

วิถีผู้ชนะ (Winners Ways) *

ถอดความโดย นายสงวน ชีระกุล ผชช.
สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

“เรามักจะเปรียบเทียบตัวเรากับคนอื่นๆ ที่มีชื่อเสียง แล้วเห็นแต่สิ่งที่ไม่น่าพอใจ เลิกทำอย่างนั้นเสียที !”

บทความเรื่องนี้ใช้เวลาอ่าน

118 วินาที

จุดมุ่งหมายของบทความ

เพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง ทบทวน
ภาพลักษณ์ของตัวเอง มองตัวเองใน
ฐานะผู้ชนะ สร้างเสริมความมั่นใจ และเพิ่มพูน
ความสำเร็จให้สูงขึ้น

วิธีทำตัวให้อยู่ในวิถีของผู้ชนะ



1. ขอให้คุณเริ่มต้นสังเกตบางสิ่งบางอย่างในตัวเอง ซึ่งตลอดเวลาที่ผ่านมาคุณได้มองข้ามไป สิ่งนั้นก็คือความจริงที่ว่า “คุณเป็นผู้ชนะตลอดมา” อย่าประหลาดใจ ไม่ต้องร้องว่า “อะไรนะ ฉันต้องไปหรือเปล่าเนี่ย เป็นไปไม่ได้หรอก นี่ฟังนะ”

* ถอดความ จากบทความเรื่อง “Winners Ways” ของ Wily Walnut จาก

<http://www.wilywalnut.com/Life-Transformation-System.html> (ซึ่งเป็นเทคนิค ที่นำมาจากบทที่ 1 ของหนังสือเรื่อง “ชัยชนะ” จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงชีวิต โดย Jorj Elprehzleinn)

2. ลองนึกดูว่า อะไรเป็นสิ่งที่แรกที่คุณได้ทำไปเมื่อเข้านี้ ? คุณตื่นนอนลุกขึ้นจากเตียง ไข่มใหม่ ? ตอนนั้น ในขณะที่ คุณคิดและบอกตัวเองว่า “ฉันจะลุกจากที่นอนแล้วละ” ได้เกิดอะไรขึ้นบ้าง รู้สึกเหมือนร่างกายของคุณถูกยึดไว้ คุณไม่สามารถขยับกล้ามเนื้อได้ หรือเปล่า ? ผ่าห่มได้ ม้วนขึ้นมาพันตัวคุณไว้ไข่มใหม่ ? คุณยอมแพ้หรือเปล่า ? ไม่แน่นอน เพราะในที่สุดคุณก็ลุกออกจากเตียง ถือว่าคุณประสบความสำเร็จในการลุกขึ้นจากเตียงนอน จากนั้น คุณอาจตัดสินใจเข้าห้องน้ำ เพื่อฉี่ ถูกตอเองใหม่ คุณเข้าห้องน้ำ ไปฉี่ ไข่มใหม่ นั้นเป็นชัยชนะอีกเรื่องหนึ่งของคุณเอง ชัยชนะเกิดจาก คุณตัดสินใจจะทำบางอย่าง แล้วคุณก็ได้ทำสิ่งนั้นจนสำเร็จ



3. ที่นี้ สำหรับเวลา 24 ชม. ต่อไป ให้คุณทำรายการที่คุณจะเอาชนะจากนั้น ก็จัดบันทึกทุกรายการ แม้แต่รายการเล็กๆ น้อยๆ ที่คุณได้ตัดสินใจจะทำ และก็ทำได้ทำจนเสร็จ

4. ก่อนที่คุณจะขึ้นเตียงนอน ให้จดรายการต่างๆ ที่คุณจะทำในวันพรุ่งนี้ เริ่มตั้งแต่ลุกจากเตียง เข้าห้องน้ำ ฉี่ ล้างมือ แปรงฟัน ฯลฯ โดยให้ทำรายการต่าง ๆ ที่คุณอาจต้องทำในวันพรุ่งนี้ ให้ครบถ้วนมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตามกิจกรรมที่จะคืบหน้าไปเรื่อยๆ ตลอดวัน



5. นำรายการที่จดไว้ขึ้นมาดู เป็นระยะๆ ขีดเครื่องหมายไว้ทุกเรื่องที่คุณได้ทำเสร็จแล้ว และให้รู้สึกถึงความพึงพอใจที่เกิดขึ้น จงมองดูรายการต่างๆ นั้นทั้งหมด บอกตัวเองว่าคุณประสบความสำเร็จแล้ว ทั้งหมดนี้แหละคือชัยชนะของคุณ

เทคนิคเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ เป็นวิธีสำคัญที่จะทำให้คุณประเมินภาพลักษณ์ตัวเองใหม่ จะช่วยให้คุณเริ่มมองตัวเองในฐานะผู้ชนะ เหมือนที่ใครๆ รู้สึกเมื่อเขาประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งใจจะทำ ความจริงพียงๆ ที่ว่า ตัวคุณจริงๆ นั้นได้ประสบความสำเร็จถึง 99.99 % ของกิจกรรมที่คุณตั้งใจจะทำในแต่ละวัน เป็นสิ่งที่คุณได้มองข้ามไป ไม่เคยแสดงความยินดีกับตัวเองมาก่อนเลย บางทีคุณอาจไม่เคยนึกถึงมันด้วยซ้ำไป ดังนั้น เรามาเปลี่ยนแปลงกันเถอะ มาตระหนักสำนึกในสิ่งดีๆ ในตัวคุณเองบ้าง

โอ้พระเจ้า คุณช่างวิเศษอะไรอย่างนี้ !

