

ชุดที่ 6 เล่มที่ 8

# บุญแรงใจ

นิทานสวรรค์ที่ตลึงใจคุณ!

อย่างก้าวเดียว

5 ก้าวสู่ความสำเร็จในชีวิต

จากใจผู้ปกครอง

มติประจำใจคุณแม่เต็มตัว



3

อย่างก้าวเดียว

4

เป็นครั้งแรก

5

5 ก้าวสู่ความสำเร็จในชีวิต

6

ขุนเขาของมัลลอรี่

7

สมุดไนต์และบันทึก

8

จากใจผู้ปกครอง  
มติประจำใจคุณแม่เต็มตัว

10

ใช้ชีวิตวันนี้!

12

ข้อควรคิด  
มุ่งหน้าไป

ฉบับ  
ออกแบบ

ชุดที่ 6 เล่มที่ 8  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2015 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์

ไม่มีใครทราบว่าคุณจะลงเอยเช่นไร เรารีบ  
ส่งความปรารถนาดีให้ใครมีความสุข และได้  
รับสิ่งที่เป็นเลิศทุกอย่างตอนเริ่มต้นปีใหม่ แต่  
อันที่จริงแล้ว เรามีส่วนควบคุมน้อยมาก ว่า  
สิ่งต่างๆ จะดำเนินไปเช่นไร

เป็นการดีที่จะวางแผนไว้ล่วงหน้า โดยวาง  
พื้นฐานที่มั่นคงในชีวิตส่วนตัว และอาชีพการ  
งานของเรา ทว่าเราทราบตั้งแต่แรกแล้วว่า  
อนาคตจะเกิดเหตุการณ์และสภาพแวดล้อม  
ต่างๆ ที่คาดไม่ถึง ซึ่งเราไม่สามารถหลีกเลี่ยง  
หรือเปลี่ยนแปลงได้

นอกจากการส่งความปรารถนาดีให้ผู้อื่น  
มีความสุข บางทีเราน่าจะส่งความปรารถนาดี  
ขอให้มีคามกล้าหาญและศรัทธาด้วย  
เพื่อเผชิญหน้ากับอะไรก็ตามในอนาคต

ไม่ว่าคุณกำลังจะเริ่มต้นปีใหม่ งานอาชีพ  
ใหม่ หรือประสบกับเหตุการณ์ใด ซึ่งเป็น  
ครั้งแรกสำหรับคุณ บทความในกฤตแจจใจ  
ฉบับนี้ จะเป็นกำลังใจให้คุณอย่างแน่นอนว่า  
ทุกวันนี้เป็นการเริ่มต้นใหม่ เป็นการเริ่มต้นที่  
สดๆ ร้อนๆ ได้

ขอให้มีความศรัทธาและกำลังใจ มีอนาคตสดใส  
และมีความสุข!

คณะผู้จัดทำกฤตแจจใจ

# ย่างก้าวเดียว

โดย มิสุทึน บุนซึค ปรับเปลี่ยน

เมื่อสองปีที่แล้ว ผมเข้าเรียนหลักสูตรสอนภาษาอังกฤษ ภาษาหลักของผมคือโครเอเชีย ผมทำงานเป็นนักแปลและล่ามมีอาชีพกว่า 20 ปี ผมจึงพูดภาษาอังกฤษเป็นประจำทุกวัน ผมดีใจมากที่ได้สอนภาษาอังกฤษเป็นอาชีพอิสระบ้าง

อย่างไรก็ตาม ในที่สุดผมตระหนักว่าการมีประกาศนียบัตรสอนหนังสือ จะช่วยเปิดโอกาสมากขึ้น ทั้งช่วยให้เป็นไปได้ที่ผมจะสอนและช่วยผู้ที่ด้อยโอกาสมากขึ้น ในการเรียนภาษา ชาวดีก็คือ นับตั้งแต่เข้ารับหลักสูตรการฝึกอบรมนี้ ผมสามารถไขว่คว้าโอกาสดังกล่าวไว้ได้

ผมทำงานกับผู้ใหญ่ รวมทั้งเด็กด้วย ผมเข้าใจความหวาดหวั่นและความกลัวของคนที่มีอายุน้อยกว่าตน ไม่เก่งพอ และไม่สามารถเรียนภาษาอื่น บ่อยครั้งผมจึงสร้างบทเรียนขึ้นมาด้วยข้อความจูงใจที่มีสาระสำคัญว่า “แม้แต่การเดินทางไกลถึงหนึ่งพันไมล์ ก็เริ่มต้นด้วยย่างก้าวเดียว” ข้อคิดโดยเล่าจื้อหนึ่งในข้อความที่ผมโปรดมาก

การเริ่มต้นเป็นส่วนที่ยากที่สุดเสมอ เมื่อเราพยายามลองทำอะไรใหม่ๆ ในชีวิต บ่อยครั้งเราเห็นว่าเป็นดุษฎีเขาสากาที่อยู่ต่อหน้า เรา “รู้” ว่าเราไม่มีวันป็น پایได้

จริงอยู่ที่ว่า นั่นน่าท้อใจ โดยเฉพาะเมื่อเราเปรียบเทียบกับผู้ที่ไปถึงยอดเขาแล้ว แต่เมื่อเราสามารถฟันฝ่าความกลัวขั้นแรก และย่างก้าวออกไปก้าวเดียว เราจะพบว่าตัวเองเดินไปบนเส้นทางสู่ชัยชนะ ■

## ปีใหม่

### สดๆ ร้อนๆ

(คำแปล)

ศุภวาระปีใหม่เวียนมาถึง  
อีกปีหนึ่งที่ดำเนินชีวิตใหม่  
ความหวั่นวิตกสงสัยขจัดไป  
ขอมอบให้ได้หัวเราะได้รักกัน

ปีใหม่พาสดใสใจเบิกบาน  
สุขสราญกับชีวิตที่มุ่งมั่น  
ได้เติบโตก้าวหน้าทุกคืนวัน  
ไล่ล่าฝันจนเป็นเลิศสมตั้งใจ

อีกครั้งหนึ่งที่จะขอโอกาส  
สิ่งผิดพลาดที่ทำไปขอแก้ไข  
มีสันติสุขร่วมเย็นทั้งใกล้ไกล  
เริงรำใจรำร้องแสนสุดยินดี

— วิลเลียม อาร์เธอร์ วาร์ด  
(ค.ศ. 1921-1994)



# เป็นครั้งแรก

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม ปรับเปลี่ยน

ผมเบื่อหน่ายกับแนวคิด  
เก่าๆ ที่ว่าดำเนินชีวิตวันนี้  
ราวกับว่าเป็นวันสุดท้าย  
แล้ววันแรกล่ะ

มีการเน้นความสำคัญอย่าง  
มากต่อความทรงจำ ช่วงเวลาที่  
เรารำลึกถึง ทั้งที่ดีและไม่ดี  
ดูเหมือนจะปั่นเราให้เป็นเช่นนี้  
และมีแรงชักจูงในการที่เรา  
มีปฏิกริยาต่อปัจจุบัน

ผมชอบจดจำ ผมชื่นชอบที่  
จะหายแวบจากความเป็นจริง  
ไปที่ไหนสักแห่งที่เคยไป อยู่กับ  
ผู้คนที่ดีถึง ไปอยู่ที่นั่นพักหนึ่ง  
ในวันวานนี้

การจดจำเป็นสิ่งที่ดี ทว่า  
การอ้อยอิ่งอยู่ที่นั่นนานๆ จะ  
ส่งผลเสีย เพราะบ่อยครั้งเรา

จะพลาดเหตุการณ์ “ปัจจุบัน”  
ซึ่งวันหนึ่งข้างหน้าอาจกลายเป็น  
ขุมทรัพย์ที่จะได้กลับไป  
เยี่ยมเยือน

วันนี้ผมนึกถึง “ช่วงขณะครั้ง  
แรก” ที่ผมไปรดปราน

ครั้งแรกที่ผมเห็นลูก เมื่อ  
เขาคโดดออกมา ครั้งแรกที่  
ผมลิ้มรสกาแฟ ครั้งแรกที่ผม  
ได้ยินเพลงที่ชื่นชอบ ครั้งแรก  
ที่ผมเห็นภรรยา และครั้งแรกที่  
ผมเห็นนกอินทรีเหินบิน

ผมชอบความรู้สึกจากการ  
รำลึกถึง ทว่าความตื่นเต้นของ  
“ครั้งแรก” สำหรับทุกสิ่งนี่  
สุดยอด

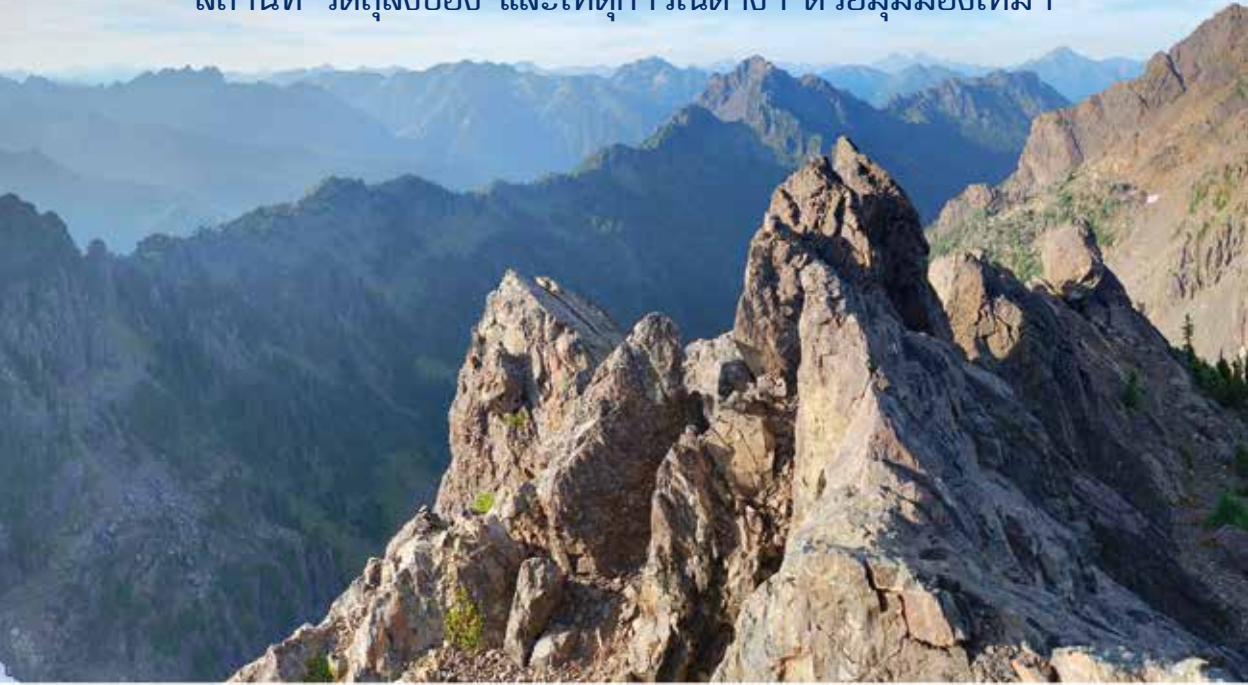
แทนที่จะรำลึกถึง ผมคิดว่า  
คงน่าตื่นเต้นมาก ถ้าผมได้

สัมผัสความงามของทุกสิ่งรอบ  
ข้าง ราวกับว่าเป็นครั้งแรก  
คงน่าตื่นเต้นมากที่ได้เห็นความ  
น่าอัศจรรย์ใจในยามรุ่งอรุณ...  
เป็นครั้งแรก

ลองนึกถึงทุกอย่างที่มีคุณค่า  
ในชีวิตคุณ และสมมุติว่าพรุ่ง  
นี้คุณตื่นขึ้นมา และได้สัมผัส...  
เป็นครั้งแรก

ลองนึกถึงข้อนี้  
ลองจินตนาการว่าจะตื่นเต้น  
สักแค่ไหน ที่จะปฏิบัติต่อทุกคน  
ที่คุณพบปะวันพรุ่งนี้ ราวกับ  
ว่าเป็นครั้งแรก ไม่ใช่แค่สร้างทำ  
เป็นว่าเขาไม่รู้จักคุณ และคุณ  
ไม่รู้จักเขา แต่จะเป็นอย่างไร  
ถ้าพยายามจริงๆ ที่จะ “เห็น”  
เขา คือโอกาสที่จะให้ความสน

# สัมผัสความงามของทุกสิ่งรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นผู้คน สถานที่ วัตถุสิ่งของ และเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยมุมมองใหม่



ใจจริงๆ ว่าเขาเป็นใคร และ  
นำอะไรมาสู่ชีวิตคุณบ้าง ลอง  
ปลีกเวลามาค้นพบอีกครั้งว่า  
ทำไมคุณจึงรักเขา ทำไมคุณ  
จึงเรียกเขาว่าเพื่อน ทำไมคุณ  
จึงนินชมมากที่ได้อยู่กับเขา

ขอให้เราออกไปอีกก้าวหนึ่ง  
ผมขอท้าทายคุณให้มองดูโลก  
รอบข้างในวันพรุ่งนี้ ราวกับ  
ว่าเป็นครั้งแรกเช่นกัน ไม่ว่า  
จะเป็นบ้านพักอาศัย รถที่ขับที่  
ละแวกบ้าน ต้นไม้ นก และ  
สัตว์เลี้ยงด้วย

ลองจินตนาการว่าได้ลิ้มรส  
อาหารจานโปรดเป็นครั้งแรก  
ดื่มน้ำส้มคั้นแก้วแรก สุดดม  
และสัมผัสดอกกุหลาบเป็นครั้งแรก

แรก

ทุกสิ่งในชีวิตคุณ ทุกคนใน  
ชีวิตคุณ ล้วนเคยเป็น “ครั้ง  
แรก”

วันพรุ่งนี้ผมทำให้คุณเห็น  
คุณค่าทุกสิ่งอีกครั้ง ราวกับว่า  
เป็นครั้งแรก

ใช่แล้ว สิ่งแรกในตอนเช้า  
เดินเข้าห้องน้ำ ไปยืนหน้า  
กระจก ดูตัวเองเป็นครั้งแรก  
ด้วย ผมหมายถึงดูตัวเองอย่าง  
ใกล้ชิด ทั้งข้างในข้างนอก  
ราวกับว่าคุณไม่เคยพบเห็นมา  
ก่อน

เริ่มด้วยการแนะนำตัว ใช่  
แล้ว คุณจะคุยกับตัวเอง แต่มี  
กฎเกณฑ์ดังนี้

อย่าพูดคุยว่าคุณทำอะไร  
เลื่องชื่พ คุณแต่งงานและมี  
ลูกหรือยัง แต่พูดคุยเกี่ยวกับ  
ตัวคุณ สิ่งที่คุณรัก รู้สึก และ  
เชื่อ... ไม่ใช่การประทับใจตราว่า  
คุณเป็นใคร

ถ้าคุณเห็นตัวเองเป็นครั้งแรก  
จริงๆ ตลอดวันนั้นจะเหลือ  
เชื่อ

ใช่แล้ว ผมเบื่อหน่ายกับ  
แนวคิดที่ว่าดำเนินชีวิตวันนี้  
ราวกับว่าเป็นวันสุดท้าย

สิ่งที่น่าตื่นเต้นจริงๆ คือ  
การดำเนินชีวิตวันนี้ราวกับว่า  
เป็นวันแรก

คุณทราบไหม ผมตื่นเต้น  
มากกับวันพรุ่งนี้! ■



เวิร์กพรินท์ ปรับเปลี่ยน

**6** ราวทุกคนต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จในธุรกิจการทำงาน ครอบครัว หรือแม้แต่ความสำเร็จในการเล่นกีฬาที่มี จุดหมายปลายทางอาจแตกต่างกัน ทว่าการย่างก้าวไปให้ถึง ล้วนเหมือนกัน ฉันระบุไว้ 5 ก้าว ซึ่งค้นพบตลอดช่วงเวลาหลายปี ว่าจำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในชีวิต

### 1. ตัดสินใจเล็กเป็นเหมือนคนทั่วไป

นี่เป็นก้าวหนึ่งที่สำคัญที่สุด สู่อความสำเร็จในชีวิต คุณคงรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย ทว่าหลายคนมองข้ามความสำคัญของก้าวแรกนี้ คุณต้องตัดสินใจครั้งเดียวจบ ที่จะเลิกทำตัวเหมือนคนทั่วไป ถึงเวลาแล้วตัดสินใจว่าคุณจริงจังเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จในด้านใดก็ตาม นี่ต้องใช้ความสามารถในการคิดการทำนอกกรอบ และเต็มใจทำการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ดังนั้นแยกตัวออกมาจากฝูงชน และรู้จักนึกคิดเอง

### 2. สนับสนุนให้เป็นจริง

ถ้าทำได้ หลับตาสักครู่หนึ่ง สูดหายใจลึกๆ พยายามผ่อนคลาย พยายามขจัดความนึกคิดทุกอย่างออกไป ตอนนี้ถามตัวเอง และพยายามสื่อสารกับตัวเอง เมื่อคุณตอบ ถามตัวเองว่า “ถ้าเปลี่ยนอะไรในชีวิตได้ ฉันจะเปลี่ยนอะไร” อะไรก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นที่พักอาศัย การประกอบอาชีพ หรืออะไรก็ตาม หลังจากที่ตอบคำถามแล้ว นึกภาพในหัวคิด ว่าสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปนั้นเป็นอย่างไร นึกถึงรายละเอียด ภาพที่เห็น กลิ่นที่ได้สดุดม ฯลฯ ตอนนี้คุณมีภาพในหัวคิดแล้ว สឹมตา และจดบันทึกไว้สองย่อหน้า อธิบายถึงภาพที่เห็น นี่คือการฝันของคุณ

เมื่อกล่าวถึงความฝัน ไม่ใช่ความฝันอันสูงสุดเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงหนึ่งในความฝันมากมาย แต่ละสิ่งที่คุณต้องการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงในชีวิต จะเริ่มต้นด้วยความฝัน นี่คือการฝันดังกล่าวกว่า ทุกสิ่งที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลง คุณใช้วิธีการนี้เพื่อบ่งบอกให้ชัดเจน หรือสานฝันให้เป็นจริง แต่ถ้า

คุณไม่บ่งบอกให้ชัดเจนว่าคุณต้องการสิ่งใด ก็ยากมากที่จะได้รับ นอกจากนี้คุณจะทราบได้อย่างไรว่าคุณมีอยู่แล้ว

### 3. ตั้งเป้าหมาย

เราต่างก็ได้ยินได้ฟังความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย จริงอยู่ แต่เราจะทำเช่นนี้ได้อย่างไร ขอให้เริ่มต้นด้วยการกำหนดว่าเป้าหมายคืออะไร ในกรณีนี้ เป้าหมายคือแนวทางการทำงานชิ้นหนึ่งให้เสร็จสิ้น เมื่อใดและอย่างไร ดังนั้นถ้าเป้าหมายคือ การบรรลุผลตามความฝัน คุณก็ต้องตัดสินใจว่ามีอะไรบ้างต้องเกิดขึ้น คุณทำได้และต้องการให้เกิดขึ้นเร็วแค่ไหน

ดังนั้นหยิบปากกาและกระดาษมาจกรายการทุกสิ่งที่จะทำให้เสร็จลุ่่วง เพื่อบรรลุผลตามความฝัน ข้างใต้แต่ละรายการ ตัดสินใจว่ามีอะไรต้องเกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลง เพื่อให้งานนั้นบรรลุผล ท้ายที่สุด กำหนดกรอบเวลาสำหรับรายการดังกล่าว แต่ละรายการคือเป้าหมายเล็กๆ เพื่อให้บรรลุผลตามภาพที่วาดไว้แล้ว

### 4. ทาวิถีรักษาแรงจูงใจ

นี่คือส่วนที่ยาก สามก้าวแรกง่ายมาก เมื่อเทียบกับข้อนี้ สิ่งทีกล่าวถึงข้างต้น ใครก็ทำได้ แต่สิ่งที่แยกแยะคนทั่วไปจากคนที่ประสบความสำเร็จ คือ ความสามารถที่จะพยายามอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมาย นั่นแหละคือแรงจูงใจ คุณต้องเรียนรู้ทักษะในการให้ไฟลุกโชนต่อไปในใจคุณ ถ้าปราศจากเชื้อเพลิง คือ ความปรารถนา และมุ่งมั่นที่ชัดเจน คุณก็จะหมดน้ำยาภายในอาทิตย์เดียว พยายามค้นหาว่าวิถีใดได้ผล และยึดมั่นตาม

นั้น ถ้าการอ่านบทความนี้ช่วยคุณให้มีแรงจูงใจต่อไป ขอให้แน่ใจว่าคุณอ่านเป็นประจำ ถ้าการออกกำลังกายช่วยให้คุณมีความเชื่อมั่นและมีพลังงานสูง ก็อย่าพลาดการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะต้องอาศัยอะไรก็ตาม ค้นพบว่าวิถีใดได้ผล และยึดมั่นตามนั้น เมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกว่าการพลังขับเคลื่อนเริ่มจางหายไป หรือเริ่มสงสัยว่าเหตุใดคุณจึงทำเช่นนี้ เพียงกลับไปดูรายการที่บันทึกไว้ อ่านคำอธิบายความฝันของคุณอีกครั้งหนึ่ง บ่อยครั้งนี่จะช่วยจุดประกายไฟขึ้นมาใหม่ และช่วยคุณให้กลับเข้าสู่สู่วางอีกครั้ง

### 5. ขึ้นชมทุกขั้นตอน!

เป็นสิ่งที่สำคัญพอๆ กับสี่ก้าวแรก ก้าวนี้ต้องอาศัยความพยายามไม่มากนัก ทว่าบ่อยครั้งก็พลาดไป ขอให้สังเกต ฉันไม่ได้บอกว่าชื่นชมตัวเอง เมื่อคุณบรรลุผลตามความฝัน คุณไม่ต้องการรู้สึกท้อกับว่าทำงานเยี่ยงทาส เพื่อภาพลวงตาที่อยู่แสนไกล ขั้นตอนที่กำลังจะไปควรจะมีบำเหน็จรางวัลในตัว ขณะที่หาทางรับประโยชน์สูงสุดจากแต่ละวัน

ตลอดชีวิต คุณจะทำงานเพื่อ “เป้าหมายต่อไป” ดังนั้นถ้าหากคุณจะมีความสุขก็ต่อเมื่อบรรลุผล คุณจะไม่มีวันมีความสุข เพราะจะมีเป้าหมายใหม่รออยู่เสมอ ความสำเร็จในชีวิตไม่ใช่การไปถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย แทนที่จะเป็นเช่นนั้น คือขั้นตอนการปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

ถ้าคุณมัวจับจ้องอยู่กับฝูงชน ฉันไม่โทษคุณหรือที่รู้สึกหดหูใจ แต่ถ้าคุณอยู่ในขั้นตอนการไล่ล่าชีวิตที่คุณปรารถนาเพื่อตนเองและครอบครัว ฉันหวังว่าคุณจะพบความพึงพอใจขณะนี้ รวมทั้งในอนาคตข้างหน้า ■

# ขุนเขาของมัลลอรี่

โดย คูส สเตนเกอร์ ปรับเปลี่ยน

เมื่อมีคนถามนักปีนเขาผู้ลือชื่อ จอร์จ มัลลอรี่ ว่าทำไมเขาถึงอยากปีนภูเขาเอเวอเรสต์ เขาเพียงตอบว่า “ภูเขามีสไวกิให้ปีน”

เขาไม่ทราบหรือว่าการอยู่กับบ้านคงจะปลอดภัยกว่าหลายเท่า เขาไม่สนใจกับอันตราย ความยากลำบาก และการเสี่ยงภัยหรือ

น่าเศร้าที่ว่ามัลลอรี่กับคู่หูประสบอุบัติเหตุที่ไม่มีใครล่วงรู้ เมื่อปี ค.ศ. 1924 ขณะที่พยายามปีนให้ถึงยอดเขาเอเวอเรสต์ มีคนพบร่างของเขา 75 ปีต่อมา เขาเสียชีวิต ขณะที่พยายามจริงๆ ถึงกระนั้นผมก็รู้สึกเป็นนัยๆ ว่า ถ้ามัลลอรี่มีโอกาสอีก เขาคงพยายามอีกครั้ง การมีวิสัยทัศน์ไม่เคยปลอดภัย ความเสี่ยง ทว่ามีบำเหน็จรางวัลอยู่ในตัว

พวกเราส่วนใหญ่คงไม่ขัดข้องที่จะได้ยินบนยอดเขา ทว่าเส้นทางที่ขึ้นไปสู่ยอดเขาคือสิ่งที่เรากังวล การที่ต้องเสียสละทำให้เราลังเลใจ ในอีกแง่หนึ่ง สำหรับผู้ที่วิสัยทัศน์ แม้แต่การเดินทางก็น่าตื่นเต้น และเป็นส่วนหนึ่งของบำเหน็จรางวัล เฉพาะผู้ที่พิชิตขุนเขา ถึงจะเห็นโลกในมุมมองใหม่ นักปีนเขาสมัครเล่น คือ เฮนรี เอ็ดมันด์สัน กล่าวไว้ว่า “ทิวทัศน์ที่คุณไม่เคยเห็นมาก่อน ข้างงดงามแท้ๆ ความเร้นลับของสิ่งที่อยู่เหนือขุนเขาถัดไป เสียงน้ำไหล เสียงกรากดังก้องอยู่เบื้องล่างหนึ่งพันเมตร ความสงบยามค่ำ และมิตรภาพที่แน่นแฟ้น เมื่อคุณร่วมสถานผืนนี้กับผู้อื่น”

ในปีนี้ผมมองเห็นภูเขาบางลูกเหนือขอบฟ้า ซึ่งต้องพิชิต ผมต้องการที่จะปีนป่ายด้วยศรัทธา และให้ปีนี้เป็นปีแห่งวิสัยทัศน์ ■

มีบางสิ่งในใจมนุษย์ที่ตอบรับความท้าทายของขุนเขา เพื่อออกไปเผชิญหน้า ว่าการดิ้นรนต่อสู้ดังกล่าว คือการดิ้นรนต่อสู้ชีวิต โดยการปีนป่ายขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าคุณไม่เข้าใจสิ่งที่กล่าวมานี้ คุณก็จะไม่เข้าใจว่าทำไมเราจึงก้าวออกไป สิ่งที่เราได้จากการผจญภัยนี้คือ ความยินดีโดยแท้

— จอร์จ มัลลอรี่ (ค.ศ. 1886-1924)

คนเหล่านี้ขึ้นไปบนภูเขา เหนือหิมะเมฆ เขาหายไป แล้วก็ปรากฏตัวอีก เส้นทางไม่ราบเรียบ มีความยากลำบากตลอดเวลา ... ยิ่งสูงขึ้นไป ก็ยิ่งหนาวเย็น เขาต้องสร้างบันได เเจาะน้ำแข็ง และเดินไป เขาต้องแรงมือใช้ขวานลับเป็นขั้นบันได เริ่มสุดหายใจยากขึ้น ... สายฟ้าแลบรอบข้าง... ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรรก็ตาม เขามุมนานะต่อไป เขาปีนป่ายขึ้นไปเรื่อยๆ — วิกเตอร์ ฮิวโก (ค.ศ. 1802-1885)



# สมุดโน้ตและบันทึก

โดย แอนนา เพอร์ลีนี

**ตั้งแต่**สมัยเรียนหนังสือ หนึ่งในสุดยอดความตื่นเต้น คือการเริ่มเขียนสมุดโน้ตเล่มใหม่ หน้ากระดาษสีขาวหน้าแรกที่ส่งกลิ่นหอมสะอาดสะอ้านและเพียบพร้อม ไม่มีรอยย่นรอยยับ เชิญชวนให้เขียนและแฝงไว้ด้วยความหวัง! คงเป็นเพราะลายมือฉันไม่ค่อยสวย นี่จึงเป็นอีกโอกาสหนึ่งที่จะได้ปรับปรุง หรือเพียงเพราะฉันตื่นเต้นกับการเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ เมื่อวันเวลาผ่านไป คงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ฉันจะทำเลอะเทอะอีก ฉันคงอดใจไม่ได้ที่อยากจะทิ้งสมุดโน้ตเล่มนั้น และเริ่มเขียนเล่มใหม่อีก

ต่อมาฉันเปลี่ยนความรู้สึกคาดหมายเช่นนี้ หันไปใช้สมุดบันทึกประจำปีเล่มใหม่ ซึ่งมีทุกขนาดและทุกประเภท ตั้งแต่เล่มใหญ่ หนา และหรูหรา เรื่อยไปจนถึงเล่มเล็กๆ ซึ่งใส่กระเป๋าใบเล็กได้พอดี แล้วก็ มีบันทึกอิเล็กทรอนิกส์ที่ไม่ต้องใส่กระดาษเลย

เมื่อสองสามปีที่แล้ว มุมมองของฉันเปลี่ยนไป เนื่องจากมีความรับผิดชอบในการงานเพิ่มขึ้น ซึ่งต้องอาศัยการบริหารจัดการในระดับสูงขึ้น ฉันเริ่มใช้บันทึกเป็นกระดานติดฝาผนังขนาดใหญ่ ซึ่งมองเห็นทั้งปีล่วงหน้าในแวบเดียว ฉันเริ่มบันทึกเหตุการณ์สำคัญที่จะเกิดขึ้น

ตอนนั้นเองฉันเปลี่ยนโฟกัสด้วย ฉันรู้สึกว่าเป็นต้องมียุติศัพท์ประจำปี ไม่ใช่แค่สองสามหน้าแรกที่สะอาดสะอ้านเพียบพร้อมในตอนเริ่มต้น เป็นสิ่งยอดเยี่ยมที่จะเริ่มต้นด้วยความตื่นเต้น โครงการใหญ่ๆ และความตั้งใจเป็นเลิศ กล่าวกันว่า การเริ่มต้นที่ดีก็เท่ากับว่า เสร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว แต่ฉันเรียนรู้ว่าเป็นสิ่งสำคัญพอๆ กัน ที่จะวางแผนงานไปจนถึงเป้าหมายสุดท้าย โดยการประเมินผละกำลัง และตระหนักว่า จะต้องอาศัยอีกกี่ย่างก้าวว่าจะไปถึงจุดหมาย โดยที่ยังไม่ต้องกล่าวถึงการพลาดพลั้งตามทางอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เมื่อคำนึงถึงข้อนี้ เรื่องราวยอดเยี่ยมที่สุดคงจะอยู่ตอนท้ายๆ หรือที่ไหนสักแห่ง ถ้าจะว่ากันไปแล้ว


ขอให้เราดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างเต็มที่ และให้แต่ละวันเป็นสิ่งที่น่าจดจำ

แนวคิดบางอย่างเรื่องการบันทึก

Dayviewer, free on-line planner: <https://www.dayviewer.com/>

At-a-Glance pocket planners: <http://www.ataglance.com/>

# มติประจำใจ คุณแม่เต็มตัว

จากใจ  
ผู้ปกครอง 

โดย ชะชา เอมมอนส์ ปรับเปลี่ยน

**ต**่อไปนี้คือมติประจำใจบางอย่างที่คุณแม่เต็มตัวทำได้ ซึ่งเราเริ่มนำมาปฏิบัติได้ทุกเมื่อ และพยายามทำตลอดปี

## ห้ามบอก “อย่า”

ฉันอยากตัดการใช้คำว่า “อย่า” ให้น้อยลง นั่นหมายความว่าฉันจะบอกว่า “พูดกับน้องดีๆ” แทนที่จะบอกว่า “อย่าพูดกับน้องแบบนี้” ฉันคิดว่าเป็นการดีกว่าที่สัมพันธ์ภาพไม่ใช่ข้อเตือนใจเชิงลบเสมอ เมื่อฉันใช้คำว่า “อย่า” สำหรับเหตุผลที่สำคัญ บางทีคงจะหนักแน่นกว่า เนื่องจากเขาไม่ได้ยินคำว่า “อย่า” ตลอดเวลา — ลอรา

## มีกำหนดเวลาเลิกทำงาน

ฉันจะพยายามไม่อ่านอีเมลหลังหกโมงเย็น ถึงแม้ว่ามันเข้ามาไม่หยุด ฉันไม่อยากจะถึงงาน เรื่องกวนใจ และความรับผิดชอบของวันนั้น ขณะที่อยู่กับลูกสาว ฉันต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์ตลอดวัน ตอนนี้เป็นเวลาที่จะให้เงิน ลูกสาวของฉัน

## ทุกคนเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันตั้งปณิธานที่จะสำนึกถึงสิ่งแวดล้อมมากขึ้น และอยากแบ่งปันกับลูกจริงๆ เพราะมันเป็นโลกอนาคตของเขา ซึ่งจะ

ได้รับผลกระทบจากสิ่งนี้ เรื่องเล็กๆ อย่างหนึ่งก็คือ แทนที่จะส่งบัตรอวยพรปีนี้ ฉันขอให้ลูกๆ ช่วยฉันรวบรวมสไลด์วิดีโอตัดต่อจากภาพที่เราถ่ายเก็บไว้ตลอดปี เราอีเมลล์ไปถึงเพื่อนมิตรและครอบครัว เราจะทำเช่นนี้ในวันเกิดและเทศกาลอื่นๆ ในปีนี้ด้วย! — อลิส

## ทำให้การออกกำลังกายน่าสนุก

ลูกชายคนหนึ่งของฉันเป็นนักกีฬา แต่อีกคนหนึ่งไม่ใช่ ฉันต้องการแน่ใจว่าลูกไม่เริ่มที่จะไม่ชอบกิจกรรมทางกาย เพียงเพราะว่าเขาไม่ได้เล่นกีฬา ฉันต้องการหาทางสอดแทรกการออกกำลังกายที่ไม่มีการแข่งขันให้กับลูกชาย เช่น ฝึกจักรยานมากขึ้น การเดินหาสายแทงชูมทรัพย์ และการวิ่งผลัดสนุกๆ — แคทเธอริน

## มีความอดทนมากขึ้น

คุณแม่ทุกคนคงสัญญาว่า จะมีความอดทนมากขึ้นกับลูกๆ ฉันไม่ชอบเลย เมื่อสิ้นสุดวันที่ยาวนาน ฉันเริ่มตะคอกและงู้อึกๆ ฉันจะพยายามมีความอดทนอีกสักหน่อยในปีนี้ — เจสซีก้า

คุณละมีมติประจำใจอะไรบ้าง ในการเป็นผู้ปกครอง ■

# ใช้ชีวิตวันนี้!

โดย เวอร์จเนีย บี.



## ขอเลือก

ขอเลือกมอบความรัก แทนที่จะเกลียดชัง  
ขอเลือกยิ้มแย้ม แทนที่จะบูดบึ้ง  
ขอเลือกสร้างสรรค์ แทนที่จะทำลาย  
ขอเลือกพากเพียร แทนที่จะยอมแพ้  
ขอเลือกยกย่องชมเชย แทนที่จะขูขิบนินทา  
ขอเลือกเยียวยา แทนที่จะทำให้เจ็บช้ำ  
ขอเลือกหยิบยื่นให้ แทนที่จะคว้าเอาไว้  
ขอเลือกลงมือทำ แทนที่จะมัวลังเล  
ขอเลือกให้อภัย แทนที่จะสาปแช่ง  
ขอเลือกอธิษฐาน แทนที่จะลั่นหวัง

— ผู้ประพันธ์นิรนาม

ตัดสินใจเลือก้าแขนรับวันนี้ อย่าให้  
วันนี้คุณถูกแย่งชิงไปโดยปีศาจจากเมื่อ  
วันวาน หรือสิ่งที่คุณทำในวันพรุ่งนี้! เป็น  
แรงบันดาลใจที่ได้เห็นสิ่งน่าทึ่งที่แสนวิเศษ  
ทั้งหมดนี้ เกิดขึ้นได้ในหนึ่งวันที่คุณ  
มีส่วนร่วม

— สตีฟ มาราโบลี

มีใครคนหนึ่งกล่าวว่า วันนี้คือโอกาส  
ที่แสนวิเศษ ในขณะที่ถูกตรึงกางเขน  
ระหว่างสองโจร คือ เมื่อวานนี้และวัน  
พรุ่งนี้! วันนี้คือหนึ่งในสิ่งที่สุดล้ำค่า

คุณมีศรัทธาได้สำหรับแทบทุกสิ่ง ถ้า  
คุณจะรับมือที่ละวัน

วันนี้คุณทำบางสิ่งที่คุณฝันไว้มานานแล้ว  
คุณไม่ได้ทำเมื่อวานนี้ และอาจไม่มีโอกาส  
ทำวันพรุ่งนี้ แต่วันนี้เป็นของคุณ! วันนี้  
คุณเป็นบุคคลที่ใฝ่ฝันว่าอยากจะเป็นเสมอ  
ใน “วันพรุ่งนี้”

เมื่อวานนี้ผ่านพ้นไปแล้ว และความ  
ผิดหวังของเมื่อวาน ไม่ควรนำมาเก็บไว้  
วันนี้ วันพรุ่งนี้ยังไม่มาถึง คุณไม่ควร  
ขอยืมจากมัน วันนี้เต็มไปด้วยโอกาสทอง  
และพรุ่งพร้อมด้วยความเป็นไปได้อัน  
ยิ่งใหญ่! นี่คือนวันที่เป็นโอกาสทองของ  
พรุ่งนี้ ซึ่งคุณใฝ่ฝันไว้เมื่อวานนี้ ■

# มุ่งหน้าไป

ข้อควรคิด



สิ่งใดก็ตามที่คุณทำหรือฝึ้นว่าทำได้ ขอให้  
เริ่มทำ ความกล้ามีอัจฉริยะ พลัง และมนต์ขลัง  
อยู่ในตัว — ผู้ประพันธ์นิรนาม

อย่างก้าวแรกด้วยศรัทธา คุณไม่ต้องเห็นบันได  
ทุกขั้น เพียงแต่ย่างก้าวแรก  
— มาร์ติน ลูเธอร์ คิง

ผลสำเร็จยิ่งใหญ่ไม่ควรจะเป็นจุดสิ้นสุด ทว่า  
เป็นเพียงจุดเริ่มต้นในการกระโจนไปข้างหน้า  
ครั้งต่อไป — ฮาร์วีย์ แม็คเคย์

บางเรื่องไม่มีจุดเริ่มต้น จุดกึ่งกลาง และจุดจบ  
ที่ชัดเจน ชีวิตคือ การไม่ทราบว่าจะเป็นอย่างไร  
การที่ต้องเปลี่ยนแปลง และทำชั่วขณะนั้นให้  
ดีที่สุด โดยไม่ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป  
เป็นความคลุมเครือที่น่าลึกลับ  
— กิลดา แรดเนอร์

ผมคิดว่ามีบางสิ่งที่สำคัญกว่าความเชื่อ คือ  
การลงมือปฏิบัติ! โลกเต็มไปด้วยคนช่างฝัน  
มีน้อยคนที่จะมุ่งหน้าไป และเริ่มอย่างก้าวอย่าง  
มั่นคงไปสู่การสร้างมโนภาพให้กลายเป็นจริง  
— ดับบลิว เคลเมนต์ สโตน

อดีตของคุณมีความสำคัญ ทว่าไม่สำคัญเท่ากับ  
ปัจจุบัน และการที่คุณเล็งเห็นอนาคต  
— โทนี แคมโปโล

เมื่อวานนี้ผ่านไปแล้ว วันพรุ่งนี้ยังไม่ถึง เรา  
มีแค่วันนี้ มาเริ่มต้นกันเถอะ  
— แม่อธิการเทเรซา

หนึ่งในสิ่งน่าเศร้าที่สุดที่ผสมทราบเกี่ยวกับ  
ธรรมชาติของมนุษย์ คือ เราต่างก็ชอบผัดผ่อน  
การใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ เราต่างก็ฝืนถึงสวน  
กุหลาบที่มีมนต์ขลังสุดขอบฟ้า แทนที่จะชื่นชม  
กับดอกกุหลาบที่เบ่งบานอยู่นอกหน้าต่างใน  
วันนี้ — เดล คาร์เนกี

ตั้งปณิธานที่จะทำให้หนึ่งคนมีความสุขทุกวัน  
ในสิบปีข้างหน้า คุณจะทำให้คน 3,650 คน  
มีความสุข หรือทำให้เมืองเล็กๆ สดใสขึ้น โดย  
การที่คุณมีส่วนช่วยสมทบทุนแพร่ความสุข  
ไปให้ทั่ว — ซิดนีย์ สมิท

ข้อจำกัดเดียวที่ปิดกั้นความเป็นไปได้ในชีวิตคุณ  
วันพรุ่งนี้ คือ คำว่า “แต่” ที่คุณใช้เป็นข้ออ้าง  
ในวันนี้ — เลส บราวน์

