนเรายังโทษสังคม โทษพ่อแม่ และโทษผู้นำได้ แต่เวลานี้เราโทษได้แค่ตัวเอง แล้วหลังจากนี้จะทำอย่างไร

เมื่อย้อนกลับมามองปัญหานี้ ผมก็พบว่า “ขยันอย่างฉลาด” ค่อยๆ ถูกแทนที่ด้วย “การเลือกสำคัญกว่าความขยัน”

ผู้ฝึกอบรมที่เลือกเข้าสู่ธุรกิจซึ่งเติบโตอย่างรวดเร็ว เช่น อินเทอร์เน็ต รถยนต์ อีคอมเมิร์ซ หรือคนที่เลือกเข้าสู่วงการวิชาชีพเฉพาะทาง จะมีรายได้ สายตา ความลุ่มลึก และความสุขมากกว่าคนอื่นมาก (ยกเว้นจำนวนเส้นผม) แม้ธุรกิจจะตกต่ำ ก็ยังมีทางเลือกให้เปลี่ยนอาชีพมากกว่าคนอื่น ต่อให้การตัดสินใจเลือกก่อนหน้านี้จะทำได้โดยไม่รู้ตัว แต่หลักการที่สรุปจากการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบันสามารถชี้นำอนาคตของเราได้

ความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ต้องอาศัยความขยันอย่างชาญฉลาด แต่ความสำเร็จอันยิ่งใหญ่อาศัยการเลือกอย่างชาญฉลาด

ดังนั้นหากมองระยะสั้น การเข้าใจสภาพจิตใจเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ทว่าหากมองระยะยาว การเปิดวิสัยทัศน์ การตัดสินใจเลือก

และการอาศัยพลังภายนอกเป็นดอกเบี๊ยะทบตันให้ชีวิตย่อมสำคัญกว่า แต่หลักการนี้ก็อาจถูกลบล้างด้วยความคิดเล็กคินน้อยและบุญคุณความแค้นเช่นกัน รอคะทั้งดอกเบี๊ยะทบตันดิ่งเส้นกราฟการเติบโตขึ้นสูง คนภายนอกจึงจะประหลาดใจที่พวกเขาทำล้ง “ก้าวข้าม” ไปได้!

ขออ่ำว่า การเลือกล้งสำคัญว่าความขยัน ผมไม่ได้หมายถึงให้ทุกคนอู่งานและไม่ใช้ความพยายาม ตรงกันข้าม การเลือกเป็นความสามารถที่ยากที่สุด เพราะเรื่องนี้ต้องอาศัยทั้งประสบการณ์ ความรู้ และความกล้า การจะเลือกให้ดี จึงจำเป็นต้องมีความกล้าและความมุ่งมั่นในระดับกลยุทธ์ และจำเป็นต้องมีความรู้และเครื่องมืออีกมากมาย

คำว่า “ก้าวข้าม” ที่กล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้ หมายถึงการ “อาศัยพลังจากภายนอก” ผมได้วิเคราะห์กลยุทธ์ของคนเก่งอย่างแท้จริงตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบันไว้แล้ว ว่าทำไมพวกเขาจึงมี “กล่อล้งลับ” ของตนเอง พวกเขากำหนดตนเองอย่างไรจึงได้อยู่ในระดับแนวหน้าอาศัยพลังภายนอกอย่างไร เรียนรู้จากล้งคมออนไลน์อย่างไร คิดเป็นระบบอย่างไร ไชปริศนาที่ล้งชันอย่างไร ผีกลวิสัยทัศน์และความมุ่งมั่นอย่างไร

ทำไมคนเราจึงแตกต่างกันมากชันเรื่อย ๆ ในชันนี้ผมจะบอกว่า เราต้องไม่แค่ขยันอย่างชาญฉลาด ล้งสำคัญกว่านั้นคือการทำให้ล้งดคลล้งกับยุคสมัยและระบบใหญ่ อาศัยพลังภายนอกและล้งคมออนไลน์ เพื่อจะก้าวข้ามอย่างแท้จริง

ช่วง 10 ปีมานี้ เส้นทางการพัฒนาจากส่วนบุคคลไปสู่ระบบได้ปรากฏในวงการบริหารธุรกิจและการพัฒนาส่วนบุคคลแล้ว คอร์สอบรมของบริษัทจึงเริ่มจากการเข้าใจสภาพจิตใจ เพราะในทางจิตวิทยาความอึดอัดกดดันของคนคนหนึ่งหรือปัญหาของบุคคลหนึ่งไม่ได้ถูกมอง

ว่าเป็นแค่เรื่องของการรับรู้ อารมณ์ และจิตใจเท่านั้นอีกแล้ว แต่ถูกนำไปพิจารณาในบริบทของครอบครัวดั้งเดิมและวัฒนธรรมสังคมที่กว้างขึ้น

ตัวอย่างเช่น พ่อคนหนึ่งที่เคยได้รับบาดเจ็บจากครอบครัวในวัยเด็ก มักจะควบคุมความโกรธไม่ได้เมื่อสอนลูกซ้อมเปียโน จนต้องไปขอคำปรึกษา ในอดีตนักบำบัดอาจแนะนำให้เขาสังเกตตัวเอง หายใจลึกๆ เปลี่ยนความคิด หาแหล่งปลดปล่อยเพื่อบำบัดตัวเอง แล้วค่อยกลับไปมอบความรักให้ลูกอย่างบริสุทธิ์ใจ แต่การฝึกฝนเช่นนี้ยากเกินไป! กว่าพ่อจะฝึกได้ผล ลูกก็คงโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว

แต่แนวคิดในการให้คำปรึกษา ระบบครอบครัวจะถือว่าลูกกับพ่อเป็นระบบเดียวกัน เพราะต่างเผชิญปัญหาเดียวกัน จึงให้ลูกฟังความหึงหวงของพ่อ และตระหนักได้ว่าสาเหตุที่พ่อโกรธส่วนใหญ่ไม่ใช่เพราะลูก แต่เพราะพ่อควบคุมตัวเองไม่ได้ เมื่อลูกรับรู้เรื่องนี้ เขาก็จะไม่โทษตัวเองและไม่หวาดกลัว อาจพยายามเข้าใจและให้อภัยพ่อด้วยซ้ำ พ่อเองก็ต้องเรียนรู้ที่จะขอโทษทันทีหลังเกิดเหตุ และไปทำการบ้านของตัวเองตามลำพัง เพื่อปรับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อลูก เรื่องนี้จึงเป็นโอกาสที่ช่วยให้พ่อลูกสนิทสนมกันมากขึ้น แนวคิดของระบบจึงเชื่อว่า สิ่งสำคัญไม่ใช่องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง แต่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบเหล่านั้น

จะเห็นได้ว่าแนวคิดแบบระบบทำงานเร็วกว่า เพราะไม่เน้นความถูกต้อง แต่มุ่งตรงไปที่ปัญหาเลย

การมองปัญหาจึงควรเริ่มจากการรับรู้ไปสู่หลักการปฏิบัติ และต่อยอดแนวคิดเชิงระบบ นี่จึงจะเป็นกระบวนการที่มนุษย์ใช้ในการทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ไปทีละขั้น

แต่นี่ไม่ได้หมายความว่าถ้าคนหนึ่งทำตามกระบวนการทั้งหมด

แล้ว อีกคนจะลัดไปที่กระบวนการขั้นสุดท้ายได้เลยนะครับ เราทุกคนจำเป็นต้องเริ่มจากการ “รู้” ความคิดของตัวเองก่อน เพราะถ้า “ไม่รับผิดชอบทุกอย่างด้วยตัวเอง” ก็จะไม่มีการ “ขยันอย่างชาญฉลาด” และหากขาดพลังในการลงมือปฏิบัติ ก็ไม่ต้องพูดถึง “กลยุทธ์ของคนเก่ง” เลย ทั้ง 3 ส่วนนี้ เราทุกคนต้องดำเนินการไปที่ละขั้น

นักข่าวเคยถามอุ๋ชิงหยวน ผู้เป็นปรมาจารย์หมากล้อมว่า ปกติศึกษาการวางหมากของใคร ซึ่งหยวนตอบว่าของตนเอง นักหมากล้อมศึกษาการวางหมากของใครมากที่สุด ย่อมต้องเป็นของตนเอง นักเขียนอ่านหนังสือของใครมากที่สุด ก็ต้องเป็นของตนเอง การตรวจแก้ยากกว่าการเขียน นักเขียนต้องอ่านตัวหนังสือของตนเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนแทบจะอาเจียนเท่านั้น จึงจะค่อยๆ เพิ่มหรือตัดออกได้

เจ้อหยาง บรรณาธิการหนังสือเล่มแรกของผมซึ่งเป็นลูกศิษย์ผมตอนนั้น ได้พูดกับผมหลังจากฟังการบรรยายว่า “ตอนนีถ้าวะฟังบรรยายของอาจารย์ต้องจ่ายเงินสองพันกว่าหยวน เป็นไปได้ไหมครับที่อาจารย์จะเขียนเป็นหนังสือ เพื่อคนที่มาเรียนหลังจากนี้จะได้จ่ายเงินไม่กี่สิบบหยวน” คำถามนี้ทำให้ผมได้คิดและเริ่มเขียน

ตั้งแต่นั้นมาผมก็หยุดเขียนหนังสือไม่ได้ ตลอดเส้นทางมีผู้อาวุโสหลายคนช่วยสอนผม สนับสนุนผม เขียนคำนิยม และช่วยโปรโมตให้เพื่อนร่วมงานหลายคนดูแลผม ให้คำแนะนำและให้ความเห็นมากมาย ครอบคลุมหัวใจในตัวผม แม้การเขียนจะทำให้ผมมีเวลาอยู่กับพวกเขาน้อยลงมากก็ตาม ขณะเดียวกัน ในช่วง 10 ปีมานี้ก็มีหนังสือที่สร้างสรรค์มากขึ้นและดีขึ้นเรื่อยๆ ในวงการการพัฒนาตนเองของจีน ทั้งยังมีผู้อ่านที่คิดเก่งและเขียนเก่งมากยิ่งขึ้นอีก ทำให้ผมดีใจมากวันนี้ผมจึงยังคงเขียนและเขียนต่อไปเรื่อยๆ

นี่แหละครับ คือความน่าสนใจของชีวิต จุดเริ่มต้นมักเกิดขึ้น

โดยบังเอิญ แต่ปลายทางเป็นสิ่งที่คุณเลือก ดังนั้นเพียงแค่มองไม้หกเม็ด
เล็กๆ ในมือก็ออกเดินทางได้แล้ว และสักวันหนึ่งคุณจะพบเส้นทางของ
ตัวเองในการร้อยไข่มุกเหล่านั้นให้กลายเป็นสร้อยคอ

ย้อนกลับไปในตอนเริ่มต้น ในคำคืนที่ผมถือไปฉายเพื่อค้นหา
คำตอบ ดวงจันทร์ และดวงดาวยังคงอยู่เหนือศีรษะ แต่ผมไม่ได้เดิน
ที่ละก้าวอีกต่อไปแล้ว เวลานี้ผมกำลังไถสกีมุ่งไปข้างหน้า

การเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ระบบสังคม และโอกาสต่างๆ
เป็นภูเขาน้อยใหญ่ได้แสงสีเงินยวงของดวงจันทร์ ผมเดินเลียบไปตาม
รูปทรงของภูเขา รักษาจุดศูนย์ถ่วง ออกแรงที่ปลายเท้าเบาๆ ตัดสินใจ
ทุกครั้งที่ต้องเลี้ยวแต่ละทางแยกและทางลาด จากนั้นภาพที่เห็น
เบื้องหน้าก็ค่อยๆ กว้างขึ้นเรื่อยๆ เสียงลมและเสียงเกล็ดหิมะดังเบาๆ
ที่ข้างหู ดวงจันทร์บนท้องฟ้าทำให้จิตใจผมนิ่งขึ้น

กู่เตียน

สารบัญ

1

สิ่งที่น่าสนใจสำคัญกว่าสิ่งที่มีความหมายมาก

อย่านึกถึงความหมายของชีวิต 002

คุณค่าไม่แบ่งสูงต่ำ ทุกคนล้วนมีคุณค่า 013

สิ่งที่น่าสนใจสำคัญกว่าสิ่งที่มีความหมาย 019

รู้จัก “ยอมแพ้” ให้ตนมีทางออก 025

อย่าวางแผนใหญ่เกินไป 029

คนหนุ่มสาวรุ่นนี้น่าอัศจรรย์ 033

ยุคสมัยต่างกัน เกมที่เล่นก็ต่างกัน 038

ค้นหาสิ่งที่คุณหลงใหล แล้วทำให้เหมือนนักกีฬาเอกซ์ตรีม 044

กติกาของเกมในยุคนี้ 050

อาชีพออฟตาศาเครื่องพิมพ์ดีด 055

2

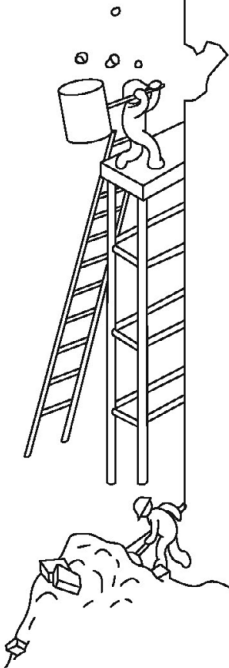
ใช้ชีวิตให้สนุก

ชีวิตน่าเบื่อหรือคุณชื่่เบื่อ 060

ความสนใจคือการอุทิศตนอย่างไม่มีเงื่อนไข 063

คนชื่่เบื่อคือคนขลาด 071

ถ้าความรักมีวันจืดจาง แล้วความสนใจมีวันจืดจางด้วยไหม 074



3

คุณเป็นทาสของความรู้สึกปลอดภัยหรือไม่

- คนหนุ่มสาวควรซื้อบ้านใหม่ 079
- ความรู้สึกมั่นคงทำลายโอกาสก้าวหน้าในอาชีพ 095
- นี่ไม่ใช่ความรัก แต่เป็นความกลัว 098
- ความเข้าใจผิด 3 ประการเกี่ยวกับ “ความรัก” 105
- ทำไมคนสวยมักจำทางไม่ได้ 108
- เคล็ดลับ 6 ประการ เพิ่มความรู้สึกปลอดภัยอย่างรวดเร็ว 113
- คำถาม 2 ข้อที่ใช้ได้กลับเมื่อตกต่ำถึงขีดสุด 124
- ความรู้สึกปลอดภัยไม่ได้เกิดจากการขอ แต่เกิดจากการให้ 127

4

แบบแผนความคิดตัดสินชะตากรรม

- คุณเชื่อเรื่องโชคละตาราศีไหม 133
- คุณเห็นแต่สิ่งที่อยากเห็นเท่านั้น 138
- ทุกคนเป็น “หมอดู” แห่งชีวิตตนเอง 144
- “กำแพงความคิด” กักขังเราอย่างไร 149
- ทำไมแอนนีป่วยเป็นประจำ 152
- ทำไมคนรวยส่วนใหญ่ไม่มีความสุข 155
- แบบแผนความคิดคืออะไร 161
- แบบแผนความคิดเกิดขึ้นได้อย่างไร 175
- พัฒนาแบบแผนความคิด ทลายกำแพงความคิด 179



5

ความสำเร็จไม่อาเรียนรู้อันได้

ใครๆจะประสบความสำเร็จได้อย่างไร 186

รวมเรื่องลงในศาสตร์แห่งความสำเร็จ :

ไอน์สไตน์ เคเอฟซี และบิล เกตส์ 189

ใครบอกว่าถ้ายืนหยัดต้องสำเร็จแน่ 199

ความสำเร็จหมายถึงยิ่งเดินยิ่งเข้าใกล้ 203

6

ทำอย่างไรจึงจะพบงานที่ชอบตลอดชีวิต

อย่ารักแต่คนที่แต่งงานด้วย 212

จะหางานที่เหมาะสมที่สุดได้อย่างไร 221

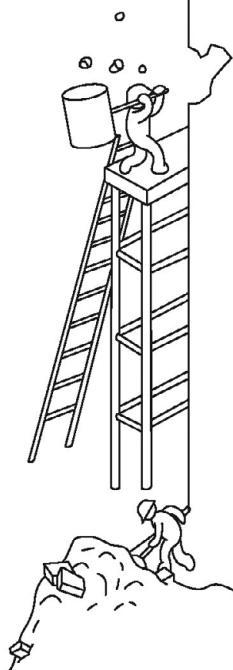
วิธีหางานแบบไม่เป็นทางการโดยไม่ต้องใช้เรซูเม่ 231

อย่าวางแผนอาชีพให้เสร็จสมบูรณ์ 240

อย่าให้แก่น้ำจำกัดชีวิตคุณ 251

ละทิ้งต้นทุนชีวิตที่จมดิ่ง 257

คุณเป็นคนพเนจรหรือนักเดินทางชีวิต 263



7

อันใช้ชีวิตอย่างนี้ก็ได้

ใครทำให้คุณไม่มีความสุข 270

แบบแผนความคิดของเหยื่อและผู้ควบคุม 275

เหตุใดจึงเสียดคือการเป็นเหยื่อ 283

ปฏิเสธการเป็นเหยื่อ เพื่อควบคุมชีวิตตนเอง 296

เมื่อเผชิญความไม่ยุติธรรมในโลก 300

หลายกำแพง “เหยื่อ” 317

8

ความสุขเป็นพลังที่เปลี่ยนได้

คุณใช้ชีวิตตามบทที่พ่อแม่กำหนดหรือเปล่า 322

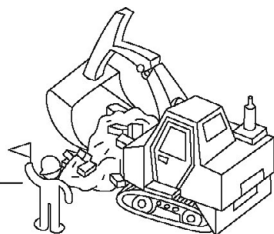
“พ่อแม่สบายใจ - ฉันไม่สบายใจ” แต่พ่ายแพ้ทั้งคู่ 328

“ฉันสบายใจ - พ่อแม่ไม่สบายใจ” แล้วชนะไปด้วยกัน 330

ในคณะกรรมการชีวิต คุณเป็นผู้ถือหุ่นรายใหญ่ที่สุด 335

เป็นตัวของตัวเองหรือแสดงเป็นตัวเอง 338

ใครทำลายความสุขของเรา 343



9

เติบโตเป็นคนที่คุณเองชอบ

ของแพงเป็นของดีใช่หรือไม่ 353

งานที่รายได้สูงเป็นงานที่ดีใช่หรือไม่ 357

อารมณ์ความรู้สึกวัดกันไม่ได้ 361

หากเน้นย้ำสิ่งใด แสดงว่าขาดสิ่งนั้น 363

ตั้งคำถามเกี่ยวกับชีวิตของตน 367

แยมบานท่ามกลางงาน ดีกว่ารอจนเหี่ยวเฉา 373

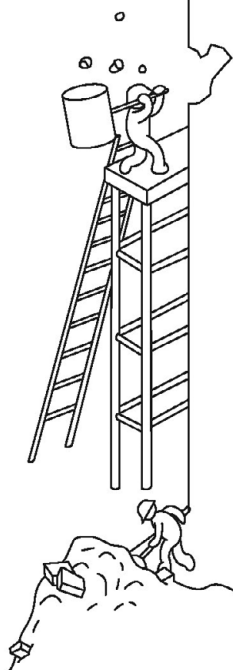
เริ่มต้นไม่ดียังเท่ากับสำเร็จไปแล้ว 1 ใน 3 380

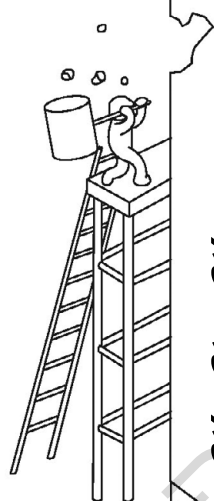
การเริ่มต้นเป็นเรื่องดี ถ้าไม่ใช่เอาแต่เริ่มต้น 383

แผนการมอบความอบอุ่นแก่โลกที่โหดร้าย 388

เป็นตัวของตัวเองสำคัญกว่าความสำเร็จ 397

เกี่ยวกับผู้เขียน 400





1

สิ่งที่น่าสนใจ
สำคัญกว่า
สิ่งที่มีความหมายมาก



อย่านึกถึงความหมายของชีวิต

“คุณคิดว่าความหมายของชีวิตคืออะไร”

“อะไรคือสิ่งที่ฉันจะชอบได้ตลอดชีวิต”

“พรสวรรค์ที่ฉันมีและสิ่งที่ฉันชอบที่สุดคืออะไร”

ตอนที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาด้านชีวิตการงาน ผมได้ยินคำถามแบบนี้ทุกวัน ผมก็มักจะตอบว่า “เริ่มจากทำสิ่งที่คุณสนใจสิครับ เพราะสิ่งที่น่าสนใจสำคัญกว่าสิ่งที่มีความหมายมาก”

ทุกคนมักจะจ้องมองผมด้วยความประหลาดใจ เพราะพวกเขาคาดหวังว่าผมจะพูดด้วยสีหน้าจริงจังว่า “เราต้องเป็นผู้ควบคุมชีวิตสิ อย่ายอมแพ้ ต้องบากบั่นทำให้ความฝันเป็นจริง ต้องเรียนหนังสือเพื่อพัฒนาบ้านเมือง ต้องทุ่มเทฝึกฝน และต้องเชื่อว่าตนเป็นอัจฉริยะได้ในแสนชั่วโม่ง เพราะตราบใดที่คุณยังมีลมหายใจ ก็ยังใช้ชีวิตให้ดีขึ้นได้เสมอ”

แต่ขอภัยด้วย หนังสือเล่มนี้จะไม่พูดอย่างนั้นแน่นอนว่าไม่ใช่ เพราะผมต่อต้านความคิดนี้ เพียงแต่อยากบอกว่า **สิ่งที่น่าสนใจสำคัญกว่าสิ่งที่มีความหมายก็เท่านั้น** แม้การแสวงหาความหมายและความหลงใหลในความสมบูรณ์แบบจะสลักอยู่ในใจของผมเสมอ เห็นได้จากงานเขียนของผม

ถ้าอย่างนั้น ความหมายของชีวิตคืออะไรล่ะ

คำถามนี้เป็นเหมือนโรคเรื้อรังสำหรับผม ทุกๆ 2-3 ปี ทุกครั้งที่เข้าสู่แวดวงใหม่ๆ และทุกครั้งที่ก้าวสู่ขั้นตอนใหม่ คำถามนี้จะกระโดดออกมาทรมานตัวผมและซักถามผม หวังเสียวโป¹ เล่าว่าวัยเด็กเขามีเรื่องที่น่าปวดหัวอยู่เรื่องหนึ่ง นั่นคือการตัดสินใจว่าจะใช้ชีวิตแบบไหน ไม่รู้ว่าพอโตขึ้นเขายังปวดหัวกับเรื่องนี้หรือไม่ แต่ผมยังรู้สึกสับสนอยู่ตลอดจนถึงตอนนี้เลยครับ

สมัยเรียนมหาวิทยาลัย ผมอ่านนิยายเรื่อง *มอง-คริสตอฟ*² ของโรแมง โรลง และศรัทธาความหมายในชีวิตของเบอร์ทรันด์ รัสเซลล์³ ทั้งยังแสวงหาความรัก กระหายความรู้ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ในคืนส่งท้ายปีเก่า ผมไม่เคยดูรายการแสดงฉลองปีใหม่อะไรเลย แต่จะสวมหูฟังเพื่อฟังเพลงแนวเฮฟวี่เมทัลของวงถึงเจา นอกจากนี้ เดือนมีนาคมผมยังไปที่บ้านเกิดของไห่จื่อ⁴ เพื่อไว้อาลัยเขาอีกด้วย

ต่อมาผมไปซินตงฟางเพราะรู้สึกประทับใจกับคำขวัญที่ว่า “ค้นหาความหวังจากความสิ้นหวัง แล้วชีวิตจะพบกับความรุ่งโรจน์” ผมเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่า “เราทุกคนเป็นต้นไม้อ่อน หากได้รับการบำรุงอย่างดี ย่อมเติบโตตามที่ต้องการ” และผมก็เชื่อในหลัก “ทุกคน

¹ นักวิชาการและนักเขียนนวนิยาย มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 1952 - 1997

² เรื่องราวชีวิตตั้งแต่เกิดจนตายของตัวละครชื่อ มอง คริสตอฟ คราฟท์ เขาเป็นนักดนตรีและนักแต่งเพลงชาวฝรั่งเศสเชื้อสายเยอรมัน ซึ่งต้องเผชิญความยากลำบากและการต่อสู้ทางจิตวิญญาณอย่างหนัก เพราะต้องรักษาสมดุลระหว่างความภาคภูมิใจในพรสวรรค์ของตนกับความจำเป็นในการหาเลี้ยงชีพและดูแลผู้คนรอบข้าง ทั้งยังต้องเผชิญหน้ากับอำนาจและความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของตัวเองอยู่เสมอ

³ นักคณิตศาสตร์ นักปรัชญา นักตรรกวิทยา ที่มีอิทธิพลมากในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20

⁴ กวีสมัยใหม่ของจีน เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายตอนอายุ 25 ปี

ดีขึ้นได้” บนโต๊ะทำงานของผมยังมีโมเดลสติฟ จ๊อบส์ ตั้งอยู่เพื่อเตือนตัวเองว่า ต้องเปลี่ยนแปลงโลก และที่หัวโต๊ะก็มีหนังสือ *Sapiens: A Brief History of Humankind* และ *Antifragile: Things That Gain from Disorder*

อีกทั้งผมเชื่อหลักในหนังสือ *Principles: Life & Work* และ *Finite and Infinite Games* และยังเชิญหลายคนที่มาบรรยายเรื่องวัชรปรัชญาปารมิตาสูต⁵ และปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร⁶ รวมถึงหลักความรู้ของขงจื้อ และถ้ามีคนมาบรรยายเกี่ยวกับคัมภีร์ไบเบิลและอัลกุรอาน ผมก็ยังฟังอย่างกระตือรือร้น คัมภีร์เหล่านี้ทำให้ผมประทับใจมาก

นี่คือเส้นทางแสวงหาความหมายของผม

แต่หลายปีมานี้ ผมเริ่มผ่อนคลายจากการแสวงหาความหมายของชีวิตและตรรกะที่ซ่อนอยู่ในนั้นแล้ว เพราะพบว่า ความจริงแล้วคนเราไม่ต้องการความหมายและรูปแบบมากมายนัก และยิ่งเรียนรู้มากเท่าไรก็ยิ่งสับสนมากเท่านั้น ความหมายที่มากเกินไปไม่อาจนำทางชีวิตได้อย่างแท้จริง สิ่งที่คุณต้องค้นหาคือสิ่งที่รู้สึกสนใจที่สุดต่างหาก

ตัวอย่างเช่น เรื่องการก่อตั้งบริษัท คนส่วนใหญ่รู้ว่าผมเป็นนักเขียน เป็นผู้ให้คำปรึกษาด้านชีวิตการงาน รวมถึงผู้ก่อตั้งธุรกิจ ผมก่อตั้งสถาบัน “ซินจิงอิงเซิงหย่า” เพื่อให้คำปรึกษาด้านชีวิตการงานมา 14 ปีแล้ว ประมาณ 70% ของผู้ให้คำปรึกษาด้านนี้ล้วนเคยอบรมที่

⁵ พระสูตรสำคัญหมวดปรัชญาปารมิตาของพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน

⁶ พระสูตรที่สำคัญและเป็นที่ยกในพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน มีความหมายตามตัวอักษรว่า “พระสูตรอันเป็นหัวใจแห่งปฏิบัติอันยอดเยี่ยมแห่งความรู้แจ้ง”

สถาบันของผม เป้าหมายของเราคือช่วยให้ชาวจีน 30% เติบโตตามแบบที่ตนต้องการ

แต่ก็มีเพื่อนหรือนักลงทุนเตือนผมอยู่เสมอว่า “กู๋เต๋เยน คุณต้องขยายบริษัทนะ ผ่านไปสิบกว่าปีแล้ว บริษัทคุณยังจะเป็นอย่างนี้ต่อไปเหรอ ทำไมไม่พยายามระดมทุนเข้าตลาดหุ้นล่ะ” ซึ่งคำพูดนี้มีเหตุผลและความหมายว่า

- เมื่อบริษัทเข้าสู่ตลาดหุ้น เพื่อนร่วมงานเก่าแก่ที่อยู่กับผมมาหลายปีจะได้รับผลตอบแทนเป็นเงินก้อนใหญ่ที่พวกเขาสมควรได้รับ
- ขยายบริษัท เปิดสาขา เปิดคอร์สตามสถานที่ต่างๆ เพื่อให้คนเข้าถึงซินจิงอิงเซิงหยามากขึ้น
- เพิ่มสายผลิตภัณฑ์ด้านอาชีพ ขยายช่องทางสร้างรายได้ เป็นผลดีต่อการพัฒนาบริษัท

ดังนั้นช่วงหนึ่งผมกับเพื่อนร่วมงานจึงเริ่มเขียนเอกสารประกอบการยื่นคำขอเข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ พบปะนักลงทุน ไปเยือนสถาบันการลงทุน จนในที่สุดก็บรรลุข้อตกลงกับสถาบันการลงทุนชั้นนำ แต่ถึงจะได้กำหนดทิศทางตามคำแนะนำแล้ว ผมก็ยังรู้สึกอยู่เสมอว่ามีบางอย่างไม่ถูกต้อง

ผมจัดลำดับความสำคัญเพื่อขยายบริษัท แต่ไม่เคยถามตัวเองเลยว่า “เราพอใจกับเรื่องนี้ไหม เราารู้สึกว่าน่าสนใจไหม” แล้วคำถามนี้ก็ทำให้ผมสงบลง

ผมรู้สึกที่เรายังขาดการเตรียมพร้อมอีกมาก วงการผู้ให้คำปรึกษาด้านชีวิตการงานยังไม่แพร่หลาย และยังไม่เป็นที่ต้องการมากนัก ไม่มีคนเก่งมากพอจะก่อตั้งเป็นบริษัทที่จดทะเบียนใน

ตลาดหลักทรัพย์ และในฐานะผู้ก่อตั้ง ผมยังขาดความสามารถด้านการบริหารอีกมาก จึงจำเป็นต้องหาผู้ร่วมทุนที่รักงานบริหาร รวมถึงเรายังต้องตอบคำถามที่ว่า บริษัทที่มุ่งเน้นการพัฒนาบุคคลนั้น จำเป็นต้องเข้าตลาดหลักทรัพย์หรือไม่

สำหรับผมแล้ว การจัดหาเงินทุนในตอนนี้เป็นเหมือนการส่งข้อสอบหลังจากก่อตั้งบริษัทมาหลายปีเสียมากกว่า “ดูสิ ผมทำได้ไม่เลวเลยใช่ไหม!” แต่ข้อสอบที่ผมทำได้เพียง 80 คะแนนนี้ ผมควรจะมอบให้ใครกัน

ในวินาทีสุดท้าย ผมตัดสินใจจะรับแผนการจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ และเริ่มตระหนักว่าการมองข้ามความรู้สึก แล้วอาศัยแค่ความหมายและคุณค่าอันยิ่งใหญ่มาโน้มน้าวตัวเองเป็นกับดัก

- บรรณาธิการสำนักพิมพ์บอกว่า “การมีอิทธิพลคือการครอบครองอำนาจของคำพูด ดังนั้นการเปลี่ยนความคิดเป็นตัวอักษร จะช่วยพัฒนาสังคมให้ก้าวหน้า คุณควรเขียนหนังสืออีกนะ”
- คนในองค์กรการกุศลบอกว่า “คุณจะหันหลังให้คนที่ยากลำบากได้อย่างไร การช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสมีความหมายมากที่สุด”
- ผู้บริหารของซินตงฟางถามว่า “คุณคิดจะกลับมาร่วมงานกับเราอีกไหม เริ่มจากการสะสมทรัพย์สินบนแพลตฟอร์มขนาดใหญ่ วันหลังถ้าคุณออกไปสร้างธุรกิจ ก็จะสามารถทำได้เร็วขึ้น!”
- ทีมงานของผมบอกว่า “พวกเราทำงานร่วมกันมาหลายปีแล้ว หาเงินให้ได้มากขึ้นแล้วมาแบ่งกันดีกว่า ทุกคนจะได้อยู่อย่างสบายใจ นี่แหละคือความหมายที่ยิ่งใหญ่”

- พ่อแม่บอกผมว่า “ชีวิตมีแค่ครั้งเดียวก็ต้องอยู่ให้สุขสบาย และสั่งสอนลูกให้ดี (ทางที่ดีควรมีลูกชายสักคน) นี่ละคือความหมายที่แท้จริงของชีวิต”

เห็นไหมครับว่าทุกคนพูดถูก ทุกอย่างล้วนมีความหมายในตัว เรียนหนังสือย่อมมีความหมาย เขียนหนังสือมีความหมาย สอนหนังสือมีความหมาย ตีพิมพ์หนังสือมีความหมาย ก่อตั้งธุรกิจมีความหมาย ขยายธุรกิจมีความหมาย แต่คุณก็ยังไม่รู้ว่าจะเลือกอะไรอยู่ดี ไม่ว่าจะเลือกเส้นทางไหน ทุกอย่างล้วนต้องทรมานเวลา ถ้ากำลังใจและกำลังกายของคุณไม่พร้อมก็ทำไม่ได้ แล้วสุดท้ายสิ่งเหล่านั้นจะไม่มี ความหมายอะไรเลย

ผมเองก็เคยผิดพลาด เช่น ฝันทำบางโปรเจกต์ เพราะแค่รู้สึก ว่ามันมีความหมาย ผลที่ตามมาคือทำได้ไม่ดีและยังทำได้ไม่ยืนยาว สุดท้ายจึงทำให้สิ่งที่เคยมีความหมายกลายเป็นความน่าอึดอัดใจแทน

ขออภัยที่ผมไม่เริ่มต้นบทแรกด้วยเรื่องของคนที่ประสบความสำเร็จ เพราะผมยืนยันมาตลอดว่า **“ความจริงใจสำคัญกว่าปัญญา”**

ความจริงใจไม่ใช่เป้าหมาย แต่เป็นหนทาง

เราควรแสวงหาความหมายของชีวิตหรือไม่ เคยมีการทดลองทางจิตวิทยา 2 ชิ้นที่ช่วยพิสูจน์ความรู้สึกของผมได้

เรื่องราวหนึ่งมาจาก วิกเตอร์ อี. ฟรังเคิล เรารู้ว่าฟรังเคิลเป็นชาวยิวที่ตกเป็นเหยื่อถูกคุมขังในค่ายกักกันช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 และต่อมากลายเป็นกูรูด้านจิตวิทยาผู้ค้นหาความหมายของชีวิตในค่ายกักกัน อาหารการกินย่ำแย่และมีปริมาณงานหนักเกินไป ทำให้คนจำนวนมากทนทรมานไม่ไหวจนเสียชีวิตในที่สุด แต่สิ่งที่น่าประหลาดใจคือ คนที่เสียชีวิตคนแรกเป็นคนที่เคยถูกมองว่าน่าจะ

มีชีวิตอยู่นานที่สุด เขาเป็นผู้ชายที่แข็งแรง มีการศึกษาดี ส่วนหญิงชราที่บอบบางอ่อนแอกว่ากลับมีชีวิตอยู่ยาวนานที่สุด

จากการวิจัยอย่างละเอียดพบว่า ผู้ชายที่แข็งแรงและมีการศึกษาจะถูกสอนให้ทำสิ่งที่มีความหมายและมีความสำคัญมาตลอด เมื่อเข้ามาอยู่ในค่ายกักกัน พวกเขาจึงรู้สึกที่ชีวิตไร้ความหมายและไม่มีทางออกอีกแล้ว บางคนตัดสินใจฆ่าตัวตาย บางคนตายด้วยความสิ้นหวัง ส่วนหญิงชรากันจำนวนมากคิดแต่จะทำอย่างไรจึงจะ “ได้เอาสร้อยประจำตระกูลไปสวมคอให้ลูกสะใภ้” เพื่อสืบทอดธรรมเนียมต่อไป ภารกิจที่ “ไม่อาจหลีกเลี่ยง” ดังกล่าว ทำให้หญิงชราเหล่านี้รอดชีวิตในที่สุด

คนที่มมีชีวิตอยู่เพื่อความหมายอันยิ่งใหญ่กลับพบจุดจบ เพราะพวกเขามองไม่เห็นอนาคต ส่วนคนที่รอดชีวิตกลับเป็นคนที่พบความหมายเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งจับต้องและไล่ตามได้ แม้ในช่วงชีวิตที่เลวร้ายก็ตาม

นักจิตวิทยา ไมเคิล เอฟ. สเตเกอร์ ใช้เวลานานกว่า 10 ปี สังเกต “ความหมายของชีวิต” อย่างละเอียดจนพบว่า คนที่รู้ว่าชีวิตตนมีความหมายจะมีสุขภาพดีและอายุยืน แล้วทำอย่างไรเราจึงจะค้นพบความหมายของชีวิตได้ละ เขาแบ่งความหมายของชีวิตออกเป็น 2 มิติ ได้แก่ การมีความหมาย กับการแสวงหาความหมาย

“การมีความหมาย” หมายถึง คุณรู้สึกที่ชีวิตตนมีความหมายอย่างไร รู้แน่ชัดว่าตนแสวงหาอะไร ส่วน “การแสวงหาความหมาย” หมายถึง คุณคิดและค้นหาว่าชีวิตของฉันทันยังมีความหมายอะไรอีก ฉันทควรแสวงหาอะไร ที่ฉันทมีชีวิตเช่นนี้เป็นเพราะสรวงศ์มอภารกิจอันยิ่งใหญ่ให้ หรือเป็นแค่การส่งบทละครแยะๆ มาให้เล่น

เห็นไหมครับว่าการมีความหมายทำให้รับรู้ปัจจุบัน ส่วนการ

แสวงหาความหมายเป็นการค้นหาสิ่งที่ยังไม่รู้ หรือเป็นการมองอนาคต ถ้าจะอธิบายอีกแบบหนึ่งก็คือ อย่างหนึ่งใช้ความรู้สึก อีกอย่างหนึ่งใช้สมอง

ข้อสรุปต่อไปนี้อาจขัดกับความรู้ทั่วไปอยู่บ้าง สเตเกอร์พบว่า การรับรู้ว่าคุณมีความหมายจะทำให้มีความสุขและเห็นคุณค่าของตนเองชัดเจนขึ้น ส่วนการแสวงหาความหมายจะทำให้ทั้งความสุข ความพอใจ และความกระตือรือร้นในชีวิตลดลง ใช่ครับ คุณอ่านไม่ผิดหรอก “ลดลง” จริงๆ

จะเห็นว่า การแสวงหาความหมายต้องแลกกับความสุข ดังนั้นนักปรัชญาหรือนักแสดงที่ยิ่งใหญ่จึงไม่ค่อยมีความสุขกันสักเท่าไรนัก

หวังหยางหมิงก็เคยผ่านเส้นทางคดเคี้ยวเช่นนี้ตั้งแต่เด็ก เขาเป็น “ลูกหลานเศรษฐี” และ “ลูกหลานข้าราชการระดับสูง” ผู้มุ่งมั่นจะเป็น “จอมปราชญ์” เขาจึงทุ่มเทฝึกฝนที่บ้านทุกวัน ใคร่ครวญถึงศีลธรรมล้ำลึกในโลก แต่กลับไม่พบอะไรเลย กระทั่งวันหนึ่งเขาถูกข่มเหงอย่างรุนแรง ถูกจำคุก 3 ปี จากนั้นถูกบังคับให้ออกจากปักกิ่ง ระหว่างทางกลับบ้านเกิดยังถูกไล่ฆ่า เขาจำต้องแสวงฆ่าตัวตายจึงจะพ้นเงื้อมมือฆาตรกรมาได้ ต่อมาเขาถูกส่งไปทำงานแถบพื้นที่ทุรกันดาร จนวันหนึ่งเห็นเพื่อนร่วมชะตากรรม 3 คนตายต่อหน้าต่อตา เขาจึงละทิ้งการแสวงหาความหมายทั้งหมดไป เข้าไปนอนในโรงหิน แล้วถามตัวเองว่าถ้าตายจะเป็นอย่างไร จนพบว่าความตายไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด “วิถีแห่งจอมปราชญ์เดิมอยู่ในใจตน เมื่อแสวงหาจากภายนอก ย่อมผิดทางขณะนี้แล” และนี่ก็คือเหตุการณ์อันเลื่องชื่อ หรือที่เรียกว่า “การตื่นรู้ ณ หลงช่าง” นั่นเอง

ถ้าแม้แต่หวังหยางหมิงยังหาคำตอบไม่ได้ พวกเราก็ยังมีโอกาส

น้อยที่จะเข้าใจได้ชัดเจน แล้วคนธรรมดาละ ถ้าคุณรู้สึกชีวิตตอนนี้ไร้ความหมาย และมักจะครุ่นคิดตามลำพังว่า “ชีวิตของฉันมีความหมายอะไร” หรือ “ภารกิจของฉันคืออะไร” หรือ “ฉันจะเปลี่ยนแปลงโลกได้อย่างไร” การคิดถึงคำถามเหล่านี้จึงไม่เพียงแต่ทำให้คุณยังหาคำตอบไม่เจอเท่านั้น แต่ยังจะทำให้หดหู่มากขึ้นด้วย จนสุดท้ายคุณก็ตกอยู่ในวงจรอุบาทว์

ครุ่นคิดหาความหมาย → ไม่เข้าใจและไม่มีความสุข → ฉันคงไม่พบคำตอบแน่ → ครุ่นคิดหาความหมายต่อไป → ยิ่งสับสนและไม่มีความสุข

ผลคือ คุณตกอยู่ในความสับสน หรือไม่ก็รู้สึกว่างเปล่า เมื่อรู้สึกว่ามีปัญหามากเข้าก็ “ยอมแพ้” ไป สุดท้ายจึงขัดแย้งกับเจตนาเดิมที่เคยครุ่นคิดว่า “ความหมายของชีวิตคืออะไร” อยู่ดี

นักเรียนคนหนึ่งบ่นกับผมว่า “อาจารย์ ชีวิตผมไม่เหลืออะไรแล้ว ผมขาดแค่สองคะแนนก็จะเข้ามหาวิทยาลัยปักกิ่งได้ แต่ตอนนี้เข้าได้แค่มหาวิทยาลัยระดับล่างเท่านั้น ผมไม่มีวันได้เป็นคนเก่งอย่างที่หวัง แล้วชีวิตผมจะยังมีความหมายอะไร”

เพื่อพิสูจน์ความไม่มีวันได้เป็น เขาจึงยกตัวอย่างว่า “อาจารย์รู้ไหมครับว่ามหาวิทยาลัยสองแห่งนี้แตกต่างกันแค่ไหน มหาวิทยาลัยปักกิ่งมีหนังสือในห้องสมุดมากกว่าสิบล้านเล่ม แต่มหาวิทยาลัยที่ผมเรียนมีไม่ถึงหนึ่งแสนเล่ม เทียบกันไม่ได้เลย” เขาถอนหายใจ

“คุณอ่านไปกี่เล่มแล้วละ”

เขาเกาศีรษะด้วยความงุนงง แล้วตอบว่า “สามเล่ม”

แน่นอนผมไม่ได้ต้องการบอกนักศึกษาคนนี้ว่า “ควรใช้ชีวิตให้สนุกไปเถอะ” หรือ “อย่ายอมแพ้สิ” เพราะคนเรานอกจากต้องอยู่กับปัจจุบันแล้ว ยังต้องมีความฝันและเป้าหมายที่ไกลกว่าแค่สิ่งที่อยู่ตรงหน้าด้วย แต่ก่อนจะไปถึงจุดนั้นได้ เราจำเป็นต้องก้าวผ่านสิ่งเล็กๆ ที่เผชิญอยู่ทุกวันนี้ไปเสียก่อน

เพราะความฝันที่ยิ่งใหญ่ไม่ได้เกิดจากการครุ่นคิด แต่เกิดจากการลงมือทำ

สิ่งที่ผมอยากบอกคือ **ตอนนี้ถ้าคุณรับรู้ความหมายของชีวิต รู้ว่าตัวเองมีเป้าหมายอะไรในชีวิตแล้ว ก็ลองสัมผัสความหมายนี้ และลงมือทำเพื่อเป้าหมาย** ถ้าคุณอยากเก่งในด้านใด ก็จงฝึกฝนอย่างจริงจัง ถ้ารู้สึกว่่าเรื่องสำคัญที่สุดในตอนนี้คือการหาเงิน เพื่อจะได้เช่าห้องดีๆ หน่อย และจะได้เลี้ยงแมวอย่างที่ชอบ ก็จงตั้งใจทำงานหาเงิน

คุณไม่จำเป็นต้องเป็นคนเก่งและกอบกู้โลกได้ในทันที แต่คุณช่วยตัวเองให้หลุดพ้นจากสถานการณ์ปัจจุบันก่อนได้ และเมื่อวันหนึ่งที่คุณพร้อมเปลี่ยนแปลงโลกแล้ว คุณจะรู้สึกถึงมันเอง ในทางกลับกัน คนที่คิดถึงแค่ความหมายใหญ่โตอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่อาจขับเคลื่อนตัวเองได้ ก็มักจะหันไปบอกให้คนอื่นค้นหาความหมายในชีวิตแทน เช่น

- พูดกับโปรแกรมเมอร์ว่า “แอปพลิเคชันของคุณจะช่วยผู้ใช้จำนวนมากให้มีชีวิตที่สะดวกสบายและมีความสุขได้นะ”
- พูดกับคนเก็บค่าผ่านทางว่า “คุณทำให้การจราจรไม่ติดขัด ทุกคนได้ไปอยู่กับครอบครัวเร็วขึ้น ได้เดินทางอย่างปลอดภัย”
- พูดกับคนที่สอบไม่ผ่านว่า “ตราบใดที่ยังมีลมหายใจ คุณ

ก็ยังมีโอกาสนี่ ถึงครั้งนี้จะไม่สำเร็จ แต่คุณก็มีความรู้แน่นขึ้นแล้วนะ!”

- พูดกับคนที่ถูกใส่ร้ายว่า “คุณอาจจะมีบางอย่างที่ยังทำไม่ถูกต้อง ลองคิดทบทวนอีกทีสิ”

คนที่มีวุฒิภาวะดี เมื่อฟังคำแนะนำเหล่านี้อาจแสดงความเห็นด้วยเพียงเพื่อรักษามารยาท แม้ลึกๆ ในใจจะไม่ได้รู้สึกอะไรมากนัก แต่ถ้าเป็นคนอารมณ์ร้อน อาจพูดจาไม่น่าฟังตอบกลับไปได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อมีคนไปบอกกัวเต๋กั้ง⁷ ให้ใจกว้างหน่อย เขาก็จะบอกว่า “ผมรำคาญคนที่ไม่ว่าเรื่องอะไรก็แนะนำให้ผมใจกว้าง คุณรู้หรือว่าผมผ่านอะไรมาบ้าง”

ผมจึงขอแนะนำว่า อย่าไปนึกถึงความหมายยิ่งใหญ่อะไรเลยครับ แค่เริ่มต้นทำสิ่งที่คุณสนใจก่อนก็พอ การมองเห็นชีวิตในอุดมคติเป็นเรื่องดี แต่ถ้ามองไม่เห็น ก็แค่ลงมือทำสิ่งเล็กๆ ที่คุณสนใจจะดีกว่า

⁷ นักแสดงตลกและผู้กำกับชาวจีน เกิดปี ค.ศ. 1973



คุณเลือกเรียนตามคำแนะนำจากพ่อแม่หรือเปล่า
คุณเลือกทำงานตามความมั่นคงหรือไม่
คุณเลือกสร้างครอบครัวเพราะสังคมกำหนดใช้ไหม
คุณเลือกใช้ชีวิตที่เป็นอยู่เพราะต้องการการยอมรับเท่านั้นหรือ

ถ้าเป็นอย่างที่ว่ามีมา แม้จะเพียงข้อใดข้อหนึ่ง
“คุณมีความสุขกับทางเลือกนั้นจริง ๆ ไหม”
ถ้า “ไม่” หมายความว่าไปกันได้ที่คุณอาจหลงลืมสิ่งสำคัญที่สุดไป
นั่นคือ เสียง ความคิด และความต้องการของคุณเอง

มากมายทุกกำแพงที่ถูกรอบตัวตน
แล้วจะรู้ว่า “ตัวตนของคุณ” เท่านั้น
จะทำให้คุณมีความสุขและเข้าใจความสำเร็จอย่างแท้จริง

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-7596-1



9 786161 875961

Illustration: maochey