

# เปลี่ยนแปลงชีวิต เพียงแค่คิดคำถามเดียว

ปรีดา ศรีชัยวัฒนพันธ์

www.sinichaiwatt.com

**ก**ารพัฒนาตนเอง หรือการใช้ชีวิตให้ Productive (มีประสิทธิภาพ) เป็นสิ่งที่หลายคนอยากทำได้ แต่มันไม่ง่ายเลย และมักมีหลายขั้นตอน ต้องปรับปรุงชีวิตในหลายด้าน ทั้งหาเป้าหมายชีวิต (Life purpose) ทั้งปรับอุปนิสัย (Habit) แต่มันก็คุ้มค่า ถ้าเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

ความไม่ง่ายที่เราต้องทั้งขยัน มีวินัย รวมถึงต้องพยายามเข้าใจอะไรหลาย ๆ อย่าง ที่บางทีก็ทำให้หลงเข้าใจอะไรผิด ๆ ได้อีกด้วย เหตุเพราะปัจจัยมันซับซ้อนเกินไป ไม่นับรวมการไปศึกษาเรื่องพวกนี้กับคนผิด วิธีที่ผิด ๆ ที่ทำให้สุดท้ายนอกจากชีวิตไม่พัฒนา ไม่ก้าวหน้าไปไหน อาจกลายเป็นถอยหลังไปแทนได้อีกด้วย

เหตุนี้เพื่อจะลดความซับซ้อนของทุกอย่างในการพัฒนาตนเอง หรือพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น จึงขอแนะนำแนวทางหนึ่ง ที่สามารถทำได้ตั้งแต่เริ่มต้น ตลอดไปจนทุก ๆ วันของชีวิต ด้วยการตอบคำถามเพียงคำถามเดียว หรือตั้งข้อบ่งชี้ความที่ว่าจะเปลี่ยนแปลงชีวิต เพียงแค่คิดคำถามเดียว ดังนี้

## ต้องการอะไร? ให้ถามตัวเองเสมอ

กับคำถามว่า “ต้องการอะไร?” ที่ควรตั้งใจตอบตัวเองด้วยเสมอ จะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้แทบจะทันทีของชีวิต เช่น ในขณะที่เรากำลังเล่น facebook อยู่ เราก็ถามตัวเองขึ้นมาว่า ต้องการอะไร? เราอาจจะพบว่า เราไม่ได้ต้องการอะไรเลย เมื่อนั้นเราจะรู้สึกว่านี่ เรากำลังทำตัวเองเสียเวลา หรือในตัวอย่างเดียวกันนี้ หากมีคำตอบว่า เล่น facebook ตอนนี้อยู่คนเดียวคนเดียว ก็ถามตัวเองต่อไปอีกว่า ที่ดูชีวิตเขานั่น ต้องการอะไร? เราก็คงจะพบคำตอบคล้ายกัน เพราะชีวิตเขาที่เราดูนั้น มันก็ไม่ได้ทำให้ชีวิตเราดีขึ้นเลย นี่ก็กำลังเสียเวลา

หรืออีกตัวอย่าง ที่คำตอบอาจจะเห็นว่า เล่น facebook อยู่ตอนนี้เพื่อดูข่าวสาร ตามความเคลื่อนไหวสังคม ดูเป็นคำตอบที่ดี แต่ทำไมต้องดูบน facebook ที่ที่เต็มไปด้วยข่าวปลอม และ



หลายครั้งเต็มไปด้วยความเอนเอียงของสังคม การใส่อารมณ์ที่ทำให้เราเครียด ส่งผ่านทางความคิดเห็นต่าง ๆ (ขึ้นอยู่กับติดตามเพจไหนด้วย) ซึ่งบนความเป็นจริง ถ้าจะตามข่าวสารก็ควรเข้าเว็บข่าวที่เราเชื่อถือ ส่วนหนึ่งก็ใช้ว่าดูข่าวสารบน facebook ไม่ได้ แต่มันก็มีโอกาสที่ทำให้เราไขว่เขว เสียเวลา เสียสมาธิ เผลอไปดูคลิปอื่น เรื่องคนอื่นจน ไม่ได้อ่านสาระจากข่าวสักที

และที่มากกว่านั้น บางทีสิ่งที่เราสนใจว่าจะกลายเป็น Comment (ความคิดเห็น) ซึ่งถ้าทบทวน เหล่านั้นคือความคิดคนอื่นที่เขาจะคิดกันอย่างไรก็ไม่น่าจะเป็นประโยชน์ บางส่วนอาจมีสาระข้อเท็จจริงอยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่อ่านเพียงเพื่อสนองอารมณ์ ความอยากรู้ว่าคนอื่นคิดอย่างไร นอกจากไม่เกี่ยวกับเราแล้วยังเป็นสิ่งที่ยิ่งดึงเราเข้าไป ให้เกิดทั้งอารมณ์ร่วม (เสียสุขภาพจิต) บางทีหลงประเด็น เสียเวลามากกว่าเดิม (ก็แล้วแต่พิจารณา)

นี่เป็นเพียง หนึ่งตัวอย่างเล็กๆ ที่น่าจะใกล้ตัว และนึกภาพได้ออก ซึ่งส่วนใหญ่แล้วการใช้ชีวิตไม่ Productive ก็เพราะเราใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับเรื่องที่ไม่จำเป็น การตั้งคำถามนี้บ่อย ๆ ยิ่งบ่อยยิ่งดี จะช่วยดึงให้เรากลับมา Productive ได้ไม่ยากเลย

## ในห้วงภาวะแห่งอารมณ์

นอกจากตัวอย่างข้างต้น ถ้าลองค่อย ๆ ทบทวนจะพบว่าเราทำอะไรคล้ายกันนี้บ่อยครั้ง เช่น เผลอนินทาเรื่องคนอื่น เสียเวลานาน เผลอดูกระป๋อง ดูนานพิการ ดูวิวลินค้ำ อยู่เสียเวลาที่อ่านจบดูจบแล้ว ก็ไม่มีเงินซื้อ หรือไม่ได้มีแผนจะซื้อ และแน่นอน เผลอหลงไหลเสียเงินซื้อไปแบบไม่ตั้งใจได้อีกต่างหาก

แม้แต่การไปที่หนึ่ง ที่เห็น (เพียง) รูป แล้วอยากไปที่ยว แต่เมื่อสละเวลาและเสียเงินไปแล้วก็พบว่า ไม่มีอะไรไม่ได้มือนคลาย หรือรู้สึกเฉย ๆ กับมัน นี่ก็อีกหนึ่งของภาวะที่เราไหลไปกับอารมณ์ โดยไม่ได้รับรู้ถึงกำลังต้องการอะไรแท้จริง

เรามักแสดงออกไป ในสิ่งที่ ที่จริงเราไม่ต้องการ

แต่ในสถานการณ์ที่ละเอียดอ่อนกว่าของห้วงอารมณ์ เช่น ถ้าความต้องการของเราคือ “อยากให้แฟนกลับบ้านเร็ว” แต่ในวันที่เขากลับบ้านช้า สิ่งที่เราทำคือ จินตนาการไปทางเลวร้าย, โทไป ประชดประชัน หรือตั้งตารอดูว่าเขาจะกลับมาตอนไหนบนความคิดที่กำลังอคติ แล้ว งอน เสียใจไม่พอใจใส่ เหล่านี้คิดว่าผลลัพธ์ที่ได้คืออะไร?

หากเราระลึกได้ก่อนแล้วตอบคำถามตัวเองว่า ต้องการอะไร? ซึ่งคำตอบคือ อยากให้แฟนกลับบ้านเร็ว ก็แค่โทรไปบอกเขาว่า “อยากให้กลับบ้านเร็วหน่อย” จะด้วยเป็นห่วง คิดถึง แม้กระทั่งไม่สบายใจเรื่องอะไร ก็พูดไปดี ๆ ตรง ๆ ตามที่ในใจต้องการจริง ๆ เช่นนี้ คิดว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร แม้ผลจะออกมาไม่ดีนัก แต่อย่างน้อยก็ไม่ใช่ว่าที่ผิด หรือเทียบกับวิธีแบบแรก อย่างไรก็ตามก็ดีกว่ากันแน่นอน

ยังมีหลายภาวะอารมณ์ที่เกิดจากแรงขับบางประการ ภายในใจ เช่น การที่เราพยายาม ทำเสียงดัง, พยายามไปงานสาย, แต่งตัวให้แปลกไป, หรือแสดงออกทางโลกออนไลน์บางอย่าง เช่น เปลี่ยนรูปเป็นสีดำ เขียนข้อความเสียดสีลอย ๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่ เราล้วนต้องการบางอย่างจากการแสดงออกนั้น ไม่ว่าจะเป็นการเรียกร้องให้คนสนใจ การพยายามทำให้ใครสักคนเข้าใจ หรือรับรู้บางอย่าง สิ่งเหล่านี้หากถามตัวเองจริง ๆ อีกครั้งกับคำถามที่ว่า “ต้องการอะไร?” เราย่อมรู้ว่าวิธีที่ง่ายกว่า และดีกว่า เช่น เพียงแค่ไปคุยกับใครสักคนตรง ๆ ในเรื่องที่คับข้องใจ อยากให้เขาสนใจ หรืออยากให้ใครช่วยเหลือ มากกว่าแสดงออกไปมากมายแล้วไม่เคยได้สิ่งที่ต้องการจริง ๆ กลับมาเลย รวมแล้วก็เพียงเพราะเรา ไม่ได้ถามตัวเองก่อนว่าจริง ๆ **ต้องการอะไร?** เราจึงมักแสดงออกไป ในสิ่งที่ที่จริงเราไม่ได้ต้องการ

อีกภาวะอารมณ์ ก็อย่างเช่น การเห็นสิ่งของชิ้นหนึ่งถูกใจ แล้วอยากได้ หากเราหยุดถามตัวเองสักนิด สมมติว่าเป็นกระเป๋า แล้วคิดได้ก่อนว่า “ต้องการอะไรกันแน่จากกระเป๋าใบนั้น” บางทีจะได้ทบทวนว่า กระเป๋ามีเพื่อใช้ แทนที่เราจะสนใจใบที่เห็น เราอาจจะรู้สึกได้ว่า เรายังมีอีกหลายใบที่เก็บอยู่ แล้วเราก็เคยชอบ เหมือนที่เป็นอยู่ตอนนี้ แล้วถ้าเผอิญไปซื้อมา มันก็จะเป็นอีกใบที่ซื้อมาเก็บแล้วก็เลิกชอบ

แต่ถ้าถามตัวเองแล้วพบว่า ก็กระเป๋าที่อยู่ใบเดียว และเก่ามากแล้ว การตัดสินใจซื้อก็ถือว่าเกิดประโยชน์

เรื่องของห้วงอารมณ์นี้ บางคนอาจเฝ้าตรองมองเห็นว่า มันก็คือ โทสะ กิเลส ตัณหา อารมณ์ ต่าง ๆ ซึ่งมันก็ใช่ แต่มันอาจไม่ต้องไปประลึกกันขนาดนั้น ดังที่บอก เพียงคำถามเดียวแค่ถามตัวเองให้ได้ทุกวัน วันละหลายโอกาส เชื่อว่าชีวิตก็จะค่อย ๆ เปลี่ยนไปในหลายทาง

### การพัฒนาดนเองบนเป้าหมายที่ใหญ่กว่า

การเพียงตั้งคำถามต่อตัวเองว่า “ต้องการอะไร?” แล้วตอบกับตัวเองอย่างจริงจัง ไม่เพียงจะ ลด หยุด หรือทบทวน สิ่งที่จะทำให้เสียคุณค่า หรือเสียเวลาของเราไปในแต่ละวัน หากใช้มัน ทบทวน และระลึกถึงเป้าหมายใหญ่ ก็ยังทำให้ชีวิตเข้าที่เข้าทางได้ เป็นอย่างดี เช่น เป้าหมายปีนี้เราคือเก็บเงินให้ได้เท่านั้นเท่านั้นบาท

เมื่อเวลาที่มีบางเหตุการณ์เข้ามา แม้จะไม่ใช่ว่าเรื่องที่เกี่ยวข้องที่เสียหายอะไร ณ เวลานั้น แต่มันอาจทำให้เราไม่ออกนอกเส้นทาง แล้วกลับไปสู่สิ่งที่ใหญ่กว่าได้ เหมือนคล้ายตัวอย่างเดิม เห็นกระเป๋าแล้วอยากได้ แม้จะไม่ผิวนักที่ซื้อในเมื่อใบเดิมเก่าแล้ว แต่หาก “**สิ่งที่เราต้องการ**” คือเก็บเงินให้ได้ มัน ยิ่งใหญ่กว่า เราอาจยินดีที่จะใช้กระเป๋าใบเดิมต่อไป และใบใหม่จำเป็นน้อยลงไปแทนที่

เพราะหลายคนที่เคยผ่านการตั้งเป้าหมายใหญ่มา เราก็มักจะสูญเสียเป้าหมาย หรือทำไม่ได้ เพียงเพราะความไขว่ไขว่ ผิดหวัง หรือแพ้ต่อสิ่งเล็ก ๆ แบบนี้แหละ สะสมไปจนเป้าหมายใหญ่ค่อย ๆ ไกลออกไป จนยากที่จะกลายเป็นจริง นี่จึงเป็นอีกสิ่งที่จะช่วยยับยั้งการปล่อยใจให้ตัวเองพึงเป้าหมายใหญ่ไปที่ละน้อย เพียงแค่พยายามถามตัวเองเอาไว้ว่า “ต้องการอะไร?” ในวันนี้

### อีกครั้งกับ “ต้องการอะไร?”

คงเป็นอีกครั้งที่ต้องบอกหรือเขียนว่า เรื่องนี้คงใช้ไม่ได้หากไปเคยไปลองลงมือทำจริง ๆ เพราะมีไม่น้อยที่อาจมาเจอบทความนี้ เพราะเป็นคนชอบหาสาระดี ๆ ให้ชีวิต หรืออยากพัฒนาตัวเองยิ่ง ๆ ขึ้นไป และแน่นอนหากถามว่าที่อ่านอยู่นี้ต้องการอะไร คำตอบย่อมอยากให้ “เราดีขึ้น” ซึ่งมันก็ควรลงมือทำสักอย่างด้วย นี่ก็กำลังสะท้อนให้ตั้งคำถามกับตัวเองอีกครั้งว่า ต้องการอะไร ถ้าต้องการพัฒนาก็อย่าลืม “ลงมือทำบ้าง” ไม่ว่าจะอ่าน ฟัง เรียนรู้ หรือจะคิดในสิ่งดี ๆ ขึ้นมาได้เองก็ตาม มันคงไม่มีความหมาย ถ้าไม่ได้ทำมันเลย