

ชุดที่ 3 เล่มที่ 4

# คุณภาพใจ

นิทานสารคดีสีใจคุณ!

## การฟันฝ่าปัญหา

พลัดการเปลี่ยนแปลง

## จากใจผู้ปกครอง

ประสบการณ์ แตกเป็นเสี้ยวๆ

## อย่าทำคนเดียว

ขอความช่วยเหลือ



3

เลือกเป็นอะไรดี

4

เอาชนะความกลัวได้กลุ่ม

6

การฟันฝ่าปัญหา

พลังการเปลี่ยนแปลง

8

จากใจผู้ปกครอง

ประสบการณ์ แตกเป็นเสี่ยงๆ

9

อย่าทำคนเดียว

ขอความช่วยเหลือ

10

เคล็ดลับการติดต่อพูดคุย  
ด้วยความอดทน

11

การพักผ่อนหย่อนใจ  
มีความสำคัญ

12

ข้อควรคิด

ผลลัพธ์

ฉบับ  
ออกแบบ

ชุดที่ 3 เล่มที่ 4  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์  
เว็บไซต์

family@thaifamily.org  
www.thaifamily.org

Copyright © 2011 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์

เมื่อหลายปีก่อน ฉากน่ากลัวที่สุดในภาพยนตร์ก็คือ ตอนที่  
มีคนก้าวเข้าไปในบ่อทรายดูด ไม่มีภาพยนตร์เรื่องใดจะ  
จนกว่าจะมีพระเอกมากอบกู้คนบริสุทธิ์ให้พ้นจากความตาย  
ในบ่อทรายดูดนั้น หรือเมื่อคนร้ายไหล่หน้าขึ้นมาสูดลม  
หายใจเสือกสุดท้าย

เช่นเดียวกับทรายดูด บางครั้งปัญหาก็คุกคาม หมายถึง  
ที่จะดูดเราลงไป ยิ่งเราตื่นมากตื่นเท่าไร เราก็จมลึกลงไป  
เท่านั้น แต่สิ่งต่างๆ ไม่ค่อยแย่มาก เหมือนที่เห็น กฎทาง  
ฟิสิกส์บอกว่าแทบเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะจมลึกเกินเอวใน  
ทรายดูด คงจะยากและใช้เวลากว่าที่จะดึงตัวออกมาได้ แต่  
คนเราจะไม่จมลงไปจนมิด ฉันทึกถึงฉันทันนั้น ผู้ที่มีศรัทธาและ  
ทัศนคติในแง่บวก ก็จะจมหรือสับสนอยู่กับปัญหาสักๆ เป็น  
เวลานานระดับหนึ่งเท่านั้น

เมื่อเราค้นดูในกูเกิล ถึง “วิธีหนีออกมาจากทรายดูด”  
เราค้นพบสองสามประเด็น ซึ่งเมื่อรวบรวมแล้วก็ได้แผนการ  
เบื้องต้น ประเด็นต่อไปนี้อาจช่วยให้เรารับมือกับปัญหาใน  
แง่บวก

- อย่าตื่นตระหนก เมื่อตื่นตระหนกก็มีแต่จะทำให้จมลง  
ไปอีก พยายามผ่อนคลาย
- ขอความช่วยเหลือ อย่าพยายามแก้ปัญหาทุกอย่างเอง
- อดทน การค่อยๆ ทำอะไรโดยรอบคอบ จะส่งผลที่ดี  
กว่าการทำอะไรอย่างพลีผลตาม
- พักผ่อนเป็นระยะๆ การคลายสมองให้ปลอดโปร่ง และ  
นึกคิดในแง่บวก ช่วยให้สังเกตเห็นสิ่งต่างๆ ในมุมมองที่  
ถูกต้อง

ถ้าบทความในฉบับนี้ ช่วยให้นำหลักการดังกล่าวมาถือ  
ปฏิบัติ เราก็บรรลุผลซึ่งเป็นเป้าหมายหลักประการหนึ่งของ  
กุญแจใจ คือเพื่อมอบแรงจูงใจ และเป็นกำลังใจ ในการช่วย  
ให้เราเตรียมพร้อม เพื่อรับมือกับสิ่งใดก็ตามที่ประสบพบพาน  
ในชีวิต

คณะผู้จัดทำ กุญแจใจ

# เลือกเป็นอะไรดี

เล่าโดย เกือบ รัศเกอรร์

วันหนึ่งลูกสาวพ่อบ่นให้แม่ฟังถึงชีวิตที่แสน  
ยุ่งยาก เธอจนปัญญา และรู้สึกว่าอยากจะ  
ยอมแพ้ เธอเห็นดเนิน้อยกับการดิ้นรนต่อสู้  
ตลอดเวลา ประหนึ่งว่าเมื่อสาวปัญหาหนึ่ง  
เสร็จ อีกปัญหาหนึ่งก็ผุดขึ้นมา

ผู้เป็นแม่พาเธอเดินเข้าไปในครัว เอาน้ำ  
ใส่หม้อสามใบ ทานใส่แครอทในหม้อใบแรก  
วางไข่ลงในหม้อใบที่สอง และตักกาแฟลงใน  
หม้อใบที่สาม แล้วจุดไฟต้มหม้อทั้งสาม โดย  
ไม่ได้อธิบายอะไรเลย

ยี่สิบนาทีผ่านไป คุณแม่ตักแครอทขึ้น  
มา วางไว้ในชาม นำไข่วางไว้ในชามอีกใบ  
หนึ่ง และตักกาแฟกรองใส่ถ้วย แล้วหันไปถาม  
ลูกสาวว่า “ลูกเห็นอะไรบ้าง”

“แครอท ไข่ กาแฟ” ลูกสาวตอบ

“จับแครอทดูสิ” คุณแม่บอก

ลูกสาวพยายามหยิบขึ้นมา แต่หลุดจากมือ  
เนื้อแครอทละลาย

“แล้วไข่ล่ะ” คุณแม่กล่าว

ลูกสาวตอกไข่ เมื่อเธอแกะเปลือกออก  
ก็บอกว่าสุกจนแข็ง

“ตอนนี้ลองดูกาแฟ”

ลูกสาวยืม ขณะที่ลองจิบกาแฟ สูดกลิ่นอัน  
หอมกรุ่น เธอยิ้มแฉ่ง หลังจากจิบแรก กาแฟมี  
รสกลมกล่อม

“นี่หมายความว่าอย่างไรคะ คุณแม่”

ลูกสาวถาม

“ประเด็นสำคัญก็คือ แครอท ไข่ กาแฟ  
ประสบความสำเร็จเหมือนกัน แต่มีปฏิกิริยา  
แตกต่างกัน จากเดิมแครอทดูแข็ง และไม่  
โอ่นอ่อน แต่กลับนิ่มและอ่อนปวกเปียก ไข่ซึ่ง  
บอบบาง แต่หลังจากน้ำเดือด กลับแข็งตัว  
ส่วนกาแฟแตกต่างไป เมื่อเจอน้ำเดือด มัน  
เปลี่ยนแปลงน้ำ

“แล้วลูกจะเป็นอะไร” คุณแม่ถาม “เมื่อ  
ความทุกข์มาเยือน ลูกตอบรับอย่างไร ลูกเป็น  
แครอท ไข่ หรือ กาแฟ ลูกจะเลือกเป็นอะไร”



# เอาชนะ ความกดดันกลุ่ม

เราต่างก็ประสบความกดดันในชีวิต ไม่คราวใดก็คราวหนึ่ง ที่จริงแล้ว ความเครียดและความกดดันบางอย่างส่งผลดี โดยช่วยปรับปรุงให้เรามี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แต่เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้น จนถึงระดับความกดดัน หรือ ตื่นตระหนก เราก็รู้สึกว่าปัญหาประดังเข้ามาจนทำอะไรไม่ถูก และวิตกกังวล จนรับมือไม่ไหว

มีบางสิ่งที่เราทำได้ เพื่อช่วยแก้ไขสถานการณ์นี้ตั้งเครียด และสร้างทัศนคติที่ สงบยิ่งขึ้น ต่อไปนี้เป็นเครื่องมือบางอย่างที่ช่วยเราให้รู้จักชนะความกดดัน

## สุดท้ายใจลึกๆ

เมื่อเครียดจัด เราก็มักจะหายใจสั้นๆ เนื่องจากว่า คัดหน้าอก เพราะกล้ามเนื้อไหล่เกร็งตัว จังหวะ การเต้นของหัวใจจึงเปลี่ยนไป เราอาจรู้สึกเหนื่อย อ่อน ไม่สามารถตั้งสมาธิ และเครียด แทนที่จะให้ ความเครียดครอบงำ เราก็ลองสุดท้ายใจลึกๆ เพื่อให้จิตใจสงบลง

## หยุดพักสักครู่

เมื่อวุ่นกับการทำอะไรต่ออะไร จนเหงื่อออก บ่อยครั้งเราก็จะผลัดดันต่อไป เมื่อเราทำงานที่ รับผิดชอบต่อไปเรื่อยๆ ร่างกายก็จะสร้างฮอร์โมน

ความเครียดเพิ่มขึ้น เป็นเหตุให้เราปฏิบัติกริยา ก้าวร้าวมากขึ้น เนื่องจากความเครียดที่เพิ่มขึ้น ลองคิดดูสิ เมื่อเราหัวเสียเกี่ยวกับอะไรบางอย่าง แล้วมีใครเอ่ยว่าไม่ดีมาทับถม เราก็จะรู้สึกแยกลง ไปอีก แต่เราหยุดวงจรความเครียดได้ ด้วยการ นั่งเอนหลัง และทำสมาธิชั่วขณะ

## จดบันทึกไว้

บ่อยครั้งเรามักจะเกิดความกดดันจนเกินเหตุ และคิดว่าเรามีอะไรที่ต้องวิตกกังวลมากกว่าความเป็นจริง ถ้าเราตั้งอกตั้งใจไม่ได้ เพราะว่ากลัดกลุ้ม ก็ช่วยได้ที่จะจดบันทึกว่าเรากลัดกลุ้มเรื่องอะไร

บ้าง เมื่อเราจดบันทึกการงานหรือความนึกคิด  
ทุกอย่าง และเห็นความรับผิดชอบอยู่ต่อหน้า เรา  
ก็จะมีแนวคิดที่ชัดเจนยิ่งขึ้นว่าจะจัดการอย่างไร  
บ่อยครั้งเราก็จัดการได้ โดยที่ไม่ต้องเครียดนัก

## นิกภาพ

ถ้าเราจัดการทุกอย่างไม่ได้จริงๆ เราก็หยุด  
ชั่วคราว และนิกภาพว่าอยากให้อะไรต่างๆ เป็น  
เช่นไร นี่จะช่วยให้เราให้นึกคิดในแง่บวกมากขึ้น  
ผู้คนที่คิดว่าเขาอบอุ่น กับคนที่รู้สึกอบอุ่นจริงๆ  
สมองทำงานเหมือนกัน สมองไม่อาจแยกแยะ  
ระหว่างสิ่งที่รู้สึก กับสิ่งที่ถูก “สั่งการ” ถ้าเรารู้สึก  
ว่าทำอะไรไม่ถูก พยายาม “สั่ง” สมองให้สงบ  
และมีสันติสุข

## ปลีกตัว หรือเบี่ยงเบนความสนใจ

เมื่อเรารู้สึกกดดันเกี่ยวกับงานใด เราก็ปลีกตัว  
ไปจากโต๊ะทำงานสักห้านาที หรือไปคุยกับคนอื่น  
ในที่ทำงาน นี่จะช่วยให้เบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งที่  
กังวล และช่วยให้เราจดจ่อกับสิ่งที่สงบมากกว่า  
เมื่อเริ่มรู้สึกสงบอีกครั้ง เราก็กลับมาทำงานต่อได้

## ควบคุมด้วยการวางแผน

บ่อยครั้งเหลือเกินที่เราละเลยที่จะจัดระเบียบและ  
วางแผน เมื่อเราจัดโต๊ะทำงาน สถานที่ทำงาน  
โต๊ะเรียน ชีวิตในบ้าน ฯลฯ เราก็จะลดระดับ  
ความกดดันได้ทันที เมื่อเราเครียดมากๆ การ  
ทำความสะอาดบริเวณที่ทำงาน ก็ช่วยให้รู้สึก  
ว่าเราควบคุมสถานการณ์ได้ดีขึ้น เพราะจะเป็น  
เช่นนั้น

## พูดคุยกับใครสักคน

วิธีหนึ่งที่รวดเร็วทันใจและง่ายที่สุด ในการคลาย  
ความเครียด ก็คือ พูดคุยกับเพื่อนหรือสมาชิก  
ครอบครัว การที่เพียงแต่พูดคุย เราก็เริ่มเปลี่ยน  
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด และปฏิกิริยาตอบโต้

ความกดดันและความตื่นตระหนก ไม่ต้อง  
ครอบงำชีวิตเรา เราหลีกเลี่ยงและขจัดความ  
กดดันไปได้ ด้วยเคล็ดลับง่ายๆ ซึ่งส่วนใหญ่  
แล้วใช้เวลาไม่กี่นาที แล้วก็เปิดโอกาสให้เรา  
กลับไปทำงานจนลุล่วง หรือกลับไปหาผู้คนที่  
ต้องพูดคุยด้วย เราควบคุมความกดดันไว้ได้  
แทนที่จะให้มันครอบงำเรา การรู้จักรับมือกับ  
ความกดดันและความเครียด จะช่วยให้เราให้  
ตัดสินใจได้ดีขึ้น และเอาชนะมันได้ ●

# การฟันฝ่าปัญหา

## หลังการเปลี่ยนแปลง

โดย ชัค กัลลอสซี ปรับเปลี่ยน

บางคนบอกว่าชีวิตคือการดิ้นรนต่อสู้ ถ้าเป็นเช่นนั้น ทุกปัญหาที่เราประสบ ก็นำไปสู่ทางเลือกหนึ่งในสองอย่าง เราอาจเลือกเป็นผู้ชนะ หรือเลือกเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้าย เราอาจเลือกรับผิดชอบต่อชีวิตที่เราสร้างขึ้น มา หรือหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ โดยโทษคนอื่น ในการที่เราล้มเหลว และไม่มีความสุข

ผู้ที่เลือกชนะ ก็จะไม่พบว่าชีวิตเป็นการดิ้นรนต่อสู้ เขาพบว่าชีวิตราเริงเบิกบาน เขาไม่ได้ประสบปัญหา เขาเพียงประสบกับสิ่งที่ต้องการเปลี่ยน เมื่อเขาพบอุปสรรคขวางกั้น เขาก็หาทางอ้อมไป หรือฟันฝ่า อีกนัยหนึ่งก็คือ เขามองหาและค้นพบทางแก้

ส่วนผู้ที่เลือกเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้าย ก็ขำนาฏในการมองหาข้ออ้าง เขาดีใจก็แทบจะว่าได้ เมื่อหากคนกล่าวโทษได้ ต่อความทุกข์ที่ตัวเองสร้างขึ้น มา ขอให้เรามาพิจารณาตัวอย่างชีวิตจริงสองชีวิต

คาร์ล วัยห้าสิบปี ป่าวประกาศว่าเขาประสงค์จะพ้นตัวจากความล้มเหลวสารพัดอย่าง การที่จะบรรลุจุดหมายนี้ เขาเข้าเรียนวิทยาลัยเพื่อปรับปรุงทักษะทันยุคทันสมัย วันหนึ่งเมื่ออาจารย์เขียนอะโรบนกระดาน เขาตะโกนจากหลังห้องว่า “เขียนตัวใหญ่ขึ้นหน่อยครับ! ผมอ่านไม่ออก”

คาร์ลฉุน เมื่ออาจารย์ไม่ใส่ใจกับคำขอของเขา สองสามสัปดาห์ต่อมา เขาพบกับเพื่อนร่วมชั้น “ผมเกรงว่าคงต้องหยุดเรียน ผมสายตาไม่ค่อยดี อาจารย์เขียนตัวเล็กมาก ผมจะจดโน้ตและเรียนได้ยังไง อาจารย์ไม่ใส่ใจที่สายตาผมไม่ค่อยดี”

“ทำไมไม่มาเรียนเร็วหน่อยล่ะ จะได้นั่งข้างหน้า” เพื่อนร่วมชั้นแนะนำ “รถประจำทางแถวบ้านผมวิ่งชั่วโมงละเที่ยว ถ้าผมมาก่อน ผมก็จะนั่งเร็วเกินไป” คาร์ลตอบ “หาแว่นใส่สิ” เพื่อนอีกคนแนะนำ “ผมมีแว่นอันหนึ่ง” คาร์ลกล่าว “แต่ไม่ได้ช่วยมากนัก” เพื่อนอีกคนกล่าวอย่างเคืองๆ ว่า “ทำไมไม่หาแว่นดูโอเปร่ามาใส่ล่ะ” คาร์ลมีคำตอบต่อคำแนะนำนี้ด้วย “ผมไม่มีเงินซื้อแว่นโอเปร่า ผมแทบไม่มีค่ารถมาเรียน”

คาร์ลมีคำตอบต่อทุกคำถาม ทว่าเขาไม่เคยค้นพบทางแก้สำหรับอะไรก็ตามที่ทำให้เขายุ่งยากใจ เขาขำนาฏในการหาข้ออ้าง ต่อการที่เขาไม่ทำอะไร เขาเชื่อมั่นว่าเขา “เสียเปรียบ” ในบางแง่ เขาจึงสมควรได้รับการปฏิบัติเป็นพิเศษ เพื่อนร่วมโลกควรจะปรับตัวให้เหมาะกับ “ความจำเป็นพิเศษ” ของเขา เขาคิดเช่นนี้

ส่วน โคล์ เมย์นาร์ด ต่างกันโดยสิ้นเชิง เขาเกิดมาแขนขาด้าน เขาเชื่อว่าเขาเป็นผู้รับผิดชอบที่จะปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมโลก แทนที่จะเรียกร้องให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงเพื่อเขา ความท้าทายที่โคล์ประสบ ทำให้การที่คาร์ลขอรับการปฏิบัติพิเศษ อย่างน้อยที่สุดก็เป็นเรื่องน่าอับอาย ชั้นหนักที่สุดก็น่าหัวเราะที่เดียว

ทั้งๆ ที่โคล์ประสบกับอุปสรรคใหญ่หลวง การที่เขาแขนขาด้าน ไม่ได้หยุดยั้งเขาจากการหัดเขียนและพิมพ์ นี่ไม่ได้ปิดกั้นเขาจากการเป็นแนวหลังในทีมฟุตบอล เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย และเป็นยอดนักมวยปล้ำ

สมัยที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย เขาเพิ่มเติมรายการผลสำเร็จของเขา ในฐานะผู้ประพันธ์ นักเดินทางท่องเที่ยว และนักพูดจูงใจ

“No excuses” (ไม่มีข้ออ้าง) เป็นชื่อหนังสือที่ไคล์ประพันธ์ (สำนักพิมพ์ Regnery Publishing, Inc. ค.ศ.2005) ซึ่งชี้ให้เห็นข้อแตกต่างระหว่างเขากับคาร์ล ไคล์ตระหนักว่าการหาข้ออ้างหนึ่งเดียวเราไว้ ขณะที่การรู้จักรับผิดชอบช่วยให้เรามุ่งหน้าต่อไป เขาเข้าใจว่าความรับผิดชอบช่วยให้มีพลัง ยิ่งเรารับผิดชอบต่อมากขึ้นเท่าไร เราก็มีพลังมากขึ้นเท่านั้น เราจะทำมากขึ้น และได้รับตามที่ต้องการ

ปัญหา ความยุ่งยาก ความท้าทาย หรือจะเรียกว่าอะไรก็ตาม ไม่ควรหยุดยั้งความคืบหน้าของเรา แทนที่จะเป็นเช่นนั้น มันควรกระตุ้นให้เราถามตัวเองว่า

1. ฉันต้องการอะไรจากชีวิต
2. อะไรกีดกันฉันจากการได้รับตามที่ต้องการ
3. ฉันจะทำอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้

ขอให้หันมาจดจ่อกับผลประโยชน์ที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลง วางแผน และผลักดันตัวเองให้ ย่างก้าวไปในทางที่ถูก เพื่อมุ่งหน้าไปสู่เป้าหมาย อาจมีอุปสรรค แต่เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็อย่าท้อใจ

ขอให้ลุกขึ้นมาใหม่ เมื่อพลาดพลั้งไป และกล่าวว่า “ฉันจะไม่ยอมแพ้! ฉันไม่ยอมเลือกที่จะเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้าย! ฉันจะกลับเข้าสู่โปรแกรมการเปลี่ยนแปลง และเข้าควบคุมชีวิตฉันอีกครั้ง!” ●



# ประสบการณ์ แตกเป็นเสี่ยงๆ

โดย ฟลอร์ คอร์โดบา

ริคาร์โด ลูกชายวัยสี่ขวบ “กำลังฮิตเลโก้” บางทีคงเป็นวัยของเขา หรือข้อที่ว่า เขาหัวคิลปี และชอบสร้างอะไรต่ออะไร ไม่มีวันไหนเลยที่เขาไม่ได้สร้างอะไรสัก อย่างขึ้นมาจากการต่อเลโก้ บางครั้งฉันก็นั่งเล่นกับเขาด้วย ฉันประทับใจมากกับ รถ ยานอวกาศ และอะไรต่างๆ ที่เขาสร้างขึ้น ฉันจึงยอมทนกับการเที่ยวค้นห้ บ้าน เพื่อหาชิ้นส่วนเล็กๆ ที่หายไป แทบทุกวัน

วันหนึ่งเขาอยากจะทำยานอวกาศที่สร้างขึ้นมาให้ฉันดู แล้วบังเอิญวิ่งไปชนกับประตู เจ้ายานอวกาศอัปไซด์แตกเป็นเสี่ยงๆ กระเด็นไปทั่วพื้น ใต้โต๊ะ เก้าอี้ โซฟา ทุกซอกทุกมุม

ริคาร์โดมีสีหน้าตื่นตกใจ ฉันพยายามปลอบว่า “ไม่เป็นไรหรอกนะ เดี่ยวหนูสร้างอีกคัน แม้ว่าต้องดีกว่าเดิมแน่เลย เก็บมาต่อใหม่นะ” แต่ริคาร์โดผู้นำสงสาร เขาหัวใจเหลือเกิน เขาบอกว่าจะไม่ทำอีกแล้ว เขาค่อยๆ เก็บชิ้นส่วนเลโก้

สองสามนาที่ให้หลัง เขากลับมาพร้อมด้วยยานอวกาศคันใหม่เอี่ยม “คุณแม่พูดถูก” เขากล่าว “คันนี้ดีกว่าเดิมหลายเท่า!”

ฉันภูมิใจมากในตัวลูกน้อย นี่สอนบทเรียนให้แก่ฉัน ก็ครั้งที่หนที่ฉันพยายามสร้างฝืน แต่แล้วกลับแตกเป็นเสี่ยงๆ! การเก็บชิ้นส่วนมาปะติดปะต่อใหม่ บ่อยครั้งก็ยากกว่าการเริ่มต้นครั้งแรกเสียอีก แต่ถ้ามีศรัทธาเหมือนเด็ก ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ แม้แต่สิ่งที่ดีกว่าเดิม ●



# อย่าทำคนเดียว

## ขอความช่วยเหลือ

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม สำเนาจากเว็บ

มีงานมากมายที่ต้องบรรลุผลในแต่ละวัน จนรู้สึกว่าทำอะไรไม่ถูก บ่อยครั้งการขอความช่วยเหลือคือทางแก้ แต่ขอความช่วยเหลืออาจเป็นเรื่องยาก บางคนรู้สึกว่าจะทำให้ความทะนงตัวลดน้อยถอยลงไป ถ้าหากต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น บางคนเพียงแต่เหนียมอาย หรือรู้สึกอึดอัดใจ เราต้องรู้จักลดความกดดันลงบ้าง โดยขอสิ่งที่จำเป็น เราจะได้ไม่ต้องเครียด ถ้าทำเช่นนั้น เราจะมีเวลาทำสิ่งที่จำเป็นต้องบรรลุผลมากขึ้น

1. **รู้จักขอความช่วยเหลือ** ก่อนที่จะหงุดหงิดและโมโห นี่เป็นย่างก้าวแรกที่สำคัญที่สุด ถ้าเราเป็นคนที่ “ทำอะไรเกินตัว” และอยากรับมือเอง ก็คงไม่่ง่ายที่จะแยกแยะว่าเราต้องการความช่วยเหลือในเรื่องใด ขอให้ใช้เวลาสักครู่คิดสักครู่
2. **เลิกรู้สึกละอายใจหรืออับอายขายหน้า** เพียงเพราะเราขอความช่วยเหลือ ไม่ได้หมายความว่าเราล้มเหลว อันที่จริงแล้ว นี่เป็นกลยุทธ์ที่มีปัญญา ซึ่งประสบความสำเร็จอย่างมาก เพราะจะช่วยไม่ให้เราเครียด และก็ประหยัดเวลาด้วย
3. **พูดคุยกับใครสักคน** เราอาจหันไปหาเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว ถ้ารู้สึกขยาด ไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากคนอื่น บางทีเขาอาจช่วยชี้นำเราไปในทางที่ถูกต้อง ลองนึกดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าไม่แก้ไขสถานการณ์ และเราต้องแบกรับภาระทั้งหมด
4. **บ่งบอกชัดเจนและเฉพาะเจาะจง** ว่ามีความจำเป็นอะไรบ้าง โดยทั่วไปแล้วผู้คนที่ต้องการความช่วยเหลือ เขาเพียงแต่ต้องทราบที่เราคาดหวังอะไรจากเขา
5. **ยับยั้งใจที่จะพรับ่น** เมื่อรู้สึกว่าทำอะไรไม่ถูก นี่ผลักดันผู้คนให้ออกห่าง เมื่อเรานึกคิดในแง่บวก เราจะได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง บ่อยครั้งเขาจะอาสาช่วยเหลือ ถ้าเรา รู้สึกว่าเราสมควรได้รับ เพราะว่าเราเป็นคนเช่นนั้น
6. **บอกขอบคุณ** เราควรจะสำนึกในบุญคุณ และขอบคุณเสมอ เมื่อมีใครทำอะไรเพื่อช่วยเหลือ เพราะถ้าเราต้องการความช่วยเหลืออีก เขาจะยินดีและเต็มใจช่วย อย่าลืมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยเช่นกัน ●

# เคล็ดลับการติดต่อพูดคุยด้วยความอดทน

โดย จูดีธ ออร์ลอฟ แพทย์ศาสตร์มหาบัณฑิต ปรับเปลี่ยน

ในการติดต่อพูดคุย ความอดทนเป็นกระแสอารมณ์ที่ทรงพลัง ถ้าเราอดทน ความสัมพันธ์ของเราจะมีประสิทธิผลในระดับสูงขึ้น เมื่อเราหัวเสียหรือหงุดหงิด ก็ดีกว่าที่จะกลับมาคุยกันทีหลัง เมื่อเราใจเย็นลงแล้ว ตอนนั้นเราอาจนำวิธีการนี้มาใช้ก็ได้

*จดจ่อกับเฉพาะเรื่อง อย่าขยายความหรือโจมตีกันเป็นส่วนตัว*

ยกตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกหงุดหงิด เมื่อคุณสัญญาว่าจะทำอะไร แต่ก็ไม่ทำ” อย่าจู่โจมหรือดูหมิ่นพูดคุยด้วยน้ำเสียงเรียบๆ โดยไม่กล่าวโทษ เราอาจกล่าวว่าคุณผิดกรรมนั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร แทนที่จะคิดว่าอีกฝ่ายทำผิด

*รับฟังโดยไม่แก้ตัว ไม่แสดงปฏิกิริยาหรือขัดจังหวะ*

การรับฟังแง่คิดของผู้อื่น แสดงให้เห็นความเคารพนับถือ ถึงแม้ว่าเราไม่เห็นด้วย หลีกเลี่ยงการใช้น้ำเสียงหรือแสดงท่าทางก้าวร้าว พยายามอย่าบิดตัวไปมาด้วยความอึดอัด หรือนึกตัดสินเขาในใจ

*สำนึกถึงความรู้สึกที่อยู่เบื้องหลังคำพูด*

เมื่อเราเห็นคุณค่าเจตนาของใครสักคน ก็ง่ายขึ้นที่จะมีความอดทน ขอให้สำนึกว่าบุคคลนั้นตื่นกลัว ขาดความมั่นคง หรือรู้สึกในแง่ลบ ซึ่งเขาไม่เคยเผชิญหน้ามาก่อนหรือเปล่า ถ้าเป็นเช่นนั้น เราจะตระหนักว่านี่คงเจ็บปวด และค้นหาว่าเขาพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

*ตอบรับด้วยความรักและความเห็นใจ*

ทัศนคติเช่นนี้ช่วยให้คนอื่นถอดเกราะป้องกันตัว เขาจึงรู้สึกเป็นกันเองมากขึ้น ที่จะยอมรับในส่วนที่เขาเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดข้องหมองใจ อธิบายทุกสิ่งในแง่ที่เป็นทางแก้ ต่อการงานเฉพาะเจาะจง แทนที่จะกล่าวทั่วไป และบ่งบอกถึงความจำเป็น ยกตัวอย่างเช่น “ฉันจะขอบคุณมาก ถ้าคุณไม่ตะโกนใส่ฉัน ถึงแม้ว่าฉันจะทำให้คุณผิดหวัง” ถ้าบุคคลนั้นเต็มใจพยายาม เราควรจะขอบคุณเขา และแสดงให้เห็นว่าเราพอใจ

ในการสนทนาใดๆ เราควรระบุเสมอว่าเรามีจุดมุ่งหมายอะไร เพื่อแก้ไขพฤติกรรมเฉพาะเจาะจงที่ทำให้ขัดข้องใจไหม เราอยากตอบ “ปฏิเสธ” ต่อการมีส่วนร่วมกับแบบแผนอะไรที่ไร้จุดหมายใหม่ หรือเพียงแต่ถ่ายทอดความรู้สึก โดยไม่คาดหมายการเปลี่ยนแปลงใดๆ

ถึงแม้ว่าความขัดข้องใจดังกล่าวเป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ ความอดทนก็จะช่วยให้เราปฏิบัติต่อคนอื่นและตัวเองอย่างถูกต้องเหมาะสม ด้วยความเคารพนับถือ ●

# การพักผ่อนหย่อนใจมีความสำคัญ

โดย จอห์น พาร์คส์ สำนวนจากเว็บ

ชีวิตนี้แสนยุ่ง ดูเหมือนว่าแต่ละปีก็ยุ่งขึ้นกว่าเดิม การงาน ครอบครัว การเรียน และพันธะหน้าที่อื่นๆ กินเวลาแต่ละวันหมดไป จนไม่มีเวลาเหลือให้พักผ่อนหย่อนใจ อย่างไรก็ตาม การพักผ่อนหย่อนใจสำคัญมาก อันที่จริงแล้ว การพักผ่อนเพียงพอก็สำคัญอย่างยิ่ง สำหรับวิถีชีวิตที่สมบูรณ์พูนสุข เมื่อเราไม่ผ่อนคลาย และนอนหลับไม่เพียงพอ เราก็เสี่ยงกับการเจ็บป่วย และผลข้างเคียงอื่นๆ

ร่างกายต้องพักผ่อนเพียงพอทุกคืน เพื่อจะได้ทำงานเป็นปกติ แต่ละบุคคลต้องการพักผ่อนทุกคืนไม่เหมือนกัน ทว่าโดยเฉลี่ยผู้ใหญ่ต้องนอนหลับคืนละ 7-8 ชั่วโมง ในการฟื้นฟูร่างกายให้มีพลังงานที่จำเป็น เพื่อรับมือกับข้อเรียกร้องต่างๆ ในแต่ละวัน

อย่างไรก็ตาม รายบุคคลส่วนใหญ่ตัดการนอนหลับลงไป เพื่อเพิ่มกิจกรรมในวันนั้นให้มากขึ้น นำเสียดายที่วันนี้ทำให้ร่างกายทรุดโทรม โดยเปิดโอกาสให้ไวรัสและเชื้อโรคโจมตีร่างกาย เพราะระบบคุ้มกันทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร เขาจึงเจ็บป่วย และพลาดกิจกรรมสำคัญต่างๆ ไปหลายวัน หรือแม้แต่หลายสัปดาห์

เมื่อเราพักผ่อนเพียงพอ ร่างกายก็ทำงานอย่าง ที่ควร และระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น สามารถต้านทานการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

เมื่อเราพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็เป็นการยากที่จะตั้งสมาธิ ความคิดไม่ปลอดโปร่ง และทำอะไรไม่ค่อยได้ เราคงไม่ทันสังเกตว่าเป็นเช่นนี้ในตอนแรก หรือเรากล่าวโทษตารางเวลา ที่แสนยุ่ง แต่ยิ่งเราพลาดการพักผ่อนนอนหลับมากเท่าไร อาการก็จะบ่งชัดมากขึ้นเท่านั้น

นอกจากนี้ เมื่อขาดการพักผ่อนหย่อนใจ ก็จะส่งผลกระทบต่ออารมณ์อย่างมาก นี่เป็นข้อเท็จจริงทางวิชาการ เมื่อรายบุคคลขาดการพักผ่อนเพียงพอ ตอนกลางคืน ก็ส่งผลกระทบต่อบุคลิก เขาจะหงุดหงิดมากขึ้น มีความอดทนน้อยลง การตัดการพักผ่อน เพื่อเพิ่มกิจกรรมอื่นๆ เข้าไป ตัวเราอาจกลายเป็นภาระต่อคนอื่นรอบข้าง ซึ่งไม่น่าสนุกเลย

ดังนั้นครวญหน้าถ้าคุณนึกว่าเป็นความคิดดี ที่จะทำงานให้เสร็จ หรือสังสรรค์กับเพื่อน จนตึกตื่น ขอให้คิดดูอีกครั้ง แน่นอนว่าคืนหนึ่งจะไม่เสียหายอะไร แต่การพักผ่อนไม่เพียงพอคืนแล้วคืนเล่า จะส่งผลเสียจริงๆ ●





เจอร์ม เค. เจโรม เป็นนักเขียนชาวอังกฤษ บิดาเขาเสียชีวิตตอนที่เขาอายุ 12 ปี เมื่ออายุได้ 14 ปี เขาต้องไปทำงานเพื่อเลี้ยงดูมารดาและน้องสาว ชีวิตเขายากลำบากยิ่งขึ้นอีก เมื่อมารดาเสียชีวิต แต่หลังจากทำงานนานับประการ ผลสุดท้ายเขากลายเป็นนักเขียน เขาไม่ได้เขียนเรื่องเศร้า ทว่าเป็นนักเขียนแนวฆ่ากันที่มีชื่อเสียง เขาเขียนเรื่องฆ่ากันเพื่อให้กำลังใจผู้อื่น หลังจากใช้ชีวิตที่เริ่มต้นด้วยความยากลำบาก เขากล่าวว่า “จากการดิ้นรนต่อสู้ ไม่ใช่จากชัยชนะ เราถึงมีพลัง”

ในชีวิตทุกคน มีสิ่งที่ดีและไม่ดี มีความเศร้าและความสุข มีความยินดีและความเจ็บปวด มากพอที่จะเป็นพื้นฐานที่มีเหตุผลของการมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย เราเลือกที่จะหัวเราะหรือร้องไห้ อวยพรหรือสาปแช่งก็ได้ นั่นเป็นการตัดสินใจของเรา เราอยากเห็นชีวิตจากมุมมองใด เราจะแหงนหน้าขึ้นด้วยความหวัง หรือก้มหน้าก้มตาด้วยความสิ้นหวัง สิ่งเดียวที่มีพลังยิ่งกว่าการมองในแง่ลบ ก็คือการเชื่อมั่นต่อมุมมองในแง่บวก – ริช เดวอส ผู้ร่วมก่อตั้งแอมเวย์ และเจ้าของ NBA Orlando Magic

รถจะวิ่งเร็วมากขึ้น และอาศัยพลังงานน้อยลง เมื่อขับเร็วขึ้น และขับได้ไกลขึ้น เมื่อตั้งศูนย์ล้อถูกต้องสมบูรณ์ฉันใด คุณก็จะทำหน้าที่การ

งานได้ดีขึ้น เมื่อความนึกคิด อารมณ์ความรู้สึก เป้าหมาย และค่านิยมของคุณ มีความสมดุลฉันนั้น – ไบรอัน เทรซี

อุปสรรคส่วนใหญ่จะอันตรายหายไป ถ้าเราจะตั้งใจฟันฝ่า ด้วยความเอาใจใส่ แทนที่จะกลัวจนหัวหด – โอริสัน สเวต มาร์เตน

ประวัติศาสตร์สาธิตให้เห็นว่าผู้ชนะที่โดดเด่น มักจะประสบอุปสรรคที่ทำให้หัวใจแตกสลาย ก่อนที่เขาจะชนะ เขาชนะ เพราะไม่ย่อท้อจากความพ่ายแพ้ – บี.ซี. ฟอর্বส์

เราต้องเลือกทักษะ เราเลือกทักษะอย่างไร ก็จะตัดสินผลลัพธ์ในชีวิตของเราอย่างนั้น – เซอร์ โรส เซพเพิร์ต ปรับเปลี่ยน

ถ้าปลูกฝังความคิดเชิงสร้างสรรค์ ก็จะได้ผลลัพธ์ในแง่บวก – ซิดนีย์ แม็คเว็ค

ฉันเชื่อว่าเมื่อเราเผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิต ซึ่งเหนือกว่าพลังของเราเองหลายเท่า ก็เป็นโอกาสที่จะเสริมสร้างความศรัทธา พลังจิต และความเอาใจใส่ ฉันเรียนรู้ว่าเราเผชิญหน้ากับความท้าทายอย่างไร มีบทบาทสำคัญต่อผลลัพธ์ที่ตามมา – ซาซ่า อะเซเวโด

ทัศนคติก่อนเริ่มงานที่ยากลำบาก จะเป็นตัวกำหนดผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จ ยิ่งกว่าอะไรทั้งสิ้น – วิลเลียม เจมส์