

## TABLE OF CONTENTS

คำนิยาม	9
ปฐมนิเทศ	17

# 01

GUIDANCE

FIND YOUR WAY

## วิชาแนะแนว

1	ชีวิตจริงไม่มีคำว่า “เรียนจบ”	22
2	วิธีค้นหาสิ่งที่คุณอยากทำที่ง่ายที่สุดในโลก	26
3	จุดอ่อนที่ไม่ต้องแก้	33
4	ไปต่อหรือพอแค่นี้	36
5	อย่าปล่อยให้เสียงในหัวบงการชีวิต	41
6	ตัดสินใจผิดดีกว่าไม่ตัดสินใจ	48
7	ระวังกับดักความเสียหาย	52
8	จงซื่อสัตย์กับความรูสึก	56
9	เลือกเงิน vs เลือกใช้ชีวิต	59
10	ความกังวลกำลังขโมยชีวิต	63
11	เรามีช่วงเวลาผลิบานแตกต่างกัน	70

# 02

WORK

MASTER YOUR WORK

## วิชาการทำงาน

12	ทุกคนคือเจ้าของธุรกิจ	76
13	ศัตรูที่น่ากลัวที่สุดของคนเก่ง	81
14	ทัศนคติคือทุกสิ่ง	85
15	หากคน 3 แบบในที่ทำงานให้เจอ	88
16	ก่อนกินคบให้กินของอร่อย	92
17	คุณคือคนประเภทไหน	95
18	คำถามตัดสินอนาคตการทำงาน	99
19	มองให้เห็นความโชคดี	103
20	วัคซีนที่สำคัญที่สุดในชีวิต	107
21	พลังของการใจลอย	112
22	เราทำให้ทีมดีขึ้นหรือแย่ลง	116
23	อย่ากลัวคำว่า “ไม่รู้”	119
24	หัวเราะให้กับความล้มเหลว	122
25	เราทุกคนมีโลกสองใบ	126
26	ทำไม่ได้หรือไม่อยากทำ	131
27	ตั้งเป้าหมายให้ใครๆ ก็อยากทำ	135
28	ความสำเร็จที่ไร้ความหมายที่สุด	138

# WEALTH 03

GROW YOUR WEALTH

## วิชามั่งคั่ง

29	คุณดึงเบรคความรวยเอาไว้อยู่หรือเปล่า	144
30	ตัดสิ่งที่ไม่ให้ความสุขน้อยที่สุดทิ้งไป	148
31	ราคาสูง ≠ ราคาแพง	153
32	เทคนิคออมเงินให้สนุก	156
33	เราต้องจ่ายไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง	161
34	ซื้อ vs เช่า	166
35	ปลูกต้นไม้ปาละมในวันหยุด	171
36	สิ่งที่ “ต้องมี” ถ้าอยากลงทุน ให้ประสบความสำเร็จ	177
37	ความลำบากไม่ใช่ทางเดียวสู่ความสำเร็จ	182
38	น้ำไม่ได้เดือดในพริบตา	187
39	เราทุกคนล้วนมีคนสำคัญสองคน	191
40	จงเป็นนายของเงิน	196

# LIFE 04

BUILD YOUR RELATIONSHIP

## วิชาความสัมพันธ์

41	เราต่างเป็น “หนึ่ง” ที่สมบูรณ์	202
42	ระยะห่างที่พอดี	205
43	ของขวัญที่ประเมินค่าไม่ได้	209
44	ความรักก็คือผีเสื้อ	212
45	ท้าววิเศษที่ช่วยประสานทุกความสัมพันธ์	216
46	คนที่ใช้ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ	220
47	คิดถึงตอนจบตั้งแต่เริ่มต้น	224
48	ความรักที่ดีคืออะไร	228
49	Nobody is perfect	232
50	คำอำลาที่ยาวนานที่สุด	236
	ปัจฉิมนิเทศ	241
	ABOUT THE AUTHOR	245

## ปฐมนิเทศ

### ORIENTATION

ผมเคยคิดว่าชีวิตคนเราแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือช่วงแห่งการเรียนรู้ตั้งแต่เกิดจนเรียนจบ ช่วงแห่งการทำงาน และช่วงวัยเกษียณ

แต่หลังจากใช้ชีวิตมาจนถึงวัยกลางคน ผมจึงเริ่มมองเห็นว่า ในความเป็นจริง “ช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้” ไม่เคยสิ้นสุดลงที่ใบปริญญา แต่มันยังคงดำเนินต่อไปตลอดทั้งชีวิต การเรียนรู้ที่วันนี้ไม่ได้จำกัดอยู่แค่เรื่องงานหรือทักษะวิชาชีพเพียงอย่างเดียว

แต่ยังรวมถึงการเรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง การบริหารเงิน ไปจนถึงการดูแลรักษาความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง

ถ้าลองสังเกตดูให้ดี เราจะพบว่าในทุกช่วงชีวิต เราต่างก็กำลัง “เรียนรู้” อะไรบางอย่างอยู่เสมอ

ตั้งแต่เรื่องพื้นฐานในวัยเด็กอย่างการพูด การเดิน และการใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น

พอเริ่มเติบโตขึ้น บทเรียนชีวิตก็เริ่มเข้มข้นขึ้นตามวัย เราได้แอบชอบใครสักคน ได้มีแฟน หรือแม้แต่อกหักเป็นครั้งแรก

เมื่อเข้าสู่วัยทำงาน เราเรียนรู้การเป็นลูกน้องและเจ้านาย ควบคู่ไปกับการสร้างความมั่นคงให้ชีวิต บางคนเริ่มสร้างครอบครัว บางคนได้เรียนรู้การเป็นพ่อแม่

หรือแม้กระทั่งในวัยเกษียณ โลกก็ยังเปิดโอกาสให้เราเติบโตในมิติใหม่ๆ ทั้งการยอมรับความเปลี่ยนแปลง รับมือกับความสูญเสีย และใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความหมาย

ผมไม่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้เพราะคิดว่าตัวเองเก่งกว่าคนอื่น หรือมีคำตอบให้กับทุกเรื่องในชีวิต

ผมเป็นเพียงคนธรรมดาที่โชคดี เพราะมีนิสัยรักการอ่านจนอ่านหนังสือได้ปีละนับร้อยเล่ม มีโอกาสได้พูดคุย

กับคนเก่งๆ มากมาย และค่อยๆ เรียนรู้ชีวิตผ่านบทบาท  
การเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยและหัวหน้าครอบครัว

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ผมได้เห็นหลายเรื่องสำคัญ  
ในชีวิตเป็นสิ่งที่เราแทบไม่เคยถูกสอนอย่างจริงจังในห้องเรียน  
ไม่ว่าจะเป็นงาน เงิน ความสัมพันธ์ หรือแม้แต่ความหมาย  
ของชีวิต

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นเหมือนการรวบรวมบทเรียนชีวิต  
ที่ผมค่อยๆ ตกผลึกจากการอ่าน การพูดคุย และประสบการณ์  
ตรงของตัวเอง แล้วนำมาเรียบเรียงเป็น “คู่มือชีวิต” ที่แบ่งเป็น  
รายวิชาสำคัญๆ ให้อ่านเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ถ้าพร้อมแล้ว มาเรียนรู้ไปด้วยกันนะครับ

**GUIDANCE**

01

FIND YOUR WAY

วิชาอนุเวช

# 1 ชีวิตจริงไม่มีคำว่า “เรียนจบ”

ในฐานะอาจารย์ ภาพที่ผมเห็นจนชินตาในงาน  
รับปริญญาคือรอยยิ้มและคำแสดงความยินดีที่เรียนจบ  
แน่นอนว่ามันคือก้าวใหญ่ในชีวิต เป็นความสำเร็จที่  
ควรค่าแก่การเฉลิมฉลอง

แต่ในอีกมุมหนึ่ง ผมมักเตือนลูกศิษย์เสมอว่า **คำว่า  
“เรียนจบ” อาจเป็น “กับดักที่น่ากลัวที่สุด”**

เพราะมันอาจทำให้เราเผลอคิดว่า ชีวิตหลังจากนี้  
จะเข้าสู่โหมดการทำงานเพียงอย่างเดียว

ลูกศิษย์หลายคนกลับมาปรึกษาผมว่า พอทำงานแล้ว  
แทบไม่มีเวลาเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เลย

สาเหตุหลักๆ มีอยู่สองข้อ หนึ่ง “ยุ่งจนไม่มีเวลาเรียนรู้” และสอง “กังวลว่าตัวเองจะ ‘แก่เกินเรียน’ ”

## 1. ยุ่งจนไม่มีเวลาเรียนรู้

หลายคนคงเคยรู้สึกเหมือนกันว่าล้าพังกแค่ทำงานวันละ 8-9 ชั่วโมง กลับบ้านก็หมดแรงแล้ว

แต่ลองดูตัวอย่างของบารัก โอบามา

แม้ในช่วงดำรงตำแหน่งประธานาธิบดีที่มีเรื่องสำคัญให้ต้องตัดสินใจวินาทีต่อวินาที เขากลับมีกฎเหล็กที่เรียกว่า “กฎ 5 ชั่วโมง”

นั่นคือ การแบ่งเวลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ชั่วโมง เพื่ออ่านหนังสือและทบทวนความคิดของตัวเอง

เพราะเขาเชื่อว่ายิ่งต้องรับผิดชอบงานที่ซับซ้อน ยิ่งต้องเพิ่มพูนความรู้ใหม่ๆ เพื่อให้ตัดสินใจได้เฉียบคมมากขึ้น

ผมยกตัวอย่างนี้เพราะอยากชี้ให้เห็นว่า **ต่อให้ยุ่งแค่ไหน เราก็ยังจัดสรรเวลามาพัฒนาตัวเองได้เสมอ**

การเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่หรือท้าทาย เพียงแต่ต้องทำวันละนิดอย่างสม่ำเสมอ เราอาจเลือกวิธีเรียนรู้ที่เป็นการพักผ่อนไปในตัว จะเป็นการฟังพอดแคสต์

ระหว่างเดินทาง อ่านนิยายหรือหนังสือพัฒนาตนเองก่อนนอน หรือดูหนังที่ให้แง่คิดและมุมมองใหม่ๆ

**สิ่งสำคัญไม่ใช่การโหมอัดความรู้ใส่ตัว แต่คือการทำให้ตัวเอง “เก่งขึ้นทีละนิด” ในแต่ละวัน**

เหมือนที่ชาร์ลี มังเกอร์ เคยกล่าวไว้ว่า “จงเข้านอนด้วยความรู้ที่มากกว่าตอนตื่นขึ้นมาในตอนหนึ่งในทุกๆ วัน”

## **2. กังวลว่าตัวเองจะ “แก่เกินเรียน”**

หลายคนชอบพูดว่า “อายุเยอะแล้ว คงเริ่มอะไรใหม่ไม่ทันคนอื่น”

แต่เชื่อไหมครับว่า **สมองของเราถูกออกแบบมาให้เรียนรู้ได้ตลอดชีวิต ตราบเท่าที่เรายังไม่หยุดใช้งาน**

ลองดูตัวอย่างของวากามิยะ มาซาโกะ คุณยายนักพัฒนาแอปพลิเคชันชาวญี่ปุ่น

เธอเพิ่งจับคอมพิวเตอร์ครั้งแรกตอนอายุ 58 ปี หัดเขียนโค้ดเพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันเกมสำหรับผู้สูงอายุตอนอายุ 81 ปี และกลายเป็นนักพัฒนาแอปพลิเคชันที่อายุมากที่สุดในโลก

เรื่องนี้พิสูจน์ให้เห็นว่า **อายุไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ เท่ากับความคิดที่ว่า “เราแก่เกินไป”**

ทัศนคติที่พร้อมจะเรียนรู้อยู่เสมอคือสิ่งสำคัญมาก

ถ้าวันนี้เรามีความฝันที่อยากทำหรือมีสิ่งใหม่ที่อยากเรียนรู้ แต่ยังคงกลัวๆ กลัวๆ ผมขอแนะนำให้ลองวางความกังวลลง โดยไม่ต้องสนใจว่าเราอายุเท่าไรหรือใครจะคิดยังไง

ใบปริญญาอาจบอกว่าเราเรียนจบหลักสูตร แต่ในโลกความเป็นจริงไม่มีคำว่า “เรียนจบ” อย่างสมบูรณ์

เพราะในมหาวิทยาลัยที่ชื่อว่าชีวิตจริง ทุกวันคือการเรียนรู้ที่ไม่มีวันสิ้นสุด

## 2 วิธีค้นหาสิ่งที่ยากทำ ที่ง่ายที่สุดในโลก

เราใช้เวลาเรียนหนังสือกันมากกว่า 20 ปี แต่พอวันที่ต้องเริ่มทำงานจริง หลายคนกลับตอบไม่ได้ว่าตัวเองอยากทำอะไรกันแน่

แม้จะเรียนจบและทำงานได้สักระยะ หลายคนก็ยังไม่รู้สึกเหมือนเดิม ผมเองเคยสงสัยว่าทำไมเราถึงหาคำตอบนี้ไม่ได้สักนัก

สำหรับใครที่กำลังสับสน ผมอยากแบ่งปัน **“สูตรการ ค้นหาสิ่งที่ยากทำจริงๆ”** จากหนังสือเรื่อง **วิธีค้นหา “สิ่งที่คุณอยากทำ” ที่ง่ายที่สุดในโลก** ของ ยางิ จิมเป ซึ่งจะชวน

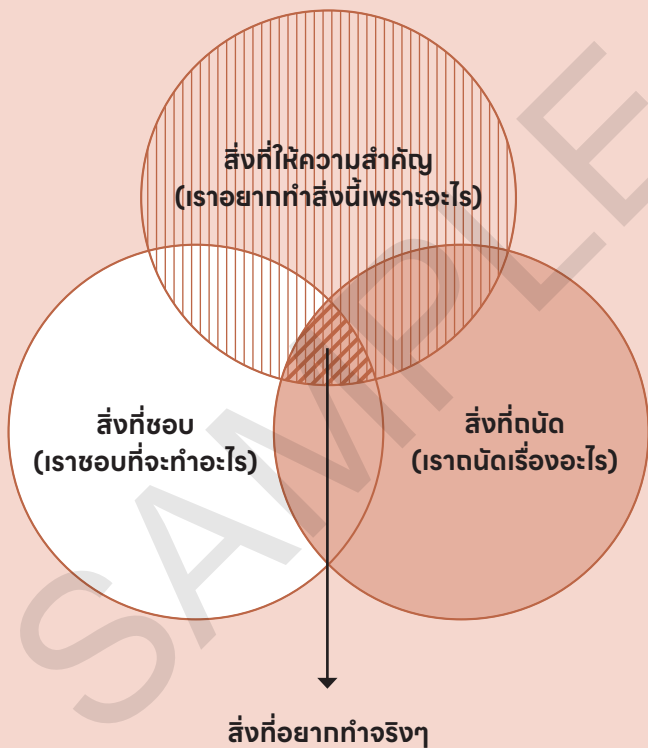
เราตอบคำถาม 3 ข้อ เพื่อให้เราเข้าใจความต้องการและ  
ค้นพบงานที่เหมาะสมกับตัวเอง

1. เราชอบที่จะทำอะไร
2. เราถนัดเรื่องอะไร
3. เราอยากทำสิ่งนี้เพราะอะไร

หรือพูดให้เข้าใจง่ายขึ้นก็คือ

**สิ่งที่ชอบ × สิ่งถนัด × สิ่งที่มีความสำคัญ  
= สิ่งที่เราอยากทำจริงๆ**

ตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ลองสำรวจและเขียนคำตอบ  
ออกมาให้มากที่สุด แล้วสังเกตดูว่ามีกิจกรรมหรืออาชีพ  
ไหนบ้างที่ตอบโจทย์ในทุกมิติ พื้นที่ที่ทุกคำตอบทับซ้อนกัน  
นั่นแหละครับคือจุดที่ลงตัวและเป็นสิ่งที่เราอยากทำจริงๆ



## 1. เราชอบที่จะทำอะไร

ในโลกที่มีอาชีพนับล้าน การรู้ว่า “สิ่งที่เราชอบจริงๆ คืออะไร” เป็นตัวกรองที่ช่วยให้เราคัดกรองทางเลือกได้ง่ายขึ้น แต่ความยากคือ หลายครั้งเรามักเข้าใจ “ความชอบ” ผิดไป เรามักคิดถึงสิ่งที่ทำแล้วสนุกทันที หรืองานอดิเรกเล็กๆ ที่ทำในยามว่าง

ในความเป็นจริง **สิ่งที่เราชอบจริงๆ มักไม่ใช่แค่สิ่งที่ “สนุก” แต่มันคือสิ่งที่เรายังอยากรู้ต่อ แม้จะเริ่มยากขึ้นก็ตาม** เป็นสิ่งที่เรายังคงสนใจและอยากรู้อยากเห็นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ลองสวมบทเป็นนักสืบแล้วสังเกตพฤติกรรมว่าเราสนใจเรื่องอะไรเป็นพิเศษ อาจเป็นคลิปวิดีโอในยูทูปที่เราเปิดดูซ้ำๆ หนังสือบางประเภทที่หยิบขึ้นมาอ่านบ่อยๆ หรือหัวข้อที่พอได้ยินแล้วอยากรู้อยากค้นข้อมูลต่อ สิ่งเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณเล็กๆ ที่นำไปสู่สิ่งที่เราสนใจจริงๆ

เหตุผลที่ผมให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ เพราะเมื่อเราได้ทำในสิ่งที่สนใจ เราจะชวนขวนขวายหาความรู้หรือฝึกฝนเพิ่มเติมเองโดยไม่ต้องรอให้ใครมาบอก เราพร้อมจะลงลึก

หรืออยู่กับมันได้นานโดยไม่สนใจเวลา นำไปสู่การเติบโต และพัฒนาขึ้นทีละเล็กทีละน้อยในทุกๆ วัน

## 2. เรานัดเรื่องอะไร

คำถามต่อมาที่ควรถามตัวเองคือ “เราทำอะไรได้ดีกว่าคนอื่น”

มีเรื่องไหนใหม่ที่เราทำแล้ว “เข้าทาง” ได้ผลลัพธ์ที่ดีโดยไม่ต้องพยายามมาก หรือเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายๆ ในขณะที่คนอื่นมองว่าเป็นเรื่องยาก บางครั้งเราอาจไม่รู้สึกรว่ามันพิเศษอะไร เพราะเป็นสิ่งที่เราทำได้เป็นปกติ ซึ่งอาจเป็นการวางแผนงาน การจัดระเบียบสิ่งต่างๆ หรือการใส่ใจความรู้สึกของคนรอบตัวก็ได้

สิ่งเหล่านี้คือ **“ความถนัด”** ของเรา

ความถนัดแบบนี้มักไม่ได้จำกัดอยู่แค่งานใดงานหนึ่ง แต่สามารถนำไปต่อยอดได้ในหลายงาน ในหลายสถานการณ์ และในหลายช่วงของชีวิต

ถ้าได้ทำสิ่งที่สอดคล้องกับความถนัด เราจะทำงานนั้นได้ดีและพัฒนาได้เร็ว ทั้งยังทำได้ง่ายขึ้นไหลเป็นธรรมชาติ

### 3. เราอยากทำสิ่งนี้เพราะอะไร

อย่าเพิ่งตัดสินใจเลือกงานเพียงเพราะ “ความชอบ” หรือ “ความถนัด” ถ้ายังตอบไม่ได้ว่าเราทำสิ่งนั้นไป “ทำไม” เพราะคำถามนี้คือด่านสุดท้ายที่ช่วยให้ค้นพบ “ค่านิยม” ที่เรายึดถือสูงสุด

ลองสำรวจดูว่า **งานแบบไหนที่ให้คุณค่ากับชีวิต** มันอาจเป็นความมั่นคงก้าวหน้า อิสระในชีวิต หรือความสงบสุขทางใจ

ไม่ต้องกลัวว่าจะผิดหรือถูกในสายตาคนอื่น เพราะนี่คือสิ่งที่เราเลือกให้คุณค่าและมีความหมายกับชีวิตเรา สิ่งที่เหมาะสมกับคนอื่นอาจไม่ได้เหมาะสมกับเราเสมอไป และสิ่งที่คนอื่นมองว่าดีก็อาจไม่ได้เติมเต็มความต้องการลึกๆ ในใจ

ผมเชื่อว่าถ้างานที่เราทำมันขัดกับสิ่งที่เราให้ความสำคัญ ต่อให้มีผลตอบแทนสูงหรือดูดีในสายตาคนอื่นแค่ไหน สุดท้ายเราก็คงไม่มีความสุขกับมันอยู่ดี

เมื่อตอบตัวเองได้ว่า “เราอยากทำสิ่งนี้เพราะอะไร” เราจะมั่นใจกับสิ่งที่เลือกทำมากขึ้น และไม่ต้องมานั่งเสียดายทีหลัง

ลองนำคำถามทั้ง 3 ข้อนี้ไปใช้สำรวจตัวเองดูนะครับ  
แล้วค่อยๆ มองหาจุดที่คำตอบทั้งหมดเชื่อมโยงกัน

สมมุติว่าเราชอบ “กีฬาและการออกกำลังกาย”

ถนัดเรื่อง “การเรียนรู้เทคนิคใหม่ๆ แล้วสอนคนอื่นใน  
แบบที่เข้าใจง่าย”

และทำสิ่งนี้เพราะ “อยากเห็นคนอื่นมีความสุขที่ได้เห็น  
ตัวเองเก่งขึ้น”

ในจุดที่วงกลมทั้งสามวงทับซ้อนกัน เราจะเริ่มเห็น  
จุดที่ลงตัว เช่น การเป็นโค้ชหรือเทรนเนอร์ที่ช่วยดึงศักยภาพ  
ของลูกเทรนแต่ละคนออกมา ซึ่งเป็นงานที่เราพร้อมจะทำด้วย  
ใจรัก ทำได้ดีอย่างเป็นธรรมชาติ และมีความหมายกับเรา  
จริงๆ

เมื่อไหร่ที่เจองานที่ชอบ ทำได้ดี และรู้ว่าทำไปทำไม  
เมื่อนั้นล่ะครับคือวินาทีที่เราค้นพบ “สิ่งที่ยากทำที่สุดใน  
โลก”

---

จิตใจคือสวน  
ความคิดคือเมล็ดพันธุ์  
เราเลือกได้ว่าจะปลูกดอกไม้  
หรือปล่อยให้วัชพืชเติบโต

— William Wordsworth

---