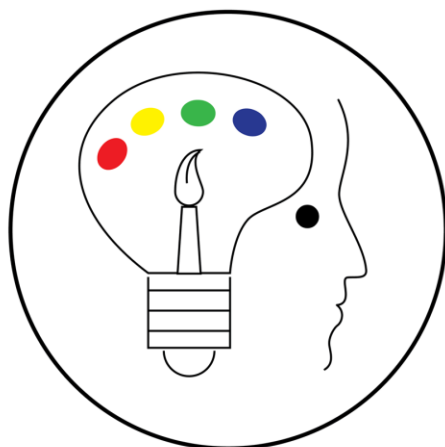




บทความออนไลน์

Tips & Tricks ทำความเข้าใจและออกแบบชีวิต



ก่อนจะตะแคงไปรู้จกกับคณะสุดแนว มารู้จักตัวเองกันก่อนดีกว่า !!!

หนึ่ง ในปัญหาใหญ่ที่เราจะได้ยินเกี่ยวกับเด็กมหาวิทยาลัย คือไม่มีความสุขกับการเรียนในคณะของตัวเอง บางคนเรียนเพราะรอสอบคณะอื่นเลยเรียนไปก่อน บางคนถูกผู้ปกครองหรือคนรอบข้างบังคับ แต่เชื่อว่ามีอีกหลายคน ที่ตัดสินใจเลือกจากความคิดว่า “ก็ไม่รู้จะเรียนอะไรดี”, “คะแนนถึงคณะนี้ ก็เอาอันนี้แหละ”, “เรียนให้จบปริญญาตรีก่อน จบแล้วค่อยเปิดธุรกิจส่วนตัว” สาเหตุหลักๆ ของความรู้สึกแบบนี้ส่วนมากมักจะเกิดจากการที่เราไม่เคยทำความรู้จักตัวเอง เรามี **Tips & Tricks** ง่าย ๆ 5 ข้อ จาก Life Design Institute ที่ศึกษาเรื่องการเข้าใจชีวิตและการออกแบบชีวิตมาแนะนำน้องๆ กัน ไปดูกันเลย !



1. แคล้ววิถีชีวิต ชีวิตก็เปลี่ยน

>>น้องๆ เคยได้ยินคำว่า “MINDSET” กันไหม ... แปลว่า “ความคิดที่อยู่ในจิตใจได้นั่น” ซึ่งน้องกับเพื่อนไม่มีทางมีเหมือนกัน 100% เพราะความคิดนี้จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ หรือเรื่องราวที่แต่ละคนได้ผ่านมาในชีวิต โดยเจ้า MINDSET นี้แหละที่เป็นตัวสำคัญต่อพฤติกรรมที่เราเจอเรื่องต่างๆ รวมถึงการตัดสินใจของเราด้วย เช่น ตัดสินใจคบแฟน ตัดสินใจเรียนพิเศษ หรือตัดสินใจเข้ามหาวิทยาลัย

>>Dr.Carol S. Dweck จากมหาวิทยาลัยStanford Universityได้แบ่ง “MINDSET” ออกเป็น 2 แบบใหญ่ๆ คือ GROWTH MINDSETและ FIXED MINDSETตามภาพด้านล่างนี้



ขอบคุณรูปจาก School of CHANGE MAKERS

เห็นแบบนี้แล้วรู้สึกยังไงบ้าง ... น้องบางคนตั้งข้อจำกัดให้กับตัวเอง “คุณะนั้นมีแต่คนเก่ง” “คุณะนั้นไม่มีงานทำ”

“คุณะนั้นไม่เก่งเท่าเพื่อน” ลองปรับความคิดให้ตัวเองใหม่ ตัดคำพูดลบๆ ออกไปให้หมด “เราจะได้เรียนรู้กับคนเก่งๆ” “ถ้าเราเชี่ยวชาญงานนี้ ยิ่งไงเราก็ต้องมั่งงานทำ” “คุณะนั้นแหละคือสิ่งที่เรารักจริงๆ” ... พยายามปรับวิถีชีวิตแบบนี้ในทุกๆ เรื่องที่เข้ามาในชีวิต พอใจเราเริ่มเปิด ไม่มีความคิดลบๆ มาปิดกั้น ก็ไปขั้นตอนที่ 2 กันเลย



2. อย่าถามตัวเองว่า “โตขึ้นอยากเป็นอะไร” ให้ถามว่า “โตขึ้นอยากทำอะไร”

>>เปลี่ยนคำแล้วชีวิตเปลี่ยน!! เพราะการถามว่า ‘อยากเป็นอะไร’ คำตอบที่น้อยๆ จะได้มา แน่แน่นอนเลยว่าจะกลายเป็นอาชีพ เช่น อยากเป็นหมอ นางพยาบาล วิศวกร ฯลฯ แต่หากถามว่า ‘อยากทำอะไร’ คำตอบจะออกมาเป็นการกระทำต่างๆ มากมาย เช่น อยากรักษาคน อยากออกแบบโปสเตอร์ อยากสร้างบ้าน อยากทำภาพยนตร์อยากเป็นฟรีแลนซ์

>>การหาว่าจะเรียนอะไรดีจากคำว่า ‘อยากเป็น’ ทำให้ติดอยู่กับคณะบางคณะมากเกินไป “จะเป็นอาชีพนี้ ยังไงก็ต้องเรียนคณะนี้” หากไม่รู้ว่าจะถนัดเริ่มจาก ‘อยากทำ’ แล้วดูว่ามีคณะไหนเปิดสอนทักษะที่เราต้องการจริงๆ บ้าง จะมีคณะแปลกๆ ที่ชื่อไม่คุ้นให้รู้จักอีกเยอะมาก ซึ่งบางทีคณะชื่อแปลกๆ อาจจะเหมาะกับสิ่งที่เราอยากทำที่สุดก็ได้เช่น “อยากรักษาคนหรือ รักษาแบบไหนละ ถ้าตามหลักวิชาการตะวันตกก็ไปเรียนแพทย์หรืออยากผลิตสื่อทางการแพทย์ก็เรียน เทคโนโลยีการศึกษาก็ได้”

>>คำตอบจะออกมาได้เยอะมากจริงๆ ถ้าวิธีนี้ยังไม่ออกอยู่ดีว่าโตขึ้นอยากทำอะไร ลองไปดูข้อต่อมากันเลย

3. รู้จักกับ PASSION และ SKILL

>>จากคำว่า “อยากทำอะไร” จริงๆ แล้วถ้ามองให้ลึกลงไปอีก ก็คือการที่เรารู้ว่าเรากำลัง “สนใจ” อะไรอยู่นั่นเอง **สิ่งไหนที่เราสนใจมากเป็นพิเศษเราเรียกว่า PASSION** ลอง นั่งนึกดูซิว่าตัวเองสนใจกับเรื่องอะไรเป็นพิเศษ อะไรก็ได้เลย ยกตัวอย่างเช่น ฟุตบอล เกม หนังสือการ์ตูน การออกกำลังกาย ดุซิริย ฯลฯ ลองนึกแล้วเขียนดู จะเป็นเรื่องที่คุณไร้สาระแบบนี้ หรือจริงจังอย่างการซ่อมรถ ภาษาอังกฤษ การท่องเที่ยว ฯลฯ ยิ่งเขียนออกมาเยอะที่สุดเท่าที่จะทำได้ก็ยิ่งดี

>>เราสนใจอะไรนั้น เก็บไว้ก่อน คราวนี้ลองมาดู **SKILL** หมายถึง **ความสามารถของเรามีอะไรบ้าง** ไม่จำเป็นต้องพิเศษกว่าคนอื่นก็ได้ แต่เป็นสิ่งที่เรารู้สึกว่าทำได้ดี เช่น จับจังหวะเพลงได้ดี ความจำดี พุดดี วาดรูปดี มีเพื่อนง่าย คิดเลขเร็ว ฯลฯ ระหว่างนี้ ลองเขียนลงไปด้วย แล้วอย่าคิดว่าสิ่งนั้นเราเก่งจริงหรือ คนอื่นทำได้ดีกว่า ให้คิดแบบ GROWTH MINDSET ว่าเราเชื่อว่าเราทำสิ่งๆ นี้ได้ดีจริงๆ คราวนี้เราก็จะได้ทั้ง PASSION และ SKILLเรียบร้อย

>>ลองเอามันมาจับคู่กันดู แล้วดูว่านั่นคือสิ่งที่เราอยากทำจริงๆ ในอนาคตหรือไม่เช่น PASSION กับหนังสือการ์ตูน เป็นอย่างมาก ควบคู่ด้วย SKILLที่เราารู้สึกว่าเราวาดรูปได้ดี สองอย่างนี้รวมกันแล้วมันหมายถึงอนาคตเราอยากจะทำการ์ตูนหรือไม่ ถ้าคำตอบคือใช่ เราก็ลองไปหาคณะหรือหลักสูตรที่มีสอนการ์ตูนในแบบที่เราอยากวาด แล้วก็ไปเรียนเพื่อเพิ่มทักษะได้เลย



>>แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ก็ไม่จำเป็นว่าต้องจับคู่กันเสมอไปนะ ให้เอา PASSION เป็นหลักSKILLเราอาจจะยังไม่มีไม่เป็นไร เป็นสิ่งที่เราจะไปหาเพิ่มในมหาวิทยาลัย แต่ถ้ามีก็ทำให้เราเรียนได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้นนั่นเอง! ถึงจุดนี้บางคน อาจจะไปได้แล้วว่าจะเรียนอะไร แต่บางคนที่ยังไม่รู้ ก็ลองดูข้อต่อไปก่อน

4. มองหา IDOL

>>IDOL หรือบุคคลต้นแบบ เป็นเสมือนคนที่เราอยากจะเป็นให้ถึง น้อง บางคนอาจจะมีไอดอลเป็นหมอเจี๊ยก ลลนา พี่นิวกลม หรือพี่แสดมภ์ ใครก็ตามที่เราารู้สึกว่าเราอยากจะมีชีวิตให้ได้แบบนั้น เราอยากเก่งแบบนั้น ลอง ลิสต์มาสัก 5 คน

>>คราวนี้ลองสละเวลาสักนิด ศึกษาชีวิตเขาดู เขาเรียนอะไรมา เขาเจออะไรถึงมาทำงานนี้ เขาสนใจอะไรเป็นพิเศษนะ แล้วความถนัดเขาคืออะไรเพียงแค่ 4 คำถามก็เพียงพอสำหรับไอดอลทั้ง 5 ของน้องๆ หลังได้คำตอบแล้ว ลองไล่อ่านดู น้องๆจะพบว่าชีวิตแต่ละคนช่างแตกต่างกันเสียเหลือเกิน แต่จะมีบางสิ่งบางอย่างของพวกเขาที่มีความคล้ายคลึงกัน สิ่งนั้นคืออะไรต้องวิเคราะห์และหาคำตอบให้ได้ อาจจะเป็นว่าทุกคนคือคนที่ชัดเจนในเส้นทางของตัวเอง ทุกคนเชื่อในเรื่องความพยายาม ทุกคนล้วนถนัดเรื่องการพูดเป็นพิเศษ

>>จุดร่วมของพวกเขา คือสิ่งที่เราอยากจะเป็น เพราะ มันแปลว่าไม่ว่าเราจะชอบใครก็ตาม แต่ทุกคนล้วนมีบางสิ่งบางอย่างเพราะฉะนั้นหน้าที่ของน้องๆ ต่อจากนี้คือหาวิธีที่จะทำให้มีบางสิ่งบางอย่างนั้นเหมือนอย่างไอดอล ของน้องๆ ให้ได้ ก็จะทำให้น้องเริ่มรู้แล้วว่าหาหลักสูตรไหน จะเรียนต่ออย่างไร บางคนอาจจะเรียนตามไอดอลแต่อย่าลืม สิ่งที่สำคัญคือเราเรียนเพื่อจะเอาอะไร หาสิ่งที่ทำให้เราเอามาใช้ในอนาคตให้ได้

5. ออกไปแตะขอบฟ้า

>>ผ่านมา 4 ข้อแล้วบางคนอาจจะยังสับสน แล้วก็ไม่ว่าจะไปทางไหนอย่างไรดี นี่ก็ไม่ออกว่าสนใจอะไร ความถนัดคืออะไร ไอดอลเป็นใคร น้องไม่ผิดและไม่แปลกเลยแม้แต่นิดเดียว และเมื่อน้องได้ลองอ่าน ลองฟัง ลองทำตามแต่ละกิจกรรมแล้ว ลองหันกลับมามองหัวข้อนี้ใหม่อีกครั้งนึง ถึงตอนนั้นน้องๆ อาจจะตอบตัวเองได้แล้วก็ได้ ว่าเป็นได้ ว่าเราเป็นใคร เราอยากเรียนอะไร แล้วเจอกันที่ตรงขอบฟ้ากัน!!!

แหล่งข้อมูล: Life Design Institute

