

ชุดที่ 6 เล่มที่ 7

กุญแจใจ

นิทานสสารที่ตลึงใจคุณ!

กำเนิดของผู้แก้ปัญหา

วิธีได้รับชัยชนะในชีวิต

ถนนใหม่



3

มุ่งสู่เส้นชัย!

4

รับมือกับมังกร

5

กำเนิดของผู้แก้ปัญหา

6

จากใจผู้ปกครอง
ยอดเขาอากาศกาวของฉัน

7

ก้าวสู่ความเป็นเลิศ

8

วิธีได้รับชัยชนะในชีวิต

10

ถนนใหม่

11

งานที่กำลังดำเนินอยู่

12

ข้อควรคิด
วิธีได้รับชัยชนะ

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 6 เล่มที่ 7
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2014 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

หลานชายวัยแปดขวบของฉันชอบเล่นเกมมาก เกมทุกชนิด แต่ส่วนใหญ่เป็นเกมที่เขาต้องชนะทันทีที่เขาเริ่มเล่น เขาก็จะคอยดูให้แน่ใจว่าเขา นำหน้าทุกคน และยังคงนำหน้าต่อไป เมื่อไม่เป็น เช่นนี้ บางครั้งเขาก็อารมณ์เสีย บางครั้งถึงกับ ร้องไห้ฟูมฟาย เพราะเขาแพ้

แน่นอนว่าไม่มีใครอยากแพ้ ทุกคนอยากจะชนะ เมื่อเล่นเกม และในชีวิตโดยทั่วไป คนส่วนใหญ่ชอบ ฟังหรืออ่านเรื่องราวเกี่ยวกับ “ผู้ชนะ” ในบางสาขา หรือสถานการณ์ เช่น แพทย์ผู้สร้างความก้าวหน้า ครั้งสำคัญด้านการแพทย์ นักประดิษฐ์ผู้สร้างสรรค์ บางสิ่งที่ไม่เคยมีใครอื่นเคยทำ ผู้นำที่ค้นพบคำตอบต่อ ปัญหาที่ดูเหมือนว่าแก้ไขได้ยาก ทีมกีฬาซึ่งชนะ ทั้ทั้งๆ ที่เป็นฝ่ายเสียเปรียบ และด้านอื่นๆ นานับการ ถึงกระนั้น ไม่ใช่ทุกคนที่ชนะหรือบรรลุผลสำเร็จ ครั้งสำคัญเสมอไป บางครั้งเราก็แพ้เกมหนึ่ง ทำงาน ชื่นหนึ่งล้มเหลว หรือฟันฝ่าอุปสรรคอย่างหนึ่งไป ไม่ได้

ในยามเช่นนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่จะระลึกไว้ ดังที่ ฉันเตือนใจหลานชายเสมอว่า ในเกมชีวิต เราจะได้คะแนน โดยการเล่นด้วยคุณสมบัติและปณิธาน ผ่านการกระทำเชิงบวก และถ้อยคำที่แสดงน้ำใจ ด้วยทัศนคติที่มีคุณธรรมต่อผู้ที่ผ่านเข้ามาตามเส้นทาง ชีวิตของเรา เพียงแค่ทำอย่างเต็มที่ ด้วยความสามารถและทักษะที่มีอยู่

เมื่อเราดำเนินชีวิตเช่นนั้น เราทุกคนก็จะเป็นผู้ชนะ

คณะผู้จัดทำทุกใจ



มุ่งสู่เส้นชัย

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม ปรับเปลี่ยน

เราจะได้รับแรงบันดาลใจจากชีวิตของจอห์น สตีเฟน อัคราวิ ดังที่บอกเล่าไว้ในหนังสือ เขียนโดย บิด กรีนสแปน ชื่อ 100 Greatest Moments in Olympic History

เมื่อผู้ชนะข้ามเส้นชัย ในการแข่งขัน มาราธอนโอลิมปิก ที่เม็กซิโกซิตี้ ปีค.ศ. 1968 เจ้าหน้าที่และผู้ชมคิดว่านั่นเป็นจุดเด่นของการแข่งขัน หนึ่งชั่วโมงต่อมา จอห์น สตีเฟน อัคราวิ นักวิ่งจากแทนซาเนีย วิ่งเข้าสู่สนาม กีฬา พร้อมด้วยผ้าพันแผลและเลือดซึมจากการหกล้ม โดยที่หัวเข่าเคลื่อน เขาเดินโยกเยกด้วยความเจ็บปวด

ขณะที่อัคราวิวิ่งไปรอบสนามตอนที่ พระอาทิตย์ตกดิน ผู้งานที่ยังอยู่เริ่มร้องเชียร์ เสียงดัง เมื่อเขาข้ามเส้นชัย จากเสียงร้องของผู้งาน คุณคงคิดว่าอัคราวิเป็นผู้ชนะ

ต่อมาเมื่อมีคนถามว่าทำไมเขาไม่ละการ แข่งขันไปเสีย อัคราวิตอบว่า “ผมไม่คิดว่าคุณ เข้าใจ ประเทศของผมไม่ได้ส่งผมมาไกล 5,000 ไมล์ เพื่อร่วมวิ่งแข่งขันเท่านั้น เขาส่งผมมา ไกล 5,000 ไมล์ เพื่อวิ่งให้ถึงเส้นชัย”

เมื่อคุณต้องพกข้าวดำเขียวและเลือดตก ยางออกในชีวิต ขอให้มุ่งหน้าต่อไป คุณไม่ได้ ถูกส่งมาที่นี่เพื่อร่วมการแข่งขันเท่านั้น แต่เพื่อ

ถูกใจใจ ชุดที่ 6 เล่มที่ 7

วิ่งให้ถึงเส้นชัย!

ดร. เอ บี เมลดรัม บ่งบอกไว้ “ขอให้ระลึก ว่า ถ้าคุณจะเป็นอะไรสักอย่าง ความสำเร็จ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความปราดเปรื่อง และความ หุนหันพลันแล่นที่คุณใจคว้าวใจ แต่ขึ้นอยู่กับ การที่คุณยึดมั่น หลังจากที่ได้คว้าไว้ ด้วย ความมุ่งมั่นเต็มที่” อีกนัยหนึ่งก็คือ “จงต่อสู้ อย่างสุดใจ!” จอร์จ แมเธลสัน เป็นอีกคนหนึ่ง ที่ไม่ล้มเลิก ใดๆ ที่เริ่มตบอด เขาแนะนำว่า “เราชนะได้ ไม่ใช่เพราะการกระทำปราดเปรื่อง ใด ๆ เราชนะ เพราะก้าวต่อไป”

ขอให้ก้าวต่อไป ไม่ว่าจะต้องแลกกับอะไร บ้าง สู้ต่อไป ไม่ว่าจะพกข้าวดำเขียวสักแค่ไหน วิ่งต่อไป ไม่ว่าจะล้มลุกคลุกคลานกี่ครั้งก็ทน บาดแผล รอยพกข้าว ไข้ดง่วน และแผลเป็น คือ เหรียญเกียรติยศในสายตาของพระเจ้า เป็น สัญลักษณ์บ่งบอกว่าคุณมีศรัทธา ความกล้าหาญ ความตั้งใจแน่วแน่ และปณิธาน ที่จะก้าวต่อไป ถึงแม้ว่าจะยากลำบาก! คุณ อาจล้มลุกคลุกคลาน แต่คุณไม่ยอมล้มเลิก

เมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน คุณจะกล่าวได้ว่า “เป้าหมายเดียวของข้าพเจ้า คือ วิ่งให้ถึง หลักชัย และทำภารกิจซึ่งได้รับมอบหมายให้ สำเร็จ” ■

รับมือกับ มังกร

โดย มาเรีย สตอร์รี่ ปรับเปลี่ยน



The Hobbit จินตนิยายโดย เจ อาร์ อาร์ โทลคีน เป็นเรื่องราวของบิลโบ แบ๊กกิ้นส์ ชาวฮอบบิทผู้รักความสบาย ซึ่งถูกผลักดันเข้าสู่การไล่ล่าสมบัติของมังกรที่เขาไม่ต้องการ ร่วมกับผู้วิเศษและกลุ่มคนแคระ ขณะเดินทางเขาเผชิญหน้ากับความยากลำบากต่างๆ นานา นับจากพวกก๊อบลิน ไปจนถึงพวกเอลฟ์ที่ไม่เป็นมิตร และแมงมุมยักษ์

ในที่สุดเหล่านักผจญภัยก็ไปถึงจุดหมายปลายทาง คือถ้ำบ้านเขาของมังกร ชื่อสมีอก บิลโบ ผ่านประตูลับด้านข้างของภูเขาเข้าไปเผชิญหน้ากับมังกรตามลำพัง ขณะที่พวกคนแคระรออยู่ข้างนอก ขณะที่เขาเดินผ่านอุโมงค์มืด เขาได้ยินเสียงคล้ายกับกาดม้หน้าเตือตอยู่บนเตาเสียงดังขึ้นเรื่อยๆ จนดูเหมือนเสียงแมงมุมยักษ์กรน ทันใดนั้นบิลโบตระหนักว่าสิ่งที่เขาได้ยินคือเสียงกรนของมังกรในถ้ำลึก

บิลโบกลัวจนก้าวขาไม่ออก เขาอยากจะหันหลังวิ่งหนี เขาเกือบทำแล้ว แต่แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เขาตัดสินใจก้าวต่อไป โทลคีนเขียนไว้ว่า “การที่เขาก้าวต่อไปจากจุดนั้น เป็นสิ่งที่กล้าหาญที่สุดเท่าที่เขาเคยทำมา สิ่งใหญ่โตที่เกิดขึ้นหลังจากนั้นเทียบไม่ได้เลย เขาต่อสู้จริงๆ ตามลำพังในอุโมงค์ ก่อนที่เขาจะได้เห็นภัยอันตรายใหญ่หลวงรออยู่”

เราทุกคนต่างก็เผชิญหน้ากับความท้าทายซึ่งเราอยากวิ่งหนีไปเสีย ก่อนที่เรามีโอกาสได้เห็นสิ่งที่อยู่ข้างหน้าด้วยซ้ำ การรับมือกับมังกร (หรืออุปสรรคน่ากลัวอื่นๆ) ต้องอาศัยความกล้าหาญอย่างมาก และไม่ได้เป็นอย่างที่เราคาดคิดเสมอไป บททดสอบของบิลโบเกิดขึ้นในอุโมงค์

เขาต้องเผชิญหน้ากับความกลัวและการสงสัยตัวเอง ก่อนที่เขาจะต้องเผชิญหน้ากับมังกร

“มังกร”ในชีวิตเรา ไม่ได้ดูใหญ่โตต่อใครอื่นเสมอไป นอกจากเรา ดังนั้นเราจึงต้องค้นหาบุญแจ๋ไปสู้ชัยชนะในตัวเราเอง ซี เอส ลูวิส เขียนไว้ว่า “ความกล้าหาญไม่ใช่เป็นเพียงคุณสมบัติข้อหนึ่ง แต่เป็นรูปแบบของคุณสมบัติทุกอย่าง เมื่อถึงจุดทดสอบ” บางครั้งเราต้องไม่เปิดโอกาสให้ตัวเองหลบหนีไปจากการทำสิ่งที่ถูกต้อง

ถ้าคุณเป็นเหมือนฉัน คุณคงรู้ดีกว่าความกล้าหาญแบบนี้ แทบจะเป็นไปไม่ได้ ถึงแม้ว่าเราจะแข็งแกร่ง หรือพยายามเป็นเช่นนั้น บ่อยครั้งเราขาดคุณสมบัติที่จำเป็นเพื่อรับชัยชนะ ดังนั้นเราจะพบความกล้าหาญ เพื่อเผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิตได้จากไหน

ถ้าคุณไม่มีความกล้าหาญมากนักตอนนี้ ก็ไม่เป็นไร บิลโบเสริมสร้างความกล้าหาญทีละเล็กทีละน้อย ตลอดการเดินทาง เขาต่อสู้ศัตรูที่น่ากลัว และเอาชนะ เขารับมือกับปัญหาที่ยากลำบาก และพบทางแก้ แต่ทุกครั้งเขาเผชิญหน้ากับการท้าทายอย่างอาจหาญ ซึ่งเป็นการลงทุนให้กับความกล้าหาญ และการลงทุนดังกล่าวส่งผล เมื่อถึงเวลาเผชิญหน้ากับมังกร

องค์ริชท์ของราชากรีกสมัยโบราณ มีคำขวัญว่า “มนุษย์ทุกคนมีความกลัว ทว่าคนกล้าละความกลัวไว้ แล้วมุ่งไปข้างหน้า บางครั้งก็ไปสู่ความตาย ทว่าไปสู่ชัยชนะเสมอ” เราต่างก็มีมังกรในชีวิตเรา ดังนั้นขอให้เผชิญหน้ากับมังกรด้วยความกล้า ■

กำเนิด ของ ผู้แก้ปัญหา

โดย สุณิล कुमार

ฉันกับเพื่อนช่วยกันเตรียมงานเปิดร้านเสริมสวย ฉันมีหน้าที่จัดระบบความบันเทิงในร้าน ร้านเสริมสวยประกอบด้วยทีวีสำหรับแต่ละส่วน พร้อมด้วยเครื่องเสียง ฯลฯ ฉันตื่นต้นกับโครงการนี้ แต่ไม่นานนักก็ตระหนักว่ามีบางแง่มุมที่นอกเหนือขอบเขตความเชี่ยวชาญของฉัน

ฉันพยายามแก้ปัญหาที่ค่อนข้างซับซ้อนอยู่ทุกหนึ่ง โดยไม่ประสบความสำเร็จ เป็นปัญหาเกี่ยวกับสายไฟของแต่ละเครื่องที่เชื่อมต่อกับเครื่องหลัก ซึ่งจะช่วยให้เสียงของแต่ละเครื่องทำงาน ฯลฯ ฉันขบคิดถึงปัญหาจนล้าสนไปหมด ในที่สุดฉันก็ยอมแพ้ด้วยความหงุดหงิด และยอมรับว่าต้องการความช่วยเหลือ

ฉันนัดเจอกับคนที่เชี่ยวชาญด้านนี้ ผลลัพธ์ก็คือ ฉันไม่เพียงได้รับความช่วยเหลือ

เรื่องงาน แต่ได้เรียนรู้บางสิ่งที่มีค่าในขณะเดียวกัน

หนุ่มผู้นี้ร่าเริงและมีชีวิตชีวา เขาชื่นชอบความท้าทาย และไม่ยอมรับการตอบปฏิเสธ ทุกครั้งที่ฉันเสนอแนะว่าจะอะไรคืออุปสรรค เขาก็ค้นพบทางแก้ บางครั้งก็หมายความว่ากลับไปเปลี่ยนบางสิ่งที่เคยคิดว่าได้ผล แต่ในที่สุด เราพบทางแก้ต่อปัญหาแต่ละอย่าง ไม่นานนักพิมพ์เขียวล่าสุดที่เราช่วยกันทำก็วางอยู่ต่อหน้าฉัน เป็นภาพที่ชัดเจนทีเดียว ฉันสามารถนำทางแก้ทุกอย่างที่เราคิดค้น มาใช้ให้เกิดผล ตอนนี้นร้านเสริมสวยมีศูนย์ความบันเทิงแต่ละจุดที่ใช้การได้

ฉันครุ่นคิดว่าฉันเองจะช่วยให้ชีวิตคนอื่นง่ายขึ้นได้อย่างไร ในด้านที่ฉันชำนาญ ถ้าทุกคนพยายามค้นพบ วิเคราะห์ และแก้ปัญหาเส้นทางในชีวิตเราจะง่ายขึ้น และเป็นแง่บวกมากขึ้นสักเพียงใด ■



ยอดเขาอากาศอากัวของฉัน

โดย โรซาน เพรรา

สมัยที่ฉันเป็นเด็ก คุณพ่อเข้าร่วมสโมสรปีนเขา ซึ่งผู้คนทั่วริโอจะมาเจอกันในวันอาทิตย์เพื่อปีนเขาด้วยกัน เมื่อท่านรู้เส้นทางหลักดีแล้ว ท่านเริ่มพาลูกๆ กับวัยรุ่นในละแวกบ้าน ปีนยอดเขาหลายแห่งในบริเวณนั้น ขณะที่ฉันเติบโต ฉันตระหนักว่าชีวิตเป็นจุดที่อกเขาที่ต้องพิชิตแต่ละขุนเขาด้วยวิธีที่แตกต่างกันไป

ลูกคนสุดท้องของฉัน ชื่อแมท เป็นโรคสมาธิสั้น เขามีอาการไฮเปอร์ และขาดความตั้งใจฟัง เขาดีใจกับการเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมและเข้าใจกฎเกณฑ์ ในอีกแง่หนึ่ง เขามีความห่วงใยมาก เขาเข้ากับสัตว์และเด็กเล็กได้ดีเป็นพิเศษ

ฉันคิดเสมอว่าถ้ามีลูกที่ไม่สมประกอบหรือเรียนช้า ฉันคงรู้สึกท้อใจหรือโมโหพระเจ้า แต่ความรู้สึกแรก เมื่อทราบผลวินิจฉัย คือ ความรักและความเมตตาจากส่วนลึกในใจ ฉันโอบกอดแมทไว้แน่น และคิดว่า นี่คือนยอดเขา ลูกต่อไปที่เราจะปีนป่ายด้วยกัน ฉันได้รับพรด้วยการสนับสนุนอย่างมากจากเพื่อนมิตร ผู้ที่ช่วยฉันค้นคว้าเกี่ยวกับอาการดังกล่าว

เป็นเวลาหลายปี มีช่วงเวลาที่ฉันสงสัยหัวใจ “ทำไมต้องเป็นเรา” แต่ตลอดเส้นทาง พระเจ้าหาวิธีช่วยให้ฉันอุ่นใจในความรักที่พระองค์มีต่อ

แมทเป็นพิเศษ บ่อยครั้งเขาพบว่าตัวเองได้รับรางวัลพิเศษ เช่น เมื่อฉันเดินทางไปเยี่ยมลูกสาวคนโตกับครอบครัวของเธอในชิลี แมทผูกมิตรกับทีมลูกเรือและนักบิน เนื่องจากการขึ้นเครื่องต้องล่าช้า เขาได้คุยกับทีมเป็นเวลานาน ในภาษาสเปนงูๆ ปลาๆ เขาตื่นเต้นเมื่อต่อมานักบินเอ่ยชื่อเขา ในประกาศ และเชิญเขาไปเยี่ยมห้องเครื่องนักบิน

ตอนเช้าตรู่เครื่องบินผ่านยอดเขาอากาศอากัว (สูง 6,961 เมตร หรือ 22,837 ฟุต) เป็นภูเขาสูงที่สุดของเทือกเขาแอนดีสทางตะวันตกและตอนใต้ ในจังหวัดเมนโดซา ประเทศอาร์เจนตินา เป็นครั้งแรกที่ฉันเคยเห็นภูเขาสูงเช่นนั้น แม้แต่เครื่องบินยังต้องบินอ้อมไป เป็นยอดเขาที่สง่างาม มีภูเขาเล็กๆ หลายร้อยลูกอยู่รอบข้าง ทุกยอดเขาปกคลุมด้วยหิมะ ส่องแสงเป็นประกายสีทองของดวงอาทิตย์ยามรุ่งอรุณ

ชีวิตอาจงดงามจุดที่อกเขาแอนดีสตอนรุ่งสาง ถึงแม้ว่าจะเต็มไปด้วยขุนเขาสูงใหญ่ ลูกชายฉัน แมท เป็นยอดเขาอากาศอากัวของฉัน ถึงแม้ว่าจะไม่ง่าย แต่ฉันตื่นเต้นกับทุกช่วงขณะในการปีนป่าย! ■



ก้าวสู่ ความเป็นเลิศ

โดย มาเรีย โดท์เตอร์

อกสาวเพื่อนฉัน ชื่อ เจนนี่ อายุ 12 ปี
สมัครเข้าร่วมโปรแกรมยิมนาสติก เธอมี
ปณิธานสูง เธอฝึกซ้อมลัปดาห์ละสี่ครั้ง
หลังเลิกเรียน เป็นเวลาสี่ชั่วโมง เธอทำการ
บ้านในรถ ขณะเดินทางไปฝึกซ้อม และทาน
อาหารเย็นในรถ ขณะเดินทางกลับบ้าน

นี่เป็นสิ่งที่เจนนี่เลือกเสมอมา เธอรัก
ยิมนาสติก และต้องการไปให้ไกลเท่าที่จะทำได้
เธอชนะเหรียญรางวัล และได้ชื่อว่าเป็นนัก
ยิมนาสติกชั้นยอดระดับของเธอในเขตนั้น
เมื่อเธอสมัครเข้าร่วมโปรแกรมฝึกซ้อม โดย
มีเป้าหมายให้ได้ทุนยิมนาสติกไปเรียนต่อ
มหาวิทยาลัย

เมื่อโปรแกรมเริ่มได้สองสามเดือน เธอ
ยอมรับว่ายากมาก บางครั้งเธอรู้สึกหงุดหงิด
ประคบกับภาระที่ต้องทำคะแนนให้ได้ในการ
เรียน รวมทั้งทำความคืบหน้าในด้านยิมนาสติก
จึงไม่มีเวลาสนุกกับเพื่อนๆ โค้ชของเธอมีความ
คาดหวังสูง และคาดหวังไม่ให้เธอพ่ายแพ้
ว่าต้องมุ่งมั่น

ทำไมเธอจึงทำเช่นนั้น เธอกำลังไล่ล่าความ
ฝัน เธอพัฒนาพรสวรรค์ให้เป็นทักษะความ
ชำนาญ

พวกเราส่วนมากยังไม่ได้ผลักดันตัวเองไปสู่
ความเป็นเลิศ เมื่อนึกถึงการมีปณิธาน วินัย
และงานหนักที่ต้องทำ ก็พอแล้วที่จะหยุดยั้งเรา
ไว้ ทว่าเราทุกคนต่างก็มีโอกาสพัฒนาความ
เป็นเลิศในชีวิต เพื่อเป็นที่สุดที่ทำได้ และทำสิ่ง
ที่โดดเด่น นำเราเข้าที่ว่าบ่อยครั้งองค์ประกอบที่
ขาดหายไป คือ การตั้งปณิธานที่จะฝ่าฟันไป
จนถึงที่สุด

ฉันชื่นชมเจนนี่ในการที่เธอใช้ความสามารถ
พิเศษ ฉันทราบว่่าสิ่งที่เธอเรียนรู้ด้วยการมีวินัย
การเสียสละ และตั้งปณิธาน จะมีค่ามหาศาล
ต่อเธอตลอดชีวิต

ถ้าคุณมีความสามารถพิเศษหรือทักษะ
ขอให้ลงทุนจนเพิ่มพูนขึ้น ขณะนี้คุณอาจไม่รู้ว่่า
ผลลัพธ์นั้นปลายจากการลงทุนจะเป็นอย่างไร
แต่สิ่งหนึ่งที่แน่นอนก็คือ คุณจะได้รับความ
พึงพอใจที่คุณได้ทำสุดความสามารถ ■

วิธี ได้รับ ชัยชนะ ใน ชีวิต



ข้อความหยิบยกมาจากบทความใน WikiHow

ชีวิตไม่ใช่เกมที่คุณชนะหรือแพ้ แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีทางที่จะช่วยให้ชีวิตคุณสมปรารถนา และช่วยให้คุณอึดเอบใจมากขึ้น สิ่งยอดเยี่ยมก็คือ คุณทำการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและทัศนคติของคุณได้ ซึ่งจะส่งผลประโยชน์ต่อคุณในระยะยาว การได้รับชัยชนะในชีวิตอย่างแท้จริงหมายถึงการรู้จักอึดเอบใจและสมปรารถนา โชคดีที่มีวิธีต่างๆ ในการที่จะทำเช่นนั้นได้!

1. มีสัมพันธภาพที่นำพามาเจอกับผู้อื่น

- ตั้งใจเลือกคนที่เข้ามามีส่วนร่วมในชีวิตของคุณ เขาอาจกระตุ้นพลังให้กับคุณในช่วงที่ยากลำบาก หรือเขาอาจสร้างตัวถ่วงต่อความคิดและความฉลาดของคุณ ห้อมล้อมตัวคุณด้วยคนที่ช่วยสร้างสรรค์คุณในรูปแบบที่ดีที่สุด
- คำนี้ถึงหลักเกณฑ์ 30/30/30 มีแนวคิดว่าคุณจะทำอะไรก็ตาม ผู้คนที่คุณพบปะในชีวิต 1/3 จะรักคุณโดยไม่มีเงื่อนไข

1/3 ของคนที่คุณพบปะจะเกลียดคุณโดยไม่รู้สึกละอายใจ และ 1/3 ของคนที่คุณพบปะจะไม่ใส่ใจคุณ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ขอให้มุ่งเน้นที่จะเสริมสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มคน 1/3 ที่ชอบคุณจริงๆ ยังไงก็ยังไงนั้น

- ขอความช่วยเหลือ คงเป็นการยากจริงๆ ที่จะบอกให้ผู้คนที่ทราบว่ามีความช่วยเหลือลำบาก และคุณอาจต้องได้รับความช่วยเหลือถ้าประสบกับช่วงเวลาเช่นนั้น ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนที่คุณไว้วางใจ ขอให้แน่ใจว่าคุณพร้อมที่จะช่วยคนอื่นด้วย ยิ่งคุณปลูกฝังวัฒนธรรมการเกื้อหนุนกัน ก็ยังมีแนวโน้มมากขึ้นว่าเพื่อนจะเสนอความช่วยเหลือให้กับคุณ
- แบ่งปันเท่าที่จะทำได้ การแบ่งปันและมอบคืนให้แก่ชุมชน ไม่ว่าจะเป็นเวลา เงิน หรือแหล่งปัจจัย จะช่วยให้คุณดำเนินชีวิตที่มีความสมปรารถนามากขึ้น ทำไมหรือ เพราะในการมอบคืน มีแนวโน้มมากขึ้นที่จะได้สัมผัสกับความยินดี การนึกคิดแง่บวก และความรู้สึก

สมปรารถนาในชีวิต

• **อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น** จะมีคนทำอะไรเก่งกว่าคุณเสมอ หรือมีคนที่น่าดึงดูดใจ หรือฉลาดกว่าคุณ หรือมีความสัมพันธ์กับผู้คนมากกว่าคุณ การเปรียบเทียบตัวเองและชีวิตของคุณกับเขา คุณจะทำให้ตัวเองรู้สึกหดหู่ใจ

2. มีการเติบโตในชีวิตส่วนตัวที่น่าพอใจ

- **มีความมั่นใจ** การมีความมั่นใจแสดงให้เห็นว่าคุณมีเสถียรภาพในตนเอง โขคดีที่ว่าความมั่นใจก็เหมือนกับหลายๆ อย่าง คือ เป็นทักษะที่เรียนรู้ได้ ถึงแม้ว่าคุณไม่ได้เริ่มต้นด้วยความรู้สึกมั่นใจ ยิ่งคุณฝึกฝนมากเท่าใด คุณก็ยิ่งทำได้ดีขึ้น และรู้สึกมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น
- **เรียนรู้ต่อไป** คุณไม่มีวันอยากหยุดให้การศึกษาตนเองในชั่วชีวิต นี่จะช่วยให้คุณมองเห็นและจะเป็นหลักประกันว่าคุณมีอะไรที่น่าสนใจ มาพูดคุยแลกเปลี่ยนกับคนอื่น
- **เรียนรู้จากช่วงเวลาที่ย่ำแย่** ไม่ว่าคุณจะประสบความสำเร็จมากแค่ไหน ไม่ว่าคุณจะมีสุขภาพดีเพียงใด ไม่ว่าคุณจะทำหรือไม่ได้ทำอะไร คุณจะประสบกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก คุณตอบรับอย่างไร จะเป็นตัวกำหนดความสามารถของคุณ ต่อการประสบผลสำเร็จในชีวิต
- **เผชิญหน้ากับปัญหา** ส่วนหนึ่งของการได้รับชัยชนะในชีวิต มีความอึดใจ และสมปรารถนา คือ การเผชิญหน้ากับความท้าทายที่ยากขึ้น ซึ่งประสบพบพานในชีวิต การยอมแพ้หรือไม่ใส่ใจกับปัญหา จะส่งผลเสียต่อคุณในระยะยาว ทั้งทำให้คุณรู้สึกแย่มากขึ้นเกี่ยวกับตนเองและชีวิต
- **มองหางานอาชีพที่น่าพึงพอใจ** สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณทำได้ คือ งานที่คุณรัก ถึงแม้จะเป็นงานที่ผิดแผกไปจากปกติธรรมดา บางครั้งเป็นไป

ไม่ได้ แต่ก็ยังเป็นไปได้ที่จะสมปรารถนาในการทำงานที่ไม่ค่อยชื่นชอบ

3. ดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต

- **ปลูกฝังความสำนึกในบุญคุณ** นี่เป็นหนึ่งในสิ่งที่สำคัญที่สุดที่คุณทำได้ เพื่อมีชัยชนะในชีวิต เพื่อดำเนินชีวิตที่น่าอึดใจและสมปรารถนา ถึงแม้ว่าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปด้วยดี ขอให้ระลึกไว้ว่าสิ่งต่างๆ เคยเป็นไปด้วยดี บางสิ่งเป็นไปด้วยดี และสิ่งต่างๆ อาจเป็นไปด้วยดีในอนาคต
- **รับผิดชอบตนเองและการกระทำของคุณ** สิ่งที่คุณควรจดจำเกี่ยวกับชีวิต คือ เป็นการตัดสินใจเลือก คุณมีทางเลือกกว่าจะทำตัวอย่างไร มีปฏิกริยาอย่างไร และคุณต้องรับผิดชอบต่อทางเลือกเหล่านั้น แทนที่จะทำตัวราวกับว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นกับคุณโดยเหตุบังเอิญ
- **ทานอาหารที่ดีมีประโยชน์** ฝึกนิสัยการทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ มีส่วนช่วยต่ออารมณ์ความรู้สึก ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นเกี่ยวกับตนเองและชีวิต ค้นหาสิ่งที่มีความสมดุล ระหว่างการทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ และการทานเพื่อความเริ่ดอร่อย (เช่น ของหวาน อาหารสำเร็จรูป) คุณจะเห็นว่าสุขภาพและชีวิตคุณดีขึ้น
- **ฝึกสุนัขนิสัยที่ดี** มีหลายสิ่งที่คุณทำได้ในชีวิต เพื่อให้มีสุขภาพดี ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกสมปรารถนาและอึดใจมากขึ้น ปัญหาเรื่องสุขภาพผลาญเวลาไปอย่างมาก เป็นเหตุให้วิตกกังวล และทำให้แยกลงเป็นธรรมดา เพราะการมีสุนัขนิสัยที่ไม่ดี
- **ดูแลตนเอง** สุขภาพและความสำเร็จในชีวิตขึ้นอยู่กับความผาสุกส่วนตัวเป็นอย่างมาก คุณต้องดูแลตนเอง เพื่อจะได้รู้สึกดีเกี่ยวกับชีวิตคุณและตัวคุณเอง ■



ถนนใหม่

โดย จอยซ์ ชัททิน

คงนานแน่ๆ กว่าจะเสร็จ! เป็นเวลาหลายเดือนที่เราต้องเดินทางอ้อมไปด้วยความล่าช้า บ่อยครั้งรถติดยาวมากบริเวณก่อสร้าง ฉันทึ่งเริ่มหลีกเลี่ยงทางนั้น เมื่อเป็นไปได้ บางครั้งรถติดมากจนฉันทึ่งว่าเราไม่น่าพยายาม“ปรับปรุง”ถนนแถวนี้เลย หลังจากต้องทนกับการปิดช่องทาง เขตก่อสร้าง และความล่าช้า เป็นเวลาแสนนาน เข้านี้ฉันทึ่งพบว่าตัวเองขับรถสบายๆ ไปตามถนนใหม่ที่ลาดยางผิวเรียบ ฉันทึ่งใจเหลือเกิน

ชีวิตก็เป็นเช่นนี้ไม่ใช่หรือ เราคุ้นกับเส้นทางและความจำเจ ถึงแม้ว่าจะเป็นปัญหาเล็กน้อยที่สบายใจเพราะความเคยชิน เราห้กรถหลบหลุม โดยที่ไม่คิดอะไร แล้วเราก็รำคาญใจกับคนที่ไม่คุ้นเส้นทางที่เราขับจนชิน และไปไม่ถูก ในที่สุดเราเห็นเครื่องจักรขนาดใหญ่ และที่กั้นถนน จึงตระหนักว่าถึงเวลาเปลี่ยนแปลงแล้ว การปรับปรุงดังกล่าว บางทีอาจผลัดไวนานแล้ว แต่มันกำลังจะเกิดขึ้น

เช่นเดียวกับการปรับปรุงถนนของกระทรวงคมนาคม การเปลี่ยนแปลงในชีวิตเราไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน ไม่ว่าจะถึงเวลาขยาย ปรับพื้นผิว และทำทั้งช่วงใหม่หมด ต้องอาศัยความ

กล้าหาญอย่างมาก ในการยอมให้พระองค์พาเราไปยังที่แห่งใหม่

บ่อยครั้งการเตรียมตัวดูเหมือนว่ายาวนานแล้วในที่สุดวันนั้นก็มาถึง คุณกำลังเดินทางไปจริงๆ เลี้ยวไปเลี้ยวมาสองสามครั้ง แล้วก็ดูเหมือนว่าคุณมุ่งหน้าไปสู่ที่ซึ่งควรไป ความจำเจผ่านพ้นไป ไม่มีหลุมบ่อ การกระแทก กระแทน ความล่าช้าอีกแล้ว! อาจใช้เวลาสักหน่อยกว่าจะคุ้นกับถนนใหม่ แต่ก็คุ้มค่าจริงๆ

เมื่อเราจนจะเริ่มโครงการใหม่ใดๆ ถึงแม้ว่ายังไปไม่ถึงจุดนั้น แต่เรากำลังพิจารณาทางเลือก ก็เป็นการดีที่จะนึกถึงถนนใหม่ถึงเวลาทำอะไรใหม่หรือเปล่า ความล่าช้าที่ทดสอบความอดทนของเรา หมายความว่าเส้นทางราบเรียบพร้อมที่จะต้อนรับเราໃ้ใหม่

ขอให้เราเผชิญหน้ากับอนาคตด้วยความตื่นเต้นและคาดหวัง แทนที่จะคร่ำครวญหาถนนเก่า หรือพร่ำบ่นถึงความยุ่งยากที่มากับการเปลี่ยนแปลง ขอให้เรามุ่งเน้นสิ่งที่อยู่ข้างหน้า ชีวิตมีทั้งขึ้นๆ ลงๆ หยุดๆ เริ่มๆ ทว่าในที่สุดเราจะพบว่าตัวเองโลดแล่นไปอย่างมีความสุขอีกครั้งหนึ่ง บนถนนที่เปิดทางไว้ให้ กับชีวิตของเรา ■

งานที่กำลังดำเนินอยู่

โดย เจเน็ต คล๊ิก

เราทุกคนต่างก็มีแผนการที่ไม่เป็นไปตามที่หวังไว้ คำอธิษฐานซึ่งดูเหมือนไม่ได้ทะลุผ่านเพดานขึ้นไป ความฝันที่แตกสลายเป็นเสี่ยงๆ ขณะที่เรานึกสงสัยว่า มีอะไรผิด เราก้าวต่อไป ทว่าบ่อยครั้งความล้มเหลวตรงตรงราวอยู่ในหัวคิด พร้อมกับคำถามว่า ทำไมสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ฉันวางแผน คาดหวัง หรืออธิษฐาน

ลองนึกถึงภาพวาดงดงามแขวนอยู่บนฝาผนังในอพาร์ตเมนต์ วาดโดยศิลปินผู้ยิ่งใหญ่ เป็นภาพที่มีสีสัน รูปทรง และองค์ประกอบที่ตรงข้ามกัน ถ้ามองเห็นทั้งภาพ แต่คุณไม่ได้ดูในอพาร์ตเมนต์ ทางเดียวที่คุณมองเห็นได้ คือผ่านรูกฎญแจ ซึ่งคุณมองได้แค่แวบหนึ่งของส่วนที่เป็นเงามืดที่สุด คุณคงคิดว่า เป็นภาพที่มีดมนและน่าทึ่งใจ! ทำไมศิลปินไม่ใช้สีที่สดใสกว่านี้ หรือระบายสีให้สว่างขึ้น

บ่อยครั้งเรามีมุมมองเช่นนั้นกับชีวิตเราเอง เราจดจ่อกับจุดมืด การสูญเสีย และสิ่งที่เล็งเห็นว่าเป็นความล้มเหลว แต่ทว่าชีวิตเราเป็นคุณภาพวาดที่งดงาม มีสีสัน น่ายินดี และสดใส ปัญหาก็คือเรามองผ่านรูกฎญแจเล็กๆ ถ้าเรามองดูชีวิตเราจากมุมมองที่กว้างกว่า และครบถ้วนกว่า ก็จะเห็นองค์ประกอบ สีสัน และจุดเด่นอื่นๆ มากมาย ภาพกระจัดริดจะกลับกลายเป็นศิลปะชิ้นเอกที่น่าอัศจรรย์ใจ ซึ่งเป็นเช่นนั้นได้จริงๆ

บางทีจุดต่างดำนในชีวิตเรา เป็นสัญลักษณ์ของมิตรภาพที่ริ้วฉาน การหย่าร้างที่เจ็บปวด โอกาสใหม่ที่ไม่ได้เกิดขึ้น หรือความรู้สึกว่าเป้าหมายและความฝันค่อยๆ มลายหายไป เพราะชีวิตเป็นเช่นนั้น มีแต่ความซับซ้อน ยุ่งเหยิง และไม่ได้ตั้งใจเสมอไป ทว่าทั้งหมดที่กล่าวมานี้เปลี่ยนไปได้!

ฉันอ่านพบว่าเราไม่อาจทำให้พระเจ้าผิดหวัง เพราะพระองค์ทราบแล้วว่าเราไม่เทียบพร้อม พระองค์ตระหนักดีถึงความล้มเหลว อุปสรรค แม้แต่ความผิดพลาดของเรา พระองค์ยังคงรักเรามากยิ่งขึ้น ด้วยความห่วงใยและความเมตตากรุณาเกินกว่าที่เราจะเข้าใจได้ ถ้าเราพยายามนึกคิดเกี่ยวกับพระเจ้า หรือเข้าใจแผนการของพระองค์อย่างถ่องแท้ โดยผลักดันให้สิ่งต่างๆ ลงตัว ในมุมมองที่จำกัดมากของเรา เราก็มีแต่จะผิดหวังกับตนเอง เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่เราใฝ่ฝันและหวังไว้

พระเจ้ามีแผนการที่วาดไว้ในชีวิตเรา ซึ่งเปี่ยมด้วยแสงสีสดใสและผสมผสานกัน มีความลึกซึ้ง และลวดลายต่างๆ พระองค์รออยู่ที่ผืนผ้าใบ พร้อมพู่กันในมือพร้อมที่จะบรรจงวาดให้กลายเป็นจริง เราเพียงแค่นี้ให้โอกาสพระองค์ดำเนินการ และสร้างสรรคภาพที่งดงามขึ้นมา ■

วิธีได้รับชัยชนะ

ข้อควรคิด



ชัยชนะเป็นไปได้เสมอสำหรับผู้ที่ไม่ยอมเลิกต่อสู้
— นโปเลียน ฮิลล์

ผู้ที่คิดว่า “ทำอย่างไร” จะแก้ปัญหาได้อย่าง
มีประสิทธิภาพ เพราะเขาไม่ปล่อยให้เวลาให้สูญ
ไปโดยเปล่าประโยชน์กับการคิดว่า “ถ้าหาก”
แต่เขาลงมือด้วยการ “ทำอย่างไร” ในเชิง
สร้างสรรค์ — นอร์แมน วินเซนต์ ปีล

ทุกคนที่ประสบความสำเร็จในการกล้าเสี่ยงครั้ง
ใหญ่ จะแก้ปัญหาแต่ละอย่าง เมื่อเกิดขึ้น ...
เขามุ่งหน้าต่อไป ไม่ว่าจะประสบกับอุปสรรค
อะไรก็ตาม — คับบลิว เคลเมนต์ สโตน

การได้รับชัยชนะเป็นเพียงครั้งหนึ่ง ส่วนอีกครั้ง
หนึ่งคือความสนุก — บัมมี ฟิลลิปส์

ความกล้าหาญคือสรรพคุณที่เหมือนกันของทุก
คนที่เลือกทำสิ่งที่ถูกต้อง — ฟลอยเรนซ์ ไนติงเกล

การได้รับชัยชนะเป็นสิ่งที่สุดยอดแน่นอน แต่
ถ้าคุณจะทำอะไรสักอย่างในชีวิต เคล็ดลับก็คือ
รู้จักการพ่ายแพ้ ไม่มีใครที่ไม่เคยพ่ายแพ้เลย
ถ้าคุณลุกขึ้นมาได้ หลังจากพ่ายแพ้ย่อยยับ และ
ก้าวต่อไปจนได้รับชัยชนะอีกครั้ง คุณจะ
เป็นแชมป์ในวันหนึ่งข้างหน้า — วิธมา รุดอล์ฟ

ขอให้แสดงความมีระดับ มีความภูมิใจ และ
แสดงคุณสมบัติ ถ้าทำเช่นนั้น การได้รับชัยชนะ
จะเกิดขึ้นเอง — พอล ไบรอันท์

การได้รับชัยชนะต้องอาศัยความสามารถพิเศษ
การที่จะชนะอีก ต้องอาศัยคุณสมบัติ — จอห์น
วูเดน

คุณเรียนรู้จากการแพ้มากกว่าการชนะ คุณ
เรียนรู้วิธีที่จะก้าวต่อไป — มอร์แกน วูเทน

คุณไม่มีพันธะหน้าที่ที่ต้องชนะ คุณมีพันธะ
หน้าที่ที่จะพยายามต่อไป โดยทำสุดความสามารถ
ทุกวัน — เจสัน มราช

