



5 เรื่องที่ช่วยให้ตามโลกใบนี้ (โลกหมุนเร็ว)

ลภสัฏ วรรณทรนุวัตร
คณะบริหารธุรกิจอภินันท์
สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น

ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงเสมือนโลกหมุนเร็วขึ้น ทั้งที่เราใช้เวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวัน หรือมี 365 วัน ใน 1 ปี แต่สิ่งต่าง ๆ กลับเข้ามาในชีวิตเร็วขึ้น เพียงเราใช้หลักการ 5 เรื่องต่อไปนี้ ที่ช่วยให้ตามโลกใบนี้ (โลกหมุนเร็ว)

1. การศึกษาประวัติศาสตร์เรื่องราวที่เกิดขึ้นมาในอดีต

สามารถทำให้เราเข้าใจที่มาที่ไปที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ อย่างง่ายขึ้น รวมทั้งการบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะ สิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ หรือการที่มีสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตของคุณ จะช่วยให้คุณสามารถเรียนรู้จากอดีต จะช่วยทำให้คุณได้บทพวน และสะท้อนออกมาว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตย่อมมีเหตุผล และสิ่งดึงดูด เพื่อการเปลี่ยนแปลงแบบมีขั้นตอนลำดับขั้น แม้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนี้จะนำมาซึ่งความแตกต่างไปจากเดิมเมื่อมองย้อนกลับไปที่สิ่งที่สตีฟ จ๊อบส์ เคยกล่าวไว้ว่า “คุณไม่สามารถเรียนรู้ได้จากอนาคต แต่คุณเรียนรู้ได้จากอดีต”

จากประสบการณ์ของผู้เขียนที่เคยมีปัญหาสุขภาพตามวัย ที่เพิ่มขึ้น เมื่อเริ่มกลับมาดูแลสุขภาพ จากคนที่ประสบปัญหา ทั้งความดันสูง ไขมันในเส้นเลือด เบาหวาน และน้ำหนักเกิน ฯลฯ เมื่อเรารู้ว่าการใช้ชีวิตที่เกิดมาจากการขาดวินัยในการกิน การนอน และศึกษา จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ จนพบว่าสุขภาพดี คือ การออกกำลังกาย และเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต จึงเริ่มทำการเปลี่ยนแปลงพร้อมบันทึกข้อมูล ที่ในช่วงแรกเหมือนไม่เปลี่ยนแปลง แต่เมื่อผ่านวันเวลามาย้อนกลับไปได้ทั้งข้อมูลสุขภาพ และรูปถ่ายพบการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

2. ทำความเข้าใจโลกการทำงาน และความคาดหวัง

โลกเปลี่ยนเร็วมากในระบบสังคมทุนนิยม ที่ยังคงมีความเหลื่อมล้ำสูงมาก จากสภาวะเศรษฐกิจ การเมือง และมูลค่าของต่าง ๆ ที่มีการปรับตัวสูงขึ้น หรือที่เรียกว่า ภาวะเงินเฟ้อ “มูลค่าเงินสดในมือของเรามีค่าลดลง ซื้อของได้น้อยลง และทุกอย่างแพงขึ้น” ในขณะที่เงินเดือนมีการปรับอัตราขึ้นที่ช้ากว่า รวมทั้งดอกเบี้ยก็แพง ดังนั้น การเก็บเงินให้ได้มากที่สุด หรือการตั้งเป้าหมายจะต้องมีอะไร ตอนอายุเท่าไร เหมือนกับอดีตอาจทำได้ยากขึ้น เพราะค่าใช้จ่าย และค่าครองชีพไม่ได้เอื้อต่อความก้าวหน้าในชีวิต แต่ทั้งนี้ชีวิตเรามีขึ้น และลงเสมอ และมีโอกาสให้กับผู้ที่แสวงหา เพียงเราลองนึกไปถึงอดีตว่า ชีวิตเราต้องเคยผ่านปัญหามา นับครั้งไม่ถ้วนเช่นการทำผลสอบได้ไม่ดี การโดนทำโทษการสูญเสียสัตว์เลี้ยงที่รัก หรือความไม่เข้าใจกัน การไปต่อไม่ได้ของความรัก การถูกปฏิเสธงาน แต่ทุกครั้งเราก็ผ่านมันมาได้

ดังนั้นแล้ว ไม่ว่าเราจะเจอปัญหาอะไรในอนาคต ให้เชื่อไว้เสมอว่า ทุกปัญหานั้น “เราจัดการได้” เพียงแต่บางครั้งมันต้องใช้เวลาในการมองหาวิธีแก้ปัญหาที่นอก “เพียงเปิดใจรับความไม่แน่นอน” พิจารณาความไม่แน่นอนนั้น อาจพาเราไปสู่โอกาสใหม่ ๆ ผู้คนใหม่ ๆ ประสบการณ์ใหม่ ๆ และเรื่องราวใหม่ ๆ ในชีวิตที่เราอาจคาดไม่ถึงมาก่อน เพราะฉะนั้นแล้ว อย่าจมตัวเองอยู่กับสิ่งเดิม ๆ และจงเปิดตัวเองเข้าสู่โอกาสใหม่ ๆ ยอมรับในทุกการตัดสินใจของตัวเอง ทั้งดี และไม่ดีเมื่อมีความผิดพลาดก็ให้

กำลังใจตัวเอง ด้วยการดูสิ่งที่เราเคยทำได้ในอดีตการได้รับคำชมเกี่ยวกับผลงานที่ผ่านมา คิดถึงเพื่อเป็นกำลังใจในวันที่คุณรู้สึกไม่ได้จะได้อำนาจใจในการทำงาน และความคาดหวัง

3. เข้าใจลักษณะงาน

คำว่า งาน “เร่งด่วน” และ “สำคัญ” ไม่เหมือนกัน งานเร่งด่วน คือ สิ่งที่ต้องการ และทำให้เสร็จในปัจจุบัน งานที่สำคัญ คือ มีเป้าหมายระยะยาว และมูลค่าเชิงกลยุทธ์ งานด่วนทุกงานเป็นงานสำคัญ แต่ไม่ใช่ทุกงานสำคัญจะเร่งด่วน เพียงเราเข้าใจลำดับการทำงานไป และเมื่อไรพบปัญหาในการทำงานก็เพียงแค่หาข้อมูลว่าเรายังไม่รู้อะไร เพราะการทำงานที่มีข้อมูลที่ดียิ่งจะช่วยให้เราตัดสินใจดีขึ้น รวมทั้งการฝึกการสื่อสารในที่ทำงาน ฟังเพื่อเข้าใจว่าเราต้องการงานในลักษณะใด “งานเร่งด่วน” หรือ “งานสำคัญ”

4. แสวงหาความรู้ด้านเทคโนโลยี

โลกมีการพัฒนาการก้าวกระโดดทางเทคโนโลยีไปอย่างมาก เทคโนโลยีช่วยในการแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็วเพื่อสนองความต้องการ และเพิ่มความสามารถของมนุษย์ในการติดต่อสื่อสารให้ทันสมัย ทำให้ระบบเศรษฐกิจเปลี่ยนจากระบบท้องถิ่นเชื่อมโยงสู่ระดับเศรษฐกิจโลกที่ไม่มีขีดจำกัดด้านสถานที่ การซื้อขายที่ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต ทำให้เกิดรูปแบบการค้าใหม่ที่มีมีการแลกเปลี่ยนสินค้า บริการอย่างกว้างขวาง และรวดเร็ว

ระบบเศรษฐกิจในโลกสามารถเชื่อมโยง และเอื้อประโยชน์ในรูปแบบต่าง ๆ มากขึ้น และเป็นตัวแปรที่สำคัญที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม ศีลธรรม การศึกษา เศรษฐกิจ และการเมือง สามารถรับรู้ข่าวสาร สื่อสารระหว่างกัน และติดต่อกับกันได้ทั่วโลก การเชื่อมโยงข่าวสารจากประเทศต่าง ๆ การส่งผ่านวัฒนธรรม เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองจึงมีลักษณะเป็นสังคมโลกมากขึ้น

ดังนั้น การแสวงหาความรู้ด้านเทคโนโลยี สามารถยกระดับคุณภาพชีวิต ทำให้ทันสมัยลดเวลาช่วยในการทำงาน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการเข้าถึงความรู้และโอกาสในโลกเทคโนโลยีดิจิทัลอาจดูจะแตกต่างในเรื่องรูปแบบ แต่นั่นไม่ได้เป็นเครื่องชี้วัดความต้องการที่เปลี่ยนไป ของพื้นฐานปัจจัยสี่ มันแค่ “แตกต่างกันคนละแบบ”

5. เสริมสร้างประสบการณ์ และมุมมองความเข้าใจในธรรมชาติของความสุข และความทุกข์

คนส่วนมากล้วนต้องเผชิญทั้งความสุข และความทุกข์ ผ่านกาลเวลา และผ่านความยากลำบากกันทั้งนั้น ไม่มีอะไรได้ดังใจตลอดเวลา หากเราลองพิจารณาดู จะพบว่าทุกองค์ประกอบรอบกายมันล้วนมี “ส่วนผสมของความสุข” อยู่ในนั้น แม้มันอาจจะไม่ได้มากมาย แต่ก็น่าเสียดายเรามากจะมองข้ามไป เช่น เมื่อตอน

มีปัญหาด้านสุขภาพที่ขาดการดูแล และการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอก่อให้เกิดโรคปวดหลัง และข้อกระดูกเคลื่อน จนทำให้ไม่สามารถเดินทรงตัว มีอาการปวดหลังอย่างมาก พบว่าสิ่งที่เราเคยคิดว่าสบายที่สุด คือ การนอนก็ยังไม่สามารถทำได้จากอาการปวดจนทนไม่ไหว พุดอีกด้านหนึ่งก็คือ อะไรที่เราเคยทำได้ และคิดว่าเป็นเรื่องปกติ มันกลายเป็นเรื่องที่ทำไม่ได้อีกแล้ว เพียงแค่ให้เรากลับมาเดินได้ปกติก็ คือ สุขสบายแล้ว โชคดีที่หลังกายภาพบำบัดอย่างต่อเนื่องมันก็ค่อย ๆ ทุเลา และหันมาดูแลสุขภาพอย่างจริงจังมีความสุขกับการใช้ชีวิตปกติ จากเหตุการณ์นี้ ทำให้ผมเข้าใจเป็นอย่างดีเลยครับ **ความสุขมีอยู่ในเรื่องปกติ เพียงเราละเอียด “ความสุขกับสิ่งที่เคยชิน” มองข้ามมันไปจนไม่เห็นความสุขจากสิ่งเรียบง่ายที่เกิดขึ้นอยู่ทุกวันใกล้ ๆ**

ดังนั้น เพียงเรายังสามารถลืมตาตื่นนอนมา มีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย เจอคนที่รัก ครอบครัว สามารถลุกขึ้นมาทำหน้าที่ทำสิ่งที่เราเลือก ทำบทบาทหน้าที่ในแต่ละวัน และยังได้ใช้เวลาเพื่อเฝ้ามองความเป็นไปของโลกที่หมุนไปในทุกวัน บางครั้งการพยายามหาอะไรมาเติมเต็ม สุดท้ายอาจเป็นงานที่ท้าทายกำลังพาตัวเองหนีห่างความสุขใกล้ ๆ ไปโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นการได้ใช้เวลาไปกับความสุขที่มันเรียบง่าย ไร้การปรุงแต่งเช่นนี้ บางทีมันก็ช่วยให้ใจเราสงบนิ่ง และมองเห็นอะไรได้กว้างขึ้น ถึงแม้ความทุกข์มันจะยังคงอยู่ และรอความสุขจากอะไรที่ใหญ่โต ก็ยังคงเป็นความฝันที่ควรค่าแก่การตั้งเป้าหมายเพื่อไปให้ถึง แต่เราเองก็ไม่ควรหลงลืมคุณค่าของ “ความสุขเล็ก ๆ จากสิ่งธรรมดา ๆ” เช่นกัน

สุดท้ายนี้ โลกหมุนไป เพียงเราเข้าใจโลกว่า ความสมบูรณ์แบบมาก ๆ เป็นเรื่องของมายาคติ ความสมบูรณ์แบบเป็นศัตรูของความสุข มีผู้คนที่มีความสุขมากอยู่ 2 ประเภท

ประเภทหนึ่ง คือ ผู้ที่วิ่งหาความสุขจากความสำเร็จตามเป้าหมาย ความสุขของคุณจะเกิดขึ้นเมื่อเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จบนเส้นทางสายอาชีพ คุณสามารถมุ่งมั่นต่อการก้าวเดินต่อไปเรื่อย ๆ ความสำเร็จที่เพิ่มขึ้น ก็จะนำพาความสุขมาเพิ่มให้คุณเช่นกัน แต่แบบไม่มีวันหยุดถ้าคุณไม่เหนื่อยกับความสุขแบบนี้ก็จงทำ

กับอีกประเภทที่หนึ่งคือ ผู้คนที่เป็นคนธรรมดา ๆ แต่พอใจกับความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายของเขา “หากคุณที่เป็นคนธรรมดาทั่วไปก็สามารถฝึกฝนจิตใจคุณ ให้ลดทอนความอยากได้ต่อวัตถุต่าง ๆ ให้น้อยลง พิจารณาความสุขที่มาจากวัตถุนิยมว่าจะอยู่กับเราไม่ได้ยั่งยืน เมื่อวัตถุจางหาย ความสุขก็จะอันตรธานหายไปด้วย ส่วนจิตใจที่มีแต่ความสงบสุขนั้น จะทำให้กายใจเป็นสุขได้เสมอ นั่นคือ แหล่งที่มาของความสุขที่แท้จริง ความสุขก็จะเกิดขึ้นกับคุณ ในขณะที่โลกหมุนไปเรื่อย ๆ