

## เทคนิคการพัฒนาตนเอง : ข้อคิดในการบริหารชีวิตเชิงมิติ



บทความโดย : ณรงค์วิทย์\_แสนทอง

อีเมล : narongwit\_s@hotmail.com

หลายคนเกิดคำว่า "เสียดาย" ขึ้นในจิตใจ บางคนถึงกับบ่นออกมาว่า "ไม่น่าเลย รู้แบบนี้จะทำให้ดีกว่านี้" สาเหตุสำคัญเกิดจากความไม่เข้าใจในความสัมพันธ์ของมิติแห่งชีวิต การขาดการเชื่อมโยงเหตุและผลของกิจกรรมในชีวิตในแต่ละช่วงเวลา

ชีวิตของคนเรามีกองค์ประกอบอยู่ 3 ส่วนคือ ร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม และมี 3 มิติคือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ซึ่งทั้ง 3 ส่วนและ 3 มิติ นี้ จะมีความสัมพันธ์กันชนิดที่แยกออกจากกันไม่ได้เลยทีเดียว

ถ้ามองในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบต่าง ๆ แล้ว จะเห็นว่าถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งได้รับผลกระทบ เช่น จิตใจหดหู่ ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายและสังคม ในทางกลับกันถ้าร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์จิตใจเข้มแข็ง แต่ถ้าต้องอยู่ภายในสภาวะแวดล้อมที่ไม่ดี โอกาสที่จะทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอก็มีมากเหมือนกัน

ถ้ามองในแง่ของมิติของชีวิตจะพบว่าสิ่งที่เราเป็นอยู่ มีอยู่ ในปัจจุบันนั้น เป็นผลพวงที่เกิดจากมิติในอดีตทั้งนั้นเลย เช่น การที่เราทำงานทำให้เกิดจากการที่เรามีความรู้จากการศึกษา จากประสบการณ์ก่อนหน้านี การที่เรามีบ้านในวันนี้ เป็นเพราะเราเก็บเงินสร้างบ้านมาเมื่อหลายปีก่อน ถ้าเราไม่มีเมื่อก่อน เราก็คงไม่มีวันนี้

ในขณะที่เดียวกันสิ่งที่เรากำลังทำ เป็นอยู่ มีอยู่ ในปัจจุบันนี้คือสะพานหรือรากฐานที่จะบันดาลอนาคตของเรา เช่นเดียวกันกับที่อดีตสร้างปัจจุบันให้เรา งานที่เราทำอยู่ทุกวันนี้คือบันไดแห่งความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่ที่สูงขึ้นในอนาคต ชีวิตครอบครัวที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้คือรากฐานของครอบครัวลูกหลานในวันหน้า ความรู้และประสบการณ์ในวันนี้คือบทเรียนในวันพรุ่งนี้

คนที่ต้องการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จในชีวิตนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องบริหารชีวิตบนพื้นฐานของการสร้างความสมดุลของ 3 ส่วนและ 3 มิติดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งเรื่องนี้ผมคงไม่สามารถเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาเหมือนเรื่องอื่น ๆ ได้ เพราะชีวิตใครก็ชีวิตใคร ไม่มีใครรู้ดีเท่ากับเจ้าของชีวิต ผมเพียงแต่อยากจะทำให้ข้อคิดเพื่อสะกิดใจให้กับท่านผู้อ่านในบางประเด็นเท่านั้น เช่น

- **ได้อย่างเสียหลายอย่าง**

เราจะเห็นว่าคนทำงานที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานหลายคน มักจะประสบกับความล้มเหลวด้านร่างกาย เพราะในขณะที่ทุ่มเททำงานหนักเพื่อความสำเร็จอยู่นั้น ขาดการดูแลร่างกาย ขาดการดูแล

ครอบครัวและสังคมรอบข้าง วันหนึ่งเมื่อความสำเร็จในหน้าที่การงานมาเยือน มันจะชักชวนเพื่อนที่เป็น "โรค" และ "ความล้มเหลวในชีวิตครอบครัว" มาด้วย

เรื่องนี้คงจะพอเป็นข้อคิดให้กับผู้อ่านว่า "อย่าเอียง" ไปในด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป ขอให้เดินทางสายกลาง เพราะวันหนึ่งสิ่งที่ได้มา (ทรัพย์สินเงินทอง หน้าที่การงาน) มันไม่สามารถมาชดเชยกันสิ่งที่จะเสียไป (การเจ็บป่วย ครอบครัวแตกแยก) ไม่ได้

- **อดีตคือประวัติศาสตร์ที่แก้ไขไม่ได้**

คนหลายคนที่มีโอกาสที่ "เกือบจะ" ประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านต่าง ๆ มากมาย แต่เพราะ "อดีต" เป็น ขวากหนามที่สำคัญ ทำให้พลาดโอกาสนั้น ๆ ไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ผู้จัดการบางคนเป็นคนที่เก่งมาก ผลงานในตำแหน่งผู้จัดการดีมาก ถูกเสนอชื่อให้เป็นผู้บริหารระดับสูง แต่ติดอยู่ที่ว่าเมื่อตอนที่ เป็นพนักงาน เคยทำผิดในกรณีทุจริตเล็กน้อยมาก่อน หรือเพียงแค่มีข่าวแว่ว ๆ มาว่าไม่ค่อยโปร่งใส เท่านั้น "ประตูชัยแห่ง ความสำเร็จ" ก็ปิดรับผู้จัดการคนนั้นไปเกือบสนิทเลยทีเดียว

- **คำนิยามผลตอบแทนระยะสั้น ด้วยเงื่อนไข "ถ้า (If)....."**

คนทั่วไปมักจะตั้งเอาศักยภาพของตัวเองออกมาใช้ตามระดับของปัจจัยดึงดูดที่นิยมเรียกกันว่า "ผลตอบแทน ระยะสั้น" หรือ "ระดับความพึงพอใจ" มากเกินไป เช่น ถ้าเงินเดือนขึ้นเยอะก็จะทุ่มเททำงานให้มากขึ้น ถ้าได้ เลื่อนตำแหน่งจะพัฒนางานให้มากกว่านี้ ถ้าหัวหน้าด่ามาก ๆ จะทำงานแบบเข้าขามเย็นขาม และมีอีก หลายถ้า...

- **ความสำเร็จคือผลสะท้อนกลับของการกระทำ**

การกระทำทางกาย วาจา ใจ ต่อตัวเองและผู้อื่นในอดีตจะถูกสะท้อนออกมาเป็นผลสำเร็จหรือล้มเหลวใน ปัจจุบัน เช่น เราเคยทำร้ายจิตใจคนอื่นมาก่อน วันนี้เขาอาจจะกลับมาทำร้ายร่างกายของเรา ทำลายอนาคต หน้าที่การงานของเรา เราเคยขาดใจทางด้านจิตใจเนื่องจากมีปมด้อยมาก่อน ปมด้อยนั้นอาจจะ เป็นแรงฮึด ให้เรามาสู่ความสำเร็จในปัจจุบันก็ได้ เช่นเดียวกันกับการบริหารร่างกาย จิตใจ และสังคมของเราในปัจจุบัน จะส่งผลสะท้อนกลับมาหาเราในอนาคตได้เช่นเดียวกัน เช่น วันนี้เราดูแลร่างกายโดยการออกกำลังกายอย่าง สม่าเสมอ วันหนึ่งในอนาคตอาจจะส่งผลให้เรามีร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะขึ้นไปทำหน้าที่ผู้บริหาร ระดับสูงขององค์กรก็ได้ เพราะคงไม่มีบริษัทไหนจ้างผู้บริหารที่เก่งมาก แต่เจ็บป่วยยอด ๆ แอด ๆ มาทำงาน วันเว้นวันหรอกนะครับ

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงข้อคิดเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ต้องการสื่อให้ผู้อ่านเห็นว่าชีวิตเราไม่ใช่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่มิติใดมิติ หนึ่ง หรือส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น แต่ชีวิตเราคือทุกสิ่งทุกอย่างทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เรา จึงต้องให้ความสำคัญมากพอ ๆ กัน

ก่อนจากกันในวันนี้ผมขอทิ้งท้ายให้คิดกันเล่น ๆ นะครับว่าในความเป็นจริงของชีวิตแล้ว เราจะพบว่า "ความสำเร็จ" ที่เราภาคภูมิใจมากที่สุดไม่ใช่ความสำเร็จที่เรา "คาดหวัง" แต่เป็นความสำเร็จที่ "ไม่คาดหวัง" มากกว่า เช่น เราทำงานหนักเพื่อให้ได้เลื่อนตำแหน่ง เมื่อเราได้เลื่อนตำแหน่งเราก็ดีใจมาก แต่ถ้าเราได้รับการคัดเลือกให้เป็น "พนักงาน

ดีเด่นประจำปี" ผมคิดว่าเราจะดีใจมากกว่าการได้เลื่อนตำแหน่งหลายเท่า ดังนั้น เพื่อแสวงหา "ความสำเร็จที่ไม่คาดหวัง"  
จึงอยากกระตุ้นให้ท่านผู้อ่านทุกคนจงทำงานทุกอย่างให้ดีที่สุดอย่างเต็มศักยภาพที่มีอยู่ แล้วความสำเร็จที่ท่านอยากได้  
อยากเป็น จะมาพร้อมกับความสำเร็จที่ท่านไม่คาดหวังนะครับ