



# อาหารสมอง

วีรกร ศรีเศศ

การดำเนินชีวิตไปด้วยดี ประสบความสำเร็จ ในชีวิตและมีความสุข ไม่ใช่เรื่องง่าย ดังนั้น เมื่อมีคนเอาเคล็ดลับมาบอกจึงเป็นเรื่อง น่าสนใจ

Tom Peters ผู้เขียนหนังสือ In Search of Excellence (ร่วมกับ Robert H. Waterman Jr.) อันโด่งดัง เขียนหนังสือเล่มล่าสุดชื่อ “The Little Big Things : 163 Ways to Pursue Excellence โดยประมวล 163 ข้อแนะนำในการได้มาซึ่งความเลิศจนทำให้มีชีวิตที่ดี

ผมขอเอาบางเรื่องมาเล่าต่อ เรื่องแรกคือ คำถามว่า What do you think? (แล้วคุณ คิดว่าอย่างไร) Peters บอกว่ามันเป็น 4 คำที่สำคัญมากในการจัดการเนื่องจากมันสื่อถึงการให้ความสำคัญแก่เพื่อนร่วมทีม แก่ลูกน้อง โดยคนที่ถูกถามจะรู้สึกว่าเป็นคนมีค่า ได้รับการยอมรับนับถือ ผู้ถามยอมรับวิจารณ์ ญาณของเขา และต้องการความช่วยเหลือ

คำถามนี้ควรถูกใช้บ่อยที่สุด เพราะจะเป็น สิ่งซึ่งเชื่อมให้ทุกคนเป็นทีมเดียวกัน ยอมรับ ฟังซึ่งกันและกัน จะดีหรือชั่วก็ร่วมลงเรือลำ เดียวกัน Peters ขอให้ผู้อ่านลองนับดูว่าได้ใช้ คำถามนี้กี่ ครั้งในหนึ่งวัน เขาถือว่าเป็น ข้อความที่มีคุณค่ามาก

เรื่องที่สองคือเรื่องการเปลี่ยนแปลง Peters เล่าเรื่อง Lord Nelson แม่ทัพเรือคนสำคัญของอังกฤษได้เปลี่ยนแปลงทัศนคติของลูก น้อยทั้งกองทัพในเวลาน้อยกว่า 1 อาทิตย์

เพื่อนของเขาเริ่มเป็นครูเมื่ออายุ 40 ปี และ นำสไตล์การสอนแบบใหม่อย่างสิ้นเชิง สู่วรรณ และได้รับเลือกเป็น top teacher ภายใต้อายุ 90 วัน

เรื่องที่เขาเล่านี้ ก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า การ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นไปอย่างช้า หรือรวดเร็วมันขึ้นอยู่กับว่าคุณคิดว่าคุณมัน จะใช้เวลานานเท่าใด ถ้าต้องการรวดเร็วมันก็ รวดเร็วได้

Peters ดูจะเวอร์ไปหน่อยในเรื่องนี้ แต่ก็ มีประเด็นน่าขบคิดในเรื่องที่อยู่ภายใต้การ ควบคุมของตัวเองได้ เช่น การเปลี่ยนนิสัย การเลิกเหล้า เลิกบุหรี่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หักห้ามใจตนเองในบางเรื่อง ฯลฯ

ทำไมต้องใช้เวลา 2 เดือนจึงจะเลิกบุหรี่ ถ้า เรอยากจะทำจริงๆ แล้ว ใน 2 วันก็เลิกได้ เพราะการเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ทำให้ถึงกับเสีย ชีวิตเช่นเดียวกับกินเหล้าและออกกกำลังกาย ทุกอย่างมันอยู่ที่ใจ ดังนั้น การเปลี่ยนแปลง จะช้าหรือเร็วมันอยู่ที่การคิดของเราเองว่ามัน จะใช้เวลานานเท่าใด

เรื่องที่สาม คือเรื่องความประทับใจแรก พบ Peters บอกว่าอย่าประมาทในเรื่อง Power of First Impression เป็นอันขาด เพราะอาจ มีผลกระทบใหญ่หลวงต่อชีวิตได้

Roger Ailes แห่ง Fox News ระบุว่าเรา มีเวลาเพียง 7 วินาทีเท่านั้นที่จะสร้างความ

# เคล็ดลับชีวิต



ประทับใจยามแรกพบ หากในเวลา 7 วินาทีนี้ ไม่ทำให้เกิดความประทับใจแก่คนที่พบแล้ว ยากนักหนาที่จะกู้ความประทับใจกลับคืนมาได้

Peters บอกว่าจงให้ความสนใจแก่ประเด็น ว่าจะทำให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์เมื่อแรกพบ กันอย่างไร เพราะมันสำคัญมากกว่าเนื้อหา หรือสิ่งที่ต้องการสื่อผ่านไปให้คนพบรับด้วยซ้ำ ตัวอย่างเช่น ตั้งใจสร้างความประทับใจครั้งแรกแก่คนอื่นว่าตนเองเป็นคนมีเสน่ห์ สิ่ง ที่ต้องให้ความสนใจคือจะอย่างไรในการมีปฏิสัมพันธ์เพื่อให้คนอื่นหรือบางคนรับสารไปว่า ตนเองเป็นคนมีเสน่ห์ ซึ่งจะปฏิสัมพันธ์ อย่งไรนั้นสำคัญมากกว่าสารด้วยซ้ำ หากปฏิสัมพันธ์อย่างไม่ดีทุกอย่างก็ล้มเหลว

ปฏิสัมพันธ์ในที่นี้อาจได้แก่การพูด หรือ การไม่พูด การแสดงออกทางสีหน้า หรือภาษา กาย การเขียนจดหมายหรือกลอน เป็นต้น

เรื่องที่สี่ก็คือ มนุษย์นั้นมีรายการ “To-Dos” ที่จะต้องทำเพื่อให้กิจธุระเสร็จสิ้น Peters แนะนำว่าแท้จริง “To-Don’ts” อาจสำคัญกว่า ด้วยซ้ำ

รายการ “To-Dos” เตือนให้เราทำสิ่งย้งค้าง อยู่ แต่ “To-Don’ts” เตือนให้รู้ว่าต้องไม่ทำ อะไรรซึ่งเป็นเรื่องคงทนมากกว่าเรื่องแรก เมื่อ เราทำสิ่งต่างๆ ไปแล้ว รายการ “To-Dos” ก็ ไม่มีความหมาย แต่รายการ “To-Don’ts” นั้น ไม่มีวันหมดไป

“To-Don’ts” ได้แก่ข้อเสนอว่าต้องไม่ทำ อะไร เช่น อย่าปากมาก อย่าพูดจาอะไรโดย ไม่ระวัง (“คำพูดของเรานั้นเมื่อหลุดออกไป จากปากแล้วจะวิ่งเร็วกว่าม้าที่วิ่งเร็วที่สุด”) อย่าดื่มเหล้าจนหมดสติ ฯลฯ

เรื่องสุดท้าย คือช่วงเวลาการนำเสนอ เป็นที่ ยอมรับกันทั่วไปว่าสุนทรพจน์ของวุฒิสมาชิก Baract Obama ที่ Democratic National Convention เมื่อปี 2004 นั้น เป็นจุดผกผัน สำคัญที่ทำให้เขาได้รับความสนใจจากคน อเมริกัน และมีส่วนทำให้เขาได้รับเลือกเป็น ตัวแทนพรรคในปี 2008 และได้เป็น ประธานาธิบดีในที่สุด

ถ้าใครได้อ่านและยังได้ฟัง จะรู้สึกประทับใจ

ใจมากกับสุนทรพจน์ในวันนั้น เนื้อหาอาจไม่ ถูกใจทุกคน แต่ท่วงท่าการนำเสนอและคำพูด นั้นเป็นยอด สิ่งที่ดีที่สุดก็คือมันยาวเพียง 17 นาทีเท่านั้น!

**อย่าพูดในสิ่งที่ตนเองต้องการพูด โดยไม่คำนึงถึงสิ่งที่คนอื่นอยากฟัง และที่สำคัญ อย่ายืดเยื้อเป็นอันขาด ●**



## น้ำจิ้มอาหารสมอง

Everyone lives by selling same thing.

(Robert Louis Stevenson)

เราต่างมีชีวิตอยู่ด้วยการขายอะไรบางอย่างด้วยกันทั้งนั้น

## เครื่องเคียงอาหารสมอง

๗ ได้รับจากอีเมลขอเอามาแบ่งปันกันดังนี้ ชายคนหนึ่งรักภรรยาคนแรก เพราะเอาใจเขามาก ทุ่มเททุกสิ่งให้ แต่เขาก็ั้นๆ แต่ใจก็รักห่วงกังวล

ภรรยาคนที่ 2 เขารักมาก เขาจะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อภรรยาคนนี้และจะไปหาภรรยาคน นี้เสมอ

ภรรยาคนที่ 3 เขารักรองลงมา ดูแลเอาใจใส่พอควร แวะไปหาบ้างเป็นครั้งคราว ภรรยาคนที่ 4 เขาไม่เคยสนใจ ไม่เคยดูแลเอาใจใส่ ไม่เคยไปหา ไม่คิดถึงเลยด้วยซ้ำ ต่อมาชายคนนี้ไปกระทำความผิดร้ายแรงและถูกจับ ต้องถูกประหารชีวิต ก่อนที่จะถูก ประหารเขาขอร้องว่าเขาขอกลับบ้านเพื่อไปกล่าวภรรยาสุดที่รักซักครั้ง ผู้คุมเห็นใจจึงอนุญาต เมื่อกลับมาถึงบ้านเขารีบตรงไปหาภรรยาคนที่ 1 เล่าเหตุการณ์ต่างๆ ให้ฟัง และถาม ภรรยาคนที่ 1 ว่า “ถ้าเขาต้องตายภรรยาคนที่ 1 จะทำอะไร?”

ภรรยาคนที่ 1 ตอบน้ำเสียงที่เย็นชาน่า “ถ้าเธอตาย เราก็จบกัน” คำตอบที่ได้รับเหมือน สายฟ้าที่ผ่าเบรียง!! ลงมาที่เขาอย่างจัง เขารู้สึกเจ็บปวดและเสียใจเป็นอย่างมาก นึกเสียตาย ว่าเขาไม่ควรทุ่มเทให้ภรรยาคนนี้เลย

จากนั้น เขาก็ไปหาภรรยาคนที่ 2 ด้วยอาการเศร้าโศก เล่าเรื่องราวต่างๆ ให้ฟังและถาม คำถามเดิมกับภรรยาคนที่ 2 ว่า “ถ้าเขาต้องตาย ภรรยาคนที่ 2 จะทำอะไร?”

ภรรยาคนที่ 2 ก็ตอบอย่างหน้าตาเฉยว่า “ถ้าเธอตาย ฉันจะมีใหม่” เหมือนสายฟ้า!! ผ่า ลงมาซ้ำที่เขาอย่างจัง เขารู้สึกเสียใจมากและนึกเสียตายว่าที่ผ่านมาเขาไม่ควรทุ่มเทให้ ภรรยาคนนั้นเช่นกัน

เขาเดินคอตกมาหาภรรยาคนที่ 3 เล่าเรื่องราวต่างๆ ให้ฟัง และถามภรรยาคนที่ 3 ว่า “ถ้าเขาต้องตาย ภรรยาคนที่ 3 จะทำอะไร?”

ภรรยาคนที่ 3 ตอบว่า “ถ้าเธอตายฉันจะไปส่ง” ทำให้เขาคลายความเศร้าโศกขึ้นมาได้บ้าง อย่งน้อยก็ยังมิภรรยาที่จริงใจกับเขา

ก่อนกลับไปรับโทษ เขานึกขึ้นมาได้ว่ามีภรรยาอีกคนซึ่งไม่เคยไปหาเลย จึงไปหาภรรยาคนที่ 4 และถามว่า “ถ้าเขาต้องตาย ภรรยาคนที่ 4 จะทำอะไร?”

ภรรยาคนที่ 4 ตอบว่า “ถ้าเธอตาย ฉันจะตายไปด้วย” แทนที่เขาจะดีใจกลับนึกเสียใจ หนักขึ้นไปอีกเพราะ...มันสายเกินไปเสียแล้ว ช่วงที่เขาใช้ชีวิตอยู่เขาไม่เคยเห็นค่าของภรรยา คนนี้ แต่ภรรยาคนนี้ไม่คิดที่จะทิ้งเขา จะติดตามเขาไปอยู่ด้วย

แล้วชายคนนี้ก็กลับไปรับโทษประหาร และเมื่อเขาตาย ภรรยาคนที่ 4 ก็ตายตามไปด้วย... เราทุกคนก็มีภรรยา 4 คนนี้ มีคำถามว่าภรรยาทั้ง 4 คนเป็นใคร? คิดกันก่อนนะ แล้ว ค่อยเฉลย...

ที่นี่เรามาดูกันว่า ภรรยาคนที่ 1, 2, 3 และ 4 เป็นใครกันบ้าง

ภรรยาคนที่ 1 ร่างกายของเรา เพราะเวลาเรามีชีวิตอยู่เราจะบำรุงบำเรอด้วยสิ่งของ ทุกอย่าง อยากรู้ทำอะไรให้ แต่พอเราตายมันกลับไม่ไปกับเรา เมื่อเราตายร่างกายมันก็มีค่าเท่ากับ ทุนไม่ทุนหนึ่งเท่านั้น

ภรรยาคนที่ 2 ทรัพย์สินสมบัติ เพราะเวลาเรามีชีวิตอยู่เราจะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มันมา แต่ พอเราตายมันกลับไม่ไปกับเรา แต่ไปเป็นของคนอื่น

ภรรยาคนที่ 3 พ่อแม่ ลูกเมีย ญาติ พี่น้อง เพราะพอเราตายเขาจะทำศพให้เรา ทำบุญไป ให้ แปลว่า เขาแค่ไปส่งเราเท่านั้น

ภรรยาคนที่ 4 บุญกับบาป เมื่อเราตายไปเราไม่สามารถเอาอะไรไปด้วยได้ มีเพียงแค่บุญ กับบาปเท่านั้นที่จะตามเราไป...

**ความเห็นผู้ส่ง เห็นใหม่ว่าเงินไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต แต่ดีกว่าก่อน... อย่าเพิ่งคิดว่าเงินไม่สำคัญ สำคัญ... แต่ไม่สำคัญที่สุดเท่านั้นเอง อย่าลืม... ยังมีเรื่องอื่นที่สำคัญกว่าเงินอีกเยอะ**