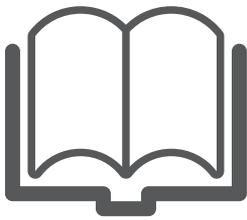
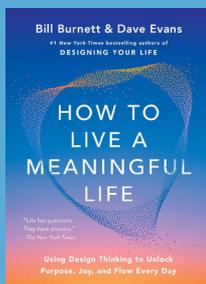


Book Review โดย.. *ดร.อุกค สุลพัทธ์*



ศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารการปฏิบัติการ
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่ามกลางการแข่งขันที่เข้มข้นในโลกธุรกิจ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะมาจาก AI และสภาพแวดล้อมทางการเมือง สังคมต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้เรามีความเครียดเพิ่มขึ้น รวมถึงอาจจะเกิดอาการหมดไฟได้ง่าย



Book Review: How to Live a Meaningful Life

Publisher: Simon Element

Publication Year: 2026

Author: Bill Burnett and Dave Evans

Language: English

Number of Pages: 240

หลายคนจึงมีความรู้สึกเหมือนไม่มีทางออก จะให้ลาออกมาใช้ชีวิตสบาย ๆ ก็ไม่สามารถทำได้เนื่องจากไม่มีเงินเพียงพอ แต่การใส่ใจทำงานต่าง ๆ ไปแบบนี้ก็พอจะเห็นว่าไม่มีวันใดที่วันหนึ่งที่เราจะกายและจิตใจจะทนไม่ไหว คำว่า Work Life Balance ก็อาจจะเป็นแค่ความฝันที่ไม่มีวันเป็นจริง

ถึงแม้ว่าจะมีหนังสือหลายเล่มที่เขียนเกี่ยวกับวิธีการทำงานไปด้วยและใช้ชีวิตไปด้วย แต่มีหนังสือน้อยเล่มมากที่เขียนเรื่องนี้ได้อย่างเป็นรูปธรรมและนำไปใช้จริงได้ทันที ซึ่ง How to Live a Meaningful Life คือหนึ่งในนั้น

หนังสือเล่มนี้เขียนโดยอาจารย์ Bill Burnett และอาจารย์ Dave Evans ผู้แต่งหนังสือชื่อดังอีกเล่มก่อนหน้านี้คือ Designing Your Life โดยอาจารย์ใช้หลักการของ Design Thinking มาปรับใช้กับหนังสือทั้ง 2 เล่ม นอกจากอาจารย์จะเขียนหนังสือแล้ว อาจารย์ยังสอนที่มหาวิทยาลัย Stanford และยังได้นำเอาหลักการจากหนังสือทุกเล่มที่อาจารย์เขียนไปให้ผู้เรียนได้ใช้จริงมาเป็นระยะเวลาหลายปี จึงเชื่อได้ว่าหลักการเหล่านี้ใช้ได้ผลจริง

หนังสือ How to Live a Meaningful Life เล่มนี้ ทำให้ทุกคนเข้าใจว่าถึงแม้หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มาตอบคำถามว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร หรือความหมายของชีวิตคืออะไร เพราะนั่นคือ หัวข้อเชิงปรัชญา ถ้าใครสนใจหัวข้อเหล่านั้นอาจจะต้องหาหนังสือแนวปรัชญาหรือศาสนาอ่าน แต่หนังสือเล่มนี้บอกว่าถึงแม้ว่าเราจะยังไม่รู้ว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร หรือความหมายของชีวิตคืออะไร แต่เราก็ยังสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความหมายได้

หนังสือเล่มนี้มี 8 บทหลัก ถ้าไม่นับบทนำกับบทสรุป โดยบทที่ 1 ไปการนำเสนอแนวคิดที่เราไม่จำเป็นต้องไปหาความหมายหรือจุดมุ่งหมายของชีวิต และแท้จริงแล้วเราสามารถค้นหาและสร้างความหมายของชีวิตของเราขึ้นมาได้เอง สำหรับในบทที่ 2 ก็ได้แนะนำวิธีการคิดแบบนักออกแบบ ซึ่งเริ่มต้นจากการตั้งคำถามที่ทำให้เราสามารถจัดการอะไรต่อไปได้ เราจะจัดการกับ Gravity Problem คือ ปัญหาแรงโน้มถ่วง หรือแปลง่าย ๆ ว่าปัญหาที่เราไม่สามารถควบคุมหรือจัดการอะไรได้

บทที่ 3 อาจารย์ทั้งสองท่านกล่าวถึงโลกใน 2 รูปแบบคือ Transaction World กับ Flow World โดย Transaction World ก็คือ โลกแห่งการทำงานที่เราเจออยู่ทุกวัน เป็นโลกที่เราต้องคิดว่าเราจะต้องทำอะไรต่อไป เช่น วันนี้ต้องไปหาลูกค้า ต้องส่งรายงานให้หัวหน้า ส่วน Flow World นั้นคือ โลกที่เราอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งคำถามกับสิ่งนั้น

มองเห็นความสวยงามของสิ่งนั้น ในหนังสือบอกว่าเราใช้เวลาส่วนใหญ่กับ Transaction World มากกว่า Flow World แต่ถ้าเราอยากใช้ชีวิตอย่างมีความหมายเราควรอยู่ใน Flow World ให้มากขึ้น

บทที่ 4 เป็นการแนะนำว่าเราจะอยู่ใน Flow World ได้อย่างไร โดยในบทนี้ หนังสือได้บอกว่าเราควรจะมีความรู้สึกที่ถึงกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเรา เช่นการได้มองเห็นธรรมชาติรอบตัวเรา มองเห็นใบไม้ที่เคลื่อนไหว อยู่กับปัจจุบัน แบบนี้คือ การที่เราจะได้เข้าไปอยู่ใน Flow World ที่สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน

บทที่ 5 เป็นวิธีถัดมาในการเข้าสู่ Flow World คือ การใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับตัวตนของเรา ซึ่งหมายถึงความสอดคล้องระหว่างคำตอบของ 3 คำถามนี้ ได้แก่ เราคือใคร เราทำอะไร และเราเชื่อในเรื่องใด การที่เราได้เจอคุณค่าที่เรายึดถือจะทำให้เราสามารถนำสิ่งนั้นไปเป็นเข็มทิศในการดำเนินชีวิตเราได้

บทที่ 6 เป็นอีกวิธีในการเข้าสู่ Flow World คือ การหาภาวะคลื่นไหลหรือ Flow ของเรา คำว่า Flow เกิดขึ้นเมื่อเราทำสิ่งที่มีความท้าทายที่เหมาะสมกับความสามารถของเรา ซึ่งในบทนี้มีตัวอย่างมากมายที่เราสามารถทำได้ง่าย ๆ เพื่อให้เราเจอ Flow ของเรา

บทที่ 7 เป็นวิธีสุดท้ายที่หนังสือเล่มนี้แนะนำเพื่อให้เราเข้าไปสู่ Flow World คือ การสร้างสังคมแห่งการสร้างสรรค์ โดยหนังสือให้นิยามสังคมนี้ไว้ว่าเป็นที่ที่ทุกคนรู้จักชื่อเราและตั้งใจที่ได้เจอเรา การที่เรามีคนรอบตัวที่มีแต่ความหวังดีให้แก่มกกัน จะทำให้ชีวิตเรามีความหมายมากขึ้น

บทที่ 8 ซึ่งเป็นบทสุดท้ายถ้าไม่นับบทสรุป เป็นบทที่บอกว่าเมื่ออายุเรามากขึ้น เราจะมีเปลี่ยนแปลงไป โดยในหนังสือแบ่งช่วงอายุเป็นครั้งแรกของชีวิตและครึ่งหลังของชีวิต โดยครึ่งแรกเราควรเต็มไปด้วยความอยากรู้อยากเห็น และใช้ชีวิตให้ตรงกับตัวตนของเรา เหมือนกับเป็นการสร้างตัวตนเราขึ้นมา ส่วนในครึ่งหลังของชีวิตเรา โฟกัสควรอยู่ที่จะเอาความเป็นตัวตนเราสร้างประโยชน์อะไรให้กับโลกใบนี้

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่เป็นประโยชน์มาก จุดเด่นของหนังสือคือ เป็นการเขียนโดยผู้เชี่ยวชาญและเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำกระบวนการเหล่านี้ด้วยตัวเองและแนะนำกับผู้อื่นเป็นจำนวนมาก จุดเด่นอีกประการหนึ่งคือ ท้ายบททุกบทจะมีแบบฝึกหัดที่จะทำให้ผู้อ่านสามารถลงมือทำอะไรหลายอย่างได้อย่างเป็นรูปธรรม

หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคนอ่านทุกวัย เพราะไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามเราก็สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความหมายได้ในทุกช่วงของชีวิต แต่จะเป็นประโยชน์เป็นพิเศษสำหรับคนที่อายุยังน้อยอยู่ เพราะจะทำให้เขาเห็นภาพชีวิตได้ดีขึ้น และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความหมายเป็นระยะเวลายาวนาน สำหรับคนที่อายุเยอะแล้ว นอกจากจะเริ่มใช้ชีวิตอย่างมีความหมายได้แล้ว ก็ยังสามารถแนะนำเรื่องเหล่านี้ให้กับคนที่อายุน้อยกว่าเขาได้ต่อไปได้อีกด้วย

REFERENCES

Burnett, B., & Evans, D. (2026). *How to live a meaningful life: Using design thinking to unlock purpose, joy, and flow every day*. New York: Simon Element.