

Book Review  
กล้าที่จะถูกเกลียด

เยาวภาณี รอดเพชร<sup>1</sup>  
Yaowapanee Rodpech



หนังสือเรื่อง กล้าที่จะถูกเกลียด  
ชื่อเรื่องต้นฉบับ: The Courage to Be Disliked  
เขียนโดย คิยิมิ อิชิโร และ โคะกะ ฟุมิทะกะ  
แปลโดย โยซูเกะ, นิพดา เขียวอุไร  
สำนักพิมพ์ WE LEARN  
313 หน้า ราคา 240 บาท  
ISBN: 978-616-287-142-9

<sup>1</sup> ผู้อำนวยการ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเซาท์อีสต์บางกอก

Director of the Library, Southeast Bangkok University. e-mail: yaowapanee@southeast.ac.th

ในยุคที่โซเชียลมีเดียครอบงำชีวิต และคนเราต้องการการยอมรับจากผู้อื่นมากกว่าที่เคย หนังสือ "กล้าที่จะถูกเกลียด" ของ คิซิมิ อิชิโร และ โคกะ ฟูมิทะเล เกกลับมาเสนอแนวคิดที่ขัดแย้งกับกระแสหลัก นั่นคือ การกล้าปฏิเสธความต้องการได้รับการยอมรับ เพื่อแลกกับเสรีภาพที่แท้จริงในการใช้ชีวิต หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่เพียงแค่คู่มือพัฒนาตนเองทั่วไป แต่เป็นการนำเสนอจิตวิทยาเชิงลึกของอัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) ซึ่งเป็นหนึ่งในสามเสาหลักของจิตวิทยาเชิงลึกร่วมกับฟรอยด์และคาร์ล ยุง โดยแอดเลอร์มีแนวคิดที่แตกต่างจากฟรอยด์อย่างสิ้นเชิง ตรงที่เขาให้ความสำคัญกับ "เป้าหมายในอนาคต" มากกว่า "อดีต"

จุดเด่นสำคัญของหนังสือเล่มนี้คือ รูปแบบการนำเสนอในแบบ Socratic Dialogue หรือ บทสนทนาเชิงตรรกะระหว่าง "นักปรัชญา" กับ "ชายหนุ่มผู้เต็มไปด้วยความสงสัย" ซึ่งเริ่มจากคำถามง่าย ๆ แล้วค่อย ๆ พัฒนาไปสู่คำตอบที่ลึกซึ้งขึ้น วิธีการนำเสนอเช่นนี้ทำให้ผู้อ่านรู้สึกเหมือนได้ร่วมสนทนา คิดตาม และสามารถตั้งคำถามต่อแนวคิดของตัวเองจนได้ตลอดเวลา แทนที่จะรู้สึกเหมือนกำลังอ่านหนังสือจิตวิทยา

หนังสือแบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 บทใหญ่ โดยแต่ละบทเริ่มต้นด้วยคำถามสำคัญเกี่ยวกับชีวิต เช่น “เราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้หรือไม่”, “ทำไมคนเราถึงไม่มีความสุข”, หรือ “ชีวิตที่เป็นอิสระคืออะไร” คำถามเหล่านี้ไม่ใช่คำถามปรัชญาเชิงทฤษฎี หากแต่เป็นคำถามที่ทุกคนล้วนเคยเผชิญในชีวิตจริง โดย *บทที่ 1 “อย่าเชื่อเรื่องแผลในใจ”* บทนี้เน้นย้ำว่าอดีตมิได้เป็นตัวกำหนดชีวิตหรือบุคลิกภาพของบุคคลอย่างตายตัว ความเจ็บปวดและบาดแผลทางใจเป็นเพียงการตีความและความหมายที่บุคคลสร้างขึ้นเอง หากสามารถเปลี่ยนมุมมองและปรับวิธีคิด ย่อมสามารถก้าวข้ามข้อจำกัดของอดีตและกำหนดชีวิตใหม่ได้ด้วยการเลือกในปัจจุบัน *บทที่ 2 “ความทุกข์ใจทั้งหมดล้วนเกิดจากความสัมพันธ์”* ความทุกข์ทั้งหลายมิได้เกิดจากปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว หากแต่มีรากฐานจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเปรียบเทียบ การยอมรับ หรือความคาดหวังที่มีต่อกัน การเข้าใจธรรมชาติของความสัมพันธ์และวางตนอย่างเหมาะสม จึงเป็นหนทางสำคัญในการคลี่คลายความทุกข์และสร้างความสงบในชีวิต *บทที่ 3 “ตัดเรื่องของคนอื่นทิ้งไปเสีย”* การแยกแยะ “ภารกิจของตนเอง” ออกจาก “ภารกิจของผู้อื่น” เพื่อไม่ให้ชีวิตถูกครอบงำด้วยความคาดหวังหรือการตัดสินจากคนรอบข้าง การดำเนินชีวิตอย่างอิสระย่อมเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลเลือกที่จะรับผิดชอบเฉพาะสิ่งที่ตนเป็นหน้าที่ของตน และปล่อยวางสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุม *บทที่ 4 “ศูนย์กลางของโลกอยู่ตรงไหน”* บทนี้ชี้ให้เห็นว่าโลกมิได้หมุนรอบตัวบุคคลใดบุคคลหนึ่ง การมุ่งเน้นเพียงตนเองหรือการยึดตนเป็นศูนย์กลางย่อมก่อให้เกิดความทุกข์และความขัดแย้ง การดำรงชีวิตอย่างมีความหมายเกิดจากการตระหนักว่าตนเป็นเพียงส่วนหนึ่งของสังคม และมีคุณค่า ก็ต่อเมื่อสามารถสร้างประโยชน์และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลต่อผู้อื่น และ *บทที่ 5 “ใช้ชีวิต ณ ‘วินาทีนี้’ อย่างจริงจัง”* บทนี้เน้นย้ำว่าชีวิตที่มีคุณค่ามิได้อยู่ที่อดีตที่ผ่านมาแล้ว หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง หากแต่อยู่ที่การตัดสินใจและการกระทำในปัจจุบัน การใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ ณ ขณะนี้ คือหัวใจของการสร้าง

ความหมายและความสุขที่แท้จริง เพราะทุกวินาทีคือโอกาสใหม่ในการเลือกเส้นทางชีวิตด้วยความ  
รับผิดชอบและความกล้าหาญ

### แนวคิดหลักในหนังสือ

#### “การปลดปล่อยจากอดีต เมื่อปัจจุบันคือทางเลือก”

หนึ่งในแนวคิดหลักที่ทำทนายคือ การที่มนุษย์ไม่จำเป็นต้องเป็นเชลยของอดีต ซึ่งแตกต่าง  
จากจิตวิทยาของฟรอยด์ที่มองว่าอดีตและประสบการณ์ในวัยเด็กเป็นตัวกำหนดปัจจุบัน แอดเลอร์  
เสนอว่า "เราไม่ได้ทุกข์เพราะอดีต แต่เพราะเราเลือกจะทุกข์เพื่อบรรลุเป้าหมายบางอย่าง" แนวคิดนี้  
อาจฟังดูโหดร้าย แต่กลับเป็นการมอบอำนาจกลับคืนมาให้กับตัวเราเพราะหมายความว่าเราสามารถ  
เปลี่ยนแปลงได้ตั้งแต่วินาทีนี้ ตัวอย่างที่ชัดเจนคือ คนที่เก็บตัวอาจไม่ได้เกิดจากการถูกปฏิเสธในอดีต แต่  
เพราะเขาใช้การเก็บตัวเป็นเครื่องมือหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับความล้มเหลวในปัจจุบัน การมอง  
แบบนี้ช่วยให้เราหยุดมองตัวเองเป็นเหยื่อ และเริ่มรับผิดชอบต่อทางเลือกของเราอย่างแท้จริง

#### “การแยกปัญหา ชิดเส้นแห่งความรับผิดชอบ”

แนวคิดสำคัญอีกประการหนึ่งคือ "Separation of Tasks" หรือการแยกปัญหา ซึ่งเป็นหัวใจ  
สำคัญของการมีชีวิตที่เป็นอิสระ หลักการนี้สอนให้เรารู้จักแยกแยะระหว่าง "หน้าที่ของเรา" กับ "หน้าที่  
ของผู้อื่น" ออกจากกัน เช่น การเรียนของลูกคือหน้าที่ของลูก ไม่ใช่ของพ่อแม่ หรือการที่คนอื่นจะชอบ  
เราหรือไม่ นั่นคือหน้าที่ของเขา ไม่ใช่ของเรา ในทางปฏิบัติ แนวคิดนี้ช่วยลดความเครียดจากการ  
พยายามควบคุมสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ และช่วยให้เราโฟกัสกับสิ่งที่อยู่ในอำนาจของเราอย่างแท้จริง เมื่อ  
เราหยุดเข้าไปแทรกแซงหน้าที่ของผู้อื่น เราก็จะเป็นอิสระจากความคาดหวังและแรงกดดันจากคนรอบ  
ข้าง ทั้งนี้ การแยกปัญหาไม่ได้หมายความว่าเราจะเห็นแก่ตัวหรือไม่สนใจผู้อื่นแต่เป็นการสร้างขอบเขต  
ที่ชัดเจนเพื่อให้ทั้งสองฝ่ายมีพื้นที่เติบโตอย่างเป็นอิสระ

#### “การมีคุณค่าโดยไม่ต้องแข่งขัน”

แนวคิดที่สามคือการยอมรับในคุณค่าของตนเองโดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับผู้อื่น แอดเลอร์  
เน้นว่าทุกคนมีคุณค่าโดยกำเนิด และชีวิตที่ดีคือชีวิตที่รู้สึกได้ว่า "ตนเองมีส่วนร่วมในโลกและอยู่ร่วมกับ  
ผู้อื่นอย่างเท่าเทียม" หรือที่เรียกว่า "Community Feeling" ความสุขแท้จริงจึงมาจากการมี "จุด  
ร่วมกับผู้อื่น" ในลักษณะของความเท่าเทียม ไม่ใช่ความเหนือกว่า แนวคิดนี้เป็นการท้าทายระบบ  
การศึกษาและสังคมที่สร้างขึ้นบนพื้นฐานของการแข่งขัน การเปรียบเทียบ และการจัดอันดับ ซึ่ง  
แตกต่างจากแนวคิดของสังคมที่มีกวดคุณค่าคนจากการแข่งขันและการเหนือกว่าผู้อื่น นักปรัชญาใน  
หนังสือจึงเสนอให้เราหยุดมองชีวิตเป็นการแข่งขัน และเริ่มมองเป็นการเดินทางร่วมกันของมนุษยชาติ

#### “เสรีภาพจากการถูกยอมรับ”

แนวคิดสุดท้ายและสำคัญที่สุดคือ การที่เป้าหมายของชีวิตไม่ใช่การได้รับการยอมรับ แต่อยู่  
ที่การมีอิสรภาพในการเลือกทางเดินของตนเอง ทุกคนสามารถ "เลือก" ได้ว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร และ

ความทุกข์ส่วนมากเกิดจากการเปรียบเทียบหรืออยากได้รับการยอมรับจากผู้อื่น หากเรายังใช้ชีวิตเพื่อตอบสนองความคาดหวังของผู้อื่น เราจะไม่มีความสุขอย่างแท้จริง "กล้าที่จะถูกเกลียด" จึงไม่ได้หมายความว่าให้เราไปทำร้ายหรือละเลยผู้อื่น แต่หมายถึงการกล้าที่จะยืนหยัดในสิ่งที่เราเชื่อ แม้จะมีคนไม่เห็นด้วยหรือไม่ยอมรับเราก็ตาม

นักปรัชญาในเรื่องชี้ให้เห็นว่าความทุกข์ของคนส่วนใหญ่เกิดจากการอยากได้รับการยอมรับ หากเรายังใช้ชีวิตเพื่อตอบสนองผู้อื่น เราจะไม่มีความสุข หนังสือจึงชี้แนะให้ผู้อ่าน "กล้าที่จะถูกเกลียด" เพื่อจะได้เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง

### จุดเด่นของหนังสือ

#### “รูปแบบการนำเสนอที่เข้าถึงได้”

จุดเด่นที่สุดของหนังสือคือการใช้บทสนทนาแทนการบรรยาย ทำให้แนวคิดที่ซับซ้อนกลายเป็นเรื่องง่าย ผู้อ่านไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานทางจิตวิทยา แต่สามารถติดตามและเข้าใจได้ตั้งแต่หน้าแรก การที่ขยahun ในเรื่องตั้งคำถามและโต้แย้งกับนักปรัชญา ทำให้ผู้อ่านรู้สึกเหมือนมีคนถามแทนในสิ่งที่ตนเองสงสัย

#### “การทำทลายความเชื่อพื้นฐาน”

หนังสือมีความกล้าหาญในการนำเสนอแนวคิดที่ขัดแย้งกับสามัญสำนึก ไม่ว่าจะเป็น "คนเราเลือกจะทุกข์" หรือ "ไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับ" แนวคิดเหล่านี้อาจทำให้ผู้อ่านรู้สึกไม่สบายใจ ในตอนแรก แต่กลับเป็นจุดเริ่มต้นของการทบทวนชีวิตอย่างลึกซึ้ง

#### “ความเป็นประโยชน์เชิงปฏิบัติ”

หนังสือไม่ได้จำกัดอยู่ที่ทฤษฎี แต่มีแนวทางที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริง การฝึกแยกปัญหา การยอมรับความเป็นตัวเอง หรือการหยุดการแข่งขัน ล้วนเป็นสิ่งที่ผู้อ่านสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ในชีวิตประจำวัน

### จุดด้อยของหนังสือ

#### “การนำเสนอที่ซ้ำซ้อน”

จุดอ่อนที่เห็นได้ชัดคือการที่บทสนทนาบางช่วงรู้สึกยึดเยื้อ โดยเฉพาะในส่วนที่เน้นย้ำแนวคิดเดิมหลายรอบ ทำให้ผู้อ่านบางคนอาจรู้สึกเบื่อหรือใจร้อนต้องการให้เรื่องเดินหน้าเร็วขึ้น

#### “ความขัดแย้งทางวัฒนธรรม”

แนวคิดเรื่องการแยกปัญหาอาจไม่เข้ากับบริบทของสังคมตะวันออก โดยเฉพาะในวัฒนธรรมไทยที่ให้ความสำคัญกับครอบครัวและชุมชน การนำแนวคิดนี้ไปใช้อย่างตรงไปตรงมาอาจถูกมองว่าเห็นแก่ตัวหรือไม่รับผิดชอบต่อส่วนรวม ผู้อ่านจึงต้องใช้วิจารณญาณในการประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของตนเอง

### “ความเข้าใจผิดที่อาจเกิดขึ้น”

ชื่อหนังสือ "กล้าที่จะถูกเกลียด" อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าเป็นการส่งเสริมให้คนไม่สนใจผู้อื่นหรือทำตัวเห็นแก่ตัว ในขณะที่จริงแล้วหนังสือต้องการสื่อถึงการมีอิสรภาพในการเลือกทางเดินของตนเอง โดยไม่ต้องกลัวการวิพากษ์วิจารณ์ เรียกร้องให้ผู้อ่านมีความกล้าที่จะไม่วิ่งตามความคาดหวังของคนอื่น และใช้ชีวิตตามเป้าหมายที่แท้จริงของตนเอง เป็นหนังสือที่เปิดพื้นที่ให้ผู้อ่านได้คิด ทบทวน และสำรวจภายในจิตใจของตัวเองอย่างลึกซึ้ง

### การประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

หนังสือเล่มนี้เหมาะกับผู้ที่รู้สึกติดอยู่กับความคาดหวังของสังคม ผู้ที่ยังไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ หรือผู้ที่กำลังค้นหาความหมายของชีวิต แนวคิดในเล่มสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้หลายมิติ เช่น:

- การเลี้ยงดูลูก: พ่อแม่สามารถใช้หลักการแยกปัญหาและยอมรับในความสามารถของลูก โดยไม่เข้าไปควบคุมเกินจำเป็นแต่พร้อมให้การช่วยเหลือเมื่อถูกขอ
- การทำงาน: เราสามารถหยุดพยายามทำให้ทุกคนพอใจ และโฟกัสกับเป้าหมายที่แท้จริงของงาน
- ความสัมพันธ์: เราสามารถลดความคาดหวังจากผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะมีความสุขแม้จะไม่ได้ได้รับการยอมรับเสมอไป

### ข้อคิดสำคัญจากหนังสือ

- ชีวิตของเราถูกกำหนดโดยเป้าหมายที่เราเลือก ไม่ใช่โชคชะตาที่เราหนีไม่ได้
- ความสุขเกิดขึ้นเมื่อเราหยุดแข่งขัน และเริ่มมีส่วนร่วมกับโลกอย่างเท่าเทียม
- เราสามารถเป็นอิสระได้ทันที ถ้าเรากล้าที่จะยอมรับว่า “เราไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน”

### บทสรุป

“กล้าที่จะถูกเกลียด” เป็นมากกว่าหนังสือทางจิตวิทยา แต่คือคำเชิญให้ผู้อ่านตั้งคำถามกับระบบความเชื่อที่ฝังลึกในจิตใจ และตัดสินใจใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญตามแนวทางของตนเอง หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่รู้สึกติดอยู่กับความคาดหวังของสังคม ผู้ที่ยังไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ หรือผู้ที่กำลังค้นหาความหมายของชีวิต แม้จะมีจุดด้อยในเรื่องการนำเสนอที่ซ้ำซ้อนและความขัดแย้งทางวัฒนธรรมบางประการ แต่คุณค่าของแนวคิดที่นำเสนอมีน้ำหนักมากพอที่จะทำให้หนังสือเล่มนี้กลายเป็นหนึ่งในผลงานสำคัญด้านจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง หากคุณรู้สึกสับสน หวั่นไหว หรือรู้สึกว่าชีวิตยังไม่ใช่ของคุณ "กล้าที่จะถูกเกลียด" อาจเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการเปลี่ยนแปลงอย่าง

แท้จริง ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงที่รอคอยสิ่งภายนอก แต่การเปลี่ยนแปลงที่เริ่มต้นจากการเลือกใหม่ในวันนี้ ตั้งแต่วินาทีนี้ ความกล้าหาญที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่การไม่กลัว แต่อยู่ที่การเลือกที่จะใช้ชีวิตตามใจตนเอง แม้จะมีความกลัว และนั่นคือสิ่งที่หนังสือเล่มนี้ต้องการจะสื่อ

"กล้าที่จะถูกเกลียด" ไม่ได้สอนให้เป็นคนเย็นชา หรือไร้ความรู้สึกต่อผู้อื่น แต่คือการ กล้าใช้ชีวิตตามเป้าหมายที่แท้จริงของตนเอง โดยไม่ยึดติดกับการยอมรับจากภายนอก

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่เพียงแค่การ "กล้าที่จะถูกเกลียด" แต่คือการ กล้าที่จะเป็นตัวเอง และกล้าที่จะรักผู้อื่นโดยไม่ต้องครอบครอง