

Hi,

In

spi

ration!

แรงบันดาลใจใกล้คุณ

ออกเดินทางเพื่อตามหาแรงบันดาลใจ
ที่ซ่อนอยู่รอบตัวคุณ

Candy
เขียน

Self-Development

แรงบันดาลใจใกล้คุณ

Hi, Inspiration!

Candy

สร้างคุณค่าให้ตนเอง เพื่อส่งมอบคุณค่าให้โลกใบนี้

Sydney corp

ชื่อหนังสือ : แรบบันดาลใจใกล้คุณ

ผู้เขียน : Candy

ลิขสิทธิ์ของ: Candy

สงวนลิขสิทธิ์ ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.2537

ISBN (e-book): 978-616-626-144-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2568

จำนวนหน้า 195 หน้า

ราคา 220 บาท

จัดพิมพ์โดย นางสาวเกสร วลัยเดช

2/330 ถนนกาญจนาภิเษก แขวงหลักสอง เขตบางแค

กรุงเทพฯ 10160

บรรณาธิการ Candy

ตรวจพิสูจน์อักษร Candy

ครีเอทีฟรูปเล่ม GRACY

แต่คุณผู้กำลังออกเดินทาง
เพื่อตามหาแรงบันดาลใจที่ซ่อนอยู่ไม่ไกล

คำนำ

เมื่อชีวิตของคนเรายังคงต้องเดินหน้าต่อไปทุกวันและในทุกเช้าที่คุณมีโอกาสได้ลืมตาตื่นขึ้นอีกครั้ง แรงบันดาลใจก็คงเป็นเหมือนพลังมหัศจรรย์ที่ช่วยขับเคลื่อนและผลักดันให้คุณได้ลงมือทำ หรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่มีคุณค่าทั้งต่อตัวคุณ ต่อผู้คน และต่อโลกใบนี้ได้อย่างโดดเด่นและไม่ซ้ำใคร

แน่นอนว่าแรงบันดาลใจคงไม่ได้อยู่ที่ไหนไกลหรอก แต่พวกมันกลับอยู่ใกล้ ๆ ตัวคุณมากกว่าที่คุณคิดเสียอีก ทว่าคุณอาจจะไม่ได้สังเกตเห็นในช่วงเวลาปกติที่คุณเร่งรีบกับการใช้ชีวิต หรือไม่ก็คุณเองอาจจะเผลอมองข้ามสิ่งต่าง ๆ รอบตัวคุณไป ด้วยเหตุผลเพราะคุณมีสิ่งอื่นที่ต้องลงมือทำก่อนและสิ่งนั้นก็ดูเหมือนจะสำคัญกับคุณ ณ เวลานั้นจริง ๆ คุณจึงเลือกทำสิ่งเหล่านั้นก่อน จริงไหม?

ที่นี้ความฉุกฉุนของคุณจะเกิดขึ้นทันที ถ้าหากคุณจะต้องคิดผลงานชิ้นใหม่ หาไอเดียใหม่ ๆ หรือแม้แต่คุณกำลังตกที่นั่งลำบากเพราะคิดอะไรไม่ออกเลยสักนิด ในเวลาแบบนั้นแหละที่คุณคงจะต้องรีบมองหาแรงบันดาลใจทั้งใกล้ตัวและไกลตัว เพื่อที่คุณจะสามารถใช้พวกมันมาเป็นแหล่งวัตถุดิบไอเดีย ก่อนที่คุณจะสร้างสรรค์ผลงานชิ้นโบแดงครั้งใหม่ออกมา

แต่เชื่อไหมว่า หลายต่อหลายครั้งที่คุณกำลังวิ่งไล่ล่า หรือวิ่งตามหาแรงบันดาลใจกันให้ควัก พวกมันกลับรีบไปซ่อนตัวไม่ให้คุณเห็น

อย่างว่องไวกว่า หรือไม่ก็คุณอาจจะต้องใช้เวลาลึกพัก เพื่อสำรวจ สืบค้น และเสาะแสวงหาพวกมันให้เจอ ก่อนที่งานชิ้นใหม่ของคุณจะถึงกำหนด เดดไลน์ แต่คุณไม่ต้องกังวลมากไปหรอก เพราะแรงบันดาลใจของคุณ จะมาทันก่อนถึงเส้นตายเสมอ

หนังสือ แรงบันดาลใจใกล้คุณ ถูกเขียนขึ้น จากความตั้งใจ ของผู้เขียนที่มักต้องใช้แรงบันดาลใจรอบตัวมาบ่มเพาะ ต่อยอด หลอมรวม และสร้างสรรค์ผลงานขึ้นเอก ทั้งการออกแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนา สมรรถนะสำหรับบุคลากรในองค์กร การเขียนหนังสือ การเขียนบทความ การทำสื่อการสอนและสื่อประชาสัมพันธ์ ตลอดจนงานศิลปะรูปแบบต่าง ๆ

ส่งผลให้ผู้เขียนตกผลึกไอเดียและค้นพบว่า แท้จริงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว ล้วนสามารถเป็นแรงบันดาลใจให้คุณได้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กๆ สิ่งใหญ่ หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับคุณในอดีต หรือปัจจุบัน ก็สามารถเป็นจุดเริ่มต้นของแรงบันดาลใจให้กับคุณ

ทั้งนี้ผู้เขียนได้เลือกใช้ชุดประสบการณ์ PLAY มาเป็นสารตั้งต้น ให้กับผู้อ่านได้ร่วมออกเดินทางไปตามหาแรงบันดาลใจใกล้ตัวด้วยกัน โดยผู้อ่านจะได้ทบทวนประสบการณ์เดิมของตนเอง ผ่านการสะท้อน มุมมองและประสบการณ์ชวนคิดจากผู้เขียน ซึ่งจุดนี้จะช่วยให้ ผู้อ่านสามารถสำรวจตนเอง ขบคิดลงลึก และสังเกตสิ่งรอบตัวมากยิ่งขึ้น จนทำให้ผู้อ่านเกิดแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ตลอดการเดินทางร่วมกัน ในทุกบรรทัดตั้งแต่หัวข้อแรกจนถึงหัวข้อสุดท้าย

หนังสือเล่มนี้ได้ทำการแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1: Piece ชิ้นส่วนที่ขาดหายไป ชวนคุณมองหาสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่อาจเป็นจุดตั้งต้นของแรงบันดาลใจที่คุณเคยมองข้าม

ส่วนที่ 2: Learn บทเรียนสำคัญในชีวิต นำพาคุณย้อนไปทบทวนประสบการณ์ในชีวิตที่คุณได้ผ่านมา เพื่อตกผลึกไอเดียสู่แรงบันดาลใจใหม่

ส่วนที่ 3: Action ลงมือทำอะไรสักอย่าง มุ่งเน้นให้คุณเริ่มลงมือทำกิจกรรมบางอย่างที่คุณอาจจะเคยทำ หรือไม่เคยทำมาก่อน เพื่อให้คุณได้มีเวลาในการบ่มเพาะแรงบันดาลใจให้เติบโต

ส่วนที่ 4: You're here! คุณอยู่ที่นี้กับแรงบันดาลใจ เจาะลึกเหตุการณ์ ณ ปัจจุบันขณะที่คุณต้องเผชิญหน้าให้ดี ก่อนที่คุณจะได้จับมือเป็นเพื่อนซี้กับแรงบันดาลใจ

โดยผู้อ่านสามารถเลือกอ่านเนื้อหาในส่วนใดก่อนก็ได้ จะเลือกอ่านตามหัวข้อที่ตนเองสนใจ หรือจะอ่านเนื้อหาตามลำดับจากส่วนที่ 1-4 เพื่อให้ตนเองได้ขุดคิดและค้นพบแรงบันดาลใจใหม่ไปทีละขั้น

ที่สำคัญคุณอย่าได้ปล่อยให้ตนเองต้องตกอยู่ในสภาวะที่แรงบันดาลใจไม่พอใช้งาน เพราะนั่นเท่ากับว่าคุณกำลังตกอยู่ในสภาวะฉุกเฉินแล้ว ฉะนั้นคงจะดีกว่าถ้าคุณหมั่นสะสมแรงบันดาลใจใกล้ตัวเอาไว้ในทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นด้วยการสังเกต การฟัง การดู การอ่าน และการลงมือทำ เพื่อที่คุณจะได้มีแรงบันดาลใจไว้พร้อมใช้งานทันทีแบบไม่ต้องรอ

Candy

สารบัญ

1 Piece ชิ้นส่วนที่ขาดหายไป	16
1: ก้อนเมฆ	18
2: ดอกไม้	19
3: ลอตเตอรี	20
4: ลูกบอล	21
5: โบแดง	22
6: ก้อนหิน	23
7: ไอศกรีม	24
8: ทิชชู	25
9: แก้ว	26
10: รองเท้า	27
11: ถนน	28
12: ประตู	29
13: ซาไข่มุก	30
14: หมวก	31
15: เลขนำโชค	32
16: ลูกอม	33
17: ซาลาเปา	34
18: ยาสีฟัน	35

19: ตู๋เย็น	36
20: ไม้จิ้มฟัน	37
21: ดวงจันทร์	38
22: โดนัต	39
23: ผ้าเช็ดหน้า	40
24: แอปเปิล	41
25: หน้าต่าง	42
26: ดวงดาว	43
27: ลูกชิ้น	44
28: ปฏิทิน	45
29: หน้ากาก	46
30: ขนมปัง	47
31: ขวดน้ำไมสไน้	48
32: ยาดม	49
33: เทียนวันเกิด	50
34: ลูกโป่ง	51
35: จักรยาน	52
36: ถูงเท้า	53
37: พัดลม	54
38: นังยาง	55
39: ดินสอเขียนใจ	56

40: ภาพถ่ายในความทรงจำ	57
41: จดหมาย	58
42: กระเป๋าเดินทาง	59
2 Learn บทเรียนสำคัญในชีวิต	60
43: ความสำเร็จ	62
44: ความล้มเหลว	63
45: อุปสรรค	64
46: ความท้อแท้	65
47: ปัญหา	66
48: ความเหนื่อยล้า	67
49: ความสิ้นหวัง	68
50: ความท้าทาย	69
51: โอกาส	70
52: โชคดี หรือ โชคร้าย	71
53: ความสมหวัง	72
54: วิกฤต	73
55: ความผิดหวัง	74
56: ความขี้เกียจ	75
57: ความขยัน	76
58: การโฟกัส	77
59: ความกลัว	78

60: ความกล้า	79
61: เผชิญหน้า	80
62: สู้สุดใจ	81
63: ความโกรธ	82
64: ถอยหนีดีกว่า	83
65: นิ่งไว้ก่อน	84
66: ความเสียใจ	85
67: ความอดทน	86
68: ปล่อยวาง	87
69: ตัดสินใจ	88
70: เลือก หรือไม่เลือก	89
71: ความผิดพลาด	90
72: ความคิดลบ	91
73: ความสุข	92
74: สุขภาพ	93
75: ครอบครัว	94
76: ความสัมพันธ์	95
77: เงินคือพระเจ้า	96
78: ความฝัน	97
79: งานที่รักคุณ	98
80: ความภูมิใจ	99

81: เป็นตัวของตัวเอง	100
82: ความปรารถนาในชีวิต	101
3 Action ลงมือทำอะไรสักอย่าง	102
83: อาบน้ำ	104
84: นอน	105
85: ร้อง	106
86: โยคะ	107
87: กินของอร่อย	108
88: อ่านหนังสือ	109
89: ดูหนัง	110
90: ฟังเพลง	111
91: เดินแอโรบิก	112
92: ร้องเพลง	113
93: เดินเล่น	114
94: ซอปปิง	115
95: งานอดิเรก	116
96: ดื่มชา หรือกาแฟ	117
97: วาดรูปเล่น	118
98: ดูคลิปวิดีโอ	119
99: เล่นเกม	120
100: ทำอาหาร	121

101: รดน้ำต้นไม้	122
102: ให้อาหารปลา	123
103: คุยเล่นกับ AI	124
104: ไปตัดผม	125
105: ถ่ายรูป	126
106: ไปห้องสมุด	127
107: เดินชมพิพิธภัณฑ์	128
108: เข้าคลาสเรียน	129
109: คุยกับผู้รู้	130
110: จัดโต๊ะให้เรียบร้อย	131
111: ล้างจาน	132
112: ทำความสะอาดบ้าน	133
113: ฝึกหายใจ	134
114: เขียนไดอะรี่	135
115: นั่งมองดาว	136
116: กอดตัวเอง	137
117: ใช้จินตนาการ	138
118: เดินเล่นบนชายหาด	139
119: ไปเที่ยวกัน	140
120: ดูนกชมไม้	141
121: กระโดดให้สูง ๆ	142

122: นั่งเฉย ๆ	143
4 You're here! คุณอยู่ที่นี้ กับแรงบันดาลใจ	144
123: ส่องกระจก	146
124: มองดูนาฬิกา	147
125: อ่านป้ายริมทาง	148
126: ฝนตกแล้ว	149
127: รอยยิ้มที่มินิมาร์ต	150
128: แวะทักใครสักคน	151
129: งานที่ต้องทำให้เสร็จ	152
130: ที่ประชุมสุดหรรษา	153
131: คุณโทรศัพท์	154
132: ไกสมาร์ตโฟน	155
133: ตอบข้อความแชต	156
134: อาหารตามสั่ง	157
135: ทางม้าลาย	158
136: ฟังให้ได้ยิน	159
137: ที่ปรึกษาตัวจริง	160
138: เลือกที่จะไม่พูด	161
139: เรื่องเล่าของใครคนหนึ่ง	162
140: พระเอกนางเอกในชีวิตจริง	163
141: ตัวร้ายไม่ได้รับเชิญ	164

142: อัศวินจะมาก็ไม่ง	165
143: คำปฏิญาณในใจ	166
144: ลองทำไมได้ดูบ้าง	167
145: ใจดีกับตนเอง	168
146: วิ่งแข่งกับตนเอง	169
147: สะสมคลังไอเดีย	170
148: อย่าหยุดเรียนรู้	171
149: หยุดมองข้างหลัง	172
150: มองไปข้างหน้า	173
151: มือใหม่ในสนามเด็กเล่น	174
152: ดำดิ่งกับความเชี่ยวชาญ	175
153: เป็นครูให้ตนเอง	176
154: อย่าทำร้ายคนอื่น	177
155: ขอขอบคุณให้เป็น	178
156: ชมให้ดังเข้าไว้	179
157: วังวนอดีต	180
158: รู้สึกกังวลอนาคต	181
159: ไม่สมบูรณ์แบบ	182
160: ที่ทางของคุณ	183
161: พรุ่งนี้ยังมีหวัง	184
162: ตอนนี้อยู่ที่จุดแล้ว	185

บทส่งท้าย	186
ประวัติผู้เขียน	188
ผลงานหนังสือแนะนำให้อ่าน	189

1

P i e c e

ชิ้นส่วนที่ขาดหายไป

คุณจะมองหาชิ้นส่วนสำคัญ
เพื่อต่อเติมแรงบันดาลใจเจอ
ก็ต่อเมื่อคุณกำลังต้องการสิ่งนั้น
และบังเอิญว่า สิ่งนั้นก็อยู่ใกล้กว่าที่คุณคิดเสียอีก

Hi, Inspiration!

1

ก้อนเมฆ

ถ้าคุณลองเงยหน้ามองท้องฟ้าตอนนี้
คุณน่าจะได้เห็นเหล่าก้อนเมฆกำลังลอยลอยอย่างช้า ๆ
พวกมันอาจจะทำให้คุณนึกถึงบางอย่างขึ้นมาในหัว
ตั้งแต่ใบหน้าคน รูปสัตว์ หรือแม้แต่สิ่งของเครื่องใช้รอบตัว
ว่าแต่ คุณกำลังมองเห็นก้อนเมฆเป็นรูปอะไรอยู่?

2

ดอกไม้

คุณมีดอกไม้ที่ชอบในใจบ้างรึเปล่า?

ถ้าคำตอบของคุณคือ “มี”

พวกมันกำลังเป็นดอกไม้ที่ตูมอยู่ หรือเบ่งบานแล้วกันล่ะ

แต่ถ้าคำตอบของคุณคือ “ไม่มี”

คุณอาจลองมองไปรอบ ๆ ตัวดูสักหน่อยว่า...

มีดอกไม้อะไรอยู่ใกล้ ๆ คุณไหม?

และถ้ายังไม่เจอดอกไม้สักดอก ลองมองหารูปดอกไม้แทนก็ได้

3

ลอตเตอรี

การซื้อลอตเตอรีเป็นเรื่องง่าย ๆ
แค่คุณสุ่มหยิบเลขที่ชอบและชำระเงิน
คุณก็จะได้ลอตเตอรีมาไว้ในครอบครองทันที

แต่สิ่งที่ยากกว่านั้น คือ...
ลอตเตอรีที่คุณเพิ่งซื้อมาสด ๆ ร้อน ๆ
งวดนี้จะถูกรางวัลรีเปล่า?
คุณคงลุ้นอยู่สิทำ!

ลูกบอล

ถ้าคุณออกแรงเตะลูกบอลตอนนี้...

คุณคิดว่า พวกมันจะบินออกไปได้ไกลมากแค่ไหนกัน

แต่ที่แน่ ๆ คุณคงจะต้องเล็งเป้าหมายให้มัน

และส่งแรงทั้งหมดออกไปที่เท้า จากนั้นเตะให้เต็มแรงเลยนะ

แล้วค่อยมาดูผลลัพธ์อีกครั้งว่า คุณเตะได้แม่นยำแค่ไหนกันเชียวนะ

5

โปแดง

ถ้าสาว ๆ ติดโปแดงไว้ที่ผม พวกเธอจะดูโดดเด่นและมีเสน่ห์มากขึ้น
แต่ถ้าผลงานของคุณได้ติดโปแดงล่ะก็
แสดงว่า คุณคงทุ่มเททำผลงานนั้นอย่างเต็มที่แน่ ๆ
เพราะโปแดง คือ สัญลักษณ์ของความแข็งแกร่งและยอดเยี่ยมเหนือระดับ
แล้วตอนนี้...มีอะไรที่คุณอยากเอาโปแดงไปติดบ้างไหม?

6

ก้อนหิน

ก้อนหินทุกก้อนล้วนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง

ทั้งก้อนเล็ก ก้อนกลาง หรือก้อนใหญ่

ทั้งผิวเรียบ ผิวหยาบ หรือผิวขรุขระ

ทุกก้อนยังคงเป็นก้อนหินที่แข็งแกร่งเสมอ

ยิ่งถ้าพวกมันมาอยู่รวมตัวกันเยอะ ๆ

พื้นที่นั้นคงพิเศษขึ้นน่าดูเลยล่ะ

7

ไอศกรีม

ถ้าคุณกำลังหงุดหงิด หรืออารมณ์ไม่ค่อยดีนัก
ลองหาไอศกรีมมาทานดูนะ
เพราะความเย็นและความหวานของไอศกรีม
จะช่วยปลดปล่อยจิตใจของคุณได้

แต่ถ้าคุณอยากทานไอศกรีมตอนอารมณ์ดีสุดๆ ก็ไม่ว่ากันหรอก
เหตุเพราะไอศกรีมเป็นสัญลักษณ์ของการส่งความสุขอยู่แล้ว

8

ทฤษฎี

ทฤษฎีคือความมหัศจรรย์ของโลกใบนี้

พวกมันถูกออกแบบมาให้มีหน้าที่ทำความเข้าใจ

ดังนั้นคุณจึงใช้ทฤษฎีเช็คความต่าง ๆ ในแบบที่คุณต้องการ

ยิ่งถ้าตอนนี้คุณกำลังมือเลอะ

หรือมีอะไรมาเปื้อนโดนเสื้อตัวโปรด

สิ่งแรกที่คุณนึกถึงคงหนีไม่พ้นทฤษฎีสักแผ่นสองแผ่นหรือ

จริงไหม?

เก้าอี้

คุณมีเก้าอี้ตัวโปรดไหม?

ถ้าคำตอบ คือ “มี”

ขอเดาต่อว่า...

พวกมันคงทำให้คุณนั่งพักอย่างสบาย ๆ

ยิ่งถ้าคุณยืนนาน ๆ หรือเดินมาเหนื่อย ๆ

การนั่งพักบนเก้าอี้ข้างเป็นอะไรที่แสนวิเศษจริง ๆ

เห็นด้วยไหม?

หรือต่อให้คุณไม่ได้กำลังนั่งพัก

คุณก็อาจจะใช้เก้าอี้ในการนั่งขบคิดอะไรบางอย่าง

เชื่อกันสิ! มันต้องมีสินะ

เก้าอี้ที่คุณหย่อนก้นลงนั่งปุ๊บ...แล้วคิดอะไรออกปั๊บ

**หนังสือเล่มนี้กำลังชวนคุณออกเดินทาง
เพื่อไปตามหาแรงบันดาลใจ
ที่แอบซ่อนอยู่รอบตัวคุณ
แต่คุณไม่ทันได้สังเกต หยุดมอง
หรือขบคิดอย่างลงลึกมาก่อน**

**คุณจะได้ทบทวนตนเอง
ผ่านชุดประสบการณ์ PLAY
ที่พร้อมช่วยให้คุณสำรวจ จดคิด
และค้นพบแรงบันดาลใจใหม่ได้ทุกวัน**

- **Piece** ชิ้นส่วนที่ขาดหายไป
- **Learn** บทเรียนสำคัญในชีวิต
- **Action** ลงมือทำอะไรสักอย่าง

• **You're here!** คุณอยู่ที่นี่กับแรงบันดาลใจ