

## เทคนิคการพัฒนาตนเอง : อย่าไว้ใจโปรแกรมการคิดแบบอัตโนมัติ



บทความโดย : ณรงค์วิทย์ แสนทอง

อีเมล : narongwit\_s@hotmail.com

ในชีวิตของคนทุกคนย่อมหนีไม่พ้น "คำถาม" และ "คำตอบ" ที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิต คนส่วนใหญ่มักจะมีคำตอบมากกว่าคำถาม คนบางคนมีคำถามมากกว่าคำตอบ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา ในขณะที่คนบางคน "มีแต่คำถาม แต่ไม่มีคำตอบ" อันนี้ถือว่าชีวิตเริ่มผิดปกติจากคนทั่วไป แต่...ที่น่ากลัวมากที่สุดคือคนที่ "มีแต่คำตอบ แต่ไม่มีคำถาม"

คนที่มีแต่คำถาม แต่ไม่มีคำตอบ เป็นที่คน "พยายามคิด แต่ไม่พยายามทำ" ส่วนคนที่มีแต่คำตอบ แต่ไม่มีคำถามคือคนที่ "พยายามทำ แต่ไม่พยายามคิด" ซึ่งคนประเภทหลังนี้คงจะไม่แตกต่างอะไรไปสิ่งของที่ใครจะหยิบยกเคลื่อนย้ายไปวางที่ไหนก็ได้ จะเป็นคนที่ถูกสภาพแวดล้อมกำหนดชะตาชีวิตตลอดไป

การดำเนินชีวิตของเราในแต่ละขณะจะถูกชักนำชี้นำด้วยคำถามอยู่ตลอดเวลา เช่น ถ้าตื่นนอนแล้วเราควรจะทำอะไรต่อ? ถ้าหิวข้าวแล้วเราจะทำอย่างไร? ทำไมต้องแต่งตัวก่อนออกไปข้างนอก? ทำไมต้องนั่งรถเมล์? ทำไมต้องทักทายคนที่เรารู้จัก? ทำไมเราต้องทำงาน? และอีกหลายแสนหลายล้านคำถามที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา

คนส่วนมากไม่ได้สังเกตว่าการดำเนินชีวิตถูกลิขิตด้วยคำถาม ทั้งนี้เพราะว่าการตั้งคำถามในกิจกรรมต่างๆของชีวิตถูกบันทึกเป็นโปรแกรมอัตโนมัติของชีวิตไปเรียบร้อยแล้ว จะเห็นว่าตอนเป็นเด็กเรามักจะมีคำถามอยู่เสมอว่าทำไมต้องเป็นอย่างนั้น? ทำไมต้องเป็นอย่างนี้? ทำไมไม่ทำแบบนั้น? ทำไมไม่ทำแบบนี้? คำถามเหล่านี้ได้ถูกถามซ้ำแล้วซ้ำเล่า และได้รับคำตอบเหมือนกันทุกครั้ง สมมุติของเราจะบันทึกลงเป็นโปรแกรมอัตโนมัติที่สามารถตอบคำถามได้ทันทีซึ่งโปรแกรมอัตโนมัตินี้ทำงานเร็วมาก จนเราไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นกระบวนการของการ "ถาม-ตอบ"

ถ้าเราขับรถไปบนถนนเส้นหนึ่งที่เราขับอยู่ทุกวัน พอไปถึงสี่แยกไฟแดง เราไม่เคยหยุดถามตัวเองเลยว่าเราควรจะไป เลี้ยวซ้ายหรือเลี้ยวขวา แต่...ถ้าเราไม่เคยขับรถมาถนนเส้นนี้เลย เมื่อถึงสี่แยกไฟแดง ผมเชื่อเหลือเกินว่าเราจะต้องชะลอความคิดนิดหนึ่ง เพื่อเจียดเวลาให้กับการตั้งคำถามและการหาคำตอบ ตรงจุดนี้เราสามารถรับรู้กระบวนการ "ถาม-ตอบ" ของโปรแกรมในสมองของเราได้อย่างชัดเจน เพราะภาพของกระบวนการคิดเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้นตอนและเป็นภาพแบบ Slow Motion เมื่อมีคำถามแล้ว วิธีการหาคำตอบของแต่ละคนอาจจะแตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจจะคิดตัดสินใจเอาเอง บางคนอาจจะเปิดแผนที่ บางคนอาจจะสอบถามคนที่ผ่านไปมา

การปล่อยให้ชีวิตมีแต่โปรแกรมอัตโนมัติเกิดขึ้นมาทุกวันนี้ดีหรือไม่ มันก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีคือประหยัดเวลาในการคิดตัดสินใจ เพราะมันมีรูปแบบที่แน่นอนอยู่แล้ว เราจะเห็นผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆที่สามารถรับรู้และตัดสินใจ

ต่างๆได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง นั่นเป็นเพราะเขามีประสบการณ์การถาม-ตอบมามากและมีครบถ้วนทุกแง่มุมของเรื่องนั้นๆอยู่แล้ว แต่มันก็มีข้อเสียตรงที่ถ้าเมื่อไหร่ก็ตามสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป แต่เรายังใช้โปรแกรมอัตโนมัติตอบคำถามในชีวิตอยู่ โอกาสเสี่ยงก็ยิ่งมากขึ้น เช่น เช่นทุกครั้งที่เราดับไฟเราจะใช้น้ำมาโดยตลอด วันหนึ่งถ้าเราเห็นไฟไหม้ในสำนักงาน ซึ่งเราหาว่าไฟนั้นเป็นไฟที่เกิดจากไฟฟ้าลัดวงจรและยังมีกระแสไฟไหลอยู่ ถ้าเราเอาน้ำไปดับไฟตามโปรแกรมถามตอบอัตโนมัติเหมือนกับชีวิตในอดีตที่เคยผ่านมาแล้ว เราอาจจะไม่มีโอกาสดับไฟอะไรอีกต่อไป เพราะไฟนั้นอาจจะดับชีวิตเราเสียก่อน

คนที่ประสบความล้มเหลวส่วนมากมักจะเป็นพวกที่ไว้ใจโปรแกรมการถาม-ตอบอัตโนมัติของตัวเองมากเกินไป หรือที่หลายคนเรียกมันว่าอีโก้ (Ego) หรือถ้าพูดง่าย ๆ คือ มีความมั่นใจในตัวเองสูงเกินไปนั่นเอง ความมั่นใจในตัวเองนี้เกิดจากผลพวงของประสบการณ์ในการถาม-ตอบของชีวิตที่ผ่านมา คนที่เคยคิดและตัดสินใจถูกมาตลอดมาอย่างต่อเนื่องแน่นอนว่าคนพวกนี้จะไม่ค่อยเชื่อฟังคนอื่น เพราะประสบการณ์เดิมสอนว่าเชื่อตัวเองแหละดีที่สุด โอกาสที่จะตกหลุมพรางของโปรแกรมอัตโนมัติมันมีมาก เพราะ "ความประมาท" ซอบมาเยือน เหมือนกับคนที่ขี่จักรยานเก่งแล้ว ถึงแม้ว่าโอกาสล้มมันอาจจะน้อยกว่าคนที่เพิ่งขี่จักรยานเป็นก็จริง แต่ถ้าล้มแล้วอาจจะเจ็บมากกว่าคนที่เพิ่งขี่จักรยานเป็นใหม่ๆ เพราะไปไว้ใจโปรแกรมอัตโนมัติมากเกินไป เช่น ท่านเคยขี่จักรยานในขณะที่ฝนตกถนนลื่นได้สบายมาก ไม่เคยล้มเลยตลอดชีวิตการขี่จักรยาน วันหนึ่งท่านอาจจะล้มด้วยน้ำมันเครื่องที่อยู่บนพื้นถนนเพียงหยดเดียวก็ได้

สิ่งสำคัญที่อยากจะฝากข้อคิดให้ท่านผู้อ่านคือ ถึงแม้เราจะดำเนินชีวิตในหลายเรื่องต่างๆซุกๆก็ตามแต่ อย่าได้ไว้ใจประสบการณ์เดิมของเราให้มากนัก ลองฝึกคิดทบทวนกระบวนการนั้นๆใหม่ทุกครั้งก่อนที่จะใช้งาน รวมถึงการหัดตั้งคำถามใหม่ๆให้สมองบ้าง เช่น ในขณะที่แปรงฟัน ลองถามตัวเองนิดหนึ่งว่าทำไมต้องแปรงฟัน วิธีการแปรงฟันที่ดีเป็นอย่างไร ทำไมวันหนึ่งเราต้องแปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้ง มีฟันสีไหนบ้างที่เริ่มผุแล้ว ถ้าไม่ให้ฟันผุเราควรจะต้องดูแลอย่างไร เราไปตรวจเช็คสุขภาพฟันครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ ยาสีฟันที่ดีที่สุดคือยี่ห้ออะไร ฟันของคนทั่วไปมีกี่ซี่ และฟันของเรามีกี่ซี่ ฯลฯ

ตัวอย่างนี้จะช่วยให้เราเห็นว่าแม้กิจกรรมเล็กๆในชีวิตที่เราทำอยู่เป็นประจำโดยใช้การสั่งงานของสมองแบบโปรแกรมอัตโนมัติมัน ยังมีสิ่งที่เราไม่ทราบอีกเยอะมาก ถ้าเราฝึกทบทวนการถาม-ตอบ รวมถึงการตั้งคำถามใหม่ๆให้กับชีวิตแล้ว ผมเชื่อว่าคำถามเหล่านั้นจะมาช่วยปิดรอยร้าวของชีวิตในเรื่องนั้นๆได้เป็นอย่างดี เพราะคำถามบางคำถามเป็นเรื่องที่ทำทลายความอยากรู้ คำถามบางคำถามเป็นเรื่องที่กระตุ้นจิตสำนึก (Awareness) ให้กับเราเห็นความสำคัญของมันมากยิ่งขึ้น

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านคงจะสามารถนำเอาแนวทางนี้ไปใช้ในการพัฒนาศักยภาพของตัวเองได้บ้างนะครับ

**"วันนี้ท่านถามตัวเองบ้างหรือยัง?"**