

## บทวิจารณ์หนังสือ เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด

พนิดา จันทรกรานต์

Panida Jantaragrart

อาจารย์ ภาควิชาศิลปศาสตร์ประยุกต์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

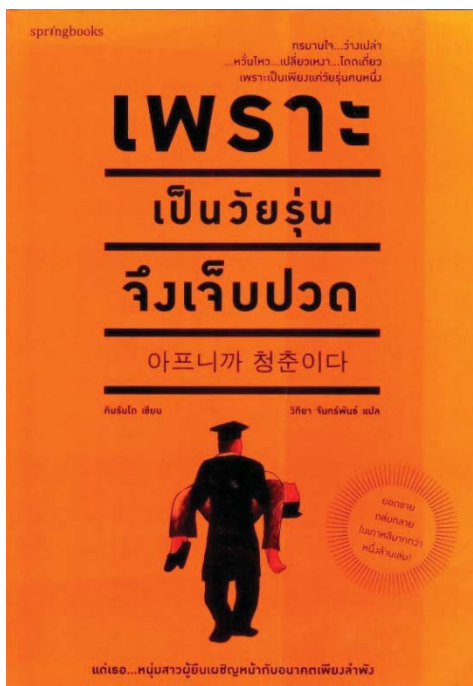
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

kjpanida@kmitl.ac.th

### หนังสือ เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด

คิม รันโด เขียน, วิทียา จันทรพันธ์ แปล จาก Youth, it's painful

สำนักพิมพ์ springbooks อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2556



เพราะอยู่ในวัยนี้ จึงทรมานใจ  
เพราะอยู่ในวัยนี้ จึงว่างเปล่า  
เพราะอยู่ในวัยนี้ จึงหัววันไหว  
เพราะอยู่ในวัยนี้ จึงเปลี่ยวเหงา  
เพราะอยู่ในวัยนี้ จึงโดดเดี่ยว  
เพราะเป็นแค่เพียงแค่วัยรุ่นคนหนึ่ง  
วัยรุ่นคือความเจ็บปวด  
แต่เธอ หนุ่มสาวผู้ยิ่งใหญ่หน้ากับอนาคตเพียงลำพัง

จากคำนำในหนังสือ เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด ที่เขียนโดยอาจารย์คิม รันโด อาจารย์ประจำภาควิชาการบริโภคนิยม คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยโซล ในประเทศเกาหลีใต้ เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ เกี่ยวข้องกับ “การหาความรู้ที่ยิ่งใหญ่” “การมีความรับผิดชอบที่ยิ่งใหญ่” และ “การมีความฝันที่ยิ่งใหญ่” โดยที่ผู้เขียนไม่ได้เขียนเรื่องราวเหล่านี้จากความคิดเห็นของตัวเองเท่านั้น แต่ได้มีการรวบรวมข้อมูลจากการพูดคุยกับหนุ่มสาวผ่านบล็อกส่วนตัว มีนิโสมเพจ ทวิตเตอร์ ฯลฯ และทำแบบสำรวจผ่านความคิดเห็นของนักศึกษาทั่วประเทศ 1,000 คน แล้วจึงนำมาเขียนถ่ายทอดเรื่องราวออกมาบวกกับประสบการณ์ที่อาจารย์คิม รัน โด ได้เรียนรู้ผ่านช่วงหนุ่มสาวของตัวเองที่ผ่านมาด้วย ผู้เขียนได้ชี้ให้เห็นว่าช่วงชีวิตวัยหนุ่มสาวเป็นวัยที่สำคัญมาก และสำคัญที่สุดในชีวิตก็ได้ เพราะเป็นช่วงวัยแห่งการค้นหาตัวเอง เพื่อที่จะตัดสินใจว่าจะเลือกเส้นทางใดในการใช้ชีวิตต่อไป ดังนั้นการได้ทบทวนตัวเองและค้นพบตัวเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คนในวัยหนุ่มสาวเดินทางไปบนเส้นทางที่ตัวเองฝันไว้และลงมือทำให้มันกลายเป็นความจริง

ในหนังสือเล่มนี้ ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ส่วน ด้วยกันคือ

PART 1 คำตอบนั้นไม่อาจหาได้จากที่ไหน นอกจากนัยนตาของคุณ ในเนื้อหาส่วนนี้ ผู้เขียนได้เขียนเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการให้ผู้อ่านได้กลับมาทบทวนตัวเอง เกี่ยวกับความต้องการ ความฝัน ความปรารถนา ที่เราอยากที่จะให้เกิดขึ้นในอนาคต โดยผู้วิจารณ์ขอเลือกบทที่น่าสนใจมานำเสนอ ดังนี้

เริ่มต้นในบทแรกเกี่ยวกับเวลาในชีวิต โดยผู้เขียนได้ตั้งคำถามว่า ชีวิตของคุณอายุเท่าไรกันแน่ โดยเปรียบเทียบกับชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายให้มีค่าเท่ากับ 24 ชั่วโมงในวัน แล้วให้ คำนวณนาฬิกาชีวิตว่า ถ้าเวลา 24 ชั่วโมง มีค่าเท่ากับ 1,440 นาที ชีวิตที่มีอายุขัย 80 ปี จะมีค่าเท่ากับปีละ 18 นาที อายุ 10 ปี จึงมีค่าเท่ากับ 3 ชั่วโมง พอใช้สูตรนี้ จึงสามารถคำนวณเวลาได้ทุกช่วงชีวิต อายุ 20 ปี จะตรงกับเวลาหกโมงเช้า อายุ 29 ปี จะตรงกับเวลาแปดโมง 42 นาที โดยนาฬิกาชีวิตนี้ คำนวณขึ้นจากอายุขัยเฉลี่ย 80 ปี แต่ถ้าในอนาคตอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น อัตราการคำนวณเวลาชีวิตก็อาจเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย เมื่อเราลองมาคำนวณนาฬิกาของชีวิตเรากลับ จะเห็นได้ว่า นาฬิกาชีวิตเราเพิ่งผ่านไปไม่เท่าไร ทั้งๆ ที่บางทีเรามักคิดว่าเราใช้ชีวิตมานานแล้ว ดังนั้นความรู้สึกที่ว่า “ทุกอย่างมันสายไปแล้ว” เป็นภาพลวงตาที่เราสร้างขึ้นเอง ดังนั้นจึงไม่ควรหาข้ออ้างที่จะเลิกล้มความตั้งใจ ตอนนี้ไม่มีอะไรที่สายเกินไปที่เราสามารถจะเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่างได้เสมอ

ในบทที่ชื่อว่า คำตอบนั้นไม่อาจหาได้จากที่ไหน นอกจากนัยตาของคุณ ในบทนี้ ผู้เขียนได้เสนอแนวคิดให้หาเวลาที่จะเผชิญหน้ากับตนเองโดยให้ลืมทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวังของพ่อแม่ สถานภาพทางสังคม หรือความคาดหวังของสังคมรอบข้าง โดยให้ตั้งคำถามเหล่านี้ว่า “ฉันต้องการอะไร” “ฉันทำอะไรแล้วมีความสุข” “ฉันทำอะไรได้ดีที่สุด” “ฉันเป็นใคร” คำตอบที่ได้มาจากตัวเราเท่านั้น และอย่าลืมที่จะทบทวนตัวเองอยู่เสมอและเติมไฟฝันอย่าได้ขาด

ในบทที่ ชื่อว่าหยุดเดินแล้วหันหลังมองสักเล็กน้อย ในบทนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึงสิ่งที่คนหนุ่มสาวขาดไป ไม่ใช่ความสามารถ ใบประกาศนียบัตร หรือหน่วยกิตของวิชาต่างๆ แต่คือการทบทวนตัวเอง และสิ่งที่ทำให้มนุษย์เติบโตได้ดี คือ ประสบการณ์ ที่ต้องมีการลงมือทำจริง ต้องอ่านหนังสือ ต้องพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ต้องออกท่องเที่ยว งดพยายามสะสมประสบการณ์ที่หลากหลายที่พอจะสามารถทำได้ตอนนี้ การที่เราจะประสบความสำเร็จได้ต้องมีเป้าหมายที่ตัวเองต้องการ วิธีที่เหมาะสมและการลงมือปฏิบัติที่จริงจัง ทั้งสามประการนี้จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ

PART 2 เนื้อหาในส่วนนี้ ผู้เขียนมุ่งเน้นการให้กำลังใจคนวัยหนุ่มสาวที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ ที่เกิดจากปัญหาการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ที่เกิดจากการที่ต้องตัดใจจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว การเลิกจากไปของคนรัก ผู้วิจารณ์ขอยกตัวอย่าง บทที่น่าสนใจ ดังนี้

ความทุกข์คือ พลังของคุณ ผู้เขียนได้เล่าเรื่องราวจากเหตุการณ์ที่มีลูกศิษย์มาหาและเล่าเรื่องราวที่เป็นเรื่องราวใน

ชีวิตที่ต้องเผชิญ ทำให้ผู้เขียนได้นึกย้อนกลับไปหาตัวเองในอดีตที่เคยเผชิญกับเหตุการณ์และต้องรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา จนทำให้เกิดความทุกข์ ผู้เขียนได้ชี้ให้เห็นว่าสิ่งสำคัญไม่ใช่ความโหดร้ายของความทุกข์ แต่เป็นสภาพของตัวเราที่เป็นทุกข์ เมื่อรู้สึกทุกข์ 0 จะต้องตระหนักให้ได้ว่า เดียวเราก็ข้ามผ่านมันไปเอง และถ้าตอนนี้คุณคิดว่ากำลังเผชิญความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่อยู่ จงจำไว้ว่า แม้ความทุกข์จะหนักหนาสาหัสแค่ไหน แต่ในทางตรงข้ามมันก็คือพลังยิ่งใหญ่ที่จะช่วยผลักดันคุณ ไม่จำเป็นต้องรัก 2.0 และจดหมายถึงคุณ-หลังจากเลิกเรา ทั้งสองบทนี้ ผู้เขียนได้เขียนถึงเรื่องราวของความรักในวัยหนุ่มสาว ที่เป็นประสบการณ์ที่ดีที่สุดซึ่งมนุษย์พึงเก็บเกี่ยวเมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาว ที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง ไม่สามารถถ่ายทอดออกจากปากคนอื่นได้ และเมื่อถึงเวลาที่ต้องเลิกจากกัน ความเจ็บปวดเพราะความสูญเสีย นั้น ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างว่าทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ต่างต้องทนเจ็บปวดยามที่พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ไม่ได้มีเพียงคุณเท่านั้นที่รู้สึกเจ็บปวดเมื่อต้องเลิกจากคนรัก ถ้าลองออกไปข้างนอกตามท้องถนน จะเห็น คุณลุง คุณป้า คุณตา คุณยาย ที่ร่างกายเสื่อมสภาพไปตามสังขาร ก่อนที่พวกเขาจะมีอายุมากขนาดนี้ ต่างเคยพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ มานับครั้งไม่ถ้วน ดังนั้นตัวคุณเองต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ครั้งนี้เพื่อจะได้เติบโตยิ่งขึ้น และลืมทุกสิ่งทุกอย่างให้หมด จงยืนหยัดลุกขึ้นอีกครั้ง ชีวิตที่เหลือยังไม่จบง่ายๆ และการทรมานตัวเองก็ไม่ได้ช่วยอะไร

PART 3 ปาฏิหาริย์คือสิ่งที่สำเร็จได้ที่ละเล็กทีละน้อย เนื้อหาในส่วนนี้ผู้เขียนได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการจัดการกับเวลาให้มีประสิทธิภาพและการลงมือฝึกฝน ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอซ้ำๆ จะทำให้เป้าหมายที่ไม่คาดคิดว่าเป็นจริงสำเร็จได้จริง โดยต้องเริ่มต้นตั้งแต่วินาทีละเล็กทีละน้อย การเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการอ่านหนังสือพิมพ์ การฝึกทักษะการเขียนบทความ เติมพลังให้ชีวิตและการรู้จักวางๆ ในความรู้หลากหลายที่อยู่รอบตัวที่จะนำมาปรับใช้ให้เหมาะสม และนำมาสร้างเรื่องราวของตัวเอง ให้ตรงกับความต้องการของสังคมเป็นสิ่งที่ผู้เขียนได้แนะนำให้คนในวัยหนุ่มสาวได้ลองลงมือทำและผู้เขียนยังย้ำให้รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนที่อยู่รอบข้าง ทั้งเพื่อน รุ่นพี่ และเสนอแนะให้คนที่ยังอยู่ในวัยนักศึกษาเข้าหาอาจารย์ที่ปรึกษา ก่อน ไปเปิดใจ พูดคุยกับอาจารย์ที่มีประสบการณ์ชีวิตและความรู้ทางการศึกษาที่จะสามารถให้ข้อมูลคำแนะนำได้ ผู้วิจารณ์ขอยกตัวอย่าง บทที่น่าสนใจ ดังนี้

อย่าอ้างว่ายุ่งจนไม่มีเวลา ผู้เขียนได้กล่าวว่าคุณคนมีใจรอขโมยเวลาอยู่ในตัวเอง ถ้าไม่จับใจรอขโมยเวลาให้ได้ก่อน ก็เป็นไปได้อย่างที่เราจะสามารถจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ผู้เขียนจึงเสนอเคล็ดลับการจัดการกับเวลา

คร่าวๆ ดังนี้ 1) การจัดการเวลาให้สัมพันธ์กับเป้าหมาย ที่จะต้องตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน ต้องมีการเรียงลำดับงานก่อนหลังให้เหมาะสม 2) จงงดงานอดิเรกที่ไม่มีประโยชน์ต่อชีวิต งานอดิเรกที่ไร้สาระ เพื่อความสนุกเพียงอย่างเดียวในชีวิต เช่น การช้อปปิ้งทางอินเทอร์เน็ต เล่นเกมส์ออนไลน์ กิจกรรมเหล่านี้ ทำให้ฆ่าเวลาไปอย่างสิ้นเปลือง ผู้เขียนได้เสนอกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ให้ทำแทน เช่น อ่านหนังสือแทนการเล่นเกม ออกกำลังแทนการอดอาหาร การทบทวนแทนการคิดเพื่อฝัน พูดอย่างสร้างสรรค์แทนการพูดเพื่อแฉ เป็นต้น 3) 15 นาที ยาวนานนัก ผู้เขียนมีกฎที่ตั้งขึ้นไว้คือ งานที่ทำได้ภายใน 15 นาที ให้ลงมือทำทันที เพราะมนุษย์ชอบอ้างกับตัวเองเสมอว่า งานนี้ค่อยทำทีหลังละกัน แต่ท้ายที่สุดก็ไม่ได้ลงมือทำอยู่ดี นั่นเพราะงานที่ไม่ได้อยากทำตอนนั้นตอนไหนก็ไม่อยากทำ ดังนั้นถ้าทำงานดังกล่าวให้เสร็จๆ ไปทีเดียวน่าจะเครียดน้อยกว่า 4) ยิ่งยุ่ง ยิ่งมีเวลา ในช่วงเวลายุ่งๆ เหมาะที่จะทำอะไรต่างๆ มากที่สุด หากเอาแต่คิดว่ามีเวลาแล้วค่อยทำ ท้ายที่สุดจะไม่ได้ลงมือทำอะไรเลย อย่างนำความขี้เกียจมาเป็นข้ออ้าง รังรอที่จะทำ หรือเลื่อนเวลาออกไปในช่วงที่ยุ่งที่สุดให้ลงมือ “ทำงาน” ที่อยากทำเลย จงลงมือทำตั้งแต่ตอนนี้ เพราะถ้าไม่ใช่วันนี้ อาจไม่ได้ทำตลอดไป

PART 4 “พรุ่งนี้ นำทางชีวิต” “งานของฉัน นำทางชีวิต” เนื้อหาในส่วนนี้ ผู้เขียนกล่าวถึงการตัดสินใจเลือกทางชีวิตของคนในวัยหนุ่มสาวที่ให้พรุ่งนี้ นำทางชีวิต อย่าใช้ชีวิตอยู่กับเมื่อวานและวันนี้ ควรจะตัดสินใจเลือกทุกอย่าง “ด้วยตัวเอง” ให้ค้นหาพลังที่ซ่อนอยู่ อย่าให้ทำตามสิ่งที่คนอื่นบอกว่าดีหรือกระแสวิพากษ์วิจารณ์ไป แต่ให้อยากมีชีวิตอยู่เพราะสิ่งที่ทำเป็น “งานของตัวเอง” และให้เรียนรู้สิ่งสำคัญที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข นอกจากนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึงการเลือกงานที่จะทำว่า ต้องตั้งเป้าหมายในอนาคตและวางแผนการใช้ชีวิตให้แน่ชัด หลังจากนั้นให้ใช้สิ่งนี้เป็นเกณฑ์ ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ อย่าโอนเอียงไปกับจิตใจที่หวั่นไหว อาทิเช่น เห็นแก่เงินเดือนที่เพิ่มขึ้นจึงทนทำงาน ทั้งที่งานนั้นไม่ใช่ความฝันสูงสุดของชีวิต ผู้วิจารณ์ขอยกตัวอย่าง บทที่น่าสนใจ ดังนี้

แต่เธอผู้อยู่ที่ลานมหาวิทยาลัย ผู้เขียนได้ให้กำลังใจคนหนุ่มสาวที่เมื่อจบการศึกษาแล้วต้องไปใช้ชีวิตจริงในสังคมให้มีความอดทนและก้าวข้ามความยากลำบากไปให้ได้ด้วยความกล้าหาญ ผู้เขียนเสนอให้คนหนุ่มสาวเลือกทำงานที่ตรงกับนิสัยตัวเอง ซึ่งอาจใช้เวลาลองผิดลองถูกอยู่พักใหญ่ กว่าจะได้เจออาชีพที่เหมาะสม แต่จงอย่าย่อท้อ ให้พยายามต่อไป และรักษาสมดุลของชีวิตระหว่างความสุขส่วนตัวกับความสำเร็จทางสังคม อย่าให้น้ำมอเอียงไปทางฝั่งไหนมากเกินไป โดยการที่จจะรักษาสมดุลของชีวิตได้อย่างไรนั้น ผู้เขียนกล่าวว่าให้ทบทวนตัวเองให้เป็นประจำ ย้อนคิดถึงความฝันครั้งก่อน

วางแผนกับอนาคตที่กำลังใกล้เข้ามา ทุกครั้งที่รู้ว่าจังหวะดีมีโอกาสน่าเตรียมตัวให้พร้อม ความพยายามที่ละเล็กทีละน้อย จะช่วยรักษาชีวิตให้สมดุลและมั่นคง ปลายทางของความสมดุลมีความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่รอคอยคุณอยู่สิ่งนั้นมีคุณค่าที่ผู้รู้ดี

ในบทส่งท้ายที่ผู้เขียนได้เขียนถึงการมีชีวิตอยู่ในอายุยี่สิบปีว่าจะมีชีวิตอยู่อย่างไรว่า วัย 20 เป็นวัยที่ต้องเรียนรู้คน ต้องเรียนรู้สังคมและต้องเรียนรู้ชีวิต ที่นักศึกษาต้องเป็นผู้มีไฟ ฝันพุ่งทะยาน สูโลกร้าง กล้าหาญทดลองทำสิ่งต่างๆ เพื่อรับ “การเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่” สิ่งที่เราเร้ามากกว่าความผิดพลาดคือ ไม่ยอมลงมือทำอะไรเลย จงใช้โอกาสนี้แห่งวัยหนุ่มสาว ลองผิดลองถูกดู วัยรุ่นคือความเจ็บปวด ดังนั้นอย่าหวั่นไหว จงยอมรับความทรมานอย่างเข้มแข็ง ความเจ็บปวดนี้ในภายหลังจะกลายเป็นเชื้อเพลิงให้ชีวิตเรากลุ่โชติช่วงขึ้น

จากเนื้อหาทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ มีอีกหลายบทความที่ผู้เขียนได้ถ่ายทอดเรื่องราวจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนที่ผ่านมาได้อย่างน่าสนใจ มีการใช้สำนวนภาษาที่อบอุ่นและเรื่องราวที่จริงใจ เป็นคำปลอบใจที่อ่อนโยนและการใช้คำที่กระตุ้นให้เกิดกำลังใจ ให้คนในวัยรุ่น หนุ่มสาว ให้ผู้อ่านเกิดแรงบันดาลใจที่จะทบทวน ตั้งเป้าหมายในกับชีวิตของตัวเอง และให้ดำเนินชีวิตผ่านช่วงเวลานี้ไปได้อย่างสนุกสนาน

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะสำหรับคนหนุ่มสาวที่อยู่ในวัยนักศึกษาที่กำลังหาทางออกให้กับชีวิตที่กำลังอยู่ในช่วงวัยที่กำลังค้นหาตัวเอง ที่ไม่แน่ใจว่าจะเลือกเดินทางใด เพื่อที่จะสร้างฝันให้เป็นจริงได้ รวมไปถึงคนในวัยผู้ใหญ่ที่เมื่ออ่านแล้วคงได้มีโอกาสทบทวนชีวิตที่ผ่านมาและสร้างแรงบันดาลใจให้ค้นพบแนวทางชีวิตของตัวเองต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

[1] คิม รันโด. 2556. Youth, it's painful

เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด

แปลโดย วิทิตา จันทรภรณ์.

กรุงเทพฯ : springbooks อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์

พับลิชชิง