

สารบัญ

บทนำ: สมรภูมิต้มองไม่เห็น (The Invisible Battlefield)	3
ภาคที่ 1: การเตรียมทัพทางปัญญา (Neuro-Engineering & Growth Mindset) 7	
ยุทธศาสตร์ที่ 1: กระเพาะเปลือกความเชื่อที่จำกัด (วิถีแม่ทัพลึบอง และวิทยาศาสตร์แห่งการปั้นสมอง)	8
ยุทธศาสตร์ที่ 2: ถ้ามั่งกรลัับ (ศาสตร์แห่งการโฟกัสระดับลึก - Deep Work)	17
ยุทธศาสตร์ที่ 3: ยืมสายลมตะวันตก (วิศวกรรมสภาพแวดล้อม และฮวงจุ้ยเชิงสรีรวิทยา)	25
บทสรุป ภาคที่ 1: เตรียมทัพพร้อมรบ	33
ภาคที่ 2: การสร้างพันธมิตรและสถาปัตยกรรมขอบเขต (Relationships & Boundaries)	35
ยุทธศาสตร์ที่ 4: ชนะศึกโดยไม่ต้องรบ (ศาสตร์แห่งการซื้อใจและการสื่อสารแบบไร้แรงเสียดทาน)	37
ยุทธศาสตร์ที่ 5: ค่ายกลแปดทิศ (สถาปัตยกรรมขอบเขต และทฤษฎี Let Them)	44
ยุทธศาสตร์ที่ 6: เกราะเหล็กแห่งสุมาอี้ (Amor Fati และการเผชิญหน้าความกังวล)	50
บทสรุป ภาคที่ 2: ผู้นำที่แท้จริงคือผู้ที่ควบคุมตนเอง	56
ภาคที่ 3: เสบียงที่ยั่งยืน (Minimalist Finance & Passion Monetization)	58
ยุทธศาสตร์ที่ 7: ตีกลค่าอยู่เจ้า (การเงินแบบมินิมอล และการถนอมพิษหนี้สิน)	60

ยุทธศาสตร์ที่ 8: จากคนทอเสื้อสู่อ่องค์ (เปลี่ยนความหลงใหลให้เป็นระบบนิเวศรายได้)	66
ยุทธศาสตร์ที่ 9: คลังเสบียงอมตะแห่งทุ่งหญ้าเถียน (การจัดทัพการลงทุนแบบเรียบง่ายและยั่งยืน)	71
บทสรุป: จอกสุราแห่งชัยชนะ (The Cup of Victory)	77

กลศึกทะลวงใจ: 9 ยุทธศาสตร์สามก๊ก เพื่อจัดระเบียบชีวิตและการเงิน ในยุคโกลาหล

(โดย กิตติพงษ์ มรดกจีน)

บทนำ: สมรภูมิตามองไม่เห็น (The Invisible Battlefield)

เมื่อพูดถึง "สามก๊ก" ภาพแรกที่ผุดขึ้นมาในหัวของคนส่วนใหญ่คือภาพการทำศึกสงครามที่ยิ่งใหญ่ การใช้เล่ห์เหลี่ยมเพทุบาย แผนซ้อนแผน และการแย่งชิงแผ่นดิน แต่หากเรามองทะลุเปลือกนอกของคว้นป็นและคมดาบลงไปถึงแก่น เราจะพบว่าสามก๊กคือตำราที่ว่าด้วย "การบริหารทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด ภายใต้ความกดดันสูงสุด"

และนั่น... ไม่ใช่สิ่งที่พวกเราทุกคนในยุคนี้กำลังเผชิญหน้าอยู่ในทุกวันหรือ?

ยุคโกลาหลของคนกลางคน (The Sandwich Generation Crisis)

ลองจินตนาการถึงภาพชีวิตประจำวันที่แสนคั่งเคย: ชายหนุ่มหรือหญิงสาววัยทำงาน ตื่นเข้ามาพร้อมกับเสียงนาฬิกาปลุกที่ไม่อยากได้ยิน คิวส์สมาร์ตโฟนขึ้นมาเช็คอีเมลและข้อความกลุ่มไลน์ที่ทำงานซึ่งแจ้งเตือนตั้งแต่ยังไม่สว่าง ระหว่างนั่งรถติดหรือเบียดเสียดในระบบขนส่งสาธารณะ สมองต้องคิดคำนวณรายจ่ายของเดือนนี้ ทั้งค่าผ่อนบ้าน ผ่อนรถ บัตรเครดิต และเงินที่ต้องเตรียมไว้ดูแลพ่อแม่ที่กำลังเข้าสู่วัยเกษียณ ในขณะเดียวกัน ก็ต้องพยายามดิ้นรนเพื่อสร้างอนาคตและความมั่นคงให้กับครอบครัวของตนเอง

นี่คือสภาวะที่นักสังคมวิทยาและนักเศรษฐศาสตร์เรียกว่า "Sandwich Generation" หรือ "เจเนอเรชันเดอะแบก" พวกเขาเปรียบเสมือนกองทัพเล่าปีในยุคแรกเริ่ม ที่มีปัญญาและความมุ่งมั่นเต็มเปี่ยม แต่กลับขาดแคลนทรัพยากร ถูกไล่ต้อนจากขุนศึก

ที่แข็งแกร่งกว่า และต้องสู้รบกับความตึงเครียดรอบทิศทางในสภาพแวดล้อมที่เสถียร (เงิน) และเวลา มีอยู่อย่างจำกัดจำเขี่ย

ในยุคสมัยของเรา "ทุนนิยม" ทำหน้าที่เป็นเสมือนทรราชผู้ตั้งโต๊ะ มั่นใจดุริตและสร้างมาตรฐานความสำเร็จที่ไม่มีวันสิ้นสุด โสเซียลมีเดียทำหน้าที่เป็นเครื่องขยายเสียงที่คอยตอกย้ำภาพความสำเร็จของผู้อื่น จนเกิดเป็นภาพลวงตาที่ทำให้เราส่งผลกระทบ แล้วรู้สึกว่าคุณเหนื่อยเกินไปอยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดวิกฤตความเครียดเรื้อรัง (Chronic Stress) และภาวะหมดไฟ (Burnout) ที่ค่อยๆ กัดกินทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพการเงินอย่างเงียบงัน

เปลี่ยนจากการ "ทนรบ" สู่การ "วางกลยุทธ์"

หลายคนพยายามสู้รบในสมรภูมินี้ด้วยความตายใจ วิ่งตามค่านิยมที่บอกให้ "ขยันขึ้นอีก" "ทำงานให้หนักขึ้นอีก" แต่อย่างที่ชุนวูเคยกล่าวไว้ว่า "ยุทธวิธีที่ปราศจากยุทธศาสตร์ คือเสียงโห่ร้องก่อนความพ่ายแพ้" การใช้เพียงแรงกายเข้าแลกในสงครามชีวิตที่ไร้การวางแผน ย่อมนำไปสู่ความพินาศทางอารมณ์และการเงิน

"กลศีกทะเลวงใจ" ไม่ใช่หนังสือที่สอนให้คุณไปเหยียบย่ำใคร เพื่อก้าวขึ้นสู่จุดสูงสุด แต่เป็นคู่มือยุทธศาสตร์เพื่อการ "ชนะใจตนเอง" และจัดระเบียบชีวิตที่กำลังพังทลายให้เข้าที่เข้าทาง หนังสือเล่มนี้จะมอบ 9 ยุทธศาสตร์ที่ผสมผสานความลุ่มลึกของปรัชญาตะวันออก วิทยาศาสตร์ทางสมอง (Neuroscience) จิตวิทยา พฤติกรรม และการเงินแบบมินิมอล (Minimalist Finance) ที่จับต้องได้จริง

หากคุณพร้อมที่จะเลิกเป็นเพียง "ทหารเลว" ที่ถูกโชคชะตา และระบบเศรษฐกิจพัดพาไป และพร้อมที่จะก้าวขึ้นเป็น "แม่ทัพ" ผู้กุมบังเหียนชีวิตตนเอง... จงพลิกหน้าต่อไป และก้าวเข้าสู่สมรภูมิแห่งการเปลี่ยนแปลง

ภาคที่ 1: การเตรียมทัพทางปัญญา (Neuro-Engineering & Growth Mindset)

ก่อนที่คุณจะออกไปรบกับบิลเรียกเก็บเงิน รบกับเจ้านาย หรือรบกับความผันผวนของโลก คุณต้องแน่ใจก่อนว่า "แม่ทัพ" (ซึ่งก็คือสมองของคุณ) ไม่ได้กำลังเป็นกบฏต่อตัวคุณเอง การเตรียมทัพทางปัญญาคือการร้อยโครงสร้างความเชื่อที่ดูตื้นๆของคุณไว้ และติดตั้งระบบปฏิบัติการใหม่ที่พร้อมรับมือกับความโกลาหล

ยุทธศาสตร์ที่ 1: กระเพาะเปลือกความเชื่อที่จำกัด (วิถีแม่ทัพลิบอง และวิทยาศาสตร์แห่งการปั้นสมอง)

ในพงศาวดารสามก๊ก มีขุนศึกอยู่ประเภทหนึ่งที่เรามักจะคุ้นเคย—พวกที่เก่งกาจมาตั้งแต่เกิด ทรงพลังดังเทพเจ้า หรือมีสติปัญญาประดุจหยั่งรู้ฟ้าดิน เช่น กวนอู จูล่ง หรือขงเบ้ง แต่ท่ามกลางเหล่าอัจฉริยะฟ้าประทานเหล่านั้น มีบุรุษผู้หนึ่งที่สะท้อนภาพของ "มนุษย์ธรรมดาเดินดิน" ที่ก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเองได้อย่างงดงามที่สุด เขาคือ **ลิบอง (Lu Meng)** แห่งง่อก๊ก

จากทหารหยาบกระด้าง สู่ออกุณชี้อ

ลิบองในวัยหนุ่มเป็นเพียงทหารเลวที่เติบโตมาจากการจับดาบฟาดฟันในสนามรบ เขาเป็นคนหยาบกระด้าง ไม่รู้หนังสือ และเชื่อฝังหัวว่าตัวเขาเกิดมาเพื่อเป็นแค่นักรบ มีหน้าที่ใช้กำลัง ไม่ใช่ใช้สมอง หากเป็นในยุคปัจจุบัน เราคงเรียกวิธีคิดแบบลิบองในตอนนั้นว่า **Fixed Mindset (กรอบความคิดแบบตายตัว)** ซึ่งคือความ