

การคิดอย่างชัดเจน

ครรรชิต มาลัยวงศ์

คนเรามักจะต้องคิดโน่นคิดนี่อยู่เป็นประจำ. ความคิดของเรา นั้นบางครั้งก็ชัดเจน เห็นลู่ทางทำอะไรๆชัดไปหมด. แต่หลายครั้ง เราคิดไม่ออก. แม้จะพยายามคิดอย่างไรๆ ก็มองไม่เห็นลู่ทางที่จะต้องแก้ไขหรือดำเนินการอะไรได้ชัดเจนนัก.

ความคิดของคนเรานั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ หลายอย่างด้วยกัน. ปัจจัยที่สำคัญที่สุดก็คือเรื่องตัวของเราเอง. นั่นก็คือ ถ้าหากเรามีสุขภาพที่ดี, ไม่่วงเหงาซึ่มเซา, ไม่มีเมามาเพราะสารเสพติดหรืออัลกอฮอล์, ไม่ปวดหัวปวดท้อง, ไม่เป็นหวัดไม่เป็นไข ฯลฯ ความคิดของเราก็จะชัดเจนมากยิ่งขึ้นกว่าในช่วงที่เรามีปัญหาสุขภาพ.

ผู้ที่จะต้องทำงานใช้ความคิดเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นักศึกษา หรือ ผู้ปฏิบัติงานต่างๆ จึงจำเป็นต้องรักษาสุขภาพของตนให้ดีตลอดเวลา. เราอาจแบ่งการเตรียมตัวปรับปัจจัยนี้ให้เหมาะที่จะคิดอย่างแจ่มชัดได้เป็นสองระยะ.

ระยะแรก-ก่อนการคิด

สิ่งสำคัญที่เราจะต้องทำก็คือ การดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีตลอดเวลา. วิธีก็คือ

๑. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ. ผู้เขียนเป็นนักไอทีมากกว่าห้าสิบปีแล้ว ดังนั้นงานหลักก็คือการนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์และเอกสาร. ผลของการนั่งทำงานเป็นประจำกว่าครึ่งศตวรรษและไม่ได้ออกกำลังกายมากพอ จึงเกิดอาการปวดหลัง, ปวดเข่า, ปวดข้อมือ.

โรคอย่างนี้ต้องป้องกันตั้งแต่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาวด้วยการออกกำลังกายให้ครบทุกส่วน. การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อ, กระดูก และ อวัยวะทั้งหลายแข็งแรง และมีพลังภายใน.

๒. พักผ่อนให้พอเพียง. สมัยก่อน ผู้เขียนทำงานกับสถาบันศึกษาและต้องรับผิดชอบกับการใช้คอมพิวเตอร์ประมวลคะแนนสอบ. ผู้เขียนต้องการให้ผลงานถูกต้อง เพราะถ้าผิดไปแล้วก็จะทำให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตของนักศึกษา. ดังนั้น ผู้เขียนจึงทำงานโดยไม่ได้ลาหยุดพักผ่อนเลยตลอด ๒๐ ปี. การไม่ได้พักผ่อนที่เหมาะสม ทำให้สมองไม่ได้ผ่อนคลาย. จะสังเกตเห็นว่า ผู้เขียนให้ความหมายพักผ่อนตอนนี้อย่างของการพักผ่อนออกจากงานประจำ. แต่ยังมีอีกความหมายอีกเรื่องหนึ่ง คือ การพักผ่อนประจำวัน. นั่นหมายถึงการได้นอนหลับเต็มอิ่ม และ ตื่นมาอย่างสดชื่น และ พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาท้าทายต่างๆ. เรื่องนี้มีความสำคัญมาก ดังนั้นผู้ที่ทำงานใช้ความคิดจึงจำเป็นต้องพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอมากเท่ากับผู้ที่ทำงานใช้ร่างกาย.

๓. รับประทานอาหารให้ครบหมู่, เลือกอาหารที่มีประโยชน์, และ ละเว้นอาหารที่มีรสจัดมากเกินไป. อาหารคืออินพุตที่นำไปสู่การบูรณะซ่อมแซมและทำให้ร่างกายของเราดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข. การรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าอาหาร ก็ทำให้ระบบย่อยอาหารต้องทำงานโดยไร้ประโยชน์. การรับประทานอาหารมากเกินไป ก็ทำให้ง่วงเหงาหาวนอน เพราะเลือดต้องถูกส่งไปที่ระบบย่อยอาหารแทนที่จะส่งไปที่ระบบสมอง. การใช้คอมพิวเตอร์ต้องระมัดระวังเรื่องอินพุตฉันใด การใช้ร่างกายของเราทำงานก็ต้องระมัดระวังเรื่องอาหารฉันนั้น.

ระยะสอง – ระหว่างการคิด

ในช่วงที่เราต้องใช้สมองเพื่อคิดเรื่องงาน, คิดแก้ปัญหา, คิดวางแผน ฯลฯ นั้น เราก็จะต้องเตรียมความพร้อมไม่ต่างจากการเตรียมตัวระยะแรก. โดยทั่วไปแล้ว ช่วงที่เราต้องคิดในเรื่องการทำงานมากที่สุดมีหลายช่วงคือ ช่วงเวลาประชุมเรื่องต่างๆซึ่งจะต้องมีการพิจารณาแสดงความเห็นและลงมติในเรื่องต่างๆ, ช่วงที่ต้องคิดวางแผนงานให้หน่วยงาน, ช่วงที่ต้องพิจารณาการกระทำที่เกี่ยวข้องกับบุคคลหรือหน่วยงานอื่นทั้งภายในและภายนอก, และ ช่วงที่ต้องแก้ไขปัญหาคำคัญต่างๆ. เมื่อเกิดความจำเป็นที่จะต้องคิดให้ชัดเจน (และรวดเร็ว) นั้นมีประเด็นที่เราจะต้องเตรียมตัวดังนี้.

๑. มองดูเรื่องหรือประเด็นที่จะต้องพิจารณาอย่างเป็นกลาง. สาเหตุที่ทำให้เราคิดเรื่องต่างๆได้ไม่ชัดเจน ก็เพราะเราเริ่มต้นคิดด้วยความรู้สึกที่ไม่เป็นกลางเสียแล้ว. ไม่ว่าจะพิจารณาเรื่องอะไร เราอาจจะเริ่มต้นด้วยความคิดเห็นที่เป็นลบ คือ เห็นว่า เรื่องนี้ไม่ดี, คนนั้นไม่ดี, การทำอย่างนั้นไม่ถูกต้อง ฯลฯ โดยที่เราอาจจะยังไม่ทราบรายละเอียดที่ชัดเจนด้วยซ้ำไป. ดังนั้น ก่อนที่เราจะพูดแสดงความคิดเห็นอะไรออกไป เราจะต้องฝึกทำให้เป็นกลาง และ มองดูเรื่องที่อยู่ข้างหน้าเราอย่างเที่ยงธรรม.
๒. พิจารณาว่า เรื่องนั้นเป็นเรื่องอะไร, เกิดกับใคร, เกิดเมื่อใด, มีสาเหตุมาจากอะไร และ มีผลกระทบอะไรบ้าง. ในช่วงนี้เราต้องพยายามรวบรวมข้อเท็จจริงให้ได้มากที่สุดจากผู้เกี่ยวข้องทั้งหมด.
๓. พิจารณาว่าเรื่องนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร, เป็นการเกิดขึ้นตามขั้นตอนปกติที่กำหนดไว้โดยหน่วยงาน, เป็นการเกิดขึ้นโดยการพิจารณาตัดสินใจของผู้ปฏิบัติเอง, เป็นการเกิดขึ้นโดยไม่มีใครทำให้เกิด (เกิดเองโดยที่เราควบคุมไม่ได้ ฝรั่งนิยมเรียกว่า **act of god**), เป็นการเกิดขึ้นตามห่วงโซ่ของเหตุและผล, เกิดในสภาพแวดล้อม

อะไร, สภาพแวดล้อมนั้นเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ ฯลฯ. การพิจารณาโดยวิธีนี้จะทำให้เราเข้าใจชัดเจนขึ้นถึงสิ่งที่เกิดขึ้น.

๔. พิจารณารายละเอียดต่อเนื่องไปอีก ซึ่งจะเป็นแบบใดก็ขึ้นอยู่กับเรื่องที่เราพิจารณาข้างต้น. นั่นคือ ถ้าเป็นเรื่องที่เป็นปัญหา ก็จะต้องพยายามคิดหาแนวทางแก้ปัญหาหลายๆวิธี และ พิจารณาว่าวิธีแก้ปัญหาแบบใดดีที่สุด, ถ้าเป็นการพิจารณาวางแผน ก็ต้องมองในลักษณะเดียวกับการแก้ปัญหา คือ พิจารณาหาว่ามีแนวทางให้ปฏิบัติได้กี่วิธี และ วิธีใดดีที่สุด, ถ้าเป็นการพิจารณาให้คุณค่า เช่น การพิจารณาให้รางวัล ก็ต้องพิจารณาว่าสิ่งที่ได้ปฏิบัติไปแล้วนั้นมีผลกระทบที่ดีมากน้อยเพียงใด หรือ ถ้าไม่ได้ปฏิบัติแล้ว จะทำให้เกิดปัญหาอะไร.

๕. การใช้ลูกเล่น. ตำราว่าด้วยการคิดบอกว่า การคิดนั้นต้องอาศัยเลือดไปเลี้ยงสมองมากหน่อย. ดังนั้นจึงมีการแนะนำลูกเล่นว่า เราควรฝึกหายใจเข้าให้ลึกๆ ในระหว่างการคิด เพื่อเป็นการรวบรวมสมาธิ และ ถ้าหากเราคิดอยู่ในห้องทำงานคนเดียว เราอาจจะลุกขึ้นเดินไปเดินมาระหว่างการคิดด้วยก็ได้ เพราะการเดินนั้นทำให้หัวใจต้องสูบฉีดโลหิตแรงขึ้น. บางคนอาจแนะนำให้เปิดเพลงเบาๆ เพื่อให้ผ่อนคลายระหว่างการคิด. วิธีหลังนี้ ไม่ค่อยถูกต้องตามหลักจิตวิทยาทางพุทธ เพราะจิตคนเรานั้นทำงานได้เพียงอย่างเดียว ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง. การฟังเพลงไปด้วยและคิดไปด้วย อาจจะทำให้เราไม่สามารถมีสมาธิพิจารณาเรื่องที่กำลังคิดก็ได้.