

ชุดที่ 7 เล่มที่ 2

กุญแจใจ

นิทานสสารที่ตลึงใจคุณ!

คุณจะเป็นใครในวันพรุ่งนี้

ทำไมความอดทนส่งผลคุ้มค่า

จากใจผู้ปกครอง

ช่วยบุตรหลานให้มีวุฒิภาวะ
และเป็นตัวของตัวเอง



3

คุณจะเป็นใครในวันพรุ่งนี้

4

3 ข้อคิดเกี่ยวกับวิธีเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัว

6

วิธีเลิกนิสัยไม่ดี
(และแทนที่ด้วยนิสัยดี)

8

ทำไมความอดทนส่งผลคุ้มค่า

10

จากใจผู้ปกครอง
ช่วยบุตรหลานให้มีวุฒิภาวะและเป็นตัวของตัวเอง

11

สิ่งสุดท้ายที่ผมทำ

12

ข้อควรคิด
การเติบโตในชีวิตส่วนตัว

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 7 เล่มที่ 2
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2015 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันอ่านเจอข้อความสั้นๆ “ระลึกไว้ว่า ถ้าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย ก็คงจะไม่ฝืนเสีย” นี่ทำให้ฉันหยุดตรึกตรองดูว่าสำคัญแค่ไหนที่จะเติบโตและเปลี่ยนแปลงต่อไป ทั้งโดยส่วนตัวและในระดับอาชีพ ถ้าหากไม่ทำเช่นนั้น ฉันก็เสี่ยงที่จะอยู่ในสภาวะเฉื่อยชา และคงจะลงเอยด้วยการรู้สึกไม่สมปรารถนาไม่ว่าชีวิตฉันจะดูประสบความสำเร็จหรือบรรลุผลแค่ไหน

ฉันนั่งพิจารณาสถานการณ์ของฉันอย่างจริงจังอยู่นาน และฉันประเมินเป้าหมายในปัจจุบันเสียใหม่ แล้วฉันก็จดรายการบางสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงอย่างแน่นอน ซึ่งรวมไปถึงนิสัยหนึ่งหรือสองอย่างที่คุณรู้ว่าต้องเลิกทำ ทั้งเป้าหมายส่วนตัวและเป้าหมายในงานอาชีพบางอย่าง ที่ฉันต้องการบรรลุผลนอกจากนี้ ฉันเพิ่มบางสิ่งไว้ในรายการด้วย ซึ่งอาจช่วยปรับปรุงชีวิตผู้อื่น

คำถามต่อไปก็คือ จะทำอย่างไรเพื่อเปลี่ยนแปลงบทความและเรื่องราวที่ฉันค้นพบเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัว และวิธีการปรับปรุง เป็นสิ่งที่มีมอบแรงบันดาลใจ หลายอย่างมีประโยชน์เป็นพิเศษ ดูเหมือนว่าจะนำมาปฏิบัติและใช้ได้ผล

การใช้เวลาเล็กน้อยเพื่อมุ่งเน้นเป้าหมายชีวิตของฉันใหม่ ส่งผลดีต่อฉัน ฉันรู้สึกว่ามีแรงทำหายและกระปรี้กระเปร่า ง่ายเสมอไปที่จะยอมรับว่าเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจยากกว่าด้วย แต่ผลที่สุดเหมือนข้อความสั้นๆ ที่ฉันอ่าน คือ เราไม่ทำการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ หากไม่แล้ว “จะไม่ฝืนเสีย”

ฉันหวังว่าเรื่องราว บทความ และข้อความที่ตลใจฉัน ซึ่งรวมไว้ในกฎใจฉบับนี้ จะมีผลเชิงบวกต่อคุณ เช่นเดียวกัน และช่วยคุณให้สรุปเหมือนฉันว่าการเปลี่ยนแปลงส่งผลที่ดี

คณะผู้จัดทำกฎใจ

คุณจะเป็นใคร ในวันพรุ่งนี้

โดย สตีฟ กู๊ดเฮอร์ ปรับเปลี่ยน

ชายคนหนึ่งนั่งรอสัญญาณไฟอยู่ ผู้หญิงที่อยู่ข้างหน้า เขากำลังตรวจเอกสารในรถของเธอ เมื่อสัญญาณไฟเปลี่ยนเป็นสีเขียว เธอไม่ออกรถ ไฟเขียวไม่ใช่คำแนะนำ แต่เป็นคำสั่ง ทว่าเธอไม่ทันสังเกต

เมื่อไฟสัญญาณเปลี่ยนเป็นสีแดงอีกครั้ง เธอยังไม่ยอมออกรถ ตอนนี้ผู้ชายในรถข้างหลังเธอเริ่มตะโกนคำหยาบคาย และทุบพวงมาลัยของเขา

ตำรวจเคาะกระจกหน้าต่างเขา “คุณจับผมไม่ได้ เพราะผมตะโกนอยู่ในรถผม” ชายผู้นั้นกล่าว ตำรวจขอดูใบอนุญาต ขับขี่และทะเบียนรถของเขา แล้วเดินกลับไปที่รถตำรวจ ใช้วิทยุสื่อสารสักครู่ ในที่สุดก็ยื่นเอกสารคืนให้ คนขับคัดค้าน “ผมรู้ว่าคุณตั้งข้อหาที่ผมตะโกนอยู่ในรถของผมไม่ได้!” เจ้าหน้าที่ตำรวจตอบว่า “ผมไม่ต้องการตั้งข้อหาที่คุณตะโกนอยู่ในรถคุณ แต่ผมขับตามคุณมาข้างหลังที่สัญญาณไฟ ผมเห็นคุณตะโกนและทุบพวงมาลัย ผมบอกตัวเองว่า ‘ชายผู้นี้ควบคุมสติไม่อยู่ เขาจะทำให้ใครสักคนเจ็บตัว!’”

“แล้วผมสังเกตป้ายสีเหลืองสด ‘ความรักคือทางเลือก’ และสติ๊กเกอร์ที่กั้นชน ‘ให้โอกาสความสงบ’ ผมจึงแน่ใจว่า คุณคงขโมยรถคันนี้มา”

ความประพุดของเขาไม่ได้สะท้อนข้อความบนป้ายทะเบียนและสติ๊กเกอร์ที่กั้นชน แต่อย่าวิพากษ์วิจารณ์เกินควร เราเป็นบุคคลที่เราอยากจะเป็นเสมอไปหรือเปล่า

เราทำการเปลี่ยนแปลงโดยขยับขยายขอบเขต การเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัวเกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน ยังไม่เหมือนกับบุคคลที่เราหวังว่าจะเป็น การตั้งอุดมการณ์สูงๆ และพลาดเป้าหมายเป็นครั้งคราว ก็ดีกว่ายอมเลือกสิ่งธรรมดาๆ และประสบความสำเร็จ

คำถามข้อสำคัญไม่ใช่ “ฉันเป็นใครในวันนี้” ดีกว่าที่จะถามว่า “ฉันจะเป็นใครในวันพรุ่งนี้” ■

3 ข้อคิดเกี่ยวกับวิธี เปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัว



โดย ทิม มิลเบิร์น ปรับเปลี่ยน

พมฟังรายการสนทนาทางวิทยุเมื่อวันก่อน เขาถกกันว่าใครคือนักแสดงที่ทำงานหนักที่สุดในฮอลลีวูด หลังจากถามความเห็นไปรอบๆ เขาสรุปว่าเป็น ซิลเวสเตอร์ สตอลโลน ถ้าคุณไม่ทราบประวัติของคุณสตอลโลน นี่คือประวัติโดยย่อ

“หลังจากที่ไม่มีแรงฉุดในอาชีพนักแสดงวัย 20 ปี สตอลโลนจูโจมวัย 30 ปี ราวกับว่าเขาอยู่วัย 50 กว่าปี... เขาเขียนบทภาพยนตร์ ซึ่งเขารับบทยอดตัวบุรุษอเมริกัน ผู้ประสบความสำเร็จที่เหลือเชื่อในด้านกีฬา ภาพยนตร์เรื่องนั้นคือ “Rocky” ... เขาเขียนบทภาพยนตร์ “Rocky” โดยใช้

เวลาสามวัน ในระหว่างทำงานที่เคาน์เตอร์อาหารสำเร็จรูป และพนักงานในโรงหนัง... นั่นคือจุดเริ่มต้นอาชีพของเขา ด้วยรางวัลออสการ์ สาขาภาพยนตร์ยอดเยี่ยม”

คติสอนใจของเรื่องนี้ อย่างน้อยก็สำหรับโพสต์นี้ สอดคล้องกับข้อความจาก แม็กซ์ เดอร์ฟริ “เราไม่อาจกลายเป็นตามที่เราต้องการ เมื่อยังคงสภาพอย่างที่เป็นอยู่” ถ้าคุณและผมต้องการเปลี่ยนแปลงสิ่งในชีวิต หมายความว่าเราต้องเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัว ซึ่งเริ่มต้นที่เรา

การเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัวอาจเป็นการ

เปลี่ยนแปลงที่ยากที่สุด ทว่าจำเป็นที่สุด การเติบโตจะไม่เกิดขึ้นโดยปราศจากการเปลี่ยนแปลง เมื่อระลึกถึงข้อนี้ มีข้อคิดสามประการให้คุณพิจารณา เมื่อคุณทำการเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัวของคุณเอง

1. คุณเปลี่ยนตัวเองได้ แต่คุณเปลี่ยนคนอื่นไม่ได้

ความสัมพันธ์ที่น่าหงุดหงิดใจมากที่สุด คือ ความสัมพันธ์ที่ฝ่ายหนึ่งทุ่มเทเรี่ยวแรงอย่างมาก เพื่อพยายามเปลี่ยนอีกฝ่ายหนึ่ง คุณมีความสามารถ มีพลัง และแหล่งปัจจัย ที่จะเปลี่ยนบุคคลเดียวในโลกนี้ได้ คือตัวคุณเอง ทว่ามีเรื่องที่แปลกแต่จริงอย่างเหลือเชื่อ เมื่อคุณและผมใช้เวลาทำการเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัวของเราเอง ก็ส่งผลต่อผู้คนและวัฒนธรรมรอบข้าง

2. คุณต้องเปลี่ยนมุมมองเรื่องการเปลี่ยนแปลง

คนส่วนใหญ่ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง เมื่อกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต แม้แต่การเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การเติบโตเชิงบวก บ่อยครั้งเราจะตอบรับในเชิงลบ

- ก. เราหาทางหลีกเลี่ยง
- ข. เราพรวดพราด
- ค. เราไม่ใส่ใจ

ก้าวแรกในการผิวน้ำมันหมั่นเช่นนี้ คือ เปลี่ยนวิธีนึกคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงเป็นข้อเท็จจริงในชีวิต เราทุกคนจะเปลี่ยนแปลง ข่าวดีก็คือ ส่วนใหญ่แล้วเราตัดสินใจว่าต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัวในด้านใดบ้าง นี่เริ่มต้นในความนึกคิดของเรา

เริ่มต้นโดยเปลี่ยนความนึกคิด “ฉันหวังอย่างแนบแน่นว่าสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไป” เป็นความนึกคิดที่ว่า “ทางเดียวที่สิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไปสำหรับฉัน คือ เมื่อฉันเปลี่ยนแปลง” หรือ

แทนที่จะคิดว่า “ฉันไม่รู้ว่าจะทำไมฉันถึงเป็นเช่นนี้” ขอให้เริ่มนึกคิดในใจว่า “ฉันเป็นเช่นนี้ เพราะฉันต้องการเป็นเช่นนี้”
เห็นความแตกต่างไหมล่ะ

3. ความท้าทายอันดับหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัว คือความรู้สึก

เป้าหมายหนึ่งของผมในปีนี้เป็นคือ เพิ่มจำนวนโพสต์ที่ผมเขียนเป็นประจำทุกสัปดาห์ นับตั้งแต่เดือนมกราคม ค.ศ. 2012 ผมพยายามโพสต์ 4-5 ข้อความต่อสัปดาห์ นี่คือการเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัวที่ช่วยผมในหลายด้าน แต่ผมบอกตรงๆ ว่ามีหลายวันที่ผมไม่รู้สึกลอยจากโพสต์อะไร ผมรู้สึกอยากทำอย่างอื่น แม้แต่การเขียนโพสต์นี้ ผมก็ต้องต่อสู้กับความรู้สึกในตอนแรกทีอยากจะทำอย่างอื่น บางคนเรียกความรู้สึกนี้ว่าต่อต้านคัดค้าน ไม่รู้จักคิด เกียจคร้าน เฉยชา หมดหนทาง และผัดวันประกันพรุ่ง

วิธีหนึ่งที่ดีที่สุดในการฝึกควบคุมความรู้สึกเช่นนี้ คือฝึกควบคุมความนึกคิด บ่อยครั้งความรู้สึกเป็นผลลัพธ์จากความนึกคิด ไม่ใช่ความรู้สึกไม่มีประโยชน์ แต่บางครั้งความรู้สึกก็หลอกเรา ต้องอาศัยวุฒิภาวะและวินัยถึงรู้ว่าเมื่อไรที่ควรจะคล้อยตามความรู้สึก และเมื่อไรควรดำเนินการ ทั้งๆ ที่มีความรู้สึกสอคล่อง หรือว่าขัดแย้งกัน

จุดหนึ่งในชีวิตของ ซิลเวสเตอร์ สตอลโลน เขามีความฝันที่ยิ่งใหญ่กว่าสภาพการณ์ปัจจุบัน เขาต้องทำการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เพื่อเปิดโอกาสที่มองหา ผลลัพธ์จากการเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัว เขาได้เปลี่ยนคำนิยาม จนคำว่า “Rocky” เป็นคำที่รู้จักกันทั่ว

ลองคิดดู

อะไรคือการเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัวอย่างหนึ่งที่คุณต้องทำ ในความคิดนึกหรือในพฤติกรรมของคุณ เพื่อช่วยให้คุณเข้าไปใกล้เป้าหมายอีกก้าวหนึ่ง ■



วิธีเลิกนิสัยไม่ดี (และแทนที่ด้วยนิสัยดี)

โดย เจมส์ เคลียร์รี่ ปรับเปลี่ยน

นิสัยไม่ดีเป็นอุปสรรคในชีวิต และขวางกั้นเราไปจากการบรรลุเป้าหมาย อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย อาจทำให้เสียเวลาและเรี่ยวแรง

ดังนั้นทำไมเรายังมีนิสัยไม่ดี ข้อสำคัญที่สุดมีอะไรบ้างที่เราทำได้ เราจะเลิกพฤติกรรมที่ไม่ดี และยึดมั่นพฤติกรรมที่ดีแทนได้อย่างไร ผมไม่มีคำตอบทั้งหมดแน่ แต่ต่อไปนี่คือสิ่งที่ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการเลิกนิสัยที่ไม่ดี

อะไรเป็นสาเหตุของนิสัยไม่ดี นิสัยไม่ดีส่วนใหญ่เกิดจากสองสิ่ง ได้แก่ ความเครียดและความเบื่อหน่าย นิสัยทุกอย่างนับจากการก่ดเล็บ การบ้ำข้อบั้ง การทานมากเกินควรในช่วงวันหยุด เรื่อยไปจนถึงการใช้เวลาอย่างเปล่าประโยชน์กับอินเทอร์เน็ต คงเป็นการตอบรับต่างๆ ต่อความเครียดและความเบื่อหน่าย แน่หนอนว่าบางครั้งความเครียดหรือความเบื่อหน่ายโดยผิวเผิน อันที่จริงแล้วเกิดจากประเด็นที่หยั่งลึกกว่านั้น คงเป็นการยากที่จะนึกถึงประเด็นดังกล่าว แต่ถ้าคุณจะทำการเปลี่ยนแปลงอย่างจริงจัง คุณก็ต้องซื้อสัตย์กับตนเอง การตระหนักถึงสาเหตุของนิสัยที่ไม่ดีสำคัญอย่างยิ่งต่อการเอาชนะให้ได้

คุณไม่ได้กำจัดนิสัยไม่ดี แต่หาอะไรมาแทนที่ นิสัยทุกอย่างที่มีอยู่ในตอนนี้ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ก็มีอยู่ในชีวิตคุณด้วยเหตุผลบางอย่างใดอย่างหนึ่ง พฤติกรรมเหล่านี้เป็นผลประโยชน์ต่อคุณในบางแง่ ถึงแม้ว่าจะไม่ดีสำหรับคุณในแง่อื่นๆ

บางครั้งมีผลประโยชน์ทางชีวภาพ เช่นการสูบบุหรี่ บางครั้งเป็นทางอารมณ์ความรู้สึก ในหลายกรณี นิสัยไม่ดีเป็นวิธีง่ายๆ ที่จะรับมือกับความเครียด

“ผลประโยชน์” หรือเหตุผลดังกล่าว รวมถึงนิสัยไม่ดีเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเข้าไปดูเฟสบุ๊คหรืออีเมลทันทีที่เปิดคอมพิวเตอร์ นั่นอาจทำให้คุณรู้สึกมีสื่อสัมพันธ์ ในขณะที่เดียวกันการดูข้อความทั้งหมด จะบั่นทอนการก่อเกิดผล แบ่งแยกความสนใจ และทำให้ความเครียดประดังเข้ามา

เนื่องจากนิสัยไม่ดีจะมีผลประโยชน์บางอย่างในชีวิตคุณ จึงเป็นการยากมากที่จะเพียงกำจัดไป ถ้าคุณคาดหวังให้ตัวเองเพียงแค่ตัดนิสัยไม่ดีออกไป โดยไม่มีอะไรมาแทนที่ เมื่อนั้นก็จะมี ความจำเป็นบางอย่างที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ก็ยากที่จะยึดมั่นกับการ “ไม่ทำ” ได้นานจนเป็นกิจวัตร

วิธีเลิกนิสัยที่ไม่ดี ก้าวแรกในการเลิกนิสัยที่ไม่ดีคือ ตระหนักรู้ นี่จะชี้ให้คุณเห็นวิธีทำการเปลี่ยนแปลงจริงๆ โดยถามตัวเองว่า

- นิสัยที่ไม่ดีของคุณเกิดขึ้นจริงๆ เมื่อใด
- คุณทำวันละกี่ครั้ง
- คุณอยู่ที่ไหน
- คุณอยู่กับใคร
- สิ่งใดกระตุ้นพฤติกรรมนั้น และเป็นสาเหตุให้เริ่มทำ

เพียงติดตามดูประเด็นดังกล่าว ก็จะช่วยให้คุณตระหนักยิ่งขึ้นถึงพฤติกรรมนั้น และได้แนวคิดมากมายที่จะเลิก

เลือกสิ่งที่จะมาแทนที่นิสัยไม่ดี คุณจำเป็นต้องวางแผนล่วงหน้าว่าคุณจะตอบรับอย่างไรเมื่อคุณเผชิญหน้ากับความเครียดหรือความเบื่อหน่าย ซึ่งกระตุ้นนิสัยที่ไม่ดี ก็ตัดตัวกระตุ้นออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ถ้าคุณทานคุกกี้ที่วางอยู่ในบ้าน ก็โยนทิ้งไปให้หมด และอย่าซื้อ มา ถ้าสิ่งแรกที่คุณทำเมื่อนั่งลงที่โซฟา คือการหยิบรีโมททีวี ก็เอารีโมทไปซ่อนไว้ในตู้ที่ห้องอื่น ช่วยให้ตัวเองเลิกนิสัยที่ไม่ดีง่ายขึ้น โดยหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นสาเหตุ ถ้าสภาพแวดล้อมทำให้มีนิสัยไม่ดียากกว่า และมีนิสัยที่ดียากกว่า ขอให้เปลี่ยนสภาพแวดล้อม แล้วคุณก็จะเปลี่ยนผลลัพธ์ได้

ฝึกพลังกับใครสักคน คุณพยายามควบคุมอาหารตามลำพังบ่อยแค่ไหน หรือคุณอาจจะ “เลิกสูบบุหรี่” ... แต่คุณทำตามลำพัง (วิธีนี้จะไม่มีใครเห็นว่าคุณล้มเหลว ใหม่ๆ) แทนที่จะทำเช่นนั้น หาใครสักคนและเลิกสูบบุหรี่ด้วยกัน คุณทั้งสองจะคาดให้อีกฝ่ายรับผิดชอบ และฉลองชัยชนะร่วมกัน การที่รู้ว่าไม่มีใครคาดหมายให้คุณทำตัวดีขึ้น เป็นการกระตุ้นที่มีพลัง

นิกรภาพตัวเองประสบความสำเร็จ มองเห็นตัวเองโยนบุหรี่ทิ้งไป หรือซื้ออาหารที่มีประโยชน์ หรือตื่นเช้า ไม่ว่าคุณจะทำทางเลิกนิสัยที่ไม่ดีอะไรก็ตาม นิกรภาพตัวเองบดขยี้มัน ยิ้มแย้ม และชื่นชมความสำเร็จ มองเห็นตัวเองสร้างเอกลักษณ์ใหม่ขึ้นมา

คุณไม่ต้องเป็นคนอื่น คุณเพียงแต่กลับไปเป็นคนเดิม ไม่น่าจะเป็นไปได้ว่าคุณมีนิสัยไม่ดีมาตลอดชีวิต คุณไม่ต้องเลิกสูบบุหรี่ คุณเพียงกลับไปเป็นคนที่ไม่สูบบุหรี่ ถึงแม้ว่าจะหลายปีมาแล้ว คุณเคยใช้ชีวิตโดยไม่มีนิสัยที่ไม่ดีเช่นนี้ ซึ่งหมายความว่า คุณทำได้อีกแน่นอน

ใช้คำว่า “แต่” เพื่อเลิกพูดกับตัวเองในเชิงลบ สิ่งหนึ่งเกี่ยวกับการต่อสู้กับนิสัยที่ไม่ดีคือการง่ายที่จะตัดสินตัวเองว่าไม่ทำตัวให้ดีขึ้นเมื่อใดที่เป็นเช่นนั้น ให้จบประโยคด้วยคำว่า “แต่”...

“ฉันอ้วนและหุ่นไม่ดี แต่หุ่นฉันจะดีขึ้นอีกสองสามเดือนนับจากนี้” “ฉันโง่และไม่มีใครเคารพฉัน แต่ฉันจะพัฒนาทักษะที่มีคุณค่า” “ฉันล้มเหลว แต่ทุกคนล้มเหลวบางครั้ง”

วางแผนรับความล้มเหลว เราทุกคนพลั้งพลาดเป็นครั้งคราว แทนที่จะโมโหตัวเองในความผิดพลาด ขอให้วางแผนตั้งรับ เราทุกคนต่างก็ออกนอกกลุ่มนอกทาง สิ่งที่ยกแยะผู้มีผลงานขั้นยอดจากคนอื่น ๆ คือ เขากลับเข้าสู่สู่ทางรวดเร็วมาก

การเลิกนิสัยที่ไม่ดีต้องอาศัยเวลาและความเพียรพยายาม แต่ส่วนใหญ่ต้องอาศัยความมุ่งมั่น คนส่วนใหญ่ที่เลิกนิสัยที่ไม่ดีได้ ก็พยายามและล้มเหลวหลายครั้ง ก่อนที่เขาจะทำได้ ผล คุณอาจทำไม่สำเร็จในทันที แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า คุณจะทำได้เลย ■

ทำไมความอดทน ส่งผลคุ้มค่า

โดย ไวรัล เมห์ต้า ปรับเปลี่ยน

สมัยที่ยังเด็ก ความอดทนไม่ใช่คุณสมบัติของ
ฉัน ตอนอยู่ชั้นประถมปีที่ห้า เมื่อคุณครู
การ์ดเนอร์ตั้งคำถาม บ่อยครั้งฉันจะยกมือด้วยความ
กระตือรือร้น หลังจากให้ออกาสฉันสอง
สามครั้ง คุณครูก็จะพยายามให้ออกาสนักเรียน
คนอื่น แต่ฉันยังยกมืออยู่สักพักหนึ่ง แล้วฉันก็
เริ่มโบกมือโบกมือด้วยความใจร้อน จนการยกมือ
เช่นนั้นได้สมญานามว่า “ไวรัล” ตอนที่ฉันหัด
ตีกลอง ฉันตื่นเต้นที่จะได้ร่วมวง แต่บทเรียน
แรกเราได้รับอนุญาตให้ฝึกแค่จังหวะเดียว
ซ้ำแล้วซ้ำอีก ฉันไม่เคยกลับไปเรียนอีกเลย

ฉันคงไม่ผ่านบททดสอบ Stanford
Marshmallow Experiment แน่นนอน ในการ
ศึกษาที่สื่อชื่อนี้ นักวิจัยให้เด็กเลือกว่าจะทาน
มาร์ชเมลโล่หนึ่งชิ้นเลย หรือว่ารอเพื่อจะได้
ทานสองชิ้นที่หลัง ผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่าเด็ก
ที่รอ 15 นาที ทำคะแนนสูงกว่า 210 คะแนน
ในข้อสอบ SAT เมื่อแยกแยะคำว่า patience
(อดทน) ซึ่งที่จริงแล้วมีรากศัพท์มาจากภาษา
ลาติน “pati” แปลว่า “ทนทุกข์ ทรมาน” นี่คือ

ความหมายที่นิยมกัน เรารู้สึกทึ่งใจจากเรื่องเล่า
เกี่ยวกับชาวนาในเอเชียผู้ซึ่งอ่อนแอและ
ไม่มีที่ทำกิน เขาเคลื่อนขนุนเขาด้วยความ
อุตสาหะ ชายผู้นี้สะกดภูเขาตามลำพังเป็นเวลา
22 ปี จนในที่สุดเขาสร้างทางผ่านมีความยาว
1 กิโลเมตร กว้าง 16 ฟุต เชื่อมโยงหมู่บ้าน
ของเขาที่กับสถานที่สำคัญ เช่น โรงพยาบาล
เห็นได้ชัดว่าการอดทนรอคอย ภายใต้ความ
เจ็บปวด มีผลประโยชน์ ทว่าการสำรวจความ
อดทนเชิงลึกนั้นเหนือล้ำภาวะเสี่ยงและบำเหน็จ
รางวัล

การปลูกฝังความอดทนช่วยไม่ให้เรายึดติด
กับความนึกคิดที่เคยมีมาก่อน และช่วยให้เรา
ละสายตาจากผลลัพธ์ เราจึงขอยอมรับว่าเราไม่รู้
ว่าอะไรดีที่สุดในเสมอ หรือไม่รู้เช่นนั้นในทันที เรา
จึงขอยอมรับว่าสภาพความเป็นจริงเปลี่ยนแปลง
ตลอดเวลา ความอดทนจะช่วยให้เราเข้าใจ
ความจริงในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และช่วยเราให้
ก้าวข้ามมุมมองที่มีขอบเขตจำกัด นี่แหละเป็น
คุณสมบัติที่แอบแฝงอยู่

ลองพิจารณาข้อความที่ทรงพลัง โดย
เล่าชื่อ “ท่านมีความอดทนใหม่ที่จะรอให้โคลน
ตกตะกอนจนน้ำใส ท่านอยู่นิ่งๆ ได้ไหม จนกว่า
ปฏิกิริยาที่ถูกต้องจะเกิดขึ้นในใจ” เราอาจคิด
ว่า “การคอย” ต้องใช้เวลา ทว่าจริงๆ แล้วมี
ส่วนเกี่ยวข้องกับเวลาน้อยกว่าสิ่งที่อยู่ในส่วนลึก
ของจิตใจ แน่แน่นอนว่ามีช่วงขณะที่เราตอบรับต่อ
สถานการณ์ทันที จากส่วนลึกในใจ ซึ่งเป็นแนว
หนึ่งของสัญชาตญาณที่เชื่อถือได้ คือช่วงขณะที่
ชัดเจนว่าจำเป็นต้องทำอะไร ทว่าช่วงเวลาอื่นๆ
ประสบการณ์จะกระตุ้นโคลนตกจากส่วนลึก
ขึ้นมา ในช่วงเวลาเช่นนั้น ความอดทนจะมีส่วน
ช่วยให้เราอยู่นิ่งๆ

ความคิดที่ไม่ประจักษ์ชัดว่าอะไรคือการ
กระทำที่ถูกต้อง ไม่ใช่สิ่งที่ “ไม่ดี” ทั้งนี้ทั้งนั้น
สติปัญญาพัฒนาขึ้นมาจากมุมมองความเข้าใจ
คำถามพื้นฐานอาจทำให้เราหงุดหงิด หรือ
ว่าสร้างสำนึกในแง่บวกของความน่าอัศจรรย์
ใจและความเป็นไปได้ ความท้าทายคือการ
พัฒนาความนิ่งเงียบมากพอที่จะเปิดโอกาสให้
ตั้งคำถามโดยไม่มีกัณฑ์ตัดสิน ตอนนี้อยู่ที่ต้อง
อาศัยความอดทน การที่เราต้องได้รับคำตอบ
ไม่ใช่ประเด็น ความอดทนคือการหาคุณค่า
ในคำถาม คือการหาคุณค่าในคำถาม และ
คุณค่าของคำถาม ทั้งนี้ทั้งนั้น รากศัพท์ของ
คำว่า question (คำถาม) คือคำว่า “quest”
(ค้นหา) ดังนั้นการมีนิสัยชอบผจญภัยแฝงตัว
อยู่ในการตั้งคำถามอย่างแท้จริง

นั่นไม่ได้หมายความว่าคำตอบไม่สำคัญ
คำตอบจะมา แต่บ่อยครั้งไม่ใช่คำตอบที่เรา
คาดหมาย และบ่อยครั้งคำตอบเปิดทางไปสู่
คำถามที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นอีก เมื่อเป็นเช่นนั้น การ
รับมือช่วงขณะที่คลุมเครือด้วยความอดทน จึง
กลายเป็นโอกาส ซึ่งเปลี่ยนขอบเขตจำกัดให้เป็น
มุมมองการสำรวจ เมื่อเราคิดว่าเรารู้แล้ว เรา
คาดหมายว่าจะพบทางแก้ไขในทิศทางที่เรา
มองหา แต่เมื่อเราไม่ว่าจะมองที่ไหน เราก็ก

เปิดรับทุกทิศทาง

แต่การเปิดรับ และ “อยู่นิ่งๆ” ดังที่เล่าชื่อ
แนะนำ ไม่ใช่การเฉยเมยหรือขาดความมั่นใจ
มีความมุ่งมั่นมากมายเกิดขึ้นภายในใจ ต้อง
อาศัยความพยายามและวินัยอย่างมาก ที่จะ
ตื่นตัวกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ ความตื่นตัวที่
ฉับไวเช่นนี้ปลูกให้เราก้าวไปสู่พลังความแยบยล
คือเมล็ดความคิดที่เราหว่านไว้ จะกลายเป็น
รากของถ้อยคำและการกระทำที่มีทักษะของเรา
คือความอดทนที่สร้างช่องว่างขึ้นภายในใจ

อันดับแรก โคลน คือปฏิกิริยาที่ไม่ได้ผ่าน
การตรวจสอบ และการตีความหมายตามนิสัย
ที่เป็นแบบฉบับของเรา ซึ่งผุดขึ้นมา แต่จะ
ตกตะกอนในที่สุด มุมมองของเราจะชัดเจน
เราพบว่าการตีความหมายที่ตายตัวตอนแรกนั้น
มีความยืดหยุ่น และมุมมองหลากหลายโผล่
ขึ้นมา เราเริ่มเล็งเห็นทางที่เป็นจริงมากกว่า
ครบถ้วนสมบูรณ์มากกว่า และแท้จริงกว่า เรา
มีอิสระมากขึ้นที่จะเลือกการกระทำของเราด้วย
จิตสำนึก

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือเส้นทางของความ
อดทน มีรากฐานจากการรู้ว่าสภาพความ
เป็นจริงในปัจจุบัน จะเปิดโอกาสให้กับการ
เปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การ
เปลี่ยนแปลงจะไม่เกิดขึ้น เมื่อเราคิดว่าควรจะ
เกิดขึ้นเสมอ ส่วนการอดทนกับตนเองมาจากการ
ยอมรับว่า มีสิ่งที่เราควบคุมได้ และสิ่งที่เรา
ควบคุมไม่ได้ ถึงแม้ว่าเราต้องขยันหมั่นเพียรที่
จะขยายขอบเขตการตระหนักรู้ และสบายใจ
ได้มากขึ้นกับช่วงขณะที่ในปัจจุบัน เราจะพัฒนาได้
เร็วสักแค่ไหน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเรา

นักเรียนชั้นประถมปีที่ห้าคนเดิม อดใจไม่
ได้ที่จะโผล่คำตอบออกมา ทว่าตอนนี้เล็งเห็น
คุณค่าการตอบคำถามด้วยใจอดทน ความ
อดทนคือการยับยั้งจิตใจที่จะตัดสินและสรุป
ความ เป็นคำเชิญชวนที่ดีเลิศให้การพัฒนาตัว
ของเราปรากฏออกมา ตามที่จำเป็น ■



ช่วยบุตรหลานให้มีวุฒิภาวะ และเป็นตัวของตัวเอง

โดย เรเน เอสส์
ข้อความที่หยิบยกมาปรับเปลี่ยน

เด็กมีความมุ่งมั่นที่จะเป็นตัวของตัวเองตลอดเวลา นับจากตอนที่เขาเริ่มหัดเดิน เรื่อยไปจนถึงตอนที่ย้ายออกจากบ้าน ทว่าผู้ปกครองคอยขัดขวางการมีอิสระภาพเช่นนั้นเสมอ โดยการทำอะไรนะหรือ ก็โดยบอกบุตรหลานว่า ควรทำอะไร ควรอย่างไร และควรเกิดขึ้นที่ไหน

ดังนั้นคุณทำอะไรได้บ้าง เมื่อคุณรู้ว่าบุตรหลานออกนอกกลุ่มนอกทาง แต่คุณไม่ต้องการให้ดูเหมือนว่าคุณเป็นคนเจ้ากี้เจ้าการ ต่อไปนี้เป็นแนวคิดบางประการ

- **ค่อยๆ สนับสนุนการเป็นตัวของตัวเอง** ขณะที่บุตรหลานเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น เมื่อคุณอ่านหนังสือให้เด็กวัยสองขวบฟัง เปิดโอกาสให้เด็กพลิกหน้าหนังสือ แทนที่เราจะพลิกให้ เมื่อเด็กโตขึ้น ก็มีแนวโน้มมากขึ้นว่าเด็กจะตัดสินใจด้วยสติปัญญา ถ้าเด็กได้รับโอกาสให้ตัดสินใจในเรื่องเล็กๆ เมื่อเด็กยังอายุน้อย
- **การเป็นผู้ปกครอง บางครั้งสิ่งที่น้อยคือสิ่งที่มาก** อีกนัยหนึ่งก็คือ ยิ่งคุณทำให้บุตรหลานน้อยลง เด็กก็ยิ่งทำได้เองมากขึ้น ตอนที่ลูกสาวของฉันอายุสิบปี ฉันเริ่ม “เปิดโอกาส” ให้ลูกซักผ้าเอง สักระยะหนึ่ง เด็กเห็นว่างานบ้านเล็กน้อยคือธรรมเนียมปฏิบัติที่ช่วยให้ก้าวไปสู่การมีวุฒิภาวะและเป็นตัวของตัวเอง

- **สอนบุตรหลานให้มีทักษะ** ที่จะช่วยเขาให้รับมือกับเหตุฉุกเฉิน แทนที่จะปกป้องเด็กเกินควร ช่วยให้เด็กเข้าใจว่าเส้นทางชีวิตไม่ค่อยราบรื่น บางครั้งก็ขรุขระมาก เมื่อนั่งรถไปไหน ลองหยิบยกเหตุการณ์สมมุติ และพูดคุยกับบุตรหลานที่เป็นวัยรุ่นว่าเขาจะมีปฏิกิริยาอย่างไร ผลการศึกษาที่มีข้อพิสูจน์ว่าเมื่อรถเคลื่อนไปข้างหน้า จะเอื้ออำนวยให้การสนทนาได้จริงๆ กับวัยรุ่นที่ลังเลใจที่จะบอกเล่าความนึกคิดของเขา

- **เสนอตัวเลือกที่มีแนวทาง** ตัวเลือกที่มีแนวทางซึ่งคุณทั้งสองพอจะรับไหว โดยที่ไม่ใช่คำขาด ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจบอกบุตรหลานวัยหกขวบว่า “ถึงเวลานอนแล้ว หนูอยากอ่านนิทานก่อน หรือแปรงฟันก่อน” ไม่ว่าเขาจะเลือกทำอะไร ก็เป็นไปตามที่คุณต้องการ คือ เด็กเข้านอนตอนสองทุ่ม แต่เด็กได้เป็นตัวของตัวเอง ด้วยทางเลือกที่มีแนวทางจากคุณ

คำอธิบายหน้าที่ของเด็กจะรวมไปถึงการทดสอบผู้ปกครอง หวังว่าคำแนะนำข้างต้นจะได้ผลเป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตาม มีบางครั้งที่ไม่ได้ผลเลย ตอนนั้นคุณก็ต้องหนักแน่นเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม นั่นควรเกิดขึ้นแค่ 5% ในช่วงเวลาที่คุณอยู่กับบุตรหลาน ส่วนอีก 95% ควรจะเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ภาพที่มีความสุข ในขณะที่เด็กกลายเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะและเป็นตัวของตัวเอง ■

สิ่งสุดท้ายที่ผมทำ

โดย บ็อบ เพิร์คล์ส ปรับเปลี่ยน

“สิ่งสุดท้ายที่ผมทำคือ สิ่งที่น่าตื่นเต้นที่สุดเท่าที่เคยทำมา!” เขากล่าว
ผมอดใจรอฟังไม่ไหวว่าคืออะไร

“เพื่อน ผมนึกไม่ออกเลยว่าคุณบรรลุผลสำเร็จอะไร แต่ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม คุณต้องเล่าให้ผมฟัง” ผมกล่าว

ชายผู้ที่ยาวมากกว่ามองดูผม ด้วยสีหน้าค่อนข้างแปลกใจ
เราจ้องหน้ากัน ผมเริ่มรู้สึกอึดอัด ผมเข้าใจผิดในสิ่งที่เขาพูดหรือ เขาพูดถึงเรื่องอื่น และผมสับสนประมาทเขาหรือ

“อ้อ ผมขอโทษ ผมเข้าใจคุณผิดหรือ” ผมกล่าวในที่สุด

“ผมพูดอะไร” เขาตอบ

“คุณเพิ่งกล่าวว่า ‘สิ่งสุดท้ายที่ผมทำคือ สิ่งที่น่าตื่นเต้นที่สุดที่เคยทำมา’” ผมกล่าวซ้ำ

“อ้อ ใช่แล้ว ผมพูดเช่นนั้น”

“คืออะไรหรือ อะไรคือสิ่งที่น่าตื่นเต้นที่สุดเท่าที่คุณเคยทำมา” ผมถาม

“อ้อ ผมเข้าใจแล้ว” เขาตอบ “คุณรอให้ผมเล่าว่าผมได้รับรางวัลหรือบรรลุผลสำเร็จยิ่งใหญ่บางอย่าง ใหม่มั้ย”

“ใช่แล้ว คุณบอกเป็นนัยเช่นนั้น ไม่ใช่หรือ” ผมถาม

“ถ้าจะว่าไป ก็ใช่ แต่ผมขอชี้แจงให้กระจ่างชัด” เขากล่าว

ผมอดใจรอไม่ไหวที่จะได้ยินเรื่องนี้

“ดูเหมือนว่าคุณมีสุขภาพดี ใหม่มั้ย” เขาถาม

“โดยทั่วไป ผมมีปัญหาบ้าง แต่ไม่ถึงขั้นคุกคามชีวิต เท่าที่ผมรู้”

“ถ้าอย่างนั้น คุณคงไม่เข้าใจเรื่องนี้” เขากล่าว แล้วเอามือโอบไหล่ผม เขาอธิบาย

“ประมาณหนึ่งปีที่แล้ว ผมเกือบเสียชีวิต ผมหัวใจวาย ซึ่งเกือบจบชีวิตผม ประสบการณ์ครั้งนั้นทำให้ผมทรุด แต่ผมก็ลุกขึ้นมาอีกครั้ง ตอนนั้นแหละที่ผมเริ่มสังเกตเห็นว่าทุกชั่วขณะในชีวิตมีค่ามากแค่ไหน”

แล้วเขาเดินไปข้างหน้าผม และเอามือแตะบ่าผม เขากล่าวว่า “ทุกสิ่งสุดท้ายที่ผมทำ คือสิ่งที่น่าตื่นเต้นที่สุดที่ผมเคยทำมา เป็นอีกชั่วขณะหนึ่ง อีกวันหนึ่ง อีกสัปดาห์หนึ่ง อีกเดือนหนึ่ง นับจากวันที่ผมเกือบสิ้นใจ นั่นแหละที่น่าตื่นเต้น!”

ความคิดดังกล่าวทรงพลังมากจริงๆ

คุณรู้สึกหดหูหรือ คุณคิดว่าไม่มีอะไรน่าตื่นเต้นในชีวิตหรือ

ลองคิดอีกครั้ง ลองมองเห็นคุณค่าชีวิตให้มากๆ จนกระทั่งสิ่งสุดท้ายที่คุณทำคือสิ่งที่น่าตื่นเต้นที่สุดที่เคยทำมา ■



การเติบโตในชีวิตส่วนตัว

ข้อควรคิด



คุณต้องรับผิดชอบต่อชีวิตส่วนตัว คุณเปลี่ยนสภาพการณ์ ฤดูกาล หรือสายลมไม่ได้ แต่คุณเปลี่ยนตัวคุณเองได้ นั่นคือสิ่งที่คุณเป็นผู้ควบคุม — จิม รอทัน

เราแต่ละคนตั้งนิยามคำว่าความปรารถนาแรงกล้าและความคืบหน้าสำหรับตนเองได้ เป้าหมายคือพยายามมุ่งไปสู่โลกที่ไม่ได้กำหนดความคาดหวังแบบเหมารวม ซึ่งจะหน่วงเหนี่ยวเราไว้ แต่กำหนดด้วยแรงทะยานส่วนตัว พรสวรรค์ และความสนใจของเราเอง — เซอริล แซนเบิร์ก

ผู้ที่ปรับปรุงตัวไปพร้อมกับวัย ยินดีต้อนรับพลังการเติบโตและการบรรลุผลในชีวิตส่วนตัว โดยการเริ่มแทนที่วัยหนุ่มสาวด้วยสติปัญญา ความสำเร็จเพียงอย่างเดียวด้วยความเข้าใจ และการขาดวัตถุประสงค์ด้วยความสำเร็จสูงสุดในชีวิต — โบ เบนเน็ตต์

การฝึกให้ตนเองมีวินัย โดยการทำสิ่งที่คุณรู้ว่าถูกต้องและสำคัญ ถึงแม้ว่าจะยาก คือเส้นทางไปสู่ความภูมิใจ การนับถือตนเอง และความพึงพอใจในชีวิตส่วนตัว — มาร์กาเรต แอตเซอร์

ผู้ที่มีเขาวนปัญญา ประสบความสำเร็จ และน่าดึงดูดใจ อาจดูน่าเกรงขาม เขาทำให้เราต้องพิจารณาตนเอง เราอาจผิดหวัง อิจฉา หรือไม่ก็มีแรงบันดาลใจที่จะก้าวไปสู่การเติบโตในชีวิตส่วนตัว — เอียน เค สมิธ

บางครั้งการที่จะดำเนินตามคุณธรรมกำกับชีวิต และ/หรือ หัวใจของเรา เราต้องตัดสินใจทำสิ่งที่ไม่เป็นที่นิยม หรือยืนหยัดเพื่อสิ่งที่เราเชื่อ อาจยากและถึงกับน่าหวาดหวั่น ในการที่จะต้านกระแส ไม่ว่าจะเป็นการไม่เห็นพ้องกับเพื่อน หุ่นส่วน หรือสมาชิกครอบครัวเป็นส่วนตัว หรือการตัดสินใจในระดับอาชีพ ซึ่งมีผลต่อเพื่อนร่วมงานและเพื่อนร่วมอาชีพ — ทาบธา คอฟเฟย์

ย่างก้าวแรกที่คุณทำได้ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่คุณต้องการจากชีวิต คือตัดสินใจว่าคุณต้องการอะไร — เบน สเตน

ถ้าคุณอยากจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง คุณต้องทำสิ่งที่คุณจะภูมิใจ ความรู้สึกเกิดจากการกระทำ — โอเซล่า แม็คคาร์ที

