

ตอน ชีวิตที่มีข้อจำกัด

*"คนส่วนมากล้มเหลว เพราะขาดเป้าหมาย
มากกว่าขาดความสามารถ"*

Billy Sunday



ดร.วิฑูรย์ สิมะโชคดี

บาง ครั้ง การใช้ชีวิตอย่าง อิสระเสรี ก็ไม่ใช่เรื่องดีเสมอไป ทุกวันนี้ ชีวิตของเราส่วนใหญ่เต็มไปด้วยความอิสระเสรี โดยไม่ (ค่อย) มีข้อจำกัด หลายคนจึงยังยึดคำว่า "สบาย สบาย" ในการดำรงชีวิต

คนส่วนใหญ่มักจะมีข้าวของเครื่องใช้ สัมภาระ ข้อมูล เอกสาร หนังสือ และสิ่งต่างๆ มากมายรกรกเต็มบ้าน แต่โชคร้ายที่เราต่างมีพื้นที่ และเวลาอันจำกัด

การเก็บตุณสิ่งของเพิ่มขึ้นๆ ล้วนแต่ทำให้เราเสียเวลาดค้นหาสิ่งของ และจัดเก็บเข้าที่

ในหนังสือเรื่อง "The Power of Less" ของ Leo Babauta ได้พูดถึง "การสร้างข้อจำกัดให้เป็นประโยชน์" ได้อย่างน่าฟังมาก

ปัญหาของเราทุกวันนี้ก็คือ การใช้ชีวิตโดยไม่มี "ข้อจำกัด" ก็คล้ายกับการ (ขยัน) ออกไปซื้อของหรือช้อปปิ้งโดยไม่ตั้งงบประมาณรายจ่ายไว้ก่อน เราก็มีแนวโน้มว่าจะใช้เงินเกินตัว และลงเอยด้วยการซื้อข้าวของมากมายที่เราไม่ได้คิดไว้ก่อนหรือซื้อของที่ไม่ใช่ของที่อยากได้จริงๆ เหมือนกับการใช้บัตรเครดิตูดบัตรี่ดๆ

แต่ถ้าเราตั้งงบประมาณรายจ่าย (ตามเงินที่มีอยู่ในกระเป๋า หรือจำกัดวงเงินไว้) ไว้ล่วงหน้า เราก็จะเลือกซื้อเฉพาะสิ่งที่สำคัญหรือจำเป็นจริงๆ เท่านั้น แล้วเราจะซื้อขยะเข้าบ้านน้อยลง

และมันก็เป็นแบบนี้มาครั้งก่อนชีวิต เพราะเราใช้ชีวิตสบายๆ โดยปราศจากข้อจำกัดใดๆ

ชีวิตที่อิสระ อาจจะสนุกในตอนแรก แต่มันจะไม่เป็นอย่างนั้นตลอดไป คือหลังจากผ่านไปสักกระยะหนึ่ง เราก็จะมีปัญหา เพราะเราไม่มีที่ทาง และไม่มีเวลาพอสำหรับทุกสิ่ง

เราไม่สามารถรับมือกับความเครียดในการพยายามทำทุกอย่างให้ได้ เราไม่สามารถยึดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไว้ในสมองได้ทุกเรื่อง ไม่ว่าเราจะอยากทำมากเพียงใดก็ตาม

การพยายามยึดเยียดทุกอย่างเข้าในที่จำกัดเช่นนั้นมันมีแต่จะเครียด และบั่นทอนให้เราอ่อนแอลง มันทำให้อำนาจในการควบคุม และประสิทธิภาพของเราลดลง มันกดดันให้เราต้องทำหลายสิ่งหลายอย่างในเวลาเดียวกัน และดูเอาพลังของเราไปหมด จนไม่เหลือเรี่ยวแรงที่จะจัดการกับเรื่องสำคัญๆ ต่อไปได้

"ชีวิตที่ไร้ข้อจำกัด" ก็เหมือนการเทน้ำสีแดงด้วยหนึ่งลงในมหาสมุทร แล้วมองดูมันจางหายไปใประิปริตา ในขณะที่การจจัดจจอภายใต้ข้อจำกัดเปรียบเสมือนการเทน้ำสีแดงด้วยเดียวกันลงในถังน้ำสีลึตร ซึ่งทำให้เรามองเห็นสีแดงกระจายไปทั่วถังน้ำ

การไม่มีข้อจำกัดทำให้ความอ่อนแรงลง ดังนั้น เราจึงควรเรียนรู้ที่จะจจัดจจอด้วย "ข้อจำกัด" ซึ่งจะทำให้เราสามารถเพิ่มความแข็งแกร่งให้กับตัวเองได้

การก้าวออกจาก "ชีวิตที่ไร้ข้อจำกัด" ซึ่งมีสิ่งต่างๆ ประดงประเดเข้ามาได้อย่างอิสระเสรี ทำให้เราดูจะทำงานไม่มีประสิทธิภาพเท่าไร เพื่อก้าวไปสู่ **"ชีวิตที่มีข้อจำกัด"** จะทำให้เราสามารถจจัดจจอเยี่ยมไปด้วยพลัง และประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นก้าวย่างของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมากสำหรับคนที่มีโอกาสประสบความสำเร็จ

Just One More Step ครับผม ! 