

ชุดที่ 7 เล่มที่ 4

กุญแจใจ

นิตยสารที่คลี่คลายใจคุณ!

ทางเลือกที่ถูกต้อง

จากใจผู้ปกครอง
สอนเด็กให้มีทักษะการตัดสินใจ

ฉลาดเลือกอาชีพ



3 ทางเลือกที่ถูกต้อง

4 เหตุผลสำคัญ 5 ข้อ ในการทำตามหัวใจของคุณ

6 ไอสคริมกับความฝัน

7 กฎแห่งสำคัญในการตัดสินใจ ด้วยสติปัญญา

8 จากใจผู้ปกครอง สอนเด็กให้มีทักษะการตัดสินใจ

10 ฉลาดเลือกอาชีพ

12 ข้อควรคิด ทางเลือก

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 7 เล่มที่ 4
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2015 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

บ่อยครั้งชีวิตเราผ่านฤดูกาลต่างๆ อันนำมาซึ่งความท้าทายและโอกาส เรารับมือกับความเครียด และทำการตัดสินใจอย่างสุดความสามารถ แต่เราไม่รู้ว่าจะอนาคตจะลงเอยอย่างไร และผลงานในอดีตไม่ใช่หลักประกันความสำเร็จในอนาคต ถ้าคุณเป็นเหมือนฉัน บางครั้งคุณคงรู้สึกว่าคุณทำอะไรไม่ออก นึกสงสัยว่าจะก้าวต่อไปอย่างไร จะตัดสินใจให้ถูกต้องอย่างไร สำหรับตนเอง ครอบครัว และอนาคต

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันพบตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่รู้ว่าต้องพิจารณาอย่างจริงจังที่จะเปลี่ยนงาน ด้วยเหตุผลทางปฏิบัติและการเงิน มีทางเลือกและแนวทางหลายอย่างให้เลือก ฉันตั้งใจว่าเป็นไปได้อย่างไรที่จะรู้ว่าทางไหนดีที่สุด ทางเลือกหนึ่งมีความมั่นคงมากกว่า ส่วนอีกทางเลือกหนึ่งเสนอประสบการณ์ที่ฉันต้องการ

ฉันลงเอยด้วยการเลือกงานที่มีเงินเดือนน้อยกว่า ฉันเชื่อว่าทำสิ่งที่ถูกต้อง ฉันมีความสุขมากกับงาน และประสบการณ์จากงานที่ทำอยู่นี้สอนฉันอย่างมาก เมื่อวันเวลาผ่านไป ฉันอาจจะต้องเปลี่ยนแปลงและเลือกทางอื่น แต่สำหรับตอนนี้ฉันพอใจกับการตัดสินใจดังกล่าว

บางทีอาจมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรอบตัวคุณเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนบุคคลหรือระดับอาชีพ ซึ่งคุณต้องเลือกทางต่างๆ ถ้าเป็นเช่นนั้น ฉันหวังว่าบทความกฎแห่งใจฉบับนี้ เกี่ยวกับทางเลือกในการตัดสินใจ จะตลใจและเป็นกำลังใจแก่คุณ และช่วยให้ง่ายขึ้นที่คุณจะเลือกทางที่ดีที่สุด ซึ่งเหมาะสำหรับคุณ

คณะผู้จัดทำกฎแห่งใจ

ทางเลือกที่ถูกต้อง

โดย เอลซ่า ไชครอฟสกี ปรับเปลี่ยน

ตอนที่ฉันอายุสิบสองปี คุณพ่อเซอร์ไพรส์ฉันกับน้องสาว โดยประกาศว่าท่านมีแผนการที่แตกต่างไปในช่วงวันหยุด แทนที่จะวางแผนไปพักผ่อน ท่านเอาเงินที่เก็บไว้ให้เราตัดสินใจว่าจะทำอะไร เราอาจเก็บเงินไว้ ใช้จ่ายตามใจชอบ หรือไปพักผ่อนห้าวันที่ทะเลสาบก็ได้ หลังจากพูดคุยกัน น้องสาวกับฉันบอกคุณพ่อว่าเราอยากไปพักผ่อนริมทะเลสาบ

แต่หลังจากตัดสินใจ จู่ๆ ฉันรู้สึกว่ามีเมฆหมอก ความสงสัยลงมาดบัง จะเป็นอย่างไรถ้าหากฉันไม่ได้เลือกทางที่ดีที่สุด บางทีน่าจะให้เงินสำหรับสิ่งอื่นที่ดีกว่า แล้วพายุได้ฝุ่นที่รุนแรงหลายระลอก รวมถึงเหตุฉุกเฉินในครอบครัว ทำให้เราต้องเลื่อนไปพักผ่อนปีหน้า ซึ่งเพิ่มความวิตกกังวลให้กับฉัน บางทีเรื่องทั้งหมดนี้ยุ่งยากเกินไป

เมื่อฉันเอ่ยความรู้สึกดังกล่าวให้คุณพ่อฟัง ท่านบอกให้อุ่นใจว่า ถึงแม้ฉันมีอิสระที่จะเปลี่ยนใจ ตามปกติแล้วความกลัวและความสงสัยเป็นส่วนหนึ่งในการตัดสินใจ “เพียงเพราะว่าลูการู้สึกไม่แน่ใจ ไม่ได้หมายความว่าลูกตัดสินใจเลือกผิด” ท่านกล่าว

ฉันได้รับกำลังใจจากคำบอกกล่าวของท่าน ฉันตัดสินใจว่าจะรอดูไปก่อน และให้ทุกสิ่งดำเนินไปในเวลาอันควร แน่ใจว่าหนึ่งปีต่อมา เราสนุกสุดเหวี่ยงที่ทะเลสาบ!

ทว่านอกจากความทรงจำแสนสุข และของระลึกที่เอากลับมาบ้าน ประสบการณ์ครั้งนี้สอนบทเรียนที่สำคัญให้กับฉันด้วย ซึ่งช่วยฉันหลายครั้ง

นับตั้งแต่นั้นมา เมื่อฉันเผชิญหน้ากับการตัดสินใจครั้งใหญ่กว่าและสำคัญกว่า ซึ่งมีเดิมพันสูงกว่า

ฉันเรียนรู้ว่าแทบไม่มีการตัดสินใจครั้งใดที่ปราศจากความเสียง ทว่าการเต็มใจกล้าเสี่ยงก็สำคัญอย่างยิ่งต่อการตัดสินใจเลือกด้วยสติปัญญา การที่ไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไรดี โดยที่รู้สึกวิตกกังวลหรือไม่แน่ใจหลังจากนั้นเป็นเรื่องธรรมดา อารมณ์ปั่นป่วนราวกับเผชิญมรสุม ไม่ใช่เครื่องบ่งบอกว่าฉันไม่ควรออกเดินทาง หรือว่าเรือของฉันจะจม

การมีใจจดจ่อ ฉันจะไปถึงจุดหมายปลายทางในเวลาอันควร ด้วยความช่วยเหลือของพระเจ้า ■

เหตุผลสำคัญ 5 ข้อ ในการ ทำตามหัวใจของคุณ

โดย นาตาลี นิกสัน ปรับเปลี่ยน

คุณพ่อคุณแม่มอบของขวัญยิ่งใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่งให้กับฉัน ตอนที่ฉันเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยปีที่ 2 และต้องเลือกวิชาหลัก ฉันหวาดหวั่นกับการตัดสินใจ“ผิด” ท่านเพียงบอกฉันว่า “เรียนวิชาที่คุณรัก โอกาสจะตามมาเอง”

คำแนะนำที่ให้ทำตามหัวใจ ช่วยปลดปล่อยให้ฉันเป็นอิสระอย่างเหลือเชื่อ ภาระที่หนักอึ้งหนักใจหมดไป トラバจนถึงวันนี้ฉันฝึกใช้สิ่งที่สามีกกับฉันตั้งชื่อว่า “หลักโมเมนตัม” เราคิดค้นที่นั่นขึ้นมา หมายถึงการเดินทางผ่านประตูที่เปิดไว้ แทนที่จะต้องทุบประตูที่ปิดอยู่ อาจเป็นได้ว่าคุณมีพรสวรรค์ตามธรรมชาติในด้านหนึ่งด้านใดโดยเฉพาะ หรือรู้สึกเหมือนการทำงานมากกว่าเป็นความสนุก สรุปแล้วก็คือ คุณรู้ว่าคุณทำตามแรงจูงใจหรือสัญชาตญาณ ซึ่งมีพลังลึกลับมากกว่า และเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างสรรค์

ในฐานะที่เป็นศาสตราจารย์มหาวิทยาลัย ฉันเห็นเช่นกันว่ามีหลายคนทีเดียวที่ฝึกนิสัยไม่ใส่ใจกับแรงจูงใจ แทนที่จะฝึกนิสัยเชื่อฟังแรงจูงใจ การเรียนที่มหาวิทยาลัยมีค่าใช้จ่ายสูงมาก และชีวิตแสนสั้น

เกินกว่าที่จะไม่ทำตามแรงจูงใจซึ่งมีความสำคัญ ถ้าหัวใจคุณบอกให้เรียนวิชาศิลปะ ไม่ใช่การบัญชี ขอให้ทำตามนั้น และในทางกลับกันด้วย

วิลเลียม ดักแกน เขียนเรื่องสัญชาตญาณไว้สามประเภท ซึ่งจุดประกายผลสำเร็จของมนุษย์ ในแวดวงธุรกิจจากหนังสือ Strategic Intuition

- 1) สัญชาตญาณทั่วไป ซึ่งเป็นการหยั่งรู้โดยสัญชาตญาณนั่นเอง
- 2) การหยั่งรู้โดยความเชี่ยวชาญ ซึ่งมาในรูปแบบการตอบรับที่ผ่านการฝึกฝน และ
- 3) การหยั่งรู้โดยยุทธศาสตร์ ซึ่งตามปกติกล่าวถึงว่าเป็นแนวหนึ่งของการหยั่งรู้

ผมจะฝึกใช้ทั้งสามอย่างโดยปริยาย เมื่อใดก็ตามที่เป็นไปได้ ไม่ใช่เหตุบังเอิญเลยที่ผู้ประกอบการบางคนที่เรายกย่องชมเชยมากที่สุด คือผู้ที่ทำตามแรงกระตุ้นที่มีพื้นฐานมาจากสัญชาตญาณ ไม่ใช่ยึดถือสิ่งที่สะท้อนให้เห็นทางวัตถุ ยกตัวอย่างเช่น สตีฟ จ๊อบส์ ตัดสินใจศึกษาอักษรวิจิตรเป็นเวลา 18 เดือนที่วิทยาลัยรีด ซึ่งส่งผลให้เขาหันมาสนใจมากขึ้นกับ

รายละเอียดด้านสุนทรียศาสตร์และความละเอียดอ่อน
ในฐานะผู้เชี่ยวชาญทางเทคโนโลยี

ขอยอมรับว่าการทำตามหัวใจ และเชื่อฟัง
แรงกระตุ้นในใจ บ่อยครั้งอาจทำให้รู้สึกราวกับ
ว่าเป็นความฟุ่มเฟือย คุณจะไปตามเส้นทางนั้นได้
อย่างไร ในเมื่อมีบิลที่ต้องชำระ ความคาดหวังจาก
ผู้ปกครอง/ครอบครัว/สังคม (เติมช่องว่างเอาเอง)
ซึ่งคุณรู้สึกถูกบีบคั้นให้ทำตาม ในตอนแรกๆ
ดูเหมือนว่าการทำตามหัวใจไม่ใช่วิถีทางที่ประสพ
กับการต่อต้านน้อยที่สุด

ต่อไปนี้เป็นเหตุผล 5 ข้อ ว่าทำไมจึงสำคัญอย่าง
ยิ่งที่จะติดตามแรงกระตุ้นในใจ

**การหยั่งรู้โดยสัญชาตญาณจะชัดเจนมากขึ้น
หากใช้มากขึ้น** แรงกระตุ้นในใจคือการหยั่งรู้โดย
สัญชาตญาณ และการหยั่งรู้โดยสัญชาตญาณ
เบื้องต้น ได้แก่การสังเกตรูปแบบ เป็นรูปแบบเรตาร์
ของมนุษย์ และจะเสื่อมสภาพถ้าหากไม่ใส่ใจอย่าง
ต่อเนื่อง และมองข้าม การหยั่งรู้โดยสัญชาตญาณ
จะชัดเจนมากขึ้น นำเชื่อถือมากขึ้น และนำฟัง
มากขึ้น เมื่อปรับคลื่นการรับฟังเป็นประจำมากขึ้น
การหยั่งรู้โดยสัญชาตญาณคือหัวใจของการตัดสินใจ
ที่ปราศเบี่ยงเบนทางธุรกิจ การร่วมลงทุน และ
ยุทธศาสตร์ทางออก บางครั้งตรรกะและเหตุผล
ไม่ใช่ข้อยืนยันที่จำเป็น เพื่อจะได้มุ่งหน้าไป ถอยหลัง
หรือหันเหไปทางใด

ความเศร้าโศกเสียใจห่วยแตก คุณเคยตัดสินใจ
ใหม่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ โดยไม่ทำ
ตามหัวใจตนเอง แล้วนึกสงสัยว่า “จะเป็นอย่างไร
ถ้าหาก...” นี่ไม่ใช่ความรู้สึกที่ดี เมื่อใดก็ตามที่ผมต้อง
เลือกทางเดิน ผมพยายามนึกภาพตัวเอง ณ จุด “ก”
เมื่อผมลองทำดู และจุด “ข” เมื่อผมไม่ได้ทำ ทางใด
ก็ตามที่ผมนึกภาพตนเองมีความสุขมากที่สุด นั่นคือ
เส้นทางที่ผมเลือก โดยทั่วไปแล้วนี่คือทางที่ควรเลือก

คือ จุด “ก” เพราะผมคิดว่าความเศร้าโศกเสียใจคือ
อารมณ์ความรู้สึกที่แย่งที่สูดอย่างหนึ่งในโลก

นำเคารพนับถือและนำชมเชย ในเวลาและ
สถานที่ที่ไม่ได้คาดหมาย การทำตามแรงกระตุ้น
ในใจจะผลักดันให้คุณฝึกนิสัยใหม่ของการให้เกียรติ
ตนเอง แทนที่จะมัวแต่ผัดวันประกันพรุ่ง ยกตัวอย่าง
เช่น นักเรียนที่จบมัธยมปลายบางคนอาจรู้สึกถึงแรง
กระตุ้นให้เดินทาง หรือประกอบกิจกรรมอื่น เพื่อหา
ประสบการณ์ แทนที่จะเรียนต่อมหาวิทยาลัยทันที

ตามติดจนทัน ถ้าคุณไม่ทำตามหัวใจ ไม่ใช่ว่าการ
ทำตามเส้นทางที่มีการต่อต้านน้อยกว่าจะง่ายขึ้น
การไม่เชื่อฟังแรงกระตุ้นในใจมีแต่จะทำให้คุณขำขัน
มากขึ้น และนั่งนอนใจกับความรู้สึกที่คอยจิกอยู่ว่า
พลาดบางสิ่งไป ทำไมต้องประสพกับเรื่องเช่นนี้ใน
ชีวิตบ้างปลาย ในเมื่อคุณเผชิญหน้าได้จริงๆ สมัยที่
เป็นหนุ่มสาวหรือวัยกลางคน ไม่เคยสายเกินไปที่จะ
หยุดอยู่หนึ่งๆ เพื่อคิดคำนึง และเริ่มรับฟังเสียงในใจ

ความกระจ่างชัดว่าคุณเป็นใคร และคุณยืนอยู่
จุดใด เมื่อคุณฝึกเชื่อฟังแรงกระตุ้นในใจ ก็เป็นไปได้
อย่างมากว่าคุณจะมีความสุข และคนรอบข้างคุณจะ
มีความสุขด้วย คุณจะมึนงงเล็กน้อย และไม่ต้อง
มีข้ออ้างเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในชีวิต ขณะเดียวกัน
ก็เปิดเผยและคาดหมาย เมื่อพบปะกันตามปกติ
ธรรมดา เป็นวิธีที่ดีกว่าในการทำงานกับผู้อื่น หรือ
เสี่ยงกับการลงทุนครั้งใหม่

ผมดีใจมากที่ผมตัดสินใจเรียนมาหาวิทยาลัย และ
ศึกษาเกี่ยวกับแอฟริกาเมื่อหลายปีก่อน! ไม่ต้องมีใคร
บอกให้ผมทำงานหนักขึ้น ตื่นเช้าขึ้น หรืออยู่ดึกๆ
และมุ่มมองเข้มนั้นมีส่วนช่วยผมต่อไปในการทำงาน
ปัจจุบัน เมื่อคุณติดตามแรงกระตุ้นในใจ คุณก็พัฒนา
พลังแม่เหล็ก และโอกาสจะมหาศาลจริงๆ คุณคง
พูดได้ว่าเป็นหลักปฏิบัติที่อาจอบอุ่นชีวิตคุณไว้ ■

ไอศกรีมกับความฝัน



โดย โบนัส เฮลล์ ปรับเปลี่ยน

ถึงเวลาพักร้อนแล้ว สามีกับฉันและอีกครอบครัวหนึ่ง ขับรถไปยังสถานที่ตากอากาศชายทะเล ห่างจากบ้าน 16 ชั่วโมง เราออกเดินทางตอนเช้ามืด พอดตกบ่ายเราไปได้แค่ครึ่งทาง

เราเปิดแอร์ในรถไม่ได้ เพราะรถเพิ่งยกเครื่องเมื่อไม่นานมานี้ อากาศเริ่มร้อนอบอ้าว ลูกชายเล็กๆ สามคนของสามีภรรยาอีกคู่หนึ่งเริ่มจะทนไม่ไหวกับการนั่งรถนานๆ เราจึงตัดสินใจหยุดพัก

เราเจอร้านอาหารข้างทาง เราซื้อกาแฟให้พวกผู้ใหญ่ และซื้อไอศกรีมให้เด็กๆ เจอร์รี่ลูกคนเล็กเพิ่งอายุได้สามขวบ กระตือรือร้นที่จะเลือกไอศกรีมเอง เขาตกลงใจเลือกไอศกรีมแท่งวานิลลาเคลือบช็อกโกแลต

“เดี๋ยวละอะ” ผู้ปกครองฝ่ายหนึ่งเตือน “ไม่เป็นไรหรอก” ผู้ปกครองอีกฝ่ายกล่าว “เขาอยากกินอันนี้ ซื้อให้เขาเถอะ”

เราเฝ้าดูการแข่งกันระหว่างเจอร์รี่กับไอศกรีมด้วยความสนใจ เจอร์รี่ถือไอศกรีมสองมือ พยายามสุดความสามารถที่จะกินให้หมดก่อนละลาย ช็อคโกแลตที่เคลือบอยู่ไม่ละลาย แต่ไอศกรีมวานิลลาค่อยๆ ไหลลงแขนเจอร์รี่ลงบนจานที่วางรองไว้อย่างดี ยิ่งไอศกรีมละลาย

มากเท่าไร เจอร์รี่ก็ยิ่งจับไว้แน่นขึ้นเท่านั้น ในที่สุดเคลือบช็อกโกแลตหนาแรงบีบไม่ไหวเลยแตก ไอศกรีมละลายเหนียวเหนอะหนะ เด็กน้อยเสียใจที่ต้องสูญเสียไอศกรีมไป

ผู้เป็นแม่อุ้มเขาขึ้นมา เช็ดน้ำตาให้ และซื้อไอศกรีมที่หกเลอะเทอะ แล้วก็สั่งไอศกรีมให้เขาอีกอันหนึ่ง คราวนี้สั่งเป็นถ้วยกับช้อน เราทุกคนต่างก็เห็นพ้องว่าเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกว่า

เมื่อเราเดินทางต่อไป ฉันนึกถึงสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้น เหตุการณ์นั้นมีความหมายใหม่ มีที่ครั้งหนึ่งที่ฉันปักใจในบางสิ่งที่เชื่อมั่นว่าดีสำหรับฉัน อาจจะเป็นความใฝ่ฝันหรือความปรารถนาบางอย่าง ฉันมุ่งเน้นกับสิ่งนั้นสุดใจ ภายหลังฉันพบตัวเองกับฝันสลายที่ยึดไว้แน่นเหลือเกิน ฉันเช็ดน้ำตา ในที่สุดฉันก็ยอมรับสิ่งที่ดีกว่าสำหรับฉัน ซึ่งขณะที่มุ่งเน้นด้วยใจจดจ่อ ฉันไม่ได้พิจารณาดูให้ดี

ชีวิตก็เป็นเช่นนั้น เราเผชิญหน้าตลอดเวลากับการตัดสินใจและเลือกทาง เป็นการมีสติปัญญาที่จะพิจารณาทุกทางเลือก โดยไม่มัวมุ่งเน้นกับอย่างเดียว และพิจารณาผลที่ตามมาจากทางเลือกต่างๆ ก่อนที่จะตัดสินใจในที่สุด

จะเลือกอะไรดี ไอศกรีมแท่งหรือไอศกรีมถ้วย ■

กุญแจสำคัญ ในการตัดสินใจ ด้วยสติปัญญา

โดย โจนาธาน เวสส์ ข้อความหยิบยกมาปรับเปลี่ยน

ทุกทักษะในชีวิตที่มีค่าซึ่งคนเราพัฒนาขึ้นมา
นั้น ความสามารถในการตัดสินใจด้วย
สติปัญญาอยู่อันดับสูงสุด ไม่มีทักษะอื่นใด
ที่ส่งผลอย่างกลับตาลปัตรต่อคุณภาพชีวิตของเรา!
ทว่าบ่อยครั้งสังคมและการศึกษาไม่ได้สอนเรา
เกี่ยวกับทักษะดังกล่าว

คุณเคยนึกสงสัยไหมว่า ทำไมทักษะชีวิตที่
สำคัญเช่นนั้น มีความท้าทายที่น่าเกรงขามต่อคน
จำนวนมาก คุณเคยตื่นตระหนกกับความท้าทาย
เช่นนี้เป็นส่วนตัวบ้างไหม ขอบคุณพระเจ้าที่ว่าเรา
ทุกคนพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจได้ โดย
ประยุกต์ใช้หลักการเบื้องต้นสองสามข้อ

สิ่งใดเป็นแรงชักจูงในขั้นตอนการตัดสินใจ
เหตุผลหนึ่งที่ผู้คนตื่นตระหนกกับการตัดสินใจ
คือ มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ต้องพิจารณา เรามี
ความต้องการส่วนบุคคล ผลกระทบทางการเงิน
ผลกระทบต่อเพื่อนมิตรและครอบครัว และอื่นๆ
แค่นี้ก็ทำอะไรไม่ถูกแล้ว

นอกจากนั้นก็มีความกดดันจากแรงชักจูง
ภายนอก เช่น โฆษณาที่พยายามหนักมาก และ
ใช้กลเม็ดจิตวิทยาทุกอย่าง เพื่อชักจูงการตัดสินใจ
ของเราให้คล้อยตาม

เมื่อพิจารณาทุกแง่มุมในการตัดสินใจอย่าง
แท้จริงแล้ว เราจะเห็นได้ว่าเหตุผลหลายคนจึง

ตื่นตระหนกกับทักษะดังกล่าวในชีวิต อันที่จริงแล้ว
ขั้นตอนที่ดูซับซ้อนมักจะนำไปสู่การผัดวันประกัน
พรุ่งและความลังเลใจ

เราได้พิจารณาเหตุผลบางอย่างแล้ว ว่าเหตุใด
การตัดสินใจจึงดูซับซ้อนซับซ้อนมาก ทีนี้มาช่วยกัน
ทำให้ง่ายขึ้น

พื้นฐานที่แท้จริงในการตัดสินใจดีขึ้น กุญแจ
สำคัญข้อหนึ่งในการตัดสินใจด้วยสติปัญญา คือ
พิจารณาผลที่ตามมา การตัดสินใจทุกอย่างที่
คุณเคยทำหรือจะทำ มีผลตามมา เมื่อเรารู้จัก
พิจารณาว่าการตัดสินใจของเรามีผลตามมา
ข้อควรพิจารณาอื่นๆ ก็จะทำให้เข้าทางด้วย
ตั้งคำถามง่ายๆ เช่น ถ้าฉันทำสิ่งนี้ เป็นไปได้
ว่าจะมีผลลัพธ์อะไรบ้าง ถ้าฉันเลือกแนวทางนี้
อะไรคือผลที่จะตามมา

ใช้สติปัญญาเมื่อตัดสินใจ อย่าทำให้เรื่อง
ซับซ้อนเกินไป ไม่ว่าจะเคยตัดสินใจอย่างไรใน
อดีต คุณก็เริ่มตัดสินใจด้วยสติปัญญาได้เดี๋ยวนี้
นึกคิดถึงสิ่งต่างๆ ให้รอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจ
วิธีปฏิบัติง่ายๆ เช่นนี้จะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยง
ความปวดร้าวและความเศร้าโศกเสียใจนานปีการ
ไม่นานนักคนอื่นจะทิ้งใจ ขณะที่ชีวิตคุณปรับ
รูปแบบตนเองใหม่ โดยยึดผลลัพธ์ที่มีคุณประโยชน์
จากการตัดสินใจด้วยสติปัญญา ■

สอนเด็กให้มี ทักษะการตัดสินใจ

จากใจ
ผู้ปกครอง



โดย แคโรลีน วาร์เนมูเอนเต วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

การสอนให้ตัดสินใจด้วยสติปัญญาเริ่มต้นตั้งแต่วัยหัดเดิน ลูกสาวคนหนึ่งของฉันใช้คำว่าความคิดดีและความคิดไม่ดี เมื่อสอนลูกชายให้ตัดสินใจ พอลูกคนหนึ่งเริ่มตรงไปที่ทีวีหรือวัตถุต้องห้าม เธอจะบอกว่า “นั่นเป็นความคิดดี หรือความคิดไม่ดี” ขณะที่เด็กคนไหนเริ่มทำสิ่งที่ไม่ควรจะทำ เขาก็กล่าวว่า “ความคิดดี

หรือความคิดไม่ดี” ถึงแม้ว่าเธอไม่เห็น เธอก็จะไต่ยืนถ้อยคำดังกล่าว และเข้าไปช่วยเหลือ

เช่นเดียวกับหลักปฏิบัติอื่นๆ ที่มีประสิทธิผลในการเป็นผู้ปกครอง การสอนให้รู้จักตัดสินใจด้วยสติปัญญาต้องใช้เวลา เมื่อทำตามขั้นตอนดังกล่าว ก็จะช่วยให้เด็กมีเครื่องมือไว้ใช้ เมื่อต้องตัดสินใจด้วยตนเอง

1. มีเหตุผล

ก่อนที่ผู้ปกครองจะเริ่มสอนให้เด็กตัดสินใจด้วยตนเอง เขาต้องพูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมซึ่งเป็นที่ยอมรับและไม่เป็นที่ยอมรับ และเหตุผลที่เป็นเช่นนั้น ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเด็กหัดคลาน เขาเห็นเศษหรือของเล็กๆ บนพื้น เด็กมักจะเอาใส่ปาก เมื่อผู้ปกครองเห็นเช่นนั้น แทนที่จะบอกว่า “อย่า อย่า” เขาอาจบอกว่า “อย่า อย่า ทั้งไว้บนพื้น หนูอาจล้าก ถ้าเอาใส่ปาก” ถึงแม้ว่าเด็กเล็กเกินกว่าที่จะเข้าใจความหมาย แต่เด็กจะเริ่มสังเกตว่ามีผลตามมาจากพฤติกรรม เด็กโตคงไม่ชอบฟังเหตุผลของคุณที่ไม่เห็นชอบกับการตัดสินใจของเขา ดังนั้นคุณคงต้องการใช้ข้อความสั้นๆ หรือคำเดียว ตามปกติแล้วเด็กจะรับฟังและนึกคิดถึงสิ่งที่คุณบอกกล่าว

2. ระดมสมอง

เมื่อสอนเด็กวัยเรียนหรือสอนเด็กที่โตแล้วให้รู้จักตัดสินใจ ขอให้ระดมสมอง ให้เด็กคิดหาเหตุผลมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในการตัดสินใจหรือไม่ตัดสินใจเลือกอะไรโดยเฉพาะ การฝึกเช่นนี้ไม่ต้องคอยควบคุมดูแล การมีความคิดนอกกรอบจะช่วยให้จำกัดให้เหลือทางเลือกเดียวที่เหมาะสม

3. พูดคุยกัน

หลังจากที่เด็กเลือกสนับสนุนหรือคัดค้านประเด็นที่ตัดสินใจอยู่ ให้พูดคุยกัน รับรองที่เขาใช้เวลาฝึกคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ออกความเห็นว่าคุณเห็นคุณจึงเห็นพ้องหรือไม่เห็นพ้องกับทางเลือกนั้น โดยสื่อความหมายว่า “ฉัน” คุณอาจบอกว่า “ฉัน(แม่หรือพ่อ)เห็นด้วยกับการตัดสินใจของคุณ เพราะ...” หรือ “ฉัน(แม่หรือพ่อ)เข้าใจว่าทำไมคุณเลือกเช่นนั้น ในอีกแง่หนึ่ง ฉัน

(แม่หรือพ่อ)คิดว่าลูกน่าจะพิจารณา...” เสนอทางเลือกที่เด็กอาจไม่ได้พิจารณา เหนือสิ่งอื่นใดขอให้เห็นใจ เด็กต้องการตัดสินใจให้ดี แต่ขาดประสบการณ์ที่จะตัดสินใจอย่างดีเลิศเสมอ ถ้าตัดสินใจไม่ได้ ก็ชี้แนะเขาให้ทำการตัดสินใจที่ดีกว่า โดยไม่ตัดสินความสามารถของเขา

4. ลองทำดู

เมื่อเด็กตัดสินใจเลือกแล้ว ให้เขาลองทำดู นอกเสียจากว่าจะเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น เด็กจะได้รับผลที่ตามมาจากการเลือกนั้นจะมีส่วนช่วยในขั้นตอนการตัดสินใจในอนาคต เมื่อผลที่ตามมาจากการเลือกเป็นเชิงบวก แสดงความยินดี และให้เขารู้ว่าคุณพอใจที่เขาตัดสินใจได้ดี ถ้าผลที่ตามมาไม่เป็นเชิงบวกตามที่หวังไว้ ขอให้มีความเข้าใจ ช่วยเขาวิเคราะห์ว่าอะไรไม่ได้ผล และเขาควรจะทำตัดสินใจแตกต่างไปอย่างไรในอนาคต

5. ยอมรับ

ไม่ว่าการตัดสินใจจะลงเอยอย่างไร เด็กต้องรู้ว่าคุณเล็งเห็นความพยายามของเขา ให้เขารู้ว่าคุณพร้อมที่จะช่วยเหลือ และจะคอยช่วยเหลือเมื่อเขาทำการตัดสินใจในอนาคต

เด็กๆ โดยเฉพาะเด็กที่โตแล้ว และวัยรุ่น จะต้องตัดสินใจหลายอย่างด้วยตนเอง บางครั้งก็ออกมาดี บางครั้งก็ไม่ดี นี่ล้วนเป็นส่วนหนึ่งในขั้นตอนการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ขอให้ทำสุดความสามารถที่จะช่วยบุตรหลานเรียนรู้ขั้นตอนการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ แล้วคอยให้การสนับสนุน ขณะที่เขาประสบภาวะขึ้นๆ ลงๆ ในการเจริญเติบโต ■



ฉลาด เลือกอาชีพ

โดย ศรีสซี่ ไชวศิวะ ปรับเปลี่ยน

ชีวิตเต็มไปด้วยทางเลือก บางก็ต้องคิดตรองเล็กน้อย เช่นการเลือกทานอาหารมีอยู่ เย็น บางก็ต้องคิดตรองอย่างจริงจัง เมื่อกล่าวถึงการประกอบอาชีพ เป็นไปได้ว่าคุณเคยตัดสินใจที่ยากลำบากมาแล้วหลายอย่าง และไม่ต้องสงสัยว่าคุณจะเผชิญหน้ากับการตัดสินใจอีกมากมาย

เป็นธรรมดาที่การตัดสินใจทุกอย่างมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ตามปกติแล้วเมื่อใดที่ได้รับผลประโยชน์บางอย่าง ก็จะมีการสูญเสียอยู่บ้าง การที่จะตัดสินใจเลือกด้วยสติปัญญา คุณต้องหยั่งดูความเสี่ยงกับผลตอบแทนที่อาจจะได้รับ คุณต้องคาดการณ์และสันนิษฐาน บางครั้งก็ต้องก้าวกระโดดไปด้วยศรัทธา มีทางเลือกน้อยมากที่จะบ่งชี้ตรงตัวกับสีขาวสีดำ ดีหรือเลว ถูกหรือผิด ทว่าซับซ้อนและมีหลายมิติ เหมือนปริศมที่ไม่มีใครมองเห็นเหมือนกันสักคน

เช่นเดียวกับชีวิตรส่วนใหญ่ การทุ่มเทความพยายามตอนเริ่มต้น คือวิธีที่ดีที่สุดในการลดแนวโน้มผลลัพธ์ที่น่าผิดหวังในบั้นปลาย แน่แน่นอนว่าไม่มีหลักประกันใดๆ แม้แต่การตัดสินใจที่ไตร่ตรองอย่างดีที่สุด ก็รู้กันว่าส่งผลกลับกันกับที่คาดไว้ บ่อยครั้งทางเลือกก็คือการคาดเดาให้ดีที่สุดนั่นเอง คืออย่างก้าวไปสู่เส้นทางใหม่ด้วยความหวัง

ดังนั้นเมื่อเผชิญหน้ากับการเลือกอาชีพ ไม่ว่าจะเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็ก คุณจะแน่ใจได้อย่างไรว่ารับมือกับสถานการณ์ด้วยการพิจารณาอย่างเหมาะสม คุณจะแน่ใจได้อย่างไรว่า “การคาดเดา” คือสิ่งที่สามารถทำได้ที่สุดแล้วจริง ต่อไปนี้เป็นข้อสรุปสองสามประเด็นที่ควรระลึกถึง เมื่อทำการตัดสินใจ

ทางเลือกสะท้อนค่านิยม

ชีวิตรของคุณคือผลลัพธ์จากทางเลือกของคุณ

ทุกทางเลือกจะปลุกปั้นสภาพที่แท้จริงของคุณ และเป็นภาพสะท้อนตัวตนของคุณ สิ่งที่คุณ ถือว่ามีค่า และสิ่งที่คุณต้องการ การตัดสินใจ เลือกที่ขัดแย้งกับค่านิยมพื้นฐานของคุณ จะนำไปสู่ความกระวนกระวายและความไม่พึงพอใจ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าคุณไม่พอใจกับทางเลือกที่ตัดสินใจเลือกในอดีต ขอให้ประเมินค่านิยมของคุณ และสิ่งที่จูงใจคุณในการตัดสินใจ เป็นไปได้ อย่างมากว่าขาดส่วนที่เชื่อมโยงกัน

อารมณ์เป็นแรงชักจูงทางเลือก

ขอให้สังเกตการที่อารมณ์มีบทบาทในขั้นตอน การตัดสินใจ ถึงแม้จะไม่ใช่ไปตามสภาพที่เป็นจริง และไม่ดีต่อสุขภาพ ในการที่จะเก็บกด อารมณ์ความรู้สึก แต่ช่วยได้ที่จะเข้าใจว่า อารมณ์มีแรงชักจูงพฤติกรรมอย่างไร ลองมองหาสื่อความหมายที่แฝงอยู่ในอารมณ์ ให้ความคิดจิตใจของคุณทำงานร่วมกันเพื่อค้นหาทางแก้ ที่ดีที่สุด

อย่าเร่งรัดตัวเอง

ความกดดันและความเร่งด่วนมีผลกระทบต่อ การตัดสินใจในเชิงลบเสมออีกแบบจะว่าได้ อย่าให้เวลาเป็นตัวเร่งรัดให้คุณตัดสินใจเลือก โดยไม่ได้ประเมินผลอย่างถูกต้อง แน่ใจว่าคุณ คงไม่ได้มีเวลาที่รู้สึกล้นสุดเพื่อดำเนินงาน แต่ หลีกเลี่ยงการกำหนดเส้นตายให้ตัวเองโดยใช่ เหตุ ขอให้พิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน และหา สมดุลระหว่างความปรารถนาที่จะแก้ปัญหาโดย เร็ว กับการผ่านขั้นตอนการตัดสินใจโดยนึกคิด ให้รอบคอบ

การไม่ตัดสินใจเลือกก็เป็นทางเลือก

คุณไม่อาจละเลยเรื่องที่ต้องทำการตัดสินใจ โดยคาดหมายให้เรื่องนั้นเสร็จสิ้น การเลือก ที่จะไม่ตัดสินใจเป็นการสละอำนาจ แต่ก็ยังคง เป็นการเลือกทางที่พิเศษ คือทางเลือกที่จะเฝ้า

สังเกตการณ์ แทนที่จะมีส่วนร่วม ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ ไม่ดีเสมอไป มีบางครั้งที่เป็นการดีกว่าที่คุณจะ ปลดปล่อยให้สถานการณ์ดำเนินไปตามทางของมัน โดยไม่พยายามหันเหไปในทิศทางใด นิ่งเฉยๆ ปลดปล่อยให้เหตุการณ์คลี่คลาย และให้เส้นทางเป็น รูปเป็นร่างขึ้นมาเอง

อย่ายอมรับสภาพกลิ่นไม่เข้าคายไม่ออกที่ต้อง “เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง”

มีทางเลือกอื่นเสมอ เมื่อคุณติดกรอบขังตัวเอง ไว้ในวงความคิดที่จำกัด คุณก็มองไม่เห็นโอกาส ที่แท้จริง อย่าตั้งข้อจำกัดที่ไม่จริงกับตัวเอง หรือความเป็นไปได้ที่โลกหยิบยื่นให้ เมื่อคุณ เคารพหน้ากับสภาพกลิ่นไม่เข้าคายไม่ออกที่ต้อง “เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง” ขอให้มองหาส่วนที่อยู่ กลางๆ นี่ไม่ใช่ความว่างเปล่า แต่เป็นศักยภาพ ที่ล้ำลึกและไม่รู้ล้นสุด

สร้างความไว้วางใจ

ความไว้วางใจในตนเอง ความไว้วางใจใน ผู้อื่น และความไว้วางใจในพระเจ้า ขอให้ มี ครั้ทราลั้กหนอยว่ทูลึ้งจะลงเอยด้วยดี ไม่ ว่าอนาคตจะดูเหมือนที่คุณจินตนาการหรือไม่ ระวังไว้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงเสมอ และคุณมี แหล่งปัจจัยที่จะรับมือกับสิ่งใดก็ตามที่จะเกิดขึ้น ทางเลือกจะส่งผลตามมา ซึ่งปลุกปั้นสภาพที่เป็นจริงของคุณ คุณมีโอกาสเสมอที่จะเลือกทาง ที่แตกต่างไปในอนาคต และสร้างสภาพใหม่ที่เป็นจริงสำหรับตนเอง

ระวังไว้ว่าทางเลือกที่นึกคิดเป็นอย่างดีไม่เคยผิด ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม คุณคงอดไม่ได้ที่จะโทษตัวเอง เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คุณคาดหวัง แต่นี่จะไม่บรรลุผลอะไรเลย อย่าหมกมุ่นกับความเศร้าโศกเสียใจ เพียงแต่รับ บทเรียนไว้ แล้วก็ก้าวต่อไป นำสิ่งที่คุณเรียนรู้ ติดตัวไปใช้คราวหน้า เมื่อคุณต้องเผชิญหน้ากับ ทางเลือกที่ยากลำบาก ในอาชีพของคุณ หรือที่อื่นใดในชีวิต ■



มนุษย์เราไม่สามารถค้นพบมหาสมุทรแห่งใหม่
นอกเสียจากว่าเรากล้าที่จะละสายตาไปจาก
ชายฝั่ง — อังเดร โกต์

การตัดสินใจจุดประกายให้ลงมือดำเนินการ
ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น จนกว่าจะตัดสินใจ การตัดสินใจ
ใจคือการกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา โดยทราบว่
ถ้าไม่เผชิญหน้า ปัญหาที่จะไม่มีคำตอบตลอด
ไป — วิลเฟรด ปีเตอร์สัน

อย่าขอให้พระเจ้าชี้หน้่าอย่างก้าวของคุณ นอกเสีย
จากว่าคุณจะเต็มใจอย่างก้าวไปตามทางนั้น
— ผู้ประพันธ์นิรนาม

“ท่านครับ อะไรคือเคล็ดลับความสำเร็จของ
ท่านครับ” นักข่าวถามประธานธนาคาร
“สองวลี”

“อะไรครับท่าน”

“การตัดสินใจที่ดี”

“แล้วท่านทำการตัดสินใจดีอย่างไรครับ”

“หนึ่งคำ”

“คืออะไรครับท่าน”

“ประสบการณ์”

“ท่านได้รับประสบการณ์อย่างไรครับ”

“สองวลี”

“คืออะไรครับท่าน”

“การตัดสินใจไม่ดี”

— ผู้ประพันธ์นิรนาม

เราทำการตัดสินใจ แล้วการตัดสินใจก็กลับมา
สร้างเรา — แฟรงค์ บอร์แฮม

อย่าตัดสินใจในเรื่องที่ยั่งยืน โดยยึดถือมรสุม
ชั่วคราวชั่วครวเป็นหลัก ไม่ว่าจะมรสุมจะโหม
กระหน่ำสักแค่ไหนในวันนี้ เตือนใจตัวเองว่า
“นี่จะผ่านพ้นไปเท่านั้น” — ที ดี เจคส์

คนเราต้องตัดสินใจว่าเขาจะไม่ทำอะไร แล้วเขา
ก็สามารถดำเนินการอย่างแท้จริงในสิ่งที่เขา
ควรจะทำ — เมนเซียส

เมื่อวานนี้ผ่านพ้นไปแล้ว วันพรุ่งนี้ยังไม่ถึง
เรามีแค่วันนี้เท่านั้น มาเริ่มต้นกันเถอะ

— แม่อธิการเทเรซา

