

หลักการ “มุ่งมั่น จดจ่อ ต่อเนื่อง” (ในปีใหม่)

คุณย่าของผมเคยบอกไว้ว่า...

อย่าปล่อยให้ความล้มเหลวมาเป็นบาดแผลในใจ
และอย่าให้ความสำเร็จมาควบคุมความคิดของเรา

Will Smith



ดร.วิฑูรย์ สิมะโชคดี

ปีใหม่อีกแล้วครับ

จึงเป็น “โอกาสสำคัญ” ที่เราจะได้ตั้ง “เป้าหมาย” ในชีวิต - การงาน - ครอบครัว - สุขภาพ และอื่นๆ อีกครั้ง

แต่เราจะต้องลงมือทำทันทีตั้งแต่ “วันปีใหม่” (1 มกราคม) เลย เป้าหมายต่างๆ จึงจะสัมฤทธิ์ผล มิเช่นนั้น เราคงจะต้องรอ “โอกาสใหม่” เพื่อ “ตั้งเป้าหมาย” อีก ซึ่งจะเลื่อนออกไปเรื่อยๆ เพราะไม่ได้ลงมือทำสักที

การตั้งเป้าหมายเป็นเพียง “การเริ่มต้น” หรือ “จุดเริ่มต้น” เท่านั้น แต่การไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีแต่จะต้องเริ่มเดินทางหรือลงมือทำอย่างแท้จริง เพราะเป็นตัวประกันว่า เราจะไปถึงจุดหมายหรือทำสำเร็จหรือไม่

ปีใหม่นี้ จึงขอเพียงแต่ยึดมั่นใน “เป้าหมาย” ให้ชัดเจน และตามติดด้วยหลักการ “มุ่งมั่น จดจ่อ และต่อเนื่อง”

เมื่อเราอ่านจากหนังสือหรือมีโอกาสพูดคุยกับ “ผู้ที่ประสบความสำเร็จ” ในอาชีพต่างๆ แล้ว เราก็จะเรียนรู้ได้ว่า พวกเขาล้วนแต่ยืนยันถึงความสำคัญของการตั้ง “เป้าหมาย” และหลักการ “มุ่งมั่น จดจ่อ ต่อเนื่อง”

ยกตัวอย่างของการตั้ง “เป้าหมาย” ในปีใหม่นี้ว่า “จะต้องลดน้ำหนักให้ได้ 10 กิโลกรัมในปี 2563 นี้” เราก็จะต้อง

1. **มุ่งมั่น:** ด้วยการประพฤติปฏิบัติโดยการควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ
2. **จดจ่อ:** กับเป้าหมาย และคอยตรวจประเมินดูผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นระยะๆ ว่าใกล้ถึงเป้าหมายหรือยัง จะได้ว่าจำเป็นต้องทำอะไรหรือปรับปรุงอย่างไรต่อไป
3. **ต่อเนื่อง:** ด้วยการกระทำอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ ทำให้เราใกล้ถึงจุดหมายทุกทีๆ คือไม่ผัดวันประกันพรุ่ง อะไรขาดตกบกพร่อง หรือทำให้เราห่างไกลจาก “เป้าหมาย” เราก็ต้องเลิกทำหรือต้องรีบปรับปรุงให้ดีขึ้น และทำให้เข้าใกล้ “เป้าหมาย” มากขึ้น

ความสำเร็จใดๆ จึงขึ้นอยู่กับ “เป้าหมาย” และการหลักการ “มุ่งมั่น จดจ่อ และต่อเนื่อง” อย่างจริงจัง



ปัญหาในวันนี้ จึงอยู่ที่การตั้ง “เป้าหมาย” ที่ต้องเป็นเป้าหมายที่ “ทำหาย” และสมเหตุสมผลด้วย คือ ไม่สูงจนเวอร์ทำไม่ได้ และไม่ต่ำจนไม่ต้องพยายาม (ไม่ต้องออกแรง) ก็ทำได้

“เป้าหมาย” จึงต้องเป็นเรื่องที่ทำหายความสามารถของเรา คือ เราต้องพยายามมากขึ้นกว่าเดิมหรือ ออกแรงมากขึ้นกว่าเดิม จึงจะสำเร็จ และความ “ทำหาย” ที่ว่านี้ ควรจะต้องอยู่ในวิสัยที่ “เราทำได้” เพราะเป็นเรื่องที่เราชอบเราถนัดอยู่แล้วด้วย

หากเป็นความพยายามทำในเรื่องที่เราไม่ถนัด หรือไม่รัก ไม่ชอบแล้ว โอกาสที่เราจะประสบความสำเร็จก็ยากขึ้น หลายครั้งหลายคน จึงถึงกับ “เหนื่อยฟรี”

ดังนั้น “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” จึงต้องเป็นความพยายามในเรื่องที่ “ใช่” ซึ่งเป็นเรื่องที่ตรงกับความถนัด และถูกจริตของเราด้วย คือ ไม่ใช่พยายามทำในเรื่องที่ใหม่เอี่ยม แบบไม่คุ้นเคยมาก่อนเลย

ที่สำคัญที่สุดในปีใหม่ พ.ศ.2563 นี้ ก็คือ อยากรู้ให้กำลังใจพวกเราทุกคนว่า “เป้าหมาย” ที่เราตั้งไว้ทุกเรื่องนั้น เราทำได้แน่นอนครับ ขอเพียงแต่ “มุ่งมั่น จดจ่อ ต่อเนื่อง” ในเรื่อง “ใช่” ด้วยการลงมือทำทันที ครับ

Just One More Step

“สวัสดิ์ปีใหม่ 2563” ครับผม !