

แนะนำหนังสือ

Book Review

โดย ครรชิต สิงหเสนานนท์

By Kunchit Singhasemanond

คณะวิทยาการจัดการ สาขาการจัดการและการบริหาร มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

Management Science, Management and Administration, Eastern Asia University



ชื่อเรื่อง: พันครั้งที่หัวโนกว่าจะเป็นผู้ใหญ่

ผู้แต่ง: คิมรินโด

ผู้แปล: อมรรัตน์ ทิราพงษ์

สำนักพิมพ์: อัมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง

ปีที่พิมพ์: 2556 (พิมพ์ครั้งที่ 16, สิงหาคม 2565)

จำนวนหน้า: 257 หน้า

บทนำ

จากความสำเร็จของหนังสือ“เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด” ซึ่งได้รับความนิยมและตีพิมพ์อย่างแพร่หลายกว่า 9 ประเทศทั่วโลกของอาจารย์คิมรินโด แห่งมหาวิทยาลัยโซล สาธารณรัฐเกาหลี และเคยได้รับการคัดเลือกให้เป็นหนังสืออ่านนอกเวลาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์มาแล้ว “พันครั้งที่หัวโนกว่าจะเป็นผู้ใหญ่” จึงเป็นหนังสือเล่มถัดมาที่มีแนวทางมาจากหนังสือเล่มแรก แปลโดย อมรรัตน์ ทิราพงษ์ มีการตีพิมพ์ในประเทศไทยถึง 16 ครั้ง จัดเป็น Best Seller ที่น่าสนใจในความเป็นหนังสือที่ส่งเสริมแนวคิดและพัฒนา

ตนเองได้เป็นอย่างดี

สาระสำคัญ

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จะพบว่า ผู้เขียนได้เขียนเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมุมมองของความคิดและสิ่งที่เคยเป็นเหตุการณ์ที่น่าสนใจของชีวิตของคนหลาย ๆ คนให้เกิดเป็นแง่คิดบางอย่าง ซึ่งบางครั้งก็ได้หยิบแนวคิดของนักคิดหลาย ๆ คนนำมาประกอบไว้ในบางตอนของหนังสือ เช่น ฟรีดริช นิชเชอ, ดิซ นัท ฮันท์, ซีโมน เวย์ล์ เป็นต้น หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้แยกการนำเสนอออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1) จงรักในชะตาชีวิตของคุณ มี 8 เรื่องย่อย ส่วนที่ 2) คนหนุ่มสาวจงก้าวไปสู่โลกภายนอก มี 8 เรื่องย่อย ส่วนที่ 3) จงพบ จงรักและจงใช้ชีวิต มี 8 เรื่องย่อย และส่วนที่ 4) แต่คุณที่กำลังจะฟื้นคืนชีพ มี 9 เรื่องย่อย ซึ่งในแต่ละเรื่องไม่ใช่เรื่องที่ประตึดประตอกัน แต่เสนอให้เห็นมุมมองในส่วนนั้นทำให้ผู้อ่านได้เห็นภาพ เหมือนผู้เขียนต้องการสะท้อนให้เห็นว่า หนังสือเล่มนี้อาจช่วยเป็นกระจกสะท้อนตำแหน่งพิกัดของผู้อ่านซึ่งเปรียบเหมือนการกวาดตามองแผนที่เพื่อหาจุดหมาย แต่หากตนเองไม่รู้ตำแหน่งที่ยืนอยู่ ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรที่จะไปสู่จุดหมาย (หน้า 20)

สะท้อนคุณค่า

ในส่วนที่ 1 “จงรักในชะตาชีวิตของคุณ” ผู้เขียนจะนำเสนอเกี่ยวกับเรื่องทั่ว ๆ ไปของประเด็นที่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตและให้ผู้อ่านพร้อมที่จะเริ่มก้าวตามเป็น “ผู้ใหญ่” มีความน่าสนใจและแง่คิดให้ติดตามด้วยกัน 8 เรื่องย่อย ดังนี้ 1) “แต่ J ผู้บอกว่าจะลาออกจากงานแรก” ใจความหลักที่เป็นแง่คิดและแนะนำเกี่ยวกับผู้ที่มีความท้อถอยในเรื่องนี้จะกล่าวถึงสมองที่ใช้ในการเรียนกับการทำงานที่มีความ

แตกต่างกัน เพราะมหาวิทยาลัยเป็นสถานที่ที่ต้องมีความรู้ แต่ที่ทำงานเป็นสถานที่ที่ต้องลงมือปฏิบัติ ดังนั้นเมื่อเราได้ทำงานเป็นแห่งแรกและประสบปัญหาในการทำงานจะต้องคิดให้ได้ว่า สิ่งที่ดีเป็นกุญแจสำคัญคือ “การเติบโต” (หน้า 6) ซึ่งจะต้องสะสมศักยภาพและความสามารถที่ละน้อยในการทำงานที่เป็นครั้งแรกของชีวิต 2) “แต่คุณ K ซึ่งเหนื่อยล้ากับการหางาน” ตอนนี้จะกล่าวถึง “โอกาส” ที่มีความหมายอีกอย่างว่า “การเตรียมพร้อม” (หน้า 13) เพราะโอกาสที่มาถึงโดยที่ไม่มีการเตรียมพร้อมมักจะลอยหายไปอย่างว่างเปล่า หรืออาจจะมาถึงแล้วแต่มองข้ามและปล่อยผ่านไปโดยไม่ลงมือทำอะไร แต่ว่าเมื่อเราได้ฝึกเตรียมความพร้อมอย่างค่อยเป็นค่อยไปและพร้อมที่จะไขว่คว้ามัน โอกาสเพียงเล็กน้อยก็อาจนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ได้ 3) “ริเชทชีวิตของเรา” ตอนนี้จะกล่าวถึงความล้มเหลวของคนโดยให้คำแนะนำว่าสิ่งที่เราจะต้องไม่ลืมความเป็นมือใหม่ที่ว่า “สามารถเริ่มต้นจากศูนย์ได้ทุกเมื่อ” ซึ่งในตอนนี้ได้นำเรื่องราวของนักเขียนคนหนึ่งคือ เจ.เค.โรว์ลิง (หน้า 24) ที่กล่าวสุนทรพจน์ในพิธีจบการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดไว้ว่า “ความล้มเหลวได้ช่วยรื้อถอนสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไปจากชีวิตของฉัน ฉันหันมาทุ่มเทความสามารถทั้งหมดให้กับงานที่คิดว่าสำคัญที่สุดในชีวิต ฉันเลิกหลอกตัวเองว่าสามารถเป็นได้ทุกอย่างและเริ่มต้นสร้างชีวิตใหม่เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในแนวทางที่เป็นของฉันจริง ๆ” ดังนั้นถ้าเราสามารถที่จะปล่อยวางสิ่งที่ยึดติดอยู่ได้ ชีวิตจะมีพลังที่เต็มเปี่ยมและพร้อมที่จะท้าทายทุกอย่าง 4) “พวกเราเป็นผู้ใหญ่แล้วหรือยัง” ผู้เขียนจะกล่าวถึงความไม่แน่ใจในชีวิตและการตัดสินใจของคนเรา “เวลา” ไม่สามารถเปลี่ยนเราให้เป็นผู้ใหญ่ได้ การคิดอะไรด้วยตัวเองไม่ได้หมายความว่าเราจะเติบโตสมวัยแล้ว และการเจออุปสรรคเล็กน้อยนั้น ไม่ใช่เรื่องใหญ่ (หน้า 32) เพราะอุปสรรคที่เกิดขึ้นก็คือเส้นทางปกติที่เราใช้ก้าวเดินข้ามผ่านสู่ความเป็น “ผู้ใหญ่” 5) “Amor fati จงรักในชะตาชีวิตของคุณ” ผู้เขียนได้นำคำกล่าวของ กุสตาฟว์ โพลแบร์ไว้ว่า “วันที่ชีวิตคุณสว่างเจิดจ้าที่สุด ไม่ใช่วันที่ประสบความสำเร็จในชีวิต แต่เป็นช่วงเวลาที่คุณลุกขึ้นสู้ท่ามกลางความทุกข์และความสิ้นหวัง” ข้อคิดของผู้เขียนที่ได้เสริมไว้เกี่ยวกับเรื่องนี้คือ (หน้า 48) เวลาที่เราทุกข์ทรมานเพราะเจ็บปวดอย่างหนัก ถ้าผ่านพ้นชั่วอึดใจนั้นมาได้ก็จะอดทนต่อไปได้อีก เวลาสิ้นหวังจนมองไม่เห็นทางออก ถ้าเราปกป้องและ

ห่อหุ้มหัวใจด้วยเปลือกวอลนัทที่แข็งแรง ถ้าผ่านวันเดียวมาได้ก็จะผ่านพ้นวันต่อไปได้ ซึ่งถ้าผ่านวันเวลาเหล่านั้นนั้นมาได้ วันที่เราจะเล่าเรื่องราวเหล่านั้นได้โดยไม่รู้สึกอะไรก็จะมาถึงอย่างน่าอัศจรรย์ 6) “ไตรวิฤติของผู้ใหญ่หรือการโยนบอลสามลูก” ผู้เขียนได้ยกคำของ เออร์เนสต์ เฮมิงเวย์ที่ได้กล่าวไว้ว่า “เราควรตระหนักไว้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต ไม่มีสัญญาณไฟจราจร” ซึ่งในตอนนี้ได้ยกประเด็นปัญหา 3 เรื่องไว้คือ การนัดหมายของบริษัท การนัดหมายของครอบครัว และการนัดหมายส่วนตัว ทั้ง 3 เรื่องนี้ หากเกิดขึ้นมาพร้อมกันผู้อ่านจะรับมือกับมันอย่างไร ซึ่งรูปแบบนี้จะหมายถึง 3 Dilemmas หรือความทับซ้อนที่จะต้องเลือกระหว่างสามทางเลือกที่มีอยู่ หรือเรียกอีกอย่างว่า “ไตรวิฤติของผู้ใหญ่” ซึ่งคนเรานั้นมักจะเลือกสิ่งที่ถูกดำเนินน้อยที่สุดมากกว่าเลือกสิ่งที่ตัวเองชอบมากที่สุด ความยากของเรื่องนี้มักทำให้เกิดความเครียดและความลำบากใจ ผู้เขียนได้ให้ข้อสรุปว่า ที่สุดแล้วคำว่า “ชีวิต” ก็คือ การโยนบอล 3 ลูกที่เราต้องควบคุมสมดุลระหว่างตัวเอง ครอบครัว และที่ทำงานให้สัมพันธ์กัน 7) “คุณค่าของคุณ” ในตอนนี้ผู้เขียนจะนำเสนอการใช้ชีวิตของคน สิ่งที่คุณเขียนได้นำเสนอคือ 3 ประเด็นสำคัญ คือ ข้อหนึ่ง เพราะมีคนที่คุณรักและมีคนที่รักคุณ การที่คนเรามีชีวิตอยู่เพราะการมีคนที่เรารักและมีคนที่รักเรา เป็นสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิต เพราะการได้รักใคร่สุดหัวใจ หรือได้รับความรักจากใครคนนั้น เท่ากับว่าชีวิตของเรานั้นมีคุณค่า (หน้า 60) ข้อสอง คุณสามารถทำให้โลกใบนี้น่าอยู่ขึ้นได้ ซึ่งตัวผู้เขียนได้ยกตัวอย่างตนเองว่า “ตัวผมแม้เป็นคนที่ไม่มีความสามารถที่โดดเด่นอะไรมากนัก แต่ในฐานะอาจารย์ ผมได้ใช้ความรู้ที่มีอยู่สอนนักเรียนอย่างสุดความสามารถ ช่วงขัดเกลาอุปนิสัยของลูกศิษย์ให้ดีขึ้น เมื่อลูกศิษย์เป็นคนที่ดีกว่าเดิมแม้เพียงเล็กน้อยโลกก็จะดีขึ้น” ดังนั้นชีวิตทุกคนล้วนมีคุณค่า แม้ว่าอย่างน้อยนิดจนแทบมองไม่เห็น แต่เราก็สามารถช่วยให้ใครสักคนบนโลกใบนี้มีความสุขได้ ข้อสาม เพราะคุณจะเริ่มเปลี่ยนเป็นคนใหม่ทีละน้อย เมื่อคุณเริ่มเรียนรู้ทีละน้อยและสั่งสมประสบการณ์เพื่อพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์แบบยิ่งยั้งนั่นหมายความว่า “คุณมีคุณค่า” เพราะความสุขของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้นจากสิ่งเดิมที่มีอยู่เดิม แต่เกิดจากส่วนที่เพิ่มขึ้นโดยไม่มีค่ามาตรฐานใด ๆ มากำหนด 8) “กฎของเฮนริช” ซึ่งเฮนริช คือ ผู้จัดการของบริษัทประกันภัยแห่งหนึ่งในอเมริกา แต่เขาเก็บสถิติ

ของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากการทำงานแต่ละประเภท พบว่า ถ้ามีผู้บาดเจ็บสาหัส 1 คน จะพบว่าก่อนหน้านี้นี้เคยมีคนบาดเจ็บเล็กน้อยจากสาเหตุเดียวกันจำนวน 29 คน และมีผู้ที่ประสบอุบัติเหตุเดียวกันแต่บาดเจ็บเล็กน้อยกับการได้รับอุบัติเหตุเป็นจำนวน 300 คน (กฎ 1 : 29 : 300 - เฮนริช) ซึ่งผู้เขียนได้กล่าวถึงความเสี่ยงที่เกิดขึ้นนั้นโดยยกตัวอย่างมาแล้วสำหรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในกรณีนี้กับผู้อ่านและได้ผ่านเหตุการณ์มาได้อย่างหวุดหวิดหรือเปล่า ซึ่งนั้นไม่ได้หมายความว่า เป็นโชคดี แต่เป็นโชคร้ายที่ร่วมอยู่ในความเสี่ยงที่กลุ่มนี้ จึงควรตั้งอยู่ในความไม่ประมาท (หน้า 68)

ในส่วนที่ 2 “คนหนุ่มสาวจงก้าวไปสู่โลกภายนอก” ผู้เขียนจะนำเสนอเกี่ยวกับเรื่องน่าสนใจของการเติบโตจากสิ่งที่ผ่านมาและมีแนวคิดให้ติดตามด้วยกัน 8 เรื่องย่อย ดังนี้ 9) “จุดหักเหแห่งชีวิต จงเตรียมพร้อมในความล้มเหลวของคุณ” ในตอนนี้ผู้เขียนพยายามที่จะให้ผู้อ่านได้ทราบถึงความแน่นอนคือความไม่แน่นอน จงเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง และอย่ามัวโศกเศร้าเสียใจอยู่กับความผิดหวัง ซึ่งครั้งนี้อาจจะกลายเป็นจุดพลิกผันให้ชีวิตเราส่งางามขึ้นในวันข้างหน้า ยิ่งวิกฤติที่หนักหน่วงและหนักหนาเท่าไร จัดพลิกผันอาจยิ่งกลายเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ (หน้า 73) และสาระสำคัญคือ “ชีวิตไม่ได้มีคำตอบที่ถูกเพียงคำตอบเดียว” 10) “จงเตรียมพร้อมรับความสำเร็จของคุณ” ผู้เขียนได้ยกเอารายการโทรทัศน์ประเภท Survival Audition ของเกาหลีมาเสนอ ซึ่งจะพบเห็นความล้มเหลวของผู้เข้าแข่งขันอยู่บ่อยครั้ง แต่ความล้มเหลวนั้นที่แท้จริงนั้นหมายถึงเรายังเห็นเป้าหมายไม่ชัดเจนจะต้องต่อสู้อีกครั้งเพื่อสิ่งนั้นมาได้ เพราะที่สุดของมนุษย์มีสองอย่าง ๆ แรกคือ ทำตามความฝันไม่สำเร็จ และอย่างที่สองคือทำได้สำเร็จตามที่ฝัน ซึ่งผู้เขียนได้เสริมแนวคิดเรื่องนี้ไว้คือ (หน้า 84) ในฐานะที่ไม่เคยประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่อาจจะทำความเข้าใจได้ไม่ถนัด แต่ก็เป็บทเรียนที่สอนให้รู้ว่าตอนที่ประสบความสำเร็จ เราจำเป็นต้องดูแลและควบคุมตัวเองให้รอบคอบมากกว่าตอนที่ล้มเหลวอีก 11) “จะทำหรือไม่ทำนั้นแหละคือคำถาม” ผู้เขียนได้นำคำของ ซีโมน เวย์ล์ ที่กล่าวไว้ว่า “ที่แท้จริง เธอมีนิสัยชอบทำร้ายตัวเอง อันที่จริงเธอมุ่งมั่นและหักโหมมากเกินไป พยายามปรับตัวให้เข้ากับสังคมมากเกินไป เพียงแต่ว่าความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่สิ่งสำคัญ สิ่งที่สำคัญก็คือ เธอได้บรรลุสิ่งที่ตั้งใจไว้แล้วหรือยัง” ซึ่งตอนนี้จะพูดถึงความท้อแท้ จากการทำงาน การลาออกจากงาน สิ่งที่ผู้เขียนสะท้อนให้เห็นคือ ไม่มีบริษัทไหนที่เหนือกว่าหรือต่ำกว่า เพราะที่ทำงานที่สำคัญที่สุดในชีวิตไม่ใช่ที่ทำงานแห่งแรกแต่เป็นแห่งสุดท้าย ดังนั้นถ้าเราไม่ชอบบริษัทที่ทำอยู่ตอนนี้ ก็ขอให้อดทนต่ออีกซักนิด แต่ถ้าหัวใจของเรานั้นเต็มแรงในความต้องการที่จะเริ่มต้นทำงานกับที่ใหม่ก็ขอให้ตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยว ซึ่งต้องเชื่อมั่นในตนเองว่าตัวเองจะก้าวกระโดดได้อย่างเข้มแข็ง จึงต้องกำหนด “ช่วงเวลาแห่งการตัดสินใจ” ซึ่งต้องรอจังหวะและเตรียมพร้อมสำหรับช่วงเวลานั้น 12) เงินเดือนเดือนแรก ในตอนนี้ผู้เขียนได้ให้มุมมองเกี่ยวกับคนที่เพิ่งเริ่มทำงานและยังไม่เห็นคุณค่าของเงินเดือน แม้ค่าตอบแทนแรงกายและแรงใจที่ทุ่มเทมาตลอดหนึ่งเดือนนั้นอาจดูเหมือนน้อย แต่สำหรับคนที่เพิ่งเริ่มต้นทำความฝันให้กลายเป็นจริงแล้วถือว่าเป็นเงินจำนวนที่น่าพึงพอใจ “ทุกวันนี้ผมยังเก็บรักษาสลิปเงินเดือนเดือนแรกเอาไว้ เก็บไว้เพื่อเป็นหลักฐานของจุดเริ่มต้นที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าแห่งการรอคอย” 13) เลือกเงินหรือเลือกงาน ผู้เขียนได้กล่าวถึงการที่เราหมกมุ่นยึดติดกับความคิดว่าจะต้องหาเงินให้ได้มากขึ้นเท่าไร เราก็จะกลายเป็นนักโทษของงาน ซึ่งในตอนนี้ได้นำคำของ ดิชนัท ฮันท์ มาเสริมว่า “ทุกเช้าไม่ได้หมายความว่าเวลา 24 ชั่วโมงเราจะต้องหาเงิน แต่เป็นเวลา 24 ชั่วโมงที่เราจะต้องใช้ชีวิต จงอย่ายอมแพ้ต่อสิ่งล่อลวงใจที่ทำให้เกิดความอยาก การไม่ยอมแพ้เป็นเหตุผลสำคัญที่เราล้มเหลวใจอยู่ตอนนี้เพราะสิ่งที่คุณใช้ลงทุนไม่ใช่แค่เงิน แต่เป็นทั้งชีวิตของคุณเอง” ดังนั้นสิ่งสำคัญจึงไม่ใช่รายรับที่มากขึ้นหรือน้อยลง (หน้า 105) “ความสำเร็จไม่ได้เกิดจากการใช้เงินเป็นเป้าหมาย แต่เกิดจากการเติบโตของตัวเองต่างหาก” 14) เคล็ดลับความสำเร็จ จักระเบียบรับรองเท่าเสีย ในตอนนี้ผู้เขียนได้นำเสนอความคิดบางประเด็นที่เกี่ยวกับการเอาชนะใจตนเอง นำมาเปรียบเทียบกับกรถรองเท้า “การเอาชนะใจตัวเองในเรื่องเล็กน้อยได้ เป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จทุกอย่าง (หน้า 108) เพราะแค่เห็นการถรองเท้าก็สามารถรู้ถึงนิสัยหรือจิตสำนึกของคนนั้นได้ เพราะถ้าใครถรองเท้าระเกะระกะแสดงว่าพื้นฐานของเขาไม่ดี เมื่อเราถรองเท้าให้เป็นระเบียบ อ่อนน้อมแทนที่จะโอ้อวด ซื่อสัตย์และจริงใจ ผมเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้เป็นหลักการพื้นฐานที่สำคัญ” 15) ความโดดเด่น คือพลังของคุณ ผู้เขียนได้เริ่มต้นจากวลีของ ฟรีดริช นิเชอ ได้กล่าวไว้ว่า

ที่ตั้งใจไว้แล้วหรือยัง” ซึ่งตอนนี้จะพูดถึงความท้อแท้ จากการทำงาน การลาออกจากงาน สิ่งที่ผู้เขียนสะท้อนให้เห็นคือ ไม่มีบริษัทไหนที่เหนือกว่าหรือต่ำกว่า เพราะที่ทำงานที่สำคัญที่สุดในชีวิตไม่ใช่ที่ทำงานแห่งแรกแต่เป็นแห่งสุดท้าย ดังนั้นถ้าเราไม่ชอบบริษัทที่ทำอยู่ตอนนี้ ก็ขอให้อดทนต่ออีกซักนิด แต่ถ้าหัวใจของเรานั้นเต็มแรงในความต้องการที่จะเริ่มต้นทำงานกับที่ใหม่ก็ขอให้ตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยว ซึ่งต้องเชื่อมั่นในตนเองว่าตัวเองจะก้าวกระโดดได้อย่างเข้มแข็ง จึงต้องกำหนด “ช่วงเวลาแห่งการตัดสินใจ” ซึ่งต้องรอจังหวะและเตรียมพร้อมสำหรับช่วงเวลานั้น 12) เงินเดือนเดือนแรก ในตอนนี้ผู้เขียนได้ให้มุมมองเกี่ยวกับคนที่เพิ่งเริ่มทำงานและยังไม่เห็นคุณค่าของเงินเดือน แม้ค่าตอบแทนแรงกายและแรงใจที่ทุ่มเทมาตลอดหนึ่งเดือนนั้นอาจดูเหมือนน้อย แต่สำหรับคนที่เพิ่งเริ่มต้นทำความฝันให้กลายเป็นจริงแล้วถือว่าเป็นเงินจำนวนที่น่าพึงพอใจ “ทุกวันนี้ผมยังเก็บรักษาสลิปเงินเดือนเดือนแรกเอาไว้ เก็บไว้เพื่อเป็นหลักฐานของจุดเริ่มต้นที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าแห่งการรอคอย” 13) เลือกเงินหรือเลือกงาน ผู้เขียนได้กล่าวถึงการที่เราหมกมุ่นยึดติดกับความคิดว่าจะต้องหาเงินให้ได้มากขึ้นเท่าไร เราก็จะกลายเป็นนักโทษของงาน ซึ่งในตอนนี้ได้นำคำของ ดิชนัท ฮันท์ มาเสริมว่า “ทุกเช้าไม่ได้หมายความว่าเวลา 24 ชั่วโมงเราจะต้องหาเงิน แต่เป็นเวลา 24 ชั่วโมงที่เราจะต้องใช้ชีวิต จงอย่ายอมแพ้ต่อสิ่งล่อลวงใจที่ทำให้เกิดความอยาก การไม่ยอมแพ้เป็นเหตุผลสำคัญที่เราล้มเหลวใจอยู่ตอนนี้เพราะสิ่งที่คุณใช้ลงทุนไม่ใช่แค่เงิน แต่เป็นทั้งชีวิตของคุณเอง” ดังนั้นสิ่งสำคัญจึงไม่ใช่รายรับที่มากขึ้นหรือน้อยลง (หน้า 105) “ความสำเร็จไม่ได้เกิดจากการใช้เงินเป็นเป้าหมาย แต่เกิดจากการเติบโตของตัวเองต่างหาก” 14) เคล็ดลับความสำเร็จ จักระเบียบรับรองเท่าเสีย ในตอนนี้ผู้เขียนได้นำเสนอความคิดบางประเด็นที่เกี่ยวกับการเอาชนะใจตนเอง นำมาเปรียบเทียบกับกรถรองเท้า “การเอาชนะใจตัวเองในเรื่องเล็กน้อยได้ เป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จทุกอย่าง (หน้า 108) เพราะแค่เห็นการถรองเท้าก็สามารถรู้ถึงนิสัยหรือจิตสำนึกของคนนั้นได้ เพราะถ้าใครถรองเท้าระเกะระกะแสดงว่าพื้นฐานของเขาไม่ดี เมื่อเราถรองเท้าให้เป็นระเบียบ อ่อนน้อมแทนที่จะโอ้อวด ซื่อสัตย์และจริงใจ ผมเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้เป็นหลักการพื้นฐานที่สำคัญ” 15) ความโดดเด่น คือพลังของคุณ ผู้เขียนได้เริ่มต้นจากวลีของ ฟรีดริช นิเชอ ได้กล่าวไว้ว่า

“จงวิ่งออกจากความโดดเดี่ยวของคุณ คุณดำเนินชีวิตมาไกลกับความตกต่ำและน่าเวทนามากเกินไปแล้ว” เพราะสิ่งที่เรียกว่าความเหงานี้ เหมือนความหิวกระหายที่กินเท่าไรก็ไม่เคยพอ ถ้าหากปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำ ก็จะเจ็บคลานเข้ามาโดยไม่เว้นเวลาและโอกาส ดังนั้นมนุษย์คือสิ่งมีชีวิตที่เกิดมาเพียงคนเดียวและตายเพียงลำพัง ดังนั้นความจริงแล้วความโดดเดี่ยวของผู้ใหญ่นั้นคงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ 16) ความทุกข์ของเส้นตรง สิ่งหนึ่งที่ผู้เขียนได้สอดแทรกให้ผู้อ่านได้รับทราบเกี่ยวกับความทุกข์ของคน ที่เดินไปสู่เป้าหมาย เปรียบกับการลากเส้นตามสัญพจน์ของเรขาคณิต เพราะแม้ว่าจะสามารถลากเส้นได้ไกล แต่ก็ลากได้ทางเดียวในระยะทางสั้นที่สุดโดยไม่ขาดออกจากกันเท่านั้น (หน้า 116) ดังนั้นคนเราจึงต้องฝึกฝนความพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่และรู้สึกขอบคุณมากกว่าจะวิ่งไล่ล่าความสำเร็จและวัตถุที่มากขึ้นกว่าเดิม เพราะ “เส้นทางชีวิตนั้นจะขรุขระ ลดเลี้ยว และคดเคี้ยวบ้างก็ไม่ใช่ไร ถ้าหากเราลดความเร็วลงบ้างก็ไม่ใช่ไร เพราะการไล่ล่าความสำเร็จก็จำเป็นต้องพักบ้าง”

ในส่วนที่ 3 “จงพบ จงรัก และจงใช้ชีวิต” ในส่วนนี้ผู้เขียนได้เน้นไปในเรื่องเมื่อคนเราเจริญวัยขึ้น ต้องตัดสินใจ ต้องใช้ชีวิต มีแนวคิดให้ติดตามด้วยกัน 8 เรื่องย่อย ดังนี้ 17) เจื่อนไขการแต่งงาน ในตอนนี้ผู้เขียนได้นำไปสู่เรื่องของการคิดจะมีคู่ครอง การแต่งงาน ชีวิตสมรส ว่าการตัดสินใจครั้งสำคัญที่สุดในชีวิตของคนเราคือ เรื่องการแต่งงานว่าจะแต่งงานดีไหม ถ้าแต่งงานแล้วจะแต่งงานเมื่อไหร่ และจะแต่งงานกับใคร ซึ่งชีวิตคงเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ซึ่งเปรียบเทียบแต่งงานไว้เสมือน “กรงนก” ข้างในอยากออก ข้างนอกอยากเข้า เพราะการเป็นโสดแม้จะเป็นอิสระ แต่อาจจะรู้สึกโดดเดี่ยว สิ่งที่คุณเขียนกล่าวแนะนำไว้คือ (หน้า 137) “ถ้ามีเตรียมพร้อมหรือสร้างความมั่นใจอยู่อย่างนั้น คุณก็จะไม่มีวันมั่นใจไปตลอดชีวิต เมื่อคิดจะทำอะไรจริงจัง แล้วก็ลงมือปฏิบัติ 18) เพื่อนของผู้ใหญ่ คำกล่าวของอาลัน เดอ บัตตัน ที่ว่า “ไม่มีคำว่าคนแปลกหน้า นอกเสียจากเพื่อนที่เรายังไม่เคยพบ” แม้จะเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่ก็จำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ใหม่กับคนให้มาก โดยเฉพาะยุคนี้ที่หลายคนคิดว่าเพื่อนเก่าเป็นคนสนิทใกล้ชิดที่สุดทางใจ ซึ่งมักไม่ใช่เพื่อนเก่าในความทรงจำจริงแล้ว แต่จะเป็นคนที่พบกันหลังจากโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว (หน้า 146) สิ่งที่สำคัญ คือไม่ใช่เรื่องเวลาว่าคบกันมานานเท่าไร แต่

ปัญหาคือคบกันด้วยจุดมุ่งหมายใด 19) เช็กซ์ ภาษาของผู้ใหญ่ที่ยากและน่าเศร้า ในตอนนี้ผู้เขียนได้นำทฤษฎีของเดวิด เอ็ม บัสส์ นักวิชาการด้านทฤษฎีวิวัฒนาการ ที่ได้ทำแบบสำรวจสอบถามผู้คนถึงเหตุผลของการมีเช็กซ์ ซึ่งผลสรุปที่เก็บได้จากข้อมูล 715 ข้อ มี 8 ข้อแรกที่ชายและหญิงให้คำตอบที่คล้ายคลึงกันได้แก่ หลงเสน่ห์คนคนนั้น อยากมีประสบการณ์ความสุขทางร่างกาย ชอบความรู้สึกลุ่มหลง อยากให้เขาเรียนรู้ความรู้สึกของเรา เช็กซ์เป็นเรื่องสนุก เกิดความตื่นตัวทางเพศและต้องการปลดปล่อยความต้องการ ต้องการแสดงความรักของตนต่ออีกฝ่าย และเกิดอารมณ์ทางเพศ ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถสรุปได้เป็น 3 ประการคือ หนึ่ง เพื่อความสัมพันธ์ที่ดีหรือเพื่อแสดงความรัก สอง เพื่อความเพลิดเพลินและความสุขทางร่างกาย และสาม เพื่อสนองความต้องการทางสัญชาตญาณ ซึ่งผู้เขียนได้ยกตัวอย่างนิทานเรื่อง “เจ้าหญิงเงือกน้อย” ขึ้นมาเปรียบเปรย (หน้า 149) เมื่อสรุปจากนิทานก็พบว่า แม้จะอยู่ใกล้ชิดและเคียงข้างกันตลอดเวลา แต่ถ้าสื่อสารกันไม่รู้เรื่องก็เท่ากับหมดความรัก เช็กซ์จึงควรดำเนินควบคู่ไปกับความรักที่พัฒนาขึ้นตามความรักที่งดงาม 20) หน้ากากแห่งชื่อที่เรียกว่าตัวเรา ในตอนนี้ผู้เขียนต้องการเปรียบเทียบให้เห็นถึงอีกบทบาทหนึ่งของคนหรือบางทีเราอาจจะเรียกว่า “การสวมหน้ากาก” ผู้เขียนได้นำคำของ เชกสเปียร์ คิงเลียร์ ขึ้นตอนไว้คือ “ผู้ที่สามารถเรียกฉันว่าตัวฉันคือใครกัน” เพื่อต้องการขยายความให้เห็นว่า ปัจจุบัน “เราไม่ได้ทำงานเพียงแค่ร่างกาย แต่จิตใจก็ต้องทำงานด้วย” (หน้า 154) เออร์วิง กอฟฟ์แมน นักทฤษฎีทางสังคมวิทยา เคยกล่าวไว้ว่า “การดำเนินชีวิตในปัจจุบันคือ การแสดงละครอย่างหนึ่ง” เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญก็คือ “การดูแล” หน้ากากทางสังคมที่เราต้องสวม ขณะเติบโตเป็นผู้ใหญ่พร้อมกับรักษาใบหน้าที่แท้จริงที่เปลี่ยนไป ทว่าเราต้องมองเห็นตัวเองในมุมกว้างและแยกแยะหน้ากากของตัวเองออกมาให้ได้ 21) ไม่อยากเป็นเหมือนพ่อกับแม่ เพราะมันไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ในตอนนี้ผู้เขียนได้เขียนคล้ายแสดงสังขารชีวิตของมนุษย์ ไว้ได้อย่างน่าสนใจ โดยเฉพาะพ่อกับลูกชาย หรือพ่อกับลูกสาว แม้กับลูกชาย หรือแม่กับลูกสาว ซึ่งมีมุมมองที่น่าสนใจ ผู้เขียนได้กล่าวถึงมุมมองของตนเองในสายตาของลูกชายที่กำลังเติบโตเป็นผู้ใหญ่มักมองพ่อผู้ประสบความสำเร็จหลายด้านเสมือนเป็นกำแพงที่ไม่สามารถก้าวข้ามได้ แต่ในขณะที่แม่เป็นเสมือนตัวแทน

ความอ่อนโยนที่คอยอดเราอย่างอบอุ่น และคอยสนับสนุน อยู่เบื้องหลังเสมอ ส่วนประเด็นเรื่องความสัมพันธ์ แม่ส่วน ใหญ่ก็มีแนวโน้มที่อาจพึ่งพาลูกชายได้มากกว่าสามี เมื่อ ความรู้สึกนี้ก่อตัวเพิ่มมากขึ้นจะยิ่งสร้างความลำบากใจให้ กับลูกชายที่เลือกไม่ถูกระหว่างแม่กับภรรยา (หน้า 165) แต่ถ้าเป็นลูกสาวความสัมพันธ์หลังการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ของลูกสาว ก็จะมีความเป็นเพื่อนกันมากที่สุด (หน้า 166) 22) คุณของอาณาจักรที่ชื่อว่า “ครอบครัวที่ฉันรัก” เมื่อผู้ หญิงตัดสินใจที่จะแต่งงานกับคู่ของตนแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นคือ การต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ เหมือนก้าวเขา ไปสู่ “โลกใหม่” ที่ไม่คาดคิดและเทียบไม่ได้กับตอนที่ยังใช้ ชีวิตโสดอยู่ เพราะผู้หญิงเมื่อเป็นแม่บ้านแล้ว ครอบครัว ก็คือ “เกาะ” อาจเป็นทั้งอาณาจักรส่วนตัวหรือคุกที่ไม่มี ลูกกรงเหล็ก รู้สึกปลอดภัยแต่ก็โดดเดี่ยวได้ในขณะเดียวกัน เพราะสิ่งที่จำเป็นที่สุดสำหรับแม่บ้านที่สูญเสียความเป็นตัว เองไปก็คือ การคำนึงถึงคุณค่าคำว่า “ฉันสำคัญในฐานะ แม่บ้านอย่างไร” ซึ่งผู้เขียนได้เน้นในสิ่งที่ทำอย่างไรจึงจะ เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นได้โดยหลักสามประการ คือ ใต้หนังสือส่วนตัว เวลาส่วนตัว และสมุดบัญชีส่วนตัว 23) การใช้ชีวิตของผู้หญิงทำงานในประเทศเกาหลี วัฒนธรรมของประเทศเกาหลีนั้นหน้าที่งานบ้านจะเป็นของ แม่บ้าน ถึงแม้จะบอกว่าทำงานนอกบ้านด้วย แต่งงานบ้าน ก็ไม่ได้ลดลงเลย พวกเขาต้องแทรกตัวระหว่างครอบครัว และที่ทำงานเสมอ ในตอนนี้ผู้เขียนแสดงความเห็นใจและ อยากให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในสังคมเพราะรู้ว่าภาระทุก เรื่องจะอยู่กับผู้หญิงเป็นหลัก ซึ่งเคยถามผู้หญิงที่แต่งงาน แล้วทำงานนอกบ้านด้วยว่า เมื่อไหร่ที่รู้สึกถึงภาวะวิกฤติ ของความเป็นตัวของตัวเอง (Identity Crisis) สิ่งที่ได้รับ คำตอบคือ (หน้า 180) “วิกฤติความเป็นตัวเองหรือ ฉันไม่รู้หรอกว่าเวลาในหนึ่งวันผ่านไปอย่างไร แต่สำหรับ ฉันมักถูกสามีบ่นว่าเวลาใช้เงินฟุ่มเฟือย แต่รู้ไหมว่าความ ผันฉันคืออะไร ฉันฝันว่าเวลาง่วงก็ได้นอน อยากตื่นตอน ไหนก็ได้ตื่น ขอแค่วันเดียวเท่านั้น” ดังนั้นสามีอย่าเพียง ช่วยภรรยาแค่ทำงานบ้าน แต่ต้องรับผิดชอบและทำหน้าที่ “แบ่งเบาภาระ” รวมถึงเห็นอกเห็นใจครูครองที่ทำงาน นอกบ้านด้วย 24) ครอบครัว ปราสาทที่สร้างขึ้นด้วยคำ ง่าย ๆ เริ่มต้นด้วยคำของ มาร์แชล ปรูสต์ ที่กล่าวไว้ว่า “อันที่จริงแล้วพออายุมากขึ้น เราก็มักทำร้ายจิตใจคนที่เรารักโดยไม่รู้ตัว ไม่รู้ว่าเพราะรู้สึกไร้ค่าหรืออารมณ์เสีย

แต่เราก็ทำให้คนอื่นเสียใจไปทั้งชีวิต” สิ่งที่คุณเขียนยก ขึ้นมาเพื่อจะขยายความให้เห็นในเรื่องของความขัดแย้ง ไม่ลงรอยกันของคุณสามีภรรยา ได้ยกตัวอย่างกรณีของพ่อ แม่ผู้เขียนที่ได้ไปเที่ยวยุโรปด้วยกัน แต่กลับไม่มีความสุข เพราะสิ่งสำคัญที่ทำให้ทะเลาะกันคือ ที่ผ่านมามีเวลาอยู่ ด้วยกัน “น้อยเกินไป” และมีเวลาพูดคุยกันจริงจัง “น้อยเกินไป” ซึ่งเมื่อนำเรื่องเกี่ยวกับโฆษณาของเกาหลีที่ได้รับ ความนิยมนำมาเปรียบแล้วจะมีข้อสรุปว่า “จงแสดงภาพ ลักษณะที่ตลกขบขันของคุณกับคนภายในบ้านด้วย” ดังนั้น ความเป็นครอบครัวจะเกิดขึ้นจาก “ความรัก” ที่เปรียบ เหมือนปราสาทที่ก่อขึ้นจากคำพูดเล็ก ๆ น้อย ๆ แม้จะ เป็นคำพูดที่อาจดูไร้สาระ แต่ก็เป็นสิ่งสำคัญกับการดำเนิน ชีวิตของครอบครัว นั่นก็คือคำว่า “ขอบคุณ”

ในส่วนที่ 4 “แต่คุณที่กำลังจะพินาศ” ในส่วนนี้ผู้เขียนได้วางแนวไว้เพื่อสร้างแนวคิดให้กับผู้อ่าน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่และเพื่อให้มองเห็นสังขรณ์แห่งชีวิต มิแฉกให้ติดตามด้วยกัน 9 เรื่องย่อย ดังนี้ 25) ชีวิตคือ ความเจ็บปวด ในตอนนี้ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างชีวิตของคน ที่มีชื่อเสียง 2-3 คน ขึ้นมาให้เห็นว่าทุกคนที่ประสบความสำเร็จ ไม่ได้หมายความว่าเขาไม่ได้ผ่านความทุกข์ยากใด มา จากบทสัมภาษณ์ที่ผู้เขียนได้พบจากสิ่งที่ซ่อนอยู่ในนั้น คือ คนที่ชีวิตรุ่งโรจน์เปล่งประกายเช่นดวงอาทิตย์ ถ้ามอง ย้อนกลับไปจะรู้ว่าพวกเขามีชีวิตที่เคยพลิกผันเบื้องหลังที่ มิตรมนเช่นเดียวกัน (หน้า 196) เป็นเพราะเราทุกคนเปรียบ เสมือนกับดวงจันทร์ที่หันให้เห็นเพียงด้านเดียว นั่นคือด้าน ที่สว่างที่สุด เราจึงมองไม่เห็นด้านที่มีมิติของคนอื่น และ เข้าใจผิดคิดว่าเราคนเดียวเท่านั้นที่ทุกข์ทรมานเพราะเชื่อ ว่า ตัวเองเท่านั้นที่มี “ด้านมืดมน” จึงทำให้คิดว่า คนอื่น ต่างประสบความสำเร็จแต่ชีวิตของเราคนเดียวกลับลำบาก 26) การมีชีวิตอยู่ในป่าแห่งการจับจ่ายใช้สอย ในตอนนี้ ผู้เขียนได้พยายามเล่าให้เห็นภาพในวัยเยาว์ของความ ต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งมา ซึ่งส่วนใหญ่ผู้คนมักจะคิดว่าสิ่ง จำเป็นที่เราเชื่อว่าไม่มีแล้วจะอยู่ไม่ได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ประยะหนึ่งสิ่งนั้นจะกลายเป็นของที่ไม่ได้ใช้หรือคุณค่า นั้นหายไป ซึ่งผู้เขียนได้ยกความหมายของ Easterlin Paradox มาเสริมแนวคิดก็คือ แม้เราจะไม่รู้สึกละสุขในการ ครอบครองวัตถุเพิ่ม แต่เมื่อเวลาผ่านไปประยะหนึ่ง เราจะ อยากได้ความรู้สึกบางอย่างที่มากกว่านั้น จนกระทั่งการ ซื้อไม่ช่วยสร้างความสะดวกสบายและความสุขให้ตัวเองอีก

ต่อไป และความหมายของการใช้จ่ายจะเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นแทน (หน้า 203) ดังนั้นถ้าลดความต้องการของตัวเองลงได้ เราก็จะอยู่ได้อย่างภาคภูมิใจขึ้น ไม่หวาดกลัวและกล้าเผชิญหน้ากับชีวิต ถ้าลดการซื้อของลงสักหน่อยก็จะเกิดเวลาว่างสำหรับทบทวนตัวเอง และจะเริ่มทำใน “สิ่งที่ตัวเองมีความสุขจริง ๆ” 27) จงอย่าหวาดกลัวสายตาของคนอื่น ในตอนนี้ผู้เขียนจะกล่าวถึงความไม่เชื่อมั่นในตนเองจากสายตาของคนอื่นที่บางทีก็เผลอไม่รู้ว่าเป็นใคร ได้กล่าวถึงอาจารย์เชอริชอล อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาที่อยู่ในมหาวิทยาลัยเดียวกับผู้เขียน ได้กล่าวไว้ว่า “แม้คนเราจะคิดว่าตนเองถูกจับตามองอยู่ แต่ความจริงแล้วคนที่มองเราอยู่นั้นไม่ใช่ใคร แต่เป็นตัวเราเอง เพราะแท้ที่จริงแล้วคนอื่นไม่ได้ให้ความสนใจตัวตนของเรามากเท่ากับสิ่งที่เราคิด แต่ตัวเราเองสร้างสายตามของคนอื่นขึ้นมาแล้วพยายามดันรนใช้ชีวิตให้เข้ากับสายตาคนเหล่านั้น ซึ่งถ้าเราเป็นอิสระจากสายตาของคนอื่นได้เพียงสักนิด ก็คงจะมีความสุขเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย” (หน้า 209) ในขณะที่การเป็นผู้ใหญ่ คือการสร้างค่านิยมส่วนตัว และสร้างแนวทางชีวิตที่มั่นคงของตัวเองขึ้นมา เราไม่สามารถตัดสินคุณค่าของความสุขของคนอื่นได้ ดังนั้นผู้ที่ไม่พึงพาความเห็นจากผู้อื่น แต่ยังพึงพอใจและยังคงภาคภูมิใจได้ ความรู้สึกนี้จะนำความสุขมาให้ 28) งานอดิเรก เพื่อนแท้ของชีวิต ซึ่งในตอนนี้ผู้เขียนเพียงแนะนำเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่โดนขโมยเวลา นั่นก็คือ “งานอดิเรก” ผู้เขียนได้ยกคำของ เรย์โนลส์ ที่กล่าวไว้ว่า “นิสัยของมนุษย์สามารถดูได้จากงานอดิเรกของเขา” ซึ่งงานอดิเรกก็มักจะขโมยเวลาจากเราไปนั้นมักเป็นไปตามความชอบหรือพฤติกรรมของคน ๆ นั้นเพื่อให้เราได้รับความผ่อนคลายจากสิ่งที่ทำประจำและลดความน่าเบื่อหน่ายลงได้ แต่ก็ควรอยู่ในเวลาที่เหมาะสมไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปเพราะการใช้เวลานั้นจะส่งผลความรู้จะทำให้เราฉลาดมากขึ้นและช่วยสร้างประสบการณ์ที่หลากหลาย สามารถเติมเต็มเส้นทางส่วนตัวของเราให้สมบูรณ์แบบได้ยิ่งขึ้น (หน้า 217) 29) ความผิดพลาดทำให้เราได้ทบทวนตัวเอง ผู้เขียนได้ยกกรณีของพ่อของผู้เขียนที่ได้เสียชีวิตจากการที่ไม่เคยเกิดข้อผิดพลาดเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน แต่วันที่ทราบก็พบว่าไม่ทันการที่จะแก้ไขสิ่งนั้นแล้ว สิ่งหนึ่งที่พยายามนำเสนอคือ ถึงแม้ว่าสุขภาพตอนวันรุ่นของเราจะแข็งแรง แต่ถ้าเป็นผู้ใหญ่แล้วสุขภาพจะเริ่มเสื่อมถอยลงและเกิดโรคร้าย ซึ่งก็คือผลลัพธ์ที่บอกว่า

ที่ผ่านมาเราใช้ชีวิตอย่างไร สาเหตุไม่ใช่มาจากกรรมพันธุ์ แต่เกิดจากการไม่ดูแลร่างกาย แต่ก็ยังมีหลายคนที่ต้องรอให้ล้มป่วยเป็นโรคร้ายก่อนถึงจะหันมาดูแลสุขภาพและเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต (หน้า 226) ทั้งนี้เพราะความบกพร่องทำให้เรารู้จักประมาณตน โรคประจำตัวจะสอนให้เรารู้จักประมาณตัวเองและดูแลมันอย่างสม่ำเสมอ 30) จงโยนนาฬิกาชีวิตทิ้งไปเสีย ในตอนนี้ผู้เขียนได้ทำความเข้าใจกับงานเขียนเล่มแรก นาฬิกาชีวิต ในหนังสือเรื่อง “เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด” ที่จะกล่าวถึงการแบ่งเวลาชีวิตเปรียบเทียบกับลักษณะของนาฬิกา ซึ่งในส่วนนี้อยากให้ผู้ที่สนใจเรื่องนี้อยากกลับไปอ่านในหนังสือเล่มดังกล่าวข้างต้น ส่วนเหตุผลในเรื่องนี้ที่กล่าวถึง จงโยนนาฬิกาชีวิตทิ้งไปเสียเพราะว่าทุกคนล้วนคิดว่าช่วงเวลาของตัวเองสำคัญที่สุด ดังนั้นช่วงเวลาของแต่ละคนจึงมีความหมายเหมือนกัน เพราะไม่ว่าเราจะอายุเท่าไร ฝันอะไรไว้ トラบโดที่ยังมีชีวิต และใช้ชีวิตอยู่นั้นเราจะสามารถเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ (หน้า 234) 31) จงใช้ชีวิตแบบมือสมัครเล่น ในตอนนี้ผู้เขียนได้เล่าประสบการณ์ในการที่ต้องออกไปร้องเพลงกับนักร้องดังคนหนึ่งของเกาหลี “พาบิคม” กับการแสดงในฐานะตัวแทนของอาจารย์ของมหาวิทยาลัย ปัญหาคือ ความตื่นเต้น ซึ่งผู้เขียนเองก็พยายามซ้อมและทำให้เกิดความมั่นใจ แต่เมื่อถึงเวลาแสดงจริง ๆ กลับเกิดความเครียดและความกลัวขึ้นมาจึงเขียนเนื้อเพลงจดไว้สั้น ๆ และถือออกไปร้องด้วยสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจคือ การไม่ให้เกียรติ หรือไม่เต็มใจไม่ตั้งใจ ที่จะจำเนื้อเพลงนั้นให้ได้ แต่สิ่งที่คาใจและฝังใจอยู่ทำให้เกิดปมในใจ ดังนั้นการจะเป็นผู้ใหญ่ คือ ต้องหลุดพ้นจากความรู้สึกกดดันว่าฉันต้องเก่ง จงฝึกการปล่อยวางตัวเองสักหน่อยแล้วจะทำได้ดีกว่านี้ ซึ่งทำให้เกิดข้อสรุปขึ้นมาเรื่องหนึ่งคือ (หน้า 242) การอยู่อย่างมือสมัครเล่นก็คือสนุกกับมันในกระบวนการนั้นและต้องยอมรับว่าเราไม่สามารถเป็นมืออาชีพทุกอย่างได้ในทุกเรื่อง เพราะข้อจำกัดต่าง ๆ ของชีวิตไม่ว่าจะที่ไหน เมื่อไหร่ เราก็เป็นมืออาชีพในทุกเรื่องไม่ได้ 32) ชดเชยในสีแดงของคุณยายที่แสนมีค่า “ถึงไม่กล้าหาญที่จะทำอะไรเลย แล้วชีวิตจะมีความหมายอะไร” วินเซนต์ แวนโก๊ะ ในตอนนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึงเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้เรานั้นต้องทบทวนสิ่งที่เก็บไว้และไม่ยอมนำมาใช้ ท่านยกตัวอย่างเรื่องของซบในเก่า ๆ ของคุณยายที่ใช้แต่ของเก่าซึ่งของใหม่ลูก ๆ หลาน ๆ ต่างก็หาซื้อมาให้เพื่อให้ได้ใช้ของใหม่ ๆ จนถึงวันที่คุณยายท่านจากไป

แต่การเก็บสิ่งของไว้เพราะความเสียดาย จึงเป็นแง่คิดที่จะสื่อให้เห็นถึงความรู้สึกเสียดายและรู้สึกเสียใจ เสียใจในสิ่งที่อยากทำแต่ไม่ได้ทำ และรู้สึกเสียดายที่ผลลัพธ์ออกมาไม่เป็นอย่างที่หวัง “จงลองเปิดลิ้นชักหัวใจของคุณว่ามีอะไรอยู่ในนั้น ความฝันในวัยหนุ่มสาวที่เคยเก็บไว้ จงเอาออกมาเดี๋ยวนี้ ปิดฝู่น รดน้ำ และจุดไฟ ปลุกความฝันที่ถูกเก็บไว้ให้กับเรามีชีวิตอีกครั้ง” (หน้า 246) สิ่งนี้เราจะผัดวันประกันพรุ่งไปจนถึงเมื่อไหร่ ขอให้ลงมือทำแต่ถ้าไม่ทำ ความคิดที่ลังเลหรือตัดสินใจไม่ได้เด็ดขาด อาจกลายเป็นแค่เก้าอี้เป็น คว้นลอยหายไปในวันตายของเรา 33) แต่คุณ...ผู้กำลังวิ่งอ้อมจุดกลับตัวของชีวิต ผู้เขียนได้ยกกลอนของกวีชาวเกาหลีที่ชื่อ โคอิน ที่มีอยู่ 16 คำ คือ “ตอนเดินลงมองเห็น ตอนเดินขึ้นกลับมองไม่เห็นดอกไม้ดอกนั้น” ซึ่งสิ่งที่ผู้เขียนพยายามอธิบายเรื่องราวนี้คือชีวิตคน ซึ่งเปรียบกับกีฬาวิ่งมาราธอน “ถ้าลองเปรียบเทียบการก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่กับการวิ่งมาราธอน ผมคิดว่าน่าจะเป็นการวิ่งที่เข้าใกล้จุดกลับตัว ซึ่งจุดกลับตัวจะหมายถึงความถึง ระยะเวลาที่เหลืออยู่จะรู้สึกสั้นลงกว่าระยะที่ผ่านมา เพราะเป็นจุดที่เพิ่มพูนความมั่นใจให้มากขึ้นว่าเข้าใกล้โอกาสที่จะวิ่งได้

สำเร็จ” (หน้า 249) ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับชีวิต ยิ่งเป็นคนที่มีอาชนะสภาพแวดล้อมเลวร้ายมาได้ ก็หมายความว่าวิ่งผ่านเส้นทางระยะสุดท้ายไปได้อย่างง่ายดาย ดังนั้นจึงเรียกได้ว่าเป็นความสมดุลของชีวิต

บทสรุป

สรุปโดยรวมของหนังสือเล่มนี้ “พันครั้งที่หวั่นไหวกว่าจะเป็นผู้ใหญ่” เป็นหนังสือที่อ่านง่ายและได้แง่คิดในทันที มีการนำวรรณกรรม คำกวี มุมคิด การใช้ชีวิต และภาษาที่เรียบง่าย ทำให้ผู้อ่านเข้าใจแนวคิดของผู้เขียนได้อย่างไม่ยากเย็นซึ่งเราในฐานะผู้อ่านจะสามารถนำมาพัฒนาตนให้ก้าวเป็น “ผู้ใหญ่” ได้อย่างมั่นคง ประสบการณ์ของผู้เขียนสามารถถ่ายทอดเรื่องราวหลายเรื่องที่บางครั้งก็เป็นปัญหาหัวใจของใครหลายคนที่ยังหาทางออกไม่พบ ซึ่งถ้าผู้อ่านได้มีโอกาสที่จะได้อ่านหนังสือเล่มแรก “เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด” ด้วย จะยิ่งเข้าใจในมุมมองของชีวิตได้ ถึงแม้จะต่างชาติ ต่างศาสนา ความคิด ชีวิตและวัฒนธรรม หากแต่สิ่งเหล่านี้ไม่หนีวิถีของความเป็นตัวตนบุคคลธรรมดาในความเป็น “มนุษย์” บนโลกนี้ไปได้เลย

