

กล้าคิด ชีวิตเปลี่ยน

บทความโดย : อาจารย์ณรงค์วิทย์ แสนทอง

“พฤติกรรมสะท้อนความคิด ความคิดสะท้อนความเชื่อ”

คำกล่าวนี้นี้แสดงให้เห็นว่าคงไม่มีใครทำอะไรที่ไม่ตรงกับสิ่งที่ตัวเองคิด และคงไม่มีใครคิดอะไรที่ไม่ตรงกับ
ความเชื่อของตัวเองอย่างแน่นอน

หากทุกความเชื่อ ทุกความคิดของคนทุกคนถูกต้องหรือดีอยู่แล้ว คงไม่จำเป็นต้องมาปรับความเชื่อเปลี่ยน
ความคิดหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอะไรให้เสียเวลา แต่...ในความเป็นจริงแล้วคนทุกคนมักจะมี ความเชื่อ ความคิด และ
พฤติกรรมบางอย่างที่ขัดขวางการเดินทางของชีวิตไปสู่ความสำเร็จอยู่บ้างไม่มากก็น้อย เช่น มีความเชื่อว่าคุณที่จะประสบความสำเร็จ
ในการทำธุรกิจต้องมีเงินทุน คนที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานต้องมีการศึกษาสูง คนที่จะร่ำรวยได้
มักจะเห็นแก่ตัว ฯลฯ

ดังนั้น เพื่อให้ชีวิตของเราเดินทางไปสู่ชีวิตที่ดีกว่า จึงขอแนะนำเทคนิคการปรับเปลี่ยนชีวิตใน 3 ด้านดังนี้

ปรับความเชื่อ

เนื่องจากความเชื่อเป็นจุดเริ่มต้นของความคิด ดังนั้นเราต้องย้อนกลับไปดูว่ามีความเชื่ออะไรบ้างที่เป็นอุปสรรค
ต่อการเดินทางไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จในชีวิตของเรา เมื่อหาความเชื่อเหล่านี้เจอแล้วก็ให้ปรับความเชื่อโดยใช้
เทคนิคต่าง ๆ เช่น ลดระดับความเชื่อลงโดยอาศัยข้อมูลและเหตุผลมาลดทอนความเชื่อนั้น หยุดความเชื่อบางอย่างไว้อย่า
ให้มันเติบโตมากเกินไปเพราะจะกลายเป็นความมกมาย เชื่ออะไรซ้ำกว่าคนอื่นเพราะให้คนอื่นในสังคมได้เดินทางไปพิสูจน์
ก่อนเราว่าควรเชื่อจริงหรือไม่ บางครั้งเราจำเป็นต้องควบคุมทิศทางของความเชื่อให้เดินไปในทิศทางที่สนับสนุน
เป้าหมายชีวิตของเรา หรือเราจำเป็นต้องสร้างความเชื่อใหม่ ๆ เข้ามาถ่วงดุลกับความเชื่อเก่า ๆ เพื่อให้ความเชื่อเก่ามี
อิทธิพลต่อความคิดของเราน้อยลง

เปลี่ยนความคิด

เมื่อเราได้ปรับความเชื่อแล้วสิ่งที่ต้องทำต่อคือการฝึกเปลี่ยนความคิด เราต้องกล้าคิดเพื่อค้นหาเปิดทาง และ
สร้างโอกาสในชีวิตสู่ความสำเร็จในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น การคิดกระโดดข้ามปัญหาอุปสรรคโดยไปคิดถึงผลที่จะได้รับหาก
เราผ่านปัญหาอุปสรรคนี้ไปได้ ฝึกคิดเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย ฝึกคิดข้อจำกัดกับความล้มเหลวเพื่อจะได้หาทางป้องกันไว้
ก่อน ฝึกคิดตรงกันข้ามกับสิ่งที่คนทั่วไปคิดกันเพื่อจะได้เห็นมุมมองที่แตกต่างออกไป คิดในสิ่งที่เรากลัวยิ่งกลัวเรื่องไหนยิ่ง
เอาเรื่องนั้นมาคิดให้มากเพื่อจะได้กำจัดความกลัวออกไป ทำความคิดให้จนตรอกโดยการสมมติเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นมา
ทดสอบความคิด เช่น ถ้าเราตกงาน เราจะทำอย่างไร ถ้าเราไม่มีเงินเรา จะทำอย่างไร ถ้าเราไม่มีบ้าน ไม่มีรถ เราจะทำ
อย่างไร ถ้าเราเป็นหนี้ถูกฟ้องล้มละลาย เราจะทำอย่างไร ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อให้ความคิดได้ทำงานมากกว่าที่ควรจะเป็น

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ความเชื่อและความคิดจะไร้ค่าถ้าไม่นำมาปฏิบัติ ดังนั้นถ้าต้องการเปลี่ยนความคิดเพื่อให้ชีวิตเปลี่ยน เราต้องกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ดี เช่น ขี้เกียจ นอนตื่นสาย ขาดความดี ไม่มีวินัย ใช้เงินเปลือง พุดทุกเรื่องที่ไม่รู้ รู้ทุกเรื่องแต่ไม่ยอมพูด สูดแต่ควันพิษ อิจฉาเพื่อน เตือนไม่ฟังแล้วยังจะเถียง เลี้ยงบาป มีแต่สารพัดข้ออ้าง สร้างแต่หนี้ไม่มีเงินออม ยอมแพ้ทุกปัญหา ฯลฯ ขอให้ลองเลือกพฤติกรรมที่เราคิดว่าไม่ดีและเป็นปัญหาอุปสรรคต่อความสำเร็จในชีวิตมาทีละเรื่อง ตั้งเป้าว่าจะลด ละ เลิกให้ได้เมื่อไหร่ เท่าไหร่ แล้วประกาศต่อหน้าคนรอบข้างหรือต่อสังคมว่าเราสัญญาว่าเราจะทำอะไร แล้วลงมือทำอย่างจริงจัง ทำจนกว่าจะสำเร็จ เพราะหากเราล้มเลิกกลางคันนั้นเป็นสัญญาณบ่งให้เรารู้ว่าความล้มเหลวกำลังจะทยอยเข้ามาเยือนชีวิตเราอย่างต่อเนื่อง ในทางกลับกันหากเรากำจัดพฤติกรรมที่ไม่ดีออกไปทีละเรื่อง ความสำเร็จก็จะทยอยมาเยือนเราอย่างต่อเนื่องเช่นกัน จงเลือกเอาเองว่าอนาคตเราอยากเปิดชีวิตต้อนรับ “ความสำเร็จ” หรือ “ความล้มเหลว”

“ผมเชื่อว่าคุณทำได้ และทำได้ดีกว่าที่คุณคิดไว้เสียอีก”