

พัฒนาคุณภาพชีวิตกับหลักการคิดแบบ 5 ส



บทความโดย : ณรงค์วิทย์_แสนทอง

อีเมล : narongwit_s@hotmail.com

การจัดระเบียบสังคมไทยให้เหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพสูงสุดนั้น ควรจะเริ่มต้นจากการจัดระเบียบตัวเองของคนไทยก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อยู่ในวัยทำงาน เพราะถ้ากลุ่มคนเหล่านี้ยังไม่สามารถจัดระบบตัวเองได้แล้ว โอกาสที่เขาจะไปจัดระเบียบให้กับองค์กร จัดระเบียบให้กับสังคมนั้นคงเป็นเรื่องยาก

ก่อนจะที่เสนอแนะแนวทางในการจัดระเบียบตัวเอง เราจะต้องทราบก่อนว่าทำไมคนไทยจึงไม่ค่อยเคร่งครัดกับการจัดระเบียบชีวิต ระเบียบองค์กร หรือระเบียบสังคม ซึ่งพอจะสรุปสาเหตุหลักๆได้ดังนี้

- **คนไทยสบายเกินไป**

สืบเนื่องจากคนไทยไม่ค่อยประสบเคราะห์กรรมหรือมรสุมชีวิตมากเหมือนคนในประเทศอื่นๆ ที่เขาต้องลำบากอยู่ในภาวะสงครามตลอดปีตลอดชาติ อดอยากปากแห้งเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ไม่เคยพ่ายแพ้สงคราม ไม่เคยรู้รสชาติของคำว่าแพ้ ไม่เคยลิ้มรสของความเจ็บปวด

ดังนั้น ความเป็นอยู่ที่สบายก่อให้เกิดเป็นนิสัยที่มักง่าย ไม่ต้องซีเรียสอะไรมากมาย ยิ่งไงก็ไม่อดตาย เพราะใน(นาน)น้ำ (ทะเลประเทศเพื่อนบ้าน)มีปลาและในนามีข้าว(แต่ลิขสิทธิ์เป็นของคนอื่นไปแล้ว) จึงทำให้การดำเนินชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่เป็นแบบเรียบง่ายปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามสภาพแวดล้อม (Reactive) มากกว่าเอาชีวิตไปจัดการกับสิ่งแวดล้อม (Proactive)

- **อิทธิพลระบบเจ้าขุนมูลนาย**

ด้วยความที่สมัยก่อนชีวิตของคนส่วนใหญ่มักจะถูกกำหนดด้วยกฎเกณฑ์ของระบบเจ้าขุนมูลนาย แต่ละคนไม่จำเป็นต้องคิดอะไรมากมายเพราะชีวิตถูกบริหารโดยเจ้านาย การดำเนินชีวิตจึงมักเป็นไปเพื่อไม่ให้ผิดกฎระเบียบของเจ้านายก็เพียงพอ ไม่เคยได้คิดบริหารชีวิตด้วยตัวเอง

- **ประชาธิปไตยมากเกินไป**

เมื่อเข้าสู่ระบบประชาธิปไตยคนไทยซึ่งเคยได้รับความกดดันจากระบบเจ้าขุนมูลนายมาก่อนก็รู้สึกว่าการใช้ชีวิตให้อิสระให้เต็มที่ ระบบการเมืองบ้านเราพัฒนาการเร็วกว่าการพัฒนาการของคน เปรียบเหมือนสามล้อถูกหวยรวยไม่รู้เรื่องไปแล้ว แม้จะมีบ้านหลังใหญ่โตมโหฬาร แต่การดำเนินชีวิตก็ไม่แตกต่างกับการเป็นคนขับสามล้อ

- **ความย่อหย่อนของกฎหมายสังคม**

ไม่ว่าจะเป็นกฎหมาย ศาสนาหรือจารีประเพณีต่างๆของไทยเรามักจะไม่ค่อยนำไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เราจะเห็นได้ชัดจากกฎหมายประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องหมวกกันน็อค เรื่องการจราจร เรื่องการจัดระเบียบสังคม เรามีหมดแต่เราไม่ค่อยนำมาปฏิบัติ

- **การเลี้ยงดูแบบไทยๆ**

จะเห็นว่าเด็กไทยถูกเลี้ยงดูดีเกินไปจนทำให้เด็กไม่สามารถดูแลตัวเองได้ บางคนพ่อแม่ไม่เคยปล่อยให้ห่างแม่แต่ก้าวเดียว คอยติดตามและประทับประคองช่วยเหลือตลอดเวลาในทุกๆเรื่อง การเลี้ยงดูแบบตามใจ(คือไทยแท้) แม้สังคมจะเปลี่ยนแปลงแต่การเลี้ยงดูยังไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง ดังนั้น เด็กที่เติบโตในสังคมบ้านเราจึงมักจะขาดระเบียบในตัวเอง เมื่อไหวหลุดออกจากสายตาของผู้ปกครองได้ก็ไม่ต่างอะไรจากทาสที่ได้รับอิสระในสมัยก่อน

เพื่อขจัดตัวถ่วงความก้าวหน้าในชีวิต เราจึงควรจัดระเบียบชีวิตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อให้คนทำงานเข้าใจง่ายขึ้น ผมจึงขอเสนอหลักของการทำ 5 ส มาอธิบายดังนี้

ส. สะสาง

เราควรมานั่งทบทวนดูว่าในชีวิตของเรามีกิจกรรมอะไรบ้างที่มีความจำเป็นในการนำพาชีวิตไปสู่เป้าหมาย กิจกรรมอะไรบ้างที่มีความสำคัญน้อย และกิจกรรมอะไรบ้างที่ไม่มีความจำเป็นและสำคัญเลย เครื่องมือในการสะสางคือการจัดทำ Checklist เพื่อตรวจสอบดูว่าในแต่ละวันเราใช้เวลาแห่งชีวิตไปกับเรื่องอะไรบ้างมาน้อยเพียงใด

ส. สะดวก

เมื่อเราทราบแล้วว่ากิจกรรมที่สำคัญต่อเป้าหมายชีวิตเรามีอะไรบ้าง เช่น เราต้องการความก้าวหน้าในอาชีพ เราต้องการความร่ำรวย เราต้องการเป็นคนที่มีชื่อเสียง ให้วางแผนว่าในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตเราจะจัดสรรเวลาให้กับอะไรบ้างมาน้อยเพียงใด เครื่องมือที่จะใช้ในการทำส.สะดวกคือ การจัดทำแผนงานชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว หรือแม้กระทั่งการจัดทำตารางการทำงานในแต่ละวัน ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ชีวิตการทำงานสะดวกยิ่งขึ้นได้

ส. สะอาด

เราควรทำให้ชีวิตเราเกิดความสะอาด ซึ่งคำว่าสะอาดในที่นี้หมายถึง ความไม่มีมลทินในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทุจริต การเอาเปรียบผู้อื่น การทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พุดงายๆก็คือต้องเป็นคนใจสะอาด เครื่องมือที่จะช่วยในการทำ ส.สะอาดคือ

หลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนาไม่ว่าจะเป็นศาสนาใดก็ตาม และสิ่งที่สำคัญคือจำเป็นต้องมีการทบทวนตลอดเวลาว่าเรา
ได้ทำอะไรที่ทำให้จิตใจไม่สะอาดบ้างหรือไม่ การทบทวนความสะอาดของจิตใจเปรียบเสมือนการเก็บกวาดบ้านถ้าทำ
บ่อยก็ไม่ต้องทำงานหนักและสามารถรักษาความสะอาดได้ตลอดเวลา

ส. สุขลักษณะ

ถ้าเราสามารถจัดลำดับความสำคัญในชีวิตของเราได้ เราสามารถจัดตารางเวลาให้ชีวิตสะดวกขึ้นได้ รวมถึงถ้าเราสามารถ
รักษาให้จิตใจมีความสะอาดสดใสอยู่ตลอดเวลาได้แล้ว คงไม่เป็นเรื่องไม่ยากที่จะทำให้ชีวิตของเราดูดีทั้งในสายตาของตัว
เราเองและคนรอบข้าง เราสามารถวางตัวให้เหมาะสมกับกาลและเทศะได้อย่างเหมาะสม ภาพลักษณ์ดูดี

ส. สร้างนิสัย

สิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้เราจัดระเบียบชีวิตได้อย่างยั่งยืนนั่นก็คือการฝึก ส. ทั้งสี่ตัวที่กล่าวมาให้เกิดเป็นนิสัย ฝึกจนเคยชิน
ไม่รู้สึกรว่าการวางแผนชีวิต การจัดทำตารางการทำงาน การทบทวนสภาพของจิตใจเป็นสิ่งที่เป็นการกระทำ แต่เป็นสิ่งที่ต้องทำ
เป็นบันไดสู่ความสำเร็จ ดังนั้น เครื่องมือสำหรับการสร้างและรักษา ส. สร้างนิสัยไว้คือ การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน
กำหนดแรงจูงใจที่เหมาะสมกับตัวเอง การสร้างสัญญาใจ (Commitment) กับคนรอบข้าง เพื่อให้เขาเป็นกรรมชีวิตเราที่จะ
คอยกระตุ้นเตือนไม่ให้เราหลงลืมกติกาชีวิตในเรื่องการทำ 5ส.

ดังนั้น การบริหารชีวิตโดยแนวคิดของ 5ส. จึงไม่ใช่เรื่องยากสำหรับคนที่มีความฝันและความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เส้น
ชัยของความสำเร็จ เครื่องมือทุกอย่างอยู่ในตัวของเราทุกคน เพียงแต่ใครจะหยิบเครื่องมือตัวไหนมาใช้ให้เหมาะสมและ
เกิดประสิทธิภาพสูงสุดได้มากกว่ากันเท่านั้นเอง