

สารบัญ

บทที่ 1

บทนำ 13

5 ความเข้าใจผิดที่ขัดขวาง การค้นหา "สิ่งที่อยากทำ" 25

- ความเข้าใจผิด ① สิ่งที่ยากทำต้องเป็นสิ่งที่ "ทำได้ตลอดชีวิต"
- ความเข้าใจผิด ② เราจะ "รู้สึกถึงโซคะตา" เมื่อค้นพบสิ่งที่อยากทำ
- ความเข้าใจผิด ③ สิ่งที่ยากทำต้อง "เป็นประโยชน์ต่อคนอื่น"
- ความเข้าใจผิด ④ เราจะค้นพบสิ่งที่อยากทำ ก็ต่อเมื่อ "ลงมือทำเยอะ ๆ"
- ความเข้าใจผิด ⑤ เราไม่อาจเปลี่ยน สิ่งที่ยากทำให้เป็น "งาน" ได้

บทที่ 2

ทำไมเราถึง “มัวแต่ลังเล ไม่รู้ว่าอยากทำอะไรสักที” 41

- เรื่องราวของคนที่ถูกไล่ออกจากงานพิเศษที่ร้านสะดวกซื้อ ก่อนจะพลิกชีวิตด้วยการค้นพบ “สิ่งที่อยากทำ”
- หลุมพรางของคำกล่าวที่ว่า “ถ้ายังไม่รู้ว่า ‘สิ่งที่อยากทำ’ คืออะไร ก็ต้องลองลงมือทำดูก่อน”
- ความแตกต่างเพียงเรื่องเดียวของ “คนที่มัวแต่ลังเล” กับ “คนที่ก้าวเดินไปบนเส้นทางของตัวเอง”

บทที่ 3

สูตรการทำความเข้าใจตัวเองคือ “วิธีที่ช่วยให้ค้นพบสิ่ง อยากทำได้เร็วที่สุด” 61

- สาเหตุที่เราไม่รู้ว่า “สิ่งที่อยากทำ” คืออะไร เป็นเพราะไม่เข้าใจความหมายของคำศัพท์
- ค้นหาสิ่งที่อยากทำด้วย “เหตุผล” ไม่ใช่ “สัญชาตญาณ”

- ปัจจัยสำคัญ 3 ข้อของสูตรการทำความเข้าใจตัวเอง ที่ช่วยให้ค้นพบ “สิ่งที่อยากทำ”
- สูตร ① “สิ่งที่ชอบ × สิ่งที่ถนัด = สิ่งที่ยากทำ” หมายถึงอะไร
- “สิ่งที่อยากทำ” หมายถึงอะไรกันแน่
- สูตร ② “สิ่งที่ชอบ × สิ่งที่ถนัด × สิ่งที่ทำให้มีความสำคัญ = สิ่งที่ยากทำจริง ๆ” หมายถึงอะไร
- “จุดมุ่งหมายในการทำงาน” มีที่มาจาก “สิ่งที่ให้ความสำคัญ (ค่านิยม)”
- ตัวอย่างของ “สิ่งที่อยากทำจริง ๆ”
- สิ่งที่ช่วยให้เราไร้คู่แข่งใน “การสัมภาษณ์งาน”
- กฎของสูตรการทำความเข้าใจตัวเอง ① “การใช้ชีวิตด้วยการทำสิ่งที่ชอบ” เป็นเรื่องที่ผิด
- กฎของสูตรการทำความเข้าใจตัวเอง ② ค้นหา “สิ่งที่ถนัด” ให้พบก่อน “สิ่งที่ชอบ”
- กฎของสูตรการทำความเข้าใจตัวเอง ③ อย่าคิด “วิธีเปลี่ยนให้เป็นงานแบบละเอียดยับ”

บทที่ 4

ค้นหา “สิ่งที่ให้ความสำคัญ” ซึ่งเปรียบดั่งเข็มทิศนำทางชีวิต 109

- วิธีสร้างงานที่แรงจูงใจไม่มีทางลดลง
- ความแตกต่างของ “เป้าหมาย” กับ “ค่านิยม” ที่ควรรู้ไว้
- วิธีแยกแยะระหว่าง “ค่านิยมที่แท้จริง” กับ “ค่านิยมปลอม ๆ”
- - work - 5 ขั้นตอนในการค้นหาค่านิยมที่แท้จริง
- 2 วิธีรับมือในกรณีที่ต้องคำถามไม่ได้
- - work STEP 1- ค้นหา “คำสำคัญของค่านิยม” ด้วยการตอบคำถาม 5 ข้อ
- - work STEP 2 - จัดระเบียบความคิด ด้วยการสร้าง “แผนที่ความคิดของค่านิยม”
- - work STEP 3 - เปลี่ยนจากค่านิยมที่ “ยึดคนอื่นเป็นหลัก” มาสู่ค่านิยมที่ “ยึดตัวเองเป็นหลัก”
- - work STEP 4 - จัด “อันดับค่านิยม” เพื่อกำหนดลำดับความสำคัญ
- - work STEP 5 - เมื่อกำหนด “จุดมุ่งหมายในการทำงาน” ได้แล้ว การทำงานก็จะราบรื่นเอง

บทที่
5

ขอแค่ค้นพบ “สิ่งที่ถนัด”
ไม่ว่าอะไรก็เปลี่ยนให้เป็นงานได้ 155

- นิยามของ “สิ่งที่ถนัด”
- เปลี่ยนจากการ “พยายามที่จะเปลี่ยนตัวเอง” มาเป็น “พยายามที่จะใช้ตัวเองให้เกิดประโยชน์”
- กำโหมยิ่งอ่าน “หนังสือพัฒนาตนเอง” ก็ยิ่งสูญเสียความมั่นใจ
- ลับคม “ข้อดี” เพื่อไม่ให้ใครมาแทนที่เราได้
- - work - ค้นหา “สิ่งที่ถนัด” ด้วยการตอบคำถาม 5 ข้อ
- สรุปข้อดีแล้วนำมาสร้าง “คู่มือการใช้งานของตัวเอง”

บทที่
6

ค้นหา “สิ่งที่ชอบ” ให้พบ
แล้วบอกเวลาความพยายามได้เลย 187

- นิยามของ “สิ่งที่ชอบ”
- “คนที่ทำงานเพื่อเงิน” ไม่ใช่คู่แข่งของ “คนที่ทำงานในสิ่งที่ชอบ”

บทที่ 7

- “ชอบเบสบอล ก็เลยเลิกทำงานเกี่ยวกับเบสบอล” เป็นการตัดสินใจที่ผิดพลาด
- ความแตกต่างระหว่าง “สิ่งที่ชอบที่ควรทำเป็นงาน” กับ “สิ่งที่ชอบที่ห้ามทำเป็นงาน”
- - work - ค้นหา “สิ่งที่ชอบ” ด้วยการตอบคำถาม 5 ข้อ

กำหนด “สิ่งที่อยากทำจริงๆ” เพื่อเริ่มต้นใช้ชีวิตด้วย “ตัวตนที่แท้จริง” 207

- เลิกใช้ชีวิต “เพื่ออนาคต” ตั้งแต่ตอนนี้
- “สิ่งที่อยากทำ” จะเป็นแค่ “สมมุติฐาน” ก็ได้
- 2 ขั้นตอนในการกำหนด “สิ่งที่อยากทำจริงๆ”
 - - work STEP 1 - ตั้งสมมุติฐานของ “สิ่งที่อยากทำ” โดยใช้สูตรสิ่งที่ชอบ × สิ่งที่มี
 - - work STEP 2 - สรุป “สิ่งที่อยากทำ” ด้วย “จุดมุ่งหมายในการทำงาน”

บทที่



การทำความเข้าใจตัวเอง คือเวทมนตร์ที่ช่วย “พลิกชีวิต อย่างน่าทึ่ง” 231

- การค้นหาริเปลี่ยน “สิ่งที่อยากทำ” ให้เป็นงาน
- ขอแค่ฝึกเทคนิคการทำความเข้าใจตัวเอง
คุณก็จะไม่ล้มเหลวอีกต่อไป
- ความสำเร็จไม่ใช่ “การบรรลุเป้าหมาย”
แต่เป็น “การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน
ในแบบของตัวเอง”
- รับ “หลุดพ้น” จากการค้นหาสิ่งที่อยากทำ
แล้วทำให้ตัวเองมี “ความจดจ่อ” ให้ได้

บทส่งท้าย 247

คำขอบคุณ 250

ภาคผนวก 252

ประวัติผู้เขียน 279

บทนำ

หนังสือที่จะทำให้คุณค้นพบ “หลักยึด” อันมั่นคงของตัวเอง



“ไม่รู้ว่าควรทำงานนี้ต่อไปหรือไม่ รู้สึกสับสนจัง...”



“อยากทำ ‘อะไรสักอย่าง’ แต่ไม่รู้ว่า ‘อยากทำอะไร’ นี้อ...”

คุณถือหนังสือเล่มนี้อยู่เพราะมีปัญหากลุ้มใจเหล่านี้
ใช่หรือเปล่า

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อคลายความกดดัน
ของคุณนี้แหละครับ

เมื่อก่อนผมก็เคยรู้สึกแบบเดียวกัน ผมดำเนินชีวิตอย่าง
เรื่อยเปื่อยโดยที่ไม่รู้ว่าตัวเองอยากทำอะไร ได้แต่นอนกลิ้ง
บนเตียงดูยูทูปผ่านสมาร์ทโฟนไปวัน ๆ

แน่นอนว่าผมอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง แล้วที่ตั้งใจจะ
ลงมือทำด้วย

แต่ปัญหาคือผมไม่รู้ว่าจะต้องใช้พลังงานของตัวเองอย่างไร เพราะแม้จะอยากทำอะไรสักอย่าง แต่กลับไม่รู้ว่าจะควรทำอะไรดี หนังสือเล่มนี้รวบรวมทุกสิ่งที่ผมได้เรียนรู้และลงมือทำ เรื่อยมาตั้งแต่ตอนตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นครับ

ทุกวันนี้ผมตื่นเข้ามาด้วยความรู้สึกตื่นเต้นว่า “วันนี้จะได้ทำสิ่งที่อยากทำอีกแล้ว!” จากนั้นก็จดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยากทำ ตลอดทั้งวัน และเข้านอนตอนกลางคืนด้วยความพึงพอใจว่า “วันนี้ได้ทำเต็มที่เลย” ก่อนจะผล็อยหลับไป

ผมไม่ได้เปลี่ยนตัวตนไปหรอกนะครับ ผมแค่ค้นพบ “สิ่งที่อยากทำ” ซึ่งช่วยให้มีเป้าหมายในการทุ่มเทพลังงานเท่านั้นเอง

คุณอาจจะหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพราะตกอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกับผมในอดีต แต่ผมอยากจะทำบอกว่า คุณมีศักยภาพมากกว่าที่คิด ขอแค่ค้นพบสิ่งที่ตัวเองควรทุ่มเทพลังงานไปกับมัน ชีวิตของคุณก็จะเปลี่ยนไปอย่างน่าทึ่ง

คนที่มีสิ่งที่อยากทำ

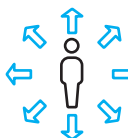
พลังงานอัดแน่น



ผลลัพธ์
ที่ยิ่งใหญ่

คนที่ไม่ใช่สิ่งที่อยากทำ

พลังงานกระจัดกระจาย



ผลลัพธ์
เล็กๆ

วิธีใช้สิ่งที่อยากทำเพื่อเข้าสู่วงจร “การเติบโตอย่างต่อเนื่อง” แบบไม่รู้จบ

ผมอยากให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วใช้ “สิ่งที่อยากทำ” เพื่อเข้าสู่วงจรการเติบโตอย่างต่อเนื่องแบบไม่รู้จบครับ

- เรียนรู้ “สิ่งที่อยากทำ” และเติบโตขึ้น
- แบ่งปันสิ่งที่ตัวเองเรียนรู้ให้คนอื่น โดยได้รับเงินและคำขอบคุณเป็นสิ่งตอบแทน
- นำเงินที่ได้รับไปลงทุนต่อการเรียนรู้
- ได้รับค่าตอบแทนสูงขึ้นตามทักษะที่พัฒนาขึ้น

เรียนรู้สิ่งที่อยากทำ



ทำให้คนอื่นมีความสุข
และสร้างรายได้
ด้วยสิ่งที่อยากทำ

หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์เพื่อทำให้คุณเข้าสู่วงจรเชิงบวกข้างต้น และสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเข้าสู่วงจรที่ดำเนินต่อเนื่องไม่รู้จบนี้ก็คือ “การค้นหา ‘สิ่งที่อยากทำ’”

หากคุณไม่ได้ทำงานใน “สิ่งที่อยากทำ” คุณก็อาจกังวลขึ้นมาว่า “ฉันควรเลือกเส้นทางอื่นหรือเปล่านะ” หรือ

ตัดสินใจเปลี่ยนเส้นทางกลางคันเพราะคิดว่า “เส้นทางนั้นก็ น่าสนุกดี...” แล้วย้อนกลับไปยังจุดเริ่มต้นอีกครั้ง

ถ้าคุณทำงานใน “สิ่งที่ไม่อยากทำ” คุณจะติดอยู่ใน วงจรอุบาทว์ 2 แบบต่อไปนี้

แบบที่ 1 คือ การทำงานกลายเป็นเรื่องเครียด จึงใช้เงินเพื่อผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น คุณจะไปดื่มสังสรรค์ตามคำชวนของคนอื่น ใช้เงินกับความบันเทิงเรีงรมย์ และซื้อเสื้อผ้าแบรนด์เนมที่ไม่จำเป็น เรียกได้ว่า คุณจะผลาญเงินแบบไม่รู้จบ

แบบที่ 2 คือ การไม่เรียนรู้และไม่พัฒนาตัวเองแม้จะมีเวลา เพราะไม่มีความสนใจในงานของตัวเอง พอกลับถึงบ้าน บางคนก็ใช้เวลาอย่างเปล่าประโยชน์ด้วยการเอาแต่ดูยูทูปผ่านสมาร์ตโฟนไปวัน ๆ ไร้ใหม่ล่ะครับ

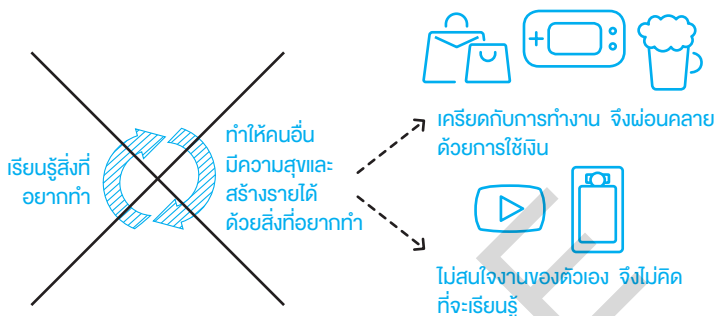
สิ่งบันเทิงที่ใช้ฆ่าเวลาได้มีสารพัดอย่าง คนที่ไม่มี “สิ่งที่ยอยากทำ” อย่างชัดเจนจึงเสียเวลาไปกับสิ่งเหล่านั้นแบบไม่รู้จักจบจักสิ้น

คนที่ไม่สามารถทำงานใน “สิ่งที่ยอยากทำ” ได้จะหยุดเติบโตเพราะวงจร 2 แบบนี้

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อพวกเขาติดอยู่ใน “วงจรอุบาทว์” การไม่พัฒนาตัวเองจะทำให้งานที่น่าเบื่ออยู่แล้วยิ่งน่าเบื่อเข้าไปอีก ทำให้สูญเสียแรงจูงใจในการทำงานไปที่ละน้อย

คุณเองก็กำลังติดอยู่ใน “วงจรอุบาทว์” หรือเปล่าครับ

ถ้าไม่ค้นหาสิ่งที่อยากทำ ก็ไม่อาจเข้าสู่วงจรเติบโตอย่างต่อเนื่องได้



ใคร ๆ ก็ค้นพบสิ่งที่อยากทำได้ เพราะมันมี “สูตร” อยู่

บางคนอาจจะคิดว่า “คุณก็พูดได้ดี แต่ฉันไม่มีสิ่งที่อยากทำและอยากจดจ่อนี้นา”

เมื่อก่อนผมก็เคยคิดแบบนั้น ลูกค้าที่มาปรึกษากับผม ตอนแรกก็พูดแบบนั้นกันทุกคน

แต่สุดท้ายก็ได้ครับ การค้นหา “สิ่งที่อยากทำ” นั้น ไม่ยากเลย ในทำนองเดียวกันกับการแก้โจทย์เลข “สิ่งที่อยากทำ” ก็มีสูตรในการค้นหาเหมือนกัน

ผมเรียกมันว่า “สูตรการทำความเข้าใจตัวเอง”

สีหน้าของลูกค้าที่ทำตาม “สูตรการทำความเข้าใจตัวเอง” แล้วค้นพบ “สิ่งที่อยากทำ” ได้นั้นช่างสดใสราวกับเปลี่ยนเป็นคนละคนจากตอนที่เจอกันครั้งแรก แถมพวกเขายังพูดได้อย่างมั่นใจว่า “นี่คือสิ่งที่ฉันอยากทำ!” และมีชีวิตที่น่าพึงพอใจ

พอได้เห็นลูกค้าเปลี่ยนไปอย่างน่าทึ่งเช่นนั้น ผมก็มั่นใจว่าคนที่ไม่มี “สิ่งที่อยากทำ” นะไม่มีหรอก มีแต่คนที่ไม่รู้วิธีค้นหา “สิ่งที่อยากทำ” อย่างถูกต้องเท่านั้นแหละ

หนังสือเล่มนี้จะเริ่มต้นด้วยบทที่ 1 ซึ่งว่าด้วยเรื่องความเข้าใจผิด 5 ข้อที่ทำให้ค้นหา “สิ่งที่อยากทำ” ไม่พบ จากนั้นจะอธิบายสูตรการทำความเข้าใจตัวเองเพื่อค้นหา “สิ่งที่อยากทำ” จากภายในตัวคุณในบทต่อ ๆ ไปครับ

สูตรที่ใช้แก้ “ปัญหากลุ่มใจกึ่งมวล” ได้อย่างแท้จริง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้แนะนำเทคนิคที่ใช้ได้เฉพาะคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น

- คนที่กำลังหางาน
- คนที่อยากก่อตั้งธุรกิจ
- คนที่ทำงานฟรีแลนซ์
- คนที่อยากย้ายงาน

ขอแค่อยากจดจ่อกับงานของตัวเองได้มากขึ้น ไม่ว่าจะใครก็สามารถใช้เทคนิคในหนังสือเล่มนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เพราะไม่ว่าจะเป็นการหางาน ก่อตั้งธุรกิจ ทำงานฟรีแลนซ์ หรือย้ายงาน ทั้งหมดนี้เป็นเพียงวิธีที่ช่วยให้คุณได้ทำงานใน “สิ่งที่อยากทำ” เท่านั้น

ใช่แล้วครับ ก่อนคิดว่าจะทำงานอะไร สิ่งที่คุณควรทำเป็นอันดับแรกคือ การค้นหา “สิ่งที่อยากทำ”

คุณไม่จำเป็นต้องยึดติดกับรูปแบบการทำงาน ลูกค้าของผมเองก็มีจุดเด่นตรงความหลากหลาย โดยมีตั้งแต่ “นักศึกษาปี 3 ที่กำลังหางาน” “ลูกจ้างอิสระ” “คนที่อยากก่อตั้งธุรกิจ” “คนที่อยากย้ายงาน” ไปจนถึง “แม่บ้าน”

สาเหตุเพราะสูตรที่ผมสอนในหนังสือเล่มนี้คือหัวใจสำคัญของการทำงาน ซึ่งทุกคนล้วนสามารถนำไปใช้ได้กับทุกยุคสมัย

มันคือสูตรที่ผมเคยใช้จริง และพิสูจน์ผลลัพธ์ด้วยการช่วยให้ลูกค้าราว 200 คนต่อปีค้นพบ “สิ่งที่อยากทำ” มาแล้ว

ที่น่าประหลาดใจคือ ระหว่างที่ใช้สูตรการทำความเข้าใจตัวเองเพื่อค้นหา “สิ่งที่อยากทำ” บัญหากลุ่มใจที่นอกเหนือจากเรื่องการทำงานอย่าง “ความสัมพันธ์กับผู้คน” และ “สุขภาพ” ก็พลอยคลี่คลายไปด้วย

ลองมาฟังเสียงของลูกค้าส่วนหนึ่งที่ได้รับการถ่ายทอดเทคนิคในหนังสือเล่มนี้จนสร้างผลลัพธ์ได้สำเร็จดูนะครับ

- ผมค้นพบ “สิ่งที่อยากทำจริงๆ” หลังจากค้นหา มาตลอด 7 ปีนับตั้งแต่ตอนอายุ 21 ปีครับ (ผู้ชาย, ช่วงวัย 20, ที่ปรึกษาด้านไอที)



ก่อนเริ่มทำความเข้าใจตัวเอง ผมรู้สึกสับสนว่าการใช้ชีวิตแบบนี้ต่อไปมันจะดีแน่หรือ แม่จะอ่านหนังสือเพื่อช่วยในการค้นหาสิ่งที่อยากทำ แต่ก็หาไม่เจอสักที

ที่ผมเรียนรู้เทคนิคการทำความเข้าใจตัวเองของคุณยาก็แล้วค้นพบสิ่งที่อยากทำได้มัน ปัจจัยสำคัญน่าจะอยู่ที่การสอนอย่างเป็นระบบ พอได้เรียนแล้วก็รู้สึกว่ามันเหมาะสมผลครับ

- แคนิกภาพตัวเองตอนที่ยังไม่รู้เทคนิคการทำความเข้าใจตัวเองก็เสียเองแล้ว (ผู้หญิง, ช่วงวัย 20, พนักงานร้านอาหาร)



ก่อนที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง ฉันมักจะพะวงกับสายตาของคนอื่นและคอยเอาใจพวกเขาอยู่เสมอ แต่หลังจากเข้าใจค่านิยมของตัวเอง ฉันก็พูดความรู้สึกจากใจจริงได้และเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ผลที่ตามมาคือ ฉันเริ่มได้ใช้ชีวิตอย่างที่ฝันไว้ โดยรอบตัวมีแต่คนที่ฉันให้ความสำคัญจริง ๆ ค่ะ

ด้านสุขภาพก็เปลี่ยนไปมาก ก่อนเริ่มทำความเข้าใจตัวเอง เป็นช่วงที่ฉันได้รับการวินิจฉัยว่าระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดปกติ ตอนนั้นฉันเอาแต่คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องเชิงลบในอดีต แต่พอเข้าใจตัวเอง ฉันก็มองเห็นภาพอนาคตในฝันได้อย่างชัดเจน ฉันจึงรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตของตัวเองก้าวหน้าไปที่ละนิดในทุก ๆ วัน และมีเรื่องที่ทำให้ตื่นเต้นเพิ่มขึ้นด้วย

อยากให้ผู้คนหลุดพ้นจาก “ความรู้สึกสับสน” ที่เกิดขึ้นตอนค้นหาสิ่งที่ยากทำโดยเร็วที่สุด

ความปรารถนาของผมคือ “การทำให้ผู้คนค้นพบ ‘สิ่งที่ยากทำ’ โดยเร็วที่สุด”

เพราะยิ่งอายุมากขึ้น คนเราก็จะยิ่งถูกผูกมัดด้วย “สิ่งที่ควรทำ” ซึ่งเกิดจากความคาดหวังของคนอื่น

- “สิ่งที่ควรทำในฐานะคนทำงาน”
- “สิ่งที่ควรทำในฐานะหัวหน้า”
- “สิ่งที่ควรทำในฐานะพ่อแม่”

เมื่อคุณพยายามค้นหา “สิ่งที่อยากทำ” บรรดา “สิ่งที่ควรทำ” เหล่านี้ก็จะกลายเป็นข้ออ้างที่คอยขัดขวางคุณเสมอ

แต่คนที่ค้นพบ “สิ่งที่อยากทำ” อย่างชัดเจนนั้น แม้ถูกกดดันให้ทำ “สิ่งที่ควรทำ” เขาก็จะพูดปฏิเสธได้เต็มปากว่า “ไม่ทำ” เพราะรู้ว่าอะไรคือ “สิ่งที่จำเป็น” และ “สิ่งที่ไม่จำเป็น” สำหรับตัวเอง

คนที่ค้นพบ “สิ่งที่อยากทำ” อย่างชัดเจนจะฝึกฝนทักษะและเพิ่มพูนความรู้ที่จำเป็นเพื่อให้มีอิสระมากขึ้น

ในทางกลับกัน คนที่ยึดติดกับสิ่งที่ควรทำจะถูกพันธะและสามัญสำนึกอุดรังจนขาดอิสระ จากนั้นก็จะเริ่มแนะนำคนหนุ่มสาวว่า “วัยเรียนเป็นช่วงที่สนุกที่สุดแล้ว ตอนนี้เที่ยวเล่นเอาไว้มาก ๆ นะ” ผมละเกลียดผู้ใหญ่แบบนี้เสียจริง และไม่อยากให้คุณกลายเป็นคนแบบนี้ด้วย

ผมอยากให้คุณทำ “สิ่งที่อยากทำ” อย่างเต็มที่ และแสดงให้เห็นว่า “ชีวิตคนเราน่าสนุกขึ้นได้เรื่อย ๆ”

คนที่ฉลาดกว่าคนอื่นเป็น 100 เท่าๆ ไม่มีหรอก มีแต่คนที่สร้างผลลัพธ์ได้ยอดเยี่ยมกว่าคนอื่นเท่านั้นแหละ

แล้วทำไมพวกเขาถึงทำแบบนั้นได้ล่ะ

นั่นเป็นเพราะพวกเขาใช้พลังงานของตัวเองดีกว่าคนอื่นครับ

คนที่ทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่นจะทุ่มเทพลังงานไปในทิศทางเดียว พวกเขามีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจน จึงไม่ไขว่เขวเพราะคนรอบข้าง อีกทั้งไม่สิ้นเปลืองพลังงานไปกับเรื่องที่ไม่ถนัด เพราะรู้ว่าตัวเองมีจุดแข็งที่จะพาไปสู่จุดมุ่งหมายได้

ยิ่งไปกว่านั้น พวกเขายังไม่ต้องพยายามอย่างสุดตัว แต่จะลงมือทำโดยอาศัยความอยากรู้อยากเห็นล้วน ๆ จึงไม่ต้องอยู่กับสิ่งที่เกลียด และพร้อมลุยยิ่งกว่าใคร

สรุปแล้วคนที่สร้างผลลัพธ์ได้ก็คือคนที่ใช้วิธีใช้ตัวเองให้เกิดประโยชน์ นี่ไม่ใช่เทคนิคพิเศษอะไร ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ตั้งแต่ตอนนี้ และคุณกำลังจะได้เรียนรู้มันจากหนังสือเล่มนี้ด้วย ในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ ตอนนี้แหละคือช่วงเวลาที่คุณจะทำความเข้าใจตัวเองได้ง่ายที่สุด

ผมขอแนะนำให้คุณสำรวจจรแห่งการเติบโตที่จะทำให้หัวใจเต้นแรงกับสิ่งที่ยากทำในทุก ๆ วัน คุณจะเติบโต มอบความสุขให้คนอื่นด้วยสิ่งที่คุณอยากทำ และมีรายได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องครับ

ยางจิ จิมเป็

How to find
what you want
to do.

บทที่

1

5 ความเข้าใจผิด
ที่ขัดขวางการค้นหา
“สิ่งที่อยากทำ”

SAMPLE

ก่อนจะอธิบาย “สูตรการทำความเข้าใจตัวเอง” ผมขอแก้ไขความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการค้นหา “สิ่งที่ยากทำ” สักหน่อยนะครับ

หากคุณยังคงมี “ความเข้าใจผิด 5 ข้อ” ที่ผมกำลังจะพูดถึงต่อไปนี้ แม้คุณจะค้นหา “สิ่งที่ยากทำ” ใ้ตายอย่างไรก็ไม่มีทางหาเจอได้แน่นอน

ที่ว่าคนจำนวนมากกลับยังคงเข้าใจผิดอยู่ ผมอยากจะบอกว่า “การที่กหักไปเอง” ส่งผลกระทบกับตัวเรามากทีเดียว เพราะบางคนแค่แก้ไขความเข้าใจผิด 5 ข้อนี้ก็สามรถค้นพบ “สิ่งที่ยากทำ” ได้แล้ว

ด้วยเหตุนี้ หาก你不แก้ไขความเข้าใจผิดก่อนจะเรียนรู้สูตรการทำความเข้าใจตัวเอง คุณอาจจะค้นหา “สิ่งที่ยากทำ” ไม่เจอ

ถ้าอย่างนั้นเรามาเริ่มกำจัดความเข้าใจผิดไปด้วยกันทีละข้อดีกว่าครับ

ความเข้าใจผิด ①

สิ่งที่ยากทำต้องเป็นสิ่งที่ “ทำได้ตลอดชีวิต”

มีใครที่มุ่งมั่นว่า “ฉันจะค้นหา ‘สิ่งที่ยากทำไปตลอดชีวิต!’ ” บ้างไหมครับ

ในระหว่างที่ค้นหา “สิ่งที่อยากทำ” การคิดว่า “จะเปลี่ยนสิ่งนี้ให้เป็นงานที่ทำได้ตลอดชีวิต” เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้

ความจริงแล้ว “สิ่งที่อยากทำ” จะเป็น “สิ่งที่อยากทำ” มากที่สุดในตอนนี้” ก็ได้ กล่าวกันว่ามีความเป็นไปได้ 50 เปอร์เซ็นต์ที่คนในช่วงวัย 20 ตอนนี้จะมียุ้ยยืนยาวนานน้อยกว่าปี ในสถานการณ์เช่นนั้นเรายังจำเป็นต้องค้นหาสิ่งที่ตัวเองจะสามารถสนใจไปได้ตลอดชีวิตด้วยเหวอครับ

นอกจากนี้ สังคมยังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทุกปี อย่างไม่ไยดีก็เพิ่งถือกำเนิดเมื่อ 10 ปีก่อนเท่านั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นการยึดติดกับ “สิ่งที่อยากทำ” เพียงอย่างเดียวไปเรื่อย ๆ จึงรังแต่จะเพิ่มความเสี่ยง

ในญี่ปุ่นมีอยู่ช่วงหนึ่งที่ “การทำอย่างต่อเนื่อง” ถือเป็นเรื่องดีงาม แต่คำสำคัญของยุคปัจจุบันคือ “ความเปลี่ยนแปลง” นี่คือนุสรมัยของการดำเนินชีวิตอย่างยืดหยุ่น โดยเราต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมแทนการยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปตลอด แม้คุณจะทำหนด “สิ่งที่อยากทำ” ได้แล้ว แต่ในบางครั้งคุณก็นึกสนใจสายงานที่เกี่ยวข้องด้วยใจใหม่ละครับ

ในสถานการณ์เช่นนั้นคุณจะสามารถเปลี่ยนสายงานไปเลยก็ได้ เพราะสิ่งที่ได้เรียนรู้ในสายงานเดิมจะมีประโยชน์ต่อการทำ “สิ่งที่อยากทำ” เรื่องต่อไปอย่างแน่นอน

สิ่งที่อันตรายที่สุดก็คือ การใช้ชีวิตไปวัน ๆ โดยไม่มี “สิ่งที่อยากทำ”

ต่อให้คุณตั้งใจว่า “อยากค้นหาสิ่งที่ได้ตลอดชีวิต!” คุณก็ต้องเริ่มต้นจากการค้นหา “‘สิ่งที่อยากทำ’ มากที่สุดในตอนนี้” อยู่ดี

หากคุณสามารถอยู่กับ “‘สิ่งที่อยากทำ’ มากที่สุดในตอนนี้” โดยไม่เบื่อไปจนวันตาย สุดท้ายมันก็จะกลายเป็น “สิ่งที่อยากทำไปตลอดชีวิต” เองครับ

POINT

~~ความขี้ขลาด~~ : สิ่งที่ยากทำต้องเป็นสิ่งที่ “ทำได้ตลอดชีวิต”

ความเป็นจริง : ควรทำสิ่งที่ยากทำมากที่สุดในตอนนี้

ความเข้าใจผิด ②

เราจะ “รู้สึกถึงโชคชะตา” เมื่อค้นพบสิ่งที่อยากทำ

ความเชื่อที่ว่า “เมื่อค้นพบ ‘สิ่งที่อยากทำ’ เราจะรับรู้ได้เองเพราะรู้สึกถึงโชคชะตา” ก็เป็นคัมภีร์ตัวฉกาจที่ขัดขวางการค้นหา “สิ่งที่อยากทำ” เช่นกัน

ในความเป็นจริงแม้เราจะค้นพบ “สิ่งที่อยากทำ” แล้ว แต่ระดับความสนใจในช่วงแรกของเรามักจะหยุดอยู่แค่ “อืม... น่าสนใจดีนะ” เท่านั้นแหละ

จริง ๆ แล้วตอนที่ผมเริ่ม “ทำความเข้าใจตัวเอง” ผมก็ไม่ได้ค้นพบสิ่งที่ทำให้ตื่นตะลึงว่า “นี่แหละใช่เลย!” หรือครับ ผมแค่รู้สึกว่่า “**สิ่งนี้น่าสนใจดี**” เท่านั้น แต่ระหว่างที่ผมทำงานในสิ่งที่ตัวเองสนใจไปเรื่อย ๆ ผมก็ได้ใช้ความคิดเติบโตขึ้น และได้รับคำขอบคุณจากผู้คนจนเริ่มสัมผัสได้ว่า “**นี่แหละคือ ‘สิ่งที่อยากทำ’**” พุดง่าย ๆ ก็คือ **ผมไม่ได้รู้สึกว่่า “นี่คืองานที่ฟ้าลิขิตมาให้!” ตั้งแต่แรก**

ผมขอพูดถึงงานวิจัยที่สนับสนุนประเด็นนี้สักหน่อยนะครับ

มหาวิทยาลัยราชสธานในประเทศอินเดียได้ทำการวิจัยโดยตรวจสอบว่่าระหว่าง “การแต่งงานด้วยความรัก” กับ “การแต่งงานจากการดูตัว (การแต่งงานแบบคลุมถุงชน)” แบบใดสร้างคามพึงพอใจได้มากกว่ากัน

ผลปรากฏว่่าในช่วง 1 ปีแรกของการแต่งงาน การแต่งงานด้วยความรักมีระดับคามพึงพอใจสูงกว่่า โดย “การแต่งงานด้วยความรัก = 70 คะแนน” ในขณะที่ “การแต่งงานจากการดูตัว = 58 คะแนน” อย่างไรก็ตาม ระดับคามพึงพอใจในระยะยาวกลับกลายเป็นคนละเรื่อง โดย “การแต่งงานด้วยความรัก = 40 คะแนน” ในขณะที่ “การแต่งงานจากการดูตัว = 68 คะแนน”