

ชุดที่ 5 เล่มที่ 8

กุญแจใจ

นิทานสารคดีใจคุณ!



การเริ่มต้นใหม่

วิธีค้นพบความหวัง

มุ่งหน้าไปสู่กรอบความคิดใหม่

3

การเริ่มต้นใหม่

4

วิธีค้นพบความหวัง

6

การเพาะนิสัยใหม่

7

**การตั้งเป้าหมาย
และการบรรลุผลตามนั้น**

8

มุมมองใหม่

9

**จากใจผู้ปกครอง
ต้นปีไททานิกที่มีชีวิตชีวา**

10

**มุ่งหน้าไปสู่
กรอบความคิดใหม่**

12

**ข้อควรคิด
สู่สันต์การเริ่มต้นใหม่**

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 5 เล่มที่ 8
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2013 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เมื่อเริ่มต้นปีใหม่ ก็เป็นเวลาเหมาะที่จะพิจารณาว่าเราบรรลุผลอะไรบ้าง และตั้งตารอคอยด้วยความคาดหวัง โดยเปิดใจรับสิ่งที่อยู่เบื้องหน้า นอกจากนั้นเป็นโอเคที่ดีที่จะตรวจสอบชีวิตเป็นประจำ ดูว่าเราต้องเปลี่ยนแปลงอะไรใหม่ เพื่อจะได้บรรลุศักยภาพสูงสุด และให้ชีวิตเรามีความสมปรารถนายิ่งขึ้น

บางครั้งสถานการณ์ก็บังคับให้เราทำการเปลี่ยนแปลง เราย้ายไปพักอาศัยที่แห่งใหม่ ทำงานใหม่ เข้าโรงเรียนใหม่ และสานความสัมพันธ์ใหม่ๆ

ไม่ว่าสภาพการณ์ของเราเป็นตัวควบคุม หรือเราเลือกเอง การเริ่มต้นใหม่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป โดยเฉพาะเมื่อเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนตัว หรือการเพาะนิสัยใหม่ บางครั้งสิ่งต่างๆ ที่เราตั้งใจแน่วแน่ว่าจะบรรลุผล หรือว่าถูกบังคับให้เปลี่ยน ดูน่าหวาดหวั่น จึงเป็นการยากที่จะเริ่มต้น หรือในทางกลับกัน เราผัดวันประกันพรุ่ง และพยายามผลักดันไว้ก่อน โดยหวังว่าจะทำทีหลัง

โชคดีที่ว่า เราไม่ได้ดิ้นรนต่อสู้ลำพังคนเดียว มีผู้คนมากมายที่ฝ่าอุปสรรคที่ต้องเผชิญหน้า เพื่อเริ่มต้นใหม่ เพื่อปลุกฝังกรอบความคิดใหม่ และลองทำอะไรใหม่ๆ หรือเพาะนิสัยใหม่ ทีละอย่างก้าว

หวังว่าบทความและเรื่องจริงของผู้ที่ประสบความสำเร็จ ในทุกแง่มุมฉบับนี้ จะเป็นกำลังใจให้คุณลองทำตามปณิธานที่ตั้งใจไว้ และความเพียรพยายามจะส่งผลเป็นการเริ่มต้นใหม่ที่แสนวิเศษ

คณะผู้จัดทำ *ทุกใจ*



การเริ่มต้นใหม่

โดย อธิชาเบธ บัสเกอร์พรินท์

ไม่เคยสายเกินไปที่จะเริ่มต้นอีกครั้ง ทุกชั่วขณะเป็นโอกาสที่จะเริ่มต้นใหม่ ไม่ว่าจะสถานการณ์อาจดูไร้ประโยชน์เพียงใด ก็ไม่เคยสายเกินไปที่จะเริ่มต้นใหม่ เราเห็นว่าแต่ละครั้งเมื่อถึงปีใหม่ เป็นโอกาสเริ่มต้นใหม่ เราจึงเห็นว่าแต่ละวัน แต่ละชั่วขณะ เป็นโอกาสเริ่มต้นใหม่เช่นกัน

สิ่งใดก็ตามที่ไม่ได้ผล ก็มีโอกาสครั้งที่สอง ครั้งที่สาม หรือครั้งที่สิบ โดยการเลือกที่จะมีทัศนคติในการเริ่มต้นใหม่ การถกกันซึ่งกลายเป็นการโต้แย้ง อาจระงับไว้ และเริ่มต้นใหม่ได้ ความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่น ก็มีโอกาสเริ่มต้นใหม่ได้

บ่อยครั้งเราใช้เรื่องอายุ สุขภาพ การศึกษา เวลา ประสบการณ์ โอกาส ประวัติความเป็นมา แหล่งปัจจัย และสถานที่ เป็นข้ออ้างที่จะไม่เริ่มต้นใหม่ แต่ความกลัวมักจะเป็นต้นเหตุที่แท้จริง

การเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ อาจน่าหวาดหวั่น จนทำให้อยากจะอยู่แบบเดิมมากกว่า แม้ว่าจะเป็นที่ขบขันเป็นภัย ไม่มีคุณประโยชน์ หรือเป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตสักเพียงใด

อย่ายอมให้ความกลัวหรือข้ออ้างต่างๆ กีดกันคุณจากการทำให้ทุกสถานการณ์ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ถ้าบางสิ่งไม่เป็นไปตามที่คุณประสงค์ หรือไม่ลงตัวดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ขอให้คิดว่าโอกาสทุกชั่วขณะที่จะเริ่มต้นใหม่ ◆



วิธีค้นพบ ความหวัง

เว็บปริทัศน์ ปรับเปลี่ยน

คณลักษณะของมนุษย์ที่เรียกกันว่า “ความหวัง” มีอยู่ในตัวเราทุกคน เมื่อมีระดับความหวังสูงมากพอ ก็จะช่วยให้ก้าวข้ามความกลัวและความสิ้นหวังที่ห้อมล้อมคุณไว้ การพัฒนาขีดความสามารถด้านความหวังนำไปสู่การมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น ถึงความสนุกสนาน อิ่มเอิบใจ และความสำเร็จ

ต่อไปนี้เป็นวิธีการที่ยึดพื้นฐานจากการวิจัย ซึ่งบ่งบอกว่าเกิดอะไรขึ้น เมื่อคนเรามีระดับความหวังสูงขึ้น

1. ผู้ที่มีความหวังสูงจะฝันใหญ่ เขาใช้จินตนาการถ่ายทอดตัวเองไปสู่อนาคต โดยวาดภาพในหัวคิดว่าเขาต้องการอะไรในชีวิต ไม่ว่าเขาจะมีอะไรอยู่ก็ตามในปัจจุบัน การพัฒนาและการคงไว้ซึ่งระดับความหวังสูง ต้องไม่กลัวที่จะลองดูทางต่างๆ ที่เป็นไปได้ สิ่งนี้อาจเป็นไปได้ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นอยู่แล้ว โดยจินตนาการชีวิตเป็นเลิศที่คุณมีได้ นั่นคือจุดเริ่มต้น แล้วก็มุ่งหน้าต่อไปจากจุดนั้น

2. ยอมรับว่าไม่มีใครควบคุมชีวิตตนเองได้
โดยสิ้นเชิง ความปรารถนาในอนาคตคือความ

เป็นไปได้ ไม่ใช่ความน่าจะเป็นที่มีหลักประกัน ลองนึกดูเล่นๆ ตื่นเต้นกับลักษณะของความเป็นไปได้ ถ้าคุณไม่ค่อยจะชอบความเสี่ยง ก็ฝึกให้คุ้นเคยกับความเสี่ยงมากขึ้น โดยทำบางสิ่ง “นอกเหนือ” ไปจากที่คุณมักจะทำอีกสักหน่อย โดยทำทุกวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง การที่จะรับผลประโยชน์จากความหวังที่สูงขึ้น คุณจะต้องเปิดใจมากขึ้นต่อสิ่งที่ชีวิตหยิบยื่นให้

3. นึกถึงอนาคตในแง่ของอดีตและปัจจุบัน

คุณจินตนาการถึงผลบางอย่างที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นในอนาคต และตระหนักว่าสิ่งที่คุณต้องการนั้นแตกต่างจากที่มีอยู่ขณะนี้โดยสิ้นเชิง ความคิดดังกล่าวคงน่าอึดอัดใจอยู่บ้าง และทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกในแง่ลบ เช่น “ฉันเริ่มหดหู่ใจ แต่นึกถึงการที่ฉันติดอยู่ตรงนี้” แต่มีกลวิธี คุณต้องตัดหลักเสี่ยงความคิดและอารมณ์ความรู้สึกในแง่ลบ โดยมองหาทางเลือกเชิงบวก คุณทำเช่นนี้ได้อย่างไร ก็ด้วยการมองหาหลักฐานในอดีตหรือปัจจุบัน ซึ่งใกล้เคียงกับสิ่งที่คุณต้องการ ข่าวสารที่เติมเต็มด้วยความหวังเช่นนี้ จะกลบเสียงที่ก้องอยู่ในหัวของคุณเอง และเสียงจากคนอื่น ว่า “คุณทำไม่ได้หรอก

คุณไม่มีวันได้สิ่งที่คุณต้องการ”

4. ถึงเวลาสร้างกลยุทธ์ ทุกคนมีเป้าหมาย ผู้ที่มีความหวังสูงกว่า ก็ฉลาดกว่านั้นอีก เพราะเขาวางแผนสำรองไว้ด้วย การเล็งเป้าไปที่จุดหนึ่งก็ได้อยู่หรือ ทว่าบางครั้งชีวิตมีแนวโน้มที่จะพลิกผัน อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณมีหลายทางเลือกในขณะเดียวกัน คุณก็จะทุ่มเทได้น้อยลง เพื่อให้เป้าหมายเดียวกันนั้นครบถ้วนสมบูรณ์

5. คำนิยาม หนึ่งในข้อแตกต่างใหญ่หลวงที่สุดระหว่างรายบุคคลผู้ที่มีความหวังน้อยกับผู้ที่มีความหวังสูง ก็คือ คนประเภทหลังตั้งเป้าหมายบนพื้นฐานคำนิยามส่วนตัว เขาดูเป้าหมายในมุมมองการช่วยเหลือสังคม หรือมอบคืนให้กับสังคม เหตุผลเบื้องหลังเป้าหมายของเขาเหนือลำนำที่การงานหรือเงินรายได้ ขอให้แน่ใจว่าเป้าหมายของคุณมีความหมายลึกซึ้งต่อคุณเป็นส่วนตัว ถามตัวเองว่า “ฉันจะรู้สึกอย่างไร เมื่อบรรลุเป้าหมายนี้” ไม่ใช่แค่ว่า “ฉันจะได้อะไรตอบแทน”

6. ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น มีสื่อสัมพันธ์แน่นแฟ้น ระหว่างความหวังและความผูกพันทางสังคม ไม่ใช่กับผู้ที่มีความหวังสูงนั้นมีเพื่อนหรือครอบครัวมากกว่า แต่เขารู้สึกผูกพันกับคนรอบข้างมากกว่า เขานำสิ่งนี้มาใช้ให้เกิดผล โดยขอความช่วยเหลือ ถ้อยคำหนึ่งที่นำดึงดูดใจดูจแม่เหล็ก คือคำว่า “กรุณา” เสริมด้วยคำว่า “ช่วยฉันหน่อย” คุณจะตั้งใจกับโอกาสที่เปิดทางให้คุณ

7. พยายามช่วยตัวเอง การบรรลุผลตามที่ต้องการในอนาคต จะยากมากขึ้น ถ้าคุณมักจะลังเลใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน บุคคลผู้มีความ

หวังสูงกว่าจะใส่ใจกับโลกรอบข้าง ทว่าเขาใส่ใจกับตัวเองด้วย เขาไว้อย่างยิ่งต่อความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ในแง่ลบ เขารู้ว่าต้องทำอะไร ถึงจะออกมาจากห้วงความหดหู่ใจ เพื่อกลับไปมีความรู้สึกนึกคิดในแง่บวก ซึ่งมอบแรงจูงใจให้กับตัวเอง การพัฒนาแหล่งปัจจัยของตนเอง เช่นมีแผนสำรอง ซึ่งจะเพิ่มโอกาสมากขึ้น ในการสร้างอนาคตที่ปรารถนาให้เป็นจริง

8. มองหาคุณประโยชน์จากสิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้น ความหวังไม่ใช่การมองโลกในแง่ดี ไม่ใช่การยิ้มแยมกับทุกสิ่ง และเสแสร้งว่าสิ่งต่างๆ ดำเนินไปด้วยดี ในเมื่อไม่ได้เป็นเช่นนั้น ทว่ามีความคล้ายคลึงกันอยู่บ้าง สิ่งหนึ่งที่ไม่ใช่ด้วยความสำคัญที่สุด คือ แนวโน้มที่จะมองหาข้อดีในสิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้น ถ้าคุณถือว่าประสบการณ์ทุกอย่างมีค่า คุณก็จะเริ่มสังเกตเห็นว่าความปรารถนาในอนาคตเพียงแต่ล่าช้าไปสักหน่อย ไม่ใช่ว่าจะไม่เกิดขึ้น ผิดตัวเองให้เปิดใจรับและมีความยืดหยุ่น ต่อสิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิต ตั้งใจมองหาคุณประโยชน์ในสถานการณ์ใดๆ คุณจะได้มีความคาดหวังและความตื่นเต้น ในการที่จะยึดมั่นไว้อีกสักหน่อย ก่อนที่จะบรรลุผลตามความปรารถนา

9. เหนือสิ่งอื่นใดระลึกไว้ว่า “ความหวังคือการพิศวงใจตลอดเวลา โดยมีความสนอกสนใจและตื่นเต้นเกี่ยวกับสิ่งที่จะมาถึง ถ้าคุณมีทุกสิ่งตามความต้องการแล้ว คุณก็คงไม่ต้องมีความหวัง เราหวังที่จะประสบความสำเร็จ ถ้ามองเห็นความคับหน้าไปสู่เป้าหมายที่เลือกไว้ ไม่ว่าจะใหญ่โตหรือเรียบง่าย เรามีความหวังได้ เพราะเส้นทางชีวิตของเราควรจะน่าตื่นตาตื่นใจ แทนที่จะเพียงแต่ตัดสินคุณค่าของตนเอง ด้วยการไปถึงจุดหมายปลายทางเท่านั้น ♦



การเพาะนิลัยใหม่

โดย เคอร์ทิส ปีเตอร์ แวนกอร์เดอร์

มกราคม (January) มีการฉลองปีใหม่ในโลกส่วนใหญ่ เป็นเดือนที่ตั้งชื่อตามเทพเจ้าโรมัน ชื่อ Janus เป็นเทพเจ้าสองหน้า คือมองกลับไปในอดีตและมองไปข้างหน้า เป็นเทพเจ้าแห่งการเริ่มต้น และผู้พิทักษ์ประตู การตั้งมติดือนปีใหม่ เป็นธรรมเนียมโบราณ ปรากฏว่ามติดีที่นิยมชมชอบกันมากที่สุดของชาวบาบิโลนสมัยแรกๆ คือ การเอาเครื่องมือทำไร่ทำนาที่ขอยืมมากลับไปคืน

เราตั้งมติ แต่ดูเหมือนว่าเราไม่ค่อยพร้อมที่จะทำตาม เหตุผลหนึ่งที่เปลี่ยนนิลัยเก่าหรือเพาะนิลัยใหม่ได้ยาก ก็คือ บางครั้งเรามีความคาดหวังสูงสุดชั่ว แทนที่จะค่อยๆ เปลี่ยนวิถีชีวิตบางอย่างให้คงทนยั่งยืน แต่เราอยากจะทำประสบความสำเร็จในทันที

กูรูด้านสุขภาพ ชื่อ แจ็ค ลาแลนเน (ค.ศ. 1914-2011) ออกกำลังเป็นกิจวัตรประจำวัน จนอายุ 90 กว่า เขาสังเกตว่า “บุคคลทั่วไปมีความตั้งใจดี แต่ตั้งเป้าสูงเกินไป [ลอง]ทำสองสามครั้ง และบอกว่า ‘นี่ยากเกินไป’ แล้วก็ล้มเลิก”

สมัยที่ผมเคยสอนพิเศษภาษาอังกฤษในอินโดนีเซียและญี่ปุ่น ผมเผชิญหน้ากับความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงเช่นนี้ นักเรียนหลายคนคิดว่า ถ้าเขาจ้างครูภาษาอังกฤษเจ้าของภาษามาสอน เขาก็จะเรียนผ่านการซึมซับด้วยมนต์วิเศษ โดยไม่ต้องทำการบ้านและศึกษาตามที

จำเป็น เพื่อจะได้ศึบหน้า วิธีการเช่นนั้นไม่ได้ผลหรอก สภาวะแวดล้อมทำให้เราคุ่นกับการที่อยากจะได้ผลลัพธ์รวดเร็วทันใจ ในเมื่อตามความเป็นจริงแล้ว บ่อยครั้งต้องอาศัยความพยายามในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ถึงจะบรรลุผลในสิ่งที่ควรค่า

สมองของเราสั่งการไปยังอวัยวะส่วนต่างๆ ผ่านเซลล์ประสาทที่เชื่อมต่อกัน บนเส้นทางที่เคยชิน ซึ่งรู้จักกันว่า “ความสบาย” จึงต้องอาศัยเวลาและความพยายาม ในการสร้างเส้นทางใหม่ขึ้นมา

คาร์โล ไคเคลเมนเต ประธานสาขาวิชาจิตวิทยาประจำมหาวิทยาลัยแมรีแลนด์ แนะนำให้ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง และทำความศึบหน้าเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้กลายเป็นจริง “เราทุกคนต่างก็ปรารถนาบางสิ่ง เราอาจพูดว่า ‘ฉันอยากจะเป็นผู้ปกครองที่ดีขึ้น’ หรือนั่นค่อนข้างคลุมเครือ บางทีคุณอาจบอกว่า ‘ฉันจะนับหนึ่งถึงห้าก่อนที่จะตะโกนใส่ลูก’ นั่นก็คืออยู่หรอก แต่แล้วคุณค้นพบว่าต้องมีแผนการ เพื่อจะได้เตือนตัวเองให้นับหนึ่งถึงห้า”

เมื่อพร้อมสรรพด้วยเป้าหมายที่ถูกต้อง ความปรารถนา และความพากเพียร คุณก็เพาะนิลัยใหม่ได้ในปีนี้ หรือเมื่อใดก็ตาม คุณกลายเป็นผู้สั่งการได้ แทนที่จะเป็นตกเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายต่อสภาพการณ์

การตั้งเป้าหมายและการบรรลุผลตามนั้น

โดย ไอรา ชาร์มา

ปางคนท้อแท้ใจมาก เมื่อไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย เขาจึงเลิกล้มการตั้งเป้าหมาย เขาจะไม่ได้ไม่ผิดหวังกับความล้มเหลว “ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้”

ปัจจุบันมีคำปรึกษามากมายในเรื่องนี้ อันที่จริงแล้วไม่มีอะไรยากเกินไปหรือลึกลับ เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและบรรลุผลตามนั้น

ต่อไปนี้เป็นห้าขั้นตอนง่ายๆ ที่นำไปสู่ความสำเร็จ

ขั้นที่ 1:

คุณเล็งเป้าไปที่ใด จุดเป้าหมายสำหรับปีนี้เอาไว้ จัดรายการลำดับความสำคัญที่สูงสุดเพียงไม่กี่อย่าง ถ้ามากเกินไปอาจทำให้มุ่งเน้นได้ไม่เต็มที่ และใช้พลังงานแบบกระจัดกระจายไปทั่ว

ขั้นที่ 2:

อย่างก้าวออกไป ถึงแม้จะดูเหมือนว่าใหญ่โตและบ้าบอ ก็ขอให้ย่างก้าวไปสู่เป้าหมาย สิ่งสำคัญคือเริ่มต้นดำเนินการ การปรับแต่งให้เหมาะสมจะมาในภายหลัง!

พยายามมุ่งเน้นการกระทำที่จะช่วยให้เป้าหมายคืบหน้าไปมากกว่าหนึ่งด้านในเวลาเดียวกัน เช่น การพาเด็กไปว่ายน้ำที่สระ หรือที่จักรยานกับคู่ครอง จะส่งเสริมสุขภาพที่ดี รวมทั้งได้ใช้เวลากับครอบครัวด้วย

ขั้นที่ 3:

ทำต่อไปเรื่อยๆ คุณจะพลาดพลั้งไปบ้าง แต่อย่าล้มเลิก ขอให้แก้ตัวใหม่และเริ่มต้นอีกครั้ง! อันที่จริงแล้ว หากคุณไม่เคยพลาดพลั้ง เป้าหมายของคุณคงจะง่ายเกินไป และอาจจะต้องแก้ไขปรับปรุง

ขั้นที่ 4:

สนุกสนาน! ชื่นชมกับความท้าทาย! การต่อสู้ความกลัวและจุดอ่อนของคุณ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย อาจจะทำให้ได้ยาก ทว่ามีรางวัลมหาศาล ความตั้งใจในการวิ่งมาราธอน ส่วนใหญ่ก็คือความท้าทาย การบรรลุเป้าหมายคือ “กีฬาสุดขั้ว” ในชีวิตของคุณ

ขั้นที่ 5:

ตรวจสอบความคืบหน้าในการมุ่งไปสู่เป้าหมาย ทุกวัน ทุกสัปดาห์ ทุกเดือน ถ้าคุณจริงจังกับเรื่องนี้ คุณจะทุ่มเทความพยายาม หากจำเป็น ขอให้เปิดใจต่อการปรับเป้าหมายหรือสิ่งที่ทำอยู่ เพื่อจะได้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว แต่อย่าลดเป้าหมายเดิมให้ต่ำลงไป! ♦



มุมมองใหม่

โดย จุเลียนา คอนโนลลี ปรับเปลี่ยน

ปีที่ผ่านมาบ้าสุดๆ! ในช่วง 12 เดือน ฉันออกจากงานที่ทำมาได้ห้าปี ย้ายไปอยู่ประเทศใหม่ ประสบภาวะอารมณ์แปรปรวน วิดกกังวลจนนอนไม่หลับหลายคืน และอะไรต่ออะไร...

ฉันยอมรับว่านั่นเป็นช่วงชีวิตที่ยากมาก ทว่าตอนนี้ฉันตระหนักถึงผลประโยชน์เมื่อนึกย้อนหลัง ฉันเล็งเห็นสิ่งต่างๆ จากมุมมองที่แตกต่างไปพอสมควร จริงอยู่ฉันต้องออกจากงานหนึ่ง ทว่าฉันก็ได้งานใหม่ และมีตำแหน่งดีขึ้น ใจแล้วฉันต้องย้ายไปไกลจากเพื่อนเก่าๆ ทว่าฉันก็ได้ขยายขอบฟ้าให้กว้างขึ้น และผูกมิตรกับเพื่อนใหม่หลายคนในสถานการณ์ใหม่ ตอนนั้นฉันมีอาการความรู้สึกแปรปรวนแน่ๆ ทว่าก็เป็นประสบการณ์การเรียนรู้เช่นกัน ปีที่แล้วฉันอาจวิดกกังวลอย่างมาก แต่ตอนนี้ฉันจวนจะเริ่มต้นปีใหม่ ฉันปลอดภัยและมีสุขภาพดี

สำหรับฉันแล้ว การเริ่มต้นปีใหม่มักจะเป็นสัญลักษณ์ถึงช่วงเวลาการคิดคำนึง และประเมินผลปีที่ผ่านมา ฉันรู้จักชื่นชมการวิเคราะห์ผลตอนสิ้นปี เมื่อวันเวลาผ่านไป มุมมองก็เปลี่ยนไป เรื่องใหญ่กลายเป็นเรื่องไม่สลักสำคัญ ความกลัวอันตรายหายไป ส่วน

บาดแผลก็ได้รับการเยียวยา บางทีคิดสอใจที่ว่า “เวลาจะช่วยให้ทุกอย่างค่อยๆ ดีขึ้น” อาจเป็นจริงเหมือนกัน

นอกจากนั้นก็ยังให้มุมมองในชีวิต ฉันค้นพบคุณประโยชน์สำคัญข้อที่สองของการนึกย้อนหลัง คือ การบ่งบอกว่าฉันอยากจะทำอะไรที่แตกต่างไปในปีนี้ มีสองสิ่งที่น่าสนใจเป็นพิเศษ

- 1) ฉันอยากปลูกฝังความมั่นใจแน่วแน่ที่เห็นในตัวผู้คนที่เรียนรู้ศิลปะการฟังพาพระเจ้า
- 2) ฉันอยากนึกถึงตัวเองน้อยลง ปีที่แล้วฉันใช้เวลาวิดกกังวลเกี่ยวกับตัวเองมากเกินไป แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ฉันอยากใช้เวลาดั่งกล่าวและพลังงานเพื่อผู้อื่น และเพื่อสิ่งที่สำคัญ

ฉันไม่รู้ว่าปีใหม่นี้จะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง ฉันแน่ใจว่าจะมีสิ่งที่น่าสนใจ มีความยินดีและความเศร้า ที่แน่นอนก็คือจะมีค่าคืนที่นอนไม่ค่อยหลับด้วย ทว่าในขณะที่ประสบความปั่นป่วนใจที่สุด ถ้าฉันหมั่นระลึกว่ามุมมองของฉันคงจะเปลี่ยนไป ในแค่ไม่กี่เดือนข้างหน้า ถ้าฉันคงไว้ซึ่งความศรัทธาในพระเจ้า และระลึกถึงความสำคัญในการช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ว่าจะฉันจะอยู่ที่ไหนหรือทำอะไร เมื่อนั้นฉันก็รู้ว่าปีนี้จะประสบความสำเร็จ ◆



ต้นปีปไทรหนาน ที่มีชีวิตชีวา

โดย โบนัส เอลี ปรับเปลี่ยน



๓อนที่ยังเด็ก เราอาศัยอยู่ใกล้ฮาร์ตเมนต์ ซึ่งเป็นที่พักของนักศึกษา พอสิ้นปีการศึกษา นักศึกษาก็จะแจกจ่ายหรือขายของถูกๆ ที่ไม่อยากจะขนกลับบ้าน

วันหนึ่งที่ขายน้ำไม้ประดับ ต้นปีปไทรหนาน กลับบ้านมาฝากฉัน คุณแม่ซึ่งเป็นคนมือเย็นที่ปลูกอะไรก็ขึ้น บอกว่าเป็นไม้มงคล ฉันจึงวางไว้ในห้อง แล้วก็เอาออกไปตากแดดที่ระเบียง ทุกสองสามวัน หลังจากนั้นไม่กี่เดือน ไม้เริ่มเหี่ยว แล้วร่วงหล่น จนไม่มีใบเหลือเลย เมื่อถามคุณแม่ว่าเกิดอะไรขึ้น ท่านบอกว่ามันผลัดใบ ไม้ประดับที่ไร้ใบไม่น่าสนใจสำหรับฉัน ฉันจึงเอาไปวางไว้หลังบ้าน ร่วมกับกระถางต้นไม้ใบอื่นๆ ของคุณแม่ มันอยู่ที่นั่นระยะหนึ่งในสภาพที่ไร้ใบและเหี่ยวตาย

วันหนึ่งคุณแม่นำไม้ประดับมาที่ห้องฉัน ใจแล้ว มันคือต้นปีปไทรหนาน มียอดอ่อนเล็กๆ ตรงปลายทุกกิ่ง ไม่นานนักยอดอ่อนก็แตกแขนงผลิบ ใบไม้ประดับที่ไร้ใบของฉันก็เบ่งบานเต็มที่อีกครั้ง วงจรดังกล่าวดำเนินต่อไปเป็นเวลาหลายปี

ในที่สุดฉันย้ายจากบ้านไป และทิ้งต้นปีปไทรหนานไว้ให้คุณแม่ช่วยดูแล ในจดหมายฉบับหนึ่งคุณแม่เขียนว่า “แม่นึกว่าต้นปีปไทรหนานของหนูตายแล้ว แม่เกือบทิ้งมันไป แต่หนูก็รู้ว่าแม่ไม่ชอบทิ้งต้นไม้ แม่จึงรอพักหนึ่ง แน่ใจว่ามันกลับงอกงามและโตขึ้นกว่าเดิมอีก”

ฤดูใบไม้ผลิปีที่แล้ว ฉันไปเยี่ยมคุณแม่ ตอนนี้ท่านมีเวลาทำสวนมากขึ้น เพราะลูกๆ ส่วนใหญ่แยกย้ายกันไปหมดแล้ว สวนหลังบ้านงดงาม เต็มไปด้วยกลิ่นหอมจากพุ่มกุหลาบ ชุ่มและไม้ระแนงที่เต็มไปด้วยดอกไม้ ...และต้นปีปไทรหนานของฉัน ซึ่งถูกย้ายมาปลูกในกระถางใบใหม่ สูงอย่างน้อยสี่ฟุต

ตอนนี้บางส่วนในชีวิตฉัน ดูราวกับว่ายังผลัดใบหรือจำศีลอยู่ เช่น ความใฝ่ฝันและเป้าหมายบางอย่าง ทว่าเมื่อถึงเวลาอันควร เช่นเดียวกับไม้ประดับที่เรียบง่ายต้นนั้น ซึ่งถูกสร้างสรรค์ขึ้นมาให้เริ่มต้นใหม่ และเติบโตแข็งแกร่งขึ้นปีแล้วปีเล่า ฉันเชื่อว่าความหวังและความใฝ่ฝันของฉัน ก็จะต้องงอกงามอีกครั้งเช่นกัน ◆

มุ่งหน้าไปสู่กรอบความคิดใหม่

โดย มาร์กาเรต มัวร์ ใน *Life Changes* ปรับเปลี่ยน

การเปลี่ยนแปลงจะไม่เกิดขึ้น นอกเสียจาก
ว่าเรามีแรงจูงใจและความเชื่อมั่นที่ผสม
ผสานกันพอสมควร เราไม่อาจให้อย่างหนึ่ง
อย่างใดลดถอยลงแม้แต่นิดเดียว เป็นสิ่งสำคัญ
ที่จะเติมประจุพลังให้กับแรงจูงใจและความ
เชื่อมั่นของเราเป็นประจำทุกวัน

แต่เราพยายามเปลี่ยนอะไรกันแน่ เหตุผล
หนึ่งที่การเปลี่ยนแปลงไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ก็คือ
มีหลายส่วนที่เคลื่อนไหว มีจุดหมายปลายทาง
ที่เราวางไว้ เป็นตัวเลขจริง เช่น น้ำหนักบน
ตาชั่ง อัตราการเต้นของหัวใจในระยะพัก การ
ใส่กางเกงยีนส์เหมือนสมัยที่อายุ 25 ปี หรือ
ตัวเลขนามธรรม เช่น ระดับความเครียด หรือ
สันติสุขในใจ ในระดับจาก 1 ถึง 10

จากนั้นก็สิ่งที่เราหัดทำก่อน แล้วก็ทำอย่าง
สม่ำเสมอ เพื่อให้บรรลุจุดหมายปลายทาง เช่น
พฤติกรรมหรือนิสัยใหม่ๆ เช่น ทำอาหารโดย
ใช้น้ำมันน้อยลง เพื่อช่วยให้ลดน้ำหนัก ผักทำ
สมาธิ 15 นาที ตอนค่ำ สัปดาห์ละสามครั้ง
เพื่อให้สมองปลอดโปร่งขึ้น หรือออกกำลังกาย
อย่างเต็มที่ 20 นาที โดยใช้เครื่องออกกำลังกาย
เพื่อคลายเครียด

ข้อที่สำคัญมากกว่า ซึ่งเราต้องเปลี่ยนจริงๆ
เพื่อจะได้มีนิสัยใหม่ ซึ่งช่วยเราให้ไปถึงจุดหมาย
ปลายทางตามที่หวังไว้ คือความนึกคิดของเรา
ไม่ใช่แค่แนวทางใหม่ในสมอง ซึ่งเพาะด้วยการ
ฝึกบ่อยๆ ขณะที่เราเปลี่ยนจากนิสัยที่บอบบาง
และอ่อนวัย ไปสู่การทำงานเป็นนิสัยโดยไม่มี

ต้องนึก นอกจากนี่สิ่งที่เรานึกคิดเกี่ยวกับตัว
เอง ชิดจำกัด โอกาส และพลังที่มีผลต่อเรา ก็
จำเป็นต้องเปลี่ยนเช่นกัน ดังที่โฮลโดนิกกล่าวไว้
ว่า “ปัญหาแก้ไขไม่ได้ ณ ระดับเดียวกับที่เกิด
ปัญหาขึ้น” เป็นไปไม่ได้ที่จะทำการเปลี่ยนแปลง
อย่างยั่งยืนในวิถีชีวิต ถ้าความนึกคิดของเราไม่
เปลี่ยนไปด้วย

ดังนั้นคนเราจะมุ่งหน้าไปสู่กรอบความคิดใหม่
ได้อย่างไร เราแต่ละคนเหมือนอยู่ในกล่องที่มี
ฝาปิด ซึ่งตีกรอบไว้ด้วยขีดจำกัดจากมุมมอง
ของเรา การเปลี่ยนความนึกคิดจะเริ่มต้นด้วย
การเจาะฝาและโผล่หัวออกมา เพื่อมองดูอะไร
ใหม่ๆ เป็นครั้งแรก บางทีอาจเป็นช่วงขณะ
ที่ “ถึงบางอ้อ!” หรือเป็นการค้นพบ เกิดความ
เข้าใจเชิงลึก หรือการตระหนักถึงสิ่งใหม่ๆ ใน
ที่สุดคุณก็ค้นฝาให้เปิดออกได้มากพอที่จะทะยาน
ขึ้นไป จนเห็นมุมมองใหม่โดยสิ้นเชิง

คุณอาจถามว่าฉันจะฝึกตัวเองให้ไปสู่กรอบ
ความคิดใหม่ได้อย่างไร สมมุติว่าปีนี้คุณอยาก
ลดไขมันส่วนเกินลงสัก 5 กิโลกรัม คุณมี
น้ำหนักตัวเพิ่มเพราะว่ากลัดกลุ้มกับการงาน
และความเครียดด้านการเงินมากขึ้น ในช่วงปี
สองปีที่ผ่านมา ศีรษะคุณติดอยู่ที่ฝากล่อง ด้วย
ความนึกคิดต่างๆ นานา มาตรวจสอบกันดูสิว่า
คุณจะเปลี่ยนมันอย่างไร เช่นความคิดที่ตีกรอบ
จำกัดคุณมากที่สุด คือ “ฉันอยากสุขภาพดีและมี
มีเรี่ยวแรงมากกว่านี้ แต่ฉันไม่มีเวลาทุ่มเทให้
เพื่อจะได้มีสุขภาพแข็งแรงดี เพราะหน้าที่

การทำงานและความรับผิดชอบในครอบครัว
ทั้งยังต้องเดินทางไกล”

ตอนนี้ลองจินตนาการความคิดที่จะดันผากล่อง
ขึ้นมาได้ เช่น “ฉันมีเวลาทุ่มเทให้กับการมี
สุขภาพที่แข็งแรงดี” ต้องอาศัยอะไรบ้าง เพื่อให้
คุณนึกคิดเช่นนี้

ลองเป็นนักวิทยาศาสตร์กันหน่อย และเริ่ม
ออกแบบการทดลองความคิดบางอย่าง ทีเดียว
หนึ่งอาจได้แก่ “ฉันจะทำงานแปดชั่วโมงให้เสร็จ
ในเวลาเจ็ดชั่วโมงครึ่ง ถ้าฉันใช้เวลาออกกำลัง
กาย 30 นาที โดยวิ่งรอบดึกที่ออฟฟิศ 20 นาที
และทำโยคะยืดเส้นยืดสาย 10 นาที”

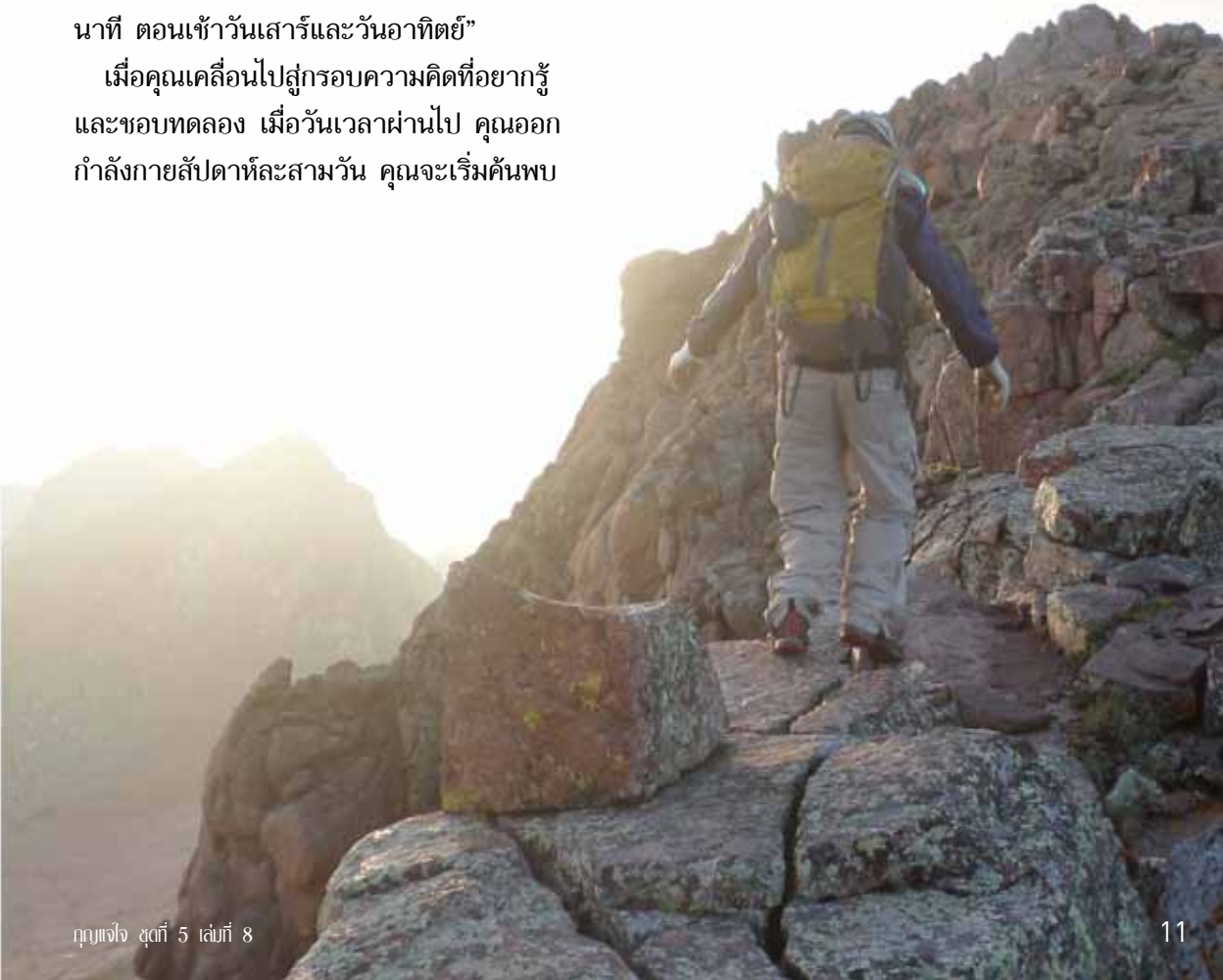
อีกความคิดหนึ่งอาจได้แก่ “ฉันจะทานอาหาร
และดื่มให้น้อยลง ตอนค่ำวันศุกร์และวันเสาร์
ตื่นขึ้นจะได้มีกำลังวังชา เพื่อออกกำลัง 30
นาที ตอนเช้าวันเสาร์และวันอาทิตย์”

เมื่อคุณเคลื่อนไปสู่กรอบความคิดที่อยาก
รู้ และชอบทดลอง เมื่อวันเวลาผ่านไป คุณออก
กำลังกายสัปดาห์ละสามวัน คุณจะเริ่มค้นพบ

สิ่งอื่นๆ อีกมากมาย แทนที่จะคิดว่า “ฉันไม่มี
เวลา” คุณก็คิดว่า “ฉันนอนหลับสบายขึ้น จึง
เครียดน้อยลงเมื่อทำงาน และทำงานได้มาก
ขึ้น” คุณอาจพบว่าไอดีเป็นเลิศสำหรับปัญหา
ที่แก้ยาก ผุดขึ้นมาโดยไม่คาดคิด ขณะที่เดิน
ออกกำลัง หรือผ่อนคลาย และมีสมาธิจดจ่อ
มากขึ้น ขณะที่พูดคุยกับลูก

พอคุณผ่านกระบวนการปรับเปลี่ยนความ
นึกคิดได้สำเร็จแล้ว คุณก็นึกภาพไม่ออกด้วย
ซ้ำว่าคุณติดอยู่กับกรอบความคิดว่า “ฉันไม่มี
เวลา” ได้อย่างไร แค่นี้ก็เดือนที่ผ่านมา

คุณได้เปลี่ยนกรอบความคิดแล้ว คุณอยู่นอก
กรอบ คุณชื่นชมกับขอบฟ้าใหม่ ♦





ข้อคิด

สุขสันต์ การเริ่มต้นใหม่

ทุกการเริ่มต้นใหม่ มาจากการเริ่มต้นอื่นที่
จบสิ้นลง — เซเนกา

เริ่มต้นวันนี้ ป่าวประกาศให้กองจักรวาล
ว่าคุณเต็มใจปล่อยวางการด้นรนต่อสู้ และ
กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ผ่านความชื่นชมยินดี
— ซาราห์ แบน เบทธแนช

ขอให้เริ่มต้น ที่ไหนก็ตาม และเริ่มต้นก้าวเล็กๆ
— ริต้า เบลีย์

อย่าคอยจนกว่าสภาพการณ์จะเพียบพร้อมเสีย
ก่อน แล้วถึงจะเริ่มต้น การเริ่มต้นนั้นแหละที่จะ
ทำให้สภาพการณ์เพียบพร้อม
— อะแลน โคเฮน

ผมปีติยินดีเสมอต่อความหวังของวันใหม่ การ
ลองทำอะไรใหม่ๆ การเริ่มต้นอีกครั้ง บางทีอาจ
มีมนต์ขลังคอยทำอยู่ ที่ไหนสักแห่ง เบื้องหลัง
เข้าวันนี้ — เจ บี ฟริสตี

เคล็ดลับในการดำเนินชีวิตเพื่อสานฝันให้เป็น
จริง คือ เริ่มดำเนินชีวิตเพื่อสานฝันให้เป็นจริง
วันนี้ ในทุกทาง ในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำได้
— ไมค์ ดุเลย์

มีบางสิ่งที่คนเราบรรลุผลได้ ก็ต่อเมื่อตั้งใจ

กระโดดไปในทิศทางตรงกันข้าม
— แฟรนซ์ คัฟคา

คุณไม่จำเป็นต้องมีเวลาอย่างไม่สิ้นสุด และมี
สภาพการณ์เพียบพร้อม ขอให้ลงมือทำเดี๋ยว
นี้เลย ทำวันนี้ ทำสักยี่สิบนาที แล้วจะได้เห็น
หัวใจคุณเริ่มต้นระวิว — บาร์บารา เซอร์

ไม่มีใครย้อนกลับไปเพื่อเริ่มต้นใหม่ได้ ทว่าใครๆ
ก็เริ่มต้นวันนี้ได้ และสร้างตอนจบขึ้นมาใหม่
— มาเรีย โรบินสัน

ไม่มีสิ่งใดที่ลึกลับไว้หมดแล้ว อุปสรรคในอดีตอาจ
กลายเป็นประตูเปิดไปสู่จุดเริ่มต้นใหม่
— ราล์ฟ บลูม

ไม่ว่าคุณจะทำอะไร หรือใฝ่ฝันว่าจะทำอะไรได้
ก็ตาม ขอให้เริ่มต้น ความกล้า คืออัจฉริยะและ
พลังที่มีมนต์ขลัง — โยฮัน วูล์ฟแกง วอน โกรี

อย่ามองหาคำตอบอีกต่อไป ขอให้เส้นทางแก่ใจ
คุณเกิดมาพร้อมกับทุกสิ่งที่คุณจำเป็นต้องรู้ ขอให้
สัญญาว่าจะเลิกขัดขวางการที่คุณจะเป็นพร
ต่อผู้อื่น สูดหายใจลึกๆ อย่าลืมที่จะสนุกสนาน
และเริ่มต้นเลย — โจนาธาน เอช. เอลเลอร์บี