บทความออนไลน์

ทางเลือกอยู่กับเราเสมอ: เริ่มต้นด้วยวินัย แล้วเดินไปสู่อิสรภาพในอนาคต

วินัยไม่ใช่กรงขัง แต่คือกุญแจสู่อิสรภาพ’ คือหนึ่งในประโยคที่น่าจดจำจากหนังสือ *Homo Finishers: สายพันธุ์เข้าเส้นชัย* ของนิ้วกลม

ถ้าชีวิตเราเลือกทางเลือกของวินัย เมื่อผ่านไปหลายเดือนหลายปีแล้วอิสรภาพจะตามมา แต่ถ้าทางเลือกของเราเต็มไปด้วยตัวเลือกที่ไร้วินัย ผ่านไปหลายเดือนหลายปี อิสรภาพในทางเลือกของเราจะเหลือน้อยลงเรื่อย ๆ

ถ้าวันหนึ่งคุณรู้สึกไม่มีทางเลือกเลย มันก็มาจากทางเลือกก่อนหน้านี้ของคุณนั่นแหละครับ ที่ทำให้คุณจะ ‘มี’ หรือ ‘ไม่มี’ ทางเลือกในวันนี้

ประโยคหนึ่งที่ผมไม่เคยลืมเลยคือประโยคที่ผมอ่านจากหนังสือ *Homo Finishers: สายพันธุ์เข้าเส้นชัย* ของ ‘นิ้วกลม’ ว่า

‘วินัยไม่ใช่กรงขัง แต่คือกุญแจสู่อิสรภาพ’

ตั้งแต่อ่านหนังสือเล่มนี้มาปีกว่า ผมก็พยายามที่จะกลั่นความหมายของประโยคนี้ออกมาเรื่อย ๆ

โดยเฉพาะคำว่า ‘อิสรภาพ’ มันคืออะไร

คำตอบล่าสุดที่ผมได้ดูเหมือนจะเป็นคำอธิบายที่ผมพอใจมาก อย่างน้อยก็ในตอนนี้ อิสรภาพที่ว่านี้คือ ทางเลือกที่เหลืออยู่ครับ

ถ้าเรามองย้อนกลับไปในทุกเรื่อง จริง ๆ แล้วคนเราทุกคนมีทางเลือกทั้งสิ้น อย่างน้อยก็ในตอนแรก

หน้าที่การงานของเราอยู่ตรงไหนในตอนนี้ มันก็มาจากทางเลือกตลอดเส้นทางการทำงานของเรานั่นแหละครับ

สุขภาพของเราตอนนี้เป็นอย่างไร ก็มาจากทางเลือกของเราก่อนหน้านี้

การเงินของเราเป็นอย่างไร ก็มาจากทางเลือกในการจับจ่ายใช้สอยของเรา

ขอเน้นว่าไม่มีอะไรถูกผิด แต่สิ่งที่ ‘ต่างกัน’ ของทางเลือกแต่ละทางคือ ‘อิสรภาพ’ ในประโยคข้างบนนี่แหละครับ

ถ้าชีวิตเราเลือกทางเลือกของวินัย เมื่อผ่านไปหลายเดือนหลายปีแล้วอิสรภาพจะตามมาครับ

แต่ถ้าทางเลือกของเราเต็มไปด้วยตัวเลือกที่ไร้วินัย ผ่านไปหลายเดือนหลายปี อิสรภาพในทางเลือกของเราจะเหลือน้อยลงเรื่อย ๆ

ขอเล่าเรื่องการวิ่งของผมอีกสักรอบละกัน อย่างเพิ่งเบื่อนะครับ

ผมกลับมาวิ่งครั้งแรกเมื่อปีเศษ ๆ ที่แล้วได้ระยะ 3 กิโลเมตร ที่ Pace ประมาณ 10 นาทีต่อกิโลเมตร

ตลอด 1 ปีที่ผ่านมานี้ ผม ‘เลือก’ ที่จะซ้อมวิ่งอย่างต่อเนื่อง แม้จะรู้ว่าปีนี้เป็นปีที่ยุ่งมาก ๆ แต่ผมเชื่อว่าทางนี้จะพาผมมาซึ่งอิสรภาพ

อิสรภาพในการ ‘ฝัน’

เมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมา ผมจบ Hua Hin Marathon 2019 ด้วยเวลา 1.55 ชั่วโมง ความเร็วเฉลี่ย 5.28 นาทีต่อกิโลเมตร เป็นที่ 87 จากผู้เข้าแข่งขันทั้งหมดพันกว่าคน และที่ 22 ในรุ่นอายุ

ซึ่งสำหรับผมถึงแม้จะช้ากว่าเป้าไป 5 นาที แต่ผมพอใจมาก เพราะรายการนี้ต้องวิ่งบนหาดทรายซึ่งเป็นเส้นทางที่สร้างความสยองให้ผมมาก เพราะล่าสุดผมเจ็บหนักก็มาจากวิ่งหาดทรายนี่แหละ

สำหรับผมนี่มันเพียงพอสำหรับต่ออิสรภาพในการฝันของผมแล้วครับ

ผมไม่เคยเป็นคนเล่นกีฬาเก่งมาแต่ไหนแต่ไร ตอนเด็ก ๆ เตะบอล เตะตะกร้อกับเพื่อนก็เป็นตัวแถมตลอด ไม่ค่อยได้เล่นเป็นตัวจริงหรอกครับ

แต่เพราะ 1 ปีที่ผ่านมาผมเลือกทางเลือกที่จะซ้อม แม้ว่าทางเลือกอื่น เช่น การนอนจะดูสบายกว่าก็ตาม

ถึงตอนนี้ทางเลือกของผมพาผมมาใกล้ความฝันที่จะวิ่งมาราธอนจบต่ำกว่า 4 ชั่วโมงที่เบอร์ลินในเดือนกันยายนนี้ และแน่นอนว่าถ้าสำเร็จ ปีหน้าเป้าหมายเรื่องเวลาต้องต่ำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะสามารถทำเวลาไปวิ่ง Boston Marathon ได้นั่นแหละครับ

สิ่งที่อยากจะบอกคือ ทุกคนมีทางเลือกนะครับ ขอให้จำเรื่องนี้ไว้เสมอ และถ้าวันหนึ่งคุณรู้สึกไม่มีทางเลือกเลย มันก็มาจากทางเลือกก่อนหน้านี้ของคุณนั่นแหละครับ ที่ทำให้คุณจะ ‘มี’ หรือ ‘ไม่มี’ ทางเลือกในวันนี้

คุณเลือกที่จะทำงานมาก ๆ ก็ได้ ทำงานดีปานกลาง หรือพอใช้ก็ได้ ไม่มีอะไรผิด แต่อาชีพของคุณ 1 ปี หรือ 5 ปีต่อจากนี้มันก็มาจากทางเลือกในวันนี้ของคุณนั่นแหละครับ

คุณเลือกจะเป็นพ่อแม่ที่มีเวลาให้ลูกก็ได้ หรือจะไม่ให้ก็ได้ ไม่มีอะไรผิด แต่ลูกคุณจะเป็นอย่างไรก็มาจากทางเลือกของคุณในวันนี้แหละครับ

คุณเลือกจะกินหรือไม่กินอะไรก็ได้ ไม่มีอะไรผิด แต่หุ่นกับสุขภาพคุณก็เป็นตามทางเลือกของคุณนั่นแหละครับ

แต่ถ้าในทุกทางเลือกคุณใส่คำว่า ‘วินัย’ เข้าไปด้วยตามที่นิ้วกลมบอก

สิ่งที่ตามมาคืออิสรภาพ 1 ปี 5 ปี 10 ปีต่อจากนี้

ภาพประกอบ: Sradarit
พิสูจน์อักษร: *พรนภัส ชำนาญค้า*
ที่มา https://thestandard.co/homo-finishers/