

เลิกเป็นอาจารย์แล้วไง? พรงนี้เปลี่ยนเป็นอะไรก็ได้!

แผน 30 วันเปลี่ยนชีวิต
จากอาจารย์สู่ตำนาน



Follow Dr. Insight for more tips

เด็กเป็นอาจารย์แล้วไง? พรงนี้เปลี่ยนเป็นอะไรก็ได้!

Dr. Insight

เลิกเป็นอาจารย์แล้วไง? พຽງนี้เปลี่ยนเป็นอะไรก็ได้!

หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของผู้เขียน

© 2025 โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นภดา ชุกติรัตน์

ราคา 390 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม

ห้ามทำซ้ำ คัดลอก ดัดแปลง หรือเผยแพร่เนื้อหาส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือนี้

ไม่ว่าในรูปแบบใด ๆ เว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์

ออกแบบและจัดทำโดย:

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นภดา ชุกติรัตน์

ติดต่อ

เว็บไซต์: www.abtrimookclub.com | Facebook: [DrInsight.Trimook](https://www.facebook.com/DrInsight.Trimook)

อีเมลติดต่อ: admin@abtrimookclub.com

พิมพ์ครั้งแรก: พฤษภาคม 2568

ISBN (e-book): 978-616-623-921-8

คำนำ จากไต้หวันบอร์คสู่ซูเปอร์โนวา

ลองนึกภาพ: คุณยืนในห้องทำงานที่รกไปด้วยกองเอกสาร TQF และ SAR ไต้หวันบอร์คเก่าที่เต็มไปด้วยรอยปากกาเขียน มองออกไปนอกหน้าต่าง เห็นท้องฟ้าที่เต็มไปด้วยดวงดาวระยิบระยับ คุณเคยสงสัยไหมว่า ดวงดาวดวงนั้น—โอกาสที่สว่างไสว—มันรอคุณอยู่หรือเปล่า? หรือคุณจะจมอยู่ในหลุมดำของระบบที่บอกว่า “คุณต้องเป็นแบบนี้” “คุณแก่เกินไป” หรือ “คุณเปลี่ยนไม่ได้”?

ฉันเคยเป็นอาจารย์ที่เชื่อว่าร่วมหาวิทยาลัยคือทั้งโลก 26 ปีในวงการวิชาการ ฉันผ่านทุกฉากของละครคอมเมดี้ผสมดราม่า—จากครูสาววัย 19 ที่เด็กคิดว่าเป็นเพื่อนร่วมชั้น ถึง ผศ.ดร. ที่นั่งประชุมจนลืมความสุขของการสอน ฉันเคยกลัวจนและกลัวไม่รู้ แต่เลือก “กล้ารู้ให้ลึก” และใช้หัวใจครูเปลี่ยนชีวิตเด็กนับร้อย กระทั่งวันที่ฉันโยนหมวกวิชาการทิ้งตอนอายุ 45 ปี (ในปี 2023) ฉันพบว่าโลกนอกห้องเรียนกว้างใหญ่กว่าที่ฝัน และทักษะของครู—การเล่าเรื่อง การจุดไฟในใจ การแก้ปัญหา—มันคือเหรียญทองในกาเล็กซี่แห่ง Creator Economy

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คู่มือแห่ง ๆ ที่บอกว่า “คุณต้องทำอะไร” แต่มันคือคบไฟจากใจครูคนหนึ่ง ที่อยากชวนคุณก้าวออกจาก Comfort Zone และส่องแสงในแบบที่เป็นคุณ **บทที่ 1** เผยให้เห็นวงการวิชาการที่เหมือนละครคอมเมดี้—จากสไลด์แมว 20 หน้า ถึง Zoom ที่นาย Candy Crush โดยไม่รู้ตัว พร้อมทางตันที่อาจารย์ทุกวัยเจอ **บทที่ 2** ชวนคุณฝันใหญ่แบบอีลอน มัสก์ และเริ่มเล็กแบบเจ็ค หม่า ด้วยอาชีพใหม่ เช่น TikToker, ดิวเตอร์ออนไลน์, หรือร้านบะหมี่หน้าเซเว่น **บทที่ 3** พาคุณก้าวข้ามขีดจำกัด จากสอน 100 คนในห้องสู่ล้านคนทั่วโลก ด้วยการเรียนข้ามศาสตร์และสร้างตำนานแบบ Sal Khan **บทที่ 4** มอบแผน 30 วันสู่ชีวิตใหม่—Checklist เจาะจิตวิญญาณ, ทักษะ AI, และ Viral Loop ใน X ที่เปลี่ยนคุณจากครูซอกลึกสู่กรีเเตอร์

บทที่ 5 ปิดด้วยคำชวน: กล้าถอดหมวกวิชาการ กล้าเป็นดวงดาวที่กำหนดแสงของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นพอดแคสต์ประวัติศาสตร์ ร้านน้ำเต้าหู้ หรือโค้ชใน Metaverse

คุณจะได้พบเรื่องราวของ **อาจารย์เอกกี้** ที่เปลี่ยนจากงานวิจัยตีกลับสู่ครูเคมีใน X ยอดวิวแสน, **อาจารย์ป้าแดง** ที่สอนข้าวเหนียวมะม่วงใน Zoom จนรายได้แซงบำนาญ, หรือ **หมวน้ำเต้าหู้** ที่รอดจาก SAR แต่ปังด้วยออร์เดอร์ 50 ขวดต่อวัน พวกเขาไม่ต่างจากคุณ—เคยกลัว เคยล้ม แต่กล้าลุกขึ้นและจุดระเบิดซูเปอร์โนวาในใจ

ในปี 2568 (2025) โลกหมุนเร็วกว่าจรวดของมัสก์ AI ออกแบบคอร์สใน 5 นาที, TikTok สอนคณิตใน 15 วินาที, และ EdTech โตถึง 400,000 ล้านดอลลาร์ แต่สิ่งที่ไม่เคยเปลี่ยนคือ **พลังของคุณ**—คนที่เล่าเรื่องจนโลกเปลี่ยน คุณไม่ต้องเป็น TikToker ล้านวิว หรือเจ้าของสตาร์ทอัพ คุณอาจอยากเปิดร้านข้าวครกฟิวชัน หรือสอนโยคะใน X สิ่งที่คุณอยากบอกคือ: **คุณเป็นได้ทุกอย่างที่ใจเรียกร้อง**

หยิบปากกา ปิดไวท์บอร์ด แล้วเขียนตำนานของคุณ โลกดิจิทัลรอครูอย่างคุณอยู่ ถ้าคุณกล้า มันจะยืนอยู่ข้าง ๆ เป็นกำลังใจ และบอกว่า—คุณไม่ได้เริ่มช้าเกินไป พร้อมหรือยัง? กระโดดขึ้นยานอวกาศเล่มนี้ แล้วบินสู่กาแล็กซีที่คุณกำหนดเอง!

เกร็ดท้ายสุด: วันที่เขียนคำนำนี้ ฉันเผลอบแนบสูตรน้ำปั่นสมุนไพรไปให้เพื่อนแทนร่างต้นฉบับ! เพื่อนบอกว่า “สูตรเจ๋ง แต่คำนำนี่ปังกว่า!” ฉันหัวเราะ และคิดว่า—นี่แหละชีวิตครู เต็มไปด้วยความวุ่นวายที่นำไปสู่ความปัง! คุณล่ะ พร้อมสร้างความวุ่นวายแบบไหน?

Dr. Insight

สารบัญ

คำนำ: เริ่มต้นสู่กาเล็กซี่แห่งตำนาน

สารบัญ

เด็กเป็นอาจารย์แล้วไง? พรุ่งนี้เปลี่ยนเป็นอะไรก็ได้ - หน้า 1

1: โลกการศึกษาที่เปลี่ยนไป - หน้า 6

2: ฝันใหญ่ เริ่มเล็ก สู่โอกาสใหม่ - หน้า 23

3: จากอาจารย์ในห้องเรียนสู่ตำนานระดับโลก - หน้า 45

4: แผน 30 วันสู่ชีวิตใหม่ - หน้า 60

5: ดวงดาวของคุณ ส่องแสงในกาเล็กซี่แห่งอิสรภาพ - หน้า 84

เกี่ยวกับผู้เขียน - หน้า 90

เครื่องมือดาวนโหลด (Checklist, SOAR, GROW) - หน้า 91

เลิกเป็นอาจารย์แล้วไง? พรงนี้เปลี่ยนเป็นอะไรก็ได้

26 ปีในรั้วมหา'ลัยสอนฉันว่า — ไม่มีอะไรหยุดเราได้

เช้าวันที่สอนครั้งสุดท้าย ฉันยืนหน้ากระຈก ถามตัวเองว่า

“ถ้าเลิกเป็นอาจารย์ ฉันจะรู้สึกยังงั้?”

คำตอบชัด — โลง

ไม่ใช่เพราะเบื่อหรือหมคใจ แต่เพราะฉัน ได้ถอดหมวกทุกใบลง และจะได้ใช้ชีวิต
ในแบบที่เป็น “ตัวฉันจริง ๆ” เสียที

26 ปีในรั้วมหา'ลัย คือ ละครคอมเมดี้ผสมดราม่า ที่ฉันจดจำทุกฉาก...

ฉันเกิดในครอบครัวยากจน พ่อเป็นทหารชั้นผู้น้อย แม่ขายของในตลาด เด็กบ้าน
นอกอย่างฉันมีสองความกลัว: กลัวจน กับ กลัวไม่รู้

แต่ฉันก็เลือกจะ “กล้ารู้ให้ลึก” แทนที่จะกลัวอยู่กับที่

วันคล้ายวันพระราชสมภพในหลวง ร.9 ตอนปี 3 ป.ตรี ฉันตั้งปณิธานว่า จะใช้
ความรู้ตอบแทนแผ่นดิน เพราะฉันขุดคลองไม่ไหว เป็นทหารก็ไม่ได้
สิ่งที่ฉันมีคือ “ความรู้” และ “หัวใจที่อยากเปลี่ยนคนให้ดีขึ้น” ฉันเลยเลือกเป็น

“ครู”

เด็กบ้านนอกในวันนั้น ได้เป็นอาจารย์วัย 19 และวันแรกที่ได้สอน นักศึกษาคิดว่า
เป็นเพื่อนร่วมชั้น วันถัดไป ฉันเลยต้องใส่สูทตัวโคร่ง เลิกใส่เสื้อขาว-กระโปรงดำ

เพื่อผู้นำเกรงขาม (แต่เด็กยังถาม “พี่เรียนคณะนี้ด้วยหรือ?” ยากร้องไห้) ตอนนั้นเงินเดือนสมัยนั้น 6,360 บาท ในยุคตัวรถเมล์ 2.50 บาท ฉันสอนด้วยใจล้วน มีทั้งความสุข ความฮา ความเหนื่อยล้า และความหลุด ในวันที่นอนน้อย ฉันลืมนักศึกษาทั้งห้อง จนต้องแจกป้ายชื่อเหมือนเล่นเกมโชว์

ฉันเติบโตจากครูสาวกลายเป็นอาจารย์ (วัยเกือบกลางคน) ได้เป็น ผศ.ดร. และตำแหน่งบริหาร 3 ตำแหน่ง ทั้งหัวหน้าสาขา บรรณาธิการวารสาร และจัดประชุมวิชาการ

ฉันทำงานจนได้รับการยอมรับทั้งในและนอกมหาวิทยาลัย แต่ตำแหน่งเท่า ๆ กันก็ “เวลาในห้องเรียน” ที่ฉันรักไป เพราะเอกสาร TQF, SAR และประชุมเต็มวันทำให้ฉันกลายเป็นผู้บริหารที่แทบไม่ได้ “สอน”

มีครั้งหนึ่ง เพื่อนอาจารย์ส่งสไลด์ผิด เป็นรูปแมว 20 หน้า แทนที่จะส่งรายงานการประชุมมาให้ฉัน — ฮาแบบปวดหัว

แต่ตลกร้ายจริง ๆ คือ...โลกการศึกษากำลังพังลงเงียบ ๆ

นักศึกษาในห้องลดลง เพราะเด็กเกิดน้อยลง (อัตราการเกิดไทยลดตั้งแต่ 2010) และ YouTube, TikTok, Coursera สอนเร็วกว่าอาจารย์ที่หาปฏักดานอจจริยะไม่เจอ

ไม่ใช่แค่ไทย—แต่โลก มหาวิทยาลัยกำลังเผชิญวิกฤติ เมื่อ AI และแพลตฟอร์มออนไลน์แข่งหน้าห้องเรียน

ในยุค AI, Metaverse, Remote Work ทำให้เด็ก Gen Z , Gen Y หรือแม้กระทั่ง Gen Alpha สามารถหาความรู้ และเรียนรู้เองได้ โดยมี AI เป็นพี่เลี้ยงที่ไม่บ่น

เหมือนครูในห้องเรียน ส่งผลกระทบให้มหาวิทยาลัยหลายแห่งต้อง “ชลอกิจการ” จนถึงบางแห่งต้องขายกิจการให้ต่างชาติ ด้วยเหตุผลที่นักศึกษาลด บางคณะพบว่า สถิติของนักศึกษาจาก 1,500 คน เหลือ 600 คน หรือน้อยกว่านั้น ในคณะวิศวะบางสาขามีอาจารย์ 20 คน แต่เด็ก 1-2 คน อาจารย์ถูกบีบให้กลายเป็น “เซลล์” โปรโมต คณะ แจกไอแพด แจกโควต้า แจกทุน...แต่เด็กก็ยังเดินผ่าน

อาจารย์รุ่นใหม่ไฟแรงแต่ไม่เคยทำงานนอกมหาวิทยาลัย ต้องปั่นงานวิจัยจนหัวปวด และปวดหัวก็ไม่ผ่าน ส่วนอาจารย์รุ่นใหญ่ก็ติดกรอบ Comfort Zone แต่ต้องสะดุดเมื่อต้องใช้ Zoom ขาย Candy Crush แทนสไลด์ โดยไม่รู้ตัว ในขณะที่นักศึกษาใช้เวลาไม่กินาทีแคปหน้าจอแล้วอัปลง TikTok

ระบบตำแหน่ง ผศ.-รศ.-ศ. กลายเป็น KPI ที่ไม่สะท้อนคุณภาพการสอน วังกันจนล้นห้อง ไม่นับสัญญาจ้างไม่ต่อ คำว่า “เลิกจ้าง” กลายเป็นฝันร้ายที่ทำให้อาจารย์หลายคนนอนไม่หลับ แม้แต่ ผศ.ดร. ก็ยังต้องหวังวิทยฐานะต่อไปไม่มีสิ้นสุด

ฉันใช้ 26 ปี เพื่อเป็น “อาจารย์ดีเด่น”

มีตำแหน่งวิชาการ มีตำแหน่งบริหาร และรายได้ที่ฉันพอใจ แต่ชีวิตสวย ๆ มันก็สิ้นสุดในวันที่ฉันลาออกตอนอายุ 45 ปี (ในปี 2023)

ฉันกลัว แต่ตื่นเต้นสุด ๆ ที่ทิ้งมหาวิทยาลัย

เพราะฉันรู้ว่า

“ทักษะของอาจารย์—การสื่อสาร การสอน การเขียน และการฟัง—มีค่ามหาศาลในโลกใหม่”

ไม่ว่าจะเป็นอาจารย์วัย 28 ที่หมดไฟจากงานวิจัย หรืออาจารย์วัย 58 ที่กำลังนับถอยหลังสู่เกษียณคุณเปลี่ยนได้

เลิกเป็นอาจารย์แล้วไง? โลกกว้าง จักรวาลไร้ขอบเขต

26 ปีสอนว่า ถ้าคุณกล้า คุณเปลี่ยนเป็นอะไรก็ได้

- อาจารย์วัย 28 จากสอนประวัติศาสตร์ กลายเป็น TikToker แพนคลับแสนคน เด็กเรียก “ครูสุคกุล”

- อาจารย์วัย 58 จากคณะวิทย์ เป็นวิทยากรอบรม รายได้쟁เงินเดือน 3 เท่า

- ผศ.ดร. วิสวะ เปิดร้านบะหมี่หมูต้นหน้าเซเว่น โลกออนไลน์ร้อยทวีต

ส่วนตัวฉันเริ่มจากศูนย์ ต้องเรียนรู้ใหม่ และรู้ว่า

“ทักษะครู = เหริยญทองของเศรษฐกิจ Creator Economy”

อีบุ๊กเล่มนี้คือ “ยานอวกาศ” ที่พาครูจากโลกเดิม ไปสู่จักรวาลแห่งโอกาสไม่ว่าคุณจะเป็นอาจารย์วัย 28 ที่งานวิจัยทำพิษจนนอนไม่หลับ หรือวัย 58 ที่หยากไข่เกาะโต๊ะก่อนเกษียณ