

## สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	9
คำนำผู้เขียน	10
1. อย่าเปิดร้านค้าถ้าไม่ชอบยิ้ม	13
2. ให้อภัย	17
3. เสี่ยงสุขภาพเพื่อหาเงิน	21
4. เรียนรู้จากความผิดพลาด	25
5. อย่าเอาบทที่หนึ่งของเราไปเทียบกับคนอื่น	29
6. รักในสิ่งที่ทำ	33
7. ใช้เวลากับสิ่งที่เงินซื้อไม่ได้	37
8. พุดตอที่กำลังโกรธ	41
9. ใช้ชีวิตให้สมควรกับที่มีชีวิต	45
10. พึ่งระวังวิธีคิดของตนเอง	49
11. เวลาที่ดีที่สุดในการปลูกต้นไม้	53
12. ไม่โยนชีวิตทิ้งชีวิตทิ้งไป	57
13. เจียมไว้	61
14. เปลี่ยนโลก	65
15. ช่วยแม่ล้างจาน	69

16. โลกไม่วุ่นวาย	73
17. สองบวกสองไม่เท่ากับหก	77
18. สิ่งที่คุณคิดเกี่ยวกับตัวเอง	81
19. ความสุขไม่ใช่การหมดไปของปัญหา	85
20. ทำใจให้เท่ากับสิ่งที่ได้	89
21. อย่าปฏิบัติต่อผู้อื่นแบบนั้น	93
22. เขาชนะความชั่วด้วยความดี	97
23. ถ้าปัญหาแก้ได้ แล้วจะกลุ้มอะไร	101
24. ความสำเร็จคือความสามารถ ในการเดินผ่านความล้มเหลว	105
25. ผู้ชายแต่งงานกับผู้หญิง	109
26. เกลือของผู้ชายที่เราชอบ	113
27. ท่ามกลางความยุ่งยาก	117
28. ว่ายออกไปหาเรือเอง	121
29. เราเปลี่ยนทิศทางลมไม่ได้	125
30. สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นดับ เกี่ยวกับผู้เขียน	129
	132



## คำนำ สำนักพิมพ์

บางที่เราลืมหืมตาไปว่า...เดี๋ยวเรื่องนี้ก็ผ่านไป

บางที่เราลืมหืมตาไปว่า...มีสุขแล้วก็มีความสุข

บางที่เราลืมหืมตาไปว่า...ล้มได้ก็ลุกได้

บางที่เราลืมหืมตาไปว่า...เงินทองเป็นของนอกกาย

และอีกหลายข้อความสั้นๆ เตือนใจที่เราหลงลืมไป

หากการอ่านข้อคิดคำคมจากคนดังระดับโลก หรือบางข้อความสั้นๆ ที่ใครสักคนเคยกล่าวไว้ ก็ทำให้เราได้ฉุกคิด เตือนตน เตือนใจ หรือกลายเป็นส่วนสำคัญในการสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง

ทว่าคนส่วนใหญ่อาจจะอ่านแล้วก็ผ่านไป หรือในเวลาอันสั้นก็ลืมแล้ว ขณะที่น้อยคนนักที่นำคำคมเหล่านั้นมาทบทวน ไตร่ตรอง ย้อนถามตัวเอง หรือเทียบเคียงกับประสบการณ์จริง จนกลายมาเป็นความเข้าใจในตนเอง ความเข้าใจในผู้อื่น และนำไปสู่ความเข้าใจสภาวะต่างๆ ตามความเป็นจริง

หนึ่งในคนจำนวนน้อยที่เรากล่าวถึง นั่นคือชายคนนี้ เอ็ดดี้ - พิทยากร ลีลาภัทร์ หรือ aston 27 นักเขียน นักคิด เจ้าของแฟนเพจ “ธนาคารความสุข” ที่ปัจจุบันมีคนกดไลก์และติดตามมากกว่าสามแสนคน เขาได้ถกถนอง ขบคิด และทำความเข้าใจคำคมต่างๆ ผ่านประสบการณ์ในชีวิต แล้วถ่ายทอดออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้

SOOK Publishing หวังเป็นอย่างยิ่งว่า บางที่เราลืมหืมตาไปว่า... เล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นหลายคนได้กลับมาอ่านข้อคิดคำคม เพื่อเข้าใจชีวิตและเข้าใจโลกอย่างที่เป็น

สุดท้าย บางที่เราลืมหืมตาไปว่า...คำคมมีไว้เตือนใจ และนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของเรานั่นเอง

**Sook Publishing**

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## คำนำ ผู้เขียน

ผมเป็นคนชอบอ่านพวกคำคมมาตั้งแต่เด็กครับ

แต่คำคมที่อ่านในสมัยเด็กมักจะอ่านแล้วชอบเพราะมันเทดี อ่านแล้วรู้สึกตัวเอง (ดู) ฉลาดขึ้นเบอร์หนึ่ง ทั้งที่บางทีก็ไม่ได้เข้าใจอะไรในก้นหา

ครั้นเมื่อโตขึ้น ขวราภาพลง ผมพบว่า บางครั้งความเข้าใจในคำคมเหล่านั้น กลับลึกซึ้งขึ้นโดยที่เราไม่ต้องพยายามอะไรมาเลย

อย่างคำกล่าวที่ว่า “ข้าพเจ้ารู้ตัวว่าฉลาดขึ้น เมื่อข้าพเจ้าค้นพบว่าตัวเอง ‘ไม่รู้อะไรเลย’” มันเหมือนกับยาที่ถูกเทน้ำชาเก่าออกไป พร้อมจะรับน้ำชาใหม่ๆ ที่ร้อนกว่า หอมกว่า ใหม่กว่า ไซ่กว่า และรสเข้มแต่กลมกล่อมยิ่งกว่า

เวลาเข้าใจพวกคำคมมากขึ้น ก็อดนึกเสียดายไม่ได้ว่า ถ้ามีคนอธิบายให้เรา เข้าใจมากขึ้นตั้งแต่ตอนเราอายุน้อยๆ เราอาจจะเข้าใจชีวิต เข้าใจโลกมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่

เพราะการเรียนรู้มีสองแบบ คือ เรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่นที่ผ่านมาก่อน กับเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตัวเอง

เพราะบางคำคมจะมาพร้อมคำยืนยันที่ต้องอาศัยประสบการณ์ เช่น คำกล่าวที่ว่า “20 ปีหลังจากนี้ เราจะเสียใจกับสิ่งที่ไม่ได้ทำ มากกว่าสิ่งที่ทำไปแล้ว”

ตอนได้ยินประโยคนี้นี้แรกจากโฆษณาชิ้นหนึ่งที่ผมไปเกี่ยวข้องด้วยภายหลัง ก็ยังนึกค้านเสียงสูงในใจว่า “ใช่เหอ...ไม่มั้ง”

แต่พอผ่านมา 20 ปี เออ...จริงๆ แะ เพราะเราลืมเรื่องที่เราเคยได้ทำไปเกือบหมดแล้ว ไม่มีอะไรค้างคาใจแล้ว มีแต่เรื่องที่ “ยังไม่ได้ทำ” นี้แหละ ที่ยังส่งสัยและคาใจว่า ถ้าเราลงมือทำจริงๆ มันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ

การได้เลือกหยิบเอาคำคมดีๆ มาเขียนถึงในหนังสือเล่มนี้ จึงเขียนด้วยความตั้งใจว่า จะแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อ่านทั้งที่เคยสำเร็จและผิดพลาดมา

ขอบคุณ Sook Publishing สสส. และคุณภavana รวมถึงคุณแม่ ที่มาสะกิดให้ผมลุกมาเขียนหนังสือเล่มนี้ ให้เป็นหนังสือเล่มที่ 11 ในชีวิต และเป็นเล่มแรกในรอบ 3 ปี

ผมไม่คาดหวังว่ามันจะเป็นหนังสือที่สมบูรณ์แบบ เนื่องจากยังอยากเขียนเล่มต่อๆ ไปอีก เพราะท่านพระอาจารย์พรหมวังโสบอกว่

“ชีวิตคือการเรียนรู้ที่จะทำให้ผิदन้อยลงเรื่อยๆ”

ผมก็อยากเขียนผิदन้อยลงเรื่อยๆ ครับ

**พิทยากร สีสาก์**

มีนาคม 2562



01

Don't  
open a shop  
unless  
you like to  
smile

- Chinese Proverb -

อย่าริเปิดร้านค้า  
นอกจากคุณจะเป็นคนชอบยิ้ม

- ภาษิตจีน -



## อย่าเปิดร้านค้าถ้าไม่ชอบยิ้ม

วันหนึ่งผมมีนัดไปไหว้พระทำบุญกับพี่สาวท่านหนึ่งที่วัดพระแก้ว ผมเลือกจะนั่งแท็กซี่เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่จอดรถ

ระหว่างทางไปวัดพระแก้ว การจราจรดูไม่เป็นใจกับผมเลย เพราะถนนเส้นที่ปกติจะโล่งกลับติดขัด จนในที่สุดก็เลยเวลานัดหมายโดยที่ผมยังติดอยู่กลางทางในรถแท็กซี่

ผมต้องโทรศัพท์หาพี่ท่านนั้นหลายครั้ง เพื่อขอโทษขอโพยและบอกกล่าวว่าขณะนี้อยู่ที่ไหน แล้วจิตใจก็เร่าร้อนด้วยความรู้สึกผิด จนเมื่อได้สติรู้ทันใจที่กำลังเร่าร้อนใจก็สงบลง

“รถติดเป็นเรื่องธรรมดา...เราทำอะไรไม่ได้...” ผมเตือนตัวเองแบบนั้น

ท่ามกลางความเงียบในรถแท็กซี่ หลังจากผมวางสายไป คนขับแท็กซี่ซึ่งเป็นคนหนุ่มวัยประมาณสามสิบปลายๆ เอื้อมมือไปเปิดวิทยุในรถ หมุนไปที่คลื่นเพลงสากลคลื่นหนึ่ง มีเสียงเพลง *Heal The World* ของไมเคิล แจ็กสัน แผลออกมาจากลำโพง

โซเฟอร์หนุ่มเริ่มฮัมเพลงตาม จนผมแปลกใจและอมยิ้มไม่ได้ เพราะปกติขึ้นแท็กซี่ ถ้าไม่เจอคนขับฟังหมอลำ ลูกทุ่ง ก็มักจะฟังคลื่นข่าว และผมสังเกตเห็นว่า ในขณะที่ใจผมว่าวุ่นอยู่กับการจราจร คนขับแท็กซี่กลับดูสงบ เยือกเย็น

ด้วยความสงสัย ผมจึงเปิดบทสนทนาด้วยคำถามว่า เวลาจอดติดๆ เขาไม่หงุดหงิดบ้างเหรอ เขาตอบผมด้วยน้ำเสียงยิ้มๆ ว่า

“ผมไม่รู้จะหงุดหงิดไปทำไมครับ หงุดหงิดแล้วมันก็ติดเท่าเดิม”

ผมฟังแล้วสะดุ้ง คนขับหนุ่มยังอธิบายต่อว่า “เมื่อก่อนผมทำงานออฟฟิศครับผมเบื่ออยู่แล้วลาออกมาขับแท็กซี่ มันอิสระดี ผมรู้ว่าผมเลือกทำอะไรอะไร แล้วจะต้องเจอกับอะไร ถ้าเลือกจะขับแท็กซี่ก็ต้องยอมรับได้ว่าต้องเจอรถติด”

ผมเป็นคนเชื่อว่า ทุกอย่างในโลกนี้มีราคาของมันเสมอ ไม่ว่าคุณ会选择ตัวเลือกไหนในชีวิต คุณก็ต้อง “จ่าย” มันด้วยอะไรสักอย่าง

อย่างไรจะเปิดร้านขายของ ก็ต้องจ่ายค่าเช่า ต้องยิ้มแยมเอาใจลูกค้าแม้ว่าจะเรื่องมากขนาดไหน เลือกทำงานสบาย ไม่เครียด ก็ต้องแลกด้วยโอกาสการมีรายได้สูงๆ ที่หายไป เลือกทำงานที่เงินดี ก็ต้องจ่ายด้วยเวลาว่างในชีวิต พร้อมกับ การแบกรับความคาดหวังความรับผิดชอบ

เลือกจะเป็นดาราต่างๆ ก็ต้องแลกกับการไม่มีชีวิตส่วนตัว เลือกเป็นนักร้องก็ต้องจ่ายด้วยการร้องเพลงเดิมๆ ซ้ำๆ ตลอดชีวิตนักร้อง เลือกเป็นครู ทหาร ตำรวจ หมอ พยาบาล หรือศิลปิน ก็มีราคาที่เราต้องจ่ายทั้งนั้นครับ

ถ้าอยากมีความสุขกับสิ่งที่เลือกเป็น งานที่เลือกทำ หน้าที่เราไม่ใช่การคาดหวัง กะเกณฑ์ให้ทุกอย่างทุกเรื่องทุกคนเป็นไปได้อย่างใจเราตลอดเวลา แต่คือการ “เข้าใจ” และยอมรับในความจริงหรือเงื่อนไขของธรรมชาติของงานที่ทำอยู่

จะ “เข้าใจ” ก็ต้องเปิดใจรับรู้ สังเกตความจริงที่เกิดขึ้นและเป็นไป

แล้วคุณจะพบว่า แม้แต่คนขับแท็กซี่ก็เป็นครูสอนอะไรดี ๆ ให้เราได้เหมือนกันนะครับ

