

บทปริทัศน์หนังสือ (Book Review)



ชีวิตเราไม่ได้ยืนยาวพอที่จะอยู่อย่างอดทน

ผู้เขียน Suzuki Yusuke (ซูซูกิ ยูซึกะ)

ผู้แปล ชลภา เจริญวิริยะกุล

บทวิจารณ์โดย

บุรยา จันทะคุณ¹

สังคมในปัจจุบันที่ผู้คนส่วนใหญ่มักถูกมองว่าดำเนินชีวิตไปตามกฎของคนอื่น หรือตามที่สังคมกำหนดไว้ อาจเป็นเพื่อตอบโต้กับความต้องการในชีวิตที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล โดยไม่ว่าในชีวิตประจำวันหรือการใช้ชีวิตในแต่ละวันนั้น อาจจะถูกหล่อหลอมด้วยกฎและความเชื่อของสังคม จนในบางครั้ง “สิ่งที่เป็นตัวตนของเรา” กับ “วิถีชีวิตในแบบของเรา” ก็อาจเป็นสิ่งที่ไม่ได้รับการยอมรับ จนทำให้เราจำต้องฝืนใจทนกับเรื่องต่าง ๆ มากมาย จนสภาพร่างกายและจิตใจแทบทนไม่ไหวแต่ก็ยังจำต้องฝืนทน เพราะคิดว่าการที่เราอดทนนั้นเป็นสิ่งที่ดีตามแบบของสังคม ทำให้เราใช้คำว่า “อดทน” มากเกินความจำเป็นจนเราลืมให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นตัวตนของเรากับวิถีชีวิตในแบบของเราเอง ในฐานะผู้อ่านอยากแนะนำหนังสือเล่มนี้ให้ทุกท่านได้อ่าน หนังสือ “ชีวิตเราไม่ได้ยืนยาวพอที่จะอยู่อย่างอดทน” ซึ่งเขียนโดย Suzuki Yusuke (ซูซูกิ ยูซึกะ) นี้อาจทำให้ผู้ที่ได้อ่านเห็นมุมมองความคิดอีกมุมมองหนึ่งและยังได้มุมมองในการใช้ชีวิตที่ต่างไปจากเดิมที่เคยมองก็เป็นได้

¹ ครูผู้ช่วย, โรงเรียนวัดคลองเก่า สมุทรปราการ

หนังสือได้ให้ข้อคิดที่ว่า “ท่านอาจเคยมีมุมมองต่อสิ่งเหล่านั้นอีกแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ได้หมายความว่าหรือชี้ชัดไปว่ามุมมองแบบนั้นดีหรือไม่ดี แต่ทำให้ผู้อ่านได้มุมมองเพิ่มขึ้นในอีกมุมมอง โดยเฉพาะมุมมองที่ผู้อ่านไม่เคยมองมาก่อน” โดยเริ่มจาก

“วิธีสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นที่เท่าเทียมและสบายใจเพื่อให้อยู่ต่อไปได้แบบไม่ต้องทน” เป็นสิ่งที่ผู้เขียนให้ความสำคัญในเรื่องของการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ล้วนมาจากความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก ความสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์แบบคนรัก และอีกมากมาย ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องเจอในชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ในการสร้างความสัมพันธ์จึงต้องมีเส้นแบ่งระหว่างตัวเรากับผู้อื่น ไม่ล้ำเส้นคนอื่น หลีกเลียงจากการโดนรุกร้าพื้นที่ส่วนตัว ด้วยการปกป้องผลประโยชน์และศักดิ์ศรีของตัวเองด้วยการปฏิเสธให้เป็น ขอโทษเพื่อที่จะเยียวยาความสัมพันธ์เท่านั้น และจงถอยห่างจากคนที่ตัดสินคุณหรือประเมินค่าผู้อื่นจากความคิดของตนเอง เมื่อเรามีเส้นแบ่งความสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างเท่าเทียมและสบายใจแล้ว เราจะไม่ต้องฝืนทนพยายามทำตามกฎของคนอื่นหรือสังคมมากเกินไป

“วิธีเยียวยาสำหรับคนที่เหนื่อยล้ากับสังคมหรือที่ทำงาน” เป็นสิ่งที่ผู้เขียนให้ความสำคัญในเรื่องของความสัมพันธ์กับผู้อื่นในการทำงาน แน่นอนว่าในการทำงานต้องมีการสื่อสารหรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า หรือบุคคลต่าง ๆ ที่มีส่วนในการทำงาน และมักจะเกิดปัญหาการล้ำเส้น อยู่บ่อย ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงจะเกิดปัญหาคงต้องยอมอดทนเพื่อที่จะไม่ทำให้เกิดปัญหา หรือเพียงแค่อยากทำให้ผู้อื่นรู้สึกพอใจจนถูกฉวยโอกาสจากความตั้งใจ และความเป็นคนดีของคุณจนถูกล้ำเส้น พยายามรับเอาทั้งกฎและระบบคุณค่าของคนอื่นและเชื่อมั่นว่าเป็นสิ่งที่ดีงามที่เหมาะสม และคิดว่ามันคือความสุข แต่ความสุขที่ว่า เป็นแค่หนึ่งสิ่งที่ถูกพร่ำสอนมาและเป็นเพียงอุดมคติที่สังคมสร้างขึ้นมาในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น เราต้องไม่ยึดติดกับสิ่งเหล่านั้น และค้นหา “สิ่งที่ใจต้องการ” ให้เจอ เพราะยิ่งเจอเร็วเท่าไรมีโอกาสสูงมากที่จะมีความสุขอย่างแท้จริง เราต้องเรียนรู้กับชีวิตที่ต้องมีความผิดพลาด ไม่จมจ่อมอยู่กับความผิดพลาดและความรู้สึกผิด

“ทิ้งความเชื่อผิด ๆ แล้วเอาชีวิตในแบบของตัวเองขึ้นมา” เป็นสิ่งที่ผู้เขียนให้ความสำคัญในเรื่องของ ชีวิตที่ได้ทำตามกฎของตัวเอง ก่อนอื่นต้องแยกให้ออกระหว่าง “สิ่งที่ตนเองอยากทำ” กับ “สิ่งที่คนอื่นยึดเยียดให้อยากทำ” คนส่วนใหญ่จะแยกไม่ออกและจะนำไปสู่การใช้ชีวิตตามระบบคุณค่าของผู้อื่นหรือสังคม และอาจถูกล้ำเส้นได้ง่าย ๆ บางคนยอมแข่งขันและให้ผู้อื่นมาประเมินคุณค่าของตนเองให้ถูกเป็นที่ยอมรับในสังคมเพื่อความสุขกับชัยชนะชั่วคราว แต่แลกมาด้วยอดทนและมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหากับความสัมพันธ์กับผู้อื่น เมื่อได้รับความพ่ายแพ้จากการประเมินคุณค่าตามระบบคุณค่าของผู้อื่นหรือสังคม จนตีความไปว่า “ชีวิตเรามันไม่ได้เรื่อง” คำนี้คือการไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง

“วิธีเก็บรักษาการเห็นคุณค่าในตัวเองแบบไม่ยอมให้คนอื่นมาป่นปี้” เป็นสิ่งที่ผู้เขียนให้ความสำคัญในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตัวเอง เลิกโทษตัวเอง และอาจตามหาคนหนึ่งที่เชื่อใจได้จริง ๆ ไว้คอยรับฟังโดยไม่ตัดสินไม่ประเมินค่าแต่คอยสะท้อนปัญหาที่เราเองไม่เห็นให้เราได้เป็นแนวทางแก้ปัญหาต่อไป หรืออาจเขียนปัญหาลงไปกระดาษเพื่อที่จะให้เรามองเห็นและสามารถวิเคราะห์ว่าปัญหามาจากจุดไหนและควรแก้ไขอย่างไร และต้องไม่ลืมให้อภัยตัวเองเมื่อเราทำผิดพลาด

“ทั้งสิ่งที่ทำให้รู้สึกแย่หรือไม่สนุก” เป็นสิ่งที่ผู้เขียนให้ความสำคัญในเรื่องของความสุขของตนเอง ต้องมาก่อน เรามักจะถูกความเชื่อตามระบบคุณค่าของผู้อื่นหรือสังคมที่เราคิดว่าทำแล้วดีและมีความสุข จนต้องอดทนทำตามความเชื่อจนเป็นทุกข์ เราจึงควรต้องถอยห่างจากสิ่งที่ไม่ชอบ ปฏิเสธสิ่งที่ไม่ต้องการ และเลิกทำสิ่งที่ไม่เหมาะกับตัวเอง เรียนรู้ที่จะ “หยุดพัก” เพื่อนำตัวเองกลับคืนมา ค้นหาสิ่งที่เยียวยาจิตใจเราและเรียนรู้ว่าสิ่งมีชีวิตถูกลิขิตมาให้ใช้ชีวิตอย่างแข็งแกร่งมากขึ้นเรื่อย ๆ

ในฐานะที่ผู้อ่านเป็นตัวแทนคนในยุค Generation Z ที่กำลังเข้าสู่สังคมแห่งการทำงานสายวิชาชีพ ครู การที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ทำให้เปลี่ยนแนวคิดในเรื่องการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงาน ได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารหรือปฏิสัมพันธ์กับผู้คนที่แตกต่างกันไปใน Generation ต่าง ๆ เช่น หัวหน้า บุคคลต่าง ๆ ที่มีส่วนในการทำงาน และนักเรียน ในการสร้างความสัมพันธ์จึงต้องมีเส้นแบ่งระหว่างตัวเรากับผู้อื่น ไม่ล้ำเส้นคนอื่น สิ่งใดที่ทำแล้วรู้สึกว่าจะต้องอดทนทำอย่างเกินความจำเป็นก็สามารถที่จะถอยห่าง ปฏิเสธสิ่งที่ไม่ต้องการ และเลิกทำสิ่งที่ไม่เหมาะกับตัวเอง เพื่อการรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น อาจทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น ในการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมทำให้การจัดการเรียนการสอนเกิดคุณภาพแก่ผู้เรียน และทำงานเพื่อการพัฒนาองค์กรมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

หนังสือเล่มนี้กล่าวได้ว่าเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะวัยที่ต้องทำงาน ยิ่งคุณเป็นคนที่ทำงานแล้วต้องเจอกับความสัมพันธ์กับผู้คนหลากหลายรูปแบบ มุมมองจากหนังสือเล่มนี้อาจทำให้คุณมีความคิดเปลี่ยนไปจากเดิม เพราะคุณได้เรียนรู้ว่าการอดทนไม่ใช่สิ่งที่ดีงามเสมอไป เราไม่จำเป็นต้องอดทนกับอะไรที่ทำให้เราต้องเป็นทุกข์ เราต้องเห็นคุณค่าของตนเอง ไม่ล้ำเส้นผู้อื่น ใช้ชีวิตตามวิถีในแบบของเรา เพราะชีวิตของเราไม่ได้ยืนยาวพอที่จะอยู่อย่างอดทน