howto

อะไรทำให้ชีวิตเราดีกว่าเมื่อวาน

คิมจงวอน

เขียน

อาสยา อภิชนางกูร

แปล

ทดลองอ่าน

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ สำ คั ญ

สิ่งสำคัญที่สุดของการอ่านคือ คำถาม
ถ้าไม่ตั้งคำถามกับหนังสือ เราจะไม่ได้รับคำตอบอะไรเลย
– คิมจงวอน

หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

ทดลองอ่าน

คำนำสำนักพิมพ์

อะไรคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตเราต่างไปจากเมื่อวาน

คิมจงวอน ผู้เชี่ยวชาญด้านมนุษยศาสตร์อันดับ 1 ของเกาหลี ได้ตั้งคำถามและศึกษาเรื่องนี้มากว่า 20 ปี จนค้นพบหัวใจสำคัญที่ทำให้เรากลายเป็นคนที่ตัวเองในอนาคตนึกอยากขอบคุณ

ท่ามกลางหลักคิดมากมายบนโลกใบนี้ ผู้เขียนได้สรุปออกมาเป็นกฎที่เรียบง่าย แต่มีอิทธิพลอย่างมากต่อชีวิตมนุษย์ทุกคน

เสาหลัก 5 ประการที่เหมือนจะธรรมดาอย่าง “สภาพแวดล้อม ผู้คนที่พบ เวลาที่ใช้ คำพูด และมุมมองความคิด” คือสิ่งที่เปลี่ยนเราได้อย่างไม่ธรรมดา เมื่อ 5 สิ่งนี้เปลี่ยนไป ชีวิตจะเปลี่ยนตามอย่างไม่อาจเลี่ยงได้

หากถามว่ามีใครเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ครบทั้ง 5 ข้อบ้าง คงหาคนยกมือได้น้อยเต็มที แต่ใครสนล่ะ เพราะแม้การเปลี่ยนแปลงที่แสนเล็กน้อยเมื่อมันเกิดอยู่ใน 5 เสาหลักนี้ มันก็ยังทรงพลัง

ทางอ่าน

ความลับคือ ลึก ๆ แล้วสมองของเราเกลียดการเปลี่ยนแปลง ยิ่งเราลุกขึ้นมาเปลี่ยนตัวเองแบบหักดิบมากเท่าไหร่ สมองก็จะยิ่งต่อต้านหนักหน่วงขึ้นเท่านั้น ดังนั้นวิธีแก้เผ็ดสมองที่แนบเนียนที่สุดก็คือ การแอบเปลี่ยนตัวเองวันละนิดเพื่อให้สมองจับผิดไม่ได้ เมื่อใช้กลยุทธ์ก้าวเล็ก ๆ ค่อย ๆ ลงทุนเวลากับตัวเองวันละนิดในเสาหลักทั้ง 5 ด้าน “ค่าเฉลี่ย” คุณภาพชีวิตของเราจะสูงขึ้นจนหลุดพ้นจากชีวิตแบบเดิม ๆ ที่อิดหนาระอาใจ ไปสู่ชีวิตที่ปรารถนาในที่สุด

ทดลองอ่าน

howto

สารบัญ

บทนำ 1

I ถ้าจะเริ่มต้น I อะไรทำให้มนุษย์มีชีวิตต่างไปจากเดิม

01 I 5 เคล็ดลับเปลี่ยนคนที่ไม่เคยกำหนดชีวิตตัวเองได้ 8
02 I ไม่เปลี่ยนเพราะไม่รู้คุณค่า ไม่ใช่เพราะไม่ชอบ 11
03 I ห้องที่ชื่อว่า “ตีสาม” 14
04 I จงแสวงหาความพึงพอใจของตัวเอง 18
05 I กฎแห่งใจ 3 ข้อของคนที่คว้าโอกาสไว้ได้เสมอ 21
06 I อย่าปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือปัญญา 24
07 I ลดน้ำหนักเพื่อให้พลังงานดี ๆ เข้ามาแทนที่ 27
08 I 5 เทคนิคเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่สมบูรณ์แบบ 31

I กฎข้อที่ 1 I จงสร้างและใช้สภาพแวดล้อมให้เป็นประโยชน์

01 I อะไรทำให้คนไร้บ้านมีความหวังขึ้นมาอีกครั้ง 40
02 I ถ้าเปลี่ยนสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ไม่ได้ 43
03 I 3 เทคนิคการเลือกที่เปลี่ยนชีวิต 47
04 I วิธีแก้นิสัยไม่ดีของตัวเอง 51
05 I จงหาที่ว่างในใจสำหรับอารมณ์และความรู้สึกดี ๆ 54
06 I จงทำสิ่งที่อยากรักษาไว้มากที่สุดให้เป็นกิจวัตร 58
07 I ความหมายที่แท้จริงของผู้เชี่ยวชาญ 61

ลองอ่าน

I กฎข้อที่ 2 I **จงเปลี่ยนกรอบความสัมพันธ์**

01 I จงหลุดพ้นจากชีวิตที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น 66
02 I จงอย่าผิดหวังกับใครเลย 69
03 I ตาสี่ดวงที่ทำให้เราอ่านคนได้ถูกต้อง 73
04 I กฎ 7 ข้อของคนที่ใช้ชีวิตตามแนวทางตัวเอง 76
05 I วิธีหาจุดเหมาะสมทางภาษา 82
06 I จงเป็นคนที่ส่งต่ออารมณ์ดี ๆ 86
07 I จงหลีกให้ไกลคนโง่ 89

I กฎข้อที่ 3 I **จงใช้เวลาต่างไปจากเมื่อวาน**

01 I เพราะอะไรจึงอยากหาเงินให้ได้เดือนละสิบล้านวอน 94
02 I การจัดการเวลาที่ดีที่สุดเริ่มต้นจากการปฏิเสธ 98
03 I จงทำสิ่งที่ทำได้ในตอนนี้ 103
04 I วิธีเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อเวลา 107
05 I 3 เทคนิคการพูดของคนที่ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า 110
06 I “พลังของความเรียบง่าย”
ที่สร้างผลลัพธ์ที่ดีที่สุดในเวลาที่น้อยที่สุด 114
07 I ทัศนคติ 7 ประการที่เชื่อมโยงเวลากับการเติบโต 118
08 I อย่าให้เวลาใช้เรา 124

ทดลองอ่าน

I กฎข้อที่ 4 I **อย่าทำลายเกียรติของคำพูด**

01 I จงจริงใจกับตัวเอง 132
02 I ทัศนคติ 7 ประการของผู้มีปัญญา 135
03 I ภาษาบอกทุกอย่าง 139
04 I จงควบคุมภาษาของตัวเอง 142
05 I จงให้ของขวัญตัวเองเป็นคำพูดดี ๆ 145
06 I จงขอบคุณบ่อย ๆ 148
07 I จงพูดถึงอนาคตที่ตัวเองต้องการ 151
08 I เคล็ดลับของการวิเคราะห์ภาษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 155

I กฎข้อที่ 5 I **จงทำลายขอบเขต**

01 I มุมมองของผู้สร้างสรรค์ที่ทำลายขอบเขต 162
02 I พลังแห่งการจดจ่อ กลยุทธ์ที่นำทางชีวิต 166
03 I วิธีคิดแบบ X 10 เพื่อหลอกสมอง 170
04 I เวลาเพื่อสร้างสรรค์กับเวลาเพื่อสนองความต้องการ 174
05 I วิธีสร้างสรรค์คำถามเพื่อเปลี่ยนชีวิต 177
06 I กรอบความคิด 4 แบบที่ทำให้คุณมี 30 ปีที่มั่นคง
จากเงินที่หาได้ใน 3 ปี 181
07 I เหตุผลที่แม่ชีเทเรซาซื้อตั๋วเครื่องบินชั้นหนึ่ง 185
08 I จงชื่นชมผลงานศิลปะอันยอดเยี่ยม 189
09 I ดนตรีกับวิธีดื่มด่ำที่กระตุ้นความคิด 192

ลองอ่าน

I ถ้าอยากให้คงอยู่ I จงเชื่อมั่นในพลังของเวลาที่อยู่คนเดียว

01 I ชามใหญ่ต้องใช้เวลาปั้นนาน 200
02 I ชีวิตของเรามีแต่เราเท่านั้นที่เปลี่ยนมันได้ 203
03 I ปรัชญานำทางชีวิตได้อย่างไร 206
04 I จงโฟกัสที่อิสรภาพ ไม่ใช่การแข่งขัน 209
05 I การเปลี่ยนแปลงไปสู่ชีวิตที่โดดเดี่ยว
โดยมีคุณค่าชีวิตคอยนำทาง 212
06 I วิธีอยู่ร่วมกับความปรารถนา 214
07 I มีชีวิตเพื่อทำอะไรซ้ำ ๆ อยู่หรือเปล่า 218
08 I เคล็ดลับของคนที่เติบโตขึ้นทุกวัน 221

บทส่งท้าย 224

เกี่ยวกับผู้เขียน 229

ลองอ่าน

ทดลองอ่าน

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงที่เริ่มต้นจากความมุ่งมั่น ซึ่งมีปัญญาเป็นตัวนำทาง

เมื่อลดน้ำหนักจาก 95 เหลือ 65 กิโลกรัมได้แล้ว ผมยังคงรักษาน้ำหนักให้คงที่ต่อเนื่องมาเป็นเวลา 30 ปี แน่นอนว่าต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างจริงจัง ผมเป็นคนทำอะไรเต็มที่อยู่แล้ว เรื่องออกกำลังกายก็เช่นกัน สมัยที่ยังเป็นพนักงานบริษัท ผมวิ่งทุกเช้าเป็นเวลา 60 นาทีโดยไม่หยุดพัก และหลังจากลาออกมาเป็นนักเขียนเต็มตัว ผมก็ปั่นจักรยานออกกำลังกายในบ้านมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน จริงอยู่ที่การออกกำลังกายทุกวันอย่างต่อเนื่องเพื่อลดน้ำหนักและเผยให้เห็นกล้ามเนื้อที่ซ่อนอยู่นั้นเป็นอะไรที่ยากมาก ๆ ทว่าหากทำอย่างสม่ำเสมอก็จะประสบความสำเร็จในที่สุด และตอนนี้ก็มีคนมากมายที่กำลังท้าทายขีดจำกัดของตัวเองเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ทว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ผมได้รู้ความจริงเรื่องหนึ่ง

ทั้ง ๆ ที่เราออกกำลังกายอย่างหนักเพื่อสร้างกล้ามเนื้อที่มองเห็นได้จากภายนอก แล้วเหตุใดเราจึงไม่ใส่ใจที่จะเปิดเผย “กล้ามเนื้อภายใน” ที่ดูแลจิตวิญญาณของเราอยู่บ้าง

คุณหวังอยากให้ตัวเองเปลี่ยนไปแบบไหน แบบที่ทุ่มความสำคัญทั้งหมดไปที่ภายนอก หรือแบบที่คิดไปถึงการเปลี่ยนแปลงจากภายในด้วย

โลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่สองชนิด ชนิดแรกคือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้เพียงมีความมุ่งมั่นตั้งใจ และชนิดที่สองคือการเปลี่ยนแปลง

ที่เกิดขึ้นได้เมื่อมีปัญญาเป็นตัวนำทาง ไม่ว่าใครก็มีความมุ่งมั่นได้ แต่ปัญญาเป็นสิ่งที่น้อยคนจะมี น่าเสียดายที่การเปลี่ยนแปลงไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้จากความมุ่งมั่นตั้งใจเพียงอย่างเดียว คุณเองก็คงเคยล้มลุกคลุกคลานกับประสบการณ์เช่นนี้อยู่บ่อยครั้ง

"ทุกคนต่างใช้ความมุ่งมั่นเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แต่หากดูกันที่ผลลัพธ์ คนที่ได้ก็มักจะได้เสมอ"

แม้จะบอกว่าความโชคดีทำให้ประสบความสำเร็จ แต่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างยากลำบากจากความมุ่งมั่นเพียงอย่างเดียวนั้นจะถูกคนที่มีความมุ่งมั่นมากกว่าแย่งไป ทว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจาก "ความมุ่งมั่นตั้งใจที่มีปัญญาเป็นตัวนำทาง" จะเป็นของเราเพียงคนเดียว ไม่มีใครแย่งไปได้

คนเหล่านี้มีความแตกต่างตั้งแต่ประกายในแววตา เพราะมองโลกในมุมที่ต่างออกไป ซึ่งความต่างนี้ได้ให้ของขวัญเป็นชีวิตที่ไม่มีใครลอกเลียนแบบได้

คุณอยากเป็นคนที่ประสบความสำเร็จเสมอไม่ว่าจะลองทำอะไรใหม่ ๆ หรืออยากมีชีวิตที่อุทิศให้กับความมุ่งมั่นแต่ก็ล้มเหลวอยู่เรื่อย ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองจนแทบบ้า คุณต้องติดตั้งเสาสัญญาณแห่งความมุ่งมั่นซึ่งมีปัญญาเป็นตัวนำทางเอาไว้กับชีวิตของคุณ

คนที่ใช้ชีวิตเป็นเจ้าของพื้นที่ทั้งหมด ด้วยการทำลายขอบเขต

ถ้าเช่นนั้น คนที่มี "ความมุ่งมั่นซึ่งมีปัญญาเป็นตัวนำทาง" ใช้ชีวิตแบบไหน

ในโลกนี้มีคนที่ทำอะไรก็ดีไปหมดทุกอย่างแม้จะย้ายที่ทางของตัวเองไปเรื่อย ๆ ก็ตาม พวกเขามักยึดมั่นกับหลักการของชีวิต เลือกพื้นที่ที่จะ

อยู่ด้วยตัวเอง และสร้างผลลัพธ์ที่ดีที่สุดขึ้นมา สำหรับใครที่ต้องการแสวงหาการเปลี่ยนแปลงและเติบโตไปพร้อมกัน ก็สามารถทำเช่นนั้นได้ผ่านกระบวนการ 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. **เปลี่ยนกฎทางสังคมให้เป็นไปตามที่เราต้องการ**
2. **ประยุกต์ใช้ระบบและวัฒนธรรมองค์กรเพื่อสร้างความเป็นตัวเอง**
3. **ทำความเข้าใจกฎของพื้นที่ใหม่อย่างรวดเร็วและปรับใช้ในชีวิตประจำวัน**

ผมเรียกคนที่มีลักษณะเฉพาะเช่นนี้ว่า “ผู้นิยมการเปลี่ยนแปลงที่มีความสุข” พวกเขาประสบความสำเร็จและได้รับชัยชนะอย่างต่อเนื่อง เพราะรู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ตัวเองต้องการ พวกเขาอยู่ในองค์กร แต่พัฒนาประสบการณ์การทำงานของตัวเองไปนอกเหนือองค์กร แม้ตัวจะอยู่ในพื้นที่หนึ่ง แต่ความคิดที่ยืดหยุ่นและทักษะการปรับตัวทำให้เป็นเจ้าของอีกพื้นที่หนึ่งด้วย

ต่อไปนี้คือคำถาม 5 ข้อที่คนเหล่านี้ถามตัวเองซ้ำ ๆ ทุกวัน ซึ่งเป็นคำถามที่มีพลังมากพอจะเปลี่ยนแปลงเราได้ทั้งชีวิต เพราะฉะนั้นจงถามตัวเองอย่างตรงไปตรงมา

“สิ่งต่าง ๆ ที่ทำในวันนี้ทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้าหรือไม่”
“ฉันต้องการผลลัพธ์แบบไหน”
“เหตุผลที่ต้องการสิ่งนั้นคืออะไร”
“ต้องทำอะไรเพื่อให้สิ่งที่ต้องการเกิดขึ้น”
“ชีวิตของฉันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรจากกระบวนการนั้น”

นี่คือเหตุผลว่าทำไมคำถามเหล่านี้จึงสำคัญกับคนที่อยากเปลี่ยนแปลงชีวิตของตัวเอง

“หากไม่กำหนดทิศทางชีวิตให้ดี เราจะหลงผิดว่าจุดที่ตัวเองกำลังมุ่งหน้าไปเป็นทิศทางที่ถูกต้อง แม้ไม่อาจรู้ว่ามันคือที่ไหน แต่สิ่งหนึ่งที่ชัดเจนคือ ปลายทางของที่แห่งนั้นไม่มีสิ่งที่เราต้องการ”

อาจกล่าวได้ว่า หนังสือเล่มนี้มีคำตอบที่นำไปปฏิบัติได้จริงเกี่ยวกับคำถาม 5 ข้อที่กล่าวไว้ข้างต้น ซึ่งผมเขียนขึ้นจากการเฝ้าสังเกตและศึกษาอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงได้จริงมาเกือบ 20 ปีผ่านกรณีศึกษาต่าง ๆ ที่หลากหลาย

ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยปัจจัยมากมาย ถ้าให้เลือกสิ่งสำคัญที่สุดคงจะได้แก่ สภาพแวดล้อม ผู้คนที่พบ วิธีการใช้เวลา ทัศนคติที่มีต่อภาษา และวิธีคิด เมื่อ 5 สิ่งนี้เปลี่ยนไป ชีวิตจะเปลี่ยนตามไปด้วย ซึ่งเมื่อปฏิทินชีวิตได้เคลื่อนผ่านไปเรื่อย ๆ ท้ายที่สุดเราจะตระหนักถึงสัจธรรมข้อหนึ่ง

“**ชีวิตจะเปลี่ยนเรา ไม่ใช่เราเปลี่ยนชีวิต**”

เราต้องเข้าใจความหมายของข้อความนี้ให้ถูกต้อง คนเราไม่เปลี่ยน-แปลงตัวเองง่าย ๆ การเปลี่ยนสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการเลิกบุหรี่ การลดน้ำหนัก การเปลี่ยนเวลาเรียน ฯลฯ เป็นเรื่องยากที่ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก แต่ถ้าเลือกใช้ “ชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไป” เราจะมีชีวิตที่ต่างไปจากเดิมได้ไม่ยาก

ในบทนำนี้ผมได้กล่าวไว้หลายเรื่องด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นความมุ่งมั่นที่มีปัญญาเป็นตัวนำทาง ผู้นิยมการเปลี่ยนแปลงที่มีความสุข และคำถาม 5 ข้อที่เปลี่ยนแปลงมนุษย์ เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดรวมอยู่ในกฎ 5 ข้อที่จะเปลี่ยนชีวิตของคุณให้ดีขึ้น ได้แก่ “สภาพแวดล้อม ผู้คน เวลา ภาษา และความคิด” ผมหวังว่าคุณจะได้พบกับปาฏิหาริย์ของชีวิตผ่านคุณค่าเหล่านี้

ฉันไม่กลัวความตาย
แต่กลัวการตายทั้งเป็น
จากการปล่อยเวลาให้ผ่านไป
โดยไม่ทำอะไรเลย

กลัวจิตวิญญาณที่ไม่เคลื่อนไหว
หัวที่ไม่ค้อมลง
กับใจที่ไม่ตื่นเต้น

ไม่ใช่ร่างกายที่ตายจากไป
แต่เป็นการใช้ชีวิตที่ค่อย ๆ ตายไป

– คิมจงวอน

ทดลองอ่าน

เป็นเรื่องยากที่จะดึงดูด

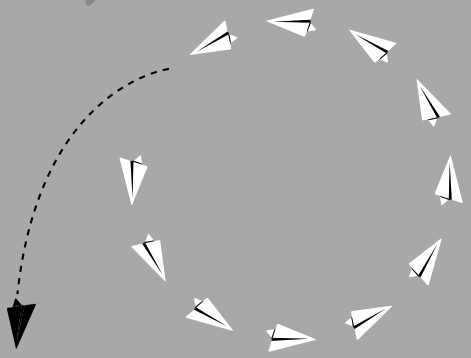
ความโชคดีเข้ามาหาเรา

แต่ความพยายามจะทำให้เรา

ได้ในสิ่งที่ต้องการเสมอ

ทดลองอ่าน

อะไรทำให้มนุษย์มีชีวิตต่างไปจากเดิม



I 01 I

5 เคล็ดลับ เปลี่ยนคนที่ ไม่เคยกำหนด ชีวิตตัวเองได้

ผมขอแนะนำใครคนหนึ่งให้รู้จัก เขาคนนี้เกิดในครอบครัวที่ดี เติบโตในสภาพแวดล้อมที่ไม่น้อยหน้าใคร แต่เขาเป็นคนไม่กล้าแสดงออกเอามากๆ ไม่ยืนหยัดในความคิดของตัวเอง ทำให้ต้องเข้าเรียนมหาวิทยาลัยในสาขาที่พ่อของเขาต้องการ วันคืนเช่นนี้ดำเนินต่อไปจนกระทั่งหลังจากเรียนจบนิติศาสตร์ เขาทำงานเป็นทนายตามที่พ่อหวังไว้ แม้โตจนเรียนจบมหาวิทยาลัยแล้ว เขาก็ยังไม่ได้เริ่มทำสิ่งที่ตัวเองอยากทำเป็นเวลาถึง 2 ปี

บุคคลที่ผมกำลังกล่าวถึงอยู่นี้คือกวีชาวเยอรมันนามว่า โยฮันน์ วอล์ฟกัง ฟอน เกอเธ่ (Johann Wolfgang von Goethe) ผมนับถือและศึกษาชีวิตของเขาอย่างจริงจังมาเกือบ 20 ปี หลายคนมองว่าเขาเป็นอัจฉริยะที่มีความสามารถพิเศษหลากหลายสาขา

ทว่าพรสวรรค์และความสามารถที่พิเศษของเขากลับไม่ได้เป็นของเขามาตั้งแต่แรก เขาใฝ่ฝันอยากเป็นนักเขียนมาตั้งแต่เด็ก แต่ด้วยการคัดค้านของพ่อที่เป็นนักกฎหมาย ทำให้เขาต้องเรียนต่อในสาขานิติศาสตร์และ

ใช้ชีวิตเป็นทนายความ ระหว่างใช้ชีวิตที่ไม่ต้องการในแต่ละวันไปแบบสูญเปล่า เขาได้พบกับผู้หญิงคนหนึ่งโดยบังเอิญ และผู้หญิงคนนั้นได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของเขาไปตลอดกาล

เธอชื่อ ชาร์ล็อตต์ บัฟฟ์ (Charlotte Buff) ซึ่งเป็นต้นแบบของ “Lotte” ตัวละครเอกหญิงในนวนิยายเรื่อง *The Sorrows of Young Werther (แวร์เธ่อร์ระทม)* หลังจากเกอเธ่ได้พบกับเธอ เขาเขียนเล่าประสบการณ์ความผิดหวังในรักและจินตนาการออกมาเป็นนวนิยายเรื่องแรกในชีวิตซึ่งสร้างชื่อเสียงให้เขาเป็นอย่างมาก ขนาดที่ว่าชนชั้นสูงในยุโรปสมัยนั้นต่างเรียนภาษาเยอรมันเพื่อจะอ่านผลงานของเกอเธ่ และผลงานเล่มอื่นๆ ของเขาก็ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว

อีกหนึ่งการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่เกิดขึ้นกับเกอเธ่คือ การที่ดยุกออกัส (August) ผู้นำวัย 18 ปีของสาธารณรัฐไวมาร์ ประเทศเยอรมนีในขณะนั้น ได้แต่งตั้งเขาขึ้นเป็นนายกรัฐมนตรีของไวมาร์ ขณะที่เกอเธ่มีอายุเพียง 26 ปีเท่านั้น เกอเธ่ได้เอาชนะข้อจำกัดทางชนชั้นและคว้าสถานะชนชั้นสูงในสังคมมาครองได้ด้วยตัวเอง

จากชีวิตที่ก่อนหน้านี้ไม่สามารถตัดสินใจอนาคตตัวเองได้ ตอนนี้เริ่มเปลี่ยนไปราวกับพลิกฝ่ามือ เกอเธ่ในฐานะนายกรัฐมนตรีได้ทุ่มเทให้กับธุรกิจและงานที่ได้รับมอบหมายในสาธารณรัฐไวมาร์ จนกลายเป็นบุคคลสำคัญที่มีรายได้สูงเป็นอันดับสองของไวมาร์ อย่างไรก็ตาม ปัญหาของเขาคือไม่มีเวลาจดจ่อกับงานเขียนซึ่งเป็นสิ่งที่เขาต้องการอย่างแท้จริง

ต้นฉบับเรื่อง *Faust (เฟาสท์)* ที่เขาเริ่มแต่งตอนอายุ 20 กว่าๆ อยู่ในสภาวะแช่แข็งอยู่กับที่ แต่แล้วในวันเกิดอายุ 37 ปี เกอเธ่วางแผนที่จะหนีไปสู่โลกใหม่ เขาขึ้นรถม้าออกเดินทางสู่อิตาลี เปลี่ยนไปใช้นามแฝง และเปลี่ยนอาชีพของตัวเองเป็นจิตรกร เกอเธ่ได้สัมผัสกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอีกหนผ่านการเดินทางเป็นเวลาปีครึ่ง ความปรารถนาที่จะเดินบนเส้นทางนักเขียนจึงปะทุขึ้นอีกครั้ง ผลงานที่เคยวางมือไปเพราะยุ่งอยู่กับงานถูกนำออกมาปัดฝุ่นและประสบความสำเร็จอย่างน่าประหลาดใจ

ในระหว่างนั้นเกอเธ่มีชิลเลอร์ (Shiller) ซึ่งอายุน้อยกว่าเป็นเพื่อนคอยปรึกษาหารือ นอกจากนี้ชิลเลอร์ยังมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นและให้กำลังใจเขาจนกลับมาจดจ่อกับ *Faust (เฟาสท์)* ผลงานชิ้นเอกที่เคยหยุดเขียนไปแล้วอีกครั้ง

เกอเธ่ดึงเอาความสามารถที่ซ่อนอยู่ออกมาผ่านวิธีการต่าง ๆ และกลายเป็นนักเขียนชื่อดังระดับโลกที่เรารู้จักกันในทุกวันนี้ แม้จุดเริ่มต้นของเขาจะไม่ราบรื่นนัก ฝันอยากเป็นนักเขียนตั้งแต่เด็ก แต่พ่อไม่เห็นด้วย เขาจึงต้องไปทำงานในอาชีพอื่นซึ่งต่างจากความปรารถนาของตัวเอง เกอเธ่เป็นคนอ่อนแอและอ่อนไหวง่าย เขาคิดใคร่ครวญซ้ำ ๆ เรื่องจิตใจมนุษย์เพื่อจะเติมเต็มจุดอ่อนของตัวเอง ในสภาวะเช่นนั้น ไม่ว่าจะมีพรสวรรค์อะไรก็คงไม่สามารถดึงออกมาแสดงให้โลกเห็นได้

ทว่าหลังจากเวลาผ่านไป เขาเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่อยู่ คนที่พบเจอบ่อย ๆ วิธีคิด และทัศนคติที่มีต่อภาษา ซึ่งทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น หลุดพ้นจากการเป็นคนที่ขาดความมุ่งมั่นซึ่งไม่แน่ใจกับอนาคต และใช้ชีวิตตามที่ตัวเองต้องการจริง ๆ

I 02 I

ไม่เปลี่ยน เพราะไม่รู้คุณค่า ไม่ใช่เพราะไม่ชอบ

ทดลองอ่าน

โลกนี้มีสินค้าและบริการอยู่มากมาย แม้แต่ตอนนี้ก็ยังมีใครบางคนกำลังสร้างบริการใหม่ๆ ขึ้นมาอยู่ตลอด สินค้าบางอย่างอาจถูกลูกค้าหลงลืมและมองข้ามไป นั่นเป็นเพราะมีเพียงไม่กี่คนที่สร้างสินค้าและบริการของตัวเองได้อย่างพอเหมาะพอดี ทุกคนล้วนพยายามอย่างเต็มที่และคาดหวังกับผลลัพธ์ แต่ใช่ว่าทุกคนจะได้รับผลลัพธ์ที่ดีกลับมา

หากนึกภาพไม่ออก อยากให้นึกถึงตัวอย่างของโค้กกับเป๊ปซี่ที่ฟาดฟันกันมานับครั้งไม่ถ้วน จนอาจเรียกได้ว่าเป็นสงครามร้อยปี ซึ่งทุกครั้งโค้กเป็นฝ่ายชนะ

ครั้งหนึ่งเป๊ปซี่เคยจัดแคมเปญการตลาดชื่อว่า Pepsi Challenge ขึ้นในสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นการทดสอบแบบ Blind Test ให้อาสาสมัครดื่มเครื่องดื่ม 2 ชนิดโดยไม่ระบุยี่ห้อระหว่างเป๊ปซี่กับโค้ก แล้วเลือกว่าอันไหนรสชาติดีกว่ากัน ปรากฏว่าอาสาสมัคร 52 เปอร์เซ็นต์เลือกเป๊ปซี่ และอีก 48 เปอร์เซ็นต์เลือกโค้ก จากแคมเปญครั้งนั้นทำให้อัตราส่วนการครองตลาด

ของเป๊ปซี่ในปี 1980 เพิ่มขึ้นเป็น 28 เปอร์เซ็นต์จาก 20 เปอร์เซ็นต์ในปี 1975 ซึ่งผลลัพธ์ของแคมเปญนี้ทำให้ผมคิดว่า

“เราไม่ได้เลือกสิ่งที่ดีจริงๆ แต่เลือกสิ่งที่ดูว่ามีคุณค่าให้กับตัวเอง”

“สิ่งที่ดูมีคุณค่า” หมายถึงอะไร จากเดิมที่คนส่วนใหญ่เลือกโค้ก เป็นเพราะประสาทสัมผัสที่ใช้ไม่ได้มีแค่การรับรสอย่างเดียว ยังมีส่วนที่ตามองเห็น สัมผัสที่หลงเหลืออยู่ในความทรงจำ ตลอดจนความรู้สึกตอนถือขวดซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของโค้กอยู่ในมือ เหล่านี้ล้วนเป็นเกณฑ์ที่ทำให้เลือกโค้กทั้งสิ้น

ผลการทดสอบจากแคมเปญ Pepsi Challenge ทำให้ชาวอเมริกันรับรู้ว่ารสชาติของโค้กกับเป๊ปซี่แทบไม่ต่างกันเลย การที่เป๊ปซี่ซึ่งมาหลังโค้กถึง 12 ปีมียอดขายสูงขึ้น 8 เปอร์เซ็นต์เป็นผลจากการรับรู้ใหม่ที่ได้รับการรับรู้เป็นหนึ่งในเกณฑ์การเลือกที่สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการมองเห็น การสัมผัส การได้กลิ่น ฯลฯ ประสาทสัมผัสเหล่านี้ทำให้ลูกค้าจำนวนมากที่ชื่นชอบโค้กเปลี่ยนตัวเลือกของตัวเอง กล่าวคือ ทำให้พวกเขามองคุณค่าของเป๊ปซี่ใหม่อีกครั้ง

เป๊ปซี่พูดมาตลอด 100 กว่าปีว่า “เครื่องดื่มของเราอร่อย” ผ่านการโฆษณาและทำการตลาดจำนวนมาก ทว่าลูกค้ากลับไม่ค่อยตอบรับเท่าไร ไม่ใช่เพราะไม่ชอบเป๊ปซี่ แต่เพราะพวกเขาไม่รู้คุณค่าของเป๊ปซี่ สาเหตุที่เราต่างปฏิเสธการเปลี่ยนแปลงและคิดว่ามันยากก็เช่นกัน ไม่ใช่เพราะไม่ชอบหรือเพราะมันทำได้ยาก แต่เป็นเพราะเราไม่รู้คุณค่าของสิ่งนั้นดีเท่าที่ควร การไม่แสดงคุณค่าให้เห็นแล้วเอาแต่บอกว่าให้เปลี่ยนอย่างเดียวนั้น ไม่ต่างอะไรกับการออกคำสั่ง

ดังนั้นอย่าเอาแต่ตะโกนสั่งตัวเองว่าให้เปลี่ยน แต่จงทำให้มองเห็นคุณค่าที่ควรจะเปลี่ยน ถ้าเป็นเช่นนั้น ไม่ว่าใครก็เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ไม่ยาก

ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ เราต้องตระหนักถึงความจริงที่ว่า การเปลี่ยนแปลงไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องยาก ๆ หรืออะไรที่สร้างผลลัพธ์ยิ่งใหญ่ แค่ทำสิ่งที่คิดว่ามีความเป็นไปได้ในชีวิตจริงแล้วค่อย ๆ เลือกทำไปทีละอย่างก็พอ นี่คือ “คุณค่า” ที่ผมกล่าวถึง

เช่น ถ้าเริ่มอ้วนขึ้น เราจะกังวลกับเรื่องจุกจิกโดยไม่จำเป็น เข้าใจผิดกับคำพูดและการกระทำของคนรัก แล้วสรุปว่า “เธอไม่ชอบฉันเพราะอ้วนขึ้นเหรอ” คิดว่า “ถ้ารักกันจริง ถึงจะอ้วนขึ้นก็ต้องรักเหมือนเดิมสิ” ซึ่งหากคิดตามหลักเหตุผล ย่อมเป็นเรื่องธรรมดาที่คนเราจะชอบคนที่มีสุขภาพดีและดูดี เมื่อไม่สามารถควบคุมชีวิตตัวเองได้ เราจะเรียกร้องจากคนรอบข้างมากเกินไปจนใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุข

ดังนั้นถ้าอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง เราต้องเลือกทางที่เป็นไปได้แล้วทำมันอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้สิ่งที่เป็นพื้นฐานมีอยู่ 4 อย่างด้วยกัน ได้แก่ ดื่มและกินอาหารอย่างพอเหมาะ รวมถึงเลิกบุหรี่ เมื่อควบคุม 3 อย่างนี้ได้แล้ว สิ่งสุดท้ายคือการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

เมื่อเราเพลิดเพลินกับการกินอาหาร การดื่มเครื่องดื่มแต่พอดี และการออกกำลังกายได้แล้ว ที่เหลือก็แค่เลิกบุหรี่ ถ้าเรามีชีวิตปกติที่ควบคุมพื้นฐานทั้ง 4 อย่างข้างต้นได้ เพียงเท่านี้ชีวิตของเราก็จะเปลี่ยนไปจนจำไม่ได้ แล้วคุณจะพบกับ “คุณค่า” ที่ผมกล่าวไว้ด้วยตัวเอง ชีวิตที่ไม่ต้องพึ่งพาใคร อยู่ร่วมในสังคมได้อย่างผ่าเผย มีสติและสมาธิดีขึ้น ไม่โกรธหรือโมโหง่ายกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นพร้อมกันเช่นนี้เป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมราวกับได้เกิดใหม่อีกครั้ง

สุดท้ายสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงก็คือ การตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ในชีวิตและมุ่งมั่นทำจนสำเร็จโดยไม่ถอดใจไปเสียก่อน หากเราคาดเดาและรับรู้ถึงคุณค่าที่จะได้รับจากการเปลี่ยนแปลงนั้น มันก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย ไม่ต่างอะไรกับการเล่นโซเชียลมีเดียเลยทีเดียว

I 03 I

ห้องที่ชื่อว่า “ตีสาม”

ผมเริ่มต้นวันตอนตีสาม สำหรับผม “ตีสาม” ไม่ใช่เวลา แต่เป็นพื้นที่ให้อยู่ ดังนั้นการตื่นนอนตอนตีสามที่คนจำนวนมากบอกว่าเช้าเกินไปในการเริ่มต้นวันจึงไม่ใช่เรื่องใหญ่สำหรับผม หากตั้งใจแล้วว่าจะใช้ชีวิตแบบนี้ ไม่ว่าใครก็ทำได้ ตอนที่ผมทำงานบริษัทและเลิกงานดึกกลับถึงบ้านสี่ทุ่มทุกวัน นี่ก็เป็นกิจวัตรที่ผมทำเป็นประจำ

เวลาที่เราแสวงหาการเปลี่ยนแปลงในชีวิต หนึ่งในสาเหตุที่ทำให้ผิดพลาดและล้มเหลวอยู่บ่อย ๆ ก็คือการเอาเวลาเป็นข้ออ้าง

“ฉันตื่นนอนเวลานั้นไม่ได้หรอก”

“ชีวิตเธอสบาย แต่ฉันไม่มีเวลาหรอก”

คนที่เอาเวลาเป็นตัวประกันและคอยหาเหตุผลที่จะไม่ทำ จะได้รับความสบายใจในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น ไม่นานย่อมเผชิญกับผลลัพธ์ที่เลวร้ายที่สุดจากการที่ไม่สามารถทำตามสิ่งที่ตัวเองพูดไว้ได้ คุณอาจคิดว่ากำลังจับเวลาเป็นตัวประกัน แต่ความจริงแล้วกำลังตกเป็นทาสของเวลาต่างหาก

ลองอ่าน

ท้ายที่สุดทุกคำกล่าวอ้างจะย้อนกลับมาทำลายตัวเราเอง ถ้าอยากตัดวงจรอันเลวร้ายนี้ เราต้องเปลี่ยนวิธีจัดการกับเวลา ผมแนะนำให้เปลี่ยนแนวคิดเรื่องเวลาโดยมองว่าเป็น "พื้นที่" ไม่ใช่ "ตัวเลข" ซึ่งจะทำให้เราสบายใจขึ้นอีกนิดและมั่นใจว่า "ฉันก็น่าจะทำได้" นี่ไม่ใช่การตื่นตอนตีสามเพื่อเริ่มต้นวันใหม่ แต่เป็นการเข้าไปในห้องที่ชื่อว่า "ตีสาม" แล้วสนุกกับกิจวัตรที่ตัวเองได้รับในห้องนั้น มาทำให้ตัวเองมีชีวิตแบบนี้ผ่านเคล็ดลับ 3 ข้อต่อไปนี้กัน

1 I จงหาคุณค่าให้เจอ

เวลาได้ยินคำว่าตีสาม หลายคนจะเข้าใจผิดว่า "ต้องทำถึงขนาดนั้นเลยเหรอ" "ไม่ใช่เรื่องที่ทุกคนจะทำได้หรอกนะ" ซึ่งก็พอเข้าใจได้ ทว่าการเริ่มต้นวันตอนตีสามไม่ใช่ตัวเลือกที่ง่ายสำหรับคนที่ไม่มีอะไรให้ทำและยากสำหรับคนที่มีอะไรให้ทำเยอะมาก หมายความว่าเวลาและสภาพแวดล้อมไม่ใช่เรื่องใหญ่ สิ่งสำคัญคือมุมมองของเราที่มีต่อเวลาและสภาพแวดล้อมต่างหาก อะไรคือเหตุผลที่ทำให้เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ง่าย ๆ

การที่เราลังเลที่จะเริ่มต้นเป็นเพราะไม่เห็นคุณค่าของการทุ่มเทเวลาและพลังทั้งหมดไปกับมัน ดังนั้นคนที่เริ่มต้นทำสิ่งใหม่ด้วยความปรารถนาอันแรงกล้าจะมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง และค้นพบคุณค่าที่คนอื่นมองข้ามไป

2 I จงสร้างเส้นทางของตัวเอง

หลังจากตื่นนอนตอนตีสาม ผมจะชงกาแฟแล้วเดินไปนั่งลงบนเก้าอี้ จากนั้นหลับตาดำดิ่งไปในห้วงความคิด ในเวลาเช่นนี้ผมมักนึกถึงชายสูงวัยคนหนึ่งผู้เป็นแรงบันดาลใจให้ผมเสมอมาเหมือนแสงที่สาดเข้ามาในชีวิต พร้อมกับหยิบหนังสือของเกอเธ่ที่อ่านซ้ำหลายหนมาเป็นสิบปีขึ้นมาอ่านอีกครั้ง ระหว่างนั้นถ้าเห็นถ้อยคำใดสะดุดตา ผมจะดีใจจนเก็บอาการไว้ไม่อยู่ ช่วงเวลา 2 ชั่วโมง ณ ที่แห่งนั้น ผมจะได้ทั้งหัวข้อและแรงบันดาลใจในงานเขียนแล้วจดลงในสมุดบันทึก

ถ้าไม่ได้ตื่นเช้า นั่งลงบนเก้าอี้ และดำดิ่งไปในห้วงความคิด ผมคงไม่ได้พบกับโลกที่อาจไม่ได้พบเจอเลยแม้จะจากโลกนี้ไปแล้วก็ตาม ผมได้ค้นพบความรู้ที่อาจไม่ได้รู้ในชีวิตนี้ ได้เบาะแสที่จะใช้แก้ปัญหาที่ยังแก้ไม่ตก และเดินไปในเส้นทางของปรัชญานับไม่ถ้วนที่มองเห็นอยู่ตรงหน้า การที่เราจะเข้าไปในห้องที่ชื่อว่า "ตีสาม" จำเป็นต้องสร้างกิจวัตรของตัวเองขึ้นเสียก่อน

3 I จงคิดถึงความตายอยู่เสมอ

ผมคิดว่าความตั้งใจเป็นสิ่งสำคัญมาก แม้ผมจะสุขภาพไม่ดี แต่ก็ไม่คิดที่จะหยุดเขียนหนังสือทุกวัน ผมไม่อาจมีข้ออ้างหรือข้อแก้ตัวกับการเขียนหนังสือ เพราะสำหรับผม สิ่งนี้คือเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ แม้ความตายจะมายืนอยู่ตรงหน้า สิ่งที่ผมเลือกก็จะเป็นการเขียน ไม่ใช่การรักษาหรือการต่อชีวิต ผมอยากใช้ชีวิตของตัวเอง อยากสร้างสรรค์ข้อความที่มีชีวิตและเป็นแสงสว่างของใครสักคน

หากเราใช้ชีวิตโดยจดจำไว้เสมอว่าเราอาจตายเมื่อไรก็ได้ ไม่ว่าชีวิตแบบใดย่อมต้องเปลี่ยนแปลงไป อะไรที่ทำได้ยากก็จะลงมือทำได้ง่ายขึ้น

ความจริงแล้วเมื่อ 3 ปีก่อนตอนกลับจากโรงพยาบาลหลังหมอบอกว่าผมเป็นมะเร็ง (ที่ไม่ได้เป็นอุปสรรคใหญ่กับชีวิต) ผมยังมีแรงบันดาลใจและเขียนหนังสือตามปกติ เพื่อลบความทรงจำเรื่องที่รู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็งไปกับการแก้ไขงานเขียนครั้งแล้วครั้งเล่า เมื่อนึกถึงความตายจะทำให้เราลงมือทำสิ่งที่รักที่สุดทันที เพราะสิ่งที่คุณรักจะช่วยลบเลือนความทรงจำอันเจ็บปวดไปจนหมดสิ้น แม้ตัวผมจะหายไป แต่สีหมึกที่เขียนลงบนกระดาษจะยังคงหลงเหลืออยู่บนโลก ดังนั้นเวลาจะเลือกหรือวางแผนสิ่งใดให้ลองถามตัวเองว่า "ถ้าใกล้ตาย ฉันจะยังทำสิ่งนี้อยู่ไหม" คำถามนี้จะนำทางคุณไปยังคำตอบของชีวิต

ตอนเป็นเด็ก ย่าของผมมักพูดบ่อย ๆ ว่า “สิ่งที่โง่เขลาที่สุดในโลก คือการอวดเรื่องกินเร็วและแข่งขันว่าใครกินเร็วกว่ากัน เราต้องกินอย่างสง่างามสิ” ไม่รู้ว่าเป็นเพราะคำพูดนี้ไหม ทำให้ผมไม่ชอบคำว่า “กินให้อิ่ม ๆ ไป” และไม่ยินดีกับการกินอาหารแบบรีบร้อน แม้จะเป็นบะหมี่แค่ชามเดียว แต่ถ้าเรามีทัศนคติที่ต่างไปจากเดิม รสสัมผัสของบะหมี่ชามนั้นก็จะต่างไปด้วย

เวลาเผชิญความทุกข์แสนสาหัส เราต่างร้องขอความเมตตาจากโลก แต่โลกอาจจะฟังหรือเพิกเฉยต่อคำร้องขอนั้นก็ได้ อย่างไรก็ตาม เราต่างรู้ว่าสภาพแวดล้อมที่อยู่ตรงหน้าไม่เปลี่ยนแปลงไปง่าย ๆ วิธีที่ง่ายที่สุดคือการลงมือทำเพื่อเปลี่ยนสภาพแวดล้อมของตัวเอง

ทดลองอ่าน