

# เราเลือกเองทั้งนั้น

**“ใครทุกคนสามารถแย่งชิงทุกอย่างทุกอย่างไปจากเราได้ ยกเว้นอย่างเดียว ซึ่งเป็นอิสรภาพสุดท้ายของความเป็นคน นั่นคือ การเลือกทัศนคติหรือมุมมองของตนเองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา”**

ฟิคเตอร์ ฟรังก์ล (Viktor Frankl)



ดร.วิฑูรย์ สิมะโชคดี

วิลเลียม เชกสเปียร์ (William Shakespeare) กล่าวไว้ว่า “ไม่มีสิ่งใดดีหรือเลว มีแต่คิดเอาเอง” เพราะทุกสิ่งขึ้นอยู่กับว่า เรามีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างไร

ยิ่งเราจมอยู่กับปัญหาหรืออยู่ใกล้กับปัญหามากเพียงใด เราจะยิ่งมองปัญหาไม่ออก บางทีการถอยห่างออกไปเพื่อมองในมุมกว้าง อาจทำให้เราเข้าใจปัญหาได้ดีขึ้น เข้าใจอารมณ์ของตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น และที่สำคัญ ก็คือเราอาจจะมองเห็นประเด็นสำคัญที่จะแก้ปัญหาได้

**การมองปัญหาที่เราประสบอยู่เป็น “ความท้าทาย” จะมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความก้าวหน้าได้มากกว่า**

ในความเป็นจริงแล้ว เรื่องร้าย ๆ ทุกเรื่องที่เราประสบในชีวิต ล้วนมีเรื่องดี ๆ ซ่อนอยู่เสมอ ขึ้นอยู่กับว่า เราจะค้นหามันเจอหรือไม่ ถ้าเราสร้างอุปนิสัยที่ชอบค้นหามุมดี ๆ ในทุกสถานการณ์ได้ละก็ เราก็จะสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้อย่างน่าทึ่ง

ทุกอย่างที่เราประสบพบพานนั้น อาจจะเป็นดี อาจจะเป็นร้าย หรือไม่มีดี ไม่มีร้าย จนกว่าเราจะเริ่มให้คำนิยามในเรื่องเหล่านั้น การที่เรารู้สึกดีใจว่า “เรื่องไหนดี” หรือ “เรื่องไหนร้าย” ล้วนแต่เป็น “มุมมองส่วนตัว” ที่มาจากประสบการณ์ ซึ่งทำให้แต่ละคนมองเรื่องต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน

**“ทัศนคติ” ของเรา จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดต่อความสำเร็จ และความสุขในชีวิต**

“ทัศนคติ” จะสามารถเปลี่ยนมุมมองของเราต่อสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนปรับเปลี่ยนวิธีการในการเผชิญหน้า และรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้อีกด้วย

ถ้าเรายอมรับกฎเกณฑ์ของชีวิตที่ว่า ชีวิตคนเราต่างมีทั้งทุกข์ และสุขปะปนกันไป และทุกอย่างก็จะผ่านไป เราก็จะเข้าใจโลก และเข้าใจได้มากขึ้น เราก็จะรู้สึกลำบากน้อยลงเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ

เมื่อเราอยู่ในช่วงที่มีดราม่า เราก็ต้องรู้จักรออีกสักพัก ฟุ้งจะสงบ และสว่างขึ้น เราต้องยอมรับช่วงเวลาอันเลวร้ายของชีวิต ด้วยมุมมองที่เปลี่ยนไป ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรา จะเป็นได้ทั้งความท้าทาย และเป็นโอกาสในตัวเอง

เราต้องเป็นคนที่มีจุดมุ่งหมายในสถานการณ์ที่เลวร้าย เพราะจะมีด้านบวกซ่อนอยู่เสมอ ถ้าเราอมใช้เวลาค้นหา มันให้เจอ

ในชีวิตจริงแล้ว ไม่สำคัญหรอกว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับชีวิต แต่สำคัญที่เราจะตอบสนองกับสิ่งที่เจออย่างไรมากกว่า ก็เหมือนกับช่วงเวลาที่เชื่อมกันเป็นลูกโซ่ต่อเนื่องกันไป สุขบ้าง ทุกข์บ้าง แต่ทุกอย่างจะขึ้นอยู่กับเราว่าจะทำสิ่งที่ดีที่สุดในแต่ละช่วงเวลานั้น ๆ ได้อย่างไร

อาทิ ในกรณีที่ถูกหักเพราะถูกคนรักทอดทิ้ง เราจะต้องไม่นั่งเสียใจไปตลอดชีวิต เราควรจะต้องให้เวลาเพื่อการเยียวยาให้จิตใจเราดีขึ้น และให้ช่วงเวลาเลวร้ายนั้นผ่านไป แล้วลองเปิดโอกาสให้เราได้พบเจอกับคนใหม่ ๆ หรือในกรณีที่เรารู้สึกไม่พอใจจากงาน อาจเป็นโอกาสให้เราได้ลองทำงานใหม่ ๆ ก็ได้

**ทุกวันนี้ เราเป็น “คนเลือก” จริง ๆ เมื่อขึ้นรถสับ (ที่รถว่าง ๆ) ว่า จะเลือกนั่งติดริมหน้าต่างชมวิวได้ หรือจะเลือกนั่งติดริมทางเดิน เพื่อเข้าออกสะดวกแต่ไม่ได้ชมวิว**

**การเลือกนั่งที่ใด จึงขึ้นอยู่กับ “ความต้องการ” ของผู้เลือก คือ “มุมมอง” หรือ “ทัศนคติ” ของคนเลือกจริง ๆ**

แต่แม้จะเลือกอะไรไม่ได้เลยก็ตาม เราก็จะต้องฝึกนิสัยให้ “คิดบวก” เอาไว้เสมอ เพื่อสร้าง “กำลังใจ” ให้ตนเอง เพื่อที่จะอยู่ให้ได้ และอยู่ให้เป็นสำหรับชีวิตที่มีคุณภาพ

Just One More Step ครับ ! 