

ชวนคิดชวนทำ : 5 กลยุทธ์ เปลี่ยนวิธีคิด..ชีวิตเปลี่ยน

ในโลกแห่งอุดมคติ ความคิด ประสบการณ์ และความเชื่อที่เรามี มักจะแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และบุคคลที่เราพบปะ ที่จะช่วยขัดเกลา สร้างเสริม หรือเปลี่ยนแปลง ให้เหมาะกับตัวเราเป็นที่สุด

แต่ในโลกแห่งความเป็นจริง หาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะมีคนจำนวนมาก ที่เคยชินกับการใช้ชีวิตแบบเดิมๆ อยู่ในกลุ่มคนเดิมๆ ไปเที่ยวสถานที่เดิมๆ กินอาหารเดิมๆ เสมือนหุ่นยนต์ที่ถูกป้อนข้อมูลให้คิดและทำซ้ำๆ จนกลายเป็นเรื่องปกติ

กระทั่งถึงวันหนึ่งที่เราเริ่มรู้สึกว่า “ต้องการความเปลี่ยนแปลงในชีวิต” นั้นแหละจึงจะลุกขึ้นมาปรับปรุงวิถีชีวิตของตนเอง ซึ่งจริงๆ แล้วก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากอะไร ขอแค่รู้จักเปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตคุณก็จะเปลี่ยนไป เหมือนคำกล่าวที่ว่า “เราเป็นในสิ่งที่เราคิด” และ 5 กลยุทธ์ต่อไปนี้ จะช่วยให้คุณเปลี่ยนวิธีคิดได้อย่างเห็นผล

1. บอกตัวเอง “ฉันจะคิดต่าง..ฉันจะคิดต่าง”

หนทางที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้เราเปลี่ยนแปลงวิธีคิดเสียใหม่ คือการบอกตัวเองซ้ำๆ ว่า “ให้คิดต่างจากเดิม” ซึ่งกลยุทธ์นี้ไม่ใช่ของใหม่ มีมาแต่ครั้งโบราณแล้ว ที่เห็นได้ชัดคือ พิธีกรรมในเกือบทุกศาสนา จะให้ผู้ศรัทธาสวดมนต์หลายรอบ เพื่อวิงวอนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

คุณอาจสวดมนต์ทุกคืนแล้วอธิษฐานให้ตัวเองคิดต่างไปในทางที่สร้างสรรค์กว่าเดิม หรือเมื่อตื่นนอนทุกเช้า จงบอกตัวเองว่า “วันนี้ฉันจะทำความดี” การบอกตัวเองซ้ำๆ เช่นนี้ อาจช่วยให้คุณคิดต่างจากเดิมได้

ที่สำคัญคือ ในแต่ละวัน ควรหาเวลาทบทวนเรื่องราวดีๆ ที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น กำลังใจจากคนรอบข้าง ความสำเร็จในการทำงาน ฯลฯ เพื่อให้ข้อมูลดีๆ เหล่านี้ฝังลึกเข้าไปในจิตสำนึก ซึ่งมันจะช่วยแปรเปลี่ยนการกระทำของคุณไปในทางที่ดีกว่าเดิม

2. กระทำต่างจากเดิม

หากต้องการเปลี่ยนวิธีคิด ก็ต้องลองเปลี่ยนวิธีทำ ถึงแม้มันจะไม่ถนัดนักที่จะเปลี่ยนแนวทางในการทำสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อคุณทำแบบเดิมมานาน เข้าแล้วซ้ำเล่า

แต่การเปลี่ยนแปลงเล็กๆน้อยๆในชีวิต อาจช่วยได้ ด้วยการหากิจกรรมใหม่ๆที่คุณเคยคิดอยากทำ เช่น ไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ซึ่งปกติคุณไม่ค่อยได้ไป ไปเข้าวัดปฏิบัติธรรม ไปเป็นอาสาสมัคร หรือเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

แต่ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบทำทุกอย่างด้วยตัวเอง ก็ลองแบ่งงานให้คนอื่นทำดูบ้าง หรือถ้าคุณเป็นคนเฉื่อยชา ก็ลองลุกขึ้นมาจัดการสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองให้มากขึ้น

ส่วนคนที่ไม่ชอบสูงส่งกับใคร ต้องกล้าที่จะออกมาเผชิญโลกภายนอกมากขึ้น หรือถ้าคุณเป็นคนขี้มียาก ก็ลองหัดยิ้ม หัดมีอารมณ์ขันให้มากขึ้น โดยเริ่มต้นกับคนในบ้านก่อนก็ได้

เพราะทันทีที่คุณเปลี่ยนแปลงหรือมีการกระทำที่ต่างไปจากเดิม แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆก็ตาม สมอของคุณจะเปิดรับสิ่งกระตุ้นใหม่ และสร้างเครือข่ายเส้นใยประสาทใหม่ๆ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง

3. พบปะคนใหม่ๆ

การที่เราจะเกิดปัญญา แนวคิด และทัศนคติใหม่ๆในชีวิตได้นั้น ต้องรู้จักคนที่มีความคิด หน้าที่การงาน ภูมิหลัง วัฒนธรรม หรือศาสนา ที่แตกต่างไปจากเรา

เพราะการคลุกคลีอยู่ในกลุ่มคนที่มีแนวคิดเหมือนกัน เป็นวิธีที่ดีที่เราจะได้ฟังสิ่งที่สนับสนุนความคิดและความเชื่อของเราอยู่เสมอ จึงเป็นการง่ายที่จะติดหล่ม “แนวคิดกลุ่ม” และยากที่จะมองเห็นหรือยอมรับความผิด หรือข้อด้อยของตัวเอง

ทางที่ดีคือ แค่เพิ่มสีสันในชีวิตด้วยการรู้จักคบหาเพื่อนใหม่บ้าง เพราะเพื่อนใหม่จะช่วยเพิ่มโอกาสให้คุณเกิดแนวคิดใหม่ๆได้ และคุณอาจประหลาดใจที่เพียงแค่นัดคุยกับคนบางคนที่ม่มีมุมมองชีวิตที่แตกต่างออกไป ใจเดียวใหม่ๆ ก็ผุดขึ้นทันที

และที่สำคัญ เพื่อนใหม่จะแนะนำคนใหม่ให้คุณรู้จักต่อกันไป ซึ่งหากยังอยู่ในแวดวงเพื่อนเก่าๆ คุณก็คงหมดโอกาสได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆอย่างแน่นอน

แต่ไม่จำเป็นต้องเดินทางไปแสวงหาเพื่อนใหม่ในที่ห่างไกล เพราะจริงๆแล้ว คนเหล่านั้นอยู่รอบๆตัวคุณ ขอเพียงคุณกล้าที่จะเริ่มต้นพูดคุยกับพวกเขา ก่อนเท่านั้นเอง

4. เข้าใจตนเอง

มีคนจำนวนมากกลัวที่จะยอมรับและตรวจตราความคิดและอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งไม่สนใจเรียนรู้ที่จะเข้าใจตัวเอง แต่กลับเลือกสนใจเรื่องที่อยู่ภายนอกๆ อาทิ ความต้องการของคนอื่น หน้าที่การงาน ฯลฯ

โดยหารู้ไม่ว่า การใส่ใจเรื่องจิตวิญญาณของตัวเองนั้น อาจช่วยให้รับรู้ถึงความต้องการและความฝันที่แท้จริงของเราได้ อีกทั้งยังช่วยให้ตระหนักถึงเรื่องการเอาใจเขามาใส่ใจเราด้วย

แม้ว่ามันอาจดูหมกมุ่นเกินไปที่จะค้นหาตัวตนที่แท้จริงของเรา แต่ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องผิด เพราะการรู้จักตัวเองมากขึ้น อาจช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต การรู้จักแยกแยะสภาพอารมณ์ เช่น รู้จักยอมรับอารมณ์โกรธและความกลัว หรือความเจ็บปวดต่อเหตุการณ์ในอดีต จะช่วยให้คุณปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

จำไว้ว่า คุณไม่อาจเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตได้ จนกว่าจะเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้คุณคิดเช่นนั้น

5. กล้าฝึกกฎเดิมๆ

การใช้ชีวิตแบบเดิมๆ วันแล้ววันเล่า ทำแต่กิจกรรมเดิมๆ ที่เคยทำ แม้แต่การวางแผนเรื่องที่จะทำในวันหยุดสุดสัปดาห์ ก็สะท้อนให้เห็นถึงสูตรสำเร็จการใช้ชีวิตที่ตายตัว ซึ่งมันจะทำให้ชีวิตของคุณไม่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

เพราะธรรมชาติของการดำเนินชีวิตนั้น คนเรามีแนวโน้มที่จะยึดติดกับสิ่งที่คุ้นเคย และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่สะดวกสบาย แต่หากลองทำกิจกรรมหรืออยู่ในสถานการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคยบ้าง ก็ส่งผลดีได้เช่นกัน เพราะจะทำให้เราคิดต่างออกไปจากเดิม

การกล้าที่จะหลุดออกจากโซนที่รู้สึกคุ้นเคย ด้วยการไปยังสถานที่ใหม่หรือทำกิจกรรมใหม่ๆ จะช่วยให้คุณมองเห็นชีวิตได้เป็นอย่างดี เช่น ไปเที่ยวป่า แวะทานอาหารที่ร้านที่เคยไปประจำ หรือลองทำกิจกรรมที่ท้าทาย เช่น การปีนเขา ล่องแพในแม่น้ำ แวะกิจกรรมที่ทะเล เป็นต้น

Credit: นิตยสารธรรมลีลา

ฉบับที่ 154 ตุลาคม 2556 โดย ประกายรุ่ง

อ่านแล้วคิด ชีวิตเปลี่ยน

เขียนโดย พุฒิชัย ภูริพงษ์ธนเจริญ

วันเสาร์ที่ 23 เมษายน 2016 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันเสาร์ที่ 23 เมษายน 2016 เวลา 11:13 น.

คัดลอกจาก <https://www.facebook.com/Puttichet/posts/587952821378778:0>