

นักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชเป็นนักศึกษาที่ต้องดูแลตนเองสร้างวินัยในการเรียนด้วยตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ยากเพราะนักศึกษาหลาย ๆ ท่านอาจทำงานไปพร้อมกับการเรียนและมีอีกหลาย ๆ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกิดความไม่มั่นใจตนเองว่าเราจะทำได้หรือไม่ ในขณะที่นักศึกษาหลาย ๆ ท่านอาจเกิดความเบื่อหน่ายโดยเฉพาะสถานการณ์ปัจจุบันที่ต้องสู้กับ COVID-19 กันทั้งโลกไม่ใช่มีเพียงเฉพาะประเทศไทยเท่านั้น โดยเหตุการณ์ในครั้งนี้นำให้เกิดความเครียด ความกลัว ความไม่ปลอดภัยในชีวิต และครอบครัว แต่ในขณะที่การเรียนก็ยังคงต้องเดินหน้าต่อไปทำให้นักศึกษาอยากมีเพื่อน อยากพบปะคุณาจารย์ เพราะอยากเรียนให้สำเร็จการศึกษาไว้ ๆ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความคิดที่นักศึกษาต้องลงมือทำ บางเวลาที่นักศึกษาเกิดปัญหาคือ อ่านหนังสือแล้วไม่เข้าใจทำแบบฝึกหัดไม่ได้ กังวลว่าอ่านตั้งมากมายแต่จำไม่ได้ซักที สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงอุปสรรคเล็ก ๆ ที่อยู่ในการคิด ดังนั้นสิ่งที่นักศึกษาต้องปรับเปลี่ยนนั้นก็คือความคิด หรือระบบความคิดของตนเอง เพื่อฝ่าฟันวิกฤตเป็นการสร้างโอกาสให้กับตนเองดังต่อไปนี้



## เห็นคุณค่า ของตนเอง

มองเห็นคุณค่าตนเองโดยไม่นำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น จงคิดว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่อตนเองเพื่อคนที่เรารัก หรือมีคนรอเราอยู่ไม่หมกมุ่นกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นบางท่านเรียกว่า การติดกับดักตนเอง คือ คิดแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีต แต่ขอให้นักศึกษาเดินก้าวออกมาจากสิ่งเหล่านี้ โดยทำวันนี้ให้ดีที่สุด **“เรทำได้”** บอกตนเองอย่างนี้จะสร้างพลังงานทางบวกให้กับตนเอง รักและดูแลตนเองทั้งกายและใจเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเองต่อไป



## สร้างแรงบันดาลใจ

ในปัจจุบันเป็นยุคที่นำเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตเป็นยุคที่มี Idol เกิดขึ้นมากมายโดยเฉพาะในสื่อออนไลน์ที่มีคนกดถูกใจ (กดไลก์) และมีผู้ติดตามเป็นจำนวนมากให้สังเกตจาก นักร้อง ดารา หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง นักศึกษาจึงต้องหาตัวช่วยเหล่านี้เพื่อเพิ่มกำลังใจให้ตนเอง นักศึกษาต้องเลือกต้นแบบดี ๆ เป็นตัวอย่างที่ดี หรืออาจจะเป็นบุคคลที่เป็นที่รักและเคารพเพื่อเจริญรอยตาม หรืออย่างน้อยก็ทำให้เรามีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตว่าเราทำอะไรต่อไปในชีวิต



## บอกกับ ว่าเรามีความสุข

โดยทุกเช้าที่เราตื่นขึ้นมาขอให้ขอบคุณตนเอง ชอบคุณร่างกายพร้อมทั้งอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่ เพิ่มรอยยิ้มให้ตนเองบอกกับตนเองเสมอว่าฉันเป็นคนมีความสุข เพราะความสุขที่เกิดขึ้นอย่ารอจากคนอื่นมามอบให้เรา เราควรมอบให้กับตัวเอง ความสุขอยู่รอบตัวหาได้ไม่ยาก เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจตนเองและมองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง บางครั้งต้องเลือกทำตามใจตนเองบ้าง ทำเพื่อตนเอง มิใช่ว่าเราจะเห็นแก่ตัว แต่การทำเพื่อตนเองคือการคิดดีทำดีและถ้าวันไหนเกิดความกดดัน หรือเกิดปัญหาขึ้นกับตนเอง หรือถูกบีบบังคับจากสถานการณ์รอบข้างจงเลือกที่จะมองหาความสุขโดยอาจเลือกที่จะอยู่กับสิ่งที่มีความสุขพูดคุยกับผู้อื่น หรือเลือกที่จะที่ปรึกษาปัญหากับผู้ที่มีความรู้ ผู้ที่เป็นคนดีและทบทวนปัญหาเพื่อหาสาเหตุที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ปัญหา พร้อมบอกกับตนเองเสมอว่าเราจะมีความสุขในทุก ๆ วัน





เพราะไม่ฉะนั้นจะเหมือนกับชีวิตเราต้องแบกภูเขา  
เอาไว้เลยทีเดียว เนื่องจากแต่ละวันในชีวิตมีเรื่อง  
เข้ามามากมายทั้งที่ทำงาน ครอบครัว เพื่อน คนรัก  
ที่อยู่อาศัย และอื่น ๆ เราคนเดียว อาจจะไม่ใช้คน  
แก้ปัญหาได้ทั้งหมดดังนั้น อาจต้องหาตัวช่วยเพราะ  
บางปัญหามันใหญ่เกินกว่าจะรับไว้ได้ เหตุของปัญหา  
อาจเกิดจากผู้อื่นที่ไม่ใช่เรา พยายามที่จะปล่อยวาง  
อย่างน่ามาใส่ใจเพราะจะก่อให้เกิดความเครียด การ  
ถอยออกมาไม่ใช่การแพ้ ไม่ใช่คนอ่อนแอ ไม่ใช่คนไม่สู้  
แต่การถอยออกมาเพื่อพิจารณาปัญหา และแก้ไข  
ปัญหาอย่างมั่นใจอย่าให้คุณค่ากับคำพูดที่ไม่  
สร้างสรรค์ แสวงหาความสุขเพราะชีวิตเรามีค่า



คิดทุกอย่างที่ทำและสิ่งที่ทำไปแล้วเป็นประสบการณ์  
ชีวิต บางสิ่งเป็นสิ่งดีเก็บไว้ในความทรงจำ บางสิ่งที่  
ได้ผิดพลาดปล่อยไปอย่าสนใจเพราะเราสร้างทุกอย่าง  
ด้วยตัวของเราเอง ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจะทำให้  
เรารู้สึกสบายใจภูมิใจกับตนเอง เคารพตนเอง นับถือ  
ตนเอง เชื่อกันว่าเราทำได้และใช้สติเพื่อไปให้ถึงความ  
สำเร็จในทุก ๆ เรื่องของชีวิต

๖  
อาจจะเริ่มโดยการสำรวจตัวเอง สร้างความฝัน  
ปรับระบบความคิดให้พีชิตความสำเร็จในทุก ๆ  
ด้านที่ตั้งใจปรารถนาทุก ๆ ประการ



พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



อรุณช กานจนประกร  
นักแนะแนวการศึกษา  
และอาชีพชำนาญการพิเศษ

