

ทุกย่างใจ

นิเทศสารที่ดลใจคุณ!

เครียดหรือ?

เคล็ดลับที่มีข้อพิสูจน์ว่า
คลายเครียดได้

ผู้ชนะ

ข้อคิดเรื่องเกมฟุตบอล

อ้า ชีวิต ที่เรียบง่าย

อะไรที่สำคัญจริงๆ

ค่อยเป็น ค่อยไป

คุณก็จะถึงจุดหมายเร็วขึ้น

ฉบับที่ 6

สารบัญ

สารบัญ หินก้อนใหญ่

อะไรคือ “หินก้อนใหญ่” ในชีวิตคุณ?

.....3

ผู้ชนะ

ข้อคิดเรื่องเกมฟุตบอล.....4

คุณเครียดหรือ?

เคล็ดลับที่พิสูจน์กันมาแล้วว่าคลายเครียดได้

.....6

ถ้าชีวิตเรียบง่าย

อะไรที่สำคัญจริงๆ.....8

คำตอบต่อคำถามของคุณ

ฉันจะทำงานให้มากขึ้นได้อย่างไร?...9

เร่งรีบไม่มีเวลา

ความเห็นเกี่ยวกับชีวิตสมัยศตวรรษที่ 21

.....10

ในท้องทุ่ง

บทกลอน.....10

ค่อยเป็นค่อยไป

แล้วจะไปถึงเร็วกว่า.....11

ข้อควรคำนึง

คุณต้องพักผ่อนเพื่อจะได้ทำสุดความสามารถ

.....12

กรุณาติดต่อเราได้ที่:

ผู้ ป.ณ. 15

ปรมณีย์ลาดพร้าว

กรุงเทพฯ 10310

คำแปลภาษาไทย ฉบับที่ 6

2005 **กุญแจใจ**

สงวนลิขสิทธิ์ทั้งสิ้น

บทบรรณาธิการ

คุณเคยรู้สึกไหมว่าโลกหมุนเร็วขึ้น จนควบคุมไม่ได้ และก็ทำให้เราหัวหมุนไปด้วย? คนรุ่นก่อนๆไม่เคยต้องมารับมือกับความเครียดเท่ากับพวกเราในสมัยนี้

เราได้ยินถึงกรณีพิพาทที่รุนแรงและยืดเยื้อ ซึ่งทำให้ผู้ที่ดำเนินชีวิตอยู่ในภาวะสงครามต้องประสบกับความเครียดอย่างยิ่ง ผู้คนต้องดำเนินชีวิตภายใต้ความบีบคั้น โดยมีอนาคตที่ไม่มั่นคงแน่นอน และวิตกว่าสมาชิกในครอบครัวจะต้องบาดเจ็บ หรือถึงกับเสียชีวิต ทั้งกลัวว่าจะสูญเสียทุกอย่างซึ่งเขาปลูกสร้างขึ้นมาเป็นเวลหลายปี นี่คือสภาพที่ทนกันแทบไม่ไหว

แม้แต่ยามที่เราใช้ชีวิตอยู่ในสถานการณ์ที่สงบกว่า ก็ยังมีความบีบคั้นด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นความไม่มั่นคงในการทำงาน และการแข่งขันในธุรกิจการซื้อขาย เป็นเหตุให้ทุกคนนับตั้งแต่ลูกจ้างในโรงงาน เรื่อยไปจนถึงผู้บริหารระดับสูง ต้องตกอยู่ภายใต้ความบีบคั้นด้านการผลิต มีคนจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆที่ต้องทำงานหลายที่หลายแห่งเพียงเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง แต่ความบีบคั้นก็ยังไม่หมดไป เมื่อสิ้นสุดแต่ละวัน ก็ยังต้องใช้เวลามากหลายชั่วโมงติดอยู่ในการจราจรที่ทำให้ประสาทเสีย หรือบนรถประจำทางที่แน่นเอี้ยด ผู้ปกครองบางคนกลับบ้านจากที่ทำงานไปรับมือกับสิ่งที่ทำร้ายที่คนรุ่นพ่อแม่ของเขาเองไม่เคยได้ประสบ โอกาสที่ลูกๆ จะมั่งคั่งในอนาคตและความสุขของลูกๆ ขึ้นอยู่กับการที่เขาตามเทคโนโลยีให้ทัน เพื่อไม่ให้ล้าหลังพ่อแม่คนอื่น และเทคโนโลยีสมัยนี้ก็คิดหน้าไปอย่างรวดเร็ว จนน่าเวียนหัว แล้วก็ยังมีภาพยนตร์ ทีวี ดนตรี และโฆษณาอื่นๆ ซึ่งทำให้แทบทุกคนพยายามหนักขึ้นกว่าก่อน เพื่อให้ได้เป็นใครสักคนที่ร่ำรวยกว่า โด่งดังกว่า ประสบความสำเร็จมากกว่า มีอำนาจมากกว่า และมีชื่อเสียงมากกว่า นี่แหละคนมากมายในปัจจุบันถึงได้เป็นโรคเครียดกันหมด!

เครียดถึงขนาดนั้นยังไม่พอ เพราะยังอาจจะต้องรับมือกับ “ความเครียดมือสอง” จากเพื่อนสนิทมิตรสหาย เพื่อนร่วมงาน คนจับจ่ายซื้อของที่เร่งรีบ พนักงานขายที่เหนื่อยล้ากับการทำงาน และคนที่ขี้อร่อยอยู่ข้างหลังเรา ผู้ซึ่งยิ่งกว่าเต็มใจที่จะแบ่งปันความเครียดของเขาให้กับเรา ส่วนคนที่ไม่ได้ดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ ก็กลัวว่าจะถูกคนที่เขาเร่งรีบผลัดตกขอบทาง เลยทำให้ดูเหมือนว่าสภาพเครียดแบบนี้จะเกิดขึ้นอย่างไม่เว้นจบ

ถ้าคุณรู้สึกเครียดเหมือนที่บรรยายมาข้างต้น และกำลังมองหาคำตอบที่มีวิธีง่ายที่ได้ผลเพื่อช่วยคลายความเครียดทุกชนิด ถ้าคุณลองปฏิบัติตามเคล็ดลับที่นำมาบอกเล่าให้ฟังในเล่มนี้ เพราะมีการพิสูจน์กันมาแล้วว่าได้ผล คุณก็จะมันดี สุขมากขึ้น รู้สึกสบายใจขึ้น และมีสุขภาพดีขึ้น คุณจะทำงานเสร็จลุล่วงได้มากขึ้น คุณจะนอนหลับสบายขึ้น คุณจะมีความสุขมากขึ้น คุณจะได้รับคุณประโยชน์จากชีวิตมากขึ้น และคุณจะมีอะไรเพื่อมอบให้ผู้อื่นมากขึ้น

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ

ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการจัดระเบียบเวลากล่าวกับนักศึกษา
ภาควิชาธุรกิจกลุ่มหนึ่ง ขณะที่ยืนอยู่เบื้องหน้าหน้านักศึกษา
พลังสูงที่นึกถึงแต่ความสำเร็จ เขาก็หยิบโลปากกว้างขนาดหนึ่ง
แกลลอนขึ้นมาวางบนโต๊ะข้างหน้า
แล้วหยิบก้อนหินขนาดเท่ากำปั้นสิบกว่าก้อนขึ้นมา ค่อยๆ ใส่ลง
ไปในโล
ทีละก้อน เมื่อเต็มถึงปากโล และใส่ไม่ได้อีกแล้ว เขากล่าวว่า
“โลเต็มหรือยัง?”

ทุกคนในห้องเรียนตอบว่า “เต็มแล้ว”
เขากลมกลับไปว่า “แน่นอน?” เขาเอื้อมไปหยิบลัง
ก้อนกรวดขึ้นมาจากใต้โต๊ะ แล้วเทก้อนกรวดใส่ในโล
ก้อนกรวดเส็ดลอดไปลงไประหว่างหินก้อนใหญ่ๆ แล้วเขา
ก็ถามกลุ่มนักศึกษาอีกครั้งหนึ่งว่า “โลเต็มหรือยัง?”
พอถึงตอนนี้นักศึกษาตามเขาทัน “คงยังไม่เต็ม”
คนหนึ่งตอบ

“ดี!” เขาตอบ เขาเอื้อมไปหยิบลังทรายใต้โต๊ะขึ้นมา
เขาเริ่มเททรายลงใส่ในโล ทรายเส็ดลอดลงไประหว่างก้อนหิน
และก้อนกรวดทุกช่อง เขากลมอีกครั้งว่า “โลเต็มหรือยัง?”

“ยัง!” นักศึกษาตะโกนเสียงดัง
เขากล่าวอีกครั้งหนึ่งว่า “ดี” แล้วเขาคั่วเหยือกน้ำมา
เทใส่ลงไปในกระทั้งเต็มปริ่ม

แล้วก็เงยหน้าขึ้นถามนักศึกษาวา “อะไรคือประเด็น
สำคัญของตัวอย่างประกอบการเรียนนี้?”

นักศึกษาที่กระตือรือร้นคนหนึ่งยกมือขึ้น ตอบว่า
“ประเด็นสำคัญก็คือ ไม่ว่าตารางเวลาจะเต็มแค่ไหน ถ้า
พยายามอย่างหนักจริงๆ ก็เต็มอะไรเข้าไปได้อีก?”

“ไม่ใช่” ผู้อภิปรายตอบ “นั่นไม่ใช่ประเด็นสำคัญ
ความจริงจากตัวอย่างประกอบนี้สอนเราว่า
ถ้าเราไม่เอาหินก้อนใหญ่ใส่ลงไปก่อน ก็จะไม่มีความเป็นไปได้ทุก
อย่างลงไปได้หมด”

อะไรคือ “หินก้อนใหญ่” ในชีวิตคุณ? คุณใส่ลงไป
ก่อนหรือเปล่า?

- ผู้ประพันธ์นิรนาม

หินก้อนใหญ่



ผู้ชนะ

ข้อคิดจากเกมฟุตบอล

ผมเฝ้าดูเด็กเล็กๆ เล่นฟุตบอล เด็กพวกนี้อายุแค่ห้าหรือหกขวบ แต่เขาเล่นแข่งเป็นเกมกันจริงๆ เป็นเกมที่เอาจริงเอาจัง มีสองทีม พร้อมด้วยโค้ช เครื่องแบบ และผู้ปกครอง ผมไม่รู้จักใครสักคน ผมจึงเพเลิดเพลินกับเกมได้ โดยไม่ต้องไขว่เขวเป็นพะวงว่าใครจะแพ้ใครจะชนะ ผมเพียงแค่หวังว่าผู้ปกครองและโค้ชจะทำเช่นเดียวกัน ทีมสู้กันทีเดียว ผมจะเรียกว่าทีมหนึ่งและทีมสองก็แล้วกัน

การแข่งขันครั้งแรกไม่มีใครได้คะแนน เด็กๆ นำชน้มาก เขารุ่นง่าม และกระตือรือร้น เหมือนเด็กทั่วไป เขาซัดขาตัวเองล้มลง สะดุดลูกบอลล้ม เตะพลาด แต่เขาก็จะไม่สนใจ พวกเขาสนุกกันจริงๆ!

ในครั้งที่สอง โค้ชทีมที่หนึ่งถอนตัวผู้เล่นที่คงเป็นผู้เล่นที่เก่งๆออกไป แล้วให้ผู้เล่นที่ไม่ค่อยเก่งลงเล่น โดยเหลือผู้เล่นเก่งที่สุดไว้คนเดียวให้รักษาประตู เกมการเล่นเปลี่ยนไปอย่างกลับตาลปัตร การชนะคงเป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้ว่าคุณจะอายุห้าขวบ เพราะโค้ชทีมที่สองทิ้งผู้เล่นเก่งๆให้เล่นต่อ ผู้เล่นที่ไม่ค่อยเก่งของทีมหนึ่งเทียบกับพวกนั้นไม่ติดเลย

ทีมที่สองกลุ่มรวมเจ้าหน้าที่ประตู เขาเป็นนักกีฬาชั้นยอดสำหรับเด็กวัยห้าขวบ แต่เขาเทียบไม่ติดเลยกับผู้เล่นสามสี่คนอีกฝ่ายที่เก่งพอๆกัน ทีมที่สองเริ่ม

ทำคะแนนได้

หนูน้อยที่รักษาประตูคนเดียวทำสุดความสามารถ ถลาตัวรับลูกบอลที่ประดังเข้ามาอย่างไม่กลัวเจ็บตัว เขาพยายามหยุดลูกบอลไว้ด้วยความอาจหาญ ทีมที่สองได้คะแนนสองแต้มติดๆกันอย่างรวดเร็ว นี่ทำให้เด็กน้อยโมโหมาก เขากลายเป็นผู้เล่นที่บ้าคลั่ง เขาเตะโคน วิ่ง และกระโจนเข้ารับลูกสุดเรี่ยวแรง ในที่สุดเขาก็สามารถกันเด็กคนหนึ่งไว้ได้ ขณะที่เข้ามาใกล้ประตู แต่เด็กคนนั้นส่งลูกบอลไปยังเด็กอีกคนที่อยู่ห่างไปยี่สิบฟุต กว่าเด็กน้อยผู้รักษาประตูจะเคลื่อนตัวตามไป ก็สายไปเสียแล้ว อีกฝ่ายทำประตูที่สามได้

ไม่นานนักผมก็รู้ว่าใครคือผู้ปกครองของคนที่รักษาประตู เขาเป็นคนที่ทำทางดีและสุภาพ ผมบอกได้ว่าพ่อของเขาเพิ่งกลับมาจากที่ทำงาน เขาผูกเนคไท แต่งตัวครบชุด เขาเตะโคนให้กำลังใจลูก ผมมุ่งความสนใจอย่างเต็มที่กับเด็กน้อยในสนามและผู้ปกครองที่ชอบสนาม หลังจากประตูที่สาม เด็กน้อยคนนั้นเปลี่ยนไป เขามองเห็นได้ว่าไม่มีประโยชน์อะไร เขาหยุดพวกนั้นไม่ได้ เขาไม่ล้มเลิก แต่เขาเริ่มรู้สึกมิดเบิดด้านอยู่เจิบๆ ใบหน้าของเขาสื่อให้เห็นว่าไม่มีประโยชน์แล้ว

ผู้เป็นพ่อก็เปลี่ยนไปด้วย ก่อนหน้านีเขากระตุ้นให้ลูกชายพยายามหนักขึ้น ตะโกนให้คำแนะนำและกำลังใจ แต่แล้วเขาเปลี่ยนไป เขาเริ่มเป็นกังวล เขาพยายามกล่าวว่าไม่เป็นไรและให้เล่นต่อไป เขาเสียใจที่ลูกชายรู้สึกเจ็บปวด

หลังจากประตูที่สี่ ผมรู้ว่าอะไรจะเกิดอะไรขึ้น ผมเคยเห็นมาก่อน เด็กน้อยต้องการความช่วยเหลือ



เราต่างก็ถูกคนอื่นยิงแถม
เอาชนะเราได้ทุกวันในเกมชีวิต แม้เรา
ได้พยายามอย่างหนัก เรากระโดดกัน
ลูกอย่างไม่กลัวเจ็บตัวทุกทิศทาง เรา
โมโหโหโโส เราดิ้นรนต่อสู้สุดเรี่ยวแรง
เราถึงกับร้องไห้น้ำตาไหล และคุกเข่า
ลงอย่างช่วยไม่ได้ แต่พระเจ้าเฝ้าดูเรา
อยู่ ต่อหน้าฝูงชน ต่อหน้าชาวโลกที่
หัวเราะเยาะเย้ย ท่านคอยให้กำลังใจ
และช่วยเราอยู่เสมอ เพราะท่านควบคุม
ผลลัพธ์ในเกมชีวิต ท่านประกาศให้
เราเป็นผู้ชนะได้ ตราบใดที่เราไม่
ยอมแพ้

อย่างที่สุด แต่ไม่มีใครช่วยได้ เขาเก็บลูกบอลจาก
ตาข่ายประตู และส่งให้กรรมการผู้ตัดสิน แล้วก็ร้องให้
เขายืนอยู่ตรงนั้น ขณะที่น้ำตาไหลอาบแก้ม เขาคุก
เข่าลง แล้วผมก็เห็นพ่อของเขาเริ่มวิ่งไปที่สนาม
กรรยาว่ามือเขาไว้ และกล่าว “จิม อย่าล่ะ คุณ
จะทำให้เขาขายหน้า”

แต่พ่อของเขาสละมือจากกรรยา และวิ่งลง
ไปที่สนาม เขาไม่ควรทำเช่นนั้น เพราะเกมยังไม่
จบ เขาสวมสูทและเนคไทครบชุด เขาตรงไปที่
สนาม อุ้มลูกชายขึ้นมา เพื่อให้ทุกคนรู้ว่านี่คือ
ลูกชายของเขา เขากอดจูบลูกและร้องให้กับลูก
! ผมไม่เคยภูมิใจในตัวใครมากเท่ากับชายผู้
นี้มาก่อนในชีวิต

เขาอุ้มลูกออกไปจากสนาม พอใกล้
ถึงขอบสนาม ผมได้ยินเขากล่าวว่า “ลูกรัก
พ่อภูมิใจในตัวลูก ลูกเล่นได้เยี่ยมมาก พ่อ
อยากให้ทุกคนรู้ว่าหนูเป็นลูกพ่อ”

“พ่อครับ” เด็กน้อยสะอื้น “ผมหยุดพวกนั้น
ไม่ได้ ผมพยายามแล้วครับพ่อ ผมพยายามแล้ว
พยายามอีก แต่พวกเขาก็ยังชนะ”

“สิ่งที่ดีที่ไม่สำคัญเลยว่าคุณจะชนะกี่ครั้ง หนู
เป็นลูกพ่อ และพ่อภูมิใจในตัวหนู พ่ออยากให้ลูกกลับไป
ไปเล่นให้จบเกม พ่อรู้ว่าหนูอยากเลิกเล่น แต่หนู
ทำอย่างนั้นไม่ได้ ลูกรัก เขาจะทำแถมได้อีก แต่นั่นไม่
สำคัญหรอก เอาล่ะ ไปเล่นต่อ”

นั่นทำให้เกิดความแตกต่างทีเดียว ผมกล้ายืน
ยันเช่นนั้น เพราะว่าเมื่อคุณรู้สึกโดดเดี่ยว คุณถูกคนอื่น
ยิงแถมเอาชนะคุณ และคุณหยุดพวกเขาไม่ได้ แต่ถ้า
คุณรู้นั่นไม่สำคัญเลยสำหรับคนที่รักเรา ก็จะช่วยให้
คุณมีกำลังใจเป็นอย่างมาก เด็กน้อยคนนั้นวิ่งกลับลง
ไปในสนาม ทีมที่สองทำแถมได้อีกสองประตู แต่ก็ไม่มีไร
- ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

คุณเครียดรึอ?

เคล็ดลับที่พิสูจน์กันมาแล้วว่าคลายเครียดได้

เรียบเรียงจากข้อเขียนของเดวิดและมาเรีย ฟอนเทน

เมื่อดูเหมือนว่ามีงานที่ต้องทำมากกว่าเวลาที่มี หรือเมื่อเรตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้ถึงเป้าหมายได้ยากมาก ก็ง่ายที่จะรู้สึกเครียด เราคิดว่าเราทำได้ไม่เพียงพอ หรือไม่รีบหน้าไปเร็วมากพอ เราจึงเร่งรัดตัวเองหนักขึ้น แต่ข้อเท็จจริงมีอยู่ว่า เมื่อเราทำเช่นนั้น เราก็มักจะลงเอยด้วยการทำให้ตัวเองมีประสิทธิภาพน้อยลง และทำงานได้น้อยลงไปอีก

ความเครียดขัดขวางเราหลายทาง โดยเพิ่มความบีบคั้นต่อระบบประสาท ซึ่งทำให้ความสามารถทางสมองลดน้อยถอยลง ทั้งเป็นเหตุให้เราพยายามทำอะไรอย่างรวดเร็วมากเกินไป เราจึงไม่ระมัดระวังมากเท่าที่ควร และก็เป็นไปได้ว่าจะทำผิดพลาดมากขึ้น ความเครียดดับแรงบันดาลใจ ทำให้เราหงุดหงิด และทำงานร่วมกับคนอื่นได้ยากขึ้น ทั้งยังแย่งชิงความชื่นชมยินดีไปจากชีวิต การปล่อยให้ตัวเองรู้สึกเครียด เป็นปฏิปักษ์ต่อการก่อเกิดผลในหลายๆด้าน

การหัดสังเกตเมื่อเราเริ่มรู้สึกเครียด แล้วทำอะไรในแง่บวกเพื่อคลายความรู้สึกดังกล่าว คงเป็นนิสัยสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่เราควรเพาะขึ้นมา

ก่อนอื่น ต้องรู้ว่าอะไรคือความเครียด? ถ้าสรุปกันจริงๆแล้ว ความเครียดก็คือความกลัวหรือความวิตกกังวล โดยวิตกกังวลว่าเราจะไปไม่ถึงเป้าหมายหรือเส้นตายที่กำหนดไว้ วิตกกังวลว่าเราจะไม่มีทุนทรัพย์ที่จำเป็น วิตกกังวลว่าเราจะทำให้คนอื่นผิดหวัง กลัวความล้มเหลว กลัวความบีบคั้นทางสังคม ฯลฯ

เมื่อไม่นานมานี้มีใครคนหนึ่งพูดหยอกล้อว่า “อย่าบอกฉันว่าความกังวลไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร ฉันรู้ดีกว่า เพราะสิ่ง

ที่ฉันเป็นกังวลไม่เคยเกิดขึ้น!” ฟังดูตลกดี แต่ก็เป็นจริง

บ่อยครั้งเรากังวลกับสิ่งต่างๆโดยใช่เหตุ เหมือนกับ

การจ่ายดอกเบี้ยให้กับปัญหา ก่อนถึงกำหนดเวลา

ความเครียดเป็นปฏิปักษ์ต่อการก่อเกิดผลจริงๆ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? เพราะความรู้สึกเครียดทำให้เราหมดเรี่ยวแรง เพราะเรามัวแต่นั่งวิตกกังวล เมื่อเรารู้สึกเครียด บ่อยครั้งสิ่งแรกที่ถูกตัดออกไปจากตารางของเรา ก็คือสิ่งที่จำเป็นที่สุด ได้แก่เวลาอยู่เงียบๆเป็นประจำทุกวัน เพื่อตรึก

ตรง ถ้าเราละเลยเวลาอยู่เฉยๆที่ใช้ในการอธิษฐานตริกตรงเกี่ยวกับวันนั้น ก็จะมีผลต่อเราในแง่ลบ

ความบีบคั้นและความเครียดมีสาเหตุหลายอย่าง ทุกคนคงรู้สึกถึงความเครียดและความบีบคั้นจากภาระรับผิดชอบที่มีอยู่ ไม่คราวใดก็คราวหนึ่ง ผลการค้นคว้าทางการแพทย์เมื่อไม่นานมานี้ รายงานว่าความรู้สึกเครียดและความวิตกกังวล เปิดโอกาสให้เกิดโรคร้ายมากขึ้น เพราะทำให้ร่างกายอ่อนแอที่จะต้านทานเชื้อโรค โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขข้ออักเสบ และโรคกระเพาะ ล้วนมีสาเหตุจากความวิตกกังวล ความบีบคั้น ความเครียด และความกลัว

ดังนั้นกฎแห่งสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีความสุข ก็คือการหลีกเลี่ยงความเครียดและความบีบคั้น การเร่งรัดตัวเองนิดหน่อยและคาดหวังจากตัวเองให้มากพอมีผลดีต่อการทำงาน แต่ในขณะเดียวกัน เราก็ต้องรู้จักขีดจำกัดของตัวเอง และจัดเวลาด้วยการตั้งเป้าตามสภาพความเป็นจริง แล้วหลายสิ่งหลายอย่างก็จะราบรื่นมากขึ้น ถ้าเราทุ่มเทเวลาและความนึกคิดให้กับการจัดระเบียบงานสำหรับ วันนั้นสักหน่อย ก็จะช่วยให้คุณไม่เครียด

บางครั้งเมื่องานที่ทำอยู่เหลือบ่ากว่าแรง จนทำให้เราเริ่มรู้สึกถึงความบีบคั้น การปลีกตัวไปสักพัก แม้เพียงสองชั่วโมง ก็สามารถช่วยได้ เราอาจหยุดพัก และทำอะไรอื่นที่แตกต่างไปอย่างสิ้นเชิง นี้อาจช่วยให้เราเผชิญหน้ากับภาระรับผิดชอบได้อีกครั้ง ด้วยวิสัยทัศน์ที่ฟื้นฟูขึ้นมาใหม่ ในทำนองเดียวกัน การออกกำลังกายเต็มที่ในบางรูปแบบ โดยเฉพาะถ้าเราออกไปรับอากาศบริสุทธิ์ในที่โล่งแจ้ง ก็มีผลช่วยคลายเครียดได้มาก การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดและความบีบคั้นได้จริงๆ

ต้นเหตุสำคัญสองประการที่ก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวล ซึ่งผลที่สุดก็จะกลายเป็นความเครียด ได้แก่อดีตและอนาคต คือรู้สึกเสียใจกับอดีต หรือกลัวอนาคต การลืมนอดีต และไม่หวาดหวั่นกับอนาคต คือหลักสำคัญสองประการของความสุข ซึ่งจะช่วยขจัดความวิตกกังวลส่วนใหญ่ไปเสีย

เราเรียนรู้บทเรียนเรื่องการป้องกันไม่ให้ความเครียดและความวิตกกังวลมีผลกระทบต่อเรา ได้จากเรื่องเดินสมุทรสมัยใหม่ ซึ่งสร้างขึ้นมาจากที่กัปตันสามารถควบคุม เพื่อปิดประตูกันน้ำ โดยแยกเรือแต่ละส่วนไว้จากกัน ดังนั้นถ้าหัวเรือชนอะไรจนเกิดความเสียหาย ก็สามารถปิดกันไว้ และเรือจะลอยลำได้ต่อไป “นาวา” ชีวิตของเราเอง ก็ควรเป็นเช่นนั้นด้วย เราต้องหัดปิดประตูกันความวิตกกังวลของเมื่อวาน ทั้งปิดกันความผิดพลาดและความล้มเหลวไปเสีย แล้วก็ปิดอีกประตูหนึ่งเพื่อกันความกลัวอนาคตโดยใช้เหตุผลด้วย หาไม่แล้วความวิตกกังวลจะเป็นเหตุให้เราจมดิ่ง

ดีกว่าที่จะเตือนตัวเองว่าเราเปลี่ยนอดีตไม่ได้

แต่เราอาจทำลายปัจจุบันที่เพียบพร้อมได้ ด้วยการวิตกกังวลถึงอนาคต และปล่อยให้ตัวเองเครียดโดยใช่เหตุ ถ้าเราหัดใช้เวลาเฉยๆ เพื่อตริกตรงในแต่ละวัน และใช้เวลาสักหน่อยเพื่อเชื่อมสัมพันธ์กับพระเจ้า ก็จะช่วยให้ภาระของเราเบาบางลง เราจะพบว่าปัญหาได้รับการแก้ไข

สถานการณ์จะดีขึ้น และสิ่งต่างๆ จะดำเนินไปราบรื่นขึ้น รวดเร็วขึ้น และมีภาพมากขึ้น นี่จะช่วยเปลี่ยนชีวิตของเราได้!



ประจักษ์

อาชีพที่เรียบง่าย!

อะไรที่สำคัญจริงๆ

นักธุรกิจยืนอยู่ตรงท่าเรือในหมู่บ้านเล็กๆริมฝั่งทะเลเม็กซิกัน เมื่อมีเรือลำน้อย พร้อมด้วยชาวประมงคนหนึ่งเข้าเทียบท่า ในเรือมีปลาทูน่าครึ่งเหลืองตัวใหญ่หลายตัว นักธุรกิจชมชาวเม็กซิกันถึงคุณสมบัติของปลา และถามว่าใช้เวลาตกปลานานเท่าไร

ชาวเม็กซิกันตอบว่า “สักพักหนึ่ง”

นักธุรกิจถามว่าทำไมไม่อยู่ต่อและจับปลาให้มากกว่านี้

ชาวประมงตอบว่าเขามีพ่อกับภรรยาเลี้ยงครอบครัวของเขาแล้วในขณะนี้

นักธุรกิจจึงถามว่า “แล้วคุณทำอะไรกับเวลาที่เหลือๆ?”

ชาวประมงตอบว่า “ผมนอนตื่นสาย จับปลานิดหน่อย เล่นกับลูกๆ พูดคุยกับภรรยาของผมชื่อมาเรีย ทุกวันพอตกเย็น ผมก็จะเดินเตร่ไปที่หมู่บ้าน ไปจิบกาแฟ และเล่นกีตาร์กับเพื่อนๆ

ผมมีชีวิตที่ไม่อยู่ว่างและเต็มเปี่ยมไปด้วย คุณภาพครับ”

นักธุรกิจพูดเป็นเชิงเสียดสีว่า “ผมจบปริญญาเอก สาขาบริหารธุรกิจจากมหาวิทยาลัย ผมช่วยคุณได้ คุณควร

ใช้เวลาตกปลามากขึ้น แล้วซื้อเรือลำใหญ่ขึ้นจากผลกำไรที่ได้ พอมีกำไรจากเรือลำใหญ่ขึ้น คุณก็ซื้อเรือได้หลายลำ ผลที่สุดคุณก็จะมีเรือประมงเยอะแยะ แทนที่จะขายปลาให้กับพ่อค้าคนกลาง คุณก็ส่งบริษัทโดยตรง ผลที่สุดก็เปิดโรงงานปลากระป๋องของคุณเอง คุณจะเป็นฝ่ายควบคุมการผลิต การแปรรูป และการจำหน่าย คุณต้องย้ายจากหมู่บ้านชาวประมงเล็กๆแห่งนี้ไปอยู่ที่เม็กซิโกซิตี เพื่อดำเนินกิจการที่ขยายตัวขึ้นเรื่อยๆ”

ชาวประมงถามว่า “แต่คุณครับ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะใช้เวลานานเท่าไร?”

“สิบห้าหรือยี่สิบปี”

“แล้วทำอะไรต่อครับ?”

นักธุรกิจหัวเราะ และกล่าวว่า “นั่นคือตอนยอดเยี่ยมที่สุด เมื่อถึงเวลาเหมาะสม คุณก็ขายหุ้นของบริษัทให้แก่สาธารณชน แล้วกลายเป็นเศรษฐี คุณจะทำเงินได้หลายล้าน”

“หลายล้านหรือครับคุณ? แล้วทำอะไรต่อ?”

ชาวเม็กซิกันกล่าวต่อว่า “แล้วคุณก็เกษียณ ย้ายไปอยู่หมู่บ้านชาวประมงเล็กๆริมฝั่งทะเล นอนตื่นสาย ตกปลานิดหน่อย เล่นกับหลานๆ พูดคุยกับมาเรียภรรยาของคุณ ตอนเย็นก็เดินเตร่ไปที่หมู่บ้าน จิบกาแฟและเล่นกีตาร์กับเพื่อนๆ”

- ผู้ประพันธ์นิพนธ์



ว่าคุณมีธนาคารซึ่ง
โอนเงินเข้าบัญชี
คุณวันละ 86,400
บาท ทุกเช้า ทว่า
ตัดยอดคงเหลือ
ออกหมดทุกวัน
คุณจะทำยังไง?
คุณก็คงจะถอนทุก
บาททุกสตางค์จาก
บัญชีแน่นอน! คุณ
มีบัญชีธนาคารตั้ง
กล่าวอยู่ซึ่งมีชื่อว่า
เวลา ทุกเช้าคุณได้
รับเวลา 86,400
วินาที พอตกลงกลาง
คืนก็ตัดยอด
คงเหลือไปหมด ถือ
ว่าสูญเปล่าไป จาก
จำนวนเท่าใดก็ตาม
ที่คุณไม่ได้นำมาลง
ทุนเพื่อวัตถุ
ประสงค์ที่ดี ดังนั้น
ขอให้ใช้สติปัญญา
นำเวลาของ
คุณมาลงทุน!

คำตอบต่อคำถามของคุณ

๑: ฉันจะทำงานให้มากที่สุดได้อย่างไร? ดูเหมือนฉันมีเวลาไม่มากนักในวันหนึ่งๆ
ฉันพบว่าตัวของตัวเองเวลาที่ทำอะไรที่สำคัญที่สุดไว้ก่อน

๓: ถ้าการพลัดวันประกันพรุ่ง หยุดยังไม่ให้เราก้าวไปถึงเป้าหมาย เมื่อเน้นการวางแผนงาน
และจัดตารางเวลา อาจช่วยให้ไปถึงเป้าหมายเร็วขึ้น การวางแผนงานต้องอาศัยเวลา กว่า
จะช่วยประหยัดเวลา และการทำงานในแบบปลาย คุณจะมีสัมผัสสุขมากขึ้นด้วย เพราะรู้ได้จัดการ
ดูแลสิ่งสำคัญอันดับแรกๆให้เรียบร้อย เคล็ดลับต่อไปนี้ผ่านการพิสูจน์มาแล้วว่าได้ผล

ประสิทธิภาพ: การที่จะมีประสิทธิภาพมากที่สุดได้ ก็ต้องเลือกงานสำคัญที่สุด และ
ทำงานนั้นก่อน การเลือกใช้เวลาให้เหมาะสม สำคัญกว่าการทำงานใดก็ตามที่ใกล้มือให้ได้ผล

ฝึกตัวเองให้ระเบียบวินัย: การทำงานด้วยสติปัญญาต้องอาศัยการลงทุนใน
ด้านความนึกคิด อาศัยการฝึกตัวเองให้ระเบียบวินัย และการเปลี่ยนแปลง คุณต้องเต็มใจ
สำรวจกรณีและนิสัยการทำงานของคุณอย่างละเอียด แล้วเปลี่ยนความนึกคิดและการ
ปฏิบัติตัวใดๆที่ทำให้คุณไม่ก้าวหน้า

จัดการตามวัตถุประสงค์: นี่หมายถึงการนึกคิดในแง่เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง
แทนที่จะนึกในแง่ขั้นตอนและระเบียบการ คุณทำได้ด้วยการตั้งคำถาม! “เราพยายามบรรลุ
ผลสำเร็จอะไรกันแน่?” “ทำไมเราจึงทำสิ่งนี้?” “วิธีอื่นที่ดีกว่าไหม?” การที่จะประสบความสำเร็จ
ได้นั้น ก็มีบางสิ่งที่สำคัญมากกว่าการรู้จักตั้งเป้าหมายและการวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
ดังกล่าว คือการจดบันทึกเป้าหมายของคุณ ทั้งเป้าหมายระยะยาว ระยะกลาง และระยะ
สั้น ซึ่งบังคับให้คุณวางแผนเป้าหมายอย่างเฉพาะเจาะจง และนั่นก็เป็นก้าวแรก

นึกถึงสภาพความเป็นจริง: รักษาเป้าหมายให้เหมาะสมและเอื้อถึงได้ ขอให้ระลึก
ไว้ว่าขณะที่เป้าหมายบางอย่างเป็นไปได้ตอนที่กำหนดเป้าหมายนั้นๆ แต่กว่าชีวิตและสภาพ
การณ์เปลี่ยนไป ปีไม่ได้หมายความว่า คุณ “ล้มเหลว” หากคุณเพียงแค่ปรับเปลี่ยนเป้าหมาย
หรือแผนการเมื่อจำเป็น

สิ่งสำคัญห้าประการ: ทางหนึ่งที่จะช่วยให้คุณตกลงใจว่าสิ่งใดมีความสำคัญตาม
ลำดับก่อนหลัง และดำเนินการตามนั้นด้วยใจแปดแปด ก็คือ จดรายการเป้าหมายสูงสุดห้า
ประการ และระบุอย่างกว้างๆว่าเป็นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว ตีตารางการนี้ไว้ที่หน้ากระจก
หรือใกล้ๆโต๊ะทำงาน ซึ่งคุณจะได้มองเห็นได้ทุกวัน เก็บสำเนาอีกชุดหนึ่งไว้ในกระเป๋าเสื้อหรือ
กระเป๋ากือด้วย

ตรึกตรอง: เคล็ดลับความสำเร็จที่แท้จริงคือ ตรึกตรองว่าคุณควรทำอะไรต่อไป ใน
ระหว่างช่วงขณะที่อยู่เฉยๆเพื่อตรึกตรอง คุณจะค้นพบสติปัญญาและผลกำไรที่จำเป็น เพื่อ
ทำงานให้เสร็จจุลช่วงใด

พยายามต่อไป! อย่าท้อใจ ถ้าทุกอย่างไม่เกิดขึ้นทันที นิสัยเก่าเลิกลำบาก ทว่าทุกๆ
วันเป็นโอกาสใหม่ที่จะทำให้ดีขึ้นกว่าวันก่อน

เริ่มต้นวันนี้! คอยทำอยู่ทำไม?

เร่งรีบ ไม่มีเวลา

ความเห็นเกี่ยวกับชีวิตสมัยศตวรรษที่ 21
จัดพิมพ์ครั้งแรกในแซทเทอร์เดย์อีฟนิงโพสต์
ปี ค.ศ. 1949

นี่แหละคือยุคคือสมัย
ใครใครบอกไม่มีเวลา
เร่งรีบแสนเหนื่อยเมื่อยล้า
นี่หนาแสนยุ่งยากใจ

ได้หยุดพักแค่ประเดี๋ยว
ไม่ทันได้เที่ยวดูสิ่งอันใด
ชีวิตของเราเช่นนี้ไซ้
ช่างไร้ซึ่งความเพลิดเพลิน

ในท้องทุ่ง. . .

ความกังวลความกลัดกลุ้มใจ
ได้ผ่านพ้นไปเมื่อวันวานนี้
ท่ามกลางทุ่งหญ้าสีเขียวขจี
ในที่สายลมโบกพัดโชยมา
ท่ามกลางเสียงสิงสาราสัตว์
โบกสะบัดใบไม้ลิ่วลม
ท่ามกลางเสียงวิหคชวนชม
ผสมกลมกลืนเสียงฟังกมร

ความกลัวไร้สาระต่อวันหน้า
ข้าขอสลัดไปให้หมดสิ้น
ท่ามกลางทุ่งหญ้าเคล้ากลิ่นไอดิน
ยังคั่นบ้านเกิดเมืองนอน
ท่ามกลางรวงข้าวพราวพริ้ว
ปลิวไสวทองทุ่งทานตะวัน
ความคิดแ่ร้ายสูญไปพลัน
สุขสันต์นิกกิจแต่สิ่งดีงาม

โดย อลิซาเบธ บาร์รีด บราวน์

ต้องเป็น ต้องไป!

โดย เดวิด ฟอนเทน

แล้วจะไปถึงเร็วกว่า

ล่อกับลาคงถูกสร้างขึ้นมาเพื่อสอนบทเรียนที่ดีแก่เรา พวกมันสมบุกสมบัน และแข็งแรงมาก ทว่ามีความทนทานมากกว่า และแบกสัมภาระได้หนักกว่าม้า มันเป็น “ม้าต่าง” จริงๆ มันสามารถไปตามเส้นทางที่ม้าไปไม่รอด ทั้งแบกภาระไปไกล ซึ่งม้าแบกไม่ไหว โดยเฉพาะม้าแข่ง

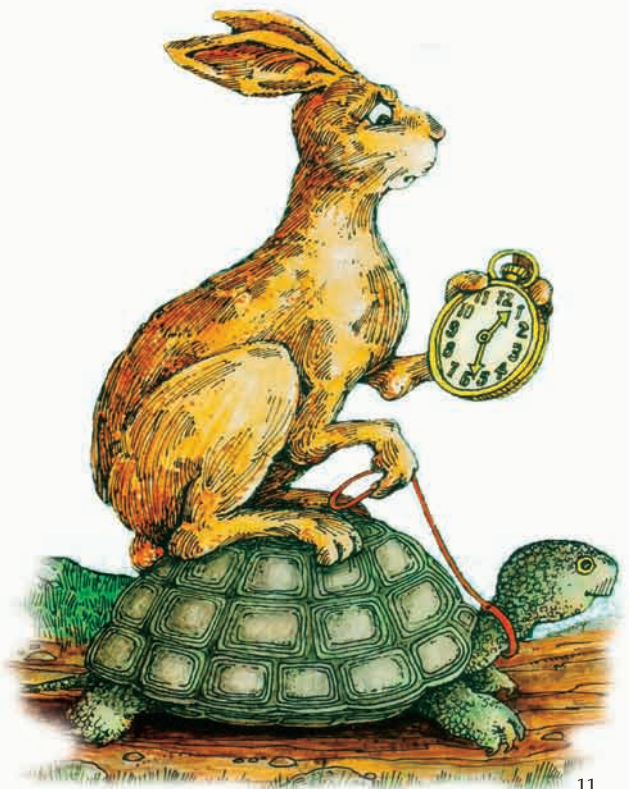
ม้าแข่งปล่อยฝีเท้าเต็มทีรอบสนามแข่งสองสามเที่ยวก็หมดแรง มันขี้ตื่นกลัว ขี้ตกใจ และไม่ใช่ม้าต่างเลย มันไม่สมบุกสมบัน แบกสัมภาระไม่ไหว แต่ล่อกับลาแบกไหว มันดื้อมากทีเดียว คุณเร่งมันไม่ได้ คุณต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ตามเวลาของมัน มันไปเรื่อยๆ แต่มันทำงานหนัก และก็ไปถึงจุดหมายเหมือนกับนิทานเรื่องกระต่ายกับเต่า เต่าเดินช้า แต่ไปถึงจุดหมาย!

ผมบอกคนขับแท็กซี่นับครั้งไม่ถ้วนว่า “ค่อยๆ ไป แล้วคุณจะอายุยืน เร่งรีบแล้วคุณจะอายุสั้น” นั่นจริงทีเดียว แพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพกล่าวไว้ว่า ความเครียดและความบีบคั้นเช่นฆ่าผู้คน โรคภัยไข้เจ็บจำนวนมากในปัจจุบันมีสาเหตุมาจากความบีบคั้นและความเครียด หรือการทานอาหารที่ไม่มีคุณค่า

ประโยชน์ ความเครียดและความเร่งรีบเช่นฆ่าผู้คนด้วยโรคหัวใจ โรคประสาท และโรคความดันโลหิตสูง

ขอพระเจ้าช่วยให้เราค่อยเป็นค่อยไป! ความอดทนบ่งบอกถึงการค่อยเป็นค่อยไป การดำเนินไปเรื่อยๆ โดยทำงานอย่างสม่ำเสมอ และไม่เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ แต่ไม่ก่อกวน ไม่วิตกกังวล และไม่หวั่นไหวด้วยเช่นกัน ความใจร้อนเห็นได้จากการทำอะไรเร็วๆ เร่งรีบ ร้อนรน เร่งรัด ผลักดัน ซึ่งทำให้เกิดความเครียดและความบีบคั้น! ความอดทนแสดงให้เห็นว่ามีศรัทธา ส่วนความใจร้อนแสดงให้เห็นว่าขาดศรัทธา ความใจร้อนแสดงให้เห็นว่าเราไม่คิดว่าจะทำงานเสร็จลุล่วง นอกเสียจากว่าเราจะเร่งรีบ ผลักดัน และเร่งรัด

แต่ถ้าเรามีศรัทธา เราก็มีความอดทนได้ เราค่อยเป็นค่อยไป และทำให้ถูกต้องเรียบร้อย





คุณต้องพักผ่อน เพื่อจะได้ทำ สุดความสามารถ

ชีวิตไม่ใช่การแข่งขัน ทว่าเป็นการเดินทางที่ควรใช้เวลาชื่นชมทุกอย่างก้าว

อย่าเร่งรีบให้ชีวิตผ่านไปโดยเร็ว จนลืมไปว่าคุณมาจากไหน
แต่ก็ลืมด้วยว่าจะมุ่งหน้าไปไหน

คนเราก็เหมือนถ่านไฟฉายนี้แหละ คือต้องพักผ่อน ต้องเติมพลัง
และทนไม่ไหวกับความบีบคั้นมากเกินไป คุณต้องดูแลตัวเองให้ดี

การทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายพอเหมาะ พักผ่อนเพียงพอ และดำเนินชีวิตให้
เหมาะสม ก็จะช่วยให้แทบทุกคนมีสุขภาพพลานามัยดี

อย่าทำงานหักโหม จนสิ้นใจเพราะพยายามปรับปรุงอะไรให้ดีขึ้น ไม่มีการงานใด
สำคัญเกินกว่าที่จะหยุดพักสักสองสามนาที เพื่อรับแรงบันดาลใจ และพักผ่อนหย่อนใจ

ถ้าคุณไว้วางใจ คุณจะไม่นั่งลัดกลุ้ม
ถ้าคุณกลัดกลุ้ม คุณก็ไม่ได้ไว้วางใจ

เราต้องมีสภาพจิตใจที่เงียบสงบอยู่เสมอ ซึ่งก่อให้เกิดความไว้วางใจและศรัทธา เกิดความ
เชื่อมั่นและสันติสุข ได้รับการพักผ่อนและทำให้ผู้อื่นอุ่นใจ เพราะสภาพทางจิตใจของเราติดต่อกันได้