

เห็นคุณค่าตนเอง
คือพลังสร้างสรรค์ชีวิต

Positive
Thinking

Positive Thinking



สร้างตนให้มีค่า

1

การพัฒนาตนเองนั้น ควรเริ่มที่ความคิดและจิตที่ดี มองตนเองมีค่าและรักตนเองอย่างถูกต้อง ตามที่ เกียรติ-วรรณ อมาตยกุล เน้นว่า **การเห็นคุณค่าของตนเอง (Self Esteem)** เห็นความสำคัญของตนเอง มีความพอใจและภูมิใจในความสามารถและความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง คือพลังสร้างสรรค์ชีวิต ด้วยเหตุที่การเห็นคุณค่า

ทำให้เรากล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูด กล้าแสดงออก เมื่อเราเห็นคุณค่าตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งจะช่วยตัวเองมากขึ้น การที่เราจะนำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปได้ง่ายขึ้น

เรามาสรางตนเองให้มีค่า นำพลังในตนเองมาใช้ให้เต็มที่กันดีกว่า ดังนี้

1. ทำตัวเองให้มีค่า ด้วยการทำงานอย่างเต็มกำลัง มีความหวังและอยู่อย่างตื่นตัว ในแต่ละวัน จงฝันถึงงานที่ตนเองทำอยู่ รักงานที่ทำ และทำงานด้วยความรัก พุ่มเทใจ ใ้งาน ทุกวันทำงานอย่างเต็มที่ มีความชื่นชมตนเอง

2. รู้จักเลือกสรรสิ่งดีงาม เข้าสังคมควรเลือกเพื่อนที่ดี ศึกษาปรัชญาแนวคิดของคนที่ประสบความสำเร็จมาปลุกใจตนเอง กระตุ้นตนเองให้เป็นคนเไฟดี ทุกวันจงถามตนเองว่า วันนี้เราทำดีอะไรแล้ว ชื่นชมตนเองแล้วหรือยัง

3. เป็นคนอยู่อย่างมีความหวัง คนร้อยมาลัยด้วยใจรัก รู้จักเลือกดอกไม้สวย ๆ มาร้อยมาลัย ลงมือร้อยด้วย

ความตั้งใจ มีความประณีต ยิ่งกว่านั้นหัดจินตนาการถึงสิ่งที่ดี จงหัดมีเวลามองธรรมชาติรอบกาย ท้องฟ้าแจ่มใส ดอกไม้บานยามเช้า กลิ่นเย็นจูงใจ ทำให้สดชื่น มีพลัง

การมีชีวิตที่ดี หวังดี เก็บสิ่งดีให้แกตนเองทุกวัน คิดสร้างสรรค์และอยู่อย่างมีความหวังเข้าไว้จะได้กำไร ใจไม่ขุ่นมัว เพราะ **ใจดีเป็นบุญ ใจขุ่นเป็นบาป** มีคำกล่าวหนุนใจให้ใฝ่ดีว่า “คนที่ตายแล้วเท่านั้นที่หยุดฝัน แต่การฝันควรเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เราทำได้ เรามีพื้นฐานอยู่แล้ว การฝันเลื่อนลอยดูจกัอนเมฆที่ลอยอยู่บนท้องฟ้าก็จะเป็นการเพ้อฝัน”

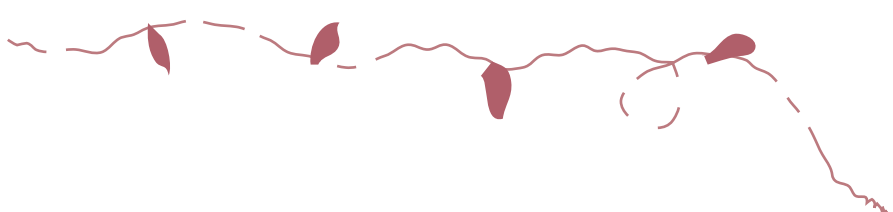
4. ทำงานด้วยสมาธิตั้งมั่น มิลตัน ไรท์ กล่าวว่า “การจัดคุณค่าของมนุษย์ คือการดูถึงความตั้งใจ” จงคิดเสมอว่า ศัตรูที่ร้ายกาจคือตัวเราที่เป็นคนขี้เกียจ รอโชคชะตา รอให้คนอื่นทำก่อน มัวลังเลตัดสินใจช้า เดินช้า อืดอาด

อย่าลืมว่า **ทุกคนสามารถสำเร็จได้ ถ้ารู้จักฝัน มีความปรารถนาอันแรงกล้า รวมทั้งมีจินตนาการที่เด่นชัด**



จะเห็นได้ว่า ศิลปินสร้าง-
สรรค์ศิลปะด้วยใจรัก มีสติมั่น
จดจ่อในงานที่ทำ ใช้พุทฺธัณระบายสี
แต่งแต้ม เติมส่วนที่เด่นชัด จัดองค์-
ประกอบภาพ ยืนมองดูผลงานของ
ตนเองด้วยความภาคภูมิใจ เช่นเดียวกับ
นักพุทฺธัใช้อารมณฺ์ผสมเสียง นักร้องใช้อารมณฺ์
ผสมสำเนียง ขอเพียงใจรัก มีความหวัง และตั้งใจมั่นเป็นอันพอ

การฝึกนิสัยทำงานให้สำเร็จโดยไม่รอช้า พัฒนาไป
ตามลำดับ จับจุดอ่อนของตน เร่งชวนชวายุจัดการงาน
ให้ดี มีวินัย บังคับใจตนเอง อย่างนี้คือตัวชี้ความสำเร็จ
ที้งดงาม จงเชื่อมั่นและฝันใฝ่ ความสำเร็จรออยู่ข้าง
หน้า



ความสำเร็จ ต้องการเวลา

2

กว่าต้นไม้จะเติบโตสร้างแก่นและแผ่กิ่งก้านสาขาได้
นั้นต้องอาศัยเวลานานเป็นปี ชีวิตคนเรากว่าที่จะสร้างหลัก-
ฐานมั่นคง เจริญเติบโตก้าวหน้าได้ต้องใช้เวลาเช่นกัน

ในการสร้างความสำเร็จขอให้ประสบความสำเร็จก่อน
แล้วความสำเร็จขั้นต้นจะเป็นบันไดสร้างความสำเร็จหรือ
กระตุ้นให้เราคิดสร้างงานต่อไป เพราะความสำเร็จย่อมนำไป

สู่ความสำเร็จใหม่ (Success leads to success.) ดังนั้น จงใช้เวลาทุกนาทีให้มีค่าเพื่อพัฒนาตนเองและงาน

คนเราสามารถควบคุมจิตใจของเราได้ทุกชั่วโมงของแต่ละวัน ถึงแม้แต่ละคนมีเวลาวันละ 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่ผลงานย่อมไม่เท่ากัน สำคัญอยู่ที่ใครใช้เวลาทำประโยชน์อันใด การปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยมิได้ใช้ประโยชน์ใด ชีวิตย่อมไร้ค่าในการดำรงอยู่

**“...การสร้างสรรค์ตนเอง การสร้างบ้านเมืองก็ตาม
มิใช่สร้างในวันเดียว ต้องใช้เวลา ต้องใช้ความเพียร
ต้องใช้ความอดทน เสียสละ แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ
ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดถอนในสิ่งที่ตั้งงาม...”**

พระบรมราชาโชวาท

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

การทำงานให้สำเร็จด้วยการเริ่มต้นงานเล็ก ๆ ทำให้เสร็จไปทีละอย่าง ทีละขั้นตอน งานก็จะมากขึ้นตามลำดับ ดูตัวอย่างนกกระจาบสร้างรัง ผึ่งหาน้ำหวาน ช่างไม้แกะสลัก

ล้วนทำงานในหน้าที่ของตนอย่างมุ่งมั่น ชยัน และอดทนทั้งสิ้น

สิ่งที่สำคัญคือ ทุกวันเมื่อทำงานเสร็จแล้วคอยทบทวน บ้างว่า งานวันนี้เป็นอย่างไร สำเร็จหรือบกพร่องตรงไหน อีกอย่างหนึ่งคือ การเตือนตนเองอย่ายอมแพ้ง่าย อย่าล้มเลิก กลางคัน อย่ากลัวสมองจะอ่อนล้า

จะเห็นได้ว่า ทุกวันจะมีค่าและมีความหมายสำหรับคนทำงานที่ปรารถนาความสำเร็จ เข้าตื่นขึ้นมาด้วยความหวัง มีความสุขสำหรับวันใหม่ คิดใหม่ ใฝ่งาน จิตใจสดชื่น เริ่มวันใหม่ด้วยพลังใหม่

เมื่อคิดทำงานใหม่ ๆ จงใส่ความคิดว่า **“สำเร็จ”** ลงไปด้วยเสมอ คำพูดดี ๆ จะคอยกระซิบเตือน กระตุ้นจิตใจให้มีพลังชีวิตวันใหม่ สดใสสมปอง (A better life, a brighter day.) เมื่อเป็นดังนี้แล้วคำว่า “ทำไม่ได้ เวลามีน้อย เงินมีน้อย

ความสามารถของเราไม่ถึงขั้นที่จะทำงานใหญ่” จะ

ค่อย ๆ เลื่อนหายไป มีแต่ทำได้ เป็นไปได้ ถ้าเราทุ่มเท และตั้งใจจริง

ดอกไม้บานรับแสงอรุณรุ่ง อาศัยแสงแดดปรง
อาหารให้ลำต้นเจริญเติบโต แข็งแรง มั่นคง ชีวิตคนเรา
ต้องการความคิดที่งดงามเพื่อบำรุงจิตใจให้แกร่งกล้า
ทุกเช้าจงคิดดี ให้เสมือนดอกไม้บานในดวงใจที่มีความ
สดใส มีความหวัง และมีพลังต่อสู้

