

springbooks

เป็นคนธรรมดา แต่มีความสุขมาก แบบเจ้านากบินบิน



다 보
행이 보
야 노
치
림
살
다
니

หากอะไรรอบตัวมันลำบากไปเสียหมด
ลองใช้ชีวิตแบบโบโบโนโดสักครั้งสิ
ซื้อตรงกับตัวเองไปพร้อม ๆ กับรู้จักเห็นใจคนอื่น
แล้วบางทีเธออาจพบว่าการใช้ชีวิตแบบนี้
เป็นเรื่องโชคดีมากๆ เลย

กิมชินฮว เชียน | ทรงสิริ ทองคำใส แปล

Bestseller

ยอดขายกว่า
400,000 เล่ม
ในเกาหลีใต้

springbooks

เป็นคนธรรมดาแต่มีความสุขมาก แบบเจ้านากโบโนโบโน

보노보노처럼 살다니 다행이야

คิมชินฮว

เขียน

อิการาช มีกิโอะ

วาดภาพ

ตรองสิริ ทองคำใส

แปล

การอ่านดีจรรายการหนังสือ



เป็นคนธรรมดาแต่ว่าสุขมากแบบเจ้านากโบโนโบโน

보노보노처럼 살다니 다행이야

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com   @amarinbooks   Springbooks

I'M GLAD YOU'RE LIVING LIKE BONOONO by KIMSHINHOE

Copyright © 2017 KIMSHINHOE/DASANBOOKS

Copyright © "BONOONO" MIKIO IGARASHI/TAKE SHOBO

All rights reserved.

Thai language copyright © 2025 AMARIN CORPORATIONS PUBLIC COMPANY LIMITED

Thai language edition arranged with Dasan Books Co., Ltd. through EYA (Eric Yang Agency)

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7767-5

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภาค • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิศักดิ์ จิระอร

บรรณาธิการบริหาร พรชนก บัวสุข • บรรณาธิการ กัญชนาภรณ์ สมพงษ์สวัสดิ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลัทธิชนะ เขียวกลิ่น

ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม ดวงหทัย มิตตอุทิศชัยกุล, จรินทร์พร คำจันทร์

พิสูจน์อักษร สอนนภา รักตรวิสัย, ปริญดา สร้อยคำ

คำนำสำนักพิมพ์

ตอนนี้เราใช้ชีวิตแบบไหนกันอยู่นะ

กำลังกังวลใจกับคำพูดของคนอื่นจนเก็บมาคิด
กำลังหลงทางบนเส้นทางชีวิตที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง
กำลังต้องการใครสักคนเคียงข้างเพื่อรับฟังปัญหา

หนังสือที่เราผ่านมุมมองตัวละครเจ้านานน้อยอย่างโบโน-โบโนและผองเพื่อนสัตว์มากมายที่มักประสบเจอกับปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ชีวิตประจำวันของพวกเขาเองก็ไม่ต่างไปจากการใช้ชีวิตอย่างคนเรา โบโนโบโนจะชวนให้เราคิดทบทวนกับตัวเองและมอบมุมมองใหม่ให้ปัญหาต่าง ๆ ถูกคลี่คลายไปที่ละนิดจนได้ใช้ชีวิตให้มีความสุขในรูปแบบของตน

เรามาเริ่มเดินทางไปพร้อมกับโบโนโบโนและนี่ก็คิดกับตัวเองว่า 'โชคดียิ่งที่ใช้ชีวิตเหมือนโบโนโบโน' กันเถอะ

springbooks

สารบัญ

บทนำ

เราทุกคนล้วนเหมือนโบโบโบโบ

1

วิธีใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น

การปลอมโยนที่แท้จริงคือการปลอมโยนแบบที่ฉันอยากได้รับ 10 •
บทสนทนาธรรมดาที่นี่ละจำเป็น 16 • วิธีผูกมิตร 22 • หลักฐาน
ยืนยันมิตรภาพ 30 • เฉลียวหน้ากับความเกลียดชัง 35 • ทำไมเรา
ถึงใส่ใจคำชมกันนัก 41 • โทรรเพื่อบอกว่าสิ่งนี้เป็นของฉัน 49 •
ญาติดีกับสิ่งที่ไม่ชอบ 56 • มีแค่คนที่คิดว่าแพ่เท่านั้น 61 •
ครอบครัวคือสิ่งที่เต็มไปด้วยความไม่รู้ 68

ผู้ใหญ่ที่ใช้ชีวิตต่อไปได้แม้ปราศจากความฝัน

ถ้าไม่ทำ 'กันที' ก็กลายเป็นผู้ใหญ่ได้แล้วหรือ 76 • เรื่องของผู้ใหญ่
ไม่เห็นสนุก 82 • ชีวิตต้องสนุกเท่านั้นหรือ 87 • เมื่อคิดถึง
ใจแทบขาด 93 • คนที่รักษาสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง 99 • สิ่งที่ทำได้
เมื่อความสุขหายไป 108 • แม่เป็นแม่ตั้งแต่วัยอะไร 114 • ผู้ใหญ่
ที่ใช้ชีวิตต่อไปได้แม้ปราศจากความฝัน 118 • วันที่ไม่อยากเป็น
ผู้ใหญ่ 122

การแพ่ชนะคืออะไรในชีวิต

เกียรติยศของเด็กน้อย 130 • ตามหาสิ่งที่ฉันทำได้ 135 • ถึงฉัน
เป็นแบบนั้น ฉันก็คือฉัน 140 • สิ่งสำคัญคือใบหน้ายามพ่ายแพ้
144 • ฤดูหนาวในใจฉันเปิดเทอม 151 • ฉันขอพักเรื่องความรัก
159 • อย่าเกลียดฉันที่สานฝันไม่สำเร็จ 166 • ความพยายามไม่ได้ผล
กับบางเรื่อง 173 • นิยายกำหนดชะตากรรม 180

👉 โลกเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยเมื่อเราซื้อตรง

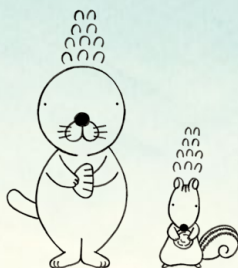
ใจเสาะกว่าเดิมเพราะไม่อย่าใจเสาะ 188 • เพื่อนคือคนที่จจะรอคอย 195 • ฉันทเจ็บปวดนะ 204 • ครอบครัวไม่กินเนื้อวัว 211 • ค้นพบนิสัยของฉันทใหม่ 217 • ลิสต์รายการมิตรภาพ 223 • คนที่ออกฉันทไม่เป็น 228 • ความสัมพันธ์วกลบ 235 • เหล่าลูกสาวทุกคนบนโลก 242

👉 ความพอดีสำคัญกว่าความสมบูรณ์แบบ

สิ่งไหนไม่มีแล้วไม่ทุกข สิ่งนั้นไม่จำเป็น 250 • สาเหตุที่ความฝันแปลกประหลาด 256 • งานอดิเรกคือการเล่นสนุกของผู้ใหญ่ 261 • ชอบเดิน 266 • คำว่าเพื่อนนี้ดีจริงเลย 274 • การค้นพบในงานอาสาสมัคร 280 • เรื่องสนุกและเรื่องไม่สนุก ล้วนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ 288 • ความชอบปะอยู่บนหน้าผาก 294

บทส่งท้าย

วิธีซื้อตรงให้มากขึ้น ก็คือต้องซื้อตรงให้มากขึ้น 300



บทนำ

เราทุกคนล้วนเหมือนโบโนโบโน

หลายปีก่อนช่วงฉันติดทวิตเตอร์อ้อมแง่ม ฉันเจอบอตแปลก ๆ บัญชีหนึ่ง

สิ่งที่ดีที่สุดของทูโดโบไม่ผลคือการที่ทูโดโบไม่ผลมาถึง

ทุกเหตุผลล้วนจะลบเลือน

เมื่อเหตุผลหายไป คุณก็กลับมาใหม่ได้เสมอ

เอาละ กลับมายังป่าแห่งนี้สิ

เหมียวขยของมึงงานอดิเรก

คิด ๆ แล้วงานอดิเรกเป็นสิ่งที่แปลก

ไม่แน่นอนะ คนที่ไม่มีงานอดิเรก

อาจเป็นผู้ใหญ่อย่างแท้จริง

บางทีตัวละครก็พูดจาเหมือนเด็กซี้ช่าย บางทีก็พูดโพล่งไม่ยั้งคิด แต่พอลองทบทวนก็คล้ายเป็นถ้อยคำรำพึงจากคนเฒ่า

คนแก่อายุสักแปดสิบปีที่ผ่านชีวิตมาโชกโชก ทั้งหมดที่ว่าล้วนเป็นถ้อยคำจากการ์ตูนโบโนโบโน หลังจากลองอ่านต่ออีกสองสามประโยค ฉันก็กดติดตามบัญชีนั้น และการพบกันของฉันกับโบโนโบโนจึงเริ่มต้นขึ้น

ต่อจากทวิตเตอร์ ฉันก็อ่านหนังสือการ์ตูน ตามด้วยหาการ์ตูนแอนิเมชันดู ช่วงต้นเรื่องดำเนินไปอย่างน่าเบื่อจนนึกแปลกใจว่ามีการ์ตูนแบบนี้อยู่ด้วยแฮะ ถึงอย่างนั้นฉันก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับโบโนโบโน

โบโนโบโนใจเสาะ โบโนโบโนซี้ก่วงล โบโนโบโนชอบเพื่อนๆ ของเขามาก โบโนโบโนไม่ค่อยมีเรื่องที่เขาเก่ง เอ? นี่มันฉันนี่นา เหมือนเห็นภาพสะท้อนข้อด้อยที่ฉันเห็นในตัวเองมาตลอด

ก็เพราะโบโนโบโนใจเสาะ เขาถึงเข้าใจคนใจเสาะด้วยกัน เขาซี้ก่วงล ก็เลยเห็นอกเห็นใจคนอื่น เขา รู้จักให้ความสำคัญแก่มิตรสหาย จึงยอมรับและเข้าใจแม้จะมีเพื่อนบางคนทำตัวน่าเหลืออด และเพราะเดิมที่เขาไม่ค่อยเก่ง เวลาสิ่งที่ยากทำ เขาก็จะพยายามทำอย่างซื่อตรงอย่างไม่เหน็ดไม่เหนื่อย ครั้นพยายามถึงจุดหนึ่งมากพอแล้วก็พร้อมรามือหรือลืมได้ง่ายๆ รวากับไม่เคยสนใจทำสิ่งนั้น

จากตอนแรกที่ดีอัดกับลักษณะนิสัยของโบโนโบโน ฉันก็ชักเข้าใจ แล้วก็นึกสงสัยว่า ‘ตัวฉันที่คล้ายโบโนโบโน มีข้อดีด้วยไหมนะ’ ฉันคิดว่าตัวเองไม่ค่อยได้เรื่อง ตัวฉันพอมิแถมให้ชื่นชมบ้างไหม แล้วน่าชื่นชมจริงหรือเปล่า ขบคิดนานเข้าฉันก็

ตกหลุมรักโบโนโบโนเต็มเปา พอสังเกตคนรอบตัวก็พบว่า มีหลายคนคล้ายฉัน คนส่วนใหญ่ที่ชอบโบโนโบโนมักเป็นคนธรรมดา แต่มีมุมแปลกๆ เหมือนกับฉันเลย

คนที่ใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมุ่งมั่นแม้ไม่ได้มีความฝันยิ่งใหญ่ คนที่ชื่นชอบความสบายใจมากกว่าความตื่นเต้น คนที่ไม่ท้อแท้ แม้ชีวิตไม่เป็นไปตามความฝันในวัยเด็ก คนที่กล้าที่จะเยาะเย้ยถากถาง เมื่อมีสิ่งที่ยากจะเก่ง แต่ก็รู้จักยอมแพ้เมื่อพบว่าพยายามแล้ว ไม่ได้ผล คนที่รู้จักยอมรับเสียงหัวเราะ น้ำตา และความทุกข์ ของผู้อื่นเทียบเท่าของตัวเอง คนที่บางครั้งก็อาจจะดูขี้เกียจและขาดความกระตือรือร้น เราต่างเป็นคนแบบนั้นกัน เป็นคนที่ไม่แน่ใจว่าใช้ชีวิตได้ดีหรือยัง แต่ก็คงใช้ชีวิตที่ดีในแบบของตัวเองต่อไป

ฉันมองโลกต่างจากเดิมเล็กน้อยหลังรู้จักโบโนโบโน รู้สึกคล้ายๆ มีพื้นที่ว่างอื้ออึงองงามในมุมหนึ่งของจิตใจที่เคยแข็งกระด้าง ฉันตระหนักว่าคนเราล้วนแตกต่างกัน แม้บางครั้งเราอาจเจอคนที่ยากเกินจะเข้าใจ ทว่าทุกคนล้วนใช้ชีวิตของตัวเองกันอย่างเต็มที่ ก็เหมือนที่ฉันมีเหตุผลในการใช้ชีวิตของตัวเอง ใครคนอื่นก็มีเหตุผลการใช้ชีวิตของเขาเช่นกัน ฉันได้เรียนรู้ว่าเราไม่จำเป็นต้องฝืนเข้าใจคนที่เราไม่เข้าใจ เพราะจะเข้าใจหรือไม่ ถึงอย่างไรเราทุกคนก็ต่างใช้ชีวิตกันในรูปแบบที่ตนเลือกแล้วว่าดีที่สุด เหมือนโบโนโบโนกับเพื่อนๆ

รอบตัวเราก็มีคนคล้ายๆ โบโนโบโนกับผองเพื่อน มีคนเหมือนโพรวี่ ที่แม้ภายนอกดูธรรมดาแต่ก็มีคุณค่าในตัวเอง

มีคนเหมือนนอบุรีที่แสดงความจริงใจไม่แกล้ง ใช้คำพูดกับการกระทำก้าวร้าว แต่ก็จริงจังกับมิตรภาพและความรัก และยังมีคนที่เหมือนโบโนโบโน ที่แม้ใช้เวลาทั้งวันไปกับความกังวล แต่ก็พอรู้วิธีรักตัวเอง

วันหนึ่งหากเราเจอกัน เราคงจำกันได้ คงต่างบ่นระบอด-ระแปดกับพฤติกรรมของอีกคน ทว่าสุดท้ายเราก็จะขึ้นชอบกัน และกัน เพราะในบรรดาคนที่ชอบโบโนโบโน แม้จะมีคนแปลกบ้าง แต่ไม่มีใครเป็นคนชั่วร้ายหรอก ถึงจะเป็นคนแปลกนิดๆ เหมือนฉันเหมือนคุณ และเหมือนโบโนโบโน ก็ไม่มีใครเป็นคนเลวร้ายนี่นา

ณ วันที่เหมือนฤดูไม้ผลิ

คิมชินฮเว



อยากเจอ
คนที่เหมือน
กับฉันจริงๆ

ฉันก็
อยากเจอ
คนที่
เหมือนฉัน

เจอแล้ว
จะทำ
อะไรต่อ

จะทำอะไร
ได้อีกละ
ก็เล่นกัน
นะลิ

ฉันเคยคิด
มาตั้งนานแล้ว
ว่าอยากเจอ
คนที่
เหมือนฉัน

ถ้าได้เจอ
ฉันจะชวนเขา
มาที่บ้านแล้วก็
พาไปชมชายหาด
ก่อนจะไปกินข้าว
ด้วยกันบนเนินเขา
และนอนพักผ่อน
ในพุ่มไม้

เธอละ
ถ้าเจอจะทำ
อะไร

ถ้าเขา
เริ่มร้องไห้
อยากกลับบ้าน
ก็จะให้ร้อง
ที่ไต้ต้นไม้
ใหญ่

ฉันมีเรื่อง
อยากถามคนที่
เหมือนฉันตอน
เจอกันด้วย

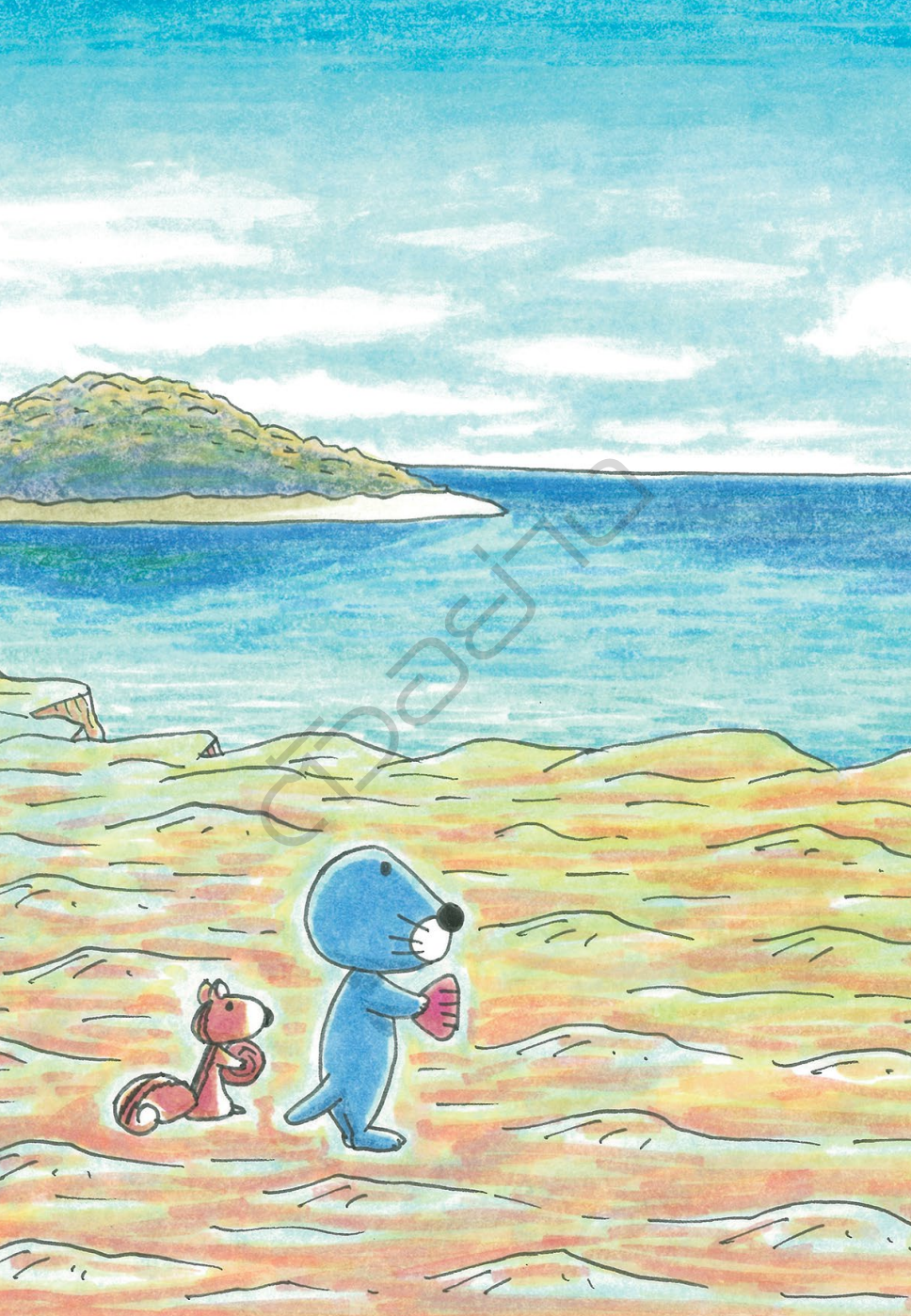
ตอนนี้
เธอมีความสุข
ไหม

อ้อ
ถามว่า
อะไรล่ะ

เอ๋? มีสิ
ตอนนี้
ฉันมีความสุข

* หมายเหตุ

- สำหรับหน้าการ์ตูน กรุณาอ่านจากขวาไปซ้าย และจากบนลงล่าง



วิธีใช้ชีวิต
ร่วมกับผู้อื่น



การปลอมโยนที่แท้จริง
คือการปลอมโยน
แบบที่ฉันอยากได้รับ

ตัวอย่าง

จังหวะชีวิตที่เราต้องการการการปละบยอนนั้นมียู่เสมอ แต่พอย้อนนึกว่าเราได้ปละบยอนในครจรจรงๆ ล่ำสุดเมื่อไร กลับนึกไม่ออก ส่วนใหญ่จรงสรุปลได้ว่ำ ‘ได้ปละบยอน แต่ทำไม่สำเร็จ’ กลับกัน แม้ได้รับการปละบยอนมกมย ทว่ำที่นับเป็นการปละบยอนแท้จริงกลับน้อยจนนับครั้งได้ คงล่ำวได้ว่ำ ‘ได้รับการปละบยอน แต่เข้าไปไม่ถึงจิตใจ’

การปละบยอนส่วนใหญ่ส่งไม่ถึงใจคนรับอย่งที่ตั้งใจ ทั้งยังบิดเบือนออกนอกทง เรออจพยอยมให้กำล้งใจ แต่กลยเป็นว่ำว่งท่ำเห็อกว่ำ (“โลกยังมีปัญหหนักหนกว่ำนั้นอีกตั้งเยอะ ชีวิตย้อมทุกข์เป็นธรรมดอ”) ทนึ่งฟังไม่ไหวเลยด่ำหนี (“เฮ้ย! เล็กอแงล็กที! เบื่อฟังจะตยอยู่แล้ว!”) หรือบ่นระบยบปัญหของทนแทน (“ไม่ได้มีแค่เธอที่ทุกข์ ฐูใหม่ว่ำฉันเจออะไรมอบ่ง”) ทั้งที่ควมสัมพันธ์ควรเป็นไปโดยที่เรอเข้าไปและถนอมจิตใจอีกฝย ทว่ำในควมเป็นจรง เรอต่งใช้ชีวิตและสร่งควมสัมพันธ์โดยไม่รู้กระทั้งวิธีปละบยอนจิตใจผู้อื่น

ลักษณะงนของฉฉทำให้ฉฉพบเจอผู้คนหลกหลย บงคนก็เล่ำเรื่องส่วตัวแบบที่ม้แต่กับเพื่อนสนทยงไม่ค้อยอยกเล่ำให้ฟังทั้งๆ เฟ็งเจอกันครั้งแรก ทุกครั้งที่ได้ฟังเรื่องจจจก็มักจะถูกปิดท่ำยด้วยประโยค “ฉฉก็ไม่วู้ว่ำทำไมถึงเล่ำให้คุณฟัง...” ฉฉก็ไม่ค้อยแนใจว่ำควรตอบอย่งไร จรงนึ่งเสียฉฉเองก็ไม่ได้เก่งกจพอให้พูดจจคมคย ไหนจะขดข้อมูลให้เข้าไปหรือเข้าไปถึงสถนการณของเขอ เลยได้แต่ตอบรับว่ำ “โอ... คงเห็น้อยใจมกๆ ลินะคะ”

ที่น่าแปลกคือ อีกฝ่ายกลับตอบรับว่าเขารู้สึกได้รับการ
ปลอบโยนจากคำพูดจี๊ดจ๊าดแบบนั้น ยิ่งฉันละอายใจว่าพูดไม่เก่ง
อีกฝ่ายกลับพยักหน้าเห็นดีว่าแค่นั้นก็พอแล้ว จนฉันสงสัยว่า
หรือตัวเองจะเป็นประโยชน์หากไม่พูดเสียเลย อย่างไรก็ตาม
พอลองเอาใจเขามาใส่ใจเรา คำพูดปลอบโยนที่ฉันจำได้แม่นสุด
ตอนทุกชีใจก็ไม่ใช้คำพูดยิ่งใหญ่แสนวิเศษเช่นกัน

ฉันไม่ชอบคนที่บอกให้สู้ๆ เวลาฉันทุกข์ คนที่บอกฉันว่า
“แล้วทุกอย่างจะดีขึ้น” เวลาฉันอับจนหนทางก็ดูไม่ค่อยมีประโยชน์
สักเท่าไร คำพูดแบบนี้จะยิ่งทำร้ายคนที่ไม่รู้จะสู้อย่างไรและ
ไม่รู้ว่าจะเมื่อไรทุกอย่างจะดีขึ้น ผู้บอกว่า “ฮึ้ย! น้าโมโหแทนซะมัด”
“น้าหงุดหงิดสุดๆ!” หรือ “กินข้าวสักนิดก่อนเถอะ!” ยังโดนใจ
เสียกว่า

แต่ว่านะ ถ้ามีคนมานั่งทำหน้าที่เหมือนตกรอกทั้งเป็นอยู่
ตรงหน้าฉันบ้าง ฉันคงพูดแบบนี้ไม่ได้ ฉันอยากมอบคำพูด
ยอดเยี่ยมแก่คนที่กระเสือกกระสนว่ายกลางคลื่นทะเลคลื่นแห่ง
ชีวิต เมื่อชีวิตเขาจะดีขึ้นบ้าง ทว่าคำพูดที่เอ่ยออกมาก็มีแต่
คำที่ตัวฉันเองเคยได้ยินแล้วอารมณ์เสีย หรือก็คือคำพูดที่ทำ
เหมือนคนรู้ดี พร่ำบ่น และโอ้อวดความรู้ซ้ำซากโดยไม่สนว่าอีกฝ่าย
รับได้หรือไม่

วันหนึ่ง โบโนโบโนกังวลเกี่ยวกับ ‘ความลำบาก’ โบโนโบโน
ชี้กังวลขนาดที่ว่าพกดอยติดตัวตลอดเวลา เพราะกลัวลำบาก
หากจู่ๆ เกิดหิวขึ้นมา เห็นดังนั้นฉันรู้สึกแฉะว่าค่อนข้างลำบากที่หลัง
ก็ได้ ทำให้ต้องรีบลำบากตั้งแต่ตอนนี้ ส่วนโพโรรี่ก็ลัดกลุ่มยิ่งกว่า
เจ้าตัว เล่นเอาบรรยายภาศาอึมครึมกันหมด เหมือนยวบของจึงพูดว่า

โบโนโบโน ตราบใดที่ยังมีชีวิต เราก็จะเจอความ
ลำบากเสมอ ไม่ว่าอย่างไรก็ต้องเจอเรื่องลำบาก
ตราบเท่าที่มีชีวิตนั่นแหละ ไม่มีวิธีใช้ชีวิตโดยปราศจาก
ความลำบากหรอก แต่สุดท้ายเรื่องลำบากก็จะผ่านไป
เป็นไง สบายใจที่จะลำบากได้แล้วหรือยัง

สาเหตุที่เราหยิบยื่นวิธีแก้ปัญหาไม่เข้าทำให้คนที่กำลัง
ทุกข์ใจ อาจเพราะการเห็นคนทุกข์ทำให้เราทุกข์ด้วย เราอยาก
ให้ปัญหาของเขาคลี่คลาย จะได้หัวเราะเบิกบานด้วยกันอีก เรา
อยากเลี่ยงการฟังเรื่องที่ทำให้ใจอึดอัด อยากใช้ชีวิตท่ามกลาง
พลังงานความสุข อย่างน้อยขอให้คนรอบกายมีความสุข...ความ
เห็นแก่ตัวเช่นนี้ส่งผลให้เราทำสิ่งนอกเรื่อง เมื่อถึงเวลาต้องการ
การปลอบโยน ทั้งยังลืมว่าคนอื่นคิดและรู้สึกต่างจากเรา

เหมือนวชิระมอบคำปลอบใจที่เหมาะสมกับโบโนโบโนผู้ชักแล้ว
และช่างกังวลไว้ว่า ไหนๆก็ต้องลำบากอยู่แล้ว ทำให้สบายๆ
รับความลำบากเถอะ สักวันความลำบากก็จะจบลง เตรียม
รับมือกับความลำบากให้เสียเต็มที่ จะมีคำปลอบไหนเหมาะกับ
โบโนโบโนผู้ใช้ชีวิตโดยมีงานอดิเรกคือความกุ่มใจอีก

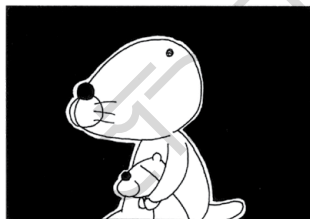
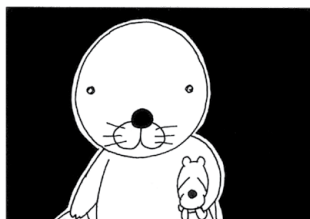
มีการทดลองทางจิตวิทยาชิ้นหนึ่งชื่อ ‘การทดลองหมีขาว’
ผู้ทดลองสองกลุ่มจะได้รับชมคลิปหมีขาวเหมือนกัน แต่กลุ่มหนึ่ง
ถูกสั่งห้ามนึกถึงหมีขาวหลังดูจบ ส่วนอีกกลุ่มไม่ได้รับคำสั่งใดๆ
คุณคิดว่าผลการทดลองกลุ่มไหนจะนึกถึงหมีขาวมากกว่า

ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ถูกสั่งห้ามกลับจดจำหมีขาว ได้แม่นกว่าอีกกลุ่ม ยิ่งห้ามไม่ให้นึกถึงก็ยิ่งนึกถึง ยิ่งพยายามลืม กลับจำ เหตุเพราะความพยายามที่จะไม่นึกถึงหรือลืมนั้น เป็นธรรมชาติ เช่นเดียวกันกับการบอกคนที่กังวลว่าอย่ากังวล บอกคนที่กำลังทุกข์ใจว่าอย่าทุกข์ใจ แม้อาจช่วยให้สบายใจชั่วคราว แต่ก็ยังไม่ใช่วิธีการปลอบโยนที่แท้จริง

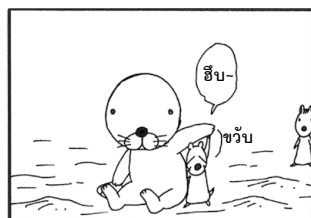
ฉันยังคงไม่รู้วิธีปลอบโยนใครได้อย่างเหมาะสม แต่อย่างน้อยสิ่งหนึ่งที่ฉันทำได้คือฉันจะทบทวนความสามารถของตัวเองก่อนเวลาจะปลอบโยนใคร ฉันพูดจาสวยหูไม่เป็น ไม่เคยประสบเหตุการณ์เดียวกับเขา ถึงอย่างนั้นพอเห็นเขาเสียใจ ฉันเองก็พลอยใจไม่ดีไปด้วย บางทีถ้ายทอดความรู้สึกเท่านี้ก็น่าจะเพียงพอแล้ว อาจเป็นการรบกวนใจเขาไปบ้าง ปล่อยมุกตลก หรือตั้งใจฟัง เวลาต้องปลอบโยนใคร ฉันจะพยายามนึกถึงเวลาที่ฉันรู้สึกว่าได้รับการปลอบโยน ใจฉันได้รับการปลอบประโลมมากที่สุดเมื่อมีใครสักคนรับฟังฉันพูดเจิบๆ การปลอบโยนที่แท้จริงคือการปลอบโยนแบบที่ฉันอยากได้รับ

ฉันทูหมดแรง

อ่านจากขวาไปซ้าย



อ่านจากขวาไปซ้าย



บทสนทนาธรรมดา
นี่ละจำเป็น

ตัวอย่าง

พ่อกับฉันเป็นคู่พ่อกับลูกสาวที่เจียบขีมิ เราสองคน
เป็นคนพุดน้อย ไม่ค่อยมีหัวข้อให้สนทนากัน นานทีปีหนกินข้าว
ด้วยกันที่ต่างคนต่างก็เจียบกริบ มีแค่เสียงซอณล้อมกระทบกัน
เสียงเคี้ยวข้าวและเสียงชดน้ำแกง นั้นคงเป็นเหตุผลให้เราทั้งคู่
กินเสร็จเร็วมาก เวลากินข้าวด้วยกัน พ่อจะเอ่ยถามสารทุกข์สุกดิบ
เพื่อน ๆ ฉันบ้างเพื่อทำลายความเจียบ

เพื่อนลูกคนนั้นแต่งงานหรือยัง
เขายังอาศัยอยู่ที่นั่นไหม
เขายังทำงานบริษัทนั้นหรือ

ทว่าเพื่อนที่พ่อถามถึงล้วนเป็นเพื่อนที่ฉันสนิทสมัยเด็ก ๆ
และไม่ได้ติดต่อกันแล้ว บางครั้งฉันจึงตอบเสียงเย็นชาเพราะ
นึกอยากตอบได้ความไม่สนใจของพ่อ

ช่วงนี้หนูไม่ได้คุยกับเพื่อนคนนั้นแล้ว
ทำไมละ
จะทำไม่ได้อีกละ...คนเราก็เลิกคุยกันได้
มีอย่างไหน เพื่อนกันจะทำแบบนั้น

ไม่นานมานี้ตอนฉันกินข้าวกับครอบครัวซึ่งกินาน ๆ ที่
ฉันเล่าให้แม่ฟังว่าน้องของเพื่อนแต่งงาน พอเล่าว่าบ้านเพื่อน
มีลูกสาวสามคน แต่ลูกคนสุดท้องได้แต่งงานก่อน แม่ก็ดูสนใจ



ก่อนจะยิงคำถามเป็นชุดว่าแล้วเพื่อนฉันเป็นอย่างไร ลูกสาว
คนรองล่ะทำอะไรที่ไหน ลูกสาวคนสุดท้ายใช้ชีวิตอย่างไร ตั้งใจ
ฟังยังกับจดจ่อดูชาวบ้านเท่งทางโทรทัศน์

ครั้นขบคิดถึงเหตุผลที่พออยากรู้ข่าวคราวเพื่อนเก่าของฉัน
และที่แม่สนใจฟังเรื่องราวของเพื่อนฉันให้ดี ก็พอเข้าใจว่าอาจ
เพราะมีแค่เรื่องเหล่านี้จากเรื่องอื่นๆ ในชีวิตฉัน ที่พอแม่ฟังแล้ว
ยังพอทำทีว่าเข้าใจได้

ฉันกลัวพวกท่านจะเป็นห่วง ทุกๆ ครั้งจึงมักใช้คำพูด
เช่น ก็ไม่มีอะไร เดี่ยวหนูจัดการเอง อยู่กังวลเลยละ ฯลฯ
ทั้งทีในคำพูดเหล่านั้นล้วนซุกซ่อนเรื่องราวมากมายของชีวิตฉันไว้

พอนานเข้าก็กลายเป็นว่าพ่อแม่ไม่รู้เลยว่าฉันเป็นอย่างไร
บ้าง ส่วนฉันก็ใช้ชีวิตไปโดยเชื่อว่านี่คือวิธีที่ช่วยให้พ่อแม่คลาย
กังวล ทว่าที่จริงพวกท่านรอฟังเรื่องราวของฉันเสมอ ต่อให้เป็น
เรื่องเล็กน้อยไม่สำคัญ พวกท่านก็ตั้งใจฟังประหนึ่งเป็นข่าวสำคัญ

นอบริผู้ชื่นชอบความสนุกสนานไม่ได้เข้าใจว่าทำไมสัตว์
น้อยใหญ่ในป่าถึงชอบพูดคุยและหัวเราะกับเรื่องธรรมดา ทำไม
โบโนโบโนกับโพโรอีถึงยังขำคึกคักกับมุกตลกจืดๆ แสดงที่ท่า
เข้าอกเข้าใจเสียเหลือเกินกับเรื่องไม่สลักสำคัญ โพโรอีมอบคำตอบ
แบบผู้ใหญ่แก่ข้อสงสัยนั้น เขาบอกว่าทุกคนทำแบบนั้นเพราะเหงา

นอบริ : ฉันจะไม่เห็นเข้าใจที่พวกนายคุยกัน เมื่อวาน
ทำอะไรบ้างละ วันนี้อากาศเป็นไบบ้างละ...เรื่องราว
พรรคนั้นไม่เห็นมีความหมายเลย

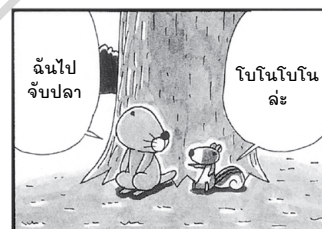
โพโรรี : ไม่ใช่ออย่างนั้นหรอก ทุกคนไม่ได้มีแต่เรื่อง
สนุก ถ้าเราต้องคุยกันแค่เรื่องสนุกอย่างเดียว ทุกคน
พอมานบ้านเพื่อนก็คงต้องรีบกลับกันหมด

โบโนโบโน : แบบนั้นเหงาแย่เลยนะ

โพโรรี : เหงาสิ! ก็เพราะแบบนั้นแหละโบโนโบโน!
ทุกคนเหงา เพราะเหงา ก็เลยอยากคุยกัน แม้เรื่อง
ที่คุยจะไม่สนุกก็ตาม

แม้อาศัยร่วมชายคาเดียว ก็ไม่มีเวลาพูดคุย พอแยกบ้าน
กันอยู่ก็กลายเป็นเหตุผลให้ไม่ค่อยได้เจอหน้า เรื่องราวที่เกิดขึ้น
แต่ละคนจึงเพียงสะสมเก็บไว้ในใจ ทั้งไว้นานเข้าก็ค่อยๆ กลายเป็น
อดีต สุดท้ายก็เป็นเรื่องเล็กน้อยที่ดูเหมือนเล่าไปก็ป่วยการเปล่า
ทว่าโพโรรีรู้ถึงพลังแห่งบทสนทนาธรรมดา ถึงได้บอกว่าเพราะเรา
ทุกคนเหงา ถ้าไม่แลกเปลี่ยนกันเลยแม้แต่เรื่องราวเล็กน้อย
ชีวิตเราคงยิ่งเหงายิ่งกว่าเดิม วันนั้นโบโนโบโนกลับถึงบ้านก็คุย
เรื่องเรื่อยเปื่อยกับพ่อ แล้วเขาก็คิดว่า ‘การพูดคุยเรื่องไม่สนุก
ก็ไม่เลวนี่นา’

แต่ว่านะ ฉันไม่ใช่โบโนโบโนซะหน่อย ฉันยังคงเป็นลูกสาว
ผู้แข็งแกร่ง ขอบ่งวนกับการทำอะไรเองคนเดียว ยังไม่รู้ว่าเรื่อง
เล็กน้อยที่พ่อแม่อยากรู้คืออะไร ยังไม่เข้าใจความสำคัญของการ
พูดคุยและตั้งใจฟังเรื่องแสนธรรมดา และยังไม่เข้าใจความรู้สึก
อยากแบ่งปันแม้แต่เรื่องธรรมดาเพราะความเหงาของชีวิต
ด้วย



វិទ្យាសាស្ត្រ

វិទ្យាសាស្ត្រ

นอบูริชอบพูดจาค่อนข้างแคะ ใจร้ายและใช้ความรุนแรงเป็นประจำ เขาจึงคบเพื่อนยาก ข้ายังไม่รู้วิธีเข้าหาเพื่อน เขาเดินเตร็ดเตร่ในป่าลำพังแล้วก็ชอบบระรานเพื่อนสัตว์อื่น ๆ เสนอหน้ายุ่มย่ามเวลาเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ พอไม่มีเรื่องก็ทนเบื่อไม่ไหวต้องไปหาโบโนโบโนกับโพโรรีพร้อมถามว่า

“พวกนายรู้หรือเปล่าเหอะว่า...”

นอบูริายเกินกว่าจะขอเล่นด้วยตรง ๆ จึงตั้งคำถามจากข้อมูลปลอม ๆ พอเพื่อนมีท่าทีว่ารู้หรือพยายามตอบให้ถูก เขาก็จะโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ เพราะมีคำตอบในใจก่อนแล้ว เพื่อนต้องตอบแค่ว่าไม่รู้เท่านั้น โชคดีที่โบโนโบโนกับโพโรรีรู้นิสัยนอบูริดีก็เลยตอบแบบที่เจ้าแค้นคุณตัวนี้ต้องการเสมอ นอบูริผู้มึนสยัเกรก็เลยใช้เวลาในวันนั้น ๆ ได้โดยไม่เหงา

ถ้าใกล้ตัวฉันมีมนุษย์ (?) นิสัยเหมือนนอบูริละก็ ฉันไม่มีทางใจดียอมตอบว่าไม่รู้แน่ แต่จะพยายามทลายให้ถูกจนได้ เพราะอยากเห็นเขาอารมณ์เสีย คงพออธิบายได้แหละว่าฉันมั่นใจว่าตัวเองชนะนอบูริในแง่ความร้นและไม่รู้จักโต แต่แล้วฉันก็ถูกคิดได้ว่า ‘ถึงอย่างนั้นนอบูริก็มีวิธีเข้าหาเพื่อนในแบบของเขา’ ซึ่งเก่งกว่าฉันอีก

เมื่อก่อนฉันเคยมีปัญหาวัดหัวกับผู้ใหญ่ที่ทำงานด้วยกัน เขาไม่เคยพูดชมฉัน แม้กระทั่งไม่ตอบรับคำทักทาย และพูดคุยนเล่นแต่กับคนอื่น ๆ ฉันสังเกตเห็นว่าเขาไม่ชอบฉัน แม้ฉันไม่จำเป็นต้องสนิทสนมหรือต้องได้รับการยอมรับจากเขา แต่ก็





ไม่สบายใจอยู่ดี ในเมื่อเราต้องร่วมงานกันในบริษัทเล็กๆ ฉัน
จนปัญญาจะจัดการ เพราะอีกฝ่ายก็ไม่ได้แสดงความไม่ชอบ
หรือรังแกฉันออกนอกหน้า พี่สาวแท้ๆ เห็นฉันกลุ้มใจและหาทาง
แก้ไม่ได้ ก็แนะนำฉันว่า “ลองให้ของกินเขาดูสิ พวกขนมจุจก
อย่างช็อกโกแลตแท่งหรือกาแฟกระป๋องก็ได้ คนเราชอบเวลามีใคร
ให้ของกิน”

ฟังจบฉันก็คิดในใจว่าช่างเป็นคำแนะนำแสนบ๊องตื่น ให้
ของกินแก่คนโตๆ แล้วเนี่ยนะ ช็อกโกแลตแท่งกับกาแฟกระป๋อง
จะส่งผลต่อใจคนเราได้อย่างไรกัน อย่างไรก็ตาม นานเข้าฉัน
ก็ชักเห็นเกี่ยวกับการพยายามเข้าหาคนที่ไม่ยอมเปิดใจให้ ก็เลย
ลองทำตามคำแนะนำนั้นดู ปรากฏว่าเขายอมรับช็อกโกแลตแท่ง
ของฉันแล้วพูดว่า “รู้ได้ไงว่าผมชอบของหวาน” นับจากนั้นเขา
ก็เริ่มตอบรับคำทักทายฉัน ฉันปล่อยมุกตลกผิดก็ช่วยหัวเราะรับ
แถมบางครั้งก็เป็นฝ่ายชวนคุยก่อน

หลังเกิดเหตุ (?) คราวนั้น ฉันก็คิดว่าพอคนเราโตเป็นผู้ใหญ่
ควรเรียนรู้เคล็ดลับผูกมิตรคนอื่นกันได้สักอย่างสองอย่าง หากมีวิธี
ทำได้ง่ายแบบวิธีให้ของว่างเหมือนที่พี่สาวฉันแนะ ก็จะมีประโยชน์
มาก จะได้ไว้คอยแนะนำให้คนที่กลุ้มกับปัญหามนุษย์สัมพันธ์
หรือการเข้าสังคมด้วย

อาจมีคนแย้งว่า การคบหาคนมีกลิ่นเม็ดเคล็ดลับที่ไหนกัน
แต่ฉันว่าต้องมีแน่ๆ ก็ในเมื่อความเชื่อที่ว่า ‘น้ำใสใจจริงสื่อถึงกัน’
ได้‘ยังทรงยศเรากลับไป ส่วนคำชื่นชมที่รู้ทั้งรู้ว่าประจบประแจง
ยังทำมุมปากเรายกยิ้มโดยไม่รู้ตัว ฉันอิจฉาตาร้อนทุกครั้งที่ได้เห็น

คนที่สนิทกับคนอื่นง่ายและเป็นที่รักไม่ว่าจะไปไหน พบพบทวนให้ดีกว่าพบว่าฉันเอาแต่กังวลกับการเริ่มต้นความสัมพันธ์ แต่ไม่ค่อยใส่ใจรักษาความสัมพันธ์ ทั้งที่สิ่งสำคัญจริง ๆ สำหรับความสัมพันธ์ไม่ใช่การเริ่มต้น แต่คือประคองรักษาให้ยืนยาวต่างหาก

ต่อให้กลเม็ดเคล็ดลับช่วยเริ่มผูกสัมพันธ์ได้ ทว่าพอกลเม็ดชักขึ้นสนิม ความกระตือรือร้นเริ่มจางหาย หรือพบแง่มุมของอีกฝ่ายที่ไม่ตรงตามคาดหวัง ความสัมพันธ์ก็จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง กลับกันความสัมพันธ์ของคนที่เน้นความสำคัญเป็นการประคับประคองรักษาสายสัมพันธ์ แม้ช่วงเริ่มต้นอาจจืดชืดหรือติดขัด แต่ก็จะดำเนินต่ออย่างยืนยาว คนแบบนั้นคือคนที่ให้ความสำคัญแก่มิตรสหายของตน ยกย่องมิตรจิตมิตรใจมากกว่าความสนุกหรือหาหัวขูบ และเห็นน้ำใสใจจริงในตัวฝ่ายตรงข้าม พวกเขาจะเพลิดเพลินกับการก้าวเดินไปอย่างช้า ๆ มากกว่าการวิ่งสุดแรงในความสัมพันธ์ ชื่นชอบความสบายใจเมื่ออยู่ด้วยกันมากกว่าความรู้สึกหลงใหล เช่นเดียวกับโบโนโบโนและผองเพื่อน

แม้แต่โบโนโบโนและเพื่อน ๆ ที่ดูเหมือนเล่นเรื่อยเปื่อยไร้สาระทุกวัน ก็ยังมีเคล็ดลับรักษาความสัมพันธ์ นั่นคือยอมรับตัวตนของอีกฝ่าย ‘ตามที่เป็น’ โบโนโบโนยอมรับความตื้อตันของอนูริตามที่เป็น โฟโรรียอมรับความขี้กังวลของโบโนโบโนตามที่เป็น แม้ต่างฝ่ายจะเกิดคำถามบ้าง แต่ก็ไม่ได้ตัดสินใจ

โดยคิดไปเอง ไม่คิดว่าเรามีสิทธิ์ตัดสินตัวตนของอีกฝ่าย ใน
มิตรภาพของพวกเขาที่มีการยอมรับว่าก็ ‘เพื่อนก็เป็นของเพื่อน
แบบนั้น’ แทนการคิดว่า ‘ทำไมเขาถึงเป็นแบบนั้น’ แม้จะทะเลาะกัน
วันนี้ พรุ่งนี้ก็กลับมาสนิทสนมกันได้เหมือนเดิม

อีกทั้งเวลาเห็นใครทำตัวผิดแผก ก็คิดว่าตัวเองก็เคยเป็น
วันหนึ่งโบโนโบโนอยากเป็นเพื่อนกับโดรีโดรี โดรีโดรีซื่อๆและ
เอาแต่แง่งแง แต่โบโนโบโนจะประหม่าจนเหงื่อแตกซิก แต่ก็
ไม่โกรธหรือหนีกลับบ้าน เขาเลือกจะอยู่ใกล้อย่างเงียบๆ เพราะ
นึกถึงตัวเองที่เคยเป็นแบบเดียวกัน

ฉันเข้าใจโดรีโดรี ฉันเข้าใจโดรีโดรีดีเสียแหละ ฉัน
เข้าใจดีเพราะเคยเอาแต่ร้องไห้มาก่อน ฉันร้องไห้
ก็เพราะไม่อยากหิวแต่ก็รู้สึกหิว ไม่อยากหนาวแต่ก็
รู้สึกหนาว และไม่อยากรกแล้วแต่ก็รู้สึกกลัว มันเป็น
แบบนั้นเอง

ในโลกความจริง นากทะเลจะให้เปลือกหอยของมันเวลา
มีคนเข้าใกล้เพื่อแทนความหมายว่า ‘ฉันมอบของสำคัญของฉัน
ให้เธอแล้วนะ ดังนั้น อย่าทำร้ายฉันเลย’ ทว่าน่าเศร้า คนเรา
ก็ยังจับนากทะเลไป ทำให้จำนวนของพวกมันลดลงไปเรื่อยๆ

คิดดูแล้ว สิ่งที่สำคัญพอๆ กับความรู้สึกอยากใกล้ชิดในความ
สัมพันธ์ คงเป็นความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับอย่างอ่อนโยน
ด้วย เพราะทุกความสัมพันธ์เริ่มต้นเช่นนั้น โบโนโบโนกับผองเพื่อน

สอนให้เรารู้ว่า เมื่อเริ่มต้นความสัมพันธ์ใดแล้ว ก็รักษาไว้ได้ด้วย
‘การมีใจยอมรับตามที่เป็น’ รวมถึงยังสอนด้วยว่าความสัมพันธ์
ที่ค่อยเป็นค่อยไปเหมือนก้าวเดินช้าๆ นี่ละ น้อยนักที่จะแตกหัก
หรือพังทลาย

ตัวอย่าง

“นี่เราใช้ชีวิตคล้ายกับโบโนโบโนอยู่หรือเปล่าละ”

โบโนโบโน เจ้านากน้อยจอมกังวล ใจเสาะ และไม่มีเรื่องที่เก่งเป็นพิเศษ
แต่ก็ลองพยายามในสิ่งที่ยากทำงานถึงที่สุด
พอพยายามถึงจุดหนึ่งกลับไม่สำเร็จเสียที
ก็ยอมถอยออกมาและลืมเรื่องนั้นไปอย่างง่ายดาย
บางครั้งก็ใช้ชีวิตที่ซื่อตรงในแบบของตัวเอง
เห็นอกเห็นใจคนอื่น ให้ความสำคัญกับมิตรภาพ

หนังสือเล่มนี้จะพาเราไปเจอมุมมองความคิดใหม่ๆ
ผ่านโบโนโบโนและผองเพื่อน ที่จะทำให้เราได้ทบทวนและตกตะกอนความคิด
ในมุมมองโลกที่ต่างไปจากเดิมและใช้ชีวิตอย่างซื่อตรงกับตัวเองมากขึ้น

หมวดความเรียง



Illustration: อิกราธิ นิกโกะ