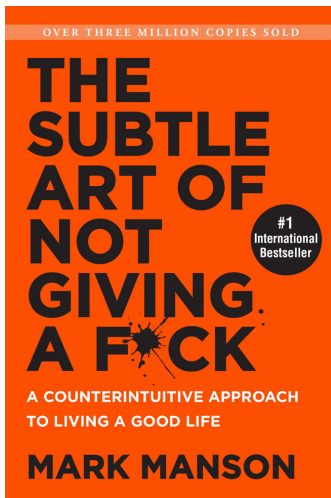


The Subtle Art of Not Giving A F_ck

ณัฐพันธุ์ เขจรนันท์*, ศรัณย์ รัตนสิทธิ์*, เฉลิมพล จินดาเรือง* และ ริญญภัทร์ เขจรนันท์**
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 และออกจำหน่ายในปี 2016 เป็นหนึ่งในหนังสือด้านจิตวิทยา และมนุษย์สัมพันธ์ที่ขายดีติดอันดับของ The New York Times มียอดขายหลายล้านเล่มทั่วโลก และติดอันดับ 1 ใน 40 ของร้านหนังสือออนไลน์ Amazon อย่างต่อเนื่อง Mark Manson เป็นนักเขียน และบล็อกเกอร์ ที่มีการเขียนเชิงจิตวิทยาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และให้คำแนะนำด้านการใช้ชีวิต ด้วยสไตล์การเขียนที่เป็นเอกลักษณ์ อ่านง่าย ชวนติดตาม สนุกสนาน มีอารมณ์ขัน สามารถสะท้อนประเด็นความคิดอย่างชัดเจน ผสมผสานแนวคิดปรัชญา ความเชื่อ และประสบการณ์ จึงที่มีผู้ติดตามจากทั่วโลกหลายล้านคน หนังสือเล่มนี้ได้รับความสนใจ และแปลเป็นภาษาไทย ชื่อ “ชีวิตติดปีกกับศิลปะแห่งการช่างแ่่ง” แปลโดย ยอดเถา ยอดยิ่ง สำนักพิมพ์บิงโกตีพิมพ์ และจัดจำหน่ายในปี 2561

ในภาพรวมหนังสือ “The Subtle Art of Not Giving A F_ck” จะถูกแบ่งเนื้อหา ออกเป็น 9 บท ที่ถูกอธิบายความโดยอ้างอิงผลงานวิจัยเชิงวิชาการ พร้อมกับยกตัวอย่างคำพูด ความคิดที่น่าสนใจ หรือการสอดแทรกเรื่องตลกขบขันได้อย่างเหมาะสมเจาะลงตัว โดย Mark Manson ต้องการให้มนุษย์เราหยุดความคิดแบบโลกสวย หรือคิดบวกมากเกินไปอย่างไร้ขอบเขตและเหตุผล (F cking Positivity) แล้วหันมายอมรับความจริงถึงข้อจำกัดในทางชีววิทยา และสังคมของมนุษย์เราให้ได้ เขาพยายามโน้มน้าวให้เราสามารถใช้ชีวิตอยู่ โดยไม่ได้ทำเพียงแค่นั่งมึน ๆ แล้ง ๆ หรือเดินตามกระแสสังคม โดยปราศจากการคิดไตร่ตรองให้รอบคอบ เนื่องจากระบบสังคมปัจจุบันผลักดันให้มนุษย์เราต่างแก่งแย่งแข่งขัน เพื่อก้าวไปข้างหน้า พยายามไขว่คว้าสิ่งต่าง ๆ มาตอบสนองความต้องการมากขึ้นเรื่อย ๆ

ลิขสิทธิ์เป็นของผู้เขียน ความคิดเห็นต่าง ๆ เป็นความเห็นส่วนบุคคล จากมุมมองทางวิชาการ มิได้เกี่ยวข้องกับหน่วยงาน หรือองค์กรต้นสังกัด กอปรกับธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์ ที่ชอบเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ต้องทำให้ดีกว่า หรือเท่าเทียมกัน ต้องการสิ่งต่าง ๆ มาสนองความต้องการอยู่เสมอ ก่อให้เกิดความทุกข์ ความกังวลในชีวิต และผลักดันบุคคลเข้าสู่ วงจรที่ Mark Manson เรียกว่า “วงจรข้อมูลย้อนกลับแห่งอเวจี” หรือ “The Feedback Loop From Hell” ที่ดึงดูดบุคคลเข้าสู่ห้วงของความวิตกกังวล และความทุกข์ทรมานที่มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกับความต้องการอยากได้ในสิ่งที่มีได้เป็นสาระอะไรกับชีวิต ดังนั้น ถ้ามนุษย์มีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต แล้วรู้จักปล่อยวาง หรือที่ Mark Manson เรียกว่า “การรู้จักคิดว่า ช่างแ่่ง” เราก็จะสามารถเผชิญหน้ากับความผิดหวัง หรือสูญเสีย และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องปกติในชีวิต ในการที่เราไม่สามารถจะกระทำการสิ่งต่าง ๆ ทุกอย่างได้อย่างที่เราต้องการ ภายใต้ข้อจำกัดที่มีที่สำคัญเราต้องยอมรับด้วยว่าคนเราสามารถทำผิดพลาดกันได้ โดยที่ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้มีแต่ข้อเสียเสมอไป แต่มันจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และพัฒนาในอนาคต หากเรารู้จักฝึกคิดในเชิงบวก โดยต้องยอมรับว่า

1. สิ่งไม่ดีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ แต่เราก็ต้องมีชีวิตอยู่ต่อไป
2. เราไม่สามารถให้ความสำคัญกับทุก ๆ สิ่ง หรือทำทุกเรื่องที่เราเข้ามาในชีวิตได้ มนุษย์จึงต้องเลือกในสิ่งที่สำคัญ และจำเป็นมากที่สุดก่อนนอกจากการความพยายามสนองความต้องการต่าง ๆ แล้ว มนุษย์เรายังต้องเรียนรู้ที่จะปฏิเสธ และยอมรับการปฏิเสธจากบุคคลอื่น ๆ ไปพร้อม ๆ กัน เนื่องจากแต่ละบุคคลอาจจะมีสถานการณ์ ข้อจำกัด และค่านิยมที่แตกต่างกัน จึงจะตัดสินใจ และแสดงออกแตกต่างกัน

ถ้ามนุษย์เรามีความเข้าใจในพื้นฐานนี้แล้ว บุคคลก็จะหลุดพ้นจากวงจรข้อมูลย้อนกลับแห่งอเวจี ที่คอยสร้างความวิตกกังวล และดึงเข้าสู่ห้วงแห่งความทุกข์ทรมาน แล้วสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข ตามอัตภาพของตน แต่ “การรู้จักคิดว่า ช่างแ่่ง” ของ Mark Manson นั้น มิได้หมายความว่า คนเราจะไม่ใส่ใจ หรือไม่แคร์กับทุกสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว ในทางตรงกันข้ามเขาจะต้องรู้จักตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดของชีวิต ซึ่งตั้งอยู่บนหลักการพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่

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

ดังนั้น การตัดสินใจเลือกทำในสิ่งต่าง ๆ ของมนุษย์ จะต้องตั้งอยู่บนค่านิยมที่ถูกต้อง ผ่านคำถามที่ว่า “บุคคลนั้น ๆ จะยอมเสียสละ และฝ่าฟัน เพื่อทำสิ่งใดที่ทำให้เขามีความสุขอย่างแท้จริง” ตัวอย่างของค่านิยมที่ดี ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความอ่อนน้อมถ่อมตน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความจริงใจต่อตนเอง และผู้อื่น โดยค่านิยมที่ดีจะต้องมีคุณลักษณะ ดังนี้

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

นอกจากการตัดสินใจเลือกให้ความสำคัญ และดูแล สิ่งที่เหมาะสม บนฐานของค่านิยมที่ถูกต้องแล้ว Mark Manson ยังกล่าวถึง “หลักการทำบางสิ่งบางอย่างให้ได้ผล หรือให้เกิดขึ้น” หรือ “The Do Something Principle” ที่เขากล่าวว่า คนเราจะปล่อยปละละเลยทุกอย่างในชีวิตไม่ได้ แต่เมื่อบุคคลตัดสินใจในสิ่งที่สำคัญ ๆ แล้ว เขาจะต้องลงมือปฏิบัติ (Take Action) ให้เกิดผลที่เป็นรูปธรรม ผ่านการเรียนรู้ ปรับแก้ ไปเรื่อย ๆ มิใช่รอแต่แรงจูงใจ (Motivation) ที่มาจากแรงบันดาลใจ (Inspiration) เท่านั้น การลุกขึ้นมาปฏิบัติ จะเป็นเครื่องทดสอบว่าความคิด จะแปลงเป็นความจริงอย่างไร มีความผิดพลาดอะไร ต้องทำอะไรให้งานสำเร็จ ถึงเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ และการพัฒนาของบุคคล ท้ายที่สุด Mark Manson ยังได้นำเสนอมุมมองเกี่ยวกับความตายซึ่งเป็นอีกสัจธรรมที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งหากเรายอมรับแล้ว ปล่อยวางลงได้ แม้แต่ความตายเองก็ยังเสมือนเป็นอีกแสงสว่างหนึ่งที่จะทำให้เราสามารถใช้ชีวิตที่ดีขึ้น โดยการรู้จักปล่อยวางแม้กระทั่งกับความตาย การรู้จักเลือก และการยึดมั่นในค่านิยมที่ถูกต้องนี้เอง คือสิ่งที่ Mark Manson เรียกรวม ๆ กันว่า “ศิลปะที่แยบยลในการใช้ชีวิตให้มีความสุข โดยไม่ต้องมานั่งกล่าวคำสวด หรือมานั่งตีกอกกตัว ด้วยการอาศัยสติปัญญาในการมองโลกตามความเป็นจริงเพื่อเอาชนะสามัญสำนึกตามธรรมชาติ”

สิ่งที่เรียนรู้และข้อเสนอนะ

ผู้เขียนมีความเชื่อว่า โลกที่กำลังก้าวไปข้างหน้า ด้วยแรงผลักดันของเทคโนโลยี และสภาพแวดล้อม ที่ถูก Disrupt ทำให้ภูมิทัศน์ทางสังคมต่างจากเดิม อีกไม่ช้าคนส่วนใหญ่จะต้องมีการต่อสู้แข่งขันกันด้วย ขึ้นเชิงทางความคิด แทคติค และเทคโนโลยี ต่างมุ่งไปสู่เป้าหมาย หรือชัยชนะของตน เพื่อช่วงชิงเครือข่าย และหัวใจของลูกค้า หรือผู้บริโภคให้เพิ่มขึ้น ซึ่งแท้ที่จริงแล้วก็ได้เป็นแนวคิดที่แปลกใหม่อะไร เพียงแต่อาจมีความร่วมสมัยหรือเกิดกระแสความตื่นตัวของสังคมมากขึ้นอีกระลอกท่ามกลางกระแส Disrupt ที่เขยื้อนรากของยุคดิจิทัลเช่นในปัจจุบันนี้ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือจิตวิทยาประยุกต์ และมนุษยสัมพันธ์ ที่มีได้กล่าวถึงระบบเศรษฐกิจและธุรกิจโดยตรง แต่กล่าวถึงมนุษย์เรา โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานการคิดอย่างมีเหตุผล ทั้งในเชิงเศรษฐศาสตร์ สังคมวิทยา และจริยธรรม โดยที่ “ศิลปะแห่งการช่างแ่ง” ของ Mark Manson เป็นอีกหนึ่งแนวคิดจากงานเขียนที่จะช่วยให้เราสามารถมองโลกบนพื้นฐานของความเป็นจริง มิได้มองโลกในด้านบวกที่สุดใสงนเกินไป หรือด้านลบจนมืดมน ไร้อนาคต แต่สามารถอยู่กับความเป็นจริง ทำสิ่งที่เลือกกว่าสำคัญให้ดีที่สุด และเมื่อมีอุปสรรค ก็ไม่ท้อถอย สามารถก้าวไปสู่เป้าหมายได้ เพราะมีฐานของค่านิยมที่ดี และต้องก้าวต่อไป หรือ “The show must go on.” แท้ที่จริงแล้วหนังสือ “The Subtle Art of Not Giving A F_ck” ของ Mark Mason ก็คือแนวทางโยนิโสมนสิการของพุทธศาสนาที่มีมาช้านานแล้ว ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สอนให้มนุษย์เรารู้จักคิดอย่างแยบคายมีเหตุมีผลเพื่อให้ยอมรับและมองโลกตามความเป็นจริง และมุ่งลดละตัณหา ความทะยานอยาก แล้วสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของตนเอง ซึ่งเป็นที่ประจักษ์ชัดว่าเป็นอีกหนึ่งสัจธรรมแห่งชีวิตที่ไม่เคยล้าสมัย เมื่อถูกจุดประกายขึ้นมาจนได้รับความนิยมแพร่หลายอย่างสูง เมื่อถูกนำมานำเสนอโดยนักเขียนชาวอเมริกันผู้นี้ แต่เป็นที่น่าเสียดายว่าชาวพุทธเรายังไม่ได้ให้ความสนใจและขาดซึ่งความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมสำคัญประการนี้ จึงเปรียบเสมือนพวกเรายู่ “ใกล้เกลือกินด่าง” เมื่อบุคคลเรียนรู้ที่จะปล่อยวางแม้กระทั่งต่อความตาย แล้วรู้จักตัดสินใจเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่เหมาะสมที่ควร

สำหรับตัวเขา โดยพิจารณาจากพื้นฐานค่านิยมที่ถูกต้องแล้วย่อมจะส่งผลต่อความสำเร็จในการทำงาน และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมาจากพื้นฐานของความต้องการที่แท้จริงของบุคคลนั้น ๆ

ดังนั้นการใช้ชีวิตของคนเราปัจจุบัน ไม่ว่าเราจะเป็นใคร จะกระทำการสิ่งใด ๆ จะมั่งมี หรือยากจนสักเพียงไหน หากเรามีค่านิยมที่ถูกต้อง มีความเข้าใจตนเอง และธรรมชาติของชีวิต แล้วรู้จักใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม ความสำเร็จก็จะไม่ไกลเกินเอื้อม เราทุกคนสามารถพัฒนาตนเองให้มีความสำคัญ และมีความสุขตามอัตภาพไปได้พร้อม ๆ กัน ทั้งนี้เพราะองค์ประกอบสำคัญ ก็ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัย และการดำเนินชีวิตของคนนั้น ๆ ที่สามารถพัฒนาได้ตามแนวทางแห่ง “ศิลปะที่แยบยลในการใช้ชีวิตให้มีความสุข โดยเลิกกล่าวคำสบถ หรือมานั่งตोकขกตัว” ที่นำเสนอโดย Mark Manson ดังกล่าวข้างต้น

คณะผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐพันธ์ เขจรนันท์*

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ์
เลขที่ 145/9 ถนนสุขุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
e-mail: natsdu@dusit.ac.th

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรัณย์ รัตนสิทธิ์*

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ์
เลขที่ 145/9 ถนนสุขุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
e-mail: Saran_rat@dusit.ac.th

ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง*

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ์
เลขที่ 145/9 ถนนสุขุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
e-mail: drnok_fitness@outlook.co.th

ดร.ริญญภัทร์ เขจรนันท์*

คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
128 ถนนห้วยแก้ว ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300
e-mail: rinrmult@gmail.com