

Human being... why are born?  
The Book for all human

---

# **BUDDHIST** **IKIGAI**

---

when you have no passion



ASST.PROF.DR. VEERANUT R.  
LIFE ENGINEER

# Buddhist Ikigai

Asst.Prof.Dr. Veeranut Rojanaprapa ©

Since 2012

E-Book : 2021

พิมพ์ที่ บริษัท คิดใหม่ จำกัด

1191 ซอยอารีย์ 1 ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท

กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ : 06-3324-4519



# สารบัญ

คำนำผู้เขียน

บทนำ ใครอยากเปลี่ยนโลกยกมือขึ้น 5

## Part I

บทที่ 1 หายนะจากความเชื่อที่ผิด และเป้าหมายที่ผิด 8

บทที่ 2 สาเหตุปัญหาที่นำไปสู่หายนะ 11

บทที่ 3 รู้จักวงจรหายนะ 21

บทที่ 4 วิธีแก้ปัญหา และวงจรหายนะ 30

บทที่ 5 เป้าหมายชีวิตที่แท้จริง 35

## Part II

บทที่ 6 นวัตกรรมความคิด และเครื่องมือเปลี่ยนโลก 49

บทที่ 7 พลังแห่งสิ่งที่รัก 51

บทที่ 8 พลังแห่งสิ่งที่ทำได้ดี 56

บทที่ 9 ห่วงปัญหาสังคมที่สนใจ 63

บทที่ 10 ค้นพบจุดร่วมของ 3 ห่วง 71

บทที่ 11 ตอบคำถาม 3 ห่วงไม่ได้ ทำอย่างไร 76

## Appendix

ประวัตินักเขียน 89

# คำนำ ผู้เขียน

ตอนผมอายุ 10 ขวบ คุณพ่อพาผมไปเที่ยวต่างประเทศ หลังจากได้หุ่นยนต์ตัวโปรดผมก็ขอเดินกลับโรงแรมก่อน เพราะอยากรีบกลับไปเล่นตามประสาเด็กแต่ระหว่างทางผมเหลือบไปเห็นคุณลุงชาวจีนแก่ๆ กำลังนั่งบนเสื่อพลาสติกเก่าๆ ข้างหน้าของคุณลุงมีปากกาถูกลิ้นพร้อมป้าย 3 ด้าม 1 เหรียญ ตอนแรกผมไม่ได้ใส่ใจอะไรจนหันมามองซัดๆ จึงเห็นสภาพของคุณลุงเหมือนกับคนหมดอาลัยตายอยากในชีวิต เป็นภาพที่ชวนหดหู่มากจนผมต้องหยิบเงินยื่นให้ โดยที่ไม่คาดคิดเลยว่านั่นจะเป็นเหตุการณ์ที่เปลี่ยนชีวิตผมมาถึงทุกวันนี้

วินาทีที่ลุงเห็นเงิน แหวดตาที่ไร้ชีวิตนั้นทอประกายขึ้นมาจนเด็กอย่างผมสัมผัสได้ มันเหมือนกับเงิน 10 บาทนั้น เป็นเหมือนชีวิตทั้งชีวิต ลุงค่อยๆ ยื่นมือมารับเงินพร้อมกับส่งปากกาที่มัดด้วยหนังยาง 3 ด้ามมาให้ ภาพนั้นยังฝังอยู่ในก้นบึ้งจิตใจผมจนถึงวันนี้

แต่เมื่อเวลาผ่านไป ชีวิตผมก็มุ่งทำงานหาเงิน หาชื่อเสียง ไปตามค่านิยมสังคม สำเร็จบ้าง ล้มไม่เป็นท่าบ้าง คละเคล้ากันไปตามวิถี จนวันหนึ่งผมเกิดสะดุดเข้ากับคำถามที่ว่า “เราจะเหนื่อย 16 ชั่วโมงต่อวัน เจ็ดวันต่อสัปดาห์ อย่างนี้ไปเพื่อนั่งดูตัวเลขทางบัญชีนะหรือ”

ผมคิดหาคำตอบด้วยความเครียดอยู่นาน จนจู่ๆ แหวดตาของลุงที่แสดงความซาบซึ้งในคราวนั้นก็ปรากฏขึ้นมา

การได้ตระหนักว่าคุณค่าของตนเองที่มีต่อผู้อื่น สิ่งนี้ต่างหากที่มีค่ามากกว่าเงินทั้งปวง

ผมจึงพลิกชีวิตมาทำงานด้านสาธารณสุขประโยชน์ได้ประสบพบเจอ เหตุการณ์ต่างๆ มากมาย ได้รู้จักผู้คนจำนวนมากที่มีคำถามกับชีวิตแบบเดียวกัน พอผมได้เล่าเหตุการณ์ครั้งนั้นให้ฟัง หลายคนเห็นด้วย และต้องการจะใช้ชีวิตเพื่อคุณค่า แต่แล้วก็มาติดขัดด้วยเครื่องมือที่ใช้กันอยู่ไม่สามารถสนองตอบได้ ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียดายอย่างยิ่ง

นี่จึงเป็นที่มาของหนังสือเล่มนี้ที่ผมรวบรวมเรียบเรียงองค์ความรู้จากหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง รวมถึงได้กลิ่นกรองวิเคราะห์สังเคราะห์จากประสบการณ์ตรงเพื่อให้ทุกคนได้มีเครื่องมือในการนำไป “ออกแบบชีวิตที่ยอดเยี่ยม” และ “ตั้งเป้าหมายได้อย่างทรงพลัง” ตอบโจทย์ทั้งแง่มุมของคุณค่าและมีมูลค่าไปพร้อมกัน

ผศ.ดร. วีรณัฐ โรจนประภา

ผู้ก่อตั้งและประธานมูลนิธิบ้านอารีย์, สมาคมบ้านปันรัก  
ได้รับการถอดวิธีคิดเป็นนักบริหารที่สร้างสรรค์ในหนังสือ  
วิเคราะห์คนไทยที่มีความคิดสร้างสรรค์จากกรมสุขภาพจิต

.....





**PART I**

## บทที่ 1

# หายนะจากความเชื่อที่ผิด และการมีเป้าหมายชีวิตที่ผิด

จากความก้าวหน้าด้านวัตถุ และเทคโนโลยีถูกพัฒนาไปอย่างรวดเร็ววันนี้เราปฏิเสธไม่ได้ว่าปัญหามากมายได้ถูกชุกซ่อนอยู่ในสังคมของเราทุกซอกมุม เมื่อสืบย้อนค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องน่าเศร้าที่ว่า ทั้งหมดล้วนมาจากฝีมือของมนุษย์แทบทั้งสิ้น

นั่นเพราะยังมีจิ๊กซอว์ตัวสำคัญที่เราไม่ได้พัฒนาตามไปด้วย คือ **“จิตใจมนุษย์”**

จิตมนุษย์ที่ไม่ได้รับการปลูกฝังความเชื่อที่ถูกต้อง และเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง ย่อมนำไปสู่ความคิดที่เป็นภัยร้าย ทั้งแก่ตนเองและสังคมส่วนรวม

ยกตัวอย่างเช่น คนว่างงานหรือตกงานบางคนแทนที่จะเฝ้าหาความรู้พัฒนาความสามารถของตน เพื่อจะได้มีโอกาสได้งานที่ดีทำหรือเปิดกิจการของตนเอง แต่กลับเลือกที่จะเป็นโจร หรือไม่ก็ตัดสินใจฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหา

ในระดับโลก เรามีความขัดแย้งด้านความเชื่อ อุดมการณ์ จนกระจายความบาดหมางออกไปจนกลายเป็นสงคราม เช่นฆ่ากันอย่างโหดเหี้ยม มีกลุ่มก่อการร้ายต่างๆ เกิดขึ้นกระจายอยู่ทั่วโลก มีการแย่งชิงทรัพยากรธรรมชาติ เพราะทรัพยากรมีจำนวนจำกัด แต่ความต้องการ

ของมนุษย์มีไม่จำกัด ทำให้เกิดบุกรุกธรรมชาติจนกระทั่งทรัพยากรต่างๆ บนโลกเริ่มร่อยหรอ และเกิดมหันตภัยทางธรรมชาติมากมาย เช่น น้ำท่วมใหญ่ อากาศแปรปรวน เกิดสภาวะโลกร้อน แผ่นดินทรุด ไรศระบาด ฯลฯ ซึ่งภัยธรรมชาติกำลังเป็นมหาภัยที่ส่งผลกระทบต่อมนุษย์โดยตรง ทำลายทั้งชีวิตและทรัพย์สินอย่างไม่อาจประเมินค่าได้ ซึ่งกำลังทวีความรุนแรงมากขึ้นอย่างน่ากลัวและไม่อาจคาดการณ์ได้

ทั้งหมดเกิดจากการที่มนุษย์ไม่เคยเรียนรู้การดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ใช้ชีวิตผูกติดกับวัตถุ ทำลายธรรมชาติ ใช้อำนาจข่มเหงกัน บุกาเงินเป็นพระเจ้า สะสมพอกพูนความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทำให้เกิดการแข่งขันอย่างไม่คำนึงถึงศีลธรรมความถูกต้องใดๆ เพียงเพื่อชัยชนะและตอบสนองความโลภของตนเอง

ความสำเร็จทางโลกจึงเติบโตควบคู่กับปัญหาสังคมที่สะสมเป็นทวีคูณและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกวัน เบื้องหลังความวุ่นวายของโลกที่แท้จริง เกิดขึ้นจากคำเดียวคือ “ตัณหา” ซึ่งทำลาย “คุณค่าชีวิตที่แท้จริง” ของมนุษย์จนหมดสิ้น จิตใจของมนุษย์ที่ผิดเพี้ยนไปจากเส้นทางอันถูกต้อง มีความเครียดและความทุกข์เป็นทุนชีวิต และปัญหาอันยิ่งใหญ่ที่ตามมาคือ ปัญหาสังคมในด้านต่างๆ เมื่อปัญหาสังคมกระจายไปทั่ว ก็กลายเป็นปัญหาระดับโลกอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

จนอาจสรุปเป็นข้อความสั้นๆ น่าขบคิดอย่างยิ่งว่า

**“วันนี้เราอยู่ในยุคโลกภายนอกเติบโต แต่โลกภายในเสื่อมโทรม”**

เมื่อสืบสาวย้อนกลับที่ต้นเหตุแห่งปัญหา จะพบว่าปัญหาเกิดจากศีลธรรมของมนุษย์ตกต่ำลงเรื่อยๆ และมี “เป้าหมายชีวิตที่ผิด” จนส่งผลให้วิถีคิด วิธีการ และวิธีทำเพี้ยนไปหมด

เมื่อระบบทุนนิยมเติบโตในจิตใจ ควบคุมจิตวิญญาณที่แท้จริงของมนุษย์จนหมดสิ้น มอมเมาให้มองประโยชน์ตัวมากกว่าส่วนรวม เห็นแก่ตัวจนไม่สนใจเรื่องศีลธรรมความดีงาม จึงก่อให้เกิดปัญหาสังคม เมื่อสังคมมีปัญหา เราก็หลีกเลี่ยงที่จะรับผลของปัญหานั้นไม่ได้ เช่น เมื่อบ้านเมืองมีโจรผู้ร้ายชุกชุม เราก็ไม่อาจรู้ได้ว่า ไม่วันใดก็วันหนึ่งเราอาจเป็นผู้โชคร้ายถูกโจรเข้ามากรรโชกทรัพย์ หรืออาจทำร้ายถึงขั้นเอาชีวิตก็เป็นได้ อย่างที่เราได้เห็นข่าวทั่วไปตามสื่อต่างๆ

“ คุณ เปรียบเสมือน คนที่อยู่บนเรือ  
สังคม เปรียบเสมือน เรือ  
ปัญหา เปรียบเสมือน รูรั่ว  
ต่อให้คุณไม่ได้ทำให้เรือรั่ว  
แต่หากเรือรั่วจนจม คุณก็ตาย  
เพราะคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ”

ดังนั้น ในบทต่อไปผมจะขยายให้คุณได้เห็นถึงสาเหตุของปัญหาชีวิต และปัญหาสังคมว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร กำลังลูกกลมอย่างน่ากลัวขนาดไหน และในท้ายที่สุดผมจะบอกเคล็ดลับการตั้งเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง ที่สร้างทั้ง “คุณค่า” และมี “มูลค่า” ในเป้าหมายเดียวกัน ผ่านเครื่องมือทรงพลังที่ชื่อว่า “3 ห่วง ปฏิวัติความคิด สร้างชีวิตใหม่” เพราะนี่คืออนวัตรกรรมที่ผมมั่นใจว่า จะช่วยให้คุณมีชีวิตที่ยอดเยี่ยมและหลุดพ้นจากวัฏจักรแห่งหายนะ รวมถึงเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสังคมโลกของเราให้กลับมาปกติสุขดังเดิมได้

เพราะคุณคือ “ฮีโร่” ที่โลกต้องการครับ

.....

## บทที่ 2

# สาเหตุที่นำไปสู่หายนะ

เมื่อเราเห็นปัญหาที่เกิดขึ้น ลำดับต่อไปที่เราจะต้องทำคือ การหาสาเหตุของปัญหา ให้เจอ เพราะหากเราไม่รู้ว่าปัญหานั้นเกิดจากสาเหตุใด เราย่อมไม่อาจแก้ปัญหาได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด ทำได้แค่เพียงการบรรเทาอาการปวดชั่วคราว เหมือนคนที่ป่วยเป็นโรคร้าย ไม่ยอมไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุของโรคที่แท้จริง แล้วรักษาให้ตรงจุด เช่นนี้แล้วโรคร้ายนั้น ก็คงไม่สามารถหายขาดลงได้

และปัญหาที่หนักหนาอยู่ขณะนี้ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาความเสื่อมสลายของครอบครัว ปัญหาการกดขี่ทางเพศ ปัญหาการเมือง ปัญหาสังคมอีกมากมายนับไม่ถ้วน รวมถึงปัญหาระดับโลก แม้ว่าอาจเหมือนมาจากต่างมิติ แต่แท้จริงแล้ว รากเหง้าหรือจุดเริ่มต้นล้วนมาจากสิ่งเดียวกัน นั่นคือ “ความหลงเข้าใจผิดต่อชีวิต” และนี่เป็นที่มาของวงจรหายนะที่เริ่มจากตัวมนุษย์ จนขยายใหญ่ลุกลามไปในระดับโลก

### จุดเริ่มต้นการมีเป้าหมายที่ผิด

ผมขอย้อนอดีตก่อนที่เราจะตกอยู่วงล้อมของหายนะดังเช่นทุกวันนี้ โดยขอยกคำสอนในพุทธศาสนาที่ว่าด้วยการกำเนิดโลก และความเกี่ยวข้องกับการสะสมจนทำให้สังคมเต็มไปด้วยการแก่งแย่ง หากทางเอารัดเอาเปรียบกันมาให้ได้ศึกษา เพื่อจะได้เห็นภาพของต้นตอความโลภของมนุษย์ที่ค่อยๆ พัฒนาจนเป็นมนุษย์ที่หลงผิดอย่างปัจจุบัน

เริ่มจากเดิมมนุษย์อยู่ร่วมกันโดยมีธรรมชาติจัดสรรทรัพยากรให้อย่างพอเพียง เมื่อหิวก็ออกไปหาอาหาร จนวันหนึ่งมีมนุษย์เริ่มขี้เกียจ ไม่อยากออกไปหาอาหารทุกครั้งที่หิวดังเดิม จึงเริ่มสะสมเก็บกักตุนอาหารไว้มากขึ้น จนในที่สุดก็ขาดแคลน มีการแก่งแย่ง การปักปันรั้วป้องกันคนมาแย่ง มีการใช้กำลังเข้าแย่งชิงกัน เกิดเป็น“กสิยุค” หรือ “ยุคเสื่อม” จากเคยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กลายเป็นอยู่กันอย่างศัตรู คอยระแวงการถูกขโมย มีการใช้ความรุนแรง จนนำไปสู่การเกิดปัญหาสงคราม และปัญหาอื่นๆ เรื่อยมา

จากที่ผมทำงานวิจัยและศึกษาด้านสังคมมาหลายปีปัจจัยสำคัญที่ทำให้สังคมของเราเสื่อมลง เพราะระบบทุนนิยม ซึ่งมีความโลภเป็นพื้นฐาน มีการกอบโกย การสะสม ใช้ความละโมภเป็นสิ่งขับเคลื่อนสังคม จนทำให้คนหลงลืมความดีงามของชีวิต รากเหง้าหลุดลอยออกจากเส้นทางของความเชื่อที่ถูกต้อง โดยผมสรุปได้ออกมาเป็น 3 สาเหตุที่ทำให้เรามีเป้าหมายชีวิตที่ผิด คือ

## 1. สภาพแวดล้อม

ตั้งแต่เกิดมาเราถูกห้อมล้อมด้วยลัทธิทุนนิยม มีโฆษณาชวนเชื่อเคลื่อนไหวเมือง มีค่านิยมเลวร้ายอยู่รอบตัว จนกลายเป็นเรื่องปกติ และไม่เคยเฉลียวใจว่า มันใช่ชีวิตจริงๆ หรือ

นี่คือปัญหาที่ทั่วโลกกำลังประสบ และกำลังลุกลามมาถึงชีวิตของเราทุกคน ไม่เว้นแม้กระทั่งเด็กแรกเกิด ที่ได้รับอิทธิพลของระบบทุนนิยมอย่างเต็มรูปแบบในทุกทิศทาง หรือจะกล่าวว่ นี่คืยุค “วัตถุนิยมถึงขีดสุด แต่จิตใจเสื่อมลงถึงขีดสุดเช่นกัน”

ดังเราจะเห็นตัวอย่างคนที่ตั้งเป้าหมายที่ผิดเพี้ยนซึ่งเป็นผลผลิตของระบบทุนนิยมมากมาย เช่น

- \* เด็กโกงข้อสอบ เพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัยในฝัน
- \* ผู้ใหญ่รับสินบน เพื่อยกระดับฐานะของตัวเอง
- \* ผู้หญิงให้ค่าความสวยภายนอก มากกว่าความงามภายใน
- \* ผู้ชาย โฉ่อวด เพราะอยากให้คนอื่นเห็นว่า ตนมีอำนาจ
- \* ยอมขายตัว ขายศักดิ์ศรี เพื่อได้เงินมาซื้อของแบรนด์เนม
- \* มองเงินเป็นพระเจ้า บูชาความรวย จนไม่เห็นคุณค่าของความเป็นคน
- \* บุกรุกธรรมชาติ จนเกิดภัยพิบัติอย่างคาดไม่ถึง
- \* ทำงานหนัก เพื่อหวังรวย จนสุดท้ายชีวิตก็ล้มป่วยและตายไปอย่างว่างเปล่า

ปรากฏการณ์เหล่านี้ ผมอยากบอกว่า นี่คือผลลัพธ์ของระบบทุนนิยมที่ได้สร้างไว้ จากการขับเคลื่อนด้วย “ตัณหา” จนนำไปสู่ความเชื่อ และการมีเป้าหมายชีวิตที่ผิดตามมา

## 2. การถูกปลุกฝัง

ในวัยเด็กเราถูกปลุกฝังให้ไม่กล้าทำผิด คนที่ทำผิดจะไม่ใช่ที่รักที่ชื่นชมของคุณครูและเพื่อนๆ คำว่า “ความผิดพลาด” คือสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง การถูกลงโทษคือสิ่งที่น่าอับอาย การทำตัวเป็นแกะดำ จึงทำให้รู้สึกเป็นตัวประหลาด แต่ในโลกความเป็นจริง ความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับชีวิตมนุษย์ และน่าเศร้าที่สังคมของเราไม่ได้สอนเรื่อง “การเรียนรู้จากสิ่งผิดพลาด” ทำให้ผู้คนส่วนมากจึงจะ “ขาดทักษะในการเรียนรู้” และ “ขาดความชำนาญในการตั้งคำถาม” เป็นบ่อเกิด

ที่ทำให้คนเรามองโลกคับแคบ เห็นแก่ตัว ขาดปัญญา เป็นที่มาของ อาชญากรรมทุกรูปแบบ (การกระทำที่ผิดเพี้ยนไปจากศีลห้า ซึ่งเป็น การเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเพื่อความอยู่รอด) และการกระทำ ฤกษ์ผลักดันด้วยอารมณ์ อันได้แก่ ความโลภ โกรธ หลง และยังรวมถึง การหอบเงินไปหาคำตอบจากคนที่ไม่รู้จักเราดีพอ เช่น หมอดู ร่ำทรง ซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงให้กับชีวิตของตนเองโดยไม่รู้ตัว เพราะการ แสวงหาคำตอบในลักษณะนี้ จะทำให้เราชินกับการใช้ชีวิตบนพื้นฐาน ที่เต็มไปด้วยความหวาดหวั่น หวาดกลัว มากกว่าที่จะเรียนรู้ ปรับปรุง และพัฒนาตัวเองจากความผิดพลาด

ผมอยากบอกว่า ปัญหาที่แท้จริงไม่ใช่อยู่ที่ระบบ เพราะระบบเป็น เพียงปรากฏการณ์ของยุคสมัย แต่ปัญหาที่แท้จริง คือผู้คนส่วนมาก ไหลไปกับกระแสของโลกมากเกินไป และไม่เคยเฉลียวใจเลยว่า มันถูกต้องหรือเปล่า

### 3. เราไม่เคยตั้งคำถามกับชีวิต

เราเคยตั้งคำถามกับตัวเองบ้างไหมว่า

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ทั้งที เราต้องการอะไรกันแน่ ?

มันใช่ชีวิตของมนุษย์ที่ขึ้นชื่อว่า เป็นสัตว์ประเสริฐจริงหรือ ?

เรากำลังถูกหลอกให้ใช้ชีวิตในทางเสื่อมอยู่หรือเปล่า ?

วันนี้เรากำลังตกเป็นทาสของความเชื่อผิดๆ อยู่หรือไม่ ?

วันนี้ เป้าหมายชีวิตที่เราตั้ง ถูกทางแล้วจริงหรือ ?

นี่คือคำถามที่เรียกสติ และผมอยากบอกว่า เราต้องฝึกทักษะใน การตั้งคำถาม เพราะการตั้งคำถามอย่างชาญฉลาด ย่อมเป็นจุดเริ่มต้น ที่ดีที่จะออกจาก “ลัทธิทุนนิยม” ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่พวกเราอยู่

แต่เราไม่เคยสังเกตเห็นมัน เหมือนปลาไม่เคยเห็นน้ำ นกไม่เห็นสายลม จนมันกลืนกินความคิดและจิตวิญญาณของเราจนหมดสิ้นอย่างไม่รู้ตัว

จากเหตุผล 3 ข้อที่กล่าวไปแล้ว ทำให้เราใช้ชีวิตหลงไปกับกระแส มากกว่ามีสติตื่นรู้ตามความเป็นจริง

“

ดังนั้น ผมจึงขอสรุปว่า

“ชีวิตที่ว่างเปล่าหมายถึงชีวิตเปลี่ยน”

“ชีวิตที่ไม่มีเป้าหมาย ไม่ใช่ชีวิต”

”

## สาเหตุที่นำชีวิตสู่หายนะ

สาเหตุที่นำไปสู่ความหายนะของมนุษย์ผมสรุปได้ 2 ประเด็น คือ

1. การมีเป้าหมายที่ผิด
2. การไม่มีเป้าหมาย

ในเรื่องที่มาของหายนะมนุษย์นั้น ในหนังสือ “คิดใหม่สู่การตื่นรู้” ผมได้เขียนอธิบายเรื่องนี้อย่างละเอียด โดยเจาะลึกและวิเคราะห์ลงไป ถึงรากเหง้าของปัญหามนุษย์ สังคม และโลก ผมพบว่าปัญหาดังแต่ระดับเล็กจนไปถึงปัญหาระดับโลก เป็นเรื่องของ “ผลประโยชน์และการรักษาผลประโยชน์” ทั้งสิ้น

ที่เป็นเช่นนี้เพราะการตั้งเป้าหมายชีวิตในโลกของทุนนิยมนั้น  
แม้มีหลักการและเทคนิคมากมาย แต่ทุกขั้นตอนแฝงไปด้วยความผิดเพี้ยน  
เพราะสนับสนุนให้ตั้งเป้าหมายโดยมี“**ความโลภหรือความอยาก**” เป็น  
เหตุแห่งการลงมือทำ โดยไม่ได้คิดถึงองค์ประกอบอื่นๆ ในชีวิต และ  
สุดท้าย คนที่ตั้งเป้าหมายโดยมี“**ตัณหา**” คือ ความโลภ ความโกรธ  
ความหลงเป็นเหตุ ก็จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มันมา โดยไม่สนวิธีการ  
ว่าจะถูกหรือผิด ซึ่งเป็นที่มาของความหายนะที่กำลังเกิดขึ้น

ดังนั้น หายนะของมนุษย์ จึงเกิดจากการมีเป้าหมายชีวิตที่ผิด  
โดยมีจุดเริ่มต้นมาจากความเชื่อที่ผิดเพี้ยน และมีตัณหาเป็นผู้บงการ

.....

## เป้าหมายผิด ชีวิตเปลี่ยน

เคยถามตัวเองใหม่ว่า เป้าหมายชีวิตของคุณคืออะไร ?

คำถามนี้เป็นคำถามปราบเซียน เพราะคนส่วนมากมักต้องครุ่นคิด  
หนักกับคำถามนี้นั้นเป็นเพราะว่า เขาไม่มีเป้าหมาย หรือหากมีก็เป็น  
เป้าหมายที่สັกแต่ว่าตั้งเป้าหมายตามๆ กันมา ทำให้หลายคนตอบ  
คำถามนี้ไม่ได้ ในขณะที่อีกหลายคนตอบได้แต่คำตอบประมาณว่า

เป้าหมายของฉันคือ เป็นคนสำเร็จ

เป้าหมายของผมคือ อวยกรวย

เป้าหมายของป้าคือ เป็นที่รักของลูกหลาน

ผมอยากบอกว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป้าหมายครับ นี่เป็นเพียงผลที่เราอยากได้ อยากมี อยากเป็น เป็นเพียงบริบทหรือบรรยากาศเท่านั้น ซึ่งไม่ช่วยนำพาชีวิตเราไปสู่ฝันเลย

ยกตัวอย่าง หากใครมาบอกว่า เป้าหมายของเขาคือ เหรียญทองโอลิมปิก แต่ถามต่อว่าจะได้จากกีฬาประเภทใด กลับตอบไม่ได้ แล้วเช่นนี้คุณคิดว่าเขาจะมีวันได้เหรียญมาคล้องคอไหม ดังนั้นผู้ที่บอกว่าอยากได้เหรียญทอง คุณต้องระบุได้ว่าจะจะเป็นนักมวย นักยกน้ำหนัก หรือนักเทควันโด เพื่อที่จะมุ่งมั่นฝึกฝน พัฒนาฝีมือให้ไปสู่เป้าหมายนั้นได้

เช่นกัน ผู้ที่ตอบว่าอยากรวย อยากสำเร็จ อยากมีความสุข อาจดูเหมือนมีเป้าหมายชีวิต แต่แท้จริงไม่ใช่ มันเป็นเพียงผลที่ตามมาเท่านั้น ฉะนั้นคุณต้องกำหนดให้ชัดว่าจะสำเร็จจากอะไร เช่น อยากเป็นเจ้าของผ้าไทยส่งขายทั่วโลก อยากเป็นนักวิเคราะห์หุ้นที่เก่งที่สุด อยากเป็นนายธนาคารที่ใหญ่ที่สุด ฯลฯ ต้องมีเป้าหมายเช่นนี้ถึงรู้ว่า จะเดินอย่างไร ทิศไหน ขาดอะไรจะได้เสริม เด่นอะไรจะได้ขยาย

.....

## ไม่มีเป้าหมาย ไม่ต่างจากคนตาย

เป้าหมายในชีวิตของคนๆ หนึ่ง คือ สิ่งที่คุณๆ นั้นให้ความสำคัญ ให้ความสำคัญ และอยากให้สิ่งๆ นั้นเกิดขึ้นในชีวิตของเขา หลายครั้งเป้าหมายในชีวิตทำหน้าที่เหมือนขั้วแม่เหล็ก ที่ดึงดูดคนเราให้ลงมือทำสิ่งต่างๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น คนที่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน จะรู้ว่าตัวเองต้องการอะไรบ้าง รู้ว่าเขาจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และเพื่อที่จะทำอะไร

ถ้าเราไม่มีเป้าหมายในชีวิต  
แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าอะไรสำคัญ ?  
ถ้าเราไม่รู้ว่าอะไรสำคัญ  
แล้วเราจะจัดลำดับความสำคัญได้อย่างไร ?  
ถ้าเราจัดลำดับความสำคัญไม่ได้  
แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าวันนี้ควรทำอะไร ?  
ถ้าเราไม่รู้ว่าวันนี้ควรทำอะไร  
แล้วชีวิตจะไม่ไหลไปเรื่อยๆ ได้อย่างไร ?

รู้ตัวอีกที ก็เดินมาสุดปลายทางชีวิตเสียแล้ว ฉะนั้น ชีวิตจึงต้อง  
ตั้งต้นด้วยการมีเป้าหมาย และแน่นอนว่าเป้าหมายในชีวิตทุกข้อจะ  
เริ่มขึ้นจากความตั้งใจก่อนเสมอ

คนไม่มีเป้าหมาย จะมองไม่เห็น “คุณค่าในตัวเอง” และจะขาด  
“พลังในใจ” ไปโดยปริยาย ซึ่งถือเป็นปัญหาสำคัญของชีวิต เพราะ  
ปัญหานั้นนอกจากจะส่งผลถึงตัวคุณโดยตรงแล้ว ยังกลายเป็นปัญหาของ  
สังคม และต่อเนื่องกลายเป็นปัญหาของโลกอย่างที่คุณไม่รู้ตัวอีกด้วย  
ซึ่งหากคุณเป็นคนที่ไร้เป้าหมาย คุณย่อมหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะเจอกับ  
เหตุการณ์แย่ๆ เหล่านี้ ผมขอแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

## 1. ปัญหากับตัวเอง

1. “คนไร้เป้าหมาย” จะไม่เคยรู้ถึงคุณค่าในตัวเอง
2. “คนไร้เป้าหมาย” จะสับสน เพราะใช้ชีวิตไหลไปตามกระแส
3. “คนไร้เป้าหมาย” จะไม่มีความมุ่งมั่น อดทน พากเพียร
4. “คนไร้เป้าหมาย” จะไร้พลังขับเคลื่อน และขาดชีวิตชีวา
5. “คนไร้เป้าหมาย” จะชี้แพ้ ท้อถอย ขอมงานนต่ออุปสรรค  
อย่างง่ายดาย

6. “คนไร้เป้าหมาย” จะถูกคนอื่นกำหนดชีวิต
7. “คนไร้เป้าหมาย” จะไม่มีเสน่ห์ แก่ผู้ที่ได้รู้จักคุณ
8. “คนไร้เป้าหมาย” จะไม่เคยรู้สึกถึงความภาคภูมิใจในตนเอง
9. “คนไร้เป้าหมาย” มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้น้อย

## 2. ปัญหา กับ สังคม

1. “คนไร้เป้าหมาย” ไม่เคยเป็นแรงบันดาลใจให้ใครได้ แม้กระทั่งคนใกล้ตัว
2. “คนไร้เป้าหมาย” ไม่อาจสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้
3. “คนไร้เป้าหมาย” จะถูกชักจูงได้ง่าย
4. “คนไร้เป้าหมาย” ไม่สามารถเป็นผู้นำได้
5. “คนไร้เป้าหมาย” จะเป็นคนที่ถูกมองข้าม

## 3. ปัญหา ต่อ โลก

1. “คนไร้เป้าหมาย” ไม่เคยเปลี่ยนโลกไปในทางที่ดี
2. “คนไร้เป้าหมาย” โลกไม่เคยสรรเสริญและจดจำ
3. “คนไร้เป้าหมาย” ไม่เคยสร้างสิ่งใหม่ให้โลก
4. “คนไร้เป้าหมาย” ทำให้สังคมโลกไม่พัฒนา

วันนี้คุณมีเป้าหมายในชีวิตแล้วหรือยัง ?

ถ้ายัง..อะไรที่รั้งคุณไว้

การที่คุณไม่มีเป้าหมายในชีวิต เพราะคุณไม่มีแรงผลักดันที่มากพอให้คุณกล้าลุกขึ้นมาทำบางสิ่งบางอย่าง บางคนอาจมีเป้าหมายแล้ว แต่ไม่มีปลายทางที่ชัดเจน เรามีเส้นชัยที่รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่เราต้องไปถึง อะไรคือสิ่งที่เราต้องทำ แต่เราอาจจะมีวันไปถึง “เส้นชัย” นั้นได้เลย หากปราศจาก “เส้นตาย” ซึ่งก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัย ที่ทำให้คุณใช้ชีวิตอย่างเลื่อนลอย และใช้ชีวิตอย่างประมาท จนมารู้สึกตัวอีกทีก็อาจสายไปแล้ว เพราะเราไม่อาจรู้ได้ว่า “พรุ่งนี้” กับ “ชาติหน้า” อะไรจะมาถึงก่อนกัน

สุดท้ายสังฆธรรมความจริงข้อหนึ่ง คือ ไม่ว่าคนมีเป้าหมายหรือไม่มีเป้าหมาย ต่างเดินทางไปสู่จุดหมายเดียวกัน คือ “ความตาย” แต่ข้อแตกต่างอย่างสิ้นเชิงของคน 2 กลุ่มนี้คือ

คนมีเป้าหมาย จะจากโลกใบนี้ไปอย่างมีคุณค่า

คนไม่มีเป้าหมาย จะลาจากโลกใบนี้ไปอย่างสูญเปล่า

ฉะนั้น “นวัตกรรมทางความคิด” ในหนังสือเล่มนี้ จะมาเป็นเข็มทิศที่ช่วยให้คุณมีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง ซ่อมแซมชีวิตที่ผิดเพี้ยน สังคมและโลกที่สีกหรือ ให้กลับมามีความสุขและเติบโตอย่างยั่งยืนจาก “ความเชื่อที่ถูกต้อง” และ “การตั้งเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง” ที่จะสร้างชีวิตใหม่ให้คุณอย่างยอดเยี่ยม

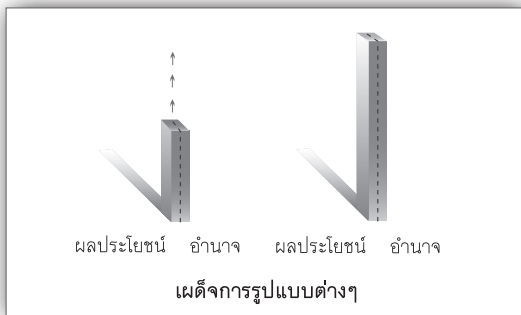
ในบทต่อไป ผมจะนำสิ่งที่ได้ศึกษามายาวนาน มาเฉลยให้คุณได้เห็น “ระบบทุนนิยม” และปัญหาสังคมที่เรากำลังเผชิญนั้น วิวัฒนาการมาจากอะไร จนกลายมาเป็นวงจรหายนะ ที่ทำลายชีวิตและครอบครัวมนุษย์ให้ตกเป็นทาสของวัตถุอย่างโง่หัวไม่ขึ้น และกีดกันจิตวิญญาณที่ดั่งามเสียจนหมดสิ้น ซึ่งเปรียบเสมือนบ่วงมารที่คอยมัดมนุษย์ผู้ที่ไม่รู้เท่าทัน ให้เป็นทาสของมันไปตลอดไปชีวิต ตามผมมาเลยครับ

## บทที่ 3

# รู้จักวงจรหายใจ

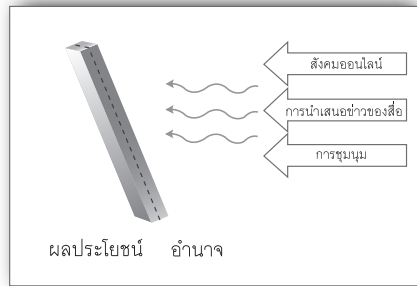
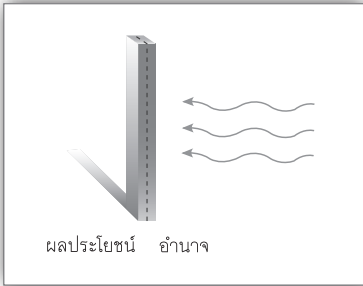
จากการศึกษาการวิวัฒนาการแห่งวงจรหายใจของมเมื่อมนุษย์เริ่มมีความโลภ ความละโมภ ก่อให้เกิดการสะสมส่วนเกิน เกิดการเอาวัดเอาเปรียบกัน จากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ พัฒนาต่อเป็นการคดโกง ฉ้อฉล ขยายใหญ่ขึ้นจนเป็นการทุจริต คอร์รัปชันอย่างแยะยลดังในยุคปัจจุบัน และเมื่อประโยชน์ที่ได้มานั้นไม่ชอบธรรม ผู้ครอบครองจึงมีการวิตกในการรักษา “ส่วนเกิน” ไว้ให้ปลอดภัยที่สุด ด้วยการแสวงหา “อำนาจ” มาคู่ตุน

การพัฒนาของวงจรหายใจ หรือสามเหลี่ยมหายใจ ที่ผมกำลังจะนำเสนอต่อไปนี้ เริ่มจากแท่งแท่งอำนาจและผลประโยชน์ หากสมัยใดที่ด้านผลประโยชน์เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ก็จะเพิ่มด้านอำนาจให้รวดเร็วเช่นกัน ย่อมต้องใช้อำนาจแบบเบ็ดเสร็จ ซึ่งเราเรียกว่า “เผด็จการ” ดังภาพแท่งของผลประโยชน์และอำนาจ

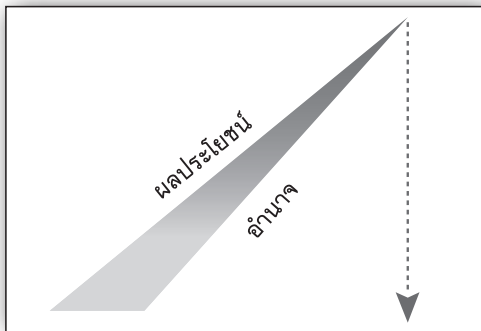


เมื่อผลประโยชน์เพิ่มขึ้น อำนาจก็เพิ่มมากขึ้น

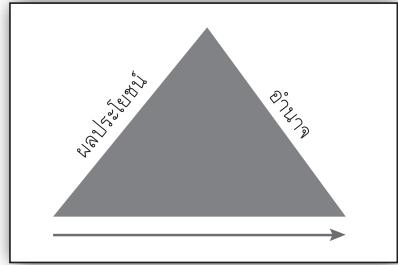
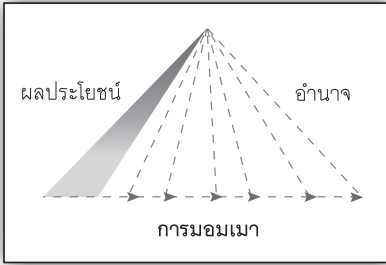
อย่างไรก็ดี แม้จะมีผลประโยชน์และอำนาจ แ่งนี้ก็ยังสามารถล้มพังลงได้ง่าย เพราะแรงปะทะต่างๆ จากภายนอก เช่น การโจมตีของสังคมออนไลน์, การนำเสนอข่าวของสื่อต่างๆ, การชุมนุม เป็นต้น



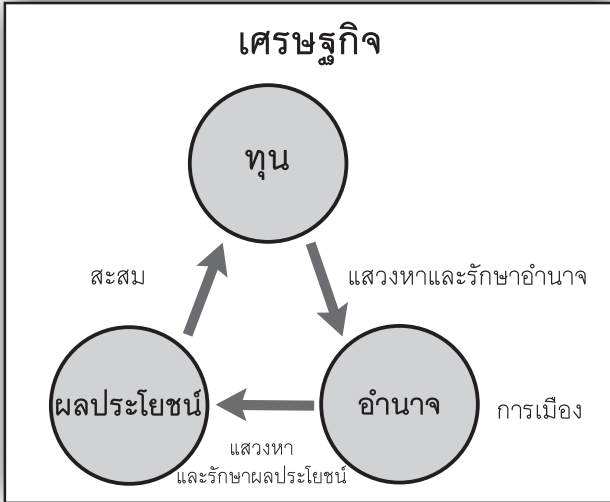
จากระบบเผด็จการ ที่เป็นจุดเริ่มวิวัฒนาการของปัญหา แต่ในยุคปัจจุบันระบบเผด็จการกำลังหายไปจากโลกนี้ จากรูปแท่งจึงวิวัฒนาการกลายมาเป็น “สามเหลี่ยม” โดยเริ่มแรก สามเหลี่ยมที่ได้จะออกมาเป็นสามเหลี่ยมมุมป้าน ซึ่งด้านผลประโยชน์จะยาวกว่าอำนาจ แต่เมื่อด้านผลประโยชน์ยาวขึ้นเรื่อยๆ ตามความโลภของคน ในที่สุดก็จะเลย “จุดศูนย์ถ่วง” หรือ “โมเมนต์” ระบบนี้ก็จะล้มลงในที่สุดตามหลักวิศวกรรม



ดังนั้น เพื่อให้วงจรนี้ดำรงอยู่ได้ และผู้นำสามารถแสวงหาอำนาจ และรักษาผลประโยชน์ไว้ได้นานๆ จึงต้องมอมเมาให้เกิดค่านิยมที่ว่า “เงิน คือ พระเจ้า” ให้คนหลงอยู่ในวัตถุนิยม เพื่อให้คนที่หลงเชื่อ กลายเป็นฐานของการแสวงหาเงิน หรือเรียกง่ายๆ ว่า “เป็นลูกค้ำของ ระบบทุนนิยม” นั่นเอง แล้วผู้นำก็นำเงินนั้นมาแสวงหาอำนาจด้วยการทำ “ประชานิยม” อีกทอดหนึ่ง ซึ่งเป็นวงจรไม่รู้จักจบสิ้น และขยายสามเหลี่ยมให้โตแข็งแรงยิ่งๆ ขึ้นไป



ผลประโยชน์ ไม่ได้หมายถึงเพียงตัวเงินหรือทรัพย์สินที่เป็นรูปธรรมเพียงอย่างเดียว แต่หมายรวมถึงอาณาเขตที่เป็นนามธรรมที่เรารู้สึกปลอดภัย (Comfort Zone) ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เรารู้สึกมั่นใจ ปลอดภัย ความรุนแรงที่เกิดขึ้นหลายพื้นที่ในโลกก็เพื่อรักษาพื้นที่นี้ นั่นเอง หรืออาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า สาเหตุของความรุนแรงมาจากการพยายามรักษาผลประโยชน์ของตนไว้ นั่นเอง และนำมาซึ่งการแสวงหาอำนาจและการมอมเมา



## ความสัมพันธ์ระหว่างผลประโยชน์ ทุน และอำนาจ

1. ทุน ในความหมายของโลกปัจจุบัน หมายถึง เงิน ส่วนในความหมายกว้าง จะหมายถึง อาวุธ เสบียง กำลังทหาร ชื่อเสียง ฯลฯ มนุษย์จำเป็นต้องสะสมทุนเพื่อทำให้ตนเองมีอำนาจเหนือกว่าผู้อื่น ใครที่มีอาหารเหลือเฟือก็นำไปแลกเปลี่ยนของอื่นๆ ที่ตนต้องการได้ สามารถส่งให้ผู้อื่นทำงานให้ตนได้ เมื่อสะสมอาวุธ กำลังทหาร ก็ใช้เพื่อโจมตีประเทศอื่นๆ แล้วยึดเอาทรัพยากรในประเทศนั้นมาเป็นของตนเอง เป็นการขยายอำนาจของตนให้มากยิ่งขึ้น“ทุน” ก่อให้เกิดทั้งอำนาจในทางที่ดีและไม่ดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ครอบครองจะนำอำนาจนั้นไปใช้อย่างไร

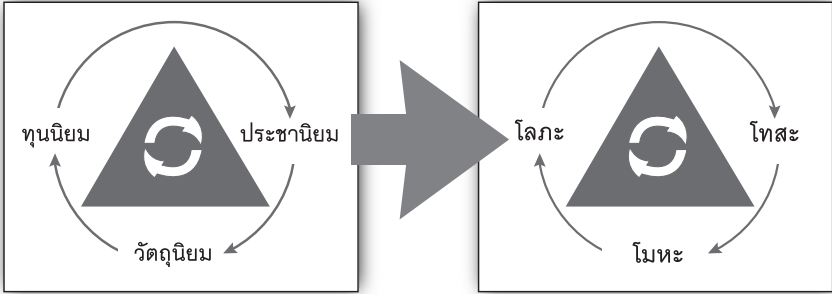
2. ผลประโยชน์ ทั้งที่เป็นทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ หรือความเชื่อ ค่านิยมต่างๆ ล้วนจัดเป็นผลประโยชน์ที่ให้ประโยชน์กับใครบางคน ทั้งทางตรงอย่างทรัพย์สิน หรือทางอ้อมอย่างความศรัทธา

3. **อำนาจ** คือ พลังหรือกำลังที่ใช้ในการแสวงหาและรักษาผลประโยชน์ เป็นความสามารถในการบังคับให้ผู้อื่นกระทำหรือละเว้นการกระทำตามที่ผู้ถืออำนาจต้องการ ฐานของอำนาจมีที่หลากหลาย เช่น

- \* อำนาจที่มาจากฐานการใช้ระเบียบหรือกฎหมายเป็นหลัก เช่น อำนาจหน้าที่
- \* อำนาจที่มาจากศักยภาพการใช้ความรุนแรง เช่น อำนาจทางทหาร
- \* อำนาจที่มาจากฐานการมีทรัพย์สินเงินทอง เช่น อำนาจทางเศรษฐกิจ
- \* อำนาจที่มาจากฐานการมีความรู้ทักษะเหนือผู้อื่น เช่น อำนาจสื่อ
- \* อำนาจที่มาจากฐานความเสน่ห์ เช่น อำนาจความเชื่อ

เช่นในอดีตที่มีการล่าอาณานิคมเพื่อแสวงหาผลประโยชน์ คือ พิษพรณธัญญาหาร ถัดมาก็ทองคำ ที่จะนำไปแลกเปลี่ยนอาหาร หรือนำอาหารนั้นมาเลี้ยงประชากรในประเทศตนเพื่อเป็นกำลังในการผลิตอาหาร ซึ่งเป็นเครื่องมือในการใช้อำนาจในการแสวงหาผลประโยชน์จากอาณานิคมอื่นๆ อีกต่อไปเรื่อยๆ อย่างไม่จบสิ้น จนกลายเป็นอาณาจักรที่แทบจะครองโลกทั้งใบ

อธิบายรวม ก็คือ เมื่อมนุษย์มีความโลภ อยากได้ประโยชน์ก็นำทุนของตนที่มีไปแปรเป็นอำนาจในมือ เมื่อได้อำนาจ ก็ใช้อำนาจหรือกำลังนั้นมาแสวงหาผลประโยชน์ต่อ เมื่อได้ผลประโยชน์ก็สะสมเป็นทุนที่นำไปเปลี่ยนเป็นอำนาจอีก วนเป็นวงจรเช่นนี้จนกว่าความโลภ จะได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากและอาจเป็นไปได้ไม่ไ้เลย หากผู้นั้นไม่ได้มีจุดเปลี่ยนสำคัญเกิดขึ้นในชีวิตหรือไม่ได้สะสมปัญญามากพอที่จะเข้าใจความมีคุณอนันต์ แต่โทษมหันต์ของวงจรนี้ได้



สามเหลี่ยมแห่งหายนะ  
ความเลวร้ายที่ทำในวงจรชีวิตมนุษย์ สังคม และโลก

จากการเชื่อมโยงระบบภาพใหญ่มาสู่ชีวิตของมนุษย์ทุกคน จะเห็นได้ว่าปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคม เป็นผลมาจากสามเหลี่ยมแห่งหายนะ คือ

1. ทุนนิยม มีความโลภ มีการกอบโกย การสะสม การละโมภ โลกมาก เป็นพื้นฐานความคิด
2. ประชานิยม มีความกลัวลำบาก กลัวจน เป็นพื้นฐานความคิด
3. วัตถุนิยม มีการมอมเมา เป็นพื้นฐานความคิด

ทั้ง 3 ด้าน จึงมาสอดคล้องกับกิเลสในตัวมนุษย์อย่างพอเหมาะพอดี จนกลายเป็นวงจรหายนะ ได้แก่

1. โลภะ มนุษย์มีความโลภ อยากได้ อยากมี อยากเป็น จึงมักเร่งแสวงหาผลประโยชน์
2. โทสะ มนุษย์รักษาผลประโยชน์ตนเองโดยใช้อำนาจและความกลัวในการปกครอง
3. โมหะ มนุษย์ขาดความรู้ เป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง จึงมีความหลง

จากสามเหลี่ยมแห่งหายนะ วันนี้ระบบทุนนิยมทำให้ช่องว่างทางสังคมขยายกว้างยิ่งขึ้น แทรกซึมเข้าไปถึงระดับจิตใจของมนุษย์ จนเราจะพบว่า คนรอบตัวเราเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความเห็น ทศนคติ การทำงาน การกินอยู่ ให้สอดคล้องระบบทุนนิยม

ระบบจิตอาสา คุณธรรมความซื่อสัตย์ ถูกมองว่าเป็นเรื่องเชย ความรู้สึกอยากให้ตัวเองมีความเป็นอยู่ที่สูงขึ้น จนต้องกัญนี้ยืมสินมาใช้จ่ายในปริมาณที่มากกว่ารายได้ เกิดภาระหนี้สิน และตามมาด้วยการคอร์รัปชัน ทั้งทางตรงและทางอ้อม รวมถึงนโยบายต่างๆ เพื่อแลกกับผลประโยชน์จึงเกิดขึ้นตามมา

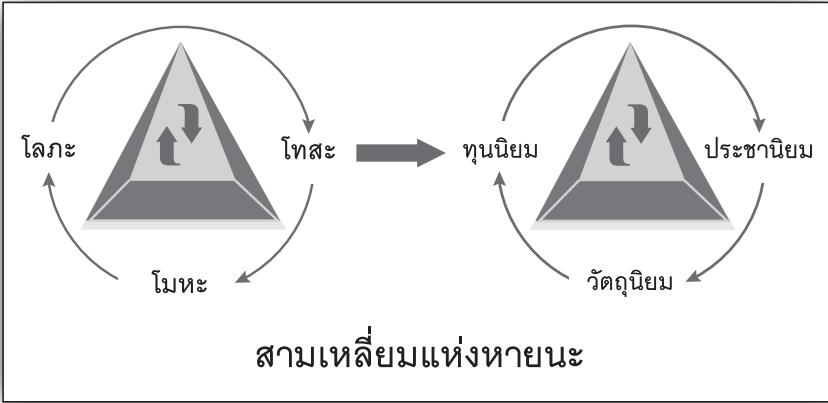
จากชีวิตที่เคยขับเคลื่อนด้วย“คุณธรรม” เน้นมีกินมีใช้ไม่ลำบาก มีความสุขสงบ เปลี่ยนไปมี“ความโลภ” เข้ามาแทนที่ มุ่งหวังกอบโกยอย่างไม่มีสิ้นสุด

เรากล่าวไว้ว่า เราอยู่ในยุคที่ “คนดีเก็บตัว คนชั่วกล้าหาญ”

ผมขอกกล่าวโดยสรุปว่า ปัญหาของตัวเรา รวมถึงปัญหาสังคมในทุกวันนี้ ล้วนมีรากเหง้ามาจากวงจรแห่งหายนะ กล่าวคือ

- \* ความโลภ (โลภะ) คือ ผลประโยชน์ (ทุนนิยม)
- \* ความโกรธ (โทสะ) คือ อำนาจที่จะรักษาผลประโยชน์นั้นไว้ (ประชานิยม)
- \* ความหลง (โมหะ) คือ การลุ่มหลง มอมเมา (วัตถุนิยม)

เมื่อ โลภะ โทสะ โมหะ ได้ฝังอยู่ในจิตใจของมนุษย์ ที่มุ่งเน้นแต่เรื่องผลประโยชน์ตัวเอง และแผ่ขยายกลับเข้าสู่ระดับมหภาค ซึ่งก็คือระบบทุนนิยม ประชานิยม และวัตถุนิยม หมุนวนกันไปจนครอบคลุมมนุษย์ทั้งสังคมโลก ทำสังคมเสื่อมลงอย่างไม่มีขึ้นดี ที่ผมเรียกว่า “วงจรแห่งหายนะของมนุษย์และสังคม”



จากปัญหาที่เกิดขึ้น จึงได้จุดประกายให้ผมมาศึกษา ค้นคว้า เพื่อสร้างนวัตกรรมความคิดใหม่ในการแก้ปัญหาดังกล่าว และในที่สุดผมก็พบว่า มีเครื่องมือหนึ่งที่สามารถช่วยให้มนุษย์พัฒนาชีวิตตัวเองให้ดีขึ้นทุกด้าน รอดพ้นจากวิกฤต และมีธุรกิจที่สร้างรายได้รวมถึงทำประโยชน์ให้สังคมและโลกไปพร้อมกันได้ เครื่องมือนี้มีชื่อว่า **“3 ห่วง ปฏิวัติความคิด ออกแบบชีวิตใหม่”** เพื่อใช้เป็นเครื่องมือการดำเนินชีวิตยุคที่ 4 และยังคงต่อเนื่องไปถึงยุคที่ 5 คือยุคอนาคต

**ยุคที่ 5 ยุคอนาคต** หรือยุคแห่งความจริง เป็นยุคอนาคตที่กำลังมาถึง ซึ่งในยุคนี้มนุษย์เริ่มเกิดความเบื่อหน่ายกับโลกที่ต้องแข่งขันสูง เริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างตัวตนจริงกับตัวตนจำลอง และมองเห็นความไร้แก่นสาร จับต้องไม่ได้ของโลกโซเชียลมีเดีย ยิ่งทำให้มนุษย์อยากกลับไปสู่ธรรมชาติ และต้องการความเป็นจริงที่สัมผัสได้มากยิ่งขึ้น เพราะแท้ที่จริงแล้ว มนุษย์คือสัตว์สังคมที่ต้องเป็นสังคมจริงๆ ไม่ใช่สังคมเสมือนจริง และปัญหาของโลกจะเป็นปัญหาเรื่องของมนุษย์ที่อยากรู้ว่า ความจริงคืออะไร ความจริงของชีวิตคืออะไร มนุษย์จะ

เริ่มมองหาเพื่อนที่แท้จริง อาหารจริง สถานที่จริง ธรรมชาติบริสุทธิ์  
 ดังนั้นเมื่อเราเห็นแล้วว่า ทิศทางของคลื่นลูกที่ 5 เป็นอย่างไร เราจึง  
 ควรวางแผนชีวิตตั้งแต่วันนี้ เพื่อเตรียมความพร้อมการก้าวไปสู่อนาคต  
 อย่างมั่นใจ และถูกทาง

และในบทต่อไป ผมจะนำคุณเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหา และ  
 ออกจากวงจรหายนะ เพื่อเราจะได้พบตัวตนและความสุขที่แท้จริง  
 อีกทั้งยังทำให้เราทุกคนหลุดพ้นจากทุกกับดักของระบบทุนนิยมที่เรา  
 กำลังถูกหลอกจากผู้ไม่หวังดี และล่อลวงเราให้ตกเป็นทาสของวงจร  
 หายนะมาอย่างยาวนาน ตามผมมาครับ

.....



## บทที่ 4

# วิธีแก้ปัญหาและวงจรหายใจ

## “หากศีลธรรมไม่กลับมา โลกจะวินาศ”

ท่านพุทธทาส

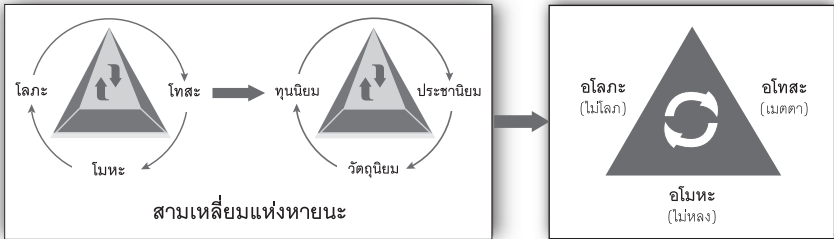
ผู้ทรงศรัทธาเนสโก ยกย่องให้เป็นบุคคลสำคัญของโลก  
ด้านการศึกษาศาสนา วัฒนธรรม และสันติภาพ

บทที่ผ่านมา เราได้เรียนรู้ความอันตรายของวงจรแสนร้ายกาจของสามเหลี่ยมแห่งหายใจ หรือสามเหลี่ยมมุกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ กันไปแล้ว ในบทนี้เราจะมาเรียนรู้วิถีทางรอดพ้นการเป็นเหยื่อและตกเป็นทาสของระบบทุนนิยมด้วยสามเหลี่ยมแห่งทางรอดที่มีชื่อว่า “3 เหลี่ยมมุกุศล”

ดังที่เราารู้ดีว่า ระบบทุนนิยมเป็นสาเหตุของปัญหาที่ได้ฝังรากลึกซึ้งไปทุกอณูของจิตใจมนุษย์ และสังคมที่เราอยู่ ดังนั้นวิธีการแก้ไขที่ดีที่สุด คือ “การใช้น้ำดีไล่น้ำเสีย” กล่าวคือ สามเหลี่ยมใหม่ที่ว่าเป็นสามเหลี่ยมแห่งความดี ที่เราต้องสร้างให้ใหญ่ขึ้นเพื่อครอบสามเหลี่ยมหายใจ ด้วยการขยาย แพร่กระจาย แดกตัวสามเหลี่ยมดีนี้ให้ได้มากที่สุด

สามเหลี่ยมแห่งทางรอดมีอะไรบ้าง ?

ผมขอตอบอย่างตรงไปตรงมา กระชับ สามเหลี่ยมแห่งทางรอดก็คือสามเหลี่ยมที่ตรงข้ามกับสามเหลี่ยมอกุศลนั่นเองครับ



จาก โลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ ➡ อโทสะ อโมหะ  
 จาก ทุน ผลประโยชน์ อำนาจ ➡ เศรษฐกิจพอเพียง  
 ชุมชนนิยม จิตนิยม

1. **อโลภะ** หรือ ความไม่โลภ ในเรื่องใกล้ตัวที่สุดและจำเป็นสำหรับชีวิต คงหนีไม่พ้น **“การทำงานหาเลี้ยงชีพ”** ซึ่งปัจจุบันเราอยู่ในระบบทุนนิยมอันมีความโลภเป็นพื้นฐาน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ **“กำไร”** ดังนั้นเมื่อถามถึงการเลี้ยงชีพแบบไม่โลภ ไม่มีส่วนเกิน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและธรรมชาติ หลายคนอาจสงสัยว่ามันมีอยู่จริงหรือ ผมขอตอบว่า **“ระบบที่ว่ามืออยู่จริง”** นั่นคือ **“เศรษฐกิจพอเพียง”** ของพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (ในหลวงรัชกาลที่ ๙) ที่ทรงพระราชทานไว้ให้กับคนไทยและคนทั่วโลก

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (ในหลวงรัชกาลที่ ๙) ที่บันทึกในวารสารชัยพัฒนาประจำเดือนสิงหาคม 2542 ได้กล่าวถึงหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้อย่างเห็นภาพชัดเจนว่า...

“เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็ม ที่ถูกตอกรอรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็มและลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป”

นี่คือ การวางรากฐานนวัตกรรมความคิด และเป็นจุดเริ่มต้นสร้างสังคมโลกยุคใหม่อย่างแท้จริง!

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงเป็นทางรอดของการเลี้ยงชีพชอบ และเป็นแนวทางขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรม เศรษฐกิจพอเพียงนี้ไม่เพียงจะถูกใช้ในเรื่องของการประกอบสัมมาอาชีพให้มีชีวิตที่อยู่ดีกินดี แต่ยังเป็นกุญแจที่ไขไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขอีกด้วย



## หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย

1. **ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีที่ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคอยู่ในระดับที่พอประมาณ

2. **ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจในระดับพอเพียงนั้น จะประกอบด้วยเหตุและผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

3. **ภูมิคุ้มกัน** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

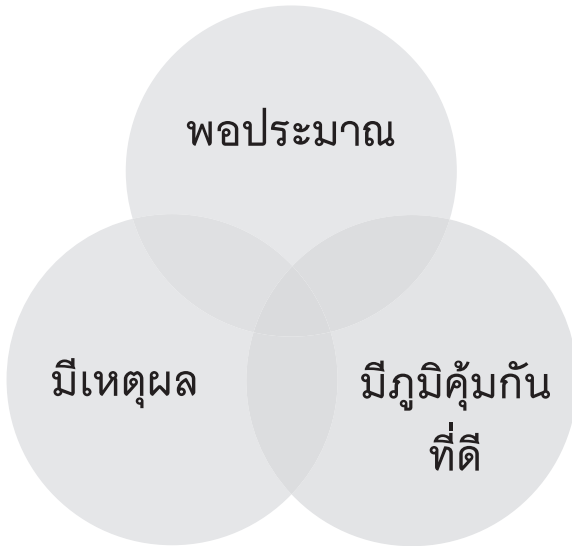
2. **อโทสะ** หรือ **การปกครองโดยเมตตา** สิ่งที่ตรงข้ามกับโทสะ หรือความกลัว คือ ความรัก ความเมตตา ซึ่งมีรากเหง้ามาจากคำว่า **“มิตร/ไมตรี”** เพราะฉะนั้น การปกครองจึงไม่ใช่การปกครองโดยใช้ความกลัว ไม่ใช่การปกครองระหว่างผู้ปกครองกับผู้ใต้ปกครอง แต่เป็นการปกครองที่มีความรักความเมตตาเป็นพื้นฐาน และดูแลกันเองในสิ่งที่ชุมชนหรือท้องถิ่นนั้นๆ ทำได้เอง หรือเรียกว่าเป็น **“ชุมชนนิยม-ท้องถิ่นนิยม”**

3. **อโมหะ** หรือ **ความไม่หลง** คนจะไม่หลงเมื่อมีความรู้ที่ถูกต้อง และความรู้ที่ถูกต้องนั้น ต้องเป็นความรู้เกี่ยวกับชีวิต นั่นคือ **“วิชา”** เป็นความรู้ทางธรรม ที่จะทำให้เราเป็นไท เป็นอิสระจากสิ่งที่ไม่ควรเกี่ยวข้องทั้งปวง เป็นความรู้พื้นฐานของความเป็นมนุษย์ รู้ว่าคนเราเกิดมาทำไม ควรเป็นอย่างไรควรใช้ชีวิตอย่างไร

จากนี้เราจะไปหาเป้าหมายที่แท้จริงกันในบทถัดไปครับ

# ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ทางสายกลาง



ความรู้

รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

คุณธรรม

ซื่อสัตย์ อุดทน สติปัญญา แบ่งปัน

นำไปสู่

เศรษฐกิจ / สังคม / สิ่งแวดล้อม / วัฒนธรรม  
สมดุล / พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

## บทที่ 5

# เป้าหมายชีวิตที่แท้จริง

“ในชีวิตมนุษย์ มีวันที่ยิ่งใหญ่อยู่ 2 วัน  
วันแรก คือ วันที่เราเกิดมา  
และวันที่สอง คือ วันที่เรารู้ว่า เราเกิดมาทำไม”

-William Barclay-

นักปรัชญา

ทำไมการตั้งเป้าหมายจึงสำคัญ ?

ตอบ : เพราะการไม่มีเป้าหมาย ไม่ต่างจากคนตาย

ชีวิตที่ถูกต้อง เกิดจากใจที่ถูกต้อง ในพระพุทธานุศาสนากล่าวไว้ว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ เริ่มต้นที่ใจ หมายความว่า ไม่ว่าคุณจะทำอะไร หากใจของคุณเริ่มต้นจากคำว่า “เมตตา” ที่เปี่ยมไปด้วยความปรารถนาดี และเป็นไปเพื่อ “ประโยชน์ส่วนรวม” แล้วละก็ เป้าหมายเช่นนี้จะมีพลังมาก จะส่งผลออกไปอย่างไม่มีขอบเขต และจะส่งผลถึงตัวคุณด้วย ให้กลายเป็นคนที่ใครๆ ก็อยากคบหา เป็นที่รักใคร่และน่าสรรเสริญของคนทั้งโลก และที่ลึกซึ้งกว่านั้น คุณก็จะเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว คุณธรรมในใจสูงขึ้น หรือหากเข้าสู่ทางธรรม ก็จะมีดวงตาเห็นธรรมได้

“ใจ”	ส่งผลต่อ	“ความคิด”
“ความคิด”	ส่งผลต่อ	“การกระทำ”
“การกระทำ”	ส่งผลต่อ	“ผู้คน”
“ผู้คน”	ส่งผลต่อ	“สังคม”
“สังคม”	ส่งผลต่อ	“ประเทศและโลก”

ในส่วนทางโลก ผมทำงานด้านสังคมและช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ มาเกือบทั้งชีวิต ผมพบว่า การกำหนดเป้าหมายมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด และส่วนใหญ่ของคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและธุรกิจต่างมีเป้าหมายที่ชัดเจนด้วยกันทุกคน

ตัวอย่างเช่น **Bill Gate** เขามีเป้าหมายชีวิตอย่างชัดเจนที่จะตอบแทนสังคมโลก โดยครั้งหนึ่ง เขาเคยกล่าวถึงปรัชญาการใช้ชีวิตของตัวเองว่า **“ปรัชญาการใช้ชีวิต คือ นำทรัพย์สินสมบัติคืนสู่สังคม”** ซึ่งเป็นพลังให้เขาทำธุรกิจคอมพิวเตอร์จนประสบความสำเร็จ โดยการสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ มากมาย และหลังจากนั้น เราก็เห็นการบริจาคเงินจำนวนมหาศาล เพื่อการกุศลและช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ตลอดระยะเวลาหลายสิบปี โดยไม่ได้สิ่งตอบแทน ซึ่งเริ่มจากใจที่อยากช่วยเหลือให้คนพ้นทุกข์ และการลงมือทำ

ฉะนั้น เป้าหมาย เป็นเหตุผลที่จุดให้เราลุกจากที่นอนในทุกๆ เช้า ด้วยความกระตือรือร้น

เป้าหมาย เป็นเหตุผลสำคัญกับทุกการตัดสินใจในชีวิต

เป้าหมาย เป็นเหตุทำให้ชีวิตมีคุณค่าและความหมาย

แต่น่าเสียดายที่คนส่วนใหญ่กลับใช้ชีวิตไปวันๆ โดยไม่มีเป้าหมาย เพราะไม่เห็นคุณค่าในชีวิตตัวเอง ทำให้คิดไม่ออกว่า จะต้องทำอะไรกับชีวิตที่เหลือน้อยลงทุกวัน น่าเศร้ายิ่งไปกว่านั้น บางคนที่ไม่กล้าแม้แต่จะคิดเรื่องการตั้งเป้าหมาย เพราะกลัวถูกกดดัน กลัวทำไม่ได้ ผมอยากบอกว่าเป้าหมายต่างๆ ในชีวิต ถ้าลงมือทำแล้ว รู้สึกว่าไม่ใช่ มันเปลี่ยนได้ครับ แต่เป้าหมายเดียวที่เราเปลี่ยนไม่ได้คือ **“การทำความดี”** เพราะความดีที่เราทำ คือ **แสงสว่างของโลกใบนี้ต่อไปในอนาคต**

ผมอยากบอกทุกคนว่า **“เราไม่ได้เกิดเป็นคนกันบ่อยนัก และไม่รู้ว่าจะได้เกิดมาพร้อมบุญแบบนี้อีกหรือเปล่า อยากลัวที่จะใช้ชีวิตตามความใฝ่ฝัน”**

วันนี้เราจึงปฏิเสธไม่ได้ว่า ทุกชีวิตกำลังนับถอยหลังลงทุกวินาที ผมอยากเชิญชวนให้คุณลองคิดว่า ด้วยเวลาอันน้อยนิดนี้ หากเราใช้มันไปด้วยการลองผิด ลองถูก ค้นหาชีวิตที่ปรารถนา หรือทุ่มเทไปกับสิ่งที่ไม่ได้ทำให้ชีวิตเราคู่กับการเกิดมา เราจะสูญเสียเวลาอันมีค่าไปมากมายเพียงใด

หากถามว่า “เวลาที่มีค่ามากแค่ไหน” วิธีที่ง่ายที่สุด ผมอยากให้คุณลองสำรวจจากบุคคลใกล้ตัวดูครับ

- ถ้าอยากรู้ว่าเวลา 1 ปีมีค่าขนาดไหน  
ให้ถามนักเรียนที่สอบไล่ตกและต้องซ้ำชั้น
- ถ้าอยากรู้ว่าเวลา 1 เดือนมีค่าขนาดไหน  
ให้ถามมารดาที่คลอดบุตรก่อนกำหนด
- ถ้าอยากรู้ว่าเวลา 1 อาทิตย์มีค่าขนาดไหน  
ให้ถามบรรณาธิการหนังสือพิมพ์รายสัปดาห์
- ถ้าอยากรู้ว่าเวลา 1 ชั่วโมงมีค่าขนาดไหน  
ให้ถามคนรักที่รื้อพบกัน
- ถ้าอยากรู้ว่าเวลา 1 นาทีมีค่าขนาดไหน  
ให้ถามคนขึ้นไปขึ้นเครื่องบินไม่ทัน
- ถ้าอยากรู้ว่าเวลาเสี้ยววินาทีมีค่าขนาดไหน  
ให้ถามคนที่รอดตายจากอุบัติเหตุอย่างหวุดหวิด

ผู้ที่ค้นพบเป้าหมายชีวิตของตัวเองได้เร็ว  
จึงได้เปรียบกว่าคนทั่วไปที่ใช้ชีวิตไปอย่างเลื่อนลอย

.....



#### 4 ข้อดี ที่ค้นพบจากการมีเป้าหมายชีวิต

ถ้าคุณใช้ชีวิตแบบคนมีเป้าหมาย สิ่งที่ได้เห็นได้ชัดคือ คุณจะตื่นนอนอย่างมีพลังลุกจากเตียง ตื่นอย่างมีแรงจูงใจจากข้างในมากพอที่จะทำให้รู้ตัวว่าตื่นแล้ว แตกต่างจากการใช้ชีวิตแบบคนไร้เป้าหมายที่ตื่นแบบไม่รู้ว่าตื่นไปทำไม ตื่นแบบคนอยากแบแขนแบขาอยู่กับที่ ตื่นแบบครึ่งหลับครึ่งตื่น ในหัวไม่มีภาพอะไรในชีวิตอยู่เลย มีแต่ภาพในฝันอันพร่าเลือนที่เพิ่งผ่านออกมาล้วนๆ

ในบทนี้ ผมจะฉายภาพให้คุณเห็นถึง 4 ข้อดี ว่าทำไมคุณต้องมีเป้าหมายในชีวิต เพื่อให้ทุกอย่างก้าวของคุณเปี่ยมไปด้วยพลัง ให้ทุกลมหายใจเข้าออกมีคุณค่าและความหมาย

##### 1. “เป้าหมาย” ทำให้คุณมีทิศทางในการใช้ชีวิต

คนที่ไม่มีเป้าหมาย เปรียบดังเรือที่ลอยล้าอยู่กลางมหาสมุทร แต่ไม่รู้จุดหมายที่จะไป นั่นเพราะคนที่ไร้เป้าหมายอาจจะยังไม่ทราบถึงเหตุผลที่ว่า ทำไมคนเราต้องมีเป้าหมาย รวมถึงประโยชน์ของมันว่ามีอะไรบ้าง ซึ่งแม้บางคนอาจมีเป้าหมายแล้ว แต่ก็เป็นการมีเพราะทำตามคนอื่น หรืออาจมีคนบอกว่ามันสำคัญ แต่ไม่เคยรู้ซึ่งถึงความหมายอันยิ่งใหญ่ที่ซ่อนอยู่ในเป้าหมาย

จากการทำงานภาคสังคมและงานวิจัยปัญหาสังคม ผมขอตอบทุกท่านว่า เมื่อใดก็ตามที่เราไม่เห็นจุดยืน หรือไม่มีเป้าหมายของตนเองอย่างเด่นชัด ความเค้งคว้างที่เกิดขึ้นจากจิต จะปรุงแต่งทันทีว่า “ชีวิตเรานั้นดูดีอย่างไร”

ถ้าตั้งสติกลับมาไม่ทัน หาจุดยืนให้กับตัวเองไม่ได้ ความเศร้าหมองจะเข้ามาเกาะกินมากขึ้น เมื่อเราปล่อยให้อาการนี้สะสมมากๆ เข้า ภาวะโรคซึมเศร้า จะทำให้เราขาดสติอย่างเด็ดขาด และไม่ยอมอยู่

บนโลกนี้ เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกตั้งสติกลับมาต้องหมั่นทบทวนตัวเอง  
ดูว่า เรามีจุดยืนของชีวิตแล้วหรือยัง แล้วพิจารณาให้ลึกเข้าไปอีกกว่า  
จุดยืนเหล่านั้นประกอบไปด้วยบุญ กุศลอย่างไร

**“หลงทาง” ยังไม่น่ากลัวเท่า “หลงทิศ”**

ฉะนั้น การตั้งเป้าหมายชีวิตให้ถูกทิศจึงเป็นสิ่งสำคัญนัก !

เป้าหมาย จึงเปรียบเสมือนเข็มทิศการเดินทางของชีวิต ซึ่ง  
การจะมีเข็มทิศที่ดีได้นั้น เราจะต้องเริ่มจากการ **“มีใจที่ดี”** ซึ่งเป็น  
จุดเริ่มต้นการเดินทางจากก้าวแรกจนไปถึงก้าวที่สามารถสัมผัสสะท้อน  
โลกได้เลยทีเดียว

จิตที่ดี ประกอบด้วย

1. การไม่ทำบาปทั้งปวง ด้วยการไม่ประพฤดิชั่วทั้งกาย วาจา  
และใจ
2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม ด้วยการทำความดีทั้งกาย วาจา  
และใจ
3. การทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยการละบาปทั้งมวล ขัดเกลาจิตใจ  
ให้ปราศจากความโลภ โกรธ หลง

## 2. “เป้าหมาย” ทำให้คุณมีพลัง

**“คนพากเพียรไม่หยุด เทวดาก็กีดกันไม่ได้”**

อุปสรรคใดๆ ก็ไม่อาจขัดขวางผู้ที่มีความมุ่งมั่นในเป้าหมายของ  
ตนได้ เป้าหมายจะทำให้คุณมีความกล้าหาญ

เป้าหมาย จะทำให้เรามีทัศนคติที่ดีกับงานที่ทำ เมื่อมีทัศนคติ  
ที่ดีต่องาน จึงมีโอกาสนประสบความสำเร็จได้สูงและรวดเร็ว โดยเฉพาะ  
ถ้าหากเรามองเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นเรื่องท้าทาย จะทำให้เรามีความ

กระตือรือร้น กล่าวหาญ เนื่องจากเราเห็นถึง “ประโยชน์” ของเป้าหมายนั้น ดังนั้นการมีเป้าหมาย จึงสร้างแรงบันดาลใจให้คุณได้อย่างยอดเยี่ยม แม้ระหว่างการทำงาน อาจมีล้มเหลว อุปสรรค แต่คุณจะมีพลังใจ และไม่ล้มเลิกกลางทางเด็ดขาด

### 3. “เป้าหมาย” ทำให้คุณเก่งขึ้น

#### “ปัญหาย่อมนสร้างปัญญาเสมอ”

เป้าหมายทำให้เราพร้อมเผชิญปัญหา เมื่อเรากล้าเผชิญอุปสรรค เราก็จะขวนขวายหาหนทาง เพื่อแก้ปัญหานั้นให้ได้ และไม่หยุดเรียนรู้ เพื่อพัฒนาตัวเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเป็นเหตุให้คุณเก่งขึ้นอย่างแน่นอน

การชนะอุปสรรคต่างๆ มาได้ จะทำให้คุณค้นพบศักยภาพใหม่ ในตัวเอง และทำไม่หยุด จนกว่าจะถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ จากคำว่า “เป้าหมาย” จะยกระดับเป็น “ปณิธาน” คือ ความตั้งใจอันแรงกล้า ที่จะทำให้เรื่องนั้นๆ ประสบความสำเร็จให้จงได้

### 4. “เป้าหมาย” ทำให้คุณมีค่า

เมื่อมีเป้าหมาย จะทำให้คุณเป็นคุณ เพราะคุณได้ค้นพบว่า “ตัวคุณมีคุณค่า” คุณควรจะส่งมอบต่อไปให้ผู้อื่น พร้อมกับคุณธรรม คุณภาพ คุณประโยชน์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้เป้าหมายของคุณ ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน แม้วันหนึ่งคุณจะจากโลกใบนี้ไปแล้วก็ตาม

ฉะนั้นการมีเป้าหมาย จะทำให้คุณกล้าแตกต่าง กล้าคิดใหม่ กล้าที่จะเชื่อมั่นในความดี มีวิถีชีวิตที่คุณสร้างขึ้นเอง และสามารถกลายเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนอื่นได้ตลอดไป

สรุป ตารางเปรียบเทียบ ข้อดี-ข้อด้อย  
คนมีเป้าหมาย และ คนไม่มีเป้าหมาย

4 ข้อดี ของคนมีเป้าหมายชีวิต	4 ข้อด้อย ของคนไม่มีเป้าหมายชีวิต
ทำให้คุณมีทิศทางในการใช้ชีวิต	ไม่มีความชัดเจนในทางที่จะไป ชีวิตจะไหลไปตามกระแส
ทำให้คุณมีพลัง	รู้สึกไร้พลัง และขาดชีวิตชีวา
ทำให้คุณมีความเพียรพยายาม	ขี้แพ้ ท้อแท้ง่าย ยอมจำนน ต่ออุปสรรคอย่างง่ายดาย
ทำให้คุณเป็นคุณ	ปล่อยให้ชีวิตถูกคนอื่นกำหนด และเป็นไปตามโชคชะตา

จากประโยชน์ทั้ง 4 ข้อ ของการมีเป้าหมาย ที่ช่วยให้คุณมีทิศทาง  
การใช้ชีวิต รู้สึกได้ถึงพลัง มีความพากเพียร และสามารถกำหนด  
ชะตาชีวิตด้วยตนเองได้ จึงเป็นที่มาของการมี **“ฉันทะ”** ซึ่งหมายถึง  
ความรักในสิ่งที่ทำ ความรักในการลงมือสร้างเหตุ เพื่อเดินไปสู่เป้าหมาย  
ของเราเอง ซึ่งทำให้เรามี **“ความพอใจที่จะได้มีชีวิตอยู่...”**

ซึ่งต่างจากการหา Passion ของคนสมัยนี้ ที่มุ่งแต่จะหาเพียง  
สิ่งที่รัก หรือสิ่งที่ตนคิดว่าตนรักเท่านั้น เพราะแพสชันเป็นเพียงสภาวะ  
สมมติ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป สามารถปรับเปลี่ยน  
ไปได้ตามสภาวะแวดล้อม ความเชื่อ ค่านิยม ดังนั้น การหา Passion  
จึงไม่ต่างอะไรกับการหาสิ่งที่ไม่มีความจริง

กลับกันหากเรามี ฉันทะ ความรัก ความพึงพอใจในการสร้างเหตุ ไม่ใช่กิเลสตัณหา ที่จะรู้สึกพึงพอใจได้เมื่อเกิดผลลัพธ์เท่านั้น จิตจะพอใจในการมีชีวิต เพราะเราได้ลงมือสร้างคุณค่า อันประกอบด้วย คุณธรรม และคุณประโยชน์แก่สังคม ส่งต่อให้กับผู้อื่น เมื่อเราเห็นคุณค่าในตน เราจึงรู้สึกถึงความรักได้นั่นเอง

สรุป เพียงเรามีเป้าหมายมุ่งมั่นสร้าง และส่งมอบสิ่งดีๆ แก่ผู้อื่นเราจะรู้สึกถึงคุณค่า และสัมผัสได้ถึงความรัก (ฉันทะ) ได้ครับ

.....

## ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายของมหาบุรุษ

เป้าหมายในชีวิต (Life Goals) หมายถึง สิ่งที่เราให้ความสำคัญ และปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคต และเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทาง

น่าเสียดายที่มีผู้คนมากมาย ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงสูงวัย ยังไม่เคยพบเป้าหมายในชีวิต หน้าซำยังไม่เคยรู้ว่าตัวเองมีคุณค่าอะไร นั่นเพราะการไม่รู้จักใจตัวเอง และเขาเหล่านั้นไม่เคยรู้เลยว่า มีเครื่องมือที่ช่วยหาคำตอบนั้นได้ จึงใช้ชีวิตไหลไปตามกระแสสังคม ตามกระแสความนิยม ตามความต้องการของตลาด หรือตามคำยุยงของคนรอบตัว

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ ได้เกิดขึ้นเมื่อ 2,600 ปี สมัยที่พระสมณโคดมพระพุทธเจ้า ขณะเป็นเจ้าชายท่านก็ออกบวชเพราะตั้งเป้าหมายว่าต้องการพ้นจากความทุกข์ หากยังไม่บรรลุนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเพียงใดจะไม่ยอมเลิก นี่คือเป้าหมายของท่าน เพราะท่านตั้งใจแน่วแน่แม้ตายก็ไม่ยอมถอยจึงตรัสรู้ธรรม มาเผยแผ่สอนพวกเราข้ามกาลเวลามาถึง 2,600 ปี



หากวันนั้น ไม่มีผู้เสียสละสมบัติทางโลก มุ่งแสวงหาทางพ้นทุกข์ โดยเอาชีวิตและเลือดเนื้อเป็นเดิมพัน วันนี้อาจไม่มีมหาบุรุษ ไม่มีธรรมะที่เป็นหลักยึดของจิตใจ แล้ววันนี้โลกมนุษย์จะเป็นอย่างไร

ดังนั้น เมื่อพระองค์บรรลุธรรม จึงเปรียบเสมือนการพึ่งพาตัวเองได้แล้ว จึงได้นำธรรมนั้นไปเผยแผ่ในดินแดนต่างๆ ซึ่งเป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และโลกต่อไป

อีกตัวอย่างหนึ่ง ที่เป็นทั้งต้นแบบการใช้ชีวิตและแรงบันดาลใจ ให้ผมอย่างดีที่สุด คือ ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ในวันที่ทรงขึ้นครองราชย์ พระองค์ทรงประกาศปฐมบรมราชโองการ ไว้ว่า

## “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม”

ซึ่งเปรียบเหมือนการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน



โดยคำว่า “ครองแผ่นดินโดยธรรม” หมายถึง “ครองแผ่นดินโดยทศพิธราชธรรม” ซึ่ง “ทศพิธราชธรรม” มี 10 ประการ คือ

1. ทาน คือการให้ หมายถึงการสละทรัพย์ สิ่งของ เพื่อช่วยเหลือคนที่ด้อยและอ่อนแอกว่า
2. ศิล คือการตั้งอยู่ในศีล หมายถึง มีความประพฤติดีงาม เป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนทั่วไป

3. **ปริจาคะ** คือบริจาค หมายถึงการเสียสละความสุขสำราญของตนเพื่อประโยชน์สุขของหมู่คณะ

4. **อาชชวะ** คือความซื่อตรง หมายถึง มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความจริงใจ ไม่กลับกลอก

5. **มัททวะ** คือความอ่อนโยน หมายถึง มีกิริยาสุภาพ มีสัมมาคารวะ วาจาอ่อนหวาน มีความนุ่มนวล ไม่เย่อหยิ่ง ไม่หยาบคาย

6. **ตบะ** คือความเพียร หมายถึง การเพียรพยายามไม่ให้ความมัวเมาเข้าครอบงำจิตใจ ไม่ลุ่มหลงกับอบายมุขและสิ่งชั่วร้าย ไม่หมกมุ่นกับความสุขสำราญ

7. **อ๊กโกระ** คือความไม่โกรธ หมายถึง มีจิตใจมั่นคง มีความสุขุมเยือกเย็น อุดกัลั่น ไม่แสดงความโกรธหรือความไม่พอใจให้ปรากฏ

8. **อวิหิงสา** คือความไม่เบียดเบียน หมายถึง ไม่กดขี่ข่มเหง กลั่นแกล้งรังแกคนอื่น ไม่หลงในอำนาจ ทำอันตรายต่อร่างกายและทรัพย์สินผู้อื่นตามอำเภอใจ

9. **ขันติ** คือความอดทน หมายถึงการอดทนต่อสิ่งทั้งปวงสามารถอดทนต่องานหนัก ความยากลำบาก ทั้งอดทน อุดกัลั่นต่อคำติฉินนินทา

10. **อวิโรธนะ** คือความเที่ยงธรรม หมายถึงไม่ประพฤติดัดประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในความดีงาม ไม่หวั่นไหวในเรื่องดีเรื่องร้าย

ซึ่งคุณธรรมทั้ง 10 ข้อนี้ พระองค์ทรงยึดมั่นมาตลอดระยะเวลา 70 ปีที่ทรงครองราชย์ คนไทยจึงได้เห็นการทุ่มเทพระวรกาย การอุทิศชีวิต เพื่อสร้างความสุขให้คนไทยอยู่ดี กินดี ผ่านโครงการพระราชดำริกว่า 4,000 โครงการ จนเป็นที่ประจักษ์แก่คนทั่วโลก

ทุกคนอาจตั้งเป้าหมายชีวิตของแต่ละคนต่างกันออกไป แต่ผมอยากบอกว่า การตั้งเป้าหมายชีวิตที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือ การตั้งเป้าหมายที่ข้ามความสุขส่วนตัวของเราไป และแผ่ขยายความดีให้ไกลออกไปมากที่สุด ฉะนั้นการตั้งเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง คือ การสร้างประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติได้มากที่สุด หรือเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมแก้ปัญหาสังคมที่เราอยู่ และเป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือ พ้นทุกข์อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด และใช้ความรู้ที่เรา มี ทำให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ด้วย ดังเช่นพระพุทธเจ้า และในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงทำให้คุณเป็นแบบอย่างที่ดีที่สุด

“

จงอยู่ ให้เหมือนวันสุดท้าย

จงตาย ให้เหมือนกับยังอยู่”

”

เมื่อเรารู้งจรแห่งหายนะและทางรอดของปัญหา กุญแจดอกสำคัญที่จะเป็นจุดเริ่มต้นการเปิดวงจรกุศลให้ทำงาน เราจำเป็นต้องมี “นวัตกรรมความคิดที่ทรงพลัง” และ “เครื่องมือในการออกแบบชีวิตที่ถูกต้อง” เพื่อการออกแบบชีวิตที่ยอดเยี่ยมในทุกมิติ

สำหรับ Part ถัดไป ผมจะนำคุณไปสู่ทางออกของปัญหา โดยเริ่มจากการแนะนำให้รู้จักกับสุดยอดเครื่องมือเปลี่ยนชีวิต ที่จะช่วยให้คุณสามารถเปลี่ยนโลกได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องรอ หรือเรียกร้องให้ใครออกมาทำสิ่งต่างๆ เพื่อโลกอีกต่อไป เพราะเครื่องมือที่ว่านี้ เปรียบได้กับอาวุธทางปัญญา ที่ไม่เพียงคุณสามารถนำไปเปลี่ยนชีวิตได้แล้ว คุณยังสามารถนำไปช่วยโลกให้พ้นจากวิกฤตในทุกๆ ด้าน ได้อีกด้วย



**PART II**

## บทที่ 6

# สุดยอดเครื่องมือเปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนโลก

บทที่ผ่านมา ทุกคนคงเริ่มมีนวัตกรรมความคิดใหม่ๆ ปรากฏภาพขึ้นมาบ้างแล้ว ในบทนี้ผมจะนำทุกท่านไปพบกับเครื่องมือการออกแบบชีวิต ที่ได้สกัดมาจากประสบการณ์การทำงาน และมุมมองเชิงนวัตกรรมที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น เพื่อให้คุณได้พบคุณค่าในตัวเอง และเป็นพลังขับเคลื่อนให้คุณพิชิตเป้าหมายที่วางไว้

นวัตกรรมความคิดที่ผมเขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้จะเป็น “เครื่องมือเปลี่ยนชีวิตคุณ” ไปสู่การกระทำวงรอบใหม่ๆ ด้วยการหาเป้าหมายที่ถูกต้องซึ่งจะนำคุณไปสู่การค้นพบคำตอบของชีวิต ซึ่งผมตั้งชื่อเครื่องมือนี้ว่า “3 ห่วง ปฏิวัติความคิด ออกแบบชีวิตใหม่” ซึ่งเป็นที่น่าภาคภูมิใจว่า ในคอร์สออกแบบชีวิต ที่ผมจัดการแล้วกว่า 30 รอบ เครื่องมือนี้ได้ช่วยคนที่ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ให้ประสบความสำเร็จในชีวิตมาแล้วมากมาย และคนต่อไปก็คือ “คุณ” ที่กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้

องค์ประกอบของเครื่องมือ มี 3 ห่วง ดังต่อไปนี้

1. ห่วงสิ่งที่รัก
2. ห่วงสิ่งที่ทำได้ดี
3. ห่วงปัญหาสังคมที่สนใจ



สิ่งที่รัก



สิ่งที่ทำได้ดี



ปัญหาสังคม  
ที่น่าสนใจ

## บทที่ 7

### Step 1. พลังแห่งสิ่งที่รัก

ห่วงแรก ในทฤษฎี 3 ห่วง คือ การค้นหาเป้าหมายจาก “สิ่งที่รัก” เพราะการได้ทำในสิ่งที่รัก จะทำให้เราสามารถทำมันได้อย่างมีความสุข ไม่รู้สึกฝืน หรือตะขิดตะขวงใจที่จะทำมัน รู้สึกอยากจะทำมันอยู่ตลอดเวลา ดังคำกล่าวตั้งแต่สมัยนีโอคลาสสิกที่ว่า “จงทำในสิ่งที่รัก” เพราะเมื่อไหร่ที่เราได้ทำในสิ่งที่รัก เท่ากับเราได้สร้างความสุขให้กับตัวเองไปพร้อมๆ กับการสร้างงานในขณะเดียวกัน เรียกได้ว่ามีกำไรสองต่อ

ถึงแม้เราจะทราบกันดีอยู่แล้วว่าการได้ทำในสิ่งที่รักนั้นเป็นเรื่องที่ดี มีประโยชน์ทั้งต่อจิตใจ และร่างกาย แต่เชื่อไหมครับว่ากลับมีคนจำนวนมากที่ยังไม่รู้ว่าตัวเองรักอะไร เรียกง่ายๆ ว่าหาสิ่งที่รักไม่เจอ ถ้าอ่านมาถึงตรงนี้แล้ว และคุณกำลังรู้สึกสับสนอยู่ว่าตกลงแล้วเรารักอะไร รักสิ่งใดกันแน่ ก็ไม่ต้องตกใจไปนะครับ เพราะคุณคือประชากรส่วนใหญ่บนโลกนี้ คุณยังมีเพื่อนร่วมชะตากรรมเดียวกัน อีกมหาศาลที่กำลังรู้สึกอยู่เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ห่วงแรกของ Part 2 นี้ ผมจึงอยากชวนคุณมาลองค้นหากันก่อน ว่าตัวคุณเอง รัก ที่จะทำอะไร สิ่งใด กิจกรรมใด เพราะเมื่อคุณค้นพบสิ่งที่คุณรักแล้ว สิ่งนั้นจะถูกนำไปเติมในห่วงแรก ของเครื่องมือตัวนี้ครับ

.....

## สัญญาณที่ทำให้รู้ว่าคุณ “รัก” ในสิ่งที่ทำ

การค้นหาสิ่งที่รักไม่ใช่เรื่องยากครับ แต่อาจต้องอาศัยการสังเกตตัวเองมากสักหน่อย สังเกตอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด สังเกตร่างกาย ว่าตอนที่เรากำลังทำงาน ทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งอยู่นั้น จิตใจ และร่างกายเรารู้สึกอย่างไร โดยเริ่มจากการสังเกตตัวเองตามหัวข้อดังต่อไปนี้...

1. งานหรือกิจกรรมใดที่คุณทำแล้วไม่รู้สึกว่าสิ่งที่กำลังทำเป็นงาน แต่กลับรู้สึกว่าเป็นเหมือนส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องปกติ ไม่ได้รู้สึกเครียดกังวล จนรู้สึกว่าต้องหาเวลาพักผ่อน หรือหาความบันเทิง เพราะสิ่งที่ทำอยู่ก็คือความบันเทิงอย่างหนึ่งของชีวิต
2. สิ่งที่กำลังทำอยู่สอดคล้องกับทัศนคติ และความเชื่อส่วนตัว มุมมองส่วนตัว ทำให้เกิดวิสัยทัศน์และแรงบันดาลใจในชีวิต
3. เมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้นในงานแล้วคุณรู้สึกว่ามันช่างเป็นเรื่องที่น่าท้อทลาย ที่จะต้องผ่านไปให้ได้ และลองใช้ศักยภาพในการแก้ปัญหาอย่างเต็มที่ รู้สึกกระตือรือร้นทุกครั้งที่ได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขปัญหา
4. เมื่อรู้สึกว่าความรับผิดชอบในงาน เป็นเกียรติอย่างยิ่ง เป็นสิ่งที่พึงประสงค์ ไม่ได้รู้สึกว่า การได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบเป็นภาระอันหนักอึ้ง

5. รู้สึกมีความสุขที่ได้ทำงาน เข้านอนด้วยความรู้สึกอึดใจ และ รอคอยที่จะตื่นมาอย่างสดชื่นเพื่อไปทำสิ่งที่รักทุกวัน โดยไม่ได้คิดว่า มันเป็นภาระหน้าที่ที่ต้องสะสางให้เสร็จ

6. เมื่อได้ทำแล้วรู้สึกกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา ตลอดเวลาในการทำงาน รู้สึกอยากเรียนรู้หรือชวนช่วยเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้นอีก

จากสัญญาณทั้ง 6 ข้อนี้ หากคุณสามารถตอบคำถามได้ ว่า สิ่งใดบ้างที่ทำแล้วส่งผลให้คุณให้รู้สึกหรือมีอาการข้างต้น นั้นเท่ากับ เป็นสัญญาณที่ดี ที่คุณจะได้พบคำตอบข้อแรกในสามห่วง ซึ่งเป็นส่วน สำคัญในการทำให้การออกแบบชีวิตที่เหลือต่อจากนี้มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

.....



สัญญาณที่ทำให้รู้ว่าคุณ “รัก” ในสิ่งที่ทำ

1. งานใด คุณทำแล้ว ไม่รู้สึกว่าเป็นงาน

.....  
.....  
.....  
.....

2. งานใดที่สอดคล้องกับทัศนคติ และเกิดแรงบันดาลใจแก่คุณ

.....  
.....  
.....  
.....

3. คุณรู้สึกว่าอุปสรรคปัญหาในงานใด เป็นเรื่องท้าทายที่จะต้องผ่านไปให้ได้

.....  
.....  
.....  
.....

4. คุณรู้สึกว่าความรับผิดชอบในงานใด เป็นเกียรติอย่างยิ่ง

.....  
.....  
.....  
.....

5. งานใดที่คุณรู้สึกมีความสุขที่ได้ทำ

.....  
.....  
.....  
.....

6. งานใดที่คุณรู้สึกกระตือรือร้นมีชีวิตชีวาตลอดเวลาในการทำงาน

.....  
.....  
.....  
.....

สรุป ห่วงสิ่งที่รักของคุณคืออะไร

สิ่งที่รัก

1. ....  
2. ....  
3. ....

## บทที่ 8

### Step 2. พลังแห่งสิ่งที่ทำได้ดี

ในทฤษฎี 3 ห่วง ที่ผมออกแบบขึ้น ห่วงที่สองคือ การค้นหาเป้าหมายจาก “สิ่งที่ทำได้” เพราะสิ่งที่เราทำได้ ทำให้เรารู้ถึงศักยภาพและความสามารถของตนซึ่งนำมาเป็นเครื่องมือตั้งเป้าหมายชีวิตของตัวเองได้เป็นอย่างดี จากประสบการณ์การทำงานกับผู้คนมากมายหลายวัย ผมอยากบอกว่า คนที่โชคดีคือคนที่ค้นพบตัวตนและศักยภาพตั้งแต่เด็ก และตั้งเป้าหมายพัฒนาศักยภาพด้านนั้นๆ จนไปสู่จุดสูงสุดในระยะเวลาที่ไม่นาน แต่ในขณะเดียวกัน มีคนจำนวนมากมายที่ค้นหาตัวเองไม่เจอ เสียเวลาทั้งชีวิตไปกับสิ่งที่ไม่ถนัด บางคนล่องเลยช่วงวัยต่างๆ มาจนสูงวัย ยังตอบไม่ได้ว่า ตัวเองมีความสามารถอะไรติดตัวบ้าง

ดังนั้น ในหัวข้อนี้ ผมจะชวนคุณให้พิจารณาดูว่า ในตัวคุณเองมีความสามารถอะไรจากจริตทั้ง 6 รูปแบบ เพราะเมื่อคุณค้นพบความสามารถที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง ก็จะได้พบคำตอบของห่วงที่ 2 สิ่งที่ได้เพื่อนำไปออกแบบชีวิตได้อย่างยอดเยี่ยมต่อไป

#### จริต 6 กับการค้นพบตัวตนและอาชีพที่ใช้

เมื่อตั้งคำถามว่า “สิ่งที่คุณทำได้ดีมีอะไรบ้าง” หลายคนก็สามารถตอบตัวเองได้อย่างไม่ลังเลสงสัย แต่จากที่ผมสอนในคอร์ส “ออกแบบชีวิต” ทำให้ผมพบว่ายังมีคนอีกมากมายที่ไม่สามารถตอบคำถามข้อนี้ได้ นั่นเพราะไม่เคยสำรวจตัวเอง ในหัวข้อนี้พระพุทธองค์ทรงให้หลักในการสำรวจตัวเอง เรียกว่า “จริต 6”

ในทางพุทธศาสนา จริต หรือ จริยา มีความหมายอยู่หลาย ความหมาย ดังต่อไปนี้

1. แปลว่า ความประพฤติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใด ทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย พื้นนิสัย แบบ หรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน
2. แปลว่า จิตท่องเที่ยว สถานที่จิตท่องเที่ยว หรืออารมณ์ที่ ชอบท่องเที่ยวของจิต
3. แปลว่า ลักษณะอันเป็นพื้นฐานของจิต หรือนิสัยอันเป็น พื้นฐานของแต่ละบุคคล

รวมความว่า จริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเป็น พื้นฐานใจของแต่ละบุคคล

ฉะนั้น นี่คือจุดเริ่มต้นของคนที่ตอบคำถามไม่ได้ว่า สิ่งที่ได้มี อะไรบ้าง คือการรู้นิสัยของตัวเองว่าอยู่ในหมวดหมู่ใด พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ บุคคลมี 6 ประเภท คือ รากจริต, โทสจริต, โมหจริต, สัทธาจริต, วิตกจริต และพุทธิจริต ในแต่ละจริตจะมีนิสัยอย่างไร และเหมาะกับงานประเภทไหน ผมมีคำตอบมาให้ครับ

1. **รากจริต** จิตท่องเที่ยวไปในอารมณ์ที่รักสวยรักงาม คือพอใจ ในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนิ่มนวล ชอบการ มีระเบียบ สะอาด ประณีต พุดจาอ่อนหวาน มีจินตนาการนำเหตุผล ใช้อารมณ์นำเวลาตัดสินใจ ดิตภาพลักษณ์ พุดเพราะ แต่ภาวะความ เป็นผู้นำไม่ค่อยสูง งานยากๆ จะไม่เหมาะ มีอารมณ์จิตที่รักสวยรัก งามเป็นสำคัญ

**อาชีพที่เหมาะสม** : ผู้ที่มีจริตรักสวยรักงาม ควรปฏิบัติหน้าที่ใน เรื่องที่เกี่ยวกับความสวยความงาม เช่น ช่างเสริมสวย, ขายเครื่องสำอาง, ดีไซน์เนอร์เสื้อผ้า, นักออกแบบตกแต่งภายใน, ศิลปิน, ประชาสัมพันธ์, หรืองานที่เกี่ยวกับความสวยความงาม เป็นต้น

2. โทสะจริต จิตมักท่องเที่ยวไปในอารมณ์โกรธ เป็นคนขี้โมโหโทโส พุดเสียงดัง เดินแรง ทำงานหยาบ แต่งตัวไม่พิถีพิถัน เป็นคนใจเร็ว แต่มีภาวะความเป็นผู้นำสูงมาก ถ้าผิดก็ยอมรับผิด กล้ากล่าวคำขอโทษ กับผู้ที่ด้อยกว่า

อาชีพที่เหมาะสม : ผู้ที่มีโทสะจริต ควรประกอบอาชีพประเภท “บู้ล้างผลาญ” หรือ “เป็นนักต่อสู้” เช่น ผู้บุกเบิกเจ้าของกิจการ, เจ้าสัว, นักมวย, นักการเมือง, ทนายความ, ทหาร, ตำรวจ, เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์, นักปกป้องผลประโยชน์, นักกีฬา เป็นต้น

3. โมหจริต เป็นคนสุภาพ ไม่ค่อยมีปากเสียง เชื่องๆ ซึมๆ เหงาๆ เงาๆ ไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ แต่ทำงานภายใต้ภาวะความกดดัน ได้ดีที่สุด คนจะชอบมาก เพราะลากพาไปไหนก็ไปด้วย เหมาะกับงานที่ทำแบบซ้ำๆ เดิมๆ ทุกวัน รวมถึงมีอารมณ์จิตลุ่มหลงในทรัพย์สมบัติ ชอบสะสมมากกว่าจ่ายออก มีค่าหรือไม่มีค่าก็เก็บหมด เรียกว่า เป็นคนชอบได้ ไม่ชอบเสีย

อาชีพที่เหมาะสม : ไม่มีอาชีพที่แนะนำ

4. วิตกจริต มีอารมณ์ชอบคิด ตัดสินใจไม่เด็ดขาด มีเรื่องที่จะต้องพิจารณาอะไรนิดหน่อยก็ต้องคิดตรองอยู่อย่างนั้น ระวังระมัดระวัง ไม่กล้าตัดสินใจ คนประเภทนี้เป็นโรคประสาทมาก มีหน้าตาไม่ใคร่สดชื่น หากความสุขสบายใจได้ยาก

อาชีพที่เหมาะสม : วิตกจริต เป็นคนย้ำคิดย้ำทำ คิดมาก คิดไปเอง คิดไปก่อน คิดไม่หยุด มักชอบคิดเรื่อยเปื่อย เหมาะกับอาชีพที่ต้องคิดไปคิดมาหลายหน เช่น นักพูด, นักวิเคราะห์, นักสืบ, อาจารย์, นักวางแผน เป็นต้น

5. **สัตถาจริต** มีจิตโน้มไปในความเชื่อเป็นอารมณ์ประจำใจ เป็นคนที่เชื่ออะไรแล้วเปลี่ยนยากมาก ถ้าเชื่อในสิ่งที่ดีๆ ก็ดี เช่น เชื่อเรื่องผลของกรรม การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า แต่ถ้าเชื่อในสิ่งที่แย่ก็จะทำให้สังขมรอบข้างแย่ไปด้วย บางทีถ้าไม่คิดให้ดีจะเป็นคนหูเบา และเชื่อกอง่าย

**อาชีพที่เหมาะสม :** ผู้ที่มีสัตถาจริต จะมีความหนักแน่นในสิ่งที่ตนเชื่อ มีความเคร่งครัดในกฎเกณฑ์ มีความละเอียดรอบคอบ อาชีพที่เหมาะสม เช่น นักบัญชี นักกฎหมาย บรรณาธิการ นักพิสูจน์อักษร เป็นต้น

6. **พุทธิจริต** เป็นคนเจ้าปัญญาเจ้าความคิด มีความฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบ การคิดการอ่าน ความทรงจำดี เป็นคนเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ มีเหตุผล มีจิตใจเป็นนักวิทยาศาสตร์

**อาชีพที่เหมาะสม :** ผู้ที่มีพุทธิจริต คนประเภทนี้จะประกอบอาชีพได้หลากหลายเพราะเป็นผู้ฝึกฝนในการศึกษา มีเหตุมีผล มีอาชีพเป็นครูบาอาจารย์ นักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล นักคิด นักเขียน เป็นต้น

อารมณ์ที่กล่าวมา 6 ประการนี้ บางคนมีอารมณ์ทั้ง 6 อย่างนี้ครบถ้วน บางคนก็ไม่มีครบ มีมากน้อยต่างกันตามอำนาจวาสนาบารมีที่อบรมมาในชาติที่เป็นอดีต อารมณ์ที่มีอยู่คล้ายคลึงกัน แต่ความเข้มข้นรุนแรงไม่เสมอกันนั้น ทั้งนี้ก็เพราะบารมีที่อบรมมาไม่เสมอกัน ใครมีบารมีที่มีอบรมมามาก บารมีในการละมีสูง อารมณ์จริตก็มีกำลังต่ำไม่รุนแรง ถ้าเป็นคนที่อบรมในการละมีน้อย อารมณ์จริตก็รุนแรง จริตมีอารมณ์อย่างเดียวกันแต่อาการไม่สม่ำเสมอดังกล่าวนั้นแล้ว

ดังนั้น การที่ตนเองสามารถวิเคราะห์ตนเองได้ถูก หรือบอกได้ว่าตนเองมีจิตโน้มเอียงไปในทางใดมาก ก็จะสามารถเลือกทำงานให้ตรงกับจิตของตนเองได้อย่างมีความสุข เมื่อมีใจรักงานที่ตัวเองปฏิบัติแล้ว ก็ย่อมปฏิบัติภารกิจหน้าที่การงานอันเป็นที่รักให้บังเกิดผลดีได้ไม่ยาก เป็นประโยชน์ทั้งของตัวเอง หน่วยงาน และประเทศชาติ

คุณเป็นคนประเภทไหน หรือมีจิตด้านไหนมากกว่ากัน  
ลองพิจารณากันดูครับ

.....

และเมื่อได้ลองทำดูแล้ว ก็นำมาเช็คกับ

**“สัญญาณที่ ทำให้รู้ว่า “สิ่งที่ทำ” มันใช่คุณ”**

หากคำตอบว่า “ใช่” นั้นเท่ากับคุณได้พบเป้าหมายของตัวเองแล้ว

.....



สัญญาณที่ทำให้รู้ว่า “สิ่งที่ทำ” มันใช่คุณ

1. งานใด คุณทำ แล้วใช้เวลาน้อยมากในการทำมัน

.....

.....

.....

.....

2. งานใด คุณทำ แล้วเป็นเรื่องง่ายๆ (แม้คนอื่นจะมองว่ายาก)

.....

.....

.....

.....

3. งานใด คุณทำ แล้วมีคนอยากให้คุณช่วยสอนเขาในการทำมัน

.....

.....

.....

.....

4. งานใด คุณทำ เรียนรู้เกี่ยวกับมันได้เร็วกว่าคนอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

5. งานใด คุณทำ แล้วผลงานโดดเด่นกว่าคนอื่นที่ทำงานเดียวกัน

.....

.....

.....

.....

สรุป ห่วงสิ่งที่ทำได้ดีของคุณคืออะไร

### สิ่งที่ทำได้ดี

1. ....
2. ....
3. ....

## บทที่ 9

### Step 3. ห่วงปัญหาสังคมที่คุณสนใจ

**ปัญหาสังคม** เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นผลกับผลกระทบ ต่อความสัมพันธ์ของคนในสังคม โครงสร้างสังคม ตลอดจนหลัก บรรทัดฐานของสังคม ที่จะต้องหาทางแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น โดยการร่วมมือทางสังคมผ่านด้วย SDGs หรือ Sustainable Development Goals ซึ่งเป็นบทสรุปจากการสำรวจของสหประชาชาติถึงปัญหาที่ประเทศ สมาชิกทั่วโลกประสบและต้องการแก้ไข มีทั้งสิ้น 17 เป้าหมาย การพัฒนาที่ยั่งยืน โดยเป้าหมายนี้กำเนิดขึ้นตั้งแต่ปี 2015 ประกอบ ไปด้วย 169 เป้าหมายย่อย (SDG Targets) ที่มีความเป็นสากล เชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน และกำหนดให้มี 247 ตัวชี้วัด เพื่อ ใช้ติดตามและประเมินความคืบหน้าของการพัฒนาโครงการ โดยสามารถ จัดกลุ่ม SDGs ตามปัจจัยที่เชื่อมโยงกันใน 5 มิติ (5P) ได้แก่

(1) การพัฒนาคน (People) ให้ความสำคัญกับการขจัดปัญหา ความยากจนและความหิวโหย และลดความเหลื่อมล้ำในสังคม

(2) สิ่งแวดล้อม (Planet) ให้ความสำคัญกับการปกป้อง ดูแล รักษาทรัพยากรธรรมชาติ ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพ ภูมิอากาศ

(3) เศรษฐกิจและความมั่งคั่ง (Prosperity) ส่งเสริมให้ประชาชน มีความเป็นอยู่ที่ดี มีความสอดคล้องกับธรรมชาติ

(4) สันติภาพและความยุติธรรม (Peace) สร้างสังคมการอยู่ ร่วมกันอย่างสันติ สงบสุข ไม่มีการแบ่งแยก

(5) ความเป็นหุ้นส่วนการพัฒนา (Partnership) ความร่วมมือ ของทุกภาคส่วนในการขับเคลื่อน



โดย เป้าหมายทั้ง 17 เป้าหมายประกอบด้วย

เป้าหมายที่ 1 : จัดความยากจน

เป้าหมายที่ 2 : จัดความหิวโหย สร้างความมั่นคงทางอาหาร และส่งเสริมให้คนทุกวัยมีโภชนาการที่เหมาะสม

เป้าหมายที่ 3 : สร้างหลักประกันด้านสุขภาพ สุขภาวะที่ดี และส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัย

เป้าหมายที่ 4 : ส่งเสริมให้ทุกคนเข้าถึงการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

เป้าหมายที่ 5 : ส่งเสริมความเท่าเทียมระหว่างเพศ และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่สตรีและเด็กหญิง

เป้าหมายที่ 6 : สร้างหลักประกันในการจัดการน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนอย่างเท่าเทียมและยั่งยืน

เป้าหมายที่ 7 : สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา

เป้าหมายที่ 8 : ส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ต่อเนื่อง ครอบคลุม และยั่งยืน การจ้างงานเต็มที่มีผลผลิตภาพ และการมีงานที่เหมาะสมสำหรับทุกคน

เป้าหมายที่ 9 : สร้างโครงสร้างพื้นฐานที่มีความทนทาน ส่งเสริมการพัฒนาอุตสาหกรรมที่ครอบคลุมและยั่งยืน และส่งเสริมนวัตกรรม

เป้าหมายที่ 10 : ลดความไม่เสมอภาคภายในประเทศและระหว่างประเทศ

เป้าหมายที่ 11 : ทำให้เมืองและการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มีความครอบคลุม ปลอดภัย มีภูมิทัศน์และยั่งยืน

เป้าหมายที่ 12 : ส่งเสริมรูปแบบการผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน

เป้าหมายที่ 13 : มีกระบวนการจัดการการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมและรวดเร็ว

เป้าหมายที่ 14 : อนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากมหาสมุทร ทะเล และทรัพยากรทางทะเลอย่างยั่งยืนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

เป้าหมายที่ 15 : ปกป้อง ฟื้นฟู และสนับสนุนการใช้ระบบนิเวศบนบกอย่างยั่งยืน จัดการป่าไม้อย่างยั่งยืน ลดการกลายสภาพเป็นทะเลทราย หยุดการเสื่อมโทรมของที่ดินและฟื้นสภาพกลับมาใหม่ และหยุดการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ

เป้าหมายที่ 16 : ส่งเสริมสังคมที่สงบสุขและครอบคลุมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ให้ทุกคนเข้าถึงความยุติธรรมและสร้างสถาบันที่มีประสิทธิภาพ รับผิดชอบและครอบคลุมในทุกระดับ

เป้าหมายที่ 17 : เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูสภาพหุ้นส่วนความร่วมมือระดับโลกสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืน

ซึ่งวางไว้ว่า ทุกประเทศต้องช่วยกันผลักดันให้แล้วเสร็จในปี 2030 SDGs จึงเป็นเครื่องมือชิ้นสำคัญของคนที่กำลังค้นหาเป้าหมายชีวิต ค้นหาอาชีพที่ทำแล้วประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน รวมถึงช่วยผู้ประกอบการที่มีธุรกิจอยู่แล้วให้เห็นช่องทางใหม่ ที่คนจำนวนมากมักนึกไม่ถึงในประเด็นปัญหาที่อยู่ใน 17 ข้อนั้นว่าเป็นปัญหาระดับโลก ทำให้ละเลยโอกาสงามนี้ไป จนเมื่อได้ศึกษาโดยเฉพาะลงลึกในรายละเอียดย่อยของแต่ละเป้าประสงค์ใน 17 ข้อ ซึ่งมีแยกย่อยไปอีกมากก็จะยิ่งทำให้เจองานที่ตนอยากทำและถนัดได้ง่ายขึ้น โดยสามารถเข้าไปศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ <https://sdgs.un.org/goals>

พึงระลึกไว้ว่า ปัญหาของสังคมเกิดขึ้นจากมนุษย์ และปัญหาของมนุษย์ก็เกิดขึ้นจากสังคม สองปัญหานี้เหมือนเป็นพี่น้องกัน ฉะนั้นการออกแบบชีวิตใหม่ของเรา จึงไม่อาจละเลยห่วงปัญหาสังคมนี้ได้ ตรงกันข้ามห่วงนี้กลับมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด เพราะมีผลต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์ทุกคน

**เพราะมนุษย์คือสัตว์สังคม  
และสภาพสังคมจะส่งผลกระทบต่อมนุษย์**

.....



## แบบฝึกหัด “ห้วงแกปัญหาสังคม จาก SDGs”

ขั้นตอนการค้นหาปัญหาสังคมที่คุณสนใจ

1. ให้เลือกปัญหาสังคมที่สนใจ 3 ปัญหาแล้วเขียนลงในรายการข้างล่างนี้

2. ให้เขียนอธิบายว่าเพราะเหตุใดคุณจึงสนใจปัญหานั้นๆ

1. ปัญหาด้าน

.....  
.....  
.....  
.....

2. ปัญหาด้าน

.....  
.....  
.....  
.....

3. ปัญหาด้าน

.....  
.....  
.....  
.....

สรุป ห่วงปัญหาสังคมที่คุณสนใจของคุณคืออะไร

ปัญหาสังคม  
ที่คุณสนใจ

1. ....
2. ....
3. ....





## หลักคิดเพื่อแก้วิกฤตสังคม

ดังที่ทราบว่ ปัญหาสังคมนั้นเกิดมาจากความโลภ ความโกรธ และความหลงภายในจิตใจของมนุษย์ ผมขอสรุปแนวทางการแก้ไข ปัญหา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้อย่างล่ำลึง ดังนี้

1. แก่ความโลภ ด้วยการให้ การรู้จักแบ่งปันสิ่งของให้แก่บุคคลอื่น เป็นการแบ่งความสุขให้แก่คนอื่น การทำให้ตนมีความสุขคนเดียว ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง การแบ่งความสุขให้คนอื่นสุขด้วยจึงเป็นความสุขที่แท้จริง นอกจากนี้การให้เป็นการลดกิเลสคือความโลภให้น้อยลง เมื่อกิเลสคือความโลภน้อยลง ความทุกข์ใจก็ลดลง ปัญหาชีวิตก็จะลดลง มีปัญหาชีวิตน้อยลง ความสุขก็จะเกิดขึ้น

2. แก่ความโกรธ ด้วยเมตตา คิดช่วยให้คนอื่นมีความสุข ปรารถนาดีต่อคนอื่น มองคนอื่นในแง่ดี เราควรคิดเสมอว่าไม่มีใครทำถูกทุกอย่างโดยไม่ผิดพลาด คนที่ทำอะไรไม่ผิดพลาดคือคนที่ไม่ทำอะไรเลย ฉะนั้น เมื่อมีการทำงานก็ต้องมีความผิดพลาด เราควรให้อภัยซึ่งกันและกัน คนขี้โกรธ ขี้ฉ้อฉล ขี้ริษยา ชอบมองคนอื่นในแง่ร้าย มองไม่เห็นคุณงามความดีของคนอื่น จึงเปรียบเหมือนคนมีไฟอยู่ในหัวใจ หากสร้างเมตตาจิตให้เกิดขึ้นได้ จะอยู่ที่ไหน จะทำอะไร จะอยู่ร่วมกับใครก็จะมีแต่ความสุข เพราะเอาชนะความโกรธได้

3. แก่ความหลงมายา ด้วยการเจริญจิตภาวนา ปฏิบัติธรรม  
กรรมฐานหรือการฝึกสมาธิ การฝึกสมาธิทำให้เกิดสติปัญญา คนมี  
สติปัญญาย่อมไม่โง่เขลา ย่อมแก้ไขปัญหาคีวิตได้ แก่ความหลงด้วย  
การฝึกสมาธิหรือเจริญภาวนา จึงเป็นการแก้กิเลสตัวโมหะที่ถูกต้องวิธี  
และได้ผลดีที่สุด ท่านที่ฝึกสมาธิเป็นประจำจะได้รับผล 3 อย่าง คือ ได้

- สติ (Mindfulness) ทำให้เราระลึกตัวตนอยู่เสมอว่า กำลัง  
ทำอะไร
- สมาธิ (Concentration) ทำให้มีความตั้งใจแน่วแน่ในสิ่งที่  
กำลังทำ
- ปัญญา (Insight) ทำให้เรารู้ว่า สิ่งที่ทำอยู่นั้นผิดหรือถูก

.....



## บทที่ 10

### Step 4. ค้นพบจุดร่วมของทั้ง 3 ห่วง

จากการหาคำตอบของ 3 ห่วง เมื่อคุณรู้แล้วว่า ตัวเองชอบสิ่งใด มีอะไรที่ทำได้ สังคมและโลกมีปัญหาด้านใดบ้าง ต่อไปนี้คือวิธีการค้นหา “เป้าหมายชีวิต” จากจุดร่วมของ 3 ห่วง

นำคำตอบของ 3 ห่วง คือ “ห่วงสิ่งที่รัก” “ห่วงสิ่งที่ทำได้” และ “ห่วงปัญหาสังคม” มาวางซ้อนกัน ดังรูป



## ตัวอย่างเช่น

นายคิตตี ต้องการค้นหาเป้าหมายชีวิต จึงใช้เครื่องมือ 3 ท่วง เพื่อสำรวจตัวเอง พบว่า

### สิ่งที่รัก ได้แก่

1. การเข้าครัว ทำอาหาร
2. การเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์/แอปพลิเคชัน
3. การเดินทางท่องเที่ยว

### สิ่งที่ทำได้ดี ได้แก่

1. ศึกษาและแก้ปัญหาระบบ IT ได้อย่างรวดเร็ว
2. มีทักษะการถ่ายภาพ
3. สามารถเล่นบาสเกตบอลได้ดี

### ปัญหาสังคมที่สนใจ ได้แก่

1. ปัญหาการคอร์รัปชัน (SDG 16)
2. ปัญหาการจัดเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของพนักงาน (SDG 8)
3. ปัญหาเด็กด้อยโอกาสทางการศึกษา (SDG 4)

เมื่อพิจารณารายการสิ่งที่รัก สิ่งที่ได้ดี และ ปัญหาสังคมที่ นายคิตตี แจกแจงออกมา พบว่า



## สรุป

สิ่งที่รัก คือ การเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์/แอปพลิเคชัน

สิ่งที่ทำได้ดี คือ การศึกษาและแก้ปัญหาระบบ IT ได้อย่างรวดเร็ว

ปัญหาสังคมที่น่าสนใจ คือ ปัญหาการจัดเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของพนักงาน

นายคิดดีจึงตัดสินใจ เขียนโปรแกรม/แอปพลิเคชันสำหรับจัดเก็บข้อมูลของพนักงาน ที่สามารถทำงานได้อย่างเสถียรและรวดเร็ว เพื่อนำไปใช้กับองค์กร หน่วยงานที่ต้องการจัดระบบเก็บข้อมูลพนักงาน

เป้าหมายของเครื่องมือนี้ ก็คือการหาจุดร่วมของทั้งสามห่วง ซึ่งหมายถึง ปัญหาของสังคมนั้นๆ จะได้รับการแก้ไขและช่วยเหลือได้ด้วยความสามารถของคุณ และสิ่งนั้นยังเป็นสิ่งที่คุณรักด้วย

นายคิดดี โชคดีที่สามารถค้นหาจุดร่วมของทั้ง 3 ห่วงนี้ได้ ซึ่งจะกลายเป็นเป้าหมายชีวิตของนายคิดดีอย่างแท้จริง

นี่เป็นตัวอย่างของการหาคำตอบในการเกิดมาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะเราสามารถนำคำตอบนี้ไปวางแผนชีวิตได้ในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น ความสุขในชีวิต อาชีพธุรกิจที่ทำ งานด้านสังคม งานด้านช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เพราะทั้งหมดรวมอยู่ในจุดเดียวกันของ ชั้บเซตนี้เรียบบร้อยครับ

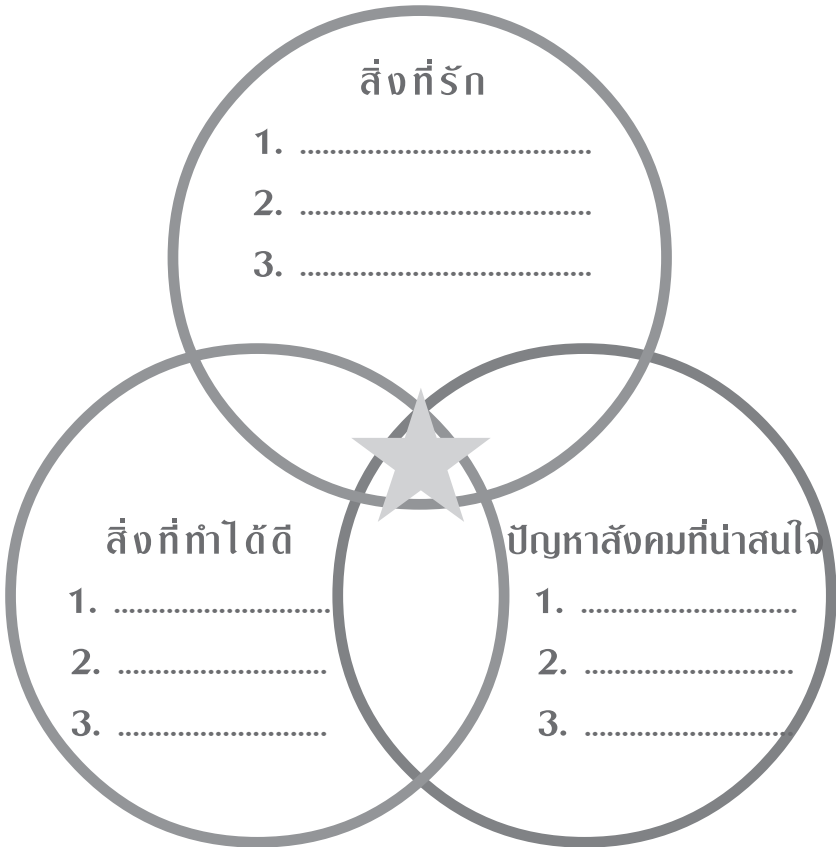
.....



# แบบฝึกหัด

จุดร่วมของ ห่วงสิ่งที่รัก ห่วงสิ่งที่ทำได้ดี ห่วงปัญหาสังคม  
ของคุณคืออะไร

.....



## บทที่ 11

### ตอบคำถาม 3 ห่วงไม่ได้ ทำอย่างไร

จากประสบการณ์ที่ผมสอนในคอร์ส “ออกแบบชีวิต” ทำให้ผมพบว่าคนจำนวนมากไม่สามารถหาจุดร่วมกันระหว่าง 3 ห่วงนี้ได้

#### ตัวอย่างเช่น

นายคิดใหม่ ต้องการค้นหาเป้าหมายชีวิต จึงใช้เครื่องมือ 3 ห่วงเพื่อสำรวจตัวเอง พบว่า

#### สิ่งที่รัก ได้แก่

1. ศิลปะป้องกันตัว
2. เล่นเกมกระดาน
3. เลี้ยงปลาคาร์ป

#### สิ่งที่ทำได้ดี ได้แก่

1. สามารถทำอาหารได้อร่อย
2. มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
3. มีความสามารถในการเล่นดนตรี

#### ปัญหาสังคมที่สนใจ ได้แก่

1. ปัญหามลพิษจากโรงงานอุตสาหกรรม (SDG 13)
2. ปัญหาการจราจรในเมืองหลวง (SDG 1)
3. ปัญหาสุขภาพ (SDG 3)

เมื่อนายคิดใหม่สำรวจตัวเอง และได้แจกแจงรายละเอียดของแต่ละห่วงออกมาแล้ว พบว่าไม่สามารถหาจุดร่วมกันของทั้ง 3 ห่วง ได้ผมจึงมีตัวช่วยให้ ดังนี้

### อนุญาตให้คุณถอด “ห่วงสิ่งที่คุณรัก” ออก

การอนุญาตให้ถอด “สิ่งที่คุณรัก” ออกไป อาจจะทำให้หลายคน รู้สึกแปลกใจ เพราะการที่คุณรู้ว่า “อะไรคือสิ่งที่รัก” แล้วทุกอย่างจะตามมา ไม่ว่าจะเป็นความสุขในการลงมือทำ และเป็นจุดเริ่มต้นการนำคุณไปสู่ความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต การอนุญาตให้ถอดห่วงนี้ จึงดูเหมือนว่ามันจะขัดกับสิ่งที่ผมเสนอไปก่อนหน้านี้ว่า “จงมองหาสิ่งที่คุณรัก” เพราะอะไร ผมมีคำตอบ

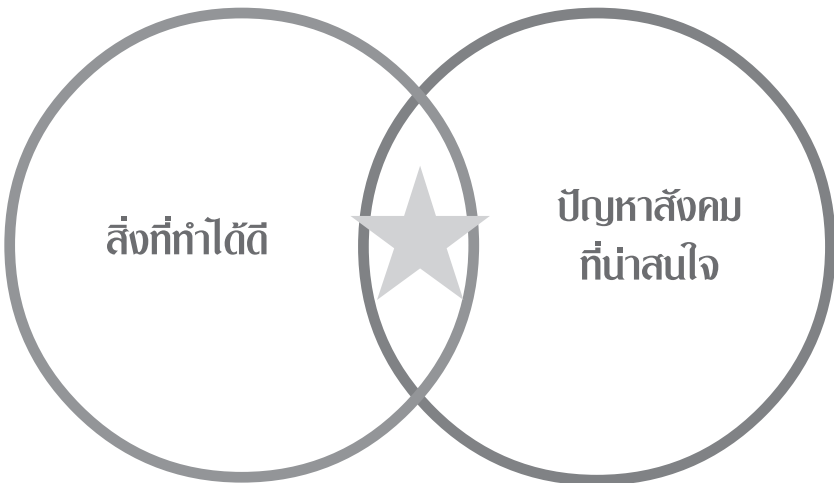
คุณสามารถถอดห่วงสิ่งที่รักได้ โดยมีเหตุผล 3 ข้อ ดังนี้

1. เป็นความรักที่ผิดทาง แต่ไม่เกิดประโยชน์กับใคร หน้าที่ยังทำลายสังคมอีกด้วย อาทิ ชอบการพนัน ชอบความรุนแรง เป็นต้น ฉะนั้น หากใครรู้ว่าความชอบของตน ไม่เกิดประโยชน์กับส่วนรวม แม้แต่น้อย ให้ถอดห่วงนี้ออกได้ทันทีโดยไม่ต้องลังเล
2. คุณอาจจะยังไม่เจอสิ่งที่รัก อาจด้วยประสบการณ์ วิกฤติ หรือสิ่งแวดล้อมที่คุณอาศัยอยู่ ไม่เอื้อให้คุณเจอสิ่งที่รักจริงๆ ได้
3. สิ่งที่คุณคิดว่ารัก อาจเป็นเพียงค่านิยมจากภายนอก

จาก 3 เหตุผลข้างต้น คุณสามารถถอดห่วงนี้ได้เลย เพราะผมอยากบอกว่า จิตใจของคนเรานั้น เปลี่ยนแปลงง่ายที่สุด เราจะพบว่า ตั้งแต่เล็กจนโต เราเปลี่ยนสิ่งที่รัก สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ยากเป็นมาแล้วหลายครั้งด้วยเหตุผลเพราะคุณอาจเจอสิ่งที่ดีกว่า หรือชอบมากกว่า

กล่าวโดยสรุป สิ่งที่รักนั้นอยู่ที่ใจเรา และความจริงที่เป็นอมตะคือ “เราเปลี่ยนที่ใจตัวเอง ง่ายกว่าเปลี่ยนโลกทั้งใบ” ห่วงนี้จึงเปลี่ยนได้ง่ายที่สุด และสร้างได้ง่ายที่สุด เช่น สิ่งที่ทำในวันนี้ แม้คุณอาจไม่ได้เริ่มจากความรัก แต่วันหนึ่งเมื่อสิ่งที่คุณทำหรืองานนั้นๆ เกิดผลดีต่อคนอื่น หรือช่วยชีวิตคนได้ เปลี่ยนจากแววตาหม่นเศร้ากลายเป็นแววตาแห่งความหวัง เปลี่ยนชีวิตคนคนหนึ่งให้มีพลังขึ้นมาใหม่ สิ่งดีๆ เหล่านี้ จะทำให้คุณเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ และมันจะกลายมาเป็นความรักได้ในที่สุด

เมื่อถอดห่วงนี้ออกไปแล้ว ให้เราดูที่เป็นจุดร่วมของ 2 วงที่เหลือ นั่นแหละครับ คือ “เป้าหมายชีวิตและคุณค่าในคุณ”



## ตัวอย่างเช่น

นายคิดใหม่ ได้ตัวช่วยที่ 1 คือ การถอดห่วงที่รัดออก จึงเหลือเพียง 2 ห่วง ในการหาจุดร่วม คือ

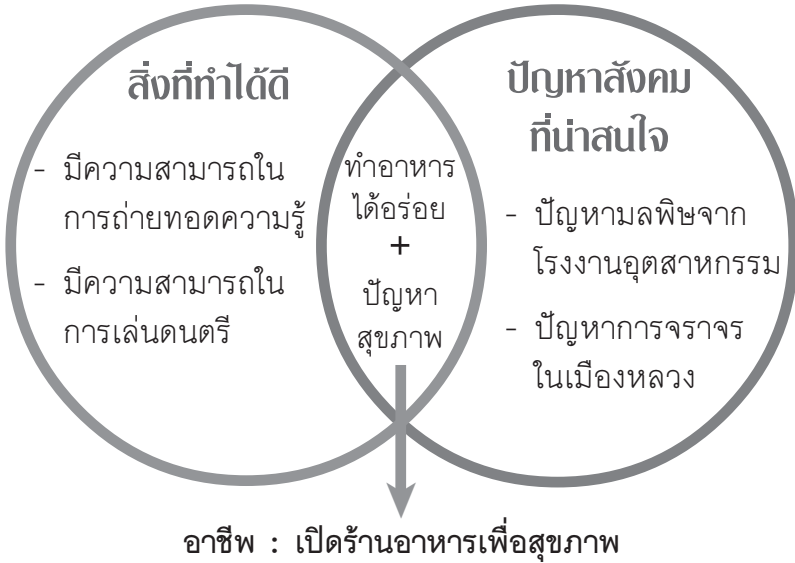
สิ่งที่ทำได้ดี ได้แก่

1. สามารถทำอาหารได้อร่อย
2. มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
3. มีความสามารถในการเล่นดนตรี

ปัญหาสังคมที่สนใจ ได้แก่

1. ปัญหามลพิษจากโรงงานอุตสาหกรรม
2. ปัญหาการจราจรในเมืองหลวง
3. ปัญหาสุขภาพ

ในการนี้ นายคิดใหม่ อาจนำสิ่งที่ทำได้ดี คือ ความสามารถในการทำอาหารได้อร่อย กับปัญหาสังคมที่สนใจ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการรับประทานอาหาร มาจับคู่กันแล้วนำมาตั้งเป็นเป้าหมายชีวิต คือ การเปิดร้านอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น



แต่จากประสบการณ์การอบรมหลักสูตรนี้ของผมพบว่า แม้จะเหลือ 2 ห่วงแล้วก็ยังมีผู้เรียนบางท่านที่ก็ยังหาจุดรวมกันไม่ได้ ยกตัวอย่างเช่น หากนายคิดใหม่ไม่ได้มีความสามารถในการทำอาหารได้อร่อย สมมติว่าเป็นความสามารถในการวาดรูป แบบนี้ 2 ห่วงของนายคิดใหม่จะเปลี่ยนไป คือ

**สิ่งที่ทำได้** ได้แก่

1. การวาดรูป
2. มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
3. มีความสามารถในการเล่นดนตรี

**ปัญหาสังคมที่น่าสนใจ** ได้แก่

1. ปัญหามลพิษจากโรงงานอุตสาหกรรม
2. ปัญหาการจราจรในเมืองหลวง
3. ปัญหาสุขภาพ

แม้จะเหลือเพียง 2 ห่วง แต่ก็ยังไม่สามารถหาจุดร่วมได้ ไม่ต้องตกใจครับ คราวนี้ผมมีอีก 1 ตัวช่วยให้คุณ นั่นคือ

### อนุญาตให้คุณถอด “ห่วงสิ่งที่ทำได้” ออกได้

ผมอนุญาตให้ถอดห่วงที่ 2 ออกได้ ด้วยเหตุผลว่า สิ่งที่คุณทำได้ คุณสามารถฝึกฝนขึ้นมาได้ แม้ ณ ตอนนี้อยู่จะยังไม่มีมันก็ตาม

ทักษะทุกด้านของมนุษย์สามารถพัฒนาได้ ดังเช่นในหนังสือ **The little book of Talent** โดย **ดาเนียล โคเชล** เขาบอกวิธีการพัฒนาความสามารถของมนุษย์ โดยแบ่งทักษะเป็น 2 ประเภท คือ ทักษะทางตรง (Hard Skill) และ ทักษะทางอ้อม (Soft Skill) เขาอธิบายว่า...

**ทักษะทางตรง** คือการกระทำที่เน้นความถูกต้องแม่นยำ เสมอต้นเสมอปลาย ส่วนใหญ่เป็นทักษะทางกาย เช่น การเล่นกีฬาต่างๆ การเล่นเครื่องดนตรี การคิดเลขพื้นฐาน ฯลฯ ซึ่งสามารถพัฒนาได้โดยการฝึกฝนหรือทำซ้ำๆ และในที่สุดจะกลายเป็นความชำนาญ

**ทักษะทางอ้อม** เป็นทักษะที่เน้นความคล่องแคล่ว ตอบสนองต่อสถานการณ์ และไม่ได้ต้องการผลที่เหมือนเดิมทุกครั้ง ตัวอย่างเช่น นักฟุตบอลที่สามารถมองเห็นช่องโหว่ของทีมตรงข้ามและตัดสินใจบุกเข้าไปเพื่อทำประตู นักเล่นหุ้นที่มองจังหวะการซื้อขาย ขึ้น-ลง ในตลาดหุ้นได้อย่างแม่นยำ นักดนตรีที่สามารถเล่นด้วยโน้ตเดียวกันแต่สร้างความแตกต่างด้วยสำเนียงและการตีความที่ลึกซึ้งกึ่งใจผู้ฟัง เป็นต้น ซึ่งทักษะแบบนี้ สามารถพัฒนาขึ้นได้เช่นกัน แต่วิธีการฝึกฝนจะไม่ใช้การฝึกฝนทำซ้ำๆ แต่จะเน้นการมองภาพรวมและการตอบสนองอย่างมีจินตนาการ

ฉะนั้น เมื่อคุณไม่มีความสามารถ แต่ถ้าความสามารถนั้นเป็นที่ต้องการและช่วยแก้ปัญหาสังคม คุณก็สามารถมีมันได้ ด้วยการทำซ้ำๆ จนในที่สุดก็จะเกิดเป็นทักษะที่คุณทำมันได้ และสุดท้ายก็จะเหลือเพียงห่วงเดียว คือ “ห่วงปัญหาสังคม” ที่คุณจะต้องพิจารณาหาคำตอบ เพราะเมื่อได้ปัญหาที่คุณต้องการแก้ไข สิ่งนั้นจะเป็นที่มาของอีก 2 ห่วงในที่สุด

**เมื่อพบคำตอบของปัญหาสังคม คุณจะพบคำตอบทั้งหมด**

ที่ผมกล่าวเช่นนี้ เพราะห่วงของปัญหาสังคมนั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว สะสมมานาน และมีความซับซ้อนอย่างยิ่ง ยากที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขได้ในระยะเวลาอันสั้น การตั้งเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง เราจึงถอดห่วงนี้ไม่ได้เลย เพราะสุดท้ายแล้ว เราก็คือส่วนหนึ่งของสังคม สังคมเกิดอะไรขึ้น ก็เท่ากับชีวิตของเราได้รับผลกระทบเช่นกัน ฉะนั้นห่วงนี้จึงสำคัญที่สุด



ปัญหาสังคม  
ที่คุณสนใจ

## วิธีค้นพบปัญหาที่ใช้ในสไตส์คุณ

ให้คุณนำปัญหาสังคมที่คุณเลือกมาพิจารณาว่า สนใจปัญหาใดมากที่สุด จากนั้นให้คุณ **“ลงมือปฏิบัติ”** อาจเริ่มต้นด้วย...

- ทดลองเป็นจิตอาสาในองค์กรหรือหน่วยงานที่ทำงานด้านนั้นๆ
- หาความรู้จากอินเทอร์เน็ต
- ไปเรียนรู้ศึกษาด้วยการลงพื้นที่จริง

เมื่อคุณได้สัมผัสจริง ได้เรียนรู้จริง ได้พบผู้คน หรือเข้าถึงเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ให้คุณถามใจตัวเองอีกครั้งว่า **“คุณอยากเข้าไปช่วยเหลือปัญหานั้นในด้านใดบ้าง”** จากนั้นให้ไปฝึกทักษะในการแก้ปัญหา (ห่วงที่ 2)

### ตัวอย่างเช่น

นายคิดใหม่ ได้ตัวช่วยที่ 2 คือ การถอดห่วงที่ทำได้ดีออก ตอนนี้นายคิดใหม่จึงเหลือเพียงห่วงเดียวเท่านั้น คือ

### ปัญหาสังคมที่สนใจ ได้แก่

1. ปัญหามลพิษจากโรงงานอุตสาหกรรม
2. ปัญหาการจราจรในเมืองหลวง
3. ปัญหาสุขภาพ

ตอนนี้นายคิดใหม่เหลือเพียงห่วงเดียวที่ต้องให้ความสำคัญ คือ ห่วงปัญหาสังคมที่สนใจ นายคิดใหม่จึงจัดลำดับความสนใจของตัวเอง และพบว่าตนเองสนใจปัญหาสุขภาพมากที่สุด จึงนำปัญหานี้มาสำรวจ แล้วพบว่า ตนเองสนใจปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการรับประทานอาหาร

เมื่อนายคิดใหม่ได้เป้าหมายแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการหาวิธีการ ตอนนี้นายคิดใหม่อาจตัดสินใจได้หลายทางเลือก เช่น เลือกไปเรียนทำอาหาร หรือทดลองทำอาหารจากการศึกษาจาก Youtube แล้วหมั่นฝึกฝนจนสามารถทำได้ดี มีรสชาติที่เป็นมาตรฐาน ด้วยตนเอง หรือนายคิดใหม่อาจตัดสินใจจ้างเชฟ หรือแม่ครัวมาทำอาหารให้ก็ได้

เป้าหมายชัด วิธีการมีแล้ว สุดท้ายไม่ว่านายคิดใหม่จะตัดสินใจทำอาหารด้วยตัวเอง หรือจ้างคนมาทำอาหารให้ แต่พอลูกค้าได้กินอาหารที่ปรุงสด สะอาด ปลอดภัยพิช กินแล้วมีความสุขดีขึ้น แถมมีรสชาติที่ได้มาตรฐาน มากินก็ครั้งก็รสชาติเหมือนเดิม ลูกค้าชื่นชมขอบคุณที่นายคิดใหม่เปิดร้านอาหารที่ดีขึ้นมา เกิดการบอกต่อปากต่อปาก มีลูกค้าประจำมากมาย นายคิดใหม่ก็รู้สึกยินดี ที่ร้านอาหารตนช่วยให้คนแข็งแรงขึ้น รู้สึกภูมิใจที่ร้านอาหารตนเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างคนให้มีความสุขสมบูรณ์ทางกาย เพื่อออกไปทำประโยชน์ให้กับสังคมต่อไป ถึงตอนนี้ สิ่งที่รักของนายคิดใหม่อาจจะเป็นการคิดเมนูอาหารใหม่ๆ การบริหารร้านอาหาร หรืออาจจะเป็นการแนะนำอาหารที่เหมาะสมให้กับลูกค้าแต่ละคน ก็เป็นได้ครับ

ซึ่งอาจสรุปได้ว่า ในที่สุดนายคิดใหม่ก็สามารถค้นพบหัวใจรัก (ฉันทะ) หรือสิ่งที่รักของตนเองได้จากการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นนั่นเอง

.....



## ความมหัศจรรย์ของการค้นพบคำตอบจาก “ห่วงปัญหาสังคม” ที่ทำให้คุณพบคำตอบอีก 2 ห่วง

ความมหัศจรรย์ของการค้นพบคำตอบจากห่วงปัญหาสังคม คือ เมื่อคุณมีเป้าหมายชีวิตเพื่อช่วยแก้ปัญหาสังคมแล้ว คุณจะพบคำตอบของ ห่วงที่ 2 คือ “ห่วงความสามารถ” และ ห่วงที่ 1 “ห่วงสิ่งที่รัก” โดยปริยาย เพราะคุณสามารถย้อนกลับไปตอบคำถามของห่วงที่ 2 ความสามารถของคุณคืออะไร และห่วงที่ 1 ความรักของคุณคืออะไร ได้อย่างไม่ยาก เพราะเมื่อคุณรู้ว่า ตัวเองสนใจปัญหาสังคมด้านใด สิ่งก็ตามมา คือ “การฝึกฝนตัวเอง” จนเกิดเป็นความสามารถ และ กลายเป็น “สิ่งที่ทำได้” (ห่วงที่ 2) เพื่อเข้าไปแก้ปัญหาด้านนั้นได้

เมื่อคุณมีความสามารถ เข้าไปช่วยแก้ปัญหาได้แล้ว คุณจะได้พบกับคำขอบคุณ ได้เห็นแววตาแห่งความหวัง ได้เห็นรอยยิ้มที่พันทุกข์ ได้เห็นของความสุขของผู้คนที่อยู่ในปัญหานั้น เมื่อนั้นคุณจะเริ่มตระหนักว่าคุณค่าในตนเอง ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น คุณก็จะได้คำตอบของวงที่หนึ่งกลับมาด้วย นั่นคือ “ห่วงสิ่งที่รัก” (ห่วงที่ 1)

สิ่งที่รักของคุณ จะเป็นสิ่งที่รักที่เกิดจาก “ความรักที่แท้จริง” ที่มีเมตตาเป็นพื้นฐาน มิใช่ความโลภ หรือตัณหานำไปอีกต่อไป

เมื่อคุณรู้แล้วว่าปัญหาสังคมมีอะไรบ้าง ให้นำไปวิเคราะห์ร่วมกับ “ห่วงความรัก” และ “ห่วงสิ่งที่ทำได้” ออกแบบชีวิตใหม่ถูกออกแบบให้ตอบโจทย์ทั้งด้านส่วนตัวและส่วนรวม จะทำให้เราจะได้ประโยชน์ถึง 5 ต่อเลขที่เดียว

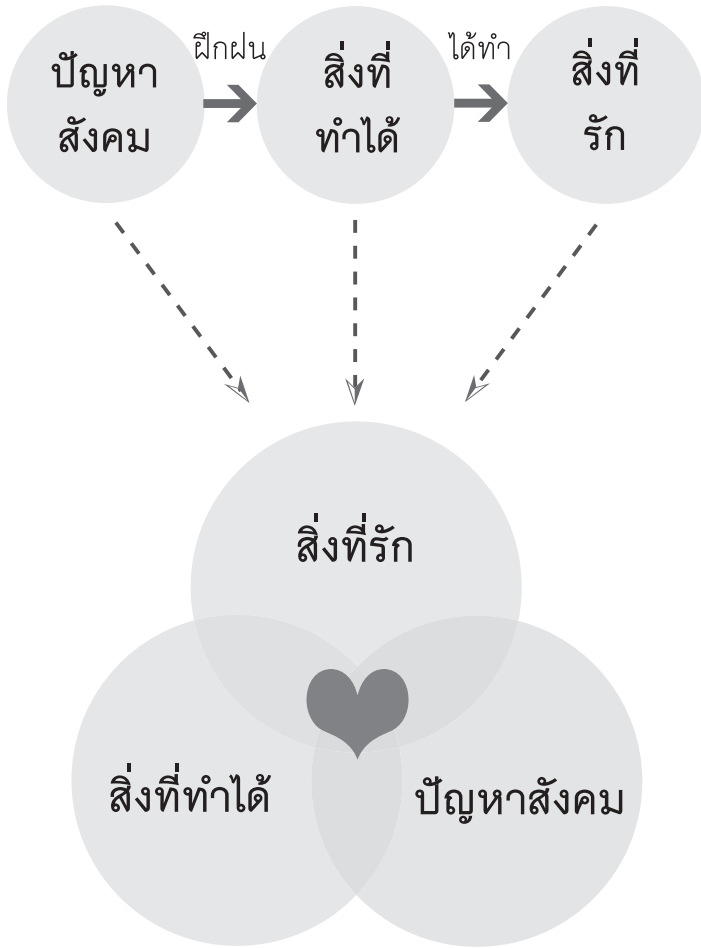
1. มีเป้าหมายชีวิตชัดเจน และรู้ซึ่งถึงคุณค่าในตัวเอง
2. ได้สร้างประโยชน์ให้แก่สังคมและเพื่อนมนุษย์
3. ได้ปฏิบัติธรรมตามหลักอริยมรรค มีองค์ 8 ไปในตัว
4. นำมาสร้างอาชีพที่สุจริต และมีลูกค้ำารอยู่
5. เมื่ออาชีพที่ท่าแก้ปัญหาสังคมได้ สังคมย่อมตอบแทนด้วยการดูแล

คุณผ่านระบบแลกเปลี่ยนในขณะนั้นๆ  
(สมัยนี้คือรายได้ที่เป็น “ตัวเงิน” นั่นเอง)

ผมขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนค้นพบคำตอบในชีวิต  
จากเครื่องมือทรงพลังนี้  
คุณสามารถหาคำตอบได้ด้วยตัวเอง  
และนำไปออกแบบชีวิตใหม่ที่ยอดเยี่ยมได้ต่อไป

.....





**BUDDHIST**  
**IKIGAI =** **ฉันทำ**

a reason for being



# Appendix

## Buddhist Ikigai จุดเริ่มต้นสู่ความสำเร็จ

เป้าหมายที่ถูกต้อง เป้าหมายที่เป็นเรา เป้าหมายที่มาจาก การตระหนักว่า เราเกิดมาเพื่ออะไร หรือ “ฉันทะ” ที่เราได้จากเครื่องมือ 3 ท่วงเปลี่ยนชีวิตนี้ ไม่เป็นแต่เพียงจุดเริ่มต้นแห่งความสุขที่เติมเต็มใจเราให้ชุ่มชื้นได้เท่านั้น แต่ยังเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความสำเร็จ เพราะ...

เมื่อเรารักที่จะทำ (อย่างแท้จริง ไม่ใช่รักเพราะอยากได้ผล) เราย่อมมีความขยัน และมีความมุ่งมั่น มีสมาธิมุ่งมั่นในการกระทำนั้น จนเมื่อเกิดผลเราพอใจที่จะประเมินผลนั้นพร้อมหาวิธีแก้ไข ซึ่งจะส่งผลต่อเนื่องไปก่อให้เกิดความรักที่จะทำสิ่งนั้นมากยิ่งขึ้นไปอีก วนเป็นวงรอบที่ขยายใหญ่ขึ้น และใหญ่ขึ้นจนในที่สุดความสำเร็จย่อมปรากฏ

สิ่งนี้ไม่ใช่สิ่งแปลกประหลาด แต่เป็นกฎของธรรมชาติที่เรียก อธิธิบาท 4 ทางสู่ความสำเร็จ ซึ่งเป็นหลักที่พระศาสดาในศาสนาพุทธ คือ พระพุทธเจ้า ท่านได้ตรัสไว้ด้วยพระองค์เอง โดยพระองค์ได้ตรัสแก่พระอานนท์ในวันปลงอายุสังขาร (โดยย่อ) ว่า “อานนท์ ถ้าบุคคลใด เจริญอธิธิบาท 4 ประการจะดำรงอยู่ประมาณกับหนึ่ง หรือมากกว่า นั้นก็สามารถจะอยู่ได้” นี่เป็นการยืนยันอย่างชัดเจนถึงอานิสงส์ของ อธิธิบาท 4 ที่มีต่ออายุ ซึ่งเชื่อมโยงถึงกำลังใจ และกำลังกายในคราวเดียวกัน โดย

1. ฉันทะ หรือความพึงใจ ความพอใจในการมีชีวิตอยู่ ทั้งนี้ไม่ได้หมายถึงความรักตัวกลัวตาย แต่หมายถึงความภาคภูมิใจที่ชีวิตของเรานี้มีคุณค่า ความพอใจชนิดนี้ถึงจะสามารถสร้างแรงขับเคลื่อนส่งให้ชีวิตเดินทางต่อระยะไปได้ และความภูมิใจนี้จะเกิดขึ้นก็ด้วยการได้ใช้วิชาความรู้ ประสบการณ์ ความสามารถของเราไปช่วยผู้ประสบทุกข์ แวดวงชาวซึ่ง คำเอ่ยขอบคุณที่เราได้รับ จะเป็นเสมือนแบตเตอรี่ของชีวิต

2. **วิริยะ** หรือความพากเพียรทำงาน หลังจากมีความพึงใจต่อ การกระทำของตนเองในการได้ช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ถัดมาคือต้องมีความขยัน ขันแข็งในการกระทำนั้นด้วย ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ก็ ต้องอาศัย การกระทำอย่างอดทนและต่อเนื่อง นอกจากนี้ความขยัน ทำงานก็เท่ากับ การได้ออกกำลังกาย ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ส่งผลดีต่อเรื่องสุขภาพไปในตัว

3. **จิตตะ** หรือความทุ่มเท มุ่งมั่น ความใส่ใจ มีความแน่วแน่ กับการกระทำนั้น ไมโลเล จีบจาด หรือฉาบฉวย พลังที่เราใส่ไปในงานที่ ทำนั้นจึงจะมีมากพอที่จะทะลุทะลวงอุปสรรคทำให้งานสำเร็จที่สำคัญ การจดจ่ออยู่กับงานดีๆ มีคุณค่าที่ได้กระทำต่อผู้อื่นยังเท่ากับเป็นการฝึก จิตใจของเราให้มีสมาธิอยู่แต่กับเรื่องดีๆ อันนำมาซึ่งความสุขใจด้วย

4. **วิมังสา** หรือการพิจารณาตรวจทาน ประเมินผลสิ่งที่ได้กระทำ ลงไปเพื่อนำไปพัฒนางานนั้นให้ดียิ่งๆ ขึ้นซึ่งผลดีนี้จะย้อนกลับไปเพิ่ม แรงบันดาลใจที่จะทำงานนั้นให้มากยิ่งขึ้น ส่งต่อให้ความขยัน และ ความมุ่งมั่นเพิ่มตามด้วย งานที่ว่ายาก งานที่ว่ายากก็จะได้สำเร็จได้ ไม่เกินความสามารถของเรา นอกจากนี้การหมั่นพิจารณาก็เหมือน การได้ฝึกการคิด กระตุ้นความจำช่วยให้สมองไม่เสื่อมเร็วได้ด้วย

สรุป “อิทธิ” แปลว่า ความสำเร็จ หรือ ฤทธิ์ “บาท” แปลว่า หนทางไปสู่อิทธิบาท 4 คือ ปัจจัย 4 ประการสู่ความสำเร็จ เป็น องค์ประกอบที่ต่อเนื่อง เชื่อมโยงกันไป

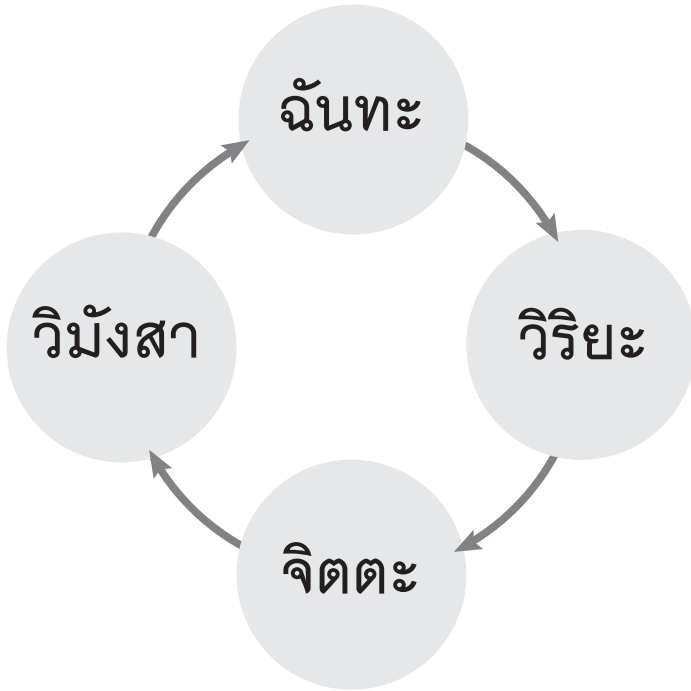
เมื่อใดที่ต้องการหา ฉันทะ หรือ แรงบันดาลใจในการทำงาน ให้คิดถึงสิ่งที่ทำให้วันนี้เราอยากลุกไปทำงาน แรงจูงใจที่ทำให้เรามีพลังในการใช้ชีวิต ถึงแม้งานนั้นจะยากและเหน็ดเหนื่อยสักแค่ไหนก็ตาม เมื่อมีฉันทะพบงานที่ชอบแล้ว ให้มีวิริยะขยันหมั่นเพียรในงานนั้น สร้างจิตตะเอาใจใส่รับผิดชอบในงาน และใช้วิมังสาพินิจพิจารณาให้ปัญญาตรวจสอบงานอยู่เสมอ

ทำต่อเนื่องให้ครบอิทธิบาททั้ง 4 ข้อ ความสำเร็จอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอน

ท้ายนี้ ผมขออวยพรให้คุณค้นพบชีวิตใหม่ อย่างน่าอัศจรรย์  
ในเร็ววันนะครับ

.....





Way to Success

ลัทธิบาท 4

# บทสรุปชีวิตสู่จิตว่าง

## เพราะกฎแห่งกรรม ทำให้มนุษย์ออกแบบได้!

จากเนื้อหาตั้งแต่ต้นจนถึงบรรทัดนี้ หลายคนอาจได้คำตอบแล้วว่า “จุดร่วม” ตรงกลางของสามห่วงคืออะไร ซึ่งคุณสามารถนำไปเป็นเข็มทิศนำทางชีวิตได้ และผมมั่นใจได้ว่า ช่วงชีวิตที่คุณยังมีลมหายใจ ชีวิตจะมีคุณค่า สร้างมูลค่าได้ และมีความหมาย เรียกได้ว่า ครบทุกมิติของชีวิต

เพราะคนเรา “เกิดมาทั้งที ควรทำดีเอาไว้” “จะตายทั้งที เราก้ควรฝากดีไว้ให้”

โดยธรรมชาติ สิ่งมีชีวิตทุกชนิดจะกลัวความตาย พุทธศาสนาเชื่อว่าความตายไม่ใช่จุดสิ้นสุด เป็นเพียงการเปลี่ยนสภาพไปเท่านั้นเอง สิ่งที่ยังเดินทางต่อไปคือ “จิต” ของคุณ

ส่วนที่ควรเน่กั้เน่กั้ไป

ส่วนที่เก็บความทรงจำก็เสื่อมไป

ส่วนที่ไปเกิดใหม่ คือ จิต ซึ่งเป็นที่สะสมกรรมดีกรรมชั่ว ที่เราเคยกระทำไว้

ความตายจึงไม่น่ากลัวอย่างที่คิด แต่ความตายคือการเดินทาง จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง โดยมีพาหนะคือ “กรรม” หรือสิ่งที่เรา เคยกระทำไว้นำทางไป

การที่มนุษย์ส่วนใหญ่ยังหลงผิด ใช้ชีวิตราวกับว่าวันความตาย ไม่มีทางมาถึง จึงเป็นความคิดที่หลงผิดอย่างมหันต์ เพราะคิดว่าชีวิต ตอนนี้ก็ได้อยู่แล้ว การทำความดีไม่สนุกเท่าคลุกกับกามอย่างเมามัน หรือการเห็นแก่ตัว ชิงดีชิงเด่น จึงทำให้ได้ทรัพย์สินเงินทองฐานะตาม ต้องการ ซึ่งนับเป็นชีวิตที่ประมาทอย่างยิ่ง เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่อาจจะ เป็นหลักประกันไว้เลยว่า ชีวิตภายภาคหน้าหรือชีวิตหลังความตาย คุณต้องประสบกับอะไรบ้าง

สองพันกว่าปีมานี้ มีผู้ยืนยันชีวิตหลังความตายมาตลอด โดยเฉพาะครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามหลักธรรมขององค์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต่างยืนยันว่า “การเวียนว่ายตายเกิดมีอยู่จริง” กรรมดี กรรมชั่ว ผลแห่งการกระทำมีจริง

สังขารที่เราเห็นกันอยู่ทุกวัน คือสัตว์โลกมีเกิดมีตายตลอดเวลา แล้วทำไมเราถึงไม่ตระหนักถึงความตายบ้างล่ะ

แม้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง พระองค์ก็ไม่ทิ้งมรณานุสติ กรรมฐาน คือนึกถึงความตายเป็นอารมณ์ วันหนึ่งพระองค์ตรัสถาม พระอานนทว่า

“อานันทะ ดูก่อนอานนทฺ์ เธอนึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง”

พระอานนทฺ์กราบทูลตอบว่า

“นึกถึงความตายวันละ 7 ครั้งพระเจ้าข้า”

พระองค์ตรัสว่า

“ยังห่างมากอานนทฺ์ ตถาคตนึกถึงความตายทุกลมหายใจ  
เข้าออก”

การนึกถึงความตายเป็นปกติเป็นของดี แม้แต่พระพุทธเจ้ายัง  
เฝ้าคิดถึงความตาย เพราะผู้ที่คิดถึงความตายรู้ตัวว่าจะตายแล้ว  
ย่อมไม่สั่งสมความชั่ว คอยปลีกตัวออกจากความชั่ว และมีอารมณ์  
ไม่หวั่นไหวในเมื่อความตายมาถึงแล้ว เพราะคิดอยู่รู้เสมอแล้วว่าเรา  
ต้องตายแน่

ความตายนี้ เปรียบชีวิตกับความตายคล้ายกับคนขีดเส้นบนผืนน้ำ  
ขีดพอปรากฏว่ามีเส้น แล้วในทันทีเส้นที่ขีดนั้นก็พลันสูญไป ชีวิตของ  
สัตว์โลกที่เกิดมาก็เช่นเดียวกัน ความตายรออยู่แค่ปลายจมูก ถ้าสิ้น  
ลมปราณเมื่อไร ก็สิ้นภาวะเมื่อนั้น เอาความยั่งยืนไม่ได้เลย

ฉะนั้นเมื่อมองอีกมุม การระลึกถึงความตายบ่อยๆ กลับกลายเป็น  
สิ่งประเสริฐ เพราะคอยย้ำเตือนให้เราใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท  
ตั้งมั่นในความดี และสร้างประโยชน์แก่โลกด้วยคุณค่าที่มีเราอย่างเต็ม  
กำลัง มนุษย์จึงเป็นสัตว์โลกที่ประเสริฐสุดจากบรรดาสัตว์มีชีวิตทั้งปวง

สุดท้ายนี้ เมื่อเราโชคดีเกิดเป็นมนุษย์ และใช้ชีวิตอย่างเต็ม ศักยภาพแล้ว การจากลาโลกใบนี้ เราก็จะจากไปด้วยจิตที่เบิกบาน ไม่มีความรู้สึกผิดในใจ เพราะเรารู้ว่าปลายทางที่เราจะไปนั้น มีแต่ ทางที่เจริญขึ้นตลอดไป

มาถึงบรรทัดนี้ ผมหวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือ เล่มนี้ นวัตกรรมความคิด หนทางแก้ปัญหาที่ผมยินดีมอบให้ ไม่มาก ก็น้อย และขอให้ทุกคนมีชีวิตที่ถูกต้องทาง เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม ผมขออวยพรให้ทุกคนพบแต่สิ่งดีงาม และใช้ชีวิตเพื่อเป็นแสงสว่าง ของโลกใบนี้ตลอดไป

ผศ.ดร. วีรณัฐ โรจนประภา

.....





Asst.Prof.Dr.Veeranut Rojanaprapa, (ใหม่)

Life Engineer ออกแบบชีวิต

Innovator | SDG | Goal Setting | Contributor

ได้รับการถอดวิธีคิดเป็นนักบริหารที่สร้างสรรค์ ในหนังสือ  
วิเคราะห์คนไทยที่มีความคิดสร้างสรรค์จากกรมสุขภาพจิต

**ผู้ก่อตั้งและประธานมูลนิธิบ้านอารีย์**

ศูนย์เผยแผ่ธรรมะใจกลางเมือง

(รางวัลพระราชทานเสาศาสนาธรรมจักร)

**ผู้ก่อตั้งและนายกสมาคมบ้านปันรัก**

ศูนย์เรียนรู้ตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

(เกียรติบัตรจากวุฒิสภา)

**ผู้ก่อตั้งมรณานุสติ คาเฟ่**

นิทรรศการระดับโลกที่มีสื่อต่างประเทศ เช่น CNN, AFP,

The Sun Daily Mail, Lonely Planet

และอีกกว่า 30 ประเทศมานำเสนอ

บรรณาธิการ นักเขียน มีผลงานตีพิมพ์ 9 เล่ม

และบทความตีพิมพ์ร่วมพันบทความ

วิศวกรออกแบบชีวิต ให้คำปรึกษา แนะนำด้านการออกแบบชีวิต

เพื่อการมีความสุขและสำเร็จอย่างยั่งยืน

## ๑ วิทพยากร หลักสูตร

- Creative Life : ค้นหาอาชีพที่ใช้ด้วย SDGs
- Creative Work : หาอาชีพแห่งอนาคตด้วยการศึกษาประวัติศาสตร์
- Creative Intuition : สร้างสรรค์สินค้าด้วยวิธีคิดแบบอริยสัจ
- Creative Dream : 7 ขั้นตอนเสกความฝันให้เป็นความจริง
- Creative Game : พัฒนาตัวเองใน 6 มิติ ผ่านบอร์ดเกม
- Creative Destiny : สร้างชีวิต ลิขิตชะตา ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องรอพรหมมาลิขิต
- Creative Anger : จัดการความโกรธอย่างสร้างสรรค์
- Creative Elderly : 5 ส. สร้างสุขวัยเกษียณ สุขวัยอย่างไรให้ไฟไม่มอด

## ๑ นักวิจัยเพื่อสังคม นักคิด นักเชื่อมโยงองค์ความรู้

Bachelor : Computer Engineering CU69

Master : Social Welfare

Ph. D. 1 : Public Administration

Ph. D. 2 : Philosophy and Religion

## **MIT Sloan Executive Certificate**

- Blockchain Technologies :

## **Business Innovation and Application**

- Digital Business Strategy :

## **Harnessing Our Digital Future**

- Beyond Smart Cities :

## **Emerging Design and Technology**

## **SDGAcademyX**

- Cities and the challenge of Sustainable Development

## **Diversion Center**

- Certified Anger Management Specialist

## **ติดตามผู้เขียนได้ที่**

F : Kid-Mai by Dr.Veeranut

L : @dr.veeranut

E : r\_veeranut@hotmail.com

W : <http://kid-mai.com>



# คอร์สคิดใหม่



## Strength in Action !

เคล็ดลับสู่ความสำเร็จของคุณคือ การรู้จักจุดแข็งของตนเอง และรู้จักนำจุดแข็งนั้นมาใช้ เพื่อคว้าโอกาสทางอาชีพ และทางธุรกิจจนพาตัวเอง Up to the front

ไม่เฉพาะด้านหน้าที่ การงานเท่านั้น แม้ในด้านความสัมพันธ์ ความสุข หรือด้านสุขภาพ ก็พบว่าคนที่รู้และสามารถนำจุดแข็งตนเองมาใช้เป็น จะสามารถจัดการชีวิตตนเองและมีความสุข ประสบความสำเร็จได้มากกว่า

เพราะจุดแข็ง เปรียบเสมือนการนำตัวตนที่แท้จริงโดยธรรมชาติ มาใช้พัฒนาตนเองในมิติที่ต้องการ ทุกคนจึงสามารถทำได้ง่ายตาย

แต่ปัญหาคือ จะรู้ได้อย่างไรว่าจุดแข็งของเราคืออะไร ? และเมื่อรู้แล้ว จะใช้มันด้วยวิธีไหน ?

แบบทดสอบนี้ช่วยคุณได้ !

แบบทดสอบนี้จะทำให้ทราบลำดับของคุณสมบัติทั้ง 24 ข้อ ที่จะนำมาจัดเป็น Top 5 เพื่อให้คุณได้นำจุดแข็งหลักทั้ง 5 นั้นไปใช้เพื่อความสุข และสำเร็จในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น การงาน ครอบครัว สุขภาพ ความสุข เป้าหมาย และคุณค่าของชีวิต

แอดไลน์ @dr.veeranut เพื่อขอแบบทดสอบเพื่อทราบจุดแข็งของคุณได้ ฟรี !

**1,900฿  
555฿**

# ANGER MANAGEMENT

*Control your anger before it controls you*

★★★★★

ASST.PROF.DR. VEERANUT ROJANAPRAPA, CAMS  
Certified Anger Management Specialist  
Team Division center.

คุณ วีรณัฐ วรรณประภา  
อย่าปล่อยให้ความโกรธควบคุมคุณ

ONLINE CLASS ON FB GROUP **ทดลองเรียน FREE**

@dr.veeranut 063-3244519

## Control your anger before it controls you

คนประสบความสำเร็จ คือ คนที่เป็นนายอารมณ์ตนเองได้

Control your anger before it controls you

คอร์สที่จะช่วยให้คุณจัดการความโกรธ และปล่อยใจให้เป็นอิสระ

เราทุกคนรู้จักความโกรธ และเราเกือบทุกคนยอมตกเป็นทาสความโกรธ จนนำพาความเดือดร้อนมาให้ตัวเอง

ความโกรธเป็นอารมณ์ปกติที่ทุกคนสามารถบริหารจัดการได้ แต่เมื่อควบคุมไม่ได้ อาจกลายเป็นการทำลายล้าง แล้วนำไปสู่ปัญหาได้ เช่น

- ทำลายสุขภาพ
- ทำลายหน้าที่การงาน
- ทำลายความสัมพันธ์ส่วนตัว
- และทำลายชีวิต

โปรแกรมนี้จัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้คุณ เข้าใจความโกรธได้อย่างถึงราก

คอร์สออนไลน์เพื่อจัดการความโกรธอย่างถูกวิธี

โดย ผศ.ดร. วีรณัฐ วรรณประภา

Asst. Prof. Dr. Veeranut Rojanaprapa, CAMS.

Certified Anger Management Specialist





## Goal setting and achievement Consulting and Coaching Program

กัลยาณมิตร เป็นผู้มีความปรารถนาดี กัลยาณมิตร แปลว่า เพื่อนที่ดี ร่วมเรียนรู้  
ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ ไม่เคยฟัง สะท้อนสิ่งใดที่เคย์รู้เคยฟังแล้ว ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ชีวิตที่น่าอิจฉา คือ ชีวิตที่ได้พบกัลยาณมิตร แม้เพียงหนึ่ง แต่มีคุณค่ามหาศาล  
ดังชีวิตที่ไปพบแสงอรุณ

ทุกคนสามารถมีความสุข ประสบความสำเร็จ และมีความสัมพันธ์ที่ดีทั้งกับ  
ตัวเองและคนรอบข้างได้ เพียงแค่มีกัลยาณมิตรอยู่ข้างกายกับ Goal setting and  
Achievement program

บริการให้คำปรึกษา & โค้ช one on one ในด้านการตั้งเป้าหมายชีวิต การสร้างสรรค์  
อาชีพด้วยนวัตกรรม Signature Class ที่สอนมากกว่า 7 ปี ด้วยเนื้อหาที่ทรงค่า  
และเครื่องมือที่ทรงพลัง ที่เมื่อจบแล้วคุณจะได้ “คู่มือ” การเดินทางเพื่อก้าวไป  
ข้างหน้าอย่างมั่นคง สุข สำเร็จอย่างยั่งยืน

โปรแกรมที่ปรึกษาและการโค้ช เป้าหมายชีวิตที่สำเร็จอย่างยั่งยืน ที่จะให้คุณ  
รู้สึกเหมือนมีกัลยาณมิตรร่วมเดินทางไปกับคุณ

โดย **ผศ.ดร.วีรณัฐ โรจนประภา** Life Engineer วิศวกรออกแบบชีวิต  
ผู้ออกแบบและสร้างชีวิตที่ประสบความสำเร็จ ได้รับการถวญวิธีคิดเป็น “1 ใน 5  
เรื่องเล่าของนักบริหารผู้สร้างสรรค์” ในหนังสือวิเคราะหุ์คนไทยที่มีความคิดสร้างสรรค์  
จากกรมสุขภาพจิต



## ชีวิตสุข 6 มิติ

ปรับเพียง 1 สิ่งผลถึง 6

คอร์สที่จะช่วยให้คุณมีความสุขได้อย่างง่ายๆ ในเวลาเพียง 3 ชั่วโมง  
อย่าปล่อยให้ปัญหาค้างคา อย่าปล่อยให้เสียงลบในใจกัดกินคุณ

อย่าอนุญาตให้ตัวเองต้องทนทุกข์อีกต่อไป เพราะใครๆ ก็สามารถมีความสุขได้  
อย่างง่ายๆ หากคุณอยู่กับเงื่อนไข อดยาก.... แต่..... นี้มานาน หากเงื่อนไขนี้  
ขัดขวางการมีความสุขของคุณอยู่

หากคุณต้องทนผืนเห็นเพื่อนๆ มีชีวิตที่ก้าวหน้า มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความ  
มั่งคั่งที่น่าอิจฉาขณะที่ตัวคุณเองยังจมอยู่กับอุปสรรคในใจ กับคำพูดเชิงลบใน  
หัวที่มาขวางคุณไม่ให้มี

ความสุขและประสบความสำเร็จ คุณอยากมีความสุข แต่ขจัด “แต่.....” ออกไป  
จากชีวิตไม่ได้เสียที

นั่นไม่ใช่ความผิดของคุณ เพราะคุณเพียงแค่มองวิธีการ คอร์สนี้ช่วยคุณได้  
โดย **ผศ.ดร.วีรณัฐ โรจนประภา**

1 ใน 5 นักบริหารผู้สร้างสรรค์ จากกรมสุขภาพจิต

นักตรผู้สร้างผลงานระดับโลกจนลือดัง อาทิ CNN, AFP, The Sun, Lonely  
Planet และสื่ออื่นๆ มาสัมภาษณ์รวมกว่า 100 สื่อ จากกว่า 30 ประเทศ

ผู้ก่อตั้งและประธานมูลนิธิบ้านอารีย์ ผู้ก่อตั้งและนายกสมาคมบ้านปันรัก คอลัมน์นิสต์  
บรรณาธิการ วิทยากร ผู้จัดรายการต่างๆ มากมาย

## Reset Your Life

เราเกิดมาทำไม คำถามโลกแตกที่ผมได้ยินมานับครั้งไม่ถ้วน

หลายคนวนเวียนหาคำตอบมาหลายสิบปี ก็ยังไม่สามารถหาคำตอบได้ นานวันเข้ากลายเป็นจับจด ทำอะไรไม่สำเร็จ และหมดพลัง เพราะเมื่อทำๆ ไป กลายเป็นรู้สึกว่ายังไม่ใช้

หากคุณกำลังตามหาสิ่งที่ใช่ งานที่ชอบ ตามหาสิ่งที่จะทำให้คุณรู้สึก เต็มเต็ม หัวใจมีความสุข สำเร็จ อย่างมั่งคั่งยั่งยืน

ตามหาว่า... คุณเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ใดกันแน่ สามารถเรียนรู้เพื่อค้นหาคำตอบได้ที่

**Reset Your Life Online** ของ **ดร.ใหม่ ผศ.ดร.วีรณัฐ โรจนประภา**

2 ชั่วโมงเต็ม กับคอร์สออนไลน์ ที่จะทำให้คุณค้นพบความหมายของชีวิต เพื่อนับจากนี้คุณจะได้ค้นพบตัวเองอย่างแท้จริง

**การค้นพบครั้งสำคัญ ที่คุณจะนำไปใช้ได้ตลอดชีวิต**

**ผศ.ดร.วีรณัฐ โรจนประภา** วิศวกรออกแบบชีวิตตัวจริง ได้รับการถวียุติคุณเป็น “1 ใน 5 เรื่องเล่าของนักบริหารผู้สร้างสรรค์” ในหนังสือวิเคราะห์คนไทยที่มีความคิดสร้างสรรค์ จากกรมสุขภาพจิต

ผู้ก่อตั้ง **มรณานุสติคาเฟ่** นิทรรศการจากงานวิจัย ที่ได้รับการยอมรับและนำเสนอข่าวไปกว่า 30 ประเทศทั่วโลก ในแง่ของการให้คนตระหนักถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่

โทร 06-3324-4510 สอบถามที่ LINE @dr.veeranut

# ผลงานที่ผ่านมา



## กล้าคิดใหม่ รีไทร์ก่อนใคร

คุณใหม่ได้นำเรื่องราวชีวิตที่ไม่ซับซ้อน แต่แฝงไว้ด้วยพลัง...ที่สำคัญคือ คุณใหม่ทำให้ผู้อ่านรู้จัก “ความสุขที่ไม่สุข”

คำนิยมโดย :

อนุรุทธ ว่องวานิช  
दनัย จันทรเจ้าฉาย  
ดร.ชัยชนะ โพธิวาระ

## เศรษฐีใหม่...เป็นง่ายนิดเดียว

### คู่มือการเป็นเศรษฐีใหม่

ที่มั่งคั่งอย่างถาวรและเป็นสุขตลอดชีวิต

คำนิยมโดย :

ดร. วรภัทร์ ภูเจริญ  
สมคิด ลวางกูร  
จิตินาถ ณ พัทลุง

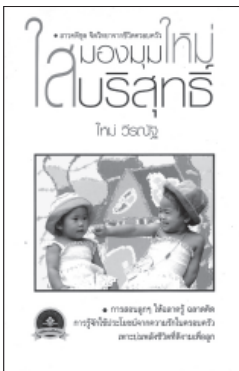


## เศรษฐีใหม่...

### เป็นง่ายนิดเดียว

คู่มือการเป็นเศรษฐีใหม่  
ที่มั่งคั่งอย่างถาวรและเป็นสุขตลอดชีวิต

วรภัทร์ ภูเจริญ (ใหม่)



## มุมมองใหม่ ไสบริสุทธ์

การสอนลูกให้ฉลาดรู้ ฉลาดคิด

การรู้จักใช้ประโยชน์จากความรักในครอบครัว

เพาะบ่มพลังชีวิตที่ดั่งงามเพื่อลูก

คำนิยมโดย :

ไมตรี ลิ้มพิชาติ  
ขวัญ เพียงหยัย  
คชาหัสต์ บุษปะเกศ  
สัมพันธ์ ก้องสมุทร

## คิดใหม่สู้...การตื่นรู้

อริยทรัพย์และอิสรภาพแห่ง “ชีวิต”

ลุ่มิบัติใหม่ที่ สุข สมดุล อย่างแท้จริง !

คำนิยมโดย :

ศาสตราจารย์ระพี สาวิกิจ  
ดร.วิวัฒน์ ศัลยกำธร (อาจารย์ยักษ์)  
ดร.เพชรยุพา บุรณศิริจรุงรัฐ



## คิดใหม่สู้... การตื่นรู้

อริยทรัพย์และอิสรภาพแห่ง “ชีวิต”  
ลุ่มิบัติใหม่ที่ สุข สมดุล อย่างแท้จริง

วิวัฒน์ ภูเจริญ (ใหม่)



### คิดใหม่ข้ามขีด

ที่จะทำให้คุณมุ่งคั่งทางโลก รื่นรมย์ทางธรรม และมีชีวิตอย่างที่ต้องการ !

คำนิยมโดย :

ศาสตราจารย์ ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์  
ดร.ปริญญาเนตร สุวรรณศรี  
ดร.วิทย์ ลิขิตเวคิน  
ธาดา เกิดมงคล

### คิดใหม่ CHANGE THE WORLD

#### Social Enterprise

เครื่องมือสำหรับมนุษย์ที่ต้องการเปลี่ยนโลก

คำนิยมโดย :

ดร. ไพบุลย์ เสรีวัฒนา  
อ.ธันยวัชร ไซยตระกูลชัย  
ดร.วัชรมงคล เบญจจระณะจักร์



### เคล็ด (ไม่) ลับ

#### ๕ ส. สร้างสุขวัยเกษียณ

แนวทางการใช้ชีวิตวัยเกษียณอย่างมีความสุขและเปี่ยมคุณค่า



### คิดใหม่...สู้ จิตเศรษฐกิจ

สู่ความเป็นเศรษฐกิจที่แท้  
อย่างยั่งยืน



### อัครวินมมชา

คู่มือเตรียมความพร้อม  
สู่การเกษียณอย่างฉลาด  
ยิ่งสูงวัย ยิ่งสูงค่า



## มูลนิธิบ้านอารีย์ (องค์กรสาธารณประโยชน์)



“บ้านอารีย์” จัดทะเบียนจัดตั้งเป็นมูลนิธิบ้านอารีย์ เมื่อวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๐ ได้รับรองเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๒ และได้เป็นองค์กรหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๔ และได้รับพระราชทานรางวัลเสมาธรรมจักรประเภทสมาคม องค์กร มูลนิธิ สถาบัน และหน่วยงาน ที่มีกิจกรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา ประจำปี ๒๕๕๗ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณรางวัลที่ ๒ ประเภท องค์กรเอกชน ระดับจังหวัด ประจำปี ๒๕๕๙ จากสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๙

### วัตถุประสงค์

๑. ส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา
๒. ส่งเสริมงานด้านวัฒนธรรม
๓. เป็นทุนการศึกษาแก่นักเรียน นักศึกษา ที่เรียนดีแต่ขาดทุนทรัพย์
๔. ดำเนินงานเพื่อสาธารณประโยชน์ หรือร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อสาธารณประโยชน์
๕. ไม่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับการเมืองแต่ประการใด



สอบถามรายละเอียด โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔,  
๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ • <http://www.baanaree.net>  
<http://facebook.com/baanareefoundation>  
Line ID : @baanaree (กรุณาใส่ @ ด้วย)



## สมาคมบ้านปันรัก

(องค์กรสาธารณประโยชน์)

“สมาคมบ้านปันรัก” ได้จัดตั้งเป็นสมาคมเมื่อวันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๔ จนได้เข้าร่วมโครงการคัดเลือกบุคคล หน่วยงานภาครัฐและองค์กรภาคเอกชนดีเด่น สำหรับผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๕๕ จากคณะกรรมการการพัฒนาสังคมและกิจการเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส วุฒิสภา และได้รับรองเป็นองค์กร สาธารณประโยชน์ เมื่อวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘ และได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณ รางวัลที่ ๑ ประเภท องค์กรนอกภาครัฐ (NGO) ระดับจังหวัด ประจำปี ๒๕๕๙ จาก สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๙

### วัตถุประสงค์

๑. ส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวบูรณาการความรู้ แลกเปลี่ยน และถ่ายทอด ระหว่างกันและร่วมกันดำเนินการทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ให้เกิดการ ถ่ายทอดสู่สังคมอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น
๒. ส่งเสริมการจัดการความรู้ภายในชุมชนโดยให้คนในชุมชนเดียวกันมีส่วนร่วม ในการบริหารจัดการความรู้เหล่านั้นด้วย
๓. ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายสังคมรูปแบบสังคมออนไลน์
๔. ส่งเสริมการสร้างกลุ่มสังคมการเรียนรู้ (Learning Network) ในชุมชนและ จัดกิจกรรมด้านสาธารณประโยชน์ต่างๆ จนเกิดเป็นเครือข่ายการเรียนรู้แบบไม่รู้จบสิ้น
๕. จัดกิจกรรมโครงการด้านสาธารณประโยชน์ร่วมกับองค์กรพันธมิตรอื่นๆ
๖. จัดทำสื่อสิ่งพิมพ์ และสื่ออื่นๆ สำหรับประชาสัมพันธ์ข้อมูลและความ เคลื่อนไหวของกิจกรรมสมาคมต่อสมาชิก และบุคคลภายนอกให้รู้จัก
๗. สนับสนุนส่งเสริมการศึกษา การกีฬา
๘. ไม่มีวัตถุประสงค์เกี่ยวข้องกับการเมืองแต่ประการใด



สอบถามรายละเอียด โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๙-๖๖๓๓

<http://www.baanpanrak.org>

<http://facebook.com/baanpunrak>

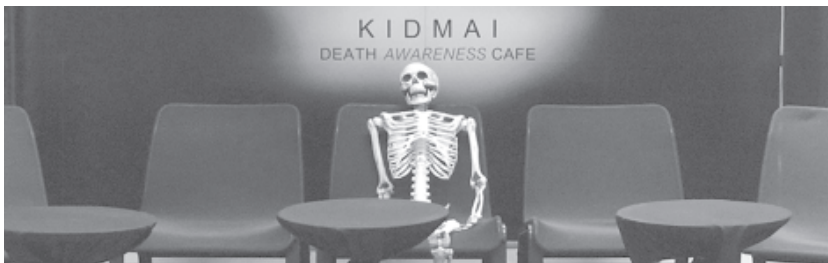
Line ID : @baanpunrak (กรุณาใส่ @ ด้วย)



KIDMAI  
DEATH AWARENESS CAFE

## มรณานุสติ คาเฟ่

(KIDMAI DEATH AWARENESS CAFE)



“มรณานุสติ คาเฟ่” สถานที่ที่จะทำให้คุณได้ระลึกถึงความตายด้วยความไม่ประมาท

\* ยังขาดข้อมูล + รูป \*