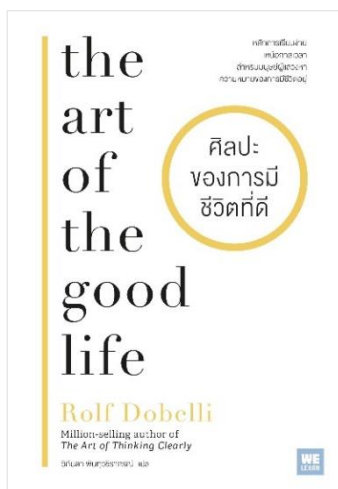


บทปริทัศน์หนังสือ (Book Review)



ศิลปะของการมีชีวิตที่ดี : The Art of the Good Life

เขียนโดย Rolf Dobelli แปลโดย วิกันดา พินทุชิราภรณ์

(2567, วีเลิร์น)

บทวิจารณ์โดย

บุรยา จันทะคุณ¹

ในสังคมไทยปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิตตามแบบที่ดั้นด้นไม่ใช่เรื่องง่ายอีกต่อไป หลายคนมักตกอยู่ในกับดักของการตามหาความสำเร็จตามมาตรฐานของสังคม เช่น การมีเงินมาก การมีตำแหน่ง หรือการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น หากแต่ความสุขที่แท้จริงนั้นกลับได้มาจากการเข้าใจตนเองและเลือกใช้เครื่องมือทางความคิดที่ช่วยให้เรามีชีวิตที่มีคุณค่าและสมดุลในระยะยาว ในฐานะผู้อ่านอยากแนะนำหนังสือ “ศิลปะของการมีชีวิตที่ดี (The Art of the Good Life)” ของ Rolf Dobelli ที่ได้เสนอแนวทางการคิดที่ทุกคนสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อหลีกเลี่ยงการตามกระแสและมุ่งสู่การพัฒนาตนเองอย่างมีสติ ไม่ว่าจะเป็นบทบาทของครู นักเรียน หรือบุคคลทั่วไป เครื่องมือเหล่านี้จะช่วยให้เราเข้าใจโลก ช่วยให้เราตัดสินใจที่มีเหตุผลมากขึ้นถึงแม้จะอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความคาดหวังที่สูง

ประเด็นสำคัญที่ปรากฏในหนังสือ คือ การเสนอแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีและมีความสุขผ่านการใช้เครื่องมือทางความคิดมากมาย โดยแบ่งออกเป็น 52 วิธี ในแต่ละวิธีล้วนเต็มไปด้วยมุมมองที่ลึกซึ้งและยังท้าทายความคิดในแบบเดิม ๆ ที่เรามักจะเชื่อว่า “ชีวิตที่ดี” คือการมีทุกอย่างครบครันหรือบรรลุเป้าหมายบางอย่าง

¹ นิสิตปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ครูผู้ช่วย โรงเรียนวัดคลองแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ

ที่กำหนดไว้ โดยเริ่มจากหนึ่งในข้อคิดหลักที่สำคัญ คือ การยอมรับว่าไม่มีคำตอบเดียวสำหรับการมีชีวิตที่ดี สิ่งที่เราเชื่อว่าเป็น “วิธีที่ดีที่สุด” ในการใช้ชีวิตอาจไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้องเสมอไป Dobelli ชี้ให้เห็นว่า การตามหาคำตอบที่เป็นมาตรฐานในแบบเดียวกันสำหรับทุกคนเป็นเพียงกับดักที่ทำให้เราพลาดโอกาสที่จะสร้างชีวิตที่ดีในแบบของเราเอง

ในบทแรก ๆ ของหนังสือ Dobelli ได้แนะนำ “บัญชีในใจ” ซึ่งเป็นวิธีในการเปลี่ยนมุมมองต่อการสูญเสียโดยไม่ยึดติดกับสิ่งที่เสียไป เช่น เงินหรือเวลา แต่กลับมองสิ่งเหล่านั้นในแง่บวกเพื่อเรียนรู้และเติบโตจากมัน นอกจากนี้ยังมี “ศิลปะแห่งการปรับแก้” ที่กล่าวถึงความสำคัญของการปรับตัวและการเรียนรู้จากความผิดพลาด โดยไม่ต้องคาดหวังถึงความสมบูรณ์แบบ ซึ่งสามารถนำมาซึ่งความสุขและความสำเร็จในระยะยาวได้ Dobelli ยังเสนอ “คำปฏิญาณ” ซึ่งคือการตั้งใจและยึดมั่นในสิ่งที่เราตั้งใจจะทำ 100% โดยไม่ยอมอ่อนข้อ ไม่ว่าจะเจออุปสรรคหรือความยากลำบากใด ๆ และ “วิธีคิดแบบกล่องดำ” ที่สอนให้เรายอมรับความจริง แม้ว่ามันอาจจะไม่สวยงามหรือไม่เป็นไปตามที่หวัง แต่ก็เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ แนวคิดที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งคือ การใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ ในบท “ผลลัพธ์ที่ตรงข้ามกับความต้องการ” ที่บอกเราว่าการใช้เครื่องมือหรือเทคโนโลยีเพื่อประหยัดเวลาบางครั้งอาจทำให้เสียเวลามากขึ้น เพราะเรามักจะจมอยู่กับการแก้ปัญหาที่ไม่ได้ช่วยให้ชีวิตดีขึ้นจริง ๆ สิ่งที่สำคัญกว่าคือการหันมามองตัวเองและค้นหาวิธีการที่มีคุณค่ามากกว่าแค่การใช้เทคโนโลยีเพื่อให้ชีวิตสะดวกสบาย

ในบทต่อ ๆ มา หนังสือยังเสนอแง่มุมที่หลากหลายของการมีชีวิตที่ดี เช่น การปฏิเสธความคาดหวังจากผู้อื่นและการรักษาความสงบภายในตัวเอง เพื่อไม่ให้ถูกกระทบกระเทือนจากโลกภายนอก “การปฏิเสธในหัววินาที” หรือการเรียนรู้ที่จะบอกปฏิเสธในทันทีเมื่อมีคนขอให้เราทำสิ่งที่ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ ซึ่งช่วยให้เราสามารถโฟกัสกับสิ่งที่สำคัญและรักษาความสงบภายในไว้ได้ นอกจากนี้ยังมีบทเกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์ เช่น “ความลับของการยืนหยัด” ที่กล่าวถึงความสำคัญของการยึดมั่นในสิ่งที่เราทำในระยะยาว มากกว่าการที่จะเสี่ยงในการลองสิ่งใหม่ ๆ ที่ยังไม่แน่นอน หรือ “ภาพลวงตาจากการจดจ่อความคิด” ที่เตือนให้เรารู้จักมองภาพรวมของชีวิตมากกว่าให้ความสำคัญกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่มักจะทำให้เรานั้นหลงทาง

ท้ายที่สุด Dobelli กล่าวถึงความสำเร็จในโลกภายในของเราเอง ความสำเร็จที่ไม่ใช่แค่การได้มาซึ่งสิ่งภายนอกอย่างการมีเงินทองหรือชื่อเสียง แต่เป็นการได้พบความสุขภายในตัวเองจากการเลือกจดจ่อสิ่งที่มีความหมายในชีวิต การรู้จักยอมรับและยึดมั่นในความจริงภายในจิตใจของตัวเอง

ในฐานะที่ผู้อ่านเป็นตัวแทนคนใน Generation Z ที่กำลังเข้าสู่สังคมแห่งการทำงานสายวิชาชีพครู การที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ทำให้ได้เรียนรู้เครื่องมือทางความคิดจากหนังสือศิลปะของการมีชีวิตที่ดี ที่ช่วยให้สามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนได้หลากหลายวิธี เช่น การปรับ “ศิลปะแห่งการปรับแก้” ที่นำแนวคิดมาใช้เพื่อพัฒนาวิธีการสอนและยืดหยุ่นกับความต้องการของนักเรียน หรือ “วิธีคิดแบบกล่องดำ” ที่ช่วยให้ครูได้มีโอกาสดทวนและเรียนรู้จากความผิดพลาดในการสอนทำให้เกิดการปรับปรุงการสอนให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถนำ “การปฏิเสธในหัววินาที” มาใช้ในการจัดการกับข้อร้องขอที่ไม่จำเป็นจากนักเรียน เพื่อรักษาความสมดุลในการทำงานและโฟกัสกับสิ่งที่สำคัญ การนำแนวคิดเหล่านี้มาใช้จะช่วยให้

ตนเองในฐานะครูคนหนึ่งได้มีความสุขในการทำงานเพิ่มขึ้นและสามารถสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ดีขึ้นได้อย่างยั่งยืน

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการช่วยให้เราเข้าใจชีวิตในมุมมองที่หลากหลายโดยไม่จำเป็น ต้องยึดติดกับกรอบความคิดเดิม ๆ ที่สังคมเคยปลูกฝังไว้ ด้วยการใช้ “เครื่องมือทางความคิด” 52 วิธีนี้ Dobelli เชื่อว่าเราสามารถสร้างชีวิตที่ดีขึ้นได้ ด้วยการตัดสินใจอย่างมีสติ และมองโลกในมุมที่กว้างขึ้นโดยไม่ถูกจำกัดด้วยความคิดที่แคบหรือความคาดหวังที่ไม่สมจริง