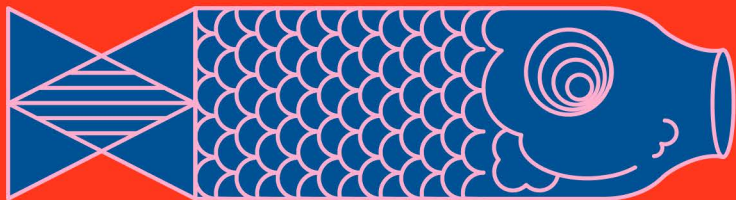


GANBATTE!



がんばって!

頑張って

ล้มเจ็ดครั้ง ลุกแปดครั้ง

โนบุโอะ ชูซูกิ เขียน
เชมลักษณ์ ดีประวัติ แปล

ปรัชญาเก่าแก่ของญี่ปุ่น
ว่าด้วยการพุ่งตรงไปข้างหน้าอย่างไม่ย่อท้อ
จนถึงเป้าหมาย ใช้อุปสรรคหล่อหลอม
เพื่อเกิดใหม่แข็งแกร่งกว่าเดิม

แปลไปกว่า 13 ภาษา

howto

กัมบัตเตะ! ล้มเจ็ดครั้ง ลุกแปดครั้ง Ganbatte!

โนบูโอะ ชูซึกิ
เจียน

เนบลักชน ดิประวัตติ
แปล

ก ร อ า น คื อ ร า ก ร ุ า น ที่ ส ำ ค ัญ

หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณพบหนทางในการใช้ชีวิต
และพบวิธีใช้หนทางเหล่านั้นให้เต็มศักยภาพ
—เฮกเตอร์ การ์เซีย



หนังสือคุณภาพ
ไทยอมรินทร์กรุ๊ป

กัมบัตเตะ!
ลัมเจ็ตครั้ง ลูกแปดครั้ง
Ganbattel

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนวิทยุพญาธิ (บรมราชชนนี) เขตคลองเต้ กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4064, 4069 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com     amarinbooks  Amarin How-To

© 2021, Frances Miralles & Hector Garcia
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL working with Silkroad Agency, Thailand
All rights reserved.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดที่นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-4843-9

ตัวอย่าง

เจ้าของ ผู้พิมพ์/โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ประวิทย์ อุตทระพันธ์ บุญรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
ที่ปรึกษาฝ่ายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดิเรก อองอาจ จิระธร • บรรณาธิการฝ่ายบริหาร สิทธิกันต์ ผลงาม
บรรณาธิการบริหาร วิรัชชา กาแลมเกษตร์ • บรรณาธิการ สิทธิวิภา แก้วป้อง
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ แซกกลิ่น • ศิลปกรรม ชินวัตร ยศศิริพันธ์ • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขใจ
พิสูจน์อักษร ปิยพร นาคสวัสดิ์ • ฝ่ายการตลาด พนิดา ชัยศิริ, กุลพัฒน์ บัวระออด



คำนำสำนักพิมพ์

เราอาจคุ้นเคยกับคำว่า *กัมบัตเตะ* ในแง่ของการให้กำลังใจผู้อื่น เมื่ออยู่ในโอกาสสำคัญ เช่น การสัมภาษณ์งาน การสอบ หรือการแข่งขันกีฬา แต่ความจริงแล้ว *กัมบัตเตะ* เป็นมากกว่า ถ้อยคำ เพราะนี่คือปรัชญาเก่าแก่ที่ชาวญี่ปุ่นส่งต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น และกลายเป็นจิตวิญญาณแห่งการก้าวไปข้างหน้าเสมอ ไม่ว่าจะเกิดอุปสรรคที่ครั้งก็ตาม ดังคำกล่าวที่ว่า **ล้มเจ็ดครั้ง ลุกแปดครั้ง**

ในบุนโชะ ชูทสึ จะพาคุณสำรวจจิตวิญญาณอันแข็งแกร่งของชนชาติที่ได้ชื่อว่าทรหดอดทน พร้อมดื่มด่ำไปกับแนวคิดวิถีชีวิต หรือวัฒนธรรมอันน่ามหัศจรรย์และสร้างแรงบันดาลใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของศิลปินผู้มีความบกพร่องทางร่างกาย แต่สามารถสรรค์สร้างผลงานศิลปะชวนตะลึง ศาสตราจารย์ที่เน้นการขัดเกลาคิดใจให้แข็งแกร่ง เพื่อจะก้าวสู่จุดที่สูงกว่าเดิม หรือแม้แต่องค์กรที่สร้างนวัตกรรมล้ำยุค แม้จะเจอบททดสอบมากมาย

ปรัชญา *กัมบัตเตะ* ยังแทรกซึมเข้าไปในชีวิตประจำวันของคุณอย่างการทำธุรกิจ การรักษาความสัมพันธ์ให้ยั่งยืน และการออกกำลังกาย เป็นต้น

จงขัดเกลาดัวตนให้ขยันพากเพียรเหมือนมด แต่มีวิสัยทัศน์
ก้าวไกลแบบนกอินทรี ทำตัวให้ยืดหยุ่นเป็นสายน้ำที่ไหลไปตาม
สถานการณ์ต่างๆ พลั้วไหวเหมือนต้นอ้อและเบาหวิวเหมือน
สายลม กล้าริเริ่มสิ่งใหม่ที่ไม่เคยมีใครนึกถึงมาก่อน แล้วคุณจะไป
ได้ไกลกว่าที่ตั้งใจ

อย่ากลัวที่จะทะยานไปข้างหน้าพร้อมรอยยิ้มและความ
เชื่อมั่นในตัวเอง

อย่า

ก้มปัดเตะ!

howto

สารบัญ

บทนำ	1
บทนำ ก้าวไปข้างหน้าเสมอ ไม่มีวันยอมแพ้	6
1 กัมบัตเตะ!	9
2 คลื่นยักษ์นอกฝั่งคานางาวะ คิลปะแห่งการสู้ต่อไป	15
3 อุดหนุนงบนก้นหีนสามปี	20
4 หินที่กลิ้งอยู่ย่อมไม่มีตะไคร่เกาะ	22
5 สิ่งที่ยากกับสิ่งที่เป็นไปไม่ได้	26
6 ซา...กัง...กิง...คุณค่าของความอดทน	29
7 แพ้คือชนะ	32
8 การเดินทางยาวไกลที่สุดเริ่มต้นจากก้าวแรก	35
9 นักรู้กับพระจันทร์	37
10 กฎกัมบัตเตะสิบข้อสำหรับเจ้าของธุรกิจ	39
11 ความฝันของคุณจิโร่ : ความสมบูรณ์แบบ ตามหลักโซคุนิน	44
12 การต่อสู้กับวิกฤต	48
13 ความหวังของ “คิโอะ”	51
14 คนปลุกต้นไม้	53
15 เจ้าแมวมัทมะ	56
16 กัมบัตเตะและอะบิ ซะบิ	59
17 ยาโยอิ คุซามะ	62

18	กฎของฝ่าฝ่าผดมาเนกิ เนโกะ	66
19	กลั่มเนื้อที่สำคัญที่สุด	70
20	กฎกัมบัตเตะสิบข้อสำหรับนักเขียน	73
21	ชูฮาริ : การเป็นสุดยอดผู้ชำนาญการ	76
22	บริษัทเก่าแก่ที่สุดในโลก	82
23	วิถีแบบโคเซ็น	85
24	การทำสมาธิ : หมุ่มเมฆเคลื่อนคล้อย	90
25	พระพทธเจ้าเสด็จประทับได้ดั้นไม้	92
26	คะตะนะ : มังสุความงาม	95
27	ปรัชญาของคาราได้	98
28	เทนนิส : สนามแห่งความแข็งแกร่งของจิตใจ	102
29	ถ้าไม่อยากจะออกกำลังกายละก็...กัมบัตเตะ!	105
30	กฎกัมบัตเตะสิบข้อสำหรับสร้าง ความแข็งแรง ทางกาย	108
31	มุซาชิ มียาโมโตะ : เปลี่ยนจิตใจเป็นน้ำ	113
32	ปรัชญาสโตอิกและกัมบัตเตะ	117
33	ศัตรูคือมิตรที่ประเสริฐที่สุด	122
34	สิ่งที่มองไม่เห็น แต่สัมผัสได้	125
35	เสากับนักวิ่ง	128
36	ทีมฮอยท์	131

37	สภาพจิตใจของนักวิ่งมาราธอน	134
38	ขจัดลูกธนูดอกที่สอง	138
39	หนทางอันยาวไกลสู่ความรัก	140
40	กฎกัมบัตเตะสิบข้อเพื่อความรักยืนยาว	143
41	อากิระ คุโรฮาระ : ทำทุกอย่างที่จำเป็น เพื่อความสมบูรณ์แบบ	146
42	ยอดเขาฟูจิ	150
43	คิดค้นล้ออีกครึ่ง	153
44	รอยเท้าของมาร์โค โปโล	157
45	เส้นทางนักแสวงบุญ	161
46	โจเซฟ เมอร์ริค : ความเป็นวีรบุรุษ ของการเป็นมนุษย์	164
47	โคฮัน	168
48	ชีวิตคือผลงานศิลปะ	170
49	การเดินทางสู่ปัญญา	173
50	กฎกัมบัตเตะสิบข้อ	176
	บทส่งท้าย	179
	ประวัติผู้เขียน	182

บทนำ

หนังสือที่คุณถืออยู่นี้ตั้งก้องกังวาลในใจผมเหนือกว่า
สิ่งใดๆ

ทุกครั้งที่เพื่อนและเพื่อนร่วมงานชื่อฟรานเซส มีราเยส
มาเยี่ยมผมที่ญี่ปุ่น นั้นมักเป็นจุดเริ่มต้นของการสำรวจครั้งใหม่
เสมอ พวกเราไม่ได้สนใจเฉพาะความงามและประวัติศาสตร์
ของประเทศนี้ แต่ยังรวมถึงความงามในวิถีชีวิตของชาวญี่ปุ่น
โดยปรารถนาที่จะเข้าใจรากที่ยังลึกของประเทศนี้มากขึ้น เมื่อ
หลายปีก่อน พวกเราเดินรอบเมืองโตเกียวและเกาะเอโนชิมะ
แล้วออกไปไกลถึงหมู่บ้านโอกิมิ หมู่บ้านที่มีอายุร้อยปีใน
โอกินาวา นั่นคือจุดเริ่มต้นของการเดินทางอันน่าอัศจรรย์ และ
เป็นการผจญภัยแสนยาวนานเพื่อเข้าถึงแนวคิดและแนวปฏิบัติ
ที่เรียกว่า *อิคิไก* หรือวิถีค้นพบความสุขในการใช้ชีวิตของชาว
ญี่ปุ่น จุดสูงสุดของการเดินทางสู่หมู่บ้านโอกิมิที่เปลี่ยนแปลง
ชีวิตคือหนังสือของเราที่ชื่อ *อิคิไก: The Japanese
Secret to a Long and Happy Life*

เมื่อปลายปี 2019 ฟรานเซสกลับไปหมู่บ้านโอกิมิเพื่อ
ถ่ายทำสารคดีเกี่ยวกับการมีอายุยืนยาว ผมบินจากโตเกียวไป
เข้าร่วมการผจญภัยครั้งนั้นด้วย

ผ่านไปเกือบห้าปีหลังจากการมาเยือนครั้งแรก พวกเรา
มุ่งหน้าไปหาคนชราที่เคยสัมภาษณ์และพักด้วยกัน ก่อนจะ

ประหลาดใจและยินดีเหลือเกินเมื่อเห็นว่าคุณฮิเกะยังมีสุขภาพดีตอนเจอกันครั้งแรกเธออายุเก้าสิบหกปี ครั้งนี้คุณฮิเกะออกมาต้อนรับเราเข้าบ้าน พร้อมอวดประกาศนียบัตร “ผู้มีอายุถึงร้อยปี” ที่รัฐบาลญี่ปุ่นมอบให้ด้วย

วันต่อมา มียากิ เพื่อนที่ร่วมผจญภัยกับเราหลายครั้ง ตอนมาเยือนรอบแรกบอกว่า คุณโอชิโร่ ผู้มีอายุมากที่สุดในห้องบ้านโอกิมีคนหนึ่งและยังไม่เคยทำความรู้จักกัน ยินดีจะมาพบเรา ชายอายุหนึ่งร้อยแปดปีมาต้อนรับเราเข้าบ้านพร้อมกับบุตรชายที่อายุแปดสิบสองปี

คุณโอชิโร่ลุกขึ้นมากักตักเราด้วยตัวเอง พอได้เห็นชายอายุหนึ่งร้อยแปดปียังมีกำลังวังชา เราก็เกิดแรงบันดาลใจ เขาเล่าเรื่องราวชีวิตของตนในสมัยสงครามที่รอดชีวิตมาได้อย่างปาฏิหาริย์ ซึ่งมีชาวโอกินาวาไม่กี่คนที่ทำได้

คุณโอชิโร่วอดรูปตนเองกำลังขึ้นจักรยานยนต์ในวันเกิดอายุครบร้อยปีอย่างภาคภูมิใจ เวลาเล่าถึงอดีต ดวงตาเขาจะเปล่งประกายอย่างมีชีวิตชีวาราวกับเด็กวัยรุ่น จากนั้นเราก็ออกไปรดน้ำแปลงผักที่สวน คุณโอชิโร่โพสท่าถ่ายรูปอย่างใจดี จากนั้นก็เก็บลูกชิกุวาสะ (ผลไม้รสเปรี้ยวคล้ายส้ม) ให้เราเป็นของที่ระลึก

คำถามสุดท้ายที่ผมถามเขาคือ

“คุณคิดว่าอะไรคือความลับของการมีชีวิตยืนยาว”

คุณโอชิโร่ตอบว่า

“กับบัดเต้!”

คำนี้แปลว่า “ฉันพยายามทำดีที่สุดเท่าที่ตนเองจะทำได้

เสมอ” หลังจากเจียบไปสองสามวินาทีเขาก็พูดเสริมว่า

“มันนิชิ กัมบัตเตะมัตสึ” แปลได้ว่า “ผมพยายามทุกวัน” จากนั้นก็โค้งให้พรานเซสและผมพร้อมกล่าวคำอำลาสุดท้าย

“กัมบัตเตะ!”

บทสนทนากับคุณโอชิโร่ทำให้ผมได้มุมมองใหม่เกี่ยวกับกรอบความคิดของชาวญี่ปุ่น ซึ่งเฝ้าสังเกตตั้งแต่ตอนมาโตเกียวเมื่อสี่สิบปีก่อน คนญี่ปุ่นไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค การไม่ยอมแพ้คือค่านิยมที่เป็นแก่นแท้ของพวกเขา นอกจากเราจะสัมผัสจิตวิญญาณหรือแนวทางการใช้ชีวิตเช่นนี้ได้จากการใช้ชีวิตหรือท่องเที่ยวในประเทศญี่ปุ่นแล้ว ยังพบเห็นในวรรณกรรม ภาพยนตร์ ดนตรี การ์ตูน และหนังสือการ์ตูน แนวคิดที่แทรกซึมอยู่ในทุกแง่มุมของชีวิตคือมนตร์คาถาที่เรียกค่า

นานะ โคโรบิ ยา โอกิ

ลัมเจ็ดครั้ง ลูกแปดครั้ง

ผมรู้สึกดีเหลือเกินเมื่อได้อ่านหนังสือ กัมบัตเตะ! ลัมเจ็ดครั้ง ลูกแปดครั้ง ที่ศึกษาเรื่อง กัมบัตเตะ อย่างลึกซึ้ง เรียบง่ายและตรงไปตรงมา โนบูโอะ ชูซึกิ นำจิตวิญญาณและการปฏิบัติมารวมกัน พร้อมแนะนำวิธีใช้ กัมบัตเตะ กับทุกเรื่องในชีวิตประจำวัน ทุกงานที่ทำ และทุกเป้าหมายที่วางไว้ ตั้งแต่คำแนะนำเกี่ยวกับการอดทนบากบั่นในธุรกิจ ศิลปะ และความรัก ไปจนถึงการปลุกฝังสมดุลระหว่างความมุ่งมั่นและความสงบ ระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน

เขาแสดงให้เห็นว่า *กัมมัตตะเต* ไม่ได้ช่วยแค่ให้บรรลุเป้าหมาย
อย่างเป็นรูปธรรม แต่ยังทำให้เราเติบโตและมีไฟในชีวิตอยู่เสมอ
นี่คือปัจจัยที่ทำให้คุณฮิกะ โอชิโร่ และลูกชายใช้ชีวิตอย่าง
มีความสุขและยืนยาว

คุณจะได้เรียนรู้แนวทางการใช้ชีวิตของชาวญี่ปุ่นที่ลึกซึ้ง
และมีมายาวนานหลายยุคสมัย อย่าง *กัมมัตตะเต* *อิคิไก* และ
วะบิ ซะบิ ที่พิสุจน์ให้เห็นหลายครั้งแล้วว่า ความพึงพอใจ
ที่สุดของชีวิตมาจากการทุ่มเทพยายามเพื่อทำบางสิ่งให้สำเร็จ
การต่อสู้ดิ้นรนด้วยใจที่มีความสุขและมีทรรศนะถูกต้องคือ
กุญแจสำคัญสู่การใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์ หนังสือเล่มนี้อุดม
ไปด้วยกำลังใจในการรักษาแนวคิดเช่นนี้ การฟื้นฟูใจให้มี
ความสุขเวลาที่อุปสรรคนั้นดูหนักหนาเกินกว่าจะรับมือไหว
รวมถึงการชำระใจให้ตนเองอีกครั้งแล้วก้าวไปข้างหน้า ทั้งยัง
แสดงให้เห็นว่าเราจะให้คุณค่ากับการทำให้ดีที่สุดได้อย่างไร

กัมมัตตะเต ไม่ใช่แค่ถ้อยคำแสดงการให้กำลังใจหรือการ
พูดกระตุ้นใจด้วยคำเพียงคำเดียว แต่เป็นวิถีการมองชีวิต

กัมมัตตะเต เป็นกรอบความคิดที่เรียนรู้และใช้ได้ในชีวิต
ประจำวัน

กัมมัตตะเต เป็นเครื่องมือสำหรับให้กำลังใจตัวเองและคนที่รัก

กัมมัตตะเต จะช่วยให้คุณก้าวไปข้างหน้าเสมอพร้อมรอยยิ้ม
ไม่ว่าจะต้องเผชิญกับอะไรก็ตาม

กัมมัตตะเต คือแสงสว่างนำทางที่ช่วยให้เราไม่ติดหล่มความ
เฉยเมยเย็นชาหรือความสิ้นหวัง เมื่อต้องเผชิญกับโชคร้ายที่

ไม่คาดคิด

หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณพบหนทางในการใช้ชีวิต และพบวิธีใช้หนทางเหล่านั้นให้เต็มศักยภาพ ไม่ว่าจะมียะไรรออยู่ข้างหน้า คุณมีเครื่องมือที่จะช่วยฟื้นคืนความสดชื่นให้กับจิตวิญญาณและก้าวต่อไปข้างหน้า

หวังว่าคุณจะสนุกกับหนังสือเล่มนี้เหมือนผม และมีชีวิตสมบูรณ์ที่สุดและมีความสุขที่สุด

ขอบคุณนะโนบูโอะ!

—เฮกเตอร์ การ์เซีย

ตัวอย่าง

บทนำ

ก้าวไปข้างหน้าเสมอ ไม่มีวันยอมแพ้

ในปัจจุบันที่แสนลำบากและท้าทายนี้ หลายคนรู้สึกว่าจะต้องสร้างชีวิตใหม่ เหมือนที่ชาวญี่ปุ่นทำเมื่อหลังเกิดสงครามหรือภัยพิบัติทางธรรมชาติ

เราจะเห็นความลับของความสามารถในการเกิดใหม่จากเก้าถ่านแบบเดียวกับนกฟีนิกซ์ของคนชาตินี้ในปรัชญา *กัมบัตเตะ* ซึ่งแปลว่า “ทำให้ดีที่สุด อย่ายอมแพ้ ลุยต่อไปข้างหน้า”

ขณะที่ผู้คนจากประเทศอื่นๆ กล่าวว่า “โชคตินะ” เวลาใครสักคนจะไปสอบ สัมภาษณ์งาน หรือแข่งขันใดๆ ชาวญี่ปุ่นจะพูดว่า “*กัมบัตเตะ*” เพื่อส่งกำลังใจให้พยายามต่อไป แสดงนัยถึงทัศนคติที่แตกต่างอย่างมาก

- โชคดีขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เป็นการทำให้ชะตากรรมอยู่เหนือการควบคุมของบุคคล
- *กัมบัตเตะ* เรียกร้องความเข้มแข็งและทรัพยากรภายในจิตใจ โดยมองว่าสิ่งต่างๆ เกิดจากความพยายามของคุณ เนื้อหาสร้างแรงบันดาลใจห้าสิบบทในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้จักกับปรัชญาการยืนหยัดและการฟื้นคืนกำลังใจของญี่ปุ่น ซึ่งเป็นศิลปะในการข้ามผ่านอุปสรรค

เช่นเดียวกับที่ ะบิ ชะบิ แสดงให้เห็นถึงความงดงามของ
ความไม่สมบูรณ์แบบในชีวิต *กัมบัตเตะ* แสดงให้เราเห็นถึงการ
เอาชนะอุปสรรคทั้งหมดในชีวิต และทำสิ่งที่ตั้งใจต่อไปอย่าง
มีพลังและมีแรงจูงใจ

ถ้าคุณนำการยืนหยัดและการฟื้นคืนกำลังใจของชาวญี่ปุ่น
ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เรื่องยากก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย
และสิ่งที่เป็นไปได้ก็จะเป็นไปไม่ได้ก็จะกลายเป็นจริง

ตัวอย่าง

กับบิตเตะ! ลับเจ็ดครั้ง ลุกแปดครั้ง



กรอบความคิดแบบกับบิตเตะมีมาตั้งแต่สมัยแรกเริ่มในญี่ปุ่น

เด็กๆ จะได้เรียนรู้ถึงคุณค่าของความมุ่งมั่น

และความเพียรพยายามตั้งแต่แรกเกิด

ในวัน โคโดโมะ โนะ ฮิ (วันเด็ก)

จะมีการแขวนปลาการ์ปบนที่สูงพลั่วลม

เพื่อเฉลิมฉลองจิตวิญญาณแห่งความเยาว์วัยอันทรงพลัง
กล่าวกันว่าถ้าปลาการ์ปตัวหนึ่งมุ่งมั่นว่ายทวนน้ำไปยังประเทศจีน

และฝ่ากระแสน้ำเชี่ยวของแม่น้ำหวงได๋ มันจะกลายเป็นมังกร

1

กัมบัตเตะ!

กัม ภาษากัม เป็นคำกริยาภาษาญี่ปุ่นที่แปลว่า “ทำให้ดีที่สุด”
“อย่ายอมแพ้” “ยืนหยัดไว้” “พยายามปรับปรุงแก้ไข”
หรือ “บากบั่นอดทน”

กัมบารุ ประกอบด้วยอักษรสามตัว ได้แก่

- กัม แปลว่า หัวดี หัวแข็ง ตั้งมั่น
- บว แปลว่า ตั้ง ทำให้ตั้ง มั่นคง ขยาย
- รุ เป็นอักษรฮิรางานะที่ใช้ปิดท้ายคำกริยาแบบ Infinitive

หลายวัฒนธรรมมักกล่าวว่าขอให้โชคดี เมื่อคนรู้จักจะต้องเผชิญกับสิ่งท้าทาย การแข่งขัน การสอบ หรือการผจญภัยกับชีวิตใหม่ ในภาษาญี่ปุ่นเราใช้คำว่า กัมบารุ ซึ่งปรับให้เป็นรูปสำหรับสรรพนามบุรุษที่สอง คือ กัมบัตเตะ แปลว่า “ทำให้ดีที่สุดและอย่ายอมแพ้”

รูปกริยาที่พบได้ทั่วไปของคำว่า *กัมมารู*

- *กัมมารู* หรือ *กัมมาริมัส* ใช้กับเอกพจน์บุรุษที่หนึ่ง
- *กัมบัดเตะ* ใช้กล่าวกับผู้อื่นเพื่อให้กำลังใจ
- *กัมบัดเตะ กูดาไซ* เหมือนกับ *กัมบัดเตะ* แต่สุภาพกว่า
- *กัมบาเระ* เหมือนกับ *กัมบัดเตะ* แต่ใช้ในเชิงบังคับเกือบเหมือนกับการออกคำสั่งกับอีกคนหนึ่ง
- *กัมมารู* หรือ *กัมมาริมายิ* แปลว่า “ทำให้ดีที่สุดกันเถอะ” เพื่อให้กำลังใจสมาชิกในทีม
- *อิชิไซเกนไม กัมบัดเตะ* แปลว่า “ทำให้ดีที่สุด มีเท่าไรใส่ไปให้หมด สู้ตายถวายชีวิตเลย”

เมื่อพูดว่า “โชคดีนะ” ดูเหมือนว่าผลลัพธ์จะอยู่ในกำมือของ โชคชะตาและอยู่เหนือการควบคุมของเรา แต่เมื่อพูดเป็นภาษาญี่ปุ่นว่า “*กัมบัดเตะ*” กับใครสักคน เรากำลังสื่อสารว่าสิ่งที่อีกฝ่ายจะต้องเผชิญส่วนใหญ่นั้นขึ้นอยู่กับตัวเขาเอง

ในบรรดาความหมายต่างๆ ของคำว่า *กัมบัดเตะ* ส่วนที่หมายถึง “ดีที่สุดสำหรับคุณ” นั้นสำคัญมาก เพราะเป็นการยอมรับว่าสิ่งต่างๆ อาจไม่สำเร็จอย่างสมบูรณ์ เพราะมีบางส่วนที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา

นี่คือแก่นสารเกี่ยวกับความเป็นจริงของ *วะบิ ชะบิ* ความพยายามสำคัญกว่าการมีโชค

ส่วนความหมายเชิงปรัชญาของ *กัมมัตตะเต* คือ “จงทำทุกสิ่งที่คุณทำได้ ทำดีที่สุดเท่าที่พอจะรู้วิธี แต่ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่ลงเอยอย่างที่ต้องการก็ไม่เป็นไร ไม่ต้องรู้สึกแย่ เพราะคุณทำทุกอย่างที่อยู่ในอำนาจของตัวเองแล้ว”

ในประเทศญี่ปุ่นเราใช้คำนี้ในชีวิตประจำวัน โอกาสหนึ่งที่พบบ่อยที่สุดคือเวลาบอกลาครอบครัวก่อนออกไปทำงานหรือไปโรงเรียนตอนเช้า

เรายังใช้คำว่า *กัมมัตตะเต* ในการแข่งขันกีฬา การทำหน้าที่ทางสังคมต่างๆ ใช้เพื่อให้กำลังใจเพื่อน หรือเมื่อมีภัยพิบัติธรรมชาติมาทำลายล้างหมู่เกาะแห่งนี้

ถ้าทำดีที่สุดแล้วผลลัพธ์ไม่เป็นตามที่หวังก็ไม่สำคัญเลย เพราะคุณรู้อยู่แก่ใจว่าตัวเองไม่ได้ทำให้โอกาสที่ได้มานั้นสูญเปล่า

ทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตให้ดีที่สุดในสิ่งที่ทำได้
ใช้ความสามารถของคุณให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
ทุ่มเท
บากบั่นอดทน
ก้าวต่อไปข้างหน้า
อย่าย่อมนแพ้
และถ้าไม่บรรลุเป้าหมาย
อย่ารู้สึกหดหู่ใจ
อย่ารู้สึกแย่
ไม่เป็นไรหรอก