

000 ชีวิตหนึ่งได้เสมอ 000(1)

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

บางช่วงเวลาของชีวิต เคยรู้สึกบ้างไหมว่า "ตัวเองกำลังประสบกับความล้มเหลว"
ถ้าเคย ... ก็ไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะถ้ามีคำว่า "ความสำเร็จ" ก็ต้องมีคำว่า "ล้มเหลว"
เป็นของคู่กัน เพียงแต่ว่าคุณจะต้องรับมือกับสถานการณ์ความล้มเหลวแล้วลุกขึ้นสู่อีกครั้งได้อย่างไร? ชีวิตหนึ่งได้ และเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ โดยยึดหลักง่ายๆ ไว่เตือนใจตัวเองว่า

'๑' = ทำดีที่สุดแล้ว = ๑'

คนที่ไม่เคยล้มเหลวคือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย คนที่ประสบความล้มเหลว
คือคนที่น่ายกย่องมากกว่า เพราะอย่างน้อยก็ได้ลงมือทำ อย่างลัวกับ
ความล้มเหลวที่จะเกิดขึ้น เพราะมันจะเป็นบทเรียนและประสบการณ์อันยิ่งใหญ่
ให้เราได้เรียนรู้ว่าหนทางแห่งความสำเร็จอยู่ตรงไหน ...อย่างไร?
ให้คิดเสียว่า ... "เราทำดีที่สุดแล้ว"

'๒' = อายายอมแพ้ = ๒'

ไม่มีใครจะแพ้ตลอด และไม่มีใครจะเป็นผู้ชนะตลอดกาล ฉะนั้น จงอายยอมแพ้
โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการแพ้ใจตัวเอง ทุกครั้งที่คุณหกล้มหรือก้าวพลาด จงอาย
ยอมแพ้ให้ลุกขึ้นสู้และก้าวเดินต่อไปอย่างสง่างามอีกครั้ง แพ้อะไรก็แพ้ได้แต่
อย่าแพ้ใจตัวเองก็แล้วกัน เพราะถ้าเราแพ้ใจตัวเอง นั้นหมายถึงเราโดนหน็อคตั้งแต่
ยังไม่เริ่มชกแล้ว จงบอกกับตัวเองว่าหนทางแห่งชัยชนะยังรอคุณอยู่ข้างหน้า
ค่อย ๆ ตั้งสติ คิดอย่างมีสติ และรอบคอบ แล้วลุกขึ้นมาสู้อีกครั้ง

'๓' =นับหนึ่งถึงร้อย = ๓'

ทุกครั้งที่ท้อถอย หรือหมดกำลังใจ ก่อนจะเดินถอยหนี หยุดคิดสักนิด ลองนับหนึ่งถึงร้อยก่อน อย่าตัดปัญหาด้วยการทิ้งปัญหา และหันหลังเดินจากไป นั่นไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ดี เพราะปัญหามันยังคงหมักหมมอยู่ตรงนั้น จงบอกกับตัวเองให้อดทน..อดทน...และอดทน รอวันเวลาและโอกาสที่จะมาถึง แล้วย่อย ๆ เดิน หนาสู้อต่อไป

'๔' =เหนื่อยนักก็พักก่อน = ๔'

วันนี้อาจจะเหนื่อย และท้อแท้กับปัญหาที่เกิดขึ้น นั่นอาจเป็นสัญญาณที่ดีอย่างหนึ่งที่คอยเตือนให้เราทราบว่า ถึงเวลาแล้วที่เราต้องหยุดพักเสียบ้าง

หยุดพักเพื่อที่จะทบทวนกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต หยุดพักเพื่อถอยออกมาหนึ่งก้าว แลวมองย้อนไปมองดูปัญหาในอีกมุมหนึ่ง บางทีอาจทำให้เรามองเห็น ปัญหาในมุมที่กว้างขึ้น การหยุดพักไม่ได้หมายถึงการทำให้เราต้องยอมแพ้ หรือถอยหลัง แต่การหยุดพักจะทำให้เราได้ซาร์ทแบตเตอร์ หรือเติมกำลังใจให้เข้มแข็งขึ้น และมีเรี่ยวแรง ที่จะสู้กับปัญหาต่อไป

'๕' =หยุดคิดเพื่อทบทวน = ๕'

การหยุดคิดเพื่อทบทวนจะทำให้เราแก้ปัญหาได้ดีขึ้น เพราะบางทีการหมกมุ่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนาน ๆ อาจทำให้เรามองไม่เห็นปัญหา หรือวนอยู่กับปัญหานั้นซ้ำ ๆ

ซาก ๆ และถึงทางตันจนหาทางออกไม่เจอ

อย่าลืมว่าในมุมมืดที่สุดก็ต้องมีมุมสว่างเล็ดลอดอยู่บ้าง ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทบทวน แล้วเราจะค้นพบทางสว่างและหาทางออกเจอในที่สุด

o บางทีทางออกใหม่จะดีกว่าทางเดิมที่เราเคยเดินมาเสียอีก o

(มีต่ออีก 5 ข้อรับโปรดติดตามตอนต่อไป)