



ประเภท : บทความ

หัวข้อ : 10 วิธีสร้างแรงบันดาลใจด้วยตัวเอง (ด้านสังคม)

โดย : สมจิตร

วันที่ : จันทร์ ที่ 26 เดือน กันยายน พ.ศ.2559

เข้าชม : 2033

เรื่อง 10 วิธีสร้างแรงบันดาลใจด้วยตัวเอง

แรงบันดาลใจ คือ พลังอำนาจในตนเองชนิดหนึ่ง ที่ใช้ในการขับเคลื่อนการคิด และการกระทำใด ๆ ที่พึงประสงค์ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้ตามต้องการ โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งจูงใจภายนอกก่อให้เกิด แรงจูงใจขึ้นภายในจิตใจเสียก่อน เพื่อที่จะกระตุ้นให้เกิดการคิดและการกระทำในสิ่งที่พึงประสงค์เหมือนเช่นปกติวิสัยของมนุษย์ส่วนใหญ่ ไม่ว่าสิ่งกระตุ้นกระตุ้นนั้นจะยากสักเพียงใด ตนก็พร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายสู่ความสำเร็จที่ต้องการให้ได้ ไม่ว่าบุคคลใดก็ตาม ก่อนที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น จำเป็นอย่างมากที่ต้องอาศัยแรงบันดาลใจ เพื่อช่วยเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และวิธีที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเองด้วย 10 วิธีง่าย ๆ ดังนี้

1. มีเป้าหมายและวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน ก่อนจะพิชิตเป้าหมาย เราต้องรู้ก่อนว่า เราต้องการจะเป็นอะไร เป้าหมายของเรานั้นคืออะไร ผู้ที่ไม่มีเป้าหมายในชีวิตก็เหมือนคนที่ไม่มีแรงผลักดัน ขาดแรงจูงใจ และจะไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต

2. การเขียนเป้าหมาย คือ การสร้างภาพความฝัน ที่เราต้องการอยู่เป็นประจำ ดังนั้น จงจินตนาการถึงเป้าหมายของเราบ่อยๆ

3. การอ่านหนังสือดี ๆ หนังสือที่ดีสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้เราได้

4. จดบันทึก คนประสบความสำเร็จส่วนใหญ่จะใช้เวลาอย่างน้อย 1 ชม.ต่อวัน ในการคิดเพื่อที่จะคิดอย่างมีประสิทธิภาพ การจดบันทึกจะช่วยให้เราจำสิ่งๆ นั้นได้ดียิ่งขึ้น

5. การหาแบบอย่างหรือบุคคลตัวอย่าง

โดยเฉพาะบุคคลที่ประสบความสำเร็จหรือบุคคลที่เราอยากจะมีชีวิตแบบเขาก็เป็นอีกทางหนึ่งในการสร้างแรงบันดาลใจขึ้นภายในตนเอง

6. รู้จักบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพและชาญฉลาด ทุกคนในโลกนี้มีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากันหมด แต่สิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างคือ ใครใช้เวลาที่มีอยู่นั้นได้คุ้มค่ากว่ากัน ได้ทุ่มเทเวลาทั้งหมดไปกับเป้าหมายของตนหรือไม่

7. ความผิดพลาดมีไว้ให้เรียนรู้ เมื่อเกิดความผิดพลาด แน่นอนว่าเราทุกคนไม่สามารถห้ามการเสียใจหรือโศกเศร้าได้ แต่สิ่งที่สำคัญกว่าคือ เมื่อรู้ว่าผิดพลาดแล้วให้คิดหาสาเหตุของความผิดพลาดนั้น แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขไม่ให้เกิดขึ้นได้อีก

8. ควรสร้างทัศนคติแบบ “ฉันทำได้” นี่เป็นหนึ่งในทัศนคติที่สำคัญที่สุดในการที่จะประสบความสำเร็จ

คนเรามีโอกาสเข้ามาในชีวิตมากมายแต่หลายๆ คนก็ได้ปฏิเสธโอกาสเหล่านั้นด้วยคำว่า “ทำไม่ได้” ซึ่งทำให้หลายๆ คนล้มเหลว เมื่อเราคิดว่า “เราทำได้” ร่างกายทุกอย่างก็จะเกิดการตอบสนองต่อความคิดนี้และเราก็จะเห็นว่าเราสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้

9. มองโลกในแง่ดี คนมองโลกในแง่ดี มักมีโอกาสดีกว่าคนอื่น เพราะเมื่อมองทุกอย่างเป็นบวก ก็ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี ความคิดโปร่งใส และทำให้เกิดจินตนาการและแรงบันดาลใจที่ดีเกิดขึ้นมาได้

10. ทำสิ่งที่ไม่เคยทำ ไปในที่ที่ไม่เคยไป เมื่อไหร่ที่ชีวิตได้ลองทำหรือได้ไปในสถานที่แปลกใหม่ที่นำตื่นตาตื่นใจแล้วละก็ ความเบื่อหน่าย อาการอ่อนล้า มันจะหายไปภายในพริบตาเดียว คุณจะรู้สึกว่าการมีชีวิตยังมีอะไรที่น่าค้นหาอีกเยอะ

การสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเองถือเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำเราไปสู่ความสำเร็จ

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จคือการสร้างความชัดเจนให้กับตัวเราเอง วิธีที่จะให้ไปถึงเป้าหมายด้วยความกล้าในตัวเอง หมั่นสร้างแรงบันดาลใจเพื่อผลักดันตัวเองจนไปสู่เส้นทางแห่งความสำเร็จเพียงแค่กล้าลงมือทำ

โดย นันทิตา บำรุงกลาง

เรียบเรียงโดย สมจิตร ตาลสุก