



ชัยทวี เสนะวงศ์

Chaitaweews@gmail.com

จากที่ประชุม World Economic Forum (WEF) ปี ค.ศ. 2017 คาดการณ์กันว่าลักษณะงานในปัจจุบันประมาณร้อยละ 40 ที่ใช้ทักษะต่างๆ ไม่สลับซับซ้อน ยุ่งยาก (Single-skillset jobs) กำลังมีแนวโน้มที่จะถูกเทคโนโลยี และหุ่นยนต์แย่งงานไป โดยอัตราเร่งของการทดแทนแรงงานมนุษย์นี้จะมีความเร็วมากขึ้นไปอีกหลังจากปี ค.ศ. 2020



จากการศึกษาของ Deloitte พบว่าภายใน 5 ปี ข้างหน้า ทักษะต่างๆ ที่มนุษย์มีอยู่ในปัจจุบันจะลดความสำคัญหรือความจำเป็นลงครั้งหนึ่ง ทำให้การเรียนรู้ตลอดชีวิตกลายเป็นสิ่งสำคัญมากยิ่งขึ้นสำหรับมนุษย์ในยุค 4.0 ที่มนุษย์จะอายุยืนยาวขึ้น แต่ความรู้ ทักษะ ต่างๆ จะล้าสมัยเร็วขึ้น ยุคดิจิทัล (4.0) มนุษย์ที่จะทำงานประสบความสำเร็จและมีผลิตภาพจะต้องมีทักษะ 2 ลักษณะใหญ่ๆ ซึ่ง ณ ปัจจุบันเทคโนโลยีและหุ่นยนต์ยังไม่สามารถพัฒนาให้มีได้ ดังต่อไปนี้



ทักษะทางสังคม :

เป็นทักษะในการปรับตัวที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างหลากหลาย เช่น เพศ เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม อารมณ์ ความเชื่อ ทักษะคติ ฯลฯ

ทักษะในการจัดสรรทรัพยากร :

เป็นทักษะในการรู้จักจัดสรรทรัพยากรต่างๆ ในการทำงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น การบริหารคน การบริหารเวลา การบริหารเงิน การบริหารอารมณ์ เป็นต้น มนุษย์ควรรู้ว่าช่วงเวลาไหน ควรทำอะไรถึงจะมีผลิตภาพสูง ควรรู้ว่าจะบริหารอารมณ์ของตนเองอย่างไร ในการทำงานที่ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น ที่มีอารมณ์แตกต่างไปจากตนเอง



เพื่อคงสภาพการทำงานที่เปี่ยมไปด้วยผลิตภาพของมนุษย์ ผู้เขียนได้รวบรวมผลงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองอย่างมีผลิตภาพจากหลายๆ แหล่ง พอจะสรุปสาระสำคัญได้ว่าในแต่ละช่วงเวลาของวันหรือนาฬิกาในร่างกาย (Circadian Clock) มนุษย์ควรจะทำกิจกรรมอะไรจึงจะส่งผลให้การทำงานนั้นๆ เปี่ยมไปด้วยผลิตภาพโดยมีรายละเอียดดังนี้

ดื่มน้ำ

ดื่มน้ำหนึ่งแก้วทันทีหลังจากการตื่นนอน จะช่วยให้กระบวนการเผาผลาญร่างกายดีขึ้น และยังทำให้สมองสดชื่นขึ้นด้วย

อย่าจับليبต่อ

การจับลิปต่อหลังการตื่นนอน จะทำให้รู้สึกซีเกียจ

ออกกำลังกายตอนเช้า

จะช่วยเพิ่มพลัง เพิ่มความตื่นตัว เพิ่มความคล่องตัวในการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันให้มากขึ้น

หันหน้าเข้าหาแสงสว่าง

แสงอาทิตย์จะส่งผลต่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของสมองโดยตรง และแสงแดดตอนเช้าจะช่วยกระตุ้นสารแห่งความสุขให้เกิดขึ้นด้วย

เปิดเพลงฟัง

การฟังเพลง คนตรีจะช่วยกระตุ้นไฟในสมอง ทำให้สารต่างๆ อย่างโดพามีน (Dopamine) หรือที่หลายๆ คนเรียกว่า “สารความสุข” ออกมากระตุ้นอารมณ์ดีต่างๆ และสร้างแรงจูงใจได้ดี จากการศึกษาของ Ohio State University พบว่าในช่วงเช้าถ้ามนุษย์บริหารอารมณ์ให้รู้สึกว่ามีอารมณ์ดี จะส่งผลทำให้มนุษย์มีอารมณ์ดีทั้งวัน จะส่งผลต่อมุมมอง และปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง

ปลุกสมองให้ตื่น

เปรียบเทียบได้กับก่อนการออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬา ก็ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อน สมองก็เช่นเดียวกัน หลังจากนอนหลับมาทั้งคืนสมองก็พักผ่อน พอตื่นขึ้นมาจะใช้สมองให้ทำงานหรือสั่งงาน ก็ควรจะต้องอบอุ่นสมองก่อนเสมอๆ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม สำหรับการทำงานหนักต่อไปในแต่ละวัน การอบอุ่นสมองหรือการปลุกสมองให้ตื่น มีกิจกรรมง่ายๆ คือ

อาบน้ำเย็น

การอาบน้ำเย็นในช่วงเช้าจะช่วยปลุกสมองให้ตื่น และมีอารมณ์ผ่อนคลาย เมื่อสมองรู้สึกผ่อนคลาย จะทำให้มีการใช้สมองซีกขวามากขึ้น ความคิดสร้างสรรค์ก็จะเกิดขึ้น จากหนังสือ “Wire to Create” สรุปว่า ร้อยละ 72 ของความคิดใหม่ๆ ของมนุษยชาติ จะเกิดระหว่างอาบน้ำตอนเช้า แต่ต้องเป็นการอาบน้ำจากฝักบัวเท่านั้น

เล่นเกมฝึกสมอง

การเล่นเกมเล็กๆ น้อยๆ ในตอนเช้า เป็นการออกกำลังกายสมอง จะช่วยให้สมองตอบสนองต่ออารมณ์ต่างๆ และการใช้เหตุผลต่างๆ ได้อย่างมีตรรกะ เฉียบคมมากขึ้น

รับประทานอาหารเช้า

การรับประทานอาหารเช้า ที่มีประโยชน์เป็นประจำทุกวัน นอกจากจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้วยังจะส่งผลให้สมองได้รับสารอาหารเพิ่มขึ้น จะเป็นการเพิ่มพลังให้สมอง และช่วยให้มนุษย์มีอารมณ์สดใสตลอดทั้งวันด้วย สำหรับผู้ที่ดื่มกาแฟ การดื่มกาแฟควรดื่มให้พอเหมาะ เพราะในแต่ละคนต้องการสารกาเฟอีนในการสร้างความตื่นตัว หรือลดความง่วง สำหรับการกินในวันใหม่ ในปริมาณที่ไม่เท่ากันในแต่ละคน

คุยกับใครสักคน

อาริสโตเติล นักปรัชญากรีกกล่าวว่า โดยธรรมชาติมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์ต้องอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ การอยู่รวมกันก็เพื่อพึ่งพาอาศัยกัน ทำให้การดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปลอดภัย และมีสวัสดิภาพ การได้พบปะพูดคุยกับคนอื่น ในเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องมีสาระ จะเป็นการช่วยให้การเริ่มวันใหม่ ไม่กลายเป็นขอมบี้และเพิ่มความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

กิจกรรมปลุกสมองให้ตื่นเหล่านี้ถ้าทำได้ครบ ก็จะเป็นการปลุกสมองให้พร้อมสำหรับวันใหม่ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าทำไม่ได้ทั้งหมด ก็เลือกทำเฉพาะกิจกรรมที่สำคัญๆ เช่น อย่าจับลิปต่อหลังจากตื่นนอนแล้ว อาบน้ำเย็นจากฝักบัว รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ เปิดเพลงฟัง คุยกับเพื่อนๆ ก่อนเริ่มงาน เป็นต้น

A M M

การส่ง E-mail

ที่ต้องการให้ผู้รับตอบ ควรส่งในตอนเช้า ก่อนเริ่มงาน หรือค่ำๆ หลังเลิกงาน มีการวิจัยสนับสนุนว่าการส่ง E-mail ในช่วงเวลาดังกล่าวจะได้รับการตอบกลับ สูงกว่าปกติถึง ร้อยละ 45

ช่วงเวลาก่อน 10.00 น.

กิจกรรมที่ควรประพฤติปฏิบัติ

- งานที่ต้องใช้สมาธิเยอะๆ ต้องตัดสินใจในสิ่งที่ยากๆ เพราะฉะนั้นช่วงเวลานี้ควรมุ่งไปทำงานของตนเอง อย่าเพิ่งนัดประชุม หรือนัดเจอคนอื่นๆ
- การตัดสินใจเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของจริยธรรม คุณธรรม ศีลธรรม มีการวิจัยสนับสนุนว่าการตัดสินใจของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องดังกล่าว ในช่วงเช้าจะทำได้อย่างมีคุณธรรม มีจริยธรรม มีศีลธรรม มากกว่าช่วงบ่าย (Morning Morality Effect)

**ช่วงเวลา 10.00 น.**

เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการนำเสนอ (Effective Presentation) เพื่อการโน้มน้าว ให้ผู้อื่นคล้อยตามความคิดเห็นของตน เพราะช่วงเวลานี้ร่างกายของมนุษย์ โดยเฉพาะเสียงจะมีพลังมากที่สุดของวัน และในการนำเสนอควรพูดสาระสำคัญให้จบลง ภายในระยะเวลาประมาณ 10 นาทีแรก มีงานวิจัยสนับสนุนว่าร้อยละ 80 ของผู้ฟัง จะมีสมาธิสูงสุดในการฟังการนำเสนอ ช่วงเวลาแค่ 10 นาทีแรก

ช่วงเวลา 11.00 น.

งานวิจัยพบว่าจะเป็นเวลาที่เหมาะสม จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง ในแง่ของการวางแผน และการระดมสมอง เพราะฉะนั้นช่วงเวลานี้เหมาะแก่การทำงาน ที่ต้องใช้จินตนาการ หรือใช้ความคิดถึง การวางแผนงานในอนาคต

ช่วงเวลา 13.00 น.-15.00 น.

ควรสร้างบรรยากาศในการทำงานที่ต้องเพิ่มความตื่นตัว เช่น แสงสว่างในที่ทำงานจะต้องสว่าง ถ้าทำได้ควรจะสว่างกว่าช่วงเช้า เพราะถ้าไฟสลัวร่างกายจะหลั่งสารเมลาโทนิ (ซึ่งเป็นสารที่มีหน้าที่ในการช่วยปรับนาฬิกาชีวิตของมนุษย์ให้คงที่ คือช่วยให้คนเร่าง่วงนอนตามเวลาที่ควรนอน และลืมตาตื่นนอนในเวลาที่เราควรตื่น) ออกมาจะทำให้เร่าง่วงได้

ช่วงเวลา 16.00 น.

ถึงเวลาเลิกงาน เป็นช่วงเวลา ที่พลังงานของมนุษย์ใกล้หมด งานวิจัยสรุปว่าช่วงนี้ไม่ควรทำ กิจกรรมการตัดสินใจที่ยากๆ เพราะจะทำได้ไม่ดี เช่น ไม่ควรนัดสัมภาษณ์ใดๆ ทั้งสิ้น (ทั้งในกรณีเป็นผู้ถูกสัมภาษณ์เอง หรือเป็นผู้สัมภาษณ์ ผู้สมัครงาน) ผู้สมัครงานคนเดียวกัน แต่ถูก นัดสัมภาษณ์ในเวลาที่แตกต่างกัน ด้วยคณะกรรมการสัมภาษณ์ชุดเดียวกัน ช่วงเวลา 16.00 น. - เลิกงานจะได้รับ ผลการประเมินออกมาเร็วกว่าช่วงเวลาอื่นๆ

ช่วงบ่าย

เป็นช่วงเวลาที่ระดับพลังงาน ของทั้งร่างกายและสมองเริ่มลดลง (ถ้าตอนพักเที่ยงหลัง จากการรับประทานอาหารกลางวันแล้ว หาโอกาสงีบหลับสักประมาณ 10-20 นาที ก็จะเป็นการชาร์จพลังสมองขึ้นมาได้ รวมทั้งได้ความกระปรี้กระเปร่า เพิ่มขึ้นอีกด้วย)

P M

ถ้าต้องนัดประชุมให้นัดในช่วงเวลาแปลกๆ กว่าคนอื่นๆ เช่น นัดประชุมเวลา 14.14 น.

(เวลานัดปกติ เช่น 13.00 น. 14.30 น. เป็นต้น) มีงานวิจัยสนับสนุนว่าการนัดหมายในช่วงเวลาแปลกๆ จะสร้างความแปลกใจสงสัยต่อผู้ร่วมประชุม คนจะมาประชุมตรงเวลา กระตือรือร้น เพราะความอยากรู้ และพฤติกรรมในการทำงาน หรือประชุม ในช่วงบ่ายควรเป็นพฤติกรรม กิจกรรมที่แปลกไปจากปกติ เช่น ยืนทำงาน หรือยืนประชุม ไปทำงานที่ออกไปจากโต๊ะทำงานปกติ ใช้อุปกรณ์ในการทำงาน (Device) ที่แตกต่างไปจากเดิม เป็นต้น

P M M

เวลา 19.00 น.

การวิจัยระบุว่าจะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด
ในการใช้ความคิดสร้างสรรค์
เพราะร่างกาย สมอง มีความสดชื่น ผ่อนคลาย
กลับมาหลังจากการพักผ่อน เมื่อสมองรู้สึกผ่อนคลาย
จะทำให้มีการใช้สมองซีกขวามากขึ้น

**เลิกงาน**

กลับบ้านกิจกรรมที่ควรปฏิบัติ
คือการผ่อนคลายสมอง เช่น
ออกกำลังกาย
ซื้อป๊อปสำหรับสุขภาพสตรี
ทำงานอดิเรกของตนเอง
ปลูกต้นไม้ ทำสวนที่บ้าน
อาบน้ำ และทานอาหารเย็น ดูทีวี
อ่านหนังสือ ฯลฯ

**22.00 น. เป็นต้นไป**

เป็นเวลาที่ที่ดีที่สุด
สำหรับการเริ่มต้นการนอน
รายงานการวิจัยระบุว่า การนอน
ในช่วงเวลาดังกล่าวเป็นต้นไป
จะช่วยให้สมองมีความจำดีขึ้น
ควบคุมความดันโลหิต ร่างกายได้พักผ่อน
ซ่อมแซมเซลล์ผิวหนังหรืออวัยวะที่สึกหรอ
ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนของร่างกาย
ส่งผลให้มีความสุข สดชื่น
ผู้ใหญ่โดยทั่วไป ควรนอนวันละ 7-8 ชั่วโมง
จะได้มีพลังสำหรับการกลับมาทำงาน
ในวันรุ่งขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
หากคนเรานอนไม่ถึงวันละ 8 ชั่วโมง
ร่างกายก็จะผลิตสารเลปติน (Leptin)
น้อยลง ซึ่งสารเลปตินมีบทบาท
ในการควบคุมความอยากอาหาร
เพราะฉะนั้นยิ่งอดนอนยิ่งทำให้มนุษย์
มีความอยากอาหารมากขึ้น
ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการควบคุม
และลดน้ำหนักได้



ข้อคิดสำหรับมนุษยชาติไม่ว่าเทคโนโลยีและหุ่นยนต์ต่างๆ ที่มนุษย์พัฒนาขึ้นมาให้มีความสามารถในด้าน Deep Learning หรือ Machine Learning หรือมีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) ไม่ว่าจะฉลาดขึ้นมากอีกแค่ไหน ก็ยังมีทักษะอีกหลายๆ ทักษะในความเป็นมนุษย์ที่ ณ ปัจจุบันเทคโนโลยีและหุ่นยนต์ยังทำทดแทนไม่ได้ ได้แก่ ความใฝ่รู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความกล้าที่จะริเริ่ม ฯลฯ และก็ยังไม่มีใครกล้ายืนยันได้ว่าเทคโนโลยีและหุ่นยนต์ในอนาคตจะมาทดแทนมนุษย์ไปได้ทั้งหมด

ตอนนี้ก็ขึ้นอยู่กับพวกเราชาวมนุษยชาติทั้งหลายแล้วละครับว่าจะมีความสามารถในการนำทักษะต่างๆ ในความเป็นมนุษย์มาใช้ในการดำรงชีวิต และการทำงานให้มีผลิตภาพสูงสุดได้อย่างไร ตรงที่มนุษย์ยังคงมีความสามารถนั้นๆ อยู่ เทคโนโลยีและหุ่นยนต์ก็ไม่มีทางที่จะมาทดแทนมนุษย์ไปได้ แต่ถ้ามนุษย์ไม่มีความสามารถ ไม่รู้จักใช้สิ่งที่มนุษย์มีให้แตกต่าง ให้มีผลิตภาพไปจากเทคโนโลยีและหุ่นยนต์ทำได้ เมื่อนั้นแหละครับ ไม่ใช่เพียงแค่ว่าเทคโนโลยีและหุ่นยนต์จะมาทำงานทดแทนมนุษย์เท่านั้น แต่ที่น่ากลัวไปกว่านั้นอีก ก็คือเทคโนโลยีและหุ่นยนต์จะมาป็นนายของมนุษย์อีกด้วยครับ