

## ชีวิตมีทางเลือกเสมอ : จงเลือกที่จะรักสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ก่อนที่จะเลือกทำในสิ่งที่เรารัก



- บทความโดย : ณรงค์วิทย์\_แสนทอง
- นักเขียน ที่ปรึกษา และวิทยากรอิสระ
- อีเมล : peoplevalue@yahoo.com

คนส่วนใหญ่มักจะรู้สึกไม่ค่อยพอใจกับสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เป็นอยู่ หรือได้อยู่ มักจะเห็นสิ่งที่คนอื่นเป็น คนอื่นมี คนอื่นได้ ดีกว่าตัวเองเสมอ ที่เป็นเช่นนี้ไม่ใช่เป็นเพราะใครมีอะไรดีกว่าเราหรอก แต่เนื่องจากว่าเรามองข้ามความสำคัญของสิ่งที่เรามีอยู่นั่นเอง เช่น บ้านคนอื่นน่าจะดีกว่าบ้านเรา แฟนคนอื่นน่าจะรักกว่าแฟนเรา รถคนอื่นน่าจะขับกว่ารถเรา งานคนอื่นดีกว่างานที่เราทำอยู่ ฯลฯ ใครที่รู้สึกแบบนี้ผลที่จะติดตามมาคือความไม่พึงพอใจต่อสิ่งที่ตัวเองเป็น มี หรือได้อยู่ ทำให้ขาดความทุ่มเทในการที่จะทำ จะดูแลรักษาสิ่งเหล่านี้ไว้ เมื่อใส่ใจน้อยลง ยิ่งทำให้ความสำคัญของสิ่งนั้นๆน้อยตามลงไปด้วย

คนหลายคนพยายามไขว่คว้าหาสิ่งที่คนอื่นมีแต่ตนเองไม่มี บางคนพยายามทุกวิถีทางที่จะได้มันมา เช่น คนทำงานหลายคนอยากมีรถเป็นของตัวเองเหมือนกับที่เพื่อนๆคนอื่นเขามีกัน ทั้งๆที่ตัวเองรายได้ไม่ได้สูงมากมายอะไร สุดท้ายเป็นหนี้ก็ยอม เพียงแค่อำนาจได้รถยนต์มาขับเท่ๆ เท่านั้นเอง และความพึงพอใจต่อสิ่งที่ได้มาส่วนใหญ่ไม่จริงยั่งยืน แรกๆที่ได้มาก็รู้สึกดี รู้สึกพึงพอใจ แต่เมื่อมันอยู่กับเราไปนานๆ ความรู้สึกชอบรู้สึกรัก รู้สึกพอใจก็ค่อยๆจางหายไปและหมดไปในที่สุด

คนทำงานหลายคนมักจะบ่นว่าไม่ชอบทำงานนี้เลย แต่ก็ไม่รู้จะไปทำอะไร ไม่ชอบบริษัทนี้เลย แต่ก็ต้องจำใจทำ ไม่ชอบเจ้านายคนนี้เลย แต่ยังไงคงจะเปลี่ยนนายไม่ได้หรอก คนเรามักจะบ่นและโทษโน่นโทษนี่ว่าไม่ดี ไม่เหมาะกับตัวเอง แต่ไม่เคยหันมามองตัวเองเลยว่าในความเป็นจริงแล้วทุกชีวิตมีทางเลือกในชีวิตอย่างน้อยสองทางเลือกเสมอ เช่น

- เลือกที่จะทำในงานที่ตัวเองรักตัวเองถนัดหรือเลือกที่จะรักงานที่ตัวเองทำอยู่
- เลือกที่จะอยู่กับคนที่เราไม่ชอบด้วยความสนุกหรือเลือกที่จะอยู่กับคนที่เราไม่ชอบด้วยความขมขื่น
- เลือกที่จะเข้าร่วมสัมมนาด้วยความสนุกหรือเลือกที่จะเข้าร่วมสัมมนาแบบแข็งๆไปทั้งวัน
- เลือกที่จะอยู่กับครอบครัวด้วยความสุขหรือเลือกที่จะอยู่กับครอบครัวด้วยความทุกข์
- เลือกที่จะมีรถแต่เป็นหนี้หรือเลือกที่จะไม่มีหนี้แต่ไม่มีรถ
- เลือกที่จะแก้ไขปัญหาด้วยอารมณ์หรือเลือกที่จะแก้ไขปัญหาด้วยสติ ด้วยเหตุด้วยผล
- เลือกที่จะตำลึงน่องหรือเลือกที่จะสอนให้ลูกน่องคิดได้เองเมื่อลูกน่องทำผิด
- เลือกที่จะเอาปัญหาคนอื่นมาใส่ในหัวเราหรือเลือกที่จะรับเอาสิ่งดีๆของคนอื่นเข้ามาอยู่ในหัว
- ฯลฯ

จากตัวอย่างทางเลือกในชีวิตที่เขียนมานี้ คงพอจะทำให้ท่านผู้อ่านได้เห็นว่าเป็นความจริงแล้ว คนเรามีทางเลือกในชีวิตในแต่ละเรื่องอย่างน้อยสองทางเลือกเสมอคือทางเลือกที่เป็นบวกและทางเลือกที่เป็นลบ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกทางเลือกไหน คนส่วนใหญ่มักจะเลือกทางเลือกที่เป็นลบ จึงทำให้เกิดความเครียดและความทุกข์กันมีอยู่บ่อย

ผมอยากจะฝากข้อคิดถึงทุกคนครับว่า คนเราเลือกเกิดไม่ได้ก็จริงแต่เมื่อเกิดมาแล้วเรามีสิทธิที่จะเลือกสิ่งต่างๆ อีกมากมาย ถ้าเราเลือกรักในทุกสิ่งที่เราต้องทำ ไม่ว่าจะเลือกที่จะรักการเรียนเมื่ออยู่ในวัยเรียน เลือกรักงานที่กำลังทำ เลือกรักครอบครัวที่เรามีแล้ว โอกาสที่เราจะเลือกทำในสิ่งที่เรารักมากที่สุดนั้นมีมากขึ้น

สำหรับคนทำงานที่กินเงินเดือนส่วนใหญ่มักจะเฝฝันว่าวันหนึ่งตัวเองจะออกไปทำงานส่วนตัวที่ตัวเองชอบ เช่น เปิดกิจการทัวร์ เปิดร้านเสริมสวย เป็นที่ปรึกษาอิสระ ฯลฯ ผมมีความเชื่อเป็นการส่วนตัวว่าใครก็ตามที่ต้องการให้ฝันเหล่านี้เป็นจริง จะต้องผ่านด่านที่สำคัญในชีวิตอย่างน้อยหนึ่งด่าน นั่นก็คือทำอะไรจึงจะรักงานที่ทำอยู่ให้ได้ก่อน เพราะงานที่ทำอยู่ในปัจจุบันนั้นคือสะพานสำคัญที่จะนำพาเราไปทำในสิ่งที่เรารักหรือเราชอบได้ ตราบใดที่เรายังไม่สามารถรักงานที่กำลังทำอยู่ได้ โอกาสที่เราจะออกไปทำสิ่งที่เรารักได้นั้นมีน้อยมากหรือแทบจะไม่มีเลยก็ว่าได้

ผมอยากให้คนทำงานทุกคนยินดีที่จะทำงานทุกอย่างที่มีโอกาส เพราะการปฏิเสธงานที่ตัวเองคิดว่าไม่รักไม่ชอบนั้น เท่ากับเป็นการปิดกั้นตัวเอง คนหลายคนเพิ่งมารู้ว่าตัวเองชอบงานบางงานที่เคยไม่ชอบมาก่อน แต่พอได้ทำได้สัมผัสก็เกิดความรักขึ้นมาเลย ผมอยากให้คนทำงานทุกคนได้มีโอกาสลอง มีโอกาสทำกับสิ่งที่ตัวเองไม่เคยทำและคิดว่าไม่ชอบ ถ้าลองทำแล้วสุดท้ายยังไม่ชอบอีก และมีสิทธิเลือกที่จะทำในสิ่งที่ตัวเองชอบก็ไม่ว่ากัน แต่ถ้าทำแล้วยังไม่มีทางเลือกที่จะทำในสิ่งที่ตัวเองชอบก็ให้พยายามหาจุดดีของงานนั้นให้ได้สักอย่างสองอย่าง เพื่อให้เรารู้สึกดีๆ ต่องานมากกว่าที่จะรู้สึกทางเชิงลบ อย่างน้อยที่สุดจะช่วยให้เราทำงานนั้นๆ ได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้นครับ

สุดท้ายนี้ ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านคงจะเริ่มมองหาสิ่งดีๆ จากสิ่งหรือบุคคลที่ตัวเองไม่ชอบได้บ้างนะครับ ลองเริ่มค้นหาจากบุคคลที่ใกล้ชิดเรา งานที่เราทำ องค์กรที่เราอยู่ ถ้าทำได้แบบนี้ทุกวัน ผมเชื่อโอกาสที่เราจะได้เลือกทำในสิ่งที่เรารักจะมีมากยิ่งขึ้นอย่างแน่นอน