

# สารบัญ

โอ๊ยย อั้นล่ะเกลียด  
การเขียนบทนำ

→ บทนำ

**อัลโหล!**

หน้า 11

การทำสิ่งที่รัก  
ให้เหมือนกับว่า  
ไม่มีใครมองอยู่

บทที่ 1

**อัลโหล ชีวิต**

จากการใช้ชีวิต  
ด้วยโหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติ  
สู่การใช้ชีวิตอย่างเต็มที่

หน้า 15

บทที่ 2

**อัลโหล  
ไร้ความกลัว กล้าหาญ**

วิธีชักนำผู้คนในทางบวก

หน้า 51

การเป็นผู้มีอิทธิพล  
ทางความคิด  
และการเลือกที่จะกล้าหาญ  
มากกว่าไร้ความกลัว

การหาวิธีรับมือกับ  
ความคิดเห็นของคนอื่น  
และความคาดหวังของสังคม

บทที่ 3

**อัลฮิล สังคม**

ทำตามเป้าหมาย  
ของคุณเอง

หน้า 73

การสร้างแบรนด์บุคคล  
และการเอาชนะอาการ  
คิดว่าตัวเองไม่เก่งจริง

บทที่ 4

**อัลฮิล ตัวคุณ**

เปลี่ยนเป็นตัวตน  
ที่แท้จริงของคุณ

หน้า 105

บทที่ 5

**อัลฮิล  
พวกคนที่เกลียดฉัน**

เปิดเผยตัวตน  
และรับมือกับคำวิจารณ์

การกลายเป็นไวรัล  
และการรับมือกับพวกเกเรียน

หน้า 143

เหตุการณ์ตอนที่ฉัน  
บรรยายผลาตที่เน็ตฟลิกซ์  
และจัดการ “ความกลัวส่วนตัว”

บทที่ 6

## ฮัลโหล อีโก้

โยนสิ่งที่เคยรู้เกี่ยวกับ  
ความล้มเหลวทิ้งไป

หน้า 179

ไม่ว่าคุณจะทำอะไร  
คุณต้องอ่านบทนี้

เหตุการณ์ตอนที่  
อดัมลาออก  
และก้าวสู่การเติบโต

บทที่ 7

## ฮัลโหล การเติบโต

พันธะระยะสงสัยว่า  
ตัวเองทำน้ำอะไรอยู่

หน้า 217

บทที่ 8

## ฮัลโหล การปฏิเสธ

เรียนรู้วิธีขอสิ่งที่คุณต้องการ  
จำเป็นต้องมี และคู่ควรได้รับ

หน้า 249

การกลายเป็นคนที่  
กล้ายืนหยัดเพื่อตัวเอง

การประสบความสำเร็จ  
ครั้งใหญ่

บทที่ 9

## อัลโหล ความสำเร็จ

วิธีเดินทางสู่ความสำเร็จ  
โดยไม่บ่อนทำลายตัวเอง

หน้า 283

บทที่ 10

## อัลโหล อนาคต

เติบโตขึ้นจากดิน  
และเขียนเรื่องราวของคุณใหม่

หน้า 317

การใช้อดีตเพื่อ  
ค้นหาเป้าหมาย

บทส่งท้าย

หน้า 345

ประวัติผู้เขียน

หน้า 347

SAMPLE

# บทนำ : ฮัลโหล!

ฉันไม่ชอบการเขียนบทนำเอาเสียเลย ฉันรู้สึกเหมือนต้องนำของดีทั้งหมดมาเปิดเผยเพียงเพื่อโน้มน้าวให้คุณเชื่อว่าเรื่องราวของฉันควรค่าแก่การอ่าน ด้วยความที่ฉันเป็นนักเล่าเรื่อง ฉันก็เลยไม่อยากเฉลยไปแบบโต้ง ๆ ว่าฉันได้เผชิญกับ 100...ไม่เอาหน้า! อย่าให้ฉันบอกเลยเดี๋ยวจะเสียอรรถรสหมด

อยากรู้หรือยังล่ะ

ก็ได้ ๆ เฉลยเลยก็ได้ ไม่นานมานี้ฉันได้ทำโปรเจกต์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนปริญญาโทสาขาการสร้างสรรค์ โดยหวังว่าจะเปลี่ยนเป็นคนที่กล้าหาญขึ้น ฉันเผชิญความกลัว 100 อย่างภายใน 100 วัน ซึ่งมันได้ผล! ฉันกลายเป็นคนที่กล้าหาญมากขึ้น และภารกิจอันแสนท้าทายนี้ก็กลายเป็นไวรัล ระหว่างที่ฉันเผชิญสิ่งที่กลัวที่สุดไม่ว่าจะเป็นการกระโดดจากเครื่องบิน การเต้นคนเดียวกลางไทม์สแควร์ที่คลาล่าไปด้วยผู้คน หรือการกินหอยนางรมสุดยี้ (ตอนนี้ก็ยังยี้อยู่) ฉันก็ได้สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้คนหลายล้านคนไปด้วย นี่ไม่ใช่ส่วนหนึ่งในเป้าหมายของฉันเลย ฉันไม่ใช่คนดีอะไรขนาดนั้น

แต่เรื่องโน้มน้าวให้คนอ่านหนังสือที่ฉันเขียนหรือชื่อของของฉันนะเธอ ฉันยังกลัวที่จะทำเรื่องแบบนี้อยู่ ฉันเป็นแค่หญิงสาวจากเวเนซุเอลาที่อาศัยอยู่ในนิวยอร์กและหาเลี้ยงชีพด้วยการเผชิญความกลัวโดยส่วนใหญ่แล้วเป็นความกลัวการพูดในที่สาธารณะ และฉันได้รับค่าจ้างให้เผชิญกับมันครั้งแล้วครั้งเล่า

อย่างไรก็ตาม นั่นคือเหตุผลว่าทำไมสิ่งที่ฉันเล่าอาจเป็นประโยชน์กับคุณ ประสบการณ์นั้นเปลี่ยนชีวิตฉัน และหนังสือเล่มนี้ก็อาจเปลี่ยนชีวิตคุณได้

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เกี่ยวกับโปรเจกต์ 100 วันที่ว่า แต่เกี่ยวกับวิธีที่ฉันเปลี่ยนจากหญิงสาวขี้กลัวผู้ไม่พร้อมก้าวออกจากคอมฟอร์ตโซนของตัวเอง มาเป็นหญิงสาวขี้กลัวที่สามารถกำหนดนิยามใหม่ให้กับแนวคิดเรื่องความล้มเหลว การถูกปฏิเสธ ความกลัวซึ่งเป็นอุปสรรคในการทำสิ่งต่าง ๆ คำวิจารณ์ รวมไปถึงความคาดหวังของผู้อื่น และพัฒนาจากจุดนั้น ฉันยังเป็นคนขี้กลัว แต่ก็ยังเป็นคนขี้กลัวที่กำลังทำตามเป้าหมายและใช้ชีวิตตามมาตรฐานของตัวเอง บางครั้งฉันก็กลัวที่จะลองสิ่งใหม่ ๆ แต่ฉันหวาดกลัวการไม่แม้แต่จะพยายามทำสิ่งเหล่านั้นเลยมากกว่า

คุณจะกล้าเปิดใจรับความกลัวนั้นเหมือนกันไหม

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาที่เป็นเรื่องส่วนตัวทั้งสำหรับฉันและคุณ ฉันเล่าเรื่องที่ไม่เคยเล่าให้ใครฟังมาก่อน ทั้งยังพูดถึงข้ออ้างน่าอายและเปราะบาง ฉันแอบหวังว่าคุณจะทำแบบเดียวกัน เราต้องมี #ความเท่าเทียม สิ! ยิ่งเราหลุดตัวเองด้วยสิ่งที่เราคิดว่าผู้คนอยากได้ยินน้อยลงเท่าไร เราก็ยิ่งเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงได้มากขึ้นเท่านั้น หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเปิดใจรับแนวคิดดังกล่าวและพัฒนาไปเป็นตัวคุณในแบบที่ดีที่สุด นั่นเป็นหนึ่งในประโยชน์ของการมีชีวิตอยู่ คุณว่าไหม

คุณจะไปที่บทไหนก่อนก็ได้ ฉันมีแบบฝึกหัดที่อยากให้คุณทำระหว่างที่อ่านหนังสือเล่มนี้ โดยอยากให้คุณไตร่ตรองให้ดี เขียนด้วยถ้อยคำของตัวเอง และนำไปใช้ในชีวิตจริงอย่างไม่มีรีรอ นี่ไม่ใช่หนังสือแบบที่คุณอ่านจบแล้วส่งต่อให้คนอื่น ไม่ใช่เลย! พวกเขาหาซื้อหนังสือให้ตัวเองได้จะ ส่วนเล่มนี้เป็นของคุณคนเดียว คุณจะอยากกลับมาเปิดอ่านอีกครั้งในช่วงชีวิตต่อ ๆ ไปข้างหน้า และจะได้ข้อคิดที่ต่างออกไปทุกครั้งที่คุณกลับมาอ่าน ความกลัวของคุณจะไม่หายไปไหนหรอก ดังนั้นการเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อมันไปเรื่อย ๆ จะช่วยให้เราใช้ชีวิตด้วยความกล้าหาญและเติบโตอย่างมั่นคงได้ หนังสือเล่มนี้จะช่วยพาคุณออกจากคอมพิวเตอร์โซน ซึ่งข้างนอกนั่นคือที่ที่เรื่องมหัศจรรย์ทั้งหลายเกิดขึ้นจริงไหม

*โธ้ย ให้ตายสิ* นั่นเป็นประโยคที่เก๋ที่สุด ๆ ไปเลย! มันเกลียดการเขียนบทนำซะจริง ๆ เพราะฉะนั้นได้โปรดมาทำให้มันจบ ๆ กันดีกว่า คุณพร้อมหรือยัง แล้วเจอกันในบทที่ 1 บทที่ 5 หรือบทที่ 10 บทไหนก็ได้ที่คุณอยากอ่านเป็นบทแรก!

รักนะจ๊ับ ๗

มิเชล

(ใช้ชีวิตแบบดันสด  
มาตั้งแต่ปี 1988)



SAMPLE

บทที่ 1

# ฮัลโหล ชีวิต

จากการใช้ชีวิต  
ด้วยโหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติ  
สู่การใช้ชีวิตอย่างเต็มที่

ฉันยืนอยู่หลังเวทีข้างลิซ่าผู้จัดการงานอีเวนต์ เธอสวมหูฟังแบบคาดศีรษะ สีดำที่ไม่มีไมโครโฟนและกำลังสั่งทีมงานในห้องควบคุม

“เดฟ เอาพีริเซนเทชั่นของมิเชลขึ้นจอที แล้วดูด้วยว่าเปิดเสียง หรือยัง” เธอพูดเบา ๆ ขณะมองตรงมาที่ฉัน ฉันพยักหน้าและสั่งยิ้ม กลับไปเพื่อบอกเธอว่าฉันพร้อมออกไปลุยเต็มที่แล้ว! ทว่าภายในใจ ฉันเหวี่ยงแตกพลั๊กและหัวใจก็เต้นเร็วยิ่งกว่าเสือชีตาห์วิ่งไล่กวดกระต่าย เสียอีก แล้วทำไมฉันถึงต้องทำให้คุณนิกภาพที่โหดร้ายแบบนี้ด้วย ขอโทษนะเจ้ากระต่ายน้อย

พิธีกรบนเวทีพูดเปิดตัวฉันว่า “ถ้าคุณเคยสงสัยว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรหากคุณไร้ความกลัว” ขณะที่เธอพูด ฉันเองก็สงสัยเหมือนกัน ว่าคำตอบของคำถามนั้นคืออะไร ให้บอกว่าตอนนี้ฉันประหม่าสุดขีด ยังน้อยไปด้วยซ้ำ “คุณกำลังจะารู้คำตอบแล้ว! ขอเชิญพบกับมิเชล โพลเลอร์!”

ฉันยังอยู่หลังเวทีขณะที่ภาวนาให้อุปกรณ์กดปุ่มแบบไร้สายของตัวเองใช้ได้ แต่เสียงเชียร์ก็ก้องจากผู้ฟังย้ำเตือนฉันอีกครั้งว่าพวกเขาไม่ใช่ศัตรู “สิ่งเดียว” ที่พวกเขาต้องการคือการที่ฉันพูดได้ยอดเยี่ยม สุด ๆ พวกเขาจะได้กลับบ้านไปเล่าให้คนอื่นฟังเกี่ยวกับนักบรรยาย สุดเจ๋งคนนี่ที่ไม่ทำให้พวกเขาเสียเวลาเปล่า

ฉันส่งสัญญาณให้เดฟในห้องควบคุมเพิ่มเสียงให้ดังเหมือนจัดปาร์ตี้ ไปเลยเพราะว่าฉัน มา แล้ว!

ฉันกดปุ่มเล่นเพลง “Dura” ของแดดดี แยกกี้ ประกอบการเปิดตัว (การชอบเพลงนี้ไม่ใช่เรื่องน่าอายสักหน่อย) แล้วก็เริ่มเต้น รวากับที่กำลังอยู่ข้าง ๆ แดดดี แยกกี้ ตัวจริงบนเวทีประกาศรางวัล เอ็มทีวีวิดีโอมิวสิกอวอร์ดส์ แต่ความจริงแล้วฉันกำลังเต้นอยู่คนเดียว ต่อหน้าผู้หญิง 8,000 คนที่ตกใจจนตาเบิกโพลง เพราะไม่คาดคิดว่า จะมาเจอลีลาการเต้นแบบนี้ตอนแปดโมงเช้าวันอังคาร

ตอนนี้ฉันรู้สึกดีมาก เพลงแนวเรเกตอนเป็นสิ่งเดียวที่ทำให้ใจฉันสงบลงได้ ฉันพร้อมแล้วที่จะเปิดเผยด้านเปราะบาง แบ่งปันเรื่องราวการเอาชนะความกลัว และเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงทุกคนในที่แห่งนี้ทำแบบเดียวกัน เพราะการได้เห็นว่าคุณพูดของฉันสร้างความเปลี่ยนแปลงให้พวกเขาได้เป็นเรื่องที่คุ้มค่ามาก!

แต่เดี๋ยวก่อน! มันไม่ได้เป็นแบบนี้มาตลอดหรอกนะ! ย้อนกลับไปเมื่อ 4 ปีก่อนกันดีกว่า

ตอนนั้นฉันกำลังอาบน้ำหลังจากทำงานอย่างเหน็ดเหนื่อยที่ออฟฟิศมาทั้งวัน พลังฟังเพลย์ลิสต์ของตัวเองที่ตั้งชื่อว่า “Cool Now (ทำใจร่ม ๆ)” ในสเปคติฟายเหมือนอย่างเคย เพลงแรกที่เริ่มเล่นคือ “I Lived” ของวงวันรีพับลิค คุณเคยฟังไหม พอได้ตั้งใจฟังเนื้อร้องดี ๆ ฉันก็เริ่มร้องไห้ อันที่จริง...สะอึกสะอื้นเลยทีเดียว เพราะสิ่งที่พวกเขาพูดถึงในเนื้อร้องอยู่นอกเหนือประสบการณ์ทั้งหมดของฉัน ฉันตระหนักได้ว่าที่ผ่านมาตัวเอง*ไม่ได้ใช้ชีวิตเลย* จริงอยู่ที่ในทางทฤษฎีฉันมีชีวิตอยู่มาแล้ว 25 ปี แต่ถ้าพูดถึงการมีชีวิตแบบที่ได้*ใช้ชีวิต*นะเหรอ...ไม่เลย นั่นเป็นช่วงเวลาที่ฉันตระหนักว่าฉันต้องพูดว่า “ว่าไงจะ ความกลัว”

ทุกอย่างเริ่มขึ้นตอนที่ฉันย้ายไปนิวยอร์กในปี 2014 เพื่อเรียนปริญญาโทสาขาการสร้างสรรค์ที่โรงเรียนศิลปะสคูลออฟวิซวลอาร์ตส์ (School of Visual Arts) ในวันแรกของการเรียน เด็บบี้ มิลล์แมน ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างสรรค์และผู้ก่อตั้งหลักสูตรถามเราด้วยคำถาม “ง่าย ๆ” ว่า

*“อีก 10 ปีข้างหน้าคุณอยากไปอยู่ที่จุดไหน”\**

---

\* นี่คือคำถามที่เด็บบี้กามิลตัน เทลเซอร์ นักออกแบบกราฟิกชื่อดังตอบที่เธอเป็นนักเรียนของเธอ

คุณเคยคิดถึงเรื่องนี้มาก่อนไหม มันเป็นคำถาม “ง่าย ๆ” ง่าย ตายละ นี่เป็นหนึ่งในคำถามที่น่ากลัวที่สุดเท่าที่เคยมีคนถามฉันมาเลยนะ

ถ้าคุณเคยถามคำถามนี้กับตัวเอง คุณก็จะรู้ว่าตอนที่กำลังพยายามคิดหาคำตอบ คุณอยากฝันให้ใหญ่...แต่ไม่ใหญ่เกินไป! คุณอยากให้ตัวเองดูเป็นคนทะเยอทะยานแต่ก็ถ่อมตัวด้วย ตอนแรกคุณอาจฝันถึงเรือยอร์ชขนาด 45 เมตร แล้วหลังจากนั้นคุณก็ตัดสินใจเอาแค่เรือคายัคลำน้อยก็พอ! คุณไม่อยากทำให้ตัวเองในอนาคตผิดหวังด้วยแผนการอันยิ่งใหญ่ที่ไม่เคียบหน้าไปไหนและรู้สึกล้มเหลว จริงไหม

ฉันจึงเริ่มเขียนสิ่งที่ดูทะเยอทะยานแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ และน่าจะทำให้ฉันมีความสุขได้ในอีก 10 ปีข้างหน้าว่า

อีก 10 ปีข้างหน้า หลังจากทำงานให้บริษัทที่ดีที่สุด  
ในนิวยอร์ก ฉันจะกลายเป็นเจ้าของธุรกิจที่ดีที่สุด! ฉันจะ  
ทำงานกับอดัมผู้เป็นสามีเพื่อสร้างธุรกิจร่วมกัน (ไม่ว่ามัน  
จะเป็นอะไรก็ตาม) เราจะเดินทางไปทำงานด้วยกันบ่อย ๆ  
และรักชีวิตแบบนั้น ฉันจะได้รับเชิญไปพูดเรื่องความสำเร็จ  
ของตัวเองที่บริษัทและงานอีเวนต์ต่าง ๆ และเราสองคน  
จะซื้ออพาร์ทเมนต์แห่งแรกด้วยกันในแมนฮัตตัน!

หลังจากที่เขียนเสร็จ เดี๋ยวนี้ก็ให้เราระบุอุปสรรคสำคัญหนึ่งอย่าง  
ที่อาจขัดขวางไม่ให้เราทำตามแผนนั้น ทันใดนั้นฉันก็ย้อนนึกถึงตอนที่  
ตัวเองร้องไห้ในห้องน้ำเมื่อหลายสัปดาห์ก่อน ฉันตระหนักว่าฉันไม่เคย  
ได้ใช้ชีวิตเลยเพราะสิ่งหนึ่ง นั่นคือ**ความกลัว**

ความกลัวเป็นอุปสรรคหนึ่งที่อาจขัดขวางไม่ให้ฉันทำตามแผน 10 ปีข้างหน้าของตัวเองได้สำเร็จ ฉันจะสมัครเข้าทำงานในบริษัทที่ดีที่สุด ในนิวยอร์กได้อย่างไรถ้ากลัวการถูกปฏิเสธ ฉันจะเป็นเจ้าของธุรกิจได้อย่างไรถ้ารับมือกับความไม่แน่นอนไม่ได้ ฉันจะสร้างธุรกิจให้ประสบความสำเร็จได้อย่างไรถ้าหวาดกลัวการออกไปพบปะผู้คนในแวดวงเดียวกันและการโปรโมตตัวเอง ฉันจะพูดถึง “ความสำเร็จ” ของตัวเองในงานประชุมได้อย่างไรถ้ากลัวการพูดในที่สาธารณะ แล้วฉันจะซื้ออพาร์ทเมนต์ในนิวยอร์กทำไมถ้าฉันไม่รู้สึกสบายใจที่อยู่เมืองนี้ตลอด 9 เดือนที่ผ่านมา ฉันต้องการทั้งหมดนี้ แต่ก็หวาดกลัวสิ่งเหล่านั้นจับใจ

ฉันเข้าใจแล้วว่าฉันกระหายความสำเร็จ แต่กลับถูกขับเค็ลื่นด้วยความกลัว

งานที่ได้รับมอบหมายในชั้นเรียนขึ้นไปคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตฉันพลิกจากหน้ามือเป็นหลังมือ

## โปรเจกต์ 100 วัน

เมื่อทุกคนในชั้นเรียนเห็นภาพอนาคตของตัวเองในอีก 10 ปีข้างหน้าอย่างชัดเจน และระบุอุปสรรคสำคัญหนึ่งอย่างที่อาจขัดขวางไม่ให้ทำตามแผนนั้นแล้ว เราก็ต้องลงมือทำอะไรสักอย่าง จริงไหม เราต้องไม่ยืนมองอุปสรรคนั้นทำลายอนาคตของเราไปเฉย ๆ! ตอนนั้นเองที่เด็บบี้แนะนำให้เราได้รู้จัก #โปรเจกต์100วัน\*

\* #The100DayProject ถูกคิดค้นขึ้นโดยไมเคิล เบรุต นักออกแบบกราฟิกและอาจารย์จากมหาวิทยาลัยเยล

“ถ้าพวกคุณสามารถทำสิ่งหนึ่งซ้ำ ๆ เป็นเวลา 100 วันติดต่อกันได้ พวกคุณจะทำอะไร” เธอถาม

ทำสิ่งเดียวซ้ำ ๆ เป็นเวลา 100 วันหรือ นี่มันมุ่งมั่นสุด ๆ ไปเลย! เธอให้เราค้นหาหนึ่งสิ่งที่ยากทำในชีวิตและทำสิ่งนั้นติดต่อกัน 100 วันเพื่อพัฒนาหรือเปลี่ยนตัวเองให้ดีกว่าเดิม ซึ่งสิ่งที่ฉันคิดว่า จะทำก็มี

- 100 วันแห่งการรู้สึกขอบคุณ
- 100 วันแห่งการรักตัวเอง
- 100 วันแห่งการเผชิญการถูกปฏิเสธ
- 100 วันแห่งการคิดบวก
- 100 วันแห่งการเขียนบันทึก
- 100 วันแห่งการสำรวจสิ่งใหม่
- 100 วันแห่งการทำสมาธิ
- 100 วันแห่งการถ่ายภาพหรือปั้นเซรามิก
- 100 วันแห่งการเปิดเผยความเปราะบาง

แต่ถ้าถามว่าสิ่งที่ฉันทำจริง ๆ คืออะไร คำตอบคือ 100 วันแห่งการเผชิญความกลัวของตัวเอง

ภายในระยะเวลา 24 ชั่วโมง ฉันเปลี่ยนจากคนที่เอาแต่พูดว่า “ไม่ดีกว่า” ขอบคุณ” มาทั้งชีวิต เป็นคนที่พูดว่า “ก็ได้...ฉันจะลองดู” เปลี่ยนจากคนที่ปล่อยให้ชีวิตพาไปเป็นคนที่ใช้ชีวิตอย่างตั้งใจ และเปลี่ยนจากการใช้ชีวิตด้วยโหมดขับเคลือนอัตโนมัติเป็นการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่

เป้าหมายของฉันทือการเปลี่ยนเป็นคนทีกล้าหาญขึ้น แต่ไม่ใช่แค่เพื่อตัวเองคนเดียว ฉันทอยากเป็นภรรยาทีกล้าหาญขึ้นเพื่ออดัม และเป็นแม่ทีกล้าหาญขึ้นเพื่อลูก ๆ ในอนาคตด้วย

## ประวัติเล็ก ๆ น้อย ๆ

ฉันทเติบโตมาในครอบครัวทีเป็นผู้รอดชีวิตจากสงครามโลกครั้งที่สอง สมาชิกครอบครัวครึ่งหนึ่งถูกสังหารในค่ายกักกันของนาซี ตายายของฉันทโชคดีทีรอดชีวิตมาได้และเริ่มต้นชีวิตใหม่ในประเทศอื่น ซึ่งก็คือเวเนซุเอลาบ้านเกิดของฉันท แต่ปัญหาคือความหวาดกลัวของพวกเขาไม่เคยหายไปไหน อันทีจริงมันถูกส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น แม่ของฉันทถูกลีภัยคุมาร่วมกับความกลัว*มากมาย*และฉันทเองก็เช่นกัน แม้ว่าความกลัวของเราจะแตกต่างกัน แต่เราทั้งคู่มีทัศนคติต่อความกลัวเหมือนกัน นั่นคือถ้าอะไรง่ายกว่าก็ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน! ตอนที่ได้อินเรื่อง #โปรเจกต์100วัน ฉันทรู้ได้ทันทีว่านี้เป็นโอกาสทีจะทำลายไซ้ตรวนแห่งความกลัวของครอบครัวและกำหนดอนาคตของตัวเองใหม่ ซึ่งฉันทจะอธิบายเรื่องนี้แบบลงลึกในบทที 10 ดังนั้น ถ้าคุณอยากเข้าใจความเป็นมาของฉันทให้มากขึ้น ข้ามไปอ่านช่วงต้นของบทสุดท้ายตอนนี้ได้เลย แล้วย้อนกลับมาอ่านหน้านี้ต่อ!

แม้ครอบครัวของฉันทจะมีความเป็นมาเช่นนี้ แต่คุณอาจนึกสงสัยว่าคนเราจะมี*ความกลัว 100* อย่งได้ย่งง มันดูเยอะจนเป็นไปไม่ได้เลย คุณคิดถูกแล้ว! เพราะในระหว่างทำโปรเจกต์ดังกล่าว ฉันทค้นพบว่าตัวเองไม่ได้มีความกลัว 100 อย่ง แต่มีความกลัวแค่ 7 อย่ง



## ความกลัวหลัก 7 อย่าง

ในวันที่ 15 ของโปรเจกต์ 100 วัน ขณะที่ฉันเดินจากอพาร์ทเมนต์ไปร้านเสริมสวยอย่างช้า ๆ ฉันก็สัมผัสได้ถึงความรู้สึกอันคุ้นเคยในช่องท้อง มันเป็นความรู้สึกเดียวกับที่ฉันสัมผัสได้ตอนกำลังจะเจาะหูในวันที่ 4 ของโปรเจกต์

ทำของฉันหนักขึ้นเรื่อย ๆ ขณะกำลังจะถึงร้านเสริมสวย อันที่จริงการเดินไปที่นั่นไม่ได้น่ากลัว ร้านเสริมสวยเองก็ไม่ได้น่ากลัวเช่นกัน ฉันเคยมาหลายครั้งแล้วเพื่อทำเล็บและทำผม แต่ครั้งนี้ต่างออกไป ฉันกำลังจะใช้บริการหนึ่งที่หลีกเลี่ยงมาตลอด 13 ปีตั้งแต่เข้าสู่วัยสาวอันว่าวุ่น นั่นก็คือ*บราซิเลียนแว็กซ์*

ฉันกลัวแบบหวาดผวาละเลยทีเดียว ไม่ได้แค่กลัวความรู้สึกเจ็บที่เกิดจากการแว็กซ์ แต่ยังอายุที่จะต้องเปิดเผยสิ่งที่คุณก็รู้ว่าคืออะไรให้... *โอลก้า* เห็น

โอลก้าเป็นหญิงชาวรัสเซียที่มีหน้าที่แว็กซ์... ตรงนั้นแหละ... ของฉัน คำถามแรกที่ฉันถามเธอก็คือ “คุณจะทำอะไรใหม่... ถ้าฉัน... ใช้กล้องโกโปรถ่ายตัวเองตอนที่คุณกำลังแว็กซ์... ข้างล่างนั่นให้ฉัน”

อ้อ ใช่แล้ว ฉันไม่ได้แค่ให้คำมั่นว่าในแต่ละวันฉันจะเผชิญความกลัวหนึ่งอย่าง แต่ยังบันทึกวิดีโอในระหว่างเผชิญความกลัวแต่ละอย่างแล้วอัปโหลดลงยูทูปด้วย บางทีนี้อาจน่ากลัวยิ่งกว่าการเผชิญความกลัวเสียอีก คุณเคยลองอัปโหลดวิดีโอที่บันทึกภาพตัวเองตอนเปราะบางลงใน*อินเทอร์เน็ท*และเผยแพร่มันให้ทุกคนที่รู้จักดูไหม ลองทำแบบนี้สัก 100 ครั้งติดกันดูสิ!

คำถามนั้นต้องเป็นคำถามน่ากระอักกระอ่วนใจที่สุดที่โอลก้าเคยได้ยินแน่ ๆ! แต่เธอก็ให้คำตอบที่ทำให้ฉันรู้สึกขอบคุณอย่างสุดซึ้ง และจะไม่มีวันลืมว่า “อยากทำอะไรก็ทำเลย ที่รัก!” คุณเองก็ต้องชอบเธอแน่!

โอลก้าไม่เพียงเชี่ยวชาญงานที่ทำสุด ๆ แต่ยังทำให้วิดีโอของฉันออกมาดีขึ้นหมื่นเท่าเลยทีเดียวนะ เธอคิดว่าการที่ฉันบันทึกภาพตัวเองนั้น น่าสนุกดีและมีส่วนร่วมด้วย! แต่เธอไม่คิดว่าฉันจะอัปโหลดลงยูทูป และยังไม่ได้คิดว่าวิดีโอฉันจะมียอดผู้เข้าชมมากกว่า 500,000 ครั้ง บางทีฉันน่าจะเตือนเธอก่อน แต่บอกตามตรงตอนนั้นฉันก็*ไม่เคย*คิดมาก่อนว่าจะมีคนดูวิดีโอของฉันเกินหลักสิบล้าน

โอลก้าขู่ว่าจะแวกซ์สีผมให้ผมร่วงและพูดให้กำลังใจฉันเล็กน้อย คุณคงเดาได้ว่ามันก็ยังเจ็บบรมอยู่ดี เจ็บยิ่งกว่าเจาะหูเสียอีก ซึ่งเจาะหูก็เจ็บเหมือนกัน

แต่คุณเข้าใจสิ่งที่ฉันต้องการจะสื่อไหม อันที่จริงฉันไม่ได้กลัวการแวกซ์กับเข็ม เพียงแต่สองสิ่งนั้นทำให้เกิดความกลัวประเภทเดียวกัน ซึ่งก็คือความเจ็บปวด

และเมื่อคิดได้ว่าสิ่งเหล่านี้มีรูปแบบที่คล้ายกัน ฉันก็เริ่มจัดกลุ่มภารกิจอันแสนท้าทายทั้งหลายที่ฉันทำออกมาเป็นความกลัวหลัก 7 อย่างได้แก่

1. ความเจ็บปวด
2. อันตราย
3. ความอับอาย
4. การถูกปฏิเสธ
5. ความโดดเดี่ยว
6. การไร้อำนาจควบคุม
7. ความน่าขยะแขยง

# ฉันมีความกลัว

แค่ **7** อย่าง

- 1 ความเจ็บปวด
- 2 อันตราย
- 3 ความอับอาย
- 4 การถูกปฏิเสธ
- 5 ความโดดเดี่ยว
- 6 การไร้อำนาจควบคุม
- 7 ความน่าขยะแขยง

ฉันตกผลึกความกลัว 7 อย่างนี้จากการเชื่อมโยงสารพัดความ  
ทำทายเป็นความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อฉันเผชิญหรือกำลังเผชิญความ  
ทำทายนั่น ๆ

เมื่อจัดประเภทความกลัวของตัวเองเช่นนี้ ฉันก็ได้ข้อสรุปที่น่า  
สนใจ ฉันสังเกตว่าฉันไม่สบายใจเมื่อเผชิญความกลัวประเภทหนึ่ง  
มากกว่าอีกประเภทหนึ่งอย่างเห็นได้ชัด ความกลัวของเราขึ้นอยู่กับ  
บุคลิกลักษณะ ประสบการณ์ รวมไปถึงการเลี้ยงดู และเราทุกคน  
รับมือกับความกลัวแต่ละประเภทต่างกัน เช่น ฉันเห็นว่าอดัมวิตกกังวล  
มากกว่ากับสิ่งที่ฉันกลัวน้อยที่สุด แต่ไม่ค่อยกลัวสิ่งที่ฉันกลัวมากที่สุด  
สักเท่าไร

สิ่งนี้บอกเรื่องสำคัญให้ฉันรู้อย่างหนึ่ง นั่นคือความกลัวเป็น  
เรื่องธรรมดาสากลและยังเป็นสิ่งเฉพาะตัวอย่างยิ่งด้วย ทุกคนต่างมี  
คอมฟอร์ตโซนเป็นของตัวเอง โดยรู้ดีว่ามันเริ่มต้นและสิ้นสุดตรงไหน  
แถมยังมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวเหมือนกับบุคลิกลักษณะหรือรูปร่างของ  
คนเรา สิ่งที่ทำให้ฉันไม่สบายใจอาจเป็นสิ่งที่คุณเผชิญกับมันได้อย่าง  
ง่ายดาย และในขณะที่การเผชิญความกลัวว่าจะโดดเดี่ยว เจ็บปวด  
รวมถึงไร้อำนาจควบคุมสามารถทำให้ฉันเป็นทุกข์ แต่อัดมอาจขอเลือก  
เผชิญความกลัวเหล่านั้นมากกว่าความอับอายหรือการถูกปฏิเสธ

ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าความกลัวหลักทั้ง 7 อย่างคืออะไรกันแน่  
ต่อไปนี่คือตัวอย่างของสิ่งที่ฉันทำซึ่งมีความเชื่อมโยงกับความกลัวแต่ละ  
ประเภท

## ▶ ความเจ็บปวด

เมื่อเป็นเรื่องความเจ็บปวดทางกาย โดยส่วนตัวแล้วฉันมีขีดความ  
อดทนค่อนข้างต่ำและพยายามหลีกเลี่ยงทุกวิถีทาง “นี่เธอ แบบนี้เธอ  
คงไม่มีวันทนคลอดลูกได้แน่! ฉันยังไม่ทันโดนตัวเธอเลยเธอก็ร้องแล้ว!”

นั่นเป็นประโยคที่ฉันได้ยินอยู่บ่อย ๆ มาตลอดชีวิต ทั้งในห้องตรวจของแพทย์ บนเก้าอี้ของร้านทำผมและทำเล็บ รวมถึงตอนที่ฉันอยู่บนเตียง แวกซ์ขนของโอลก้า ไม่แปลกใจเลยที่ทำไมฉันยังไม่ลืม!

ความท้าทายที่ฉันเลือกเผชิญซึ่งมีความเชื่อมโยงกับความกลัวประเภทนี้คือ กินอาหารรสเผ็ดจัด ผังเข้ม ใส่รองเท้าส้นสูงเดินทั่วนิวยอร์กทั้งวัน เจาะหู และทำบราซิเลียนแว็กซ์ที่ตอนนี้องค์กรู้รายละเอียดมากเกินไปแล้ว (ฉันพูดมากไปหน่อย)

### ▶ อันตราย

เป้าหมายของภารกิจที่ฉันทำไม่ใช่การทำหายความตาย แต่เป็นการใช้ชีวิตมากกว่า ฉันพยายามหลีกเลี่ยงการทำสิ่งที่อาจลงเอยด้วยการเป็นอันตรายหรือเสี่ยงชีวิต ทว่าความท้าทายบางอย่างที่ฉันเลือกทำก็เกินขีดจำกัดนั้นไปบ้าง เช่น จับแมงมุมทารันทูล่าและงู (ไม่ได้จับพร้อมกันนะ) กระโดดจากเครื่องบิน (และหน้าผา) ว่ายน้ำกับฉลาม ดูริ่งผึ่ง และที่เสี่ยงชีวิตที่สุดคือการปั่นจักรยานรอบนิวยอร์ก *อย่า* ได้พูดเชื่อว่ามันไม่น่ากลัว ยิ่งถ้าคุณยังไม่เคยทำ ยิ่งไม่มีสิทธิพูดเลย!

### ▶ ความอับอาย

บางคนอาจยอมเลือกอยู่กับผึ่งหรือฉลามดีกว่าต้องทำตัวน่าอายต่อหน้าคนอื่น แต่ฉันยอมแสดงตลก ร้องเพลง “เสียงเพี้ยน” ต่อหน้าผู้คนเต็มให้สุดเหวี่ยงเหมือนไม่มีใครดูอยู่ และใส่บิกินีเดินทั่วนิวยอร์กกลางฤดูใบไม้ร่วงดีกว่าต้องเผชิญความเจ็บปวดทางกายทุกรูปแบบ การกลัวว่าจะอับอายเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับความต้องการของเราที่จะกลมกลืนและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รวมถึงรักษาสถานภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน สิ่งเหล่านี้ล้วนจำกัดตัวตนที่แท้จริงและความเป็นปัจเจกของเราอย่างยิ่ง ถ้าคุณมีความกลัวประเภทนี้ละก็ ฉันแนะนำให้ท่านอ่านบทที่ 3 และ 4

## ► การถูกปฏิเสธ

การกลัวว่าจะถูกปฏิเสธนั้นเป็นเรื่องของความเจ็บปวดทางจิตใจ การได้ยินคำว่า “ไม่” เป็นหนึ่งในสิ่งที่ยากที่สุดที่คนเราจะเผชิญได้ มันสร้างความเจ็บปวดรวดร้าวลึกกลงไปในจิตใจ ทั้งยังทำให้เราเชื่อว่าเรา*ไม่ดีพอ* ไม่ว่าจะถูกปฏิเสธจากคนที่เรารัก งาน มหาวิทยาลัย แนวคิด หรือนักลงทุน ประสบการณ์เหล่านั้นอาจทำลายการเห็นคุณค่าในตัวเองและทำให้ความมั่นใจของเราลดลง ด้วยเหตุนี้ เราจึงพยายามหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่เราอาจถูกปฏิเสธให้มากที่สุด เรื่องน่ากลัว ๆ ที่ฉันทำในระหว่างโปรเจกต์นี้เพื่อเผชิญการถูกปฏิเสธ ได้แก่ ขอเงินจากคนแปลกหน้าบนถนน พบปะผู้คนในแวดวงเดียวกันแบบฉวยเดียว แจกใบปลิวในสถานีรถไฟใต้ดิน ยื่นใบสมัครงานไปยังบริษัทที่มีการแข่งขันสูงที่สุด ต่อราคาในตลาด (ซึ่งฉันทำได้ห่วยแตกมาก) และอ่านความเห็นแย่ ๆ จากพวกเกรียนในโลกออนไลน์ ถ้าคุณกลัวที่จะเผชิญการถูกปฏิเสธและการวิพากษ์วิจารณ์มากที่สุด ที่รักจ๊ะ คุณต้องอ่านบทที่ 5 และ 8

## ► ความโดดเดี่ยว

การอยู่คนเดียวเป็นสิ่งที่ฉันกลัวจับใจ ฉันยอมทนอยู่กับคนที่ไม่ชอบเป็นชั่วโมง ๆ ดีกว่าต้องอยู่คนเดียว ฉันไม่ได้พูดเล่นนะ! ฉันต้องการเผชิญความกลัวประเภทนี้และสัมผัสว่าการอยู่คนเดียวเป็นอย่างไร จึงไปดูละครเวที ดูภาพยนตร์ และกระทั่งเดินช้อปปิ้งคนเดียวโดยไม่มีพวกโทรศัพท์มือถือ ส่วนภารกิจที่ทำหายที่สุดคือไปเที่ยวต่างเมืองคนเดียวในช่วงสุดสัปดาห์และสำรวจทุกซอกทุกมุมของเมืองด้วยตัวเอง ในขณะที่บางคนหวงแหนช่วงเวลาที่ได้อยู่ตามลำพังและกระทั่งคิดว่ามันจำเป็นต่อการเติมพลัง แต่ฉันหวาดผวาเลยทีเดียวนะ