

สิ่งคดชัยบันพันกระเบื้อง

บริษัทชัยบันพันจำกัด

สำนักงานใหญ่ กรุงเทพฯ



บทเรียน จากบ้านกรุงฯ

เมื่อคนบางคนอยู่ในบ้านกรุงฯ และอาบน้ำอย่างไม่ระมัดระวัง ปัญหาปวดใจก็ย้อมเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ สมาชิกคนหนึ่งของบ้านกรุงฯ ที่จะกล่าวถึงในข้อเขียนนี้คือผู้หญิงที่รายที่สุดในประเทศไทยอย่างนี้ ผู้ซึ่งกำลังอื้อฉาวในโลกพระภูกแผลคเมล์โดยจี๊กกะโล่

เธอชื่อ Susanne Klatten อายุ 46 ปี เป็นทายาಥ้องตรากุล Quandt เจ้าของบริษัท BMW และบริษัทเคมีใหญ่ คงเดาได้ว่าเมื่อ จี๊กกะโล่เข้ายังคงควบคุมอาบเงินจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

เธอแต่งงานเมื่อ 18 ปีก่อนกับสามีซึ่งเป็นวิศวกรรถยนต์ มีลูกด้วยกัน 3 คน เธอเรียนจบปริญญาตรีด้านบริหารธุรกิจจากอังกฤษ และ MBA จากยุโรป ไม่น่าเชื่อว่าผู้มีเงิน มีความรู้และมีหลักฐานว่าเป็น คนมีสติระมัดระวังจะตกเป็นเหยื่อของคนใด กล่าวคือเมื่อเรียนจบเธอ ก็มาฝึกงานในบริษัทของเธอเองในชื่ออื่นโดยไม่ให้ครรภ์ เธอพบรักกับสามีวิศวกรโดยเขาไม่รู้เลยว่าคนที่จะแต่งงานด้วยนี้คือทายาಥเจ้าของ บริษัท BMW เธอทำไปเพรากลัวคนรักเงินของเธอมากกว่าตัวเธอ

เชือมาจากตระกูล Quandt ผู้อี้อฉา ในสังคมโลกรั้งที่หนึ่งปู่มหาเศรษฐีของเชือร่วมมือกับกองทัพเยอรมันผลิตอาวุธและยุทธิปกรณ์ ในสังคมโลกรั้งที่สองก็ร่วมมือกับอิตเลอร์ในการผลิตอาวุธและใช้แรงงานเยวโปแลน์จากค่ายกักกันจำนวนนับหมื่นคนในโรงงานของเข้า

ปู่ของเชือ Gunther Quandt เป็นผู้ก่อตั้งบริษัท BMW มีลูกชายคนโอดชื่อ Herbert Quandt ซึ่งเป็นพ่อของเชือ

หลังจาก Magda Quandt ย่าของเชือหย่าขาดจากปู่ ก็ไปแต่งงานใหม่กับนาชีคุณดังของโลกรีอ Goebble (นักโฆษณาชัวนเชื้อคูใจของอิตเลอร์) ว่ากันว่าพ่อของเชือคือ Herbert ถูกเสียชีวิตโดย Goebble ในตอนเด็กๆ

พ่อของเชือเข้ามาดูแล BMW ในปี 1959 จนทำให้ BMW รุ่งเรืองจนทุกวันนี้ หลุดรอดจากสภาพที่เกือบล้มละลายก่อนที่เข้าเข้าไปรับผิดชอบ Herbert แต่งงาน 3 ครั้ง มีลูกรวม 6 คน แม่ของ Susanne ผู้กำลังเป็นปัญหาเป็นเลขานุการส่วนตัวของ Herbert นายาราน และเป็นภรรยาคนที่สาม ทั้งสองมีลูกด้วยกัน 2 คน คือ Stefan และ Susanne

Herbert ไม่ต้องการเห็นข้อขัดแย้งระหว่างลูกๆ จึงจัดการให้แต่ละครอบครัวดูแลต่างบริษัทกัน หุ้นใหญ่ของ BMW จึงตกอยู่กับแม่และลูกทั้งสองคือ Stefan และ Susanne

นิตยสาร Forbes ในปี 2007 จัดให้ Susanne Klatten รายอยู่ในอันดับ 68 ของโลก โดยมีทรัพย์สินส่วนตัวประมาณ 9.6 พันล้านเหรียญสหรัฐ (ประมาณ 340,000 ล้านบาท) แม่พิชัย และตัวเชือ

ถือหุ้น BMW รวมกันร้อยละ 46 และตัวเชอถือหุ้นอีกร้อยละ 51.1 ในบริษัทเคมีใหญ่ชื่อ Altana

ด้วยความรายแบบน่าเกลียดเช่นนี้ เชอจึงได้พบหนุ่มรูปงามมีเสน่ห์วัย 41 ปี ลูกครึ่งอิตาลี-สวิสชื่อ Helg Sgarbi ในปี 2006 และแอบมีสัมพันธ์สาวทากันต่อเนื่องจนเกิดเป็นเรื่องขึ้นเมื่อต้นปี 2008 และเป็นข่าวลือจาระใหญ่โตมีชื่อเชอเต็มหน้าหนังสือพิมพ์ในยุโรปเมื่อปลายเดือนตุลาคม 2008 นี้เอง

Sgarbi และเชอแอบพบกันในโรงแรมหรูสุดโรแมนติกหลายแห่งในยุโรป โดยเชอหารู้ไม่ว่าเกือบทุกครั้งจะมีเพื่อนของหนุ่มรูปงามพักอยู่ในห้องติดไป และแอบใช้กล้องวิดีโอบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในห้องนอนของเชออย่างละเอียดเข้มข้น

ในช่วง "ฮันนิมูน" Sgarbi ก็เล่าเรื่องทุกอย่างให้เชอฟังว่า เขายังไงที่ยวามริตามาและเกิดอุบัติเหตุร้ายนั้นทำให้เด็กคนหนึ่งตายพ่อแม่ของเด็กโทษเขาว่าเป็นสาเหตุและที่ร้ายกว่านั้นก็คือพ่อของเด็กเป็นสมาชิกของกลุ่มมาเฟียในอเมริกา พ่อเด็กชี้ว่าหากไม่ให้เงินชดเชยการตายของลูก เขายังจะถูกฆ่าตายอย่างแน่นอน

ด้วย "ความรัก" และเห็นใจ เชอจึงให้เงินไป 7.5 ล้านยูโร (ประมาณ 340 ล้านบาท) เพื่อหนี้ให้พ้นอิทธิพลมาเฟีย แต่ Sgarbi และคนทั่วโลกรู้ว่าเงินแค่นี้มันกระจากมากสำหรับเชอ และคนเราเมื่อใช้วิธีการใดได้ผลก็ชอบที่จะทำสิ่งนี้อีกเป็นธรรมชาติ ดังนั้นตอนปลายปี 2007 Sgarbi ก็ขอเงินเชออีก 49 ล้านยูโร (2.2 พันล้านบาท) แต่ครั้งนี้เมื่อเชอให้หนี้จริง แต่เพื่อแลกกับวิดีโอบันทึกภาพในห้องนอนระหว่างเชอกับเขาไว้มากมาย

เชอเริ่มฉลาดขึ้น รู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องของความรักความใคร่ ธรรมดาก็หากเป็นเรื่องของเงิน เชอต่อรองลงมาเหลือ 14 ล้านยูโร (630 ล้านบาท) เพื่อให้ตายใจ และเมื่อ Sgarbi ไปรับเงินก็จ่อต่ำรวจแทน Sgarbi ถูกจับพร้อมกับเพื่อนแต่ก็ยังไม่เป็นข่าว จนกระทั่งค้าให้การของทั้งสองร่วโอกมาถึงสื่อเมื่อปลายเดือนตุลาคม 2008

เรื่องสนุกยิ่งขึ้น เพราะคล้ายกับพล็อตละครไทยตอนหัวค่ำ เขาให้การว่าชื่อจริงของเขาคือ Helg Russak ถึงแม้จะบอกว่าเป็น อิตาลี-สวีเดน แต่พ่อของเขายังเป็นชาวโปแลนด์ที่เป็นiyaw ถูกจับเข้าค่าย กักกันโดยนาซีต่อน sang กรรมโลกรุ่งที่สอง และถูกบังคับให้เป็นทาส แรงงานในโรงงาน BMW ของปู่เชอ ดังนั้นเขาจึงเคืองแค้นมาก ต้องการแก้แค้นแทนพ่อให้سامถ้วยการหลอกลวงและแบล็คเมล์เชอ

คำให้การก็พังๆ แต่จากการสืบสวนพบว่าชายทั้งสองร้ายมาก (คงได้เงินมาจาก การต้องเห็นใจอยตามแก้แค้นหลายรายอย่างหนัก) ตำรวจเชื่อว่าได้ทำอย่างเดียวกับเศรษฐีนีเยอร์มันอีกหลายคนที่ยอมเสียเงินอย่างเงียบๆ สำหรับ Susanne เชอฉลาดพอที่จะรู้ว่าด้วยเงินที่เชอเมื่อ การแบล็คเมล์จะไม่มีวันจบสิ้น หากเชอยอมก็จะต้องตกเป็นทาสไปตลอด (เพียงแต่เชอคาดไม่ถึงว่าข่าวจะร่วโอกไปถึงสื่อในที่สุด) และคงบางกับความแค้นที่ถูกหลอกด้วยจึงเป็นหมูไม่กลัวน้ำร้อน

เรื่องนี้เป็นอุทาหรณ์อย่างดีสำหรับหญิงที่มีภัยตั้งครั้งทั้งหลาย อย่าลืมว่าปัจจุบันคือโลก (โลก) ของข้อมูล ใครมีภัยตั้งครั้งแค่ไหน มีรสนิยมและพฤติกรรมแบบไหนมันตรวจสอบกันได้หมด การวางแผนโจมตีเหยื่อย่อย่างเป็นระบบจึงทำได้ไม่ยาก มืออาชีพนั้นเดินทางไปกันทั่วโลกและเมื่อเป็นมืออาชีพแล้ว มันก็ไม่ธรรมดากันประปรับ

ถึงญี่ปุ่นไม่มีภาคตั้งค์กีเตอะ ถ้าไม่ระวังเรื่องการควบคุมและ
เหลือไฟล์ไม่มีสติแม้แต่ช่วงเวลาสั้นๆ ก็อาจเป็นตราในอินเตอร์เน็ตได้
ข้ามวันภายในโล耶ปัจจุบัน คำแนะนำก็คืออย่าไว้ใจครั้งนั้น
แม้แต่ใจตัวเอง วิธีหลักหนึ่งก็คืออันตรายที่มีประสิทธิภาพที่สุดก็คือ
อย่านำตัวเองไปอยู่ในสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดเป็นปัญหาขึ้นมาได้

หყิ่งทุกคนและชายบางสถานะ โดยแท้จริงแล้วก็อยู่ในบ้าน
กระจากด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นเมื่อจะอาบน้ำหรือเปลี่ยนเสื้อผ้าจึงต้อง^{จะ}
ระมัดระวังมากเป็นพิเศษ

จงเรียนรู้ก็จะดำเนินชีวิตและดูดีจะรู้ว่าจะทางออกอะไร
แล้วเมื่อเรียนรู้ว่าจะทางออกอะไรแล้ว
ดูดีจะรู้ว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร

Morrie Schwartz

ເມື່ອບວກ

ອົກລັກວັນ

ครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีชีวิตที่มั่นคง และมีความสุข อย่างไรก็ดีบ่อยครั้งเมื่อมีสมาชิกตายจากไปคนที่เหลืออยู่ก็รู้สึกผิดใจว่าตนเองได้ทำบางสิ่งน้อยไปหรือได้ทำสิ่งไม่สมควรไว้ก่อน ลากจากกัน ถ้าแม้นว่ามี One More Day อีกสักครั้งแล้วละก็จะได้ทำอะไรบางอย่างที่ควรทำแต่ไม่ได้ทำ

หนังสือชื่อ For One More Day ของ Mitch Albom ที่ออกมาก่อนหนังเข้าไปในใจของคนจำนวนมากถึงกับน้ำตา rin เมื่อย้อนไปคิดว่า.....ถ้าแม้นว่ามี One More Day

Mitch Albom เป็นนักเขียนดังมาจากหนังสือชื่อ Tuesdays with Morrie ตีพิมพ์กว่า 4 ล้านเล่ม ซึ่งเป็นการบันทึกจริงของความรู้สึกนึกคิด ปัญญา คำสอน ฯลฯ จากอาจารย์ของเขาว่าที่กำลังจะตายจากไป การไปพบอาจารย์ของเขานายวันอังคาร ทำให้โลกได้รับรู้สิ่งที่อยู่ลึกในใจของคนที่บอกว่าพร้อมที่จะตายและพร้อมที่จะสื่อสารที่เป็นสัจธรรมให้โลกและศิษย์ได้รับรู้

For One More Day เป็นเรื่องของความรัก ความผิดหวัง การต่อสู้ชีวิตของครอบครัวธรรมชาติครอบครัวหนึ่งในเมืองเล็กๆ ชื่อ

Pepperville Beach ผู้เขียนไม่ระบุรัฐเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าเหตุการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นของทุกคนไม่ใช่ของคนในที่ใดที่หนึ่งเท่านั้น

ผู้เขียนพยายามเขียนในเชิงว่าเป็นเรื่องจริงที่มีผู้เล่าให้เข้าฟัง และเขานำมาถ่ายทอดอีกทีหนึ่ง ผู้เล่าคือ Charles Benetto หรือ Chick อดีตนักเบสบอลอาชีพมือดีขนาดเป็นสมาชิกของทีมที่แข่งใน World Series ครั้งหนึ่ง (เทียบได้กับ Superbowl ของอเมริกันฟุตบอล หรือแมทช์ชิงแชมป์ฟุตบอลโลก)

Chick เล่าให้เข้าฟังว่าเคยผ่านตัวตายครั้งหนึ่งโดยการปืนขึ้นไปบนยอดแท็งก์น้ำของเมืองและโดดลงมาแต่ไม่ตาย สาเหตุที่ผ่านตัวตาย ก็คือไม่อยากอยู่ในโลก เพราะไม่มีครรภ์เข้าอีกแล้ว

Chick เล่าว่าเมื่อแม่ซึ่งเป็นสุดที่รักของเขาตาย ชีวิตเขาก็เริ่มเลื่อนลอยหันที่ เมื่อ่อนรากของต้นไม้ถูกถอนขึ้นมา เขายังเริ่มดีมหล้าจนถูกให้ออกจากงาน เงินก้อนใหญ่ที่สะสมไว้จากเป็นนักเบสบอลอาชีพ ก็หมดไปเพราะถูกหลอกให้ลงทุน ทะเลาะกับภรรยาทุกวันจนลูกสาวที่เขารักมากเบื่อหน่าย ชีวิตลอยไปลอยมากับเหล่านวนหนึ่ง เขายังออกจากบ้านหายไปโดยไปทำงานเล็กๆ น้อยพอประทังชีวิตแล้วก็กินเหล้าหัวราน้ำให้ลืมชีวิตอันแสนบัด社群

สิ่งที่ผลักดันให้เขาง่าตัวตายก็คือรูปแต่งงานของลูกสาวที่ส่งมาถึงเขาพร้อมกับโน๊ตสั้นๆ เขายังเสียใจและอับอายตอนมองที่ไม่ดีพอที่ลูกสาวจะเชิญไปร่วมงานแต่งงาน

เมื่อได้ดูลงมาแล้วไม่ตาย เขาก็ได้พูดแม่ที่ตายไปแล้วเมื่อเดินไปที่บ้านเก่า นึกถึงความหลังที่แม่ต้องต่อสู้ชีวิตเพื่อเข้าและนองสาวหลังจากพ่อทิ้งครอบครัวไปโดยไม่บอกกล่าวเมื่อเขารีบเป็นหนุ่มเหตุการณ์นี้สร้างความเจ็บช้ำแก่เขาอย่างมาก เพราะตลอดเวลาที่พ่อเขาอยู่หรือแม่แต่เมื่อจากไปแล้วเขาก็ยังพยายาม “เป็นลูกพ่อ” เอาใจพ่อเสมอ โดยไม่ร้อนให้ต่อความรู้สึกของแม่

พ่อเขานับกอตอนเด็กๆ ว่า “ลูกเป็นลูกแม่หรือเป็นลูกพ่อ แต่ไม่สามารถจะเป็นทั้งสองอย่างได้” เขายังเลือกพ่อที่บ้าคลั่งเบสบอ卜 เขาทุ่มเทให้เบสบอ卜เพื่อเอาใจพ่อ เมื่อจบชั้นมัธยมปลายเขาก็เข้าเรียนมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นสิ่งที่แม่ผู้รักการศึกษาอย่างยิ่งภูมิใจมาก เพราะตัวแม่เองไม่มีโอกาส

เรียนได้ 2 ปีก็แอบพบพ่อโดยไม่ให้แม่รู้ และเชื่อพ่อทั้งการเรียนเพื่อเล่นเบสบอ卜อาชีพ แม่เข้าเสียใจมากแต่เขาก็ไม่สนใจ เมื่อมาพบแม่ในครั้งนี้จึงได้รู้ว่าแม่ส่งเสียเขายังลำบาก ยอมทิ้งงานช่างเสริมรายมาเป็นคนรับจ้างทำความสะอาดบ้านเพื่อให้ได้เงินมากกว่า เขายากใจและร้องให้พ่อทราบมาก่อนว่าแม่ยอมเสียสละเพื่อเขาก็ถึงเพียงนี้

อย่างไรก็ได้วันพิเศษนี้ของเขามาทำให้เขามีความสุขอย่างมาก เขายังรู้สึกอบอุ่น “ได้กินอาหารที่แม่เคยทำ ”ได้กอดแม่ “ได้ล้อเลียนแม่ ”ได้พูดกันถึงเรื่องเก่าๆ หลายเรื่องที่แม่เคยรู้ก็ได้รู้ เช่น รู้ว่าเหตุใดพ่อแม่ซึ่งเคยรักกันมากจึงเลิกกัน ได้รู้ว่าแม่รักเขามาก ทุ่มเทชีวิตทำงานให้ลูกทั้งสองอย่างไม่อับอายครับ ตราบใดที่ทำให้ลูกได้เรียนมีอนาคต

ที่เขาเสียใจอย่างที่สุด ก็คือเป็นเวลาเกือบ 10 ปีก่อนแม่เขายาที่เข้าพบไม่ได้พบแม่ มัวแต่หลงระเริงอยู่กับการเป็นดาราเบ斯บอลเพื่อเอาใจพ่อ แม้แต่คืนวันเกิดแม่ เขายังไม่ได้อยู่กินเลี้ยง เพราะพ่อชอบโทรศัพท์มาบอกให้ไปเล่นเบสบอลนัดพิเศษกับดาราเก่าๆ เพื่อหาโอกาสได้งานเกี่ยวกับเบสบอลซึ่งดีกว่าการเป็นเซลล์แมน และในคืนนั้นแม่กลับลงและจากเข้าไปอย่างไม่มีวันกลับ

เมื่อได้พบกันครั้งนี้เข้าได้มีโอกาสสารภาพกับแม่ว่าเกิดอะไรขึ้น ในคืนนั้น แม่ไม่โทรศัพท์กลับให้ภัยและเห็นใจเข้า ในขณะที่พ่อหายไปจากชีวิตของเขานับแต่คืนนั้นที่ไม่เป็นมรดกเป็นผลได้ขึ้นมา

ผู้เขียนเป็นหัวใจคนอ่านด้วยการเล่าเรื่องของ Chick ตอนเด็กๆ และตอนโตที่มีแม่แสนดี แต่ขายไม่ยั่งข้างขอบนักและไม่ตระหนักคุณค่าแห่งความรักของแม่ คนที่อ่านจะมองเห็นความหลังของตัวเองเต้นอยู่ในตัวหนังสือถึงแม้สิ่งแวดล้อมจะเป็นฝรั่ง แต่ความหลังเกี่ยวกับครอบครัวนั้นไม่มีสัญชาติ

Chick เล่าชีวิตอันล้มเหลว ตลอดจนการพยายามฟื้นตัวตามให้แม่เข้าฟัง แม่ขายก็บอกว่า “Chick เป็นลูกที่ดี แม่เชื่อมั่นว่าลูกจะตัดสินใจทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ” แม่เข้าเสียใจกับชีวิตครอบครัวของเขาว่าที่ล้มเหลว แม่เขายกอกว่าเมื่อคนแต่งงานกันแล้วจะต้องรัก 3 สิ่ง คือ รักซึ่งกันและกัน รักลูก และรัก “สภาระการมีครอบครัว” มีนิสัยชีวิตแต่งงานจะไปไม่รอด ให้ที่สุดเมื่อพ้นวันนั้น แม่ก็จากเข้าไปจริงๆ แต่สิ่งที่ Chick ได้รับก็คือกำลังใจที่จะสู้ชีวิตต่อไป และความอิมเมอร์จากการได้มี One More Day

Chick กลับมาเมื่อวิตต่ออีก 6 ปี และก็จากไปจริงๆ ในช่วงเวลา ก่อนตายเขากลับมา มีสัมพันธ์ที่ดีกับลูกสาวสุดรักของเขากับภารยา ก็ยังสามารถพูดจา กันได้ดี Chick ได้บทเรียนว่า เขายัง “always make things right with those I love”

ถ้าใครที่เคยสูญเสียคนที่รักไปและอยากรหมุนเวลา กลับมาเพื่อจะได้มีอีกสักวันที่มีชีวิตอยู่ด้วยกัน ใจพูดคำขอโทษหรือฟังคำอธิบาย สักหนึ่งประโยค ได้ทำบางสิ่งที่ไม่ได้ทำหรือได้ทำน้อยไป น้ำตาจะไหล เพราะหนังสือเล่มนี้

ข้อคิดก็คือเมื่อเรารู้ว่าเราอาจต้องการ One More Day ในอนาคตและมันจะเป็นจริงได้ก็แต่ในฝันเท่านั้น แล้วเหตุใดเล่าเรื่องไม่ทำอะไรที่ถูกต้องเหมาะสมให้คนที่เรารัก ผู้ซึ่งจะไม่สามารถอยู่กับเราไปได้ชั่ว กัลปาวสานเสียแต่ในวันนี้

The ear is the road to the heart.

นูดีอันเนสุนเดอร์





การมีร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดีทำให้มีช่วงเวลาของการหายใจในชีวิตยาวขึ้น อีกทั้งยังสามารถดูแลเงินทองทรัพย์สินที่หาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และไม่เสียเงินไปกับการรักษาพยาบาลเกินกว่าสมควรอีกด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญที่สุดกับเรื่องเงินทองอย่างมาก ผู้เขียนมีประสบการณ์เรื่องการออกกำลังกายที่อยากรำนำเจ้าสุกันฟัง

นักวิชาการด้านสุขภาพพบว่าการออกกำลังกายชนิดที่เรียกว่า aerobic คือการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซับออกซิเจนได้มากกว่าปกติ อีกทั้งหัวใจที่เป็นกล้ามเนื้อได้ “ออกกำลัง” สูบฉีดเลือดไปทั่วร่างกายมากกว่าปกติ ร่างกายหลั่งสาร endorphins และอร์โนนอีนๆ ที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

การจะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริงนั้น aerobic exercise จะต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 20 นาที ชนิดหัวใจ

เต้นแรง มีเหงื่อโหรงกายซึ่งสภาวะนี้ก่อให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า exercise effects การออกกำลังกายในลักษณะนี้ควรกระทำไม่ต่ำกว่าอาทิตย์ละ 3 วัน ครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 นาที

การทำงานบ้าน การเดินออกกำลังกาย การเดินระยะทางไกล ล้วนเป็นสิ่งที่ดีกว่าไม่ออกกำลังกายเลย แต่ถ้าจะทำให้เกิดสภาวะ exercise effects เช่นว่าแล้วก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพ

ล่าสุดมีงานวิจัยพบว่าช่วงเวลาของการออกกำลังกายที่ทำให้สาร endorphins และฮอร์โมนต่างๆ ที่เป็นผลิตต่อสุขภาพหลังออกมาก่ออุบัติเหตุมากที่สุดก็คือช่วงเวลาระหว่างนาทีที่ 31 ถึง 45 ซึ่งหมายความว่าควรออกกำลังกายแบบ aerobic ชนิดเหงื่อท่วมตัว หัวใจเต้นแรงนานไม่ต่ำกว่า 45 นาทีต่อครั้งและควรกระทำทุกวันหากเป็นไปได้แต่อย่างน้อยต้องไม่ต่ำกว่าอาทิตย์ละ 3 วัน

ผู้เขียนเมื่อเชิญกับข้อมูลดังกล่าวจึงหารือที่จะออกกำลังกาย เช่นวันนี้ และได้พบว่าวิธีที่ได้ผลก็คือการเดินอย่างเร็วนานสายพาน เหตุผลก็คือไม่ต้องเสียเวลาเดินทาง ไม่เสียสุขในการไปออกกำลังกาย และไม่ต้องสนใจว่าสภาวะอากาศจะเป็นอย่างไร เพราะสามารถออกกำลังกายได้ทุกเวลา และที่สำคัญก็คือมันบังคับให้เราต้องออกกำลังเดิน เพราะสายพานจะเคลื่อนไปอย่างไม่หยุด (การวิ่งจะเป็นการลงโทษเข้า เพราะขาดต้องกระแทกลงพื้นตลอดเวลา สำหรับคนสูงวัยถ้าไม่จำเป็นแล้วควรหันหนอนเมฆาให้มากที่สุด)

ขอเสียของ การเดินบนสายพานก็คือความเบื่อหน่ายจากความซ้ำซากกับวิวที่อยู่รอบตัว ไม่เหมือนกับเดินนอกบ้านที่ไม่น่าเบื่อ

และตื่นเต้นเพราะเสียงต่อการถูกจับน่อง

วิธีออกกำลังกายบนสายพานที่คิดว่าได้ผลมีดังนี้

- (1) เลิกใช้เครื่องสายพานเดินที่ซื้อมานานแล้วแต่ใช้เป็นที่ตากผ้าเสีย จงนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและกระเบ้า (2) ลากโทรศัพท์ที่พ่วงเครื่องเล่น DVD มาตั้งหน้าเครื่องสายพาน และซื้อ DVD ประเภทตื่นเต้น ยิ่งเป็นชีร์สสนุกๆ ยิ่งดี (ขอแนะนำ Prison Break/ Desperate Housewives/ Grey's Anatomy/ Criminal Minds / 24 Hours/ Lost/ CSI/ NCIS ฯลฯ) มาไว้ดูขณะเดินบนสายพาน (3) เดินบนสายพานทันทีหลังแปรปั้นและเข้าห้องน้ำแล้วในตอนเช้า โดยที่อ้วนเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน ไม่ต้องคิดว่าอาทิตย์นี้เดินไปกี่วันแล้ว จงคิดว่าต้องเดินทุกวันเสมอเมื่อเข้าห้องน้ำหลังจากตื่นนอน การเดินตอนเย็นอาจทำให้ไม่ได้ออกกำลังเดินสม่ำเสมอเพราะติดกิจธุระ (4) ห้ามดูนาฬิกาเด็ตขาดจนกว่าชีร์สที่คุณนั่งบนหนึ่งตอนซึ่งกินเวลาประมาณ 45 นาทีพอดี วิธีหนึ่งคือเอาผ้าเช็ดเหงื่อปิดหน้าปักม์แสดงเวลาเพราะถ้าเห็นแล้วจะรู้สึกว่านาฬิกาเดินช้ามาก

ผู้เขียนได้ทดลองเองแล้วเห็นว่าได้ผล เพราะเพลิดเพลินกับการดู DVD จนลืมความน่าเบื่อหน่ายจากการออกกำลังกาย ถ้าเป็นภาพยกตัวอย่าง ก็คือ ใจวักลางเรื่อง ความอยากถูกต้องจะผลักดันให้รีบออกกำลังกายในวันรุ่งขึ้น

ที่สำคัญอย่าลืมสวมสนับเข่า หากเป็นชายก็ใส่ชั้บพอตเตอร์ และเลือกรองเท้าสำหรับจoggling ถ้าไว้ใช้เป็นการเฉพาะสำหรับการเดินบนสายพาน

หากเดินวันละ 45 นาที วันหนึ่งจะเดินได้ประมาณ 4-5 กิโลเมตร
ปีหนึ่งก็จะเดินได้ระยะทางประมาณ 1,400-1,800 กิโลเมตร ถ้าเดินมาก
ขนาดนี้ มี exercise effects ขนาดนี้ endorphins และฮอร์โมนดี ๆ
หลังออกมากำขันขนาดนี้แล้วยังเจ็บป่วยอีก ไม่มีโอกาสได้เช็ค-in มีแต่จะ
เสียเงินก็ให้มันรู้ไป

Revenge is the weak pleasure of a narrow mind.

การแก้แค้นเป็นความสุขที่ไร้แก่นกรุหงใจที่เดบ

Juvenal

กว่าชาติโรมันมีชีวิตอยู่เมื่อประมาณ 2,000 ปีก่อน

การจัดการกับอารมณ์
เมื่อได้เงินด้วยดีไม่ต้องเก่งกาจกับคนเอง
ต้องหันหนึ่งหองประสบการณ์ในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่

การเติบโตของปัญญาต้องดำเนินไป
ด้วยการลดลงของอารมณ์ทางเดิน

Friedrich Nietzsche

สังคมที่สุดที่พ่อสามารถทำให้ลูกได้ดีรักแม่ลงมา
Theodore Hesburgh

Man, not wall, makes city.
มนุษย์เป็นผู้ทำให้เกิดเป็นเมืองขึ้น มีใช่กำแพง

งานนักชองมนุษย์ในชีวิตคือการให้กานนีตัวเอง

Erich Fromm



ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ของคุณภาพการศึกษา



การปฏิรูปการศึกษาเป็นอันดับต้นๆ ของวาระแห่งชาติของเกื้อหนุนประเทศในโลก รัฐบาลของประเทศไทยเหล่านี้ทุ่มเงินรวมกันมหาศาลไม่ต่ำกว่า 2 ล้านฯ เหรียญสหรัฐฯ สำหรับการศึกษาในปี 2006 นอกจากนี้ยังพยายามยกระดับมาตรฐานการศึกษาด้วยวิธีการต่างๆ แต่ก็ไม่ประสบใจที่คุณภาพการศึกษาส่วนใหญ่ไม่ได้ดีขึ้น แต่ละประเทศมีคุณภาพการศึกษาที่แตกต่างกันมาก มันน่าจะมีปัจจัยแห่งความสำเร็จบางอย่างของประเทศที่ประสบความสำเร็จ

ตัวอย่างของคุณภาพการศึกษาที่แตกต่างกันได้แก่ สหราชอาณาจักรที่ว่าต่ำกว่าร้อยละ 1 ของเด็กในอาฟริกาและตะวันออกกลางมีสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาในระดับเดียวกันหรือสูงกว่าสัมฤทธิ์ผลโดยเฉลี่ยของเด็กสิงคโปร์ ทั้งๆ ที่สิงคโปร์ใช้จ่ายเงินสำหรับการศึกษาในชั้นประถมศึกษาต่ำกว่า 27 ประเทศในสมาชิก 30 ประเทศของกลุ่ม OECD

McKinsey & Company ได้ทำงานวิจัยระหว่างพฤษภาคม 2006 ถึงมีนาคม 2007 เพื่อค้นหาว่าเหตุใดบางระบบการศึกษาในโลก

จึงประสบความสำเร็จอย่างอยู่เหนือระบบการศึกษาของประเทศไทยอีกครั้ง อย่างไม่อาจเทียบกันได้ ข้อเขียนในวันนี้ขอสรุปสิ่งที่งานวิจัยชิ้นนี้ได้ค้นพบ

งานวิจัยใช้ข้อมูลจากการสอบของเยาวชนวัย 15 ปีในภาษาของตนเองโดยทดสอบความสามารถในการอ่าน ความรู้ด้านคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ฯลฯ ซึ่งเป็นการสอบที่จัดโดย OECD และมีประเทศไทยอีกครั้ง เข้าร่วมสอบด้วย มีชื่อดังที่รู้จักกันว่า PISA (OECD's Programme for International Student Assessment) นอกจากนี้ งานวิจัยยังเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญกว่าร้อยคน อีกทั้งไปเยี่ยมชมโรงเรียนต่าง ๆ จำนวนมากในทุกทวีป

งานศึกษาพบว่ามีอยู่ 3 สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการเป็นระบบการศึกษาขั้นยอด ซึ่งได้แก่ (ก) หาคนที่เหมาะสมมาเป็นครู (ข) พัฒนาครูเหล่านี้ให้เป็นผู้สอนที่มีประสิทธิภาพ และ (๓) สร้างระบบการศึกษาที่มั่นใจได้ว่าสามารถให้การสอนที่ดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้แก่เด็กทุกคน

ผู้ศึกษาพบว่าทั้ง 3 สิ่งนี้เป็นจริงสำหรับทุกวัฒนธรรม สามารถช่วยให้เกิดพัฒนาการในด้านคุณภาพอย่างเห็นผลในระยะเวลาสั้นและสามารถช่วยแก้ไขระบบการศึกษาที่ล้มเหลวได้

ในประจีนแรกคือหาคนที่เหมาะสมมาเป็นครูนั้น รายงานระบุว่า “คุณภาพของระบบการศึกษานั้นจะไม่มีวันสูงไปกว่าคุณภาพของครูของระบบการศึกษานั้นໄไปได้” (The quality of an education system cannot exceed the quality of its teachers)

“คุณภาพของครู” คือหัวใจของระบบการศึกษาที่มีคุณภาพ ถ้าครูไม่มีคุณภาพ การศึกษาก็ไม่มีคุณภาพ ประเทศไทยอย่างที่รายงานนี้

กล่าวถึงและผู้เขียนเองเคยไปดูด้วยตาตนเองก็คือ พินแลนด์ เด็กในประเทศนี้จะไม่เรียนหนังสือจนกว่าอายุ 7 ขวบ เรียนหนังสือวันละ 4-5 ชั่วโมงตลอด 2 ปีแรกที่เข้าโรงเรียน แต่พอถึงอายุ 15 ปีเด็กพินแลนด์สอบ PISA ได้คะแนนเฉลี่ยสูงสุดของโลกในการสอบวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ การอ่าน และการคิดแก้ไขปัญหา

ในพินแลนด์ผู้ที่จะเป็นครูได้ต้องสอบแข่งขันผ่านการคัดกรองมาอย่างดี ได้รับรายได้สูงกว่าหรือเท่าเดียวกับครู ปีหนึ่งทำงาน 9 เดือน แต่ได้รับเงินเดือนเต็ม 12 เดือน แม้แต่ชั้นประถมศึกษาครูทุกคนต้องจบการศึกษาอย่างน้อยปริญญาโท ห้องหนึ่งจะมีนักเรียนประมาณ 15-20 คน ในบางวิชาจะใช้ครู 2 คนช่วยกันดูและการเรียนหรือทำแบบฝึกหัดของนักเรียน

ระบบการศึกษาขั้นยอดของโลก เช่น พินแลนด์ ได้คนที่มีคะแนนสูงสุด 10 เปอร์เซ็นต์แรกของผู้เรียนจบมาเป็นครู เกาหลี ได้คนจบ 5 เปอร์เซ็นต์แรก สิงคโปร์ และส่อง光 ได้คนจบ 30 เปอร์เซ็นต์แรก Aly ประเทศเหล่านี้ “หมายเหตุ” คนเรียนเก่งและมีความเหมาะสมในด้านต่างๆ เช่น อุดมการณ์ อุปนิสัยใจคอ อารมณ์ จริยธรรม Aly รายงานอ้างคำพูดของผู้เขียนว่า “คนๆ หนึ่งไม่สามารถให้ (ความรู้) ในสิ่งที่เขาไม่มี (ความรู้) ได้” (One cannot give what one does not have.)

ประเด็นที่สอง “สิ่งที่เกิดขึ้นในห้องเรียน” นั้นสำคัญที่สุดถ้าต้องการสร้างคุณภาพการศึกษา ถึงแม้จะได้คนที่เหมาะสมมาเป็นครูแล้วก็ต้องมีการฝึกฝนให้เป็นผู้สอนที่มีประสิทธิภาพด้วย

รายงานระบุว่าไม่ว่าจะมีหลักสูตรที่เป็นเลิศ มีอาคารโรงเรียน หรือโครงสร้างพื้นฐานที่เป็นเลิศ หรือมีนโยบายการศึกษาที่เป็นเลิศ เพียงใดก็ตามที่ หากไม่มีครูที่ทุ่มเทให้การสอน ไม่เป็นครูที่มีความสามารถในการถ่ายทอดได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว คุณภาพการศึกษา จะไม่มีวันดีขึ้นได้เลย ตัวอย่างมีให้เห็นมากมายอยู่ทั่วโลก

“สิ่งที่เกิดขึ้นในห้องเรียน” เกิดขึ้นได้จากการทำให้ครูได้เป็นครู อย่างแท้จริง ครูได้รับผลตอบแทนเพียงพอ มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการ ทุ่มเทให้นักเรียน ครูมีเวลาเพียงพอต่อการเตรียมตัวสอน สอนอย่างมี คุณภาพ และได้รับรางวัลตอบแทนจากการเป็นครูผู้สอน ไม่ใช่จากการ เป็นครูผู้บริหารเพียงอย่างเดียว

ประเด็นที่สาม สร้างระบบการศึกษาที่แนใจได้ว่าสามารถให้การ สอนที่ดีที่สุดแก่เด็กทุกคนอย่างเสมอหน้า “ความทั่วถึงของคุณภาพ การศึกษาแก่เด็กทุกคน” เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จของระบบ การศึกษา

ในสังคมประชาธิปไตยเด็กทุกคนต้องได้รับคุณภาพการศึกษา ที่ดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้อย่างเท่าเทียมกัน ในบางประเทศ เช่นฟินแลนด์ กว้างขวาง ห้องเรียนจะต้องคละกันทั้งเด็กเก่งและไม่เก่ง ทั้งนี้เนื่องจาก เด็กทุกคนต้องมีโอกาสได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพดีที่สุดอย่างเท่า เทียมกัน การแบ่งเด็กอาจทำให้เด็กห้องไม่เก่งถูกละเลยทอดทิ้ง ได้ ระบบการศึกษาที่ทำให้แนใจได้ว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นเท่านั้นจึงจะเอื้อให้เกิด คุณภาพขึ้นได้

กล่าวโดยสรุป คุณภาพการศึกษาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อทั้งสามสิ่ง เกิดขึ้นด้วยกัน ทั้งสามสิ่งนี้相连อยู่กับการได้คนที่เหมาะสมมาเป็นครู การพัฒนาครู และเด็กทุกคน ได้รับการสอนที่ดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ เสมือนหน้ากัน

รายงาน McKinsey ยืนยันว่า “คุณภาพของการศึกษาของ โรงเรียนได้ก้าวตามโดยแท้จริงแล้วก็คือผลรวมของคุณภาพการสอนที่ครู ทั้งหมดของโรงเรียนนั้นมอบให้แก่นักเรียน”

ที่ต้องยก็คือคุณภาพการศึกษาขึ้นอยู่กับคุณภาพของครู มิใช่ วิทยฐานะและเกียรติยศของครู ทรัพยากรของสังคมต้องลงไปโดยตรง เพื่อนักเรียนโดยผ่านคุณภาพที่ดีของครู มิใช่ลงไปและหยุดอยู่ที่ตัวครู เท่านั้น

ในการศึกษาแก่ผู้ช่างดีของการเรียนแก่บุคลากรเดียว
หากในการศึกษาแก่ผู้ช่างดีของการเรียนแก่ทั้งครอบครัว

Charles D. McIver





เมื่อกลางเดือนกันยายน ปี 2007 Dr. Randy Pausch ศาสตราจารย์ด้านคอมพิวเตอร์คนหนึ่งของมหาวิทยาลัย Carnegie Mellon ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยชั้นเยี่ยมของสหรัฐอเมริกาในด้านเทคโนโลยีได้รับเชิญให้ตอบคำถามสมมุติว่า “ถ้าคุณรู้ว่ากำลังจะตาย คุณมีข้อคิดอุดมปัญญา (wisdom) ใดที่อยากมอบไว้ให้แก่โลก” คำถามนี้ตั้งให้เหล่านักวิชาการชั้นนำของโลกที่ได้รับเชิญขึ้นบดคิดและนำมารายงานในชุดการบรรยายที่เรียกว่า “Last Lecture” ของมหาวิทยาลัย Carnegie Mellon

ในวันนั้นมีนักศึกษาและผู้สนใจเข้าฟังกันแน่นหนัดเป็นพิเศษกว่า 500 คน เนื่องจาก Randy Pausch ผู้บรรยายมีได้ตอบคำถามสมมุติ หากกำลังตอบคำถามจริง เพราะเขาがらังจะตาย เพราะป่วยเป็นมะเร็งในตับอ่อนที่ร้ายแรง

เข้าบรรยายได้อย่างประทับใจคนฟังมากในหัวข้อ “Really Achieving your Childhood Dreams” ซึ่งต่อมาปรากฏในอินเตอร์เน็ต

ให้คนทั้งโลกได้ชม ภายใต้เงื่อนไขเดือนแรกมีคนเข้าชมกว่า 1 ล้านครั้ง และถึงปัจจุบันมีผู้เข้าชมกว่า 6 ล้านครั้งแล้ว

Randy Pausch เป็นที่ชื่นชม เพราะเขาไม่ได้รอความตาย หากทำให้ความเจ็บปวดของเขามีความหมายต่อคนอื่น เขาระบุรุษท่าทุนวิจัยมะเร็งในตับอ่อน ให้กำลังใจเพื่อนผู้ป่วยโรคมะเร็งให้สู้ชีวิตให้คำให้การแก่กรรมการของวุฒิสภาเพื่อสนับสนุนการให้เงินทุนสำหรับวิจัยโรคมะเร็งตับอ่อน ฯลฯ รวมถึงตอบคำถามชีวิตในนิตยสาร Time ออกโทรทัศน์รายการดังๆ ทั่วหลาย อย่างไรก็ต้องรู้จักเขามากที่สุดจากการบรรยาย Last Lecture

หลังการบรรยายเขายืนหนังสือร่วมกับ Jeffrey Zaslow ชื่อ The Last Lecture ซึ่งเป็นเรื่องราวชีวิตของเขาราดลอดจนเนื้อหาจาก การบรรยายครั้งนั้น และหลายสิ่งที่เขายากฝากรับรู้ตามไปเมื่อวันและคนทั่วโลกได้รับทราบสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ในชีวิต 47 ปีของเขารวบรวมในหนังสือ The Last Lecture ขายดีมาก วางตลาด 400,000 เล่ม ก็หมดในเวลาเพียง 13 วัน จนต้องพิมพ์ใหม่อีกหลายครั้ง เป็นเบสเซลเลอร์ของนิวยอร์กอยู่นับสิบอาทิตย์ เป็นที่กล่าวขวัญกันทั่วโลก มีผู้แปลเป็นภาษาต่างประเทศแล้วกว่า 17 ภาษา เชื่อว่าจะขายได้นับล้านๆ เล่มอย่างแน่นอน

สำหรับบ้านเราได้มีการแปลหนังสือเล่มนี้ออกมาระยะต่อมา ผู้แปลคือวนิชา เรษ หรือหนูดี มหาบัณฑิตจากสาขาวรด ในชื่อ “เดอะล่าสต์เลกเชอร์” และกำลังขายดีมาก

เส้นที่ของ Randy Pausch อยู่ตรงที่เขาไม่มีความขึ้นกับชีวิต แต่หากเต็มไปด้วยความตื่นเต้นใจกับความช่วยเหลือที่ทุกคนให้แก่เขา หลาย คนที่อ่านต้องหัวเราะทั้งน้ำตาด้วยอารมณ์ขัน และความโหดร้ายของชะตากรรม และด้วยความทึ่งในข้อคิดในเรื่องชีวิตและการใช้ชีวิต เช่น “คนอย่างผมถ้าไม่ใกล้ตายเขาก็คงไม่เชิญมาพูด Last Lecture แน่นอน” “ตอนนี้มีก้อนเนื้องอกอยู่บนตับผม 10 จุด เมื่อเกือบ 2 ปีก่อนหมอเคยบอกว่าอยู่ได้อีกประมาณ 3-6 เดือน คราวนี้คุณก็ลองใช้คณิตศาสตร์ง่ายๆ ตัดสินแล้วกันว่าผมพอสูรังได้ไหม” “คุณไม่มีทางรู้ว่าวันใดคุณจะรู้ว่ามีเวลาเหลืออยู่น้อยกว่าที่คุณคิด”

เขากล่าวว่าเขาเกิดมาพร้อมกับลอดเตอร์ที่ถูกรางวัล พ่อแม่ของเขามีความดูเขาอย่างสนับสนุนการสร้างจินตนาการของลูกท่ามกลางความรักและความอบอุ่น (อนุญาตให้ลูกเขียนภาพบนฝาผนังห้องนอนได้ตามจินตนาการ) เล่านิทานและเรื่องราวสนุกให้ลูกฟัง พร้อมกับมีพจนานุกรมไว้อ้างอิงเสมอข้างตัวกินข้าวเพื่อย้ำให้ลูกค้นคว้า และสอนเรื่องคุณค่าให้แก่ลูกๆ ในเรื่องความมัธยัสถ์ การให้ เช่น พ่อเขากำลังสอนการสร้างหอพักในชนบทของประเทศไทยซึ่งสร้างขึ้นเพื่อช่วยให้เด็กหญิงไม่ต้องลาออกจากโรงเรียนและกลับบ้านเป็นหญิงบริการ

Randy Pausch เตรียมตัวตายอย่างละเอียดรอบคอบ เพราะภาระเขาในวัย 41 ปีต้องเลี้ยงลูกต่อไปถึง 3 คนคือในวัย 6 ขวบ 3 ขวบ และ 22 เดือน เขายังเล่าว่าต้องแอบซ่อนน้ำตาเมื่อนึกถึงว่าจะไม่มีโอกาสได้เห็นลูกเข้าเติบโตเป็นวัยรุ่น

เขายังคงคุยกับคนที่พ่อแม่เสียไปตั้งแต่ยังเล็กๆ และพบว่าสิ่งสำคัญสำหรับคนเหล่านี้คือการที่เขารู้ว่าพ่อแม่รักเขามาก และเขากล่าวว่า “การที่เราสามารถรักษาความทรงจำของลูกๆ ให้คงอยู่ได้เป็นเวลานานนั้นคือสิ่งที่สำคัญที่สุด”

เป็นคนสำคัญและพิเศษของพ่อแม่อย่างแท้จริง ดังนั้นเขาจึงเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อให้ลูกอ่านเมื่อโตขึ้น ร่วมสร้างประสบการณ์ปลายทางกับลูกเพื่อให้มีความทรงจำ (วัยน้ำร่วมกับลูกและปลาโลมา) มีรูปถ่ายและวิดีโอมากมาย รวมทั้งจัดทำวิดีโอดิจิทัลเพื่อให้ลูกแต่ละคนได้รู้ว่าเขารักพากเขามากเพียงใด

หนังสือเล่มนี้ให้วิธีการเลี้ยงลูกที่นำเสนอ ตลอดจนวิธีการสอนของเขานในการดำเนินชีวิต แก้ไขปัญหา สร้างทีมเวอร์ค สร้างสมาชิกที่มีคุณค่าของสังคม ฯลฯ หรือแม้แต่การกล่าวคำขอโทษ

สิ่งสำคัญที่ Pausch ทำให้ผู้อ่านต้องคิดก็คือการตระหนักรถึงความตายอยู่เสมอ การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและอย่างตระหนักรถึงเวลาที่ทุกคนมีอยู่อย่างจำกัดบนโลกใบนี้

เข้าบอกว่าในแห่งมุมหนึ่งเขาก็คิดว่าจะมีเวลาเหลือเท่าไรอยู่ในโลกนี้จนมีโอกาสเตรียมการสำหรับครอบครัวซึ่งตีกว่าการตายด้วยอุบัติเหตุเสียชีวิตไปทันที ดังนั้นขอคิดเช่นนี้จึงนำไปสู่ข้อสรุปว่าทุกคนต้องเตรียมตัวตายเสมอ เพราะอุบัติเหตุนั้นเกิดขึ้นได้เสมอ กับทุกคน

Pausch บอกว่า Life is to be lived ("ใช้ชีวิตให้มีชีวิต") ไม่ว่าชีวิตจะยาวหรือสั้นก็ตามที่ คุณภาพสำคัญกว่าปริมาณมากนัก

เข้าใจด้วยจากไปเมื่อต้นเดือนกรกฎาคม 2008 โดยทั้งผลงานทางวิชาการด้าน virtual reality และทิ้ง "ข้อคิดอันอุดมด้วยปัญญา" ไว้ให้พากเราขับคิด

Success is the journey, not the destination.

ความสำเร็จไม่ใช่การถึงจุดหมายปลายทาง
ทางแต่ต้องสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงของการเดินทาง

ເກື່ອງມີເພີ່ມກົດຕິລົດຮຽມກຳທີ່ໃນເດືອນດຸກກາງຈີ່ໄວ່ຫວ່າ
ຕ້ອງກຳໃຫ້ເວັບອາດເດີນດັວງ

ດີກ່າວນກຳແຕ່ສິ່ງທີ່ກ່າວນເທິງກຳວູ່ເສມວ
ກ່າວນກົງຈະໄດ້ຮັບສິ່ງທີ່ກ່າວນໄດ້ຮັບອູ່ເສມວແລ້ວເຫັນກັນ

John C. Maxwell

Carpe diem (seize the day)

ດວກກາປະໂຫຍດຈາກຖກວັນກົມ

Odes Horace

ກ່າໄຮສັນໃນສັນຍັກລົບຕົວສັດກາລ





ผู้ที่รู้จักใช้ความจำกัดให้เป็นประโยชน์จะเป็นผู้ได้รับชัยชนะเสมอ เพราะความจำกัดซึ่งหมายถึงสภาวะการณ์ที่ความต้องการมีมากกว่าความสามารถที่จะตอบสนองได้นั้นปรากฏอยู่ทุกแห่งหน ผู้ที่เข้าใจเศรษฐศาสตร์หรือศาสตร์แห่งความจำกัดสามารถเอาความรู้ไปประยุกต์ได้ในหลายเรื่อง

นักประชัญญ์ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ผู้ที่รู้ว่าตนเองไม่มีข้อได้เปรียบใดๆ เลยก็คือผู้ที่ได้เปรียบที่สุด” ความหมายก็คือคนที่รู้ว่าตนเองมีความจำกัดในข้อได้เปรียบ (อย่างมีข้อได้เปรียบมากแต่ความจริงมันไม่มีเอาเสียเลย) ก็จะขยายขันแข็ง บางบัน นานะ ทำงานหนักกว่าคนที่มีข้อได้เปรียบอยู่แล้ว (ภาชนะักเลงเขารายกว่ามีความเร็วตันสูงกว่า) จนประสบความสำเร็จมากกว่า เรียกว่ารู้จักทำประโยชน์จากความจำกัด คนที่เข้าใจว่าตนเองมีข้อจำกัดน้อยเพราะได้เปรียบนหีอกนอื่น แต่เริ่มชีวิต ก็มักจะไม่บางบันนานะหรือทำงานหนัก มักใช้เงินไปวันๆ เป็นเพียงมนุษย์ผู้บริโภคธรรมชาติที่ไม่มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์

สังคม อย่างนี้เรียกว่าไม่รู้จักห้าประโยชน์จากความจำกัด

อีกตัวอย่างหนึ่งก็คือนักศึกษาอย่างสอบผ่านทั้ง 4 วิชา แต่มีเวลาเหลือก่อนสอบเพียง 4 วัน ถ้าแบ่งสรรเวลาที่จำกัดให้แต่ละวิชาเท่ากันคือ 1 วัน ทั้งๆ ที่โอกาสผ่านแต่ละวิชาไม่เท่ากัน ก็เรียกว่าจัดการความจำกัดไม่เป็น ที่ถูกคือวิชาใดที่อ่อนสุดและมีโอกาสไม่ผ่านมากที่สุดก็ต้องแบ่งเวลาให้มากที่สุด วิชาใดที่มีโอกาสผ่านสูงกว่าก็แบ่งสรรเวลาให้ลดหล่นกันไป

ตัวอย่างเกี่ยวกับการบริหารความจำกัดที่ขอนำมาเล่าเป็นเรื่องที่เล่ามาจากเสี้ยวหนึ่งของประวัติศาสตร์สงครามโลกครั้งที่สอง ในศึกเวหะระหว่างกองทัพสหรัฐอเมริกาและกองทัพญี่ปุ่น ที่เรียกว่า The Great Marianas Turkey Shoot ระหว่าง 19-20 มิถุนายน 1944

Marianas คือกลุ่มหมู่เกาะ Marianas ทางตอนตะวันตกเฉียงเหนือของมหาสมุทรแปซิฟิก อยู่ทางใต้ของญี่ปุ่นโดยประกอบด้วยหมู่เกาะเล็กน้อยกระจายอยู่ระหว่าง เกาะกาม (Guam) กับญี่ปุ่น ส่วน Tukey Shoot หมายถึงการยิงที่ฝ่ายหนึ่งเป็นเป้าง่ายดาย เช่นการยิงไก่ในฟาร์ม (ฝรั่งถือว่าไก่ในฟาร์มเป็นสัตว์ที่ไม่ฉลาดเหมือนคนไทยเห็นความ)

เหตุการณ์ครั้งนี้เป็นตัวอย่างของความผิดพลาดในการบริหารจัดการความจำกัดของกองทัพญี่ปุ่น จนทำให้เกิดความหายนะอย่างยิ่งใหญ่และจบลงด้วยระเบิดปรมาณูสองลูก ในเดือนสิงหาคม 1945

สงครามทางเรือและอากาศในมหาสมุทรแปซิฟิกดำเนินมาตลอดนับตั้งแต่ญี่ปุ่นบุกโจมตีอ่าวเพิร์ลที่ชายฝั่งเมื่อเดือนธันวาคม 1941 กองทัพญี่ปุ่นเห็นว่าหากบกันยืดเยื้อนานวัน แบบປะทะกันไปมาจะไม่

เป็นผลดีแก่ญี่ปุ่น สมควรสักกันแบบศึกใหญ่ทางทะเล เพราะกองทัพญี่ปุ่นจะได้เปรียบ เนื่องจากมีฐานะสมเสียง อาวุธ นำมัน และเครื่องบินอยู่หลายแห่งในกลุ่มเกาะ Marianas

ดังนั้นในเดือนพฤษภาคม 1944 กองทัพเรือญี่ปุ่นก็ทุ่มสุดตัวเรียกขานศึกครั้งนี้ว่า “A-Go” โดยมีสมมุติฐานว่ากองทัพเรือเมริกันจะโใจดีครั้งใหญ่บริเวณปาซิฟิกตอนกลาง กองทัพญี่ปุ่นตระหนักรู้ว่าถึงแม้พลังทางอากาศจะสูงไม่ได้แต่การที่มียุทธโภคกรณ์ที่ตั้งอยู่ไม่ใกล้ออกไป จะช่วยคาดคะเนและทำให้ชนะได้

ในกลางเดือนมิถุนายน 1944 อเมริกันก็ยกพลขึ้นบกที่เกาะไซปัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเกาะ Marianas การสู้รบก็เริ่มขึ้นในบริเวณนั้นทันที เรือรบยิงปืนใหญ่ใส่กันควบคู่ไปกับการใช้เรือดำน้ำที่สักกันหนักสุดก็คือการใช้เครื่องบินยิงสักกันในท้องฟ้า โดยเครื่องบินอเมริกันขึ้นมาจากเรือบรรทุกเครื่องบิน ส่วนฝ่ายญี่ปุ่นขึ้นมาจากทั้งเรือและฐานทัพในหมู่เกาะ Marianas

ในที่นี้ออกล่าวนี้เรื่องเสืออากาศ (Aces) ที่เป็นหัวใจสำคัญของศึกเวลาครั้งนี้ ฝูงบินของกองทัพญี่ปุ่นนำโดยนายพล Ozawa ผู้เก่งกาจในศึกแรกๆ จากเครื่องบิน 69 ลำของกองทัพญี่ปุ่น ถูกยิงตก 35 ลำ ต่อมายังเป็นระลอก ฝ่ายญี่ปุ่นถูกยิงตก 25 ลำ อเมริกันตกเพียง 1 ลำ ในระลอกแรก ระลอกสองญี่ปุ่น 109 ลำ ถูกยิงตก 70 ลำ ระลอกสามญี่ปุ่น 47 ลำ ถูกยิงตก 7 ลำ และระลอกสี่ญี่ปุ่น 49 ลำ ถูกยิงตก 30 ลำ

ฝ่ายอเมริกันก็เสียเรือไปไม่น้อยจากเรือเจ้าเล็บของเรือดำน้ำและจากเครื่องบินญี่ปุ่นที่พุ่งเข้าชนจังที่เรียกกันว่าความมหากาเซ่ เครื่องบินอเมริกันหลายลำบินตกกระหว่างแลนดิ้งบนเรือบรรทุกเครื่องบินเพรา-

ความมีดและลมแรง

ประวัติศาสตร์จารึกว่าการสูญเสียเครื่องบินของญี่ปุ่นจำนวนมากรายครั้งนี้ เป็นผลเนื่องมาจากนักบินส่วนใหญ่ล้วนเป็นมือใหม่ เพราะมือดีอย่าง Nishizawa, Ota, Sasai ที่เก่งกาจล้วนเสียชีวิตไปแล้วก่อนสองครั้งนี้ เนื่องจากกองทัพมิได้เก็บเอามือดีเหล่านี้ลงไปเป็นครูฝึกบินต่อสู้ แต่ให้บินต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งยิ่งบินมาก โอกาสถูกยิงตกยิ่งมีมากขึ้นเป็นธรรมชาติ

ในทางตรงกันข้าม กองทัพเรืออเมริกันนั้นเก็บ Aces ขั้นยอดๆ ซึ่งเป็นทรัพยากร้อนจำกัดที่มีค่ายิ่ง เช่น Richard Bong (ยิงตก 40 ลำ) Thomas McGuire (ยิงตก 38 ลำ) Gerald Johnson (ยิงตก 22 ลำ) ฯลฯ ไว้เป็นครูสอน ซึ่งนักบินส่วนใหญ่ในวันดღนนั้นล้วนเป็นลูกศิษย์ของเสืออากาศเหล่านี้

Aces ขั้นยอดก็มักเป็นครูขั้นยอดด้วย ดังนั้นการรักษา Aces ไว้เป็นครูสอนจึงเท่ากับเป็นการขยายความสามารถในการสู้รบที่จะเป็นสิ่งจำกัดให้มีมากขึ้น ในขณะที่กองทัพญี่ปุ่นเลือกวิธีส่ง Aces ขั้นยอดขึ้นบินไปเรื่อยๆ

สองรายเดียวที่หนีไป Marianas ทำให้กองทัพญี่ปุ่นสูญเสียเครื่องบินไปรวม 315 ลำในวันเดียวจากการถูกยิงตกด้วยปืนใหญ่จากเครื่องบินยิงต่อสู้ กัน จากการพุ่งเข้าชน และจากเครื่องบินขัดข้องในขณะที่ฝ่ายอเมริกันสูญเสียเครื่องบินเพียง 30 ลำเท่านั้น

ความผิดพลาดในการบริหารจัดการความจำกัดได้เกิดขึ้นมาเป็นเวลานานพอควรแล้วและมาเห็นผลได้ชัดจากศึกษา Marianas ในครั้งนี้

ผมเห็นว่าไม่มีความกล้าหาญใดเทียบได้กับการขับเครื่องบินໄล
ยิงกันกลางอากาศ ขอให้ชื่อเสียงความกล้าหาญของ Aces ทั้งสองฝ่าย
ถูกจารึกไว้ในประวัติศาสตร์ไปนานเท่านาน เพราะได้ยอมเสียสละสิ่งที่
มีค่าที่สุดคือชีวิต

ชีวิตที่มีเพื่อดนั่นเท่านั้นจึงจะเป็นชีวิตที่มีคุณค่า

Albert Einstein

ความมั่งคั่งอันเป็นนิรันดร์ดีอุดามมั่งคั่งที่ได้ในเดนอื่น

การทำให้ลูกน้ำใจลดลงที่จะมีความซื่อสัตย์สุจริตได้
ด้วย จุดเริ่มต้นของ การศึกษา

John Ruskin





นักวิทยาศาสตร์สุขภาพเพิ่งค้นพบว่าสิ่งที่เรียกว่า visceral fat หรือไขมันที่สะสมอยู่ในช่องท้องโดยอยู่ระหว่างอวัยวะภายในนั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากกว่าที่เคยเข้าใจกัน

ไขมันที่สะสมในร่างกายชนิดนี้แตกต่างไปจากไขมันอีกชนิดหนึ่งที่อยู่ใต้ผิวหนัง และกระจายอยู่ระหว่างกล้ามเนื้อโดยทั่วไปซึ่งมีชื่อเรียกว่า subcutaneous fat

ถ้ามี visceral fat มากเกินไปก็จะเกิดสภาวะลงพุงดังที่ฝรั่งเรียกว่า “pot belly” หรือ “beer belly” กล่าวคือพุงยื่นออกมานมีลักษณะคล้ายลูกแอบเปี้ล คือ กล้มอยู่ตรงกลางซึ่งแตกต่างจากพากอ้วนไม่ลงพุงที่มีลักษณะคล้ายลูกแพร์ ไขมันไปสะสมอยู่บริเวณสะโพกและก้น คล้ายรูปร่างของผลไม้ที่เรียกวามาแล้วอ้วนที่ข้างล่าง

บางคนถึงไม่อ้วนลงพุงมากก็อาจมี visceral fat ซึ่งเป็นแหล่งของ การเกิดสารพัคโกร เซ่น โคเรสโตรอลสูง (นำสูงโกรลดเลือดหัวใจตีบ)

เบาหวาน ความดันโลหิตสูง (สองโรคหลังนี้นำไปสู่สารพัตโรค) ฯลฯ อยู่เป็นปีอีกหนึ่งปี เนื่องจากมี visceral fat มากแค่ไหน ปัจจุบันมี

เครื่อง MRI ขนาดเล็กที่ใช้ระบบบันทึกภาพโดยใช้สนามแม่เหล็กเป็นตัววัด และบอกปริมาณของ visceral fat ได้ง่ายๆ เพียงแต่ขึ้นไปยืนบนแท่นคล้ายเครื่องซั่งน้ำหนัก ภายในไม่เกินนาทีคอมพิวเตอร์จะพิมพ์ตัวเลขออกมาให้ดูเลย

เครื่องเซ็นทรífิวอยู่ในหลายโรงพยาบาลทั่วโลกและออกชน ศูนย์บริการของกระทรวงสาธารณสุขก็ให้บริการ

ที่เข้าประชาสัมพันธ์ให้ชายวัดรอบพุง (ผ่านสะตื้อ) ต่ำกว่า 90 เซนติเมตร หญิงต่ำกว่า 80 เซนติเมตร ก็คือความพยายามลด visceral fat นั่นเอง (ญี่ปุ่นกำลังมีโครงการรณรงค์ทั่วประเทศให้ชายวัดรอบพุงไม่เกิน 85 เซนติเมตร)

ปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนทำให้เกิด visceral fat ก็คือการรับประทานไขมันสaturate fat ซึ่งได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม ฯลฯ และไม่ออกกำลังกาย

ถ้าจะหลีกการสะสม visceral fat ก็ให้บริโภคไขมันประเภท polyunsaturated fat ซึ่งได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกพาณัตตะวัน น้ำมันปลา ฯลฯ พร้อมกับออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว วิ่งอย่างสม่ำเสมอ

นักสุขภาพสมัยใหม่เชื่อว่า visceral fat คือภัยเงียบเข่นเดียว กับความดันโลหิตสูง มันสะสมตัวอยู่เงียบๆ ก่อนที่จะนำไปสู่สารพัตโรค ความบารมีของไขมันจะเป็นตัวชี้ปริมาณสะสม visceral fat ในร่างกายได้เป็นอย่างดี

ถ้ามี visceral fat อยู่แล้วสูง วิธีลดที่มีประสิทธิภาพก็คือการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันที่อยู่ลึกในช่องท้อง ข้อแนะนำก็คือการเดินเร็วหรือวิ่ง (พบว่าการว่ายน้ำไม่ช่วยมาก เพราะแรงดึงดูดของโลกไม่สามารถทำงานได้เต็มที่เนื่องจากมีแรงด้านของน้ำคานอยู่) ประมาณ 30 นาทีต่อวัน 6 วันต่ออาทิตย์ (พบว่า 3 วันต่ออาทิตย์ไม่มีผลมากนัก)

การลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารแต่เพียงอย่างเดียวไม่ช่วยลด visceral fat ได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่ากับการออกกำลังกายด้วย

ถ้าเบื้องต้นจะออกกำลังกาย ลองคิดแบบนี้ดูซึ่ครับ ธรรมชาติสร้างความตื่นเต้นให้แก่ความสัมพันธ์ทางเพศเพื่อให้มนุษย์ไม่สูญพันธุ์ (ถ้ามันไม่ตื่นเต้น ไม่เบื่อหน่ายดังเช่นออกกำลังกายรับรองได้ว่าป่านนี้มนุษย์สูญพันธุ์ไปนานแล้ว) แต่ธรรมชาติไม่สร้างความตื่นเต้นให้แก่การออกกำลังกายเพื่อต้องการให้มนุษย์จำวนหึงล้มหายตายจากไปเพื่อมนุษย์จะได้ไม่ลับโลก ตั้งนั้นเราต้องสู้ธรรมชาติตัวยการออกกำลังกายเพื่อจะได้ไม่เป็นสมาชิกของคนกลุ่มนั้นที่ธรรมชาติตั้งใจให้ลาก้าไปก่อนเวลาที่พวกเขายังต้องการครับ

เงินเพื่อเป็นรูปหนึ่งของภาคีอกรชั่ง
ซึ่งเริงเกนได้โดยไม่ต้องออกกฎหมาย

Milton Friedman

ຈົກກຳໃນສິ່ງທີ່ກ່າວແນວດາດລັງທີ່ຈະກຳເສມອ

Ralph Waldo Emerson

ຕົກມືດາກມສ່າງດູກມ ມີບໍ່ໂຍ້ງ ແລະ ມີດາກມຫາມອ່າງແລ້ວ
ໜາກເອາດວາມມາດຖຸມີໃຈແຕ່ເພື່ອງທ່ານເດືອນເກົ່າປຽມດ້ວຍ
ກົດສາມາດລັດດຸນດ່າງອອນສິ່ງທີ່ມີລັງໄດ້

ຮອດວາມຈາກກີໃນປ່ອມປ່າກາ ອາຍ 1,000 ປີ
Le Crac Des Chevaliers ໃນປະເທດຊຣີຍ

ກັນທີ່ດຳກູດນຸດຈາກປາກ
ແມ່ນແຕ່ມີກໍ່ງເຮົວທີ່ສຸດກົງສີໃມ່ສາມາດດົ້ງແຂ່ງໄດ້

We learn by teaching
ເຮົາເຮົາໂດຍການສອນ

ສຸກາມືຕະລະຕິນ

อาหาดเพื่อยัง

- ภารยาวัยสูงอายุสั่งสามี “เชือເອາກຮາດໝາຈດນະ ເດືອງຈຳໄມ້ໄດ້ ຂ່າຍຊັງກາແພໄສ່່ນ ນ້ຳຕາລ 2 ຂັ້ນ ໄທດ້ວຍຈະ” ສາມືໃນວັຍເດີຍກັນຫາຍໄປນານ ກລັບມາດ້ວຍຂ້າວຕົມແລະກັບ ພາຍາເອຍປາກໝາ “ດີນະທີ່ເຮືອຈຸດໄປຄົງໄດ້ຂ້າວຕົມມາ ແຕ່ເວຼັອ ຂາດໄຢ່ເຄີມໄປນະເຮອ”
- “ຮາໄຟເຄີງຂອນແກ່ນເນື່ອໄຮຄົບ” “ສອງຫຼຸມຄົງ” “ມີໜາທາງໄດ້ທີ່ຜົມຈະຄຶງເຮົວກວ່ານັ້ນໄໝ່” “ມີຄົບ ນັ້ນຄັ້ນໄກລ້ທົວຮັດຈັກຮູ້ຄົບ”
- ພາຍາພມເປັນຄົນທີ່ມີຄວາມຈຳນ່າເປັນໜ່ວງມາກ່າ ເຮອໄໝ່ເຄຍລືມອະໄຣເລຍ
- ຜູ້ທີ່ທົວເຮົວເຮືອງຕົກທີ່ເຈົ້າຍເລ່ານັ້ນ ໄມ່ແນວວ່າຈະເປັນຄົນມີ sense of humor ເສມອໄປ ແຕ່ທີ່ແນ່ງງົກຄົວເປັນຄົນມີ sense
- “ຄຸນມາສັນກຽງກັບບຣີ້ຊັກເຮົາ ຮູ້ໄໝວ່າບຣີ້ຊັກເຮົາມີຄຳຂວັງອະໄຣ?”
“ຮູ້ຄົບ ດຳຂວັງຢູ່ທີ່ອີ ‘ພັດກ’ ” “ຄຸນແກ່ມາຈາກໄຫ່ນ”
“ຜົມເຫັນຈາກປ້າຍທີ່ປະຕູຕອນເດີນເຂົ້າມາ”
- ດັນທີ່ສາມາຄັນຍື້ມໄດ້ເນື່ອມີຄວາມຜິດເກີດຂຶ້ນນ່າຈະເປັນພົຣະເຂົ້ານີ້ກອອກວ່າຈະໂທ່ງໄກຣໄດ້
- ຜົມຕື່ນເຕັ້ນກັບໜັງສື່ອເລີ່ມສຸດທ້າຍຂອງເຂົາມາກ ເພຣະຫວັງວ່າມັນຈະເປັນເຂົ້ນນັ້ນຈິງໆ
- ສິ່ງທີ່ນີ້ທີ່ດີນາກ່າເກີຍກັບບຣີ້ຊັກຄື່ອມັນເປັນເພື່ອງເຮືອງຫ້ວ່າຄຣາວເຖິ່ນນັ້ນ