กุญแจใจ

นิตยสารที่คลใจคุณ!

อิสระจากความกลัว

ศรัทธาคือยาแก้

ขมอมหวาน

ทุกสิ่งเกิดขึ้นเพื่อผลดี

ความล้มเหลว

ไม่ใช่ทรอก

หมุนไปเวียนมา

การคุ้มครองจากพระเจ้า

ในโลกที่มีการใช้กำลังรุนแรง

ฉบับที่ 5

สารบัญ

ขมอมหวาน
ทุกสิ่งเกิดขึ้นเพื่อผลดี.....3

ความล้มเหลวหรือ?
ไม่ใช่หรอก.....4

หมุนไปเวียนมา
การคุ้มครองจากพระเจ้า ในโลกที่มีการใช้กำลังรุนแรง.....6

คำตอบต่อคำถามของคุณ
วิธีที่จะไม่วิตกกังวล.....8

ข่าวและมุมมอง
คล้อยตาม.....11

ข้อควรคิด
พิชิตความกลัว.....12

กรุณาติดต่อเราได้ที่:

ตู้ ป.ณ. 15
ไปรษณีย์ลาดพร้าว
กรุงเทพฯ 10310

คำแปลภาษาไทย ฉบับที่ 5
© 2005 **กุญแจใจ**
สงวนลิขสิทธิ์ทั้งสิ้น

บทบรรณาธิการ

ใครบ้างที่ไม่อยากมีชื่อจารึกอยู่ในหมู่ผู้กล้าหาญ องอาจ และไร้ความกลัว ได้เป็นผู้ที่ช่วยแก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง และฟันฝ่าความยากลำบากในชีวิตอย่างไม่สะทกสะท้าน เมื่อเผชิญหน้ากับความอยุติธรรม? แต่คนจำนวนมากในปัจจุบันหวาดกลัว และก็มีเหตุผลที่จะหวาดกลัวด้วย! ความกลัวของเขามีมูลฐานจากสภาพที่เป็นจริง เพราะอัตราอาชญากรรม เหตุการณ์ไม่สงบ และการจลาจล ทวีจำนวนขึ้นรอบด้านในทั่วโลก มีสงครามเกิดขึ้นเกือบทุกทวีป ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ และอื่นๆ ทุกคนล้วนวิตกกังวลหรือกลัดกลุ้มเกี่ยวกับบางสิ่ง ไม่คราวใดก็คราวหนึ่ง อย่างไม่มการยกเว้น ผู้เป็นแม่กังวลกับการเลี้ยงดูลูกให้เติบโตขึ้นในโลกที่มีการใช้กำลังรุนแรงทวีคูณขึ้น ผู้เป็นพ่อห่วงเรื่องการทำมาหากิน และวิตกว่าเขาอาจจะตกงานเมื่อไหร่ก็ได้ และนั่นจะทำให้เขาไม่สามารถจัดหาปัจจัยให้แก่ครอบครัวของเขาได้ และก็ยังมีความกลัวว่าโลกในส่วนเราอาศัยอยู่จะตกอยู่ในภาวะสงครามและความไม่สงบภายในประเทศ หรือไม่ก็เกิดขึ้นแล้ว! เราสงสัยว่าอนาคตของเราจะมีสันติสุขหรือเปล่า? เราจะสูญเสียหรือต้องพรากจากคนที่เรารักไหม เพราะสาเหตุจากเหตุการณ์น่าสลดใจ ความเจ็บไข้ได้ป่วย หรือความตาย? เราข้องใจว่าอนาคตของเราจะเป็นยังไง?

ความกลัวที่กล่าวมาข้างต้นมีจริง แต่บางคนมองข้ามและไม่สนใจ บ้างก็ยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต ความกลัวมีผลที่ทำให้เราต้องหยุดชะงัก ความกลัวทำใหเราวิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงและสงสัย ความกลัวทำให้เราไม่กล้าเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิตได้อย่างมั่นใจ คุณอาจถามว่า “ฉันจะขจัดปัดเป่าความกลัวให้หมดไป และอยู่เหนือความกลัวได้อย่างไร? ทำอย่างไรถึงจะไม่รู้สึกหวาดหวั่น ในเมื่อมีอะไรที่น่ากลัวเต็มไปหมด?”

ท่านผู้อ่านที่รัก มียาแก้ความกลัวและความวิตกกังวล ซึ่งเรามักจะมองข้ามไป เพราะดูเหมือนเป็นเรื่องง่ายเหลือเกิน ทว่าผู้ที่ค้นพบและนำมาถือปฏิบัติ ให้ปากคำถึงผลกระทบในแง่บวกที่มีต่อชีวิตเขา **กุญแจใจ**ขุดนสืบเสาะหาเรื่องราวที่ตรงจุดดังกล่าว โดยมอบความเข้าใจลึกซึ้งที่มีประโยชน์ คำแนะนำที่พิสูจน์มาแล้วว่าใช้ได้ผล ว่าจะตอบรับความกลัวทุกชนิดได้อย่างไร *เป็น*ไปได้ที่จะพบอิสระจากความกลัว!

คณะผู้จัดทำ**กุญแจใจ**

ขม อม หวาน

ทุกสิ่งเกิดขึ้นเพื่อผลดี

เสียงคุณแม่ตีไข่ในครัวชวนเชิญให้ฉันเดินข้าไป ฉันพบท่านทำงานง่วนอยู่ ก็เลยนั่งดู ฉันถือโอกาสสำรวจดูว่าท่านใส่อะไรบ้างในเค้กช็อคโก-แล็ตอร่อยๆของท่าน แน่นอนว่ามีแท่งช็อคโกแล็ตสำหรับใช้ทำขนม ฉันจึงเอื้อมมือไปหยิบเศษที่ร่วงออกมาจากแท่งช็อคโกแล็ต อมไว้จนละลาย ขมจังเลย! จากนั้นฉันก็สำรวจเครื่องปรุงอื่นๆบนโต๊ะ มีนมเปรี้ยวหนึ่งถ้วย ยี้ย์! คุณแม่คงไม่เอาใส่เค้กแน่นอน! แต่ท่านก็เอานมเปรี้ยวใส่ไปด้วย พร้อมกับผงโซดาที่รสชาติไม่อร่อยเลย เพราะท่านเคยให้ฉันดื่มตอนที่ปวดท้องคราวก่อน ท่านทำเค้กอะไรกันจากส่วนผสมพวกนี้? คุณแม่ยิ้มและบอกให้ฉันรอดูไปก่อน

ท่านเสิร์ฟเค้กหลังอาหารเย็นคืนนั้น ดูน่าอร่อยเหมือนเคย แต่ฉันจะค่อยๆลองทานดูด้วยความระวัง ฉันหยิบชิ้นเล็กๆเข้าปาก แล้วกลองชิ้นใหญ่ขึ้น ในที่สุดก็ชิมทั้งคำเลย ไม่มีอะไรอร่อยกว่านี้อีกแล้ว! ฉันลืมเรื่องนมเปรี้ยวและผงโซดาไปเสียสนิท แล้วก็ขอทานอีกชิ้นหนึ่ง

ชีวิตคนเราก็ไม่หวานชื่นไปเสียทั้งหมด มีรสขมปนอยู่มากทีเดียว บ่อยครั้งที่เราไม่เชื่อว่าจะมีผลดีๆเกิดขึ้นจากช่วงชีวิตที่ผ่านรสขม เพราะชีวิตไม่ได้สวยหรูไปหมดอย่างแน่นอน แต่ทุกสิ่งเกิดขึ้นเพื่อผลดีสำหรับเรา นี่คือคำสัญญาจากพระเจ้าต่อผู้ที่รักและไว้วางใจท่าน ท่านไม่เคยทำผิดพลาด เวลาที่ท่านปล่อยให้คุณประสบกับอะไรก็ตามในชีวิต เพราะท่านหล่อหลอมให้คุณเข้มแข็ง และเป็นตามที่ท่านอยากให้คุณเป็น

ความล้มเหลวน่ะหรือ?

ไม่ใช่หรอก

— บทเรียนจากชีวิตจริงของ โธมัส เอดิสัน

เมื่อผู้สื่อข่าวถามโทมัส เอดิสัน ว่ารู้สึกอย่างไรที่ล้มเหลวถึง 25,000 ครั้ง ในการพยายามสร้างแบตเตอรี่ประจุไฟฟ้า ง่ายๆ เขาตอบว่า "ผมไม่ทราบว่าทำไมคุณจึงเรียกว่าความล้มเหลว เพราะวันนี้ผมได้ทราบว่ามีวิธี 25,000 วิธี ที่แบตเตอรี่ไม่ได้ คุณทราบอะไรบ้าง?"

โทมัส เอดิสัน คงเป็นนักประดิษฐ์ผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่งในประวัติศาสตร์ เมื่อเขาเข้าเรียนใหม่ๆ คุณครูบ่นว่าเขา "เรียนช้า" และสอนยาก ยังผลให้คุณแม่ของเอดิสันตัดสินใจให้เขาออกจากโรงเรียน และสอนเขาที่บ้าน

หนุ่มน้อยเอดิสันตื่นตาตื่นใจกับวิชาวิทยาศาสตร์ เมื่ออายุเพียง 10 ปี เขาก็สร้างห้องทดลองเคมีแห่งแรกขึ้นมา เอดิสันมีเรี่ยวแรงไม่รู้ที่สิ้นสุด และมีความเป็นอัจฉริยะ (ซึ่งเขาให้ความจำกัดความไว้ว่า "แรงบันดาลใจ 1 เปอร์- เซ็นต์ และหยาดเหงื่อแรงงาน 99 เปอร์เซ็นต์") เขาประดิษฐ์สิ่งต่างๆ จำนวนมากกว่า 1,300 ชนิดตลอดชั่วเวลาที่เขามีชีวิตอยู่

"ผมไม่เคยล้มเหลวสักครั้ง ผมประดิษฐ์หลอดไฟฟ้า เพียงแต่ว่าต้องอาศัยขั้นตอน 2,000 ขั้นเท่านั้นเอง"

เมื่อโทมัส เอดิสัน ประดิษฐ์หลอดไฟฟ้า เขาทำการทดลองกว่า 2,000 ครั้ง ก่อนที่จะได้ผล ผู้สื่อข่าวหนุ่มถามเขาว่ารู้สึกอย่างไรที่ล้มเหลวมากมายหลายครั้ง เขาตอบว่า "ผมไม่เคยล้มเหลวสักครั้ง ผมประดิษฐ์หลอดไฟฟ้า เพียงแต่ว่าต้องอาศัยขั้นตอน 2,000 ขั้นเท่านั้นเอง"

ห้องทดลองของโทมัส เอดิสัน ถูกไฟไหม้ราบ ในเดือนธันวาคม ปี ค.ศ. 1914 ถึงแม้ความเสียหายมีมูลค่ากว่า 2 ล้านดอลล่าร์ ทว่ามีประกันไว้เพียง 238,000 ดอลล่าร์ เนื่องจากอาคารทำด้วยคอนกรีต และเขานึกว่าทนไฟ ผลงานส่วน

"ผมไม่เคยล้มเหลวสักครั้ง ผมประดิษฐ์หลอดไฟฟ้าเพียงแต่ว่าต้องอาศัยขั้นตอน 2,000 ขั้นเท่านั้นเอง"

"ความผิดพลาดทั้งสิ้นของเรามอดไหม้ไปหมดแล้ว ขอบคุณพระเจ้าที่เราเริ่มต้นใหม่ได้"

ใหญ่ในชีวิตของเอดิสันหายวับไปกับควันไฟตอนกลางดึกในเดือนธันวาคมนั้น

ขณะที่ไฟกำลังโหม ชาร์ลส์บุตรชายวัย 24 ปีของเอดิสัน ตามหาบิดาท่ามกลางควันไฟ และซากตึกอย่างตื่นตระหนก ในที่สุดเขาก็พบบิดาซึ่งยืนดูภาพเหตุการณ์ด้วยความสงบ ใบหน้าเขาเปล่งปลั่งจากแสงสะท้อนของเปลวไฟ ผมสีดอกเลาพริ้วไปตามสายลม

"ผมรู้สึกปวดร้าวใจแทนท่าน" ชาร์ลส์กล่าว "ท่านอายุ 67 ปี ไม่หนุ่มแน่นอีกแล้ว ทุกสิ่งถูกเผาผลาญไปกับเปลวไฟ เมื่อท่านเห็นผม ท่านร้องตะโกนว่า 'ชาร์ลส์แม่อยู่ไหน?' เมื่อผมตอบว่าไม่ทราบ ท่านบอกว่า 'ไปหาแม่ให้พบ แล้วพามาที่นี่ แม่จะไม่มีวันได้เห็นอะไรแบบนี้อีกแล้วในชีวิต'"

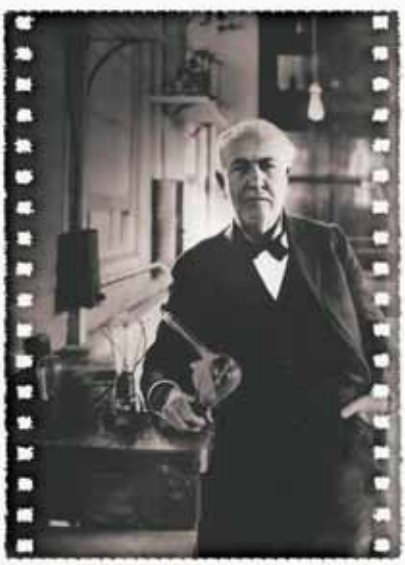
เช้าวันรุ่งขึ้น เอดิสันมองดูซากตึกและกล่าวว่า "ภัยพิบัติมีคุณค่ามหาศาล เพราะความผิดพลาดทั้งสิ้นของเรามอดไหม้ไปหมดแล้ว ขอบคุณพระเจ้าที่เราเริ่มต้นใหม่ได้"

สามสัปดาห์หลังจากเกิดเหตุเพลิงไหม้ เอดิสันประดิษฐ์คิดค้นหีบเสียงอันแรกขึ้นมาจนสำเร็จ

— เดอะโซเวอร์สซีดส์

โทมัส เอ. เอดิสัน (ปี ค.ศ. 1847-1931)

นักประดิษฐ์เรืองนาม ผู้มีสิ่งประดิษฐ์คิดค้นซึ่งจดทะเบียนไว้ในนามของเขากว่า 1,000 ชนิด เขาจัดตั้งห้องทดลองในห้องใต้ดินของบิดา เมื่ออายุได้ 10 ปี และเริ่มทำการทดลองตอนนั้นเลย ถึงแม้ว่าเขาไม่มีการศึกษาอย่างเป็นทางการ เขาเป็นอัจริยะชั้นยอด เขาประดิษฐ์เครื่องทำสำเนา และปรับปรุงเครื่องพิมพ์ดีด เขาเป็นผู้บุกเบิกโทรศัพท์ หีบเสียง และเครื่องฉายภาพยนตร์ เขาช่วยเปิดลู่ทางในการผลิตโทรทัศน์ เมื่อเขาค้นพบ "Edison effect" โดยบังเอิญ ซึ่งกลายเป็นพื้นฐานของหลอดอิเล็คตรอน สิ่งประดิษฐ์สำคัญที่สุดของเขาได้แก่หลอดไฟฟ้า



อิสระจาก

ความกลัว

— โดย เดวิด ฟอยเทน

ศรัทธาคือยาแก้!

ความกลัว! เราไม่ตระหนักว่ามีอยู่ในจิตใต้สำนึกมากแค่ไหน จนกระทั่งเราวิเคราะห์ดู และพยายามเอ่ยออกมาเป็นคำพูด ถึงกระนั้นบ่อยครั้งเราไม่กล้าพูดคุยถึงความกลัว หรือแม้แต่ยอมรับกับตัวเองว่าเราหวาดกลัว เพราะนั่นเผยให้เห็นแก่นแท้ของเรา

ความกลัวที่จะล้มเหลวคงเป็นความกลัวยิ่งใหญ่ที่สุดที่คนเรามี คือกลัวความล้มเหลวในชีวิต ความรัก และการงาน บางทีความกลัวยิ่งใหญ่ที่สุดอาจได้แก่ กลัวที่จะทำให้คนอื่นผิดหวัง กลัวว่าจะทำให้คนอื่นเจ็บช้ำเพราะเราล้มเหลว กลัวว่าจะทำให้คนอื่นผิดหวัง ทำให้เขาไม่สมหวัง ทำให้เขาย่อท้อ กลัวว่าคนอื่นจะล้มเหลวด้วย เนื่องจากว่าเราล้มเหลว นี่เป็นความกลัวที่รับได้ยากที่สุด

ไม่ว่าเราจะมีความกลัวเช่นไร ก็คุ้มค่าที่จะเผชิญหน้ากับความกลัว โดยแยกแยะให้ชัดเจนระหว่างความจริงกับคำโกหก ระหว่างความเป็นจริงกับจินตนาการ ระหว่างข้อเท็จจริงกับความกลัว

เกล็ดต่อไปนี้เป็นภาพสะท้อนหลักการดังกล่าว เมื่อมีคนถามจอร์จ เบอร์นาด ชอว์ ว่าเขาหัดพูดต่อหน้าสาธารณชนด้วยสำนวนโวหารจับใจได้อย่างไร เขาตอบว่า "ก็แบบเดียวกับที่ผมหัดเล่นสเก็ตนั่นแหละ โดยยอมเป็นตัวตลกไปเรื่อยๆ จนคุ้นไปเอง!" สมัยที่ชอว์ยังหนุ่ม เขาเป็นคนหนึ่งที่ขี้อายที่สุดในลอนดอน บ่อยครั้งเขาจะเดินกลับไปกลับมาอยู่ริมถนนถึงยี่สิบนาที ก่อนที่จะกล้าเข้าไปเคาะประตูบ้านคนที่เขาไม่รู้จักมักคุ้น! "มีน้อยคนนัก" เขาสารภาพ "ที่ต้องทนทุกข์หรือรู้สึกละอายใจที่สุดกับการเป็นคนขี้อายและขี้ขลาดตาขาว ยิ่งกว่าที่ผมเคยประสบมา!"

เขากลายเป็นนักพูด ผู้ปราดเปรื่องและมีความเชื่อมั่นมากที่สุด ในตอนต้นศตวรรษที่ 20 เพราะเขาเผชิญหน้ากับความกลัว

ในที่สุดเขาค้นพบวิธีที่ได้ผลดีที่สุด แน่นอนที่สุด และรวดเร็วที่สุด ในการเอาชนะความอาย ความขี้ขลาดตาขาว และความกลัว! เขาตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำให้จุดอ่อนของเขากลับกลายเป็นจุดเด่นที่สุด เขาไปสมัครเป็นสมาชิกสมาคมนักโต้วาที เขาเข้าร่วมการประชุมทุกครั้งในลอนดอน ซึ่งมีการสนทนากันต่อหน้าสาธารณชน แล้วเขาก็จะลุกขึ้นร่วมอภิปรายทุกครั้ง จากการทุ่มเทจิตใจ และฝึกพูดบ่อยๆ จอร์ช เบอร์นาร์ด ชอว์ กลายเป็นนักพูดผู้ปราดเปรื่องและมีความเชื่อมั่นมากที่สุด ในตอนต้นศตวรรษที่ 20 เพราะเขาเผชิญหน้ากับความกลัว

ไม่เพียงแต่คุ้มค่าที่จะเอาชนะความกลัว สำนึกและยอมรับเท่านั้น ทว่าลงมือต่อต้านในแง่บวก เราต้องแยกแยะข้อแตกต่างระหว่างความเป็นจริงกับจินตนาการ ความจริงกับคำโกหก เราไม่ได้เอาชนะความกลัว ด้วยการไม่ใส่ใจหรือวิ่งหนีความกลัว เราเอาชนะด้วยการเผชิญหน้า ยืนหยัดด้วยใจมั่นคง และขับไล่ความกลัวไปให้พ้น

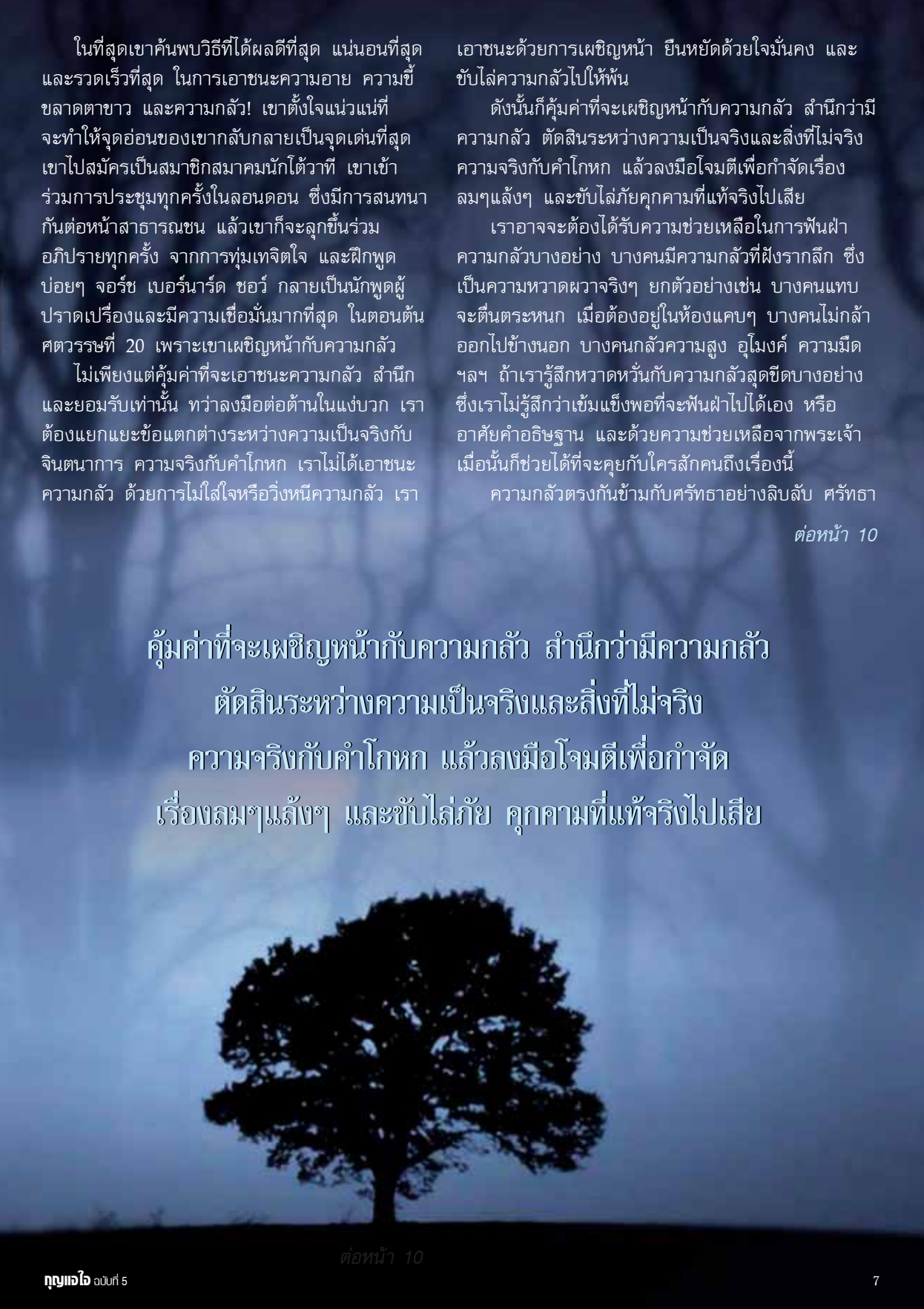
ดังนั้นก็คุ้มค่าที่จะเผชิญหน้ากับความกลัว สำนึกว่ามีความกลัว ตัดสินระหว่างความเป็นจริงและสิ่งที่ไม่จริง ความจริงกับคำโกหก แล้วลงมือโจมตีเพื่อกำจัดเรื่องลมๆแล้งๆ และขับไล่ภัยคุกคามที่แท้จริงไปเสีย

เราอาจจะต้องได้รับความช่วยเหลือในการฟันฝ่าความกลัวบางอย่าง บางคนมีความกลัวที่ฝังรากลึก ซึ่งเป็นความหวาดผวาจริงๆ ยกตัวอย่างเช่น บางคนแทบจะตื่นตระหนก เมื่อต้องอยู่ในห้องแคบๆ บางคนไม่กล้าออกไปข้างนอก บางคนกลัวความสูง อุโมงค์ ความมืด ฯลฯ ถ้าเรารู้สึกหวาดหวั่นกับความกลัวสุดขีดบางอย่าง ซึ่งเราไม่รู้สึกว่าเข้มแข็งพอที่จะฟันฝ่าไปได้เอง หรืออาศัยคำอธิษฐาน และด้วยความช่วยเหลือจากพระเจ้า เมื่อนั้นก็ช่วยได้ที่จะคุยกับใครสักคนถึงเรื่องนี้

ความกลัวตรงกันข้ามกับศรัทธาอย่างลึกลับ ศรัทธา

ต่อหน้า 10

คุ้มค่าที่จะเผชิญหน้ากับความกลัว สำนึกว่ามีความกลัว ตัดสินระหว่างความเป็นจริงและสิ่งที่ไม่จริง ความจริงกับคำโกหก แล้วลงมือโจมตีเพื่อกำจัด เรื่องลมๆแล้งๆ และขับไล่ภัย คุกคามที่แท้จริงไปเสีย



ต่อหน้า 10

หมุนไป เวียนมา

โดย เลสบราวน์ (ปรับเปลี่ยน)

สมัยที่ผมทำงานเป็นโฆษกทางวิทยุ ผมมักจะไปที่โรงพยาบาลในมหาวิทยาลัยตอนกลับบ้าน ผมจะเดินไปตามห้องโถง เดินเข้าไปในห้องต่างๆเพื่อคุยกับผู้คน นี่เป็นวิธีที่จะลืมปัญหาของตัวเอง และรู้สึกขอบคุณพระเจ้าที่ผมมีสุขภาพดี นี่ก่อให้เกิดความแตกต่างในชีวิตผู้ที่ผมไปเยี่ยมเยียน ครั้งหนึ่งก็ช่วยชีวิตผมไว้จริงๆเลย

ผมกล่าวถึงเรื่องที่เป็นข้อโต้แย้งอย่างมากทางวิทยุ ผมทำให้ใครคนหนึ่งขุ่นเคืองใจ ในบทบรรณาธิการซึ่งผมพูดถึง เกี่ยวกับโปรโมทเตอร์คนหนึ่งที่นำคณะบันเทิงเข้ามาแสดงในเมือง โดยที่คณะนั้นไม่ใช่สมาชิกดั้งเดิมของกลุ่ม คนที่ผมเปิดโปงหมายหัวผม และตั้งใจที่จะทำให้ผมเจ็บตัว

คืนวันหนึ่งผมกลับบ้านตอนตีสอง ผมทำงานจนดึก ตอนที่ผมกำลังเปิดประตู มีชายคนหนึ่งออกมาจากข้างๆบ้านผม และกล่าวว่า "คุณคือเลสบราวน์ใช่ไหม?" ผมตอบ "ใช่" เขากล่าวว่า "ผม ต้องคุยกับคุณ ผมถูกจ้างให้มาจัดการคุณ" "ผมเหรอ?" "ทำไม?" ผมถาม "เอ้อ มีโปรโมทเตอร์คนหนึ่งฉุนมาก เพราะคุณทำให้เขาเสียเงินก้อนใหญ่ เมื่อคุณประกาศว่าคณะที่จะมาแสดงไม่ใช่ตัวจริง"

การคุ้มครองจากพระเจ้า ในโลกที่มีการใช้กำลังรุนแรง

"คุณจะทำอะไรผมเหรอ?" ผมถาม เขาตอบว่า "ไม่ทำอะไรหรอก" ผมไม่ได้ถามเขาว่าด้วยเหตุใด เพราะผมไม่อยากให้เขาเปลี่ยนใจ! ผมเพียงแต่ดีใจ!

เขากล่าวต่อว่า "แม่ของผมรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลในมหาวิทยาลัย ท่านเขียนถึงผมว่าคุณมานั่งคุยกับท่านวันหนึ่ง ท่านประทับใจมากที่โฆษกวิทยุซึ่งไม่เคยรู้จักท่าน เข้ามาคุยด้วย ท่านเขียนมาเล่าให้ผมฟังถึงคุณ ตอนที่ผมอยู่สถานดัดสันดาน ผมประทับใจมาก และอยากพบคุณเสมอมา พอผมได้ยินข่าวว่ามีคนอยากเล่นงานคุณ" เขากล่าว "ผมตกลงรับทำเอง และบอกพวกนั้นว่าอย่ายุ่งกับคุณ"

คำปลอบใจ

วันใดหม่นหมองเศร้าตรม
ยามมืดมิดอ้างว้างค่ำคืนใด
นำความสิ้นหวังมาฝากไว้
หากวางใจให้ท่านคอยเคียงข้าง
กลับสุขสมท่านช่วยให้สดใส
แสงอำไพท่านส่องช่วยนำทาง
ฝันสลายในชีวิตทุกข์ไม่สร่าง
ไม่เริดร้างสันติสุขเข้าครองใจ

— โรซี่ ลัสค์ สมิธ

ก: ฉันเครียดมากเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานใหม่ เขามีความสามารถพิเศษและทะเยอทะยาน ทว่าทำตัวราวกับว่าเขาอิจฉาตำแหน่งการงานของฉัน ฉันรู้สึกว่าถูกคุกคาม และไม่รู้ว่าจะมีปฏิกิริยาอย่างไรต่ออารมณ์ที่ก้าวร้าวของเขา

ต: การรับมือกับคนที่ทำงานด้วยยาก อาจทำให้เราเครียดได้ และกระทบผลงานของเรา โดยเฉพาะเมื่อมีการอิจฉาในตำแหน่งหน้าที่เป็นองค์ประกอบ ทว่าไม่ต้องเป็นเช่นนั้น

การเชื่อมความสัมพันธ์ใหม่ต้องอาศัยเวลา ในการมีความไว้วางใจและเคารพนับถือต่อกัน เราอาจต้องพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น ถึงแม้เราจะรู้สึกหงุดหงิดและถูกคุกคาม แต่เราแน่ใจได้ว่าการมีใจกรุณาอยู่เสมอ จะให้ผลคุ้มค่าในบั้นปลาย

เหมือนเรื่องเล่าถึงชายคนหนึ่งที่ย้ายเข้ามาอยู่ในชุมชน ซึ่งมีชายชราผู้ที่คบยาก และชอบหาเรื่อง จนรู้กันกระฉ่อน เมื่อมีคนเตือนชายผู้มาอยู่ใหม่ถึงอารมณ์ฉุนเฉียวของชายชรา เขาตอบว่า "ถ้าเขากวนใจผม ผมจะฆ่าเขา!" ถ้อยคำนั้นไปถึงหูเพื่อนบ้านผู้อารมณ์ร้าย ซึ่งเริ่มก่อเรื่องทุกข์ร้อนให้กับชายผู้มาอยู่ใหม่แล้วในหลายๆทาง ทว่าการกระทำก้าวร้าวทุกครั้ง ล้วนพบกับความกรุณา จนในที่สุดชายชราผู้ฉุนเฉียวรู้สึกตื้นตันจากถ้อยคำและการกระทำจากใจกรุณาของเพื่อนบ้านใหม่ เมื่อมิตรภาพใหม่เริ่มงอกงาม ชายชรายอมรับว่า "มีคนบอกผมว่าคุณจะฆ่าผม แต่ผมไม่คาดคิดเลยว่าคุณจะทำด้วยวิธีนี้!"

คำตอบต่อคำถามของคุณ

ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับภาคปฏิบัติบางประการ ซึ่งอาจช่วยปรับปรุงความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น:

- ตั้งใจที่จะมีความอิ่มเอิบใจจากการทำสุดความสามารถ ไม่ว่าคนอื่นจะบอกกล่าวหรือทำอะไรก็ตาม
- ใจเย็นเข้าไว้ ดังภาษิตที่ว่า "ถ้อยคำอ่อนโยนช่วยดับความโมโห แต่ถ้อยคำก้าวร้าวบันดาลโทสะ"
- ชมเชยเพื่อนร่วมงานทุกคนด้วยความจริงใจ โดยเฉพาะผู้ที่คุณรู้สึกว่าคุกคามคุณ
- มอบความดีความชอบให้คนอื่นในทุกโอกาส ถ้าใครให้คำแนะนำ หรือแก้ไขข้อผิดพลาด ก่อนที่จะเกิดปัญหา หรือเมื่อใครขอบคุณต่อความดีที่คุณได้ทำ ขอให้แบ่งปันความดีความชอบกับผู้อื่น
- ผูกมิตรกับเพื่อนร่วมงานในแง่การคบหาสมาคม ถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงการไปดื่มกาแฟด้วยกันนอกที่ทำงาน
- ขอให้ใช้เวลารับฟังผู้อื่น แสดงความสนใจต่อสถานการณ์ของเขา และเห็นอกเห็นใจ
- ถ้าคุณมีโอกาสที่จะปรับปรุงหรือเปลี่ยนสิ่งต่างๆที่ทำงาน ขอคำแนะนำจากเพื่อนร่วมงาน ซึ่งจะช่วยให้การงานของเขาราบรื่นยิ่งขึ้น
- หัวเราะเมื่อผู้อื่นพูดอะไรตลกๆ

เหนือสิ่งอื่นใด เราขอความเข้าใจลึกซึ้งจากพระเจ้าได้ และขอความรักเหลือคณาจากพระองค์ เพื่อให้สามารถรับมือกับเพื่อนร่วมงาน ความรักของพระองค์จะแพร่กำลังใจและความโอนอ่อนผ่อนผัน ซึ่งจะช่วยยกชูผู้อื่น และเป็นบันดาลให้เขาตอบรับด้วยใจกรุณา

ต่อจากหน้า 7

ช่วยไม่ให้เราหวาดกลัว ศรัทธาในพระเจ้าคือยาแก้ขนานเอกต่อความกลัวชนิดใดๆ ศรัทธาและความกลัวไม่อาจครอบครองความคิดจิตใจของเราได้ในขณะเดียวกัน นี่เป็นไปไม่ได้!

เช่นเดียวกับกฎธรรมชาติทางฟิสิกส์ ซึ่งบ่งบอกว่าสองสิ่งอยู่ในที่เดียวกันและเวลาเดียวกันไม่ได้ นี่เป็นจริงสำหรับโลกวิญญาณด้วย ศรัทธาตรงข้ามกับความกลัว เมื่อเรามีศรัทธา เราก็มีความกลัวไม่ได้

การมีศรัทธาในใจก็เหมือนกับการเปิดไฟในห้องมืด เราขจัดความมืดไปได้อย่างไร เราพยายามขับไล่มันไปหรือ? เราเข้าไปชกต่อยมันหรือ? เปล่าเลย เราแค่เปิดไฟ เราเพียงให้ความสว่างส่องแสง แล้วความมืดจะอันตรธานหายไป เราขจัดความกลัวไปได้เช่นนั้น ยิ่งเรามีศรัทธามากเท่าไร เราก็มีความกลัวน้อยลงเท่านั้น

นั่นเป็นอิสรภาพยิ่งใหญ่ที่สุดประการหนึ่ง การเป็นอิสระจากความกลัวทุกรูปแบบ อาทิเช่น กลัวสิ่งที่ไม่ล่วงรู้ กลัวความมืด กลัวความสูง ไม่กล้านั่งเครื่องบิน กลัวสงคราม กลัวความล้มเหลว และกลัวความตาย เมื่อเราล่วงรู้และไว้วางใจว่าพระเจ้ารักเรา ท่านจะดูแลเรา ครอบครัวของเรา อนาคต การงาน ลูกๆ และทุกสิ่งทุกอย่างให้เรา ความกลัวก็จางหายไป

ในอีกแง่หนึ่ง เชื่อหรือไม่ล่ะ ความกลัวบางอย่างก็มีคุณประโยชน์ เป็นการดีที่จะกลัว หรืออย่างน้อยก็ยำเกรง ต่อไฟ ไฟฟ้า สายฟ้าแลบ และอะไรก็ตามที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุก่อให้เกิดผลเสียและความเสียหายแก่เราได้ พระเจ้ามอบปฏิกิริยาอัตโนมัติที่เป็นประโยชน์ไว้ในตัวเรา อาทิเช่น สัญชาตญาณการป้องกันตัว ซึ่งทำให้เรามีปฏิกิริยาตอบโต้โดยสัญชาตญาณอย่างรวดเร็วต่อภัยอันตราย

ความกลัวที่มีคุณประโยชน์ที่สุดก็คือ การมีความยำเกรงต่อพระเจ้า สุภาษิตซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีกล่าวว่า "การยำเกรงพระเจ้าเป็นบ่อเกิดแห่งสติปัญญา" ส่วนหนึ่งในความรักที่เรามีต่อพระเจ้า ควรเป็นการมีความยำเกรงพระองค์ ดังที่ลูกเคารพพ่อแม่ และต้องการให้พ่อแม่พอใจ โดยการเชื่อฟัง ความยำเกรงพระเจ้าเป็นการนมัสการพระเจ้ารูปแบบหนึ่ง เป็นการให้ความเคารพนับถือตามที่พระองค์สมควรได้รับ

อย่างไรก็ตาม การกลัวความชั่วร้ายเป็นความกลัวผิดประเภท เป็นความกลัวที่บ่อนทำลายคุณ และทำให้คุณตกอยู่ภายใต้ความบีบคั้น การกลัวความชั่วร้ายและอำนาจที่อยู่เบื้องหลัง ก็เหมือนกับการบูชาความชั่วร้าย เราจึงไม่ควรทำเช่นนั้น แม้แต่เสี้ยววินาที! ถ้าเรามีศรัทธาในพระเจ้า และยำเกรงพระองค์ ความกลัวก็จะอันตรธานหายไปสิ้น

การมีศรัทธาในใจก็เหมือนกับการเปิดไฟในห้องมืด

เราไม่ต้องวิตกกังวลหรือหวาดกลัวอำนาจที่ชั่วร้ายเลย เพราะพลังอำนาจของพระเจ้ายิ่งใหญ่กว่าความชั่วร้ายใดๆหลายเท่านัก รวมทั้งซาตานเอง

ถ้าเรารู้สึกว่าความกลัว ความวิตกกังวล และความกลัดกลุ้มประดังเข้ามารอบด้าน เราก็อธิษฐานและขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าได้ เพื่อต่อต้านมัน เรามีพลังอำนาจเหนือความกลัวทั้งสิ้น โดยผ่านพระเจ้าและคำสัญญาของพระองค์

ข่าวและมุมมอง

คล้อยตาม

โดย จิม โดโนแวน

ผมเคยได้ยินใครคนหนึ่งกล่าวว่าสิ่งสุดท้ายที่เขาสละไป มีรอยเล็บฝังไว้ด้วย! การปล่อยวางดูเหมือนจะเป็นบทเรียนใหญ่สำหรับพวกเราหลายคน ไม่ทางใดทางหนึ่ง เราได้พัฒนาความกลัว ในการที่จะปล่อยให้เกิดอะไรขึ้นในชีวิต เราเป็นห่วงเรื่องบิลที่ต้องชำระ สุขภาพ ครอบครัว การงาน สัตว์เลี้ยง ดินฟ้าอากาศ เศรษฐกิจ ความตาย ภาษี และอะไรต่ออะไร ซึ่งเราอาจต้องเป็นห่วง

ส่วนใหญ่แล้วสิ่งต่างๆลงเอยด้วยดีในบั้นปลาย แต่เราสร้างความหงุดหงิดใจมากมายขึ้นมาเอง โดยพยายามควบคุมผลลัพธ์จากเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งจริงๆแล้วไม่ใช่หน้าที่ของเรา ผมสังเกตเห็นว่าเมื่อตัวผมเองเลิกพยายามควบคุมผู้อื่น หรือผลลัพธ์จากเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตผม และยึดคำขวัญโดยวิลเลี่ยม เช็คสเปียร์ ซึ่งมาเรียบเรียงใหม่เอง ว่า "สวมบทบาทบนเวทีชีวิต มุ่งมั่นที่จะแสดงให้สุดฝีมือ" ก็ดูเหมือนว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นเพื่อผลดีต่อผม

ผมไม่ได้แนะนำว่าเราควรอยู่เฉยๆ และหวังว่าสิ่งต่างๆจะดีขึ้น หรือส่อความว่าให้เราละเลยความรับผิดชอบ ในทางกลับกัน ผมเชื่อว่าเรามีบทบาทในการแสดงครั้งยิ่งใหญ่ ณ "โรงละครชีวิต" เป็นสิ่งสำคัญที่จะระบุว่าเราเองต้องการอะไร และลงมือปฏิบัติการเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายนั้น

คุณล้มเหลวเหรอ ตอนนี้ก็ลุกขึ้นมาได้แล้ว!

โดย แพ็ตทริเชีย เชลเลอร์ ฟอร์จูนแมกกาซีน

ขอให้ยอมรับเถอะว่า ความกลัวใหญ่หลวงที่สุดประการหนึ่งของคุณคือ กลัวความล้มเหลว ใช่ไหม? ถ้าคุณยังไม่ล้มเหลว ก็มีโอกาสว่าคุณจะล้มเหลว ไม่คราวใดก็คราวหนึ่ง แต่เชื่อไหมล่ะว่า เพื่อเห็นแก่อาชีพของคุณ ก็ไม่แย่นักหรอกที่จะล้มเหลวในบางครั้ง การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วซึ่งผลักดันธุรกิจในปัจจุบัน ต้องอาศัยการนึกคิดนอกระเบียบแบบแผน การลงมือปฏิบัติท่ามกลางความไม่แน่นอน และการพลาดพลั้งเป็นครั้งคราว

ประวัติศาสตร์เต็มไปด้วยวีรบุรุษผู้ล้มเหลว มีรายงานว่าบริษัทแห่งหนึ่งไล่ วอลท์ ดิสนีย์ ออกจากงานเพราะ "ขาดความสามารถในการวาดภาพอย่างเดียว" ดิสนีย์ล้มละลายในการลงทุนครั้งแรกๆ ก่อนที่เขาจะทำกำไรได้ก้อนใหญ่

ผู้ที่ปรับตัวง่ายรู้จักผ่อนหนักผ่อนเขา เขารู้ว่าเขาไม่อาจควบคุมโลกของเขา การประสบความทุกข์ยากสมัยที่ยังเด็ก อันที่จริงแล้วช่วยให้ผู้คนปรับตัวและลุกขึ้นมาต่อสู้ชีวิต

ผู้ซึ่งประสบความสำเร็จสูงสุดในการลุกขึ้นมาอีกครั้ง ไม่ได้ถือว่าความล้มเหลวเป็นเหมือนโรคร้าย ทว่าเป็นดุจการย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว แม้จะอึดอัดและลำบากใจ ทว่าเป็นประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงที่นำมาซึ่งความเป็นผู้หลักผู้ใหญ่

วาร์เรน เบนนิส ผู้เชี่ยวชาญด้านการเป็นผู้นำ ซึ่งได้สัมภาษณ์ผู้บริหารจำนวนหลายร้อยคน กล่าวว่าดูเหมือนผู้ประสบความสำเร็จสูงสุด ไม่คุ้นกับแง่คิดเรื่องความล้มเหลว เขาถือว่าความล้มเหลวเป็น "การเริ่มต้นผิด" "ความพลาดพลั้ง" หรือ "ย่างก้าวไปสู่ความยิ่งใหญ่"

ผู้นำจำนวนมากโต้แย้งว่าบ่อยครั้งความล้มเหลวเป็นลางนำไปสู่ผลสำเร็จ คนเหล่านี้ส่วนใหญ่ถือว่าอุปสรรคเป็นประสบการณ์ในแง่บวก

เช็คสเปียร์กล่าวไว้ว่า การนำความยากลำบากมาใช้ ก็หวานชื่น ความล้มเหลวเป็นสิ่งสำคัญยิ่งเราจะไปได้สวย ถ้าหากหัดยอมรับและดำเนินชีวิตเช่นนั้น

ข้อควรคำนึง

พิชิตความกลัว

ความกล้าหาญคือความกลัว
ที่กล่าวคำอธิษฐาน

ปล่อยครั้งความวิตกกังวลขยายเรื่องเล็ก
จนกลายเป็นเรื่องใหญ่

ฉันอยู่ท่ามกลางดวงดาว นานเกินกว่าที่จะกลัวค่ำคืน

ความวิตกกังวลไม่เคยเปลี่ยนสิ่งใดเลย นอกจากผู้ที่วิตกกังวล

ความกล้าหาญไม่ใช่ปราศจากความกลัว ทว่าเป็นการพิชิตความกลัว

เมื่อขาดศรัทธา ก็เกิดความวิตกกังวล เมื่อหมดความวิตกกังวล ความศรัทธาก็บังเกิดขึ้น

เผชิญหน้ากับความกลัว ยอมรับและสารภาพถึงความกลัว ยืนหยัดต่อต้านความกลัวในแง่บวก

ให้ศรัทธาเป็นเพื่อนคู่ใจอยู่เสมอ เมื่อความกลัวมาเคาะเรียก ส่งศรัทธาไปขานตอบ

หลักการดำรงชีวิตที่ดีข้อหนึ่งในกล่าวไว้ว่า
อย่าวิตกกังวลถึงอนาคต หัดรับมือกับปัจจุบันให้ได้เสียก่อน