

心に折り合いをつけて
うまいことやる習慣

จันทกลอง สงบศึก กับ จิตใจ

Tsuneko Nakamura เขียน
Hiromi Okuda เรียบเรียง

 NANMEEBOOKS

心に折り合いをつけて うまいことやる習慣

คันทกลองสงบคึกกับจิตใจ

Tsuneko Nakamura เขียน

Hiromi Okuda เรียบเรียง

จิตรลดา มีเสมา แปล

เชษฐกัญญา ชาติวิทยา บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2567

ราคา 265 บาท

Original Title: KOKORO NI ORIAI WO TSUKETE UMAIKOTO YARU SHUKAN

Copyright © Tsuneko Nakamura, Hiromi Okuda 2018

Thai translation rights arranged with SUBARUSYA CORPORATION

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok

All rights reserved.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2567: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

นะกะมุระ, สึเนะโกะ.

คันทกลองสงบคึกกับจิตใจ.-- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2567.

144 หน้า.

1. การดำเนินชีวิต. 2. ความสุข. 3. สุขภาพจิต. I. โอะกุตะ, ฮิโระมิ, ผู้แต่งร่วม.

II. จิตรลดา มีเสมา, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

152.4

ISBN 978-616-04-6820-1

ประธานบริษัท สุวดี จงสถิตย์วัฒนา • ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุภารัตน์ ภูไตรรัตน์
• บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญนา • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจชา • บรรณาธิการเล่ม วิภาวี รักพงษ์
• พิสูจน์อักษร เสรีชัย ตริเข้ม กัณหา สุวรรณรัตน์ • ออกแบบปก ชีรวรรณ เอี่ยมพิทักษ์พร • กราฟิก เสาวลักษณ์
ประเสริฐพานิช • ประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ

เทลและพิมพ์ที่ พงษ์วรรณการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำแนะนำนักพิมพ์

ไปทำงานก็ต้องฝ่าฟันสารพัดปัญหาในที่ทำงาน แม้กลับมาที่บ้านก็ยังรู้สึกว่าได้พักใจ พอมองเพื่อน ๆ หรือคนรู้จักก็เห็นเขามีความสุขกันทั้งนั้น ไม่รู้จะหันหน้าไปพึ่งใคร คงมีแต่ฉันที่ต้องทนทุกข์

เชื่อว่าหลายคนติดอยู่ในวังวนความคิดเช่นนี้ ซึ่งบั่นทอนความสุขของตัวเองไปทุกวัน และการจะหักห้ามความคิดลบหรือปรับเปลี่ยนตนเองให้มองโลกในแง่ดีก็ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หนังสือเล่มนี้จะบอกคุณว่า **“การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขไม่ใช่เรื่องยาก”**

ฉันทกลงสงบศึกกับจิตใจ เล่มนี้เล่าเรื่องราวของคุณหมออะกะมุระ สึเนโกะ จิตแพทย์ผู้ทำงานมายาวนานนับ 70 ปีจวบจนถึงปัจจุบัน คุณหมอได้ถ่ายทอดทั้งทุกข์และสุขในชีวิตตนเอง ผสมผสานกับเรื่องราวของผู้ป่วยที่ล้วนมีปัญหาแตกต่างกัน นอกจากนี้ ยังเรียบเรียงโดยคุณหมอโอะกุดะ ฮิโระมิ จิตแพทย์และแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ ผู้มีผลงานหนังสือด้านการดูแลจิตใจมาแล้วหลายเล่ม คุณหมอทั้งสองได้แบ่งปันเรื่องราวอันแสนธรรมดาสามัญ แต่เมื่ออ่านจบ คุณอาจรู้สึกว่าได้มีเพียงเราที่เผชิญหน้ากับความทุกข์สาหัส คำถามคือเราจะทำอะไรให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขต่างหาก

เพราะไม่ว่าชีวิตจะเป็นอย่างไร ท้ายที่สุดแล้วคนที่ตัดสินใจก็คือตัวเราเอง จะจดจ่อกับความทุกข์หรือโอบรับความสุขก็ขึ้นอยู่กับเราทั้งสิ้น หวังว่าคุณจะเลือกทางที่ตนเองมีความสุข

นานมีบุ๊คส์

บทนำ

ฉันชื่อนะกะมูระ สึเนโกะ อายุ 89 ปี ทำงานเป็นจิตแพทย์ มาเกือบ 70 ปีแล้วค่ะ ฉันเป็นแพทย์ในโรงพยาบาล จึงมีตารางงานแน่นเอียด ฉันทำงานเต็มเวลาดังแต่ 9.00–17.00 น. เรียกว่าถูกมอบหมายให้ทำก็ได้ค่ะ (หัวเราะ) แต่ไม่ว่าอย่างไรสิ่งที่ฉันรู้สึกขอบคุณก็คือฉันได้ช่วยเหลือผู้ป่วยมากมาย การทำอาชีพนี้มาอย่างยาวนานทำให้ฉันได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนหลากหลาย ทำให้ฉันตระหนักเรื่องที่คุณคนก็รู้ดีอยู่แล้ว นั่นคือความทุกข์ของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน บ้างก็ทุกข์เพราะความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน บ้างก็ทุกข์เพราะปัญหาในบ้าน ทั้งอายุและเพศ ทุกคนล้วนแตกต่าง

"รู้สึกว่าเป็นบริษัทแรกที่เข้าทำงานหลังเรียนจบมันไม่ใช่"

"ไม่ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ"

"มีลูกน้องแล้วเครียด"

"ถูกกลั่นแกล้งในที่ทำงาน"

"ทำงานบ้านและเลี้ยงลูกได้ไม่ดีจนหงุดหงิด"

"เข้ากับภรรยาของลูกไม่ได้"

"ต้องออกจากงานมาดูแลพ่อแม่"

"ย้ายที่ทำงานแล้ว แต่ไม่เป็นไปอย่างที่คิด"

เราอาจเคยได้ยินเรื่องราวเหล่านี้มามาก แต่พอเป็นปัญหาของตัวเองแล้วมันกลับหนักหนาสาหัสกว่าที่เราคิด

สำหรับบางคนเรื่องเหล่านี้ยังพอมีทางแก้ แต่บางคน

ก็ทุกซั่หนั่ก บั่งคนก็ประสพหลั่กปัญหาก็ดั่กหน้าเข้ามึพร้อมกัน
ถ้าอย่างนั้นเรัาควรจึ่รับมึืออย่างไร

สำหรั่บั่งฉันแล้วคำตอบก็คึ่ือเรัาจะหาตรงกลางระหวั่ง
"ควัามรู้สึ่ก" กับ "ควัามเป็นจรั่ง" อย่างไร

กล่าวให้เห้่นภาพชัดขึ้นก็คึ่ือเรัาจะใช้ชีวิตที่เต็มไปด้ว้เรื่องราว
หลั่กหลายอย่างไร "ให้เป็นสุข" นั้นแหละคะ

อย่างเช่่นอาจมึ่เรื่องที่เมื่อก่อนเรัาเคยรับมึ่ได้ แต่เหตุการณั่
อะไรบางอย่างทำให้เรัาจั่ดการกับมันไม่ได้เหมือนเดิม อาจเพระ
เรัากลั่ดกระตุ่มเม้ดแรกผิ่ดมาตั้งแต่ตัน หรืออาจเพระมึ่คำพูด
ของไครมาทำให้เรัาเจ็บชั่่นน้ำจึ่

สาเหตุอาจเป็นเพ้ียงเรื่องเล็่กนั่อย แต่พอเรัาติดใจสั่กครั้
ก็จึ่เริ่มเห้่นข้อเส้ียงของสั่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะที่ทำงานหรือคนอื่่น ๆ
มากขึ้น

ผู้ป้วยหลายคนมาพบแพทยั่ก็เพระเกิ่ดควัามทุกซั่ใจ
ที่ปริ่กษาไครไม่ได้ หรือแก้ไขก็ไม่ได้เหลั่านี้นั้แหละคะ

ฉันคิดว้่าปัญหึ่เหลั่านี้เกิ่ดขึ้นเพระยุคสมัยด้ว้ ในสังคัม
เรัากำหนดกฎเกณั่ที่วั่มากมายเหลั่อกินว่าต้องทำอย่างนั้น
ต้องทำอย่างนี้ ไม่ว่าไครก็เห้่นอยั่ใจเป็นธรรมา

แล้วถ้าเกิ่ดเรื่องเห้่นอยั่ใจที่ว้่าขึ้นมา เรัาจะรับมึ่กับ
ควัามเครียดและปัญหึ่ต่าง ๆ ที่เกิ่ดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างไร

หนังสือเล่มนี้บอกเล่าถึงประสพการณั่ที่ฉันเคยพบ รวมทั้ง
สั่งที่ผู้ป้วยของฉันประสพให้ทุกค่นได้อ่าน

อนั้งตัวฉันเองทำงานที่ข้องเก้ียวกับชีวิตผู้ค่นมากมายก็จรั่ง

แต่หากถามว่าฉันชอบงานไหม ก็ต้องกล่าวตามตรงว่าไม่ชอบหรอก (หัวเราะ) แน่นอนว่าไม่ได้เกลียด แต่ก็ไม่ได้รัก

แล้วถ้าถามว่ามีเป้าหมายอันยิ่งใหญ่ในการประกอบอาชีพนี้ไหม นั่นก็ไม่มีเหมือนกันค่ะ (หัวเราะ)

ถึงฉันจะบอกให้ทุกคนรับมือกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตให้ได้ แต่ตัวฉันเองก็เป็นพวกฮึดอดยืดยาด จึงมักทำได้ไม่ค่อยดีเหมือนกัน และยังไม่ถนัดในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยความละเอียดลออ

สิ่งที่ฉันทำก็แค่การตอบรับ รักษา และเป็นที่พึ่งให้ผู้ป่วย ยามที่พวกเขาต้องการ ทำสิ่งที่ฉันทำได้ก็เท่านั้น

ฉันคิดว่าตัวเองในอดีตพยายามมาเพียงพอแล้ว จึงยอมรับกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

ต่างคนต่างมีเหตุผลของตัวเอง แต่ท้ายที่สุดแล้วคนที่ตัดสินใจก็คือตัวเราเอง เราจะใช้ชีวิตอย่างไร จะทำอะไร มันก็เท่านั้นเอง

ถ้าคุณยินดีรับฟังเรื่องราวของฉันที่ทำงานมาอย่างยาวนาน ฉันก็ยินดี และหวังว่าจะช่วยบรรเทาความกังวลใจของคุณให้เบาบางลงได้สักนิดก็ยังดี

นะกะมูระ สึเนโกะ

สารจากผู้เรียบเรียง

(จิตแพทย์โอะคุดะ ฮิโระมิ)

เมื่อเดือนมิถุนายน ค.ศ. 1945 (ปีโชวะที่ 20)* ช่วงที่สงครามใกล้จะสิ้นสุดลง คุณนะกะมุระ สึเนโกะในวัย 16 ปีเดินทางจากเมืองโอะโนะมิจิ ในจังหวัดฮิโรชิมะมายังจังหวัดโอซากาเพียงลำพังเพื่อมาเป็นแพทย์

หลังจากนั้น เธอก็ประกอบอาชีพจิตแพทย์มาจวบจนอายุ 89 ปี เธอเป็นแพทย์เต็มเวลาที่ทำงานสัปดาห์ละ 6 วัน และเพิ่งลดลงมาเหลือสัปดาห์ละ 4 วันเมื่อเดือนสิงหาคม ค.ศ. 2017

ร่างเล็กๆ ที่มีความสูงเพียง 148 เซนติเมตร หนักไม่ถึง 40 กิโลกรัมนี้ ส่งมอบถ้อยคำแห่งรักและเมตตา มอบความอบอุ่นอ่อนโยนแก่ผู้คนมากมาย

คำปณิธานนั้นช่วยให้ผู้ป่วยทั้งหลายมีความกล้าที่จะยื่นหยัดใช้ชีวิต รวบรวมได้ส่งมอบเปลวไฟให้กับเทียนเล่มน้อยที่ส่องแสงริบหรี่ให้กลับมาสว่างโชติช่วงอีกครั้ง

ความจริงแล้วคุณหมอฮิโรโกะไม่ได้ช่วยแค่ผู้ป่วย คนรอบข้างที่เห็นคุณหมอต้งานอย่างขยันขันแข็งเช่นนั้นก็ได้รับพลังจากเธอไปด้วยเช่นกัน

ตัวฉันที่เป็นผู้เรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ให้คุณหมอก็เป็นหนึ่งในนั้นค่ะ หากสรุปวิถีชีวิตของคุณหมอฮิโรโกะในประโยคเดียวอาจกล่าวได้ว่าเธอใช้ชีวิตอย่าง "เรียบง่ายและไม่ยึดติดกับสิ่งใด" อาจไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบหรือมีประสิทธิภาพที่สุด แต่เธอใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันเป็นสำคัญและทำทุกอย่างโดยไม่ตันทุรังจนเกินไป

* การนับช่วงยุคหนึ่งในประวัติศาสตร์ญี่ปุ่น ในรัชกาลของสมเด็จพระจักรพรรดิฮิโรฮิโตะ ตั้งแต่ ค.ศ. 1926-1989

การใช้ชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติที่สุดของเธอส่งผลให้ฉันตระหนักได้ว่า
"ใช้ชีวิตแบบนี้ก็ได้เนี่ย"

แล้วต้องทำอะไรจึงจะมีชีวิตเรียบง่ายได้เฉกเช่นคุณหมอสีเนะโกะ
ต้องทำทุกอย่างให้ได้ราบรื่นหรือเปล่า แล้วเธอผ่านจุดพลิกผันของชีวิต
มาได้อย่างไร โปรดติดตามไปจนจบเล่มเลยนะคะ

โอะคุตะ อิโรมิ

บทนำ	4
สารจากผู้เรียบเรียง	7

บทที่ 1 ทำงานไปเพื่ออะไร

01 ▶ "ทำงานเพื่อเงิน" ก็ไม่เห็นเป็นไร	17
02 ▶ ก่อนจะคิดว่า "นั่นไม่ใช่หน้าที่ฉันสักหน่อย" ให้ลองทำดูก่อน ไม่เช่นนั้นมนุษย์เราก็ไม่พัฒนา	20
03 ▶ ไม่ชอบงานที่ทำก็ไม่เป็นไร คิดเสียว่า "ทำดีกว่าไม่ทำ"	22
04 ▶ บริษัทเป็นกล่องทำเงินที่มีคนสร้างไว้ จะทำต่อหรือจะเลิก เราเลือกเองได้	24

บทความตอนที่ 1

หญิงสาวที่เดินทางเพียงลำพังจากฮิโรชิมะไปโอซากา ในวันก่อนประกาศยุติสงคราม	26
---	----

บทที่ 2 ยังไม่คาดหวัง ยิ่งทำได้ดี

- 05 อย่าไปคิดว่า "ต้องมีความสุขให้ได้" 31
ไม่ต้องแบกภาระเกินตัว
- 06 อย่าพยายามเปลี่ยนคนอื่น ใช้พลังงานไปกับการคิดว่า 34
"ทำอะไรเราจึงจะใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจ" ดีกว่า
- 07 อารมณ์เกิดจากความยึดติด พังรู้ไว้ว่าตัวเองก็คือตัวเอง 37
คนในครอบครัวสุดท้ายแล้วก็คือคนอื่น
ยิ่งบีบคั้นตัวเอง ทุกฝ่ายจะยิ่งทุกข์
- 08 อย่าคิดว่าการได้รับเป็นเรื่องปกติ จงขอบคุณสิ่งที่ได้มา 40
และอย่าโลภไปกว่านั้น
- 09 เมื่อเราเห็นความสำคัญของคนอื่น 42
เขาก็จะเห็นความสำคัญของเราเช่นกัน
- 10 โอกาสมาพร้อมความบังเอิญเสมอ 44
เมื่อได้รับมอบหมายแล้วก็ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างที่เป็น

บทความตอนที่ 2

- สายลมแห่งการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย 46
หอบให้ฉันมาถึงเส้นทางการเป็นแพทย์
-

บทที่ 3

ความสัมพันธ์มักมากับความ แปลกประหลาด

- 11 มีคนที่เราแสดงด้านอ่อนแอให้เห็น 51
ได้อย่างหมดเปลือกหรือเปล่า นั่นคือเคล็ดลับ
ที่ช่วยให้ใช้ชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง
- 12 อย่าคิดเล็กคิดน้อยเกินไป ยอม ๆ กันบ้าง 53
ช่วยสร้างสายสัมพันธ์อันดี
- 13 คนที่ขอโทษก่อนเป็นผู้ชนะ 55
ถ้าแม้แต่เอาความคิดตัวเองเป็นใหญ่
จะไม่มีใครเอาเข้าพวก
- 14 อยากสนิทกับใครให้เลือกคนที่ชอบ 58
ถ้าเลือกคบเพราะผลประโยชน์ จะไม่มีปากมีเสียง
สุดท้ายก็ต้องอยู่คนเดียว
- 15 อย่าว่ามดัดสินใจทันทีว่าจะคบหรือเลิกคบ 60
ถ้าขยับออกมา มีระยะห่างที่เหมาะสมก็อาจคบหากันต่อได้
- 16 แม้เราจะวางแผนการใช้ชีวิตไว้แล้ว 62
แต่ก็ไม่มีทางเป็นไปตามแผนทั้งหมด
เพราะฉะนั้น อย่าสนใจรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ

บทความตอนที่ 3

เหตุผลที่จิตแพทย์กลายเป็นอาชีพของฉันทัวชีวิต 64

บทที่ 4 กำใจให้สงบ

- 17 อย่ากังวลเรื่องอนาคต อย่าทำปัจจุบันแบบขอไปที
ควรใส่ใจปัจจุบันให้ดีที่สุด 69
- 18 เรื่องหนักหนาในอดีตจะกลายเป็นบทเรียนสำคัญ
ในภายหลัง ไม่มีอะไรสูญเปล่า 71
- 19 แม้ล้มเหลวติดต่อกันก็อย่าถอดใจ
ไม่เช่นนั้นจะก้าวต่อไปไม่ได้ 73
- 20 หน้าที่ที่ต้องทำตอนกลางคืนคือ "นอนให้พอ"
และตื่นขึ้นมาตอนเช้า นอกจากนั้น "ไม่รู้อะไรเลย" ก็ได้ 76
- 21 ไม่มั่นใจในตัวเองไม่ใช่เรื่องผิด
ความมั่นใจแบบผิดๆ ต่างหากที่อันตราย 78
- 22 ยารักษาตัวเองจากความเศร้าหรือเรื่องราวน่าตกใจ
ไม่ใช่คำแนะนำ แต่เป็น "วันเวลา" 81
- 23 มนุษย์มักเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น แต่พึงรู้ไว้ว่า
ต่อให้เป็นคนที่มีความสุขที่สุดก็ยังมีเรื่องทุกข์ใจ 83
- 24 เดียวก็มีเหตุการณ์ที่ต้องใช้ความพยายาม
เพราะฉะนั้น ตอนไม่จำเป็นไม่ต้องพยายามมากก็ได้ 86

บทความตอนที่ 4

- แต่งงาน มีลูก เป็นแม่บ้านเต็มตัว 88
และกลับมาทำงานอีกครั้งอย่างไม่คาดคิด

บทที่ 5

วิธีทำหลายสิ่งหลายอย่าง พร้อมกันให้สำเร็จ

- 25 รักษาคุณภาพของงานด้วยการทำพอประมาณ 93
ปล่อยวางบ้างก็ได้ แต่อย่าละทิ้งกลางคัน
- 26 ให้ความสำคัญกับความสงบสุขในบ้าน 96
แล้วเรื่องดีๆ จะตามมาเอง
- 27 ชีวิตคือการอดทน เช่นนั้นก็มาคิดหาวิธีอดทนสบายๆ 99
กันดีกว่า
- 28 การเลี้ยงดูใครสักคนก็ทำให้เราเติบโตขึ้น 102
ด้วยเช่นกัน
- 29 สิ่งสำคัญในการเลี้ยงดูลูกไม่ใช่เทคนิค 104
แต่เป็นการกระทำ
- 30 อย่าขัดขวางยามลูกออกจากรัง 106
ถ้าดูแลทุกอย่าง ลูกจะไม่โตเสียที
- 31 ตายอย่างเดียวตายก็ไม่เห็นเป็นไร 109
อย่ามัวกังวลว่าเราจะตายอย่างไร

บทความตอนที่ 5

- คืนวันแสนสาหัสของชีวิตที่แม้จะทนทุกข์ 112
ก็ยังคงทำงานต่อไป