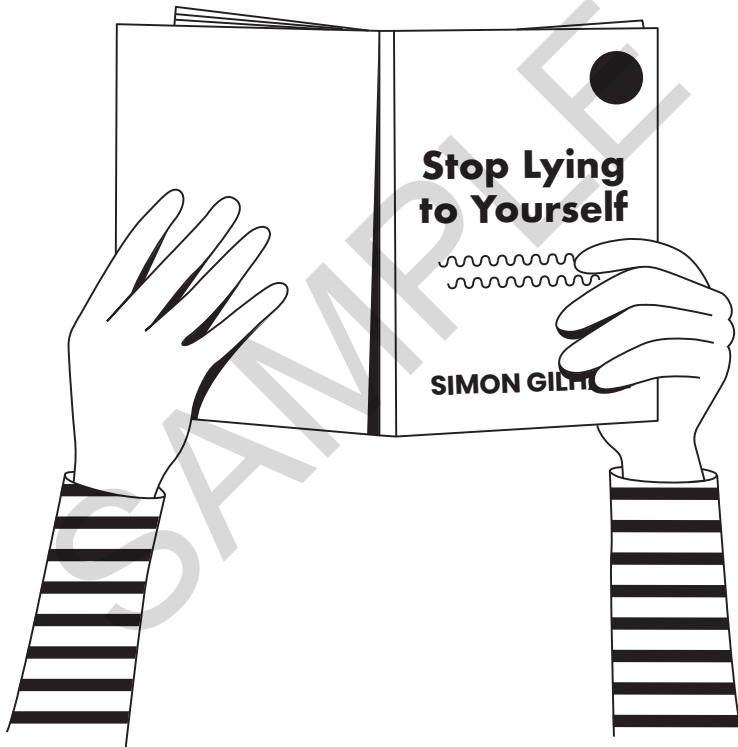


บทนำ



ก่อนอื่นผมขอขอบคุณที่คุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา แม้ชื่อจะฟังดูแรงอยู่สักหน่อย แต่ถ้าคุณกำลังถือมันอยู่ในมือ ก็แสดงว่าคุณคงรู้ตัวแล้วว่าอยากเปลี่ยนแปลงชีวิต แต่ยังหาแรงจูงใจหรือความมุ่งมั่นที่จะลงมือทำไม่เจอ การเป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ซื่อตรงที่สุดไม่ใช่เรื่องง่าย แต่แค่คุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ก็นับว่าคุณเดินทางมาไกลพอให้ภูมิใจกับตัวเองแล้ว

ผมอยากให้คุณมองหนังสือเล่มนี้ที่เต็มไปด้วยความจริงแท้ใจว่าไม่ต่างอะไรกับเพื่อนสนิทที่พูดจาขวานผ่าซากแต่หวังดี และจริงใจอยู่เสมอ มันจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้คุณทบทวนตัวเองอย่างตรงไปตรงมา เข้าใจความผิดพลาดในอดีต

เพื่อจะได้หลุดพ้นจากวังวนเดิมๆ และสลัดข้ออ้างทั้งหมดทิ้งไป
มันจะช่วยให้คุณเลิกคิดทำนองว่า “ยอมแพ้ดีกว่าใหม่ ง่ายดี”
แล้วมอบแรงจูงใจและความเข้มแข็งให้คุณก้าวข้าม
อุปสรรคในใจที่เคยฉุดรั้งคุณไว้

ผมเริ่มเขียนหนังสือเล่มนี้ในช่วงที่โควิด-19 เริ่มระบาดใหญ่
ตอนนั้นชีวิตของผมเหมือนพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ
ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เคยอยู่ในแผนและผมพยายามหลีกเลี่ยง
มาโดยตลอด การทำความเข้าใจและปรับตัวในช่วงแรกๆ นั้น
ยากแสนสาหัส การถูกบังคับให้ต้องใช้ชีวิตภายใต้ข้อจำกัด
ในช่วงเวลาที่ไม่ว่าต่อไปจะเกิดอะไรขึ้นทำให้ผมรู้สึกสับสน
เศร้า และเหนือสิ่งอื่นใดคือรู้สึกอ่อนแอไร้ทางสู้

เมื่อเวลาผ่านไป ผมก็เริ่มเห็นผลกระทบที่ความโดดเดี่ยว
และความกลัวมีต่อตัวผมเองและคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็น
ลูกๆ ครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน ผมรู้เลยว่า
ปัญหาสุขภาพจิตที่เคยเป็นประเด็นต้องห้ามกำลังจะกลายเป็น
สิ่งที่ถูกพูดถึงอย่างจริงจังในช่วงโรคระบาด ผมจึงหันกลับมา
ทบทวนความรู้สึกของตัวเองและมองหาความทรงจำดีๆ

มาช่วยประคับประคองสติและความเข้มแข็ง
การพยายามฟื้นฟูจิตใจตัวเองครั้งนี้ทำให้ผมมีโอกาส
กลับไปดูรูปเก่าๆ ฟังเพลงโปรด และดูหนังที่ชอบ
ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะแบ่งปันประสบการณ์ที่ว่า
ผ่านหลายๆ คำกล่าวที่ได้ช่วยผมเอาไว้ ความจริงแท้ใจ
เหล่านี้บางส่วนเป็นคำกล่าวที่พบในช่วงนั้น ซึ่งก็รู้ที่มาบ้าง
ไม่รู้บ้าง แต่ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นของผมเอง ผมหวังว่า
มันจะช่วยคุณได้เหมือนกับที่เคยช่วยผม และหวังว่าการ
ได้รู้ว่าผมเคยผ่านเส้นทางนี้มาแล้วจะช่วยเป็นแรงบันดาลใจ
และพลังให้คุณก้าวต่อไปในเส้นทางของตัวเอง การเขียน
หนังสือเล่มนี้เปิดโอกาสให้ผมได้พัฒนาวิธีนำคำกล่าวต่างๆ
ไปใช้จริง และเกิดเป็นกรอบคิดที่ช่วยให้เข้าใจตัวเอง
ได้ลึกซึ้งขึ้น

เมื่อแบ่งปันเรื่องราวของตัวเองให้คนอื่นได้เห็นมุมมองใหม่ๆ
มันจะช่วยให้เราไม่ได้โดดเดี่ยว มีคนที่เจอเรื่องคล้ายๆ กัน
หรือกำลังรู้สึกแบบเดียวกันอยู่ และนำไปสู่โอกาสที่จะได้
เข้มแข็งขึ้นไปพร้อมๆ กัน

หนังสือเล่มนี้ไม่มีลำดับการอ่านที่ตายตัว มันคือ
คลังของเรื่องราวและอารมณ์ที่เราทุกคนต่างเคยสัมผัส
ทั้งแบบรู้ตัวและไม่รู้ตัว คุณสามารถไล่อ่านจากหน้าแรก
ถึงหน้าสุดท้าย หยิบมาอ่านตอนไหนก็ได้ตามใจ
หรือจะเริ่มอ่านจากตรงกลางแล้วไปจบที่หน้าแรกก็ยังได้
หากหนังสือเล่มนี้ช่วยให้ชีวิตคุณดีขึ้นถึงจะแค่เล็กน้อย
หรือแม้แต่ชั่วขณะ ผมก็ถือว่าการเขียนมันขึ้นมาไม่สูญเปล่า



ขอขอบคุณทุกคนจากใจจริงที่คอยช่วยสนับสนุน
และเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่แสนวิเศษนี้

ผมจะดีใจมากหากได้ฟังเรื่องราวจากคุณ ดังนั้นช่วยโพสต์
สิ่งที่คุณชอบ ไม่ว่าจะเป็นรูปภาพ หน้าหนังสือ คำกล่าว
หรือประสบการณ์ส่วนตัวที่ชวนให้นึกถึงบทโซเชี่ยลมีเดีย
แล้วอย่าลืมใส่ #SimonGilhamBook ผมจะตามไปกดไลก์
และแชร์ลงในหน้าเพจของผมแน่นอน

ด้วยรัก

xgilham

SAMPLE

101

ความจริงแท่งใจ

ชีวิตจะส่งคนมาสอน บทเรียนเดิม ให้คุณไปเรื่อยๆ จนกว่า... คุณจะไม่ยอมเข้าใจ

เราทุกคนล้วนเคยผ่านประสบการณ์ทำนองนี้ บทเรียนแต่ละครั้ง
ย้ำซ้ำว่าคุณไม่มีวันหนีจากปัญหาของตัวเองได้ มันจะวนกลับมา
ในรูปแบบที่ต่างออกไปจนกว่าคุณจะเข้าใจและยอมเปลี่ยนแปลง
ลองคิดแบบนี้ดู สมมุติว่าคุณไม่เคยพยายามเรียนรู้อะไร
จากประสบการณ์อกหักเลย คุณก็อาจต้องเจอกับมันอีกเรื่อยๆ
เพียงแค่เปลี่ยนคู่กรณีเท่านั้น

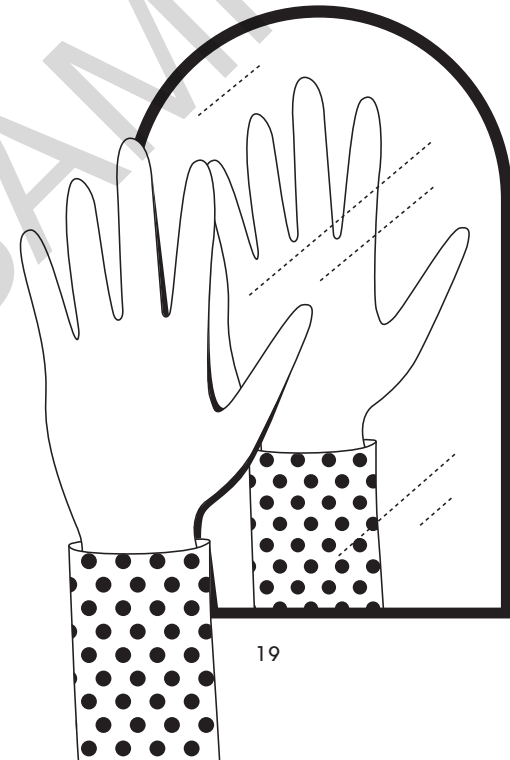
สิ่งที่จะช่วยให้หลุดพ้นจากวังวนซ้ำซากนี้ และก้าวต่อไป
ข้างหน้าได้คือการฝึกตระหนักรู้ในตัวเองและขุดหา
ต้นตอของปัญหาให้เจอ สิ่งที่สำคัญก็คือความอดทน
การให้อภัยตัวเอง และการยินดีกับตัวเองในทุกความก้าวหน้า
จำไว้ว่าบทเรียนชีวิตมีไว้เพื่อให้คุณเข้มแข็งกว่าเก่า
ไม่ใช่บั่นทอนจิตใจ ขอให้โอบกอดมันเอาไว้ด้วย
ความกล้าหาญ ความอยากรู้อยากเห็น และความเต็มใจ
ที่จะเติบโต แล้วคุณจะได้เริ่มกรุยทางไปสู่ชีวิต
ที่น่าพึงพอใจยิ่งขึ้น

ถ้าไม่แน่ใจว่า
เขาคือคนที่ใช่หรือเปล่า
ลองตั้งคำถามว่า
ตอนอยู่กับเขา
คุณรักตัวเองไหม

หากอยากรู้ว่าใครคือคนที่ใช่ ให้ลองพิจารณาดูว่า
คุณรู้สึกอย่างไรกับตัวเองเวลาที่อยู่กับเขา คุณมีความสุข
ภูมิใจในตัวเอง และเป็นตัวของตัวเองหรือเปล่า หรือรู้สึก
อึดอัด ระวัง และฝืนตัวเองกันแน่ คนที่ใช่จะทำให้คุณ
สบายใจและมั่นใจในสิ่งที่คุณเป็น เขาจะดึงส่วนที่ดีที่สุด
ของคุณออกมาและคอยสนับสนุนคุณเสมอ จำไว้ว่า
ความสัมพันธ์ที่ดีควรส่งเสริมชีวิตให้ดีขึ้น
ไม่ใช่ทำให้คุณรู้สึกต้องลดคุณค่าตัวเอง

ชีวิตจะมีความหมาย
หรือไม่ ขึ้นอยู่กับ
การตัดสินใจของคุณ
หากรู้สึกว่
ชีวิตไร้ความหมาย
ก็โทษใครไม่ได้
นอกจากตัวเอง

ความหมายของชีวิตจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณเลือก
ถ้ารู้สึกว่ชีวิตไร้ความหมาย ก็ควรใช้โอกาสนี้ทบทวนตัวเลือก
กับทัศนคติของตัวเอง จากนั้นลุกขึ้นมากำหนดเส้นทางชีวิต
ของคุณเสียใหม่ ทุกการตัดสินใจสามารถเปลี่ยนชีวิตให้ลึกซึ้ง
มีเป้าหมาย และมีความสุขได้มากขึ้น ดังนั้นพิจารณาให้ดี
นี่คือโอกาสที่คุณจะได้เลือกเส้นทางที่จะเติมเต็มคุณ
และสร้างชีวิตที่มีความหมายในแบบของตัวเอง



คุณไม่มีวัน
“เยอะเกิน”
สำหรับคนที่
รักคุณจริงๆ

หากเคยรู้สึกว่าคุณคงไม่มีใครมารัก จำไว้ว่าปัญหา
ไม่ได้อยู่ที่คุณ คุณอาจแค่เข้าหาผิดคน เพราะสำหรับ
คนที่ใช่แล้ว เขาจะชื่นชมทุกด้านของคุณและไม่มีวัน
มองว่าคุณเยอะเกินรับไหว เขาจะอยากเข้าใจ
และทะนุถนอมทุกอย่างที่เป็นคุณ จงยอมรับว่าคุณพิเศษ
และตระหนักไว้เสมอว่าคุณมีค่าอย่างไม่อาจประเมินได้
สำหรับคนที่รักคุณจริง