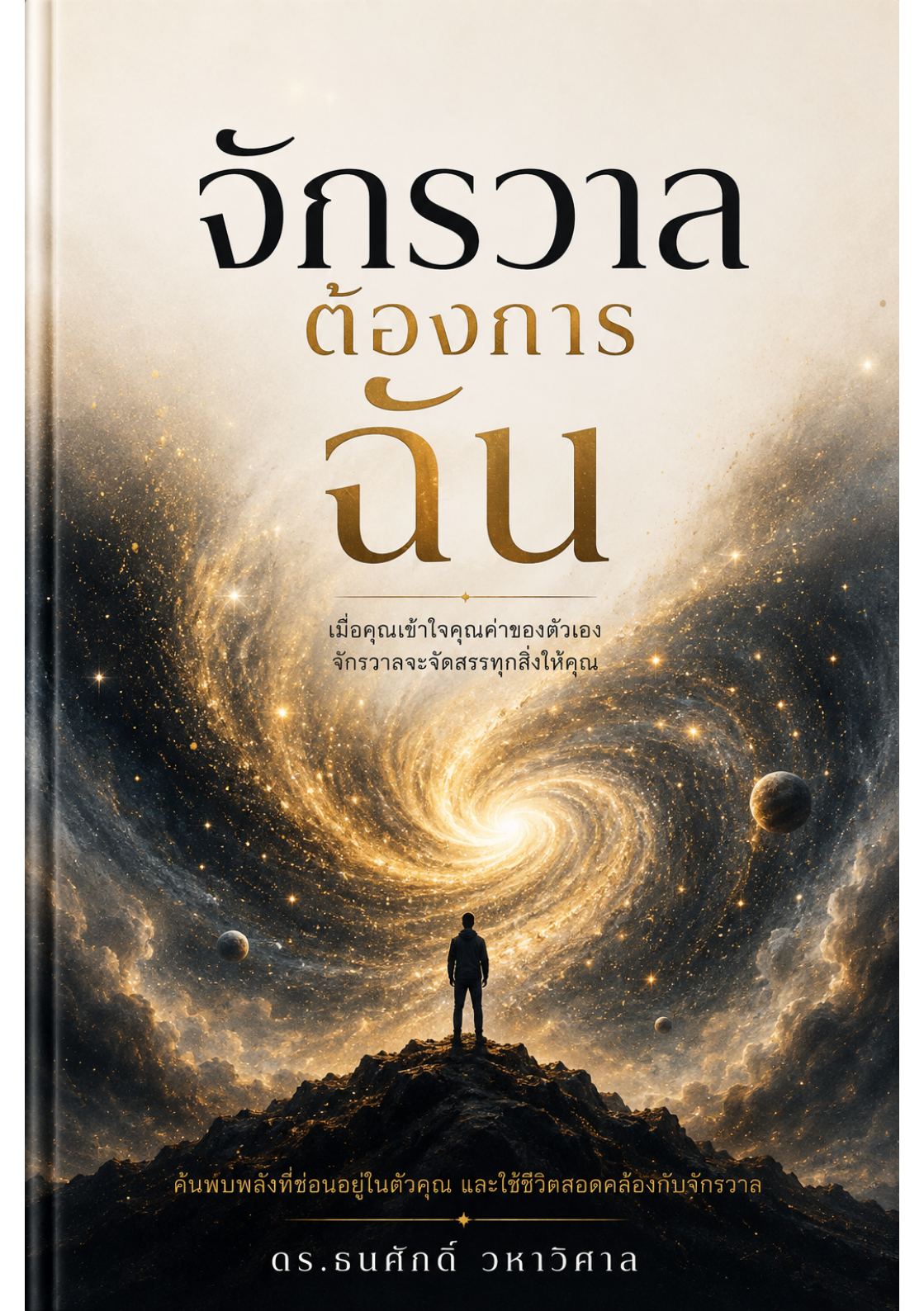
จักรวาลต้องการฉัน

เมื่อคุณเข้าใจคุณค่าของตัวเอง
จักรวาลจะจัดสรรทุกสิ่งให้คุณ



ค้นพบพลังที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณ และใช้ชีวิตสอดคล้องกับจักรวาล

ดร.ธนศักดิ์ วหาวิศาล

จักรวาลต้องการฉัน

เมื่อคุณเข้าใจคุณค่าของตัวเอง ชีวิตจะเปิดทางให้คุณ

ลุงตี่

สารบัญ

คำนำ	คำนำ จักรวาลไม่ได้เลือกคนที่สมบูรณ์แบบ
บทที่ 1	บทที่ 1 คุณค่าของตนเองคือจุดเริ่มต้นของทุกโอกาส
บทที่ 2	บทที่ 2 เป้าหมายที่ชัดเจนทำให้ชีวิตมีทิศทาง
บทที่ 3	บทที่ 3 การลงมือทำคือภาษาที่โอกาสเข้าใจ
บทที่ 4	บทที่ 4 เมื่อใจพร้อม เราจะมองเห็นโอกาส
บทที่ 5	บทที่ 5 ความล้มเหลวไม่ได้ลดคุณค่าของเรา
บทที่ 6	บทที่ 6 คนที่เราเลือกอยู่ด้วยเปลี่ยนทิศทางชีวิต
บทที่ 7	บทที่ 7 เราคือผู้เขียนเรื่องราวของชีวิตตนเอง
บทสรุป	บทสรุป จักรวาลต้องการฉันในวันที่ฉันไม่ทอดทิ้งตัวเอง

คำนำ จักรวาลไม่ได้เลือกคนที่สมบูรณ์แบบ



หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากความเชื่อเรียบง่ายประการหนึ่งว่า ทุกคนมีพื้นที่ของตัวเองอยู่ในโลกกว้าง และพื้นที่นั้นไม่ได้สงวนไว้เฉพาะคนที่เก่งที่สุด สวยที่สุด หรือพร้อมที่สุดเท่านั้น ลุงตี่ใช้เวลาหลายปีสังเกตผู้คนรอบตัว ทั้งคนที่ลุกขึ้นมาใหม่หลังล้มครั้งแล้วครั้งเล่า และคนที่ค้นพบเส้นทางของตัวเองในวันที่ไม่มีใครมองเห็นเขา สิ่งที่ลุงตี่

พบคือพวกเขาไม่ได้รอให้ชีวิตสมบูรณ์แบบก่อนแล้วค่อยเริ่มต้น แต่พวกเขาเริ่มต้นจากจุดที่ยังไม่สมบูรณ์นั่นเอง และนั่นคือจุดเริ่มต้นที่ทำให้ลุงตี่อยากเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

คำว่าจักรวาลในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้หมายถึงดวงดาวหรือพลังลึกลับใดที่ลอยอยู่เหนือหัวเรา ลุงตี่ใช้คำนี้เป็นภาพเปรียบเทียบของโอกาสที่แวดล้อมเราอยู่ทุกวัน ทั้งผู้คนที่เดินผ่านเข้ามาในชีวิต สถานการณ์ที่เปิดประตูให้เราได้ลอง และผลลัพธ์ที่งอกเงยขึ้นเมื่อเราลงมือทำอย่างตั้งใจ จักรวาลในความหมายของลุงตี่จึงเป็นเรื่องของเงื่อนไขที่เราสร้างขึ้นได้ด้วยมือของเราเอง มันคือผลพวงจากการเตรียมตัว จากการฝึกฝน จากการไม่ยอมหยุดแม้ในวันที่ท้อแท้ เมื่อเราเข้าใจความหมายนี้แล้ว เราจะอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยสายตาที่เปิดกว้างและตั้งอยู่บนความเป็นจริง

จักรวาลไม่ได้เลือกคนที่สมบูรณ์แบบ ประโยคนี้อาจฟังดูเหมือนคำปลอบใจ แต่แท้จริงมันคือข้อเท็จจริงที่ลุงตี่เห็นซ้ำแล้วซ้ำเล่าจากชีวิตจริงของผู้คน คนที่ได้รับโอกาสดีมักไม่ใช่คนที่ไร้ตำหนิ แต่คือคนที่กล้ายืนขึ้นในวันที่ยังเจ็บ คนที่กล้าเปิดปากพูดในวันที่เสียงยังสั่น คนที่กล้าส่งงานออกไปในวันที่ยังไม่แน่ใจว่ามันดีพอ ความไม่สมบูรณ์แบบไม่ใช่อุปสรรค แต่มันคือสิ่งที่ทำให้เราเป็นมนุษย์ที่มีชีวิตชีวาและพร้อมเติบโต

ลุงตี่เชื่อว่าก้าวแรกของการดึงดูดสิ่งดีเข้ามาในชีวิตไม่ใช่การท่องมนตร์หรือนั่งรอปาฏิหาริย์ แต่คือการรู้จักคุณค่าของตัวเอง การรู้ว่าเรามีดีอะไร เราถนัดอะไร เราใส่ใจเรื่องอะไร สิ่งเหล่านี้เป็นเข็มทิศที่จะนำทางเราไปสู่ทิศที่เหมาะสม เมื่อเรารู้ว่าตัวเองมีคุณค่า เราจะไม่ยอมอยู่ในที่ที่ทำให้เราเล็กลง เราจะเลือกเดินเข้าหาพื้นที่ที่ให้เรา

เติบโต และเมื่อเราเติบโต โอกาสก็มักจะปรากฏในจังหวะที่เราพร้อมรับมันพอดี

การรู้คุณค่าของตัวเองไม่ได้หมายความว่าเราต้องหลงตัวเองหรือคิดว่าตัวเองเหนือกว่าคนอื่น มันหมายถึงการยอมรับว่าเราเป็นใครในวันนี้ ทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน ทั้งสิ่งที่ทำได้ดีแล้วและสิ่งที่ยังต้องพัฒนา การยอมรับตัวเองอย่างซื่อสัตย์จะทำให้เราหยุดเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นอย่างเจ็บปวด และหันมาทุ่มเทพลังงานให้กับการสร้างเวอร์ชันที่ดีขึ้นของตัวเราเองแทน เมื่อถึงวันนั้น เราจะพบว่าโลกภายนอกเริ่มตอบรับเราในแบบที่ต่างออกไป ไม่ใช่เพราะโลกเปลี่ยน แต่เพราะเราเปลี่ยนวิธีที่เรามองตัวเองและวิธีที่เราปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่หนังสือเล่มนี้จะพูดถึงอย่างต่อเนื่องคือการลงมือทำ ลุงตี่เห็นคนจำนวนมากที่มี

ความฝันสวยงาม มีแผนการชัดเจน แต่กลับไม่เคยเริ่มต้นจริงจัง บางคนรอจังหวะที่สมบูรณ์แบบ บางคนกลัวความล้มเหลว บางคนไม่แน่ใจว่าตัวเองมีสิทธิ์จะฝันใหญ่ขนาดนั้น หนังสือเล่มนี้จะบอกกับเราว่า จังหวะที่ดีที่สุดคือจังหวะที่เราตัดสินใจลงมือทำ แม้ว่ามันจะยังไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม การลงมือทำวันละเล็กน้อยอย่างสม่ำเสมอนั้นมีพลังมหาศาลเกินกว่าที่เราจะคาดคิด

ลุงตี่อยากพูดตรงไปตรงมากับผู้อ่านทุกคนว่า หนังสือเล่มนี้ไม่ได้รับประกันว่าเมื่ออ่านจบแล้วชีวิตจะเปลี่ยนทันที ไม่มีหนังสือเล่มไหนในโลกที่ทำเช่นนั้นได้ สิ่งที่หนังสือทำได้คือจุดประกายความคิด ให้มุมมองใหม่ และเสนอแนวทางที่เราอาจนำไปปรับใช้กับชีวิตของเราเอง ผลลัพธ์ที่แท้จริงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเราลุกขึ้นมาทำจริง ทำซ้ำ ทำต่อเนื่อง และยอมปรับเปลี่ยนเมื่อสิ่งเดิมใช้ไม่ได้

ผล ลุงตี่เคารพผู้อ่านมากพอที่จะไม่โกหกว่ามีทางลัดวิเศษ เพราะทางลัดวิเศษนั้นไม่มีอยู่จริง



หนังสือเล่มนี้ไม่ได้อ้างพลังเหนือธรรมชาติ ไม่ได้บอกว่าจักรวาลจะส่งสิ่งที่เราอยากได้มาให้เพียงเพราะเรานั่งคิดถึงมัน สิ่งที่ลุงตี่เชื่อคือเมื่อเราตั้งใจแน่วแน่ ลงมือทำอย่างจริงจัง และเปิดใจกว้างพอที่จะเรียนรู้จากทุกสถานการณ์ เราก็จะเริ่มสังเกตเห็นโอกาสที่อาจอยู่ตรงนั้นมาตลอดแต่เราไม่เคยมองเห็น ไม่ใช่เพราะจักรวาลส่งมาให้ แต่เพราะเราเตรียมตัวพร้อมมากพอที่จะรับรู้มันและ

คว้ามันไว้ นี่คือสิ่งที่ลุงตี่อยากสื่อผ่านทุกบทของหนังสือเล่มนี้

การรับผิดชอบชีวิตตัวเองเป็นหัวใจสำคัญของทุกสิ่งที่ลุงตี่จะเล่าให้ฟัง ลุงตี่ไม่ได้ชวนให้เราโทษตัวเองหรือแบกรับภาระหนักจนเกินไป แต่ลุงตี่ชวนให้เรายอมรับว่าเรามีส่วนกำหนดทิศทางชีวิตของเราเอง แม้จะมีปัจจัยภายนอกมากมายที่เราควบคุมไม่ได้ แต่สิ่งที่เราเลือกทำในแต่ละวัน สิ่งที่เราเลือกคิด สิ่งที่เราเลือกให้ความสำคัญ ล้วนเป็นตัวแปรที่อยู่ในมือเรา การรับผิดชอบชีวิตด้วยความหวังและสตินั้นคือการมองไปข้างหน้าอย่างมีกำลังใจ พร้อมกับเท้าที่ยืนอยู่บนพื้นความจริงอย่างมั่นคง

ลุงตี่อยากให้ผู้อ่านทุกคนอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยใจที่เปิดกว้าง ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับทุกบรรทัดที่ลุงตี่เขียน หยิบเอาสิ่งที่ตรงใจไปใช้ และวางสิ่งที่ยังไม่ใช่ไว้ก่อนก็ได้

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คัมภีร์ที่ต้องเชื่อทั้งหมด แต่เป็นเหมือนบทสนทนาระหว่างเพื่อนสองคนที่นั่งอยู่ด้วยกัน พูดคุยเรื่องชีวิต เรื่องความฝัน เรื่องความกลัว และเรื่องความหวัง ลุงตี่หวังว่าบทสนทนานี้จะทำให้ผู้อ่านรู้สึกอบอุ่นและมีกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป

ทุกบทในหนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นด้วยความตั้งใจที่จะชวนผู้อ่านกลับมามองตัวเอง ไม่ใช่เพื่อจับผิดตัวเอง แต่เพื่อค้นพบตัวเองอีกครั้ง ลุงตี่จะชวนผู้อ่านสำรวจว่าเราเชื่ออะไรเกี่ยวกับตัวเอง ความเชื่อเหล่านั้นจริงหรือเปล่า และถ้ามันไม่จริง เราจะปล่อยมันลงได้อย่างไร ลุงตี่จะชวนผู้อ่านตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ลงมือทำทีละก้าว และเฉลิมฉลองความก้าวหน้าแม้เพียงเล็กน้อย เพราะทุกก้าวเล็กที่เราเดินล้วนมีความหมาย

ลุงตี่เชื่อว่าเมื่อผู้อ่านพลิกหน้าสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้ สิ่งที่จะเปลี่ยนไปไม่ใช่โลกภายนอก แต่คือสายตาที่เรามองโลกนั้น เราอาจเริ่มเห็นตัวเองในแบบที่อ่อนโยนมากขึ้น เราอาจเริ่มเห็นโอกาสในที่ที่เคยเห็นแต่อุปสรรค เราอาจเริ่มรู้สึกว่าเราคู่ควรกับสิ่งดีที่กำลังจะเข้ามา ไม่ใช่เพราะจักรวาลเลือกเรา แต่เพราะเราเลือกตัวเราเอง และเมื่อเราเลือกตัวเองอย่างจริงจังแล้ว โลกรอบตัวก็มักจะขยับตัวรับเราในแบบที่เราไม่เคยคาดคิดมาก่อน นี่คือสิ่งที่ลุงตี่อยากจะแบ่งปันกับผู้อ่านทุกคนผ่านหนังสือเล่มนี้

สิ่งหนึ่งที่ลุงตี่อยากเตือนผู้อ่านไว้ตั้งแต่ต้นคือเรื่องของความอดทนในวันธรรมดา เรามักนึกถึงความสำเร็จในฐานะช่วงเวลาอันยิ่งใหญ่ที่ระเบิดขึ้นมาอย่างสวยงาม แต่ในความเป็นจริง ระหว่างทางที่นำไปสู่ช่วงเวลานั้นเต็มไปด้วยวันที่เงียบเชียบ วันที่ไม่มีใครปรบมือให้ วันที่ผลลัพธ์ยังไม่ปรากฏและเราต้องตื่นขึ้นมาทำสิ่งเดิมซ้ำอีกครั้ง

ความสม่ำเสมอในวันที่ไม่มีแรงบันดาลใจนี่เองที่เป็นเนื้อแท้ของการเติบโต ลุงตี่เห็นคนจำนวนไม่น้อยที่เริ่มต้นอย่างเปี่ยมพลังแต่หยุดลงเมื่อความตื่นเต้นจางหาย หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้พูดเฉพาะเรื่องการเริ่มต้น แต่จะพูดถึงการรักษาจังหวะของตัวเองในวันที่ทุกอย่างดูราบเรียบจนเราสงสัยว่ากำลังเดินถูกทางอยู่หรือไม่ เพราะบ่อยครั้งที่ดอกผลของความพยายามงอกขึ้นในฤดูกาลที่เราไม่ทันตั้งตัว

อีกเรื่องหนึ่งที่ลุงตี่อยากวางไว้ในใจผู้อ่านตั้งแต่หน้าแรกคือเราไม่จำเป็นต้องเดินเส้นทางนี้คนเดียว ลุงตี่สังเกตว่าคนที่เติบโตได้อย่างยั่งยืนมักมีคนรอบข้างที่เขาไว้วางใจให้พูดตรงกับเขาได้ มีคนที่คอยเตือนเมื่อเขาหลงทาง และมีคนที่ยินดีกับเขาอย่างจริงใจเมื่อเขาทำได้ดี ความสัมพันธ์เช่นนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่เกิดจากการที่เราเปิดใจให้ผู้อื่นเห็นตัวตนที่แท้จริงของเรา ทั้งด้าน

ที่สง่างามและด้านที่เปราะบาง หนังสือเล่มนี้จะชวนผู้อ่านทบทวนว่าเรากำลังล้อมรอบตัวเองด้วยผู้คนแบบไหน และเราเป็นคนแบบไหนให้กับคนรอบข้างของเรา เพราะการเตรียมตัวให้พร้อมรับโอกาสนั้นไม่ได้จำกัดอยู่แค่ทักษะหรือความรู้ แต่รวมถึงคุณภาพของสายสัมพันธ์ที่เราถักทอขึ้นระหว่างทางด้วย

บทที่ 1 คุณค่าของตนเองคือจุดเริ่มต้นของทุกโอกาส



ทุกคนเกิดมาพร้อมกับคุณค่าบางอย่างที่ไม่ต้องพิสูจน์ให้ใครเห็น เหมือนเมล็ดพันธุ์ที่ฝังอยู่ในดินยังไม่ทันได้งอกก็มีชีวิตอยู่ข้างในแล้ว แต่เรากลับถูกสอนมาตั้งแต่เด็กว่าคุณค่าของเราขึ้นอยู่กับคะแนนสอบ ตำแหน่งงาน รายได้ หรือคำชมจากคนรอบข้าง เมื่อไม่ได้รับสิ่งเหล่านั้น เราจึงรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่าและหมดแรงที่จะลุกขึ้นมาเริ่มต้นใหม่

ลุงตื่อยากบอกว่าการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ใช่ความหลงตัวเอง แต่เป็นรากฐานที่ทำให้เราพร้อมรับโอกาสทุกครั้งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

ลองนึกถึงคนที่คุณเคยเห็นว่าเขาโชคดี ได้งานดี ได้เจอโอกาสเหมาะ แล้วมองกลับไปให้ลึก คุณจะพบว่าคนเหล่านั้นมีสิ่งหนึ่งร่วมกันคือความเชื่อว่าตัวเองสมควรได้รับสิ่งดี ไม่ใช่เพราะพวกเขาเก่งที่สุดในห้อง แต่เพราะพวกเขาไม่หนีจากโอกาสด้วยความรู้สึกว่าตัวเองไม่คู่ควร จักรวาลในที่นี้คือสภาพแวดล้อมที่ตอบรับคนที่พร้อม และความพร้อมนั้นเริ่มจากการยอมรับคุณค่าภายในของตัวเองก่อนที่โลกภายนอกจะมองเห็น เมื่อเราเชื่อว่าตัวเองมีค่ามากพอ เราจะกล้ายื่นมือออกไปคว้าสิ่งที่ผ่านเข้ามาแทนที่จะปล่อยให้มันหลุดลอยไป

ลุงตี่เคยพบชายคนหนึ่งชื่อพี่สมชายจากย่านฝั่งธนบุรี เขาเคยเปิดร้านอาหารเล็กหน้าซอยมานานสิบกว่าปี แล้ววันหนึ่งน้ำท่วมใหญ่กวาดทุกอย่างหายไปหมด ทั้งอุปกรณ์ ทั้งเงินทุน ทั้งลูกค้าประจำที่ย้ายไปอยู่ที่อื่น พี่สมชายเล่าว่าช่วงนั้นเขานั่งมองกำแพงที่ยังมีรอยน้ำท่วมอยู่ทุกวัน แล้วรู้สึกว่าตัวเองไม่เหลืออะไรเลย สิ่งที่ทำให้เขาลุกขึ้นมาได้คือคำพูดของแม่ที่บอกว่าฝีมือทำอาหารของเขาไม่ได้จมน้ำไปด้วย และความจริงข้อนั้นทำให้เขาตระหนักว่าคุณค่าที่แท้จริงไม่เคยอยู่ที่ร้าน แต่อยู่ที่ตัวเขาเอง

ความมั่นคงภายในกับการรอคำยืนยันจากภายนอกเป็นสองสิ่งที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิง ความมั่นคงภายในคือการรู้ว่าตัวเองมีค่าแม้ในวันที่ไม่มีใครมาพูดชื่นชม แม้ในวันที่ผลงานไม่สำเร็จตามเป้า แม้ในวันที่ถูกปฏิเสธครั้งแล้วครั้งเล่า ส่วนการรอการยอมรับจากภายนอกนั้นเปราะบางเหมือนกระจกที่แตกง่าย เพราะเราไม่สามารถ

ควบคุมความคิดของคนอื่นได้ เมื่อใดที่เราวางคุณค่าของตนเองไว้ในมือคนอื่น เราจะกลายเป็นคนที่ขึ้นลงตามคำพูดและท่าทีของคนรอบข้างอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

มีผู้หญิงคนหนึ่งชื่อพี่แอนจากจังหวัดขอนแก่นที่ลุงตี่ได้พูดคุยด้วยในงานสัมมนาเมื่อหลายปีก่อน เธอเคยทำงานบริษัทมานานสิบห้าปีแล้วถูกเลิกจ้างในวัยสี่สิบสอง ช่วงแรกเธอรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่ามากจนไม่กล้าออกจากบ้าน เธอนอนร้องไห้อยู่หลายสัปดาห์เพราะเชื่อว่าถ้าบริษัทไม่ต้องการเธอ ก็คงไม่มีใครต้องการอีก แต่หลังจากตั้งสติได้ เธอเริ่มมองว่าทักษะที่เธอมีไม่ได้หายไปพร้อมบัตรพนักงาน และเธอก็ค่อยๆ ลุกขึ้นมาเรียนรู้การขายของออนไลน์จนสร้างรายได้ด้วยตัวเองได้ในที่สุด

การฝึกเห็นคุณค่าของตนเองไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน มันเป็นกระบวนการที่ต้องทำซ้ำทุกวันเหมือนการ

รดน้ำต้นไม้ สิ่งแรกที่ลุงตี่แนะนำคือการเขียนบันทึกสั้นทุกเช้าว่าวันนี้คุณรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง และเขียนสิ่งที่คุณทำได้ดีเมื่อวานอย่างน้อยหนึ่งเรื่อง ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่โต อาจเป็นแค่ว่าคุณทำอาหารเช้าให้ลูกได้ทันเวลา หรือคุณยิ้มให้เพื่อนร่วมงานในวันที่ตัวเองก็เหนื่อย สิ่งเล็กน้อยเหล่านี้สะสมเป็นหลักฐานว่าคุณมีค่าในทุกบทบาทของชีวิต

อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยได้มากคือการหยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง ทุกครั้งที่จับได้ว่ากำลังเปรียบเทียบ ให้พากลับมาที่ตัวเองแล้วถามว่าเมื่อวานกับวันนี้ฉันเติบโตขึ้นตรงไหนบ้าง การเปรียบเทียบกับตัวเองในอดีตทำให้เราเห็นพัฒนาการของตัวเองอย่างชัดเจน แม้จะเป็นการก้าวเล็กจนแทบมองไม่เห็น แต่ก็เป็นก้าวจริงที่เราเป็นเจ้าของ ลุงตี่เชื่อว่าเมื่อเราเลิกวัดคุณค่าตัวเองจาก

ระยะทางที่คนอื่นวิ่งไปแล้ว เราจะเริ่มเห็นว่าเส้นทางของเราเองก็งดงามไม่แพ้กัน



ความมั่นใจที่แท้จริงไม่ได้เกิดจากการท่องในใจว่าฉันเก่งซ้ำไปซ้ำมาโดยไม่มีรากฐาน ความมั่นใจที่ยั่งยืนเกิดจากการเตรียมตัวอย่างจริงจังและการลงมือทำซ้ำจนเกิดความชำนาญ เหมือนนักมวยที่มั่นใจบนเวทีไม่ใช่เพราะพรสวรรค์เพียงอย่างเดียว แต่เพราะเขาซ้อมมานับร้อยนับพันครั้งจนร่างกายจำได้เอง เมื่อคุณเตรียมตัวมาดีแล้ว ความมั่นใจจะเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่ต้องฝืนปั้นแต่งให้ดู

ดีต่อหน้าคนอื่น และนี่คือความมั่นใจที่ไม่หวั่นไหวแม้ในวันที่ถูกท้าทาย

ลุงตี่อยากชวนให้ลองทำสิ่งหนึ่งในสัปดาห์นี้ คือเลือกทักษะเล็กน้อยที่คุณอยากพัฒนาแล้วฝึกทุกวัน วันละสิบห้านาทีก็พอ อาจเป็นการอ่านหนังสือ การวาดรูป การพูดภาษาอังกฤษ หรือแม้แต่การหัดทำอาหารใหม่สักจาน เมื่อครบเจ็ดวันให้มองย้อนกลับไปดูว่าตัวเองเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง ความรู้สึกว่าฉันทำได้ที่เกิดจากการกระทำจริงนั้นมีพลังมากกว่าคำชมจากคนอื่นหลายเท่า เพราะมันเป็นหลักฐานที่คุณมอบให้ตัวเองว่าคุณมีความสามารถที่จะเติบโต

จักรวาลในความหมายที่ลุงตี่ใช้ไม่ใช่พลังลึกลับที่จะส่งสิ่งดีมาให้คุณเพียงเพราะคุณคิดถึงมัน แต่หมายถึงเงื่อนไขแวดล้อม โอกาส และจังหวะชีวิตที่เกิดขึ้นเมื่อเรา

เตรียมตัวพร้อม เหมือนชาวนาที่ไถดินรอไว้แล้ว เมื่อฝนตกลงมาพืชผลก็งอกงาม แต่ถ้าไม่ไถดิน ต่อให้ฝนตกหนักเพียงใดก็ไม่มีพืชผลให้เก็บเกี่ยว การเห็นคุณค่าในตนเองคือการไถดินของหัวใจ เป็นการบอกตัวเองว่าฉันพร้อมที่จะรับสิ่งดีและฉันสมควรที่จะเติบโต

เรื่องราวของพี่สมชายและพี่แอนสอนเราว่าความล้มเหลวไม่ได้ลบคุณค่าของคนออกไป มันเพียงแต่พรากสิ่งภายนอกออกไปชั่วคราวเพื่อให้เราเห็นว่าแก่นแท้ของเรายังอยู่ครบ ทุกครั้งที่ชีวิตพังทลาย มันเป็นโอกาสให้เราได้ค้นพบว่าตัวเองแข็งแกร่งกว่าที่คิด และทุกครั้งที่เราลุกขึ้นมาได้ ความเชื่อมั่นในตัวเองจะหยั่งรากลึกลงไปอีกชั้นเพราะมันมาจากประสบการณ์จริง ไม่ใช่จากคำปลอบโยนของใคร

ลุงตี่ทิ้งท้ายบทนี้ด้วยความเชื่อส่วนตัวว่าคุณค่าของคนเราไม่ได้อยู่ที่ว่าเคยล้มกี่ครั้ง แต่อยู่ที่ว่าทุกครั้งที่ล้มเราเลือกจะมองตัวเองอย่างไร ถ้าคุณเลือกมองว่าตัวเองยังมีค่า ยังมีทักษะ ยังมีความตั้งใจ คุณจะพบว่าเงื่อนไขรอบตัวเริ่มเปิดทางให้คุณเดินต่อ ไม่ใช่เพราะมีปาฏิหาริย์ แต่เพราะคนที่เชื่อมั่นในตัวเองจะมองเห็นทางออกที่คนอื่นมองข้าม และเมื่อคุณเริ่มเดินบนเส้นทางนั้นด้วยความมั่นคงภายใน โอกาสที่สอดคล้องกับตัวตนของคุณจะค่อยปรากฏขึ้นตามลำดับ เพราะคุณพร้อมแล้วที่จะรับมันไว้

สิ่งหนึ่งที่ลุงตี่สังเกตเห็นจากคนที่เห็นคุณค่าในตัวเองอย่างแท้จริงคือพวกเขากล้าตัดสินใจเลือกสิ่งที่สอดคล้องกับตัวตนของตนเอง แม้ทางเลือกนั้นจะดูไม่สวยหรูในสายตาคนอื่นก็ตาม คนที่รู้ว่าตัวเองมีค่าจะไม่ยอมอยู่ในสถานการณ์ที่บั่นทอนจิตใจเพียงเพราะกลัวว่าจะไม่เหลืออะไรดีกว่านี้อีกแล้ว เขาจะกล้าปฏิเสธงานที่ทำลาย

สุขภาพ กล้าถอยออกจากความสัมพันธ์ที่ทำให้รู้สึกเล็กลงทุกวัน และกล้าเลือกเส้นทางที่ยังไม่มีใครเดินมาก่อนหากมันตรงกับสิ่งที่หัวใจบอก การตัดสินใจเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากความหุนหันพลันแล่น แต่เกิดจากรากฐานข้างในที่แข็งแรงพอจะรับมือกับความไม่แน่นอนที่ตามมา เมื่อเรารู้ว่าตัวเองคู่ควรกับชีวิตที่ดี เราจะไม่ยอมตั้งรกรากอยู่ในที่ที่ทำให้เราเหี่ยวเฉา และการเลือกที่จะเดินออกมานั้นเองคือก้าวแรกที่เปิดพื้นที่ให้สิ่งใหม่ที่เหมาะสมกว่าได้เข้ามาแทนที่

อีกแง่มุมหนึ่งที่ลุงตี่อยากพูดถึงคือการให้อภัยตัวเอง เพราะคนจำนวนมากสูญเสียความรู้สึกว่าตนเองมีค่าไม่ใช่เพราะคนอื่นตัดสิน แต่เพราะเสียงในหัวของตัวเองตำหนิซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่าทำไมถึงผิดพลาด ทำไมถึงเลือกทางนั้น ทำไมถึงไม่ทำได้ดีกว่านี้ เสียงเหล่านี้ดังอยู่ทุกวันจนกลายเป็นความเชื่อที่ฝังลึก การให้อภัยตัวเองไม่ได้หมายความ

ว่าเราเพิกเฉยต่อความผิดพลาด แต่หมายความว่าเรายอมรับว่าตัวเองเป็นมนุษย์ที่เรียนรู้ผ่านการลองผิดลองถูก และทุกบทเรียนที่เจ็บปวดล้วนมีส่วนหล่อหลอมให้เราเข้มแข็งขึ้น ลุงตี่แนะนำให้ลองพูดกับตัวเองอย่างที่คุณจะพูดกับเพื่อนสนิทที่กำลังทุกข์ หากเพื่อนมาเล่าเรื่องผิดพลาดให้ฟัง คุณคงไม่ซ้ำเติมเขา คุณคงบอกว่ามันผ่านไปแล้วและยังมีวันพรุ่งนี้ให้เริ่มใหม่ จงมอบความอ่อนโยนแบบเดียวกันนี้ให้ตัวเองด้วย เพราะหัวใจที่ได้รับการดูแลจากเจ้าของมันเองจะมีเรี่ยวแรงมากพอที่จะลุกขึ้นลงมือทำสิ่งใหม่อีกครั้ง

บทที่ 2 เป้าหมายที่ชัดเจนทำให้ชีวิตมีทิศทาง



ลุงตี่เคยเห็นคนจำนวนมากที่ตื่นขึ้นมาทุกเช้าโดยไม่รู้ว่าวันนี้ตัวเองกำลังเดินไปทางไหน พวกเขาทำงาน กินข้าว นอนหลับ แล้ววนซ้ำอยู่อย่างนั้นจนเดือนกลายเป็นปี ปีกลายเป็นทศวรรษ ไม่ใช่ว่าชีวิตของพวกเขาไม่ดี แต่มันขาดแรงขับเคลื่อนที่ทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้นในยามเช้า ลุงตี่เชื่อว่าสิ่งที่แยกคนมีชีวิตชีวาออกจากคนที่เพียงดำรงอยู่ คือ

เป้าหมายที่ชัดเจนพอจะมองเห็นเป็นภาพได้ในจิตใจ เป้าหมายนั้นไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่เกริกไกร แต่ต้องจริงแท้พอที่จะดึงเราออกจากเตียงได้ในวันที่ท้อแท้ที่สุด

การตั้งเป้าหมายที่ดีเริ่มต้นจากการถามตัวเองอย่างตรงไปตรงมาว่า สิ่งที่เราอยากได้นั้นเราอยากได้เพราะอะไร เป้าหมายบางอย่างเกิดจากความต้องการของคนรอบข้าง เกิดจากแรงกดดันของสังคม หรือเกิดจากภาพฝันที่ไม่ได้เชื่อมโยงกับตัวตนของเราเลย ลองนั่งลงในเวลาที่เงียบสงบแล้วถามตัวเองว่า ถ้าไม่มีใครมาตัดสินเราเลย เราอยากใช้ชีวิตอย่างไร คำตอบที่ผุดขึ้นมาในตอนนั้นมักจะเป็นเสียงจริงของหัวใจที่ถูกกลบมานาน เมื่อเราได้ยินเสียงนั้นชัดเจน เป้าหมายที่ตั้งขึ้นจะมีรากฐานอันมั่นคง

เป้าหมายที่มีความหมายจะต้องเชื่อมโยงกับคุณค่าที่เรายึดถือในชีวิต หากเราเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับ

ครอบครัว เป้าหมายเรื่องการทำงานของเราก็ควรสอดคล้องกับเวลาที่เราอยากมอบให้คนที่รัก หากเราเป็นคนที่รักอิสระและการเรียนรู้ เป้าหมายของเราอาจเป็นเรื่องการสร้างอาชีพที่ให้ความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิต เมื่อเป้าหมายกับคุณค่าภายในเดินไปในทิศทางเดียวกัน เราจะไม่รู้สึกว่ากำลังฝืนตัวเอง แต่จะรู้สึกว่าทุกก้าวที่เดินนั้นเป็นการแสดงออกถึงตัวตนที่แท้จริง

ลุงตี่อยากให้ลองนึกภาพเป้าหมายเหมือนยอดเขาที่อยู่ไกลออกไป เราเห็นมันได้ชัดเจนในวันที่ฟ้าใส แต่การจะไปถึงนั้นเราต้องเดินทีละก้าว ข้ามทีละลำธาร ผ่านทีละป่าไม้ คนที่ล้มเลิกกลางทางส่วนใหญ่ไม่ได้ล้มเลิกเพราะเป้าหมายไกลเกินไป แต่ล้มเลิกเพราะไม่รู้ว่าก้าวถัดไปควรเป็นก้าวไหน การแบ่งเป้าหมายใหญ่ออกเป็นก้าวเล็กที่ทำได้ในแต่ละวันจึงเป็นทักษะที่สำคัญไม่แพ้การตั้งเป้าหมาย

เอง ก้าวเล็กเหล่านี้แหละที่จะทำให้เรารู้สึกว่าเรากำลังเคลื่อนที่ไปข้างหน้าอย่างแท้จริง

สมมติว่าเป้าหมายของเราคือการเปิดร้านอาหารเล็กเป็นของตัวเอง ก้าวแรกอาจเป็นเพียงการเขียนสูตรอาหารที่เราทำได้ดีที่สุดลงในสมุดเล่มหนึ่ง ก้าวต่อมาอาจเป็นการลองทำให้เพื่อนชิมแล้วขอความเห็นอย่างจริงจัง ก้าวที่สามอาจเป็นการศึกษาต้นทุนวัตถุดิบและค่าใช้จ่ายเบื้องต้น แต่ละก้าวไม่ได้น่ากลัวเลย และเมื่อเราเดินไปเรื่อย เราจะพบว่าสิ่งที่เคยดูไกลเหลือเกินนั้นค่อยขยับเข้ามาใกล้ทีละนิด จนวันหนึ่งเราจะมองกลับไปแล้วแปลกใจว่าเดินมาไกลขนาดนี้แล้วหรือ

การจัดลำดับความสำคัญของเวลาเป็นอีกเรื่องที่ลุงตี่อยากพูดถึง เพราะเราทุกคนมีเวลาวันละยี่สิบสี่ชั่วโมงเท่ากัน คนที่ไปถึงเป้าหมายไม่ได้มีเวลามากกว่าเรา แต่พวก

เขาเลือกใช้มันต่างออกไป การถามตัวเองทุกเช้าว่า วันนี้สิ่งสำคัญที่สุดที่จะพาเราเข้าใกล้เป้าหมายคืออะไร เป็นคำถามง่ายที่ให้ผลลึกซึ้ง เมื่อเรารู้ว่าอะไรสำคัญ เราจะกล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่สำคัญได้โดยไม่รู้สึกผิด เวลาที่เราประหยัดได้จากการพูดว่าไม่กับสิ่งที่ไม่จำเป็นนั้น คือเวลาที่เราพูดว่าใช่กับชีวิตที่เราเลือก

ลุงตี่สังเกตว่าคนที่ประสบความสำเร็จมักมีช่วงเวลาในแต่ละวันที่พวกเขาปกป้องไว้สำหรับเป้าหมายของตัวเองโดยเฉพาะ บางคนตื่นเช้ากว่าปกติหนึ่งชั่วโมงเพื่อเขียนหนังสือ บางคนใช้เวลาช่วงพักกลางวันฝึกทักษะใหม่ บางคนใช้เวลาก่อนนอนทบทวนสิ่งที่ทำไปในวันนั้นและวางแผนสำหรับวันพรุ่งนี้ ไม่สำคัญว่าจะเป็นช่วงเวลาใด สำคัญที่เราทำมันอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของจังหวะชีวิต



แต่ลุงตี่ก็อยากบอกว่า เป้าหมายไม่ได้เป็นสิ่งตายตัวที่ตั้งไว้แล้วห้ามเปลี่ยน ชีวิตนั้นไหลเลื่อนอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่เราอยากได้ตอนอายุยี่สิบห้าอาจไม่ใช่สิ่งที่หัวใจเราเรียกร้องตอนอายุสี่สิบ ครอบครัวเปลี่ยน สุขภาพเปลี่ยน โลกรอบตัวเปลี่ยน และเราเองก็เติบโตขึ้นทุกวัน การทบทวนเป้าหมายเป็นระยะจึงไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นความกล้าหาญที่จะยอมรับว่าเรากำลังเป็นคนที่แตกต่างจากเมื่อวาน

ลองถามตัวเองทุกสามเดือนหรือหกเดือนว่า เป้าหมายที่เราตั้งไว้ยังคงจุดไฟในใจเราอยู่หรือไม่ ถ้าคำตอบคือยัง

คงจุดไฟ นั่นแปลว่าเรายังอยู่บนเส้นทางที่ถูกต้อง แต่ถ้าเรารู้สึกว่ามันหนักอึ้งจนไม่อยากตื่นขึ้นมาเผชิญ อาจถึงเวลาที่เราต้องกลับมาฟังเสียงภายในอีกครั้ง การปรับเปลี่ยนเป้าหมายไม่ใช่ความล้มเหลว มันคือการเคารพตัวเองมากพอที่จะเลือกทิศทางใหม่ที่สอดคล้องกับคนที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน

เมื่อเราตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ เราจะเริ่มสังเกตว่าโอกาสรอบตัวดูเหมือนจะเปิดออกมากขึ้น ไม่ใช่เพราะจักรวาลส่งของขวัญมาให้อย่างลึกลับ แต่เพราะเมื่อเรารู้ว่าตัวเองต้องการอะไร สายตาของเราจะจับภาพสิ่งที่เกี่ยวข้องได้ไวกว่าเดิม คนที่ใช่จะเข้ามาในชีวิตเพราะเราอยู่ในที่ที่ควรอยู่ โอกาสที่ตรงกับทักษะของเราจะปรากฏขึ้นเพราะเราเตรียมตัวไว้พร้อมแล้ว นี่คือสิ่งที่ลุงตี่หมายความว่าจักรวาลตอบรับคนที่ลงมือทำ

สิ่งหนึ่งที่ลุงตี่อยากเตือนคือ อย่าปล่อยให้ความสมบูรณ์แบบกลายเป็นศัตรูของก้าวแรก หลายคนไม่ยอมเริ่มเพราะกลัวว่าแผนยังไม่ดีพอ กลัวว่าเป้าหมายยังไม่ชัดพอ กลัวว่าตัวเองยังไม่พร้อมพอ ลุงตี่บอกได้เลยว่าไม่มีใครพร้อมร้อยเต็มร้อยก่อนเริ่มต้น เราจะพร้อมมากขึ้นระหว่างทาง เราจะเก่งขึ้นระหว่างทำ ดังนั้นจงเริ่มจากตรงที่เราอยู่ ด้วยสิ่งที่เรามี และปรับแก้ไปเรื่อยตามสิ่งที่เราเรียนรู้

ลุงตี่ทิ้งท้ายบทนี้ไว้ว่า เป้าหมายที่ชัดเจนไม่ได้ทำให้ชีวิตง่ายขึ้น แต่มันทำให้ชีวิตมีทิศทาง มันทำให้ความเจ็บปวดระหว่างทางมีความหมาย มันทำให้เราลุกขึ้นได้ทุกครั้งที่ล้มเพราะเรารู้ว่าเราล้มไปทางไหน ชีวิตที่มีเป้าหมายไม่ได้สวยงามทุกวัน แต่มันอุดมไปด้วยความรู้สึกว่าเราไม่ได้อยู่เฉย เราไม่ได้รอคอยอย่างเปล่าประโยชน์ เรากำลังสร้างบางสิ่งที่มีค่าสำหรับตัวเราเองและคนที่เรารัก ขอ

เพียงเราเริ่มต้นวันนี้ ทุกก้าวเล็กจะพาเราไปถึงที่ที่หัวใจเรียกหา

ลุงตี่อยากชวนคุยอีกเรื่องหนึ่งที่หลายคนมองข้ามไป คือพลังของการเขียนเป้าหมายออกมาเป็นตัวหนังสือที่จับต้องได้ เป้าหมายที่อยู่ในหัวอย่างเดียวนั้นเปราะบางกว่าที่เราคิด เพราะความคิดของคนเราเปลี่ยนแปลงได้ทุกชั่วโมง อารมณ์ขึ้นลงตามเหตุการณ์ในแต่ละวัน วันที่เหนื่อยมากเป้าหมายอาจดูเลือนลางจนเราลืมไปว่าตัวเองเคยตั้งใจไว้อย่างไร แต่เมื่อเราหยิบปากกาขึ้นมาเขียนลงในกระดาษหรือสมุดที่เราเปิดอ่านได้ทุกวัน มันจะกลายเป็นสิ่งยืนยันว่าเราเคยตัดสินใจด้วยจิตใจที่ใสสะอาด การเขียนยังช่วยให้เราเห็นความคิดของตัวเองชัดขึ้นด้วย บางครั้งเราคิดว่าเรารู้สิ่งที่ต้องการ แต่พอลองเขียนออกมากลับพบว่ามันยังคลุมเครืออยู่มาก กระบวนการเรียบเรียง

ถ้อยคำนี้เองที่บังคับให้เราตกผลึกความต้องการที่แท้จริงออกมาอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง

อีกสิ่งหนึ่งที่ลุงตี่สังเกตเห็นจากคนที่เดินตามเป้าหมายได้อย่างยาวนาน คือพวกเขามักมีคนอย่างน้อยหนึ่งคนที่รับรู้ว่าพวกเขากำลังมุ่งหน้าไปทางไหน การบอกเล่าเป้าหมายให้คนที่เราไว้วางใจได้ฟังนั้นไม่ใช่การอวดอ้างหรือสร้างแรงกดดันให้ตัวเอง แต่เป็นการสร้างเส้นใยที่เชื่อมโยงเราเข้ากับความรับผิดชอบอย่างอ่อนโยน เมื่อมีคนรู้ว่าเรากำลังพยายาม เราจะรู้สึกว่าเราไม่ได้เดินอยู่คนเดียวในเส้นทางนั้น บางวันที่เราท้อจนอยากหยุด เสียงถามไถ่เบาของคนใกล้ชิดว่าวันนี้เป็นอย่างไรบ้างอาจเป็นแรงผลักเล็กที่พาเราเดินต่อได้อีกหนึ่งก้าว ลุงตี่ไม่ได้หมายความว่าเราต้องประกาศให้ทั้งโลกรู้ เพียงแค่มีคนสักคนที่เข้าใจก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้เป้าหมายของเรามีน้ำหนักมากกว่าความฝันที่ลอยอยู่ในอากาศ

บทที่ 3 การลงมือทำคือภาษาที่โอกาสเข้าใจ



แรงบันดาลใจเปรียบเหมือนประกายไฟที่ลุกขึ้นในค่ำคืนอันมืดมิด มันส่องสว่างให้เราเห็นเส้นทางข้างหน้าได้ชั่วขณะ แต่หากเราไม่หยิบฟืนมาเติมในขณะที่ไฟยังลุกอยู่ ความมืดก็จะกลืนกินทุกอย่างกลับไปเหมือนเดิม คนจำนวนมากรู้สึกตื่นเต้นหลังอ่านหนังสือดีสักเล่มหรือฟังเรื่องราวที่จุดไฟในใจ แต่พอผ่านไปสองสามวันแรง

บันดาลใจนั้นก็จางหายราวกับไม่เคยมีอยู่ ลุงตี่อยากบอกว่าสิ่งที่แยกคนธรรมดาออกจากคนที่เปลี่ยนชีวิตได้จริงไม่ใช่ปริมาณแรงบันดาลใจ แต่คือจังหวะที่เขาลุกขึ้นมาทำบางอย่างทันทีที่ไฟยังอุ่น

การกระทำเล็ก ๆ ที่ทำซ้ำอย่างสม่ำเสมอมีพลังมหาศาลเกินกว่าที่หลายคนจะจินตนาการได้ ลองนึกถึงหยดน้ำที่หยดลงบนแผ่นหินทุกวันโดยไม่เคยหยุด เวลาผ่านไปแผ่นหินจะเว้าลึกลงทีละน้อยจนกลายเป็นร่องชัดเจน นั่นคือธรรมชาติของความต่อเนื่อง การตื่นเช้ากว่าเดิมเพียงสิบห้านาทีเพื่ออ่านหนังสือ การเขียนบันทึกสั้นทุกคืนก่อนนอน การฝึกทักษะใหม่วันละยี่สิบนาที สิ่งเหล่านี้ดูเล็กน้อยจนแทบไม่มีใครเชื่อว่ามันจะเปลี่ยนอะไรได้ แต่เมื่อหนึ่งปีผ่านไปผลลัพธ์ที่สะสมจะทำให้คนรอบข้างแปลกใจ

หลายคนบอกตัวเองว่ายังไม่พร้อม ยังต้องเรียนรู้เพิ่ม ยังต้องรอจังหวะที่เหมาะสม ลุงตี่เคยเป็นแบบนั้นเหมือนกัน เคยรอจนวันเวลาล่วงเลยไปเป็นปีโดยไม่ได้เริ่มต้นอะไรสักอย่าง ความจริงที่ต้องยอมรับคือไม่มีใครพร้อมร้อยเปอร์เซ็นต์ในวันที่เริ่มทำสิ่งใหม่ ความพร้อมที่แท้จริงเกิดขึ้นระหว่างทางที่เราลงมือทำ ไม่ใช่ก่อนที่เราจะเริ่ม เหมือนเด็กที่หัดเดิน ไม่มีเด็กคนไหนรอจนกล้ามเนื้อแข็งแรงสมบูรณ์แล้วค่อยลุกขึ้นก้าว พวกเขาเพียงลุกขึ้นแล้วล้ม ลุกแล้วล้ม จนในที่สุดก็เดินได้อย่างมั่นคง

การผัดวันประกันพรุ่งไม่ได้เกิดจากความขี้เกียจเสมอไป บ่อยครั้งมันเกิดจากความกลัวที่ซ่อนอยู่ลึก กลัวว่าจะทำไม่ดีพอ กลัวว่าคนอื่นจะตัดสิน กลัวว่าถ้าพยายามเต็มที่แล้วไม่สำเร็จจะเจ็บปวดกว่าที่ยังไม่เริ่ม ลุงตี่พบว่าวิธีรับมือที่ดีที่สุดคือการยอมรับว่าเรากลัว แล้วทำมันทั้งที่กลัว การกระทำเพียงเล็กน้อยในวันที่เราไม่อยากทำอะไร

เลยนั้นมีคุณค่ามากกว่าการกระทำยิ่งใหญ่ในวันที่เราเปี่ยมด้วยพลังเสียอีก เพราะมันฝึกให้เราไม่ยอมจำนนต่อข้ออ้างที่ใจสร้างขึ้น

เคล็ดลับหนึ่งที่ลุงตี่ใช้เอาชนะการผัดวันประกันพรุ่งคือกฎห้านาที เมื่อไม่อยากทำอะไรให้ตกลงกับตัวเองว่าจะทำเพียงห้านาทีเท่านั้น ถ้าทำครบห้านาทีแล้วยังไม่อยากทำต่อก็หยุดได้ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นเกือบทุกครั้งคือเมื่อเราเริ่มต้นแล้วจะพบว่าการทำต่อง่ายกว่าที่คิด อุปสรรคใหญ่ที่สุดของทุกงานคือจุดเริ่มต้น เมื่อข้ามผ่านจุดนั้นไปได้แรงเฉื่อยจะพาเราไปข้างหน้าเอง

การออกแบบกิจวัตรที่เหมาะกับตัวเองคือเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้การลงมือทำกลายเป็นเรื่องอัตโนมัติ แทนที่จะต้องใช้พลังใจตัดสินใจทุกวันว่าจะทำหรือไม่ทำ กิจวัตรจะทำหน้าที่แทนจนเราไม่ต้องคิดมาก เหมือนที่เรา

แปรงฟันทุกเช้าโดยไม่ต้องถกเถียงกับตัวเองว่าวันนี้จะแปรงหรือไม่ ลุงตี่แนะนำให้ผูกกิจกรรมใหม่เข้ากับสิ่งที่ทำอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เช่น หลังดื่มกาแฟเช้าเสร็จให้เขียนบันทึกเป้าหมายทันที หลังกลับถึงบ้านจากที่ทำงานให้เปลี่ยนชุดแล้วออกกำลังกายเลยโดยไม่นั่งพักก่อน

กิจวัตรที่ดีควรเริ่มจากสิ่งเล็กที่ทำได้จริงทุกวันโดยไม่รู้สึกหนักเกินไป คนที่ต้องการออกกำลังกายอย่าเริ่มจากวิ่งสิบกิโลเมตร ให้เริ่มจากเดินรอบหมู่บ้านสิบนาทีก่อน คนที่ต้องการเขียนหนังสืออย่าตั้งเป้าเขียนวันละสิบหน้า ให้เริ่มจากเขียนวันละหนึ่งย่อหน้า เมื่อร่างกายและจิตใจคุ้นชินกับจังหวะนั้นแล้วจึงค่อยเพิ่มทีละนิด ความสม่ำเสมอสำคัญกว่าความเข้มข้นเสมอ คนที่ออกกำลังกายเบาทุกวันจะแข็งแรงกว่าคนที่ออกหนักสัปดาห์ละครั้งแล้วหยุดไปสองเดือน



การบันทึกความก้าวหน้าเป็นอีกเครื่องมือที่ทรงพลังอย่างยิ่ง เมื่อเราเขียนลงไปว่าวันนี้ทำอะไรได้บ้าง แม้จะเพียงเล็กน้อย มันสร้างหลักฐานที่จับต้องได้ว่าเราไม่ได้หยุดนิ่ง ในวันที่ท้อแท้หรือรู้สึกว่าตัวเองไม่ก้าวหน้า การย้อนกลับไปอ่านบันทึกจะช่วยให้เห็นว่าเราเดินทางมาไกลแค่ไหนแล้ว ลุงตี่เขียนบันทึกสั้นทุกคืนเพียงสามบรรทัด เล่าว่าวันนี้ทำอะไรที่ขยับเข้าใกล้เป้าหมาย ได้เรียนรู้อะไร และพรุ่งนี้จะทำอะไรต่อ เพียงแค่นี้ก็เพียงพอที่จะรักษาสายใยระหว่างตัวเรากับความมุ่งมั่นให้ไม่ขาดหาย

เมื่อเราลงมือทำอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่เรียกว่าจักรวาลก็เริ่มตอบรับ โอกาสที่เหมาะสมเริ่มปรากฏขึ้นในจังหวะที่ใช่ ไม่ใช่เพราะเวทมนตร์หรือพลังลึกลับ แต่เพราะเมื่อเราฝึกฝนจนมีทักษะ เมื่อเราปรากฏตัวในพื้นที่ที่เกี่ยวข้องอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเราสร้างผลงานที่คนอื่นมองเห็นได้ เงื่อนไขแวดล้อมก็พร้อมที่จะเอื้อประโยชน์ให้ คนที่ฝึกทำอาหารทุกวันจนฝีมือดีย่อมมีโอกาสได้รับคำชื่นชมและคำแนะนำจากคนรอบข้างมากกว่าคนที่เพียงแค่ฝันว่าอยากเปิดร้าน ผลลัพธ์ไม่ได้มาจากการนั่งรอโชค แต่มาจากการเตรียมตัวจนพร้อมรับโอกาสเมื่อมันมาถึง

ลุงตี่อยากย้ำว่าความล้มเหลวระหว่างทางไม่ใช่สัญญาณให้หยุด แต่คือข้อมูลที่ช่วยให้เราปรับปรุงวิธีการ ทุกครั้งที่ลองแล้วไม่ได้ผลคือการค้นพบว่าทางนี้ใช้ไม่ได้ ให้ลองทางอื่น คนที่ประสบความสำเร็จไม่ได้เก่งกว่าคนอื่นตั้งแต่แรก พวกเขาเพียงแค่ล้มแล้วลุก ปรับแล้วลอง

ใหม่ จนกระทั่งพบวิธีที่ใช้ได้ผล ความพากเพียรไม่ได้หมายความว่าต้องทำสิ่งเดิมซ้ำแบบเดิมทุกวัน แต่หมายความว่าเราไม่ยอมเลิกเดินไปข้างหน้าแม้ต้องเปลี่ยนเส้นทาง

จงจำไว้ว่าทุกคนที่เราชื่นชมในวันนี้ล้วนเคยมีวันแรกที่ยังทำได้ไม่ดี พวกเขาเคยเขียนบทความที่ไม่มีใครอ่าน เคยปรุงอาหารที่รสชาติยังไม่ลงตัว เคยพูดต่อหน้าคนฟังแล้วตะกุกตะกัก สิ่งที่ทำให้พวกเขาต่างจากคนที่ยอมแพ้คือพวกเขาไม่หยุดฝึกฝน พวกเขากลับมาทำอีกครั้งในวันรุ่งขึ้น แล้ววันรุ่งขึ้นอีก และอีก จนวันหนึ่งสิ่งที่เคยยากก็กลายเป็นเรื่องง่ายดายเหมือนหายใจ

ลุงตี่จึงอยากทิ้งท้ายบทนี้ด้วยข้อคิดง่ายที่สุดแต่ทรงพลังที่สุด นั่นคือให้ลุกขึ้นมาทำวันนี้ ไม่ต้องรอแรงบันดาลใจถาโถม ไม่ต้องรอให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบ ให้ทำสิ่งเล็ก

ที่สุดที่ทำได้ตอนนี้เลย แล้วทำซ้ำพรุ่งนี้ มะรืนนี้ และทุกวันถัดไป เมื่อนั้นเราจะพบว่าเงื่อนไขรอบตัวค่อยเปลี่ยนไปอย่างน่าอัศจรรย์ ไม่ใช่เพราะจักรวาลบันดาลให้ แต่เพราะเราเปลี่ยนตัวเองจนกลายเป็นคนที่พร้อมรับสิ่งดีที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

สิ่งหนึ่งที่ลุงตี่สังเกตเห็นจากประสบการณ์ของตัวเองและจากผู้คนรอบข้างคือ เมื่อเราลงมือทำบางสิ่งซ้ำนานพอ ภาพที่เรามองตัวเองจะค่อยเปลี่ยนไปอย่างเงียบงัน คนที่ตื่นขึ้นมาเขียนทุกเช้าจะเริ่มเรียกตัวเองในใจว่านักเขียน คนที่วิ่งทุกเย็นจะเริ่มรู้สึกว่าตัวเองเป็นนักวิ่ง การเปลี่ยนแปลงเล็กนิดนี้มีนัยสำคัญอย่างยิ่งเพราะเมื่อตัวตนภายในเปลี่ยน การกระทำที่สอดคล้องกับตัวตนใหม่จะไม่ใช่เรื่องฝืนใจอีกต่อไป มันจะกลายเป็นสิ่งที่เราทำเพราะมันคือตัวเรา ไม่ใช่เพียงสิ่งที่เราพยายามบังคับตัวเองให้ทำ ตัวตนที่เกิดจากการกระทำจริงจะหยั่งรากแน่นกว่า

ตัวตนที่เกิดจากคำประกาศลอยในอากาศ เราจึงไม่ต้องรอให้รู้สึกเป็นคนใหม่ก่อนแล้วค่อยทำ ให้ทำก่อนแล้วความรู้สึกนั้นจะตามมาเอง

อีกเรื่องหนึ่งที่ลุงตี่อยากแบ่งปันคือพลังของการจัดสภาพแวดล้อมให้เกื้อหนุนการลงมือทำ แทนที่จะพึ่งพาความมุ่งมั่นเพียงอย่างเดียว เราสามารถออกแบบพื้นที่รอบตัวให้ทางเลือกที่ดีอยู่ใกล้มือและทางเลือกที่ไม่เป็นประโยชน์อยู่ไกลออกไป คนที่อยากอ่านหนังสือมากขึ้นอาจวางหนังสือไว้บนโต๊ะข้างเตียงแทนโทรศัพท์ คนที่อยากฝึกดนตรีอาจตั้งเครื่องดนตรีไว้กลางห้องให้เห็นทุกครั้งที่เดินผ่าน เมื่อสิ่งที่เราต้องการทำอยู่ตรงหน้าโดยไม่ต้องลุกไปหยิบ ไม่ต้องเตรียมการมากมาย แรงต้านที่ขวางกั้นการเริ่มต้นจะลดลงจนเกือบเป็นศูนย์ สภาพแวดล้อมที่ดีทำหน้าที่คล้ายกระแสน้ำที่ค่อยพัดพาเราไปในทิศทางที่ถูกต้องโดยเราไม่ต้องว่ายฝืน ความฉลาดของคนที่รักษา

วินัยได้ยาวนานจึงไม่ได้อยู่ที่กำลังใจที่เหนือกว่า แต่อยู่ที่การจัดวางชีวิตให้เอื้อต่อสิ่งที่ตัวเองต้องการจะเป็น

บทที่ 4 เมื่อใจพร้อม เราจะมองเห็นโอกาส



หลายคนเคยรู้สึกว่าโอกาสดีนั้นผ่านเข้ามาในชีวิตของคนอื่นเสมอ แต่กลับไม่เคยมาเคาะประตูบ้านของตัวเอง ความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อเราอยู่ในภาวะเหนื่อยล้าหรือท้อแท้จนไม่มีแรงมองไปรอบตัว ลุงตี่อยากบอกว่าโอกาสนั้นเปรียบเหมือนลมที่พัดผ่านอยู่เสมอ แต่คนที่กางใบเรือไว้พร้อมเท่านั้นจึงจะรับแรงลมนั้นได้ การกางใบเรือ

ก็คือการเตรียมใจและเตรียมตัวของเราให้พร้อมสำหรับสิ่งที่กำลังจะมาถึง เมื่อใจเราตื่นรู้และเปิดกว้าง สายตาของเราก็จะจับจ้องเห็นสิ่งที่คนทั่วไปมองข้ามไป

การสังเกตโอกาสนั้นไม่ใช่เรื่องของพรสวรรค์พิเศษ แต่เป็นทักษะที่ฝึกฝนได้ด้วยการใส่ใจกับสิ่งรอบตัวอย่างมีสติ ลองนึกถึงชาวสวนที่มองท้องฟ้าแล้วรู้ว่าฝนจะมา เขาไม่ได้มีตาทิพย์ แต่เขาสะสมประสบการณ์จากการสังเกตสีของเมฆ ทิศทางของลม และกลิ่นของดิน คนที่มองเห็นโอกาสในชีวิตก็เช่นกัน พวกเขาฝึกอ่านสัญญาณเล็กน้อยในสภาพแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นบทสนทนาที่บังเอิญได้ยิน ข่าวสารที่ผ่านตา หรือการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยในวงการที่ตนเองอยู่ ยิ่งเราตื่นรู้มากเท่าไร เราก็ยิ่งเห็นช่องทางที่ซ่อนอยู่ในชีวิตประจำวันมากขึ้นเท่านั้น

การเตรียมตัวคือรากฐานสำคัญที่ทำให้เราพร้อมคว้าโอกาสเมื่อมันมาถึง คนที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ไม่ได้โชคดีอย่างไร้เหตุผล แต่พวกเขาลงมือเตรียมตัวมานานก่อนที่โอกาสจะปรากฏ การเตรียมตัวหมายถึงการเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอ การฝึกฝนทักษะที่มีอยู่ให้คมกริบ และการดูแลสุขภาพกายใจให้แข็งแรงพอที่จะรับมือกับความท้าทาย เมื่อเราเตรียมพร้อมอย่างดี จักรวาลของเงื่อนไขแวดล้อมก็มักจะเอื้ออำนวยให้เราเดินหน้าได้อย่างมั่นคง ไม่มีใครสามารถรับประกันว่าทุกอย่างจะสำเร็จตามที่หวัง แต่การเตรียมพร้อมช่วยเพิ่มความน่าจะเป็นของผลลัพธ์ที่ดีอย่างมหาศาล

การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเป็นเหมือนการเติมน้ำมันให้กับเครื่องยนต์ชีวิตของเรา ลุงตี่เชื่อว่าทุกครั้งที่เราเปิดหนังสือสักเล่ม ฟังเรื่องราวของคนที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมาก่อน หรือลงมือทดลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำ เรากำลังสร้าง

เครื่องมือใหม่ให้ตัวเอง บางครั้งความรู้ที่เราสะสมไว้อาจไม่ได้ใช้ทันที แต่เมื่อวันหนึ่งโอกาสมาถึง ความรู้เหล่านั้นจะเชื่อมโยงกันอย่างน่าอัศจรรย์ เหมือนจิ๊กซอว์ที่ค่อย ๆ ต่อเข้าด้วยกันจนเห็นภาพใหญ่ที่สวยงาม คนที่หยุดเรียนรู้คือคนที่ปิดประตูใส่ความเป็นไปได้ใหม่ในชีวิตของตัวเอง

การอ่านสภาพแวดล้อมอย่างมีสตินั้นต้องอาศัยทั้งความช่างสังเกตและความอดทน ไม่ใช่ทุกสิ่งที่ดูเหมือนโอกาสจะเป็นโอกาสจริง และไม่ใช่ทุกสิ่งที่ดูเหมือนอุปสรรคจะเป็นทางตัน การมีสติหมายความว่าเราไม่รีบร้อนตัดสินใจด้วยอารมณ์ชั่ววูบ แต่ให้เวลาตัวเองได้พิจารณาอย่างรอบคอบ เราถามตัวเองว่าสิ่งนี้สอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาวของเราหรือไม่ เราพร้อมสำหรับมันจริงหรือเปล่า และหากก้าวไปแล้วเราจะรับมือกับผลที่ตามมาได้อย่างไร การถามคำถามเหล่านี้กับตัวเองอย่าง

สม่ำเสมอจะช่วยให้เราแยกแยะโอกาสแท้จากกับดักที่แฝงมาในรูปของสิ่งล่อตาล่อใจ

เครือข่ายความสัมพันธ์ที่สร้างอย่างจริงใจเป็นหนึ่งในทรัพยากรล้ำค่าที่สุดในชีวิตของคนเรา ลุงตี่ไม่ได้พูดถึงการสะสมนามบัตรหรือจำนวนคนรู้จัก แต่หมายถึงความสัมพันธ์ที่เราดูแลด้วยความจริงใจ ช่วยเหลือกันโดยไม่หวังผลตอบแทนในทันที เมื่อเราให้ความสำคัญกับคนรอบข้างอย่างแท้จริง ความไว้วางใจจะค่อยๆ เติบโตขึ้น และเมื่อถึงเวลาที่โอกาสเกิดขึ้น คนเหล่านั้นมักจะนึกถึงเราเป็นคนแรก ไม่ใช่เพราะเราเรียกร้อง แต่เพราะเราได้สร้างคุณค่าให้กับความสัมพันธ์นั้นมาตลอด

การสร้างเครือข่ายอย่างจริงใจเริ่มต้นจากการเป็นผู้ให้ก่อนเป็นผู้รับ เมื่อเราเห็นใครกำลังต้องการความช่วยเหลือในเรื่องที่เราพอทำได้ การยื่นมือเข้าไปโดยไม่

ต้องรอให้เขาเอ่ยปากขอนั้นสร้างความประทับใจที่ลึกซึ้ง บางครั้งอาจเป็นเพียงการแบ่งปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การแนะนำให้คนสองคนที่น่าจะช่วยเหลือกันได้มารู้จักกัน หรือการรับฟังปัญหาของเพื่อนอย่างตั้งใจ สิ่งเล็กน้อยเหล่านี้สะสมเป็นความผูกพันที่แน่นแฟ้น และในวันที่เราต้องการแรงสนับสนุน จักรวาลของความสัมพันธ์ที่เราบ่มเพาะมาจะส่งคืนกลับมาอย่างเกินคาด



ทุกคนมีความสามารถบางอย่างที่โดดเด่นอยู่แล้วในตัว แต่หลายคนมองข้ามสิ่งที่ตัวเองทำได้ดีเพราะคิดว่ามันธรรมดาเกินไป ลุงตี่อยากให้ลองหยุดคิดสักนิดว่าอะไรคือ

สิ่งที่เราทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ อะไรคือสิ่งที่คนรอบข้างมักขอความช่วยเหลือจากเรา สิ่งนั้นแหละคือจุดแข็งที่เราสามารถนำมาใช้เป็นสะพานเชื่อมไปสู่โอกาสใหม่ได้ การรู้จักจุดแข็งของตัวเองและกล้าที่จะนำมันออกมาใช้อย่างเต็มที่คือการเปิดประตูให้ชีวิตได้เดินไปข้างหน้าอย่างมีทิศทาง

การประเมินความเสี่ยงเป็นส่วนหนึ่งของการคว้าโอกาสที่ขาดไม่ได้ แต่มีเส้นบางๆ ระหว่างความระมัดระวังที่สมเหตุสมผลกับความกลัวที่ทำให้เราหยุดนิ่ง คนที่กลัวจนไม่กล้าทำอะไรเลยก็ไม่ต่างจากคนที่ปิดตาแล้ววิ่งเข้าหาอันตราย เพราะทั้งสองแบบล้วนนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ การประเมินความเสี่ยงที่ดีคือการถามตัวเองว่าหากสิ่งเลวร้ายที่สุดเกิดขึ้น เราจะยังรับมือไหวหรือไม่ และหากเราไม่ลงมือทำเลย เราจะเสียใจในอนาคตมากแค่ไหน

คำตอบของคำถามเหล่านี้จะช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างสมดุลระหว่างความกล้าหาญและความรอบคอบ

ความกลัวเป็นสัญชาตญาณที่มีประโยชน์ในการปกป้องเรา แต่เมื่อมันครอบงำจนเราไม่กล้าขยับ มันก็กลายเป็นโซ่ตรวนที่ล่ามเราไว้กับที่ ลุงตี่เคยเห็นคนมากมายที่มีความสามารถเหลือเฟือ แต่ไม่เคยได้ใช้มัน เพราะกลัวความล้มเหลว กลัวคำวิจารณ์ หรือกลัวว่าตัวเองยังไม่ดีพอ สิ่งที่ลุงตี่อยากบอกคือ ไม่มีใครพร้อมร้อยเปอร์เซ็นต์ก่อนที่จะเริ่มต้น ความพร้อมที่แท้จริงเกิดจากการลงมือทำและเรียนรู้ไปพร้อมกัน เราจะไม่มีวันรู้ว่าน้ำลึกแค่ไหนถ้าไม่ก้าวลงไป

เมื่อใจพร้อม สายตาของเราจะเปลี่ยนไป สิ่งที่เคยดูเหมือนกำแพงจะกลายเป็นบันไดให้เราก้าวข้าม คนที่เคยดูเหมือนคนแปลกหน้าจะกลายเป็นเพื่อนร่วมทางที่มี

ค่า และสถานการณ์ที่เคยดูเหมือนวิกฤตจะกลายเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ จักรวาลของโอกาสนั้นกว้างใหญ่ไพศาล มันอยู่รอบตัวเราเสมอในรูปของผู้คน เหตุการณ์ และจังหวะเวลาที่เหมาะสม สิ่งที่เปลี่ยนไปไม่ใช่โลกภายนอก แต่เป็นเลนส์ที่เราใช้มองโลกต่างหาก

ลุงตื่อยากทิ้งท้ายบทนี้ด้วยการชวนให้ทุกคนเริ่มต้นวันพรุ่งนี้ด้วยการตั้งใจสังเกตสิ่งรอบตัวให้มากขึ้นสักนิด ลองฟังคนรอบข้างอย่างตั้งใจ ลองเรียนรู้สิ่งเล็กน้อยที่ไม่เคยรู้ ลองยื่นมือช่วยใครสักคนโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และลองถามตัวเองว่ามีโอกาสอะไรบ้างที่ผ่านเข้ามาแล้วเราอาจมองข้ามไป การเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยเหล่านี้สะสมขึ้นทีละวัน จนกระทั่งวันหนึ่งเราจะพบว่าชีวิตเต็มไปด้วยทางเลือกที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน นั่นไม่ใช่เพราะปาฏิหาริย์ แต่เพราะเราได้เตรียมตัว เตรียมใจ และเปิดตาให้กว้างพอที่จะมองเห็นความงดงามของชีวิตที่รอเราอยู่

สิ่งหนึ่งที่ลุงตี่อยากเพิ่มเติมคือเรื่องของความอดทนในการรอคอยอย่างมีชีวิตชีวา การรอคอยที่ดีไม่ใช่การนั่งนิ่งอยู่กับที่แล้วหวังว่าสิ่งดีจะเดินมาหาเราเอง แต่เป็นการใช้เวลาระหว่างรอให้เกิดประโยชน์สูงสุด เปรียบเหมือนชาวนาที่หว่านเมล็ดพันธุ์ลงดินแล้วไม่ได้นั่งจ้องรอให้ต้นข้าวโผล่ขึ้นมา เขายังคงดูแลรดน้ำ ถอนวัชพืช และเฝ้าดูความเปลี่ยนแปลงทุกวัน ช่วงเวลาที่ดูเหมือนว่ายังไม่มีอะไรเกิดขึ้นนั้นแท้จริงแล้วคือช่วงเวลาที่รากกำลังหยั่งลึก หลายคนเลิกรากลางคันเพราะรู้สึกว่าความพยายามไม่ส่งผล แต่ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่มักต้องการเวลาบ่มเพาะที่ยาวนานกว่าที่ใจเราจะอยากยอมรับ การฝึกตัวเองให้อยู่กับกระบวนการโดยไม่ร้อนรนกับผลลัพธ์จะทำให้เรามีพลังเดินต่อไปได้นานพอจนถึงวันที่จักรวาลของการเตรียมตัวและจังหวะเวลามาบรรจบกันอย่างลงตัว

อีกเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกันอย่างแนบแน่นคือพลังของความอยากรู้อยากเห็นอย่างบริสุทธิ์ใจ เมื่อเราเปิดใจสงสัยในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวด้วยความสนใจอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงเพื่อหาผลประโยชน์ เราจะพบว่าทุกบทสนทนามีบทเรียนซ่อนอยู่ ทุกสถานที่ใหม่มีแรงบันดาลใจให้เราค้นพบ ลุงตี่สังเกตว่าคนที่ชอบถามว่าทำไมและเป็นอย่างไรนั้นมักจะเป็นคนที่พบเส้นทางใหม่ได้เร็วกว่าคนที่คิดว่าตัวเองรู้ทุกอย่างแล้ว ความอยากรู้ทำให้เราเข้าหาผู้คนด้วยท่าทีที่เปิดกว้าง คนตรงหน้ารับรู้ได้ว่าเราสนใจเขาอย่างจริงจัง และเขาก็มักจะเปิดเผยเรื่องราวหรือข้อมูลที่มีคุณค่าให้ฟัง ความอยากรู้จึงเป็นเหมือนกุญแจดอกเล็กที่ไขประตูบานใหญ่ได้โดยที่เราไม่ต้องออกแรงผลักเลย เพียงแค่เราถามด้วยความจริงใจ ฟังด้วยความตั้งใจ แล้วนำสิ่งที่ได้ยินไปขบคิดต่อ เราก็กำลังปลูกเมล็ดพันธุ์ของโอกาสไว้ในดินที่อุดมสมบูรณ์แล้ว

บทที่ 5 ความล้มเหลวไม่ได้ลดคุณค่าของเรา



ทุกคนที่เคยลงมือทำอะไรสักอย่างอย่างจริงจังย่อมเคยพบกับความล้มเหลว ลุงตี่เองก็ผ่านจุดนั้นมาหลายครั้งจนนับไม่ถ้วน สิ่งที่ลุงอยากบอกตั้งแต่ต้นบทนี้คือ ความล้มเหลวไม่ได้บอกว่าเราเป็นคนไม่ดีพอ มันเพียงบอกว่าวิธีที่เราใช้ในครั้งนั้นยังไม่เหมาะกับเงื่อนไขที่อยู่ตรงหน้า ถ้า

เราแยกตัวตนออกจากผลลัพธ์ได้ เราจะเห็นว่าทุกครั้งที่ล้มคือข้อมูลชุดใหม่ที่มีค่ามหาศาล

ลองนึกภาพนักวิทยาศาสตร์ที่ทดลองสูตรยาแล้วไม่ได้ผลตามคาด เขาไม่ได้นั่งร้องไห้โทษตัวเองว่าโง่เขลา แต่เขาจดบันทึกว่าสูตรนี้ไม่ใช่คำตอบ แล้วลองปรับตัวแปรใหม่ เราทุกคนก็สามารถมองชีวิตด้วยสายตาแบบเดียวกันได้ ความผิดพลาดคือผลการทดลองที่ช่วยให้เราตัดทางเลือกที่ไม่เหมาะออกไป และทำให้เราเข้าใกล้ทางที่ใช่มากขึ้นทีละก้าว

ลุงตี่เคยรู้จักผู้หญิงคนหนึ่งชื่อพี่แก้ว เธอเปิดร้านขนมเล็กๆ ด้วยเงินเก็บทั้งหมดที่มี ร้านอยู่ได้แค่เจ็ดเดือนก็ต้องปิดตัวเพราะทำเลไม่ดีอย่างที่คิด พี่แก้วเล่าให้ลุงฟังว่าช่วงนั้นเธอรู้สึกเหมือนตัวเองไร้ค่า คำพูดคนรอบข้างที่ว่าเตือนแล้วไม่ฟังทำให้เธอแทบไม่อยากลุกจากเตียง แต่สิ่ง

ที่ช่วยเธอได้คือการค่อยๆ ยอมรับว่าเธอไม่ได้ล้มเหลวในฐานะมนุษย์ เธอแค่ล้มเหลวในการเลือกทำเล

การรับผิดชอบกับการโทษตัวเองดูคล้ายกัน แต่ต่างกันอย่างสิ้นเชิง การรับผิดชอบคือการยอมรับว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของผลลัพธ์ แล้วมองไปข้างหน้าว่าจะปรับอะไรได้บ้าง ส่วนการโทษตัวเองคือการเอาผลลัพธ์มาตีตราลงบนตัวตน แล้วจมอยู่กับความรู้สึกว่าตัวเองไม่คู่ควร คนที่รับผิดชอบจะเติบโต แต่คนที่โทษตัวเองจะหดเล็กลงเรื่อยๆ จนไม่กล้าลงมือทำอะไรอีกเลย

ลุงอยากชวนให้ลองสังเกตเสียงภายในหลังจากที่เราผิดหวัง ถ้าเสียงนั้นพูดว่าฉันห่วยแตก ฉันทำอะไรก็ไม่เคยสำเร็จ นั่นคือเสียงของการตัดสินตัวเอง แต่ถ้าเราเปลี่ยนมาพูดว่าครั้งนี้ฉันเรียนรู้ว่าอะไรไม่ได้ผล ครั้งหน้าฉันจะลองวิธีอื่น นั่นคือเสียงของการรับผิดชอบที่มาพร้อมกับ

ความหวัง เสียงแบบหลังนี้เองที่จะเปิดประตูให้จักรวาลส่งโอกาสใหม่เข้ามาในชีวิตเรา เพราะเมื่อเราพร้อมเรียนรู้สถานการณ์ที่เอื้อต่อการเติบโตจะปรากฏให้เราเห็นชัดขึ้น

วิธีเยียวยาใจหลังผิดหวังที่ลุงตี่ใช้มาตลอดคือการให้เวลาตัวเองเศร้า ไม่ใช่ทุกอารมณ์ที่ต้องรีบกดหรือรีบแก้ บางทีเราต้องนั่งอยู่กับความเจ็บปวดสักพักเพื่อให้มันผ่านไปอย่างเป็นธรรมชาติ เหมือนแผลที่ต้องการเวลาสมานก่อนที่เราจะถอดผ้าพันแผลออกได้ การเร่งให้ตัวเองหายเจ็บมักทำให้แผลลึกกว่าเดิม จงอ่อนโยนกับตัวเองในช่วงที่หัวใจกำลังฟื้นฟู

หลังจากผ่านช่วงเวลาของการโศกเศร้าแล้ว ขั้นตอนที่มีพลังมากคือการทบทวนอย่างเป็นกลาง ลุงแนะนำให้ลองนั่งนึกทบทวนว่าในเรื่องที่ล้มเหลวนั้น มีส่วนไหนบ้างที่เราทำได้ดี มีทักษะอะไรที่เราได้พัฒนาขึ้นระหว่างทาง คน

ส่วนใหญ่มักจำแต่สิ่งที่พลาดจนลืมสิ่งที่ทำได้ดี การมองเห็นทั้งสองด้านจะทำให้ภาพความจริงสมบูรณ์ขึ้นและช่วยให้เรามีแรงเดินต่อ



ในขณะเดียวกัน เราก็ต้องซื่อสัตย์กับตัวเองว่ามีอะไรบ้างที่ต้องเปลี่ยน บางทีอาจเป็นเรื่องของการวางแผนที่ยังไม่รอบคอบ บางทีอาจเป็นเรื่องของการเลือกคนร่วมงาน หรือบางทีอาจเป็นเรื่องของจังหวะเวลาที่เรายังไม่ได้ศึกษาให้ถี่ถ้วน การเปลี่ยนแปลงไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนแย่ แต่หมายความว่าเราเป็นคนที่กำลังเก่งขึ้นเรื่อยๆ จากบทเรียนที่ชีวิตมอบให้

กลับมาเล่าเรื่องพี่แก้วต่อ หลังจากปิดร้านได้หนึ่งปี เธอกลับมาเปิดร้านใหม่ในทำเลที่ศึกษาอย่างละเอียดกว่าเดิม เธอเรียนรู้เรื่องกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย เรียนรู้เรื่องการจัดการต้นทุน และเรียนรู้ว่าการขอคำปรึกษาจากคนที่มีประสบการณ์ไม่ใช่เรื่องน่าอาย ร้านที่สองของเธอไม่ได้รุ่งเรืองในชั่วข้ามคืน แต่มันยืนหยัดมาได้หลายปีเพราะรากฐานที่มาจากบทเรียนของความล้มเหลวครั้งแรก จักรวาลไม่ได้เปลี่ยนใจมาช่วยเธอ แต่เธอเปลี่ยนวิธีเตรียมตัวจนเงื่อนไขแวดล้อมกลายเป็นสิ่งที่เอื้อต่อความสำเร็จ

ลุงตี่อยากให้ทุกคนจำไว้ว่าคุณค่าของคนเราไม่ได้ผูกอยู่กับผลงานชิ้นใดชิ้นหนึ่ง คุณค่าของเราอยู่ที่ความกล้าลงมือทำ อยู่ที่ความจริงใจต่อตัวเองและผู้อื่น อยู่ที่ความพยายามจะเป็นคนที่ดีขึ้นในแต่ละวัน ต่อให้วันนี้โครงการที่ทุ่มเทล้มไม่เป็นท่า คุณก็ยังเป็นคนที่มีความหมาย คุณยังเป็นคนที่โลกนี้ต้องการ

การเริ่มต้นใหม่ไม่ได้หมายความว่าต้องลืมทุกอย่างที่ผ่านมา มันหมายความว่าเราหยิบสิ่งที่เรียนรู้มาวางเป็นพื้นฐานของก้าวต่อไป เหมือนช่างปั้นที่นำดินก้อนเดิมที่ยังไม่ได้เผากลับมาปั้นใหม่ในรูปทรงที่งดงามกว่าเดิม ดินก้อนนั้นไม่ได้ด้อยค่าลงเพราะเคยถูกปั้นผิดรูป มันกลับอ่อนนุ่มและพร้อมสำหรับฝีมือที่เชี่ยวชาญขึ้น เราก็เช่นกัน ทุกครั้งที่เริ่มใหม่ เราไม่ได้เริ่มจากศูนย์ เราเริ่มจากจุดที่มีประสบการณ์สะสมอยู่แล้ว

สุดท้ายนี้ ลุงอยากให้ทุกคนบอกตัวเองเบาๆ ว่าฉันล้มได้และฉันลุกได้เสมอ ความล้มเหลวไม่ได้ทำให้จักรวาลเมินหน้าหนีเรา แต่มันเป็นสัญญาณว่าเรากำลังอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญ โอกาสใหม่จะเกิดขึ้นเมื่อเราพร้อม และความพร้อมนั้นมาจากการยอมรับบทเรียน ปรับตัว และลงมือทำอีกครั้งด้วยหัวใจที่เปิดกว้าง จงเชื่อมั่นในตัวเองเถิด เพราะคนที่ผ่านความล้มเหลวมาได้คือ

คนที่แข็งแกร่งที่สุด และความแข็งแกร่งนั้นเองที่จะพาชีวิตของเราไปถึงจุดที่เราเองก็คาดไม่ถึง

สิ่งหนึ่งที่ทำให้ความล้มเหลวเจ็บปวดมากขึ้นกว่าที่ควรคือการนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ดูเหมือนประสบความสำเร็จอย่างราบรื่น เราเห็นเพื่อนร่วมรุ่นเติบโตในหน้าที่การงาน เราเห็นคนรอบข้างมีธุรกิจที่ไปได้ดี แล้วเราก็รู้สึกว่าตัวเองถูกทิ้งไว้ข้างหลัง แต่สิ่งที่ลุงตี่อยากให้ระลึกไว้เสมอคือ เราไม่มีทางรู้เรื่องราวทั้งหมดของคนอื่น เราเห็นเพียงด้านที่เขาเลือกให้เราเห็น ทุกคนมีเวลาของตัวเอง มีเส้นทางของตัวเอง และมีบทเรียนที่ต้องเรียนรู้ต่างกัน การเปรียบเทียบเหมือนการเอาปลาไปแข่งปีนต้นไม้กับลิง มันไม่เป็นธรรมตั้งแต่แรก เมื่อใดที่เราหยุดมองข้างๆ แล้วหันกลับมาโฟกัสที่ก้าวเท้าของตัวเอง เมื่อนั้นเราจะพบว่าเราก็ได้เดินทางมาไกลกว่าที่คิดเช่นกัน

อีกสิ่งหนึ่งที่ลุงตี่สังเกตมาตลอดชีวิตคือคนที่ผ่านความล้มเหลวมาอย่างมีสติมักมีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่งที่หาไม่ได้จากตำราใด นั่นคือความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง เมื่อเราเคยล้ม เราจะรู้ดีว่าคนที่กำลังล้มอยู่รู้สึกอย่างไร เราจะไม่รีบตัดสินเขา ไม่รีบเทศนาสั่งสอน แต่จะนั่งลงข้างๆ เขาอย่างเงียบๆ ด้วยหัวใจที่เปิดรับ ความสามารถในการเข้าใจความเจ็บปวดของคนอื่นนี้เองที่ทำให้เรากลายเป็นคนที่มีคุณค่าต่อคนรอบข้างอย่างแท้จริง ความล้มเหลวจึงไม่ได้เพียงสอนเรื่องกลยุทธ์หรือวิธีการ แต่ยังหล่อหลอมให้เรามีจิตใจที่กว้างขวางขึ้น อ่อนโยนขึ้น และพร้อมที่จะเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้กับคนที่เรารัก นี่คือของขวัญที่ซ่อนอยู่ในความเจ็บปวดที่เราไม่อาจมองเห็นได้ในทันที แต่เมื่อเวลาผ่านไปเราจะรู้สึกขอบคุณมันอย่างจริงใจ

บทที่ 6 คนที่เราเลือกอยู่ด้วยเปลี่ยนทิศทางชีวิต



บทที่ 6 คนที่เราเลือกอยู่ด้วยเปลี่ยนทิศทางชีวิต

ลุงตี่เคยนั่งนับนิ้วดูว่าคนที่เดินเข้ามาในชีวิตแต่ละคนทิ้งร่องรอยอะไรไว้ให้เราบ้าง บางคนเข้ามาแล้วชีวิตเราสว่างขึ้น บางคนเข้ามาแล้วเราค่อย ๆ หดตัวลงอย่างไม่รู้สึกตัว ความจริงข้อหนึ่งที่ลุงตี่ค้นพบหลังจากผ่านช่วงเวลามายาวนาน คือคนที่เราเลือกใช้ชีวิตร่วมด้วยมี

อิทธิพลต่อทิศทางของเรามากกว่าที่เราจะตระหนักได้ในทันที สิ่งแวดล้อมที่เราสร้างจากมนุษย์รอบกายนั้นเป็นเหมือนเข็มทิศที่คอยชี้นำว่าเราจะมุ่งไปทิศใด ลุงตี่จึงอยากชวนหลาน ๆ มาคุยเรื่องนี้อย่างจริงจังด้วยใจที่อบอุ่น

ความสัมพันธ์ที่สนับสนุนการเติบโตนั้นไม่ได้หมายถึงความสัมพันธ์ที่ปราศจากความขัดแย้ง แต่หมายถึงความสัมพันธ์ที่เมื่อเผชิญปัญหาแล้ว ทั้งสองฝ่ายยังเลือกที่จะเข้าใจกันมากขึ้นแทนที่จะทำร้ายกัน คนที่ช่วยให้เราเติบโตคือคนที่กล้าพูดความจริงด้วยความรัก ไม่ใช่คนที่เห็นด้วยกับเราทุกเรื่องเพราะกลัวเราจะไม่พอใจ การเติบโตร่วมกันเกิดขึ้นเมื่อต่างฝ่ายต่างมีพื้นที่ให้เป็นตัวเองอย่างเต็มที่ แล้วก็ยังเลือกที่จะเดินข้าง ๆ กันต่อไปด้วยความเคารพ ความสัมพันธ์เช่นนี้เองที่ทำให้เราค้นพบศักยภาพในตัวเองที่ไม่เคยรู้มาก่อน

คนที่เหมาะสมไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่เก่งที่สุดหรือประสบความสำเร็จมากที่สุด แต่คือคนที่มีทัศนคติในการมองโลกที่ช่วยยกระดับจิตใจของเรา ลุงตี่เคยมีเพื่อนคนหนึ่งที่ไม่ได้ร่ำรวย แต่ทุกครั้งที่พูดคุยกับเขา ลุงตี่กลับบ้านพร้อมกับพลังที่จะลุกขึ้นทำสิ่งดี ๆ ต่อไป คนแบบนี้เหมือนแสงไฟที่ส่องให้เราเห็นเส้นทางในวันที่มืดมนที่สุด เราไม่ต้องการคนที่มาแก้ปัญหาให้ทั้งหมด เราต้องการคนที่ทำให้เราเชื่อว่าเรามีความสามารถพอจะก้าวข้ามปัญหานั้นได้ด้วยตัวเอง

เรื่องการให้และการรับนั้นเป็นหัวใจสำคัญที่ลุงตี่อยากเน้นย้ำ ความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนต้องมีความสมดุลในเรื่องนี้ เมื่อฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ให้ตลอดเวลาโดยไม่เคยได้รับอะไรกลับมา ในที่สุดพลังของผู้ให้ก็จะหมดลง เหมือนแม่น้ำที่ไหลออกไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีต้นน้ำเติมให้ การให้ที่ดีคือการให้ด้วยความเต็มใจ และการรับที่ดีคือการรับด้วยความรู้สึก

ขอบคุณพร้อมส่งต่อสิ่งดี ๆ กลับไป ลุงตี่เชื่อว่าเมื่อเราอยู่ในวงของคนที่ให้และรับอย่างสมดุล ชีวิตจะไหลเวียนอย่างเป็นธรรมชาติและอุดมสมบูรณ์

หลาน ๆ บางคนอาจเคยรู้สึกว่าตัวเองเหนื่อยล้าจากความสัมพันธ์บางอย่างโดยไม่รู้สาเหตุ นั่นอาจเป็นสัญญาณว่าเรากำลังอยู่ในความสัมพันธ์ที่เสียสมดุล เมื่อเราเป็นฝ่ายรับฟัง ให้กำลังใจ และช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อถึงคราวที่เราต้องการใครสักคน กลับไม่มีใครหันมา ลุงตี่ไม่ได้บอกว่าความสัมพันธ์ทุกอย่างต้องเท่าเทียมกันทุกวินาที แต่ในระยะยาวแล้ว หากความรู้สึกเหนื่อยล้ามากกว่าความรู้สึกเติมเต็ม ก็ถึงเวลาที่ต้องทบทวนและปรับเปลี่ยนบางอย่าง

การสื่อสารอย่างชัดเจนเป็นทักษะที่ลุงตี่ต้องใช้เวลาหลายปีกว่าจะเรียนรู้ เมื่อก่อนลุงตี่มักคิดว่าคนที่รักเราจริง

ต้องเข้าใจเราโดยไม่ต้องพูด แต่ความจริงคือมนุษย์ทุกคนล้วนมีโลกภายในที่ซับซ้อน ไม่มีใครอ่านใจใครได้ทั้งหมด การพูดออกมาตรง ๆ ด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยนว่าเรารู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร และไม่สบายใจกับเรื่องใด เป็นการแสดงความเคารพต่อทั้งตัวเราและอีกฝ่าย ความเข้าใจผิดส่วนใหญ่ที่ลุงตี่เคยพบมาล้วนเกิดจากความเงียบที่ยาวนานเกินไป



การวางขอบเขตไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนใจแคบหรือเห็นแก่ตัว แต่เป็นการบอกโลกว่าเราเห็นคุณค่าในตัวเองมากพอที่จะปกป้องพื้นที่ของหัวใจ ลุงตี่เรียนรู้ว่า

การพูดคำว่าไม่ในบางครั้งเป็นการรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาวมากกว่าการรับปากทุกอย่างแล้วทำไม่ได้ ขอบเขตที่ดีไม่ใช่กำแพงที่กันคนออก แต่เป็นรั้วที่มีประตูเปิดรับคนที่เคารพเราอย่างจริงใจ เมื่อเราวางขอบเขตได้ชัดเจน คนที่อยู่ด้วยก็จะรู้ว่าจะอยู่ร่วมกับเราอย่างไรให้ทั้งสองฝ่ายมีความสุข

ลุงตี่สังเกตว่าคนที่ก้าวไปในทิศทางที่ดีมักมีกลุ่มเพื่อนที่พากันเดินไปข้างหน้าเช่นกัน ไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่คนขยันมักรู้จักคนขยัน คนที่รักการเรียนรู้มักล้อมรอบด้วยคนที่อ่านหนังสือ คนที่ดูแลสุขภาพมักมีเพื่อนที่ออกกำลังกาย สิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะพลังของกลุ่มคนสร้างมาตรฐานใหม่ให้เราโดยอัตโนมัติ เมื่อคนรอบข้างทำสิ่งดี ๆ เป็นเรื่องปกติ เราก็จะค่อย ๆ ยกระดับตัวเองขึ้นมาตามธรรมชาติ การเลือกอยู่ใกล้คนที่มีทิศทางที่ดีจึงเป็นการลงทุนในอนาคตของตัวเราเอง

บางครั้งการเลือกจะห่างจากคนบางกลุ่มก็เป็นสิ่งจำเป็น แต่นี่ไม่ได้หมายถึงการตัดคนออกจากชีวิตอย่างเฉียบขาด แต่หมายถึงการปรับระยะห่างให้เหมาะสมกับผลกระทบที่ความสัมพันธ์นั้นมีต่อเรา คนที่ชวนให้เราถอยหลัง คนที่ทำให้เรารู้สึกเล็กลงทุกครั้งที่พบกัน คนที่ดึงพลังงานออกจากเราจนไม่เหลือแรงทำสิ่งที่รัก เราไม่จำเป็นต้องโกรธเกลียดใคร แต่เราเลือกได้ว่าจะมอบเวลาอันมีค่าของเราให้กับใคร

เรื่องที่ลุงตี่อยากย้ำเป็นพิเศษคือ เราเองก็ต้องเป็นโอกาสที่ดีให้กับผู้อื่นด้วยเช่นกัน จักรวาลของเราจะเปิดกว้างขึ้นเมื่อเราไม่ได้เป็นเพียงผู้รับ แต่ยังเป็นผู้สร้างเงื่อนไขที่ดีให้คนรอบข้างเติบโตได้ การเป็นคนที่คนอื่นรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ด้วย การเป็นคนที่ส่งเสริมความฝันของผู้อื่นแทนที่จะดับมันลง การเป็นคนที่แบ่งปันสิ่งดี ๆ โดยไม่หวังผลตอบแทน สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเป็นแม่เหล็ก

ดึงดูดคนดี ๆ เข้ามาในชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะคนที่พร้อมให้ย่อมดึงดูดคนที่พร้อมให้เช่นเดียวกัน

เมื่อเราเตรียมตัวเองให้พร้อม ทั้งในเรื่องของทัศนคติ การสื่อสาร และการรู้คุณค่าของตัวเอง จักรวาลก็จะสร้างเงื่อนไขให้เราได้พบเจอคนที่ใช่ในเวลาที่เหมาะสม ลุงตี่ไม่ได้รับประกันว่าทุกอย่างจะเกิดขึ้นเร็วหรือง่าย แต่สิ่งที่ลุงตี่มั่นใจได้จากประสบการณ์คือ เมื่อเราเปลี่ยนตัวเอง คนรอบข้างก็จะค่อย ๆ เปลี่ยนตามไปด้วย คนที่ไม่ใช่จะค่อย ๆ ห่างออกไปเอง และคนที่ใช่จะค่อย ๆ เข้ามาใกล้อย่างเป็นธรรมชาติ โอกาสที่ดีมักมาพร้อมกับความสัมพันธ์ที่ดี เพราะคนที่เราอยู่ด้วยคือส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมที่หล่อหลอมชีวิตเรา

ลุงตี่อยากให้หลาน ๆ จำไว้ว่าชีวิตนี้สั้นเกินกว่าจะใช้เวลาไปกับคนที่ทำให้เราเป็นคนที่แย่ลง จงเลือกอยู่กับคน

ที่ทำให้เราอยากตื่นขึ้นมาทำสิ่งดี ๆ ในทุกเช้า คนที่ทำให้เรากล้าฝัน กล้าลอง และกล้ายอมรับในสิ่งที่เป็น จงเป็นคนแบบนั้นให้ผู้อื่นด้วยเช่นกัน เพราะเมื่อเราเลือกคนรอบข้างอย่างมีสติ และเป็นคนที่มีคุณค่าต่อผู้อื่น ทิศทางชีวิตของเราจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปสู่สิ่งที่งดงามกว่าที่เราเคยวาดฝันไว้

สิ่งหนึ่งที่ลุงตี่อยากแบ่งปันเพิ่มเติมคือเรื่องของความกล้าที่จะอยู่คนเดียวในบางช่วงเวลา หลายครั้งเรายอมอยู่ในความสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะกับเราเพียงเพราะกลัวความเงียบ กลัวว่าหากไม่มีใครอยู่ข้าง ๆ ชีวิตจะว่างเปล่าเกินทน แต่ลุงตี่ค้นพบว่าช่วงเวลาที่เราเลือกจะอยู่กับตัวเองอย่างตั้งใจนั้นเป็นเหมือนการหยุดพักเพื่อปรับทิศใหม่ เป็นเวลาที่เราได้ฟังเสียงภายในอย่างแท้จริงว่าเราต้องการอะไรจากคนที่เดินร่วมทาง เมื่อเราอยู่กับตัวเองได้อย่างสงบสุข เราจะไม่รีบดึงใครก็ได้เข้ามาเพียงเพราะทน

ความว้าเหว่ไม่ไหว การอยู่คนเดียวไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นการเตรียมดินให้อุดมสมบูรณ์ก่อนจะหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความสัมพันธ์ที่ดีลงไป เมื่อเราพร้อมแล้ว จักรวาลก็จะเปิดทางให้เราได้ลงมือสร้างสายสัมพันธ์ที่แท้จริงกับคนที่เติมเต็มเราได้อย่างแท้จริง

อีกเรื่องหนึ่งที่ลุงตี่สังเกตมาตลอดคือ วิธีที่เราพูดกับตัวเองในใจนั้นสะท้อนออกมาในความสัมพันธ์รอบตัวอย่างน่าประหลาด หากเรามักตำหนิตัวเองอย่างรุนแรง เราก็มักจะยอมรับคำพูดที่รุนแรงจากผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกว่าผิดปกติ เพราะมันคุ้นเคยกับบทสนทนาภายในที่เราใช้อยู่ทุกวัน แต่เมื่อไรที่เราเริ่มพูดกับตัวเองอย่างอ่อนโยน ให้อภัยตัวเองในวันที่ทำพลาด และยอมรับว่าเราก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีสิทธิ์เหนื่อยและอ่อนแอได้ เราจะเริ่มรู้สึกทันทีว่าคำพูดแบบใดจากภายนอกที่ไม่ควรยอมรับอีกต่อไป การเปลี่ยนบทสนทนาภายในจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการ

เปลี่ยนวงล้อมคนรอบข้าง ลุงตี่เชื่อว่าเมื่อเราดูแลโลกข้างในให้ดีงาม โลกข้างนอกก็จะตอบรับด้วยการนำพาคนที่มีความอ่อนโยนเช่นเดียวกันเข้ามาเป็นเพื่อนร่วมทาง

บทที่ 7 เราคือผู้เขียนเรื่องราวของชีวิตตนเอง



ชีวิตของคนเราไม่ได้ถูกกำหนดมาตายตัวตั้งแต่เกิด หากแต่มันคลี่คลายออกทีละหน้าผ่านทุกทางเลือกที่เราตัดสินใจ ทุกครั้งที่เราเลือกจะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรากำลังเขียนประโยคใหม่ลงบนหน้ากระดาษชีวิตของตัวเอง ลุงตี่อยากบอกว่าเรื่องราวของเราไม่มีใครเขียน

แทนได้ เพราะปากกาอยู่ในมือเราเพียงคนเดียว และไม่มีใครรับผิดชอบต่อสิ่งที่เราเขียนได้ดีไปกว่าตัวเราเอง

ความรับผิดชอบคือรากฐานของคนที่ใช้ชีวิตอย่างตื่นรู้ มันหมายถึงการยอมรับว่าผลลัพธ์ที่ปรากฏอยู่ตรงหน้านั้นเป็นผลพวงจากสิ่งที่เราทำหรือไม่ได้ทำในอดีต มันไม่ใช่การโทษตัวเองให้ทุกข์ แต่เป็นการมองอย่างตรงไปตรงมาว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของสมการชีวิตนี้เสมอ คนที่ยอมรับความจริงข้อนี้ได้คือคนที่มีพลังมากพอจะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้ เพราะเมื่อเรารู้ว่ามือเราเป็นผู้สร้าง มือเราก็ย่อมสามารถสร้างใหม่ได้เช่นกัน

การตัดสินใจเป็นเรื่องที่หลายคนรู้สึกหนักอึ้ง โดยเฉพาะเมื่อเราอยู่ในจุดที่เห็นทางแยกหลายเส้นพร้อมกัน แต่ลุงตี่อยากให้คิดว่าการไม่ตัดสินใจก็เป็นการตัดสินใจแบบหนึ่งเหมือนกัน มันคือการเลือกอยู่กับที่และปล่อยให้

กระแสน้ำพาเราไปยังที่ใดก็ได้ คนที่กล้าตัดสินใจอาจเจ็บปวดบ้างจากทางที่เลือก แต่อย่างน้อยเขาก็มีโอกาสเรียนรู้ ปรับทิศ และเติบโตจากทุกบทเรียน

ลุงตี่เคยพบเจอผู้คนมากมายที่บอกว่าชีวิตไม่เป็นไปอย่างที่หวัง เพราะโชคไม่เข้าข้างหรือไม่มีคนช่วย ลุงตี่เข้าใจความรู้สึกนั้นดี เพราะมีบางช่วงในชีวิตที่ลุงตี่เองก็รู้สึกเช่นนั้น แต่เมื่อมองย้อนกลับไปอย่างซื่อตรง ลุงตี่พบว่าช่วงเวลาที่ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นนั้นเริ่มต้นจากวินาทีที่ลุงตี่หยุดรอคอยและเริ่มลงมือทำ จักรวาลไม่เคยทำแทนเรา แต่มันเปิดประตูให้คนที่ยืนพร้อมอยู่หน้าประตูนั้นแล้ว

การปรับตัวคืออีกหนึ่งทักษะสำคัญที่แยกคนที่เติบโตออกจากคนที่หยุดนิ่ง โลกเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และไม่มีแผนชีวิตใดที่จะดำเนินไปอย่างราบรื่นตั้งแต่ต้นจนจบ

สิ่งที่เราวางไว้เมื่อห้าปีก่อนอาจใช้ไม่ได้แล้วกับวันนี้ และนั่นไม่ได้หมายความว่าเราล้มเหลว มันเพียงหมายความว่าถึงเวลาเขียนบทใหม่ที่สอดคล้องกับความจริงที่อยู่ตรงหน้ามากกว่า คนที่ปรับตัวได้เร็วคือคนที่ยืดหยุ่นในวิธีการแต่มั่นคงในเป้าหมาย

การสร้างชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าของตนเองนั้นเริ่มจากการรู้ว่าเราให้ความสำคัญกับสิ่งใดอย่างแท้จริง บางคนอาจพบว่าอิสรภาพสำคัญกว่าความมั่นคง บางคนอาจพบว่าการอยู่ใกล้ครอบครัวสำคัญกว่าเงินทอง ไม่มีคำตอบใดผิดหรือถูก มีเพียงคำตอบที่ตรงหรือไม่ตรงกับตัวเราเท่านั้น เมื่อเรารู้ชัดว่าคุณค่าของเราคืออะไร การตัดสินใจทุกครั้งจะกลายเป็นเรื่องง่ายขึ้นอย่างน่าประหลาดใจ เพราะเรามีเข็มทิศภายในที่ชี้นำให้เราเลือกทางที่สอดคล้องกับตัวตน

ลุงตี่เชื่อว่าจักรวาลเอื้ออำนวยต่อคนที่ลงมือทำอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ ไม่ใช่เพราะมีพลังลึกลับใดมาช่วย แต่เพราะเมื่อเราเตรียมพร้อมอย่างเต็มที่ โอกาสที่ผ่านเข้ามาจะถูกมองเห็นและคว้าไว้ได้ทัน คนที่ฝึกฝนฝีมือทุกวันจะพร้อมเมื่อเวทีเปิดให้ คนที่ดูแลสุขภาพอย่างดีจะพร้อมเมื่อชีวิตเรียกร้องให้ใช้พลัง ความพร้อมไม่ได้มาจากโชคชะตา แต่มาจากวินัยและการตัดสินใจที่ทำซ้ำทุกวัน



หลายครั้งที่เราจะเจอเสียงในหัวบอกว่าเราไม่เก่งพอ ไม่ดีพอ หรือไม่คู่ควรกับสิ่งที่ปรารถนา เสียงเหล่านั้นเกิดจากบาดแผลเก่าและความกลัวที่สะสม ลุงตี่ไม่ได้บอกว่า

ให้เพิกเฉยมัน แต่อยากให้รับฟังมันเหมือนฟังคนรู้จักเก่าที่ห่วงใยเราในแบบของเขา แล้วค่อย ๆ บอกตัวเองว่าวันนี้เราเลือกจะเชื่อในสิ่งที่ต่างออกไป วันนี้เราเลือกจะเขียนเรื่องราวที่เราภูมิใจ แม้จะยังไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม

ความกล้าไม่ได้หมายความว่าไม่กลัว แต่หมายความว่ากลัวแล้วยังเดินหน้าต่อ คนที่เขียนชีวิตของตัวเองอย่างมีสติคือคนที่ยอมรับว่าความกลัวมีอยู่จริง แต่ไม่ปล่อยให้มันเป็นผู้กำกับเรื่อง ทุกครั้งที่เราก้าวข้ามความกลัวเล็ก ๆ เราจะสะสมความมั่นใจที่จะก้าวข้ามความกลัวที่ใหญ่ขึ้น นี่คือวิธีที่เราขยายขอบเขตของชีวิตออกไปทีละนิด จนวันหนึ่งเราหันมองกลับไปแล้วประหลาดใจว่าเรามาไกลจากจุดเริ่มต้นขนาดนี้แล้วหรือ

ชีวิตที่ดีไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ มันเพียงต้องเป็นชีวิตที่เราเลือกเอง มีบทที่สวยงาม มีบทที่เจ็บปวด มีหน้าที่

อยากฉีกทิ้ง และมีหน้าที่อยากอ่านซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทั้งหมดนี้รวมกันเป็นเรื่องราวที่มีชีวิตชีวาและเป็นของเราอย่างแท้จริง ลุงตี่อยากให้ทุกคนภูมิใจในเรื่องราวของตัวเอง ไม่ว่ามันจะยุ่งเหยิงเพียงใด เพราะมันคือหลักฐานว่าเรากล้าที่จะมีชีวิตอยู่อย่างเต็มที่

เมื่อเรายอมรับว่าตัวเองคือผู้เขียน เราจะเลิกโทษผู้อื่นและเลิกรอให้ใครมากอบกู้ เราจะเริ่มถามตัวเองว่าวันนี้เราอยากเขียนอะไรลงไป เราอยากให้ตัวละครของเราเป็นคนแบบไหน เราอยากให้เรื่องราวของเราดำเนินไปในทิศทางใด คำถามเหล่านี้มีพลังมากกว่าคำตอบ เพราะมันเปิดพื้นที่ให้เราคิด วางแผน และลงมือทำด้วยความตั้งใจ จักรวาลจะสนับสนุนคนที่ถามคำถามเหล่านี้กับตัวเองอย่างจริงจัง เพราะทุกคำถามนำมาซึ่งการลงมือทำที่ชัดเจนขึ้น

สิ่งสุดท้ายที่ลุงตี่อยากฝากไว้ในบทนี้คือ เรื่องราวของเรายังไม่จบ ตราบใดที่เรายังหายใจ เรายังมีสิทธิ์เขียนหน้าใหม่ได้เสมอ ไม่ว่าวันวานจะเป็นอย่างไร พรุ่งนี้คือกระดาษเปล่าที่รอให้เราเติมเต็ม จงเขียนมันด้วยความรับผิดชอบ ด้วยความกล้าหาญ ด้วยความยืดหยุ่น และด้วยความซื่อตรงต่อคุณค่าที่เราเลือกแล้ว เพราะชีวิตที่เขียนด้วยมือของเราเองนั้น ไม่ว่าจะออกมาเช่นไร มันจะงดงามในแบบที่ไม่มีใครเลียนแบบได้

การเขียนชีวิตที่ดีไม่ได้เกิดจากการตัดสินใจครั้งใหญ่เพียงไม่กี่ครั้ง แต่เกิดจากการเลือกเล็ก ๆ ที่เราทำซ้ำทุกวันจนกลายเป็นนิสัย ลุงตี่อยากชวนมองว่าทุกเช้าที่เราตื่นขึ้นมา เรากำลังจุ่มปากกาลงในหมึกเพื่อเริ่มเขียนประโยคแรกของวัน การเลือกอ่านหนังสือสักสิบหน้าแทนการเลื่อนหน้าจอไปเรื่อย ๆ การเลือกพูดคำขอบคุณกับคนรอบข้างแทนการนิ่งเฉย การเลือกเดินออกไปสูดอากาศ

แทนการนอนต่อ สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนเรื่องเล็กน้อยจนแทบไม่มีน้ำหนัก แต่เมื่อมันถูกทำซ้ำวันแล้ววันเล่าเป็นเดือนเป็นปี มันจะกลายเป็นบทที่หนาแน่นที่สุดในหนังสือชีวิตของเรา ลุงตี่เห็นมาตลอดว่าคนที่ชีวิตเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงไม่ใช่คนที่รอจังหวะเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ แต่คือคนที่ค่อย ๆ เขียนคำเล็ก ๆ ทุกวันอย่างไม่ขาดสาย จนวันหนึ่งคำเหล่านั้นรวมกันเป็นเรื่องราวที่ทรงพลังเกินกว่าที่ตัวเองจะจินตนาการไว้ได้ตอนเริ่มต้น

อีกสิ่งหนึ่งที่ลุงตี่อยากให้ผู้อ่านเปิดใจรับฟังคือเรื่องของการแก้ไข เหมือนนักเขียนที่ดีย่อมกลับมาอ่านทบทวนงานของตัวเองและยอมตัดทอนส่วนที่ไม่จำเป็นออก เราก็สามารถทบทวนบทบาท ความสัมพันธ์ หรือความเชื่อบางอย่างที่เคยเหมาะกับเราในอดีตแต่ไม่เหมาะกับวันนี้อีกต่อไป การยอมปล่อยวางสิ่งที่เราทุ่มเทมานานไม่ใช่ความอ่อนแอ ตรงกันข้าม มันต้องอาศัยความเข้มแข็งอย่างมาก

ในการยอมรับว่าบางบทควรจบลงเพื่อเปิดทางให้บทต่อไปเริ่มต้นได้ ลุงตี่เคยยึดมั่นในแผนบางอย่างนานจนลืมถามตัวเองว่ามันยังตอบโจทย์ชีวิตอยู่หรือเปล่า เมื่อกล้าวางมันลงก็พบว่ามือที่ว่างลงนั้นพร้อมจะหยิบจับสิ่งใหม่ที่เหมาะสมกว่า การแก้ไขเรื่องราวของเราไม่ได้ลบคุณค่าของสิ่งที่ผ่านมา มันเพียงทำให้เรื่องราวทั้งเล่มมีความกลมกล่อมและสะท้อนตัวตนของเราในปัจจุบันได้อย่างซื่อสัตย์มากขึ้น

บทสรุป จักรวาลต้องการฉันในวันที่ฉันไม่ทอดทิ้งตัวเอง



เมื่อเราเดินทางมาถึงตรงนี้ด้วยกัน ลุงตี่อยากให้หลานลองหยุดนิ่งสักครู่แล้วมองย้อนกลับไปที่เส้นทางทั้งหมดที่ผ่านมา ตั้งแต่วันแรกที่เราพูดคุยกันเรื่องการเห็นคุณค่าในตัวเอง จนถึงวันนี้ที่เราเข้าใจแล้วว่าโอกาสไม่ได้มาหาคนที่รอคอยอย่างเฉยชา แต่มาหาคนที่เตรียมพร้อมอยู่เสมอ ทุกบทที่ผ่านตาไปนั้นไม่ใช่เพียงตัวอักษร แต่เป็นกระจกที่

สะท้อนให้เห็นว่าเราแต่ละคนมีพลังมากกว่าที่เคยคิด และพลังนั้นจะเริ่มทำงานก็ต่อเมื่อเราตัดสินใจไม่ทอดทิ้งตัวเองอีกต่อไป

การเห็นคุณค่าในตัวเองไม่ใช่เรื่องของการหลอกตัวเองว่าเราเก่ง ไม่ใช่การปฏิเสธความจริงที่เจ็บปวด แต่เป็นการยอมรับว่าเรามีทั้งด้านที่งดงามและด้านที่ยังต้องเรียนรู้ เมื่อเรามองตัวเองด้วยความเมตตาโดยไม่ตัดสิน เราจะพบว่าแม้แต่รอยแผลก็คือหลักฐานว่าเราเคยผ่านพ้นสิ่งยากลำบากมาได้ คนที่เห็นคุณค่าของตัวเองจึงไม่ใช่คนที่ไม่มีบาดแผล แต่เป็นคนที่รู้ว่าบาดแผลนั้นไม่ได้ลดทอนความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ของเขาลงเลยแม้แต่น้อย การเห็นคุณค่านี้เองที่เป็นฐานรากให้ทุกสิ่งที่ตามมามีความหมาย

เป้าหมายคือเข็มทิศที่บอกทิศทางให้กับชีวิต แต่เข็มทิศจะใช้ประโยชน์ได้ก็ต่อเมื่อเราหยิบมันขึ้นมาและตั้งใจเดินตามทิศที่มันชี้ เป้าหมายไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่จนหายใจไม่ออก มันอาจเล็กเท่าการตื่นเช้าขึ้นสิบนาทีเพื่อดูแลสุขภาพ หรือใหญ่เท่าการเปลี่ยนอาชีพเพื่อทำในสิ่งที่รัก สิ่งสำคัญไม่ใช่ขนาดของเป้าหมาย แต่คือความจริงใจที่เรามีต่อมัน เมื่อเป้าหมายเกิดจากเสียงภายในที่แท้จริง มันจะมีแรงดึงดูดที่ทำให้เราอยากลุกขึ้นมาทำซ้ำในทุกเช้า

การลงมือทำคือสะพานเชื่อมระหว่างความฝันกับความจริง ไม่มีเวทมนตร์ใดที่จะเปลี่ยนความคิดให้กลายเป็นผลลัพธ์ได้หากปราศจากการกระทำ ลุงตี่เคยเห็นคนมากมายที่มีความฝันสวยงาม มีแผนการชัดเจน แต่กลับหยุดอยู่ตรงจุดเริ่มต้นเพราะกลัวว่าจะทำได้ไม่ดีพอ ความจริงก็คือก้าวแรกไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ มันเพียงต้องเกิดขึ้นเท่านั้น เพราะเมื่อเราเริ่มเดินแล้ว ทุกก้าวที่ตามมา

จะค่อยปรับตัวเองให้แม่นยำขึ้นด้วยประสบการณ์ที่เราสั่งสม

การเรียนรู้คือของขวัญที่ชีวิตมอบให้เราทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นบทเรียนจากความสำเร็จหรือจากความผิดพลาด ทุกสถานการณ์ล้วนมีสิ่งที่เราสามารถนำกลับมาใช้ได้ คนที่เปิดใจเรียนรู้ไม่ได้หมายความว่าเขาไม่รู้อะไรเลย แต่หมายความว่าเขารู้ว่ายังมีอีกมากที่เขาไม่รู้ ความถ่อมตัวต่อความรู้นี้เองที่ทำให้คนเราเติบโตได้อย่างไม่มีขีดจำกัด และเมื่อเราเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โอกาสที่เข้ามาจะกลายเป็นประตูที่เราเปิดได้ แทนที่จะเป็นกำแพงที่มองไม่เห็นทางผ่าน

ความรับผิดชอบคือรากฐานที่ทำให้ทุกสิ่งที่กล่าวมาอยู่ได้อย่างมั่นคง เมื่อเรารับผิดชอบต่อชีวิตของตัวเอง เราจะไม่โทษฟ้าดินว่าไม่เป็นใจ ไม่โทษคนรอบข้างว่าไม่

เข้าใจ และไม่โทษโชคชะตาว่าไม่ยุติธรรม เราจะมองเห็นว่าในทุกสถานการณ์ เรายังมีอำนาจเลือกได้ว่าจะตอบสนองอย่างไร การรับผิดชอบไม่ได้หมายความว่าเราต้องแบกทุกอย่างไว้คนเดียว แต่หมายความว่าเรายอมรับบทบาทของตัวเองในเรื่องราวของชีวิตตัวเองอย่างเต็มที่

จักรวาลในความหมายที่ลุงตี่พูดถึงตลอดทั้งเล่มนี้ ไม่ใช่พลังลึกลับที่จะดลบันดาลให้สิ่งดีหล่นลงมาจากฟ้า แต่คือกระแสของโอกาส เงื่อนไข และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเราเตรียมตัวพร้อม เหมือนชาวนาที่ไถดิน หว่านเมล็ด รดน้ำ และดูแลไร่นาอย่างสม่ำเสมอ เมื่อฝนมาตามฤดูกาล ผลผลิตก็งอกงามขึ้นไม่ใช่เพราะเวทมนตร์ แต่เพราะเขาเตรียมทุกอย่างไว้พร้อมสำหรับวันที่ฝนมาถึง ชีวิตของเราก็เป็นเช่นนั้น เมื่อเราดูแลตัวเองดีพอ โอกาสที่เข้ามาจะกลายเป็นสิ่งที่เราคว้าไว้ได้

วันที่เราไม่ทอดทิ้งตัวเองคือวันที่เราเลือกจะอยู่เคียงข้างตัวเองแม้ในยามที่โลกรู้สึกหนักหนา เป็นวันที่เราพูดกับตัวเองอย่างอ่อนโยนแทนที่จะด่าทอซ้ำเติม เป็นวันที่เราลุกขึ้นมาดูแลร่างกายและจิตใจแม้ว่าจะไม่อยากทำ เป็นวันที่เรายอมรับว่าเราเหนื่อยได้ พักได้ แต่จะไม่ยอมแพ้ การไม่ทอดทิ้งตัวเองเป็นการกระทำเล็กที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่มนุษย์คนหนึ่งจะมอบให้แก่ชีวิตของตนเอง



ลุงตื่อยากให้หลานจำไว้ว่า ไม่มีใครสายเกินไปสำหรับการเริ่มต้น ไม่ว่าวันนี้เราจะอายุเท่าไหร่ เคยผิดพลาดมากี่ครั้ง หรือเคยล้มลงกี่หน ทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมาคือโอกาสใหม่ที่

เราสามารถเลือกจะเป็นคนที่ดีกว่าเมื่อวาน ไม่จำเป็นต้องดีกว่ามาก เพียงแค่ดีกว่าเล็กน้อยก็เพียงพอแล้ว เพราะเมื่อสิ่งเล็กน้อยเหล่านี้สะสมกันทุกวัน สิ่งที่ได้จะยิ่งใหญ่กว่าที่เราจินตนาการไว้

เส้นทางข้างหน้าอาจไม่ได้ราบเรียบเสมอไป จะมีวันที่เราสงสัยในตัวเอง วันที่เราอยากถอยกลับไปอยู่ในพื้นที่ที่คุ้นเคย แม้ว่ามันจะไม่ได้ทำให้เราเติบโต แต่ลุงตี่อยากบอกว่าความสงสัยไม่ได้หมายความว่าเราอ่อนแอ มันหมายความว่าเรากำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่าน และช่วงเปลี่ยนผ่านนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของทุกชีวิต ขอเพียงอย่าปล่อยให้ความสงสัยชั่วครู่กลายเป็นข้อสรุปถาวรว่าเราทำไม่ได้

สิ่งที่ลุงตี่ภูมิใจที่สุดไม่ใช่การเขียนหนังสือเล่มนี้จนจบ แต่คือการที่หลานเปิดใจอ่านจนถึงบรรทัดนี้ เพราะมัน

หมายความว่าหลานพร้อมแล้วที่จะเริ่มดูแลตัวเอง พร้อมที่จะเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง พร้อมที่จะตั้งเป้าหมายลงมือทำ เรียนรู้ และรับผิดชอบ ความพร้อมนี้ไม่ได้หมายความว่าเราต้องไม่กลัว แต่หมายความว่าเรากล้าที่จะเดินหน้าแม้ในขณะที่ยังกลัวอยู่ นั่นคือความกล้าหาญที่แท้จริง

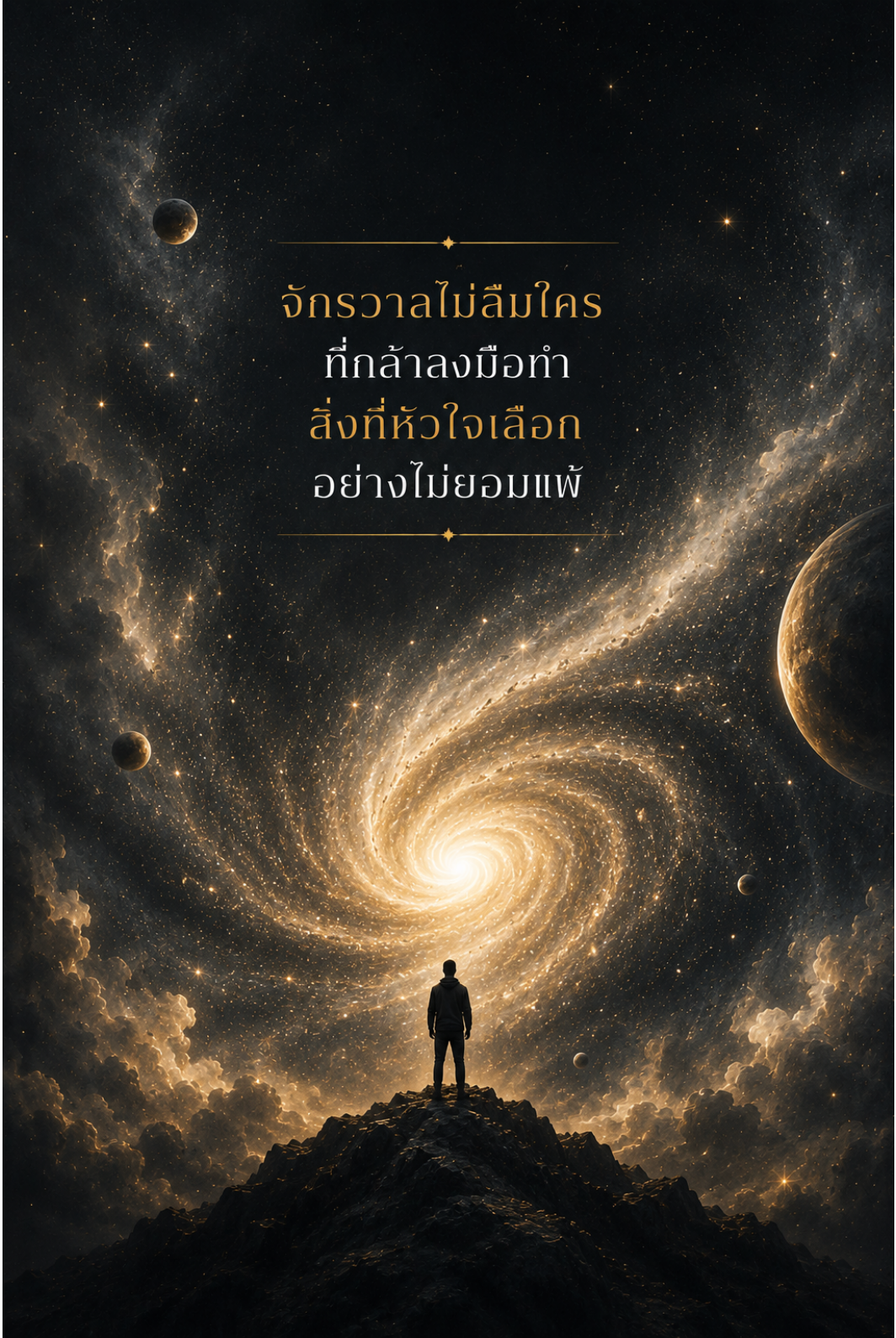
วันนี้คือวันเริ่มต้นของหลาน ไม่ใช่เพราะลุงตี่บอกให้เริ่ม แต่เพราะหลานเลือกเองที่จะไม่ทอดทิ้งตัวเองอีกต่อไป จงลุกขึ้นอย่างอ่อนโยนแต่มั่นคง ก้าวไปข้างหน้าด้วยจังหวะที่เป็นของตัวเอง ดูแลตัวเองให้ดีเพราะนั่นคือสิ่งที่โลกนี้ต้องการจากเรา และจงเชื่อมั่นว่าเมื่อเราพร้อมโอกาสจะปรากฏในรูปแบบที่เราอาจคาดไม่ถึง ลุงตี่เชื่อในตัวหลานเสมอ และหวังว่าจากวันนี้ไป หลานจะเชื่อในตัวเองเช่นกัน

สิ่งหนึ่งที่ลุงตี่อยากฝากไว้คือเรื่องของความอดทนต่อกระบวนการ เพราะการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงนั้นไม่ได้เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน มันเหมือนต้นไม้ที่เราปลูกลงดินวันนี้ เราจะไม่เห็นผลในสัปดาห์แรก อาจไม่เห็นแม้แต่ในเดือนแรก แต่ใต้ดินนั้นรากกำลังชอนไชหาอาหารอย่างเงียบงัน วันที่เราตื่นเช้าขึ้นมาทำสิ่งเล็กน้อยเพื่อตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่าโดยยังไม่เห็นผลลัพธ์ที่จับต้องได้นั้น คือวันที่สำคัญที่สุด เพราะมันคือวันที่เราพิสูจน์ให้ตัวเองเห็นว่าเราทำเพราะเห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่ใช่ทำเพียงเพราะรอรางวัล ความอดทนต่อกระบวนการนี้ไม่ใช่การทนทุกข์ แต่เป็นการไว้วางใจว่าสิ่งที่เราหว่านลงไปทุกวันกำลังสร้างรากฐานที่แข็งแรงให้กับชีวิตที่เราปรารถนา และเมื่อวันเวลาผ่านไป เราจะมองย้อนกลับมาแล้วพบว่าตัวเราเปลี่ยนไปมากจนแทบจำตัวเองในวันเริ่มต้นไม่ได้

อีกสิ่งหนึ่งที่ลุงตี่อยากให้หลานเห็นคือ เมื่อเราดูแลตัวเองอย่างจริงจัง ผลของมันจะไม่ได้หยุดอยู่แค่ที่ตัวเราแต่จะค่อยแผ่ขยายไปยังคนรอบข้างอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อเรามีพลังใจที่มั่นคง เราจะมีน้ำใจให้ผู้อื่นได้มากขึ้น เมื่อเราไม่ได้กำลังดิ้นรนเอาตัวรอดจากความรู้สึกไร้ค่า เราจะมีพื้นที่ในหัวใจไปรับฟังคนที่เรารัก เมื่อเราเข้มแข็งขึ้น เราจะกลายเป็นหลักให้ครอบครัวและเพื่อนฝูงได้โดยไม่ต้องฝืน การดูแลตัวเองจึงไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นการรับผิดชอบต่อความสัมพันธ์ทุกความสัมพันธ์ในชีวิตของเรา เพราะเราไม่สามารถแบ่งปันสิ่งที่เราไม่มี และเราไม่สามารถเป็นแสงสว่างให้ใครได้ หากตัวเราเองยังจมอยู่ในความมืด การที่เราเลือกจะไม่ทอดทิ้งตัวเองจึงเป็นของขวัญที่เรามอบให้ทั้งตัวเราและทุกชีวิตที่เชื่อมโยงกับเรา

เช้าพรุ่งนี้เมื่อคุณลืมตาขึ้นมา คุณไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนชีวิตทั้งหมดในวันเดียว สิ่งที่จักรวาลรอคอยจากคุณคือการเลือกสิ่งเล็กสักหนึ่งอย่างที่ทำได้ทันทีโดยไม่ต้องรอให้ทุกอย่างพร้อม อาจเป็นการตื่นเช้าขึ้นสิบนาทีเพื่อนั่งเงียบกับลมหายใจของตัวเอง อาจเป็นการหยิบสมุดขึ้นมาเขียนสิ่งที่อยากทำให้สำเร็จในวันนี้เพียงสามบรรทัด หรืออาจเป็นการพูดกับตัวเองอย่างอ่อนโยนว่าวันนี้ฉันจะลองทำในสิ่งที่เคยกลัว ความยิ่งใหญ่ของชีวิตไม่ได้เกิดจากการก้าวกระโดดครั้งใหญ่เพียงครั้งเดียว แต่เกิดจากการสะสมก้าวเล็กที่คุณเลือกเดินทุกเช้าอย่างตั้งใจ เมื่อคุณเลือกสิ่งเล็กแล้วลงมือทำซ้ำจนกลายเป็นนิสัย วันหนึ่งคุณจะหันกลับมามองแล้วพบว่าตัวเองมาไกลกว่าที่เคยจินตนาการไว้มากนัก นี่คือวิธีที่โอกาสเปิดทางให้คนที่ไม่เคยหยุดเตรียมตัวและไม่เคยหยุดลงมือทำ

ระหว่างทางที่คุณเดินไปข้างหน้า จะมีวันที่คุณเหนื่อยจนอยากวางทุกอย่างลง จะมีค่ำคืนที่ความสงสัยกัดกินหัวใจว่าสิ่งที่ทำอยู่มีความหมายจริงหรือไม่ จะมีช่วงเวลาที่คุณรู้สึกว่าตัวเองล้มเหลวและไม่คู่ควรกับความฝันของตัวเอง ในวันเช่นนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือการไม่ทอดทิ้งตัวเองไว้ข้างทาง คุณมีสิทธิ์พัก คุณมีสิทธิ์อ่อนแอ คุณมีสิทธิ์เดินช้าลงเท่าที่ต้องการ แต่จงอย่าปล่อยมือจากตัวเอง เพราะจักรวาลไม่เคยเรียกร้องให้คุณสมบูรณ์แบบ มันเพียงต้องการให้คุณยังอยู่ตรงนี้ ยังหายใจ ยังเชื่อว่าตัวเองมีค่าพอที่จะลองอีกครั้งเมื่อพร้อม การดูแลตัวเองไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่คือรากฐานของทุกสิ่งที่คุณจะสร้างและมอบให้โลกใบนี้ได้ จงเป็นเพื่อนร่วมทางที่ดีที่สุดของตัวเอง เพราะเส้นทางนี้ยังยาวไกล และคุณสมควรเดินมันด้วยความรักที่มั่นคงจากภายใน


จักรวาลไม่ลืมใคร
ที่กล้าลงมือทำ
สิ่งที่หัวใจเลือก
อย่างไม่ยอมแพ้