

“ ปรับความคิดพิชิตความสำเร็จ ”

อรนุช กาญจนประกร

นักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เป็นนักศึกษาที่ต้องดูแลรับผิดชอบตนเองสร้างวินัยในการเรียนของตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ยากเพราะนักศึกษาหลายๆ ท่านอาจทำงานไม่ด้วยเรียนไปด้วยและมีอีกหลายๆ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความไม่มั่นใจตนเองว่าเราจะทำได้หรือไม่ ในขณะที่นักศึกษาหลายๆ ท่านอาจเกิดความเบื่อหน่ายโดยเฉพาะสถานการณ์ปัจจุบันที่ต้องสู้กับ COVID-19 กันทั้งโลก ไม่เฉพาะประเทศไทยเท่านั้น ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ความกลัว ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและครอบครัว แต่ในขณะที่การเรียนก็ยังคงเดินหน้าต่อไปด้วยสาเหตุนี้ทำให้นักศึกษาอยากเจอเพื่อน อยากพบอาจารย์ เพราะอยากเรียนให้จบไวๆ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความคิดที่นักศึกษาต้องลงมือทำ บางเวลาที่นักศึกษาเกิดปัญหาในอ่านแล้วไม่เข้าใจทำแบบฝึกหัดไม่ได้กังวลว่าอ่านว่าตั้งมากมายแต่จำไม่ได้ซะที สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนเล็กๆ ที่อยู่ในความคิด ดังนั้นสิ่งที่นักศึกษาต้องปรับเปลี่ยนคือความคิดหรือระบบความคิดของตนเอง เพื่อฝ่าฟันวิกฤตในช่วงเวลานี้ถือว่าการสร้างโอกาสให้กับตนเอง ดังนี้คือ

1. **เห็นคุณค่าของตนเอง** มองเห็นคุณค่าตนเองโดยไม่นำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น จงคิดว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่อตนเอง เพื่อคนที่เรารัก หรือ มีคนรอเราอยู่ ไม่คุ้นคิดกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นบางท่านเรียกว่า การติดกับดักตนเอง คือ คิดแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีตต่างๆ ที่กลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่ขอให้นักศึกษาเดินก้าวออกมาจากสิ่งเหล่านี้ โดยทำวันนี้ให้ดีที่สุดพร้อมบอกกับตนเองว่า “ เราทำได้ ” อย่างนี้จะเป็นการสร้างพลังงานทางบวกให้กับตนเอง รักและดูแลตนเองทั้งกายและใจเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเองต่อไป

2. **สร้างแรงบันดาลใจ** ในปัจจุบันเป็นยุคที่นำเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตเป็นยุคที่มี Idol เกิดขึ้นมากมายโดยเฉพาะในสื่อออนไลน์ที่มีคนกดถูกใจ (กดไลค์) และมีผู้ติดตามเป็นจำนวนมากให้สังเกตจากนักร้อง ดารา หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง นักศึกษาจึงต้องหาตัวช่วยเหล่านี้เพื่อเพิ่มกำลังใจให้ตนเอง นักศึกษาต้องเลือกต้นแบบดีๆ เป็นตัวอย่างที่ดี หรือ อาจจะเป็นบุคคลที่เป็นที่รักและเคารพเพื่อเจริญรอยตาม อย่างน้อยก็ทำให้เรามีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตว่าเราทำอะไรต่อไป

3. **บอกกับตนเองเสมอว่าเรามีความสุข** โดยทุกเช้าที่เราตื่นขึ้นมาให้ขอบคุณตนเอง ชอบคุณร่างกายพร้อมทั้งอวัยวะต่างๆ ในร่างกายที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่ เพิ่มรอยยิ้มให้ตนเองบอกกับตนเองเสมอว่าฉันเป็นคนมีความสุข เพราะความสุขที่เกิดขึ้นนี้ย่อมาจากคนอื่นมามอบให้เราควรมอบให้กับตัวเองเพราะความสุขอยู่รอบตัวหาได้ไม่ยาก เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจตนเองและมองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง บางครั้งต้องเลือกทำตามใจตนเอง ทำเพื่อตนเอง มิใช่ว่าเราจะเห็นแก่ตัว แต่การทำเพื่อตนเองคือการคิดดีทำดีและถ้าวันไหนเกิดความกดดัน หรือ เกิดปัญหาขึ้นกับตนเอง หรือ ถูกบีบบังคับจากสถานการณ์รอบข้างจงเลือกที่จะมองหาความสุข

โดยอาจเลือกที่จะอยู่กับสิ่งที่มีความสุขพูดคุยกับผู้รู้ หรือ เลือกที่จะที่ปรึกษาปัญหากับบุคคลใกล้ชิดที่เป็นคนดี และทบทวนปัญหาเพื่อหาสาเหตุที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ปัญหา พร้อมบอกกับตนเองเสมอว่าเราจะมีความสุข

4. อะไรที่หนักเกินไปก็วางลง เพราะไม่ฉะนั้นจะเหมือนกับชีวิตเราต้องแบกภูเขาเอาไว้เลยทีเดียว เนื่องจากแต่ละวันในชีวิตมีเรื่องเข้ามามากมายทั้งที่ทำงาน ครอบครัว เพื่อน คนรัก ที่อยู่อาศัย และอื่นๆ เราคนเดียวอาจจะไม่ใช่คนแก้ปัญหาได้ทั้งหมดดังนั้นอาจต้องหาตัวช่วย เพราะบางปัญหามันใหญ่เกินกว่าจะรับไว้ได้ เหตุของปัญหาอาจเกิดจากผู้อื่นที่ไม่ใช่เรา พยายามที่จะปล่อยวางอย่านำมาใส่ใจเพราะจะก่อให้เกิดความเครียด การถอยออกมาไม่ใช่การแพ้ ไม่ใช่คนอ่อนแอ ไม่สู้ แต่การถอยออกมาเพื่อตั้งสติ และแก้ไขปัญหาย่างมั่นใจอย่าให้คุณค่ากับคำพูดที่ไม่สร้างสรรค์ แสวงหาความสุข เพราะชีวิตเราเป็นชีวิตที่มีค่า

5. มองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง คิดทุกอย่างที่ทำและสิ่งที่ทำไปแล้วเป็นประสบการณ์ชีวิต บางสิ่งเป็นสิ่งดีเก็บไว้ในความทรงจำ บางสิ่งที่ได้ผิดพลาดปล่อยไปอย่าสนใจเพราะเราสร้างทุกอย่างด้วยตัวของเราเอง ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจะทำให้เรารู้สึกสบายใจภูมิใจกับตนเอง เคารพตนเอง นับถือตนเอง เชื่อมั่นว่าเราทำได้และใช้สติเพื่อไปให้ถึงความสำเร็จในทุกๆ เรื่องของชีวิต

นักศึกษาทุกท่านอาจจะเริ่มโดยการสำรวจตัวเอง สร้างความฝัน ปรับระบบความคิดให้ พิชิตความสำเร็จในทุกๆ ด้านที่ปรารถนาทุกๆ ประการ

