

# 3 เหตุผลที่คนส่วนใหญ่เอาชนะใจตัวเองไม่ได้..

เมื่อวันก่อน กรูตั้ง Status ในเฟสบุ๊ก @[Such A Grayman](#) ว่า "กรูจะเขียนเรื่องการเอาชนะใจตัวเอง ให้พวกมรูงฟังพวกมรูงมีประเด็นอะไรอยากรู้ จงถามมาโดยพลัน นนหนน" ผลปรากฏว่าคำตอบที่ได้รับทำให้กรูสรุปประเด็นหลักๆว่า **"อยากเอาชนะตัวเองเรื่องความขี้เกียจ อยากเอาชนะตัวเองที่คอยเปรียบเทียบกับคนอื่น ไม่อยากพ่ายแพ้ต่อกิเลสตัณหาและราคะ"** กรูมีเรื่องอยากจะทำให้พวกมรูงเข้าใจก่อนว่า การชนะใจตัวเองมันไม่ใช่เรื่องยาก แต่สิ่งที่ยากคือการเอาชนะใจด้วยตัวของมรูงเอง [#เข้า](#)ใจนะสัส แต่ถ้าไม่เข้าใจกรูจะสรุปวิธีการและเหตุผลง่ายๆจำนวน 3 ข้อให้พวกมรูงว่า เหตุใดทำไมพวกมรูงถึงไม่สามารถชนะใจตัวเองได้

## ข้อแรก พวกมรูงแหม่มไม่เคยให้คุณค่าตัวเอง

ปัญหาแรกคือ พวกมรูงไม่เคยให้คุณค่ากับตัวเองไงสัส มรูงคิดว่าตัวเองที่เป็นอยู่วันนี้มันกระจอก หันไปดูคนรอบข้างแหม่มก็มีแต่คนเก่งคนดี คนรวย คนเทห์คุลชิกเบบี๋ บิงค์ส์ก๊ิงๆ บางครั้งมรูงอิจฉาที่ตัวเองไม่มีอย่างเขา มรูงดูถูกตัวเองว่าต้อยต่ำ ดังนั้นคำถามคือ แล้วเมื่อไรพวกมรูงจะพัฒนาตัวเองได้สักทีวะ

สิ่งที่มรูงควรทำ คือก้มหัวลอดหว่างขามองดูตัวเองชัดๆ ว่ามรูงมีอะไรดีที่คนอื่นไม่มี มีอะไรดีที่มรูงทำแล้วมีความสุข นั่นแหละคือสิ่งที่มรูงต้องเริ่มมอง เพราะว่ามันคือคุณค่าในตัวมรูงที่มรูงจะมองเห็นเอง ไม่ต้องรอให้คนอื่นมาชม มาอวยว่า "อ๊ย คุณดูดีจังเลย" แต่มรูงต้องทำให้ตัวเองนั่นแหละ ฟังพอใจได้ว่าไม่เสียชาติเกิดอายุหมากก็พอแล้วสัส

อ้อ... เห็นคุณค่าในตัวเองไม่ใช่หลงตัวเองนะสัส เห็นคุณค่าคือมองเห็นสิ่งมีค่าในตัวเอง ส่วนหลงตัวเองนี่แหม่มคืออวด โอ้คุณค่าจอมปลอมของตัวเอกกับคนอื่นใจดวงล

## ข้อสอง พวกมรูงไม่เคยสนใจความสำเร็จเล็กๆในแต่ละวัน

ปัญหาข้อนี้แหม่มเป็นกันเยอะสัส อยากรวยเป็นสิบล้าน อยากมีบ้านสิบหลังกันใหญ่สัส

แต่มรุ่งไม่เคยแม้แต่จะบังคับให้ตัวเองตื่นไปทำงานก่อนสิบโมงได้ [#สัสมรุ่งหาเงินในความฝัน](#) ประเด็นคือพวกมรุ่งไม่เคยเริ่มต้นทำอะไรเล็กๆน้อยๆในแต่ละวัน แต่มัวหาสิ่งที่ยิ่งใหญ่ คำถามที่กรูอยากถามคือ ถ้าบ้านมรุ่งไม่มีบันได มรุ่งจะไปขึ้นสองได้ยังไงวะลั๊ส

สิ่งที่มรุ่งควรเริ่มต้น คือ ให้คุณค่าสิ่งเล็กๆในแต่ละวัน เริ่มทำความสำเร็จเล็กๆน้อยๆ เช่น ทำแผนงานที่มรุ่งตั้งใจไว้ใน 1 วันให้สำเร็จออกกำลังกายทุกวัน พัฒนาความรู้ ตั้งใจอ่านหนังสือวันละ 30 นาที สวดมนต์ไหว้ นั่งสมาธิอะไรตามจริตที่พวกมรุ่งคัน เพราะเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ แม่ก็ต้องเกิดขึ้นจากความสำเร็จเล็กๆก่อนลั๊ส แต่พวกมรุ่งมองข้ามเพราะเห็นว่าไม่จำเป็นไง เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ของมรุ่งกรูเข้าใจ แต่ถ้ามรุ่งทำให้แต่ละวันของมรุ่งไม่ประสบความสำเร็จแบบย่อยๆได้ ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่แม่ก็เป็นแค่ฝันแบบง่าวๆแค่นั้นลั๊ส

.

### ข้อสาม พวกมรุ่งไม่รู้จักโต

ปัญหาข้อนี้มาจากการที่มรุ่งชินกับการที่ถูกโอปออุ้มว่ามรุ่งเป็นคนสำคัญ จากสังคมจากรอบตัว จากพ่อแม่พี่น้องปู่ย่าตายายลูกหลานเหลนโหลน เพื่อนสนิทมิตรสหาย มรุ่งยังคิดแบบเด็กที่ไม่ยอมโตว่า "ทำไมไม่มีใครเข้าใจเก๊าเลยกะ" ไอ้ลั๊ส *มรุ่งอายุเท่าไรไม่สำคัญแต่สำคัญคือมรุ่งเป็นผู้ใหญ่กว่าอายุได้ไหม* มรุ่งยังหวังให้คนอื่นมาเข้าใจมรุ่ง มาช่วยมรุ่ง มาทำให้มรุ่ง แต่การเอาชนะในตัวเองแม่เป็นเรื่องของปัจเจกลั๊ส คือถ้ามรุ่งไม่ทำก็เรื่องมรุ่ง แค่อื่นเค้ามองมรุ่งเป็นคนขี้แพ้ แต่เค้ามองกล้าพูดต่อหน้ามรุ่งเท่านั้นแหละลั๊ส สรุปนะลั๊ส การเอาชนะใจตัวเองแม่เหมือนการต่อสู้อะไรบางอย่าง เพียงมันไม่ได้ต้องการพลังมากเพื่อขับเคลื่อน มันต้องการพลังเล็กน้อยที่มรุ่งใส่ใจให้ในทุกๆวัน เหมือนมรุ่งอยากลดน้ำหนักอะลั๊ส มรุ่งวิ่งออกกำลังกายได้สองอาทิตย์แล้วเลิก ดังนั้นสิ่งที่มรุ่งขาดไม่ใช่แรงใจในการออกกำลังกายหรือลั๊ส มรุ่งแค่พ่ายแพ้ต่อความไม่มีวินัยของตัวเอง และนั่นแม่คือสิ่งที่ทำให้มรุ่งไม่มีวันชนะใจตัวเองได้เลยลั๊ส ดวกส์

สุดท้าย กรูฝากไว้ก่อนจะไปชักผ้าให้เมีย [#วันนี้แดดดี](#) กรูเชื่อว่าพวกมรุ่งทำได้ทุกคน แต่มันไม่ได้อยู่ที่กรูหรือลั๊ส เพราะกรูเป็นได้

แค่คนเชื่อ ส่วนมรุ่งนั่นแหละเป็นคนทำ จงอย่าทำให้กรูผิดหวังนะลั๊ส [#บ๊าย](#)