



สูตรไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อคุณพบว่าตนเองกำลังจะยอมแพ้ ให้พยายามหาสาเหตุที่ทำให้คุณคิดแบบนั้นให้ได้

- * เป็นเพราะอารมณ์ความรู้สึกของคุณเองใช่หรือไม่ ? ความวิตกกังวลคือสาเหตุที่ทำให้คุณลังเลที่จะเขียนรายงานเพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียนใช่หรือไม่ ? หรือเป็นเพราะคุณรู้สึกเบื่อในเนื้อหาของบทเรียน ?
- * เป็นเพราะปัญหาในการนำไปใช้จริงใช่หรือไม่ ? หรือเป็นเพราะคอมพิวเตอร์มีปัญหา ? หรือเป็นเพราะชั้นเรียนได้ถูกยกเลิกไปแล้ว ?
- * เป็นเพราะคุณมีปัญหาเกี่ยวกับคนอื่น ๆ หรือไม่ ? หรือเป็นเพราะคุณถูกจำกัดโดยเจ้าของงานหรือไม่ ? หรือเป็นเพราะคุณมีเพื่อนร่วมงานที่ยุ่งง่ามอยู่เรื่อยๆ ใช่หรือไม่ ?
- * เป็นเพราะสุขภาพร่างกายของคุณใช่หรือไม่ ? คุณรู้สึกเหนื่อยเกินไปที่จะเริ่มต้นใหม่อีกครั้งใช่หรือไม่ ? การปวดหลังซ้ำแล้วซ้ำเล่าคือสาเหตุที่ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใช่หรือไม่ ?

การที่คอมพิวเตอร์มีปัญหาอาจจะทำให้คุณรู้สึกโกรธ แต่ถ้าปัญหาที่แท้จริงเกิดมาจากสาเหตุอื่น คุณก็ต้องหาทางออกของปัญหาในทางปฏิบัติโดยไม่ใช้อารมณ์ความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง เมื่อคุณทราบสาเหตุที่ทำให้คุณอยากจะยอมแพ้หรือล้มเลิกการดำเนินการใดๆ ขอให้ลองปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

1 ถ้าคุณเคยประสบอุปสรรคเช่นนี้มาก่อน ให้คุณคิดย้อนกลับไประยะหนึ่งว่าคุณเคยแก้ไขปัญหาได้อย่างไร แล้วดูว่าสามารถนำมาใช้กับครั้งนี้ได้หรือไม่

- 2 คิดถึงสิ่งที่คุณควรจะทำเป็นการแก้ไขเป็นข้อๆ และเลือกทำในข้อที่คุณไม่เคยลองมาก่อน
- 3 ขอคำแนะนำ เช่น โทรศัพท์ไปหาเพื่อนแล้วเล่าปัญหาให้ฟัง หรือไปขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นหมอรักษาโรคข้อหรือโปรแกรมเมอร์ผู้เก่งกาจก็ตาม หรือไม่ก็ให้ขอความช่วยเหลือจากทางอินเทอร์เน็ตก็ได้
- 4 ให้ลองจินตนาการว่าคุณจะรู้สึกดีแค่ไหน ถ้าคุณสามารถฝ่าฟันอุปสรรคใดๆ ก็ตามได้อย่างประสบผลสำเร็จ
- 5 กำจัดความเหนื่อยล้าด้วยการยืดเหยียดขาให้เต็มแรง หรือไม่ก็เข้านอนให้เร็วขึ้น

