

เปลี่ยนแปลงชีวิต เพียงแค่คิดคำถามเดียว

ปรีดา ศรีชัยวัฒนานันท์

www.sinichaiwatt.com

การพัฒนาตนเอง หรือการใช้ชีวิตให้ Productive (มีประสิทธิภาพ) เป็นสิ่งที่หลายคนอยากทำได้ แต่ไม่
ง่ายเลย และมักมีหลายขั้นตอน ต้องปรับปรุงชีวิตในหลายด้าน ทั้ง
หาเป้าหมายชีวิต (Life purpose) ทั้งปรับอุปนิสัย (Habit) แต่มัน
ก็คุ้มค่า ถ้าเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

ความไม่ง่ายที่เราต้องทั้งขยัน มีวินัย รวมถึงต้องพยายาม
เข้าใจอะไรหลาย ๆ อย่าง ที่บางทีก็ทำให้หลงเข้าใจอะไรผิด ๆ ได้
อีกด้วย เหตุเพราะปัจจัยมันซับซ้อนเกินไป ไม่นับรวมการไปศึกษา
เรื่องพวกนี้กับคนมีวิธีที่ผิด ๆ ที่ทำให้สุดท้ายนอกจากชีวิตไม่พัฒนา
ไม่ก้าวหน้าไปไหน อาจกลายเป็นถอยหลังไปแทนได้อีกด้วย

เหตุนี้เพื่อจะลดความซับซ้อนของทุกอย่างในการพัฒนา
ตนเอง หรือพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น จึงขอแนะนำแนวทางหนึ่ง ที่
สามารถทำได้ตั้งแต่เริ่มต้น ตลอดไปจนทุก ๆ วันของชีวิต ด้วย
การตอบคำถามเพียงคำถามเดียว หรือตั้งข้อบทรความที่ว่า
เปลี่ยนแปลงชีวิต เพียงแค่คิดคำถามเดียว ดังนี้

ต้องการอะไร ? ให้ถามตัวเองเสมอ

กับคำถามว่า “ต้องการอะไร?” ที่ควรตั้งใจตอบตัวเองด้วย
เสมอ จะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้แทบจะทันทีของ
ชีวิต เช่น ในขณะที่เรากำลังเล่น facebook อยู่ เราก็ถามตัวเอง
ขึ้นมาว่า ต้องการอะไร? เราอาจจะพบว่า เราไม่ได้ต้องการอะไรเลย
เมื่อนั้นเราจะรู้สึกวุ่นวาย เรากำลังทำตัวเองเสียเวลา หรือในตัวอย่าง
เดียวกันนี้ หากมีคำตอบว่า เล่น facebook ตอนนี้อยู่เพื่อชีวิตคนหนึ่ง
ก็ถามตัวเองต่อไปอีกว่า ที่ดูชีวิตเขานั้น ต้องการอะไร? เราก็อาจจะ
พบคำตอบคล้ายกัน เพราะชีวิตเขาที่เราดูนั้น มันก็ไม่ได้ทำให้ชีวิต
เราดีขึ้นเลย นี่ก็กำลังเสียเวลา

หรืออีกตัวอย่าง ที่คำตอบอาจจะเห็นว่า เล่น facebook อยู่
ตอนนี้ เพื่อดูข่าวสาร ตามความเคลื่อนไหวสังคม ดูเป็นคำตอบที่ดี
แต่ทำไม่ต้องดูบน facebook ที่ที่เต็มไปด้วยข่าวปลอม และหลาย
ครั้งเต็มไปด้วยความเอนเอียงของสังคม การใส่อารมณ์ที่ทำให้เรา

เครียด ส่งผ่านทางความคิดเห็นต่าง ๆ (ขึ้นอยู่กับติดตามเพจไหน
ด้วย) ซึ่งบนความเป็นจริง ถ้าจะตามข่าวสารก็ควรเข้าเว็บข่าวที่
เราเชื่อถือ ส่วนหนึ่งก็เชื่อว่าดูข่าวสารบน facebook ไม่ได้ แต่มัน
ก็มีโอกาสที่ทำให้เราไขว้เขว เสียเวลา เสียสมาธิ เผลอไปดูคลิปอื่น
เรื่องคนอื่น จนไม่ได้อ่านสาระจากข่าวสักที

และที่มากกว่านั้น บางทีสิ่งที่เราสนใจว่าจะกลายเป็น
Comment (ความคิดเห็น) ซึ่งถ้าทบทวน เหล่านั้นคือความคิดเห็น
อื่น ที่เขาจะคิดกันอย่างไรก็ไม่น่าจะเป็นประโยชน์ บางส่วนอาจมี
สาระข้อเท็จจริงอยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่อ่านเพียงเพื่อสนองอารมณ์
ความอยากรู้ว่าคนอื่นคิดยังไง นอกจากไม่เกี่ยวกับเราแล้วยังเป็น
สิ่งที่ยิ่งดึงเราเข้าไป ให้เกิดทั้งอารมณ์ร่วม (เสียสุขภาพจิต) บางที
หลงประเด็น เสียเวลามากกว่าเดิม (ก็แล้วแต่พิจารณา)

นั่นเป็นเพียง **หนึ่งตัวอย่างเล็ก ๆ** ที่น่าจะใกล้ตัว และ
นึกภาพได้ออก ซึ่งส่วนใหญ่แล้วการที่เราใช้ชีวิตไม่ Productive ก็
เพราะเราใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับเรื่องที่ไม่จำเป็น การตั้งคำถามนี้
บ่อย ๆ ยิ่งบ่อยยิ่งดี จะช่วยดึงให้เรากลับมา Productive ได้
ไม่ยากเลย

ในห้วงภาวะแห่งอารมณ์

นอกจากตัวอย่างข้างต้น ถ้าลองค่อย ๆ ทบทวนจะพบ
ว่าเราทำอะไรคล้ายกันนี้บ่อยครั้ง เช่น
เผลอนินทาเรื่องคนอื่นเสียนาน
เผลอดูกระเป๋าดูนาฬิกา ดู
รีวิวลินค้า อยู่เสียนาน ที่
อ่านจบ ดูจบแล้ว ก็ไม่มี
เงินซื้อ หรือไม่ได้มีแผน
จะซื้อ และแน่นอน เผลอ
หลงไหลเสียเงินซื้อไป
แบบไม่ตั้งใจได้อีกต่างหาก



แม้แต่การไปที่หนึ่ง ที่เห็น (เพียง) รูปแล้วออกไปเที่ยว แต่เมื่อสละเวลา และเสียเงินไปแล้วก็พบว่า ไม่มีอะไร ไม่ได้ผ่อนคลาย หรือรู้สึกเฉย ๆ กับมัน นี่ก็อีกหนึ่งของภาวะที่เราไหลไปกับอารมณ์ โดย**ไม่ได้ระลึกว่ากำลังต้องการอะไรแท้จริง**

เรามักแสดงออกไป ในสิ่งที่ ที่จริงเราไม่ต้องการ

แต่ในสถานการณ์ที่ละเอียดอ่อนกว่าของห้วงอารมณ์ เช่น ถ้าความต้องการของเราคือ **“อยากให้แฟนกลับบ้านเร็ว”** แต่ในวันที่เขากลับบ้านช้า สิ่งที่เราทำ คือ จินตนาการไปทางเลวร้าย โทรไปประชดประชัน หรือตั้งตารอดูว่าเขาจะกลับมาตอนไหน บนความคิดที่กำลังอคติ แล้ว งอน เจ็บไม่พอใจใส่ เหล่านี้คิดว่า ผลลัพธ์ที่ได้คืออะไร?

หากเราระลึกได้ก่อนแล้วตอบคำถามตัวเองว่า ต้องการอะไร? ซึ่งคำตอบคือ อยากให้แฟนกลับบ้านเร็ว ก็แค่โทรไปบอกเขาว่า **“อยากให้กลับบ้านเร็วหน่อย”** จะด้วยเป็นห่วง คิดถึง แม้กระทั่งไม่สบายใจเรื่องอะไร ก็พูดไปดี ๆ ตรง ๆ ตามที่ในใจ ต้องการจริง ๆ เช่นนี้ คิดว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร แม้ผลจะออกมาไม่ดีนัก แต่อย่างน้อยก็ไม่ใช่ว่าที่ผิด หรือเทียบกับวิธีแบบแรก ยิ่งงัดก็ดีกว่ากันแน่นอน

ยังมีหลายภาวะอารมณ์ที่เกิดจากแรงขับบางประการ ภายในใจ เช่น การที่เราพยายาม ทำเสียงดัง, พยายามไปงานสาย, แต่งตัวให้แปลกไป, หรือแสดงออกทางโลกออนไลน์บางอย่าง เช่น เปลี่ยนรูปเป็นสีดำ เขียนข้อความเสียดสีลอย ๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่ เราล้วนต้องการบางอย่างจากการแสดงออกนั้น ไม่ว่าจะเป็นการเรียกร้องให้คนสนใจ การพยายามทำให้ใครสักคนเข้าใจ หรือรับรู้ บางอย่าง สิ่งเหล่านี้หากถามตัวเองจริง ๆ อีกครั้งกับคำถามที่ว่า **“ต้องการอะไร?”** เราย่อมรู้ว่าวิธีที่ง่ายกว่า และดีกว่า เช่น เพียงแค่ไปคุยกับใครสักคนตรง ๆ ในเรื่องที่คับข้องใจ อยากให้เขาสนใจ หรืออยากให้ใครช่วยเหลือ มากกว่าแสดงออกไปมากมายแล้วไม่เคยได้สิ่งที่ต้องการจริง ๆ กลับมาเลย รวมแล้วก็เพียงเพราะ เราไม่ได้ถามตัวเองก่อนว่า จริง ๆ **ต้องการอะไร ?** เราจึงมักแสดงออกไป ในสิ่งที่ ที่จริงเราไม่ได้ต้องการ

อีกภาวะอารมณ์ ก็อย่างเช่น การเห็นสิ่งของชิ้นหนึ่งถูกใจ แล้วอยากได้ หากเราหยุดถามตัวเองสักนิด สมมติว่าเป็นกระเป๋า แล้วคิดได้ก่อนว่า **“ต้องการอะไรกันแน่จากกระเป๋าใบนั้น”** บางทีจะได้ทบทวนว่า กระเป๋ามีเพื่อใช้ แทนที่เราจะสนใจใบที่เห็น เราอาจจะระลึกได้ว่า เรายังมีอีกหลายใบที่เก็บอยู่ แล้วเราก็ก็นชอบ เหมือนที่เป็นอยู่ตอนนี้ แล้วถ้าเผลอไปซื้อมา มันก็จะเป็นอีกใบที่ซื้อมาเก็บแล้วก็เลิกชอบ

แต่ถ้าถามตัวเองแล้วพบว่า ก็กระเป๋าที่มีอยู่ใบเดียว และเก่ามากแล้ว การตัดสินใจซื้อ ก็ถือถือว่าเกิดประโยชน์

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

การพัฒนาตนเองบนเป้าหมายที่ใหญ่กว่า

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

เมื่อเวลาที่มีบางเหตุการณ์เข้ามา แม้จะไม่ใช่ว่าเรื่องที่เราเสียหายนะอะไร ณ เวลานั้น แต่มันอาจทำให้เราไม่ออกนอกเส้นทาง แล้วกลับไปสู่สิ่งที่ใหญ่กว่าได้ เหมือนคล้ายตัวอย่างเดิม เห็นกระเป๋าแล้วอยากได้ แม้จะไม่ผิมนักที่ซื้อในเมื่อใบเดิมเก่าแล้ว แต่หาก **“สิ่งที่เราต้องการ” คือเก็บเงินให้ได้ มัน ยิ่งใหญ่กว่า** เราอาจยินดีที่จะใช้กระเป๋าใบเดิมต่อไป และใบใหม่จำเป็นน้อยลงไปในพื้นที่

เพราะหลายคนที่เคยผ่านการตั้งเป้าหมายใหญ่มา เขาก็มักจะสูญเสียเป้าหมาย หรือทำไม่ได้ เพียงเพราะความไขว่ไขว่ ผิดหวัง หรือแพ้ต่อสิ่งเล็ก ๆ แบบนี้แหละ สะสมไปจนเป้าหมายใหญ่ค่อย ๆ ไกลออกไป จนยากที่จะกลายเป็นจริง นี่จึงเป็นอีกสิ่งที่จะช่วยยับยั้งการปล่อยใจให้ตัวเองฟังเป้าหมายใหญ่ไปทีละน้อย 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

เพราะผมเองก็ **ต้องการ** ให้เราทุกคนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเช่นกัน 