

เรื่องจริง!!!..วิธีสร้างแรงจูงใจ..ไม่ให้เกิดฆ่าตัวตาย...

นำเสนอเมื่อ : 12 เม.ย. 2552

อีกวิธีหนึ่ง...ถ้าคุณคิดจะฆ่าตัวตาย....จากประสบการณ์จริง....

สร้างแรงจูงใจด้วยการให้คะแนน 1 คะแนนทุกวัน
ผู้หญิงคนหนึ่งที่เคยคิดฆ่าตัวตายเพราะรู้สึกตัวเองไม่มีค่า
แล้วมีคนแนะนำให้เธอกลับไปเขียนความดีที่ตัวเองทำทุกวันวันละหนึ่งเรื่อง รวม 100 วัน

เมื่อปีที่แล้ว ดิฉันได้รับคำแนะนำให้อ่านหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ **"แรงจูงใจไร้ขีดจำกัด"**
หรือ **100 ways to motivate yourself** เขียนโดยคุณสติฟ แชลนเดอร์
เป็นหนังสือติดอันดับขายดีอยู่ในร้านหนังสือหลายแห่งคะ

หนึ่งในร้อยวิธีที่จะสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเองคือ การให้คะแนน(อย่างน้อย) 1
คะแนนกับตัวเองทุกวันคะ

หลายคนคงเคยได้ยินเรื่องของผู้หญิงคนหนึ่งที่เคยคิดฆ่าตัวตายเพราะรู้สึกตัวเองไม่มีค่า
แล้วมีคนแนะนำให้เธอกลับไปเขียนความดีที่ตัวเองทำทุกวันวันละหนึ่งเรื่อง รวม 100 วัน
และหลังจากที่เขียนความดีที่ทำในวันนี้ ก็ให้อ่านของวันที่ผ่านมาด้วย 1 รอบ ครบ 100
เรื่องแล้วคอยฆ่าตัวตาย หลังจากที่ผู้หญิงคนนั้นก็กลับไปทำตามคำแนะนำ ครบ 100 วัน
เธอก็กลับมาบอกว่า ฉันไม่ฆ่าตัวตายแล้ว เพราะชีวิตฉันสามารถทำเรื่องดี ๆ ได้ตั้งเยอะ

ดิฉันได้เริ่มลองทำตามคำแนะนำครั้งแรกเมื่อเดือนกันยายน 2549
(แต่ไม่ได้คิดจะฆ่าตัวตายนะคะ เพียงแต่อยากลองพิสูจน์ตามวิสัยคนจบวิทยาศาสตร์คะ)
โดยหาสมุดโน้ตเล่มเล็กๆ พร้อมปากกาว่างไว้ที่หัวเตียง กอนนอนก็จะนึกว่า วันนี้ เราได้ 1
คะแนนเรื่องอะไร บางทีก็เป็นเรื่องง่าย ๆ คะ เช่นได้รวบรวมข้อมูลมาตรฐานที่ 3
จากทุกภาควิชาเป็นภาพรวมคณะเสร็จตามที่วางแผนไว้, วันหนึ่งรองฯ บริหารบอกมาว่า
ผช.นวลจิราฝากุชมมาว่า powerpoint เสนอผลดำเนินงานของคณะวิทยส่วย ดูนาย ..yeh.. 1
คะแนน.. เป็นต้น

หลายคนสงสัยว่า อ้าว..แล้ววันไหนที่ทำเรื่องไม่ดี ผิดพลาดล่ะ จะเขียนไม่ ..
ดิฉันจะใช้วิธีคิดทบทวนว่าควรแก้ไขอย่างไร และเก็บเป็นบทเรียนไว้ในใจแทนคะ
แต่ไม่เขียนลงในสมุด 1 คะแนนคะ เพราะอยากให้สมุดเล่มนี้เป็นเล่มที่รวบรวมเรื่องดี ๆ
ที่ตัวเองได้ทำมากกว่าจะรวบรวมเรื่องแย่ ๆ วันไหนที่รู้สึกท้อ และเบื่องาน เบื่อคน
ดิฉันก็จะอ่านทบทวน 1 คะแนนที่ได้ผ่าน ๆ มา เราก็จะรู้สึกมีกำลังใจเพิ่มขึ้น
และพร้อมจะลุกขึ้นมาสูต่อคะ

ใครที่เคยอ่านหนังสือเล่มนี้ ลองเข้ามาแลกเปลี่ยนความเห็น
และเล่าประสบการณ์ที่ได้จากการนำไปใช้กันหน่อยนะคะ ไครราวหนา
ดิฉันจะเขียนโยงให้เห็นว่า วิธีการให้คะแนนแบบนี้ สอดคล้องแนวคิดในหนังสือ The

Secret (หนังสือขายดีที่คุณจิระนันท์ พิตรปรีชา เป็นผู้แปล และคุณสรยุทธแนะนำให้อ่านในรายการเรื่องเล่าเช้านี้) อย่างไร

Being Happy > ขอให้มีความสุขกับการทำงานนะคะ

ขอขอบคุณเจ้าของบทความ และคำแนะนำดีๆ



คุณเจนวดี หิรัญรัตน์

หน่วยประกันคุณภาพ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์