

ชุดที่ 6 เล่มที่ 2

กุญแจใจ

นิทานสารที่ตลึงใจคุณ!

กำลังใจมีพลัง

มอบกำลังใจ
หรือทำให้ท้อใจ
— คุณจะทำสิ่งไหน

มีกำลังใจ

ข้อแนะนำ 8 ประการ
เพื่อทดลองว่าคุณมาไกลแล้ว



3

กำลังใจมีพลัง

4

มอบกำลังใจ หรือ ทำให้ท้อใจ

— คุณจะทำสิ่งไหน

6

วิธีให้กำลังใจ

8

มีกำลังใจ

ข้อแนะนำ 8 ประการ เพื่อฉลองว่าคุณผ่านมาไกลแล้ว

10

จากใจผู้ปกครอง

ถ้อยคำที่เปิดใจเด็กได้

12

ข้อควรคิด

กำลังใจ

ฉบับ
ออกแบบ

อีเมล

ชุดที่ 6 เล่มที่ 2
ยูเอ็ม กราฟ

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2014 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

มีบางวันเมื่อรายการสิ่งที่ต้องทำมากมายก่ายกองราวกับแบกภาระหนักอึ้งของทั้งโลกไว้ ชั่วขณะเช่นนั้นแหละ เมื่อดูเหมือนว่าข้อเรียกร้องในชีวิตจะเหลือบ่ากว่าแรง จนนึกหวังว่าจะได้รับกำลังใจบ้าง

ช่างสร้างความแตกต่างใหญ่หลวง เมื่อได้รับอีเมลสั้นๆ โดยไม่คาดหมาย จากเพื่อนที่นึกถึง หรือว่ามีคนส่งบัตรอวยพรเขียนข้อความที่อ่อนหวานด้วยลายมือมาให้

กำลังใจมีพลัง ถ้อยคำเชิงบวกมีพลัง รวมถึงอาภักดิ์ภักดิ์ที่ทำด้วยน้ำใจ หรือของขวัญน้อยนิด ซึ่งเปลี่ยนวันนั้นของใครสักคน ถ้อยคำหรือการกระทำเสียบๆ ด้วยน้ำใจ อาจช่วยส मानใจ หรือยกชูจิตวิญญาณของใครสักคน ชั่วขณะเล็กๆ นั้น เพียงพอแล้วที่จะส่งเราทะยานไปจากความเร่งด่วนในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เรามีโอกาสสูดหายใจ และเชื่อมั่นในตัวเองอีกครั้ง

ในโลกที่บ่อยครั้งเราได้ยินว่า เราควรนึกว่า “ฉันจะได้อะไรบ้าง” มากกว่า “ฉันจะทำอะไรเพื่อผู้อื่นได้บ้าง” ก็จำเป็นยิ่งกว่าแต่ก่อน ที่เราจะหยิบยื่นมิตรภาพ ช่วยเหลือชุมชน และมีน้ำใจ นี่คือนสิ่งที่ทุกคนต้องการ แม้แต่ผู้ซึ่งมีหน้าที่มอบกำลังใจให้คนอื่น เพราะเขาอาจรู้สึกว่างเปล่า และต้องได้รับการยกชูเช่นกัน

บทความและเรื่องราวใน ฤกษ์แจใจ ฉบับนี้ ชี้ให้เห็นว่าถ้อยคำและการกระทำที่แสดงน้ำใจ มีพลังมากแค่ไหน และอาจเปลี่ยนชีวิต รวมทั้งชีวิตเราเองได้อย่างไร

ขอให้เรามอบกำลังใจแก่กันวันนี้!

คณะผู้จัดทำ ฤกษ์แจใจ

กำลังใจมีพลัง

ดีทีกลาส
ฉันรักทำช่อดอกไม้ให้คุณ ฉันทำงานที่บริษัท
ฟลอริสท์ ฉันเป็นลูกศิษย์ตอนอายุเจ็ดขวบ
ตอนฉันอายุ 22 ปี
ขอให้โชคดีนะ ฉันเห็นใจคุณ
ด้วยความจริงใจ
ลอรา แบรดลีย์

ดีทีกลาส มอเรอร์ จากเครฟเคอร์ มีสัญชาติอายุ 15 ปี เมื่อเขาไม่สบายหลายวัน คุณแม่พาเขาไปโรงพยาบาลที่เซนต์หลุยส์ ซึ่งวินิจฉัยว่าเขาเป็นลูคีเมีย

แพทย์บอกเขาอย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับโรคร้าย แพทย์บอกว่าช่วงสามปีนับจากนี้ไปเขาต้องเข้ารับเคมีบำบัด แพทย์ไม่ได้อำพรางเรื่องผลข้างเคียง โดยบอกดีทีกลาสว่าเขาจะผมร่วง และตัวเขาคงจะบวม เมื่อได้ยินเช่นนั้น เขาก็ซึมเศร้าอย่างที่สุด

คุณป้าเขาโทรไปร้านขายดอกไม้ สั่งช่อดอกไม้ส่งไปให้เขา คุณป้าบอกพนักงานว่าดอกไม้ช่อนี้สำหรับหลานซึ่งเป็นลูคีเมีย เมื่อช่อดอกไม้มาถึงโรงพยาบาล มันงดงามมาก ดีทีกลาสอ่านบัตรอวยพรจากคุณป้า โดยไม่แสดงความรู้สึกแต่อย่างใด

แล้วเขาก็สังเกตเห็นบัตรอวยพรใบที่สอง มีใจความว่า “ดีทีกลาส ฉันรับทำช่อดอกไม้ให้คุณ ฉันทำงานที่บริษัท ฟลอริสท์ ฉันเป็นลูกศิษย์ตอน

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

อายุเจ็ดขวบ ตอนฉันอายุ 22 ปี ขอให้โชคดีนะ ฉันเห็นใจคุณ ด้วยความจริงใจ ลอรา แบรดลีย์”

ใบหน้าเขาแจ่มใสขึ้นมา “สุดยอด!” เขากล่าว

ดีทีกลาส มอเรอร์ อยู่ในโรงพยาบาลที่เต็มไปด้วยอุปกรณ์เทคโนโลยีระดับสูง มูลค่าหลายล้านดอลลาร์ เขาได้รับการบำบัดจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และพยาบาลผู้มีความสามารถ ซึ่งได้รับการฝึกอบรมทางการแพทย์ ทว่าพนักงานขายในร้านดอกไม้ เป็นหญิงสาวผู้มียรายได้สัปดาห์ละ 200 ดอลลาร์ ซึ่งปลื้มเวลามาให้ความหวังโย สละชีวิตส่วนหนึ่งของเธอให้กับชีวิตดีทีกลาส โดยทำตามหัวใจบอกให้ทำ และมอบความหวังให้แก่ดีทีกลาส

ดีทีกลาสถ่ายทอดความหวังให้แก่ผู้อื่นต่อไป ▶

คุณจะหยิบบิ้นและสละชีวิตคุณให้กับผู้อื่นบ้างไหม

มอบกำลังใจหรือทำให้ท้อใจ

คุณจะทำสิ่งไหน



โดย โธมัส บัสตัน ข้อความที่หยิบยกมาปรับเปลี่ยน

เมื่อคนสองคนพูดคุยกัน ทั้งสองเปลี่ยนไปตลอดกาล ผมมีแรงชักจูงที่ยืนนานต่อคุณ และคุณก็มีแรงชักจูงที่ยืนนานต่อผม ไม่ว่าจะแรงชักจูงจะมีประโยชน์หรือก่อผลเสีย เป็นแง่บวกหรือแง่ลบ ก็ขึ้นอยู่กับว่าเรามอบของขวัญเป็นกำลังใจให้แก่กันหรือไม่

คนที่มอบกำลังใจเป็นคนพิเศษในชีวิตเราแต่ละคน เราชอบอยู่ใกล้ๆ คนที่ทำให้กำลังใจ เพราะเขานึกคิดแง่บวก และมีความกระตือรือร้น เขารู้สึกมั่นใจในตนเองเรื่อยๆ ซึ่งช่วยให้เขาหันมาจดจ่อกับผู้อื่น แทนที่จะเรียกร้องความสนใจตลอดเวลา เพื่อตอบสนองความจำเป็นทาง

อารมณ์ความรู้สึกของเขา คนที่ชอบให้กำลังใจ
ผู้อื่น โดยธรรมชาติแล้ว มักจะสนใจผู้อื่น ไม่ใช่
สนใจตัวเอง

ในอีกแง่หนึ่ง คนที่ทำให้ท้อใจ มีบทบาทที่
บ่อนทำลายชีวิตเรา เราดำเนินชีวิตดุดกอันเมฆ
ที่เทพลงมา เมื่อคนอื่นอยู่ในขบวนเดินพาเหรด
ผมพนันเลยว่าคุณคงเล่าให้ผมฟังได้ ถึงตอนที่
ใครทำให้คุณท้อใจ ดวล บรู๊ค เล่าเรื่องของเขา
ให้ผมฟัง

ตอนนั้นเป็นช่วงเวลาที่ย่ำแย่ในครอบครัว
บรู๊ค พ่อของเขาทำงานสองแห่ง พยายาม
หาเงินส่งเสียครอบครัว ซึ่งมีลูกชายสี่คน

ตอนที่ดวลเรียนประถมสี่ เขาบอกพ่อว่าอยาก
เล่นเบสบอล “ลูกไม่อยากเล่นเบสบอลหรอก”
พ่อของเขาตะคอก “ผมอยากเล่นครับ ผมอยาก
สมัครทีมเบสบอลจริงๆ” “ไม่ ลูกไม่อยากเล่น
เบสบอล” พ่อของเขาย้อน “พ่อครับ ผมอยาก
เล่นจริงๆ ผมอยากเล่นเบสบอล”

“โอเค” พ่อเขาตอบหัวงๆ พาดวลออกไปที่
สนาม ขว้างลูกบอลใส่ดวลสุดแรง ดวลหลบ
ลูกบอล แล้วพ่อของเขากล่าวว่า “บอกแล้วว่า
ลูกไม่ใช่เด็กเบสบอล” แล้วพ่อของเขาก็หัน
หลังเดินจากไป ทั้งลูกชายคือดวล ยืนอยู่คน
เดียวในสนาม พ่อของดวลทำให้ลูกชายท้อใจ
ในความฝันและความหวังของเขา

ลองคิดถึงผู้ที่เป็นครูอาจารย์ ถ้อยคำให้
กำลังใจจากคุณ อาจเปลี่ยนชีวิตเด็กตลอดไป
ลองคิดถึงผู้ที่เป็นโค้ช ถ้อยคำให้กำลังใจจาก
คุณ เปลี่ยนความรู้สึกที่เด็กหนุ่มมีเกี่ยวกับตัว
เอง ตลอดช่วงการแข่งขัน บางทีอาจชั่วชีวิต
ก็ได้ ลองคิดถึงผู้ที่เป็นเจ้านาย ถ้อยคำให้กำลังใจ
อาจทำให้ลูกจ้างที่ดี เป็นลูกจ้างที่ยอดเยี่ยม
ก็ได้

หากคุณเคยนึกสงสัยว่ามีใครต้องได้รับกำลังใจ
หรือไม่ ผมจะทำการทดสอบที่ไม่มีวันผิด
พลาด ถ้าหากเขายังหายใจ เขาก็ต้องได้รับ
กำลังใจ

คุณจะทำสิ่งไหน มอบกำลังใจ หรือทำให้
ท้อใจ คุณจะฝากร่องรอยไว้

ผมเริ่มต้นโดยการเล่าให้คุณฟังเรื่อง ดวล
บรู๊ค เกี่ยวกับพ่อของเขาที่ขว้างลูกเบสบอล
ใส่เขา และดูถูกดูแคลนที่เขาอยากเข้าทีม
เบสบอล อีก 30 ปีข้างหน้า ดวลมีลูกชายของ
ตนเอง คนหนึ่งชื่อเชส อยู่ประถมสี่ ซึ่งเหมือน
พ่อของเขาเลย เดาลี่ว่าเขสอยากเล่นอะไร เขา
อยากเล่นเบสบอล อันที่จริงแล้ว เขาอยู่ที่ทีม
เบสบอล

ดวลระลึกได้ว่าพ่อของเขาเคยปฏิบัติต่อ
เขาอย่างไร เมื่อเขาอยากเล่นเบสบอล เขา
จึงพยายามให้กำลังใจลูกชาย ในความเพียร
พยายามด้านการเล่นกีฬา แปลกดีที่ว่าพ่อของ
ดวลมาเยี่ยม ดวลชวนพ่อเขา พ่อผู้ซึ่งคงลืมไป
นานแล้ว เรื่องที่ขว้างลูกบอลใส่ลูกชาย ใน
ชั่วขณะที่โมโห ในชั่วขณะที่ท้อใจ ดวลกล่าวว่า
“พ่ออยากไปดูเชสเล่นเบสบอลไหม” “อยากไป
สิ” พ่อของเขาตอบ

เขาไปที่สวนสาธารณะ ดวลโยนบอลให้
ลูกชาย พ่อของดวล ผู้ซึ่งเคยขว้างลูกบอลใส่
เขาอย่างไม่หันตั้งตัว แล้วทิ้งเขาให้ยืนอยู่ใน
สนามคนเดียว กล่าวว่า “เฮ้อ พ่อขอขว้างบอล
ได้ไหม พ่ออยากเล่นกับหลาน”

ตลอดสองชั่วโมง ดวลเฝ้าดูพ่อเขาค่อยๆ โยน
ลูกบอลให้กับเชส แล้วแผลในใจเขาก็ได้รับการ
สมาน

พ่อของเขา ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นผู้ที่ทำให้ท้อใจ
กลับกลายเป็นผู้ให้กำลังใจลูกชายของเขา



วิธีให้กำลังใจ

โดย โทนี เต็น บ็อค ปรับเปลี่ยน

| ราวทุกคนคงบอกรายชื่อผู้คนในชีวิตเรา ซึ่งมีคุณสมบัติยอดเยี่ยมในการเป็นพู่ใจให้กำลังใจ เราดีใจเสมอที่ได้พบปะเขา เมื่อเขาเดินเข้าประตูมา เราจะให้กำลังใจมากขึ้นได้อย่างไร ในการพูดคุยกับผู้อื่น

เริ่มต้นด้วยทัศนคติเชิงบวก

ทัศนคติคือทางเลือก คุณอาจเป็นคนประเภทที่เห็นแก้วมีน้ำครึ่งหนึ่ง หรือแก้วเปล่าครึ่งหนึ่งนี้สุดแล้วแต่คุณ คุณอาจได้รับการเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมเชิงลบ แต่คุณหันมองดูโลกแตกต่างไปได้

ควบคุมความนึกคิดในชีวิต

สมองเราเหมือนคอมพิวเตอร์อย่างมาก คือป้อนสิ่งใดเข้าไป สิ่งนั้นก็ออกมา ขอให้อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาเชิงบวก ฟังดนตรีที่ยกชูจิตใจ และอยู่ใกล้ๆ ผู้คนที่นึกคิดแง่บวก ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ คุณจะค่อยๆ พบว่าทัศนคติที่คุณมีต่อชีวิต เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

ฝึกความตั้งใจดี

ความตั้งใจดีคือปณิธาน ในการที่จะยกผลประโยชน์ให้ผู้อื่น เรามีแนวโน้มที่จะมองดูผู้คนที่หนึ่งในสองแง่ คือ เขาเป็นเพื่อน หรือไม่ก็ศัตรู โดยทั่วไปแล้ว เราจะพบสิ่งที่มองหา ถ้าคุณเข้าไปหาใครสักคน โดยที่ทักทายว่ามีเจตนาธรรมณืผิดๆ ก็เป็นไปได้อย่างมาก ว่าเราจะไม่พบเพื่อน ในอีกแง่หนึ่ง ถ้าเราทักทายในแง่ที่ดีเลิศเกี่ยวกับผู้คนที่ จนกว่าจะพิสูจน์ว่าเป็นอย่างอื่น ก็เป็นไปได้ว่าเราจะได้รับความตั้งใจดีเป็นผลตอบแทน

มองหาสิ่งที่ดีในผู้อื่น

ทุกคนมีคุณสมบัติที่ดี ถึงแม้ว่าจะมองหาได้ยากกว่าในบางคน ขอให้เลือกที่จะมองหาลักษณะที่ดีในตัวผู้คนที่ และเอ่ยปากบอกเขา คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อคนอื่นพูดดีเกี่ยวกับคุณ นั่นทำให้คุณอยากทำให้ดีขึ้นอีก ใช่ไหม เราทุกคนอยากได้รับคำชมเชย เราทุกคนค่อนข้างจะเหมือนดอกไม้ที่

เบ่งบาน ในสภาพแวดล้อมเชิงบวก ดังที่ ราล์ฟ วอล์โด ฮีเมอร์สัน กล่าวว่า “สิ่งที่เราต้องการมากที่สุด คือ ใครสักคนที่ใส่ใจเราให้เป็นผู้ที่เรารู้ว่าเราเป็นได้”


ฝึกทำสิ่งเล็กน้อย

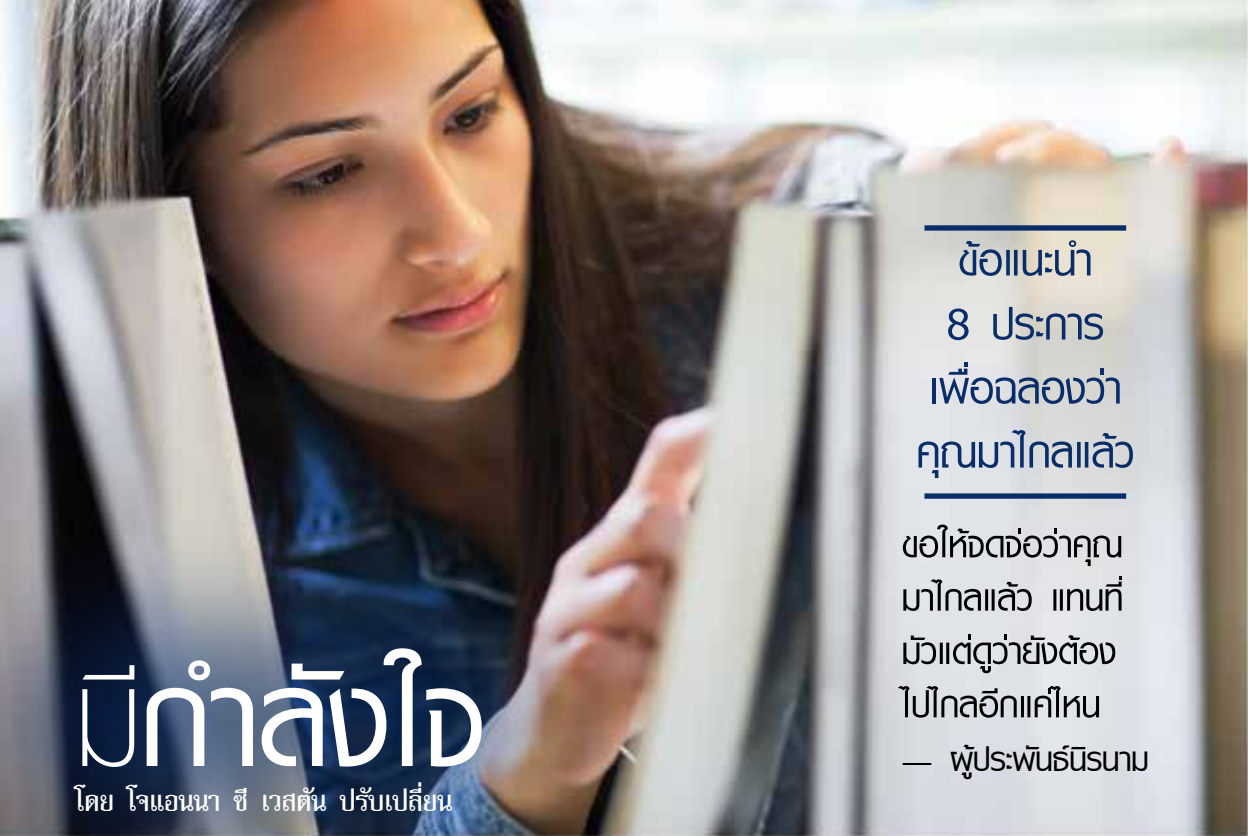
ไม่ต้องอาศัยอะไรมากนักที่จะสร้างความแตกต่างใหญ่หลวง บ่อยครั้งเมื่อเรานึกถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เราทำให้เป็นเรื่องท้าทายใหญ่โตที่น่าหวาดหวั่น ขอให้เริ่มต้นเล็กๆ ยิ้มแย้มกับผู้อื่นที่พบปะ คุณจะพบว่าแพร่ออกไปได้ง่าย บ่อยครั้งคุณจะได้รับรอยยิ้มตอบ ตั้งปณิธานที่จะกล่าวอะไรเชิงบวกต่อผู้อื่นที่พบปะ มองหาอะไรที่สมควรหยาบยกขึ้นมากกล่าว และกล่าวออกมา บอกคนที่เลิรฟกาแพให้คุณว่า เขาทำหน้าที่ได้ดี เขียนโน้ตให้กำลังใจใครสักคน การได้รับโน้ตเช่นนี้ อาจสร้างความแตกต่างใหญ่หลวง และอาจเปลี่ยนวันนั้นให้กลับตาลปัตร สำหรับใครสักคน

นึกถึงผู้อื่น

ถ้าคุณต้องการเป็นผู้ที่ให้กำลังใจ ก็สละเวลาให้กับผู้อื่น ใต้ถามเขาถึงวันนั้น ชีวิตเขา และครอบครัวของเขา การให้ความสนใจในตัวเขา จะช่วยให้เขารู้สึกว่ามีความสำคัญ ทุกคนจำเป็นต้องรู้สึกเช่นนี้ หนึ่งในสิ่งดีเลิศที่เราทำได้เพื่อตนเอง เมื่อรู้สึกหดหู่ใจ คือ การห่วงใยผู้อื่น

มองหาแบบอย่างที่ดี

ใครคือผู้ที่ให้กำลังใจคุณ มีอะไรในตัวเขาที่โดดเด่น ลองเลียนแบบคุณสมบัติดังกล่าว คุณอาจกลายเป็นบุคคลที่ผู้อื่นอยากอยู่ใกล้ๆ เราอาจเปลี่ยนโลกไม่ได้ ทว่าเราเปลี่ยนตัวเองได้ และเปลี่ยนโลกส่วนของเราได้ 



มีกำลังใจ

โดย โจแอนนา ซี เวสตัน ปรับเปลี่ยน

ข้อแนะนำ 8 ประการ เพื่อฉลองว่า คุณมาไกลแล้ว

ขอให้จดจำว่าคุณ
มาไกลแล้ว แทนที่
มัวแต่ดูว่ายังต้อง
ไปไกลอีกแค่ไหน
— พูประพันธ์นิรนาม

เป็นเรื่องน่าทึ่งว่าง่ายที่จะลืมหยุดพิจารณาว่าเรามาไกลแค่ไหนแล้วในชีวิต ชาวโลกมัวแต่จดจ่อในส่วนที่ขาดตกบกพร่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเงิน ความงาม ชื่อเสียง หรือความสำเร็จในชีวิตรัก ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาตามากที่เราจะยึดติดกับการอยากมี อยากเป็น หรืออยากทำ “มากขึ้น” ก่อนที่จะคิดว่าเราอาจดีพอ ฉันคนหนึ่งที่ทำเช่นนี้ตลอดเวลา

เมื่อปีก่อน ฉันไม่มีงานทำ และไม่รู้ว่าจะทำอะไรต่อไป ฉันใช้เวลาทั้งชีวิตก่อนหน้านี้โดยที่ไม่ใส่ใจต่อความเชื่อมั่น ว่ามีบางสิ่งที่ดีควรจะทำ เนื่องจากฉันไม่รู้ว่าจะอาชีพนั้นคืออะไร ฉันจึงค่อยเป็นค่อยไป จนเรียนจบปริญญาสาขาวิชาบรรณารักษ์

ฉันทำหน้าที่เป็นบรรณารักษ์ที่ดี แต่ไม่ค่อยกระตือรือร้น ฉันจึงเป็นผู้สมัครโดยเฉลี่ย สำหรับตำแหน่งบรรณารักษ์ที่เหลือไม่กี่ตำแหน่ง หลังจากเศรษฐกิจพังครืน ฉันจึงตกงาน

ฉันลงเอยด้วยการนั่งทุกที่ใจอยู่กับบ้าน ไม่มี

งานทำ ประกอบกับเป็นช่วงฤดูหนาวที่แย่มาก โดยเฉพาะ ก็เลยไปเจอคู่มือรับเก่า คือ ภาวะซึมเศร้า ซึ่งกำลังเริ่มมาอย่างหนัก ถ้าหากบอกว่าฤดูหนาวปีนั้น ฉันหดหู่มาก ก็ยังน้อยไป!

แน่นอนว่า ตอนนั้นฉันสังเกตเห็นว่าเป็นพรฤดูหนาวสุดแย่อครั้งนั้น ผลักดันฉันให้ตระหนักว่าบางสิ่งต้องเปลี่ยนไปโดยเร็ว ฉันค่อยเป็นค่อยไปมาพ้อแล้ว ฉันพร้อมที่จะสานฝันให้เป็นจริงเสียที!

นับแต่นั้นมา ฉันระบุงานอาชีพแท้จริงของ ฉันได้ (คือการกลายเป็นโค้ชชีวิต) ฉันแสวงหาการฝึกอบรม ตอนนี้ฉันยืนอยู่จุดสุดยอดในการดำเนินชีวิตตามอุดมการณ์ ทว่าฉันสังเกตเห็นสถานการณ์เช่นนี้เสมอหรือ นำแค่รื้อที่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น

เป็นเวลาหลายวัน ฉันพบว่าตัวเองจดจ่อว่า ยังต้องไปอีกไกลแค่ไหน ฉันเห็นโปรแกรมที่ยังไม่ได้นำมาปฏิบัติ และเว็บไซต์ที่ยังไม่สมบูรณ์ เสียทีเดียว แทนที่จะใช้เวลาชื่นชมกับข้อเท็จ

จริงที่ว่าฉันมีแนวคิดมากมาย และก็รีบไซท์ด้วย

มีอะไรอีกล่ะ การละเลยที่จะยอมรับว่าฉันมาไกลแล้ว นี่แหละที่แย่งชิงความยินดีและความภูมิใจไปอย่างมาก ฉันอาจนึกอะไรไม่ออกทั้งหมดเกี่ยวกับธุรกิจใหม่ ทว่าฉันมาไกลแล้วเมื่อเทียบกับปีที่แล้ว

ฉันคงเต็มใจพินิจว่าคุณทำความศิบนามหาศาลในปีที่แล้วเช่นกัน แต่มัวจดจ่อกับสิ่งที่ยังต้องทำ จนไม่ทันสังเกตเห็น ฉันขอเชิญชวนให้คุณเริ่มมอบความดีความชอบให้ตัวเอง ในการทำงานหนักอย่างมาก และผลสำเร็จ

คำแนะนำบางอย่างเพื่อช่วยให้สังเกตเห็นว่าคุณมาไกลแล้ว

1. นั่งสงบสติ

เป็นการยากที่จะได้ยินความจริง เมื่อมีเสียงนับพันและความวิตกกังวลวนเวียนอยู่ในหัวคิด การปลีกเวลาแค่ห้านาทีมานั่งสงบสติ ให้เสียงต่างๆ เงียบลง อาจสร้างความแตกต่างใหญ่หลวง

2. ทามตัวเอง “ฉันอยู่ที่ไหนเวลานี้ เมื่อปีก่อน ห้าปีก่อน สิบปีก่อน”

รับประกันได้ว่า คุณจะประหลาดใจในคำตอบ การเปลี่ยนแปลงค่อยเป็นค่อยไป ดังนั้นจึงอาจมองเห็นได้ยาก ทว่าเกิดขึ้นเสมอ ไม่ว่าเราจะเห็นหรือไม่

3. ทบทวนบันทึก

ถ้ามีบันทึกประจำวัน หรือบล็อก ขอให้อ่านบันทึกเก่าๆ บางส่วนอีกครั้ง คุณจะพบหลักฐานที่เป็นลายลักษณ์อักษร (ที่คุณเขียนไว้เอง!) ว่า คุณมาไกลแค่ไหนแล้ว เมื่อคุณเห็นว่าอะไรที่ทำให้คุณหัวเสียในตอนนั้น

4. จดรายการผลสำเร็จจากปีก่อน หรือห้าปีก่อน

ฉันไม่แคร้วว่าดูเล็กน้อย หรือไม่สำคัญแค่ไหน ขอให้บันทึกไว้! แล้วมาดูรายการ และคิดคำนึง

ว่าคุณทำได้มากแค่ไหนแล้ว

5. ทามเพื่อนหรือคนที่รัก

เราเป็นนักวิจารณ์ตัวงของตัวเอง ดังนั้น บางครั้งคนที่ใกล้ชิดเรา มีมุมมองที่ชัดเจนมากกว่า ว่าเราเติบโตมากแค่ไหน ยิ่งกว่าที่เราเองมองเห็น ถ้ารู้สึกอึดอัดใจที่จะขอให้ใครบอกถึงสิ่งดีๆ เกี่ยวกับตัวเอง ลองเสนอที่จะบอกถึงสิ่งดีๆ เกี่ยวกับตัวเขา

6. ติดตามพลส่วนตัว ไปใช้แก้ด้านอาชีพ

ระลึกไว้ว่าไม่ใช่ความศิบนามทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ คุณมีสื่อสัมพันธ์ สภาพจิตใจ หรือรู้จักตัวเองดีขึ้นไหม


7. ฉลองสิ่งเล็กน้อย

เมื่อคุณทำงานในวันนั้น พยายามสังเกตเมื่ออย่างก้าวไปสู่เป้าหมาย ถึงแม้จะเป็นก้าวเล็กที่สุด แน่ใจว่าให้เกียรติการทำเช่นนั้นบางแง่ แม้ว่าจะเป็นการเขียนไว้ในบันทึกประจำวัน ก็จะช่วยให้มีช่วงขณะที่คุณยอมรับนับถือตนเอง

8. ตระหนักว่างานไม่มีวันเสร็จสิ้น

เราทุกคนต้องการปิ่นปลายให้ถึงยอดเขา และรู้สึกว่าการบรรลุผลสำเร็จบางอย่าง เราต้องการทำให้เสร็จ ทว่าจะไม่มีการเกิดขึ้น ชีวิตเราเป็นจุดงานที่ดำเนินต่อไป ซึ่งควรจะเป็นเช่นนั้น เชื่อฉันเถิด คุณคงจะเบื่อ ถ้าคุณไม่เปลี่ยนแปลงและเติบโตตลอดเวลา

ไม่ว่าคุณพยายามมุ่งหน้าไปสู่จุดหมายใด และคุณยังต้องไปอีกไกลแค่ไหน ฉันขอเป็นกำลังใจให้คุณปลีกเวลาชื่นชมทุกสิ่งที่คุณบรรลุผลจนมาถึงขั้นนี้

ไม่สำคัญว่าคุณมุ่งหน้าไปเร็วหรือช้า ขอเพียงแต่มุ่งหน้าต่อไป! วิธีที่ดีที่สุดเพื่อความแน่ใจว่าคุณทำเช่นนั้นต่อไป คือ ชื่นชมแต่ละอย่างก้าวตามทาง 

ก้อยคำที่เปิดใจเด็กได้

โดย แมทธิว สยัด ปรับเปลี่ยน

ลองดูข้อความที่มอบกำลังใจต่อไปนี้
“หนูเรียนเร็วมาก ฉลาดจังเลย!”
“วาดสวยนี่ หนูจะเป็นพिकासโซคนต่อไปนะ”
“ปราดเป็รื่องมาก หนูสอบผ่านฉลุย!”
นี่ฟังดูเป็นข้อความที่ส่งเสริมความมั่นใจ
อย่างชัดเจน ซึ่งควรจะมอบให้เด็ก หรือใครก็ได้
ข้อความเช่นนี้น่ามาใช้ในการบ้านและห้องเรียนได้
ทุกวัน โดยเฉพาะเมื่อเวลาใกล้สอบ
แต่เป็นถ้อยคำจากใจครูณา หรืออาจนำไปสู่
เหตุผลที่ว่าทำไมเด็กจำนวนมากถึงเรียนไม่ค่อย
เก่ง

การที่จะค้นพบ ลองแวะไปหาผู้เชี่ยวชาญ
ภาควิชาการ และสอบถามดูว่า ความเป็นเลิศ
มาจากไหน ผู้คนคิดกันมานานแล้วว่า คำตอบ
ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมเสียส่วนใหญ่ หรืออีกแง่หนึ่ง
เขาคิดว่ามาจากความสามารถพิเศษ

ปรากฏว่าเป็นความเข้าใจผิด ผลการศึกษา
หลายสิบครั้งพบว่า ผู้ที่มีผลงานสูงสุด ไม่ได้

เรียนเร็วกว่าผู้ที่บรรลุผลระดับต่ำกว่า ชั่วโมง
แล้วชั่วโมงเล่า เขาทำการปรับปรุงให้ดีขึ้น ด้วย
อัตราเกือบเท่ากัน ข้อแตกต่างคือ ผู้ที่บรรลุผล
สูงฝึกฝนเป็นเวลานานกว่า

คำถามระหว่างพรสวรรค์เมื่อเทียบกับความ
พยายาม คงไม่สำคัญมากนัก ถ้าเป็นเชิงทฤษฎี
เท่านั้น ทว่ามีอะไรมากกว่านั้นอีกหลายอย่าง
ซึ่งส่งผลต่อการที่เรานึกคิด รู้สึก และมีส่วนร่วม
กับเพื่อนมนุษย์ในโลกนี้

มาดูกันลึว่าเป็นอย่างไร เด็กที่เชื่อว่าความ
เป็นเลิศมาจากความสามารถพิเศษเท่านั้น เขา
ก็จะว่าเด็กมี “กรอบความคิดแคบ” ทำไม่ถึง
ต้องพยายามอย่างหนัก

ถ้ายื่นของเธอมีสายพันธุส์ เธอก็จะก้าวไป
ถึงจุดสุดยอดได้สบายๆ ไม่ใช่หรือ ถ้าเธอขาด
พรสวรรค์ จะพยายามไปทำไม แล้วใครละจะ
โทษเด็กที่มีทัศนคติดังกล่าว เมื่อมีข้อสมมุติฐาน
ที่แฝงอยู่เช่นนี้

ในอีกแง่หนึ่ง ถ้าเด็กเชื่อว่าความพยายามได้เปรียบความสามารถพิเศษ เขาก็จะว่าเด็กมี “กรอบความคิดเกินตัว” เธอจะมุ่งมั่น เธอจะไม่เล็งเห็นว่าความล้มเหลวเป็นพยานหลักฐาน ทว่าเป็นโอกาสปรับตัวและเติบโต ถ้าเธอคิดถูก เธอก็จะสร้างผลงานที่เหนือกว่าในที่สุด

การที่คนหนุ่มสาวตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องของความสามารถพิเศษ ก็แทบจะไม่มีผลสำคัญมากนัก

ดังนั้นเราแนะนำให้เด็กมีกรอบความคิดอย่างไร เพื่อจะได้เติบโต เมื่อสองสามปีที่แล้ว คาโรล ดเวค จิตแพทย์ชั้นนำ ทดสอบนักเรียน 400 คน โดยให้ทำจิกซอร์ต่างๆ

หลังจากนั้น นักเรียนแต่ละคนได้รับคำชมเชยหกคำ ครั้งหนึ่งได้รับคำชมเชยด้านเชาวน์ปัญญา “เธอฉลาดจริงๆ!” อีกครั้งหนึ่ง ได้รับคำชมเชยด้านความพยายาม “เธอคงพยายามอย่างมาก!”

ดเวค หาทางทดสอบว่าการใช้ถ้อยคำง่ายๆ ด้วยการเน้นที่เป็นนัยต่างๆ กัน จะสร้างความแตกต่างต่อกรอบความคิดของนักเรียนได้หรือไม่ ผลลัพธ์น่าทึ่งมาก

หลังจากการทดสอบรอบแรก นักเรียนมีโอกาสเลือกบททดสอบที่ยากหรือง่าย

นักเรียนสองในสามที่ได้รับคำชมเชยด้านเชาวน์ปัญญา เลือกบททดสอบง่าย เขาไม่อยากจะสูญเสียคำชมว่าเขา “ฉลาด” แต่นักเรียน 90% ในกลุ่มที่ได้รับคำชมเชยด้านความพยายาม เลือกบททดสอบที่ยาก เพราะต้องการพิสูจน์ว่าเขาพยายามมากแค่ไหน

แล้วการทดลองก็ครบวงจร โดยให้นักเรียนมีโอกาสทำบททดสอบที่ยากเท่ากับบททดสอบแรก

กลุ่มที่ได้รับคำชมเชยด้านเชาวน์ปัญญา

ทำได้น้อยลง 20% เมื่อเทียบกับบททดสอบแรก ถึงแม้ว่าบททดสอบไม่ได้ยากขึ้น ทว่ากลุ่มที่ได้รับคำชมเชยด้านความพยายาม ทำได้มากขึ้น 30% อันที่จริงแล้ว ความล้มเหลวกระตุ้นให้เด็กอยากทำดีขึ้น

ความแตกต่างทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ก่อให้เกิดความแตกต่างจากหกคำซึ่งบอกกล่าวหลังบททดสอบชุดแรกสุด

“นี่เป็นผลการศึกษาคัดเจนที่สุดเท่าที่เคยเห็นกันมา” ดเวค กล่าว

“การชมเชยเด็กที่เชาวน์ปัญญาส่งผลเสียต่อแรงจูงใจ และผลสำเร็จ”

ขอย้อนกลับไปกล่าวถึงคำชมเชยข้างต้น ซึ่งล้วนฟังดูแล้วส่งเสริมความมั่นใจ แต่ตอนนี้มาฟังข้อความที่แฝงอยู่

“ถ้าฉันไม่เรียนรู้อย่างรวดเร็ว ฉันก็ไม่ฉลาด”

“ฉันไม่ควรพยายามมากนักในการวาดภาพอะไร หากไม่แล้วเขาจะเห็นว่าฉันไม่ไร้พิศาสัย”

“ฉันน่าจะเลิกเรียน มิเช่นนั้นเขาจะคิดว่าฉันปราดเปรื่อง”

นี่เผยวิธีการใหม่ที่แหวกแนว ในวิธีที่เราพูดคุยกับเด็ก คือ เราควรชมเชยความพยายาม ไม่ใช่ความสามารถพิเศษ เราควรสอนเด็กให้เห็นว่าความท้าทายเป็นโอกาสเรียนรู้ แทนที่จะเป็นภัยคุกคาม เราควรเน้นว่าความสามารถเปลี่ยนแปลงได้

การทดลองในทั่วโลกชี้ให้เห็นว่าเมื่อผู้ปกครองและคุณครูนำวิธีดังกล่าวนี้ไปใช้ และปฏิบัติตามนั้นต่อไปเรื่อยๆ ผลลัพธ์ก็น่าทึ่งอย่างยิ่ง

แมทธิว สยต ผู้ประพันธ์เรื่อง Bounce:

The Myth of Talent and the Power of Practice

กำลังใจ

ถ้อยคำที่กล่าวด้วยน้ำใจอาจจะสั้น และพูดง่าย ๆ ทว่าก้องกังวานไปไม่มีที่สิ้นสุด
— แม่อธิการเทเรซ่า

การว่ากล่าวตักเตือนช่วยได้มาก ทว่ากำลังใจช่วยได้มากกว่า — โยฮันน์ วูล์ฟแกง วอน โกอธี

มีจุดสูงในชีวิตของเราทุกคน ทว่าส่วนใหญ่แล้วมาจากกำลังใจที่คนอื่นมอบให้ ผมไม่สนใจว่าชายหรือหญิงผู้นั้นยิ่งใหญ่ มีชื่อเสียง หรือประสบความสำเร็จมากแค่ไหน แต่ละคนกระหายที่จะได้รับคำชมเชย
— จอร์จ แมทธิว ฮาตัมส์

มีวิธีออกแรงสองวิธี วิธีหนึ่งคือกดดันคนอื่นลง อีกวิธีคือดึงคนอื่นขึ้นมา — บุคเกอร์ ที วอชิงตัน

ไม่มีอะไรดีไปกว่ากำลังใจจากเพื่อนรัก
— แคทารีน บัทเลอร์ ฮาธาเวย์

ถ้อยคำที่ให้กำลังใจเด็กจากคุณครู อาจเปลี่ยนชีวิตได้ ถ้อยคำที่ให้กำลังใจจากคุณครู อาจกอบกู้ชีวิตคู่ไว้ได้ ถ้อยคำที่ให้กำลังใจจากผู้นำ อาจดลใจบุคคลผู้หนึ่งให้เอื้อมถึงศักยภาพของตน — จอห์น ซี แม็กซีเวลล์

เมื่อคุณให้กำลังใจผู้อื่น คุณก็จะได้รับกำลังใจ เพราะคุณอุทิศตนและสร้างความแตกต่างในชีวิตของบุคคลผู้นั้น กำลังใจสร้างความแตกต่างได้อย่างแท้จริง — ชิก ชิกลาร์

ในชีวิตทุกคน บางครั้งไฟในใจเรามอด แล้วก็ปะทุขึ้นมา เมื่อได้ประสบพบพานใครคนหนึ่ง เราทุกคนควรรู้สึกขอบคุณต่อคนที่ช่วยจุดประกายไฟในใจเราให้โชติช่วงขึ้นมา
— อัลเบิร์ต ชเวทเซอร์

บุคคลที่ยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง คือ ผู้ที่ทำให้ทุกคนรู้สึกยอดเยี่ยม — จี เค เซสเตอร์ตัน

