

บุญแรงใจ

นิเทศสารที่ดลใจคุณ!

ชีวิตคู่คือ...

ปวารณาตน

ยึดมั่นไว้

ข่าวและมุมมอง

คำถามที่อาจช่วย

กอบกู้ชีวิตคู่ของคุณ

ก่อนที่จะเริ่มต้น

ชุดที่ 2 ฉบับที่ 3

สารบัญ

คำชมเชยที่เปี่ยมด้วยความรัก ถ้อยคำสำหรับคนที่เรารัก.....	3
ชีวิตคู่คือ.....	4
ปวณานตณ ยิตม่นไว้.....	6
ข่าวและมมมมมม คำถามที่อาจช่วยกอบกู้ชีวิตคู่ของคุณ ก่อนที่จะเริ่มต้น.....	7
การเป็นผู้ปกครองจากใจ แยมทาชนมป่งที่น่าจดจำ.....	8
คำตอบต่อคำถามของคุณ การเติมมนต์ขลังกลับคืนสู่ชีวิตคู่.....	10
ความรักคือ.....	10
หญิงผู้เพียบพร้อม อ่านเล่นสนุกๆ.....	11
จากใจ แต่อย่างก้าว.....	12

กรุณาติดต่อเราได้ที:

ตู้ ป.ณ. 15 ไปรษณีย์ลาดพร้าว
กรุงเทพฯ 10310

คำแปลภาษาไทย ชุดที่ 2 ฉบับที่ 3

© 2008 กุญแจใจ สงวนลิขสิทธิ์ทั้งสิ้น

บทบรรณาธิการ

ชีวิตคู่คือการความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ที่ให้ความพึงพอใจแก่ชีวิตมากที่สุด เสริมสร้างกำลังใจที่สุด และยั่งยืนที่สุดในชีวิต แต่น่าเศร้าที่ว่ามีคู่สามีภรรยาจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ที่พบว่า เขามีสื่อสัมพันธ์ที่ไม่ได้ให้ความพึงพอใจในชีวิต หรือเสริมสร้างกำลังใจเลย นอกจากนี้สถิติการหย่าร้างทั่วโลกก็ชี้ให้เห็นว่าชีวิตคู่สลายตัวง่ายขึ้น และยั่งยืนน้อยลงทุกที!

ผู้มีปัญญากล่าวไว้ว่า ข้อสำคัญไม่ใช่เพียงการเลือกคู่ชีวิตที่ถูกคนเท่านั้น แต่คุณต้องเป็นคู่ชีวิตที่ถูกคนด้วย ซึ่งไม่เหมือนกับเรื่องรักที่โด่งดังจำนวนมาก ในช่วงปีแรกของชีวิตคู่ที่หวานชื่น ไม่ใช่ช่วงที่มีเรื่องอันตรายเป็นที่สุดเกิดขึ้น แต่ชีวิตคู่ไม่ได้แตกสลายจากการทะเลาะกันครั้งแรก เหมือนขามกระเบื้องที่ตกแล้วก็แตกเลย คู่สามีภรรยาที่แต่งงานกันใหม่ๆ หวังว่าจะไม่เกิดการทะเลาะกันขึ้น ชีวิตคู่เหมือนต้นไม้ที่จะมีการหยั่งราก เติบโตและเบ่งบาน ซึ่งต้องอาศัยการดูแลอย่างสม่ำเสมอ

ถ้าไม่พยายามประคับประคองชีวิตคู่ไปด้วยกัน ก็เป็นไปได้ที่เราจะพบว่าวันหนึ่งชีวิตคู่ของเรา ซึ่งปลูกฝังไว้ด้วยความหวัง กลับเหี่ยวเฉาไปโดยไม่รู้ตัว เรามารู้ตัวอีกที ก็ปรากฏว่ากลับสี่จางไประยะหนึ่งแล้ว และกลืนหอมที่เคยมีอยู่ก็หมดไปด้วย การหมั่นรดน้ำให้กับชีวิตคู่ของเราเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้ออกดอกใหม่อีกครั้ง ซึ่งสามารถทำได้ด้วยการกระทำเล็กๆ น้อยๆ ที่เต็มไปด้วยความรักความเสนหา ที่ใครๆ ก็ชื่นชอบ ด้วยการแสดงความห่วงใย เพื่อให้แน่ใจว่าอีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกอึดอัดใจ ด้วยการดูแลตัวเองบ้าง และการลืมนึกถึงตัวเองเสียบ้าง

เราหวังใจว่าบทความ เรื่องเล่า กลอน และเกร็ดต่างๆ จะเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่คิดจะมีชีวิตคู่ และเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่ปวณานตณต่อชีวิตคู่แล้ว หรือผู้ที่อาจมีโอกาสอีกครั้ง เป็นไปได้ที่ชีวิตคู่จะยั่งยืนนาน “จนตายจากกัน” ถ้ามีการดูแลเอาใจใส่ด้วยความอ่อนโยน หมั่นรดน้ำ และให้การทะนุถนอม

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ



ถ้อยคำสำหรับคนที่เรารัก

- ♡ ฉันภูมิใจในตัวคุณ
- ♡ ยอดเยี่ยม
- ♡ ฉันรู้ว่าคุณทำได้
- ♡ คุณพิเศษมากสำหรับฉัน
- ♡ ฉันไว้วางใจคุณ
- ♡ คุณล้ำค่าเหลือเกิน
- ♡ ขอแสดงความยินดี!
- ♡ ผลงานยอดเยี่ยม
- ♡ ทำได้ดี!
- ♡ คุณทำเพื่อฉันอย่างมาก ขอขอบคุณ!
- ♡ คุณเป็นคนสนุกสนาน
- ♡ คุณตั้งใจฟังจริงๆ
- ♡ ฉันรักคุณ
- ♡ ขอขอบคุณที่ทำให้ฉันน่ารัก
- ♡ ฉันนึกถึงคุณ
- ♡ คุณยอดเยี่ยมที่สุด
- ♡ ฉันยกย่องคุณจริงๆ
- ♡ ฉันภูมิใจในตัวคุณที่สุด
- ♡ คุณเป็นกำลังใจต่อฉัน
- ♡ ฉันอธิษฐานเผื่อคุณ
- ♡ คุณแสนวิเศษ
- ♡ นึกไม่ออกว่าจะเป็นอย่างไร ถ้าฉันขาดคุณ
- ♡ ฉันคอยสนับสนุนคุณ
- ♡ ขอขอบคุณที่เชื่อในตัวฉัน
- ♡ ความรักของคุณแสนวิเศษ
- ♡ ดีใจเหลือเกินที่ได้อยู่กับคุณ
- ♡ ฉันนับถือคุณ
- ♡ ฉันจะเคียงข้างคุณตลอดไป
- ♡ คุณช่วยให้ฉันนี้ยอดเยี่ยมสำหรับฉัน!
- ♡ คุณคือพรล้ำค่าที่พระเจ้ามอบให้ฉัน!

คำชมเชย ที่เปี่ยมด้วย ความรัก



พวกเราแทบทุกคนอยาก
ให้มีใครเห็นคุณค่าเรา อยากได้
รับคำชมเชย และรู้ว่ามีคนรักเรา
เราจำเป็นต้องมีคนอื่นมองเห็นจุดที่
เข้มแข็งในตัวของเรา หรือบางครั้ง
ก็ช่วยเหลือหนุนเรา ในยามที่เรา
ละเหี่ยว คำกล่าวชมอย่างตรงไป
ตรงมาเป็นเรื่องง่าย ๆ และไม่เสีย
ค่าใช้จ่าย แต่เราก็ไม่ควรจะหมิ่นค่า

คำชมเชยเช่นกัน
คำชมเชยที่เปี่ยมด้วย
ความรักมากที่สุดเท่า
ที่ผมเคยได้ยินมา
มอบให้โดยโจเซฟ
โซเอท อดีตท่านทูต
เมื่อมีคนถามว่าเขา
อยากจะเป็นใคร
หากได้มาถือกำเนิด
ในโลกอีกครั้ง
หลังจากที่สิ้นชีวิตไป
เขาตอบอย่างไม่
ลังเลใจเลยว่า
“สามคนที่สอง
ของคุณนายโซเอท”

โดย ลีโอ บัสคาเกลีย





ชีวิตคู่ คืออะไร...

ชีวิตคู่คืออะไร?
ชีวิตคู่คือการผนึกชีวิตเข้าด้วยกัน
เป็นการผนึกหัวใจสองดวง
ให้เป็นดวงเดียว
ชีวิตคู่คือการเป็นเพื่อนใจ
และมิตรภาพ คือการอยู่ร่วมกัน
ดำเนินกราร่วมกัน ทำอะไรด้วยกัน
และไม่อยากให้เป็นอย่างอื่น



ชีวิตคู่คือความเข้าใจ ชีวิตคู่ไม่มองความผิด
ของอีกฝ่ายหนึ่ง คำนึงถึงอีกฝ่ายหนึ่งในทุกๆทาง
ไม่ว่าจะเป็นการคำนึงถึงเวลาของเขาหรือของ
เธอ คำนึงถึงความรู้สึกและความปรารถนาของ
อีกฝ่ายหนึ่ง

ชีวิตคู่คือการดูแลเอาใจใส่ เป็นความห่วงใย
เป็นการทำอะไรที่พิเศษ เพื่อให้แน่ใจว่าอีกฝ่าย
หนึ่งได้รับการดูแลอย่างดี

ชีวิตคู่คือความกรุณา เป็นการกล่าวถ้อยคำ
ที่เต็มไปด้วยใจกรุณา และปฏิบัติตามถ้อยคำ
ดังกล่าว

ชีวิตคู่คือการเกื้อหนุน โดยเกื้อหนุนคู่ครอง
ของคุณในสิ่งที่เขาพยายามทำ สนับสนุน
โครงการต่างๆของอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งในยามที่
ราบรื่น และยามที่ลำบาก เป็นการเกื้อหนุนด้าน
จิตใจ ด้านวัตถุ และการอธิษฐาน ชีวิตคู่คือการ
เกื้อหนุนในทุกๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นการให้กำลังใจ
เขา โดยสนับสนุนให้เขาก้าวต่อไป เมื่อเขาท้อแท้
ชีวิตคู่ก็มุ่งลงไปพยุงอีกฝ่ายขึ้นมา ชีวิตคู่เข้มแข็ง
เมื่ออีกฝ่ายอ่อนแอ

ชีวิตคู่คือการปกป้องคู่ครองของคุณจาก
ภัยอันตราย ทางร่างกายและจิตใจ

ชีวิตคู่คือการจัดหาปัจจัย เป็นการทำส่วน
ของคุณเพื่อให้แน่ใจว่าอีกฝ่ายหนึ่งมีทุกอย่างที่
จำเป็น ชีวิตคู่คือการช่วยแบ่งเบาภาระ ชีวิตคู่
คือการทำงานหนัก วันแล้ววันเล่า คือการทำ
อะไรที่พิเศษเพื่อตอบสนองความจำเป็นของ
คู่ครอง ในทางใดก็ตามที่ทำได้ แม้ว่าคุณจะไม่
รู้สึกอยากทำเช่นนั้น ชีวิตคู่คือการช่วยเหลือกัน
และกัน

ชีวิตคู่คือการเสียสละ เป็นการสละตัวเองเพื่อคนที่คุณรัก เป็นการพร้อมที่จะสละความคิดหรือความปรารถนาของตัวเองไปเสีย เพื่อให้คู่ครองมีความสุข เป็นการมอบให้ ครั้งแล้วครั้งเล่า ชีวิตคู่คือการยินยอม การโอนอ่อนผ่อนผันให้กัน เป็นการหล่อหลอมเข้าด้วยกัน ชีวิตคู่คือการทำอะไรเพิ่มเติมเป็นพิเศษ เพื่อให้อีกฝ่ายมีความสุข ชีวิตคู่คือความเมตตา กรุณา คือการถือว่าความสุขของอีกฝ่ายหนึ่งมาก่อนตัวเอง

ชีวิตคู่คือการให้และการรับ ชีวิตคู่ต้องผลัดกันเป็นฝ่ายให้และรับ ไม่ใช่การทำฝ่ายเดียว ชีวิตคู่คือการยอมจำนน ชีวิตคู่คือการมอบโอกาสให้อีกฝ่ายหนึ่ง ชีวิตคู่คือการดำเนินชีวิต การมอบความรัก และช่วยเหลือกัน ชีวิตคู่คือการเรียนรู้จากกัน ชีวิตคู่เป็นความถ่อมตน

ชีวิตคู่มีความยืดหยุ่น ชีวิตคู่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ชีวิตคู่คอยรับฟังและเข้าใจ

ชีวิตคู่เป็นการคอยเกื้อหนุนกัน ยามตกทุกข์ได้ยาก เช่นเดียวกับยามที่สุขสบาย ความรักในชีวิตคู่ยอมอดทน ไม่ว่าจะยากดีมีจน ไม่ว่าจะเรื่องทุกข์ใจจะหนักหนาแค่ไหน หรือบททดสอบจะยากเย็นเพียงใด ความรักในชีวิตคู่ไม่มีวันหมดหวัง และจะคอยเคียงข้างเสมอ ฟังพาได้เสมอ ทั้งยังพร้อมอ้าแขนรับเสมอ

โดยมอบความรัก การปลอบโยน การโอบกอด และการทะนุถนอม ชีวิตคู่คือการหัดไม่เก็บเอาเรื่อง หุยมหิยมมาคิดให้เสียเวลา

ชีวิตคู่คือการติดต่อพูดคุยอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา คือการเต็มใจถ่อมตนบอกเล่าความในใจ และความคิดจากส่วนลึกในใจ ชีวิตคู่คือการพูดคุย ชีวิตคู่คือการอธิษฐาน การถกปัญหาด้วยกัน และเห็นพ้องต้องกัน ชีวิตคู่ไม่ปล่อยให้เรื่องทับถมระหว่างคุณ ลูกกลามเป็นเรื่องใหญ่โต โดยเพิกเฉยต่อกัน ทว่าจะหาทางสร้างวิธีแก้ไขขึ้นมา ชีวิตคู่คือการจับมือกัน และผนึกหัวใจกัน

ชีวิตคู่คือการค้นพบ โดยค้นพบกันและกัน เรียนรู้เกี่ยวกับกันและกัน รวมไปถึงสิ่งตกลงที่คุณพูดและทำ ชีวิตคู่คือการมีอารมณ์ขัน รู้จักพักผ่อนหย่อนใจด้วยกัน และชื่นชมกัน

ชีวิตคู่คือความเคารพนับถือ ชีวิตคู่คือการมีศรัทธาในกัน ชีวิตคู่คือการยอมรับกัน ตามสภาพที่เป็นอยู่ ชีวิตคู่คือการสำนึกว่าคุณไม่ควรบั่นทอน ถ้าขาดอีกฝ่ายหนึ่งไปเสีย

ชีวิตคู่เป็นประสบการณ์ที่ให้ความพึงพอใจที่สุด และเสริมสร้างกำลังใจที่สุด เท่าที่คุณเคยประสบมา •

- โดย เดวิด ฟอนเทน



ไม่ว่าจะเป็นชีวิตคู่ หรือสื่อสัมพันธ์กับเด็ก หรือคนที่ทำงาน และในความสัมพันธ์แบบไหนก็ตาม คำยกย่องชมเชยเล็กน้อยที่จริงใจ ต่อการกระทำหรือคุณสมบัติบางอย่าง ส่งผลดีมากกว่าการคอยจับผิดต่างหาก ถ้าเราลองหาข้อดี เราก็มักจะพบอะไรสักอย่างแน่ๆ ที่สามารถยกย่องชมเชย และเป็นกำลังใจได้ แม้แต่ในใจคนที่เราอาจจะไม่ชอบที่สุด ไม่หวังที่สุด และคนที่ขาดความสามารถที่สุด ไม่ต้องสงสัยเลยว่าเป็นความอ่อนแอตามประสามนุษย์ ที่จะไม่ยกย่องชมคนอื่น แต่พวกเขาอ่อนใหญ่ เมื่อรู้ตัวว่าได้ทำให้ใครพอใจ ก็อยากจะทำให้เขาพอใจมากขึ้น และเมื่อรู้ว่าทำได้ดี ก็อยากจะทำให้ดีขึ้นอีก

ปาวณาตน

ยัดมันไว้

ชีวิตคู่หนักหนากว่าคิดไว้
หาว่าไม่ว่าจะยากเย็นยิ่ง
น่าเบื่อหน่ายกว่าที่คิดไว้จริง
แถมยังถูกทอดทิ้งให้เดียวดาย

บางวันแสนสุขสบาย
บางวาระต้องเจ็บปวดสุดแสน
ล่วงรู้ไหมเหตุผลใดมาทดแทน
ถึงคล้อยแขนมาเคียงคู่อยู่กับเธอ

ยามชีวิตคู่ดูเหมือนว่าจืดชืด
ข้าเงินฝืดต้องลำบากพายากเข็ญ
จงตั้งใจปาวณาอย่าว่างเว้น
แม้ยากเย็นยัดมันฟันฝ่าไป

หากยัดมันเอาไว้อีกสักหน่อย
ไม่ทอดถอยสู่ต่อไปอีกสักครา
พิสูจน์ให้เห็นด้วยกาลเวลา
จะฟันฝ่าไปได้ดังที่ตั้งใจ

ขอให้มีความรักความอดทน
หมายมั่นต้นจะได้เริ่มต้นใหม่
เมื่อยังมีชีวิต ก็มีความหวังได้
ก่อเกิดใหม่สานใยรักที่อับปาง

ความรักย่อมมีลุ่มๆดอนๆ
อย่าแรงแงอนยามท้อแท้ต้องแก้ไข
เมื่อคิดว่าก้าวไม่ได้อีกต่อไป
จงตั้งใจมั่นอย่าเลิกรา

ยามชีวิตเผชิญหน้ามรสุม
ความทุกข์ร่มเงาจากรอบด้าน
จงอ่อนน้อมขอพายุให้ผันผ่าน
ชลบันดาลลมมุ่งหน้าก้าวต่อไป

ท้องฟ้ามีดมิตพลันสดใส
ชีวิตใหม่เริ่มต้นได้อีกหน
ความรักเรายังยืนหยัดคงทน
ปาวณาตนยัดมันสุดหัวใจ

คำถามที่อาจช่วยกอบกู้ชีวิตคู่ของคุณ ก่อนที่จะเริ่มต้น

ฉันอยากจะแต่งงานกับตัวเองสักแค่ไหน?

พวกที่ชอบพนันจะบอกว่า โอกาสที่ชีวิตคู่จะลงเอยด้วยการหย่าร้าง มีถึงห้าในสิบ

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าชีวิตคู่ของคุณจะ “ไม่ลงรอยกัน” สักแค่ไหน เรามีคำถามเจาะใจที่จะช่วยให้คุณพ้นฝ่าไปได้ คำถามก็คือ คุณต้องถามตัวเองว่า ฉันอยากจะแต่งงานกับตัวเองสักแค่ไหน?

ลองนึกดูว่า ฉันจะให้คะแนนตัวเองเท่าไร ในฐานะคู่ครอง? ฉันเป็นคนที่อยู่ด้วยง่ายไหม? ฉันนำคุณสมบัติอะไรบ้างที่ดีๆ มาใช้เพื่อช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น?

ความสัมพันธ์ทุกอย่างมีความพิเศษที่แตกต่างกันไป ถึงแม้ว่าจะไม่มีรายการแนชต์ที่ไหน ซึ่งกล่าวถึงคุณสมบัติของความเป็นคู่ครองที่ดี ก็ขอให้ลองพิจารณาคุณลักษณะที่พบเห็นบ่อยครั้ง จากการศึกษาความรักของบางคู่ที่คงทนยั่งยืนชั่วชีวิต

ผลการค้นคว้าบ่งบอกว่าผู้ซึ่งเป็นคู่ครองที่ดี และมีชีวิตคู่ที่ยั่งยืนชั่วชีวิต เป็นผู้ที่มองข้ามความผิดและความ

ไม่เป็นธรรมเล็กน้อยๆของอีกฝ่ายหนึ่ง เขาให้อภัยกันโดยเร็ว

คู่ครองที่อยู่ด้วยได้ง่าย คือคนที่ให้ความร่วมมือกัน และเข้ากันได้ เขารู้ความหมายของคำกล่าวที่ว่า การอยู่ร่วมกันด้วยความสามัคคีนั่นดี และน่าชื่นใจ เขามีอารมณ์ในระดับคงที่สม่ำเสมอ ส่วนคนที่ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ก็ไม่เป็นที่น่ารักใคร่ สามภรรยาที่ดีบ่งบอกถึงความจำเป็นของเขาอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา เขาพูดตรงตามความรู้สึก และพูดตามที่ต้องการ เขาบอกเล่าความนึกคิดจากส่วนลึกในใจ

เราอาจไม่มีคุณสมบัติดีๆครบถ้วน ซึ่งช่วยให้ชีวิตคู่ประสบความสำเร็จได้ แต่อย่างน้อยเราอาจจะมีคุณสมบัติที่ได้อยู่บ้าง ไม่มากก็น้อย เมื่อเราสำรวจจิตใจตัวเองดู เมื่อได้ตรวจสอบนิสัยใจคอของเราแล้ว และทำตัวให้เป็นคนที่ใคร่ก็สามารถอยู่ร่วมด้วยได้ง่าย ก็มีทางมากขึ้นที่เราจะช่วยก่อร่างสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนนานให้กับชีวิตคู่ของเราได้



ข่าวและมุมมอง

โดย ดร.เลส แพรอตต์ ปรับเปลี่ยน

การเป็นผู้ปกครองจากใจ

แยมทา



ฉันเคยวิ่งวุ่นบ่อยมากกว่าที่อยากจะใช้เวลาชื่นชมและสนุกสนานกับลูกๆ แต่ก็แน่นอนว่ามีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเล็กๆ น้อยๆ เกิดขึ้นหลายครั้ง ซึ่งกลายเป็นความทรงจำอันแสนสุขในภายหลัง และยังเป็นความทรงจำที่หวานชื่นด้วย ทว่าสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ก็คือ ฉันมักจะเป็นคนทำให้ลูกๆ หงุดหงิด ก่อนที่สิ่งนั้นจะมีโอกาสกลายเป็นความทรงจำอันหวานชื่น แต่แล้วก็มีบางอย่างเกิดขึ้น ซึ่งช่วยให้เรื่องราวเปลี่ยนไป

เหตุการณ์เกิดขึ้นตอนเช้าวันจันทร์วันหนึ่ง หลังจากที่สามีของฉันออกไปทำงานได้พักหนึ่ง ฉันอยู่บ้านกับลูกเล็กๆ สองคน ฉันพบว่าตัวเองกำลังนั่งนับชั่วโมง จนกว่าสามีจะกลับบ้าน เพราะพอถึงตอนนั้นก็เกือบถึงเวลาเข้านอนของลูก และอะไรก็ง่ายขึ้นเมื่อมีสามีคอยช่วยรับมือกับลูกๆ สองคนของเรา

ช่วงเช้านั้นค่อยๆ ผ่านไปอย่างช้าๆ ในที่สุดก็ถึงช่วงบ่าย ฉันหวังว่าจะทำงานให้เสร็จบ้าง เมื่อเด็กๆ นอนหลับตอนกลางวัน แต่ความหวังก็กลับมลายหายไปเมื่อลูกคนเล็กที่ชื่อเอมมา ไม่ยอมนอน เธอต้องการความสนใจของฉันอย่างมาก และอยากเล่นสนุกทำเดี่ยว

เมื่อเธอนอนหลับในที่สุด ฉันก็ทรุดตัวลงที่เก้าอี้

ใกล้ๆ แต่ยังไม่ทันถึงหนึ่งนาที่ ลูกชายวัยสองขวบครึ่งก็กระโดดออกจากเตียง มานั่งบนตักฉัน

“ผมตื่นแล้วครับแม่!” เขาประกาศเสียงดัง รวากับว่าเป็นความสำเร็จครั้งใหญ่ของเขา

“แน่เลย!” ฉันพยายามอย่างเต็มที่ให้น้ำเสียงออกมาในแง่ดี ขณะที่คิดว่า “ช่วงบ่ายหมดไปแล้ว วันนี้ฉันคงไม่ได้อะไรจริงๆ” ฉันมองดูนาฬิกา “อีกสองชั่วโมงกว่าพ่อจะกลับมา” ฉันพูดเสียงดัง “เราไปหาขนมทานกันเถอะ”

โอมาร์ยืนบนเก้าอี้ในครัว เอนตัวพาตเคาน์เตอร์ ขณะที่ช่วยเทนมใส่แก้ว ฉันทำได้โดยที่เขาไม่ต้องช่วย แต่ฉันจำที่คุณแม่ของฉันบอกเมื่อเร็วๆ นี้ได้ ว่า “เด็กวัยนี้ จะอยากทำอะไรเอง”

“แต่นั่นทำให้หนูหงุดหงิดแน่ๆ” ฉันบ่นกับท่าน “เพราะแม้แต่อะไรที่ง่ายๆ ก็กลับวุ่นวายและใช้เวลานานขึ้น”

“แต่มันจะเกิดผลดีที่สุดนะ” คุณแม่บอกฉัน “ลูกต้องนึกเสียว่าเป็นการศึกษา ทุกสิ่งที่ลูกทำกับเด็กๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน เช่น แปรงฟัน ล้างมือ แต่งตัว ทำของว่างทาน ล้วนแต่เป็นสิ่งใหม่ๆ สำหรับเด็กๆ เป็นประสบการณ์ใหม่ๆ ให้เรียนรู้ สิ่งเล็กๆ น้อยๆ สอนให้เขาช่วยเหลือตัวเอง และเสริมสร้างบุคลิกลักษณะให้กับเขา จำไว้ว่าหนูคือคุณครูของลูกๆ และลูกๆ ก็เป็นนักเรียนที่สนใจเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิต”



ขนมปังที่นางจ๋า

โดย แคลร์ บิลล บทความที่นำมาปรับปรุงใหม่

ฉันจึงให้โอมาร์ช่วยเทนม “นี่ไงล่ะ” ฉันกล่าวเมื่อเรา
เทนมเสร็จแล้ว

“ผมขอขนมปังด้วยครับ ทาแยมด้วยนะครับ” เขารู้ว่า
ฉันปฏิเสธไม่ลง เมื่อเขาขอด้วยความสุภาพ และร่าเริง
แจ่มใส

ฉันเริ่มเดินไปที่ตู้เย็น แต่โอมาร์ไปถึงตู้เย็นก่อนฉัน เขา
หยิบแยมออกมาจากชั้นในตู้เย็นแล้ว

ฉันหวังว่าขวดจะไม่หลุดจากนิ้วมือเล็กๆ และตกลงมา
แตก ฉันคิดในขณะที่เดียวกับที่ขวดตกจากมือของเขา!

แยมกองอยู่บนพื้น แต่ขวดแก้วยังแหย่ไปใหญ่ เพราะ
กระจัดกระจายไปทั่ว นับร้อยชิ้น ฉันเอามือปิดปาก เพื่อ
จะได้ไม่พูดโพล่งออกมา เพราะความเหนื่อยและความ
หงุดหงิด

“อย่าทำอีกนะ!” โอมาร์บอกตัวเองด้วยน้ำเสียงที่
เสียใจ และค่อนข้างกังวล

ฉันพินใจตัวเองให้คิดว่า ฉันไม่อยากหัวเสีย ฉันรู้ว่า
ไม่ใช่ความผิดของเขา

ทันใดนั้นถ้อยคำของคุณแม่ก็ผุดขึ้นมาในหัว “เป็น
ประสบการณ์ใหม่ๆ ให้เรียนรู้”

ฉันอุ้มโอมาร์ขึ้นมา เพื่อจะได้ไม่เหยียบเศษแก้ว “ก่อน
อื่นเราต้องหารองเท้าให้หนูใส่ แล้วแม่จะสอนหนูเก็บกวาด
ขวดแก้วแยมที่แตก”

อีกชั่วครู่ เมื่อฉันกวาดเศษแก้ว ส่วนโอมาร์ถือที่ตัก
ชยะเตรียมพร้อม ฉันอธิบายให้นักเรียนตัวน้อยๆ ของฉันฟัง
ถึงกลไกของแก้วว่า แตกง่ายแค่ไหน และบอกวิธีที่จะเก็บ
กวาดให้ดีที่สุด เมื่อแก้วแตก

คำแนะนำของคุณแม่เต็มไปด้วยสติปัญญา การปฏิบัติ
ตัวให้ถูกต้องต่ออุบัติเหตุที่เกิดขึ้น โดยถือว่าเป็นประสพ-
การณ์การเรียนรู้ใหม่ๆ สำหรับลูกน้อย มีส่วนช่วยฉันได้ใน
วันนั้น ฉันใจเย็นและควบคุมอารมณ์ได้ แทนที่จะดุด่า
ว่ากล่าวลูกชาย และสัญญากับตัวเองว่าจะไม่มีวันทำ
ผิดพลาด ด้วยการให้เขาหยิบอะไรออกมาจากตู้เย็นเองอีก
นอกจากนี้ฉันได้สอนให้เขาหัดรับมือกับอุบัติเหตุในแง่บวก

เราหยิบแยมอีกขวดหนึ่งออกมาจากตู้กับข้าว แล้วเอา
เนยทาขนมปังและทาแยมด้วยกัน เราชงกาแฟให้คุณแม่
แล้วจัดโต๊ะให้เรียบร้อย เพื่อจะได้เพลิดเพลินกับการทาน
อาหารว่างด้วยกัน ตอนนั้นแหละที่ฉันพบว่าตัวเองสนุก
จริงๆ!

“หนูเก่งมาก โอมาร์!” ดวงตาเขาเป็นประกาย “แม่
ภูมิใจในตัวหนู!”

“โอมาร์ ภูมิใจในตัวคุณแม่!” เขาตอบอย่างไม่ลังเลใจ
ฉันยิ้ม เมื่อนึกได้แล้ว ฉันภูมิใจในตัวเองด้วย

“แม่คิดว่าจะซื้อแยมมาอีกขวดหนึ่ง และวางไว้บน
เคาน์เตอร์ครัว” ฉันบอกโอมาร์ “เพราะช่วงเวลาที่แม่ได้
เพลิดเพลินกับหนู เป็นช่วงเวลาที่แม่อยากจดจำไว้เสมอ!”

คำตอบต่อคำถามของคุณ

ภรรยา
กับผม
แต่งงานกัน
มา 11 ปี
แล้ว ถึงแม้ว่าเรายังรัก
กันอย่างมาก แต่สื่อ
สัมพันธ์ของเราจืดชืดไป
เราจะทำอะไรดีเพื่อ
เติมมนต์ขลังให้กลับคืนสู่
ชีวิตคู่ของเรา?

ระลึกไว้ว่า...

พระเจ้าช่วย
ฟื้นฟูให้ความ
สัมพันธ์ในชีวิตคู่ของเรา
กลับมีชีวิตชีวาขึ้นมาอีกได้
เมื่อเราขอให้พระองค์
ช่วย

เมื่อคู่ครองส่วนใหญ่ปฏิญาณตนตอน
ทำพิธีแต่งงาน “ไม่ว่ายากดีมีจน จะยอม
ทน...” โดยที่ต้องมนต์ขลังเคลิบเคลิ้มอยู่
เพราะในตอนนั้นเขากำลังนึกถึงชีวิตของ
เขาว่ามีแต่จะดีขึ้นเรื่อยๆ เมื่อผู้ที่ฟังจะ
เป็นพ่อแม่ มองตาหารากน้อยคนแรกของเขาอย่างลึกซึ้ง
และสัญญาว่าจะไม่มีวันทำร้ายหรือทำให้ลูกผิดหวัง
เมื่อเด็กสัญญาว่าจะจะเป็นเพื่อนรักกันตลอดไป
มีแพทย์ พยาบาล คุณครู นักสังคมสงเคราะห์
อาสาสมัคร และคนอื่นๆ ผู้อุทิศชีวิตเพื่อรับใช้
คนอื่น ความรักคือสิ่งที่ผมนึกครอครว
มิตรภาพ และสิ่งอื่นๆ ที่ดีงาม ซึ่ง دلใจให้เรา
พิจารณาตนเองนั้น แต่แล้วทำไมคู่สามี
ภรรยาจึงทะเลาะเบาะแว้งกัน? ทำไมพ่อแม่จึง
จู้จี้จ๋ากัน ดูถูกดูแคลน และขาดความอดทน
กับลูกๆ? ทำไมเพื่อนจึงเหินห่างกันไป? ทำไม
แรงบันดาลใจที่จะรับใช้ผู้อื่นโดยไม่นึกถึงตัวเอง จึงเลื่อน
หายไป?

ความรักคือ...

ไม่ด่วนสงสัย — รีบไว้วางใจ
ไม่ด่วนประณาม — รีบออกตัวให้
ไม่ด่วนทำร้ายจิตใจ — รีบปกป้อง
ไม่ด่วนบันดาลโทสะ — รีบเป็นเกราะกำบัง
ไม่ด่วนว่ากล่าว — รีบอดกลั้น
ไม่ด่วนดูแคลน — รีบชมเชย
ไม่ด่วนเรียกร้อง — รีบมอบให้
ไม่ด่วนยั่ว — รีบช่วยเหลือ
ไม่ด่วนขุ่นเคือง — รีบให้อภัย



เมื่อวันเวลาผ่านไป เราเริ่มคุ้นเคยกับผู้ที่เราใกล้ชิดที่สุด จนเราเลิกมองเห็นคุณค่าในตัวเขา และไม่ปฏิบัติต่อเขาอย่างที่เราควรปฏิบัติ การดำเนินชีวิตประจำวันที่แสนเหนียวแน่น มีผลบั่นทอนความสัมพันธ์ ความสดใหม่ในสื่อสัมพันธ์ที่เคยทะนุถนอมไว้ ก็เริ่มจางหายไป ยิ่งใกล้ชิดกันมาก ก็ยิ่งทำให้เรามองเห็นข้อผิดพลาดและรอยเหี่ยวย่นของกันและกัน ก็จืดจางกลายเป็นความจำเจ พรทที่เคยมองเห็นว่ามีคุณค่า ก็เริ่มกลายเป็นภาระ

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ถึงเวลาที่จะเปลี่ยนแนวทางเสียใหม่ การที่จะเปลี่ยนเช่นนั้นได้ ก็ต้องอาศัยความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยวมากทีเดียว ซึ่งไม่ง่ายเลย โดยเฉพาะถ้าเกิดปัญหาขึ้นมาระยะหนึ่งแล้ว แต่ก็ยังเป็นไปได้ ถ้าเรานึกถึงสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราได้ เราเตือนใจตัวเองให้นึกถึงคุณสมบัติของเขาหรือของเธอ ซึ่งดึงดูดใจเราในตอนแรก แล้วเราก็เอาใจเขามาใส่ใจเรา พร้อมกับถามคำถามเดียวกัน แต่วิธีที่จะทำให้ความสัมพันธ์ที่มัวหมองกลับสดใสได้อย่างรวดเร็วและแน่นอนที่สุดได้ ก็คือ เราต้องขัดเกลาคุณสมบัติที่ดีของเราเอง เมื่อเรามัวแต่พยายามทำตัวให้เป็นบุคคลที่เราตั้งใจว่าจะเป็นตั้งแต่แรก ก็จะทำให้อีกฝ่ายพยายามทำตามแบบเราด้วย

เหนือสิ่งอื่นใด ขอให้ระลึกไว้ว่าพระเจ้าช่วยฟื้นฟูให้ความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ของเรากลับมีชีวิตชีวาขึ้นมาอีกได้ เมื่อเราขอให้พระองค์ช่วย

อ่านเล่น สนุกๆ

เพื่อนของฉันทักถามสุภาพบุรุษคนหนึ่งว่า
ทำไมทำไม่แต่งงาน
สุภาพบุรุษตอบว่า
“ตงมันเพราะผมยังไม่เจอคน
ผู้หญิงที่รักใจ ...
ผมตงมองหาผู้หญิงที่ใจกว้างพร้อม”
“แหม ไม่เอาล่ะ” เพื่อนกล่าว
“คุณตงพบใครสักคนอย่างนั้น
ซึ่งคุณออกจากแต่งงานด้วย”
ใช่แล้ว เตงมันคนหนึ่ง ผมคิดว่า
เธอตงมันผู้หญิงที่ใจกว้างพร้อมทั้งตนเองด้วย
...ผู้หญิงที่ใจกว้างพร้อมตนเองก็ผมเองแหละ
จริงๆ เธอเหมาะทุกอย่าง ... ผมมองไปถึงว่า
เธอเหมาะที่สุดจริงๆสำหรับผม”
“อ้าว แล้วทำไมคุณไม่แต่งงาน
กันล่ะ?” เพื่อนถาม
“เพราะว่าเธอกำลังมองหาชายที่
ใจกว้างพร้อม” ศาสตรอน

- ผู้ประพันธ์นิทาน



หญิงผู้เพียบพร้อม

จากใจ

แต่จะอย่างก้าว

ความรักเป็นดวงสายธาร
บางวันก็พรั่งพุ่มา เพราะมีถิ่นเหลือ
บางวันก็ไหลรินเล็กน้อย
เราแลเห็นมันสาดกระทบโชดหิน
ที่อยู่ข้างใต้ ซึ่งเรามองไม่เห็น
ทว่าแม้แต่ยามที่ความรักเหือดแห้ง
ดวงสายน้ำที่หยุดไหล
เกือบแห้งขอดอยู่บนพื้นลำธาร
ที่เต็มไปด้วยโคลน
แต่ก็ยังคงมีความรัก
ที่จะมาเพิ่มพูนให้อีก
หนทางที่คู่สามีภรรยาเดินทางร่วมกัน
คือหนทางความรัก
เป็นเส้นทางที่ควรดำเนินไป
ด้วยใจขอบคุณและยินดี
แต่ด้วยความเข้าใจร่วมกันว่า
จะเดินทางปลอดภัยได้
ก็ด้วยความช่วยเหลือจากพระเจ้า
หนทางนี้จะไม่ราบรื่นเสมอไป
จะมีค่าแลกเปลี่ยน มีบททดสอบ
ประสบความยากลำบาก
และต้องเสียสละ
แต่หนทางนี้ถูกกำหนดไว้
เพื่อช่วยให้เราเติบโตเป็นผู้ใหญ่
และเติบโตในความรัก
ในความลึกซึ้งต่อกัน ในการมอบให้
และการเรียนรู้ถึงความรักแท้
มันถูกออกแบบขึ้นมา
เพื่อให้เราเข้ามาใกล้ชิดกัน
บางครั้งเราไม่สามารถมองเห็น
เส้นทางเบื้องหน้า แต่เมื่อเรา
ไว้วางใจพระเจ้า พระองค์จะอวยพร
ทั้งยังปกป้องคุ้มครองและดูแลเรา
เสมอ หนทางจะคดเคี้ยวบ้าง
เมื่อเราไม่คาดหมาย หรือไม่ได้
เตรียมพร้อม ทว่าพระองค์
ก็จะยังคงดูแลเรา ในแต่ละย่างก้าว

