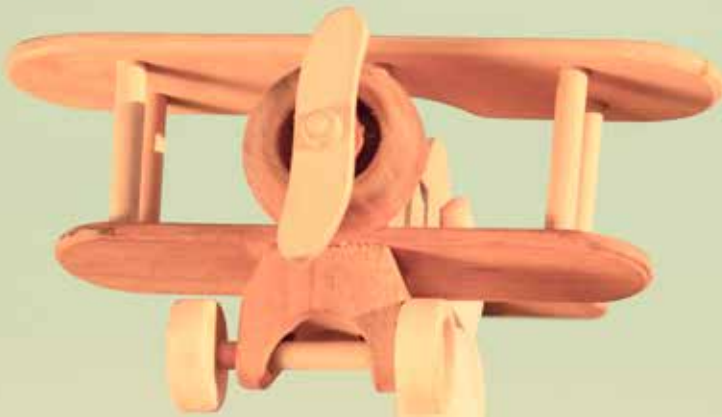


ชุดที่ 6 เล่มที่ 4

บุญแรงใจ

นิตยสารที่ตลึงใจคุณ!



แบรนด์ของคุณ

คุณมีค่านิยมอะไรบ้าง
ตัดสินใจว่าจะอะไรสำคัญที่สุดในชีวิต

จากใจผู้ปกครอง
ไม่ใช่ผู้ปกครองแบบเร่งด่วนอีกแล้ว



3

แบรנדของคุณ

4

**วิธีปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น
ทีละวัน**

6

เรื่องราวความสำเร็จ

7

**คุณมีค่านิยมอะไรบ้าง
ตัดสินใจว่าจะอะไรสำคัญที่สุดในชีวิต**

8

ค่านิยมที่ควรปลูกฝัง

10

**จากใจผู้ปกครอง
ไม่ใช่ผู้ปกครองแบบเร่งด่วนอีกแล้ว**

12

**ข้อควรคิด
ดำเนินชีวิตที่มีเอกลักษณ์**

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 6 เล่มที่ 4
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2014 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันอ่านเจอตำแหน่งงานนอกเวลาที่น่าสนใจ
ฉันตัดสินใจลองสมัครดู และเริ่มรวบรวมเอกสารที่จำเป็น
ประวัติย่อ บันทึกรการศึกษา จดหมายรับรอง และอื่นๆ

ฉันไม่ได้ใช้เอกสารดังกล่าวมานานแล้ว เห็นได้ชัดว่าฉันต้อง
ปรับปรุงแก้ไขข้อมูลบางส่วน และการแนะนำตัว นี่ทำให้ฉันนึก
ว่าสำคัญมากที่จะแนะนำตัว ราวกับ “ผลิตภัณฑ์ที่น่าดึงดูดใจ
มีค่า น่าเชื่อถือ” เพื่อจะได้รับเลือกในตำแหน่งงานนี้

การนึกภาพว่าตัวเองเป็นผลิตภัณฑ์ อาจไม่ใช่การเปรียบเทียบ
ที่เหมาะที่สุด แต่ประเด็นก็คือ เราทุกคนล้วนเป็นแบรนด์
ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

เช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์ใดๆ บนชั้นวางของในห้างสรรพ
สินค้าใหญ่ ซึ่งบรรจุหีบห่อน่าดู และติดราคาไว้ ถูกค่าเดินชม
มองหาสิ่งที่เรานำเสนอ ทว่ามีสินค้าให้เลือกมากมาย! ช่าง
เรามีแบรนด์อื่น ส่วนอีกข้างก็มีอีกแบรนด์หนึ่ง บ้างก็ออกแบบ
สุดเท่ บ้างก็มีสีสันสดใส บ้างก็มีคุณภาพสูง เราต่างก็มี
เอกลักษณ์พิเศษ ทว่าเป็นผลิตภัณฑ์แบบเดียวกัน เป็นมนุษย์
ผู้มีคุณค่า

คำถามคือ อะไรที่จะทำให้ลูกค้าเลือกเรา การแนะนำตัว
และคุณค่าที่เราเสนอให้ จะสร้างความแตกต่าง ว่าผู้คนจะ
สนใจเราหรือไม่

หีบห่อเป็นอย่างไร คุณภาพใดที่ทำให้คุณดูโดดเด่น คุณ
แนะนำตัวได้แค่ไหน จะขายออกไหม

ไม่ว่าคุณต้องสมัครงาน มีจิตอาสา หรือมีปฏิสัมพันธ์กับ
ผู้อื่นเป็นประจำทุกวัน บทความใน*กฎแจจ* ฉบับนี้เต็มไปด้วย
ข้อแนะนำถึงวิธีพัฒนา ปรับปรุง และแนะนำตัว ในแง่ที่ดีที่สุด
น่าเชื่อถือ และมีหลักจรรยาที่สุภาพที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

คณะผู้จัดทำ*กฎแจจ*

แบรนด์ของคุณ

โดย คาร์ไมน์ กัลโล ข้อความหยิบยกมาปรับเปลี่ยน

การถือว่าบุคลิกของเราเป็นจุดผลิตภัณฑ์ สะท้อนให้เห็นถึงสังคมที่มีการแข่งขันทวีคูณขึ้น วิธีที่ดีที่สุดในการสร้างความโดดเด่นคือ พัฒนาภาพลักษณ์เฉพาะตัวที่น่าดึงดูดใจ และมีนิยามที่ชัดเจน บริษัทห้างร้านและบุคคลผู้มีชื่อเสียงทำกันมาหลายปีแล้ว ตอนนี้อยู่เวลาของคนทั่วไปข้าง

ไม่ผิดแน่ เราทุกคนล้วนนำเสนอแบรนด์ คือแบรนด์ของคุณ คุณพูดคุย เดินเห็น และมีหน้าตาทำทางอย่างไร จะสะท้อนภาพแบรนด์นั้น คุณสื่อความว่ามีศรัทธาแรงกล้า มั่นใจ และมีความสามารถ หรือว่าคุณมความสนใจของผู้ฟังไม่สำเร็จ

ต่อไปนี้เป็นคุณสมบัติบางข้อในการสร้าง “สุดยอดแบรนด์”

- **แรงทะยาน** โดโนลด์ ทรัมป์ กล่าวว่า ถ้าคุณไม่มีแรงทะยาน คุณก็จะมีพลัง ถ้าคุณไม่มีพลัง คุณก็ไม่มีอะไรเลย เราทุกคนต้องการถูกห้อมล้อมด้วยผู้คนที่มีความทะยาน ทว่าคุณมีความทะยานเกี่ยวกับอะไรจริงๆ เมื่อคุณระบุได้แล้วว่าอะไรคือแรงทะยานที่แท้จริงของคุณ คุณถึงจะชวนเชิญลูกค้า เพื่อนร่วมงาน หรือลูกจ้างให้มาร่วมกับคุณได้

- **สื่อภาษากายถึงความมั่นใจ** ภาษากายบ่งบอกอะไรถึงแบรนด์ของคุณ ทำทางที่ดีมีส่วนสัมพันธ์กับความมั่นใจ สมรรถภาพ และความซื่อสัตย์ การยืนหลังโกงหรือนั่งตัวงอ บ่อยครั้งมีส่วนสัมพันธ์กับการขาดความมั่นใจ การขาดพลัง และขาดสมรรถภาพ เมื่อสื่อความหมาย

เกี่ยวกับแบรนด์ของคุณ ขอให้ยืนหรือนั่งตัวตรง เชิดหน้า และมองตาผู้ฟัง 80% ในระหว่างที่ติดต่อพูดคุยกัน มีรอยยิ้มที่เป็นมิตร และแสดงความเห็นพ้องบนใบหน้า อย่างกลัวที่จะใช้มือแสดงท่าที

- **แต่งกายเหมาะสม** ผู้คนสังเกตรายละเอียดสตรีคนหนึ่งผู้มองหาลูกจ้างใหม่ บอกว่าเธอมองดูรองเท้า ว่าถลอกและเก่าจนขาดใหม่ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็บ่งบอกว่าผู้สมัครไม่ใส่ใจกับรายละเอียด มีอาชีพใส่ใจเป็นพิเศษเสมอ กับรายละเอียดในผลงานของเขา เหตุใดเขาถึงจะไม่ใส่ใจรูปร่างภายนอกของเขาเช่นเดียวกัน ก็อีกนั่นแหละ โฆษกคือหัวใจสำคัญในประสบการณ์ของแบรนด์ เครื่องแต่งกายบ่งบอกอะไรเกี่ยวกับแบรนด์ของคุณ

- **กับเหตุการณ์** สุดยอดแบรนด์ให้ความสำคัญสนองสนใจเสมอต่อโลกที่เขาพำนักอาศัยและประกอบธุรกิจ เขาเรียนรู้ตลอดเวลา และนำบทเรียนมาเป็นข้อสนทนา มีสิ่งใดใหม่ นำตื่นเต้น และเป็นนวัตกรรมในวงการของเขา มีสิ่งใดที่ลูกค้าอาจไม่ทราบ ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้ผู้ฟังเห็นว่าเขาทันยุคทันสมัยในด้านเทรนใหม่ๆ นี่จะช่วยสร้างความไว้วางใจ

ระลึกไว้ว่าถ้าผู้คนชอบคุณ และรู้สึกดีเกี่ยวกับคุณ ก็มีแนวโน้มอย่างมากว่าเขาจะลงทุนกับคุณ ใช้บริการของคุณ หรือร่วมโครงการของคุณ ดังนั้นไม่ว่าคุณจะพูดคุยกับผู้ฟังหนึ่งคน หรือ 1,000 คน ขอให้หนักถึงการนำเสนอแบรนด์ แบรนด์ของคุณสมควรที่จะมีโฆษกมือหนึ่ง คุณคือบุคคลผู้นั้น! ■

วิธีปรับปรุงตัวเอง ให้ดีขึ้นทีละวัน

โดย ซี เอ็ม สมิต ปรับเปลี่ยน



มีหลายสิ่งในชีวิตที่คุณอยากจะทำให้ดีขึ้น ทว่าด้วยเหตุผลบางประการ คุณมักจะทำไม่ได้ ตามที่คุณหรือคนอื่นคาดหวัง ทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น

ปัญหาก็คือ เราค่อนข้างที่จะพยายามปรับปรุงตัวเองทั้งหมดเลยทีเดียว แทนที่จะจดจ่อกับด้านที่สำคัญทีละอย่าง ถ้าเราเปิดโอกาสให้ตัวเองสะสมพลังขับเคลื่อนในช่วงระยะเวลาเดือนและหลายปี ในที่สุดเราก็จะกลายเป็นบุคคลที่ดีขึ้นโดยรวม เราเพียงต้องมีแผนการประจำวัน และยึดมั่นที่จะทำตามนั้นต่อไปนี่คือวิธีปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นทีละวัน

ระบุจุดแข็งและจุดอ่อนของคุณ

ก่อนอื่น การที่จะปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นเป็นประจำ คุณต้องระบุจุดแข็งและจุดอ่อน บางทีคุณอาจออกกำลังหรือบริหารร่างกายทุกวัน อย่างยอดเยี่ยม ทว่าต้องเปลี่ยนนิสัยการทาน

อาหารเสียใหม่ แนวคิดมีอยู่ว่าคุณต้องมองดูตัวเองตามความเป็นจริง เมื่อมีมุมมองตามความเป็นจริงแล้วนั้นแหละ คุณถึงจะเพาะนิสัยใหม่ และทำการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ในชีวิตได้ ซึ่งผลที่สุดก็จะกลายเป็นนิสัยติดตัวคุณไป

จดรายการจุดแข็งและจุดอ่อนของคุณ นี่จะเป็นรายการที่ยอดเยี่ยม เพื่อนำมาใช้ขณะที่ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น และเป็นสิ่งที่คุณนึกย้อนหลัง เมื่อหลายเดือนและหลายปีของการเปลี่ยนแปลงในชีวิตผ่านไป

เลือกด้านที่จะปรับปรุง

ตอนนี้ก็ทบทวนรายการ และเลือกสิ่งหนึ่งง่าย ๆ ที่คุณอยากจะทำให้ดีขึ้น ผมขอแนะนำให้ลองบางสิ่งที่จะไม่ใช้เวลาหรือความพยายามมากเกินไปในตอนแรก นี่เป็นเพราะว่าคุณต้องการให้ตัวเองประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น อย่างน้อยก็ในตอน

แรกเริ่ม

บางด้านที่เหมาะสมกับการ “เริ่มต้น” ได้แก่

- ออกกำลังกายที่เหมาะสม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที
- ตัดอาหารที่ไม่มีคุณประโยชน์สักหนึ่งหรือสองอย่างออกจากโภชนาการ ในช่วง 30 วันถัดไป
- ตื่นน้ำวันละ 8 แก้ว ทุกวัน

ด้านที่กล่าวมานี้เป็นสิ่งที่ดี เพราะไม่ต้องอาศัยความพยายามมากเกินไป และติดตามผลได้ ขอให้ระลึกไว้ว่าควรเลือกหนึ่งอย่างเท่านั้น คุณจะปรับปรุงด้านนี้สักระยะหนึ่ง ดังนั้นก็ไม่ควรเลือกทำมากเกินไป

ตื่นแต่เช้า

ไม่มีทางอื่นใดที่จะเริ่มขั้นตอนการปรับปรุงให้ดีขึ้น ซึ่งดีไปกว่าการตื่นเช้าขึ้น การตื่นแต่เช้ามีผลประโยชน์มหาศาล ตอนเช้าเจียบสงบ คุณอยู่ตามลำพัง และจดจ่อกับการเปลี่ยนแปลงได้จริงๆ ซึ่งคุณต้องการทำที่ละวัน

ใส่ใจและตระหนักถึงด้านที่จะปรับปรุง

ยิ่งเราใส่ใจมากขึ้นว่าเรากำลังพยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งใดในชีวิต ก็จะมีการทุ่มเทและมีพลังขับเคลื่อนในการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น การที่จะตระหนักถึงสิ่งที่คุณพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น คุณอาจมีเครื่องเตือนใจเล็กๆ ตลอดทั้งวัน โดยใช้แอปแจ้งเตือน หรือแค็ตติปายไว้ในตำแหน่งที่เหมาะสมสักสองสามจุด

มีความรับผิดชอบ

การมีความรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้อื่นรอบข้าง คือกลยุทธ์ที่หลายคนพลาดไป เมื่อพยายามปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น บอกให้เพื่อนครอบครัว เครือข่ายสังคม แม้แต่เพื่อนร่วมงานในบางกรณี รับทราบถึงการเปลี่ยนแปลงที่คุณ

ทำอยู่

นี้จะช่วยให้คุณให้อาจจริงอาจจมากขึ้นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงประจำวัน และอาจพิสูจน์ให้เห็นด้วยว่าเป็นประโยชน์ต่อคนรอบข้าง เพราะเขาอาจอยากจะทำร่วมปรับปรุงในด้านเดียวกับที่คุณเลือก

ติดตามผลจากเวลาและการกระทำ

ถ้าคุณไม่อาจติดตามผลของบางสิ่ง คุณก็ควบคุมจัดการไม่ได้ ในขั้นตอนการปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คุณควรติดตามผลจากวันเวลาซึ่งใช้ไปกับการเปลี่ยนชีวิตที่ทำอยู่ นี่ช่วยให้มีข้อมูลสำหรับการพิจารณา ซึ่งนำมาใช้ตัดสินใจได้ว่า คุณทำความคืบหน้าหรือไม่

บันทึกและทบทวน

วิธีเดียวที่จะปรับปรุงอะไรให้ดีขึ้น วันแล้ววันเล่า คือ การอยู่ในเส้นทาง คุณทำเช่นนี้ไม่ได้ ถ้าไม่มีการทบทวนประจำวันหรือประจำสัปดาห์ กำหนดเวลาทุกวันหรือทุกสัปดาห์ เพื่อบันทึกผลและทบทวนความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลง ซึ่งคุณกำหนดไว้

การทบทวนเช่นนี้ จะบอกได้ด้วยว่าคุณต้องปรับปรุงตรงไหน รวมถึงบอกได้ว่าเมื่อใดที่คุณคืบหน้า “แล้ว” จริงๆ

สะสมและทำซ้ำ

ตอนนี้คุณทำบางสิ่งได้ดีขึ้นแล้ว อย่าหยุดแค่อันเดียว นำรายการจุดแข็งและจุดอ่อนออกมาดู ระบุอย่างอื่นที่คุณอยากจะทำให้ดีขึ้น บางทีคราวนี้คุณจะเลือกสิ่งที่ยากขึ้นอีกหน่อย เช่น เล่นกีตาร์ เรียนภาษาใหม่ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ตอบรับให้ดีขึ้นต่อการวิพากษ์วิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ หรือวิ่ง 10 กม.

ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ตอนนี้คุณมีโครงสร้างในการปรับปรุงตัวเองที่ละวันแล้ว ■

เรื่องราว ความสำเร็จ



ปรับเปลี่ยนจากเว็บปริพันธ์

ทหลายคนต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต อาชีพการงาน หรือธุรกิจ เขาเห็นคนอื่นที่ประสบความสำเร็จ มีชื่อเสียง และสร้างความสำเร็จใหญ่โต จึงใฝ่ฝันที่จะเป็นเหมือนเขา แต่ไม่รู้เลยว่าต้องอาศัยอะไรบ้างถึงจะบรรลุผลเช่นนั้น เขาเห็นแต่ผลลัพธ์ขั้นสุดท้าย

สิ่งที่เขาไม่ตระหนักก็คือ ผู้ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลกบางคนต้องล้มเหลวหรือคืนชนต่อสู่ จนกลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จคนที่อ่อนแอกว่าอาจยอมแพ้ แต่แทนที่จะเป็นเช่นนั้น คนเหล่านี้จดจ่อที่เป้าหมายต่อไป

เราได้รวบรวมเรื่องราวบางส่วนเกี่ยวกับผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงสุด ผู้ซึ่งประสบความสำเร็จล้มเหลวครั้งใหญ่ หรือต้องต่อสู้อย่างหนัก ก่อนที่จะมีชื่อเสียงและโชคลาภ เมื่อทราบว่าจะต้องอาศัยอะไรบ้างกว่าเขาจะบรรลุผลสำเร็จ อาจช่วยเตรียมคุณให้พร้อมก้าวไปสู่เส้นทางความสำเร็จ และคว้าโอกาสที่จะประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่ขึ้นอีกหลายเท่า

เฟรด เดออุคา

ตอนนั้นเป็นฤดูร้อนปี ค.ศ. 1965 ผมเพิ่งจบการศึกษาระดับมัธยมปลาย ผมอายุสิบเจ็ดปี และใฝ่ฝันที่จะเป็นนายแพทย์ วันนั้นอากาศร้อนอบอ้าวตามปกติ ที่บ้านครอบครัวของผมในบริดจ์พอร์ต คอนเนตทิคัต เมื่อโทรศัพท์ดังขึ้น ดร. ปีเตอร์ บัค เพื่อนของครอบครัว โทรมาแจ้งให้ทราบว่าเขาเปลี่ยนงาน และจะย้ายครอบครัวไปที่อาร์มอนด์ นิวยอร์ก ซึ่งห่างไปแค่อีสต์ไมล์ มีการวางแผนที่จะพบปะสังสรรค์กันทันที เป็นวันที่ฟ้าลึบมืด ตอนบ่ายวันอาทิตย์เดือนกรกฎาคม ค.ศ. 1965 ระหว่างที่ทานบาร์บีคิวที่บ้านใหม่ของครอบครัวบัค ดร.บัคกับผมจะสานสัมพันธ์ด้านธุรกิจกัน ซึ่งจะเปลี่ยนอุตสาหกรรมอาหารตลอดไป

ยิ่งผมนึกถึงการเรียนต่อมหาวิทยาลัย ผมก็ยิ่งนึกสงสัยว่าจะหาเงินมาจากไหน ขณะที่เราขับรถเข้าสู่ถนนบริเวณบ้านของครอบครัวบัค ผมก็

มีความคิดว่าผมน่าจะขอคำแนะนำจาก ดร.บัค บางทีเขาอาจจะให้ผมยืมเงิน ผมนึกในใจ ผมจึงถามเขา

“ฉันคิดว่าเธอควรจะเปิดร้านขายแซนวิช ซับมารีน” นั่นคือคำตอบของเขา

ผมคิดว่าเป็นเรื่องแปลกที่จะบอกเด็กวัยสิบเจ็ดปี แต่ก่อนที่ผมจะตอบ หรือบ่งบอกความประหลาดใจ ผมได้ยืนตัวเองถามว่า “ทำยังไงครับ”

ดร.บัค บอกว่าแค่เข้าร้านเล็กๆ ทำเคาน์เตอร์ ซื่ออาหาร แล้วก็เปิดกิจการสำหรับดร.บัค เป็นเรื่องที่ย่างนิดเดียว ถ้าผมเต็มใจทำ และเขาก็เต็มใจเป็นหุ้นส่วนกับผม ขณะที่ครอบครัวผมเตรียมตัวกลับบ้านวันนั้น ดร.บัค หยิบสมุดเช็คออกมา แล้วเขียนเช็คหนึ่งพันดอลลาร์ให้ผม เพื่อลงทุนในธุรกิจใหม่ของเรา

ขณะขับรถกลับบ้าน ผมหาทราบไม่ว่าถ้าผมประสบความสำเร็จในการเปิดร้านขายแซนวิช ซับมารีน ผมก็จะบรรลุผลมากกว่าการหาทุนเรียนต่อมหาวิทยาลัย ความสำเร็จจะหมายถึงการผจญภัย และความตื่นเต้นบนเส้นทางที่โลดโผนอย่างไม่หยุดหย่อน ในที่สุดร้านนั้นมีชื่อว่า SUBWAY

ไซอิจิโระ ฮอนดะ

ไซอิจิโระ ฮอนดะ ผู้ก่อตั้งบริษัทฮอนด้า บริษัทรถยนต์ขนาดใหญ่ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดี ฮอนดะเป็นอัจฉริยะด้านเครื่องจักรเครื่องกล ผู้ซึ่งเทิดทูนเอ็ดดิสัน และต่อต้านบรรทัดฐาน การที่เขา มีแรงทะยานสูงในความเป็นเอกลักษณ์ ทำให้นักธุรกิจชาวญี่ปุ่นซึ่งเห็นคุณค่าการทำงานเป็นทีมเหนือสิ่งอื่นใด ไม่ต้องการข้องแวะด้วย การที่เขา มีวิสัยทัศน์ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ จึงถูก

วงการธุรกิจในญี่ปุ่นตัดขาด เรื่องราวของฮอนดะเริ่มต้นเมื่อเขาไปสัมภาษณ์งานที่บริษัทโตโยต้า บริษัทปฏิเสธไม่รับฮอนดะ และบอกว่าเขาไม่เหมาะกับงาน! เขาไม่ยอมแพ้ และตัดสินใจสร้างบริษัทขึ้นมาแข่งขันกับโตโยต้า หลังจากนั้นฮอนดะกล้าท้าทายอุตสาหกรรมรถยนต์อเมริกัน ในช่วงทศวรรษ ค.ศ. 1970 และเป็นผู้นำการปฏิวัติรถยนต์ของญี่ปุ่น

ซาอิด แมอร์ ฮาซาน

สมัยนี้มีไม่กี่คนที่รู้จักชื่อนี้ สมญานามของเขา คือ ซามส์ อัล-อูลามา (ดวงตะวันผู้รอบรู้) น่าประทับใจ แต่หลายคนไม่รู้จัก เขาเป็นคุณครูที่เรียบง่าย ในวงศ์ตระกูลแพทย์ที่สืบทอดกันมา เขาทำให้ครอบครัวตกใจเมื่อละอาชีพแพทย์ ไปสอนที่วิทยาลัยสก็อตส์มีซัน ในเมืองซีแอตเคอ เขากลายเป็นผู้รอบรู้ และศาสตราจารย์สอนอัลกุรอาน ฮะดีษ ชูฟี และอารบิก

จำเขาได้หรือยัง ผู้คนคงจะคุ้นหูกับชื่อลูกศิษย์คนหนึ่งของเขามากกว่า คือ เซอร์ มูฮัมหมัด อิบบาล ถ้าไม่รู้จักลูกศิษย์คนนั้น ก็อาจจะรู้จักลูกศิษย์อีกคนหนึ่ง ชื่อ เฟซ อะห์เมด เฟซ

เราคงไม่สงสัยผลกระทบต่ออิบบาลหรือเฟซมีต่อสังคม ในฐานะนักคิดผู้ยิ่งใหญ่ นักเคลื่อนไหวทางสังคม และศิลปิน แต่คนเรามักจะลืมแรงบันดาลใจและแรงชักจูงเจียบบๆ ที่อยู่เบื้องหลังเขา

เราทราบว่าเมื่อฝ่ายปกครองของอังกฤษเสนอให้อิบบาลได้รับการแต่งตั้ง เพราะผลงานด้านวรรณกรรม แทนที่จะรับเกียรติอันสูงส่งดังกล่าว อิบบาลขอให้เมอร์ ฮาซาน รับตำแหน่ง เซอร์ ผู้ว่าการที่เป็นตัวแทนฝ่ายปกครองโต้แย้งว่าเมอร์ ฮาซาน ไม่ได้ประพันธ์หนังสือ อิบบาลจึงตอบว่า “ผมคือหนังสือที่ท่านประพันธ์” ■

คุณมีค่านิยม อะไรบ้าง

ค่านิยม ที่ควร ปลูกฝัง

การเปิดเผย
การแข่งขัน
การควบคุมตัวเอง
การคำนึงถึงผู้อื่น
การคิดบวก
การบ่งบอก
การผจญภัย
การมอบให้
การมุ่งมั่น
การรับใช้ผู้อื่น
การสร้างสรรค์
การสำรวจ
การอุทิศตน
กาลเทศะ
เกียรติยศ
ความเข้าใจ
ความเด็ดขาด
ความเที่ยงตรง
ความเที่ยงธรรม
ความเป็นเลิศ
ความเป็นตัวของตัวเอง
ความเป็นมืออาชีพ
ความเพียบพร้อม
ความเมตตากรุณา
ความเรียบง่าย
ความเสมอภาค
ความเห็นใจ
ความแน่วแน่
ความใคร่รู้
ความใจกว้าง
ความกระตือรือร้น
ความกล้า
ความขยันขันแข็ง
ความชอบคุณ
ความคล่องแคล่ว
ความคิดริเริ่ม

โดย รุธ ยิลล์ ข้อความหยิบยกมาปรับเปลี่ยน

ตัดสินใจว่าอะไร สำคัญที่สุดในชีวิต

คุณจะบ่งบอกค่านิยมของคุณอย่างไร

ก่อนที่จะตอบคำถามนี้ คุณจำเป็นต้องทราบว่าคุณทำอะไรไปแล้ว ค่านิยมคืออะไร

ค่านิยมคือสิ่งที่คุณเชื่อว่าเป็นสิ่งสำคัญ ในวิถีทางที่คุณดำเนินชีวิตและทำงาน ค่านิยม(ควรจะ)กำหนดลำดับสิ่งที่คุณให้ความสำคัญ ในเชิงลึก ค่านิยมคงจะเป็นสิ่งที่คุณบ่งบอกว่า ชีวิตคุณดำเนินไปตามที่คุณต้องการหรือไม่

เมื่อสิ่งต่างๆ ที่คุณทำ และพฤติกรรมของคุณ สอดคล้องกับค่านิยม ชีวิตมักจะเป็นไปด้วยดี คุณพึงพอใจและอึดใจ แต่เมื่อใดที่ไม่สอดคล้องกับค่านิยมของคุณ สิ่งต่างๆ ก็จะไม่ ... ผิดไป นี่อาจเป็นแหล่งที่มาของการขาดความสุข

นี่เองการตั้งใจพยายามระบุค่านิยมของคุณจึงสำคัญมาก

ค่านิยมช่วยคุณอย่างไร

ถ้าคุณเห็นคุณค่าของครอบครัว แต่คุณต้องทำงานสัปดาห์ละ 70 ชั่วโมง คุณจะรู้สึกเครียดและขัดแย้งในใจ ถ้าคุณไม่เห็นคุณค่าของการแข่งขัน และคุณทำงานในสภาพแวดล้อมที่แข่งขันขาย คุณจะพึงพอใจกับการงานของคุณไหม

ในสถานการณ์เช่นนี้ การเข้าใจค่านิยมของคุณก็ช่วยได้จริงๆ เมื่อคุณทราบค่านิยมของตนเอง คุณก็นำมาใช้เพื่อช่วยตัดสินใจเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และคุณจะตอบคำถามต่อไปนี้ได้

- ฉันควรจะทำงานอะไรทำ
- ฉันควรจะรับการเลื่อนขั้นนี้ไหม
- ฉันควรจะเริ่มธุรกิจของตัวเองไหม
- ฉันควรจะมีประนีประนอมหรือยืนหยัดในจุดยืนของฉัน
- ฉันควรทำตามธรรมเนียมหรือไปตามเส้นทางใหม่

ขอให้ปลีกเวลามาทำความเข้าใจลำดับความสำคัญที่แท้จริงในชีวิตของคุณ แล้วคุณสามารถกำหนดแนวทางที่ดีที่สุดสำหรับคุณ และเป้าหมายในชีวิตคุณ!

ค่านิยมมักจะมั่นคงพอสมควร แต่ไม่ต้องมีขีดจำกัดหรือขอบเขตที่เคร่งครัด นอกจากนี้ ขณะที่คุณดำเนินชีวิต ค่านิยมของคุณอาจเปลี่ยนแปลง ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และมีวุฒิภาวะ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อคุณเริ่มประกอบอาชีพ ความสำเร็จวัดด้วยเงินและตำแหน่ง นั่นอาจเป็นลำดับความสำคัญสูงสุด ทว่าหลังจากที่คุณมีครอบครัว ความสมดุลระหว่างการงานกับชีวิต อาจเป็นสิ่งที่คุณเห็นคุณค่ามากกว่า

เมื่อนิยามความสำเร็จของคุณเปลี่ยนไป ค่านิยมของคุณก็เปลี่ยนไปเช่นกัน นี่เองการคำนึงถึงค่านิยม คือสิ่งที่ควรพิจารณาตลอดชีวิต ควรทบทวนข้อนี้อยู่เสมอ โดยเฉพาะถ้าคุณเริ่มรู้สึกขาดความสมดุล และคิดไม่ออกว่าเป็นเพราะอะไร

กำหนดค่านิยมของคุณ

เมื่อคุณกำหนดค่านิยมของคุณ คุณก็จะค้นพบว่าอะไรสำคัญจริงๆ ต่อคุณ วิธีที่ดีในการทำเช่นนี้ คือ มองดูชีวิตย้อนหลัง ทั้งงานอาชีพและ

ค่านิยม ที่ควร ปลูกฝัง

ความจงรักภักดี
ความขานัญฉลาด
ความชำนาญ
ความชื่นชม
ความซื่อสัตย์
ความดี
ความตั้งใจ
ความตื่นตัว
ความถ่อมตน
ความถี่ถ้วน
ความถูกต้อง
ความท้าทาย
ความปราณี

ความปรารถนาแรงกล้า

ความพร้อม

ความพอประมาณ

ความภักดี

ความมั่นคง

ความมีชีวิตชีวา

ความยับยั้งชั่งใจ

ความยุติธรรม

ความรวดเร็ว

ความร่วมมือ

ความรอบคอบ

ความรอบรู้

ความระมัดระวัง

ความรัก

ความรับผิดชอบ

ความร่าเริง

ความศรัทธา

ความสงบในใจ

ความสง่างาม

ความสนุก

ความสมดุล

ความสมบูรณ์แข็งแรง

ความสม่ำเสมอ

ชีวิตส่วนตัว เพื่อระบุว่าเมื่อใดที่คุณรู้สึกดี ๆ และมีความมั่นใจ ว่าคุณตัดสินใจเลือกทางที่ดี

ตอนนี้ขอให้เขียนค่านิยมอันดับแรก โดยไม่ต้องเรียงลำดับเป็นพิเศษอะไร ดูค่านิยมสองประการแรก และถามตัวเองว่า “ถ้าฉันทำตามนี้ได้แค่อย่างเดียว ฉันจะเลือกอันไหน” อาจช่วยได้ที่จะนึกภาพสถานการณ์ที่คุณต้องตัดสินใจเลือก เช่น ถ้าคุณเปรียบเทียบค่านิยมของการรับใช้เพื่อนมนุษย์กับความมั่นคง นึกภาพว่าคุณต้องตัดสินใจขายบ้านและย้ายไปประเทศอื่น เพื่อทำงานด้านพัฒนาที่มีคุณค่า หรืออยู่ที่บ้านนั้นต่อไป และเสนอที่จะทำงานรับใช้ร่วมกับองค์กรการกุศลใกล้บ้าน

พิจารณาดูรายการที่เหลือ โดยเปรียบเทียบค่านิยมแต่ละอย่าง จนกระทั่งเรียงลำดับความสำคัญได้ถูกต้องแล้ว

ถ้าทำเช่นนี้ได้ยาก ลองวิเคราะห์ดูทีละสองรายการ วิธีนี้จะช่วยให้คุณตัดสินใจว่าอะไรสำคัญที่สุดในสองทางเลือก แล้วใส่คะแนนเพื่อแสดงให้เห็นว่าสำคัญมากกว่าแค่ไหน เนื่องจากว่าเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะระบุและจัดลำดับความสำคัญค่านิยมของคุณ การทุ่มเทเวลาทำเช่นนี้ส่งผลคุ้มค่าอย่างแน่นอน

เมื่อพิจารณาค่านิยมของคุณ ในขณะที่ตัดสินใจ คุณก็แน่ใจได้ว่า คุณจะคงไว้ซึ่งความซื่อสัตย์สุจริต และสิ่งที่คุณทราบว่าคุณต้อง แล้วทำการตัดสินใจอย่างชัดเจนด้วยความมั่นใจ นอกจากนี้คุณจะทราบด้วยว่า สิ่งที่คุณทำอยู่นั้นดีที่สุดในแล้ว เพื่อความสุขและความพึงพอใจของคุณ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

การตัดสินใจเลือกโดยยึดค่านิยมเป็นหลัก อาจไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจเลือกสิ่งที่คุณทราบว่าคุณต้อง ก็เป็นเรื่องที่ยากน้อยกว่าหลายเท่า ในระยะยาว

unashu

การระบุและเข้าใจค่านิยมของคุณ เป็นการฝึกฝนที่น่าท้าทาย และเป็นสิ่งสำคัญ ค่านิยมคือหัวใจสำคัญในความเป็นคุณ และบุคคลที่คุณต้องการจะเป็น การสำนึกยิ่งขึ้นถึงองค์ประกอบสำคัญดังกล่าวในชีวิตจะเป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกที่ดีที่สุดในสถานการณ์ใดๆ

การตัดสินใจเรื่องบางอย่างในชีวิต คือการกำหนดว่าอะไรมีคุณค่ามากที่สุดจริงๆ เมื่อหลายทางเลือกดูมีเหตุผล ก็จะช่วยได้และนำคุณใจที่จะหมายพียงค่านิยมของคุณ โดยใช้เป็นพลังนำทางที่ขับเคลื่อนไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง ■

ค่านิยม ที่ควร ปลูกฝัง

ความสามัคคี
ความสุขุม
ความสุภาพ
ความหลากหลาย
ความอยากรู้
ความอ่อนไหว
ความอึดเอิบใจ
คุณความดี
โครงสร้าง
จิตผ่องใส
เจ้าความคิด
ช่างคิดช่างทำ
ที่มงาน
น่าเชื่อถือ
น่าไว้วางใจ
ปกติวิสัย
ปฏิบัติจริง
ปณิธาน
ประสิทธิผล
ประสิทธิภาพ
ประหยัด
เป็นระเบียบ
พละกำลัง
พึงพาได้
ภาวะผู้นำ
ไม่เห็นแก่ตัว
ระเบียบวินัย
ระดับเขาวนปัญญา
วิจรรย์ญาณ
วิสัยทัศน์
สัญญาตญาณ
สันติสุข
สุขภาพ
อิสรภาพ
เอกลักษณ์
การโอนอ่อนผ่อนปรน

ไม่ใช่ผู้ปกครอง แบบเร่งด่วนอีกแล้ว

โดย เคนอราห์ ก็อคเฟรย์ ข้อความทียบยกมา

เนื่องจากชีวิตเราแสนจะยุ่ง บ่อยครั้งเรา มองหาคำตอบต่างๆ ในระยะสั้นสำหรับทุก สิ่ง รวมถึงการเป็นผู้ปกครอง เรามีอาหารจาน ด่วน คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์ล่าสุด เพื่อช่วย ประหยัดเวลา เงิน หรือความเครียด แนวคิด หลายอย่างนี้ยอดเยี่ยม และช่วยให้ชีวิตเราง่ายขึ้นจริง ๆ อย่างไรก็ตาม การเลี้ยงดูบุตรหลาน เป็นเรื่องที่แตกต่างกันไปมากทีเดียว

บ่อยครั้งการที่เราอบรมบ่มนิสัยเด็กค่อนข้าง จะเป็น “เหตุการณ์เฉพาะในแต่ละครั้ง” เช่น เด็กเตรียมตัวไปโรงเรียนไม่ทันเวลา เราอาจ ตะคอก จู๊จี้ บู๊ และเริ่มต้นวันใหม่อย่างไม่น่า ฟังประสงค์ นี่จึงเป็นเหตุให้ผู้ปกครองใช้กำลัง หรือการควบคุม เพื่อให้เด็กออกจากบ้านแต่ เข้าเป็นประจำ ถ้าใช้วิธีการในระยะยาว เรา จะตระหนักว่ามีโอกาสมากมายที่จะสอนทักษะ แก่บุตรหลาน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อเด็กใน บั้นปลาย ทักษะดังกล่าวจะช่วยให้ภาระของเรา เบาบางลงด้วย จากการรับผิดชอบสิ่งที่เด็กนำ จะเป็นผู้รับผิดชอบเองมากกว่า

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างที่คุณแม่คนหนึ่ง กับ ลูกสาววัย 7 ขวบ ซึ่งมี “ปัญหายุ่งยากใจตอน เข้า” คุณแม่ตัดสินใจใช้วิธีการใหม่ เธอมอบ ความรับผิดชอบในการเตรียมตัวตอนเช้าให้แก่ ลูกสาว รวมถึงการตื่นนอน (เธอเอานาฬิกา

ปลุกให้ลูกสาว และสอนวิธีใช้) การแต่งตัว และหาอาหารเข้าทาน ด้วยความรับผิดชอบ ใหม่ดังกล่าว ลูกสาวรู้สึกภูมิใจ ในความสำเร็จ เธอเริ่มมีแรงจูงใจที่จะให้ความร่วมมือ เพราะ เธอรู้สึกว่าตนเองมีค่า ผู้เป็นแม่รู้สึกโล่งอกอย่าง มากที่ได้ปลดเปลื้องภาระหนักอกหนักใจกับเรื่อง นี้ เธอขอบคุณและชมเชยลูกสาวอย่างมากที่มี ส่วนช่วย

การอบรมเลี้ยงดูเด็กไม่ใช่แค่ให้เขาประพฤติ ตัวตามที่เราต้องการ การอบรมเลี้ยงดูเด็กคือ การสอนค่านิยม ทักษะ และความรับผิดชอบ ให้กับเขาด้วย คือการสอนให้เด็กรู้จักรับมือเรื่อง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น วิธีดำเนินชีวิตที่มีความ สุข ชีวิตที่เจริญก้าวหน้า การแน่ใจว่าเขาให้ เกียรติและเคารพนับถือต่อชีวิตของผู้อื่น

การชี้้นำความประพฤติเด็ก ขณะที่เขา เติบโต คือหัวใจสำคัญในการสอนเด็กให้เป็น ผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ มีความสุข (และเป็น ผู้ปกครองที่ยอดเยี่ยมเมื่อเขามีบุตรหลานของ ตนเอง) เรามีหน้าที่ทุ่มเทเวลาและความคิด เพื่อให้บริการผลลัพธ์เช่นนั้น ฉันทขอบอกว่าถึงแม้ ต้องอาศัยความพยายามมหาศาลในตอนแรก ทว่าผลลัพธ์คุ้มค่าจริงๆ! ■



ดำเนินชีวิตที่มีเอกลักษณ์

ถ้าคุณไม่สร้างแบรนด์ของตนเอง ก็แน่ใจได้ว่า
คนอื่นจะสร้างให้คุณ — ผู้ประพันธ์นิรนาม

ชีวิตไม่ใช่การค้นพบตนเอง ชีวิตคือการ
สร้างสรรคตนเอง — จอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์

แบรนด์ประจำตัวของคุณ คือ สิ่งที่แยกแยะให้
คุณแตกต่างจากผู้อื่น — ผู้ประพันธ์นิรนาม

แม้แต่รายบุคคลก็ต้องพัฒนาแบรนด์ของตนเอง
ไม่ว่าคุณจะถนัดด้านใด คุณก็ก้าวไปสู่การ
ทำให้ผู้อื่นนึกถึงคุณได้ เมื่อเขานึกถึงการทำงานใน
ด้านที่คุณทำอยู่ — Accelepoint Webzine

ลองนึกว่าตัวเองเป็นแบรนด์ ควรจะมีคน
จดจำคุณ เขาจะจดจำคุณเพราะสิ่งใด อะไร
ที่แยกแยะให้คุณแตกต่างจากใครๆ ถ้าคุณมี
คุณสมบัติเฉพาะ ขอให้ทำบางสิ่งเพื่อกำหนด
นิยามของตัวเอง ลองประดิษฐ์อะไรขึ้นมา
พัฒนาทักษะที่มีเอกลักษณ์ โดดเด่นในบางด้าน
นี้จะสร้างประเด็นให้เป็นที่กล่าวขวัญ
— คริส ฮาร์โนลต์

แบรนด์บริษัทก็เหมือน
ชื่อเสียงของบุคคลนั้นๆ
คุณมีชื่อเสียงเพราะการ
พยายามทำสิ่งที่ยากได้เป็น
อย่างดี — เจฟฟ์ บีซอส

แบรนด์ประจำตัวคุณคือ
คำสัญญาต่อลูกค้า... คือ
สัญญาเกี่ยวกับคุณภาพ
ความสม่ำเสมอ สมรรถภาพ
และความน่าเชื่อถือ
— เจสัน ยาร์ทแมน

สร้างแบรนด์ที่มีคุณค่า โดยประทับตราสิ่งที่คุณ
ถือว่ามีคุณค่ากำกับไว้ — ไรอัน สลีส

แบรนด์ประจำตัวส่งเสริมความสำคัญของคุณ
โดยที่ทำให้คุณสูงค่า มีภาพลักษณ์ และเป็น
มืออาชีพ — เจ ดี คริกห์ตัน

แบรนด์ประจำตัวคือสิ่งที่ผู้คนพูดถึงคุณ เมื่อคุณ
ไม่อยู่ ขอให้ระลึกถึงข้อนี้ไว้ ที่สำคัญยิ่งกว่า
นั้น ขอให้ค้นพบว่าเป็นเพราะเหตุใด!
— คริส ตักเกอร์

ความจริงคือประเด็นจากมุมมอง ทว่าความ
น่าเชื่อถือไม่ใช่สิ่งจอมปลอม — ปีเตอร์ กรูเบอร์

มีคุณเพียงคนเดียวในโลกวันนี้ คุณถูก
สร้างสรรคขึ้นมาเพื่อเป็นแรงใจ และถูก
ออกแบบไว้ให้ต้องตาต้องใจ ขอให้ดำเนินชีวิต
ตามเอกลักษณ์เฉพาะของคุณ
— ไอฟินี อินอค โอนูยา

