

แบบฝึกหัดชีวิตสู่ความสำเร็จในศตวรรษที่ ๒๑

โดย พันตำรวจโท สิทธิวิชัย วิชาติ

อาจารย์ (สบ ๒) ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๕

คำนำ

ความท้าทายด้านการศึกษา การเตรียมความพร้อมให้กับชีวิตในศตวรรษที่ 21 เป็นเรื่องสำคัญ กระแสการปรับเปลี่ยนทางสังคมที่เกิดขึ้นในศตวรรษนี้ส่งผลต่อวิถีการดำรงชีพของคนในสังคมอย่างทั่วหน้า ผู้คนต่างตื่นกลัวและพยายามหาหนทางเพื่อให้มีทักษะสำหรับการออกไปดำรงชีวิตในโลกที่เปลี่ยนไป สิ่งหนึ่งที่สำคัญในการพัฒนาชีวิตคือ ทักษะการเรียนรู้ (Learning Skill) ของผู้คนในสังคมโดยใช้ศักยภาพ ทักษะคน และจิตวิญญาณ ที่มีอยู่ในเขาเหล่านั้นมาใช้ได้อย่างถูกวิธี

คำว่าศักยภาพ ทักษะคน และจิตวิญญาณ ไม่ใช่คำใหม่ หากแต่มีมานานกว่า 2500 ปีแล้ว และจิตวิญญาณเกิดขึ้นมาตั้งแต่เริ่มมีชีวิตหรือเริ่มปฏิสนธิ เนื่องจากพัฒนาการด้านจิตวิญญาณของคนเป็นผลรวมระหว่างพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม เช่นเดียวกับพัฒนาการในส่วนอื่นๆ แต่สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญเพราะสิ่งแวดล้อมเป็นตัวขัดเกลาจิตใจคนได้ ส่วนพัฒนาการของจิตวิญญาณเป็นขบวนการที่ต้องผ่านการอบรมเลี้ยงดูอย่างสร้างสรรค์ด้วยวิธีตั้งสอน ชี้แนะ ตักเตือน เป็นตัวแบบที่ดี เพื่อให้คนมองเห็นและรับเป็นความเชื่อที่ฝังลึกในตัวตน และแสดงออกมาในทางพฤติกรรมที่ถูกที่ควร ซึ่งการปลูกฝังให้เกิดความศรัทธาความรู้ความเข้าใจได้สำเร็จจะช่วยนำไปสู่การปฏิบัติที่ดี เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ และการดำเนินไปของชีวิต

ศักยภาพ (potential) คือ ภาวะแฝงหรือคุณสมบัติที่มีแฝงอยู่ในสิ่งต่างๆ อาจทำให้พัฒนาหรือให้ปรากฏเป็นสิ่งที่ประจักษ์ได้ สิ่ง que แสดงว่าคนนั้นหรือสิ่งนั้นมีพลังขับเคลื่อนในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ เพียงแต่ยังอยู่ภายในของคนๆ นั้นหรือสิ่งนั้นๆ ซึ่งคาดเดาว่าคนๆ นั้นหรือสิ่งนั้นๆ มีพลังขับเคลื่อนในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างแน่นอน

ทัศนคติ (Attitude) คือ ระดับของความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับภาวะทางจิตใจของบุคคลที่มีต่อตนเอง ต่อบุคคลอื่น และต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมหรือแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient: SQ) เป็นความสามารถในการรับรู้และการเข้าใจคุณค่าของชีวิตตลอดจนทำให้บุคคลเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายในชีวิต สามารถสร้างเป้าหมายและประเมินการกระทำหรือวิธีการดำเนินชีวิตของตนเอง ทำให้บุคคลมีมุมมองต่อชีวิต

ที่กว้างขึ้นและลึกซึ้ง เพื่อเป็นหนทางไปสู่การประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและมีความสุข อีกทั้งความฉลาดทางจิตวิญญาณยังเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแยกแยะสิ่งต่างๆ ภายใต้กรอบศีลธรรมได้เป็นอย่างดี

บทความนี้ผู้เขียนขอแนะนำแนวคิดและวิธีการเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการใช้ชีวิตของผู้คนในศตวรรษที่ ๒๑ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ให้เห็นว่าในตัวตนของแต่ละคนยังมีศักยภาพที่แฝงอยู่ เพียงแต่เขาเหล่านั้นมีทัศนคติและความฉลาดทางจิตวิญญาณในตัวตนเพียงใดที่จะสามารถนำมาพัฒนาตนเองให้ฝ่าฟันอุปสรรคจนประสบความสำเร็จ มีความสุขบนเส้นทางชีวิตที่มุ่งสู่ความเปลี่ยนแปลง อีกทั้งยังช่วยให้ทุกคนเข้าใจและเคารพคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตนเองและผู้อื่น อันนำไปสู่การดูแลผู้คนรอบข้าง ได้อย่างเป็นองค์รวมต่อไป เราลองมาเริ่มกันเลยครับ



ภาพจาก <https://www.google.com/search?q=%E0%B8%A0%E0>

แบบฝึกหัดชีวิตตอนที่ 1 สร้างตัวตนที่เชื่อมั่นไม่ลั่นคลอน

จงค้นหาและระบุความฝันที่ใหญ่ที่สุดของคุณ

คนเราต่างก็มีอะไรที่จริงจังเอาไว้เบื้องหลังด้วยกันทุกคน มันเป็นความเชื่อที่ฝังอยู่ในสมองของเรา มันอาจเกิดมาตอนใดตอนหนึ่งของชีวิต แล้วก็พัฒนาตัวจนกลายเป็นความเชื่อที่แข็งแกร่ง บ้างก็อยู่ในความคิดตลอดเวลา บ้างก็ไม่ว่างเพราะมันฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก มันถูกซึมเข้ามาเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ มันทำให้เราขาดความเชื่อมั่นที่จะกล้าฝันใหญ่! ตอบคำถามข้างล่างโดยไม่ต้องเอาข้อจำกัดมาเป็นตัวขัดขวาง แล้วคุณจะรู้ว่าความฝันอันสูงสุดหลายๆ ประการของคุณคืออะไร

มีคำถามที่ทำให้ชีวิตคนหลายคนเปลี่ยนแปลงไปสู่ความรุ่งเรือง นั่นคือ “สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณจะกล้าฝัน ถ้าคุณรู้ว่าคุณจะไม่มัววันล้มเหลวคืออะไร” คุณลองเอาไปคิดดู มันหมายความว่า ถ้าไม่มีอะไรขวางทางคุณได้ คุณอยากได้อะไร อยากเป็นอะไร อยากทำอะไร ลองใช้เวลาว่างตอบคำถามนี้ลงบนกระดาษแล้วเก็บติดตัวคุณไว้ตลอดเวลา

จงพิจารณาเห็นว่า คุณต้องการอะไรจริงๆ

ขอให้คุณลองคิดว่า ชีวิตของคุณจะแตกต่างออกไปอย่างไร หากคุณมีความเชื่อมั่นในความสามารถของคุณที่จะทำให้ความสำเร็จใดๆ ที่คุณตั้งเป้าหมายเอาไว้บรรลุผล สิ่งใดก็ตามที่คุณใส่เข้าไปในความคิดจิตใจของคุณ คุณอยากได้อะไร ใครอยากให้อะไรเกิดขึ้น หวังว่าจะมีอะไรในชีวิต คุณกล้าฝันในเรื่องอะไร หากคุณเชื่อมั่นในตัวเองด้วยความรู้สึที่มุ่งมั่นแนใจอย่างที่สุดแล้ว คุณไม่ต้องกลัวความล้มเหลวใดๆ เลย เพราะคุณกำลังใช้ความฉลาดทางจิตวิญญาณที่ทำให้คุณสามารถแยกแยะสิ่งต่างๆ ภายใต้อุปสรรคล้อมรอบอยู่

จงจริงใจต่อตัวเอง

กุญแจที่สำคัญของชีวิตก็คือให้คุณจริงใจต่อตัวเอง คุณต้องจริงใจหรือทำจริงกับสิ่งที่ดีที่สุดในตัวคุณ และใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกับคุณค่าและแรงบันดาลใจสู่ความสำเร็จที่สูงที่สุดของคุณ

คุณลองใช้เวลาหยุดคิดสักครู่ว่าคุณเป็นใคร และคุณเชื่ออะไร รวมทั้งอะไรบ้างที่สำคัญต่อคุณ จงตัดสินใจว่าคุณจะไม่ยอมลดความมีเกียรติภูมิอันเป็นตัวตนที่แท้จริงของคุณ โดยทำอะไรที่ไม่เป็นตัวของคุณ หรือไม่จริงใจต่อตัวคุณเอง

จงมีความกล้าหาญที่จะยอมรับตัวเองอย่างที่ตัวตนจริงๆ ของคุณเป็น ไม่ใช่บางทีคุณอาจจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือเหมือนคนอื่นที่คุณคิดว่าคุณควรจะเป็น และให้คุณรู้อยู่เสมอว่าคุณเป็นคนที่มีความสมบัติหลายอย่างที่ดีมาก อยู่แล้ว

จงวางแผนที่จะได้มันมา

การมีความจริงใจต่อตนเองหมายความว่า คุณรู้อย่างแน่นอนว่าคุณต้องการอะไรและวางแผนที่จะได้มันมา ความมั่นใจในตนเองที่ยั่งยืนเกิดขึ้นเมื่อคุณรู้อย่างแน่นอนที่สุดว่าคุณมีขีดความสามารถที่จะได้สิ่งที่ต้องการจากจุดที่คุณอยู่ ไม่ว่าคุณตั้งใจจะไปถึงจุดใด คุณเป็นคนกุมพวงมาลัยชีวิตของคุณเอง คุณเป็นสถาปนิกออกแบบชะตาชีวิตและเป็นนายของดวงชะตาตัวเอง

จงพัฒนาลักษณะประจำตัวที่ยอดเยี่ยมและยิ่งใหญ่

ลักษณะประจำตัว มันคือระดับการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าที่คุณยึดถืออย่างสูง บุคคลที่ขาดลักษณะประจำตัว คนที่ยอมลดระดับคุณค่าที่เขายึดถือ เมื่อเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น หรือเป็นคนที่ไม่ยึดถือคุณค่าที่ดีเลย เมื่อคุณทำตามสิ่งที่คุณเชื่อว่าคุณต้องและเป็นจริง นั่นคือผลที่ได้จากการวัดว่าคุณเป็นบุคคลแบบไหนในขณะนี้

คุณค่าความเป็นเลิศ

คุณค่าประการหนึ่งที่คุณควรยึดถือคือ “ความเป็นเลิศ” คำนิยามที่คุณอาจจะใช้กับชีวิตก็คือ การที่คุณสามารถกำหนดมาตรฐานระดับสูงที่สุดสำหรับตัวคุณในทุกสิ่งที่คุณจะทำ คุณจะทำอย่างดีที่สุดในทุกสถานการณ์และสภาวะแวดล้อมที่ปวง คุณจะพยายามอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอไปสู่สิ่งที่ดีขึ้นในงานของคุณ คุณจงจำไว้เสมอว่าความสำคัญของความเป็นเลิศคือการใช้ความฉลาดทางจิตวิญญาณในการเดินทางตลอดชั่วชีวิต และคุณจะทำทุกอย่างทุกวันที่จะทำให้ดีขึ้น เก่งขึ้นในทุกสิ่ง

จงให้ความสำคัญแก่ครอบครัวของคุณก่อน

ครอบครัวของคุณก็เป็นเช่นเดียวกับคุณค่าอื่นๆ ที่คุณยึดถือ คุณจงให้คำจำกัดความไว้ เช่นนี้ “ความจำเป็นของครอบครัวมาก่อนเรื่องอื่นใดทั้งหมดเสมอ เมื่อใดก็ตามที่จะต้องเลือกระหว่างความสุขสมบูรณ์และสวัสดิภาพของคนในครอบครัว กับสิ่งอื่นๆ ที่คุณสนใจ ครอบครัวของคุณต้องมาก่อนเสมอ จากวินาทีนี้เป็นต้นไป คุณก็จะเลือกได้ง่ายขึ้น ครอบครัวของคุณมาก่อน ตราบใดที่ครอบครัวของคุณยังไม่สมบูรณ์อย่างในนิยาม คุณจะไม่ใช่ไปทำกิจกรรมอื่นมากเกินไปกว่าคำว่าครอบครัว

จัดการพัฒนาลักษณะประจำตัวของคุณ

สิ่งทีพิเศษเกี่ยวกับการกำหนดนิยามคุณค่าต่างๆ ของคุณให้ชัดเจนก็คือ มันจะทำให้คุณสามารถจัดการพัฒนาและปรับแต่งลักษณะประจำตัวของคุณให้เป็น ไปอย่างที่คุณต้องการได้ เมื่อคุณค่าและเป้าหมายซึ่งเป็นชีวิตภายในและชีวิตภายนอกของคุณอยู่ในแนวเดียวกันอย่างสมบูรณ์แล้ว คุณจะรู้สึกดีกับตัวคุณเอง คุณจะมีความสุขกับความนับถือตนเอง ความมั่นใจของคุณจะทะยานสูงเมื่อคุณค่าและเป้าหมายของคุณสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว คุณจะรู้สึกแข็งแรง เข้มแข็ง มีความสุข ร่างกายสมบูรณ์และเป็นคนเต็มคน คุณจะพัฒนาความกล้าหาญที่สามารถทำให้คุณไม่กลัวการตัดสินใจและการลงมือปฏิบัติโดยสิ้นเชิง ชีวิตทั้งชีวิตของคุณจะดีขึ้นเมื่อคุณเริ่มใช้ชีวิตตามคุณค่าต่างๆ ที่คุณชื่นชมมากที่สุด



แบบฝึกหัดชีวิตตอนที่ 2 ลึ่ขันตอนสู่ทัศนคติและที่ท่ทำที่สูดยอด

หลายสิ่งทีเกิดขึ้ทั้งสำคัญและไม่สำคัญ เหล่านี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้จากตัวต่นของคุณ แต่เป็นวิธีการทีคุณมีปฏิกริยาสนองกลับต่อสิ่งที่เกิดขึ้กับคุณต่างหาก ทีสำคัญโดยเฉพาะอย่าง ยี้งเมื่อเกิดปัญหาทีไม่ได้คาดคิดไม่ว่าจะเป็นชนิดใดๆ เกิดขึ้กับคุณ มันมีกลวิธีซึ่งทรงพลังที สามารถทำให้คุณดำรงการคิดและการกระทำในเชิงบวกและสร้่างสรรค้หากคุณใช้ความฉลาด ทางจิตวิญญาณในตัวต่นของคุณมาไว้รับมือ และต่อไปนี้เป็นลี่สิ่งทีคุณสามารถทำได้เพื่อรักษา ทัศนคติและที่ท่ทำของคุณไว้ให้ดีมากที่สุดเท่าทีสามารถจะเป็นได้ภายในสถานการณ์ทั้งมวล

จงมุ่งความสนใจไปที่อนาคต

ประการแรก ไม่ว่าคุณกำลังเผชิญกับความท่ท่ท่ท่ใดๆ จงมุ่งความสนใจไปที่อนาคต แทนทีจะเป็นอดีต แทนทีจะวิตกกังวลกับสิ่งที่คุณทำมาหรือจะต้องไปตำหนิใคร ให้มุ่งความ ใจไปทีซึ่งคุณต้องการจะไปและสิ่งที่ต้องการทำ ให้มองเห็นภาพทีสร้่างขึ้ในใจอย่างชัดเจน เห็นภาพอนาคตทีสำเร้จของคุณ แล้วลงมือทำไม่ว่าจะต้องทำอะไรทีเริ่มเคลื่อนทีไปนทิศทาง นั้นทันที ให้ความคิดและจิตใจและภาพทีอยู่ในใจของคุณจดจ่ออยู่ทีอนาคต

จงมุ่งความสนใจไปทีทางออกของปัญหา

ประการทีสอง เมื่อใดทีตามทีคุณเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ให้มุ่งความสนใจไปที ทางออกแทนทีจะมุ่งไปทีปัญหา ให้คิดและคุยเกี่ยวกับทางออกทีดีทีสุดของอุปสรรคหรือความ ถดถอย แทนทีจะมัวเสียเวลากับการคิดคร่ำครวญแต่ปัญหา ทางออกมีความเป็นบวกอยู่ในตัวของ มัน ส่วนปัญหามีความเป็นลบอยู่ในตัว ทันทีทีคุณเริ่มคิดในแบบของทางออกเมื่อนั้นคุณ จะ กลายเป็นมนุษย์ทีเป็นบวกและสร้่างสรรค้

จงมองหาแต่สิ่งทีดี

ประการทีสาม ให้ทีกทีกเอาเลยว่ามันมีบางสิ่งทีดีซ่อนอยู่ในความยากลำบากหรือความ ท่ท่ท่แต่ละอย่าง คีอกเตอร์ นอร์แมน วินเซนต้ ฟิล ผู้เขียนหนังสือพลังแห่งการคิดบวกพูดไว้ว่่า “เมื่อใดทีตามทีพระเจ้า (สวรรรค้) ต้องการให้ของขวัญแก่เรา ท่านจะห่อมันมาในปัญหา” ดังนั้น ของขวัญชิ้นใหญ่ทีกำลังจะมาถึงมือคุณ จะมาในปัญหาใหญ่ๆ ทีคุณกำลังได้รับ แต่ท่ว่่าสิ่งทีสุด พิเศษก็คืคือ หากคุณใช้ความฉลาดทางจิตวิญญาณทีมีในตัวคุณมองหาของขวัญในนั้นแล้ว คุณก็ จะ พบว่่ามันเป็นสิ่งทีพิเศษทีสุดในชีวิตคุณเอง

จงมองหาบทเรียนที่มีคุณค่า

ประการที่สี่ ที่กัททเอาเลยที่ว่าไม่ว่าสถานการณ์ที่คุณกำลังพบเจอในเวลานี้จะเป็นอะไรก็ตาม มันเป็นสถานการณ์ที่เหมาะสมที่สุดที่คุณจำเป็นต้องพบ เพื่อนำคุณไปสู่ความสำเร็จ สถานการณ์นี้ถูกส่งมาให้คุณเรียนรู้อะไรบางอย่าง มันมาเพื่อช่วยให้คุณกลายเป็นคนที่เก่งขึ้น ดีขึ้น มันช่วยให้คุณยืดขยายความสามารถและเติบโตไปสู่ความรุ่งเรืองได้ในที่สุด

จากสิ่งที่คุณกล่าวมาคุณจงทำอย่างคนซึ่งประสบความสำเร็จเขาทำ ทศนคติและที่ท่าทาง ความคิดจิตใจที่เป็นบวกเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับความสำเร็จ คุณสามารถเป็นบวกได้มากเท่าที่คุณต้องการเพียงแค่คุณคิดเกี่ยวกับอนาคตอันสดใสเท่านั้น จงมุ่งความสนใจไปที่ทางออกและมองหาสิ่งที่ดีอยู่เสมอ หากคุณทำอย่างที่คุณซึ่งประสบความสำเร็จคนอื่นๆ ทำกันแล้ว ด้วยการใช้ ความคิดจิตใจและความฉลาดทางจิตวิญญาณของคุณควบคุมสถานการณ์ คุณจะกลายเป็นคนที่เป็นบวกและมีความร่าเริงอยู่ตลอดเวลา และคุณก็จะเกี่ยวประโยชน์อย่างคนที่ประสบความสำเร็จเขากำลังมีความสุขกันอยู่

ลองลงมือปฏิบัติสิ่งต่อไปนี้ซึ่งเป็นการลงมือปฏิบัติที่ทำได้ทันทีเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด คือ คุณตั้งเป้าหมายในวันนี้เลย ให้ตัวเองเป็นคนที่เก่งที่สุดคนหนึ่งในสาขาการทำงานที่คุณกำลังทำอยู่ แล้วก็สนับสนุนเป้าหมายของคุณด้วยการลงมือปฏิบัติโดยการมุ่งมั่นทุ่มเทต่อการ กลายเป็นคนที่เก่งที่สุดในองค์กร



ภาพจากhttps://www.google.com/search?q=%E0%

แบบฝึกหัดชีวิตตอนที่ 3 ชีวิตคุณตอนนี้อยู่ตรงไหน

งาน เงิน สุขภาพ ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ?

เราทุกคนเกิดมาแล้วล้วนต้องการบรรลุจุดสูงสุดของสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นกันทั้งนั้น บางคนก็บรรลุเพียงบางเรื่อง น้อยคนนักที่จะบรรลุเป้าหมายหลายๆ เรื่องพร้อมๆ กันอย่างสมบูรณ์ คุณอาจสงสัยว่าหากต้องการบรรลุเป้าหมายอะไรสักอย่างหรือหลายๆ อย่าง พร้อมๆ กันในระดับสูงสุด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตามจะมีความเป็นไปได้หรือไม่? คำตอบที่พิสูจน์มามากกว่าศตวรรษแล้วก็คือ เป็นไปได้อย่างแน่นอนหากคุณมีความเชื่อและลงมือทำ

การบรรลุสิ่งใดๆ มีปัจจัยสำคัญอยู่ที่ความเชื่อและการลงมือทำ โดยมีเครื่องมือพิเศษคือสมองกับพลังใจ หรือ กายกับจิต ซึ่งหมายถึงความฉลาดทางจิตวิญญาณนั่นเอง เป็นกลไกที่ทรงพลังยิ่งกว่าเครื่องจักรใดๆ ที่สามารถทำให้ทุกเป้าหมายของคนทุกคนบรรลุโดยไร้ขีดจำกัด ขอเพียงกำหนดเป้าหมาย มีความเชื่อ ลงมือทำ จดจ่ออยู่กับความฝัน ปรับเปลี่ยนวิธีการตามความเหมาะสม รอคอยวันเวลาสักกระยะหนึ่ง เราก็จะพบกับประตูที่ใสสว่าง ชีวิตก็จะนำทางไปสู่จุดที่ใครๆ ก็พ่ายแพ้ในความพยายามของเรา เมื่อนั้นความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาก็เกิดขึ้น เมื่อเราเดินทางมานานพอ ความเหนื่อยยากจะทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น จะมองเหตุการณ์รอบๆ ข้างว่าไม่น่ากลัวอีกต่อไป คนอื่นก็มองเราอย่างทึ่งและเกรงกลัวต่อหัวใจอันห้าวหาญของเรา เมื่อนั้นเราคือวีรบุรุษ แต่แท้จริงแล้วเราก็คือคนที่มีความฝันอันยิ่งใหญ่และอดมากกว่าคนทั่วไปเท่านั้นเอง



ภาพจาก<https://www.google.com/search?q=%E0>

ณ จุดที่คุณประสบความสำเร็จ บางทีมิใช่ว่าคุณเก่งกว่าคนอื่น แต่ที่แน่ ๆ คุณอดทนรอคอยได้นานกว่าคนอื่น ขณะที่คนส่วนใหญ่หลังน้ำตา โศกเศร้า แก้วตัว โทษคนอื่น แล้วล้มเลิกไป แต่คุณกำลังเดินหรือคลานไปสู่จุดหมาย คุณก็กลายมาเป็นคนนำหน้าแล้ว ไม่ว่าจะชีวิตคุณตอนนี้ กำลังเจอกับอะไรที่ไม่ได้ตั้งใจ ขอให้รู้นั่นเป็นเพียงเหตุการณ์ชั่วคราว ไม่ว่าจะเป็นการล้มเหลว ผิดหวัง เพื่อนซัง เดินผิดทาง พลัดพลั้ง เสียที ไม่มีเงินใช้ มีปัญหาสุขภาพ หรือเรื่องอื่นๆ ความไม่สบายใจทั้งปวงย่อมมีจุดสิ้นสุดในตัวเอง ไม่ช้าก็เร็วมันจะต้องจากไป แต่ต้องเรียนรู้และยอมรับให้ได้ว่า ทุกๆ เหตุการณ์ในชีวิตเกิดขึ้นเพราะเราสร้างมันขึ้นมาด้วยสมองและจิตใจของเราเอง ในที่สุดสมองจะร่วมมือกับจิตใจสำนึกสั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหวไปตามที่จิตใจต้องการ ถึงตอนนี้ความมีเหตุผลและสติยังขังใจก็จะนำผลลัพธ์ที่ดีมาดังที่เราฝัน

ขออนุญาตถามคุณว่า คุณยังจำวันแรกที่คุณเข้าสัมภาษณ์งาน หรือวันที่คุณได้รับการบรรจุเป็นข้าราชการเต็มตัวหรือไม่ วันนั้นคุณสดใสม หวังใจเบิกบาน กระฉับกระเฉงพร้อมที่จะเรียนรู้และอุทิศตน ไม่ปริปากบ่น ทุ่มเทแรงกายและเวลา ไม่เคยเกียจงอนใดๆ และมองทุกอย่างรอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายไปเสียทุกอย่าง

วันนี้คุณยังเป็นเหมือนเดิมหรือเปล่า?อะไรทำให้คุณเปลี่ยนไป?

หากคุณเป็นคนที่ขาดพลัง หหมดไฟ หัวใจชรา คุณจะแก้ปัญหาเรื่องนี้อย่างไรดี ?

อย่างนี้ครับ ก่อนคิดถึงวิธีแก้ไข ขอให้คุณนั่งนิ่งๆทำจิตใจให้สงบ แล้วจงถามตัวเองด้วยคำถาม 4 ข้อ ต่อไปนี้

1. ในแต่ละวันที่มาทำงาน เราเดินเร็วหรือช้า ยิ้มบ่อยๆ หรือหน้าบึ้ง พุดมากหรือฟังมาก เรามาทำงานเช้าหรือมาสาย กลับเร็วหรือกลับดึก
2. เราอ่านหนังสือพัฒนาศักยภาพในการทำงานที่เรารับผิดชอบบ่อยแค่ไหน หรือว่าอ่านแต่หนังสือพิมพ์
3. เราทำงานเพื่อหวังรางวัลหรือทำงานเพื่อหวังให้สังคมสงบสุข
4. เราเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ บ่อยแค่ไหน

คำตอบใน 4 คำถามนี้ควรอยู่ในใจของคุณ หากคุณใจกว้างพอในการตอบคำถาม คุณก็จะเห็นปัญหาและพบทางแก้ไขได้ไม่ยาก

ทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นเรื่องทัศนคติ ศักยภาพของบุคคลและความฉลาดทางจิตวิญญาณล้วน ๆ ซึ่งทุกคนจะต้องมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา แค่เพียงว่าใครจะเกิดการพัฒนาไปในทางใดเท่านั้น

แบบฝึกหัดชีวิตตอนที่ 4 คะแนนความสำเร็จกับแบบสำรวจตัวเอง

หากคุณต้องการพัฒนาบุคลิกและพฤติกรรมที่ดำเนินอยู่ ลองทำแบบสำรวจตัวเองและให้คะแนนตัวเองในเรื่องต่อไปนี้ดู

1. เป้าหมาย 1 ปี 2 ปี 5 ปี และ 10 ปี คุณอยากเป็นอะไร อยากบรรลุเป้าหมายแบบไหน และอยากเดินทางไปท่องเที่ยวยังสถานที่แห่งใด หากคุณมีเป้าหมายเหล่านี้ชัดเจน เขียนไว้เป็นลายลักษณ์อักษร พกติดตัวไว้อ่านเป็นประจำหรือติดไว้ที่บ้านในที่มองเห็นได้ง่ายและบ่อยที่สุด และหากคุณดำเนินการเช่นนี้จึงให้คะแนนตัวเอง 10 คะแนน หากคุณไม่มีเป้าหมายและไม่มีการทบทวนเป้าหมายใดๆ เลย จงมอบคะแนนให้ตัวเอง 0 คะแนน แต่หากคุณมีเป้าหมายบางอย่างในใจ แต่ไม่ชัดเจนตามที่กล่าวไว้ ก็จงให้คะแนนตัวเอง 5 คะแนน

2. หากคุณอ่านตำราเรียนเพื่อเตรียมสอบในสิ่งที่กำลังศึกษาเล่าเรียนวันละอย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรืออ่านหนังสือเพื่อพัฒนาศักยภาพตัวเองอย่างน้อยเดือนละ 1 เล่มทุกเดือน จงให้คะแนนตัวเอง 10 คะแนน หากไม่ทำดังที่ว่า จงให้คะแนนตัวเองด้วยความซื่อสัตย์ 0 คะแนน แต่หากอ่านหนังสือที่ว่าแล้วแต่ระยะเวลาไม่ถึงกำหนดไว้ หากทำทุกวันที่จงให้คะแนนตัวเอง 5 คะแนน

3. ถามและตอบตัวเองอย่างซื่อสัตย์ว่า ทุกๆ วันคุณตั้งใจทำงานอย่างเต็มกำลังขยันและทุ่มเท อุทิศตน มาทำงานแต่เช้า ทำงานก่อนเวลาเริ่ม และเลิกงานหลังเวลาเลิกหรือเปล่า หากเป็นเช่นนั้นจงให้คะแนนตัวเอง 10 คะแนน หากทำงานไปเรื่อย ๆ ไม่รีบร้อนขาดความเร็วในการทำงาน ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ขาดจินตนาการ มีแต่ความเชื่องช้ามัวงวงเหงา ก็จงให้คะแนนตัวเองเพียง 5 คะแนน

4. หากคุณยิ้มบ่อยๆ หัวเราะบ่อยๆ ยินดีให้โอกาสกับความผิดพลาดของผู้อื่น ไม่เป็นคนคิดมาก ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ไม่ใส่ใจกับเรื่องไร้สาระ ก็จงให้คะแนนตัวเอง 10 คะแนน แต่หากไม่แน่ใจในพฤติกรรมของตนเองก็ให้ 5 คะแนน เท่านั้นก็พอ

5. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คุณอาสาทำงานแทนเพื่อนหรือเสนอตัวทำงานให้คนอื่นหรือเสนอตัวเองทำงานให้หัวหน้าโดยไม่รอให้มีการมอบหมายอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือไม่ ถ้ามี จงให้คะแนนตัวเอง 10 คะแนน หากไม่ใช่จงให้คะแนนตัวเอง 0 คะแนน

6. ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณได้ออยู่ตัวคนเดียวเงียบๆ โดยไม่พูดคุยโทรศัพท์หรือไม่สนทนากับใครๆ แล้วใช้เวลาทบทวนเป้าหมายตัวเองอย่างน้อย 2 ครั้งๆ ละ 10 นาทีหรือเปล่า หากใช่จงให้คะแนนตัวเอง 10 คะแนน หากไม่ใช่ จงให้ 0 คะแนน

7. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา คุณเดินทางไปท่องเที่ยวยังที่ที่คุณอยากไปอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือเดินทางไปเที่ยวต่างจังหวัด 2 ครั้ง ถ้าใช่ ให้คะแนนตัวเอง 10 คะแนน หากไม่มีโอกาสทำเช่นนั้น ก็จงให้คะแนน 0 คะแนน

8. หากคุณคิดว่าที่ทำงานแห่งนี้ต้องพึ่งพาคุณ หากขาดคุณไปพวกเขาต้องเดือดร้อน ถ้าคิดเช่นนี้ จงให้คะแนนตัวเอง 10 คะแนน แต่หากคิดว่างานที่คุณทำ ใครก็ทำแทนได้ และสิ่งที่คุณทำใครๆ ก็ทำได้ หากเป็นเช่นนั้น จงให้คะแนนตัวเอง 0 คะแนน

9. หากคุณคิดว่าคุณมีส่วนในการให้กำลังใจทีมงานหรือเพื่อนร่วมงานให้ตั้งใจทำงานพัฒนาตัวเอง และช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาทักษะในงานตลอดเวลา ถ้าเป็นเช่นนั้นจงให้คะแนนตัวเอง 10 คะแนน แต่หากไม่แน่ใจก็ขอให้มอบคะแนนให้ตัวเองเพียง 5 คะแนน

10. หากคุณคิดว่าที่ทำงานปัจจุบันมิใช่สถานที่ทำงานสุดท้ายของคุณก็จงให้คะแนนตัวเอง 10 คะแนน แต่หากคุณรู้สึกชอบที่ทำงานมาก ไม่อยากย้ายไปไหนอีกแล้ว หรือไม่อยากเปลี่ยนงานอีกแล้ว จงให้คะแนนตัวเอง 5 คะแนน

จากนั้นให้คุณรวมคะแนนตัวเอง ใครที่ได้เกิน 85 คะแนน จงภูมิใจเลยว่า คุณกำลังอยู่ในเส้นทางเกียรตินิยม คุณกำลังไต่บันไดไปดวงดาว คุณกำลังถักทอเส้นใยรองรับความสำเร็จ

ถ้าคุณได้คะแนนเกิน 55 คะแนน นั่นแสดงว่าคุณยังมีโอกาสแก้ไข แต่อาจต้องเร่งมือหน่อย

แต่ทว่า หากคุณได้คะแนนต่ำกว่า 55 คะแนน คุณควรต้องสำรวจร่างกายและจิตใจตัวเองอย่างหนัก และควรตื่นตระหนกได้แล้ว เพราะคุณกำลังอยู่ในโซนอันตราย คล้ายๆ คนป่วยในวัยชราที่ชีวิตอยู่ในช่วงตะวันบ่ายคล้อยใกล้อัสดงเต็มที่ แต่อย่าตกใจไปครับ ยังมีทางออกเสมอขอเพียงคุณตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองจริงๆ เท่านั้น

ชีวิตมิใช่เหตุการณ์บังเอิญ อย่าปล่อยให้ความเฉื่อยชา การผัดวันประกันพรุ่ง และความรู้สึกน้อยใจใดๆ มาบั่นทอนโอกาสทองที่รออยู่ข้างหน้า ไม่ว่าเราทำงานในตำแหน่งใด และถูกกระทำแบบไหนจากหัวหน้าหรือผู้บังคับบัญชา ก็มีไข่ออกแก้ตัวที่ต้องทำลายอนาคตตนเอง

มีเหตุผลอันยิ่งใหญ่มากมาย ที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังการมาเกิดเป็นมนุษย์ของทุกชีวิต เราต่างมีเจตจำนงในการมาและดำรงอยู่อย่างมีพลังในทุกท่วงท่าของชีวิต แม้เราไม่รู้ว่ามีเหตุผลนั้นคืออะไร แต่การที่เราไม่รู้มิได้หมายความว่าไม่มี สิ่งที่ต้องตระหนักก็คือ เราต้องใช้ชีวิตทุกๆ วันอย่างสร้างสรรค์ ทุ่มเท และกระตือรือร้น

จงมองเข้าไปข้างในจิตใจของคุณแล้วค้นหาเป้าหมายตัวเองให้เจอ สำรวจพฤติกรรมประจำวัน เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ดีนั้นเสีย กำหนดเป้าหมายใหม่ ทำซ้ำซึ่งพฤติกรรมที่ดีหาทางแก้ไขข้อบกพร่องของคุณ ทำอย่างต่อเนื่องมีวินัย แล้วชีวิตสดใสจะเกิดขึ้นกับตัวคุณ

