

# TABLE OF CONTENTS

คำนำสำนักพิมพ์

11

## PART 1

### ตัวตน

1

ไอ้ปิ่นใหญ่

18

2

ตัวตนกับฟุตบอล

25

3

เริ่มขึ้นปาก

30

# PART 2

## ทุกข

4

ต้นไม้  
แห่งทุกข

40

5

ความบันเทิง  
ที่เรียกว่าฟุตบอล

44

6

เมื่อโตพามันตก

51

7

"Stay humble!"

58

8

เจ็บแต่ไม่จำ

62

9

"ทีมช่วย" หรือ "ตัวเราช่วย"

66

10

คาตากันทัวร์ลง

70

# PART 3

## สไตลิก

---

ชุดเครื่องมือคลายหัวร้อนสำหรับคนดูบอล

11

โลกนี้มีสิ่งที่ควบคุมได้  
และสิ่งที่ควบคุมไม่ได้

86

12

ความจริง VS  
ความคิดเห็น

92

13

อำนาจ  
ในการเลือก

97

14

อะไรคือสิ่งสำคัญ  
อย่างแท้จริง

101

15

เทคนิคลด  
ความฟุ้งซ่าน

105

16

โชดหิน  
กลางทะเล

109

17

เลิกฝาคความสุข  
ไว้กับคนอื่น

113

18

เลิกสังคม  
ที่น่าอยู่

117

19

พวกเขาก็แค่  
คนธรรมดา

121

20

โลกให้ทุกสิ่ง  
ที่คุณอยากได้ไม่ได้

126

21

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น  
ก็ต้องตื่นไปทำงาน

130

22

เลิก  
เปรียบเทียบ

134

23

สร้างกล่ามเนื้อ  
สโตอิก

139

24

สิ่งที่ฟุตบอลสอนเรา  
เกี่ยวกับชีวิต

144

บทส่งท้าย

151

ABOUT THE AUTHOR

157

## คำนำสำนักพิมพ์

**“พี เป็นอะไร!!!”**

เสียงตกใจของภรรยาผมหดงมาจาก  
ห้องนอน

เธอเปิดประตูห้องออกมาตอนเที่ยงคืน  
สีหน้าตื่นตระหนก

กลัวว่าจะเกิดเรื่องร้ายแรงกับผม ถ้าไม่  
อุบัติเหตุก็น่าจะหัวใจวายอะไรทำนองนั้น

เปล่าครับ ไม่ใช่เลย *ตอนนั้นผมแค่*  
*กำลังดูบอล*

ผมกำลังลุ้นทีมรักอย่างลิเวอร์พูล  
ไปเยือนทีมรังทำยตารางอย่างวูล์ฟแฮมป์ตัน  
และเมื่อถึงช่วงท้ายเกม เราถูกยิง  
ในช่วงนาทีบาป (อีกแล้ว...อย่างน่าอนาถ)  
ผมก็พลั้งปากตะโกนดังลั่นบ้าน  
“แม่งเอ๊ย ไอ้สัตว์ ตื่นมาดูอะไรวะ  
เนี่ย!!!”

สบลดงขนาดนั้นก็ไม่แปลกที่จะทำให้  
ภรรยาผมตื่นขึ้นมากลางดึก  
มันเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ตลอดฤดูกาล 2025-  
2026 จนเริ่มกลายเป็นปัญหาครอบครัว  
เพราะสายตาของเธอเริ่มเปลี่ยนจากห่วงใย  
กลายเป็นขมิงทิ้งในช่วงหลัง ๆ  
และก็คงไม่ได้เกิดขึ้นกับผมคนเดียว  
ด้วย แต่น่าจะเป็นเคราะห์กรรมที่พลพรรค  
หงส์แดงทั่วโลกประสบพบเจอไม่ต่างกัน  
มันคือช่วงเวลาที่ย่ำร้อนที่สุดในชีวิต  
การดูบอลเลยก็ว่าได้

ตัวผมเองตามเชียร์ลิเวอร์พูลมา  
ตั้งแต่ตอนเรียน ป.4 แต่ไม่มีปีไหนที่ท้อแท้  
สิ้นหวังเท่าปีนี้

ยอมรับตามตรงว่ามันทำร้ายสุขภาพ  
ของผมทั้งกายและใจ

นอกจากนอนไม่พอเพราะต้องตื่นมา  
ดูทีมรักเล่นกันแบบโคตรจะกากแล้ว ยังต้อง  
ฝืนไปทำงานด้วยอารมณ์ที่ขุ่นมัว หัวเสีย  
ไปทั้งวัน บางครั้งก็พาลไปลงกับคนอื่น ๆ  
ในบริษัทโดยไม่รู้ตัว

พอเกิดขึ้นบ่อยครั้งเข้า ผมก็ทนไม่ไหว  
อีกต่อไป

นัดไหนที่ลิเวอร์พูลเตะ ผมก็เลือกที่จะ  
รีบเข้านอน และปิดกั้นตัวเองจากทุกช่องทาง  
ข่าวสาร

ทั้งที่ตลอดสี่สิบปีที่ผ่านมา ผมตาม  
เชียร์ลิเวอร์พูลไม่เคยขาด

จนมาวันหนึ่ง มีต้นฉบับหนังสือ  
เล่มใหม่ถูกส่งมาที่โต๊ะทำงานของผม  
เห็นชื่อเรื่องของมันแล้วก็แอบ  
ประหลาดใจไม่ได้

“ปรัชญาสโตอิก” กับ “การดูบอล”  
เนี่ยนะ ไม่เห็นจะไปด้วยกันได้เลย!  
แต่พอเริ่มอ่าน ผมก็มองเห็นแสงสว่าง  
วาบขึ้นมา

“เราไม่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง  
ก็ได้นี่”

เราสามารถเชี่ยวชาญที่รัก พร้อมกับ  
มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

นั่นแหละครับคือที่มาของหนังสือไซส์  
กะทัดรัดเล่มนี้

ผมอ่านแบบรวดเร็วียวจบ เพราะมัน  
ถูกเขียนด้วยภาษาที่ทั้งสนุก กระชับ และ  
ตรงประเด็น

อ่านแล้วนี่ก็ออกทันทีเลยว่าทำไมการ  
ดูบอลช่วงที่ผ่านมาถึงทำให้ผมทุกข์ทรมาน  
นัก และจะแก้ปัญหานั้นได้อย่างไร

ว่าแล้วผมก็อดใจรอให้เปิดฤดูกาลใหม่  
ไม่ไหวแล้ว...

ไม่ใช่จะลุ้นฟอร์มลิเวอร์พูลอะไรหรอก  
นะครับ

แค่หวังว่าปัญหาครอบครัวกลางดึก  
ของผมจะจบลงเสียที

**พูนลาภ อุทัยเลิศอรุณ**  
**ผู้ก่อตั้งสำนักพิมพ์วีเลิร์น**



# PART 1

ตัวคูณ

# 1

## ไอ้ปิ่นใหญ่

ผมเป็นแฟนบอลอาร์เซนอลครับ

จริง ๆ พุดไปแล้วก็อายปากอยู่  
เหมือนกัน

เพราะหลังจากมานั่งไล่เรียงพฤติกรรม  
ตัวเองดูดี ๆ แล้ว ผมก็เริ่มสงสัยว่า ผมเป็น  
“แฟนบอล” จริงไหม

หรือจริง ๆ แล้วผมเป็นแค่ “คนที่  
ใช้ฟุตบอลเป็นเครื่องมือ” กันแน่

จุดเริ่มต้นของผมกับอาร์เซนอล  
มาจากการหาอะไรทำแก้เบื่อ

ย้อนกลับไปเมื่อปี 1997 สมัยผม  
เข้าเรียนมหาวิทยาลัยปีแรก

ชีวิตเด็กหอในยุคนั้น กิจกรรมที่  
คึกคักที่สุดคือการลงมารวมตัวกันใต้ตึก  
เพื่อดูฟุตบอลผ่านเคเบิลทีวี

แน่นอนว่าเด็กต่างจังหวัดที่ไม่มีบ้าน  
ให้กลับในวันเสาร์อาทิตย์อย่างผม ว่าง ๆ  
ไม่มีอะไรทำก็ต้องลงไปร่วมวงกับเขาโดย  
ปริยาย

ยุคนั้นในฝูงเด็กหอที่นั่งเชียร์บอล  
ใต้ตึก ถ้ามี 100 คน ไม่เชียร์ลิเวอร์พูลก็เชียร์  
แมนเชสเตอร์ ยูไนเต็ด ปาเข้าไปแล้ว 95 คน

ผมนะเป็นคนไม่ชอบตามกระแส  
ก็เลยมองหาทางเลือกที่สาม

และในปีนั้นอาร์เซนอลภายใต้การนำ  
ของอาร์แซน เวนเกอร์ ก็กำลังทำผลงาน  
สะท้านพรีเมียร์ลีก

เดนนิส เบิร์กแคมป์ คือความ  
ประทับใจแรกของผม

ลีลาการจับบอลและการจ่ายบอลแบบ  
คิลเลอร์พาสที่เหนือชั้นของเขาทำให้ผม  
ตัดสินใจเลือกเชียร์ทีมนี้ทันที

และนั่นคือจุดเริ่มต้นของการติดตาม  
ทีมปืนใหญ่มานานเกือบ 30 ปี

เสน่ห์ของอาร์เซนอลคือการเล่นบอล  
สวย ต่อบอลกันเนียนตา เข้าทำอย่างมีคลาส  
ยิงประตูได้เหมือนงานศิลปะ

แต่ปัญหาใหญ่ที่เหมือนจะถูกฝังอยู่ใน  
DNA ของทีมตลอดหลายปีที่ผ่านมาคือ  
มักจะทำได้แค่ “ลุ้นแชมป์”

ผมผ่านทั้งช่วงเวลาที่เชียร์สนุก  
ดูเพลิน และช่วงเวลาที่ดูไปทุกซ์ไป จนถึงขั้น  
“ปิดฤดูกาลก่อนกำหนด” ทุกปี

คำว่า “ปิดฤดูกาล” ของผมไม่ได้  
หมายถึงลีกแข่งจบนะครับ แต่หมายถึงผม  
“ปิดหน้าจอบ” เลิกตาม เลิกดู ไม่รอให้ครบ  
38 นัด เพราะทนความเจ็บปวดไม่ไหว

โดยเฉพาะอาการหลังปีใหม่ที่ทีม  
ปืนใหญ่มักจะฟอร์มแผ่วจนถ้วยหลุดมือ  
ไปเอง

เป็นแบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าเหมือนฉาย  
หนังม้วนเดิมซ้ำทุกปี

สามสี่ปีหลังมานี้ภายใต้การคุมทีม  
ของมิเกล อาร์เตต้า ผมเริ่มมีความหวัง  
อีกครั้ง

ที่มดุมมีทรง มีอนาคต และนำลึ้น  
กว่าเดิมเยอะ

แต่กระนั้น DNA เดิมก็ยังคงฝังแน่น  
ช่วงต้นเราเครื่องแรงแข่งทุกทีมขึ้นไป  
ครองตำแหน่งจ่าฝูง แต่พอถึงโค้งสุดท้าย  
เราก็มักจะกลายเป็น “ข้างตกต้นไม้” หรือ  
ไม้ก็ “ยามเฝ้าถ้วย” อย่างที่เขาแซวกัน

ช่วงต้นฤดูกาลค่าแซวพวกนี้ทำให้ผม  
หัวเสีย

แต่พอถึงท้ายฤดูกาล ผมกลับต้อง  
พยักหน้ายอมรับอย่างจำนน  
เพราะมันคือเรื่องจริง

แต่เพราะความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นทุกปี  
นี้แหละครับที่ทำให้ผมเริ่มกลับมาทบทวน  
ตัวเอง

ผมบอกว่าผมรักอาร์เซนอล แต่ทำไม  
พอทีมเริ่มแพ้หรือเริ่มหมดลุ้น ผมถึงเลือก  
ที่จะปิดจอ

*ทำไมผมถึงทนเห็นความพ่ายแพ้ไม่ได้*

นี่คือจุดที่ผมเริ่มมองเห็นความจริงว่า  
ผมอาจจะไม่ได้เป็นแฟนบอลที่รักทีมในแบบ  
ที่เป็นจริง ๆ

**ผมอาจเป็นแค่คนที่อยากให้ทีม  
ชนะ หรือแค่อยากยืมมือทีมเพื่อสร้าง  
ความสุขให้ตัวเองเท่านั้น**

**เพราะความสุขของผมผูกติดอยู่กับ  
“ผลลัพธ์” ไม่ใช่ “การเติบโต” ของทีม**

สำหรับผม การเป็นแฟนบอล  
อาร์เซนอลคือความสัมพันธ์ที่หวานปนขม

เราเริ่มต้นด้วย “ความหวาน” เพราะ  
ผลงานดี เล่นสนุก ชนะสบาย

แต่พอถึงช่วงสปีดสุดท้ายก็เริ่ม  
“ขม” เพราะผลงานเริ่มแย่ เล่นแบบกดดัน  
แพ้มันหนักขึ้น พ่ายทีมที่กำลังซบเคียวกัน  
ลุ้นแชมป์ และจบฤดูกาลด้วยความผิดหวัง

เรื่องน่าแปลกก็คือ ไม่ว่าฟอร์มจะ  
บัดซบแค่ไหน ไม่ว่าฤดูกาลที่แล้วจะทำให้ผม  
รู้สึกแย่เพียงใด

พอเริ่มฤดูกาลใหม่ ผมก็กลับมานั่ง  
ลุ้นหน้าจอและเชียร์ทีมเดิมต่อ  
เหมือนที่ทำติดต่อกันมากกว่า 30 ปี