

ชุดที่ 5 เล่มที่ 2

บุญแรงใจ

นิทานสารคดีที่ปลื้มใจคุณ!



วินัยในตนเอง

เคล็ดลับการบริหารเวลา

ความโกรธ
ดับอารมณ์ร้อนชั่ววูบ

3

เคล็ดลับการบริหารเวลา

4

วินัยในตนเอง

5

นั่นแหละการควบคุมตนเอง

6

เคล็ดลับ 10 ข้อที่ไม่มีอะไรเทียบ เพื่อฟันฝ่าภาวะเสพติดหุนหันุนใจ

8

เลิกทำงานเสียที

9

ความโกรธดับอารมณ์ร้อนชั่ววูบ

10

จากใจผู้ปกครอง
การควบคุมอารมณ์ด้วยทิวี่ง่าย ๆ

12

ข้อควรคิด
ปกครองตนเอง

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 5 เล่มที่ 2
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2013 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

คุณเคยพยายามไหมที่จะตื่นเช้าขึ้นสักหนึ่งชั่วโมงในแต่ละวัน เพื่อไปออกกำลังกายที่ยิมหรือไปวิ่ง เราทราบดีว่าต้องออกกำลังกาย ถึงจะมีสุขภาพดี หรือลดน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น ทว่า เป็นเรื่องยากแน่ ๆ ที่จะมียวินัยในตนเอง เพื่อการเริ่มต้นอย่างจริงจัง และทำเช่นนั้นต่อไปเรื่อย ๆ

การมีวินัยในตนเองไม่ใช่สิ่งที่สำคัญเฉพาะในด้านการดำเนินชีวิตให้สุขภาพดีเท่านั้น ทว่าเราจำเป็นต้องมีวินัยในชีวิตทุกด้าน พจนานุกรมฉบับหนึ่งให้คำนิยามวินัยในตัวเองไว้ว่า “ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง โดยมีแรงจูงใจอย่างต่อเนื่อง ในการทำสิ่งที่ถูกต้อง และไม่ออกนอกกลุ่มออกไป”

วิธีที่ดีที่สุดคือเริ่มฝึกควบคุมตนเองในชีวิต ที่ละด้านทีละวัน ยกตัวอย่างเช่น ถ้าการเล่นเกมนบนไอโฟนเป็นอุปสรรคขัดขวางการทำงานให้ได้มากขึ้น เราก็จำกัดเวลาโดยค่อย ๆ ลดเวลาเล่นเกม จนกระทั่งมันไม่มีผลเสียต่อสิ่งที่เราทราบว่าจำเป็นต้องทำ ไม่ว่าเราตัดสินใจที่จะควบคุมตนเองให้มากขึ้นในด้านใด ถ้าหากเรายึดมั่นไว้ไม่นานนักเราก็จะเห็นผลที่ดีขึ้น

เมื่อเราฝึกตนเองในด้านหนึ่ง ด้านอื่น ๆ ก็จะมีผลพลอยได้ รับผิดชอบต่อคนอื่นไปด้วย เราอาจจะจัดการเวลาได้ดีขึ้น มีข้ออ้างน้อยลง อดทนมากขึ้นกับคนรอบข้าง และมีพลังความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายอื่น ๆ เช่นกัน

ฉันหวังว่าบทความในชุดนี้จะมีประโยชน์ให้คุณ และช่วยให้คุณมีแนวคิดและเคล็ดลับขั้นยอดให้แก่คุณ ถึงวิธีดำเนินชีวิตที่มีวินัย ก่อให้เกิดผลดี และมีความสุขมากขึ้นในที่สุด

คณะผู้จัดทำทุกใจ



โดย ดิน่า เอลเลนส์

เคล็ดลับ การบริหารเวลา

เมื่อเจ้านายยินยอมเห็นพ้องให้ฉันเริ่มทำงานที่บ้าน ฉันตื่นตื่นกับโอกาสและความเชื่อมั่นว่าฉันจะทำงานได้ดีกว่าทำที่ออฟฟิศ แต่เขาตอบรับด้วยรอยยิ้มที่รู้ดีว่า “อย่าลืมนะว่าผมอาจโทรมาบางครั้งเพื่อดูว่าคุณนั่งทำงานอยู่ที่โต๊ะคุณอย่าไปทำอะไรอยู่ในครัวก็แล้วกัน!” เจ้านายทราบดีว่าฉันชอบอาหารอร่อย ๆ และชอบทำอาหาร! “ขอให้เริ่มงาน 9:00 เข้าทุกวัน แล้วทุกอย่างก็จะราบรื่น”

คำแนะนำนี้เป็นพื้นฐานเคล็ดลับการบริหารเวลาชั้นเลิศข้อหนึ่งที่ฉันค้นพบ คือการกำหนดขอบเขต และฝึกวินัยตนเองให้ทำตามนั้น

อย่างไรก็ตาม การเริ่มงานตรงเวลาทุกเช้าเป็นเพียงจุดเริ่มต้น ฉันพบว่าตัวเองทำอะไรไม่ถูกเมื่อเจอกับข้อความที่มีคนส่งเข้ามาหลายสิบข้อความ ซึ่งเป็นคำขอให้ทำสิ่งต่าง ๆ และงานที่ต้องทำให้เสร็จจุล่ง เป็นการยากที่จะจัดลำดับความสำคัญว่าจะไร่มาก่อนมาหลัง เพราะดูเหมือนว่าต้องทำทุกอย่างให้เสร็จ!

ก็อีกนั่นแหละ เจ้านายช่วยกอบกู้ฉันไว้ โดยแนะนำให้จัดรายการทุกสิ่งที่ต้องทำ และส่งรายการไปให้เขาตรวจดู เพื่อจัดลำดับความสำคัญให้ฉัน แล้วส่งกลับมา มีส่วนช่วยได้มากที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์ของเขา โดยเฉพาะ

ในช่วงแรก ๆ หลังจากนั้นระยะหนึ่ง ฉันก็เริ่มจัดลำดับความสำคัญได้เอง และฉันไม่เคยเลิกจดยรายการสิ่งที่ต้องทำ

ครั้งหนึ่งหลังจากใช้เวลาช่วงเช้าเพื่อทำโครงการที่ไม่ค่อยสำคัญนัก จึงทำงานที่เร่งด่วนเสร็จไม่ทันเส้นตาย ฉันก็เรียนรู้อะไรหนึ่งที่ดีอีกอย่างหนึ่ง คือ “ทำงานที่สำคัญก่อน” ฉันกำหนดเวลาไว้ไม่พอ เพราะคิดว่าจะไม่มีปัญหาอะไร ก็เลยทำงานเสร็จไม่ทันเวลา

เจ้านายมีคำแนะนำที่ดีเพิ่มเติม “เมื่อสิ้นสุดแต่ละวัน ใช้เวลาสักหนึ่งนาที่ตรวจดูรายการสิ่งที่ต้องทำ แล้วจดยรายการงานที่สำคัญอันดับแรกสองสามอย่างไว้ เพื่อจะได้เริ่มทำก่อนในเช้าวันถัดไป”

ฉันพบว่าพอสิ้นสุดแต่ละวัน ฉันเล็งเห็นได้ดีที่สุดจริง ๆ ว่ายังมีอะไรบ้างที่ต้องทำ จึงได้ผลดีที่จะเริ่มจดยรายการสิ่งที่ต้องทำในวันถัดไป โดยจดไว้ตอนเย็นวันก่อน

ฉันลงเอยด้วยการทำงานที่บ้านเป็นเวลาหลายปี ในฐานะผู้ช่วยส่วนบุคคล ฉันเชื่อว่าเคล็ดลับและคำแนะนำที่ได้รับ เมื่อเริ่มงานช่วงแรก ๆ คือสิ่งที่ช่วยให้ฉันสร้างชื่อเสียง ในด้านการตรงเวลาและความน่าเชื่อถือ ✦

วินัยในตนเอง

โดย สตีฟ พัทธินา ข้อความปรับเปลี่ยนที่หยิบยกมา

วินัยในตนเองคืออะไร

วินัยในตนเองคือความสามารถที่จะลงมือดำเนินการ ไม่ว่าสภาพอารมณ์ความรู้สึกจิตใจ หรือร่างกายจะเป็นเช่นไร

ลองนึกดูว่าคุณจะบรรลุผลอะไรบ้าง ถ้าคุณเพียงแต่ให้ตัวเองดำเนินการตามความตั้งใจอันดีเลิศได้สำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไก็ตาม นึกภาพตัวเองกล่าวกับร่างกายว่า “เจ้ามีน้ำหนักเกินแล้ว ลดลงสัก 10 กิโล” ถ้าปราศจากวินัยในตนเอง ความตั้งใจเช่นนั้นก็จะไม่เกิดขึ้น ทว่าเมื่อมีวินัยในตนเองมากพอ ก็จะสำเร็จผล

การมีวินัยในตนเองขั้นสูงสุด ก็คือ เมื่อคุณมาถึงจุดที่มีสติในการตัดสินใจ โดยที่รับประกันได้จริง ๆ ว่าจะทำตามนั้น

วินัยในตนเองมอบพลังให้คุณฟันฝ่าภาวะเสพติด หรือการลดน้ำหนักสักเท่าไรก็ได้ โดยจะช่วยให้คุณเลิกผัดวันประกันพรุ่ง หมดภาวะที่ไม่ปกติ และความโง่เขลา วินัยในตนเองไม่มีสิ่งใดเทียบติด ภายในขอบเขตของปัญหาที่แก้ไขได้ ยิ่งกว่านั้นวินัยในตนเองจะกลายเป็นเพื่อนร่วมทีมที่ทรงพลัง เมื่อรวมตัวกับเครื่องมืออื่น ๆ เช่น ความศรัทธา แรงทะยาน การตั้งเป้าหมาย และการวางแผน

การสร้างวินัยในตนเอง

ปรัชญาของผมเรื่องการสร้างวินัยในตนเองคงจะอธิบายได้ดีที่สุดด้วยภาพเปรียบเทียบ วินัยในตนเองเป็นเหมือนกล้ามเนื้อ ยิ่งคุณฝึกฝนมากเท่าไร คุณก็จะแข็งแรงมากขึ้น

เท่านั้น ยิ่งคุณฝึกฝนน้อยเท่าไร คุณก็จะอ่อนแอลงเท่านั้น

วิธีการสร้างวินัยในตนเองก็เปรียบได้กับการฝึกเพาะกาย โดยที่เพิ่มตุ้มน้ำหนักขึ้นเรื่อย ๆ นี่หมายถึงการยกตุ้มน้ำหนักที่ใกล้ถึงขีดจำกัดของคุณ คล้ายกันกับหลักเบื้องต้นของการสร้างวินัยในตนเอง คือ การรับมือกับความท้าทายที่บรรลุผลสำเร็จได้ โดยการทำสิ่งที่ใกล้ถึงขีดจำกัดของคุณ

การฝึกฝนจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ คือ เมื่อสำเร็จแล้ว คุณก็จะเพิ่มความท้าทาย ถ้าคุณออกกำลังกายด้วยตุ้มน้ำหนักเดิม คุณก็จะไม่แข็งแรงขึ้นเลย ในทำนองเดียวกัน ถ้าคุณไม่ท้าทายตัวเองในชีวิต คุณก็จะไม่มีวินัยในตนเองเพิ่มขึ้น

ทว่าเป็นความผิดพลาดที่จะผลักดันตัวเองหนักเกินไป เมื่อพยายามสร้างวินัยในตนเอง ถ้าคุณพยายามเปลี่ยนทั้งชีวิตชั่วข้ามคืน โดยตั้งเป้าหมายใหม่หลายสิบข้อสำหรับตนเอง และคาดหวังให้ตัวเองทำตามนั้นอย่างสม่ำเสมอ โดยเริ่มต้นวันรุ่งขึ้นเลย คุณคงล้มเหลวอย่างแน่นอนก็แทบจะว่าได้

ถ้าคุณไม่มีวินัยมากนักในตอนนี้อย่างไร คุณสามารถใช้วินัยเล็กน้อยที่มีอยู่เพื่อสร้างวินัยให้มากขึ้น โดยยกระดับขึ้นทีละก้าวทีละเล็กละน้อย ขณะที่ยังอยู่ในขอบเขตความสามารถของคุณ และเพิ่มความแข็งแรงยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ

ยิ่งคุณมีวินัยมากเท่าไร ชีวิตก็จะง่ายยิ่งขึ้นเท่านั้น ความท้าทายที่เคยเป็นไปไม่ได้ ในที่สุดก็จะดูเหมือนเป็นเรื่องกล้วย ๆ ❖

นั่นแหละ การควบคุม ตนเอง

เว็บไซต์ฟรี



ชายคนหนึ่งเฝ้าสังเกตหญิงที่ร้าน
ค้ากับลูกสาววัยสามขวบที่นั่งอยู่
ในรถเข็นของ ขณะที่ผ่านชั้นวางตุ๊กก็
เด็กน้อยร้องขอตุ๊กก็ ผู้เป็นแม่บอกว่า
“ไม่ได้จ๊ะ”

เด็กน้อยเริ่มส่งเสียงงอแงทันที
ผู้เป็นแม่กล่าวเจียบ ๆ ว่า “เอลเลน
เราต้องซื้อของอีกนิดเดียว อย่าเพิ่ง
อารมณ์เสีย อีกไม่นานหรอก”

เขาเดินผ่านมารดาคนนั้นอีกครั้ง
ตรงชั้นวางลูกกวาด แน่นอนว่าเด็ก
น้อยร้องตะโกนจะเอาลูกกวาด เมื่อ
คุณแม่บอกว่าไม่ได้ เด็กน้อยเริ่ม
ร้องไห้ ผู้เป็นแม่กล่าวว่า “เอลเลน
เหลืออีกไม่กี่อย่าง เดี่ยวก็ไปจ่ายเงิน
แล้ว”

ชายผู้นั้นบังเอิญต่อแถวหลังแม่ลูก
คู่นี้อีก ที่ช่องชำระเงิน เด็กน้อยเริ่ม
ร้องเสียงดัง จะเอาหมากฝรั่ง หนู
น้อยอาละวาดใหญ่ เมื่อแม่บอกว่า
จะไม่ซื้อหมากฝรั่งให้ ผู้เป็นแม่กล่าว
อย่างใจเย็นว่า “เอลเลน อีกห้าบาท
ก็เสร็จแล้ว จะได้กลับบ้านไปนอนงีบ
ให้สบาย”

ชายผู้นั้นเดินตามแม่ลูกไปที่ลาน
จอดรถ เขากล่าวทักทายและชมหญิง
ผู้นั้น “ผมอดไม่ได้ที่จะสังเกตว่าคุณ
ใจเย็นมากกับหนูน้อยเอลเลน...”

ผู้เป็นแม่ขัดจังหวะ “ลูกสาวฉันชื่อ
แอมมีคะ... ฉันคือเอลเลน” ❖



เคล็ดลับ 10 ข้อที่ไม่มีอะไรเทียบ เพื่อฟื้นฟูภาวะเสพติดทฤษฎีม

โดย โจนาธาน มีด ปรับเปลี่ยน

ภ ภาวะเสพติดทฤษฎีมคืออะไร คือ นิสัย เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่น่าทึ่ง ซึ่งขัดขวาง คุณจากการดำเนินชีวิตตามที่ต้องการจริง ๆ มันเป็นเรื่องเล็กน้อยมากจนไม่ทันสังเกต ทว่า น่าทึ่งมากพอที่จะขัดขวางไม่ให้คุณดำเนิน ชีวิตเต็มศักยภาพ

สิ่งเหล่านี้ได้แก่...

- การอดใจไม่ได้ที่จะหยุดเช็คดูอีเมลวันละ 10 ครั้ง ในเมื่อคุณน่าจะทำความคืบหน้าด้าน การสร้างธุรกิจของตนเอง
- นิสัยนำหงุดหงิดใจ ที่ต้องการความเห็น ขอบจากคนอื่น ในเมื่อคุณทราบดีว่าคุณควรจะ ไขว่คว้าใจสัญญาณขาดของตนเอง
- แนวโน้มที่จะใช้โทรศัพท์เป็นทางหลบหนีที่ สะดวก แทนที่จะก้าวเข้าไปมีส่วนร่วมในชีวิต
- ภาวะเสพติดจากการที่ต้องคิดการณ์ไว้ ล่วงหน้าทุกอย่าง แทนที่จะมุ่งหาสิ่งที่ต้องการ คุณกลับตกกลางใจที่จะนึกคิดอีกสักหน่อย โดยที่ อาจเป็นไปได้ว่าจะนึกคิดไปตลอดชีวิต

นี่คือสิ่งเล็กน้อยที่ไม่น่าพึงประสงค์ในชีวิต คือ

นิสัยที่น่าทึ่งใจเล็กน้อยบางส่วน ซึ่งคงไม่มาก พอที่จะสร้างความแตกต่างมากนัก ตะไคร่น้ำ นิดหน่อยที่ล่องลอยไปในทะเล จะไม่ส่งผลกระทบมากนัก จนกว่าซากที่ไม่ปรารถนาจะจับตัว เป็นกลุ่มก้อนแล้วนั่นแหละ เหมือนชีวิตเราที่มี การประนีประนอม

ดังนั้นเราจะต่อสู้กับภาวะเสพติดทฤษฎีม เหล่านี้ได้อย่างไร นี่เป็นหนามยอกอกกระ- จ้อยร้อยที่ขัดขวางพัฒนาการส่วนตัวของเรา ถึงแม้ว่าฉันไม่เพียบพร้อมแต่อย่างใด แต่ นี่เป็นบางสิ่งที่จะช่วยฉันได้

1. ทำสุดความสามารถ ไม่ว่าคุณจะทำอะไร ขอให้ทำสุดความสามารถ นี่จะช่วยให้ฟันฝ่า การรับมือผู้เคราะห์ร้าย โดยที่มันหนักสงสารตัวเอง ถ้าหากคุณหมกมุ่นอยู่กับการสงสารตัวเอง ก็จะทำให้คุณรู้สึกขาดความสามารถที่จะเปลี่ยน สถานการณ์ของคุณ ขอให้ทำสุดความสามารถ เสมอ และหลีกเลี่ยงการรับมือผู้เคราะห์ร้าย

2. ค่อยเป็นค่อยไป ส่วนที่ยากที่สุดในการ เปลี่ยนนิสัยก็คือ นิสัยเป็นรูปแบบที่เราเคยชิน เราสบายใจกับการทำสิ่งนั้นเสมอมา ถึงแม้ว่า

เราอาจไม่มีความสุขกับสิ่งที่เราทำเสมอไป แต่เราสบายใจกับการทำตามรูปแบบเดิม แทนที่จะออกไปนอกกรอบ การยกเครื่องชีวิตคุณจะไม่สัปดาห์บรรลุผลได้ในวันเดียว ดังนั้นขอให้ทำทีละวัน ทีละชั่วโมง โดยตกลงใจที่จะเปลี่ยนนิสัยวันนี้

3. สร้างแรงบันดาลใจ คนส่วนมากจะบอกคุณให้คิดใหญ่ แต่ทำเล็ก การคำนึงถึงภาพรวมเป็นสิ่งสำคัญ แต่ถ้าเราจะสร้างพลังขับเคลื่อน เราต้องคิดเล็ก และทำใหญ่ ในการคิดเล็ก ทำใหญ่ เราก็ตกลงใจระยะสั้น และทุ่มเทพลังงานทั้งหมดให้กับการตกลงใจดังกล่าว เมื่อนั้นเราก็สร้างพลังขับเคลื่อนได้ด้วยเสถียรภาพน้อย ๆ

4. เปลี่ยนสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปแล้ววิธีที่ง่ายที่สุดในการเพาะนิสัยใหม่ก็คือ เปลี่ยนสภาพแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างนิสัยดังกล่าว ถ้าคุณต้องการเริ่มฝึกโยคะทุกวัน ก็วางเสื่อโยคะไว้ทุกคืน เพื่อคุณจะได้เห็นเมื่อแรกตื่น ยังมีตัวกระตุ้นในสภาพแวดล้อมของเราเท่าไรก็จะช่วยเสริมสร้างนิสัยมากขึ้นเท่านั้น หัวคิดเราก็ไม่ต้องทำงานหนัก เพื่อให้เราเชื่อว่านี่จะกลายเป็นนิสัย

5. ทำทีละอย่าง นี่ไม่ใช่เรื่องใหม่ที่คุณไม่เคยอ่านมาก่อน ทว่าหลายต่อหลายคนตื่นตื่นกับการยกเครื่องชีวิตใหม่หมด เขาพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างทีเดียว โดยทุ่มเทพลังงานในหลายด้านให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แล้วเกิดอะไรขึ้นล่ะ คุณหมดพลัง ขอให้จดจ่อกับการทำทีละอย่างจนดีเลิศ แล้วคุณจะทำขอบคุณตัวเองในภายหลัง

6. อย่าย่อท้อ ความไม่ย่อท้อเป็นศัตรูของความจำใจ สิ่งเดียวที่ขวางกั้นระหว่างจุดที่คุณยืนอยู่ตอนนี้ กับจุดที่คุณต้องการไป คือความไม่ย่อท้อ ถ้าคุณสามารถพัฒนาความไม่ย่อท้อระดับสูง คุณก็จะประสบความสำเร็จ เมื่อ

คนอื่นพากันล้มเลิก การที่ต้องล้มเหลวหลายครั้ง และลุกขึ้นมาขึ้น นั้นแหละที่จะช่วยให้คุณสืบหน้า

7. ปฏิเสธความเพียบพร้อม เรามีแนวโน้มที่จะผลัดอะไรต่ออะไรไว้ก่อนโดยไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเกรงว่าจะไม่เพียบพร้อม แต่นั่นเป็นเรื่องเหลวไหล ถ้าหากคุณไฝ่ฝันจะเป็นนักเปียโนชั้นเอก คุณก็คงจะลองและล้มเหลว ดีกว่าที่ไม่เคยลอง

8. ทำการงานที่มีคุณค่า การปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับค่านิยมของผม คือสิ่งที่ช่วยผมให้มีแรงจูงใจต่อไป ในการฟันฝ่าโรคเสพติดที่หยาบหยาบ ถ้าคุณไม่ทราบว่าคุณมีค่านิยมอะไร ก็เพียงถามตัวเองว่าสิ่งใดที่คุณถือว่ามีความสำคัญที่สุด ปลีกเวลาชั่วคราวเพื่อนึกถึงเรื่องดังกล่าว แต่อย่าคิดหนักเกินไป อะไรก็ตามที่ผุดขึ้นมาในหัวคิดก่อนอื่น นั้นแหละคือคำตอบ ถ้าคุณสำนึกถึงค่านิยมของคุณตลอดเวลา ก็จะช่วยให้ตัดสินใจถูกต้องได้ง่ายขึ้นมาก

9. อิ่มใจ บ่อยครั้งเรามัวแต่หมกมุ่นกับการปรับปรุงชีวิต และบรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้ จนหลงลืมความอิ่มใจ ความจริงก็คือ ถ้าเราไม่ปลีกเวลามาชื่นชมสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็นอยู่ในตอนนี้ เราก็คงจะไม่พอใจกับพัฒนาการส่วนตัว คุณก็จะเสริมสร้างความตั้งใจที่จะเติบโต เมื่อรู้สึกสำนึกในบุญคุณและอิ่มใจ

10. เลิกครุ่นคิด คุณใช้เวลาครุ่นคิดมากแค่ไหน ว่าคุณอยากทำอะไรต่ออะไร คุณมัวแต่ฝันถึงชีวิตที่อยากมี แทนที่จะดำเนินชีวิตที่มีอยู่ คงฟังดูมีเหตุผลมากกว่า ถ้าจะทุ่มเทพลังงานทั้งหมดเพื่ออย่างก้าวไปสู่เป้าหมาย แทนที่จะได้แต่จินตนาการ ผมว่าเราทุกคนน่าจะครุ่นคิดน้อยลง และลงมือทำให้มากขึ้น ✨



เลิก ทำงาน เสียที

โดย เลสลีย์ เอ เพอร์โลว์ ข้อความปรับเปลี่ยน

ลองพิจารณาดู

- ทำงานนานหลายชั่วโมง
- พกพาอุปกรณ์ไร้สายติดตัวตลอดเวลา
- คิวโทรศัพท์ขณะไปดูลูกแข่งฟุตบอล
- เห็นงานบ่อย ๆ ตอนวันหยุดพักผ่อน

นี่บรรยายภาพชีวิตคุณหรือเปล่า? ถ้าคุณเป็นเหมือนนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจหลายร้อยคนที่ผมสอนแต่ละปี ในโรงเรียนบริหารธุรกิจมหาวิทาลัยฮาร์วาร์ด คุณก็จะคำนึงถึงจำนวนชั่วโมงที่คุณทำงาน สถานที่ซึ่งคุณทำงาน (แม้แต่ช่วงหยุดพักผ่อน) เวลาที่คุณทำงาน (แม้แต่ตอนที่ควรจะใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อนมิตร) อันที่จริงแล้วอุปกรณ์ไร้สายไม่เคยห่างมือคุณเลย คุณบอกอย่างไม่ลังเลใจว่า “พร้อม” เสมอ คุณก็คงประกาศตัวว่าเป็นคนทำงาน

แต่คุณบ๊ออะไรละ? อุปกรณ์ไร้สายหรือ การงานหรือ โดยทั่วไปแล้วนี่คือตัวการที่น่าสงสัยที่สุด แต่ผมขอแย้งว่าคนส่วนมาก ถ้าหากไม่ใช่คนส่วนใหญ่ บ้าความสำเร็จ เราบ้าความสำเร็จ ไม่ใช่ทำงาน เราหมกมุ่นกับการงาน เพราะความพึงพอใจที่ได้รับจากการยกย่องชมเชย เมื่อบรรลุผลสำเร็จ ไม่ใช่เพราะความ

พึงพอใจสูงสุดจากการทำงานหลายชั่วโมง ว่าเป็นเป้าหมายในตัวเอง

นี่หมายความว่า นิยามของความสำเร็จนั้นแหละ คือที่มาของเหตุผลที่ว่าเราถึงได้พร้อมที่จะทำงานตลอดเวลา ไม่ใช่เป็นเพราะประเด็นจากภาพลักษณ์ที่พึงสีกแต่อย่างใด ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง การที่จะหยุดพักจากการทำงานได้ ก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราเห็นคุณค่าในกันและกัน ไม่ใช่ที่เราต้องเปลี่ยนตัวเอง

แล้วคุณล่ะ คุณทำงานใช้ใหม่ หรือว่าจริงๆ แล้วมีมูลเหตุมาจากการงานให้ดี จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าผู้คนเริ่มไม่พอใจ เมื่อคุณทำงานจนตึก ส่งอีเมลล์หลังเวลาเลิกงาน โทรหาตอนหยุดพักผ่อน ปฏิกริยาแรกของคุณคงจะเป็นความกลัดกลุ้ม ไม่ใช่ความปิติยินดี แต่ลองผลักดันตัวเองให้นึกคิดหนักขึ้นอีกหน่อยว่าจะเกิดอะไรขึ้น คุณจินตนาการได้ไหมว่าคุณจะใช้เวลาว่างทำอะไร จะเป็นยังไงถ้าคุณไม่เพียงถูกคาดหวังให้หยุดพักจากการงาน แต่ทีมของคุณจัดหาเครือข่ายสนับสนุนให้คุณทำเช่นนั้นด้วย

ผมขอแนะนำให้คุณพยายามร่วมงานกับทีมของคุณ เพื่อให้เป็นเช่นนั้น สนับสนุนกันและกันให้หยุดพักจากการงาน แล้วคุณคงแปลกใจว่าคุณจะชอบมากสักแค่ไหน ✦

ความโกรธ

ดับอารมณ์ ร้อนชิววูบ

โดย เอ็ดเวิร์ด ที เครแกน M.D.

เมื่อเรายังหนุ่มสาว เราคิดว่าเรารู้ทุกสิ่ง ส่วนผู้ปกครองไม่รู้อะไรเลย เราไม่ใส่ใจคำแนะนำส่วนใหญ่ของผู้ปกครอง รวมไปถึงคำแนะนำให้หนักหนึ่งถึง 10 เมื่อเราโมโห เพื่อหลีกเลี่ยงการทำอะไรที่วูวาม เมื่อเราอายุมากขึ้นแล้วนั้นแหละ เราถึงได้ตระหนักว่าผู้ปกครองฉลาดแค่ไหน ผมขออธิบายให้ฟัง

ช่วงสุดสัปดาห์ เพื่อนร่วมงานกับผมเข้าใจผิดกัน เกี่ยวกับการทบทวนข้อมูลเรื่องวิชาการบางอย่าง ผมพลาดเส้นตายเพราะความเข้าใจผิด แล้วก็ด่วนกล่าวโทษเพื่อนร่วมงาน ผมหงุดหงิดและพร้อมที่จะถ่มน้ำลาย โดยส่งอีเมลไปว่ากล่าวเขาอย่างไรก็ตาม โทรศัพท์ผมแบตเตอรี่หมด จึงส่งอีเมลไม่ได้

พอวันรุ่งขึ้นผมก็เล็งเห็นว่าเหตุการณ์นี้เป็นเรื่องเล็กน้อย ผมนึกขอบคุณที่ไม่ได้ทำอะไรเง่า เช่น การส่งอีเมลไปด้วยความโมโหโหโโส

นี่เป็นเครื่องเตือนใจที่มีพลัง เมื่อผมโมโหหรือหัวเสีย โดยเฉพาะในตอนที่ผมเหนื่อยด้วย บ่อยครั้งก็ไม่มียวิธีตอบรับที่ดีที่สุด พอ 24 ชั่วโมงผ่านไป การได้นอนหลับพักผ่อนเต็มที่ ดูเหมือนจะช่วยให้ทุกสิ่งแตกต่างไป สิ่งที่ดูราวกับความหายนะในวันก่อน กลับกลายเป็นสิ่งที่ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร

นั่นคือคำสารภาพของผม ผมคิดว่าคนอื่นคงเข้าใจความอับโชคดังกล่าว ✨

กฤษณา 5 เล่มที่ 2



ปล่อยวาง

ผู้คนยิ่งใหญ่หาได้ลดตัวลงไม่ เพื่อมามัวใส่ใจกับเรื่องหยุ่มหยุิม ถ้อยคำไร้น้ำใจขมขื่นแทงทิ่ม หากเรื่องไม่จริงปล่อยผ่านเลยไป

บางครั้งบางคราหาญกล้ายิ้มรับ ไม่ต้องตอบกลับพาให้ทุกข์ใจ ปล่อยวางดีกว่าการทำสิ่งอื่นใด แลมได้เพื่อนมิตรคอยเคียงข้างเรา

— เฮอร์จีนีเย บรานท์
(ค.ศ. 1886-1968)



การควบคุมอารมณ์ ด้วยท่าวิธีง่าย ๆ

โดย ดร. ทิม คิมเมล เว็บปรินทร์

ถ้าหากยอมรับความจริง ผู้ปกครองแทบทุกคนเคยอารมณ์เสียกับลูก ทั้งนี้ทั้งนั้น การผลักดันผู้ปกครองให้หมดความอดทน คือหน้าที่ส่วนใหญ่ของเด็ก เด็กไม่เพียงรู้อาการคุมไหนถึงจะได้ผล แต่ยังรู้ด้วยว่าจะกตอย่างไร เมื่อใด เพื่อให้เราโมโหเป็นการใหญ่

ถึงแม้ว่าในชีวิตผู้ปกครองโดยทั่วไปมีความท้าทายมากเกินพออยู่แล้ว ซึ่งออกแบบมาเพื่อทดสอบความอดทนของเรา แต่มีบางสถานการณ์ที่จะทำให้เราอารมณ์เสียกับลูกแน่ๆ ก็แทบจะว่าได้

เหตุผลสูงสุดห้าข้อที่ทำให้**ผู้ปกครองอารมณ์เสีย**

1. ความเหนื่อยล้า เราหมดความอดทนอย่างรวดเร็ว เมื่อมีงานต้องทำมากเกินไป แต่มีเรี่ยวแรงน้อยเกินกว่าที่จะทำไหว ทว่าดูเหมือนเด็กจะมีเรี่ยวแรงไม่สิ้นสุด คุณเหนื่อยมาตั้งแต่เช้าแล้ว

2. ความโกรธที่ระเบิดออกมา บ่อยครั้งเราหัวเสียกับคนอื่นหรือบางสิ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กน้อยหรือไม่เกี่ยวข้องกับเลยกับวิกฤติในช่วงขณะนั้น นำเสียดายที่ว่าลูกคือเป้าใกล้ตัวที่สุด และเล็งได้ง่ายที่สุดสำหรับความโกรธที่พุ่งออกมา

3. ความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง เรามีกำหนดการที่ไม่ได้คำนึงถึงความไม่แน่นอนในชีวิตโดยทั่วไป โดยเฉพาะในการเป็นผู้ปกครอง ลูกของเราต้องรับเคราะห์จากการที่เราไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ไม่เป็นจริง

4. ละเลยการวางแผน หลายครั้งหลายหน เราเป็นคนสร้างความหงุดหงิดและความไม่พอใจขึ้นมาเอง เพราะเราละเลยที่จะพยายามเป็นพิเศษ เพื่อเตรียมลูกและตัวเราเองให้พร้อมรับข้อเรียกร้องที่ไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือนในวันนั้น อย่าลืมว่าเมื่อคุณละเลยการวางแผน ก็เท่ากับว่าคุณวางแผนที่จะล้มเหลว

5. กังวลวิสัยที่บิดเบือน เราทึกทักว่าเรากำลังต่อสู้กับลูก โดยที่ลูกหาทางเล่นงานเรา เราเล็งเห็นว่าประจวบเล็ก ๆ เป็นจุดศัตรูที่ร้ายล้อมเรา ศัพท์ทางจิตวิทยาเรียกว่า “อคติจากการมองด้านเดียว” เมื่อเราทึกทักว่าเป็นเช่นนั้นจริง เหตุการณ์ในชีวิตจริงก็ดูเหมือนจะยืนยันว่าเป็นเช่นนั้น



การที่เราอารมณ์เสียคือหนึ่งในสาเหตุของความรู้สึกผิดและความ
ล้มเหลวที่แพร่หลายที่สุดในหมู่ผู้ปกครอง เราจะรับมืออย่างไร

การควบคุมอารมณ์โกรธด้วยห้าวิธีง่าย ๆ

1. ชะลอฝีเท้า ทำสุดความสามารถที่จะพักผ่อนให้เต็มที่ เมื่อมีโอกาส
ถึงแม้ว่าลูกคุณจะไม่นอนหลับ ก็ให้อยู่เงียบ ๆ ตอนบ่าย ถ้าลูกไม่ยอม ก็ทำ
สีหน้าขึงขัง และบอกว่า “ถ้าแม่ไม่ได้พัก หนูจะเสียใจ!” ลูกก็จะพากันวิ่ง
เข้าห้อง

2. แยกแยะและรับมือกับความโมโห ถามตัวเองว่า “ฉันโมโหอะไรนะ”
ถ้าคุณจัดการไม่ได้ในทันที ก็จดแนวทางเพื่อปฏิบัติการไว้ก่อน จนกว่าจะ
รับมือได้ อธิษฐานขอให้ม่จิตใจที่อ่อนโยนต่อลูก ขอโทษ ถ้าหากจำเป็น

3. มองตามความเป็นจริง เมื่อตรวจสอบดูตามความเป็นจริงว่าวันใด
ที่เหมาะสมจะดำเนินการได้ ให้คิดคำนวณเวลา พลังงาน และเงินที่จะต้องใช้
เพื่อทำเช่นนั้น แล้วก็เพิ่มเป็นสามเท่า การกั้นห้องใต้ดินที่น้ำท่วม หรือการ
ระบาดของโรคอีสุกอีใส คุณคงทำได้เกือบจะตรงตามที่คาดหวังไว้ เมื่อวัน
นั้นสิ้นสุดลง

4. วางแผน วางแผน วางแผน เมื่อคุณคาดหมายล่วงหน้าว่า
จำเป็นต้องเตรียมอะไรบ้าง สำหรับข้อเรียกร้องต่าง ๆ ในวันนั้น ลองนึก
ภาพ “สถานการณ์เลวร้ายที่สุด” และวางแผนตามนั้น การจดยรายการไว้
มีประโยชน์อย่างเหลือเชื่อ และการจดโน้ตติดไว้ดูก็สุดยอด! มีสิ่งเดียวที่
สิ้นเปลืองเวลามากกว่าการตระเตรียม คือ การเตรียมซ่อมแซมแก้ไข

5. กำตัวเป็นผู้ใหญ่และมีความรับผิดชอบ ระลึกไว้ว่าเรามีหน้าที่รัก
และฝึกอบรมลูก เราคือผู้ปกครอง ลูกเป็นเด็ก อย่าถือสภาพฤทธิกรรมที่น่าทำ
หรือน่าท้อใจ

การเป็นผู้ปกครองเป็นงานที่ยิ่งใหญ่ที่คุณเคยทำ โดยมีบำเหน็จรางวัล
ในโลกนี้ และบำเหน็จรางวัลมากขึ้นอีกในสวรรค์ ขอให้รักลูกของคุณด้วย
ความอ่อนโยน แทนที่จะอารมณ์เสีย แล้วคุณจะพบความยินดีและความ
พึงพอใจในบทบาทคุณพ่อคุณแม่แน่นอน ✦



ปกครองตนเอง

ผู้ที่ไม่รู้จักยับยั้งตนเอง ก็เหมือนเมืองที่มีช่องโหว่ ไร้กำแพงป้องกัน — ภาซิต

วินัยในตนเองคือสิ่งที่ปลูกฝังขึ้นมา คุณต้อง เชื่อมโยงการกระทำในวันนี้กับผลลัพธ์ในวันพรุ่งนี้ มีฤดูหนาว มีฤดูเก็บเกี่ยวผล วินัยในตนเองช่วยให้คุณทราบว่าฤดูไหนควรจะทำอะไร — แกรี โรอัน แบสส์

การมีวินัยและการควบคุมตนเองอย่างสม่ำเสมอ จะพัฒนาอุปนิสัยที่ดีงาม

— เกรทวิลด์ โคลเซอร์

ชัยชนะอันดับแรกที่ดีเลิศ คือ การชนะตนเอง — พลาโต

ความสามารถพิเศษที่ปราศจากวินัย ก็เหมือนปลาหมึกสวมใส่รองเท้าสเก็ต มีการเคลื่อนไหวมากมาย แต่คุณไม่มีวันทราบเลยว่าจะเดินหน้าถอยหลัง หรือไปข้าง ๆ

— เฮซ แจ็คสัน บราวน์ จูเนียร์

การมีจิตใจเข้มแข็งบึกบึนคือหลายสิ่งหลายอย่าง ซึ่งยากที่จะอธิบาย มีการเสียสละและการปฏิเสธตนเองเป็นคุณสมบัติ นอกจากนี้ข้อสำคัญที่สุด ประกอบด้วยความตั้งใจที่มีวินัยเพียบพร้อม ไม่ยอมแพ้ คือสภาพความคิดจิตใจที่อาจเรียกได้ว่าอุปนิสัยเชิงปฏิบัติการ

— วินซ์ ทอมบาร์ตี

การควบคุมผู้อื่นคือกำลัง ส่วนการควบคุมตนเองคือพลังที่แท้จริง — เล่าจื้อ

ความสำเร็จไม่ใช่สิ่งอื่นใด นอกจากวินัยง่าย ๆ สองสามประการ ซึ่งถือปฏิบัติทุกวัน — จิม รอทัน

ผู้ที่อดทนก็ดีกว่าคนมีกำลัง ผู้ที่รู้จักยับยั้งหัวใจตนเองก็ดีกว่าผู้ที่พิชิตเมืองได้ — ภาซิต

ความสุขขึ้นอยู่กับการมีวินัยในตนเอง เราคืออุปสรรคใหญ่ที่สุดต่อความสุขของเราเอง การต่อสู้ศึกกับสังคมและผู้อื่น ก็ง่ายกว่าการต่อสู้ นิสัยตัวเองหลายเท่านั้น — เดนนิส พรากเกอร์

เราจะทำสิ่งใดเมื่อมีโอกาสงาม คงจะขึ้นอยู่ กับสิ่งที่เราเป็นอยู่แล้ว และสิ่งที่เราเป็นอยู่คือ ผลลัพธ์จากการมีวินัยในตนเองตลอดหลายปีที่ผ่านมา — เฮซ พี ลิตตอน

