

ปณิธานกับแรงบันดาลใจ

โดย Min Sen Concept (Edu.) 13 ธันวาคม 2564

ช่วงส่งท้ายปีเก่า และต้อนรับปีใหม่ จะเป็นช่วงที่หลายคนจะมีเป้าหมายที่จะปรับเปลี่ยนตนเองไปในแนวทางที่ดีขึ้น บางคนถึงกับตั้งปณิธาน (determination) คือ การตั้งปรารถนา เป็นความตั้งใจอันแน่วแน่ที่จะให้เกิดการบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งคำว่าปณิธานนี้จะเป็นอะไรที่เข้มข้น และมุ่งมั่นมากกว่าการกำหนดเพียงแคเป้าหมาย เพราะหลายครั้งที่เรากำหนดเป้าหมาย แต่เราไม่ได้มุ่งมั่นให้เพียงพอเพื่อที่จะไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ ทำให้เกิดภาวะล้มเหลวที่จะไปสู่เป้าหมาย หลายคนในปีก่อน ๆ ที่เราเคยตั้งเป้าหมายช่วงส่งท้ายปีเก่า แล้วเราก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ เพราะเรานั้นมีปณิธานนั้นไม่เพียงพอ ลองมาหาวิธีทำให้เราบรรลุปณิธาน ซึ่งลองนำไปใช้ใน ปี 2565 ที่กำลังจะมาถึงนี้

1) ปณิธานที่ตั้ง ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง เช่นอาจจะลดน้ำหนักลง 10 % ภายในเวลา 1 เดือน ไม่ใช่การลดน้ำหนัก 10 % ภายใน 1 วัน และหลังจากนั้นอาจจะลดได้น้อยลง อาจจะเหลือเพียง 5-7 % ต่อเดือน และช่วงท้ายของปีอาจจะเพียงการคงน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้นอีก หรือการจะออกกำลังกาย ก็กำหนดเริ่มต้นที่ประมาณ วันละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ก็มีความเป็นไปได้ หลังจากนั้นอาจจะได้วันละ 60 นาที

2) จริงใจกับตนเอง ว่าสิ่งที่เราตั้งปณิธานนั้นเป็นสิ่งที่เราต้องการจริง ๆ ไม่ใช่เป็นไปตามกระแส หรือเป็นไปตามความต้องการของ

คนอื่น หรือคนรอบข้าง เพราะถ้าสิ่งเหล่านั้นไม่ได้มาจากเราจริง ๆ ก็ไม่น่าจะเรียกว่าปณิธาน เพราะเรามักจะไม่สามารถดำเนินการต่อไปให้ต่อเนื่องได้ ที่สำคัญ ลองจินตนาการดูว่า ถ้าเราบรรลุได้ตามที่เราต้องการแล้ว เราจะเป็นอย่างไร เราจะมีความสุขอย่างไร ถ้าเราไม่รู้สึกละเลย สิ่งเหล่านั้นอาจจะไม่ใช่ปณิธานจริงของเราก็ได้

3) เขียนปณิธานของเราลงบนกระดาษ แล้วนำไปติดในพื้นที่ต่าง ๆ ที่เราจะมองเห็นภายในบ้าน เช่น ห้องน้ำ ประตูตู้เย็น หัวเตียง ตู้เสื้อผ้า บนโต๊ะทำงาน ฯ เป็นพื้นที่ที่เราจะมองเห็นได้ง่าย ๆ เพื่อช่วยกระตุ้นให้เราไม่ลืม และตั้งใจทำให้บรรลุ รวมทั้งมีคำขวัญหรือคติที่ช่วยกระตุ้นให้เราไปสู่เป้าหมาย เช่น Make the best out of everyday หรือ การทำสิ่งที่ดีที่สุดของเราในแต่ละวัน, Courage in the face of adversity

4) เล่าปณิธานของเราให้กับคนใกล้ชิด เช่น คุณพ่อ คุณแม่ สามีหรือภรรยา ฯ เพื่อขอให้พวกเขาช่วยสนับสนุนเราให้การดำเนินการให้สำเร็จ และถ้าบางเรื่องเป็นเรื่องที่เขาสนใจด้วย ก็เป็นการร่วมกันตั้งปณิธานร่วมกันเลยจะได้บรรลุเป้าหมายไปพร้อม ๆ กัน

5) การติดตามและย้ำเตือนปณิธานเหล่านี้ทุกสัปดาห์ ทุกเดือน เขียนความคืบหน้าให้ทราบด้วยว่า เราเข้าไปใกล้เป้าหมายเพียงใดแล้ว บางครั้งอาจจะขยับถอยห่างออกมาบ้าง ก็ต้องยอมรับ เพราะบางเป้าหมายหรือปณิธานเป็นเรื่องที่ทำไม่ถนัดนัก

และอาจจะมีอุปสรรคทำให้รู้สึกถดถอยไปบ้าง แต่ควรทำต่อไป เพื่อให้เราก้าวเข้าใกล้เป้าหมายต่อไป

6) ไม่มองความผิดพลาด หรือพลาดพลั้ง เป็นความพ่ายแพ้ แต่เป็นเพียงบทเรียนที่สำคัญที่จะช่วยให้เราล้มตัวระวังไม่ให้พลาด และช่วยให้เราก้าวข้ามไปสู่เป้าหมายได้ต่อเนื่องต่อไป หรือบางครั้งที่เราถดถอยบ้าง ก็ถือว่าเป็นช่วงพัก แต่เราจะก้าวเดินอย่างต่อเนื่อง ไม่ท้อถอยต่อไปจนกว่าจะถึงเป้าหมาย

7) ให้รางวัลกับตนเองบ้าง เมื่อเราทำได้ตามเป้าหมายที่เรา กำหนดในแต่ละเดือน

8) ไม่ควรกำหนดปณิธานมากเกินไป ทำให้เราขาดเป้าหมายหลัก หรือมีเป้าหมายมากเกินไป ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จ แรงบันดาลใจ (inspiration) เป็นแรงผลักดันในการทำอะไรรให้สำเร็จมากกว่าเดิม แต่ไม่ได้เกิดขึ้นทุกครั้ง ทุกเวลาที่เรา ต้องการ นำไปสู่ความทะเยอทะยาน หรือความหวัง แรงบันดาลใจ เป็นสิ่งกระตุ้นให้ทำอะไรบางอย่าง เป็นสิ่งที่มาจากภายในของ แต่ละบุคคล หรืออาจจะมาจากภายนอก หรือแม้แต่อาจจะมาจากการกดดันเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่จะต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนและทำได้จริง เพื่อที่เราจะได้มีแรงบันดาลใจให้ทำตามแผนได้อย่างลุล่วง แนวทางการสร้างแรงบันดาลใจ ด้วยตนเอง

1) อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สร้างเสริมแรงบันดาลใจ เราทราบว่าเรา ชอบหรือรักอะไร ควรให้สิ่งเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตในแต่ละวัน เช่นคนที่ชอบวาดรูป ก็อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สวยงามที่ตนเอง

ชอบ คนที่ชอบคำขวัญ คดีดี ๆ ก็หาหนังสือเหล่านั้นไว้อีกสักตัว ๆ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เรามีความสุข และสร้างแรงบันดาลใจเนืองบวกให้กับชีวิต

2) การฟังเพลง โดยเฉพาะกลุ่มเพลงบรรเลง เพลงคลาสสิก ก็จะช่วยทำให้เรามีอารมณ์ที่ดีขึ้น ทำให้เราผ่อนคลาย โอกาสที่จะเกิดแรงบันดาลใจเชิงบวกก็จะมากขึ้น และพร้อมที่จะรับความคิดใหม่ ๆ หรืออาจจะใช้เพลงที่ตนเองชอบก็ได้

3) ใช้เวลาในการอ่านหนังสือ การอ่านหนังสือเรื่องราวใหม่ ๆ จะช่วยสร้างเสริมความคิด และแนวคิดใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นนวนิยาย หรือเรื่องจริง แม้แต่การอ่านนิตยสารก็อาจช่วยสร้างเสริมแรงบันดาลใจได้เช่นกัน

4) เรียนรู้เรื่องราวเพิ่มเติมในสิ่งที่เราสนใจ ใช้เวลาในสิ่งที่เราสนใจ อาจจะไปพบคนที่เก่ง การอ่าน การค้นหาใน internet ฯ

5) การเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน อาจจะไปเริ่มต้นชีวิตที่ร้านกาแฟ สวนสาธารณะ หรือแม้แต่การไปตลาด การได้รับกลิ่น การได้เห็น การได้ยินเสียงบางเสียงอาจช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้กับเราได้

6) การเดินทางท่องเที่ยวบ้าง จะช่วยสร้างเสริมความคิด แนวคิดใหม่ ๆ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่ไม่เคยไปมาก่อน ไม่ว่าจะเป็นต่างจังหวัด ต่างประเทศ หรืออาจไปแค่ชานเมือง สวนสาธารณะใหม่ ๆ ก็ช่วยได้

7) หารูปแบบกิจกรรมศิลปะรูปแบบใหม่ ๆ สำหรับตนเอง อาจจะเป็นการร้องเพลง การเขียนภาพ การแต่งเพลง หรืออาจจะเป็นงานประดิษฐ์อื่น ๆ เช่น งานปูนปั้น งานเย็บปัก ฯ

8) การนอนหลับงีบหลับแบบพิเศษ ด้วยการนอนผ่อนคลายบนโซฟา ในลักษณะกึ่งนั่งกึ่งนอน และกำวัตถุ เช่น ช้อนโลหะ ลูกบอล ที่ทำให้เกิดเสียงดังเมื่อตกกระทบพื้นไว้ในมือ โดยยื่นมือออกพ้นขอบเก้าอี้หรือโซฟา คนที่หลับแบบเคลิ้มนี้จะอยู่ในภาวะ ครึ่งหลับครึ่งตื่น ที่เรียกว่า N1 เป็นเวลาอย่างน้อย 15 วินาที ซึ่งคนที่งีบหลับได้ในลักษณะนี้ 83 % จะค้นพบวิธีแก้โจทย์เลขที่ซ่อนไว้ ส่วนกลุ่มที่นอนไม่หลับระหว่างการทดลอง มีโอกาสแก้โจทย์เลขได้เพียง 30 % การนอนประเภทนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ และแนวคิดสร้างสรรค์ โดยจะดีเมื่อเป็นคนที่หลับง่าย และไม่เพลอหลับลึกจนเกินไป ข้อมูลนี้มาจาก Science Advances ฉบับ 8 ธันวาคม 2021

แนวทางสร้างแรงบันดาลใจ จากคนรอบข้าง

1) การพูดคุยกับคน บางครั้งเมื่อเรารู้สึกคิดอะไรไม่ออก ต้องการความช่วยเหลือ เพียงแค่การเดินไปคุยกับใครบางคน ก็อาจจะช่วยให้เราเกิดความคิดอะไรบางอย่างขึ้นมาได้ และอาจจะแก้ปัญหาได้ การทำงานร่วมกับเพื่อนอาจจะช่วยให้เกิดสิ่งเหล่านี้ได้

2) การขอความช่วยเหลือจากคนที่เราชื่นชอบ หรือเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น หรือบางครั้งก็เป็นใครก็ได้ แต่สิ่งสำคัญ

คือ การตั้งคำถามที่ดี เพราะคำถามที่ดีนั้นจะช่วยให้เราได้คำตอบ หรือ ความคิดดี ๆ ตามมาได้

3) เรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลที่มีแรงบันดาลใจ โดยเฉพาะการอ่าน อัตชีวประวัติของเขาเหล่านั้น รวมถึงอ่านประวัติบุคคล สำคัญ รวมถึงการดู online ที่เกี่ยวข้องกับพวกเขา การเรียนรู้ เกี่ยวกับคนที่เก่งจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้กับเราได้ ไม่ว่าจะเป็น Martin Luther King, Nelson Mandela, Elon Musk

4) การสอนใครบางคนในการทำสิ่งต่าง ๆ เพราะการสอนนั้นจะเป็นการช่วยให้เราเรียนรู้ในเรื่องนั้นมากขึ้น เพื่อที่เราจะได้สอนได้ ดีขึ้น การเข้าใจบางเรื่องทีลึกซึ้งมากขึ้น อาจจะช่วยเปิดใจเราให้ เข้าใจเรื่องอื่น ๆ ที่เราติดค้างได้

5) การพบปะพูดคุยกับศิลปิน หรือ นักคิด การนำตนเองไปอยู่ ท่ามกลางคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ จะช่วยสร้างความคิดใหม่ ๆ ให้กับเราได้ การปรึกษาพวกเขาจะช่วยให้เราได้ความคิดใหม่ ๆ และอาจช่วยให้บรรยากาศการสนทนานั้นน่าสนใจขึ้น

สิ่งที่สำคัญในการสร้างแรงบันดาลใจ คือ

ทัศนคติที่ดีเริ่มจากตัวเราก่อน โดยเราจะต้องเชื่อว่าเราทำได้ โดยถ้าจะทำให้ได้นั้นจะต้องทำอะไร มีอะไรเป็นปัจจัย เสริม อะไรที่ไม่ควรมี และมีความเป็นไปได้แค่ไหน เราจะเพิ่ม ความเป็นไปได้นั้นได้อย่างไร หากเรามีแนวคิดที่เราทำไม่ได้ เราก็จะไม่พยายามที่จะคิดอะไรต่อ เมื่อเริ่มด้วยทัศนคติแล้ว การพยายามเขียนสิ่งต่าง ๆ ลงในกระดาษ หรือในโน้ต ต่าง ๆ จะ ช่วยให้เรามองเราเปิดและรู้ว่าขณะนี้เป็นอย่างไร ขาดอะไร เราจะทำ ให้มันดีขึ้นได้อย่างไร รวมถึงการหยุดพักบ้าง การหยุดพักมิได้ หมายความว่าเลิก

การพักการฝึกสมาธิ การฟังเพลง การออกกำลังกาย อาจจะช่วยนำความคิดใหม่ ๆ มาช่วยสร้างเสริมกำลังใจให้กับเราได้อีกด้วย เพราะขณะที่เราสนใจในเรื่องอื่นนอกเหนือจากงาน จะช่วยให้เราได้พัก การออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์จะดีต่อความคิดและร่างกายเร่อีกด้วย

การออกจากเครื่องมื่อติดตาม และเทคโนโลยีต่าง ๆ เช่น การปิดโทรศัพท์ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ แม้ว่าเทคโนโลยีจะเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างแรงบันดาลใจ แต่สิ่งเหล่านี้เองก็จะมีผลต่อการดึงความสนใจของเราจากสิ่งแวดล้อม และคนรอบข้าง การจัดสมดุลของสิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราสร้างแรงบันดาลใจได้ดี

เมื่อมีแรงบันดาลใจแล้ว อย่าลืมนำแรงบันดาลใจนั้น มาสร้างสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การมีความฝัน มีแรงบันดาลใจเป็นสิ่งที่ดี หากไม่มีการดำเนินการให้เกิดผล สิ่งเหล่านั้นก็อาจจะสูญเปล่า การเขียนบันทึกและค่อย ๆ เริ่มดำเนินการ แม้ว่าการดำเนินการหลายสิ่งอาจจะยังไม่สมบูรณ์ แต่ให้ทำต่อไปเพื่อทำให้สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นได้ และขณะที่เราทำงานก็ให้อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่ควรกระจายความสนใจออกไปหลายสิ่งในเวลาเดียวกัน คือ การคิดทีละเรื่องทำทีละอย่าง และควรทำให้เสร็จเป็นเรื่อง ๆ เพื่อให้เราบรรลุเป้าหมายที่เรากำหนดไว้

นั่นคือ ถ้าเราไม่สามารถทำงานที่ยิ่งใหญ่ได้ จงทำงานเล็กที่ใหญ

ยิ่ง If you cannot do Great Things, Do small things in a
Great Way. Napoleon Hill.

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้จาก www.minsenconcept.com