



การเดินทาง




รติกร สว่างเพชร¹

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีเป็นไปอย่างรวดเร็ว อินเทอร์เน็ตไร้สาย หุ่นยนต์ ปัญญาประดิษฐ์ในวงการแพทย์ เทคโนโลยีชีวภาพเพื่อปรับปรุงพันธุกรรม เพิ่มเติมด้วยสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ของคนทุกกลุ่ม แทรกไปทุกแวดวง จากสังคมครอบครัว สังคมวัยเรียน สังคมวัยทำงาน สังคมผู้สูงวัย ช่องว่างความใกล้ชิด ความสัมพันธ์แบบวิถีชีวิตเดิมๆ หายไป กระแสสังคมทุกสิ่งอย่างเปลี่ยนแปลงจากเดิม ในการดำเนินชีวิตซึ่งเปรียบเหมือนการเดินทางของทุกคนยังคงต้องพบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้คือ ทุกข์ สุข ผิดหวัง ล้มเหลว สำเร็จ ฯลฯ ครบถ้วนทุกความรู้สึก แต่เมื่อ “ชีวิตต้องดำเนินต่อไป” จึงไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ในการรับมือกับภาวะตามบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ภายใต้คุณภาพงานและคุณภาพใจที่ดี

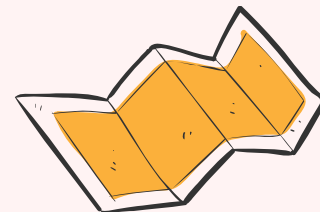
สิ่งสำคัญในการขับเคลื่อนภาระบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบที่ปฏิเสธไม่ได้ คือ การวางแผนและวิจิตต หากพิจารณาให้ดี กิจกรรมหลากหลายในชีวิตที่ผ่านมา วัน เดือน ปี จบลงด้วยดีล้วนมาจากกระบวนการวางแผน แม้การวางแผนไม่ได้รับประกันว่าจะสำเร็จตามเป้าหมาย หากแต่ลดความผิดพลาด ช่วยให้เกิดการแก้ไขซ่อมแซมได้ทันเวลา และความรู้สึกหลากหลาย ท้อแท้ สิ้นหวัง ยินดี มีกำลังใจ ฯลฯ เป็นผลจากวิจิตต คิดบวก คิดลบ คิดแบบมองโลกตามความเป็นจริง ซึ่งทุกคนมีสิทธิเลือกว่า จะคิดอย่างไรที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตง่ายขึ้น วางทุกข์ได้ไว สุขกับสิ่งรอบตัวได้ทันทีไม่ต้องรอ “ปรับวิจิตต ชีวิตเปลี่ยน” เมื่อสุขภาพใจดีย่อมส่งผลต่อคุณภาพงานที่ดี



¹ สำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์ขอนแก่น

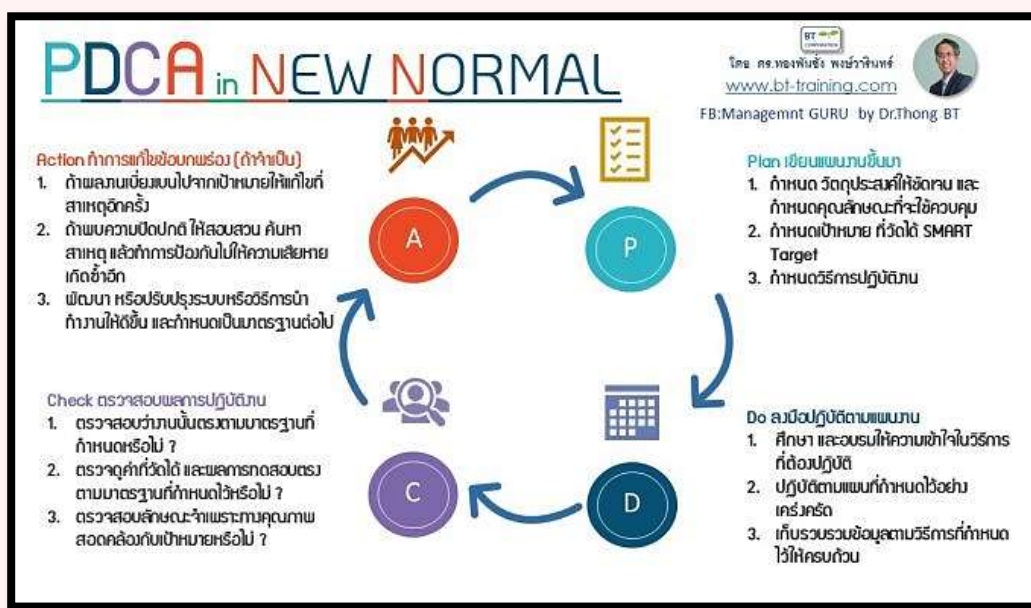
 **ความหมายของการวางแผน**

การวางแผน เป็นกระบวนการคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติต่างๆ ในการบรรลุเป้าหมาย เป็นสิ่งแรกที่ต้องทำเพื่อให้เกิดผลที่ต้องการ เป็นกระบวนการที่อาศัยการสร้างและรักษาแผนการ เป็นการเตรียมขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย และเป็นเทคนิคหนึ่งที่มีความสำคัญที่สุดต่อการจัดการโครงการและเวลา ดังนั้น คนวางแผนดีจะสามารถลดเวลาและพลังงานในการบรรลุเป้าหมาย



 **ความสัมพันธ์ระหว่างการวางแผนและการพยากรณ์ (forecasting)**

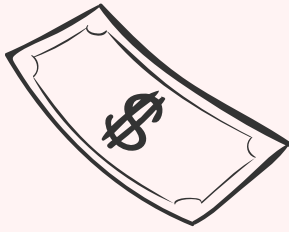
คุณสมบัติสำคัญหนึ่งของการวางแผน ที่มีถูกมองข้าม คือ ความสัมพันธ์ระหว่างการวางแผนและการพยากรณ์ (forecasting) การพยากรณ์ คือ การทำนายว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร แต่การวางแผน คือ การทำนายว่าอนาคตควรเป็นอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ การพยากรณ์จึงเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผน แต่การวางแผนจะอาศัยการเตรียมพร้อมในสถานการณ์ต่างๆ และอาศัยการกำหนดว่าจะตอบรับกับสถานการณ์เหล่านั้นอย่างไร



*กระบวนการวางแผนแบบ PDCA: Plan/ Do/ Check/ Action



มองโลกอย่างไร ได้ชีวิตอย่างนั้น



ในโลกนี้มีวิธีคิดอยู่หลายแบบ วิธีคิดแต่ละแบบก็มีจุดดี จุดด้อย แตกต่างกันไป

วิธีคิดที่คนส่วนใหญ่รู้จักก็มีอยู่ 3 แบบ ได้แก่

1. วิธีคิดแบบมองโลกในแง่ดี
2. วิธีคิดแบบมองโลกในแง่ร้าย
3. วิธีคิดแบบมองโลกตามความเป็นจริง



วิธีคิด “แบบมองโลกในแง่ดี”

การรู้จักมองหาคุณค่า หรือแง่ดี แง่งาม ท่ามกลางสถานะที่ไม่พึงประสงค์ เช่น เมื่อตกอยู่ท่ามกลางวิกฤติ ก็ให้รู้จักมองหาโอกาส หรือเมื่อต้องทำงานหนัก ก็ให้มองว่า งานหนักจะมาพร้อมกับความเชี่ยวชาญ หรือเมื่อต้องพบกับอุปสรรคมากมายในชีวิตก็ให้มองว่า นั่นคือการทดสอบจากพระเจ้า เมื่อสอบผ่านก็จะได้รับรางวัลก้อนใหญ่ หรือเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ก็ให้คิดเสียว่า นั่นเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของคำแนะนำ หรือเมื่อต้องพบกับความผิดหวัง ก็ให้คิดเสียว่า เป็นวิธีที่ธรรมชาติกำลังมอบภูมิปัญญาในการดำรงชีวิต



วิธีคิด “แบบมองโลกในแง่ร้าย”

การมองเห็นแต่จุดด้อยของสิ่งต่างๆ ซึ่งมักเกิดขึ้นจากความกังวลจนเกินเหตุ แต่วิธีคิดแบบนี้มีจุดแข็ง คือ ทำให้เกิดการเฝ้าระวังในสิ่งที่กำลังคิดหรือทำอยู่ แต่จุดอ่อนก็คือ หากวิตกมากเกินไปก็ทำให้ไม่มีโอกาสได้ชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในคน หรือสิ่งต่างๆ ในแง่จิตใจก็ทำให้จิตใจหดหู่ ท้อแท้หรือจิตตก ไม่มีกำลังใจในการลุกขึ้นมาทำอะไร หรือบางกรณีทำให้เป็นคนที่ยอมจำนนต่อปัญหา ยอมแพ้ต่ออุปสรรคทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ใช้ความเพียรพยายามอย่างถึงที่สุด



**วิธีคิด “แบบมองโลกตามความเป็นจริง”**

การมองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตรงไปตรงมา ไม่สุดโต่งไปด้านดี หรือด้านร้าย ตามความรู้สึกที่ตนคิดเอาเอง แต่เป็นการมองลงไปตรงๆ ถึงตัวปัญหาที่อยู่ตรงหน้าด้วยปัญหาที่เป็นกลาง แล้วใช้ปัญหาที่เป็นกลางนั้น แสวงหาวิธีแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ซึ่งวิธีคิดเช่นนี้มีอยู่ในหมู่นักวิทยาศาสตร์ หรือปัญญาชนที่รักการใช้เหตุผลอย่างบริสุทธิ์ใจ "จงมองโลกอย่างที่มีนัยเป็น ไม่ใช่อย่างที่เราอยากให้เป็น" หรือการมองชีวิตตามหลักของความไม่ยั่งยืน ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงเสมอ “เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป” เป็นการทำความเข้าใจในโลกที่กำลังเป็นอยู่ และพร้อมที่จะปรับตัวตนเองให้เข้ากับสถานการณ์นั้นๆ

**ผลของวิธีคิด “มองโลกตามความเป็นจริง”**

สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้จริงอย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด ไม่อยู่กับความหวังมากเกินไปเหมือนการมองโลกในแง่ดี ไม่วิตกมากเกินไปจนไม่กล้าทำอะไรเหมือนการมองโลกในแง่ลบ แต่เป็นการอยู่กับความจริงที่เป็นจริงด้วยปัญญาแท้ๆ และแก้ปัญหาชีวิตไปบนพื้นฐานข้อเท็จจริงอย่างตรงไปตรงมา

**ความหมายของ “วิธีคิด”**

“วิธีคิด” ตามคำนิยามของคณะกรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ สาขาปรัชญา หมายถึง “หลักการ หรือเหตุผลในทางวัฒนธรรมที่ให้คุณค่าและความหมายต่ออุดมการณ์ของการดำรงชีวิตของผู้คนในสังคม ประกอบด้วย 3 ระบบใหญ่ๆ ที่สัมพันธ์กัน คือ

- (1) ระบบคุณค่าทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ
- (2) ระบบภูมิปัญญาสำหรับการจัดการกับความสัมพันธ์ทางสังคมของคน และความสัมพันธ์ระหว่างสังคมกับธรรมชาติแวดล้อม
- (3) ระบบอุดมการณ์อำนาจที่แสดงศักดิ์ศรีและและสิทธิของความ เป็นมนุษย์ (ตามธรรมชาติ) ปรัชญาไทย



**ความหมายของ “การมองโลก”**

มีความหมายใกล้เคียงกับกับคำว่า “โลกทัศน์” (World View) และ “ทัศนคติ”

**คำนิยามของทัศนคติ**

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายไว้ว่าทัศนคติ หมายถึง แนวความคิดเห็น ซึ่งเป็นคำสมาสที่มาจากคำ ว่า “ทัศนะ+คติ” ซึ่ง “ทัศนะ” แปลว่า “ความเห็น” กับคำว่า “คติ” ซึ่งแปลว่า “แบบอย่างหรือแนวทาง” เมื่อแปลรวมกันจึงมีความหมายว่า ความรู้สึก ที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยต่อ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือ บุคคลใดบุคคลหนึ่ง

**ความหมาย “ความสุข”**

เป็นคำที่เป็นนามธรรม ซึ่งยากที่จะอธิบายออกมาเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุข คือ ความสบายทั้งกายและใจ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการและแสวงหาถึงหนทางที่จะพบกับความสุข ในชีวิตแต่ความสุขในชีวิตของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน บางคนสุขเพราะประสบความสำเร็จในชีวิต บางคนสุขเพราะได้อยู่กับคนที่รัก และบางคนสุขเพราะได้ทำในสิ่งที่ตนรัก

นักจิตวิทยาชื่อ วินโฮเฟิน (1997) ให้นิยาม “ความสุข” ว่าหมายถึง การประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเอง คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต ส่วนคนที่ไม่มีความสุขนั้น มักจะรู้สึกว่าชีวิตตัวเองแย่ๆ ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น หรือถึงขนาดคิดฆ่าตัวตายก็มี เพราะฉะนั้นความสุขจึงเหมือนสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตเรา





การดำเนินชีวิต เปรียบเหมือนการเดินทางพร้อมสัมภาระ ต้องผ่านเส้นทางราบเรียบบ้าง ขรุขระบ้าง ทางด่วนบ้าง ทางตันบ้าง ฯลฯ เราจึงต้องศึกษาเส้นทาง วางแผนการเดินทาง มีสติ มีจิตใจที่กล้าหาญ พร้อมรับมือ สถานการณ์จราจรที่อาจเกิดขึ้นตลอดเส้นทาง เพื่อให้การเดินทางปลอดภัย สุขภาพใจดี สัมภาระ ไม่เสียหาย

[บทความนี้เป็นข้อคิดเห็นส่วนบุคคล]

เอกสารอ้างอิง

ดร.คัคนางค์ มณีศรี และผศ. ดร.วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์. (2560). *ความสุขคืออะไร?* สืบค้นจาก

<https://smarterlifebypsychology.com/2017/09/27/>

พระมหาวุฒิชัย (ว.วชิรเมธี). *มองโลกอย่างไร ได้ชีวิตอย่างนั้น*. สืบค้นจาก

<https://www.facebook.com/coffeeworldthailand/posts/10153916871313783/>

ดร.ทองพันชั่ง พงษ์วารินทร์. *PDCA in NEW NORMAL*. สืบค้นจาก [http://www.bt-](http://www.bt-training.com/index.php?lay=show&ac=article&id=2147591679&Ntype=1)

[training.com/index.php?lay=show&ac=article&id=2147591679&Ntype=1](http://www.bt-training.com/index.php?lay=show&ac=article&id=2147591679&Ntype=1)



อ่านบทความเรื่องอื่นที่น่าสนใจ
ได้ที่เว็บไซต์กลุ่มวิจัยและพัฒนา

<https://research.cad.go.th>

