ชุดที่ 7 เล่มที่ 8

กุญแจใจ

นิตยสารที่ตรงใจคุณ!

มองไปข้างหน้า ไม่ใช่ข้างหลัง

ชีวิตคุณเป็นอย่างไร

ฉันมีทางเลือกเกี่ยวกับวันนี้

สารบัญ

3 **มองไปข้างหน้า ไม่ใช่ข้างหลัง**

4 **ชีวิตคุณเป็นอย่างไร**

6 **ไข่และกระจก ที่แตกกระจาย**

8 **5 เหตุผลว่าไม่เป็นไร ที่จะไม่ล่วงรู้อนาคต**

11 **ฉันมีทางเลือก เกี่ยวกับวันนี้**

12 **ข้อควรคิด**
ความหวังในอนาคต

ฉบับ ชุดที่ 7 เล่มที่ 8
ออกแบบ ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล์ info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2016 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

บทบรรณาธิการ

จวนจะถึงสิ้นปีแล้ว พวกเราส่วนใหญ่คงนึกในใจว่าปีใหม่จะเป็นอย่างไรบ้างสำหรับเรา แน่นอน เราหวังว่าจะเป็นปีที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าหากปีที่แล้วน่าท้าทาย

จริงอยู่ที่ว่าเราไม่อาจควบคุมหลายสิ่งหลายอย่างที่จะเกิดขึ้นในปีที่จะมาถึง แต่คุณทราบไหมว่ามีสิ่งหนึ่งในตัวเราแต่ละคนที่จะสร้างโอกาสให้เราประสบความสำเร็จได้อย่างกลับตาลปัตร และทำให้ปีใหม่มีความสุขอย่างแท้จริง

เมื่อไม่นานมานี้ฉันได้อ่านเกี่ยวกับสิ่งที่ว่านี้ "...ไม่ค่อยคำนึงถึง ทว่ามีแรงชักจูงมากกว่าต่อทุกสิ่งเกี่ยวกับเรา มากยิ่งกว่าสิ่งอื่นใดในชีวิต บ่อยครั้งก็ควบคุมเวลาที่เราตื่นนอนตอนเช้า เวลาที่เราเข้านอน สิ่งที่เราทานและดื่ม ความนึกคิดที่แล่นอยู่ในหัวของเรา ทำให้เรามีความสุขหรือเศร้าใจ มีความรักหรือความเกลียด ร่าเริงเบิกบานหรือเศร้าโศก รู้สึกถูกใจหรือมุ่งร้าย เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงควบคุมความสามารถในการที่เราประสบผลสำเร็จ

"เมื่อพิจารณาอย่างถ่องแท้ถึงผลกระทบที่มีต่อชีวิตเรา ในทุกความนึกคิดและการกระทำ เมื่อเราใส่ใจต่อพลังน่าเกรงขามของสิ่งนี้ เมื่อเราทะนุถนอมและเตรียมพร้อมที่จะนำไปใช้เชิงบวกในชีวิตเรา ก็กลายเป็นสิ่งที่แพร่ได้ง่ายยิ่งกว่าโรคติดต่อร้ายแรงที่สุด แรงชักจูงจะแผ่ขยายไปสู่ทุกคนที่เราพบปะ

"เตรียมพร้อมและอุ้มชูไว้ในเชิงบวก จะไม่มีผู้ใดหรืออุปสรรคใดขัดขวางความสำเร็จได้ หรือขัดขวางไม่ให้ส่งผลเป็นสิ่งที่ดีกว่า"

ฉันหวังว่าเรื่องเล่าและบทความใน*กุญแจใจ*ฉบับนี้จะมอบแรงบันดาลใจ และเป็นกำลังใจ เพื่อให้คุณรับและคงไว้ซึ่งมุมมองและทัศนคติเชิงบวก ที่เปี่ยมความหวังในขณะที่เริ่มต้น และตลอดปีข้างหน้า

สุขสันต์ปีใหม่!

คณะผู้จัดทำ *กุญแจใจ*

มองไปข้างหน้า ไม่ใช่ข้างหลัง

โดย เดวิด มีดต์ ปรับเปลี่ยน

เมื่อสองสามสัปดาห์ที่แล้ว ผมนั่งรถไฟไปทำงานตามปกติ และตระหนักว่าด้วยเหตุผลบางอย่าง ผมนั่งหันหน้าไปทางด้านหลังของรถไฟเสมอ ผมจะได้มองออกไปนอกหน้าต่างผมมองเห็นเฉพาะที่ซึ่งผ่านไปแล้ว ไม่ใช่ที่ซึ่งจะมุ่งหน้าไป ผมไม่ทราบว่าอะไรผลักดันให้ผมนั่งแบบนั้นเสมอมา ทว่าเนื่องจากที่นั่งข้างหน้าผมว่างอยู่ ผมจึงสับที่นั่ง มุมมองของผมก็เปลี่ยนไป ถึงแม้ผมไม่เคยนึกถึงความแตกต่างก่อนหน้าวันนั้น การเห็นสิ่งที่จะมาถึง แทนที่จะเห็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ส่งผลกระทบต่อผมอย่างมหาศาล

ผมสังเกตว่าเมื่อผมนั่งหันหน้าไปทางด้านหลังของรถไฟ ผมมุ่งเน้นกับสิ่งที่อยู่ใกล้กับรางรถไฟ เช่น ผนังโกดังที่มีภาพวาดเต็มไปหมด ราวกั้นข้างทางรถไฟ สนามหลังบ้านที่อยู่ติดกับรางรถไฟ ฯลฯ เมื่อผมนั่งหันไปข้างหน้า สิ่งแรกที่สะดุดตาคือภูเขา มุมมองของผมเปลี่ยนไปทันที จากสิ่งที่อยู่ตรงหน้าผม เป็นภาพที่ใหญ่กว่าจากจุดที่ผมอยู่ และที่ซึ่งผมกำลังมุ่งหน้าไป

ประสบการณ์เรียบง่ายนี้เชื่อมโยงกับชีวิตจริง และการที่เรามีปฏิกิริยาต่อสิ่งต่างๆ ถ้าเรามัวแต่มองไปข้างหลัง ในที่ๆ ผ่านมาแล้ว และสิ่งที่เราเคยทำ ก็ไม่มีทางที่เราจะเล็งเห็นได้ว่าเราต้องการอยู่ที่ไหน หรือเราคาดหวังที่จะไปลงเอยที่ใด ในอีกแง่หนึ่ง ถ้าเรามองไปข้างหน้า และเปิดโอกาสให้หัวคิดของเราเข้าใจสิ่งแสนวิเศษที่เราทำได้ เราก็จะวางแผนสำหรับอนาคต และประสบความสำเร็จ

เราทราบว่าเราเคยอยู่ที่ไหน กุญแจสำคัญคือมุ่งเน้นกับที่ซึ่งเรากำลังมุ่งหน้าไป ■

ชีวิต คุณ เป็นอย่างไร

เขียนโดย แนนซี จูเลียน คอพพ์

ภาษิตเก่าแก่ที่ว่า “บ่อยครั้งข้อคิดดีๆ ออกมาจากปากเด็ก” แล่นเข้ามาในหัวคิดหลังจากอ่านอีเมล์ของอเล็กซิส หลานสาววัยแปดขวบที่เขียนถึงฉันเกี่ยวกับโรงเรียน เพื่อนใหม่ และเชียร์ลีดเดอร์ในชั้นเรียนที่เธอ “ชื่นชอบ” เธอคุยถึงแต่ละเรื่อง แล้วกล่าวว่า “ชีวิตหนูไปได้สวย แล้วชีวิตคุณยายล่ะคะเป็นยังไงบ้าง”

ข้อความจากหลานสาวนำรอยยิ้มมาสู่ใบหน้าฉัน อเล็กซิสจะก้าวไปสู่ชีวิตที่ดีในโลกนี้ ถ้าเธอสำนึกแล้วว่าเธอมีชีวิตที่ดี เด็กวัยแปดขวบส่วนใหญ่ถือว่าสิ่งดีๆ ในชีวิต คือสิ่งที่ควรจะคาดหมาย ฉันคิดว่าเมื่อโตขึ้นเธอจะมองว่าแก้วมีน้ำอยู่ครึ่งหนึ่ง แทนที่จะมองว่ามีแก้วเปล่าครึ่งหนึ่ง สองสามวันต่อมาฉันนึกตรึกตรองถึงสิ่งที่เธอเขียน ฉันเป็นเหมือนอเล็กซิสหรือเปล่า ชีวิตฉันไปได้สวยไหม ฉันยังคงมีความสุขในชีวิตคู่กับคนที่ฉันแต่งงานด้วยสี่สิบกว่าปีที่แล้ว ลูกสองคนมีหลักฐานมั่นคง รวมทั้งมีหลานสามคนที่นำความเบิกบานมาสู่ชีวิตฉันบ่อยๆ ฉันถือว่าเพื่อนหลายคนเป็นพรที่พิเศษ สุขภาพก็ดีพอสมควรสำหรับคนวัยฉัน ใช่แล้ว ชีวิตฉันไปได้สวย ในอีกหลายปีข้างหน้า ฉันหวังว่าจะตระหนักถึงข้อนี้ต่อไป ฉันไม่เคยมีปัญหาอย่างนั้นหรือ พนันได้เลยว่าฉันมีแน่ แต่ฉันเลือกที่จะมุ่งเน้นสิ่งดีๆ มากกว่าสิ่งที่เลวร้าย เพราะถ้าฉันทำเช่นนั้น ผลลัพธ์จะออกมาเป็นความสุขมากกว่าความทุกข์

วิธีหนึ่งที่ชีวิตจะดำเนินไปด้วยดี คือการมีมุมมองเชิงบวก เมื่อหลายปีก่อน ดร. นอร์แมน วินเซนต์ พีล เขียนหนังสือชื่อ *The Power of Positive Thinking (พลังการนึกคิดเชิงบวก)* ซึ่งกลายเป็นหนังสือขายดีที่สุดเล่มหนึ่ง มีคนอ่านนับพันนับหมื่น ลำพังชื่อหน้าปกก็เสนอคำแนะนำทุกอย่างที่อยู่ในเล่ม นี่ส่งผลต่อฉันอย่างประจักษ์ชัด ขณะที่ฉันจดจำคำแนะนำ

ข้อนั้น และนำมาถือปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่

มุมมองเชิงลบสร้างเมฆหมอกมืดครึ้มที่บุคคลผู้นั้นจินตนาการขึ้นมา โดยที่เขาแบกมุมมองเชิงลบ ราวกับภาระหนัก ยิ่งมีมุมมองเชิงลบมากเท่าใด ภาระก็ยิ่งหนักขึ้นเท่านั้น การมองหาแต่ข้อเสียในชีวิตอาจกลายเป็นนิสัยบุคลิกแบบนี้อาจทำให้คนอื่นเห็นใจ แต่คนพวกนี้ก็เสี่ยงที่จะเสียเพื่อนไปเช่นกัน เราทุกคนชอบเรื่องราวที่มีความสุข มากกว่าความทุกข์ร้อน

ลองพิจารณาหญิงสองคน ดูว่าเธอมีปฏิกิริยาอย่างไรต่อสถานการณ์เดียวกัน ทั้งซูซานและเจนได้รับแต่งตั้งเป็นกรรมการหาผู้ที่มีจิตอาสามาช่วยงานออกร้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในชุมชน

ซูซานบ่นตลอดทางกลับบ้านจากการประชุม ทำไมฉันต้องทำงานของประธานด้วยนะ เธอน่าจะเป็นคนหาผู้มีจิตอาสาเอง ไม่มีค่าตอบแทนอะไร แต่ฉันต้องสละเวลาที่มีค่า คงไม่มีใครตอบรับ ฉันคงต้องลงเอยด้วยการช่วยงานถึงสามกะ ซูซานเดินเข้าห้องครัวด้วยสีหน้าบึ้งตึง เธอโยนกระเป๋าลงบนโต๊ะอย่างไม่สบอารมณ์

ส่วนเจนใช้เวลาขณะขับรถกลับบ้านจากการประชุม นึกถึงคนที่มีแนวโน้มว่าจะตอบรับ เธอกะว่าจะโทรหาพวกเขาหลังอาหารเย็น คงดีที่จะมีโอกาสได้คุยกับคนรู้จักมักคุ้น หลังจากที่ไม่ได้ติดต่อกันนานแล้ว เธอครุ่นคิด เธอคิดว่าจะลงชื่อตัวเองไว้หนึ่งกะ เธอเป็นประธานองค์กร และทราบดีว่าเธอเห็นคุณค่ามากต่อคนงานที่เต็มใจ ดังนั้นเจนจึงยินดีรับใช้ผู้อื่น

สองตัวอย่างที่กล่าวมานี้อาจดูสุดขั้ว ในทั้งสองกรณี แต่คุณหาความสมดุลได้ ไม่มีใครสุขสดชื่นและร่าเริงร้อยเปอร์เซนต์ตลอดเวลา แต่ถ้าคุณมุ่งมั่นที่จะมีทัศนะเชิงบวก คุณก็จะชื่นชอบชีวิตคุณบ่อยมากขึ้น

เช่นเดียวกับหลานสาว ชีวิตฉันไปได้สวยแล้วชีวิตของคุณล่ะ

ไข่และกระจกที่แตกกระจาย

โดย คีธ เรดี้ ปรับเปลี่ยน

ตอนค่ำวันเสาร์วันหนึ่ง ประมาณเที่ยง-คืน ภรรยาและผมจวนจะปิดไฟเข้านอนอยู่แล้ว เมื่อเราได้ยินเสียงคนคุยกันที่ถนนนอกบ้านเรา ทันใดนั้นก็มีเสียงดังตุ้บเหนือหน้าต่างห้องนอนของเราสองครั้ง ตามด้วยเสียงคนหัวเราะและวิ่งหนีไปตามถนน

เราสองคนกระโดดลงจากเตียง ผมเปิดไฟข้างนอก และรีบออกไปดู ไม่แน่ใจว่าเสียงตุ้บสองครั้งนั้นเกิดจากอะไร หรือควรคาดหมายที่จะได้เห็นความเสียหายอะไรบ้าง ความเงียบยามกลางคืนหายไปด้วยเสียงคนหัวเราะอยู่แต่ไกล ชั่วขณะนั้นผมคิดที่จะไล่ตามพวกเขา อย่างไรก็ตาม การวิ่งเท้าเปล่าบนถนนในความมืด ไม่ใช่ฉลาดมากนัก

ผมได้ยินเสียงอะไรหยดตรงทางเข้าบ้าน แสงไฟเหนือโรงรถช่วยบอกได้ว่าเพิ่งเกิดอะไรขึ้น บ้านของเราเป็นเหยื่อถูกปาด้วยไข่!

เมื่อคาดหวังที่จะต้องทำความสะอาดความเหนียวเหนอะตอนเช้าตรู่ ไม่ใช่เรื่องที่น่ายินดี ผมไม่ประทับใจเลยที่เราถูกเลือกในการเล่นพิเรนทร์ที่น่ากวนใจแบบนี้ ผมตัดสินใจว่ามันดึกเกินกว่าที่จะทำความสะอาดความเลอะเทอะ เพราะจะรบกวนเพื่อนบ้าน จึงต้องคอยจนถึงตอนเช้า

เช้าตรู่วันรุ่งขึ้น ผมหิ้วถังน้ำอุ่นและแปรงขัด ใช้บันไดยาวพาดที่กำแพงหน้าบ้าน พร้อมที่จะลงมือขัดล้างคราบสีเหลืองจากไข่เป็นทางยาวเหนือหน้าต่างห้องนอนด้านหน้า

งานของผมน่าท้าทายมากขึ้นอีก เพราะมีกันสาดใหญ่สองบานเหนือหน้าต่างห้องนอน เพื่อกันความร้อนและแสงแดดจ้าตอนบ่าย ความรู้สึกกวนใจกับพวกที่เล่นพิเรนทร์กลางดึก พลุ่งขึ้นมาจนถึงระดับเดียวกับเมื่อคืนนี้อีกครั้ง

หลังจากต้องดึงกันสาดแต่ละบาน ซึ่งเราไม่ค่อยทำ นอกจากว่ามีลมพัดแรงมาก ผมปีนบันไดขึ้นไปทำความสะอาดคราบไข่จุดแรก แล้วขยับบันไดเพื่อทำความสะอาดจุดที่สอง

ขณะที่ผมปีนบันไดเป็นครั้งที่สอง ผมสังเกตเห็นกระจกหน้าต่างช่องเล็กๆ ใต้แนวหลังคามีรอยร้าว เมื่อสำรวจอย่างละเอียดรอยร้าวยาวกว่าครึ่งหนึ่งของขอบกระจก เนื่องจากกันสาดบังหน้าต่างไว้ ก็ชัดเจนว่าความเสียหายไม่ได้เกิดจากการปาไข่ ขณะที่ผมค่อยๆ แตะกระจก ผมค้นพบว่าแผ่นกระจกหลวมมาก ถ้าดึงหน้าต่างปิดแรงๆ คงจะแตกเป็นเสี่ยงๆ โดยที่เศษกระจกหล่นลงบนทางเข้าบ้านข้างล่าง จากความสูงกว่าเจ็ดเมตร

ห่างไปสองสามเมตร มีห่วงบาสเก็ตบอลวันธรรมดาส่วนใหญ่มีหนุ่มสาวถึงหกคนเล่นอยู่แถวนั้น รวมทั้งลูกชายทั้งสองคนของผม ทันใดนั้นผมคิดได้ว่าอะไรอาจเกิดขึ้น ถ้าไม่พบกระจกที่ร้าวอยู่เป็นเวลานาน แล้วมันแตกเป็นเสี่ยงๆ ความเป็นไปได้สุดขั้วคือลูกชายสองคนของผมและเพื่อนอาจบาดเจ็บร้ายแรง

หลังจากรีบล้างคราบไข่ที่เหลือจากกำแพงด้านหน้า ด้วยความช่วยเหลือจากทอมลูกชายคนเล็ก ผมเอากระดาษกาวคุณภาพดีปิดหน้าต่างที่มีรอยร้าวอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายใน 24 ชั่วโมง เราเปลี่ยนหน้าต่างที่มีรอยร้าว ทุกอย่างกลับคืนสู่สภาพปกติ ยกเว้นเศษเปลือกไข่ที่ผมเจออยู่เรื่อยๆ ตรงทางเข้าบ้านด้านหน้า และบริเวณที่ติดกับประตูโรงรถ

ในช่วงสองสามวันต่อมา ผมตระหนักว่าถ้าบ้านเราไม่ถูกปาด้วยไข่ กลางดึกคืนวันเสาร์ ผมคงไม่ค้นพบกระจกหน้าต่างที่มีรอยร้าว ก่อนที่มันจะแตกเป็นเสี่ยงๆ และร่วงลงมาตรงทางเข้าบ้าน

ถึงแม้ว่าตอนนั้นจะน่ากวนใจ แต่ไข่แตกและคราบเลอะขัดล้างได้รวดเร็วมาก อย่างไรก็ตาม ความเจ็บปวดที่อาจเกิดจากกระจกแตกเป็นเสี่ยงๆ คงไม่มีวันหายไป และคงตามหลอกหลอนภรรยากับผมตลอดไป

อาการขนลุกจากความหวาดเสียว เมื่อแรกค้นพบว่ากระจกหน้าต่างมีรอยร้าว และนึกถึงผลจากการที่มีใครบาดเจ็บร้ายแรงหรือถึงกับเสียชีวิต ทำให้ผมตระหนักว่าเราโชคดีมากแค่ไหน

ในชีวิต บ่อยครั้งสิ่งเล็กๆ ที่เกิดขึ้นกับเราอาจส่งผลเชิงลบ และทำให้เกิดความเจ็บปวดบางรูปแบบ เช่น ความเศร้า ความไม่สะดวก หรือความรำคาญเป็นส่วนตัว มีคำกล่าวว่าเราไม่ควรจะ “คิดเล็กคิดน้อย” และควรมองหาผลลัพธ์เชิงบวก หรือวิ่แววความหวังในความมืดมัวของสถานการณ์ปัจจุบัน ถึงแม้ว่าตอนนั้นจะเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ง่ายเสมอไป

ประสบการณ์ส่วนตัวของผม กับการถูกปาไข่ตอนค่ำวันเสาร์ เตือนใจผมว่าในกรณีส่วนใหญ่มีด้านกลับกันเสมอ ต่อทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา บ่อยครั้งด้านที่กลับกันอาจส่งผลเชิงบวก หรือแม้แต่ให้ผลประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่า ถ้าหากไม่ใช่ตอนนี้ ก็จะเป็นเช่นนั้นในอนาคต

นับจากนี้ไป เมื่อใดก็ตามที่ผมเห็นไข่แตกหรือว่าทำไข่แตก ผมจะนึกถึงเหตุการณ์ที่ถูกปาไข่ และขอบคุณพวกเล่นพิเรนทร์กลางดึก ผมจะเตือนใจตนเองเช่นเดียวกันจากข้อความของชอง พอล ซาร์เทียร์ ว่า “ข้อสำคัญไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา แต่เราตอบรับเช่นไรต่อสิ่งที่เกิดขึ้น” ■

5 เหตุผล ว่าไม่เป็นไรที่จะ ไม่ล่วงรู้อนาคต

โดย เจฟฟ์ มันน์ ปรับเปลี่ยน

เราใช้เวลาอย่างมากในชีวิต โดยที่ไม่ล่วงรู้ มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ช่วยให้เราสบายใจกับการไม่ล่วงรู้ เช่น ไม่รู้ชื่อคนแปลกหน้า ไม่รู้หมายเลขบัตรเครดิต หรือที่อยู่ของเพื่อน ไม่รู้ชื่อเมืองหลวงของรัฐใดในอเมริกา

เราสบายใจกับสิ่งเหล่านี้ เพราะเรารู้ว่ามีคำตอบ ถึงแม้ว่าเราต้องใช้เวลาค้นหาสองสามนาทีบนสมาร์ทโฟน เรารู้ว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นข้อเท็จจริงที่มีอยู่

แต่มีอะไรอีกมากมายที่เราต้องการทราบจริงๆ เช่น การตัดสินใจของเราจะถูกต้องหรือไม่ หรือการงานจะลงตัวไหม หรือว่าเราจะต้องตกงาน

อะไรคือการใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์มากที่สุด อะไรคือพันธกิจของเรา สิ่งเหล่านี้เราตอบไม่ได้ มีหลายสิ่งที่เราไม่อาจล่วงรู้

ขณะที่เราคิดว่าคงดีที่จะทราบสิ่งเหล่านี้และล่วงรู้อนาคต ผมขอบอกว่าไม่ได้เป็นเช่นนั้นหรอก ถึงแม้ว่าเราอาจทราบเรื่องเหล่านี้ คงเป็นการดีกว่าที่เราไม่ล่วงรู้

เมื่อปีที่แล้ว ผมทำงานใหม่ในแผนกขาย นี่เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่สำหรับผม ผมเคยประกอบอาชีพเป็นที่ปรึกษาและทำงานด้านกฎหมายมาโดยตลอด ถึงแม้ว่าส่วนหนึ่งของงานที่เคยทำจะเกี่ยวข้องกับการสานความสัมพันธ์ และคิดค้นไอเดียต่างๆ สำหรับโครงการใหม่ แต่ผมไม่เคยรับงานเป็น “พนักงานขาย” โดยที่ผลงานของผมจะถูกประเมินจาก “ตัวเลข” เท่านั้น

ตอนที่ผมรับงาน มีการกำหนดโควต้า ถ้าผมทำยอดได้ ก็หมายความว่าจะได้รับค่าจ้างเพิ่มขึ้นอีกมาก นอกจากนี้ เขาบอกผมว่าเตรียมรับตำแหน่งที่มีความรับผิดชอบสูงขึ้นได้เลย เพราะเขาเห็นว่าผมมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้บริหารระดับสูงในอนาคต

ทางบริษัทมีวิธีการล้ำสมัยกับมุมมองด้านค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ เราช่วยคนหลายล้านให้ดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น และมีสุขภาพดีขึ้น นี่คือพันธกิจที่ผมเข้าร่วมด้วยความกระตือรือร้น

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นนับตั้งแต่นั้นมา

บริษัทผ่านการปรับโครงสร้างใหม่ครั้งใหญ่สามครั้ง เพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันหลายคน รวมทั้งสองคนที่พาผมเข้ามารับการเตรียมตัวเพื่อรับตำแหน่ง เลิกทำงานหรือไม่ก็ถูกปลดจากงานไปแล้ว

ตลาดบริการด้านสุขภาพซบเซา ถึงแม้ว่าเราปรับปรุงประสิทธิภาพให้ดีขึ้น ด้วยเทคนิคแบบทดลองสุ่ม ก็ไม่มียอดขายใหม่เลย นี่หมายความว่ารายได้ของผมถูกตัดพอสมควร ผมต้องเอาเงินออมออกมาใช้จ่าย

บริษัทแทบไม่มีความคืบหน้าเลยกับข้อเสนอใหม่ๆ และลูกค้าปัจจุบันหลายคนก็เลิกใช้บริการ มีการพูดคุยเพื่อให้กำลังใจถึงหุ้นส่วนใหม่และสมรรถนะใหม่ๆ แต่ต้องใช้เวลาหลายเดือนในการนำมาปฏิบัติให้เกิดผล

ปีที่แล้วผมไม่มียอดขายเลย ส่วนปีนี้ก็ไม่มีแนวโน้มว่าจะขายได้มากนัก ผู้สนับสนุนที่กระตือรือร้นที่สุดเพื่อการพัฒนาตัวในองค์กรก็ออกไปแล้ว

ตอนนี้คำถามมีอยู่ว่า ถ้าผมรู้ว่าจะเป็นอย่างนี้ ผมจะรับงานไหม คำตอบคือ ไม่แน่นอน

แต่นั่นคงเป็นความผิดพลาดครั้งใหญ่ เพราะผมได้เรียนรู้อย่างมาก

ผมขยายความสัมพันธ์ในวงกว้างขึ้น และมีมิตรภาพลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ผมเรียนรู้ที่จะปล่อยวางสิ่งที่ผมควบคุมไม่ได้

ผมเรียนรู้ว่าคุณค่าของผมไม่ได้ลดลงไปจนเทียบเท่ากับเปอร์เซ็นต์โควต้า

ผมเรียนรู้ที่จะเล็งเห็นและรับมือกับความกลัว ว่าจะมีเงินไม่พอใช้ จะต้องขายบ้านและเพื่อนๆ จะคิดว่าผมล้มเหลว

ผมเรียนรู้ที่จะสนับสนุนสิ่งที่จำเป็น

ผมเรียนรู้นิยามที่แตกต่างไปของความสำเร็จ และเข้าใจดีขึ้นว่าสิ่งใดนำมาซึ่งความสุข

ผมมีเวลาสำรวจการเขียนบล็อก และสอนเกี่ยวกับการนำสติปัญญาเชิงปฏิบัติมาปรับใช้ในที่ทำงาน ผมได้เห็นผลประโยชน์จากแนวปฏิบัติดังกล่าวโดยส่วนตัว เป็นประจำทุกวัน

สรุปแล้ว ผมคงไม่ยอมแลกประสบการณ์นี้กับอะไรทั้งนั้น

ต่อไปนี้คือ 5 เหตุผลว่าบางครั้งไม่เป็นไรที่ไม่ล่วงรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

1. การไม่ล่วงรู้ช่วยลดความเครียด

เมื่อคิดว่าเราควรจะรู้ เราก็เครียด เมื่อไม่ทราบความเป็นไปต่างๆ แต่เมื่อเราเล็งเห็นว่าการไม่ล่วงรู้คือสภาพปกติธรรมดา เราก็เปิดใจได้จริงๆ เพื่อก้าวไปสู่ความกระหายใคร่รู้ โดยที่ไม่ต้องรับผลกระทบ เหมือนกับเด็กที่มีความอัศจรรย์ใจว่า อะไรจะเกิดขึ้นต่อไป จะเป็นความแปลกใจที่น่ายินดี การมีโอกาสได้เรียนรู้ หรือทั้งสองอย่าง

ถ้าจะว่ากันไปแล้ว เราเล็งเห็นได้ว่าเราไม่อาจล่วงรู้สิ่งใด เราไม่มีวันล่วงรู้อะไร ดังนั้น เมื่อถึงเวลาตัดสินใจ เราก็ทำสุดความสามารถ และเราทราบว่าเราปรับเปลี่ยนได้ ถ้าจำเป็น

2. การไม่ล่วงรู้ช่วยประหยัดเวลา

เมื่อคุณทราบว่าคุณไม่ล่วงรู้ (และล่วงรู้ไม่ได้) คุณก็มองดูโลกแตกต่างไป ลองนึกถึงเวลาและเงินที่เราใช้ไปกับการพยายามทำนายอนาคต ผมเป็นแฟนตัวยงของรายการกีฬาทางวิทยุ ประมาณเก้าสิบเปอร์เซนต์เป็นการคาดคะเนล้วนๆ ว่าใครจะชนะหรือแพ้ นั่นอาจหมายถึงอะไร ข่าวก็ไม่แตกต่างอะไร ไม่ว่าจะเป็นวิกฤติหนี้สินเศรษฐกิจ ศึกชิงตำแหน่งประธานาธิบดีคนต่อไป

เราไม่ทราบว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเรื่องพวกนี้ เป็นไปได้ที่จะเพียงแต่ยอมรับข้อนั้น แทนที่จะพยายามติดตามทุกอย่างที่ผู้เชี่ยวชาญกล่าว เราก็หันมาใช้เวลาทำสิ่งที่เราชื่นชม เช่น ใช้เวลากับคู่ครองและบุตรหลาน หรือเพลิดเพลินกับการเดินเล่นในสวนสาธารณะ

3. การไม่ล่วงรู้ส่งเสริมการเรียนรู้

ผมคงไม่รับงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ถ้าหากผมทราบผลลัพธ์ และผมก็คงสูญเสียอย่างมากในการทำเช่นนั้น ผมคิดว่าเราทุกคนชี้ไปยังประสบการณ์ไม่ดีที่เราคงไม่เลือก เช่น การงานยากลำบาก การที่ใครสักคนที่เราใกล้ชิดเสียชีวิต การดิ้นรนกับปัญหาสุขภาพ

ทว่าการเติบโตส่วนใหญ่มาจากความเจ็บปวด ผมได้เห็นคนที่เป็นอัมพาตครึ่งล่างและเหยื่อโรคมะเร็ง ยิ้มแย้มขณะที่เล่าให้ฟังถึงการเติบโตจากสภาพดังกล่าว โดยยืนกรานว่าเขาคงไม่ต้องการให้เป็นอย่างอื่น บ่อยครั้งเราสำนึกได้ก็ต่อเมื่อมองย้อนหลังไปและเล็งเห็นว่าประสบการณ์นั้นมีค่ามากแค่ไหน

4. การไม่ล่วงรู้นำมาซึ่งความแปลกใจที่น่ายินดี

แน่นอนว่าเราไม่ต้องการทราบว่าสิ่งไม่ดีจะเกิดขึ้นเมื่อใด ทว่าการที่เพื่อนโทรมาเซอร์ไพรส์ล่ะ ลาภลอยที่ไม่รู้ล่วงหน้า แล้วเสียงเด็กที่หัวเราะอย่างสนุกสนานล่ะ

ความยินดีมากมายในชีวิตมาจากความแปลกใจที่ไม่คาดคิด การรู้แน่ชัดว่าอะไรจะเกิดขึ้น คงทำให้หมดรสชาติ

5. เราไม่มีทางเลือก

ขอให้ยอมรับเถอะว่า การไม่ล่วงรู้คือสภาพปกติธรรมดาของสิ่งต่างๆ เมื่อเราต้องการทราบเรื่องราวที่เราไม่อาจล่วงรู้ (เช่น อนาคต หรือแนวปฏิบัติที่ถูกต้อง) เราก็มีแต่จะสร้างความหงุดหงิดให้กับตนเอง

ผมทราบว่านี่ฟังดูเหมือนว่า “ยอมรับเถอะคุณเปลี่ยนอะไรไม่ได้” แต่เราเปลี่ยนแปลงอะไรได้มากมาย

เมื่อเราเข้าใจว่าเราไม่อาจควบคุมบางสิ่งที่เกิดขึ้น เราคงอุทิศเรี่ยวแรงมากขึ้นให้กับสิ่งที่เราควบคุมได้ รวมถึงการที่เราตอบรับและสิ่งที่เราเรียนรู้ โดยที่เราเปิดรับความสบายใจครั้งใหม่ที่จะตามมา ■

ฉันมีทางเลือก เกี่ยวกับวันนี้

ผู้ประพันธ์นิรนาม

วันนี้ฉันตื่นแต่เช้าตรู่ ด้วยความตื่นเต้นกับทุกสิ่งที่ฉันจะได้ทำ ก่อนที่นาฬิกาจะตีบอกเวลาเที่ยงคืน ฉันมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ต้องทำวันนี้ ฉันมีความสำคัญ ฉันมีหน้าที่เลือกว่าวันนี้จะเป็นเช่นไร

วันนี้ฉันอาจพร่ำบ่นเพราะฝนตก หรือฉันอาจขอบคุณที่ต้นไม้ใบหญ้าได้รับความชุ่มชื่นโดยไม่ต้องเสียค่าน้ำ

วันนี้ฉันอาจรู้สึกเสียใจที่ไม่มีเงินมากกว่านี้ หรือฉันอาจดีใจที่สถานะการเงินส่งเสริมให้ฉันวางแผนการใช้จ่ายด้วยสติปัญญา และนำทางให้ฉันอยู่ห่างๆ ความสิ้นเปลือง

วันนี้ฉันอาจพร่ำบ่นเรื่องสุขภาพ หรือฉันอาจยินดีที่ยังมีลมหายใจ

วันนี้ฉันอาจเศร้าโศกเสียใจกับทุกสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ได้มอบให้ ตอนที่ฉันเติบโตขึ้นมา หรือฉันอาจรู้สึกสำนึกในบุญคุณที่ท่านให้กำเนิดฉัน

วันนี้ฉันอาจร้องไห้เพราะกุหลาบมีหนาม หรือดีใจที่พุ่มหนามมีกุหลาบ

วันนี้ฉันอาจทุกข์ใจที่ไม่มีเพื่อน หรือฉันอาจเริ่มมองหาอย่างตื่นเต้น เพื่อค้นพบความสัมพันธ์ใหม่ๆ

วันนี้ฉันอาจวีนเหวี่ยงที่ต้องไปทำงาน หรือฉันอาจร้องตะโกนด้วยความยินดี เพราะฉันมีงานทำ

วันนี้ฉันอาจโอดครวญเพราะต้องไปโรงเรียน หรือกระตือรือร้นที่จะเปิดความคิดให้อุดมไปด้วยเกร็ดความรู้ใหม่ๆ

วันนี้ฉันอาจพร่ำบ่นด้วยความผิดหวังเพราะต้องทำงานบ้าน หรือฉันอาจเห็นคุณค่าที่ฉันมีบ้านให้พักอาศัย

วันนี้เปิดกว้างต่อหน้าฉัน รอคอยให้สร้างสรรค์ปั้นแต่ง โดยที่ตัวฉันคือปฏิมากร

วันนี้จะเป็นอย่างไร ก็สุดแล้วแต่ฉัน ฉันเลือกได้ว่าวันนี้จะเป็นเช่นไร!

ความหวังในอนาคต

ข้อควรคิด

ความหวังคือการมองเห็นแสงสว่าง ทั้งๆ ที่มีความมืดรอบข้าง — เดสมอนด์ ตูตู

ขอให้เรียนรู้จากวันวาน ใช้ชีวิตในวันนี้ มีความหวังในอนาคต สิ่งสำคัญก็คือ อย่าเลิกไต่ถาม อย่าหยุดเรียนรู้ — อัลเบิร์ต ไอสไตน์

เราต้องยอมรับความผิดหวังที่มีขอบเขตจำกัด แต่อย่าหมดความหวังที่ไร้ขีดจำกัด — มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์

ความหวังแฝงอยู่ในความฝัน ในจินตนาการ และในความอาจหาญของผู้ที่กล้าสานฝันให้เป็นจริง — โจนัส ซอล์ค

ปัจจัยสำคัญสามข้อที่ขาดไม่ได้ในชีวิตที่มีความสุข คือ มีอะไรให้ทำ มีใครให้รัก และมีบางสิ่งให้คาดหวัง — โจเซฟ แอ็ดดิสัน

พากเพียรอีกนิด พยายามอีกหน่อย สิ่งที่ดูเหมือนความล้มเหลวที่น่าสิ้นหวังอาจกลายเป็นความสำเร็จอย่างงดงาม — เอลเบิร์ต ฮับบาร์ด

คุณคงไม่ได้ใช้ชีวิตที่สะดวกสบายเสมอไป และคุณจะไม่สามารถแก้ปัญหาในโลกให้หมดไปเลยทีเดียว แต่อย่าหมิ่นค่าความสำคัญของคุณ เพราะประวัติศาสตร์แสดงให้เห็นว่าความอาจหาญแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้ และความหวังกลายเป็นชีวิตที่ผลิดอกออกผล — มิเชล โอบามา

ความหวังเป็นดุจดวงอาทิตย์ เมื่อเราเข้าไปใกล้ ภาระของเราก็ทอดเงาไว้เบื้องหลัง — ชามูเอล สไมล์ส

ขอให้ความหวัง ไม่ใช่ความปวดร้าว ปั้นอนาคตของคุณ — โรเบิร์ต เอช ชูลเลอร์

ความหวังเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยแบ่งเบาชั่วขณะในปัจจุบันที่ยากเย็น ถ้าเราเชื่อว่าอนาคตจะดีขึ้น เราก็จะทนรับความยากลำบากของวันนี้ไว้ได้ — ธิช แนต ฮานห์

ความหวังเหมือนนกน้อยที่เกาะอยู่ในดวงวิญญาณ เฝ้าร่ำร้องท่วงทำนองที่ปราศจากถ้อยคำ โดยไม่มีวันหยุด — เอมิลี ดิ๊กคินสัน