

พรสรัญ รุ่งเจริญกิจกุล. (2567, มิถุนายน), การเป็นตัวของตัวเองอย่างสร้างสรรค์ : Gourmet & Cuisine : 118

เรามักจะพบคำแนะนำเชิงจิตวิทยาว่าให้มีความเป็นตัวของตัวเอง เพราะเป็นพื้นฐาน ที่สำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตแต่คนส่วนใหญ่ก็ไม่ว่าการเป็นตัวของตัวเองอย่างสร้างสรรค์นั้นเป็นอย่างไร ซึ่งนักเขียนชื่อดัง Napoleon Hill ได้ให้แนวทางของพฤติกรรมหรือนิสัยแสดงออกถึงการเป็นตัวของตัวเองไว้หลายข้อ จึงขอนำสาระสำคัญมาไว้เป็นตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

- มีเป้าหมายหลักของชีวิต ตั้งเป้าหมาย ที่มีความหมายและสามารถบรรลุได้
- มีทัศนคติในทางบวกเสมอ ใช้ชีวิตตามหลักการและค่านิยมของตนเองอย่างซื่อสัตย์และจริงใจ
- มีความหนักแน่น สามารถควบคุมอารมณ์ ตนเองได้ทั้งในภาวะที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง หาทางพัฒนา ตนเองอย่างต่อเนื่อง
- ไม่ประมาท มีความระมัดระวังรอบคอบในการตัดสินใจและการกระทำต่างๆ
- ไม่กลัวหรือตื่นตระหนกต่อปัญหาทั้งปวง เปิดใจรับความคิดเห็นใหม่ๆ
- รับผิดชอบต่อการกระทำ หรือความ ล้มเหลวของตนเอง พยายามแปลงความพ่ายแพ้ให้เป็นทุน
- ปฏิบัติตามมารยาทและการแสดงออก ในทุกๆ สถานการณ์ ตรงต่อเวลา และ เชื่อถือได้
- ใช้วาจาสุภาพให้เกียรติกับทุกคน ไม่คุยโม้โอ้อวด หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาหยาบหรือ ไม่สุภาพ
- แสดงความขอบคุณ พูดในสิ่งที่ดีเกี่ยวกับผู้อื่น ไม่พูดร้าย หรือดูหมิ่นผู้ใด ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

จะเห็นได้ว่าการเป็นตัวของตัวเองอย่างสร้างสรรค์นั้น ให้ความสำคัญกับแนวปฏิบัติ ที่มีจริยธรรม เช่น การซื้อตรงต่อตนเอง การคิดในเชิงบวก การรับผิดชอบต่อตนเองและความกรุณาต่อผู้อื่น ว่าข้อใดที่เราได้ทำอยู่แล้ว ข้อใดที่ควรปรับปรุงให้ดีขึ้น และข้อใดที่ยังไม่ได้ทำ การพัฒนาทัศนคติและนิสัยเหล่านี้ จะส่งเสริมเราไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้นในทุกด้าน



พศิน อินทรวงค์ม. (2567, มิถุนายน), วิธีเคลียร์ใจ สู่ความเบาสบาย : ชีวิต : 118-120

หากทุกวันเราต้องแบกความรู้สึกที่หนักอึ้งอยากให้ทุกคนลองหาแง่มุมที่จะปลดเปลื้องความหนักหน่วงนี้ลงแม้บางช่วงขณะจิตก็ยังมี

1. สองเท้าแช่น้ำ สองตาทอดวิญยาวไกลบนฟ้าก็ได้
2. นั่งนิ่งๆ สบาย ๆ ใต้ต้นไม้ใหญ่ในช่วงอากาศสบายๆ
3. จิบชาอุ่น ๆ ด้วยใจว่าง จับความเคลื่อนไหวในความอบอุ่นของซาสุ่ภายในตัว
4. มองฟ้าสุดสายตาพร้อมคลุมหายใจ ลมเข้าให้รู้ ลมออกให้รู้
5. มองมุมกว้าง เห็นผู้คนมากมาย สร้างช่องว่าง ทำใจให้กว้าง แล้วแผ่เมตตาไม่มีประมาณไปให้
6. พุดให้กำลังใจใครสักคนในเวลาที่เหมาะสม ซึมซับความรู้สึกดี ๆ เมื่อได้ทำให้ใครรู้สึกดี ๆ
7. คิดสิ่งใดจงรู้จัก พอใจให้รู้ ไม่พอใจก็ให้รู้ ชอบรู้ว่าชอบ ไม่ชอบให้รู้ว่าไม่ชอบ สุขทุกข์ให้รู้ทัน
8. ชีวิตผ่านกาลยาวนาน สำนวจตนเองกักเก็บเรื่องราวอะไรไว้ในใจบ้าง สิ่งใดเจ็บซ้ำ ผ่านไปแล้วก็ไม่ควรเก็บไว้นาน
9. ถ้าจะคิดถึงอดีต ขอให้คิดในสิ่งดี มีความรู้สึกร่วมเพียงสิ่งดี ส่วนสิ่งที่ทำให้เสียใจ คิดเพียงถอดบทเรียนเพื่อเรียนรู้ก็พอ
10. ให้อภัยบางคนที่เคยเบียดเบียน บางคนที่ทำให้เราผิดหวังในวันวาน ก็ให้มันผ่านไป
11. วาดรูป เล่นดนตรี ออกกำลังกาย สามสิ่งนี้ช่วยได้
12. การทำสมาธิ กำหนดจิตจดจ่อกับลมหายใจแบบสบาย ๆ ไม่กดดันตนเอง แรก ๆ จะทำยาก ทำเรื่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ ทำได้
13. ค้นให้พบว่าชอบทำอะไร แล้วทำสิ่งนั้นเป็นงานหรือ งานอดิเรก ทำด้วยความเพลิดเพลินเจริญใจ
14. ส่งดอกไม้ให้คนในครอบครัวหรือบุคคลอันเป็นที่รัก ดอกไม้มีไซ่ดอกไม้ แต่เป็นบางสิ่งซึ่งแสดงออกถึงความปรารถนาดี ความเมตตาปรานีที่มีให้กัน
15. แบ่งปันอาหาร เงินทอง แก่ผู้ยากไร้ คิดว่าเขาคือญาติพี่น้อง หากเขาอึดได้ เราก็รู้สึกดี
16. รู้ชัดในใจตนว่า ชีวิตจะนำไปสู่เส้นทางอันงดงาม เสมอ เพียงเราเตรียมตัวให้ดีเพื่อรองรับความงดงามนั้น จงมั่นใจว่าในท้ายที่สุด ชีวิตของเราย่อมพานพบกับความ ปิติเบิกบานอย่างไม่ต้องสงสัย

