

ควรทำ... ต้องทำ.... และ ทำก็ได้

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.ย. 2552

ท่ามกลางมรสุมการเมืองและไข้หวัด 2009 หลายท่านว่าวุ่นดวงจิต คิดไม่ตกว่าจะทำอะไรก่อนในชีวิต ถึงขนาดต้องเขียนพันธกรรมใหม่ เพื่ออยากให้เราทำได้พักดวงจิตบ้างจึงนึกได้ถึงสูตรจัดการชีวิตที่ใช่ได้ผลดียามที่จิตตก จิตวุ่นหรือจิตรวนเรไม่รู้อะไรจะไปหาใคร และก็ใช่ได้ผลดีเสมอมาด้วย สูตรนี้ถือเป็นสูตรคุณแม่หรือเรียกให้เก๋ว่า “Mother recipe” แต่ดีกว่าขนมเค้กหรือซูชิใส่อย่างที่ท่านเคยลองกันมาแน่ นอน เพราะสูตรนี้สามารถเก็บไว้ใช้ได้ตลอดชีวิตจัดการให้ชีวิตดีมีสุขแบบไม่วุ่นวายได้ด้วยครับ ขอเชิญมาแลกเปลี่ยนครับ

เทคนิคจัดชีวิตพิชิตเครียด

คุณ แม่ผู้เป็นเจ้าของสูตรสอนผมไว้เพียงสั้น ๆ ในเช้าวันหนึ่งระหว่างผมกำลังนั่งฟังตารางธุรกิจพันล้านที่ต้องทำในแต่ละวัน เป็นต้นว่า หยอดยาเห็บให้หมา, จัดยาให้คุณพ่อกและไปรษณีย์เลี้ยงนกหนูปูปลารอบบ้าน รวมถึงรดน้ำให้ต้นไม้ในสวนใหญ่ที่นอกชาน ขณะผมกำลังนั่งหน้าตึ้นจัดเรียงลำดับของงานไม่ให้ล้มเหลวเสียก่อนเพราะงานส่งต่อนฉบับก็อีกหลายอยู่นั้น คุณแม่ท่านก็ได้กรุณาแนะถึงเทคนิคจัดลำดับงานไม่ให้รู้สึกวุ่นวายจนมือเหี่ยวจนเกินไป

เมื่อผมฟังแล้วในสมองกลวง ๆ ก็เกิดพุทธิปัญญาขึ้นมาทันทีและจำมาใช้อยู่จนถึงเดี๋ยวนี้ จึงนึกถึงท่านผู้อ่านที่รักที่อยู่ในสังคมซับซ้อนนี้ ขึ้นมาจับใจว่าน่าจะเป็นประโยชน์กับท่านใดบ้าง ขนาดสมองลูกไปงอย่างผมยังเข้าใจได้ก็เชื่อว่าท่านที่เป็นผู้มีสมองระดับเลิศอยู่แล้วก็ย่อมจะเข้าใจได้ง่ายและได้ประโยชน์เต็มที่ ดีด้วย

ก่อนอื่นเลยนะครับขอให้ลืมคำว่า ไม่มีเวลา ไว้สักครู่ครับ

เคล็ดลับสำคัญในการจัดชีวิตคือขอให้รู้งานลานแปดใน โลกนี้

ไม่ว่าจะเป็นงานไฮเทคระดับสำรวจอวกาศชายขอบเนบิวลาไป จนถึงป่าข้างบ้านปรุงหอยจี๋ชายนั้นล้วนแต่อยู่ในความสำคัญ 3 ระดับเท่านั้นเองครับ นั่นคือ

- 1) ต้องทำ
- 2) ควรทำ
- 3) ทำก็ได้

ในส่วนของ “ต้องทำ (Must do)” เป็นเรื่องคอขาดบาดตายจริงคือถ้าไม่ทำอาจกลายเป็น must die ได้ เป็นต้นว่าการรักษาพยาบาลตัวเอง เรื่องสุขภาพหรือเรื่องความมั่นคงของสินทรัพย์กิจการ

ส่วนงานระดับ “ควรทำ (Should do)” ได้แก่การออกกำลังกาย การสร้างสรรค์เข้าสังคม การทำบุญกุศลต่อเพื่อนมนุษย์และการพยายามวางแผนชีวิต ลวงหนาเอาไว้มันต้องเคร่งมากจนเกินไป

สำหรับประการสุดท้ายคือ **“ทำก็ได้ (Good to do)”** ซึ่งมักเป็นงานที่เกิดจากความเกรงใจมากกว่า เช่น คุยโทรศัพท์กับเพื่อน ขับรถไปส่งเพื่อนที่บ้าน ไปดูหนังฟังเพลงหรือไปออกกำลังกายที่ไม่เต็มใจ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่ได้ทำให้เสียเวลาอย่างเดียวกว่า แต่ทำให้เสียสุขภาพจิตด้วย

เพราะมันจะดึงเอาพลังชีวิตของท่านไปได้มากกว่าที่คิด คือแทนที่จะเหลือเนื้อสมองเอาไว้ทำในงานที่ “ต้องทำ” หรือ “ควรทำ” กลับต้องเจียดมาในส่วนที่ไม่จำเป็นมากเกินไปจนควรจนบางที่ทำให้เสียโอกาสอันดีในชีวิตไปได้ทีเดียวครับ

สิ่ง ที่น่าอัศจรรย์ยิ่งก็คือ งานประเภทที่ 3 อันเกิดจากความเกรงใจนี้กินเวลาชีวิตของเราไปเสียมากที่สุดเลยถึงราว 2 ใน 3 และงานอย่างนี้เองที่ทำให้วันหนึ่งเราต้องมานั่งกุมขมับ มั่นยืนคิดว่าชีวิตนี้ ทำไมยุ่งชิงหนักหนา จะอะไรกันหนักกันหนามากนักจนพาลกลายเป็นคนหุนหันดุเดือดงา ยเสียสุขภาพจิต เสียสังคมรอบตัวแล้วในที่สุดก็เปลี่ยนไปเป็นซึมเศร้า ได้ นี่แหละครับผลของการไม่จัดชีวิตให้ดีก็จะทำให้เรื่องที่ไม่เป็นเรื่องมาพิชิตตัวเราไปแทนอย่างไม่น่าเกิด ที่เดียวครับ

ที่จริง ทุกคนบนโลกล้วนแต่มีทุกข์กันอยู่เป็นแพคเกจคู่มาตั้งแต่เกิดแล้ว แต่บางท่านดูราเริงแถมประสบความสำเร็จอยู่เสมอเป็น เพราะเขาท่านเตรียมตัวดี ท่านเหล่านี้เป็นคนที่เตรียมชีวิตไว้อย่างรอบคอบ อันที่จริงท่านเหล่านี้ไม่ได้มีตัวช่วยวิเศษใดต่างจากเรา ๆ หรือครับ หากแต่สิ่งที่ต่างออกไปคือการ “เตรียมชีวิต” และ “ความรอบคอบยิ่งยวด”

บุคคล ที่ประสบความสำเร็จน่าชื่นชมทุกรายจะมีสามคำศักดิ์สิทธิ์ที่ว่านี้ไว้จัดการ เรื่องราวชีวิตไม่ให้เรื่องไม่จำเป็นมาแย่งที่สิ่ง “ต้องทำ” หรือ “ควรทำ” ในชีวิตลงไปได้

โดย นพ.กฤษดา ศิริรามพูน / กรุงเทพมหานคร