



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Bangkok Office
Asia and Pacific Regional Bureau
for Education



แรงบันดาลใจ
Inspiring Youth
ผู้นำเยาวชน







Published in 2013 by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
7, place de Fontenoy, 75352 Paris 07 SP, France

and

UNESCO Bangkok Office

© UNESCO 2014



This publication is available in Open Access under the Attribution-ShareAlike 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>). By using the content of this publication, the users accept to be bound by the terms of use of the UNESCO Open Access Repository (<http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-en>).

Photos on pages 5, 16, 21, 25 and 41 are not available in Open Access.

The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries.

The ideas and opinions expressed in this publication are those of the authors; they are not necessarily those of UNESCO and do not commit the Organization.

Coordinator: Ichiro Miyazawa and Sowirin Chuanprapun

Design/Layout: Sirisak Chaiyasook

APL/13/051-E

TH/DOC/APL/13/051-300

คานา

โครงการสร้างพลังให้เยาวชนผ่านทางโทรศัพท์มือถือ (Youth Empowerment through Mobile Learning Project) ของสำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ (UNESCO Bangkok Office) เริ่มต้นขึ้นจากแนวคิดที่ว่าเยาวชนทุกคนมีศักยภาพ และพรสวรรค์อันไร้ขีดจำกัด เพียงแต่พวกเขายังขาดความตระหนักในพลังดังกล่าว และขาดโอกาสที่จะเรียนรู้ถึงวิธีการดึงศักยภาพนั้นออกมาใช้ เยาวชนจำนวนมากยังขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ขาดแรงจูงใจที่จะตามหาความฝัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เยาวชนที่ต้องเผชิญกับปัญหาและต่อสู้กับความยากลำบากในชีวิต ทั้งทางด้านครอบครัว การงาน การเงิน สังคมหรือการศึกษา พวกเขามักมองข้ามคุณค่าของตนเอง รู้สึกย่อท้อต่ออุปสรรค และเสี่ยงต่อการขาดโอกาสในการประสบความสำเร็จ

สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ และสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (สำนักงาน กศน.) กระทรวงศึกษาธิการ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้มีการจัดกิจกรรมภายใต้โครงการขึ้นนับตั้งแต่พฤษภาคม 2554 โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงาน กศน. และองค์กรอื่นๆ เช่น สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ ทีเค พาร์ค (TK park) และบริษัท อิมแพ็ค เอ็กซิบิชั่น แมเนจเม้นท์ จำกัด (IMPACT) ที่ได้สร้างโอกาสให้เยาวชนโดยเฉพาะนักศึกษา กศน. ได้มีโอกาสพบปะและเรียนรู้จากประสบการณ์ของบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีชื่อเสียง รวมทั้งโค้ชผู้เชี่ยวชาญเพื่อสร้างแรงบันดาลใจและความมั่นใจให้แก่เยาวชน ตลอดจนกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็น

สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ จึงได้จัดทำหนังสือ “สร้างแรงบันดาลใจ ให้เยาวชน (Inspiring Youth)” เล่มนี้ขึ้น เพื่อรวบรวมข้อมูลสำคัญของโครงการ บทสัมภาษณ์และคำคมของบุคคลที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ใคร่ขอขอบคุณสำนักงาน กศน. และองค์กรผู้ให้ความร่วมมือ รวมทั้งบุคลากรทุกท่านที่ได้สละแรงกายแรงใจในการสนับสนุนให้กิจกรรมโครงการฯ สำเร็จไปด้วยดี คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยจุดประกายให้เยาวชนมีแรงบันดาลใจและเริ่มต้นใช้ศักยภาพของตนเองไม่มากนักน้อย

คณะผู้ดำเนินงานโครงการฯ
สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ

สารบัญ

คำนำ	IV
ข้อมูลสำคัญโครงการสร้างพลังให้เยาวชนผ่านทางโทรศัพท์มือถือ สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ	3
วัตถุประสงค์โครงการฯ	3
ประโยชน์ที่เยาวชนจะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการฯ	3
กิจกรรมหลักของโครงการฯ	4
บทสัมภาษณ์บุคคลที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จ	5
เป็ อารักษ์	5
<i>ส่งผ่านกำลังใจสู่นักศึกษาคน.</i>	5
ญาญา อริสยา	7
<i>กับบทบาทในชีวิตจริงของเธอ</i>	7
โอบอล ปาณิสรา	9
<i>ส่งผ่านกำลังใจสู่นักศึกษาคน.</i>	9
เป็ วงมายด์	12
<i>สิ่งสำคัญ คือความกล้า ความมุ่งมั่น และหยุดดูถูกตัวเอง.</i>	12
กุลชาติ จุลเพ็ญ	16
<i>เมื่อพบจึงผ่าน...เมื่อผ่านจึงรู้ เรียนรู้ชีวิตจากดอกเตอร์ผู้ครั้งหนึ่งเคยเก็บขยะขาย.</i>	16
เศกพล อุ่นสำราญ	21
<i>มิสเตอร์แซกแมน อดีตนักศึกษาอาชีพะ ที่เริ่มต้นด้วยบัญชีและลงเอยด้วยดนตรี.</i>	21
เพชรกาย วงษ์คำเหลา	25
<i>ตกลงมือหนึ่ง กับคำถามที่ว่ามาไกลถึงขนาดนี้แล้วทำไมยังต้องกลับไปเรียนหนังสืออีก.</i>	25
“โตม” จารุวัฒน์ เชี่ยวอร่าม	28
<i>โตม เดอะ สตาร์ ซีซั่น 8 จากก้อนดินสู่ดวงดาว</i>	28

บทสัมภาษณ์บุคคลที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จซึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรม	33
หมอก้อง สรวิชญ์ สุขบุญ	33
นักแสดงและคุณหมอ	33
มิน พีชญา วัฒนามนตรี	34
นักแสดงหญิง	34
เต๋ย จรินทร์พร จุนเกียรติ	35
นักแสดงหญิง	35
แหว สายสุนีย์ จ๊ะนะ	36
นักกีฬาวีลแชร์ฟันดาบทีมชาติไทย PARALYMPIC GAMES เหรียญทอง	36
เก้า จิรายุ ละอองมณี	37
นักแสดงและนักร้อง	37
“โดม “ จารุวัฒน์ เชี่ยวอร่าม	38
“โดม THE STAR 8” ผู้ชนะเลิศการประกวดรายการ THE STAR ซีซั่น 8	38
ดร. กุลชาติ จุลเพ็ญ	39
อาจารย์ผู้พลิกชีวิตจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	39
นักพูดสร้างแรงบันดาลใจที่เข้าร่วมโครงการฯ	40
คำถามของบุคคลที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จจากทั่วโลก	42
คำถามเกี่ยวกับการงาน	42
คำถามเกี่ยวกับชีวิต	45
คำถามเกี่ยวกับความสำเร็จ	53
คำถามเกี่ยวกับครอบครัวและเพื่อน	59
คำถามเกี่ยวกับความสุข	61
คำถามเกี่ยวกับการเรียนรู้	63
คำถามเกี่ยวกับการสร้างแรงบันดาลใจ	66
คำถามเกี่ยวกับความรัก	70
ข้อมูลและตัวเลขที่น่าสนใจ	71



E4 Youth Empowerment

ข้อมูลสำคัญโครงการสร้างพลังให้เยาวชนผ่านทางโทรศัพท์มือถือ สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ

(YOUTH EMPOWERMENT THROUGH MOBILE LEARNING PROJECT, UNESCO BANGKOK)

การสร้างโอกาสให้กับเยาวชนเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อที่พวกเขาจะได้มีทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตให้ทันต่อกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลก เยาวชนยังควรตระหนักถึงศักยภาพและพรสวรรค์ของตน รวมทั้งพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องโดยการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

วัตถุประสงค์โครงการ

โครงการสร้างพลังให้เยาวชนผ่านทางโทรศัพท์มือถือ ขององค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือสำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ ภายใต้ความร่วมมือกับสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (สำนักงาน กศน.) มีวัตถุประสงค์ในการสนับสนุนให้เยาวชน โดยเฉพาะนักศึกษา กศน. มีทักษะชีวิตที่จำเป็น ค้นพบศักยภาพของตนเอง และสามารถพัฒนาตนเองไปตลอดชีวิต เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เยาวชน “เปิดประตู” ยอมรับในศักยภาพและความสามารถอันไร้ขีดจำกัดของตน โครงการนี้ จึงมุ่งเน้นการสร้างโอกาสให้เยาวชนได้เชื่อมโยงกับบุคคลผู้สร้างแรงบันดาลใจผ่านทางข้อความ เรื่องราว เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) และการเข้าร่วมงานต่างๆ

ประโยชน์ที่เยาวชนจะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ

- เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของโลกและมีทักษะชีวิตที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองและตระหนักถึงศักยภาพของตน
- เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จและนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิต
- เสริมสร้างนิสัยการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

กิจกรรมหลักของโครงการฯ

1. การส่งคำคมของผู้ประสบความสำเร็จจากทั่วโลกและข้อความเกี่ยวกับทักษะชีวิตผ่านทางเทคโนโลยีสารสนเทศ (IT) เช่น โทรศัพท์มือถือ และ Facebook เพื่อให้เยาวชนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และมีเวทีเพื่อการปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเยาวชนบน Facebook Page นอกจากนี้ สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ ยังได้จัดทำบทสัมภาษณ์ศิลปินดารามีชื่อเสียงตลอดจนบุคคลผู้ประสบความสำเร็จอื่นๆ และส่งต่อเรื่องราวของพวกเขาไปยังเยาวชนอีกด้วย
2. การจัดงานพบกับศิลปินดารามีชื่อเสียงตลอดจนบุคคลผู้ประสบความสำเร็จ โดยเชิญเยาวชนเข้าร่วมงานเพื่อพูดคุยถึงความกังวล หรือปัญหาที่ตนประสบ และยังสามารถถามคำถามกับบุคคลดังกล่าวโดยตรง
3. การให้โอกาสเยาวชนได้รับการอบรมจากโค้ชผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างแรงบันดาลใจ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนมีความมั่นใจในตนเอง ค้นพบเป้าหมายชีวิต พรสวรรค์ และความชื่นชอบของตน

บทสัมภาษณ์บุคคลที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จ

เป๋ อารักษ์

ส่งผ่านกำลังใจสู่ นักศึกษาทุกคน.

6 กันยายน 2555

สัมภาษณ์และเรียบเรียงโดย ปรีญา ภูพิชยพงศ์ และ รจนา มโนลัยเลา

ยูเนสโก กรุงเทพฯ จัดทำบทสัมภาษณ์พิเศษบุคคลที่มีชื่อเสียงในประเทศไทย อาทิเช่น นักแสดง นักร้องและนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ หรือคนดังที่มีอิทธิพลต่อเยาวชน ถึงวิธีการสร้างแรงผลักดันใจตนเอง เป้าหมายชีวิตและการทำงาน เคล็ดลับสู่ความสำเร็จ และข้อคิดคำแนะนำดีๆ ที่จะเป็แรงบันดาลใจให้กับเยาวชนไทยทั่วไป โดยเฉพาะนักศึกษาทุกคนทั่วประเทศ โดยบทสัมภาษณ์แรกประเดิมด้วยนักแสดง นักร้อง นักดนตรี และนายแบบ เป๋ อารักษ์ อมรศุภศิริ

เป้าหมายสูงสุดของชีวิตคุณคืออะไร และจะอย่างไรให้บรรลุเป้าหมายนั้น?

“ผมไม่ค่อยได้ตั้งเป้าอะไรในชีวิต แต่ผมจะทำในสิ่งที่เราชอบทำแล้วเราก็จะทำให้มันสุด ทำให้มันเต็มที่ ไม่ว่าจะเป้าหมายจะไกลแค่ไหนก็ตามเราต้องดูว่าหน้าที่ของเราคืออะไร สมมติว่าอยู่ในวัยเรียน หน้าที่ของเราก็คือการเรียน การเรียนเราต้องห้ามเสีย ห้ามตก และถ้าเราอยากเล่นดนตรี เล่นกีฬา เราก็ต้องแบ่งเวลาไม่ให้เกิดการเรียนเราเสีย ผมเชื่อว่าเวลาคนเรามันเยอะครับ แต่เราก็ใช้เวลาในทางที่ผิดๆ กัน บางทีเราคิดว่ามันบันเทิง แต่เราก็บันเทิงในทางที่ผิดๆ กัน เช่นการไปอยู่ในร้านเกมส์เล่นเกมส์กันนานๆ หรือการไปมั่วสุมกันในที่ต่างๆ ผมว่ามันไม่ใช่การใช้เวลาที่ถูกต้อง คนเรามีเวลาเท่ากัน เราต้องมีโจทย์ว่าวันนี้เราต้องทำอะไร พรุ่งนี้เราต้องทำอะไร เราก็จะทำให้เต็มที่ ส่วนเวลาของผม

ค่อนข้างห่วยครับผม เพราะผมต้องทำงานตลอด ผมจึงเลือกที่จะดูจากหน้าที่ของผลงานของผม การทำตัวเป็นดาราที่แหละ ผมก็ทำให้เต็มที่ เหมือนกับทุกคนแหละครับ ถ้าอยากจะเจริญในกิจการงานและหน้าที่ คุณก็ต้องทำให้เต็มที่ การรับงานของผม ผมก็จะพยายามไม่ให้ชนกัน และต้องมีเวลาพักผ่อนด้วยครับ”

เมื่อคุณต้องทำงานและเรียนไปพร้อมกัน คุณมีวิธีการอย่างไรในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เมื่อรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังหรือมีอุปสรรค?

“อย่างที่ผมบอกว่าเราต้องรู้หน้าที่ตนเอง เราทำทุกอย่างได้แต่เราต้องทำให้พอดี ไม่หักโหม ไม่เสียเวลากับสิ่งไร้สาระ เราต้องตัดมันออกไป เช่น นั่งกินเหล้า ขับรถแข่ง เล่นเกมส์ เพราะผมเชื่อว่าเวลาของทุกคนมีเท่ากัน โอกาสคนเรามันมีไม่เหมือนกัน แต่ว่าเราควรจะมีโอกาสที่เราจะได้มากขึ้นจากการศึกษา แรงผลักดัน แรงจูงใจของผมก็คือ พ่อแม่ ตอนแรกผมก็เรียนเก่งครับแต่พอหลังๆ ก็เที่ยวแหลก ไม่ตั้งใจเรียน เรื่องเรียนห่วยมาก ๆ ครับ แล้วพ่อแม่ก็เสียใจผมก็เลยพยายามที่จะดึงตัวเองกลับมาเรียน และเอ็นทรานซ์ แต่ผมก็ไม่ได้เอ็นติด แต่ผมดันสอบภาษาอังกฤษผ่านผมก็เลยได้เข้ามหาวิทยาลัยที่เป็นภาคภาษาอังกฤษ แล้วก็รอดมาถึงทุกวันนี้ครับ เมื่อผมเหนื่อยท้อ เบื่อจากงาน ผมนอนพักผ่อนเพื่อเพิ่มพลังครับผม เพราะคนเราในหนึ่งวันมีอะไรให้คิดวุ่นวายมากมาย และผมก็เชื่อว่าการนอนพักผ่อนและตื่นขึ้นมาเริ่มวันใหม่ทุกอย่างมันก็จะดีขึ้นเองครับผม เวลามันช่วยเราได้จริงๆ ครับ และผมก็เป็นคนที่ลืมน่ายทะเลาะกับใครแบบเดียวก็ลืม”

คุณอยากจะฝากข้อคิดหรือคำแนะนำอะไรถึงเยาวชนไทยที่เป็นนักเรียนนอกหรือเยาวชนที่ไม่มีโอกาสได้เข้าศึกษาในโรงเรียนภาคปกติ โดยเน้นเรื่องการศึกษา การเรียนรู้อุดมคติ ชีวิต และการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ?

“การศึกษามันสำคัญครับในสมัยนี้ คนเราสมัยนี้เค้าวัดมาตรฐานมนุษย์ด้วยการศึกษารับผม และการที่ทั้งการเรียนไปเราอาจจะไม่มีโอกาสกลับมาเรียนได้อีก บางทีคนที่เรียนในโรงเรียนชื่อดังอาจจะไม่เก่งเท่ากับคนที่เรียนในโรงเรียนชื่อไม่ดังก็ได้ แต่สังคมของเรามันก็เป็นแบบนี้แหละครับ มันห่วยครับ แต่ถ้าน้องอยากจะทำอะไรก็ทำซะ การเรียนก็เป็นบันไดขั้นแรกๆ ต้องก้าวขึ้นไปครับ ถ้าน้องจะกระโดดข้ามก็ทำได้แหละ แต่ก็อาจจะยากหน่อย”

๓๓๓ ตรีศยา

กับบทบาทในชีวิตจริงของเธอ

11 ตุลาคม 2555

สัมภาษณ์และแปลจากภาษาอังกฤษโดย ปรียา ภูพิชยพงศ์ เรียบเรียงโดย รจนา มโนลัยเลา

ญาญา ตรีศยา เสปอร์บันด์ เป็นอีกหนึ่งนักแสดงหญิงที่กำลังมาแรงแซงทางโค้งในประเทศไทย และอีกบทบาทสำคัญของเธอคือการเป็นนิสิตคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ญาญาเริ่มอาชีพในวงการบันเทิงในปี พ.ศ. 2553 และเพียงแค่ 1 ปี ด้วยวัยเพียง 19 ปี ใบหน้าใสๆ ของเธอก็ปรากฏเห็นได้ทั่วไปทั้งบนป้ายโฆษณา จอโทรทัศน์ หน้านิตยสาร และบนอินเทอร์เน็ต พร้อมกับรางวัลที่วงการบันเทิงมอบให้เธอยาวเป็นหางว่าว แม้ว่าจะมีผู้คนห้อมล้อม และชื่อเสียงเงินทองจะพุ่งเข้าหาอย่างไร สาวน้อยลูกครึ่งไทย – นอร์เวย์ก็คิดว่า การศึกษาคือสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับเธอ

ยูเนสโก กรุงเทพฯ สัมภาษณ์พิเศษ ญาญา ตรีศยาถึงบทบาทในชีวิตจริงของเธอ

คุณตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้หรือไม่?

“มีสิคะ คนทุกคนก็ต้องมีเป้าหมายอะไรบางอย่างในชีวิต สำหรับญาญา เป้าหมายสูงสุดทั้งของตัวเอง และของคุณพ่อคุณแม่คือการจบการศึกษา และได้รับปริญญา และถ้าเป็นไปได้ ก็อยากจะทำบิโด้ด้วยคะ ส่วนเป้าหมายอื่นของญาญาคือ การเป็นคนดี และมีความสุข สิ่งเหล่านี้ คือเป้าหมายหลักในชีวิตของญาญา คือการได้รับการศึกษาที่ดี มีความสุขกับชีวิต และสุดท้าย คือการเป็นคนดี”

คุณวางแผนอย่างไรให้ไปถึงเป้าหมายที่คุณตั้งไว้?

“ถ้าเราตั้งใจของเราในการทำสิ่งที่เราต้องการ เราก็จะสามารถผ่านไปได้ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไร โดยทั่วไปไม่มีใครสามารถบังคับให้คุณไปโรงเรียนและทำให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณได้ถ้าคุณไม่พยายาม ญญาญาคิดว่าวิธีนี้เป็นหลักในการบรรลุเป้าหมาย แล้วการมีสภาพแวดล้อมที่ดี มีเพื่อนที่ดีและครอบครัวที่ดี สิ่งเหล่านี้จะเป็นพลังแห่งความตั้งใจในการบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ด้วยค่ะ”

เนื่องจากคุณทำงานไปด้วยเรียนไปด้วย คุณสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองอย่างไรเมื่อรู้สึกท้อถุน ก้อแท้ หรือเจอปัญหาที่โถมเข้ามา?

“บางทีเวลามีความกดดันจากหลายๆ ด้านเข้ามา มันก็ทำให้เรารู้สึกว่าทำอะไรก็ยากไปหมด ยากจัง!!! ทำไมชีวิตมันถึงต้องวุ่นวายยุ่งยากขนาดนี้ แต่ถ้าเราหันไปมองด้านที่ดีๆ สิ่งที่ดีๆ ในชีวิต มองในแง่บวก เราก็จะสามารถออกมาจากความเศร้า หรือความตึงเครียดนั้นได้ บางทีเวลาที่ญญาญาเครียด ก็จะเปิดเพลงที่เราชอบที่ทำให้เรามีความสุข บางทีก็มองไปที่กระจกแล้วก็ยิ้มให้กับตัวเอง ซึ่งก็ช่วยญญาญาได้ค่ะ หรือบางทีการที่ได้อยู่กับครอบครัว กับเพื่อนก็เป็นการสร้างกำลังใจที่ดีให้ได้ แล้วก็ทานช็อคโกแล็ตคะ ในช็อคโกแล็ตจะผลิตสารให้เราหลั่งสารเอ็นโดฟิน และที่สำคัญถ้าเรามีความเข้มแข็งจากข้างใน เราก็จะเอาชนะความเศร้า หรืออาการท้อแท้ได้”

คุณมีข้อคิดหรือคำแนะนำอะไรถึงเยาวชนไทยที่เป็นนักศึกษาอนุชาระบบ (กศน.) หรือเยาวชนที่ไม่มีโอกาสได้เข้าศึกษาในโรงเรียนภาคปกติ โดยเน้นเรื่องการศึกษา การเรียนรู้ตลอดชีวิต และการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ?

“ญญาญาคิดว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตจริงๆ ก็คือการศึกษา เราจะไม่สามารถทำอะไรได้เลยถ้าเราไม่รู้ว่ารอบๆ ตัวเราเป็นอย่างไร มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง การศึกษาอยู่รอบๆ ตัวเรา เราสามารถหาความรู้ใส่ตนเองได้จากสิ่งรอบตัว อย่างเช่น จากห้องสมุดชุมชน การอ่านก็สำคัญในการหาความรู้ และอีกอย่างที่สำคัญก็คือ การรู้เกี่ยวกับโลก ทั้งชีวิตของญญาญาอยู่ที่โรงเรียน ญญาญาไม่เคยไม่ไปโรงเรียน ญญาญาคิดว่าสำหรับคนที่ไม่มีโอกาสในการศึกษา ญญาญาอยากให้มีคนช่วยสนับสนุนพวกเขา เพราะการศึกษานั้นสำคัญ และทำให้เราก้าวหน้า เราไม่จำเป็นต้องฉลาด หรือรู้เรื่องในหนังสืออย่างเดียวในการที่จะประสบความสำเร็จ แต่เราสามารถฉลาดได้จากสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว”



โอบอล ปาณิสรา

ส่งผ่านกำลังใจสู่ นักศึกษา กศน.

15 ตุลาคม 2555

สัมภาษณ์และเรียบเรียงโดย ปรีชา ภูพิชยพงษ์ และ รจนา มโนลัยเลา ยูเนสโก กรุงเทพฯ

‘โอบอล’ ปาณิสรา พิมพ์ปรุ ดั้งแบบที่ไม่จำเป็นต้องมีคุณสมบัติเหมือนนักแสดงหญิงไทยที่เป็นที่นิยมทั่วไป ความมีดีที่ความคิดทัศนคติที่เธอมองโลก ความกล้าที่ไม่ต้องตามหรือเป็นให้เหมือนใคร และความสามารถในการทำงาน ทำให้เธอมีวันนี้ เป็นที่รัก ชื่นชอบ และชื่นชมของวัยรุ่นไทยหลายๆ คน

ยูเนสโก กรุงเทพฯ ได้จัดทำบทสัมภาษณ์พิเศษบุคคลที่มีชื่อเสียงในประเทศไทย อาทิเช่น นักแสดง นักร้อง และนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ หรือคนดังที่มีอิทธิพลต่อเยาวชน ถึงวิธีการสร้างแรงบันดาลใจตนเอง เป้าหมายชีวิตและการทำงาน เคล็ดล็บสู่ความสำเร็จ และข้อคิดคำแนะนำดีๆ ที่จะเป็แรงบันดาลใจให้กับเยาวชนไทยทั่วไป โดยเฉพาะนักศึกษา กศน. ทั่วประเทศ โดย ‘โอบอล’ ปาณิสรา เป็นหนึ่งในนั้น

มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้อย่างไรบ้าง?

“พอได้ตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้ว่า เมื่อเราโตขึ้นเราอยากทำอะไรก็ได้ที่เลี้ยงพ่อแม่ได้ เป้าหมายของเราคือเลี้ยงดูพ่อแม่ให้ได้โดยไม่ต้องให้เค้าเหนื่อย เพราะว่าตั้งแต่เล็กจนโตพอเห็นเค้าทำงาน เมื่อพอได้เงินก้อนแรก ปอกี้เริ่มคิดที่จะให้เค้าหยุดแล้วพอจะทำแทนเอง นี่คือเป้าหมายค่ะ”

แล้วมีการวางแผนเรื่องอาชีพอย่างไรบ้าง?

“ระหว่างทางนั้นเนี่ยมันก็จะมีความสับสนของเด็ก ว่าตอนโตเนี่ย ชื่นอยากทำอาชีพอะไร ชื่นชอบอะไร พยายามค้นหาตัวเอง ค้นหาสิ่งที่เราชอบ พอใช้เวลาตอนมหาวิทยาลัยค้นทุกอย่างและลองทุกอย่างที่อยากทำ พออยากรู้เรื่องหนึ่ง ปอกี้ไปเป็นประธานสมาพันธ์หนึ่งของที่จุฬาฯ อยากทำอะไรไปลองให้สุด เมื่อรู้ว่าตัวเองชอบอะไรไปมาทางนั้น พอรักการแสดง พอไม่รู้ว่าพอจะประสบความสำเร็จหรือเปล่า แต่พอรู้ว่าถ้าได้ทำอาชีพนี้พอจะมั่นใจให้ดีที่สุด และพอมีความสุขกับมัน พอเราทำได้ดีที่สุด แล้วดันมีคนชอบในสิ่งที่เราทำ เราเลยรู้ว่าเราสามารถยึดเป็นอาชีพได้และเลี้ยงดูพ่อแม่ได้ เป้าหมายที่เราตั้งไว้กับระหว่างทางที่เราค่อยๆ สะสมมามันสามารถไปด้วยกันได้”

ช่วงที่ค้นหาตัวเอง ปอมีวิธีการของตัวเองอย่างไรว่าอันนี้แหละที่ใช่?

“ตอนปอเรียนจบ ปอมีทางเลือกคือบริษัทที่เป็นองค์กร ซึ่งมีความมั่นคงสุดๆ เงินเดือนดี ต้องไปอยู่ต่างจังหวัด แต่เรารู้ว่าเราไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างนั้นได้ มันเป็นความสุขในความคิดคนอื่น แต่ปอไม่ไป ปอเลือกที่จะเล่นหนังเรื่องแจ๋วซึ่งบทน้อยมาก ที่เลือกเพราะว่าเราอยากเล่นบทนี้ให้ดีที่สุด ประกอบกับการที่ตอนนั้นปอยังเด็ก ถ้าเล่นผิด เรายังมีโอกาสไปต่อ สิ่งหนึ่งคือปอไม่ได้เลือกเซฟโซนให้ตัวเอง ถ้าปอเลือกเซฟโซนให้ตัวเองแล้วต้องโดนขังอยู่ในนั้นไปตลอดชีวิต ปอไม่เอา”

สำหรับน้องๆ กศน. ที่ไม่มีทางเลือกหรือถูกบีบบังคับจากทางสังคมหรืออะไรหลายๆ อย่าง น้องควรจะทำอย่างไร?

“ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามแต่ เงื่อนไขของทุกคนมีเหมือนกัน ทุกคนต้องโดนบีบด้วยอะไรสักอย่าง ปอไม่ได้มาจากคนที่ร่ำรวย ตอนเอนทรานซ์ปอมีโจทย์ก็ต้องสอบให้ติด เพราะพ่อแม่ไม่มีเงินส่งเรียน และปอเองก็ไม่

ได้เรียนพิเศษเลยเพราะไม่มีเงิน สำหรับน้องๆ กศน. เค้าน่าจะไม่ได้เรียนในภาคปกติมา แต่เค้าก็ยังได้เรียน กศน. มันเป็นสิทธิที่จะทำให้คนได้เรียนเท่าๆ กัน ปอไม่เชื่อในระบบการศึกษาว่าต้องเป็นในห้องเรียนเท่านั้น ปอเชื่อในศักยภาพของบุคคล ต่อให้คุณไม่ได้เรียนในห้องเรียน แต่สิ่งที่คุณได้คือประสบการณ์ชีวิต”

สำหรับน้องๆ ที่ไม่ได้มีความมั่นใจในตัวเองเหมือนปอ ช่วยยกตัวอย่างได้มั้ยว่าความมั่นใจนี้ เนี่ย มันมาจากไหน?

“ง่ายที่สุดคือ ถ้าเราอยากให้คนอื่นเคารพในตัวเรา เราต้องเคารพในตัวเองก่อน เช่น ถ้าปอเลี้ยงหมาอยู่ตัวหนึ่ง แล้วปอเรียกมันว่าลูก คนอื่นๆ ก็จะเอ็นดูมัน แต่ถ้าปอเอาเท้าเขี่ยหรือตบหมาแรงๆ ก็จะเป็นจิตวิทยาให้คนรอบข้างรู้สึกอย่างนั้นกับหมาของเรา เช่นเดียวกับตัวเรา ถ้าเราไม่เชื่อมั่นในตัวเอง ก็จะไม่มีการเห็น ถ้าเรามัวแต่เฝ้าบอกตัวเองว่าเราทำไม่ได้ เราก็คจะเป็นอย่างนี้ต่อไป จงใช้ชีวิตในแบบที่อยากใช้ ผลักดันตัวเอง เช่น เราเห็นรูปในหนังสือ เป็นรูปประเทศอเมริกาแล้วเราตั้งเป้าไว้ว่าวันหนึ่ง เราจะไปที่นั่น มันเหมือนเป็นแรงผลักดันให้เรา ดังนั้นถ้าน้องเฝ้าบอกตัวเองว่าเราทำไม่ได้ เราก็คงทำไม่ได้ แต่ถ้าน้องตั้งเป้าข้างหน้า มันมีอุปสรรคแน่ แต่ถ้าเราตั้งเป้าไม่ว่าวันใดวันหนึ่งน้องจะประสบความสำเร็จ”

การเปลี่ยนความเชื่อตัวเองไม่ใช่เรื่องง่าย?

“แต่มันไม่ยากเลย มันคือการปลดล๊อค ปอเป็นคนมองโลกในแง่ดี ปอเจอปัญหามากมาย แต่ปอเองก็จะคิดว่า ให้อุปสรรคมันเข้ามาให้ถึงที่สุด แล้วเราก็ค่อยสนุกกับการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา ซึ่งถ้าเราไม่เจอปัญหาเราก็คงไม่เข้าใจ”

ฝากถึงน้องๆ กศน. เพื่อจะสร้างให้เค้าเกิดแรงบันดาลใจ ให้เค้าสู้กับชีวิตที่มันอาจจะเกิดมา ไม่เท่ากัน?

“ปออยากจะทำบอกว่าต้นทุนของชีวิตเราไม่เท่ากัน แต่เราต้องตั้งหลักทีไร มีสติ อดทนไปท้อ และอยากให้สังคมหรือคำพูดใครมาทำให้เราท้อเด็ดขาด ถ้าจะท้อ จงท้อด้วยตัวเองแล้วลุกขึ้นมาด้วยตัวเอง ต้องมีสติ”



เป้ วงมายด์

สิ่งสำคัญ คือความกล้า ความมุ่งมั่น
และหยุดดูถูกตัวเอง

13 ธันวาคม 2555

สัมภาษณ์โดย ोजना มโนวัลย์เลา ถอดเทปโดย ปรียา ภูพิชยพงษ์ และ นเรนทร์ฤทธิ์ สุภาศรี

เป้ วงมายด์ หรือ บดินทร์ เจริญราษฎร์ นักร้องจากเชียงใหม่ที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น มีดีที่กล้าคิด กล้าใช้ชีวิต และกล้าที่จะออกนอกกรอบ จนสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตกับเส้นทางที่เขาเป็นผู้เลือกเอง

เป้เริ่มต้นเส้นทางบนถนนสายดนตรีในช่วงที่เรียนมัธยมปลาย ฝ่าฟันอุปสรรคมากมายทั้งในด้านการเรียนที่ต้องทำควบคู่ไปกับการทำงานด้านดนตรีที่รัก ไปจนถึงกรอบทางความคิดทางสังคม และครอบครัวที่ไม่ค่อยจะเห็นด้วยกับชีวิตสายดนตรีของเขา ความอดทนพยายาม และความมุ่งมั่น นำพาชีวิตจนประสบความสำเร็จในฐานะวงดนตรีที่ชื่อว่า “มายด์” และบัณฑิตคณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ยูเนสโก กรุงเทพฯ นำเสนอบทสัมภาษณ์พิเศษของ เป้ วงมายด์ นักร้องที่มีแนวคิดนอกกรอบคนนี้ เพื่อเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดัน ให้เยาวชนใช้ชีวิตทั้งในด้านการเรียน และตามความฝันให้เต็มที่ อย่างรับผิดชอบ

เป้มีการวางเป้าหมายในชีวิตไว้อย่างไร?

“ผมอยากให้คุณพ่อคุณแม่ที่อยู่เชียงใหม่สบายกว่านี้ด้วยความที่พวกเราเป็นเด็กต่างจังหวัด เราทิ้งบ้านเรามาเพื่อทำงาน

ที่นี่ เราทิ้งชีวิตที่ว่าเป็นแผนชัดเจน ของคนไทย ที่เรียนจบมาต้องเป็นพนักงานที่มีเงินเดือน มีประกันสังคม แต่เราฉีกตัวเองมาจากตรงนั้น ทั้งที่เราก็เรียนมาตามที่เค้าบอก ผมจบคณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาภาษาอังกฤษ ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พอจบมาเสร็จก็ตั้งใจว่า คงไม่ทำอะไรตามสายที่ตัวเองเรียนอยู่ เพราะอยากจะเป็นนักดนตรี นักร้อง นักแต่งเพลง ตั้งแต่ต้น และปริญญาใบนี้ทำเพื่อแม่ ตอนนั้นตั้งใจไว้ว่าจะทำยังไงก็ได้ เพื่อให้ได้ใบปริญญา มาแขวนไว้ที่บ้านให้ได้ นั่นคือการตั้งเป้าหมายอันแรก ให้แม่ เป้าหมายที่สองคือ ผมอยากให้พ่อกับแม่สบายจากสิ่งที่เราเลือก พ่อแม่เค้าจะเชื่อว่า ถ้าเราทำอะไรในสิ่งที่เรารักเราจะทำได้ดี แต่เค้าก็ไม่ค่อยสนับสนุน เรื่องที่ฉีกตัวเองมาจากรูปแบบสักเท่าไร คนเค้าก็อยากให้เราทำตามวิถีที่พากันมา แต่การที่เราออกมาเราก็ต้องพิสูจน์ตัวเองเยอะ การสนับสนุนจากที่บ้านก็ไม่ค่อยจะมีแล้ว ตั้งแต่แรก เราจึงต้องถึบตัวเองเยอะ ที่หวังอย่างเดียว คืออยากให้สิ่งที่เราเลือกในวันนี้ที่ไม่ใช่แค่ชื่อเสียง แต่มันคือการทำให้คนที่บ้านเราสบายขึ้น และก็อยู่ได้อย่างเชื่อใจและเชื่อมั่นในสิ่งที่เราทำในวันนี้ ไม่สงสัยในสิ่งที่เราเลือก”

เรารู้ได้ยังไงว่าตัวเรามีศักยภาพนี้ เรามีจุดสังเกตอะไร?

“ผมลอง ลองมันทุกอย่าง มันเริ่มจากการอยากให้ตัวเองเป็นจุดสนใจ ตอนเด็กๆ มันมีช่วงหนึ่งที่ต้องการความสนใจเยอะๆ เก็บตัวเองอยู่ในห้อง เพื่อจะให้พ่อแม่มาเคาะประตูเรียก ตอนนั้นอยากจะเป็นจุดสนใจของโรงเรียน เลยลองหมดเลย เล่นกีฬา ตัวสูง เล่นบาสสิ ไซ้หรือเปลา ก็ไซ้ครั้งหนึ่ง เล่นได้ เล่นดีด้วย ถึงขั้นคัดตัว ก็ไปเป็นนักกีฬาโรงเรียน มีเวลาก็เล่นดนตรี เล่นดนตรีเท่ มีอยู่กันแค่ 5 คน แต่คนทั้งห้องมองเรา ชอบทั้งสองอย่าง แต่พอมมาถึงทางแยกว่าเราจะไปทางไหนดี สุดท้ายเราก็ตัดใจเลือกดนตรี เพราะเล่นดนตรีมันเหนื่อยน้อยกว่า คือเราไม่ต้องพยายามมากขนาดนั้น เรารู้สึกว่าเราทำได้ เราเล่นบาสได้อาจเป็นเพราะเราตัวสูงกว่าคนอื่น แต่ดนตรีมันวัดไม่ได้ ตัวจะสูงตัวจะเตี้ยไม่เกี่ยว แล้วพอเราไปวัดกับคนอื่น เราเริ่มรู้ว่าเราทำสิ่งนี้ได้ดีกว่าคนอื่นๆ เราทำได้ แต่เค้าทำไม่ได้ โดยที่เราไม่ได้คิดไปเอง จะมีคนนั้นคนนั้นมาบอกว่า เฮ้ย เป้ อันนี้ดีนะ อันนี้ทำได้อ่า ทำให้เรารู้สึกมีกำลังใจและอยากจะทำต่อ พอทำต่อก็กลายเป็นการพลิกตัวเองจากการเป็นนักเรียนเฉยๆ กลายเป็นเรียนไปด้วย เล่นดนตรีไปด้วยตั้งแต่ตอนนั้น”

“ชีวิตมันไม่ใช่ละคร ไม่ใช่ว่าถ้าเราทำตาม norm ตามวิถีแล้วมันจะประสบความสำเร็จได้ทุกๆคน มันเป็นไปได้ บางคนเริ่มต้นด้วยการเป็นพนักงานกินเงินเดือน แล้วก็ไปเป็นพนักงานกินเงินเดือนไปเรื่อยๆก็มี แต่เปรียบกับบางคนที่ทำเดี่ยวเดียวได้เป็นผู้จัดการสาขา เป็น CEO ก็มี มันวัดไม่ได้ แล้วผมจะมาเสี่ยงกับเรื่องพวกนี้ทำไม ในเมื่อผมมีในสิ่งที่คนอื่นไม่มี บางคนฝึกร้องเพลงแทบตาย ก็ร้องไม่ได้ บางคนฝึกพูดภาษาอังกฤษแทบตายก็พูดไม่ได้ บางคนฝึกจะเขียนเพลงแทบตายแต่ก็เขียนไม่ได้ แต่ผมทำมันได้ ผมพอ

จะทำได้ ผมเลยเลือกที่จะเอาข้อได้เปรียบตรงนี้ เอามันมาใช้ แล้วพอมันใช้มากเข้าๆ โลกของเรามันก็เริ่มไม่เหมือนโลกของคนอื่น คนอื่นเริ่มทำงานโดยการเป็นพนักงานร้านอาหาร แต่ผมเริ่มทำงานโดยการเป็นนักดนตรีฝึกตั้งแต่อายุ ๓.5 แล้วก็ใช้ชีวิตนั้นมาตั้งแต่นั้น ผมเลิกขอเงินพ่อแม่มาตั้งแต่ผมเข้าปีหนึ่ง คุณพ่อคุณแม่ก็จะส่งเฉพาะค่าเทอมอย่างเดียว มันอาจจะเป็นเพราะมันเป็นแบบนี้ ก็เลยเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองว่านี่ไง ก็ทำได้แล้วนี่ไง”

แบ่งเวলাกั๊งเรื่องเรียน และเล่นดนตรีอย่างไรงั๊ง?

“ช่วงเวลานั้นเป็นช่วงเอ็นทรานซ์ เริ่มตั้งแต่ ๓.4 ถึง ๓.6 เริ่มเก็บเกรด พอ ๓.5 เป้เริ่มเล่นดนตรี เราเลยต้องหักเวลาของการเล่นดนตรีออกไป แล้วเราต้องมีเวลาอ่านหนังสือ ดิว เตรียมสอบ ทำยังงั๊ง ก็คือผมตื่นเช้าเจ็ดโมงครึ่ง ไปเรียนหนังสือ เรียนเสร็จสามโมงครึ่ง ผมก็บอกแม่ว่าจะไปกวัดวิชา และผมก็ไปกวัดวิชาจริงๆ แต่เวลากวดวิชาจะเริ่มตั้งแต่ประมาณห้าโมงถึงประมาณสองทุ่ม แต่ผมจะเข้าแค่ห้าโมง ถึงหกโมงครึ่ง พอหลังจากหกโมงครึ่งผมก็จะไปซ้อมดนตรี หลังจากซ้อมดนตรีผมก็จะเอาเสื้อผ้าจากที่บ้านมาเปลี่ยนที่โรงเรียนเลย แล้วก็เตรียมตัวไปเล่นดนตรีตอนสามทุ่ม เล่นสองรอบ เล่นสามทุ่มถึงสี่ทุ่ม แล้วก็สี่ทุ่มครึ่ง ถึงห้าทุ่มครึ่ง ผมจะกลับบ้านประมาณเที่ยงคืน ใช้เวลาอาบน้ำ ทานข้าวเย็น แล้วก็อ่านหนังสือ ตั้งแต่ประมาณตีหนึ่งครึ่ง ถึงตีสาม แล้วก็นอน แล้วก็ตื่นเจ็ดโมงครึ่ง”

“ผมเริ่มออกอัลบั้มตอนปีสองขึ้นปีสาม ลำบากมากเรื่องการจัดสรรเวลา เพราะตอนนั้นไม่มีเงินด้วย ก็ต้องเดินทางจากเชียงใหม่ - กรุงเทพฯ และ กรุงเทพฯ - เชียงใหม่ตลอด ช่วงเวลานั้นวันเสาร์-อาทิตย์ผมไม่เคยได้อยู่บ้าน ต้องนั่งรถทัวร์เย็นวันศุกร์ แล้วกลับมาวันอาทิตย์กลางคืนเพื่อที่จะเรียนในเช้าวันจันทร์ ใช้เวลาแบบนี้ทุกอาทิตย์สองปีครึ่ง”

จะไรเป็นแรงพลักดันให้เรามีความพยายามได้ถึงขนาดนั้น?

“ผมคิดว่าเราเลือกแล้ว ไม่มีใครบังคับให้เราทำแบบนี้ มีทางที่สบายกว่านี้ไว้ให้ทำ ซึ่งพ่อแม่ก็เลือกไว้ให้แล้ว แต่เราไม่เดิน เราเลือกที่จะมาเดินทางลูกรัง แต่มันไปถึงเร็วกว่า เรายอมที่จะเจ็บ โดนนั้นโดนนี้ชู้ต แต่เมื่อเราเลือกแล้ว เราก็ต้องรับผิดชอบกับสิ่งที่มันเกิดขึ้น เราต้องคิดว่าในเมื่อเราเลือกที่จะมาทางลำบากแล้วทำไมต้องทำไม่ได้อย่างที่เค้าพูดด้วย เราอยากเล่นดนตรี เค้าไม่ให้เราเล่น แต่เราจะเล่น แต่ในขณะที่เดียวกัน เค้าก็บอกเป็นนัยว่าเล่นก็เล่น แต่อย่าให้พลาดเรื่องการเรียนละกัน”

“คือมันเลือกไปแล้ว ไม่มีเหตุผลที่จะต้องถอยกลับ ถ้าเราถอยกลับไป มันก็เหมือนกับเราไปเหยียบรอยเท้าตัวเอง ผมรู้สึกว่าจะทำอะไรต้องทำให้สุด ไปแล้วล้ม ดีกว่าหันหลังกลับมาเหยียบตัวเองแล้วย่ำที่เดิม สุดท้ายมันก็เหมือนกับเราย้อนกลับมาเป็นเด็กอีกครั้งหนึ่ง”

อยากฝากอะไรถึงน้องๆ กศน. เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต?

“อันแรกอยากจะทำก่อนว่าจงหยุดดูถูกตัวเอง จงหยุดคิดว่า ก็เรามันแค่นี้ ก็เรามันเป็นอย่างนี้ แล้วให้คำเหล่านี้เป็นเหตุผลที่ทำให้เราไม่พัฒนา จงหยุดใช้คำพูดที่ประชดประชันสังคม กระแนะกระแหนสังคม หรือคนรอบข้าง เพื่อมาเป็นสาเหตุหรือเหตุผลว่าเราจะอยู่ตรงนี้ เรามีเวลาอีกเยอะ มีโอกาสอีกเยอะ มีมือเท้าเรายังมี สมมตเรายังมี ความสำเร็จที่เราทำได้ ที่คนอื่นทำไม่ได้ มันมี คนเราไม่มีทางที่จะฉลาดทุกเรื่องหรือโง่ทุกเรื่อง มันต้องมีข้อดีอย่าง หนึ่งหาตัวเองให้เจอ แล้วอีกอย่างสำคัญมากเหมือนที่พ่อผมบอก อย่าไปจำว่าเราล้มมากี่ครั้งจำแค่ต้องลุกทุกครั้งที่เราล้มแล้วชีวิตจะอยู่ได้และจะดีขึ้น”

กุลชาติ จุลพันธ์

เมื่อพบจึงผ่าน...เมื่อผ่านจึงรู้

เรียนรู้ชีวิตจากดอกเตอร์ผู้ครึ่งหนึ่งเคยเก็บขยะขาย

2 กรกฎาคม 2556

สัมภาษณ์และเรียบเรียงโดย ไควรินทร์ ชวนประพันธ์ และปาณิสรา ไพรีพินาศ

อาจารย์ กุลชาติ จุลพันธ์ จากชีวิตของเด็กเร่ร่อนที่ต้องเก็บขยะขาย และมีผักบุ้งริมคูน้ำประทังชีวิต สู่อาจารย์ระดับดีกรีดอกเตอร์คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผู้สร้างแรงบันดาลใจให้กับใครหลายๆ คน การเดินทางอันยากลำบาก ได้หล่อหลอม ประสบการณ์ชีวิตและทัศนคติสู่ความสำเร็จ

เป้าหมายชีวิตของอาจารย์คืออะไร?

“เราเคยได้ยินคนเค้าบอกว่าฝันให้ไกลแล้วไปให้ถึง สำหรับผมแล้วใช้คำนี้ไม่ได้ เพราะชีวิตผมใช้ไปวันต่อวัน สำหรับผมฝันใกล้ๆ แล้วไปที่ละก้าว ผมมองว่าอุปสรรคของคนเราก็คือว่าเราไม่มีความมั่นใจ คนเราถ้ามีความกลัวหรือไม่มั่นใจก็ยากที่จะประสบความสำเร็จ เพราะฉะนั้นคุณต้องค่อยๆ เรียนรู้ไปที่ละก้าว ค่อยๆ ทำไปแล้วเก็บความมั่นใจเรื่อยๆ ผมก็เริ่มจากทำไปที่ละอย่างๆ สะสมไปเรื่อยๆ มันทำให้ฐานชีวิต ฐานความมั่นใจเราแข็งแรงทำให้เรากล้าที่จะไต่เต้าไปสูงขึ้น จนทำให้ผมมาถึงตรงนี้ได้”



อาจารย์มีวิธีการวางขั้นตอนดำเนินชีวิต และขั้นตอนดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ อย่างไร?

“ผมต้องขอบคุณอาชีพเก็บขยะ การเก็บขยะสอนให้ผมคิดให้ละเอียดขึ้น เพราะว่า ผมต้องหาค่าของขยะใน
กองขยะอีกทีหนึ่ง แล้วในขณะนั้นเป็นขยะที่เอามาขายต่อได้ ในขยะที่เขามองว่าไม่มีค่า ผมต้องไปหาของมี
ค่าในนั้น อย่างเช่นผมเดินไปพุ่มไม้เนี่ย คนธรรมดาทั่วไปก็มองผ่านไปว่านี่คือพุ่มไม้ธรรมดา แต่ผมต้อง
เดินเข้าไปมองในพุ่มไม้นั้นว่ามีขยะอยู่หรือป่าว จะนั่นสิ่งทีมอง หรือคนอื่นเค้ามองว่าปกติ ผมต้องไปหาสิ่ง
ที่ไม่ปกติในนั้น ทำให้เราคิดละเอียดมากขึ้น

“นอกจากนี้ สิ่งหนึ่งที่ผมระมัดระวังมากจะมีอยู่สามคำตั้งมั่นไว้ตลอด หนึ่งคือ สัจจะ เราพูดอะไรแล้วเราต้อง
ทำให้ได้ ต้องรับผิดชอบให้ได้ ด้วยความที่ผมรับปากแม่ไว้ แม่ขอผมว่าให้ตั้งใจเรียน อย่าให้แม่ผิดหวัง คือ
เวลาเราทำให้แม่ผิดหวัง แล้วแม่จะมีน้ำตา เราไม่อยากให้แม่เสียน้ำตาอีก ฉะนั้นอะไรที่เราทำผิดพลาด เรา
ก็ไม่อยากจะทำ อะไรที่เราบอกแม่ไปเราต้องทำให้ได้

สองก็คือ ความกตัญญู ความกตัญญูเนี่ยไม่ใช่มีต่อแม่คนเดียว จากครูอาจารย์ที่ให้โอกาสพวกเรด้วย เรา
ก็เลยสั่งสอนเราเลย โดยทั่วไปเวลาเราเห็นเด็กเกเรเราก็เล็งที่จะไม่คบได้ แต่ครูอาจารย์เนี่ยเวลาเห็น
เด็กเกเรจะเล็งไม่สอนได้มัย เพราะอย่างถ้าสอนเด็กเกเรเนี่ย สอนเหนื่อยกว่าเด็กที่ตั้งใจเรียน อย่างคน
ตั้งใจเรียนพูดคำเดียวก็ฟัง แต่คนที่เคยไม่ตั้งใจเรียนอย่างผมเนี่ย แต่ครูอาจารย์ก็เคียวเชิญให้กลับมาเรียน
จนได้ แล้วพอเราตั้งใจเรียนครูก็หาช่องทางให้เราเรียนต่อ หาทุนให้เราเรียนอีก กว่าผมจะได้ดีเนี่ยครูก็
เหนื่อยมาเยอะ แล้วก็มหาวิทยาลัยแห่งนี้ที่ให้โอกาส ถ้า ณ เวลานั้น ผมไม่ได้ทุนตรงนี้ ผมก็คงไม่ได้เป็น
ดอกเตอร์ถึงวันนี้ ฉะนั้นก็ถือว่าเป็นโอกาสที่ดีกับผมมาก ๆ ในชีวิต

สามคือ ความซื่อสัตย์ ด้วยความที่เราเก็บขยะ คนอื่นเค้ามองเราว่าซี้โมย เราเคยเป็นเด็กขทานมาก่อน
ทุกคนก็ตราหน้าเราว่าเราเป็นโจร แล้วพอเรามาตั้งใจเรียนบู้ คนเขาก็ยังติดมองเราว่าเป็นโจร ถ้าเกิดเรา
ไม่ซื่อสัตย์อีก เค้าก็จะมองเราถูกเลย และความซื่อสัตย์ก็มีอยู่สามส่วน หนึ่งคือซื่อสัตย์ต่อตนเอง เราพูด
อะไรไว้ เราต้องทำให้ได้ เรารับผิดชอบอะไรไปก็ต้องทำให้ได้ สองคือซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น ไม่ไปคดโกงเบียดเบียน
เค้า เพราะเราเคยลำบากมาก่อนเราก็รู้ว่าจะได้มาเป็นยังไง แล้วเราไปโกงเค้าอีก เอาเปรียบเค้าอีกเนี่ย
มันก็ไม่ต่างอะไรกับสิ่งที่เค้าเคยรู้สึก แล้วสุดท้ายคือ ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่เรา ก็คือเมื่อมีคนทีไว้วางใจมอบหมาย
งานให้เราทำเพื่อแลกกับเงินแล้วเราไปทรยศต่องาน เราก็จะอดตาย ฉะนั้นก็ต้องไม่ทรยศต่องาน ก็ต้อง
ซื่อสัตย์ในหน้าที่”



จากภูมิหลังที่ลำบากของอาจารย์ เมื่อถูกคนมองในแง่ลบ เรามีวิธีจัดการกับปัญหาและความรู้สึกอย่างไร?

“ช่วงชีวิตที่ลำบากที่สุด หนักสุดก็คือตอนที่เงินจากที่แม่ส่งมาให้ขาดช่วง หรือเงินอาจจะหมดก่อนก็เลยไม่มีเงินซื้อข้าวกิน ผมก็เลยบอกพี่ว่าหิวข้าวแล้ว พี่ก็เลยบอกให้ทน ให้กินน้ำ เตี้ยวพุงนี้แม่ก็คงโอนมาให้เรา ก็รอ รอวันพุงนี้ก็ยังไม่มียีก ก็รออยู่สองสามวันก็ไม่ไหว ผมหิวข้าวจนแบบทนไม่ไหวแล้ว ก็เลยบอกพี่ว่าผมหิวข้าวมาก พี่สาวก็เลยชวนไปเก็บผักบุ้งริมคูน้ำ เป็นผักบุ้งที่มันขึ้นตามคู แล้วก็หาไม้พินมาก่อกองไฟเอาหินมา แล้วก็หาพวกกะทะเอามาวาง แล้วก็เอาผักบุ้งมาผัดน้ำเปล่า ไม่มีน้ำปลาปรุงรส ไม่มีผงชูรส เครื่องปรุง รสชาติอะไรไม่มี กินเพื่อประทังชีวิต ผักบุ้งก็สุกมันดิบมัน ก็กินผักบุ้งไปเรื่อยๆ ประทังชีวิตไป กินกันทุกมือ เก็บมาผัดผัก กินจนไม่ไหว ร่างกายมันต่อต้านมาเอง อ้วกออกมา กินเข้าไปก็อ้วกออกมา”

“ผมต้องขอบคุณพวกเค้ามากเลยที่เค้ามองเราอย่างนั้น ทำให้เรามีแรงกระตุ้น มีความพยายาม ทำให้เราอยากจะทำอะไรสักอย่าง ถ้าเราไปทำเหมือนในสิ่งที่เค้ามอง เค้าก็มองเราถูกใจมั๊ยครับ เพราะงั้นเราต้องทำอะไรที่เราสามารถจะตอกกลับเค้าได้โดยที่เราไม่ต้องทำร้ายเค้า เค้ามองเรายังไงก็ได้ แต่เราก็อย่าเป็นเหมือนที่เค้ามอง นอกจากนั้นทำให้เค้าเห็นด้วยว่าเราทำอะไรอยู่ เวลาใครถามผมก็กลับบอกว่าที่บ้านผมเก็บขยะ ไม่เคยอาย”

อาจารย์เห็นการศึกษาสำคัญอย่างไรถึงต้องนำมาให้ได้?

“ผมมองว่าการศึกษาคือการพัฒนาชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น ผมได้โอกาสหลายๆ อย่างก็ได้มาจากการที่เรามีโอกาสได้ศึกษา ผมได้เรียน ผมได้เจอเพื่อน ได้เจอครูอาจารย์ ได้มุมมองใหม่ๆ ก็ทำให้เราเห็นโอกาสที่จะพัฒนาตัวเองได้ ผมมองว่าการศึกษาช่วยให้เราสามารถพัฒนาตนเอง ถ้าเราไม่เรียนก็เหมือนกับคนไม่มีความรู้ ไม่รู้จะช่วยตนเองยังไง แต่พอเราไปเรียน เราเห็นความรู้กว้างมากขึ้น ก็ทำให้เราเห็นโอกาสที่จะไขว่คว้าให้กับตนเองได้ แล้วยิ่งเรียนสูงมันก็ยิ่งเหมือนกับเราได้อยู่ที่สูง เรายังเห็นอะไรกว้างขึ้น เห็นอะไรได้ไกลขึ้น พอเราเรียน เรารู้สึกว่าชีวิตเราสูงขึ้น ไม่ได้หมายความว่าตัวเองสูงขึ้น แต่ว่ามุมมองของชีวิตสูงขึ้น กว้างไกลขึ้น ฉะนั้นผมจะต้องขอบคุณความจน ความจนสอนความลำบากให้กับผม แล้วความลำบากเนี่ยมันสอนให้ผมมีความอดทน ทำให้ผมสามารถจะต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ได้ แล้วก็ความลำบากเนี่ยทำให้ผมมีความพยายามที่จะทำให้ได้ และความลำบากทำให้ผมค้นหาโอกาสให้กับตนเอง โดยที่ถ้าผมสบายผมคงไม่ต้องหาโอกาสจากใคร ด้วยความลำบากเราหาโอกาสจากความจนของเรา เราค้นหาโอกาสให้

กับตนเอง ผมมองว่าความจนเป็นสิ่งสำคัญ ผมไม่ถือว่าความจนคือความด้อยโอกาส สำหรับผมความจนเป็นสิ่งที่สร้างโอกาสให้กับเรา”

เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของอาจารย์คืออะไร?

“ณ เวลานั้นผมได้ทำอะไรจากชีวิตมาเยอะแล้ว ฉะนั้นสิ่งที่ผมมองตอนนี้คือ ผมจะคืนโอกาสให้แก่คนอื่น คือเราจะสร้างโอกาสตอบแทนกับคนอื่นที่เค้าเคยด้อยโอกาส สร้างคนดีออกไป ฉะนั้นเป้าหมายของผมคือผมอยากเห็นสังคมดีขึ้น ผมอยากให้ทุกคนมีโอกาสเท่าเทียมกัน อยากให้เด็ก ๆ ที่ด้อยโอกาสมีโอกาสได้เรียน อยากเห็นคนจนที่ไม่มีเงินซื้อข้าวกินสามารถหาเลี้ยงตัวเองได้ ผมมองว่าอาชีพครูเป็นอาชีพที่เหมาะสมกับสิ่งที่ผมทำ เพราะว่าการเป็นครูผมสามารถใส่ความรู้ทุกอย่างได้เต็มที่ แล้วผมไม่เคยนั่งทำงานแล้วต้องดูเวลาเลยว่าผมจะเริ่มงานกี่โมงเลิกกี่โมง ผมมีความสุขทุกนาทีที่ทำ แค่ว่าเห็นเด็กเค้าประสบความสำเร็จเราก็รู้สึกว่ามันดี เราทำให้คน ๆ หนึ่งสามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยน้ำมือเรา”

อาจารย์มีวิธีการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองอย่างไร?

“สิ่งสำคัญเลยต้องเอาชนะใจตัวเองให้ได้ คือผมต้องแยกความเครียดออกมาจากตัวเองให้ได้ก่อน ฉะนั้นความเครียดผมเนี่ย ผมก็จะไประบายโดยการทำกิจกรรม กิจกรรมทำให้ผมลืมความเครียด ถ้าว่างเมื่อไหร่ปั๊บความคิดเราจะพุ่งชาน แล้วการทำกิจกรรมสร้างความภูมิใจให้ตัวเอง สร้างความน่าเชื่อถือ ความไว้วางใจให้กับหลายๆ คนด้วย ก็เลยทำให้ผมชอบทำกิจกรรมตั้งแต่ตอนปวช. แล้วเรามีเพื่อนที่ทำกิจกรรมทำสโมสร ทำชมรมทุกอย่าง ก็คือช่วยงานกิจกรรมเพราะเราชอบ ฉะนั้นการที่บอกว่าทำกิจกรรมและการเรียนแย่นั้นไม่จริงนะครับ”

อยากให้อาจารย์ช่วยให้อิทธิพลกับน้องๆ กศน.เกี่ยวกับเรื่องความสำคัญของการศึกษา

“จากประสบการณ์ที่ว่าเราทำงานไปด้วย เรียนไปด้วย ก็อยากจะบอกว่า เรียนน้อยก็จะเหนื่อยมาก ถ้าเรียนมากจะเหนื่อยน้อยลง ผมเคยคิดอยากฆ่าตัวตายมาแล้ว ผมรู้ว่าหลายคนคิดเหมือนกันว่าเกิดมาทำไม แล้วทำไมถึงได้อยากจะทำมัน แต่ผมคิดใหม่ที่ผมเกิดมาเพื่อแก้ไขชีวิตในสิ่งที่ผมเลือกเกิดไม่ได้ เราโทษใครไม่ได้ แต่ถ้าเราไม่ทำเองเนี่ย เราต้องโทษตัวเอง ฉะนั้นชีวิตที่คุณอยู่ทุกวันนี้จะมีลมหายใจเพื่อแก้ไขชีวิตเก่า คุณไม่พอใจชีวิตปัจจุบันก็ทำมันใหม่ เอาความรู้จากที่เรียนมา ไม่ต้องไปมองว่าอนาคตจะเอาความรู้

ไปทำอะไร ขอแค่เราเอาความเรียนที่เรียนมาเนี่ยมาทบทวนตัวเราที่ผ่านมามาตอบตัวเองว่าแล้วต่อไปเราจะเป็นแบบเดิมมั้ย เอาความรู้ไปสร้างโอกาสให้กับตัวเอง ผมอยากจะบอกว่าคนเราเรียนรู้กันได้ แต่เลียนแบบยาก เราต้องประสบความสำเร็จด้วยตัวของเราเอง ฉะนั้นต้องหาอัตลักษณ์หรือหาวิธีการของเราว่าเราจะประสบความสำเร็จของเราได้ยังไง เป็นการเรียนรู้จากคนอื่น แล้วเอามาประยุกต์ใช้กับเรา แล้วดูว่าตัวเราหันต่ออะไร แล้วผมเชื่อว่าเราจะประสบความสำเร็จได้ด้วยตัวของเราเอง”

“ฉะนั้นประสบการณ์ตรงที่คุณทำไปเถอะ ใครทำผิดอะไรมายิ่งดีเพราะว่าคุณได้รู้แล้วว่าทำผิดเป็นยังไง คุณจะได้อะไรมาผิดต่ออีก ประสบการณ์ตรงเนี่ยมีไม่กี่คนหรอกที่จะมีเหมือนเรา ฉะนั้นเราทำไปเนี่ย มันก็คือเป็นข้อมูล เป็นความรู้ อย่างหนึ่ง เค้าเรียกว่าความรู้นอกห้องเรียน เป็นที่ปรึกษาให้กับเราได้ ผมเชื่อว่าวันหนึ่งที่คุณค้นพบตัวเองว่าคุณเหมาะกับงานอะไร คุณเหมาะกับตรงไหน แล้ววันนั้นคุณจะมีคามภาคภูมิใจเป็นอย่างมากกับสิ่งที่คุณได้ตั้งมั่นต่อสู้ ถ้าวันนั้นคุณมองย้อนกลับมาอีกครั้งหนึ่ง คุณจะเห็นความแตกต่าง แล้วคุณจะมีคามภาคภูมิใจกับตัวเองมากขึ้น ช่างหน้ายังมีที่ว่างอีกเยอะ อย่าเพิ่งท้อแท้”

“อุปสรรคที่หนักที่สุดตัวเราเองนี่อุปสรรคที่สุดแล้วครับ ครั้งหนึ่งผมเคยคิดฆ่าตัวตาย แม่ผมไม่ได้เรียนหนังสือ จบแค่ชั้นป.4 ท่านสอนผมด้วยไม้เรียว ตีอย่างเดียว หนักเบาที่ว่าตามการกระทำไป อย่างเช่นอะไรที่ท่านคาดหวังเยอะหน่อยก็จะตีหนักหน่อย ถ้าเล็กๆ น้อยๆ ก็จะตีเบาหน่อย แต่ส่วนใหญ่ท่านคาดหวังเยอะแวกๆ ก็เป็นไม้แขวนเสื้อ เข็มขัด สายยาง ตะหลิว เคียวเข็ญให้เราไปเรียน เคียวเข็ญให้ทำงาน เคียวเข็ญให้ทำนู่นทำนี่ ถ้าไม่ทำก็โดนตีครับ โดนตีจนบางทีผมก็น้อยใจ เพราะว่าโดนตีตลอด อยู่บ้านก็โดนตี ไปโรงเรียนเพื่อนก็ไม่คบ มันรู้สึกกดดัน ตอนนั้นหิบบีมัดมาแล้ว มัดที่แม่เอาไว้แล้วเนื้อ ตอนนั้นผมเข้าใจเลย คนจะฆ่าตัวตายคิดถึงแต่ตัวเองอย่างเดียว ไม่คิดถึงคนอื่น ไม่อยากอยู่แล้ว แต่พอเราเห็นมัดปုပ်เราก็นึกถึงแม่ขึ้นมา เราตายไปแล้วแม่จะอยู่ยังไง ทำไมเราคิดฆ่าตัวตายแล้วแม่ไม่ฆ่าตัวตายบ้างล่ะ ทำไมเราอยากตายคนเดียว แล้วแม่กับน้องจะอยู่ยังไง พอเปลี่ยนความคิดแล้ว คือถ้าเทียบอุปสรรคที่ผมเจอกับอุปสรรคที่แม่ผมเจอมันเทียบกันไม่ได้ ฉะนั้นอุปสรรคจริงๆ คือตัวเรามากกว่า นั่นแหละคือตัวที่ทำให้เราหยุดความพยายาม หยุดตั้งมั่น หยุดฝัน นั่นแหละครับอุปสรรคที่สำคัญมาก”

เสกพล อุ่นสำราญ

มิสเตอร์แซกแมน อดีตนักศึกษาอาชีวะ
ที่เริ่มต้นด้วยบับญี่และลงเอยด้วยดนตรี

11 กรกฎาคม 2556

สัมภาษณ์โดย ปาณิสรา ไพรีพินาศ เรียบเรียงโดย โควิรินทร์ ขวนประพันธ์

นักดนตรีอารมณ์ดีพี่โก้ มิสเตอร์แซกแมน หรือ เสกพล อุ่นสำราญ นักดนตรีแซกโซโฟนระดับต้นๆ ของไทย อดีตนักศึกษาอาชีวะ ที่เริ่มต้นด้วยบับญี่และลงเอยด้วยดนตรี ชีวิตที่เดินตามความฝันกับความรักที่มีให้ต่อแซกโซโฟนไม่รู้จบจนก้าวสู่ความสำเร็จระดับสากล

อะไรที่ทำให้เราจริงจังและอยากจะทำตามความฝัน?

“สิ่งที่ทำให้จริงจังก็คือ พี่โก้อยากทำงาน อยากหาเงินมาโรงเรียน เนื่องจากพี่เป็นเด็กที่ค่อนข้างยากจน แต่ละวันก่อนมาโรงเรียนนั้นไม่ง่าย ก็อยากจะได้ตั้งค์ อยากมาเรียนหนังสือ พออาจารย์ที่สอนดนตรีบอกว่าไปเป่าแซกโซโฟนแล้วจะได้ทำงาน อาจารย์จะพาไปทำงานกลางคืน เราก็อยากเล่น อยากเล่นเพราะอยากทำงานครับ ก็คือ หันมาเล่นแซกโซโฟนตั้งแต่อายุ 15”

ตอนนั้นอาจารย์แนะนำให้เล่นเครื่องดนตรีชนิดนี้ใช้ไหมคะ หรือเราชอบมาก่อนหน้านี้แล้ว?

“พี่สนใจเครื่องเป่าอื่นมาก่อนแล้ว เล่นเป็นมาก่อนแล้วแหละ แต่ไม่เคยจับแซกโซโฟน ไม่เคยจับเลย ไม่ชอบเลยด้วย เสียงมันแป้นๆ นะ อาจารย์บอกว่าต้องเป่า พอใช้คำว่าต้องเป่าคือบังคับ ก็ต้องเป่าเพราะอยากหางานทำ”

© Sekpol Unsamran

ช่วงนั้นที่ต้องทำงานไปด้วยแล้วเรียนไปด้วย มีการแบ่งเวลาอย่างไร?

“มันต้องมีวินัยครับ ถ้าเรียนก็ต้องตื่น เรียน 8 โมง จะกลับบ้านก็โมงตี 3 ตี 4 ก็คือต้องตื่น สลิมสลิมก็ต้องตื่น เหมือนเด็ก ๆ พี่ไม่รู้หรือว่าควรจะนอนกี่ชั่วโมง พอจะต้องตื่นก็ต้องตื่นแล้ว พอบ่าย ๆ ว่าง ๆ ก็เผลอหลับไปก็มีบ้าง แต่อะไรที่สำคัญอันดับแรก ๆ ต้องทำก่อน ต้องเรียนหนังสือก่อน ไม่ใช่ว่าต้องไปเรียนหนังสือแต่ว่างว่างคือขอนอน ไม่ใช่ ก็ไม่ถูกนะครับ”

อาจจะมีคนสงสัยว่าเรียนด้านบัญชีถ้าทำงานอาจจะมีความมั่นคงที่แน่นอน แต่อะไรที่ทำให้เราตัดสินใจแน่วแน่ว่าจะเรียนด้านดนตรี?

“พี่ก็รู้สึกว่าย่อก่อน พี่เรียนบัญชีไม่ไหวแล้ว พี่ไปต่อไม่ได้ พี่จะทิ้งลงเหวแน่ ๆ กับดนตรีพี่รู้สึกว่า ถ้าพี่เรียนดนตรี เล่นดนตรี ก็คงรู้สึกว่าโชคดีมาก คงเป็นคนที่มีความสุข ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรัก เรียนจบปริญญาตรีก็มีใบปริญญาให้พ่อ แล้วก็ป็นนักดนตรี ซึ่งจะเป็นยังไงไม่รู้ หนทางข้างหน้า สมัยพี่เด็ก ๆ อาชีพนักดนตรีมันเป็นอาชีพที่ไม่ค่อยได้รับการยอมรับเท่าไร ไม่เห็นความมั่นคงเลย เพราะว่า เราเห็นอยู่เวลาที่เล่นในร้านอาหาร พี่จะเห็นแบบเดี๋ยวก็นั่งมาอดิชั่นแล้ว แล้วเราจะได้ออกรีป่าวเนี่ย เราจะเห็นภาพนี้เป็นประจำ คือมองไม่เห็นความมั่นคงเลยครับ แต่สิ่งหนึ่งที่เราเห็นเป็นความมั่นคงมากก็คือ ดนตรีมันเป็นสิ่งที่เรารัก พี่ก็เลยตัดสินใจว่าช่างมัน พี่จะเดินหน้า”

อยากให้พี่ก็ช่วยแนะนำสายการเรียนให้น้องๆ ว่ามีหลักการเลือกอย่างไร?

“มันก็มีสองอย่างนะ คือ ถูกใจกับถูกต้อง พี่ว่าควรพยายามบาลานซ์สองสิ่งนี้นะครับ ถูกใจก็คือว่า พี่ชอบดนตรีมาก ๆ เลยอะ ในสมัยนั้นพี่เรียนม.1 ม.2 ม.3 พี่ก็รักดนตรีตั้งแต่เด็ก ๆ แล้ว แต่ความถูกต้องก็คือ เราควรไปเรียนหนังสือก่อนมัย 4 5 6 เอาให้จบมัย สายอาชีพมาเรียนดนตรีก็เล่นไป พยายามบาลานซ์สองสิ่งนี้ จนพี่มาเจอทางแยกที่ต้องเลือกแล้วจริงๆ พี่ก็เลยเลือกความถูกต้องที่สุด และสิ่งที่ถูกต้องก็ยังพอมืออยู่ข้างหน้าให้เห็น พี่คิดว่าเลือกจากสิ่งที่เราชอบหาตัวเองให้เจอและให้เร็วด้วยนะครับ ไหวงเล็บด้วยว่าให้เร็ว ถ้ามั่นใจว่าจะทำอย่างนั้นจริงๆ แสดงว่าตั้งหลักได้เร็วแล้ว อย่างเช่นอยากมาสายดนตรี ข้างหน้าจะเจออะไรบ้าง พอจบปริญญาตรีแล้วปริญญาโทมีมัย หรือทำงาน คือตั้งหลักมันก็จะมองเห็นหนทางชัดเจน”

อยากให้พูดถึงความชอบและการศึกษาว่าสามารถไปด้วยกันได้ได้อย่างไร?

“คือพี่โชคตินะครับที่เรียนครุศาสตร์เพราะว่า อันดับแรกเลยคือเค้าสอนดนตรี ทำให้พี่อยู่กับดนตรีทั้งวัน เรายังได้เรียนวิชาครุศาสตร์ เป็นวิชาที่สอนกว้างมาก ตั้งแต่จิตวิทยา หลักการสอน ได้ฝึกสอน สดแทน (สถิติ) ภาษาอังกฤษ ประวัติศาสตร์ ซิวไลเซชันก็ยังคงเรียน คือคณะครุศาสตร์ก็เป็นคณะที่กว้างมาก ก็โชคดีที่เราได้เจอวิชาหลากหลาย เพื่อนหลากหลาย แล้วในที่สุดก็มีเครื่องดนตรีที่เป็นอาวุธคู่กายด้วย มันก็ทำให้เรารู้สึกว่าเรามาแลกกับหลายๆ อย่างได้”

ตอนที่เรียนมีอุปสรรคหรือแรงกดดันจากคนรอบข้างบ้างมั๊ย?

“พี่ก็เป็นคนหัวไม่เร็วครับ คือถ้าเพื่อนอ่านหนังสือ เช่น อ่านเรื่องทฤษฎีดนตรีเนี่ย เพื่อนอ่านรอบหนึ่งเข้าใจ แต่พี่จะไม่ค่อยเข้าใจ ถ้าพี่ไปถามก็เกรงใจเพื่อนมั้ง อายุครูป้าง วิธีการของพี่คือ พี่ก็จะอ่านสามรอบสี่รอบ อ่านอยู่นั้นแหละ ขณะที่เพื่อนไปเร็วแล้ว แต่เรายังช้าอยู่ นี่คืออุปสรรคของพี่คือทุกคนมันมาไม่เท่ากัน พี่อาจจะมีความคิดว่าเพื่อน พี่ได้ยินทุกเสียง แต่เพื่อนของพี่แทบจะไม่ได้ยิน แต่ว่าทฤษฎีไม่ค่อยรู้เรื่องเลย แต่มันก็มีวิธีแก้ก็คือ เพื่อนอ่านรอบหนึ่ง แต่พี่อ่านสามรอบ เพื่อนเข้าใจสองรอบพี่ก็จะอ่านลิบรอบ พี่ก็จะใช้ความพยายามเข้าช่วย”

ในการเลือกเส้นทางด้านดนตรี มีแรงกดดันภายนอกที่เราเคยเจอบ้างมั๊ย?

“มีนะ แต่พี่ไม่ค่อยรู้สึกหรอก เหมือนคนบอกว่าเรียนดนตรีแล้วจะทำงานอะไร ก็ไม่สน คือถ้ารักที่จะอยู่บนความเสียงนี้แล้ว โอเค เล่นดนตรีมันไม่ใช่ต้นทุนเลยนะ เอาไปซื้อแซกโซโฟนก็ไม่มีต้นทุนอย่างอื่นเลย แต่ละวันก็ใช้พรสวรรค์หาเงิน พี่ว่ามันก็คุ้ม ก็คือ ทุกวันนี้ก็ยังมึงงานทำอยู่ที่โอเค”

สิ่งสำคัญที่ทำให้พี่ประสบความสำเร็จมาถึงขั้นนี้คืออะไร?

“พี่ว่าพี่รักมันจริงๆ ทั้งชีวิตพี่คงจะเล่นแต่แซกโซโฟน พี่ก็เคยพูดกับครอบครัว พูดกับพี่กับน้องหลายๆ คน เวลาเค้าถามว่าจะเป่าถึงเมื่อไหร่ ลองคิดถึงคนไทยอายุหกสิบเจ็ดสิบ คือถ้าถามว่านักดนตรีไทย นักดนตรีรุ่นพี่ของพี่เนี่ย เค้าไม่ค่อยเล่นกันแล้วนะ แต่ในขณะที่ฝรั่งที่เราดูตั้งแต่เด็กๆ ทุกวันนี้ก็ยังออกอัลบั้มใหม่ อยู่เลย พี่เอาเป็นตัวอย่งให้นักดนตรีรุ่นต่อๆ ไปดู เล่นดนตรีเล่นคอนเสิร์ตฟรีบ้าง ก็คือต้องรักจริงๆ แล้วก็ซื่อสัตย์ต่อเค้า ความพยายามก็สำคัญครับ ต้องเรียนรู้ตลอดเวลา”

อยากให้พี่โก้ให้กำลังใจหรือให้คำแนะนำกับน้องกศน. ที่อาจจะต้องเรียนไปด้วยทำงานไปด้วย

“พี่ว่าพวกน้องๆ โชคดีที่ได้เห็นโลกในมุมกว้าง ทำงานไปด้วยเรียนไปด้วย สมัยก่อนพี่โก้ก็ทำงานก่อนมาเป็นนักดนตรีครับ ซุปเปอร์มาเก็ตตอนนั้นเพิ่งเกิดใหม่ๆ ยุคพี่โก้ก็คือเริ่มมีห้างฯ แล้ว พี่โก้ชอบชอเวลาปิดเทอมแล้วเห็นเด็กใส่ชุดนักเรียนแล้วไปขึ้นรถตามห้างฯ แล้วเอาของจากในรถขึ้นมาใส่ถุง พี่ว่าพี่ต้องทำงานนี้ได้ดีแน่เลย ก็คือไฝฝั้นจะทำอย่างนั้น พี่ว่าน้องๆ ที่ทำงานนอกเวลาอยู่ ทำงานไปด้วยแล้วเรียนไปด้วย น้องโชคดีมากที่ได้เห็นโลกได้เห็นมุมมองอีกด้านหนึ่ง ในขณะที่เรียนหนังสือก็ต้องรับผิดชอบ ต้องมีความรับผิดชอบสองเท่า พี่ว่ามันเป็นโอกาสที่ดีมากที่ได้ทำ”

เพชรทาย วงษ์คำเหลา

ตลกมือหนึ่ง กับคำถามที่ว่ามาไกลถึงขนาดนี้แล้วทำไมยังต้องกลับไปเรียนหนังสืออีก

12 กรกฎาคม 2556

สัมภาษณ์โดย รจนา มโนวัลย์เลา ถอดเทปโดย ปาณิสรา ไพรีพินาศ ยูเนสโก กรุงเทพฯ

ไม่มีคนไทยคนไหนไม่รู้จัก หม่ำ

หม่ำ หรือเพชรทาย วงษ์คำเหลา อยู่ในวงการตลกไทยมากกว่า 20 ปี เรื่องผลงานความสามารถ ไม่มีอะไรต้องสาธยายกันอีก แต่เรื่องที่หลายคนอาจยังไม่รู้ ว่าในมุมหนึ่งเล็กๆ แต่ยิ่งใหญ่เหลือเกินในหัวใจตลกมือหนึ่งของไทย ว่าหม่ำรักเรียนขนาดไหน

ตอนนั้นทำไมไม่ได้เรียน?

“ช่วงเด็ก ๆ ครอบครัวก็ปานกลางนะก็ได้ยากจนอะไรมาก แต่เป็นคนขี้เกียจเรียน เป็นคนชนเป็นคนดื้อ ไม่รู้คุณค่าของการเรียน แต่พอโตขึ้นมาถึงได้รู้ว่า โอ..มันก็ไม่ได้สายที่จะเรียน คนยังไม่เรียนก็ยังไม่ไปเรียนได้ ผมว่าอย่างการได้ไปเรียนการศึกษาในระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) เป็นที่ทำให้คุณได้รู้ทักษะหลัก ๆ เพราะการเรียนใหม่ๆ ของทุกวันนี้มันไม่เหมือนแต่ก่อน ตอนนี้ใครที่คิดจะเรียนก็ยังไม่สาย อายุเท่าไหนก็เรียนได้ถ้าอยากเรียน”

© Workpoint Entertainment Public Company Limited

ทราบมาก่อนที่คุณหม่าจะกลับไปเรียน ตอนนั้นมีวุฒิป.6 มีอะไรที่ทำให้เรารู้สึกว่าเราจะ
ต้องกลับไปเรียนทั้งๆ ที่คุณหม่าก็ถือว่าประสบความสำเร็จมากแล้วในปัจจุบัน ทั้งชื่อเสียง
และฐานะ?

“คือ มันมีเวลาว่างในเสาร์-อาทิตย์เนี่ยมันดีกว่าอยู่เปล่าๆ ไปเรียนให้มันเพิ่มทักษะตัวเองกับอาชีพการงาน
ด้วยกับสิ่งที่เราไม่เคยรู้ ซึ่งการเรียนด้วยวิธีใหม่ๆ ไม่เหมือนก่อน แล้วก็ไปเรียนก็ได้เจอเพื่อนเจอฝูงก็
สนุกสนานดี ก็ไปเรียนอยู่เกือบ 2-3 ปีมั้ง ก็ได้วุฒิม.6 มา ส่วนปริญญาตรีเนี่ย ผมอยากเรียนนิติฯ นะ ผม
ชอบอ่าน ชอบกฎหมาย ผมได้ปริญญาตรีก็ติดมศกดี และโทมหบัณฑิตมา ถ้ามีโอกาสผมก็อยากกลับไป
เรียนจริงๆ อีกันนะ”

คุณหม่าได้นำสิ่งที่เรียนมาจาก กศน. มาใช้ต่ออย่างไรบ้าง?

“เอาไปใช้กับการทำงานมากกว่า จริงๆ แล้วเนี่ย ผมว่าอาชีพของผมเนี่ยเป็นอาชีพตลก บางทีก็เป็นอาชีพ
ที่มันต้องมีอะไรเอามาเสริมทักษะ ให้เรารู้ มันเอามาใช้กับการทำงานได้ ถ้าคนรู้จักใช้เนาะ การเรียนเป็นสิ่งที่
ที่เสริมทักษะให้อาชีพการงานเรา”

คุณหม่าช่วยอธิบายเพิ่มเติมได้มั้ย เพราะคงยังต้องมีคนสงสัยอยู่ว่าอย่างคุณหม่าเนี่ย ยัง
ต้องกลับไปเรียนเอาวุฒิกำไ้มอีก แล้วยังต้องฝึกพัฒนาทักษะอะไรอีกด้วย?

“จริงๆ แล้ว ถ้าคนว่างๆ อยู่เนาะ ผมว่าจำเป็นน่าจะไปเรียนนะ เพราะผมว่างศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ ผมกลับไป
เรียนดีกว่า หิวไปเรียน วันไหนที่มันตรงมันมีงาน ก็หาเวลาสลับไปเรียนได้ คนที่คิดจะเรียนเป็นคนที่ดี
ดี คือ ไม่รู้อะไรเลยเราก็คงได้รู้”

ผมว่าบางที่เราต้องเรียนรู้ อย่าไปคิดว่าเราเก่ง คนที่คิดว่าเหนือกว่าการเรียน คนนั้นคือคนโง่ การเรียนมัน
อยู่เหนือเราตลอด มันอยู่ข้างบนเราอยู่ตลอด การเรียน 10 ปีนี้เป็นอย่างนี้ อีก 10 ปีต่อไปก็ไม่เหมือนกัน
แล้วเนาะ ทักษะมันก็จะเพิ่มขึ้นๆ”

ตอนนี้กลับไปเรียนต่อที่กศน. ก็อายุเยอะแล้ว รู้สึกกระดาก หรือมีอายๆ บ้างไหม?

“บางคนเค้าอายุ จริงๆ ไม่ใช่ การเรียนไม่ใช่เรื่องน่าอาย ถ้าเราไปเรียนเราก็จะได้ทักษะใหม่ๆ ก็จะได้เจอเพื่อนรุ่นลูก เจอเพื่อนรุ่นน้อง และอาจจะมีคนอายุมากกว่าเราก็ได้ ถ้าเป็นเพื่อนก็จะได้แลกเปลี่ยนทักษะ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน จะได้เห็นเห็นความต่างของการเรียน”

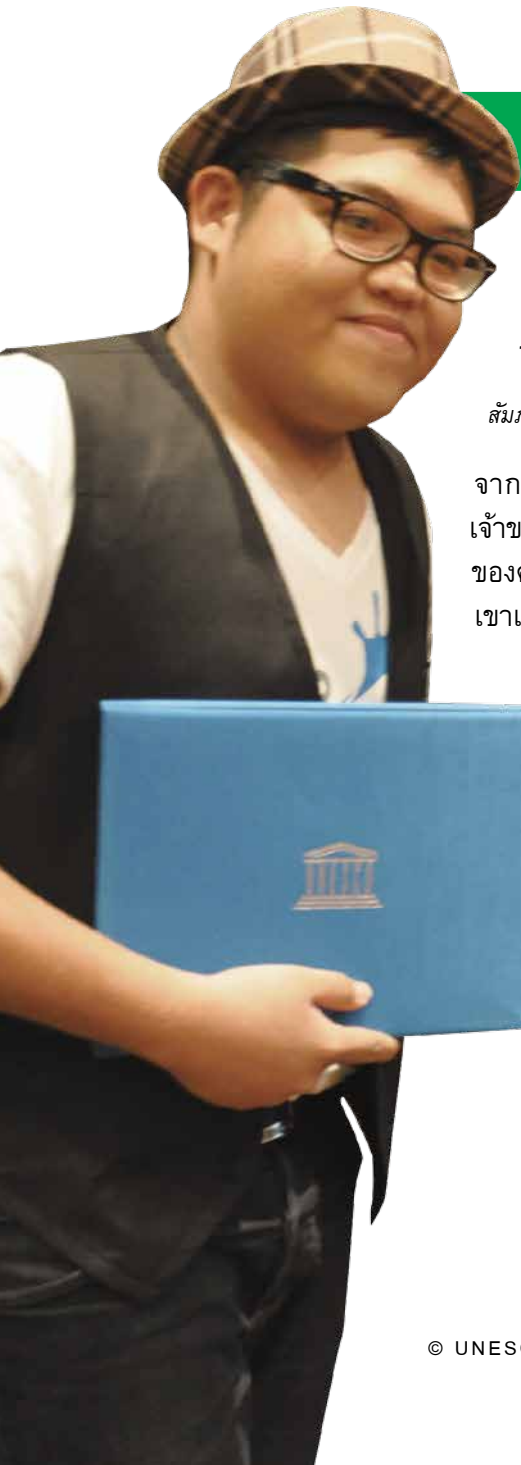
ถ้าให้คุณหม่าแนะนำคนที่เค้าก่อแค้น เจออุปสรรค แล้วรู้สึกว่าไม่สู้แล้ว หนีหิวแล้ว

“ถ้าคนคิดจะท้อแท้กับสิ่งที่เราทำผิดพลาดในบางเรื่อง ผมจะพูดหลายครั้งว่า ถ้ามีปัญหา อย่าเดินหนีปัญหา เดินเข้าหาปัญหาเพื่อให้เห็นปัญหาและแก้ปัญหา พอคนเจอปัญหาแล้วหนีปัญหา ก็ไม่เจอปัญหาสิ แล้วมันจะแก้ยังไง ผมว่าถ้ามีก็เข้าหาให้ตรงจุดแล้วแก้มัน เหมือนที่เราไม่มีเวลาเรียน ไม่มันต้องมีสิ เป็นไปไม่ได้ที่ 7 วัน คุณไม่มีเวลาเลย มันต้องมี แล้วแต่คุณจะฝึหรือไม่ฝึก็เท่านั้นแหละ เค้าจะมีช่วงเข้ากับช่วงเย็นใช่ไหมเราต้องเลือก ก็ไม่ได้ยากอะไร คนเราต้องมีทักษะ คนฝึหรือไม่ฝึไม่เหมือนกัน แต่คนคิดว่าอายุมากแล้วไม่เรียนแล้ว คนนั้นคือไม่ฝึ ไม่รู้จะเรียนไปทำไม ธุรกิจเราก็ตีอยู่แล้ว ก็ไม่ฝึ ก็อยากรู้เท่านั้น รู้มากได้ก่อน คิดก่อนได้ก่อน อยู่น้อยได้น้อย ที่นี้ท้อหรือไม่ท้อ มันขึ้นอยู่กับจิตใจตนเอง อยากฝึอยากเรียนหรือเปล่า คนไม่อยากเรียนก็คิดอยู่แค่นั้น แต่ผมว่าถ้ามีเวลา ซึ่งมันไม่ได้มากมายกับชีวิตนัก อย่างผมผมไป ผมไปนั่งเข้าเรียน ไปนั่ง ได้เจอเพื่อนใหม่ เพื่อนรุ่นลูก เพื่อนรุ่นน้อง เพื่อนรุ่นพี่ ก็สนุกไปอีกแบบหนึ่ง ก็จะได้เห็นอะไรใหม่ๆ เสริมเพิ่มทักษะไป”

คุณหม่ามือโธ่อยากจะทำกาย โดยเฉพาะกับน้องๆ กศน.

“ผมก็อยากจะทำให้ตั้งใจเรียน เพราะเราได้เรียนแล้วก็อยากให้เรารู้สึกอยากมาเรียนอย่างที่เราได้มาเรียนจริงๆ อย่าเรียนเพื่อว่าให้มีวุฒิ ไม่ใช่ ไม่พอ มันต้องเก่งด้วย มันต้องเก่งและเรียนจริง ไม่ใช่ไปเรียนแค่เพื่อสนุกนี่ไม่ใช่ มันต้องเรียนเอาจริงเอาจัง ไม่ใช่เกมส์ มันเป็นเรื่องของที่สุดของชีวิต คนบางคนจบปริญญาตรีตอนอายุ 60 ก็มีเยอะแยะ ฉะนั้นผมว่าการเรียนเป็นสิ่งที่ดี ใครที่คิดเรียนคิดถูกแล้ว คิดโอเคเลยละ”





"โตม" จารุวัฒน์ เชี่ยวอร่าม

โตม เดอะ สตาร์ ซีซั่น 8
จากก้อนดินสู่ดวงดาว

19 กันยายน 2556

สัมภาษณ์โดย ปาณิสรา ไพรีพินาศ เรียบเรียงโดย ไศวิรินทร์ ชวนประพันธ์ ยูเนสโก กรุงเทพฯ

จากเด็กหนุ่มผู้ชื่นชอบการร้องเพลงเป็นชีวิตจิตใจคนหนึ่ง จนกลายมาเป็นเจ้าของตำแหน่งผู้ชนะเลิศรายการ The Star คันทรีควีนดาว ปีที่ 8 และเสาหลักของครอบครัว วันนี้ 'โตม' จารุวัฒน์ เชี่ยวอร่าม ได้มาเผยเคล็ดลับในชีวิตดีๆ ของเขาเพื่อเอาชนะอุปสรรคและประสบความสำเร็จ

โตมชอบร้องเพลง แต่ทำไมเลือกเรียนคณะนิติศาสตร์?

“มันเป็นช่วงการเลือกเรียนที่เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อพอดีตอนนั้น มันคือช่วงม.6 แล้วก็ผมเนี่ยใจก็อยากจะเรียนคณะนิติศาสตร์ เพราะว่ามันนอกจากชอบร้องเพลงแล้วยังชอบดูหนังด้วย ชอบดูหนัง ชอบทำหนัง ก็ทำให้อยากมาเรียนหนังเรียนฟิล์ม แล้วก็ตั้งใจไว้ว่าอยากจะเข้าไปเรียนคณะนิติศาสตร์ ก็สอบเอนทรานซ์เรียบร้อยแล้ว เตรียมสอบเรียบร้อย คณะไหนออกมาเรียบร้อยแล้วกำลังจะยื่นคะแนน แล้วเหมือนกับคุณพ่อก็ไม่สบายพอดีตอนนั้น แล้วใจคุณพ่ออยากให้เรียนคณะนิติศาสตร์ตั้งนานแล้ว แล้วผมเองก็คิดอยู่เหมือนกันว่าอะไรก็ได้ นิเทศฯ ก็ได้ นิติฯ ก็ได้ แต่ว่าพอมันมีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นมา คุณพ่อไม่สบายเราก็เลย อยากจะทำให้คุณพ่อ เพื่อคุณพ่อเลยอย่างแรกสองคือเราก็มองถึงในแง่อนาคตครับ”

ช่วงที่คุณพ่อไม่สบายได้ส่งผลกระทบต่อเราบ้างมั้ย?

“โชคดีว่ามันเป็นช่วงที่เปิดเทอมพอดี กำลังจะเอนทรานซ์ เป็นช่วงม.6 เข้ามหาวิทยาลัยพอดี มันก็เลยเป็นช่วงที่เราไม่ต้องคิดอะไรมาก เหมือนกับกำลังเตรียมตัวจะเข้ามหาวิทยาลัยมากกว่าเพราะว่าคะแนนก็ยื่นไปแล้ว ชักแป็บนึงผลก็ประกาศออกมาว่าได้มหาวิทยาลัยอะไร ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเตรียมตัวมาอยู่ที่นี่มากกว่า ซึ่งถามว่าส่งผลอะไรมั๊ย มันก็ไม่ได้ส่งผลในแง่การใช้ชีวิตขนาดนั้น แต่ว่ามันเกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่างในครอบครัว จากเดิมก็สมมติว่าเราจะมาอยู่ที่กรุงเทพฯ เนี่ย ถ้าคุณพ่อยังสบายดี เขาก็จะมาช่วยดูแลเราได้ มาช่วยหาที่พัก แต่ว่าพอเค้าไม่สบายคุณแม่เองก็ทิ้งคุณพ่อไม่ได้ เราเองก็ต้องมาคนเดียว มาหาที่พักเอง มาจัดการเรื่องมหาวิทยาลัยเองคนเดียวในขณะที่เด็กต่างจังหวัดคนอื่นเราก็จะเห็นมีคุณพ่อคุณแม่เค้ามาส่ง แน่นนอนว่าเด็กต่างจังหวัดเข้ามกรุงเทพฯ เนี่ย ผมก็ไม่เคยเข้ามาอยู่ที่นี่ เพราะฉะนั้นเป็นการเข้ามาอยู่ครั้งแรกก็ต้องปรับตัวนิดนึง”

ตอนที่เรียนอยู่ โดมก็หารายได้ให้ครอบครัวด้วยเช่นกัน?

“เหมือนเรามาอยู่ที่นี่ เราก็ไม่รู้จะหารายได้อะไร เราก็ลองนึกว่าเราสามารถทำอะไรได้บ้าง แล้วก็ในมหาวิทยาลัยมันก็มีร้านอาหารเป็นร้านหนึ่งเรื่อยๆ ของเด็กมหาลัย เราก็รู้สึกว่างลงไปสมัครดู พอดีว่ามีพี่ๆ ในชมรม Folk Song เค้าก็เล่นอยู่ประจำที่ร้าน ก็เลยชวนเราเข้าไปลองเล่นดู ซึ่งพอเล่นเรามันก็โอเค เริ่มได้เล่นเรื่อยๆ”

ช่วงที่ลำบากที่สุดของเรานี้คือช่วงไหน?

“ช่วงลำบากที่สุดก็คงเป็นช่วงปรับตัวเนี่ยแหละครับ ช่วงปรับตัวตอนมาอยู่กรุงเทพฯ อย่างที่บอกว่าเราเป็นเด็กต่างจังหวัดที่เพิ่งเข้ามาอยู่กรุงเทพฯ ถ้าเป็นเด็กคนอื่นเนี่ย เค้าก็จะมีผู้ปกครองมาช่วยดูแลจัดการเรื่องนู่นเรื่องนี้ให้เรียบร้อย แต่ว่าเราเองมาคนเดียวก็มาจัดการเองทุกอย่าง ทำผิดพลาดบ้าง ทดลอง ลองดูเรื่อยๆ แล้วก็ตามดูตามเพื่อนๆ ว่าเค้าทำยังไง ซึ่งมันก็เป็นช่วงที่เราที่แอบรู้สึกท้อเหมือนกัน แอบรู้สึกน้อยใจเล็กๆ ว่ามันไม่ได้มีเหมือนเค้า แต่ว่าสุดท้ายในเมื่อมันไม่มีเหมือนเค้าเราก็ต้องทำทุกอย่างให้มันเหมือนเค้าให้ได้โดยที่อาศัยตัวเราแค่คนเดียว”

เราให้กำลังใจหรือจัดการความรู้สึกนั้นอย่างไร?

“แน่นอนเวลาคนเรารู้สึกท้อ มันก็จะมีช่วงที่เราารู้สึกท้อวนั้นแหละ เลย อย่าไปปิดกั้นความรู้สึกแบบนั้น ผมรู้สึกว่าถ้าเราไม่สบายใจก็ระบายมันออกมาให้หมด แล้วก็สู้นใหม่ แล้วมันก็เป็นช่วงที่เราคอยรับกำลังใจจากคนรอบๆ ข้างมากกว่า ซึ่งผมว่าผมโชคดีที่ได้เจอเพื่อนคนดี ๆ เจอเพื่อนดี ๆ เจอผู้ใหญ่หลาย ๆ คนที่ให้โอกาสดี ๆ ก็เลยทำให้รู้สึกว่า ก็ยังมีคนรอบ ๆ ข้างอีกมากมายที่คอยให้กำลังใจเราได้”

ในเวลาที่เราต้องเรียนไปด้วย ทำงานไปด้วย เรามีวิธีจัดการเวลาอย่างไร?

“ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องการแบ่งเวลา เพราะทำงานไม่ได้ทำทั้งวันอยู่แล้ว มันก็ต้องยอมเจียดเวลาบางส่วนยอมเสียสละเวลาบางส่วนของเราไป จากเดิมที่กลับมาจากมหาวิทยาลัยเหนื่อยๆ คนอื่นอาจจะได้พัก อาจจะได้อ่านหนังสือแล้วนอนเลย แต่เราเองจะต้องเจียดเวลาตรงนี้ไปทำงานก่อนแล้วค่อยกลับมาทำแบบคนอื่น ซึ่งมันก็ทำให้เราเตือนตัวเองได้ว่า ถ้าเกิดเรารักที่จะทำแบบนี้ทำงานไปด้วยเรียนไปด้วย ทำสองอย่างในเวลาเดียวกันก็ต้องยอมเหนื่อยกว่าคนอื่นเป็นสองเท่า ก็ต้องยอม”

อะไรคือแรงผลักดันที่ทำให้เราฟันฝ่าความเหนื่อย หรือภาระต่างๆ ตรงนี้ไปได้?

“ผมก็จะมองไปที่ครอบครัวครับ เพราะว่าแน่นอนว่าต่อไปในอนาคตเนี่ย เราเองก็ต้องเป็นเสาหลักของเค้า เพราะฉะนั้นเราก็ต้องถือว่าตัวเองเนี่ย ต้องสามารถหาพาเค้าไปได้ เราจะมามัวทำอะไรไม่ได้ เราจะมามัวถอยไม่ได้ เราต้องเป็นผู้นำให้ได้ เพราะฉะนั้นเวลาเราเหนื่อยเราท้อเราก็จะมองกลับไปทีครอบครัวว่า เค้าเองก็ลำบากนะ เค้าเองก็เหนื่อยเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราเองก็ต้องถึบตัวเอง สู้เพื่อเค้าให้ได้ ครอบครัวนี้เป็นทั้งแรงผลักดันด้วยและกำลังใจด้วย เพราะว่าบางทีเค้าเองก็จะรู้แหละว่าเราเหนื่อย เค้าจะให้กำลังใจ โทรมาให้กำลังใจบ้างพูดคุยกัน ซึ่งมันเป็นกำลังใจที่หาจากที่ไหนไม่ได้”

วางแผนเป้าหมายชีวิตไว้หลังจากนี้ยัง?

“หลังจากนี้ก็ทำงานในส่วนโอกาสที่ตัวเองได้รับ ก็คือวงการบันเทิงตรงนี้ ก็ตรงไหนที่ตัวเองมีโอกาสไปเรื่อยๆ ก็จะทำตลอด ทำให้เต็มที่แล้วก็เรียนไปด้วย เรียนให้จบ ให้เป็นปริญญาที่นำไปมอบให้กับคุณพ่อให้ได้ ตามที่ตั้งใจเอาไว้ แล้วก็เดี๋ยวก็จะมีน้องชายด้วยอีกหนึ่งคน อันนี้เราเองก็ต้องเป็นคนดูแลเป็นคนรับผิดชอบ ก็

ต้องช่วยดูแลเค้า เพราะเค้าเองก็กำลังจะข้ามมหาวิทยาลัย เราทั้งช่วยในเรื่องของการสนับสนุน ในเรื่องของการใช้ชีวิตด้วย แล้วก็การให้คำแนะนำต่าง ๆ เรายุ่เองก็ผ่านมาแล้ว วิธีการเอ็นทรานซ์อะไรต่าง ๆ อยากรจะให้เค้าได้สิ่งที่ดีที่สุดตามที่เค้าต้องการ อนาคตทั้งหมดก็คืออยากรจะให้ที่บ้านเค้ามีความสุขให้มากที่สุด”

มีอะไรอยากบอกหรือให้กำลังใจกับนักศึกษาคน. ที่ต้องทำงานไปด้วยและเรียนไปด้วย?

“อย่างทีบอกว่ เราเลือกแล้วทีจะทำทั้งสองอย่าง เพราะฉะนั้นการทีจะทำทั้งสองอย่างให้มันดีทีสุดเนี่ย ก็ต้องยอมเหนื่อยเป็นสองเท่า ยอมเหนื่อยกว่าคนอื่นเป็นสองเท่า อยากรให้มองถึงอนาคตว่สิ่งที่มันจะได้รับกลับมาเนี่ย มันไม่ใช่ความสำเร็จอะไรต่าง ๆ นานาหรอกครับ มันคือประสบการณ์ทีจะทำให้เราได้โตขึ้น แล้วก็ไม่ว่อะไรจะผ่านเข้ามาในชีวิตเนี่ย เราจะสามารถข้ามผ่านเข้ามาไปได้แล้วก็สู้กับทุกอุปสรรคได้ เพียงแต่เรารู้สึกสนุกกับมัน เต็มทีกับมัน เต็มทีกับทุก ๆ วัน แล้วก็อย่าไปกลัว”

ถ้าว่ได้เปรียบไหมกับการทีเราต้องทำงานไปด้วยและเรียนไปด้วย?

“ได้เปรียบมากครับ เพราะว่อย่างทีบอกครับทำสองอย่างพร้อมกัน ถ้ามันได้ดีทั้งสองอย่างเลย เหนื่อยซักหน่อย เหนื่อยกว่าคนอื่นซักนิดนึง แต่ว่เราได้ทั้งสองอย่างในเวลาเดียวกัน จะมีน้องบางคนทีรู้สึกว่มันเหนื่อย มันท้อทีจะทำทั้งสองอย่าง จึงเลือกทีจะทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากรให้ใครช่วยบอกหน่อยว่ทำเราถึงเลือกทีจะเก็บทั้งสอง ทั้งเรียนไปด้วยและทำงานไปด้วย”

“ผมคิดว่อนาคตมันเป็นสิ่งที่ไม่ว่แน่นอนครับ เราไม่มีทางรู้เลยว่วันนี้เราจะเจอกับอะไรบ้าง อนาคตเราต้องเกิดมีอุปสรรคมีปัญหอะไรต่าง ๆ นานา ทางทีดีเนเมื่อเรามีสองอย่าง เป็นทางเลือกได้ทั้งสองอย่าง เราก็คว่ว่ทั้งสองอย่างเอาไว้ เราทั้งอันใดอันหนึ่งไป อนาคตเราอาจจะไม่ว่แน่นอนก็ได้ เพราะฉะนั้นคว่ว่มันเอาไว้ เก็บทางเลือกให้เยอะทีสุดเท่าทีจะเป็นไปได้ดีกว่า”

อยากให้พูดถึงความสำคัญของการศึกษาว่าสำคัญอย่างไร

“ผมว่าการศึกษามันสำคัญกับการใช้ชีวิต ทุกวันนี้หลาย ๆ คนอาจจะมองการศึกษาว่ามันเรียนไปเพื่อสอบ แต่ว่าจริงๆ แล้วการศึกษาเนี่ยแหละที่มันส่งผลระยะยาวในชีวิตของเรา อย่างที่บอกเราไม่รู้เลยในอนาคตว่าเราหยิบความรู้อะไรมาใช้ได้เมื่อไหร่ แต่ว่าเราสะสมมันเอาไว้เรื่อยๆ มันเหมือนเป็นทุนที่เราสามารถเก็บไว้ได้ มันไม่มีทางที่จะหลุดออกไปจากตัวเรา ถ้าเราเก็บมันเอาไว้ให้ดีที่สุด แล้วก็การศึกษอย่างหนึ่งคือมันไม่มีที่สิ้นสุดครับ ผมชอบคำนี้มากที่บอกว่า การเรียนรู้มันไม่มีวันสิ้นสุด ทุก ๆ วันเราสามารถเรียนรู้ได้ ทุก ๆ วันเราสามารถศึกษาเพิ่มเติม สะสมได้ ก็สะสมทุนเนี่ยแหละที่จะสร้างกำไรในอนาคตต่อไป”

บทสัมภาษณ์บุคคลที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จซึ่งได้ เข้าร่วมกิจกรรม

ภายใต้โครงการสร้างพลังให้เยาวชนผ่านทางโทรศัพท์มือถือ
สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ

น ม อ กั อ ง / ส ร วั ง / คุ มุ ล



นักแสดงและคุณหมอ

“พวกเราทุกคนมีปัญหาเหมือนกันแหละ เป็นเรื่องอะไรเท่านั้นเอง
จริงๆ แล้วเค้าบอกว่าทุกปัญหามีทางออกไม่ใช่ไม่มี มันไม่มีทางที่จะ
มีทางตันอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเรายังหาไม่เจอหรือว่าเรายังมองไม่เห็น
เท่านั้นเอง แล้วในช่วงเวลาที่แย่ที่สุด เราก็ก้าวผ่านมาแล้ว ผมจะถูกสอน
มาว่าเวลาที่มันมืดที่สุด เราก็คิดว่าตอนนั้นมันหนักที่สุดแล้ว แต่อย่า
ลืมนะ เวลาที่มันมืดที่สุดแปลว่ามันใกล้จะสว่างแล้ว แล้วเวลาที่มัน
สว่าง มันจะเห็นเองทุกอย่าง หลังจากฝนตกหนักๆ เดี๋ยวฟ้าก็โปร่ง
สวยงาม มีรุ้งขึ้น มีอะไรขึ้น เราจะมีภูมิคุ้มกัน เราจะมีประสบการณ์
เราเคยผ่านมาได้ แล้วมันก็จะผ่านไป ยังไงเราก็ต้องสู้ ยังไงเราก็ต้อง
ไปต่อจนถึงวินาทีสุดท้ายของชีวิต ถ้ามว่าเราต้องสู้ไปถึงเมื่อไหร่ เรา
ต้องแก้ปัญหาไปถึงเมื่อไหร่ ไม่ใช่แค่เรียนจบ ไม่ใช่แค่มิงานทำ แต่
เราต้องสู้ไปตลอดชีวิต”

มีเน พี่ชญา วัฒนงามนตรี



นักแสดงหญิง

“ทุกหน้าที่ของมินมีค่ามาก มินจะต้องมีสติมาก แล้วที่สำคัญจะต้องให้กำลังใจตัวเอง ทุกคนจะต้องให้กำลังใจตัวเอง ทุกคนจะต้องมองว่าเรามีค่ามาก เราเป็นลูกที่พ่อแม่รักมาก มองดูดี ๆ เราเป็นสิ่งที่มีความแล้วก็มนุษย์ทุกคนมีค่า มนุษย์เราเป็นสิ่งที่มีความพลั้งมาก เกิดมาครบ 32 ประการ ถือว่าสุดยอดแล้ว สามารถสร้างทุกอย่างในโลกให้สวยงามได้ ให้กำลังใจตัวเองว่าเราสามารถทำได้ เราทำได้ ๆ ๆ ๆ ทุกคนทำได้ ทุกวันจะต้องบอกตัวเองว่าทำได้ วันนี้เป็นวันที่สดใส วันนี้เป็นวันที่ดี”

เต๋ย จรินทร์พร จุนเกียรติ



นักแสดงหญิง

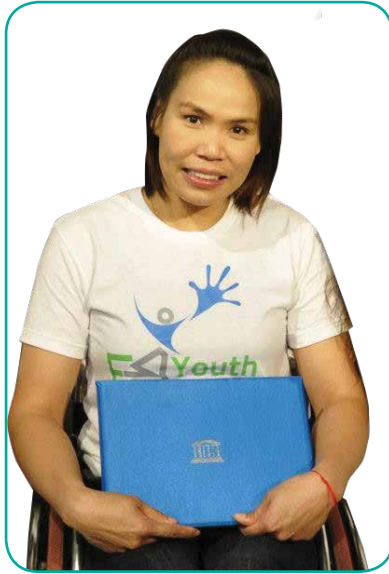
“เราจะต้องลองผิดลองถูก ถ้าเราทำผิดตรงนี้เราจะแก้ไขมันยังไง เต๋ยจะเป็นน้อยมาก อย่างเวลาเป็นพิธีกรหรือต้องพูดอะไรบางอย่าง จะชอบมีความคิดแต่พูดออกมาไม่หมดอย่างที่เรากำลังต้องการ แล้วเราก็จะรู้สึกทำไมเราไม่ได้พูดอีกแล้ว ทำไมเราไม่ได้ทำอีกแล้ว และครั้งต่อๆ ไปเราก็จะทำมันได้ดีขึ้นเรื่อยๆ สำหรับความมั่นใจ ผึกได้ เต๋ยว่ายังไงทุกคนมีความมั่นใจในตัวเองได้ การที่พอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็น มันก็จะสามารถที่จะมีความมั่นใจได้ ทุกคนมีความน่ารักในแบบของตัวเอง ถึงแม้ว่าเราจะเป็นคนแบบไหนก็ตาม”

“ถ้าเราจัดระบบความคิดของเราได้ อะไรที่ไม่จำเป็นต้องคิด เราก็เอาออกไปซะ อะไรที่เราคิดแล้วมันเกิดประโยชน์ เกิดผลดีต่อตัวเอง ต่อคนอื่น ๆ ด้วยก็คิดแต่ต้องคิดให้จบ เต๋ยรู้สึกว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเครียดก็เพราะว่า เราคิดเรื่องนี้ไม่จบแล้วก็ปล่อยมันไป ทั้งมันไว้แล้วค่อยกลับมาคิดก็จะทำให้มันพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ ถ้าคิดอะไรก็ต้องคิดให้จบ ตัดสินใจให้จบ แล้วก็ก้าวเดินต่อไป”

“การกระทำเหมือนกระจก ถ้าเราทำอะไรลงไปก็จะสะท้อนกลับมาที่ตัวเรา ถ้าเราทำดีเราก็จะได้ดี ถ้าเราทำผิดเราก็จะได้สิ่งที่ติกลับมา ไม่ว่าจะทำอาชีพอะไรก็ตาม เราจะต้องเคารพในอาชีพของตัวเอง ถ้าเราเคารพและทำสิ่งดีๆ กับอาชีพของเรา สิ่งเหล่านั้นมันก็จะดีตามไปด้วย จะเป็นอะไรก็ตามแต่ เราก็ทำให้ดีที่สุดและรอบคอบที่สุดเท่าที่จะทำได้”

“เต๋ยฝากไว้กับวัยรุ่นนะ การแสดงความรักให้กับครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เวลาเรามีปัญหาอะไรพ่อแม่จะอยู่ข้างๆ เราเสมอ”

แฉว ศาณคฺญ์ ๖๒๒



นักกีฬาวีลแชร์ฟันดาบทีมชาติไทย PARALYMPIC GAMES เหรียญทอง

“ครอบครัว คือ กำลังใจที่สุดสำหรับตัวเอง การเอากำลังใจจากครอบครัวมาเยอะๆ ทำให้เราประสบความสำเร็จได้”

“ใช้ชีวิตอย่างพอเพียงตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพราะทุกวันนี้จะใช้ชีวิตอย่างพอเพียงถึงแม้ว่าเราจะโอเคอยู่แล้ว การที่เราประสบความสำเร็จตรงนี้ ต้องยอมรับว่าเงินรางวัลที่ได้รับมาก็ถือว่าเยอะมากกับครอบครัวที่เราเคยลำบากมาก่อน แต่ถึงยังไงก็ตามเราก็จะใช้ชีวิตอย่างพอเพียงเหมือนเดิม จะจัดสรรเงินที่ได้มา เราจะต้องรู้ว่าการที่เราได้เงินมาแบบนี้เราจะต้องทำอะไรให้เงินยังอยู่คงที่แล้วเรามีความสุข แต่ที่สำคัญที่สุดเราจะไม่ปล่อยให้ตัวเองมีความสุขได้เด็ดขาด เพราะเรามีความทุกข์มาเยอะแล้ว ทุกวันนี้จะพูดกับตัวเองไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรก็ตามจะ

ยิ้มและก็ปล่อยวาง ไม่ว่าจะเรื่องการทำงาน เรื่องเพื่อน หรือเรื่องคุณพ่อคุณแม่ สมัยก่อนยอมรับว่า จะคิดๆ แล้วก็เครียดและจะนอนไม่หลับ แต่ตอนนี้ไม่ พอทุกข์มากแล้วก็ปล่อย แล้วก็มีความสุข เพราะมันเป็นผลเสียกับร่างกายและจิตใจเรามาก ก็จะปล่อยวางและเอาความสุขเข้ามา ทำยังไงก็ได้ให้ตัวเองมีความสุข อย่ามีความสุขทุกข์และอย่าเบียดเบียนใคร ยอมรับว่าในชีวิตจะไม่ฟังคนอื่นมากนัก จะฟังตัวเองตลอด”

แก้ว จักรายุ ๒๐๐๗ ม.๖



นักแสดงและนักร้อง

“ความสุขไม่ได้เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นกับเราได้แค่คนเดียว ในสายตาของ
ผมก็คือ ถ้าผมมีความสุข แต่คนอื่นต้องมาทุกข์เพราะผมเนี่ย ผมก็ไม่อยาก
ทำ ฉะนั้นผมก็มองว่า เราทำยังไงก็ได้ให้มันครั้ง ๆ แบ่งกัน สำหรับคนที่เรา
แคร์ คนที่เรารัก และในขณะที่เดียวกันก็ต้องมีความสุขส่วนตัวของเรา ซึ่ง
ถ้าจัดสรรได้และทำมันให้เป็นเรื่องถูกต้องในสายตาคนอื่นด้วย มันก็จะเป็น
ความสุขที่ยืนยาวแล้วก็ไปได้เรื่อย ๆ แล้วความสำเร็จมันก็ขึ้นอยู่กับว่าเรา
คาดหวังกับมันแค่ไหน”

“ผมมองว่าการศึกษาเป็นเรื่องที่มีประโยชน์กับเราทั้งนั้นในอนาคต แต่ว่า
มันก็เป็นทางเลือกที่ดีกว่าถ้าเราจะได้เรียนในสิ่งที่เราชอบ หรือในสิ่งที่เรา
รู้ว่าเราจะได้ใช้มัน เราควรรู้ว่าเราจะไปในทิศทางไหน”

"โดม" จารวัฒน์ เข็มว่องราม



“โดม THE STAR 8” ผู้ชนะเลิศการประกวดรายการ THE STAR ซีซั่น 8

“ผมเชื่อมั่นในคำว่าการเรียนรู้นั้นไม่มีที่สิ้นสุด แล้วไม่จำกัดอายุด้วย ไม่จำกัดว่าคุณจะเป็นใครจะอายุเท่าไร แต่ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ แล้วก็เรียนรู้ก็ไม่ได้ถึงว่าเข้ามานั่งในห้องเรียนแล้วจดเลคเชอร์ แต่การเรียนรู้นั้นคือทุกอย่างในชีวิตที่คุณได้เจอเข้ามาในชีวิต นั่นแหละคือการเรียนรู้ และผมคิดว่าเพียงแค่เราจำเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต และจับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวให้มันเป็นการเรียนรู้ให้เราเรียนรู้และก้าวข้ามผ่านไปให้ได้ ผมว่านั่นเป็นการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่มากจริงๆ แล้วพูดถึงการเรียนหลายๆ อย่าง เราก็ไม่รู้หรือทรมานว่าทุกวันนี้เราเรียนไปทำไม แต่พอวันหนึ่งที่เราได้ใช้มันจริงๆ เราถึงจะเข้าใจว่าอ้อ เราเรียนมาเพื่อการนี้ เพื่อเวลานี้และผมว่ามันไปเหมาะกับคำว่าการเรียนรู้ไม่มีวันสิ้นสุด นี่แหละทุกอย่างคือการเรียนรู้หมด แล้ว

เราไม่รู้เลยว่าวันหนึ่งในอนาคตข้างหน้าเราจะหยิบมันมาใช้ได้เมื่อไหร่”

“ความสุขอย่างที่บอกครับว่ามันสามารถสร้างได้แล้วก็สามารถหาได้จากรอบๆ ตัวเรา แต่ว่าพอสุขแล้วก็อย่าลืมแบ่งปันให้คนอื่นด้วย ผมเคยได้ยินที่เค้าเขียนกันมาว่า ความสุขคนเดียวจะระยั้ง ความสุขที่แบ่งปันระยะยาว สร้างความสุขกันไปเรื่อยๆ ครับ”



อาจารย์ผู้พลิกชีวิตจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

“เรารู้สึกว่าเราทำงานเหนื่อยมากๆ แต่ว่าผลที่ได้กับชีวิตเนี่ยมันไม่คุ้มค่าเอาซะเลย และมีอีกหลายอย่างที่เรายากจะเรียนรู้แต่ก็ถูกขีดไว้ด้วยวุฒิการศึกษา อยากจะลองเรียนรู้และการเรียนรู้มันก็ต้องมีใบการันตี หลายๆ คนที่เรียนไปเพื่อจะเอาวุฒิไปหางานทำ บางทีหลายๆ คนก็ถามว่าจะเรียนไปทำไม คุณมีความสุขมั๊ยในสิ่งที่ต้องมานั่งเรียนในวิชาที่ไม่ถนัด ความสุขมีหรือเปล่า แต่ก็ต้องมาฝืนความสุขนี้ มันเป็นเหตุที่เราจะต้องมาทบทวนนะครับว่า การเรียนคืออะไร เรียนไปเพื่ออะไร อันดับแรกเลยที่ผมมองว่า ทำงานเหนื่อยๆ มาแลกกับเงินปับ คนหนึ่งทำงานเหนื่อยเท่ากันแต่มีวุฒิการศึกษามากกว่าเรา ได้โอกาสดีกว่าเรา อันที่สองพอได้วุฒิมานั่งทำงานต่อ เงินดีขึ้น งานดีขึ้นมานิดหน่อย แต่ก็ยังมีขีดจำกัดอีกแล้ว ไปต่อไม่ได้แล้ว ก็เลยมองว่าการศึกษาวุฒิมันเหมือนใบเบิกทาง ถ้าคุณอยากจะไปที่สูงๆ คุณต้องมีตัวนะ ถ้าคุณไม่มีตัวคุณก็ได้แค่นี้ละ ดังนั้นการมา

เรียนเนี่ยคือใบการันตีความรู้ความสามารถของเรา แล้วก็เป็นการหาคำตอบให้กับตัวเองว่าสิ่งที่เราทำอยู่นั้น ทั่วไปเข้าเรียกว่าอะไรกัน ถ้าเราไม่มีความรู้ก็จะไม่รู้ว่าหาคำตอบให้ตัวเองอย่างไร”

นักพูด
สร้างแรงบันดาลใจ
ที่เข้าร่วมโครงการ



“โค้ชสิริลักษณ์”

สิริลักษณ์ ตันศิริ

โค้ชด้านการพัฒนาตนเองและ
นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ



“โค้ชโด่ง”

ชวานัก ไซตริตัน

ประธานบริษัท Reflector Co., Ltd.
และนักพูดสร้างแรงบันดาลใจด้าน
การพัฒนาตนเองและทักษะชีวิต



“โค้ชเต๋ร็ก”

วราเวช จีมากุลโกมล
วิทยากร โค้ชและที่ปรึกษาจาก
Value-Up Coaching and Training
และ “Youth Leadership”



“โค้ชทีม”

วีรวงศ์ พิพิธสุขสันต์
Leadership Management
International Licensee
(Thailand)



“Coach Sebastien”

Sebastien Leblond
โค้ชมืออาชีพและผู้บริหาร
NLP Top Coach

คำคมของบุคคลที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จจากทั่วโลก

คำคมเกี่ยวกับการงาน

1. Whatever your job is, do it excellently. You should devote yourself to your job better than those who are living now or lived before or will be born in the future.

ไม่ว่างานของคุณคืออะไร คุณควรตั้งใจและอุทิศตัวให้การทำงาน ทำงานให้ดีกว่าคนที่มีชีวิตอยู่ตอนนี้ ให้ดีกว่าคนที่เคยอยู่มาก่อน หรือให้ดีกว่าคนที่จะเกิดมาในอนาคต – Martin Luther King, Jr. (นักต่อสู้เพื่อสิทธิมนุษยชน)

2. Nobody can succeed in his job if he hates it. Wealth and money are the same. If you want to be rich, you shouldn't say bad things about money.

ไม่มีใครที่จะประสบความสำเร็จในงานที่ตัวเองเกลียด ความมั่งคั่งและเงินก็เช่นเดียวกัน ถ้าคุณอยากร่ำรวยก็ไม่ควรพูดเรื่องไม่ดีเกี่ยวกับเงิน – Joseph Murphy (นักเขียน)

3. Those who create good outcome focus on responsibility and contribution to the team.

คนที่ทำผลงานได้ดีจะจดจ่ออยู่ที่ความรับผิดชอบและการทำประโยชน์ให้ทีม – Peter F. Drucker (นักเขียน/นักการศึกษา)

4. Doing job which you think is not good corrupts you. Don't use your strength for what you think is not good. การทำงานที่คุณคิดว่าเป็นงานที่ไม่ดีจะทำให้คุณแยลง อย่าใช้จุดแข็งของคุณทำสิ่งที่คุณคิดว่าเป็นไม่ดี – Peter F. Drucker

5. Best career is not a thing you can get by plan or fortune. Best career is a thing you can get only when you realize your strength and personal value.

อาชีพที่ดีที่สุดไม่ใช่สิ่งที่คุณจะได้มาโดยการวางแผนหรือโชคช่วย อาชีพที่ดีที่สุดจะได้มาก็ต่อเมื่อคุณตระหนักถึงจุดแข็งและคุณค่าของตัวเอง – Peter F. Drucker

6. Try not to become a man of success but rather become a man of value.

อย่าพยายามที่จะเป็นคนประสบความสำเร็จ แต่ควรพยายามที่จะเป็นคนที่มีความรู้ค่า – Albert Einstein (นักฟิสิกส์ทฤษฎี)

7. Success is the ability to go from one failure to another without loss of enthusiasm.

ความสำเร็จ คือ ความสามารถที่จะก้าวพ้นความล้มเหลวหนึ่งไปสู่อีกอันหนึ่งโดยไม่ลดความพยายาม – Winston Churchill (อดีตนายกรัฐมนตรีแห่งสหราชอาณาจักร)

8. The reason of work is to collect 'Thank you' from people.
การได้รับคำขอบคุณคือเหตุผลของการทำงาน – Miki Watanabe (CEO ของบริษัท Watanabe)
9. WORK HARD so I can PLAY HARDER!!!!
ทำงานเต็มที่ ใช้ชีวิตให้เต็มที่ – Avril Lavigne (นักร้อง/นักแต่งเพลง)
10. Work is life, you know, and without it, there's nothing but fear and insecurity.
งานคือชีวิต ถ้าชีวิตไม่มีงาน เท่ากับว่าชีวิตไม่มีอะไรเลยนอกจากความกลัวและความไม่มั่นคง – John Lennon (นักร้องแห่งวง The Beatles)
11. We're not in the business of filling bellies. We're in the business of filling souls.
เราไม่ได้อยู่ในธุรกิจที่เติมท้องของเราให้อิ่ม แต่เราอยู่ในธุรกิจที่เติมเต็มจิตวิญญาณของเรา – Howard Schultz (ประธานบริษัท Starbucks)
12. There is no substitute for hard work.
ไม่มีอะไรสามารถแทนที่การทำงานหนักได้ – Thomas A. Edison (นักประดิษฐ์/นักธุรกิจ)
13. The special secret of making dreams come true can be summarized in four C's. They are Curiosity, Confidence, Courage, and Constancy.
เคล็ดลับของความสำเร็จคือ 4 ค. ความสงสัย ความมั่นใจ ความกล้า และความสม่ำเสมอ – Walt Disney (นักสร้างการ์ตูน/ผู้ร่วมก่อตั้งบริษัท Walt Disney)
14. There is joy in work. There is no happiness except in the realization that we have accomplished something.
ความสุขมีอยู่ในงาน แต่ความสุขจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยนอกเสียจากเราจะตระหนักว่าเราได้ทำอะไรบางอย่างสำเร็จ – Henry Ford (ผู้ก่อตั้งบริษัท Ford Motor)
15. Pleasure in the job puts perfection in the work.
ความพึงพอใจในงานที่จะทำให้งานนั้นสมบูรณ์ – Aristotle (นักปรัชญาชาวกรีก)
16. Real success is finding your lifework in the work that you love.
ความสำเร็จแท้จริงคือการค้นพบอาชีพจากงานที่เรารัก – David McCullough (นักเขียน)
17. All paid jobs absorb and degrade the mind.
งานทุกอย่างที่มีค่าจ้างตอบแทนจะซึมซับและทำให้จิตใจเสื่อมลง – Aristotle

18. Do not hire a man who does your work for money, but the one who does it for love of it.
อย่าจ้างคนที่มาทำงานให้คุณเพราะเงิน แต่จงจ้างคนที่ทำเพราะรักงาน – Henry David Thoreau (นักเขียน)
19. Choose a job you love, and you will never have to work a day in your life.
เลือกงานที่คุณรัก และคุณจะไม่ต้องทำงานเลยแม้แต่วันเดียว – Confucius (นักปรัชญาขงจื้อ)
20. Laziness may appear attractive, but work gives satisfaction.
ความขี้เกียจอาจจะดึงดูดใจ แต่งานให้ความพึงพอใจ – Anne Frank (เด็กหญิงชาวยิวผู้เขียนบันทึกการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ชาวยิวในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2)
21. Opportunity is missed by most people because it is dressed in overalls and looks like work.
คนส่วนใหญ่พลาดโอกาสในชีวิต เพราะว่ามันมาในรูปแบบของการทำงาน – Thomas A. Edison
22. In every job that must be done, there is element of fun.
ทุกๆ งานที่จะต้องทำก็มีองค์ประกอบของความสนุกอยู่เสมอ – ภาพยนตร์เรื่อง Marry Poppins
23. Your work is to discover your world and then with all your heart give yourself to it.
งานของคุณ คือ การค้นพบโลกของคุณ และคุณควรจะทำมันทุ่มหมดหัวใจให้กับมัน – Buddha (พระพุทธเจ้า)
24. You learn the value of hard work by working hard.
คุณเรียนรู้คุณค่าของความพยายามได้จากการทำงานหนัก – Anonymous (ไม่ปรากฏนาม)
25. The only thing that overcomes hard luck is hard work.
สิ่งเดียวที่สามารถเอาชนะความยากลำบากในโชคชะตาได้คือการทำงานหนัก – Harry Golden (นักเขียน)
26. Clarify your goals otherwise you would be preoccupied with small stuffs and enslaved by them at last.
จงกำหนดเป้าหมายของคุณให้ชัดเจนไม่เช่นนั้นคุณอาจจุ่มนอยู่กับสิ่งเล็กน้อยและตกเป็นทาสของมันในท้ายที่สุด – Robert Anson Heinlein (นักเขียนนวนิยายเชิงวิทยาศาสตร์)

คำคมเกี่ยวกับชีวิต

1. We keep moving forward, opening new doors, and doing new things, because we're curious and curiosity keeps leading us down new paths.
ที่เรายังคงก้าวไปข้างหน้า เปิดประตูใหม่ๆ และทำสิ่งใหม่ๆ ก็เพราะความอยากรู้อยากเห็น และความอยากรู้อยากเห็นนี่แหละที่นำเราไปสู่การเดินทางใหม่ๆ เสมอ – Walt Disney
2. You cannot control what happens to you, but you can control your attitude toward what happens to you, and in that, you will be mastering change rather than allowing it to master you.
เราไม่อาจควบคุมได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเรา แต่เราสามารถควบคุมทัศนคติของตัวเองได้ว่าจะตอบสนองกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร ซึ่งทำให้เราควบคุมความเปลี่ยนแปลง มีใจความเปลี่ยนแปลงควบคุมเรา – Brian Tracy (นักเขียน/นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ)
3. What is important in life is life, and not the result of life
สิ่งสำคัญของการใช้ชีวิตคือชีวิต ไม่ใช่ผลของชีวิต – Johann Wolfgang von Goethe (นักเขียน/นักการเมืองชาวเยอรมัน)
4. Anytime you are unhappy in the present or feeling unsuccessful, it is time to learn from the past or plan for the future.
ถ้าคุณรู้สึกที่ไม่มีความสุขหรือไม่ประสบความสำเร็จในปัจจุบัน ก็ได้เวลาที่จะเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต หรือวางแผนสำหรับอนาคตแล้ว – Spencer Johnson (นักเขียนวรรณกรรมเด็ก)
5. Have a big dream. You will be near your dream someday. The image you have is a one way ticket which takes you to your destination. Even if you are now satisfied with your position it won't last forever. What is needed is to face the ideal and reach for it.
ฝันให้ยิ่งใหญ่ แล้วคุณจะได้อยู่ใกล้ความฝันนั้น ซักวันหนึ่ง ภาพที่คุณวาดฝันจะเป็นตัวเที่ยวสู่จุดหมายของคุณ ถึงแม้คุณจะพอใจกับสถานะในตอนนี้อย่างไรก็ตามมันก็ไม่แน่นอนตลอดไป สิ่งที่ต้องทำคือหวังในสิ่งที่ดีเลิศ แล้วไขว่คว้ามันมา – James Allen (นักเขียน/กวีชาวอังกฤษ)
6. Where there is a will, there is a way.
หากมีความต้องการ ย่อมมีทางออกเสมอ – Anonymous

7. You see, in life, lots of people know what to do, but few people actually do what they know. Knowing is not enough! You must take action.

คุณเห็นหรือไม่ว่าคนมากมายรู้ว่าต้องทำอะไร แต่น้อยคนเท่านั้นที่จะทำสิ่งที่ตัวเองรู้ว่าต้องทำ แครู้ไม่พอ! ต้องลงมือทำด้วย – Anthony Robbins (นักเขียน/นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ)

8. You cannot change your destination overnight, but you can change your direction overnight.

ในเวลาชั่วข้ามคืนคุณไม่สามารถเปลี่ยนจุดหมายปลายทางได้ แต่เปลี่ยนทิศทางไปสู่จุดหมายได้ – Jim Rohn (นักลงทุน/นักเขียน/นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ)

9. Don't be afraid of your life. What is needed in your life is bravery, imagination and some money.

อย่ากลัวที่จะใช้ชีวิต สิ่งที่คุณต้องการในชีวิตคือความกล้า จินตนาการ และเงินเล็กน้อย – Charlie Chaplin (นักแสดงตลก)

10. If you want to change your situation, we have to change ourselves. In order to change us efficiently we need to shift our paradigm.

ถ้าคุณอยากเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ คุณต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง และการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างได้ผลดี เราก็ต้องเปลี่ยนกระบวนทัศน์ของเรา – Stephen R. Covey (นักการศึกษา/นักเขียน/นักธุรกิจ)

11. Do you love your life? If so don't waste of your time. Life is composed of time.

คุณรักชีวิตของคุณหรือเปล่า ถ้ารัก อย่าให้เวลาสูญเปล่า เพราะชีวิตนั้นประกอบไปด้วยเวลา – Benjamin Franklin (หนึ่งในแกนนำผู้ก่อตั้งของประเทศสหรัฐอเมริกา)

12. It is easy to decide what you do. The difficult thing is to decide what you don't do.

มันง่ายที่จะตัดสินใจว่าจะทำอะไร สิ่งที่ยากคือตัดสินใจว่าจะไม่ทำอะไร – Michael Saul Dell (CEO แห่งบริษัท Dell Inc.)

13. You can fail. You won't die. As long as you live you can recover your life anytime.

คุณผิดพลาดได้ แต่คุณจะไม่ตาย เพราะตราบที่คุณยังมีชีวิตอยู่ คุณสามารถแก้ไขเรื่องต่างๆ ในชีวิตได้ตลอดเวลา – Bill Gates (ผู้ก่อตั้งบริษัท Microsoft)

14. The secret of the life is to have a job which you can devote yourself and you can be addicted to. Someday that will be so huge that nobody can achieve.

เคล็ดลับของการใช้ชีวิตคือ ทำงานที่คุณสามารถอุทิศตัวเองให้งานนั้นได้ และเป็นงานที่คุณรู้สึกเสพติดได้ แล้ววันหนึ่งงานนั้นจะกลายเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่แบบที่ไม่มีใครเคยทำได้มาก่อน – Henry Spencer Moore (นักแกะสลัก/ศิลปิน)

15. Wisdom is not a thing which can be learned at school. Wisdom is a thing you obtain in full of your life.
ปัญญาเป็นสิ่งที่เรียนรู้ไม่ได้จากโรงเรียน แต่ปัญญาเป็นสิ่งที่ได้รับจากการใช้ชีวิต – Albert Einstein
16. Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow. The important thing is not to stop questioning.
เรียนรู้จากเมื่อวาน ใช้ชีวิตเพื่อวันนี้ มีความหวังสำหรับพรุ่งนี้ และที่สำคัญคืออย่าหยุดตั้งคำถาม – Albert Einstein
17. Write down on the paper what you want to be in next year or 10 years and prioritize them. Put them in order in your head and act. Writing them on the paper help you to visualize.
เขียนลงในกระดาษว่าคุณอยากจะเป็นอะไรในอีกหนึ่งปี หรืออีกสิบปีข้างหน้า แล้วจัดลำดับความสำคัญของมัน ป้อนมันให้เป็นคำสั่งเข้าไปในหัวคุณแล้วทำตามนั้น การเขียนลงในกระดาษจะทำให้คุณเห็นภาพมากขึ้น – Masa Yanai (CEO ของบริษัท UNIQLO)
18. Ask yourself how you want others to remember you. Those who have a good fortune are being asked this question by someone, and keep asking themselves this question. How do you want others to remember you? What expertise do you want to have?
ถามตัวคุณเองว่าคุณต้องการให้คนอื่น ๆ จดจำคุณอย่างไร คนที่โชคดีจะถูกถามด้วยคำถามนี้โดยใครบางคนแล้วเขาก็จะเฝ้าถามคำถามนี้กับตัวเองตลอด คุณต้องการให้คนอื่น ๆ จดจำคุณอย่างไร? คุณอยากจะถูกจดจำในสิ่งไหน? – Peter F. Drucker
19. There is no such thing as failure. There are only results.
ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าความล้มเหลว มีแต่ผลของการกระทำ – Anthony Robbins
20. My dream isn't to become the "best". It's to be someone who I'm not ashamed of.
ความฝันของผมไม่ใช่เป็นคนที่ดีที่สุด แต่เป็นคนที่ผมเป็นแล้วไม่ละอายใจ – SHINee: Key (ศิลปินวง SHINee)
21. If you want to make your future wonderful, you should use the potential of sleeping. Before you go to bed, you had better tell what you want to your subconscious.
ถ้าคุณอยากให้อนาคตของคุณสวยงามคุณควรใช้พลังจากการนอน ก่อนที่คุณจะเข้านอน บอกตัวเองกับจิตใต้สำนึกว่าคุณต้องการอะไร – Joseph Murphy
22. The most terrible poverty is loneliness and the feeling of being unloved.
ความยากจนที่แย่มากที่สุดคือรู้สึกเหงาและรู้สึกว่าไม่มีใครรัก – Mother Teresa (แม่อีเทเรซ่า)

23. Our greatest weakness lies in giving up. The most certain way to succeed is always to try just one more time.

ความอ่อนแอที่สุดของเราซ่อนอยู่ในการยอมแพ้ หนทางที่แน่นอนที่สุดที่จะประสบความสำเร็จคือการพยายามอีกครั้งหนึ่ง – Thomas Edison

24. The purpose of living is to be appreciated by people. It's not to compare to other people or to get a first prize.

จุดประสงค์ของการมีชีวิตอยู่คือ การเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น ไม่ใช่การเปรียบเทียบกับผู้อื่น หรือการได้รับรางวัลที่ยิ่งใหญ่ – Seikan Kobayashi (นักเขียน)

25. I dream for living.

ผมฝันเพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ – Steven Spielberg (ผู้กำกับภาพยนตร์)

26. I'm probably never going to be satisfied what we do. I think there is always the possibility of doing better. And I'd say we are doing better than we were a year ago in terms of delivery and quality of service. But nowhere near what we should be doing.

ผมอาจจะไม่มีทางที่จะพอใจในสิ่งที่เราทำอยู่ ผมคิดว่ามันมีหนทางที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นได้เสมอ และผมพูดได้ว่า เราทำสิ่งต่างๆ ดีขึ้นจากเมื่อปีก่อน ทั้งในด้านการจัดส่งและบริการ แต่ยังไม่ใกล้เคียงกับสิ่งที่เราควรทำได้ – Steve case (นักธุรกิจ)

27. We make a living by what we get. We make a life by what we give.

เรามีชีวิตอยู่จากสิ่งที่เราได้รับ แต่เราสร้างสรรค์ชีวิตจากการให้ – Winston Churchill

28. When written in Chinese, the word 'crisis' is composed of two characters. One represents danger, and the other represents opportunity.

เมื่อเขียนในภาษาจีน คำว่า "วิกฤติ" จะแสดงได้สองความหมาย หนึ่งแสดงถึงอันตราย อีกหนึ่งแสดงถึงโอกาส – John F. Kennedy (ประธานาธิบดีคนที่ 35 แห่งสหรัฐอเมริกา)

29. Control your own destiny or someone else will.

ควบคุมโชคชะตาของคุณเอง ไม่อย่างนั้นคนอื่นจะทำแทนคุณ – Jack Welch (นักธุรกิจชาวอเมริกัน)

30. Yesterday is a history, tomorrow is a mystery. Today is a gift, that's why we call it the present.

เมื่อวานเป็นประวัติศาสตร์ พรุ่งนี้เป็นปริศนา วันนี้เป็นของขวัญ นั่นเป็นสาเหตุว่าทำไมเราเรียกมันว่า "Present" – Lee Soonkyu (นักร้อง)

31. We cannot do great things. But we can do small things with great love.
เราไม่สามารถทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่แต่เราสามารถทำสิ่งเล็กๆ กับรักที่ยิ่งใหญ่ได้ – Mother Teresa
32. A day without laughter is a day wasted.
วันที่ไร้เสียงหัวเราะวันนั้นก็ไร้ค่า – Charlie Chaplin
33. The brain is a wonderful organ; it starts working the moment you get up in the morning and does not stop until you get into the office.
สมองคือสิ่งที่สวยงาม มันเริ่มทำงานตั้งแต่คุณตื่นนอนและทำไปเรื่อยๆ จนกระทั่งคุณ ถึงที่ทำงาน – Robert Frost (นักกวีชาวอเมริกัน)
34. Heaven never helps the men who will not act.
สวรรค์ไม่ช่วยคนเกียจคร้าน – Henry Bergson (นักปรัชญาชาวฝรั่งเศส)
35. Seize the day. Make your lives extraordinary.
ทำวันนี้ให้ดีที่สุด แล้วชีวิตคุณจะไม่ธรรมดา – ภาพยนตร์เรื่อง The Dead Poets Society
36. Beware of small expenses; a small leak will sink a great ship.
จงระวังสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น รอยรั่วเล็กๆ อาจจะทำให้เรือใหญ่ล่ม – Benjamin Franklin
37. The best and most beautiful things in the world cannot be seen or even touched. They must be felt with the heart.
สิ่งที่ดีและสวยงามที่สุดในโลก มองไม่เห็นและจับต้องไม่ได้ หากแต่รู้สึกได้จากหัวใจ – Helen Keller (นักเขียน/นักการเมือง)
38. Keep your eyes on the stars, and your feet on the ground.
สายตาจับจ้องที่ดวงดาว และเท้ายังคงติดดิน – Theodore Roosevelt (ประธานาธิบดีคนที่ 26 แห่งสหรัฐอเมริกา)
39. Everywhere you go, take a smile with you.
ไม่ว่าคุณจะไปที่ไหน จงนำรอยยิ้มไปด้วย – Sasha Azevedo (นักแสดง)
40. What we are today comes from our thoughts of yesterday, and our present thoughts build our life of tomorrow: Our life is the creation of our mind.
สิ่งที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันมาจากความคิดในอดีต ความคิดในปัจจุบันจะสร้างชีวิตในอนาคต ดังนั้น ชีวิตจึงถูกกำหนดโดยจิตใจของเรา – Buddha

41. Nothing is permanent in this wicked world, not even our troubles.
ในโลกล้ออันอ่อนแอนี้ไม่มีสิ่งไหนที่อยู่คงทนแม้กระทั่งปัญหาของเรา – Charlie Chaplin
42. There is no such thing as 'too late' in life.
ไม่มีคำว่าสายเกินไปในชีวิต – Mitch Albom (นักเขียนบทละครโทรทัศน์)
43. The world will not be destroyed by those who will do evil. But by those who watch them without doing anything.
โลกใบนี้จะไม่พินาศด้วยน้ำมือของคนชั่ว แต่มันจะพินาศด้วยน้ำมือของคนที่ได้แต่มอง แต่ไม่คิดจะทำอะไรเลย
ต่างหาก – Albert Einstein
44. For me 'Thank You'. This word has a very deep meaning.
สำหรับคำว่าขอบคุณนั้นเป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งมาก – DBSK: Yunho (น้องร้องวงดงบังชินกิ)
45. The choice you made dictates the life you lead.
ทางที่คุณเลือก กำหนดชีวิตที่คุณดำเนิน – ภาพยนตร์เรื่อง Renaissance Man
46. Don't be afraid to make a mistake. But make sure you don't make the same mistake twice.
อย่ากลัวที่จะทำผิดพลาด แต่ให้แน่ใจว่าคุณไม่ได้ทำผิดพลาดซ้ำสอง – Akio Morita (ผู้ก่อตั้งบริษัท Sony Corporation)
47. Without struggle, there is no progress.
หากปราศจากการดิ้นรน ก็จะไม่มีความก้าวหน้า – ภาพยนตร์เรื่อง Higher Learning
48. You have to be unique, and different, and shine in your own way.
คุณจะต้องโดดเด่นและเปล่งประกายในแบบของคุณเอง – Lady Gaga (นักร้อง/นักแต่งเพลง)
49. You have to be unique, different, and shine in your own way.
คุณจะต้องโดดเด่นและเปล่งประกายในแบบของคุณเอง – Lady Gaga
50. Keep smiling because life is a beautiful thing and there's so much to smile about.
ยิ้มเข้าไว้ เพราะชีวิตเป็นสิ่งสวยงาม และยังมีอีกหลายอย่างที่เราควจะยิ้มให้มัน – Marilyn Monroe (นักแสดง)
51. Life isn't about finding yourself. Life is about creating yourself.
ชีวิตไม่ใช่การค้นหาตัวเอง แต่มันคือการสร้างตัวของตัวเองขึ้นมาต่างหาก – George Bernard Shaw (นักเขียนบทละคร)

52. There are only two ways to live your life. One is as though nothing is a miracle. The other is as though everything is a miracle.
มีวิธีการใช้ชีวิตสองอย่างเท่านั้น หนึ่งคือคิดว่าปาฏิหาริย์ไม่มีจริง สองคือคิดว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตคือปาฏิหาริย์
– Albert Einstein
53. We write our own destiny. We become what we do.
เราเป็นผู้กำหนดโชคชะตาของเราเอง เราเป็นในสิ่งที่เราได้กระทำ – Madame Chiang Kai-Shek (นักการเมือง)
54. If you don't stand for something, you'll fall for anything.
คุณต้องมีเป้าหมายและยืนหยัดเพื่อสิ่งนั้น ไม่อย่างนั้นคุณก็จะหลงเชื่อไปกับทุกสิ่ง – ภาพยนตร์เรื่อง Lions for Lambs
55. When you're sad, you're not sad. You are merely oblivious to the good things in your life. There is always a crack of light in the darkness. Find it.
เวลาที่คุณเศร้า คุณไม่ได้เศร้าจริงๆ หรือ คุณก็แค่ลืมไปว่ามีความสุขกับสิ่งดีๆ ในชีวิตยังไง มันมีช่องให้แสงลอดผ่านมาเสมอในที่มืดมน ลองหามันดู – Dianna Agron (นักร้อง/นักแสดง)
56. Do not pray for an easy life, pray for the strength to endure a difficult one.
อย่าอธิษฐานขอชีวิตที่ง่ายดาย จงอธิษฐานขอความเข้มแข็งเพื่ออดทนกับชีวิตที่ยากลำบาก – Bruce Lee (นักแสดง)
57. Opportunity is all around us, but we have beliefs and habits that block it.
โอกาสมีอยู่เสมอรอบๆ ตัวเรา แต่เราเชื่อและนิสัยบางอย่างที่ทำให้เราปิดกั้นโอกาสนั้น – Paul Buchheit (นักโปรแกรมเมอร์ผู้พัฒนาระบบ Gmail)
58. The single greatest thing you can do to change your life today would be to start being grateful for what you have right now.
สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณสามารถทำเพื่อเปลี่ยนชีวิตคุณได้วันนี้ คือเริ่มรู้สึกดีกับสิ่งที่ตัวคุณเองมีอยู่ตอนนี้ – Oprah Winfrey (พิธีกร)
59. You should live everyday like it's your birthday.
คุณควรใช้ชีวิตในทุกๆ วันเหมือนกับว่ามันเป็นวันเกิดของคุณ – Paris Hillton (นักแสดง)
60. There are risks and costs of action. But they are far less than the long range risks of comfortable inaction.
แม้การลงมือทำมีต้นทุนและความเสี่ยงมาก แต่ก็น้อยกว่าการไม่ทำอะไรเลย – John F. Kennedy

61. Tomorrow is often the busiest day of the week.
วันพรุ่งนี้มักเป็นวันที่ยุ่งที่สุดของอาทิตย์เสมอ – Spanish Proverb (สุภาษิตสเปน)
62. You are braver than you believe, stronger than you seem, and smarter than you think.
คุณกล้าหาญกว่าที่คุณเชื่อ คุณเข้มแข็งกว่าที่คุณเห็น และคุณฉลาดกว่าที่คุณคิด – Walt Disney
63. Time you enjoy wasting was not wasted.
เวลาที่คุณเสียไปกับความสุขของคุณ ไม่ใช่การเสียเวลา – John Lennon
64. Forgotten is forgiven.
การลืมคือการให้อภัย – F. Scott Fitzgerald (นักเขียน)
65. Life moves pretty fast. If you don't stop and look around once in a while, you could miss it.
ชีวิตค่อนข้างผ่านไปเร็ว ถ้าคุณไม่หยุดดูและพิจารณาสักครั้งหนึ่ง คุณจะพลาดมันไปอย่างน่าเสียดาย – ภาพยนตร์เรื่อง Ferris Bueller's Day Off (1986)
66. There is only one way to avoid criticism: do nothing, say nothing, and be nothing.
หนทางเดียวที่จะหลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์ได้คือ การไม่ทำอะไร การไม่พูดอะไร และการไม่เป็นอะไรทั้งสิ้น – Aristotle
67. Everything has beauty, but not everyone can see.
ทุกสิ่งทุกอย่างมีความสวยงาม แต่ไม่ใช่ทุกคนที่มองเห็นความงามนั้นได้ – Confucius
68. Happiness is not something readymade. It comes from your own actions.
ความสุขไม่ใช่สิ่งที่มาพร้อม แต่ความสุขมาจากการลงมือทำด้วยตัวของเราเอง – Dalai Lama (องค์ทะไลลามะ)
69. Life is to be enjoyed, not endured.
ชีวิตคือการอยู่อย่างสนุกสนาน ไม่ใช่อยู่อย่างอดทน – Gordon B. Hinckley (บาทหลวง)
70. As soon as you trust yourself, you will know how to live.
เมื่อใดที่คุณเชื่อใจตัวเอง เมื่อนั้นคุณก็จะรู้ว่าควรใช้ชีวิตอย่างไร – Johann Wolfgang von Goethe
71. Experience is simply the name we give our mistakes.
ประสบการณ์คืออีกหนึ่งชื่อของคำว่าความผิดพลาด – Oscar Wilde (นักเขียน/นักปรัชญา)
72. I've had a lot of worries in my life, most of which never happened.
ผมมีความกังวลอยู่หลายอย่าง แต่ส่วนใหญ่ฉันมันไม่เคยเกิดขึ้นเลย – Mark Twain (นักเขียน)

คำคมเกี่ยวกับความสำเร็จ

1. Success is doing ordinary things extraordinarily well.
ความสำเร็จคือการทำสิ่งธรรมดาๆ อย่างเต็มความสามารถ – Jim Rohn
2. See what a wonderful future would look like. Make plans to help it happen. Put your plan into action in the present.
มองถึงอนาคตอันสวยงามที่เราอยากให้เป็น วางแผนเพื่อช่วยให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น และนำแผนนั้นไปปฏิบัติในช่วงเวลาปัจจุบัน – Spencer Johnson
3. If I had known that success was not measured by status or money, I would have tried to find something important unchanged forever. What is success for you? What is your important thing which can't be changed forever?
ถ้าผมรู้ว่าความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานะหรือเงินทอง ผมคงจะพยายามทำในสิ่งที่สำคัญและคงอยู่ตลอดไป แล้วความสำเร็จของคุณคืออะไร อะไรคือความสำเร็จที่จะคงอยู่ตลอดไปของคุณ – Lance Wubbels (นักเขียน)
4. The best way to predict the future is to create it.
วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำนายอนาคต คือสร้างอนาคตด้วยตัวเอง – Peter F. Drucker
5. As long as you keep greeting anybody enthusiastically, you will grow up as human gradually and will be appreciated by people. Person you didn't like at first will like you at the end and support you.
ตราบใจที่คุณกระตือรือร้นที่จะทำความรู้จักผู้อื่น คุณจะเติบโตขึ้นทีละน้อยและเป็นที่ยอมรับของทุกคน คนบางคนที่คุณไม่ชอบในตอนแรกจะชอบและสนับสนุนคุณในที่สุด – John Adams (ผู้จัดการของธนาคารอเมริกา)
6. Action may not always bring happiness; but there is no happiness without action.
การกระทำอาจจะไม่นำมาซึ่งความสุขเสมอไป แต่ก็ไม่มีความสุขใดที่เกิดจากการอยู่เฉยๆไม่ทำอะไร – Benjamin Disraeli (นักการเมือง/นักอนุรักษนิยมชาวอังกฤษ)
7. All your dreams can come true if you have the courage to pursue them.
ความฝันทั้งหมดเป็นจริงได้ถ้าคุณมีความกล้าที่จะไล่ตามมัน – Walt Disney
8. All you need in this life is ignorance and confidence; then success is sure.
สิ่งที่คุณต้องการในชีวิตคือความไม่รู้และความมั่นใจในตัวเอง แล้วคุณก็จะประสบความสำเร็จ – Mark Twain

9. He that is good for making excuses is seldom good for anything else.
คนที่หาข้ออ้างเก่งมักจะทำอย่างอื่นไม่ค่อยเก่ง – Benjamin Franklin
10. Most of the important things in the world have been accomplished by people who have kept on trying when there seemed to be no hope at all.
สิ่งที่สำคัญต่างบนโลกใบนี้เกือบทั้งหมด ถูกสร้างสรรค์โดยผู้คนที่ยังมีความพยายามต่อไปทั้งที่ดูเหมือนจะไม่มีความหวังเลย – Dale Carnegie (นักเขียน)
11. Develop success from failures. Discouragement and failure are two of the surest stepping stones to success.
จงพัฒนาความสำเร็จจากความล้มเหลว ความท้อแท้และความล้มเหลว เป็นจุดเริ่มต้นอันแน่นอนสู่ความสำเร็จ – Dale Carnegie
12. Nothing great was ever achieved without enthusiasm.
สิ่งที่ยิ่งใหญ่ไม่อาจเกิดขึ้นได้เลยหากปราศจากความกระตือรือร้น – Ralph Waldo Emerson (นักเขียน/กวี)
13. Anyone who has never made a mistake has never tried anything new.
คนที่ไม่เคยทำอะไรผิดพลาดก็คือคนที่ไม่เคยทำอะไรใหม่ๆ เลย – Albert Einstein
14. The starting point of all achievement is desire. Keep this constantly in mind. Weak desires bring weak results, just as a small amount of fire makes a small amount of heat.
จุดเริ่มต้นของความสำเร็จทุกอย่างเริ่มจากความต้องการ จงจำไว้ในใจเสมอว่า ความต้องการที่น้อยนิดจะให้ผลตอบแทนที่น้อยนิดเช่นกัน เหมือนกองไฟเล็กๆ ที่ให้ความอบอุ่นได้เพียงเล็กน้อย – Napoleon Hill (นักเขียน)
15. If you cannot do great things, do small things in a great way.
ถ้าคุณไม่สามารถทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้ก็จงทำสิ่งเล็กๆ ให้ดีที่สุด – Napoleon Hill
16. I can accept failure. Everyone fails at something. But I can't accept not trying.
ผมยอมรับความล้มเหลวได้ คนทุกคนย่อมเคยล้มเหลวในอะไรบางอย่าง แต่ผมยอมรับความไม่พยายามไม่ได้ – Michael Jordan (นักกีฬาบาสเกตบอล)
17. You've got to find what you love.
คุณต้องตามหาว่าคุณรักที่จะทำอะไร – Steve Jobs (CEO บริษัท Apple Inc.)
18. God doesn't require you to succeed; he only requires that you try.
พระเจ้าไม่ได้ร้องขอให้คุณสำเร็จ แต่ท่านขอแค่คุณได้ลองและพยายาม – Mother Teresa

19. Successful people are simply those with successful habits.
คนที่ประสบความสำเร็จเป็นเพียงผู้ที่มีนิสัยที่จะประสบความสำเร็จ – Brian Tracy
20. Wealth is like Sea Water: the more you drink, the more thirsty you get.”
ความร่ำรวยเปรียบเหมือนน้ำทะเล ยิ่งดื่มมากเท่าไรก็ยิ่งกระหายมากขึ้นเท่านั้น – Arthur Schopenhauer (นักปรัชญา)
21. The key to success is to focus on things we desire not things we fear.
กุญแจแห่งความสำเร็จคือการจดจ่อในสิ่งที่เราปรารถนาหาใช่สิ่งที่เรากลัว – Brian Tracy
22. Stay committed to your decisions, but stay flexible in your approach.
จงมั่นคงในการตัดสินใจของคุณ แต่ยืดหยุ่นในการกระทำ. – Anthony Robbins
23. A goal is a dream with a deadline.
จุดหมายคือความฝันที่มีการกำหนดเส้นตาย – Napoleon Hill
24. Money without brains is always dangerous.
มีเงินแต่ไม่มีสมองอันตรายเสมอ – Napoleon Hill
25. Feelings are much like waves. We can't stop them from coming but we can choose which one to surf.
ความรู้สึกคนเรามันเหมือนคลื่น เราอาจหยุดมันไม่ให้ซัดมาไม่ได้ แต่เราสามารถเลือกวิธีที่จะโต้คลื่นได้ – William Morris (ศิลปิน/นักออกแบบ)
26. Success usually comes to those who are too busy to be looking for it.
ความสำเร็จจะมาหาคนที่ไม่มีเวลาไปหามัน – Henry David Thoreau
27. Sometimes when you innovate, you make mistakes. It is best to admit them quickly, and get on with improving your other innovations.
ในบางครั้งเมื่อคุณสร้างนวัตกรรม คุณก็สร้างสิ่งที่ผิดพลาด สิ่งที่ดีที่สุดคือคุณยอมรับความผิดพลาดนั้นอย่างรวดเร็ว และ พัฒนานวัตกรรมอื่นๆของคุณ – Anonymous
28. “The difference between the impossible and the possible in a man's determination.
เส้นบางๆ ที่คั่นระหว่างความเป็นไปได้และความเป็นไปไม่ได้ คือการตัดสินใจของเรา – Tommy Lasorda (นักกีฬาเบสบอล)

29. To follow, without halt, one aim. There is the secret of success.
เคล็ดลับของความสำเร็จคือการเดินทางอย่างต่อเนื่องไปสู่จุดมุ่งหมาย – Anna Pavlova (นักบัลเลต์หญิง)
30. The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams.
อนาคตเป็นของคนที่เชื่อในความสวยงามของความฝัน – Eleanor Roosevelt (สตรีหมายเลขหนึ่งคนแรกของโลก)
31. If you want to increase your success rate, double your failure rate.
ถ้าคุณต้องการประสบความสำเร็จมากขึ้นหนึ่งเท่าตัว จงเพิ่มความล้มเหลวเป็นสองเท่าตัว – T. Watson Jr. (ผู้ก่อตั้งบริษัทฮาร์ดแวร์ IBM)
32. Only those who dare to fail greatly can ever achieve greatly.
คนที่กล้าจะพ่ายแพ้เท่านั้น ที่จะประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ – Robert F. Kennedy (นักการเมือง)
33. Man is a genius when he is dreaming.
คนจะเป็นอัจฉริยะก็ต่อเมื่อฝัน – Akira Kurosawa (ผู้กำกับภาพยนตร์ชาวญี่ปุ่นคนแรกที่ได้รับรางวัลนานาชาติ)
34. Business is people.
ธุรกิจคือคน – Konosuke Matsushita (ผู้ก่อตั้งบริษัท Panasonic)
35. Most of successful people I've known are the ones who do more listening than talking.
คนที่ประสบความสำเร็จที่ผมรู้จัก มักจะฟังมากกว่าพูด – Bernard M Barush (นักการเงิน/นักลงทุน)
36. Believe you can and you're halfway there.
ถ้าคุณเชื่อว่าคุณทำได้ คุณทำมันสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง – Theodore Roosevelt
37. Put your heart, mind, and soul into even your smallest acts. This is the secret of success.
จงใส่หัวใจ จิตใจและจิตวิญญาณ แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ นั่นเป็นเคล็ดลับสู่ความสำเร็จ – Swami Sivananda (ผู้สอนศาสนาฮินดู)
38. Failure is the opportunity to begin again more intelligently.
ความล้มเหลวเป็นโอกาสที่จะเริ่มต้นอีกครั้งอย่างฉลาดกว่าเดิม – Henry Ford
39. My theory is that if you look confident, you can pull off anything. Even if you have no clue what you're doing.
ทฤษฎีของฉันคือถ้าคุณเป็นคนที่มีใจในตัวเอง คุณจะทำอะไรก็ได้ ถึงแม้ว่าคุณจะไม่ว่าคุณกำลังทำอะไรอยู่ก็ตาม – Jessica Alba (นักแสดง)

40. Impossible is not a fact, it's an opinion.
คำว่าเป็นไปได้ไม่ใช่ข้อเท็จจริง เป็นแค่ความคิดเห็น – Laila Ali (นักมวยหญิง)
41. Ignore all hatred and criticism. Live for what you create.
ปล่ายวางกับอคติและการวิพากษ์วิจารณ์ คุณควรมีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งที่คุณสร้าง – Lady Gaga
42. If I fail, if I succeed, at least I live as I believe.
ไม่ว่าฉันจะประสบความสำเร็จหรือไม่ อย่างน้อยฉันก็ได้ใช้ชีวิตอย่างที่ฉันเชื่อ – Whitney Houston (นักร้อง)
43. We can't change the past, but we can change the future. It's now in your hands.
เราเปลี่ยนอดีตไม่ได้ แต่เราเปลี่ยนอนาคตได้ การเปลี่ยนแปลงอยู่ในมือคุณแล้ว – Nelson Mandela (ประธานาธิบดีแห่งสาธารณรัฐแอฟริกาใต้/นักเคลื่อนไหวเพื่อต่อต้านนโยบายแยกคนต่างผิวออกจากกันในแอฟริกาใต้)
44. Don't be pushed by problems; be led by dreams.
อย่าให้ปัญหาต่างๆ กดทับเรา จงให้ความฝันนำทางเราไป – John F. Kennedy
45. I can teach anybody how to get what they want out of life. The problem is that I can't find anybody who can tell me what they want.
ผมสามารถสอนให้ทุกคนหาสิ่งที่ต้องการในชีวิตได้ แต่ปัญหาคือผมยังไม่เจอใครที่ตอบผมได้ว่าความต้องการในชีวิตของเขาคืออะไร – Mark Twain
46. I have not failed; I have just found 10,000 ways that won't work.
ผมไม่เคยล้มเหลว ผมแค่พบว่า 10,000 วิธีที่ผมคิดนั้นมันยังไม่ได้ผล – Thomas Edison
47. To be a good loser is to learn how to win.
การเป็นผู้แพ้ที่ดีคือการเรียนรู้ที่จะชนะ – Carl Sandburg (นักแต่งกวี)
48. Too many of us are not living our dreams because we are living our fears.
คนมากมายเหลือเกินที่ไม่ได้อยู่เพื่อความฝัน แต่อยู่ด้วยความหวาดกลัว – Les Brown (นักเป่าคลาริเน็ต/นักแต่งเพลง)
49. Failure teaches success.
ความล้มเหลวสอนความสำเร็จ – Japanese Saying (สุภาษิตญี่ปุ่น)
50. The most pitiful among men is the one who turns his dreams into silver and gold.
สิ่งที่น่าสงสารที่สุดที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ คือการเลือกที่จะทิ้งความฝันไปสู่งองเงินทอง – Khalil Gibran (นักเขียน/นักปรัชญา)

51. The great pleasure in life is doing what people say you cannot do.

ความปีติยินดีที่ยิ่งใหญ่อย่างหนึ่งในชีวิตคือ การทำในสิ่งที่คนอื่นบอกว่าเป็นไปไม่ได้ – Walter Bagehot (นักข่าว)

52. Challenges are what make life interesting and overcoming them is what makes life meaningful.

ความท้าทายคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตน่าสนใจ และการเอาชนะมันได้นั้นคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตคุณมีความหมาย – Joshua J. Marine

คำคมเกี่ยวกับครอบครัวและเพื่อน

1. Dream you see alone is just dream. But dream you see with someone is reality.
ความฝันที่คุณเห็นเองคนเดียวจะเป็นแค่ความฝัน แต่ความฝันที่คุณเห็นร่วมกับใครสักคนคือความจริง – Ono Yoko (นักร้อง/ศิลปิน)
2. Human is a living magnet. It draws the people or situation which occupy in your head to your life. You will experience what you have in your mind.
มนุษย์เหมือนแม่เหล็กที่มีชีวิต มันดึงดูดคนหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในหัวของเราสู่ชีวิตเรา ชีวิตคุณจะเป็นไปตามความคิดของคุณ – Brian Tracy
3. One of the secrets of inner peace is the practice of compassion.
เคล็ดลับของความสงบสุขภายในคือการฝึกความเห็นอกเห็นใจ – Dalai Lama
4. My best friend is the one who brings out the best in me.
เพื่อนที่ดีที่สุดของผมคือเพื่อนคนที่ดึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวผมออกมา – Henry Ford
5. Nothing is warm like a hug from your mom.
ไม่มีอะไรที่อบอุ่นเหมือนอ้อมกอดแม่ – Terry Gillemay (นักเขียนบทโทรทัศน์)
6. Consider how hard it is to change yourself and you'll understand what little chance you have in trying to change others.
ลองคิดว่ามันยากแค่ไหนที่จะเปลี่ยนตัวเราเอง แล้วคุณจะรู้ว่ามันมีโอกาสน้อยแค่ไหนที่จะเปลี่ยนคนอื่น – Jacob M. Braude (นักเขียน)
7. Rudeness is weak person's imitation of strength.
ความหยาบคาย คือ การพยายามทำเป็นเข้มแข็งที่คนอ่อนแอ มักจะทำ – Eric Hoffer (นักจิตวิทยา/นักปรัชญาสังคม)
8. Some people come in your life as blessing; others come in your life as lessons.
มีบางคนไม่กี่คนที่เข้ามาในชีวิตคุณเหมือนเป็นพรจากสวรรค์ ส่วนคนอื่นๆ นั้น เข้ามาเพื่อให้บทเรียน – Anonymous
9. Advice is like snow; the softer it falls the longer it dwells upon, and the deeper it sinks into the mind.
คำแนะนำเปรียบเสมือนหิมะ ยิ่งโปรยปรายลงมานุ่มนวลเท่าใดก็ยิ่งคงอยู่นานและฝังลึกลงในจิตใจเท่านั้น – Samuel Taylor Coleridge (นักเขียนกวี)

10. If you can, help others; if you cannot do that, at least do not harm them.
ถ้าคุณช่วยผู้อื่นได้ก็จงช่วย มิฉะนั้นอย่างน้อยก็อย่าทำร้ายผู้อื่น – Dalai Lama
11. You get the best out of others when you give the best of yourself.
คุณจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดของคนอื่น เมื่อคุณได้ให้สิ่งที่ดีที่สุดของคุณไป – Harvey Firestone (นักธุรกิจ)
12. The things you say about others, also say a lot about you.
ทุกสิ่งที่คุณพูดถึงคนอื่น ล้วนบ่งบอกถึงตัวตนของคุณด้วย – Mark Amend (นักเขียน)
13. He who can take advice is sometimes superior to the one who can give it.
บางครั้งคนที่ยอมรับคำแนะนำได้ก็สูงส่งกว่าคนที่ให้คำแนะนำ – Karl Ludwig von Knebel (กวี/นักแปล)
14. Surrounding yourself with good people and just finding out what you know how to do and doing it well.
พยายามอยู่ท่ามกลางคนดี แล้วลองค้นหาตัวเองว่าคุณทำอะไรได้บ้าง แล้วทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด – Snoop Dogg (นักร้อง/นักแต่งเพลง)
15. You will never reach your destination if you stop and throw stones at every dog that barks.
คุณจะไม่ไปถึงจุดหมายสักที่หากคุณยังหยุดแล้วขว้างก้อนหินใส่สุนัขทุกตัวที่เห่าคุณระหว่างทาง – Winston S. Churchill
16. The best way to cheer yourself up is to try to cheer somebody else up.
หนทางที่ดีที่สุดในการให้กำลังใจตัวเองคือ การให้กำลังใจผู้อื่น – Mark Twain
17. Laughter is sunshine. It chases winter from the human face.
เสียงหัวเราะคือแสงอาทิตย์ที่ช่วยขับไล่ความเหินหนาวของเขมันต์ให้พ้นไปจากมนุษย์ – Victor Hugo (กวี/นักเขียน/นักแต่งบทละคร)
18. Remember no one can make you feel inferior without your consent.
โปรดจำเอาไว้ว่าไม่มีใครสามารถทำให้คุณรู้สึกด้อยกว่าได้หากคุณไม่ยอมรับความคิดนั้น – Eleanor Roosevelt
19. My true religion is Kindness.
ศาสนาที่แท้จริงของฉันคือความดี – Dalai Lama
20. To be happy, we must not be too concerned with others.
การจะมีความสุขเราต้องไม่กังวลถึงคนอื่นมากเกินไป – Albert Camus (นักเขียน/นักข่าว/นักปรัชญา)

คำคมเกี่ยวกับความสุข

1. Happiness of human is not a thing or money. The happiness of human is only following 4 things. To be loved by people, to be appreciated by people, to be needed by people, to help someone. You can obtain this happiness by working and being loved by people.
ความสุขของมนุษย์ไม่ใช่สิ่งของหรือเงินทอง ความสุขของมนุษย์มีแค่สี่แบบ เป็นที่รักของผู้อื่น เป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น เป็นที่ต้องการของผู้อื่น และการช่วยเหลือผู้อื่น คุณสามารถได้รับความสุขเหล่านี้ด้ด้วยการทำงานโดยเป็นที่รักของผู้อื่น – Yasuhiro Oyama (ประธานบริษัทของ Nihon Rikagaku Kougyo)
2. It isn't what you have, or who you are, or where you are, or what you are doing that makes you happy or unhappy, it is what you think about.
การที่คุณจะมีความสุขหรือไม่ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าคุณมีอะไร หรือว่าคุณเป็นใคร หรือว่าคุณอยู่ที่ไหน หรือว่าคุณทำอะไร อยู่ มันขึ้นอยู่กับว่าคุณคิดอะไรอยู่ – Dale Carnegie
3. Get happiness out of your work or you may never know what happiness is.
จงสุขใจจากงานที่ทำอยู่ มิฉะนั้น คุณจะไม่มีวันรู้ว่าความสุขคืออะไร – Elbert Hubbard (นักเขียน/นักปรัชญา)
4. Peace comes from within. Do not seek it without.
ความสงบสันติหาได้จากข้างใน ไม่จำเป็นต้องไปแสวงหาด้านนอก – Buddha
5. Success is not the key to happiness. Happiness is the key to success.
ความสำเร็จไม่ใช่กุญแจสู่ความสุข ความสุขต่างหากที่เป็นกุญแจสู่ความสำเร็จ – Julian Bialowas (ศิลปิน)
6. Happiness is not something you postpone for the future; it is something you design for the present.
ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ คุณจะถ่วงเวลาให้มันเกิดขึ้นในอนาคต แต่มันคือสิ่งที่ คุณต้องสร้างมันให้เกิดขึ้นในปัจจุบัน – Jim Rohn
7. Every day is a new day, and you'll never be able to find happiness if you don't move on.
วันทุกวันนี้เป็นวันใหม่ และคุณจะไม่สามารถมีความสุขได้ ถ้าคุณไม่ก้าวต่อไป – Kelly Clarkson (นักร้อง)
8. You have the power to make tomorrow better.
คุณมีพลังที่จะทำให้วันพรุ่งนี้เป็นวันที่ดีกว่าได้ – Usher

9. Success is not the key to happiness. Happiness is the key to success. If you love what you are doing, you will be successful.

ความสำเร็จไม่ใช่กุญแจสู่ความสุข แต่ความสุขต่างหากที่นำไปสู่ความสำเร็จ ถ้าคุณรักในสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ แสดงว่าคุณนั้นประสบความสำเร็จ – Albert Schweitzer (นักเทววิทยา/นักดนตรี/นักฟิสิกส์)

10. Learn to let go. That is the key to happiness.

เรียนรู้ที่จะปล่อยวางคือกุญแจสู่ความสุข – Buddha

11. Whoever is happy will make others happy too.

ใครก็ตามที่มีความสุข เขาก็จะทำให้คนอื่นมีความสุขด้วยเช่นกัน – Anne Frank

12. Turn your face to the sun and the shadows fall behind you.

จงหันหน้าเข้าหาดวงอาทิตย์ และเงาจะทอดลงด้านหลังคุณเอง – Charlotte Whitton (นักสตรีนิยม)

13. The only way out of the labyrinth of suffering is to forgive.

หนทางเดียวที่จะหลุดพ้นวังวนแห่งความทรมานคือการให้อภัย – หนังสือเรื่อง Looking for Alaska

14. Smile in the mirror. Do that every morning and you'll start to see a big difference in your life.

ยิ้มให้กับกระจกในทุกๆ วัน แล้วคุณจะทำค่อยๆ เห็นความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตคุณ – Yoko Ono

15. Life is short. Smile while you still have teeth.

ชีวิตนั้นสั้นนัก จงยิ้มในขณะที่คุณยังมีฟันอยู่ – Anonymous

16. There is only one person who could ever make you happy, and that person is you.

มีแค่คนเดียวเท่านั้นที่ทำให้คุณมีความสุข และคนๆ นั้นก็คือคุณนั่นเอง – David Burns (นักแสดง)

17. Peace begins with a smile.

ความสันติสุขเริ่มต้นจากรอยยิ้ม – Mother Teresa

คำคมเกี่ยวกับการเรียนรู้

1. An investment in knowledge always pays the best interest.
การลงทุนในความรู้ให้ดอกเบี่ยที่ดีที่สุดเสมอ – Benjamin Franklin
2. Rather than obtaining the knowledge of specialty, you should give the first priority to develop the ability of your thinking or judging in your head.
ก่อนที่จะได้รับความรู้ความถนัดใด คุณควรจะพัฒนาทักษะทางการคิดและการตัดสินใจเสียก่อน – Albert Einstein
3. We now accept the fact that learning is a lifelong process of keeping abreast of change. And the most pressing task is to teach people how to learn.
ตอนนี้เรายอมรับความจริงที่ว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการชั่วชีวิตไปพร้อมความเปลี่ยนแปลง และงานที่ยากที่สุดคือการสอนคนว่า การเรียนรู้ทำอย่างไร – Peter F. Drucker
4. Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever.
ใช้ชีวิตประหนึ่งว่าเราจะตายในวันพรุ่งนี้ เรียนรู้ประหนึ่งว่าเราจะมีชีวิตอยู่ตลอดไป – Mahatma Ghandhi (นักเคลื่อนไหวด้านสิทธิมนุษยชน)
5. Invest your time on reading books. As a result, you can easily obtain what others hardly obtain.
ลงทุนกับเวลาของคุณโดยการอ่านหนังสือ ผลคือคุณจะได้รับในสิ่งที่คนอื่นยากจะได้รับ – Sokrates (นักปรัชญา)
6. Anyone who stops learning is old, whether at twenty or eighty. Anyone who keeps learning stays young.
The greatest thing in life is to keep your mind young.
ใครก็ตามที่หยุดเรียนรู้แล้วจะแก่ ไม่ว่าเขาคนนั้นจะอายุยี่สิบปีหรือแปดสิบปี ใครก็ตามที่ยังเรียนอยู่ตลอดจะยังเป็นหนุ่มสาว สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตคือการรักษาจิตใจที่เป็นหนุ่มสาวไว้ – Henry Ford
7. The key to studying continuously is to know your strength, how to develop your strength and what you can't do. What is your strength? How can you develop your strength? Who knows your strength?
กุญแจสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องคือการรู้ว่าอะไรคือจุดแข็งและรู้ว่าควรพัฒนาจุดแข็งของเราอย่างไร อะไรที่เราทำไม่ได้ อะไรคือจุดแข็งของคุณ? คุณจะพัฒนาจุดแข็งนั้นได้อย่างไร? ใครรู้จุดแข็งของคุณบ้าง? – Peter F. Drucker

8. Learn from successful people and imitate them. Why don't you do it if you don't believe in it. You will be able to realize how successful people already spent hard time or are spending hard time.
เรียนรู้จากคนที่ประสบความสำเร็จแล้วเลียนแบบพวกเขา ทำไมคุณไม่ลองพิสูจน์ดูล่ะถ้าคุณไม่เชื่อ คุณจะตระหนักว่าคนที่ประสบความสำเร็จเขาผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากมาอย่างไร หรือกำลังเผชิญหน้ากับช่วงเวลาที่ยากลำบากอย่างไร – Masaru Ibuka (ผู้ร่วมก่อตั้งบริษัท Sony)
9. Every man I meet is in some way my superior.
คนทุกคนที่ผมได้พบเจอ นั้นมีความเหนือกว่าผมไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง – Ralph Waldo Emerson
10. The important thing is not to stop questioning.
สิ่งสำคัญที่สุดคืออย่าหยุดตั้งคำถาม – Albert Einstein
11. What is necessary to change a person is to change his awareness of himself.
สิ่งที่จำเป็นในการเปลี่ยนคนคือการเปลี่ยนความตระหนักในตัวของคนคนนั้นเอง – Abraham Maslow (นักจิตวิทยา)
12. Successful people ask better questions, and as a result, they get better answers.
คนที่ประสบความสำเร็จถามคำถามที่ดี ดังนั้นเขาจึงได้คำตอบที่ดี – Anthony Robbins
13. It's fine to celebrate success but it is more important to heed the lessons of failure.
ไม่เป็นไรที่จะฉลองความสำเร็จ แต่สิ่งที่สำคัญกว่าคือการใส่ใจบทเรียนจากความผิดพลาด – Bill Gates
14. Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow.
เรียนรู้จากเมื่อวาน อยู่เพื่อวันนี้ และหวังเพื่อพรุ่งนี้ – Albert Einstein
15. The learning and knowledge that we have, is, at the most, little when compared with that of we ignore.
ความรู้และการเรียนรู้ที่เราคิดว่าเรามีมากนั้นมันจะกลายเป็นจำนวนที่น้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่เราไม่รู้ – Plato (นักปรัชญา)
16. Learning never exhausts the mind.
การเรียนรู้ไม่เคยทำให้จิตใจเหนื่อยล้า – Leonardo da Vinci (ศิลปิน)
17. The whole of life, from the moment you are born to the moment you die, is a process of learning.
ทั้งชีวิตนับตั้งแต่ช่วงเวลาที่คุณเกิดจนถึงตาย คือกระบวนการเรียนรู้ – Jiddu Krishnamurti (นักพูด/นักเขียน)

18. The surest way to corrupt a youth is to instruct him to hold in higher esteem to those who think alike than those who think differently.
หนทางที่ทำให้เยาวชนเสื่อมถอยได้อย่างแน่นอนที่สุด คือการสอนให้เขานับถือคนที่คิดเหมือนกันกับเขา มากกว่าการนับถือคนที่คิดต่าง – Friedrich Nietzsche (นักปรัชญา)
19. Millions saw apple fall, Newton was the only one who ask why?
คนเป็นล้านเคยเห็นแอปเปิ้ลหล่นลงพื้น มีนิวตันคนเดียวที่ถามว่า “ทำไม” – Bernard M Barush
20. If you believe in yourself, anything is possible.
ถ้าคุณเชื่อในตัวเอง ทุกอย่างล้วนเป็นไปได้ – Miley Cyrus (นักร้อง)
21. Don't get too comfortable with who you are at any given time – you may miss the opportunity to become who you want to be.
อย่าได้พอใจกับความเป็นตัวของคุณเองจนเฉยชา เพราะคุณอาจจะพลาดโอกาสในการเป็นคนที่คุณอยากเป็น – Jon Bon Jovi (นักดนตรี)
22. The whole purpose of education is to turn mirrors into windows.
จุดประสงค์ทั้งหมดของการศึกษาแท้จริงแล้วคือการเปลี่ยนกระจกให้กลายเป็นหน้าต่าง – Sydney J. Harris (นักข่าว)
23. I am not a product of my circumstances. I am a product of my decisions.
ฉันไม่ใช่ผลผลิตของโชคชะตา แต่ฉันเป็นผลผลิตของการตัดสินใจด้วยตัวเอง – Stephen Covey
24. You can't use up creativity. The more you use, the more you have.
คุณไม่มีทางใช้ความคิดสร้างสรรค์ได้จนหมด ยิ่งใช้มาก ยิ่งมีมาก – Maya Angelou
25. I like to listen. I have learned a great deal from listening carefully. Most people never listen.
ผมชอบที่จะฟัง ผมเรียนรู้สิ่งดีๆ หลายอย่างจากการตั้งใจฟังอย่างระมัดระวัง คนส่วนมากมักไม่ค่อยฟัง – Ernest Hemingway (นักเขียน)

คำคมเกี่ยวกับการสร้างแรงบันดาลใจ

1. Motivation is a fire from within. If someone else tries to light that fire under you, chances are it will burn very briefly.
แรงผลักดันก็คือไฟในตัวคุณ ถ้าใครบางคนพยายามจุดไฟให้แทนคุณ มันก็มีโอกาสสูงที่จะมอดง่าย – Stephen R. Covey
2. Change will not come if we wait for some other person or some other time. We are the ones we've been waiting for. We are the change that we seek.
การเปลี่ยนแปลงจะไม่เกิดขึ้น ถ้าเรารอคอยคนอื่นหรือรอเวลาอื่น เราคือใครคนนั้นที่เรารออยู่ เราคือการเปลี่ยนแปลงที่เรามองหา – Barack Obama (ประธานาธิบดีแห่งสหรัฐอเมริกา)
3. Passion is energy for act and motivate someone and involve someone in your dreams. If you don't have this energy, wonderful philosophy or paradigm can't start moving. A Rocket needs to spend most of energy by the time it gets out of inner space. Similarly you need a lot of energy by the time your philosophy or paradigm start moving smoothly.
ความอยากเป็นพลังในการกระทำ ผลักดันให้ใครบางคนหรือดึงใครบางคนเข้ามาสู่ความฝันของคุณ ถ้าคุณไม่มีพลังนี้ ปรัชญาที่งดงามหรือกระบวนการทัศน์จะไม่สามารถเป็นไปได้ จรวดต้องใช้พลังงานมากที่สุดเมื่อมันเคลื่อนสู่อวกาศ เหมือนกับคุณที่ต้องการแรงผลักดันในการที่จะทำให้ปรัชญาหรือกระบวนการทัศน์เคลื่อนไปอย่างรวดเร็ว – Noboru Takano (ผู้จัดการ Ritz-Carlton)
4. Remember to always dream. More importantly to make those dreams come true and never give up.
จงฝันอยู่เสมอ ที่สำคัญไปกว่านั้นคือ ทำความฝันนั้นให้เป็นความจริง และอย่ายอมแพ้ – Dr. Robert D. Ballard (อาจารย์ทางด้านสมุทรศาสตร์ หนึ่งในทีมผู้ศึกษาเรือไททานิก)
5. We need men who can dream of things that never were.
ในโลกนี้เราต้องการคนที่ฝันในสิ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้น – John F. Kennedy
6. Everything will be good as long as you do your best. Because if you do, there will be no regrets.
ทุกสิ่งจะดีเองถ้าคุณทำอย่างดีที่สุดเพราะคุณจะไม่คิดเสียดาย – SNSD – Tiffany (นักร้องวง SNSD)
7. Do what you can, with what you have, where you are.
ทำในสิ่งที่คุณสามารถจะทำได้ด้วยสิ่งที่คุณมีและที่ที่คุณอยู่ – Theodore Roosevelt

8. Each morning we are born again. What we do today is what matters most.
 ทุกๆ เช้าเหมือนเราเกิดใหม่ เราทำอะไรในวันนี้นั้นแหละเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด – Buddha
9. Nothing is impossible; the word itself says I'm possible.
 ไม่มีอะไรเป็นไปไม่ได้ ขนาดคำว่า Impossible ยังสะกดว่า I'm Possible เลย – Audrey Hepburn (นักแสดง)
10. You will never win if you never begin.
 คุณไม่มีทางสำเร็จได้ ถ้าคุณไม่เริ่มต้น – Helen Rowland (นักข่าว/นักประพันธ์)
11. What is not started today is never finished tomorrow.
 สิ่งที่ไม่ได้เริ่มต้นในวันนี้ ก็จะไม่มีการสำเร็จในวันพรุ่งนี้เช่นกัน – Johann Wolfgang von Goethe
12. Start wherever you are and start small.
 จงเริ่มต้นไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหน และจงเริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ ๗ – Rita Baily (นักพูด)
13. Do not wait until the conditions are perfect to begin. Beginning makes the conditions perfect.
 อย่ารอจนกว่าปัจจัยต่าง ๆ จะพร้อมสำหรับการเริ่มต้น เพราะการเริ่มต้นต่างหากที่จะทำให้ปัจจัยทุกอย่างพร้อมเอง
 – Bernard M Barush (นักฟิสิกส์)
14. Nobody can go back and start a new beginning, but anyone can start today and make a new ending.
 ไม่มีใครย้อนเวลาแล้วเริ่มต้นใหม่ได้ แต่ทุกคนสามารถเริ่มต้นใหม่วันนี้ และกำหนดจุดสิ้นสุดใหม่ได้ – Maria Robinson
 (นักเขียน)
15. Nothing is predestined. The obstacles of your past can become the gateways that lead to new beginnings.
 ไม่มีอะไรกำหนดได้ล่วงหน้า อุปสรรคในอดีตของคุณอาจกลายเป็นหนทางที่นำไปสู่การเริ่มต้นใหม่ที่ตีได้
 – Ralph Blum (นักเขียน)
16. Don't let your past decide your future.
 อย่าปล่อยให้อดีตมาตัดสินอนาคต – Frederick R. Bliss (นักโบราณคดี)
17. You can be one-in-a million. Don't be discouraged by the odds to success.
 คุณก็เป็นหนึ่งในล้านได้ อย่าให้ความท้อถอยมาทำลายความสำเร็จ – David Beckham (นักฟุตบอล)

18. Better to light one small candle than to curse the darkness.
จุดเทียนไขเล็กๆ ดีกว่าที่จะสาปแช่งความมืด – Chinese Proverb (สุภาษิตจีน)
19. The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams.
อนาคตเป็นของคนที่เชื่อในความฝันของ ตัวเองเท่านั้น – Eleanor Roosevelt
20. It is never too late to be what you might have been.
ไม่เคยมีคำว่าสายเกินไปที่จะเป็นในสิ่งที่คุณอยากจะเป็น – George Eliot (นักเขียนนวนิยาย)
21. Every champion was once a contender that refused to give up.
ผู้ชนะทุกคนครั้งหนึ่งล้วนเป็นแค่ผู้เข้าแข่งขันคนหนึ่งที่ไม่ยอมแพ้ – Sylvester Stallone (นักแสดง/นักเขียนบทโทรทัศน์)
22. You can't appreciate the good times without the bad ones.
ไม่มีใครเห็นคุณค่าของช่วงเวลาที่ดีในชีวิตได้ ถ้าไม่เคยมีช่วงเวลาแย่ๆ มาก่อน – Beyonce (นักร้อง)
23. I learned you have to trust yourself, be what you are, and do what you ought to do the way you should do it. You have got to discover you, what you do, and trust it.
ฉันเรียนรู้ว่าเราต้องเชื่อมั่นในตัวเอง เป็นตัวของตัวเอง และทำในสิ่งที่ควรทำในหนทางที่ถูกต้อง คุณต้องเรียนรู้ตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตัวเอง – Barbra Streisand (นักร้อง/นักแต่งเพลง)
24. Knowing is not enough; we must apply. Willingness is not enough; we must do.
เรารู้ยงเดียวไม่พอ เราต้องสามารถนำมาใช้ได้ด้วย มีความอยกอยงเดียวไม่พอ ต้องลงมือทำ – Bruce Lee
25. What keeps me going is goal.
สิ่งที่ทำให้ผมเดินต่อไปคือการมีเป้าหมาย – Muhammad Ali (นักมวย)
26. I've got a theory that if you give 100% all of the time, somehow things will work out in the end.
ผมมีทฤษฎีที่ว่าถ้าคุณทุ่มเทเต็มที่ตลอดเวลา มันจะประสบความสำเร็จในที่สุด – Larry Bird (นักกีฬาบาสเกตบอล)
27. Everything negative – pressure, challenges – is all an opportunity for me to rise.
ทุกอย่างที่เป็นเรื่องแย่ๆ ทั้งความกดดันหรือการต่อสู้ ทุกอย่างคือโอกาสที่เราจะเติบโต – Kobe Bryant (นักกีฬาบาสเกตบอล)

28. Whatever you're going through in your life, don't ever give up.
ไม่ว่าอะไรที่กำลังจะผ่านเข้ามาในชีวิตคุณ อย่ายอมแพ้ – Mariah Carey (นักร้อง)
29. Never ever lose your passion to dream.
อย่าละความพยายามกับความฝันของคุณ – Britney Spears (นักร้อง)
30. When you don't know what you believe, everything becomes an argument. Everything is debatable. But when you stand for something, decisions are obvious.
ตอนที่คุณไม่มีความเชื่อมั่น ทุกอย่างจะดูเป็นข้อสงสัยไปหมด แต่ถ้าหากคุณสามารถยืนหยัดเพื่อสิ่งไหนแล้ว การตัดสินใจจะชัดเจนขึ้นมา – Jason Fried (CEO บริษัท บริษัท 37Signals ผู้ผลิตซอฟต์แวร์)
31. Every accomplishment starts with the decision to try.
ความสำเร็จเริ่มขึ้นจากการตัดสินใจที่จะลองทำ – John F. Kennedy
32. Nothing is as important as passion. No matter what you want to do with your life, be passionate.
ความปรารถนาคือสิ่งที่สำคัญที่สุด ไม่ว่าคุณต้องการทำอะไรในชีวิต จงมีความปรารถนาเข้าไป – Jon Bon Jovi
33. Fall seven times, stand up eight.
ล้มเจ็ดครั้ง จงยืนแปดครั้ง – Japanese Proverb
34. Worry does not empty tomorrow of its sorrow, it empties today of its strength.
ความกังวลไม่ได้ทำให้ความเศร้าของวันพรุ่งนี้หายไป แต่กลับทำให้ความเข้มแข็งของวันนี้สูญเปล่า – Corrie Boom (นักเขียน)
35. A problem is a chance for you to do your best.
ปัญหาคือโอกาสที่จะทำให้คุณแสดงความสามารถอย่างดีที่สุด – Duke Ellington (นักเปียโน/นักประพันธ์เพลง)
36. A dream doesn't become reality through magic; it takes sweat, determination and hard work.
ความฝันไม่สามารถเป็นจริงได้ด้วยเวทมนตร์ แต่จากหยาดเหงื่อ ความพยายามมุ่งมั่น และการทำงานหนัก – Colin Powell (อดีตรัฐมนตรีต่างประเทศของสหรัฐอเมริกา)
37. It's a lie to think that you're not good enough. It's a lie to think that you're not worth anything.
มันคือคำโกหกถ้าคุณคิดว่าคุณไม่ดีพอ มันคือคำโกหกถ้าคุณคิดว่าคุณไม่มีค่ากับสิ่งใด – Nick Vujicic (นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ)

38. The way to get started is to quit talking and begin doing.
หนทางสู่การเริ่มต้นคือการหยุดพูดและลงมือทำ – Walt Disney
39. You are never too old to set another goal or dream a new dream.
ไม่มีคำว่าแก่เกินไปสำหรับการตั้งเป้าหมายหรือจินตนาการถึงความฝันใหม่ๆ – C. S. Lewis (นักเขียน/กวี)
40. The biggest failure you can have in life is making the mistake by never trying at all.
ความล้มเหลวที่ใหญ่หลวงที่สุดในชีวิตคือการทำสิ่งผิดพลาดโดยการไม่พยายามทำอะไรเลย – Anonymous
41. If you can't change your fate, change your attitude.
หากคุณไม่สามารถเปลี่ยนโชคชะตาของคุณได้ จงเปลี่ยนทัศนคติแทนสิ – Amy Tan (นักเขียน)
42. When you're scared but you still do it anyway, that's brave.
เมื่อคุณรู้สึกกลัว แต่คุณยังคงฝ่าฝืนความกลัวนั้น นั่นแหละคือความกล้าหาญ – Neil Gaiman (นักเขียน)
43. Don't be afraid to stand for what you believe in, even if that means standing alone.
จงอย่ากลัวที่จะยืนมั่นในสิ่งที่คุณเชื่อ ถึงแม้ว่าคุณอาจจะต้องเป็นคนเดียว – Anonymous

คำคมเกี่ยวกับความรัก

1. Age does not protect you from love. But love, to some extent, protects you from age.
อายุป้องกันคุณจากความรักไม่ได้ แต่ความรักปกป้องคุณจากอายุได้ – Jeanne Moreau (นักแสดง/นักเขียนบท/ผู้กำกับ)
2. The greater your capacity to love, the greater your capacity to feel the pain.
ยิ่งรักมากเท่าไร ก็ยังมีสิทธิ์เจ็บมากเท่านั้น – Jennifer Aniston (นักแสดง)
3. Learning to love yourself, is the greatest love of all.
การเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง คือ ความรักที่ยิ่งใหญ่ที่สุด – Whitney Houston
4. Hate cannot drive out hate: only love can do that.
ความเกลียดไม่สามารถถูกขจัดได้ด้วยความเกลียด มีเพียงความรักเท่านั้นที่ทำได้ – Martin Luther King Jr.

ข้อมูลและตัวเลขที่น่าสนใจ

โครงการสร้างพลังให้เยาวชนผ่านทางโทรศัพท์มือถือ สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ1

- จำนวนเยาวชนที่ได้รับข้อความทาง SMS ทุกวันทั้งสิ้น 566 คน
- จำนวนเยาวชนที่ได้รับข้อความทาง Facebook Page และ Group ของโครงการฯ ทั้งสิ้น 4,087 คน

รายชื่อบุคคลที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จซึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรม และ/หรือ ให้บทสัมภาษณ์ภายใต้โครงการฯ

อาชีพ	รายชื่อ	เข้าร่วมกิจกรรมโครงการฯ	ให้บทสัมภาษณ์กับโครงการฯ
ดารานักแสดง จำนวน 6 ท่าน	"หมอก้อง" สรววิชญ์ สุบุญ	✓	
	"มิน" พิษญา วัฒนามนตรี	✓	
	"เต๋ย" จรินทร์พร จุนเกียรติ	✓	
	"เก๋" จิรายุ ละอองมณี	✓	
	"ญาญา" อรุสยา เสโปร์บันด์		✓
	"โอปอล์" ปาณิสรา พิมพ์ปรุ		✓
นักร้อง จำนวน 3 ท่าน	"โดม The Star 8" จารุวัฒน์ เขี้ยวราม	✓	✓
	"เป้" อารักษ์ อมรศุภศิริ		✓
	"เมย์ วัง Mild" บดินทร์ เจริญราษฎร์		✓
วงดนตรี จำนวน 1 วง	The Snacks Acoustic Band จาก Saxophone Bar	✓	
นักแข่งโซโฟน จำนวน 1 ท่าน	"โก้ มิสเตอร์ แขกแมน" เสกพล อุ่นสำราญ		✓
นักแสดงตลก จำนวน 1 ท่าน	"หม่ำ" เพ็ชรทาย วงษ์คำเหลา		✓
นักกีฬาอาชีพ จำนวน 1 ท่าน	สายสุนีย์ จ๊ะนะ นักกีฬาวิลแชร์ฟันดาบทีมชาติไทย Paralympic Games เหรียญทอง	✓	

- มีการจัดทำบทสัมภาษณ์บุคคลที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จจำนวน 8 ท่าน
- มีการจัดกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง ซึ่งมีเยาวชนเข้าร่วมจำนวน 775 คน ทั้งในกรุงเทพฯ และเชียงใหม่

หมายเหตุ: ข้อมูล ณ วันที่ 12 กันยายน 2556

3-4 พฤษภาคม 2554: การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องความหวังและความต้องการของ เยาวชนไทย (WORKSHOP ON HOPES AND NEEDS OF YOUTH IN THAILAND) ณ จังหวัดเชียงราย

สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ ร่วมมือกับสำนักงานส่งเสริมการศึกษาครอบครัวและการศึกษาตามอัธยาศัย
จังหวัดเชียงราย จัดกิจกรรม ภายใต้โครงการนี้ขึ้นเป็นครั้งแรก โดยมีวัตถุประสงค์ในการสร้างความตระหนัก
ให้แก่เยาวชนถึงความเปลี่ยนแปลงของโลก และทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ตลอดจนเพื่อเป็นการรับ
ฟังความคิดเห็นของเยาวชนเกี่ยวกับความต้องการของพวกเขาเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในอนาคต ใน
การประชุมครั้งนี้ ได้มีนักศึกษากศน. และเยาวชนจำนวน 110 คนเข้าร่วม ทั้งจากกรุงเทพฯ และเชียงราย
โดยได้รับการอบรมเพื่อสร้างแรงบันดาลใจและเรียนรู้วิธีการตั้งศักยภาพของตนเองออกมาใช้ให้เป็น
ประโยชน์สูงสุดจาก “โค้ชสิริลักษณ์ ตันศิริ” นักพูดสร้างแรงบันดาลใจหญิงของไทยที่ใช้เทคนิคแปลกใหม่
เพื่อสร้างพลังให้เยาวชน

12 กันยายน 2555: เต็มพลังให้เยาวชนเพื่ออนาคตของชาติ (MOTIVATING YOUTH WHO WILL CREATE THE FUTURE OF THE COUNTRY) ณ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ ทีเค พาร์ค (TK PARK) อาคารศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 8 กรุงเทพฯ

หลังจากการประชุมที่เชียงราย สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ ได้จัดกิจกรรมโครงการฯ เป็นครั้งแรกใน
กรุงเทพฯ ที่สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ ทีเคพาร์ค ซึ่งนักศึกษากศน. และเยาวชนจำนวน 76 คน ได้พบปะ
พูดคุยกับนักแสดงและคุณหมอ “หมอก้อง” สรวิชญ์ สุบุญ และ “มิน” พิชญญา วัฒนามนตรี นักแสดงหญิงชื่อ
ดังที่มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และข้อคิดในการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง นอกจากนี้ เยาวชนยัง
ได้เรียนรู้เคล็ดลับต่างๆ ในการสร้างความสำเร็จ “3N of Way to Success: Now Need Note” โดย “โค้ชเดิร์ก”
วรารเวช จิมากุลโกมล วิทยากร โค้ชและที่ปรึกษาจาก Value-Up Coaching and Training และ “Youth
Leadership” สร้างภาวะผู้นำให้เยาวชน โดย “โค้ชทิม” วีรวรงค์ พิพิชสุขสันต์ Leadership Management
International Licensee (Thailand) พร้อมวงดนตรี The Snacks Acoustic Band จาก Saxophone Bar
ที่มาร่วมสร้างสีสันในตอนท้ายอีกด้วย

18 พฤศจิกายน 2555: สร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนค้นพบศักยภาพของตนเอง (INSPIRE YOUTHS TO REALIZE THEIR POTENTIALS) ณ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ ทีเคพาร์ค (TK PARK) อาคารศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 8 กรุงเทพฯ

นักศึกษามากกว่า 5 เขตในกรุงเทพฯ และเยาวชนจำนวน 219 คน ได้พบปะกับ “เต้ย” จรินทร์พร จุนเกียรติ นักแสดงหญิงชื่อดัง และสายสุนีย์ จ๊ะนะ นักกีฬาเหรียญทองวีลแชร์ ฟันดาบ กีฬาพาราโอลิมปิกเกมส์ 2012 ที่ร่วมถ่ายทอดเรื่องราวและอุปสรรคในชีวิตพร้อมเคล็ดลับการคิดในเชิงบวกในยามที่ต้องประสบกับปัญหาและเกิดความท้อแท้ ในงานนี้ เยาวชนยังได้พบกับ “โค้ชโต่ง” ฐาณัท โชติรัตน์ ประธานบริษัท Reflector Co. Ltd และนักพูดสร้างแรงบันดาลใจด้านการพัฒนาตนเองและทักษะชีวิต ที่มาให้การอบรมในหัวข้อ “พิชิตเป้า เขย่าฝัน (The Ultimate Goals)” เพื่อให้ทุกคนกำหนดเป้าหมายของชีวิตให้ประสบความสำเร็จ เยาวชนและผู้เข้าร่วมงานยังได้ชมนิทรรศการของสำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ เกี่ยวกับโครงการฯ ภายในงานอีกด้วย

12 พฤษภาคม 2556: ค้นหากิจกรรมของตนเองและประสบความสำเร็จอย่างมีความสุข (UNLEASH YOUR POWER AND ACHIEVE SUCCESS & HAPPINESS) ณ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ ทีเคพาร์ค (TK PARK) อาคารศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 8 กรุงเทพฯ

สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ ร่วมกับ NLP Top Coach สถาบันการจติอบรมโดย Mr Sebastien Leblond โค้ชมืออาชีพและผู้บริหารของ NLP Top Coach จัดกิจกรรมอบรมแก่นักศึกษากศน. จากทั่วกรุงเทพฯ และเยาวชนจำนวน 145 คน เพื่อให้รู้จักและเข้าใจถึงการใช้เทคนิคโปรแกรมภาษาระบบประสาท หรือ Neuro Linguistic Programming (NLP) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีใหม่ทางจิตวิทยาที่ช่วย เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สร้างความสำเร็จ และการพัฒนาตนเองในหลายๆ ด้าน เช่น การสร้างความฉลาดทางอารมณ์ การจัดการกับความเครียด การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตลอดจนการสร้างเชื่อมั่น เยาวชนยังได้เรียนรู้ถึงการนำ NLP ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน รวมทั้งวิธีการสร้างและบรรลุเป้าหมายของชีวิตผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่น่าสนใจระหว่างการอบรม

25 สิงหาคม 2556: สุขก่อนจึงสำเร็จ (HAPPINESS BEFORE SUCCESS) ณ อิมแพค อารีนา เมืองทองธานี นนทบุรี

นักศึกษาภาคสน. และเยาวชนจำนวน 225 คน ได้สนุกสนานไปกับ “โค้ชโต่ง” ฐาณัท โชติรัตน์ ประธานบริษัท Reflector Co. Ltd และนักพูดสร้างแรงบันดาลใจด้านการพัฒนาตนเองและทักษะชีวิต ซึ่งได้ร่วมกิจกรรมของโครงการฯ อีกครั้งในการอบรมหัวข้อสุขก่อนจึงสำเร็จ ในงานนี้ เยาวชนยังได้พบกับสามหนุ่ม “เก๋า” จิรายุ ละอองมณี นักแสดงขวัญใจเยาวชน “โตม The Star 8” จารุวัฒน์ เชี่ยวอร่าม ผู้ชนะเลิศการประกวดรายการ The Star ซีซั่น 8 ที่มาพร้อมกับคำแนะนำดีๆ เพื่อประสบความสำเร็จอย่างมีความสุข โดยเฉพาะนักศึกษาภาคสน. ที่ต้องเรียนไปด้วยทำงานไปด้วย เช่น การบริหารจัดการเวลา และดร. กุลชาติ จุลเพ็ญ ผู้พลิกชีวิตจากการเก็บขยะมาเป็นอาจารย์คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ดิกริปริญาเอกจากประเทศญี่ปุ่น ซึ่งได้เล่าถึงประสบการณ์ชีวิตและวิธีการฟันฝ่าอุปสรรค ตลอดจนสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนและผู้เข้าร่วมงานทุกท่านเป็นอย่างมาก พร้อมการแสดงมินิคอนเสิร์ตเพลงดังปิดท้ายจาก “โตม The Star 8”







E4 Youth Empowerment

Mom Luang Pin Malakul Centenary Building
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey
Bangkok 10110, Thailand
Email: apl.bgk@unesco.org
Website: www.unesco.org/bangkok
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866