



บทความออนไลน์

7 ประโยคเตือนใจ เพื่อพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นในทุกๆวัน

ทั้งชีวิตนี้เราต่างเจอปัญหามากมาย หลายรูปแบบ มีหลายคนที่ย่อและถอดใจไปก่อน ไม่มีการพัฒนาตัวเอง ใช้ชีวิตอยู่ไปแบบเรื่อยๆ ซึ่งอาจส่งผลให้เราขาดความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และในแง่การใช้ชีวิต มาดู 7 ข้อเตือนใจ ที่เอาไว้คอยเตือนตัวเองทุกวันกันดีกว่า เพื่อเราจะได้พัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น



1. ฉันทำได้

ปัญหาของหลายๆ คนคือการคิดว่าตัวเอง “ทำไม่ได้” และทำให้ต้องพลาดโอกาสในชีวิตหลายๆ อย่าง แม้ว่าจริงๆ แล้วเราไม่สามารถเป็นทุกอย่างได้ แต่การบอกตัวเองให้อยู่ในทัศนคติว่า “ทำได้” ก็ทำให้คุณกล้าที่จะลองกับมันสักตั้ง นอกจากนี้แล้วในเชิงจิตวิทยานั้น การที่คุณคิดว่าคุณสามารถทำได้ก็จะมีโอกาสสูงที่คุณจะทำได้ เช่นเดียวกับโอกาสที่คุณจะริเริ่มความสามารถออกมาอย่างเต็มที่ ซึ่งนั่นต่างจากการที่คุณจะบอกตัวเองว่า “ทำไม่ได้” ซึ่งเรียกว่าปิดประตูตั้งแต่เริ่มแล้วนั่นแหละ



2. จันผิตเอง

การยอมรับว่าตัวเองผิตอาจจะฟังดูเป็นการมองแง่ลบ แต่เชื่อเถอะครึ่บว่าการบอกตัวเองให้รับผิตชอบนั้น เป็นก้าวสำคัญของการเรียน รู้เอะไรหลายเะ อย่าง เชนเดียวกันนั้น การบอกตัวเองว่ามีส่วนในความผิตพลาดที่เกิดขึ้นก็จะทำให้คุณเป็นส่วนหนึ่ง ของงานที่ต้องทำและทำให้คุณได้มุมมองใหม่แทนที่จะมองว่าคุณไม่ได้เะี่ยวข้องเะไรกับมันหรือทำตัวลอยเหนือปัญหา ซึ่งนั่นจะทำให้คุณไม่ได้เรียนรูเอะไรจากสิ่งที่เกิดขึ้น

3. เะเราจะทำเะไรได้อีก

แม้ว่างานที่คุณทำอาจจะเสร็จไปเะแล้ว แต่มันอาจจะยังไม่ได้สำเร็จหรือมีประสิทธิภาพสูงสุด ทักคนคิตที่จำเะนคิตคือการพยายามคิตว่า คุณจะทำเะย่างไรให้ดีขึ้นไปอีก แม้ว่าจะเะนเรื่องทีฟังดูเหนือและสร้างภาระเพิ่มให้กับตัวเอง แต่หลายเะ ครั้งนั้นจะเะนโมเมนต์สำคัญที่ทำงานของคุณก้าวไปสู่อีกเะระดับหนึ่ง รวมทั้งตัวคุณเองด้วย

4. แะแล้วเะ

หลายเะ ครั้งในชีวิตของเราจะเกิดสิ่งทีเะเรียกว่า “ข้ออ้าง” หรือ “ข้อแะกัตัว” ให้กับตัวเองอยู่เสมอเพื่อทำให้ตัวเราไปอยู่ในจุดทีสบายและไม่ต้องเะียด ร้อนทั้งทีจริงเะๆ แะมันทำให้เราสูญเสียโอกาสหลายเะ อย่าง การเลือกสวนตัวเองกลับเพื่อให้คว่ำสิ่งทีดีกว่า (แม้ว่าจะจะต้องเหนือเพิ่มกว่าเดิม) ก็เะนเรื่องทีควรทำเะนกัน



5. คิตเสมอว่าเะเป้าหมายต่อไปคิตเะไร

เมื่อคุณพาตัวเองมาถึงจุดเะ หนึ่งได้นั้น แะกๆ คุณก็จะมีความสุขกับมันและหลายเะ ครั้งก็ทำให้ตัวเองรู้สึเะกว่า “พอเะแล้ว” จนไม่เะยาคจะเรียนรูเะใหม่หรือทดลองสิ่งอื่น มันอาจจะเะนการพูดทีตูกดดันตัวเองบ้าง แตคนทีประสบความสำเร็จคิตคือคนทีพยายามพลักดันตัวเองไปสูจุดทีสูงขึ้นกว่า จุดทีอยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะทำงานให้ดีขึ้นกว่าเดิม เร็วขึ้น หรือไปสูเะระดับทีท้าทายกว่าเดิม วิธีการแบบนั้นคิตคือทำให้ตัวเขาพัฒนาตัวเองอยู่เสมอและกว่าจะรู้ตัวอีกที เขาก็จะไปไกลกว่าจุดทีเขาเคยคิตว่าเะยาคไปเสียอีก

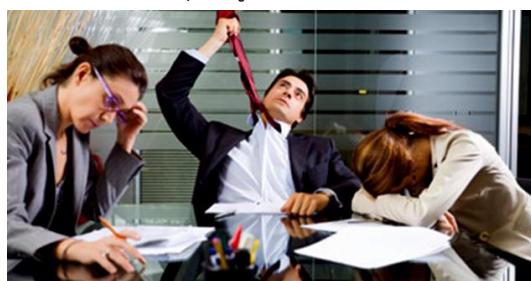


6. ไม่เป็นไรนะ

ใครๆ ก็ทำเรื่องผิดพลาดกันได้ แต่มันไม่ใช่ว่าคุณจะต้องจมไปกับความผิดพลาดนั้นอยู่จนลุกไม่ขึ้นหรือกลายเป็นโชครวนที่ยึดคุณไว้ การบอกตัวเองว่าไม่เป็นไรก็เป็นสิ่งที่คุณควรจะทำเพื่อยกโทษให้ตัวเอง มองตัวเองให้มีคุณค่าเพื่อที่จะได้ลุกแล้วก้าวต่อไปนั่นแหละ

7. เราไม่ได้อยู่คนเดียว ปัญหาไม่ได้เกิดกับเราคนเดียว

เวลาที่เราเจอปัญหาเรานั้น หลายๆ ครั้งจะปลุกดันให้เราอยู่ในภาวะที่คิดว่าเราโดดเดี่ยวหรือไม่มีใครเข้าใจเรา ทั้งที่จริงๆ มันอาจจะไม่ใช่อย่างนั้น มันจึงจำเป็นที่คุณต้องพยายามพาตัวเองออกจากกล่องดำโดยเร็วเตือนตัวเองว่าคุณยังมีคนอื่น ๆ ที่อยู่เคียงข้างคุณ มีคนที่รักคุณ มีคนที่แคร์คุณ หรือแม้แต่กับปัญหาเรื่องงานนั้นก็ยังมียุติเพื่อนร่วมงานคุณอยู่ สิ่งนี้สำคัญเพื่อเลี่ยงการให้คุณกลายเป็นโรคซึมเศร้าหรือจมอยู่กับความ เครียดมากเกินไป



เชื่อว่าหากเพื่อนๆ ได้เตือนตัวเองแบบนี้ในทุกๆ ปัญหาที่เจอ เราก็จะไม่รู้สึกท้อแท้อีกต่อไป หากเราคิดว่าความทุกข์และปัญหาทุกอย่างไม่ได้อยู่กับเราตลอด แล้วสักวันมันจะค่อยๆ หายไป สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วแก้ไขไม่ได้ก็ต้องปล่อยวาง และทำพຽນนี้ให้ดีกว่าเดิม แค่นี้เราก็ยังมีวันใหม่ได้แล้วละ

ที่มา <http://www.scholarship.in.th>

