

กลับหัวคิด มองชีวิต 60%



BOOKS ...
BOOKS ...
BOOKS ...
BOOKS ...



แปลเป็น นาคพัฒน์
สำนักพิมพ์ ส.ส.ก.

กลับหัวคิด มองชีวิต 60%

ผู้แต่ง Shigeta SAITO
ผู้แปล ธัญญา วาณิช
สำนักพิมพ์ ส.ส.ก.

ใ ช่วงครึ่งแรกของชีวิตแต่ละวัน ทุกคนล้วนใช้ชีวิตเพื่อไล่ตามความฝัน ทำในสิ่งที่ควรทำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียน การแต่งงาน มีลูก ซื้อบ้าน ซื้อรถ... มีสารพัดเรื่องที่ต้องทำซึ่งเป็นเรื่องของหน้าที่ และความรับผิดชอบ และเราก็ใช้ชีวิตเพื่อสิ่งเหล่านี้เรื่อยมา

แต่เมื่อชีวิตเดินทางมาถึงจุดหนึ่ง ผ่านหมุดหมายครึ่งทางของชีวิตมาแล้ว คุณคิดว่าเป้าหมายต่อไปควรเป็นอะไร เคยคิดใหม่ว่าจะใช้ชีวิตที่เหลืออีกครั้งอย่างไรดี หรือคิดว่าจะยังตั้งหน้าตั้งตาหาเงินเพื่อเลี้ยงดูลูกหลาน ดูแลครอบครัว สร้างฐานะให้มั่นคงในชีวิต บั้นปลายต่อไป...

บางคนอาจคิดว่าจะใช้ชีวิตในแบบเดิมๆ ปล่อยให้แต่ละวันผ่านไปตามภาระหน้าที่หรือวิถีที่ควรจะเป็น ขณะที่บางคนหวังว่าจะสร้างฐานะให้มั่นคง เพื่อจะได้ใช้ชีวิตอย่างสบายใจในช่วงวัยที่เหลือ แต่เมื่อถึงเวลานั้นจริงๆ กลับรู้สึกว่างเปล่า ไม่อาจอยู่อย่างสุขใจได้ดังหวัง

คนส่วนใหญ่เมื่ออยู่ในวัยหนุ่มสาวมักจะใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างเต็มที่ ทุ่มเทสุดกำลัง ไม่ยอมให้เวลากับสิ่งสำคัญเล็กๆ รอบตัว เพราะรู้สึกว่าเส้นทางชีวิตยังอีกยาวไกล กว่าที่รู้ตัวก็เข้าสู่วัยกลางคนหรือวัยชรา เมื่อนั้นจึงเริ่มมองเห็นจุดสิ้นสุดอยู่ในสายตาที่ใกล้เข้ามาทุกที และจะเริ่มกังวลใจกับช่วงเวลาที่เหลือ ไม่ก็ทรมานใจเมื่อนึกถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

ดังนั้นเป้าหมายของคนเราในช่วงครึ่งหลังจึงไม่ใช่ทำ “สิ่งที่ควรทำ” แต่ควรทำใน “สิ่งที่อยากทำ” มากกว่า เพื่อเติมเต็มจิตใจ ทำให้ตัวเองรู้สึกสนุก มีแรงกระตุ้นจากภายในให้อยากใช้ชีวิตเพื่อทำสิ่งใหม่ๆ ทั้งยังเป็นการผ่อนคลายภาวะเครียดที่มักมาพร้อมกับวัยที่สูงขึ้นด้วย

เพราะชีวิตคนเรามีความซับซ้อน มีหลายแง่มุมที่หากวางแผนรับมือด้วยเหตุและผลของคนที่ยังไม่ผ่านประสบการณ์นั้นจริงๆ ก็อาจใช้ไม่ได้ผล จึงขอแนะนำวิถีคิด และมุมมองการใช้ชีวิตของ **ไซโด ชิเงตะ** จิตแพทย์ และนักเขียนชื่อดังชาวญี่ปุ่น ผู้ที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมากกว่า 90 ปี และมีชีวิตอยู่ด้วยความกระชุ่มกระชวยได้ตลอด ทั้งยังสามารถสร้างสรรค์ผลงานออกมาได้แม้ในช่วงสุดท้ายของอายุ

คุณหมอได้ถ่ายทอดวิธีสร้างสมดุลชีวิตทั้งภายนอก-ภายในไว้ในหนังสือ “กลับหัวคิด มองชีวิต 60%” เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่ต้องการใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างสดใส บอกเล่าวิถีจัดการทั้งเรื่องงาน ความสัมพันธ์กับคู่ชีวิต และครอบครัวอย่างลงตัว รวมถึงเรื่องสุขภาพ อารมณ์ที่เปลี่ยนไป และปัญหาบอบบอบในผู้สูงอายุ

หนังสือเล่มนี้จะทำให้ตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตสามารถใช้เวลาที่เหลือเพื่อสร้างความทรงจำบทใหม่ที่ตั้งงาม และพร้อมเดินทางสู่วาระสุดท้ายด้วยความสุขใจอย่างแท้จริง



SPEED (UP!) เร็วกว่านรก

อาทิตย์ ติมโนล

สำนักพิมพ์พจนานุกรมและวัฒนธรรม

สำ นักพิมพ์ภาษาและวัฒนธรรมผลิตหนังสือแนวเตรียมสอบวัดระดับ ออกมาสู่ตลาดแล้วหลายต่อหลายเล่มนะครับ ไม่ว่าจะเป็นซีรีส์ที่ รู้จักกันดีอย่าง “เตรียมสอบวัดระดับ” หรือจะเป็น “TRY! เตรียมสอบวัด ระดับ JLPT” และในปี 2561 นี้ ทางสำนักพิมพ์ก็มีซีรีส์น้องใหม่มาแนะนำ ให้ผู้อ่านทุกท่านได้ติดตามกันอีกเช่นเคย ซีรีส์นี้มีชื่อว่า “SPEED UP! พิชิตสอบวัดระดับ JLPT”

อย่างที่ทราบกันดีกว่า ตั้งแต่ปี 2010 เป็นต้นมา การสอบวัดระดับ ความรู้ภาษาญี่ปุ่น หรือ Japanese Language Proficiency Test (JLPT) ได้รับการปรับปรุงให้ “เน้นการสื่อสาร” มากขึ้นกว่าเวอร์ชันก่อนที่อาจจะ เน้นการท่องจำตามตำรามากกว่า “การสื่อสาร” ในที่นี้หมายถึง การนำ ความรู้ภาษาญี่ปุ่นไปใช้งานจริงในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เพียงแค่ใช้กัน ตามตำราอยู่ในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว หนังสือหมวดเตรียมสอบ วัดระดับจึงได้รับการปรับปรุงเนื้อหาให้สอดคล้องกับวิธีการสอบแบบใหม่ มาโดยตลอด ซีรีส์ SPEED UP! พิชิตสอบวัดระดับ JLPT ก็เช่นกัน จุด เด่นที่น่าสนใจของซีรีส์นี้คือ “ความเร็ว” ซึ่งเกิดขึ้นมาเพื่อรองรับการใช้ งานของผู้อ่านที่มีเวลาอ่านจำกัด หรือไม่มีเวลามานั่งอ่านหนังสือเพื่อ เตรียมสอบอย่างจริงจังเอาเป็นเอาตาย ลักษณะเนื้อหาในเล่มจึงคล้าย กับการจดโน้ตย่อเอาไว้อ่านก่อนสอบนั่นเอง โดยคอนเซ็ปต์ของโน้ตย่อ ที่ว่านี่ก็คือ ผู้อ่านจะต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านมาในระดับ หนึ่งเสียก่อน (คล้ายกับการเรียนในห้องเรียน) แต่จะใช้โน้ตดังกล่าวที่จด ใจความสำคัญ ทิป และทริคช่วยจำเพื่อการสร้างความมั่นใจและเคาะ สนิมคร่าว ๆ ก่อนจะไปสอบ (จะว่าไปก็เหมือนการจดโน้ตย่อไปอ่านหน้า ห้องสอบเหมือนกัน...) และสิ่งที่เป็ไฮไลต์ของซีรีส์นี้อีกอย่างก็คือ “แบบฝึกหัด” จำนวนมาก ซึ่งจะเป็นตัวช่วยให้มั่นใจขึ้นไปอีกระดับ เพราะ ถ้าได้ลองทำข้อสอบที่เสมือนจริงก่อนจะไปลงสนามจริงก็คงจะทำให้ลด อាកการประหม่าลงได้พอสมควรเลยทีเดียว

ณ ปัจจุบัน ซีรีส์ SPEED UP! พิชิตสอบวัดระดับ JLPT วาง จำหน่ายแล้วในระดับ N4 และ N5 โดยแต่ละระดับจะแยกเป็นเล่มละ ทักษะรวม 4 ทักษะ ได้แก่ คำศัพท์ (ทบทวนคำศัพท์ที่ได้เรียนมา และ เพิ่มพูนคลังคำศัพท์ใหม่) การอ่าน (เรียนรู้เทคนิคสำคัญในการทำ ความ เข้าใจบทความได้อย่างรวดเร็วผ่านบทความขนาดต่าง ๆ) การฟัง (แนะนำ เทคนิคการทำข้อสอบ และจับประเด็นสำคัญสำหรับการฟังโจทย์รูปแบบ ต่าง ๆ) และไวยากรณ์ (ทบทวนรูปประโยค และไวยากรณ์ที่จำเป็นใน แต่ละระดับ พร้อมตัวอย่างการใช้งาน) และในอนาคตก็อาจจะได้เห็น หนังสือซีรีส์นี้ในระดับที่สูงขึ้นไปอีก สามารถหาซื้อได้แล้ววันนี้ตามร้าน หนังสือทั่วไปใกล้บ้าน และศูนย์หนังสือ ส.ส.ท. หรือสั่งซื้อผ่านทาง ออนไลน์ได้ที่ www.tpabook.com



รายละเอียดหนังสือ



SPEED UP! พิชิตสอบวัดระดับ JLPT N5

การฟัง	230 บท (ซีดี 1 แผ่น)
การอ่าน	220 บท
คำศัพท์	230 บท (ซีดี 1 แผ่น)
ไวยากรณ์	215 บท



SPEED UP! พิชิตสอบวัดระดับ JLPT N4

การฟัง	250 บท (ซีดี 1 แผ่น)
การอ่าน	230 บท
คำศัพท์	235 บท (ซีดี 1 แผ่น)
ไวยากรณ์	220 บท