

เลิกเป็นคนดี แล้วจะมี ความสุข

โกะโถ โกคิโอะ

เซียน

อาคิรา รัตนาภีรัต

แปล

สารบัญ

บทนำ

1

บทที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

01	เลิก “เป็นคนดี”	7
02	เลิก “กลัวการถูกเกลียด”	12
03	เลิก “ใช้ชีวิตในสังคมที่ถูกสร้างขึ้น”	18
04	เลิก “กลัวที่ต้องอยู่คนเดียว”	23
05	เลิก “ติดสอยห้อยตามเพื่อนๆ”	26
06	เลิกคิดว่า “ฉันใช้ชีวิตเพียงลำพังไม่ได้”	29

บทที่ 2 ปฏิสัมพันธ์

07	เลิก “ยอมเสียสละตัวเอง”	37
08	เลิก “เอาใจทุกคน”	39
09	เลิก “บั่นยืมเสแสร้ง”	42
10	เลิก “นิสัยปฏิเสธไม่เป็น”	45
11	เลิก “อดกลั้นไม่ตอบโต้”	51
12	เลิก “กลัวการปะทะกับผู้อื่น”	55
13	เลิก “เก็บซ่อนความรู้สึกที่แท้จริง”	59
14	เลิก “ทำตามคนอื่น”	61
15	เลิก “เกรงใจจนเกินเหตุ”	65

บทที่ 3 ความเชื่อ

16	เลิก “เป็นแค่คนธรรมดา”	69
17	เลิก “กังวลกับการมีเพื่อนน้อย”	73
18	เลิก “แคร์สังคม”	78
19	เลิก “ทำตามกฎ”	82

20	เด็ก “เป็นคนมีศีลธรรม”	86
21	เด็ก “ยึดเยียดคุณงามความดีที่ตัวเองเชื่อให้คนอื่น”	90

บทที่ 4 ทรัพย์สิ้นเงินทอง

22	เด็ก “เลี้ยงบพสนทนาเกี่ยวกับเงิน ๆ ทอง ๆ”	95
23	เด็ก “ประเมินตัวเองต่ำเกินไป”	99
24	เด็ก “เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น”	103
25	เด็ก “ทำตัวเป็นเจ้านายชั้นเพื่อน”	106
26	เด็ก “ขอมแพ่ตั้งแต่ยังไม่ลงมือทำ”	110
27	เด็ก “หวาดกลัวสายตาเย็นชาของผู้อื่น”	116
28	เด็ก “เป็นคนเถรตรงเกินไป”	121

บทที่ 5 ความรัก

29	เด็ก “เปลี่ยนตัวเองให้เข้ากับอีกฝ่าย”	127
30	เด็ก “เก็บซ่อนอารมณ์”	130
31	เด็ก “ผูกมัดอีกฝ่าย”	134
32	เด็ก “เก็บกดอารมณ์ของตัวเอง”	138
33	เด็ก “ทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่าง”	140
34	เด็ก “พยายามทำให้ผู้อื่นยอมรับคุณค่าของตัวเอง”	144
35	เด็ก “ยึดความสัมพันธ์ที่เป็นไปไม่ได้”	149

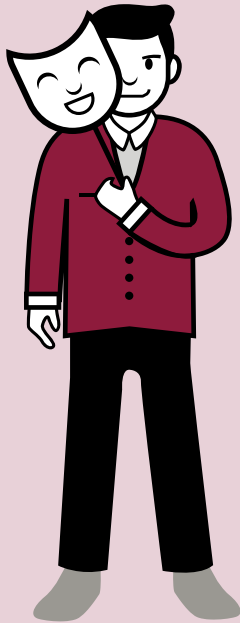
บทที่ 6 การสร้างผลผลิตใหม่

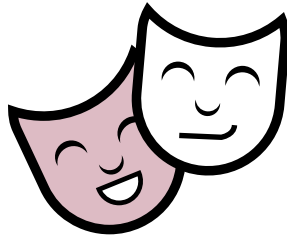
36	เด็ก “สอนให้ใครเป็นคนดี”	153
37	เด็ก “หลบเลี่ยงความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง”	157
38	เด็ก “ผูกมัดกับกฎเกณฑ์ว่า ‘ต้องทำ’”	161

บทส่งท้าย

	เรื่องนำคิดจากการเปลี่ยน “คนดี” เป็น “ผู้ใหญ่ที่แท้จริง”	167
	ประวัติผู้เขียน	172

บทนำ





ผมเชื่อว่าผู้อ่านทุกท่านที่ถือหนังสือเล่มนี้เป็น “คนดี” ครับ
**“คนดี” ในที่นี้หมายถึง คนที่ทำตัวเองให้เป็นที่ยอมรับชมชอบเพื่อ
ไม่ให้อีกเกลียด** ทุกคนย่อมต้องการเป็นที่ชื่นชอบ และการไม่ถูกใคร
เกลียดย่อมทำให้เราใช้ชีวิตได้สงบสุข

แต่หากยึดติดการเป็นที่ชื่นชอบมากเกินไปจะกลายเป็นการกดดัน
ตัวเองและทำให้ไม่มีความสุข เพราะเราจะใช้ชีวิตโดยแค่ร่ายตาผู้อื่นตลอด
เวลา

จะคอยกังวลว่าคนอื่นคิดกับเราอย่างไร จะถูกเกลียดหรือเปล่า และ
ความนิยมจะลดลงไหม ส่งผลให้มองข้ามความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดที่แท้จริง
ของตัวเอง

เมื่อเป็นเช่นนั้น แทนที่เราจะคิดว่าตัวเองอยากทำอะไร จะกลายเป็น
คิดถึงคนอื่นเป็นหลักว่าทำอย่างไรไม่ให้ถูกเกลียด ทำอย่างไรไม่ให้คนอื่น
มองว่าเราประหลาด ทำอย่างไรไม่ให้ถูกปฏิเสธ หรือทำอย่างไรไม่ให้
ถูกเพิกเฉย

เช่น การคบแบบใส่หน้ากากเข้าหากัน แม้จะเป็นคนที่ไม่ชอบ
แต่ก็ต้องปั้นยิ้มเสแสร้ง ปรับตัวให้เข้ากับอีกฝ่ายแล้วกักขังความเป็น
ตัวเองไว้

สรุปแล้ว ความต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นมากเกินไปจะทำให้เรา
เน้นความสำคัญไปที่ “เราต้องไม่ทำให้อื่นเกลียด” ซึ่งจะทำให้คุณอึดอัด
และเคร่งเครียดมากขึ้น

คนที่เอาแต่เอาออกไปกับคนอื่นโดยไม่พูดความคิดหรือความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง มักถูกคนอื่นมองว่า “ไม่รู้ว่าจะคิดอะไรอยู่” ดังนั้นคนรอบตัวก็จะไม่พูดหรือแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาเช่นกัน เมื่อเป็นเช่นนี้จึงทำให้เรารู้สึกเหงาหรือรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนเกินแม้ยืนท่ามกลางเพื่อนฝูง ทั้งยังถูกมองว่า “ใช้ประโยชน์ได้” จึงโดนขอให้ช่วยงานต่างๆ หรืออาจถูกมองว่า “ไม่ใช่คนสำคัญ” จึงปฏิบัติต่อเราแบบไม่ใส่ใจ

◆ เลิกเป็นคนดีแล้วชีวิตจะมีความสุข

ถ้าเลิกเป็น “คนดี” แล้วจะเกิดอะไรขึ้น

ข้อแรกคือเราไม่ต้องเสแสร้ง และไม่ต้องเหนื่อยที่ต้องแค้นสายตาคนรอบข้างอีกต่อไป

เมื่อไม่ต้องพยายามทำให้คนอื่นมองเราแต่ในแง่ดี ไม่ต้องกลัวว่าใครจะไม่สนใจ ไม่ต้องโกหกเพื่อให้คนอื่นชมและอิจฉา และไม่ต้องหาข้ออ้างเพื่อปกป้องตัวเอง ชีวิตเราจะง่ายขึ้น

เมื่อเรากล้ายืนหยัดความคิดของตัวเอง กล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ชอบ สิ่งที่ทำไม่ได้ และสิ่งที่ทำไม่ไหว ก็จะไม่ถูกคนอื่นเอาเปรียบอีกต่อไป

การแสดงความรู้สึกที่แท้จริง (อย่างจริงใจ) จะทำให้อีกฝ่ายแสดงความรู้สึกที่แท้จริงกลับมาเช่นกัน คนเพศเดียวกันและคนต่างเพศต่างก็สร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจและลึกซึ้งต่อกันได้ ยิ่งคบหากันอย่างจริงใจมากขึ้นๆ แม้จะทะเลาะกันบ้างก็ยังกลับมาปรองดองหรือคืนดีกันได้

แม้บางครั้งการมีใจหนักแน่นว่า “ตัวเราก็คือตัวเรา” อาจทำให้ความสัมพันธ์เกิดปัญหา แต่เมื่อออกจากกลุ่มนั้นๆ เช่น ออกจากที่ทำงานหรือกลุ่มเพื่อนแม่บ้าน เราก็มักใช้ชีวิตในแบบของตัวเองได้อย่างเต็มภาคภูมิ

หากคิดว่าอย่างน้อยเราก็กทำผลงานได้ดีเวลาอยู่ที่ทำงาน หรือแม้มีเพื่อนไม่มาก แต่แค่มีเพื่อนที่คบกันอย่างจริงใจก็พอ เราจะมั่นใจการใช้ชีวิตแบบนี้ต่อไป

เมื่อเกิดความมั่นใจแล้ว เราจะไม่เอนเอียงไปกับความคิดของผู้อื่น และใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจมากขึ้น

การทำเช่นนี้เปรียบเสมือนการปลดปล่อยจิตใจของตัวเอง และเท่ากับเป็นการ “ได้รับสิ่งที่จะช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุข”

◆ สร้างหนทางปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระในแบบของตัวเอง

ผมเองก็กำลังค้นหาวิธีใช้ชีวิตอย่างอิสระ และเชื่อว่ายังมีคนอื่นอีกมากมายที่ต้องการเป็นอิสระเช่นกัน

ความเป็นอิสระในที่นี้คือ “อิสระทางกาย” และ “อิสระทางใจ” ครับ

อิสระทางกาย หมายถึง “การเลือกสิ่งหนึ่งจากตัวเลือกจำนวนมาก”

ตัวอย่างเช่น การเลือกที่อยู่ ต้องมีธรรมชาติล้อมรอบ เดินทางสะดวก หรือแม้แต่การใช้ชีวิตในต่างประเทศก็ต้องได้อาศัยในสถานที่สะดวกและตรงกับความชอบของเรา เวลาซื้อของก็จะต้องไม่ตัดสินใจเพียงเพราะว่าราคาแพง หรือหากตัดสินใจเลือกไม่ได้ก็ซื้อทั้งสองชิ้นเลย

การเลือกสถานที่ทำงานต้องเป็นสถานที่ที่ดึงดูดศักยภาพในการทำงานของเราออกมาได้ดีที่สุด เวลาเลือกบริษัทคู่ค้าหรือเลือกเพื่อนก็เลือกคนที่เข้ากันได้ดี อยู่ด้วยแล้วสบายใจ หรือเวลาจัดตารางการทำงานก็เลือกจัดการงานในหนึ่งวันตามที่ตัวเองสะดวก

วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ทำสิ่งเหล่านี้ได้คือ เราต้องมีเงิน

เมื่อมีเงิน เราย่อมเช่าห้องราคาแพงและซื้อของที่ต้องการได้ หากเปลี่ยนงานแล้วเงินเดือนน้อยลงหรือต้องว่างงานไปสักกระยะหนึ่งก็ยังอยู่ได้ ไม่จำเป็นต้องคบกับคนที่เข้ากันไม่ได้ และยังใช้ชีวิตได้อย่างมีอิสระเหมือนเดิม

ดังนั้น วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ คือ การทุ่มเทหาเงินให้ได้มาก ๆ นี่จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อนหน้านี้ผมเขียนหนังสือเกี่ยวกับ

การเงินออกมาหลายเล่ม

แต่ยังมีสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้เราใช้ชีวิตได้อย่างมีอิสระ

สิ่งนั้นคือ **“อิสระทางใจ”** หมายถึง **“การไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมีอิทธิพล หรือควบคุมความรู้สึกของตัวเอง”**

เราต้องใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจ ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกโชนเอนไปมา จนเกิดอารมณ์โกรธ กังวล เศร้า หรือสับสน เพราะตัวตน คำพูด หรือ การกระทำของคนอื่น พุดง่าย ๆ คือ “ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ยังสามารถทำได้”

การจะทำเช่นนี้ได้เราต้องมีจิตใจและความคิดที่ “มองทุกเรื่องทุก สถานการณ์ในแง่บวกได้” หรือเปลี่ยนตัวเองให้เกิดความคิดเช่นนั้นได้

หากคิดได้ว่า “คนอื่นจะทำอะไรหรือคิดยังไงก็ช่าง” หรือ “ตัวเราก็คือตัวเรา” เราก็จะไม่โมโหหรือหงุดหงิด

ขณะที่คนส่วนใหญ่มองว่าเป็น “เรื่องที่น่าเจ็บปวด” หากเรามองเห็น เป็นเพียง “เรื่องเล็กน้อย” ก็จะไม่กังวลหรือเหนื่อยล้าจนเกินเหตุ

เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้ก็คือการสร้างสภาพจิตใจและความคิด เช่นนี้นั่นเอง

ผมได้ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่มักทำให้เราเผลอสร้างภาพ “คนดี” รวมทั้งเสนอแนะวิธีแก้ปัญหาในแบบของผมเอง

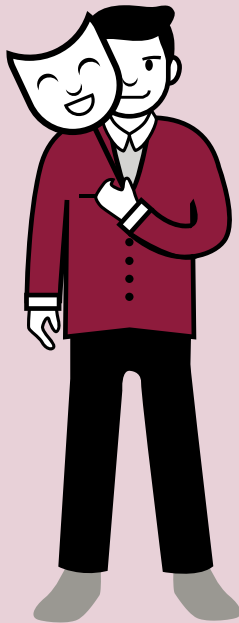
เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นมุมมองและวิธีการในแบบเฉพาะของผม อาจมีทั้งเรื่องที่คุณอ่านเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยปะปนกัน แต่หากอ่านแล้ว รู้สึก “หงุดหงิด” แสดงว่าจิตใจของคุณยังไม่เข้มแข็งพอ จึงยังโชนเอนไป ตามผู้อื่นอยู่

หากหนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณหลุดพ้นจากสภาพเช่นนั้น และนำไปสู่ “ชีวิตที่แสนวิเศษ” หรือ “การใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานในทุกๆ วัน” ได้ ผม ที่เป็นผู้แต่งจะยินดีเป็นที่สุดเลยครับ

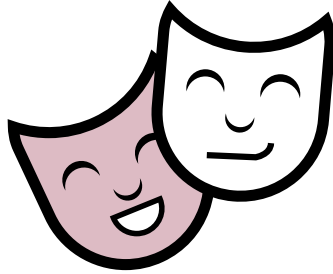
ธันวาคม ปี 2016
ผู้แต่ง โกะโด โทชิโอะ

บทที่ 1

ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล



01 เลิก “เป็นคนดี”



คนที่เลิกไม่ได้ : มีแต่ความสัมพันธ์ที่น่าอึดอัดและเคร่งเครียด

คนที่เลิกได้ : เป็นตัวของตัวเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ

มนุษย์ทุกคนย่อมอยากเป็น “คนดี”

ไม่มีใครอยากถูกคนอื่นเกลียด มีแต่อยากให้คนอื่นชอบตัวเองให้มากที่สุด การจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มคนได้ เราต้องปรับตัวให้เข้ากับคนรอบข้างและลดทิวี่ของตัวเองลงในระดับหนึ่ง

แต่ถ้าเราทำมากเกินไป ก็อาจกลายเป็นความสัมพันธ์ที่อึดอัดและเคร่งเครียดได้

คนดีมักต้องการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน แต่การเก็บกอดความเป็นตัวเองไว้เพื่อให้เข้ากับทุกคน และคบหากันโดยซ่อนความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองไว้ กลับยิ่งทำให้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับใครไม่ได้เลย สุดท้ายก็กลายเป็นความสัมพันธ์ที่เริ่มต้นและจบลงแบบผิวเผิน ไม่อาจคบหาอย่างลึกซึ้งหรือจริงใจต่อกันได้

คนที่เอาแต่บั่นขี้มีให้คนอื่นโดยไม่พูดถึงความรู้สึกของตัวเองหรือคนที่เห็นด้วยกับคนอื่นตลอดเวลา จะถูกคนรอบข้างมองว่ากำลังสวมหน้ากาก

แม้จะอยากสร้างความสนิทสนมกับผู้อื่น แต่การเอออออกเห็นด้วยกับอีกฝ่ายเพียงอย่างเดียวไม่อาจสื่อความคิดที่แท้จริงของเราได้ และคนส่วนใหญ่ก็มักไม่ค่อยสนใจ “คนที่ไม่แสดงความรู้สึก”

คนที่ไม่ค่อยแสดงอารมณ์ทางสีหน้า หรือที่เรียกว่า poker face มักไม่ค่อยมีคนเข้าใกล้ เพราะคนอื่นไม่รู้ว่าเขาคิดอะไรอยู่ จึงรู้สึกไม่ดี

นอกจากนี้หากเขาแต่คิดว่าไม่อยากถูกเกลียด คู่สนทนาที่จะรู้สึกถึงความตึงเครียดหรือตึงเครียดของเราระหว่างเวลาพูดคุยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศและภาพลักษณ์ที่น่าอึดอัดได้

การไม่สื่อความคิดที่แท้จริงออกไปทำให้ไม่อาจรับรู้ความรู้สึกของกัน กลายเป็นความสัมพันธ์แบบผิวเผิน คนจะคิดว่า “ไม่รู้เขาคิดอะไรอยู่” หรือ “เขาก็เป็นคนดีอยู่หรอกนะ...” แต่จะไม่ยอมรับเข้ากลุ่มหรือเป็นพวกด้วย หรือถึงจะเข้ากลุ่มได้ แต่ก็เหมือนมีกำแพงกันและไม่อาจเข้าไปอยู่ในใจใครได้ เรียกว่าเป็นคนที่ไม่ทำอะไรให้จดจำ

นอกจากนี้คนที่มักไม่ค่อยมองเห็นคุณค่าตัวเอง เวลาได้รับคำชมจึงไม่กล้าตอบรับตรงๆ เพราะคิดว่าตัวเองไม่มีข้อดีให้คนอื่นชื่นชม หากมีคนชมว่า “เสื่อสวยจัง” เขาอาจตอบว่า “ขอบคุณ” แต่ก็ไม่กล้าดีใจไปกับคำชมนั้น

นอกจากนี้เขายังไม่อยากให้อีกฝ่ายคิดว่า “ชมแค่นี้ทำเป็นเสeling” บางครั้งจึงตอบกลับไปว่า “ไม่ขนาดนั้นหรอก” เหมือนเป็นการปฏิเสธคำชมซึ่งทำให้อีกฝ่ายเสียความรู้สึกและยังคิดว่า “อุตสำหรับชมแท้ๆ” หรือ “ต่อให้เราชมเขาก็ไม่ดีใจหรอก”

สรุปแล้ว การที่คนตีมักทำสิ่งต่างๆ โดยคิดว่า “ถ้าทำแบบนี้เขาจะไม่เกลียดเราใช่ไหม หรือเขาจะชอบเราไหม” กลับยิ่งส่งผลตรงกันข้าม และมีแต่จะทำให้ตัวเองกดดัน

การจะพัฒนาปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมให้ได้ดีนั้น ต้องเริ่มจากการสื่อความคิดหรือตัวตนของเรา สังเกตปฏิกิริยาของอีกฝ่ายหรือคนรอบข้าง แล้วตอบรับให้สอดคล้องกับปฏิกิริยานั้น

เวลาเราบอกว่า “ผมคิดแบบนี้” อีกฝ่ายอาจจะโกรธ ขำ ดีใจ หรือ เศร้าใจ เมื่อเราเห็นท่าที่นั่นแล้ว จึงค่อยเรียนรู้ว่าจะตอบสนองกลับไปอย่างไร เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ไปในทางที่ดีและผูกพันกันมากขึ้น

แต่หากไม่แสดงตัวตนออกไปก็จะไม่เห็นปฏิกิริยาที่ผู้อื่นหรือ คนในสังคมมีต่อตัวเองได้ ดังนั้นเราก็จะไม่รู้ว่าต้องปรับปรุงหรือแก้ไขตรงไหนบ้าง ส่งผลให้ยิ่งกลัวการแสดงตัวตนมากขึ้น กลายเป็นวงจรอุบาทว์ที่ทำให้เรามีนิสัยซ่อนตัวตนหนักขึ้นไปเรื่อย ๆ

◆ ทุกคนคือดินสอสีหนึ่งสี

จริง ๆ แล้วคนเราทำสิ่งต่าง ๆ อย่างอิสระได้มากกว่าที่เป็นอยู่ “คนดี” คือคนที่คิดถึงความรู้สึกของผู้อื่น ดังนั้นหากเราแสดงความเป็นตัวเองแล้วไม่ได้กระทบกระทั่งกับใคร ก็มีความเสี่ยงที่จะถูกเกลียดชังน้อยมาก ในทางกลับกัน ก็อาจได้รู้จักคนที่มีความคิดคล้าย ๆ กันเพิ่มขึ้น

ทุกท่านเคยเห็นดินสอสีแบบ 24 สีใช่ไหมครับ สมัยเป็นเด็ก ยังมีสีเยอะก็ยิ่งตื่นเต้นดีใจ

เวลามองดินสอสีเหล่านั้น เราก็ไม่ได้คิดว่าสีฟ้านี้ดูหม่น ๆ แปลก ๆ หรือสีแดงอ่อนไปไม่มีคุณค่าเลย ใช่ไหมล่ะครับ

สรุปแล้ว ไม่ว่าจะป็นสีไหนก็มีคุณค่าของมันในรูปแบบที่แตกต่างกัน

คนเราก็เช่นกัน **ทุกคนล้วนมีสีต่างกันไปและมีคุณค่าในสีของ “ตัวเอง”**

แต่หากเราคิดว่า “อยากเป็นคนดี” หรือ “ไม่อยากถูกเกลียด” แล้ว มัวแต่ทำตามผู้อื่น สีของเราจะถูกกลบเลือนไป เหมือนกับเส้นหินในตัวเราก็จะถูกกลบไปด้วย ต้องมีคน que คิดหรือรู้สึกเช่นนี้แน่นอนไม่มากก็น้อย

ประโยคที่ว่า “เขาก็เป็นคนดีอยู่หรอก...” มักเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ คิดกับคนที่เก็บกดและไม่แสดงตัวตนที่แท้จริงออกมา

ดังนั้น คุณซึ่งมีนิสัยหรือความคิดในแบบเฉพาะของตัวเอง ก็มีคุณค่าในฐานะของดินสอสีหนึ่งซึ่งมีเพียง 1 ใน 700 ล้านสีบนโลกใบนี้ หากดินสอสีหนึ่งกล่องมีเพียงสีเดียวย่อมไม่น่าสนใจ หรือโลกที่มีเพียงสีเดียวก็คงดูน่าแปลกพิกล

เป็นเรื่องปกติที่คนเราจะรู้สึก “ชอบคนนี้” เกลียดคนนั้น” แต่หากมองว่าแต่ละคนก็มีคุณค่าในแบบของตัวเอง ก็จะมีความสุขขึ้น

แต่เราไม่จำเป็นต้องฝันว่า “ต้องแสดงตัวตนออกไป” หรือ “ต้องเป็นตัวของตัวเอง” แค่ใช้ชีวิตแบบที่เราเป็นก็จะเป็นตัวเองได้เอง

ตัวผมเอง หลังจากเป็นผู้บริหารแล้วก็อยากมีเพื่อนที่เป็นนักบริหารเช่นกัน สุดท้ายผมก็ได้เพื่อนนักบริหารที่มีนิสัยคล้าย ๆ กัน

หากผมทำธุรกิจด้วยความเกรี้ยวกราด ก็จะมีแต่ผู้ประกอบการเกรี้ยวกราดเข้ามาหา ถ้ากำลังลงทุนก็จะมีนักลงทุนที่มีความคิดเห็นคล้าย ๆ กันเข้ามา

สิ่งนี้แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อาจมีคนไม่น้อยที่ตีตัวออกห่างจากเรา แต่หากมีคนที่ย้ำก้นได้ดีเราก็ยิ่งสนุก เมื่อได้อยู่กับคนที่มีเป้าหมายไปในทิศทางเดียวกัน เวลาแสดงความคิดเห็นออกมาก็มักได้รับการยอมรับ

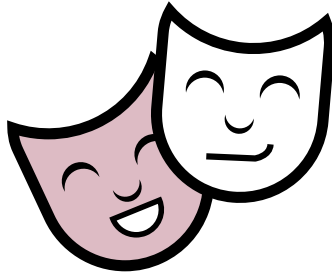
นอกจากนี้ ผมยังอยากเป็นคน做事情ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลหรือทำตามทฤษฎี คนที่ชอบเหมือนกันก็จะชื่นชม แต่คนที่ไม่ชอบก็อาจคิดว่า “บ้าทฤษฎีเกินไป” หรือมองว่าผม “อวดเก่ง”

สรุปคือเมื่อมีคนที่ชอบนิสัยของเราก็ย่อมมีคนที่ยเกลียด การคบหรือให้ความสำคัญเฉพาะคนที่ยอมรับตัวตนที่แท้จริงของเราได้จะทำให้เรามีความสุขมากกว่า

บางคนอาจคิดว่า ถ้าคบแต่คนที่ชอบหรือมีแนวคิดคล้าย ๆ กัน เราจะเป็นคน “โลกแคบและน่าเบื่อ” แต่การตัดสินใจว่าโลกนี้ก็กว้างหรือแคบนั้น ขึ้นอยู่กับมุมมองและระดับการยอมรับว่าตัวตนของผู้อื่นนั้นต่างจากตัวเรา

การคบหาแต่กับคนที่คุณถูกคอกไม่ได้เป็นการตัดสินว่าเราเป็นคน
โลกแคบหรือโลกกว้าง แต่เป็นการบ่งบอกว่าเรามีความสุขหรือไม่ต่างหาก

02 เลิก “กลัวการถูกเกลียด”



คนที่เลิกไม่ได้ : ใส่ใจคนอื่นมากเกินไปจนตัวเองเหนื่อย

คนที่เลิกได้ : ไม่ต้องเครียดกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง

คนที่อยากเป็นคนดีคือคนที่กลัวว่าจะถูกคนอื่นเกลียด จึงไม่กล้าพูดสิ่งที่อยากพูดออกไปตรงๆ

คนประเภทนี้จะยอมเก็บกดตัวตนของตัวเองไว้ แล้วปรับตัวหรือแสดงท่าทีให้เข้ากับอีกฝ่าย เวลาถูกขอร้องก็ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้าพูดว่า “ขอตัวกลับก่อนนะ” ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม ไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากคนอื่นและต้องพยายามอยู่คนเดียว...คนเหล่านี้จึงเกิดความเครียดและรู้สึกอึดอัดได้ง่าย

ในทางกลับกัน มีคนอีกมากมายที่ไม่ใส่ใจเรื่องพวกนี้ แม้มีคนอื่นเกลียดก็ยังใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

เมื่อลองพิจารณาเรื่องนี้ เราจะเข้าใจได้ว่าการถูกเกลียดไม่ใช่ปัญหา แต่ปัญหาคือเจ้าตัว “กลัวว่าจะถูกเกลียด” ต่างหาก

สรุปคือ **สังคมของเรามีทั้งคนที่ “กลัว” ถูกคนอื่นเกลียดและคนที่มองว่าการถูกเกลียด “ไม่ใช่เรื่องใหญ่โต”**

◆ ลองคิดถึงปัญหาจากการถูกเกลียดอย่างเป็นรูปธรรมกัน

ใครที่กลัวถูกคนอื่นเกลียด ให้ลองคิดดี ๆ ว่าหากถูกเกลียดแล้วชีวิตเราจะลำบากหรือจะเกิดผลเสียอะไรบ้าง

จากนั้นให้คิดต่อว่าถ้าเราพยายามทำให้คนอื่นชอบจะมีข้อดีและข้อเสียต่อตัวเองอย่างไรบ้าง แล้วลองนำมาเปรียบเทียบกัน

ข้อเสียของการถูกเกลียดมีอะไรบ้าง

น่าจะมีแค่การมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อกัน ทำให้พูดคุยกันลำบากหรือเปล่า

แต่ถ้าผมยกตัวอย่างสังคมในที่ทำงาน ซึ่งบริษัทจ้างพนักงานมาเพราะต้องการให้ทุกคนทำผลงานได้ดี ดังนั้นแม้จะถูกบางคนในที่ทำงานเกลียด แต่ถ้าคุณยังทำงานได้ดีก็ย่อมไม่มีปัญหา

สิ่งสำคัญในที่ทำงานคือการสร้างผลงานได้ดีและได้รับค่าจ้างหรือผลตอบแทนจากสิ่งนั้น

หากคุณสร้างผลงานที่ดีให้ทีม แผนก หรือบริษัทได้ แม้มีคน “ไม่ชอบชู้หน้า” คุณบ้างก็ช่างปะไร อย่างน้อยก็น่าจะยังมีคนอื่นที่ชื่นชมว่าคุณทำงานได้ดีและพึงพาได้ คงเป็นเรื่องยากที่เราจะถูกคนเกลียดทั้งบริษัท

ผมเองก็เคยทำงานล่วงเวลาในบริษัทเยอะจนเพื่อนร่วมงานพากันวิพากษ์วิจารณ์ แต่ในทางกลับกันผมก็ทำผลงานได้ดี จึงได้รับผลการประเมินที่น่าพอใจและเป็นที่ยอมรับของบริษัท

หากเราทำงานและสร้างผลงานได้ดี ก็ไม่จำเป็นต้องใส่ใจเรื่องความสัมพันธ์กับคนอื่น

ในทางกลับกัน หากกังวลเรื่องความสัมพันธ์กับคนในที่ทำงานมากเกินไป เราอาจไม่มีสมาธิกับงานตรงหน้า แทนที่จะเหนื่อยกับการกังวลเรื่องของคนอื่นมากเกินไป ผู้เอาแรงมาใช้กับการทำงานจะเป็นประโยชน์มากกว่า

◆ แม่ถูกเพื่อนกลุ่มแม่บ้านเกลียดก็ไม่เห็นเป็นอะไร

ลองคิดถึงกรณีเพื่อนกลุ่มแม่บ้าน หรือสมาคมผู้ปกครองซึ่งเป็นกลุ่มสังคมที่เกี่ยวข้องกันด้วยเรื่องของลูกดูบ้าง

แม้ไม่มีใครชวนไปไหนหรือไม่มีใครสนใจเราเลย แต่ถ้าลูกเรายังเติบโตได้ดีก็ไม่น่าจะเป็นปัญหา

สมาคมผู้ปกครองมีขึ้นเพื่อรักษาผลประโยชน์ของเด็ก ดังนั้นขอแค่สมาคมยังเอื้อประโยชน์ต่อลูกของเราได้ ก็ไม่จำเป็นต้องใส่ใจความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนแม่บ้าน

การไม่มีเพื่อนในกลุ่มแม่บ้านยังช่วยให้เราไม่ต้องเสียเวลาไปนั่งพบปะสนทนากันตามร้านกาแฟ ทำให้มีเวลาเป็นของตัวเองและได้ใช้เวลาทำสิ่งที่ชอบ กลุ่มแม่บ้านที่มีฐานะบางกลุ่มยังชอบนัดพบปะจับน้ำชากันตามโรงแรม หากเราไม่เข้าร่วมก็จะประหยัดเงินได้อีกมาก

คุณกลัวว่าหากไม่เข้าร่วมจะไม่รู้ข้อมูลข่าวสารนั้นหรือ สมัยนี้ข้อมูลต่างๆ หาได้จากอินเทอร์เน็ตทั้งนั้น นอกจากนี้ถ้าเราเข้าร่วมงานอื่นๆ สำหรับแม่บ้านก็จะเจอเพื่อนที่ไม่เข้าร่วมสมาคมผู้ปกครองหรือกลุ่มแม่บ้านเหมือนกันได้ด้วย

กลัวว่าลูกจะถูกแกล้งนั้นหรือ

ปกติแล้วระดับชนชั้นทางสังคมของผู้ใหญ่กับเด็กจะแตกต่างกัน เด็กตัดสินใจเล่นด้วยแล้วสนุกหรือเปล่า ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องกังวลให้มากเกินไป ต่อให้มีผู้ใหญ่มาเป่าหูว่า “อย่าไปเล่นกับเด็กคนนั้นนะ” ทำให้ลูกถูกแกล้ง เราก็ขอความช่วยเหลือกับทางโรงเรียนได้

หากแก้ปัญหาไม่ได้จริงๆ เราอาจให้เด็กทำกิจกรรมหรือเข้าชมรมอื่นๆ นอกโรงเรียน เพื่อให้เด็กรู้สึกว่ายังมีจุดยืนของตัวเอง

บางคนอาจคิดว่า “ต้องทำขนาดนั้นเลยหรือ” แต่สภาพจิตใจของ
ผู้ใหญ่ถ่ายทอดไปสู่เด็กได้ การจะฝึกให้เด็กมีจิตใจที่เข้มแข็งก็ต้อง
อาศัยผู้ใหญ่ที่มีจิตใจเข้มแข็งเช่นกัน

ดังนั้น หากต้องทนเหน็ดเหนื่อยกับการเข้าสังคมกลุ่มแม่บ้าน ผู้ก้าวออกมา
จากกลุ่มไปเลยจะเป็นประโยชน์กับเด็กมากกว่า

สังคมเพื่อนบ้านก็เช่นกัน

แม้ถูกเพื่อนบ้านเกลียดก็ไม่ได้ส่งผลกับการใช้ชีวิตของเรา มีน้อยครั้ง
มากที่ในชีวิตประจำวันต้องเจอสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ต่าง ๆ
จากเพื่อนบ้าน

บางท่านอาจคิดว่า “ที่บ้านนอกไม่เป็นแบบนี้หรอก” หรือ “เวลา
ทำกิจกรรมในห้องก็ยิ่งต้องเจอกัน” คนอื่นอาจวิพากษ์วิจารณ์คุณว่า
“เขาเป็นคนแบบนี้ละ” แต่อย่างมากที่สุดก็ไม่มีใครคุยด้วยเท่านั้นเอง

สรุปแล้ว **แม้ถูกคนรอบข้างเกลียดบ้างก็แทบไม่ส่งผลเสียกับเราเลย**
คนที่กลัวว่าจะถูกคนอื่นเกลียดมักคิดไปเองว่า “สาเหตุที่ถูกเกลียด
เป็นเพราะขาดคุณสมบัติของความเป็นมนุษย์” ซึ่งน่าจะมาจากการปลุกฝัง
ตั้งแต่เด็ก หรือเพราะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับ “การให้ความสำคัญแก่ความ
สัมพันธ์ระหว่างบุคคล” ที่มีอยู่อย่างล้นหลามในสังคมปัจจุบันมากเกินไป
จึงทำให้เชื่อเช่นนั้น

หากการถูกเกลียดแปลว่าขาดคุณสมบัติของความเป็นมนุษย์ คงมี
นักการเมืองหรือดารานักแสดงที่ขาดความเป็นมนุษย์อยู่ทั่วประเทศไป
หมด แต่คนเหล่านั้นก็ยังใช้ชีวิตได้ตามปกติ

ในทางกลับกัน **แม้ถูกเกลียดเราก็ไม่ได้เดือดร้อนมากมาย การ
ใช้ชีวิตอย่างที่ตัวเองเป็นจะช่วยโยให้เครียดน้อยลง**

◆ การเป็นคนดีจะส่งผลดีต่อตัวเราจริงหรือ

การไม่ถูกเกลียดย่อมไม่เป็นการสร้างศัตรูก็จริง เมื่อไม่มีศัตรูก็ไม่มี
การกระทบกระทั่ง ทำให้เราใช้ชีวิตได้อย่างสงบสุข ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญใน

การใช้ชีวิต การไม่ถูกเกลียดจึงมีข้อดีเช่นกัน

แต่ที่จริงแล้ว คนที่ชอบพูดจาว่ำร้ายคุณก็เป็นแค่พวกปากหอยปากปู คนที่มีวุฒิภาวะจะไม่มากล่าวหาหรือหาเรื่องคนอื่นแบบนี้ รวมถึงคนที่เป็นผู้ใหญ่จริงๆ ก็จะไม่เสียเวลาไปกับเรื่องไร้สาระเช่นนี้

สรุปแล้ว **คนที่พูดจาว่ำร้ายคุณ นอกจากเป็นพวกไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว ยังเป็นคนที่ไม่มีความสำคัญกับคุณเลย จึงไม่ควรเข้าไปกลั่นหรือเพิกเฉยไปเลยจะดีกว่า**

คำพูดของผมเองก็เคยถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักทางอินเทอร์เน็ต บางคนส่งข้อความส่วนตัวมากล่าวว่าผมเสียๆ หายๆ ทางทวิตเตอร์ บางคนแสดงความรู้สึกเกลียดชังอย่างชัดเจน แต่ส่วนใหญ่คนพวกนั้นก็แค่คนที่ไม่เข้าใจภาษาญี่ปุ่นอย่างถ่องแท้ ไม่ใช่เรื่องที่ผมต้องใส่ใจเลย เมื่อไม่ตอบได้ พวกเขาก็เบื่อและหยุดไปเอง

หนังสือเล่มนี้ก็เช่นกัน อาจมีหลายคนที่ย่านแล้วเกิดความรู้สึกต่อต้าน แต่คนที่เอาแต่วิพากษ์วิจารณ์ผลงานของคนอื่นก็เป็นแค่คนที่ไม่เคยสร้างผลงานออกมาเลย จึงไม่จำเป็นต้องใส่ใจ

บางคนอาจคิดว่าข้อดีของการเป็นคนดีคือ “เราจะไม่โดดเดี่ยว” แต่ที่จริงแล้ว การเป็นคนดีจะยังทำให้เราโดดเดี่ยวมากกว่าเดิม

เมื่อได้อยู่ร่วมกับคนที่คิดว่าเป็นพวกเดียวกัน มองเห็นๆ อาจดูเหมือนไม่เหงา อีกทั้งตัวเราเองก็จะแสดงท่าทีต่างๆ เพื่อลบเลือนความเหงา

แต่อันที่จริงนั่นเป็นแค่การแสดงออกตามมารยาท ไม่ใช่ความรู้สึกที่จริงใจต่อกัน ทั้งยังทำให้สภาพจิตใจของเราอ่อนล้ามากขึ้นอีก แล้วเมื่อต้องแยกย้ายจากพรรคพวก ความเหงาก็จะกลับมาอีก วนเวียนเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันจบสิ้น

เพราะเราไม่ได้สื่อความคิดหรือตัวตนที่แท้จริงออกไปตรงๆ นั่นเอง

ความเหงาคือความรู้สึกเคืองคว้างว่างเปล่า ซึ่งเกิดขึ้นเวลาที่เราไม่เข้าใจตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง และไม่มีใครเข้าใจหรือรู้สึกแบบเดียวกับเรา

แต่หากฝืนทำตัวเป็นคนดี ก็วยังไม่มีเพื่อนที่เราเล่าความรู้สึกที่แท้จริงให้ฟังได้ แม้มีคนรายล้อมรอบตัวก็แสดงตัวตนออกไปไม่ได้ แถมยังต้องเหนื่อยฝืนทำตัวให้เข้ากับทุกคนอีก

สรุปแล้ว “การทำตัวเป็นคนดีเพื่อไม่ให้ตัวเองต้องเหงา” ไม่ได้ก่อให้เกิดผลดีเลย มีแต่จะส่งผลเสียต่อตัวเองมากกว่า