

ชุดที่ 5 เล่มที่ 5

# บุญแรงใจ

นิตยสารที่ถักใจคุณ!

การตัดสินใจที่ยอดเยี่ยม

ทำตามที่หัวใจบอก

ทำไมจะไม่ได้ละ

ผลประโยชน์จากการลองสิ่งใหม่ ๆ



3

ทำตามหัวใจบอก

4

การตัดสินใจที่ยอดเยี่ยม

6

แก้ปัญหาเรื่องลูก  
ที่เป็นวัยรุ่น

7

คุณทำสิ่งต่างๆ ด้วย  
เหตุผลที่ถูกต้องหรือเปล่า

8

ทำไมจะไม่ได้ล่ะ  
ผลประโยชน์จากการลงสิ่งใหม่ๆ

9

เมื่อตัดสินใจไม่ถูก คุณ  
ควรจะทำอะไร

10

การเลือกทางผิด

12

ข้อควรคิด  
ทางเลือก

ฉบับ  
ออกแบบ

ชุดที่ 5 เล่มที่ 5  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์  
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org  
www.thaifamily.org

Copyright © 2013 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์

ฉันมาถึงจุดที่จะต้องทำการตัดสินใจสำคัญบางอย่าง ฉัน  
ครุ่นคิด และลงเอยด้วยการค้นคว้าเรื่องขั้นตอนการตัดสินใจ  
พอสมควร ซึ่งไม่เคยเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉัน

ขณะที่ทำการค้นคว้า ฉันอ่านเจอบทความสั้นๆ ดังต่อไปนี้

“ทางแยกอาจเป็นที่ซึ่งน่าอัศจรรย์ใจ เพราะมีทางให้  
เลือกหลายทาง คุณอาจเดินหน้าต่อไป หันหลังกลับ  
หรือเดินไปในทิศทางใหม่ ทางขวาหรือทางซ้าย

บางครั้งทางแยกของชีวิตอาจช่วยให้คุณยอมรับ  
ความผิดพลาดหรือการที่เดินไปผิดทาง และเปิดโอกาส  
ให้คุณก้าวไปในทิศทางที่ถูกต้อง ส่วนผู้ที่ไม่ได้ออกนอก  
ลู่อกทาง ก็เป็นโอกาสที่จะก้าวไปในทิศทางใหม่ที่จะ  
ทำให้คุณมีความสุขมากขึ้น และช่วยให้ก้าวไปไกลขึ้น  
ในบั้นปลาย ทว่าสำหรับคนอื่นๆ ก็เป็นช่วงเวลาที่จะ  
ยืนยันว่าคุณกำลังก้าวไปในทางที่ถูกต้อง คุณจะ  
เดินหน้าไปต่อด้วยความแข็งขัน ซึ่งเกิดจากการฟื้นฟู  
ความเชื่อมั่น

ไม่ว่าจะเป็นกรณีใดก็ตาม เมื่อคุณมาถึงทางแยก  
นี่เป็นโอกาส ดังนั้นแทนที่จะหวาดหวั่น เมื่อเจอทาง  
แยก ขอให้ตั้งตารอคอยด้วยความคาดหวัง สิ่งดีเลิศ  
ที่สุดสำหรับคุณอาจรออยู่ที่โค้งงอ

เมื่ออ่านบทความนี้ก็เตือนใจฉันว่าข้อสำคัญที่สุดอย่าง  
หนึ่ง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับการตัดสินใจครั้งสำคัญ ซึ่งอาจ  
เป็นการตัดสินใจที่เปลี่ยนชีวิต คือ การมีทัศนคติในเชิงบวก  
นี้ช่วยให้ฉันมองดูสถานการณ์ในมุมมองใหม่ ฉันพูดได้ว่า  
ตอนนี้ฉันตั้งตารอคอยด้วยความตื่นเต้นและคาดหวังว่า  
มีทางแยกรออยู่ข้างหน้า

ฉันหวังว่าเมื่ออ่านเรื่องนี้ พร้อมกับบทความและเรื่องราว  
อื่นๆ ที่ฉันได้ค้นพบเกี่ยวกับการตัดสินใจ ซึ่งรวมเรื่องไว้ใน  
เล่ม *กฎแฉใจ* ฉบับนี้ก็จะส่งผลกระทบต่อคุณเช่นกัน

คณะผู้จัดทำ*กฎแฉใจ*

# ทำตาม ที่ หัวใจบอก

โดย อาเมอร์ เคลตา ปรับเปลี่ยน



ผมวางหูโทรศัพท์ นั่งตัวลั่นอยู่บนพื้น ผมเพิ่งทำอะไรไปนี่ เลือดวิ่งขึ้นสมอง ผมตระหนักว่าผมคงกลั่นหายใจ นับตั้งแต่โทรศัพท์ดังขึ้น ผมหายใจออกยาวๆ และมองดูสัญญาที่ถืออยู่ในมืออีกครั้ง...

ทุกสิ่งที่ผมต้องการอยู่ในนั้น ได้แก่ เงินเดือนที่ผมขอ สิทธิประโยชน์เมื่อต้องย้าย และวันที่จะเริ่มงาน มีโลโก้ของบริษัทกำกับไว้ด้วย นี่เดือนใจผมว่าสมัยที่ยังเป็นเด็กวัยรุ่นผมคิดว่าจะได้ไปเที่ยวชมบริษัทนั้น ซึ่งเป็นบริษัทเดียวกันกับที่ผมเพิ่งปฏิเสธการทำงานที่นั่น ตามที่เคยใฝ่ฝันไว้

โทรศัพท์ดังขึ้นอีกครั้ง เป็นเพื่อนสนิทของผมคงโทรมาถามว่าผมจะเริ่มงานใหม่เมื่อไร ผมไม่ได้รับโทรศัพท์ ผมบอกเหตุผลเขาไม่ได้ว่าทำไมผมเพิ่งตอบว่า “ขอบคุณ แต่ผมไม่รับงานครับ” ต่อบริษัทสตูดิโอสเปเชียลเอฟเฟกต์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก ผมไม่รู้ว่าเขาจะเข้าใจหรือไม่ หลังจากการเจรจาต่อรองกับบริษัทมากกว่าสองสัปดาห์ แต่แล้วผมมี “ความรู้สึกจากส่วนลึกในใจ” ว่าผมไม่ควรทำงานนั้น

เช้าวันนี้ผมขับรถผ่านสตูดิโอ ขณะทีไปหาชาติม ผมสงสัยว่าตัดสินใจถูกต้องหรือเปล่า เมื่อสามปีก่อน ผมจำได้ว่าเคยอ่านพบว่าผู้คนที่ประสบความสำเร็จนั้นไม่ได้ตัดสินใจถูกต้องเสมอไป แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เขาตัดสินใจแล้วก็ตัดสินใจอีก จนถูกต้อง ผมตระหนักว่าผม

ไม่มีทางรู้ว่าตัดสินใจถูกต้องหรือเปล่าในตอนนั้น เพราะเส้นทางดังกล่าวไม่มีอีกแล้ว แต่ผมรู้สึกขอบคุณสำหรับสิ่งหนึ่ง คือ ผมได้ตัดสินใจ และเดินหน้าต่อไป เพื่อจะได้ตัดสินใจให้ถูกต้อง ผมไปทำงานกับบริษัทที่ตั้งใหม่ดีกว่าแห่ง บริษัทสองแห่งผมได้ถือสิทธิ์แล้ว โดยเปิดตัวผลิตภัณฑ์ที่ประสบความสำเร็จ และผมพร้อมที่จะเปิดตัวผลิตภัณฑ์ขึ้นที่สอง

ผมเชื่ออย่างยิ่งว่ามี “การตัดสินใจไม่ดี” บางอย่างในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม เราทำให้ถูกต้องได้ โดยเรียนรู้จากผลลัพธ์ และเดินหน้าต่อไป ผมยังเชื่อด้วยว่าถ้าหากเราทำตามหัวใจบอก เราจะตัดสินใจที่ไม่ดีน้อยครั้ง เราอาจพลาดพลั้งเป็นครั้งคราว แต่การก้าวผิดคงจะเกิดขึ้นเพื่อสอนสิ่งที่เราจำเป็นต้องเรียนรู้ โดยนำเราไปสู่ผู้คนที่จะช่วยเราในคราวต่อไป และช่วยเราให้เติบโต กลายเป็นคนที่เราต้องเป็น เพื่อจะได้รับความท้าทายครั้งถัดไป

ดังนั้นแทนที่จะยืนอยู่ที่จุดเริ่มต้น โดยพยายามคิดแผนการแข่งขันให้ทะลุปรุโปร่ง ขอให้ใช้เวลาเชื่อมโยงกับเข็มทิศในใจคุณ แล้วก้าวกระโดดไปข้างหน้า เป็นไปได้ว่าคุณจะไม่มีวันลงเอย ณ ที่ซึ่งคุณวางแผนไว้แรกเริ่มเดิมที แต่มีแนวโน้มอย่างมากว่าคุณจะลงเอย ณ ที่ซึ่งดีกว่าหลายเท่า ถ้าหากคุณตัดสินใจต่อไป และตัดสินใจให้ถูกต้อง ❀

# การตัดสินใจ ที่ยอดเยี่ยม



ผู้ประพันธ์นิพนธ์

**ล** เราทำการตัดสินใจทุกวัน ทุกสิ่งที่เราพูด ทุกสิ่งที่เราทำ คือผลลัพธ์จากการตัดสินใจ ไม่ว่าเราจะทำด้วยจิตสำนึกหรือไม่ก็ตาม ไม่มีสูตรที่ง่ายตายสำหรับการตัดสินใจให้ถูกต้อง การตัดสินใจที่สมบรูณ์แบบเป็นสิ่งที่หาได้ยาก เพราะชีวิตนี้ยุ่งเหยิง อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจที่ยอดเยี่ยมย่อมเป็นไปได้เสมอ การตัดสินใจที่ยอดเยี่ยมไม่มีตอนจบเหมือนกับเทพนิยาย ทว่ามีผลลัพธ์ที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ภายใต้สภาพการณ์ต่างๆ

ผู้ที่ตัดสินใจได้อย่างประสบความสำเร็จส่วนใหญ่แล้วไม่ได้ทำด้วยความหุนหันพลันแล่น สัญชาตญาณ หรือแม้แต่ประสบการณ์เท่านั้น เขามีระบบที่ดำเนินงานเป็นขั้นตอน นี่คือตัวอย่างของระบบหนึ่ง

**ชุดลมหายใจลึกๆ** นี้ช่วยให้เรามองปลอดโปร่ง คุณจะได้นึกหาทางออกด้วยความสงบ แทนที่จะมัวแต่วิตกกังวลเกี่ยวกับผลที่ตามมา

**จับมือใบเชิงบวก** เพียรพยายามด้วยความสำนึกที่จะมองสถานการณ์ว่าเป็นโอกาส ไม่ใช่เป็นปัญหา

**แยกแยะปัญหา** ปัญหาที่ระบุได้ว่าเป็นอะไร ก็ทำการแก้ไขได้ครึ่งหนึ่งแล้ว ลองใช้กฎเกณฑ์ของนักหนังสือพิมพ์ โดยตั้งคำถามว่า “ใคร อะไร เมื่อไร ทำไม และที่ไหน” แต่ไม่จำเป็น

ต้องทำตามลำดับนี้ ลองตั้งคำถามว่าเหตุใดจึงต้องตัดสินใจ อะไรคือวัตถุประสงค์ การตัดสินใจที่ยอดเยี่ยมจะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นได้อย่างไร จะส่งผลต่อใครบ้าง และต้องตัดสินใจเมื่อใด

**จดรายการทางเลือก** เมื่อมองแวบแรกอาจดูเหมือนว่ามีแนวทางการดำเนินงานเพียงทางเดียว แต่โดยปกติแล้วมักจะไม่ใช่งั้นนั้น แม้ว่าสถานการณ์ของคุณดูราวกับว่ามีขอบเขตจำกัด ขอให้ลองทำรายการทางเลือกต่างๆ จดบันทึกโอเคทุกอย่างที่นึกออก ไม่ว่าจะดูบ้าบอสักแค่ไหน คุณตัดออกไปจากรายการในภายหลังก็ได้ แต่สิ่งที่ควรถูกนำมาพิจารณาบ้างประการ หากไม่แล้วคุณคงจะไม่พิจารณาดูก็เป็นได้ แล้วขอคำแนะนำจากคนอื่น ๆ บางครั้งคนวงนอกอาจเสนอแนวคิดเชิงสร้างสรรค์ที่สุด เพราะเขาไม่มีอคติหรือสมมุติฐานเหมือนกับคุณ ยิ่งคุณพิจารณาทางเลือกอื่น ก็เป็นไปได้ยิ่งขึ้นว่าคุณจะไม่มองข้ามทางเลือกที่ดีที่สุด

**รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกของคุณ** คุณจะไม่เพียงตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น หากคุณตรวจสอบอย่างถี่ถ้วน แต่คุณจะมีสันติสุขในใจมากขึ้นด้วย เมื่อคุณดำเนินการตามที่ตัดสินใจ

**มีวัตถุประสงค์** หากคุณมีความเห็นอยู่แล้ว



เกี่ยวกับเรื่องนี้ คุณก็คงมีแนวโน้มที่จะมองหา พยานหลักฐานมายืนยันความเห็นนั้น ซึ่งคง ได้ผล ถ้าคุณบังเอิญคิดถูก แต่ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น ละ... ขอให้ยินดีรับทางเลือกและมุมมองที่ตรง กันข้าม เตือนใจตัวเองว่าเป้าหมายไม่ใช่การ พิสูจน์ว่าตนเองเป็นฝ่ายถูก แต่เป้าหมายคือการ ตัดสินใจให้ถูกต้อง

**หัวข้อผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น** จดบันทึกผลลัพธ์ทุก อย่างสำหรับทุกทางเลือก หรือแม้แต่ผลลัพธ์ หลายอย่าง โดยเขียนกำกับไว้ว่าเป็นเชิงบวก หรือเชิงลบ วิธีหนึ่งในการทำเช่นนี้ คือ การ ใส่เครื่องหมายบวก (+) กำกับผลลัพธ์ในเชิง บวก และเครื่องหมายลบ (-) กำกับผลลัพธ์ ในเชิงลบแต่ละอย่าง โดยเฉพาะผลลัพธ์ที่อาจ เป็นเชิงบวกหรือเชิงลบก็ได้ เขียนเครื่องหมาย กำกับไว้ทั้งสองอย่าง แทนที่จะกำกับไว้อย่าง เดียว พยายามระบุทั้งกรณีที่ดีที่สุดเยี่ยม และกรณีที แย่ที่สุด สำหรับแต่ละทางเลือก ลองดูว่ามีวิธีใด บ้างที่จะผสมผสานหลายทางเลือกที่อาจใช้ได้ผล ให้เป็นทางเลือกเดียวที่มีพลัง

**ข้อควรเตือนเอง** มีทางเลือกใดหรือเปล่าที่ ทำให้คุณลดค่านิยมของตนเอง ถ้าหากเป็นเช่น นั้น ก็ตัดออกไปจากรายการ

**รับฟังสัญชาตญาณของคุณ** คุณต้องรู้สึกสบายใจ กับการตัดสินใจดังกล่าว มีหลายวิธีที่จะค้นพบ ว่าเป็นเช่นนั้นหรือไม่ ขอให้ตั้งใจจดจ่อ ผ่าน การทำสมาธิหรือการอธิษฐาน ตอนนี้นึกภาพ ผลลัพธ์ทุกอย่างโดยละเอียด ลองคิดว่าถ้าคุณ

ตัดสินใจแล้ว คุณจะรู้สึกภูมิใจมากที่สุดกับการ ตัดสินใจใด การตัดสินใจอันไหนทำให้คุณรู้สึกมี สันติสุข โดยที่สอดคล้องกับหลักความเชื่อและ ค่านิยมของคุณ

**ก้าวการตัดสินใจ** แน่ใจว่านี่เป็นขั้นตอนที่ ยากที่สุด แต่หวังว่าการตัดสินใจในรายการ ของคุณจะมีทั้งเหตุผลและสัญชาตญาณเป็น ส่วนสนับสนุน โดยที่ควรจะมีเครื่องหมาย บวกมากกว่าลบ และควรจะเป็นไปตาม สัญชาตญาณของคุณ ถ้าไม่สอดคล้องกันอย่าง ชัดเจน ให้ขอคำแนะนำจากผู้ที่คุณเชื่อถือถึอ นี้อาจเป็นเครื่องบ่งชี้ที่ดี เมื่อคุณเชื่อมั่นว่า ค้นพบทางเลือกที่ดีที่สุดแล้ว ก็มุ่งมั่นที่จะทำ ตามนั้น

**ก้าวการตัดสินใจด้วยความซื่อสัตย์** และทำสุดหัวใจ เมื่อคุณตัดสินใจแล้ว ขอให้เข้าไปปรับใช้โดย ลิ่นเชิง พอมาถึงขั้นนี้ อย่าล้าส่น โดยการนึกถึง ทางเลือกอื่นที่เข้าข่าย แต่ว่าคุณไม่ได้เลือก

**ประเมินการตัดสินใจ** นี่คือขั้นตอนที่สำคัญที่สุด หากคุณไม่ได้ประเมินการตัดสินใจในภายหลัง คุณก็จะไม่เรียนรู้อะไร ถ้ามองตัวเองว่าผลที่ได้รับ คือสิ่งที่คุณคาดหวังหรือไม่ คุณจะทำอย่างนั้น อีกไหม อะไรคือสิ่งที่คุณรู้ในตอนนี้ ซึ่งคุณไม่รู้ มาก่อน คุณจะเปลี่ยนบทเรียนที่ได้เรียนรู้ให้เป็น คำแนะนำได้อย่างไร การหยั่งรู้และมี สติปัญญาจากการตัดสินใจทุกครั้ง คุณก็แน่ใจ ได้ว่าทุกทางเลือก มีผลลัพธ์เชิงบวกอย่างน้อย หนึ่งประการ ❀

“ท่านครับ อะไรคือเคล็ดลับความสำเร็จของท่านครับ” นิกข่าวถามประธานธนาคาร

“สองวลี” “ท่านครับ สองวลีอะไรครับ” “การตัดสินใจที่ดี”

“แล้วท่านตัดสินใจที่ต่ออย่างไรครับ”

“หนึ่งวลี” “ท่านครับ วลีนั้นคืออะไรครับ” “ประสบการณ์”

“ท่านได้ประสบการณ์อย่างไรครับ”

“สองวลี” “ท่านครับ สองวลีอะไรครับ” “การตัดสินใจที่ไม่ดี” — ผู้ประพันธ์นิรนาม



จากใจ  
ผู้ปกครอง

# แก้ปัญห เรื่องลูกที่เป็นวัยรุ่น

โดย เกตรา โลลา

เมื่อลูกๆ อย่างเข้าสู่วัยรุ่น ผมพยายามชี้แนะและนำทางเขา ผ่านกระบวนการตัดสินใจ แล้วผมก็จะปล่อยให้เขาตัดสินใจเอง บ่อยครั้งเขาจะพยายามให้ผมหรือแม่ของเขาตัดสินใจแทน เขาจะได้ไม่ต้องรับผิดชอบ ถ้าหากสิ่งต่างๆ ผิดไป แต่ผมจะบอกเขาว่า “ไม่ต้องถามพ่อ ลูกรู้ว่าอะไรถูกและอะไรผิด ลูกคิดว่าควรจะทำอะไรล่ะ” หลังจากนั้นเขามักจะดีใจที่เราให้เขาตัดสินใจ เพราะเขารู้ดีว่าควรเป็นเช่นนั้น นี่ช่วยให้เขารู้สึกได้รับความไว้วางใจและความนับถือ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในวัยนั้น

— ฟอนเทน

**ต**อนนี้ลูกคนโตของฉัน ชื่อ คริส อายุ 13 ปี ฉันพบว่าต้องเปลี่ยนวิธีการติดต่อพูดคุยกับเขา เขาไม่ใช่เด็กเหมือนเมื่อก่อน ตอนนี้เขาสูงกว่าฉัน วันเวลาผ่านไปราวติดปีกบิน! ดูเหมือนเพียงเมื่อวานนี้ที่เขาอายุสองขวบ เป็นเด็กที่อยู่ไม่นิ่ง และทำอะไรง่วนตลอดเวลา

เหมือนกับพ่อแม่ส่วนใหญ่ ฉันมีแนวโน้มที่จะคิดว่าโดยสัญชาตญาณ ฉันรู้ว่าอะไรดีที่สุดสำหรับลูกและก็ตามการตามนั้น วิธีดังกล่าวให้ได้ผลดีพอ เมื่อคริสยังเล็ก แต่ตอนนี้เขามาถึงวัยที่ต้องการตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น ฉันพบว่าจำเป็นต้องรับมือด้วยวิธีที่แตกต่างไป โดยให้เขามีส่วนร่วมมากขึ้นในกระบวนการตัดสินใจ และไม่ปฏิบัติต่อเขาเหมือนเขายังเป็นเด็ก แต่เหมือนกับเพื่อนร่วมทีม

เมื่อมีประเด็นขึ้นมา ก็สำคัญมากยิ่งขึ้นที่จะ

ปลีกเวลารับฟังแนวคิดของเขา โดยเข้าใจทั้งมุมมองและความจำเป็นของเขา รวมทั้งอธิบายแง่มุมของฉัน จากนั้นเราก็พยายามหาทางแก้ร่วมกัน ซึ่งจะส่งผลดีต่อเราทั้งสองฝ่าย และผู้อื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

เมื่อฉันเผลอทำตามนิสัยเก่าๆ ด้วยการพยายามบอกเขาว่าควรทำอะไร โดยที่ไม่ได้พิจารณาเรื่องของเขา เขาก็รู้สึกถูกบีบคั้น เห็นห่าง และพลาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้ แล้วฉันก็ไม่ได้ได้รับความร่วมมือจากเขาอย่างเต็มที่ แต่เมื่อฉันจำได้ที่จะให้คำปรึกษา แทนที่จะออกคำสั่ง สิ่งต่างๆ ก็เป็นไปด้วยดี เขาจะอย่างก้าวไปสู่การเรียนรู้ที่จะตัดสินใจด้วยสติปัญญา ด้วยความรับผิดชอบ และความรัก แล้วสายใยรักและความนับถือที่เรามีต่อกันก็แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ❀

# คุณทำสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผลที่ถูกต้อง หรือเปล่า

โดย เมติสัน ชันเนียร์ ปรับเปลี่ยน

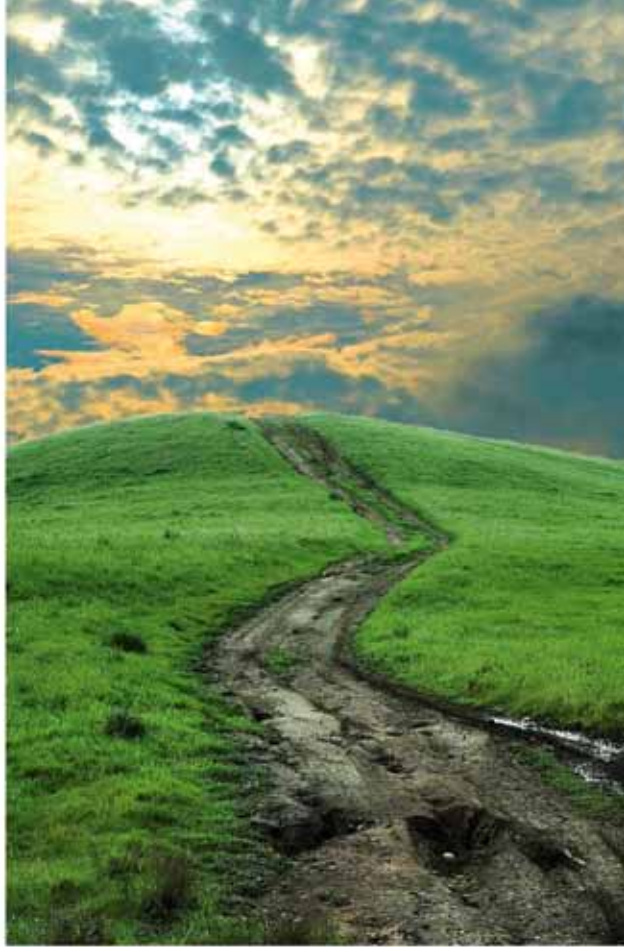
**ค**ณเคยกดดันตัวเองให้บรรลุผลหรือทำบาง  
สิ่งใหม่ เพราะวัยของคุณ คุณคงเคยทำ  
เช่นนี้บางครั้งในชีวิต

ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณเป็นหนุ่มสาว คุณอาจ  
รู้สึกถูกกดดันให้คิดหาทางว่าจะทำอะไรกับชีวิต  
ถ้าคุณอายุยี่สิบกว่า คุณอาจรู้สึกถูกกดดันให้  
ทำงานหาเลี้ยงชีพ หรือหางานที่ถาวรหรือ  
เป็นทางการ ถ้าคุณอยู่ในวัยสามสิบกว่า คุณ  
อาจรู้สึกถูกกดดันให้ตั้งเนื้อตั้งตัว แต่งงาน  
หรือมีลูก

มีรายการยาวเหยียด

เราอดรู้สึกไม่ได้ว่าต้องดำเนินชีวิตตาม  
ความคาดหวังทางสังคม โดยเฉพาะเมื่อ  
เราเห็นว่าเพื่อนๆ หรือคนอื่นที่รุ่นราวคราว  
เดียวกันกับเรา ทำสิ่งต่างๆ ซึ่งเราคิดว่าเรา  
น่าจะทำ เราเริ่มเปรียบเทียบชีวิตเรากับชีวิต  
เขา นี่ทำให้เรารู้สึกด้อยกว่า หรือถ้าหลัง  
เรารู้สึกมีพันธะที่ต้องอยู่ในระดับเดียวกับ  
เขา บางครั้งเราเต็มใจทำอะไรก็ได้ ด้วย  
วัตถุประสงค์เดียว คือ การทำตามความ  
คาดหวังของผู้อื่น และการเป็นที่ยอมรับของ  
สังคม นี่แหละคือปัญหา

ถ้าคุณทำอะไรบางอย่าง หรือพยายามทำ  
บางสิ่ง เพราะคุณอยากจะเป็นที่ยอมรับหรือ  
ได้รับความเห็นชอบ คุณก็ทำด้วยเหตุผลที่ผิด  
ก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไร หรือเลือก



เส้นทางใดในชีวิต คุณต้องถามตัวเองว่าเหตุใด  
จึงทำเช่นนั้น คุณทำเพราะว่าอยากทำ หรือ  
คุณทำเพราะว่ารู้สึกถูกกดดันให้ทำ เป็นการง่าย  
ที่จะมีความสับสนระหว่างสองข้อนี้ เพราะใน  
จิตใต้สำนึก เราทุกคนต่างก็ต้องการเป็นที่ยอมรับ  
เราทุกคนอยากรู้สึกว่าเราทำบางสิ่งที่ถูกต้อง  
และเราดำเนินไปบนเส้นทางที่ถูกต้อง

แต่ขอให้ข้อสัถย์ต่อตนเอง ถ้าหากคุณไม่พร้อม  
ไม่อยากทำ หรือรู้สึกถูกกดดันให้ตัดสินใจบาง  
อย่าง เมื่อนั้นคุณก็ไม่ควรทำ

บุคคลที่สำคัญที่สุด ซึ่งเป็นผู้มีหน้าที่ตัดสินใจ  
คือ คุณ

ขอให้แน่ใจว่าคุณรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ  
ของคุณเอง และคุณทำสิ่งที่ทำอยู่ ด้วยเหตุผลที่  
ถูกต้อง ❀

# ทำไมจะไม่ได้ละ

เว็บไซต์

## ผลประโยชน์จากการลองสิ่งใหม่ๆ

ลองนึกถึงงานอดิเรกสุดโปรด เป็นไปได้ว่าคุณไม่รู้ว่าคุณชื่นชอบที่จะทำเช่นนั้น จนกว่าคุณลองทำครั้งแรก อันที่จริงแล้วเส้นทางอาชีพทั้งเส้นถูกสร้างขึ้นมาโดยผู้ที่ลองทำอะไรใหม่ๆ แล้วค้นพบแรงทะยานใหม่

ขอให้เปิดใจต่อสิ่งใหม่ๆ หรือวิธีการนึกคิดใหม่ๆ บ่อยครั้งก็นำหวาดหวั่น ส่วนใหญ่แล้วเป็นเพราะเราก้าวไปสู่ดินแดนที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งทำให้เรารู้สึกกังวล แต่เมื่อเราลองสิ่งใหม่ๆ ทำบ่อยๆ จนเคยชิน คุณก็จะได้รับผลประโยชน์ที่น่าพึงพอใจอย่างมาก

- **ผู้สร้างที่มีความเชื่อมั่น** ยิ่งคุณลองสิ่งใหม่ๆ มากขึ้นเท่าไร คุณก็จะเกิดความมั่นใจมากขึ้นเท่านั้น ฝึกการลองทำสิ่งใหม่ๆ ที่คุณไม่เคยคิดที่จะทำ อาจเป็นเรื่องง่ายตาย เช่นลองอาหารใหม่ที่ไม่เคยทาน หรือใจกล้า เช่น โหนเชือกข้ามหุบเขาเล็ก เหมือนกับการออกกำลังกาย เมื่อคุณทดสอบขีดจำกัดของคุณเป็นประจำ คุณก็จะเสริมสร้าง “กล้ามเนื้อความมั่นใจ” ให้แข็งแรง

- **ตัวกระตุ้นความกล้าหาญ** เมื่อลองทำบางสิ่งที่ยืนนอกเหนือพื้นที่ส่วนตัวที่คุ้นเคย คุณคงต้องรวบรวมความกล้าเสียก่อน การรวบรวมความกล้าเพื่อลงมือทำเป็นการฝึกฝน ซึ่งเมื่อทำซ้ำก็จะช่วยให้มีความกล้าหาญชาญชัยที่แผ่ซ่านไปสู่แง่มุมอื่นๆ ในชีวิต

- **ขจัดความเบื่อหน่าย** คุณทานอาหารที่

ร้านเดิม หรือใช้เส้นทางเดิมเป็นประจำทุกวัน ใช่มั้ย การทำสิ่งเดิมๆ วันแล้ววันเล่า ก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย คุณคงไม่ตระหนักว่าคุณติดอยู่ในความจำเจ จนกว่าวันหนึ่งคุณลองร้านอาหารใหม่ หรือไปทำงานโดยใช้เส้นทางที่แตกต่างไป และรู้สึกว่าได้สัมผัสความน่าอัศจรรย์ใจ ความแปลกใหม่ และความพึงพอใจในตนเอง ขอให้ระลึกไว้ว่าคุณไม่มีวันเบื่อหน่าย ถ้าหากคุณท้าทายตัวเองให้ลองสิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา

- **ส่งเสริมการเติบโต** ในใจทุกคนมีแรงกระตุ้นแรงกล้าที่จะเติบโต การลองสิ่งใหม่ๆ ตอบสนองแรงกระตุ้นนั้น ก่อนอื่นเราเติบโตโดยการรับกรอบความคิดใหม่ เพื่อเตรียมตัวสำหรับประสบการณ์ใหม่ เมื่อมีประสบการณ์ กรอบความคิดของเราก็เปลี่ยนไปอีกครั้ง การเผชิญหน้ากับสถานการณ์ใหม่เป็นโอกาสเติบโตที่ให้ความพึงพอใจเสมอ

- **เสริมสร้างสมอง** การลองและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จะกระตุ้นสมอง และท้าทายสมองให้สร้างเส้นทางใหม่ เมื่อคุณมีประสบการณ์ใหม่ คุณก็เปิดโอกาสให้สมองฝึกฝนในระดับใหม่โดยสิ้นเชิง

วันนี้ขอให้ก้าวออกไปลองอะไรใหม่ๆ! ❀





# เมื่อตัดสินใจไม่ถูก คุณควรจะทำอะไร

บางครั้งการรอก่อน หรือไม่ทำอะไรเลย  
คือทางเลือกที่ดีที่สุด

โดย มาเรีย บาเรตต้า คุชกูบัณฑิต L.C.S.W.



**ก**ารตัดสินใจ เราทำการตัดสินใจตลอดเวลา การตัดสินใจว่าจะทานข้าวหรือสลัด อาจไม่ยากเท่ากับการตัดสินใจว่าจะรับงานหรือไม่ จะจบความสัมพันธ์หรือไม่ จะซื้อรองเท้าบูทสีม่วงหรือไม่ (ที่ว่าบางครั้งการเลือกทานข้าวก็ยากเหมือนกัน) การตัดสินใจที่ดีอาจต้องมีคนช่วยบ้าง

ต่อไปนี้เป็นวิธีง่ายๆ สองประการ ซึ่งอาจช่วยได้เมื่อติดแหงกจริงๆ

เมื่อคุณรู้สึกถูกกดดัน และเป็นไปไม่ได้ที่จะตัดสินใจ เมื่อสงสัยข้องใจ ก็รอก่อน การรอก่อน เป็นวิธีเบื้องต้นในการหาเวลาเพื่อ นึกคิด รู้สึก หรือดำเนินการตามข้อมูลที่มีส่วนสัมพันธ์กับทางเลือก เราตัดสินใจหลายอย่างจากสำนึกในใจ คือ ปฏิกริยาจากสัญชาตญาณ ซึ่งเชื่อคือความจริงในใจ ทว่าการด่วนตัดสินใจอาจทำให้ไม่มีเวลาเชื่อมโยงกับความจริงในใจ คุณควรจะให้เวลาตัวเองมากขึ้นในสถานการณ์เช่นนั้น “ฉันต้องกลับไปคิดดู แล้วจะตอบ จะให้คำตอบคุณสัปดาห์หน้านะ รอก่อนได้ไหม ขอเวลาตัดสินใจอีกหน่อย” ให้เวลาตัวเองมากขึ้น การให้ตัวเองรอก่อน อาจลดความกดดันจากการด่วนตัดสินใจ และ

การตัดสินใจที่ไม่ดี

มีบางครั้งที่คุณไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี และการรอก่อนจะไม่ช่วยอะไร สำหรับสถานการณ์เช่นนั้น ขอให้พิจารณาที่จะไม่ทำอะไร โดยการตกลงว่าจะไม่ตัดสินใจ บางครั้งหมายถึงการกล่าวออกมาว่า “ฉันตัดสินใจไม่ถูก” แทนที่จะเลือกบางสิ่งที่คุณรู้สึกว่าไม่ถูกต้อง

นี้อาจฟังดูเป็นเรื่องง่าย แต่การให้ตัวเองไม่ทำอะไรเป็นเรื่องใหญ่ นี่ช่วยคลายความเครียดในการต้องตัดสินใจ และให้โอกาสคุณมีเวลาสงบใจ ที่จะนึกคิดได้มากขึ้น การตกลงที่จะไม่ตัดสินใจ เปิดโอกาสให้คุณค้นหาความถูกต้องที่จำเป็น จากในใจหรือจากภายนอก

บางครั้งก็เป็นไปไม่ได้ที่จะตัดสินใจ มีแต่เวลาเท่านั้นที่จะช่วยได้ ในการตัดสินใจที่เป็นไปไม่ได้ ขอให้ตนเองมีความอดทนกับขั้นตอนการพิจารณา ขั้นตอนการคิดคำนึงซึ่งเชื่อมโยงไปสู่จิตใจและเขาวงกตปัญหาของคุณ การอธิษฐานมีส่วนช่วยได้โดยเฉพาะ เมื่อคุณจำเป็นต้องมีความอดทนและความกล้าหาญ ข้อสำคัญที่สุด หัดมีน้ำใจต่อตนเอง ไม่ว่าจะผลที่ออกมาจะเป็นเช่นไร ❖



# การเลือก ทางพิศ

5 ขั้นตอนในการทำใจเมื่อตัดสินใจพิศ

โดย ตานี ปรับเปลี่ยน

บางครั้งเราพบว่าตัวเองเผชิญหน้ากับทางเลือกที่ยากลำบาก เราอาจจ้องมองทางเลือกสองอย่าง และรู้สึกว่าเลือกไม่ถูกจริงๆ ก็แทบจะว่าได้ ระหว่างทั้งสองอย่าง ชีวิตเต็มไปด้วยช่วงเวลาที่เรารู้สึกราวกับว่ายืนอยู่ตรงทางแยก มองดูสองเส้นทางที่เข้าชาย และนึกสงสัยว่าควรจะไปทางไหนดี

บางครั้งเราพบว่าตัวเองทำอะไรไม่ถูก ไม่นั่นใจว่าเส้นทางใดจะนำเรากลับบ้าน บางครั้งเรารู้ดีว่าเส้นทางใดจะนำเราไปไกลจากบ้านมากขึ้น ทว่าเราอาจอยาก رؤ้อยากเห็น เราจึงอยากไปทางนั้น สิ่งแสนวิเศษเกี่ยวกับชีวิตก็คือ บ่อยครั้งเรามีทางเลือกให้เดินไปตามเส้นทางต่างๆ อย่างไรก็ตาม การสามารถตัดสินใจเลือกเป็นสิ่งที่น่าหวาดหวั่นที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิตด้วย

ในชีวิตที่เต็มไปด้วยทางเลือก ทางแล้วทาง

เล่า เราจะทำผิดพลาดบ้างแน่ๆ บางครั้งเราอาจรู้สึกว่าชีวิตเหมือนเกมใหญ่ของการลองทำถูกทำผิด บ่อยครั้งเราไม่รู้เลยว่าทางเลือกใดดีที่สุด

บางครั้งเรารู้ทางเลือกที่ถูกต้อง แต่ก็เลือกทางที่ผิด สถานการณ์เช่นนี้เป็นบางส่วนที่พันผ้าได้ยากที่สุด การรับมือกับสถานการณ์ภายหลังการตัดสินใจที่ไม่ดี โดยรับรู้ว่าการตัดสินใจผิด คือสิ่งหนึ่งที่รับมือได้ยากที่สุด

(น่าเสียดายที่ว่า) ฉันทนเองเคยมีประสบการณ์

เช่นนี้ ฉันทันพบบางวิธีในการรับมือกับผลกระทบจากการตัดสินใจที่ไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจโดยที่รู้อยู่แล้ว หรือไม่ได้ตั้งใจ การจดจ่อกับปัจจุบัน และนึกคิดในแง่บวก ก็เป็นไปได้ที่จะฟันฝ่าแทบทุกอย่างไปได้

### 1. รับพิชชอบอย่างเต็มที่

ย่างก้าวแรกที่คุณต้องทำเมื่อตัดสินใจเลือกทางที่ไม่ดี ก็คือ ยอมรับส่วนของคุณในสถานการณ์ดังกล่าว ไม่ดีเลยที่จะแก้ตัว ยกเหตุผลมาอ้าง หรือเสแสร้งด้วยเหตุผลใดก็ตามว่าคุณไม่ใช่ฝ่ายผิด ถ้าคุณต้องการมุ่งหน้าต่อไป คุณต้องรับผิดชอบต่อทางเลือกและการกระทำของคุณ

### 2. เข้าใจทางเลือกของคุณ

จำเป็นอย่างยิ่งที่คุณต้องเข้าใจว่าทำไมคุณจึงตัดสินใจเช่นนั้น ระวังไว้ว่านี่ไม่ใช่เวลานึกหาข้ออ้าง ว่าเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น นี่คือเวลาทำความเข้าใจว่าเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น คุณจะได้หลีกเลี่ยงการตัดสินใจที่คล้ายคลึงกันในอนาคต ขอให้ปลิกเวลามานึกคิดว่าเหตุใดคุณจึงทำเช่นนั้น คุณจะได้เริ่มต้นมุ่งหน้าต่อไป

### 3. ขอกฎและอธิบาย

ถ้าการตัดสินใจของคุณทำให้ใครเจ็บซ้ำ สิ่งที่ดีที่สุดที่ควรทำก็คือ ขอกฎและอธิบาย ขอให้สื่อสัทยเปิดเผยกับผู้ที่คุณทำให้เจ็บซ้ำ เมื่อคุณทำเช่นนั้นแล้ว ก็สำคัญเช่นกันที่จะให้อภัยตัวเอง และทำสิ่งที่ดีที่สุด เพื่อยอมรับการตัดสินใจ

ดังกล่าว

## 4. จดจ่อกับปัจจุบัน

คุณอาจถูกล่อใจให้หมกมุ่นกับการตัดสินใจที่ไม่ดี ทว่านั่นเป็นการเสียเวลาเปล่า สิ่งที่เกิดผลมากที่สุดที่คุณทำได้ ก็คือ จดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นตอนนี้ ทำตัวตามสบาย และเริ่มจดจ่อกับสิ่งที่เป็นแง่บวก ซึ่งคุณทำอยู่ในปัจจุบัน แทนที่จะจดจ่อกับสิ่งที่เป็นแง่ลบซึ่งคุณได้ทำไปแล้ว

## 5. ทากางป้องกันล่วงหน้าในอนาคต

หาทางป้องกันล่วงหน้า หลังจากรู้ข้อเท็จจริงถามตัวเองว่ามีอะไรบ้างที่แก้ไขหรือเปลี่ยนได้แล้วนึกถึงสิ่งที่คุณทำได้ในอนาคต เพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่พบตัวเองตัดสินใจในทำนองเดียวกันนี้ อย่าหมิ่นค่าความสำคัญของการลงมือดำเนินการในอนาคต

คุณอาจถูกล่อใจให้ดูถูกตัวเอง และเริ่มนึกคิดในแง่ลบ แต่อย่าทำเช่นนั้น! ไม่ว่าเราทำอะไรลงไป หรือเราตัดสินใจเลือกอะไร ก็มี ความหวังเสมอสำหรับปัจจุบัน ไม่ว่าจะโศคร้ายแค่ไหนในอดีต แต่ก็ผ่านพ้นไปแล้ว

สิ่งเดียวที่เราทำได้ก็คือ มุ่งหน้าต่อไปด้วยทัศนคติแง่บวก และจดจ่อกับปัจจุบัน นี่ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตไม่สำคัญ นั่นเป็นสิ่งสำคัญ แต่เราต้องตระหนักว่าขณะนี้ เป็นสิ่งสำคัญ คือขณะนี้ สดแล้วแต่เราว่าจะเริ่มตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะทำให้รู้สึกนึกคิดแง่บวก และมีความสุขในการดำเนินชีวิตทุกช่วงเวลาของทุกวัน ❀

# ทางเลือก

ข้อควรคิด



ชีวิตคือผลจากการตัดสินใจเลือกทุกอย่าง

— อัลเบิร์ต คามูส

ทางเลือกคือจุดสำคัญที่เชื่อมโยงไปสู่จุดหมาย  
ปลายทาง — โฟธาโกรัส

ความยิ่งใหญ่ไม่ใช่ผลงานจากสภาพการณ์ แต่  
ปรากฏว่าส่วนมากแล้วความยิ่งใหญ่เป็นผลจาก  
การตัดสินใจเลือกด้วยสำนึกและการมีวินัย

— จิม คอกลินส์

การใช้พลังในการตัดสินใจ ช่วยให้สามารถ  
ฟันฝ่าข้ออ้างใดๆ เพื่อเปลี่ยนส่วนใดและทุกส่วน  
ในชีวิตคุณได้ทันที — แอนโทนี ร็อบบินส์

เมื่อคุณตัดสินใจแล้ว จักรวาลก็จะหาทางทำให้  
เกิดขึ้นตามนั้น — ราล์ฟ วัลโด อีเมอร์สัน

ทำไมเราจึงต้องรับฟังหัวใจของเรา นั่นก็เพราะ  
หัวใจเราอยู่ที่ไหน เราก็คงพบขุมทรัพย์ของเรา  
ที่นั่น — เปาโล โคลโย

ถ้าคุณไม่ออกแบบแผนการชีวิตของตนเอง  
ก็จะเป็นไปได้ว่าคุณจะหลงไปอยู่ในแผนการของ  
คนอื่น ลองเดาสิว่าเขาวางแผนอะไรไว้ให้คุณ  
คงไม่มีอะไรมากนัก — จิม รอทัน

เมื่อคุณตัดสินใจไม่ได้ ระหว่างแนวทางปฏิบัติ  
สองอย่างที่มีความสมดุลเท่าเทียมกัน ขอให้  
เลือกแนวทางที่ต้องอาศัยความกล้ามากกว่า  
— วิลเลียม โจเซฟ สติม

ปัญหาที่ระบุได้อย่างชัดเจน ก็เป็นการแก้ปัญหา  
ได้ครึ่งหนึ่งแล้ว — โดโรเธีย แบนเด

เราต้องตัดสินใจเลือก ซึ่งช่วยให้เราบรรลุผล  
ตามความสามารถในส่วนลึกของตัวตนที่แท้จริง  
ของเราเอง — โทมัส เมอร์ดัน

เมื่อคุณมีค่านิยมที่ชัดเจน การตัดสินใจก็จะ  
ง่ายขึ้น — รอย ฮี ดิสนีย์

เมื่อใดคุณเห็นธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ  
ก็ย่อมมีคนที่ตัดสินใจด้วยความอาจหาญ  
— ปีเตอร์ เอฟ ครัคเกอร์

ผลสำเร็จใหญ่หลวงที่สุดจะเริ่มต้น เมื่อมีการ  
ตัดสินใจ บ่อยครั้งก็เป็นการตัดสินใจที่ยาก  
ลำบาก — ไมเคิล รอสส์

