

คำนำ

Keep Walking: ก้าวเดียว ทวนกระแส สู่เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่

มีคำถามหนึ่งที่ผมมักได้ยินบ่อยครั้งจากคนรอบข้าง และบางครั้งก็ดังขึ้นในใจของผมเองเช่นกัน...

"ทำไมต้องเดินคนเดียว?"

คำถามนี้ไม่ใช่แค่คำถาม แต่เป็นเสียงสะท้อนของความกลัว ความไม่มั่นใจ และความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น เราถูกสอนให้เชื่อว่าการเดินคนเดียวคือความล้มเหลว เป็นสัญญาณว่าบางอย่างผิดปกติในชีวิตของเรา ว่าเราควรมีเพื่อนร่วมทาง มีคนคอยสนับสนุน มีกลุ่มที่มีความฝันเดียวกัน แต่ความจริงที่ผมค้นพบตลอดการเดินทางของตัวเองคือ ความฝันที่ยิ่งใหญ่ที่สุด มักต้องการพื้นที่ว่างที่ใหญ่ที่สุดในใจ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อบอกคุณว่า "การเดินคนเดียวคือทางเดียว" หรือ "คุณต้องทิ้งทุกคนเพื่อไปให้ถึงฝัน" หากแต่เขียนขึ้นเพื่อบอกว่า เมื่อช่วงเวลานั้นมาถึง — เมื่อคุณต้องเลือก ระหว่างความฝันกับความสบายใจของคนรอบข้าง — คุณไม่ผิดที่จะเลือกตัวเอง

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้จากประสบการณ์จริง จากรอยแผลเป็นที่ยังจาง ๆ และจากบทเรียนที่ราคาแพงที่สุดในชีวิต ผมเคยเป็นคนที่พยายามอธิบายความฝันของตัวเองให้ทุกคนเข้าใจ จนกระทั่งวันหนึ่ง ผมตระหนักว่า... คุณไม่จำเป็นต้องได้รับ

การอนุมัติจากทุกคน เพื่อเริ่มต้นเดิน

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 8 ตอน ที่จะพาคุณเดินผ่านทุกช่วงอารมณ์ของการเป็น "คนที่เดินคนเดียว" ตั้งแต่วันแรกที่คุณรู้สึกแปลกแยก ไปจนถึงวันที่รอยเท้าของคุณกลายเป็นเส้นทางที่คนอื่นเดินตาม ผมไม่ได้สัญญาว่ามันจะง่าย แต่ผมสัญญาว่ามันจะคุ้มค่า เพราะท้ายที่สุดแล้ว เส้นทางที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ไม่ใช่เส้นทางที่คนอื่นปูละไว้ให้คุณเดิน แต่เป็นเส้นทางที่คุณสร้างขึ้นด้วยตัวเอง ที่ละก้าว ที่ละรอยเท้า

และเมื่อคุณมองย้อนกลับมา... คุณจะเห็นว่าการเดินคนเดียว ไม่ได้หมายความว่า คุณอยู่คนเดียว

มันหมายความว่า คุณกำลังเป็นผู้นำ

ขอให้การเดินทางนี้ เริ่มต้นจากหน้านี้

JACK PK

สารบัญ

ชื่อบท	หน้า
ตอนที่ 1: จุดเริ่มต้นของคนแปลกหน้า (The Journey Begins)	9
ตอนที่ 2: ฝูงชนกับเสียงรอบข้าง (The Noise of the Crowd)	17
ตอนที่ 3: ความโดดเดี่ยวคือพื้นที่ของผู้นำ (The Power of Solitude)	30
ตอนที่ 4: ความกล้าที่จะเดินสวนกระแส (Walking Against the Current)	41
ตอนที่ 5: วินัยในวันที่ไม่มีใครเชียร์ (Discipline When No One is Cheering)	53
ตอนที่ 6: บททดสอบความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Mental Resilience)	68
ตอนที่ 7: เมื่อรอยเท้าของคุณกลายเป็นเส้นทาง (Leaving a Trail)	83
ตอนที่ 8: ก้าวเดินต่อไป...ไม่มีวันสิ้นสุด (Keep Walking)	99
บทส่งท้าย: จดหมายถึงคนที่กำลังเริ่มเดิน	124

บทนำ

เมื่อความฝันของคุณใหญ่กว่าโลกของคนรอบข้าง

ในคืนหนึ่งของเดือนธันวาคม ปีที่ผมตัดสินใจลาออกจากงานที่มั่นคง เพื่อเดินตามความฝันที่ไม่มีใครเข้าใจ ผมนั่งอยู่คนเดียวบนระเบียงห้องเช่าเล็ก ๆ ในกรุงเทพมหานคร ออกไปเห็นแสงไฟของตึกสูงระยิบระยับ และถามตัวเองด้วยคำถามที่ผมไม่กล้าถามใคร...

"ถ้าฉันผิดล่ะ? ถ้าทุกคนที่บอกว่าฉันบ้า...พูดถูก?"

คืนนั้นผมไม่ได้นอน ผมนั่งอยู่ตรงนั้นจนฟ้าสาง ไม่ได้เพราะความกังวล แต่เพราะความคิดหนึ่งผุดขึ้นมาในหัวของผมอย่างชัดเจน...

"ต่อให้ทุกคนพูดถูก แต่ถ้าฉันไม่ลอง ฉันจะไม่มีวันรู้ว่าฉันคิดผิดหรือเปล่า"

นั่นคือจุดเริ่มต้นของการเดินทางที่ผมไม่เคยจินตนาการมาก่อน การเดินทางที่ทำให้ผมต้องเรียนรู้ว่า...

บทเรียนแรกที่ไม่มีใครสอน

ผมเคยเชื่อว่าความฝันเป็นเรื่องของ "การแบ่งปัน" ว่าถ้าเรามีความฝันที่สวยงาม คนรอบข้างจะต้องสนับสนุน ต้องเข้าใจ ต้องเป็นกำลังใจให้เรา

แต่ความจริงคือ ความฝันที่ยิ่งใหญ่ มักมาพร้อมกับความเหงาที่ใหญ่ไม่แพ้กัน

ทำไม?

เพราะเมื่อคุณเริ่มฝันถึงสิ่งที่ไม่เคยมีในชีวิตของคุณ คุณกำลังบอกกับโลกใบเล็ก ๆ ของคุณว่า "ฉันไม่พอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่"

และนั่น...คือสิ่งที่คนส่วนใหญ่รับไม่ได้

ไม่ใช่เพราะพวกเขาไม่รักคุณ แต่เพราะความกลัวของคุณ กำลังสะท้อนความกลัวของพวกเขากลับมา ความฝันของคุณกำลังเป็นกระจกที่ส่องให้พวกเขาเห็นว่า "ฉันเองก็เคยมีความฝัน...แต่ฉันเลือกที่จะไม่ทำ"

มนุษย์เรามีกลไกป้องกันตัวที่ซับซ้อนที่สุดอย่างหนึ่ง นั่นคือ การทำให้ความฝันของคนอื่นดูเล็กลง เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องรู้สึกผิดกับความฝันที่เราไม่ได้ทำ

คุณไม่ได้บ้า — คุณแค่ตื่นก่อนคนอื่น

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะพาคุณเดินทางผ่านทุกช่วงของ "การเดินทางคนเดียว" ตั้งแต่วันแรกที่คุณรู้สึกแปลกแยกจากคนรอบข้าง ไปจนถึงวันที่คุณตระหนักว่าการเดินทางคนเดียวไม่ได้หมายความว่า คุณอยู่คนเดียว

คุณจะได้เรียนรู้ว่า...

ในตอนที่ 1 — ทำไมการเป็น "คนแปลกหน้า" ในสายตาคนรอบข้าง ถึงเป็นสัญญาณที่ดีว่าคุณกำลังเติบโต

ในตอนที่ 2 — วิธีแยกแยะระหว่างเสียงที่หวังดีกับเสียงที่จู่โจม และวิธีปิดปุ่ม "ตัด

เสียงรบกวน" ในจิตใจ

ในตอนที่ 3 – ทำไมความโดดเดี่ยวถึงเป็นพื้นที่ที่ผู้นำทุกคนต้องการ และวิธีเปลี่ยนความเหงาให้เป็นความได้เปรียบ

ในตอนที่ 4 – เมื่อคุณต้องเลือกเดินสวนกระแส วิธีใดที่จะทำให้คุณไม่หลงทาง

ในตอนที่ 5 – ทำไมวินัยถึงสำคัญกว่าแรงบันดาลใจ และวิธีสร้างระบบที่ทำให้คุณเดินต่อไปได้แม้ในวันที่ไม่มีใครเชียร์

ในตอนที่ 6 – วิธีรับมือกับความล้มเหลว และเปลี่ยนแผลเป็นให้กลายเป็นเกราะป้องกัน

ในตอนที่ 7 – เมื่อความสำเร็จมาถึง คุณจะรับมือกับมันอย่างไร และทำไมมันถึงไม่ใช่จุดสิ้นสุด

ในตอนที่ 8 – ทำไมการเดินถึงไม่มีวันสิ้นสุด และวิธีสัญญากับตัวเองว่าจะก้าวเดินต่อไป

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อใคร?

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นสำหรับคุณ...



...ที่กำลังรู้สึกว่าคุณเหนื่อยเกินกว่าที่คนรอบข้างจะเข้าใจ

✚ ...ที่กำลังลังเลว่าจะเลือกความสบายใจของคนอื่น หรือความฝันของตัวเอง

✚ ...ที่กำลังเดินอยู่คนเดียว และบางครั้งก็สงสัยว่าตัวเองมาถูกทางหรือเปล่า

✚ ...ที่ต้องการกำลังใจ ไม่ใช่คำปลอบใจ

✚ ...ที่พร้อมจะทวนกระแส แม้ต้องเดินคนเดียว

ผมไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อบอกคุณว่าการเดินคนเดียวคือคำตอบ แต่ผมเขียนเพื่อบอกคุณว่า เมื่อถึงเวลาที่คุณต้องเลือก คุณไม่ผิดที่จะเลือกตัวเอง
คำเตือนก่อนเริ่มอ่าน

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ยาวิเศษ

ผมไม่สามารถสัญญาว่าคุณจะประสบความสำเร็จหลังจากอ่านจบ ผมไม่สามารถสัญญาว่าคุณจะไม่รู้สึกเหงา หรือไม่เจ็บปวด หรือไม่ท้อแท้

สิ่งที่ผมสัญญาคือ... ผมจะเดินไปกับคุณ ผ่านทุกหน้าของหนังสือเล่มนี้

ผมจะแบ่งปันเรื่องราวของผม บทเรียนของผม และสิ่งที่ผมเรียนรู้จากความผิดพลาดของตัวเอง และถ้าหลังจากอ่านจบ คุณรู้สึกว่าไม่ได้เดินคนเดียวอีกต่อไป...นั่นก็เพียงพอแล้วสำหรับผม ก่อนที่คุณจะเริ่มอ่าน...

ผมอยากให้คุณสัญญากับตัวเองหนึ่งข้อ สัญญาว่า คุณจะอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยใจที่เปิดกว้าง

ไม่ใช่ใจที่กำลังมองหาคำตอบสำเร็จรูป ไม่ใช่ใจที่กำลังมองหาการยืนยันว่าสิ่งที่คุณ
ทำอยู่ถูกต้อง แต่เป็นใจที่พร้อมจะเรียนรู้ พร้อมจะเปลี่ยนแปลง และพร้อมจะ
ยอมรับว่าบางครั้ง... เส้นทางที่ถูกต้อง อาจเป็นเส้นทางที่ไม่มีใครเดิน

ผมพร้อมแล้ว

คุณพร้อมหรือยัง?

มาเริ่มต้นการเดินทางด้วยกัน

ตอนที่ 1

จุดเริ่มต้นของคนแปลกหน้า (The Journey Begins)

"ความเหงาที่แท้จริง ไม่ใช่การไม่มีคนอยู่ข้าง ๆ แต่คือการอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมายและรู้ว่าพวกเขาไม่มีวันเข้าใจสิ่งที่คุณกำลังรู้สึก"

1.1 คำคืนที่ผมกลายเป็นคนแปลกหน้า

ผมยังจำคืนนั้นได้ดี

มันเป็นคืนวันศุกร์ที่เพื่อน ๆ นัดกันไปสังสรรค์ที่ร้านประจำ เราไปกันมาสามปีแล้ว ทุกวันศุกร์ เราจะนั่งล้อมวงคุยเรื่องงาน เรื่องเจ้านาย เรื่องแฟน เรื่องการเมือง เรื่องรถ เรื่องบอล และเรื่องเดิม ๆ ที่วนไปวนมา

แต่คืนนั้น... ผมเจ็บ

ผมไม่ได้เจ็บเพราะไม่มีอะไรจะพูด แต่ผมเจ็บเพราะผมมีเรื่องหนึ่งที่ยากพูด แต่ไม่รู้ว่าจะพูดกับใคร

เรื่องนั้นคือ... ผมอยากลาออกจากงาน ไม่ใช่แค่ลาออก แต่ผมอยากไปทำสิ่งที่ผมฝันมาตลอด — เขียนหนังสือ เขียนเรื่องราวที่ผมอยากเล่ามาตั้งแต่เด็ก แต่ไม่เคยกล้าพอ ผมอยากบอกเพื่อน ๆ ผมอยากให้พวกเขาสนับสนุน อยากให้พวกเขา

บอกว่า "มึงทำได้" หรืออย่างน้อยก็ "ลองดู"

แต่ผมรู้... ผมรู้ตั้งแต่ก่อนที่จะพูดออกไป ผมรู้ว่าถ้าผมพูดออกไป พวกเขาจะเจ็บ
แล้วหลังจากความเจ็บนั้น จะตามมาด้วยคำถามที่ผมได้ยินมาตลอดชีวิต

"มึงคิดดีแล้วหรือ?"

"แล้วมึงจะเอาเงินที่ไหนใช้?"

"มึงไม่คิดถึงพ่อแม่หรือ?"

"มึงแน่ใจหรือว่ามึงทำได้?"

และคำถามที่เจ็บที่สุด...

"มึงไม่คิดว่ามึงฝันสูงไปหน่อยหรือ?"

ผมไม่ได้พูดออกไป คือนั่นผมกลับบ้านด้วยความรู้สึกแปลก ๆ

ความรู้สึกที่ผมเพิ่งจะรู้จักมันดีในคตินั้น

ความรู้สึกที่บอกว่า... ผมไม่เหมือนพวกเขาแล้ว

1.2 ความแปลกแยกที่ไม่มีใครเห็น

การเป็น "คนแปลกหน้า" ไม่ได้เกิดขึ้นในวันเดียว

มันค่อย ๆ ก่อตัวขึ้น เหมือนรอยร้าวเล็ก ๆ ที่ค่อย ๆ ขยายในเนื้อแก้ว จนวันหนึ่ง

... แก้วก็แตก

ความแปลกแยกเริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ

ตอนที่เพื่อนคุยเรื่องการซื้อรถคันใหม่ ผมกลับคิดถึงการเดินทางไปต่างประเทศ

ตอนที่เพื่อนคุยเรื่องการซื้อบ้าน ผมกลับคิดถึงการมีอิสระทางการเงิน

ตอนที่เพื่อนคุยเรื่องอนาคตในบริษัท ผมกลับคิดถึงอนาคตที่ผมสร้างเอง

ผมไม่ได้คิดว่าตัวเองเหนือกว่า ผมไม่ได้คิดว่าความฝันของผมสำคัญกว่าความฝัน
ของใครแต่ผมแค่รู้สึกว้าว... เราไม่เหมือนกันอีกต่อไปและนั่นคือสิ่งที่เจ็บปวดที่สุด
ไม่ใช่ความเหงา ไม่ใช่การไม่มีคนเข้าใจแต่คือการที่คุณรู้ว่า คนที่คุณรัก... กำลัง
กลายเป็นคนที่ไม่รู้จักคุณ

1.3 ทำไมคนส่วนใหญ่ถึงเลือกเดินตามทางที่คนอื่นปูไว้?

คำถามนี้ทำให้ผมคิดอยู่หลายเดือน

ทำไมเพื่อนของผม ซึ่งเคยมีความฝันอยากเป็นนักดนตรี ตอนนี้งกลับทำงานเป็น
พนักงานธนาคาร?

ทำไมรุ่นพี่ของผม ซึ่งเคยบอกว่าจะเปิดร้านกาแฟของตัวเอง ตอนนี้งกลับยังทำงาน
ในออฟฟิศเดิมมา 10 ปี?

ทำไมคนส่วนใหญ่... เลือกเดินตามทางที่คนอื่นปูไว้?

ผมค้นพบคำตอบหลายอย่าง

ข้อแรก: เพราะมันปลอดภัย

การเดินตามทางที่คนอื่นปูไว้ หมายความว่ามีคนเดินมาก่อนแล้ว มีแผนที่ มีคู่มือ

มีคนบอกว่า "ทำแบบนี้แล้วจะรอด" เราไม่ต้องเสี่ยง ไม่ต้องลองผิดลองถูก ไม่ต้องเจ็บตัวมันเป็นทางลัดที่ปลอดภัยที่สุดแต่... ปลอดภัยสำหรับคนอื่น ไม่ได้แปลว่าปลอดภัยสำหรับคุณ

ข้อสอง: เพราะกลัวการถูกตัดสิน

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เราให้ความสำคัญกับสายตาของคนอื่นมากกว่าที่เราคิด การเดินออกนอกเส้นทาง หมายความว่าเราจะถูกมอง ถูกพูดถึง ถูกตัดสิน และสำหรับคนส่วนใหญ่ ความกลัวที่จะถูกตัดสิน ใหญ่กว่าความกล้าที่จะทำตามฝัน

ข้อสาม: เพราะไม่รู้ว่าจะตัวเองอยากอะไร

นี่คือความจริงที่เจ็บปวดที่สุด คนส่วนใหญ่ไม่ได้เลือกเดินตามทางที่คนอื่นปูไว้ เพราะกลัว หรือเพราะปลอดภัย แต่เพราะ พวกเขาไม่รู้ว่าจะตัวเองอยากอะไร พวกเขาทำตามสิ่งที่สังคมบอกว่าดี ทำตามสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ ทำตามสิ่งที่เพื่อนทำ จนวันหนึ่ง พวกเขาตระหนักว่าตัวเองไม่เคยถามตัวเองเลยว่า "ฉันอยากอะไร?"

ข้อสี่: เพราะไม่เคยเห็นตัวอย่าง

เราเชื่อในสิ่งที่เราเห็น

ถ้าเราไม่เคยเห็นคนที่เดินออกนอกเส้นทางแล้วประสบความสำเร็จ เราจะเชื่อมั่นมันเป็นไปได้แค่ไหน ไม่ใช่ความจริงความจริงคือ มีคนมากมายที่เดินออกนอกเส้นทาง และประสบความสำเร็จ เราแค่ไม่เคยได้ยินเรื่องราวของพวกเขา เพราะ

เรื่องราวของคนที่ล้มเหลว มักถูกเล่ามากกว่า

1.4 สัญญาณเตือนว่าคุณกำลังก้าวออกจากคอมฟอร์ตโซน

การก้าวออกจากคอมฟอร์ตโซน ไม่ได้เกิดขึ้นในวันเดียวมันมีสัญญาณเตือน สัญญาณเล็ก ๆ ที่บอกว่า...คุณกำลังเปลี่ยน

สัญญาณที่ 1: คุณเริ่มรู้สึกอึดอัดกับกิจวัตรเดิม ๆ

สิ่งที่ไม่เคยน่าเบื่อ เริ่มน่าเบื่อ

สิ่งที่เคยสนุก เริ่มไม่สนุก

สิ่งที่เคยสบายใจ เริ่มอึดอัด

คุณเริ่มรู้สึกว่าชีวิตของคุณกำลังดำเนินไปในทางที่คุณไม่ได้เลือก

สัญญาณที่ 2: คุณเริ่มตั้งคำถามกับสิ่งที่ไม่เคยตั้งคำถาม

ทำไมต้องทำงาน 9-5?

ทำไมต้องซื้อบ้าน?

ทำไมต้องมีรถ?

ทำไมต้องใช้ชีวิตแบบที่คนอื่นเขาทำกัน?

คำถามเหล่านี้ไม่ใช่สัญญาณของความขี้เกียจ

แต่มันเป็นสัญญาณของ การตื่น

สัญญาณที่ 3: คุณเริ่มรู้สึกเหงา แม้อยู่ท่ามกลางผู้คน

คุณอยู่กับเพื่อน แต่รู้สึกเหมือนอยู่คนเดียว
 คุณพูดคุย แต่รู้สึกเหมือนไม่มีใครฟัง
 คุณหัวเราะ แต่รู้สึกเหมือนเสียงหัวเราะนั้นไม่ใช่ของคุณ
 สัญญาณที่ 4: คุณเริ่มฝันถึงสิ่งที่ไม่เคยฝัน

คุณเริ่มจินตนาการถึงชีวิตที่แตกต่าง คุณเริ่มฝันถึงการเดินทาง ฝันถึงการสร้าง
 ฝันถึงการเปลี่ยนแปลง คุณเริ่มรู้สึกว่าชีวิตที่คุณเป็นอยู่... ไม่ใช่ชีวิตที่คุณอยาก
 เป็น

สัญญาณที่ 5: คุณเริ่มกลัว... แต่ไม่ใช่กลัวที่จะล้มเหลว

คุณกลัวที่จะต้องใช้ชีวิตทั้งชีวิตอยู่บนเส้นทางที่คนอื่นเลือกให้
 คุณกลัวที่จะ vieillir – แก่ลง – โดยไม่เคยรู้ว่าตัวเองไปได้ไกลแค่ไหน
 คุณกลัวที่จะเสียใจในวันหนึ่ง... ที่คุณไม่มีเวลาเหลือพอจะเริ่มต้นใหม่

1.5 ทำความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ที่กลัวความเปลี่ยนแปลงของคนอื่น

นี่คือส่วนที่ผมต้องใช้เวลาทำความเข้าใจนานที่สุด
 ทำไมการที่ผมเลือกจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ถึงทำให้คนอื่นไม่พอใจ?
 ทำไมการที่ผมเลือกจะทำตามฝัน ถึงทำให้คนอื่นกลัว?
 คำตอบที่ผมค้นพบคือ...

เพราะความกลัวของคุณ สะท้อนความกลัวของพวกเขา เมื่อคุณเลือกที่จะ
 เปลี่ยนแปลงตัวเอง คุณกำลังบอกกับโลกว่า "คนเรามีทางเลือก" และเมื่อคุณบอก
 ว่าคนเรามีทางเลือก คุณกำลังบอกกับคนรอบข้างว่า... "สิ่งที่พวกเขาทำอยู่ อาจ

ไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุด"

นั่นคือสิ่งที่มนุษย์รับไม่ได้ ไม่ใช่เพราะพวกเขาพิจารณาคุณ แต่เพราะ ความกลัวของคุณ กำลังถามคำถามที่พวกเขาไม่อยากตอบ

"ถ้าคุณทำได้ ทำไมฉันทำไม่ได้?"

"ถ้าคุณกล้าเปลี่ยน ทำไมฉันไม่กล้า?"

"ถ้าชีวิตมีทางเลือกมากกว่านี้... ทำไมฉันเลือกทางที่ฉันอยู่?"

มนุษย์มีกลไกป้องกันตัวที่ซับซ้อนที่สุด

เมื่อเราเห็นคนที่กล้าเปลี่ยนแปลง คนที่กล้าฝัน คนที่กล้าเดินออกนอกเส้นทาง
สิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ความชื่นชม
แต่คือ... ความกลัว

กลัวว่าสิ่งที่เราทำอยู่ อาจไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุด

กลัวว่าชีวิตที่เราสร้างมา อาจเป็นชีวิตที่เราถูกบอกให้สร้าง

กลัวว่าตัวเราเอง... อาจไม่เคยเลือกอะไรเลย

และวิธีการจัดการกับความกลัวที่ง่ายที่สุด

คือการทำให้คนที่ทำให้เรากลัว... ดูผิด นั่นคือเหตุผลที่ทำให้คนรอบข้างมัก

พยายามจู่โจมคุณ

ไม่ใช่เพราะพวกเขาไม่รักคุณ แต่เพราะ การที่คุณเดินไปข้างหน้า ทำให้พวกเขา
รู้สึกว่าคุณกำลังยืนอยู่กับที่

1.6 เรื่องราวของตุ๊กตา: หญิงสาวที่กล้าออกเดิน

ผมอยากเล่าเรื่องของคนหนึ่งให้คุณฟังเธอชื่อตุ๊กตา (นามสมมติ) เป็นคนที่ผมรู้จักเมื่อหลายปีก่อนตุ๊กตาเป็นเด็กสาวที่เรียนเก่งมาก จบจากมหาวิทยาลัยดัง ทำงานในบริษัทข้ามชาติ เงินเดือนสูง มีอนาคตที่สดใสทุกคนบอกว่าเธอโชคดีแต่ตุ๊กตาไม่รู้สึกแบบนั้นทุกวันเธอตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกว่างเปล่า เธอทำงานที่ไม่ได้รัก เพื่อเงินที่เธอไม่ได้ต้องการ เพื่ออนาคตที่เธอไม่ได้เลือกวันหนึ่ง ตุ๊กตาตัดสินใจลาออก เธอบอกพ่อแม่ว่าเธอจะไปเปิดร้านเบเกอรี่เล็ก ๆ พ่อแม่ของเธอโกรธมาก พวกเขาบอกว่าเธอกำลังทำลายอนาคตของตัวเอง พวกเขาบอกว่าเธอไม่มีทางทำได้ พวกเขาบอกว่าเธอจะต้องกลับมาเสียใจ

เพื่อนของเธอหลายคนหยุดคุยกับเธอตุ๊กตาไม่ได้โกรธ เธอเข้าใจเธอเข้าใจว่าทำไมพ่อแม่ถึงกลัว ทำไมเพื่อนถึงไม่เข้าใจเพราะสิ่งที่เธอกำลังทำ... มันเป็นสิ่งที่พวกเขาไม่เคยกล้า

สามปีต่อมา ร้านเบเกอรี่ของตุ๊กตาเปิดสาขาที่สอง เธอไม่ได้เป็นเศรษฐี แต่เธอมีความสุขและสิ่งที่เธอบอกกับผมคือ...

"วันที่ยากที่สุด ไม่ใช่วันที่ฉันต้องหาเงินลงทุน ไม่ใช่วันที่ฉันต้องทำขนมจนตึง แต่เป็นวันที่ฉันต้องยอมรับว่าคนที่ฉันรัก... อาจไม่เข้าใจฉันเลย"

เรื่องราวของตุ๊กตาสอนผมว่า การเป็นคนแปลกหน้า ไม่ใช่การถูกทอดทิ้ง แต่มันคือการเลือกที่จะ

ตอนที่ 2

ฝูงชนกับเสียงรอบข้าง

(The Noise of the Crowd)

"เสียงที่อันตรายที่สุด ไม่ใช่เสียงตะโกนจากศัตรูแต่คือเสียง
กระซิบจากคนที่เรารัก"

2.1 คำคืนที่เสียงรอบข้างดังที่สุด

หลังจากการตัดสินใจครั้งใหญ่ในชีวิต ผมคิดว่าสิ่งที่ยากที่สุดคือการลาออกผมคิด
ผิดสิ่งที่ยากที่สุด คือการอยู่กับเสียงรอบข้างหลังจากนั้นต่างหากวันแรกหลังผม
ประกาศลาออก ผมได้รับข้อความ 47 ข้อความบางข้อความให้กำลังใจ –
ประมาณ 5 ข้อความที่เหลือ... เป็นคำถาม คำเตือน คำตำหนิ และคำที่ผมไม่ยอม
เรียกว่า "ความหวังดี"ลุงของผมโทรมา บอกว่า "หลานทำแบบนี้ พ่อแม่เสียใจนะ"
เพื่อนสมัยมัธยมหักมา บอกว่า "เห็นวาลาออก? มึงเป็นอะไรไป?"เพื่อนร่วมงาน
คนหนึ่ง ซึ่งผมคิดว่าเราสนิทกัน บอกว่า "กูอิจจาอะ ที่มึงกล้าทำในสิ่งที่กูไม่กล้า"

ฟังดูเหมือนให้กำลังใจ ใช่ไหมครับ?

แต่ประโยคต่อมาคือ "แต่มึงจะรอดเหอะ?"

และคืนนั้น ผมนั่งอยู่คนเดียวในห้องเช่า ไม่ได้ร้องไห้เหมือนคืนก่อน ๆ

แต่ผมทำสิ่งที่ผมไม่เคยทำมาก่อน

ผมเปิดโน้ตบุ๊ก แล้วเขียนข้อความทุกข้อความที่ผมได้รับลงไป

เขียนทั้งหมด 47 ข้อความแล้วผมก็เริ่มเห็นอะไรบางอย่าง

2.2 สิ่งที่ผมเห็นเมื่อเขียนเสียงทั้งหมดลงกระดาษ

ข้อความส่วนใหญ่มีรูปแบบเดียวกัน

"เป็นห่วง"

"คิดดีแล้วเหรอ"

"ไม่น่า risky ขนาดนั้นเลย"

"ทำไมไม่ทำเป็นงานอดิเรกไปก่อน"

"คนอื่นเขาก็ฝัน แต่เขาก็ทำงานปกติกัน"

"มึงเก่งนะ แต่..."

คำว่า "แต่" โผล่มา 32 ครั้ง จาก 47 ข้อความ 32 ครั้ง และทุกครั้ง คำว่า "แต่"

ตามมาด้วยคำที่จุดรั้งผมเริ่มเห็นภาพชัดเจนขึ้นเสียงเหล่านี้ไม่ได้พูดถึงผม มันพูดถึง คนที่พูด

2.3 เสียงวิจารณ์สะท้อนความกลัวของพวกเขา ไม่ใช่ขีดจำกัดของคุณ

นี่คือบทเรียนที่เปลี่ยนชีวิตผมผมใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะเข้าใจ และอีกหลายปีกว่าจะเชื่อมั่นเต็มร้อยเสียงวิจารณ์ส่วนใหญ่ ไม่ได้เกี่ยวกับคุณมันเกี่ยวกับคนที่พูด ลองคิดตามผมนะครับเมื่อเพื่อนบอกคุณว่า "มึงจะทำได้เหรอ?" เขาไม่ได้กำลัง

ประเมินความสามารถของคุณเขากำลังถามตัวเองว่า "ถ้าเป็นกู กูจะทำได้ไหม?" และคำตอบในใจเขาคือ "ไม่ได้" ดังนั้น เขาจึงสรุปว่า... คุณก็ต้องทำไม่ได้เหมือนกัน เมื่อพ่อแม่บอกคุณว่า "อย่าเสี่ยงเลย ลูก" พวกเขาไม่ได้กำลังบอกว่าคุณไม่เก่ง

พวกเขากำลังบอกว่า... โลกที่พวกเขาอยู่มา มันโหดร้ายพอที่จะสอนพวกเขาว่า ความเสี่ยงไม่คุ้มค่าพวกเขากำลังปกป้องคุณจากบาดแผลที่พวกเขาเคยได้รับแต่บาดแผลของพวกเขา... ไม่ใช่บาดแผลของคุณ

เมื่อคนแปลกหน้าบอกคุณว่า "ฝันสูงไปไหม?"

เขาไม่ได้กำลังดูถูกความฝันของคุณเขากำลังบอกว่า... เขาฝันได้แค่ระดับหนึ่งและไม่เคยเห็นใครฝันได้ไกลกว่านั้นความฝันของคุณ... ไม่ได้ทำให้ความฝันของเขาเล็กลงเลย แต่เขาเข้าใจแบบนั้น เสียงวิจารณ์ทุกเสียง มีที่มา และที่มานั้น... มักไม่ใช่คุณ

ผมเขียนประโยคนี้ไว้บนกระดานแปะหน้าคอมพิวเตอร์ของผม

"What they say about me is none of my business."

"สิ่งที่พวกเขาพูดถึงฉัน ไม่ใช่ธุระของฉัน"

และทุกครั้งที่ผมรู้สึกเจ็บกับคำพูดของใคร ผมจะกลับมาอ่านประโยคนี้ ไม่ใช่เพื่อดูถูกคนอื่น แต่เพื่อเตือนตัวเองว่า... คำพูดของเขา ไม่ใช่ความจริงของฉัน

2.4 เรื่องราวของฉัน: ชายหนุ่มที่ฟังเสียงทุกเสียง

ผมอยากเล่าเรื่องของเพื่อนคนหนึ่งให้คุณฟัง

เขาชื่อตัน (นามสมมติ) เป็นคนที่ผมรู้จักตอนเรียนมหาวิทยาลัย ต้นเป็นคนเก่งมาก เก่งจนน่าอิจฉา เขาเก่งทั้งเรียน เก่งทั้งกิจกรรม เก่งทั้งสังคม แต่ต้นมีปัญหาหนึ่ง... เขาเชื่อทุกคำพูดของคนอื่น ถ้าอาจารย์บอกว่าเขาควรเรียนต่อ เขาก็เรียนต่อ ถ้าพ่อแม่บอกว่าเขาควรทำงานราชการ เขาก็ทำงานราชการ ถ้าแฟนบอกว่าเขาควรเลิกงานที่โน่นแล้วมาอยู่ใกล้ ๆ เขาก็ย้าย ต้นใช้ชีวิตทั้งชีวิตตามเสียงของคนอื่น และทุกครั้งที่เขาเลือกตามเสียงของคนอื่น เขาจะรู้สึกแย่นิด ๆ แต่เขาไม่เคยถามตัวเองว่าทำไม จนกระทั่งวันที่เขาโทรมาเล่าให้ผมฟังว่า เขากำลังจะแต่งงาน

"กูไม่แน่ใจวะ" เขาบอกผม

"ไม่แน่ใจอะไร?" ผมถาม

"ไม่แน่ใจว่ารักเขาไหม หรืออูแค่... ทำตามที่ทุกคนบอกว่าถึงเวลาแต่งงานแล้ว"

ผมรีบไปพักหนึ่ง

"มึงเคยถามตัวเองไหม ว่ามึงอยากอะไร?"

ปลายสายเงียบไปนาน

"ไม่เคยวะ" เสียงเขาสั่น

"กูไม่เคยถามตัวเองเลย"

เรื่องราวของต้นสอนผมว่า

การฟังเสียงคนอื่นมากเกินไป ไม่ได้ทำให้เรากลายเป็นคนดีแต่มันทำให้เรา
กลายเป็นคนที่ไม่มีตัวตนและคนที่ไม่มีตัวตน... คือคนที่ทุกข์ที่สุดในโลก

2.5 เสียง 3 ประเภทที่คุณต้องแยกให้ออก

จากประสบการณ์ของผม เสียงรอบข้างมี 3 ประเภทและคุณต้องแยกให้ออก
เพราะแต่ละประเภทต้องการการจัดการที่แตกต่างกัน

ประเภทที่ 1: เสียงหวังดีที่แท้จริง (The Caring Voice)

เสียงนี้มาจากคนที่รักคุณจริง ๆ เขาอยากให้คุณมีความสุข และเขากลัวคุณจะเจ็บ
เขาอาจจะพูดไม่เพราะ อาจจะดูเหมือนจู้จี้ แต่ลึก ๆ แล้วเขาหวังดี

ตัวอย่าง: แม่ที่บอกว่า "ทำงานเดิมไปก่อนนะลูก ค่อยฝึกตอนมีเงินเก็บ"

วิธีจัดการ: ฟัง แต่ไม่ต้องเชื่อทั้งหมด ขอขอบคุณสำหรับความหวังดี และบอกเขาว่า
คุณจะระวัง

อย่าตัดคนเหล่านี้ทิ้ง... เพราะเมื่อคุณต้องการกำลังใจจริง ๆ พวกเขาคือคนที่อยู่
ข้างคุณ

ประเภทที่ 2: เสียงที่จู้จี้เพราะกลัว (The Fearful Voice)

เสียงนี้มาจากคนที่กลัว เขาอาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าเขากำลังทำอะไร เขาแค่รู้สึกไม่

สบายใจที่คุณจะเปลี่ยนแปลง
 เพราะการเปลี่ยนแปลงของคุณ สะท้อนว่าชีวิตเขาอาจจะ... นิ่งเกินไป

ตัวอย่าง: เพื่อนที่บอกว่า "กว่ามึงไม่น่าลาออกเลย งานดี ๆ"

วิธีจัดการ: ฟัง แล้วแยกแยะ อย่าเก็บมาคิดมาก เพราะมันไม่ได้เกี่ยวกับคุณ

มันเกี่ยวกับความกลัวของเขา

ประเภทที่ 3: เสียงที่ทำลาย (The Destructive Voice)

เสียงนี้มาจากคนที่ไม่หวังดีจริง ๆ เขาอยากเห็นคุณล้มเหลว อาจเพราะอิจฉา อาจเพราะชอบเห็นคนอื่นเจ็บ หรือบางที... แค่เพราะเขาชอบทำให้คนอื่นรู้สึกแย่ เพราะนั่นทำให้เขารู้สึกดี

ตัวอย่าง: คนที่บอกว่า "กว่างานนี้มึงไม่รอดหรอก เชื่อกู"

วิธีจัดการ: ตัดทิ้ง ไม่ต้องอธิบาย ไม่ต้องแก้ตัว ไม่ต้องพิสูจน์

คนแบบนี้ไม่ได้ต้องการคำตอบ เขาต้องการแค่ทำให้คุณเจ็บ อย่าให้เขาได้ในสิ่งที่เขาต้องการ

2.6 วิธีปิดกั้นเสียงรบกวน (Noise Cancellation) ในจิตใจ

หูฟังตัดเสียงรบกวน (Noise Cancelling Headphones) ทำงานอย่างไร?

มันไม่ได้ปิดเสียงทั้งหมด แต่ มันสร้างคลื่นเสียงที่หักล้างกับเสียงรบกวน จิตใจของเราก็ต้องทำแบบเดียวกัน เราต้องสร้าง "เสียงภายใน" ที่แข็งแรงพอ จะหักล้างกับเสียงรบกวนจากภายนอก

นี่คือวิธีที่ผมใช้ และได้ผลจริง

วิธีที่ 1: สร้าง "คำปฏิญาณส่วนตัว" (Personal Mantra)

เขียนประโยคสั้น ๆ ที่คุณจะถูกกับตัวเองทุกครั้งที่เสียงภายนอกดังเกินไป ของผมคือ "กูไม่จำเป็นต้องพิสูจน์อะไรกับใครนอกจากตัวเอง" ของคุณอาจจะเป็น "ฉันกำลังเติบโต ไม่ใช่ผิด" หรืออะไรก็ได้ แต่ต้องเป็นประโยคที่คุณเชื่อจริง ๆ ท่องมันทุกวัน จนมันกลายเป็นเสียงที่ดังกว่าเสียงรอบข้าง

วิธีที่ 2: จำกัด "การรับฟัง" (Audio Diet)

คุณไม่จำเป็นต้องฟังทุกเสียง เลือกฟังเฉพาะคนที่คุณเคารพจริง ๆ และที่สำคัญ — คนที่ เข้าใจเส้นทางที่คุณกำลังเดิน ผมเลิกฟังคำแนะนำเรื่องธุรกิจจากคนที่ไม่เคยทำธุรกิจ ผมเลิกฟังคำแนะนำเรื่องการเขียนจากคนที่ไม่อ่านหนังสือ ไม่ใช่เพราะผมดูถูกพวกเขา แต่เพราะผมกำลังปกป้องพื้นที่ในใจผม จากเสียงที่ไม่ช่วยให้ผมเดินหน้า

วิธีที่ 3: เปลี่ยน "คำวิจารณ์" เป็น "ข้อมูล" (Reframing)

ทุกครั้งที่ผมได้ยินคำวิจารณ์ ผมจะถามตัวเองว่า

"นี่คือข้อมูลที่ใช้ได้ หรือแค่เสียงรบกวน?"

ถ้าเป็นข้อมูล — ผมจดไว้ พิจารณา และปรับปรุง ถ้าเป็นเสียงรบกวน — ผมปล่อยมันไป วิธีนี้ช่วยผมได้มาก เพราะมันทำให้ผมมี "ตัวกรอง" ในใจ ไม่ใช่ปฏิเสธทุกอย่าง และไม่ใช่ว่าเชื่อทุกอย่าง

วิธีที่ 4: สร้าง "ชุมชนเล็ก ๆ" ที่เข้าใจคุณ

คุณไม่จำเป็นต้องเดินคนเดียวตลอดเวลา คุณแค่ต้องเดินกับคนที่ถูกคนหา 1-3 คน ที่เข้าใจเส้นทางของคุณ อาจเป็นเพื่อนที่ฝึกคล้ายกัน อาจเป็น mentor ที่เคยเดินมาก่อน อาจเป็นกลุ่มออนไลน์ของคนที่ทำสิ่งเดียวกัน คุณไม่ต้องอธิบายตัวเองซ้ำ ๆ กับคนกลุ่มนี้ เพราะพวกเขา เข้าใจแล้ว แค่มียก 2-3 คนที่เข้าใจ ก็เพียงพอให้คุณเดินต่อไปได้อีกไกล

วิธีที่ 5: ใช้ "ผลลัพธ์" เป็นคำตอบ

นี่คือวิธีที่ทรงพลังที่สุด... และต้องใช้เวลาแทนที่จะเถียงกับเสียงวิจารณ์ ให้ใช้เวลา นั้น ไปสร้างผลลัพธ์เมื่อคุณสร้างผลลัพธ์ได้ เสียงวิจารณ์จะเงียบไปเองไม่ใช่เพราะคนเหล่านั้นเปลี่ยนใจแต่เพราะคุณไม่สนใจพวกเขาอีกต่อไปผลลัพธ์ที่ดังกว่าคำพูดเสมอ

2.7 เลิกอธิบายความฝันให้คนที่ไม่คิดจะเข้าใจฟัง

นี่คือบทเรียนที่ผมต้องใช้เวลาอันยาวนานในการเรียนรู้
ผมเคยเป็นคนที่พยายามอธิบายความฝันของตัวเองให้ทุกคนเข้าใจ

ผมอธิบายให้พ่อฟังว่าทำไมผมถึงอยากเขียนหนังสือ ผมอธิบายให้แม่ฟังว่าทำไมงานประจำถึงไม่ใช่คำตอบ ผมอธิบายให้เพื่อนฟังว่าทำไมความมั่นคงไม่ใช่สิ่งที่ผมต้องการ

ผมอธิบาย... อธิบาย... และอธิบาย

จนวันหนึ่ง ผมตระหนักว่า คนที่พร้อมจะเข้าใจ เข้าใจตั้งแต่ครั้งแรก คนที่ไม่พร้อมจะเข้าใจ อธิบายก็ครั้งก็ไม่เข้าใจ การอธิบายความฝันให้คนที่ไม่คิดจะเข้าใจฟัง เปรียบเสมือน...

การอธิบายสี่สัปดาห์ให้คนตาบอดฟัง

เขาอาจพยักหน้า เขาอาจบอกว่า "เข้าใจแล้ว" แต่เขาไม่มีทางเข้าใจจริง ๆ เพราะเขาไม่เคยเห็น และที่แย่กว่านั้น... ทุกครั้งที่คุณอธิบาย คุณกำลังขออนุญาต

คุณกำลังถามว่า "ฉันขอฝันได้ไหม?"

คุณกำลังถามว่า "ฉันขอเดินทางนี้ได้ไหม?"

คุณกำลังถามว่า "ฉันขอเป็นตัวเองได้ไหม?"

คุณไม่จำเป็นต้องขออนุญาตจากใคร เพื่อเป็นตัวเอง

นี่คือประโยคที่ผมเขียนไว้ในสมุดบันทึกของผม และมันเปลี่ยนชีวิตผม

ตั้งแต่วันนั้น ผมเลิกอธิบาย

ผมไม่ตอบคำถามที่ว่า "ทำไม?" อีกต่อไป

ผมแค่มั้ม และพูดว่า "เดี๋ยวก็รู้" แล้วผมก็กลับไปทำงานของผม เพราะการเดินทางที่ยิ่งใหญ่ ไม่ต้องการคำอธิบาย มันต้องการแค่การเดินทางต่อไป

2.8 จุดหยุดคิด: ก่อนที่คุณจะเดินต่อไป

ก่อนที่คุณจะไปต่อในตอนที่ 3 ผมอยากให้คุณหยุดพักสักครู่ และถามตัวเองด้วยคำถาม 3 ข้อ

ข้อที่ 1: เสียงไหนที่คุณได้ยินบ่อยที่สุดในชีวิต?

ลองเขียนออกมา 5 เสียงที่คุณได้ยินบ่อย ๆ แล้วถามตัวเองว่า เสียงเหล่านั้นเป็น "เสียงหวังดี" "เสียงที่จุดรั้งเพราะกลัว" หรือ "เสียงที่ทำลาย"?

ข้อที่ 2: คุณเคยขออนุญาตใครในการทำตามความฝันของตัวเองหรือเปล่า?

ถ้าเคย... ทำไม? และคุณต้องขอจริง ๆ ไหม?

ข้อที่ 3: ถ้าพรุ่งนี้เสียงรอบข้างเงียบไปทั้งหมด คุณจะทำอะไร?

นั่นคือคำตอบของความฝันที่แท้จริงของคุณ

2.9 ก้าวเล็ก ๆ: แบบฝึกหัดที่คุณทำได้ทันที

แบบฝึกหัดที่ 1: เขียนเสียงทั้งหมดออกมา

ใช้เวลาวันนี้ 30 นาที เขียนเสียงวิจารณ์ทั้งหมดที่คุณเคยได้ยิน เกี่ยวกับความฝันของคุณ

เขียนให้ครบ อย่าลืมเสียงที่ดังในหัวตัวเองด้วยแล้วอ่านมันอีกครั้ง... มองหาคำว่า "แต่" และดูว่ามันตามมาด้วยอะไร

คุณจะเริ่มเห็นว่ามันไม่เกี่ยวกับคุณ

แบบฝึกหัดที่ 2: สร้าง Personal Mantra

เขียนประโยค 1 ประโยค ที่คุณจะพูดกับตัวเองทุกครั้งที่เสียงภายนอกดังเกินไป

เขียนลงบนกระดาษแปะไว้ที่โต๊ะทำงาน หรือตั้งเป็น wallpaper มือถือ

ท่องมันทุกวัน เช้าและก่อนนอน

แบบฝึกหัดที่ 3: ลด Audio Diet

เลือก 3 คนที่คุณจะ "รับฟัง" จริง ๆ ในเรื่องเส้นทางของคุณ

คนอื่น... ฟังแค่พอเป็นพิธี ไม่ต้องเก็บมาคิด

ถ้ามีคนที่เป็น toxic จริง ๆ... ลองปิด notification จากเขา ไม่ใช่การตัดขาด แต่เป็นการปกป้องพื้นที่ในใจคุณ

แบบฝึกหัดที่ 4: เลิกอธิบาย 1 เรื่อง

เลือก 1 เรื่องในชีวิต ที่คุณเคยพยายามอธิบายให้คนอื่นเข้าใจ แต่ไม่มีวันเข้าใจ ตั้งแต่วันนี้... เลิกอธิบายแค่นี้ แล้วเดินต่อดูว่ามันรู้สึกอย่างไร

แบบฝึกหัดที่ 5: หา 1 คนที่เข้าใจ

คุณไม่ต้องเดินคนเดียวทั้งหมดแต่ต้องมี 1 คน ที่เข้าใจถึง 1 คน ที่คุณรู้สึกว่าคุยด้วยแล้วสบายใจ เข้าใจคุณส่งข้อความไปหาเขา บอกเขาว่าคุณกำลังทำอะไรอยู่ และขอบคุณเขาที่เป็นคนแบบนั้นคุณอาจไม่รู้... ว่าการขอบคุณเล็กๆ นานๆ นี้ อาจทำให้เขาเป็นคนที่เข้าใจคุณไปอีกนาน

2.10 บทส่งท้ายของตอนที่ 2

เสียงรอบข้างไม่มีวันหายไป

นี่คือความจริงที่ผมอยากให้คุณเตรียมใจไม่ว่าคุณจะประสบความสำเร็จแค่ไหนไม่ว่าคุณจะพิสูจน์ตัวเองได้มากแค่ไหนเสียงเหล่านั้นจะยังอยู่มันอาจจะเบาลง แต่มันจะไม่หายไปแต่คุณจะเปลี่ยนไป คุณจะเรียนรู้ที่จะแยกแยะ คุณจะเรียนรู้ที่จะปกป้องพื้นที่ในใจ คุณจะเรียนรู้ที่จะเดินต่อไปโดยไม่ต้องขออนุญาตและเมื่อคุณทำได้... เสียงเหล่านั้นจะกลายเป็นแค่เสียงพื้นหลัง

เสียงที่คุณได้ยิน แต่ไม่ใช่เสียงที่คุณฟังคุณไม่ต้องปิดหูแต่ต้องเปิดใจให้กว้างพอที่จะได้ยินเสียงของตัวเอง ดังกว่าเสียงของคนอื่นและเมื่อนั้น... คุณจะพร้อมสำหรับก้าวต่อไปก้าวที่คุณจะต้องเดินคนเดียวต่อไปแต่คุณจะไม่รู้สึกว่าเป็น "คนเดียว" อีกต่อไปเพราะคุณมีตัวเอง... ที่เข้าใจคุณที่สุด

ตอนที่ 3

ความโดดเดี่ยวคือพื้นที่ของผู้นำ (The Power of Solitude)

"ความเหงาคือความรู้สึกที่ว่าไม่มีใครอยู่ข้างเราแต่ความโดดเดี่ยวคือการเลือกที่จะอยู่กับตัวเองสองสิ่งนี้แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง"

3.1 คำคืนที่ผมค้นพบความจริงเกี่ยวกับความเหงา

ผมจำได้ว่าคืนหนึ่ง หลังจากที่ผมเริ่มเขียนหนังสือได้ประมาณสองเดือน ผมนั่งอยู่คนเดียวในห้องเช่าเล็ก ๆ ที่บางกอกน้อย

ข้างนอกฝนตกหนัก ผมมองออกไปนอกหน้าต่าง เห็นแสงไฟจากตึกอื่น ๆ ที่ยังเปิดอยู่

ในตึกนั้น... อาจมีคนกำลังกินข้าวกับครอบครัว

ในตึกนั้น... อาจมีคู่รักกำลังดูหนังด้วยกัน

ในตึกนั้น... อาจมีเพื่อนกลุ่มหนึ่งกำลังหัวเราะกันเสียงดัง

และในห้องของผม... มีแค่ผม กับเสียงฝน

ผมรู้สึกเหงาไม่ใช่เหงาแบบที่อยากมีเพื่อนคุยด้วยแต่เหงาแบบ... "ไม่มีใครเข้าใจ
สิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่" วันนั้นผมเขียนหนังสือไปได้แค่ 200 คำ ทั้งที่ตั้งเป้าไว้ 2,000
คำผมปิดคอมพิวเตอร์ แล้วนั่งมองเพดานแล้วความคิดหนึ่งก็ผุดขึ้นมา

"ถ้าเราเหงาขนาดนี้... เรามาถูกทางหรือเปล่า?"

คำถามนี้ทำให้ผมต้องใช้เวลาทั้งคืนเพื่อตอบและคำตอบที่ผมได้... เปลี่ยนวิธีที่ผม
มอง "ความเหงา" ไปตลอดชีวิต

3.2 ความเหงา vs. ความโดดเดี่ยว: สองสิ่งที่คนมักสับสน

คนส่วนใหญ่ใช้สองคำนี้แทนกันแต่จริง ๆ แล้ว มันแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงความ
เหงา (Loneliness) คือความรู้สึกที่ว่า "ไม่มีใครอยู่ข้างเรา" มันเป็นความรู้สึกที่มา
จากการขาดการเชื่อมต่อ เป็นความรู้สึกที่ว่าเราไม่เป็นส่วนหนึ่งของอะไร เป็น
ความรู้สึกที่ว่าเราไม่มีคนที่เข้าใจ

ความเหงา... เป็นความรู้สึกที่เจ็บปวดแต่มันเป็นความเจ็บปวดที่บอกอะไร
บางอย่างกับเรามันบอกว่า เราต้องการคนความโดดเดี่ยว (Solitude) คือ "การ
เลือกที่จะอยู่กับตัวเอง" มันไม่ใช่การขาดการเชื่อมต่อ แต่เป็นการเชื่อมต่อกับ
ตัวเองอย่างลึกซึ้งซึ่งมันไม่ใช่การไม่มีคน แต่มันคือการมีตัวเองความโดดเดี่ยว...
เป็นความรู้สึกที่สงบและมันเป็นความสงบที่บอกอะไรบางอย่างกับเรามันบอกว่า
เราต้องการพื้นที่

ผมค้นพบว่า... สองสิ่งนี้สามารถอยู่ด้วยกันได้ผมเหงา และผมโดดเดี่ยวผมเหงา
เพราะไม่มีใครคนเข้าใจเส้นทางที่ผมกำลังเดินแต่ผมโดดเดี่ยวเพราะผมเลือกที่จะเดิน

มันและเมื่อผมเข้าใจความแตกต่างนี้... ผมก็เริ่มเข้าใจว่าความเหงาไม่ได้เป็นศัตรูของผม

มันเป็นสัญญาณ

สัญญาณที่บอกว่า... ผมกำลังเติบโต

3.3 ทำไมความเหงาถึงเป็นสัญญาณของการเติบโต?

เมื่อคุณเริ่มมีความฝันที่ใหญ่ขึ้น หรือแตกต่างจากคนรอบข้างคุณจะรู้สึกเหงา ไม่ใช่เพราะคุณไม่มีเพื่อนแต่เพราะ คุณกำลังเปลี่ยนแปลงและเมื่อคุณเปลี่ยนแปลง... คุณจะเหมือนเดิมอีกต่อไปคนที่เคยเข้าใจคุณ อาจจะเริ่มไม่เข้าใจคนที่เคยหัวเราะกับคุณ อาจจะเริ่มเจียบคนที่เคยอยู่ข้างคุณ อาจจะเริ่มถอยห่าง

นี่คือสิ่งที่ผมเรียกว่า "ช่องว่างของการเติบโต" (The Growth Gap) มันคือ ช่องว่างระหว่างคนที่เคยเป็น กับคนที่กำลังจะเป็นและในช่วงเวลานั้น... คุณจะรู้สึกเหมือนอยู่คนเดียวเพราะคนรอบข้างยังอยู่ที่เดิมแต่คุณ... กำลังเดินไปข้างหน้า

ผมอยากให้คุณจำสิ่งนี้ไว้ความเหงาที่คุณรู้สึก ไม่ได้หมายความว่า คุณกำลังทำอะไรผิดมันหมายความว่า คุณกำลังเติบโตและความเหงานี้... จะอยู่กับคุณจนกว่า คุณจะไปถึงจุดที่คนใหม่ ๆ ที่เข้าใจคุณ จะเข้ามาในชีวิต จนกว่าคุณจะสร้างชุมชนใหม่ ที่เข้าใจเส้นทางใหม่ของคุณมันเป็นช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านและช่วงเวลาเปลี่ยนผ่าน... เป็นช่วงเวลาเหงาที่สุดเสมอ

3.4 เรื่องราวของลุงชัย: ชายชราที่พบความสุขในความโดดเดี่ยว

ผมอยากเล่าเรื่องของคนหนึ่งให้คุณฟัง

เขาชื่อลุงชัย (นามสมมติ) เป็นชายชราที่ผมรู้จักตอนไปพักที่เชียงใหม่เมื่อหลายปีก่อน ลุงชัยอายุ 72 ปี แกมีสวนเล็ก ๆ อยู่บนดอย ปลูกผัก เลี้ยงไก่ ใช้ชีวิตเรียบง่าย

ผมไปพักที่บ้านลุงชัยตอนที่ผมกำลังสับสนเรื่องชีวิตวันหนึ่งผมถามลุงชัยว่า "ลุงอยู่คนเดียวแบบนี้ ไม่เหงาเหรอ?" ลุงชัยหัวเราะ แล้วถามกลับว่า "เหงา... เหงาคืออะไร?" ผมเลยอธิบายให้แกฟังว่า มันคือความรู้สึกที่ไม่มีใครอยู่ข้าง ๆ ไม่มีคนคุยด้วย ไม่มีคนเข้าใจ

ลุงชัยฟังแล้วก็ยิ้ม

"หนู... ลุงอยู่คนเดียวมาตั้งแต่ภรรยาลงตาย เมื่อสิบปีก่อน"

"ตอนแรก ลุงก็เหงา เหงามาก เหงาจนไม่อยากตื่นขึ้นมา"

"แต่แล้ววันหนึ่ง ลุงก็ตระหนักว่า... ลุงเหงาไม่ใช่เพราะไม่มีคนอยู่ข้าง ๆ"

"ลุงเหงาเพราะลุงไม่รู้จักตัวเอง"

ผมเงิบ

"ลุงใช้ชีวิตทั้งชีวิตกับเมีย กับลูก กับงาน ไม่เคยมีเวลาอยู่กับตัวเอง"

"พอเมียตาย ลูกแยกบ้าน ลุงเลยไม่รู้วาลุงเป็นใคร"

"ลุงเลยเริ่มทำความรู้จักตัวเอง"

ลุงชัยเล่าต่อว่า แกเริ่มปลูกผัก เริ่มอ่านหนังสือ เริ่มเขียนบันทึก เริ่มนั่งสมาธิ แกใช้เวลาหลายปีกว่าจะเข้าใจตัวเอง

"ทุกวันนี้ ลงไม่เหงาแล้ว"

"ลงมีความสุขที่ได้อยู่กับตัวเอง กับความคิดของตัวเอง กับสวนของตัวเอง"

"ลงไม่ได้ปฏิเสธโลก แต่ลงเลือกที่จะอยู่กับตัวเอง... ก่อนที่จะอยู่กับคนอื่น"

ผมถามว่า "แล้วลงไม่รู้สึกว่าตัวเองโดดเดี่ยวเหรอ?"

ลงขยับตอบว่า "โดดเดี่ยว... มันไม่ใช่เรื่องแย่นะหนู"

"คนเราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเองให้ได้ ก่อนที่จะอยู่กับคนอื่น"

"ถ้าหนูอยู่กับตัวเองไม่ได้ หนูจะอยู่กับคนอื่นได้ยังไง?"

"ถ้าหนูไม่รู้จักตัวเอง หนูจะให้คนอื่นรู้จักหนูได้ยังไง?"

ผมกลับจากเชียงใหม่พร้อมกับบทเรียนที่ผมไม่เคยลืม

ความโดดเดี่ยวไม่ใช่การหนีจากโลกมันคือการกลับมาหาตัวเอง

3.5 ข้อดีของการเดินตามลำพัง (ที่ไม่มีใครบอกคุณ)

คนส่วนใหญ่มองการเดินคนเดียวว่าเป็นเรื่องแย่แต่ผมจะบอกคุณถึงข้อดีที่ผมค้นพบ

ข้อดีที่ 1: ไม่มีภาระทางใจ (No Emotional Baggage)

เมื่อคุณเดินคนเดียว... คุณไม่ต้องกังวลว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไร

คุณไม่ต้องรอใคร คุณไม่ต้องชะลอเพื่อใคร คุณไม่ต้องอธิบายว่าทำไมคุณถึงเลือก
ทางนี้คุณตัดสินใจด้วยตัวเอง และรับผลของการตัดสินใจนั้นด้วยตัวเอง

มันอาจจะดูเหงา แต่มันเป็นความเหงาที่... เรียบง่าย

ข้อดีที่ 2: ตัดสินใจได้เด็ดขาด (Decisive Decision Making)

เมื่อคุณเดินคนเดียว... คุณตัดสินใจได้เร็วไม่ต้องประชุม ไม่ต้องโหวต ไม่ต้อง
ต่อรองคุณคิด แล้วคุณทำในโลกที่เต็มไปด้วยการรอคอย การตัดสินใจได้เร็วคือ
ข้อได้เปรียบ

ข้อดีที่ 3: โฟกัสได้ลึก (Deep Focus)

เมื่อไม่มีเสียงรบกวนจากคนอื่น... คุณจะได้ยินเสียงของตัวเองคุณจะโฟกัสกับงาน
ได้ลึกกว่า โฟกัสกับเป้าหมายได้ชัดกว่ามันคือช่วงเวลาที่คุณจะได้ทำสิ่งที่คนอื่นทำ
ไม่ได้เพราะไม่มีใครรบกวน

ข้อดีที่ 4: เรียนรู้ตัวเองได้เร็ว (Self-Discovery)

เมื่อคุณไม่มีคนอื่นคอยบอกว่าคุณควรเป็นอะไร... คุณจะได้ค้นหาวาคุณเป็นอะไร
คุณจะได้รู้ว่าคุณชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เก่งอะไร ไม่เก่งอะไรคุณจะได้รู้จัก
ตัวเองอย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อน

ข้อดีที่ 5: สร้างความแข็งแกร่งภายใน (Inner Strength)

ทุกครั้งที่คุณเดินคนเดียว... คุณกำลังบอกตัวเองว่า "ฉันทำได้" ทุกครั้งที่คุณลุกขึ้น
ยืนด้วยตัวเอง... คุณกำลังสร้างความแข็งแกร่งที่ไม่มีใครพรากไปได้และความ
แข็งแกร่งนี้... จะอยู่กับคุณตลอดชีวิต

3.6 เรื่องราวของนก: หญิงสาวที่ค้นพบพลังของความโดดเดี่ยว

ผมอยากเล่าเรื่องของผู้หญิงคนหนึ่งให้คุณฟัง

เธอชื่อนก (นามสมมติ) เป็นนักออกแบบกราฟิกที่ผมรู้จักเมื่อประมาณ 5 ปีก่อน นกเป็นคนที่ introvert มาก เธอชอบอยู่คนเดียว ชอบทำงานคนเดียว ชอบคิดคนเดียว เพื่อน ๆ ของนกมักบอกว่าเธอ "แปลก" เพราะไม่ค่อยออกไปสังสรรค์ ไม่ค่อยไปเที่ยวกับกลุ่ม

นกเคยพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเอง

เธอเคยพยายามเป็นคน extrovert เธอเคยพยายามออกไปปาร์ตี้ เธอเคยพยายามเป็นคนที่สังคมต้องการแต่ทุกครั้งที่ทำ... เธอจะรู้สึกแยวันหนึ่ง นกตัดสินใจเลิกพยายาม

"ฉันจะยอมรับว่าฉันเป็นคนแบบนี้" เธอบอกกับตัวเอง

"ฉันชอบอยู่คนเดียว ฉันชอบความเงียบ ฉันชอบความคิดของตัวเอง"

ตั้งแต่วันนั้น นกเริ่มใช้เวลาส่วนตัวของเธออย่างจริงจัง

เธอตื่นตี 5 ทุกวัน เพื่อมีเวลาอยู่กับตัวเองก่อนที่โลกจะตื่น

เธอนั่งสมาธิ 30 นาทีทุกเช้าเธอเขียนบันทึกทุกวันเธอทำงานศิลปะส่วนตัวทุกวัน

แม้วันทำงานเยอะแยะไหน 5 ปีต่อมา นกกลายเป็นนักออกแบบที่มีชื่อเสียง

งานของเธอมีเอกลักษณ์ มีความลึก มีความจริง ที่หาไม่ได้จากนักออกแบบคนอื่น นักข่าวถามเธอว่า "อะไรคือเคล็ดลับความสำเร็จของคุณ?"

นกตอบว่า "ฉันแค่... อยู่กับตัวเองให้มากพอ ที่จะได้ยินเสียงของตัวเอง"

เรื่องราวของนกสอนผมว่า

ความโดดเดี่ยวไม่ใช่จุดอ่อนมันคือพื้นที่ส่วนตัวที่ไม่มีใครพรากไปได้
และในพื้นที่นั้น... คุณจะได้ค้นพบของขวัญที่ซ่อนอยู่

3.7 ศิลปะของการมีความสุขในพื้นที่ส่วนตัวและความคิดของตนเอง

มีคำถามหนึ่งที่ผมได้ยินบ่อยครั้ง

"อยู่คนเดียวแล้วไม่เหงาเหรอ? ทำอะไรคนเดียวไม่น่าเบื่อเหรอ?"

คำตอบของผมคือ... มันขึ้นอยู่กับว่าคุณกำลังทำอะไร

ถ้าคุณอยู่คนเดียว แล้วคุณเอาแต่คิดว่าตัวเองเหงา... คุณจะเหงา

ถ้าคุณอยู่คนเดียว แล้วคุณเอาแต่เปรียบเทียบกับคนอื่น... คุณจะทุกข์

แต่ถ้าคุณอยู่คนเดียว แล้วคุณใช้เวลา... สร้างอะไรบางอย่าง

คุณจะค้นพบว่าความโดดเดี่ยว... คือของขวัญ

นี่คือสิ่งที่ผมเรียกว่า "ศิลปะของการอยู่กับตัวเอง" และมันมีองค์ประกอบ 4 อย่าง

องค์ประกอบที่ 1: การยอมรับ (Acceptance)

ยอมรับว่าคุณเป็นคนที่ชอบอยู่คนเดียว

ไม่ใช่ทุกคนที่ต้องเป็น extrovert ไม่ใช่ทุกคนที่ต้องชอบสังคมการยอมรับตัวเอง

คือก้าวแรกของการมีความสุข

องค์ประกอบที่ 2: การออกแบบ (Design)

ออกแบบเวลาส่วนตัวของคุณ ไม่ใช่แค่ปล่อยให้มันผ่านไป แต่งออกแบบมัน

คุณจะทำอะไรในเวลาส่วนตัว? คุณจะสร้างอะไร? คุณจะเรียนรู้เรื่องอะไร?

ออกแบบเวลาส่วนตัวของคุณให้เป็นเวลาที่คุณรอคอย

องค์ประกอบที่ 3: การสร้างสรรค์ (Creation)

ใช้เวลาส่วนตัวของคุณเพื่อสร้างอะไรบางอย่างเขียน วาด ทำเพลง ทำอาหาร ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกายอะไรก็ได้ที่คุณรู้สึกว่าคุณกำลังสร้าง ไม่ใช่แค่ใช้เวลา การสร้าง... ทำให้เวลาส่วนตัวมีความหมาย

องค์ประกอบที่ 4: การเชื่อมต่อ (Connection)

แม้ว่าคุณจะอยู่คนเดียว... คุณไม่จำเป็นต้องตัดขาดจากโลกเชื่อมต่อกับตัวเอง และเชื่อมต่อกับคนที่เข้าใจคุณการอยู่คนเดียว ไม่ได้หมายความว่า你需要อยู่คนเดียวตลอดเวลา มันหมายความว่า คุณมีเวลา... ที่เป็นของคุณ

3.8 จุดหยุดคิด: ก่อนที่คุณจะไปต่อ

ก่อนที่คุณจะไปต่อในตอนที่ 4 ผมอยากให้คุณหยุดพักสักครู่และถามตัวเองด้วยคำถาม 3 ข้อ

ข้อที่ 1: คุณเคยสับสนระหว่าง "ความเหงา" กับ "ความโดดเดี่ยว" หรือเปล่า?

ข้อที่ 2: ถ้าคุณมีเวลาส่วนตัว 2 ชั่วโมงต่อวัน โดยไม่มีใครรบกวน คุณจะทำอะไร?

ข้อที่ 3: คุณกลัวการอยู่คนเดียว... หรือคุณกลัวที่จะค้นพบว่าตัวเองเป็นใคร?

3.9 ก้าวเล็ก ๆ: แบบฝึกหัดที่คุณทำได้ทันที

แบบฝึกหัดที่ 1: อยู่กับตัวเอง 30 นาที

วันนี้ ให้เวลาตัวเอง 30 นาที โดยไม่มีมือถือ ไม่มีทีวี ไม่มีคนแค่นั่งอยู่กับตัวเอง คุณอาจจะรู้สึกอึดอัดในตอนแรก นั่นเป็นเรื่องปกติแต่ให้ทำต่อไปดูว่าคุณค้นพบอะไร

แบบฝึกหัดที่ 2: เขียนบันทึก "เสียงของตัวเอง"

ทุกวันก่อนนอน เขียนบันทึก 3 ข้อ

- วันนี้ฉันรู้สึกอะไร?
- วันนี้ฉันคิดอะไร?
- พรุ่งนี้ฉันอยากทำอะไร?

ทำเป็นเวลา 7 วัน แล้วอ่านทั้งหมดอีกครั้ง

คุณจะเริ่มเห็นว่าตัวเอง... เป็นใคร

แบบฝึกหัดที่ 3: ออกแบบ "เวลาส่วนตัว" ของคุณ

นั่งลง แล้วออกแบบเวลาส่วนตัวของคุณ

คุณจะทำอะไร? เมื่อไหร่? ที่ไหน?

เขียนออกมาเป็นแผนแล้วลองทำตามแผน 1 สัปดาห์

แบบฝึกหัดที่ 4: สร้าง "พิธีกรรมส่วนตัว" (Personal Ritual)

เลือก 1 กิจกรรม ที่คุณจะทำทุกวัน เพื่อเชื่อมต่อกับตัวเอง
อาจเป็นการนั่งสมาธิ 10 นาที การเขียนบันทึก การอ่านหนังสือ การเดินเล่น
ทำให้มันเป็นพิธีกรรม ที่คุณรอคอย

แบบฝึกหัดที่ 5: มองหา "ช่วงเวลาที่ดีที่สุด" ในความโดดเดี่ยว

นึกถึงช่วงเวลาที่คุณอยู่คนเดียว แล้วรู้สึกมีความสุข
มันคือเมื่อไหร่? คุณกำลังทำอะไร? อยู่ที่ไหน?
เขียนออกมา แล้วพยายามหาวิธีสร้างช่วงเวลาแบบนั้นให้บ่อยขึ้น

3.10 บทส่งท้ายของตอนที่ 3

ความโดดเดี่ยว... ไม่ใช่คำสาป

มันคือของขวัญมันคือพื้นที่ ที่คุณจะได้เป็นตัวเองอย่างแท้จริงมันคือเวลาที่คุณจะได้ฟังเสียงของตัวเอง โดยไม่มีเสียงของคนอื่นมาบดบังและมันคือที่ที่คุณจะได้ค้นพบ... ว่าคุณเป็นใครผมไม่ได้บอกว่าคุณต้องอยู่คนเดียวตลอดไปผมแค่บอกว่า... คุณต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเอง

เพราะเมื่อคุณอยู่กับตัวเองได้... คุณจะไม่กลัวการอยู่คนเดียวเมื่อคุณอยู่กับตัวเองได้... คุณจะเลือกคนที่อยู่与你ได้ดีขึ้นเมื่อคุณอยู่กับตัวเองได้... คุณจะกลายเป็นคนที่ไม่ต้องพึ่งใคร เพื่อความสุขของตัวเองและนั่น... คือพลังที่แท้จริงของผู้นำผู้นำไม่ใช่คนที่ต้องมีคนล้อมหน้าล้อมหลังผู้นำคือคนที่... อยู่คนเดียวได้และยังเดินต่อไปความโดดเดี่ยวไม่ใช่การหนีจากโลกมันคือการกลับมาหาตัวเองและเมื่อคุณกลับมาหาตัวเองได้... คุณจะพร้อมสำหรับทุกอย่าง