

# การปรับเปลี่ยนตัวเองรับปีใหม่

โดย Min Sen Edu. 16 มกราคม 2564

โดยปกติช่วงปีใหม่ จะเป็นช่วงที่หลายคนมักจะคิดถึงแนวทางแก้ไขตนเอง หรือปรับเปลี่ยนตนเอง ที่ในปีที่ผ่านมาเรารู้สึกอยากปรับเปลี่ยน โดยมากจะเริ่มจากด้านสุขภาพ เนื่องจากช่วงปลายปีเป็นงานเลี้ยงฉลอง เช่น การควบคุมน้ำหนัก การลดการดื่มแอลกอฮอล์ การออกกำลังกาย ฯ แต่ปีที่ผ่านมาเป็นช่วงวิกฤติในหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทย ที่เผชิญกับปัญหาโรคระบาดที่รุนแรงที่ชื่อว่า COVID-19 ทำให้เราค่อนข้างหมกมุ่นอยู่กับการเอาตัวรอด ทั้งจากทางโรคระบาด ปัญหาทางธุรกิจและเศรษฐกิจในระดับครัวเรือน บางคนอาจจะรวมไปถึงความรัก ความสัมพันธ์ แต่อย่างไร ปีนี้ก็ขอให้ปีที่ดีของทุกคน โดยการปรับเปลี่ยนตนเองรับปีใหม่อย่างไรให้มีความสุขตลอดปี ตามอัธยาศัย

การเปลี่ยนตนเองของหลาย ๆ คนที่ผ่านมาในหลายปีนั้น มักจะมีความมุ่งมั่นเพียงแค่ช่วงระยะเวลาหนึ่ง ตั้งแต่ 30-180 วัน โดยมากมักจะไม่ค่อยเกิน 90 วัน ซึ่งมักจะเริ่มจากกิจกรรมที่เราต้องการที่จะเปลี่ยน แต่เราไม่ได้เริ่มต้นจากคำถามที่ว่าทำไมเราถึงอยากเปลี่ยน เพราะคำถามว่าทำไม จะเป็นแรงจูงใจอย่างแรงที่ช่วยให้เราเดินทางฝ่าความยากลำบาก เป็นการกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมที่จะตามมา รวมถึงจะระบุด้วยว่าเราจะทำกิจกรรมนั้นอย่างไร เป้าหมายอาจจะเป้าหมายระยะสั้น ๆ หรือหากเป็นการเชื่อมต่อกับเป้าหมายใหญ่ของชีวิตได้ก็จะยิ่งดี เช่น เราเกิดมาทำไม เราต้องการทำประโยชน์อะไรให้กับ

ใคร แต่คงไม่ใช่เพียงประโยชน์ของเราเพียงคนเดียว การมีประโยชน์กับคนรอบตัวเรา หรือคนอื่นบ้าง มันเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตนเองและสังคม สิ่งนี้จะเป็นแรงขับเคลื่อนให้เราเดินไปข้างหน้า

การมองเห็นภาพในอนาคตที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่เราต้องการ การเห็นภาพของตนเองอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ แล้วเป็นอย่างไร ความรู้สึกที่เรามีในขณะนั้น ถ้าเราสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจนได้มากเท่าไร เราก็จะยิ่งมีพลังมากขึ้นได้เท่านั้น หลายคนคิดและเห็นภาพได้ถึงขนาดรับรู้ถึงเสียง สัมผัส กลิ่น และรสชาติของบรรยากาศที่เราได้บรรลุในเป้าหมายนั้น ๆ แต่หลายคนก่อนที่จะมาถึงตรงนี้ได้จำเป็นต้องมีสมาธิ ซึ่งอาจจะฝึกสมาธิมาก่อนก็ได้ เพราะการฝึกสมาธิจะช่วยให้เราตัดสิ่งที่ยึดติดในจิตใจออกได้ และช่วยให้ภาพชัดเจนขึ้นได้ง่ายขึ้น

จากนั้นเป็นการวางแผนว่าเราจะเริ่มจากอะไร เพื่อที่จะทำให้แผนการปีใหม่ของเราบรรลุเป้าหมาย และเป็นจริงได้ง่ายขึ้น โดยกำหนดให้ละเอียดในระดับวันเดือนปี และเริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ โดยกำหนดว่าเรื่องอะไรที่เราจะต้องทำเพื่อไปสู่เป้าหมาย เรื่องใดที่เราควรทำ และที่สำคัญ คือ เรื่องใดที่เราไม่ควรทำเลย หรือเสียเวลาไปกับเรื่องเหล่านี้เลย และเรื่องที่ไม่ควรทำเป็นเรื่องที่สำคัญกว่าเรื่องที่เราควรจะทำเสียอีก

เรียนรู้ เพื่อทำให้แผนที่เราวางไว้เกิดได้จริง และมีผลตามที่เรารต้องการ เป็นการเรียนรู้จากอดีตของเราที่เราทำแล้วประสบ

ความสำเร็จ หรือล้มเหลว หรือเรียนรู้จากคนอื่นที่ประสบ  
ความสำเร็จ

การเริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ที่เราทำได้ การคิดเรื่องใหญ่ และเริ่มจาก  
เรื่องเล็ก ๆ ที่เราทำได้ก่อน และพัฒนาการไปเรื่อย ๆ เพื่อไปสู่  
เป้าหมาย

หาเทคนิค หรือลูกเล่นที่จะทำให้เราก้าวข้ามอุปสรรคไปได้ เช่น  
การไปออกกำลังกายที่นาเบือ แต่ถ้าเราน่าชุดสวย ๆ มาวางก่อน  
นอน และเมื่อตื่นตอนเช้า เห็นชุดแล้วอยากใส่ รวมถึงถ่ายรูป  
เวลาออกกำลังกายให้เพื่อนเห็น จนถ้าเราไม่ไปออกกำลังกาย  
เพื่อนจะทัก หรือตามเพื่อนที่ชอบออกกำลังกายไป และให้เขา  
โทรมาเตือนเราด้วย

หาพลังที่ช่วยให้เราก้าวเดินต่อไปเรื่อย ๆ อาจจะเป็นพลังจาก  
ภายใน คือ การฝึกสมาธิ เพื่อลบเสียงในหัวของเราที่บอกเรา  
เวลาที่เราคิดหวัง ว่าเราเป็นคนขี้แพ้ เราไม่ได้เรื่อง การฝึกสมาธิ  
จะช่วยลดเสียงภายในหัวของเราลงได้ โดยการที่จดจ่อไปในเรื่อง  
อื่น และทำให้เสียงเหล่านั้นเงียบเสียงลงได้ และช่วยให้เราจดจ่อ  
อยู่กับเป้าหมายอย่างสม่ำเสมอ หรือพลังจากภายนอก ซึ่งเป็น  
การที่เราทำเรื่องต่าง ๆ เพื่อคนที่ใกล้ชิดเรา หรือสังคม เป็นการ  
สร้างคุณค่าให้กับตัวเราโดยผ่านคนภายนอก เช่น เข้าไปหาลูก  
และรู้สึกถึงความรู้สึกที่ดี และอยากเห็นลูกที่มีความสุขเมื่อเขา  
เติบโตขึ้น สิ่งเหล่านี้ก็จะพลังขับเคลื่อนให้เราพร้อมเผชิญและ  
ก้าวข้ามปัญหาต่าง ๆ ออกไปได้ เช่น อยากจะลดน้ำหนัก คงต้อง  
เริ่มว่า เป้าหมายของการลดน้ำหนักนี้เพื่อให้เรามีสุขภาพ

แข็งแรง เพื่อที่จะมีเวลาดูแลสุขภาพได้ยาวนานเห็นลูกในงาน  
แต่งงาน เริ่มจากการควบคุมอาหาร หรือ การออกกำลังกายที่เรา  
พอจะทำได้ก่อน และทำสม่ำเสมอ โดยกำหนดว่า เราจะทำใน  
วันไหน เวลาใด และเดือนหน้าจะทำอะไรบ้าง และอะไรที่เราจะ  
เห็นผลบ้างจากอดีตที่เราเคยทำ ผลนี้อาจจะไม่ใช่น้ำหนัก แต่  
ผลที่เกิดจากความพึงพอใจของเราในกิจกรรมนั้น ๆ และจากนั้นก็  
ค่อย ๆ ขยับออกไป และเมื่อน้ำหนักลดลงสัก 2-3 กก เราจะให้  
รางวัลกับตนเอง ด้วยการทานอาหารที่เราชอบมาก ๆ แม้ว่า  
อาหารนั้นจะทำให้อ้วน แต่มือเดี๋ยวก็ไม่ได้ทำให้น้ำหนักเราขึ้นมา  
ได้ 2-3 กก

ติดตามข้อมูลอื่นเพิ่มเติมได้จาก [www.minsenconcept.com](http://www.minsenconcept.com)