springbooks

LEVEL UP
วิชาอัปเลเวลชีวิต

คิดมาก

เขียน

into the nut world

วาดภาพประกอบ

หลงอ่าน

การอ่าน คือ เกมสร้างภูมิคุ้มกันหัวใจ
– คิดมาก

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

แด่...
คนที่เคยรู้จัก คนที่ยังรู้จัก
และคนไม่รู้จัก

คำนำสำนักพิมพ์

อยากให้คุณลองจินตนาการว่า
ถ้าชีวิตเป็นเกมเกมหนึ่ง...
ด่านที่คุณกำลังอยู่ในตอนนี้เป็นแบบไหน
ถ้าเทียบกับด่านอื่น ๆ ที่ผ่านมา
คุณคิดว่าด่านนี้ยากกว่าที่เคยเจอไหม
ระดับความยากเท่าไหร่
คุณจะทำอย่างไรเพื่อให้ผ่านด่านนี้ไปได้ หรือต้องมีไอเท็ม สกิลพิเศษอะไรที่จะทำให้คุณไปด่านต่อไปได้
เมื่อผ่านด่านนี้ไปได้แล้วคุณจะได้เรียนรู้อะไรบ้าง
แล้วถ้าผ่านไปไม่ได้สักทีล่ะ...จะทำอย่างไรดี

บางทีชีวิตก็เป็นแบบนี้แหละ เราอาจต้องติดอยู่ในลูปเดิม ๆ เรื่องราวเดิม ๆ บางทีอาจต้องพักก่อนค่อยมาสู้ต่อ ถ้าเป็นเกมก็คงอาจลองไปเล่นด่านอื่นดูก่อนค่อยกลับมาสู้ใหม่ หรือบางครั้งอาจต้องขอความช่วยเหลือจากคนรอบตัว เก็บไอเท็มเพื่อมาพิชิตด่านนี้ให้ได้ และอีกมากมายสารพัดวิธี

จริงอยู่ที่ในชีวิตจริงเราคงติดอยู่ในลูปเดิม ๆ ปัญหาต่าง ๆ เรื่องราวคาใจเดิม ๆ อุปสรรคที่ผ่านไปไม่ได้สักทีอยู่ตลอดไป หรืออาจไม่มีโอกาสให้เริ่มต้นใหม่กี่ครั้งก็ได้ แต่ระหว่างทางเราจะได้เรียนรู้ และค้นพบบางอย่างที่จะช่วยให้เรารับมือและปรับตัวเพื่อให้อยู่กับสิ่งต่าง ๆ ได้

หนังสือเล่มนี้อาจไม่ใช่คู่มือหรือวิธีที่ทำให้เราชนะหรือผ่านเกมที่ชื่อว่าชีวิตนี้ไปได้ทุกด่าน แต่คำแนะนำและเรื่องเล่าผ่านประสบการณ์ของ “คิดมาก” ในเล่มนี้จะช่วยให้เราได้ทบทวนและได้เข้าใจตัวเอง เพื่อพัฒนาอัปเลเวลเป็นเราในเวอร์ชั่นที่ดีขึ้น

springbooks

คำนำผู้เขียน

หลายคนอาจเคยสงสัยว่า
ทำไมหลาย ๆ คนถึงชอบเล่นเกม
บางคนเล่นจนลืมเวลากิน
บางคนเล่นจนไม่เป็นเวลานอน

ซึ่งคำตอบของคำถามนี้
อาจมีอยู่หลายคำตอบ
ไม่ว่าจะเป็นความสนุก
หรือแม้แต่ความสุขที่ได้หลุดไปอยู่ในโลกของจินตนาการ

แต่ในฐานะคนที่ชอบเล่นเกมมาก ๆ คนหนึ่ง
ผมพบว่า ความพิเศษของเกม
คือ “ความสามารถในการทำให้คนมีความหวัง”

ในวันที่เรารู้สึกแย่กับชีวิตตัวเอง
เกมทำให้รู้สึกว่า
เราสามารถเป็นคนที่เก่งไม่แพ้ใครได้

ในวันที่เหมือนชีวิตเดินมาพบทางตัน

ทดลองอ่าน

เกมทำให้รู้สึกว่า
ทุกอย่างเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ

คงจะดี
หากเราปรับความรู้สึกที่เรามีต่อเกม
มาใช้กับชีวิตของเรา

มองทุกวันใหม่เป็นด่านที่เราต้องผ่าน
เห็นทุกปัญหาเป็นบอสที่เราต้องเอาชนะ
ทำให้ทุกความผิดพลาดคือบทเรียนที่จะทำให้เราเลเวลอัป

หนังสือเล่มนี้
เกิดขึ้นจากความเชื่อของผมว่า
ชีวิตก็เหมือนเกม ที่เราสามารถพัฒนาตัวเองได้เสมอ
เริ่มต้นจากเลเวล 1 เดินทางไปจนถึงการได้พบเจอ
บอสตัวสุดท้าย

หากคุณพร้อมแล้ว
ที่จะเริ่มเกมเกมนี้ไปด้วยกัน
โปรดกดปุ่ม Start ด้วยการพลิกไปหน้าถัดไป

การผจญภัยกำลังเริ่มต้นขึ้น!

สารบัญ

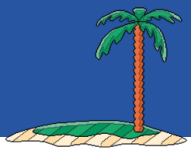
โลกใบที่ 1
เกาะแห่งการเริ่มต้น (Starter Island)

หาดทรายแห่งความฝัน 9
น้ำตกแห่งเวลา 15
ป่าหมอกขาว 21
ยอดเขาแห่งความมั่นใจ 27
หมู่บ้านมิตรภาพ 35
ถ้ำมหัศจรรย์ 12
สวนดอกไม้แห่งรอยยิ้ม 18
ลานหินสงบ 24
ถ้ำขุมทรัพย์ 31
สะพานข้ามหน้าผา 38

โลกใบที่ 2
ดินแดนพลังใจ (Power Valley)

จุดชมวิวดวงดาว 47
ทุ่งดอกไม้เปลี่ยนสี 55
ต้นไม้พันปี 63
หอคอยแห่งถ้อยคำ 71
ลานฝึกพลัง 81
น้ำพุสายรุ้ง 51
ธารน้ำไหล 59
หุบเขาฟื้นคืน 67
สวนแห่งความสมดุล 75
วิหารใจเข้มแข็ง 86

ทดลองอ่าน



โลกใบที่ 3
เมืองแห่งการเรียนรู้ (Wisdom City)

หอควบคุม 95
ตลาดนัดมิตรภาพ 105
ห้องสมุดชีวิต 114
สวนแห่งความเมตตา 125
มหาวิทยาลัยชีวิต 135
สวนสาธารณะกลางเมือง 100
ศูนย์แบ่งปัน 110
สถานีปรับตัว 120
ลานแรงบันดาลใจ 130
หอคอยผู้นำ 140

โลกใบที่ 4
ดาวแห่งอนาคต (Future Star)

สถานีความสุข 150
ศูนย์อาสา 160
ศูนย์พลังชุมชน 167
หอดูดาว 177
อนุสรณ์แห่งความสำเร็จ 187
จบเกม : ก้าวต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด 198
โรงงานสร้างคุณค่า 155
หอคอยคุณธรรม 163
สวนแห่งความสุขยั่งยืน 172
ศูนย์อัปเกรดเกราะป้องกัน 182
ประภาคารส่องทาง 193

เกี่ยวกับผู้เขียน 205
เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ 210
คำขอบคุณ 209

เริ่มเกม

ยินดีต้อนรับสู่การผจญภัย!

สวัสดีนักผจญภัย!

เคยสังเกตไหมว่า ทำไมเราถึงชอบเล่นเกม
เพราะในเกม เราเป็นใครก็ได้ที่อยากเป็น
เราเริ่มต้นใหม่ได้เสมอเมื่อล้มเหลว
และที่สำคัญที่สุด...
เราค่อย ๆ พัฒนาตัวละครของเราให้แข็งแกร่งขึ้นทีละนิด

ตอนเด็ก ผมเป็นเด็กที่ไม่มั่นใจในตัวเอง
กลัวการเข้าสังคม และมักจะคิดว่าตัวเองไม่ดีพอ
ทุกวันเหมือนกำลังเล่นเกมที่ยากเกินไป
จนบางครั้งอยากกดปุ่ม “ยกเลิก” ให้ทุกอย่างหายไป

จนวันหนึ่ง ผมค้นพบว่า...
ชีวิตจริงก็เหมือนเกม ที่เราพัฒนาตัวเองได้ทีละนิด ทีละน้อย

แค่เปลี่ยนมุมมองนิดหน่อย

ชีวิตที่เคยยากก็จะกลายเป็นเกมที่สนุก
ความกลัวที่เคยมีก็จะกลายเป็นด่านที่ท้าทาย
และความผิดพลาดก็จะกลายเป็นบทเรียน
ที่ทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น

หนังสือเล่มนี้คือแผนที่การผจญภัยของคุณ
ที่จะพาคุณเดินทางผ่านโลก 4 ใบ
แต่ละโลกมีด่านที่จะช่วยให้คุณค่อย ๆ พัฒนาตัวเอง
จนกลายเป็นเวอร์ชั่นที่ดีที่สุดของคุณ

ในเกมนี้...

- คุณสามารถเลือกเล่นด่านไหนก่อนก็ได้ในแต่ละโลก
- ใช้เวลากับแต่ละด่านตามที่คุณต้องการ
- กลับมาเล่นด่านเดิมซ้ำได้เสมอ
- และที่สำคัญที่สุด...คุณเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ไม่ว่าจะพลาดไปกี่ครั้ง

ก่อนเริ่มเกม ผมอยากให้คุณรู้ว่า...

ไม่ว่าตอนนี้คุณจะรู้สึกอย่างไร
ไม่ว่าคุณจะกำลังเผชิญกับอะไร
คุณไม่ได้เล่นเกมนี้คนเดียว

ทดลองอ่าน

เพราะเราทุกคนต่างก็กำลังเล่นเกมที่เรียกว่า “ชีวิต”
อยู่เหมือนกัน
และถ้าเราปรับมุมมองนิดหน่อย
ชีวิตที่ดูยากก็จะกลายเป็นการผจญภัยที่น่าตื่นเต้น

พร้อมแล้วหรือยัง
ถ้าพร้อมแล้ว...ก็ได้เวลา “เริ่มเกม” กันเลย!

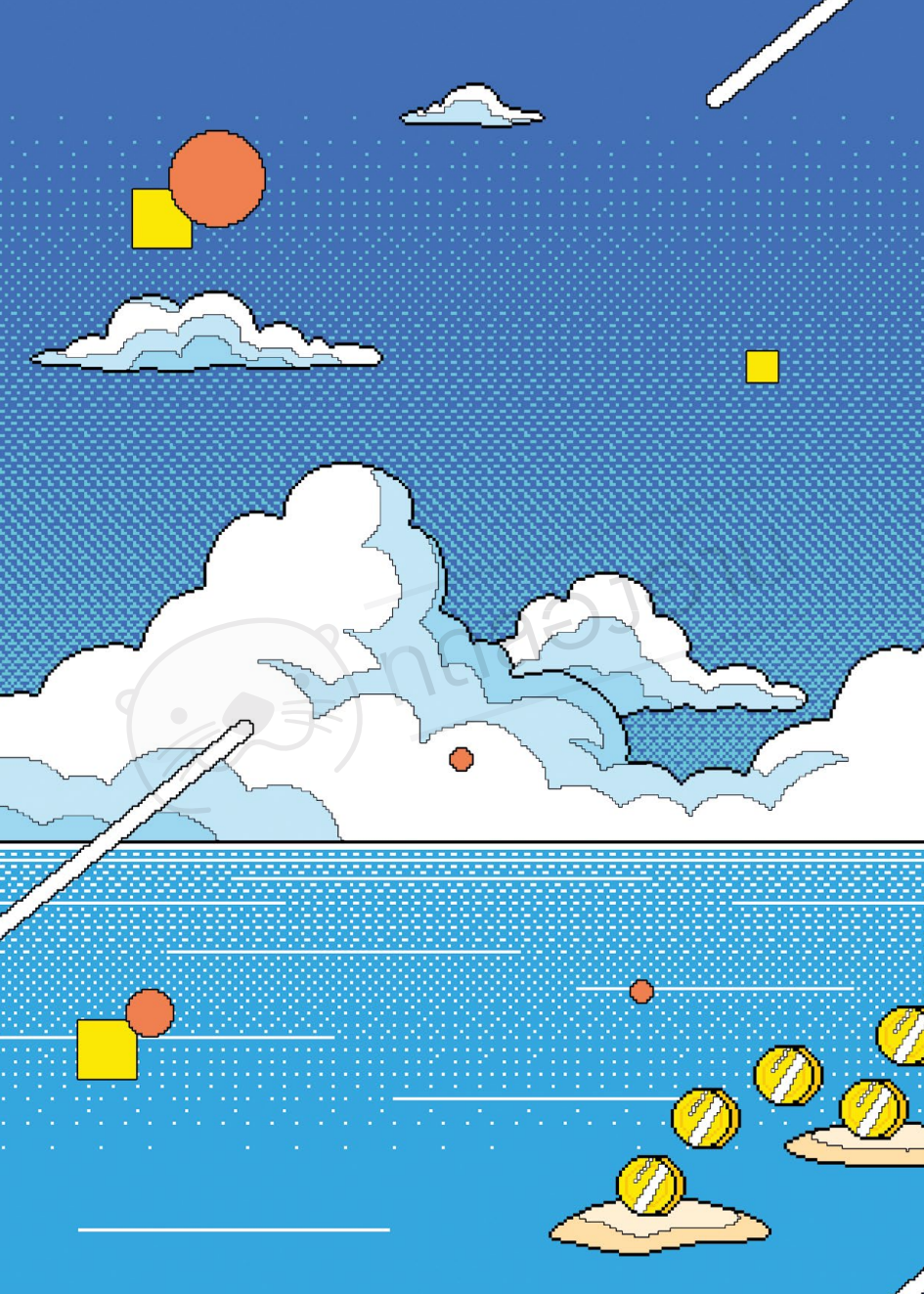
วิธีการเล่น

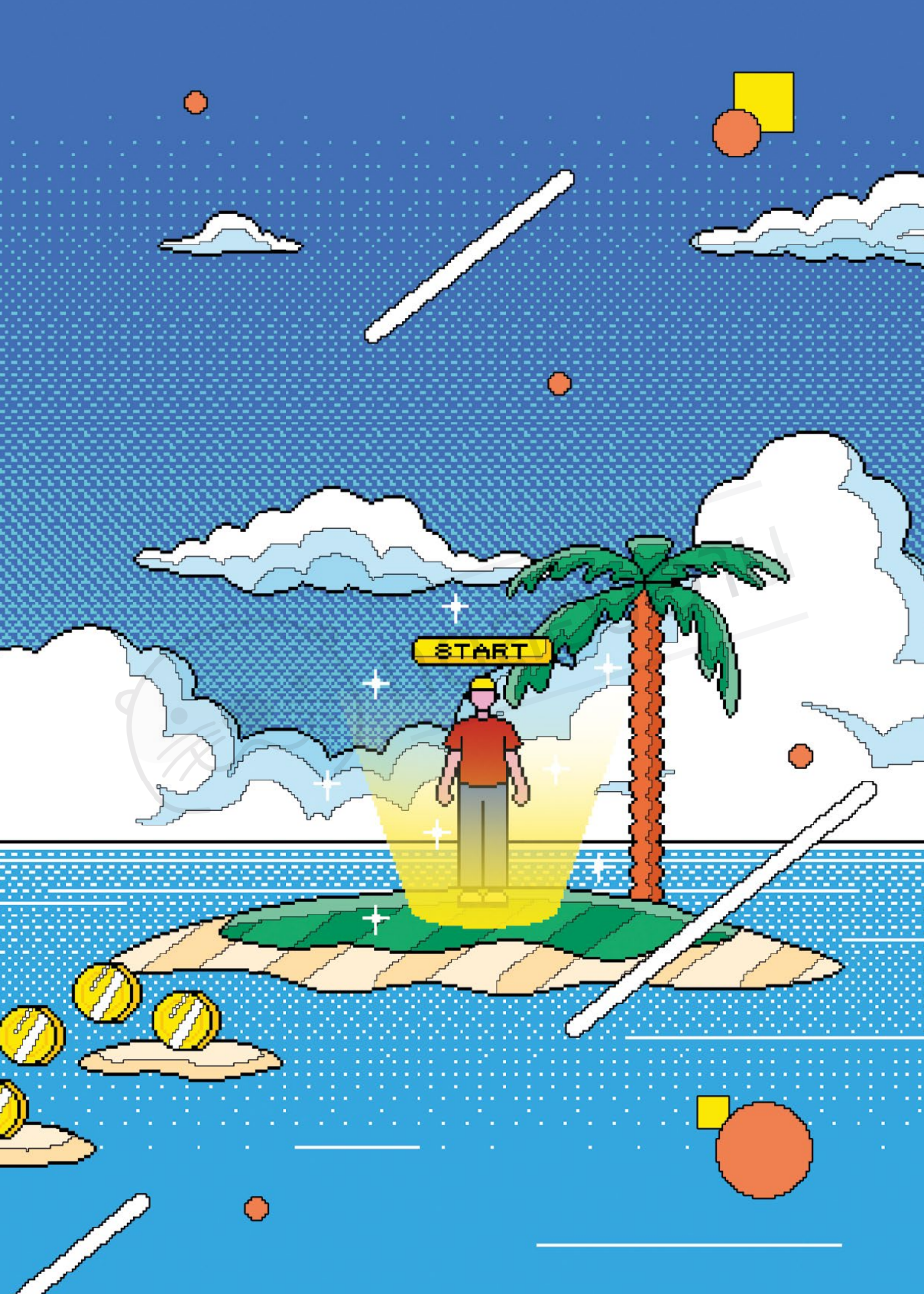
1. เลือกโลกที่คุณสนใจ (จะเริ่มจากโลกไหนก่อนก็ได้)
2. เลือกด่านที่อยากเล่น
3. อ่านเนื้อหาและทำภารกิจท้ายบท
4. จดบันทึกการเดินทางของคุณ (แนะนำให้เตรียมสมุด หรือสแกน QR Code ด้านล่างเพื่อโหลด Level Up Digital Notebook)
5. เมื่อพร้อม ก็เดินทางต่อไปยังด่านใหม่

เคล็ดลับ

ไม่ต้องรีบ...เพราะทุกคนมีจังหวะการเติบโตเป็นของตัวเอง

สแกนเพื่อดาวน์โหลด Level Up Digital Notebook




START

โลกใบที่ 1

เกาะแห่งการเริ่มต้น

(Starter Island)

“เกาะแห่งนี้คือจุดเริ่มต้นของการผจญภัย
ที่ซึ่งคุณจะได้ค้นพบพลังที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง”

ยินดีต้อนรับสู่เกาะแห่งการเริ่มต้น!

เวลาเราเล่นเกม
เรามักจะเริ่มต้นในดินแดนที่สงบและปลอดภัย
ที่ซึ่งเราจะได้เรียนรู้พื้นฐานสำคัญก่อนออกผจญภัย
เกาะแห่งนี้ก็เช่นกัน...

ที่นี่คือจุดเริ่มต้นของการค้นพบตัวเอง
บนเกาะนี้มีทั้งชายหาดที่สวยงาม ป่าที่เขียวขจี
และน้ำตกที่ใสสะอาด
แต่ละสถานที่บนเกาะเป็นเหมือนด่านที่จะช่วย
ให้คุณค้นพบพลังที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง

บนเกาะแห่งนี้ คุณจะได้ :

- ค้นพบว่าตัวเองต้องการอะไรในชีวิต
- สร้างนิสัยดี ๆ ที่จะติดตัวไปตลอดการเดินทาง
- เรียนรู้วิธีจัดการกับเวลาและความคิด
- และที่สำคัญที่สุด...เริ่มเชื่อมั่นในตัวเอง

ผมเคยบอกเพื่อนคนหนึ่งว่า
“บางทีเราต้องหลงทางบ้าง เพื่อจะได้เจอเส้นทางที่ใช่”

ถ้าพร้อมแล้วก็ไปสำรวจเกาะนี้กันเถอะ

หนังสืออ่าน

หาดทราย
แห่งความฝัน

เวลาเด็ก ๆ เล่นทรายที่ชายหาด
พวกเขาสร้างปราสาททรายด้วยจินตนาการอันไร้ขีดจำกัด
ไม่สนว่าปราสาทนั้นจะเป็นไปได้หรือไม่
พวกเขาแค่...สร้างมันขึ้นมา

เหมือนกับชีวิตของผมในวันนั้น...
ผมยังจำได้ ตอนที่นั่งอยู่ในห้องทำงานที่แสนอึดอัด
งานก็ดี เงินเดือนก็สูง แต่ทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมา
ผมกลับรู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมาย
จนวันหนึ่ง ผมถามตัวเองว่า “นี่มันคือสิ่งที่เราต้องการจริง ๆ หรือ”

คำถามนั้นเองที่นำพาผมมาถึงชายหาด
ที่ซึ่งผมได้นั่งมองเด็ก ๆ เล่นทราย และเข้าใจว่า
ความฝันของเราก็เหมือนการสร้างปราสาททราย
เราต้องกล้าที่จะฝัน ก่อนที่จะกลัวว่ามันเป็นไปได้หรือไม่

ทดลองอ่าน

เราต้องสร้างภาพมันขึ้นมาในหัวให้ชัดเจน
ก่อนที่จะกังวลว่าคนอื่นจะมองยังไง

แต่ปราสาททรายที่ดีต้องมีรากฐานที่มั่นคง
เป้าหมายชีวิตที่ดีก็เช่นกัน

วันนี้ ผมอยากชวนคุณมาลองถามตัวเองว่า...
ถ้าชีวิตนี้จะทำอะไรก็ได้ เราอยากทำอะไร
อะไรคือสิ่งที่ทำแล้วทำให้เรามีความสุขที่สุด
ถ้าไม่ต้องกลัวความล้มเหลว เราอยากลองทำอะไรดู
ถ้าวันนี้เป็นวันแรกของชีวิตที่เหลือ เราอยากใช้มันอย่างไร

อย่าเพิ่งกังวลว่าคำตอบของคุณจะเป็นไปได้หรือไม่
แค่...ปล่อยให้หัวใจพูดออกมา

เพราะบางที สิ่งที่เราคิดว่าเป็นไปไม่ได้
อาจเป็นเพียงความกลัวที่เราสร้างขึ้นมาเอง

ภารกิจพิเศษ **สร้างปราสาททรายแห่งความฝัน**

- วาดภาพชีวิตในฝันของคุณ
  (จะวาดเป็นรูป เขียนเป็นคำ หรือทั้งสองอย่างก็ได้)
- บอก 3 สิ่งที่คุณอยากทำมากที่สุดในชีวิต
- เขียนข้อความถึงตัวเองในอีก 5 ปีข้างหน้า

จำไว้ว่า...
คลื่นอาจจะซัดปราสาททรายของเราพังได้
แต่เราสามารถสร้างมันขึ้นมาใหม่ได้เสมอ
เช่นเดียวกับความฝันของเรา

คิดมากอ่าน

ถ้ำมหัศจรรย์

ในเกมผจญภัย มักมีถ้ำลึกลับที่ซ่อนสมบัติไว้
แต่ถ้ำที่ว่านั้น มักมีกับดักมากมาย
และเราต้องค่อย ๆ เรียนรู้วิธีหลบหลีกมัน
จนสามารถหลบหลีกได้โดยง่าย

ตอนที่ผมพยายามเลิกกินของทอด
ช่วงแรก มันยากมาก
ทุกเช้าผมรู้สึกเหมือนติดอยู่ในถ้ำมืด
ง่วง หงุดหงิด และอยากกินของทอดมาก ๆ
จนผมเกือบจะยอมแพ้

แต่แล้วผมก็นึกถึงเกมที่เคยเล่น...
ในเกม เราไม่เคยผ่านด่านยาก ๆ ได้ในครั้งเดียว ใช่ไหม
เราต้องลองผิดลองถูก
ต้องตายแล้วเกิดใหม่
จนกว่าจะเจอวิธีที่ใช่

ทดลองอ่าน

นิสัยใหม่ก็เช่นกัน...
มันไม่ใช่เรื่องของความสมบูรณ์แบบ
แต่เป็นเรื่องของความพยายามที่จะทำซ้ำ ๆ
จนกว่ามันจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของเรา

ผมค้นพบว่า การสร้างนิสัยใหม่มีกลเม็ดง่าย ๆ ดังนี้

1. เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ

- อยากวิ่งทุกวัน → เริ่มจากวิ่ง 5 นาที
- อยากอ่านหนังสือ → เริ่มจากวันละ 1 หน้า
- อยากตื่นเช้า → เริ่มจากเลื่อนนาฬิกาปลุกเร็วขึ้น 5 นาที

2. สร้างจุด Checkpoint

- วางรองเท้าวิ่งไว้ข้างเตียง
- พกหนังสือติดตัวไว้ในกระเป๋า
- ชาร์จมือถือไว้อีกห้องตอนเข้านอน

3. ให้รางวัลตัวเอง

- เมื่อทำได้ครบอาทิตย์ → ซื้อถุงเท้าคู่ใหม่
- อ่านหนังสือครบเดือน → ไปดูหนังที่อยากดู
- ตื่นเช้าได้ 10 วัน → กินขนมที่ชอบ
  เป็นต้น

และที่สำคัญที่สุด...
เมื่อพลาดพลั้ง อย่าโทษตัวเอง
แค่กดปุ่ม Continue แล้วเริ่มใหม่

ภารกิจพิเศษ **แผนที่ถ้ำมหัศจรรย์**

1. เลือกนิสัยใหม่ที่อยากสร้าง 1 อย่าง
2. เขียนเหตุผลที่อยากสร้างนิสัยนั้นขึ้นมา
3. กำหนดวิธีการสร้างนิสัยอย่างเป็นขั้นตอน
4. ระบุรางวัลที่จะมอบให้ตัวเองหากเปลี่ยนนิสัยสำเร็จ

ทุกนิสัยใหม่ เริ่มต้นจากก้าวเล็ก ๆ
แต่เมื่อทำซ้ำ ๆ มันจะกลายเป็นพลังมหัศจรรย์
ที่เปลี่ยนชีวิตคุณได้

น้ำตกแห่งเวลา

เคยยืนมองน้ำตกไหมครับ
สังเกตว่าน้ำไหลลงมาไม่เคยหยุด
และเมื่อมันผ่านไปแล้ว เราก็ไม่มีวันเรียกมันกลับมาได้
เวลาของเราก็เช่นกัน...

ผมเคยเป็นคนที่คิดว่าตัวเองยุ่งเสมอ
ทำงานจนดึก เลื่อนนัดกับเพื่อน
ผัดวันประกันพรุ่งกับสิ่งที่อยากทำ
จนวันหนึ่ง ผมได้นั่งมองน้ำตก และคิดขึ้นมาว่า...

“เวลา 24 ชั่วโมงของทุกคนเท่ากัน
แต่ทำไมบางคนทำอะไรได้มากมาย
ในขณะที่เรารู้สึกว่าไม่พอ”

คำตอบอยู่ที่การ “จัดลำดับ” ไม่ใช่การ “จัดการ”
เหมือนในเกม ที่เราต้องเลือกว่าจะใช้พลังงานที่มีอยู่ทำอะไรก่อน
เราทำทุกอย่างในเวลาเดียวกันไม่ได้

ลองอ่าน

แต่เราเลือกได้ว่าจะทำอะไรก่อน

ลองนึกถึงแก้วใบหนึ่ง...
ถ้าให้คุณใส่ก้อนหินใหญ่ ก้อนกรวด และทรายลงไป
คุณจะใส่อะไรก่อน

ถ้าคุณใส่ทรายก่อน แล้วตามด้วยก้อนกรวด
พอถึงตอนใส่ก้อนหินใหญ่ มันจะไม่มีที่ว่างพอ

แต่ถ้าคุณใส่ก้อนหินใหญ่ก่อน
ตามด้วยก้อนกรวด
แล้วจึงโรยทรายลงไป
ทุกอย่างจะลงในแก้วได้พอดี

นี่คือความลับของการจัดการเวลา
เราต้องให้ความสำคัญกับ “ก้อนหินใหญ่” ในชีวิตก่อน
ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว สุขภาพ หรือความฝัน

เพราะถ้าเราใช้เวลาไปกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อน
พอถึงเวลาทำเรื่องสำคัญ
เราอาจไม่เหลือเวลาอีกแล้ว

ทดลองอ่าน

วิธีจัดการเวลาที่ผมค้นพบ

1. เขียนสิ่งที่ต้องทำทั้งหมด
2. แบ่งเป็น 3 กลุ่ม :
   - ต้องทำวันนี้ (Boss Fight)
   - ควรทำเร็ว ๆ นี้ (Side Quest)
   - ทำเมื่อไหร่ก็ได้ (Optional Quest)
3. จัดการกับ “Boss” ก่อนเสมอ
4. ทำในช่วงเวลาที่เรามีพลังมากที่สุด

และที่สำคัญ...
อย่าลืมเว้นที่ว่างให้ตัวเอง
เหมือนในเกมที่ต้องมีจุดกด Save Game

ลองอ่าน

ภารกิจพิเศษ **แผนที่น้ำตกแห่งเวลา**

1. เขียนสิ่งที่ต้องทำเหมือนเป็นน้ำตก 3 ชั้น
   - ชั้นบน : สิ่งสำคัญที่สุด (ก้อนหิน)
   - ชั้นกลาง : สิ่งสำคัญรองลงมา (ก้อนกรวด)
   - ชั้นล่าง : เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ (ทราย)
2. เขียนสิ่งที่ต้องทำลงในแต่ละชั้น
3. วางแผนสัปดาห์หน้าของคุณ