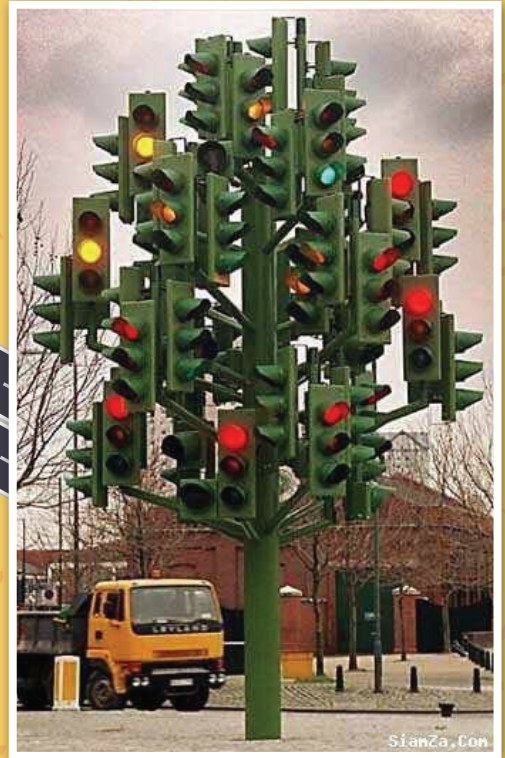


สัญญาณจราจรใจ



1.

ผมนั่ง “ครุ่นคิด” กับการมอง “ไฟเขียว-ไฟแดง” ภาพนี้อยู่ยาวนานพอสมควร โดยผมไม่รู้เลยว่าของสิ่งนี้อยู่ที่ไหน และมันมีจริงหรือไม่!?

หรือเป็นเพียงแค่ “สิ่งประดิษฐ์” ตามแบบฉบับศิลปะขำๆ ขึ้นหนึ่งเท่านั้น

แต่สิ่งที่ทำให้ผมต้องมอง และพิจารณากับภาพนี้

เพราะมันชี้ชวนผมให้รู้สึกถึง คำว่า “การตัดสินใจ”

การตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จะส่งผลต่อ “การกระทำ” ในอนาคตถัดๆ ไป

ลองคิดดูนะครับ หากผมขับรถไปถึง “แยกวัดใจ” นี้

โดยมี “ไฟแดง - ไฟเหลือง” สลับเรียงรายอยู่เต็มต้น

ที่สำคัญมี “ไฟเขียว” อยู่แค่ดวงเดียว และไม่รู้ว่าเป็น “ทางเปิด” สำหรับเราหรือไม่

แน่นอน!!! ผมคงสับสน และมีแค่ 2 ทางเลือกให้ตัดสินใจ

คือ “ไปต่อ” กับ “ไม่ไปต่อ” เท่านั้น

“ไฟเขียว - ไฟแดง” แบบนี้ ใน “ชีวิตจริง” บนท้องถนนคงไม่มี !!!

แอม !!! แต่ไฟเขียว - ไฟแดง บน “มโนชีวิต” ของคนเราโดยเฉพาะวัยรุ่น

มันมีอยู่จริง !!!

และมันมักปรากฏตัวออกมาสกัด “ทางฝัน” ที่มุ่งหน้าสู่ “ความสำเร็จ” ของเรากันอยู่เสมอ

หลายคนพอเจอ “ทางแยก” ที่เต็มไปด้วยไฟแดง

กับความสับสนครึ่งๆ กลางๆ ของไฟเหลืองเหล่านั้น

มีไม่น้อยถอดใจสลัดทิ้ง “ความฝัน” ตะแบกรบอกลา “ความมุ่งมั่น” กันไปมากมาย

...ตอนมโนเจอสัญญาณ “ไฟเขียว - ไฟแดง” นี้ขึ้นในใจ



2.

พูดถึงเรื่อง **“ความมุ่งมั่น”** และ **“ความสำเร็จ”**

มีอยู่วันหนึ่งหัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพของผม ส่งแผ่นซีดีหนังสือสารคดีมาให้ ชื่อเรื่องหน้ากล่องเขียนว่า... **“จิโระ เทพเจ้าซูชิ”** (JIRO DREAMS OF SUSHI) เป็นหนังสือสารคดีที่บอกเล่าเรื่องราว **“ความมุ่งมั่น”** และ **“ตั้งใจ”** ของจิโระ ชายชราวัย 85 ปี ผู้เป็นตำนานของ **“นักทำซูชิ”** มือหนึ่งของญี่ปุ่น ชายผู้ทุ่มมุ่งมั่นและตั้งใจกับการทำซูชิ มาตลอดเส้นทางชีวิตแบบไม่คิดจะเปลี่ยนแปลง ชายที่เชื่อมั่นในการกระทำแบบ **“ซ้ำๆ”** และ **“ใส่ใจ”** กับทุกๆ รายละเอียดในสิ่งที่ทำ จนได้พบเจอกับ **“ความสำเร็จ”** ในที่สุด

“จิโระ” พูดถึงความสำเร็จในชีวิตของเขาไว้อย่างน่าคิดว่า ทั้งหมดล้วนมาจากความมุ่งมั่นและใส่ใจความจริงใจกับสิ่งที่ทำเสมอ

“...เมื่อเราตัดสินใจว่าเราจะทำอะไร เราจะอุทิศตัวให้กับมัน เราก็ต้องรักงานที่เราทำ แล้วเราก็จะทำได้ เราต้องไม่บ่นงานที่เราทำ เพราะถ้าเราบ่นนั่นคือ เรายังรักมันไม่พอ เราจึงต้องอุทิศชีวิตเพื่อพัฒนาฝีมือ มุ่งมั่นที่จะทำให้ดีขึ้นนี้แหละ คือ เคล็ดลับของความสำเร็จ มันคือกุญแจง่ายๆ ของความสำเร็จ และเป็นที่ยอมรับจากใครๆ ได้...”

เชื่อมั๊ยครับ **“จิโระ”** เขาทำอะไรซ้ำๆ เดิมๆ ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมา เขาทำสิ่งซ้ำเดิมทุกวัน ขึ้นรถไฟที่เดิม เข้าช่องจ่ายตั๋วช่องเดิม ซิมอาหาร ประงอาหาร ทดลองทำเมนูซ้ำๆ จนเกิดเป็นความเคยชิน โสใตประสาทแยกแยะความอร่อยของซูชิ ได้คงที่เหมือนเดิมไม่ผิดเพี้ยนไป นี่จึงเป็นเหตุผลหลักที่ทำให้ **“จิโระ”** โด่งดัง

และถูกยกย่องให้เป็นนักทำซูชิที่เก่ง **“ที่สุดในโลก”**

ผมชอบ **“แนวคิด”** ในการทำงานแบบ ซ้ำๆ อย่างใส่ใจแบบนี้ครับ

เพราะมันเป็นวิถีทางแห่ง **“ความสำเร็จ”** ชนิดหนึ่ง

ที่ได้มาโดยไม่จำเป็นต้องง้องอน **“พรสวรรค์”** เลยแม้แต่นิดเดียว

เหมือนที่ **“อเล็กซ์ เฟอ์กูสัน”** ผู้จัดการทีมแมนฯ ยูไนเต็ด

เคยบอกไว้ว่า 90% ของผู้ประสบความสำเร็จ

ล้วนผ่านการงานอย่างหนักทำซ้ำๆ เดิมๆ มาแล้วทั้งนั้น

ยกตัวอย่างเช่น **“เดวิด เบ็คแฮม”** สุดยอดนักบอลที่เตะลูก **“ฟรีคิก”** ได้อย่างแม่นยำ

เขาทำประตูจากลูกโทษ และโยนบอลยาวได้เหมือนจับวางเป็นว่าเล่น

“...เบ็คแฮมไม่ได้เตะฟรีคิก หรือวางบอลได้แม่นยำอย่างทุกวันนี้มาตั้งแต่เด็ก

เขาต้องฝึกหนักเป็นชั่วโมง เป็นวัน เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน

และเป็นปีๆ อย่างต่อเนื่องและอดทน

กว่าเขาจะประสบความสำเร็จเช่นในทุกวันนี้...”



3.

“จิโร่” ถือเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้ที่กำลังขาดความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ และกำลังติด “กับดัก” สัญญาณไฟเขียว - ไฟแดงในมโนชีวิตกันอยู่ ทุกวันนี้มีคนท้อแท้และ “ถอดใจ” ระหว่างทางแบบไม่คิดจะต่อสู้มากมายน้อย “มีฝัน” แต่ยังไม่ “เริ่มต้น” ก้าวเดินสู่ความสำเร็จที่มุ่งหวังไว้ คุณ “ประกาศ ชลสรานนท์” เคยเล่าเรื่องนี้ไว้ให้ชวนคิดครับว่า...

ณ ที่แห่งหนึ่งมีมอเตอร์ไซค์รับจ้าง 3 คันจอดรอผู้โดยสารอยู่ที่ป้ายชอย โดยมีผู้โดยสารผู้ชาย 2 กับผู้หญิง 1 คนเดินมาจะใช้บริการพร้อมกันพอดี ชายหนุ่มต่างเสียดสีให้หญิงสาวก่อน เธอจึงรีบบอกสิ่งที่เธอต้องการทันที “ฉันจะไปตามหาฝันของฉัน” ในขณะที่วินมอเตอร์ไซค์มองหน้าเก็งกันแล้วพูดว่า “แกไปดีกว่า เรื่องนี้ฉันไม่ถนัด” หญิงสาวไม่มั่นใจจึงรีบร้องทักขึ้นว่า “แน่ใจนะว่ารู้ทาง เพราะถ้าไปผิดทางฉันจะได้ยังไม่ไป” พร้อมชักเท้ากลับ “ผมจะไปค้นหาตัวเองครับ” ชายหนุ่มผู้โดยสารอีกคนรีบพูดขึ้นบ้าง “ไปกับผมเลย” พี่วินร่างยักษ์รีบเอ่ย “ผมว่าผมเคยเห็นนะ ที่ๆ คุณว่านะ” หญิงสาวรีบหันกลับมาหาชายหนุ่มที่จะไปตามหาตัวเอง

“ระวังนะ พวกนี้ชอบพาหลงบ่อยๆ”

“อ้าวทำไมพูดแบบนี้ล่ะ” คนขับร่างยักษ์แสดงอาการเริ่มหงุดหงิด ชายผู้โดยสารคนที่เหลือจึงรีบเอ่ยขึ้นแทรกกว่า “ผมจะไปตามหาความสุขไปถูกไหมครับ” คนขับคนที่ 3 เลิกลัก “เออ...มันอยู่ตรงไหนครับ”

“อธิบายไม่ถูกเหมือนกัน เพราะผมก็เคยไปบ้างครั้งสองครั้ง แต่จำทางไม่ได้”

คนขับร่างยักษ์หันมาช่วยเพื่อน “ลองดูสิครับ ผมว่าน่าจะหาไม่ยาก”

ผู้โดยสารหญิงรีบเอ่ยเบรกรขึ้นทันที “ของคุณไปถูกหรือยัง ไปยุ่งกับคนอื่น”

ทั้ง 6 เริ่มเถียงกันเข้มข้นจนพูดเลยไปถึงว่า ถ้าไม่แน่ใจ

พวกเราอาจจะขอให้คนขับวิ่งกลับมาส่งที่จุดเดิม

เถียงกันไม่นานมอเตอร์ไซค์ทั้ง 3 ก็พาผู้โดยสารไปส่งที่ปากชอย

จากนั้นผู้โดยสารทั้ง 3 ก็แยกย้ายกันเดินทางต่อ...

ครับ !!! ฟังเรื่องนี้จบ มันช่วย “ตอบโจทย์” ทั้งหมดให้กับเราได้เป็นอย่างดีว่า

ไม่ว่าคุณจะไปตามหาความสำเร็จ ความสุข ความฝัน

ด้วยความมุ่งมั่นแบบเบ็คแฮม หรือความเพียรพยายามอย่างจิโร่

แต่ยังไม่ทำสุดแล้ว...

เราทุกคนต้อง “เริ่มต้น” ด้วยการไปจุดเริ่มที่ “ปากชอย” ก่อนทุกครั้ง

มิเช่นนั้น คุณอาจจะไม่มีสิทธิ์ได้เจอกับ “ความสำเร็จ”

ที่แน่ๆ จะไม่มีโอกาสได้สัมผัสกับ “สัญญาณจราจรใจ” อีกด้วย

ปะไปครับ !!!! พวกเรารีบไปปากชอยกันเถอะ

"อ้วนลงพุง" ใช้คุณหรือเปล่า?

หลัก "3 อ."

อ.อาหาร

- หลักเสียงอาหารหวาน มัน เค็ม
- เลือกวิธีเตรียมอาหารด้วยการต้ม นึ่ง อย่าง งดของทอด ผัด ที่ใช้น้ำมันมาก
- เลิกดื่มเครื่องดื่มรสหวาน

อ.ออกกำลังกาย

จดจำไว้เสมอว่า "กิน" ให้เท่ากับ "การเผาผลาญ" หากไม่ออกกำลังกาย เราจะมีพลังงานเหลือเก็บไว้เป็นไขมันรอบพุงเช่นเดิม

อ.อารมณ์

มุ่งมั่น จริงจัง อดกลั้น อดทน อย่าให้อารมณ์ความอยากกินมาทำลายนโยบายลดพุงของคุณ

เอ...แล้วเราอยู่ในกลุ่มเสียงด้วยหรือเปล่าเน...



ลองทดสอบด้วยการวัดรอบเอว (หน่วยเป็น ซม.) ถ้าได้ตัวเลขมากกว่า "ส่วนสูง (ซม.) หาส 2" แสดงว่าอยู่ในภาวะ "อ้วนลงพุง" รอบพุงที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะทำให้โอกาสเสี่ยงต่อโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น 3-5 เท่าเชียวนะ

พนักงานออฟฟิศ ก็สามารถใช้เวลาในช่วงทำงานขยับร่างกายได้

- ทุกๆ ชั่วโมง ให้ลุกขึ้นมาเดินสัก 5 นาที เป็นการพักเบรกไปในตัว
- เปลี่ยนจากการขึ้นลิฟต์มาขึ้นบันได
- แกว่งแขน
- ลุกนั่ง
- เดินให้ได้วันละ 10,000 ก้าว
- ใช้จักรยาน หรือรถสาธารณะในการเดินทาง



ข้อมูลจาก สสส.
www.kapook.com

จบปัญหาหยาอฮิตในวัยรุ่น ด้วยคากาลดพุงพิชิตอ้วน

ตั้งสมาธิให้สงบ

ท่อง 9 จบ และทำแบบซ้ำๆ ตลอดวันดีนักแล

1. กิ^น ตั^ม อ^บ นั^ง ยั^ม ลว^ก ตู[๋]น เดี^น วิ^ง ยั[้]ม แยั[้]ม ไม่เอาน้ำตาล
2. กิ^น ตั^ม อ^บ นั^ง ยั^ม ลว^ก ตู[๋]น เดี^น วิ^ง ยั[้]ม แยั[้]ม ไม่เอาน้ำตาล
3. กิ^น ตั^ม อ^บ นั^ง ยั^ม ลว^ก ตู[๋]น เดี^น วิ^ง ยั[้]ม แยั[้]ม ไม่เอาน้ำตาล
4. กิ^น ตั^ม อ^บ นั^ง ยั^ม ลว^ก ตู[๋]น เดี^น วิ^ง ยั[้]ม แยั[้]ม ไม่เอาน้ำตาล
5. กิ^น ตั^ม อ^บ นั^ง ยั^ม ลว^ก ตู[๋]น เดี^น วิ^ง ยั[้]ม แยั[้]ม ไม่เอาน้ำตาล
6. กิ^น ตั^ม อ^บ นั^ง ยั^ม ลว^ก ตู[๋]น เดี^น วิ^ง ยั[้]ม แยั[้]ม ไม่เอาน้ำตาล
7. กิ^น ตั^ม อ^บ นั^ง ยั^ม ลว^ก ตู[๋]น เดี^น วิ^ง ยั[้]ม แยั[้]ม ไม่เอาน้ำตาล
8. กิ^น ตั^ม อ^บ นั^ง ยั^ม ลว^ก ตู[๋]น เดี^น วิ^ง ยั[้]ม แยั[้]ม ไม่เอาน้ำตาล
9. กิ^น ตั^ม อ^บ นั^ง ยั^ม ลว^ก ตู[๋]น เดี^น วิ^ง ยั[้]ม แยั[้]ม ไม่เอาน้ำตาล

คากาหลวงพ่อง่อง วัดต้องทำเสมอ