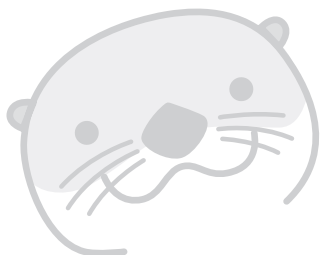


howto

ออกแบบชีวิตด้วยเทคนิค

ปฏิทิน 100 ปี

一度しかない人生を「どう生きるか」がわかる100年カレンダー



ไอสุมิ ริกิ

เขียน

นิพดา เกียวอุไร

แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร ำ ก ร ำ น ที่ ส ำ ค ัญ

ถ้ามีเพลงที่ชอบหรือเพลงที่มีความหลังฝังใจ
สมัยเด็ก สมัยเป็นนักเรียน หรือเริ่มทำงานใหม่ๆ
ขอให้เลือกเป็นเพลงประกอบระหว่างอ่านหนังสือเล่มนี้
- ไอสุมิ ริกิ



ທດສະວັດ

คำนำสำนักพิมพ์

Life is a Journey.

ชีวิตคือการเดินทาง

ไม่สำคัญว่าคุณจะอายุเท่าไรหรือใช้ชีวิตมาแบบไหน หากผ่านประสบการณ์ร้อนหนาวมาประมาณหนึ่ง คุณจะพบว่าคำกล่าวข้างต้นไม่ใช่เรื่องเกินจริง

คำว่า “เดินทาง” ในที่นี้แฝงไว้ทั้งความหมายโดยตรงและโดยนัย เราไม่จำเป็นต้องเดินทางจริง ๆ แต่การใช้ชีวิตปกติในแต่ละวันนับจากวันแรกที่ลืมตาบนดาวเคราะห์สีน้ำเงินแห่งนี้จนถึงปัจจุบัน ไม่ว่ารสชาติชีวิตที่ผ่านมาจะหวานหรือเผ็ดร้อน แต่ทุกวันของชีวิตคือการเดินทาง

หากบอกว่า “พรุ่งนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต” คุณจะยังทำแบบเดิมอยู่อีกไหม มีเรื่องอะไรที่อยากทำแล้วยังไม่ได้ทำบ้างหรือเปล่า มีสิ่งสำคัญในชีวิตที่มองข้ามไปบ้างไหม เชื่อว่าคงลิสต์รายการออกมาได้เป็นดับ

จะดีแค่ไหนถ้าในการเดินทางซึ่งไม่ต่างอะไรกับทัวร์นาเมนต์ย่อม ๆ แห่งชีวิต เราได้พักจิบน้ำที่จุดแวะข้างทาง ได้พักเหนื่อยเพื่อเรียนรู้และเติบโตจากเส้นทางออฟโรดฝุ่นตลบที่ผ่านมา แล้วปักหมุดหมายปลายทางของชีวิตที่ต้องเดินต่อจากนี้เพื่อให้ได้เป็นตัวเองในแบบที่ตั้งใจไว้

ไอสุมิ ริกิ อดีตผู้บริหารของ Tokyo Disney Resort และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาทรัพยากรบุคคลที่ดูแลพนักงานกว่า 100,000 คนให้กับบริษัทชั้นนำหลายแห่งในญี่ปุ่น จะพาคุณเดินทางย้อนกลับไปค้นหา “ความฝัน” และ “เป้าหมาย” ของชีวิตโดยมี “ปฏิทิน 100 ปี” เป็นแผนที่นำทาง ซึ่งจะทำให้คุณออกแบบชีวิตได้อย่างมีความหมายมากขึ้นและเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนอื่นๆ

นี่คือหนังสือที่เราากล้าพูดได้เต็มปากเลยว่า คัมภีร์ที่จะหยิบมาพลิกอ่านเสมอในทุกช่วงชีวิต การใช้เวลาอยู่กับตัวเองเพื่อทบทวนเส้นเรื่องทั้งหมดของชีวิตในหลากหลายแง่มุม ตั้งแต่เกิดจนถึงวันสุดท้ายที่พลัดไถ่บนปฏิทินผ่านมุมมองของปัจจุบัน จะทำให้คุณพบคำตอบของความสุขที่แท้จริง

ไม่มีใครรู้ว่าการเดินทางจะจบลงเมื่อไร แต่สิ่งที่ทำได้เลยตั้งแต่ตอนนี้คือการใช้ชีวิตที่มีเพียงหนึ่งเดียวอย่างคัมภีร์ที่สุด ชนิดที่พูดได้โดยไม่มีอะไรติดค้างในใจว่า ได้ใช้เวลาในช่วงชีวิตนี้ทำสิ่งที่ต้องการให้เป็นจริงจนครบหมดแล้ว

howto



สารบัญ

บทนำ ปฏิทิน 100 ปีที่เชื่อมโยงอดีต ปัจจุบัน และอนาคต 3

ก่อนจะเริ่มเดินทางในปฏิทิน 100 ปี

ขอให้เริ่มต้นด้วยความสนุกสนาน 14

5 หัวใจสำคัญของการเขียนปฏิทิน 100 ปี 17



การเดินทางในปฏิทิน 100 ปี

Step 0 มาเริ่มต้นการเดินทางที่ชื่อว่า “ชีวิต” กัน 29

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 0-1 ลองสัมผัส
“ชีวิต 100 ปี”

ของตัวเองดู 32

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 0-2 นำช่วงเวลาของบุคคล

ที่มีชื่อเสียงในอดีตมาเทียบกับ
ช่วงเวลาของคุณ 36

Step 1 จงค้นหาจุดกำเนิดของคุณ 42

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 1-1 จงตระหนักถึงวันที่คุณเกิด 44

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 1-2 ใช้วันเกิดในอนาคตเป็น
“จุดเปลี่ยนสำคัญ” 46



Step 2 ถ้ากำหนดวันสุดท้ายได้แล้ว เราจะเห็น “เวลาที่เหลืออยู่” 52

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 2-1 กำหนด “วันสุดท้าย”

เพื่อเป็นจุดสิ้นสุดของชีวิต 55

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 2-2 มาสร้าง “นาฬิกาชีวิต” กัน 58

Step 3 ไหว่คว้าว้า “เรื่องราว” แห่งชีวิตของคุณ 66

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 3-1 จงทำสัญลักษณ์ตรง “พื้นฐาน”
และ “สังกัด” ในอดีต 68

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 3-2 จงทำสัญลักษณ์ตรง
“เหตุการณ์ที่ฝังใจ” 70

Step 4 คุณใช้ชีวิตมาอย่างไร คุณกำลังใช้ชีวิตแบบไหน

คุณจะใช้ชีวิตต่อไปเช่นไร 77

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 4-1 ตอนนี้คุณใช้ชีวิตโดยให้ความสำคัญกับอะไร 85

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 4-2 คุณต้องการเพิ่มสัดส่วน
ขององค์ประกอบใดไหม 90

Step 5 สิ่งที่ต้องการจากนี้ไปคืออะไร 93

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 5-1 ขอให้ยอมรับกับ “สิ่งที่ต้องการ”
ในอดีต 95

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 5-2 ตัดสินใจว่าจากนี้ไปเราต้องการ
สิ่งใด 97

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 5-3 คุณจะได้สิ่งนั้นมาครอบครอง
เมื่อไร 99

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 5-4 สิ่งที่ยากกว่า
ซ้ำแล้วซ้ำอีก
คืออะไร 101



Step 6 ประสบการณ์ไหนที่ส่งผลต่อชีวิตของคุณ 107

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 6-1 จงย้อนกลับไปดู

การพบเจอในอดีต 109

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 6-2 คุณต้องการสร้างความสัมพันธ์
กับคนนั้นแบบไหน หรือต้องการ
ใช้เวลากับเขาอย่างไร 112

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 6-3 ถ้าเริ่มจากจุดที่พบกัน คุณอยาก
เป็นคนอย่างไร 116

Step 7 คุณมีความสุขกับอะไร จากนั้นไปคุณต้องการใช้ชีวิตแบบไหน 121

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 7-1 ย้อนกลับไปดูเรื่องที่รู้สึก

ยินดีหรือดีใจ 123

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 7-2 จัดช่วงเวลาที่เกิดสับสน 126

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 7-3 เราจะใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข
มากขึ้น 128

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 7-4 สิ่งที่คุณควรทำจากนี้ไปคืออะไร 130

Step 8 สิ่งที่คุณทุ่มเทเวลาและเงินทองให้กับมันมาตลอดคืออะไร 135

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 8-1 มาจัดอันดับ

ความสำคัญกัน 137

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 8-2 ต่อจากนี้คุณจะทุ่มเทเงินทอง
และเวลาไปกับอะไร 139



Step 9 สิ่งที่คุณให้อภัยไม่ได้คืออะไร และจะยอมให้อภัยเมื่อไร 144

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 9-1 มาค้นหา “เรื่องที่ให้อภัยไม่ได้”
ในอดีตกัน 146

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 9-2 ออกเดินทางแรกไปสู่เส้นทาง
การให้อภัย 148

Step 10 สิ่งที่คุณรู้สึกเสียใจภายหลังคืออะไร 153

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 10-1 มาค้นหา “เหตุการณ์
ที่นึกเสียใจภายหลัง”
ในอดีตกัน 155

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 10-2 เปลี่ยนความเสียใจในอดีต
ไปสู่ตัวตนที่อยากเป็น
ในอนาคต 158

Step 11 ทำในสิ่งที่มีความสุข 161

แบบฝึกหัดปฏิทิน 100 ปี 11-1 สร้างกราฟองค์ประกอบ
6 ประการที่ประกาศว่า
“จากนี้ไปฉันจะมีชีวิต
แบบนี้” 163

Step 12 เราจะใช้ชีวิตเป็นคนแบบไหน 170

บทส่งท้าย อนาคตเปลี่ยนได้เลย
ตั้งแต่ตอนนี้ 176

ปฏิทิน ค.ศ. 1930 - 2131 181





**Get in.
Not choose
but get in.
Be part of it and
then move up.**



—

จลงมือทำ!
อย่ามัวเลือก แต่ทำเลย
ขลุกอยู่กับมัน ก่อนจะก้าวไปอีกขั้น

ปฏิทิน 100 ปีที่บอกให้รู้ว่าเราจะใช้ชีวิต

ที่มีเพียงหนึ่งเดียวนี้อย่างไร



บทนำ

ปฏิทิน 100 ปีที่เชื่อมโยงอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณตระหนักถึง “เวลาที่เหลืออยู่” ในช่วงชีวิตนี้ และปรับเปลี่ยนให้เป็นไปตามที่ใจคุณต้องการ คุณเคยรู้สึกแบบนี้บ้างไหม

ไม่รู้ว่าทำอะไรดี

ช่วงหลังมานี้ทำอะไรก็ไม่ราบรื่น

ไม่รู้ว่าตัวเองชอบอะไร

อยากหลีกเลี่ยงทั้งงานและการเจอเจอผู้คน

หาสิ่งที่ตัวเองอยากทำไม่เจอ

บอกไม่ได้ว่า “ความฝันและเป้าหมายในชีวิตคืออะไร”

ไม่รู้ถึงถึงความหมายของการมีชีวิตอยู่

เรามีชีวิตอยู่ไปทำไมกัน

พอรู้ตัวอีกทีก็ถูกครอบงำไปด้วยความวิตกกังวลกับอนาคตและ
เวียนว่ายอยู่กับความคิดเหล่านั้น

ผมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาสำหรับคนที่ปรารถนาจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง พยายามหรือคิดอยากทำให้ชีวิตดีขึ้น เพื่อให้พวกเขาค้นพบว่า “ตอนนี้หรือจากนี้ต่อไปจะดำเนินชีวิตอย่างไร” แล้วก้าวเดินไปตามเส้นทางนั้น

คำถามที่ว่า “คุณจะใช้ชีวิตอย่างไร” อาจทำให้วาดภาพชีวิตที่ปรารถนาออกมาได้ยาก ผมจึงขอเปลี่ยนคำถามเล็กน้อยว่า

ตอนนี้คุณอายุเท่าไร

ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต คุณจะเสียใจไหม

ขณะที่เราต่างใช้ชีวิตท่ามกลางความยากลำบากที่มีทั้งโรคระบาดและปัญหาสิ่งแวดล้อมสารพัด ซึ่งไม่รู้เลยว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของเราบ้าง จากสิ่งที่เคย “คาดการณ์ได้” ก็กลับพังทลายจนหมดสิ้น เมื่อมีโอกาสที่คนกลุ่มหนึ่งจะอายุยืนเป็นร้อยปีอย่างมีสุขภาพดี ก็น่าเสียดายว่า ย่อมมีคนอีกกลุ่มที่ไม่มีโอกาสนั้นอยู่มากเช่นกัน วินาทีใดก็ตามที่รู้สึกหวาดกลัวความตายขึ้นมา คงมีหลายคนที่ถามตัวเองว่า “ไม่ได้มีแต่เราคนเดียวที่จะตายสินะ”

ไม่มีใครหยั่งรู้ได้ว่าวันสุดท้ายของคุณหรือผมจะอยู่อีก 50 ปี 70 ปี หรืออาจเป็นวันพรุ่งนี้เลยก็ได้ หากเป็นเช่นนั้น ถ้าวันนี้คือวันสุดท้ายของชีวิต ผมอยากพูดได้เต็มปากแบบนี้ครับว่า

ผมได้ไปทุกที่ที่อยากไปแล้ว
 ผมได้พบทุกคนที่อยากพบแล้ว
 ผมได้ดึงทุกความคิดมาทำให้เป็นรูปเป็นร่างจนบรรลุผลสำเร็จ
 ทั้งหมดแล้ว

ผมได้หัวเราะและสนุกสนานอย่างเต็มที่แล้ว
 ผมได้ลิ้มรสทุกเสี้ยววินาทีที่อยากจดจำจนครบหมดแล้ว
 ผมได้สัมผัสประสบการณ์ที่ทำให้ใจเต้นตึกตักหรือสั่นไหวจน
 หมดแล้ว

ผมได้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว
 ผมได้ทำทุกเรื่องที่ต้องการท้าทายตัวเองและแก้ปัญหาได้
 ทั้งหมดแล้ว

ผมไม่มีอะไรค้างคาใจแม้แต่เรื่องเดียว
 ผมไม่มีเรื่องที่จะเสียใจภายหลังเลยสักเรื่อง
 ผมทำทุกอย่างจนครบหมดแล้ว

เพื่อจะพูดได้โดยไม่มีอะไรติดค้างในใจว่าใช้เวลาทั้งหมดในช่วงชีวิตนี้
 ทำสิ่งที่ต้องการให้เป็นจริงจนหมดแล้ว ตอนนี้เราควรทำอย่างไร
 จากนั้นต่อไปเราจะทำอะไรได้บ้าง จนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิต
 คุณจะอุทิศเวลาให้กับเรื่องใดและจะเป็นคนแบบไหน

หนังสือเล่มนี้คือแผนที่ซึ่งจะนำทางให้คุณพบคำตอบนั้น

เรามีชีวิตอยู่ “ตอนนี้และที่นี่” ไม่ใช่ในอดีตหรืออนาคต

ปัจจุบันผมให้คำปรึกษา บรรยาย หรือสนับสนุนงานด้านพัฒนาทรัพยากรบุคคลแก่องค์กรต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กับงานช่วยเหลือเด็กที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังแรงและครอบครัวของพวกเขา

ก่อนหน้านี้ผมเคยทำงานให้กับบริษัท Oriental Land จำกัด ซึ่งบริหารโตเกียวดิสนีย์แลนด์และดิสนีย์ชีอยู่ประมาณ 20 ปี โดยมีส่วนร่วมในโปรเจกต์ต่าง ๆ รวมทั้งการบริหารงานด้วย นอกจากนี้ผมยังก่อตั้งกลุ่มศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวอลต์ ดิสนีย์ (Walt Disney) และชมรมวอลต์ ดิสนีย์ จึงได้เข้าไปเกี่ยวข้องและทำงานร่วมกับผู้คนจำนวนมาก

จึงกล่าวได้ว่า หลักการในหนังสือเล่มนี้ล้วนได้รับอิทธิพลมาจากวิธีคิดและมุมมองของวอลต์ ดิสนีย์ แทบทั้งสิ้น

จริงอยู่ที่ความประทับใจต่อดิสนีย์แลนด์หรือภาพยนตร์ค่ายดิสนีย์อาจแตกต่างกันไปตามรสนิยมของแต่ละคน แต่วิธีคิดของวอลต์ ดิสนีย์ที่วางวิสัยทัศน์ในการดำเนินชีวิตไว้อย่างชัดเจนนั้นมีประโยชน์อย่างยิ่ง โดยเรื่องที่ผมให้ความสำคัญมากที่สุดก็คือ “ตอนนี้และที่นี่” (Now and Here) ซึ่งเป็นสิ่งที่วอลต์ ดิสนีย์ มักจะย้ำอยู่เสมอ

ไม่ใช่ทั้งอดีตและอนาคต แต่คือ “ตอนนี้และที่นี่”

หลักการนี้เป็นวิธีคิดที่เหมาะสมนำมาใช้กับการดำเนินชีวิตในโลกที่ผันผวน

และมีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา ทว่าหลายคนยังติดบ่วงอยู่กับอดีต วิดกกังวลกับอนาคต และใช้ชีวิตในตอนนี้เพื่อไล่ตามสิ่งที่คนอื่นบอกว่าสำคัญ

แล้วต้องทำอย่างไรจึงจะใช้ชีวิตอยู่กับ “ปัจจุบัน” และลงมือเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองได้

การตั้งเป้าหมายชีวิตด้วย “ปฏิทิน 100 ปี” คือเครื่องมือที่ช่วยคลายความกังวลใจข้างต้นได้ 100 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ผมขาดไม่ได้ และนำมาใช้ในการทำงานด้านพัฒนาทรัพยากรมนุษย์รวมถึงการฝึกอบรมอยู่เสมอ

สำหรับคนที่เพิ่งเคยได้ยินคำว่า “ปฏิทิน 100 ปี” เป็นครั้งแรก ผมขออธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า มันคือปฏิทินที่ช่วยให้มองเห็นภาพรวมของชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ 100 ปี หากยังนึกภาพไม่ออก ลองพลิกไปดูที่หน้าท้ายๆ ของหนังสือเล่มนี้ ผมได้เตรียมปฏิทินปี ค.ศ. 1930-2131 ไว้ให้ ซึ่งน่าจะครอบคลุมช่วงอายุของผู้อ่านทุกท่าน

ดังนั้นนอกจากวันเกิดแล้ว ยังรวมถึงวันที่มีเหตุการณ์สำคัญต่างๆ ในชีวิตทั้งอดีตและอนาคต ไม่ว่าจะเป็น “วันสำคัญ” หรือ “วันตาย” ของคุณ ปรากฏอยู่ในจุดใดจุดหนึ่งบนปฏิทินด้วย

แน่นอนว่าเราย่อมไม่มีโอกาสได้เห็นวันตายของตัวเองกับตา และคงไม่มีใครอยากจะรู้หรืออยากสัมผัสกับมัน แต่ข้อเท็จจริงที่ว่าคนส่วนใหญ่จะจากโลกนี้ไปภายในเวลา 100 ปี คือกฎธรรมชาติที่ไม่ว่าคุณหรือผมก็หลีกเลี่ยงไปไม่พ้น

หนังสือเล่มนี้จะเริ่มต้นจากการใช้ปฏิทินที่ให้ไว้ทำยาเล่มบันทึก “เวลา” ในช่วงชีวิตนี้ของคุณ โดยนับจากปีที่เกิดหรืออายุ 0 ขวบไปจนถึงอายุ 100 ปี จากนั้นคุณจะเดินทางผ่านคำถามที่เชื่อมโยงอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเข้าด้วยกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 12 ขั้นตอน ขอให้คุณตอบคำถามในเล่มโดยจะใช้ปากกาหรือสีเมจิกทำสัญลักษณ์ไว้ หรือจะแปะกระดาษโน้ตลงในปฏิทิน 100 ปีส่วนตัวของคุณก็ได้

เมื่อมองเห็นภาพรวมของชีวิตทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต แล้วเผชิญหน้ากับ “เวลาที่เหลืออยู่” ในช่วงชีวิตนี้ คุณจะตัดสินใจได้ว่า “สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องทำตอนนี้คืออะไร”

การลงมือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากตอนนี้ วันนี้ และพรุ่งนี้ แล้วทำต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จะนำทางให้คุณได้พบกับจุดหมายปลายทางของชีวิตที่วาดหวังไว้

มาเริ่มต้นการเดินทางใน “ปฏิทิน 100 ปี” ที่ช่วยให้มองเห็นเจตสีทั้งหมดของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตายกันครับ

ค้นหาความหมายจากเรื่องราวที่เรียกว่า “ชีวิต”

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณหาคำตอบได้ว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรและจะทำอะไรต่อไปในอนาคต ด้วยการย้อนกลับไปดูบทเรียนชีวิตที่ผ่านมา

ทว่าจุดประสงค์ของผมไม่ได้ต้องการให้คุณเขียน “อัตชีวประวัติ” ของตัวเองขึ้นมา แม้จะมีหลายคนที่ทำเช่นนั้นเพื่อเป็นการเตรียมตัวสำหรับช่วงสุดท้ายของชีวิตก็ตาม

จุดประสงค์ของการมองย้อนกลับไปยังอดีตก็เพื่อให้คุณสามารถตระหนักถึงเส้นทางชีวิตซึ่งเป็นเรื่องเล่าขานเฉพาะตัวของคุณ

สมัยเป็นนักเรียน ครูมักจะบอกว่า “การทบทวนเป็นสิ่งสำคัญ” แต่คงมีน้อยคนนักที่จะกลับไปทบทวนบทเรียนจริงไหมครับ

ชีวิตก็เช่นกัน แม้จะรู้ดีว่าการย้อนกลับไปดูอดีตเพื่อทบทวนบทเรียนจากเรื่องราวที่ชื่อว่า “ชีวิต” เป็นสิ่งสำคัญ แต่เรากลับมีข้ออ้างมากพอที่จะไม่ทำ

เวลาเมื่อเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้น เรามักไม่เข้าใจว่ามันคืออะไรหรือมีความหมายอย่างไร และมักทำทุกอย่างโดยใช้อารมณ์เป็นตัวนำ ดังนั้นการย้อนกลับไปดูเรื่องราวในอดีตด้วยมุมมองของปัจจุบัน จะช่วยให้เข้าใจความหมายของแต่ละเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ณ เวลานั้น เราไม่เข้าใจความหมายของเรื่องราวที่เกิดขึ้น และเราก็ไม่เข้าใจคุณค่าของมันในตอนนั้นด้วย

แต่เพราะเป็นตอนนี เราจึงมองเห็นทั้งความหมายและคุณค่าจากเหตุการณ์นั้นขึ้นมาได้

ส่วนใหญ่แล้วเหตุการณ์ในอดีตทั้งสุขและทุกข์จะส่งอิทธิพลต่อชีวิตของเราในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการถูกตำหนิ การได้รับความช่วยเหลือ หรือการมีเรื่องคับแค้นใจ และสิ่งที่ทุ่มเตทำในตอนนั้นก็คือสิ่งที่ประกอบขึ้นเป็นตัวเราในทุกวันนี้

การย้อนกลับไปมองเรื่องราวในอดีต สิ่งสำคัญคือต้องไม่ปฏิเสธมัน และตระหนักว่าเราอยู่ตรงไหน คิดอะไร กำลังมุ่งหน้าไปในทิศทางไหน และความสามารถที่แท้จริงของเราคืออะไร

การหันกลับไปมองเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอดีตโดยใช้ “ปฏิทิน 100 ปี” เป็นแผนที่นำทาง จะช่วยให้ค้นพบความหมายที่แท้จริงของชีวิต

เรื่องราวที่ซ่อนอยู่จะช่วยให้คุณรู้ว่าต้องใช้ชีวิตต่อไปอย่างไร

หนังสือหลายเล่มบอกว่าเมื่อต้องการออกแบบชีวิตในอนาคต เทคนิคง่ายๆ ที่ช่วยให้ความปรารถนาเป็นจริงก็คือ การเขียนหรือพูดความฝัน และเป้าหมายนั้นออกมา

ทว่าสำหรับหนังสือเล่มนี้จะแตกต่างออกไป เพราะเราจะค้นหา “ความฝัน” และ “เป้าหมาย” ของชีวิตจากเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต

Story behind the Story.

นี่คือคำพูดที่โด่งดังของวอลต์ ดิสนีย์ ความหมายคือ “ขอให้ค้นหาเรื่องราวที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังซึ่งเรามองไม่เห็น ไม่ใช่เรื่องราวที่มองเห็นอยู่ตรงหน้า”

โดยทั่วไปการเขียนหรือพูดความฝันออกมาว่า “ฉันอยากเป็น OO” มักขึ้นอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกและความหวังชั่วขณะ จึงกล่าวได้ว่าเป็น “เรื่องราวเบื้องหน้า”

ตัวอย่างเช่น คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อกลับมาฟังเพลงที่เคยชื่นชอบเมื่อปีที่แล้วอีกครั้งในตอนนี้ คุณจะเงี่ยหูฟังอย่างคลั่งไคล้แบบเดิมหรือเปล่า คงไม่เป็นเช่นนั้นใช่ไหมครับ

อารมณ์และความรู้สึกของคนเราจะปรับเปลี่ยนไปทุกวันเช่นนี้ แม้แต่เรื่องที่เพิ่งเกิดเมื่อปีที่แล้วก็ยังเปลี่ยนไปได้มาก

นอกจากนี้ยังมีเรื่องที่เรามักตัดสินด้วยความรู้สึกในขณะนั้น เช่น “งานนี้ไม่เหมาะกับเรา” หรือ “คนนั้นเข้ากับเราไม่ได้” ซึ่งการตัดสินว่าชอบหรือไม่ชอบ ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของตรรกะใดๆ แต่เป็นการตัดสินจากความรู้สึก ณ ขณะนั้น

สิ่งสำคัญคือต้องตอบตัวเองให้ได้ว่า ที่ผ่านมาเราใช้ชีวิตแบบไหน และจะใช้ชีวิตต่อไปอย่างไรแบบที่คุณค่า

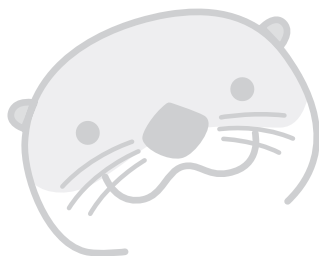
จงอย่าหลอกตัวเองหรือหาข้ออ้าง แต่ให้เริ่มจากการเผชิญหน้ากับตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง ให้ความสำคัญกับตัวเองให้มากที่สุด และรักตัวเองให้มากเสียก่อน

ไม่สำคัญว่าคุณจะอายุเท่าไรหรืออยู่ในสังคมแบบไหน ขอให้ก้าวเดินต่อไปอย่างไม่ท้อถอย เพราะชีวิตย่อมพบจุดเปลี่ยนได้เสมอ และไม่มีใครรู้ว่าโอกาสจะผ่านเข้ามาเมื่อไร สิ่งที่ได้จึงมีเพียง “การเตรียมพร้อม” เท่านั้น

เอาล่ะครับ! เรามาเริ่มออกเดินทางกันเลย

ไอสุมิ ริกิ

ก่อนจะ
เริ่มเดินทาง
ในปฏิทิน 100 ปี



**Happiness is
a state of mind.
It's just according
to the way you
look at things.**

ความสุขอยู่ที่ความนึกคิด

มันขึ้นอยู่กับว่าเรามองสิ่งนั้นอย่างไร





ขอให้เริ่มต้นด้วยความสนุกสนาน

ตามที่เกริ่นในบทนำแล้วว่าหนังสือเล่มนี้จะมี “คำถาม” ที่หลากหลาย เพื่อให้มองเห็นว่าจาก “ตอนนี้และที่นี่” เราควรทำอะไรต่อไปในอนาคต โดยดูจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต

แน่นอนว่าคุณอาจจะอ่านคำถามเหล่านั้นเฉยๆ ก็ได้ แต่ถ้าลองเขียนคำตอบสำหรับแต่ละคำถามลงในปฏิทินท้ายเล่มหรือพื้นที่ว่างในหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้คุณเห็นภาพรวมของชีวิตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ดังนั้นอันดับแรก ขอให้เตรียมอุปกรณ์พื้นฐานกันก่อน

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

- กระดาษโน้ตแบบมีแถบขาวในตัวสีสันต่างๆ ตามที่คุณชื่นชอบ
- ปากกาหรือสีเมจิกที่เขียนลื่นและสนุก



ขอให้คำนึงว่าคุณจะเขียนอะไรลงไปในพื้นที่ไหนของหนังสือเล่มนี้ก็ได้ โดยมองข้ามเรื่องความสวยงามและความสมบูรณ์แบบไปก่อน แล้วเขียนความรู้สึกของตัวเองออกมาตรงๆ

ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเขียนสิ่งที่นึกขึ้นได้ภายหลังลงไปอย่างอิสระหรือย้ายตำแหน่งได้ตามต้องการ ขอแนะนำให้ใช้ “กระดาษโน้ตแบบมีแถบขาวในตัว” โดยเลือกชนิดที่เขียนง่ายและเขียนสนุกตามความชื่นชอบของคุณ

ได้เลย หากกลัวว่าจะเขียนผิด อาจใช้ปากกาแบบลบได้หรือดินสอ เป็นต้น
ทั้งนี้จะใช้ปากกาเพียงสีเดียวหรือแยกใช้ปากกาต่างสีต่างขนาดกันก็ได้

นอกจากนี้แนะนำให้ใช้สติ๊กเกอร์ที่คุณชอบแปะเป็นสัญลักษณ์ไว้ตรง
วันที่มีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้น เช่น วันเกิดหรือวันครบรอบ เรื่องที่รู้สึก
ดีใจหรือประทับใจในอดีต เหตุการณ์ที่รู้สึกว้าวุ่น เรื่องที่ทำให้รู้สึก
เสียใจหรืออภัยให้ไม่ได้ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้เห็นเหตุการณ์สำคัญในชีวิต
ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น หรือใครจะติดรูปครอบครัว ชาว บทความ ตัวหรือ
บัตรเข้าร่วมงานสำคัญในความทรงจำที่ไม่อยากลืมลงไปด้วยก็ได้

เช่นเดียวกับวันสำคัญในอดีต เราย่อมมี “วันสำคัญต่าง ๆ” เกิดขึ้น
ในอนาคตอย่างแน่นอน การเน้นย้ำวันเหล่านั้นให้ชัดเจนจนมองบ๊วกก็รู้ได้
ทันที จะช่วยให้เข้าใจความเชื่อมโยงระหว่าง “เหตุการณ์ต่าง ๆ” ที่ระบุไว้ใน
ปฏิทิน 100 ปีของคุณและเห็นมุมมองใหม่ๆ ได้ง่ายขึ้น

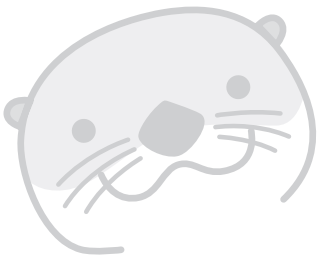
**“ปฏิทิน 100 ปีแห่งชีวิต” ที่คุณจะเขียนต่อจากนี้ จะเป็นทรัพย์สิน
สมบัติของคุณเพียงคนเดียว ไม่ใช่สิ่งที่จะนำไปหวดใคร หรือมีใคร
มาดัดสินใจใดๆ ทั้งสิ้น**

อย่างไรก็ตาม ความคิดและจิตใจคนเรามักเปลี่ยนแปลงไปตาม
กาลเวลา แม้ว่า คุณจะเขียนปฏิทิน 100 ปีของตัวเองแล้วครั้งหนึ่ง แต่เมื่อ
กลับมาลองทำใหม่อีกครั้ง คุณอาจพบว่าได้ผลลัพธ์ที่ต่างออกไป

นี่แหละคือความสุขของหนังสือเล่มนี้ หรืออาจเรียกได้ว่าเป็น
ความสุขของการมีชีวิตอยู่นั่นเอง

ฉันจะทำเพื่อตัวเอง
เมื่อเวลาผ่านไป ให้กลับมาลองทำใหม่อีกครั้ง

ขอให้อ่านหนังสือเล่มนี้โดยยึดหลัก 2 ประการนี้ครับ



ทดลองอ่าน



5 หัวใจสำคัญของการเขียนปฏิทิน 100 ปี

เวลาที่ใช้หนังสือเล่มนี้ ขอให้คุณคำนึงถึงเรื่องสำคัญ 5 ประการดังต่อไปนี้

1. ทำคนเดียวโดยพูดคุยกับตัวเอง
2. อย่าโกหกตัวเอง อย่าสร้างความชอบธรรมให้ตัวเอง และอย่าหาข้ออ้าง
3. ลองปรับเปลี่ยนมุมมองบ้าง
4. อย่าดูเป็นจุดๆ แต่ให้มองแต่ละจุดเชื่อมโยงกัน
5. วางแผนก่อน แล้วลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

ผมจะอธิบายไปที่ละข้อครับ

ประการที่ 1 ทำคนเดียวโดยพูดคุยกับตัวเอง

หนังสือเล่มนี้จะขุดลึกลงไปหลาย ๆ เรื่อง โดยเริ่มต้นจากวันเกิด เคยอาศัยอยู่ที่ไหน เคยเรียนโรงเรียนอะไร เรื่องที่ทำให้รู้สึกดีใจไปจนถึงเรื่องที่เสียใจ และอื่นๆ อีกมากมาย

ถ้านึกไม่ออกหรือรู้สึกลังเล ขอให้ทำภารกิจนี้ด้วยการอ่านและตอบคำถามต่อไปนี้เรื่อยๆ เพียงคนเดียว

ผมต้องการให้คุณเผชิญหน้ากับตัวเองทั้งในอดีต อนาคต รวมถึง “ตอนนี้และที่นี่” ด้วยการโต้ตอบกับตัวเองโดยไม่มีใครมารบกวน

แนวคิดหนึ่งของวอลต์ ดิสนีย์ ที่อยากแนะนำให้อ่านก็คือ การมองว่า ข้อมูลและความรู้ใหม่ล่าสุดเป็นเรื่องสำคัญก็จริง แต่ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ การรู้จักตัวเอง การถาม - ตอบตัวเองอย่างสม่ำเสมอว่าเราคิดแบบไหน และจะอย่างไร จะส่งผลต่อการพัฒนาตัวตนของเรา

แทนที่จะด่วนตัดสินใจหรือวิพากษ์วิจารณ์เรื่องต่าง ๆ เราต้องสร้างนิสัย ในการถามตัวเองอยู่เสมอว่า เรามองหรือคิดเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น อย่างไร

เพราะฉะนั้น อย่าเอาแต่มองปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไรจุดหมาย แต่ขอให้ตั้งปรากฏการณ์นั้นเข้ามาหาตัวเรา และตั้งสติถามตัวเองอย่าง จริงจังว่า “แล้วเราเห็นอย่างไร” ระหว่างที่ถาม - ตอบกับตัวเอง ขอให้ ค้นหาความหมายและคุณค่าไปพร้อมกันด้วย

จงอย่าแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น และอย่าต่อสู้กับตัวเอง
ขอแค่ถาม - ตอบกับตัวเองเท่านั้น

คำตอบที่ได้สำหรับคำถามต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ จะเป็นข้อมูลสำคัญ ที่ช่วยให้เห็นเส้นทางชีวิตของตัวเองได้อย่างตรงไปตรงมา

ระหว่างที่เขียนบันทึกลงไปในปฏิทินท้ายเล่ม ขอให้ลองย้อนกลับไปดู และค้นหาซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง การทำเช่นนี้จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวที่คลุมเครือ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และค้นหาทางออกหรือความเป็นไปได้ใหม่ ๆ

ประการที่ 2 อย่าโกหก อย่าสร้างความชอบธรรมให้ตัวเอง และอย่าหาข้ออ้าง

มนุษย์เรามีแนวโน้มที่จะเลือกจดจำในสิ่งที่แตกต่างจากความเป็นจริง โดยเฉพาะความทรงจำที่ขมขื่นหรือเหตุการณ์ที่ไม่อยากจดจำ สมองของเรา มักปรับเปลี่ยนเรื่องราวให้เป็นไปตามที่ตัวเองเห็นว่าดีโดยไม่รู้ตัว

ทว่าระหว่างตอบคำถามต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ ผมอยากให้คุณชี้ตรง และจริงจังกับตัวเองว่า “เป็นเช่นนั้นจริงหรือ”

เคล็ดลับคือ อย่าจดจำเรื่องราวต่างๆไว้ในสมองเฉย ๆ แต่ขอให้เปลี่ยนเรื่องราวเหล่านั้นเป็นตัวอักษรเพื่อให้มองเห็นได้ด้วยตา

ยิ่งคุณซื่อสัตย์กับตัวเองเท่าไร จะยิ่งค้นพบตัวตนที่แท้จริงของตัวเองได้ง่ายขึ้น ทั้งเรื่องที่ดี เรื่องที่ไม่ชอบใจ หรือเรื่องที่ยังขาดความสามารถ ขอให้เขียนออกมาตรง ๆ ตามข้อเท็จจริง

จากนั้นให้เขียนเรื่องที่ทำให้คุณมีความสุขออกมาตามความเป็นจริง คุณรู้สึกมีความสุขตอนไหน ทำอะไร ที่ไหน กับใคร อย่าสร้างความชอบธรรมให้กับตัวเองหรืออย่าหาข้ออ้าง จงอธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ ออกมาด้วยความรู้สึกของคุณเอง

จำไว้ว่าเหตุการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เขียนออกมานั้น อาจกลายเป็นตัวเลือกสำหรับจุดหมายปลายทางของชีวิตในอนาคต

ประการที่ 3 ลองปรับเปลี่ยนมุมมองบ้าง

สิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปขึ้นอยู่กับว่าเราให้ความสำคัญกับอะไร

เราไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขอดีตได้ แต่การปรับเปลี่ยนวิธีคิด มุมมอง และทัศนคติในตอนนี้ จะทำให้มุมมองที่มีต่อเหตุการณ์ในอดีต เปลี่ยนไป

สิ่งสำคัญเวลามองอดีตคือ การวางกรอบความคิดใหม่ (Reframing) ซึ่งเป็นวิธีคิดในเชิงจิตวิทยา มีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนการรับรู้เกี่ยวกับตัวเองด้วยการเปลี่ยนมาใช้แนวทาง มุมมอง หรือจุดสนใจที่ต่างออกไป

ถึงแม้ความทุกข์ใจหรือความคับแค้นใจจะหวนกลับมาชั่วขณะ แต่เมื่อยอมรับความจริงของเรื่องที่เกิดขึ้นได้ทั้งหมด ขอให้ลองจำกัดนิยามของเหตุการณ์นั้นใหม่อีกครั้ง

ลองเปลี่ยนมุมมองของคุณที่มีต่อเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่คลุมเครือ เรื่องที่เคยปล่อยคาราคาซังไว้แล้วพยายามวิงหนี หรือเรื่องที่เป็นปัญหา

ผมจะขอยกตัวอย่าง “การวางกรอบแนวคิดใหม่” ของเหตุการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นในอดีตของตัวเองมาให้คุณกันครับ

ผมฝันอยากเป็นนักฟุตบอลอาชีพมาตั้งแต่เด็ก แน่ใจว่าผมมั่นใจว่าตัวเองจะไปถึงเป้าหมายนั้นได้และอุทิศช่วงชีวิตวัยรุ่นไปกับสิ่งนี้ แต่สุดท้ายผมก็ต้องล้มเลิกความฝันไปตอนอายุ 19 ปี เพราะอาการบาดเจ็บที่หัวเข่า แต่พอนำข้อเท็จจริงและความรู้สึกทั้งหมดออกมาเล่าเรียงดูใน “ปฏิทิน

100 ปี” คำตอบที่ได้จากตอนที่มองภาพใหญ่และจำกัดนิยามใหม่ให้กับมันแล้ว พบว่าความจริงเป็นคนละเรื่องกันเลยทีเดียว “ผมกำลังหนีปัญหา” ผมกลัวที่จะถูกทดสอบความสามารถที่แท้จริง เลยใช้ข้ออ้างเรื่องการบาดเจ็บมาลบล้างความฝันและหนีจากตัวตนของตัวเอง จากการย้อนกลับไปมองเรื่องนี้ใหม่อีกครั้งในมุมมองของปัจจุบัน ผมจึงตัดสินใจว่าจากนี้ต่อไปไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น “ผมจะไม่หนีปัญหาอีก”

นอกจากนี้ตอนเริ่มงานใหม่ๆ ผมเจอประสบการณ์ที่ทำลายความมั่นใจของตัวเองไปจนหมด ผมได้รับมอบหมายให้ดูแลโปรเจกต์ใหญ่และมีโอกาสเป็นหนึ่งในคนที่ได้เข้าร่วมการคัดเลือกให้ไปประจำที่สาขาในลอสแอนเจลิส แม้ว่าผมจะตั้งความหวังกับเรื่องดังกล่าวไว้มาก แต่ผลที่ออกมาคือไม่ได้รับการคัดเลือก ผมจำได้ว่าตอนนั้นรู้สึกไม่พอใจหัวหน้านามากและพยายามหาเหตุผลข้างๆ คูๆ ให้กับตัวเอง

แต่เมื่อย้อนกลับไปมองเหตุการณ์ดังกล่าวโดยใช้ “ปฏิทิน 100 ปี” ผมก็พบเหตุผลที่แท้จริง ถึงแม้ว่าตัวเองจะพูดคุยสื่อสารภาษาอังกฤษได้ แต่ยังขาดความรู้สึกรับผิดชอบต่องานซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ จึงนับว่ายังมีความสามารถไม่พอที่จะได้รับมอบหมายหน้าที่นั้น พอนึกถึงวิธีการทำงานของตัวเองที่คิดว่า “เพียงแค่ว่าตัวเองได้ดีก็พอ” หรือ “เพียงแค่ว่าผลสำเร็จออกมาก็พอ” ผมจึงทำใจยอมรับกับเรื่องที่ตัวเองไม่ได้รับมอบหมายภารกิจนั้นได้อย่างเต็มใจ

เมื่อยอมรับได้เช่นนั้น จึงคิดวิธีการทำงานในอนาคตขึ้นมาใหม่ได้ และปรับปรุงการกระทำของตัวเอง

“การเปลี่ยนมุมมอง” แบบนี้ไม่ใช่สิ่งที่ทำไปเพื่อจะเปลี่ยนเรื่องที่เคยมองในเชิงลบให้เป็นเชิงบวก แต่จุดประสงค์คือการเปลี่ยนการรับรู้จากการมองหลายมุมและเชื่อมโยงไปสู่การกระทำในอนาคตต่างหาก

การถามตัวเองว่า “จริงๆ แล้วเรื่องราวเป็นอย่างไร” หรือ “ตัวเรามีส่วนผิดหรือเปล่า” คุณจะได้อำตอบของจิ๊กซอว์ที่หายไป

ประการที่ 4 อย่าดูเป็นจุดๆ แต่ให้มองแต่ละจุดเชื่อมโยงกัน

เรื่องราวที่คุณประสบมาทั้งหมดถือเป็นผลผลิตของสิ่งที่เรียกว่า “ชีวิต” แต่พวกเรา มักมองแค่ผลลัพธ์แล้วถอดใจ โมโห เศร้า โศก หรือ ตีอกชกหัว

หากย้อนมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตที่ละเหตุการณ์ คุณจะพบว่า มันเชื่อมโยงกัน

วอลต์ ดิสนีย์ เติบโตมาในครอบครัวยากจน แต่เขาได้นำเมืองที่เคยใช้ชีวิตด้วยความยากจนขึ้นแค้นมาแสดงต่อสายตาของคนทั่วโลกได้อย่างงดงามใน “World Bazaar” ซึ่งอยู่หลังทางเข้าสวนสนุกดิสนีย์แลนด์ที่เขาสร้างขึ้น

แทนที่จะคับแคบใจกับอดีตที่เคຍยากจน เขากลับคิดว่า “เพราะเคยมีช่วงชีวิตแบบนั้น จึงมีวันนี้ขึ้นมาได้” วอลต์ ดิสนีย์ จึงนมรมิตสถานที่ที่เขาเติบโตมาในรูปแบบของ “World Bazaar” ซึ่งเป็นถนนที่ผู้มาเที่ยวดิสนีย์แลนด์ทุกคนต้องเดินผ่าน

นอกจากจะไม่ตัดพ้อชะตาชีวิตหรือเศร้าโศกกับเมืองที่เป็นบ้านเกิดแล้ว เขายังมองว่าเรื่องน่ายินดีหรือประทับใจทั้งมวลแม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ จะนำไปสู่โลกใบใหม่

“ความผิดพลาด” เป็นเพียงปรากฏการณ์หนึ่งที่เราทุกคนต้องพบเจอระหว่างทาง เมื่อเป็นเช่นนั้น จงปล่อยมันไปแล้วอย่าหยุดเดิน

การเชื่อมโยงจุดต่างๆ จากอดีตสู่อนาคต เช่น “เพราะเคยผิดพลาดตอนนั้น เราจึงจะไม่ทำผิดอีกเป็นครั้งที่สอง” หรือ “เพราะได้เรียนรู้แบบนั้น ตอนนี้เราจะไม่ทำแบบเดิมแน่นอน” และทั้งหมดนั้นคือ “ชีวิต”

สิ่งที่เรียกว่าโอกาสไม่ได้เขียนบอกเราใต้งๆ ให้สังเกตได้ว่าเป็น “โอกาส”

ทั้งคุณและผม เราต่างมีเรื่องราวในอดีตที่แย่สุดๆ ซึ่งไม่อยากนึกถึง หรือเหตุการณ์ที่ถูกคนอื่นกระทำซึ่งให้อภัยไม่ได้อยู่มากมายจริงไหม แต่ถ้าคุณลองเปลี่ยนมุมมองด้วยมุมมองว่าเรื่องเหล่านั้น “อาจเป็นโอกาส” สักครั้งหนึ่ง อนาคตของคุณจะเปลี่ยนไปอย่างไร

อย่าจบความผิดพลาดไว้ที่ความผิดพลาด อย่าปล่อยความเจ็บแค้นไว้เป็นเพียงความเจ็บแค้น แต่ขอให้รู้สึก “ขอบคุณ” และใช้ประโยชน์จาก “ความเจ็บปวดเหล่านั้น” เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ในทางพุทธศาสนามีคำกล่าวที่ว่า “สรรพสิ่งล้วนเป็นอนัตตา” ซึ่งสอนว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยตัวเอง แต่จะมีอยู่ได้ด้วยความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

เช่นเดียวกัน การกระทำที่ผ่านมาไม่ได้เกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง ทว่าแต่ละการกระทำจะเชื่อมต่อกันเป็น “เส้น” จึงขอให้ดำเนินชีวิตโดยมองว่าเรามี “ตอนนี้และที่นี่” ขึ้นมาได้ด้วยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต

ระหว่างที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ ขอให้เปลี่ยนมุมมองว่าเราจะคิดใหม่ทำใหม่ แล้ว “ขอบคุณ” ประสบการณ์ทั้งหมดที่ผ่านเข้ามาในชีวิตที่ทำให้ได้เรียนรู้และเติบโต

ประการที่ 5 วางแผนก่อน แล้วลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

จาก “เรื่องราวของคุณ” ที่มองเห็นในปฏิทิน 100 ปี สิ่งสำคัญที่สุดในการตัดสินใจว่าจะใช้ชีวิตในอนาคตอย่างไร คือ การลงมือทำจนกลายเป็นกิจวัตรเพื่อให้สิ่งนั้นเป็นจริง

เมื่อใดที่พวกเรามองเห็นสิ่งที่ต้องทำได้ชัดเจน และต้องทำสิ่งนั้นไปถึงเมื่อไร หรือจะเลิกทำตอนไหน จะช่วยให้เดินหน้าต่อไปได้ง่าย เมื่อทำตามที่สัญญาไว้กับตัวเองจะช่วยให้เราเติบโตและมีความมั่นใจในตัวเอง

ทั้งนี้เป้าหมายที่อยู่ห่างไกล ไม่ว่าจะเป็นอีก 5 ปีหรือ 10 ปีข้างหน้า คงทำให้รู้สึกอยากลงมือทำได้ยาก แต่ถ้าลองเปลี่ยนจากความคิดที่ว่า “ฉันจะเป็น OO ในอีก 5 ปีข้างหน้า” มาเป็น “สิ่งที่ทำได้วันนี้” “สิ่งที่จะทำสัปดาห์หน้า” หรือ “สิ่งที่ควรทำในอีก 1 เดือนข้างหน้า” จะช่วยให้ลงมือทำได้ง่ายขึ้น

เทคนิคนี้เรียกว่า “การย้อนกลับ” (Backcasting) เป็นเทคนิคในการบรรลุเป้าหมายวิธีหนึ่ง โดยวางสิ่งที่ต้องทำเพื่อบรรลุเป้าหมายออกเป็นส่วนย่อยๆ ขอให้ใช้ “ปฏิทิน 100 ปี” เชื่อมโยง “ตอนนี้และที่นี่” กับ “อนาคต” ด้วยเทคนิคการย้อนกลับอยู่เสมอ

สิ่งสำคัญคืออย่าตัดสินใจว่าทำหรือไม่ทำด้วยมาตรฐานแบบคลุมเครือ ทั้งนี้เพื่อให้วิเคราะห์ว่าได้ลงมือทำจนสำเร็จหรือไม่ ขอให้ตั้งเป้าหมายโดยระบุตัวเลขให้ชัดเจน

ตัวอย่างเช่น หากตั้งเป้าไว้ว่า “จะพูดคุยกับคนจำนวนมากใน 1 วัน” เกณฑ์มาตรฐานของคำว่า “จำนวนมาก” นั้นตีความได้หลากหลาย แต่ถ้าเขียนลงไปว่า “ใน 1 วันจะพูดคุยกับคนอย่างน้อย 5 คน” จะช่วยให้มองเห็นสิ่งที่ต้องทำได้ง่ายขึ้น

เอาล่ะครับ ผมขอจบการเกริ่นนำไว้เพียงเท่านี้ เรามาเริ่มต้น “การเดินทางในปฏิทิน 100 ปี” จริงๆ กันเลยดีกว่า

ระหว่างทางอาจมีเรื่องที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นจนทำให้คุณอยากจะปิดหนังสือเล่มนี้เสียก็ได้

อย่างไรก็ตาม ขอให้ระลึกไว้เสมอว่า ผลจากการกระทำ ความรู้สึก และความคิดของคุณในอดีต คือสิ่งที่สร้างตัวตนของคุณในทุกวันนี้ขึ้นมา

อนาคตจากนี้ขึ้นอยู่กับว่าคุณจะมองอดีตของตัวเองอย่างไร และเผชิญหน้ากับตัวเองในปัจจุบันแบบไหนเพื่อจะเปลี่ยนไปสู่อนาคตที่ดีกว่าเดิม หรือว่าคุณจะไม่ทำอะไรแล้วปล่อยมันไป

Show your Story.

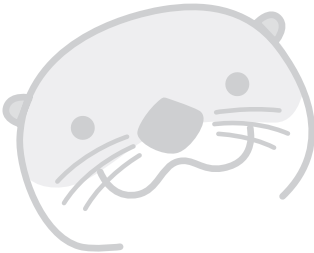
ลองเล่าเรื่องราวของคุณมาสิ

นี่คือคำพูดติดปากของวอลต์ ดิสนีย์

ลองค้นหาเรื่องราวที่แท้จริงของคุณดูครับ

อนาคตของคุณจะเปลี่ยนไปทันทีที่เจอเรื่องราวนั้น

ของจงเฟลิดเฟลินกับความมหัศจรรย์ของการมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน



ทดลองอ่าน

การเดินทาง ในปฏิทิน 100 ปี



**Always,
as you travel,
assimilate the
sounds and sights
of the world.**



ทุกครั้งที่คุณออกเดินทาง

จงซึมซับภาพและเสียง

ของโลกใบนี้

มาเริ่มต้นการเดินทางที่ชื่อว่า “ชีวิต” กัน

คุณชอบการเดินทางไหม

ในภาษาอังกฤษมีคำศัพท์ที่หมายถึงการเดินทางอยู่หลายคำ ในจำนวนนั้นผมได้ลองหาความแตกต่างระหว่างคำว่า “TRIP” กับ “JOURNEY” ดู

หากถามว่าทั้ง 2 คำต่างกันตรงไหน คำตอบคือ “จุดหมายปลายทาง”

TRIP คือ “การเดินทางแบบมีแผนและกรอบระยะเวลา” โดยมีการวางแผนล่วงหน้าและกำหนดรายละเอียดการเดินทาง รวมถึงเวลาและสถานที่ พุดง่าย ๆ คือระบุสิ่งที่ต้องทำไว้อย่างชัดเจน

ตัวอย่างเช่น เวลาที่คิดว่า “จะไปเที่ยวในช่วงวันหยุดฤดูร้อน” เราจะเรียกว่า TRIP เพราะมีการวางแผนและค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า เพื่อวางแผนกำหนดการไปเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวหรือโบราณสถานสำคัญ พร้อมถ่ายรูปที่ระลึกไว้โดยไม่พลาดสักแห่ง

ในทางกลับกัน JOURNEY จะเป็นการเดินทางที่ยาวกว่าและไม่ได้กำหนดเวลาที่จะเดินทางกลับ เป้าหมายของ JOURNEY ไม่ใช่สถานที่หรือเวลา แต่คือ “ความคาดหวังต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นที่นั่น” พุดอีกอย่างคือ

คำนึงถึงความคาดหวังเป็นที่ตั้งแล้วจึงใช้เวลาไปเพื่อสิ่งนั้น

ในการเดินทางที่ไม่ได้วางแผนไว้เราอาจพบเจอกับ “สิ่งที่ไม่คาดคิด” บ้างเป็นครั้งคราว เช่น จำต้องหยุดการเดินทางเพราะฝนตกหรือลมแรง บางครั้งอาจเจอประสบการณ์ที่ยากลำบาก หรือไม่ก็ได้พบเจอกับเรื่องที่ไม่คาดไม่ถึง เช่น เจอคนน่าสนใจที่อยากสนทนากับด้วย ทิวทัศน์ที่รู้สึกประทับใจ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้ประหลาดใจ

เมื่อย้อนกลับไปดูหลังจากการเดินทางนั้นผ่านพ้นไปแล้ว จะกลายเป็น “ผลลัพธ์” ซึ่งคงความประทับใจตราบนานเท่านาน และนั่นคือความหมายที่แท้จริงของ JOURNEY

ดังนั้น JOURNEY จึงเปรียบเสมือนชีวิตของเรา

ชีวิตที่มักมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้เสมอ หากทำใจยอมรับไม่ได้ อาจทำให้เกิดความทุกข์ใจตามมา ควรลองปรับมุมมองใหม่ว่าจริงๆ แล้ว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอาจเป็นโอกาสทองสำหรับตัวเราก็ได้ และเหตุการณ์นั้น อาจเป็นจุดเริ่มต้นนำไปสู่อีกเหตุการณ์หนึ่งเพื่อนำการพบเจอใหม่ๆ มาสู่ตัวเรา

คำถามต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมองเห็น JOURNEY ที่เรียกว่าชีวิตจาก “ปฏิทิน 100 ปี” ที่สร้างขึ้นตอนท้ายเล่ม

จงใช้ JOURNEY ที่เดินมาถึงทุกวันนี้ ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและ สิ่งที่เราเจอในอดีต สภาพจิตใจ ณ เวลานั้น หรืออารมณ์ความรู้สึกเมื่อ หันกลับไปดูมันอีกครั้งจากตอนนี้ เป็นคำบอกใบ้ที่ทำให้การเดินทางที่จะ ดำเนินต่อไปในอนาคตเป็น JOURNEY ที่ยอดเยี่ยมที่สุด

ตระหนักถึง “เวลาที่มี”

มีบางอย่างที่คุณต้องรู้ก่อนจะเริ่มการเดินทางครั้งนี้
นั่นคือ “คุณมีเวลาจำกัด”

ฮิโนะฮาระ ชิเกะอากิ คุณหมอมืออายุยืนถึง 105 ปีได้กล่าวไว้ว่า
ไม่ว่าใครก็ตามย่อมมี “เวลาจำกัด”

ถึงแม้ว่าเราทุกคนจะได้ “เวลา” ที่ว่านั้นมาตอนเกิด แต่ก็พูดไม่ได้ว่า
เราแต่ละคนมี “เวลา” เท่ากัน ยิ่งอายุเพิ่มขึ้น เรายิ่งตระหนักถึงความจริง
ข้อนี้ หรือบางคนอาจมีบางเหตุการณ์ที่เป็นจุดเปลี่ยนทำให้ตระหนักถึง
“เวลาที่จำกัด” ตั้งแต่ตอนยังอายุน้อยๆ ก็ได้

ถ้าแต่ละคนมีเวลาไม่เท่ากัน แล้วเราจะใช้เวลาอย่างไรเพื่อตัดสินใจว่า
ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าหรือไม่

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงใช้ “ปฏิทิน 100 ปี” เพื่อให้เห็นการเดินทางของชีวิต
ที่มีเพียงหนึ่งเดียวนี้ตั้งแต่เกิดไปจนถึงวันสุดท้าย

ขอให้ลองมองภาพกว้างของ “เวลาที่คุณมี” เพราะเรามักมองไม่เห็น
เวลาตามความเป็นจริง โดยเฉพาะเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ก็ยิ่งรู้สึกเวลาผ่านไป
“ชั่วพริบตา” ขณะที่ตอนยังเด็กเราจะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปช้าเหลือเกิน
เมื่อมองเวลาของคุณใน “ปฏิทิน 100 ปี” หลังจากทีลืมตาบนโลกใบนี้
ขอให้ตระหนักว่า “ตอนนี้และที่นี่” คุณกำลังอยู่ตรงไหน

0-1

ลองสัมผัส “ชีวิต 100 ปี” ของตัวเองดู

11 เปิดปฏิทินท้ายเล่มไปยังปีที่คุณเกิด แล้วทำสัญลักษณ์ตรงวันเกิดของคุณ

21 ในช่องอายุให้เขียนตัวเลขตั้งแต่ 0 ไปจนถึง 100 ปีตามตัวอย่างหน้าถัดไป โดยเริ่มจากปีที่คุณเกิด

31 วงกลมใหญ่ ๆ รอบตัวเลขปีที่ตรงกับอายุของคุณตอนนี้ หรือจะแปะสติ๊กเกอร์ที่ชอบเพื่อให้เห็นชัดเจน หรือจะเขียนความรู้สึกเป้าหมาย หน้าที่การงานของคุณ ฯลฯ ลงบนกระดาษนี้ได้เลย แปะไว้ด้วยก็ได้

เพียงเท่านี้คุณจะได้ “ปฏิทิน 100 ปี” ที่เป็นของตนเอง

แม้จะเรียกว่า “ปฏิทิน 100 ปี” แต่ขอให้ตอบตัวเองตามตรงว่า ช่วงเวลา 100 ปีจากจุดเริ่มต้นจนถึงจุดสิ้นสุดของชีวิตนั้นสั้นหรือยาว

มาสร้างปฏิทิน 100 ปีของคุณกัน

1. วงกลมวันเกิดตัวเอง

1953				อายุ	0
1 January อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	2 February อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	3 March อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	4 April อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		
5 May อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	6 June อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	7 July อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	8 August อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		
9 September อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	10 October อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	11 November อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	12 December อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		

2. เขียนอายุลงไปในปีที่เกิด เริ่มตั้งแต่อายุ 0 ขวบจนถึง 100 ปี

1993	อายุ 0	อายุ 20	อายุ 40	อายุ 60	อายุ 80	อายุ 100
1 January อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	2 February อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	3 March อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	4 April อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	5 May อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	6 June อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	7 July อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
5 May อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	6 June อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	7 July อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	8 August อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	9 September อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	10 October อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	11 November อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
9 September อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	10 October อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	11 November อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	12 December อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	13 January อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	14 February อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส	15 March อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

3. วงกลมใหญ่ๆ รอบตัวเลขปีที่ตรงกับอายุของคุณตอนนี้

2021

อายุ 28

1 January
อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส

2 February
อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส

3 March
อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส

4 April
อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

5 May
อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส

6 June
อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส

7 July
อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส

8 August
อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

9 September
อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส

10 October
อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส

11 November
อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส

12 December
อ ๑ ๑ พ ๑ พ ๑ ส

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

รู้ลึกถึงดวง

เพราะมองไม่ขึ้น

อนาคต

ย้ายอายุผู้ย้าย

รู้สึกกังวล
เพราะมองไม่เห็น
อนาคต

เขียนลงบน
กระดาษใบนี้ว่า
คุณนึก
รู้สึกอย่างไร
กับชีวิตการงาน
หรือชีวิตส่วนตัว

เลือกเพลงประกอบระหว่างเดินทางไปในปฏิทิน 100 ปี

เมื่อทำปฏิทิน 100 ปีเฉพาะตัวของคุณเสร็จแล้ว ขอให้สนุกกับการอ่าน และเขียนลงไปบนหนังสือเล่มนี้เรื่อย ๆ รวมทั้งเลือกเพลงประกอบด้วย

ถ้ามีเพลงที่ชอบหรือเพลงที่มีความหลังฝังใจสมัยเด็ก สมัยเป็นนักเรียน หรือเริ่มทำงานใหม่ ๆ ขอให้เลือกเป็นเพลงประกอบระหว่างอ่านหนังสือเล่มนี้

แม้คุณจะคิดว่า “ลืมเรื่องราวที่เกิดขึ้นสมัยก่อนไปหมดแล้ว” หรือ “นึกไม่ออกเลยจริงๆ” บางครั้งเพลงประกอบจะช่วยให้คุณนึกออก

ตัวอย่างเช่น เพลงที่เปิดเข้าไปข้ามาระหว่างการแข่งขันกีฬาสมัยเป็นนักเรียน เพลงที่ได้ฟังวนไปวนมาระหว่างนั่งรถไฟไปทำงานต่างจังหวัด หรือเพลงคาราโอเกะที่ชอบร้องเป็นเพลงสุดท้ายเวลาไปสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงาน ไม่ว่าใครย่อมต้องมีเพลงที่ชอบสักเพลงจริงไหมครับ

ขอให้เปลี่ยนความสนใจที่จับจ้องไปยังตัวเรา “ตอนนี้” เป็นอดีตและอนาคตแทน และเพื่อให้อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างมีอารมณ์รส คุณควรเลือกเพลงประกอบของตัวเองได้เลย

ในกรณีของผม เพลงแห่งชีวิตที่ผมนึกออก ได้แก่ เพลง “Sailing” ของร็อด สจวร์ต เพลง “นางฟ้าปีกหัก” ของนาคามุระ आयุมิ และเพลง “Blood On Blood” ของบอน โจวี

เมื่อเลือกเพลงประกอบได้แล้ว ขอให้เริ่มภารกิจที่ 2 เพื่อวาดภาพ
“ช่วงเวลาที่เหลืออยู่”

บุคคลสำคัญหรือบุคคลในประวัติศาสตร์ที่คุณชื่นชอบที่สุดคือใคร
อาจจะเป็นวีรบุรุษหรือวีรสตรี นักกีฬาที่มีชื่อเสียง หรือนักแสดง
ในอดีตก็ได้ ขอให้หาข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตของบุคคลเหล่านั้นจากอินเทอร์เน็ตดู
เขาหรือเธอมีเรื่องราวชีวิตแบบไหน และเสียชีวิตตอนอายุเท่าไร
ถึงแม้ว่าเหตุผลที่ทำให้เขาหรือเธอเป็นวีรบุรุษหรือวีรสตรีคือการกระทำ
เรื่องยิ่งใหญ่สำเร็จจนได้รับการจารึกไว้ในประวัติศาสตร์ แต่นั่นเป็นเรื่องราว
ที่เกิดขึ้นกี่ครั้งในชีวิตของพวกเขา

ขอให้ลองสืบค้นดู



0-2

นำช่วงเวลาของบุคคลที่มีชื่อเสียงในอดีตมาเทียบกับช่วงเวลา
ของคุณ

11 หาข้อมูลว่าบุคคลในประวัติศาสตร์หรือวีรบุรุษ/วีรสตรีที่คุณชื่นชอบ
จากโลกนี้ไปตอนอายุเท่าไร จากนั้นเขียนลงไปบนกระดาษโน้ตตาม
ตัวอย่างหน้าถัดไป และเขียนความสำเร็จของบุคคลนั้นลงไปด้วย

21 แปะกระดาษโน้ตลงบนปฏิทิน 100 ปีของคุณ ตรงปีที่คุณจะมี
อายุเท่ากับอายุของบุคคลตามข้อ 1 ตอนที่เสียชีวิต

ขอให้เลือกบุคคลสำคัญหลายๆ คน ทั้งคนที่เสียชีวิตไปก่อนอายุ
ของคุณในปัจจุบันและคนที่มียุ้ยยืนยาว อาจลองใช้รายชื่อบุคคลสำคัญ
ที่ยกตัวอย่างไว้ในหน้า 40 ก็ได้



สองมองภาพ “ตัวเอง” จากช่วงเวลาและความสำเร็จของบุคคลสำคัญ

❶ เลือกบุคคลในอดีตที่คุณชื่นชอบ แล้วเขียนอายุพร้อมความสำเร็จของบุคคลเหล่านั้นลงในกระดานไม้

โอดะ โนบุนางะ
วันที่ 21 ม.ย.
เสียชีวิตตอนอายุ 47 ปี

คิดนโยบายทางเศรษฐกิจ
ให้ทุกคนค้าขายได้อย่างเสรี

ซากาโมโตะ เรียวมะ
วันที่ 10 ธ.ค.
เสียชีวิตตอนอายุ 31 ปี

ก่อตั้งกองเรือพาณิชย์นาวีญี่ปุ่น
และถวายคืนพระราชอำนาจ
แด่พระเจ้าจักรพรรดิ

วอลด์ ดิสนีย์
วันที่ 15 ธ.ค.
เสียชีวิตตอนอายุ 65 ปี

ให้กำเนิดผลงานของดิสนีย์
ที่สร้างความประทับใจ
แก่คนทั้งโลก

โอซากิ ยูทาเกะ
วันที่ 25 เม.ย.
เสียชีวิตตอนอายุ 26 ปี

เพลงของเขามียอดขายทะลุ
1 ล้านแผ่นเป็นครั้งแรก

※ อาจใช้กระดาษไม้สีต่างๆ เพื่อให้น่าสนใจมากยิ่งขึ้น

❷ แปะกระดานไม้ลงบนปฏิทินตรงกับอายุของคุณ และวงกลมวันที่บุคคลตามข้อ ❶ เสียชีวิต เพื่อทำ “สัญลักษณ์” วันสุดท้ายแห่งชีวิตของพวกเขา

2022				อายุ	31
1 January อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	2 February อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	3 March อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	4 April อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		
5 May อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	6 June อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	7 July อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	8 August อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		
9 September อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	10 October อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	11 November อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	12 December อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		

ซากาโมโตะ เรียวมะ
วันที่ 10 ธ.ค.
เสียชีวิตตอนอายุ 31 ปี

ก่อตั้งกองเรือพาณิชย์นาวีญี่ปุ่น
และถวายคืนพระราชอำนาจ
แด่พระเจ้าจักรพรรดิ

2038				อายุ	47
1 January อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	2 February อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	3 March อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	4 April อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		
6 June อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	7 July อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	8 August อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	9 September อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		
10 October อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	11 November อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	12 December อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส	13 January อ 1 จ 2 พ พ 1 ก ส		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		

โอดะ โนบุนางะ
วันที่ 21 ม.ย.
เสียชีวิตตอนอายุ 47 ปี

คิดนโยบายทางเศรษฐกิจ
ให้ทุกคนค้าขายได้อย่างเสรี

คุณมีชีวิตตามที่ตั้งใจไว้หรือกุมเกชีวิตอย่างเต็มพลัง
แบบที่บุคคลเหล่านั้นทำแล้วหรือยัง

โอดะ โนบุนาเงะ นักรบผู้ยิ่งใหญ่ เสียชีวิตตอนอายุ 47 ปี
ซากาโมโตะ เรียวมะ นักปฏิวัติผู้มีชื่อเสียง เสียชีวิตตอนอายุ 31 ปี
วอลต์ ดิสนีย์ เสียชีวิตตอนอายุ 65 ปี สตีฟ จ๊อบส์ เสียชีวิตตอน
อายุ 56 ปี ทหารหน่วยรบพิเศษคนหนึ่ง เสียชีวิตตอนอายุ 19 ปี
จอห์น เลนนอน แห่งวงเดอะบีเทิลส์ เสียชีวิตตอนอายุ 40 ปี แวนโก๊ะ
จิตรกรชื่อก้องโลก เสียชีวิตตอนอายุ 37 ปี ขณะที่ปอล เซซาน จิตรกร
ชื่อดังชาวฝรั่งเศส เสียชีวิตตอนอายุ 67 ปี

ในบรรดาบุคคลที่ยกตัวอย่างมานี้ แม้จะเห็นว่ามิตั้งคนที่อายุยืนตาม
“อายุคาดเฉลี่ย” ของคนยุคนั้นและคนที่ไม่เป็นเช่นนั้น หากนำมา
เปรียบเทียบกับอายุคาดเฉลี่ยของคนในปัจจุบัน เราอาจรู้สึกว่ทำไมอายุ
สั้นจัง ทว่าความจริงแล้ว อายุคาดเฉลี่ยสมัยเอโดะคือ 45 ปี และอายุ
คาดเฉลี่ยของบรรพบุรุษที่เข้าร่วมในหน่วยรบพิเศษซึ่งต้องสละชีวิตตั้งแต่
วัยหนุ่มสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 คือประมาณ 20 ปีเท่านั้น

คงไม่ใช่เรื่องแปลกที่เราจะจมอยู่กับความกังวลว่ชีวิตของเราจะสิ้นสุด
เมื่อไรและตอนไหน เพียงแค่แตกต่างไปตามยุคสมัยหรือสภาพสังคม
ของประเทศที่เราอยู่ เช่น ถ้าเรามีชีวิตอยู่ในยุคเดียวกับคนเหล่านั้น
คงจะแตกต่างจากยุคปัจจุบัน เพราะเวลาชีวิตของเราอาจเหลือน้อย
แล้วก็ได้

ว่ากันว่าตอนที่แวนโก๊ะยังมีชีวิตอยู่เขาขายภาพที่วาดได้เพียงภาพเดียว และกว่าภาพวาดของเขาจะได้รับความนิยมก็หลังจากเสียชีวิตไปนานแล้ว เช่นเดียวกับเชซานที่ตลอดชีวิตเขาขายภาพวาดได้เพียง 3 ภาพเท่านั้น

ทั้งแวนโก๊ะและเชซานเหมือนกันตรงที่ผลงานที่สร้างไว้ได้สร้างชื่อเสียงให้พวกเขาหลังจากโลกนี้ไป แล้วช่วงเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่แต่ไม่เป็นที่รู้จักหรือยอมรับ พวกเขาคิดอย่างไร ให้ความสำคัญกับอะไร หรือตัดสินใจว่า “ต้องทำอะไรให้สำเร็จในชีวิต” กันหรือ

เมื่อคุณจินตนาการภาพชีวิตและเวลาของบุคคลสำคัญเหล่านั้นได้แล้ว ขอให้หันกลับมามองชีวิตของคุณอีกครั้ง

จนถึงตอนนี้คุณใช้เวลาไปกับอะไร

จากนี้ไปคุณเหลือเวลาแค่ไหน

คุณจะมีเวลาใช้ชีวิตอย่างอิสระตามใจต้องการอยู่อีกมากหรือไม่

ช่วงเวลาที่เหลืออยู่นี้คุณจะทำอะไร และจะใช้ชีวิตอย่างไร

อะไรคือสิ่งที่ควรทำตอนนี้ วินาทีนี้ หรือจากนี้ต่อไป

ทั้งผู้ยิ่งใหญ่และตัวคุณมีเพียงชีวิตเดียวเท่านั้น

รายนามบุคคลสำคัญและอายุตอนเสียชีวิต

รายนามผู้ยิ่งใหญ่	อายุที่เสียชีวิต
อามาคุสะ ชิโร (นักรบ)	17 ปี
โจนออฟอาร์ก (ทหาร)	19 ปี
อิกุจิ อิจิโย (นักเขียนวรรณกรรม)	24 ปี
อิชิดาวะ ทาคูโบคุ (กวี)	26 ปี
ทาคาสึกิ ชินซาคุ (นักปฎิรูป)	27 ปี
ฌอง มิเชล บาสเกีย (จิตรกร)	27 ปี
อาคุตะฮาวะ ริวโนสุเกะ (นักเขียนวรรณกรรม)	35 ปี
โอซานุ คุโซ (นักเขียนวรรณกรรม)	38 ปี
จอห์น เอฟ. เคนเนดี (นักการเมือง)	46 ปี
โรเบิร์ต ชูมานน์ (คีตกวี)	46 ปี
ไมเคิล แจ็กสัน (นักร้อง)	50 ปี
วิลเลียม เชกสเปียร์ (กวี)	52 ปี
ลุดวิก ฟาน เบโทเฟน (คีตกวี)	56 ปี
โทโยโตมิ ฮิดโยชิ (แม่ทัพ)	61 ปี
อัลเฟรด โนเบล (นักประดิษฐ์)	63 ปี
อิตา ฮิโรบุมิ (นักการเมือง)	68 ปี
โทคุทามะ อียาสุ (แม่ทัพ)	73 ปี
ซอง-ปอล ซาตร์ (นักปรัชญา)	74 ปี
แอลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (นักฟิสิกส์)	76 ปี
ทอมัส เอดิสัน (นักประดิษฐ์)	84 ปี
เฮเลน เคลเลอร์ (นักเขียนและนักการศึกษา)	87 ปี
ฟลอเรนซ์ ینگเกิล (นักสังคมสงเคราะห์)	90 ปี
บัตสึชิโร โคโนะสุเกะ (นักธุรกิจอุตสาหกรรม)	94 ปี