



ปีที่ผ่านมาสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้หลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไป ... คนส่วนมากน่าจะคิดว่าเปลี่ยนแปลงในทางที่ไม่ดี ... แต่มีสิ่งหนึ่งที่ฉันทันทีสังเกตเห็น คือ มนุษย์ไม่เคยยอมแพ้ ... เราคิดค้นหาวิธีป้องกันจนปัจจุบันหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์กลายเป็นอุปกรณ์ที่เรจะต้องนำออกมาจากบ้านเสมอพร้อมกับโทรศัพท์มือถือ เราคิดค้นวัคซีนป้องกันโรค COVID-19 ซึ่งผลิตได้เร็วที่สุดเป็นประวัติการณ์เทียบเท่ากับที่เคยผลิตมา แลผลผลิตพร้อม ๆ กันจากหลายประเทศ เราแบ่งปันข้อมูลกัน เพื่อช่วยกันต่อสู้กับโรคนี้อ ... จึงเห็นได้ว่ามนุษย์รู้จักปรับตัว และเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์อยู่เสมอ ซึ่งเป็นมาในทุกยุคทุกสมัย เราจึงอยู่รอดได้จนถึงทุกวันนี้

ทางพุทธศาสนาเชื่อว่าการที่เราเกิดมาบนโลกใบนี้เพื่อเรียนรู้ พัฒนาตัวเอง และทำความดี เราเรียนรู้ที่จะชนะกับอุปสรรคนานัปการ เราเรียนรู้ที่จะพัฒนาตัวเอง เราเรียนรู้ที่จะมีความสุขในธรรม ... ในชีวิตที่ผ่านมา ทุกท่านคงเคยประสบพบเจอกับอุปสรรคมาไม่มากก็น้อย ณ จุดนั้น เราอาจเคยคิดว่า “ฉันไม่ไหวแล้ว” “อยากยอมแพ้” “เสียใจมาก ๆ” และ “ท้อสุด ๆ” บางท่านอาจคิดถึงขั้นอยากจากโลกนี้ไปเลยก็มี ... ฉันเชื่อว่าทุกคนที่เกิดมา ต้องได้เจอกับอุปสรรคกันทุกคน แต่อาจต่างเรื่องต่างวาระไป บางคนอาจเป็นเรื่องของความเจ็บป่วย คนที่รักไม่สบาย บางคนก็เรื่องงาน ไม่ได้เป็นไปตามที่ตั้งใจ เพื่อนได้ดีกว่าตนเอง เจ้านายไม่เห็นความสำคัญ กิจการไม่ดี ต้องออกจากงาน บางคนก็เรื่องการเงิน เป็นหนี้เป็นสิน โดนยึดบ้าน และมีคนจำนวนไม่น้อยที่เกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ หรือความรัก ... สิ่งหนึ่งที่จะนำพาให้เราผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ เหล่านี้ไปได้ ในทางธรรม คือ “การใช้สติ” ในการแก้ปัญหา ส่วนในทางโลกมีคนพูดถึง “การเปลี่ยนวิธีคิด” มากขึ้น หรือที่เรียกกันว่าการเปลี่ยน “mindset”

ฉันไม่ได้เป็นคนเก่งอะไรในเรื่องธรรมะ แต่ข้อดีของตัวเองก็คือ ชอบที่จะรับฟังความคิดเห็นจากคนอื่น หรือได้รับการ feedback ไม่ว่าจะจากคนที่อาวุโสกว่า หรือคนที่อ่อนอาวุโสกว่าก็ตาม แล้วพร้อมที่จะเปลี่ยน mindset เพื่อให้ใจตัวเองเบาสบาย และสามารถเอาชนะอุปสรรคข้างหน้าได้ ... อุปสรรคที่ใหญ่มาก ๆ ของการเปลี่ยน mindset คือ “ego” ถ้าพูดเป็นภาษาทางพุทธศาสนา ก็เรียกว่าการมี “อัตตา” ถ้าอธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้นแบบท่านพุทธทาส ก็จะใช้คำว่า “ตัวกูของกู” หรืออธิบายให้ง่ายขึ้นไปอีกก็คือ การที่อยากให้คนอื่นเห็นตัวเองมี “ตัวตน” หรือเป็น “คนสำคัญ” ทุกคนล้วนมี ego ในตัวจะมากหรือน้อยแตกต่างกันไป ส่วนใหญ่ ego มักมาพร้อมตำแหน่งการงานที่ใหญ่โต อายุที่มากขึ้น หรือคนที่มีทรัพย์สินเงินทองมาก ๆ แต่ ego มักมาพร้อมกับความทุกข์ หากคนอื่นไม่เห็นความสำคัญของเรา เราก็อทุกข์ ดังนั้น ทางพุทธศาสนาจึงสอนให้เรลด ego ลงเรื่อย ๆ หากไม่มีเลยดีจะได้ยิ่งดี ...

แล้ว ego เป็นอุปสรรคอย่างไรต่อการเปลี่ยน mindset ? ยกตัวอย่างง่าย ๆ หากท่านมีตำแหน่งใหญ่โต แลเป็นผู้อาวุโส หากมีผู้อย่างอาวุโส หรือลูกน้องมา feedback ท่าน ท่านคิดว่าจะรู้สึกอย่างไร? คนส่วนมากอาจจะไม่พอใจ ไม่สบายใจ อึดอัด โมโห โกรธ รับไม่ได้ ฯลฯ เพราะเรามี ego คำคอเราอยู่ อารมณ์เราจะตอบสนองเร็วมากขึ้นกับ ego มากหรือน้อย ... แต่หากเราวางตัวตนของเราไว้ ลด ego เก็บอารมณ์ และเปิดใจฟังคำ feedback นั้นด้วยใจเป็นกลาง ... เราอาจจะได้อะไรดี ๆ จากคำพูดเหล่านั้นก็เป็นได้ และคำพูดเหล่านั้นจะส่งผลให้เราได้พัฒนาตนเอง หรือเปลี่ยน mindset ได้อีกหลายต่อหลายเรื่องเช่นเดียวกัน ... อีกตัวอย่างหนึ่งให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน หากท่านเคยมีทรัพย์สินมากมาย หรือมีกิจการหลายแห่ง แต่เพราะฤทธิ์ของ



Easy Living

ธรรม=ดีดี

รศ. พญ.โสเมรัชช์ วิไลยุค  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

Happy

COVID-19 ทำให้กิจการทั้งหลายต้องปิดตัวลง ประกอบกับทรัพย์สินที่มีกลายเป็นหนี้สินเกือบหมด ถ้า ego ยังเหมือนเดิม mindset ไม่เปลี่ยน ท่านจะลำบากมาก ๆ ในการก้าวข้ามผ่านอุปสรรคครั้งนี้ มีคนหลายคนที่เป็นเจ้าของกิจการใหญ่โต แต่ต้องผันตัวเองเป็นลูกจ้างบ้าง รับงานเล็ก ๆ น้อย ๆ บ้าง เพียงเพื่อทยอยเก็บเงินเพื่อใช้หนี้ และสร้างเนื้อสร้างตัวต่อไป คนเหล่านั้นเขาทำได้เพราะเขาลด ego และเปลี่ยน mindset ใหม่ ไม่ได้หวังจะรวยล้นฟ้า แต่พยายามใช้หนี้ให้หมด และเริ่มต้นใหม่ บางคนต้องออกจากงานประจำที่ทำมาเป็นสิบ ๆ ปี เพราะบริษัทเลิกจ้าง ต้องหางานทำเพื่อประทังชีวิต เช่น ขายอาหาร delivery รับจ้างขับรถส่งผู้คน เป็นต้น ถามว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เขาลดคุณค่าตัวเองลงไหม? ไม่เลย คุณค่าของคนไม่ได้ขึ้นกับลักษณะของงาน คุณค่าของคนขึ้นกับสิ่งดี ๆ ที่เขาทำ งานที่เขาทำเป็นงานสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย เขาทำงานด้วยความขยันขันแข็ง เขาทำงานหาเงินมาเลี้ยงคนในครอบครัว แค่นี้เขาก็มีคุณค่าในตัวเองแล้ว

ในมุมมองของฉัน ... ฉันโชคดีเสมอที่มีกัลยาณมิตรมา feedback ตลอดเวลา ... ใ่ว่่าตอนแรก ๆ จะชอบ ตอนแรก ๆ ไม่ชินเลย พอได้รับ feedback เป็นปกติของมนุษย์ปุถุชน จิตใจจะหม่นหมอง เพราะความมั่นใจว่าเราดี เราเก่ง ลดลงในทันที แต่พอได้คิด เอาคำพูดเหล่านั้นมาพิจารณา โดยวางตัวตนหรือ ego ไว้ เปิดใจรับฟัง พร้อมปรับ mindset ฉันพบว่าคำพูดเหล่านั้นมีค่ามาก มันกระตุ้นให้ฉันอยากปรับเปลี่ยนและพัฒนาตัวเองมากขึ้น ... หากไม่มีคำพูดเหล่านั้นฉันคงคิดว่าตัวเองทำดีแล้ว พอใจแล้ว และหยุดนิ่งอยู่กับที่ พอคิดได้อย่างนี้ ฉันก็คอยถามกัลยาณมิตรอยู่เสมอ ว่ามีอะไร feedback อีกบ้างไหม? ... ทุกคนรอบตัวบอกมาเป็นเสียงเดียวกันว่า ชอบ feedback ฉันมาก เพราะฉันไม่โกรธ ยอมรับฟัง และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ หาก feedback ไหนที่ฉันตริตรองแล้ว ไม่เกิดประโยชน์ ฉันก็จะปล่อยวาง เพื่อไม่ให้อารมณ์ขุ่นมัว ... ถ้าถามว่าฉันละ ego ได้หมดเลยไหม ... ต้องตอบตามความจริงว่า ยังละไม่ได้หมด โดยเฉพาะเวลาที่ตัวเองได้ตำแหน่งที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ ฉันต้องคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ คืออย่าให้ตำแหน่งเหล่านั้น มาเปลี่ยนตัวตนของเรา ในทางตรงกันข้าม ต้องคอยกด ego ตัวเองลงเรื่อย ๆ ถึงแม้หน้าที่การงานจะเพิ่มขึ้นก็ตาม ... มีครั้งหนึ่งสมัยที่ฉันไปเรียนต่างประเทศ ฉันรับรู้ได้ถึงความยุติธรรมระหว่างเชื้อชาติ เหมือนมีคนมากระทบต่อ ego ของฉัน ทำให้ฉันมีจิตใจที่ขุ่นมัวอย่างมาก และไม่มีสมาธิกับการเรียนเท่าที่ควร ทุกอย่างเปลี่ยนเป็นความทุกข์ เพราะไม่ได้ตั้งใจ ... ครั้นมีคนมาเตือนสติฉัน ให้ยึดมั่นกับความตั้งใจเดิม คือการมาศึกษาหาความรู้ ... ฉันเปลี่ยน mindset ทันที และรู้สึกว่ามันรุ่งขึ้นที่ไปเรียน จิตใจเบาสบายขึ้นมาก การเอา ego ออกไป เหมือนยกภูเขาออกจากอก ทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวฉันเหมือนเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง ที่เปลี่ยนอย่างเดียวคือ mindset ของฉัน ... หลังจากเหตุการณ์ครั้งนั้นฉันเข้าใจอะไรหลายอย่างมากขึ้น ความทุกข์ ความสุข ล้วนอยู่ที่ใจเรา ขึ้นกับเราเลือกที่จะมองปัญหาต่าง ๆ ในมุมมอง ส่วนการทำงานที่มีอุปสรรคนั้นเป็นเรื่องปกติ ไม่มีงานไหนไม่มีอุปสรรค หากจะทำงานให้ประสบความสำเร็จแล้ว ล้วนต้องฝ่าฟันด้วยกันทั้งสิ้น เพียงแต่มกน้อยต่างกัน อุปสรรคที่เข้ามา เป็นแค่เพียงโจทย์ปัญหาหนึ่งที่ทำให้เราได้พัฒนาตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ เท่านั้น

หวังว่าบทความนี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านไม่มากนักน้อยนะ ... เราเอาชนะปัญหาอุปสรรค หรือความทุกข์ต่าง ๆ ได้ไม่ยาก เพียงแค่ใช้ “สติ” และมี “mindset” ที่ดี ค่อย ๆ หาหนทางแก้ไข อดทน แล้วลงมือทำ เราก็จะผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี ขอให้ทุกท่านผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ กันทุกคนนะค่ะ @Rama ขอเป็นกำลังใจให้ค่ะ ...