

มติชนสุดสัปดาห์
ศุกร์ 18 มิ.ย. 53

อาหารสมอง

เคล็ดลับชีวิต

วีรกร ตรีเศศ
(รวม 4 หน้า)

การดำเนินชีวิตไปด้วยดี ประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความสุข ไม่ใช่เรื่องง่าย
ดังนั้นเมื่อมีคนเอาเคล็ดลับมาบอกจึงเป็นเรื่องน่าสนใจ

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 เรื่องแรกคือคำถามว่า What do you think? (แล้วคุณคิดว่าอย่างไร) Peters บอกว่ามันเป็น 4 คำที่สำคัญมากในการจัดการเนื่องจากมันสื่อถึงการให้ความสำคัญแก่เพื่อนร่วมทีม แก่ลูกน้อง โดยคนที่ถูกถามจะรู้สึกว่าเป็นคนมีค่า ได้รับการยอมรับนับถือ ผู้ถามยอมรับวิจารณ์ญาณของเขา และต้องการความช่วยเหลือ

คำถามนี้ควรถูกใช้บ่อยที่สุดเพราะจะเป็นสิ่งซึ่งเชื่อมให้ทุกคนเป็นทีมเดียวกัน ยอมรับฟังซึ่งกันและกัน จะดีหรือชั้วก็ร่วมลงเรือลำเดียวกัน Peters ขอให้ผู้อ่านลองนับดูว่าได้ใช้คำถามนี้กี่ครั้งในหนึ่งวัน เขาถือว่าเป็นข้อความที่มีคุณค่ามาก

เรื่องที่สองคือเรื่องการเปลี่ยนแปลง Peters เล่าเรื่อง Lord Nelson แม่ทัพเรือคนสำคัญของอังกฤษได้เปลี่ยนแปลงทัศนคติของลูกน้องทั้งกองทัพในเวลาน้อยกว่า 1 อาทิตย์

เพื่อนของเขาเริ่มเป็นครูเมื่ออายุ 40 ปี และนำสไตล์การสอนแบบใหม่อย่างสิ้นเชิงสู่โรงเรียน และได้รับเลือกเป็น top teacher ภายในเวลา 90 วัน

เรื่องที่เขาเล่านี้ก็เพื่อชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นไปอย่างช้าหรือรวดเร็วมันขึ้นอยู่กับว่าผู้ควบคุมคิดว่ามันจะใช้เวลานานเท่าใด ถ้าต้องการรวดเร็วมันก็รวดเร็วได้

Peters คุณจะเว่ไปหน่อยในเรื่องนี้ แต่ก็มีประเด็นน่าขบคิดในเรื่องที่อยู่ภายใต้การควบคุมของตัวเองได้ เช่น การเปลี่ยนนิสัย การเลิกเหล้า เลิกบุหรี่ยุติ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หักห้ามใจตนเองในบางเรื่อง ฯลฯ

ทำไมต้องใช้เวลา 2 เดือนจึงจะเลิกบุหรี่ยุติ ถ้าเราอยากจะทำจริงๆ แล้วใน 2 วันก็เลิกได้ เพราะการเลิกสูบบุหรี่ยุติไม่ได้ทำให้ถึงกับเสียชีวิตเช่นเดียวกับกินเหล้าและออกกำลังกาย ทุกอย่างมันอยู่ที่ใจ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงจะช้าหรือเร็วมันอยู่ที่การคิดของเราเองว่ามันจะใช้เวลานานเท่าใด

เรื่องที่สามคือเรื่องความประทับใจยามแรกพบ Peters บอกว่าอย่าประมาทในเรื่อง Power of First Impression เป็นอันขาด เพราะอาจมีผลกระทบใหญ่หลวงต่อชีวิตได้

Roger Ailes แห่ง Fox News ระบุว่าเรามีเวลาเพียง 7 วินาทีเท่านั้นที่จะสร้างความประทับใจยามแรกพบ หากในเวลา 7 วินาทีนี้ไม่ทำให้เกิดความประทับใจแก่คนที่พบแล้ว ยากนักหนาที่จะกู้ความประทับใจกลับคืนมาได้

Peters บอกว่าจงให้ความสนใจแก่ประเด็นว่าจะทำให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์เมื่อแรกพบกันอย่างไร เพราะมันสำคัญมากกว่าเนื้อหาหรือสิ่งที่ต้องการสื่อผ่านไปให้คนพบรับด้วยซ้ำ ตัวอย่างเช่น ตั้งใจสร้างความประทับใจครั้งแรกแก่คนอื่นว่าตนเองเป็นคนมีเสน่ห์ สิ่งที่ต้องให้ความสนใจคือจะทำอย่างไรในการมีปฏิสัมพันธ์เพื่อให้อื่นหรือบางคนรับสารไปว่าตนเองเป็นคนมีเสน่ห์ ซึ่งจะปฏิสัมพันธ์อย่างไรนี้สำคัญมากกว่าสารด้วยซ้ำ หากปฏิสัมพันธ์ไม่ดีทุกอย่างก็ล้มเหลว

ปฏิสัมพันธ์ในที่นี้อาจได้แก่การพูด หรือการไม่พูด การแสดงออกทางสีหน้า หรือภาษากาย การเขียนจดหมายหรือกลอน เป็นต้น

เรื่องที่สี่ก็คือมนุษย์นั้นมีรายการ “To-Dos” ที่จะต้องทำเพื่อให้กิจธุระเสร็จสิ้น Peters แนะนำว่าแท้จริง “To-Don’ts” อาจสำคัญกว่าด้วยซ้ำ

รายการ “To-Dos” เตือนให้เราทำสิ่งยั้ค้างอยู่ แต่ “To-Don’ts” เตือนให้รู้ว่าต้องไม่ทำอะไรซึ่งเป็นเรื่องคงทนมากกว่าเรื่องแรก เมื่อเราทำสิ่งต่าง ๆ ไปแล้วรายการ “To-Dos” ก็ไม่มีความหมาย แต่รายการ “To-Don’ts” นั้น ไม่มีวันหมดไป

“To-Don’ts” ได้แก่ข้อแนะนำว่าต้องไม่ทำอะไร เช่น อย่าปากมาก อย่าพูดจาอะไรโดยไม่ระวัง (“คำพูดของเรานั้นเมื่อหลุดออกไปจากปากแล้วจะวิ่งเร็วกว่าม้าที่วิ่งเร็วที่สุด”) อย่าดื่มเหล้าจนหมดสติ ฯลฯ

เรื่องสุดท้ายคือช่วงเวลาการนำเสนอ เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าสุนทรพจน์ของวุฒิสมาชิก Barack Obama ที่ Democratic National Convention เมื่อปี 2004 นั้นเป็นจุดผกผันสำคัญที่ทำให้เขาได้รับความสนใจจากคนอเมริกันและมีส่วนทำให้เขาได้รับเลือกเป็นตัวแทนพรรคในปี 2008 และได้เป็นประธานาธิบดีในที่สุด

ถ้าใครได้อ่านและยังได้ฟังจะรู้สึกประทับใจมากกับสุนทรพจน์ในวันนั้น เนื้อหาอาจไม่ถูกใจทุกคน แต่ท่วงท่าการนำเสนอและคำพูดนั้นเป็นยอด สิ่งที่สุดยอดก็คือมันยาวเพียง 17 นาทีเท่านั้น!

อย่าพูดในสิ่งที่ตนเองต้องการพูดโดยไม่คำนึงถึงสิ่งที่คนอื่นอยากฟัง และที่สำคัญอย่ายืดเยื้อเป็นอันขาด

เครื่องเคียงอาหารสมอง : ได้รับจากอีเมลล์ขอเอามาแบ่งปันกันดังนี้

ชายคนหนึ่งรักภรรยาคนแรก เพราะเอาใจเขามาก ทุ่มเททุกสิ่งให้ แต่เขาก็ั้น ๆ แต่ใจก็รักห่วงกังวล

ภรรยาคนที่ 2 เขารักมาก เขาจะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อภรรยาคนนี้และจะไปหาภรรยาคนนี้เสมอ

ภรรยาคนที่ 3 เขารักรองลงมา ดูแลเอาใจใส่พอควร แวะไปหาบ้างเป็นครั้งคราว

ภรรยาคนที่ 4 เขาไม่เคยสนใจ ไม่เคยดูแลเอาใจใส่ ไม่เคยไปหา ไม่คิดถึงเลย ด้วยซ้ำ

ต่อมาชายคนนี้ไปกระทำความผิดร้ายแรงและถูกจับ ต้องถูกประหารชีวิต ก่อนที่จะถูกประหารเขาขอร้องว่าเขาขอกลับบ้านเพื่อไปล้าลาภรรยาสุดที่รักสักครั้ง ผู้คุมเห็นใจจึงอนุญาต เมื่อกลับมาถึงบ้านเขารีบตรงไปหาภรรยาคนที่ 1 เล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้ฟัง และถามภรรยาคนที่ 1 ว่า “ถ้าเขาต้องตายภรรยาคนที่ 1 จะทำอย่างไร?”

ภรรยาคนที่ 1 ตอบน้ำเสียงที่เย็นชาว่า “ถ้าเธอตาย เราก็จบกัน” คำตอบที่ได้รับเหมือนสายฟ้าที่ผ่าเปรี้ยง!! ลงมาที่เขาอย่างจัง เขารู้สึกเจ็บปวดและเสียใจเป็นอย่างยิ่ง นึกเสียตายว่าเขาไม่ควรทุ่มเทให้ภรรยาคนนี้เลย

จากนั้นเขาก็ไปหาภรรยาคนที่ 2 ด้วยอาการเศร้าโศก เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้ฟังและถามคำถามเดิมกับภรรยาคนที่ 2 ว่า “ถ้าเขาต้องตาย ภรรยาคนที่ 2 จะทำอย่างไร?”

ภรรยาคนที่ 2 ก็ตอบอย่างหน้าตาเฉยว่า “ถ้าเธอตาย ฉันจะมีใหม่” เหมือนสายฟ้า!! ผ่าลงมาซ้ำที่เขาอย่างจัง เขารู้สึกเสียใจมากและนึกเสียตายว่าที่ผ่านมาเขาไม่ควรทุ่มเทให้ภรรยาคนนี้เช่นกัน

เขาเดินคอคดมาหาภรรยาคนที่ 3 เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้ฟัง และถามภรรยาคนที่ 3 ว่า “ถ้าเขาต้องตาย ภรรยาคนที่ 3 จะทำอย่างไร?”

ภรรยาคนที่ 3 ตอบว่า “ถ้าเธอตายฉันจะไปส่ง” ทำให้เขาคลายความเศร้าโศกขึ้นมาได้บ้าง อย่างน้อยก็ยังมีภรรยาที่จริงใจกับเขา

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

ภรรยาคนที่ 4 ตอบว่า “ถ้าเธอตาย ฉันจะตายไปด้วย” แทนที่เขาจะดีใจกลับนึกเสียใจหนักขึ้นไปอีกเพราะ.....มันสายเกินไปเสียแล้ว ช่วงที่เขามีชีวิตอยู่เขาไม่เคยเห็นค่าของภรรยาคนนี้ แต่ภรรยาคนนี้ไม่คิดที่จะทิ้งเขา จะติดตามเขาไปอยู่ด้วย

แล้วชายคนนี้ก็กลับไปรับโทษประหาร และเมื่อเขาตาย ภรรยาคนที่ 4 ก็ตายตามไปด้วย.....

เราทุกคนก็มีภรรยา 4 คน นี้ มีคำถามว่าภรรยาทั้ง 4 คนเป็นใคร? คิดกันก่อนนะ แล้วค่อยเฉลย.....

ทีนี้เรามาดูกันว่า ภรรยาคนที่ 1, 2, 3 และ 4 เป็นใครกันบ้าง

ภรรยาคนที่ 1 ร่างกายของเรา เพราะเวลาเรามีชีวิตอยู่เราจะบำรุงบำเรอด้วยของสิ่งทุกอย่าง อยากรได้อะไรก็หาให้ แต่พอเราตายมันกลับไม่ไปกับเรา เมื่อเราตายร่างกายมันก็มีค่าเท่ากับท่อนไม้ท่อนหนึ่งเท่านั้น

ภรรยาคนที่ 2 ทรัพย์สินสมบัติ เพราะเวลาเรามีชีวิตอยู่เราจะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มันมา แต่พอเราตายมันกลับไม่ไปกับเรา แต่ไปเป็นของคนอื่น

ภรรยาคนที่ 3 พ่อแม่ ลูกเมีย ญาติ พี่น้อง เพราะพอเราตายเขาจะทำศพให้เราทำบุญไปให้ แปลว่า เขาแค่ไปส่งเราเท่านั้น

ภรรยาคนที่ 4 บุญกับบาป เมื่อเราตายไปเราไม่สามารถเอาอะไรไปด้วยได้ มีเพียงแค่บุญกับบาปเท่านั้นที่จะตามเราไป.....

ความเห็นผู้ส่ง เห็นไหมว่าเงินไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต แต่เดี๋ยวก่อน..... อย่าเพิ่งคิดว่าเงินไม่สำคัญ สำคัญ..... แต่ไม่สำคัญที่สุดเท่านั้นเอง อย่าลืม.....ยังมีเรื่องอื่นที่สำคัญกว่าเงินอีกเยอะ



น้ำจิ้มอาหารสมอง

Everyone lives by selling same thing.

(Robert Louis Stevenson)

เราต่างมีชีวิตอยู่ด้วยการขายอะไรบางอย่างด้วยกันทั้งนั้น
