



“การชนะที่ยิ่งใหญ่ คือการชนะใจตนเอง” การชนะใจตนเองเป็นการเอาชนะจิตใจ กิเลส การเอาชนะ จิตใจที่ชั่ว หรือ พัดศีลธรรม ด้วยการทำความงามความดี คนที่สามารถเอาชนะใจตนเองได้ ต้องฝึกคิดแก้ไขนิสัยที่บกพร่อง หรือไม่ดีของตน ให้เกิดนิสัยดีขึ้นมาทดแทน การชนะใจตนเองจะทำให้ตนเองอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มีจิตเมตตา แพ้เมตตาไปให้ทั้งมิตรและศัตรู มีเสน่ห์ มีผู้ที่รักต้องการคบหาสมาคมด้วย และผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็งก็จะเอาชนะอุปสรรคทุกชนิด ที่ผ่านเข้ามาในวิถีชีวิตได้



แนวทางในการชนะใจตนเอง

การตื่นใจ

การหมั่นฝึกหัดในการตื่นใจตนเองโดยวิธีแก้ที่ละน้อยจนแก้ได้หมดเลย เช่น การงดสูบบุหรี่ หรืองดเสพสุรา หรือยาเสพติด เราต้องฝืนใจให้มาก มีทั้งผู้ที่ทำสำเร็จและไม่สำเร็จ ในระยะแรกๆ แต่ถ้าแก้ได้แล้ว จะทำให้ผู้ที่ทำได้สำเร็จมีความก้าวหน้าในอาชีพการงานเป็นอย่างยิ่ง



การหักใจ

การรู้จักเลิกคิดในเรื่องที่ผิดหวัง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความรักใคร่ ความเสียหาย อาลัยอาวรณ์คนฉลาดคิด ย่อมรู้จักเลิกคิดในสิ่งที่ดี เป็นมงคลต่อชีวิต ไม่คิดคร่ำครวญวนเวียนแต่เรื่องอดีตที่เศร้า

การปลงใจ

การรู้เท่าทันในวิถีชีวิตว่ามีการขึ้น มีลง มีทั้งทางที่ได้กับทางที่เสีย ได้ลาภเสียลาภได้ยศเสื่อมยศได้สุขเสียสุข สรรเสริญ นินทาเราต้องรู้จักทำใจหรือปลงใจทุกครั้งไม่ว่า จะได้หรือเสีย ถ้าได้มากก็ปลงว่ามันไม่เที่ยงวันหนึ่งมันก็ต้องเสียไปจิตใจจะได้สงบ



การตั้งใจ

ความมุ่งมั่นในอันที่จะกระทำการอันใดก็ทำให้จนสำเร็จตามเป้าหมาย หรือ จุดหมายที่ตนตั้งไว้ มีความเพียรพยายาม เสมอต้นเสมอปลาย และไม่หวาดหวั่นต่อความยากลำบาก มีความมานะ บากบั่น มีปัญหาครั้งใดก็แก้ไขและทำต่อไปจนงานนั้นเสร็จ

การเอาชนะใจตนเอง เมื่อฝึกจนกลายเป็นลักษณะประจำใจก็จะทำให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจและส่งผลดีต่อสุขภาพกายอย่างแน่นอน