

ชุดที่ 8 เล่มที่ 6

กฤตใจ

นิทานสารคดีที่ดลใจคุณ!

ดาวสุกใสดวงเล็กกา

ความท้าทาย 60 นาที

จากใจผู้ปกครอง

ทางเลือกของเด็กน้อย

3

ดาวสุกใสดวงเล็กๆ

4

รอบหนึ่ง รอบสอง

6

จากใจผู้ปกครอง
ทางเลือกของเด็กน้อย

7

เรื่องราวของหมาป่าสองตัว

8

ความท้าทาย 60 นาที

10

รอยยิ้มของนิโล

11

ที่หลบภัย

12

ข้อควรคิด
ช่วงนี้

ชีวิตเราไม่ได้มุ่งหมายไว้ให้ผกผันจากผลพวงของเหตุการณ์ครั้งใหญ่ช่วงหนึ่งไปสู่อีกช่วงหนึ่งอย่างไม่น่าเชื่อ อันที่จริงแล้ว พวกเราส่วนใหญ่ไม่ประสบพบพานสถานการณ์ที่เปลี่ยนชีวิตเราบ่อยนัก โดยทั่วไปแล้วลักษณะและคุณภาพของชีวิตเรามักจะประกอบด้วยช่วงเล็กๆ มากมาย

น่าเสียดายที่ว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาเหลือเกินที่จะจำเจอกับกิจวัตร และวิธีการทำสิ่งต่างๆ ที่เราถนัด โดยไม่ใส่ใจกับช่วงเล็กๆ เพราะ... ว่ามันดู“เล็ก”มาก ทว่าในความเป็นจริง ช่วงขณะเหล่านั้นประกอบกันเป็นชีวิตของเรา ซึ่งกำหนดอนาคตและสานสัมพันธ์ภาพของเรา

แนวคิดเรื่องการใส่ใจกลายเป็นหัวข้อที่นิยมชมชอบมากขึ้นทุกที เพราะมีผู้คนมากขึ้นที่ตระหนักว่าเขาต้องการดำเนินชีวิตอย่างเต็มที่ในแต่ละช่วงขณะ โดยอ่านแฮนด์บุ๊กแนวคิดเรื่องการใส่ใจและทำน้อยลงในแต่ละครั้ง ทว่าทำให้ดี

กฎใจแจ่มใสนี้รวบรวมเรื่องเล่าและบทความยอดเยี่ยมจากบุคคลต่างๆ ที่ได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ในชีวิตจริง ถึงการเห็นคุณค่าประสบการณ์ และดำเนินชีวิตในช่วงขณะนั้น เราหวังว่าเรื่องราวของเขาจะฉลใจให้คุณทำเช่นเดียวกัน

คณะผู้จัดทำกฎใจแจ่มใส

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 8 เล่มที่ 6
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2016 by Motivated
 สงวนลิขสิทธิ์

ดาวสุกใสดวงเล็กๆ

โดย เอลซา ไชครอฟสกี

อี กวันหนึ่งที่คร่ำครึยดและเหนื่อยอ่อน ลึกลับลงเสียที่ ความไม่สมหวังและความอ่อนเพลียครอบงำฉัน ราวกับแบกภาระหนักอึ้ง ทั้งยังหงุดหงิดกับปัญหาเรื่องคอมพิวเตอร์ ประกอบกับท้องฟ้าที่มีมืดครึ้ม ฝนตกปรอยๆ ลมเย็นยะเยือก แคมป์ต้องอารมณ์เสียที่ทำอาหารไหม้ และลึกลับใจสารพัดอย่างที่ต้อเจอะเจอทุกวัน

หลังจากทานไก่ไหม้ๆ เป็นอาหารเย็น ฉันออกไปที่สวนสาธารณะแถวบ้าน คุณแม่ฉันพูดบ่อยๆ ว่า “ธรรมชาติช่วยกล่อมประสาทอย่างที่ไม่ทำอะไรอื่นทำได้” ฉันตกลงใจที่จะทดสอบคำแนะนำของท่าน

ฉันเดินเล่นในสวนสาธารณะ โดยคาดหวังอย่างลึกลับใจที่จะให้ “มนต์ขลัง” ส่งผลกับตัวเอง ฉันเดินเหยียบกับบุหรืที่มีคนทิ้งเรียรดบนพื้น ดอกไม้เหี่ยวเฉาในกระถางชวนให้ละเหี่ยใจ ไกลไปอีกหน่อย มีเด็กวัยหัดเดินร้องไห้ ขณะที่คุณแม่เป็นรถ ข้างหลังฉันสามีกรรยาวยกกลางคนทะเลาะกัน ฉันถอนหายใจด้วยความผิดหวัง และเริ่มเดินกลับบ้าน

บางทีคงเป็นเพราะจิตใต้สำนึกที่มุ่งมันจะค้นพบ “มนต์ขลังของธรรมชาติ” ทั้ๆ ที่ห้อมล้อมด้วยสิ่งไม่น่าดู เมื่อฉันจะเดินกลับบ้านหยุดชั่วคราวเพื่อแหงนหน้ามองดูท้องฟ้าที่มืด

มืด คำวันนี้มีเมฆครึ้ม ฉันจึงไม่คาดหมายว่าจะได้เห็นดวงดาว ทว่าฉันต้องแปลกใจ มีดาวสุกใสดวงเล็กๆ กระจิบให้ฉัน เป็นดาวดวงเดียวที่มองเห็น และส่องแสงเจิดจ้า ราวกับว่าดีใจมากที่ฉันสังเกตเห็นในที่สุด ทันใดนั้น ฉันตระหนักว่าน้อยครั้งที่ฉันปลีกเวลาแหงนหน้ามองท้องฟ้าจริงๆ ทำไมนะฉันถึงไม่มองดูท้องฟ้าทุกวัน และชื่นชมกับความงามที่ยกยูดใจ ทำไมฉันไม่ให้ท้องฟ้าเตือนใจฉันถึงท่านผู้สร้างท้องฟ้าและสร้างฉัน

ขณะที่ฉันชื่นชมดาวสุกใสดวงเล็กๆ ฉันอ้อยอิ่งอยู่อีกครู่หนึ่ง เพื่อมองดูครั้งสุดท้าย ก่อนจะกลับบ้าน ดวงดาวส่องแสง เป็นแสงเดี่ยวท่ามกลางความมืดมน ไม่สำคัญหรอกว่าดาวดวงอื่นถูกบดบังด้วยมลพิษและเมฆหมอก หรือว่าในคืนวันอื่นดาวดวงนี้คงถูกบดบังเช่นกัน แต่ฉันรู้ว่า มีดวงดาวบนท้องฟ้า และมีความหวังใญ่ของพระเจ้าเช่นกัน ฉันคิดคำนึง พระเจ้ามีความหวังใญ่ที่ไม่เสื่อมคลาย และมีชีวิตชีวา ถึงแม้ในยามที่ดูเหมือนว่าการดิ้นรนต่อสู้และความสงสัยรุมล้อม ก็ไม่มีสิ่งใดขวางกั้นได้ เป็นความหวังใญ่ที่ยั่งยืน พร้อมที่จะฝ่าเมฆหมอก และสาดส่องเข้ามาสู่ชีวิตเรา ตอนนีฉันรู้แล้วว่าทำไมธรรมชาติถึงช่วยกล่อมประสาท ผ่านความน่าอัศจรรย์ใจ โดยกระซิบบอกถึงท่านผู้หวังใญ่เรา ไม่ว่าสภาพการณ์จะเป็นเช่นไร ■



รถหนึ่ง รถสอง

โดย ไอริส ริชาร์ด

รถหนึ่ง

พอได้ยินเสียงโลหะกระทบกัน ขณะที่ถอยรถออกจากลานจอด หัวใจฉันแทบจะหยุดเต้น ตอนนั้นฉันกำลังรีบ ฉันกวาดสายตาดูลานจอดรถแหวงเดียว ก่อนที่จะขึ้นไปนั่งหลังพวงมาลัย แต่ฉันมองไม่เห็นรถกระบะซึ่งจอดติดที่

ฉันรีบลงจากรถเพื่อตรวจสอบความเสียหาย พบว่ากันชนมีรอยร้าวและรอยบุบขนาดใหญ่ ส่วนไฟท้ายรถกระบะแตก ฉันเขียนขอโทษแบบลากๆ บนแผ่นกระดาษ พร้อมเบอร์โทรศัพท์เสียไว้ที่ใบปัดน้ำฝนของรถคันนั้น ฉันต้องจัดการกับเหตุการณ์นี้ เมื่อกลับถึงบ้าน ฉันขับรถออกไป

ด้วยความหงุดหงิด

ฉันกะว่าจะไปให้ถึงที่หมายก่อนช่วงรถติด แต่พอไปถึงถนนใหญ่ ฉันตระหนกด้วยความท้อใจว่ารถติดยาวเหยียดแล้ว นั่นหมายความว่าฉันจะไปประชุมครั้งสำคัญสาย ฉันตบพวงมาลัยด้วยความใจร้อน ขณะที่การจราจรคิบลานไปตามถนนสองช่องที่มีรถหนาแน่น

ฉันรู้สึกหงุดหงิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ลานจอดรถ ฉันนึกถึงมันซ้ำแล้วซ้ำอีก พยายามนึกให้ออกว่าฉันมองไม่เห็นรถที่จอดอยู่ได้อย่างไร วันนั้นเพิ่งจะเริ่มต้น แต่ท้องไส้ฉันปั่นป่วนแล้ว เมื่อรถตู้ขนาดเล็กตัดหน้า ฉันหมุนกระจกหน้าต่างลง และตะโกนต่อว่าด้วยความโมโห ฉันนึกในใจว่า นี่หรือความอดทน อันที่จริงแล้ว วันนั้นฉันไม่มีความอดทนเลย วันนั้นฉันเริ่มต้นผิด

ขณะนั่งรอรถติด ฉันมีเวลานึกคิดและตรึกตรองกิจวัตรตอนเช้าในระยะหลังๆ และตระหนักว่าช่วงที่ตามปกติแล้วฉันใช้เวลาตั้งสติอยู่เงียบๆ ถูกตัดออกไป เพราะภาระการงานที่เพิ่มขึ้น และตารางเวลาที่แน่นเอี้ยด ดูเหมือนว่านับแต่นั้นมาฉันกลายเป็นคนขี้หงุดหงิด และมักจะอารมณ์เสียง่าย ตอนนั้นเอง ขณะที่การจราจรค่อยๆ ชาลง ฉันมอบคำมั่นที่จะกลับไปใช้ช่วงเวลาตอนเช้าทำสมาธิ

สาบสอ

ตารางเวลาในสัปดาห์ต่อมาแน่นมาก เมื่อตรวจกำหนดการคร่าวๆ ก็ดูเหมือนไม่มีเวลามากนักที่จะทำอะไร นอกจากทำงาน การที่จะรับภาระหน้าที่ไหว ฉันต้องมีความอดทนและความอดกลั้นเป็นพิเศษแน่นอน ฉันต้องวางแผน

ฉันตัดสินใจตั้งนาฬิกาปลุกเร็วขึ้นครึ่งชั่วโมง และรวบรวมสิ่งพิมพ์หลากหลายที่ให้แรงบันดาลใจ

รวมทั้งสมุดโน้ตและปากกา โดยวางไว้ในห้องนั่งเล่น สำหรับเวลาทำสมาธิตอนเช้าตรู่ ฉันรู้ว่าการตื่นแต่เช้าจะเป็นการเสียสละ เพราะฉันเห็นคุณค่าการนอนหลับทุกนาที แต่ฉันตั้งใจแน่วแน่ที่จะลองทำตามคำมั่นใหม่นี้

พอนาฬิกาปลุกดังขึ้นในเช้าวันแรก ฉันรวบรวมกำลังลุกจากเตียงและเดินโซเซไปยังห้องนั่งเล่น ฉันนั่งลงที่มุมโซฟา ข้างนอกยังมีตออยู่ ทว่าเสียงเจื้อยแจ้วของนกกลุ่มแรกเริ่มปาวประกาศว่าพระอาทิตย์จะทอแสงในไม่ช้านกส่งเสียงร้องเพลงไพเราะ และตั้งใจให้ฉันมองดูสิ่งบวกในชีวิตฉัน

ขณะที่แสงแดดอ่อนๆ คิบลานเข้ามาในห้อง ฉันรู้สึกตื่นตัวมากขึ้น และหิบบทความที่ให้แรงบันดาลใจหนึ่งขึ้นมาอ่าน ฉันได้รับแรงบันดาลใจจากข้อความซึ่งเป็นคำปรึกษาที่เหมาะสมเจาะกับสัปดาห์ข้างหน้าที่แสนยุ่ง ก็แทบจะว่าได้ ฉันคัดลอกย่อหน้าหนึ่งลงในสมุดโน้ตหลังจากที่ครึ่งชั่วโมงสิ้นสุดลง ฉันรู้สึกสดชื่นและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับวันนั้น

เมื่อฉันเริ่มรักษา “เวลานัดหมาย” ครึ่งชั่วโมงตอนเช้า ไม่ใช่ว่าฉันไม่มีปัญหา อุปสรรค หรือเรื่องยุ่งยาก การงานของฉันถึงประสบความสำเร็จ ทว่าเป็นเพราะวิธีที่ฉันมีปฏิริยาต่อสิ่งเหล่านี้ต่างหาก ซึ่งช่วยให้ราบรื่น ฉันไม่ประสาทเสีย และฉันแน่ใจว่าฉันมีอริยาศัยดีขึ้นต่อคนรอบข้าง

ฉันใช้เวลาเงียบๆ ตอนเช้า จนกลายเป็นนิสัยอีกครั้งหนึ่ง การนัดหมายรายแรกของวันนั้นมอบพลังกำลังให้ฉันฟันฝ่ามรสุมชีวิต มีสันติสุข มีความคิดที่กระจ่างชัด และจัดการกับสถานการณ์ในทางที่เป็นคุณประโยชน์มากขึ้น ■

ทางเลือกของเด็กน้อย

จากใจ
ผู้ปกครอง



โดย แอนนา เพอร์ลิน

เมื่อปี ค.ศ. 1996 ครอบครัวของเราเพิ่งย้ายจากประเทศอิตาลีที่ปลอดภัย ไปอยู่โครเอเชีย ซึ่งค่อนข้างสับสนและไม่ค่อยมั่นคง ภายหลังสงคราม เราพักอยู่ในอพาร์ทเมนต์ขนาดใหญ่ บริเวณชานเมืองริเจก้า

เพื่อนบ้านของเราเป็นผู้ลี้ภัยจากคนหลายคนกัน มีทั้งแม่หม้ายและผู้สูงวัยที่ดูแลบุตรหลาน ซึ่งผู้ปกครองเสียชีวิต หรือไม่ก็ต้องไปทำงานทำที่อื่น ทุกคนล้วนผ่านประสบการณ์ที่น่าหดใจ อันเป็นผลลัพธ์จากความขัดแย้งที่น่าเศร้า ซึ่งเพิ่งจะสิ้นสุดลงไม่นานนัก

ไowanอาศัยอยู่ชั้นล่าง ถัดจากชั้นที่เราพักอยู่ เขามีผ้าปิดตาข้างหนึ่ง เขาได้ยินไม่ค่อยชัด และทนทุกข์กับอาการปวดศีรษะรุนแรงมาก เนื่องจากมีเศษกระสุนฝังอยู่ในสมอง ซึ่งแพทย์ผ่าตัดออกไม่ได้

ไowanเคยมีภรรยาและบุตรสาวสองคน แต่เห็นได้ชัดที่เขาพบว่าการปรับตัวกับชีวิตครอบครัวเป็นความท้าทาย เขาไม่ใช่ชายผู้แข็งแกร่งและยิ้มแย้มแจ่มใส เหมือนในภาพถ่ายที่ห้องนั่งเล่นของเขาอีกต่อไป ทว่าเขาเป็นทหารผู้บอบช้ำ และต้องทนทุกข์กับภาวะผิดปกติที่เกิดจากความเครียด ภายหลังได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ (PTSD) เขาใช้เวลาส่วนใหญ่ดูแลลูก หรือไม่กี่จ้องมองขอบฟ้าด้วยความวิตกกังวล

ลูกชายคนเล็กสุด ชื่อเจฟฟ์ ซึ่งตอนนั้นอายุห้าขวบ ค่อนข้างกลัวเพื่อนบ้านของเรา ส่วนฉัน

เองก็ไม่รู้ว่าจะคิดยังไง ฉันตระหนักว่าฉันไม่เคยพูดคุยกับไowanจริงๆ เพราะตอนนั้นฉันพูดภาษาโครเอเชียได้นิดหน่อย และเป็นเพราะฉันไม่รู้ว่าจะเผชิญหน้ากับความทุกข์ระทมที่ประจักษ์ชัดเช่นนั้นได้อย่างไร

วันหนึ่งฉันอธิบายให้เจฟฟ์ฟังว่า เพื่อนบ้านผู้นำสงสารต้องประสบกับอะไรมาบ้าง และเหตุผลที่เขามีผ้าปิดตาข้างหนึ่ง ฉันสอนเจฟฟ์ให้หัดพูดทักทายง่ายๆ อย่างมีน้ำใจ ในภาษาโครเอเชีย และแนะนำให้เขาพูดคุยกับไowan เมื่อเจอกันคราวหน้า

ฉันจะไม่มีวันลืมช่วงเวลานั้น ตอนที่เราเจอไowanครั้งต่อมา เมื่อชายหน้าตาคร่ำคร่าผู้นี้ก้มตัวลงฟังสิ่งที่เด็กน้อยวัยห้าขวบกระซิบข้างหู แล้วเขายืนตัวตรง ฉันเห็นได้ว่ามีน้ำตาไหลอาบแก้มเขา เมื่อเขากระซิบว่า “ขอบคุณ”

นับจากนั้นมา ไowanกับเจฟฟ์กลายเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน เราไปเยี่ยมเขาและครอบครัวบ่อยๆ เพียงแค่เป็นเพื่อนคุยกับเขา

ไowanเสียชีวิตไม่นานหลังจากนั้น เขาดิ้นรนกับปัญหาสุขภาพมากมาย และความท้อใจ ทว่าในช่วงสุดท้ายของชีวิต เขาได้รับการปลอบโยนและสันติสุข

ตอนนี้เจฟฟ์โตเป็นผู้ใหญ่ และเป็นคุณพ่อ ทว่าฉันยังคงจดจำวันนั้นได้ วันที่ลูกน้อยของฉัน ช่วยมอบความรักแทนที่ความกลัว ด้วยความมีน้ำใจที่เรียบง่าย ■

เรื่องราวของ หมาป่าสองตัว

โดย เมลลี โอไบรอน ปรับเปลี่ยน

หัวหน้าเผ่าอินเดียนเชอโรคิ สอนหลานชายเกี่ยวกับชีวิตว่า

“มีการต่อสู้เกิดขึ้นในตัวปู่” เขาบอกเด็กน้อย “เป็นการต่อสู้ระหว่างหมาป่าสองตัว ตัวหนึ่งชั่วร้าย เต็มไปด้วยความโกรธ ความเศร้าโศก เสียใจ ความละโมภ ความสงสารตัวเอง และความหยิ่งที่จอมปลอม ส่วนอีกตัวหนึ่งดี เปี่ยมด้วยความชื่นชมยินดี สันติสุข ความรัก ความถ่อมตน น้ำใจ และศรัทธา

“มีการต่อสู้เช่นเดียวกันเกิดขึ้นในตัวเธอ หลานรัก... และทุกคนในโลกนี้”

หลานชายตริ๊กตรองอยู่ชั่วครู่ แล้วถามว่า “ปู่ครับ หมาป่าตัวไหนจะชนะครับ”

ผู้เฒ่ายิ้ม และตอบเพียงว่า “ตัวที่เธอเลี้ยงดู”

ฉันชื่นชมเรื่องเล่านี้ มันมีพลัง สำหรับฉันแล้ว หมาป่าทั้งสองเป็นตัวแทนของความมีสติ (ตัวที่ดี) และความขาดสติ หรือบางคนอาจเรียกว่า ‘อึดตา’ (ตัวที่ชั่วร้าย)

จากประสบการณ์และการเฝ้าสังเกตของฉัน ความมีสตินำมาซึ่งปัญญา ความเมตตา กรุณา ความรัก สัมพันธภาพ และสันติสุขในใจ

ความขาดสติที่ฉันเห็นในตัวเอง และชาวโลกส่วนใหญ่ นำไปสู่ความทุกข์ทรมาน ความโกรธ ความละโมภ และการทำลายล้าง

ฉันจำเป็นต้องได้ยินเรื่องเล่าตอนนี้ เพื่อเตือนใจฉันว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญจริงๆ ต่อฉัน อะไรที่มีความหมายจริงๆ ในบั้นปลาย

ตลอดหลายสัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันมัวยุ่งกับงานจนค่อนข้างที่จะขาดความสมดุลในชีวิต ฉันเริ่มตัดสินใจเรื่องเล็กๆ ที่ดูไม่สลักสำคัญ ซึ่งเป็นการเลี้ยงดูหมาป่าผิดตัว คือตัวที่ฉันไม่ต้องการเลี้ยงดูหมาป่า ‘เลว’ จึงเริ่มเผลอหัวออกมา

แล้วฉันสังเกตเห็น ฉันรู้สึกตัว! ตอนนั้นฉันจึงเลือกสิ่งที่แตกต่างกันไป อย่างสุดความคิดจิตใจ เพื่อเลือกเลี้ยงหมาป่า ‘ดี’ ของความมีสติ

เรื่องเล่านี้เตือนใจฉันให้รับผิดชอบต่อการปลูกฝังและการหล่อเลี้ยงความคิดที่ดีงาม ทุกวัน ทุกชั่วขณะ

นี่เตือนใจฉันว่าทุกวันเราตัดสินใจเลือกเป็นการตัดสินใจที่สำคัญ ซึ่งอาจมองข้ามไปเสียเพราะคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย และทางเลือกเหล่านี้กำหนดตัวตนของฉัน เป็นถ้อยแถลงว่าเราเลือกที่จะเป็นใครในชีวิตนี้ และจะส่งผลอย่างไรต่อโลกรอบข้าง

นี่เตือนใจฉันว่าถึงแม้โลกภายนอกจะมีข้อเรียกร้อง แต่สภาพจิตใจคือสิ่งที่ฉันควรคำนึงถึงเป็นอันดับแรก เพราะถ้าปราศจากความสมดุลภายในใจ และปราศจากความมีสติ ตัวฉันเองไม่อาจดำเนินชีวิตอย่างกลมกลืน และมีสติปัญญาในการดำรงชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม

แล้วคุณล่ะ คุณเลี้ยงหมาป่าตัวไหน ■

(ถ้าประสงค์รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาเยี่ยมชม <http://mrsmindfulness.com>)

ความท้าทาย 60 นาที



โดย ทีน่า แคพพ์

นี้ อ่านบทความน่าสนใจเรื่องการปรับปรุงตัวเอง ชื่อ “Take Charge of Your Life in Just One Hour” [[แฟร์เลดี้ เมษายน ค.ศ. 2013]] (ควบคุมชีวิตคุณในชั่วโมงเดียว) โดย

แอนนา ริช นี่เป็นสิ่งที่สะดุดตาฉัน เพราะคำแนะนำเรียบง่าย ชัดเจน และได้ผล เมื่อนำมาปฏิบัติ ใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงพอดี ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำที่ฉันโปรดปราน (โดยการปรับเปลี่ยน

สองสามอย่างเป็นส่วนตัว) ซึ่งคุณสามารถทำในหนึ่งชั่วโมง บางประเด็นอาจได้ผลสำหรับคุณ บางประเด็นอาจไม่ได้ผล แต่หวังว่าบางอย่างจะสมเหตุสมผล และช่วยคุณให้จัดระเบียบวันเวลาของคุณ

หนึ่งนาที: ปูเตียงนอน

นี่อาจฟังดูเหลวไหลหรือไม่สำคัญ ทว่าเมื่อห้องของคุณดูเรียบร้อยมากขึ้น คุณก็รู้สึกดีขึ้นแล้ว ถ้าคุณเป็นคนที่ต้องขำงเรียบร้อย ก็จะช่วยให้อุบัติการณ์เป็นผู้ควบคุมวันนั้น เมื่อสิ่งต่างๆ เข้าที่เข้าทาง แต่ถ้าคุณเป็นคนที่ไม่ค่อยเรียบร้อย การปูเตียงนอนอาจช่วยคุณเจอรองเท้าและคูโปรดที่หายไปนานแล้ว หรือเจอรายการเงินฝากถอนในบัญชีที่คุณแน่ใจว่าน้องหมากินลงท้องไปแล้ว

สิบห้านาที: ทานอาหารเช้า

การทานอาหารเช้ามีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก ถึงแม้ว่าไม่ใช่ทุกคนที่ชอบทานอาหารเช้า ประเด็นหลักก็คือ การคำนึงถึงสุขภาพของคุณ การตัดสินใจเลือกถูกต้อง และไม่ปล่อยให้ใครเลือกแทนคุณ เพราะหมดเวลาก่อนที่คุณจะได้ทาน

สองนาที: จดรายการสิ่งที่ต้องทำในวันนั้น

การจดรายการสิ่งที่ต้องทำจะช่วยให้คุณเห็นอย่างแน่ชัดว่าคุณต้องทำอะไรบ้าง เพื่อจะได้แน่ใจว่าทำสิ่งสำคัญที่สุดก่อน การได้กาเครื่องหมายบนรายชื่อสิ่งที่ทำเสร็จแล้ว ช่วยให้อุบัติการณ์ยอดเยี่ยมในผลสำเร็จ และทำให้แน่ใจว่าคุณไม่ละเลยหรือพลาดสิ่งต่างๆ ที่ต้องทำให้ทันเวลา หรือมีกำหนดเส้นตาย

สิบนาที: อธิษฐานเมื่อใครสักคน หรืออธิษฐานให้กับเหตุการณ์บางอย่าง

การเตรียมพร้อมทางจิตวิญญาณมีความ

สำคัญพอๆ กับทางกายภาพ ขอให้ปลิกเวลาอธิษฐานเมื่อเพื่อนมิตรและคนอันเป็นที่รักซึ่งคุณนึกถึง รวมทั้งสิ่งต่างๆ ที่คุณทำอยู่ หรือโครงการที่จะเกิดขึ้น คุณได้ยื่นข่าวเกี่ยวกับเหตุหน้าเศร้าหรือเปล่า คุณอาจปลิกเวลาสองสามนาทีเพื่ออธิษฐานให้กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

สองนาที: ฝึกแสดงความขอบคุณ

มีหลายสิ่งที่เราถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาในแต่ละวัน เช่น สายตา สุขภาพ โอกาสได้ศึกษาและทำงาน เพื่อนมิตรและครอบครัว บ้านที่พักอาศัย ขอให้ปลิกเวลาวันละสองสามนาที เพื่อขอบคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งต่างๆ ที่พระองค์มอบให้ จะช่วยให้คุณเห็นถึงชีวิตในมุมมองที่ดีขึ้น การนึกคิดเชิงบวกทรงพลัง มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย และถึงกับช่วยให้คุณก้าวผ่านช่องทางที่เป็นไปได้ ซึ่งคุณคงจะไม่ลองดู ถ้าไม่แต่่มุ่งเน้นความคิดเชิงลบ

สามสิบนาที: ออกกำลังกาย

พวกเราอยู่หนึ่งๆ เป็นส่วนมากในชีวิตยุคใหม่ เช่น ศึกษเล่าเรียน ทำงานนั่งโต๊ะ อ่านหนังสือ ขับรถ นั่งรถส่วนตัวหรือรถประจำทาง นอนหลับ หรือดูทีวี นั่งหน้าจอแท็บเล็ตหรือคอมพิวเตอร์ ความท้าทายก็คือ ดูว่าเราจะปลิกเวลาให้ตัวเองอย่างน้อย 30 นาทีได้ไหม เพื่อไปเดินเล่นหรือทำบางสิ่งที่เราชื่นชอบอย่างแท้จริง นั่นหมายความว่า การดูแลตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ

คุณเพิ่มสิ่งเหล่านี้ไว้ในกิจวัตรประจำวันได้ คุณอาจประหลาดใจว่าคุณรู้สึกดีขึ้น และควบคุมสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นเพียงใด ฉันทึ่งจะเริ่มต้นทำเช่นนั้น และก็ชอบมากเลย

สิ่งสำคัญที่สุดคือ ยึดมันไว้ สิ่งดีๆ ที่คุณทำ ถึงแม้จะทำวันละสองสามนาที ก็ส่งผลคุ้มค่าเมื่อวันเวลาผ่านไป! ■

รอยยิ้มของนิโล

โดย แอนดรูว์ มาเทย์ค

เมื่อผมคิดคำนึงว่าใครคือผู้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกของผม ผมพบว่าผมมีให้เลือกมากมาย มีทั้งชายหญิงผู้ยิ่งใหญ่จากอดีต ซึ่งประสบผลสำเร็จที่โดดเด่น ทั้งผู้ปกครองและนักวิทยาศาสตร์ที่เลี้ยงดูผมมาอย่างดี มีครูอาจารย์ และคนดีมากมายที่เสียสละเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นในทั่วโลก

มีคนหนึ่งที่ผมนึกถึง คือเพื่อนของผม นิโล ผมพบนิโลครั้งแรกที่ตลาดเมื่อหลายปีก่อน ผมเดินผ่านมา และเห็นเขาเงินตัวเองไป คุณครับ นิโล ทูพพลภาพ ผมไม่มีเงินติดตัวมากนัก แต่ผมเอาเศษเงินที่มีอยู่ในใส่กระป๋องที่เขาชูขึ้น เขาแหงนหน้ามองผมด้วยรอยยิ้มสดใส

“ขอบคุณเพื่อน” เขาตอบรับ มีบางสิ่งเกี่ยวกับวิธีที่เขาพูด ช่วยให้ผมรู้สึกดีในใจ

เมื่อผมไปตลาดอีก ผมกลับไปที่นี่เดิม เพื่อดูว่านิโลยังอยู่ที่นั่นหรือไม่ ทันทีที่เขาสบตาผม เขาส่งประกายด้วยรอยยิ้มสดใสเช่นเคย

“สวัสดิ์เพื่อน!” เขาตะโกนข้ามถนน และโบกมือให้ ขณะที่ผมข้ามไปหาเขา

เราคุยกันสักครู่ นับจากวันนั้นมา เมื่อใดก็ตามที่ผมไปตลาด ผมก็พยายามปลีกเวลาไปหาเขา

“มีอะไรนะเกี่ยวกับนิโลที่ทำให้เขาแตกต่างจาก

คนอื่นๆ ซึ่งผมพบเห็นข้างถนน” ผมถามภรรยา

เรานึกถึงเรื่องนี้อยู่พักหนึ่ง แล้วก็สรุปว่า “รอยยิ้มของเขา!” ทั้งๆ ที่เขาประสบความสำเร็จลำบากและทุพพลภาพ เขาไม่ได้นั่งชมเศร้าราวกับเกลียดชังชีวิต และโลกรอบข้าง เปล่าเลย เขามีรอยยิ้มสดใสบนใบหน้าเสมอ และเรียกผมว่าเพื่อน ด้วยความร่าเริงเบิกบาน ถึงแม้ว่าผมไม่มีอะไรจะให้เขามากนัก

นั่นแหละคือบุคคลที่ยิ่งใหญ่! นั่นแหละคือคนที่ผมนับถือ ได้แก่คนที่เผชิญหน้ากับความยากลำบากในชีวิตทุกวัน ด้วยรอยยิ้ม และมุ่งหน้าต่อไป ทั้งๆ ที่ยากลำบาก ถ้าเราเป็นเช่นนั้นได้ โลกก็คงจะน่าอยู่มากขึ้นสำหรับทุกคน ■

บททดสอบจิตใจคือเรื่องยุ่งยาก ซึ่งมักจะควบคู่มาด้วยที่ล่วงเลยไป รอยยิ้มที่ควรค่าต่อคำสรรเสริญของชาวโลก คือรอยยิ้มที่ฉายแสงผ่านน้ำตา

— เอลลา วิลเลอร์ วิลคอกซ์
(ค.ศ. 1850-1919)

ที่หลบภัย

โดย คูส สเตนเกอร์



“บุทสรูป” นักพูดกล่าวด้วยเสียงก้องกังวาน “ถ่ายนิดเดียว ขอบคุณพระเจ้า สำหรับสิ่งเล็กๆ ในชีวิต อย่ามองหาเงินล้าน แต่ขอบคุณสำหรับเงินบาท” ทุกคนปรบมือ

ล้มมนาลิ้นสุดลง ผมออกจากห้องประชุม โดยรู้สึกค่อนข้างงุนงง พร้อมบันทึกในสมุดโน้ตที่รับจดด้วยลายมือห้วนๆ และหนังสือปรับปรุงตนเองเล่มใหม่สองเล่ม เกี่ยวกับวิธีชื่นชมชีวิต

อันที่จริงแล้ว นี่เป็นล้มมนานที่ค่อนข้างดี แต่ผมไม่ได้รับฟังเรื่องอะไรใหม่ๆ เนื้อหาสาระคือ ชื่นชมกับสิ่งเล็กๆ ในชีวิต และการทำเช่นนั้นเป็นประจำทุกวัน นี่เป็นเรื่องเก่าแก่ดั้งเดิม แต่จะทำได้อย่างไร ยังคงเป็นความเร้นลับ แม้แต่ภายหลังการล้มมนา

ช่วงต้นปี ชีวิตผมยุ่งเหยิง บัญชีเงินฝากของเราเกือบไม่เหลือเหลือ ปัญหาสุขภาพปรากฏขึ้นกลางๆ แต่ตอนนี้ความกลัวพบที่פקังแสนสบายในความนึกคิดประจำวันของผม

ผมจะขอบคุณสำหรับพรเล็กๆ ได้อย่างไร เช่น ขาร้อนลึกลับด้วยภายใต้แสงแดดอบอุ่นในฤดูหนาว หรือเสียงที่แสดงความอบอุ่นใจของน้องเหมียวบนตักผม ในเมื่อผมไม่รู้ว่าจะรอดไปถึงเดือนหน้าได้อย่างไร ไม่มีชั่วขณะใดที่ความวิตกกังวลในชีวิตนี้ไม่ก่อกวนผม ด้วยการ

เหน็บแนม แถมคำอธิบายที่มีเหตุผลว่าทำไมชีวิตผมจึงล้มเหลว และผมจะไปไม่รอด

ที่หลบภัย ผมได้ยินคำนั้นในหัวคิดอย่างชัดเจน ราวกับใครสักคนพูดกับผมโดยตรง ผมจำเป็นต้องมีที่หลบภัย

ในสมัยก่อน อ้างอิงถึงที่หลบภัยว่าเป็นลัทธิที่บุคคลควรได้รับการปกป้อง ภายในกำแพงของสถานศักดิ์สิทธิ์ ตราบใดที่บุคคลดังกล่าวแสวงหาที่หลบภัยอยู่ภายในขอบเขตนั้น โดยทั่วไปจะมีการเคารพลัทธิว่านั่นคือที่หลบภัยของเรา

เรื่องดังกล่าวปรับใช้กับผมอย่างไรนะหรือ ผมเองก็วิ่งหนีเช่นกัน ความกลัวของผมเป็นจริง ราวกับมีคนไล่ล่าพวกนอกรีตในยุคกลาง เป็นไปไม่ได้ที่จะพยายามหลบซ่อนจากพวกนั้น ผมต้องปลิกเวลาค้นหาที่ซึ่งผมควบคุมความคิด ทำสมาธิ มองสิ่งต่างๆ ในมุมมองที่ถูกต้อง และรู้สึกปลอดภัย เมื่อผมทำได้ ก็จะเป็นเช่นนั้น แล้วเรื่องยุ่งยากทั้งหมดของผมล่ะ ยังมีอยู่ไม่ใช่ว่าหรือ

ใช่แล้ว ยังมีอยู่ ทว่าหลังจากช่วงเวลาใน “ที่หลบภัย” พิษสงของมันเป็นหมดไป ผมรับมือได้ดีขึ้น ส่วนที่สูญยอดคือ ผมวิ่งกลับไปยังที่หลบภัยเมื่อไรก็ได้ ตามที่จำเป็น ■

ช่วงเวลา

ข้อควรคิด 

เราไม่จดจำวันเวลาต่างๆ ทว่าเราจดจำช่วงขณะพิเศษ — เซซาเร พาเวส

ระหว่างช่วงขณะมีดมืดที่สุดนั้นแหละ ที่เราต้องโฟกัสเพื่อให้เห็นแสงสว่าง — อริสโตเติล โอนาสซิส

เราแปลกใจกับช่วงขณะของความสุขที่เราชื่นชม ไม่ใช่เพราะว่าเราไขว่คว้าความสุข ทว่าช่วงขณะดังกล่าวคว่ำเราไว้ต่างหาก — แอชลีย์ มอนทากู

ถนอมทุกช่วงขณะที่มีความสุขเอาไว้ นั่นจะช่วยปลอบคุณยามเศร้าหรา — บูลุ ทาร์คิงตัน

ความสำนึกในบุญคุณนำมาซึ่งความเคารพยำเกรง โดยเปิดโอกาสให้เราพบพานกับการแสดงออกทุกเมื่อเชื่อวัน เป็นช่วงขณะแสนวิเศษซึ่งเปลี่ยนประสบการณ์ของเรา ในชีวิตและในโลกตลอดไป — จอห์น มิลตัน

ชีวิตคือช่วงขณะที่ต่อเนื่องกัน การดำเนินชีวิตแต่ละช่วงขณะ คือการประสบความสำเร็จ — โคริตา เคนท์

ช่วงขณะที่คุณตัดสินใจ ปลุกปั้นลิขิตของคุณ — โทนี ร็อบบินส์

ถ้าคุณต้องการผ่อนคลาย ฝ้าดูก้อนเมฆลอยผ่านไป ถ้าคุณนอนอยู่บนพื้นหญ้า หรือนั่งอยู่ริมน้ำ ในช่วงขณะที่เงียบสงบ นั่นจะฟื้นคืนชีวิตชีวาให้แก่ร่างกายได้อย่างแท้จริง — มิแรนดา เคอร์

ชีวิตทุกคนมีช่วงขณะเช่นนี้ เมื่อสิ่งหนึ่งนำไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง บ้างก็ใหญ่โตและเด่นชัด บ้างก็เล็กน้อย และดูไม่สลักสำคัญ — ปีเตอร์ แจ็คสัน

ความมหัศจรรย์เกิดขึ้นในช่วงขณะ ขอให้เตรียมพร้อม และเต็มใจ — เวย์น ไทเออร์

