



ตัดสินใจ

Life Decisions

กระบวนการตัดสินใจ
ของแต่ละคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับ
กับว่าใครตัดสินใจได้เก่ง
กว่าและแม่นยำกว่า ทุก
องค์ประกอบต้องมีข้อมูล
เพื่อประกอบการ
ตัดสินใจทุกขั้นตอน
หนังสือเล่มนี้เป็นการ
นำเสนอแนวทางเพื่อการ
เพิ่มทักษะใน
กระบวนการตัดสินใจ

ของเรา

Jack PK

สารบัญ

บทนำ

2

Life decisions

ในช่วงจังหวะชีวิตของเราจะตัดสินใจอะไรได้บ้าง

Caption 1

4

ชีวิตเราออกแบบได้อะไรบ้าง?

Caption 2

30

ฉันจะทำอย่างไรกับชีวิตของฉัน?

Caption 3

39

การตัดสินใจในชีวิต:

คุณกำลังฟังสัญชาตญาณหรือเหตุผลของคุณหรือไม่?

Caption 4

55

วิธีตัดสินใจที่สอดคล้องกับการเป็นตัวตนของเรา

บทนำ

Life decisions

ในช่วงจังหวะชีวิตของเราจะตัดสินใจอะไรได้บ้าง

พูดถึง Life cycle หรือวัฏจักรการใช้ชีวิต ของคนเรา ฟังแล้วเป็นหัวข้อ การพูดถึงเรื่องอะไรที่ยิ่งใหญ่ และก็เข้าใจยาก มีความวุ่นวาย และแอบมีความกลัว ความกังวล และความไม่รู้และความกังวลเนียแหละ ตีเป็น 50% ของกิจกรรมกระบวนการความคิดเบื้องต้น สาเหตุที่เราไม่รู้ หรือไม่เข้าใจ หรือไม่มีข้อมูลเพื่อการตัดสินใจ ถ้าในแง่มุมมองของแนวคิดสมัยใหม่หรือการบันทึกในทางโลกวิทยาศาสตร์ เพราะเราขาดการเรียนรู้ ขาดการอ่าน และการบันทึก แต่ทางถ้าในมุมมองของจิตใจหรือ ทางธรรม เราเรียกว่า สาเหตุการขาดสติ นั่นแหละ การที่เราไม่ทันตั้งรับกับสถานการณ์การเกิดเหตุใดๆ ไม่ว่าจะเกิดมาแบบตั้งใจของเราเองที่กำหนดหรือเราอยากทำให้มันขึ้นมาด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ไม่มีข้อมูลในการช่วยตัดสินใจ หรือมีบุคคลที่สามทำให้มันออกมาเป็นอีกวิธีทางหนึ่ง หรือคนอื่นรอบๆข้างเราอยากให้เราเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ มันคือปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ขาดสติ ต่อสิ่งที่ได้รับในขณะนั้น จึงเป็นสาเหตุหรือเหตุผลที่ทำให้มีการตัดสินใจที่พลาด หรือไม่ก็ต้องมีการแก้ไขงาน แต่ไม่ใช่เรื่องใหญ่ครับทุกคนสามารถผิดพลาดได้ทุกนาทีเดียว

ในมุมมองกลับกันกลับมาลองพิจารณาไปพร้อมๆกันในมุมมองชีวิตที่เรา ออกแบบได้แล้วย้อนคิดไปตั้งแต่ เด็กจนโต อะไรบ้างที่เราทำเพื่อส่วนตัวเราที่

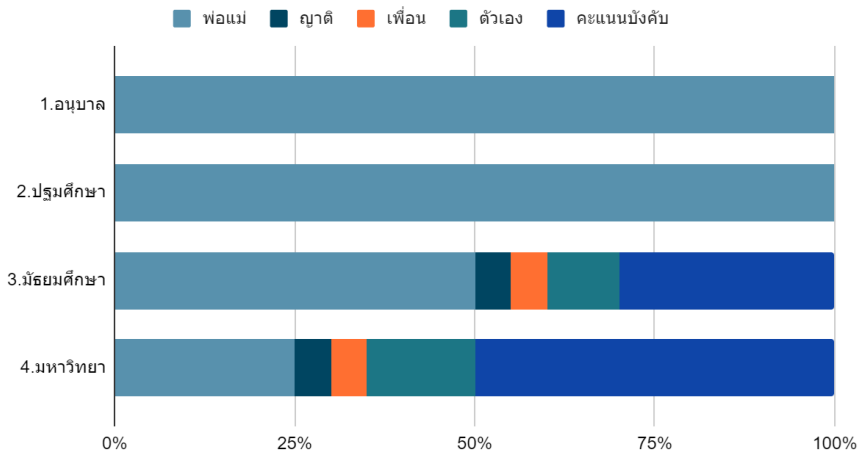
เราชอบและอยากทำ และอะไรบางอย่างเราต้องทำที่คนอื่นบอกให้เราต้องทำมัน เพื่อทุกคนคาดหวังว่ามันจะเกิดและเห็นผลแนวความคิดหรือทฤษฎีนั้นๆ และลองมาร้อยเรียงชีวิตคุณดูครับ เามาเรียงลำดับดูว่า สิ่งใดที่เราทำเพื่อคนอื่น แล้วสิ่งใดบ้างที่เรา อยากทำแบบตามใจเรา เพื่อตัวเราเอง หรืออะไรที่คุณตัดสินใจได้ 100% หรืออะไรที่แอบตัดสินใจไปแล้ว รอดูผล หรือ บางอย่างเราตัดสินใจไปแล้ว คนรอบข้างมองต่างและตรงกันข้ามทันที ดังนั้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราเริ่มลังเลในการเลือกประมวลผลและการตัดสินใจ และเราก็จะเริ่มอยู่แบบเฉยๆ เพราะทุกคนเริ่มมองเราแตกต่างกันเอง แต่อย่าคิดว่าเราทำผิดพลาดนะครับ มันคือคุณคิดนอกกรอบต่างหากและคุณกำลังคิดไปเต็มเต็มอีกฝั่งที่คนอื่นฯเค้าไม่เดินไป แต่ถ้าแนวคิดที่คุณตัดสินใจไปแล้วมันออกมาดีและเป็นไปตามที่คุณคิด แสดงว่าแนวทางคุณเริ่มแม่นครับ เพราะว่าประสบการณ์และสติคุณกำลังมาเต็มเปี่ยมเลยทีเดียว

Caption 1

ชีวิตเราออกแบบได้อะไรบ้าง?

Checklist of Life decisions

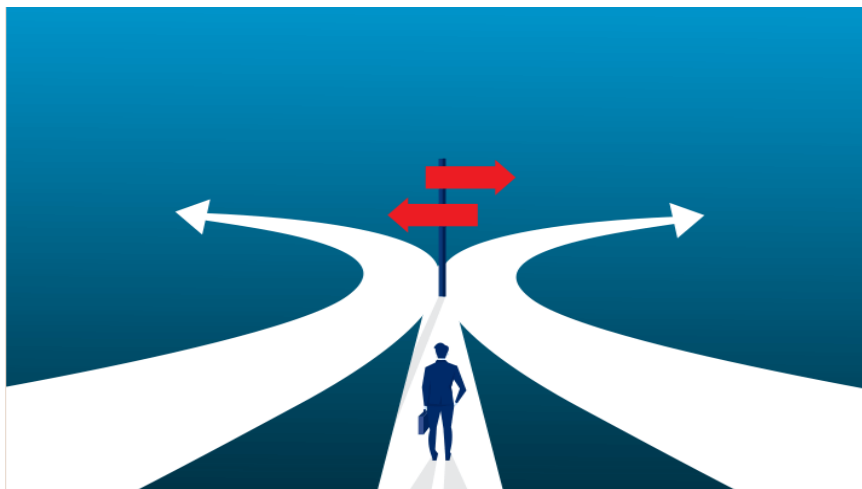
พ่อแม่, ญาติ, เพื่อน, ตัวเอง and คะแนนบังคับ



พิจารณาจาก Bar Chart แล้ว มีกี่เปอร์เซ็นต์ที่เราสามารถทำเพื่อตัวเองและกี่เปอร์เซ็นต์เราทำเพื่อคนอื่น หลังจากจบการศึกษาแล้วเข้าทำงาน ก็เช่นเดียวกัน อะไรบ้าง ก็เปอร์เซ็นต์เราทำเพื่อองค์กรและอะไรบ้างที่เปอร์เซ็นต์เราทำเพื่อตัวเอง อัตราส่วนของคนเรา มันจะถูกประเมินจากจิตใจเรามากกว่า เราให้ยึดเอาความคึกแครงนะครับ แล้วทุกท่านลองเขียนลงในกระดาษเปล่า หนึ่งแผ่น ลองกำหนดด้วยตัวเองดูว่ากี่เปอร์เซ็นต์เราทำเพื่ออะไรบ้าง ไม่มีผิดไม่มีถูกนะครับแค่แนวคิด คุณยังจำได้หรือไม่สำหรับคนที่เรียนจบมานานแล้วหลายปี

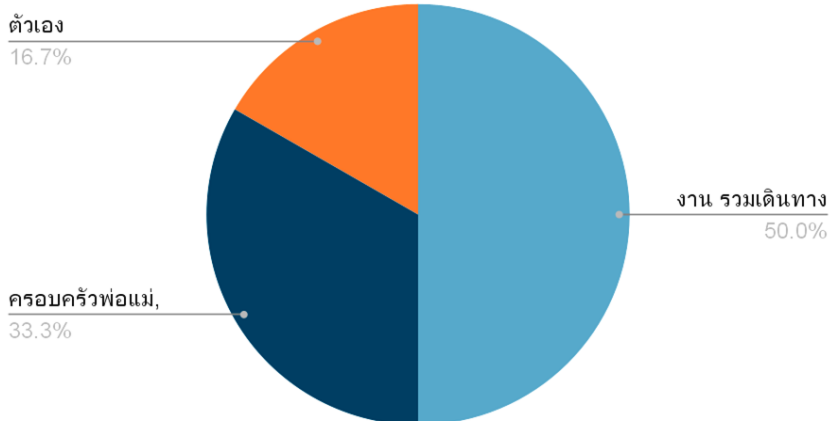
ทำงานมาหลายปีหลังจากเรียนจบเข้าทำงานที่แรกและงานแรกของชีวิตคุณ คืองานอะไรและเราใช้เวลาการเรียนรู้งานจริง ๆ ถึงเข้าใจระบบของงานที่ทำ 100% คุณใช้ระยะเวลากี่เดือน กี่ปี ทุกท่านจำได้ไหมครับว่า งานอะไรและ รายได้เงินเดือนกี่บาท ตำแหน่งงานอะไร

แต่สำหรับน้องๆที่กำลังเรียนอยู่ กำลังจะจบให้นึกย้อนไปว่า เรา เข้าใจวิชาไหนมากที่สุดแล้วเข้าใจแบบอ้อ มันเป็นแบบนี้เอง ท่องมาตั้งนาน มันแค่นั้นเอง ง่ายเนอะ มีไหม ครับ และสำหรับน้องที่เรียนจบแล้ว และหางาน อยู่ลองนึกย้อนไปว่าเราสมัครงานไว้กับบริษัท กี่ที่ และมีที่ไหนบ้างเรียงลำดับ ให้เริ่มจากที่แรกจนถึงที่สุดท้าย และบริษัทไหนเรียกสัมภาษณ์งานบริษัทแรก แล้วเราพร้อมจะเข้าสัมภาษณ์งานแบบไหนไว้บ้างเตรียมหลักฐานการสมัคร งานและพร้อมที่จะหาโอกาสทำงานในองค์กรนั้นๆอย่างไรสิ่งที่พูดมาทั้งหมด มันคือ Life decisions การตัดสินใจในชีวิตของเรา

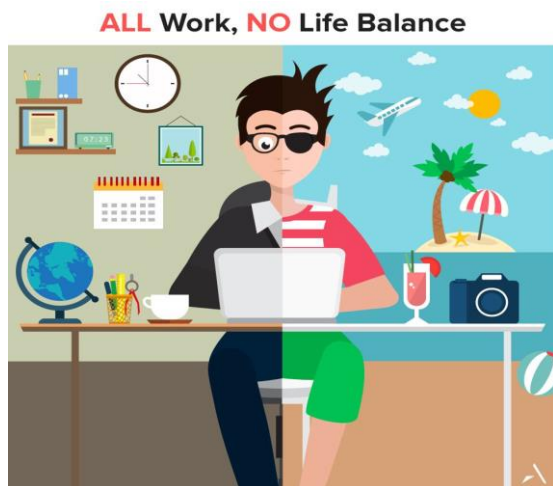


แรกเริ่มที่มีแนวคิดและการตัดสินใจด้วยตัวเองโดยนอกเหนือ พ่อแม่ ญาติ และเราก็คู่กับมันในความทรงจำอันยาวนานและมีความสุขในการนึกถึงมันภูมิไ้กับการที่เราเลือกและตัดสินใจ หากย้อนมาดูกลุ่มที่เข้าทำงานแล้วไม่ว่าจะจบใหม่เพิ่งเข้างานหรือรุ่นพี่ที่ทำงานมาก่อนเรา เราทำงานแบบทุ่มเทหรือตั้งใจเราได้ ทำแบบงานไหนให้มีผลงานที่ดีที่สุดหรือบางครั้ง เราทำงานแบบว่าขอให้ได้งานก่อนมีเงินเดือนแรกมาก่อน และไม่รู้ว่าคุณในองค์กรเค้ามองและคาดหวังเด็กใหม่อย่างเราแบบไหน หรือเพื่อนร่วมงานจะคาดหวังอะไรจากเรา เค้าอาจจะมองเราเป็นคนเก่ง ต้องเข้าหาเราเยอะๆหรือเค้าอาจจะมองว่าเราไม่เก่งพยายามดูถูกเรามีได้หลากหลายรูปแบบของแนวคิด

Points scored



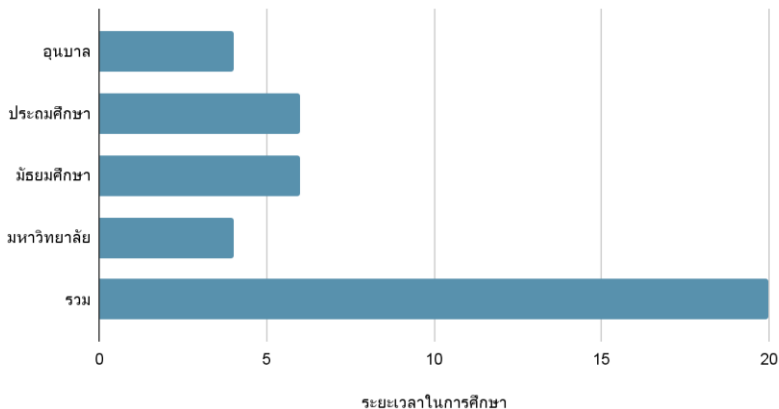
พอทำงานไปสักระยะหนึ่ง เริ่มมองออกแล้วว่า ชีวิต อยู่กับงาน 80% และ 20% เป็นชีวิตส่วนของเรา เป็นตัวขและครอบครัว บางคนวางน้ำหนักงาน ทุ่มเท 60-70% เพื่อตัวเอง 30% ถึง 40% บางคนบอกว่าเราทุ่มเท เกินร้อย อันนี้ไม่น่าจะใช้เรื่องเกิน 100% มีใกล้เคียงใช้ แต่เกินไปก็ไม่ดีต่องาน และเราเช่นกัน อะไรที่มันมากเกินไป มันก็มีทั้งดีและเสีย อะไรที่เรา พอทำดี ๆ มันจะมักมีคนอื่น คอยมาทักท้วงเราให้ ทำไปทางนั้นทางนี้หรือไม่ก็ทางใดทางหนึ่ง คนเหล่านี้ก็จะพยายาม บอกว่าเราทำดีเราทำได้ เราทำเก่ง และหาวิธีคิดต่าง ๆ นานาให้เราทำงานให้ แต่เราต้องแยกให้ออกว่าอันไหนแท้ อันไหนปลอม ดังนั้นเราต้องทำตัวเป็นกลุ่มคนที่คิดบวกนะ เราไม่ใช่พวกกลุ่มคนคิดลบ แต่ บางครั้งบางสถานการณ์ให้พิจารณาตัวเราก่อนทันทีว่า เราหรือเค้าที่เป็น คนคิดลบ Toxic People อาจจะเกิดจากตัวเราก็อาจจะเป็นไปได้ เราอาจจะไม่รู้ตัว เองก็อาจจะเป็นได้ ต้องระวังมุมมองอันนี้ด้วยนะครับ เพราะ บางครั้งเราทำต่างจากคนอื่นมันส่งผลให้คนที่ไม่เข้าใจเราเป็นว่ามองเราเป็นสารพิษแทน



หากพูดถึงชีวิตเราออกแบบได้อะไรบ้าง?

เรียงลำดับชีวิต โดยส่วนใหญ่ 20 ปี แรกเราจะอยู่ในภาคเด็กเล็กก่อนเตรียมอนุบาล 1 ปี การศึกษาอนุบาลใช้เวลาอยู่จุดแรกเริ่ม 4 ปี ประถมศึกษาเรียน 6 ปี มัธยมศึกษา 6 ปี มหาวิทยาลัย 4 ปี หรือ 5 ปี แล้วแต่หลักสูตร บางหลักสูตร 6 ปี ด้วยซ้ำไป

ระยะเวลาในการศึกษา vs.



ยุคที่ 1 เรียนตามเพื่อน เพราะ 70% ของคนกลุ่มนี้ พ่อ แม่ ยังมีอาชีพภาคเกษตรและรับจ้างทั่วไปเยอะกว่า กลุ่มข้าราชการและกลุ่มแพทย์พยาบาล ส่วนใหญ่จะเลือกเรียนตามเพื่อนเพราะไม่กล้าออกโลกกว้างมากนัก และถ้าหันไปถามพ่อ แม่ ก็ไม่รู้จะให้คำตอบแบบไหนได้ เพราะว่า เค้าไม่เคยผ่านชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยมาเลย

อนุบาล

ปีที่ 1-3



2-3 ปี

ประถมศึกษา

ประถมศึกษาปีที่ 1-6



6-12 ปี

มัธยมศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 1-6

รวม ปวช. ระดับอาชีวศึกษา
ปีที่ 1-3



12-18 ปี

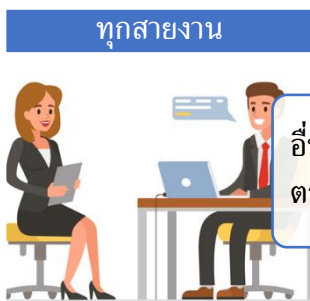
มหาวิทยาลัย

รวม ปวส. ปวท. อนุปริญญา
กลุ่มราชภัฏและราชมณฑล
กลุ่มอาชีวศึกษา



18-23 ปี

ถ้าแบ่งได้เบื้องต้นในกลุ่มแรกที่เคยกล่าวไว้คือ 30% จบมาตรงสายงานแน่ๆ คือ แพทย์ พยาบาล ตำรวจ ทหาร วิศวกร สถาปนิก รวมถึงข้าราชการ กระทรวงทบวงกรมอื่นๆก็รวมในกลุ่มนี้ด้วย ถ้าแบ่งออกตามรูปที่แสดงข้างล่างนี้จะเป็นกลุ่มก้อนที่ชัดเจนเรื่อง กลุ่ม 30% แรกที่มุ่งมั่นในสายอาชีพ ชัดเจนมีสมองสั่งการที่วิเคราะห์ตอนแรกๆชัดเจน ด้วยสิ่งแวดล้อมที่ให้คิดตามแนวทางเดียวกัน



แน่นอนที่เหลืออะไรก็ได้ขอให้ได้งาน เขาสั่งให้ทำอะไรก็ทำ ดังนั้น กลุ่มนี้ถ้าเริ่มงานรายได้ที่ 15,000 บาทต่อเดือน ก็จะเริ่มมีการว่าจ้างกันง่าย

ได้และพวกเค้าก็จะคาดหวังรายได้ที่แน่นอนสม่ำเสมอ สำหรับกลุ่มครอบครัวที่ไม่มีเงินส่งเสริม สนับสนุน อาจจะมีการทำงาน ส่งตัวเองเรียน สมัยใหม่ มีวงเงินให้กู้เรียน ช่วยส่งเสริมกันหลายๆด้าน หลังจากจบแล้วยังไม่สามารถเลือกได้เลยว่าจะอยู่ที่ไหนตั้งแต่เลิกจนโตการเข้าเรียนจนถึงการจบการศึกษาและได้งานทำสิ่งแรกที่เราสามารถตัดสินใจด้วยตัวเองคือการออกนอกบ้านแล้วซื้ออาหารมือกกลางวันทานเอง และตอนเย็นกลับบ้านด้วยอาหารมื้อเย็นที่แสนง่าย ว่ากันตรงๆ คุณก็ดีแล้วชีวิตเริ่มตัดสินใจเองได้จริงๆ คือหลังจากจบการศึกษาระดับปริญญาตรี อันนี้คือสังคมไทยที่เราต้องยอมรับความจริง

ถ้าเปรียบเทียบกับสังคมยุโรป หรือสังคมที่เลี้ยงลูกแบบฝรั่งเด็กฝรั่งเหล่านี้จะถูกสอนด้วยสังคมให้ช่วยตัวเองอย่างหนักก่อนและพ่อแม่ก็มีสิทธิ์ที่จะ support บางช่วงหากบ้านไหนที่มีกำลังก็จะสามารถส่งไปเรียนที่มหาวิทยาลัยดังได้เลยแต่เด็กทั่วไปที่ไม่มีกำลังต้องออกไปทำงานและส่งตัวเองเรียนจนจบระดับปริญญาตรีถือว่ามีความชีพที่ดีแน่นอนเพราะฉะนั้นเด็กฝรั่งจึงมีวิธีการคิดตั้งแต่อายุ 17 ปี พอ ครบ 18 ปี เค้าเตรียมชีวิตเค้าเลยแบบจะเอา แบบไหนไปทางไหนจะทำอะไรต่อเป็นเรื่องใหญ่เรื่องยาวทีเดียว เค้าต้องวางแผนแล้วว่าเข้าห้องพักเท่าไรมีอาหารก็มื้อมีต้องไปเจอเพื่อนที่ไหนต้องเลิกงานแล้วไปทำงานที่ไหนก่อนสังคมเหล่านี้ได้ถูกหล่อหลอมให้มีวัฒนธรรมช่วยเหลือตัวเองมาตลอดถ้าเทียบกับสังคมไทยเราออกแบบอะไรได้บ้างเพราะส่วนใหญ่ พ่อ แม่ ยังคงเป็นหลักในการให้เรากลับบ้านให้มาต้อง

จะหนำกันก่อนจนกว่าจะจบปริญญาตรีเลยทีเดียว มันมีทั้งดีและเสีย ดีก็คืออบอุ่นและลูกอยู่ในสายตาและประหยัดจริงๆ และเราไม่เหนื่อยพ่อ แม่เหนื่อยต่อเนื่อง เพราะทุกอย่างตัวเราเองได้ฟรีไม่ต้องจ่ายค่าเช่าห้อง ไม่ต้องจ่ายค่าอาหาร ยกเว้นคนที่ออกไปอยู่หอพักนะครับ แต่พ่อแม่ไทยก็ยังจ่ายเต็มๆอยู่ดี แต่ข้อเสียคือเราจะเป็นคนที่ซ้ำและตัดสินใจซ้ำ ไม่นั่นใจในตัวเองมากนักเพราะกลัวว่า สิ่งที่ดีมันจะผิด

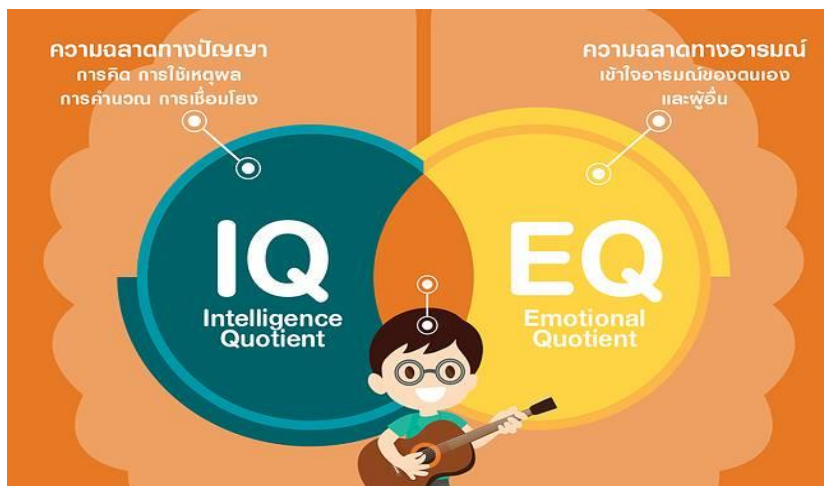
การศึกษาทำให้สังคมไทยเรียนรู้ด้วยการสอนและถามเพื่อนเป็นแฟชั่นเช่นนิเทศศาสตร์เรียนแล้วเป็นดาราเป็นนักแสดงเป็นสิ่งที่ทุกคนอยากเข้ามาเรียนและก็แห่สมัครไปตามกันวิศวกรรมเรียนแล้วได้เงินเดือนดีเรียนและอาชีพดีหรือแล้วดูเก่ง ลูกฉันเป็นวิศวกร ลูกฉันเก่งพ่อแม่ภูมิใจถ้าเปรียบเทียบกับอีกอาชีพทั่วไปให้จบระดับปริญญาตรีจะทั่วไปจากสถาบันเกรตรองลงมาที่ไม่ใช่มหาวิทยาลัยปิดของรัฐบาลหรือเทคนิคราชวมงคลวิชาชีพสังคมไทยได้มองไปอีกมุมหนึ่งว่าคนเหล่านี้ไม่ได้เรียนเก่งมากแต่คนเหล่านี้เอาไปทำงานได้

ถ้ามีการเปรียบเทียบกับอาชีพวิศวกรหรือแพทย์ พยาบาลที่จบมาจากมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศ อาทิเช่น มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี มหาวิทยาลัยมหิดล

ต่าง การทำงานถ้ามันจะต้องโดดเด่นและเก่งกว่าโดดเด่นกว่าเพื่อน
ร่วมงานใดๆแล้ว จึงจะมีการปรับตำแหน่งและรายรับ ถึงจะมีรายได้สูงและ
เราก็สามารถทำรายได้จากงานประจำที่สูงเช่นกัน

ชีวิตที่ออกแบบได้ขั้นที่ 2 รู้จักการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อได้สิ่งที่
คาดหวังขั้นตอนการทำงานในชีวิตแต่ละคนจะไม่เหมือนกันบางคนเริ่มต้น
จากศูนย์แต่มาเรียนรู้งานเฉพาะหน้าเอาก็มี บางคนเรียนรู้อะไรพื้นฐานมาแล้ว
บ้างจากองค์กรอื่น บางคนก็ก้าวกระโดดมาเป็นหัวหน้าเลยและมีบางคน
เปลี่ยนงานเพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมใหม่ๆและสามารถเพิ่มเงินเดือนได้จากการ
เปลี่ยนตำแหน่งบ่อยสิ่งเหล่านี้มันคือการออกแบบได้ไม่มีใครเดินมาบอกคุณ
ว่าคุณทำถูกหรือว่าคุณทำผิด และพัฒนาการเรื่องการตัดสินใจในขั้นนี้เรา
กำลังตัดสินใจเข้าไปอยู่ในขั้นของงานบริหาร

และนั่นหมายถึงเราขึ้นเป็นหัวหน้างานมีลูกน้องและมีการจัดการ
ภายในแผนกตนเอง มี KPI ครอบ และต้องวางแผนการจัดการเรื่องการขาย
และการจัดการวางแผนเรื่องบริหารจัดการหลังบ้าน Support หน้าบ้าน ให้
เกิดการซื้อขายและเกิดผลกำไรให้กับองค์กร กระบวนการตัดสินใจเริ่มเข้มข้น
ขึ้นและเริ่มมีความหนักแน่นขึ้นด้วยการพัฒนาทาง EQ และ IQ มาพร้อมๆ
กันเลยทีเดียว



ชีวิตที่ออกแบบได้ขั้นที่ 3 การพัฒนาตัวเองเข้าขั้นที่ 3 คือ การตัดสินใจย้ายงานหรือย้ายองค์กรไปทีใหม่เพื่อพัฒนารายได้ การชั่งน้ำหนักในมุมมองนี้เริ่มลงเลว่าความมั่นคงความสามารถและอัตราการจ้างมันเริ่มมีตัวแปรที่จะเอามาเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ อายุงานไม่ต่ำกว่า 10 ปีและสามารถบริหารกลุ่มคนขนาดใหญ่ได้ อัตราจ้าง 100K ขึ้น ก็สามารถเติบโตในองค์กรขนาดใหญ่ที่เค้าค้นหาผู้บริหารระดับสูงได้นั่นเอง ฐานเงินเดือนและแนวทางกระบวนการคิดต่างๆของเราจะอยู่หลังจากเกษียณ เริ่มมีคำถามว่าเราจะขอเกษียณเมื่ออายุเท่าไรเรากำลังจะพัฒนาตัวเองไปถึงขั้นที่เราจะกำลังจะใช้ชีวิต lifestyle แบบไหนแน่นอนครับการพัฒนาตัวเองขั้นที่ 3 นี่เป็นสิ่งที่จะต้องมีความรู้จริง ๆ ของตัวเองไม่ใช่ครูปักจ๋าไม่ใช่เปลี่ยนแปลงเพื่อจะเอาฐานเงินเดือนและมันคือ Skilled และ ถึงขั้น Expert เลยทีเดียว

Expert ในสายงานและอาชีพนั้นๆ



ทุกคนอาจจะมองว่ามันคืออะไรทุกวันจะถามว่าแล้วมันทำยังไงทุกคนจะอาจจะถามว่าแล้วจะปลอดภัยจริงหรือถ้าไปแบบนั้นมันก็จะกลับมาสู่วัฏจักร Life cycle กลัวและกังวลไม่เข้าใจในสิ่งนั้นและจะไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าที่จะออกจาก comfort zone ไม่กล้าที่จะเดินไปข้างหน้าหาแหล่งอาหารแหล่งน้ำหรือแม้กระทั่งเปลี่ยนที่อยู่อาศัยใหม่ๆ คนเหล่านี้จะยึดติดในสิ่งที่สะดวกสบายๆ ไม่อยากเรื่องเยอะแต่คนเหล่านี้กลับไม่มีความสุขในการทำงานเริ่มหาอะไรทำเป็นของตัวเองเพราะอยู่ที่เดิมมานานๆ เริ่มเบื่อและไฟเริ่มลดลง แต่ถ้าคิดเปลี่ยนที่ทำงานใหม่องค์กรใหม่ คุณก็จะทำงานได้ดีและมีพลัง เพราะคุณจะตื่นเต้นกับกลุ่มใหม่นั้นเอง เพราะมันแต่คิดว่าจะเกิดสิ่งที

ไม่ปกติกับตัวเองและจะติดกับดักในวงจรขั้นที่สามนี้ จนเข้าสู่การพัฒนาตัวเองขั้นที่ 4 คือการที่รู้จักตัวเองและก้าวสู่ความเป็นตัวเองอยู่กับตัวเองและครอบครัวยามากที่สุดขั้นนี้ทุกคนจะเริ่มเข้าใจวิถีชีวิตและเข้าใจกันใช้ชีวิตมีสติสัมปชัญญะมีวิธีการใช้ชีวิตที่ชัดเจนและเรียบง่ายไม่เดือดร้อนอะไรไม่กระทบต่อสิ่งเร้าใดๆ เพราะว่าคุณมีจิตที่เข้มแข็งสภาวะทางจิตและสติ

ชีวิตที่ออกแบบได้ขั้นที่ 4 คนที่พัฒนาในขั้นที่ 4 ของการพัฒนาตนเองโดยให้มีชีวิตและไลฟ์สไตล์ไปในทางที่ตัวเองต้องการแต่เราจะถูกออกแบบชีวิตของเราได้แค่ 80% และเราจะถูกกระทบอีก 20% จะเป็นปัญหาจากสิ่งแวดล้อมอื่นที่มากกระทบไลฟ์สไตล์ของเราทำให้ไลฟ์ทางเราเปลี่ยนแปลงไปเช่นญาติพี่น้องเพื่อนฝูงเพื่อนร่วมงานเพื่อนร่วมรุ่นคนข้างบ้านคนในหมู่บ้านนั้นคนในห้างนั้นหรือแม้แต่กระทั่งสิ่งที่เรากำลังจะไปหาคนใหม่ในพื้นที่ใหม่ๆ ในพื้นที่ ที่เราจะไปอยู่ด้วยดังนั้นเราจะต้องมีการเรียนรู้อยู่เสมออีก

ส่วนที่เรามองคือตัวเรา 80% ของเราคือ เราจะไม่อยากทำงานประจำแล้วและเราก็ออกจากงานหรือเราเปลี่ยนแปลงชีวิต โดยไม่ทำงานในระบบองค์กร เราทำเองได้ โดยผ่านระบบ Online หรือ ทำช่องทางของตัวเองเอง และเราไม่เป็นลูกจ้างแล้ว บางคน เกษียณอายุงานเลยก็มี

Caption 3

การตัดสินใจในชีวิต: คุณกำลังฟังสัญชาตญาณหรือ เหตุผลของคุณหรือไม่?

การตัดสินใจในชีวิตไม่ใช่เรื่องง่าย กล่าวถึงปัญหาที่พบบ่อยมากในกลุ่มคนหนุ่มสาว นั่นคือวิธีตัดสินใจครั้งใหญ่เมื่อเผชิญกับความกลัว ความทุกข์ยาก และความกำกวม เราทุกคนต้องเผชิญกับทางเลือกที่ยากลำบากในชีวิต ไม่ว่า จะย้ายไปต่างประเทศหรือไม่ อยู่กับแฟนหรือเลิกรา ลาออกจากงานบ้าง บอๆ หรืออยู่เพื่อเงิน คุณบอกได้เลย พวกคุณส่วนใหญ่อาจเผชิญกับภาวะที่ กลืนไม่เข้าคายไม่ออกเหล่านี้เมื่อคุณอ่าน E Book ฉบับนี้ต่อไปนี้ ผมจะ พยายามอธิบายให้ชัดเจนระหว่างเสียงของสัญชาตญาณของคุณกับเหตุผล ของคุณขึ้นอยู่กับคุณว่าคุณต้องการติดตามสิ่งใด แต่ผมต้องการให้คุณ พิจารณาแนวคิดที่ว่ามีสองแหล่งของความฉลาดในตัวเราในการใช้สมองหรือ พลังทางจิตใจที่เป็นเครื่องมือในการตัดสินใจ

ฉันกำลังตัดสินใจด้วยสมองของฉันหรือไม่?

สิ่งแรกที่คุณต้องพิจารณาก็คือความคิดส่วนใหญ่ที่ไหลผ่านสมองของคุณ ไม่ใช่ความคิดของคุณจริงๆ คุณเป็นผลผลิตของสิ่งเร้าของยุค digital ในโลก ปัจจุบันและสิ่งเร้ามีมาหลากหลายช่องทางที่คุณมองเห็นได้ยินและมัน รวดเร็วด้วย ทั้งดีและไม่ดี ปั่นกันไปหมด สิ่งเหล่านี้อะไรก็ตามมันคือสิ่งใหม่

และมันจะกลายเป็นการหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองซะส่วนใหญ่ ในโลกปัจจุบันของเราได้ถูกกำหนดให้กับเรา หรือสอนเราหรือถูกบอกเราโดยผู้อื่น ลองให้คุณพิจารณาดูว่าแนวทางหรือแนวความคิดมากมายที่คุณมี บอกได้เลยว่ามันยังไม่ใช้ความคิดของคุณเอง 100% แต่เป็นความคิดของสังคมที่มอบให้รุ่นแล้วรุ่นเล่า สิ่งนี้ที่ผมหมายถึงคือวัฒนธรรมหรือขนบธรรมเนียมการสอนให้เราเป็นส่วนหนึ่งของการอยู่รอดในสังคมนั้นๆ เราเรียนจบและรับปริญญา ทำงานทำ วางแผนเกษียณ และสิ่งดีๆ ทั้งหมดนั้นคือสิ่งที่ทำสืบทอดกันมาตลอดระยะเวลาการใช้ชีวิตของมนุษย์ อย่างเราๆ อย่างที่กล่าวไปแล้ว เรารู้ว่าตัวเรา



เองใช้เหตุผลของเราในการตัดสินใจเมื่อเรานึกภาพและจินตนาการว่ารางวัลจากวัฒนธรรมมนุษย์เงินเดือนสมัยใหม่ เช่น เงินเดือนสูง ประกัน แผนบำนาญ และโบนัสประจำปี ฯลฯ โดยพื้นฐานแล้ว เรากำลังใช้เหตุผลของตัว

เราเองเมที่จดจ่อกับผลลัพธ์สุดท้ายที่เราจะได้

แต่ที่สำคัญที่สุดอีกอย่างหนึ่ง เรากำลังใช้พลังงานจากสมองในการตัดสินใจเลือก เมื่อเราเดาและคาดการณ์ความปลอดภัยและมั่นคงของอาชีพในอนาคตหรือคาดว่าโบนัสจะได้รับสิ้นปีและอาจจะรับประกันความสำเร็จในการทำงานว่าได้รับเงินโบนัสแน่นอนนี่คือสิ่งที่มองแล้วมีกำลังใจและมีอนาคต

บางครั้งเราเลือกทำงานที่เราเกลียดและไม่ชอบ เพราะคิดว่ามันให้ความมั่นคงต่อฐานะทางการเงินและสังคมในอนาคต และเป็นรายได้หลักที่มั่นคง เงินเข้าบัญชีธนาคารของเราทุกเดือน จากสังคมมนุษย์เงินเดือนสมัยใหม่นี้ เริ่มมีการบั่นทอนความสุขและความต้องการที่แท้จริงของเราเองลงทีละนิด

เรากำลังตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณของเราหรือไม่?

ตรงกันข้ามกับความคิดในสมองของเราเองที่มันเริ่มก่อตัวขึ้นอย่างประหลาดใจและพิลึกพิลั่นโดยคนรุ่นหลังหรือกลุ่มน้องๆใบใหม่ที่เริ่มลงมาเล่นในสนามมนุษย์เงินเดือนแห่งนี้ เริ่มต้นจากการมองที่สัญชาตญาณของเราเป็นหลักในการใช้เป็นเครื่องมือในการตัดสินใจที่แท้จริงเพียงอย่างเดียวที่เราเป็นเจ้าของแนวคิดตัวตนของเราเองและสามารถพูดคุยกับตัวเองในจิตใจได้สำนึก และรู้เรื่องและเข้าใจดีที่สุดก็คือจิตตัวเราเอง

เมื่อพูดถึงสัญชาตญาณของเราเองมันไม่มีรูปร่างหรือรูปแบบใด จากคนอื่น มันคือตัวเราเองและไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลแนวคิดของใคร คนอื่นมาขโมยจิต และแนวคิดใดๆจากเราได้ถ้าเราไม่พูดบอกคนอื่นว่าเราคิดทำอะไร มันเกิดจากความฉลาดของร่างกายมนุษย์อย่างเราและสมองของเรานั้นเองบางทีหลายๆคนอาจจะเชื่อเลยว่าจะมีสติปัญญาที่อยู่เหนือเหตุผลของเราได้

มีครับและสิ่งที่เรากำลังพูดถึงวิธีฝึกจิตได้สำนึกของเราเป็นตัวนำ สมองเรานั้นเอง เป็นตัวนำทางชีวิตของเราผ่านค่านิยมต่างๆที่เรามีในอยู่ในชีวิตประจำวันของเรานั้นแหละ แต่ทั้งนี้เรารู้ครับว่าเรากำลังใช้สัญชาตญาณของเราเองเมื่อเราเริ่มไม่เห็นหนทางหรือเริ่มไม่ชัดเจน ซึ่งความหวังของแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์เริ่มมองไม่เห็นแสง แต่เราต้องเดินทางเดินเดิม หรืออุโมงค์เดิมแห่งนี้ เราก็ยังตั้งใจที่เสี่ยงที่จะเดินบนเส้นทางนั้นอยู่ดี มันดูเหมือนชีวิตเริ่มมืดมน และความผิดหวัง ทุกอย่างเริ่มโผล่ทีละนิด สิ่งนี้ที่เกิดขึ้นบอกได้เลยว่ามันคือสัญญาณอันตรายที่ก่อตัวขึ้นแล้ว แต่การอยากออกสู่โลกกว้างในใจเรามันก็เริ่มเรียกร้องว่าไปเถอะและนั่นมันเริ่มก่อตัว แข็งแกร่งเกินกว่าจะต้านทานได้และการรับรู้สีกว่ามันมั่นคงหรือไม่ปลอดภัยสำหรับอนาคตเราหรือไม่ มันไม่ชัดเจนอีกต่อไปสำหรับการทำงานแบบนี้ ไม่มีห่วงแม้กระทั่งโบนัสหรือรอปรับเงินเดือนขึ้นใดๆใจมันถอดแล้วมัน

คิดจะทำตรงข้ามทุกอย่างแล้ว อะไรก็ได้หมดความเป็นจริงดูเหมือนไม่มี
เข้าใจอะไรง่าย ๆ ผลลัพธ์สุดท้ายยากต่อการคาดเดา สิ่งที่คุณกลัวรวากับตก
นรก ไม่ต้องพูดถึง ทุกคนจะคิดว่าคุณเสียสติไปแล้วที่พิจารณาเส้นทางนั้นคือ
การลาออกจากการงาน แต่ที่สำคัญที่สุด เราว่าเรากำลังใช้สมองมากกว่าหัวใจ
เมื่อเรามองเห็นความชัดเจนว่าตัวเลือกนี้มันถูกต้องและมีความแข็งแกร่งขึ้น
ในมิติของตัวละครของเราที่ประสบพบเจออยู่ และเรารู้ตัวแล้ว 100% ในใจ
ของเราและเราจะรู้สึกถึงความแข็งแกร่งของมันจะนำพาเราไปช่องทางที่

ขอบคุณทุกท่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้ หวังเป็นอย่าง
ยิ่งว่า จะสามารถเป็นแนวทางความคิดความรู้และ
เตือนสติท่านที่อ่านได้บ้าง

