

สารบัญ

บทนำ	ฉันจะไม่แก่ไปเป็นคนของตัวเองเกลียด	11
------	------------------------------------	----

ส่วนที่ 1

คำแนะนำสำหรับคุณในวันนี้

เลิกยอมสืบทอดตามคนดัง	21
หยุดทำนิสัยที่บ่งบอกความแก่	29
อย่ากลัวที่จะล้ม	37
สนุกกับการแต่งตัวกระชากวัย	42
อย่าคบแต่เพื่อนสูงวัย	47
เลิกโกงอายุ โดยเฉพาะในแอปพหาคู่	53
งดร่วมวงประสานเสียงรำพันเรื่องความเจ็บป่วย	59
ยอมรับว่าคุณไม่ป๊องปิ้งเหมือนแต่ก่อน	64
กลั่นกรองตัวเองในกระจกขณะแก้ผ้าส่อนจ้อน	70

อย่าทำตัวเป็นคนแก่อมอมทุกขี ชี้อุ่นเฉียว หน้าตาบูดบึ้ง	75
ได้ไว้ปลอดภัยกว่า	80
ห้ามโกหกหมอเด็ดขาด	84
ถึงเวลาที่ต้องเปลี่ยน ก็ต้องเปลี่ยน	90
อย่าสาธยายทุกเรื่องกับคนที่ไม่สนิท	96
ไม่หัวร้อนอาละวาดเวลาโดนปิ่นเกลียว	100
ไม่ต้องพูดความจริงทุกครั้งก็ได้	103
เลิกกังวลในสิ่งที่ตัวเองควบคุมไม่ได้	108
อย่าเลิกเชื่อในเวทมนตร์	113

ส่วนที่ 2

คำแนะนำสำหรับคุณในวันข้างหน้า

ไม่โหยความผิดให้สุนัขเวลาที่กลับปัสสาวะไม่อยู่	121
เลิกขับรถก่อนที่จะคุณจะเป็นภัยบนท้องถนน	126
กินตามใจปากบ้างนาน ๆ ครั้ง	134
เลิกกักตุนของแจกฟรี	138
ไม่รอนहुหนวกแล้วค่อยใส่เครื่องช่วยฟัง	144
อย่าให้พวกมิจจาชีพหลอกเอาได้	150

วางแผนชีวิตบนปลายไวล์ดหน้า	156
อย่าอายที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน	164
ไม่ปล่อยให้ตัวเองมีกลิ่นคนแก่	169
เลิกบ่นว่าข้าวของแพง	174
ไม่ใช่คำว่า “เกิดก่อน” เป็นข้ออ้างให้ตัวเองทำอะไรก็ได้	178
มีมารยาทอยู่เสมอจวบจนวาระสุดท้าย	182
ไม่เลื่อนเวลากินมื้อค่ำขึ้นมาเรื่อย ๆ	187
อย่าตั้งอุณหภูมิในบ้านให้ร้อนอุดอู๋เหมือนชามาน่า	192
เลิกเล่าเรื่องเดิม ๆ ซ้ำ ๆ จนไป 100 รอบ	195
ไม่ใจร้ายกับผู้ที่มิภาวะสมองเสื่อม	199
อย่าปฏิบัติตัวกับผู้อื่นอย่างไม่ให้เกียรติ	204
ใช้ชีวิตแบบไม่เสียสมดุล	209

ส่วนที่ 3

คำแนะนำสำหรับตัวคุณในวันสุดท้าย

อย่าอยู่อย่างโดดเดี่ยว และตายไปอย่างเดียวดาย	217
หาเวลาบอกรักและบอกลาคนที่ห่วงใย	224
อะไรที่ต้องทำวันนี้ ให้ทำวันนี้	233

ทำสิ่งสำคัญเอาไว้ล่วงหน้า	238
วางแผนงานศพของตัวเอง	242
เขียนจดหมายทิ้งไว้ให้คนที่รักก่อนตาย	247
เลิกใช้ชีวิตในแบบที่จะผิดหวังกับตัวเอง	255
บทส่งท้าย	263
ประวัติผู้เขียน	269

ไม่ใช่ว่าผู้คบหยดไล่ตามฝันเพราะแก้ตัวลง
พวกเขาแก้ตัวลงเพราะหยดไล่ตามฝันต่างหาก

— กาเบรียล การ์เซีย มาร์เกซ

SAMPLE

บทนำ

ฉันจะไม่แก่ไปเป็น คนที่ตัวเองเกลียด

หลังวันเกิดอายุครบ 50 ปีไม่นาน (ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่พ่อแม่ของผมเริ่มเข้าสู่ช่วงบั้นปลายชีวิต) ผมได้เริ่มเขียนรายการ “สิ่งที่ฉันจะไม่มีวันทำเมื่อฉันแก่” ขึ้นมา พุดตามตรงว่ารายการที่ยาวเหยียดขึ้นเรื่อย ๆ นี้เป็นการรวมทุกสิ่งที่ผมคิดว่าพ่อแม่ของตัวเองทำผิดพลาดและตัดสินใจได้แย่อะไรด้วยกัน ซึ่งออกจะค่อนข้างสรุปไปหน่อย แต่ก็ไม่ได้มีเจตนาร้ายใด ๆ ส่วนตัวผมเองขอสาบานเลยว่าจะไม่โหม้ความผิดให้สิ้นเวลาทีกลับปัสสาวะไม่อยู่ (อย่างที่พ่อทำ!) ไม่อายุที่จะใช้อุปกรณ์ช่วยเดินเพียงเพราะมันทำให้ชุดที่ผมสวมดูเห่ย (อย่างที่แม่ทำ!) รวมทั้งจะไม่ร่วมวง “ประสาณเสียงร่ำพัน” เรื่องความเจ็บป่วย การผ่าตัด และอาการปวดสะโพกร้าวลงขาระหว่างกินมื้อค่ำ (อย่างที่พ่อและแม่ทำกันทั้งคู่!) ผมคือลูกชายที่รู้เรื่องพวกนี้ดีกว่าพ่อแม่ตัวเองหรือเปล่า อาจจะใช่ก็ได้

ผมขอสารภาพอีกว่ารายการที่ผมเขียนนั้นเข้าขั้นสั่งสอนคน “แก่” คนอื่น ๆ ที่ผมรู้จักซึ่งกำลังแก่ตัวลง “อย่างผิด ๆ” ในสายตาผม (เช่น อย่าตั้งอุณหภูมิในบ้านให้ร้อนอุดอู้เหมือนชาวนา หยุดป็นขึ้นหลังคาไปทำความสะอาดรางน้ำ หยุดขับรถก่อนที่จะถูกเพิกถอนใบขับขี่ หรือที่เลวร้ายกว่านั้นคือก่อนที่จะมีใครเจ็บตัว และหยุดทำนิสัยที่บั่นบอความแก่)

ผมยังรู้อีกด้วยว่าพ่อแม่ของผม (รวมทั้งคนอื่น ๆ ที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกับพวกท่าน) ไม่ได้มีแค่เรื่องของความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่พวกท่านมีคุณค่ามากกว่านั้นเยอะ

เมื่อพ่อแม่ของผมจากไป ผมได้กลับมาอ่านรายการ “สิ่งที่ฉันจะไม่วันทำเมื่อฉันแก่” อีกครั้งด้วยมุมมองใหม่ และบางครั้งก็มีน้ำตาเร้นขึ้นมา ผมตระหนักได้ว่ารายการที่ผมเขียนนั้นสะท้อนให้เห็นความรู้สึกคับข้องใจของผมขณะมองดูพ่อแม่รับผลกระทบจากความต้อรัง (ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยที่ผมคุ้นเคยเป็นอย่างดี) ทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงความกลัวของผมด้วยว่าพวกท่านจะเป็นอย่างไรเมื่อเปลี่ยนจาก “คนแก่” ไปเป็น “คนป่วย” ตอนนี้ผมเห็นภาพได้แจ่มชัดมากยิ่งขึ้นว่าแท้จริงแล้วรายการนี้เป็นเหมือนเครื่องเตือนใจที่ชัดเจนสำหรับตัวผมเอง เพื่อให้ผมเลือกทำสิ่งที่ต่างออกไปเมื่อเข้าสู่ “วัยอาวุโส” “วัยชรา” หรือ “บั้นปลายชีวิต” ผมหวังว่าการเขียนรายการคำสัญญาเหล่านี้ออกมาจะช่วยให้ผมจดจำ (รวมถึงทำตาม) มันได้เสมอ และหวังว่าการถ่ายทอดออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คนอื่น ๆ ตระหนักถึงสิ่งที่เลือกทำมากขึ้นเมื่อเริ่มมองว่าตัวเอง “แก่” ผมมักจะนึกถึงสิ่งที่แอนดรูว์ ไวลด์ เพื่อนของผมซึ่งเป็นแพทย์แผนบูรณาการชั้นนำระดับประเทศเคยเขียนถึงความแก่เอาไว้ว่า “เราไม่ใช่เซลล์แห่งโชคชะตา”

แล้วผมที่อายุ 63 ปี...เรียกว่าแก่แล้วหรือยัง นี่เป็นคำถามที่ทุกวันนี้ผุดขึ้นมาในใจผมแทบจะตลอดเวลา รวมถึงในใจของคนรุ่นเบบี้บูมเมอร์ในสหรัฐอเมริกาอีกกว่า 70 ล้านคนที่อายุอานามเกิน 55 ปีกันเข้าไปแล้ว

เพื่อหาคำตอบให้กับคำถามนี้ ผมได้ลองถามเพื่อน ๆ ในเฟซบุ๊กซึ่งมีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันว่า “อายุเท่าไรถึงเรียกว่าแก่” มีอยู่สองคำตอบที่ทำให้ผมยิ้มได้ท่ามกลางคำตอบมากมาย นั่นคือ “วัยชราต้องเอาอายุปัจจุบันของฉันทบวกเพิ่มไปอีก 4 ปี” และ “พู่นี้อย่างไรล่ะพู่นีไปเรื่อย ๆ วันนี้ยังไม่นับ” ผมยกยิ้มมุมปากเมื่อเพื่อนผู้หญิง

คนหนึ่งตอบว่า “เมื่อคุณถูกเรียกว่า ‘คุณผู้หญิง’ แทนคำว่า ‘คุณ’ เฉย ๆ” (พวกผู้ชายไม่ต้องพบเจอกับคำกระแทกจิตใจทำงานองนี้ แม้ว่าตัวเองจะค่อย ๆ หมดยาลัยตายอยากลงไปทุกทีที่ถูกเรียกว่า “ท่าน” หรือถูกถามว่า “ ‘คุณผู้ชาย’ จะรับอะไรเป็นมื่อคำดีคะ”)

เพื่อนคนอื่น ๆ ซึ่งให้เห็นว่าข้อจำกัดทางร่างกายที่เพิ่มขึ้นนั้นเป็นเหมือนเส้นแบ่งวัยกลางคนออกจากวัยชรา เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งของผมบอกว่า “เมื่อคุณไม่สามารถวิ่งจ็อกกิ้งระยะทาง 1 ไมล์ภายใน 15 นาทีได้อีกแล้ว” และเพื่อนอีกคนของผมที่ชื่อโทมัสก็เสริมว่า “เมื่อนั้นต้องหยุดเล่นเทนนิส” ผมแย้งทั้งคู่ด้วยการอธิบายว่าเอ็นเข้าข้างขวาของผมฉีกตอนอายุ 40 ปีจึงต้องหยุดวิ่งจ็อกกิ้งและหยุดเล่นเทนนิส ผมไม่ได้แก่ ให้ตายเถอะ ผมบาดเจ็บต่างหากล่ะ (ผมกลับมาเล่นเทนนิสอีกครั้งหลังจากผ่านไป 15 ปี และเล่นได้ห่วยนับแต่นั้นมา แต่นั่นไม่ใช่ประเด็น! ประเด็นคือคำว่าแก่นั้นไม่ได้มีความหมายระดับเดียวกับคำว่าป่วย ทุพพลภาพ หรือบาดเจ็บเสียหน่อย)

ผมยังถามคำถามนี้กับนักวิจัยผู้ฉลาดปราดเปรื่องบางคนที่มุ่งศึกษาหาคำจำกัดความของความแก่อย่างจริงจัง เซอร์เก เซอร์บอฟได้อธิบายไว้ว่า “ผู้ที่มียายุ 60 ปีในวันนี้ถือว่าเข้าสู่วัยกลางคนแล้ว” เขาและวอร์เรน แชนเดอร์สัน ได้กำหนดนิยามใหม่ของคำว่า “แก่” ให้กับองค์กรต่าง ๆ อย่างองค์การสหประชาชาติ รวมถึงประเทศต่าง ๆ อย่างสหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น และเซเนกัล ผลการศึกษาของพวกเขาแสดงให้เห็นว่าในสหรัฐอเมริกานั้นเกณฑ์อายุที่ถือว่าเข้าสู่วัยชราของผู้ชายคือ 71 ปีและของผู้หญิงคือ 74 ปี

ก่อนที่ผมจะฉลองด้วยแฮมเปญส์สักแก้ว (หรือเปลี่ยนโปรไฟล์ในทวิตเตอร์ว่าอยู่ใน “วัยกลางคน”) เซอร์บอฟก็อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “อายุที่แท้จริงของเรานั้นไม่ใช่แค่จำนวนปีที่เราใช้ชีวิตมา” มันขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยส่วนตัวว่าเรากินอะไร ออกกำลังกายอย่างไร สุขบุหรืใหม่ หรือว่าเรามีความสุขมากแค่ไหน (ผมมั่นใจว่าเราทุกคนคงรู้เรื่องพวกนี้

กันดีอยู่แล้ว) พุดง่าย ๆ ก็คือมันขึ้นอยู่กับสุขภาพกายและใจของเรา
นั่นเอง

นอกจากนี้ อย่าลืมนะว่าอายุขัยเฉลี่ยที่ยาวนานขึ้นรวมถึงอัตราการ
เกิดภาวะทุพพลภาพและความเจ็บป่วยที่ค่อนข้างต่ำในสหรัฐอเมริกา
ก็มีส่วนสำคัญอย่างมากที่ทำให้ช่วงวัยกลางคนขยายไปจนถึงช่วงอายุ
70 ต้น ๆ

จิมมี คาร์เตอร์ อดีตประธานาธิบดีของสหรัฐ ซึ่งตอนนี้อายุ
96 ปีแล้วได้เล่าถึงความพยายามในการขบคิดหาความหมายของคำว่าแก่
ไว้ในหนังสืออันยอดเยี่ยมของเขาเรื่อง *The Virtues of Aging* ทั้งยัง
เขียนไว้ด้วยว่า “คำตอบที่ถูกต้องคือคนเราจะแก่ก็ต่อเมื่อคิดว่าตัวเองแก่
เมื่อเรายอมรับแนวคิดเกี่ยวกับการถดถอยของร่างกาย การพึ่งพาอาศัย
ผู้อื่น รวมถึงข้อจำกัดเกี่ยวกับกิจกรรมทางร่างกายและจิตใจของเรา...
นี่แทบจะไม่เกี่ยวข้องกับอะไรกับจำนวนปีที่เรามีชีวิตอยู่เลย” เมื่อใช้การชีวิต
แบบนี้แล้วก็ถือว่าผมยังไม่แก่ คุณเองก็เช่นกัน แม้ว่าคุณจะเป็นคน
รุ่นเบบี้บูมเมอร์ก็ตาม

ผมคิดว่าเลมมี คิลมิสเตอร์ นักร้องนำของวงร็อกที่ชื่อมอเตอร์เฮด
ได้ให้คำตอบเจ๋ง ๆ ในประเด็นนี้เอาไว้ว่า “ผมไม่เห็นว่ามันจะมีประโยชน์
ตรงไหนเวลาที่ใคร ๆ มาบอกว่าคุณนะแก่เกินไปแล้ว ผมยังไม่แก่เกินไป
จนกว่าผมจะตัดสินใจว่าตัวเองแก่เกินไปนั่นแหละ ผมไม่มีทางแก่เกินไป
หรอกโว้ย”

อายุก็เหมือนกับความงมนั่นแหละครับ มันขึ้นอยู่กับมุมมองของ
แต่ละคน

นั่นคือเหตุผลว่าทำไมคนสองคนที่เกิดปีเดียวกันอาจตอบคำถาม
ที่ว่า “ฉันแก่หรือยัง” ไม่เหมือนกัน ลองดูจากตัวอย่างนี้ก็ได้ครับ เมื่อ
สองสามปีก่อนตอนที่ผมไปร่วมงานคืนสู่เหย้าของมหาวิทยาลัยดุ๊ก ผม
ได้ฟังบรรยายจากเดวิด รูเบนสไตน์ ชายผมสีเทาผู้ใจบุญซึ่งก่อนหน้านี้
เคยดำรงตำแหน่งกรรมการศูนย์ศิลปะการแสดงจอห์น เอฟ. เคนเนดี

สถาบันสมิธโซเนียน รวมถึงสภาพความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ และเขายังมีงานประจำเป็นประธานกรรมการร่วมของคาร์ไลล์กรุ๊ป หนึ่งในบริษัทบริหารจัดการการลงทุนที่ใหญ่ที่สุดและประสบความสำเร็จสูงสุดของโลกอีกด้วย ในการบรรยายรูเบนสไตน์ปลุกเร้าให้เรา “เร่งความเร็ว” ขณะที่ก้าวเข้าสู่ทศสุดท้ายของชีวิต ระหว่างครุ่นคิดถึงคำแนะนำของเขา ผมก็ถามรูเบนสไตน์ซึ่งตอนนั้นอายุ 69 ปีว่าเขามองว่าตัวเองแก่หรือยัง “สำหรับผมแล้วอายุ 69 ปียังเหมือนวัยรุ่นอยู่เลย” เขาตอบกลับมาทันควัน หลังจากหย่ากับภรรยาเขาก็อ่านหนังสือปีละ 100 เล่มอย่างต่อเนื่อง และยังคงขึ้นพูดตามงานต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ชายผู้นี้ไม่ปล่อยให้เวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์

ไม่กี่วันก่อนหน้านั้น มาร์กาเรต (เพ็กกี้) อิงแกร์หม์ กวีอายุ 68 ปีที่ผมรู้จักซึ่งอยู่ในช่วงผ่าตัดเพื่อรักษาอาการกระดูกข้อมือหักได้บอกกับผมด้วยความเศร้าสร้อยว่า “ตอนนี้ฉันกลายเป็นหญิงแก่คนหนึ่งแล้ว” อาการบาดเจ็บนี้ทำให้เพ็กกี้ไม่สามารถขับรถเองได้เป็นครั้งแรก นับตั้งแต่เริ่มขับรถตอนเป็นวัยรุ่น นอกจากนี้ เธอยังจำเป็นต้องจ้างผู้ช่วยดูแลสุขภาพที่บ้าน ซึ่งยิ่งตอกย้ำความรู้สึกที่ว่าต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้นไปอีก รวมถึงสร้างภาพที่ว่าตัวเอง “แก่แล้ว” ขึ้นมา เธออธิบายให้ผมฟังว่า “มีเรื่องง่าย ๆ นับไม่ถ้วนที่ฉันทำเองไม่ได้ อย่างการเปิดฝากระปุกหรือเปิดถุงมันฝรั่งทอด”

เมื่อมองเผิน ๆ แล้วอาจเหมือนกับว่าการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระคือสิ่งที่ทำให้คนอายุใกล้ 70 ปีคนหนึ่งรู้สึกราวกับเป็นวัยรุ่น ส่วนอีกคนหนึ่งรู้สึกราวกับเป็นคนแก่โดยไม่ได้นับอายุเลย จริงอยู่ที่การสูญเสียอิสระและความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายนั้นเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งที่บ่งชี้ถึง “ความแก่” แต่การบาดเจ็บที่ข้อมือของเพื่อนกวีของผมเป็นเพียงเรื่องเดียวที่รบกวนจิตใจเธอหรือเปล่า ผมว่าไม่น่าจะใช่ เธอยังบอกกับผมอีกว่าการต้องใช้ชีวิตเพียงลำพังทำให้

เรตตกอยู่ในภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม (เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นหลายปีก่อนที่ผู้คนจะต้องแยกกันกักตัวเนื่องจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19)

พอพูดถึงโรคระบาด ผมอดไม่ได้ที่จะนึกแย้งในใจเมื่อศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติกำหนดว่าใครก็ตามที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในเวลานี้ถือว่า “แก่” แล้ว ดังนั้นจึงมีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะเกิดอาการเจ็บป่วยอย่างรุนแรงหรือแม้แต่เสียชีวิตจากโรคโควิด-19 มันเหมือนกับว่าจู่ ๆ เราก็ถูกบังคับให้ห้อยสัญลักษณ์ตัว “O” ที่มาจากคำว่า “old (แก่)” ไว้ที่คอ ซึ่งเป็นเรื่องน่าอายหน้า ทั้งยังเป็นการปฏิเสธแนวคิดที่ว่าความแก่นนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวเลขอายุแต่ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจอีกด้วย

ในเรื่องนี้ทัศนคติมีบทบาทสำคัญอย่างเห็นได้ชัด ทันทีที่เริ่มคิดว่าตัวเองแก่ก็เป็นเรื่องง่ายมากที่เราจะตกลงไปในหลุมพรางของความคิดเชิงลบ ที่จริงแล้วมีงานวิจัยหนึ่งพบว่า “การปล่อยให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติเชิงลบต่อการแก่ชรา นั้นส่งผลให้กระบวนการทำงานของจิตใจ ร่างกาย และการรู้คิดเสื่อมถอยอย่างฉับพลัน” ผมตะลึงไปเลยที่รายงานผลการศึกษาขององค์การอนามัยโลกระบุว่า ผู้สูงอายุที่มีทัศนคติเชิงลบต่อการมีอายุมากขึ้นนั้นอายุสั้นกว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อการมีอายุมากขึ้นโดยเฉลี่ย 7.5 ปี

ต้องยอมรับว่าทัศนคติแบบเหมารวมที่คนเรามีต่อการแก่ชรา นั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก แค่เปิดโทรทัศน์คุณก็น่าจะได้เห็น (อย่างน้อยถ้าคุณดูรายการเดียวกันกับผม) เช่น โฆษณาอุปกรณ์ที่เรียกว่า เดอะแคลปเปอร์ซึ่งจะช่วยเปิดปิดไฟให้เพียงแค่เราปรบมือ อุปกรณ์แจ้งเตือนทางการแพทย์แบบพกพาที่เรียกว่าไลฟ์อะเลิร์ต (“ฉันทิ่มแล้วลุกขึ้นไม่ได้!”) ซึ่งจะช่วยแจ้งหน่วยงานทางการแพทย์หรือคนในครอบครัวให้เข้าช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ล้มได้ทุกที่ทุกเวลา หรือโทรศัพท์จิตเตอร์บักเฮงชวายนั่น (“ปุ่มใหญ่ขึ้น จอใหญ่ขึ้น และเมนูที่ใช้งานง่ายขึ้น”) ไหนจะฉากตลกในรายการ *Saturday Night Live* ที่นำเสนออุปกรณ์

ที่เรียกว่า “อะเมซอน เอกโค ซิลเวอร์” ซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อ “คนรุ่น
เกรเทสท์ เจเนอเรชั่น” โดยมันจะตอบสนองต่อชื่อใด ๆ ที่ตามทีใกล้เคียง
กับชื่อเล็กน้อย เช่น อัลเลกรา อนิตา และอโลพีเซีย (Alopecia
หมายถึงโรคผมร่วง) เพราะอย่างที่รู้กันว่าคนแก่ทำอะไรไม่ค่อยได้หรือ
ผู้สูงอายุทั้งถูกล้อเลียน ถูกละเลย และหลายครั้งก็ถูกมองข้ามไป
ทั้งที่คนกลุ่มนี้แทบจะคิดเป็น 50 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมดใน
สหรัฐอเมริกา แต่กลับปรากฏในสื่อไม่ว่าจะเป็นภาพยนตร์หรือโฆษณา
เพียง 15 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น

เมื่อมองย้อนกลับไป ผมก็เห็นได้อย่างชัดเจนว่าทัศนคติแบบ
เหยียดอายุและความรู้สึกอับอายของตัวเองนั้นส่งผลถึงมุมมองที่ผมมีต่อ
พ่อแม่และวิธีการเขียนรายการของผมมากขนาดไหน เมื่อสุขภาพของ
พ่อแม่แย่ลง ความรู้สึกของผมมักจะแปรเปลี่ยนไปเป็นความโกรธอย่าง
รวดเร็ว คำพูดเสียสติหรือการแสดงออกที่รุนแรงในตอนนั้นทำให้ผม
ต้องเสียใจในทุกวันนี้ ส่วนความรู้สึกกลัวว่าตัวเองจะต้องแก่ตัวลงทำให้
ผมขาดวิจารณญาณและแสดงตัวตนด้านที่เลวร้ายออกมา (ทั้งที่ปกติ
แล้วผมใจดีกว่านี้) อีกสิ่งหนึ่งที่ผมตระหนักได้ก็คือ การ “แก่ตัวลง”
เป็นเรื่องหนึ่ง แต่การปล่อยให้ตัวเองถูกจำกัดด้วยอายุนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง
ครับ

ในชีวิตของผมมีหลายครั้งที่ผมยอมจำนนต่อเสียงในหัวซึ่งคอย
นุ้มนัดผมเอาไว้ คุณเองก็อาจได้ยินเสียงในหัวของคุณที่บอกว่า “ยังไม่
แก่พอ!” “สร้างภาพ!” หรือ “แกไม่คู่ควร!” ผมไม่อาจสัญญาว่าจะ
ทำตามรายการที่ผมเขียนได้อย่างสมบูรณ์แบบหรือจะไม่ได้ยินเสียง
เหล่านั้นในหัวอีก แต่ผมขอสัญญาจากใจจริงว่าจะไม่ยอมจำนนต่อเสียง
ที่คอยบอกกับผมว่า “แก่เกินไป!” ถ้ามันทำอย่างนั้นอีกผมจะบอกมัน
ว่า “หุบปากของแกไปซะ!”

และถ้าคุณพบเจอกับสถานการณ์เดียวกัน ผมก็ขอบอกว่า “อ่าน
รายการของผมสิ!” หรือไมก็เริ่มเขียนรายการของคุณเองตั้งแต่วันนี้เลย
แล้วเมื่อถึงเวลาที่คุณแก่ตัวลงก็อย่าลืมรักษาสัญญาที่คุณให้ไว้กับตัวเอง
ด้วยนะครับ

SAMPLE

ส่วนที่ 1

คำแนะนำสำหรับคุณ ในวันนี้

หากไม่รู้อายุของตัวเอง
คุณคิดว่า คุณจะแก่สักแค่ไหน

— แซตเซล เพอ

SAMPLE

เลิกย้อมสีผมตามคนดัง

ไทดแอน ซอร์เวียร์ อดีตผู้ประกาศข่าวสถานีโทรทัศน์เอบีซีนิวส์ เคยให้คำแนะนำอันชาญฉลาดกับผมว่าทำอย่างไรจึงจะดูอ่อนเยาว์ลง ผมทำตามคำแนะนำนั้นมานานหลายปี กระทั่งเกิดเหตุไม่คาดฝันจากการย้อมสีผมจนส่งผลให้ความคิดของผมเปลี่ยนไป และทำให้ผมยอมรับผมหลงอกตามธรรมชาติของตัวเองได้

ผมเข้ารับการรักษากับ “หมอบี” ซึ่งเป็นหมอมือหนึ่งผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งมานานหลายปีแล้ว เขาอายุมากกว่าผม 20 ปี ตอนที่พบกันครั้งแรกนั้นเขาอายุย่าง 50 ปี ที่ผมจำได้ก็คือเขาเป็นคนใจดีและฝีมือเยี่ยม เขาช่วยจี้เอาไฟกับดั่งเนื้อออกจากหูและหลังของผมราว ๆ ปีละครั้ง เขามีใบหน้าอันหล่อเหลาแม้ว่าจะมีริ้วรอย และผมของเขาก็ดู “ปกติธรรมดา” (ผมสีเข้มของเขามีผมหยอกแซมอยู่อย่างลงตัว) ซึ่งถือเป็นเรื่องดีสำหรับผู้ที่เป็บบุคลากรทางการแพทย์ แต่เมื่อถึงนัดตรวจประจำปีในปีที่ 10 ผมก็ได้พบกับเขาที่ย้อมสีผมจนดำซล็บ! นับแต่นั้นเป็นต้นมา ไม่ว่าเมื่อไหร่ที่เจอเขาผมก็ได้แต่สงสัยว่าใครกันหนอที่ให้คำแนะนำอันเลวร้ายเช่นนี้ ถ้าจริง ๆ เกะว่าคนที่รักเขาหายไปไหนกันหมด ทำไมไม่ห้ามปรามเขาบ้าง ช่างน่าเศร้าที่การย้อมผมสีดำไม่ได้ทำให้หมอบีดูหนุ่มขึ้นเลย เขาดูเหมือนคนที่ดิ้นรนทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตัวเองดูเด็กลงมากกว่า

ผมสาบานว่าจะไม่ปล่อยให้เกิดเรื่องแบบนี้ขึ้นกับตัวเองเด็ดขาด

แม้จะได้เห็นบทเรียนมาแล้ว แต่เอาเข้าจริงผมก็ยังพยายามอย่างหนักเพื่อรักษาพลังแห่งวัยหนุ่มของตัวเองเอาไว้ ทั้งฝึกโยคะท่ากลับหัว

แช่ตัวในน้ำเย็นจัด ตีหมาแพ Bulletproof ทุกวัน (มันอุดมไปด้วย “เชื้อเพลิงของสมอง” ซึ่งว่ากันว่าช่วยเสริมสร้างกระบวนการคิด) และทำสิ่งที่สามเภาของผมเรียกว่า “ความไม่รู้จักโต” ของผม ซึ่งผมชอบเรียกว่าความเพิดเพลินใจในการใช้ชีวิตมากกว่า โดยมันสะท้อนออกมาในหลากหลายรูปแบบ เช่น การสวมกางเกงยีนส์รัดรูปสีส้ม สะท้อนแสง การหัวเราะเสียงดัง การระเบิดอารมณ์ออกมา และการมองอนาคตในแง่ดีอย่างสุดโต่ง ผมคือผู้ที่ศรัทธาในตัวอัลตัส ฮักซลีย์ เจ้าของคำกล่าวที่ว่า “เคล็ดลับของอัจฉริยะก็คือการรักษาจิตวิญญาณแห่งความเยาว์วัยเอาไว้แม้เข้าสู่วัยชรา อันหมายถึงการไม่ยอมสูญเสียความกระตือรือร้นของตัวเองไป”

ผมยังหมกมุ่นกับรูปลักษณ์ของตัวเองไม่แพ้กันจึงพยายามรักษามันเอาไว้ทุกวิถีทาง ไม่ว่าจะเป็นด้วยการโบกครีมกันแดด ทามอยส์เจอไรเซอร์ ทั้งกลางวันและกลางคืน หรือเลือกใส่แต่แว่นดำที่ทันสมัยที่สุดเท่านั้น ถ้าจะให้พูดเปิดอกกันไปเลยผมก็ต้องขอบอกว่าการทำศัลยกรรมยกกระชับรอบดวงตานั้นมันไม่ได้เจ็บสักเท่าไรหรอก (อันที่จริงมันก็เจ็บนั่นแหละ แต่การทำหัตถการก็ช่วยกำจัดถุงใต้ตาที่ห้อยย้อยออกไปได้จริง ๆ)

แม้ว่าผมจะเคยปฏิเสธเอาไว้ในช่วงอายุ 30 ปีว่า “ผมจะไม่ยอมสีผมเด็ดขาด” แต่ก็ต้องยอมรับด้วยความกระดากอายว่า เมื่ออายุย่างเข้าวัย 50 เส้นผมก็กลายมาเป็นเหมือนเส้นเอกราและโล่กำบังของผมพูดตรง ๆ ก็คือมันเป็นสิ่งที่ช่วยอำพรางอายุของผมได้ดีที่สุด และผมได้กลยุธน์นี้มาจากไดแอน ซอร์เยอร์

ความสัมพันธ์ของ “Steven and Diane” ไม่ได้มีอะไรเหมือนกับเพลงคันทรีอย่าง “Jack and Diane” ของจอห์น คูการ์ เมลเลนแคมป์ (ที่มีท่อนหนึ่งร้องว่า “เด็กชาวอเมริกันสองคนเติบโตขึ้นในเมืองใหญ่”) ผมแค่เคยร่วมงานกับไดแอน ซอร์เยอร์ ผู้ประกาศข่าวที่มีผมสีบลอนด์สว่าง ซึ่งเคยชนะการประกวดนางงามรุ่นเยาว์มาก่อน ตอนนั้น

ซอร์เฮอร์ให้คำแนะนำบางอย่างกับผมโดยที่ผมไม่ได้ร้องขอ นั่นคือ “ผู้ประกาศข่าวไม่ได้แก้ตัวลงคะ แต่มีผมสืบลอนด์ที่ดูสว่างขึ้น” ที่จริงแล้วสีผมธรรมชาติของซอร์เฮอร์เป็นสีน้ำตาลเหมือนกับผม แต่ชีวิตของเธอเปลี่ยนแปลงไปตามที่ช่างทำผมในแควตงฮอลลีวูดคนหนึ่งได้เขียนเล่าไว้ในบล็อกว่า “จุดเปลี่ยนครั้งสำคัญของไดแอน ซอร์เฮอร์ มาถึงตอนที่เธอยอมผมสีน้ำตาลหม่นตามธรรมชาติของตัวเองให้เป็นสีบลอนด์น้ำผึ้งสุดสง่า แล้วหลังจากนั้นก็ประสบความสำเร็จอย่างที่เราู้กันดี นั่นแหละ”

แม้จะยังสงสัยอยู่ว่าการยอมสีผมของซอร์เฮอร์ช่วยเปลี่ยนเธอจากที่เป็นนางงามให้กลายเป็นผู้ประกาศข่าวที่ชนะรางวัลเอ็มมี อวอร์ดส์ ได้จริงหรือเปล่า ผมก็ทำตามคำแนะนำของเธออย่างเคร่งครัด หากการยอมสีผมมีส่วนช่วยส่งเสริมอาชีพการงานของเธอสักเล็กน้อย ผมว่ามันก็น่าจะส่งผลดีกับผมด้วยเหมือนกัน (โดยเฉพาะเมื่อเส้นผมบนศีรษะของผมเปลี่ยนเป็นสีขาวมากขึ้นเรื่อย ๆ)

เชื่อเถอะครับว่าผมไม่ใช่ผู้ชายเพียงคนเดียวที่มองหาคำแนะนำด้านสีผมจากบรรดาคนดังทั้งหลาย หนึ่งในห้าของผู้ชายที่ยอมสีผมยอมรับว่าพวกเขาได้รับแรงบันดาลใจจากเหล่านักแสดง นักกีฬา และผู้มีอิทธิพลบนสื่อออนไลน์ ผมเดาว่าพวกเขาคงจะหาแรงบันดาลใจจากทอม ครูซ หรือนิโคลัส เคจ มากกว่าไดแอน ซอร์เฮอร์ แต่พอดีว่าเธอคือคนที่อยู่ใกล้ตัวผมในเวลานั้น

ผมไม่เพียงครุ่นคิดถึงคำแนะนำของซอร์เฮอร์อย่างจริงจังเท่านั้น แต่ยังเอาไปบอกช่างทำผมของผมให้ทำตามนั้นด้วย หลังจากได้พูดคุยกับเธอในครั้งนั้น ผมก็เข้าร้านทำผมเพื่อทำไฮไลต์สีผมอยู่เป็นประจำมาตลอดหลายปี ทุก 6 สัปดาห์ ช่างทำผมจะทำไฮไลต์ (การยอมผมให้มีสีอ่อนกว่าปกติ) และโลว์ไลต์ (การยอมผมให้มีสีเข้มกว่าปกติ) สืบลอนด์สามเฉดเพื่อให้เส้นผมของผมยังคงดูเป็น “ธรรมชาติ” และเพื่อปิดผมหยอกที่คอย ๆ โผล่แทรกขึ้นมา

ผลการวิจัยของสถาบันแห่งนี้แสดงให้เห็นว่าผมไม่ใช่คนเดียว
ที่ทำแบบนี้ ในปัจจุบัน 11 เปอร์เซนต์ของผู้ชายรุ่นเบบี้บูมเมอร์ต่าง
ยอมสืบทอดเพื่อให้ดูเหมือนขึ้นเช่นกัน โดยเพิ่มขึ้นจากปี 1999 ที่มีเพียงแค่
3 เปอร์เซนต์เท่านั้น (ช่วงทำผมของผมแล้วว่าหนึ่งในห้าของลูกค้าชาย
วัย 50 ปีขึ้นไปก็ยอมสืบทอดกันทั้งนั้น “พวกเขาเก็บไว้เป็นความลับ
สุดยอดและไม่อยากให้ใครมาล่วงรู้เรื่องนี้ ถ้าคุณนับรวมพวกผู้ชายที่
ยอมสืบทอดที่บ้านด้วย จำนวนก็น่าจะเพิ่มสูงขึ้นไปอีก”) และถ้าโฆษณา
บนเฟซบุ๊กของผมเชื่อถือได้ก็แสดงว่าคนเรายังยอมสืบทอด ชนหน้าอก
รวมถึงขน “ตรงนั้น” กันด้วย

ผมคิดว่านี่คือการตัดสินใจที่ดีเพื่ออาชีพการงาน ในเวลานั้นผม
เป็นพนักงานที่อายุมากที่สุดเป็นอันดับสามจากพนักงานทั้งหมดสามร้อย
กว่าคนของบริษัทสตาร์ทอัพด้านอินเทอร์เน็ต แถมยังอายุมากกว่า
ซีอีโอของตัวเองเกือบ 20 ปี การต้องอยู่ในสถานที่ที่เด็กรุ่นใหม่ขึ้นมา
ทำงานแทนที่พวกอาวูโส นั้น การยอมสืบทอดจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้
ผมยังอยู่ในตำแหน่งที่ได้เปรียบ หรือพูดง่าย ๆ ก็คือเพื่อให้ผมยัง
ไม่ตกงานนั่นแหละ

ถึงอย่างนั้นผมก็ไม่ได้อยากเป็นเหมือนกับหมอมือหนึ่งของผม
ผมไม่อยากถูกผู้คนนิทาหลังเรื่อง “การยอมสืบทอด” ที่ดูไม่เป็น
ธรรมชาติ

แต่แล้วก็ได้เกิดเรื่องขึ้น ผมมีโอกาสได้ตามเพื่อนช้อปปิ้งซึ่งมีผม
สิบลอนด์น้ำผึ้งไปหาช่างทำผมคนใหม่ (เรียกเขาว่าอเลซานโดรแล้วกัน)
แล้ววันหนึ่งผมก็เปรยกับเขาว่าในสัปดาห์นั้นผมมีกำหนดถ่ายทำรายการ
จำนวน 5 ตอนเพื่อโปรโมตหนังสือเล่มใหม่ อเลซานโดรเสนอว่าเขามี
กรรมวิธีที่ช่วยให้ผมดู “เป็นธรรมชาติ” และสัญญาเป็นมั่นเป็นเหมาะ
ว่ามันจะช่วยปิดผมหมอกของผมได้ส่วนหนึ่ง “ไม่มีใครสังเกตเห็น
แน่นอนครับ” เขารับปาก “แล้วมันก็เป็นแบบกึ่งถาวรด้วยนะ” เขา
เสริม ถ้าผมไม่ชอบก็แค่ล้างออกได้เลย

ผมได้บอกไปหรือยังว่าจะเริ่มถ่ายทำรายการทีวีในอีกสองวันข้างหน้า

ผมตอบตกลงทำตามกรรมวิธีใหม่นี้ และก่อนที่ผมจะทันตั้งตัว อเลซานโดรก็ผสมน้ำยาย้อมสีผมเป็นครีมข้นคลั่กจนกลืนแอมโมเนียคละคลุ้งไปทั่วชาลอนแล้ว เขานวดมันลงบนหนังศีรษะของผม รอให้เซตตัว แล้วอีก 30 นาทีต่อมาเขาก็ล้างออกและเป่าผมจนแห้ง แต่เนแดน! ไม่มีผมหยอกหลงเหลืออีกเลย ที่เหลืออยู่ก็คือ...ถ้าจะมองในแง่ดีก็เรียกได้ว่าเป็นสิ่งที่ผมไม่เคยคิดมาก่อน ผมบนศีรษะของผมกลายเป็นสีบลอนด์น้ำผึ้งสว่างที่ไม่ต้องบอกก็รู้ว่า “ย้อมสีมา!” อเลซานโดรบอกว่าผมดู “เลิศมาก” และลูกค้าอีกคนก็พยายามให้กำลังใจผมอย่างสุดฤทธิ์ด้วยการบอกว่า “ตอนนี้สีผมของคุณดูเข้ากับสีผิวของคุณเลย” แหะละ ถ้าผิวผมสีเหมือนกล้วยนะเนะ

ผมขับรถกลับบ้านโดยพยายามกล้ำกลืนความรู้สึกสิ้นหวังเอาไว้ อย่างหนักและไม่มองตัวเองในกระจกมองหลัง ผมทนมองสิ่งที่อเลซานโดรทำกับผมไม่ได้จริง ๆ พอถึงบ้านสามีของผมซึ่งร้อยวันพันปีไม่เคยแม้แต่จะสังเกตเห็นและไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นใด ๆ เวลาที่ผมไปตัดผมหรือย้อมสีผมมาก็จะล้าละลักถามออกมาว่า “นี่คุณไปทำอะไรมานะ”

“กึ่งถาวร” ผมพึมพำกับตัวเองตอนที่พุ่งเข้าไปในห้องอาบน้ำ ผมสระผมไปหกครั้งติดต่อกัน แต่อนิจจา ทำอย่างไรก็ไม่สามารถล้าง “สีบลอนด์น้ำผึ้ง” ออกจากหัวได้ รวมทั้งกลืนแอมโมเนียด้วย หนังศีรษะของผมที่ตอนนี้ดูไม่ต่างอะไรจากแหล่งปนเปื้อนสารเคมีอันตรายรู้สึกแสบร้อนจากสารเคมีที่ใช้ย้อมสีผม เส้นผมที่เคยปกติดีก็กลายเป็นเปราะขาดง่าย

วันต่อมาผมกลับไปหาอเลซานโดรและอดทนให้เขาใช้สารเคมีล้างสีออก บอกเลยว่าผมเกือบจะหายใจไม่ออกเพราะไอระเหยจาก

สารเคมี ถึงอย่างนั้นก็คุ้มค่าถ้ามันจะช่วยกำจัดสีผมเหี้ย ๆ ออกไปได้จริงไหมครับ

แต่ผลลัพธ์ที่ได้กลับเลวร้ายลงไปอีก ตอนนั้นผมด้านข้างของผมกลายเป็นสีเหลือง ส่วนผมด้านบนกลายเป็นสีขาโพลน!

ผมตื่นตระหนกขึ้นมาเมื่อนึกถึงการถ่ายทำรายการอันเป็นสาเหตุของเรื่องไม่เข้าทำนี้ ซึ่งกำลังจะเริ่มต้นขึ้นในอีก 24 ชั่วโมงข้างหน้าแล้ว ผมโทรหาเพื่อนที่ชื่อวิกกีซึ่งเป็นเหมือนแม่พระมาโปรด วิกกีได้แนะนำ “ผู้เชี่ยวชาญด้านการแก้สีผม” แกวย่านพิพท์ อเวนิว (เราจะเรียกเธอว่าบริดเจ็ตต์) ที่จับผมยัดเข้าไปในคิวตอนแปดโมงเช้าวันรุ่งขึ้น ซึ่งเป็นเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมงก่อนเริ่มถ่ายทำรายการ

ผมไปหาบริดเจ็ตต์พร้อมพกภาพยืนยันสีผม “ที่แท้จริง” ของตัวเองติดมาด้วยจำนวนหนึ่ง ซึ่งว่ากันตามตรงแล้วมันไม่มีอยู่จริงหรอก เธอตรวจดูความเสียหายและถอนหายใจยาว ๆ เป็นระยะ “นี่มันเป็นการย้อมสีแบบถาวรชัด ๆ เลยนะ” เธอบอก จากนั้นก็ลงมือย้อมสีปอยผมที่เสียหายที่ละข้ออย่างพิถีพิถัน สองชั่วโมงต่อมาเธอก็ป่าวประกาศว่า “ผลงานขึ้นโบแดง” ของเธอสำเร็จเรียบร้อยแล้ว และปล่อยผมกลับหลังจากที่ผมจ่ายค่าย้อมสีผมไป 400 ดอลลาร์

เมื่อถึงเวลาถ่ายทำในวันนั้น แทบทุกคนต่างพากันบอกว่าสีผมของผมดูดีขนาดไหน แต่ผมรู้ว่าพวกเขาโกหก เพราะที่ผ่านมาไม่เห็นจะมีใครเคยทักสีผม “ปกติ” ของผมเลย ในที่สุดก็มีเพื่อนที่จริงใจคนหนึ่งกล้าออกโรงติชมในข้อหาเลียนแบบ “เลฆานุการเซย์ ๆ จากเกาะสแตเทน” (ผมแน่ใจว่าเขาไม่ได้ตั้งใจจะอะไรใครบนเกาะนั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของรัฐนิวยอร์ก แต่ผมก็ไม่ได้มองว่ามันเป็นคำชมอยู่ดี)

ผมนึกถึงสิ่งที่ทำให้ผมต้องมาเผชิญกับปัญหาทั้งหมดนี้ ข้อความที่บล็อกเกอร์คนหนึ่งในแวดวงฮอลลีวูดเคยเขียนไว้ว่า “ทุกสายตาคะหันมาจับจ้อง และบรรดาเพื่อนสาวก็ต้องอิจฉา เมื่อคุณปรากฏตัวพร้อม

ทรงผมและสีผมแบบไดแอน ซอร์เยอร์" จริงอยู่ที่ทุกสายตาหันมาจับจ้อง แต่ผมว่ามันไม่ใช่เพราะความอิจฉาหรือความสงสัยที่มีต่อการย้อมสีผมของผมหรอก

ตลอดระยะเวลาสามเดือนหลังจากนั้น ผมเฝ้านับถอยหลังรอวันที่จะได้ตัดผมเพื่อสิ้นสุดการมีผมสีบลอนด์อย่างถาวรเสียที การย้อมสีผมแบบไดแอน ซอร์เยอร์ นั้นมีปัญหาเยอะเกินไป แถมยังฟุ้งเฟ้อเกินไปอีกด้วย

ยิ่งอายุมากขึ้นผมก็ยิ่งสงสัยว่าผมจะไม่ยอมรับสิ่งที่ตัวเองเป็นแบบนี้ไปตลอดหรือเปล่า สุดท้ายผมก็เลิกพยายามทำเรื่องผิดเพี้ยนพวกนั้น แล้วหันไปทุ่มเทให้มากขึ้นกับการเล่นโยคะทำสมาธิกัมมัฏฐานและการทำสมาธิในช่วงเช้า ซึ่งเป็นความลับที่แท้จริงเบื้องหลังความเยาว์วัยภายในจิตใจผม ทุกวันนี้ผมปล่อยให้เส้นผมหงอกขาวตามธรรมชาติผมเองก็ลืมหายใจอยู่รอกับพวกวิดีโอในยูทูบที่สอน "วิธีพอกสีผมให้เป็นสีขาวย" ให้กับบรรดาหนุ่มสาวทั้งหลายที่มีผมสีน้ำตาลและสีดำเพื่อ "เปลี่ยนผมสีเข้มให้เป็นสีอ่อนด้วยตัวเอง" ผมคงพูดได้แค่ว่า คิดให้ดีกว่าเถอะ ถ้าผมขาวขึ้นมาจริง ๆ แล้วจะเสียใจนะหลาน

แน่นอนว่าผมยังคงมองหาแรงบันดาลใจจากเหล่า (ชาย) คนดังทั้งหลาย และอดไม่ได้ที่จะคอยสังเกตผู้ชายทุกคนที่ตอนนี้ผมหงอกขาวกันหมดแล้ว ทั้งฮิวจ์ แกรนต์ สตีฟ คาเรลล์ อันโตนิโอ บันเดรอส และที่ขาดไม่ได้ก็คือจอร์จ คลูนีย์ กับริชาร์ด เกียร์ พูดตามตรงแล้ว การปล่อยให้ผมหงอกตามธรรมชาตินั้นเป็นเรื่องง่ายกว่ามากสำหรับผู้ชาย ส่วนไดแอน ซอร์เยอร์ ก็เหมือนกับผู้หญิงส่วนใหญ่ที่มีมาตรฐานต่างจากผู้ชายอย่างสิ้นเชิง

สุดท้ายแล้ว ความวุ่นวายเรื่องสีผมทั้งหมดนี้ช่วยให้ผมเกิดความเห็นอกเห็นใจในความพลัดพรัดของหมอมิวนึงของผมมากขึ้น เพราะไม่ว่าจะเป็นเส้นผมของใครก็ไม่ควรตกเป็นเป้าความสนใจอย่างนั้น

อันที่จริงผมควรจะทำตามคำแนะนำจากคุณก็เสี่ยงทายที่ผมเปิดได้เมื่อ
หลายปีก่อนที่ว่า “ชายที่ย่อมสีผมนั้นช่างดูเข้าตาจน” จะได้ไม่เกิด
ปัญหายุ่งเหยิงและต้องเสียเงินไปบานตะไทแบบนี้

SAMPLE