



## บทวิจารณ์หนังสือ มือเช้ากับโสเครติส

**Breakfast with Socrates**

ไชยวัฒน์ เผือกคง

**Chaiwat Phuakkhong**

โสเครติสได้ประกาศแนวคิดที่โด่งดังว่า การเป็นคนดี สำคัญกว่าการมีความสุข ไม่มีอะไรแม้แต่ความตายที่จะทำอันตรายคนดีได้ ชีวิตที่ดีสำหรับมนุษย์คือ การมีชีวิตที่ใช้ปัญญาเป็นผู้นำซึ่งได้แก่ชีวิตที่มีการตรวจสอบ ชีวิตที่ปราศจากการพินิจพิจารณา นั้นย่อมไม่คู่ควรกับสิทธิในการมีชีวิตอยู่ หนังสือเรื่อง "มือเช้ากับโสเครติส" (Breakfast with Socrates) ผู้เขียนคือ โรเบิร์ต โรว์แลนด์ สมิท นักเขียนและผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มบำบัด ชาวอังกฤษ ผู้แปลคือ ศิระประภา ธนากิจ และ เซน อภิชน เป็นหนังสือที่มียอดขายอันดับหนึ่งบนระบบ "คินดิล" (Kindle) ที่ได้รับการแปลเป็นภาษาต่างๆถึงสิบเจ็ดภาษา หนังสือเรื่องนี้เป็นความพยายามที่จะแสดงให้เห็นถึงการมีชีวิตประจำวันด้วยหลักปรัชญาและการใช้หลักปรัชญาในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Daily life by means of philosophy and philosophy by means of daily life)

รูปแบบของการเขียนเป็นการทำให้ผู้อ่านคิดโดยการถามคำถามก่อนที่จะให้คำตอบที่เป็นไปได้ แต่ละบทไม่เพียงแต่อธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แต่ยังวิเคราะห์องค์ประกอบของชีวิตที่ได้นำไปสู่เหตุการณ์หรือกิจกรรม บางส่วนของแนวคิดอาจเข้าใจได้ยากสำหรับผู้อ่านที่มีอายุน้อยเพราะบางส่วนของทฤษฎีต้องอาศัยความคิดหลายด้านและประสบการณ์ชีวิต เป็นเรื่องที่เขียนโดยใช้ปฏิภาณไหวพริบและความรู้ที่ผู้เขียนแสดงออกมาใช้ได้อย่างงดงามและการบูรณาการของเนื้อหาที่ทำให้ผู้อ่านได้รับอารมณ์หลากหลาย ทั้งขบขัน, หงุดหงิด, สับสนและโต้แย้งในบางประเด็น เป็นหนังสือที่ส่งเสริมความคิดซึ่งกล่าวได้ว่า เพราะฉันคิดฉันจึงเป็นตัวฉันเอง (I Think, therefore I am) วิธีการที่เราใช้ในวันของเรา

อย่างไร และแน่นอนว่าเราจะใช้ชีวิตของเราแบบไหน (How We Spend our Days is, of course, How we spend our lives)

หนังสือมือเข้ากับโสเครตีส สมิทได้นำภูมิปัญญาของนักคิดที่มีชื่อเสียงในประวัติศาสตร์มาอธิบายกิจวัตรประจำวัน โดยใช้ปรัชญา วรรณกรรม ศิลปะ การเมืองจิตวิทยา สังคมวิทยา และเทววิทยา และนำเอาความคิดที่หลากหลายจากศิลปิน กวี มาเสนอให้ทราบถึงความหมายที่ซ่อนเร้นอยู่ในชีวิตประจำวัน ด้วยการบรรยายที่มีลักษณะเป็นการแบ่งหนังสือเป็นบทมากกว่าการจัดเรียงของคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้ปรัชญาในชีวิตจริง

หนังสือเล่มนี้เริ่มต้นด้วยการตื่นนอนในตอนเช้า ซึ่งผู้เขียนพยายามอธิบายถึงความหมายของคำว่าตื่น และการมีสติรู้ตัวที่เกี่ยวกับศักยภาพในการคิดอย่างเป็นระบบและเป็นเหตุผลว่า หมายความว่าอะไร โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เป็นสังคมทุนนิยมและมีการแข่งขันสูง ดังนั้นในทัศนะของผู้เขียน การตื่นจึงเป็นการรวบรวม เก็บเกี่ยวประสบการณ์และการรับรู้สิ่งต่างๆ เข้าไปในจิตใจและความรู้สึก หากคิดในเชิงบวกคือตื่นมาจากความจริง ถ้าเรากล้าดวงตาของเราจะเปิดกว้างเพื่อรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว ดังนั้นความคิดของการตื่นขึ้นจึงสามารถเชื่อมโยงได้กับความคิดทางพุทธศาสนา คือ การตรัสรู้ หรือเชื่อมโยงกับศาสนาคริสต์ คือ การฟื้นคืนชีพของพระเยซูหลังจากการนอนหลับครั้งสุดท้ายของการเสียชีวิต เป็นการเขียนที่สมบูรณแบบเพื่อตอบคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความเป็นจริง เป็นการสร้างแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่ที่สุดของผู้เขียนเมื่อกำลังจะตื่นนอนในตอนเช้าที่ว่า “เมื่อเราตื่นขึ้น เราไม่เพียงแต่ต้องการมีสติเท่านั้น แต่เราจะต้องมีศักยภาพในการพิสูจน์สิ่งต่างๆ รอบตัวด้วย”

ในระหว่างการอาบน้ำ แต่งตัว และการเดินทางไปทำงาน เมื่อได้อ่านและพิจารณาแล้วทำให้ผู้อ่านตระหนักและเข้าใจในประเด็นที่ว่า การสวมเสื้อผ้าไม่เพียงแต่มีความประสงค์เพื่อครอบคลุมและปกปิดร่างกายเท่านั้น แต่ยังเผยให้เห็นถึงบางสิ่งบางอย่างที่มีความเป็นตัวตน และรสนิยมของผู้สวมใส่ นอกจากนั้นการสวมเสื้อผ้าอาภรณ์ยังมีความสำคัญที่ทำให้ได้รับการยอมรับจากสังคมในแต่ละระดับชั้นด้วย จนเปรียบเสมือนว่าการสวมเสื้อผ้าได้กลายเป็นธรรมชาติของมนุษย์มากกว่าการเปลือยกาย การเดินทางไปทำงานสามารถพิจารณาได้ว่า

เป็นการแสดงให้เห็นถึงสัจธรรมที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ต้องเดินทางออกจากบ้านไปแล้วกลับมาอีกครั้งพร้อมด้วยประสบการณ์ใหม่ๆ พิจารณาได้ว่าทุกคนมีความจำเป็นที่ต้องปรับตัว ในขณะที่เดินทางทำให้เข้าใจถึงชีวิตที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งและการแข่งขันระหว่างกันตลอดเวลา จึงทำให้การทำงานในแบบมนุษย์คือ การใช้ปรัชญาความขัดแย้งในชีวิตประจำวันและเป็นเหตุผลหนึ่งในการแข่งขันกับผู้อื่นในสภาพแวดล้อมที่คนควรจะแข่งขันกับผู้อื่น ซึ่งสามารถพิจารณาได้จากประโยคที่ว่า “ทำบางสิ่งบางอย่างในชีวิตประจำวันที่คุณกลัว” (“**Do Something Every day that Scares you**”) ซึ่งประโยคนี้สามารถเป็นคำขวัญให้กับตนเองในการทำงานได้

ในเรื่องที่เกี่ยวกับขณะอยู่ที่ทำงาน ผู้เขียนเน้นย้ำให้ผู้อ่านพิจารณาถึงความสมดุลและความสำคัญระหว่างงานกับเงิน การพึ่งพาอาศัยกันระหว่างลูกจ้างกับนายจ้าง ดังนั้นงานควรให้ความมั่นคงทางการเงินที่เพียงพอสำหรับความต้องการทั้งของตนเองและครอบครัว การทำงานควรเป็นความพึงพอใจส่วนบุคคลและความรู้สึกกับผิชอบที่กำลังทำสิ่งที่ดีและมีทักษะ สาระดังกล่าวทำให้เกิดมุมมองว่า โดยธรรมชาติบุคคลแต่ละคนจะให้ความสำคัญกับเงินที่แตกต่างกัน ในที่สุดงานจึงเป็นหน้าที่ที่เป็นรองจากครอบครัวและความเป็นพ่อแม่ที่ดี

ทุกคนต้องเจ็บป่วยและต้องไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการ ภายหลังจากอ่านบทนี้แล้วสามารถขยายใจความในสิ่งที่ ผู้เขียนเรียกว่า “ซินโดรมพระเจ้า” “**God syndrome**” โดยทำให้เข้าใจว่า หมายถึงการที่แพทย์มีความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ มากกว่าผู้ป่วย และผลของการวินิจฉัยโรคจากแพทย์ที่ได้รับการฝึกฝนในวิธีทางวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะ มักจะสร้างความแตกต่างระหว่างชีวิตและความตายซึ่งเป็นเรื่องที่ทุกคนให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนั้นอาจจะเห็นว่าปัญหาในการแพทย์สมัยใหม่คือ ผู้ป่วยเสียค่าใช้จ่ายสูงในการรักษา อันเกิดจากมักจะถูกผลักดันด้วยความโลภบริสุทธ์ (บริษัทยาอยู่ในกำมือแพทย์ที่กำหนดยาที่มีราคาแพงของพวกเขา และค่าใช้จ่ายมหาศาลต่อวันในโรงพยาบาล ไม่เพียงแต่แพงยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วยเมื่อมีผลข้างเคียง) สมมติผู้เขียนหนังสือเรื่องนี้ยังกล่าวอีกว่า ขณะที่การแพทย์กระแสหลักกำลังพัฒนาและก้าวไปข้างหน้าก็มีการปฏิบัติทางการแพทย์แบบองค์รวมหรือแพทย์ทางเลือกที่ทำให้ผู้อ่านตั้งข้อสังเกตว่าอาจเป็นอันตรายต่อผู้ป่วย เนื่องจากยังไม่ได้ผ่านการตรวจสอบข้อเท็จจริงจากทางวิทยาศาสตร์ ถึงแม้ว่าการรักษาคือ การรักษาแบบ

องค์รวมที่เชื่อว่าร่างกายและจิตใจทำงานผสมผสานร้อยเรียงเข้าด้วยกันและเกิดเครือข่ายของเส้นประสาทและสมอง ในบทนี้ดูเหมือนว่าผู้เขียนยอมรับว่าบางวิธีการทางเลือกจะมีประโยชน์ที่ค่าใช้จ่ายของผู้ป่วยถูกกว่า แต่ทั้งนี้ผู้อ่านต้องหวนกลับไปที่สมุนไพรมานักอาหารเสริมและวิตามินด้วยเหตุผลอย่างที่เขายอมรับว่าการรักษาทางการแพทย์แบบดั้งเดิมอาจจะเป็นอันตรายได้ ดังนั้นผู้อ่านคิดว่าสิ่งสำคัญคือ การเรียนรู้ด้วยตัวเองและพยายามที่จะตัดสินใจอย่างชาญฉลาดโดยอาศัยวิธีการที่ดีที่สุดในการรักษา จากการสังเกตและความตระหนักในตนเองพร้อมกับการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคของตนเอง ทำให้นึกถึงภาวะที่มีชื่อเสียงที่สุดของโสเครตีส คือ “รู้ท่านเอง” ผู้เขียนหนังสือเรื่องนี้ดูเหมือนจะคิดว่าอาการเจ็บป่วยที่กำลังเกิดขึ้นกับผู้ป่วยอยู่ในขณะนั้นอาจจะทำให้ผู้ป่วยนึกคิดและสร้างจินตนาการ(hypochondriacs) หรือบางที่เป็นเพราะปัญหาสุขภาพที่ทำให้คิดว่าอาการเจ็บปวดที่กำลังเกิดขึ้นกับผู้ป่วยอยู่นั้นกลายเป็นปัญหาทางจิตใจได้เพราะผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่สามารถหยุดคิดเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยเหล่านั้นได้ ดังนั้นจึงขอให้กำลังใจกับผู้ป่วยที่คิดในเชิงบวกและมีปัญหาในการเจ็บปวดระยะยาวที่ต้องการรักษา

ในการรับประทานอาหารกลางวันกับพ่อและแม่ ในส่วนนี้เห็นว่าผู้เขียนมีความตั้งใจที่จะให้ผู้อ่านเข้าใจถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ลึกซึ้งโดยการเปรียบเทียบกับหน่วยการสร้างพื้นฐานตามลำดับขั้นของความต้องการของมนุษย์ที่จะสร้างรากฐานแรกของความสัมพันธ์ไว้ตามทฤษฎีความต้องการของ Maslow โดยมองว่าการเป็นพ่อแม่คนนั้นเป็นการผลักดันให้อยู่ลำดับล่างสุดในลำดับความต้องการของมนุษย์ทันทีและชี้ให้เห็นว่าการรับประทานอาหารด้วยกันนั้นเป็นการรักษาและเสริมสร้างความสัมพันธ์ด้วยกันระหว่าง พ่อ แม่ และลูก แต่ก็ทำให้ผู้อ่านมีความรู้สึกที่ว่าถ้าหากมองไปในอีกซีกโลกหนึ่งคือคนกลุ่มหนึ่งที่อยู่ในแอฟริกาบางพื้นที่ที่กำลังจะอดตายจะไม่สามารถบรรลุขั้นพื้นฐานที่สุดของความต้องการของมนุษย์และไม่ได้อะไรเลยจากประสบการณ์ของมนุษย์ในลักษณะนี้ ซึ่งในประเทศพัฒนามักจะใช้สิ่งพื้นฐานเหล่านั้นมาเป็นตัวชี้วัด ประเด็นหนึ่งที่ทำให้ผู้อ่านมักจะสงสัยเหมือนผู้เขียนที่ว่าทำไมผู้ใหญ่ได้รับคำแนะนำโดยพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินให้สวมหน้ากากออกซิเจนของพวกเขาก่อนเด็ก ผู้เขียนเห็นว่าแปลกและมีความขัดแย้งกันในการปกป้องให้กัน แต่อย่างไรก็ตามทำให้

เกิดความรู้สึกที่ว่าพ่อแม่และผู้ใหญ่ไม่สามารถให้บริการต่อเด็กได้หากไม่ได้รับการดูแลตนเองก่อน ตัวอย่างเช่น แม่จำเป็นต้องกินอาหารก่อนเสมอเพื่อสามารถมีน้ำนมและป้อนนมให้ทารกได้ ดังนั้นแม้ว่าสัญชาตญาณ คือ การดูแลเด็กก่อน แต่โดยธรรมชาติแล้วพ่อแม่จำเป็นต้องอยู่ในฐานะที่จะดูแลตนเองก่อนเสมอ

ในวันหยุดหรือ "Holiday" หนังสือเรื่องนี้กล่าวถึงในลักษณะเปรียบเทียบเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจความหมาย ระหว่างคำว่าวันหยุด (Holiday) กับวันหยุดพัก (Vacation) ซึ่งความหมายของทั้งสองมีความขัดแย้งกัน ในวันหยุดซึ่งมีความหมายว่า holy day หรือวันศักดิ์สิทธิ์ ผู้เขียนยังยืนยันและแนะนำว่าความสุขของวันหยุด คือ มีความสันโดษ เรียบง่ายมากขึ้นของการแสวงบุญทางศาสนาแต่คนส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานในการดื่ม กิน จนละเลยเรื่องจิตวิญญาณ ผู้เขียนสามารถเขียนได้เชื่อมโยงอย่างชัดเจน กับคำว่าวันหยุดพักที่ Ralf Waldo Emerson<sup>1</sup> พูดว่า แม้เราเดินทางไปทั่วโลกเพื่อค้นหาสิ่งสวยงาม เราต้องนำพาสิ่งสวยงามติดตัวไปกับเราด้วย ไม่เช่นนั้นเรามีอาจหามันเจอได้ สมิธเขียนเปรียบเทียบและให้ข้อคิดดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

ในเรื่องของการไปออกกำลังกายในโรงยิม เนื้อหาในหนังสือเรื่องนี้สามารถแสดงให้เห็นภาพได้อย่างสมบูรณ์ พร้อมกับเสนอความคิดที่ว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนกับทฤษฎีของ Michel Foucault<sup>2</sup> ที่ว่ารัฐสร้างกลไกในการควบคุมประชาชนให้เชื่อฟัง (a docile and obedient citizen) โดยผ่านกระบวนการกิจกรรมต่างๆในการใช้ชีวิตประจำวันของประชาชนที่ยอมสยบต่อความต้องการของรัฐโดยไม่รู้ตัว โอนอ่อนผ่อนตามมากกว่าที่จะโต้แย้งซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องทางร่างกายมากกว่าทางจิตใจ เนื้อหาสาระในหนังสือเปรียบเทียบว่าการ

<sup>1</sup> Ralf Waldo Emerson เป็นกวีและนักเขียนบทความเกิดที่เมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา มีผลงานและบทกวีที่สำคัญหลายชิ้นงาน โดยเฉพาะเรื่องการดำเนินชีวิต (The Conduct of Life พ.ศ. 2403) Emerson ได้รับการยกย่องว่าเป็นนักอูทรวิสัย หรือนักคิดเหนือธรรมชาติ (Transcendentalist) ด้านปรัชญา

<sup>2</sup> Michel Foucault เป็นนักปรัชญา นักประวัติศาสตร์ นักปรัชญาชน นักวิพากษ์ และนักสังคมวิทยา ชาวฝรั่งเศส เคยดำรงตำแหน่ง "ศาสตราจารย์ทางประวัติศาสตร์ของระบบความคิด" ที่มหาวิทยาลัยฝรั่งเศส และเคยสอนที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์

ควบคุมร่างกายที่มีกล้ามเนื้อในโรงยิมเปรียบเสมือนกับการที่ประชาชนถูกควบคุมโดยรัฐ โดยที่การออกกำลังกายในโรงยิมนั้นทำให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อผูกพันที่วามอนสอนงาย ต่อจากนั้น สมิทยังเสนอความคิดที่ว่า บางทีโรงยิมเพิ่มจำนวนมากขึ้นเหมือนกับโรงพยาบาล นอกเหนือจากโบสถ์ ซึ่งผู้เขียนพยายามเน้นย้ำเพื่อแสดงให้เห็นว่าเป็นการให้ความสำคัญต่อร่างกายมากกว่าจิตใจหรือวิญญาณ เมื่อได้อ่านและพิจารณาแล้วทำให้ผู้อ่านสามารถคิดและเปรียบเทียบได้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการร่างระเบียบหรือกฎหมายโดยรัฐที่นำมาบังคับใช้กับประชาชน แต่รัฐยังขาดการส่งเสริมในการให้ความรู้ ความเข้าใจหรือใส่ใจที่จะพัฒนาคุณภาพของประชาชนให้มีวินัยและคุณภาพอย่างเพียงพอ จึงทำให้ต้องมีการแก้ไข ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงกฎหมายเพื่อบังคับใช้ประชาชนอย่างไม่สิ้นสุดโดยเฉพาะกฎหมายมหาชน เป็นการสร้างกรอบหรือระบบมาควบคุมประชาชนมากกว่าพัฒนาประชาชนภายในรัฐของตนเอง

เมื่อได้อ่านเกี่ยวกับการนอนแช่อ่างอาบน้ำ ทำให้ทราบถึงคำว่า Bath อันเป็นคำย่อของคำว่า Bathos แปลว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ถูกมองข้ามไป ทำให้ผู้อ่านตั้งคำถามว่า อะไรคือ สิ่งสำคัญที่ถูกมองข้ามไป ครั้นเมื่ออ่านต่อไปทำให้สามารถเข้าใจถึงสิ่งที่ผู้เขียนผูกโยงและเปรียบเทียบได้กับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการมีสติและสมาธิ ซึ่งหมายถึงการอยู่กับปัจจุบัน นั่นคือ การฝึกจิตใจไม่ให้ปล่อยลอยไปอย่างไร้จุดหมาย หมายถึงการมีสติและพิจารณาสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ทำให้ได้คำตอบของคำว่า "Bathos" หรือสิ่งสำคัญที่ถูกมองข้ามไปนั้นคืออะไร ทำให้ผู้อ่านสามารถสามารถพิจารณาเปรียบเทียบและเข้าใจถึงคำอธิบายแนวคิดทางพุทธศาสนาได้เกี่ยวกับการใช้ สติและสมาธิในการป้องกันตัวเองจากความทุกข์ที่ไม่จำเป็น

การอ่านหนังสือ และดูโทรทัศน์ซึ่งเป็นกิจวัตรของคนทุกคนที่ปฏิบัติอยู่ตลอดทุกวัน ได้เกิดคำถามขึ้นมาว่า อะไรเป็นความคิดที่ดีสำหรับการอ่านหนังสือ ในหัวข้อนี้ได้ตั้งข้อสังเกตว่า การอ่านไม่ว่าจะเป็นประเภทใดๆ ก็ตาม ควรจะทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจโลกกว้างไกลและลึกลงไปภายในตัวตนเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ของผู้อ่านให้มากยิ่งขึ้น ส่วนการดูโทรทัศน์ผู้เขียนได้เน้นย้ำให้เห็นว่าความบันเทิงกับความหลากหลายของการดูโทรทัศน์นั้น ควรจะอยู่ด้วยกันจึงจะมีสาระมากยิ่งขึ้น ดังนั้นเมื่อได้อ่านแล้วทำให้ผู้อ่านสามารถสรุป

และพิจารณาได้ว่าหากความเฉลียวฉลาดเป็นธรรมชาติของมนุษย์แล้ว ความเฉลียวฉลาดน่าจะหมายถึงการสร้างสรรคและใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีด้วย เนื่องจากในโลกปัจจุบันความบันเทิงและการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ มีอยู่ทั่วไปโดยการสืบค้นจากสื่อเทคโนโลยีสมัยใหม่ในยุคโลกาภิวัตน์

ในหัวข้อที่เกี่ยวกับการโดจงาน การเขียนบ่งบอกถึงการแข่งขันกับจิตใจของตนเองและเปรียบเทียบระหว่างความต้องการในเสรีภาพส่วนตัวต่อการทำในสิ่งที่ต้องการจะทำระหว่างหนึ่งงานกับการปฏิบัติงานตามหน้าที่ในสำนักงาน เมื่อพิจารณาแล้วเห็นได้ว่าในกรณีที่มีการไปทำงานซึ่งไม่ค่อยเป็นเรื่องสนุกเพราะต้องทำตามระเบียบและกฎกติกาของสำนักงาน แม้ว่ามันเป็นเรื่องยุ่งยากและลำบากในช่วงเริ่มต้นแต่จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีภายหลังเพราะดูเหมือนว่ามีองค์ประกอบของความเสียสละบางอย่างในการปฏิบัติงาน แต่ในทางตรงกันข้ามการละเมิดหน้าที่รับผิดชอบอาจจะดูเหมือนง่ายในตอนต้นโดยเฉพาะการโดจงานถึงแม้ว่าไม่ทำให้ใครในที่ทำงานเดือดร้อน แต่แน่นอนว่าผู้ที่หนึ่งงานย่อมมีสติรับรู้ชัดเจน เนื่องจากการเห็นความรับผิดชอบนั้นเป็นสิ่งที่สร้างความรู้สึกขัดแย้งกันเองเสมอ เป็นส่วนผสมที่ประหลาดระหว่างอิสรภาพกับการบีบบังคับต่างๆ เพราะการโดจงานนั้นเป็นการทำผิดสัญญาจ้างงานและนั่นก็เท่ากับทำให้นายจ้างเกิดความรู้สึกเสียหาย นอกจากนั้นยังทำหน้าที่เป็นเสมือนเครื่องเตือนใจถึงข้อผูกมัดทางสังคม เนื่องจากเสรีภาพของคนคนหนึ่งกับความเดือดร้อนที่สร้างขึ้นกับคนอื่นคนหนึ่งนั้นไม่ใช่การแลกเปลี่ยนแต่อย่างใด ดังนั้นจึงเห็นว่ามีสองปัจจัยที่ทำให้เลิกจากการโดจงาน คือ มโนธรรม (การหลีกเลี่ยงความผิด) และไม่เห็นแก่ตัว (ไม่ต้องการที่จะทำร้ายคนอื่น ๆ) เพราะในประวัติศาสตร์สังคมสัญญาจำเป็นต้องให้เสรีภาพในการแสดงออกจะต้องไม่คุกคามเสรีภาพของคนอื่นและมีความสุข ผู้อ่านรู้สึกประทับใจอย่างยิ่งในการมุ่งเน้นของสมิธที่สรุปเกี่ยวกับหน้าที่ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้กับความปรารถนาของตนเองตลอดจนยังพิจารณาได้อีกว่า การโดจงานเปรียบเสมือนกับแบบฝึกหัดทางจริยธรรมมากกว่าความสนุก เพราะเป็นกลไกที่เปลี่ยนอิสรภาพของบุคคลเพียงหนึ่งคนให้เป็นอิสรภาพของคนหมู่มาก เพราะเสรีภาพของคนหนึ่งไม่ใช่เสรีภาพของคนอีกคนหนึ่งจึงไม่ควรใช้การละเมิดเข้ามาเกี่ยวข้อง

เกี่ยวกับการปรุงอาหารและทานมื้อค่ำ ในหนังสือเรื่องนี้ได้วิเคราะห์ถึงพฤติกรรมของมนุษย์เกี่ยวกับการกินว่าหมายถึงอำนาจ และเอกลักษณ์แห่งการเป็นมนุษย์ คือ การไขว่คว้าที่จะไปสู่ตำแหน่งที่สูงสุดบนห่วงโซ่อาหาร ในการปรุงอาหารมื้อเย็นซึ่งเป็นเวลาที่ผู้คนส่วนใหญ่มีเวลาเต็มที่หลังจากเลิกภารกิจการงานแล้วนั้น คนส่วนใหญ่มักใช้เวลาในการปรุงอาหารหรือไปร้านอาหารที่ตนนิยมเพราะยังยึดติดกับรสชาติของอาหารและรสนิยมในการกินตลอดจนถึงวัฒนธรรมในการกินของมนุษย์ด้วยโดยที่พยายามอธิบายและวิเคราะห์ถึงโครงสร้างแบบคู่ขนานและความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมที่ก้าวหน้ากับวัฒนธรรมที่ยังล้าหลังซึ่งหมายความว่าวัฒนธรรมในการบริโภคเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงพฤติกรรมของบุคคลและสังคมได้เป็นอย่างดี

การไปงานเลี้ยง หนังสือเรื่องนี้ได้ให้สาระผูกโยงกับปรัชญาการเมืองที่ว่า “ไม่มีมิตรแท้และศัตรูที่ถาวร” ซึ่งผู้เขียนได้นำคำพูดของนักปรัชญาการเมืองที่มีชื่อเสียง คือ มาเคียเวลลีมาแนะนำเสนอว่า “ควรเก็บเพื่อนของคุณไว้ใกล้ แต่เก็บศัตรูไว้ไกลยิ่งกว่า” แต่ในขณะที่เดียวกันเมื่อได้อ่านและพิจารณาต่อไปอีกถึงคำว่า “มิตรภาพ” ซึ่งหมายถึงการที่ไม่ควรมีผลประโยชน์ทางการเมืองเข้ามาเกี่ยวข้อง เมื่อเริ่มต้นในการสร้างมิตรภาพซึ่งกันและกัน และมีกรขยายความของคำว่า มิตรภาพ เพื่อนแท้ และสายสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องได้อย่างชัดเจน ดังนั้นเมื่อต้องการเริ่มต้นที่จะสร้างมิตรภาพ ในหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้ชี้แนะและยืนยันว่าควรจะเป็นการยอมรับความดีในตัวตนโดยไม่ควรทำตัวถือยศถือศักดิ์ หรือพุดจาโกหกประจบประแจงใดๆ จึงจะเกิดมิตรภาพระหว่างกัน

เมื่อทะเลาะกับแฟน ก่อนที่จะอ่านเรื่องนี้ขอแนะนำว่าควรตั้งคำถามปลายเปิดก่อนว่าสาเหตุอะไรที่ทำให้ทั้งคู่ต้องทะเลาะกัน? ในหนังสือเรื่องนี้พยายามอธิบายให้ผู้อ่านเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างการใช้คำพูดแบบวาทศิลป์กับความจริง และคุณธรรม โดยยกตัวอย่างละครเรื่อง King leir<sup>3</sup> มาแนะนำเพื่อให้ผู้อ่านได้คิดและเปรียบเทียบ เมื่ออ่านแล้วทำให้วิเคราะห์ได้ว่า ความขัดสนทางภาษาหรือการพุดจาไม่ค่อยเก่งไม่ได้หมายความว่าไม่มี

<sup>3</sup> ละครเรื่อง King leir แต่งโดย เซกสเปียร์ เป็นกวีเอกของโลกชาวอังกฤษ เนื้อเรื่อง King Leir เกี่ยวกับอำนาจ การถูกสรรเสริญเยินยอจากโอรสของผู้ใกล้ชิดอย่างไร้สติ ทำให้เกิดความลุ่มหลงในคำสรรเสริญซึ่งเป็นเหตุของความพินาศจากการถูกทรยศหักหลังจากคนใกล้ชิด



มาตรฐานทางจริยธรรมสูงส่ง แต่ควรจะให้ความสำคัญในเรื่องของจิตวิญญาณและความบริสุทธิ์ของจิตใจมากกว่าคำพูด จึงทำให้ได้คำตอบจากคำถามปลายเปิด ว่าการมีคุณธรรม จริยธรรม และความไว้วางใจซึ่งกันและกันเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์และมีมิตรภาพที่ยั่งยืน

ในเรื่องของการขยายเผ่าพันธุ์ หนังสือเล่มนี้ได้ชี้ให้เห็นถึง ความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์ ว่าเป็นความจำเป็นอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่ต้องสร้างชีวิตใหม่เพื่อสืบทอดวงศ์ตระกูลหรือเผ่าพันธุ์ นอกจากนั้นยังทำให้ผู้อ่านเข้าใจต่อไปอีกว่า สิ่งพิเศษสุดเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ของมนุษย์ควรจะเป็นการผสมผสานระหว่างความสุขทางเพศและความอ่อนโยนจากความรัก ซึ่งเป็นการชี้แนะให้วิเคราะห์ออกมาเพื่อให้ได้คำตอบว่า การมีความสัมพันธ์ทางเพศของมนุษย์นั้นแตกต่างจากสัตว์โดยทั่วไปในแง่ของความรักแบบมิตรภาพ จิตวิญญาณบริสุทธิ์ หรืออารมณ์ ดังนั้นจึงได้ข้อสรุปว่า การมีเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งจุดบรรจบหรือความสมบูรณ์ของมนุษย์นั่นเอง

ในบทที่เกี่ยวกับการนอนหลับและฝัน เนื้อหาในหนังสือเรื่องนี้ได้ให้เหตุผลว่าคนเรามีพลังงานและชีวิตที่จำกัด ขณะเดียวกันผู้เขียนได้อธิบายไว้ว่า เมื่อร่างกายกำลังพักผ่อนอยู่นั้น จิตใจอาจไม่ได้หยุดพัก จึงทำให้เกิดจินตนาการและกลายเป็นความฝันในที่สุด ทำให้ผู้อ่านเข้าใจได้ว่า ความฝันเป็นสิ่งสะท้อนถึงความทรงจำที่ถูกบิดเบือนในเรื่องของความไม่สมหวังในสิ่งที่ผู้ฝันปรารถนาได้ ดังนั้นจึงทำให้ผู้เขียนพยายามอธิบายต่อไปถึงการใช้จิตวิเคราะห์บำบัดและโยงไปที่การให้เหตุผลว่า ทำไมการใช้จิตวิเคราะห์บำบัดจึงใช้ระยะเวลาอันนานและเป็นกระบวนการที่ยืดยาว มีกฎเกณฑ์มากมาย เพราะการที่ค่อยๆ กรองหาหลักฐานที่กระจัดกระจายกันในความฝันนั้นเป็นงานที่ต้องใช้ความอดทนและพยายาม และนอกจากนั้นยังเป็นเรื่องส่วนตัวระหว่างผู้ป่วยกับนักจิตวิเคราะห์ ในบทนี้สมิทผู้เขียนหนังสือเรื่องนี้สามารถเขียนได้เหมาะสมกับการเป็นนักเขียนและการเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มบำบัด

เมื่อจบการสนทนากับโสเครติสแล้วทำให้พิจารณาได้ว่า หนังสือเรื่องนี้ครอบคลุมทุกอย่างในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาในตอนเช้าและทราบว่าคุณเองมีสติอยู่กับปรัชญา แสดงให้เห็นว่าปรัชญาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของเราแม้ว่าเราจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม หนังสือเล่มนี้สั้น และมีมุมมองที่จะช่วยให้ผู้อ่านชื่นชมกับความงดงามของ

ชีวิตประจำวันในแต่ละวัน เมื่อได้อ่านแล้วทำให้มีความรู้สึกประทับใจกับความคิดที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ในขณะที่อ่านว่า กำลังใช้ชีวิตในแต่ละวันกับนักปรัชญาและนักวิเคราะห์ที่สำคัญ นอกจากนั้นยังทำให้รู้สึกวุ่นวายในแต่ละวันที่มีความสมดุลในการให้แง่คิดและมุมมองต่างๆ นานา ของแต่ละวัน ดังคำที่โสเครตีสกล่าวไว้ว่า ชีวิตที่ไม่ได้รับการตรวจสอบ (unexamined) คือ ชีวิตที่ไร้คุณค่า หนังสือเรื่องนี้เหมาะสมกับผู้ที่รักปรัชญาหรือผู้ที่รอคอยที่จะสำรวจหรือ 'ตรวจสอบ' ชีวิตของตนเอง เป็นหนังสือที่ให้ข้อมูลเชิงลึกในการวิเคราะห์และสร้างแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมประจำวัน และอาจยืนยันถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อ่านด้วย ดังนั้นเมื่ออ่านจบแล้ว ทำให้เชื่อว่าสามารถพิจารณาในเชิงลึกเกี่ยวกับนิสัยประจำวันของตนเองและสามารถเข้าใจถึงเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังในการกระทำนั้น สิ่งที่เราปฏิบัติเป็นประจำเราสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้มากมายและยังได้สร้างผลกำไรในการใช้ชีวิตด้วย จึงอาจสรุปและวิเคราะห์ได้ว่า เสรีภาพอยู่ในความคิดของแต่ละบุคคลดังคำกล่าวของสมิทผู้เขียนหนังสือเรื่องนี้ที่กล่าวว่า "สร้างพื้นที่ในความคิดของคุณแล้วคุณจะพบกับคำว่าอิสรภาพและเสรีภาพตลอดไป"