

คำนำสำนักพิมพ์

ต้องแคไหนถึง “ดีพอ”

ในยุคสมัยที่ภาพความสุขและชีวิตสมบูรณ์แบบถูกประโคมใส่เราตลอดเวลาทั้งออนไลน์และออฟไลน์ เพื่อผลักดันเราให้ดิ้นรนพาตนเองขึ้นไปอยู่บนบรรทัดฐานของสังคมอุดมคตินั้นให้ได้ แม้บางครั้งเราพยายามทำใจไม่วิ่งตามความสมบูรณ์แบบเหล่านั้นได้บ้าง แต่ก็ยังมีปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน ผู้คนรอบตัว รวมไปถึงกระแสสังคมที่คอยกดดันและกระตุ้นเตือนจิตใจส่วนลึกด้วยคำถามที่ยังคงวนเวียนอยู่ในใจเราว่า “ฉันยังไม่ได้พอหรือ”

จิตวิทยาแห่งความ (ไม่) สมบูรณ์แบบ โดย ดร.เอลเลน เฮนดริกเซน นักจิตวิทยาคลินิกแห่งมหาวิทยาลัยบอสตัน จะพาไปแกะทาะเปลือก “แนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบ” (Perfectionism) ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณชีวิตเรานั้นยัง “ไม่ได้พอ” โดยเรียบเรียงจากประสบการณ์ของผู้เข้ารับการบำบัดที่มามีด้วยสาเหตุหลากหลายกรณี ผ่านการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดทั้ง 7 ผลัด ตั้งแต่การวิพากษ์วิจารณ์ไปสู่ความเมตตา การกลับสู่ชีวิตของตนเอง การกำหนดกฎเกณฑ์ไปสู่ความยืดหยุ่น การยึดติดไปสู่การ

ปล่อยวาง การผัดวันประกันพรุ่งไปสู่การลงมือทำ การเปรียบเทียบไปสู่ความสุขใจ และการควบคุมไปสู่การเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง โดยมีจุดหมายเพื่อปลดปล่อยการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่เป็นพิษ เป็นอิสระจากข้อผูกมัดต่างๆ ที่ลู่ดรั้งเราไว้และก้าวไปสู่ความรู้สึกที่ว่า “ฉันมีชีวิตที่ดีพอ”

สำนักพิมพ์ Tools

คำนำผู้แปล

เชื่อว่าหลายๆ คนคงจะเคยได้ยินคำว่า “Perfectionist” (เพอร์เฟกชันนิสต์) ซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีแนวคิด Perfectionism หรือที่ในหนังสือเล่มนี้จะใช้คำภาษาไทยว่า “แนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบ” หมายความว่า คนคนนั้นจะชอบความสมบูรณ์แบบ ชอบอะไรที่ไร้ที่ติ รวมไปถึงการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์แบบด้วย

ฟังดูดีใช่ไหม มันก็เป็นสิ่งที่ดีนั่นละ แต่ถ้ามันเริ่มตึงเกินไปจนทำให้สุขภาพจิตเราเสีย ตึงจนเราหาความสุขจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตได้ยาก เพราะพบว่าไม่มีใครหรืออะไรที่ “สมบูรณ์แบบ” ตึงจนทำอะไรไม่เสร็จสักที เพราะต้องการให้มันสมบูรณ์แบบที่สุด หรือตึงจนไม่มีสังคมเพราะมัวแต่สนใจรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ มากเกินไป แสดงว่าแนวคิดนี้เริ่มเป็นปัญหาต่อชีวิตของเราแล้ว

หนังสือเล่มนี้จะมาช่วยแก้ปัญหานี้ให้ โดยจะไม่บอกให้เพอร์เฟกชันนิสต์ลดมาตรฐานลง แต่จะแนะแนวทางการหา “ทางสายกลาง” ของตัวเองให้เจอ ปรับมุมมองและวิธีคิดใหม่ให้เป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ที่มีความสุข มีสังคม โดยยังใส่ใจรายละเอียดและทำงานเบะอยู่เหมือนเดิม

ในขณะที่แปล ผู้แปลเองก็ยังไม่แน่ใจเลยว่าตัวเราเองมีความเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์หรือเปล่า (คิดว่าตัวเองเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์นะ แต่บางอย่างก็ไม่ได้เป๊ะเลยไม่แน่ใจ) เมื่อได้อ่านต้นฉบับไปเรื่อยๆ ถึงได้รู้ว่าเพอร์เฟกชันนิสต์ไม่จำเป็นต้องเป๊ะทุกด้าน แต่ด้านที่เราให้ความสำคัญจะต้องเป๊ะ จึงพบหลายๆ ข้อที่ตรงกับตัวเอง (แต่ไม่ใช่ทุกข้อนะ แบบนั้นก็เกินไปหน่อย) บางช่วงจึงทำเอาน้ำตาซึมไปเลย แต่หลังจากน้ำตาซึมก็เห็นความหวังที่จะปรับมุมมองหรือวิธีคิดเพื่อใช้ชีวิตให้มีความสุขมากขึ้น เพราะไม่ว่าจะเป็น “ความสำเร็จ” หรือ “ประสิทธิภาพ” สุดท้ายแล้วก็อยู่ที่เราจะนิยามค่าเหล่านั้นและการให้คุณค่าของเรานั้นเอง

ผู้แปลขอแนะนำให้ใครที่รู้ตัว ใครที่ยังสงสัยตัวเอง หรือมีคนใกล้ตัวเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ ลองเปิดใจอ่านหนังสือเล่มนี้ (ก่อนอื่นต้องเปิดใจยอมรับก่อนจึงจะแก้ปัญหาได้) เนื่องจากผู้เขียนเป็นนักจิตวิทยาที่เป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ เรียกได้ว่า หนังสือเล่มนี้เขียนโดยเพอร์เฟกชันนิสต์ แปลโดยเพอร์เฟกชันนิสต์ เพื่อให้ผู้ที่ (คิดว่า) เป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ได้อ่าน

ขอให้ทุกคนปลดล็อกตัวเองได้ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

**เพื่อความรักและความยุติธรรม
อิทธิ สกิตนาเวศกุล**

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้มิได้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปใช้แทนคำแนะนำของแพทย์ นักบำบัด หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตอื่นๆ ของผู้อ่าน คุณควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์หรือสุขภาพจิตในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณมีปัญหาทางสุขภาพจิตอยู่แล้ว และก่อนจะเริ่ม หยุด หรือเปลี่ยนขนาดยาใดๆ ที่คุณกำลังรับประทานอยู่ หรือหยุด หรือเปลี่ยนวิธีการบำบัดใดๆ ที่คุณกำลังได้รับอยู่ ผู้อ่านแต่ละคนเป็นผู้รับผิดชอบต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองแต่เพียงผู้เดียว ผู้เขียนและผู้จัดพิมพ์จะไม่รับผิดชอบต่อผลข้างเคียงใดๆ ที่บุคคลใดอาจอ้างว่าได้รับ ไม่ว่าจะจากทางตรงหรือทางอ้อม จากข้อมูลในหนังสือเล่มนี้

ชื่อและลักษณะเฉพาะของบุคคลบางคนที่ย่อริบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ได้รับการเปลี่ยนแปลง

สารบัญ

หมายเหตุจากผู้เขียน	7
บทนำ : ตำนาน 2 ยักษ์ใหญ่	12

ส่วนที่ 1

ทำความรู้จักกับแนวคิดนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

1. เรามองเห็นตัวเองอย่างไร	28
2. สลัดหลาภกษณดของแนวคดนยมนยมความสมบูรณแบบ	50
3. จุดเรมต่นของล่งต่งๆ	60

ส่วนที่ 2

การเปล่ยนผ่านท่ง 7 ผลัด

ผลัดที่ 1 : จากการวฬพาภษวฬจารณ (ต่งเอง) ไปสู่ความเมตตา

4. ย่งกว่านภวฬจารณที่อู่ภายใน	89
5. นภวฬจารณภายนอก พวภเราและพวภเขา	123

ผลัดที่ 2 : กลับมาหาชวฬตของต่งเอง

6. จากการต่งตราไปสู่ค่านยมน	152
7. ตะภร่าที่ถูภล่อมของเรา	167

ผลัดที่ 3 : จากกฎไปสู่ความยืดหยุ่น

- | | |
|--|-----|
| 8. เขียนกฎภายในใจขึ้นใหม่ | 190 |
| 9. เหตุใดเราจึงเปลี่ยนเรื่องสนุกให้กลายเป็นงานหยาบหมิ่นที่น่าเบื่อ | 216 |

ผลัดที่ 4 : ความผิดพลาด : จากการยึดติดไปสู่การปล่อยวาง

- | | |
|--|-----|
| 10. จาก “ความล้มเหลว” ไปสู่สภาวะความเป็นมนุษย์ :
การปลดปล่อยความผิดพลาดในอดีต | 232 |
| 11. จากการทดสอบไปสู่การทดลอง :
ความเห็นอกเห็นใจสำหรับความผิดพลาดในอนาคต | 251 |

ผลัดที่ 5: จากการผัดวันประกันพรุ่งไปสู่การทําย่างมีประสิทธิภาพ

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 12. มันไม่ใช่เรื่องการจัดการเวลา | 276 |
|----------------------------------|-----|

ผลัดที่ 6: จากการเปรียบเทียบไปสู่ความสุขใจ

- | | |
|------------------------------|-----|
| 13. รากฝังลึกแต่ไม่ยุ่งเหยิง | 298 |
|------------------------------|-----|

ผลัดที่ 7: จากการควบคุมไปสู่ความจริงแท้

- | | |
|--|-----|
| 14. ลดความคาดหวังต่ออารมณ์ที่สมบูรณ์แบบ :
ให้ภายในใจได้เป็นตัวเองอย่างแท้จริง | 314 |
| 15. ลดการสร้างภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบ :
แสดงตัวตนที่แท้จริงออกมา | 336 |

บทส่งท้าย : การยอมรับตัวเองสำหรับผู้ที่ชอบวิจารณ์ตัวเอง	367
---	-----

กิตติกรรมประกาศ	376
-----------------	-----

เอกสารอ้างอิง	380
---------------	-----

ประวัติผู้เขียน	431
-----------------	-----

แต่เอเดรียนและดาร์วิน ด้วยความรักสุดหัวใจ

หมายเหตุจากผู้เขียน

สิ่งที่จะระบุตัวตนข้อกำหนดของกฎหมายว่าด้วยการเคลื่อนย้ายและความรับผิดชอบในการประกันสุขภาพ (Health Insurance Portability and Accountability Act: HIPAA) ทั้งหมด และรายละเอียดอื่นๆ ที่อาจจะระบุตัวตนได้ถูกเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เป็นไปตามคำมั่นสัญญาว่าด้วยเรื่องการรักษาความลับของผู้รับการรักษา และเพื่อให้ข้อมูลของผู้รับบริการบำบัดไม่เหมือนข้อมูลจริงอันจะเป็นที่จดจำได้ โดยแม้แต่ตัวพวกเขาเองก็จำไม่ได้ แต่ยังคงรักษาแก่นแท้เรื่องราวของพวกเขาเอาไว้ในหลายๆ กรณี เพื่อจะปกปิดตัวตนให้มากขึ้น ฉันได้สร้างตัวละครซึ่งประกอบจากผู้รับบริการหลายคนในกรณีของไทซ์ (Tice) บรัตสลอฟสกี (Bratslavsky) และบาวมายสเตอร์ (Baumeister) เรื่องราวมาจากส่วนของวิธีการของพวกเขาโดยตรงเลย แต่ฉันได้แต่งรายละเอียดในวารสาร *Tetris, People* จาก ค.ศ. 1975 ขึ้นเอง รวมถึงชื่อของเทียนหอมสุนัขบำบัดด้วย

บอกได้ยากยิ่งว่าอะไรส่องแสงสว่างเจิดจ้ากว่ากันในช่วงเย็นวันนั้นในเดือนธันวาคม ค.ศ. 1937 ลำแสงอันทรงพลังจากสปอตไลท์แบบใช้มือหมุนที่สองไปบนท้องฟ้าเหนือโรงภาพยนตร์คาร์เธย์ เซอร์เคิล ในนครลอส-แอนเจลิส ประกายพลั่งดาราอันแท้จริงที่แผ่ซ่านออกมาจากพรหมแดง หลอดไฟที่สาดแสงแฟลชสว่างจ้า เมื่อเหล่าคนดังในชุดทักซิโดและประดับประดาด้วยอัญมณีอย่าง คลาร์ก เกเบิล, มาร์ลีน ดีทริช, แครี แกรนต์ และ เซอร์ลีย์ เทมเพิล เดินเข้าโรงภาพยนตร์ผ่านแฟนเป็นพันๆ คนที่แห่กันลงมาบนถนน สะใจอึ้งท้อเพื่อจะได้เห็นตัวจริงสักครั้ง แต่สิ่งที่เจิดจรัสที่สุดก็น่าจะเป็นความหวังของ วอลต์ ดิสนีย์ ในวัย 36 ปี ผู้สร้างภาพยนตร์แอนิเมชันเรื่องยาวเรื่องแรกที่เปิดตัวในคืนนั้น *Snow White and the Seven Dwarfs*

เมื่อเข้าไปในโรงภาพยนตร์ วอลต์รู้สึกทั้งปีติยินดีและกระวนกระวายใจอยู่ลึกๆ ซาร์ลี แชปลิน ได้ส่งโทรเลขถึงเขาในเช้าวันนั้นว่า “เชื่อว่าความหวังอันสูงสุดของเราทุกคนจะเป็นจริงในคืนนี้” และตลอด 88 นาที ต่อมา มันก็เป็นจริง ผู้ชมปรบมือให้แก่ฉากหลัง โดยไม่มีตัวละครแอนิเมชันแม้แต่ตัวเดียวบนหน้าจอด้วยซ้ำ เมื่อสโนว์ไวท์ถูกวางยาพิษด้วยแอปเปิลและนอนอยู่บน

แท่นวางโรงศพ ก็มีเสียงสวดจุมูกสะอีกสะอื่นและเสียงสังข์นำมุกดังไปทั่วโรงภาพยนตร์ วอลต์กลัดกลุ้มมาหลายเดือนว่าผู้ชมจะรู้สึกซาบซึ้งไปกับตัวละครแอนิเมชันหรือไม่ แต่พอถึงตอนจบของภาพยนตร์ เมื่อผู้ชมลุกขึ้นยืนปรบมือกึกก้อง เขารู้สึกโล่งใจอย่างบอกไม่ถูก ทุกสิ่งเป็นไปด้วยดี ผู้คนชอบภาพยนตร์เรื่องนี้ เขาไม่ได้ทำพลาดไป

Snow White and the Seven Dwarfs อาจประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ในประวัติศาสตร์ แต่หนทางไปสู่ความสำเร็จนั้นช่างแสนเจ็บปวด วอลต์จ้างศิลปินกลุ่มเล็กๆ มา 600 คน แล้วให้ทำงานอย่างหนัก โดยให้ทำวันละ 3 กะ กะละ 8 ชั่วโมง เรียกได้ว่าตลอด 24 ชั่วโมง ที่ต้องวาดภาพ ลงหมึก และลงสีภาพนิ่งกว่า 250,000 ภาพ ชั่วโมงการทำงานนี้รวมแล้วเท่ากับแรงงานที่ทำได้ในเวลา 200 ปีเลย ยิ่งไปกว่านั้น ภาพยนตร์เรื่องนี้ซึ่งเดิมที่ตั้งงบประมาณไว้ที่ 250,000 ดอลลาร์สหรัฐ กลับใช้งบประมาณเกินไปกว่า 6 เท่า สตูดิโอของเขาเป็นหนี้ธนาคารถึง 1,000,000 ดอลลาร์สหรัฐ ซึ่งเป็นจำนวนเงินที่สูงมากจนน่าตกใจในช่วงภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่

แต่สำหรับวอลต์แล้ว เวลาไม่ใช่เรื่องสำคัญ เงินไม่ใช่เรื่องใหญ่ สิ่งเดียวที่สำคัญคือเขาพยายามอย่างหนักและฝ่าฟันมาจนได้บรรลุถึงความรู้สึก “ใช่เลย” ที่ยากจะหาได้นั้นด้วยพลังใจอันแรงกล้า หากเขาไม่เชื่อมั่นอย่างลึกซึ้งในหนังเรื่องนี้ ไม่เพียงแต่หนังจะล้มเหลวเท่านั้น แต่ตัวเขาเองก็จะล้มเหลวด้วย เพราะหนังคือตัวตนของเขา

การไล่ตามความรู้สึกนั้นจึงเครียดและเจ็บปวด ไม่ใช่เพียงแค่สำหรับวอลต์เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงทุกคนรอบตัวเขาด้วย เนื่องจากวอลต์ไม่สามารถวาดภาพแต่ละเซลล์ได้ด้วยตัวเอง เขาจึงต้องปล่อยวางการควบคุมอย่างเบ็ดเสร็จ แต่ก็ไม่อาจไว้วางใจทีมงานระดับโลกที่เขาคัดสรรมาเองอย่างพิถีพิถันได้อยู่ดี แม้หลังจากเริ่มงานแอนิเมชันไปแล้ว วอลต์ก็ยังทดสอบหญิงสาวกว่า 150 คน เพื่อรับบทสโนว์ไวท์ ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบที่นำ

เหน็ดเหนื่อยและสูบเวลาอย่างยาวนาน เมื่อถึงเวลาลงสี วอลต์ก็ให้สตูดิโอ บดเม็ดสีของตัวเอง จากนั้นก็วัดแต่ละสีอย่างพิถีพิถันด้วยเครื่องสเปกโตรมิเตอร์ ซึ่งในขณะนั้นมีเพียง 20 เครื่อง ในโลกเท่านั้น ทำให้เกิดคลังสี ขนาดมหึมาถึง 1,200 สี มากเกินกว่าเทคโนโลยีที่มีอยู่ของเทคนิคัลเลอร์โดยไม่จำเป็น ไม่เพียงเท่านั้น วอลต์ยังสั่งให้ทีมงานสร้างแผนภูมิสูง 7 ฟุต ที่แสดงให้เห็นว่าเม็ดสีแต่ละสีจะแสดงผลออกมาบนหน้าจออย่างไร

แม้กระทั่งในช่วงท้ายๆ ก่อนภาพยนตร์จะออกฉายซึ่งทุกอย่างตึงเครียด วอลต์ก็ยังไม่หยุดควบคุมแบบจุจกิกในทุกขั้นตอน “ให้นกฮัมมิงเบิร์ดหยิบของ 4 ครั้ง แทนที่จะเป็น 6 ครั้ง” เขาแก้ไข เมื่อพูดถึงคนแคระคนหนึ่ง “ก้นของเขาในครั้งหลังของฉากนั้นอยู่สูงเกินไป” คิ้วของราชินีดูเยอะเกินไป นิ้วหนึ่งของกรัสมิ์ใหญ่เกินไป ด้วยความขยันแย่งที่เห็นได้เฉพาะในทีมงานที่กำลังหมดความอดทนของเขาเท่านั้น วอลต์แสดงความกังวลอย่างเด่นชัดว่าการแก้ไขอย่างต่อเนื่องนี้จะดูเอาความเป็นธรรมชาติของภาพยนตร์ออกไปหมด ห่างออกไปจากห้องทำงานของวอลต์ ผู้อำนวยการฝ่ายกำกับดูแลช่วงกระดานวาดภาพข้ามห้องลงไปบนพื้นสตูดิโอพลาซกรีดร้องออกมาว่า “เราต้องเซ็นหนังเรื่องนี้ออกฉายแล้วโว้ย!”

เมื่อภาพยนตร์เสร็จสมบูรณ์ วอลต์มองเห็นแต่ข้อบกพร่อง เขายอมรับออกมาแก่นักข่าวรายหนึ่งว่า

“ผมได้ดูสโนว์ไวท์เยอะมากจนผมเห็นแต่จุดที่ควรปรับปรุงได้อีก คืออย่างนี้ เราได้เรียนรู้อะไรมากมายเลยตั้งแต่เริ่มสร้างเรื่องนี้ ผมอยากจะถอดมันออกจากการฉายแล้วกลับมาทำใหม่อีกครั้ง”

ในที่สุด ความสำเร็จอย่างมหาศาลของ *Snow White and the Seven Dwarfs* ได้ตอกย้ำสถานะของวอลต์ในประวัติศาสตร์ภาพยนตร์อย่างเป็นทางการ ภาพยนตร์เรื่องนี้เป็นภาพยนตร์อเมริกันที่ทำรายได้สูงสุดตลอดกาลอยู่ช่วงหนึ่ง โดยในช่วงที่ออกฉายครั้งแรกทำรายได้เกือบ 92 ล้านดอลลาร์

เมื่อเทียบเป็นค่าเงินปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม นอกแสงสปอตไลท์ที่คนมองเห็น มันกลับยิ่งตอกย้ำความไม่พอใจที่วอลต์มีมาอย่างยาวนาน ความสำเร็จของเขามีแต่จะยกมาตรฐานความมหัศจรรย์ของดิสเนย์ให้สูงขึ้นไปอีก แม้ว่าวอลต์จะสร้างสรรค์ภาพลักษณ์ต่อสาธารณชนอย่างพิถีพิถันให้เป็น “ลุงวอลต์” ที่ดูซื่อายและถ่อมตัว นักข่าวคนหนึ่งที่ได้ไปเยี่ยมชมสตูดิโอกลับตั้งข้อสังเกตว่าวอลต์ “ดูเหมือนจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของปีศาจส่วนตัวอะไรสักอย่าง”

หลังสงคราม สตูดิโอต้องเผชิญกับโลกแห่งความเป็นจริงในเรื่องงบประมาณและหนี้สินจากการกู้ยืมเงินจากธนาคาร จึงปลดพนักงานและตัดงบประมาณหลายครั้งหลายครา วอลต์ซึ่งรู้สึกหมดกำลังใจจึงเริ่มสูญเสียแรงผลักดัน เขากังวลว่าภาพยนตร์ในอนาคตของเขาจะไม่มีวันเป็นผลงานชิ้นเอกในกล่องอัญมณีซึ่งละเมียดละไม งดงาม และเกือบจะเป็นดังประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ เหมือนอย่างภาพยนตร์เรื่องก่อนๆ แต่แทนที่จะใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีให้มากที่สุด หรือมองว่าข้อจำกัดใหม่ๆ เหล่านั้นเป็นความท้าทายที่ต้องฝ่าฟัน เขากลับรู้สึกท้อใจ โดยคิดว่าหากไม่สามารถสร้างภาพยนตร์ให้ออกมาสมบูรณ์แบบได้ แล้วจะสร้างไปทำไมกัน

วอลต์พยายามหมกตัวเองอยู่กับสิ่งที่เคยสนใจมาก่อน ซึ่งก็คือรถไฟจำลอง “ก็แค่ำนอดิเรกเพื่อให้ใจลืมปัญหาของตัวเองก็เท่านั้น” เขากล่าว แต่เขากลับรู้สึกเหมือนติดกับดักและถูกผูกมัดไปด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ แม้ในยามว่าง วอลต์เขียนจดหมายถึงเพื่อนนักสะสมรถไฟคนหนึ่งซึ่งสร้างรถไฟจำลองที่มีขนาดใหญ่พอที่จะนั่งคร่อมและแล่นไปในลานบ้านของเขาว่า “ฉันจินตนาการที่กล้าทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการ”

เมื่อหลงผิดคิดไปว่าต้องเลือกระหว่างความสมบูรณ์แบบกับความล้มเหลว มาตรฐานที่เขาตั้งขึ้นเองและงบประมาณที่ธนาคารกำหนดให้ทำให้เขาทำอะไรไม่ถูก วอลต์จึงเก็บตัวเงียบอยู่กับตัวเอง แบรนด “ดิสเนย์” อาจมีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ความสุขและการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน แต่วอลต์กลับพบว่า

ตัวเองโดดเดี่ยวและสันโดษมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพราะตัวเขาเอง เมื่อได้รับคำเชิญไปรับประทานอาหารค่ำแบบเป็นทางการ เขาก็จะตอบรับคำเชิญว่า “ไม่!” ด้วยสีเทียนสีแดงโดยขีดเส้นใต้เพื่อเน้นย้ำ ท่ามกลางกิจกรรมที่วุ่นวายในสตูดิโอ วอลต์จะเอนหลังพิงพนักเก้าอี้และบ่นว่า “แถวนี้มันเหงาจัง ฉันแค่อยากคุยกับใครสักคน” อย่างไรก็ตาม เมื่อมีคนตั้งใจฟัง เขาจะครุ่นคิดถึงความยากลำบากในวัยเด็กออกมาดังๆ และเมื่อถึงตาคู่สนทนาพูดบ้าง เขาก็จะปล่อยให้คู่สนทนาต้องค้างคาไม่ได้พูดอะไร โดยเขาจะบอกว่า “ต้องรีบไปแล้วละ”

โลกที่ วอลต์ ดิสนีย์ สร้างขึ้น โลกที่เต็มไปด้วยจินตนาการ ความสำเร็จ และความเต็มเปี่ยมด้วยจินตนาการนั้นแตกต่างอย่างลิบลับกับโลกที่เขาอาศัยอยู่ ซึ่งเต็มไปด้วยความเปราะบางเกินกว่าจะปล่อยวาง เกินกว่าจะเพลิดเพลินกับความสนใจอันแท้จริง หรือเกินกว่าจะเป็นเพื่อนแทนที่จะเป็นเจ้านาย นักข่าวจาก *New York Times* ที่ได้มาเยี่ยมเยียนสตูดิโอแล้วว่า “ตอนออกมาฉันรู้สึกเศร้าใจ” ที่ได้พบว่าชายผู้ปรารถนาที่เคยสร้างความเบิกบานให้แก่จินตนาการของคนทั้งโลกนั้นตอนนี้กลับห่อเหี่ยว ดื้อรั้น โหยหาการยอมรับแต่โดดเดี่ยวอย่างที่สุด และพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาด้วยการผัดวันประกันพรุ่งไปกับรถไฟของเล่น

เครื่องทำข้าวโพดคั่วใส่เมล็ดข้าวโพดไว้เยอะเกินไป ขณะที่กล้องกำลังถ่ายทำรายการโทรทัศน์ *The Children's Corner* ฝาเครื่องก็กระเด็นเปิดออก และข้าวโพดคั่วที่เพิ่งพองก็ระเบิดออกมาด้านข้าง หลังจากถ่ายทำเสร็จ เฟรด โรเจอร์ส ผู้ร่วมสร้างรายการวัย 33 ปี กล่าวว่า “ที่นี่ เราต้องถ่ายใหม่”

โจซี่ แครีย์ ดาราสาวอารมณ์ดีของรายการรู้สึกงุนงง

“ทำไมล่ะคะ เมื่อก็มันสนุกออก! เด็กๆ ต้องชอบแน่ๆ”

แต่โรเจอร์สกังวลว่า ข้าวโพดคั่วที่ระเบิดออกมาเป็นทางและความเลอะเทอะที่ไหลตามมาอาจรบกวนจิตใจเด็กเล็กๆ ได้ แครียกมือยอมแพ้ เขาพิถีพิถันและเจาะจงมาก สำหรับแครีแล้วข้าวโพดคั่วที่หกกระจ่ายไปทั่วนั้นน่าตื่นเต้นมาก นั่นคือสิ่งที่ทำให้รายการโทรทัศน์มีความบันเทิง

เฟรด โรเจอร์ส ไม่ได้เข้าร่วมการโทรทัศน์เพื่อสร้างความบันเทิง แม็กซ์เวลล์ คิง นักเขียนชีวประวัติกล่าวว่า ภารกิจของโรเจอร์สในวงการโทรทัศน์คือ “การทำให้สิ่งต่างๆ ดีขึ้น เหมาะสมขึ้น และให้ความรู้แก่เด็กเล็กมากขึ้น ความตลกไปกฮาแบบเจ็บตัวและเปรอะเปื้อนของโทรทัศน์ยุคแรกๆ คือสิ่งที่เขาต้องการเปลี่ยนแปลง” โรเจอร์สมีมาตรฐานสูง มีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้า แต่ก็มีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนด้วย เขาใส่ใจในรายละเอียด เขามองสิ่งต่างๆ และคิดถึงรายละเอียดปลีกย่อยที่คนอื่นไม่ได้นึกถึง

ใน ค.ศ. 1961 หัวหน้าแผนกโทรทัศน์สำหรับเด็กที่ Canadian Broadcasting Corporation คิดว่าคุณสมบัติเหล่านี้ ทำให้ เฟรด โรเจอร์ส เป็นบุคคลที่เหมาะสมจะเป็นผู้ปฏิบัติการศึกษาของเด็กๆ อย่างเงียบๆ

“ฉันเห็นคุณคุยกับเด็กๆ” ผู้บริหารท่านนั้นกล่าว

“ฉันอยากให้คุณมองเข้าไปที่เลนส์กล้องแล้วคิดว่านั่นคือเด็ก”

นั่นคือจุดเริ่มต้นของรายการที่ชื่อว่า *Mister Rogers' Neighborhood* ตลอด 31 ซีซั่น จำนวน 895 ตอน โลกได้เห็นโรเจอร์สเปลี่ยนจากเสื้อเบลเซอร์และรองเท้านั่งเป็นเสื้อคาร์ดิกันและรองเท้าผ้าใบในตอนต้นของทุกๆ ตอน ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ที่ให้ความรู้สึกสบายใจและน่าเชื่อถือ

ในแต่ละตอนล้วนผ่านความใส่ใจและความตั้งใจคิดอย่างละเอียดรอบคอบ มาตรฐานที่ยอมรับคือระดับดีเยี่ยมเท่านั้น บทของทุกตอนต้องผ่านการตรวจสอบหลายขั้นตอน ทั้งโดยตัวโรเจอร์สเอง ผู้อำนวยการสร้างของรายการ และผู้ชี้แนะและที่ปรึกษาของโรเจอร์สอย่าง ดร.มาร์กาเรต แมก-

ฟาร์แลนด์ นักจิตวิทยาเด็กประจำมหาวิทยาลัยพิตต์สเบิร์ก

ครั้งหนึ่งขณะที่อยู่ในระหว่างถ่ายทำ โรเจอร์สรู้สึกท้อแท้และไม่ค่อยใส่ใจสักเท่าไร แม้จะผ่านขั้นตอนต่างๆ มากมายตามปกติมาแล้วก็ตาม เขาจึงทำสิ่งที่ไม่คาดคิด เขาหยุดการถ่ายทำ ปลอมให้ทีมงานที่ได้รับค่าจ้างสูงซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในสภาพแรงงานนอกระดิกนี้ฆ่าเวลาอยู่ในกองถ่าย แล้วเดินไปที่มหาวิทยาลัยเพื่อปรึกษา ดร.แมกฟาร์แลนด์ หลังจากนั้นประมาณ 1 ชั่วโมง เขาก็กลับมาและดำเนินการถ่ายทำต่อไป เหตุการณ์นี้สะท้อนความเป็นโรเจอร์สได้อย่างชัดเจน หากทำเพื่อเด็กๆ มันก็ต้องถูกต้อง

ด้วยมาตรฐานที่เข้มงวดเช่นนี้ เราอาจคิดว่าโรเจอร์สคงเป็นคนหัวแข็ง เป็นเผด็จการที่ไร้เหตุผล หรืออย่างน้อยก็ต้องน่าเบื่อหน่ายสุดๆ แต่ เฟรด โรเจอร์ส ไม่ใช่คนแบบนั้นเลยสักนิด เขากลับผสมมาตรฐานที่สูงให้เข้ากับ ความยืดหยุ่น ผสานความรับผิดชอบให้เข้ากับความคิดสร้างสรรค์ได้อย่าง น่าอัศจรรย์ ในฐานะศิษยาภิบาลนิกายเพรสไบทีเรียน เขาอุทิศตนเพื่องาน อภิบาล โดยรวมความถูกต้องเที่ยงธรรมเข้ากับความเป็นกันเองและความ อ่อนน้อมถ่อมตนได้อย่างลงตัว

ดร.วิลเลียม ออร์ ผู้สืบทอดหรือจัด ที่ปรึกษาของโรเจอร์สที่วิทยาลัยศาสนศาสตร์พิตต์สเบิร์ก ได้สอนหลักการ “การเปี่ยมแบบมีทิศทาง” ให้แก่ โรเจอร์ส นั่นก็คือ การยึดมั่นในหลักการของตนเองควบคู่ไปกับการโอบรับ กระแสแห่งชีวิตที่ไหลเข้ามา จงยึดมั่นในความซื่อสัตย์สุจริตแต่ก็กล้าลอง เสี่ยง จงเปิดรับการเปลี่ยนแปลงและโอกาสบังเอิญที่โชคชะตานำพา แทนที่จะถูกตีกรอบไปด้วยกฎเกณฑ์ที่เข้มงวด

หลักปรัชญานี้ปรากฏให้เห็นในรายการและในชีวิตจริง เช่น ระหว่าง การบันทึกเทปครั้งหนึ่ง โรเจอร์สเริ่มต้นตามปกติด้วยการเปลี่ยนจากเสื้อ เบลเซอร์เป็นเสื้อคาร์ดิแกนและติดกระดุม แต่กลับพบว่าเขาติดกระดุมผิดไป หนึ่งเม็ด กระดุมเม็ดบนสุดกลับติดในรังดุมที่สอง ด้วยความคุ้นเคยกับ

มาตรฐานของโรเจอร์ส ที่มังกีคิดว่าเขาจะตะโกน “คัด!” ออกมาแล้วเริ่มถ่ายทำใหม่ แต่เขากลับพบดบทแบบดันสดไปและติดกระดุมเสื้อคาร์ดิกันเสียใหม่ เป็นการแสดงให้เห็นว่าความผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้ และยิ่งไปกว่านั้น ความผิดพลาดก็สามารถแก้ไขได้

มีอีกครั้งหนึ่ง บทกำหนดให้ถ่ายภาพปลาขณะกินอาหารอยู่ในตู้ปลา ผู้ช่วยฝ่ายผลิตได้ให้อาหารปลาระหว่างซ้อมเพื่อปรับกล้องและแสงสะท้อนจากตู้ปลา ดังนั้นเมื่อถึงเวลาบันทึกเทปจริงเหล่าปลาในตู้จึงอึดไปแล้ว พวกมันเลยเอาแต่จ้องมองอาหารที่จมลงไปยังก้นตู้อย่างไม่แยแส ทุกคนทำใจแล้วว่าวันนั้นได้ทำงานกันอย่างยาวนานแน่ โดยคิดว่าพวกเขาคงต้องรอให้ปลาหิวอีกครั้งเพื่อจะได้ถ่ายทำฉากนี้ตามบท แต่ เอลิซาเบธ ซีแมนส์ โปรดิวเซอร์ที่ร่วมงานกันมายาวนานเลยขอให้ฟังว่า “เฟรดเพียงแค่มองเหตุการณ์นั้น แล้วเขาก็มองไปที่กล้องแล้วพูดว่า ‘ฉันเดาว่าตอนนี้ปลาคงไม่หิวหรอก คุณก็รู้แหละว่าบางครั้งพวกเราก็ไม่ได้หิวนี้’” มันเป็นคำอธิบายที่สมเหตุสมผลเป็นอย่างยิ่ง และเขาเชื่อมั่นว่าผู้ชมรุ่นเยาว์ทั้งหลายจะยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ได้ ช่วงเวลานั้นกลายเป็นคติประจำใจสำหรับที่มังกีไปเลย นั่นก็คือ “ปลาจำเป็นต้องกินอาหารจริงๆ เหรอ” มันเตือนใจพวกเขาว่าการปรับตัวแล้วเดินหน้าไปตามสถานการณ์ทำให้ได้รายการที่ี้ออกมาดีกว่าต้องมาพยายามทำให้ปลาทำตามบท และถ้าจะมองให้กว้างขึ้นอีกก็คือพยายามทำให้ชีวิตเป็นไปตามบทที่ถูกกำหนดไว้ก่อนแล้ว

แม้เขาจะยึดหยุ่นแก่คนอื่นได้ แต่โรเจอร์สก็อาจเคียวเชียวตัวเองได้เช่นกัน ใน ค.ศ. 1979 หลังจากที่รายการออกอากาศมานานกว่าทศวรรษ โรเจอร์สม้วนกระดาศใส่เครื่องพิมพ์ดีดแล้วพิมพ์ระบายความคิดไปตามจังหวะตอกแตกของเครื่องพิมพ์เป็นข้อความว่า “นี่ฉันกำลังล้อตัวเองเล่นอยู่ ว่าฉันเขียนบทได้อีกครั้งหรือเปล่านะ... ทำไมฉันถึงไม่เชื่อมั่นตัวเองเลยนะ... หลังจากผ่านมามากหลายปี นี่มันก็ยังแย่อยู่เหมือนเดิม ฉันสงสัยว่า

ศิลปินนักสร้างสรรค์ต้องผ่านความทรมานของการพยายามแบบนี้ทุกคน หรือเปล่าละ ลงมือทำได้แล้ว เฟรด!”

ทว่า สิ่งที่สำคัญ เฟรด โรเจอร์ส อย่างแท้จริงนั้นเป็นสิ่งที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าการด่าตัวเองเสียอีก ใน ค.ศ. 1998 นักข่าว ทอม จูโนต์ ได้นำเสนอเรื่องของโรเจอร์สเป็นบทความขึ้นปกนิตยสาร *Esquire* ระหว่างเขียนบทความเขาได้ดูโรเจอร์สทำงานจริงในกองถ่ายและแสดงความคิดเห็นว่า “แน่นอนว่าเฟรดเป็นคนที่ชอบความสมบูรณ์แบบที่น่าทึ่งคนหนึ่ง โดยที่ไม่เคย—ผมคงไม่พูดว่าเขาผลักดันคนเหล่านั้นหรอกนะ นั่นเป็นคำที่ผิดถนัด—แต่เขารู้ดีว่าเขาต้องการอะไร ต้องการ [มัน] เมื่อไร และจะไม่ยอมปล่อยให้วันนั้นผ่านไปจนกว่าจะได้เห็นสิ่งที่ต้องการ” ทีมงานของเขาก็สัมผัสถึงความจริงจังนั้นได้เช่นกัน “ไม่มีการปล่อยใจให้โลดแล่นไปเองตามธรรมชาติอยู่ในตัวของผู้ชายคนนั้นเลยสักนิด” ซีแมนส์ตั้งข้อสังเกต “เขาเกลียดการทำอะไรโดยไม่เตรียมตัว”

แต่ทั้งจูโนต์และทีมงานของรายการ *Neighborhood* ต่างก็เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า ความจริงจังของโรเจอร์สนั้นทำไปเพื่อจุดประสงค์ยิ่งใหญ่กว่ารายการที่ดี เขามั่นด้วยแรงผลักดันจากมาตรฐานที่สูงแต่มีความยืดหยุ่น ความมุ่งมั่นในการกำหนดทิศทาง และการอุทิศตนเพื่อเด็กๆ โดยไม่หวั่นไหว แต่เหนือสิ่งอื่นใด ผลงานของเขาถูกถ่ายทอดออกมาสู่สิ่งเดียว นั่นคือ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์

เขาสร้างความสัมพันธ์อย่างรวดเร็วและแนบแน่นกับทุกคน เจฟฟ์ เฮอร์แลงเกอร์ วัย 10 ขวบ มาในรายการเพื่ออธิบายวิธีการทำงานของรถเข็นไฟฟ้าของเขาและเหตุผลที่เขาใช้ เกือบ 20 ปีต่อมา เจฟฟ์นั่งรถเข็นขึ้นเวทีในชุดทักซิโดเพื่อนำโรเจอร์สในพิธีมอบรางวัลหอเกียรติยศแห่งสถาบันโทรทัศน์ โรเจอร์สผู้ที่ยังคงติดต่อกันแต่ไม่ได้เจอเพื่อนเก่าคนนี้ตั้งแต่การบ้านที่กเทศปายการครั้งนั้น ก็รีบลุกขึ้นยืนและปีนขึ้นเวทีไปทันทีพร้อมกับรอย

ยิ้มกว้างบนใบหน้า

โรเจอร์สได้เชื่อมสัมพันธ์กับ ฟรอนซ์ว็ลส์ เคลมมอนส์ นักแสดงเกย์ผิวสี ผู้รับบทเป็นเจ้าหน้าที่เคลมมอนส์ในรายการเป็นเวลา 25 ปี ทั้งคู่ได้ทำลายกำแพงสีผิวอย่างเงียบๆ ด้วยการแช่เท้าในสระน้ำพลาสติกที่ใช้ร่วมกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เคยมีใครทำใน ค.ศ. 1969 ในบันทึกความทรงจำของเขา เคลมมอนส์รำลึกความหลังว่า “มีบางอย่างที่จริงจัง แต่ก็ให้ความรู้สึกสบายใจและผ่อนคลายเกี่ยวกับตัวเขา ดวงตาของเขาโอบกอดผมโดยที่ไม่ได้สัมผัสตัวผม”

ครั้งหนึ่ง โรเจอร์สได้สร้างความสัมพันธ์กับเด็กชายแวตาวางเปล่า คนหนึ่งที่กวัดแกว่งดาบของเล่นอย่างดุเดือดในสถานีรถไฟเพนน์ ผู้ซึ่งถูกแม่ที่กำลังปลื้มใจที่ได้เจอดาราบังคับให้กล่าวสวัสดี โรเจอร์สโน้มตัวเข้ามากระซิบว่า “เธอรู้ไหมว่าภายในตัวเธอก็เข้มแข็งเหมือนกันนะ” เด็กชายประหลาดใจที่ได้รับบางสิ่งซึ่งเขาไม่รู้มาก่อนว่าต้องการ ก็พยักหน้าอย่างแทบไม่รู้ตัวเลย

โรเจอร์สยังได้เชื่อมสัมพันธ์กับโคโค กอริลลาที่ได้รับการสอนภาษามืออเมริกัน ปราภาว่าเธอก็เป็นแฟนรายการของเขา เมื่อได้พบกันเธอกอดเขาไว้และไม่ยอมปล่อย จากนั้นเพื่อยกย่องฉากเปิดของรายการที่เธอชื่นชอบ เธอจึงถอดรองเท้าของเขาออกด้วยความรักใคร่

ในนิตยสาร *Esquire* ทอม จูโนด์ เขียนเกี่ยวกับโรเจอร์สไว้ว่า “มีพลังบางอย่างในตัวเขา... ความไม่กลัวอะไร ความยึดมั่นในความสนิทชิดใกล้อย่างไม่ละอาย” และเล่าให้ฟังว่า

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ชายคนหนึ่งชื่อ เฟรด โรเจอร์ส ตัดสินใจว่าเขาต้องการอยู่ในสวรรค์ สวรรค์คือสถานที่ที่คนดีไปเมื่อพวกเขาตาย แต่ชายคนนี้เฟรด โรเจอร์ส ไม่ได้ต้องการไปสวรรค์ เขายากมีชีวิตอยู่ในสวรรค์ ตรงนี้เดี๋ยวนี้ในโลกนี้ และวันหนึ่งขณะที่เขากำลังพูดเรื่องผู้คนที่เขารักทั้งหมดในชีวิตนี้ เขามอง

มาที่ผมแล้วก็พูดว่า “สายสัมพันธ์ทั้งหลายที่เราสร้างขึ้นในช่วงชีวิตนี้ บางทีนั้นอาจจะเป็นสวรรค์ก็ได้นะ ทอม เราสร้างสายสัมพันธ์มากมายเหลือเกินบนโลกใบนี้ ดูเราสิ ผมเพิ่งเจอคุณเอง แต่ผมก็ลงใจไปกับสิ่งที่คุณเป็นและสิ่งที่คุณจะเป็นในอนาคต และผมก็อดไม่ได้จริงๆ นะ”

ดิสเนียและโรเจอร์สต่างก็เป็นยักษ์ใหญ่ในโลกของวัยเด็กกันทั้งคู่ ผลงานสร้างสรรค์ของพวกเขาล้วนเป็นที่รักและเป็นอมตะ ในฐานะบุคคลที่มีชื่อเสียง ทั้งคู่ต่างเป็นกรณีศึกษาในแง่มาตรฐานที่สูงส่ง ความทุ่มเท จรรยาบรรณในการทำงาน และการใส่ใจในรายละเอียด ตั้งแต่ขนาดนิ้วของกรัมป์ไปจนถึงความเร็วของข้าวโพดคั่ว

แต่ถึงแม้จะเปรียบเทียบได้ว่าตัดเย็บจากผ้าผืนเดียวกัน พวกเขากลับสร้างสรรค์ออกมาเหมือนเป็นเสื้อผ้าอารมณ์ที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง ตลอดช่วงชีวิตของพวกเขา คนหนึ่งเคร่งครัด อีกคนยืดหยุ่น คนหนึ่งมีสิ่งที่ต้องพิสูจน์ อีกคนมีสิ่งที่จะแบ่งปัน คนหนึ่งหลีกเลี่ยงความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น อีกคนเปิดพื้นที่ให้ความผิดพลาดและความยากลำบากที่อาจหลีกเลี่ยงไม่ได้ด้วยความเชื่อในการรับใช้และพันธกิจที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง คนหนึ่งปลีกตัวจากคนรอบข้าง อีกคนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่และจริงจัง คนหนึ่งปรารถนาการยอมรับแต่กลับโดดเดี่ยวอย่างสิ้นหวัง อีกคนปรารถนาความใกล้ชิดและสร้างชีวิตที่ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของการควบคุม แต่อยู่บนพื้นฐานของการเชื่อมสัมพันธ์

แม้จะมีชีวิตที่แตกต่างกันมาก ดิสเนียและโรเจอร์สก็ยังมีมุมมองโลกทัศน์หลักร่วมกันอยู่ นั่นคือแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบ หรือแนวโน้มที่จะเรียกร้องประสิทธิภาพจากตัวเองในระดับที่สูงกว่าที่จำเป็นต่อสถานการณ์นั้นๆ แนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบอาจดีต่อสุขภาพ ด้วยมาตรฐานที่สูงแต่

สมเหตุสมผลและยืดหยุ่นได้ แต่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้อย่างรวดเร็วเมื่อมาตรฐานต่างๆ ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและเคร่งครัด ที่สำคัญที่สุด แนวคตินิยมความสมบูรณ์แบบที่ไม่ดีต่อสุขภาพนั้นเรียกร้องให้เราปฏิบัติอย่างยอดเยี่ยมเพียงเพื่อให้ตัวเองเป็นบุคคลที่น่าพึงพอใจ นี่ไม่ใช่การวินิจฉัย แม้ว่าอาจมีได้ตั้งแต่ความกระอักกระอ่วนเล็กน้อยไปจนถึงการหยุดนิ่งไปไม่ถูกโดยสิ้นเชิง แนวคตินิยมความสมบูรณ์แบบนั้นเกิดขึ้นทั้งจากภายในตัวเราในรูปแบบบุคลิกภาพ และจากสิ่งรอบตัวในรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่กดดันเรา

หากคุณพยักหน้าเห็นด้วยเยียบๆ มาตลอด หนังสือเล่มนี้ก็เหมาะกับคุณ ไม่ว่าคำว่า “แนวคตินิยมความสมบูรณ์แบบ” จะเหมาะสมเจาะลงตัวเหมือนชิ้นส่วนปริศนาชิ้นสุดท้ายที่น่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม อันที่จริง พวกเราส่วนใหญ่ที่นิยมความสมบูรณ์แบบดุษฎีนิยายดิสนีย์ มักมองไม่เห็นจุดร่วมที่ทับซ้อนกันแบบแผนภาพเวนน์ (Venn diagram) ในปัญหาของเรา ฉันคนหนึ่งละที่ไม่ได้รู้สึกว่าแนวคิดนี้จะตรงกับฉัน จนกระทั่งฉันเริ่มค้นคว้าข้อมูลสำหรับเขียนหนังสือเล่มที่แล้วของฉัน *How to Be Yourself: Quiet Your Inner Critic and Rise Above Social Anxiety* แล้วฉันเป็นนักจิตวิทยาคลินิกที่น่าจะมีความตระหนักรู้ในตนเองในระดับหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องแบบนี้

แต่ปรากฏว่าทั้งคุณและฉันต่างก็อยู่ในเรือลำใหญ่มาก และเรือลำนี้ก็กำลังขยายใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ แนวคตินิยมความสมบูรณ์แบบกำลังขยายวงเพิ่มขึ้น จากการศึกษาครั้งสำคัญใน ค.ศ. 2019 ดร.โทมัส เคอร์เรน ผู้เขียนหนังสือ *The Perfection Trap: Embracing the Power of Good Enough* และ ดร.แอนดรูว์ ฮิลล์ ได้ศึกษาแนวคตินิยมความสมบูรณ์แบบในนักศึกษามหาวิทยาลัยกว่า 40,000 คน ตลอดหนึ่งช่วงอายุ ตั้งแต่ ค.ศ. 1989 ถึง 2016 และพบว่าแนวคตินิยมความสมบูรณ์แบบกำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในข้อมูลที่รวบรวมตลอดระยะเวลา 27 ปีนี้ คนหนุ่มสาวเริ่มเรียกร้องจากตัวเอง

มากขึ้น เรียกร้องจากผู้อื่นมากขึ้น และก็มองว่าผู้อื่นเรียกร้องจากพวกเขา
มากขึ้น

การเรียกร้องจากตัวเองมากๆ อาจพาคุณไปได้ไกล ฉันรู้ว่ามันทำให้
ฉันได้อะไรมากมาย ในเมื่อคุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ ฉันมั่นใจเลย
ว่าคุณเองก็คงเป็นแบบเดียวกัน แต่การเรียกร้องจากตัวเองมากเกินไปก็อาจ
จะต้องแลกด้วยอะไรบางอย่างเช่นกัน ความนิยมความสมบูรณ์แบบอาจพา
เราไปสู่หนทางเดียวกับ วอลต์ ดิสนีย์ ก็ได้ นั่นก็คือความโดดเดี่ยว ความ
เหนื่อยล้าหมดไฟ และความไม่พอใจที่เรื้อรัง โชคดีที่มันอาจดำเนินไปใน
เส้นทางเดียวกับ เฟรด โรเจอร์ส ก็ได้ ซึ่งก็คือความเป็นเลิศ ความยืดหยุ่น
และความมีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แล้วรู้ไหม เราสามารถกำหนดเส้นทางที่เรา
เลือกเดินได้ เราเรียนรู้ที่จะดีต่อตัวเองได้ แม้ว่าเราจะถูกสร้างมาให้กดดัน
ตนเองก็ตาม

พร้อมหรือยังล่ะ มาดูกันเลย

ส่วนที่ 1

ทำความรู้จักกับ
แนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบ

1

เรามองเห็นตัวเองอย่างไร

6 เนื่องจากคุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ฉันมั่นใจมากกว่าคุณจะต้องรู้สึก เชื่อมโยงบางอย่างกับมาตรฐานอันสูงส่ง ความทุ่มเท จรรยาบรรณในการทำงาน และความมุ่งมั่นจะทำสิ่งต่างๆ ให้ดีของ วอลต์ ดิสนีย์ หรือ เฟรด โรเจอร์ส แน่ๆ ในสายตาของคนนอกที่มองมา ชีวิตของเราเปรียบเสมือน ภาพถ่ายใส่กรอบสวยงามที่แสดงถึงการทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพ หรือ จัดการเรื่องต่างๆ ได้อย่างเรียบร้อย คำอธิบายเหล่านี้ช่างน่าปลื้มใจนัก ไม่ว่าจะเป็น เก่งกว่าใคร อยู่เหนือทุกสิ่ง สำเร็จลุล่วง และประสบความสำเร็จ

แต่พณินได้เลยว่า คุณคงจะเข้าใจถึงความยุ่งเหยิงที่ซ่อนอยู่นอกกรอบของภาพถ่ายสวยๆ นั้นเช่นกัน ฉันก็อยู่ในสถานการณ์เดียวกันนั้นละ เราเป็นนักวิจารณ์ที่เข้มงวดที่สุดของตัวเอง การทำได้ตามความคาดหวังของตัวเอง นั้นให้ความรู้สึกดีชั่วคราว แต่ก็เหมือนกับการรอที่จะจางหายไปอย่างรวดเร็ว เรามีไม้ซ็อกไฟฟ้าอยู่ในใจที่คอยจี้คอยผลักดันเราไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง แต่เราก็ติดอยู่ในกรอบความคิดที่จะแก้ขนาดนิ้วของกรมปีซ้ำๆ หรือพิมพ์ระบายความกระวนกระวายใจอย่างพรั่งพรูในขณะที่ควรจะเขียนบทใหม่สักตอนหนึ่ง ในมุมส่วนตัวเราอาจรู้สึกเหมือนกำลังตามคนอื่นไม่ทัน ไม่ดีพอ ถูก

มองข้าม หรือไม่เหมือนคนอื่น แม้ว่าเราจะมีผู้ตรวจสอบคุณภาพภายในหัวเรา ซึ่งมีสายตาเฉียบคมดูจนอินทรีคอยดูแลให้แน่ใจว่าเราทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องแล้วก็ตาม แต่เราก็ยังกังวลว่าจะทำให้อื่นอื่นผิดหวัง จะถูกตัดสิน หรือจะถูกวิพากษ์วิจารณ์ เราถูกตีตราด้วยคำอันน่าแคลงใจว่า ‘คนแบบ A’ ซึ่งมีลักษณะเอาจริงเอาจัง มุ่งมั่นกับงาน มีแรงขับเคลื่อน บ้างาน และรักความเรียบง่าย บ่อยครั้งเรารู้สึกเหมือน วอลต์ ดิสนีย์ ที่เหงาและโดดเดี่ยวเกินกว่าที่เราต้องการ เป็นความรู้สึกขาดการเชื่อมต่อที่เป้าหมายและหน้าที่การทำงานต่างๆ ไม่สามารถเติมเต็มได้ เราโยยหาสวรรค์ของ เฟรด โรเจอร์ส ซึ่งก็คือความเมตตา จุดมุ่งหมาย การเป็นชุมชน และความเป็นส่วนหนึ่ง

อย่าเข้าใจฉันผิดนะ แนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบนั้นมอบพลังพิเศษบางอย่างให้เรา เช่น มาตรฐานที่สูง จริยธรรมในการทำงานที่แข็งแกร่ง ความไวใจได้ และความเอาใจใส่ผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง แต่หากผิดพลาดไปมันอาจนำพาเราไปสู่กระแสข่าวอันทรงพลังของคำว่า “ฉันควรทำมากกว่านี้ ทำดีกว่านี้ เป็นมากกว่านี้ และดีกว่านี้” เราอาจดูเหมือนว่าทำได้ยอดเยี่ยมราวกับตีไฮมรันได้แล้ว แต่ก็กลับรู้สึกเหมือนว่าตีไม่โดนอยู่นั่นละ สำหรับคนที่กำลังต่อสู้กับมันอยู่ แนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบ เป็นชื่อเรียกที่ผิดถนัด มันไม่ใช่การพยายามทำให้สมบูรณ์แบบ แต่มันคือการไม่เคยรู้สึกดีพอต่างหาก

ที่น่าสนใจคือ หัวใจสำคัญของแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบคือสิ่งมหัศจรรย์อย่างแท้จริง นั่นก็คือ ความเอาใจใส่ ความเอาใจใส่คือพลังพิเศษที่น่าดึงดูดน้อยที่สุดแล้ว วิสัยทัศน์ที่ยอดเยี่ยม ใส่ใจในรายละเอียดทุกขั้นตอน! เอาชนะการทดลองมาร์ชเมลโลว์ ด้วยตัวเองได้เลย! ผ่านมาตรฐานระดับสูงสุดได้ในครั้งเดียว! แต่นี่คือคุณสมบัติที่ทรงพลังที่สุดสำหรับการมีชีวิตที่ดี ดร.แอนเจลา ดักเวิร์ธ ผู้เขียนหนังสือ *Grit: The Power of Passion*

and Perseverance และเพื่อนร่วมงานอีก 3 คน ได้ศึกษาผู้ใหญ่ชาวอเมริกัน เกือบ 10,000 คน และได้ระบุว่า ความเอาใจใส่เป็นสิ่งที่ทำนายความสำเร็จ ทั้งทางวัตถุและทางใจได้มากที่สุด โดยมีบทบาทสำคัญในทุกสิ่งตั้งแต่รายได้ ความสุข ไปจนถึงความพึงพอใจในชีวิต

ความเอาใจใส่ (Conscientiousness) มีที่มาลึกซึ้ง คำนี้มีมาตั้งแต่ช่วง คริสต์ศตวรรษที่ 16 แยกออกมาเป็นคำว่า Conscience คือ มโนธรรมหรือ ความรู้ผิดชอบชั่วดีภายในใจของเรา คำว่า Conscientiousness จึงหมายถึง การเอาใจใส่อย่างลึกซึ้ง คือใส่ใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้อง ใส่ใจว่าจะต้อง ทำงานให้ดี และใส่ใจที่จะเป็นคนดี เราใส่ใจและห่วงใยคนรอบข้างอย่าง ลึกซึ้ง แต่บางครั้งความเอาใจใส่อันมาจากมโนธรรมนี้ก็อาจกลายเป็นการ นิยมความสมบูรณ์แบบที่ไร้ประโยชน์ได้

ดร.รอช ซาฟราน, ดร.ซาฟรา คูเปอร์ และ ดร.คริสโตเฟอร์ แฟร์เบิร์น² ผู้เป็นเพื่อนร่วมงานกันที่ได้บุกเบิกอะไรใหม่ๆ ที่มหาวิทยาลัยฮอกซ์ฟอร์ด ตั้ง

¹ การทดลองมาร์ชเมลโลว์ (The Marshmallow test) คือ การทดลองที่ทำที่มหาวิทยาลัย สแตนฟอร์ด ผู้ที่เป็นกลุ่มทดลองก็คือเด็กปฐมวัย โดยเด็กๆ จะได้รับโอกาสที่จะเลือกว่าจะได้ รางวัลเป็นมาร์ชเมลโลว์ 1 ชิ้น ที่จะได้รับทันที หรือจะรอต่อไปเพื่อรับรางวัลที่ใหญ่ขึ้นเป็น 2 ชิ้น เพื่อทดสอบความยับยั้งชั่งใจ และได้ข้อสรุปว่าเด็กที่รู้จักอดทนอดกลั้นต่อผลลัพธ์ข้างหน้าที่ ดีกว่าตอนนี้ มีแนวโน้มประสบความสำเร็จโดยรวมและพึงพอใจต่อชีวิตมากกว่า

(ปริพนธ์ นำพบลันติ. “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” ทักษะชีวิตที่ช่วยให้เด็กรู้จักยับยั้งชั่งใจ”. The Potential. <https://thepotential.org/life/the-marshmallow-experiment/>. สืบค้นเมื่อ 15 ต.ค. 2568.) - ผู้แปล

² เราจะได้พบกับนักวิจัยผู้ทรงเกียรติมากมายในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเป็นตัวแทนของแนวคิดที่หลากหลาย แม้จะดูย้อนแย้งกันประมาณหนึ่ง แต่ก็มีมุมมองที่แตกต่างกันเกี่ยวกับแนวคิดสมบูรณ์แบบนิยม เช่น แนวคิดนี้จะเปราะบางหรือไม่ หรือเปล่า มีปัจจัยหลักอยู่ที่ประการกันแน่ และหนังสือเล่มนี้ก็ยังมีการถกเถียงอย่างดุเดือดและการโต้แย้งหักล้างกันอย่างสุภาพแต่เผ็ดร้อนอยู่ มากมาย แทนที่ฉันจะปักธงไว้กับนักวิจัยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเพียงฝ่ายเดียว ในฐานะแพทย์ผู้รักษา และผู้ปฏิบัติงานจริง ฉันจะเน้นมุมมองหลายๆ แบบและย้ำสิ่งที่ผู้รับบริการและเพื่อนหมอได้ สะท้อนว่า ช่วยลดความทุกข์ทรมานและยกระดับชีวิตให้ดีขึ้นได้

สมมติฐานว่าแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบในระดับที่ไม่เป็นประโยชน์ใน
 ทางกายภาพนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อเรายังดันทุรังต่อไปแม้จะเกิดผลเสียตามมา
 เรายังคงตอกตะปูต่อไปแม้หลังจากที่ตอกน๊อตไปนานแล้วก็ตาม มีองค์
 ประกอบหลัก 2 อย่าง ที่เป็นหัวใจสำคัญของแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบ
 ตามหลักทางการแพทย์ ซึ่งทั้ง 2 องค์ประกอบนี้ทำให้ฉันต้องเลิกคิดสูงเพราะ
 จำได้

ประการแรก คือ *ความสัมพันธ์ในเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองอย่างรุนแรง*
 เราคือนักวิจารณ์ที่เลวร้ายที่สุดของตัวเอง เราสนใจข้อบกพร่องมากกว่า
 สิ่งที่กำลังดำเนินไปได้ด้วยดี สิ่งที่เราขาดหายไปมากกว่าสิ่งที่ดี เมื่อเราไม่
 สามารถบรรลุความคาดหวังอันสูงส่งที่มีต่อตัวเองเหล่านั้นได้ เราก็จะเข้
 มงวดกับตัวเอง แต่เมื่อเราบรรลุความคาดหวังได้ เราก็จะตัดสินใจว่าความ
 คาดหวังนั้นมันน้อยไปตั้งแต่แรกแล้ว

ประการที่สอง คือ *การยึดติดกับการทำให้ได้ตามมาตรฐานส่วนบุคคล*
ที่เข้มงวดมากเกินไป ซึ่งเป็นสิ่งที่ซาฟรานและคณะเรียกว่า การประเมินค่า
 สูงเกินไป การประเมินค่าตนเองของเราในฐานะบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับผลงาน
 ของตัวเอง กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ เราวมเอาการทำให้ได้ตามความคาดหวัง
 ทั้งหมดที่เรามีต่อตัวเอง (หรือความล้มเหลวที่ไม่สามารถทำให้ได้ตามความคาด
 หวังนั้น) เข้ากับความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง หากเรานิยามความหมายของ
 “ความล้มเหลว” ว่าเป็นการไม่บรรลุตามมาตรฐานของเรา ความผิดพลาด
 หรือข้อบกพร่องก็หมายความว่าเราล้มเหลว ถึงแม้ว่ามาตรฐานของเราจะ
 ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงก็ตาม ตัวอย่างสุดคลาสสิกได้แก่ นักเรียน
 ผู้มุ่งมั่นที่นิยามตัวเองด้วยผลการเรียน คนที่กำลังดิ้นรนกับภาพลักษณ์ของ
 ร่างกายที่วัดคุณค่าตนเองด้วยน้ำหนักหรือรูปร่าง ผู้ใช้โซเชียลมีเดียที่สับสน
 ไปว่าคุณค่าของตัวเองคือจำนวนผู้ติดตาม นักกีฬาที่รู้สึกดีกับผลการแข่งขัน
 เกมล่าสุดเท่านั้น หรือใครก็ตามที่มีปัญหาด้านรบกวนทางสังคมที่

รู้สึกว่าการปฏิสัมพันธ์คือการลงคะแนนเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของตนเอง เราสามารถประเมินค่าแทบทุกสิ่งให้สูงเกินไปได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ว่าวันนี้เรากินอาหารที่ดีต่อสุขภาพแค่ไหน เรารับมือกับคำพูดแปลกๆ จากเพื่อนร่วมงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยในบ้าน หรือวันนี้เราจัดการอะไรสำเร็จไปแล้วบ้าง

เราไม่ได้นิยมความสมบูรณ์แบบกับทุกเรื่องเสมอไป เราแค่นิยมความสมบูรณ์แบบในสิ่งที่สำคัญกับเราเท่านั้น เพราะการบรรลุได้ตามมาตรฐานเหล่านั้น (หรือไม่สามารถบรรลุได้) บ่งบอกอะไรบางอย่างเกี่ยวกับตัวเรา ฉะนั้นอาจจะนิยมความสมบูรณ์แบบในเรื่องงานและพฤติกรรมทางสังคมของฉันทันที แต่ฉันไม่ได้นิยมความสมบูรณ์แบบในเรื่องสภาพของห้องทำงานที่บ้านแน่นอน (กองเอกสารก็เป็นการจัดระเบียบอย่างหนึ่ง จริงไหม)

จำได้ไหมที่ฉันบอกว่าพวกเราที่คุ้นเคยกับแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบนั้นอยู่ในเรือลำใหญ่มาก จริงๆ แล้วมีเรืออยู่ 3 ลำ แนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบที่มุ่งเน้นที่ตัวเอง (*Self-oriented perfectionism*) คือการที่เราเข้มงวดกวดขันตัวเอง นี่คือนิยมความสมบูรณ์แบบในแบบคลาสสิกเลย ซึ่งก็คือสิ่งที่เรานึกถึงเลยเมื่อพูดถึงแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบเนื่องจากคนเดียวที่เราจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ก็คือตัวเราเองเท่านั้น เราจึงจะอยู่บนเรือลำนี้เกือบตลอดทั้งเล่มของหนังสือเล่มนี้

แต่ดังที่นักวิจัยด้านแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบรุ่นบุกเบิก ดร.กอร์ดอน เพล็ตต์ และ ดร.พอล ฮิววิตต์ ได้กล่าวไว้ ยังมีเรืออยู่อีก 2 ลำ ซึ่งเราจะกล่าวถึงในบทที่ 5 แนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบที่มุ่งเน้นที่ผู้อื่น (*Other-oriented perfectionism*) คือการที่เราเข้มงวดกวดขันคนรอบข้าง ซึ่งก็คือการที่เราคาดหวังสูงเกินไปเป็นกับคู่ครอง ลูกๆ หรือลูกจ้าง ชอบัตตสินและวิภากรวีจรรย์เมื่อพวกเขาทำไม่ได้ตามความคาดหวังของเรา

เรือลำที่ 3 คือ แนวคตินิยมความสมบูรณ์แบบที่สังคมกำหนดให้ (Socially prescribed perfectionism) ซึ่งก็คือความรู้สึกที่ว่าผู้อื่นคาดหวังในตัวเราขั้นสูงสุด และจะตำหนิเราอย่างรุนแรงหากเราไม่สามารถบรรลุได้ตามความคาดหวังเหล่านั้น หากแนวคตินิยมความสมบูรณ์แบบที่มุ่งเน้นตนเองมาจากภายใน แบบที่สังคมกำหนดให้นี้ก็มาจากทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเรา มาจากการหลอมรวมวัฒนธรรมที่เราทุกคนอยู่ ไม่ว่าจะเป็นระบบทุนนิยม การกดขี่ในทุกรูปแบบ หรือแนวคิดบริโภคนิยม นี่คือนิยามความสมบูรณ์แบบสายพันธุ์ที่เป็นพิษที่สุด และยังเป็นสายพันธุ์ที่กำลังเพิ่มขึ้นอย่างทวีคูณ (นี่ไม่ได้พูดเกินจริงเลยนะ) แนวคตินิยมความสมบูรณ์แบบทั้ง 3 ประเภทนี้กำลังเพิ่มขึ้น แต่ในการศึกษาของ ดร.โทมัส เคอร์เรน และ ดร.แอนดรูว์ ฮิลล์ วิธีการเพิ่มของแนวคตินิยมความสมบูรณ์แบบที่สังคมกำหนดให้นั้นดูไม่เหมือนแนวลาดชันที่ค่อยๆ เอียงขึ้นทีละหน่อย แต่เหมือนการปล่อยจรวดให้ทะยานขึ้นมากกว่า

ลูกแก้วพยากรณ์ของเราแสดงให้เห็นว่าแนวโน้มนี้จะดำเนินต่อไปในการวิเคราะห์หรือปริมาณของการศึกษาวิจัยต่างๆ 10 ชิ้น เฟลต์ต์และฮิววิตต์พบว่าเด็กและวัยรุ่นในปัจจุบันจำนวน 1 ใน 3 คน เผชิญกับแนวคตินิยมความสมบูรณ์แบบในรูปแบบที่ “ปรับตัวได้ไม่ดีอย่างเห็นได้ชัดเจน” ซึ่งพวกเขาจะบดขยี้ตัวเองจนจมดินเหมือนกันบุหรืที่ถูกขยี้ด้วยรองเท้าส้นเข็มในความพยายามที่จะบรรลุตามมาตรฐานของตัวเองให้ได้

แล้วยังไงต่อนะเธอ เด็กๆ พวกนี้ก็เติบโตขึ้นยังงัยละ ดร.มาร์ติน สมิธ จากมหาวิทยาลัยบริติชโคลัมเบีย และคณะผู้ทรงคุณวุฒิได้ตีพิมพ์บทวิจารณ์เชิงอภิวเคราะห์ของงานวิจัย 25 ปี เกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบนิยามความสมบูรณ์แบบ แล้วบทเรียนที่สำคัญที่สุดที่ถอดออกมาได้คืออะไรกันละ ในขณะที่หลายคนเริ่มโอนอ่อนผ่อนปรนลงเมื่ออายุมากขึ้น ปล่อยตัวเองตามสบายมากขึ้นและสนใจสิ่งทีคนอื่นคิดน้อยลง แต่เมื่อคนแบบ A อายุมากขึ้น

สิ่งที่เกิดขึ้นกลับแตกต่างออกไป นี้อตเริ่มหลุด เมื่อเราทำไม่ได้ตามความคาดหวังซึ่งเป็นไปไม่ได้ที่ตัวเองตั้งไว้ครั้งแล้วครั้งเล่า เราก็รู้สึกเหมือนตัวเองเป็นความล้มเหลว ชีวิตก็เป็นไปตามวิถีของ วอลต์ ดิสนีย์ มากกว่าจะเป็นแบบเฟรด โรเจอร์ส

ถ้าไม่อย่างนั้นไฟของเราก็มอดไป ดร.สมิธและคณะกล่าวไว้ว่า “ในโลกที่ท้าทาย ยุ่งเหยิง และไม่สมบูรณ์แบบ ผู้ที่นิยมความสมบูรณ์แบบอาจหมดไฟเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้พวกเขาไม่มั่นคงยิ่งขึ้นและขยันขันแข็งน้อยลง” ชีวิตไม่ได้ง่ายขึ้นเลยสำหรับคนที่นิยมความสมบูรณ์แบบ

สิ่งหนึ่งที่แนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบไม่ได้ทำให้ชีวิตง่ายขึ้นคือการที่มันส่งผลต่อความผิดปกติ ตัวแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบไม่ใช่การวินิจฉัยโรค แต่การวิเคราะห์ห่อหุ้มมาจากงานวิจัย 284 ชิ้น ได้ย้ำถึงความเชื่อมโยงระหว่างแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบกับภาวะซึมเศร้า โรคการกินผิดปกติ โรควิตกกังวลทางสังคม โรคย้ำคิดย้ำทำ และการทำร้ายตัวเองโดยไม่ได้มีเจตนาฆ่าตัวตาย มันยังลามไปถึงปัญหาต่างๆ ที่ดูเฉินๆ แล้วเหมือนจะไม่เกี่ยวข้องกัน เช่น ภาวะความผิดปกติทางเพศ อารมณ์แปรปรวนในโรคอารมณ์สองขั้ว โรคตื่นตระหนก และไม่เกรน

การวิเคราะห์ห่อหุ้มที่ชวนฉงนคิดจากงานวิจัย 45 ชิ้น ได้เจาะลึกลงไปอีก โดยเชื่อมโยงแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบกับการฆ่าตัวตาย โครงการศึกษาสาเหตุการฆ่าตัวตายในรัฐอะแลสกาแบบย้อนหลัง ได้ติดตามการฆ่าตัวตายในรัฐอะแลสกาดั้งแต่ ค.ศ. 2003 ถึง 2006 นักวิจัยได้แสดงความใส่ใจอย่างสูงในการสัมภาษณ์พ่อแม่ผู้โศกเศร้าที่สูญเสียลูกๆ ในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยไม่มีการชี้นำใดๆ ทั้งสิ้น 62% ของพ่อแม่ผู้สูญเสียอธิบายว่าลูกๆ ที่เสียชีวิตของตนเป็นพวกนิยมความสมบูรณ์แบบ บทเรียนที่น่าตกใจที่สุดที่ถอดออกมาได้คืออะไรหรือ นั่นก็คือการฆ่าตัวตายในหมู่ผู้ที่นิยมความสมบูรณ์แบบเกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด พ่อแม่หลายคนบอกว่าพวก

เขาไม่รู้ด้วยซ้ำว่าลูกๆ ของพวกเขากำลังทุกข์ทรมาน คนหนุ่มสาวที่มีอนาคตสดใสเหล่านี้ปิดบังความทุกข์โศกของตนเองไม่ให้ใครรู้ แต่ภายในใจพวกเขากลับเจ็บปวดจนถึงขั้นเชื่อว่าโลกจะดีกว่านี้หากไม่มีพวกเขาอยู่ ถ้าว่ากันตามหลักการแล้ว แนวคตินิยมความสมบูรณ์แบบนั้นไม่ใช่โรค แต่ก็อาจร้ายแรงถึงแก่ชีวิตได้

ตลอด 20 ปี ที่ได้ทำงานร่วมกับผู้รับบริการและผู้เข้าร่วมงานวิจัย ฉันได้เห็นผลกระทบของกระแสนิยมความสมบูรณ์แบบที่เพิ่มสูงขึ้นนี้ ฉันเห็นผลกระทบในตัวผู้รับบริการคนหนึ่ง กัส ผู้ซึ่งมาหาฉันเพื่อหวังจะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน กัสเป็นนักออกแบบผลิตภัณฑ์รูปร่างสูงใหญ่ไว้หนวดเคราที่บริษัทเครื่องครัวแห่งหนึ่ง ถ้าไม่ทรมานสุดตัวเขาก็จะติดอยู่กับที่ เขามักพูดว่า “ผมมี 2 เกียร์ เกียร์โอเวอร์ไดรฟ์กับเกียร์จอด” วิธีการของเขาคือได้ทั้งหมดทุกอย่างหรือไม่ก็ได้อะไรเลย แต่เนื่องจากต้องใช้เวลาและพลังงานอย่างมากในการบรรลุมาตรฐาน “ทั้งหมด” ของเขา เขาจึงมักจะรู้สึกติดขัดอยู่ที่ “ไม่ได้อะไรเลย” เขาทำงานหลายชั่วโมง แต่ก็อาจที่จะเล่าให้ฉันฟังว่าหลายชั่วโมงในการทำงานนั้นหมดไปกับการผัดวันประกันพรุ่งเมื่อเขาสามารถเข้าสู่โหมดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เขากลับพบว่าตัวเองมุ่งเน้นไปทีงานเล็กๆ น้อยๆ ที่เขาทำได้ดีเลิศอยู่แล้ว แทนที่จะไปทำโปรเจกต์ใหม่ๆ เด่นๆ ซึ่งเขาจะต้องรับผิดชอบหรือริบคิดหาทางออกอย่างทันด่วนที่ แม้ว่าจะได้รับการเลื่อนตำแหน่งถึง 2 ครั้ง แต่เขากล่าวว่า “ผมมีภาพในหัวตลอดเลยว่าเจ้านายเรียกผมไปบอกว่าเธอพบข้อผิดพลาดที่ผมพลาดไป จากนั้นก็ไล่ผมออกพร้อมกับบอกว่าเธอสงสัยมาตลอดว่าผมทำไม่ได้หรอก”

วิธีการคิดแบบได้ทั้งหมดหรือไม่ก็ได้อะไรเลยของกัสนั้นยังพบได้ในชีวิตด้านอื่นๆ ของเขาด้วย ในฐานะนักวิ่งระยะไกลตัวย้ง ดวงตาของฉันทะลึงกว้าง

เมื่อเขาเล่าถึงการวิ่งครั้งล่าสุดของเขาว่า “ผมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ คอยติดตามค่าต่างๆ ในโทรศัพท์ และอัปโหลดทุกอย่างลง 2 แอปฯ เมื่อกลับถึงบ้าน แอปฯ หนึ่งใ้ฉันไว้ให้โคซของผม” เขาชอบวิ่งมาก แต่ช่วงหลังๆ มานี้ เขายอมรับว่าการฝึกซ้อมอย่างหนักหน่วงให้ความรู้สึกเหมือนเป็นงานหยุ่มหยุ่มที่น่าเบื่ออย่างหนึ่ง เราจะมาทำความรู้จักกับก๊สให้มากขึ้นในบทที่ 7 ซึ่งเราจะพูดถึงสิ่งที่ควรให้ความสำคัญนอกเหนือจากประสิทธิภาพการทำงาน

ฉันก็ได้เห็นผลกระทบของความนิยมความสมบูรณ์แบบในตัว **ฟรานเซสกา** แม่บ้านวัย 40 กว่าๆ ที่มาหาฉันโดยคิดว่าตัวเองซิมเศร้า ซี้เกียจ และขาดแรงจูงใจ แน่แน่นอนว่าเธอซิมเศร้า แต่เป็นเพราะเธอได้ตั้งมาตรฐานที่ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงให้ตัวเอง เธอคาดหวังว่าบ้านของเธอจะดูเหมือนแบบในหน้ากลางของนิตยสารแม้ว่าจะมีเด็กแฝดวัยอนุบาลอาศัยอยู่ที่นั่น คาดหวังว่าตัวเองจะมีรูปร่างที่ดีที่สุดในชีวิต คาดหวังว่าตัวเองจะทำให้คนรอบข้างทุกคนมีความสุข และทำให้ทุกอย่างดูง่ายดาย ไม่แปลกใจเลยที่เธอต้องมานั่งกินช็อกโกแลต M&M อยู่บนโซฟาขณะดูรายการทอล์กโชว์ตอนกลางวัน สิ่งที่เธอมองว่าเป็นความซี้เกียจนั้น แท้จริงแล้วคือความรู้สึกที่ท่วมท้นใจอย่างที่สุด

“แต่คนอื่นเขาก็ทำได้ แล้วทำไมฉันจะทำได้ล่ะ” เธอมักจะถามเมื่อฉันตั้งคำถามถึงความคาดหวังของเธอ เธอเปรียบเทียบกับตัวเองว่า “ฉันมีเพื่อนที่ทำงานเต็มเวลา ทำอาหารมือเย็นได้ เป็นโค้ชให้ทีมฟุตบอลของลูกๆ มีบ้านสวยๆ ฉันก็ควรจะทำแบบนั้นได้เหมือนกันนี่นา”

บางครั้งเมื่อเธอเอ่ยความคาดหวังออกมาดังๆ เธอก็ตระหนักได้ว่าสิ่งนั้นฟังดูไม่สมเหตุสมผลเอาเสียเลย “ฉันมีความคิดว่าจะต้องมีหุ่นแบบที่มีตอนอายุ 20 ให้ได้” เธอกล่าว “ฉันรู้ว่ามันฟังดูบ้า แต่ในใจฉันรู้สึกว่าการทำได้อีกก่อน ฉันก็น่าจะทำได้อีก”

ฤดูใบไม้ร่วงที่ผ่านมา ฟรานเซสกาและคุณแม่อีกท่านหนึ่งได้ร่วมมือกันจัดตลาดนัดประจำปีในช่วงวันหยุดที่โรงเรียนของลูกๆ คุณแม่ท่านนั้นเก่งมากในเรื่องการออกแบบป้ายประกาศและป้ายธง การวางแผนบุทกิจกรรม การตกแต่ง และงานศิลปะหัตถกรรมต่างๆ ที่ฟรานเซสกาชื่นชอบและภาคภูมิใจที่ทำได้ดี “ทุกครั้งที่ฉันเห็นสิ่งที่ต้องทำ เธอก็ทำไปแล้วและทำได้อย่างสวยงาม” ฟรานเซสกากล่าวหลังจากเช็ดน้ำตา “ฉันไม่เคยรู้สึกไร้ประโยชน์ขนาดนี้มาก่อนเลย” เราจะมาทำความคุ้นเคยกับฟรานเซสกาให้มากขึ้นในบทที่ 8 ซึ่งเราจะพูดถึงการเขียนกฎในใจเราเสียใหม่

แล้วฉันก็เห็นผลกระทบต่อ **คาร์เตอร์** นักศึกษามหาวิทยาลัยผู้ขยันขันแข็ง ซึ่งตอนแรกมาหาฉันเพราะมีอาการซึมเศร้าเล็กน้อย แต่ไม่นานก็กลับค้นพบปัญหาที่ซ่อนอยู่ลึกกว่า “ผมรู้สึกเหมือนทำให้ทุกคนผิดหวังอยู่เสมอ” คาร์เตอร์มาจากเมืองเล็กๆ ในตอนกลางของรัฐแมสซาชูเซตส์ ซึ่งตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา โรงงานทอผ้าค่อยๆ ถูกแทนที่ด้วยร้านค้าขนาดใหญ่และการจับยาเสพติดโอปิออยด์ เขาเป็นเด็กฉลาด เป็นเด็กหนุ่มผู้ประสบความสำเร็จ เป็นคนสำคัญที่ได้เกรดเอล้วนจากโรงเรียนมัธยมปลายของรัฐที่โด่งดังไม่พอ เขาได้รับการยกย่องจากคนทั้งเมืองเมื่อเขาเข้ามหาวิทยาลัยในฝันได้ ซึ่งหลังจากที่เขาย้ายเข้าหอพัก เขาก็ตระหนักว่ามหาวิทยาลัยแห่งนี้เป็นศูนย์รวมที่ใหญ่ที่สุด เต็มไปด้วยนักเรียนที่เรียนได้ที่ 1 ที่แสนจะโดดเด่นและประสบความสำเร็จ

คาร์เตอร์พยายามอย่างสุดความสามารถที่จะไม่ทำให้ใครผิดหวัง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ เพื่อนๆ คนรัก อาจารย์ และคนที่บ้านเกิดเขาทั้งเมือง แต่ความคาดหวังว่าเขาจะกลายเป็นบุคคลสำคัญในมหาวิทยาลัยกลับทำให้เขารู้สึกเหมือนตัวลีบเล็กลงหอดูอยู่ในเปลือก คาร์เตอร์รู้สึกว่าเขาคงจะทำได้ทุกอย่าง แม้จะมีข้อจำกัดที่มีเวลาแค่ 24 ชั่วโมง และความจริงที่ว่าเขาไม่ใช่เครื่องจักร เขาคิดว่าทุกคนคาดหวังว่าเขาคือความสำเร็จอันยอดเยี่ยมและ

มีเสน่ห์ดึงดูดใจที่สามารถครองฟลอร์แดนรำได้ แต่เขากลับรู้สึกจมในความรู้สึกอยู่เรื่อย ๆ ระวังสายตาคนอื่นและรู้สึกเหมือนตัวเองกำลังเสแสร้งทุกอย่างอยู่ ความขัดแย้งกันนี้ทำให้เขาดูห่างเหินและไม่น่าไว้วางใจ ซึ่งทำให้เขาตกอยู่ในสถานการณ์ที่เขาพยายามหลีกเลี่ยง นั่นก็คือการอยู่ในจุดที่มีโอกาสจะทำให้ทุกคนไม่พอใจ เราจะได้ฟังเรื่องราวเพิ่มเติมจากคาร์เตอร์ในบทที่ 14 ซึ่งเราจะพูดถึงการรู้สึกถึงอารมณ์ที่แท้จริงของเรา

ท้ายที่สุด ฉันก็เห็นผลกระทบนี้ในตัว **จามิล่า** นักศึกษาปีสุดท้ายที่มุ่งมั่นตั้งใจจริงซึ่งมาหาฉันเพราะเธอรู้สึกไร้จุดหมาย ไม่รู้ว่าอยากทำอะไรหลังจากเรียนจบ “ฉันเก่งเรื่องการเข้าเรียนและสอบ” เธอกล่าว “แต่นอกเหนือจากนั้นแล้ว ฉันก็ไม่รู้เลยว่าเก่งอะไร” จามิล่าใช้ชีวิตตัวเองด้วยคำว่า “ควรจะเป็น” มาตลอดชีวิต โดยทำทุกอย่างให้ถูกต้องเพื่อก้าวไปสู่ระดับถัดไป แต่ตอนนี้ในเมื่อเธอสามารถเลือกเดินตามเส้นทางที่เธอต้องการได้แล้ว เธอจึงตระหนักได้ว่าเธอไม่รู้เลยว่าตัวเองชอบอะไร “มันเหมือนกับว่าฉันพยายามทำตามแนวคิดพื้นฐานๆ ทั่วไปของคนอื่นที่มองว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง” เธอกล่าว

ในการบำบัดครั้งหนึ่ง เธอน้ำตาซึมขณะเล่าถึงฉากหนึ่งในภาพยนตร์ ค.ศ. 2019 เรื่อง *Someone Great* ที่ตัวละครของ จินา โรดริเกซ อยู่ในเสื้อยืดและชุดชั้นในกำลังชนของชำไปเก็บด้วยท่าที่เมามายกับเพื่อนสนิทของเธอ ขณะที่ทั้งคู่ร้องเพลงของลิซโซและเต้นโง่ๆ ไปทั่วครัว “ฉันไม่มีเพื่อนแบบนั้นเลย” เธอสะท้อนใจ “แล้วรู้อะไรไหมคะ ต่อให้มีเพื่อนแบบนั้น ฉันก็คงไม่เคยคิดจะปล่อยตัวปล่อยใจสบายๆ แบบนั้นกับพวกเขาได้หรอก” เธอถอนใจแล้วบอกว่าเธอมีเพื่อนอยู่กลุ่มหนึ่ง แต่เธอรู้สึกเหมือนเป็นคนนอก เหมือนเพลงจากละครเวที *Dear Evan Hansen* ที่ว่า “อยู่ข้างนอก คอยมองเข้าไปข้างในเสมอ” เธอโหยหาความใกล้ชิด อยากเข้าไปให้ลึกขึ้น แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไรดีให้เป็นไปได้ เราจะเจาะลึกเรื่องราวของจามิล่าในบทที่ 15 ซึ่งเราจะพูดถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดยิ่งขึ้น

คุณผู้อ่านที่รัก ฉันขอบอกเลยนะ ฉันมองเห็นแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบในตัวฉันเอง มีคำกล่าวสำหรับบรรดานักเขียนอยู่ว่า “จงเขียนหนังสือที่คุณต้องการ” หาก *How to Be Yourself* คือหนังสือที่ฉันต้องการเมื่อ 20 ปีก่อน หนังสือที่คุณถืออยู่นี้ก็คือหนังสือที่ฉันต้องการในตอนนี้

ส่วนใหญ่แล้ว ลักษณะนิสัยมุมนะของฉันนั้นมักจะเป็นประโยชน์ต่อตัวฉัน ฉันมีมาตรฐานสูงสำหรับตัวเอง ซึ่งในสมัยเรียนมันก็นำฉันไปสู่เกรดที่ดีและความสำเร็จชั้นสูง มีคนมากกว่า 1 คน ที่เคยพูดกับฉันว่า “ว้าว เอลเลน เวลาเธอตั้งเป้าหมายอะไร ดูเหมือนเธอแค่ลงมือทำได้เลย” ฉันเป็นคนใส่ใจในรายละเอียด ฉันเป็นคนเดียวในครอบครัวที่รู้ว่ากรรไกรอยู่ตรงไหนและสังเกตเห็นเมื่อกระดาษชำระใกล้จะหมดแล้ว ซึ่งทั้งสองเป็นเซลล์ประสาทความรู้ที่อาจดูเล็กน้อย แต่สร้างความแตกต่างอย่างมากเมื่อมีคนต้องการของอย่างใดอย่างหนึ่งใน 2 อย่างนั้นอย่างเร่งด่วนขึ้นมา ฉันเป็นคนรอบคอบ ฉันใฝ่ฝันว่าลูกชายของฉันว่าฉันมองเห็นอนาคตได้ เมื่อพวกเขาโยนลูกโป่งน้ำในห้องนั่งเล่นหรือเล่นเกมที่พวกเขาคิดค้นขึ้นชื่อว่า “ทำให้ฉันพูดว่า ‘โอ๊ย’”³ ฉันคาดการณ์ผลลัพธ์และดำเนินการอย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันไม่ใหมันเกิดขึ้น

แต่ฉันเองก็มีแนวโน้มเข้าสู่ภาวะนิยมความสมบูรณ์แบบที่สร้างปัญหาในด้านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน วิธีการของฉันในช่วงเวลาหลายปีนั้นคือการทำงานให้หนักเกินตัว ซึ่งก็จะไม่สามารถทำได้ตามเป้าที่ตั้งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และก็เครียดกับมันอยู่ตลอดเวลา โดยคอยสงสัยว่าตัวเองเป็นอะไรและตอกชกหัวเมื่อฉันผัดวันประกันพรุ่งเพราะรู้สึกหนักอึ้งจนรับมือไม่ไหว ฉันรู้สึกเหมือนทำอะไรได้ไม่ดีสักอย่างเลยเพิ่มภาระงานให้ตัวเองเข้าไปอีก ในวันที่แสนอึดจรรยาวันหนึ่ง ฉันขีดฆ่าทุกข้อในรายการสิ่งที่ต้องทำได้สำเร็จ แต่

³ ซึ่งอาจจะเป็นการพัฒนาที่ดีขึ้นกว่าเกม “สะกด” ก่อนหน้านั้นหรือไม่ก็ได้

ก็ต้องใช้เวลาไปถึง 16 ชั่วโมง ฉันล้มตัวลงบนเตียงพร้อมกับอาการปวดหัว และปวดท้อง ต้องใช้เวลาถึง 3 วัน กว่าที่จะกลับมาลุยงานต่อได้

เป็นเวลาหลายปีที่ฉันพลาดในช่วงเวลาที่ไม่ฉันัดหมายจนนำไปสู่การสูญเสียเพเระ ก็คือการพบหน้ากันอย่างไม่ทันตั้งตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความสัมพันธ์ ฉันจำได้เลยว่ากำลังรับประทานอาหารกลางวันอยู่น้ำคอมพิวเตอร์ตอนที่ฉันก๊วการจากเบลเยียมมาเคาะประตู เธอตกใจมาก “คุณไม่พักบ้างเลยหรอ” เธอถาม ฉันมักจะหาเวลากินมือเพียงถ้ามีแผนทำอย่างอื่น เช่น ไปเจอเพื่อนหรือให้คำแนะนำเรื่องอาชีพ การงานแก่นักศึกษา แต่ฉันไม่เคยคิดที่จะพักเที่ยงเพียงเพื่อจะผ่อนคลายเลย ก็มันมีอะไรให้ทำตั้งหลายอย่างนี่นา

สิ่งที่ฉันภูมิใจน้อยที่สุดคือการมีแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบที่สร้างปัญหาแบบตรงตามตำรา ฉันรู้สึกไม่ค่อยมีความสุขกับความสำเร็จในหน้าที่ การงานเท่าไร เพราะฉันคิดเสมอว่าสิ่งต่างๆ น่าจะออกมาได้ดีกว่านี้ ฉันไม่ชอบฟังคำวิจารณ์ อาจมีอาการต่อต้านและหงุดหงิด การมอบหมายงานเป็นภารกิจที่เป็นไปไม่ได้เลยจนกระทั่งเมื่อไม่กี่ปีก่อน ก่อนหน้านั้นคือไม่มีใครอ่านใจฉันได้ (เหงะ) หรือทำงานได้ตามที่ฉันนึกภาพไว้ ฉันจึงลุยทำงานคนเดียว ฉันมีรายชื่อเพื่อนจากทุกช่วงวัยในบัตรอวยพรวันหยุด แต่นานหลายปีเลยที่ฉันดูรายชื่อแล้วพบว่า มีหลายคนที่ไม่ได้คุยกับพวกเขาเลย ตลอดทั้งปี

เสียงที่ก้องในจิตสำนึกของฉันคือความรู้สึกว่าต้องมีวิธีที่ดีกว่านี้ แต่ฉันก็ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ดังนั้นฉันจึงทุ่มเทกับงานเป็นทวีคูณ ทำงานให้หนักขึ้น วางแผนล่วงหน้าให้ไกลขึ้น และทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกอย่างคือส่วนหนึ่งในตัวฉันก็ต่อต้านการเปลี่ยนแปลงอยู่ดี เพราะถึงอย่างไร ตารางเวลาที่จัดไว้เป็นระเบียบ การที่รู้ว่าตัวฉันเป็นที่พึ่งพาได้ และการไม่ต้องขาดกระดาษชำระก็ไม่ได้แยอะไรนักหนา มันทำให้ฉันรู้สึกว่าตัวเองมี

ประสิทธิภาพและควบคุมทุกอย่างได้ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่น่าดึงดูดใจมาก แม้ว่าความรู้สึกนั้นจะต้องแลกมาด้วยอะไรบางอย่างก็ตาม

แต่ลึกๆ แล้ว ฉันรู้ว่าทำแบบนี้มันไม่ยั่งยืน สิ่งที่ต้องแลกนั้นสูงขึ้นและ เป็นสิ่งที่จับต้องได้มากขึ้นเรื่อยๆ ฉันได้รับการวินิจฉัยว่ามีปัญหาเกี่ยวกับ ระบบทางเดินอาหาร เข้าวันหนึ่งฉันตื่นขึ้นมาแล้วไม่สามารถหันศีรษะไปทาง ขวาได้ กล้ามเนื้อคอตึงมาก ฉันได้รับบาดเจ็บเนื่องจากใช้งานในการพิมพ์ มากเกินไป ฉันรู้สึกขาดการติดต่อกับเพื่อนๆ ทุกสิ่งทุกอย่างรู้สึกเหมือนเป็น ภาระ ฉันหมดไฟ

กัส, ฟรานเซสกา, คาร์เตอร์, จามิลา และฉัน (และคุณด้วย) มีอะไร เหมือนกันบ้าง เราเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์สังคม เราถูกออกแบบมาให้ เป็น ส่วนหนึ่งของกลุ่ม ชุมชน หรือเผ่า ตลอดระยะเวลาเกือบ 20 ปี ที่ได้ทำงาน ร่วมกับผู้รับบริการและผู้เข้าร่วมวิจัย สิ่งหนึ่งที่ฉันรู้แน่ชัดก็คือ แต่ละคนมี เหตุผลที่แตกต่างกันที่ดึงดูดพวกเขาเข้ามาสู่แนวคิดนี้ ซึ่งทั้งหมดก็ล้วนมา จากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทั้งสิ้น นั่นก็คือ ความรู้สึกปลอดภัย ได้ รับการยอมรับ และเชื่อมสัมพันธ์กัน

ความต้องการของเราอาจเก่าแก่และเป็นสากล แต่การตอบสนอง ความต้องการเหล่านั้นอาจเป็นเรื่องยากในบริบททางสังคมยุคใหม่ ยก ตัวอย่างเช่น พาดหัวข่าวต่างเตือนว่าเรากำลังเผชิญกับการระบาดของความ เหนงา ชาวอเมริกันมากกว่าครึ่งมองว่าตนเองอ้างว้างโดดเดี่ยว การมีส่วนร่วม ในสถาบันต่างๆ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงโครงสร้างทางสังคมที่แน่นแฟ้นกว่านี้ ที่เคยมีในอดีต ในตอนนี้กลับลดลง ไม่ว่าจะเป็นองค์กรในชุมชน ละแวกบ้าน ใกล้เรือนเคียง หรือชีวิตทางศาสนา โซเชียลมีเดียบดขยี้จิตวิญญาณของผู้ที่ กล้าเปรียบเทียบชีวิตสามัญของตนเองกับอินฟลูเอนเซอร์ที่ล้ำสุดในสามโลก ผู้มาพร้อมฟิลเตอร์และแสงไฟซอฟต์แวร์บ็อกซ์ จากนั้นก็เกิดโรคระบาดครั้งใหญ่ ซึ่งทำให้เราต้องแยกตัวออกจากกันจนถึงจุดที่ทำให้โลกเจียบลงอย่างน่า

สะท้อนใจ จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่เรารู้สึกเหมือนกำลังว้าวุ่นทวนกระแสน้ำเมื่อต้องการค้นหาความสัมพันธ์

สิ่งที่น่าสนใจก็คือ แนวคิดนิยามความสมบูรณ์แบบนี้สามารถซื้อความสัมพันธ์ปลอมๆ ให้ตัวเราได้ มันจุดประกายให้เรากระทำ คิด รู้สึก และประพฤติตนอย่างยอดเยี่ยมที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งส่งผลให้เราได้รับการยอมรับ ประสบความสำเร็จ และได้รับคำชื่นชม (หรืออย่างน้อยก็ดูเหมือนจะช่วยป้องกันไม่ให้เราถูกปฏิเสธและวิพากษ์วิจารณ์) มันให้ความรู้สึกที่ใกล้เคียงกับความปลอดภัย การยอมรับ และการเชื่อมสัมพันธ์เสียนี้กระไร แต่เมื่อเวลาผ่านไป การยอมรับ ความสำเร็จ และคำชื่นชมกลับให้ความรู้สึกเหมือนอาหารจานด่วนในทางอารมณ์ ก็คือดึงดูดใจอย่างมากแต่กลับขาดคุณค่าทางโภชนาการและความพึงพอใจอันแท้จริง

ที่แย่งกว่านั้นก็คือ แนวคิดนิยามความสมบูรณ์แบบนี้เล่นสกปรกกับเรา เรารู้สึกโดดเดี่ยวเพียงเพราะเราพยายามอย่างหนักเพื่อให้ได้รับการยอมรับ แต่เราหลงประเด็นอยู่ เราอยากรู้สึกว่าเราเป็นส่วนหนึ่ง แต่แนวคิดนิยามความสมบูรณ์แบบกลับนำพาเราไปสู่ #เป้าหมาย เราต้องการได้รับการยอมรับ แต่แนวคิดนิยามความสมบูรณ์แบบบอกเราว่าเราต้องเก่งในอะไรต่ออะไรเพื่อที่จะเข้าไปอยู่ในแถวได้ ส่วนหนึ่งของความรู้สึกปลอดภัยหมายถึงการหลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกผู้อื่นวิจารณ์ แต่แนวคิดนิยามความสมบูรณ์แบบกลับทำให้เราถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างต่อเนื่องโดยตัวเราเอง โดยรวมแล้วแนวคิดนิยามความสมบูรณ์แบบเปรียบเสมือนความเขี้ยววันที่ลวงเราไป โดยบอกว่าเราจะพบกับการความสัมพันธ์ทางสังคมได้ก็ต่อเมื่อเราให้ความสำคัญกับความเป็นอิสระมากกว่าการมีส่วนร่วม ให้เป้าหมายขึ้นมาสำคัญกว่าผู้คนในแวบแรก แนวคิดนิยามความสมบูรณ์แบบอาจดูเหมือนเป็นปัญหาส่วนบุคคล แต่จริงๆ แล้วมันคือปัญหาทางสังคม

ผู้ที่มารับบริการจากฉันทุกคนที่ตื่นนอนภายใต้ภาระอันหนักอึ้งของแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบลัทธิเป็นมนุษย์ทั้งดงาม ทำงานหนัก ใส่ใจอย่างลึกซึ้ง และทำในสิ่งที่ถูกต้องเพื่อผู้อื่น แต่พวกเขากลับมองไม่เห็นว่าคุณเองมีความสามารถและน่าชื่นชมเพียงใด ความนิยมความสมบูรณ์แบบซึ่งเป็นมาตรฐานที่พวกเขาใช้ประเมินตนเองนั้นได้แทงทะลุความรู้สึกของตัวเองราวกับขนหนามของเม่น

ด้วยเหตุนี้ หนังสือเล่มนี้จึงมุ่งเป้าไปที่การเปิดเผยคำสัญญาเท็จทั้งหลายของแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบ และเสนอสิ่งที่เราสามารถทำได้แทน หนังสือเล่มนี้ดำเนินต่อจากตอนจบของ *How to Be Yourself* เพราะหัวใจสำคัญของความวิตกกังวลทางสังคมนั้น ก็คือแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบนี่เอง ลองเจาะให้ลึกลงไปในความวิตกกังวลทางสังคม แล้วคุณ将会พบว่ามันตั้งอยู่บนพื้นฐานของการรับรู้ที่ผิดพลาดแบบเดียวกัน ซึ่งก็คือความรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอที่แยกตัวเราออกมาจากคนอื่น

บางครั้ง การลดทอนความสมบูรณ์แบบอาจรู้สึกเหมือนกับการใส่ถุงเท้าให้ไก่ นำหนวดหงิด ไร่ประโยชน์ และควบคุมไม่ได้ กลยุทธ์ความสมบูรณ์แบบเดิมๆ ของเรา เช่น การผลักดันตัวเอง การทำตามกฎเกณฑ์ภายใน และการทำตามกรอบ กลับล้มเหลวอย่างกะทันหัน ในทางตรงกันข้าม มันเป็นปัญหาที่ดูเหมือนจะแก้ได้ยากที่สุด แต่งานวิจัยชิ้นหนึ่งจากมหาวิทยาลัยทรินตีเวสต์เทิร์น ในบริติชโคลัมเบีย ได้ติดตามผู้เข้าร่วมหลายร้อยคนที่เมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป เป็นเวลาหลายปี พบว่าผู้ที่มีแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะเสียชีวิตในช่วงเวลาที่ทำการศึกษาเป็นจำนวนมากว่า ในขณะที่ผู้ที่มีความเอาใจใส่ในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะเสียชีวิตน้อยกว่า นำแปลกที่การค้นพบนี้เต็มไปด้วยความหวัง มันหมายความว่าเราเข้าใจคำตอบมากกว่าที่คิดไว้ โครงสร้างของความเอาใจใส่ของเราถูกสร้างขึ้นอย่างสมบูรณ์และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง เมื่อเราลอก

เปลือกแห่งแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบออกเพื่อเผยให้เห็นแก่นแท้ของความเอาใจใส่ที่อยู่ข้างใต้ ชีวิตของเราไม่เพียงแต่จะดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น และน่าพึงพอใจมากขึ้นเท่านั้น แต่ยังอาจยืนยาวขึ้นอีกด้วย

ดังนั้น ในหน้าถัดๆ ไป เราจะเก็บสิ่งที่ใช้ได้ผลเอาไว้ และทบทวนสิ่งที่ใช้ไม่ได้ผลเสียใหม่ โชคดีที่มีหลายสิ่งที่ใช้ได้ผล เราไม่จำเป็นต้องกด Ctrl + Alt + Delete อะไรเกี่ยวกับตัวเราเลยสักอย่าง เราจะนำเอาคุณลักษณะในอุดมคติของเรามาใช้ ได้แก่ ความเอาใจใส่ ความอดทน ความมุ่งมั่นสู่ความเป็นเลิศ เราจะรักษาจรรยาบรรณในการทำงานอันแข็งแกร่งและความใส่ใจในรายละเอียดของเราเอาไว้ นอกจากนี้จะใช้พลังที่เรามีอยู่แล้ว เรายังจะได้รับพลังใหม่ๆ อีกด้วย ได้แก่ การพักผ่อนโดยไม่ต้องรู้สึกผิด การมีความสุขโดยไม่ต้องตั้งเป้าหมาย การมีความยืดหยุ่นโดยไม่ต้องรู้สึกวิตกกังวล การประสบความสำเร็จ (และความล้มเหลว) โดยไม่ต้องประเมินค่ามันสูงเกินไป การให้อภัยในความผิดพลาด (ทั้งของผู้อื่นและของตัวเอง) และการคิดคำนึงถึงตัวเองอย่างเมตตาและอ่อนโยนมากขึ้น เราจะมอบความเมตตาให้แก่ตัวเองแทนการมีแม่ชีถือไม้บรรทัดอยู่ในใจ มอบความสง่างามแทนการถือไม้ช็อกไฟฟ้าไว้กระตุกเตือนใจ เราจะจัดการกับสิ่งที่เรียกว่าชีวิตและตัวเราเองด้วยความจริงจังควบคู่กับการทำให้สบายๆ ไปพร้อมกัน เราจะทำผิดพลาดระหว่างทางอย่างแน่นอน แต่ในแง่ตรงข้าม การรับมือกับเรื่องนั้นได้อย่างราบรื่นจะช่วยให้เราก้าวไปข้างหน้า

คนส่วนใหญ่อ่านหนังสือจิตวิทยาเพราะอยากจัดการการกระทำของตนเองให้เข้าที่เข้าทาง แต่คุณไม่ใช่คนส่วนใหญ่ จริงๆ แล้วการกระทำของคุณอาจจะเข้าที่เข้าทางมากเกินไปหน่อย คนที่นิยมความสมบูรณ์แบบอย่างเราๆ มักจะควบคุมตัวเองมากเกินไปจนเกินจะควบคุมให้พอดี เชื้อเถาะ ฉันก็อยู่ตรงนั้นกับคุณนั่นละ ฉันอยู่บนเส้นทางเดียวกันกับคุณเลย นี่ไม่ใช่หนังสือพัฒนาตัวเองประเภทที่จะมาตำหนิคุณโดยบอกว่าคุณกำลังทำผิดอยู่นะ

เพราะคุณทำแบบนั้นกับตัวเองอยู่แล้ว ให้คิดเสียว่าหนังสือเล่มนี้คือคำอนุญาตแทนก็แล้วกัน คำอนุญาตให้ค้นพบว่าชีวิตของคุณจะเป็นอย่างไรเมื่อคุณปล่อยให้ตัวเองได้หายใจ เมื่อคุณหยุดพยายามทู่มเทอย่างหนักหน่วงเมื่อคุณสนใจในสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมายมากกว่าจะสนใจในประสิทธิภาพการทำงานของ คุณจะยังคงเป็นคนนิยมความสมบูรณ์แบบอยู่ดี แต่มันจะส่งเสริมคุณ ไม่ใช่ส่งผลเสียแก่คุณ ลักษณะนี้เรียกอย่างเป็นทางการว่า *แนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบชนิดที่ปรับตัวได้ง่าย (Adaptive perfectionism)* แต่จริงๆ แล้ว มันก็แค่หมายถึงแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบที่ให้ผลตอบแทนมากกว่าสิ่งที่คุณจ่ายไป

สำหรับฉันแล้ว การลดระดับความตึงของตัวเองลงนั้นช่างแปลกใหม่ในแบบที่ไม่เคยพบมาก่อน ตอนที่ฉันเริ่มเขียนหนังสือเล่มนี้ ฉันลงมือด้วยแบบฉบับของค่านิยมความสมบูรณ์แบบ นั่นก็คือฉันอ่านหนังสือและเอกสารกองโตที่สูงจนวัดเป็นหน่วยฟุตได้ ฉันตั้งปณิธานไว้ว่าจะตั้งใจทำงานอย่างขยันขันแข็งเพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาไปใช้ในทางปฏิบัติ พุดอีกอย่างก็คือฉันมองว่านิสัยแบบ A ของตัวเองเป็นปัญหาที่ต้องพิชิตเช่นเดียวกับความท้าทายอื่นๆ (และใช่ค่ะ ฉันเข้าใจดีถึงความย้อนแย้งของการทู่มเทเป็น 2 เท่าในการปล่อยวาง) ก่อนหน้านี้ ถ้าฉันต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างในชีวิต เช่น เริ่มทำพอดแคสต์ ออกกำลังกาย หรือเปลี่ยนจากอาชีพนักวิจัยมาเป็นนักเขียน ฉันก็สามารถทำได้อย่างเป็นระบบ กล่าวคือ ตั้งเป้าหมาย ลงมือทำ และดีกว่าทำสำเร็จแล้ว

แต่ครั้งนี้ไม่มีช่องอะไรให้ตีกเลย แท้จริงแล้วการตีกรายการสิ่งที่ต้องทำนี่ละคือปัญหา แทนที่จะพยายามผลักดัน ฉันต้องปล่อยวางให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามที่มันจะเป็น แทนที่จะพยายามทำสิ่งต่างๆ เพื่อมุ่งไปยังเป้าหมาย ฉันต้องมุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่เหนือกว่าการตั้งเป้าหมาย เช่น คุณค่า ความ

เฟลิดเฟลิน และซุมซุน แทนที่จะพยายามทำทุกอย่างด้วยตัวเอง ฉันต้องยอมให้ผู้อื่นทำบ้าง แทนที่จะทำตามกฎของตัวเอง ฉันต้องยืดหยุ่นมากขึ้น ฉันต้องให้โลกได้เห็นกระบวนการทำงานของฉัน ซึ่งเต็มไปด้วยอุปสรรคและปัญหา ไม่ใช่เน้นแค่คำตอบที่ถูกต้องในตอนจบเท่านั้น

จิตสำนึกภายในของฉันได้เข้ามาช่วยเปลี่ยนแปลงบางอย่าง ฉันให้ความสำคัญกับการนอนหลับและการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้ต้องดำเนินชีวิตด้วยบุหรีและกาเฟอีนอีกต่อไป ฉันจำใส่ใจไว้ว่าจะต้องเล่าให้เพื่อนฟังทั้งเรื่องที่ทำพลาดและเรื่องที่ทำสำเร็จ และใช่ ฉันยังคงมีรายการสิ่งที่ต้องทำอยู่ แต่มันไม่ได้เรียงตามลำดับเวลาแบบไม่รู้จักหยุดหย่อนอีกต่อไปแล้ว และฉันก็มองดูสิ่งที่ฉันทำสำเร็จมากกว่าที่จะจดจ่อห่อเหี่ยวอยู่กับสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ

ฉันยังปล่อยวางการผลักดัน ดึงดัน ดันทุรังหลายๆ อย่างที่ไม่เป็นผลไปได้เยอะด้วย ฉันพยายามปล่อยวางการคาดเดาสถานการณ์เลวร้ายที่สุดที่ตัวเองชอบทำ เมื่อหลายๆ ของฉันใช้เวลากับหน้าจอหรือกินน้ำตาลมากเกินไป ฉันเลิกกังวลว่าพวกเขาจะโตช้า และเริ่มนึกได้ว่าพวกเขายังเด็กอยู่ ฉันยังจมกับความรู้สึกที่ท่วมท้นอยู่บ้างบางครั้ง แต่ฉันใจกว้างกับตัวเองขึ้นเยอะมากเมื่อพบว่าตัวเองกำลังฟังพอดแคสต์ *My Favorite Murder* ในเวลาที่ฉันควรจะทำงาน ฉันไวใจเพื่อนร่วมงานให้ทำงานที่มอบหมายไปและงานที่ต้องทำร่วมกัน และสงสัยว่าทำไมฉันถึงไม่ทำแบบนี้ตั้งแต่หลายปีก่อนนะ ฉันกำลังเรียนรู้ที่จะอดทนต่อคำวิจารณ์และรับฟังสิ่งที่ฉันเห็นด้วยได้ แทนที่จะมานั่งแก้ตัวเพื่อปกป้องความไม่พอใจของฉัน ฉันไปหา “นักบำบัดของนักบำบัด” และในที่สุดก็ปล่อยให้ตัวเองได้รับการดูแล แทนที่จะต้องมาดูแลทุกอย่างเอง

สรุปสั้นๆ ก็คือ ฉันกำลังเรียนรู้ที่จะพักผ่อน เข้าหาคนอื่น เป็นบุุณชนจริงๆ มากกว่าจะเป็นคนที่น่าประทับใจ ทำอะไรเพื่อความเฟลิดเฟลินมากกว่าเพื่อการพัฒนา ปลดแอกตัวเอง หัวเราะเยาะตัวเอง เผยให้เห็นความ

ยุ่งเหยิงมากขึ้น แทนที่จะดึงให้แรงขึ้นเพื่อชักร้อยกับตัวเอง ฉันเรียนรู้ที่จะปล่อยเชือก

ในฐานะคนที่ให้ความสำคัญแก่ความเป็นส่วนตัว ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องเหลือเชื่อเลยที่ตอนนี้ฉันหาเลี้ยงชีพด้วยการเขียนเรื่องความไม่มั่นคงของตัวเอง บางครั้งพอคิดถึงเรื่องนี้ที่ไรฉันมวนท้องไปหมด ฉันรู้สึกฝังใจมาตลอดว่าปัญหาของฉันเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมและทำให้คนอื่นตีตัวออกหาก แต่พอฉันมองไปรอบๆ ตัวและเห็นว่าจริงๆ แล้วเกิดอะไรขึ้น ฉันก็ตระหนักได้ว่าการแบ่งปันจุดอ่อนของตัวเองให้เพื่อนๆ และผู้อ่านได้รับรู้ ทำให้ฉันรู้สึกเชื่อมโยงและได้รับการยอมรับมากขึ้นจากผู้คนมากมายที่รู้สึกแบบเดียวกัน ฉันคงพลาดโอกาสดีๆ ไปหมด หากยังคงปกปิดสิ่งที่ฉันคิดว่าไม่ถูกต้องเอาไว้

สิ่งที่ควรทราบบางประการเกี่ยวกับการใช้หนังสือเล่มนี้ก็คือ พวกเราที่นิยมความสมบูรณ์แบบนั้นมักเลือกที่จะปรับปรุงตัวเองแบบร้อยทั้งและยกเครื่องใหม่ทั้งหมด แต่คุณไม่จำเป็นต้องใช้โปรแกรมพัฒนาตนเอง คุณมีคุณสมบัติที่ดีอยู่แล้วมากมายหลายอย่าง แหม ถ้าพูดถึงรูปแบบบุคลิกภาพแล้ว ความเอาใจใส่ก็ต้องเป็นสิ่งที่ควรเลือกอยู่แล้วไหมล่ะ ซึ่งคุณก็ทุ่มเททำงานหนักและใส่ใจรายละเอียดอย่างลึกซึ้งอยู่แล้ว ในแง่ของการเปลี่ยนแปลง เรากำลังพูดถึงการปรับเปลี่ยนเล็กๆ น้อยๆ การลดความเข้มงวดต่อตัวเองลงสัก 5 เปอร์เซ็นต์ หรือเพิ่มความเมตตาต่อตัวเองขึ้นสัก 10 เปอร์เซ็นต์ก็น่าจะเหมาะสมแล้วจริงๆ แล้ว เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ คุณอาจไม่ได้ทำอะไรที่แตกต่างออกไปอย่างชัดเจนเลยก็ได้ คุณอาจจะเพียงแคร์ับมือสิ่งต่างๆ ด้วยแนวคิดใหม่อย่างเต็มใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง

ถัดมา คุณอาจรู้สึกลังเลที่จะปล่อยวาง ฉันเคยเจอผู้รับบริการหลายคนที่เป็นบอกว่าแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบช่วยให้พวกเขามาถึงจุดที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ได้ ฉันเข้าใจพวกคุณดีนะ สังคมให้รางวัลเราสำหรับการทุ่มเทสุดตัว

และการพยายามอย่างเต็มที่ สิ่งเหล่านั้นก็ช่วยพาฉันมาได้ไกลมากเช่นกัน แม้แต่ตอนที่ฉันนอนอน ตัดขาดจากผู้อื่น และรู้สึกว่าการทุกอย่างแบบขอไปที ฉันแน่ใจว่าทำไปเยอะเลยละ เชื่อเถอะว่าจะรู้สึกลึกลับก็ไม่ใช่ไร แต่เดี๋ยวลองเปลี่ยนวิธีคิดและทดลองทำตามหนังสือเล่มนี้ดู ฉันขอรับรองเลยว่า คุณจะไม่ใช่กลายเป็นสายเขียวในชุดนอนที่มีเศษมันฝรั่งทอดกรอบเปื้อนกางเกงแน่ๆ ถ้าหากคุณทดลองแล้วไม่ชอบ คุณก็กลับไปใช้ชีวิตตามปกติได้เลย ฉันไม่ถือโทษโกรธคุณหรอก

สุดท้าย ลองสังเกตดูว่าคุณอ่านหนังสือเล่มนี้แบบทุ่มเทถึง 110 เปอร์เซ็นต์ หรือเปล่า คุณอาจบอกตัวเองว่าต้องสร้างโปรแกรมจากหนังสือเล่มนี้ (เช่น “ฉันจะอ่านวันละบท”) “ฉันจะลองทำทุกอย่างในแต่ละบทก่อนจะอ่านบทต่อไป”) ถ้าการมีโปรแกรมแบบนี้ช่วยคุณได้ก็ลุยเต็มที่เลยละ แต่ต้องสังเกตดูว่ามันสร้างแรงกดดันและตัวแปรอะไรขึ้นมาบ้าง และมันจะทำให้คุณมีแนวโน้มที่จะอ่านจบน้อยลงหรือเปล่า อันที่จริง ความเชื่อที่ว่า “ยิ่งทุ่มเทพยายามมากเท่าไร ผลลัพธ์ก็จะยิ่งดีเท่านั้น” จะกลายเป็นอุปสรรคได้ ดังนั้น แทนที่จะอ่านทั้งหมดทุกอย่างตั้งแต่ต้นจนจบ จงเลือกสิ่งที่คุณรู้สึกเชื่อมโยงหรือประทับใจที่สุดก่อน มองแต่ละบทในหนังสือประหนึ่งเป็นเมนู แล้วเลือกอ่านสิ่งที่คุณชอบ คุณจะวางมันไว้บนโต๊ะแล้ว แล้วอ่านตอนที่คุณหยิบถ้ายังได้เลย สัญญาว่าฉันจะไม่เคืองค่ะ

วันนี้ ฉันคงพูดได้ไม่เต็มปากว่าฉันเข้าใจทุกอย่างแล้ว ฉันไม่ใช่คนนิยมความไม่สมบูรณ์แบบที่สมบูรณ์แบบ (Perfect imperfectionist) หรือก๊ะ (จะว่าไปนี่เป็นแนวคิดที่ทำให้ปวดหัวอยู่นะ) คำว่า *perfection* (ความสมบูรณ์แบบ) มาจากคำภาษากรีก *teleiosis* รากศัพท์ *telos* อาจแปลว่า “จุดจบ” (end) หรือ “เป้าหมาย” (goal) ก็ได้ แต่คำแปลสมัยใหม่เริ่มตีความคำนี้ว่า “จุดมุ่งหมาย” (purpose) หรือ “วุฒิภาวะ” (maturity) แทนที่จะหมายถึง

ผลงานที่เสร็จสิ้นอันเป็นงานชิ้นเอกที่ไร้ที่ติ คำนี้กลับสื่อถึงปัญญาและความตั้งใจ ซึ่งเป็นเรื่องของกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์ ที่แน่ๆ คือฉันกำลังพยายามปรับตัวอยู่ แต่หลังจากพยายามใช้ชีวิตตามการเปลี่ยนแปลงที่ฉันเขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ ฉันคิดว่าฉันกำลังไปถูกทางแล้ว

ท้ายที่สุดแล้ว ความปรารถนาอันลึกซึ้งที่สุดของแนวคิดนิยมความสมบูรณ์แบบนั้นก็คือ ความรู้สึกปลอดภัย ได้รับการยอมรับ และผูกสัมพันธ์อย่างไม่มีเงื่อนไข โดยไม่จำเป็นต้องแสดงผลงานใดๆ เลย คุณทุ่มเททำงานหนักมานานแสนนาน เราจะไม่ละทิ้งงานหนักและมาตรฐานอันสูงส่งที่หล่อหลอมให้คุณเป็นคุณไปแน่ แต่เราจะสร้างพื้นที่สำหรับการพักผ่อน ความสุข สำราญ การรวมกลุ่มเป็นชุมชน และการเชื่อมโยงสานสัมพันธ์ให้มากขึ้น ถึงเวลาต้อนรับตัวเองกลับบ้าน กลับสู่ชีวิตและตัวตนของคุณเองแล้ว ถึงเวลาที่你会สุดลมหายใจ มองไปรอบๆ ตัว และรับรู้ไว้ลึกๆ ในใจว่า *ฉันมีค่าในแบบที่ฉันเป็น* ฉันดีพอแล้ว