

รู้เท่านี้ สูงทันที 10 เท่า

เปลี่ยนใจที่อ่อนล้า ให้กลับมามีพลังอีกครั้ง...

ค้นพบความลับของการทำงานและการใช้ชีวิตให้ **'ใจเบา'**
ด้วยการทำความเข้าใจตนเองและโลกในรูปแบบที่เป็น
เพื่อปลดล็อกความสุขที่มากกว่าเดิม



ดร.ตรีมิตร เกษมวิริติพงษ์ (ไค้ชมอส)

รู้ทัน
สุขภาพ
10/ท่า



ดร.ตรีมิตร เกษมวิริตพงษ์
(โค้ชมอส)

รู้เท่านี้ สุขทันที 10 เท่า

ดร.ตรีมิตร เกษมวิริตพิงศ์ (โค้ชมอส)

ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ตรีมิตร เกษมวิริตพิงศ์.



รู้เท่านี้ สุขทันที 10 เท่า.- กรุงเทพฯ : เช็ก, 2569.

192 หน้า.

1. ความสุข -- แง่จิตวิทยา. I. ชื่อเรื่อง.

152.42

ISBN 978-616-609-319-3

- ที่ปรึกษากฎหมาย :** อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ : สหวิสต์ เฉลิมชัยวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร : วิภาวี เฉลิมชัยวัฒน์
ผู้เขียน : ตรีมิตร เกษมวิริตพิงศ์
บรรณาธิการ : เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป
กองบรรณาธิการ : มาริสา ไกรถาวร นิตานารถ ไซติมาภรณ์
พัทธธรีธา เจริญหทัยรัตน์
พิสูจน์อักษร : สันติภาพ เต็มสงสัย
ออกแบบปก : Graphic Room
ศิลปกรรม : Graphic Room
- จัดพิมพ์โดย :**  **สำนักพิมพ์ เช็ก**
ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด
81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568
Homepage : <http://www.phetpraguy.com>
- พิมพ์ที่ :** บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรีนตติ้ง จำกัด
5 ซอยมาเจริญ 1 แยก 1 ถนนมาเจริญ
แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160
- จัดจำหน่ายโดย :**  **บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด**
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6
Homepage : <http://www.naiin.com>

ราคา 295 บาท

คุณอาจไม่ได้เหนื่อย
เพราะงานหนัก
แต่อาจเหนื่อย
เพราะความคิดที่คุณแบกไว้

ความคิดบางอย่าง
สร้างแรงกดดันโดยไม่รู้ตัว
ความเชื่อบางอย่าง
ทำให้ชีวิตของเราเต็มไปด้วยข้อจำกัด

ดังนั้นหากคุณอยากมีความสุข
จึงไม่จำเป็นต้องรอให้โลกงดงามขึ้น
แค่เพียงคุณปรับ

Mindset

แล้วทุกอย่างจะเปลี่ยนไป



คำนำสำนักพิมพ์

หลายคนแสวงหาความเก่งจนลืมค้นหาความสุข ยิ่งพวกเขาเก่งมากขึ้น ความสุขกลับยิ่งลดลงโดยไม่รู้ตัว ช่วงแรกๆ ที่ความสุขหายไปจากจิตใจ คุณอาจไม่รู้สึกละอะไร เพราะมันถูก **“ความภูมิใจ”** อันเกิดจากความสำเร็จ เข้ามาแทนที่ จนคุณหลงคิดว่า ความสำเร็จ ชื่อเสียง เงินทอง การยอมรับ นี่แหละคือความสุขที่ต้องการ

แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปนานๆ คุณจะเริ่มรู้สึกว้าวุ่นว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่ความสุขเพราะการได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ คุณต้องผจญกับความเครียดสะสม ความกดดันตาโถม การแข่งขันที่ไม่จบสิ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคุณในหลายๆ ด้าน จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่คุณจะเครียดง่าย ป่วยบ่อย สุขภาพจิตแย่

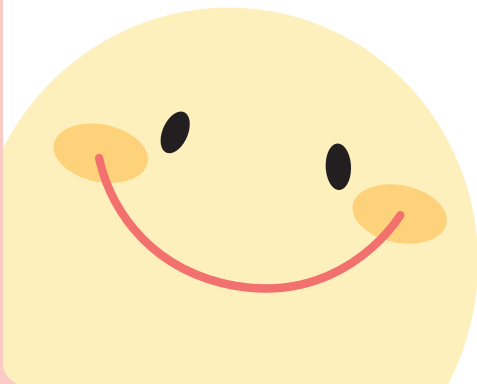
“รู้เท่านี้ สุขทันที 10 เท่า”

ของ ดร.ตรีมิตร เกษมวิโรตติพงษ์ (โค้ชมอส) คือหนังสือที่จะปลดปล่อยคุณออกจากสิ่งเหล่านี้ โดยที่คุณยังทำงานได้ปกติ สร้างผลงาน สร้างชื่อเสียงได้เหมือนเดิม แต่สิ่งที่เพิ่มเติมคือ ได้รับความสุข

และสนุกในการทำงาน ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า

เคล็ดลับที่ว่าอยู่ในหนังสือเล่มนี้ ดังนั้นใครที่ต้องการทำงานอย่างมีความสุขและสนุกในการทำงานเพื่อสร้างผลงานที่ดีเยี่ยม การยอมรับจากคนรอบข้าง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน

เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป
บรรณาธิการ





คำนำผู้เขียน

บางครั้งชีวิตการทำงาน หรือการสร้างสิ่งที่เราฝันไว้ มันไม่ได้
ง่ายดั่งใจฝัน เรามักเจออุปสรรคมากมาย ทั้งงานที่หนักจนเหนื่อยใจ
การตัดสินใจที่สับสน หรือแม้แต่ความรู้สึกว่าตัวเองยังไปไม่ถึงไหน
แต่ความจริงคือ ทุกความสำเร็จเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ และทุกการก้าว
เดินมีค่า แม้เราจะไม่เห็นผลทันที

คุณไม่จำเป็นต้องเก่งตั้งแต่แรก คุณไม่จำเป็นต้องรู้ทุกอย่าง
แต่คุณต้องกล้าเริ่มลงมือทำ และกล้าเรียนรู้จากทุกความผิดพลาด
หลายคนคิดว่าต้องรอ **“เวลาที่เหมาะสม”** หรือ **“โอกาสที่สมบูรณ์แบบ”**
แต่ในความเป็นจริง เวลาและโอกาสที่สมบูรณ์แบบไม่มีอยู่
จริง มีแต่การลงมือทำในทุกวันเล็กๆ ที่จะค่อยๆ สะสมเป็นความ
สำเร็จที่ยิ่งใหญ่

สิ่งสำคัญคือการมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน เป้าหมายที่จับต้องได้
และทัศนคติที่พร้อมเรียนรู้จากความล้มเหลว ในเล่มนี้ผมจะพา
เพื่อนๆ มองเห็นแนวทางที่จะทำให้ชีวิตและงานง่ายขึ้น สนุกขึ้น และ
มีความสุขมากขึ้น ด้วยแนวคิดที่ปรับใช้ได้จริง ไม่ใช่ทฤษฎียากๆ

แต่เป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้ทันที การปรับ Mindset เล็กๆ ทุกวัน จะกลายเป็นแรงผลักดันมหาศาลให้คุณเดินไปสู่เป้าหมายได้เร็วขึ้น

ไม่ว่าคุณจะเป็นพนักงานออฟฟิศ นักธุรกิจ หรือใครก็ตาม การเข้าใจตัวเอง รู้จักปรับตัว และสร้างแรงผลักดันในตัวเอง จะช่วยให้คุณไม่หลงทาง และไม่เสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่สำคัญ

นี่คือก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลงจริงๆ ของคุณ เพราะความสำเร็จไม่ได้เกิดจากโชคชะตา แต่มาจากการลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ การตั้งใจ และการปรับ Mindset ให้พร้อมต่อทุกสถานการณ์

อย่ากลัวที่จะเริ่ม และอย่ากลัวที่จะล้ม เพราะทุกครั้งที่คุณล้ม คุณจะได้เรียนรู้ และทุกครั้งที่ลุก คุณจะเดินต่อไปได้ไกลขึ้น แล้วเรามาเริ่มก้าวแรกไปด้วยกันครับ

ดร.ตรีมิตร เกษมวิโรตติพงศ์

(โค้ชมอส)





สารบัญ

Part 1

ทำไมคนเก่งถึงยังเหนื่อย 10

- 1 ตัวบล็อก 3 ตัว ที่ลดทอนพลังชีวิต 14
- 2 ความเชื่อที่เราสร้าง และมันสร้างเรา 21
- 3 ถ่อมตัว จนตัวหาย 34
- 4 Work Life Balance คือภาพลวงตา 40
- 5 Brain Stress Code ถอดรหัสความเครียดจากสมองสู่หัวใจ 43

Part 2

เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยน Mindset 52

- 1 การคิดบวกเป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ 55
- 2 มองตัวเอง และคนอื่นด้วยเนื้อแท้ 71
- 3 ความสุขคือยุทธศาสตร์องค์กร 75
- 4 Growth Mindset ผิดได้ แต่อย่าหยุดโต 82
- 5 พลัง “ฉันทะ” แห่งอิทธิบาท 4 91

Part 3

Reset ใจให้เจียบ 98

เปลี่ยนตัวเองให้พร้อมบวก

- 1 อารมณ์ไม่ใช่ศัตรู แต่คือข้อมูลล้ำค่า 101

2	จากเครียดสะสม สู่วิตเจ็บบ	105
3	สมาธิในโลกที่ “แฉิ่งเต๋อเนน” ทั้งวัน	109
4	หยุดก่อนพัง ศิลปะของการพักให้ถูกจังหวะ	113
5	จัดการตัวเอง ก่อนจัดการทุกอย่าง	117

Part 4

ทำงานให้สนุก รับชีวิตแบบโหมดเกม (Work Playfully) 122

1	เล่น (งาน) เป็น ชีวิตจะไม่ Game Over	130
2	งานไม่สนุก หรือเราเล่นผิดโหมด	138
3	จาก KPI สู่ Quest	142
4	พลาดได้ และเรียนรู้ที่จะไม่พลาดที่เดิมอีก	146
5	ไม่เล่นโหมด Hard ตลอดเวลา	150

Part 5

Design อนาคตด้วยตัวเอง 154

1	ชีวิตไม่ต้องรอให้พร้อม ถึงจะออกแบบได้	157
2	ฝึกฝนให้เชี่ยวชาญสำคัญกว่าความเก่ง	165
3	ยกระดับความสุขด้วยคุณค่าของงานที่ทำ	171
4	Vision of Success ปักหมุดความสำเร็จด้วยระบบ “ออโต้เฟลลิต” ในสมอง	177

ประวัติผู้เขียน

Part **1**

**ทำไมคนเก่ง
ถึงยังเหนื่อย**



เคยไหมครับ ทั้งที่เราก็อำทุกอย่างได้ก็ตามเป้าหมาย ตามแผนที่วางไว้แทบไม่พลาด แต่พออยู่เงียบๆ กลับมีเสียงในใจ ดังขึ้นเบาๆ ว่า “อ๊ะ แล้วทำไมฉันล้าแบบนี้ละ”

เหมือนร่างกายทำงานตามสคริปต์ได้ครบ แต่ใจดันตามไม่ทัน คล้ายกับได้น้ำหนักรางวัล แต่เสียพลังชีวิตไปนิดหนึ่งทุกครั้งที่เราช่วยงานก็เดินหน้า คนอื่นก็ชม แต่เรากลับต้องคอยลุ้นในใจว่าจะรักษามาตรฐานเดิมไว้ได้หรือไม่ เหมือนนักกายกรรมที่ต้องเดินบนเชือกเส้นเดิมทุกวันโดยไม่มีวันหยุด

นี่แหละปรากฏการณ์ที่ผมเรียกว่า “กับดักคนเก่ง”

เราโตมากับความคาดหวัง โตมากับรางวัลคำว่า “เก่งนะ” จนสุดท้ายคำนี้กลายเป็นเหมือนชุดเกราะที่ปกป้องเราจริง แต่ก็หนักเกินจะถอดวางได้ง่ายๆ

หลายคนทำงานได้ทุกอย่าง ยกเว้นอย่างเดียว การตอบตัวเองให้ชัดว่า **“เราต้องการอะไรกันแน่”**

เรารับมือความกดดันได้เก่ง แก้ปัญหาได้เก่ง แต่ลึกๆ กลับรู้สึกเหมือนกำลังหมดไฟ เพราะต้องรักษาภาพลักษณ์ให้ดูมั่นคง ทั้งที่ใจจริงอยากพักบ้าง

โลกทุกวันนี้ให้รางวัลกับ **“ความสำเร็จ” มากกว่า “ความสุข”**

เราถูกสอนให้ทำงานดี
แต่ไม่เคยมีใครบอกว่า
“ทำงานอย่างมีความสุข”
หน้าตาเป็นอย่างไร

ผมเจอคนเก่งจำนวนมากที่พยายามพิสูจน์ตัวเองจนลืมหืมถามคำถามง่ายๆ ว่าเราต้องพิสูจน์ให้ใครดู หรือจริงๆ เราอยากมีชีวิตที่เบาลงกว่านี้กันแน่

ใน Part นี้ ผมอยากชวนคุณมาวางเกราะแห่งความเก่งลงสักครู่ แล้วลองมองเข้าไปใต้ความเหนื่อยที่เราพกมานาน ว่ามันเกิดจากอะไร เราไม่ได้กำลังแก้ปัญหาชีวิต แต่กำลังทำความเข้าใจหัวใจตัวเอง



เราจะคุยกันเรื่อง

- 1 ตัวบล็อก 3 ตัว ที่คอยลดทอนพลังชีวิตแบบที่คุณไม่รู้ตัว
- 2 ความเชื่อที่เราสร้าง และมันย้อนกลับมาสร้างเรา
- 3 ความถ่อมตัวที่บางครั้งทำให้เราหายไปจากเวทีชีวิตของตัวเอง
- 4 ทำไม Work-Life Balance ถึงอาจเป็นภาพลวงตาที่เราวิ่งตามผิดทิศ
- 5 และสุดท้าย Brain Stress Code ที่จะพาไปถอดรหัสความเครียด ตั้งแต่สมองจนถึงหัวใจ

ขอให้คุณอ่าน Part นี้ แบบสบายๆ เหมือนคุยกับเพื่อนคนหนึ่ง เพราะบางครั้ง...

**การเริ่มเจลยชีวิตตัวเอง
ก็เริ่มจากการยอมรับว่า
“เราเหนื่อยจริงๆ นะ” แค่นั้นเอง**

1

ตัวบล็อก 3 ตัว ที่ลดทอนพลังชีวิต

ในทุกการตัดสินใจของมนุษย์
ถ้าเราเปิดไฟฉายส่องลงไปใต้เหตุผลสวยๆ
ที่เราพูดออกมา เรามักจะพบว่า
“**ความกลัว**” แอบยื่นกอดอก
มองอยู่ข้างหลังเสมอ

เคยไหมครับ อยากเริ่มต้นอะไรใหม่สักอย่าง จะเปลี่ยนงาน
เปิดร้าน ลองพูดในที่ประชุม หรือลองทำโปรเจกต์บางอย่างที่ดู
ท้าทาย ไฟมันมาแล้ว แผนมาแล้ว แต่สุดท้ายเราก็ยังไม่ทำ ทั้งที่
เราไม่ได้ขาดความสามารถเลย แต่เหมือนมีเสียงกระซิบเบาๆ ในหัว
ว่า...

“เดี่ยวพลาดอีกนะ”

“อย่าทำเลย เดี่ยวโดนหัวเราะเอา”

“ยังไม่พร้อมหรอก รอก่อนๆ”

เสียงพวกนี้ไม่เคยตะโกน แต่มันกระซิบเก่งเหลือเกิน และบางทีก็เพราะมันเบานี้แหละครับ เราเลยยอมมันโดยไม่รู้ตัว

ผมชอบพูดกับทีมเสมอว่า

“คนเราไม่ได้ล้มเหลวเพราะทำไม่ได้ แต่เพราะปล่อยให้
ความกลัวขึ้นมาบังคับคนขับแทนเรา”

และเมื่อเรายอมให้มันคุมพวงมาลัยเมื่อไร เราก็จะติดอยู่ใน
ลูปนั้น ในที่เดิมๆ คือ

กลัว → เลียง → โปลงมือ → เสียหาย →
แล้วก็กลัวใหม่อีกรอบ

ลูปนี้เห็นบ่อยนะครับ เห็นบ่อยแบบไม่ได้ขยับไปไหน เหมือนวิ่งบนลู่วิ่งที่เลขกิโลไม่ขยับขึ้นเลย ของเราปั่นเต็มที่ แต่ชีวิตไม่ได้ขยับตาม

แล้วเจ้า “ความกลัว” มันคืออะไร น่ากลัวเหมือนปีศาจขนาดนั้นเลยหรือ

จริงๆ แล้วมันไม่ได้น่ากลัว หรือเป็นปีศาจในใจอะไรขนาดนั้นหรอกนะครับ

แอนโทนี เจย์ ร็อบบิ้นส์ (Anthony Jay Robbins)
นักพูดและไลฟ์โค้ชชื่อดังชาวอเมริกัน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนา
ศักยภาพและ NLP ได้กล่าวไว้ที่น่าสนใจว่า

“ความกลัวคือสิ่งที่ทำให้มนุษย์เรา เลือกทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ เพราะกลัวว่าสิ่งที่ตั้งใจทำจะให้ผลลัพธ์ อันไม่พึงปรารถนา”

พูดง่าย ๆ คือ เราไม่ได้กลัวสิ่งนั้นจริงๆ แต่เรากลัว **“ผลลัพธ์
ที่เคยเกิดขึ้นในอดีต”** จะกลับมาอีกต่างหาก เพราะจิตใต้สำนึก
ของเราบันทึกประสบการณ์เก่าไว้หมดแล้ว ทุกความเจ็บปวด ความ
ผิดหวัง ความล้มเหลว มันทำหน้าที่เหมือนระบบเตือนภัยที่บอกเรา
ว่า **“อย่าทำเลย เดี่ยวเจ็บอีกนะ”** เช่น

- ไม่กล้าพูดต่อหน้าคนเยอะๆ เพราะเคยพูดแล้ว
คนหัวเราะ
- ไม่กล้าขายของ เพราะเคยขายแล้วโดนปฏิเสธ
- ไม่กล้าเริ่มใหม่ เพราะครั้งก่อนมันพัง

มันคือความทรงจำที่กลายเป็นระบบเตือนภัยในใจเรา เหมือน
สมองเราติดป้ายไว้ว่า **“ระวังนะ เคยเจ็บมาแล้ว”** ปัญหาคือ
ระบบเตือนภัยนี้บางทีก็ไวเกินไปจนมันไม่ได้ปกป้องเรา แต่ดึงเรา
ออกจากชีวิตที่เราอยากมี หัวข้อนี้เราจะค่อยๆ เปิดดูที่ละบล็อกร
กันครับ เพื่อให้เห็นว่าตัวไหนกำลังดูดหลังเราอยู่ แล้วเราจะเริ่มเอา
พวกมาลัยชีวิตคืนมาถือด้วยตัวเองได้อย่างไร

ตัวบล็อก

1 Fear of Not Good Enough

กลัวว่า “ฉันไม่ดีพอ”

อันนี้ฮิตสุดในจักรวาลเลยครับ คุณเคยไหม จะเริ่มทำอะไรใหม่ๆ แล้วถามตัวเองว่า

“ฉันจะทำได้หรือ”

“ฉันเก่งพอไหม”

“จะมีใครฟังฉันไหม”

ผมเคยเจอคนเก่งมาก แต่ไม่กล้าแสดงออกมา เพราะในใจมี “โปรแกรมเก่า” ที่บอกว่า “อย่าทำเลยเดี่ยวมืดพลาด เดี่ยวโดนตำ” ทั้งที่ในความจริง “เขาทำได้” แต่สมองกลับสั่งการว่า “ยังทำไม่ได้ดีพอ” ทำให้เขาไม่กล้าที่จะลงมือทำ

ตัวอย่าง

มีน้องคนหนึ่งอยากพูดบนเวที แต่กลัว ผมเลยถามว่า “กลัวอะไร” เขาตอบว่า “กลัวคนไม่ฟังค่ะ”

ผมเลยแซวว่า “งั้นก็พูดให้ตัวเองฟังไปก่อนสิ อย่างน้อยมีคนหนึ่งฟังแน่ๆ คือเธอเอง!”

สุดท้ายเขาขึ้นพูดจริง และพูดดีมาก เพราะเขากล้าที่จะแสดงออกโดยปราศจากเงื่อนไขในความคิด

ตัวบล็อก

2 Fear of Not Being Loved

กลัวว่า “ฉันไม่เป็นที่รัก”

นี่คือความกลัวลึกที่สุดของมนุษย์ทุกคนเลยครับ เราทุกคนอยาการู้สึกว่าตัวเอง “มีค่า” และ “เป็นที่ต้องการ” แต่เมื่อเรากลัวจะไม่ถูกรัก เรามัก “พยายามเปลี่ยนตัวเอง” เพื่อให้คนชอบ

บางคนทำงานเกินร้อย เพราะกลัวหัวหน้าจะไม่พอใจ บางคนไม่กล้าปฏิเสธ เพราะกลัวเพื่อนจะไม่รัก บางคนแต่งตัว พุดจา หรือใช้ชีวิตเหมือนคนอื่น ทั้งที่มันไม่ใช่เราเลย

แต่คุณรู้ไหมครับ สิ่งที่คุณรอบตัวต้องการมากที่สุด ไม่ใช่ภาพลักษณ์ที่เราสร้าง แต่คือ **ตัวตนจริงๆ** ของเราเอง บางคนกลัวแฟนไม่รักเลยเปลี่ยนตัวเองทุกอย่าง สุดท้ายแฟนพูดว่า **“เธอไม่เหมือนเดิมเลย”** เห็นไหมครับว่าถึงที่สุดคุณก็สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง อีกทั้งยังต้องมาเสียแฟนและเสียความมั่นใจเพียงเพราะกลัวคนไม่รัก

ตัวบล็อก

3 Fear of Not Belonging

กลัวว่า “ฉันไม่เข้าพวก”

เพราะมนุษย์คือ **“สัตว์สังคม”** เรามีสัญชาตญาณอยาการู้สึก