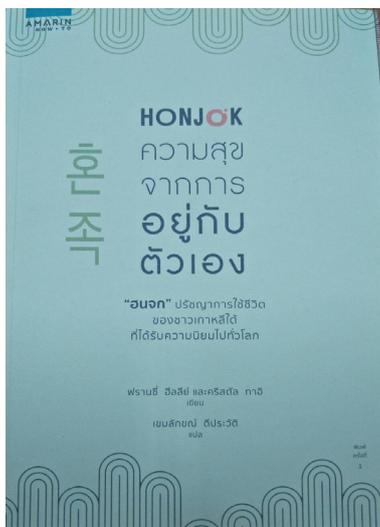


แนะนำหนังสือ Book Review

โดย พรภัทร์ หวังดี

By Pornpat Whangdee

สาขาวิชาการจัดการและการบริหาร คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย
Management and Administration Department School of Management Science,
Eastern Asia University



ชื่อหนังสือ: HONJOK ความสุขจากการอยู่กับตัวเอง

ผู้เขียน: ฟรานซี อีสลีย์ และ คริสตัล ทาอิ

ผู้แปล: เชมลักชนม์ ดีประวัตติ

สำนักพิมพ์: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

ปีที่พิมพ์: 2564

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือประเภทจิตวิทยาประยุกต์ ซึ่งเขียนโดยฟรานซี อีสลีย์และคริสตัล ทาอิ และแปลโดย เชมลักชนม์ ดีประวัตติ โดยผู้เขียนได้อธิบายถึง ฮอนจอกซึ่งเป็นคำที่เกิดขึ้นในปี 2017 ของชาวเกาหลีใต้เริ่มเพื่อนำมาใช้กับสภาพสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันตามค่านิยม “ความฝันของชาวเกาหลี” และชวนให้ผู้อ่านได้เห็นความสำคัญของการอยู่คนเดียว การดูแลจิตวิญญาณของตัวเอง และการเลือกที่จะใช้ชีวิตในแบบที่ตนต้องการ

เนื้อหาภายในเล่มนี้ประกอบด้วย 4 บท สามารถอธิบายเนื้อหาในแต่ละบทได้ดังนี้

บทที่ 1 เผ่าหนึ่งคน

ใครคือฮอนจอกแห่งเกาหลีใต้ ในปี 2017 คำว่า “Honjok” อ่านว่า ฮอนจอก ถือกำเนิดขึ้นและเป็นคำยอดนิยามสำหรับการต่อต้านวัฒนธรรมในเกาหลีใต้ โดนคำว่า ฮอนจอก เป็นการผสมคำระหว่างคำว่า “ฮอน” ย่อมาจากคำว่า “ฮอนจา” ที่หมายถึงเพียงคนเดียว และ “จอก” ที่หมายถึงเผ่า โดย ความหมายของคำว่าฮอนจอกคือ เผ่าหนึ่งคน โดย ชาวฮอนจอกเป็นคนเลือกทำกิจกรรมตามลำพังและใช้ความเป็นอิสระให้เป็นประโยชน์สูงสุดโดยให้คุณค่ากับปัจเจกบุคคลมากกว่าความปรารถนาของคนส่วนใหญ่ โดยจำนวนครัวเรือนที่มีสมาชิกเพียง 1 คนของชุมชนเมืองในเกาหลีใต้ คิดเป็นร้อยละ 31.6 ตามข้อมูลของเดือนเมษายนในปี 2019 และอาจจะเพิ่มสูงถึงร้อยละ 36.3 ในปี 2026

โดยสาเหตุของการเติบโตของเผ่าหนึ่งคนในเกาหลี ประกอบไปด้วย

1. ลำดับชั้นทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ยากของชาวเกาหลี โดยผู้คนที่เกิดมาในยุค 80 และ 90 ให้ความสำคัญทางกายภาพไม่ว่าจะเป็นรูปร่างและหน้าตา และได้รับการสั่งสอนมาให้ไขว่คว้า “ความฝันของชาวเกาหลี” ตั้งใจเรียน มีงานทำในบริษัทระดับแนวหน้าของประเทศ และสร้างครอบครัว

2. การเติบโตของสิทธิสตรีนิยม (Feminism) ของเกาหลีใต้

3. แนวคิดนิยมคนหน้าตาดี การแบ่งแยกผู้คนโดยยึดรูปร่างหน้าตาของสังคมเกาหลีใต้

ผู้เขียนกล่าวว่าปรากฏการณ์เผ่าหนึ่งคนเป็นปรากฏการณ์ที่ขยายไปในหลายสังคมทั่วโลกทั้งในยุโรปและเอเชีย โดยแนวคิดเรื่องปัจเจกนิยมจะมีมาตั้งแต่ทศวรรษ

ที่ 1800 แต่แนวคิดเรื่องความสันโดษและความเหงาเพิ่งได้รับการผลักดันอย่างจริงจัง โดย แอนนา อาเรนท นักปรัชญาชาวเยอรมัน โดยแอนนาอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างความสันโดษกับความเหงาที่การที่มีตัวเองเป็นเพื่อน

บทที่ 2 สภาวะจิตใจ : เดียวดายหรือคนเดียว

ในบทนี้ผู้เขียนพูดถึงความแตกต่างระหว่างความเดียวดาย (lonely) และคนเดียว (alone) โดยประเด็นความแตกต่างระหว่างความเดียวดาย (lonely) และคนเดียว (alone) คือ ความเดียวดาย (lonely) จะเน้นไปที่ความเศร้า แต่ในขณะที่คนเดียว (alone) จะเน้นไปที่การรับรู้ของผู้รับความรู้สึก ซึ่งก็มีคนจำนวนมากมีความสุขสำหรับการอยู่คนเดียว

สำหรับสภาวะจิตใจของผู้ที่อยู่คนเดียวก็ขึ้นอยู่กับผู้ที่ประสบสภาวะดังกล่าว หากผู้ที่ประสบอยู่ในภาวะดังกล่าวมีความรู้สึกที่เป็นบวก เขาจะเห็นคุณค่าของการมีเวลาและพื้นที่ที่เป็นของตัวเอง หากผู้ที่ประสบอยู่ในภาวะดังกล่าวมีความรู้สึกที่เป็นลบ เขาจะมีความต้องการความรู้สึกอบอุ่นจากผู้อื่น และผลกระทบจากความรู้สึกเหงาคือ การรู้สึกไม่ติดต่อสุขภาพและการขาดสัมพันธ์ภาพ และผู้เขียนยังได้แนะนำวิธีการรับมือกับความเหงา

ผู้เขียนยังบอกถึงความแตกต่างระหว่างผู้โดดเดี่ยวและชาวฮนจก โดยประเด็นในความแตกต่างระหว่างผู้โดดเดี่ยวและชาวฮนจกจะคล้ายกับความแตกต่างระหว่างความเดียวดาย (lonely) และคนเดียว (alone) คือ ผู้โดดเดี่ยวจะมองเป็นเรื่องในด้านลบและดูสิ้นหวัง แต่ชาวฮนจกจะมีความสุขในการอยู่กับตัวเองและมีความเข้าใจในคนอื่น ซึ่งความรู้สึกของชาวฮนจกจะแตกต่างจากผู้โดดเดี่ยวอย่างสิ้นเชิง

นอกจากนี้ผู้เขียนยังให้แบบสำรวจความรู้สึกของการอยู่คนเดียวและแบบสำรวจบุคลิกของผู้อ่านว่าเป็นคนมีบุคลิกเก็บตัว เปิดเผย หรือ ผสมผสาน เพื่อนำผลสำรวจไปใช้ในการจัดการอารมณ์พื้นฐานและพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับตัวเอง

บทที่ 3 ศิลปะแห่งการรู้จักตน

ในบทนี้ผู้เขียนได้ให้ผู้อ่านใช้เวลาสำหรับคิดในขณะที่อยู่คนเดียว เพื่อสำรวจ สังเกตรูปแบบของพฤติกรรมของตนเองอย่างซ้ำๆ ว่าที่ผ่านมามีการรับมือกับสถานการณ์

ต่างๆอย่างไร เพื่อพัฒนาตนเองสู่การรู้จักกับตนเอง พัฒนาความเห็นอกเห็นใจที่มีกับคนอื่น และสร้างความสัมพันธ์กับตัวเองที่อ่อนโยนและเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก เพื่อจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม

ในหัวข้อการทำควมรู้จักตนเอง ผู้เขียนให้ผู้อ่านสำรวจตัวเองในประเด็นดังต่อไปนี้

ความเชื่อที่ได้รับอิทธิพล โดยให้สำรวจว่าความเชื่อที่เกี่ยวกับตัวตน บุคลิกและสิ่งที่ชอบจากการเรียนรู้ประสบการณ์ อิทธิพลจากครอบครัวและความคาดหวังจากสังคม โดยผู้เขียนให้ผู้อ่านสำรวจว่ามันเป็นสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่ สอดคล้องกับความสุขที่ต้องการหรือไม่

ความปรารถนาและความต้องการของผู้อ่าน ผู้เขียนเชิญให้ผู้อ่านเปลี่ยนมุมมองให้มีคุณค่าโดยพิจารณาถึงสิ่งที่ต้องการ และต้องให้ความสำคัญกับโลกภายในตนเองให้เท่ากับการให้ความสำคัญกับโลกภายนอก

สังเกตความรู้สึกของตนเอง โดยให้อยู่กับปัจจุบัน และรับฟังความรู้สึกของตัวเองจะช่วยให้เข้าใจตัวตนอย่างลึกซึ้งขึ้น

หลังจากสำรวจและทำความเข้าใจกับตนเองแล้ว สิ่งที่จะต้องทำต่อ คือ การปลูกสร้างจิตใจสงสัยใคร่รู้ จะต้องสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตัวเองโดยจะต้องเป็นผู้มอง ไม่ใช่เป็นผู้วิพากษ์วิจารณ์ และผู้เขียนยังแนะนำวิธีการจัดการนักวิจารณ์ตัวเองในจิตใจด้วย เช่น หาสถานที่ที่เหมาะสมกับการทบทวนตัวเอง พิจารณาถึงความเชื่อที่ส่งผลต่อตัวเรา ตัดสินความเชื่อดังกล่าวว่าเป็นประโยชน์ต่อตนหรือไม่ ปลดปล่อยความคิดที่ไม่ถูกต้อง

ขั้นตอนต่อมาคือการสร้างคุณค่าให้กับตัวเอง โดยผู้เขียนแนะนำวิธีการสร้างคุณค่าในตัวเอง คือ การปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจ การผูกมิตรกับตัวเอง

บทที่ 4 การอยู่อย่างสันโดษ

วิถีชีวิตแบบฮนจกมอบโอกาสให้ตัวเองมีความพอใจในชีวิตที่สันโดษและทำให้มีความพึงพอใจในตัวเอง เพราะความสุขด้วยตนเองคือวิถีชีวิตแบบฮนจก โดยผู้เขียนแนะนำวิธีการอยู่อย่างสันโดษแบบฮนจกหลายวิธี เช่น

การน้อมรับช่วงเวลาของการอยู่คนเดียวอย่างมีความสุข ทำกิจกรรมต่างๆคนเดียวไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารนอกบ้านคนเดียว ชมภาพยนตร์หรือท่อง

เพียงคนเดียว ซึ่งประโยชน์อย่างหนึ่งของการใช้ชีวิตแบบ
ฮนจก คือช่วยประหยัดเงินและมีอิสระ

การสร้างกิจวัตรการดูแลตนเอง โดยให้ลองจัด
ตารางเวลาสำหรับตัวเองและแทรกการดูแลตัวเองออก
เป็นช่วงต่างๆ หรือลองหาสถานที่ที่เหมาะสมในการฝึกฟัง
อย่างมีสติ

การสะท้อนตัวตนด้วยการจดบันทึก ซึ่งการจด
บันทึกสามารถจัดการอารมณ์รู้จักตัวเองมากขึ้น โดย
ประเด็นที่บันทึก อาจจะเป็นประเด็นในเรื่องของแผนใน
อนาคต ความรู้สึกอยากขอบคุณ เป็นต้น

การทำสมาธิ การฝึกเจริญสติ การเคลื่อนไหว
ร่างกายแบบเจริญสติ ซึ่งในประเด็นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้
อยู่กับปัจจุบันและเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน โดยไม่ต้อง
กังวลเรื่องราวในอดีตและสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต

การใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติจะทำให้เกิดพลังแห่ง
การฟื้นฟูที่ช่วยขจัดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพทาง
ร่างกายและจิตใจ

หนังสือ “HONJOK ความสุขจากการอยู่กับตัว
เอง” ผู้เขียนได้เล่าถึงความเป็นมา สภาวะจิตใจและวิธีการ
ใช้ชีวิตของชาวฮนจก ซึ่งปัจจุบันแนวโน้มการใช้ชีวิตแบบ
ชาวฮนจกมีการขยายแผ่กว้างไปทั่วโลก และในอนาคต

อาจจะมีผลกระทบต่อโครงสร้างของประชากร แต่ก็ยังไม่
อาจตัดสินได้ว่าผลกระทบจะเป็นผลกระทบในเชิงบวก
หรือเชิงลบ เนื่องจากจำเป็นต้องมีความเคารพในเรื่องการ
ปัจเจกบุคคลในการตัดสินใจการใช้ชีวิต ซึ่งชาวฮนจกบาง
คนอาจจะใช้ชีวิตในรูปแบบนี้เพราะเป็นประเพณีนิยม หรือบาง
คนอาจจะเลือกเป็นชาวฮนจกจากประสบการณ์ของตนเอง
ถึงจะเลือกใช้ชีวิตเป็นชาวฮนจกเพราะสาเหตุใดก็ตาม แต่
พื้นฐานก็ต้องมาจากความมีเมตตาและกรุณาต่อตนเองซึ่ง
จะต้องไม่ทับเส้นความเห็นแก่ตัว เพราะมีคำกล่าวที่ว่า “การ
ดูแลตนเองเท่ากับการดูแลสังคม” หากนำแนวคิดในการ
เป็นมิตรกับตัวเองของชาวฮนจกแล้ว เท่ากับสามารถดูแล
ตัวเองได้เป็นอย่างดีและก็จะเท่ากับดูแลสังคมได้เป็นอย่างดี
ด้วย

สำหรับผู้สนใจศึกษาแนวคิดการสร้างความสุข
ตัวของตัวเอง นอกเหนือจากหนังสือ “HONJOK ความ
สุขจากการอยู่กับตัวเอง” แล้ว ขอแนะนำหนังสือ “12 กฎ
ที่ใช้ได้ตลอดชีวิต” ซึ่งนำเสนอกฎทรงพลัง 12 ประการ
ที่จะช่วยให้ผู้อ่านพ้นจากปัญหาที่ต้องเผชิญแบบซ้ำๆ
ของชีวิต โดยศาสตราจารย์จอร์แดน บี. ปีเตอร์สัน จาก
มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดและโตรอนโต

