

โตมาอย่างไร

14 ทักษะที่ไม่มีใครสอน
แต่ผู้ใหญ่จริงๆ เขารู้กัน



ข.เขียน

โตมาอย่างโปร:

14 ทักษะที่ไม่มีใครสอน แต่ผู้ใหญ่จริง ๆ เขารู้กัน

เขียน: ข.เขียน

ISBN (e-book) 978-616-312-596-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2569

ราคา 59 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปป์ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมิเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

เคยไหม...

วันหนึ่งคุณตื่นขึ้นมา แล้วรู้สึกว่ “ฉันโตพอจะเป็นผู้ใหญ่แล้วหรือยัง?”

บางคนอาจเพิ่งเข้าเรียนมหาวิทยาลัย บางคนทำงานพาร์ทไทม์ครั้งแรก บางคนย้ายออกมาอยู่หอเองเป็นวันแรก แล้วจู่ๆ ก็รู้สึกเหมือนหลุดเข้ามาในโลกใหม่ที่ไม่มีคู่มือ ไม่มีครู ไม่มีพ่อแม่คอยบอกทุกอย่างให้ทำตาม

โลกของผู้ใหญ่...มันทั้งน่าตื่นเต้นและน่ากลัวในเวลาเดียวกัน คุณต้องตัดสินใจเรื่องเงินเอง จัดการชีวิตเอง รับผิดชอบความผิดพลาดเอง และที่สำคัญที่สุดคือ...ไม่มีใครมาคอยช่วยเก็บเศษซากเวลาคุณพลาดเหมือนตอนเป็นเด็กอีกแล้ว

ปัญหาคือ “เราไม่เคยมีวิชาเรียนชื่อว่า โตเป็นผู้ใหญ่ 101”

ไม่มีใครสอนเราว่า...

- จะจัดการเงินเดือนเดือนแรกยังงัไม่ไห้หายไปในวัน
- จะคุยกับเจ้านายแบบไหนไม่ให้ตัวเองดูเป็นเด็กน้อย
- จะอยู่คนเดียวโดยไม่เหงา หรือจะรักใครโดยไม่หลงตัวเอง
- หรือแม้กระทั่ง...จะทำยังไงให้เช้าวันจันทร์ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวที่สุดของชีวิต

หนังสือเล่มนี้คือ คู่มือโตเป็นผู้ใหญ่อัจฉริยะ ที่จะพาคุณไปรู้จัก 14 ทักษะชีวิตที่ไม่มีใครเคยสอน แต่จำเป็นต่อการอยู่รอดและเติบโตแบบไม่หลงทางในโลกจริง เราจะคุยกันเรื่องเงิน ความสัมพันธ์ การสื่อสาร สุขภาพ จนถึงศิลปะของการขอโทษและให้อภัยตัวเอง

ไม่ว่าคุณจะเป็นวัยรุ่นที่เพิ่งเริ่มก้าวขาเข้าสู่โลกของผู้ใหญ่ หรือเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวที่แอบรู้สึกว่ายัย “ไม่ค่อยโปร” กับชีวิต หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณค่อยๆ รู้จักตัวเอง วางแผนชีวิต และยืนได้ด้วยขาของตัวเอง แบบมั่นคงขึ้นทีละก้าว

เพราะการเป็นผู้ใหญ่ ไม่ใช่เรื่องของอายุ...แต่คือเรื่องของใจและทักษะชีวิตที่เราฝึกทุกวัน

และฉันอยากให้หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนรุ่นพี่ข้างบ้าน ที่นั่งคุยกับคุณ ในวันที่ไม่แน่ใจ ว่า “เราจะโตทันโลกนี้ไหมนะ?”

เชื่อเถอะ...ถ้าอ่านจนจบ คุณจะได้คำตอบว่า โตทันแน่ แต่ต้องรู้ทางก่อนเท่านั้นเอง

ด้วยความเข้าใจและความหวังดี

ข.เขียน

สารบัญ

บทนำ	8
บทที่ 1 โตแค่ตัว...ไม่พอ ต้องโตทางความคิดด้วย	10
• ทำไม่ความรับผิดชอบคือแกนกลางของ “ผู้ใหญ่”	
• ฝึกคิดก่อนทำ รับผลลัพธ์ของตัวเอง	
บทที่ 2 รู้จักตัวเองให้มากพอ ก่อนจะไปเข้าใจโลก	15
• สำรวจอารมณ์ ความคิด ความเชื่อ	
• ฝึกตั้งคำถามกับสิ่งที่สังคมยึดเยียด	
บทที่ 3 สื่อสารให้เป็น: พูดให้รู้เรื่อง ฟังให้เข้าใจ	20
• เทคนิคการพูดอย่างไม่ Passive-Aggressive	
• ฟังแบบไม่ขัดจังหวะ พร้อมรับฟังอย่างแท้จริง	
บทที่ 4 วางแผนการเงิน: ใช้เงินให้เป็นก่อนเงินจะใช้เรา	27
• บริหารเงินเดือนเดือนแรก	
• บัตรเครดิต หนี้ และการลงทุนเบื้องต้น	
บทที่ 5 อยู่คนเดียวให้เป็น: ความโดดเดี่ยว ≠ ความเหงา	32
• ฝึกอยู่กับตัวเองโดยไม่รู้สึกไร้ค่า	
• เทคนิคดูแลใจเมื่อไม่มีใครอยู่ข้างๆ	

บทที่ 6 วางตัวในที่ทำงาน: มีอาชีพตั้งแต่วันแรก	36
• ไม่ต้องเก่งที่สุด แต่ต้องเรียนรู้ได้เร็ว	
• การวางตัวกับเจ้านาย เพื่อนร่วมงาน ลูกค้า	
บทที่ 7 บาลานซ์ชีวิตไม่ให้พัง: งาน ความรัก ครอบครัว ตัวเอง	40
• การจัดลำดับความสำคัญแบบผู้ใหญ่	
• เลิกใช้ชีวิตแบบ “เผาไหม้”	
บทที่ 8 รู้จัก “ไม่โอเค” แล้วจัดการมันอย่างมีสติ	45
• การยอมรับความล้มเหลว อารมณ์ลบ	
• วิธีตั้งหลักเมื่อชีวิตไม่เป็นดังหวัง	
บทที่ 9 ความสัมพันธ์แบบผู้ใหญ่: รักได้ แต่ไม่หลง	49
• ความรักที่ดีไม่ทำให้หลงทาง	
• สัญญาณเตือนว่าเรากำลังเสียตัวตนให้ใครบางคน	
บทที่ 10 ศิลปะของการขอโทษ และให้อภัยตัวเอง	53
• โตพอจะยอมรับผิด	
• ให้อภัยตัวเองได้โดยไม่แก้งลั้ม	

บทที่ 11 ใช้โซเชียลอย่างผู้ใหญ่: ไม่ต้องโชว์ทุกอย่าง	57
● โลกออนไลน์กับภาพลวงตา ● รู้ทัน FOMO และการเสพติด Validation	
บทที่ 12 ดูแลสุขภาพ: กิน-นอน-ออกกำลังกาย เพื่อใจและกาย ที่แกร่งพอใช้ชีวิต	61
● ไม่รอป่วยก่อนค่อยดูแล ● เทคนิคสุขภาพที่วัยรุ่นไม่ค่อยสนใจ แต่ผู้ใหญ่ฉลาดๆ เขาทำกัน	
บทที่ 13 ตั้งเป้าหมายแบบผู้ใหญ่: ไม่ใช่แค่อยาก...แต่ต้อง วางแผน	66
● ตั้งเป้าแบบ SMART ● ทำให้สำเร็จโดยไม่หมดไฟกลางทาง	
บทที่ 14 โตแล้ว...ไม่ได้แปลว่าต้องรู้ทุกอย่าง	72
● กล้ายอมรับว่า “ไม่รู้” และ “ขอความช่วยเหลือ” ● การเรียนรู้ไม่มีวันสิ้นสุด	
บทส่งท้าย	76

บทนำ

“เป็นผู้ใหญ่ไม่ใช่แค่โตขึ้น...แต่คือโตขึ้นโดยไม่หลงทาง”

มีใครเคยบอกคุณไหมว่า การเป็นผู้ใหญ่ไม่ได้มีคู่มือแนบมาพร้อมกับ
บัตรประชาชนอายุ 18 ปี?

ตอนเราเป็นเด็ก โลกมันเรียบง่าย...ตื่นมาก็มีข้าวเช้าวางรอ มีคนคอย
บอกว่า “ทำการบ้านหรือยัง” มีโรงเรียนเป็นเหมือนสนามซ้อมชีวิต
เล็กๆ ที่ทุกอย่างมีตาราง มีระฆังบอกเวลาเหมือนมี GPS นำทางให้
ทุกวัน แต่พอวันหนึ่งเราเริ่มเป็นวัยรุ่น—เริ่มอยากตัดสินใจเอง อยาก
เป็นอิสระ โลกก็เหมือนถนนที่ไม่มีป้ายบอกทางชัดๆ ให้เราอีกต่อไป

จากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่...มันเหมือนคุณเพิ่งได้รถคันแรกในชีวิต
ไม่มีครูสอนขับ ไม่มี GPS ไม่มีแม้แต่แผนที่กระดาษ คุณต้องเหยียบ
คันเร่ง ลองขับออกไปบนถนนจริงๆ
เจอทางตันก็ต้องถอย เจอทางลัดก็ตื่นเต้น เจอหลุมบ่อก็ต้องรับแรง
กระแทกเอง