

วิธีค้นหาตัวเอง (self discovery)

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ย. 2551

การค้นหาตัวเองเป็นสิ่งที่ทำยากหรือไร ตัวเราทำไมเราจะไม่รู้เราเอง นั่นคือสิ่งที่หลายคนกำลังคิดขัดแย้งกันที่เมื่อได้อ่านหัวข้อนี้ แต่ถาตราบใด ท่านไม่ยอมค้นหาตัวเองสักที...ท่านก็จะไม่มีวันรู้ตัวเองเลย...

วิธีการค้นหาตนเอง (Self discovery)

เห็นหัวข้อ ข้างบน หลายคน คงคิดอยู่ในใจว่า วิธีนั้นคืออะไร ?

เมื่อก่อนตอนเด็ก ๆ เมื่อมีคนพูดเกี่ยวกับเรื่องนี้ รู้สึกเฉยๆ ว่า ทำไมเราต้องค้นหาตนเอง แต่พอโตขึ้นเมื่อมองย้อนกลับไป ตอนชม คนที่ตื่นตัว ต่อเรื่องนี้ได้เร็ว ตั้งแต่อายุยังน้อยๆ สิ่งที่เขาเขียนจะบอกเขา ไม่ใช่ทฤษฎีอะไร แต่เป็นการไปอ่านเจอและชอบ รวมถึงชอบแนวทางของใครบางคน ที่บอกเล่าเรื่องนี้

เชื่อว่า การที่เราต้องการสนใจเรื่องใด หรือ อยากจะเป็นแบบไหน เก่งด้านไหน เชี่ยวชาญด้านใด สมัยนี้ทำได้ไม่ยากเลย เพราะมี หนังสือ how to ต่างๆออกมามากมาย แต่เรื่องของการค้นหาตนเอง นู่นสิ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย บางคนเกิดมาชีวิตหนึ่ง โชคดีมากก็มาก หรือแม้กระทั่งเมื่อถึงวันสุดท้ายของชีวิต ก็ยังไม่สามารถค้นพบตนเองได้เลย

การรีบค้นพบตนเองสำคัญมากนะครับ

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ก่อนคนอื่น หรือ พบความสุขในชีวิต เพราะได้ค้นพบและได้ทำสิ่งที่ตนรัก นั่นก็เป็นเพราะเขาค้นหาตัวตนของตนเอง

คุณพวกนี้จะรู้ว่า ตัวตนของตน เป็นอย่างไร ชอบและมีพรสวรรค์ ในด้านใด รวมถึงมีความฝัน พร้อมและเรียนรู้ที่จะเดินตามฝันนั้น

เมื่อเรารู้ว่าเราอยากเป็นอะไร เรามักจินตนาการว่า ซักวันเราจะเป็นหรือจะได้อำนาจในสิ่งนั้น ดังนั้น ความฝัน สำคัญมาก

ทุกคนต้องฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึง

ความฝัน ก็เปรียบเสมือน เป้าหมาย คือ จุดหมาย ในชีวิต เหมือนแผนที่ ที่ทำให้เราไม่เดินสะเปะสะปะ

สิ่งที่ผู้เขียนจะบอกเล่า เป็นวิธีที่ผสมผสานเอาเอง ไม่มีหลักการใดๆ

แต่จงใจ ขอเขียนบทนี้ อยากมอบให้ผู้อ่านทุกคน เพราะเชื่อว่า หากมีทางที่จะทำให้ใครซักคน หรือหลายๆคน ได้มีแนวทางในการค้นหาตนเองบ้าง มันจะส่งผลต่อความสุขและความสำเร็จของทุกคน

วิธีการค้นหาตนเอง นั้นก็คือ

ขั้นที่ หนึ่ง

เพียงให้เวลากับตนเอง มีเวลาอยู่กับตัวเองบ้าง มีสมาธิและใจที่จดจ่อ ปล่อยใจให้ว่าง เพื่อค้นหาใจของตนเองให้เจอ

ฟังดูแล้วเหมือน ไม่มีอะไร แต่ลองสังเกตดูมั๊ย ว่า มีหลายๆคนที่ไม่มีเวลาร่วมอยู่กับตนเอง มันเป็นเรื่องที่พูดให้ get ยาก ไม่รู้เป็นเพราะมันเป็นสิ่งเหมือนจะดูง่ายและไม่มีอะไรรีเปลา แต่ซักวันหนึ่ง เมื่อผู้อ่าน รู้สึกโดดด้วยตนเองจะเข้าใจ

ขั้นที่ สอง

มองหาแรงบันดาลใจ หรือ ผู้ที่มีอิทธิพลและสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับเราได้ วิธีง่ายๆคือ หาคนที่เราชอบในแนวทางและเรื่องราว ความเป็นตัวตนและคำบอกเล่าของเขา แต่ต้องเป็นคนที่จะนำพาเราไปสู่สิ่งที่ดี ในชีวิต และ ชีวิตที่ดีกว่าเขา

เพราะเมื่อเราอยู่กับตนเองและรู้แล้วว่า ฝันของเราคืออะไร ผู้ที่เป็นแรงบันดาลใจ เหมือนไฟฉายคอยส่องทางให้เราวิธีการไปสู่ฝันนั้น สวนระหว่างทางเป็นหนทางของเรา ที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ทั้งขวากหนามและความสำเร็จ

ลองทำดู

เมื่อค้นหาตัวเองได้แล้ว เราจะได้ไม่ต้องคอยบอกใครต่อใครว่า เราเป็นคนที่มีทุกอย่างแล้วในชีวิต ยกเว้น **ความสุข**

.....*หนองมอน*