

ชุดที่ 4 เล่มที่ 1

บุญแรงใจ

นิทานสารคดีที่ตลึงใจคุณ!



การเปลี่ยนแปลงที่น่าทึ่งทาง

กล้ากระโจน

ต้องอาศัยวิสัยทัศน์

3

กล้ากระโจน

4

การเปลี่ยนแปลง
ที่น่าท้าทาย

6

แหวกว่ายกับยักษ์ใหญ่
ในท้องทะเล

7

ปัญหากับโอกาส

8

จากใจผู้ปกครอง
พลังกระตุ้นความเชื่อมั่นในตัวเด็ก

10

เคล็ดลับ 10 ประการ
ที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ

11

ต้องอาศัยวิสัยทัศน์

12

ข้อควรคิด
การเปลี่ยนแปลงส่งผลดี

ชีวิตเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงและความท้าทาย บ้างก็เกิดจากเส้นทางที่เราเลือก บ้างก็เป็นเพราะสภาพการณ์ เราโยกย้ายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เราเปลี่ยนงาน จบมัธยมและเรียนต่อมหาวิทยาลัย เราประสบความท้าทายในเรื่องสุขภาพ การงาน หรือการเงิน และอะไรต่างๆ นานา

พวกเราส่วนใหญ่มองดูการเปลี่ยนแปลงด้วยความรู้สึกหวาดหวั่น เพราะบ่อยครั้งนั้นหมายถึงต้องทำงานหนักขึ้นอีก บางครั้งการเปลี่ยนแปลงก็ยากลำบาก และทำให้เหนื่อยล้าจริงๆ แต่จะเป็นยังไง ถ้าชีวิตเราเหมือนเดิม และสิ่งต่างๆ เป็นเช่นนี้ตลอดไป ไม่นานนักเราก็คงเบื่อ เราคงจะเฉื่อยชา และหยุดเติบโต

การเปลี่ยนแปลงไม่เพียงแต่จำเป็นเท่านั้น ทว่าดีสำหรับเรา โดยช่วยขับเคลื่อนเราไปสู่ขอบฟ้าใหม่ และเปิดโอกาสให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งคงจะไม่เกิดขึ้น ถ้าไม่เคยมีอะไรเปลี่ยนแปลง

ใน *กฎใจ* ฉบับนี้ คุณจะได้อ่านบทความยอดเยี่ยมเกี่ยวกับผลดีและความท้าทายของการเปลี่ยนแปลง แล้วคุณอาจคิดว่า “ฉันเปลี่ยนอะไรได้บ้างในชีวิตฉัน และควรจะเปลี่ยนอะไร” คุณอาจพบว่าคุณอยากจะทำอะไรสักอย่าง! ฉันหวังว่าจะเป็นเช่นนั้น!

การเปลี่ยนแปลงเท่ากับผลดี เมื่อมองดูการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในแง่บวก ก็อาจนำไปสู่สิ่งที่คุณใฝ่ฝัน หรือสิ่งที่คุณอยากทำเสมอมา

คณะผู้จัดทำ *กฎใจ*

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 4 เล่มที่ 1
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์
เว็บไซต์

family@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2012 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

กล้ากระโจน

โดย โลเลีย พ็อทเทอร์ส

ฉันเฝ้าดูเด็กชายวัยสี่ขวบด้วยความสนใจ เมื่อพ่อของเขาเดินไปที่ปลายกระดาน ตรงส่วนลึกของสระ และเริ่มสอนเขากระโดด น้ำ เด็กน้อยส่งเสียงเชียร์เป็นการใหญ่ เมื่อพ่อกระโดดลงน้ำ และน้ำสาดกระเซ็น แต่เมื่อพ่อบอกให้เขากระโดด เขาถอยหลังด้วยความหวาดหวั่น “ไม่เป็นไร” พ่อบอกให้อุ่นใจ “พ่อจะรอรับลูก”

หลังจากที่คะยั้นคะยออยู่พักหนึ่ง เด็กน้อยเสี่ยงไปที่ปลายกระดาน ยืนเงอะๆ งะๆ อยู่ตรงนั้น เขาโบกมือโบกมือให้พ่อที่อยู่ในน้ำเข้ามาใกล้ๆ “ไม่ใช่ พ่อมาทางนี้อีกหน่อย! ... ไม่ใช่ทางนั้น!” ฉันได้ยินเขาร้องเรียก เขาทำเช่นนั้นอยู่พักหนึ่ง จนฉันคิดว่าเขาจะกระโดดลงไปแน่ๆ แต่นาทีสุดท้ายเขาหัวหด หันหลังและเดินกลับไปยังขอบสระ

พ่อของเขาอดทน ทว่ายืนกราน เหมือนพ่อบางคนที่เป็นเช่นนั้น โดยกระตุ้นไม่ให้เขาล้มเลิก ในที่สุดก็คะยั้นคะยอให้เขากลับไปที่ปลายกระดาน ภาพเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นซ้ำแล้ว

ซ้ำอีก หลายครั้งหลายหน จนในที่สุดเด็กน้อยกระโดดลงไปสู่อ้อมแขนของพ่อที่คอยรับอยู่ เขาภูมิใจในตัวเองเหลือเกิน! สี่หน้าผู้เป็นพ่อบงบอกออกมา โดยไม่ต้องพูดอะไรเลย แต่เขาก็กล่าวชมเชยลูกจากใจว่า “หนูทำได้! พ่อภูมิใจจริงๆ!”

ฉันยิ้มและคิดว่าในบางครั้งฉันก็เป็นเหมือนเด็กน้อยคนนั้น ฉันเก็บข้าวของเตรียมตัวหลายเดือนแล้วที่จะย้ายไปอีกแห่งหนึ่ง ซึ่งมีงานใหม่ ประสบการณ์ใหม่ และเพื่อนใหม่คอยอยู่ ถึงแม้ว่าทุกฝ่ายให้กำลังใจว่าการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะมีผลดี แต่ฉันก็ยังอดวิตกกังวลไม่ได้ว่าจะลงเอยอย่างไร

มีเสียงในใจบอกว่า “อย่าห่วง! เพียงแต่กล้ากระโจนออกไป! ทุกอย่างจะลงเอยด้วยดี จะไม่ผิดหวังหรอก!” แน่่อนว่าในการเปลี่ยนแปลงที่ผ่านมา สิ่งต่างๆ มักจะลงเอยด้วยดีในบ้านปลาย

ก็เช่นเดียวกับเด็กน้อย ฉันมีความไว้วางใจอีกครั้ง และกระโจน ใครจะไปรู้ การเปลี่ยนแปลงอาจเป็นสิ่งที่ฉันเฝ้ารอคอยก็เป็นได้ 



การเปลี่ยนแปลง ที่น่าทึ่ง

โดย อาแซด ราฟิ



เมื่อผมทราบว่าจำเป็นต้องใช้รถเข็น และอาจจะเดินไม่ได้อีก ชีวิตผมเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง ผมต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต ตอนแรกผมรู้สึกว้าวุ่นเป็นเหมือนห้องขัง ซึ่งจำกัดขอบเขต เพราะผมต้องการไปไหนมาไหน และทำอะไรได้โดยไม่จำกัด แต่เมื่อวันเวลาผ่านไป มีบางสิ่งเกิดขึ้น แทนที่จะรู้สึกหงุดหงิดและหดหู่ใจ ผมเริ่มมองว่าการที่ตัวเองต้องนั่งรถเข็นเป็นความท้าทาย ในการฟันฝ่าอุปสรรคอื่นๆ ที่ต้องประสพกับความพิการ แล้วผมก็ค่อยๆ ค้นพบผลประโยชน์ที่เชื่อมโยงกับการนั่งรถเข็น

ผมพิการเพราะโรค Friedrich's Ataxia* ซึ่งกลายเป็นพรที่แฝงมา เพราะช่วยปลูกฝังความตั้งใจแน่วแน่ที่ไม่มีวันล้มเลิกในชีวิต เนื่องจากผมมีความนึกคิดแง่บวก ผมจึงเริ่มเล็งเห็นว้าวุ่นเป็นส่วนเสริมร่างกายให้แก่มผม และเป็นพาหนะที่พาผมไปยังที่ต่างๆ (*Friedrich's Ataxia คือความผิดปกติของยีนซึ่งค่อยๆ บั่นทอนระบบสมอง และทำให้กล้ามเนื้อขาอ่อนแรง)

กิจกรรมที่เป็นเรื่องธรรมดาสำหรับคนส่วนใหญ่ กลายเป็นความท้าทายใหญ่หลวงสำหรับ

คนนั่งรถเข็น การเข้าห้องน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า หรือขึ้นลงรถ เป็นความท้าทายประจำวัน นอกจากนี้ความท้าทายดังกล่าวเป็นตัวกระตุ้นให้ผมทำความคืบหน้าต่อไป และช่วยให้ผมเข้มแข็งในการสู้ศึก เช่นเดียวกับคนพิการจำนวนมาก ผมตัดสินใจที่จะมีกรอบความคิดแง่บวก และต่อสู้แทนที่จะล้มเลิก ผมไม่ยอมให้ความพิการเป็นอุปสรรคต่อสิ่งที่ผมต้องการบรรลุผลสำเร็จ

ผมได้รับแรงบันดาลใจจาก ดับบลิว มิทเชล** ผู้มีคำขวัญว่า “ข้อสำคัญไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ ทว่าคุณทำอะไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่างหาก” เช่นเดียวกับมิทเชล ผมอยากจะทำเล่าเรื่องราวของผมกับผู้อื่น ผมจึงตัดสินใจเป็นนักพูดผู้สร้างแรงจูงใจ (**ดับบลิว มิทเชล ปี ค.ศ. 1943-) เป็นนักพูดผู้สร้างแรงจูงใจ และนักธุรกิจชาวอเมริกัน เขาถูกไฟครอก เป็นอัมพฤกษ์ มีภาวะอัมพาตของร่างกายส่วนล่าง และเป็นอดีตนายกเทศมนตรีที่เมืองเล็กๆ แห่งหนึ่ง)

ต่อไปนี้เป็นคุณสมบัติสามประการที่ช่วยให้ผมบรรลุเป้าหมาย และกระตุ้นผมให้สู้ต่อไป



1

มีความตั้งใจแน่วแน่

หลายคนจะบอกว่าคุณทำบางสิ่งไม่ได้ เพราะยากมาก เมื่อเป็นเช่นนี้ ผมเตือนใจตัวเองให้นึกถึงผู้คนที่ผมยกย่อง เช่น อิมรอน ข่าน และ โรเจอร์ เฟเดอเรอร์ เขาบรรลุผลสำเร็จในชีวิต โดยที่ไม่ยอมล้มเลิก หลังจากเลิกเล่นก็พาดริกเก็ต อิมรอน ข่าน ก่อตั้งโรงพยาบาลมะเร็งแห่งแรกในปากีสถาน เขาประสบความสำเร็จ ถึงแม้ว่าหลายคนไม่ให้การสนับสนุน นักเทนนิสผู้ยิ่งใหญ่ โรเจอร์ เฟเดอเรอร์ ทั้งๆ ที่ประสบกับความพ่ายแพ้หนักครั้งไม่ถ้วน เขาคงไว้ซึ่งทัศนคติในแง่บวก ด้วยความตั้งใจแน่วแน่ เขาจึงชนะการแข่งขันหลายครั้ง เราจะพ่ายแพ้ เมื่อเราล้มเลิก

2

เชื่อในความสามรถของตัวเอง

เมื่อผมต้องลงเอยด้วยการนั่งรถเข็น ตอนที่อายุ 20 ปี ผมอยากใช้ชีวิตเหมือนเมื่อก่อน ผมอยากแข่งขัน ไปไหนมาไหนได้แคล่วคล่องเหมือนที่เคยทำมา ผมรักการว่ายน้ำ นั่นเป็นส่วนสำคัญในชีวิตผม การว่ายน้ำสำคัญต่อสุขภาพของผมด้วย เมื่อก่อนผมว่ายน้ำได้ไม่ถึงหนึ่งช่วงสระ ผมหิวเสียนมาก เพราะผมเคยว่ายน้ำได้ 15 ถึง 20 รอบก่อนหน้านั้น ผมตกใจที่จะพยายามว่ายน้ำให้ได้หนึ่งช่วงสระ ผมเชื่อว่าเป็นไปได้ ในที่สุดผมก็ทำสำเร็จ

3

มีศรัทธา

พระเจ้ามีวิถีทางของพระองค์ในการมอบความสุขแก่เรา และชดเชยความสูญเสียให้เสมอ ก่อนที่จะทำอะไรสำคัญๆ เช่น กล่าวคำบรรยายสร้างแรงจูงใจ หรือเข้าร่วมการประชุม ผมขอพระเจ้าช่วยให้ประสบผลสำเร็จ พระองค์มอบบำเหน็จรางวัลให้เสมอ เมื่อผมรู้สึกหดหู่หรือไม่สมหวัง การสื่อสารกับพระเจ้าช่วยให้ผมรักษาทัศนคติแง่บวก และมองชีวิตในแง่ที่ดี

ผมขอความท้าทาย ถึงแม้ว่าต้องทำการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในชีวิต และก้าวออกมาจากบ่วงที่ห่วงความสบาย เพื่อต่อสู้อุปสรรคนานาประการ การรู้สึกหิวเสียนไม่ช่วยให้ไปถึงไหนเลย แต่การตั้งเป้าหมายในชีวิตสร้างแรงจูงใจให้กับผมอย่างยิ่ง

ชีวิตคือการเดินทางที่ต่อเนื่อง เราต้องเปลี่ยนแปลงและเติบโตต่อไป จนกว่าถึงขั้นที่ว่าสิ่งที่เราตั้งใจทำดูไม่ยากลำบากอีกต่อไป เมื่อถึงวันนั้น ก็ได้เวลาแล้วที่จะมองหาความท้าทายใหม่ๆ ซึ่งจะกระตุ้นความเชื่อมั่นของเรา และเปิดโอกาสให้เราดำเนินชีวิตที่มีบำเหน็จรางวัลมากขึ้น

อุปสรรคช่วยเสริมสร้างนิสัยใจคอ แต่ละบุคคลมีวิธีรับมือกับอุปสรรคในชีวิตของตนเอง แต่ไม่ต้องสงสัยเลยว่าการนึกคิดในแง่บวก และความตั้งใจแน่วแน่ มีบทบาทสำคัญ ในการมุ่งมั่นต่อไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต 

อาแซด ราฟี เป็นนักพูดผู้สร้างแรงจูงใจ ในปากีสถาน
ติดต่อกับเขาได้ที่ asad.rafi@gmail.com



แหวกว่ายกับ ยักษ์ใหญ่ในท้องทะเล

โดย นิธิ มาร์ตินเนซ

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันทำอะไรที่ทุกคนน่าจะ
บลองทำดูบ้าง ฉันลงไปแหวกว่ายกับปลา
ฉลามวาฬ

ใช่แล้ว ปลาฉลามวาฬ ซึ่งเป็นปลาใหญ่ที่สุดในโลกเท่าที่ทราบกัน ฉันไม่แน่ใจว่าฉันว่ายไปกับมัน หรือไล่ตามมัน ไม่ว่าจะยังงี้ก็ตาม นั่นเป็นประสบการณ์น่าทึ่งจำที่ควรบันทึกไว้

สังเกตได้จากลำตัวขนาดใหญ่ มีลายเป็นจุด เราจะมองเห็นฉลามวาฬขณะที่มันอพยพย้ายถิ่นในช่วงฤดูร้อน จากฝั่งทะเลโคโลราโดซึ่งเป็นหมู่บ้านประมงเล็กๆ ใกล้เมืองเลกาสปิ บนเกาะลูซอน ซึ่งเป็นเกาะใหญ่ทางตอนเหนือของฟิลิปปินส์

เมื่อก่อนไม่ค่อยมีใครรู้จักหมู่บ้านเล็กๆ แห่งนี้ ชาวประมงใช้ชีวิตเรียบง่าย และเศรษฐกิจแทบไม่เคลื่อนไหว แต่ทุกอย่างเปลี่ยนไป เมื่อมีคนพบเจอปลาฉลามวาฬหลายร้อยตัว ในภาษาตากาล็อกเขาเรียกมันว่า butanding เขาพบฉลามวาฬในน่านน้ำที่ขุนมัว นี่เองเปิดโอกาสใหม่ให้การท่องเที่ยว

ตอนนี้นักท่องเที่ยวพากันแห่มาดู ที่ละหลายลำเรือ เหมือนที่เราंनाมา ซึ่งพาเราเล่นชมรอบๆ เรือแต่ละลำมีสามสี่คน ยืนชะเง้อมองหา butanding

เมื่อผู้นำทีมตะโกนสั่งว่า “เอาเลย! ทุกคน!

กระโดด!” แล้วพวกเราห้าคนที่นั่งเรือ banka ก็จะต้องลงจากไม้ระแนง ดำลงไปใต้น้ำลึก

ฉันพยายามตามชายสี่คนให้ทันด้วยความยากลำบาก ครั้งหนึ่งฉันเกาะผู้นำทีมได้ เขาดึงฉันให้ดำลึกลงไป ที่ซึ่งแสงอาทิตย์สะท้อนลายจุดและลายเส้นของปลายักษ์เบื้องล่าง ฉันแหวกว่ายอยู่เหนือหัวเจ้าวาฬ!

มีครั้งหนึ่งที่ฉันอยู่ห่างแค่เอื้อม แล้วมันก็หายวับไป ขนาดมที่มาได้ถ่วงมันไว้ ปลาฉลามวาฬเคลื่อนตัวเร็วกว่าในน่านน้ำกว้าง เห็นแวบเดียว แล้วก็หายไป พื้ววว มันหายวับไปในชั่วพริบตา!

ชั่วขณะยอดเยี่ยมครั้งนั้น ฉันตั้งใจกับความใหญ่โตมหึมาของเจ้าสัตว์ที่เป็นมิตร ฉันจะไม่มีวันลืมวันนั้นเลย

วันนี้ฉันนึกถึงประสบการณ์ดังกล่าว เพราะพบว่าตัวเองเผชิญหน้ากับสัตว์น่าพรั่นพรึงอีกครั้ง ได้แก่ ความสงสัย ความยากลำบาก และอุปสรรคที่อยู่เบื้องหน้า ดุจยักษ์ใหญ่ของความมืดเคืองทางการเงิน ความท้าทาย และการเปลี่ยนแปลง สภาพการณ์น่าพรั่นพรึงวนเวียนอยู่รอบข้าง ในมหาสมุทรแห่งชีวิตที่กว้างใหญ่ไพศาล

เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ฉันนึกถึงปลาฉลามวาฬ ในความสง่างามและยิ่งใหญ่ของมัน มัน



เป็นสัตว์ทะเลขนาดใหญ่ที่ใจดีและน่าชม! เราไม่ต้องกลัวมัน ทว่ามองความยิ่งใหญ่และความงามด้วยความชื่นชม นี่แหละนักท่องเที่ยวจึงพากันมาที่ฝั่งทะเลโดโนโซล

ในยามที่ไม่มีความท้าทายใหญ่หลวง เรารู้สึกมันคงปลอดภัย เมื่อมองเห็นทุกสิ่งอย่างชัดเจน เราก็กสบายใจ แต่แล้วเราเห็นความท้าทายอยู่เบื้องหน้า เราตัวสั่น รวากับเห็นสัตว์ขนาดยักษ์

เราอธิษฐานขอให้รอดพ้น

แต่ฉันอยากจะมองดูสภาพการณ์ในชีวิตเหล่านี้ ไม่ใช่ราวกับว่าเป็นยักษ์ใหญ่มากลัวที่ปรากฏขึ้นมา ทว่าเป็นความท้าทายที่ควรค่ากับการแสวงหา ถึงแม้เพื่อความตื่นเต้นที่จะได้สัมผัสชีวิตไม่ใช่เพียงการอยู่รอด ทว่าเป็นการผจญภัย

“เอาเลย! ทุกคน! กระโดด!”

ปัญหากับโอกาส

โดย ชิก ชิกลาร์

ปอบคุณสำหรับปัญหา ปัญหาหรือความท้าทายที่เราประสบ ผลักดันให้เราเติบโต และมีประสิทธิภาพมากขึ้น นักวิ่งระยะไกลผู้ฝึกฝนเพื่อเข้าร่วมกีฬาโอลิมปิก โดยฝึกวิ่งลงเขา ก็จะไม่มีโอกาสพิชิตเหรียญรางวัล ส่วนนักวิ่งที่ฝึกวิ่งขึ้นเขา มีโอกาสมากกว่าที่จะพัฒนาความเร็ว ความแข็งแกร่ง และความอดทนที่จำเป็น เพื่อพิชิตเหรียญรางวัล

สิ่งดีเลิศเกิดขึ้นกับนักมวยชือ ยินน์ ทันเนย์ หมัดของเขาเบา ผู้จัดการคิดว่าเขาไม่มีวันชกหนักพอที่จะเป็นแชมป์รุ่นเฮฟวี่เวต แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ทันเนย์ตกลงใจว่าเขาจะเป็นนักมวยผู้แสวงหาความรู้ ไม่ใช่ นักชกหมัดหนัก ในประวัติการชกมวยบอกเล่าว่าเขาพัฒนาตัวเองจนเป็นนักมวยชั้นยอดคนหนึ่งเท่าที่เคยมีมา ทันเนย์คงไม่มีวันกลายเป็นแชมป์ ถ้าหากเขาไม่มีปัญหาเรื่องหมัดเบา

ดังนั้นคราวหน้าเมื่อคุณเผชิญหน้ากับการปีนปายที่ยากลำบาก อุปสรรค หรือ “ปัญหา” ขอให้ยิ้มและกล่าวว่า “นี่เป็นโอกาสที่จะได้เติบโต” ❧



พลังกระตุ้นความเชื่อมั่นในตัวเด็ก

โดย ชีลาวานา คลาร์ก ปรับเปลี่ยน ข้อความที่หยิบยกมา

ฉันนั่งอยู่ที่สนามเด็กเล่น มองดูเด็กวิ่งเล่น กระโดด ปีนป่าย และโหนเครื่องเล่น ไม่ยากที่จะสังเกตเห็นเด็กกล้าผู้ถลาลงมาจากกระดานลื่น โดยเอาหัวลง แล้วก็กระโดดจากราวโหน ไปพญานาคตัวที่ขึงขา เด็กพวกนี้ไม่รู้จักความกลัว! แล้วก็เด็กที่เล่นอย่างระมัดระวังค่อยๆ เดินบนสะพานที่ลื่นไปมา เขาต้องใช้เวลารวบรวมความกล้า เกาะเสาแล้วปล่อยตัวลื่นลงมา เหมือนพนักงานดับเพลิง มีอะไรที่แตกต่างกัน ความเชื่อมั่นในตัวเองใช่ไหม

เราทุกคนอยากให้ลูกกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในโรงเรียน ร่วมเล่นเป็นกลุ่มกับเด็กอื่น หรืออาสาเข้าร่วมทีมฟุตบอล ทว่าบ่อยครั้ง ถึงแม้เราจะหวังดี แต่ผู้ปกครองกลับบั่นทอนความสามารถของเด็ก ที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเอง ถ้าเด็กวัยก่อนเรียนถือถ้วยน้ำวิ่งเข้ามาในห้อง สิ่งแรกที่คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่กล่าวคืออะไร คุณมักจะได้ยินว่า “ระวังนะ เตี้ยวน้ำหก!” แทนที่จะพูดว่า “เดินดีกว่นะ เมื่อถือถ้วยน้ำ” ทำไมส่งเสริมให้เกิดอะไรตามคำทนายหัก โดยบอกเขาว่าเธอจะทำน้ำหก

ลองกลับไปสนามเด็กเล่นอีกครั้ง ฟังดูให้ดี คุณจะได้ยินคุณแม่บางคนตะโกนว่า “จอร์แดนอยู่ใกล้ๆ ให้แม่มองเห็น เมื่อหนูหกล้ม!” ทว่านั่นไม่ใช่การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตัวเด็กเลย!

เมื่อลูกสาวของเราอายุสามขวบ สามีฉันเห็นเธอพยายามปีนต้นไม้แอปเปิ้ลที่สวนหลังบ้าน แทนที่จะบอกว่าเธอจะตก เราใช้เวลาสอนเธอให้หัดเลือกกิ่งที่เหมาะสมจะโหนและขึ้นได้ เขาสองคนปีนขึ้นไปอีกสิบฟุต ขอนดร้าดีใจอย่างยิ่ง กฎเกณฑ์มีอยู่ว่าเธอปีนต้นไม้ไม่ได้ เมื่อมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ๆ ส่งผลให้เกิดประสบการณ์ปีนต้นไม้ ระหว่างพ่อกับลูกหลายครั้ง

ต่อไปนี้เป็นบางอย่างที่คุณช่วยเด็กให้พัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเอง และความสามารถของเขา

ส่งเสริมการกล้าเสี่ยงในแง่ดี

เด็กที่มีใจเชื่อมั่นกล้าลองทำอะไรใหม่ๆ ถึงแม้ว่าจะเป็นไปได้ว่าจะล้มเหลว ให้กำลังใจเด็กวัยหัดเดิน เมื่อเด็กลองทักษะใหม่ๆ อ่านหนังสือเรื่องใหม่ให้ลูกๆ ฟัง ออกไปเดินเล่นในเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย เป็นการผจญภัยเพื่อดูว่าจะไปลงอยู่ที่ไหน

เมื่อลูกสาวฉันยังเด็ก เธอได้รับมอบหมายให้นำอะไรมาโชว์และบอกเล่า ฉันส่งเสริมให้เธอลองเสี่ยงดู แทนที่จะเล่าเรื่องตลกตลกบาร์บิรันดร์เล่าสุด ฉันเสนอหัวเรื่องแทน “เอาอะไรที่หนูทำเองไปโชว์” (อบขนมปัง แล้วเล่าให้เพื่อนในชั้นฟัง) “เอาอะไรที่เติบโตจากพื้นดิน” (เก็บดอกไม้

พร้อมรากยาวๆ ไปให้เพื่อนดู) คุณครูออกความเห็นในแง่บวกเสมอ เกี่ยวกับสิ่งที่ชอบดราเลือกไปโชว์และบอกเล่า ซึ่งมีเอกลักษณ์พิเศษไม่เหมือนใคร ในทางเล็กๆ น้อยๆ เธอเรียนรู้ว่าจะได้รับการสนับสนุนในแง่บวก จากการทำอะไรที่ค่อนข้างแตกต่างไปจากปกติธรรมดา

ให้เด็กตัดสินใจเลือก

ใจแล้ว คุณอยากจะพาลูกสาววัยหัดเดินออกไปข้างนอก ใส่กระโปรงลายสก๊อต กับเสื้อกันหนาวสีแดงที่เข้ากัน แต่เธอกลับอยากใส่กางเกงลายทางสีม่วง กับเสื้อคอเต่าสีเหลืองลายดอกไม้ ทำไมไม่ปล่อยเธอล่ะ

ความมั่นใจในตัวเองส่วนใหญ่ เป็นความรู้สึกสุดยอด ในการทำอะไรที่ผิดแผกไปจากธรรมดา บ่อยเหลือเกินที่เราซึ่งเป็นผู้ปกครองกล่าวในทำนองว่า “แต่เด็กทุกคนมีกล่องใส่อาหารกลางวันไปทาน ทำไมหนอยอยากใส่ถุงล่ะ” ให้โอกาสเด็กตัดสินใจเลือก ตราบใดที่ปลอดภัย และสอดคล้องกับค่านิยมที่ดีของครอบครัว

ชมเชยตามความเหมาะสม

มีแนวโน้มที่ผู้ปกครองจะชมเชยทุกสิ่งที่เด็กทำ ไม่จำเป็นต้องปรบมือและร้องเชียร์ ถ้าเด็กเอาผ้ากันเปื้อนวางบนตักตอนทานข้าว นั่นเป็นความประพฤติที่คาดหมาย ผู้ปกครองบางคนยกยอทุกภาพที่เด็กวัยหัดเดินขีดเขียน ราวกับว่าเป็นภาพวาดในพิพิธภัณฑ์

ในฐานะครูสอนเด็กวัยก่อนเรียน บ่อยครั้งฉันเห็นผู้ปกครองชมเชยเด็กจนเกินเหตุ สำหรับผลสำเร็จเล็กน้อย ทว่า ปฏิภริยาในแง่บวกมีประสิทธิผล เมื่อเป็นไปตามความจริง เมื่อเด็กรู้ว่าเขาทำอะไรก็ได้แทบทั้งนั้น แล้วผู้ปกครองจะยกยอชมเชยโดยอัตโนมัติ คำชมเชยก็จะหมดความหมาย

ในฐานะที่เป็นผู้ปกครอง คุณให้การสนับสนุนและกำลังใจแก่ลูกได้แน่ๆ แต่คุณก้าวไปไกลอีกขั้นหนึ่งได้ด้วย โดยให้ลูกสำรวจความสามารถของตนเอง และชื่นชมผลสำเร็จของตนเอง ข้อเสนอการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองดังต่อไปนี้ จะจุดแรงบันดาลใจให้แก่ลูกของคุณได้ ด้วยการปลูกฝังความเชื่อมั่นซึ่งจะคงอยู่ชั่วชีวิต ❖

เมื่อใดก็ตามที่ได้ยิน
เรื่องราวบุรุษผู้ทำ
สิ่งที่ยิ่งใหญ่ คุณ
มั่นใจได้เลยว่า
ผู้ยิ่งใหญ่อยู่เบื้อง
หลัง อาจได้แก่
การพิทอบรมจาก
แม่ แบบอย่างของ
พ่อ แรงชักจูง
จากคุณครูผู้สอน
หรือประสบการณ์
เข้มแข็งของเขาเอง
แต่ต้องมีสิ่งเหล่านี้
หาไม่แล้วก็จะไม่เกิด
พลังสำเร็จสิ่งใหญ่
ไม่ว่าโอกาสจะเอื้อ
อำนวยสักแค่ไหน
ก็ตาม

— แคเธอรีน ไมล์ส



เคล็ดลับสำคัญ 10 ประการ ที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ

โดย โดนัลด์ ลาธุมาฮินา ปรับเปลี่ยน

1. **ชะลอฝีเท้าลง** ชะลอฝีเท้าลง และทำการเปลี่ยนแปลง ชะลอฝีเท้าลง และขึ้นชมกับชีวิต คุณไม่เพียงพลาดทิวทัศน์งดงาม เมื่อม้าแต่เร่งรีบ แต่คุณพลาดความสำนึกที่ว่ากำลังจะมุ่งหน้าไปไหน และไปเพื่ออะไร – เอ็ดดี้ แคนเทอร์
2. **เต็มใจเปลี่ยนแปลง** ความเต็มใจมีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ในการเสริมสร้างความเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลง ก่อนอื่นคุณต้องตระหนักว่าชีวิตดีกว่าสภาพที่เป็นอยู่ได้
3. **มีความรับผิดชอบ** คุณต้องมีความรับผิดชอบต่อชีวิตคุณ อย่าโทษคนอื่นหรือสภาพการณ์ เมื่อเกิดเรื่องไม่ดีในชีวิต ไม่ว่าชีวิตจะดีขึ้นหรือแย่ลง ก็ขึ้นอยู่กับคุณผู้เดียว
4. **ค้นหาค่านิยมหลัก** มีหลักการบางอย่างที่คุณทราบว่าเป็นจริง จากส่วนลึกในใจ ขอให้ปลีกเวลาเพื่อค้นหา ปรับตัวให้สอดคล้องกับค่านิยมดังกล่าว และเตือนใจตัวเองถึงข้อนี้อยู่เสมอ
5. **ค้นหาวัตถุประสงค์ของคุณ** การเปลี่ยนแปลงไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะต้องอาศัยความพยายามในการที่จะเปลี่ยนแปลง วัตถุประสงค์คือแหล่งพลังที่จำเป็น วัตถุประสงค์มอบพลังให้เพียรพยายาม ขอให้ค้นหาวัตถุประสงค์ของคุณ ว่าอะไรมีความสำคัญต่อคุณ
6. **แทนที่ความเชื่อซึ่งมีข้อจำกัด** ด้วยความเชื่อที่มอบพลัง ความเชื่อที่มีข้อจำกัด จัดว่าเป็นอุปสรรคใหญ่หลวงที่สุด ซึ่งขัดขวางคุณจากการเปลี่ยนแปลงชีวิต คุณต้องแยกแยะให้ออก ก่อนที่จะรับมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อค้นพบข้อหนึ่ง ขอให้จดบันทึกไว้ หลังจากแยกแยะความเชื่อที่มีข้อจำกัดแล้ว แทนที่ด้วยความเชื่อที่มอบพลัง เขียนถ้อยแถลงแง่บวกที่หักล้างแง่ลบ เมื่อใดก็ตามที่ตระหนักว่าความเชื่อที่มีข้อจำกัดแทรกตัวเข้ามา
7. **แทนที่นิสัยเสีย ด้วยนิสัยดี** มีนิสัยอะไรบางอย่างที่ทรมานใจคุณไว้ มีนิสัยอะไรที่คุณทราบว่าต้องเลิก จดรายการไว้ทั้งหมด แทนที่จะจดจ่อกับการเลิกนิสัยนั้นๆ ขอให้จดจ่อกับการเพาะนิสัยใหม่ๆ ในแง่บวก
8. **หาพี่เลี้ยง** การหาพี่เลี้ยงที่มอบคำปรึกษา จะช่วยให้คุณปรับปรุงชีวิตได้อย่างมาก ถ้าหาพี่เลี้ยง ก็เป็นไปได้ว่าคุณจะต้องเรียนบทเรียนหลายอย่างด้วยวิธีที่ยาก การมีพี่เลี้ยงจะช่วยประหยัดเวลาได้มากทีเดียว
9. **มีความคาดหวังที่ถูกต้อง** การเปลี่ยนแปลงต้องอาศัยเวลา โดยเฉพาะถ้าคุณอยากให้การเปลี่ยนแปลงยั่งยืน การมีความคาดหวังที่ถูกต้อง เตรียมคุณให้มั่งคั่ง เมื่อประสบความสำเร็จอย่างมาก
10. **รักษาแรงบันดาลใจ** ส่วนที่มักจะยากที่สุด ก็คือตอนเริ่มต้น เมื่อเริ่มต้นแล้ว ก็จะง่ายขึ้น ถ้าคุณรักษาแรงบันดาลใจไว้ได้ ขอให้เปลี่ยนชีวิตคุณ ที่ละวัน ❄

ต้องอาศัยวิสัยทัศน์

โดย มิสตี้ เคย์ ปรับเปลี่ยน

“ไม่ว่าคนที่กล้าหาญไม่มีความกลัว” แอมโบรส ฮอลิงตัน เวิร์ธ เรดมุน เขียนไว้ว่า “แต่เขาตัดสินใจว่ามีสิ่งอื่นที่สำคัญกว่าความกลัว” ดังนั้นเราจะหาความกล้าหาญได้จากไหน เพื่อทำสิ่งที่เราไม่กล้าทำ เราต้องมองข้ามความกลัว เราต้องจับตาที่เป้าหมาย และจับตาไว้กับ “สิ่งอื่นที่สำคัญกว่า”

เมื่อไม่นานมานี้มีรายการทีวีในสหรัฐฯ ชื่อ องค์ประกอบความกลัว ซึ่งผู้เข้าร่วมการแข่งขันต้องผ่านบททดสอบความกล้าหาญหลายอย่าง ถ้าจะว่ากันไปแล้วก็คือ บททดสอบการฟันฝ่าความกลัว เพื่อที่จะผ่านไปสู่ขั้นตอนการจัดการความกลัว เขาต้องบรรลุผลสำเร็จ ภายใต้สภาพการณ์ที่น่าสะพรึงกลัว แปลกประหลาด หรือน่าขยะแขยง ทำให้ถึงมีใครเต็มใจผ่านการทรมานเช่นนั้น รางวัลสำหรับคนสุดท้ายที่ยังยืนหยัดอยู่คือ “สิ่งอื่นที่สำคัญกว่า” ในกรณีนี้ได้แก่เงินสด 50,000 ดอลลาร์สหรัฐ

นี่ไม่ใช่คนกลุ่มเดียว นักบินเขาก็ต้องเสี่ยงชีวิต เสี่ยงกับแขนหักขาหัก ภายใต้สภาพการณ์ที่ลำบากยากเย็น เช่น ฝ่าแดดฝ่าลม ความหิว และความเหนื่อยล้า เพื่อความตื่นเต้นเร้าใจเมื่อไปถึงยอดเขา และได้เห็นโลกจากมุมมองที่มีคนน้อยนักเคยเห็น หรือจะมีวันได้เห็น ส่วนนักกีฬาก็ต้องฝึกฝนการมีวินัยในตัวเองอย่างเหลือเชื่อ และผลักดันตัวเองจนถึงขีดสุด เพราะเขาจดจ่ออยู่ที่ถ้วยรางวัล เหรียญทอง หรือเงินรางวัล

โลกนี้เต็มไปด้วยปัญหา ความเศร้าโศก และความเจ็บปวด ทั้งข่าวพาดหัวในปัจจุบัน และคำทำนายทายทักมากมาย ซึ่งบ่งบอกว่าสภาพการณ์ต่างๆ จะเลวร้ายลง ก่อนที่จะดีขึ้น เราจะค้นพบความกล้าหาญได้ที่ไหน เพื่อเผชิญกับสิ่งที่อยู่ข้างหน้า เราต้องมองข้ามปัญหาที่เกิดขึ้นทุกเมื่อเชื่อวัน และจดจ่ออยู่ที่รางวัล คือเป้าหมายที่เราต้องการเอื้อมไปถึง

บางครั้งความท้าทายเบื้องหน้าเรา อาจดูเหลือบ่ากว่าแรง แต่ไม่มีอะไรที่ขายหญิงผู้มีศรัทธาจะป็นป่ายไม่ได้ ดุจภูเขาแอลป์ที่สูงตระหง่าน แล้วจะมัวคอยอะไรอยู่ละ เริ่มป็นป่ายกันเถอะ! อาจเป็นการป็นป่ายเทือกเขาที่ขรุขระ แต่ทิวทัศน์จากยอดเขาคุ่มค่าการป็นป่ายทุกอย่างก้าว! เราตั้งตารอคอยให้ถึงยอดเขาถัดไป ทิวทัศน์ที่เราจะได้ตื่นตาตื่นใจ ถ้าเราสู้ต่อไป ป็นป่ายต่อไป เอาชนะ และไม่ยอมแพ้! ❧



การเปลี่ยนแปลงส่งผลดี

ข้อควรคิด



มนุษย์ไม่มีวันค้นพบมหาสมุทรแห่งใหม่ นอก
เสียจากว่าเรามีความกล้าที่จะละลายตาไปจาก
ชายฝั่ง – อังเดร โกต์

คุณพลาดเป้า 100 ครั้งเพราะไม่เคยลองยิงดู
– เวย์น เกรตซีย์

ไม่มีใครกลับไปเริ่มต้นใหม่ได้ แต่ทุกคนเริ่มต้น
วันนี้ได้ เพื่อสร้างตอนจบใหม่ – มาเรีย โรบินสัน

เมื่อไม่เปลี่ยนแปลงอะไร ก็จะไม่มีอะไร
เปลี่ยนแปลง – โทนี ร็อบบินส์

วันนี้คือวันแรกของชีวิตส่วนที่เหลือ – ผู้ประพันธ์
นิรนาม

การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ทุกอย่าง จะนำหน้า
ด้วยความยุ่งเหยิง – ดีแพ็ค โคปรา

การฟันฝ่าประสบการณ์ที่เจ็บปวด ก็คล้ายกับ
การไต่ราวที่สนามเด็กเล่น คุณต้องปล่อยมือจาก
ราวหนึ่ง เพื่อจะได้ไต่ไปถึงอีกราวหนึ่ง
– ซี เอส ลูวิส

บางครั้งสิ่งที่ดีต้องพังทลายลง เพื่อจะได้
ประกอบกันเข้าเป็นสิ่งที่ดีกว่า – มาริลิน มอนโร
เมื่อสงสัยข้อใจ ลองการเปลี่ยนแปลง
– ลิลี ลุงค์

ถ้าคุณทำเหมือนที่เคยทำเสมอมา คุณก็จะมี
ผลลัพธ์ที่เคยได้รับเสมอมา – โทนี ร็อบบินส์
ชีวิตคุณไม่ได้ดีขึ้นโดยบังเอิญ ทว่าดีขึ้นจากการ
เปลี่ยนแปลง – จิม รอทน์

ความฝันทุกอย่างเป็นจริงได้ ถ้าเรามีความกล้า
ที่จะแสวงหา – วอลท์ ดิสนีย์

