เรื่องจริง.!!!..วิธีสร้างแรงจูงใจ.ไม่ให้คิดฆ่าตัวตาย...

นำเสนอเมื่อ : 12 เม.ย. 2552

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

สร้างแรงจูงใจด้วยการให้คะแนน 1 คะแนนทุกวัน
ผู้หญิงคนหนึ่งที่เคยคิดฆ่าตัวตายเพราะรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า
แล้วมีคนแนะนำให้เธอกลับไปเขียนความดีที่ตัวเองทำทุกวันวันละหนึ่งเรื่อง รวม 100 วัน

เมื่อปีที่แล้ว ดิฉันได้รับคำแนะนำให้อ่านหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ "แรงจูงใจไร้ขีดจำกัด" หรือ 100 ways to moivate yourself เขียนโดยคุณสตีฟ แชลนเดอร์ เป็นหนังสือติดอันดับขายดีอยู่ในร้านหนังสือหลายแห่งคะ

หนึ่งในร้อยวิธีที่จะสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเองคือ การให้คะแนน(อย่างน้อย) 1 คะแนนกับตัวเองทุกวันคะ
หลายคนคงเคยได้ยินเรื่องของผู้หญิงคนหนึ่งที่เคยคิดฆ่าตัวตายเพราะรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า แล้วมีคนแนะนำให้เธอกลับไปเขียนความดีที่ตัวเองทำทุกวันวันละหนึ่งเรื่อง รวม 100 วัน และหลังจากที่เขียนความดีที่ทำในวันนี้ ก็ให้อ่านของวันที่ผ่านมาด้วย 1 รอบ ครบ 100 เรื่องแล้วค่อยฆ่าตัวตาย หลังจากที่ผู้หญิงคนนี้กลับไปทำตามคำแนะนำ ครบ 100 วัน เธอก็กลับมาบอกว่า ฉันไม่ฆ่าตัวตายแล้ว เพราะชีวิตฉันสามารถทำเรื่องดีๆ ได้ตั้งเยอะ

ดิฉันได้เริ่มลองทำตามคำแนะนำครั้งแรกเมื่อเดือนกันยายน 2549 (แต่ไม่ได้คิดจะฆ่าตัวตายนะคะ เพียงแต่อยากลองพิสูจน์ตามวิสัยคนจบวิทยาศาสตร์ค่ะ) โดยหาสมุดโน๊ตเล่มเล็กๆ พร้อมปากกาวางไว้ที่หัวเตียง ก่อนนอนก็จะนึกว่า วันนี้ เราได้ 1 คะแนนเรื่องอะไร บางทีก็เป็นเรื่องง่ายๆ คะ เช่นได้รวบรวมข้อมูลมาตรฐานที่ 3 จากทุกภาควิชาเป็นภาพรวมคณะเสร็จตามที่วางแผนไว้, วันนี้รองฯ บริหารบอกมาว่า ผช.นวลจิราฝากชมมาว่า powerpoint เสนอผลดำเนินงานของคณะวิทย์สวย ดูง่าย ..yeh.. 1 คะแนน.. เป็นต้น

หลายคนสงสัยว่า อ้าว..แล้ววันไหนที่ทำเรื่องไม่ดี ผิดพลาดล่ะ จะเขียนไม๊ .. ดิฉันจะใช้วิธีคิดทบทวนว่าควรแก้ไขอย่างไร และเก็บเป็นบทเรียนไว้ในใจแทนคะ แต่ไม่เขียนลงในสมุด 1 คะแนนคะ เพราะอยากให้สมุดเล่มนี้เป็นเล่มที่รวบรวมเรื่องดีๆ ที่ตัวเองได้ทำมากกว่าจะรวบรวมเรื่องแย่ๆ วันไหนที่รู้สึกท้อ และเบื่องาน เบื่อคน ดิฉันก็จะอ่านทบทวน 1 คะแนนที่ได้ผ่านๆ มา เราก็จะรู้สึกมีกำลังใจเพิ่มขึ้น และพร้อมจะลุกขึ้นมาสู้ต่อคะ

ใครที่เคยอ่านหนังสือเล่มนี้ ลองเข้ามาแลกเปลี่ยนความเห็น และเล่าประสบการณ์ที่ได้จากการนำไปใช้กันหน่อยนะคะ ไว้คราวหน้า ดิฉันจะเขียนโยงให้เห็นว่า วิธีการให้คะแนนแบบนี้ สอดคล้องแนวคิดในหนังสือ The

Secret (หนังสือขายดีที่คุณจีระนันท์ พิตรปรีชา เป็นผู้แปล และคุณสรยุทธแนะนำให้อ่านในรายการเรื่องเล่าเช้านี้) อย่างไร

Being Happy > ขอให้มีความสุขกับการทำงานนะคะ

ขอขอบคุณเจ้าของบทความ และคำแนะนำดีๆ

คุณเจนวดี หิรัญรัตน์

หน่วยประกันคุณภาพ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์