

ชุดที่ 8 เล่มที่ 2

บุญแรงใจ

นิทานสารคดีที่ปลื้มใจคุณ!

เริ่มต้นใหม่

7 ข้อควรทราบเพื่อรับมือ
การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต

เส้นทางที่มุ่งหน้าไป

3

เปลี่ยนภูมิทัศน์

4

เริ่มต้นใหม่

6

7 ข้อควรทราบเพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต

8

เส้นทางที่มุ่งหน้าไป

10

ปรับความเข้าใจกับใจ

11

จากใจผู้ปกครอง
เกลี้ยงขวด!

12

ข้อควรคิด
การเปลี่ยนแปลง

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 8 เล่มที่ 2
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2016 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

“การเปลี่ยนแปลงควบคุมยากกับของขวัญเสมอ” ไพรัชพริตเซตต์เขียนไว้ แต่ฉันแน่ใจว่าเราทุกคนคงนึกสงสัยบางครั้ง ว่าของขวัญดังกล่าวคุ้มค่าไหม และคงจะดีกว่าหรือแย่กว่าไหม ที่จะไม่รับไว้ แทนที่จะต้องประสบความลำบากใจกับการเปลี่ยนแปลง ก็อีกนั่นแหละ บ่อยครั้งเราไม่มีทางเลือก การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ไม่ว่าเราต้องการหรือไม่

เช่นเดียวกับคนส่วนใหญ่ ฉันชอบสิ่งที่คาดเดาได้ การเปลี่ยนแปลงอาจหมายถึงการก้าวไปสู่สิ่งที่ไม่ล่วงรู้ และต้องเลิกทำกิจกรรมที่สะดวกสบาย นั่นเป็นสิ่งที่น่าห่วง

นอกจากนี้ก็หมายถึงการที่ต้องหมดอำนาจในการควบคุมบางส่วน ซึ่งน่าหวาดหวั่นเช่นกัน ถึงแม้ว่าคุณเตรียมพร้อมอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ก็มีองค์ประกอบมากมายที่เกี่ยวข้องเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต ซึ่งเป็นไปไม่ได้ที่คุณจะควบคุมทุกอย่าง

ถึงกระนั้น เมื่อนึกย้อนกลับไปในชีวิตฉัน และการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างที่ฉันประสบตลอดหลายปีที่ผ่านมา ฉันรู้ว่าสิ่งทีประสบได้สร้างให้ฉันเป็นอย่างที่เป็นอยู่นี้ ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงจะยากลำบากสักแค่ไหนในช่วงแรกๆ ตอนนั้นฉันสังเกตเห็นว่าฉันคงพลาดหลายสิ่งหลายอย่าง ถ้าฉันไม่ได้ตอบ“รับ”ต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และโอกาสใหม่ๆ

การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับเราทุกคนในทางที่ต่างกันไป อาจเป็นเรื่องชีวิตคู่ การเป็นแม่ การแยกทางหรือหย่าร้าง การเป็นปู่ย่าตายาย การเปลี่ยนอาชีพ การเปลี่ยนที่อยู่ หรือสุขภาพที่เปลี่ยนไป การยอมรับและแม่แต่อำนาจรับการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะมาในรูปแบบใดก็ตาม อาจส่งผลเป็นการเติบโตและการฟื้นฟูที่แสนวิเศษ บทความและเรื่องเล่าใน *กฎใจ* ฉบับนี้เป็นข้อยืนยัน

ฉันหวังว่าเมื่อคุณได้อ่าน คุณจะเกิดความรู้สึกเชิงบวก เช่นเดียวกับฉัน หลังจากการจัดทำนิตยสารฉบับนี้ และคุณจะได้ข้อสรุปเช่นเดียวกับฉัน ว่าการเปลี่ยนแปลงมีผลดี!

คณะผู้จัดทำ*กฎใจ*

เปลี่ยนภูมิทัศน์

โดย จอยซ์ ชัททิน ปรับเปลี่ยน

วันนี้ฉันขับรถกลับบ้าน และขับเลยทางเลี้ยว ฉันค้นกับละแวกนี้ และเลี้ยวเข้าถนนเส้นนั้นหลายพันครั้ง แต่ฉันสับสนกับภูมิทัศน์ที่เปลี่ยนไป

ห้างสรรพสินค้าที่รกร้างกำลังถูกรื้อถอน มีรถเกลี่ยดินทำงานตลอดสัปดาห์ ทันใดนั้นเองก็ไม่มีติดตรงหัวมุมอีกต่อไป ฉันขับผ่านทางเลี้ยว โดยไม่ตระหนักว่าฉันเคยชินกับการเลี้ยวซ้ายตรงตึกแห่งนั้น

ฉันเริ่มนึกถึงภูมิทัศน์ในชีวิตฉัน ว่ายากแค่ไหนที่จะตอบรับการเปลี่ยนแปลง ฉันชอบไปตามเส้นทางที่คุ้นเคย ฉันชอบรู้เส้นทาง โดยที่ขับไปเรื่อยๆ แบบไม่ต้องคิด ฉันชอบคุณสำหรับเทคโนโลยีใหม่ที่ให้แนวทางอย่างละเอียด เมื่อใดก็ตามที่ฉันต้องเสี่ยงไปยังละแวกใหม่ๆ เพราะฉันไม่มีคนคอยบอกทาง นั่งไปด้วยเสมอ เพื่อช่วยดูแผนที่และอ่านป้ายถนน แต่ความคุ้นเคยอาจกลายเป็นระบบนำวิถีได้ด้วย

ฉันเติบโตในชนบท ฉันรู้จักสังเกตต้นไม้และเนินเขา แทนสัญญาณไฟบนถนน และป้ายต่างๆ ฉันแทบไม่เคยอ่านป้าย นอกจากว่าเป็นบริเวณที่ไม่คุ้นเคย ฉันชอบใช้เส้นทางที่เคยผ่านไปนับพันครั้ง

ด้วยการมองดูภูมิทัศน์ โดยไม่ต้องคิด

มีบางครั้งในชีวิตฉัน เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน และภูมิทัศน์ส่วนบุคคลของฉันเปลี่ยนไปหมดเลย ฉันค้นร่นที่จะหารูปแบบและเรียนรู้เส้นทางในละแวกใหม่ วิธีเดียวที่จะพบเส้นทางคือการรับฟังเสียงในใจ เหมือนกับการใช้แผนที่ที่งูเกิด ที่คอยบอกว่า “อีก 30 ฟุต เลี้ยวซ้ายที่ถนนบรอดเวย์...”

การเปลี่ยนแปลงผลักดันเราให้ก้าวพ้นความจำเจด้วยความใส่ใจว่าเรากำลังไปไหน และอ่านป้ายอย่างระมัดระวัง พระเจ้านำทางเราได้ ผ่านภูมิทัศน์ที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าสิ่งต่างๆ เปลี่ยนไปสักแค่ไหน เราเพียงขอความช่วยเหลือจากพระองค์

ตอนนี้ขั้นตอนการรื้อถอนที่ถนนดูยุ่งเหยิงมาก แต่มีใครบางคนทราบว่าเขาทำอะไรอยู่ ใครบางคนมีแผนการ ในที่สุดฉันจะขอบคุณสำหรับสิ่งใหม่ที่ดีกว่าในละแวกบ้าน วิธีเดียวที่จะมีการปรับปรุงคือการเปลี่ยนแปลง ในระหว่างนั้น ฉันต้องขับรถกลับบ้านด้วยความรอบคอบมากขึ้น และจำให้ได้ว่าต้องเลี้ยวตรงไหน โดยไม่พึ่ง “ระบบอัตโนมัติ” อีกต่อไป ■

เริ่มต้นใหม่

โดย เชอริล แมดิสัน ปรับเปลี่ยน



สามีกับฉันย้ายไปที่แคนาดาเมื่อสองสามปีก่อน หลังจากที่อยู่ต่างแดนเป็นเวลา 30 ปี ในช่วงเวลานั้น ฉันพักอาศัย ทำงาน และเดินทาง โดยไม่ได้กลับบ้านเกิดเลย

เมื่อกลับไปอยู่ประเทศบ้านเกิด ก็พบเจอวัฒนธรรมที่ค่อนข้างแปลกใหม่ ถึงแม้ว่าฉันชื่นชอบอย่างรวดเร็วกับการอาศัยอยู่ในประเทศที่อำนวยความสะดวกหลากหลาย และยินดีต้อนรับคนต่างถิ่นจากทั่วโลก เป็นการผสมผสานเชื้อชาติและเผ่าพันธุ์ ซึ่งส่งเสริมการระลึ่มอ่วย และสอนความอดทนให้กับคนส่วนมากที่พยายามหาเส้นทางชีวิต เรียนรู้ภาษาใหม่ และปรับตัวกับวัฒนธรรมใหม่ นี่ทำให้ตระหนักว่าพิภพของเราเต็มไปด้วยผู้คนที่กำลังสร้างชีวิตใหม่ มองหาบ้านใหม่ เรียนรู้ภาษาใหม่ และทำธุรกิจใหม่ โดยที่เริ่มต้นใหม่หมด นี่เป็นปรากฏการณ์ที่วิเศษขึ้นในยุคใหม่

ขณะที่รับการตรวจจากแพทย์ ฉันเริ่มพูดคุยกับแพทย์หญิงสาขารังสีวิทยาที่น่ารัก ใจดี และมีท่าทางอดทน ผู้บอกเล่าเรื่องราวของเธอให้ฉันฟัง เธอเกิดในสหภาพโซเวียต และศึกษาแพทยศาสตรที่นั่น หลังจากกัลัทธิคอมมิวนิสต์ล่มสลาย เธอย้ายถิ่นฐานไปอยู่ตะวันออกกลาง ซึ่งเธอค้นพบว่าต้องรับการฝึกอบรมแพทย์ส่วนใหญ่ซ้ำ ถ้าเธอปรารถนาจะประกอบอาชีพที่นั่น ชีวิตไม่เป็นไปตามที่วางแผนไว้ สำหรับเธอและครอบครัว เขาจึงย้ายถิ่นฐานอีกครั้ง โดยมาอยู่ที่แคนาดา อีกครั้งหนึ่งที่เธอค้นพบว่าต้องอดทนรับการฝึกอบรมทางการแพทย์อีกแปดปี ถ้าเธอประสงค์จะประกอบอาชีพ ตอนนั้นเธอผลงานด้านแพทย์ผู้รักษาพยาบาล และหันมาเป็นแพทย์รังสีวิทยา เพราะรู้สึกว่าการนี้เธอมีบุตรของตนเอง จึงเป็นไปไม่ได้ที่จะฝึกอบรมซ้ำอีก

ขณะที่เธอบอกเล่าเรื่องราวชีวิตให้ฟัง เธอเล่าด้วยความยินดีโดยไม่พรั่น เธอประเมินทางเลือกเปลี่ยนแนวทางแผนการ และเริ่มต้นใหม่หมด ฉันมั่นใจว่าความยินดีและความอดทนของเธอ ต้องแลกกับความยากลำบาก ฉันบ่งบอกถึงความขอบคุณต่อเธอ ซึ่งนำรอยยิ้มมาสู่ใบหน้าเธอ

แน่นอนว่าการเริ่มต้นใหม่ตอนวัยกลางคน ไม่ใช่เรื่องที่น่าอิจฉา แต่หลายคนในปัจจุบันเผชิญหน้ากับสภาพเป็นจริงเช่นนี้ ดูเหมือนว่ามีไม่กี่อาชีพที่ควบคุมมากับตรา“รับประกันตลอดชีวิต” ในโลกปัจจุบัน ความรู้รอบตัวและการปรับตัวได้ง่าย คือสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

การอาศัยอยู่ในโลกแถบที่คนส่วนมากเป็นผู้อพยพถิ่นฐานรุ่นแรก ทำให้ฉันตระหนักว่าการเริ่มต้นใหม่เป็นข้อเท็จจริงของชีวิต ซึ่งคนจำนวนมากต้องเผชิญหน้าในโลกปัจจุบัน ขณะที่พลังขับเคลื่อนรอบตัวผันเปลี่ยน โดยที่ประชากรต้องอพยพถิ่นฐานเดินทางไปทั่วโลก เพื่อแสวงหาโอกาสที่ดีกว่า และชีวิตที่ดีขึ้น เขาเลือกที่จะเป็นคนแปลกถิ่น เพื่อมอบชีวิตที่ดีกว่าให้กับครอบครัวและบุตรหลาน โดยก้าวออกไปด้วยความกล้าที่เหลือเชื่อ บ่อยครั้งมีแหล่งปัจจัยร่อยหรอ เขาจึงต้องละครอบครัว งานอาชีพ และหลักฐานรับรองคุณสมบัติไว้เบื้องหลัง เขายังคงคำนึงถึงอนาคตที่ดีกว่า นั่นทำให้คุ้มค่ากับการเสี่ยงและความท้าทาย

การเริ่มต้นใหม่ยังคงปรากฏขึ้นอย่างแพร่หลาย บางครั้งความท้าทายก็ดูเหลือ怕กว่าแรง แต่ขอให้มองรอบข้าง และเห็นความกล้าของผู้คนที่ข้ามน้ำข้ามทะเล เพื่อเสาะหาสภาพการณ์ที่ดีกว่าในโลกนี้ ซึ่งช่วยเพิ่มพูนความมั่นใจว่า พระเจ้าไม่มีวันให้เราอยู่ในตำแหน่งที่เราเติบโตและขยับขยายไม่ได้ ■

7 ข้อควรทราบเพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต



โดย ลิซาเบธ ซอนเดอร์ส เมตล็ค คุษฎีบัณฑิต ปรับเปลี่ยน

ในช่วงเวลาเพียงเสี้ยววินาที เกิดอุบัติเหตุร้ายแรง ฉันสูญเสียสายตาส่วนใหญ่ ปฏิกริยาและการปรับตัว ต่อภาวะบาดเจ็บและความทุพพลภาพ สอนบทเรียนที่สำคัญบางอย่างให้แก่ฉัน เมื่อประสบการณ์เปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เป็นหนึ่งในบทเรียนชีวิตที่ช่วยฉันให้อยู่รอดและเจริญก้าวหน้า เนื่องจากพวกเราส่วนใหญ่ประสบการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิตบ้างก็เกิดขึ้นแบบกลับตาลปัตร บ้างก็เป็นเรื่องเล็กๆ บทเรียนเหล่านี้อาจนำมาปรับใช้กับคุณได้

1. ไม่เป็นไรที่จะมีอาการอ่อนไหว: เป็นเรื่องธรรมดาที่จะรู้สึกเสียใจ เศร้าโศกกับการสูญเสียบางสิ่ง และรู้สึกไม่ไหวเกี่ยวกับสถานการณ์ของคุณ หรือต้องการกล่าวโทษ คุณมีสิทธิ์ที่จะรู้สึกเช่นนั้น ทว่าในแต่ละขณะ คุณรู้สึกสงสารตัวเองได้ ทว่าในที่สุดคุณต้องก้าวต่อไป ถ้าคุณมัวแต่โกรธซึ่ง สงสาร

ตนเอง หรือกล่าวโทษผู้อื่น คุณจะลงเอยด้วยการไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง คุณจึงตกอยู่ในสภาพสิ้นหวัง ทว่าคุณอยากก้าวไปสู่ที่ซึ่งมีความหวังและการเติบโต

2. คุณให้ตนเองรู้สึกอ่อนแอได้ พวกเราบางคนชอบแสดงภาพลักษณ์ที่เข้มแข็ง และปราศจากความกลัว แต่บางครั้งนั้นไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง ความจริงก็คือเราหวาดกลัว บอบบาง อ่อนแอ และต้องได้รับความช่วยเหลือ เราต้องยอมให้ตนเองพึ่งพาผู้อื่น และแสดงให้เห็นว่าความอ่อนแอเป็นเรื่องธรรมดา คุณอาจรู้สึกราวกับว่าต้องเปิดเผยตนเอง แต่การเปิดเผยตนเองอย่างหมดเปลือกไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีเสมอไป มีการเรียนรู้และการเติบโตควบคู่มาด้วยเสมอ คุณยอมให้ผู้อื่นเห็นตัวตนที่แท้จริงของคุณ เมื่อเขาเห็นคุณแบบนั้น เขาจึงรับรู้ถึงความเครียดหรือความเจ็บปวดของคุณ เขาก็ช่วยคุณได้ ความอ่อนแอเป็น

เพียงส่วนหนึ่งในตัวเรา ซึ่งเป็นมนุษย์ปุถุชน

3. คุณไม่ต้องโดดเดี่ยวเดียวดาย บางครั้งเมื่อเรา ประสบการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ เราคิดว่าเรา รับผิดชอบต่อบางสิ่งที่ไม่ดีใคร่เข้าใจ หรือไม่มีใครเคย ประสบ ทว่ามีคนอื่นที่รู้สึกเห็นอกเห็นใจคุณ ไม่ใช่ คุณคนเดียว ถึงแม้ว่าคุณไม่ได้ขอให้ใครมาอยู่เคียงข้าง ครอบครัวและเพื่อนสนิทจะคอยเกื้อหนุนคุณ คุณไม่ต้องโดดเดี่ยวเดียวดาย เพราะคุณพึ่งตนเองได้ เสมอ ผลสุดท้ายไม่มีใครพรากเราไปจากพระเจ้าผู้สร้าง หรือจากจักรวาล ดังนั้นการนึกว่าเราอยู่ลำพังคนเดียวจึงเป็นความคิดที่ผิด

4. คุณต้องขอความช่วยเหลือ บ่อยครั้งคนอื่นไม่รู้ว่า จะบอกกล่าวหรือทำอะไรดี หลังจากที่ฉันประสบ อุบัติเหตุ มีเพื่อนที่สนิทกับฉันแต่ไม่ได้มาเยี่ยมฉัน เป็นเวลาหลายเดือน บางคนพูดจาหรือทำอะไร ไม่ถูก บ้างก็เป็นคนที่คอยดูแลผู้อื่นโดยธรรมชาติ เขารีบเข้ามาช่วยทันที ทว่าคนแบบนี้มีน้อย ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของคุณจะบอกผู้อื่นว่าควรพูดและทำ อะไร ซึ่งจะมีส่วนช่วย การบ่งบอกอย่างชัดเจนว่า คุณต้องการอะไร จะช่วยให้ผู้อื่นรู้สึกโล่งอก จริงๆ แล้วคนอื่นชอบมากที่คุณบอกว่าเขาจะช่วยคุณได้ อย่างไร ในแง่ที่เฉพาะเจาะจง ดังนั้นขอให้มอบพลัง แก่เขาและตัวคุณเอง โดยบอกให้เขารู้อย่างเฉพาะ เจาะจงว่าเขาช่วยคุณได้อย่างไร

5. คุณปรับตัวให้เข้ากับอะไรก็ได้ ความสามารถในการปรับตัวของเราน่าทึ่งมาก เมื่อฉันเริ่มปรับตัวกับการ มีสายตาที่มองเห็นได้จำกัด ฉันก็ตั้งใจเสมอว่า ฉันหาทางผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้รวดเร็ว แค่นั้น ความจำเป็นคือบ่อเกิดของการประดิษฐ์ คิดค้น โดยธรรมชาติคุณจะหาทางแก้ปัญหาและ

ทำสิ่งต่างๆ ด้วยวิธีใหม่ที่แตกต่างไป เมื่อคุณเผชิญ หนักกับการความท้าทาย การปรับตัวและความ ยืดหยุ่น ทางด้านจิตวิญญาณและตัวตนของเรา เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว ผู้ที่เปลี่ยนแปลงและปรับตัวไม่ได้ บอกตัวเองให้หลงเชื่อว่าเป็นไปไม่ได้ ถ้าคุณวางใจ ว่าคุณปรับตัวได้ คุณก็จะปรับตัว ถ้าคุณเชื่อว่าคุณ เปลี่ยนได้ คุณก็จะเปลี่ยน ไม่ว่าจะประสบกับความ ท้าทายอะไร

6. คุณต้องมีความหวังสำหรับอนาคต ฉันได้รับข่าว ว่าไม่มีหวังที่สายตาของฉันจะเปลี่ยนแปลง ฉันผ่านการ ผ่าตัดมาสองครั้งแล้ว แต่ยังไม่ดีขึ้น ทั่วๆ ที่มี อุปสรรคต่างๆ ฉันเชื่อว่ามีมีความหวังสำหรับอนาคต การมีความหวังเช่นนั้น และมีมุมมองเชิงบวก คือสิ่ง ที่ช่วยฉันให้ก้าวต่อไปทุกวัน การเชื่อว่ามีแสงสว่างที่ ปลายอุโมงค์ ถึงแม้ว่าคุณมองไม่เห็นเหมือนฉัน คือ สิ่งสำคัญที่สุดในการผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ไปได้

7. คุณจะเติบโตเป็นส่วนตัว แต่คุณยังเหมือน เดิม เมื่อผ่านการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการ เปลี่ยนแปลงที่นำร้อนหัวใจ ซึ่งทำให้คุณเปลี่ยน ตลอดไป จะเปลี่ยนมุมมองที่คุณมีต่อชีวิต และการ รับมือสิ่งต่างๆ เพราะว่าท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง มีการเรียนรู้มากมาย ถ้าคุณเต็มใจที่จะมีวิถีทัศน์ และมุมมองใหม่ ในขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงใดๆ คุณ อาจกลายเป็นคนที่เข้มแข็งขึ้นและดีขึ้น เพียงเพราะ ว่าบางสิ่งเปลี่ยนไปเกี่ยวกับตัวคุณ แม้แต่สิ่งๆ ที่เปลี่ยน ไปสุดขีด ก็ไม่ได้เปลี่ยนแก่นแท้ในตัวตนของคุณ ตอนนี้ฉันมีความบกพร่องทางสายตา ทว่ามีพันธกิจ เดิม มีวัตถุประสงค์เดิม และค่านิยมเดิม ถ้าคุณ เข้มแข็ง มีศูนย์กลาง และมั่นคง คุณก็ยังเป็นคุณ บางครั้งคุณต้องเตือนใจตนเองถึงข้อนั้น ■

เส้นทางที่มุ่งหน้าไป

โดย มารา อีตเลอร์ ปรับเปลี่ยน

ประมาณ 13 ปีก่อน ฉันกับแซม สามีของฉัน ต้องเดินทางย้ายถิ่นฐาน เราขนของขึ้นรถบรรทุกคันเก่าเพื่อโยกย้ายและออกเดินทาง เราวางแผนการโยกย้ายครั้งนี้ไว้อย่างดี เราเก็บข้าวของและแยกแยะไว้เรียบร้อย เรากำหนดเส้นทางและคาดคะเนเวลา เราจัดงบค่าน้ำมัน ค่าอาหาร ค่าที่พัก และค่าใช้จ่ายทุกอย่าง นี่เป็นการเดินทางไกลครั้งแรกกับเด็กอ่อน เราจึงอยากแน่ใจว่ามีปัจจัยครบถ้วนสำหรับการเดินทาง เราตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง

วันเดินทาง เราตื่นแต่เช้าและออกเดินทางตรงเวลา ปัญหาเดียวก็คือ เราไม่ได้มุ่งหน้าไปทางตะวันออกอย่างที่ควรจะไป แต่เราอยู่บนถนนหลวงที่มุ่งหน้าไปทางตะวันตกด้วยความเคยชิน ในที่สุดป้ายบอกทางไปอีกเมืองหนึ่ง ซึ่งอยู่คนละทางกับที่เราจะไป แจ้งเตือนว่าเราไม่ได้มุ่งหน้าไปในทางที่ถูก ทันทีที่เราตระหนักถึงความผิดพลาด เรากลับที่ทางเลี้ยวแรก และเริ่มมุ่งหน้าไปในทิศทางที่ถูกต้อง เราไปถึงจุดหมายล่าช้าเล็กน้อย

ประเด็นไม่ได้อยู่ที่ว่าแซมกับฉันไม่ค่อยถนัดเรื่องเส้นทางเท่านั้น ทว่าเส้นทางที่เรามุ่งหน้าไป เป็นตัวกำหนดว่าเราจะไปลงเอยที่ไหน ความตั้งใจของ

เราไม่ใช่ตัวกำหนด เราไม่ได้ตั้งใจไปอีกเมืองหนึ่ง เราตั้งใจแน่วแน่ที่จะไปยังที่ซึ่งต้องการไป ถึงกระนั้นเราคงลงเอยผิดที่โดยสิ้นเชิง ถ้าหากว่าเราอยู่บนเส้นทางแรก

ในบั้นปลาย การกระทำจะส่งผลเหนือกว่าความตั้งใจทุกครั้ง ชีวิตเราคือผลสรุปจากการกระทำของเรา ไม่ใช่ความตั้งใจ ความฝัน หรือความปรารถนา บทเรียนนั้นง่ายมาก ขอให้ใส่ใจน้อยลงกับความตั้งใจ แต่หันมาดูเส้นทางที่คุณมุ่งหน้าไป

ถ้าคุณต้องการไปที่อื่น ก็มุ่งหน้าไปบนถนนสายอื่น สร้างสื่อเชื่อมโยงระหว่างทางเลือกของคุณกับผลลัพธ์ในชีวิตคุณ ประเมินผลและปรับแนวทางตามนั้น นี่คือนี่สิ่งที่เราทุกคนต้องทำ เรามีอำนาจในการเลือก ขอให้สำรวจเส้นทาง และกำหนดว่าเราจะไปทางไหน

พวกเราส่วนใหญ่ไม่ได้ตั้งใจหลงทาง หรือไปผิดทาง แต่เป็นเพราะเราไม่ตระหนักมากกว่าถึงเส้นทางที่เราเลือกทุกวัน ซึ่งพาเราไปใกล้จุดหมายปลายทางมากขึ้น หรือห่างออกไปมากขึ้น เมื่อเชื่อมโยงข้อนั้นแล้ว ก็ง่ายขึ้นที่จะปรับแนวทางที่ดำเนินอยู่ เพื่อมุ่งสู่เส้นทางที่จะพาเราไปถึงจุดหมายที่ต้องการ ■

ปรับความเข้าใจกับใจ

โดย แอนนา เพอร์ลีนี ปรับเปลี่ยน

หนึ่งในหนังสือเล่มโปรดสมัยที่โตขึ้นมา คือ *Little Women* โดยหลุยส์ เมย์ แอลคอต นวนิยายจากเรื่องราวชีวิตของพี่น้องสี่สาว ได้แก่ แม็ก โจ เบ็ธ และเอมี มาร์ช บอกเล่ารายละเอียดเส้นทางชีวิตจากวัยเด็กจนเติบโตใหญ่ ซึ่งคล้ายคลึงกันกับครอบครัวของฉัน เนื่องจากฉันมีพี่สาวน้องสาวเจเนกัน และคนสุดท้องคลอดก่อนกำหนด เต็มใจฉันอย่างมากถึงเบ็ธผู้บอบบางและอ่อนหวาน ไม่ช้าไม่นานฉันก็นึกว่าตัวเองเหมือนโจ ผู้มีบุคลิกแกร่งกล้า เจ้าอารมณ์ และทำตัวแบบผู้ชาย การที่เธอชอบวรรณกรรม ไม่ยอมคิดเรื่องชีวิตคู่ตอนแรกๆ ฯลฯ เธอเป็นแบบฉบับในใจฉัน

หนังสือ *Little Women* ฉบับภาษาอิตาลี เป็นนวนิยายสองตอน เล่มแรกครอบคลุมชีวิตวัยเด็กและวัยรุ่นของพี่น้องสี่สาว เมื่อฉันอ่านเล่มสองหลายปีต่อมา ฉันผิดหวังอย่างที่สุด และเกือบจะไม่สบอารมณ์ เกิดอะไรขึ้นกับใจของฉัน เธอลงเอยด้วยการแต่งงานและมีลูก! ไม่มีทาง! ฉันเอาหนังสือเก็บทุกไว้ นั่นเป็นจุดจบ“ความสัมพันธ์”ของฉันกับใจหลายปีผ่านไป แน่ใจว่าฉันเองก็แต่งงานและ

มีลูก ตอนนี้นั้นมีหลานด้วย! เมื่อฉันไปเยี่ยมพ่อแม่ครั้งที่แล้ว ฉันบังเอิญเจอหนังสือเล่มเก่าเขาอะฝุ่นในกล่องบนห้องใต้หลังคา ความรู้สึกเก่าๆ คือความหลงใหลผสมผสานกับความผิดหวังผุดขึ้นมา แต่ฉันหยิบหนังสือลงมาอ่าน เป็นครั้งแรกในหลายทศวรรษ พอฉันอ่านหน้าสุดท้าย ฉันก็เข้าใจใจและไม่รู้สึกว่าถูกทรยศ เพราะทางเลือกของเธอฉันเล็งเห็นว่าทุกๆ ที่เธอต้องเปลี่ยนแผน เธอยังคงชื่อตรงต่อตัวเองและอุดมการณ์ หัวใจเธอมีชีวิตชีวายิ่งขึ้น เมื่อวันเวลาผ่านไป

นี่ทำให้ฉันครุ่นคิด โดยตระหนักว่าการเติบโตไม่ใช่เพียงเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทว่าส่งผลดี ดังที่ฉันคนกล่าวว่า “วัยชราไม่แย่นัก ถ้านึกถึงอีกทางเลือกหนึ่ง” แต่ละฤดูกาลของชีวิตมีความงดงามและความแปลกใหม่ที่ไม่ว่าใคร รวมถึงความท้าทายและผลตอบแทนที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ เป็นไปได้อย่างแน่นอนที่จะเติบโต โดยที่ไม่ต้องสูญเสียค่านิยมหลักและความฝัน ไม่ว่าจะต้องประสบบกับอะไรในชีวิต ถึงแม้ว่าคุณอาจมองไม่เห็นชั่วขณะ ทว่ายังคงอยู่ ยังเก็บรักษาไว้อย่างดี และพร้อมทุกเมื่อที่ต้องการ ■



เกลียดขวด!



โดย เจนนิเฟอร์ แม็คกินเลย์ ปรับเปลี่ยน

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันกลายเป็นคุณแม่ลูกสอง ได้สัมผัสอารมณ์ใหม่ๆ ความยินดี และบทเรียนมากมาย ที่ควบคู่มากับการมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว ความท้าทายใหม่ที่ฉันเผชิญหน้าคือ การเตรียมตัวกลับไปทำงาน และเตรียมลูกสาววัยสามเดือนให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

ลูกสาวคนโต (ตอนนี้เกือบสี่ขวบแล้ว) ไม่เคยดูดนมจากขวด ส่วนคนที่สองก็ดูไม่แตกต่างอะไร ครั้งแล้วครั้งเล่าฉันเผชิญหน้ากับความผิดหวังเดิมๆ และรู้สึกเสียดาย ขณะที่แทนมในขวดทิ้ง

ขณะที่ต้องเทนมสูงค่าทิ้ง ฉันหวังว่าลูกจะเข้าใจว่าสิ่งที่ฉันทำนั้น ก็เพื่อผลดีของลูก ฉันหวังว่า

ลูกจะเข้าใจว่านมขวดก็ดีพอๆ กับนมแม่ เพียงแค่บรรจุกินห่อต่างกัน ถึงแม้จะไม่อบอุ่น แล่นสบาย และอ่อนโยนเท่า แต่ก็เหมาะกับความต้องการของลูกอย่างสมบูรณ์แบบ ฉันหวังว่าลูกจะเข้าใจว่าฉันไม่ได้พยายามทำให้ลูกงอแง หรือว่าไม่ยอมให้สิ่งที่ลูกต้องการ เพื่อทำร้ายลูก หรือเพราะฉันไม่เข้าใจว่าที่ลูกร้องไห้ ก็เพราะหิวและโกรธ ฉันทำไปเพราะว่ารักและต้องการให้ลูกสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และค่อยๆ ช่วยลูกให้ปรับตัวกับขั้นตอนไปในชีวิตของเรา

เมื่อใกล้ถึงวันที่จะเริ่มทำงาน ฉันเริ่มรู้สึกเครียดวันหนึ่งฉันยืนอยู่ที่อ่างล้างมือ นึกถึงช่วงหกเดือนที่ผ่านมา และการเปลี่ยนแปลงมากมายในครอบครัวเรา ระหว่างปีที่แล้ว สามีกับฉันทำธุรกิจที่ประสบความสำเร็จกับเพื่อนสนิทสองคน เราเลื่อนกำหนดเวลาการมีลูกคนที่สองไว้ก่อน เพื่อมุ่งความสนใจกับการสร้างธุรกิจให้มั่นคง การงานและผู้ร่วมงานนำความยินดีมาสู่ชีวิตเราอย่างมาก นี่คือการความฝันที่กลายเป็นจริง เรามีความหวังยิ่งใหญ่สำหรับอนาคต หลังจากที่เริ่มทำธุรกิจ เราตั้งตารางคอยเวลาที่จะได้ชะลอฝีเท้าลงบ้าง เพื่อมุ่งเน้นครอบครัวมากขึ้น

ทว่าก่อนที่จะย่างเข้าสู่ปีที่สอง เกิดความไม่เห็นพ้องกับหุ้นส่วนธุรกิจฝ่ายหนึ่ง ในเรื่องหลักการจูงๆ เราสามคนลงเอยด้วยการสูญเสียธุรกิจทั้งหมดที่ลงทุนไป และอื่นๆ เป็นการสูญเสียที่น่าปวดร้าวใจ ในหลายระดับ

ฉันถอนใจ เมื่อกลับมาสู่ปัจจุบัน ฉันรู้สึกอึดอัดอันทำไมต้องเป็นเช่นนี้ ทำไมฉันต้องให้คนอื่นเลี้ยงลูก ทั้งๆ ที่ลูกยังเล็กมาก ทำไมเขาคนนั้นทำให้เราเจ็บซ้ำเหลือเกิน แต่ละปีก็มีวิธีใหม่ๆ ที่ทดสอบ

ความอดทนของเรา ครั้งนี้เป็นทดสอบสุดๆ เลย เมื่อไรเราจะได้หยุดพักเสียที

ตอนนั้นหัวใจของฉันไม่ได้มุ่งเน้นเรื่องจิตวิญญาณแน่นอน แต่แล้วก็มีความคิดผุดขึ้นมาราวกับว่าทันใดนั้นความเข้าใจผุดขึ้นมาท่ามกลางอารมณ์ที่ปั่นป่วน สิ่งที่ฉันประสบกับลูกน้อยคงเปรียบเทียบได้กับสิ่งที่พระเจ้าต้องทำในชีวิตเรา บางครั้ง พระองค์ต้องการเพียงสิ่งดีๆ เพื่อเรา แต่บางครั้งสิ่งที่พระองค์ให้เข้ามาสู่ชีวิตเรา ก็ดูไม่ค่อยดีเลย สิ่งที่เราต้องพบเจอ ทำให้อึดอัดและไม่สบายใจ เป็นสิ่งที่เราไม่คุ้นเคย เรามองเห็นได้ไม่ไกลนัก ผ่านสิ่งน่ารังเกียจที่ขวางทางอยู่ เรารู้สึกว่าถูกพรากจากความอบอุ่นและความใกล้ชิดที่เราเริ่มคุ้นเคย

เช่นเดียวกับลูกน้อยของฉัน ฉันรำรัง เพราะไม่เล็งเห็นว่าจะเกิดผลดีอะไรจากสถานการณ์ดังกล่าว เมื่อทำสมาธิกับเรื่องนี้อีกหน่อย ฉันนึกถึงหลายครั้งในช่วงชีวิต จนนับไม่ถ้วน เมื่อฉันพบเจอความชอกช้ำใจ และความไม่ยุติธรรม เมื่อฉันต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายที่ดูน่าท้อใจ พอวันเวลาผ่านไป ฉันเล็งเห็นว่าแต่ละอย่างเป็นเพียงก้าวย่างให้ปีนป่ายขึ้นไปสู่สถานที่ใหม่ ผู้คนหน้าใหม่ๆ และประสบการณ์ใหม่ อันนำมาซึ่งความยินดี ความสมปรารถนา และทักษะใหม่ โดยช่วยฉันให้พร้อมรับโอกาสอื่นที่ตามมาภายหลัง ถ้าปราศจากความรันทดใจ และบทในฉากที่ผ่านมา ฉันรู้ว่าฉันคงไม่มีความมั่นใจเหมือนตอนนี้ เพื่อจะได้เผชิญหน้ากับเหตุการณ์ล่าสุด ซึ่งเปลี่ยนชีวิตฉัน

ด้วยศรัทธาที่ฟื้นฟูขึ้นมาใหม่ ฉันอุ้มนมอีกขวดหนึ่ง และบอกตัวเองว่า “เกลี้ยงขวดแน่!” ■

การเปลี่ยนแปลง

ข้อควรคิด



ไม่มีสิ่งใดคงทนยั่งยืน นอกจากการเปลี่ยนแปลง
— เฮราคลิตัส

เป็นไปได้ที่จะทำความดีบนหน้า โดยปราศจากการ
เปลี่ยนแปลง และผู้ที่เปลี่ยนความคิดจิตใจไม่ได้
ก็เปลี่ยนอะไรไม่ได้เลย — จอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์

ถ้าคุณไม่ชอบบางสิ่ง ก็เปลี่ยนสิ ถ้าคุณเปลี่ยนไม่ได้
ก็เปลี่ยนทัศนคติของคุณ — มายา แอนเจลู

คุณต้องทำการเปลี่ยนแปลงแบบที่คุณอยากเห็น
ในโลก — มหาตมะคานธี

การเปลี่ยนแปลงคือกฎแห่งชีวิต และผู้ที่มองแค่
อดีตหรือปัจจุบัน ก็พลาดอนาคตไปอย่างแน่นอน
— จอห์น เอฟ. เคนเนดี

เมื่อเราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์อย่างใด
อย่างหนึ่ง เราก็ได้รับการท้าทายให้เปลี่ยนตนเอง
— วิกเตอร์ ฮี แฟรงก์

ถ้าคุณเปลี่ยนวิธีที่คุณมองสิ่งต่างๆ สิ่งที่คุณมองก็จะ
เปลี่ยนไป — เวย์น์ ไคเซอร์

คงยากที่ใจจะกลายเป็นนก ทว่าคงจะยากยิ่งขึ้น
และน่าขบขันที่ใจจะหัดบิน ขณะที่ยังเป็นใจ ปัจจุบัน
เราเป็นเหมือนใจ เราไม่อาจเป็นแค่ใจธรรมดา
ต่อไปเรื่อยๆ เราต้องพักตัว หรือไมก็เฝ้าเสียไป
— ซี เอส ลิวอิส

วิธีเดียวที่การเปลี่ยนแปลงจะมีเหตุผล คือ ลงมือ
ก้าวเข้าไป และร่วมวงเดินด้วยเลย — อัลแกน วัตส์

ตลอด 33 ปีที่ผ่านมา ผมมองดูตัวเองในกระจก
ทุกเช้า และถามตัวเองว่า “ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้าย
ในชีวิต ผมจะอยากทำอะไรที่กำลังจะทำวันนี้ไหม”
และเมื่อใดที่คำตอบคือ “ไม่” หลายวันติดกัน ผมก็รู้
ว่าผมต้องเปลี่ยนแปลงบางสิ่ง — สตีฟ จ๊อบส์

ขอพระเจ้ามอบสันติสุขให้ผมยอมรับสิ่งที่ผมเปลี่ยน
ไม่ได้ มอบความกล้าหาญให้เปลี่ยนสิ่งที่ผมเปลี่ยนได้
และมอบสติปัญญาให้ผมรู้ข้อแตกต่าง
— เรนโฮล์ด เนเบอร์