

หนังสือ "๒ ร้อยพันนิทาน จากอีเมลของ ยอดเยี่ยม" ของ อาจารย์ยอดเยี่ยม เทพธรานนท์ บิษมิตรของผม เป็นหนังสือแจกปีใหม่ 2554 ที่ยอดเยี่ยมสมชื่อเจ้าของ พิมพ์ครั้งแรก 10,000 เล่ม และหมดเกลี้ยง

วันนี้ขอนำนิทานเด็ดๆ มาเล่าสู่กันฟัง เรื่อง "กระดาดเขาจรู 4 แผ่น" ดังต่อไปนี้

ชีวิตในยุควัตถุนิยม... "ความสำเร็จ" เป็นเป้าหมายของบัณฑิตทุกคน แม้หลายคนจะยังไม่ทราบความหมายของคำว่า "ความสำเร็จ" นั้นเลยก็ตาม... ดังนั้น วิธีการและวิถีกรรมของการเดินไปสู่ความสำเร็จ จึงเป็นสิ่งที่คุณคนแสวงหา

ครั้งหนึ่งหลายปีมาแล้ว ผมได้ไปให้อาวาสในการปัจฉิมนิเทศที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เมื่อพูดจบแล้วก็มีคำถามมากมายเข้ามา และคำถามเดิมๆ คำถามหนึ่งจากบัณฑิตคนหนึ่งก็ถามขึ้นมาว่า

"อยากให้อาจารย์บอกแนวทางสู่ความสำเร็จ"

ซึ่งโดยปกติแล้ว ผมจะค่อยๆ เริ่มอธิบายและถามเขาว่าเจ้า "ความสำเร็จ" ที่เขากล่าวถามขึ้นมาั้นหมายความว่าอะไร แล้วจึงค่อยๆ นำไปสู่การช่วยกันเพื่อหาคำตอบ แต่ในครั้งนั้นเวลาใกล้จะหมดเต็มที่แล้ว จะเสียเวลาค่อยๆ ปลูกฉันทะนาเพื่อให้ออกมาเหมือนกัน ก็เป็นเรื่องยากทีเดียว ผมจึงตัดสินใจอธิบายแนวทางสู่ความสำเร็จว่า...

ความสำเร็จของชีวิตคนเราก็เหมือนกระดาดเขาจรู 3 แผ่น กระดาดทั้ง 3 แผ่นจะเคลื่อนตัวซ้ายขวาสลับกันอยู่ไปมา หากเมื่อไรที่ถูกกระดาดนั้นอยู่ตรงกัน แสงก็ส่องผ่านไป แสงที่ส่องผ่านไปได้นั้นคือผ่านอุปสรรครู้ "ความสำเร็จ" กระดาดแผ่นแรกคือ... "ความรู้ความสามารถ" กระดาดแผ่นสองคือ... "ขยัน ใจรัก ตั้งมั่น" กระดาดแผ่นสามคือ... "โอกาส"

รูที่กระดาดทั้ง 3 แผ่นนั้นหากเป็นรูที่โตกว้างขวาง โอกาสที่รูทั้งหลายจะมาซ้อนทับกันเพื่อให้แสงแห่งความสำเร็จส่องผ่านไปได้ก็เกิดขึ้นง่ายหน่อย แต่หากว่ารูนั้นขนาดเล็กมาก โอกาสที่รูจะมาอยู่ตรงกันเพื่อให้แสงส่องผ่านก็เป็นไปไม่ได้ยาก

ดังนั้น เราต้องพยายามขยายรูกระดาดของเรา

ความรู้ความสามารถก็คือความรู้ของเรา วิชาการของเรา เป็นความรู้ทั้งที่อยู่ในหนังสือและความรู้รอบตัว เราต้องถามตัวเองว่าเรานั้นมีความรู้เพียงไร หากเรายังมีความรู้น้อย รูที่กระดาดแผ่นแรกเราก็เล็ก เราต้องพยายามแสวงหาความรู้ให้มากขึ้น เพื่อให้รูที่กระดาดแผ่นแรกของเราเริ่มขนาดใหญ่ขึ้น

ความขยัน ใจรัก ตั้งมั่น เป็นความรับผิดชอบที่สังคมทั้งหลายต้องการ เป็นคนหนักเอาเบาสู้ ไม่เกียจงาน ช่วยงานคนอื่น รับผิดชอบ มีวินัย เอาจริง เอาจัง เพราะรูของกระดาดแผ่นนี้จะเป็ประตูลำคัญอีกประตูหนึ่งที่จะสร้างความสำเร็จให้ชีวิต เพราะสังคมปัจจุบันจะให้ความสำคัญของคนที่มี "ขยันและรับผิดชอบ" มากกว่า "ความเก่ง" หากเราเป็นคนมี



## อาหารสมอง วีรกร ตรีเศศ

# กระดาดเขาจรู 4 แผ่น

วินัยและเอาจริงเอาจัง รูกระดาดแผ่นที่สองของเราที่จะกว้างขึ้นเป็นธรรมดา

โอกาส เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่โอกาสไม่ได้มาตามดวงดาวอย่างที่หลายคนคิด โอกาสเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาได้ สถานการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นก็สามารถสร้างขึ้นมาได้ มีผู้บอกว่า... "สถานการณ์สร้างวีรบุรุษ" แต่เขายังพูดไม่จบประโยค เพราะว่า "คนสร้างสถานการณ์" ได้ด้วย ดังนั้น เราต้องแสวงหาโอกาสสร้างตัวเองให้เหมาะสมกับโอกาสทั้งหลายที่เกิดขึ้น

อย่ามัวมืองอเท้าเพื่อรอให้โอกาสตกมาทับตัวเอง เพราะหากทำเช่นนั้น รูกระดาดแผ่นที่สามก็จะเหลือเพียงรูเล็กๆ เท่านั้น...

แต่ "อย่ารอแต่โอกาส" โดยไม่มีความรู้และความตั้งใจ เพราะชีวิตไม่มีทางจะสำเร็จได้อย่างแน่นอน

หากเราพยายามที่จะขยายรูของกระดาดทั้งสามแผ่นนั้น

มีความรอบรู้ที่อยู่ในตัว มีใช้เพียงการจำได้เพื่อสอผ่าน

มีวินัย ขยัน เอาจริงเอาจัง มากกว่าเพียงการสร้างภาพ

มี "เพื่อน" ที่เป็นเพื่อนมากกว่ามีเพียง "คนรู้จัก" มากมาย

แนวทางที่จะนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จก็มีเพียงเท่านั้น แต่ทั้งนี้ มีข้อคิดที่ต้องคิดอยู่เสมอก็คือการรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา ว่ารูกระดาดของเรานั้นมีขนาดเท่าไร และการขยายรูกระดาดของเรา เราต้องทำด้วยตัวเอง ต้องใจเย็นๆ ที่จะค่อยๆ ขยายรูกระดาดของเรา หากเราใจร้อนจะขยายรูกระดาดของเราเกินไป กระดาดก็จะฉีกขาดได้ และเมื่อกระดาดฉีกขาดความเป็นกระดาดเขาจรูก็จะหายไป ตัวเราเองก็จะหายไปด้วย และความทุกข์ทุกอย่างหนึ่งของความเป็นมนุษย์ในสังคมวัตถุนิยมของเราก็คือ "ความไม่มีตัวตนในสังคม" เป็นคนที่สังคมไม่รับรู้ถึงการมีอยู่ของเรา เป็นคนที่ไร้ความหมาย ไม่มีคุณค่า

ต้องมี "สติ" เสมอ ยามเราจะขยายรูกระดาดของเรา

ก่อนที่ผมจะจบการปัจฉิม ผมได้กล่าวจบไว้ว่า... "สิ่งที่เราพูดมาทั้งหมดนั้นเป็นการพูดเพื่อให้ตัวเราประสบความสำเร็จเป็นหลัก แต่เราต้องไม่ลืมว่า หากแม้ว่า "ตัวเราประสบความสำเร็จ" แต่ "สังคมล้มเหลว" ชีวิตที่ประสบความสำเร็จของเราจะล้มเหลว เพราะคนที่อยู่ในสังคมที่ล้มเหลวแล้วชีวิตและจิตใจไม่มีทางจะประสบความสำเร็จได้ มีตัวอย่างอยู่มากใกล้ตัวเรา ดังนั้น การจะประสบความสำเร็จที่แท้จริงนั้นต้องมีกระดาดแผ่นที่ 4

กระดาดแผ่นที่ 4 คือ "จริยธรรม" ที่ต้องมีความถูกต้อง ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ การเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น การเป็นผู้ให้

## น้ำจิ้มอาหารสมอง :

It is not to live but to be healthy that makes a life.

(Martial (ค.ศ.40-104)

การดำรงชีวิตมิใช่เป็นไปเพื่อมีชีวิตอยู่นานๆ หากอยู่อย่างมีสุขภาพดี

ทำให้สังคมของเราอายุ สบสบาย ลดกิเลส และขจัดความอยุติธรรม

กระดาดแผ่นที่ 4 นี้ สำคัญที่สุด" ●

## เรื่องเคียดอาหารสมอง :

มี

ข้อคิดดีๆ จากอินเทอร์เน็ตให้อ่านครับ ถ้าอ่านบ่อยๆ จะช่วยเป็นแนวทางดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

1. นึกเสมอว่าการโกรธ 1 นาที จะทำให้ความทุกข์อยู่กับเรา 3 ชั่วโมง
2. ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจก รับรองว่าเขาต้องยิ้มตอบกลับมาทุกครั้งแน่
3. หลับตานิ่งๆ ซัก 3 นาที เมื่อรู้สึกว่าจะไรตรงหน้ามันช่างยากจัง
4. ระหว่างแปร่งฟันถ้ายิ้มเพลงด้วยไปจนจบ จะทำให้ฟันสะอาดขึ้น 2 เท่าแน่ะ
5. เคี้ยวข้าวแต่ละคำให้ช้าลง จากที่รสชาติธรรมดา ก็จะอร่อยขึ้นเยอะ
6. ควรหัดพูดคำว่า "ไม่เป็นไร" ให้เคยปาก มากกว่าการพูดคำว่า "จะเอาอย่างไร"
7. สัตว์เลี้ยงที่บ้านเก็บความลับเก่ง เรื่องที่ไม่อยากให้คนอื่นรู้สามารถเล่าให้มันฟังได้นะ
8. อาหารที่ไม่ชอบกินตอนเด็ก ลองตักเข้าปากอีกทีเผื่อจะกลายเป็นอาหารจานโปรด
9. เขียนชื่อคนที่เรอเกลียดใส่กระดาษแล้วฉีกทิ้ง ความเกลียดจะเบาบางลงเรื่อยๆ
10. ปลอ่ยน้ำตาให้ไหลโดยไม่ต้องเซ็ด เมื่อน้ำตาแห้งจะดูไม่ออกว่าเพิ่งร้องไห้มา
11. ก่อนจะซื้ออะไรก็ตาม ต้องคิดหาประโยชน์ของมันให้ได้อย่างน้อย 3 ข้อก่อน
12. ถึงเล็กลงในตู้จะมีอยู่น้อย แต่ถ้าสลับกันไปเรื่อยๆ ก็ดูเหมือนจะเยอะขึ้น
13. เลือกให้ของขวัญคนที่ไม่เคยได้รับ ดีกว่าคนที่ได้รับเยอะจนจำชื่อคนให้ไม่หมด
14. ในวันที่รู้สึกเศร้าๆ เหนงๆ เดินไปซื้อดอกไม้ให้ตัวเองสักดอกแล้วจะรู้สึกดีขึ้น
15. แอบรักใคร่สักคน ยิ่งไงก็ดีกว่าไม่เคยรู้ว่า "ความรัก" เป็นยังไง
16. ถึงจะไม่ได้ออกไปไหน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าแต่งตัวสวยๆ หล่อๆ ไม่ได้นี่
17. พยายามอ่านหนังสือทุกชนิดในเมื่อให้จบเล่ม อาจไม่สนุกแต่มีประโยชน์แฝงอยู่
18. วันที่ตื่นเช้าๆ ให้บิดขี้เกียจจนานที่สุดเท่าที่จะทำนานได้ ถ้าขี้เกียจออกกำลังกายนะ
19. รื้อเปลาว่าดอกไม้ที่บ้านอยู่กับต้น ยิ่งไงก็อยู่ได้นานกว่าบานในแจกัน
20. ทะเลาะกับใครๆ พร้อมรอยยิ้ม เรื่องราวจะจบง่ายกว่าที่คิดเยอะ
21. เอารูปตัวเองตอนเด็กๆ มาดูตอนเครียด อารมณ์จะดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ
22. พยายามหาข้อบกพร่องของคนที่เราอิจฉา อย่างน้อยก็มีข้อปลอบใจตัวเองบ้าง
23. โท..ไปหาแฟนแล้วพูดแค่คำว่า "คิดถึง" พอลางสายแล้วต้องอึ้งทั้งคู่
24. ในวงสนทนาถ้ายังไม่ออกว่าจะคุยอะไร รอยยิ้มสามารถช่วยแก้สถานการณ์ได้
25. ค่อยๆ เดินทอดน่องแบบสบายๆ ในวันที่ไม่มีอะไรให้ต้องไปสะสาง
26. ชื่อของฝากทุกคนในบ้าน ก็เหมือนกับการซื้อของฝากตัวเองนั่นแหละ
27. จะหน้าตาขี้ขี้แล้วแต่ ถ้าทั้งขยชะง่อน ก็กลายเป็นขี้เหร่ได้ทันตาเห็น
28. นั่งสมาธิให้นานๆ และบ่อยๆ ก็ทำให้ผิวสวยขึ้นได้เหมือนกัน
29. นอกจากตอนที่เคี้ยวข้าวแล้ว ไม่ว่าจะก่อนหรือหลังกินก็หัวเราะได้อร่อย
30. จินตนาการถึงเรื่องที่ยากมีหรือยากเป็น คือยานอนหลับอย่างหนึ่ง
31. อ่านหนังสือหรือการ์ตูนโปรดเป็นการเติมน้ำมันให้ตัวเองอย่างดี
32. ยังไม่มีใครเคยแย้งว่าการอาบน้ำไม่สามารถคลายเครียดได้จริงๆ
33. ก่อนจะตาใครเห็นนับ 1 ถึง 50 เฟลลอป อาจจะไม่อยากตาแล้วก็ได้
34. ไม่ต้องทำขี้กับกับเพื่อนที่หักหลัง ก็แต่อย่าเรียกเขาว่าเพื่อนก็พอแล้ว
35. รักครั้งแรกส่วนใหญ่ก็อกหักทั้งนั้น น่าจะดีใจที่ไม่แปลกกว่าชาวบ้านเขา
36. การที่ทำของหายอาจเป็นการใช้หนี้จากชาติที่แล้วให้คนอื่นที่เก็บมันได้
37. ถึงจะไม่มั่งเงินอยู่ในกระเป๋าซักบาท ยังดีกว่าไม่มีเสื้อผ้าให้ใส่ตั้งเยอะ
38. หนี้ที่โดนเบี้ยวไป ทำให้เรารู้จักใครบางคนดีขึ้นโดยไม่ต้องใช้เวลามาก
39. คนอื่นไม่เข้าใจเราไม่เห็นแปลก ในเมื่อเราก็ไม่เข้าใจคนอื่นเหมือนกัน
40. ไม่ต้องช่วยใครๆ คำตัวเอง ถ้าสิ่งที่ทำไปแน่ใจว่าพยายามเต็มที่แล้ว
41. ริงให้เหนื่อยมากๆ ความโกรธจะได้ถูกขับออกมาพร้อมกับเหงื่อ
42. ถ้ากลัวจะนอนฝันร้าย สวดมนต์ก่อนนอนเหมือนตอนเด็กๆ ดูสิ
43. ของฝากสำหรับคนห่างไกล คือ การโผล่ไปเซอร์ไพรส์ด้วยตัวเอง
44. เพลงจังหวะมันๆ ทำให้คนฟังกระปรีกระเปร่าได้โดยอัตโนมัติ

45. อย่าเดาว่าจะได้อยู่ในกล่องของขวัญ แล้วจะไม่รู้จักคำว่าผิดหวัง ●