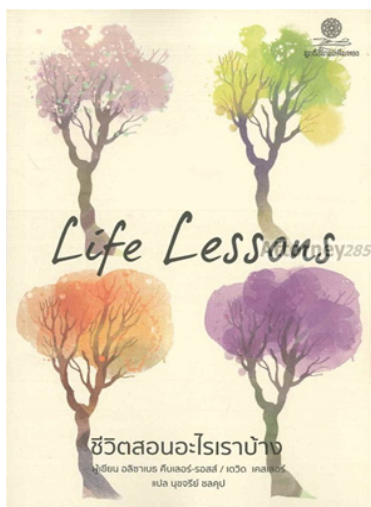


## แนะนำหนังสือ Book Review

โดย มธุรส เทียนเล็ก

By Maturus Theanlek

หัวหน้าแผนกงานบริการ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย  
Service Section Supervisor Central library Eastern Asia University



**ชื่อหนังสือ:** ชีวิตสอนอะไรเราบ้าง: Life Lessons

**ผู้เขียน:** Elisabeth Kubler-Ross

(อลิซาเบธ คิวเบอร์-รอสส์)

David Kessler

(เดวิด เคสเลอร์)

**ผู้แปล:** นุชจรรย์ ชลคุป

**สำนักพิมพ์:** มูลนิธิโกมลคีมทอง

**ปีที่พิมพ์:** 2561

เป็นเรื่องราวที่เล่าโดยอลิซาเบธ และเดวิด สลับกันไปมาเกี่ยวกับชีวิตและเรื่องราวต่างๆอีกมากมาย ทั้งจากคนไข้ในแผนกที่เขาดูแลคือผู้ป่วยใกล้ตาย และจากประสบการณ์ชีวิตของพวกเขา โดยแบ่งเป็นทั้งหมด 14 บท ซึ่งจะทำให้เราเรียนรู้ที่จะรักตัวเองเป็นอันดับแรกเพราะการรักตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเองคือสิ่งสำคัญที่สุดที่คนอื่นก็ไม่อาจมาเติมเต็มชีวิตให้เราได้ เพราะเขาบอกว่าหากเราเป็นคนโสดที่ไร้สุข การพบคนพิเศษก็เพียงแต่ทำให้เราเป็นคู่

สมรสที่อมทุกข์เท่านั้นเอง เมื่อเรายอมรับตัวเองแล้ว ก็ต้องมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่พะวงถึงแต่อดีตหรืออนาคตซึ่งจะสร้างความกังวลและปัญหาให้กับชีวิตและความสัมพันธ์ของเรา และในทุกๆวันที่เราตื่นขึ้นมาเราสามารถเป็นคนใหม่ได้เสมอ และอย่ามัวแต่ยึดติดกับทั้งคนและสิ่งของ เพราะวันหนึ่งเราก็ต้องจากสิ่งเหล่านั้นไปอยู่ดี จึงใช้ชีวิตให้มีความสุข จริงจังกับชีวิตให้น้อยลง และให้รางวัลตัวเองเสมอๆ

เช่น บทที่ ๒ ที่ว่าด้วยความรัก

“ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง เราไม่สามารถช่วยแก้ปัญหามันทุกอย่างให้คนที่เรารัก แต่เราอาจอยู่เคียงข้างเขาหรือเธอนั้นมิใช่หรือที่เป็นสัญญาณแห่งรักที่มั่นคงที่สุด เมื่อเวลาผ่านไปปีแล้วปีเล่า”

บทที่ ๗ ว่าด้วยเวลา

“ความเปลี่ยนแปลง มันมักจะเริ่มต้นเมื่อประตูบานหนึ่งปิดลง การสิ้นสุด การจบสิ้น ความสูญเสีย ความตาย จากนั้นเราก็มุ่งเข้าสู่ช่วงเวลาถัดมา ร่ำอาลัยในการจบสิ้น และมีชีวิตอยู่โดยไม่แน่ใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป ช่วงเวลาของความรู้สึกไม่แน่นอนนี้ช่างยากลำบาก ทว่าเมื่อเรารู้สึกว่าเรารับไม่ไหวอีกแล้ว สิ่งใหม่ๆก็จะอุบัติขึ้น นั่นคือ การจุดใหม่ การลงทุนใหม่ การเริ่มต้นใหม่ๆ อีกประตูหนึ่งเปิดแล้ว ถ้าคุณพยายามต่อสู้กับความเปลี่ยนแปลง คุณจะต้องต่อสู้ไปจนตลอดชีวิต นี่คือเหตุผลว่าทำไมเราจึงจำเป็นต้องค้นหาวิธีโอบรับความเปลี่ยนแปลง หรืออย่างน้อยที่สุดก็ทำใจยอมรับมันให้ได้”

บทที่ ๑๐ ว่าด้วยการเล่นสนุก

“คนใกล้ตายเสียใจมากเป็นอันดับหนึ่งยามที่พวกเขา

เขาย้อนมองวันเวลาที่ผ่านไปในชีวิตคือ “ฉันอยากให้ตัวเองจริงจังกับชีวิตน้อยกว่านี้ อย่าเก็บความสนุกสนานไว้สำหรับช่วงเวลาพิเศษเท่านั้น จงฉลองทุกโอกาสที่เป็นไปได้ เราให้เวลากับเหตุการณ์เลวร้ายมามากพอแล้ว มาให้เวลากับสิ่งดีๆ ให้มากเท่ากันหรือมากกว่ากันเถอะ ฉลองให้ชีวิตลุกขึ้นแต่งตัวสวยๆ โดยไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล”

เป็นหนังสือที่ดีที่ทำให้เราย้อนคิดทบทวนการใช้ชีวิตของตัวเอง และเป็นสิ่งที่เรียกสติเรากลับมา เพราะ

หลายตัวอย่างในหนังสือทำให้เราเห็นว่าชีวิตมันไม่ได้ซับซ้อนอะไรนักหนาแต่เป็นเพราะเราปรุงแต่งชีวิตมากเกินไปทำให้เรากลายเป็นคนไร้สุข เราเพียงแต่ต้องใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น อยู่กับปัจจุบัน และทำให้มันดีที่สุดในช่วงเวลาที่เรามีอยู่โดยไม่กังวลกับสิ่งที่ผ่านมาแล้ว และยังไม่เกิดขึ้น รวมถึงการให้อภัยทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นงานหนัก งานที่เราต้องทำไปตลอดทั้งชีวิต

