

.....6 สิ่งที่เราควรทำ เมื่อคุณเจอทางตัน.....

มองดูตัวเอง ว่าที่ผ่านมาเราทำอะไร เวลานี้เราทำอะไร และพรุ่งนี้เราจะไปไหน
จงท้าทายสมมุติฐานทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอยากรู้
มองดูและทำอะไรใหม่ๆให้กับตัวเอง
สี่วันเก่า ๆ แล้วเดินต่อไปสู่วันข้างหน้า
มองให้ครบทุกทิศทาง คน สัตว์ สิ่งของ เทคโนโลยีและชีวิตเรา
เชื่อมั่นในสิ่งที่คุณกำลังจะก้าวเดิน
กิตตินันต์ พิศสุวรรณ
นักวิชาการอิสระ นักเขียน นักแปล

(ขอบคุณข้อมูลจาก <https://www.sumrej.com/6>)

.....ความรู้ลึกลึ้นหรือเหงาอ้างว้าง โดดเดี่ยว

เดินไปตามลำพังคนเดียวไว้แม้ใครยึดเหนี่ยว
ต้องลอยคว้างกลางน้ำเซียว.....
สาดแรงซัดสุดแรงซำอยู่ประจำสุดหลึกหนี
เป็นอย่างนี้เจออย่างนี้ ชีวิตมันไม่มีดีอะไร

..... *เจ็บจนเกินเจ็บ ทุกข์จนลืมหูทุกข์

ไม่ใช่ชีวิตแต่เป็นซากชีวิตถึงมีร่างแต่ก็ไร้ใจ
ทุกสัมผัสแสดงให้ดูว่ารู้สึกลีลาเสนาหาเราร้อน
ผองไฟไหม้ลามกลกามแห่งความรักเผามันเข้าไป
ดวงใจที่รานร้าวแหลกยับเยิน

..... * จะชั่วจะดีจะซึ้ง ใจจิ้นอยู่กับใครจะคิดไปเอง

จิ้นเป็นจิ้นเลือกเลือกทางจิ้นเอง
ชีวิตเหมือนเพลงบรรเลงพิศคีย์.....

** สิ่งที่ไม่ไฟและฝันหวังวาดไว้ว่างเปล่า..... เป็นเพียงลม โขยมาบางเบา ที่เห็นก็เป็นเหมือนเงา
สิ่งที่เหลือคือความเศร้า..... เก็บความคิดและความหวังกับวันวาน
จบเท่านี้เกมแค่นี้พอแค่นี้ ชีวิตมันก็ดีที่ใส่ใจ.....

จริงหรือไม่? ที่มนุษย์มีความรู้สึกต่อต้านการเปลี่ยนแปลง เป็นธรรมชาติอยู่แล้ว หากมองให้ลึกลงไป คุณอาจจะพบว่าความรู้สึกต่อต้านนี้เป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์รู้สึกว่าคุณทำได้มากกว่าความสามารถ มนุษย์ทุกคนล้วนหวาดกลัวการรู้สึกอับอายขายหน้าที่ตัวเองดูด้อยกว่าคนอื่น และความเปลี่ยนแปลงนี้เองที่เป็นต้นเหตุ.....แต่จะเป็นอย่างไรถ้าเราสามารถทำให้ตัวเองรู้สึกดีได้เมื่อต้องผลัดกันตนเอง หรือ ปราบปรามที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เหนือความกลัวว่าตนจะรู้สึกด้อยความสามารถ?.....ทั้งสองสิ่งนั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้เอง แต่เกิดจากการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ไม่เช่นนั้น เราก็จะสูญเสียความกระตือรือร้นในการใฝ่หาความรู้ เมื่อเราไม่กระตือรือร้นเราก็จะยิ่งขี้เกียจมากขึ้น นั่นคือธรรมชาติของมนุษย์ แม้การพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีนั้นจะเป็นสิ่งที่ดี แต่ข้อเสียของมันก็คือ เราอาจกลายเป็นคนเฉื่อยชาได้ การโอนเอียงไปตามสภาพแวดล้อมย่อมเป็นเรื่องปกติ แต่ก็อย่างที่จอห์น เอฟ. เคนเนดี เคยกล่าวเอาไว้ว่า...“ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการซ่อมหลังคาก็คือตอนที่แดดออก”หมายความว่าเราควรแก้ไขปัญหาให้เร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ไม่ใช่รอเวลาจนจนตัวการให้คุณค่าต่อความลำบาก ความไม่สมดุล และความสับสนในจิตใจเป็นสิ่งทำให้เราเติบโตได้มากที่สุด ซึ่งเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเรากล้าก้าวออกมาจากสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคยในความเป็นจริงนั้น ความยากลำบากไม่ได้พาเราไปสู่ความล้มเหลว หากแต่เป็นความก้าวหน้า การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และอุปสรรคทำให้เราอยู่รอดก็จริง แต่การเข้าหามันต่างหากที่ทำให้เราได้พัฒนาตนเอง โดยคุณสามารถเริ่มได้ด้วยการเปลี่ยนวิธีคิดและนิสัยตามข้อแนะนำ 6 ข้อ ต่อไปนี้...

1. มองดูตัวเอง ว่าที่ผ่านมาเราทำอะไร เวลาที่เราทำอะไร และพรุ่งนี้เราจะไปไหน

คุณควรตั้งคำถามต่อตัวเองว่า สิ่งไหนที่คุณควรจะหยุดทำ สิ่งไหนที่คุณควรที่จะทิ้งไว้ข้างหลัง สิ่งไหนที่คุณจะต้องสละมันไป สิ่งไหนที่คุณจะต้องเพิกเฉยเสีย นี่เป็นสิ่งสำคัญ หากคุณต้องการจะเติบโตและก้าวหน้าในชีวิต

2. จงท้าทายสมมุติฐานทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอยากรู้

เพียงเพราะเรามักจะทำในสิ่งใดด้วยวิธีเดิมๆ ไม่ได้แปลว่าเราควรใช้วิธีนั้นเสมอไป เพราะมันอาจกลายเป็น อกติแห่งประสบการณ์ กล่าวคือ การที่กักเอาว่าวิธีการที่เราจัดการเรื่องต่างๆ เสมอนั้นถูกต้องแล้ว เราควรไตร่ตรองดูว่าความเชื่อใดเป็นต้นเหตุของการกระทำนั้นๆ ถ้าความเชื่อนั้นถูกต้องจริง กระนั้น ก็ยังมีวิธีการอื่นๆ ในการรับมือกับเรื่องดังกล่าวอีกมาก แต่ถ้ามันผิด คุณก็ควรลองค้นหาหนทางใหม่ๆ ได้แล้วละ

3. มองดูและทำอะไรใหม่ๆ ให้กับตัวเอง

การลองทำอะไรใหม่ๆ มักจะนำไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ในบางครั้งมันก็เกิดขึ้นจากการพบปะสนทนากับผู้คนที่สิ่งที่อาจดูเหมือนอุปสรรคกลับกลายเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความก้าวหน้า คุณสามารถเริ่มต้นด้วยเรื่องง่ายๆ เช่น

การลองทานอาหารแปลกใหม่ หรือทดลองทำอะไรที่ไม่เคยทำ เพราะมนุษย์นั้นมักจะมองเห็นความแปลกใหม่ หรือความแตกต่างเป็นสิ่งอันตราย

4. ลืมวันเก่า ๆ แล้วเดินต่อไปสู่วันข้างหน้า

ในบางครั้งสิ่งที่มีค่าก็หายไประหว่างทาง หลักการเป็นสิ่งที่ดีแต่บางครั้งมันก็อาจล้าสมัยได้ อย่าพลาด ให้ความน่าเชื่อถือของหลักการเหล่านั้น เพราะบางครั้งมันก็ได้เกี่ยวข้องกับสิ่งที่คุณทำ

5. มองให้ครบทุกทิศทาง คน สัตว์ สิ่งของ เทคโนโลยีและชีวิตเรา

จงพยายามทำความเข้าใจชีวิต แล้วเส้นทางของคุณจะกระจ่างชัดมากขึ้น การเรียนรู้และการเติบโตไม่ เพียงแต่ต้องอาศัยความสามารถและทักษะเท่านั้น ยังต้องเชื่อมโยงทุกส่วนเข้าด้วยกัน มันอาจจะฟังดูยากหาก คุณไม่ได้มองภาพรวม ว่าตัวตนของคุณคือใคร และคุณต้องการอะไร ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้ของคุณก้าวไปสู่ อีกระดับ

6. เชื่อมั่นในสิ่งที่คุณกำลังจะก้าวเดิน

การเชื่อมั่นในสิ่งที่คุณรู้ จะทำให้คุณกล้าลองทำในสิ่งใหม่ๆ เราไม่อาจพัฒนาตัวเองได้หากไม่เริ่มที่ความคิด และมันจะไม่เกิดขึ้นหากปราศจากความยากลำบาก หรืออุปสรรคบ้างเป็นครั้งคราว