

# ทฤษฎีแรงใจ

นิตยสารที่ตักใจคุณ!

## สถานการณ์คับขัน ที่ยากลำบาก

การตรวจสอบสถานะของตนเอง

การเรียนรู้อยู่เสมอด้วย 5 วิธี

(และเหตุผลที่ต้องการทำเช่นนั้น)



3 **อย่าลืมนัดเบโธเฟน**

4 **สถานการณ์คืบชั้น  
ที่ยากลำบาก**

6 **การตรวจสอบสถานะ  
ของตนเอง**

7 **วันแรก**

8 **การเรียนรู้อยู่เสมอ  
ด้วย 5 วิธี**  
(และเหตุผลที่ต้องการทำเช่นนั้น)

10 **ผลจากความพากเพียร**

11 **คุณ ฉันทน์ และ  
การเปลี่ยนแปลง**

12 **ข้อควรคิด**  
การเรียนรู้และเติบโต

ฉบับ  
ออกแบบ

ชุดที่ 9 เล่มที่ 4  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2017 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์

ธรรมชาติของเด็กคือชอบเรียนรู้ ธรรมชาติที่ปัจจัยพื้นฐานได้รับการตอบสนอง เด็กจะกระหายใคร่รู้ข้อมูล และประสบการณ์ใหม่ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าหากเด็กมีความสุข มีสิ่งน่าสนใจให้ทำ และอยู่ในสถานที่ปลอดภัย เขาจะสำรวจดูทางและพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ

ผลการวิจัยด้านประสาทวิทยาพบว่า 90% ของพัฒนาการทางสมอง รวดเร็วดูสายฟ้าแลบ ในระหว่างแรกเกิดจนถึงห้าขวบ เด็กซึมซับข้อมูลและทักษะจากสิ่งที่ได้ยินได้เห็นคนอื่น จากการลองทำผิดพลาดด้วยตนเอง ทุกสิ่งที่เด็กมองเห็น สูดดม ได้ยิน และสัมผัส จะมีผลกระทบ นานก่อนที่จะก้าวเข้าสู่ห้องเรียนเป็นครั้งแรก เซลล์ประสาทจะสร้างเครือข่าย การรับรู้จะเพิ่มพูนขึ้นหลายเท่า มีการพัฒนาทักษะด้านภาษา ซึ่งเป็นการวางพื้นฐานสำหรับการเรียนรู้ชั่วชีวิต

ทว่าสำหรับพวกเราส่วนมาก กระแสการเรียนรู้ที่เคยเป็นดูจมน้ำไหลเชี่ยวกราก กลับกลายเป็นลำธารไหลเอื่อย ผลที่สุดก็มีแค่หยดน้ำตื้นๆ ชีวิตดำเนินไป ความเครียดและความรับผิดชอบเข้ามาบดบังความคิด การเติบโต และการเรียนรู้จึงถูกแทนที่ด้วยสิ่งที่คุณเห็นว่าสำคัญมากกว่า หรืออย่างน้อยก็เร่งด่วนกว่า

“เรียนรู้เสมือนว่าเราจะมีชีวิตอยู่ตลอดไป” ถึงแม้ว่าชีวิตในโลกนี้มีเวลาจำกัด แต่เราไม่ควรหยุดเติบโตและเรียนรู้ ส่วนหนึ่งในการค้นพบความสุข และมีความสุขที่ยั่งยืน คือ การเปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ ขณะที่วันเวลาผ่านไป ถึงแม้ว่าไม่ง่ายเสมอไปที่จะทำเช่นนั้น

บางช่วงขณะที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้บางสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงใด ฉันทน์หวังว่าคุณจะชื่นชมบทความ ในกฎใจฉบับนี้ และจะช่วยเหลือยับยั้งช่วงขณะการค้นพบบางอย่าง เพื่อปรับปรุงชีวิต ฟินฟูวีสัยทัศน์ และเสริมสร้างศรัทธาของคุณ

คณะผู้จัดทำกฎใจ

# อย่าลืมเลือนเบโซเฟน

โดย แอนนา เพอร์ลินี ปรับเปลี่ยน



เมื่อคุณพ่อให้ฉันฟังซิมโฟนีหมายเลข 6 ของเบโซเฟน เป็นครั้งแรก และอีกหลายครั้ง ไม่ต้องสงสัยเลยว่าท่านพยายามปลุกฝังให้ฉันรักดนตรีคลาสสิกเหมือนกับท่าน แต่มีสิ่งอื่นที่ท่านต้องการสอนฉันด้วย

ตอนนั้นฉันยังเล็ก ทว่าฉันจำได้แม่น เพลงค่อยๆ เริ่มบรรเลง บรรยายภาพพวงหรีดเงียบสงบ ขณะที่ฉันเล่นอยู่บนพื้นใกล้คุณพ่อ แล้วก็เริ่มเมฆก้อนเล็กๆ ก่อตัวขึ้น ฉันขกจะหวั่นใจ และขยับมาใกล้ท่าน จากนั้นมีเสียงฟ้าคำราม ฟ้าแลบ เสียงเพลงดังขึ้นเรื่อยๆ พายุใหญ่โหมกระหน่ำ น่ากลัวจริงๆ ฉันวิ่งไปสู่อ้อมแขนคุณพ่อ ท่านกระซิบปลอบว่า “ไม่ต้องกลัว ลูกรักเดียวพายุก็ผ่านไป เห็นไหม ผ่านไปแล้ว เสียงเพลงสงบลง”

เราฟังเพลงนั้นเป็นครั้งคราว ผลที่สุดฉันเป็นคนขอฟัง เรายิ้มแยมและหัวเราะด้วยกัน เมื่อท่วงทำนองสงบลง ภายหลังจากจุดสูงสุด เหมือนความสงบหลังพายุ

หลายปีผ่านไป เด็กน้อยคนนั้นโตขึ้น ซิมโฟนีหมายเลข 6 ของเบโซเฟนถูกลืมเลือน มีบทเพลงอื่นๆ เข้ามาแทนที่

ทว่าในที่สุด มรสุมชีวิตที่แท้จริงมาถึง ระหว่างความยุ่งยากใจช่วงหนึ่ง มีคนมอบซีดีซิมโฟนีชุดนั้นให้ฉัน ภาพดังกล่าวหวนกลับมาอีกครั้งหนึ่ง ฉันร้องให้ตื่นตันใจ เมื่อตระหนักว่าคุณพ่อทราบโดยตลอดว่าชีวิตจะเป็นเช่นไร จะมีวันที่สงบ วันที่เกิดพายุหนัก แล้วก็สงบอีกครั้งกับว่าท่านต้องการเตรียมใจฉันไว้ล่วงหน้า

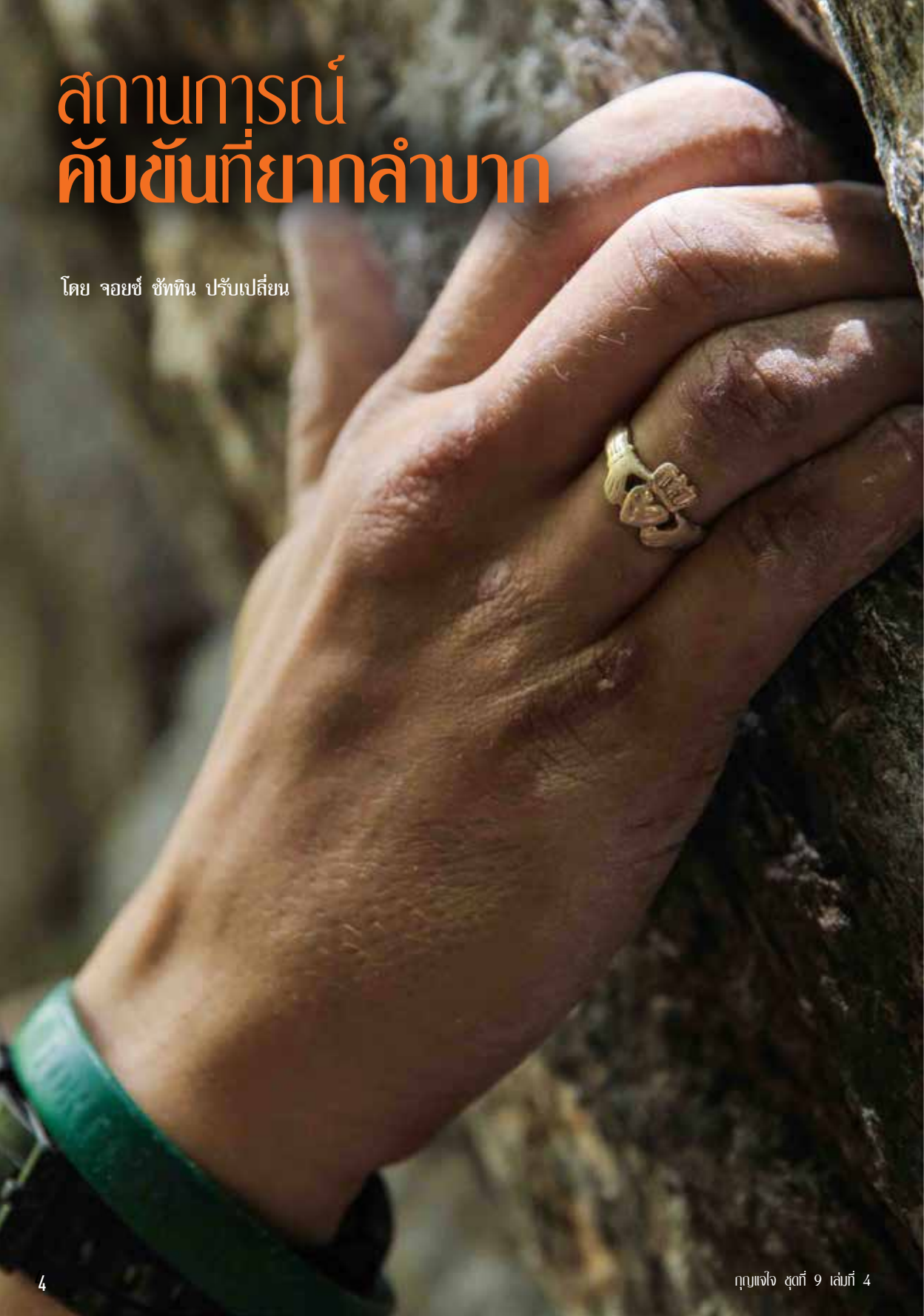
ในที่สุดมรสุมทุกครั้งจะหยุด ทุกอย่างจะสงบลง บ่อยครั้งชีวิตจะงดงามและสดใสเจิดจ้ากว่าเดิมเสียอีก

นับจนถึงวันนี้ เมื่อใดก็ตามที่ฉันฟังเพลงชุดนี้ ฉันน้ำตาไหล ฉันอดไม่ได้จริงๆ นี่คือเพลงประจำชีวิตฉัน ■

ฟังซิมโฟนีหมายเลข 6 ได้ที่: <https://www.youtube.com/watch?v=LHmWoAj4aI0>

# สถานการณ์ คับขันที่ยากลำบาก

โดย จอยซ์ ชัททิน ปรับเปลี่ยน





ในช่วงสองสามสัปดาห์ฉันยุ่งยากใจ เมื่อเริ่มนึกสงสัยว่าฉันมีศรัทธามากแค่ไหนที่จะเผชิญหน้าความยากลำบาก นอกจากนี้ฉันกังวลว่าอายุมากขึ้น ตำนานตัวเองที่กลายเป็นคนอ่อนแอ และไม่สามารถรับมือกับอะไรต่ออะไรเหมือนเมื่อก่อน ฉันจึงรับคำชวนด้วยความดีใจจากมาดัลลูกสาวของฉัน เพื่อไปเดินป่ากับเธอที่ Enchanted Rock

ถึงแม้ว่าเราจะตื่นเช้ามิด แต่ก็ไม่บรรลุปเป้าหมายที่จะไปถึงก่อนพระอาทิตย์ขึ้น อย่างไรก็ตาม มีหมอกยามเช้า อากาศเย็นสบาย เรารู้สึกสดชื่น เมื่อเริ่มปีนเนินหิน เราถ่ายภาพสนุกๆ มีภาพหนึ่งลูกสาวฉันนั่งอยู่ในอุ้งมือใหญ่ที่เป็นหิน

เมื่อเราไปถึงยอดเนินเขาลูกที่สอง มาดัลบอกว่าเธออยากรู้ว่ามီးอะไรอยู่อีกฝากหนึ่ง การออกนอกเส้นทางหลัก นำตื่นเต้น และน่าระทึกใจด้วย เมื่อเราพบเส้นทาง ผ่านช่องระหว่างโขดหิน ถึงกับลอดช่องแคบๆ มองหาทางลงไปยังหุบเขา ซึ่งหลอกตาให้ดูเหมือนว่าอยู่ใกล้

เกิดเหตุการณ์ขึ้นอย่างฉับพลันทันใด! มาดัลไปถึงทางลาดติดกับกำแพงโขดหิน ขณะที่เธอก้าวไป เธอสิ้นลงเขาประมาณสิบฟุต บนหินแกรนิตเปียกๆ สลื่นเหมือนน้ำแข็ง ฉันได้ยินเสียงกระทบ เมื่อเธอกระแทกกำแพงโขดหินข้างล่าง ขอบคุณพระเจ้าที่เธอเหยียดแขนออกเพื่อรองรับแรงกระแทกจากร่างครึ่งบน แต่หัวเข่าเธอกระแทกกำแพง ถึงแม้เธอพร่ำบอกว่า “หนูไม่เป็นไร! หนูไม่เป็นไร!” ฉันรู้ว่าไม่ใช่เช่นนั้น

จากจุดที่ฉันยืนอยู่ ข้างบนทางลาด ฉันเห็น

ได้ว่าหัวเข่าเธอซ้ำและบวม ฉันรู้ว่าต้องลงไปดูเธอ ฉันคิดว่าฉันจะค่อยๆ ลงไป แต่ทันทีที่ก้าวลงบนทางลาด ฉันลื่นล้มสะโพกกระแทกพื้น แดมยั้งหัวโนอีก เราทั้งคู่ลงเอยอยู่ข้างล่างทางลาด โดยไม่มีทางขึ้นหรือลง

เราตรวจดูว่าอีกฝ่ายบาดเจ็บตรงไหนบ้าง เราตระหนักว่าทางเดียวที่จะออกจากสถานการณ์นี้ได้ คือด้านข้าง ข้ามโขดหินไป

ฉันยืนอยู่หน้าโขดหินสูงเทียมไหล่ โดยที่รู้ว่าต้องหาทางปีนขึ้นไป ฉันพบช่องให้จับ และลูกสาวช่วยดันฉันสุดแรง ฉันดึงตัวเองขึ้นไปแล้วเอื้อมมือลงมาช่วยดึงเธอ เราช่วยกันไปช่วยกันมา จนข้ามโขดหินไปได้ ผ่านถ้ำและช่องหินแคบๆ กลับขึ้นไปบนยอดเนิน พอถึงตอนนั้นเราเกือบล้มความเจ็บปวด ด้วยความดีใจที่ว่าเราไม่เป็นไร และไม่ย่ำแย่กว่าที่เป็นอยู่

ฉันเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับศรัทธา หลังจากเหตุการณ์ดังกล่าว ฉันตระหนักด้วยว่าฉันแข็งแกร่งกว่าที่คิด คนอ่อนแอคงไม่พยายามปีนโขดหินแบบนั้น! เรียวแรงที่ฉันรู้สึกในวันนั้นราวกับปาฏิหาริย์ก็แทบจะว่าได้ ด้วยความเป็นห่วงลูกสาว ว่าต้องพาเธอไปยังที่ปลอดภัย ฉันรู้ว่าฉันยอมทำทุกอย่าง เมื่อฉันตระหนักเช่นนั้นทางเดียวก็คือปีนขึ้นไป ฉันรู้ว่าปล่อยให้ความกลัวครอบงำไม่ได้ ฉันต้องเผชิญหน้าความอ่อนแอ และเปลี่ยนให้เป็นพลังกำลัง

ฉันเรียนรู้ว่าฉันไม่ต้องวิตกกังวลว่าตนอ่อนแอหรือขาดศรัทธา พลังกำลังของพระเจ้าอยู่ในใจฉัน เมื่อใดก็ตามที่จำเป็น เพื่อช่วยให้เราเผชิญหน้าอุปสรรคใดๆ ในสถานการณ์คับขันที่ยากลำบาก ■

# การตรวจสอบ สถานะของ ตนเอง



โดย คริส มิชรานี ปรับเปลี่ยน

ผมไม่คิดหรือว่า คำว่า“สเปรตซีต”จะสร้าง  
ความตื่นเต้นหรือความยินดีให้กับใครได้  
เท่ากับพวกแกนนำในออฟฟิศ ผมรู้ว่าไม่ใช่ผมแน่ๆ  
ถึงกระนั้น สัปดาห์นี้ผมต้องทำสเปรตซีตชุด  
หนึ่งใหม่หมด โดยเพิ่มฟังก์ชันการทำงาน เช่น  
การรวมยอดอัตโนมัติของสินค้าที่จำหน่ายราย  
เดือน สต็อกที่เหลือ แยกสต็อกเป็นหมวดหมู่  
 ฯลฯ สุดยอด!

ผมลงเอยด้วยการนั่งรอกับสูตรคำนวณ  
หลักในสเปรตซีตเกือบหนึ่งชั่วโมง ตอนแรก  
ผมรวมทุกเซลล์ไม่ได้ด้วยเหตุผลบางอย่าง แล้ว  
คอลัมน์เอกซ์ปรีมีผลลัพธ์ที่ขัดแย้งกัน ในการแยก  
หมวดหมู่ที่สับสน และอะไรต่อมิอะไร!

ในที่สุดก็ลงตัว ผมภูมิใจที่ เป็นผู้สร้างสูตร  
สเปรตซีตอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ และมี  
ประโยชน์ ทราบไหมว่าผมเรียนรู้อะไรผ่าน  
ขั้นตอนที่ยากเย็นดังกล่าว นั่นคือสูตรจะถูกต้อง  
ได้ก็ต่อเมื่อถูกต้องทั้งหมด จะไม่มีประโยชน์อะไร  
ถ้าหากสูตรถูกต้องส่วนใหญ่ หรือแม้แต่เขียน  
สูตรใหม่อย่างชาญฉลาดกว่า ซึ่งผมลองทำดู  
แล้ว! สูตรจะได้ผลก็ต่อเมื่อทุกส่วนอยู่ถูกที่ และ

ถูกต้อง แล้วสูตรก็คำนวณผลออกมาตรงเป๊ะ!

เหมือนกับชีวิตเรา! ทุกส่วน ทั้งจิตวิญญาณ  
ร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด ต้องอยู่ถูกที่ เพื่อเรา  
จะได้ดำเนินชีวิตอย่างเต็มที่ หาไม่แล้ว เราจะ  
เห็นว่าสิ่งต่างๆ ไม่ลงตัว ทางเดียวที่เราจะ  
ครบถ้วนและเต็มเต็มวัตถุประสงค์ที่วางไว้ คือ  
การใส่ใจกับแต่ละด้านที่กล่าวมาในชีวิตเรา  
ตามความจำเป็น

แล้วทราบไหมว่าผมค้นพบอะไร ซึ่งสาย  
เกินไปแล้ว เพราะนั่นคงช่วยให้สิ่งต่างๆ ง่ายขึ้น  
อีก คือว่า มีรายการฟังก์ชันและสูตรที่ตั้งไว้แล้ว  
(การคำนวณ ข้อมูล การเงิน ฯลฯ) ซึ่งนำมา  
ใช้งานได้ ถึงแม้ว่าคุณไม่รู้อะไรมากนักเกี่ยวกับ  
สเปรตซีต สูตรดังกล่าวจะช่วยคุณให้คำนวณได้  
อย่างลงตัว

นอกจากนี้ ข้อควรสังเกตคือ ยิ่งเราศึกษา  
และฝึกฝน เราก็จะมีความพร้อมยิ่งขึ้น เราจะมี  
ความรู้และประสบการณ์ที่นำมาใช้ประโยชน์ได้  
ในภายหลัง ผมจะไม่ต้องดิ้นรนต่อสู้กับสเปรตซีต  
เหมือนวันนั้นอีกเลย ผมเรียนรู้บางสิ่ง ผมกำลัง  
เดินทางต่อไป ■

# วันแรก



โดย เอลซา ไชครอฟสกี ปรับเปลี่ยน

“ไม่ว่าเธอเตรียมตัวล่วงหน้ามากแค่ไหน” เพื่อนเตือนฉัน “วันแรกที่มหาวิทยาลัยยังคงเป็นประสบการณ์ที่ท่วมท้น” ฉันไม่แน่ใจว่าทำไมเธอจึงคิดว่าสิ่งที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยเช่นมหาวิทยาลัยจะทำให้รู้สึกท่วมท้น แต่ฉันบอกเธอว่าเนื่องจากฉันทำได้ดีตอนเรียนมัธยมปลาย ฉันแน่ใจว่าจะรับมือกับมหาวิทยาลัยได้สบาย

ฉันก้าวออกจากสถานีรถไฟพร้อมแผนผังมหาวิทยาลัยในมือ ฉันตั้งใจมุ่งหน้าไปในทิศทางที่หวังว่าถูกต้อง เพื่อเข้าเรียนวิชาแรก ฉันอ่านแผนที่ไม่เป็น และไม่เคยใส่ใจป้ายตามถนน ฉันลงเอยด้วยการเดินไปทั่วมหาวิทยาลัยอย่างสิ้นหวังสองชั่วโมง มหาวิทยาลัยมีลิบเฮ็ดคณะผลที่สุดฉันบังเอิญไปเจอชั้นเรียนลิบห้าหน้าที่ก่อนหมดเวลา ขณะที่นั่งลงด้วยความอ่อนใจ ฉันจำคำพูดของเพื่อนได้

หลังจากถามทางจากเพื่อนนักศึกษา ฉันเจอชั้นเรียนวิชาถัดไป เป็นบทนำวิชาภาษาศาสตร์หญิงคนหนึ่งนั่งอยู่บนม้านั่งข้างนอก สวมเสื้อกีฬาและยีนส์หลวมๆ ฉันเดาว่าเธอเป็นภารโรง ฉันเดินเข้าห้องเรียน มีหญิงสวมเสื้อกั๊กกระโปรงสีดำ รองเท้าส้นสูง เขียนกระดานดำอยู่ ซึ่งฉันเดาว่าเป็นอาจารย์ เธอนำชั้นเรียนในการทดสอบปากเปล่า และบทสำรวจสั้นๆ แล้วหญิงที่สวมกางเกงยีนส์เปิดประตูเข้ามา แนะนำ

ตัวว่าชื่อศาสตราจารย์ลี (นักภาษาศาสตร์ผู้มีชื่อเสียง) แล้วเธอแนะนำผู้ช่วย คือหญิงที่สวมกระโปรง!

มีเรื่องน่าแปลกใจอีกในวิชาต่อไป คือบทนำวรรณกรรมตะวันตก ฉันฟังวันที่ ข้อเท็จจริง และตัวเลข ซึ่งตั้งใจจดไว้ทั้งหมด แต่ปรากฏว่าไม่มีประโยชน์อะไร แทนที่จะเป็นเช่นนั้น หลังจากชั่วโมงแรก ฉันพบตัวเองอยู่ในกลุ่มคนแปลกหน้าสิบคน กับงานการสร้างบทละครพร้อมดนตรี ชุดแต่งกาย เวที และอื่นๆ โดยที่ต้องเสร็จสมบูรณ์ภายในสองสัปดาห์!

แน่นอน พอถึงปลายเทอม ฉันก็รู้ว่าในมหาวิทยาลัยมีซอกมุมไหนบ้างที่เหมาะสมกับการท่องตำราที่สุด กลุ่มของฉันทำละครออกมาด้วยดี และฉันเรียนรู้ว่าอาจารย์แต่งตัวยังไงก็ได้ตามใจชอบ เมื่อนึกย้อนไปถึงความน่าสับสนที่ฉันเป็นนักศึกษาปีแรก ฉันรู้ว่านั่นไม่ใช่ประสบการณ์สุดท้ายของชีวิตฉัน ในฐานะ“น้องใหม่”

ถึงแม้ว่าจะน่าอึดอัด สถานการณ์ดังกล่าวกระตุ้นฉันให้มีความกล้ามากขึ้น ขณะที่ฉันหัดทำอะไรโดยไม่มีความช่วยเหลือ และตัวช่วยเก่าๆ คอยรองรับ เหนือสิ่งอื่นใดการมีวุฒิภาวะมากขึ้นจะส่งผลที่ยั่งยืน ยิ่งกว่าความอึดอัดใดๆ จากความเงิ่นไถ่ตามประสานักศึกษาปีแรก ■

# การเรียนรู้อยู่เสมอ ด้วย 5 วิธี (และเหตุผล ที่ต้องทำเช่นนั้น)



โดย ฮาลี ลูค ปรับเปลี่ยน

เป็นเรื่องง่ายที่จะทักท้วงว่าการเรียนรู้สิ้นสุด เมื่อคุณอายุยี่สิบต้นๆ คุณเรียนจบมหาวิทยาลัย และก้าวเข้าสู่ “โลกแห่งความเป็นจริง” ของการทำงาน ไม่มีตำราเรียนและการสอบอีกต่อไป คนส่วนมากไม่ได้หยิบหนังสือขึ้นมาอ่านอีกเลย นอกจากอาจจะหยิบขึ้นมาอ่านช่วงหยุดพักร้อน

แต่จริงๆ แล้ว ไม่ว่าคุณต้องการหรือไม่ คุณจะเรียนรู้ต่อไปตลอดชีวิต คุณจะเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ในการทำงาน คุณอาจเรียนรู้เรื่องการเป็นผู้ปกครอง คุณอาจหัดทำอะไรเอง หรือรู้จักดูแลบ้านพักอาศัยให้น่าอยู่ คุณอาจมีงานอดิเรกซึ่งหมายถึงการเรียนรู้ทักษะใหม่

บางคนไม่เคยใส่ใจกับการเรียนรู้มากนัก เขาเรียนนั่นนี่นิดหน่อยแบบไม่มีโครงสร้าง แค่เรียนรู้มากพอที่จะทำงานไปวันๆ บ่อยครั้งเขาแค้ยักไหล่ แล้วก็ล้มเลิกไป โดยเรียกช่างมาจัดการเรื่องเล็กๆ ทุกอย่าง หรือขอให้เพื่อนร่วมงานช่วยทำอะไรที่เขาเห็นว่าเป็นเรื่อง “ยาก”

ถ้าคุณไม่ใส่ใจความสำคัญของการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง คุณจะพบว่า

- **สิ้นเปลืองเงิน** คุณต้องจ่ายเงินแลกความช่วยเหลือจากมืออาชีพอยู่เสมอ ในเมื่อคุณน่าจะหัดทำเอง บางทีคุณ “ทำอาหารไม่เป็น” คุณจึงทานนอกบ้านประจำ
- **พลาดโอกาส** คุณถูกมองข้ามสำหรับการเลื่อนขั้น เพราะ你不สนใจที่จะเรียนรู้ทักษะใหม่ในการทำงาน
- **สูญเสียสุดยอดแหล่งรวมความสนุกและการเติมเต็ม** มีความพึงพอใจอันล้นพ้นจากการเรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยที่เข้าใจแ่งคิดหรือทักษะใหม่จริงๆ อย่าให้ความทรงจำไม่ดีใดๆ จากสมัยที่เป็นนักเรียนมาขัดขวางคุณ

ดังนั้นคุณจะเรียนรู้ไปตลอดชีวิตในวัยเติบโตได้อย่างไร



## มองหาอาชีพที่ตรงกับความสนใจ

ถ้าคุณทำงานไปวันๆ โดยที่ไม่มีส่วนร่วมจริงๆ คุณก็จะมีแรงจูงใจให้เพิ่มพูนทักษะและความรู้ ลองมองหาอาชีพที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่คุณสนใจ ซึ่งจะสร้างความพึงพอใจมากกว่า ทว่าจะเป็นวิธีช่วยให้คุณเติบโตได้ง่ายกว่าและรวดเร็วกว่า คุณคงทราบอยู่แล้วว่าคุณรักที่จะทำอะไร มีอะไรล่ะที่ห่วงเหี่ยวคุณไว้ ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าจะก้าวจากจุดที่ยืนอยู่ตอนนี้ ไปสู่จุดที่ต้องการได้อย่างไร เมื่อนั้นจุดเริ่มต้นขั้นยอดสู่เส้นทางการเรียนรู้ คือ วางแผนเส้นทาง!

## มองหาหลักสูตรฝึกอบรมในที่ทำงาน

ผู้ว่าจ้างรายใหญ่หลายแห่งเสนอโอกาสฝึกอบรมเป็นทางการ นับจากหลักสูตรในที่ทำงาน ไปจนถึงการสนับสนุนด้านการเงินสำหรับการเรียนระดับปริญญาที่มหาวิทยาลัย ขอให้พูดคุยกับฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ เพื่อสอบถามข้อเสนอของบริษัท หรือแจ้งให้ผู้จัดการทราบว่า คุณสนใจเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับด้านใดโดยเฉพาะ

ถ้าคุณทำงานให้ผู้ว่าจ้างรายย่อย ก็อย่ามองข้ามคุณค่าของการฝึกอบรมแบบไม่เป็นที่ทางการ บางทีคุณอาจขอให้เพื่อนร่วมงานสอนคุณเกี่ยวกับแพ็คเกจซอฟต์แวร์ใหม่ หรืออาจหาหนังสือมาเรียนเองในหัวข้อที่น่าสนใจ

## เข้าร่วมการประชุมและสัมมนา

เรามักจะไม่ค่อยมีเวลานั่งอ่านหนังสือ คู่มือแนะแนว หรือฝึกทักษะใหม่ ชีวิตดูแสนจะยุ่งทว่าในการเข้าร่วมประชุมหรือสัมมนา คุณกินเวลาไว้เพื่อการเรียนรู้ และสร้างเครือข่าย เมื่อคุณสมัครเป็นคณะทำงานกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง อย่าเพียงแต่เลือกหัวข้อที่คุ้นเคย แต่เลือกที่ก้าวข้ามพื้นที่สุขสบาย ถึงแม้ว่าคุณไม่เข้าใจเนื้อหาบางส่วน แต่คุณคงจะได้แนวคิดใหม่ๆ บางอย่างแน่นอน

## สร้างนิสัยการอ่านหนังสือเป็นประจำ

วิธีหนึ่งที่ทรงพลังที่สุดในการเรียนรู้ คือ อ่านหนังสือเป็นประจำ ขอให้เพื่อนมิตรหรือเพื่อนร่วมงานแนะนำหนังสือที่น่าอ่าน หาซื้อหรือขอยืม หรือค้นคว้าบทความน่าสนใจทางอินเทอร์เน็ต สร้างนิสัยการอ่านด้วยการกำหนดเวลาที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละวัน เช่น ตอนนั่งรถไปทำงาน ตอนหยุดพักเที่ยง หรือก่อนอาหารเย็น โดยที่ไม่ต้องเสียเงิน อ่านหนังสือที่ขอยืมจากห้องสมุด ดาวนโหลดหนังสือฟรีจากคลังหนังสือของ Kindle หรือขอยืมจากเพื่อน ถ้าคุณขับรถไปทำงาน ลองหาหนังสือในรูปแบบไฟล์เสียงมาฟัง นี่เป็นวิธียอดเยี่ยมในการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ซึ่งหาไม่แล้วก็คงผ่านไปอย่างน่าเบื่อ หรือเมื่อคุณต้องใช้มือและสายตาในขณะนั้น (คนส่วนมากชอบฟังไฟล์เสียงตอนออกกำลังที่โรงยิม หรือตอนที่ทำงานบ้านด้วย)

## ทำทายตนเอง

ท้ายสุด ขอให้ทำทายตนเองสักหนึ่งหรือสองด้าน คราวหน้าเมื่อคุณบอกว่า “ทำไม่ได้” ลองหยุดและนั่งคิดดู บางทีคุณอาจทำอาหารไม่เป็นจริงๆ ... คือยังทำไม่เป็น ไม่มีอะไรหยุดยั้งคุณจากการหัดทำ แน่ตอนที่คุณอาจพบว่าการทำอาหารไม่น่าสนุก แต่อย่างน้อยคุณก็รู้ว่าคุณทำอาหารสักมื้อหนึ่งได้ ถ้าจำเป็น

เราเริ่มต้นระดับทักษะจากศูนย์ สำหรับทุกสิ่งในชีวิต เพียงเพราะว่าคุณเล่นเปียโนไม่ได้ตอนนี้ ไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่มีวันเล่นเป็น เราค้นหาเนื้อหาสาระมากมายในทุกหัวข้อเท่าที่นึกได้จากอินเทอร์เน็ต และส่วนมากจะเน้นที่ขั้นเริ่มต้น

คุณอยากเรียนรู้อะไรบ้างล่ะ มีอะไรที่ห่วงเหี่ยวคุณไว้ ■

# ผลจากความพากเพียร

โดย เจสซีก้า โรเบิร์ตส์ ปรับเปลี่ยน



**ค**ณแม่ทุกคนที่เคยพยายามให้เด็กวัยหัดเดิน นั่งนานพอที่จะทานข้าวเสร็จ บอกได้เลย เรื่องที่เด็กมีสมาธิสั้น ทว่ามีช่วงขณะที่เด็ก ได้รับแรงผลักดันให้เรียนรู้ทักษะใหม่ด้วย เช่น หยิบของชิ้นเล็กด้วยมือซ้าย หัดคลาน หรือ หัดเดิน ทักษะใหม่เหล่านี้ต้องใช้สมาธิและความ พยายามอย่างมาก รวมทั้งใช้เวลานานทีเดียว เมื่อเทียบกับชีวิตเด็กในช่วงสั้นๆ ก่อนหน้านั้น นอกจากนี้ เด็กต้องใช้กล้ามเนื้อที่เพิ่งจะ เริ่มประสานงานกัน และแทบจะแข็งแรงไม่พอ รองรับน้ำหนักตัวเด็ก

ตอนที่ฉันย้ายไปอยู่ประเทศใหม่เมื่อไม่นาน มานี้ ฉันประทับใจกับการปรับตัวที่ยากลำบาก ฉันอุทิศตนให้กับงานจิตอาสา แต่ฉันรู้สึกว่าจะไม่ ค่อยเก่ง ยกตัวอย่างเช่น ฉันพุ่มสุดตัวให้กับการ รวบรวมของเล่นและหนังสือสำหรับครอบครัว ที่ขาดสน แต่เมื่องานดำเนินไปอย่างเชื่องช้า ฉัน เริ่มท้อใจและรู้สึกอยากล้มเลิก

วันหนึ่งฉันเล่นกับลูกของเพื่อนร่วมงาน ชื่อ ราฟาเอล เขากำลังหัดคลาน เขาเริ่มต้นโดย ยกตัวขึ้นด้วยแขนที่สั้นเทา ในที่สุดก็ตั้งเขา แต่ แล้วเขาติดแหงก ไม่ว่าเขาจะโยกตัวหรือขยับไป มาสักแค่ไหน เขาไม่ได้เข้าใกล้ของเล่นที่อยู่แค่ เอื้อม เขาตีบไปข้างหลังได้ แต่นั่นทำให้เขาไกล

เป้าหมายมากขึ้นอีก ในที่สุดเขามองฉันราวกับ บอกว่า ช่วยอุ้มหนูหน่อย! ด้วยอาการที่แสดง ความหงุดหงิดสุดๆ

ฉันเห็นใจ เพราะฉันรู้สึกหงุดหงิดกับ สถานการณ์ใหม่เหมือนกัน แต่ฉันรู้ว่าการดิ้นรน จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และสอนให้เขา เรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายของเขา ฉันอุ้มเขาขึ้นมา และเป็นกำลังใจให้เขาหน่อย แล้ววางเขาบน พื้นให้ลองอีกครั้ง เขาต้องหัดคลานเอง ฉันทำ แทนเขาไม่ได้

ทันใดนั้น ฉันตระหนักว่าราฟาเอลเหมือนฉัน มากแค่ไหน ฉันดิ้นรนต่อสู้ พยายามปรับตัวกับ งานใหม่ หัดพูดภาษาใหม่ และทำตัวให้คุ้นกับ วัฒนธรรมใหม่ ปฏิบัติตามธรรมชาติของฉัน คือ ต้องการให้มีคนมากอบกู่ฉันจากการดิ้นรน ทว่าช่วงเวลาการเรียนรู้เช่นนี้ ถึงแม้จะยาก ลำบาก ก็ช่วยฉันให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น ถึงแม้ว่าจะ ยากลำบาก ฉันต้องลงมือทำ ฉันต้องพากเพียร ถ้าราฟาเอลทำต่อไปได้ ฉันก็ทำได้เช่นกัน!

ตอนนี้ราฟาเอลคลานไปมาอย่างมีความสุข และเริ่มดึงตัวเองขึ้นยืน ฉันก็ยกก้าวเล็กๆ เช่นกัน ในการเรียนทักษะใหม่ และขยาย ขอบฟ้าให้กว้างขึ้น ฉันรู้ว่าเราทั้งสองจะไป ได้สวย ไม่ช้าไม่นาน ■

# คุณ ฉัน และการเปลี่ยนแปลง

โดย มาเรีย ฮัลเวโร ปรับเปลี่ยน

**ก**ารเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องน่ากลัว แม้แต่การเปลี่ยนแปลงที่ทีละเล็กละน้อย ก็มีข้อเสียหรือผลเสียบางอย่าง และการเปลี่ยนแปลงที่แย่มากที่สุด มักจะมีวิหว่าความหวังแอบแฝงอยู่ แม้ว่าฉันจะรู้ข้อนี้ดีสักแค่ไหนในหัวคิด บางครั้งก็ยากที่จะเชื่อใจใจไม่ว่าคุณจะมีจุดยืนเช่นไรเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ในความเป็นจริง การเปลี่ยนแปลงคือสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าคุณจะไปที่ไหน คุณจะพบเจอการเปลี่ยนแปลง ฉันเป็นคนที่ชอบกิจวัตรและเรื่องที่ทำซ้ำๆ ได้ แต่ฉันค้นพบว่าสิ่งที่มีความหมายและน่าพิงพอใจที่สุดในชีวิต มาจากผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลง การเติบโตสู่ความเป็นเลิศในด้านใหม่ๆ คือผลลัพธ์จากการเปลี่ยนแปลงอย่างกลับตาลปัตร ชีวิตคู่ที่มั่นคงและสมปรารถนา คือผลลัพธ์จากการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ โดยไม่ต้องเอ่ยถึงการเปลี่ยนแปลงและการปรับเปลี่ยนอย่างต่อเนื่อง การเป็นผู้ปกครองที่น่าชื่นชม คือการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน มิตรภาพที่มีความหมายเกิดจากการเปลี่ยนแปลงโดยทั่วไป วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีละ ใ้แล้ว เป็นเพราะฉันเปลี่ยนแปลงความจริงก็คือ ชีวิตฉันคงน่ากลัวกว่านี้อีกหลายเท่า ถ้าฉันไม่เคยเปลี่ยนแปลง หรือไม่เปลี่ยนแปลงต่อไปเรื่อยๆ เพราะว่าจะไม่เต็มเต็มศักยภาพ ไม่มีโอกาสไล่ล่าสิ่งที่ใ้รัก ไม่ได้ค้นพบพรสวรรค์ และไม่ได้เรียนรู้ความจริงต่างๆ

ต่อไปนี่คือข้อแนะนำและเคล็ดลับบางอย่างเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง และสิ่งที่ไม่คุ้นเคย

## 1) ปรับมุมมองใหม่ต่อการเปลี่ยนแปลง

บ่อยครั้งเมื่อฉันต่อต้านการเปลี่ยนแปลง หรือ

ถูกใจ ๙ เล่มที่ 4

หวาดหวั่นผลพวงเฉพาะเจาะจงที่จะตามมา นั่นเป็นเพราะฉันมีมุมมองที่ไม่ถูกต้องต่อสถานการณ์ และการปรับมุมมองใหม่สร้างความแตกต่างโดยสิ้นเชิง บางครั้งมุมมองใหม่มาจากการพูดคุยกับใครสักคนที่มีมุมมองในวงกว้างต่อสถานการณ์นั้น บางครั้งก็มาจากการค้นคว้าหาความรู้ให้ตนเองมากขึ้นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ก็มาจากการรอยคองที่จะมีความเห็น และเปิดใจรับอะไรก็ตามที่เกิดขึ้น

**2) เลือกการเปลี่ยนแปลง** แทนที่จะให้การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งฉันหลบหลีกและต่อต้าน จนมันมีอำนาจเหนือชีวิตฉัน ฉันก็แสวงหาการเปลี่ยนแปลง ในทำนองเดียวกับการที่นักกีฬารักษาสมารรถภาพสำหรับการวิ่งมาราธอน โดยฝึกฝนและปรับปรุงประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง ฉันก็พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงได้โดยฝึกเปลี่ยนแปลงทุกวันในชีวิต อาจเป็นการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ เช่น ลองทำอาหารสูตรใหม่ กิจวัตรการออกกำลังกายใหม่ ลองทานอาหารร้านใหม่ หรือเรื่องที่ใหญ่ขึ้น เช่น มองหางานอดิเรกใหม่ หันไปจับงานแนวใหม่ หรือผูกมิตรกับเพื่อนใหม่

**3) ระลึกไว้ว่าสิ่งใดที่ไม่เปลี่ยนแปลง** ไม่ว่าอะไรอื่นจะเปลี่ยนแปลง ในแง่ดีหรือแง่ร้าย ภายใต้ความควบคุมของคุณ หรือเกินเอื้อมสำหรับคุณ แต่พลังอำนาจสูงสุดของพระเจ้าไม่เปลี่ยนแปลง นี่เป็นแหล่งพลังกำลังสำหรับฉัน ในช่วงเวลาการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอน ทั้งช่วยเสริมสร้างศรัทธาของฉัน และการหมายพิงความรัก ความหวังใจ และการจัดหาปัจจัยจากพระเจ้า ■

# การเรียนรู้และเติบโต

ข้อควรคิด 

การเรียนรู้ไม่ได้มาโดยบังเอิญ ทว่าต้องเสาะหาด้วยความกระตือรือร้น และขยันหมั่นเพียร  
— อาบิเกล ยาตัมส์

คนที่ถามไถ่แค่ห่านาที่ ส่วนคนที่ไม่เคยถาม  
ไถ่ตลอดชีวิต — ภาชีตจีน

ผู้ใดที่หยุดเรียนรู้ก็แก่ชรา ไม่ว่าจะอายุยี่สิบหรือ  
แปดสิบปี ผู้ใดที่เรียนรู้ต่อไปก็คงความเยาว์วัย  
สิ่งยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตคือ คงความเยาว์วัย  
ทางจิตใจ — เฮนรี ฟอร์ด

วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้คือเติบโต และ  
หัวใจของเราไม่เหมือนร่างกาย หัวใจเติบโต  
อย่างต่อเนื่อง เมื่อเราดำเนินชีวิตต่อไป  
— มอร์ติเมอร์ แอ็ดเลอร์

คุณไม่ได้หัดเดินโดยทำตามกฎเกณฑ์ คุณหัดเดิน  
โดยการเดินและล้มลุกคลุกคลาน — ริชาร์ด  
แบรนสัน

การหยิ่งรู้ชั่วขณะ บางครั้งก็ควรค่าเท่ากับ  
ประสบการณ์ชั่วชีวิต — โอลิเวอร์ เวนเดล  
โฮล์มส์

ผู้ที่เรียนรู้แต่ไม่นึกคิดก็หลงทาง ผู้ที่นึกคิดแต่  
ไม่เรียนรู้ยังตกอยู่ในอันตรายมากกว่า — ชงจื้อ

ลูกคำที่ไม่พอใจมากที่สุด คือแหล่งการเรียนรู้  
ยิ่งใหญ่ที่สุดของคุณ — บิล เกตส์

บอกผม แล้วผมก็ลืม สอนผม แล้วผมจะ  
จำได้ ให้ผมมีส่วนร่วม แล้วผมจะเรียนรู้  
— เบนจามิน แฟรงคลิน

ผมพร้อมเสมอที่จะเรียนรู้ แม้ว่าผมจะไม่ค่อย  
ชอบให้คนสอน — วินสตัน เชอร์ชิลล์

อย่าเข้าใจผิดเป็นอันขาดว่าความผิดพลาด  
ครั้งเดียว คือความผิดพลาดครั้งสุดท้าย  
— เอฟ สก็อต พิชเชอร์ลด์

ผมไม่เคยเรียนรู้จากผู้ที่เห็นพ้องกับผม  
— โรเบิร์ต เอ ไฮน์ลิน

