



10 ปี... คุณว่าเร็วหรือช้า?



นายแพทย์ขนนพ ช่วงโชติ



BOOK & DIGITAL

**สนับสนุนให้คนไทย
มีชื่อบนปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย**



สำนักพิมพ์ 7D Book & Co.

10 ปี... คุณว่าเร็วหรือช้า?

โดย นายแพทย์ ชนพ ช่างโชติ

ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ดับลิวิตีทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ชนพ ช่างโชติ, ศจ..

10 ปี...คุณว่าเร็วหรือช้า?-- กรุงเทพฯ : เซเวนตี บুক, 2568.
208 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-8373-24-8

ประธานบริหาร
กรรมการผู้จัดการและบรรณาธิการบริหาร
ที่ปรึกษา

ผู้จัดการสำนักพิมพ์
กองบรรณาธิการ
ออกแบบปก/จัดหน้า/วิทัศน์
ฝ่ายการตลาด
เครดิตภาพประกอบ

ภูมิใจสร้างสรรค์และจัดจำหน่ายโดย
บริษัท เซเวนตี บุก จำกัด
เลขที่ 194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

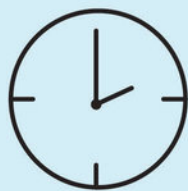
พิมพ์ที่
บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด
6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510
Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043
เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

รัชชัย พิษผล
ปริยาภา พิษผล
ดร.ธนศักดิ์ วหาวิศาล /
ดร.สุขยีน เกพทอง /
ดร.สิริพงศ์ จึงถาวรธรรม /
จิตาภา ฤทธิเทพ /
สันท์ คุณะวัฒนากรณ
ภัทรนันท์ ฤกษ์จันดี
สิริวรรณ วิษรกีตตานนท์
เบญจมาศ วรยศ
กัญญาพร บุญเชิดฉาย
Design by Freepik



10 ปี.. คุณว่าเร็วหรือช้า?

ถ้าคำตอบของคุณคือ
“10 ปี...ไม่นานเลย”
อาจจะเป็นเพราะว่า
คุณเริ่มสูงวัยแล้ว
หรือคุณอาจจะกำลังคิดว่า
ชีวิตนี้... จะไปยังไงต่อดี



คำนำ

เชื่อว่าหลายคนคงมีวงจรชีวิตคล้าย ๆ กันแบบนี้
ตื่นนอน - อาบน้ำ - กินข้าว - ไปทำงาน - กินข้าว -
ทำงาน - กลับบ้าน - กินข้าว - อาบน้ำ - นอน...

และวันหนึ่ง เราก็อาจจะเริ่มสงสัยว่า...
“แล้วยังไงต่อ?”

ที่ผ่านมา... แนวทางที่เราใช้ในการดำเนินชีวิตนั้น
มันใช่แล้วหรือ?

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมแนวทางการใช้ชีวิตตามแนวพุทธ
เท่าที่ผมเข้าใจมาแบ่งปันโดยใช้ภาษาธรรมดา ๆ ไม่มี
คำศัพท์เฉพาะทาง (เพราะผมก็ไม่ค่อยรู้)

ลองอ่านกันดูครับ เผื่อบางหน้าจะโดนใจกันบ้าง...
หรืออาจทำให้ถูกคิดได้..
และช่วยให้ใช้เวลา...ที่เหลืออย่างมีคุณค่าที่สุด

หมอเอ๋

ขอบคุณทุกคน...

โดยเฉพาะคุณแม่ที่จากผมไป...เมื่อเกือบสิบปีก่อน
ที่ได้นำพาให้ผมได้พบกับธรรมะ

ข้อคิดต่าง ๆ ที่ได้นำเสนอในหนังสือเล่มนี้
ส่วนใหญ่ได้มาจากการฟังธรรมเทศนาของ
พระอาจารย์ชยสาโร หนังสือนิทานธรรมะชวน
ม่วนซื่นของพระอาจารย์พรหมวังโส คำสอนของ
หลวงพ่ocha สุภักโท การได้เข้า“ห้องเรียนพ่อแม่”
ในระหว่างที่ลูกเรียนอยู่ที่โรงเรียนทอสีและโรงเรียน
ปัญญาประทีป และการเข้าอบรมที่สถาบันฝึกทักษะ
การโค้ช ไทยแลนด์ โค้ชซิ่ง อคาเดมี่

แม้หนทางทางธรรมของผม...ยังอยู่อีกยาวไกล
แต่การที่มีแนวทางที่ดีที่ถูกต้อง
ใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต
ทำให้ชีวิตของผมง่ายขึ้นมากครับ



คำนิยม

คุณหมอเอ๋ - ศ.นพ.ชนพ ช่วงโชติ - เคยถามผมว่า
“สิบปีเร็วหรือช้า?”

ผมตอบไปแบบไม่ต้องคิด
“เร็ว... ระดับเร็วมาก”

หมอเอ๋ยิ้มมุมปาก ก่อนเฉลยเบา ๆ ว่า
“ครูคือผู้ชรา... เวลาจึงวิ่งเร็ว”

วันนั้นผมไม่ได้เถียง
เพราะรู้ว่าเรามอง “เวลา” ไม่เท่ากันจริง ๆ
แต่ผมกลับเอาคำถามเดียวกันนี้
ไปถามเด็กสาวอายุ 19 ที่กำลังรอสอบเข้าเรียนคณะในฝัน
“สิบปีเร็วหรือช้า?”

เธอเงยหน้าขึ้น
ตอบทันทีแบบไม่ลังเล
“ช้ามามากค่ะพี่... สิบปีเหมือนนิรันดร์”

นั่นแหละ...
ผมถึงเข้าใจว่า
หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อบอกว่า “ชีวิตต้องเป็นแบบไหน”
แต่มันเขียนขึ้นเพื่อเตือนว่า
เราต่างกำลังวิ่งอยู่ในนาฬิกาคนละเรือน
บนเส้นเวลาคนละเส้น
แต่ลมหายใจเดียวกันของเรานั้น...สำคัญไม่แพ้กันเลย

เมื่อไล่ดูสารบัญทีละหน้า
คุณจะเห็นว่าเล่มนี้ไม่ใช่ “ข้อคิด”
และไม่ใช่ “คำสอน”
มันคือกระจกเงา
ที่สะท้อนชีวิตธรรมดาที่เราอาจลืมมอง—

พ่อแม่ที่ไม่เคยสมบูรณ์แบบ แต่พยายามเต็มที่
ครูที่อาจไม่รู้ทุกคำตอบ แต่รู้ว่าความหวังของเด็กสำคัญกว่า
การศึกษา ที่บางทีคำว่า “เก่ง” ก็ไม่ได้หมายถึงสอบได้คะแนนสูง
งาน ที่ไม่มีวันเสร็จ และความตั้งใจดีที่บางครั้งจบไม่สวย
เป้าหมาย ที่บางคนวิ่งตามจนลืมถามตัวเองว่า “วิ่งไปทำไม”

สุขภาพ ที่เตือนเราว่าเงินแท้ได้หลายอย่าง แต่ไม่ได้แก้ทุกอย่าง
ความสัมพันธ์ ที่ดงามเท่าความเปราะบาง
อดีต ปัจจุบัน อนาคต ที่เราพยายามจะจับ แต่จับไม่เคยอยู่
และ...

การเข้าใจชีวิต ที่บางวันก็ง่ายจนฆ่าตัวเอง
บางวันก็ยากจนอยากปิดไฟนอนเฉย ๆ

เล่มนี้ไม่ได้ตั้งใจบอกให้คุณเปลี่ยนชีวิต
แต่มันจะทำให้คุณ “หยุดนิ่งลงครู่หนึ่ง”
เพื่อมองเรื่องราวรอบตัวด้วยสายตาที่อ่อนโยนกว่าเดิม
และอาจพบคำตอบบางอย่าง
ที่คุณถืออยู่ในมืออยู่แล้ว แต่ยังไม่เคยมองเห็น

อ่านแล้วคุณจะรู้ว่า
เราไม่ได้ต้องการคำสอนเพิ่มอีก
เราต้องการเพียงใครสักคน
ที่เข้าใจเราจริง ๆ ในวันที่เราไม่เข้าใจตัวเอง

ถ้านี่คือหนังสือเล่มหนึ่งที่คุณเปิดอ่านระหว่างรถติด
หรือก่อนหลับในคืนเหนื่อย ๆ
บางประโยคอาจกลายเป็น “รอยขีดเล็ก ๆ”
ที่ทำให้คุณรู้สึกว่

ชีวิต...
ไหวขึ้นนิดหนึ่ง
อุ่นขึ้นนิดหนึ่ง
และไม่ต้องแข็งแรงตลอดเวลาก็ได้

นี่ไม่ใช่หนังสือที่บอกว่า
“คุณควรเป็นแบบนั้น แบบนี้”
แต่มันบอกเขา ๆ ว่า

“ไม่ว่าเวลาจะเดินเร็วหรือช้า...
ชีวิตคุณก็ยังมีคุณค่าเสมอ”

และเราทุกคน
กำลังเรียนรู้ไปพร้อมกัน
บนเส้นเวลาของตัวเอง

1. พ่อแม่ลูก

- ผู้แสดงโลก 2
- เรียนจากลูก 4
- ไม่ใช่ของเรา 6
- ยิ่งไงก็ลูก 8
- ชมความพยายาม 10
- จากบ้าน 12
- ฝ่าฝืน 14
- ปัญหาที่ทางแก้ 16
- ฟัง...ให้มาก 18
- ปลุกนิสัย 20
- เวลา 22
- พร้อมหน้า 24



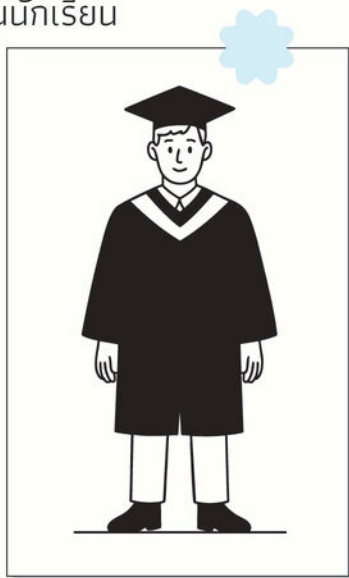


2. ครู

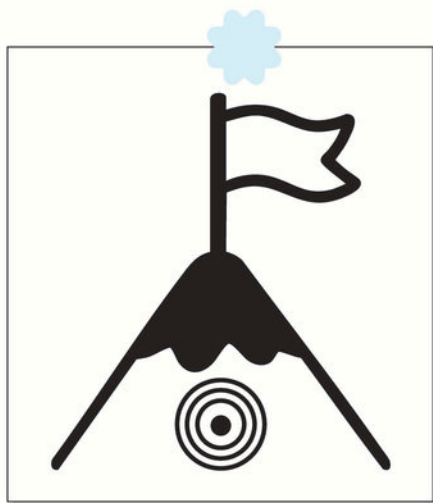
- ครูในดวงใจ 27
- เก่ง...ไม่พอ 29
- เข้าใจ 31
- มากกว่าความรู้ 33
- สอนกับใช้งาน 35
- ความเชี่ยวชาญ 37

3. การศึกษา

- เรียนเพื่อ? 40
- ไม่เก่งแล้วไง? 42
- กิจกรรม 44
- พรสวรรค์ 46
- EQ กับ IQ 48
- ยุ่งสอน...ยุ่งเข้าใจ 50
- จบ...แต่ยังไม่จบ 52
- ฉลาดหลอกตัวเอง 54
- ทุกคนเป็นนักเรียน 56



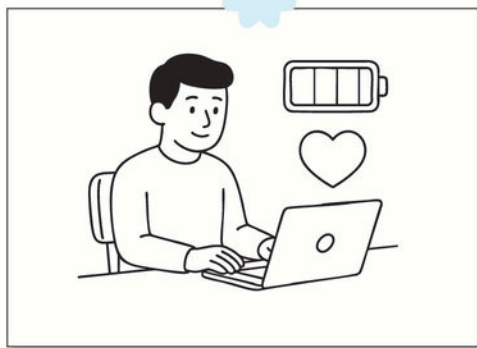
4. เป้าหมายและความสำเร็จ

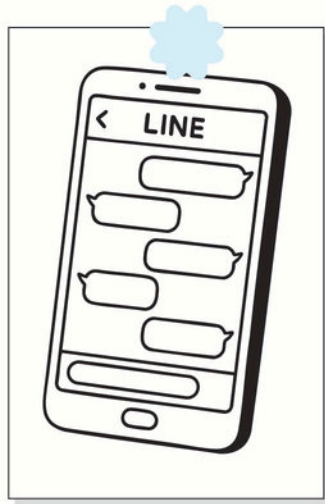


- | | |
|----------------------|----|
| • เป้าหมาย | 59 |
| • เส้นทาง | 61 |
| • เพื่อนร่วมทาง | 63 |
| • เป้าหมายที่สูงกว่า | 65 |
| • ชอบ... ก็ยังลำบาก | 67 |
| • คนต้นแบบ | 69 |

5. งาน

- ไม่มีวันเสร็จ 72
- ตั้งใจดี...อาจไม่ดี 74
- เต็มที่...แล้ววาง 76
- โปรแกรมในใจ 78
- หัวหน้า 80
- เพื่อนร่วมงาน 82
- ขอบคุณ 84
- ใจให้ 86
- เข้าใจ...ไม่อึดอัด 88
- สังคม 90





6. การสื่อสาร

- ข้อความ 93
- ถูก...ก็ผิดได้ 95
- ฟังเพื่อเข้าใจ 97
- ชื่นชมกับนินทา 99
- มือถือ 101
- เครื่องตีความ 103

7. สุขภาพกาย สุขภาพใจ



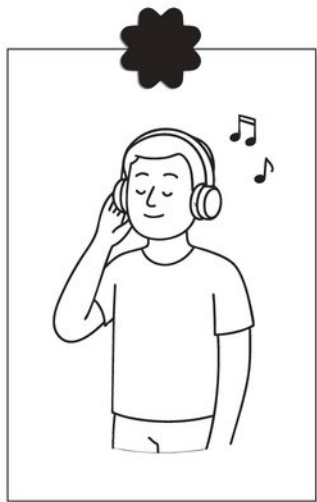
- | | |
|--------------------|-----|
| • ต่อกับสาคัญ | 106 |
| • ไม่งตัวเอง | 108 |
| • ต้ม | 110 |
| • หมอังกำไมไ้ | 112 |
| • ก่งตอนแะน้ำ | 114 |
| • เมื่อก่อน...ไมมี | 116 |
| • มะเร็ง | 118 |
| • อดทน | 120 |
| • ผลวิจัย | 122 |
| • ภาวะ | 124 |

8. ความสัมพันธ์

- เห็น...เท่าที่มอง 127
- เปลี่ยนใครไม่ได้ 129
- ข้อบกพร่อง 131
- ไม่ผิด...ที่คิด 133
- ไม่ผิด...เป็นผิด 135
- โกรธ 137
- ใต้แสงไฟ 139
- ชี้หมา 141



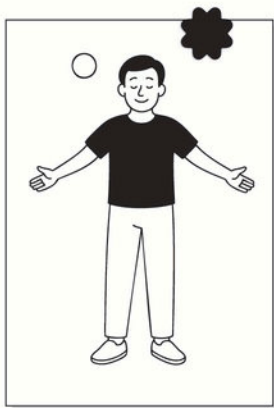
๑. อดีต ปัจจุบันอนาคต



• เพลง	144
• ผิด...แต่ตอนนั้น	146
• จำเรื่องเจ็บ	148
• ออยาก	150
• กังวล	152
• ปัจจุบัน	154

10. เข้าใจชีวิต

- คำถาม 3 ข้อ 157
- ต้นทุนชีวิต 159
- ความคิด 161
- อารมณ์ 163
- ไม่เชื่อ 165
- ไม่แน่ 167
- กระแสชีวิต 169
- เปราะบาง 171
- สุข...จากศพ 173
- หนีกับคน 175
- อีสระ 177
- ความสุข 179





ผู้แสดงโลก

เด็กเล็ก ๆ เขาไม่รู้หรอกว่า... อะไรดีหรือไม่ดี
เขาก็ได้เห็นตัวอย่างจากพ่อแม่ นั่นแหละ
พอเขาเห็นสิ่งที่พ่อแม่ทำ เขาก็คิดว่าทำได้
สิ่งที่พ่อแม่ทำให้ดู
โดยจะตั้งใจหรือไม่
จึงมีน้ำหนักมากกว่าคำพูด...