

ชุดที่ 5 เล่มที่ 1

# บุญแรงใจ

นิตยสารที่ดลใจคุณ!



สิ่งที่สำคัญที่สุด

การรับสาขตา

สิ่งที่มีความสำคัญในชีวิต

3

**การปรับสายตา**

4

**สิ่งที่สำคัญที่สุด**

6

**การฝึกเรื่อง  
“อะไรสำคัญที่สุด”**

7

**รุ่งอรุณที่หยุดนิ่ง**  
นวนิยายวิทยาศาสตร์

8

**สิ่งที่มีความสำคัญในชีวิต**

10

**การมีชีวิตที่เปี่ยมสุข**

11

**จากใจผู้ปกครอง**  
สอนเด็กให้รู้จักบริหารเวลา

12

**ข้อควรคิด**  
ลำดับความสำคัญ

ชีวิตเต็มไปด้วยทางเลือกต่าง ๆ นานา นับตั้งแต่เรื่องปกติธรรมดา ไปจนถึงเรื่องที่น่าประหลาดเข้ามาจนทำอะไรไม่ถูก เช่น วันนี้จะใส่เสื้อตัวไหน จะทานอาหารอะไรตอนเช้า ควรมุ่งหางานอาชีพอะไรดี จะไปพักร้อนที่ไหน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็ก ทางเลือกคือตัวบ่งบอกว่าวันนี้จะลงเอยอย่างไร เราเป็นใคร และมีส่วนสำคัญที่จะกำหนดความสุขความสมปรารถนาของเรา

แปลกแต่จริงที่ว่า บ่อยครั้งทางเลือกเล็ก ๆ น้อย ๆ ด้งเวลาและความสนใจไปจากเรามากเกินควร ส่วนทางเลือกซึ่งเป็นรากฐานสำคัญที่สุด และอาจสร้างความแตกต่างใหญ่หลวงในระยะยาว กลับถูกมองข้าม หรือพลัดไว้ก่อน

เป็นไปได้ที่เราจะดำเนินชีวิตโดยไม่เคยรับมือกับคำถามข้อใหญ่ เช่น ฉันต้องการอะไรในชีวิต ฉันอยากเป็นคนประเภทใด ทว่าการรับมือกับชีวิตเช่นนั้น คงจะลงเอยด้วยความผิดหวังและความเสียใจ มากกว่าที่จะประสบความสำเร็จและความสุขแท้จริง ดังที่ โยกิ เบอรร่า\* กล่าวไว้ว่า “หากคุณไม่รู้ว่าจะย้ายหน้าไปทางไหน คุณก็คงจะไปลงเอยที่ไหนก็ไม่รู้”

คุณมีเป้าหมายอะไรในชีวิต คุณเตรียมพร้อมที่จะเสียสละสิ่งใดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว นี่เป็นเรื่องส่วนตัว ซึ่งเราแต่ละคนต้องตัดสินใจเอง หวังว่ากฎแฉใจฉบับนี้จะช่วยให้คุณนึกคิดในทางที่ถูกต้อง

ขอให้คุณได้รับพรเป็นเลิศ!

คณะผู้จัดทำกฎแฉใจ

\* โยกิ เบอรร่า (เกิดปี ค.ศ. 1925) ชาวอเมริกัน อดีตนักกีฬาและผู้จัดการทีมเบสบอลเมเจอร์ลีก

ฉบับ  
ออกแบบ

ชุดที่ 5 เล่มที่ 1  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์  
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org  
www.thaifamily.org

Copyright © 2013 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์



# การ ปรับสายตา

โดย อารีอานา แอนเดรสเซน ปรับเปลี่ยน

หากฉันไม่สวมแว่น ฉันต้องเพ่งตามอง ทุกสิ่งที่ห่างออกไปไม่กี่ฟุต ถ้าไกลกว่านั้นภาพก็จะพร่ามัวไปหมด ฉันสวมแว่นมา 20 ปีแล้ว แต่ในบางสถานการณ์ที่ฉันใส่แว่นไม่ได้ หรือไม่อยากจะใส่ เมื่อเป็นเช่นนั้น ฉันก็จะพลาดความเป็นไปส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นรอบตัว

ครั้งหนึ่งไมค์สามีฉันกับฉันกำลังออกมาจากร้านทำผม แล้วจู่ ๆ ไมค์ก็เริ่มพูดถึงเพื่อนคนหนึ่ง อันที่จริงแล้วเธออยู่ในร้านทำผมด้วย แต่เนื่องจากฉันมองเห็นในขอบเขตที่จำกัด ฉันจึงไม่เห็นเธอด้วยซ้ำ

เป็นการง่ายที่จะดำเนินชีวิตเช่นนั้น โดยจดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้น จนละเลยที่จะมองดูภาพรวม

ตัวอย่างเช่น ในฐานะคุณแม่่มือใหม่ บางครั้งฉันไม่พอใจกับการเป็นผู้ปกครอง เพราะไม่มีเวลามากนัก ฉันนึกถึงอิสระที่

เคยมี โดยทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ แต่เมื่อฉันนึกคิดขึ้นมา ฉันก็ตระหนักว่า “ความอิสระ” เป็นเรื่องเล็กน้อยมากที่จะยอมสละเพื่อแลกเปลี่ยนกับความรักและความชื่นชมจากลูกที่น่ารักสองคน หรือความภูมิใจที่ฉันได้เป็นแม่ของเขา

บางครั้งเราไม่มองการณ์ไกล จึงไม่เห็นภาพรวม บางครั้งเราเดินฝ่าหมอก ซึ่งบดบังสายตาของเรา ทว่าบางครั้งภาพรวมก็ใหญ่โตเกินกว่าที่จะเข้าใจ เมื่อเป็นเช่นนั้นเรื่องเล็กน้อยที่เราให้ความสนใจ จึงกลายเป็นเรื่องที่สำคัญมากเกินควรสำหรับเรา

ไม่ว่าจะเป็นกรณีใดก็ตาม เราปรับสายตาได้ โดยปลีกเวลาและถอยออกมา นี่จะช่วยให้เราตระหนักในที่สุด ถึงภาพรวมและสิ่งที่สำคัญมากกว่า ซึ่งเกิดขึ้นนอกขอบเขตสายตาของเรา แล้วเราจะสังเกตเห็นสิ่งที่เราพลาดไป ☸

(คำแปล)

ขอใช้ชีวิตนี้เพื่อคนที่เรารัก  
สวรรค์ย่อมไย้มพวย้อมจิตใจ

จะขอช่วยเหลือผู้ที่ขัดสน  
ก้าวสู่วันหน้าแม้ชีวิตว่างวาย

คนที่รู้จักแบบซัดเคียงไกล  
ก่อนจะได้อุปถัมภ์ซึ่งจุดหมาย

ไม่ขอจ้านตอสิ่งเสวยร้าย  
อุทิศใจกายเพื่อคุณความดี

อดอง ลินเนียส แอนดส์ (ค.ศ.1821-1881)

# สิ่งที่ สำคัญ ที่สุด

โดย อากิโอะ มัตสึโอกะ ปรับเปลี่ยน

“ฉันมัวยุ่งกับชีวิต จนไม่มีเวลานึกคิด” หญิงวัยสี่สิบซึ่งป่วยเรื้อรังบอก เมื่อฉันไปเยี่ยมเธอที่สถานพักฟื้น “ฉันนึกคิดได้ว่าฉันแทบไม่รู้จักสามี ลูก ๆ หรือคุณแม่สามีซึ่งพักอาศัยอยู่กับเรา ฉันมัวแต่ง่วนกับการดูแลเอาใจใส่พวกเขา จับจ่ายซื้อของ ทำอาหาร ซักผ้า ทำความสะอาด ช่วยลูกทำการบ้าน แต่ฉันบอกไม่ได้ว่ารู้แน่แก่ใจว่าเขานึกคิดหรือประสบอะไรอยู่ ฉันบอกไม่ได้ว่าฉันพูดคุยกับคนใดอย่างลึกซึ้งเป็นครั้งสุดท้ายเมื่อไร”

ฉันได้ยินเรื่องน่าเศร้าที่คล้ายคลึงกันเมื่อไม่นานมานี้ ขณะไปร่วมสัมมนา ผู้บรรยายกล่าวจบ และเริ่มช่วงถามตอบ ชายสูงวัยซึ่งเป็นประธานกรรมการบริหารที่เกษียณแล้วของบริษัทใหญ่แห่งหนึ่ง ยืนขึ้นกล่าวต่อผู้เข้าร่วมประชุมประมาณ 100 คน ว่า “ผมอายุ 70 ปี สุขภาพดีเยี่ยม และเพิ่งเกษียณ พร้อมบ้านอายุก้อนโต ผมตั้งตารอคอยที่จะได้พักผ่อนและใช้เวลากับครอบครัวในที่สุด ทว่าเมื่อวานนี้ภรรยาผมขอหย่า ผมทำงานหนักตลอดชีวิตเพื่อครอบครัวที่ผมรัก ผมทำอะไรผิดไปหรือ

ทำไมชีวิตผมจึงลงเอยเช่นนี้”

บ่อยครั้งฉันได้ยินผู้คนกล่าวว่าเขาอยากให้คนอื่นเป็นที่รักมีความสุข นี่เองเขาจึงทำงานหนักเป็นเวลายาวนาน น่าเสียดายที่ว่ายิ่งเขาประสบความสำเร็จมากเท่าไร ยิ่งเขายุ่งมากเท่าไร เขาก็ยิ่งมีเวลาน้อยลงที่จะอยู่กับครอบครัว และยังได้รับบำเหน็จรางวัลน้อยกว่าที่คาดหมาย จากสิ่งที่ยอมทุ่มเทไป ถึงแม้ดูเหมือนว่าหญิงผู้จวนสิ้นใจและชายที่เกษียณแล้วผู้นี้ มีเจตนาธรรมที่สูงส่งในตอนนั้น ทว่าชีวิตที่เขาดำเนินมาไม่อาจตอบสนองความต้องการในหัวใจคนอื่นเป็นที่รัก

แน่นอนว่าการงานมีความสำคัญ ทว่าเมื่อเรามุ่งมั่นที่จะหาความสมดุล และเสียสละบางสิ่ง เพื่อปลื้มเวลามาช่วยเหลือผู้อื่น และมีส่วนร่วมในชีวิตของเขา โดยร่วมยินดีในชัยชนะ และดิ้นรนต่อสู้กับเขา สรุปลงแล้วก็คือ เมื่อเราปลื้มเวลาเพื่อมอบความรัก ก็จะสร้างความแตกต่าง ในบั้นปลายสิ่งต่าง ๆ อาจลงเอยด้วยผลที่แตกต่างไป ในชีวิตเรา และชีวิตผู้ที่เราห่วงใย ❧

# การฝึกเรื่อง “อะไรสำคัญที่สุด”



โดย สก็อตต์ แม็คคินโพร่ ปรับเปลี่ยน

คุณถูกกระหน่ำรอบข้าง ด้วยการทำงานและผู้คนที่เกี่ยวข้องเวลาจากคุณอย่างนั้นหรือ ดูเหมือนว่ามีงานสำคัญให้ทำเสมอ และมีคนอื่นที่ต้องการความสนใจจากคุณ ไม่นานก็จะลึบสนวนวายไปหมด คุณต้องค้นหาวางแผนที่จะหาทางควบคุมทุกสิ่งให้ได้ เราสร้างรายการที่ต้องทำไว้ยาวเหยียด เราเติมเต็มตารางเวลาและบันทึกประจำวันด้วยการนัดหมายโดยปฏิทินถูกกาไว้ด้วยวงกลมสีแดงที่เรียงรายเป็นแถว

ท่ามกลางความเรียกร้องที่ขัดแย้งกันเช่นนี้ ก็ยากที่จะรู้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่ควรจะทำก่อนหน้าข้างต้องจัดลำดับความสำคัญให้ถูกต้อง

ไม่ใช่ทุกสิ่งที่มีความสำคัญ ทว่าเราเข้าใจผิดที่คิดเช่นนั้น

ผมขอแบ่งปันการฝึกฝนง่าย ๆ เพื่อช่วยแยกแยะสิ่งที่ทับถมกันอยู่ ผมหวังว่าจะช่วยในการตัดสินใจว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดจริง ๆ ในชีวิตคุณ

## สำหรับการฝึกฝนนี้

- คุณไม่ต้องตอบแบบสอบถามเรื่องการจัดเวลา
- คุณไม่ต้องเขียนกราฟหรือแผนผังทฤษฎาใด ๆ เพื่อวางเป้าหมาย
- คุณไม่ต้องอ่านคู่มือการช่วยเหลือตนเองด้วยซ้ำ

คุณเพียงถามตัวเองด้วยคำถามง่าย ๆ ข้อเดียวว่า

ถ้าคุณวางแผนได้ คุณจะใช้เวลาที่เหลือวันสุดท้ายในโลกนี้อย่างไร

ขอให้นึกถึงสิ่งที่คุณจะทำใน 24 ชั่วโมงสุดท้าย จดบันทึกแนวคิดไว้ทุกอย่าง การฝึกเช่นนี้จะช่วยให้คุณจัดจ่อความคิดและมอบวิสัยทัศน์ในสิ่งที่สำคัญที่สุดต่อคุณจริง ๆ คำถามอาจเป็นเรื่องที่พื้นฐาน ทว่าคำตอบใหญ่โตมโหฬาร

คุณจะใช้เวลาตามลำพัง หรืออยู่กับครอบครัวและเพื่อน ๆ คุณจะทำสิ่งที่เคยชินหรือทำสิ่งใหม่ ๆ คำตอบจะบ่งบอกว่าอะไรคือสิ่งสำคัญเป็นอันดับแรกจริง ๆ ในชีวิตคุณ สำหรับผม ผมจะตื่นแต่เช้าตรู่ ดูพระอาทิตย์ขึ้น ผมจะดูพระอาทิตย์ตกด้วย ผมจะเฝ้าดูภาพน่าทึ่งทั้งสองภาพในวันเดียว

ผมจะรีบจัดแจงการพบปะสังสรรค์คืนที่สุดท้าย กับครอบครัวและเพื่อน ๆ ผมจะชวนคนที่ไม่ได้พบปะนานแล้วมาร่วมด้วย โดยที่แน่ใจว่าผมบอกทุกคนว่าเรามีความหมายต่อผมอย่างไร

ผมจะเฉลิมฉลองชีวิตผม ผมจะรำลึกถึงหลายสิบปีที่ผ่านมา และรวมความทรงจำทุกอย่างไว้ในช่วงเวลาไม่กี่ชั่วโมง ผมจะลืมนเรื่องทุกข์ร้อน และชื่นชมยินดีกับยามที่มีความสุข ผมจะทำอะไรให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วคุณล่ะ คุณจะใช้เวลา 24 ชั่วโมงสุดท้ายอย่างไร 卐

# รุ่งอรุณที่หยุดนิ่ง

นวนิยายวิทยาศาสตร์

โดย โคลิน ซี เบลล์ ปรับเปลี่ยน

เวลาหยุดนิ่ง เข้าวันหนึ่ง ขณะยังเข้านั่ง ผู้คนเดินหรือขับรถไปทำงาน แล้วเวลาก็หยุดนิ่ง โดยไม่มีสัญญาณเตือน ไม่มีสาเหตุที่ชัดเจนแต่อย่างใด

เหมือนนาฬิกาเสียที่หยุดเดินอย่างกะทันหัน ไม่ยอมเดินต่อไป เวลาหยุดนิ่งทันทีทันใด

รอบข้างผม ไม่ว่าจะเป็นผู้คน ยานพาหนะ สัตว์ หมูเมฆ ดวงอาทิตย์ ต่างก็หยุดนิ่ง ราวกับว่าภาพวิดีโอ ที่มีคนกดปุ่มหยุดชั่วขณะ

ไม่มีอะไรยับ ทุกสิ่งหยุดนิ่งในชั่วพริบตา ช่วงเวลาเช่นนี้เหมาะสำหรับการนึกคิด ผมมีเวลาเยอะแยะ

ไร้สาระ! ไม่มีเวลาที่จะมานั่งนึกถึงขั้วนิรันดร์ นึกคิดถึงอะไรละ

ผมติดกับ เราทุกคนติดกับ ทุกคนและทุกสิ่งที่ผมเห็น ติดกับอยู่ในความคิด ถ้าผมไม่นึกคิด...

ผมก็จะได้ยิน ผมได้ยินความสงบ ความเงียบ โดยสิ้นเชิง

แต่ไม่ใช่หรอก มีสรรพเสียง คงมาจากความทรงจำ ความนึกคิดควรหยุดด้วยไม่ใช่หรือ เมื่อเวลาหยุดนิ่ง

แต่ผมนึกคิดต่อไป อันที่จริงแล้วผมหยุดนึกคิดไม่ได้ ผมได้ยินเสียงคุณพ่อ ผมพยายามไม่นึกถึงท่าน ผมพยายามปิดกั้นท่านออกไปจากชีวิต

ช่างปวดร้าวเหลือเกิน วันนั้นที่ผมโมโหท่าน ผมบอกว่าผมจะไปตามทางของผม ท่านต้องการให้ผมรับช่วงธุรกิจต่อจากท่าน แต่ผม

อยากทำงานวิจัยเพื่อค้นคว้าเรื่องสนามเวลา หรือเส้นเวลา ผมตะโกนใส่ท่าน แล้วท่านก็ปิดประตูกระแทก และเดินจากไป

“ผมจะไปตามทางของผม!” ผมตะโกนตามหลังท่าน

ท่านแฉับประตูตะโกนตอบว่า “งั้นก็ไม่ต้องกลับมา!”

ตอนนี้ดูไม่ใช่เรื่องสำคัญนัก เราน่าจะคุยกันหลังจากที่เวลาผ่านไประยะหนึ่ง ผมอยากทำเช่นนั้นในตอนแรก แต่แล้วสัปดาห์ผ่านไปเป็นเดือน เดือนผ่านไปเป็นปี ผมคิดว่าเราต่างก็ไม่อยากเป็นฝ่ายเริ่ม

ทำไมเราจึงไม่โทรโทรหาอย่างง่ายดาย ผมได้ยินอีกเสียงหนึ่ง

ได้โปรดเถอะ อย่าให้เป็นเสียงจากอดีตอีก ผมเงี่ยหูฟัง ท่ามกลางความเงียบกริบ เป็น

ความรู้สึที่ดี ความเงียบสงบ ทว่าค่อนข้างน่าหวาดหวั่น

ตอนนี้ผมได้ยินอีกเสียงหนึ่ง ดูเหมือนว่าไม่ได้มาจากภายในใจ

ทางซ้ายมือ ประมาณ 30 องศา มีหญิงคนหนึ่ง ห่างออกไปราว 20 เมตร ผมไม่ได้เพ่งมองเธอ แต่ผมเห็นเธอ เป็นภาพลางเลื่อน ในระยะที่มองเห็น

แปลกนะ ดูเหมือนว่าเสียงนั้นมาจากเธอ

“ไม่น่าเลย ทุกคนออกไปเมื่อเช้านี้” ผมได้ยิน “แต่ฉันไม่ได้บอกเขาว่ารักเขา ฉันไม่ได้บอกอะไร



เขา แล้วเขาก็ออกไป ไปทำงาน ไปโรงเรียน  
เมื่อคืนนี้ฉันคิดถึงกับจอร์จถึงเรื่องไร้สาระ ฉันน่าจะ  
จะพูดอะไรสักอย่างตอนเช้า พูดอะไรดี ๆ อย่าง  
น้อยฉันน่าจะโอบกอดเขา ฉันน่าจะทำอะไรสัก  
อย่าง”

ดูเหมือนว่าผมไม่ใช่คนเดียวที่รู้สึกเสียใจ  
ตอนนี้ผมได้ยินเด็กหนุ่มที่ยืนอยู่ข้างหน้าผม  
ห่างออกไป 15 หรือ 20 เมตร

“ผมขโมยเงิน ผมคิดว่าคงไม่สำคัญ คุณยาย  
คงไม่ทันสังเกตเห็น ท่านไม่ต้องใช้เงิน แต่ผมต้องใช้  
อย่างน้อยผมก็มีความจำเป็น นั่นไม่สำคัญหรอก  
ท่านไม่รู้ หรือถ้าท่านรู้ จะเป็นไรล่ะ ผมไม่ใช่คน  
ดีบคนดี แต่ผมน่าจะรู้ว่าไม่ควรทำเช่นนั้น”

แปลกนะ ไม่ว่าผมจะนึกถึงใคร ก็ดูเหมือนว่า  
ผมได้ยินเสียงคนนั้น ทุกคนต่างก็เสียใจเกี่ยวกับ  
อะไรบางอย่าง ท่ามกลางความเงียบสงัด เรา  
ได้ยินความคิดของกันและกัน

บางทีอาจได้ผลจากระยะไกล บางที...

คุณพ่อ!

“คุณพ่อ คุณพ่อครับ”

“ลูกรัก!”

“คุณพ่อ คุณพ่อใช่ไหม”

“นานแล้วนะ!”

“นานมาก พ่อครับ ผมขอโทษจริง ๆ ผมไม่  
ได้ตั้งใจทำให้พ่อโมโห ผมเข้าใจ ถ้าพ่อไม่อยาก  
คุยด้วย หลังจากเหตุการณ์นั้น”

“ลูกรัก!”

“ครับ”

“ลูกรัก ดีใจที่ได้ข่าวจากลูกอีก พ่อ ... วันนั้น  
พ่อไม่ได้ตั้งใจ ลูกรัก ... พ่อไม่คิดว่าลูกจะไม่กลับ  
มาจริง ๆ”

“พ่อไม่ได้โมโหผมอีกแล้วหรือ”

“ไม่เคยโมโหจริง ๆ เลย ลูกรัก แค่มโหหัว  
วูบ”

เราคงจะโอบกอดกัน ถ้าทำได้ ทว่าผมเพียง  
แต่ได้ยินท่าน รู้สึกถึงท่าน

ความเจ็บสับสน

มีใครอีกไหมที่ผมควรจะพูดคุยด้วย  
เกิดอะไรขึ้น

มีอะไรเคลื่อนไหว ไม่ใช่ เป็นไปไม่ได้! เวลา  
หยุดนิ่ง ไม่มีอะไรเคลื่อนไหว

อีกแล้ว เกิดอะไรขึ้น ผู้คนเคลื่อนไหว ทุกสิ่ง  
เคลื่อนไหว ผมเคลื่อนไหว เวลาเริ่มเดินอีกครั้ง  
หรือว่าเดินอยู่แล้ว เวลาหยุดนิ่งจริงหรือเปล่า  
หรือว่านี่เกิดขึ้นชั่วขณะ ในความคิดของผม  
เอง

ทุกคนทำตัวตามปกติ ดูเหมือนไม่มีใครแปลก  
ใจที่เวลาเดินต่อไป หรืออย่างน้อยเขาก็ไม่แสดง  
ให้เห็น

เวลาหยุดนิ่งหรือเปล่า

ผมน่าจะหาคำตอบ ผมน่าจะไปคุยกับ

คุณพ่อ ... ❧



สิ่งที่เราถือว่ามีความสำคัญ คือค่านิยมที่ผลักดันชีวิตเรา และบ่งบอกถึงแก่นแท้ทางจิตวิญญาณของเรา เราทุกคนต่างก็พูดถึงสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตเรา ทว่าบางครั้งสิ่งที่เราถือว่ามีความสำคัญในชีวิต ต้องลงไปอยู่ในถังขยะ เช่นเดียวกับกับปณิธานปีใหม่ เราพูดถึงปณิธานดังกล่าว แต่ก็แค่นั้นแหละ ทว่าเราควรจะลงมือปฏิบัติตามสิ่งที่เราถือว่ามีความสำคัญในชีวิต

นี่เป็นภารกิจที่ยากมาก การเริ่มต้นงานที่น่าท้าทายนี้ ขอให้บันทึกรายการสิ่งที่มีความสำคัญอันดับแรกหกประการ ซึ่งอาจรวมถึงเรื่องสุขภาพทางกาย ความรู้สึก สุขภาพจิต ชีวิตคู่ บุตรหลาน ช่วงเวลาที่อยู่กับเพื่อนมิตร การศึกษา การงาน งานบ้าน กิจกรรมยามว่าง การเดินทาง และความสนุกสนาน แล้วก็บันทึกรายการกิจกรรมประจำวัน ว่ากิจกรรมแต่ละอย่างใช้เวลาเท่าไร เปรียบเทียบสองรายการดูว่าคล้ายคลึงกันไหม เราใช้เวลาอย่างไร จะบ่งบอกถึงสิ่งที่เราให้ความสำคัญจริง ๆ ถ้ารายการสิ่งที่คุณถือว่ามีความสำคัญ ไม่คล้ายคลึงกับรายการกิจกรรมประจำวัน ขอให้ตัดสินใจว่าคุณต้องการใช้ชีวิตตามสิ่งที่เลือกไว้ว่ามีความสำคัญ หรือคุณแค่อยากบอกตัวเองต่อไปว่าสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อคุณ การพูดเป็นเรื่องง่าย แต่ไม่ได้ทำให้สิ่งเหล่านั้นมีความสำคัญต่อคุณอย่างแน่นอน เพราะมีค่าแลกเปลี่ยนสูง..... คือเวลาของคุณ

วิธีที่เราใช้ชีวิตจะบ่งบอกความจริงว่าสิ่งใดที่เราให้ความสำคัญ ถ้าเราประกาศว่าสุขภาพคือหนึ่งในสิ่งที่เราถือว่ามีความสำคัญ แต่เราไม่เคยออกกำลังกาย ทาน

## สิ่งที่มีความสำคัญในชีวิต

โดย นาดิน ที A.R.N.P. ปรับเปลี่ยน



อาหารที่ทำให้อ้วน และไม่มีประโยชน์ ก่อนที่จะล้มตัวหน้าจอทีวี พร้อมด้วยมันฝรั่งทอดกรอบทุกคืน เราก็ก็นั่งแต่ “พูด” ว่าเราให้ความสำคัญในการดูแลเอาใจใส่ตัวเอง

ถ้าเราอ้างว่าเราเป็นผู้ปกครองที่ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพ โดยกล่าวว่าสิ่งที่สำคัญคือ “คุณภาพ ไม่ใช่ปริมาณของเวลาที่อยู่กับลูก” พอสิ้นสุดแต่วันนั้น เราไม่มีเรี่ยวแรงที่จะใช้เวลากับลูกเลย เราเชื่อจริง ๆ หรือว่าลูกคือหนึ่งในสิ่งที่เราให้ความสำคัญ

ถ้าเราประกาศว่าชีวิตคู่คือหนึ่งในสิ่งที่เราถือว่ามีค่าสำคัญ แต่เราไม่มีเวลาที่จะไปเที่ยวพูดคุยกันอย่างใกล้ชิดหรือมีเวลาตามลำพัง เราจะไม่เชื่อได้อย่างไรว่าเราให้ความสำคัญต่อชีวิตคู่

เราหลงใคร เราคงหลงตัวเอง! ถ้าเราใช้เวลาคุยโทรศัพท์ ดูทีวี หรือมัวแต่ง่วนอยู่กับการทำความสะดวกสบาย แทนที่จะดูแลเอาใจใส่ตัวเอง ใช้เวลากับคู่ครอง และเล่นกับลูก อะไรคือสิ่งที่เราให้ความสำคัญ เราแก้ตัวต่อพฤติกรรมของเราด้วยข้ออ้างสารพัดอย่าง ทว่าสภาพ

ความเป็นจริงยังคงเหมือนเดิม เราตระหนักถึงสิ่งที่เราให้ความสำคัญในชีวิต จากการที่เราใช้เวลาทำอะไรบ้าง

การเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ใช่เรื่องง่าย ถึงแม้ว่าเราจะมีแรงจูงใจอย่างมาก การเปลี่ยนวิถีชีวิตค่อยเป็นค่อยไป อย่าตัดสินใจว่าคุณจะลงมือจัดการกับชีวิตทุกแง่มุมในสัปดาห์นี้ เพียงจดจ่อกับสิ่งที่คุณถือว่ามีความสำคัญ ทีละอย่าง ผักฝนจนมีการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนในชีวิตด้านนั้น แล้วก็จัดการกับสิ่งที่มีความสำคัญอันดับที่สอง โดยใช้เวลาตัวเองสักสองเดือน เพื่อเปลี่ยนแปลงด้านใดด้านหนึ่งในชีวิต

การเปลี่ยนแปลงที่ค่อยเป็นค่อยไปจะคงทนยั่งยืน การสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนในสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอันดับแรกทั้งหกประการควรใช้เวลาประมาณหนึ่งปี ในยุคอาหารสำเร็จรูป เราต่างก็คาดหวังผลลัพธ์ที่รวดเร็วทันใจ แต่จะไม่ใช่ไปเช่นนั้น! ใจเย็น ๆ  
เหนื่อย ☹

## การมีชีวิตที่เปี่ยมสุข

หลักเกณฑ์ซึ่งเป็นอภิธานของการของ บอยส์ โบวดีน

1. รักษาสมดุลระหว่างการทำงานกับความสนุกสนาน ระหว่างความจริงจังกับอารมณ์ขัน
2. ยึดมั่นในความจริง ถึงแม้ว่าอาจทำให้คุณดูแย่ หรือรู้สึกไม่ค่อยดี ความเท็จเป็นจุดจุดผิดที่คอยหลอกหลอน
3. ให้อภัยศัตรู โดยถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในค่าแลกเปลี่ยนต่อสิทธิพิเศษในการได้รับการให้อภัยจากผู้อื่น
4. ออกไปกลางแจ้ง เพื่อเดินเล่น สูดอากาศบริสุทธิ์ รับแสงแดด เปียกฝนเป็นครั้งคราว และให้มือสัมผัสผืนดินบ้าง
5. บอกเล่ากับใครสักคนที่คุณไว้ใจ ถึงเรื่อง

- ยุ่งยากใจ ความผิดพลาด และความฝันของคุณ
6. อย่าประเมินความสามารถของพระเจ้าต่ำไป ในการช่วยเหลือคลี่คลายสถานการณ์ แม้ในยามที่คุณไม่สามารถทำได้ ขอให้อดทน
7. แยกแยะความกลัวของคุณ รู้จักบ่งบอกว่าสิ่งใดมีคุณประโยชน์ และสิ่งใดบ่อนทำลาย
8. เมื่อนอนไม่หลับ ก็กล่าวว่า “นี่เป็นโอกาสได้ใช้เวลาส่วนตัวสักหน่อย และนึกคิดในเชิงสร้างสรรค์” หรืออธิษฐาน
9. ตกหลุมรักกับชีวิต เด็ก ๆ คนสูงวัย ภาพยนตร์ ดนตรี หนังสือ บ้านเมือง ภูเขา ทะเล อะไรก็ได้ ยกเว้นเงิน



# สอนเด็ก ให้รู้จักบริหารเวลา



โดย ชู ดักลาส โฟล์ส ปรับเปลี่ยน

ในฐานะผู้ปกครองที่มีงานยุ่ง คุณคงคิดว่า สอนลูกให้รู้จักบริหารเวลาหรือ ฉันทเองยังไม่ค่อยรู้จักบริหารเวลาเลย! ถ้าเช่นนั้นก็ดีนะสิ ไม่มีเวลาใดเหมาะกว่าตอนนี้ ขณะที่สอนลูกให้รู้จักใช้เวลาอย่างเกิดประโยชน์สูงสุด คุณอาจค้นพบกลเม็ดบางอย่างที่จะช่วยให้ตัวเองมีประสิทธิผลมากขึ้น

ที่จริงแล้วการบริหารเวลาเป็นคำหุที่อธิบายการหาสมดุล ระหว่างโอกาสหรือความรับผิดชอบที่มีมากกว่าหนึ่งอย่างในเวลาเดียวกัน เช่นเดียวกับทักษะอื่น ๆ ที่ต้องอาศัยการฝึกฝน ขณะที่ผู้ปกครองส่วนใหญ่ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะสอนลูกให้แปร่งฟัน หรือทำให้ดูหลายสิบครั้งว่าจะล้างมือให้สะอาดอย่างไร แต่มีน้อยคนที่สอนลูกให้รู้จักใช้เวลาในแต่ละวัน การสอนลูกให้รู้จักบริหารเวลาตั้งแต่อายุยังน้อย คุณก็ปลูก

ฝังทักษะที่เขาจะใช้ให้เกิดประโยชน์ไปอีกนานหลังจากสวมชุดครุยรับปริญญาแล้ว นี่เป็นทักษะที่ใช้ประโยชน์ได้ชั่วชีวิต

ถึงแม้จะไม่ได้เริ่มต้นแต่เยาว์วัย แต่ก็ไม่มีวันสายเกินไปที่จะสอนเด็กให้หัดบริหารเวลาในแต่ละสัปดาห์ และจัดรายการสิ่งที่ต้องทำตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง คริสตี โยด ประธานบริษัททอรรกาไนท์เอนเทอร์ไพรส์ มีประสบการณ์ยี่สิบปี ในการช่วยบริษัทและรายบุคคลให้เพิ่มประสิทธิผล ด้วยหลักการบริหารจัดการ คริสตีกล่าวว่า “การบริหารเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อทุกคน แต่ถ้าคุณให้เด็กเรียนรู้หลักสำคัญ นั่นจะเป็นเครื่องมือที่เขาใช้ได้ตลอดไป การบริหารเวลา คือหลักการที่ส่งผลต่อชีวิตเด็ก ทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก สังคม ร่างกาย ความคิดจิตใจ และการเงิน” คริสตีกล่าว “ถ้าเราไม่ฝึกให้เด็กมีนิสัยที่ดี ขณะที่เขายังอายุน้อย เขาจะต้องพยายามแก้นิสัยที่ไม่ดีไปตลอดชีวิต”

## ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับสุดท้ายอดห้าประการ ในการสอนความสำคัญของการบริหารเวลา

1. ช่วยเด็กให้แยกแยะระหว่างสิ่งที่สำคัญและสิ่งที่เร่งด่วน สิ่งที่สำคัญหมายถึงสิ่งที่จะช่วยให้เขาสร้างคุณสมบัติที่สูงค่าในชีวิต สิ่งที่เร่งด่วนหมายถึงสิ่งที่ต้องใส่ใจในทันที ส่งเสริมให้เขาจัดการกับสิ่งที่สำคัญก่อน
2. ช่วยเด็กให้จัดสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง ซึ่งนำไปใช้เป็นต้นแบบเพื่อการตัดสินใจเรื่องการบริหารเวลาให้ดีขึ้น ตัวอย่างเช่น จัดลำดับความสำคัญของค่านิยมต่อไปนี้ ได้แก่ ครอบครัว สุขภาพและความแข็งแรง การเรียน พัฒนาการส่วนตัว ชุมชน เพื่อนมิตร เพิ่มหรือตัดค่านิยมในรายการนี้สุดแล้วแต่ว่าสิ่งใดมีความสำคัญต่อคุณและลูก
3. จัดลำดับกิจกรรมที่ทำ ในค่านิยมแต่ละอย่าง เช่น หัวข้อการเรียน อาจมีลำดับ 1) ทำการบ้านให้เสร็จ 2) อ่านหนังสือเตรียมสอบ 3) ทำงานเพิ่มเติมในโครงการใหญ่ ฯลฯ
4. ให้เด็กฝึกใช้ลำดับสิ่งที่มีความสำคัญก่อนหลัง เมื่อตัดสินใจว่าจะใช้เวลาอย่างไร ยกตัวอย่างประกอบ แล้วให้เด็กตัดสินใจว่าจะทำอะไรเป็นอันดับหนึ่ง อันดับสอง และอันดับสาม เช่น ถ้าเขาอยากไปบ้านเพื่อน แต่ยังไม่ได้อ่านตำราวิทยาศาสตร์สามบท ขอให้ลูกพิจารณาทางเลือก ถ้าเขาทำงานมอบหมายตอนนี้ เขาอาจอยู่ทานอาหารค่ำที่บ้านเพื่อนได้ ถ้าเขาเลือกทำงานมอบหมายที่หลัง เขาต้องกลับบ้านก่อนเวลาทานอาหารค่ำ เขาจะได้ไม่ต้องทำการบ้านจนดิกร่วมมือกับเขาเพื่อหาวิธีใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด
5. ตอนค่ำในแต่ละวันให้เด็กจกรายการทุกสิ่งที่ต้องทำ และใช้รายการลำดับสิ่งที่มีความสำคัญก่อนหลังเป็นตัวช่วยเลือกสิ่งสำคัญอันดับแรกห้าหรือหกอย่างสำหรับวันต่อไป

การบริหารเวลาได้ดีเป็นสิ่งที่จะต้องเรียนรู้ เมื่อเวลาผ่านไป ก็จะเรียนได้ยากขึ้น เพราะความจริงที่ว่ามีโอกาสที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มากกว่าเวลาที่จะทำตามนั้น ให้เด็กเริ่มต้นแต่เยาว์วัย เพื่อหัดพิจารณาทางเลือก ไม่ใช่งานทุกอย่างที่มีความสำคัญเท่าเทียมกัน และไม่ใช่งานทุกอย่างที่เร่งด่วนมากพอกัน ช่วยเด็กให้แยกแยะว่าจะอะไรที่คอยได้หรือคอยไม่ได้ สุดแล้วแต่ว่าเขาเลือกทำอะไรก่อน พูดคุยกันว่าสิ่งนั้นจะส่งผลต่อเวลาที่เหลือในวันนั้นอย่างไร เขาจะเริ่มเรียนรู้ว่าต้องจัดเวลาไว้เท่าไรสำหรับความรับผิดชอบบางอย่าง นั่นจะช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพของเขาด้วย

อย่าลืมชมเชยบทเรียนบางส่วนไว้เองด้วย ลองจกรายการสิ่งที่มีความสำคัญตามลำดับก่อนหลัง ฉันทหวังว่าการสอนลูกให้ทำเช่นนี้ จะเป็นสิ่งที่คุณให้ความสำคัญในห้าอันดับแรก ☘



ไม่ว่าคุณจะทำสิ่งใด เพื่อตัวเอง หรือเพื่อเพื่อนมนุษย์ ถ้าคุณไม่อาจนึกย้อนหลังไปว่าได้มอบความรักความเอาใจใส่แก่ครอบครัวคุณเอง คุณบรรลุละอะไรจริงหรือ — ลี ลาคอคคา

ใช้เวลากับคนที่คุณรัก ในวันหนึ่งข้างหน้า เพราะคุณจะบอกว่า “เสียตายนี่ฉันน่าจะ...” หรือ “ดีใจที่ฉันได้ทำ...” — ชิก ชิกลาร์

ตลอดหลายปีในการทำงานส่วนตัว ผมไม่เคยได้ยินลูกค้าหนุ่มสาวคนใดเอ่ยถึง “เวลาที่มีคุณภาพ” เด็กทราบเพียงว่าเขาต้องการเวลาและความสนใจจากคุณ ไม่ว่าจะเป็นการดูเขาตีสั่งกากลับหลัง และตีสั่งกาแบบล้อเกวียน หรือพาไปทานบิ๊กแมค เมื่อพยายามหาเวลาที่จะอยู่กับลูก อย่ามัวแต่วิตกเรื่อง “คุณภาพ” มอบเวลาให้เขาเท่าที่จะให้ได้ แล้วคุณภาพจะตามมาเอง — เควิน เลแมน

ทะนุถนอมความรักที่คุณได้รับเหนือสิ่งอื่นใด ความรักจะคงทนยั่งยืนหลังจากที่เงินทองและสุขภาพเสื่อมสูญไป — ย็อก แมนติโน

ชีวิตที่เหลืออยู่คือของขวัญ ขอให้ทะนุถนอมและชื่นชมช่วงขณะนี้ อย่างเต็มที่ ทำสิ่งที่สำคัญในตอนนี้ — ลีโอ บาบอตตา

เราพร้อมเสมอที่จะมีชีวิตอยู่ ทว่าไม่เคยพร้อมที่จะใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย — ราล์ฟ วัลโด ยีเมอร์สัน

หลายคนสิ้นใจไป โดยที่ยังร้องเพลงไม่จบ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นบ่อยครั้งเป็นเพราะเขาพร้อมเสมอที่จะใช้ชีวิต แต่กว่าจะรู้ตัวก็หมดเวลาเสียแล้ว — โอลิเวอร์ เวนเดล โฮล์มส์ ซีเนียร์

วัตถุประสงค์ในชีวิตคือการใช้ชีวิตที่มีวัตถุประสงค์ — โรเบิร์ต ไบรเน

ถ้าหากมีบาปใดที่ตราชีวิต คงจะไม่ใช้ความสิ้นหวังในชีวิต ทว่าเป็นความหวังว่าจะมีอีกชีวิตหนึ่ง เพื่อหลีกเลี่ยงความโศกอำหรรหาที่ปราศจากความปรานีของชีวิตนี้ — อัลเบิร์ต ไคม์

ตอนที่คุณเป็นทารกคลอดออกมา คุณร้องไห้ ส่วนชาวโลกพากันยินดี ขอให้ดำเนินชีวิตในแง่ที่ว่าเมื่อคุณสิ้นใจ ชาวโลกจะรำไห้ ส่วนคุณปีติยินดี — ภาซิดเซโรซี

ลำดับความสำคัญ