

เพียง 30 วันเท่านั้น

“Everyone thinks of changing the world, but no one thinks of changing himself.”

“ทุกคนคิดแต่จะเปลี่ยนแปลงโลก แต่กลับละเลยที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง”

Lev Nikolayevich Tolstoy



ดร.วิฑูรย์ ลิ้ม-โชคดี

ทุกวันนี้ เราต้องหมั่นถามตัวเองว่า เราพึงพอใจกับชีวิตตัวเองไหม ยังมีอะไรที่เราอยากได้ หรืออยากให้อีกกว่านี้อีกหรือเปล่า

“อะไร” คือสิ่งที่เราอยากได้ เพื่อให้ชีวิตมีความสุข และประสบความสำเร็จได้

ว่าไปแล้ว “ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตเรา มักมาจากการกระทำของเราเองทั้งสิ้น ไม่ว่าเราจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ไม่เกี่ยวกับเรื่องของดวงหรือโชควาสนาอะไรเลย”

ผมได้ยินได้ฟังผู้คนมากมายที่ฝันอยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเอง อยากมีความสุขในชีวิตมากขึ้น อยากร่ำรวยขึ้น แต่สิ่งที่เขาเหล่านั้นทำกลับมีแต่การเฝ้ารอปาฏิหาริย์หวังจะถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง หวังจะได้แต่งงานกับคนรวย หรือไม่ก็รอแต่ให้ราชรถมาเกย หรือขอให้โชคชะตาบันดาลให้รวยขึ้นมาแบบไม่มีเหตุผล พวกเขาเหล่านั้นเฝ้ารอแต่อิทธิพลจากภายนอกให้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ และเปลี่ยนทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีขึ้นแบบพลิกฝ่ามือ ผู้คนจำนวนมากมักเชื่อในฟ้าลิขิต โดยที่ไม่เคยจุกคิดเลยว่า ตัวเขาเองสามารถควบคุม “ความเป็นไปได้” ในทุกจังหวะชีวิต

ดังนั้น สิ่งที่ผู้คนจำนวนไม่น้อยมักจะทำ ก็คือ การนั่งฝันลมๆ แล้งๆ โดยไม่ลงมือทำอะไร และมักจะทำอะไรเดิมๆ อยู่ทุกวัน แล้วรอว่าเมื่อไหร่ปาฏิหาริย์จะเกิดขึ้น โดยไม่รู้ว่าสิ่งที่เขาต้องการในชีวิตคืออะไร

แต่ในความเป็นจริงแล้ว เราควรจะนั่งสงบนิ่ง และถามตัวเองว่า เราต้องการอะไรในชีวิตกันแน่ พร้อมกับเขียน “เป้าหมาย” ของตัวเองลงไปให้ชัดเจนที่สามารถจับต้องได้ และเริ่มทำในสิ่งที่จะทำให้ชีวิตบรรลุเป้าหมายนั้น (เพื่อเข้าใกล้เป้าหมายนั้นๆ มากขึ้น) แล้วเราจะเห็นว่า เราสามารถจะสร้างปาฏิหาริย์ให้กับชีวิตได้ด้วยมือของเราเอง

ผู้ที่ประสบความสำเร็จ มักจะยืนยันว่า “อย่ามัวแต่นั่งเฉย อย่ามัวแต่รอคอย และฝันว่าสิ่งมหัศจรรย์จะเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราเริ่มลงมือทำ

ชีวิตเป็นของเรา เราเลือกได้ว่าอยากให้อะไรเกิดขึ้นกับชีวิต เรากำหนดชีวิตของเราเองได้ทุกเสี้ยววินาที ผ่านความคิด ความเชื่อ ความคาดหวัง ความมุ่งมั่น และการกระทำของเราเอง

ผู้รู้ (Kuru) จำนวนมากยืนยันว่า “จิตใจของเราคือพลังมหาศาล” พลังของจิตที่แข็งแกร่งนั้น จะช่วยให้เราได้ในสิ่งที่ต้องการ และเรื่องที่น่ายินดีก็คือ เราสามารถฝึกจิตของตัวเองเพื่อลดบันดาลให้ได้เฉพาะสิ่งที่เราต้องการ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ต้องการได้ เราจะเรียนรู้วิธีการจัดการกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น และบรรเทาความสูญเสียให้ลดลงจนหมดไปได้

ขอเพียงแต่เราฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และมีวินัยกับตนเอง ลองมาเริ่มต้นทำสิ่งเล็กๆ ที่เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างสม่ำเสมอ แล้วดูผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

การสร้างอุปนิสัยใหม่ที่มุ่งสู่เป้าหมาย และพยายามที่จะทำให้เข้าใกล้เป้าหมายอยู่เสมอ จะทำให้เราเกิดความมั่นใจว่าทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยตัวของเราเอง

เราต้องลงมือทำ นี่คือการที่สำคัญที่สุด เราต้องเริ่มลงมือทำให้ได้เสียก่อน จากนั้นก็ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อสร้างอุปนิสัยใหม่ให้กับตัวเรา

เทคนิคหนึ่งที่นิยมใช้กันก็คือ “NLP” หรือ Neuro-linguistic Programming ซึ่งเป็นเทคนิคในการเปลี่ยนพฤติกรรมของสมองและจิตได้สำนึก โดยใช้ชุดภาษาพูด และภาษากาย เพื่อช่วยให้นุคคลตีความสิ่งที่มากระทบใหม่ แล้วตอบสนองเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ดี และเป็นประโยชน์กับชีวิต

เทคนิคนี้มีความเห็นที่สรุปว่า “หากเราทำอะไรก็ตามด้วยความสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน 21-30 วัน เราจะสร้างอุปนิสัยใหม่ได้”

ระยะเวลา 30 วัน จะเป็นระยะเวลาที่เราจะสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับชีวิตได้แน่นอน ลองเริ่มจากสิ่งที่คิดว่าพอจะทำได้ก่อน ลองทำถึง 30 วัน แล้วดูผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น แล้วเราจะเชื่อมั่นว่า นิสัย และพฤติกรรมใหม่ ๆ เกิดขึ้นได้จริง ๆ

บ่อยครั้งที่เราต้องทำไปก่อน คือคิดแล้วทำเลย แล้วดูผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เพื่อจะปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่ทำก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น

เพียงแค่ 30 วันเท่านั้น สิ่งดี ๆ ในชีวิตที่ต้องการก็จะเกิดขึ้น

Just One More Step ครับผม!

