



หลักการใช้คำพูด เพื่อสร้างกำลังใจ ให้ตนเอง

ลลภัต วรรณนุวัตร

คณะบริหารธุรกิจอัญมณี

สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น

การที่เราต้องใช้ชีวิตในสังคม ที่มีการใช้สื่อ Social หลากหลายรูปแบบ ในการแสดงความคิดเห็น ผ่านสื่อที่มีความสะดวก และมีจำนวนมากมายในการวิพากษ์วิจารณ์สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งบางครั้งอาจกระทบกระเทือนใจเรา เมื่อเราต้องอ่านหรือฟังกับการพบเจอในเรื่องที่ไม่ถูกใจเราแล้ว ดังนั้นบทความนี้จะขอเสนอ หลักการใช้คำพูด เพื่อสร้างกำลังใจให้ตนเอง 5 ข้อ

1) “อันตั้งใจ และทำมันอย่างเต็มที่แล้ว”

เป็นคำพูดที่บอกตัวเองในสิ่งต่างๆ ที่ได้ทำผ่านมาแล้ว และไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขหรือเริ่มต้นใหม่ได้ สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วมันดีเสมอ ดังนั้น การใช้คำพูดที่ยืนยันในสิ่งที่เราได้ทำลงไป แล้วบอกตัวเอง จะช่วยสร้างความมุ่งมั่น และประกาศจุดยืนของตัวเองอย่างชัดเจน เพื่อให้เราจะได้กระทำการต่างๆ ตามความต้องการ ที่ถูกต้อง และไม่กระทบกระเทือน หรือทำความเดือดร้อนแก่ผู้ใดแล้ว จึงทำไปต่อ แต่ถ้ายังค้างคาใจในการกระทำ เราก็เพียงคิดว่าเราได้เริ่มทำทุกอย่าง จากวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง และเราอยากทำให้เกิดขึ้น เช่น ฉันตั้งใจเต็มที่ที่จะดูแลสุขภาพ มีวินัยในการออกกำลังกายหลังเลิกงานประจำ นั่นคือบอกตัวเอง และพาตัวเองไปเข้ายิม หรือไปวิ่งในสวนสาธารณะ แม้ว่าจะต้องไปเพียงคนเดียว หลังจากที่ชวนเพื่อนไปแล้ว ถึงไม่มีใครสะดวกจะไปกับเราก็ตาม เพียงเป็นสิ่งที่เราทำแล้วดี ก็ทำต่อไปเรื่อยๆ การบอกตัวเองด้วยเจตจำนงที่ชัดเจน ทั้งก่อนเข้านอน ตอนเช้า ตอนอาบน้ำ ตอนขับรถ หรือก่อนเลิกงาน ก็จะทำให้เราพาตัวเองไปออกกำลังกายได้ การบอก

ตัวเองเช่นนี้ จะช่วยทำให้วัตถุประสงค์ของเรากิ่งอยู่ในหัว และทำมันอย่างเต็มที่หรือในขณะเดียวกัน เราก็สามารถบอกตัวเองในสิ่งที่เรา “ไม่เต็มใจ” ทำออกไปให้ชัดเจนได้ เช่น “ฉันไม่เต็มใจให้ตัวเองสุขภาพไม่ดี” การประกาศลักษณะนี้กับตัวเอง อาจสร้างพลังได้เท่า ๆ กันกับการประกาศสิ่งที่เต็มใจ

2) “อันเกิดมาแล้ว ทำเต็มที่แล้ว อันก็จะเบะ”

ในการที่เราทำสิ่งต่าง ๆ อย่างตั้งใจ และทำมันอย่างตั้งใจเต็มที่แล้ว ผลที่เราทำก็จะชนะในที่สุด เพราะความจริงแล้ว สมอของเราถูกออกแบบมาเพื่อทำสิ่งนั้น และไขว่คว้าบรรลุเป้าหมายอย่างผู้มีชัยชนะอยู่แล้ว เช่น การออกกำลังกายในช่วงแรก ๆ เราอาจจะไม่สามารถที่จะใช้ร่างกายอย่างมากในการออกกำลังกาย เพราะความเหนื่อยล้า และความไม่เคยชิน แต่ถ้าเราขยับเป้าหมาย เช่น การเดินหรือวิ่งในสวนสาธารณะจากการใช้เวลาครึ่งชั่วโมงในการเดิน 2.5 กิโลเมตร หรือ 1 ชั่วโมง 5 กิโลเมตร เราก็อาจจะใช้เวลาเท่าเดิม 1 ชั่วโมง แต่ทำมันมากขึ้น เป็น 6/7/8/... กิโลเมตร การปลูกฝังเข้าไปในจิตสำนึกตัวเองว่า “เราต้องทำได้ เราต้องชนะ” จะยิ่งเพิ่มพลังให้เราแกร่งกล้ามากขึ้น แต่สิ่งสำคัญก็คือ เราต้องมองหาขอบเขตความสามารถของเรา และพยายามทำในสถิติที่เราอยากเอาชนะได้ ในการทำงานก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราทำงานต่าง ๆ อย่างตั้งใจ และทำมันอย่างตั้งใจ เต็มที่แล้ว ผลคือเราชนะใจตัวเอง แต่เรายังสามารถเปลี่ยนงานหรือไม่ก้าวหน้าจากปัจจัยที่เราควบคุมไม่ได้ เราก็แค่บอกตัวเอง เราก็แค่ไปอยู่ผิดที่ผิดทาง เราทำดีที่สุดแล้ว แต่ในองค์กรที่เราทำเต็มที่แล้วยังไม่เห็นคุณค่าเรา เราก็พยายาม

มองหางานใหม่ที่เหมาะสมกับตัวเองต่อไปให้เจอ แล้วก็มุ่งมั่นลุยเข้าไป อย่าลืมนึกถึงความตั้งใจอย่างเด็ดขาด ชัยชนะก็จะเป็นของเรา ดังคำพูดว่า เราจะเป็นสิ่งต่าง ๆ ได้ในแบบที่เราทำเต็มที่

3) “อันคือผู้จัดการตัวเองได้”

การจัดการตัวเองเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิต การทำหน้าที่ต่าง ๆ ที่สมองเรา บางครั้งมีความคิดลบเข้ามาทิ่มแทงใจเรา เข้ามาสร้างปัญหา และทำให้เรารู้สึกว่า เราจัดการอะไรกับชีวิตตัวเองไม่ได้เลย แต่ในความเป็นจริงแล้ว ถ้าเราลองถอยออกมาก้าวหนึ่ง แล้วมองปัญหาจากภาพรวม เราอาจมองเห็นวิธีแก้ปัญหามาแบบใหม่ก็เป็นได้ เช่น ให้ลองนึกไปถึงอดีตของตัวเอง ในการผ่านพ้นปัญหายาก และมากมายแล้วจำนวนมาก ตั้งแต่การเข้าโรงพยาบาล การรักษาตัวจากอุบัติเหตุ การสอบแข่งขัน การถูกปฏิเสธงาน การถูกทำโทษโดยรวม จากการทำงานกลุ่มในสมัยเรียน การสูญเสียสัตว์เลี้ยงที่เรารัก การถูกแฟนทิ้ง ฯลฯ แต่ทุกครั้งเราก็ผ่านมันมาได้ ดังนั้นแล้ว ไม่ว่าจะเจอปัญหาอะไรในอนาคต ให้เชื่อไว้เสมอว่า ทุกปัญหานั้น “เราจัดการได้” เพียงแต่บางครั้งมันต้องใช้เวลา จังหวะในการมองหาวิธีแก้ปัญหานั้นอีก สุดท้ายมันก็จะแก้ปัญหามาได้อยู่ดี

4) “อันเตรียมพร้อมเสมอในการเปิดใจรับความไม่แน่นอน”

เพียงเราเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกล้วนไม่แน่นอน ความแน่นอนไม่มีอยู่จริง เพียงผ่านกาลเวลาสั้น ยาวที่แตกต่างกัน เราทำเต็มที่แล้ว เราก็จะชนะแล้วในวัตถุประสงค์ที่ได้ลงมือทำแล้ว คราวนี้เราลองเปิดใจรับความไม่แน่นอนดูบ้าง



ความไม่แน่นอนนั้น ก็อาจพาเราไปสู่โอกาสใหม่ ๆ ผู้คนใหม่ ๆ ประสบการณ์ใหม่ ๆ และเรื่องราวในชีวิตในรูปแบบที่เราคาดไม่ถึงมาก่อน เพราะฉะนั้นแล้ว อย่าจมตัวอยู่กับปัญหา และสิ่งเดิม ๆ อย่าหมกมุ่นอยู่กับการแสวงหาความแน่นอน และจงเปิดตัวเองเข้าสู่โอกาสใหม่ ๆ ยอมรับในทุกการตัดสินใจของตัวเอง ที่อาจนำพาตัวเองไปสู่ความไม่แน่นอนแต่ก็เป็นโอกาสใหม่ ๆ ในการเรียนรู้ และเติบโตจากความล้มเหลวได้ ในชีวิตของเราหลายครั้งมาจาก “ความคาดหวังที่ไม่สมหวัง” การทำงานเต็มที่แล้วแต่หัวหน้างานก็ยังไม่ให้ตำแหน่งงานให้สูงขึ้น หรือปรับเงินเดือนเราในอัตราที่สูงตามที่เราต้องการ เราก็แค่ทำงานให้ดีขึ้นต่อไป ลดความคาดหวังลงบ้าง และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมมองหาวิธีการจัดการปัญหาเราอาจรู้สึกดีกับการทำงานมากขึ้นได้

5) “อันไม่ได้เป็นดั่งที่อันคิด แต่อันเป็นดั่งที่อันทำเสมอ และไม่ย่อท้อ”

ในชีวิตของคนเรากำหนด โดยสิ่งที่เราทำ ไม่ใช่สิ่งที่เราคิด มีคนมากมายมีความคิดดี ๆ เกิดขึ้น แต่พอไม่ได้ลงมือทำอะไร ความคิดนั้นก็ยังคงอยู่ในหัวเราแบบนั้นต่อไป ชีวิตก็ไม่เปลี่ยนแปลง เช่น เราอยากสุขภาพดี เข้าใจว่าการออกกำลังกายเป็นภูมิคุ้มกันโรค แต่เราก็จะบอกตัวเองเสมอว่าไม่พร้อม ไม่มีเวลา มีเงื่อนไขในการออกกำลังกาย การเจอปัญหาการเดินทาง รถติด ฯลฯ หลายคนมีความขี้เกียจ แรงต่อต้านสารพัด ที่รวมพลังกันต่อต้านให้เราไม่ยอมออกกำลังกาย อยากกิน ดูหนัง ฟังเพลง อยากพักผ่อน นอน หลังจากการทำงานประจำแล้ว เป็นต้น ดังนั้น เราต้องไม่สนใจเสียงความคิดเหล่านี้ และลงมือทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ทุกวัน สุดท้ายชีวิตเราก็เปลี่ยนแปลงได้ “การกระทำของเรา เป็นตัวกำหนดความคิดในหัว” เช่น นักกีฬาหลายคนไม่ยอมตื่นเข้ามาออกกำลังกาย การมาซ้อมก็ฟ้าต่าง ๆ ที่เขาทำนอกเวลาการแข่งขันมันเหนื่อย แต่พอพวกเขาได้พาตัวเองมาสนามออกกำลังกาย การยืดแขนขา และวอร์มร่างกายแล้ว สุดท้ายเขาก็เข้าไปอยู่ในหมวดการออกกำลังกายได้เองอย่างต่อเนื่อง และสร้างความแข็งแรงของร่างกายให้พร้อม และดีขึ้นเสมอ เพื่อพร้อมรับการแข่งขันในครั้งต่อไป ดังนั้นการลงมือทำอย่างต่อเนื่อง อย่าให้ความคิดลบเข้ามาครอบงำ และอย่าคาดหวังที่จะสบาย เพราะทุกอย่างลงมือทำ ล้วนพบเจออุปสรรคเสมอ เพียงเราไม่ย่อท้อ อดทนเมื่อลงมือทำแล้ว เราต้องเผชิญกับอุปสรรค และความท้าทายต่าง ๆ บางครั้งการเดินทางเหมือนจะยาวไกล เพียงเราต้องการจะไปถึงจุดหมายได้ ถ้าเราไม่หยุดเดิน เราก็จะถึงเส้นชัยได้ในที่สุด