บทความออนไลน์

16 หนังสือที่จะพาคุณออกเดินทางไปค้นหาตัวคนที่หล่นหาย

บนเส้นทางชีวิตที่ดำเนินไปในแต่ละวัน บางคราวเราอาจเหนื่อยล้าหรือสับสนกับตนเองว่ามาถูกทางแล้วหรือเปล่า เพราะอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาอาจพัดพาเอาความฝัน ความหวัง กระทั่งตัวตนของเราให้หลุดปลิวไปที่ใดสักแห่ง...

เราจึงอยากชวนมาหยุดพักทุกความสับสน แล้วทบทวนถึงตัวตนที่หล่นหายไปกับหนังสือแนะนำ 16 เล่ม จาก 16 วิทยากรในเสวนาออนไลน์ ‘Journey to Find Yourself’ ที่รวบรวมวิทยากรหลากหลายแวดวงมาแบ่งปันประสบการณ์ ตั้งแต่ ‘การค้นหา’ ไปจนถึง ‘การค้นพบ’ ตัวตนในแบบของตนเอง

1. วิชารู้รอบ

ชื่อภาษาอังกฤษ Range โดย David Epstein แปลโดย ทีปกร วุฒิพิทยามงคล

แนะนำโดย หนุ่ม - โตมร ศุขปรีชา / นักเขียน

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ ‘ทำอะไรได้หลายอย่าง แต่ไม่เก่งเลยสักอย่าง’ และกำลังรู้สึกท้อถอยหรือกังวลใจกับความเป็น ‘เป็ด’ ในตัวเอง หนุ่ม-โตมรแนะนำหนังสือ ‘Range’ โดย David Epstein

“หนังสือเล่มนี้จะยกตัวอย่างจากหลากหลายวงการมาบอกว่าที่จริงแล้วบางครั้ง การรู้กว้างก็อาจจะดีกว่ารู้ลึกได้ด้วยเหมือนกัน เล่มนี้เป็นเล่มอ่านสนุกที่ทำให้เราเข้าใจความเป็นเป็ด และอาจจะทำให้หลายคนเข้าใจตัวเองมากขึ้นด้วย”

Range คือหนังสือขายดีอันดับหนึ่งแห่ง New York Times ที่ว่าด้วยข้อได้เปรียบของการเป็นเป็ด พร้อมเรื่องราวของผู้คนที่สร้างสรรค์สิ่ง ‘พิเศษ’ ให้กับโลกใบนี้ จากการ ‘รู้รอบ’ มากกว่า ‘รู้ลึก’ อย่างสตีฟ จ็อบส์ที่เคยกล่าวว่าวิชาอักษรวิจิตร มีประโยชน์กับงานสายเทคโนโลยีของเขาอย่างมาก แม้จะไม่เกี่ยวข้องกันโดยตรงก็ตาม รวมทั้งตัวอย่างผู้คนในแวดวงหลากหลายที่จะทำให้คุณเข้าใจความพิเศษของ ‘เป็ด’ มากยิ่งขึ้น

2. The Power of Now โดย Eckhart Tolle

แนะนำโดย เมษ์ - เมษ์ ศรีพัฒนาสกุล / CEO LUKKID

เมื่อการจ่อมจมอยู่ในอดีตหรือกังวลใจกับอนาคต อาจทำให้เราหลงลืมสิ่งสำคัญอย่าง ‘ปัจจุบัน’ ไปโดยสิ้นเชิง เชื่อว่าหนังสืออีกเล่มที่จะช่วยดึงเรากลับมาให้อยู่กับเรื่องราวตรงหน้าได้ คือ ‘The Power of Now’ โดย Eckhart Tolle ซึ่งเมษ์แนะนำว่าเป็นเล่มที่เหมาะกับช่วงเวลาที่กระแสสังคม หรือเสียงของคนรอบข้างกำลังทำให้เรารู้สึกไขว้เขวและสับสน

“เรารู้สึกว่าเล่มนี้พออ่านแล้วพาเราคิดตาม เห็นภาพชัดดีว่าการอยู่กับปัจจุบันมันสำคัญยังไง หลายครั้งความไม่ชัดมันเกิดขึ้นเพราะเราไปฟังอะไรเยอะเกิน เราไหลตามเสียงของสังคม ไหลตามโซเชียลมีเดียที่มันมีผลต่อความเป็นตัวของเราเอง เราเลยมีความรู้สึกว่าบางครั้งการกด pause แล้วอยู่กับตัวเองจริง ๆ ฟังตัวเองบ้าง ไม่ไหลไปตามเสียงอื่น ๆ มันอาจจะทำให้เราเห็นสิ่งที่เราแคร์ สิ่งที่เป็นตัวเราชัดขึ้น”

3. Houses with a Story (Yoshida Seiji Art Works)

แนะนำโดย ฮ่องเต้-กนต์ธร เตโชฬาร / ศิลปิน Art of Hongtae

ถ้าคุณเป็นสายถนัดดูมากกว่าอ่าน ฮ่องเต้-กนต์ธ แนะนำหนังสือญี่ปุ่นภาพสวยดีไซน์เก๋ แต่เปี่ยมด้วยความหมายอันลุ่มลึกอย่าง ‘Houses with a Story’ (Yoshida Seiji Art Works) หนังสือที่บอกเล่าเรื่องราวของนักออกแบบผู้ตั้งโจทย์ว่า จะออกแบบบ้านจากคาแรกเตอร์ของเจ้าของบ้านแต่ละคน โดยมีทั้งผู้หญิงที่เลี้ยงมังกร นักบินอวกาศรีไทร์ เอลฟ์ ไปจนถึงลูกหมู

“ตัวตนมัน reflect ออกมาผ่าน architecture ผ่าน design ผ่าน lifestyle ต่าง ๆ เรารู้สึกว่ามันเป็นความงดงามของความเป็นตัวเองจริง ๆ เมื่อคุณเป็นตัวเอง ถึงจุดหนึ่งมันฉายออกมาได้ชัดเจน แล้วมันสวยงาม แล้วที่เล่มนี้มันสวยมาก ๆ เพราะว่าทุกบ้านมันอยู่ด้วยกัน”

“เรารู้สึกว่าการเป็นตัวเองให้ชัดเจนแล้วไปอยู่ในสังคม คุณไม่ต้องกลัวที่จะเป็นตัวเองเลย เพราะว่ามัน

สวยงามในแบบของคุณ เราว่าเล่มนี้นอกจากจะให้ความสวยงามของรูปภาพ ความเท่ของการออกแบบแล้ว มันให้ไอเดียนี้กับเรา”

4. โอกาสสุดท้าย, ในวันตายของเรา

ชื่อภาษาอังกฤษ They Both Die at the End **โดย** Adam Silvera **แปล** Tulip

แนะนำโดย มาย-กษิรา พรนภดล / Creative Strategy Director, The MATTER

ในวันที่เราลืมฟังเสียงหัวใจตัวเอง หนังสืออย่าง They Both Die at the End อาจเป็นเครื่องเตือนสติให้เรานึกทวนถึงสิ่งสำคัญในชีวิตก็เป็นได้ เพราะมายด์เล่าว่าหนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องราวในโลกสมมุติที่มี sms แจ้งเตือนว่า นี่คือวันสุดท้ายก่อนที่เราจะหมดลมหายใจ (แล้วก็เป็นไปตามนั้นจริง ๆ) ซึ่งหนึ่งวันก่อนลาโลกใบนี้ ตัวละครในหนังสือจะพาไปสำรวจสิ่งสำคัญอย่างแท้จริงในชีวิตของพวกเขา

"เรื่องนี้มันเหมือนเป็นการเตือนคนที่ค่อนข้าง extreme ว่าวันที่เราจะตายกลายเป็นวันที่เราเห็นตัวเองจริง ๆ ว่าเราคืออะไร เราเป็นใครกันแน่ แล้วเราอยากทำอะไร ซึ่งมันเหมือนเป็นการตั้งคำถามให้ตัวเองด้วยว่า ถ้าสมมุติพรุ่งนี้เราไม่อยู่แล้ว ตัวเลือกในชีวิตของเรามันคืออะไร แล้วสิ่งสุดท้ายที่เราอยากจะถูกจดจำในสังคมแบบนี้มันคืออะไร"

5. โปรดโอบกอดมนุษย์ลูก โดย วีรพร นิติประภา

แนะนำโดย แหม่ม-วีรพร นิติประภา / นักเขียน

'โปรดโอบกอดมนุษย์ลูก' ผลงานจากปลายปากกาของ แหม่ม-วีรพร นิติประภา ที่จะพาย้อนมองรายละเอียดการเติบโตของ 'มนุษย์ลูก' เพื่อให้คนเป็นลูกเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้น ขณะที่ 'มนุษย์พ่อ' และ 'มนุษย์แม่' ก็ได้ทบทวนรายละเอียดรายทางระหว่างการเลี้ยงลูกที่ผ่านมา

“เป็นหนังสือที่เขียนสำหรับพ่อแม่รุ่นใหม่ แต่ว่ามันก็ยกปัญหาของเด็กที่โตในยุคนี้ไว้พอสมควร ตั้งแต่เรื่องเลือกเรียนสิ่งที่พ่อแม่อยากให้เรียน ก็จะรวมอยู่ในนี้ด้วย ดังนั้นสำหรับผู้อ่านที่อายุน้อย ๆ พี่แนะนำให้มีติดไว้”

6. วัยหนุ่ม โดย วรพจน์ พันธุ์พงศ์

แนะนำโดย เบนซ์-ธนชาติ ศิริภัทราชัย / นักเขียน, ผู้กำกับ SALMON HOUSE

บางคราวที่ความคาดหวังของสังคมตีกรอบรูปแบบ ‘ความสำเร็จ’ ให้กับเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียน การทำงาน หรือแม้แต่การใช้ชีวิต และเมื่อไม่สามารถเป็นไปตามความคาดหวังเหล่านั้นได้ ก็อาจจะทำให้รู้สึกผิดพลาดหรือล้มเหลว ทั้งที่จริงแล้วชีวิตไม่จำเป็นต้องก้าวไปตามกรอบของสังคมเสมอไป เช่นเดียวกับเรื่องราวในหนังสือ ‘วัยหนุ่ม’ ผลงานการเขียนของวรพจน์ พันธุ์พงศ์

“เราอ่านผลงานพี่หนุ่มตั้งแต่ปี 2 ซึ่งนานมาก ต้องบอกว่าเขาเป็นคนที่ทำงานสัมภาษณ์คน เขาจะเจอคน

เยอะ เดินทางเยอะ มันเลยทำให้เขาเขียนความเรียงเกี่ยวกับชีวิตแล้วเราเห็นแง่อื่นของชีวิต ตอนนั้นเราอยู่ในช่วงที่กำลังขับเคี่ยวกับเพื่อนในคณะ พอเรียนนิเทศศาสตร์ทำสายโฆษณาปุ๊บ มันก็จะมีเส้นทางของมันที่ต้องทำอย่างนี้นะ ต้องไปเวิร์กช็อปโฆษณานะ ต้องไปฝึกงานเอเจนซี ต้องชนะการประกวด พอได้อ่านในตอนนั้น ความรู้สึกโดยรวมคือชีวิตมันไม่ต้องสมบูรณ์มากก็ได้ มันมีข้อบกพร่องมันมีรอยตำหนิได้ ตราบใดที่คุณรู้สึกว่ามันมีความหมาย มันโอเค”

7. No One Is Too Small To Make A Difference โดย Greata Thunberg

แนะนำโดย อัด - อวัช รัตนปิณฑะ / นักแสดง

No One Is Too Small To Make A Difference คือหนังสือที่รวบรวมสุนทรพจน์ของ Greata Thunberg เยาวชนตัวเล็กที่ออกมาขับเคลื่อนเรื่องใหญ่ ๆ อย่างภาวะโลกร้อน ซึ่งอัดมองว่าหนังสือเล่มนี้ช่วยสร้าง

แรงบันดาลใจและสะท้อนกลับมายังสังคมไทยในปัจจุบัน

"สิ่งหนึ่งที่รู้สึกว่ามันส่งผลแล้วก็ให้กำลังใจเรามากคือ เขาเป็นเด็กอายุน้อยอยู่ แต่เขาออกมาเรียกร้อง แล้วก็โดนต่อว่าต่างๆ นานา การอ่านหนังสือของเกรตา มันให้กำลังใจเราทั้งในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศที่เรารู้สึกว่าถึงเวลาที่ต้องออกมาทำอะไรบางอย่างแล้ว สองคือมันเอามาปรับได้กับภาพของสังคมไทยที่ ณ วันนี้ พลังของคนรุ่นใหม่มันเปลี่ยนแปลงได้ แล้วผมรู้สึกว่ามันกำลังเกิดสิ่งนั้นอยู่ แล้วสิ่งที่ผมเรียกร้องอยู่ทุกวันหรืออะไรก็แล้วแต่ที่บางทีมันรู้สึกหมดหวังในทุก ๆ วัน แต่พอเราได้อ่าน เราได้เห็นพลังของเกรตาที่เขาสู้สุดใจ มันทำให้รู้สึกว่า เราต้องสู้ต่อ มันจะเปลี่ยนได้ ก็เลยอยากแนะนำ เพื่อเป็นการเติมแรงบันดาลใจ"

8. Changemaker เสียงเล็ก ๆ ของเด็กเปลี่ยนโลก โดย ญา-ปราชญา ศิริมหาอาริยะโพธิ์ญา

แนะนำโดย ญา-ปราชญา ศิริมหาอาริยะโพธิ์ญา / Founder Mental Me

การขับเคลื่อนให้สังคมเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ไม่ได้เป็นเรื่องของผู้ใหญ่เพียงเท่านั้น เพราะเด็กและเยาวชนก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน และนั่นคือความเชื่อของญา-ปราชญา ศิริมหาอาริยะโพธิ์ญา เด็กสาวที่ออกมาขับเคลื่อนเรื่องสุขภาพจิตตั้งแต่อายุ 12 ปี เพื่อให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีในประเทศไทย สามารถเข้าพบจิตแพทย์ได้ด้วยตัวเอง โดยญาได้ถ่ายทอดเรื่องราวเหล่านี้ผ่านหนังสือที่ชื่อว่า 'Changemaker เสียงเล็ก ๆ ของเด็กเปลี่ยนโลก'

“เล่มนี้ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ก็อ่านได้เลย เพราะว่าผู้ใหญ่เขาก็จะเข้าใจปัญหาของเด็กมากขึ้น หรือว่าถ้าเป็นเด็ก ตอนนี้มีปัญหาอะไรอยู่ เล่มนี้ก็จะมีโซลูชั่นหลายอย่างที่จะแก้ไข แล้วก็รู้สึกว่ามันเสริมพลังเด็กที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง บางคนอาจจะรู้สึกว่าเราเด็กไปหรือเปล่า เราทำไม่ได้หรือเปล่า ถ้าเราลองอ่านเล่มนี้ดูอาจจะมีแรงบันดาลใจหลาย ๆ อย่าง แล้วก็ลองลุกขึ้นมาทำอะไรบางอย่างที่อยากแก้ไข”

9. **เดินเล่น : a walk ญี่ปุ่น 3 ฤดู โดย มนทิรา จูฑะพุทธิ**

แนะนำโดย นีท-เบญจรัตน์ จงจำรัสพันธ์ / นักจิตวิทยาประจำ Starfish Education

ในช่วงการระบาดของเชื้อโควิด-19 อาจทำให้หลายคนเริ่มคิดถึงการออกเดินทางไปสัมผัสธรรมชาติ ชมวิวสวย ๆ และชิมอาหารรสอร่อย นีท-เบญจรัตน์จึงอยากชวนทุกคนมาออกเดินทาง (ทิพย์) ไปกับหนังสือ ‘เดินเล่น : a walk ญี่ปุ่น 3 ฤดู’ ที่มีทั้งภาพวาดสีน้ำ ลายเส้นสบายตา พร้อมกับเรื่องราวอันแสนน่ารักในประเทศญี่ปุ่น

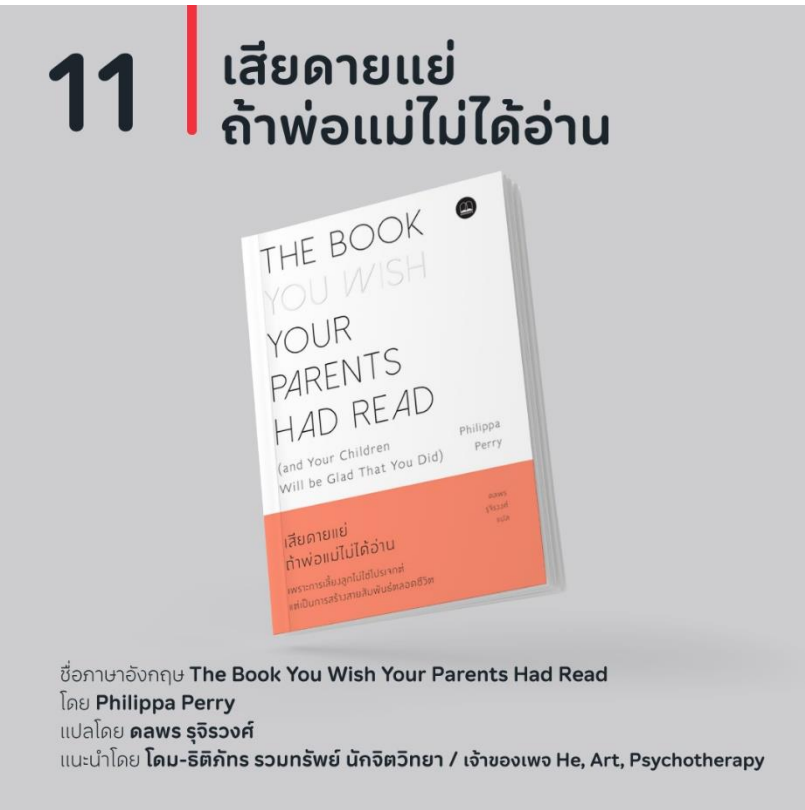
“ตอนนี้เราอยู่ในสถานการณ์โควิด-19 บางทีเรามีความเครียดเต็มไปหมด ก็อยากพาทุกคนพักใจมาเดินเล่นกับญี่ปุ่น 3 ฤดู เพื่อเพิ่มความสุขให้กับตัวเอง รวมถึงถ้าหากเราอยากเพิ่มความสัมพันธ์ดี ๆ ในครอบครัว เราอาจจะเลือกบางเมนูในหนังสือเล่มนี้ มาทำอาหารญี่ปุ่นกันก็ได้ ก็เป็นความสัมพันธ์น่ารัก ๆ”

10. Here We Are: Notes for Living on Planet Earth เขียนโดย Oliver Jeffers

แนะนำโดย นิดนก-พนิตชนก ดำเนินธรรม / นักเขียน โฮสต์รายการ Salmon Podcast

หากความเปลี่ยวเหงาเข้าปกคลุมหัวใจ จนคุณเริ่มรู้สึกโดดเดี่ยวท่ามกลางโลกอันแสนวุ่นวาย นิดนก-พนิตชนก แนะนำหนังสือ ‘Here We Are: Notes for Living on Planet Earth’ เขียนโดย Oliver Jeffers

“เล่มนี้พูดถึงเรื่องที่ใหญ่มากนะ คือเรื่องของโลกและจักรวาล แล้วค่อย ๆ ย่อยลงมาจนถึงระดับเรา แต่มันทำให้เรารู้ว่าจริง ๆ แล้วเรามีความสัมพันธ์กับทุกสิ่ง เราไม่ได้เกิดมาตัวคนเดียว ถ้าอ่านจนจบมันจะเป็นความคิดที่ว่า ถ้าเรารู้สึกว่าไม่มีใครแล้วยังมีพ่ออยู่ตรงนี้ แต่ว่าถ้าไม่มีพ่ออยู่ตรงนั้นแล้ว ยังมีคนอีกมากมาย แล้วมันก็มีอีกมากมายจริง ๆ ถ้าเปิดดูภาพในหนังสือเล่มนี้ก็จะเห็นคนต่อคิวเป็นล้าน ๆ คนที่รอจะคุยกับเราอยู่ เราเติบโตมีตัวตนของเราแหละ แต่ว่าเราอยู่คนเดียวไม่ได้ เรายังอยู่กับทุกคนบนโลก แล้วเราจะผ่านมันไปได้”



11. เสียดายแย่ถ้าพ่อแม่ไม่ได้อ่าน

ชื่อภาษาอังกฤษ The Book You Wish Your Parents Had Read เขียนโดย Philippa Perry แปลโดย ดลพร รุจิรวงศ์

แนะนำโดย โดม-ธิติภัทร รวมทรัพย์ นักจิตวิทยา / เจ้าของเพจ He, Art, Psychotherapy

‘the book you wish your parent had read เสียดายแย่ถ้าพ่อแม่ไม่ได้อ่าน’ คือผลงานการเขียนของ Philippa Perry นักจิตบำบัดมากประสบการณ์ที่จะพาไปสำรวจความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเติบโต ไปจนถึงคำแนะนำที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งโดม-ธิติภัทร เล่าถึงหนังสือเล่มนี้ว่า

“หนังสือเล่มนี้ดีมาก เป็นเรื่องประสบการณ์วัยเด็ก บาดแผลในวัยเด็กจากความสัมพันธ์ของพ่อแม่ หรือพ่อแม่ที่เกิดรอยแผลมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่า แล้วมันส่งผลต่อมาสู่รุ่นลูกรุ่นหลาน อีกอย่างที่ผมชอบมากคือมันมีแบบฝึกหัด ถ้าเรามีเสียงในหัวที่เป็นลบแบบนี้ เราจะจัดการมันอย่างไร เขาก็จะมีวิธีการบอกมาให้เป็นขั้นตอนอย่างชัดเจนโดยไม่ต้องมาถามว่า เอ้ย เราทำถูกหรือเปล่า มันค่อนข้างชัดเจนทำตามได้ง่าย ถ้าคนที่มีลูก ก็สามารถอ่านเพื่อเข้าใจลูก แต่ถ้าไม่มีก็อ่านเพื่อทำความเข้าใจตัวเองว่าเราในวัยเด็กเจออะไรประมาณไหนมา แล้วควรจะจัดการอย่างไร”

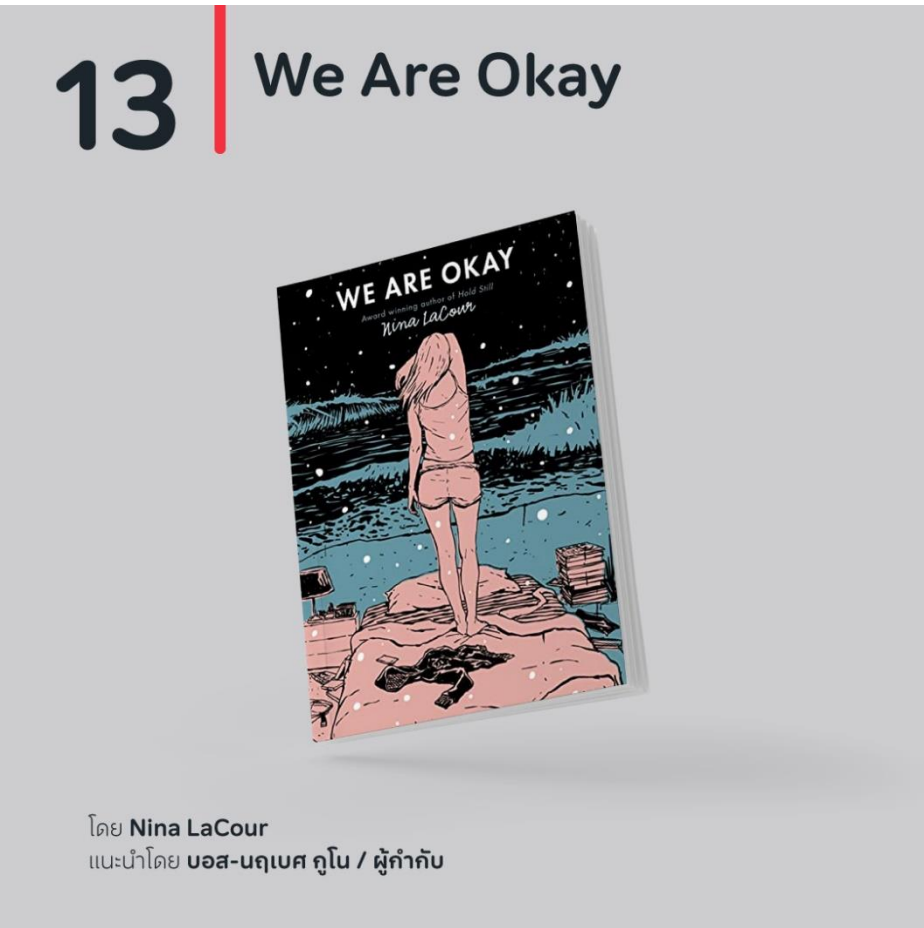
12. ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง

ชื่อภาษาอังกฤษ The Dark Side of The Light Chasers เขียนโดย Debbie Ford แปลโดย ภัทริณี เจริญจินดา

แนะนำโดย อีฟ - มาริษา รุ่งโรจน์ / ช่างภาพและคุณแม่

เพราะมนุษย์ย่อมมีทั้งด้านมืดและด้านสว่าง บางครั้งการรู้เท่าทันอคติภายในใจ และเข้าใจที่มาพฤติกรรมด้านลบของตนเอง ก็อาจช่วยให้เราได้เยียวยาบาดแผล หรือพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นจนสามารถเปลี่ยนด้านมืดให้กลายเป็นจุดแข็งได้เช่นเดียวกัน ซึ่งใครที่อยากเข้าใจตัวเองมากขึ้น อีฟแนะนำหนังสือ ‘The Dark Side of the Light Chasers ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง’ ที่เขียนโดย Debbie Ford

“มันเป็นหนังสือเกี่ยวกับพฤติกรรมของคน เหมือนบางครั้งเราปฏิเสธด้านมืดของตัวเองจนทำให้เราไม่สามารถที่จะเติบโตได้ คือมันเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับ ทำไมเราถึงรู้สึกกับคน ๆ หนึ่งมาก ๆ หรือรู้สึกกับพฤติกรรมด้านลบนี้มาก ๆ ซึ่งมันอาจจะก่อร่างสร้างตัวมาจากอดีตที่เราเคยมีบาดแผล ดังนั้นหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่ทำให้เราได้หาประโยชน์จากด้านมืดของตัวเราเอง มันเป็นหนังสือที่ทำให้เราได้คุยกับตัวเองว่า ทำไมเราถึงมีพฤติกรรมแบบนี้ หรือทำไมเราถึงรู้สึกกับสิ่ง ๆ นี้มาก”



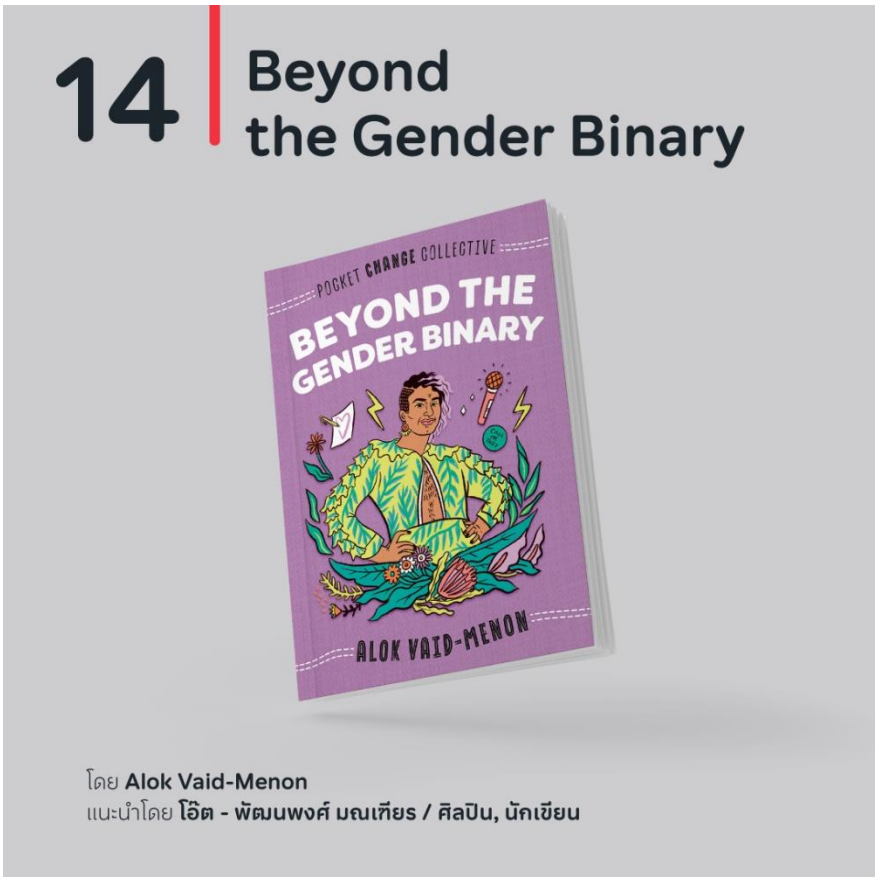
13. We Are Okay เขียนโดย Nina LaCour

แนะนำโดย บอส-นฤเบศ กูโน / ผู้กำกับ

หากคุณเคยบอกว่า ‘โอเค’ ทั้งที่ ‘ไม่โอเค’ แล้วซุกปัญหาซ่อนความเจ็บปวดเอาไว้ใต้พรม บอส-นฤเบศ ชวนอ่านเล่ม ‘WE ARE OKAY’ เขียนโดย Nina LaCour ซึ่งทำให้เราได้ลองสังเกต ยอมรับและโอบกอดความรู้สึก ‘ไม่โอเค’ ของตัวเองบ้าง เพื่อให้สุดท้ายแล้วเรารู้สึก ‘โอเค’ อย่างที่พูดจริง ๆ

โดยหนังสือเล่มนี้ว่าด้วยเรื่องราวของผู้หญิงคนหนึ่งที่ผ่านพบความสูญเสีย โดดเดี่ยว โศกเศร้า ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้ค่อยๆ เผยออกมาเมื่อเธอได้พบกับเพื่อนสนิทที่ขาดการติดต่อกันไปแสนนาน

“บอสเลือกแนะนำหนังสือเล่มนี้ เพราะเราได้กระเทาะความรู้สึกข้างใน ลึก ๆ เราจริง ๆ ว่า เราแค่ยอมรับว่าข้างในเราไม่โอเค แล้วหลายๆ อย่างที่มันอยู่ตรงหน้าอาจจะง่ายขึ้นก็ได้”



14. Beyond the Gender Binary เขียนโดย Alok Vaid-Menon

แนะนำโดย โอ๊ต - พัฒนพงศ์ มณเฑียร / ศิลปิน, นักเขียน

สำหรับใครที่กำลังมองหาหนังสือเกี่ยวกับความลื่นไหลทางเพศ และการมองเห็นความงดงามในความหลากหลาย โอ๊ตแนะนำหนังสือ Beyond the Gender Binary ผลงานของศิลปินชาวอินเดียน-อเมริกันอย่าง Alok Vaid-Menon

“หนังสือเล่มนี้เล่าเรื่องความลื่นไหลของเพศสภาพ จากผู้ที่เรียกตนเองว่าเป็น Queer หรือ Non-binary ผู้เขียนเล่าจากประสบการณ์ของเขาเลยว่า เขารู้สึกยังไง และพยายามก้าวผ่านกำแพงหรือกรอบนั้นไปได้ยังไง การอ่านเล่มนี้ทำให้เราได้เอาตัวเราไปอยู่ในมุมมองของคนอื่น หรือที่เรียกว่า Put on someone else’s shoes และหนังสือเล่มนี้ก็ถือว่าเป็นรองเท้าที่งดงามนะ ถ้าใครอยากจะลองสวมมันดู ลองคิดดูว่าถ้าเราเป็นแบบเขาเราจะทำตัวยังไง เราจะรู้สึกอึดอัดไหม และถ้าเรารู้สึกอย่างนั้น ในอนาคตเราเจอคนแบบนี้ ควรจะปฏิบัติต่อเขายังไง เราเลยอยากแนะนำเล่มนี้”

15. Women Don't Owe You Pretty เขียนโดย Florence Given

แนะนำโดย เมล-เมลดา ฉัตรวิสสุตา / Founder That Mad Woman

หนังสือบางเล่มนอกจากจะให้แง่คิดอะไรบางอย่างแล้ว อาจเป็นพลังให้ใครสักคนเริ่มลงมือทำอะไรบางอย่าง เช่นเดียวกับหนังสือ ‘Women Don't Owe You Pretty’ ที่เขียนโดย Florence Given ว่าด้วยเรื่องราวที่ส่งพลังให้กับผู้หญิง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสิทธิ การแต่งกาย ความรัก การกำหนดขอบเขตต่าง ๆ ซึ่งกลายเป็นแรงบันดาลใจให้ เมล-เมลดา เริ่มทำเพจ That Mad Woman อีกด้วย “เป็นหนังสือที่ empower ผู้หญิง และเป็นเล่มที่เมลอ่านแล้วเปลี่ยนชีวิตเมลเลย เป็นเล่มที่มีพลังมาก เพราะว่าหนังสือเล่มนี้ทำให้เมลเริ่มทำเพจเฟมินิสต์ด้วยค่ะ”

16. เพศแห่งสยาม : ประวัติศาสตร์ความหลากหลายทางเพศ โดย สถาบันพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ (มิวเซียมสยาม)

แนะนำโดย พรีส - ณฐกมล ศิวะศิลป / สมาชิกกลุ่ม Non-Binary Thailand

ชวนมาเติมความรู้และเพิ่มเข้าใจเรื่องความหลากหลายทางเพศในบริบทสังคมไทยไปกับหนังสือ ‘เพศแห่งสยาม : ประวัติศาสตร์ความหลากหลายทางเพศ’ หนังสือที่จัดทำขึ้นสำหรับนิทรรศการ 'ชายหญิงสิ่งสมมุติ' ของมิวเซียมสยาม ในปีพ.ศ. 2561 ซึ่งเป็นเล่มที่รวบรวมข้อมูล งานวิจัย กฎหมาย บันทึกประวัติศาสตร์ บทสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจรากฐานแนวคิดเรื่องความหลากหลายทางเพศในสังคมไทย ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจทั้งตัวเองและคนอื่น ๆ รวมทั้งการปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันท่ามกลางความหลากหลายในสังคม

ที่มา https://www.tkpark.or.th/tha/home

#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน

#SocialDistancing

#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

หรือ http://arit.npru.ac.th/

http://www.npru.ac.th/