

ชุดที่ 3 เล่มที่ 8

# กุดมูแจใจ

นิตยสารที่ถักจิตใจคุณ!

บทเรียนจากมดและผึ้ง

ความเลื่องลือ ผลตอบแทนสูง

จากใจผู้ปกครอง

ช่วยเด็กให้หัดปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง

## สารบัญ

## บทบรรณาธิการ

- 3 **คู่มือศัพท์ร่าง**
- 4 **ความเสี่ยงสูง ผลตอบแทนสูง**
- 5 **คำตอบต่อคำถามของคุณ**
- 6 **คลายความวิตกกังวล**
- 7 **บทเรียนจากมดและผึ้ง**
- 9 **จากใจผู้ปกครอง**
- 10 **ช่วยเด็กให้ปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง**
- 11 **ความหวังอยู่ที่ไหน**
- 12 **5 ขั้นตอน ในการเริ่มต้นใหม่ง่ายๆ**
- 11 **อย่ากลัวสีดำ**
- 12 **ข้อควรคิด**
- 12 **เริ่มต้นใหม่**

ฉบับ  
ออกแบบ

อีเมลล์  
เว็บไซต์

ชุดที่ 3 เล่มที่ 8  
ยูเอ็ม กราฟ

family@thaifamily.org  
www.thaifamily.org

Copyright © 2011 by Moti-  
vated  
สงวนลิขสิทธิ์

เราได้ยินกันบ่อยๆ ทางทีวี อินเทอร์เน็ต และที่ใกล้ตัวหน่อยก็คือ ทางอีเมลล์ จากสมาชิกครอบครัวหรือเพื่อนๆ เกี่ยวกับเรื่องการตกงาน ความเจ็บป่วย เงินบำนาญที่หายวับไปกับตา หรือมีคนแนะนำให้ลงทุนผิดๆ ถึงแม้ว่ารายละเอียดวิกฤติส่วนตัวแต่ละรายจะแตกต่างกันไป บ่อยครั้งผลกระทบและแนวโน้มในอนาคตที่ไม่แน่นอน ก็เหมือนๆ กัน ในสถานการณ์ที่ยากลำบากเช่นนี้ บ่อยครั้งผู้คนต้องเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด ในการที่ต้องเริ่มต้นใหม่หมด โดยไม่มีแผนรองรับในสิ่งที่เขาสูญเสียไป ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่ความผิดของเขาก็ตาม เขาอาจเป็นแค่หนึ่งในหลายล้านคนที่ฉลาด และมีประสิทธิภาพสูง ทว่าต้องออกจากงาน หรือเป็นหนึ่งในคนจำนวนมากที่ต้องเผชิญหน้ากับวิกฤติส่วนตัว ซึ่งไม่ช่วยให้รู้สึกดีขึ้นแต่อย่างใด!

เราทำอะไรได้บ้าง เราควรทำอย่างไร เราจะรับมือกับความสับสนวุ่นวายที่มาจากวิกฤติส่วนตัวได้อย่างไรแน่นอนว่าคำตอบมีหลากหลาย ทว่าการเผชิญหน้ากับความท้าทาย และอนาคตที่ไม่แน่นอน โดยที่คิดบวก และมีศรัทธา คือกุญแจสำคัญในการเริ่มต้นใหม่

เราหวังว่าบทความใน *กฎแห่งใจ* ฉบับนี้ จะช่วยมอบคำแนะนำให้รับมือในแง่บวก และช่วยบ่งบอกอย่างก้าวที่ชัดเจนบางอย่างซึ่งเราทำได้ เมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ท้าทาย และเริ่มต้นใหม่ อย่างก้าวที่ช่วยเราให้พ้นจากความรังเกียจ และมุ่งหน้าต่อไปได้ โดยส่วนตัว ในหน้าที่การงาน หรือในชีวิตด้านใดก็ตาม

คณะผู้จัดทำ *กฎแห่งใจ*

# คู่มือพิชิตวัย

โดย เคอร์ทิส ปีเตอร์ แวน กอร์ดอร์

บ่เมืองที่ผมนเคยอาศัยอยู่ เรียงรายไปด้วยตู้โทรศัพท์ร้าง มันถูกทิ้งไว้อย่างไร้ประโยชน์ เงียบเชียบและว่างเปล่า เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจ นี่เป็นเครื่องเตือนใจอันวังเวง ถึงอดีตที่เคยมีประโยชน์ ตอนนั้นกลับรถทางเดิน ไร้ประโยชน์ต่อทุกคน นอกจากแมงมุมไม่กี่ตัวที่ซุกใยตามมุมที่ไกลมือนคน เมื่อลิบยี่สิบปีที่แล้ว ตู้โทรศัพท์คือเครื่องมือสื่อสารที่สำคัญอย่างยิ่ง ตอนนี้โทรศัพท์มือถือเข้ามาแทนที่นานแล้ว โทรศัพท์มือถือสะดวกและมีประสิทธิภาพมากกว่า ส่วนที่ตู้โทรศัพท์ที่หลงเหลืออยู่ก็ไม่คุ้มค่าที่จะทำอะไรกับมัน ไม่ว่าจะทะนุบำรุง หรือรื้อทิ้ง

ตู้โทรศัพท์เก่าเหล่านี้ทำให้ผมรู้สึกเศร้าใจ มันเตือนให้ผมนึกถึงผู้คนที่ยังปลักอยู่กับอดีต เพราะเขาไม่สามารถหรือไม่ยอมปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ๆ พวกเราคนใดก็กลายเป็นเช่นนั้นได้ ถ้าเราจดจ่อกับอดีต แทนที่จะจดจ่อกับปัจจุบันและอนาคต เราจะตามโลกรอบข้างไม่ทัน และถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง โลกเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราต้องพร้อมที่จะเปลี่ยนไปกับโลก โดยเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และมุ่งมันที่จะทำความศิบัหน้า

ปีที่ผ่านมามีผมไปด้วยประสบการณ์ที่ช่วยให้ผมเรียนรู้หลายอย่าง ผมย้ายไปอยู่อีกประเทศหนึ่ง และเริ่มงานใหม่ นั่นทำให้ผมอย่างแน่นอน บ่อยครั้งการเปลี่ยนแปลงก็ยากจริงๆ แต่ผมพบว่ามักจะส่งผลดีต่อผมน ผมจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับที่อยู่ใหม่ และสถานการณ์ใหม่ แล้วผมก็มีทักษะใหม่บางอย่าง ซึ่งเป็นผลตามมา

ดูเหมือนว่าธรรมชาติมนุษย์อยากให้อสิ่งต่างๆ คงเดิม ทว่าวิธีทำสิ่งต่างๆ เมื่อวานนี้ บ่อยครั้งก็ไม่ใช่วิธีรับมือกับความจำเป็นในปัจจุบันได้ดีที่สุด ไม่ว่าเราจะเปลี่ยนแปลงไปกับกาลเวลาหรือไม่ บ่อยครั้งสิ่งที่ได้ผลดีเมื่อวานนี้ วันนี้ก็ใช้การไม่ได้แล้ว ลองดูข่าวของเครื่องใช้ที่ทำงานด้วยระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว แล้วคุณจะทำใจที่ผมพูด เมื่อไม่นานมานี้ ผมกลับไปดูนิตยสารอิเล็กทรอนิกส์ฉบับเก่าๆ ที่ผู้คนนิยมชมชอบ และก็อดไม่ได้ที่จะรู้สึกขบขันกับผลิตภัณฑ์รุ่นเก่า ซึ่งเคยปาวร้องกันว่าเป็น “นวัตกรรมใหม่” ในสมัยนั้น ทว่าตอนนี้ตกยุคไปแล้ว

ดังภษิตที่ว่า “วันเวลาไม่คอยทำใคร” เราก็ควรจะมุ่งหน้าไปพร้อมกับกาลเวลา ◀▶



ศักยภาพรออยู่เบื้องหน้า ไม่ว่าคุณจะมีอายุ 8 ขวบ หรือ 18 ปี 48 ปี หรือ 80 ปี ยังมีโอกาสที่คุณจะปรับปรุงตัว วันพรุ่งนี้คุณกลายเป็นคนที่ดีกว่าวันนี้ได้

– จอห์น ซี. แม็กซีเวล



# ความเสี่ยงสูง ผลตอบแทนสูง

โดย ปีเตอร์ เคลลี

เมื่อเรามีไอเดียที่นอกกรอบ หรือมีโอกาสดที่เปิด  
b ทางการทำอะไรผิดแผกไปจากปกติธรรมดา เรา  
อาจมีปฏิกิริยาทันทีว่า ทำอะไรให้ปลอดภัยดีกว่า  
โดยเป็นหน้าหนัไอเดียนั้น หรือลังเลใจที่จะให้  
ความสำคัญกับโอกาส เพราะว่าเป็นสิ่งใหม่ ไม่เคย  
ลองทำ และดูเสี่ยง แต่ถ้าเราผลัดไว้ก่อน ไม่กล้า  
ตัดสินใจเสียที โอกาสอาจผ่านเลยไป ในวันเวลา  
เช่นนั้น เราต้องประเมินความเสี่ยง

นี่ไม่ใช่แค่การเพิ่มความเสี่ยง เพราะนั่นอาจนำไป  
สู่ความไม่ยั้งคิด การประเมินความเสี่ยงคือ การ  
ประเมินสิ่งที่มีความเสี่ยงว่าจะได้ และมีแนวโน้มว่า  
จะเสีย แล้วตัดสินใจตามนั้น ด้วยสติปัญญา บาง  
ครั้งเราต้องเสี่ยงกับความล้มเหลว เพื่อเห็นแก่ผล  
ตอบแทนที่เป็นไปได้ แต่โดยทั่วไปแล้ว ก็ควรมี  
ความเป็นไปได้ว่าจะเกิดผลลัพธ์แง่บวก มากกว่า  
แง่ลบ กฎเหล็กสำคัญก็คือ ก่อนอื่นต้องเข้าใจความ  
ได้เปรียบ แล้วทำอะไรก็ตามเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น

เป็นเรื่องยากที่จะตัดสินใจทำอะไรสักอย่าง ซึ่ง  
มีความเสี่ยงสูง ถึงแม้ว่ามีแนวโน้มที่จะได้รับผล  
ตอบแทนมาก ทว่าชีวิตเต็มไปด้วยสถานการณ์  
เช่นนั้น ต่อไปนี้เป็นสองสามประเด็นที่ควร  
พิจารณาดู เมื่อมีโอกาสนั้นครวหน้า

ประเมินเวลา มีโอกาสน้อยครั้งที่เปิดทางให้ตลอด  
บางครั้งต้องตัดสินใจเลือกที่จะคว้าโอกาสหรือไม่

ค่อนข้างเร็ว ทว่าเราไม่ควรด่วนตัดสินใจ โดยไม่ได้  
รับคำปรึกษาที่ดีพอ

**ศึกษาสถานการณ์** พิจารณาผลดีผลเสียให้  
ละเอียด มีเหตุมีผล และประเมินความได้เปรียบ  
ว่าจะสำเร็จผลมากที่สุดเท่าที่เป็นได้ แล้วควรจะ  
พยายามตกลงใจแน่วแน่ที่เราทำอะไรได้บ้างเพื่อ  
ปรับปรุงแก้ไข

**เรียนรู้จากผู้อื่น** พยายามศึกษาเรื่องราวของคนอื่น  
ผู้ซึ่งผ่านภาวะเสี่ยงที่คล้ายคลึงกัน และพิจารณา  
ว่าเหตุใดเขาจึงประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

**อย่ามองข้ามสามัญสำนึก** การกล้าเสี่ยงไม่ใช่  
การมองข้ามสามัญสำนึก เราสามารถคิดหา  
เหตุผล มีวัตถุประสงค์ที่เป็นเช่นนั้น เราต้องนึกคิด  
ให้รอบคอบ

**เต็มใจลงมือทำ** เราไม่ควรหุนหันพลันแล่น แต่เรา  
ก็ไม่ควรจะมัวคอยให้ทุกอย่างเพียบพร้อม และปลอดภัย  
ความเสี่ยง เราต้องเตรียมพร้อมที่จะพิจารณาตน  
เมื่อเวลาเหมาะสม เพื่อคว้าโอกาสไว้

ถ้าดูเหมือนว่าเจอโอกาสทอง และเหมาะสำหรับ  
เรา การประเมินความเสี่ยงก็อาจเป็นประตูที่เปิด  
ไปสู่ความสำเร็จ ◀▶

# คลายความวิตกกังวล

**ก:** บางครั้งฉันรู้สึกว่าการวิตกกังวลประดังเข้ามาจนตั้งตัวไม่ติด ฉันทำอะไรได้บ้างถึงจะเลิกวิตกกังวล

**ด:** มีใครบ้างที่ไม่วิตกกังวลเป็นครั้งคราว เราวิตกกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในโลก เรากังวลว่าจะสอบไม่ผ่าน หรือจะล้มเหลวในหน้าที่การงาน เรากังวลว่าจะหาเลี้ยงชีพได้ไม่เพียงพอ เรากังวลว่าจะแก้ไขความผิดได้อย่างไร หรือโอกาสที่พลาดไป เรากังวลเกี่ยวกับอนาคต เรากังวลว่าจะสูญเสียคนอันเป็นที่รัก เรากังวลกับเรื่องต่างๆ นานา!

ความกังวลส่วนใหญ่มีที่มาสองประการ ได้แก่ กลัดกลุ้มเพราะความล้มเหลวในอดีต และสถานการณ์ที่ผิดพลาดไป หรือความกลัวอนาคต

เราจะป้องกันไม่ให้ความกลัวดังกล่าวมีผลต่อเราได้อย่างไร คำตอบที่ดูอย่างหนึ่งพบได้ในที่ซึ่งไม่คาดหมายกัน คือ เรือเดินสมุทรสมัยใหม่ เรือเดินสมุทรถูกสร้างขึ้นมาให้กันไฟได้ โดยมีประตูเหล็กกล้าที่กันน้ำได้ เมื่อเกิดไฟไหม้หรือเรือรั่วอย่างร้ายแรง ประตูก็จะปิดตายเรือส่วนนั้น และปัญหาที่ถูกกักไว้ในบริเวณนั้น เรือจึงลอยลำต่อไปได้

ดังนั้นควรมีสິงนี้ไว้ใน “นาวา” ชีวิตเรา การที่วันนี้จะเกิดผลมากที่สุด และเตรียมรับอนาคตให้ดีที่สุด เราต้องหัดปิดกั้นตัวเองจากความกังวลถึงเมื่อวานนี้ พร้อมกับความผิดพลาดและความล้มเหลวของเมื่อวานนี้ รวมทั้งปิดกั้นจากความเป็นห่วงถึงวันพรุ่งนี้มากเกินไป หากไม่แล้วความกังวลจะทับถมเรา จนจมมิด

คุณเคยสังเกตไหมว่า สิ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้นนั้น ดูเหมือนว่าเป็นสิ่งที่เราวิตกกังวลมากที่สุด

นักธุรกิจคนหนึ่งทำ “แผนผังความกังวล” โดยบันทึกความกลัวต่างๆ ไว้ เขาค้นพบว่า 40% เป็นเรื่องที่ยังไม่มีวันเกิดขึ้น 30% เป็นการตัดสินใจในอดีตซึ่งไม่มีวันเปลี่ยนได้ 12% เป็นเรื่องที่คนอื่นวิพากษ์วิจารณ์เขา 10% เป็นความกังวลเรื่องสุขภาพซึ่งไม่มีมูลฐาน เขาสรุปว่ามีความกังวลเพียง 8% เท่านั้นที่สมเหตุสมผล ◀▶



# บทเรียนจากมดและผึ้ง

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

เรื่องมีอยู่ว่า ผมทำงานมาหลายสัปดาห์ เพื่อตกลงสัญญาซื้อขาย ผมจะได้คอมมิชชั่นก้อนงาม ดูเหมือนว่าทุกอย่างเป็นเลิศ ผมหยอกเล่นกับเพื่อนร่วมงานว่าจะเอารายได้พิเศษไปทำอะไร

ผมยกหูโทรไปหาลูกค้า เพื่อสรุปข้อสัญญา แต่กลับได้ยินว่าบริษัทประสพภาวะเศรษฐกิจถดถอย เขาบอกว่าต้องให้พนักงานออกครึ่งหนึ่ง และระงับการสั่งซื้อทุกอย่างในตอนนั้น

ผมมัวจดจ่อกับการซื้อขายครั้งนี้ จนไม่ได้ติดต่อลูกค้ารายอื่นมากนัก ผมทราบว่าจะแทนที่จะได้เงินก้อนใหญ่ ผมจะมีรายได้น้อยที่สุดเท่าที่เคยมีมา

ผมนั่งไม่ติด ต้องลุกไปหากาแฟดื่ม คนทำความสะอาดกำลังเช็ดตู้ขายเครื่องดื่มหยอดเหรียญ ผมทรุดตัวนั่งที่เก้าอี้ รู้สึกแย่มาก

“วันนี้แย่หรือ” เธอถาม

ผมตกใจ เงยหน้าขึ้น คนทำความสะอาดมองหน้าผม

“ก็นั่นนะสิ” ผมถอนหายใจ

“มีอะไรหรือ” เธอถาม

เธอมีสายตากรุณา เหมือนกับมารดาเมตตาบุตร ผมเห็นเธอทำงานมาหลายปีแล้ว แต่ไม่เคยพูดคุยกับเธอเลยจริงๆ ทว่าทันใดนั้นผมพบว่าตัวเองเล่าเรื่องน่าสงสารให้เธอฟังหมด เธอตั้งใจฟัง เธอทำความสะอาดตู้ขายเครื่องดื่มเสร็จ และพยักหน้า

“สถานการณ์คุณทำให้ฉันหวนถึงคุณพ่อของฉันเอง” เธอกล่าว “ท่านเป็นเชลล์ด้วย แต่ไม่โชคดีพอที่จะได้ทำงานออฟฟิศ ท่านต้องเดินทางบ่อย ขนกระเป๋าใบใหญ่ๆ อย่างที่คุณคงรู้ บางครั้งหายหน้าไปหลายสัปดาห์ แล้วก็กลับมากระเป๋าเปล่า พร้อมด้วยเงิน โอบกอดคุณแม่กับพวกเราลูกๆ”

ผมมองหน้าเธอ ไม่นั่นใจว่าเธอจะบอกอะไร

“มีครั้งหนึ่ง ท่านเสียลูกค้ารายใหญ่ ช่วงก่อนเทศกาล ท่านต้องบอกลูกๆ ว่าจะมีของขวัญน้อยมาก เราผิดหวัง แต่ท่านให้พวกเรา



ลือมวง แล้วเล่านิทานให้ฟัง ฉันไม่เคยลืมเลย

“ตอนแรกท่านถามว่าเราชอบสัตว์อะไรมากที่สุด ฉันตอบว่าแมว พี่ชายฉันชอบสุนัข ส่วนน้องชายชอบลูกลา แล้วท่านถามว่าเราอยากสู้อะไรใหม่ที่ท่านชื่นชอบสัตว์อะไรมากที่สุด พวกเราอยากฟังแน่ๆ ท่านบอกเราว่าท่านชอบผึ้ง มด และแมงมุม”

ผมเลิกคิ้ว คนทำความสะอาดขี้ม

“แน่นอนว่าพวกเราไม่เห็นด้วยกับท่าน จึงถามว่าทำไมท่านชอบสัตว์น่ารำคาญพวกนั้น มันกัด มันต่อย และน่าเกลียดไม่ใช่หรือ ท่านอธิบายให้เราฟัง สิ่งที่ท่านบอก ชี้แนวทางฉันตั้งแต่นั้นมา

“ท่านบอกว่าท่านชอบผึ้ง เพราะถ้าหมีที่ทิ้งรังผึ้งเพื่อขโมยน้ำผึ้ง ผึ้งก็สร้างรังต่อไป และทำน้ำผึ้งเพิ่ม ท่านชอบมด เพราะถ้าหมีทำลายรังมด มดก็สร้างรังใหม่ทันที พวกมันทำงานโดยมีเป้าหมายร่วมกัน ท่านชอบแมงมุม เพราะถ้าใยแมงมุมถูกทำลาย มันก็เริ่มซ่อมแซมทันที หรือสร้างใหม่ให้ดีกว่าเดิม

“ท่านกล่าวว่าสิ่งที่ท่านเรียนรู้จากแมลงเล็กๆ พวกนี้ ก็คือ บางครั้งโลกอาจทำให้เราตื่นตกใจ โดยทำลายแม้แต่แผนที่เราบรรจงสร้างไว้ แต่ถ้าเราเลือกที่จะพร้อมเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้ก็ตาม ในที่สุดเราก็จะเห็นผลลัพธ์ยิ่งใหญ่ เราเพียงแต่ต้องเริ่มต้นใหม่ที่ละย่างก้าว”

แล้วเธอก็พยักหน้าให้ผม และเป็นรถทำความสะอาดออกไปจากห้อง

ผมนั่งอยู่ที่นั่นครู่หนึ่ง นึกคิดถึงสิ่งที่เธอกำลังกล่าว แล้วก็ลุกขึ้น เดินกลับไปโต๊ะทำงาน และเริ่มสร้างรายได้ก่อนใหม่ ด้วยลูกค้าทีละคน ◀▶



# ช่วยเด็กให้ปรับตัว กับการเปลี่ยนแปลง

โดย ชินดี เจ็ด ปรับเปลี่ยนจากเว็บรีพรินท์

การทำงานหนักเพื่อสร้างโลกที่ประกอบด้วยโครงสร้าง และสภาพที่คาดการณ์ได้ สำหรับเด็กๆ โดยมีกิจวัตร ตารางเวลาประจำ และความคาดหวังที่สม่ำเสมอ เรามุ่งหมายให้ชีวิตเขามั่นคงปลอดภัย และมีเสถียรภาพ ขณะที่เขาเติบโต เราหวังว่าประสบการณ์วัยเด็กจะช่วยให้เขามีศรัทธา โดยที่เขาจะมั่นคงในโลกที่เขาแสร้งไม่ได้ และเปลี่ยนแปลง นอกเหนือจากการช่วยให้เด็กมีจุดเริ่มต้นที่มั่นคงปลอดภัย เราก็ต้องเตรียมเขาให้พร้อมรับชีวิตที่ขึ้นๆ ลงๆ วิธีหนึ่งก็คือการปลูกฝังทัศนคติในแง่บวกต่อการเปลี่ยนแปลงต่อไปนี้เป็นย่างก้าวบางส่วนที่ผู้ปกครองทำได้ เพื่อเตรียมให้เด็กพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

**1. สังเกตดูว่าเด็กมีปฏิกิริยาอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลงที่คาดว่าจะเกิดขึ้น** มีรูปแบบบางอย่างใหม่ เขามักจะตื่น กัดกั๊ก หวาดหวั่น หรือว่าตั้งตารอคอยประสบการณ์ใหม่ๆ รูปแบบและทัศนคติเหล่านี้อาจกลายเป็นวิธีดำเนินการเมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป้าหมายก็คือ การเปลี่ยนรูปแบบและทัศนคติแง่ลบในตอนนี้อย่างค่อยเป็นค่อยไป

**2. พูดคุยกับบุตรหลานถึงความรู้สึกของเขา** ก่อนที่เขาจะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ใหม่ หรือการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น สดแล้วแต่วัยของเด็ก อารมณ์ และพื้นเพ เขาอาจพูดคุยถึงความรู้สึกของเขาออกมาตรงๆ หรืออาจทำเช่นนั้นไม่ได้ ถ้า

ลำบากใจที่จะบ่งบอกว่ารู้สึกอย่างไร ก็สอบถามในทางอ้อม บางทีอาจยกตัวอย่างเปรียบเทียบจากชีวิตตนเอง สำหรับเด็กเล็ก เรื่องประกอบภาพก็มีส่วนช่วยได้ โดยที่ตัวละครเอกผ่านประสบการณ์เดียวกัน

**3. ค้นพบว่าบุตรหลานนึกภาพอย่างไรเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ความรู้สึกของเด็กเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น** สอดคล้องโดยตรงกับความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้าเขาบอกตัวเองว่าเขาจะย้ายถิ่นฐานใหม่ และไม่มีเพื่อน ก็มีเหตุผลว่าเขาจะรู้สึกเศร้าใจและหวาดหวั่น ถามเขาว่าคิดว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง

**4. มองหาว่ามีแง่คิดที่เป็นเหตุร้ายหรือไม่** โดยดูว่าบุตรหลานเห็นผลลัพธ์เป็นเหตุร้ายหรือสถานการณ์แย่สุดๆ หรือเปล่า เขาใช้คำพูดอย่างเช่น “ไม่มีวัน เสมอ ทุกคน หรือไม่มีใครเลย ไข้ใหม่ เช่น “หนูจะไม่มีวันมีเพื่อนที่โรงเรียน” “ทุกคนมีเพื่อนกันหมดแล้ว” “ไม่มีใครอยากเป็นเพื่อนกับหนู” บุตรหลานของคุณอาจรู้สึกว่าย่ำแย่เหล่านี้เป็นจริง แต่ไม่ใช่เช่นนั้น ทำหายย่ำแย่เหล่านี้ และช่วยเด็กให้พัฒนามุมมองที่มีความสมดุลมากขึ้น ว่าอนาคตเป็นเช่นไร ถ้าคุณทำหายย่ำแย่เหล่านี้ที่เป็นเหตุร้าย ครั้งแล้วครั้งเล่า บุตรหลานของคุณก็จะนำเทคนิคนี้มาใช้ด้วย





# ความหวังอยู่ที่ไหน

โดย มิลา นาทาลียา เอ. โกไวรูด้า

5. เตรียมเด็กๆ ไว้ เพื่อว่าสิ่งที่เขากลัวอาจกลายเป็นจริง แนะนำวิธีการอื่นๆ เพื่อผูกมิตร ถ้าเขารู้สึกอายมาก หรือมีอุปสรรคก็ปรับคำแนะนำตามความเหมาะสม นอกจากนี้ ขอให้เด็กฝึกคิดเพื่อหาทางแก้ การสอนเด็กให้เตรียมรับมือล่วงหน้า เพื่อตอบรับการเปลี่ยนแปลง จะเกิดประโยชน์เหลือคณาชั่วชีวิต

6. ยอมให้เด็กเสียใจกับความสูญเสีย อันเกิดจากสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับว่าเกิดความสูญเสียจริง และปลอดภัยเมื่อเขาเสียใจ ถ้าเด็กไม่มีโอกาสบ่งบอกถึงความเศร้าโศก ความกลัวตกหลุมก็จะทวีคูณ และอาจนำไปสู่ความหดหู่ใจ

7. เมื่อเหมาะสม ขอให้เด็กฝึกภาพผลลัพธ์ แบ่งบวกรจากการเปลี่ยนแปลง ส่งเสริมเขาให้ฝึกคิดถึงความเป็นไปได้ที่แสนวิเศษต่างๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอาจนำมา การฝึกทำเช่นนี้ สอนเขาให้ฝึกคิดแบ่งบวกร

8. ให้ความสนใจต่อการที่เขาประสบความสำเร็จ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง และเด็กปรับตัวได้แล้ว เตือนใจเขาว่าเขาเคยฝึกภาพการเปลี่ยนแปลงไว้อย่างไร และความ เป็นจริงกลับกันแค่ไหน นี่จะช่วยให้เขาในการฝึกคิดภายใต้ความกดดัน โดย“ทดสอบความเป็นจริง” ◀▶

ฉันไม่ชอบที่รู้สึกเช่นนี้ อากาศไม่หนาวเสียทีเดียว ค่อนข้างเย็นๆ มากกว่า และมีโอกาสว่าจะเกิดพายุ ก็คล้ายกับสภาพอากาศวันนั้น ฉันทราบว่ามันไม่จริง รู้สึกเช่นนี้ และฉันก็ขยาดกลัว มีการเปลี่ยนแปลงในบรรยากาศ ที่ครอบคลุมไปทั่ว รวากับเมฆพายุที่เป็นกลางร้าย แต่ฉันก็ทราบด้วยว่ามีความหวังในสถานการณ์ดังกล่าว รวากับฉันทราบว่ามีดวงอาทิตย์ส่องสว่างอยู่บนพากฟ้า แต่ว่ามองไม่เห็น จึงทำให้ฉันรู้สึกไม่ค่อยมั่นคง

กลิ่นไอฝนแผ่ขยายออกไป ฉันนั่งอยู่ที่กองฟางบนเนินเขาเล็กๆ ทางขวามือเป็นสวนแอปเปิล ส่วนข้างล่างเป็นพุ่มไม้ มีฝูงแกะเล็มหญ้าอยู่ในทุ่งโล่งทางซ้ายมือ สูงขึ้นไป มีแสงแดดลำเล็กๆ เกิดลอดเมฆสลัวลงมา เห็นภูเขาไกลลิบๆ เป็นสีทึมๆ ที่ผสมผสานกัน เช่น สีเขียว สีเทา สีน้ำเงิน สีม่วง ระหว่างภูเขากับฉัน มีสายฝนโปรยปรายลงมา ฉันต้องยอมรับว่าถึงแม้จะไม่มีดวงอาทิตย์ ไม่มีสีสดใสใสตามปกติ ทว่าทิวทัศน์งดงามน่าดู

เหมือนวันนี้เลย ฉันนึกในใจ เหมือนลับตาหน้าเหมือนสองสามเดือนที่ผ่านมา ซึ่งไม่แน่นอนอย่างมาก เหมือนหมู่เมฆที่ลอยอยู่เหนือศีรษะ มีความท้าทายมากมาย ดวงภูเขาที่ขวางหน้าอยู่ ทว่ายังมี ความงามให้ชื่นชม แม้แต่ในสภาพการณ์ที่ลำบากใจ

แล้วทันใดนั้นเมฆก็เคลื่อนคล้อยไป ดวงอาทิตย์โผล่ขึ้นมา ทันใดนั้นอากาศก็อบอุ่น มีผีเสื้อสีม่วงตัวเล็กๆ มาเกาะที่ร่องเท้าฉัน นกหัวขวานเคาะส่งสัญญาณ ดุจรหัสมอส

มีความหวังผุดขึ้นมา ช่างงดงามเหลือเกิน! ◀▶

# 5 ขั้นตอน ในการเริ่มต้นใหม่ง่ายๆ

โดย ลีออน วอลเลซ ปรับเปลี่ยน

ทุกคนต้องเริ่มต้นใหม่บางครั้ง เราต่างก็เคยมาถึงจุดหนึ่งในชีวิต ที่ไปต่อไม่ได้ เรามาถึงทางตัน เจอกำแพงที่ปีนป่ายไม่ไหว ประสบความปวดร้าวที่รับไม่ได้ เจอปัญหาที่ไม่ทราบว่าจะแก้ไขอย่างไร ดังนั้น เราจึงต้องเริ่มต้นใหม่

การเริ่มต้นใหม่เป็นเรื่องยากเสมอ มีขั้นตอนอะไรบ้าง เราควรทำอะไรก่อน

ห้ก้าวต่อไปนี้ ▶ จะช่วยเราก้าวกระโดดไปข้างหน้า

▶ **เลิกใช้ชีวิตอยู่ในอดีต** เราต้องเลิกกล่าวโทษ เลิกชี้หน้าว่าคนอื่น เลิกหาข้ออ้าง เราต้องเริ่มรับผิดชอบกับการมาถึงจุดนี้ และที่ผ่านๆ มา เราต้องเลิกมองหาแพะรับบาป และเริ่มมองหาหนทางใหม่ จนกว่าเราจะเลิกใช้ชีวิตอยู่ในอดีตแล้วนั้นแหละ เราถึงจะเริ่มต้นใหม่ได้

▶ **มองชีวิตอย่างตรงไปตรงมา** เราต้องตระหนักว่าเรามีอำนาจที่จะควบคุม เราถูกสร้างขึ้นมาให้ยืดหยุ่นได้ และมีความสามารถสูง ในการแก้ปัญหา เรามีความตั้งใจ เราจะต้องตั้งอกตั้งใจมุ่งหน้าไป เราต้องตรงไปตรงมา ว่าอะไรที่ถูกต้องในชีวิต และอะไรที่ผิด

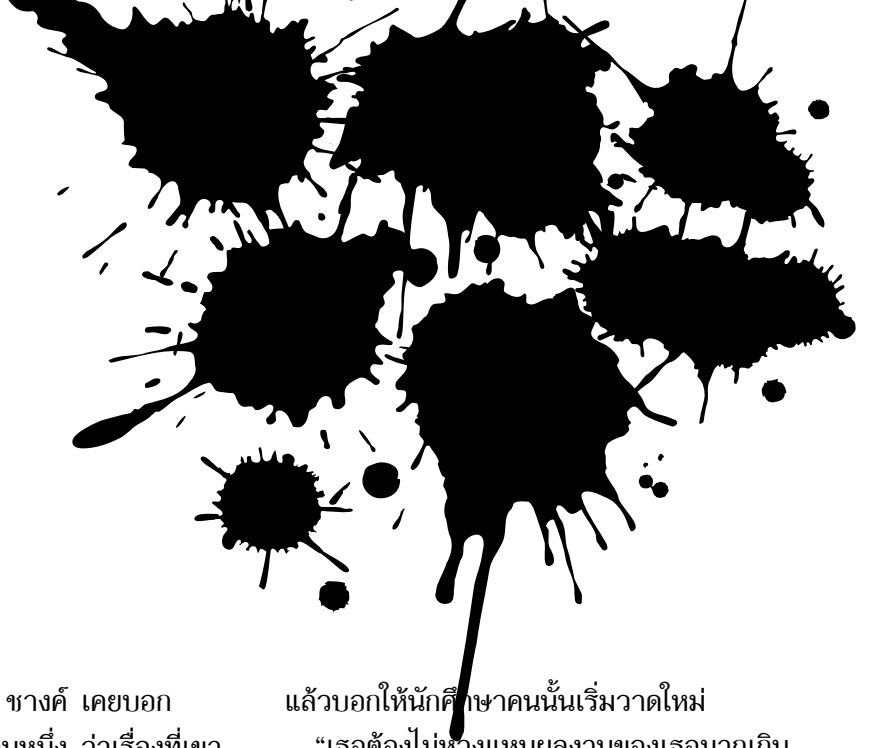
▶ **เปิดโอกาสให้คนอื่นช่วย** เราเองทำได้มากมาย ในการเริ่มต้นใหม่ แต่การที่จะประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง เราต้องได้รับความช่วยเหลือ และการสนับสนุนจากคนอื่น เราจะต้องลดเกราะกำบังลง โดยเต็มใจบอกเล่าถึงปัญหา และรับฟังคำแนะนำดีๆ ที่ได้รับ ถ้าปราศจากคนอื่น เราก็จะตัดความเป็นไปได้ที่จะเริ่มต้นใหม่ และคืบหน้าไป

▶ **สำนึกว่าการเริ่มต้นใหม่ไม่ใช่ทางเลือกเดียว แต่เป็นทางเลือกที่มีสติปัญญาที่สุด** เราต้องตระหนักว่าถ้าเราทำอย่างที่ทำอยู่ต่อไปเรื่อยๆ เราจะคืนไม่หลุด รวากับถูกดูดลงไปใบบ่อทรายชีวิต เมื่อใดที่เราตระหนักว่า นี่คือหนทางที่ดีที่สุด เราก็กำลังก้าวไปสู่ความสำเร็จ

▶ **ไว้วางใจว่าพระเจ้าจะช่วยในเรื่องที่สุดวิสัย** เมื่อเราเผชิญหน้ากับการเริ่มต้นใหม่ เมื่อเราหมดหนทาง ก็เป็นโอกาสของพระเจ้า ด้วยศรัทธา ความกระตือรือร้น และความตื่นเต้น เราก็หันกลับมาเริ่มต้นใหม่ได้ โดยดำเนินชีวิตเป็นเลิศที่สุดเท่าที่จะทำได้ เราจะดีใจที่เราทำเช่นนั้น ◀▶



# อย่า กลัว สิ่ง ดำ



ผู้ประพันธ์ชื่อ ลีโอเนิร์ต ซางค์ เคยบอกนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาคนหนึ่ง ว่าเรื่องที่เขาเขียนนั้นใช้ไม่ได้ในหลายระดับ และเขาควรพักไว้ก่อน และเริ่มเรื่องใหม่

ไม่เหมือนกับคนอื่นๆ ที่ได้ยื่นคำวิจารณ์แรงๆ และตื่นตกใจจนทำอะไรไม่ถูก นักศึกษาผู้นี้เพียงพยักหน้าด้วยความครุ่นคิด ถามอะไรสองสามอย่าง และตอบว่า

“ตกลงครับ”

ลีโอเนิร์ต ซางค์ ประหลาดใจต่ออาการปฏิกิริยาของเขา และถามว่าเหตุใดเขาไม่หวัหเสีย

เขาเล่าให้ ลีโอเนิร์ต ซางค์ ฟังว่า ก่อนที่จะเริ่มเขียนนวนิยาย เขาเป็นนักวาด อาจารย์คนโปรดคนหนึ่ง มักจะเดินไปมารอบๆ สตูดิโอวาดรูป และถามนักศึกษาว่าคิดยังไงกับภาพที่วาดอยู่ วันหนึ่งมีนักศึกษาคคนหนึ่งกล่าวว่า “นี่คือผลงานชิ้นเอกเท่าที่เคยทำมา”

อาจารย์มองดูภาพวาด แล้วพยักหน้า และถามว่าเขาหวงแหนภาพวาดนั้นมากแค่ไหน

นักศึกษายกมือบอกว่าเขาหวงแหนมันมาก

อาจารย์เอากะป๋องสีดำออกมาเสียดหัวผ้าใบ

แล้วบอกให้นักศึกษาคคนนั้นเริ่มวาดใหม่

“เธอต้องไม่หวงแหนผลงานของเธอมากเกินไป” อาจารย์ยกกล่าว

นักศึกษาคคนนั้นบอกว่า เหตุการณ์ดังกล่าวสอนเขาถึงความจำเป็นที่ต้องแยกตัวออกมา และความสำคัญในการมองดูผลงานของตนโดยไม่เอาเรื่องส่วนตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง การที่ซางค์บอกให้เขาพักเรื่องที่เขาเขียนไว้ก่อน และเริ่มเขียนเรื่องใหม่ก็เท่ากับว่าซางค์เอาสีดำสาธิตภาพวาดของเขา เขาต้องเริ่มต้นวาดภาพบนผ้าใบผืนใหม่ ซึ่งเขาก็ทำเช่นนั้น เขายอมรับ และมุ่งหน้าต่อไป

ซางค์จึงทราบว่านักศึกษาคคนนั้นจะทำได้ เขาโยนเรื่องที่เขาเขียนทิ้งไปจริงๆ แล้วเขียนเรื่องใหม่ เรื่องที่น่าตื่นเต้น ซึ่งกลายเป็นจุดเริ่มต้นของนวนิยาย

ประเด็นของเกร็ดเรื่องนี้ก็คือ เราไม่ควรผูกพันตัวเองกับอะไรมากเกินไป การโยนสิ่งที่ใช้ไม่ได้ทิ้งไป และเริ่มต้นใหม่ เราก็เปิดโอกาสให้ตัวเองค้นพบสิ่งที่ดีกว่า

อย่ากลัวสีดำ ◀▶

ปรับเปลี่ยนจากบล็อกที่นำเสนอเรื่องโดย ลีโอเนิร์ต ซางค์



# เริ่มต้น ใหม่

บ่อยครั้งคำคืนมีดมีด เป็นจุดสะพานเชื่อมโยง  
ไปสู่วันพรุ่งนี้ที่สดใส - โจนาธาน ลีอควู้ด ฮุย

คุณไม่มีวันแก่เกินกว่าที่จะตั้งเป้าหมายอีกครั้ง  
หรือมีความฝันใหม่ - ซี.เอส. ลูวิส

ความอาจหาญไม่ใช่เสียงคำรามเสมอไป  
บางครั้งความอาจหาญก็เป็นเสียงเจี๊ยบๆ  
เมื่อสิ้นสุดวันนั้น โดยบอกว่า “ฉันจะพยายาม  
อีกครั้งในวันพรุ่งนี้” - แมรี แอน แร็ดมาเซอร์

ความอาจหาญคือพลังในการสลัดสิ่งที่คุณเคย  
ไปเสีย - เรย์มอนด์ ลินด์ควิสต์

ความน่าปลาบปลื้มที่ล้นพ้นในชีวิต ไม่ใช่การที่  
ไม่เคยล้มเหลว ทว่าเป็นการลุกขึ้นมาทุกครั้ง  
ที่ล้มลง - เนลสัน แมนเดลา

ล้มลงเจ็ดครั้ง ยืนขึ้นแปดครั้ง - ภาษิตญี่ปุ่น

เคล็ดลับของความคืบหน้าคือการเริ่มต้น  
เคล็ดลับของการเริ่มต้นคือแบ่งงานที่สลับ  
ซับซ้อน และเหลือบ่ากว่าแรง ออกเป็นส่วน  
เล็กๆ ที่จัดการได้ แล้วก็เริ่มที่ส่วนแรก  
- มาร์ค ทเวน

เราต้องเต็มใจจัดชีวิตที่เราวางแผนไว้ไปเสีย  
เพื่อจะได้มีชีวิตที่คอยหาเราอยู่  
- โจเซฟ แคมพ์เบล

อะไรก็ตามที่คุณทำ หรือฝันว่าทำได้ ขอให้  
เริ่มต้น ความอาจหาญมีพลังอัจฉริยะ และ  
มีมนต์ขลังในตัว ขอให้เริ่มต้นเดี๋ยวนี้  
- โยฮัน วอล์ฟกัง ฟอน เกอเธ่

การเดินทางหนึ่งพันไมล์ เริ่มต้นด้วย  
ย่างก้าวแรก - เล่า ซู

วันนี้คือวันแรกของชั่วชีวิต  
- ผู้ประพันธ์นิรนาม