



## กลยุทธ์แก้ปัญหา ก่อนเรื่องบานปลาย

>>> **รศ.สุพิชรา สุภาพ**

อาจารย์อาวุโส จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ธุรกิจเป็นเรื่องความสามารถ จังหวะ โอกาส และความเชื่อถือ บางคนมีความสามารถ แต่ไม่มีโอกาสแสดงฝีมือ บางคนมีความสามารถน้อย แต่มีพรสวรรค์ มีโอกาส อาจประสบความสำเร็จได้

แต่ถ้ามีความสามารถ มีโอกาส มีพรสวรรค์ จะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้เต็มที่ ส่วนคนที่มีความสามารถน้อย และรู้จักเลือกคนเก่งๆ ดีมาใช้ ก็อาจทำธุรกิจได้ดี ยิ่งรู้จักผู้คน มีช่องทาง มีผู้หลักผู้ใหญ่สนับสนุน ยิ่งมีโอกาสมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มิทუნ ไม่ว่าจะจากตัวเอง หรือจากหุ้นส่วน

แต่แม้จะทำดี บางครั้งก็ไม่ได้ตามหวัง บางคนงานรุ่งเรือง ไขว่คว้าใจจะสบาย เพราะมีเรื่องไม่ว่าจะส่วนตัวหรือการทำงานทำให้ไม่สบายใจ บางคนมีงานทำ มีรายได้ แต่ก็เครียดได้ ความทุกข์

บางครั้งไม่ว่าจะเรื่องเล็กหรือใหญ่ ก็ยากจะคลายทุกข์ได้ ถ้าใจไม่สู้ก็ยากจะสู้กับชีวิตหรือการงานได้ **เพราะเราจะท้อตั้งแต่ยังไม่เริ่ม**

ฉะนั้นเวลาารู้สึกหดหู่ไม่ว่าจากการงานหรือเรื่องส่วนตัว จึงขึ้นอยู่กับตัวเราเอง ที่ต้องพยายามใช้พลังกาย พลังใจสู้กับความรู้สึกที่หดหู่ หรือเครียด ถ้าเราทำใจสู้ได้กับปัญหาหนึ่ง จะทำให้สามารถสู้กับปัญหาอื่นๆ ได้

ขั้นต้นต้องยอมรับว่า

1. **คนเราอาจหดหู่** เครียดไปบ้างได้ และถ้าจะรู้สึกหดหู่สิ้นหวัง นั่งซึมกระทือ ก็ไม่เป็นไร ขอแค่สังเกตตัวเองว่า หดหู่เพราะอะไร ซึ่งส่วนมากเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเกินไป จนปวดตามข้อ กล้ามเนื้อ หัว หัวใจเต้นเร็ว ท้องผูก ท้องอืด เป็นต้น

2. **เจาะลึกปัญหา** มีอะไรที่เราไม่สบายใจ เช่น ทำงานมากไป เงินไม่พอใช้ โดนนายตำหนิ หรือเพื่อนร่วมงานหาเรื่อง ลูกค้าเอาแต่ใจ หรือเราสังสรรค์มากไป จนไม่มีเวลาพักผ่อน ทางออกคือ ลดการสังสรรค์ลง หากมีใครทำให้เราโกรธ ก็ต้องคนที่เราสนิทหรือไว้วางใจจะระบายความรู้สึก เช่น พ่อ แม่ ญาติ เพื่อนสนิท หรือหาทางบอกคนที่ทำให้เราโกรธหรือไม่สบายใจว่าเราไม่สบายใจเพราะอะไร

ถ้าเราบอกกับคนที่เราโกรธไม่ได้ ก็ออกไปพักผ่อนด้วยการเดินเล่น ซื่อของ ทำในสิ่งที่ตัวชอบ แต่ถ้าทำไม่ได้ก็พยายามทำใจถ้ามีหนี้สิน และไม่มีเงินจะใช้ได้ คงต้องหยิบยืมเงินจากญาติสนิทมิตรสหาย หรือกู้ยืมจากสถาบันการเงินหรือธนาคารที่มีดอกเบี่ยต่ำ เพื่อแก้ปัญหาหนี้สิน

หากมีปัญหาคงแก้หลายปัญหา โดยเลือกปัญหาที่ง่ายที่สุดก่อน แล้วค่อยแก้ปัญหาที่เหลือต่อไป การแก้ปัญหาละเล็กละน้อย ก็ค่อยๆ หมดไปเอง รวมทั้งต้องรักษาตัวให้แข็งแรง กินให้พอ ออกกำลังกาย

บ้าง ไม่ทำตัวทรุดโทรม เช่น ไม่ดูโทรทัศน์จนดึกดื่น เพื่อจะได้ทำงานในวันรุ่งขึ้นได้แบบไม่หงุดหงิด

3. **อย่ามองโลกในแง่ร้ายเกินไป** เช่น ทำงานผิดพลาด แล้วโดนตำหนิ อาจเสียใจได้ แต่ไม่ควรเสียใจจนทำงานต่อไปไม่ได้ ต้องพยายามคิดในแง่ดีว่า นายยังให้โอกาสเรา โดยไม่ไล่ออก เราจึงควรจำสิ่งที่ผิดพลาดเป็นบทเรียน และทำงานให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพ หรือเราเสียคนรัก หรือคนที่รักตายไป จะเสียใจหรือเศร้าโศกได้ แต่ไม่ใช่อยู่ในวังวนแบบนั้นเป็นเดือนเป็นปี จนชาวบ้านแตกตื่น

ต้องยอมรับว่า **อดีตคืออดีต อดีตไม่ใช่ปัจจุบัน** เราจึงต้องทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เราเสียใจได้ แต่ต้องระงับใจได้ ต้องอยู่กับความสูญเสียยอมรับ และทำให้ชีวิตดีกว่าเดิม รวมทั้งอย่าเสียเวลากับเรื่องเล็กน้อย มีแต่เสียทั้งกายและใจ แล้วอย่าลืมหันมาดูรอบตัวว่า คนอื่นมีปัญหามาแบบนี้จะประพฤติปฏิบัติอย่างไร เราจะได้รู้ว่าที่เราทำไปถูกต้องเหมาะสมแค่ไหน

4. **ไม่ต้องสู้รายาเมา** เพราะมีแต่ทำให้เราแย่กว่าเก่า เพราะเมื่อหมดฤทธิ์สุรายาเมา เราจะหดหู่เหมือนเดิมไม่พอ สุขภาพจะเสียยิ่งกว่าเก่า

รวมทั้งไม่ทำตัวให้เสื่อมเสีย เช่น ขับรถเร็วหรือด่าทอ หรือทำให้ข้าวของเสียหาย เป็นต้น ซึ่งมีแต่ตำหนิทำให้เรื่องเลวร้าย อย่าลืมไม่มีใครช่วยเราให้พ้นทุกข์ได้ ถ้าเราทำตัวให้เป็นทุกข์

## วิธีชนะใจตนเอง

เวลาทำอะไร ทุกคนอยากได้ดี อยากชนะคนอื่น การชนะทำได้ไม่ยาก เพียงแค่

1. **คิดแบบผู้ชนะ ไม่ใช่ผู้แพ้ (think like a winner not a looser)** ความคิดแบบนี้จะช่วยให้เรามีพลังที่จะก้าวต่อไป จึงไม่ควรคิดอะไรไม่สร้างสรรค์ เพื่อจะได้ไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้าย

การคิดแบบผู้ชนะ คือการที่จะลุกขึ้นมาสู้กับปัญหาและอุปสรรคแบบไม่ย่อท้อ อย่าลืม อารมณ์เปรียบเสมือนกล้ามเนื้อที่ยิ่งบริหารจะยิ่งแข็งแรง หากเรามองโลกในแง่ดี ทุกอย่างจะดีขึ้น

2. **ขอคิดแต่วันนี้ (start living today)** และทำวันนี้ให้ดีที่สุด ยอมรับสภาพ อดีตเรียกคืนไม่ได้ ต้องอยู่กับปัจจุบัน



● อย่าถามตัวเองว่าพลาดอะไรขอแค่ถามตัวเองว่า จะทำอะไรต่อไป

● อย่าเอาอดีตเป็นอนาคต เอาอดีตเป็นบทเรียน และทำอนาคตให้ดีที่สุด

● ตั้งต้นชีวิตใหม่ เพื่อจะได้มีอนาคตที่ดีต่อไป

3. *อย่าลงโทษตัวเอง (do not feel guilty)* การนึกถึงสิ่งที่เคยทำผิดไม่ทำให้อะไรดีขึ้น ขอให้ดูแต่สิ่งที่ทำได้หรือทำสำเร็จแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม

นั่นคือจุดเริ่มต้นการสร้างพลังให้กับตัวเอง แล้วต้องเตือนใจตัวเองเสมอว่า จะทำอะไรก็ตาม ต้องยอมรับความจริง โดยไม่คาดหวังอะไรเกินกว่าเหตุ ขอแค่หวังว่าพอทำได้ จะได้ไม่ท้อใจไปเสียก่อน เช่น ถ้าอยากเป็นผู้จัดการ ขณะที่ตอนนี้เป็นพนักงาน ก็ควรจะมีเป้าหมายที่ดี เพื่ออนาคตจะได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งเป็นผู้จัดการในอนาคต หากเรามีผลงานถูกใจนาย

4. *ควบคุมอารมณ์ (control your emotion)* หากเราอยู่ในสภาพเสียเปรียบ ต้องตั้งสติอารมณ์ให้ดี ไม่แสดงอาการไม่พอใจ เพราะเราจะให้ทุกคนตามเราคงเป็นไปได้ยาก เช่น เราทำงานดี นาย

ไม่ชมไม่พอ ยังไปชื่นชมคนอื่นที่ผลงานด้อยกว่าเรา หรือนายสั่งงาน จนเราทำแทบไม่ทัน เราน่าคิดในแง่ดีที่ว่า นายคงเห็นเรามีความสามารถ มิฉะนั้นเขาคงไม่ให้โอกาสเราทำงาน เราจึงควรทำให้เสร็จก่อนเวลานายอาจเห็นความดีของเรา ดีกว่าโกรธนายที่ใช้เราแบบไม่เกรงอกเกรงใจ

การรู้จักประพฤติตัวให้เหมาะสม คนจะได้ดี คงไม่มีใคร นอกจากตัวของเราเอง

## หาความสุขเพื่องานไม่ติดขัด

1. *ทำงานน้อยลง (work less)* และเล่นให้มากขึ้น (*play more*) เพื่อจะได้ไม่หมกมุ่น จิตใจจะได้แจ่มใส สมรรถภาพการทำงานจะได้เพิ่มขึ้น

บางคนทำแต่งงาน เสียเวลาหรือเสียตายนเงิน เลย์ลิมค่านึงถึงสุขภาพ ทำให้จิตใจไม่ค่อยจะดี เวลาอยู่กับครอบครัวก็น้อยลง ปัญหาครอบครัวตามมา ไม่ว่าจะเป็นลูกหรือเมีย แถมพอไปถึงที่ทำงานก็อาจ

หยุดหงิดทำให้ผู้คนรอบข้างไม่ว่าชาย ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน ทำงานไม่ปกติสุขไปด้วย

2. **ออกกำลังกาย (exercise)** เท่ากับทำให้ร่างกายได้ฟื้นฟูพลังกำลัง เลือดลมจะได้สูบฉีดได้สะดวก ขอให้สังเกตว่าเวลาตื่นนอน แขนขาอาจเมื่อยล้า ยืดนอนนานๆ อาจจะมีความรู้สึกว่า เดินเหินไม่สะดวก กล้ามเนื้อตึงตืด แต่ถ้าวอกกำลังกายด้วยการเดินสุดลมหายใจเข้าออก ออกกำลังกายด้วยมือ แขน ขา เป็นต้น ร่างกายจะสดชื่น ขึ้นแถมการออกกำลังกายจะช่วยให้อายุยืน

3. **มีความหวัง (good hope)** ในเรื่องนี้ Paul Dolan นักเศรษฐศาสตร์ Imperial College และทำงานกับ Department of Trade and Industry มองความสุขจากการมุ่งหวังในชีวิต ส่วนมากมักจะหวังสิ่งดีๆ โดยมีศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องไม่น้อย เช่น เข้าวัด ทำสมาธิ ทำบุญ ทำทาน ให้ใจสบาย เป็นต้น

Claudia Senik ศาสตราจารย์เศรษฐศาสตร์ กล่าวสนับสนุนเรื่องความหวังว่า คนเรามีความหวังดีกว่าหมดหวัง เราหวังว่าชีวิตจะดีขึ้นใน 12 เดือนหรือในปีนี้ เขาจะเป็นสุข ไม่ว่าเราจะได้ตามหวังหรือไม่ก็ตาม

ข้าง David Blanchflower ที่ปรึกษาธนาคารอังกฤษ กล่าวว่า ถ้าพูดถึงการเมืองแห่งความสุข (politics of happiness) จะขึ้นอยู่กับทางเลือกตั้ง โดยคณะรัฐมนตรีจะสนใจลดความยากจน บริการสุขภาพ ถ้วนหน้า การคมนาคมที่ดี เพราะนี่คือความสุขของประชาชน

ข้างรัฐบาลอังกฤษอยากให้คนมีความสุขในมุมมองที่แตกต่างออกไป โดยเฉพาะในสหราชอาณาจักรที่เน้นจำกัดการโฆษณาที่มอมเมาให้เด็กกลายเป็นพวกวัตถุนิยม (materialism) หรือลดอัตราการทำงาน เพราะการไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้ เป็นความทุกข์ที่กัดกร่อนจิตใจ อาจถึงขั้นทำอันตรายแก่ชีวิต หรือไป

ปล้นจี้ หรือทำร้ายผู้คนได้ เป็นต้น

พระราชอาชิตีแห่งกฎหมายมีพระประสงค์ไม่ยากให้ประชาชนหลงใหลไปกับโลกาภิวัตน์ ที่คิดแต่เรื่องเงินหรือหาเงิน แต่ทรงมีพระประสงค์คิดถึงความสุขของประชาชน วิธีง่ายๆ คือ การรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นป่าไม้ ต้นน้ำธาร โดยเฉพาะป่าไม้ต้องรักษาไว้อย่างน้อยร้อยละ 60 การตัดไม้ทำลายป่าจึงเป็นสิ่งต้องห้ามในกฎหมาย

นี่เป็นส่วนช่วยให้กฎหมายสามารถรักษาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเต็มที่ ป่าไม้ก็เป็นป่าไม้ ดึกสูงๆ ระฟ้าไม่มี ถ้าเป็นในเมืองส่วนมากจะไม่เกิน 4 ชั้น วิธีการแบบนี้ทำให้กฎหมายคงความเป็นกฎหมาย เป็นเอกลักษณ์ที่น่าภาคภูมิใจมีถนนเลียบบไปตามเชิงเขา แม่น้ำไหลทอดผ่านช่องเขา บ้านเรือนและตัวเมืองดูน่ารื่นรมย์และสดชื่น

ดูๆ ชีวิตกฎหมาย คือ ชีวิตเหมือนสมัยก่อนรัชกาลที่ 5 ของเรา เรียกว่า อยู่กับธรรมชาติ มีความเป็นหนึ่งกับธรรมชาติ และจิตใจผู้คนที่ก็เป็นธรรมชาติ

นี่คือความสุขที่ไผ่หา เป็นความพอเพียงตามพระกระแสราชดำรัสของในหลวงที่สุจริตที่สุดเกิดทุนของปวงชนชาวไทยนั่นเองความสุขมีขึ้นได้ก็อยู่ที่เราลดความต้องการให้สมดุลกับสิ่งที่มีอยู่ เพื่อจะพอได้พอเพียง และเป็นสุขอย่างยั่งยืน

ที่กล่าวมาแต่ต้นจะเห็นได้ว่า ทำธุรกิจให้ไม่มีปัญหา ไม่ใช่เกิดจาก บังคับได้บังจำเป็นหนึ่ง แต่เป็นเรื่องของการทำตัวให้เหนือปัญหาเหนือพลังที่อาจทำให้เราหมดกำลังใจได้

ธุรกิจจะรุ่งเรืองหรือร่วงอยู่ที่ตัวเรา ขอแค่เราอย่าสร้างปัญหาเกินความเป็นจริง ปัญหาที่เป็นเรื่องเล็ก

