



คำถามที่ใครจะไขได้

More Than Words

คำบันดาลใจ

ท้าวพี่ แบริดชอว์

เพราะคำพูดสะท้อนความคิด การใช้ชีวิตสะท้อนความหมาย
รวมบทเรียนชีวิตจากใครบางคน ที่จะเป็นแรงบันดาลใจ
ให้คุณอยากใช้ชีวิตให้มี “ความหมาย” มากกว่าเดิม

More Than Words

คำบันดาลใจ

เพราะคำพูดสะท้อนความคิด การใช้ชีวิตสะท้อนความหมาย
รวมบทเรียนชีวิตจากใครบางคน ที่จะเป็นแรงบันดาลใจ
ให้คุณอยากใช้ชีวิตให้มี “ความหมาย” มากกว่าเดิม

- ท้อพีพี แบรดชอว์

More Than Words คำบันดาลใจ

ผู้เขียน ท้อพี แบรดชอว์

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2564

ISBN : 978-616-93739-1-9

บรรณาธิการบริหาร	ธรรตภาคย์ เลิศเศวตพงศ์
บรรณาธิการ	ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์
กองบรรณาธิการ	อัมพิกา ปราโมช ณ อยุธยา ภูสุมิตา เจริญวัฒนะโพธิ์แก้ว
ศิลปกรรมและออกแบบปก	Mildmutants Studio
ที่ปรึกษาการพิมพ์	สุนีย์ภรณ์ โอวภาภรณ์

พิมพ์ที่

บริษัท ยามากาตะ (ประเทศไทย) จำกัด

324 หมู่ 4 ถ.สุขุมวิท ต.แพรงษา อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10280

โทรศัพท์ 0-2709-6556-66

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถ.บางกรวย - จงถนนม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6

Homepage : <http://www.naiin.com>

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

แบรดชอว์, ท้อฟฟี.

More Than Words คำบันดาลใจ. -- กรุงเทพฯ : อะไรเอ่ย, 2564.
372 หน้า.

1. จิตวิทยา. 2. การพัฒนาตนเอง. I. ชื่อเรื่อง.

155.25

ISBN 978-616-93739-1-9



สำนักพิมพ์อะไรเอ่ย

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อะไรเอ่ย What Is It Press

ในเครือบริษัท โชคดีสุดยอด จำกัด

30/56 ซอยรุ่งเรือง แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ 0-2720-6959, 09-4939 2954

Website: www.WhatIsItPress.com

Email: whatisitpress@gmail.com

LINE: [@whatisitpress](https://www.line.me/@whatisitpress)

สถาบันการศึกษา องค์กร ผู้ต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก

หรือติดต่อกิจกรรมการตลาด การบรรยาย

สามารถติดต่อขอรายละเอียดได้ที่ 09-4939-2954

หรือ whatisitpress@gmail.com

คำนิยม

นานมาแล้ว ยังมีเด็กชายคนหนึ่ง ตัวเล็กๆ และเขาก็ชอบนักร้องคนหนึ่งซึ่งกำลังเติบโตเป็นนักร้องที่ตัวเล็กๆ ตัวเล็กๆ นี่หมายถึงไม่ได้ famous ไม่ได้โด่งดังอะไรมากมาย สองคนนี้มาชอบในเรื่องเดียวกันก็คือ **การทำความดี การคิดดี และการพูดดี** ฉะนั้นสองคนนี้จึงมีอะไรที่คล้ายกันในความคิด และคล้ายกันในการเจริญเติบโตในครอบครัว แตกต่างกันเพียงครอบครัวที่มีจำนวนคนเยอะหรือน้อย แต่ที่ไม่แตกต่างเลยก็คือ ความรักในครอบครัวที่มีให้กันตลอดเวลา ฉะนั้นเด็กน้อยสองคนนี้จึงดื่มด่ำความรักที่ครอบครัวมีให้กันอยู่ตลอด และปัจจุบันเด็กน้อยคนนั้นก็ได้เติบโตขึ้นมา ได้ทำหน้าที่ของตัวเอง อย่างน้อยเขาก็เป็นสื่อสารมวลชน ส่วนนักร้องคนนั้นก็ได้เติบโตขึ้นมา มีชื่อว่า ธงไชย แมคอินไตย์ และวันนี้เด็กน้อยคนนั้นที่ชื่อ **“ท็อฟฟี่”** ก็ได้มีผลงานเป็นของตัวเองและในวันนี้ **“ธงไชย แมคอินไตย์”** ก็ได้รับโอกาส ได้รับเกียรติ ให้เขียนถึงน้องคนนี้เป็นคำนิยมของหนังสือเล่มนี้

ก่อนอื่น เบิร์ตต้องขอแสดงความยินดีกับครอบครัวของน้องท็อฟฟี่ คุณพ่อ คุณแม่ ที่มีลูกที่น่ารักเหลือเกิน ท็อฟฟี่เป็นน้องที่ใฝ่ดี พูดดี คิดดี ทำดี เบิร์ตมีโอกาสดูกราบคุณพ่อคุณแม่ทางโทรศัพท์ด้วย และมีโอกาสได้ทำงานกับน้องหลายครั้งด้วยกัน เบิร์ตขอฝากแสดงความยินดีกับทีมงานทุกคนที่ได้ร่วมทำงานกับท็อฟฟี่ เพราะเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้ทำงานกับคนที่คิดดี พูดดี ทำดีจริงๆ และขอแสดงความยินดีอันยิ่งใหญ่ที่สุดให้กับผู้ที่จะได้อ่านหนังสือของท็อฟฟี่ทุกคนนะครับ เพราะว่าผู้ที่คิดดี ทำดี พูดดี กำลังจะทำดีอันยิ่งใหญ่ออกมา เป็นหนังสือเล่มหนึ่งซึ่งพวกเราอ่านแล้วจะต้องเก็บไว้ ความคิดต่างๆ ที่ออกมาจากน้องคนนี้น่าสนใจมากครับ เบิร์ตขอแสดงความยินดีด้วย และขออวยพรให้คุณพระคุ้มครองให้ครอบครัวของท็อฟฟี่จะมีแต่ความสุข ให้ท็อฟฟี่มีพลังในการทำงาน ในการสร้างสรรค์ความดีต่อไป ไม่ว่าจะเรื่องใดก็ตาม ไม่ว่าจะ เป็นสื่อทางใดก็ตาม ขอเอาใจช่วยตลอดไปครับ

จากพี่คนนี้ครับ... **ธงไชย แมคอินไตย์**

๕ มีนาคม ๒๕๖๔

คำนิยม

ทุกครั้งที่ผมได้อ่านสิ่งที่คุณท้อพีเขียน ผมจะรู้สึกเสมอว่า

“ทำไมเรานึกมุนีของเรื่องนี้ไม่ออกนะ”

เรื่องราวที่คุณท้อพีเขียนจะมีมุกที่ลึกและซับซ้อน แต่อ่านตามได้เข้าใจง่าย
หลายครั้งถึงขั้นต้องพยักหน้าตามว่า พอเรื่องราวถูกร้อยเรียงแบบนี้แล้วมันสนุก
ดีจริงๆ

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มีการเขียนด้วยการขมวดปมไว้ให้ผู้อ่านได้ไปขบคิดต่อว่า
เรื่องนี้สอนอะไรเราบ้าง หรือสถานการณ์นี้ให้อะไรกับเราบ้าง

ด้วยลีลาการเขียนที่สนุก และเรื่องที่เล่าก็สนุก ทำให้การอ่านแบบยาวๆ นั้น
เพลินมากๆ ครับ ในหนังสือ More Than Words บางช่วงบางตอนทำให้ผม
นึกถึงบทสนทนาอันเข้มข้นที่ผมเคยได้อ่านจากหนังสืออัตชีวประวัติของบุคคล
สำคัญระดับโลก แต่ถูกถ่ายทอดในมุมมองที่แตกต่างออกไป

ผมรับรองว่าอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะต้องหยุดเป็นพักๆ เพื่อทบทวนเรื่องที่
ได้ผ่านสายตามาว่า เรื่องนี้ให้บทเรียนหรือแง่คิดอะไรกับเราบ้าง

เป็นหนังสืออีกเล่มที่ควรมีติดบ้านไว้เป็นอย่างยิ่งครับ

ไม่ได้อ่านแล้วจะเสียดายมากๆ นะครับ

วิศ ชาญอุตสาหะ

คำนิยม

ดิฉันเคยอ่านบทความของคุณท้อฟี่ เรื่อง วิธีการ “ป้ายยา” แบบญี่ปุ่น ท้อฟี่เขียนดีมาก คนกดไลค์เกือบ 2 พันคน

พออ่านไปเรื่อยๆ ตัวอย่างคุ้นมากๆ

ปรากฏว่า ท้อฟี่มาฟังดิฉันบรรยาย และถอดบทเรียนออกมาเป็นบทความ ท้อฟี่เขียนดีและงดงามจนดิฉันเองแทบไม่เชื่อว่า เนื้อหาบทความมาจากการบรรยายของดิฉันเอง

หากท้อฟี่เป็นเซฟ **เขาเป็นเซฟโสมากะอย่างแท้จริง** ท้อฟี่สามารถเลือกบุคคลดังในหลายแขนง มาปรุงได้อย่างกลมกล่อม เปรียบเสมือนเซฟที่เลือกวัตถุดิบอันเยี่ยมยอด

ขณะเดียวกัน ท้อฟี่จะมี Secret spice ซึ่งเป็นความเห็นหรือมุมมองที่เขามีต่อเรื่องนั้น

บางเรื่อง Spice ของท้อฟี่จะเผ็ดแซ่บ บางเรื่องก็ทำให้เราน้ำตาไหลด้วยความซาบซึ้ง

อยากชวนทุกท่านลิ้มรสโสมากะทางปัญญาที่เซฟท้อฟี่ปรุงขึ้นมานะคะ อร่อยลิ้นจริงๆ ค่ะ

เกตุวดี Marumura

Columnist ด้านการบริหารแบบญี่ปุ่น

คำนำสำนักพิมพ์

แรงบันดาลใจเป็นพลังงานที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย มันช่วยให้เรามีแรงผลักดันในการทำสิ่งดี สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อโลกใบนี้ ในอีกด้านหนึ่งมันยังช่วยให้เราผ่านพ้นช่วงเวลาเลวร้าย ดำดิ่ง หรือโดดเดี่ยวไปได้อีกด้วย

แรงบันดาลใจส่งพลังทั้งต่อตัวเราเอง ต่อผู้คนรอบตัวเรา และบางคราวมันก็ยิ่งใหญ่ในระดับที่ส่งผลกระทบต่อผู้คนได้นับล้านคนเลยทีเดียว

ในหนังสือเล่มนี้ “ท้อฟี่ แบรดชอร์” จะช่วยเป็นสื่อกลางนำพาถ้อยคำแห่งแรงบันดาลใจมากมายจากทั่วทุกมุมโลก มาบอกเล่าในรูปแบบที่อ่านสนุก และยังเป็นอาหารใจที่จะช่วยเติมความหมายดีๆ ให้กับชีวิตคุณ

เราหวังว่าเรื่องราวต่อจากนี้จะช่วยเป็นแรงบันดาลใจให้คุณได้... และหวังว่าคุณจะช่วยส่งต่อพลังงานดีๆ ในแบบของคุณออกไปให้โลกรอบตัวคุณด้วย

สำนักพิมพ์อะไรเอ่ย

คำนำผู้เขียน

1

คุณเคยได้ยินคำว่า “Action Speaks Louder Than Words” ไหมครับ

หลายคนบอกว่าการกระทำเสียงดังกว่าคำพูด หรือพูดแทนคำพูดได้ดีกว่า

แต่ถ้าตีความผิดว่าคำพูดไม่สำคัญเท่าการกระทำ เราก็อาจจะละเลยความสำคัญ of คำพูดหรือการสื่อสาร

สำหรับผมแล้ว คำพูดหรือการสื่อสารมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการกระทำ

คำพูดดีๆ เป็นการส่งต่อสิ่งดีๆ ให้กัน ช่วยจุดประกายความคิด สร้างแรงบันดาลใจ และผลักดันให้เกิดการกระทำได้

คำพูดดีๆ มีพลังเปลี่ยนชีวิตของคนได้

คำว่า “**คำบันดาลใจ**” มีความหมายแบบนั้น

2

หนังสือ “More Than Words คำบันดาลใจ” เป็นหนังสือที่ผมชวนคนอ่านไปสำรวจความคิดของผู้คนมากมายผ่านความคิดและเรื่องราวของพวกเขาที่จะพาให้เราเรียนรู้ไปด้วยกัน และเติบโตไปพร้อมกัน

ที่สำคัญ คนเหล่านี้ทำสิ่งที่พูด ทำให้ทั้งการกระทำและการพูดส่งเป็นเสียงเดียวกันที่ทั้งหนักแน่นในคุณค่าและเด่นชัดในความหมาย

ในฐานะนักสื่อสาร ผมมักตั้งคำถามอยู่เสมอกับผู้คนว่า “**อะไรคือบทเรียนสำคัญที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณและอยากส่งต่อให้เป็นบทเรียนให้คนอื่น**”

คำพูดของคนในหนังสือเล่มนี้น่าจะเป็นคำตอบที่พวกเขามอบให้เรา

3

คำพูดของคนเรามีความหมายและทรงพลังมหาศาล

เราจะใช้มันเพื่อทำลายหรือสร้างสรรค์

บ่มเพาะการเปลี่ยนแปลงหรือแตกแยก

ก่อความรักหรือความเกลียดชัง

สร้างคุณค่าหรือเพื่อฆ่าคุณ

บั่นทอนใจหรือบันดาลใจ

อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว

ให้หัวใจของคุณตอบนะครับ

ท้อफी แบรดชอว์

สารบัญ

คำนิยม	4
คำนำสำนักพิมพ์	7
คำนำผู้เขียน	8
• เมื่อ CEO Nike หยุดงานไป 1 ปี	
หลังจาก Burnout เพื่อค้นหาคำตอบให้ชีวิต	14
• วิชา “โมเมนต์ดอกไม้บาน” ของพีเบิร์ด ธงไชย แมคอินไตย์	22
• คนที่รอดด้วยใจอันร้อนรน	31
• ไอเดียที่มีอยู่ทุกที่...มันดูดีที่สุดเลยเว้ยแก	34
• จิตวิญญาณของความเป็นนักอิมโพรไวส์	40
• วิชา “การทำให้คนตรงหน้าสำคัญที่สุด”	
จาก Larry King นักสัมภาษณ์ระดับตำนาน	50
• ทำไม Sir Alex Ferguson ถึงบอกว่าเขา	
“ชนะตั้งแต่ยังไม่ทันลงแข่ง”	57
• “ฉันสามารถทำได้ทุกอย่าง”	64
• เด็ก 5 ขวบที่เปลี่ยนโลก โรงเรียนอนุบาลที่ไม่มีการบ้าน	
และวิชาที่ประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกเขาเรียนกัน	70
• คุณเชื่อในพลังของ “ซูเปอร์ฮีโร่” ไหมครับ	74
• เมื่อผู้นำ “นอร์เวย์” สอนวิชาชีวิตให้กับเด็กๆ	79
• Justin Trudeau นายกฯ แคนาดามองเห็นอะไรในตัวคนรุ่นใหม่	84
• ประท้วง ตกลงงาน และแรงบันดาลใจของ “Chadwick Forever”	90
• เมื่อ Ryan Reynolds พูดเรื่อง Empathy ผ่านพิซซ่า	96
• ความรู้ที่ไม่รู้ ชีวิตที่กลวงเปล่า	
และความสำเร็จของ Warren Buffett	100
• “MAKE THEM SEE YOU”	105

• “คุณต้องเติบโตเร็วกว่าคนในบางรุ่น” และคำแนะนำ ที่ Barack Obama อยากบอกคนรุ่นใหม่	109
• 3 บทเรียนที่ Michelle Obama มอบให้คนรุ่นใหม่	112
• บัณฑิตรุ่นโควิด-19...คุณจะทำอะไร เพื่อช่วยเหลือคนให้มีชีวิตดีขึ้น	118
• ชีวิตคู่คือทีมบาสเก็ตบอล การลงทุนในความสัมพันธ์ และถึงวันต้องลบ Tinder	122
• “คุณยังต้องมีความหวัง...แม้ว่าคุณจะโกรธ หรือผิดหวังแค่ไหนก็ตาม” ทำไม Empathy ของ Barack Obama ถึงดีต่อใจ	128
• สุนทรพจน์ปีใหม่ของผู้наประเทศ บอกอะไรเราบ้าง (หรือไม่บอกเลย!)	135
• สุนทรพจน์ปีใหม่ของผู้นำได้วันที่ทำให้ ดอกกุหลาบแห่งความหวังผลิบาน	142
• คำถามสำคัญที่คนเคยถูกบูลลี่มอบไว้ให้เราทุกคน	150
• “วันศุกร์” นั่นที่โลกเคยหันหลังให้ฉัน	154
• “กุญแจสำคัญที่ไขความสุขของชีวิตคือการรักตัวเองก่อน”	159
• พลังของคำพูด	163
• ขอโทษ - ขอโทษแล้วกัน - ขอโทษแล้วไง	166
• การเอาชนะความกลัวการพูดในที่สาธารณะ และพาญแห่งการเปลี่ยนแปลงของ Amanda Gorman	172
• ความคิดดี ๆ ที่ซ่อนอยู่ในสุนทรพจน์แรกของ Joe Biden ในฐานะว่าที่ประธานาธิบดี	179
• “คำพูดของคนเป็นผู้นำสำคัญเสมอ” สุนทรพจน์ของ Joe Biden ที่ทั้งคม เจ็บ แอบเฝือก และน่าติดตาม	184

• สุนทรพจน์แรกของประธานาธิบดี Joe Biden ที่ทำให้รู้ว่าผู้นำที่ดีต้องมีทักษะการสื่อสาร	191
• อาหารเช้า ประชาชน ประชาธิปไตย และ Kamala Harris โตมาแบบไหน	201
• ความลับของการเมกโอเวอร์มาจากเหตุผลที่เรามีหูสองข้าง	207
• ความสำเร็จและการประทุงในสายตาของ Beyonce	211
• คำถามสัมภาษณ์งานที่ CEO Microsoft ไม่มีวันลืม	216
• ประชัวิตให้อร่อยแบบฟุ่มเฟือย หม่อมหลวงขวัญทิพย์ เทวกุล	220
• คิดดีวิถี “รสดีเด็ด”	226
• วิชัชวิตจาก “เจ็โอว”	232
• วิชัฝงตัวของเฮียเนก	238
• วิชัการตลาดสู้้โควิด-19 ฉบับแม่ค้าตลาดท่าทราย	245
• เรียนรู้จากเคยล้ม (ละลาย)	249
• ความลุ่มหลงในการดูแลลูกค้า และการเป็นที่ดีที่สดุในโลกที่จะล้มเหลว	254
• จาก “ตัวเครื่องบินราคาเท่ากับเงินเดือนทั้งปีของพ่อผม” ถึงสปอยล์ตอนจบว่า “คุณจะชนะ” – เรื่องเล่าชีวิตจริงของ CEO Google	262
• Audrey Tang รัฐมนตรีดิจิทัลที่รู้เรื่องดิจิทัลจริงๆ จริงใจ แก้ปัญหาเป็น และ...เจ๋งขนาดไปโผล่ในเพลงฮิปฮอป	266
• ถอดบทเรียนวิชาผู้นำ (ที่มีหัวใจ) จากนายกฯ นิวซีแลนด์	271
• “Hope Huddles” และสิ่งที่พยาบาลนิวยอร์ก อยากบอกโลกเรื่องโควิด-19	276
• ผู้นำ คำพูด และ “สุนทรพจน์ของพระราชา”	282

• วิชา “หมัด” กระโดด	286
• “ไม่ได้ใช้ขาวิ่ง แต่ใช้หัวใจและจิตวิญญาณวิ่ง” บทเรียนจากนักวิ่งมาราธอนสอนชีวิตในโควิด-19	290
• บทเรียนจาก “พ่อ” ของโตรอาเฌมอน	294
• เด็กผู้ชายที่อยากเป็นมินนี่เมาส์ และแม่ที่สอนให้เคารพตัวเอง	298
• “เรามีเสียงและเราต้องใช้เสียงอย่างชาญฉลาด” จากนางงามจักรวาลที่ภูมิใจในความเป็นผู้หญิงผิวดำ	302
• สิ่งที่ Catriona Gray อดีตนางงามจักรวาลอยากบอกให้โลกรู้	306
• เมื่อ “ความอยากตกเป็นเป้าสายตา” ฆ่า “ความคิดสร้างสรรค์”	313
• “รื่องานใหม่ เดดไลน์เดิม” และวิกฤตสร้างวีรบุรุษชื่อ “Christopher Plummer” ที่ทำงานแบบ “รับปากแล้วต้องทำให้ได้”	318
• ให้ “ศรัทธา” นำทาง	327
• โลกการทำงานที่ไม่มีคอมพิวเตอร์ / 4 คนในร่างเดียว / นักแสดงที่ถูกถีบขึ้นเวที	330
• ให้งานพูดแทนเรา	336
• Cast Away : แด่มนุษย์ออฟฟิศที่ติดเกาะร้างกลางใจคน	342
• “ผมอยากกลั้หาญอย่างคุณ” ความกล้าหาญของเด็ก 9 ขวบ และความศรัทธาของผู้ใหญ่	350
• F-ck up and Move on : ล้มเหลว - แล้วไง - ไปต่อ	356
• เมื่อผมถามป้ากับแม่ว่า “อะไรทำให้รักกันได้ยาวนาน”	362
• “เมื่อคนอื่นเลือกเส้นทางที่ต่ำตมเลวทราม เราจะเลือกเส้นทางที่สูงส่งดีงาม”	369
คำขอบคุณ	372

ความเหี่ยวก็แค่
“รู้ร่อยทางประสบการณ์”
แต่ชีวิตที่ปราศจากประสบการณ์นี้สิ...
น่าเสียดายเวลาที่ผ่านมานะครับ

เมื่อ CEO Nike หยุดงานไป 1 ปี

หลังจาก Burnout เพื่อค้นหา

คำตอบให้ชีวิต

...

คิดเล่นๆ ว่า ถ้าคุณสามารถหยุดงานได้ 1 ปี คุณจะเอาเวลานั้นไปทำอะไร

John Donahoe ซึ่งปัจจุบันคือ CEO ของ Nike เคยอยู่ในจุดที่ทำงานแบบ Non-stop มา 30 ปี และก้าวไปถึงการดำรงตำแหน่ง CEO ของบริษัทยักษ์ใหญ่หลายบริษัทติดต่อกัน (PayPal ebay ฯลฯ) จนเขารู้สึก Burnout

ระดับ CEO ก็ Burnout ได้ไม่ต่างกับพนักงานนะครับ ทุกคนเป็นได้หมด

เขาต้องการ “หยุด”

“หยุด” ในที่นี้หมายถึงหยุดไปสำรวจตัวเองหนึ่งปี
แล้วจะกลับมาคิดอีกทีว่าจะเอาอย่างไรต่อกับชีวิต

ผมคิดว่าเราหลายคนก็คงเคยอยู่ในภาวะคล้ายๆ แบบนี้ เหนื่อย ตະบี้ตะบันทำงานจนไม่ได้กลับมาสำรวจตัวเองว่าต้องการอะไรกับชีวิต หรืองานเอาเวลาของเราไปหมดจนรู้แต่เรื่องงาน แต่เรื่องเดียวที่ไม่รู้คือเรื่องของตัวเอง และก็คงอยากหยุดพักนิ่งๆ

John Donahoe ตอนที่อายุ 55 ปี ตัดสินใจหยุดงานหนึ่งปี และใช้เวลาระหว่างหยุดนั้นไปกับการเดินทางไปพูดคุยกับผู้คนมากมายเพื่อหาคำตอบให้กับชีวิตว่า อะไรคือสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิต อะไรคือการใช้ชีวิตที่ทำให้เรายังมีความหมาย เขาเรียกการเดินทางครั้งนั้นว่า “Wisdom Tour” ครับ

แล้วเขาได้คำตอบอะไรกลับมา

John Donahoe บอกว่า เขานึกภาพตัวเองไม่ออกเลยว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรในอีก 10 ปีข้างหน้า ตอนที่เขาอายุ 65 วิธีการหาคำตอบของเขาก็คือ จั่งลองไปคุยกับคนที่อายุ 65+ ว่าเขาใช้ชีวิตกันอย่างไรให้มีคุณค่า เมื่อ John Donahoe ได้คุยกับคนที่อายุมากกว่าเขา ซึ่งหลายคนเกษียณมาแล้วหลายปีด้วยซ้ำ แต่คนเหล่านั้นยังมีความสุข เต็มไปด้วยพลัง ไม่เคยหยุดนิ่ง และรู้สึกว่าเขาเองมีคุณค่า บทสนทนากับผู้อาวุโสกว่าทำให้เขาเรียนรู้ว่า

“บทเรียนข้อแรกที่ผมได้คือ ทักษะที่สำคัญที่สุด” John Donahoe บอก

“เมื่อเราแก่ลง ผมเราจะหงอกและร่วง เราเราจะเสื่อม และมีสัญญาณมากมายที่บอกเราว่าเราไม่เหมือนเดิมแล้ว เราทุกคนเป็นแบบนั้น แต่สมองของเราไม่จำเป็นต้องแก่ตามไปด้วย”

มีคำพูดหนึ่งของ Jim Collins นักเขียน หนึ่งในบุคคลที่เขาได้มีโอกาสคุยอย่างจริงจังในช่วงหนึ่งปีแห่ง Wisdom Tour ที่ John จำได้ไม่ลืม เขาบอกว่า “ตอนที่คุณอายุ 50 60 หรือ 70 ควรเป็นช่วงชีวิตที่เต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์และใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เพราะช่วงนั้นคุณมีภูมิปัญญา มีประสบการณ์ชีวิตแล้ว และคุณยังมีอิสระที่จะเอาภูมิปัญญาและประสบการณ์ที่ผ่านมาของคุณไปใช้ทำในสิ่งที่คุณอยากทำ”

เมื่อเราแก่ลง ผมเราจะหงอกและร่วง เราเราจะเสื่อม และมีสัญญาณมากมายที่บอกเราว่าเราไม่เหมือนเดิมแล้ว เราทุกคนเป็นแบบนั้น แต่สมองของเราไม่จำเป็นต้องแก่ตามไปด้วย

เห็นวิธีคิดของเขาไหมครับ แทนที่จะมองว่าอายุที่มากขึ้นเป็นความร่วงโรย แต่เขาเปลี่ยนใหม่เป็นมองว่าอายุมากขึ้นเท่ากับมีประสบการณ์มากขึ้น สะสมภูมิปัญญามาได้เยอะขึ้น และสามารถเอาไปใช้ทำอะไรอย่างที่เราอยากทำได้ ไม่ได้มองว่าวัยเป็นอุปสรรค

เราจะเป็นแบบไหนอยู่ที่ทัศนคติของเราเลยครับ ให้ทัศนคติที่ดีนำทางเรา

ความเหียวก็แค่ “รื้อรอยทางประสบการณ์” แต่ชีวิตที่ปราศจากประสบการณ์นี่สิ...
น่าเสียดายเวลาที่ผ่านมานะครับ

เอาน่า...เราทุกคนก็ต้องมีอายุมากขึ้นกันทั้งนั้น แทนที่จะบอกว่าตัวเอง “แก่ขึ้น”
ให้ลองบอกตัวเองว่า เรากำลัง “มีประสบการณ์มากขึ้น” และ “มีภูมิปัญญา”
มากขึ้น — มีกำลังใจขึ้นมาทันที

แต่ถ้าอายุมากขึ้น แต่ดันไม่มีประสบการณ์กับภูมิปัญญา ที่นี้ล่ะ...เหลือแต่
ความแก่อย่างเดียวแล้วนะครับ

ลองสนุกกับการตั้งโจทย์การใช้ชีวิตในวันที่อายุมากขึ้นใหม่ว่า เราจะใช้ชีวิตใน
แบบที่ถ้าตัวเรานี้วัยเด็กกว่านี้มาเห็นแล้วต้องบอกว่า “เฮ้ย! พี่โคตรเจ๋งเลยวะ”
แล้วเดี๋ยวลองดูสิครับว่า เราจะพาชีวิตไปอยู่จุดไหน

ยิ่งอยู่ ยิ่งคุล มันเป็นแบบนี้เอง...

2

บทเรียนต่อมาที่เราได้เรียนรู้ใน Wisdom Tour ก็คือ หนึ่งในวิธีการที่ช่วย
รักษาพลังงานในชีวิตให้แอ็กทีฟอยู่เสมอก็คือ การอยู่กับคนรุ่นใหม่หรือคนที่
อายุน้อยกว่าเราบ้าง

John Donahoe เล่าว่าผู้อาวุโสท่านหนึ่งบอกเขาว่า “รู้ใหม่ว่าผมทำอะไรถึง
ได้ยังมีชีวิตชีวาแบบนี้ เพราะผมเอาตัวเองไปอยู่กับคนที่เด็กกว่า เวลาที่ผม
ไปติ๊กอล์ฟกับคนรุ่นเดียวกัน สิ่งที่เราทำคือการบ่นว่าวงสวิงเราไม่ได้เรื่องเลย
หรือไม่ก็แข่งกันไม่ว่าไวน์แดงที่ดื่มมาเมื่อคืนของใครเจ๋งกว่ากัน ซึ่งนั่นทำให้ผม
รู้สึกแก่มาก ผมเลยชอบอยู่กับคนที่อายุน้อยกว่า”

John บอกว่า วิธีการที่ผู้อาวุโสเหล่านี้ทำเพื่อเอาตัวเองไปอยู่กับคนที่เด็กกว่า
คือ การไปเป็นโค้ชหรือเมนทอร์ให้กับคนรุ่นใหม่ และการสร้างสิ่งแวดล้อม
ในการทำงานให้มีคนรุ่นใหม่อยู่ในทีม มันคือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน
คนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้จากคนรุ่นเก่า ขณะเดียวกัน คนรุ่นเก่าก็เรียนรู้จากคนรุ่นใหม่
ยิ่งเปิดโลกให้กว้างขึ้นกว่าเดิม ทุกคนได้ประโยชน์หมด

และกลับไปทีเรื่องเดิมครับว่า ให้ทัศนคติที่ตีน้ำหนักให้เรา นั่นแปลว่า เราก็ต้องเปิดใจยอมรับความแตกต่างระหว่างเรากับคนรุ่นใหม่ ถ้าเราคิดว่าตัวเองเจ๋งแล้ว แน่แล้ว น้ำเต็มแก้วแล้ว เราก็จะไม่เปิดรับความคิดเห็นหรือไอเดียดี ๆ ที่คนรุ่นใหม่มีแล้วเป็นประโยชน์

สิ่งที่ผมคิดว่าซ่อนอยู่ในบทเรียนที่เขาบอกก็คือ เขาตัวเองไปอยู่กับคนที่แตกต่างกับเราบ้างเพื่อเรียนรู้จากเขา และเราเองก็อาจจะเป็นประโยชน์กับคนอื่นที่แตกต่างกับเราได้เหมือนกัน

ที่สำคัญ เขาตัวเองไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่จะทำให้เรามีพลังดี ๆ อยู่ตลอด เราจะได้รับพลังนั้นไปด้วย

**คำถามก็คือ สิ่งแวดล้อมที่คุณอยู่เป็นแบบไหนครับ
และสิ่งแวดล้อมนั้นกำลังบ่มเพาะให้คุณเป็นคนแบบไหน**

ใช้คนแบบที่คุณอยากเป็นอยู่ไหมครับ

3

บทเรียนข้อที่สามที่เขาได้รับก็คือ การสร้างความหมายให้กับสิ่งที่เราทำอยู่ให้กลายเป็นสิ่งสำคัญ แล้วเราจะมีแรงผลักดันในการทำมันให้มีความหมายได้

“หาสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย และสร้างผลกระทบในทางที่ดีให้กับคนอื่น ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่โต แต่ทำทุกสิ่งที่เราทำอยู่ให้เป็นสิ่งที่มีความหมาย”

หลังจากหยุดพักไป 1 ปี หนึ่งในเหตุผลที่ทำให้เขาตัดสินใจรับตำแหน่งเป็น CEO ที่ Nike ทั้งที่เขาเองโตมากับการเป็น CEO ในบริษัทสายเทคโนโลยีมาตลอดก็คือ เขาารู้สึกว่าโลกในขณะนี้เต็มไปด้วยการแบ่งแยก กีฬาเป็นเพียงไม่กี่สิ่งทีหลอมรวมให้คนอยู่ร่วมกันได้ ไม่ว่าจะในระดับประเทศ ระหว่างประเทศ หรือแม้กระทั่งคนที่แตกต่างกันสุดขั้วก็สามารถหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวได้เมื่อมีกีฬา

**หลังจากทำให้ชีวิตมีความหมาย
และสร้างผลกระทบในทางที่ดี
ให้กับคนอื่น ไม่จำเป็นต้องเป็น
เรื่องใหญ่โต แต่ทำทุกสิ่งที่เรา
ทำอยู่ให้เป็นสิ่งที่มีความหมาย**

เพราะฉะนั้น เขารู้สึกว่า นี่เป็นเวลาที่โลก
ต้องการกีฬามากกว่าช่วงเวลาไหนๆ ใน
ประวัติศาสตร์

นั่นคือการหาความหมายให้กับงานที่ทำอยู่
งานที่เขาทำอยู่ไม่ได้ขายอุปกรณ์กีฬา

แต่เขากำลังทำงานเพื่อทำให้กีฬาหลอมรวมสังคมที่แตกแยกให้กลายเป็นสังคม
ที่ดีขึ้น

เขาไม่ได้เป็น CEO ที่ขายรองเท้ากีฬา แต่เป็น CEO ของบริษัทที่เชื่อว่าจะใช้การ
เล่นกีฬาทำให้โลกดีขึ้นได้

ระหว่างคิดว่าจะขายรองเท้าอย่างไรให้ได้มากกว่าเดิม กับคิดว่าจะทำอะไรให้
คนเล่นกีฬามากขึ้น สังคมจะได้แตกแยกน้อยลง โลกจะได้ดีขึ้นกว่าเดิม ผมคิด
ว่าแรงผลักดันในการอยากทำงานของเราแตกต่างกัน

แบบแรกทำให้เราตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกที่ ฉันตื่นมาขายรองเท้า

แบบที่สองทำให้เราตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกที่ ฉันตื่นมาทำให้โลกดีขึ้น

จะเป็นเรื่องไหนก็ตามที่เราทำอยู่ ถ้าเราใส่ความหมายให้มัน เราจะรู้สึกว่ามัน
เป็นสิ่งสำคัญที่เราจะใส่ใจ ตั้งใจ และทำมันให้ออกมาดี

**สาเหตุหนึ่งที่使人รู้สึก Burnout ก็เพราะเขารู้สึกว่างานที่ทำไม่มีความ
หมาย รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสำคัญในที่ทำงาน ไม่รู้ว่าจะทำงานไปเพื่ออะไร**

แต่ถ้าเราให้ความหมายกับการตื่นขึ้นมาทำงานของเราว่า เรากำลังตื่นขึ้นมาด้วย
เป้าหมายบางอย่างที่ไม่ใช่แค่ทำมันไปเพื่อให้ผ่านไปอีกวัน

แต่ละวันเรากำลังตื่นขึ้นมาแล้วมีความหมายนะครับ

ประเด็นสำคัญของบทความนี้คงไม่ได้อยู่ที่ว่า ให้เราหยุดงานไปหนึ่งปีเพื่อไปหา คำตอบให้ชีวิตนะครับ เพราะเอาเข้าจริง แต่ละคนคงมี “เงื่อนไข” ในชีวิตที่ต่างกัน ซึ่ง ทำให้การที่จะหยุดงานไปหนึ่งปีโดยไม่มีรายได้เข้ามาเลย แล้วยังอยู่ได้เป็นไปได้ ยาก (ถ้าทำได้แปลว่าต้องวางแผนทางการเงินมาดีมากจนมี Passive income มาก พอเลยล่ะครับ — ซึ่งนั่นเป็นสิ่งที่น่าทำ และถ้ามีเป้าหมายกับวินัยที่ดีก็เป็นไปได้)

แต่สิ่งที่ผมชอบวิธีของ CEO Nike ก็คือ การที่เขาไปคุยกับคนมากมายเพื่อหา คำตอบที่เขาสงสัยในชีวิต เพื่อเรียนรู้ว่าแต่ละคนได้บทเรียนอะไรจากการใช้ชีวิต บ้าง และเอาบทเรียนจากคนอื่นที่เขาได้รับจากบทสนทนานั้นกลับมา “สำรวจ” ตัวเอง

นั่นเป็นเพราะเขาเชื่อว่า **ทุกคนมีเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ และเราสามารถ เรียนรู้จากพวกเขาได้**

งานของผมในฐานะนักสัมภาษณ์มีสิ่งหนึ่งที่ผมชอบมาก นั่นคือการได้มีโอกาสไป นั่งคุยกับคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจากหลากหลายวงการ เพื่อสำรวจว่าเขาใช้ชีวิต อย่างไร เขาผ่านประสบการณ์อะไรมาบ้าง เขาผ่านช่วงเวลาเหล่านั้นมาได้อย่างไร และที่สุดแล้วเขาได้เรียนรู้อะไรบ้างที่จะเป็นประโยชน์ที่ส่งต่อให้คนอื่นได้

คำถามสุดท้ายที่ผมมักถามคนที่ผมสัมภาษณ์ก็คือ “อะไรคือ 3 บทเรียนที่คุณ ได้จากการใช้ชีวิต และอยากส่งต่อบทเรียนนั้นให้เป็นประโยชน์กับคนอื่น”

แน่นอนว่าในชีวิตของคนเราคงมีมากกว่า 3 บทเรียน แต่ผมขอแค่ 3 บทเรียนที่ เขาคิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

และทุกครั้งผมมักจะได้รับคำตอบดีๆ ที่เอาไปใช้ประโยชน์กับชีวิตได้เสมอ

ผมคิดว่า CEO Nike ก็คงค้นพบความลับแบบเดียวกันกับที่ผมได้เจอนั่นคือ **คนที่อยู่รอบตัวเราทุกคนเป็น “ครู” ของเราได้หมด** ไม่ว่าจะเป็นคนใน ครอบครัว คนในที่ทำงาน เพื่อน ฯลฯ การใช้ชีวิตของพวกเขาเป็นบทเรียนให้เรา ได้หมด ทั้งในเรื่องที่ดีและไม่ดี

คนแต่ละคนเป็นเหมือนตำราชีวิตแต่ละเล่มที่เอาไว้ให้เราศึกษา เรียนรู้ผ่านการ
ใช้ชีวิตของเขา แล้วสุดท้าย เราสามารถเลือกได้ว่าจะเอาบทเรียนเรื่องไหนมา
ใช้กับชีวิตเราได้บ้าง

**บางทีคำตอบในชีวิตของเราก็อยู่ในตัวของคนอื่น เมื่อเรียนรู้จากคนอื่น
จึงได้เรียนรู้ตัวเอง**

ถ้าเราเรียนรู้จากคนอื่นได้ ทุกวันของเราก็คือการเดินทาง Wisdom Tour ไปในตัว

John Donahoe เล่าสามบทเรียนที่เขาได้จาก Wisdom Tour ของเขาแล้ว

คุณล่ะครับ อะไรคือสามบทเรียนที่คุณได้จากการใช้ชีวิต และอยากส่งต่อบท
เรียนนั้นให้เป็นประโยชน์กับคนอื่น



**ดอกไม้งาม
เมื่อเราเป็นผู้ให้คนอื่นก่อน**