

ปณิธานปีใหม่

New Year's Resolution

ชัยทวี เสนะวงศ์
Chaitawees@gmail.com



ในทุกๆ ช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของปีจากปีเก่ามาสู่ปีใหม่
จะมีวัฒนธรรมของชาวโลกที่นับถือศาสนาคริสต์อย่างหนึ่งคือ
การตั้งปณิธานปีใหม่ (New Year's Resolution)

SUN	MON	TUE	WED	THR	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

ซึ่งวัฒนธรรมนี้มีความหมายกว้างๆ ว่าหมายถึงในช่วงเวลาที่จะเข้าสู่ปีใหม่ คนจะมีการทบทวนการใช้ชีวิต หรือการทำงานในปีที่ผ่านมา แล้วตั้งเป้าหมายกับตนเองว่าจะเริ่มต้น หรือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นกับชีวิตตัวเองอย่างไร ซึ่งวัฒนธรรมของฝรั่งอันนี้ก็มีความหมายจำนวนไม่น้อยนำมาประพฤติปฏิบัติเช่นกัน

จากการวิจัยของมหาวิทยาลัย Scranton ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า คนมากกว่าครึ่งจะมีการตั้งปณิธานปีใหม่กับตัวเอง โดยส่วนมากของเป้าหมายจะเป็นไปในทิศทางของการปรับปรุงในสิ่งต่างๆ ที่ตัวเองไม่ได้ทำ ทำได้ไม่ดี หรืออุปนิสัยที่ไม่ดีทั้งหลายแหล่ และโดยเฉพาะในปี ค.ศ. 2018 Theme สุดฮิต 10 อันดับแรกของ New Year's Resolution จะมีดังนี้

1 การดำเนินชีวิตที่สนุกสนาน มีความสุข ไม่เครียด		2 ปรับปรุงแบบแผนการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น เช่น	ตื่นเช้าจะได้ไปทำงานสาย บริหารเวลาให้ดีขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และ ตรงเวลา ออกกำลังกายให้มากขึ้น เป็นต้น
3 ให้ความรักกับคนอื่นๆ และคาดหวังว่าจะได้รับความรักจากคนอื่นๆ กลับคืนมา	4 ลดน้ำหนัก	5 ปรับปรุงนิสัยการเสพ Social Media	6 ดูแลสุขภาพของชีวิตตนเองให้ดีขึ้น
7 เปลี่ยนงานใหม่		8 ใช้เวลากับครอบครัวให้มากขึ้น	9 พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ให้มากขึ้น
			10 ประหยัด จะได้มีเงินออมมากขึ้น





โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง
จึงเป็นสาเหตุสำคัญให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่
ไม่สามารถทำตามปณิธานปีใหม่ของตนเองได้สำเร็จ
จากการศึกษาทางด้านจิตวิทยาพบว่าน่าจะมีสาเหตุหลักๆ
2 ประการ คือ

การผัดวันประกันพรุ่ง

PROCRASTINATION

1

ปณิธานปีใหม่ เปรียบเสมือนเป็นพฤติกรรมของการ
ผัดวันประกันพรุ่ง ที่อยากจะทำอะไรแต่ต้องรอไปทำ
ปีหน้า ซึ่งก็คือ **การขาดวินัยในตนเอง** นั่นเอง

ไม่มีความเป็นไปได้ ไม่อิงกับความเป็นจริง

FALSE HOPE SYNDROME

2

ปณิธานปีใหม่ ที่ไม่มีความเป็นไปได้ ไม่อิงกับความเป็นจริง
ส่วนมากของปณิธานปีใหม่จะเกี่ยวข้องกับการ**ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**
การดำรงชีวิตในลักษณะของความเพ้อฝัน เช่น ปกติเป็นคนที่มี
พฤติกรรมประเภทไม่ว่าจะนัดกับใครจะมาสายเป็นประจำ ตนเองก็
รู้ว่าเป็นนิสัยที่ไม่ดี จึงคิดที่จะปรับปรุง พอปีใหม่ก็ตั้งปณิธานปีใหม่ว่า
ปีหน้า ทุกนัดจะมาก่อน 15 นาที ซึ่งจากพฤติกรรมมาสาย เปลี่ยน
เป็นมาก่อนเลย ในทางปฏิบัติเป็นไปได้ยาก น่าจะตั้งปณิธานปีใหม่แบบ
ค่อยเป็นค่อยไป คือจากมาสายประจำ เป็นมาตรงเวลาก่อน เป็นต้น



เป้าหมายชีวิต

การมีปณิธานปีใหม่ หรือมีเป้าหมายที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรเปรียบเสมือนกับการมีเข็มทิศชีวิต การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนจะ
เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้คนประสบความสำเร็จในชีวิต ในเมื่อมนุษย์มีความแตกต่างกัน ดังนั้น**การตั้งเป้าหมายของชีวิตจึงไม่ควร**
ลอกเลียนแบบซึ่งกันและกัน ควรจะมีความเป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน เพราะถ้าเป้าหมายที่ตั้งไม่ใช่สิ่งที่ตัวเองต้องการ
อย่างแท้จริง แต่ตั้งไปตามกระแส มันเปรียบเสมือนกับการหลอกตัวเอง พอลงมือทำไปสักพักจะพบว่ามันไม่ใช่สิ่งที่ตัวเองต้องการจริงๆ
ก็จะเลิกทำ ทำให้ปณิธานปีใหม่ที่ตั้งไว้ไม่ประสบความสำเร็จ จะนำมาซึ่งการขาดความมั่นใจในตนเอง จะส่งผลให้การทำงานในเรื่องอื่นๆ
ล้มเหลวไปด้วย

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่มีปณิธานปีใหม่อีกครั้งก็ควรที่จะลงมือทำให้ปณิธานปีใหม่นั้นๆ เป็นจริงขึ้นมาให้ได้ การที่จะทำให้ปณิธานปีใหม่เป็นจริงขึ้นมาได้นั้น นักจิตวิทยาแนะนำว่าควรประพฤติปฏิบัติ

ดังนี้

1. ปณิธานปีใหม่จะต้องเป็นการเปลี่ยนแปลง

ที่เราเชื่อว่าการเปลี่ยนนั้นมีคุณค่า (Value) หรือเรามีความเชื่อ (Belief) ว่าสิ่งนั้นจะดีต่อตัวเรา จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงประสบความสำเร็จได้โดยง่าย เช่น ถ้าเราเชื่อว่าความอ้วนเป็นบ่อเกิดของโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ และความอ้วนเกิดจากการรับประทานของหวานมากๆ เราเลยตั้งปณิธานปีใหม่ว่าจะลดทานของหวาน เพื่อจะได้ลดน้ำหนักไปในตัว ในทางปฏิบัติให้นำรูปภาพของคนอ้วนไปติดไว้ในที่ที่เราจะพบเห็นได้บ่อยๆ การเห็นภาพและการสร้างความเชื่อมโยงระหว่างของหวานกับความอ้วน และโรคร้ายไข้เจ็บทุกๆ วัน จะทำให้จิตใจสำนึกของเราพยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานของหวานไปได้เอง

2. เขียนเป้าหมายเป็นลายลักษณ์อักษร

เพื่อเป็นการแสดงเจตจำนงอันแน่วแน่ในการต้องการการปรับเปลี่ยน เป้าหมายจะต้องมีรายละเอียดระบุขั้นตอนในการปฏิบัติว่าต้องทำอะไรบ้าง มีวิธีการวัดผลที่ชัดเจน แล้วติดหรือเก็บไว้ในที่ที่เราเห็นได้ง่ายๆ และบ่อยๆ เพื่อเตือนให้เราลงมือทำ และเคล็ดลับสำคัญก็คือ การตั้งเป้าหมายจะต้องไม่ยากจนเกินไป แต่เป็นเป้าหมายในลักษณะของการปรับเปลี่ยนแบบค่อยเป็นค่อยไป ทีละเล็กทีละน้อย



3. สร้างความเชื่อมั่น (Confidence)

ว่าเรามีความสามารถเพียงพอที่จะทำได้ อะไรที่จะเป็นอุปสรรคที่จะทำให้ล้มเหลวเตรียมการแก้ไขไว้ล่วงหน้า ความเชื่อมั่นว่าเราทำได้โดยที่ไม่สนใจว่าระหว่างทางที่จะไปจะมีอุปสรรคอะไรบ้าง จะส่งผลถึงเวลาปฏิบัติจริงจะมีความมุ่งมั่น มีพลังไม่ทอดถอยง่ายๆ

4. สร้างสภาวะแวดล้อม (Environment)

ให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง เช่น หากต้องการลดน้ำหนัก ในตู้เย็นที่บ้านก็ไม่ควรมีของหวานหรืออาหารที่จะทำให้อ้วนอยู่ อยากรักใคร่จากคนอื่นก็ต้องเป็นฝ่ายให้ความรักคนอื่นก่อน อยากรอกกำลังกายแต่ไม่มีเวลา ลองจอดรถให้ไกลจากที่ทำงานให้มากกว่าเดิม หรือไปทำงานด้วยรถสาธารณะบ้าง จะได้เดินไปทำงานเป็นการออกกำลังกายไปในตัว เป็นต้น

5. ลงมือปฏิบัติด้วยความมีวินัย

ในจำนวนคนที่ไม่สามารถทำปณิธานปีใหม่ให้ประสบความสำเร็จนั้นสาเหตุหลักๆ มาจากการไม่มีวินัยในการลงมือทำ วินัย ในทางจิตวิทยาคือการทำอะไรที่ใช้สมองส่วนที่เป็นจิตสำนึก (Conscious Mind) ที่กำหนดให้เราทำในสิ่งที่ควรจะต้องทำ สิ่งที่เราเชื่อว่าเป็นประโยชน์เราจะบังคับตัวเองให้ลงมือทำได้ เช่น ไปออกกำลังกาย ลดกินของหวาน ไม่โกรธ เป็นต้น แต่พฤติกรรมเหล่านี้ เรามักทำได้แค่ระยะสั้นๆ แต่จากการศึกษาการทำงานของสมองพบว่าสมองของคนจะทำงานด้วยจิตกึ่งสำนึก (Subconscious Mind) เป็นหลัก เพราะฉะนั้นเคล็ดลับง่ายๆ ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ก็คือการทำอะไรบ่อยๆ ซึ่งก็คือวินัยจนเป็นนิสัย เพื่อให้จิตกึ่งสำนึกทำงานโดยอัตโนมัติ เป็นความเคยชิน โดยไม่ต้องบังคับตัวเอง



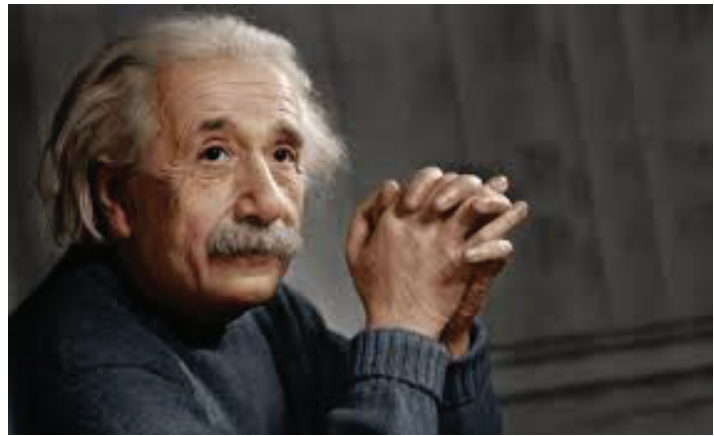
Mark Zuckerberg
Facebook CEO

ที่มา: https://en.wikipedia.org/wiki/Mark_Zuckerberg

Mark Zuckerberg CEO ของ Facebook

ถือว่าเป็นคนที่มีปณิธานปีใหม่แล้วทำได้ประสบความสำเร็จ ซึ่งน่าจะจัดว่า เป็น Role Model ของการทำให้ปณิธานปีใหม่เป็นจริง ที่ทุกๆ ปีใหม่คนทั่วโลกจะรอคอยดูว่าปีใหม่นี้เขาจะตั้งปณิธานปีใหม่ว่าอะไร และจะทำสำเร็จไหม ผู้เขียนเลยไปรวบรวมปณิธานปีใหม่ของคุณ Mark Zuckerberg ย้อนหลังไป 5 ปี มาให้ดู แต่ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พวกเราเลียนแบบ แต่อยากให้เป็นอุทาหรณ์ว่าปณิธานปีใหม่ของ Mark Zuckerberg ในแต่ละปีไม่ใช่เรื่องง่ายๆ ในการทำให้ประสบความสำเร็จ แต่เขาก็มีความมุ่งมั่น มีความเชื่อ มีวินัย ทำจนประสบความสำเร็จทุกปี ดังนี้

- f** ปี ค.ศ. 2018 เร่งแก้ไขทุกข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับ Facebook ตลอดปี ค.ศ.2017 ที่ผ่านมา
- f** ปี ค.ศ. 2017 จะเดินทางไปเยี่ยม และพบปะผู้คนให้ได้ในทุกๆ รัฐ โดยต้องการเรียนรู้ว่าคนในแต่ละพื้นที่ทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา มีชีวิตความเป็นอยู่อย่างไร และวางแผนอนาคตกันอย่างไรบ้าง
- f** ปี ค.ศ. 2016 จะวิ่งทุกวันให้ได้อย่างน้อยวันละ 1 ไมล์
- f** ปี ค.ศ. 2015 จะเพิ่มความถี่ใหม่ๆ ด้วยการอ่านหนังสือเล่มใหม่ให้ได้อย่างน้อยหนึ่งเล่มในทุกๆ สองอาทิตย์ หรืออ่านให้ได้ปีละ 25 เล่ม
- f** ปี ค.ศ. 2014 จะหัดเรียนภาษาจีนแมนดาริน และกินเนื้อสัตว์เฉพาะที่เขาฆ่าด้วยตัวเอง



Albert Einstein
Theoretical physicist

ที่มา: <https://images.google.co.th>

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวไว้ว่า

“Insanity is doing the same thing over and over again and expecting different results.”

การตั้งปณิธานปีใหม่เป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นการบอกกล่าวกับตนเองว่า เราจะพัฒนาปรับปรุงการดำเนินชีวิต การทำงานอย่างไร (Driving Force) ให้ดีขึ้นในอนาคต การมีแต่เป้าหมายปีใหม่ที่สวยหรู โดยที่ยังทำอะไรเหมือนเดิม นอกจากจะไม่ประสบความสำเร็จแล้ว เราจะถูกจัดว่าเป็นคนประเภท “ฟุ้ง” ไปวันๆ ถ้าเป็นบ่อยๆ จะส่งผลถึงความน่าเชื่อถือ ความเชื่อมั่นของตนเอง ชีวิตอาจจะล้มเหลวได้ การมีปณิธานปีใหม่เป็นสิ่งที่ดีที่ควรทำ แต่เมื่อมีแล้วก็ต้องมุ่งมั่นทำให้ประสบความสำเร็จด้วยจะได้มีฝันที่เป็นจริง มนุษย์ในโลกยุค 4.0 ต้องเป็นมนุษย์สายพันธุ์ที่พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปไม่ได้ ให้เป็นไปได้ จึงจะประสบความสำเร็จในชีวิต ครับ