

โตขึ้น
เป็นความ
สุข.

@
KID
MAKK
คิดมาก

“หนังสือว่าด้วยการใช้ชีวิตให้มีความสุข”

พิมพ์ครั้งที่ 1

โตขึ้นมาเป็นความสุข

จัดพิมพ์โดย

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามกฎหมายลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบอื่นๆกึ่งเสียง ดัดแปลงวิดีโอ
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก กันยายน 2563

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

คีตมก (นามปากกา).

โตขึ้นมาเป็นความสุข / คีตมก: เขียน. Penguin Design: ภาพประกอบ. - กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์
อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2563.

(12), 192 หน้า: ภาพประกอบ (สี).

1. ความเรียง. 2. การดำเนินชีวิต. I. Penguin Design, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

895.914 ค6ต9

DDC 895.914

ISBN 978-616-18-3604-7

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิวิตถพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จีระธร • บรรณาธิการผู้อำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม
ผู้จัดการสำนักพิมพ์ วัชรวรรณ พัฒนเรีขตอดล

บรรณาธิการ อนุรักษ์ ชาติเสียง • ศิลปกรรมและคอมพิวเตอร์ ศิริพร เสมายอด • พิสูจน์อักษร ลดาญ พัดเย็น
ฝ่ายการตลาด พนิดา ชัยศิริ, กุลพัฒน์ บัวระฮอด

โตขึ้นมา เป็นความสุข

คิดมาก
เขียน

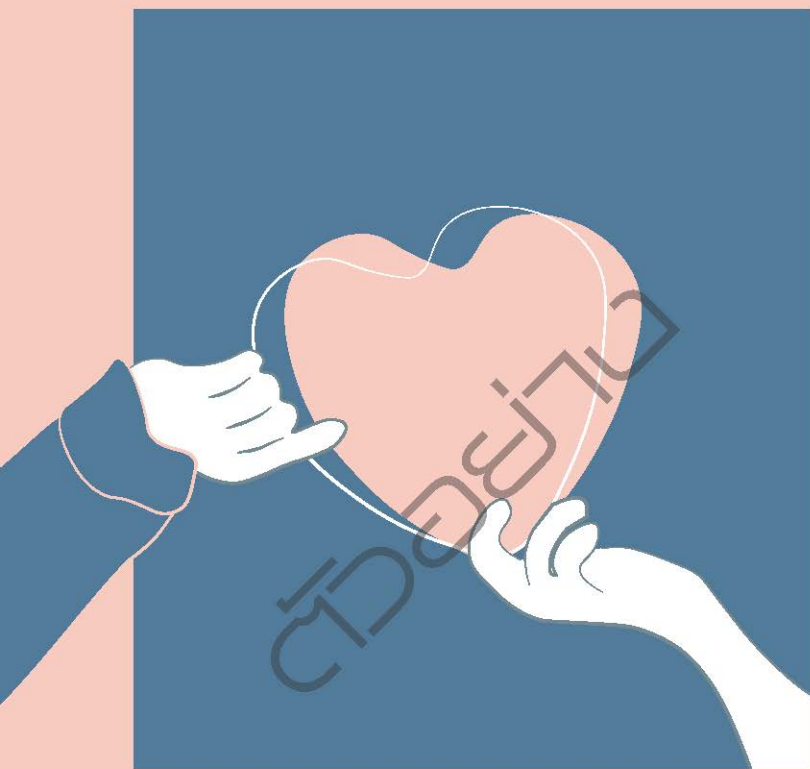
Penguin Design
ภาพประกอบ



สำนักพิมพ์สปริงบุ๊กส์
กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



แต่ _____
ความรักที่เป็นทั้งความอ่อนแอ
และความเข้มแข็งของหัวใจ



สารบัญ

| | |
|--|------|
| คำนำสำนักพิมพ์ | (8) |
| คำนำผู้เขียน | (10) |
| บทที่ 1 : การเติบโตเริ่มต้นจากการมีความฝัน | 1 |
| บทที่ 2 : ต่อให้ไม่มีความฝัน อย่างน้อยให้รู้จักตัวเอง | 7 |
| บทที่ 3 : ทำให้แน่ใจอยู่เสมอว่า ชีวิตนี้ยังเป็นของเรา ไม่ใช่ของใคร | 13 |
| บทที่ 4 : อยากให้ตัวเองเป็นคนแบบไหน เอาตัวเองไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบนั้น | 19 |
| บทที่ 5 : ไม่มีอะไรที่เราทำไปแล้ว ควรนับเป็นความล้มเหลวในภายหลัง | 25 |
| บทที่ 6 : เพื่อนไม่กี่คนในชีวิต | 31 |



| | |
|---|-----|
| บทที่ 7 : เพื่อนไม่ใช่ (แค่) ผู้คน | 37 |
| บทที่ 8 : เรามีส่วนหนึ่งของพ่อแม่อยู่ในตัวเรา | 43 |
| บทที่ 9 : Family First | 49 |
| บทที่ 10 : คนรัก = คู่ชีวิต | 55 |
| บทที่ 11 : เปลี่ยนความคิด ชีวิตเจอสุข | 61 |
| บทที่ 12 : ความสุขเล็กๆ น้อยๆ ดีกว่า การมีความสุขแบบมากๆ | 67 |
| บทที่ 13 : สุขที่ได้ให้ไปมากกว่าสุขที่ได้รับมา | 73 |
| บทที่ 14 : สุขภาพที่แข็งแรงคือความสุขที่สุด | 81 |
| บทที่ 15 : อยู่อย่างเย็น | 87 |
| บทที่ 16 : เจ้านายไม่ใช่ (แค่) หัวหน้า แต่เขา (อาจ) คือครูของเรา | 93 |
| บทที่ 17 : คนทุกคนมีสิทธิ์เป็นหัวหน้าของเรา | 99 |
| บทที่ 18 : ไม่ผิดที่เราจะรักเจ้านายที่ใจดี แต่อย่าลืมขอบคุณเจ้านายที่เข้มงวดกับเรา | 105 |

| | |
|---|-----|
| บทที่ 19 : เราไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับเจ้านายเราทุกเรื่อง สิ่งสำคัญคือการเคารพความเห็นของกันและกัน | 111 |
| บทที่ 20 : จงเป็นเจ้านายตัวเองให้ได้ | 119 |
| บทที่ 21 : จำเป็นไหมที่เราต้องเป็นเพื่อน กับเพื่อนร่วมงานทุกคน | 127 |
| บทที่ 22 : เปิดใจเรา เพื่อเปิดใจคนอื่น | 135 |
| บทที่ 23 : ยินดีต้อนรับสู่โลกของการทำงาน | 141 |
| บทที่ 24 : ความเหมือนระหว่างการทำงานกับความรัก | 147 |
| บทที่ 25 : จงทำงานที่เหมือนเขาจ้างเราไปเรียน | 153 |
| บทที่ 26 : งานที่ทำให้ชีวิตมีน้ำหนัก | 159 |
| บทที่ 27 : งานที่รัก | 165 |
| บทที่ 28 : การอยู่คนเดียวเป็นสิ่งจำเป็น | 171 |
| บทที่ 29 : เราต้องการความรักจากคนอื่นน้อยกว่าที่คิด และต้องการความรักจากตัวเองมากกว่าที่คิด | 177 |
| บทที่ 30 : เราไม่ใช่เราคนเดิมกับคนที่เราเคยเป็น | 183 |
| คำขอขอบคุณ | 188 |
| เกี่ยวกับผู้เขียน | 190 |

คำนำ

สำนักพิมพ์

โตขึ้นนอยากเป็นอะไร
เป็นวลีที่หลายคนคุ้นเคยสมัยเด็ก
เราตอบตามแต่จะคิดได้
ว่าเป็นครู เป็นหมอ เป็นทหาร เป็นตำรวจ
แตกต่างกันไป

แต่โตขึ้นมาแล้ว
หลายคนจะพบว่าเราไม่ได้เป็นตามนั้น
เราประกอบอาชีพ
ที่ไม่เคยนึกฝันเมื่อยังเป็นเด็ก

อาชีพที่เรียนมา
อาชีพที่บังเอิญสมัครแล้วได้
อาชีพที่เราไม่อยากทำ
แล้วก็พบว่า เราโตขึ้นมาเป็นคนที่ไม่มีความสุข

หนังสือเล่มนี้จะพาเราไปสำรวจ
และทบทวนแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิต
ทั้งความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เราทำ
ว่าทำอะไร
เราจะโตขึ้นมาเป็นคนที่มีความสุข
ซึ่งมีหลายข้อที่เราคิดว่าน่าสนใจ เช่น

“ทำให้แน่ใจอยู่เสมอว่า ชีวิตนี้ยังเป็นของเรา ไม่ใช่ของใคร”

(บทที่ 3)

“ไม่มีอะไรที่เราทำไปแล้ว ควรนับเป็นความล้มเหลวในภายหลัง”

(บทที่ 5)

“ความสุขเล็กน้อยๆ ดีกว่าการมีความสุขแบบมาก ๆ”

(บทที่ 12)

“จงเป็นเจ้าของตัวเองให้ได้” (บทที่ 20)

“การอยู่คนเดียวเป็นสิ่งจำเป็น” (บทที่ 28)

เราหวังว่า ทุกคนที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้
โตขึ้นมาจะกลายเป็นคนที่มีความสุขครับ

คำนำ

ผู้เขียน

ความสุข

น่าจะเป็นสิ่งที่มีค่ามากที่สุดบนโลกนี้

เพราะใคร ๆ ก็อยากมีความสุข

เพราะใคร ๆ ก็ตามหาความสุข

แต่แปลกที่

ยิ่งอยากมีความสุข

ยิ่งตามหาความสุข

ความสุขยิ่งกลายเป็นของหายาก

เรายังรู้สึกเป็นคนอื่นคนไกลกับความสุข

เมื่ออายุมากขึ้น

แล้วมองย้อนกลับไป

เราพบว่า ยิ่งโตมาเรายังทำความสุขหล่นหาย

อายุมากขึ้น แต่ความสุขกลับลดลง

หนังสือเล่มนี้

ได้เขียนขึ้น เพื่อหาคำตอบร่วมกันระหว่างคนเขียนกับคนอ่านว่า
เราจะทำอย่างไรกับชีวิตได้บ้าง
เพื่อที่จะมีความสุขกับชีวิต

โดยคนเขียนหวังว่า

อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว

จะทำให้คนอ่านพบหนทางของความสุขได้บ้าง

เพราะอย่างน้อย

หนังสือเล่มนี้ก็เขียนขึ้นมาด้วยใจที่เป็นสุข

คิดมาก



การเติบโตเริ่มต้น จากการมีความฝัน

เท่าที่จำความได้

เมื่อสมัยที่ยังเป็นเด็ก

สิ่งส่วนใหญ่ที่ผมรวมถึงเพื่อนร่วมรุ่นทุ่มเทความสนใจให้

คือ การเล่น กิจกรรมต่างๆที่พ่วงมากับ “ความสนุก”

เราแทบไม่ได้คิดถึงชีวิตในวันที่ต้องเติบโตขึ้นมาเลย

สิ่งที่ทำให้เราเริ่มคิดถึงวันที่ต้องโตมา

แม้จะยังไม่ถึงกับจริงจัง

คือ คำถามที่ว่า

“โตขึ้นมาอยากเป็นอะไร”

การที่เราจะตอบได้ว่า

โตขึ้นมาอยากเป็นอะไร

เราต้องมีความฝันเสียก่อน

ไม่ว่าภาพของความฝันนั้นจะชัดเจนหรือเลือนรางเพียงใดก็ตามที่
แต่เมื่อเราตอบไปว่า โตขึ้นมาเราอยากเป็นอะไร
นั่นคือเราเริ่มจินตนาการภาพของเราในอนาคตแล้ว

อย่างที่ผู้อ่านหลายท่านอาจพอรู้จากการอ่านงานเขียนของผม
ผ่านทางสื่อต่างๆ แล้วว่า
ตั้งแต่เด็กผมมีอุปนิสัยของการเป็นนักฝัน
และความเป็นนักฝันนั้น
ยังคงอยู่ติดตัวผมเมื่อถึงวันที่เติบโตขึ้นด้วย

ผมฝันอยากเป็นนักเขียน
ผมฝันอยากเป็นทนายความ
ผมฝันอยากเป็นผู้จัดการทีมกีฬา
ผมฝัน... ฯลฯ

บางอย่างเมื่อโตขึ้นมา
ผมก็จับพลัดจับผลูเป็นได้อย่างที่ฝัน
แต่บางอย่างก็เป็นเพียงแค่ความฝันในจินตนาการ

ผู้อ่านของผมละ,
พวกคุณมีความฝันในวันเยาว์วัย

และความฝันในวัยเติบโตหรือไม่
ถ้ามี ตอนนี้ความฝันของคุณเป็นอย่างไร
ยังคืออยู่หรือเปล่า

ถึงอย่างนั้น

พอโตขึ้นมา

ท่ามกลางคำตอบของความฝันมากมาย
ผมพบว่า สุดท้ายแล้วคำตอบที่อยู่เบื้องหลังทุกความฝัน
คือ เราอยากโตขึ้นมาเป็นคนที่มีความสุข

“เราอยากโตขึ้นมาเป็นความสุข”

และนั่นคือเป้าหมายหลักๆ ในชีวิตร่วมกันของเราทุกคน

ในวัยที่เรายังเป็นเด็ก

เราอาจตอบได้ตามความคิด ตามจินตนาการว่า

เราอยากโตขึ้นมาเป็นอะไร

แต่ในวัยวันที่เราเป็นผู้ใหญ่อย่างตอนนี้

เราอาจต้องเป็นคนที่ถามตัวเองว่า

“อะไรที่เราอยากจะเป็นจริงๆ”

และถ้าคำตอบ คือ อยากเป็นคนที่มีความสุข

เราต้องตั้งต้นจากตรงนั้นก่อน

จากการที่เรารู้ตัวว่า อะไร
หรือใครกัน ที่เป็นความสุขของชีวิตเรา

เมื่อเรารู้แล้วว่าอะไร หรือใคร
คือความสุขของชีวิตเรา
จุดหมายจะอยู่ไกลแค่ไหน
แต่อย่างน้อยเราก็จะรู้ตัวแล้วว่า
ทิศทางที่แห่งใดของชีวิตที่เราควรก้าวไปกัน





ท่ามกลางคำตอบ
ของความฝันมากมาย

ผมพบว่า

สุดท้ายแล้วคำตอบ

ที่อยู่เบื้องหลังทุกความฝัน

คือ เราอยากโตขึ้นมา

เป็นคนที่มีความสุข

เราอยากโตขึ้นมาเป็นความสุข





ต่อให้ไม่มีความฝัน อย่างน้อยให้รู้จักตัวเอง

มีน้องๆ ที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นระดับมหาวิทยาลัย
หรือเพิ่งเรียนจบใหม่ๆ หลายคน
ถามผมว่า ทำอย่างไรดี ถ้าเป็นคนที่ไม่มีความฝันเลย

ไม่รู้ว่าตัวเองอยากเป็นอะไร

ไม่รู้ว่าตัวเองชอบอะไร

ไม่รู้ว่าคนแบบไหนที่เรามองว่าตัวเองจะเป็นในอนาคต

ผมเคยตอบไปว่า

ไม่ผิดอะไรหรอก

ถ้าวันนี้ยังไม่รู้ว่าความฝันของเราคืออะไร

ถ้าวันนี้ยังไม่รู้ว่าสิ่งใดกันที่เราต้องการ

เพราะกับคำตอบของคำถามข้างบนนี้

เชื่อเถอะว่า ไม่มีคำว่าสายเกินไปในการหาคำตอบ
เราจะหาคำตอบนั้นในเวลาไหน เมื่อไหร่ก็ได้
สิ่งสำคัญคือ เราต้องตั้งใจที่จะหาคำตอบนั้นจริงๆ
เราต้องอยากรู้จริงๆว่า เราอยากเป็นอะไร และอยากทำอะไร

ผมมีทฤษฎีอย่างหนึ่งว่า

ลึกๆ แล้วคนเรามีความฝันของตัวเอง มีสิ่งที่อยากทำ มีสิ่งที่ชอบ
แต่อาจเพราะเราไม่ได้สำรวจใจตัวเองมากพอ
เลยมองข้ามสิ่งนั้นไป

และบางที อาจเพราะเราเองก็รู้ดีแหละว่า
ลึกๆ แล้ว เราฝันอยากเป็นอะไร เราชอบสิ่งใด
และความถนัดของเราคือแบบไหน
แต่เพราะเราคิดว่า สิ่งที่เราชอบไม่อาจเป็นอาชีพได้
และเพราะเราติดค้างอยู่กับคำว่า เป็นไปไม่ได้

ถ้อยคำเหล่านั้น และความรู้สึกเหล่านี้
กลายเป็นกับดักที่อำพรางตาเราว่า
แท้จริงแล้ว ความฝันคืออะไร และอะไรคือสิ่งที่เราต้องการ

แต่ถ้าเราพบว่า
เราเป็นคนไม่มีความฝันเลยจริงๆ
ไม่รู้เลยจริงๆว่า ในวันนี้
อะไรคือสิ่งที่เราจินตนาการว่าอยากเป็นหรืออยากทำ
เราอาจย้อนมาสำรวจตัวเองดูก่อนก็ได้

สำรวจตัวเองว่า
อะไรที่เราใช้เวลากับมันได้เป็นวัน ๆ
อะไรคือสิ่งที่เรามีความสุขที่ได้ทำ
อะไรที่เราใช้เวลาอยู่กับมันแล้วรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง

เมื่อเรารู้แล้ว เราค่อยหาวิธีการว่า จะใช้ชีวิตโดยมีสิ่งนั้น
เป็นองค์ประกอบหลักของชีวิตเราได้อย่างไร

ผมเชื่ออย่างหนึ่งว่า
ความสุขของชีวิต
คือ การได้แบ่งเวลาของเรามาทำในสิ่งที่เรารัก
ไม่ว่าเราจะหารายได้จากสิ่งนั้นหรือไม่ก็ตาม

“

สำรวจตัวเองว่า

อะไรที่เราใช้เวลาของมันได้เป็นวัน ๆ

อะไรคือสิ่งที่เรามีความสุขที่ได้ทำ

อะไรที่เราใช้เวลาอยู่กับมันแล้วรู้สึก

เป็นตัวของตัวเอง

”

เมื่ออายุมากขึ้น
แล้วมองย้อนกลับไป
เราพบว่ายิ่งโตมาเรายิ่งทำความสุขหล่นหาย
อายุมากขึ้น แต่ความสุขกลับลดลง

หนังสือเล่มนี้
เขียนขึ้นเพื่อหาคำตอบร่วมกัน
ระหว่างคนเขียนกับคนอ่าน
ว่าเราจะทำอย่างไรกับชีวิตได้บ้าง
เพื่อที่จะมีความสุขกับชีวิต



หมวดวรรณกรรมร่วมสมัย

www.amarinbooks.com

   amarinbooks

   Springbooks



ISBN 978-616-18-3740-2



225 บาท กดลองอ่านเล่มนี้

9 786161 837402