

สารบัญ

บทนำ 11

1 คิดหาวิธีเป็น “ตัวของตัวเอง”

- 01 การเติบโตคืออะไร 17
- 02 ทำไมคนรอบข้างถึงดูมีความสุข
จนน่าอิจฉา 20
- 03 ตัวเรามีคุณค่าหรือเปล่าละ 23
- 04 กังวลว่าจะทำได้ไม่ดี 26
- 05 ถ้าเข้มแข็งได้มากกว่านี้ก็คงดี 29
- 06 เผลอเปรียบเทียบตัวเอง
กับคนอื่นอยู่เรื่อยเลย 32
- 07 อยากให้ตัวเองอารมณ์ดีขึ้น 35
- 08 ทำยังไงถึงจะรู้จักตัวเองมากขึ้น 39

- 09** เมื่อไหร่จะได้ใช้ชีวิต
ในแบบของตัวเอง 43
- 10** ต้องทำอะไรถึงจะแตกต่างจากคนอื่น 46
- 11** อยากมีจิตใจ
ที่แข็งแกร่งมากกว่านี้ 49
- 12** ทำไมเราถึงมี
ความมั่นใจในตัวเองต่ำแบบนี้ 52
- 13** เป็นแค่คนธรรมดา
ก็น่าจะพอแล้วนะ 55
- 14** คนฉลาดคือคนแบบไหน 58

2 พัฒนาความสัมพันธ์ให้เติบโต

- 15** จะรับมือกับ
คนที่รับมือยากยังไงดี 65
- 16** ความรักคืออะไร 68
- 17** เกลียดที่โลกนี้ไม่ยุติธรรม 72

- 18** ทำไมเราถึงได้ยื่นขนาดนี้ 75
- 19** ทำยังไงถึงจะเลือกเชื่อใจถูกคน 77
- 20** เริ่มไม่เข้าใจคนคนนั้นขึ้นมาแล้วสิ 80
- 21** ทำยังไงดีหาเพื่อนไม่ได้เลย 83
- 22** บอกไปตั้งกี่ครั้งเขาก็ยังไม่เข้าใจสักที 86
- 23** เกียงอะไรกลับไปไม่ได้เลย
น่าสมเพชจัง 89
- 24** วิธีสื่อสารที่ดีที่สุดคืออะไร 92
- 25** คำพูดไหนน่ากลัวที่สุด 95
- 26** นึกถึงคนนั้นที่ไร
ก็อดหงุดหงิดไม่ได้ทุกที 98
- 27** อยากคบหากับคนอื่น
ได้ยืดยาวต้องทำยังไง 101
- 28** คุณค่าในการดำรงอยู่
ของเราคืออะไร 104
- 29** กลัวการใช้ชีวิตอยู่คนเดียว 107

3 ใช้ชีวิตอย่างเบาสบาย

- 30 ต้องทำยังไงถึงจะค้นพบ
ความฝันของตัวเอง 113
- 31 ทำยังไงถึงจะมีความสุข 116
- 32 ถ้าปัญหาหายไปง่าย ๆ ก็คงดี... 119
- 33 ไม่รู้ว่าควรเลือกเส้นทางไหนดี 122
- 34 อุดกังวลกับอนาคตไม่ได้ 125
- 35 ถ้าย้อนเวลากลับไป
เปลี่ยนอดีตได้ก็คงดี 128
- 36 อยากสนิทกับคนคนนั้นจัง 131
- 37 การเป็นผู้ใหญ่คืออะไร 134
- 38 สิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำ
ความฝันให้เป็นจริงคืออะไร 137

4 เพลียนหน้ากับ “งาน”

- 39 เวลาที่ไม่มีแรงจูงใจต้องทำยังไง 143
- 40 วิธีไหนที่ช่วยให้
ประสบความสำเร็จเรื่องงาน 146
- 41 เรื่องแรกที่คุณควรเรียนรู้
ในการทำงานคืออะไร 149
- 42 จะทำทุกวิถีทางเพื่อ
ประสบความสำเร็จให้ได้ 153
- 43 ความสามารถที่ผู้นำยุคใหม่
ควรมีคืออะไร 156
- 44 อยากทำงานที่สนุกกว่านี้ 159
- 45 ทำใจชอบคนคนนั้นไม่ลงจริง ๆ 162
- 46 อยากมีชื่อเสียงกับเขาบ้าง 165

- 47 วิธีเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพที่สุด
คือวิธีไหน 168
- 48 ผู้นำที่ดีแตกต่าง
จากคนอื่นตรงไหน 172
- 49 อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้ 175
- 50 กังวลกับชีวิตไปซะทุกเรื่อง 178

บทส่งท้าย 181

ประวัติผู้เขียน 185

บทนำ

“ถ้าอยากมีความสุขก็อย่าเอาตัวเองไปเทียบกับคนอื่น”

นี่เป็นคำแนะนำที่ไม่ว่าใครก็น่าจะเคยได้ยินกันมาบ้าง
แต่ต่อให้เข้าใจหรืออยากปฏิบัติตามแค่ไหนก็เชื่อว่า
ทำได้ง่าย ๆ จริงไหมครับ

“งั้นต้องทำยังไงถึงจะเลิกสนใจคนอื่นได้ล่ะ”

“ควรใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการวัดความสุขของตัวเอง”

“จริง ๆ แล้วความสุขคืออะไรกันแน่”

“ตัวเราเป็นแบบไหนกันนะ”

แม้ในหัวจะเต็มไปด้วยคำสอนหรือคำแนะนำที่ฟังดูมีประโยชน์ แต่ “คำถาม” เหล่านี้ก็มักคาบเกี่ยวเข้ามาใส่จนสับสนและเหนื่อยล้า เราเลยหันไปใช้ชีวิตโดยพยายามไม่คิดถึงมันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

แม้จะดูเป็นชีวิตที่ไม่น่าอภิรมย์ แต่เราก็อยู่มาได้แบบไม่ต้องคิดอะไรมาก ทั้งนี้เพราะเราต่างก็มีวิธีใช้ชีวิตและวิธีทำงานแบบ “มาตรฐาน” ให้ยึดถือเป็นสามัญสำนึก หรือพูดอีกอย่างก็คือ ด้วยความที่มี “ความถูกต้องมาตรฐาน” เป็นหลักยึดในการใช้ชีวิตเรียบร้อยแล้ว เราจึงไม่จำเป็นต้อง “เผชิญหน้ากับตัวเอง” ก็ได้

ทว่าไม่กี่ปีมานี้กลับเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นอย่างกะทันหัน

จู่ ๆ สังคมก็สูญเสียความถูกต้องมาตรฐาน กลายเป็นยุคสมัยที่ยากต่อการคาดเดาอนาคต

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องเลือกว่าจะใช้ชีวิตต่อไปโดย
เชื่อมั่นใน “ความถูกต้องของตัวเอง” หรือจะใช้ชีวิตต่อไป
โดยพึ่งพา “ความถูกต้องของใครสักคน”

ผมต้องบอกไว้ก่อนว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่เป็นประโยชน์
ต่อผู้ที่ตัดสินใจจะใช้ชีวิตโดยพึ่งพา “ความถูกต้องของใคร
สักคน” ครับ

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อคนที่เลือกใช้ชีวิตตาม
“ความถูกต้องของตัวเอง” และตั้งใจจะ “เผชิญหน้ากับตัวเอง”
อย่างจริงจัง

จริงอยู่ที่การ “เผชิญหน้ากับตัวเอง” เป็นเรื่องยาก
วุ่นวาย และบางครั้งก็น่ากลัว เพราะความถูกต้องที่เราคิด
อาจไม่ใช่ความถูกต้องสำหรับคนรอบข้างเสมอไป

แต่ถ้าเรารู้จัก “เทคนิคในการเผชิญหน้ากับตัวเอง”
สักสองสามข้อ การสื่อสารกับตัวเองก็จะสนุกและง่ายตายขึ้น

เมื่อการสื่อสารกับตัวเองสนุกขึ้นแล้ว เราก็จะกล่าวโทษตัวเองน้อยลงและเริ่มสนิทสนมกับตัวเองจนมีช่วงเวลาที่ดีเพิ่มขึ้น

หากคุณเป็นคนที่ไม่ถนัดหรือไม่ค่อยได้ “เผชิญหน้ากับตัวเอง” ผมก็หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณได้สัมผัสถึงความสนุกของการทำแบบนี้และรู้จัก “จุดบอด” หรือ “ความเชื่อฝังหัว” ที่เป็นอุปสรรคต่อการเผชิญหน้ากับตัวเองมากขึ้นครับ

بابะ เคสุกะ

บทที่
1

คิดหาวิธีเป็น “ตัวของตัวเอง”



SAMPLE

01

การเติบโตคืออะไร



คือการทบทวนและ
ลุกขึ้นมาปรับปรุงตัวเอง
ในเวลาที่คุณอาจไม่รู้

เรามักยึดติดกับการเติบโตที่เข้าใจง่ายและระบุได้ชัดเจน
เช่น การเติบโตที่วัดค่าด้วยตัวเลข

ว่าการเติบโตที่แท้จริงนั้นไม่อาจใช้ตัวเลขวัดค่าได้ครับ

การเติบโตเป็นสิ่งที่จะตัดสินใจได้ก็ต่อเมื่อเกิด “เรื่อง
ไม่คาดฝัน” หรือ “อุปสรรคขัดขวาง” ขึ้นในชีวิตของเรา

เมื่อประสบปัญหาบางคนจะพยายามหาข้อแก้ตัวหรือ
บ่นใส่คนอื่นทันที

นี่คือพฤติกรรมที่เกิดจากกลไกป้องกันตัวเอง แต่กลับ
ไม่ได้ส่งผลดีต่อเจ้าตัวและคนอื่น

อย่างไรก็ตาม หากวันหนึ่งคนคนนั้นสำนึกผิดและ
ปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของตัวเองด้วยการเลิก “แก้ตัว”
หรือ “บ่น” เราก็มองว่าเขา “เติบโตขึ้นแล้ว”

เราควรตระหนักถึงการเติบโตทาง “จิตใจ” ที่แสดงให้เห็น
ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบนี้ต่างหากครับ

ทั้งที่พยายามแล้ว แต่ก็ยังไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้
ฟรีเซนต์แผนงานไปตั้งหลายครั้ง แต่ก็ยังไม่ผ่านสักที
รุ่นน้องได้รับคำชม แต่เรากลับโดนบอกว่า “ยังไม่
เอาไหน”

ท่ามกลางสถานการณ์ดังกล่าว คุณคิดว่าภายในใจของ
คุณจะรู้สึกอย่างไรครับ

เจ็บแค้น อับอาย สมเพช ความรู้สึกต่าง ๆ จะปะทุ
ออกมา บางคนอาจถึงขั้นควบคุมตัวเองไม่ได้จนรู้สึกสิ้นหวัง

ในเวลาแบบนั้น ผมอยากให้คุณตั้งคำถามกับตัวเอง
อยู่เสมอว่าคุณจะทำความเข้าใจตัวเองและทำให้จิตใจเติบโตขึ้น
ในระยะยาวโดยไม่ทำร้ายตัวเองได้อย่างไร

การทำความเข้าใจตัวเองจะช่วยเสริมสร้าง **“ทักษะ
สื่อสารกับตัวเอง”** และพลังในการขัดเกลาตัวเองอยู่เสมอ

ต่อจากนี้คุณก็อย่าลืมให้ความสำคัญกับการเฝ้ามอง
“การเติบโต” อันยากจะสังเกตเห็นได้ด้วยตานะครับ

02

ทำไมคนรอบข้าง
ถึงดูมีความสุข
จนน่าอิจฉา



นั่นเพราะ
เรายังไม่รู้จักเขาดีพอ

รูปร่างหน้าตาดี สภาพแวดล้อมดี หน้าที่การงานดี
บางครั้งเมื่อเห็นคนที่มีชีวิตเพียบพร้อมแบบนั้น เราก็อดรู้สึก
อิจฉาที่เขาดูเหมือนมีความสุขไม่ได้

แต่มันก็แค่ “ดูเหมือน” เท่านั้นครับ ดูเหมือนมี
ความสุข ดูเหมือนไปได้สวย หรือดูเหมือนไม่มีเรื่องกังวลใจ
ทุกอย่างเป็นแค่สิ่งที่เราคาดเดาเอาเองทั้งนั้น

คุณคิดว่าคุณรู้จักคนที่ดูเหมือนมีความสุขจนคุณอิจฉา
มากแค่ไหนกัน

คุณรู้หรือตัดสินใจได้จริง ๆ เหนือว่าในใจของคนคนนั้นมี
เรื่องกังวล โศกเศร้า หรือเจ็บแค้นอะไรบ้าง

ในเวลาที่เจ็บป่วยหรือมีบาดแผล พวกสัตว์อย่างสุนัข
และนกมักจะซุกซ่อนความอ่อนแอเหล่านั้นเอาไว้ แน่نونว่า
พวกมันแค่ทำไปตามสัญชาตญาณ เพราะหากเผยความอ่อนแอ
ให้ศัตรูเห็นก็อาจถูกโจมตีได้

มนุษย์เองก็เช่นกันครับ ถ้ามีเรื่องที่ไม่อยากให้ใครมา
ล้อเลียนหรือโจมตี เราก็มักจะซุกซ่อนมันเอาไว้และพยายาม
อย่างสุดชีวิตเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากคนอื่น

ยังเป็นคนที่ได้รับการเทิดทูนจนน่าอิจฉาหรือได้รับความเคารพนับถือมายาวนานก็ยิ่งแบกรับความขมขื่นหรือความโศกเศร้ามากกว่าคนอื่นเป็นเท่าตัว เขาจะพยายามปิดบังความอ่อนแอของตัวเองด้วยรอยยิ้ม เพราะรู้ดีจากกันข้างของหัวใจว่าการแสดงความอ่อนแอออกมาจะทำให้คนอื่นต้องพลอยเจ็บปวดไปด้วย

ขนาดตัวเองเรายังรู้จักไม่ถึงครึ่งเลยด้วยซ้ำ นับประสาอะไรกับการรู้จักตัวตนที่แท้จริงของคนอื่น

พอคิดแบบนี้แล้ว การเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับสิ่งที่คนอื่นพยายามแสดงให้เห็นจนเก็บมาอิจฉาก็ดูเป็นเรื่องไร้สาระขึ้นมาเลยว้าไหมครับ

แม้จะต้องแบกรับภาระมากมาย แต่ทุกคนก็ยังแสดงออกว่าตัวเองสบายดี

ขอแค่คิดแบบนี้มุมมองที่มีต่อคนอื่นก็จะเปลี่ยนไป เราจะไม่รู้สึกอิจฉาพวกเขาง่าย ๆ อีกแล้วครับ

03

ตัวเรามีคุณค่าหรือเปล่านะ



ลองนึกภาพใครสักคนที่รัก
และคอยสนับสนุนเราดูสิ

เมื่อทำให้คนรอบข้างโกรธหรือทำผิดพลาดครั้งใหญ่
บางคนจะรู้สึกจิตตกและคิดว่าตัวเองไม่มีค่า

แต่ความจริงแล้วเราไม่ควรตัดสินคุณค่าของตัวเองด้วย
การพิจารณาจากมุมมองของเราฝ่ายเดียว เพราะคุณค่าของ
เราคือสิ่งที่เราไม่อาจรับรู้ได้ด้วยตัวคนเดียวครับ

ไม่ว่าใครก็น่าจะมีคนที่คอยให้ความรัก ดูแลเอาใจใส่
หรือเป็นกำลังใจให้เสมอมา

เราไม่ได้เติบโตหรือใช้ชีวิตมาด้วยตัวคนเดียวหรอก

คุณค่าของคนไม่ได้วัดกันที่รายได้ สถานะทางสังคม
หรือความนิยมชมชอบ

ยิ่งตัดสินคุณค่าของตัวเองหรือคนอื่นด้วยสิ่งเหล่านั้น
มากเท่าไร เราก็จะยิ่งหลงผิดมากเท่านั้น

คุณค่าของเราคือสิ่งที่รับรู้ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับ
ผู้คน มันเป็นสิ่งที่เราแบ่งปันร่วมกับคนอื่นและให้ความสำคัญ
เรื่อยมา การคิดว่าตัวเองไร้ค่าจึงไม่ต่างอะไรกับการมอง
ไม่เห็นคุณค่าของผู้คนที่เราเคยเกี่ยวข้องด้วย

ถึงจะบอกว่าเป็นคุณค่าของเรา แต่มันก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกับ
กับเราแค่คนเดียวหรอกนะครับ

ถ้าวันไหนรู้สึกหมดหวังกับตัวเองขึ้นมา ก็ขอให้นึกถึง
ใบหน้าของใครสักคนที่เคยเป็นกำลังใจให้เราหรือคนที่สนับสนุน
เราอยู่ในตอนนี้เอาไว้

เชื่อว่าการทำงานแบบนี้จะช่วยให้เราก้าวต่อไปข้างหน้า
ได้ในที่สุด

04

กังวลว่าจะทำได้ไม่ดี



ความเสียใจที่ลงมือทำ
จะจางหายในสักวัน
แต่ความเสียหาย
จะคงอยู่ตลอดกาล

เวลาได้รับโอกาสสำคัญหรือได้รับมอบหมายงานใหญ่ ๆ
อย่างไม่คาดคิด บางครั้งเราก็รู้สึกกังวลมากกว่าดีใจ

“ถ้าทำได้ไม่ดีแล้วทำให้คนอื่นผิดหวังจะทำได้”

“ถ้าทำพลาดแล้วต้องรู้สึกอับอายหรือเจ็บใจ สู้ไม่ทำ
ตั้งแต่แรกเลยน่าจะดีกว่า”

สมมติว่าคุณคิดแบบนี้แล้วไม่ยอมลงมือทำ คุณว่า
ตัวเองจะรู้สึกอย่างไรในภายหลังครับ

ดีจังที่ปกป้องตัวเองไว้ได้ เเท่านี้ก็ไม่ต้องเจ็บปวดแล้ว
โล่งอกไปที่ คุณว่าตัวเองจะรู้สึกโล่งใจแบบนี้ได้จริง ๆ
หรือเปล่า

การไม่ลงมือทำเพราะไม่อยากเจ็บปวดหรือไม่อยาก
ผิดพลาดไม่ต่างอะไรกับการขังตัวเองไว้ในกรงเลย

ในทางกลับกัน สมมติว่าเราเลือกลงมือทำแล้วดัน
ผิดพลาดขึ้นมา จริงอยู่ที่เราอาจต้องรู้สึกอับอาย แต่หาก
เปลี่ยนมุมมองเสียใหม่ สิ่งที่ได้เรียนรู้มาในตอนนั้นก็
กลายเป็นปีกที่ช่วยให้เราโบยบินไปสู่โลกที่กว้างกว่าเดิม

ประสบการณ์ตอนที่ตัวเองไม่เอาไหนจะช่วยหล่อหลอมให้เรามี “ความอ่อนน้อมถ่อมตน” และ “ความเชื่อตรงต่อตัวเอง” ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไปไม่ได้ในการพัฒนาตัวเองให้เติบโตขึ้น

พูดอีกอย่างคือ ถ้าอยากเติบโตขึ้นเราก็ต้องลองทำสิ่งใหม่ไปเรื่อย ๆ โดยไม่กลัวความผิดพลาดครับ

ความเสียใจที่ไม่ลงมือทำจะไม่มีวันจางหาย แต่ความเสียใจที่ลงมือทำจะจางหายและกลายเป็นความภาคภูมิใจในสักวัน

ไม่มีแปลติทั้งรอยบาดลึกเอาไว้ได้เท่าความเสียใจที่ทำลงไปอย่างครึ่ง ๆ กลาง ๆ อีกแล้ว แต่เรื่องนี้เท่านั้นที่ผมอยากให้จำเอาไว้ให้ขึ้นใจ

หากคิดจะทำก็ขอให้ทำอย่างเต็มที่เสมอ ความผิดพลาดไม่ใช่สิ่งที่เราต้องกลัว แต่เป็นสิ่งที่เราต้องเรียนรู้เพื่อนำมาเป็นปิกให้กับตัวเองต่างหากครับ

05

ถ้าเข้มแข็งได้
มากกว่านี้ก็คงดี



ไม่ต้องเข้มแข็งหรอก
แค่นุ่มนวลให้เป็น

ทั้งโดนหัวหน้ามองด้วยสายตาตำหนิและโดนเพื่อนร่วมงานนินทา ทุกวันผ่านไปโดยไม่ได้ผลลัพธ์ใด ๆ กลับมาแม้ว่าจะทุ่มเทพยายามสักแค่ไหน

ในเวลาแบบนี้เรารู้สึกเหมือน “ใจสลาย” และคิดว่าต้องทำอะไรจิตใจถึงจะเข้มแข็งขึ้น แต่ยิ่งคิดเรื่องจิตใจเข้มแข็งหรืออ่อนแอก็ยิ่งทุกข์ทรมานมากกว่าเดิม

ความจริงแล้วการตอบสนองของจิตใจไม่ได้ขึ้นอยู่กับคำพูดของเพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือเจ้านาย แต่ขึ้นอยู่กับ “มุมมอง” ที่เรามีต่อคำพูดนั้นต่างหากครับ

เวลาหัวหน้าบอกว่า “ต้องทำให้ดีกว่านี้สิ” ถ้าเรามองว่าคำพูดนั้นเป็น “คำตำหนิ” เราก็จะรู้สึกเศร้า แต่ถ้าเรามองว่ามันเป็น “ความคาดหวัง” เราก็จะรับฟังมันในแง่บวกแทน

จะเห็นว่าสิ่งที่เปลี่ยนไปไม่ใช่คำพูด แต่เป็นมุมมองของเรา

ในเมื่อเป็นแบบนี้เราก็แค่เปลี่ยนมุมมองให้ตัวเอง
ไม่รู้รู้สึก “เจ็บปวดใจ” หรือรู้สึก “ใจสลาย” ก็พอแล้ว
แต่หากการทำแบบนี้ยังยากเกินไป ผมก็ขอให้คุณ
เริ่มจากการตระหนักให้ได้ว่า “นี่เรากำลังทำร้ายจิตใจด้วย
มุมมองแบบนี้อีกแล้วหรือเนี่ย”

เดิมทีจิตใจไม่ใช่ท่อนไม้แข็ง ๆ ที่สามารถหักงอได้ แต่
เป็นสิ่งนุ่มนวลที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างอิสระ

การทำให้จิตใจนุ่มนวลที่สุดเท่าที่จะทำได้คือเคล็ดลับที่
จะไม่สร้างความเจ็บปวดให้กับมัน ซึ่งศึยเวิร์ดที่จะทำให้จิตใจ
นุ่มนวลก็คือ “ความพอดี” ครับ

เรียกร้อยอย่างพอดีและยอมแพ้อย่างพอดี จากนั้นก็
รักษาสมดุลนั้นต่อไป

แม้จะเปลี่ยนคนอื่นไม่ได้ แต่เราเปลี่ยนมุมมองของ
ตัวเองได้เสมอ

ขอให้จำไว้ว่า “จิตใจ” คือสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้อย่าง
อิสระโดยขึ้นอยู่กับมุมมองของเราครับ