

รู้จักความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติของชีวิต ให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตินั้นๆ

โดยทั่วไป มนุษย์แต่ละคนจะมีวิธีการอธิบายและจัดการกับปัญหาไม่เหมือนกัน เช่น

บางคนชอบคิดว่าตัวเองเป็นคนไม่เอาไหน ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ เมื่อเจอปัญหาก็มักท้อแท้ยอมแพ้เอาง่ายๆ จึงมักไม่ประสบความสำเร็จอย่างที่คิด นานเข้าก็กลายเป็นความเชื่อฝังใจว่าตนเป็นคนไม่เอาไหนจริงๆ ทำให้ขาดกำลังใจในการใช้ชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย

ขณะที่บางคนจะค่อยๆ พัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเอง เป็นความมั่นใจและกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาอย่างเข้มแข็ง ไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ มุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำให้สำเร็จ มีปัญหาก็แก้ไข จึงมักประสบความสำเร็จอย่างน่าชื่นชม

ตารางแสดงความแตกต่างของวิถีคิด 'คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ VS คนที่ขาดความเข้มแข็งทางใจ'

ประเภทของคน	เวลา	ผลกระทบของปัญหา	ตัวตน
คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ	มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะเปลี่ยนแปลงไป ไม่อยู่คงทนถาวร ปัญหาต่างๆ จะดีขึ้น	มีการจำกัดผลกระทบของปัญหาไม่ให้ลุกลามไปกระทบด้านอื่นๆ ของชีวิต เพราะชีวิตมีหลายด้านและเรายังมีด้านอื่นๆ ที่ดีเป็นกำลังใจ	มองว่าปัญหาบางเรื่องอยู่นอกเหนือการควบคุมของตน ปัญหาจึงไม่ใช่ความผิดพลาดที่แก้ไขไม่ได้ ขณะเดียวกัน ถ้าตนมีส่วนผิดพลาดก็สามารถทำใหม่ให้ดีขึ้นได้
คนที่ขาดความเข้มแข็งทางใจ	มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะอยู่ตลอดไป ไม่มีทางดีขึ้น	ปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อทุกด้านของชีวิต	มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากความผิดพลาดบกพร่องล้มเหลวที่แก้ไขไม่ได้ของตัวเอง

ความเข้มแข็งทางใจ vs คนที่ขาดความเข้มแข็งทางใจ

คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ ไม่ได้หมายถึง คนที่ชนะในทุกเรื่องในชีวิต หรือคนที่สมหวังในทุกสิ่งที่ปรารถนา แต่หมายถึงคนที่ แพ้ได้ ล้มได้ แต่ไม่ท้อถอย และสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวนั้นๆ เพื่อพัฒนาเป็นบทเรียนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า

คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ	➔	มองเห็นโอกาสในปัญหา มองเห็นจุดมุ่งหมายที่ต้องการ และรู้สึกว่าคุณทำได้ ควบคุมชีวิตตัวเองได้
คนที่ขาดความเข้มแข็งทางใจ	➔	มองว่าตนเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ เป็นฝ่ายถูกกระทำ รู้สึกอ่อนแอช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ขาดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน มีแต่ความรู้สึกแย่ๆ กับเรื่องที่เกิดขึ้นขาดพลังในการต่อสู้ปัญหา
คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ	➔	เชื่อมั่นว่าทำได้ ถึงจะผิดพลาดบ้าง ก็ถือเป็นบทเรียนที่ดีสำหรับครั้งต่อไป เชื่อว่าถ้าพยายามมากพอ ก็จะประสบผลสำเร็จในที่สุด
คนที่ขาดความเข้มแข็งทางใจ	➔	เชื่อว่าพยายามขนาดไหน ก็คงไม่สำเร็จ ทำไปก็เท่านั้น ไม่เกิดประโยชน์อะไร ชีวิตจึงดำเนินไปอย่างไร้ทิศทาง

ความเข้มแข็งทางใจ...มาจากไหน

- มาจากการเลี้ยงดูที่อบอุ่นของครอบครัว มีพ่อแม่ที่ให้ความรัก และความเข้าใจ จึงเติบโตเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาด้วยความเข้มแข็ง
- มาจากความรัก ความอบอุ่นจาก "ผู้ใหญ่คนหนึ่ง" ที่ห่วงใย เอาใจใส่อย่างจริงจัง โดยที่ผู้ใหญ่คนนั้นอาจเป็นปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้อง หรือครูอาจารย์ที่เรานับถือ
- มาจากการพัฒนาขึ้นมาในภายหลังด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเริ่มต้นทุนชีวิตมาอย่างน้อยแค่ไหน อย่างไร คนทุกคนสามารถสร้างความเข้มแข็งทางใจให้เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง

เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจด้วย 4 องค์ประกอบ

1. 'รู้สึกดีกับตัวเอง'

ประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็ก เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง เพราะการได้รับความรัก ความเข้าใจจากครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ จะกลายเป็นต้นทุนชีวิตที่มั่นคงเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ อาจกล่าวได้ว่าความรู้สึกดีกับตัวเอง เกิดขึ้นเมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดี ได้ทำสิ่งดีๆ มองโลกในแง่ดี รวมทั้งการที่เราค้นพบความถนัดของตัวเอง และพัฒนาความถนัดนั้นจนกลายเป็นความสำเร็จ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง

คนเราไม่สามารถเปลี่ยนอดีตได้ เราเลือกไม่ได้ว่าจะเกิดในครอบครัวแบบไหน จะพบพ่อแม่แบบใด จะเจอเหตุการณ์ร้ายๆอย่างไร สิ่งเหล่านี้เราไม่สามารถกำหนดได้ก็จริง แต่เราสามารถฝึกมองโลกแง่ดีและค้นหาความถนัดของตนเองได้ เพื่อเป้าหมายเป็นความสำเร็จ ซึ่งเราสามารถเลือกทำได้เพื่อสร้างความรู้สึกดีให้กับตัวเอง

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้างความรู้สึกดีกับตัวเอง จึงเป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองให้รู้จักมองโลกแง่ดี ค้นหาความรู้จักตัวเอง และพัฒนาความถนัดที่มีอยู่จนกลายเป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ

2. 'จัดการชีวิตได้'

สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่อาจควบคุมได้โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกว่าตนเอง 'จัดการชีวิตได้' จะเกิดขึ้นเมื่อเรามีความเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการอารมณ์ของตัวเอง ตลอดจนมีความสุขความพอใจในชีวิต และเชื่อมั่นว่าแม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ ก็ยังสามารถเลือกทางเดินที่คิดว่าดีที่สุดได้ โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างซึ่งเปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ และมีความอดทนมุ่งมั่นในการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ จนบรรลุผลที่ต้องการ

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยการสร้างเชื่อมั่นในการจัดการชีวิตจึงเป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต หรือทำใจในสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ ขณะเดียวกันก็มุ่งมั่นอดทนทำในสิ่งที่ทำได้ จนประสบผลสำเร็จ และเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างถูกต้อง มีทักษะในการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3. 'มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน'

ความรัก ความเข้าใจเป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการดำเนินชีวิต กำลังใจในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่างๆ จึงมักมาจากการที่มีคนใกล้ชิดมอบความรักความเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจให้ สายสัมพันธ์เกื้อหนุนถือเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของความเข้มแข็งทางใจ เพราะเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี เข้าอกเข้าใจกัน สามารถที่จะไว้วางใจและให้อภัยกันได้แม้เกิดเรื่องหงุดหงิดขุ่นเคืองใจ

องค์ประกอบนี้ จึงเป็นประหนึ่งแหล่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิต แม้ในยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟัน

4. 'มีจุดหมายในชีวิต'

คนเราจะมีพลังในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้น เมื่อมีจุดหมายในชีวิตชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตัวเองแต่เพียงอย่างเดียว ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย และความรู้สึกว่าเรากำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่า จะช่วยให้เราเห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนเล็กๆ เมื่อเทียบกับปัญหาอื่นๆ และในที่สุด มันก็จะผ่านไป ขณะที่เรามุ่งเดินหน้าไปสู่จุดหมายที่ต้องการ

การสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยการมีจุดหมายในชีวิต จึงเป็นวิธีฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอ ตลอดจนเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ชีวิต ทั้งในสถานการณ์บวกและสถานการณ์ลบ

บทที่ 1 รู้สึกดีกับตัวเอง

คนที่ 'รู้สึกดีกับตัวเอง' คือ คนแบบไหน

คนที่รู้สึกดีกับตัวเองจะมีความภาคภูมิใจ มีความมั่นคงทางใจ อดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น ปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

คนที่รู้สึกดีกับตัวเอง ไม่ได้หมายถึง คนที่ยึดติดกับความคิดของตนจนไม่ยอมฟังใคร หรือคนที่ไม่ยอมรับกับความผิดพลาดที่ก่อขึ้น จนไม่ฟังคำตักเตือนของผู้อื่น

ตรงกันข้าม...

คนที่รู้สึกดีกับตัวเอง คือคนที่พร้อมจะรับฟังคนอื่น เมื่อผิดพลาดก็สามารถฟังผู้อื่นวิจารณ์หรือตักเตือนได้ และมีความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ขณะที่คนซึ่งขาดความรู้สึกดีกับตัวเอง มักจะรับไม่ได้ถ้ามีใครมาวิพากษ์วิจารณ์ พูดถึงจุดอ่อนหรือข้อจำกัดของตน

ความรู้สึกดีกับตัวเองจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ เพราะเป็นเสมือนต้นทุนชีวิตที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นวิกฤติต่างๆ ไปได้ด้วยดี ทำให้เราเข้มแข็ง และแกร่งจากการเรียนรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และยังทำให้เรามีความหวังในชีวิตอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเจออะไรมากแค่ไหนก็ตาม

ความรู้สึกดีกับตัวเอง....มาจากไหน ?

การเลี้ยงดูที่อบอุ่นด้วยความรักในวัยทารก จะทำให้เราเติบโตเป็นคนที่มีความมั่นคงทางใจและรู้สึกดีกับตัวเอง ประสบการณ์ความรักจากพ่อแม่จึงเป็นรากฐานสำคัญประการหนึ่งที่จะมีผลให้เรามองตัวเองว่า 'ดีหรือไม่ดี' รวมทั้งการมองโลกว่า 'ไว้ใจได้' หรือ 'ไว้ใจไม่ได้'

คนที่เกิดและเติบโตในครอบครัวที่พร้อมด้วยความรักความอบอุ่น จึงถือว่าเป็นคนโชคดี เพราะมีต้นทุนทางจิตใจและอารมณ์ที่ดีเป็นรากฐานของชีวิต แต่คนที่ไม่ได้โชคดีแต่กำเนิด เพราะเลือกเกิดหรือเลือกประสบการณ์ในวัยเด็กไม่ได้ ก็ไม่ได้หมายความว่า จะหมดโอกาสในการสร้างความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง เพราะการพัฒนาความรู้สึกดีให้กับตัวเองนั้น สามารถสร้างขึ้นได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม ตราบใดที่เรายังคงเห็นความสำคัญและให้คุณค่า

ความรู้สึกดีกับตัวเองจึงเป็นเรื่องที่เราสามารถสร้างและพัฒนาได้

"ด้วยตัวของเราเอง" และ "เพื่อตัวของเราเอง"

ความรู้สึกดีลดลงเพราะอะไร

ความรู้สึกดีกับตัวเอง อาจลดลงเพราะเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต อาทิ

- ถูกล้อเลียน กลั่นแกล้งบ่อยๆ
- ไม่มั่นใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง

- ไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน หรือการงาน
- มีเหตุการณ์รุนแรงเข้ามากระทบกับชีวิต
- เจ็บป่วยบ่อย หรือมีความพิการ

สร้างความรู้สึที่ดี ด้วยการ ‘มองโลกแง่ดี’

ชีวิตมีทั้งเรื่องที่ดีที่พึงปรารถนาและเรื่องที่เราไม่อยากให้เกิด เราไม่สามารถกำหนดกฎเกณฑ์ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ว่าอยากให้เกิดอะไรขึ้นบ้างในชีวิต ดังนั้น การพัฒนาความรู้สึกดีกับตัวเองจึงเป็นเรื่องจำเป็นเพราะความรู้สึกดีกับตัวเองเป็นความสามารถในการมองโลกแง่ดี

คนที่รู้สึกดีกับตัวเองมักมองอะไรในด้านดี ขณะที่คนซึ่งไม่รู้สึกดีกับตัวเองมักมองโลกในแง่ร้าย และมองเห็นแต่ด้านลบของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

นอกจากนี้ ความรู้สึกดียังขึ้นอยู่กับวิธีที่เราพูดกับตัวเอง ทั้งในเวลาที่เหมาะสมประสบความสำเร็จ และ เวลาที่ประสบความสำเร็จ ความล้มเหลว คำอธิบายที่เราบอกกับตัวเองจะมีผลต่อความภาคภูมิใจและความรู้สึกดีกับตัวเอง

ตัวอย่าง วิธีพูดกับตัวเองที่มีผลต่อความรู้สึกดีในสถานการณ์ต่างๆ

เช่น	เมื่อสอบได้คะแนนดี	“อืมม เราเก่งเหมือนกันนะเนี่ย น่าภูมิใจจัง”
	เมื่อสอบได้คะแนนไม่ดี	“ว่า...สอบครั้งนี้ เตรียมตัวไม่ค่อยดี เดี่ยวครั้งหน้าคงต้องวางแผนการอ่านหนังสือให้ดีกว่านี้ จะได้คะแนนดีขึ้น”
	เมื่อได้รับคำชมจากครู	“ดีใจจังเลย ที่คุณครูเห็นความดีของเรา”
	เมื่อได้รับคำตำหนิจากครู	“ซีมไปเลยเรา คราวหน้าคงต้องระวังและรอบคอบให้มากกว่านี้ซะแล้ว”

เมื่อพบเรื่องดี ๆ หรือมีความสำเร็จในชีวิต...

คนที่รู้สึกดีกับตัวเอง รู้สึกภาคภูมิใจ มองว่านี่คือผลของความพยายามและความสามารถของตน

คน ‘ขาด’ ความรู้สึกดีกับตัวเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะมองว่าเป็นเรื่องของโชค ดวง ความฟลุค หรือความบังเอิญ ที่ไม่ใช่ความสามารถของตนเอง

เมื่อพบความล้มเหลวหรือผิดพลาดในชีวิต....

คนที่รู้สึกดีกับตัวเอง

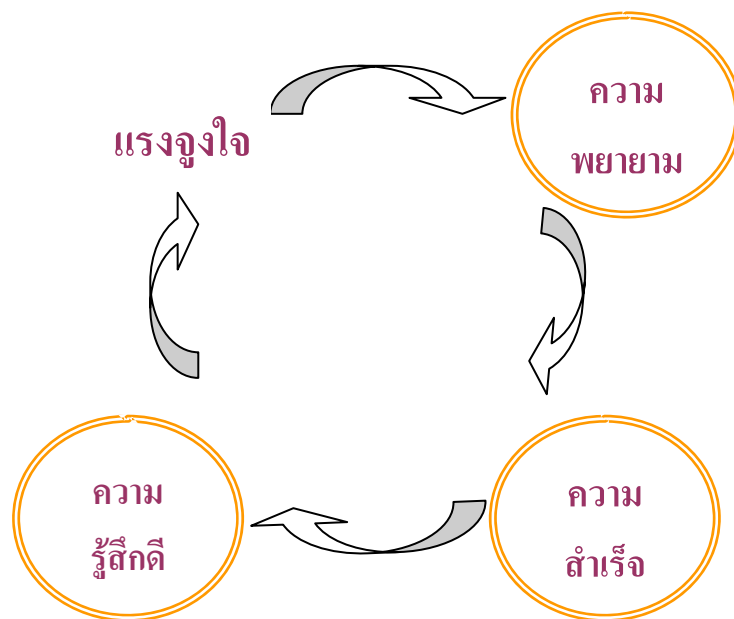
- อธิบายความล้มเหลวของตนว่าเกิดจากปัจจัยบางอย่างที่สามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เช่น ยังพยายามไม่มากพอ หรือใช้เทคนิควิธีการที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ และมีโอกาสประสบความสำเร็จในครั้งต่อไป
- มองความผิดพลาดล้มเหลวว่าเป็นประสบการณ์และบทเรียน ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจและรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น

คน 'ขาด' ความรู้สึกดีกับตัวเอง

- อธิบายความล้มเหลวว่าเป็นเพราะตัวเองไม่มีความสามารถพอ เกิดจากการที่ตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ และมองว่าจะพบกับความล้มเหลวอีกในอนาคต ตอกย้ำให้รู้สึกแย่ ล้มเหลว สิ้นหวังและรู้สึกไม่ดีกับตัวเองมากยิ่งขึ้น
- ไม่มองความผิดพลาดเป็นบทเรียน ไม่มีการเรียนรู้จากความผิดหวัง ดังนั้น จึงไม่เข้าใจว่าเหตุใดถึงล้มเหลว ทำให้มีโอกาสที่จะพลาดแบบเดิมได้อีก

'ความรู้สึกดี' กับ 'ความสำเร็จ'

ความรู้สึกดีกับตัวเอง พัฒนามาจากประสบการณ์ความสำเร็จ เพราะเมื่อประสบความสำเร็จก็จะเกิดแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้นให้ดียิ่งขึ้น และเมื่อมีแรงจูงใจ มีความพยายามในการทำสิ่งนั้นให้ดีขึ้น ก็ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จเพิ่มมากขึ้น และเมื่อประสบความสำเร็จก็ยิ่งทำให้รู้สึกดีกับตัวเอง กลายเป็นวงจรระหว่างความรู้สึกดี ความสำเร็จ แรงจูงใจและความพยายามที่เพิ่มเติมพลังให้แก่กันอย่างต่อเนื่อง ดังรายละเอียดในแผนภูมิ



ในทางกลับกัน หากประสบความล้มเหลว ก็มักทำให้สูญเสียความเชื่อมั่น ขาดพลังและแรงจูงใจในการลงมือทำ ทำให้รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง และอาจล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ง่าย

เนื่องจากมนุษย์แต่ละคนมีความถนัดตามธรรมชาติที่แตกต่างกัน จึงเป็นไปได้ที่ทุกคนจะประสบความสำเร็จในเรื่องเดียวกันแบบเท่าๆ กัน การสร้างความรู้สึกดีกับตัวเองจึงเกี่ยวข้องกับการค้นหาและบ่มเพาะความถนัดให้ เกิดเป็นความสำเร็จ เพราะความสำเร็จจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความภูมิใจ เกิดกำลังใจและความพยายามที่จะทำให้ดียิ่งขึ้น จนประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น และรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น

ตารางสรุปเปรียบเทียบลักษณะของคนที่มีรู้สึกดีกับตัวเองและคนที่มีรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง

ลักษณะของคนที่มีรู้สึกดีกับตัวเอง	ลักษณะของคนที่มีรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง
1. คาดหวังตนเองในทางบวกและเป็นจริง	1. มักมองตัวเองในด้านลบ มองไม่เห็นด้านดี
2. ไม่กังวลกับเรื่องต่างๆ มากเกินไป กล้าเสี่ยงในระดับเหมาะสม	2. วิตกกังวล จนไม่กล้าเสี่ยงทำอะไร
3. รู้จักชื่นชมตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จ	3. เมื่อประสบความสำเร็จ จะไม่มองว่าเป็นเพราะความสามารถของตนเอง
4. รับผิดชอบต่อความผิดพลาดล้มเหลวของตน สรุปบทเรียนและเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น	4. เมื่อประสบความสำเร็จ ล้มเหลว ก็มองว่าเป็นเพราะตนเองไม่มีความสามารถ มองเห็นแต่ความผิดพลาดของตัวเอง
5. รู้สึกเท่าเทียมกับคนอื่น	5. รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น
6. สนใจและหมั่นเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง	6. ไม่สนใจการพัฒนาตนเอง
7. รู้สึกเป็นสุข พอใจในชีวิต และปรับตัวได้ดี	7. ไม่มีความสุข ไม่มีความพอใจในชีวิต ปรับตัวยาก
8. มีความรู้สึกดีกับสิ่งต่างๆ	8. มีแนวโน้มจะซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือ คิดฆ่าตัวตาย

ตารางสรุปเปรียบเทียบสิ่งที่ทำให้คนเรามองตัวเองให้แง่ดีและแง่ลบ

สิ่งที่ช่วยให้เรามองตัวเองในแง่ดี	สิ่งที่ทำให้คนเรามองตัวเองในแง่ลบ
1. มองเห็นและเชื่อในคุณสมบัติด้านดี ความสำเร็จและความสามารถของตนเอง	1. คิดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ในทางที่ทำให้รู้สึกด้อยกว่า
2. ประเมินตัวเองอย่างซื่อสัตย์ และตามที่เป็นจริงเห็นทั้งข้อดีข้อเสีย	2. มองข้อเสียของตัวเองว่าครอบคลุมไปหมดทุกด้าน แทนที่จะมองเห็นทั้งข้อดีและข้อเสียในตัวเอง
3. พร้อมรับฟังความเห็นของผู้อื่น แต่ไม่ถูกดึงความคิดเห็นให้แกว่งไปมาจนเกินไป	3. มองความสำเร็จของตัวเองว่าเป็นเพราะฟลุคหรือโชคช่วย แต่มองความสำเร็จของคนอื่นว่าเป็นเพราะความสามารถ
4. รู้จักมองหาแบบอย่างที่ดี โดยไม่เกิดความรู้สึกด้อยกว่า	4. ให้ความสำคัญกับการยอมรับและความเห็นชอบของคนอื่นมากเกินไป
5. ตระหนักในผลการกระทำของตัวที่มีต่อคนอื่น	5. ยอมตามคนอื่นในแทบทุกเรื่อง
6. ตั้งเป้าหมายของชีวิต และลงมือทำ	6. เชื่อว่าคนอื่นมีดีกว่า ถูกต้องกว่า โดยเฉพาะผู้มีอำนาจหรืออาวุโสกว่า
7. เมื่อผิดพลาดหรือล้มเหลว ไม่ตำหนิต่อว่าตนเองเกินจริง แต่ลงมือทำเพื่อแก้ไข	7. รู้สึกว่าตนไม่มีค่า

7 ข้อเพื่อสร้างความ 'รู้สึกดี' กับตัวเอง

1. เลือกรับความคิดที่สร้างพลังใจ รู้ว่าความคิดแบบไหนช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น แบบไหนทำให้เรารู้สึกแย่ลง
2. ค้นหาความถนัดและบ่มเพาะให้เกิดเป็นผลสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ
3. ฝึกมองโลกแง่ดี มีวิธีอธิบายสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางที่สร้างกำลังใจ
4. ยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเอง ไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่นให้รู้สึกด้อย
5. หาแบบอย่างที่ดี เรียนรู้และรับฟังจากแบบอย่างเหล่านั้น
6. รู้จักตั้งเป้าหมายและลงมือทำจนประสบผลสำเร็จ และอาศัยความสำเร็จเพิ่มพูนความรู้สึกดีให้กับตัวเอง
7. หมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้สดชื่น แข็งแรง อยู่เสมอ

บทที่ 2 จัดการชีวิตได้

“จัดการชีวิตได้” หมายถึง ความสามารถที่เราจะควบคุมจัดการชีวิต ให้เป็นอย่างที่เราต้องการ สามารถยอมรับความจริงที่เราไม่ชอบและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่ขณะเดียวกัน ก็ยังรู้สึกว่าสามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม

‘จัดการชีวิตได้’... จัดการอย่างไร

ความรู้สึก ‘จัดการชีวิตได้’ เป็นผลมาจากการประเมินความสามารถของตัวเองในการจัดการกับสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่ต้องการ โดยพิจารณาจากคำถามสำคัญสองข้อ คือ

หนึ่ง ‘ทำได้หรือไม่’ เป็นการประเมิน**ความสามารถของตนเอง** ว่าสามารถทำได้หรือไม่

สอง ‘ทำแล้วจะมีโอกาสสำเร็จหรือไม่’ เป็นการประเมินสถานการณ์ว่าหากลงมือทำแล้ว จะได้ผลที่ต้องการหรือไม่

- ดูแล้วมั่นใจว่าทำได้ เมื่อลงมือทำ ก็ได้ผลตามที่ต้องการ จะเกิดความรู้สึกว่าเรา **‘จัดการชีวิตได้’**
- หากไม่มั่นใจ จึงตัดสินใจลองทำดู จากนั้น เรียนรู้จากผลที่ได้ ปรับปรุงต่อไปจนสำเร็จ จะเกิดความรู้สึกว่า **‘จัดการชีวิตได้’**
- หากพยายามแล้ว ปรับปรุงวิธีการแล้ว ก็ยังไม่ได้ผลตามต้องการ จึงทำใจยอมรับในข้อจำกัดนั้นแล้วหันไปทำสิ่งอื่นที่ทำได้แทน จนบรรลุผลสำเร็จ เราจะรู้สึกว่า **‘จัดการชีวิตได้’**
- หากประเมินแล้ว ว่าทำไปก็คงไม่สำเร็จ จึงปล่อยวางเรื่องนั้นให้ผ่านไป แล้วหันไปสนใจสิ่งที่เราทำได้แทน เราก็จะยังคงรู้สึกว่า **‘จัดการชีวิตได้’**

ความรู้สึกว่า “จัดการชีวิตได้” จะสูญหายไป เมื่อเรามองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น อย่างที่เราเป็นผู้ถูกกระทำรอคอยผล โดยหวังว่าคนอื่น สิ่งอื่น จะช่วยทำให้เกิดขึ้น และเราไม่มีความสามารถที่จะทำอะไรได้ เช่นนี้เราจะรู้สึกว่า ตัวเอง “จัดการชีวิต” ไม่ได้ และรู้สึกว่าตัวเองตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์เสมอ

‘จัดการชีวิตได้’ มีประโยชน์อย่างไร

ผู้ที่รู้สึกว่า ‘จัดการชีวิตได้’

- จัดการความเครียดได้ดีกว่า
- ปรับตัวในสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่า
- วิตกกังวลและซึมเศร้าน้อยกว่า
- มีความสุขมากกว่า
- ดูแลสุขภาพและมีสุขภาพดีกว่า
- เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดเข้ามาในชีวิต จะรับมือได้ดีกว่าคนที่มองว่าสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นโดยที่ตนไม่สามารถควบคุมอะไรได้

คนที่ ‘จัดการชีวิตได้’

- มักมีการลงมือทำเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา
- มีการเตรียมการก่อนที่ปัญหาจะเกิดขึ้น
- พยายามมองหาทางออกที่เป็นไปได้
- รู้จักดูแลสุขภาพร่างกาย เมื่อเกิดเหตุการณ์ตึงเครียด

คนที่ไม่สามารถ ‘จัดการชีวิตได้’

- มีแนวโน้มชอบหนีปัญหา
- ใช้วิธีจัดการปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ
- ร่างกายจะมีปฏิกิริยาต่อความเครียดรุนแรง
- ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้แย่ลง

ความรู้สึกว่า ‘ชีวิตจัดการได้’ ต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่ใช่คิดเอาเองโดยไม่ดูความเป็นจริงของสถานการณ์ ต้องไม่หลงตัวเอง และไม่หลอกตัวเอง

โดยสรุป ความรู้สึกที่ชีวิตจัดการได้ จะทำให้เราอารมณ์ดี มีความสุขมากขึ้น มีการคิดและลงมือทำไม่ปล่อยให้ปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นโดยไม่หาทางป้องกันแก้ไข ช่วยลดความวิตกกังวลและอาการไม่สบายต่างๆ ทางร่างกาย อันเนื่องมาจากความตึงเครียดทางจิตใจ

เคล็ดลับในการ ‘จัดการชีวิต’

ปัญหาบางเรื่องอาจจัดการให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการได้ไม่ยาก แต่บางครั้ง ชีวิตก็ไม่ง่ายอย่างที่คิดเพราะเราอาจพบสถานการณ์ที่จัดการได้ยาก เป็นไปได้อย่างยาก หรือเป็นไปไม่ได้เลย ในกรณีเช่นนี้เราอาจต้องยอมปรับเปลี่ยนวิธีการ ความคาดหวัง หรือแม้กระทั่งปรับใจเพื่อช่วยให้จัดการชีวิตได้ดีขึ้น ดังต่อไปนี้

1. **ปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่** ให้มีความเป็นไปได้และสอดคล้องกับความเป็นจริงของสถานการณ์ในขณะนั้น การประเมินว่าเรามีความสามารถและกำลังก้าวเข้าใกล้เป้าหมายที่ต้องการ จะช่วยให้รู้สึกดี มีความสุข และรู้สึกว่าชีวิตเป็นไปอย่างที่ต้องการ แต่เมื่อใดก็ตาม ที่ประเมินว่าเราไม่สามารถก้าวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ การปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ให้มีความเป็นไปได้ จะช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าเราจัดการชีวิตได้มากขึ้น

ทั้งนี้การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย อาจหมายถึงการล้มเลิกความตั้งใจเดิม ถ้าดูแล้วคิดว่าเป็นไปไม่ได้ ก็สามารถหาทางเลือกใหม่ที่เราพอใจและพอเป็นไปได้ในความเป็นจริง ผู้ที่มีประสบการณ์จะรู้จักปรับลดความสำคัญของเป้าหมายลง เมื่อเป้าหมายนั้นเป็นไปได้อย่างยากหรือเป็นไปไม่ได้เลย และจะมุ่งไปสู่เป้าหมายที่มีความเป็นไปได้มากกว่าในความเป็นจริง ความยืดหยุ่นเช่นนี้จะช่วยให้เรารู้สึกว่าเราสามารถจัดการชีวิตได้

2. **ค้นหาวิธีการใหม่ๆ** เพื่อเพิ่มโอกาสให้ตนเองมีความสามารถในการควบคุมความเป็นไปของเหตุการณ์ได้มากขึ้น การค้นหาและพัฒนาเรื่องที่สามารถควบคุมและจัดการได้ เป็นวิธีการที่ช่วยให้เรารู้สึกว่าชีวิตจัดการได้

อาจเป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อเหตุการณ์หรือลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ สิ่งใดก็ตามที่ช่วยให้เห็นการเชื่อมกันระหว่างการลงมือทำกับการได้สิ่งที่ตนต้องการ จะช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าเราจัดการชีวิตได้

3. ปรับใจใหม่ ให้อยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในส่วนที่เราแก้ไขเปลี่ยนแปลงไม่ได้ การยอมรับอาจเกิดขึ้นได้จากหลายวิธีการ เช่น มองหาด้านดีของสิ่งที่เราไม่ชอบ แต่ไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้ เพราะไม่ว่าเหตุการณ์จะแยขนาดไหน เรายังสามารถค้นหาด้านดีได้เสมอ การยอมรับจะช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าชีวิตจัดการได้ เพราะจะรู้สึกตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์น้อยลง และช่วยลดช่องว่างระหว่างสิ่งที่เราต้องการกับสิ่งที่ได้จริงได้

เราสามารถฝึกฝนทักษะการจัดการชีวิตได้ โดยการเพิ่มศักยภาพในการจัดการปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เรียนรู้ทักษะการผ่อนคลาย รู้จักปรับความคิดให้ยืดหยุ่น ตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความเป็นจริงเพื่อสร้างความมั่นใจว่าชีวิตเป็นเรื่องที่จัดการได้และเรา 'จัดการชีวิต' ได้



บทที่ 3 มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน

ว่ากันว่า ในวาระสุดท้ายของชีวิตไม่มีใครที่จะคิดว่า น่าเสียดายเหลือเกิน ที่เราทำงานน้อยเกินไป ตรงกันข้าม คนส่วนใหญ่มักจะหวงคิดถึงความรัก ความผูกพันกับคนใกล้ชิดมากกว่าสิ่งอื่นใด นั่นเป็นเพราะความสัมพันธ์มีอิทธิพลอย่างมากต่อความสุขความพอใจในชีวิต ผลการวิจัยเรื่องความสุขจากหลายประเทศทั่วโลก พบข้อสรุปที่สำคัญประการหนึ่งว่า ปัจจัยสำคัญที่สุดที่มีผลต่อความสุข คือ **การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนใกล้ชิด**

คือ...ความรักที่เกื้อหนุน

ในการสอบถามคนต่อไป ว่าในช่วงเวลาวิกฤตของชีวิต อะไรคือสิ่งที่ช่วยให้เกิดกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา คำตอบที่ได้มักจะเป็นเรื่องของคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นลูก พ่อแม่ สามี ภรรยา

ความสัมพันธ์ที่ดีจึงเป็นทั้งพลังในการดำเนินชีวิต และเป็นกำลังใจในเวลาที่เราประสบปัญหา

คือ...ความทุกข์ที่บั่นทอน

ขณะเดียวกันเมื่อสอบถามถึงเรื่องเลวร้ายในชีวิตและความทุกข์ที่บั่นทอนจิตใจมากที่สุดคำตอบที่ได้มักเป็นเรื่องของปัญหาความสัมพันธ์ เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง การนอกใจ เป็นต้น

คนรัก ครอบครัวและเพื่อน เป็นสิ่งที่ทำให้คนเรารู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย ไม่ว่างเปล่า

การได้รัก และเป็นที่รักเป็นเรื่องสำคัญที่ช่วยเติมเต็มความชุ่มชื้น และสร้างพลังใจให้ชีวิต

ในทางตรงกันข้าม คนที่มีปัญหาความสัมพันธ์นอกจากจะทำให้รู้สึกซึมเศร้า ล้มเหลว โดดเดี่ยว เปลี่ยวเหงา คับแค้นขุ่นเคือง ไม่พอใจแล้ว ความรู้สึกเหล่านี้อาจนำไปสู่การทำร้ายตนเอง การใช้ความรุนแรงทำร้ายผู้อื่น หรือขยายผลลุกลามเกิดเป็นปัญหาด้านอื่นๆ ในชีวิตตามมา

จิตใจ ร่างกาย และสายสัมพันธ์

สายสัมพันธ์ที่ดีไม่เพียงมีผลดีต่อสภาพจิตใจเท่านั้น หากยังมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายและการทำงานของระบบต่างๆ อีกด้วย รวมทั้งช่วยให้คนเราฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยได้รวดเร็ว

ในทางกลับกัน คนที่รู้สึกแปลกแยกกับสังคม กับครอบครัว เช่น กำลังมีปัญหาวีชีวิตคู่ รู้สึกไม่มีส่วนร่วม กับชุมชนที่อาศัยอยู่ จะมีความเสี่ยงต่อการมีปัญหสุขภาพ และเจ็บป่วยได้ง่ายกว่า

พลังแห่งสายสัมพันธ์

สายสัมพันธ์ที่ดี จะช่วยให้ผู้คนมีความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกอบอุ่น มีความหมาย ไม่ว่างเปล่า และมีพลังที่จะจัดการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ อย่างเข้มแข็ง ไม่โดดเดี่ยว

การพัฒนาให้คนเราอยู่ร่วมกันในครอบครัวได้อย่างมีความสุข รวมถึงความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนและชุมชน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง มีความรักและกำลังใจเกื้อหนุน สิ่งเหล่านี้จะเป็นเสมือนเกราะป้องกันปัญหาที่มั่นคงและแข็งแรง

เป็นการสร้างความเข้มแข็งทางใจให้เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

บทที่ 4 มีจุดหมายในชีวิต

ชีวิตจะมีความหมาย เมื่อเรามีจุดหมายที่มีคุณค่า และต้องการที่จะไปให้ถึง

การมีจุดหมายในชีวิตถือเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการลงมือทำสิ่งต่างๆ

เป้าหมายในการดำเนินชีวิตของคนส่วนใหญ่ คือ ความสุข แต่ถ้าเราลงสังเกตให้ดีความสุขมักเป็นผลมาจากการที่เราลงมือทำในสิ่งที่มีคุณค่า ไม่ใช่จากการพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้ตัวเองมีความสุข การมีจุดหมายและลงมือทำเพื่อมุ่งไปสู่จุดหมาย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยสร้างความสุขให้กับชีวิต

ความหมายของ 'การมีจุดหมายในชีวิต'

การมีจุดหมายในชีวิต หมายถึง การรู้ว่าตนเองต้องการอะไร รู้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต เป็นวิธีการสร้างความสุขความพอใจในชีวิต และเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ รวมไปถึงการพัฒนาชีวิตให้มีความสุข เมื่อใดก็ตามเมื่อชีวิตขาดจุดหมายไว้ทิศทางที่ต้องการก้าวเดิน พลังงานทางใจที่มีอยู่จะถูกใช้ไปอย่างสะเปะสะปะ ไม่มีประสิทธิภาพ

จุดหมายในชีวิตกับ 4 ทิศทางสำคัญ

1. **การทำงานและความสำเร็จ** ประกอบด้วย การมีความมุ่งมั่นในงาน เห็นคุณค่าและประโยชน์ในงานที่ทำ และมองงานที่รับผิดชอบเป็นสิ่งท้าทาย ฯลฯ
2. **ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดผูกพัน** ประกอบด้วย การมีความสัมพันธ์ที่ดี มีคนที่เราสามารถไว้วางใจได้ มีความสุขในครอบครัว มีกิจกรรมยามว่างกับคนรู้ใจ มีคนที่เข้าใจและคอยเป็นกำลังใจ มีคนที่เรารักและรักเรา ฯลฯ
3. **ศาสนาและการพัฒนาจิตใจ** ประกอบด้วย ความเชื่อมั่นศรัทธาในหลักคำสอนทางศาสนา ความเชื่อในเรื่องของชีวิตหลังความตาย ความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาศักยภาพตนเองตามแนวทางของศาสนา ฯลฯ
4. **การทำประโยชน์ต่อสังคมและคนรุ่นหลัง** ประกอบด้วย การลดการตอบสนองความต้องการของตนเองลง สิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและคนรุ่นหลัง รวมถึงการเลี้ยงลูกให้ดี การสอนคนรุ่นหลัง การให้คำปรึกษา การช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า ฯลฯ

จุดหมายทั้งสี่ด้านนี้จะช่วยให้เรารู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากยิ่งขึ้น มีความสุข ความพึงพอใจ ความภาคภูมิใจ ช่วยลดความเห็นแก่ตัว ทำให้เรามีความเข้าใจและอยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น



ระวัง...จุดหมายที่ไม่เป็นไปเพื่อความสุข

จุดหมายในชีวิตที่ว่าจะก่อให้เกิดความสุขเสมอไป ตรงกันข้ามจุดหมายบางเรื่องแทนที่จะทำให้เรามีความสุข อาจทำให้มีความทุกข์ ความเครียดเพิ่มขึ้นก็ได้

จากการศึกษาเรื่องจุดหมายในชีวิต พบว่า หากจุดหมายในชีวิตเป็นไปเพื่ออำนาจ ชื่อเสียง เงินทอง หรือความสุข ความหล่อ กลับจะทำให้ความพอใจในชีวิตลดลง มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ความสุขลดน้อยลง และอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเศร้า การหลงตัว รวมไปถึงการเจ็บป่วยทางร่างกายตามมาได้ การให้ความสำคัญกับเป้าหมายภายนอกมากเกินไป จึงเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่อาจนำมาซึ่งปัญหาทางจิตใจรวมทั้งปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

อย่างไรก็ตามพบว่า คนที่ไม่ค่อยมีความภูมิใจในตนเองมีการพัฒนาศักยภาพภายในตนเองน้อยและไม่ค่อยพึงพอใจในชีวิต มักจะให้ความสำคัญกับเป้าหมายภายนอก เช่น ชื่อเสียง เงินทอง ความสวย ความหล่อ มากกว่าเป้าหมายภายในที่เป็นไปเพื่อพัฒนาตัวเองและสร้างประโยชน์ต่อผู้อื่น

การตั้งจุดหมายเพื่อชีวิตที่มีความหมาย

‘จุดหมายในชีวิต’ ควรเป็นเป้าหมายที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาภายใน เช่น ในเรื่องความสัมพันธ์ การทำประโยชน์ เรื่องความสนใจในศาสนาหรือเรื่องการพัฒนาจิตใจ และที่สำคัญควรเป็นเป้าหมายทางบวกที่มีแนวทางชัดเจนว่า เราควรทำอย่างไรกับเรื่องนั้นๆ ขณะเดียวกันก็มีแรงจูงใจในการไปให้ถึงจุดหมายในทุกย่างก้าวของความพยายาม

ความหมายของ ‘เป้าหมายทางบวก’ ?

โดยทั่วไปการตั้งจุดหมายในชีวิตแบ่งได้เป็น สอง ลักษณะ คือ

‘การตั้งเป้าหมายทางบวก’ กับ ‘การตั้งเป้าหมายทางลบ’

เป้าหมายทางบวก หมายถึง สิ่งดีๆ ที่ต้องการสร้างให้เกิดขึ้น หรือเป้าหมายที่ต้องการไปให้ถึง เช่น

ฉันอยากสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับแฟน ฉันอยากดูแลสุขภาพให้ดี ฯลฯ

เป้าหมายทางลบ หมายถึง สิ่งไม่ดีที่ต้องการหลีกเลี่ยง หรือไม่อยากให้เกิดขึ้นในชีวิต เช่น

ฉันไม่อยากทะเลาะกับแฟน ฉันจะเลิกบุหรี่

ความแตกต่างของเป้าหมายทั้งสองแบบอยู่ที่ว่า **เป้าหมายทางบวก** จะช่วยบอกแนวทางและสร้างแรงจูงใจให้เราลงมือทำเพื่อบรรลุถึงสิ่งที่ต้องการ ขณะที่ **เป้าหมายทางลบ** ซึ่งเป็นความต้องการลด ละ เลิก หรือหลีกเลี่ยงสิ่งเลวร้ายจากสิ่งไม่ดี แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่ดี แต่มีจุดอ่อนคือ ไม่บอกทิศทางชัดเจนว่าเราควรจะทำอย่างไร ทำให้ขาดแรงจูงใจและขาดแนวทางในการบรรลุความต้องการนั้นๆ

ก่อนปักธงตั้ง ‘จุดหมายในชีวิต’ ควรพิจารณาให้รอบคอบว่าเป็นเป้าหมายแบบใด

เป็นเป้าหมายเพื่อการพัฒนาภายในที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง หรือเป็นเพียงเป้าหมายภายนอกที่อาจจะมี ความหมายเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง

และที่สำคัญควรแยกแยะให้ออกว่าเป็นเป้าหมายทางบวก หรือเป้าหมายทางลบ

เพราะเป้าหมายที่ดีจะช่วยให้ชีวิตเรามีความหมาย มีคุณค่า และเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

อยู่เพื่ออะไร : ความหมายที่ต้องค้นหา

“ทุกวันนี้ เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร”

คำถามสั้นๆ นี้อาจมีคำตอบที่แตกต่างไปตามประสบการณ์ ตามวัย หรือตามเป้าหมายชีวิตของแต่ละคน

หากเชื่อว่า คนเรามีชีวิตอยู่เพื่อหาความสุข เราก็ควรเรียนรู้เรื่องความสุขให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ งานวิจัยหลายชิ้นและภูมิปัญญาดั้งเดิมแสดงให้เห็นว่าสิ่งที่เป็นความสุขในชีวิตคนเรา คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและการได้ทำสิ่งที่มีคุณค่ามีความภาคภูมิใจในการกระทำของตนเอง ส่วนเรื่องเงินทองและวัตถุสิ่งของที่ช่วยอำนวยความสะดวกในชีวิตรุนแรง ต้องถือเป็นส่วนประกอบที่ได้มาจากการทำงานที่ตัวเองรักและถนัด และทำอย่างมีความสุข การมีสิ่งเหล่านี้มากไปไม่ได้หมายความว่าจะทำให้มีความสุขมากขึ้น แต่ถ้ามีน้อยไปก็อาจสร้างปัญหาเป็นความไม่สะดวกสบายได้ ที่สำคัญคือ ต้องรู้จักพอ

หากเชื่อว่า คนเรามีชีวิตอยู่เพื่อสะสมบุญกุศล เพื่อให้ชีวิตกายภาคนั้นดีขึ้นไปเรื่อยๆ เราก็ควรเรียนรู้เพื่อเข้าใจเรื่องบุญกุศลให้ถูกต้อง สิ่งดีๆ ที่เราทำได้และถือเป็นบุญกุศลอาจแบ่งออกได้เป็นสามส่วน หนึ่ง คือการทำทาน ได้แก่ การให้และแบ่งปันเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักการเสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัวหรือคิดถึงแต่ประโยชน์ส่วนตัว สอง คือการรักษาศีล รู้จักควบคุมการกระทำของตนเอง ไม่สร้างปัญหาหรือความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดี และ สาม คือการภาวนา หมายถึงการฝึกฝนจิตใจของตนให้ได้สัมผัสกับความสงบภายใน มีความเข้าใจชีวิตเพิ่มมากขึ้น จนเกิดความสุขความพอใจในการดำเนินชีวิต ผู้ที่สะสมบุญกุศลได้อย่างถูกต้องย่อมจะมีชีวิตที่เป็นสุข

หากเชื่อว่า คนเรามีชีวิตอยู่เพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์ อันเป็นไปตามหลักวิวัฒนาการของสัตว์โลก เราจะพบความจริงว่า ร่างกายของมนุษย์เราได้ถูกออกแบบมา เพื่อเอาตัวรอดและแพร่เผ่าพันธุ์ โดยธรรมชาติแล้วร่างกายคนเรามีไว้เพื่อกิน นอน ขับถ่ายและสืบพันธุ์ เซ็กซ์จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างมาก

หากเชื่อว่า คนเรามีชีวิตอยู่เพื่อทำอะไรก็ได้ ที่ตัวเองพอใจ โดยไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน เราอาจพบว่าในชีวิตเรายังมีหลายสิ่งหลายอย่างที่เรอยากทำ อาจเลือกที่จะทดลองทำดู และประเมินดูว่าใช้สิ่งที่เราต้องการจริงๆ หรือไม่

มีหลักง่ายๆ แต่สำคัญมาก ที่ควรคำนึงถึงในการคิดหาคำตอบว่า เรามีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร คือเราควรมีภาพในระยะยาวว่าปลายทางของชีวิต เราอยากให้ชีวิตของเราเป็นอย่างไร เราอยากให้คนอื่น ๆ จดจำเราไว้อย่างไร แล้วลองมองย้อนกลับมาในวันนี้ ว่าเราควรจะทำชีวิตต่อไปอย่างไร

