



บทความออนไลน์

ปณิธานปีใหม่ ไม่ต้องใหม่ได้ไหม ว่าด้วย การทำสิ่งเดิมให้ดีกว่าเดิม

365 วัน ที่ผ่านมาระยะหนึ่งเราเคยลองนับใหม่ว่า สิ่งที่ตั้งใจไว้ว่าอยากเปลี่ยนแปลงนั้นสำเร็จไปแล้วกี่เรื่อง

หากทำได้แค่เดือนแรกก็กลับเข้าสู่เดิมซ้ำ ๆ จนกลายเป็นธรรมเนียมเหมือนพิตเนสที่คนแน่นทุกต้นปี แม้จะผิตหวังนิด ๆ แต่ก็ไม่ต้องร้องไห้แล้วนะคะ กลับมาสู่อีกครั้ง ส่วนใครที่น้ำหนักลดได้ตามเป้าแล้วก็ต้องไม่ทำให้ทุกวันที่เหลือกลายเป็น Cheat Day กินทุกอย่างที่ขวางหน้า แต่ต้องดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงจนเป็นนิสัย ใครไปพบทันตแพทย์ได้ครบ 2 ครั้งต่อปีตามเป้า ก็ต้องรักษาเหงือกและฟันให้ถูกวิธีไม่หวังพึ่งคุณหมอเพียงอย่างเดียว ใครที่เลิกนอนดึกตื่นสายไปทำงานไม่ทันได้สำเร็จ ก็ต้องพยายามหากกลยุทธ์ในการพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นกันต่อไป

ปีใหม่นี้เราอยากให้ลองอะไรใหม่ ๆ ด้วยการทำให้เป้าหมายเก่าให้ท้าทายขึ้น ทั้ง New Year's Resolution ไป แล้วหันมาเพาะเมล็ดพฤติกรรม (seed habits) แทนดีกว่า วิธีการที่ว่ามันนั้นมาจากหนังสือ The Power of Habit โดย Charles Duhigg เขาเสนอให้เราใช้ประโยชน์จาก นิสัย มาใช้สร้างความเปลี่ยนแปลงได้ตั้งแต่ระดับตัวเราเองไปจนถึงสังคม! แนวคิดหลักก็คือการโฟกัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างจริงจัง จนกลายเป็นนิสัย เมื่อถูกปลุกฝังหยั่งรากลึกกลงไปแล้วเราก็สามารถต่อยอดนิสัยอื่น ๆ ขึ้นมาจากนิสัยพื้นฐานนั้นนั่นเอง





เราอาจลองเริ่มจากการสังเกตตัวเองอย่างง่าย ๆ ว่าอะไรคือสิ่งกระตุ้นให้เราอยากทำอะไรบางอย่าง แล้วอะไรคือรางวัล เมื่อค้นพบแล้วก็ค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันให้เป็นไปอย่างที่ต้องการ เช่น การที่เราอดใจไม่ไหวหยุดกินขนมขมุก และขนมปังเนยสดไม่ได้ อาจลองมองให้ลึกลงไปว่าที่จริงแล้วเราชอบความรู้สึกเวลาได้เคี้ยวอะไรหนึบ ๆ หรือชอบกลิ่นขนมปังอบใหม่ จากจุดนี้เราก็อาจเปลี่ยนมาลองทำขนมที่ดีต่อสุขภาพด้วยตัวเอง หรือหาอาหารอื่น ๆ ที่คุณสมบัติคล้ายกันมากินเป็นการทดแทน เริ่มต้นจากวินัยเล็กๆ ที่เป็นพื้นฐานในการใช้ชีวิต จะเป็นการจัดเตียงทุกเช้า ใช้ไหมขัดฟันหลังแปรงฟันเช้าเย็น เลือกรับประทานอาหารให้มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่กำลังพอดี จากนั้นจึงค่อย ๆ ขยับขยายเปลี่ยนนิสัยอื่น ๆ ตามมา ปีหน้าเราจะได้เป็นตัวเองคนใหม่ในเวอร์ชันที่ดีขึ้น แบบไม่ทุกข์ทรมาน ใช้ชีวิตอย่างไร้สุขจนบางที่ต้องเลิกล้มกลางคันเพราะเปลี่ยนตัวเองหลาย ๆ อย่างพร้อมกันจนทนไม่ไหว

ใครที่ทำได้ดีอยู่แล้วก็ไปต่อ! แต่อย่าหยุดอยู่กับความสำเร็จเดิม ๆ ให้ลองท้าทายตัวเองมากขึ้น ด้วยการลงรายละเอียดในการทำสิ่งใด ๆ ที่ตั้งใจไว้ อย่างเช่น การดูแลสุขภาพอย่างลึกซึ้ง โลกนี้มีศาสตร์แห่งสุขภาพมากมายให้เราค้นพบ อาจเริ่มจากเรียนรู้ด้วยตัวเองถึงจุดหนึ่งจึงลองวิธีการปรึกษา พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ จะได้หุ่นดีอย่างยั่งยืน เพราะออกกำลังกายถูกท่า กินอาหารถูกจุด และใช้ชีวิตอย่างรู้ที่มาที่ไปของการกระทำทุกอย่าง ทำให้เรามีเป้าหมายไล่ระดับพัฒนาการอย่างชัดเจน ไม่ใช่ทำไปอย่างไร้จุดหมาย





สิ่งสำคัญอีกอย่างในการพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น คือการอาศัยตัวช่วยอย่างการจดบันทึกลงในสมุดเล่มเล็กที่เขียนความตั้งใจแยกไว้เป็นข้อ ๆ แล้วจดพัฒนาการในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ลงไป หรือจะใช้สมาร์ตโฟนเก็บภาพตัวเองในแต่ละวันไว้ก็ดูเป็นโปรเจกต์สนุก ๆ ที่อาจทำให้เราเห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองได้เป็นอย่างดี แอปพลิเคชัน หรือแกดเจ็ตติดตามความเคลื่อนไหวของร่างกายบันทึกไว้เป็นข้อมูลต่าง ๆ นานา ซึ่งในปัจจุบันนั้นมีหลากหลายฟังก์ชันและราคาอยู่ในระดับที่เอื้อมถึงได้ไม่ยาก เมื่อมองกลับไป เราจะได้เห็นความก้าวหน้าของตัวเองที่จับต้องได้ ไม่ต้องสับสนว่าที่รู้สึกผอมลงนี่คิดไปเองหรือว่าผมจริง ๆ การเปลี่ยนแปลงที่ดีนั้นหากเรากระตุ้นตัวเอง ทั้งทางกายและทางใจไปพร้อม ๆ กันยิ่งดี เพราะการดูแลสุขภาพนั้นมักผูกโยงอยู่กับความรู้สึกที่เหนื่อยยาก ทรมาน ไม่ดีดังใจ เราอาจลองเติมสีสันง่าย ๆ ให้การดูแลร่างกาย อย่างการเลือกแปรงสีฟันสีสดใสสีที่ทำให้รู้สึกอยากแปรงฟันทุกเช้า และก่อนเข้านอน

นอกจากตัวช่วยที่เป็นอุปกรณ์ต่างๆ แล้ว อีกสิ่งที่เราขาดไม่ได้จริง ๆ คือ การเล่าความตั้งใจของเราให้เพื่อนที่เราไว้วางใจได้รับฟัง จะได้มีแรงสนับสนุนในวันที่ท้อแท้ หมดกำลังใจ การมีกลุ่มเพื่อนร่วมลดกินขนมจุกจิกขบเคี้ยว หรือช่วยชวนคุยภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันไปด้วยกันจะเป็นกำลังสำคัญผู้คอยผลักดันในวันที่เราคิดล้มเลิกกลางทาง

การทำตามเป้าหมายให้ได้สำเร็จนั้นเป็นเรื่องยาก แต่การรักษาสิ่งนั้นไว้ให้อยู่กับเราตลอดไปนั้นยากยิ่งกว่า ใครที่ยังล้มลุกคลุกคลานก็เริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ไม่ต้องรอปีใหม่ก็เป็นคนใหม่ได้ ส่วนใครที่ดูแลตัวเองได้ดีอยู่แล้วก็อย่าลืมหาวิธีดูแลตัวเองให้ดียิ่งขึ้นต่อไปกันนะ



บทความนี้สนับสนุนโดย [Curaprox TH](#)

อ้างอิงข้อมูลจาก

<https://www.forbes.com/sites/shivgaglani/2018/12/19/ditch-your-new-years-resolutions-instead-plant-your-seed-habit/#1e8864b01d77>

<https://psychcentral.com/lib/10-sure-ways-to-keep-your-new-years-resolutions/>

