

ชุดที่ 8 เล่มที่ 8

# บุญแรงใจ

นิทานสารคดีที่ปลื้มใจคุณ!

เกิดคนเดียว  
หรืออยู่กับปัจจุบัน

เมื่อน้อยคือมาก

จากใจผู้ปกครอง

ตั้งปณิธานปีใหม่กับบุตรหลาน



|            | สารบัญ                                         | บทบรรณาธิการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3          | นั้รลประจําทาง                                 | <p>ตามปกติปีใหม่เป็นช่วงเวลาตั้งปณิธานประจำปี และการเริ่มต้นใหม่ โดยตั้งตารอคอยอนาคต ทบทวนวิธีการที่ได้ผลในปีที่แล้ว และตั้งเป้าหมายที่จะสานต่อไป</p> <p>ขณะที่เราก้าวเข้าสู่ปีใหม่ ชาวความไม่มั่นคงทางการเมือง สงคราม ภาวะกันดารอาหาร ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง และภัยพิบัติ ซึ่งคงดูเหมือนบ่บอกว่โลกไม่เคยมีสภาพย่้าแยกว่นี้ หรือมีความแตกแยกกว่นี้ อนาคตอาจดูมืดมน และความท้าทายข้างหน้าคงจะน่าท้อใจ ทว่าเราทำบางสิ่งได้ เพื่อช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก</p> <p>เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ขอให้เรทุกคนตั้งมั่นที่จะทำให้ชีวิตเราและชีวิตผู้คนรอบข้างดีขึ้น ขอให้เรามีความหวังใญ่มากขึ้นอีกหน่อย ไม่เห็นแก่ตัวมากขึ้น อีกนึด และมีความสุภาพมากขึ้นอีกหน่อย ขอให้เรทำงานฉลาดขึ้น แทนที่จะทำงานนานขึ้น ขอให้เรใช้เวลากับผู้ที่เราหวังใญ แทนที่จะมัวสนใจแอฟใหม่ล่าสุด ขอให้เรหอบใญ่มากขึ้นอีกหน่อยแก่ผู้ที่ไม่ใช่คดิเท่าเรา ขอให้เรลื้มความน่อยใจในอดีด และเชื่อมมิตรภาพกับคนรอบข้าง ขอให้เรเรียนรู้จากความผิดพลาดในอดีด และพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น</p> <p>พระเจ้าสามารถชี้แนะทางให้เรทราบว่าการเปลี่ยนแปลงใดจะเกิดประโยชน์มากที่สุด ทั้งมอบพละกำล้ง ความอดทน ความตั้งใจแน่วแน่ และสิ่งอื่นที่จำเป็น เพื่อช่วยให้เรประสบความล่สำเร็จในแต่ละวัน</p> <p>คณะผู้จัดทำกฎแจใจ</p> |
| 4          | เกิดทนเดี๋ยวหรืออยู่กัปีจจุบัน                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6          | เมื่อน่อยคือมาก                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8          | จากใจผู้ปกครองตั้งปณิธานปีใหม่กับุตรหลาน       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10         | ปราสาทในฝันของบุรุษไปรษณีย                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11         | ก่อร่างสร้างชีวิต                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12         | ข้อควรคดิเริ่มต้นใหม่                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ฉบับออกแบบ | ชุดที่ 8 เล่มที่ 8<br>ยูเอ็ม กราฟ              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| อีเมล      | info.thaifamily@gmail.com                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|            | Copyright © 2017 by Motivated<br>สงวนลิขสิทธิ์ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# นั่งรถประจำทาง

โดย แม็ก เรย์เน่ ปรับเปลี่ยน

**ต**อนคำวันหนึ่งในฤดูใบไม้ผลิ ขณะที่ฝนตกตามปกติในเมืองริเยกา ฉันนั่งรถประจำทางหมายเลข 18 กลับบ้าน หลังจากวันที่ยาวนาน อย่างน้อยฉันก็คิดว่าเป็นรถประจำทางหมายเลข 18 มีผู้โดยสารคนอื่นราวๆ 30 คนบนรถ เขาเห็นตื้นเขินและรีบกลับบ้านเช่นเดียวกัน

พอไปถึงทางแยก แทนที่จะเลี้ยวขวาตามปกติ รถประจำทางเลี้ยวซ้าย ฉันขึ้นรถผิดคันหรือเปล่า ฉันเกือบจะถาม เมื่อผู้โดยสารคนอื่นเริ่มตะโกนถามคนขับรถ “คุณกำลังจะไปไหนเนี่ย” ทั้งนี้ทั้งนั้น อย่างน้อยฉันก็ขึ้นรถถูกคัน

อย่างไรก็ตาม คนขับรถเริ่มต้นตกใจ รถประจำทางยาวกว่า 30 เมตร การหักรถกลับไปบนเส้นทางที่ถูกต้องจึงค่อนข้างยาก และข้อเท็จจริงที่ว่ามีคนตะโกนใส่เขา ก็ไม่ช่วยเลย ฉันทราบสถานการณ์เช่นนี้ เมื่อผู้โดยสารตะโกนใส่ และถึงกับบ่นที่จะเอาเรื่องคนขับรถ

โชคดีที่ว่าไม่เป็นเช่นนั้นในคำวันนี้ คนที่พบบ่นเจียบเสียง เมื่อผู้โดยสารคนอื่นสองสามคนให้กำลังใจว่า “ไม่ต้องห่วง เราทุกคนทำผิดพลาด มีวงเวียนข้างหน้า เลี้ยวรถกลับได้” แนนอนที่เดียว สองนาที่ต่อมารถประจำทางมุ่งหน้าสู่ทิศทางที่ถูกต้อง

มีกี่ครั้งก็หนในชีวิต เมื่อเราเลี้ยวผิดทาง ขณะมุ่งหน้าสู่เป้าหมาย เราคงไปได้ไม่ไกลนัก ถ้าแต่ละครั้งที่เราทำผิดพลาด เราเริ่มตะโกนคัดค้าน และพบบ่น หรือกล่าวโทษ และตัดสินใครสักคน เพราะเราพบว่าตนเองตกที่นั่งลำบาก การโอ้อวดจะไม่ใช่ช่วยให้เราไปได้เร็วขึ้นเช่นกัน

อีกนัยหนึ่ง เมื่อเราตระหนักว่าเราออกนอกเส้นทาง เราให้กำลังใจตนเองได้ว่ายังไม่หมดหวัง เช่นเดียวกับผู้คนที่อหยาอัยดิบรถประจำทางในคำวันนั้น แล้วเราก็เลี้ยวกลับเข้าสู่ทิศทางที่ถูกต้องได้ ■

# เกิดคนเดียวหรืออยู่กับปัจจุบัน

โดย ทิน่า แคลฟฟ์ ปรับเปลี่ยน

คนส่วนใหญ่เคยได้ยินคำย่อ “YOLO” ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในช่วงสองสามปีที่ผ่านมา นี่หมายความว่า “เกิดคนเดียว” ดาราป๊อปและคนดังนำมาใช้จนติดปาก เพื่อสนับสนุนการทำอะไรที่บ้าบิ่นหรือเสี่ยง เพราะ “คุณเกิดคนเดียว!”

นี่เป็นความคิดที่น่าดึงดูดใจ ทำไมต้องวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต ทำไมสนับสนุนการมีคำตอบสำหรับการตัดสินใจ ในเมื่อเราเสแสร้งได้ว่า ถึงยังงี้เรื่องทั้งหมดก็ไม่สำคัญ ทำไมไม่ห่วงแต่สิ่งที่ทำให้เรามีความสุขเดี๋ยวนี้ล่ะ

เมื่อคุณอายุมากขึ้น คุณตระหนักกว่าชีวิตไม่ได้เป็นเช่นนั้น คุณเริ่มขอใช้การตัดสินใจที่เคยทำมาก่อนหน้านั้น ในกรณีส่วนใหญ่ ผู้ที่ดำเนินชีวิตด้วยคติดังกล่าว เริ่มปรารถนาว่าเขาคำนึงถึงผลในระยะยาวเร็วขึ้นอีกหน่อย

ฉันจำได้ว่าต้องดิ้นรนกับน้ำหนักตัวสมัยเป็นวัยรุ่น ฉันเกลียดความรู้สึกที่น้ำหนักเกิน

ฉันไม่ได้รับเลือกให้ร่วมทีมเต้นรำของโรงเรียนบ่อยครั้งฉันรู้สึกไม่มั่นคง ฉันนึกถึงเรื่องนี้บ่อยๆ นั่นทำให้ฉันไม่ทานอาหารที่ไม่มีคุณค่ามากเกินไป เมื่อมีโอกาส ไข้ไหม ก็เปล่าเลย! ชั่วขณะนั้น ฉันสนใจแต่ว่ามันอร่อย และฉันอยากทาน! เมื่ออาหารอร่อยๆ มาตั้งอยู่ตรงหน้า ความคิดเรื่องการมีสุขภาพดีอันตรธานหายไปหมด ... จนฉันรู้สึกหดหู่ใจในเวลาต่อมา เมื่อลดน้ำหนักไม่ได้ นั่นคือการที่ฉันใช้ชีวิตกับชั่วขณะนั้น โดยไม่นึกถึงผลในระยะยาว

เนื่องจากเรามีเพียงชีวิตเดียว เราต้องการทำอะไรกับชีวิตนี้ เราต้องการให้ผู้คนจดจำเราอย่างไร อะไรคือชีวิตที่เราสามารถนึกย้อนหลังและภูมิใจ คำกล่าวที่รู้จักกันดี “Carpe Diem” (ภาษาละตินสำหรับ “อยู่กับปัจจุบัน”) ให้ความรู้สึกเชิงบวก ซึ่งตรงข้ามกับ YOLO เป็นเหตุผลเดียวกันกับการที่คุณมีชีวิตอยู่แค่ครั้งเดียว ทว่าแทนที่จะ



ใช้เป็นเหตุผลเพื่อทำอะไรที่บ้าบิ่น โดยไม่ใส่ใจต่อผลที่ตามมา และใช้ชีวิตอยู่เพียงขณะนี้ ก็มีความหมายว่าก้าวไปให้ไกลยิ่งขึ้น ทำมากขึ้น และไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า

ชีวิตประกอบด้วยวันเวลามากมาย บางวันก็สนุกและสบายๆ ส่วนบางวันเป็นการทำงานหนัก ลองนึกถึงผู้ที่คว้าเหรียญทองโอลิมปิก วันที่เขาลงแข่งและชนะ จะเป็นประวัติศาสตร์ฉันทราบรองว่าจะเป็นวันหนึ่งที่ยอดเยี่ยมที่สุดในชีวิตเขา แต่การที่จะไปถึงจุดนั้น ต้องอาศัยการฝึกฝน ความพยายามอย่างหนัก และการจดจ่อความสนใจ ตลอดช่วงเวลาหลายปี ลองนึกถึงนักดนตรีคนโปรดที่บรรเลงเพลงให้ผู้ชมลั่นหาลามฟัง เช่นเดียวกัน เขาไปถึงจุดนั้นได้ เพราะการหมั่นฝึกซ้อมบ่อยครั้งจนนับไม่ถ้วน โดยเล่นดนตรีให้ใครก็ตามที่อยากฟัง จนเขาประสบความสำเร็จครั้งยิ่งใหญ่

ทุกคนที่เราชื่นชอบในประวัติศาสตร์

ประสบบางสิ่งที่คุณคล้ายคลึงกัน วันเวลาดีๆ ไม่ได้มาจากการที่เขานั่งเฉยๆ ทำเฉพาะสิ่งที่รู้สึกอยากทำ และสนุกกับวันเวลาที่เกิดคนเดียว ต้องอาศัยการทำงานหนัก และการวางแผน เพราะเมื่อถึงเวลา ชีวิตเดียวของเขาจะกอบกู้อีกหลายชีวิต และฝากความทรงจำไว้บนโลก

สิ่งที่เราตัดสินใจเลือกทุกอย่างมีผลตามมานับจากเรื่องเล็กๆ เจ้านกทานผัก จนถึง การเรียน และการทำงานหนัก เพื่อบรรลุเป้าหมาย เรื่อยไปจนถึงการดำเนินชีวิตที่ดี เมื่อเข้าใจเช่นนั้น ก็จะช่วยให้คุณให้ตัดสินใจด้วยสติปัญญา และมีผลแสนวิเศษที่น่าชื่นชมในบั้นปลายของชีวิต

อย่าปล่อยให้ชีวิตผ่านเลยไป ใช้ชีวิตให้คุ้มค่าที่สุด เมื่อคุณมองย้อนหลังกลับไป คุณจะได้อะไรกำลังใจในสิ่งที่บรรลุผล ■

# เมื่อน้อยคือมาก

โดย เจสซี ริชาดส์

**นี่**เป็นแนวการเขียนจดหมายแนะนำตัวเพื่อสมัครงาน ทว่าฉันเป็นคนที่เน้นเป้าหมาย ตราบเท่าที่จำความได้ ฉันชอบตั้งเป้าหมาย โดยเฉพาะเป้าหมายตอนปีใหม่ แล้วก็พยายามบรรลุผลให้ได้ ปณิธานปีใหม่ของคนส่วนมากล้มเหลว เพราะผู้คนตั้งปณิธานขณะที่มีความรู้สึกแรงกล้า (หรือรู้สึกผิด) ไม่นานนักก็หลงลืมหรือไม่ใส่ใจ แต่กรณีของฉันไม่ได้เป็นเช่นนั้น อย่างไรก็ตาม ฉันได้เรียนรู้ว่าฉันมักจะทะเยอทะยานเกินควร ฉันบรรลุเป้าหมายบางอย่าง แต่ยังคงลงเอยด้วยความท้อใจ หรือบางครั้งบรรลุเป้าหมายที่ถึงสำคัญ ทว่าไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุด ไม่ใช่เพราะฉันไม่ได้คำนึงถึงเป้าหมาย และมุ่งมั่นอย่างสม่ำเสมอ แต่ฉันล้มเหลวที่จะวางแผนตามความเป็นจริง โดยคำนึงถึงขีดจำกัดของตนเอง หรือจัดให้มีเวลามากพอเพื่อ “ชื่นชมกับชีวิต”

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันทบทวนปณิธานในช่วงแปดปีที่ผ่านมา ซึ่งมักจะเป็นผลรวมของความสำเร็จ

ในการทำงาน ความสำเร็จด้านสุขภาพ สถานที่ที่ฉันอยากไป และสิ่งที่ฉันอยากเรียนรู้ หรือทำให้เก่งขึ้น

**ปีที่หนึ่ง:** ฉันตั้งเป้าหมายสิบข้อ และบรรลุผลแค่สองข้อ มีหลายข้อที่ฉันพยายามบรรลุผล และจนจะทำได้อยู่แล้ว เช่น ฉันกะจะวิ่ง 1,000 กม. ในปีนั้น และวิ่งได้ 850 กม. ฉันสังเกตเห็นบางสิ่งที่น่าสนใจ ในขณะที่ทบทวนเป้าหมายตอนสิ้นปี คือ ฉันบอกหลายคนเกี่ยวกับเป้าหมายสองข้อที่ฉันบรรลุผล ซึ่งแน่นอนว่าเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ฉันทำตามนั้น อีกอย่างที่น่าสนใจ คือ มีอย่างน้อยสองข้อในรายการ ซึ่งฉันตระหนักในภายหลังว่าฉันไม่ต้องการทำจริงๆ อีกแล้ว หรือนึกสงสัยว่านั่นมาอยู่ในรายการได้อย่างไร เป็นความฝันลมๆ แล้งๆ ไม่ใช่เป้าหมาย

**ปีที่สอง:** ด้วยความพยายามที่จะเรียนรู้จากปีก่อน ฉันบอกตัวเองว่าจะ “วางเป้าหมายแค่ด้านละหนึ่งหรือสองข้อ” แต่ยังไม่รู้ ฉันลงเอยด้วย

การตั้งเป้าหมายหกด้าน รวมแปดเป้าหมาย ซึ่งเป็นเรื่องส่วนตัวทั้งหมด พอสองสามเดือนผ่านไปฉันจึงเพิ่มเป้าหมายด้านการงานอีกเจ็ดข้อ รวมทั้งสิ้น 15 เป้าหมาย ซึ่งมากกว่าปีก่อนเสียอีก ฉันตั้งหลักเกณฑ์ที่จะจะจงสำหรับเป้าหมายคราวนี้ คือ ถ้าไม่เฉพาะเจาะจงและประเมินผลได้ ก็จะไม่รวมไว้ในรายการ นั่นคงมีส่วนช่วยแน่นอน เพราะฉันบรรลุเป้าหมาย 11 ข้อ จาก 15 ข้อ

**ปีที่สาม:** ด้วยความพยายามอีกครั้งที่จะปรับปรุงวิธีการของฉัน ฉันตัดสินใจมุ่งมั่นเป้าหมายใหญ่ซึ่งครอบคลุมมากที่สุด แน่แน่นอนว่ามีเป้าหมายรองลงมา ภายใต้เป้าหมายดังกล่าว (16 ข้อ) ทว่าล้วนแต่เชื่อมโยงกัน และจัดระเบียบเป็นขั้นตอน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วได้ผล ฉันบรรลุเป้าหมายเก้าข้อ แต่ทำความคืบหน้าอย่างมาก และฉันรู้สึกพอใจ

**ปีที่สี่:** ฉันตั้งเป้าหมายหกข้อ บรรลุผลห้าข้อ ฉันทำอะไรบางอย่างที่แตกต่างจากปีก่อนๆ

- ฉันใช้เวลาทุกไตรมาสทบทวนเป้าหมายและความคืบหน้า
- ฉันจดบันทึกรายการผลสำเร็จทุกอย่าง ทั้งเรื่องการทำงานและเรื่องส่วนตัว
- ฉันมีรายการสิ่งที่ “เล็กทำ” นี่ช่วยเปิดหูเปิดตา! ฉันอ่านเจอที่ไหนสักแห่ง เป็นสิ่งที่มีเหตุผลอย่างมาก เพื่อจะได้มีเวลามากขึ้นสำหรับสิ่งที่ฉันต้องการทำ ฉันตระหนักว่าฉันต้องเจียดเวลาจากที่ไหนสักแห่ง ฉันตั้งใจที่จะบอกว่าฉันประสบความสำเร็จ ในการตัดสินใจเล็กทำสามสิ่ง

**ปีที่ห้า:** สภาพที่เป็นจริงในชีวิต ทำให้เป้าหมายของฉันง่ายพอสมควรในปีนั้น มีเป้าหมายใหญ่สองข้อที่ไม่ใช่ทางเลือก คือ หางานใหม่ และหาอพาร์ทเมนต์ใหม่ ซึ่งฉันบรรลุผลดังกล่าว แน่แน่นอนว่าฉันต้องตั้งเป้าหมายที่เลือกทำด้วย ซึ่งมีหกข้อ ฉันบรรลุผลสามข้อ

**ปีที่หก:** ฉันเปลี่ยนชื่อรายการจาก “เป้าหมายปีใหม่” เป็น “ฉันต้องการอะไรปีนี้” (ฉันระบุ “วิธี” ที่จะบรรลุผล เมื่อใดก็ตามที่เป็นไปได้) ฉันต้องการทำเก้าข้อ ฉันทำได้หกข้อ

**ปีที่เจ็ด:** ฉันทำรายการ “สิ่งที่ฉันต้องการ” อีกครั้ง ฉันเก็บเป้าหมายหลักสองข้อไว้ ทว่าการที่จะบรรลุผลได้ ต้องอาศัยสิ่งที่ฉันเรียกว่าเป้าหมายที่เป็น “ระบบตัวช่วย” สามในเจ็ดข้อ ดำเนินไปด้วยดี ซึ่งเป็นเรื่องที่ฉันให้ความสำคัญที่สุด แต่เป้าหมายสำคัญสูงสุดสองข้อไม่สำเร็จ ลุล่วง ฉันพยายามทำหลายอย่างเกินไป แม้แต่สองข้อ ก็มากเกินไปแล้ว

ปีที่แปด คือปีนี้: ข้อสรุปคร่าวๆ แสดงให้เห็นชัดเจนว่า ถึงแม้ฉันพยายามทำตามสภาพที่เป็นจริงมากสักแค่ไหน ฉันมักจะตั้งเป้าไว้สูงเกินไป เอ้อม ถ้าฉันตั้งเป้าหมายไว้ 10 ข้อ ฉันอาจทำได้เจ็ดข้อ ถ้าฉันตั้งไว้หกข้อ ฉันคงทำได้สามข้อ ถ้าฉันตั้งไว้สามข้อ ฉันคงทำได้หนึ่งหรือสองข้อ ดังนั้นปีนี้ฉันจะทำตามแผนการที่คิดว่าปราดเปรื่อง คือ แค่นึงเป้าหมาย จะไม่มีทางหลบหลีก ฉันจะบรรลุผล การจดจ่อกับวัตถุประสงค์ข้อเดียว ฉันเชื่อมั่นว่าจะมุ่งมั่นตั้งใจ และบรรลุผลแน่นอน

ฉันยังคงมี “สิ่งที่ขอทำสักครั้งในชีวิต” ซึ่งเพิ่มเติมเป็นประจำ รายการนั้นไม่จำกัดจำนวน (ปัจจุบันมี 40 กว่าข้อ!) ไม่หมดอายุตอนสิ้นปีถึงยังไง เราก็ไม่ต้องเสียเงินซื้อหาความปรารถนาและความไฝฝัน อีกนัยหนึ่ง การที่จะบรรลุเป้าหมายต้องอาศัยความชัดเจน การมุ่งมั่น เวลา ความเพียรพยายาม และการมองตามสภาพที่เป็นจริงอย่างมาก

ดังนั้นขอให้ใช้เวลาไตร่ตรองถึงเป้าหมาย และอนุญาตให้ตัวเอง เมื่อคุณทำไม่ได้ตามนั้นทั้งหมด คุณจะให้มีบางสิ่งให้มุ่งมั่นในปีต่อไป ■

# ตั้งปณิธานปีใหม่ กับบุตรหลาน

จากใจ  
ผู้ปกครอง



โดย ธารา สุวิธ บรารณ์ ปรับเปลี่ยน

**พ**วเราส่วนมากถือว่าปีใหม่คือช่วงเวลา  
ทบทวนชีวิต และปรับปรุงสิ่งที่เราไม่ชอบ  
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน กิจกรรมการ  
ออกกำลังกาย หรือนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง มีส่วน  
ที่ควรปรับปรุงเสมอในปีที่จะมาถึง เราไม่เพียง  
ได้รับผลประโยชน์จากปณิธานปีใหม่ ทว่า  
บุตรหลานจะเรียนรู้อย่างมากเรื่องการมีวินัย  
และคุณค่าของการตั้งเป้าหมาย ต่อไปนี้เป็น  
คำแนะนำบางส่วนถึงวิธีช่วยบุตรหลานได้รับ  
ผลประโยชน์จากการตั้งปณิธาน

## ทำเป็นกิจกรรมครอบครัว

วิธีที่ดีที่สุดในการสอนบุตรหลานถึงความสำคัญ  
ของปณิธานปีใหม่คือ ทำให้เป็นส่วนหนึ่งของ  
ธรรมเนียมครอบครัว ทุกเดือนธันวาคม ขอให้

ตรึกตรองถึงปีที่ผ่านมา พูดคุยถึงผลสำเร็จและ  
เป้าหมายของรายบุคคล และครอบครัวโดยรวม  
ในการสนทนาถึงปณิธานของคุณ แต่ละคนอาจ  
พูดถึงสิ่งที่ได้ผลปีนี้ และสิ่งที่ไม่ได้ผล

สมาชิกครอบครัวแต่ละคนผลัดกันบอกเล่าถึง  
เรื่องที่เขาภูมิใจ และสิ่งที่เขาต้องการปรับปรุง  
คงมีส่วนช่วยได้ถ้าหากผู้ปกครองเริ่มก่อน เพื่อ  
เป็นแบบอย่างแก่บุตรหลาน ถ้าเด็กโตพอที่จะ  
เขียนได้ เขาอาจจดรายการผลสำเร็จและ  
เป้าหมาย คุณอาจช่วยเด็กเล็กให้จดรายการ  
ดังกล่าว

ปณิธานสำหรับทั้งครอบครัวอาจรวมถึงการ  
เดินป่าเป็นประจำทุกเดือน การเล่นเกมกระดาน  
เดือนละสองครั้ง หรือให้คำมั่นที่จะช่วยกิจกรรม  
จิตอาสามากขึ้น พยายามจำกัดจำนวนปณิธาน

เพื่อให้ทำได้ และมีความหมายมากขึ้น

คุณอาจนำรายการต้นมาติดไว้ในที่ซึ่งเห็นกันทุกคน เช่น บอร์ดติดประกาศในครัว หรือทำกล่องปณิธาน ซึ่งสมาชิกครอบครัวทุกคนนำรายการปณิธานมาหย่อนลงกล่อง แล้วหยิบออกมาทบทวนภายหลัง

## ปณิธานต่างกันสำหรับคนต่างวัย

สิ่งที่บุตรหลานต้องปรับปรุง ก็สุดแล้วแต่เขา ถ้าคุณเป็นห่วงเรื่องอาหารการกิน ก็ส่งเสริมนิสัยการกินที่ดีขึ้นสำหรับเด็กและคนในครอบครัว ถ้าลูกสาวต้องปรับปรุงทักษะทางสังคม ส่งเสริมให้เธอร่วมการเดินระยะสั้นเป็นประจำกับคุณและเพื่อนบ้านผู้สูงอายุ เมื่อบุตรหลานโตขึ้น เขาอาจแข็งแกร่งมากขึ้นในการตั้งเป้าหมาย ซึ่งจะมีความหมายต่อเขามากขึ้นเมื่อบรรลุผล

คุณอาจส่งเสริมเด็กวัยก่อนเรียนให้ปรับปรุงทักษะการรับฟังและการเรียนรู้ ปณิธานอาจได้แก่ “จะตั้งใจฟังมากขึ้นเมื่อคุณพ่อคุณแม่ขอให้ทำอะไร” หรือ “จะทำสุดความสามารถในการเรียนพยัญชนะและตัวเลข” ถ้าคุณรักษาความเรียบง่าย บุตรหลานคงจะเข้าใจแฉะคิด และประสบความสำเร็จ

เมื่อบุตรหลานอายุระหว่าง 5 ถึง 12 ปี ก็จะเข้าใจปณิธานดีขึ้น และมีส่วนร่วมมากขึ้น ในขั้นตอนการเลือก เด็กวัยนี้อาจรับปากที่จะคาดเข็มขัดนิรภัย เรียนรู้ภาษาใหม่ หัดเล่นดนตรี หรือผูกมิตรและยอมรับเด็กคนอื่น ๆ สิ่งทีบุตรหลานควรปรับปรุงเป็นเรื่องเฉพาะตัว ดังนั้นช่วยเด็กให้นึกคิดถึงด้านที่ควรปรับปรุง เด็กมีปัญหากับการเรียนบางวิชาซึ่งต้องได้รับความสนใจมากขึ้นหรือเปล่า เด็กนอนตื่นสายและเกือบพลาดรถประจำทางตอนเช้าทุกวันไหม

เมื่อบุตรหลานย่างเข้าวัยรุ่น เขาคงต้องการ

มุ่งเน้นการมีความรับผิดชอบมากขึ้น การรับมือกับความเครียดในทางที่ถูกต้อง การพูดคุยเรื่องความขัดแย้ง ต่อต้านการใช้ยาเสพติดและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน

## เป็นแบบอย่าง

ไม่ว่าบุตรหลานจะอายุเท่าไร ก็เป็นไปได้ว่าเด็กจะเข้าใจคุณค่าของการตั้งเป้าหมาย ถ้าหากคุณนำทาง เช่นเดียวกับสิ่งอื่นทุกอย่างที่คุณทำ บุตรหลานจะเฝ้าดูคุณ

นึกถึงวิธีที่จะรวมบุตรหลานไว้ใน การตั้งปณิธาน “พ่อแม่จะดื่มน้ำมากขึ้นปีนี้ เพราะน้ำมีประโยชน์ ลูกจะทำด้วยไหม” ถ้าคุณพบว่าตัวเองเช็คอีเมล เมื่อควรจะใช้เวลากับครอบครัว พิจารณาที่จะรวมเรื่องนั้นไว้ในเป้าหมาย “พ่อแม่จะปิดโทรศัพท์เมื่อมาถึงบ้าน ลูกช่วยเตือนด้วยนะ”

## บำเหน็จรางวัลจะส่งผลยั่งยืน

เราทุกคนทราบวิธีสักอย่างไรมือบรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนักสองกิโลกรัม การเลิกสูบบุหรี่ หรือเพิ่มชั่วโมงงานเพื่อการเลื่อนขั้น เด็กก็ชื่นชมความตื่นเต้นจากผลสำเร็จเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อผู้ปกครองชมเชยเขา ขณะที่พิจารณารายการปณิธานของครอบครัว แต่ละเดือนหรือทุกไตรมาส ขอให้ใช้เวลาชมเชยและรับรู้ถึงความสำเร็จต่างๆ พร้อมกับเสริมสร้างปณิธานที่ต้องใส่ใจมากขึ้น

ไม่ว่าครอบครัวคุณบรรลุผลตามปณิธานที่ตั้งไว้แค่ไหน ส่วนที่ดีเลิศคือ การที่คุณร่วมมือร่วมใจกัน และเรียนรู้ถึงวิธีประสบความสำเร็จ ไม่ใช่เฉพาะในฐานะที่เป็นครอบครัว ทว่าในโลกกว้างด้วย ■

# ปราสาทในฝันของบุรุษไปรษณีย์

โดย จอยซ์ ชัททิน

**ชี**วิตเรียบง่ายของแฟร์ดินอง เชอวาล เป็นชีวิตสามัญชน เขาเกิดในปี ค.ศ. 1836 ที่หมู่บ้านทางตะวันออกเฉียงใต้ของเมืองลียงในฝรั่งเศส เขาเรียนหนังสือแค่หกปี จนเป็นเด็กกำพร้าตอนวัยรุ่น

ในช่วงชีวิตเขาเคยเป็นชาวนา คนอบขนม ผลที่สุดเขาทำงานเป็นบุรุษไปรษณีย์ เมื่อปี ค.ศ. 1869 เขาขอและได้รับเส้นทางที่รู้จักกันว่า *Tournée de Tersanne* โดยทำหน้าที่รับส่งไปรษณีย์ภักดีในหมู่บ้านรอบๆ โอทรีฟ เขาอยู่ที่นั่นจนเกษียณ เขาเดินทางระยะ 33 กม. (20 ไมล์) เป็นประจำทุกวัน รวมจำนวนกว่า 10,000 ครั้ง

วันหนึ่ง เมื่ออายุ 43 ปี เขาสะดุดก้อนหินที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ เขาบอกเล่าว่า “ผมเดินเร็วมาก พอเท้าสะดุดอะไรบางอย่าง ผมโซเซไปไกลถึงสองสามเมตร ผมต้องการรู้ต้นเหตุ ผมเคยฝันว่าสร้างปราสาท วัง หรือถ้า ผมอธิบายไม่ถูก... ผมไม่ได้บอกใครเพราะเกรงว่าเขาจะหัวเราะเยาะ ผมเองก็รู้สึกว่าเป็นเรื่องเหลวไหล สิบห้าปีต่อมา ผมเกือบลืมความฝันนั้นไปแล้ว ผมไม่ได้นึกถึงมันเลย ผมได้รับการเตือนใจ เมื่อเท้าสะดุดก้อนหิน ผมเกือบหกล้ม ผมอยากรู้ว่าเป็นอะไร... มันเป็นก้อนหินรูปร่างแปลกมาก ผมเก็บใส่กระเป๋ามาเพื่อจะได้ขึ้นชมตอนหยุดพัก วันรุ่งขึ้นผมกลับไปยังที่เดิม ผมเจอก้อนหินอีก เป็นก้อนหินที่งดงามกว่าก้อนแรก ผมเก็บรวบรวมไว้ทันที ผมดีใจมาก” [วิกิพีเดีย: “แฟร์ดินอง เชอวาล” ค้นดูเมื่อ

วันที่ 16 มิถุนายน ค.ศ. 2016]

นับจากนั้นมา แต่ละวันขณะที่เดินไปบนเส้นทาง แฟร์ดินองวางก้อนหินไว้ และแะมาเก็บตอนกลับบ้าน เขาเริ่มสร้างปราสาทของเขา โดยตั้งชื่อว่า *Palais idéal* คืบแล้วคืบเล่า ก้อนหินทีละก้อน กลายเป็นสิ่งก่อสร้างที่น่าอัศจรรย์ใจ ครอบคลุมด้วยทิวประตูดั้ง หอคอย และเสาสุดอลังการ

ในปี ค.ศ. 1896 แฟร์ดินองเกษียณ จึงอุทิศตนต่อความปรารถนาอันแรงกล้าของเขาอย่างสิ้นเชิง เมื่อปี ค.ศ. 1912 หลังจากท้อมเหตแรงงาน 33 ปี ในวัย 77 ปี เขาสร้างปราสาทเสร็จ ทว่างานของแฟร์ดินองยังไม่สิ้นสุด เขาเริ่มสร้างสุสานอันประณีตบรรจง ซึ่งใช้เวลาอีกแปดปี และแล้วเสร็จเมื่อเขาอายุ 86 ปี

ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณจินตนาการว่า คุณอยู่บนเส้นทางหลายกิโลเมตร ในช่วงวันเวลาของคุณ ขอให้ระลึกถึงปราสาท *Palais idéal* จากวิสัยทัศน์ของบุรุษไปรษณีย์ และความอดสาหะพยายามที่เรียบง่าย ในการสร้างความฝันด้วยก้อนกรวดและหินทีละก้อน คุณไม่มีวันล่วงรู้ว่าจะเกิดผลลัพธ์น่าทึ่งใดบ้าง จากการสะดุดก้อนหินแปลกๆ ตามทาง ถ้าหากคุณใช้ก้อนหินที่สะดุดเป็นตัวช่วยป็นป้ายขึ้นไป คุณอาจสร้างสรรค์สิ่งที่น่าทึ่งขึ้นมาก็ได้ ■

<http://www.facteurcheval.com/en/history/palace.html>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Ferdinand\\_Cheval](https://en.wikipedia.org/wiki/Ferdinand_Cheval)

# ก่อร่างสร้างชีวิต

ผู้ประพันธ์นิพนธ์

บทความจากกฎใจ ชุดที่ 2 ฉบับที่ 8

ช่างไม้สูงอายคนหนึ่งพร้อมที่จะเกษียณแล้ว เขาบอกเจ้านายว่าเขาจะออกจากงานไป ดำเนินชีวิตที่สุขสบายมากขึ้น กับภรรยาของเขา เขาคงเสียรายได้เดือนที่ได้รับ แต่เขาต้องเกษียณ เขาคงพออยู่ได้

ผู้รับเหมาก่อร่างเสียใจที่ต้องสูญเสียคนงานดีๆ เขาขอให้ช่างไม้ผู้นั้นช่วยสร้างบ้านอีกหลังเดียว โดยทำให้เขาเป็นพิเศษ

ช่างไม้ตอบตกลง พอวันเวลาผ่านไปก็เล็งเห็น ได้อย่างง่ายดายว่าเขาไม่มีกะจิตกะใจทำงาน เขาจึงทำงานลวกๆ โดยใช้วัสดุที่ไม่ค่อยมีคุณภาพ นำมาเสียค่าที่เขาจบอาชีพซึ่งเคยอุทิศตนให้ใน ลักษณะเช่นนี้

เมื่อช่างไม้ทำงานเสร็จ เจ้านายมาตรวจบ้าน และยื่นกฎใจบ้านให้ “นี่เป็นบ้านของคุณ” เขากล่าว “ผมมอบให้คุณเป็นของขวัญ”

ช่างไม้ตกใจ! น่าละอายใจจริงๆ! หากเขารู้ว่าเขาสร้างบ้านของตนเอง เขาคงทำทุกอย่าง แตกต่างไปมากทีเดียวแน่ๆ

เราเองก็เช่นกัน เราก่อร่างสร้างชีวิตของเราทีละวัน บ่อยครั้งเราไม่ได้ทำสุดความสามารถ แล้วก็ต้องตกใจ เมื่อตระหนักว่าเราต้องพักอาศัยในบ้านที่เราก่อร่างสร้างขึ้นมา

ถ้าเรากลับไปทำใหม่ได้อีก เราก็คงทำสิ่งที่แตกต่างกันไปมากทีเดียว ทว่าเราย้อนกลับไปทำใหม่ไม่ได้

คุณก็เหมือนช่างก่อร่าง ในชีวิตคุณ แต่ละวันคุณตอกตะปู ติดแผ่นกระดาน หรือก่อฝาผนัง วรรณคดีและเส้นทางที่คุณตัดสินใจเลือกวันนี้ จะก่อร่างสร้าง“บ้าน”สำหรับอนาคตของคุณ ขอให้สร้างด้วยสติปัญญา! ■



# เริ่มต้นใหม่

ข้อควรคิด



ไม่ว่าอดีตของคุณเป็นเช่นไร อนาคตของคุณคือ  
การเริ่มต้นใหม่หมด — ชิก ชิกสาร์

เราต้องเต็มใจละทิ้งชีวิตที่วางแผนไว้ เพื่อจะได้มี  
ชีวิตที่รอคอยเราอยู่ ผีวหนึ่งเก่าต้องสลัดออกไป  
เพื่อผีวหนึ่งใหม่จะได้มาแทนที่ — เจเซฟ  
แคมป์เบล

คุณเริ่มต้นใหม่หมดทุกวัน เมื่อตื่นขึ้น คุณมีโอกา  
สทุกเช้าที่จะทำการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว และเป็น  
คนแบบที่คุณต้องการ คุณเพียงตัดสินใจทำตาม  
นั้น โดยตัดสินใจว่าวันนี้คือวันสำคัญ และกล่าว  
ว่านี่จะเป็นวันของฉัน — เบรนต์อน เบอร์ชาร์ด

บางครั้งฉันประสบความสำเร็จ บางครั้งฉัน  
ล้มเหลว ทว่าทุกวันนี้เป็นวันที่จะเริ่มต้นใหม่ และ  
เป็นโอกาสใหม่ — กรทเซน รูบิน

ถ้าคุณทำผิดพลาด แม้แต่ความผิดพลาดร้ายแรง  
จะมีโอกาสอีกครั้งเสมอสำหรับคุณ การล้มไม่  
ถือว่าเป็นความล้มเหลว แต่การล้มแล้วไม่ลุก  
คือความล้มเหลว — แมรี พิคฟอร์ด

เมื่อวานนี้คุณพลาด คุณทานอาหารตามใจปาก  
อารมณ์เสียและพูดโพล่งหรือ แต่นั่นเป็นเมื่อวาน  
วันนี้เป็นวันใหม่ ด้วยการเริ่มต้นใหม่หมด ดังนั้น  
ลืมเมื่อวานนี้ไปเสีย! — อะบิเกล แวน บูเรน

ฉันชื่นชอบการเริ่มต้นสุดๆ ร้อนๆ ครั้งใหญ่  
เป็นการเริ่มต้นใหม่หมด เช่นวันเกิด และปีใหม่  
แต่ฉันก็ชอบมากจริงๆ กับแนวคิดที่ว่าเราตื่นขึ้น  
ทุกเช้าและเริ่มต้นใหม่ได้ — คริสติน

ยาร์มสตรอม

ผ้าใบที่ว่างเปล่ามีความงดงาม การเริ่มต้นโดยที่  
ไม่มีอะไรเลย เป็นความเรียบง่ายและแสนบริสุทธิ์  
การระบายสีจะเปลี่ยนความหมาย ส่วนมือจะ  
สร้างสรรค์เรื่องราว ผลงานทุกชิ้นเริ่มต้นเหมือน  
กัน ทว่าในบั้นปลายทุกชิ้นมีเอกลักษณ์เฉพาะที่  
ไม่ซ้ำแบบใคร — ไพเพอร์ เพย์เน

แต่ละลมหายใจ แต่ละชั่วขณะใหม่ เป็นของขวัญ  
เราเลือกที่จะเริ่มต้นใหม่ได้ ที่นี่ เดียวนี้  
— เค เจ คิลตัน

ไม่มีวันสายเกินไปที่จะเป็นคนแบบที่คุณน่าจะเป็น  
— จอร์จ อีเลียต

