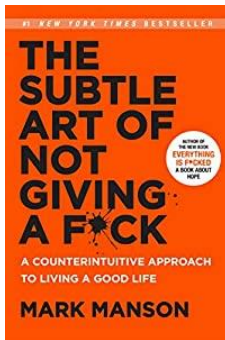


The Subtle Art of Not Giving A F_ck

ณัฐพันธุ์ เขจรนนท์*, ศรัณย์ รัตนสิทธิ์*, เฉลิมพล จินดาเรือง* และ ริญญากัณฑ์ เขจรนนท์**
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต* และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา**



ชื่อหนังสือ: The Subtle Art of Not Giving A F_ck
ผู้เขียน: Mark Manson
สำนักพิมพ์: Harper One สหรัฐอเมริกา
ปีที่พิมพ์: 2016
จำนวน: หน้า 224 หน้า

หนังสือ “The Subtle Art of Not Giving A F_ck” เขียนโดย Mark Manson ตีพิมพ์ และออกจำหน่าย ในปี 2016 เป็นหนึ่งในหนังสือด้านจิตวิทยา และมนุษย์สัมพันธ์ที่ขายดีติดอันดับของ The New York Times มี ยอดขายหลายล้านเล่มทั่วโลก และติดอันดับ 1 ใน 40 ของร้านหนังสือออนไลน์ Amazo อย่างต่อเนื่อง Mark Manson เป็นนักเขียน และบล็อกเกอร์ ที่มีงานเขียนเชิงจิตวิทยาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และให้คำแนะนำด้าน การใช้ชีวิต ด้วยสไตล์การเขียนที่เป็นเอกลักษณ์ อ่านง่าย ชวนติดตาม สนุกสนาน มีอารมณ์ขัน สามารถสะท้อน ประเด็นความคิดอย่างชัดเจน ผสมผสานแนวคิด ปรัชญา ความเชื่อ และประสบการณ์ จึงที่มีผู้ติดตามจากทั่วโลก หลายล้านคน หนังสือเล่มนี้ได้รับความสนใจ และแปลเป็นภาษาไทย ชื่อ “ชีวิตติดปีกกับศิลปะแห่งการช่างแ่่ง” แปลโดย ยอดเถา ยอดยิ่ง สำนักพิมพ์บิงโก ตีพิมพ์ และจัดจำหน่ายในปี 2561

ในภาพรวมหนังสือ “The Subtle Art of Not Giving A F_ck” จะถูกแบ่งเนื้อหา ออกเป็น 9 บท ที่ถูก อธิบายความโดยอ้างอิงผลงานวิจัยเชิงวิชาการ พร้อมกับยกตัวอย่างคำพูด ความคิดที่น่าสนใจ หรือการสอดแทรก เรื่องตลกขบขันได้อย่างเหมาะสมเจาะลงตัว โดย Mark Manson ต้องการให้มนุษย์เราหยุดความคิดแบบโลกสวย หรือ คิดบวกมากเกินไปอย่างไร้ขอบเขตและเหตุผล (F cking Positivity) แล้วหันมายอมรับความจริงถึงข้อจำกัดในทาง ชีวิตวิทยา และสังคมของมนุษย์เราให้ได้ เขาพยายามโน้มน้าวให้เราสามารถใช้ชีวิตอยู่ โดยมีได้ทำเพียงแค่ฝึน ลมๆแล้งๆ หรือเดินตามกระแสสังคม โดยปราศจากการคิดไตร่ตรองให้รอบคอบ เนื่องจากระบบสังคมปัจจุบัน ผลักดันให้มนุษย์เราต่างแก่งแย่งแข่งขัน เพื่อก้าวไปข้างหน้า พยายามไขว่คว้าสิ่งต่างๆ มาตอบสนองความต้องการ มากขึ้นเรื่อยๆ

ลิขสิทธิ์เป็นของผู้เขียน ความคิดเห็นต่างๆ เป็นความเห็นส่วนบุคคล จากมุมมองทางวิชาการ มิได้เกี่ยวข้องกับ หน่วยงาน หรือองค์กรต้นสังกัด กอปรกับธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์ ที่ชอบเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ต้องทำให้ ดีกว่า หรือเท่าเทียมกัน ต้องการสิ่งต่างๆ มาสนองความต้องการอยู่เสมอ ก่อให้เกิดความทุกข์ ความกังวลในชีวิต และผลักดันบุคคลเข้าสู่ วงจรที่ Mark Manson เรียกว่า “วงจรข้อมูลย้อนกลับแห่งเวจี” หรือ “The Feedback

Loop From Hell” ที่ดึงดูดบุคคลเข้าสู่ห้วงของความวิตกกังวล และความทุกข์ทรมานที่มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกับความต้องการอยากได้ในสิ่งที่มีได้เป็นสาระอะไรกับชีวิต ดังนั้นถ้ามนุษย์มีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต แล้วรู้จักปล่อยวาง หรือที่ Mark Manson เรียกว่า “การรู้จักคิดว่า ช่างแ่”ง” เราก็จะสามารถเผชิญหน้ากับความผิดหวัง หรือสูญเสีย และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องปกติในชีวิต ในการที่เราไม่สามารถจะกระทำการต่างๆ ทุกอย่างได้อย่างที่เราต้องการ ภายใต้อัจฉริยะที่มี ที่สำคัญเราต้องยอมรับด้วยว่าคนเราสามารถทำผิดพลาดกันได้ โดยที่ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้มีแต่ข้อเสียเสมอไป แต่มันจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และพัฒนาในอนาคต หากเรารู้จักฝึกคิดในเชิงบวก โดยต้องยอมรับว่า

1. สิ่งไม่ดีต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ แต่เราต้องมีชีวิตอยู่ต่อไป
2. เราไม่สามารถให้ความสำคัญกับทุกๆ สิ่ง หรือทำทุกเรื่องที่เราเข้ามาในชีวิตได้ มนุษย์จึงต้องเลือกในสิ่งที่สำคัญ และจำเป็นมากที่สุดก่อนนอกจากการความพยายามสนองความต้องการต่างๆ แล้ว มนุษย์เรายังต้องเรียนรู้ที่จะปฏิเสธ และยอมรับการปฏิเสธจากบุคคลอื่นๆ ไปพร้อมๆ กัน เนื่องจากแต่ละบุคคลอาจจะมีสถานการณ์ ข้อจำกัด และค่านิยมที่แตกต่างกัน จึงจะตัดสินใจ และแสดงออกแตกต่างกัน

ถ้ามนุษย์เรามีความเข้าใจในพื้นฐานนี้แล้ว บุคคลก็จะหลุดพ้นจากวงจรข้อมูลย้อนกลับแห่งเวจี ที่คอยสร้างความวิตกกังวล และดึงเขาสู่อห้วงแห่งความทุกข์ทรมาน แล้วสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ อย่างมีความสุข ตามอัตภาพของตน แต่ “การรู้จักคิดว่า ช่างแ่”ง” ของ Mark Manson นั้น มิได้หมายความว่า คนเราจะไม่ใส่ใจ หรือไม่แยแสกับทุกสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว ในทางตรงกันข้ามเขาจะต้องรู้จักตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดของชีวิต ซึ่งตั้งอยู่บนหลักการพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่

1. มนุษย์ต้องรู้จักเลือก ว่าสมควรจะให้ความสำคัญ และความสนใจกับสิ่งใด
2. มนุษย์ต้องให้ความสำคัญ และดูแล (Care) กับสิ่งที่เขาเลือก มากกว่าอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
3. มนุษย์เป็นสิ่งที่ชีวิตที่ต้องตัดสินใจเลือกอยู่ตลอดเวลา และการตัดสินใจของเขาจะมีผลกระทบกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต

ดังนั้น การตัดสินใจเลือกทำในสิ่งต่างๆ ของมนุษย์ จะต้องตั้งอยู่บนค่านิยมที่ถูกต้อง ผ่านคำถามที่ว่า “คุณนั้นๆ จะยอมเสียสละ และฝ่าฟัน เพื่อทำสิ่งใดที่ทำให้เขามีความสุขอย่างแท้จริง” ตัวอย่างของค่านิยมที่ดี ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความอ่อนน้อมถ่อมตน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความจริงใจต่อตนเอง และผู้อื่น โดยค่านิยมที่ดีจะต้องมีคุณลักษณะดังนี้

1. ค่านิยมนั้น ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง
2. ค่านิยมนั้น ต้องดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดีเฉพาะตัวบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น
3. ค่านิยมนั้น สามารถควบคุมได้

นอกจากการตัดสินใจเลือกให้ความสำคัญ และดูแล สิ่งที่เหมาะสม บนฐานของค่านิยมที่ถูกต้องแล้ว Mark Manson ยังกล่าวถึง “หลักการบางสิ่งบางอย่างให้ได้ผล หรือให้เกิดขึ้น” หรือ “The Do Something Principle” ที่เขากล่าวว่า คนเราจะปล่อยปละเละเลยทุกอย่างในชีวิตไม่ได้ แต่เมื่อบุคคลตัดสินใจในสิ่งที่สำคัญๆ แล้ว เขาจะต้องลงมือปฏิบัติ (Take Action) ให้เกิดผลที่เป็นรูปธรรม ผ่านการเรียนรู้ ปรับแก้ไปเรื่อยๆ มีใจร่อแต่แรงจูงใจ (Motivation) ที่มาจากแรงบันดาลใจ (Inspiration) เท่านั้น การลุกขึ้นมาปฏิบัติ จะเป็นเครื่องทดสอบว่าความคิด จะแปลงเป็นความจริงอย่างไร มีความผิดพลาดอะไร ต้องทำอะไรให้งานสำเร็จ ถึงเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ และการพัฒนาของบุคคล ท้ายที่สุด Mark Manson ยังได้นำเสนอมุมมองเกี่ยวกับความตายซึ่งเป็นอีกสัจธรรมที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งหากเรายอมรับแล้วปล่อยวางลงได้ แม้แต่ความตายเองก็ยังไม่

เสมือนเป็นอีกแสงสว่างหนึ่งที่จะทำให้เราสามารถใช้ชีวิตที่ดีขึ้น โดยการรู้จักปล่อยวางแม้กระทั่งกับความตาย การรู้จักเลือก และการยึดมั่นในค่านิยมที่ถูกต้องนี้เอง คือสิ่งที่ Mark Manson เรียกรวมๆ กันว่า “ศิลปะที่แยบยลในการใช้ชีวิตให้มีความสุข โดยไม่ต้องมานั่งกล่าวคำสวด หรือมานั่งตอกชกตัว ด้วยการอาศัยสติปัญญาในการมองโลกตามความเป็นจริงเพื่อเอาชนะสามัญสำนึกตามธรรมชาติ”

สิ่งที่เรียนรู้และขอเสนอแนะ

ผู้เขียนมีความเชื่อว่า โลกที่กำลังก้าวไปข้างหน้า ด้วยแรงผลักดันของเทคโนโลยี และสภาพแวดล้อมที่ถูก Disrupt ทำให้ภูมิทัศน์ทางสังคมต่างจากเดิม อีกไม่ช้าคนส่วนใหญ่จะต้องมีการต่อสู้แข่งขันกัน ด้วยชั้นเชิงทางความคิด เทคโนโลยี ต่างมุ่งไปสู่เป้าหมาย หรือชัยชนะของตน เพื่อช่วงชิงเครือข่าย และหัวใจของลูกค้า หรือผู้บริโภคให้เพิ่มขึ้น ซึ่งแท้ที่จริงแล้วก็ไม่ได้เป็นแนวคิดที่แปลกใหม่อะไร เพียงแต่อาจมีความร่วมสมัยหรือเกิดกระแสความตื่นตัวของสังคมมากขึ้นอีกระลอกท่ามกลางกระแส Disrupt ที่เขย่ารกรากของยุคดิจิทัลเช่นในปัจจุบันนี้ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือจิตวิทยาประยุกต์ และมนุษย์สัมพันธ์ ที่มีได้กล่าวถึงระบบเศรษฐกิจและธุรกิจโดยตรง แต่กล่าวถึงมนุษย์เรา โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานการคิดอย่างมีเหตุผล ทั้งในเชิงเศรษฐศาสตร์ สังคมวิทยา และจริยธรรม โดยที่ “ศิลปะแห่งการช่างแ่่ง” ของ Mark Manson เป็นอีกหนึ่งแนวคิดจากงานเขียนที่จะช่วยให้เราสามารถมองโลกบนพื้นฐานของความเป็นจริง มิได้มองโลกในด้านบวกที่สดใสจนเกินไป หรือด้านลบจนมืดมน ไร้อาคต แต่สามารถอยู่กับความเป็นจริง ทำสิ่งที่เลือกกว่าสำคัญให้ดีที่สุด และเมื่อมีอุปสรรค ก็ไม่ท้อถอย สามารถก้าวไปสูเป้าหมายได้ เพราะมีฐานของค่านิยมที่ดี และต้องก้าวต่อไป หรือ “The show must go on.” แท้ที่จริงแล้วหนังสือ “The Subtle Art of Not Giving A F_ck” ของ Mark Mason ก็คือแนวทางโยนิโสมนสิการของพุทธศาสนาที่มีมาช้านานแล้ว ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สอนให้มนุษย์เรารู้จักคิดอย่างแยบคายมีเหตุมีผลเพื่อให้ยอมรับและมองโลกตามความเป็นจริง และมุ่งลดละตัณหาความทะยานอยาก แล้วสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของตนเอง ซึ่งเป็นที่ประจักษ์ชัดว่าเป็นอีกหนึ่งสัจธรรมแห่งชีวิตที่ไม่เคยล้าสมัย เมื่อถูกจุดประกายขึ้นมาจนได้รับความนิยมแพร่หลายอย่างสูงเมื่อถูกนำมาแนะนำเสนอโดยนักเขียนชาวอเมริกันผู้นี้ แต่เป็นที่น่าเสียดายว่าชาวพุทธเรามากไม่ได้ให้ความสนใจและขาดซึ่งความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมสำคัญประการนี้ จึงเปรียบเสมือนพวกเรายู่ “ใกล้เกลือกินด่าง” เมื่อบุคคลเรียนรู้ที่จะปล่อยวางแม้กระทั่งต่อความตาย แล้วรู้จักตัดสินใจเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่เหมาะที่ควรสำหรับตัวเขา โดยพิจารณาจากพื้นฐานค่านิยมที่ถูกต้องแล้วย่อมจะส่งผลต่อความสำเร็จในการทำงาน และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมาจากพื้นฐานของความต้องการที่แท้จริงของบุคคลนั้นๆ

ดังนั้นการใช้ชีวิตของคนเราปัจจุบัน ไม่ว่าเราจะเป็นใคร จะกระทำสิ่งใดๆ จะมั่งมี หรือยากจนสักเพียงไหน หากเรามีค่านิยมที่ถูกต้อง มีความเข้าใจตนเอง และธรรมชาติของชีวิต แล้วรู้จักใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม ความสำเร็จก็จะไม่ไกลเกินเอื้อม เราทุกคนสามารถพัฒนาตนเองให้มีความสำคัญ และมีความสุขตามอัตภาพไปได้พร้อมๆ กัน ทั้งนี้เพราะองค์ประกอบสำคัญ ก็ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัย และการดำเนินชีวิตของคนนั้นๆ ที่สามารถพัฒนาได้ตามแนวทางแห่ง “ศิลปะที่แยบยลในการใช้ชีวิตให้มีความสุข โดยเลิกกล่าวคำสวด หรือมานั่งตอกชกตัว” ที่นำเสนอโดย Mark Manson ดังกล่าวข้างต้น

คณะผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐพันธ์ เขจรนันท์*
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ
เลขที่ 145/9 ถนนสุขุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
e-mail: natsdu@dusit.ac.th

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรัณย์ รัตนสิทธิ์*
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ
เลขที่ 145/9 ถนนสุขุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
e-mail: Saran_rat@dusit.ac.th

ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง*
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ
เลขที่ 145/9 ถนนสุขุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
e-mail: drnok_fitness@outlook.co.th

ดร.ริญญากัทธ์ เขจรนันท์**
คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
128 ถนนห้วยแก้ว ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300
e-mail: rnrmutl@gmail.com