

# เคล็ดลับความสำเร็จ “เก่ง ดี มีสุข” ของครอบครัวจุฬายานนท์



## ความตั้งใจของการมีลูกคนแรก

ทุกชีวิตคู่ที่เริ่มจะสร้างครอบครัวใหม่ อยากที่จะมีลูกที่มีคุณสมบัติที่ดี ภายนอก จิตงามและคาดหวังว่าอาจงาม ภายนอกอาจเกิดจากพ่อแม่เป็นคนหล่อคนสวย หรือไม่หล่อไม่สวยแต่ลูกดึงเอาส่วนที่หล่อที่สวยของพ่อแม่ออกมาลูกก็หล่อก็สวย เรียกว่าอุปสรรคนามธรรม แต่สิ่งหนึ่งที่ต้องนำมาสร้างภายหลังจากที่คลอดออกมาแล้วนั่นก็คือ จิตและวาจาของเด็ก คงไม่มีใครปฏิเสธว่าเมื่อพ่อแม่เอาใจเอาเปรียบผู้อื่นให้ลูกเห็นเป็นประจำ ลูกจะไม่คิดว่าเรื่องเหล่านั้นเป็นเรื่องแปลก ความเคยชินเคยชินก็จะทำให้เด็กเป็นเช่นนั้น คงไม่มีใครปฏิเสธว่าถ้าพ่อแม่ใช้วาจาที่พูดกันสุภาพแล้วลูกจะโตมาแบบใช้ภาษาที่หยาบคาย แม้จะจำจากเพื่อนในโรงเรียนแต่วิถีชีวิตที่อยู่กับบ้านยาวนานกว่า ยกเว้นพ่อแม่ไม่มีเวลาให้พวกเขา เมื่ออ่านถึงตรงนั้นคงคิดได้แล้วว่าหากพ่อแม่พลาดมาตั้งแต่แรก พ่อแม่ไม่มีเข็มทิศนำทางนำไปตั้งแต่แรก ไม่ใช่ล้มเหลวหรือจะทำให้ดีขึ้นไม่ได้ แต่จะทำได้ด้วยความยากกว่าผู้ที่มีทุนเดิมอยู่แล้ว

## คุณพ่ออุปเบตร์ จุฬายานนท์

เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ ช่วยราชการ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย

## สารคดีประทานให้เด็กน้อยที่น่ารักมาเกิดเราจะเลี้ยงดูเขาอย่างไร

สมัยผมกับภรรยาได้ลูกคนแรก ตำราเลี้ยงลูกอยู่ทุกมุมบ้าน แม้บนโต๊ะทำงานก็ยังมีตำราตั้งชื่อมงคลนาม ภรรยาแม่เป็นแพทย์ มีอาชีพเป็นเภสัชกร มีคุณแม่ที่เอาใจใส่เลี้ยงดูเรื่องอาหารการกินอย่างดีตามสไตล์ชาวจีน ก็ยังกังวลโดยเฉพาะยามลูกป่วย ผมเป็นข้าราชการรับราชการต่างจังหวัดช่วงที่ถูกย้ายใจคิดว่าแล้วใครจะช่วยภรรยา ความคิดว่าจะช่วยกันสร้างเด็กคนนี้ให้เติบโตอย่างมีคุณภาพสูงสุดไปครั้งหนึ่ง ไซ...คำตอบก็คืองานในหน้าที่ต้องปฏิบัติเพื่อหาเงิน และความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่มาให้กับครอบครัวเวลานั้นวุ่นหมุ่นทำให้คิดได้เพียงเท่านี้

## นายอำเภอให้แนะแนวทางพิเศษที่ต้องเลือกเอาเอง

นายอำเภอท่านหนึ่งไม่ขอเอ่ยนามท่านแม้ท่านจะเป็นผู้มีพระคุณ ท่านนำผมไปเยี่ยมเด็กชายคนหนึ่งติดยาเสพติดที่ท่านเองเรียกเด็กคนนั้นว่า “ลูก” “มันน่าอาย แล้วปลัดอย่าเอาไปเล่าให้ใครฟังนะ” ผมจึงได้รับการแนะแนวทางพิเศษจากนายอำเภอท่านนี้ ท่านบอกผมว่า “ผมเป็นนายอำเภอแหวนเพชร อยู่กับชาวบ้านไม่เคยทอดทิ้ง แต่สิ่งเดียวที่ผมทิ้งก็คือ ลูก” แล้วยกตัวอย่างการวิ่งแข่งขันในระยะทางยาวของชีวิตที่ทุกคนอยากได้ธงชัยที่สังคมบอกว่าเป็น “ผู้ชนะ” ท่านยกตัวอย่างคนที่เข้าแข่งขันเป็น ๓ ประเภท ได้แก่

**ประเภทแรก** ผู้แข่งขันเป็นตัวคนเดียว ไม่มีครอบครัว ไม่มีลูกให้ต้องเลี้ยงดู คนประเภทนี้ไม่มีห่วง มีกำลังวังชามีความคิดอยากทำอะไรได้ตามความต้องการ

**ประเภทที่สอง** ผู้แข่งขันที่มีครอบครัวมีลูกน้อยๆ แต่ตกลงกับครอบครัวแล้วมีมติเอกฉันท์ว่าให้พอไปก่อน เมื่อได้ธงชัยแล้วจะกลับมารับลูกและภรรยาไปพร้อมจะได้ชื่นชมความสำเร็จของตนเอง ครอบครัว และวงศ์ตระกูล เพราะการได้ธงชัยมีอันมีอำนาจ มีคนนับหน้าถือตา มีทรัพย์สินศฤงคาร เป็นสิ่งที่ง่อก่อให้เกิดความสุขในครอบครัว ระหว่างการเดินทางที่พอไปลงสนามแข่งขันแล้ว ปลดภาระให้กับแม่ดูแลลูกเพียงลำพัง และจะต้องเดินทางไปเรื่อยๆเพราะชีวิตต้องก้าวเดินหยุดอยู่กับที่ไม่ได้ ผ่านร้อนผ่านหนาวผ่านภัยอันตรายที่ไม่คาดคิดว่าจะได้พบเจอ ผ่านสุขผ่านทุกข์ ผ่านความลำบากความสบาย และผ่านสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมายโดยเฉพาะด้านการศึกษาของลูก พ่อเครียดที่ไม่เห็นเงาของลูกและภรรยาที่ตามมา แม่เครียดเพราะลูกอ่อนแอ เดินช้า บางครั้งต้องเร่งว่า “เดินเร็วหน่อยลูกเดี่ยวจะไม่ทันพ่อ” ลูกล้มเจ็บก็บอกแม่ว่า “ไม่เจ็บครับแม่” ลูกเหนื่อยอย่าไม่อาจบอกได้นอกจากเห็นเพื่อนที่รักและไว้วางใจ ลูกเกิดปัญหาอาจต้องแก้เองคิดว่าเล่าให้แม่ฟังแล้วเพิ่มปริมาณความเครียด พ่อพอถึงธงชัยความสำเร็จบังเกิดได้เช่นกันทั้งครอบครัว

**ประเภทที่สาม** เราตกลงกันว่าก้าวเดินไปด้วยกัน เดินไปพร้อมกัน และช่วยกันฟันฝ่าอุปสรรคนานาที่เราต้องเผชิญ พ่อ แม่ ลูก ต่างเดินไปด้วยกัน ลูกร้อนพ่อแม่บอกเรานั่งพักกันก่อน ลูกล้มพ่อเอายามาทาให้ พ่ออุ้มขึ้นหลังเดินทางกันต่อไป

ประเภทที่สองได้ชัยชนะคว้าธงชัยได้ก่อนอย่างแน่นอน สุดท้ายประเภทที่สามไม่เหลือความสำเร็จเอาไว้อะไรเลย ผมและภรรยาได้ตัดสินใจเลือกประเภทที่สาม ทั้งที่คนในอาชีพเดียวกันต้องการเป็นผู้ว่าราชการจังหวัด สุดท้ายันปลายเพื่อนหลายๆคนของผม เป็นผู้ว่าราชการจังหวัด รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดจังหวัดที่ผมแอบชื่นชม **มาวันนี้แม้ผมจะเป็นได้แค่นายอำเภอ แต่ผมมีลูกที่เป็นคนดีในสังคม มีจิตใจที่ดี ได้รับการศึกษาที่ดี นับว่าประสบความสำเร็จตามอรรถภาพของผม ลูกไม่ติดยาเสพติด ลูกไม่สร้างภาระให้พ่อแม่กังวล ลูกที่มีแต่ทำทุกสิ่งทุกอย่างให้พ่อแม่ภาคภูมิใจ สมกับที่ผมได้เสียโอกาสอะไรไปหลายอย่าง ลูกที่ทำให้ผมรู้สึกว่าการสูญเสียไปยังไม่เท่าสิ่งที่ผมและภรรยาได้รับมา**

## เลี้ยงเด็กดีต้องเลี้ยงด้วย “ธรรม”

ขอขอบคุณ “คุณครูสมศรี” ที่กรุณาให้โอกาสผมเขียนลงตีพิมพ์ แม้อาจจะไม่ทันสมัยสำหรับผู้คนที่ดำเนินชีวิตให้เลืกทางเดิน ของครอบครัว แต่อาจเป็นประโยชน์ต่อการแนะนำผู้อื่น ท่านเชื่อหรือไม่ว่าไม่มีอะไรที่เข้ากันได้ที่เราจะทำ คุณครูสมศรีคงอยากให้ผมบอกถึงวิถีเลี้ยงลูกอย่างไร ผมมีหลักที่ใช้ตั้งแต่เริ่มจนถึงปัจจุบันนี้ก็คือ **ผมใช้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในการเลี้ยงดูลูก สอนลูกตั้งแต่เล็กว่าอะไรดี อะไรไม่ดี ให้เขาเองเป็นผู้พิจารณา** เชื่อไหมว่าเด็กสามารถตอบได้ เช่น สอนให้นำเหรียญบาทมอบให้คนขอทาน ถามว่าลูกรู้สึกอย่างไร คำตอบของเด็กที่ยังไม่ได้เข้าโรงเรียนก็คือ มีความสุขครับ เมื่อเด็กรู้จักการให้แล้วสบายใจ ก็อยากสอนให้เขาไม่เอาใจเอาเปรียบผู้อื่น

## อย่าให้การศึกษไทยทำให้เด็กไขว้เขว

**การศึกษาไทยสอนให้มีการแข่งขัน** การแข่งขันไม่ใช่ไม่ดี สอนให้คนรู้จักพัฒนาตนเอง แต่ถ้ามากเกินไปและเป็นไปอย่างมั่วเอาจของนักวิชาการเพียงกลุ่มหนึ่ง ซึ่งไม่เคยสัมผัสกับโลกแห่งความเป็นจริง นำทฤษฎีแนวทางของต่างชาติมาให้ไม่สอดคล้องกับวิถีไทย เราจึงเกิดอะไรขึ้นแบบเด็กปรับตัวไม่ทันการเปลี่ยนแปลง เด็กหลายคนไม่มั่นใจในตัวเองที่เรียกว่าเสียศูนย์ ผู้ปกครองต้องทำงานในอาชีพ แล้วยังต้องกลับมาทำงานให้กับลูกเพื่อเป็นผู้ช่วยเหลือให้ชนะในด้านการศึกษา **บางครั้งผู้ปกครองต่างหากที่เครียดไปกว่าลูก ที่จริงแล้วเราขาดที่เรียนที่เหมาะสม ประเทศเราไม่เคยวิจัยเลยว่านักเรียนต้องการเข้าคณะอะไร ปริมาณเท่าไร แล้วเกลี้ยการเปิดสอนไปสู่คณะที่เด็กมุ่งหวังน่าจะเป็นประมาณไปใช้ในการนั้นมากขึ้น** เราขาดครูแนะแนวที่เชี่ยวชาญชำนาญและจริงจัง ในสถานศึกษาครูแนะแนวต้องทำการสอน แทนที่จะค้นในตัวตนของเด็กแต่ละคน แต่ละห้องในโรงเรียน แล้วเป็นที่พึ่ง ให้คำปรึกษา เราไม่เห็นความสำคัญของคนเหล่านี้ ทั้งๆที่ต่างประเทศให้ความสำคัญ มาวันนี้ผู้ปกครองและเด็กจึงไม่อาจตัดสินใจได้ว่าลูกจะเรียนคณะอะไรในมหาวิทยาลัย ทั้งที่จริงแล้วเด็กน่าจะรู้ตั้งแต่เรียนมัธยมปลายแล้วว่าพวกเขาจะเรียนคณะอะไรอยากไปเป็นอะไร มองย้อนกลับไปดูความเป็น Born To Be (เกิดมาเพื่อที่จะเป็นสิ่งนั้น) ของลูกท่าน และพูดคุยกับเขาให้มากเกี่ยวกับอนาคตที่เขาอยากเป็น ถ้าเป็นไปได้ควรพาเขาไปพบพูดคุยกับบุคคลที่มีอาชีพนั้นหลายๆคนอาจใช้วิธีนี้ก่อนที่เด็กจะเข้ามหาวิทยาลัยสัก ๑-๒ ปี เพื่อเด็กจะได้เตรียมตัวฝึกฝน เพราะบางคณะอาจต้องเรียนเสริมทักษะ เช่น สถาปัตยกรรม มัณฑนศิลป์ ฯลฯ พ่อแม่ก็จะได้มีกำลังใจที่เห็นเขามีเข็มทิศ ให้เขามุ่งเดินไปอย่างตรงเส้นทางและถึงจุดหมาย



# เคล็ดลับความสำเร็จ “เก่ง ดี มีสุข” ของครอบครัวจุฬายานนท์

ยุคสมัยนี้ การเรียนเสริมมีความจำเป็นสำหรับลูกๆ นะคะ แต่ควรเสริมในจังหวะที่พอเหมาะ ตรงกับบริบทและจริตของลูก น้องๆ หลายคนคุณแม่ฝากคุณแม่ส่งให้ไปเรียนล่วงหน้าก่อนที่ครูจะสอน พอมาถึงโรงเรียนก็ “เรียนมาแล้ว” “รู้แล้ว” (แต่เรียนมาแล้วแต่เข้าใจหรือเปล่ายังไม่แน่) แล้วก็มาใช้เวลาเรียนที่โรงเรียน คุย เล่น ไม่ตั้งใจฟัง ทบทวน และเสียโอกาสที่จะเติมเต็มในส่วนที่ยังขาด ยิ่งไงเด็กก็คือเด็ก ยังต้องการเวลาเล่น เวลาพักผ่อน ถ้าให้เขาเรียนในเวลาที่เขาควรได้เล่นหรือพักผ่อนหลังจากเรียนมาทั้งวัน เขาอาจใช้เวลาที่ควรเรียนมาเล่น และพักผ่อนนอนหลับในห้องเรียนแทน โดยเฉพาะการร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนซึ่งบางครั้งเราอาจเห็นว่าไร้สาระเอาเวลาไปเรียนเสริมดีกว่า แต่กิจกรรมเหล่านั้นเขาสร้างมา เพื่อให้ลูกๆ มีทักษะทางสังคม ควบคู่ไปกับการเรียนเพื่อสอบกิจกรรมที่ฝึกความรับผิดชอบ การอยู่ร่วมกันในสังคม การทำงานเป็นทีม เพิ่มทักษะการสื่อสาร เด็กที่มีความรับผิดชอบเขาจะรู้ด้วยตัวเองนะค่ะว่าเขาขาดอะไร ต้องการเรียนอะไร แล้วเมื่อนั้นแหละ เขาจะเป็นคนวางแผนการเรียนได้ด้วยตนเองและจะเป็นคนเก่ง ดี มีสุข สนุกกับการเรียนที่เขาเลือกด้วยตนเอง และเรียนเมื่อพร้อมจะเรียนในเวลาและจังหวะที่จำเป็นต้องเรียน

ยู ผ่าย และฟิซซ์ เรียนเสริมตอน ป.5 และ ป.6 หลังจากนั้นก็เรียนตามเนื้อหา วิ่งเล่น เตะบอล ร้องเพลง ทำกิจกรรมชมรมที่ตนเองสนใจ เว้นว่างการเรียนเสริมจน ม.3 เเทมปลาย แล้วเรียนจริงจังตอนมัธยมปลาย พร้อมไปกับการเรียนร้องเพลง ดนตรี ใ้ว่าที่ จัดกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน พอเข้าเรียนแพทย์ฯ เขาก็สามารถบริหารเวลาของชีวิตได้ด้วยตนเอง ส่วนผ่ายสอบได้ทุน กพ.ระดับมัธยมต้น โดยที่ไม่ได้เรียนพิเศษอื่นใดนอกจากภาษาอังกฤษคุณครูสมศรีค่ะ เลยไม่ได้เข้าถึงความเหน็ดเหนื่อยเหมือนพี่น้อง แต่เขาสามารถใช้ชีวิตในต่างแดนคนเดียวได้อย่างมีความสุข จัดการเวลาชีวิตมัธยมปลายในต่างแดนด้วยตนเอง สอบได้เกรดสูงจนสามารถยื่นเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยโตเกียวได้

อยากบอกกับคุณแม่ที่กำลังเตรียมลูกๆ เพื่อการสอบเข้าเรียนต่อในทุกๆ ระดับ ว่า การให้เรียนมากเกินไป อาจทำให้ลูกๆ เหนื่อยล้าและสมองไม่รับ หรือรับเข้าไปแล้วเกิดความสับสน ถึงคราวที่จะต้องการใช้ศักยภาพของตน ก็จะทำให้สิ่งนั้นไม่เจอบ่ะ



**คุณแม่รัตนาวดี จุฬายานนท์**  
(หัวหน้ากลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค  
และเภสัชกรสาธารณสุข  
เภสัชกรชำนาญการพิเศษ  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม)

**นายแพทย์ภรณ์ยู จุฬายานนท์ (พี่ยู)**  
(แพทย์ใช้ทุน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)  
\*\*ทุนโครงการเยาวชน รางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล  
เกียรติคุณอันดับ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่รู้ว่าการเรียนใน ม.ปลาย เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่ต้องตัดสินใจหลายๆ อย่างในชีวิต นอกจากความยากในการเรียนแล้ว การตัดสินใจว่าจะเอาอย่างไรกับอนาคตก็เป็นอีกหนึ่งความลำบากของชีวิต พี่ก็เคยผ่านช่วงเวลาแบบนี้มาเหมือนกัน มันไม่ใช่เรื่องแปลกประหลาดอะไร ทุกคนก็ต้องเคยเจอ

พี่ก็อยากให้น้องๆ ค่อยๆ มองหาว่าอะไรคือความต้องการของตัวเอง อะไรคือความฝันที่อยากจะทำ โดยไม่ต้องคิดถึงชื่อของมหาวิทยาลัยหรือค่านิยมของคนอื่น แต่อยากให้เป็นสิ่งที่เรารักและอยากทำไปตลอดชีวิต และเมื่อรู้แล้วว่าสิ่งนั้นคืออะไร ก็ให้ใช้ความสามารถที่มีให้เต็มที่ แม้ว่าน้องๆ แต่ละคนจะมีความพร้อมในชีวิตที่ต่างกัน ก็ขอให้พยายามทำให้ถึงที่สุด และไม่ท้อเวลาที่ชีวิตผิดแผนให้พยายามทำต่อไปเรื่อยๆ

สมัยที่พี่เรียน เพื่อนชอบมองว่าพี่หัวดีกว่าคนอื่น แต่จริงๆ แล้วพี่แค่พยายามมากกว่าคนอื่น ที่ต้องอ่านหนังสือตั้งสามรอบ กว่าพี่จะจำได้ ต้องยอมอดนอนได้นอนแค่วันละสาม-สี่ชั่วโมงเอง เข้าก็ต้องออกจากบ้านตั้งแต่ตีห้า จากนครปฐมเข้ามาเรียนที่สวนกุหลาบทุกวัน ไม่มีใครได้จะเมาง่ายๆ เราต้องพยายาม ต้องทุ่มเท ต้องเชื่อมั่นในตัวเองว่า เราทำมันได้ และไม่ว่าสุดท้ายจะเป็นยังไง เราก็คงจะไม่เสียใจ “เพราะเราพยายามทำอย่างดีที่สุดแล้ว”



# เคล็ดลับความสำเร็จ “เก่ง ดี มีสุข” ของครอบครัวจุฬายานนท์

หากถามว่ามีวิธีการเรียนอย่างไรคงตอบได้ยาก ดังนั้นจะไม่ขอแนะนำวิธีการเรียน แต่จะขอบอกเล่าประสบการณ์ของตัวเองใช้ชีวิต(นักเรียน)มาแบบไหนหนักก็แล้วกันค่ะ

สมัยอนุบาล พ่อแม่ส่งเข้าเรียนในโรงเรียนประจำจังหวัด จำได้ว่าไปโรงเรียนสนุกมาก เพราะวันหนึ่งๆ ได้ทั้งวาดรูป เล่นก๋อกรวย ต่อไม้บล็อก นอกกลางวัน เล่นพ่อแม่ลูกกับเพื่อนๆ วิ่งไปวิ่งมา จนถึงเวลากลับบ้านไม่ต้องแตะหนังสือเรียนเลยสักนิด แล้วพอขึ้นประถมถึงจะได้เริ่มเรียนเขียนอ่าน ในห้องก็นั่งจดตามที่ครูเขียนบนกระดานไปเรื่อยๆ ไม่กล้าทำอย่างอื่นในห้องเพราะกลัวครูตี ก่อนสอบก็รีบนอนแล้วไปสอบ ช่วงเสาร์อาทิตย์ก็จะนั่งทำการบ้านวิชาศิลปะหรือไม่ก็งานประดิษฐ์เป็นส่วนใหญ่ เป็นอย่างนี้จนถึงจบ ป.6 พอเข้ามัธยม เป็นช่วงที่เพื่อนๆ รอบตัวส่วนใหญ่เรียนพิเศษเกือบทุกวัน แต่ตัวเองเป็นเด็กที่ไม่อยากเรียนพิเศษเยอะ การบ้านเลขเวลาทำไม่ได้ก็ถามเพื่อนที่ไปเรียนพิเศษมา ไม่ก็ถามอาจารย์จะได้เรียนก็แต่ภาษาอังกฤษกับคุณครูสมศรีเท่านั้น

พอจบ ม.3 ได้ทุนเรียนต่อญี่ปุ่นจนถึงปริญญาโท เป็นช่วงชีวิตที่สนุก ได้เรียนรู้ตัวเองและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รอบตัวหลายอย่างมาก การใช้ชีวิตอยู่ที่นั่นคนเดียวมาตั้งแต่มัธยมปลายทำให้รู้ว่า คนเราควรจะมีเป้าหมายในชีวิต หรือในแต่ละช่วงของชีวิต ไม่อย่างนั้นเราจะแว่วและหาทางเดินลำบากมาก จนสุดท้ายจะปลงและใช้ชีวิตแบบ อยู่ไปวันๆ หรือทำตามกระแสไปวันๆ

การตั้งเป้าหมายเล็กๆ ให้ตัวเองไปเรื่อยๆ มันเป็นแรงกระตุ้นที่ดีมากๆ เหมือนการเล่นเกมส์แล้วผ่านไปทีละด่านทีละด่าน แต่มันสนุกกว่าตรงที่ชีวิตจริงไม่ตกหลุมแล้วตาย หรือหมดสามตัวแล้ว Game Over เพราะชีวิตจริงมันมีทางที่เราสร้างเองได้ มีธงที่เราปักไว้เอง และเป็นธงที่ยึดหยุ่นเคลื่อนตำแหน่งได้หากเราเหนื่อยและไม่มีความพอจะไปถึงจุดที่ตั้งไว้ตั้งแต่แรก นี่อาจเป็นแนวคิดที่ทำให้เราเรียนอย่างมีความสุข บางทีอาจรู้สึกไม่สนุกบ้างในบางช่วง แต่เมื่อมองอีกทีก็จะรู้ว่าเรากำลังเล่นเกมสัฟวิ่งไปทางอยู่ ช่วงเวลาไม่สนุกก็เป็นแค่ช่วงที่มีตัวร้ายวิ่งเข้ามาให้เรากระโดดเหยียบมันแล้วเดินต่อไป จนกว่ารางวัลของด่านนั้นมาได้เท่านั้นเองค่ะ



กณิธิรา จุฬายานนท์ (พี่ฝ่าย)

(นักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะวิศวกรรมศาสตร์ ภาควิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยโตเกียว) \*\*นักเรียนทุน (สำนักงาน ก.พ.) ไปศึกษาต่อในประเทศญี่ปุ่น ตั้งแต่ระดับมัธยมปลาย - ปริญญาโท



กัศรณ จุฬายานนท์ (พี่ฟิสิกซ์)

(นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

ด้วยความที่พี่เป็นคนขี้เกียจอ่านหนังสือ อ่านหนังสือนานๆเป็นต้องหลับ การเรียนในห้องจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ในความคิดของพี่ เพราะว่ามันทำให้ไม่ต้องเสียเวลาอ่านหนังสือซ้ำหลายๆรอบเพื่อทำความเข้าใจ การอ่านหนังสือของพี่จึงเป็นแค่การทบทวนเรื่องที่เรารเรียนและ “เข้าใจ” มาแล้ว ไม่ใช่การอ่านเพื่อทำความเข้าใจใหม่ทั้งหมด

การเรียนแล้วเข้าใจ เป็นสิ่งที่ทำให้เราจดจำเนื้อหาต่างๆได้ง่ายขึ้น เพราะมันจะไม่ใช้การจำแบบลอยๆ ไม่รู้ที่มาที่ไปของเนื้อหา นั้นๆ แต่จะเป็นการจำเรื่องราว คล้ายกับว่าตัวแปร ชื่อสารเคมี ชื่อออร์แกนเนลต่างๆในเนื้อหานั้น เป็นตัวละครซึ่งแต่ละตัวก็มีความสำคัญ และความสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งพี่คิดว่าจะช่วยให้เราทุกคนสามารถทำอะไรได้ง่ายขึ้น มีคำพูดที่ได้ยินมาหลายครั้งว่าชีววิทยา ภาษาอังกฤษ เป็นเพียงวิชาท่องจำ ซึ่งพี่คิดว่าที่เรามองเช่นนั้นอาจเป็นเพราะเราไม่ได้เข้าใจเนื้อหาจริงๆมากกว่า เพราะหากเราเข้าใจเนื้อหาจริงๆจะใช้เนื้อที่สมองในการจำจริงๆน้อยมาก และสามารถโยนไปสู่เนื้อหาอื่นๆด้วยความเข้าใจเองได้

สำหรับน้องๆที่คิดว่าตัวเองมีปัญหาเรื่องการอ่านหนังสือช้า พี่มีวิธีฝึกการอ่านหนังสือให้เร็วที่ได้มาจากอาจารย์บุญทรัพย์ อาจารย์สอนวิชาพระพุทธศาสนาตอนที่อยู่วิทยาลัย ก็คือการอ่านทีละย่อหน้าแล้วปิดหนังสือ นึกให้ได้ว่าเมื่อครู่เราได้อ่านอะไรมา โจความสำคัญของย่อหน้านั้นคืออะไร ถ้ายังไม่ออกจึงเปิดมาอ่านซ้ำอีกรอบ แต่ถ้าเราเข้าใจก็ให้อ่านย่อหน้าถัดไปเลย ทำเช่นนี้จนครบ 1 หน้า แล้วก็ปิดหนังสือใหม่อีกรอบ

สำหรับพี่ เวลาที่ทบทวนเรื่องหนึ่ง พี่จะหากระดาศมาจดคำสำคัญ หรือที่เราเรียกว่า Key word และศัพท์เฉพาะ แยกไว้ในกระดาศอีกแผ่น แต่ไม่ได้จดเป็นประโยคนะครับ จดแค่คำคำนั้นเลย แล้วเมื่ออ่านจบพี่จะปิดหนังสือแล้วมาดูกระดาศใบนั้น นึกให้ได้ว่าแต่ละคำที่เราจดมาคืออะไร ถ้าลืมก็ให้ท่องจำไว้ แล้วเปิดหนังสืออ่านอีกรอบหนึ่ง ทำเช่นนี้จนจำได้หมดทุกคำก็จะช่วยให้เราไม่ต้องอ่านหนังสือทั้งเรื่องหลายๆรอบ อ่านแค่กระดาศใบนี้แล้วนึกให้ออก

สิ่งสำคัญที่สุด ที่จะบ่งชี้ว่าเราประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิต เรื่องการเรียนหรือไม่ ก็คือการบริหารจัดการเวลาตัวเอง ซึ่งเราจะแบ่งเวลาได้ก็ต้องจัดลำดับความสำคัญแต่ละเรื่องในชีวิตเราให้ได้ก่อน ว่า ณ เวลา ไหน เรื่องอะไรสำคัญที่สุด เราก็ควรที่จะให้เวลากับสิ่งนั้นมากที่สุดเช่นกัน สำหรับน้องๆ ม.ปลาย เรื่องที่สำคัญที่สุดก็คงไม่พ้นเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัย อีกเรื่องที่สำคัญจึงเป็นเรื่องของวินัยในตนเอง ที่เราจะต้องคุมสติเรา ห้ามใจไม่ให้ทำอะไรนอกนอกเส้นทางของเราได้ น้องๆหลายคนอาจเคยได้ยินเรื่องที่ “คุณครูสมศรี” เทหินใส่ไหลแก้วสอนเรื่องการใช้เวลามาแล้ว ที่คุณครูสอนว่า เวลาที่เราใช้ไปกับเรื่องสนุก เหมือนการนำหินก้อนใหญ่ใส่ไหลเพียงไม่กี่ก้อนพื้นที่ในไหลก็เต็ม แต่ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ต้องใช้ความละเอียดใส่ใจ เหมือนการเททรายละเอียดลงไปในช่วงว่างระหว่างก้อนหินก้อนใหญ่ “คุณครูสมศรี” สอนให้เราพากเพียรและรู้จักการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มากที่สุด พี่คิดว่าเป็นเรื่องที่ให้ข้อคิดที่ดีมากๆ และสามารถนำมาใช้กับการเรียนได้จริงๆ

สุดท้าย ก็อยากให้น้องๆทุกคนมีสิ่งๆหนึ่งไว้คอยเตือนสติตัวเองเวลาเราออกนอกเส้นทางของเรา อาจจะเป็นภาพความดีใจของเรา ของคุณพ่อ คุณแม่ เมื่อถึงวันที่เราประสบความสำเร็จ เข้าคณะที่เราวาดฝันไว้สำเร็จ เห็นอนาคตที่สดใสมาใช้เป็นแรงใจเวลาที่เราท้อ หรือบางคนอาจจะชอบแนวกดดัน ก็อาจจะนึกถึงภาพตอนเราร้องไห้เสียใจ เมื่อถึงตอนที่ประกาศผลสอบแล้วเราเข้าคณะที่ต้องการไม่ได้ เอามาใช้เตือนตัวเองเวลาที่เราขี้เกียจ สุดท้าย พี่ก็ขอให้น้องๆทุกคนสู้ๆ และก้าวเข้าสู่เส้นชัยที่เราต้องการให้ได้นะครับ

ติดตามฉบับสมบูรณ์ได้ใน [www.kru-somsri.ac.th](http://www.kru-somsri.ac.th) / [www.facebook.com/krusomsri](https://www.facebook.com/krusomsri)

