



# วิธียอมรับตัวเอง

## ชีวิต และความเป็นจริงของคุณ

| วิเชียร ตรีสุภาพกุล

*“คุณไม่มีทางสร้างความเป็นจริงที่ถูกต้องได้  
หากคุณยังไม่เต็มใจที่จะปลดปล่อยความเป็นจริงที่ผิด ๆ ออกไป”*

การยอมรับความเป็นจริงในชีวิตของคุณดูเหมือนน่าจะง่าย แต่หลายต่อหลายคนกลับยึดเป็นนิสัยทัศนคติส่วนตัวที่เป็นจริง ที่จริงอาจเป็นเรื่องน่าเสียใจ น่าผิดหวัง น่าปฏิเสธ หรือรอคอยให้สิ่งที่ดีกว่ามาถึง เช่น การเลื่อนตำแหน่ง เหมือนอย่างเด็ก ๆ ที่ต้องเจริญเติบโต หรือการเกษียณอายุ เป็นต้น ความล้มเหลวในการเชื่อมโยงกับความเป็นจริง คือ เหตุผลที่ว่าทำไมหลายคนบางคนในหลาย ๆ ปีที่ผ่านมาถึงทำอะไรแล้ว มันไม่ลงลือคหรือเข้าท่า หรือไม่ไปตามเป้าหมายที่คาดคิดไว้ ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ มันทำให้คนทำงานอยู่กับงานอาชีพที่ไม่สมหวังตั้งใจ หรือทำงานผิดอาชีพเสียกระนั้น

ที่จริงมีสิ่งดี ๆ หลายอย่างที่คุณสามารถทำเพื่อตัวคุณเองมากกว่าการยกธงขาวกับชีวิตที่สมมติ แล้วเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวท่านเอง ชีวิตของคุณเอง และความเป็นจริงของคุณ แม้ว่าสถานการณ์ของคุณจะเลวร้าย แต่ขั้นตอนแรกในการปรับปรุงก็คือการยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่เสียก่อน

ต่อไปนี้เป็น 11 วิธีในการรับมือกับความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนความเป็นจริงที่คุณไม่ชอบ และวิธีที่คุณจะเปลี่ยนมันให้กลายเป็นความจริงที่คุณต้องการ

### 1. ยอมรับตัวเอง

การยอมรับคือ ความสามารถในการให้คุณค่าทุกส่วนในตัวคุณอย่างไม่มีเงื่อนไข นั่นหมายความว่าคุณยอมรับทุกอย่างในตัวเอง ทั้งความดี และสิ่งที่ต้องปรับปรุง สำหรับพวกเราส่วนใหญ่ การยอมรับตนเองอาจเป็นเรื่องยาก เรามักจะวิจารณ์ตัวเอง แต่มีหลายวิธีในการเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเอง และชีวิตของคุณ ทุกอย่างเริ่มต้นด้วยสภาวะจิตใจของคุณ

### 2. ยอมรับ/รับทราบความเป็นจริงของคุณ

บางครั้งการเผชิญหน้ากับความเป็นจริงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แต่การยอมรับสถานการณ์ปัจจุบันของคุณจะทำให้คุณมีความสุขมากขึ้นในปัจจุบัน และนำไปสู่อนาคตที่ดีกว่า การเข้าใจ ยอมรับ และทำงานกับความเป็นจริงนั้นมีทั้งในทางปฏิบัติได้ และเต็มไปด้วยวัตถุประสงค์ การยอมรับความจริงจะช่วยให้คุณเลือกความฝันอย่างชาญฉลาด และช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายได้

### 3. ฝึกฝนความซื่อสัตย์อย่างจริงจัง

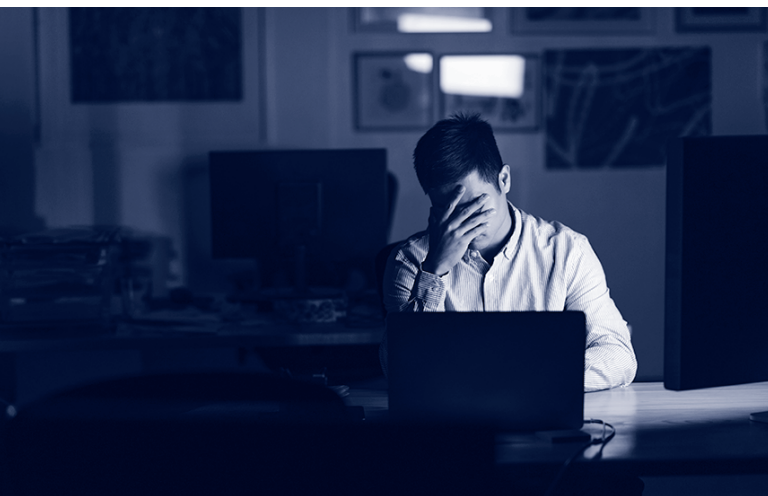
เมื่อคุณยอมรับข้ออ้างของตัวเองได้ คุณก็จะเริ่มสร้างอนาคตใหม่ได้อย่างทรงพลัง การปฏิเสธความเป็นจริงในปัจจุบัน

## เทคนิคสู่ความสำเร็จ

ของคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นสิ่งที่ไม่ดี จะไม่ทำให้มันหายไป การรับมือกับเรื่องแย่ ๆ เป็นหนทางไปสู่สิ่งดี ๆ แต่ต้องให้การฝึกฝน ฝึกฝน และฝึกฝน

### 4. แสดงความเป็นส่วนหนึ่งของคุณ

เพื่อเป็นการยอมรับความเป็นจริงของคุณอย่างเต็มที่ สิ่งสำคัญคือต้องยอมรับบทบาทใด ๆ ที่คุณอาจมี ไม่ว่าจะดีหรือร้าย เพื่อจะได้เข้าถึงความเป็นจริงที่คุณเป็น ขอให้ตั้งคำถามตัวเองที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ปัจจุบันของคุณ เพื่อจะได้ช่วยแก้ไขปัญหา การยอมรับความเป็นจริงของคุณอย่างเต็มที่ สิ่งสำคัญคือต้องระบุสิ่งที่คุณอาจทำเพื่อส่งเสริมความสำเร็จหรือความล้มเหลว เมื่อคุณรู้แล้วที่กำลังเผชิญอะไรอยู่ คุณสามารถก้าวไปสู่ขั้นตอนต่อไปได้ดีที่สุด



### 5. ยอมรับความผิดพลาดของคุณ

จำไว้ว่าคุณไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ จนกว่าคุณจะยอมรับว่ามีปัญหา พยายามมองว่าความผิดพลาดของคุณไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ และมีจุดแข็งในตัวเองที่จะตระหนักว่า คุณควบคุมความเป็นจริงของคุณได้ และคุณเป็นคนเดียวที่สามารถเปลี่ยนมันได้ ตัดสินใจว่าอะไรสำคัญสำหรับคุณ แล้วตั้งใจตั้งใจกับมัน

### 6. เป็นเจ้าของผลลัพธ์ของคุณ

ทำงานเพื่อครอบครองทุกส่วนที่เป็นความเป็นจริงของคุณ ไม่ใช่แค่เรื่องต่าง ๆ ที่ต้องทำเท่านั้น แต่ยังรวมถึงจุดแข็ง และความสำเร็จของคุณด้วย การเป็นเจ้าของผลลัพธ์ทั้งหมด สามารถช่วยสอนให้คุณปฏิบัติงานให้ได้ดีขึ้นในครั้งต่อไป โดยมองว่าความล้มเหลวเป็นช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้

### 7. อย่าปล่อยให้ความกลัวมาขวางทางคุณ

อย่าปล่อยให้ความกลัว โดยเฉพาะความกลัวต่อสิ่งที่คนอื่นคิดกับคุณมาขวางทางคุณ คุณต้องเต็มใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีที่คุณคิดว่าดีที่สุด และสะท้อนความคิดเห็นที่คุณได้รับ

### 8. พึ่งพาความสามารถของคุณ

การส่องกระจกเป็นเรื่องง่าย และชี้ให้เห็นความไม่มั่นคงทั้งหมดของคุณ แต่เพื่อเผชิญกับความเป็นจริงของคุณ จะเป็นการดีที่สุดหากจะเริ่มนับถ่วงทั้งหมด เขียนรายการจุดแข็งของคุณ สิ่งที่คุณทำได้ดี ค่านิยมที่คุณมี และความสำเร็จที่คุณทำได้ การพึ่งพาความสามารถของคุณจะช่วยให้คุณตระหนักถึงจุดแข็งของคุณ ซึ่งจะช่วยให้คุณปรับปรุงทัศนคติของคุณที่มีต่อตัวเองอย่างมาดมั่น

### 9. ปลดวางอคติของคุณ

อย่าจมปลักอยู่กับชีวิตที่คุณคิดว่าควรจะมีหรือควรจะเป็น แต่พยายามสร้างความเป็นจริงที่คุณคู่ควร อคติของคุณอาจทำให้คุณมองไม่เห็นความเป็นจริงเกือบทุกอย่าง คุณสามารถเพิกเฉยต่อสิ่งเหล่านี้ได้ แต่การหลับตาจะไม่ทำให้พวกมันหายไป ให้เรียนรู้ที่จะเข้าใจพวกมัน และปล่อยมันไป

### 10. ยอมรับว่าการต่อสู้นั้นเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นจริงของคุณเสมอ

อย่าอายที่จะเผชิญกับความท้าทาย แต่จงลุยในการต่อสู้ และทำความคุ้นเคยกับการทำงาน และการใช้ชีวิตที่นั่น การต่อสู้เป็นวิถีชีวิต และเราก็ต้องเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับมัน และคุณไม่มีทางรู้ สิ่งที่ทำหายที่สุดอาจเป็นโอกาสที่ดีที่สุดสำหรับความสำเร็จ

### 11. วางแผนเพื่อให้อายุยืนยาว

รวมขั้นตอนที่คุณจะทำเพื่อสร้างความเป็นจริงใหม่ แบ่งเป้าหมายของคุณออกเป็นขั้นตอนเล็ก ๆ ที่คุณสามารถทำได้ทีละขั้นเพื่อสร้างความมั่นใจ และคุณค่าในตนเองของคุณ ความเป็นจริงใหม่ของคุณสามารถเริ่มเกิดขึ้นได้ เมื่อคุณมีแผนโดยมีเป้าหมายเฉพาะจำไว้ว่า คุณจะไม่สามารถสร้างความเป็นจริงที่ถูกต้องได้ ถ้าคุณไม่เต็มใจปล่อยความจริงที่ผิด ๆ ทิ้งไป

### สรุป

ไม่ใช่เรื่องน่าอายหรือน่าเสียหายแต่ประการใด ที่จะยอมรับความผิดพลาดที่เคยมี แต่การรับรู้ ยอมรับอย่างหน้าขึ้น คือประตูแห่งการตระหนักรู้ เพื่อมุ่งไปสู่ความรุ่งโรจน์ และเจริญก้าวหน้า