

แต่คุณแม่ ผู้เป็นแรงบันดาลใจ

แต่สามี ผู้อยู่เคียงข้าง

แต่ลูกสาว ผู้เปลี่ยนชีวิต

ชื่อหนังสือ : 10X Productivity ชีวิตดีขึ้นทุกด้านด้วยศาสตร์การจัดการ
ข้อมูลและเวลา

เรื่อง : หทัยชนก ชินสมัย

เรียบเรียง : ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

สำนักพิมพ์พรีเมายด์

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2568

ราคา 325 บาท

ISBN 978-616-403-123-4



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

และฉบับเพิ่มเติม โดย บริษัท พรีเมายด์ พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

หทัยชนก ชินสมัย.

10X productivity ชีวิตดีขึ้นทุกด้านด้วยศาสตร์การจัดการข้อมูลและเวลา. --

กรุงเทพฯ : พรีเมายด์, 2568.

216 หน้า.

1. การบริหารเวลา. I. ชื่อเรื่อง.

650.11

ISBN 978-616-403-123-4

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมณฑ

พิสูจน์อักษร

กองบรรณาธิการ

ศิลปกรรม

ธนรัตน์ มุทาพร

ออกแบบปก

ณัฐนันท์ บวรทัตพิสุทธ์

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ
10120 โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook  @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน ไลฟ์ พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน
กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์ 0-2892-1940-2 โทรสาร 0-2892-1940 กด 9

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2826-8000 โทรสาร 0-2826-8356-9

www.se-ed.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที



หนังสือเล่มนี้มีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั้งสิ้น 2,763.446 กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า และได้ดำเนินการชดเชยการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ นับเป็นการดำเนินการภายใต้จิตสำนึกที่ดีเพื่อการลดการเป็นองค์กรที่ “ใส่ใจสิ่งแวดล้อม” ทั้งนี้บริษัทฯ ยังเลือกใช้วัสดุคุณภาพที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมในการผลิตงาน ด้วยกระดาษกรีโนเอเซียน ใช้หมึกพิมพ์กั่วเหลือง และกระบวนการผลิตที่รักษาสิ่งแวดล้อม ช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์

● คำนำสำนักพิมพ์ ●

คุณกิ๊ก - หทัยชนก ชินสมัย เจ้าของเฟซบุ๊ก แพนเพจ และผู้สร้างคอร์สเรียน “10X Productivity ชีวิตดีขึ้นทุกด้าน ด้วยศาสตร์การจัดการข้อมูลและเวลา” เป็นตัวอย่างของคนที่ไม่ได้เพียงแค่ “สอน” เรื่องการจัดการข้อมูลและเวลา แต่ใช้ชีวิตจริงเป็นบทพิสูจน์ ในฐานะของคุณแม่ที่เผชิญกับความท้าทายครั้งใหญ่ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตในทุกๆ ด้าน คุณกิ๊กเลือกที่จะเรียนรู้และสร้าง “ระบบ” ที่ทำให้ทุกอย่างเดินหน้าต่อไปได้อย่างสมดุล อีกทั้งยังสร้างผลลัพธ์ที่มากขึ้นเป็นทวีคูณ จนตกผลึกเป็นองค์ความรู้ที่ถ่ายทอดสู่ผู้อ่านในเล่มนี้

หนังสือ “10X Productivity ชีวิตดีขึ้นทุกด้าน ด้วยศาสตร์การจัดการข้อมูลและเวลา” ไม่ใช่เพียงคู่มือการจัดการงาน แต่เป็นแนวทางจัดการชีวิตอย่างครบวงจร หนังสือเล่มนี้จะพาผู้อ่านสำรวจตั้งแต่รากฐานความหมายของ “เวลา” และ “ความสุข” การรู้จักพลังงานของตนเอง การตั้งเป้าหมายที่นำไปสู่การลงมือทำ ไปจนถึงการใช้เครื่องมืออย่าง OKRs, Eisenhower Matrix, Time Blocking,

Pomodoro และระบบ 10X Productivity ที่ผู้เขียน
ได้กลั่นกรองจากประสบการณ์ตรงและการศึกษาวิธีคิด
จากแหล่งความรู้ระดับโลก

สิ่งที่โดดเด่นคือหนังสือเล่มนี้ไม่ได้บอกให้คุณ “ทำงาน
ให้มากขึ้น” แต่ชี้ให้เห็นวิธีใช้เวลาอย่างมีคุณค่า ลงทุนกับ
สิ่งสำคัญ และสร้าง “โชคดี” ให้เกิดขึ้นจากการลงมือทำ
อย่างต่อเนื่อง หากผู้อ่านนำแนวคิดและแบบฝึกหัดต่างๆ มา
ปรับใช้จริง จะไม่เพียงแต่ทำให้งานสำเร็จตรงเวลา แต่ยังช่วย
เพิ่มสมดุลในชีวิต สุขภาพที่ดี และความสัมพันธ์ที่มั่นคง

ในนามสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ เราเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้
คือคู่มือที่จับต้องได้สำหรับใครก็ตามที่เคยรู้สึก “ไม่มีเวลา”
หรือทำงานหนักแต่ไม่ก้าวหน้า การอ่านเล่มนี้จะทำให้คุณ
มองเวลาในมิติใหม่ เข้าใจคุณค่าที่แท้จริงของมัน และเริ่ม
สร้างระบบที่จะพาชีวิตของคุณไปข้างหน้าอย่างมีพลังและยั่งยืน

เราหวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้รับแรงบันดาลใจ และ
มากกว่านั้นคือได้เครื่องมือที่สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตจริง
เพื่อค้นพบสมดุล สุขภาพ และความสำเร็จในแบบของคุณเอง

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

● คุยกับผู้เขียน ●

มีคนเคยกล่าวเอาไว้ว่า “คนที่รู้วิธีควบคุมเวลา คือ คนที่รู้วิธีควบคุมชีวิต”

ตอนที่ได้อินครั้งแรก ก็ยอมรับเลยว่าไม่เข้าใจมันสักนิดเดียว จนเมื่อก็เปลี่ยนตัวเอง ก็จึงได้รู้ซึ่งถึงความหมายของประโยคที่ว่า และมันแทบจะเป็นมोटโต (Motto) ประจำใจอันหนึ่งของก็ที่ก็ส่งต่อถึงใครอีกหลายๆ คน เพราะอยากให้ทุกคนได้ตระหนักถึงคุณค่าของ “เวลา” ก่อนที่จะสายเกินไป

ที่ก็ยกมोटโตนี้มากล่าวเปิดเป็นเพราะว่ามีคนจำนวนไม่น้อยเลยล่ะที่มักเปรย มักบ่นออกมาเสมอๆ ว่าตัวเอง “ยุ่งมาก ไม่มีเวลาทำอะไรอย่างอื่นเลย” แต่ถึงจะยุ่งจนหัวหมุนขนาดนั้น ภารกิจทั้งหลายที่ควรจะทำเสร็จสิ้น จบสิ้น ก็ไม่ได้คืบหน้า หรือแย่ไปกว่านั้นคือไม่ได้ลดน้อยลงเลย แถมไม่ได้ยุ่งน้อยลงเลยด้วย

ก็เองก็เคยเป็นแบบนี้เหมือนกันค่ะ

หนึ่งคือพื้นเพก๊ิกเป็นคนไม่มีวินัยเลย และอีกหนึ่งในหลายสาเหตุที่ทำให้ก๊ิกเคยยุ่งมากจนไม่มีเวลาทำอะไรอย่างอื่นเลย คือก๊ิกเป็นคุณแม่ลูกอ่อนที่เจอแจ็กพ็อตใหญ่ ลูกสาวของก๊ิก ลืมตาдуโลกมาพร้อมกับโรคประจำตัวชนิดหายาก ชื่อไม่คุ้นหูใครหลายๆ คนแน่นอน คือโรค Sturge-Weber Syndrome (SWS) ค่ะ

โรคที่ว่านี้เป็นโรคหายากที่พบเจอตั้งแต่กำเนิด แฉกด้วยแพ็กเกจเสริมที่มากับโรคนี้คืออาการชักที่อาจจะเกิดขึ้นตอนไหน เวลาไหนก็ได้ แบบไม่ต้องมีอะไรกระทบกระทั่ง แบบไม่มีสัญญาณเตือนล่วงหน้า มารัฐลูกโตลูกนี้ทำเอาชีวิตก๊ิก รวน เสียศูนย์ไปเลยทีเดียวค่ะ

สารภาพเลยคะว่าตอนนั้นก๊ิกไม่ทำอะไรเลย นอกจากดูแลลูก ฝ้าลูก ใช้ชีวิตเหมือนตัวเองเป็นกล้อง CCTV คอยตรวจจับความเป็นไปของลูกสาวแทบจะยี่สิบสี่ชั่วโมง

และที่บอกว่าไม่ทำอะไรเลย ก๊ิกหมายความว่าตามนั้นจริงๆ ค่ะ ก๊ิกไม่ทำงาน ก๊ิกไม่ดูแลตัวเอง วันทั้งวัน และทุกวัน ทุกลมหายใจเข้า – ออก คือ ลูก ลูก และลูก

ลูกแทบจะเป็นเรื่องเดียวในชีวิตของกิ๊ก เพราะกิ๊กไม่อาจ
รู้ได้เลยว่า แต่ไม่กี่นาทีที่กิ๊กแวปไปทำอย่างอื่น ลูกก็อาจจะเป็น
อะไรขึ้นมาก็ได้

จนกระทั่งวันหนึ่ง วันที่ทุกอย่างประดังประเดเข้ามา
ทั้งอาการเจ็บป่วยใหม่ๆ ของลูกที่ไผ่ล่ำมาทุกครั้งที่พบเหล่าคุณหมอ
ทั้งสภาพร่างกายตัวเองที่เห็นในกระจก (ทั้งความเหนื่อยล้า
ทั้งรูปร่างที่ปล่อยปละตัวเองให้น้ำหนักขึ้นถึง 20 กิโลกรัม)
กิ๊กก็รู้สึกว้าวไม่ไหวแล้ว กิ๊กมีชีวิตแต่ไม่ได้ใช้ชีวิตเลย...

กิ๊กไม่ได้อยากมีชีวิตแบบนี้ กิ๊กอยากกลับไปทำงาน
ได้ใช้ชีวิตในแบบที่กิ๊กอยากจะใช้เหมือนเดิม อยากกลับไปมี
หุ่นที่ดีเหมือนเดิม ในขณะเดียวกันก็อยากเลี้ยงลูกให้ดีด้วย
แต่ก็ติดตรงที่ว่าแล้วกิ๊กจะกลับไปมีชีวิตแบบนั้นได้อย่างไร

นั่นคือจุดเริ่มต้นของกิ๊กที่ทำให้กิ๊กเริ่มค้นหาทางออก
 และได้พบกับคำตอบ

คำตอบที่เปลี่ยนชีวิตของกิ๊กไปแบบยิ่งกว่าพลิกฝ่ามือ

พอกิ๊กรู้สึกว่าตัวเองไม่มีเวลา สิ่งที่กิ๊กต้องการคือเวลา
เพราะฉะนั้นคำตอบของกิ๊กก็คือการจัดการเรื่องเวลานั่นเอง

ก็เริ่มต้นจากการศึกษาศาสตร์เกี่ยวกับการจัดการ
ข้อมูลและเวลาเกือบจะทุกรูปแบบ เริ่มต้นจากการอ่านหนังสือ
ฮาวทูที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการจัดการให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด
(Productivity) ที่มีมากมายในท้องตลาด แล้วค่อยๆ ทำตาม
เท่าที่จะทำได้

ไม่เพียงแค่นั่งอ่าน แต่อะไรก็ตามที่ทำให้ก็สามารถทำ
ทุกอย่างที่อยากทำได้ โดยใช้เวลาน้อยลงและมีประสิทธิภาพ
มากขึ้น ก็เรียนหมด เพราะก็ยังไม่อยากจมอยู่ในวังวนเดิมๆ
ต่อไปอีกแล้ว

ไม่เพียงแค่ลดน้ำหนักได้ (ก็ลดน้ำหนักตัวลงมาได้กว่า
17 กิโลกรัม) แต่ยังได้กลับมาทำงานที่อยากทำ บริหารธุรกิจ
ของครอบครัวจนสามารถขยาย มีสถานตรวจสภาพรถ
มากถึง 10 สาขา และเปิดโรงเรียนสอนขับรถที่สามารถออก
ใบขับขี่เองได้ (ได้รับการรับรองจากกรมการขนส่งทางบก)

ล่าสุดก็เพิ่งได้ใบอนุญาตเปิดโบรกเกอร์ประกัน
วินาศภัย (เป็นผู้เข้าสอบเอง)

นอกจากนี้ บทบาทหน้าที่ “คุณแม่” ก็ก็ยังทำได้ดีกว่าเดิม เต็มที่ได้มากกว่าเดิม สุขภาพจิตไม่พัง มีความสุขกับการดูแลลูก ต่างจากเดิมที่มีแต่ความวิตกกังวลและเศร้า และยังคงพาลูกไปพบคุณหมอครบทุกนัดหมาย ไม่มีตกหล่น ซึ่งตอนนี้ลูกสาวก็แข็งแรงสมบูรณ์ปกติทุกอย่างค่ะ เพราะก็ไม่เคยผัดนัดหมอของลูกสาวเลยสักครั้งเดียว

แน่นอนว่าก็ไม่ได้ทำมันได้สำเร็จในเวลาข้ามคืนหรือหลักเดือน แต่ความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีที่เกิดขึ้นก็เป็นกำลังใจชั้นดียืนยันว่าก็มาถูกทาง ช่วงเวลากว่า 3 ปี ที่ก็ทุ่มเทศึกษา ลองผิดลองถูก และเกิดเป็นความเปลี่ยนแปลงในชีวิตแบบพลิกฝ่ามือ

ไม่เพียงเท่านั้น ประสบการณ์ของก็ที่สำเร็จผล เมื่อมานั่งทบทวนจนตกผลึกแล้วยังเกิดเป็นคอร์สเรียนและหนังสือเล่มนี้ที่กำลังอยู่ในมือคุณ **“10X Productivity ชีวิตดีขึ้นทุกด้าน ด้วยศาสตร์การจัดการข้อมูลและเวลา”** คู่มือที่จะช่วยให้ทุกคนใช้ชีวิตได้อย่างคุ้มค่า มีประสิทธิภาพ และเสริมสมดุลในชีวิต

เพราะเมื่อเราบริหารเวลาได้ เราก็จะมีพลังงานไปจัดการเรื่องต่างๆ ในชีวิตได้อีกร้อยแปดพันอย่าง

ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ก็ทำได้ คุณเองก็ทำได้เช่นกัน

และสำหรับใครที่กำลังคิดว่าตัวเองเป็นคนไม่มีวินัย
ผัดวันประกันพรุ่ง ทำอะไรก็ไม่เคยเสร็จ ถอดใจยอมแพ้กับ
ตัวเอง ก็อยากบอกว่ามาลองเริ่มต้นใหม่กับอีกอีกครั้งก่อน
นะคะ ความล้มเหลวที่ผ่านมา ปล่อยให้เป็นเรื่องของอดีตไปค่ะ

และมันไม่ใช่ความผิดของคุณเลยนะคะ ที่ผ่านมากุณแต่ยังไม่เจอ “ระบบการจัดการที่ใช้” เท่านั้นเอง ซึ่งก็เชื่อว่า
ระบบ 10X Productivity ของก๊ากจะสามารถช่วยทุกคน
ได้อย่างแน่นอน

ขอให้สนุกกับการพัฒนาตัวเองกันนะคะ

หทัยชนก ชินสมัย (ก๊าก)

กรรมการผู้จัดการ บริษัท เดอะ ไดร์ฟเวอร์ จำกัด
ที่ปรึกษาและวิทยากรด้านการจัดการข้อมูลและเวลา
และเจ้าของแฟนเพจเฟซบุ๊ก **10X Productivity**
ชีวิตดีขึ้นทุกด้านด้วยศาสตร์การจัดการข้อมูลและเวลา

REVIEW

10X
PRODUCTIVITY

เป็นคลาสที่ **จุดประกาย**
อะไรแบบง่ายๆ แต่ส่งผล
ยิ่งใหญ่ ให้กับตัวเรา
แบบคาดไม่ถึง

10XPRODUCTIVITY



Pat Natcharee

แค่เขียนล้นออกมา ก็ทำให้กล้าตัดสินใจ ค้นพบเรื่อง
ต่างๆ เมื่อจะเริ่มทาสีนี้ละ

มยุรย์เรา บางครั้ง ติดกับดักอยู่แต่กับชีวิต

พอเริ่มการตัดสินใจ มันก็จะเริ่มการลงมือทำ!!

บางครั้ง ติดกับดัก จุดเลี้ยว ที่เราคาดไม่ถึงนะ

พอมีการตัดสินใจ มันก็เริ่ม...ที่จะต้องมีการลงมือทำ แล้ว
มันเกิดพลั้งเผลอทำ! ต้องทำ! ขึ้นอย่างที่เราไม่รู้ตัว!

คลาสนี้ของคุณก็ เป็นคลาสที่จุดประกายอะไรแบบ
ง่ายๆ แต่ส่งผลยิ่งใหญ่ให้กับตัวเรา แบบคาดไม่ถึงจริงๆ
ค่ะ

ผู้สอน มีความตั้งใจ สอนอย่างมาก โดยความตั้งใจ ของ
ผู้สอนนั้น มีการคอนเซ็ปท์ ให้ฝึก 30 วัน เพื่อให้เกิด
ผลลัพธ์สูงสุด ของผู้ที่ได้เข้าเรียนในคลาสนี้ค่าา.....❤️



- ✓ ประทับใจ เนื้อหา
- ✓ ประทับใจ ผู้สอน
- ✓ ประทับใจ ทีมงาน
- ✓ ประทับใจ เพื่อนๆ ทุกๆ ท่านนะ



4w Love Reply Hide

* REVIEW

10X
PRODUCTIVITY

คลาสนี้ ทำให้ชีวิตง่ายขึ้น
เป็นประโยชน์มาก

เพิ่มประสิทธิภาพความ
productive ให้เกิดการ
จัดการได้อย่างเหมาะสม

10XPRODUCTIVITY



Karnralee Rangitsathian

คลาสนี้เกี่ยวกับ mindset การจัดการเวลา เวลาเป็น
ทรัพยากรที่จำกัด การจัดการเวลาในชีวิตคือความมัน
จำเป็นมาก
หลายอย่าง หลายสิ่งมีในตัว แต่จัดลำดับ ไม่ถูก ผลลัพธ์
จึงยังไม่เกิด

คลาสนี้ทำให้น่าสนใจต่างๆเข้ามาใส่เป็นตารางให้เราเดิน
ไปได้ง่ายขึ้น แล้วไม่ต้องคิดอะไรในหัวเยอะ เพราะสมอง
เราไม่ใช่ที่จัดเก็บข้อมูลมากมาย แต่มีไว้ให้ปรั้งไอเดียดีๆ
คิดว่าเป็นประโยชน์มาก แต่ยังไม่ต้องนำไปปรับใช้ต่อ
เองจึงจะได้ผลลัพธ์กับตัวเองค่ะ

Kanittha Aramchot

คอร์สนี้ คือการย่อยหนังสือหลายๆเล่ม ในเรื่องของการ
บริหารจัดการเวลาแบบสรุปและประยุกต์ใช้งานได้เลย

ทำให้สามารถหยิบมาใช้ และต่อยอดในส่วนที่เหมาะสม
กับตัวเองได้อย่างง่ายขึ้น อีกทั้งยังมีเครื่องมือที่ช่วยให้
เราเพิ่มประสิทธิภาพและสร้างผลผลิต ความ
productive ให้ได้มากขึ้น ทำให้สมองที่เคยท้อจากการ
ที่ไม่ได้จัดระบบ ได้เกิดการจัดการที่ถูกต้องและเหมาะสม



REVIEW

10X
PRODUCTIVITY

คุณก็ย่อยความรู้จาก
การศึกษาหลากหลายศาสตร์
เนื้อหาแน่นๆ ทำให้เรา
นำไปปรับใช้ต่อได้ง่ายขึ้น
พอเรียนแล้ว ทำให้จัดการ
ความวิตกกังวลได้ง่าย
แะดีขึ้น

10XPRODUCTIVITY



Jin Panyakarn

คลาสนี้คุณก็ย่อยความรู้จากการศึกษาข้อมูลมาจาก
หลากหลายศาสตร์ และแชร์วิธีการจัดการเวลาให้ได้
Productivity ในรูปแบบที่กลั่นกรองมาจาก
ประสบการณ์จริงของคุณก็เอง ทำให้ได้เนื้อหาแน่นๆ
เหมือนเป็น Framework ให้เราสามารถนำไปปรับใช้ต่อ
ได้ง่ายขึ้นค่ะ

คลาสสดจบแต่กลุ่มสุดคุ้มปรึกษาอีก ไม่จบ! คุณก็แะ
ทีมงานช่วยเหลือฟอรัคกันต่ออีก 30 วันด้วยค่ะ 🙌



5w Care Reply Hide

2

Pakwalan Tangpirompakdee

ติดกับดักกับอะไรเต็มหัวไปหมด ทำให้เหนื่อย ทำอะไร
ไม่เห็นผลสำเร็จที่เกิดขึ้น คุณก็ ได้ดึงความวิตกกังวลที่
เคยเป็น ออกมาทั้งหมด ทำให้การจัดการปัญหา ได้โดย
2nd brain และคำแนะนำการจัดการกับงานต่างๆ ทำให้
มองภาพออกเพื่อจะเริ่มทำให้มันจัดการได้ง่ายและดีขึ้น
รวมถึงการเปรียบเทียบให้เข้าใจง่าย โดยรวมประทับใจ
มากๆเลยคะ

5w Care Reply Hide

2

★ REVIEW

10X
PRODUCTIVITY

คลาสนี้ตอบใจอย่างมากจริงๆ
เหมือนมี expert ด้านการ
จัดการชีวิต จัดการเวลา
มาปรับ mindset ให้เรา
เป็นความรู้ที่มีคุณค่า
และมูลค่าสูงกับชีวิต
ในระยะยาว

10XPRODUCTIVITY



Ladfañ Rattanaphan

เมื่อเชื่อว่า key-success ของการมีชีวิตคือความสมดุล
ในการใช้ชีวิตครับ การบาลานซ์แต่ละด้านในชีวิตให้ได้
จะเป็นการทำให้ชีวิตเรามีความสุขและผ่อนคลายกับ
สถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิตได้

คลาสคุณก็คลาสนี้เป็นสิ่งที่ตอบใจอย่างมากจริงๆ
เหมือนมี expert ในด้านการจัดการชีวิตจัดการเวลา
มาปรับ mindset ให้เรา และนอกเครื่องมี วิถีใช้เครื่องมือ
ในการจัดการให้เป็นระบบ เรียกว่าเป็น Second Brain
ของเราเลขอันนี้ดีมากๆครับ เอาจริงๆส่วนตัวคิดว่าระบบ
ที่คุณก็สอนให้เป็นเหมือนเลขาส่วนตัวช่วยจัดการชีวิต
ให้เราไปในตัวด้วยครับ ชอบคุณมาก

แต่ขอแค่ให้เราพอรู้ถึงหลักๆ ฝึกใช้ได้อย่างจริงจังจนเป็น
กิจวัตร เพราะมันคุ้มกับชีวิตจริงๆครับ ยิ่ง After
Class คุณก็ยังมีกลุ่มติดตามผล และช่วยเหลือตอบ
คำถามเราทุกข้ออีกตลอด 30 วัน คิดว่าคุ้มค่ามาก
รู้สึกโชคดีที่ได้เรียนครับ

ให้ กับคอร์สนี้เลย
เป็นความรู้ที่มีคุณค่าและมูลค่าสูงกับชีวิตในระยะยาว
มากกว่าราคาที่เราจ่ายไปเยอะครับ

ใครที่อยากพัฒนาตัวเอง อยากจัดการชีวิต บริหารเวลา
ให้ได้ดีขึ้นนั้นแนะนำเลยจริงๆ 🙌🙌🙌

REVIEW

10X
PRODUCTIVITY

สิ่งที่ชอบคือ mindset
ทำให้ได้หั่นกลับมาทบทวน
ชีวิตหลายๆ ด้าน

คอร์สนี้ทำให้รู้ว่า
เวลามีค่ามากเลยนะ
เกินกว่าที่คาดไว้มาก ได้รับ
ความคิดในการจัดการ
บริหารชีวิตในทุกด้าน

10XPRODUCTIVITY



Thanidha Vit

วันนี้ได้เรียนกับคุณก๊ก สิ่งที่ชอบคือ mindset ที่ใส่ให้
และปูมาตลอดทาง ทำให้ได้หั่นกลับมาทบทวนชีวิตใน
หลายๆ ด้านที่สำคัญ ไม่แพ้เรื่องงานค่ะ

รวมถึง วิธีการจัดการงาน ที่ฟังแล้วรู้สึกว่ามี
ประสิทธิภาพที่ใช้งานจริง และตกผลึกมาเป็นhow to ให้ทำ
ตามได้เลยนะคะ

Sw Care Reply Hide

1

Sornsak Techavinyounont

คอร์สนี้ ทำให้รู้ว่าเวลามีค่ามากเลยนะ ทำให้รู้สึกมีความ
หวังว่าจะจัดการชีวิต balance ชีวิต กับการทำงานได้ดี
ค่ะ สำหรับคนที่ไม่ได้สามารถเรียนได้เร็วหรือตามเพื่อน
ไม่ทัน คุณก๊กช่วยเต็มที่ค่ะ ใส่ใจจัดเต็มค่ะ ทำครบ30วัน
แล้วจะมา ย้ำในผลลัพธ์อีกทีค่ะ

Sw Care Reply Hide

1

Anxin Anyani

สิ่งที่ได้จากคลาสมีเกินกว่าที่คาดไว้มาก ได้ทั้งระบบ
ความคิดในการจัดการบริหารชีวิตในทุกด้าน ได้ mind
set ที่ดี ได้เทคนิคในการวางทุกอย่างลงในสมองที่สมอง
เพื่อให้อัดใจเราลงในระหว่างวัน จะได้โฟกัสปัจจุบัน
มากขึ้น มีเวลาให้กับครอบครัว และเอาเวลามาทำสิ่งที่
ชอบได้สบายๆ

ใครอยากได้เทคนิคแบบนี้ ไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือหลาย
เล่ม หรือลงเรียนหลายๆ คอร์ส เรียนกับคุณก๊กจนในนี้
เดียว ที่สำคัญต้องสนุกและเข้าใจจริงๆ ค่ะ

Sw Care Reply Hide

1

REVIEW

10X
PRODUCTIVITY

คลาสนี้ตอบได้ **ครบ จบ**
แบบมองเห็นภาพ
เหมือนเรามาเจอทางลัด
ดีและคุ้ม มีผู้เชี่ยวชาญ
ทางด้านเครื่องมือ notion
เข้ามา support ด้วย

10XPRODUCTIVITY



Prissana Sodasoy

คนที่สมัครคลาสนี้ก็มีความคาดหวังว่าเราน่าจะจัดการ
เวลาชีวิตของเราได้มากขึ้นเลยลองเข้ามาเรียน จากการ

เรียน ความรู้และประสบการณ์ของคุณก็ถ่ายทอดมาให้
มันเกินจากสิ่งที่เราคาดหวังไว้มากๆค่ะ คลาสนี้ตอบคำ
ได้ครบ จบ แบบมองเห็นภาพ เห็นวิธีการ มองเห็น
ผลลัพธ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น มีเทคนิค และวิธีการมากมายที่
เราไม่เคยรู้จัก ซึ่งบางอย่างเรากำลังศึกษาแล้วเราได้รู้
มันก่อนจากการที่คุณก็ ได้ศึกษาและทำมันก่อน ทำให้
เราในระยะเวลาที่เราจะต้องมาลองฝึกลองถูก เหมือนเรา
มาเจอทางลัด ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้เลย เรียนแบบสดนี้
แหละจะดีเราให้มีอารมณ์ร่วมและมีสตอรี่กับสิ่งที่เราทำ
มากที่สุด สุดท้ายต้องขอบคุณ คุณก็ดูแลทีมงานที่สร้าง
สิ่งดีๆสำหรับคนที่ต้องการพัฒนาศักยภาพของตัวเอง ซึ่ง
แน่นอนว่าฉันมีประโยชน์สำหรับตัวเองและยังส่งต่อไปถึง
คนรอบๆตัวอีกด้วยค่ะ

เราเอง เมท ใจ

ได้มาเรียนกับคุณก็แล้ว ดีมากเลยครับ สอนเรื่องการ
จัดการเวลาแบบประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี ปรับ
ทัศนคติต่อมุมมองเรื่องการจัดการเวลาใหม่ มีผู้
เชี่ยวชาญทางด้านเครื่องมือ notion เข้ามาsupportด้วย
คุ้มแล้วครับที่เข้ามาเรียน

5w Care Reply Hide

● สารบัญ ●

บทนำ 20

- เวลา : ตัวแปรลับ สร้างความมั่งคั่งแบบทวีคูณ 26
- กลไกกลับของความโชคดี : ทำไมคนบางคนดูเหมือนโชคดีตลอดเวลา 32

บทที่ 1 ความสุขคืออะไร 42

- การจัดการเวลา vs ความสุข 44

บทที่ 2 การบริหารเวลา = การบริหารพลังงาน 52

- วงล้อแห่งสมดุลในชีวิต (Wheel of Life) 56
- แบบทดสอบ : Wheel of Life ตั้งเป้าหมายและสำรวจสมดุลชีวิต 60
- ค้นหาจังหวะชีวภาพ (Chronotype) ของคุณ 68
- แบบทดสอบ : ค้นหาจังหวะชีวภาพ (Chronotype) ของคุณ 72
- จัดระเบียบความสำคัญด้วยเทคนิค Eisenhower Matrix 88
- แบบทดสอบ : จัดระเบียบความสำคัญด้วยเทคนิค Eisenhower Matrix 96

บทที่ 3 Set the GOALS and Let's GO! 104

- เริ่มต้นที่ “ทำไม” (Start with Why) 108
- ตั้งเป้าหมาย (Set Goal) อย่างไรให้เกิดการลงมือทำ 117
- OKRs (Objective and Key Results) 122
- Sprint Goal: เป้าหมายขนาดย่อมเร่งความคืบหน้าแบบมีจังหวะ 126
- ย่อย Goal สู่ระดับ Tasks 129

บทที่ 4 10X Productivity System 146

- ขั้นตอนที่ 1 : Capture (รวบรวมข้อมูล) 156
- ขั้นตอนที่ 2 และ 3 : Clarify and Organize (ทำให้ชัดเจนและจัดระเบียบ) 160
- ขั้นตอนที่ 4 : Reflect (ทบทวนงานและความคืบหน้า) 168
- ขั้นตอนที่ 5 : Engage (Action/Deep Work) 175

บทที่ 5 Action/Deep Work : เสริมกำลัง ลงมือทำแบบเห็นผล 176

- เทคนิค Time Blocking 176
- เทคนิค Pomodoro 186

บทที่ 6 The Power of Tiny Gains 198

ประวัติ 214

บทนำ

“Time and tide wait for no man

เวลาและวารีไม่เคยรอใคร...”

ก็คิดว่าหลายๆ คนคงเคยได้ยิน
สำนวนนี้ และเชื่ออีกด้วยว่าตอนที่ฟัง
ครั้งแรกๆ เราต่างรู้สึกประทับใจและ
ตระหนักในความจริงนั้น

ทว่าเมื่อเวลาผ่านไป เราต่างก็ค่อยๆ
หลงลืมความสำคัญของ “เวลา” ปล่อยให้มัน
ล่องผ่านไปแบบเสียเปล่า หรือไม่ก็ใช้ไป
กับสิ่งที่ไม่ค่อยสำคัญ ไม่ค่อยจำเป็นกับชีวิต
เท่าไรนัก

ปล่อยตัวปล่อยใจใช้ชีวิตไปตามความเคยชิน
ทั้งสำนวนที่เคยสะกิดใจไว้เบื้องหลัง และแม้จะรู้ทั้งรู้
ว่าเวลานั้นสำคัญและมีจำกัด แต่ก็ยังคงชะล่าใจ
เชื่อมั่นว่าตัวเองยังมีเวลา

รู้ตัวอีกที หลายคนก็หมดแรง หมดกำลัง
หมดเวลาจะทำสิ่งที่อยากทำจริงๆ สิ่งที่สำคัญสำหรับ
ชีวิตจริงๆ ไปเสียอย่างนั้น และมานั่งเสียดาย
ที่รู้สึกตัวช้าไป อยากจะย้อนเวลากลับไปแก้ไข
กลับไปจัดการสิ่งต่างๆ ซึ่งก็รู้อยู่แก่ใจว่าเป็นไปไม่ได้

ทว่าแม้จะเป็นเช่นนั้น แต่ก็ก็ยังอยากบอก
ให้มันใจว่ายังไม่สายเกินไปที่จะเริ่มต้นใหม่ค่ะ

เพราะมันไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการเริ่มต้น
สิ่งใหม่ๆ เลย

ขอเพียงแค่เราตั้งมั่น ตั้งใจจริง เราก็สามารถ
เปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ไปจนถึงเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ค่ะ
ซึ่งก็ได้นำความรู้ที่ตกผลึกจากประสบการณ์จริง
กลั่นกรองออกมา พร้อมรวบรวมเครื่องมือต่างๆ
ที่ก็ใช้และได้ผล มาช่วยให้คุณจัดการชีวิตได้ง่ายขึ้น

ด้วยวิธี **จัดการพลังงาน → ตั้งเป้าหมาย**
→ เชตระบบ → ลงมือทำ ซึ่งรับรองว่ามันจะ
เปลี่ยนแปลงชีวิตของเราไปแบบพลิกฝ่ามือ อย่างที่เคย
เปลี่ยนชีวิตของกิ๊ก และใครหลายๆ คนมาก่อนแล้ว

คุณเคยได้ยินสมการนี้กันบ้างไหมคะ

เงิน = ความสามารถ x เวลา

หลายๆ คนน่าจะทราบกันดีอยู่แล้วว่ายิ่งเรามีความสามารถมาก เราก็หาเงินได้มากตามไปด้วย แต่จริงๆ แล้วมันมีตัวแปรหนึ่งที่สำคัญมากๆ ที่ทุกคนละเลย ก็คือ “เวลา” ค่ะ

หลายคนติดกับดักในการขายเวลาทั้งหมด เพื่อแลกกับเงิน และสิ่งที่น่ากลัวที่สุดที่หลายคนอาจจะไม่รู้คือ ถ้าคุณต้องขายเวลาทั้งหมดเพื่อแลกเงิน คุณจะยิ่งจน

เพราะถ้าคุณไม่มีเวลา คุณก็จะไม่ได้พัฒนาตัวเอง

และถ้าคุณไม่ได้พัฒนาตัวเอง ค่าตอบแทน
คุณก็จะมีวันสูงขึ้น เพราะศักยภาพคุณเท่าเดิม

ถ้าคุณไม่มีเวลา คุณก็จะได้ดูแลตัวเอง

สุขภาพร่างกายคุณที่ต้องใช้ในการหาเงินก็จะ
แยลงเรื่อยๆ

ถ้าคุณไม่มีเวลา คุณก็จะทำทุกอย่างในชีวิต
แบบรีบๆ รวมถึงงานก็ออกมาไม่ดีตามไปด้วย

นี่แค่ตัวอย่างบางส่วนเองนะคะ

เพราะ “เวลา” ส่งผลกระทบต่อทุกอย่าง
ถ้าคุณอยากมีชีวิตที่ดีขึ้นทุกด้าน คุณต้อง**เริ่มจาก**
การจัดการเวลา

เวลา : ตัวแปรลับ สร้างความมั่งคั่งแบบทวีคูณ

บทเรียนจากวอร์เรน บัฟเฟตต์ และ
การลงทุนในชีวิตจริง

หากพูดถึงบุคคลที่เป็นตัวแทนของความมั่งคั่ง
อย่างมั่นคงและยั่งยืน ชื่อของ วอร์เรน บัฟเฟตต์
(Warren Buffett) มักปรากฏอยู่ในลำดับต้นๆ
ของโลก

เขาไม่ใช่นักลงทุนที่ร่ำรวยที่สุดเพราะได้
ผลตอบแทนสูงที่สุด แต่เป็นเพราะเขาเริ่มต้นเร็ว
และปล่อยให้ “เวลา” ทำหน้าที่ขับเคลื่อนผลตอบแทน
ให้เติบโตอย่างต่อเนื่องและยาวนาน

บัพเฟตต์เริ่มลงทุนตั้งแต่อายุ 11 ขวบ และ
ถือครองหุ้นระยะยาวมานานกว่า 60 ปี สิ่งนี้
สะท้อนให้เห็นชัดว่า

ความมั่งคั่งที่แท้จริงไม่ได้มาจากการแสวงหา
ผลตอบแทนที่หวือหวา แต่มาจากการ “ให้เวลา”
กับสิ่งที่ “ดีพอ” และให้มันเติบโตอย่าง “สม่ำเสมอ”



**My wealth has come
from a combination
of living in America,
some lucky genes,
and compound
interest.”**

— Warren Buffett —

**“ความมั่งคั่งของฉัน
มาจากการผสมผสานระหว่าง
การใช้ชีวิตในอเมริกา ยีนที่โชคดี
และดอกเบี้ยทบต้น”**

— วอร์เรน บัฟเฟตต์ —

เวลาคือพลังทบต้น (Compound Interest)
ในโลกของการเงิน

หากคุณมีเงิน 100,000 บาท และลงทุนได้รับ
ผลตอบแทนเฉลี่ยปีละ 10% เมื่อเวลาผ่านไป 30 ปี
เงินจำนวนนั้นจะเติบโตเป็นเกือบ 2,000,000 บาท

แต่หากเริ่มช้าลงเพียง 10 ปี (เริ่มต้นเหลือเวลา
เพียง 20 ปี) ผลลัพธ์จะลดลงเหลือเพียงประมาณ
750,000 บาท เท่านั้น

นั่นเพราะ “เวลา” คือพลังทบต้นที่เงียบแต่
ทรงพลัง และเป็นปัจจัยที่เราไม่สามารถซื้อเพิ่มได้
ในภายหลัง

“เวลา” ไม่ได้เป็นแค่ “ทรัพยากร” แต่เป็นตัวเร่ง
ปฏิกิริยาที่ทำให้ “ความรู้” “เงิน” และ “การกระทำ”
กลายเป็น “ความมั่งคั่ง”

เวลาในชีวิตจริง = ทรัพย์สินที่คนมองข้าม

ในชีวิตของคนทำธุรกิจและผู้บริหาร “เวลา” มักถูกใช้ไปกับงานเร่งด่วนและภาระตรงหน้า จนบางครั้งสิ่งสำคัญกลับถูกเลื่อนออกไปโดยไม่รู้ตัว

ลองพิจารณา 3 บทบาทของเวลา

เวลา = โอกาส

คนที่เริ่มก่อน ย่อมได้เปรียบเพราะมี “ช่วงเวลาทบทวน” มากกว่า ไม่ใช่เพราะฉลาดกว่าเสมอไป แต่เพราะให้เวลาสะสมผลลัพธ์ได้ยาวนานกว่า

เวลา = ต้นทุนที่เรียกคืนไม่ได้

เราอาจหาเงินเพิ่มได้ แต่ “วัย 25 ปี” หรือ “ปี 2025” ไม่มีวันหวนกลับ ทุกการตัดสินใจที่คุณเลื่อนออกไป นั่นคือ “ต้นทุนทางเวลา” ที่สูญเปล่า

เวลา = ตัวทดสอบวิธีคิด

วอร์เรน บัฟเฟตต์ ไม่ได้รวยจากการเทรดบ่อยๆ แต่เกิดจากการคิดอย่างเป็นระบบ อดทน และปล่อยให้ “เวลา” ทำงานแทน

ดั่งที่ สตีเฟน อาร์. โคเวย์ (Stephen R. Covey)
ผู้เขียนหนังสือ “7 Habits of Highly Effective
People” เคยกล่าวไว้ว่า

*“The key is in not spending time,
but in investing it”*

เราควรมองเวลาเป็นเหมือนการลงทุน ไม่ใช่เพียง
การใช้จ่ายไปวันๆ

ในความเป็นจริง สิ่งที่เปลี่ยนชีวิต ไม่ได้อยู่ที่
ในแต่ละวันเราทำมันมากแค่ไหน แต่อยู่ที่ “คุณทำสิ่งสำคัญ
ได้ต่อเนื่องแค่ไหนใน 10 ปี”

เวลาจึงเป็นเหมือนเครื่องมือวัด “ทิศทาง”
มากกว่า “ความเร็ว”

คนที่รู้จักใช้เวลาไปกับสิ่งที่เติบโตได้ เช่น ความรู้
ระบบ ความสัมพันธ์ หรือสุขภาพ ก็จะได้รับผลตอบแทน
ในระยะยาวที่มั่นคงและยั่งยืน

กลไกลบของความโชคดี : ทำไมคนบางคนดูเหมือนโชคดี ตลอดเวลา

“โชคเป็นสิ่งที่คุณไม่สามารถควบคุมได้ แต่
‘เวลาที่คุณให้แก่สิ่งสำคัญ’ จะสร้างโชคให้คุณเอง”

หลายคนชอบบ่นว่า “เขาโชคดี” หลายคนโอด
ว่า “เราไม่มีโอกาสแบบเขา” แต่ถ้าคุณลองมองให้ลึก
ลงไปในชีวิตของคนที่คุณบอกว่าเขาโชคดี คุณจะ
พบว่า เขาลงมือทำสิ่งเดิมซ้ำๆ นานพอ จนวันหนึ่ง
โชคหรือโอกาสสมนั้นมาอยู่ตรงหน้า

คนที่ “โชคดี” มักเป็นคนที่ “อยู่ในสนาม”
นานพอ และใช้เวลาอยู่กับสิ่งสำคัญนานพอ จนเมื่อ
จังหวะและโอกาสมาถึง เขาก็จะคว้ามันไว้ได้

ก็จะบอกความลับของความสำเร็จที่คนส่วนใหญ่
ไม่เคยรู้กันค่ะ

เวลา = แม่เหล็กดึงดูดโชค

- ▶ โชคดีคือการที่คุณบังเอิญได้เจอโอกาสที่ดี แต่โอกาสจะไม่มีมา หากคุณอยู่ในสนามไม่นานพอ
- ▶ โชคดีที่ได้เจอคนที่ใช่ แต่คุณจะไม่มีความเจอ ถ้าคุณไม่ออกไปเจอใครใหม่
- ▶ โชคดีที่มีลูกค้ารายใหญ่ที่สุดติดต่อมา แต่เขาจะไม่รู้จักคุณ ถ้าคุณไม่เคยสร้างผลงานออกไปให้ใครเห็น
- ▶ โชคดีที่วันหนึ่งคุณทำคอนเทนต์แล้วมันไวรัล แต่คุณจะไม่เจอวันนั้น ถ้าคุณไม่เคยโพสต์อะไรเลย

เวลา คือปัจจัยที่คนส่วนมากมักจะมองไม่ค่อยเห็น เพราะสิ่งที่เราเห็นมีแต่ “ผลลัพธ์” แต่ไม่เห็น “เวลา” ที่เขาอดทนทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

เมื่อคุณให้ **เวลา** กับสิ่งที่สำคัญ คุณกำลังสร้างโอกาสให้ตัวเองได้ “โชคดี” มากขึ้นในชีวิต

หลายคนอาจจะรู้สึกว่าก็ก**โชคดี**ที่ตอนนี้อยู่สาว
ดูแข็งแรงสมบูรณ์ปกติดีทุกอย่าง (ทั้งๆ ที่มันดูแทบจะ
เป็นไปได้เลยในช่วงขวบปีแรก)

อย่างที่บอกไปว่าลูกสาวก็ก็มีภาวะ Sturge-Weber
Syndrome* ซึ่งเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หาย
เป็นปกติได้ และทุกๆ เดือนที่ก็เข้าไปติดตามผลการรักษา
กับคุณหมอ ก็จะต้องเจอกับอะไรใหม่ๆ ที่เราไม่คาดคิด
อยู่ตลอดเวลา

เช่น ตรวจเจอว่าตาเป็นต้อหิน หรือหลังจากตรวจ
ด้วย MRI ก็พบว่าสมองสองข้างไม่เท่ากัน และมีร่องรอย
ของหลอดเลือดในสมองที่ผิดปกติ

ลูกสาวก็จะมีอาการมองเห็นที่ไม่ปกติ และอาจจะ
มีพัฒนาการที่ไม่ปกติด้วย ซึ่งก็ไม่สามารถแก้ไขอะไร
ได้เลยนอกจาก “รักษาไปตามอาการ”

* ภาวะ Sturge-Weber Syndrome (SWS) คือ โรคทางระบบประสาท
และผิวหนังที่เกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งเกิดจากการเจริญเติบโตที่ผิดปกติของ
หลอดเลือดฝอย (Capillaries) ในสมอง ดวงตา และผิวหนัง ลักษณะเด่น
ที่สังเกตได้ง่ายคือปานสีพอร์ตไวน์ (Port-Wine Stain) ที่บริเวณใบหน้า
ซึ่งอาจพบร่วมกับอาการทางระบบประสาท เช่น อาการชัก ความผิดปกติ
ในการพัฒนา และปัญหาเกี่ยวกับดวงตา เช่น ต้อหิน

ถ้าให้พูดตามตรง ความรู้สึกกึกก้องตอนนั้นเหมือนอยู่จุดต่ำสุดของชีวิตเลยล่ะ เพราะระหว่างที่สามีหาเคสการรักษาแทบจะทั่วโลก ยพบเคสเด็กที่ป่วยเป็นโรคนี้นี้สามารถรักษาจนหายดีและใช้ชีวิตได้ตามปกติได้น้อยมาก ๆ

ส่วนใหญ่จะเจอเคสที่บางคนก็เดินไม่ได้ บางคนกินอนติไอดียง พอเป็นแบบนี้มันยิ่งเหมือนไม่เหลือความหวังอะไรให้เรกเลย

ก็เคยคิดว่าก็ยอมแลกทุกอย่างที่มี ใครจะเอาอะไรไปจากก็กก็ได้ เอาไปหมดเลยก็ได้ แต่ขอให้ลูกสาวก็กหายดีเป็นปกติเดี๋ยวนี้นี้ ตอนนี้ เลยได้ใหม่ คำตอบคือเป็นไปไม่ได้

และตอนนั้นถึงก็กจะมีเงินเยอะแค่ไหน มันก็ไม่ช่วยให้ลูกก็กหายจากโรคนี้นี้ได้ สิ่งเดียวที่จะช่วยก็กได้คือ “เวลา” เวลาเท่านั้นที่จะช่วยทุกอย่าง

มันอาจจะฟังดูเป็นเรื่องที่เป็นนามธรรมมากนะคะ และเอาตรงๆ มันก็แทบจะดูเหมือนไม่มีความหวังเลย ให้ก็กไปทำธุรกิจให้ประสบความสำเร็จ หรือไปสอบอะไรสักอย่างให้ติด ยังง่ายกว่ามาก

แต่สุดท้ายชีวิตมันก็ไม่มีทางเลือกอะไรให้เรามากนัก
หรือค่ะ ก็เลยทำได้แค่ “ลงทุนกับเวลา” คือการทำทุกวัน
ทุกนาที ให้ดีที่สุดแบบที่ไม่กล้าแม้แต่จะคาดหวังผลลัพธ์

อย่างที่กิ๊กกล่าวไปในช่วงต้นของหนังสือว่ากิ๊กไม่เคย
ผิन्दหมอบของลูกสาวแม้แต่ครั้งเดียวตั้งแต่ลูกสาวเกิด
และลูกสาวก็มีหมอบประจำตัวทั้งหมด 6 คนค่ะ (หมอบตา
หมอบเลเซอร์หน้า หมอบสมอง หมอบระบบประสาท หมอบ
พัฒนาการ และหมอบดีดวัคซีน)

ช่วงปีแรกๆ เข้าออกโรงพยาบาลกันเป็นว่าเล่น
ไหนจะต้องหยอดตาเข้าเย็น กินยากันชักทุกวัน เข้าห้องผ่าตัด
เพื่อลดความดันตา และเลเซอร์หน้าแทบจะเดือนเว้นเดือน

เอาเป็นว่าช่วง 2 ปีแรก กิ๊กแทบไม่ได้ทำงานทำการ
เลยค่ะ กิ๊กใช้เวลาเกือบจะทั้งหมดของกิ๊กไปกับการพาลูก
ไปรักษา และฝึกพัฒนาการเพื่อไม่ให้ลูกมีพัฒนาการ
ที่ด้อยกว่าเด็กปกติคนอื่นๆ

บางสัปดาห์ก็พาลูกไปเรียน 3 ที่ ตั้งแต่ลูกยังอายุไม่ถึง 2 ขวบ หลายคนอาจจะรู้สึกว่ามันไปหรือเปล่า อยากให้ลูกเป็นอัจฉริยะหรือ ก็ไม่เคยคิดแบบนั้นเลยคะ

ก็ขอแค่ให้เขาได้ใช้ชีวิตได้แบบเด็กปกติทั่วไป ไม่พิการ ได้เรียนในโรงเรียนร่วมกับเด็กปกติคนอื่นๆ ก็ถือเป็นความฝันสูงสุด (ในตอนนั้น) ของก๊ากแล้ว

และผ่านมาถึงตอนนี้ที่ลูกสาวก๊ากกำลังจะอายุ 4 ขวบ ที่ใครเห็นต่างก็บอกว่าเป็นเด็กแข็งแรง พุดเก่ง (ค่อนข้างมาก) ดูแทบจะเหมือนเด็กปกติคนหนึ่ง และมักจะบอกว่าก๊าก “โชคดี” ซึ่งความจริงแล้ว ตาลูกสาวก๊ากยังเป็นดื้อและสมองสองข้างไม่เท่ากันอยู่ แต่พัฒนาการเทียบเท่าเด็กปกติ

บทสรุปของเรื่องนี้จากมุมมองของคนนอก คือ “โชคดี” แต่หลายๆ คนไม่รู้เลยว่าเบื้องหลังของเหตุการณ์นี้ ก๊ากต้องลงทุนกับทุกอย่างไปมากแค่ไหน ไม่ว่าจะร่างกายแข็งแรง และที่สำคัญที่สุดคือ “เวลา”

หรือแม้กระทั่งการเป็นผู้เข้าสอบขอใบอนุญาตเปิดโบรกเกอร์ประกันวินาศภัย ที่คนเข้าสอบล้วนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่ายากมากๆ หลายคนอาจจะคิดว่า กิ๊กโชคดีที่สอบผ่าน แต่น้อยคนที่จะรู้ว่ากิ๊กเข้าไปสอบถึง 4 รอบ

กิ๊กไม่ใช่คนเก่งที่จะสอบผ่านทันทีตั้งแต่ครั้งแรก แต่สิ่งที่กิ๊กมีอาจจะเป็นความพยายามมากกว่า กิ๊กลงทุนกับเวลาร่วมปีกับสิ่งนี้ ซึ่งถ้าเป็นคนอื่นอาจจะล้มเลิกตั้งแต่สอบไม่ผ่านครั้งที่ 1 หรือครั้งที่ 2 ไปแล้วก็ได้

หลังจากเรียนรู้เรื่องนี้ กิ๊กก็ได้ค้นพบว่า ทุกเรื่องในชีวิต กิ๊กใช้คำว่า “ทุกเรื่อง” จริงๆ นะคะ ใช้หลักการเดียวกันหมดค่ะ

กิ๊กจึงตั้งชื่อหนังสือเล่มนี้ว่า **“10X Productivity ชีวิตดีขึ้นทุกด้านด้วยศาสตร์การจัดการข้อมูลและเวลา”**

เพราะกิ๊กกล้าการันตีเลยคะว่าหลังจากอ่านจบแล้วคุณน่านไปปรับใช้(ย้ำว่าต้องเอาไปปรับใช้ด้วยนะคะ) ชีวิตคุณจะดีขึ้นทุกด้าน และกิ๊กก็หมายความว่าแบบนั้นจริงๆ

ถ้าคุณอยากจะประสบความสำเร็จกับอะไรสักอย่าง สิ่งแรกๆ ที่คุณต้องฝึกคือฝึกในเรื่องของการ “ลงทุนกับเวลา” เพราะมันใช้ได้กับทุกเรื่องในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเงิน ความสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งเรื่องของสุขภาพ

ก็กลดน้ำหนักหลังคลอดลงมาได้เกือบ 20 กิโล ก็เพราะก็ใช้เวลาเป็นตัวช่วยค่ะ ก็ใช้เวลาประมาณ 2 – 3 ปี ไม่ได้ลดได้ภายใน 2 – 3 เดือน หรือแม้กระทั่งวอร์เรน บัฟเฟตต์ ที่ก็ยกตัวอย่างไป ก็ไม่ได้ใช้เวลาลงทุนแค่ 4 – 5 ปี แต่เป็น 40 – 50 ปี

แทบทุกคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต รู้ความลับตรงนี้หมดค่ะ ทุกคนไม่ได้ใช้เวลาให้ผ่านไปวันๆ แต่แทบทุกคน ลงทุนกับเวลา และเวลานี้แหละค่ะที่จะเป็นตัวแปรที่สร้างผลลัพธ์พล้งดอกเบี้ยงทบต้นให้แก่ทุกคนได้เป็นอย่างดี

“เวลา” นี่แหละค่ะที่จะสร้างโชค หรือสร้างผลลัพธ์ในชีวิตให้คุณแบบมหาศาล

ก็อยากให้ทุกคนปรับมายด์เซตกันก่อนว่า **จริงอยู่
ว่าเงินนั้นสำคัญ** (คงไม่มีใครปฏิเสธ) **แต่สิ่งที่สำคัญ
กว่านั้นคือ “เวลา”** ดังคำกล่าวที่กียกมากกล่าว
ในตอนต้นเล่มว่า “คนที่รู้วิธีควบคุมเวลา คือคนที่รู้วิธี
ควบคุมชีวิต” หรือก็คือคนที่จัดการเวลาได้ ก็จะจัดการ
เรื่องอื่นๆ ในชีวิตได้ดีตามไปด้วย

เหตุผลที่ก็ให้ค่าความสำคัญกับเวลามากกว่า
ตัวเงินเป็นเพราะว่าเราสามารถหาเงินเพิ่มขึ้นได้เรื่อยๆ
ตราบดีที่เรายังมีแรง มีลมหายใจ

แต่สำหรับ “เวลา” หากล่วงเลยผ่านไปแล้ว มัน
คือผ่านไปเลย เราไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไข หรือ
ขอต่อเวลา หาซื้อเพิ่มได้อีก ที่สำคัญไปกว่านั้น คือเรา
ไม่มีทางรู้เลยว่าเรามีเวลาเหลืออยู่มากน้อยแค่ไหน ต่างจาก
เงินในบัญชีของคุณที่สามารถเปิดดูและจัดการได้ตลอด

ดังนั้นก็จึงไม่อยากให้คุณเอาเงินเป็นจุดหมาย
ปลายทาง หรือเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต เพราะ
“เวลา” คือทรัพยากรที่มีค่ามากกว่าเงิน เมื่อคุณตระหนัก
ถึงความจริงข้อนี้แล้ว คุณก็จะจัดการกับชีวิตตัวเองได้ดีขึ้น

ทั้งนี้ การเรียนรู้เรื่องการจัดการเวลา ไม่ได้หมายความว่ามันจะทำให้เรามีเวลาเพิ่มขึ้นจาก 24 ชั่วโมง เป็น 48 ชั่วโมง (มันเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้) ไม่ว่าอย่างไร เราทุกคนก็ยังคงมีเวลาวันละ 24 ชั่วโมง เท่ากันเหมือนเดิม

แต่การเรียนรู้เรื่องการจัดการเวลาจะทำให้เรามีช่วงเวลาที่มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสุด ทำให้เราใช้เวลาทำงานน้อยที่สุด มีสติกับสถานการณ์หรือเวลาปัจจุบันมากที่สุด มีเวลาเหลือมากพอไปทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่เราอยากทำ

และเพื่อเป็นการใช้เวลาทุกนาทีไม่ให้ผ่านไปอย่างเสียเปล่าและมีคุณค่ามากที่สุด สิ่งนี้คือสิ่งที่เราจะมาเรียนรู้กันค่ะ

ย้ำอีกครั้งว่าถ้าอยากชนะทุกเกมในชีวิต คุณต้องฝึกที่จะรู้จักลงทุนกับเวลา และการที่ตอนนี้คุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ ก็ถือว่าคุณมาถูกทางแล้วค่ะ

บทที่ 1

ความสุข คืออะไร

ขอเปิดบทด้วยคำถามที่ดูเหมือนจะไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่เราจะคุยกัน แต่ความจริงแล้วเกี่ยวข้องกับที่สุด เกี่ยวเนื่องแบบแยกจากกัน ไม่ออกก่อนนะคะ

ก็อยากให้คุณลองถามและตอบตัวเองแบบจริงๆ จังๆ กันก่อนว่า สำหรับคุณแล้ว นิยามความสุขของคุณคืออะไร

เมื่อก่อนก็เคยเข้าใจว่า ความสุขคือการที่เรามีเงินเยอะๆ เพราะการมีเงินเยอะทำให้เราสามารถซื้อสิ่งของต่างๆ ได้แบบ ไม่จำกัด ไปเที่ยวในที่ที่อยากไป หรือทำสิ่งต่างๆ ที่อยากทำได้

ซึ่งการจะมีเงินเยอะๆ นั้น ก็ต้องมาจากการจัดการชีวิต ให้มีประสิทธิภาพ (Productivity) นั่นคือทำงานให้เยอะที่สุด จัดตารางให้แน่นที่สุด เพื่อที่จะหาเงินให้ได้เยอะที่สุด แล้ว เอาเงินที่หามาได้นั้น ไปซื้อสิ่งต่างๆ ไปทำสิ่งต่างๆ อย่างใจต้องการ

ทว่าเมื่อมาถึงจุดหนึ่ง ไม่แน่ว่ามีใครเคยเป็นเหมือนกีก บ้างไหมคะ ที่รู้สึกว่ายิ่งเราทำงานหนักมากเท่าไร กลับยิ่งรู้สึกว่า ทำไมชีวิตมันยังดีไม่พอสักที

ทำไมเรายังไม่มีอิสระ

ทำไมเรายังไม่ได้ใช้ชีวิตในแบบที่อยากใช้

และที่แย่ที่สุดคือ **ทำไมเราไม่มีความสุขเลย...**

การจัดการเวลา vs ความสุข

ลองคิดกันดูเล่นๆ ว่า “การจัดการเวลา” เกี่ยวข้องกับ “ความสุข” กันอย่างไร

หลายคนอาจตอบแบบไวๆ ว่า ถ้าจัดการเวลาได้ ทำอะไรเสร็จได้ตามเวลาที่กำหนด เราก็จะสบายใจ ไม่ต้องมีใครมาเร่งจี้ กดดันเรา เหมือนปลดภาระ (กิจ) นั้นๆ วางลงได้

หรือบางคนอาจตอบว่า ถ้าจัดการเวลาดีๆ เราก็จะมีเวลาไปทำสิ่งที่เรามีความสุข แต่ถ้าจัดการเวลาไม่ดี ก็จะไม่เหลือเวลาไปทำสิ่งที่เราชอบ เราก็จะไม่มีความสุข

ไม่ว่าคำตอบของใครจะเป็นอย่างไร ก็คิดว่า มันก็ถูกทั้งนั้น เพียงแต่ว่ามันมีประเด็นที่ลึกซึ้งกว่านั้น ที่ก็อยากชวนคุณมาทำความเข้าใจกับเจ้าความสุขให้มากขึ้น เพราะการเข้าใจความสุข มีส่วนช่วยเรื่องการจัดการเวลาได้อย่างไม่น่าเชื่อเลยล่ะ

มีใครเคยเป็นบ้างไหมคะ พยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน หรือเรื่องเงิน มาทั้งชีวิต

แต่เมื่อพิชิตเป้าหมายต่างๆ นั้นได้แล้ว ได้รับความสำเร็จนั้นๆ กลับรู้สึกดีใจ ภูมิใจ มีความสุขได้ไม่นานแล้วก็วนลูปกลับมารู้สึกว่างเปล่า เหมือนข้างในไม่เคยได้รับการเติมเต็ม แล้วก็ต้องดิ้นรนมองหาความสำเร็จใหม่ๆ หาเป้าหมายใหม่ๆ มาพิสูจน์ตัวเอง ว่าตัวเองเจ๋ง ตัวเองไม่ได้ล้มเหลว

คอยหามาเติมเต็มความเปล่าโหวงในจิตใจ ต้องทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆ แบบที่เราเองก็ 모르เหมือนกันว่ามันจะไปสิ้นสุดที่ตรงไหน

ก็เคยเป็นแบบนี้ค่ะ ทั้งเรื่องการทำงาน ทั้งเรื่องหาเงิน ก็เคยจมอยู่กับแนวคิดที่ว่า “เงินเท่านั้นที่ Knock Everything!”

ถ้าเงินซื้อความสุขไม่ได้ แสดงว่าเรายังมีเงินไม่มากพอ ก็ทำให้ก็ทำงานเป็นบ้าเป็นหลังเพื่อที่จะได้มีเงินเพิ่มขึ้น เพื่อไปซื้อความสุขได้มากขึ้น เป็นวงจรที่ไม่จบสิ้น จนกระทั่งก็อ่านหนังสือเล่มหนึ่งแล้วเจอคำถามสะกิดใจ คำถามที่ว่า คือ...

“ความสุขคืออะไร”

คำถามนี้ก็อ่านเจอจากหนังสือเรื่อง “สู่จุดสูงสุดของชีวิต ด้วย ‘พีระมิตสามสุข’” ค่ะ จำได้ว่าตอนอ่านประโยคนี้นี้ครั้งแรก ก็ไปต่อไม่ถูกเลยค่ะ เพราะไม่เคยนั่งคิดเรื่องนี้แบบจริงๆ จังๆ สักครั้งในชีวิต

หลังจากที่คิดทบทวนและพยายามตอบ แต่ก็ดูเหมือนจะไม่เจอคำตอบที่ใช้สักที พอได้อ่านเฉลยแล้วก็ต้องอึ้ง เมื่อคำตอบของคำถามที่ว่าคือ “ความสุขคือสารเคมีในสมอง” ก็ก็เบนเข็มทิศขอมาศึกษาทำความเข้าใจกับ “ความสุข” ใหม่อีกครั้งว่าเราพลาดอะไรไปตรงไหนกัน

ในสมองของมนุษย์ทุกคนมีสารสื่อประสาท (Neurotransmitter) ที่เมื่อหลั่งออกมาแล้วจะทำให้รู้สึก “มีความสุข” จำนวนมากมาย แต่ก็ก็จะขอฟุดถึงแค่ 3 ตัว ซึ่งขอสรุปให้เห็นภาพแบบไวๆ ว่าสารแต่ละตัวเชื่อมโยงกับเรื่องใด ดังนี้ค่ะ

ความสุขแบบเซโรโทนิน

→ สุขภาพกายใจแข็งแรง

ความสุขแบบออกซิโทซิน

→ ความรัก ความผูกพัน ความสัมพันธ์

ความสุขแบบโดพามีน

→ ความสำเร็จ เงินทอง

ทั้งนี้จุดสำคัญอยู่ตรงที่ว่า เราจะไม่สามารถมีความสุขแบบโดพามีนได้อย่างยั่งยืนเลย ถ้าเรายังขาดความสุขแบบเซโรโทนิน และออกซิโทซิน เพราะเซโรโทนินและออกซิโทซินเปรียบเสมือนรากฐานของโดพามีนค่ะ

หมายความว่า ไม่ว่าคุณจะประสบความสำเร็จหรือมีเงินทองมากมายแค่ไหน (ความสุขแบบโดพามีน) แต่คุณก็จะสุขได้ไม่นาน ถ้าหากว่าความสัมพันธ์กับคนรอบกายคุณไม่ดี (ความสุขแบบออกซิโทซิน) สุขภาพคุณไม่แข็งแรง (ความสุขแบบเซโรโทนิน)



ที่มา : หนังสือ สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พีระมิดสามสุข”
โดย ชอน คาบาซาวะ

หากยังมองภาพกันไม่ค่อยชัด ลองจินตนาการตามตัวอย่างที่ก๊ากจะยกมาให้นะคะ

สมมติว่า คุณโหมงานอย่างหนักหน่วงตลอดทั้งปี สิ้นปีบริษัทประกาศให้คุณได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง แถมด้วยเงินโบนัสก้อนโต (ความสุขแบบโดพามีน) คุณกำลังจะนำข่าวดีนี้กลับไปบอกคนที่บ้าน บอกครอบครัว

แต่เมื่อกลับไปถึงบ้านแล้ว บ้านกลับว่างเปล่า คู่ชีวิตของคุณเก็บกระเป๋าเสื้อผ้าย้ายออกไปแล้ว เนื่องจากตลอดปีที่ผ่านมาคุณไม่มีเวลาให้เลย แถมยังอารมณ์เสียใส่กันบ่อยๆ

คุณละเลยความสัมพันธ์มาตลอดเพราะมัวแต่คิดว่า ถ้างานนี้ ปิดโปรเจกต์นี้เมื่อไร จะพาครอบครัวไปฉลองกัน ความสุขจากการได้เลื่อนขั้น ได้เงินโบนัส หายวับไปกับตา ภายในใจวูบโหวง เคว้งคว้างไปต่อไม่ถูก

หรือ คุณโชคดีถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ 1 ถึง 10 ใบ แต่เช้าวันต่อมาคุณกลับพบว่าคุณป่วยเป็นโรคร้ายและมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นาน สาเหตุเกิดจากการที่คุณเครียดสะสม กินไม่ได้นอนไม่ดี ไม่ออกกำลังกาย ละเลยสุขภาพมาโดยตลอด คุณคิดว่าคุณจะยังมีความสุขกับเงินล้านในมืออยู่อีกไหมคะ

ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน
มาจาก สุขภาพกายใจที่ดี
ความสัมพันธ์ที่ดี
และ ความสำเร็จที่สมดุลกัน



เพราะฉะนั้น การตั้งเป้าหมายไว้ที่ความสำเร็จและการเงิน ไม่ใช่สิ่งที่ผิดค่ะ เพียงแต่เราต้องไม่ละเลยความสุขที่เป็นฐานราก ซึ่งก็ไม่ต้องการเรียนรู้เรื่องการจัดการข้อมูลและเวลาเพื่อไปโฟกัสแต่เรื่องงาน หรือเรื่องเงินอย่างเดียว

ก็ก็เชื่อค่ะว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่ในตารางชีวิตของตัวเอง มีแต่เรื่องงาน มีแต่สิ่งที่เราต้องทำให้คนอื่น แต่ไม่มีการลงตารางเวลาอะไรเพื่อตัวเองเลย

ที่ก็นำเรื่องนี้ขึ้นมาพูดเป็นเรื่องแรกๆ เพราะก็คิดว่าเราทุกคนควรได้ใช้ชีวิตอย่างมี “ความสุข” ค่ะ ซึ่งจริงๆ แล้วความสุขมันเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวเรามาตลอด แค่เริ่มจากการใส่ใจเรื่องความสัมพันธ์ และใส่ใจเรื่องสุขภาพ

แต่หลายๆ คนไม่เข้าใจและมองข้ามเรื่องนี้ ซึ่งย่อมไม่ต่างอะไรกับการกลัดกระดุมเม็ดแรกผิด เพราะถ้าเราติดกระดุมเม็ดแรกผิด เม็ดอื่นๆ ก็จะผิดตามไปด้วย ซึ่งหากเป็นเช่นนั้นต่อให้เราจัดตารางเวลาดีแค่ไหน แต่สุดท้ายแล้วเราไม่มีความสุข ก็คิดว่าสิ่งที่เราทำไปมันก็จะไม่มีประโยชน์อะไรอยู่ดีค่ะ

มาปรับมายด์เซตและเป้าหมายในชีวิตกันใหม่ จัดการเวลาอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เพื่อชีวิตที่ดี (ขึ้นทุกด้าน) กันค่ะ

มีอีกคำกล่าวหนึ่งจากหนังสือ “Good Vibes, Good Life: ใช้คลื่นพลังบวก ดึงดูดพลังสุข” ที่ก็อ่านเจอแล้วประทับใจมาก และอยากนำมาแบ่งปันกับทุกคน ข้อความนั้นกล่าวไว้ว่า

“ถ้าขอให้กล่าวถึงทุกสิ่งที่รัก ต้องใช้เวลานานแค่ไหนกว่าคุณจะกล่าวถึงตัวเอง...”

บางทีเราอาจจะต้องกลับมาทบทวนตัวเองบ้างว่า เราได้ “ใส่ใจ” ตัวเองมากพอหรือยัง

ก็มั่นใจว่านี่ไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่คุณได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ลองเก็บประเด็นนี้ไปขบคิดและตกผลึกกันเยอะๆ นะคะ เพราะมันจะส่งผลต่อเรื่องการลงตารางเวลาในระบบ 10X Productivity ทั้งหมดที่ก็จะพูดถึงต่อจากนี้ค่ะ