

มติชนสุดสัปดาห์  
ศุกร์ 3 มิ.ย. 54

## อาหารสมอง กระดาษเจาะรู 4 แผ่น

วีรกร ตรีเศศ

หนังสือ “๒ ร้อยพันนิทาน จากอีเมลของยอดเยี่ยม” ของอาจารย์ยอดเยี่ยม เทพธรานนท์ ปิยมิตรของผม เป็นหนังสือแจกปีใหม่ 2554 ที่ยอดเยี่ยมสมชื่อเจ้าของ พิมพ์ครั้งแรก 10,000 เล่ม และหมดเกลี้ยง

วันนี้ขอนำนิทานเด็ด ๆ มาเล่าสู่กันฟัง เรื่อง “กระดาษเจาะรู 4 แผ่น” ดังต่อไปนี้ “.....ชีวิตในยุควัตถุนิยม..... “ความสำเร็จ” เป็นเป้าหมายของบัณฑิตทุกคน แม้หลายคนจะยังไม่ทราบความหมายของคำว่า “ความสำเร็จ” นั้นเลยก็ตาม..... ดังนั้นวิธีการและวิถีกรรมของการเดินไปสู่ความสำเร็จ จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา

ครั้งหนึ่งหลายปีมาแล้ว ผมได้ไปให้โอวาทในการปัจฉิมนิเทศที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เมื่อพูดจบแล้วก็มีคำถามมากมายถามขึ้นมา และคำถามเดิม ๆ คำถามหนึ่งจากบัณฑิตคนหนึ่งก็ถามขึ้นมาว่า

“อยากให้อาจารย์บอกแนวทางสู่ความสำเร็จ”

ซึ่งโดยปกติแล้ว ผมจะค่อย ๆ เริ่มอธิบายและถามเขาว่าเจ้า “ความสำเร็จ” ที่เขากล่าวถามขึ้นมา นั้นหมายความว่าอะไร แล้วจึงค่อย ๆ นำไปสู่การช่วยกันเพื่อหาคำตอบ แต่ในครั้งนั้นเวลาใกล้จะหมดเต็มที่แล้ว จะเสียเวลาค่อย ๆ ปูจฉา-วิชันนาเพื่อให้ถึงแก่นที่เหมือนกันก็เป็นเรื่องยากทีเดียว ผมจึงตัดสินใจอธิบายแนวทางสู่ความสำเร็จว่า.....

ความสำเร็จของชีวิตคนเราก็เหมือนกระดาษเจาะรู 3 แผ่น กระดาษทั้ง 3 แผ่นจะเคลื่อนตัวซ้ายขวา สลับกันอยู่ไปมา หากเมื่อไรที่รูที่ถูกเจาะนั้นอยู่ตรงกัน แสงก็ส่องผ่านไปได้ แสงที่ส่องผ่านไปได้ นั่นคือผ่านอุปสรรคสู่ “ความสำเร็จ” กระดาษแผ่นแรกคือ..... “ความรู้ความสามารถ” กระดาษแผ่นสองคือ..... “ขยัน ใจรัก ตั้งมั่น” กระดาษแผ่นสามคือ..... “โอกาส”

รูที่กระดาษทั้ง 3 แผ่นนั้นหากเป็นรูที่โตกว้างขวาง โอกาสที่รูทั้งหลายจะมาซ้อนทับกันเพื่อให้แสงแห่งความสำเร็จส่องผ่านไปได้ก็เกิดขึ้นง่ายหน่อย แต่หากว่ารูนั้นขนาดเล็กมาก โอกาสที่รูจะมาอยู่ตรงกันเพื่อให้แสงส่องผ่านก็เป็นไปได้ยาก ดังนั้นเราต้องพยายามขยายรูกระดาษของเรา

ความรู้ความสามารถก็คือความรอบรู้ของเรา วิชาการของเรา เป็นความรู้ทั้งที่อยู่ในหนังสือและความรู้รอบตัว เราต้องถามตัวเองว่าเรานั้นมีความรู้เพียงไร หากเรายังมีความรู้น้อย รู้อะไรที่กระดาษแผ่นแรกเราก็เลิก เราต้องพยายามแสวงหาความรู้ให้มากขึ้น เพื่อให้รู้อะไรที่กระดาษแผ่นแรกของเราที่มีขนาดโตขึ้น

ความขยัน ใจรัก ตั้งมั่น เป็นความรับผิดชอบที่สังคมทั้งหลายต้องการ เป็นคนหนักเอาเบาสู้ ไม่เกียจงาน ช่วยงานคนอื่น รับผิดชอบต่อ มีวินัย เอาจริง เอาจัง เพราะรู้อะไรของกระดาษแผ่นนี้จะเป็นประตูสำคัญอีกประตูหนึ่งที่จะสร้างความสำเร็จให้ชีวิต เพราะสังคมปัจจุบันจะให้ความสำคัญของคน “ขยันและรับผิดชอบต่อ” มากกว่า “ความเก่ง” หากเราเป็นคนมีวินัยและเอาจริงเอาจัง รู้อะไรที่กระดาษแผ่นที่สองของเราก็จะกว้างขึ้นเป็นธรรมดา

โอกาส เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่โอกาสไม่ได้มาตามดวงดาวอย่างที่หลายคนคิด โอกาสเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นได้ สถานการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นก็สามารถสร้างขึ้นได้ มีผู้บอกว่า..... “สถานการณ์ สร้างวีรบุรุษ” แต่เขายังพูดไม่จบประโยค เพราะว่า “คนสร้างสถานการณ์” ได้ด้วย ดังนั้นเราต้องแสวงหาโอกาสสร้างตัวเองให้เหมาะสมกับโอกาสทั้งหลายที่เกิดขึ้น อย่างอมมืออเท้าเพื่อรอให้โอกาสตกมาทับตัวเอง เพราะหากทำเช่นนั้นรู้อะไรที่กระดาษแผ่นที่สามก็จะเหลือเพียงรูเล็กๆ เท่านั้น..... แต่ “อย่ารอแต่โอกาส” โดยไม่มีความรู้และความตั้งใจ เพราะชีวิตไม่มีทางจะสำเร็จได้อย่างแน่นอน

หากเราพยายามที่จะขยายรู้อะไรของกระดาษทั้งสามแผ่นนั้น  
มี ความรอบรู้ที่อยู่ในตัว มิใช่เพียงการจำได้เพื่อสอบผ่าน  
มี วินัย ขยัน เอาจริงเอาจัง มากกว่าเพียงการสร้างภาพ  
มี “เพื่อน” ที่เป็นเพื่อนมากกว่ามีเพียง “คนรู้จัก” มากมาย  
แนวทางที่จะนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จก็มีเพียงเท่านั้น แต่ทั้งนี้ก็มีข้อคิดที่ต้องคิดอยู่เสมอ ก็คือการรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา ว่ารู้อะไรของเรานั้นมีขนาดเท่าไร และการขยายรู้อะไรของเรานั้น เราต้องทำด้วยตัวเอง ต้องใจเย็น ๆ ที่จะค่อย ๆ ขยายรู้อะไรของเรามากกว่าใจร้อนจะขยายรู้อะไรของเราเกินไป กระดาษก็จะฉีกขาดได้ และเมื่อกระดาษฉีกขาดความเป็นกระดาษก็จะหายไป ตัวเราเองก็จะหายไปด้วย และความทุกข์มากอย่างหนึ่งของความเป็นมนุษย์ในสังคมวัตถุนิยมของเราก็คือ “ความไม่มีตัวตนในสังคม” เป็นคนที่สังคมไม่รับรู้ถึงการมีอยู่ของเรา เป็นคนที่ไร้ความหมาย ไม่มีความสำคัญ

ต้องมี “สติ” เสมอ ยามเราจะขยายรู้อะไรของเรา  
ก่อนที่ผมจะจบการปัจฉิม ผมได้กล่าวจบไว้ว่า..... “สิ่งที่เราพูดมาทั้งหมดนั้นเป็นการพูดเพื่อให้ตัวเราประสบความสำเร็จเป็นหลัก แต่เราต้องไม่ลืมว่าหากแม้ว่า “ตัวเราประสบความสำเร็จ” แต่ “สังคมล้มเหลว” ชีวิตที่ประสบความสำเร็จของเราก็จะล้มเหลว เพราะคนที่อยู่

ในสังคมที่ล้มเหลวแล้วชีวิตและจิตใจไม่มีทางจะประสบความสำเร็จได้ มีตัวอย่างอยู่มากใกล้ตัวเรา ดังนั้นการจะประสบความสำเร็จที่แท้จริงต้องมีกระดาษแผ่นที่ 4

กระดาษแผ่นที่ 4 คือ “จริยธรรม” ที่ต้องมีความถูกต้อง ความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ การเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น การเป็นผู้ให้ที่ดี เป็นผู้รับที่ดี กตัญญู การมีเมตตา มีศีลธรรม มีการให้ และอีกหลากหลายที่จะแปลความถึงความดี เป็นคนที่มีจริยธรรม และจะทำให้สังคมของเราอายุ สงบสบาย ลดกิเลส และขจัดความอยุติธรรม

กระดาษแผ่นที่ ๔ นี้ สำคัญที่สุด”

### **เครื่องเคียงอาหารสมอง :**

มีข้อคิดดี ๆ จากอินเทอร์เน็ตให้อ่านครับ ถ้าอ่านบ่อย ๆ จะช่วยเป็นแนวทางดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี (1) นึกเสมอว่าการโกรธ 1 นาที จะทำให้ความทุกข์อยู่กับเรา 3 ชั่วโมง (2) ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจก รับรองว่าเค้าต้องยิ้มตอบกลับทุกครั้งแน่ (3) หลับตานิ่ง ๆ ชัก 3 นาที เมื่อรู้สึกว่าจะไรตรงหน้ามันช่างยากจัง (4) ระวังแปรงฟันถ้ายิ้มเพลงด้วยไปจนจบจะทำให้ฟันสะอาดขึ้น 2 เท่าแน่ะ (5) เคี้ยวข้าวแต่ละคำให้ช้าลง จากที่รสชาติธรรมดา ก็จะอร่อยขึ้นเยอะ (6) ควรหยุดพูดคำว่า “ไม่เป็นไร” ให้เคยปากมากกว่าการพูดคำว่า “จะเอาอย่างไร” (7) สัตว์เลี้ยงที่บ้านเก็บความลับเก่ง เรื่องที่ไม่อยากให้คนอื่นรู้สามารถเล่าให้มันฟังได้นะ (8) อาหารที่ไม่ชอบกินตอนเด็ก ลองตักเข้าปากอีกทีเผื่อจะกลายเป็นอาหารจานโปรด (9) เขียนชื่อคนที่เธอเกลียดใส่กระดาษแล้วฉีกทิ้ง ความเกลียดจะเบาบางลงเรื่อย ๆ (10) ปล่อยน้ำตาให้ไหลโดยไม่ต้องเช็ด เมื่อน้ำตาแห้งจะดูไม่ออกว่าเพิ่งร้องไห้มา (11) ก่อนจะซื้ออะไรก็ตามต้องคิดหาประโยชน์ของมันให้ได้อย่างน้อย 3 ข้อก่อน (12) ถึงเสื่อกางเกงในตู้จะมีอยู่น้อย แต่ถ้าสลับกันไปเรื่อย ๆ ก็ดูเหมือนจะเยอะขึ้น (13) เลือกลงของขวัญคนที่ไม่เคยได้รับ ดีกว่าคนที่ได้รับเยอะจนจำชื่อคนให้ไม่หมด (14) ในวันที่รู้สึกเศร้า ๆ เหงา ๆ เดินไปซื้อดอกไม้ให้ตัวเองสักดอก แล้วจะรู้สึกดีขึ้น (15) แอบรักใครสักคน ยิ่งไงก็ดีกว่าไม่เคยรู้ว่า “ความรัก” เป็นยังไง (16) ถึงจะไม่ได้ออกไปไหน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าแต่งตัวสวย ๆ หล่อ ๆ ไม่ได้นี่ (17) พยายามอ่านหนังสือทุกชนิดในมือให้จบเล่ม อาจไม่สนุกแต่มีประโยชน์แฝงอยู่ (18) วันที่ตื่นเช้า ๆ ให้บิดขี้เกียจจนที่สุดเท่าที่จะทำนานได้ ถ้าขี้เกียจออกกำลังกายนะ (19) รู้รีเปล่าว่าดอกไม้ที่บ้านอยู่กับต้น ยิ่งไงก็อยู่ได้นานกว่าบานในแจกัน (20) ทะเลาะกับใคร ๆ พร้อมรอยยิ้ม เรื่องราวจะจบง่ายกว่าที่คิดเยอะ (21) เอารูปตัวเองตอนเด็ก ๆ มาดูตอนเครียด อารมณ์จะดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ (22) พยายามหาข้อบกพร่องของคนที่คุณอิจฉา อย่างน้อยก็มีข้อปลอบใจตัวเองบ้าง (23) โทรไปหาแฟนแล้วพูดแค่คำเดียวว่า “คิดถึง” พอวางสายแล้วต้องยิ้มทั้งคู่ (24) ในวงสนทนาถ้ายังไม่ออกว่าจะคุยอะไร รอยยิ้มสามารถช่วยแก้สถานการณ์ได้ (25) ค่อย ๆ เดินทอดน่องแบบสบาย ๆ ในวันที่ไม่มีธุระให้ต้องไปสะสาง (26) ชื่อของฝากทุกคนในบ้าน ก็เหมือนกับการซื้อของฝากตัวเอง

นั่นแหละ (27) จะหน้าตาอย่างไรก็แล้วแต่ ถ้าทิ้งขยะลงพื้น ก็กลายเป็นขี้เหร่ได้ทันตาเห็น (28) นั่งสมาธิให้นาน ๆ และบ่อย ๆ ก็ทำให้ผิวสวยขึ้นได้เหมือนกัน (29) นอกจากตอนที่เคี้ยวข้าวแล้ว ไม่ว่าจะก่อนหรือหลังกินก็หัวเราะได้บ่อย (30) จินตนาการถึงเรื่องที่ชอบหรืออยากเป็น คือยานอนหลับอย่างหนึ่ง (31) อ่านหนังสือหรือการ์ตูนโปรดเป็นการเติมน้ำมันให้ตัวเองอย่างดี (32) ยังไม่มีใครเคยแย้งว่าการอาบน้ำไม่สามารถคลายเครียดได้จริง ๆ (33) ก่อนจะด่าใครให้นับ 1 ถึง 50 ผลอ ๆ อาจจะไม่อยากด่าแล้วก็ได้ (34) ไม่ต้องทำยุ่งยากกับเพื่อนที่หักหลัง ก็แต่อย่าเรียกเค้าว่าเพื่อนก็พอแล้ว (35) รักครั้งแรกส่วนใหญ่ก็อกหักทั้งนั้น น่าจะตั้งใจที่ไม่แปลกกว่าชาวบ้านเค้า (36) การที่ทำของหายอาจเป็นการใช้หนี้จากชาติที่แล้วให้คนอื่นที่เก็บมันได้ (37) ถึงจะไม่มีเงินอยู่ในกระเป๋าซักบาท ยังดีกว่าไม่มีเสื้อผ้าให้ใส่ตั้งเยอะ (38) หนี้ที่โดนเบี้ยวไปทำให้เรารู้จักใครบางคนดีขึ้นโดยไม่ต้องใช้เวลามาก (39) คนอื่นไม่เข้าใจเราไม่เห็นแปลก ในเมื่อเราก็ไม่เข้าใจคนอื่นเหมือนกัน (40) ไม่ต้องช่วยใคร ๆ ด่าตัวเอง ถ้าสิ่งที่ทำไปแน่ใจว่าพยายามเต็มที่แล้ว (41) iving ให้เหนื่อยมาก ๆ ความโกรธจะได้ถูกขับออกมาพร้อมกับเหงื่อ (42) ถ้ากลัวจะนอนฝันร้าย สวดมนต์ก่อนนอนเหมือนตอนเด็ก ๆ ดูลิ (43) ของฝากสำหรับคนห่างไกล คือ การไปเล่นเซอร์ฟเว็บบอร์ดด้วยตัวเอง (44) เพลงจังหวะมัน ๆ ทำให้คนฟังกระปรี้กระเปร่าได้โดยอัตโนมัติ (45) อย่าเดาว่าอะไรอยู่ในกล่องของขวัญ แล้วจะไม่รู้จักคำว่าผิดหวัง



**น้ำจิ้มอาหารสมอง :**

It is not to live but to be healthy that makes a life. (Martial (ค.ศ. 40-104))

การดำรงชีวิตมิใช่เป็นไปเพื่อมีชีวิตอยู่นาน ๆ หากอยู่อย่างมีความสุขพอดี

-----