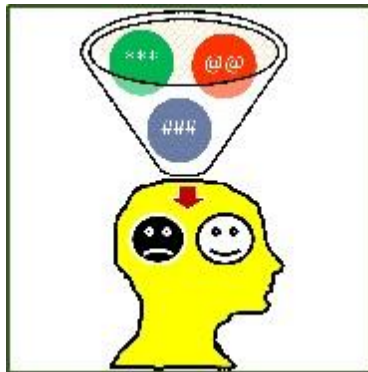


You Are What You Think

บทความโดย : อาจารย์ทองพันชั่ง พงษ์วารินทร์

อีเมล : tpongvarin@yahoo.com



ท่านเคยรู้สึกแบบนี้บ้างไหม? “เบื่องาน”, “เบื่อหัวหน้า”, “เบื่อลูกน้อง”, “ไม่อยากให้โลกนี้มีวันจันทร์”, “อยากให้โลกนี้มีแต่วันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ และขอให้วันอาทิตย์เป็นวันที่มีเวลามากกว่า 24 ชั่วโมง จะเป็น 36 หรือ 48 ชั่วโมงได้ยิ่งดี” (สมัยที่ผมทำงานประจำผมก็เคยรู้สึกแบบนี้เหมือนกันครับ) การที่เรารู้สึกแบบนี้ผลก็คือ “ไม่อยากไปทำงาน แต่ก็ต้องไปเพราะหน้าที่ จะลาป่วย ลากิจ ก็ไม่ได้เพราะเป็นหัวหน้าเขา ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ก็ต้องทน ทน ทน แล้วก็ทน ๆ ๆ” ผลลัพธ์ที่ผมได้คือ อยู่กับความอดทน ทนกับสิ่งที่ไม่อยากทำ

ผลของความรู้สึกนั้น ส่งผลทำให้คำถามเหล่านี้ผุดขึ้นและวนเวียนอยู่ในหัวของผมหลายเดือน “ทำไมเราต้องทนอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบนี้ด้วย”, “จะทนเพื่ออะไร”, “จะทนได้อีกนานเท่าไร”, “เรามีความสุขไหมที่จะทน”

อยู่มาวันหนึ่ง ขณะขับรถไปทำงานผมฟังรายการวิทยุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ โดยคุณหมอต่านหนึ่งได้พูดว่า “You Are What You Eat” ถ้าหากรับประทานอาหารมัน ๆ ทอด ๆ มาก ๆ ก็ได้คอเรสเตอรอล กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ก็รอรับพยาธิได้เลย อาหารมีให้เราเลือกเยอะแยะตั้งแต่ลิ้มตาดิ้นขึ้นมา ซา กาแฟ น้ำอัดลม ขนม นม เนย หมู เห็ด เบ็ด ไก่ ขาหมู หูหลาม เบ็ดบักกิ้ง หรือตั้งแต่ร้านข้างทางไปจนถึงภัตตาคาร 5 ดาว ทุกอย่างเรารู้หมดว่ากินอะไรจะดีต่อสุขภาพ เพราะเราเรียนกันตั้งแต่ประถมแล้วว่า อาหารหลักมี 5 หมู่ เนื้อ นม ไข่ ท่องเป็นนกแก้ว นกขุนทอง แต่ที่สุขภาพเราแย่มาก เพราะเราตัดสินใจที่จะเลือก และไม่เลือกในสิ่งที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับเรานั้นเอง เช่น เมื่ออายุมากขึ้นควรรับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้น กินแป้งให้น้อยลง เรื่องนี้ใคร ๆ ก็รู้อะไรไหมครับ

“You Are What You Think” นี้คือไอเดียที่ทำให้ชีวิตผมมีความสุขกับการทำงานมากขึ้น โดยผมต่อยอดมาจากแนวคิด “You are what you eat” นั้นเอง โดยเริ่มจากความเชื่อที่ว่า

“สิ่งรอบตัวเราก็เหมือนกับอาหารที่มีให้เราเลือกกินคือ มีทั้งสิ่งดีและไม่ดี ชีวิตเราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจเลือกที่จะรับหรือไม่รับสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเข้าไปในตัวเรา แม้ในบางครั้งเราอาจเลือกได้มากบ้าง น้อยบ้าง แต่เราก็สามารถที่จะเลือกได้เอง ไม่มีใครมาบังคับเราได้

การใช้ชีวิตของเรา มักจะมีทั้งสิ่งดีและไม่ดีเข้ามาเสมอ ถ้าหากเราพยายามเลือกมองหาสิ่งที่ดี และทั้งสิ่งที่ไม่ดีออกไปบ้าง เราก็จะมีความสุขมากขึ้น ”

จากจุดเริ่มต้นนี้ผมจึงทบทวนตนเองถึงผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นกับความคิด จากนั้นจึงเริ่มเปลี่ยนแนวคิด และเปลี่ยนมุมมองใหม่จากสิ่งต่าง ๆ รอบตัวทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน ไม่ว่าจะเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า ลูกน้อง ลูกค้า โดยพยายามมองหาส่วนดีมากกว่าส่วนเสีย มีเหตุการณ์หนึ่งที่ผมประทับใจมาก อยากนำมาเล่าคือสมัยทำงานผมมีเพื่อนร่วมงานชาวต่างชาติคนหนึ่ง ตอนนั้นผมมักจะมองว่าเขาเก่งแต่ Present แต่ถ้าถามเรื่องงานเล็ก ๆ แล้วเขาสู้เราก็ไม่ได้ ด้วยความคิดแบบนี้ ทำให้ผมมักจะขัดกับเขาตลอดในที่ประชุม ผลก็ไม่ต้องเดาละครับ ความขัดแย้ง ไม่มองหน้า ไม่คุยกัน และงานสะดุดเป็นธรรมชาติเลย ซึ่งนี่คือสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผมเบื่อและไม่อยากมาทำงาน

ผมเริ่มเปลี่ยนแนวคิดและการกระทำ โดยมองจุดดีของเขา แล้วเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ซึ่งจุดดีที่เราไม่สามารถปฏิเสธได้คือการใช้ภาษาอังกฤษของเขาดีกว่าเรา และการทำงานของเขาก็ได้แยะไปทุกเรื่อง บางเรื่องเขาก็ทำได้ดีกว่าเราจริง ๆ หลังจากที่เปิดใจ และมองหาจุดดีของเขาแล้ว ผมก็ค่อย ๆ เริ่มพูดคุยกับเขาดีขึ้น โดยถือโอกาสฝึกภาษาอังกฤษไปด้วยโดยไม่ต้องเสียเงินไปเรียน แค่นี้ชีวิตเราก็ดีขึ้นแล้วเห็นไหมครับ

อีกกรณีหนึ่ง สมัยที่ผมทำงานมีลูกน้องอยู่คนหนึ่ง มีนิสัยพูดตรงและไม่มีการเสี้ยม ไม่ค่อยฟังใคร เกี้ยวแก่ง ซึ่งแน่นอนพฤติกรรมแบบนี้ไม่มีหัวหน้างานคนไหนชอบแน่ ๆ ผมเปลี่ยนความคิด ค้นหาจุดดีของเขา ความรู้สึกหลังจากที่เปลี่ยนมุมมองจากลูกน้องคนนี่คือ ผมพบว่าเขาเป็นคนจริงใจ พูดตรงดี ไม่โกหก ผมพยายามฝึกฝนตนเองให้มองหาส่วนดีของผู้อื่นมากขึ้น ๆ จนเป็นนิสัย ผลที่ได้รับคือ “อาการเบื่อ ๆ เซ็ง ๆ ก็ค่อย ๆ หายไป”

การเปลี่ยนแนวคิดนี้ทำให้เรารู้ว่า ถ้าคนเราทุกคนเปิดใจที่จะเรียนรู้ เพื่อทำความเข้าใจกับสิ่งรอบตัวและยอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้ไม่มีอะไรที่ทั้งหมดยกเว้นแต่ทั้งหมด แม้กระทั่งตัวเราเองก็ตาม คนเรามีความแตกต่างและมีลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน การที่เราไปตัดสินคนอื่นว่าดี แยะ โดยตัวเองเป็นมาตรฐาน แล้วพยายามมองหาแต่ส่วนไม่ดีของคนอื่น ทำให้เรามีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ จะดีกว่าถ้าทุกคนเปลี่ยนแนวคิดและพฤติกรรม โดยหันมามองส่วนดีของผู้อื่นและเปิดใจช่วยกันปรับปรุงของเสียซึ่งกันและกัน รับรองว่าทุกคนที่อยู่รอบข้างเราจนถึงประเทศไทยของเราจะมีความสุขอย่างแน่นอนจริงไหมครับ?

ขอสรุปเป็นแนวคิดส่งท้ายว่า “การนำเมล็ดผักกาดไปฝังดิน ต้นที่โตขึ้นจากเมืงนั้นย่อมเป็นต้นผักกาด ไม่ใช่ต้นขนุนหรือทุเรียนชนิดใด การที่เราคิดดี ทำดี ผลที่ได้รับคือ สุขภาพกาย สบายใจ และความร่มเย็นในชีวิตจริง ฉะนั้นจริงไหมครับ?