

อยู่ถึง
100 ปี
อย่างมีค่า
และกล้าที่จะแก่



백 살까지 유쾌하게 나이 드는 법

ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขจนจนวาระสุดท้าย
เพราะคนเรามีได้เพียง “ชีวิตเดียว”

Lee Geunhu เขียน
ธัชชา ธีรปกรณชัย แปล

อยู่ถึง
100 ปี
อย่างมีค่า
และกล้าที่จะแก่

백 살까지 유쾌하게 나이 드는 법



Lee Geunhu เฝียน
รัชชา ธีรปรกรณ์ชัย แปล

 NANMEEBOOKS

HOW TO LIVE HAPPY LIFE FOR 100 YEARS By Lee Geunhu
อยู่ถึง 100 ปีอย่างมีค่าและกล้าที่จะแก่

Lee Geunhu เขียน
ชัชชา ชีรปรกรณ์ชัย แปล
Lln_zimil บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2563

ราคา 195 บาท

Original Title: HOW TO LIVE HAPPY LIFE FOR 100 YEARS

By Lee Geunhu

Copyright © 2019 Lee Geunhu

All rights reserved

Thai language copyright © 2020 NANMEEBOOKS CO., LTD.

Thai language edition arranged with MAVEN PUBLISHING HOUSE
through Eric Yang Agency Inc.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2563: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อี, กีนฮู.

อยู่ถึง 100 ปีอย่างมีค่าและกล้าที่จะแก่. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2563.
256 หน้า.

1. ผู้สูงอายุ--สุขภาพและอนามัย. 2. ผู้สูงอายุ--การดำเนินชีวิต.

I. ชัชชา ชีรปรกรณ์ชัย, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

613.0438

ISBN 978-616-04-5071-8

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร์ บุนนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจจา
• บรรณาธิการเล่ม สิริพิภตร์ พรหมเวศ ัญญูมาศ แซ่ตั้ง • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • พิสูจน์อักษร ตรีโรจน์ ไพบูลย์พงษ์
• ออกแบบปก สภา ร่วมยอด • กรรพิก อนันต์ เพียรโสภา • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตและพิมพ์ที่ พิมพ์ดี โทร. 0-2401-9401

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท ย่านคลองเตยเหนือ 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 โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

ไม่มีใครรู้ว่าอายุขัยตัวเองจะสิ้นสุดเมื่อไร แต่สังเกตจากสังขารที่ร่วงโรยก็พอเดาออก ผู้สูงวัยหลายคนจึงมีภาวะซึมเศร้าหลังเกษียณ เนื่องจากสูญเสียคนรอบข้าง งาน หรือชื่อเสียงที่เคยภูมิใจ

ผู้เขียน "อีกินฮู" ก็เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของชายวัยเกษียณที่ผ่านชีวิตทุกข์สุขมาอย่างโชกโชน ทั้งเกาหลีตกอยู่ใต้อำนาจของจักรวรรดิญี่ปุ่น เอาตัวรอดในสงครามเกาหลี หรือถูกจำคุกเพียงเพราะออกไปเดินขบวนประท้วง ชีวิตที่ผ่านมาของชายผู้นี้ไม่เป็นไปตามที่เจ้าตัวเองหวังเอาไว้เลย

แต่ทำไมเขากลับมีความสุขมาจนอายุ 85 ปีได้ล่ะ

"ความสุข" อาจเป็นคำง่าย ๆ ที่หลายคนคุ้นเคยดี แต่มีใครรู้บ้างว่า "ความสุขแท้จริง" คืออะไร

หากยังไม่รู้จักลองศึกษาชีวิตของชายผู้นี้ดู หลายคนมองว่าเขาเพียบพร้อมทุกด้าน แต่มันจะเป็นเช่นนั้นจริงหรือ เพราะไม่มีใครสมบูรณ์แบบร้อยเปอร์เซ็นต์ ขนาดจิตแพทย์คนเก่งอย่าง "อีกินฮู" ยังเคยทำเรื่องผิดพลาดหลายอย่าง ถ้าผู้อ่านสงสัยว่าชายวัย 85 ปีผู้นี้เคยทำผิดพลาดอะไรและใช้วิธีใดแก้ไขข้อผิดพลาดเหล่านั้น ลองพลิกอ่านในหน้าถัดไปได้เลย

ด้วยความปรารถนาดี

นานมีบุ๊คส์



ประวัติผู้เขียน



อิ๊กินสุเกิดใน ค.ศ. 1935 ที่เมืองแทกู เขาเรียนชั้นประถม ในช่วงที่เกาหลีตกเป็นอาณานิคมของจักรวรรดิญี่ปุ่น เรียนชั้นมัธยมต้นในช่วงสงครามเกาหลี และขณะที่เขาเรียนชั้นมัธยมปลาย คุณพ่อก็จากโลกนี้ไป ทำให้สภาพทางการเงินของครอบครัวแย่จนต้องย้ายออกจากบ้านไปอยู่รวมกันในห้องเดียว ในช่วงชีวิตการเป็นนักศึกษา เขายังร่วมเดินขบวนประท้วงในวันที่ 19 เมษายน ค.ศ. 1960 (การปฏิวัติของนักศึกษาเกาหลีใต้) และการรัฐประหารในวันที่ 16 พฤษภาคม ค.ศ. 1961 จนนำไปสู่เส้นทางชีวิตในเรือนจำ

หลังพ้นโทษออกมา อิ๊กินสุหางานทำอย่างยากลำบาก แต่เขาก็ไม่เคยหวาดกลัวอนาคตหรือรู้สึกสิ้นหวังเลยสักนิด หลังรู้ว่าตัวเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงหนีสงครามหรือความยากจนได้ เขาจึงเริ่มไขว่คว้าความสำเร็จด้วยกำลังของตัวเองจนกลายมาเป็นศาสตราจารย์และจิตแพทย์ประจำมหาวิทยาลัยสตรีอีฮวา เป็นเวลากว่า 50 ปีที่เขาคอยให้คำปรึกษาผู้ป่วย พร้อมกับถ่ายทอดความรู้แก่นักศึกษา



บุกเบิกการเปลี่ยนรูปแบบอาคารผู้ป่วยในให้เป็นระบบเปิด ริเริ่มการนำละครจิตบำบัดมารักษาผู้ป่วยจิตเวช ทั้งยังเป็นผู้ขับเคลื่อนคนสำคัญในวงการจิตแพทย์ของเกาหลีใต้ และดำรงตำแหน่งประธานสมาคมจิตประสาทวิทยาแห่งประเทศไทยเกาหลีใต้อีกด้วย

หลังเกษียณอายุ อีกินฮูจัดตั้งสถาบันแพมิลีอะแคเดเมียขึ้นเพื่อให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่น ผู้ปกครอง และเตรียมความพร้อมก่อนถึงวัยเกษียณให้ผู้สูงอายุ ด้วยประสบการณ์เคยเป็นแพทย์อาสาสมัครที่ประเทศเนปาลมานานกว่า 30 ปี และดูแลเด็ก ๆ มานานกว่า 40 ปีในฐานะผู้อำนวยการสถานรับเลี้ยงเด็กกำพร้าควังมย็อง นอกจากนี้ เขายังเป็นแกนนำก่อตั้ง "ชมรมการอ่านบทกวีเยติ" เพื่อศึกษาวรรณกรรมพร้อมกับทำกิจกรรมอาสาสมัครมานานกว่า 20 ปี ตลอดระยะเวลา 35 ปีที่ผ่านมา เขายังเขียนหนังสือมากถึง 20 เล่ม รวมถึง *I Want to Have a Fun Life Until I Die* ที่ตีพิมพ์ใน ค.ศ. 2013 และมียอดขายสูงถึง 400,000 เล่มอีกด้วย

- บทนำ -



คนที่ยังยิ้มได้
แม้เผชิญกับเรื่องทหดหู่ในชีวิต
ต่อให้สิ้นหวังก็จะไม่มีทาง
ยอมแพ้ง่ายๆ

ย่างเข้าสู่วัย 85 ปี ไม่น่าเชื่อว่าในปีนี้ผมกลายเป็นตาแก่หลังงอ เดินตัวมเตี้ยม และมีเส้นผมขาวโพลน เหมือนที่ใครต่อใครรำลือ ไปเสียแล้ว

เมื่อ 4 ปีก่อนผมพลัดตกบันไดจนเกิดแผลฉกรรจ์ที่ศีรษะ ตอนนั้นมีความคิดหนึ่งแวบขึ้นมาในหัวว่า

"อืม นี่คงเป็นวาระสุดท้ายในชีวิตแล้วสินะ"

โชคดีที่สมองไม่ได้รับความเสียหาย ผมใช้เวลาร่วมเดือน ในการรักษาบาดแผลภายนอก ตั้งแต่ครั้งนั้นก็เริ่มรู้สึกว่าการตาย กำลังคืบคลานเข้ามาทุกที

แม้มีเชล เดอ มงแตญ นักปรัชญาชาวฝรั่งเศสเคยกล่าวว่า

"...หากรู้จักความตาย เราทุกคนจะเป็นอิสระจากการตกอยู่ใต้อำนาจและการบีบบังคับ..."

แต่ผมก็ยังไม่อยากตายและหวาดกลัวต่อชะตากรรมที่เลียดัง ไม่ได้ยุติ ในเวลานี้ผมทำได้เพียงปลุกปลอบใจตัวเองว่า จะต้องพยายามใช้ชีวิตทุกวันให้คุ้มค่า เมื่อลืมนตาในตอนเช้า ผมมักนึกถึงเรื่องที่ต้องทำหรือคนที่ต้องพบ และเชื่อว่าหากขยับร่างกายอย่างมีความสุขทั้งวัน พอกิจวัตรประจำวันหมดลง ความกังวลที่มีต่อความตายจะค่อยๆ หายไป

ตั้งแต่อายุมากขึ้น ผมเริ่มตื่นเตนกับการใช้คอมพิวเตอร์ราวกับเห็นเป็นของเล่นชิ้นใหม่ ผมใช้มันสนทนออนไลน์ ทำกิจกรรมชมรม และพูดคุยกับเพื่อน ๆ ผ่านโซเชียลมีเดีย ทว่าหลังประสบอุบัติเหตุ

แม้แต่สายตาข้างเดียวที่ใช้การได้ดีก็เริ่มแยลงทุกที ที่ใช้งานไม่ได้ตั้งใจ เหมือนเคย ผมจึงละอายเหลือเกินที่ให้อ่านให้ลูกหลานของนักศึกษา ช่วยพิมพ์สิ่งที่ผมพูดออกมาโดยให้คิดว่าเป็นงานพาร์ทไทม์งานหนึ่ง ยังดีที่การใช้เวลาร่วมกับพวกเขาช่วยบรรเทาความเศร้าจากเรื่องสายตาได้ อันที่จริงผมเคยกังวลเรื่องสุขภาพของตัวเอง แต่พอเปิดใจให้กว้างก็พบว่ายังมีเรื่องดี ๆ อยู่อีกมากมาย ตรงกับสุภาษิตที่ว่า "แม้ไม่มีฟันแต่ยังมีเหงือก"

สมัยเด็กผมเคยคิดว่าคนเราจะประสบความสำเร็จได้หากมีความมุ่งมั่นตั้งใจและความพยายาม แต่ผมเพิ่งมาเข้าใจภายหลังว่าชีวิตมักเจอกับเรื่องบังเอิญมากกว่าเรื่องตายตัว เพราะโลกใบนี้เต็มไปด้วยความอยุติธรรมและเรื่องไร้สาระกว่าที่คิด หลายคนพยายามที่จะประสบความสำเร็จ แต่เมื่อเวลาผ่านไปความสำเร็จกลับหมดความสำคัญลงจนแทบไม่เหลืออะไรไว้ชื่นชม การใช้ชีวิตอยู่ต่อไปจึงเป็นเรื่องเศร้า เพราะทำให้เรารู้ว่าการยังมีชีวิตอยู่เป็นความอ่อนแอที่แท้จริง

แม้เคยสูญเสียอิสรภาพในวัยหนุ่มจากการถูกจองจำในคุกนานกว่า 20 ปี แต่โชคคิที่ผมยังได้ความสุขเล็กๆ และความสนุกที่เกิดขึ้นอย่างบังเอิญระหว่างใช้ชีวิตในแต่ละวันมาช่วยบรรเทาความหมดอาลัยตายอยากและความเศร้าที่สะสมมาตลอดหลายปีได้ เหมือนที่ศาสตราจารย์ชินย็องบก นักเศรษฐศาสตร์ชาวเกาหลีได้ผู้ล่งลับเคยกล่าวว่า

"แม้จะมดิ่งกับความเศร้าจนอยากฝังร่างลงดินแค่นั้น แต่น่าแปลกใจที่มักมีความสุขเล็กๆ มาช่วยเยียวยาจนหายเศร้าไปได้ โดยไม่จำเป็นว่าความสุขนั้นต้องยิ่งใหญ่เท่าความทุกข์ที่เรากำลังแบกอยู่"

ดังนั้น เราควรใช้ชีวิตอย่างมีความสุขจนวาระสุดท้าย โดยไม่สูญเสียรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ หากคิดเช่นนี้เราจะพบความสุขเล็กๆ จากสิ่งรอบตัวในทุกช่วงเวลา

ใน ค.ศ. 2013 ผมเขียนหนังสือเล่มหนึ่งมีชื่อว่า *I Want to Have a Fun Life Until I Die* ผมจึงมีโอกาสนพปะกับผู้อ่านมากมาย คำถามที่ได้ยินบ่อยที่สุดในตอนนั้นคือ "คุณใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานแบบนั้นได้อย่างไร" ผมจึงตอบกลับไปว่า "ผมบอกเมื่อไรล่ะว่าผมสนุกไปกับการใช้ชีวิต ผมแค่อยากสนุกไปกับมันต่างหาก"

ดูเหมือนชีวิตของผมจะมีแต่เรื่องสนุก ๆ เยอะเป็นพิเศษ หรือไม่ก็เต็มไปด้วยความสุขใหม่ ไม่ใช่หรรอครับ ผมก็มีช่วงเวลายากลำบากและดิ้นรนทำกินเหมือนคนอื่น ๆ ด้วย เพราะผมเป็นพ่อที่ต้องเลี้ยงดูลูก ๆ ถึง 4 คน แต่กลับเดินเข้าคุกและเกณฑ์ทหารโดยไม่ตั้งตัว ชีวิตที่ผ่านมามีเรื่องน่าเบื่อและทุกข์สุขปนกันไปซ้ำร้ายหลังจากเริ่มมีอายุ ผมยังตรวจพบอีกว่าตัวเองป่วยมากถึง 7 โรค ดังนั้น แม้เผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากแค่ไหน ผมยังต้องไขว่คว้าหาความสุขมาให้ได้มากที่สุด ชีวิตผมในตอนนี้อิงใกล้เคียงกับคำว่า "ชีวิตที่หวังว่าจะสนุก" ไม่ใช่ "ชีวิตที่สนุกสนาน"

ผู้อ่านบางคนถามเคล็ดลับว่าผมทำหลายๆอย่างพร้อมกันได้อย่างไร ไม่เหนื่อยบ้างหรือ ทั้งงานอาสาสมัคร เรียนหนังสือ เดินเขา หรือแม้แต่เขียนหนังสือ ที่จริงผมไม่ได้ตั้งใจทำทุกอย่างพร้อมกันมาตั้งแต่แรก ถ้าตั้งใจจริงๆผมคงทำไม่อดขนาดนี้ ผมแค่มองหาสิ่งที่ทำแล้วน่าจะสนุกเท่านั้น เมื่อพบแล้วก็ลองทำดูเรื่อยๆ หากไม่สนุกก็ถือว่าโชคร้ายไป แต่ถ้าสนุกก็ขอแค่ตั้งใจทำให้ดี แล้วความสนุกเล็กๆ จะสะสมจนกลายเป็นความสนุกสุดเหวี่ยง

ผมเคยสงสัยว่ามีสิ่งใดบ้างที่ทำให้จิตใจคนเราทุกข์ทรมานได้ ถ้าดูจากประสบการณ์ที่ทำงานเป็นจิตแพทย์รักษาผู้ป่วยและสอนนักศึกษาในมหาวิทยาลัยยาวนานกว่า 50 ปี ก็พบว่ามียอยู่ 2 สาเหตุหลักหนึ่งคือเสียใจกับเรื่องในอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว และสองคือกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เพราะอดีตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ต่อให้กังวลมากแค่ไหน คนเราก็หลีกเลี่ยงอนาคตไม่พ้นเช่นกัน ดังนั้น อย่าปล่อยให้ความรู้สึกทั้ง 2 อย่างนี้กัดกินความสุขในชีวิตที่ทำให้เราหยัดยืนอยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ได้

หากวันหนึ่งเราหลับไปพร้อมกับความเสียใจและความกังวล จงคิดเสียว่าตอนนี้ถึงเวลาแล้วที่ควรยอมรับชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ต่อให้เสียใจมันก็คือชีวิตเรา ต่อให้พอใจมันก็คือชีวิตเรา ไม่มีทางที่คนเราจะหลีกเลี่ยงความผิดพลาดที่เกิดขึ้นระหว่างดำเนินชีวิตได้ ควรชมเชยตัวเองว่าเราทำดีที่สุดแล้ว และไม่ว่าจะเตรียมพร้อมดีแค่ไหน เราก็ไม่อาจหยุดยั้งความชราและความสูญเสียที่อาจเกิดขึ้น

ในอนาคต ดังนั้น จงเตรียมกายให้พร้อมและนำความสุขเล็กๆ
ที่เกิดขึ้นมาช่วยบรรเทาความกังวลเถิด

ผมไม่เคยกลัวการเรียนรู้ ชีวิตก็เช่นเดียวกัน ยิ่งได้สัมผัส
และเรียนรู้ชีวิตที่แตกต่างกันของแต่ละคนเท่าไร เราก็พร้อมรับมือ
กับชีวิตในอนาคตได้มากขึ้น ผมไม่หวังอะไรมากมาย แค่อยากให้
เรื่องราวในวัย 85 ปีของผมมีส่วนช่วยให้ทุกคนเตรียมรับมือกับมันได้
ซึ่งหากพิจารณาการใช้ชีวิตที่ผ่านมาให้ดี เราจะพบกฎการใช้ชีวิต
ที่เหมาะสมกับตัวเอง จริงๆ ผมไม่ใช่คนที่ชอบวางแผนการใช้ชีวิต
หรอก แต่ติดนิสัยย้อนไปดูตัวเองในอดีต มันทำให้ผมเห็นเรื่องราวที่
เคยเกิด จะได้กลับมาแก้ไขชีวิตในปัจจุบันให้ดีขึ้น ชีวิตของผมอาจดู
ธรรมดา แต่ผมหวังเหลือเกินว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านค้นพบ
เส้นทางชีวิตของตัวเอง เพราะมันเป็นคู่มือพิเศษที่ทรงคุณค่าที่สุด
ของทุกคน

อีกินฮู



สารบัญ



บทนำ	6
คนที่ยังยิ้มได้แม้เผชิญกับเรื่องหดหู่ในชีวิต ต่อให้สิ้นหวังก็จะมีทางยอมแพ้ง่ายๆ	
[บทที่ 1]	19
สิ่งที่เพิ่งคิดได้ก่อนอายุ 90 ปี	
• อย่ากังวลกับการมีอายุมากขึ้น	20
• หมั่นติดต่อกับคนสำคัญอยู่เสมอ	26
• ไม่ควรทำงานถวายเป็นชีวิต	30
• ควรหยุดเมื่อถึงคราวต้องหยุด	38
• ควรแสดงความเจ็บปวดอย่างน่าเคารพ	44
• ควรคุยกับคุณพ่อเมื่อตอนท่านยังมีชีวิตอยู่ให้มากกว่านี้	50
• ไม่ควรใส่ใจลูกๆ มากจนเกินไป	56
• ไม่ควรเสียเวลากับสิ่งที่ย้อนคืนมาไม่ได้	63
• ควรใช้ชีวิตทุกวันให้มีความสุข	68



[บทที่ 2]

75

หากจะมีชีวิตอยู่ถึง 100 ปีแล้วละก็...

- ทศนคติต่อการใช้ชีวิต

- หากจะมีชีวิตอยู่ถึง 100 ปีแล้วละก็... 76
[ข้อคิดเกี่ยวกับความชรา]
- ไม่ชอบให้ใครเรียกปู่ แต่โกรธเวลาที่ไม่ได้รับการปฏิบัติ 82
อย่างผู้ใหญ่ [ข้อคิดเกี่ยวกับทศนคติ]
- สิ่งทีเพิ่งเรียนรู้หลังจากใช้ชีวิตมาจนถึงวาระสุดท้าย 88
[ข้อคิดเกี่ยวกับการพิสูจน์ด้วยตัวเอง]
- มีคำตอบอื่นอีกไหมนอกจากใช้ชีวิตในแบบที่ตัวเองเป็น 94
[ข้อคิดเกี่ยวกับชีวิต]
- ความหมายที่แท้จริงของการอดทน 98
[ข้อคิดเกี่ยวกับโชคชะตา]
- ครอบครัวมีไว้เพื่ออะไร [ข้อคิดเกี่ยวกับความรัก] 103
- ควรเป็นผู้ใหญ่ที่พูดจารู้เรื่อง [ข้อคิดเกี่ยวกับการสื่อสาร] 109
- อยากให้คนอื่นจดจำเราแบบไหน 114
[ข้อคิดเกี่ยวกับมิตรภาพ]



[บทที่ 3]

121

อะไรคือสิ่งที่ทำให้เรายืนหยัดอยู่ตรงนี้ได้ ทั้งที่ชีวิตไร้สาระและไร้ความยุติธรรม

- ทศนคติต่อชีวิตประจำวัน

- โกรธจนกลายเป็นนิสัย [ข้อคิดเกี่ยวกับความโกรธ] 122
- เลิกหวังจะมีสุขภาพแข็งแรงได้แล้ว
[ข้อคิดเกี่ยวกับร่างกาย] 127
- พออายุมากขึ้นจะชอบอยู่กับคนอื่นมากกว่า
[ข้อคิดเกี่ยวกับความเหงา] 131
- ทุกปัญหาในครอบครัวถูกส่งต่อให้ลูกหลาน
[ข้อคิดเกี่ยวกับอภิสภาพ] 137
- อย่าคิดว่าคู่รักต้องรู้จักเราดีที่สุดใน
[ข้อคิดเกี่ยวกับคู่แต่งงาน] 142
- บ่มเพาะความกล้าและอยู่ให้ได้แม้ไม่มีเงิน
[ข้อคิดเกี่ยวกับฐานะทางการเงิน] 148
- อย่าพอใจกับการเป็นแค่คุณปู่ที่ให้เงินค่าขนมแก่หลาน ๆ
[ข้อคิดเกี่ยวกับลูกหลาน] 153
- ทำไมผมอ่านบทกวีมาตลอด 20 ปีทั้งที่ไม่มีพรสวรรค์
[ข้อคิดเกี่ยวกับงานอดิเรก] 159



[บทที่ 4]

167

เป็นตัวของตัวเองทั้งตอนอยู่และตอนตาย

- ทศนคติต่อโลก

- มีเวลาและพื้นที่ส่วนตัวบ้างไหม 168
[ข้อคิดเกี่ยวกับการผ่อนคลาย]
- ควรทำเพื่อตัวเองก่อนจะสายเกินไป 174
[ข้อคิดเกี่ยวกับการให้อภัย]
- จากภาพวาดของปู่สู่ภาพวาดของหลาน 181
[ข้อคิดเกี่ยวกับครอบครัว]
- กลับไปคืนดีกับพ่อแม่ที่แก่ตัวลงทุกวัน 184
[ข้อคิดเกี่ยวกับพ่อแม่]
- การมีชีวิตอยู่จนถึงทุกวันนี้คือปาฏิหาริย์ 189
[ข้อคิดเกี่ยวกับการขอบคุณ]
- วิธีจัดระบบชีวิตให้ดีขึ้น 193
[ข้อคิดเกี่ยวกับความเสียใจ]
- วิธีการจากไปอย่างสงบสุข 198
[ข้อคิดเกี่ยวกับความตาย]
- การแบ่งปันที่ควรเริ่มทำในตอนนี้อย่างไร 203
[ข้อคิดเกี่ยวกับโลก]



[บทที่ 5]

209

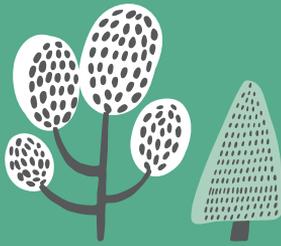
แก้ตัวอย่างมีความสุข

- เคล็ดลับ 3 ข้อที่อยากฝากบอกรุ่นน้อง 210
- ฝึกเด็กเป็นตัวของตัวเองให้เร็วที่สุด 215
- ขอขอบคุณชีวิตที่ยังอยู่ด้วยกันจนถึงวันนี้ 221
- ไม่ว่าเมื่อไรก็จะมีชีวิตอยู่ต่อไป 226
- ควรจะมีมารยาทต่อผู้อื่นไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด 230
- กินอยู่อย่างเรียบง่ายที่สุด 235
- ความทรงจำแสนอบอุ่นที่ทำให้ยิ้มออกมาทุกครั้ง
เมื่อนึกถึง 240

คำนิยม

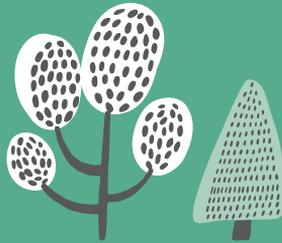
245

ท่านเหมาะกับแบบนี้มากกว่า



รักชีวิตและคิดถึงความตาย!
แต่เมื่อถึงเวลา จงถอยออกมาอย่างภาคภูมิใจ
ต้องใช้ชีวิตให้คุ้มเพียงครั้งเดียว
นั่นคือหลักคำสอนประการแรก
เพราะเรามีชีวิตอยู่ได้เพียงครั้งเดียว
นั่นคือหลักคำสอนประการที่สอง

- หลักคำสอนสองประการ, เอริช เคสท์เนอร์



อย่าใช้ชีวิตโดยมองว่า
มีแต่เรื่องน่าเบื่อและไร้ความสนุก
หากค้นพบแล้วจะรู้ว่าเรื่องสนุก ๆ เหล่านั้น
วนเวียนอยู่รอบตัวเราเสมอ
การเป็นแต่ผู้รับ
อาจทำให้เกิดความขัดแย้งบนโลกใบนี้

- บทที่ -

1



สิ่งที่เพิ่งคิดได้
ก่อนอายุ 90 ปี

อย่ากังวลกับการมีอายุมากขึ้น



ไมเคิล คินสลีย์ นักข่าวและนักวิจารณ์การเมืองชื่อดังของสหรัฐอเมริกา ป่วยเป็นโรคพาร์คินสันตั้งแต่อายุ 42 ปี ทำให้สมองเสื่อมเร็วกว่าคนอื่น เขารวบรวมความรู้สึกในช่วงที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงมาเขียนหนังสือที่มีชื่อว่า *Old Age: A Beginner's Guide* ในเล่มมีเรื่องตลกอยู่เรื่องหนึ่ง นั่นก็คือคินสลีย์มักว่ายน้ำทุกเช้าก่อนไปทำงาน มาวันหนึ่งเขาพบชายชราคนหนึ่งในสระว่ายน้ำ ชายชราผู้นั้นมองคินสลีย์ด้วยรอยยิ้มและพูดว่า

"ฉันอายุ 90 ปีแล้ว"

"ว้าว! สุขยอดเลยครับ แต่คุณดูไม่เหมือนคนอายุ 90 ปีเลย"

คำเยินยอของคินสลีย์ทำให้ชายชรายิ้มออก พร้อมกับบ่นว่า
ด้วยน้ำเสียงภูมิใจว่า

"ฉันเคยเป็นผู้พิพากษา"

ที่จริงบอกแค่อายุก็น่าจะพอแล้ว แต่คำโอ้อวดอาชีพของชายชราผู้นี้กลับไปสะกิดใจคินสลีย์เข้า หลังจากชายชราบอกว่าตัวเองเคยเป็นผู้พิพากษา เขาก็แสดงสีหน้าสมเพชตัวเองราวกับเพิ่งจะรู้ว่า "ไม่เห็นจำเป็นต้องบอกคนแปลกหน้าเลยว่าตัวเองเคยเป็นผู้พิพากษา" จึงรีบเดินออกจากสระว่ายน้ำทันที



ทุกคนน่าจะเคยมีประสบการณ์ "น่าอาย" เกิดขึ้นอย่างน้อยครั้งหนึ่งในชีวิต ผมเองก็เหมือนกัน คำพูดติดปากของพวกเรารุ่นพี่ในวงเหล้ามักเริ่มด้วยคำว่า "แต่ก่อนฉันนะ..." ผมว่ามันฟังดูน่าเบื่อมาก แต่อยู่มาวันหนึ่ง "ความภูมิใจ" ในอดีตกลับโผล่ออกมาจากปากผมในลักษณะนี้ด้วยเหมือนกัน

ปกติแล้วเมื่ออยู่ต่อหน้ารุ่นพี่ที่ตกรงาน รุ่นน้องอย่างเราต้องพยายามสงบปากสงบคำเอาไว้ เพราะหัวข้อสนทนาส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตอันรุ่งโรจน์ในอดีต ทำให้ถึงเป็นเช่นนั้นเป็นเพราะพวกเขาต้องการซ่อนปัจจุบันที่แย่กว่าอดีตเอาไว้ซะลึกลับสักหน่อย แต่ผมขอพูดถึงวลีติดติดปากที่ผู้อพยพมาจากเกาหลีเหนือในช่วงสงครามเกาหลีนิยมพูดกัน นั่นก็คือ "สมัยอยู่เกาหลีเหนือ บ้านฉันเลี้ยงลูกวัวทองคำ" เพราะยากที่จะยอมรับความจริงในปัจจุบัน พวกเขาจึงใช้คำพูดนี้ปลอบใจตัวเอง

มีเพลงเพลงหนึ่งร้องว่า "คนที่มีชีวิตดี ๆ ก็อยู่อย่างสุขสบาย แต่คนที่มีชีวิตเลวร้ายก็อยู่อย่างลำบาก"

แน่นอนว่าคนที่มีชีวิตดีอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงอะไร แต่คนที่มีชีวิตเลวร้ายคงทนอยู่แบบเดิมไม่ได้ เพราะพวกเขา

ไม่ยากยอมรับสภาพชีวิตแย่ๆ ของตัวเอง จึงเกิดความรู้สึกด้อยค่า ซึ่งอัลเฟรด แอดเลอร์ นายแพทย์และนักจิตบำบัดชาวออสเตรีย เคยกล่าวว่าความรู้สึกด้อยค่าเกิดจากความไม่พอใจปัจจุบันที่เป็นอยู่ จึงเกิดแรงขับเคลื่อนให้คนคนนั้นพัฒนาตัวเองไปสู่จุดที่ดีกว่าเดิม มันจึงไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสียทีเดียว แต่ถ้าความรู้สึกนั้นขับเคลื่อนไปในทางที่ผิดจนเกิดเป็น "ปมด้อย" คนที่มีชีวิตอยู่อย่างลำบากส่วนใหญ่จึงมักถอดใจไปก่อน หรือพยายามหลอกตัวเองว่าอยู่เหนือกว่าผู้อื่นเพื่อเก็บซ่อนปมด้อยนั้นไว้ ซึ่งสังคมทุนนิยมในปัจจุบันสามารถหาकिनจากปมด้อยของผู้อื่นได้ง่ายๆ

สมัยที่ผมเริ่มเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยมีพนักงานขายสารานุกรมคนหนึ่งแวะเข้ามาในห้องวิจัย เขาเสนอขายโดยให้เหตุผลว่าผมเป็นถึงอาจารย์จึงควรมีสารานุกรมต่างประเทศสักชุดไว้ในครอบครอง แต่ผมคิดว่าคงอ่านไม่หมดเพราะมีอยู่หลายเล่ม อีกอย่างผมขี้มอ่านจากห้องสมุดก็ได้ จึงปฏิเสธไปว่าไม่มีเงินอีกฝ่ายรีบบอกว่าสามารถผ่อนชำระได้ แต่ผมยังยืนยันกรานปฏิเสธจนในที่สุดเขาก็พูดออกมาว่า

"อาจารย์ควรรู้สึกอายนะครับที่ไม่มีสารานุกรมชุดนี้เหมือนคนอื่น"

เขายังเสนอขายด้วยความภาคภูมิใจในตัวสินค้า ผมจึงตอบกลับไปว่า

"ผมก็อายเหมือนกันที่คุณพูดแบบนี้"

สุดท้ายพนักงานขายก็รีบอธิบายว่าทำไมเขาถึงพูดเช่นนั้น เพราะในคู่มือการขายมีเทคนิคโน้มน้าวให้ลูกค้าเปลี่ยนใจกลับมาซื้ออีกครั้ง และวิธีนั้นก็คือ "การกระตุ้นปมด้อย" ถ้าตอนนั้นผมมีเงินซื้อจะเป็นอย่างไรนะ ปานนี้ผมคงรู้สึกเสียใจที่ซื้อสารานุกรมชุดนั้นมาเพียงเพราะอยากดูดีเหมือนคนอื่น ๆ ไปแล้ว ไม่น่าเชื่อว่าปมด้อยจะมีพลังร้ายกาจปานนี้

พอมีอายุมากขึ้น สิ่งทีพึ่งระวังเป็นพิเศษคือความรู้สึกด้อยค่า เพราะความสูงวัยทำให้หลายสิ่งหลายอย่างแยลง อันดับแรกคือสุขภาพไม่ดีเหมือนก่อน และเมื่อพลังชีวิตถดถอย ภาวะซึมเศร้าก็แทรกซึมเข้ามางายขึ้น มีหน้าซ้ำฐานะทางการเงินและบทบาททางสังคมก็พลอยลดลงไปด้วย สังคมเกาหลีได้ขึ้นชื่อว่าเป็น "สังคมนามบัตร" ที่แยกแยะคนตามสถาบันการศึกษา วุฒิการศึกษา และตำแหน่งงานที่ปรากฏอยู่บนนามบัตร ยิ่งผู้เกษียณอายุคนไหนเคยมีตำแหน่งงานสูง ๆ ก็ยิ่งรู้สึกหดหู่ง่าย หลายคนหลังเกษียณอายุจึงยังทำนามบัตรใหม่ ลองสังเกตดูว่าหลังนามบัตรของพวกเขาจะอัดแน่นไปด้วยตำแหน่งงานที่เคยได้รับ ประหนึ่งต้องการบอกว่า "ถึงตอนนี้ไม่มีงานทำ แต่ฉันก็เคยมีชีวิตที่ดีมาก่อน"

หากใจอยากป่าวประกาศให้ผู้อื่นรับรู้ขนาดนี้ คงยากที่จะยอมรับว่าช่วงเวลาอันรุ่งโรจน์ในอดีตได้ผ่านไปแล้ว บางครั้งสมองอาจเข้าใจ แต่ไม่ง่ายที่จะทำใจยอมรับ หากคนเราไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงหรือไม่ยอมรับตัวเองในปัจจุบัน เอาแต่จมดิ่งกับ

ความรู้สึกด้อยค่า ก็อาจนำไปสู่การกระทำเกินขอบเขตหรือที่เรียกว่า "โอเวอร์" ได้ง่าย ๆ คนที่เคยได้รับตำแหน่งสูง ๆ มักคิดว่าตัวเองอยู่เหนือผู้อื่น เลี่ยมสอนคนรุ่นหลังให้ดำเนินตามรอยตัวเอง ซ้ำยังแสดงความคิดเห็นด้วยถ้อยคำรุนแรง บางคนยอมทุ่มเงินมหาศาลในการทำศัลยกรรมเพื่อคืนความอ่อนเยาว์เหมือนหนุ่มสาว และยังเสียเงินไปกับอาหารเพื่อสุขภาพและอุปกรณ์ออกกำลังกาย เพื่อตอบสนองความต้องการเยาว์วัยอีกด้วย

ถึงแม้จะพยายามอย่างหนักเพียงใด แต่สุดท้ายเราทุกคนล้วน "แก่ตัวลง" ในวันใดวันหนึ่ง เพราะสิ่งมีชีวิตทุกชนิดบนโลกล้วนเดินทางสู่ความตายแทบทั้งสิ้น มนุษย์เองก็มิอาจหลีกเลี่ยงได้ เมื่อถึงจุดนั้นคงไม่มีใครมาเทียบว่าเราเคยมีชีวิตรุ่งโรจน์แค่ไหนและไม่มีใครเห็นอกเห็นใจปมด้อยที่มี เราอาจรู้สึกว่าคุณเขาใจจิตใจดำแต่นั้นคือสัจธรรมของชีวิต ฉะนั้น คนที่ยังยึดติดกับชีวิตในอดีต ช่างโง่เขลาและน่าสงสารยิ่งนัก

หากให้ผมเผยแพร่เทคนิคการใช้ชีวิตมาสักข้อ ผมขอพูดถึงแนวทางหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เรียกว่า "สัมมาทิฐิ" คนเราควรมีปัญญาพิจารณาตามหลักที่ถูกต้อง ผมลองพิจารณาตัวเองแล้วพบว่าตอนนี้กำลังของผม บทบาททางสังคม และฐานะทางการเงินต่างลดลงไปทั้งสิ้นเพราะความชราภาพ ผมไม่ได้ทำอะไรผิดพลาดจนกลายเป็นแบบนี้ ตัวเราในอดีตยอดเยี่ยม ส่วนตัวเราในปัจจุบันก็ใช้ได้ หากปลงได้ เราจะหลุดพ้นจากความด้อยค่า