

แรงบันดาลใจ สู่พลังขับเคลื่อนความสำเร็จของชีวิต



เพราะปัจจัยแห่งความสำเร็จของใครหลายคนนั้นอยู่ที่แรงบันดาลใจ แต่สิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งนั่นคือ พลังใจ ซึ่งไม่สามารถปฏิเสธได้เลยว่า การมีพลังใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความมุ่งมั่นนั้น จะเป็นแรงผลักดันที่ทำให้หลายคนก้าวถึงฝั่งฝันได้อย่างสวยงาม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงอยากเป็นอีกหนึ่งแรงใจในการช่วยขับเคลื่อนความฝันของคนที่ยอยากประสบความสำเร็จในชีวิต จึงได้จัดกิจกรรม “Discovery You” ภายใต้โครงการ SOOK Activity ที่จะช่วยค้นหาแรงบันดาลใจ เพื่อเป็นแรงผลักดันให้กลายเป็นพลัง และสร้างแรงบันดาลใจ ในการไปสู่เป้าหมายของชีวิต

โค้ชชา – จิตตพัฒน์ โทกุลศลสินธุ์ Wealth coach มืออาชีพ กล่าวว่า ก่อนที่เราจะประสบความสำเร็จตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มนุษย์ทุกคนต้องมีปัจจัยพื้นฐานที่จะช่วยค้นพบพลังในการขับเคลื่อนชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ประการ อันได้แก่ การรู้จักตัวเอง ความต้องการ ความกลัว การสื่อสาร และแรงบันดาลใจ ที่จะมาเป็นปัจจัยในการที่จะทำให้เรามุ่งไปสู่จุดหมายอย่างที่ตั้งไว้

สิ่งแรกที่เราควรมีในการค้นหาแรงบันดาลใจ คือ การรู้จักตัวเอง เป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะต้องรู้อย่างมาก ว่าเราเป็นคนมีลักษณะอย่างไร เช่น เป็นคนเจ้าระเบียบ คนตัดสินใจเร็ว คนมีแบบแผนในชีวิต หรือคนที่เข้าอกเข้าใจผู้อื่น และรู้ถึงความชอบ ว่าตัวเราชอบอะไร หรือไม่ชอบอะไร เพื่อที่จะสามารถนำมาปรับปรุง พัฒนาต่อยอด ให้เป็นพลังที่จะช่วยทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้

ประการต่อมา คือความต้องการ เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิต ซึ่งความต้องการนี้เองจะช่วยเป็นแรงขับเคลื่อนอีกแรงหนึ่งที่จะช่วยให้ไปถึงเป้าหมาย โดยความต้องการมีหลากหลายรูปแบบ อาทิ ความแน่นอน ความมั่นคงและปลอดภัย ความสะดวกสบาย และความรัก เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่แล้วความต้องการจะรวมอยู่ในปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ เช่น เราต้องการความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต เมื่อถึงเวลาไปเที่ยวจะต้องวางแผนการเดินทางไว้ล่วงหน้า ศึกษาเส้นทางและวิธีการเดินทางว่าจะเดินทางโดยวิธีใดเพื่อที่จะไปให้ถึงจุดหมายอย่างตรงเวลา และปลอดภัย

ประการที่สาม ความกลัว เป็นปัจจัยพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนล้วนมีอยู่ในตัวเอง ซึ่งความกลัวเป็นเพียงแค่จินตนาการ ในความคิดของเราเท่านั้น และความกลัวนี้เองจะกลายเป็นอุปสรรคในการเดินไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งวิธีที่สามารถขจัดความกลัวออกไปได้นั้น จะต้องเริ่มปรับเปลี่ยนวิธีคิดในตัวเองก่อน เช่น กลัวการออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน ซึ่งสามารถขจัดความกลัวออกไปได้ โดยการคิดว่าการนำเสนอหน้าชั้นเรียนนั้น จะช่วยแบ่งปันความรู้ หรือประสบการณ์ต่างๆ ให้กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนได้ ถ้าเราปรับเปลี่ยนวิธีคิดได้ก็จะทำให้ก้าวข้ามผ่านความกลัว และไปสู่เป้าหมายที่เราตั้งไว้

ประการที่สี่ การสื่อสาร คือสิ่งจำเป็นในชีวิตของผู้คนอย่างมาก เพราะในแต่ละวันเราพบปะกับคนจำนวนมาก เพื่อที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดี ซึ่งการสื่อสารนั้นจะมีอยู่ 2 ลักษณะคือ การสื่อสารแบบทำลายความสัมพันธ์ เช่น การพูดจาประชดประชัน หรือการพูดจาที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม และการสื่อสารแบบสร้างความสัมพันธ์ เช่น การเปิดใจ การยิ้มแย้ม และการรับฟัง เป็นต้น

เมื่อใดที่เรามีการสื่อสารที่ทำลายความสัมพันธ์ออกมา เราควรที่จะรีบแก้ไข เพื่อรักษาความสัมพันธ์นั้นเอาไว้ เช่น เมื่อไม่พอใจใคร หรือไม่ชอบใคร ตัวเราเองจะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการนิโทษ การพูดจาไม่เป็นมิตร ตรงจุดนี้เองจะทำลายความสัมพันธ์ตามไปด้วย แต่เราสามารถรักษาความสัมพันธ์นี้ให้ดีขึ้นได้ โดยการเปลี่ยนความคิด เช่น ควรเปิดใจ ว่าคนนั้นเขาอาจจะไม่เป็นอย่างที่คิด ถ้าเราทำได้ความสัมพันธ์ก็จะดี และยืนยาว

ประการสุดท้ายที่จะช่วยเป็นแรงขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จได้ คือ แรงปรารถนา ที่เปรียบเสมือนกับเชื้อเพลิง หรือพลังงาน ที่ช่วยชี้ช่องทางไปสู่เป้าหมาย เช่น ปรารถนาที่จะเป็นนักพูดที่ดังมากในประเทศไทย เมื่อมีแรงปรารถนาในชีวิตแล้ว สิ่งที่จะตามมาคือโอกาส เพื่อให้เราได้ตัดสินใจทำในสิ่งที่สอดคล้องกับแรงปรารถนา

“การที่เราจะพบกุญแจที่ไขสู่ประตูความสำเร็จในชีวิตได้นั้น เราต้องรู้จักกับตัวเอง ต้องมีเป้าหมายว่าจะเราจะทำอะไร หรืออยากเป็นอะไร พร้อมทั้งกล้าที่จะเผชิญหน้ากับอุปสรรค และความกลัวที่จะเข้ามาในเส้นทางการดำเนินชีวิต เพราะทุกสิ่งที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิตจะเป็นพลัง และแรงขับเคลื่อนที่จะเดินหน้าไปสู่ความสำเร็จของได้ในอนาคต ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน ที่กำลังค้นหาแรงบันดาลใจในชีวิตของตัวเองอยู่” โค้ชวาทกล่าวทิ้งท้าย

สำหรับผู้ที่สนใจ กิจกรรมดีๆแบบนี้ สามารถติดตามรายละเอียดกิจกรรมอื่น ๆ ของโครงการ SOOK Activity และดูข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook , www.facebook.com/sookcenter สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร 081-731-8270