



ปิด .. เปิด

ถ้าถามคุณว่า ปิด .. เปิด คุณจะนึกถึงอะไร?

คนหนุ่มมากจะนึกถึง .. ปิด .. เปิด ก็อกน้ำ ทีวีไฟ โทรทัศน์ พัดลม แอร์
ประตู คอมพิวเตอร์ ฯลฯ

ซึ่งกลับนึกถึง ปิด .. เปิด ที่มีความหมายแตกต่างกัน 3 อย่าง

ความหมายแรก .. ปิด เปิด ที่หมายถึง การปิดอคติในใจเรา เพื่อเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นมากขึ้น

เราคงต้องยอมรับว่า .. การที่คนกลุ่มหนึ่งทำงานร่วมกัน ย่อมมีความเห็นที่แตกต่างกัน อันนั้นเป็นเรื่องธรรมดา แต่เราต้องยอมลดตัวตนของเรา ลดอคติของเรา เพื่อเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นต่างของคนอื่นมากขึ้น .. เมื่อใดที่เราทำได้ อย่างนั้น เราจะเปรียบเหมือนเรือน้อยที่ลอยอยู่กลางมหาสมุทร มากกว่าเรือน้อยที่ลอยอยู่แค่น้ำหลังบ้าน ในโลกนี้มีอะไรอีกมาก ที่เรายังไม่รู้ และยังไม่ถึง การเปิดใจรับฟังสิ่งใหม่ๆ ความคิดเห็นต่าง และมุมมองที่แตกต่าง ทำให้เราอยู่ในโลกที่กว้างใหญ่ขึ้น และทำให้เราได้เรียนรู้ พัฒนา และเดินทางอยู่บนเส้นทางใหม่ๆ ที่น่าค้นหาอยู่เสมอ

ความหมายที่สอง .. การปิดอคติในใจของคนอื่น เพื่อเปิดความเป็นตัวตนของเรา

ความหมายนี้ฉันได้มาจากรายการ “The Mask Singer” รายการที่กำลังโด่งดังและเป็นที่นิยมอย่างมากในขณะนี้ รายการนี้เป็นรายการที่ให้บุคคลที่มีชื่อเสียงในวงการต่างๆ มาใส่หน้ากากเพื่อปิดบังตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง แล้วร้องเพลงเพื่อให้กรรมการและผู้ชมเดาว่าเขาเป็นใคร เมื่อใดก็ตามที่ตรอกอบวันนั้นก็จะเป็นวันที่ต้องถอดหน้ากาก .. ซุปตาร์หลายคนเป็นคนไม่มีความมั่นใจที่จะร้องเพลง หรือนักร้องบางคนก็ร้องเพลงคนละแนวกับที่เคยร้อง บางคนได้แสดงออกเต็มที่ โดยที่ไม่ต้องกลัวเสียภาพพจน์ดาราที่แสดงตลกบางคนกลับทำให้เราเสียน้ำตาเมื่อเขาเปิดเผยความในใจ ในขณะที่ดาราที่เล่นละครแนวดราม่ากลับทำให้เราหัวเราะในความน่ารักและตัวตนที่เราไม่เคยเห็นเขาเป็นมาก่อน .. ตอนจบของรายการ เมื่อแชมป์ของรายการนี้ต้องถอดหน้ากากเป็นคนสุดท้าย เขาคือ ทอม Room39 เขาพูดได้อย่างน่าฟังมาก



เขาบอกว่าจริงๆ การใส่หน้ากากคือ “การปิดเพื่อเปิดต่างหาก” เราใส่หน้ากากเพื่อปิดไม่ให้คนอื่นรู้ว่าเราเป็นใคร มันทำให้เรากล้าที่จะเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงที่อยู่ข้างในออกมา โดยไม่ต้องกลัวว่าใครจะว่าอะไร เขาเหล่านั้นจึงได้แสดงความสามารถและความเป็นตัวของตัวเองออกมาได้อย่างเต็มที่ .. ในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างนั้นจริงๆ บางทีคนเราตัดสินคนจากภายนอก บางทีสังคมหยาบยี่นบุคลิกและสิ่งที่คิดว่าคนๆ นั้นควรจะเป็นให้เขา โดยไม่ได้ถามเจ้าตัวเองว่าเขาอยากเป็นแบบไหนกันแน่ การที่ประตูแห่งอคติถูกปิดลง ไม่มีความคาดหวังว่าใครควรจะเป็นแบบไหนตามใจคนดู .. เมื่อนั้นเขาคนนั้นก็จะเป็นตัวของตัวเอง และแสดงศักยภาพของเขาได้อย่างเต็มที่และดีที่สุด

ความหมายที่สาม .. การปิดรับข้อมูลด้านลบ และเปิดรับข้อมูลด้านบวก

ยกตัวอย่าง หากบ้านคุณรกเอามากๆ มีของทิ้งระเกะระกะ ถ้าพิจารณาดีดี ก็ล้วนเป็นของที่ไม่ใช้แล้ว บ้างก็ใช้แล้วแต่ชำรุด ใช้อีกไม่ได้ หรือเป็นเสื้อผ้าที่ใส่ไม่ได้แล้วไม่ว่าจะพยายามลดน้ำหนักขนาดไหนก็ตาม หลังจากการทำงานอันยาวนานทั้งวัน คุณกลับมาที่บ้านและพบว่าบ้านรกเอามากๆ แทบจะไม่มีที่ให้แทรกตัวเข้าไปนอน .. ความอ่อนล้าที่มีมาทั้งวัน ก็ยิ่งทวีความอ่อนเปลี้ยเพลียใจให้มากขึ้นไปอีก .. สิ่งที่ยกตัวอย่างนี้ทำให้คุณเห็นภาพชัดขึ้น

ถ้าฉันเปรียบบ้านรกๆ เหมือนสมองของคนเรา สมองซึ่งมีพื้นที่จำกัดที่อยู่ภายใต้กะโหลกเล็กๆ ใบหนึ่ง .. ถึงแม้จะมีคนเคยบอกว่าสมองสามารถบันทึกข้อมูลได้เท่ากับ Thumb Drive เป็นพันล้านอันก็ตาม ถ้าหากสมองนั้นรับข้อมูลมากเกินไป และข้อมูลกระจุกกระจายไม่เป็นระเบียบ ก็เปรียบเหมือนกับคอมพิวเตอร์ที่หน่วยความจำเกือบจะเต็มมีเต็มแหล่ง ระบบเริ่มรวน เริ่มทำงานช้าลงเรื่อยๆ จนเครื่องแฮงค์ไปเลยก็มี สมองก็เช่นกัน สมองที่แบกรับข้อมูลมากเกินไป โดยเฉพาะข้อมูลที่เรารู้จักว่า “ข้อมูลขยะ” ซึ่งข้อมูลเหล่านี้นอกจากจะไม่มีสาระแล้ว ยังไม่เกิดประโยชน์อีกด้วย ดีไม่ดีจะเข้าข่ายบ่อนทำลายอีกต่างหาก ยกตัวอย่างเช่น การรับรู้เรื่องไม่ดีของคนอื่น ทั้งที่ไม่ใช่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเราเลย หรือไปได้ยินว่ามีคนว่าเรา นินทาเราแต่ไม่เป็นความจริง หรือการคิดกังวลไปก่อนล่วงหน้าทั้งที่เหตุการณ์นั้นยังไม่เกิดขึ้น ความคิดเหล่านี้จะวนเวียนอยู่ในสมองเราหลายรอบ มีการใช้พลังงานเกินความจำเป็น บางคนนั่งเฉยๆ ไม่ได้ทำอะไร แต่ความคิดในด้านลบที่วนอยู่ในหัวตลอดเวลาทำให้เขาเหนื่อย เพลีย และไม่มีแรงไปเลยก็มี เช่นเดียวกับกับเครื่องคอมพิวเตอร์ ถ้าเราอยากให้มันกลับมาทำงานเร็วเหมือนเดิม เราก็ต้องลบข้อมูลที่ไม่จำเป็นทิ้ง และก็ Format หรือจัดระบบเครื่องคอมพิวเตอร์ใหม่ วิธีนี้จะทำให้คุณเหมือนได้คอมพิวเตอร์เครื่องใหม่ โดยไม่ต้องเสียเงินสักบาท .. วิธีนี้สามารถเอาไปประยุกต์ใช้กับการจัดการความคิดในสมองคุณได้อย่างดีทีเดียว โดยเริ่มตั้งแต่การเลือกรื่องที่จะบันทึกลงในหน่วยความทรงจำของสมอง หากคุณเลือกแต่ข้อมูลที่ดีและมีประโยชน์ลงบนสมองคุณแล้วละก็ คุณจะไม่ต้องเสียเวลาลบข้อมูลขยะออกจากสมองคุณอีก การเลือกแต่เรื่องที่น่าจดจำก็สามารถทำให้เรามีความสุขในทุกครั้งที่นึกถึง แต่หากเราเลือกแต่เรื่องที่ไม่ดีบันทึกลงในสมอง สมองของคุณจะเหนื่อยล้าก่อนเวลาเสียอีก เคยรู้สึกไหมคะ บางทีนั่งทำงานอย่างเดียว ทำไมกลับบ้านแล้วเหนื่อยล้าเอามากๆ เพราะสมองเราทำงานหนักไปซะ ไม่ว่าจะคิดเรื่องงานแล้วยังต้องแบ่งสมองมาคิดเรื่องข้อมูลขยะต่างๆ อีกด้วย วิธีที่จะเลือกรื่องที่ดีและลบเรื่องที่ไม่ดีทิ้งไปนั้น ทำได้ด้วยการเจริญสติ ให้มีสติระลึกรู้และไตร่ตรองอยู่ตลอดเวลา เรื่องไหนควรจำ เรื่องไหนควรปล่อยวาง แค่นี้สมองคุณก็จะเบาและโล่งไปเยอะเลยคะ ความจำหรือข้อมูลที่เราได้อยู่ก็จะเป็นประเภท นึกถึงที่ไรก็สุขใจทุกทีเมื่อ “ข้อมูลขยะ” เหลือไม่มาก การจัดเก็บก็จะทำได้ไม่ยากคะ การจัดเก็บที่ดีจะทำให้เราเลือกข้อมูลส่วนนั้นมาใช้ได้ทุกเมื่อที่เราต้องการ ..

หลังจากอ่านบทความนี้แล้ว ก็ขอเชิญชวนท่านผู้อ่านทุกท่านร่วมกัน
“ปิด .. เปิด” กันวันนี้ เพื่อความสุจริตในการทำงานและการดำเนินชีวิตของทุกท่านนะคะ