

ชุดที่ 2 เล่มที่ 7

บุญแรงใจ

นิทานสารคดีที่ปลุกใจคุณ!

ความรักเหนือ ขีดจำกัดมนุษย์

ยินดีต้อนรับสู่พาร์ควิลล์
ที่ซึ่งตอบสนองความจำเป็นอย่างครบถ้วน

การเป็นผู้ปกครองจากใจ
ช่วยเด็กให้รับมือกับความกลัว

3

ความรัก
เหนือขีดจำกัดมนุษย์

4

ยินดีต้อนรับสู่พาร์ควิลล์
ที่ซึ่งตอบสนองความจำเป็น
อย่างครบถ้วน

6

เด็กกับความรื่นทิดใจ

8

การเป็นผู้ปกครองจากใจ
ช่วยเด็กให้รับมือกับความกลัว

10

กายวิภาคของตัวตลก

12

ข้อควรคิด
พลังความรัก

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 2 เล่มที่ 7
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล
เว็บไซต์

family@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2009 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

ครั้งหนึ่ง ฉันได้ดูสารคดีเกี่ยวกับหมู่บ้านที่ถูกทำลายด้วยกองปืนใหญ่ ถูกกระหน่ำด้วยขีปนาวุธ ทั้งภาคพื้นดินและภาคอากาศ ก่อนที่กองทหารจะเข้าไปกวาดล้าง แน่ใจว่าหมู่บ้านแห่งนี้มีชื่อเรียก แต่ก็อาจจะเป็นหมู่บ้านใหญ่แห่งไหนก็ได้จำนวนมาก ในหลายๆประเทศ เพราะการทำลายล้างประเภทที่บรรยายให้เห็นในสารคดีนี้ มีเกิดขึ้นเป็นประจำในเขตที่ถูกทำลายเพราะสงครามทั่วโลก ภาพหนึ่งที่ติดตาฉันอยู่หลายวัน ไม่ใช่ภาพของการเข่นฆ่า หรือการทำลายล้าง แต่เป็นภาพเด็กน้อยนั่งอยู่บนกองซากปรักหักพัง เหม่อลอยอย่างไม่มีจุดหมาย เป็นภาพที่น่าสะเทือนใจ จนฉันต้องร้องไห้

สองสามเดือนต่อมา เพื่อนของฉันคนหนึ่งส่งภาพหมู่บ้านเดียวกันนั้นมาให้ ซากปรักหักพังยังคงเห็นได้อย่างชัดเจนในฉากหลังของภาพ แต่ส่วนหน้าของภาพเป็นกลุ่มตัวตลกที่มาเยี่ยมเด็กๆ พวกเขาทำการแสดง เดินรำกับเด็กๆ ในหมู่บ้านที่มีชีวิตรอดมาได้ เด็กๆ แห่หน้าขึ้น ส่องประกายความสุข และสะท้อนให้เห็นความหวัง น้ำตาคลอเบ้าฉันอีกครั้งหนึ่ง แต่คราวนี้เป็นน้ำตาของความยินดี

ผู้คนทุกยุคทุกสมัยต่างก็ได้รับความสะเทือนใจ เพราะสงคราม การใช้กำลังรุนแรง ภัยพิบัติทางธรรมชาติ การสูญเสียคนที่เรารักอย่างไม่ทันตั้งตัว สภาพการณ์ที่เสียหายย่อยยับอื่นๆ มีผู้คนจำนวนมาก โดยเฉพาะเด็กๆ ที่ต้องได้รับการปลอบโยน ความเข้าใจ และความรัก ในช่วงเวลาเช่นนี้

เราเชื่อว่าบทความต่อไปนี้ จะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณ และมอบแนวคิดบางอย่างว่าเราจะเอื้อเฟื้อคนใกล้ๆ ผู้ขัดสนได้อย่างไร การกระทำง่ายที่เต็มไปด้วยความรักและความกรุณา ช่วยให้เกิดความแตกต่างอย่างมาก และสามารถจุดประกายความหวังขึ้นมาใหม่ แม้ในยามที่ทุกสิ่งดูสิ้นหวัง

คณะผู้จัดทำบุญแฉใจ

ความรัก เหนือ ชีวิตจำกัดมนุษย์

โดย มาเรีย ฟอนเทน

การนึกถึงคนอื่นตลอดเวลา และพยายามช่วยตอบสนองความจำเป็นของเขา โดยเฉพาะเมื่อต้องทำการเสียสละเป็นส่วนตัว ถือเป็นข้อเรียกร้องสูงส่ง! ธรรมชาติมนุษย์มักจะคอยดูแลตัวเอง แสวงหาประโยชน์เพื่อตัวเอง และหาความพึงพอใจให้กับตัวเอง โดยถือว่าความจำเป็นและความอยู่รอดของตัวเองมาก่อนผู้อื่น แต่เมื่อเราพยายามอย่างจริงจัง เราก็สามารถพัฒนานิสัยใหม่ๆ และปฏิบัติใหม่ๆ ได้ เมื่อวันเวลาผ่านไป เราก็จะกลายเป็นคนที่มีความรัก ความห่วงใย และเสียสละมากขึ้น

โลกปัจจุบันจำเป็นที่จะต้องได้เห็นความรักส่งผลออกมาเป็นการกระทำ ยิ่งกว่าที่เคยเป็นมาหลายเท่า เมื่อคนเราได้เห็นความรักสะท้อนออกมาเป็นพิเศษ เขาก็จะสังเกตเห็น โลกกำลังสิ้นใจเพราะขาดความรักที่จริงใจและไม่เห็นแก่ตัวแบบนี้

การที่จะให้ความรักส่งผลออกมาเป็นการกระทำ ต้องอาศัยแค่ความตั้งใจ ติดตามมาด้วยการกระทำเล็กน้อยๆ มากมายที่ไม่เห็นแก่ตัว เมื่อเราเริ่มทำเช่นนี้ เราจะพบว่าเรารู้จักนึกถึงผู้อื่นมากขึ้น เราจะรู้สึกถึงความจำเป็นของเขาเร็วขึ้น และมีความห่วงใยอย่างจริงจังต่อความผาสุกของเขา ที่พิเศษ

ยิ่งกว่านั้นก็คือ เราจะพบว่าตัวเองยินดีสละแผนการของเราเองบางอย่าง ที่เราเคยยึดมั่นไว้ เพื่อเห็นแก่ผู้อื่น

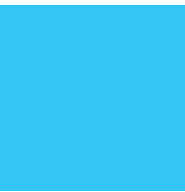
เมื่อเราสละตัวเอง เมื่อเราทำอะไรเป็นพิเศษเพื่อเพื่อนๆ เมื่อเราปลีกเวลามาคุยกับใครสักคนผู้ซึ่งโดดเดี่ยว หรือเมื่อช่วยปลอมโยนผู้ป่วย เมื่อเราเห็นใจและช่วยใครสักคนเกี่ยวกับปัญหาของเขา เมื่อเราช่วยให้ใครสักคนรู้สึกว่ามีคนต้องการเขา เราจะพบว่าการกระทำดังกล่าวนำมาซึ่งความพึงพอใจพิเศษ และให้ผลตอบแทนทางใจเวลาที่เรากำลังยุ่งอยู่ด้วยความรักและไม่เห็นแก่ตัว เราจะมีความสุข เป็นความสุขที่ไม่อาจได้รับในทางอื่นใด เป็นความสุขจากการรู้ว่าเราเป็นพรต่อใครสักคนที่ขัดสน

ดังนั้นขอให้พลังความรักถูกมอบผ่านเราออกไปสู่ผู้คน ขอให้เรารักผู้อื่นมากขึ้น ขอให้ความรักสะท้อนออกมามากขึ้น จากการที่เราให้อภัย และมีความเข้าอกเข้าใจ ในการติดต่อพูดคุย การมอบให้ การเกื้อหนุน ความเห็นใจ และการกระทำในทางปฏิบัติ ที่เต็มไปด้วยความรักและความห่วงใย ขอให้เราสละเวลา คอยรับฟังคนอื่น เปิดหัวใจและชีวิตเราต่อผู้อื่น ขอให้เราเป็นที่พักพิงของคนอื่น หรือให้เขาซบไหล่ร้องไห้ และได้รับการปลอมโยนจากเรา ขอให้เราอย่าด่วนสรุปความ หรือตัดสินการกระทำของคนอื่นอย่างไม่มียุติธรรม ขอให้เราหยุดผลประโยชน์ให้แก่ผู้คน ขอให้เราพยายามสุดหัวใจที่จะมอบความรักอย่างไม่มีข้อแม้ ขอให้เราช่วยแบ่งเบากภาระกัน และทำตามบัญญัติสูงสุด คือความรัก

พาร์ควิลล์

ที่ซึ่งตอบสนองความจำเป็นอย่างครบถ้วน

โดย เคอร์ทิส ปีเตอร์ แวน กอร์เดอร์



เหตุผลทุกอย่าง”

ขณะที่สอบถามแต่ละคน เขาพัดกันตอบว่า

“ไม่มีการเคารพนับถือกันที่นี่!”

“พวกเง่านี่ชอบหัวเราะเยาะฉัน!”

“มีการชกต่อยกันมากเหลือเกิน!”

หลังจากรับฟังทุกคนแล้ว เอมิลีตอบว่า

“เท่าที่ฉันฟังมา พวกเธอไม่ได้เกลียดวิชานี้มากนัก แต่เธอเกลียดที่ต้องอยู่ในชุมชนที่ผู้คนไม่เคารพกัน ไม่ไว้ใจกัน และหัวเราะเยาะคนที่เขาไม่ชอบ หรือชกต่อยกัน”

พวกเขาพยักหน้าเห็นด้วย ราวกับว่า ‘ในที่สุดก็มีคนรับฟัง’

แล้วก็มีแรงบันดาลใจเกิดขึ้น “จะเป็นยังไงถ้า” เอมิลีถาม “เราจะสร้างชุมชนขึ้นมา ซึ่งเป็นชุมชนที่เธอรู้ดีกว่ามีคนเคารพนับถือกัน ชุมชนที่ตอบสนองความจำเป็นให้แก่เธอ และเธอรู้สึกปลอดภัย ชุมชนนี้จะออกมาในรูปไหนล่ะ เรามาช่วยกันสร้างดีมั้ย!”

“ฉันเราตั้งชื่อว่า พาร์ควิลล์ กันเถอะ!” คนหนึ่งร้องบอก ซึ่งทุกคนก็เห็นพ้อง

พาร์ควิลล์เกิดขึ้น และพัฒนาเป็นโครงการหกเดือน นักเรียนในชั้นทำปายามีใจความว่า “ยินดีต้อนรับสู่พาร์ควิลล์ ที่ซึ่งตอบสนองความจำเป็นให้คุณครบถ้วน!” พวกเขาทำแผนที่ขึ้นมา โดยมีเครื่องหมายกำกับสถานที่ที่น่าสนใจ ถนนที่สะท้อนถึงสิ่งที่จำเป็นในชุมชน เขาแต่งตั้งหรือเลือกตั้ง

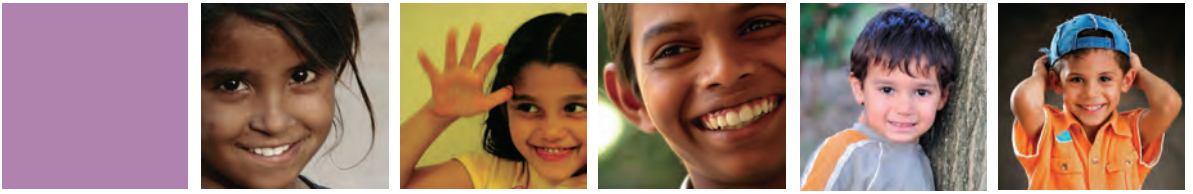
ผมเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะ ซึ่งเอมิลี แชนซ์ ผู้จัดการมรดกบอกเล่าประสบการณ์ที่เธอได้รับ ขณะทำงานกับเด็กและวัยรุ่นที่ประสบความสะเทือนใจ ที่ศูนย์บำบัดในคอนเน็คติกัตประเทศสหรัฐฯ เธอช่วยงานด้านกิจกรรมบำบัด โดยการใช้ศิลปะและละคร

เด็กผู้ชายที่เข้าเรียนที่ชั้นของเธอ บ่อยครั้งก็ก้าวร้าว เป็นพวกที่ชอบทำลายข้าวของ และมีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง พวกเขาจึงไม่สามารถไว้วางใจกัน หรือไว้วางใจผู้ใหญ่รอบข้าง แทบทุกคนมีประวัติถูกกระทำอันมีขอบข่ายรุนแรง และถูกปล่อยปละละเลยด้านอารมณ์ความรู้สึก

บ่อยครั้งเขามาที่ชั้นเรียน ด้วยทัศนคติในแง่ลบ ซึ่งสะท้อนให้เห็นด้วยวาจาที่หยาบคาย และกิริยาก้าวร้าว

บางคนก็พูดโพล่งออกมาด้วยความโมโหว่า “เราไม่ชอบกลุ่มนี้!”

ขณะที่เขานั่งเป็นวงกลมอย่างเสียไม่ได้ เอมิลีเริ่มสนใจอย่างมาก ที่จะสื่อความเกลียดของเขาออกมา เธอขอร้องให้เขามาบอกกับพวกผู้นำกลุ่มว่าเขาเกลียดอะไรอย่างมากเกี่ยวกับกลุ่ม “เธอไม่ชอบวิชานี้ ก็ไม่เป็นไร ฉันสนใจมากที่จะรู้



ตำแหน่งหน้าที่ต่างๆในเมือง เช่น ประธาน นายก เทศมนตรี เจ้าของและพ่อครัวร้านอาหารประจำชุมชน ผู้อำนวยการโรงเรียน และศูนย์ศิลปะ ผู้จัดการร้าน วิดีโอ และอื่นๆ เขาจัดงานพิเศษเพื่อเฉลิมฉลอง เขาแก้ปัญหาที่ชาวเมืองประสบ โดยหาทางแก้ไขในการประชุม “สภาเมือง” มีโครงการศิลปะสร้างสรรค์ที่มีความหมายจำนวนมากเกิดขึ้น จากชุมชน อุดมการณ์ที่จินตนาการขึ้นมา พาร์ควิลล์กลายเป็นชุมชนที่น่าอยู่อาศัย

บทเรียนหนึ่งที่เก็บตกได้จากโครงการนี้ก็คือ เป็นการดีที่จะถามเยาวชนและรับฟังคำตอบจากเขา แม้ว่าบางครั้งเขาจะนึกคิดในแง่ลบ ขึ้นต่อไปก็คือ ทำอย่างไรให้ทำอะไรเชิงสร้างสรรค์ โดยการช่วยให้เขาหันไปใช้พลังงานในโครงการสร้างสรรค์ที่เขาสนใจ

เอมิลีกล่าวเสริมว่า “ฉันพบว่าผลลัพธ์ที่พึงประสงค์อย่างหนึ่งจากโครงการนี้ก็คือ การเปิดโอกาสให้เยาวชนได้สัมผัสกับการอยู่อาศัยในชุมชนที่ดำเนินงานได้เป็นอย่างดี ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นครั้งแรกในชีวิตเขา “ชุมชน” ของเขากลายเป็นที่ซึ่งมีการเกื้อหนุนกันและกันเกิดขึ้น เป็นที่ซึ่งเขาบ่งบอกถึงความจำเป็นได้ เป็นที่ที่ผู้คนอื่นคอยรับฟังและตอบรับ เป็นชุมชนที่มีความหวังใจ มีความเคารพต่อกัน และมีความเป็นไปได้ทุกอย่าง

“จากการเล่นบทบาทดังกล่าว ทำให้เขาพบว่า เขาก็เป็นพลเมืองที่มีประสิทธิภาพได้ และมีส่วนร่วมในการบำเพ็ญประโยชน์ได้ จากการใช้อธิปไตยอุปมาอุปไมยแบบนี้ ชีตจำกัดที่วัยรุ่นสร้างให้ตัวเองก็ขยายขอบเขตออกไป มีความเข้มแข็งใหม่ๆและความสามารถใหม่ๆเกิดขึ้น วัยรุ่นที่เคยมีพฤติกรรมทำลายล้าง กลับกลายเป็นผู้นำ เป็นบิดาผู้หวังใจ และเป็นหัวใจให้กับชุมชน

“ฉันได้สร้างชุมชนจินตนาการเช่นนี้ขึ้นหลายแห่ง แต่แต่ละครั้งฉันก็สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เด่น



ชัดเกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มเดินเข้ามาในห้องอย่างเปลี่ยนไป สื่อสัมพันธ์ที่มีต่อกันเริ่มเปลี่ยนไป เขาเปิดรับประสบการณ์และความเป็นไปได้ใหม่ๆมากขึ้น

มีวิธีการมากมายที่ใช้กันในปัจจุบัน เพื่อเข้าถึงเยาวชน โดยใช้สิ่งที่เขาสนใจเข้ามาช่วย เช่น การบำบัดด้วยการแสดงออก ทางด้านศิลปะ การกีฬา และโครงการศิลปะของชุมชน เช่น การวาดภาพบนผนัง ในโครงการศิลปะของชุมชน และการพัฒนาเยาวชนจะได้รับทักษะไปตลอดชีวิต และมองเห็นตัวเองในแง่บวก

บทบาทสร้างสรรค์ที่เรามีส่วนร่วมได้ก็คือ ช่วยเยาวชนให้แยกแยะเป้าหมาย และช่วยเขาให้หาทางฟันฝ่าอุปสรรค เมื่อเราเปิดโอกาสผ่านช่องทางที่สมเหตุสมผล เพื่อตอบสนองความจำเป็นให้แก่เขา เราก็ช่วยเขาให้ตระหนักถึงศักยภาพในเชิงสร้างสรรค์ของเขา จากการรับฟังเขา เราก็เริ่มชี้แนะเขาให้ตระหนักถึงเป้าหมายของเขา และช่วยเขาให้กลายเป็นพลังแบ่งปันในชุมชน 🦋

* เอมิลี แนช เป็นนักบำบัดด้วยละครของ LCAT (นักบำบัดด้วยศิลปะสร้างสรรค์ที่ผ่านการจดทะเบียน) ร่วมงานกับ ArtReach Foundation (มูลนิธิอาร์ทริช) ซึ่งเป็นองค์กรฝึกคุณครู ตั้งอยู่ตามเขตต่างๆที่มีสงครามและภัยธรรมชาติ โดยใช้ศิลปะสร้างสรรค์ที่มีความหมายเป็นสื่อในชั้นเรียน



เด็กกับ ความรังเกียจ

เหตุการณ์วิกฤติ เช่น ภัยพิบัติทางธรรมชาติ การใช้กำลัง และอุบัติเหตุร้ายแรง เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ จึงสำคัญมากที่ผู้ปกครอง คุณครู และคนดูแลเด็ก จะรับรู้เหตุการณ์วิกฤติที่มีผลต่อเด็กอย่างไร และจะช่วยให้เด็กรับมือกับความรังเกียจได้อย่างไร เป็นไปได้ว่าเด็กที่ประสบเหตุการณ์รังเกียจครั้งแรกก่อนที่จะอายุ 11 ปี จะมีอาการป่วยทางจิตมากกว่าสามเท่าของผู้ที่ประสบเหตุการณ์รังเกียจครั้งแรกตอนเป็นวัยรุ่นหรือโตกว่านั้น เด็กจะสามารถรับมือกับเหตุการณ์รังเกียจได้มากแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับปฏิกิริยาของผู้ปกครองเป็นหลัก หรือผู้ที่ดูแลเขา

ในฐานะผู้ใหญ่ เราต้องยอมรับถึงความหวังที่มีต่อเด็กในทางที่เหมาะสม แต่ขอให้มีความสมดุล โดยอธิบายอย่างชัดเจนถึงวิธีที่จะร่วมกันรับมือกับสถานการณ์อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่มีประโยชน์ที่จะประเมินอันตรายให้น้อยลงอย่างผิดๆ หรือไม่ตอบคำถามของเด็กอย่างเพียงพอ เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เขาเข้าใจถึงสิ่งที่เขาได้อินได้เห็นและรู้สึก โดยการรับฟังด้วยความเกื้อหนุน ไม่ด่วนตัดสิน หรือพยายามแก้ไขความรู้สึกของเขา

เขาอาจต้องบอกเล่าเรื่องราวซ้ำแล้วซ้ำอีก การเขียนอธิบาย การวาดออกมาเป็นรูป และการแสดง เป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยให้เด็กบ่งบอกถึงความรังเกียจของเขา เปิดโอกาสให้เขาเล่าเรื่องราวในหลายๆทาง เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เด็กก็ต้องประมวลเหตุการณ์หลายๆครั้ง ก่อนที่เขาจะก้าวต่อไปได้เป็นอย่างดี

หลังจากสองสามวัน ถ้าอาการของเด็กยังมีผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันของเขามาก จนถึงขั้นที่เด็กไม่ทานอาหาร ไม่ยอมนอน หรือไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติ เหมือนทุกวัน ก็ควรที่จะปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ แต่ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าพฤติกรรม ความกลัว หรือความหวาดหวั่นจะต้องหมดไป ทว่า คุณจะเห็นได้ว่าเด็กค่อยๆมีอาการดีขึ้นตามลำดับ หลังจากเหตุการณ์เกิดขึ้นประมาณสี่ถึงหกสัปดาห์ คุณจะมองเห็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าดีขึ้น คือเด็กสามารถรับมือกับความกลัวหรือความหวาดหวั่นที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ได้

ถ้าพฤติกรรมในแง่ลบดำเนินต่อไปนานๆ โดยที่เด็กไม่ดีขึ้นเลย ก็จะมีปัญหาได้มากขึ้น การที่เด็กได้รับความช่วยเหลือทันเหตุการณ์ เป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาร้ายแรง ขอรับความช่วยเหลือจากผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมเฉพาะสาขา เกี่ยวกับการบำบัดรักษาเด็กที่ประสบความรังเกียจ จากเจ้าหน้าที่พยาบาล หรือที่ปรึกษาระดับอาชีพ ■

การตอบรับบางอย่างที่ช่วยเด็ก ให้รับมือกับวิกฤต

- ▶ **หลังเกิดเหตุวิกฤต ให้เด็กเล่าเรื่องราวให้ฟัง** หลังจากที่ได้รับฟังด้วยความเกื้อหนุนแล้วผู้ใหญ่สามารถช่วยเด็กเปลี่ยนแนวคิดเกี่ยวกับเหตุวิกฤตที่เกิดขึ้น โดยที่ไม่ต้องตัดสินเด็ก
- ▶ **ช่วยเด็กให้ใช้คำที่บ่งบอกถึงความรู้สึก** เช่น เคร้า กลัว โมโห หรือมีความสุข ขอให้ระลึกไว้ว่าในฐานะผู้ปกครองหรือคนดูแลเด็ก คุณอาจได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นั้นด้วย ขอให้แน่ใจว่าถ้อยคำที่นำมาใช้ตรงกับความรู้สึกของเด็ก ไม่ใช่ความรู้สึกของคุณ
- ▶ **กลับคืนสู่ระเบียบและกิจวัตรอีกครั้ง** วิธีหนึ่งอาจได้แก่การพยายามรักษาโครงสร้างประจำวันเอาไว้ ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การจัดตารางประจำวันช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นคง
- ▶ **วางแผนและดำเนินกิจกรรมที่จะช่วยให้เด็กสงบ** ส่งเสริมให้เด็กเลือกๆใช้ศิลปะ (วาดรูประบายสี ปั้นดินน้ำมัน และทำภาพต่อ) เพื่อบ่งบอกถึงความรู้สึกของเขา คุณอาจเสนอโอกาสให้เด็กโตวาดภาพ เขียนกลอน หรือบันทึกความรู้สึกของเขา ขอให้หาผลงานของเด็กมาติดประกาศให้ชม หรือให้เขาบรรยายหรืออ่านให้คนอื่นฟัง
- ▶ **ช่วยให้เด็กอุ่นใจว่ามีการรับมือกับเหตุการณ์นั้นอย่างเหมาะสม** เช่น คนที่บาดเจ็บได้รับการรักษาพยาบาล อาคารมีคนทำความสะอาดหรือซ่อมแซม และมีการช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบ
- ▶ **จัดเวลาเล่นสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กได้เป็นเด็ก** เขาจะได้ผ่านพ้นผลกระทบที่ความรันทดใจมีต่อชีวิตของเขา พัฒนากิจกรรมการเล่นที่ให้การบำบัด ด้วยการใช้หุ่นกระบอก ศิลปะ ดนตรี หรือละคร เพื่อเอื้ออำนวยในเรื่องการบ่งบอกความรู้สึกที่ความรันทดใจก่อให้เกิดขึ้นแก่เด็กและพัฒนาวิธีการรับมือที่ให้ผลลัพธ์ที่ดีหลังจากที่เกิดเหตุวิกฤต การปล่อยให้เด็กได้เล่นตามประสาเด็กๆ เป็นสิ่งสำคัญ
- ▶ **อ่านเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุวิกฤต และการที่ผู้คนมาช่วย** เรื่องราวที่บ่งบอกถึงการดูแลจากเบื้องบน ต่อผู้ที่ประสบเหตุ และการที่คนอื่นๆดูแลเอาใจใส่เขา หลังจากภัยพิบัติ ซึ่งส่งผลที่ดีเป็นพิเศษ
- ▶ **ช่วยเด็กให้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้ประสบเหตุวิกฤต** โดยให้เด็กเขียนจดหมาย ส่งรูปภาพ ช่วยเตรียมอาหาร หรือการช่วยเหลือ ในทางที่เหมาะสมกับความสามารถของเขา การทำอะไรบางอย่างเพื่อคนอื่นอย่างแข็งขัน ช่วยให้เด็กจดจ่อความคิดหรือความรู้สึกใหม่ๆในทางที่ดี โดยไม่หมิ่นค่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พุดคุยกับเด็กถึงวิธีการช่วยตอบสนองความจำเป็นให้แก่ผู้อื่น และให้เขาช่วยวางแผนด้วย
- ▶ **ช่วงที่เด็กกำลังปรับตัว บางครั้งก็เป็นการดีที่จะยืดเวลาระหว่างกิจกรรมออกไป** อย่างเช่น ยืดเวลาเล่าเรื่อง หรือเวลาอดทนก่อนเข้านอน ในช่วงสองสามคืนแรกหลังเหตุการณ์รันทดใจ ส่วนในห้องเรียนคุณครูก็สามารถช่วยเด็กให้ปรับตัว โดยให้เวลาเพิ่มเติมสำหรับการเตรียมตัวสอบ เพราะความรันทดใจจะลดประสิทธิภาพในด้านการนึกคิดอย่างชัดเจน
- ▶ **เตือนใจเด็กๆให้รู้ว่าเขาได้รับกำลังใจจากคนทั่วโลก** อ่านจดหมายให้เขาฟัง หรือบทความหนังสือพิมพ์จากคนอื่นๆ ผู้ซึ่งเห็นใจเขา และอธิษฐานเผื่อเขา นี่จะช่วยให้เขาอุ่นใจว่ามีคนห่วงใยเขา โอกาสที่จะทำให้เขารู้สึกโดดเดี่ยวและขาดความมั่นคง ก็จะลดน้อยลงไป
- ▶ **จัดกิจกรรมประจำปีในแง่บวกเพื่อรำลึกถึงเหตุการณ์นั้น** และรำลึกถึงผู้ที่เสียชีวิตหรือความสูญเสียที่เกิดขึ้น ส่งเสริมเขาให้สังเกตความคืบหน้าของตัวเอง ในเรื่องที่เขาพ้นผลกระทบจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และให้เขาได้รับรู้ถึงการดูแลเอาใจใส่ที่เขาได้รับ ในขณะที่กำลังประสบเหตุการณ์นั้น เป็นสิ่งสำคัญที่จะรับรู้และยอมรับว่า ยังมีความเจ็บปวดและความโศกเศร้าอยู่ แต่ก็ยังสามารถเลี้ยงฉลองการอยู่รอดมาได้เช่นกัน 

ช่วยเด็กให้รับมือกับความกลัว

การเป็นผู้ปกครอง
จากใจ



การมีความกลัวบ้างไม่ใช่เรื่องผิดปกติ และเป็น
ที่เข้าใจได้ เพราะเป็นการช่วยให้เราและเด็กอยู่
ห่างจากอันตราย เราสอนเด็กให้กลัวที่จะวิ่ง
เล่นบนถนนจอแจ รับชมจากคนแปลกหน้า
กลิ่นสารที่ไม่รู้จักจากตู้ยา ฯลฯ ถ้าจะว่ากันไป
แล้ว เราสอนเด็กให้รู้จักระมัดระวัง ซึ่งต่างกัน
อย่างมากจากการรับมือกับเด็กที่มีปฏิกิริยาต่อ
อันตรายที่เขาคิดจินตนาการขึ้นมาเอง ซึ่งไม่ใช่
อันตรายจริงๆ ต่อไปนี้เป็นรายการความกลัว
ตามปกติธรรมดาของวัยเด็ก และวิธีรับมือ



กลัวความมืด

โดยทั่วไปแล้ว การกลัวความมืดเกิดขึ้น เมื่อผู้ปกครองยื่นกรานให้เด็กอยู่ในห้องมืดๆ เวลาเข้านอน หรือเมื่อเด็ก
ตื่นกลางดึก เด็กบางคนกลัวความมืดมาก จนหัวใจเต้นเร็วจริงๆ ผู้ปกครองต้องมองหาห้องจะดูต่างไปเลย
สำหรับเด็กเมื่อปิดไฟ และควรจะทำอะไรบ้าง เพื่อช่วยให้เด็กอุ่นใจ แม้ว่าความกลัวของเขาจะดูไม่มีเหตุผลสำหรับ
ผู้ปกครองก็ตาม

🌸 เปิดไฟสลัวๆไว้ตลอดคืน แต่หาตำแหน่งที่เหมาะสม เพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เกิดเงาที่น่ากลัวต่าง ๆ นานา

🌸 เมื่อปิดไฟแล้ว คุณควรอยู่ในห้องกับเด็กสักสองสามนาที และคุยกับเด็กว่าห้องดูแตกต่างไปอย่างไร ผ่าน
ปลิวตามสายลม ดูแตกต่างมากในตอนกลางคืน เมื่อเปรียบกับตอนกลางวัน

🌸 เปิดประตูห้องแง้มไว้เล็กน้อย และบอกเด็กว่าคุณอยู่ไม่ไกล

🌸 ถ้าเด็กตื่นขึ้นมาตอนกลางดึก อย่าชวนมานอนที่เตียงคุณ ไม่งั้นคุณก็จะเสี่ยงกับการเริ่มนิสัยที่เลิกได้ยาก
แต่ขอให้ปลอบโยนเขาแทน และบอกเขาว่าคุณภูมิใจในตัวเขาที่เขาโตมากจนนอนที่เตียงตัวเองได้

🌸 รับมือกับพฤติกรรมของเขาด้วยวิธีการที่เสมอต้นเสมอปลาย

กลัวหมอฟัน

เห็นได้ชัดว่าสำหรับผู้ใหญ่ บ่อยครั้งนี่เป็นความกลัวที่ไม่ได้รับการแก้ไขนับตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากผู้ใหญ่หลายคน
กลัวหมอฟัน ก็มักจะกระตุ้นให้เด็กๆกลัวด้วย เพราะเขารู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ได้ นี่เป็นข้อเท็จจริง
ในชีวิต เด็กต้องไปหาหมอฟันเป็นประจำ ดังนั้นก็ต้องรับมือกับความกลัวและเอาชนะให้ได้

- ✿ เลือกหมอฟันให้ดี ถ้าเป็นไปได้ เลือกหมอฟันที่เชี่ยวชาญด้านการดูแลฟันเด็กโดยเฉพาะ
- ✿ เริ่มแต่เล็ก เด็กจะได้คุ้นกับการไปหาหมอฟัน ด้วยการไปรับการตรวจง่าย ๆ ตามปกติ
- ✿ สอนเด็กให้มีนิสัยการดูแลรักษาฟันที่ดี เพื่อจะได้ไปหาหมอฟันให้น้อยที่สุด
- ✿ พยายามอย่าถ่ายทอดความกลัวหมอฟันของเราเองไปยังเด็ก
- ✿ เล่นละครเรื่องการไปหาหมอฟันกับเด็ก ช่วยเขาให้คุ้นกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้า เช่น แก้วที่ทำฟัน การอัดปากกว้าง อุปกรณ์ทำฟันซึ่งหมอจะใช้ เช่น กระบอกเล็กๆ ฯลฯ

บางครั้งสิ่งที่น่ากลัวที่สุดซึ่งผู้ปกครองทำได้ เวลาที่ต้องรับมือกับความกลัวของเด็กก็คือ ยอมรับว่าคุณเองก็มีความกลัวด้วย สมัยที่ยังเป็นเด็ก โดยเฉพาะถ้าผู้ปกครองมีความกลัวในทำนองเดียวกัน ผู้ปกครองก็บอกได้ว่า เขาเข้าใจว่าความกลัวเช่นนั้นทำให้หวาดหวั่นแค่ไหน แต่ผู้ปกครองพร้อมที่จะช่วยให้อุ่นใจและปลอดภัย เมื่อใดก็ตามที่เด็กต้องการ

ยุทธวิธีจัดการความกลัว

ไม่ว่าเด็กอายุเท่าไรก็ตาม ยุทธวิธีเบื้องต้นที่ช่วยให้เขารับมือกับความกลัวและความหวาดผวาคือ คล้ายคลึงกันหมด

- ▶ **ตัดสินใจว่าคุณมีความกลัวมากน้อยแค่ไหนกันแน่** เป็นสิ่งสำคัญที่จะสอนเด็กให้ประเมินสภาพความเป็นจริง นี่เป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะสำหรับเด็กวัยสามสี่ขวบที่ยังไม่รู้ว่าจะอะไรอันตรายและอะไรไม่อันตราย บอกเด็กสั้นๆ ให้รู้ว่าอะไรอันตรายและไม่อันตราย ด้วยความมั่นใจและอำนาจหน้าที่ เก็บการพูดคุยถามตอบไว้ทีหลัง เช่น “สุนัขบางตัวดุและน่ากลัว แต่ตัวนี้จะไม่กัดหนู” “บางครั้งสิ่งไม่ดีซ่อนอยู่ในความมืด แต่เราไม่ปล่อยให้มันเข้ามาในบ้าน”
- ▶ **กำจัดสิ่งที่เด็กกลัวไปเสีย** เมื่อสมเหตุสมผลและปฏิบัติได้ กำจัดหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เด็กรู้สึกกลัว ถ้าเด็กกลัวเสียงเครื่องดูดฝุ่น พยายามดูดฝุ่นตอนที่เด็กอยู่ในห้องอื่น อย่างไรก็ตาม ถ้าเด็กไม่กลัวอาบน้ำ คุณก็ต้องให้เขาอาบน้ำอย่างรวดเร็ว และบอกเขาด้วยความหนักแน่น ขณะเดียวกันก็ให้เขาอุ่นใจด้วยน้ำเสียงที่สงบและเต็มไปด้วยความรัก
- ▶ **คาดหมายว่าเด็กจะเกิดความกลัวขึ้นมา** คุณไม่ควรบอกเด็กว่าจะไปเยี่ยมคุณยาย แต่กลับพาเขาไปที่คลินิกหมอฟัน อย่างไรก็ตาม การเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนไปหาหมอฟัน ก็มีแต่จะทำให้หวาดกลัวยิ่งขึ้น การฝึกไปหาหมอฟันด้วยตุ๊กตาหรือของเล่นอาจช่วยได้ แต่ควรทำเช่นนี้แค่เพียงสองสามชั่วโมงหรือหนึ่งวัน ก่อนไปหาหมอฟัน
- ▶ **ให้เด็กหันมาตั้งใจฟังคุณ** นี่คือการท้าทายที่บางครั้งเราก็ลืมไป คือการให้เด็กหันมาจดจ่อที่คุณ แทนที่ตื่นเหตุความกลัวของเขา การทำเช่นนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้น ซึ่งก็สุดแล้วแต่สภาพการณ์ คุณอาจแค่บอกว่า “ใจ ฟังแม่ให้ดีๆ นะ แม่มีอะไรสำคัญจะบอกหนู” ถ้าเขายังเล็กหรือหวาดกลัวมาก คุณอาจเลือกใช้ยุทธวิธีทางกายภาพมากกว่า เช่น โอบกอด อุ้มเขาไว้ หรือลูบหลัง ขณะที่ค่อยๆ บอกเขาว่า “ไม่เป็นไรลูก ไม่เป็นไรแล้ว”
- ▶ **เบนความสนใจ** การเบนความสนใจไปที่อื่นคือเทคนิคที่ได้ผลเป็นพิเศษ กับเด็กเล็กและทารก ซึ่งมีความสนใจในช่วงสั้นๆ เขาจะลืมไปว่าอะไรทำให้เขากลัว “ดูไฟนีล (หรือดินสอ กระดุม) นี่ๆ ดูนี่ ดูสิว่าเราใช้ทำอะไรได้บ้าง”
- ▶ **ช่วยให้อุ่นใจ** เด็กจะรู้สึกได้มากที่สุดถึงถึงความกลัวของผู้ปกครอง ความห่วงใยที่ผู้ปกครองมีต่อเด็ก อาจตีความหมายผิดไปได้ง่ายๆ ว่าผู้ปกครองก็กลัวด้วย สีหน้าและถ้อยคำของคุณควรจะถ่ายทอดความรู้สึกให้เห็นว่าคุณคุมทุกสิ่งไว้ได้ และไม่เป็นไรแล้ว





กายวิภาค ของตัวตลก

โดย เคอร์ทิส ปีเตอร์ แวน กอร์ดอร์

เมื่อไม่นานมานี้ ผมมีส่วนร่วมกับการฝึกอบรมสำหรับเจ้าหน้าที่ฝ่ายรักษาพยาบาลของมหาวิทยาลัยชั้นนำ ในตะวันออกกลาง เนื่องจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นเยาวชนทุกคน เราจึงพยายามทำให้การฝึกอบรมมีชีวิตชีวา โดยเพิ่มรสชาติด้วยละครขบขัน โดยมี “ดอกเตอร์ วอน สปีฟ เป็นแขกผู้รับเชิญ เขาเป็นคุณหมอ บ๊องๆ ที่พูดติดสำเนียงเยอรมัน แต่งตัวด้วยวิกผมสีชาวยาวรุงรัง แว่นตาดอกกล้วย เสือคลุมตัวใหญ่ แขนงูฟงแพทช์ และเน็คไทสีน้ำเงินลายจุดขาว

คุณหมอสาธิตถึงความสำคัญของการรับฟัง เมื่อผู้ป่วยมาขอความช่วยเหลือ ปัญหาก็คือผู้ป่วยพูดติดอ่างอย่างหนัก ขณะที่ผู้ป่วยพยายามอธิบายว่าเขาป่วยเป็นอะไร

“คุณ... ม... ม... หมอ... ท...ท...ท...”

“อ้อ หมอคิดแล้วอยู่!” คุณหมอรีบสรุป ก่อนที่ผู้ป่วยจะพูดต่อ คุณหมอให้ยาสลบตามปกติ (โดยทุบคนไข้ด้วยค้อนโฟมอันใหญ่) และเริ่มถอนฟันผู้ป่วย พอผู้ป่วยตื่นขึ้น คุณหมอพบว่าไม่ใช่ ‘ฟ’ ฟัน แต่เป็น ‘ท’ แท้ที่เจ็บ! ไร้! น่าจะฟังให้ดี!

ผู้จัดสัมมนาครั้งนี้ ไม่แน่ใจว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดอย่างไรกับวิธีการนี้ เราจึงใช้เวลารับฟังปฏิกิริยาจากเขา นี่เป็นตัวอย่างหนึ่ง

“ในฐานะนักเรียนแพทย์ เราเข้าใจละครได้ดี ผมชอบแนวคิดเรื่องหัวเราะบำบัด และอยากเห็นนำมาปฏิบัติให้เกิดผลในโรงพยาบาลของเรา” – เฮดล

ในการฝึกอบรมรอบสุดท้าย ดอกเตอร์ วอน สปีฟ กลับมาแสดงซ้ำ คราวนี้มาบอกเล่าถึงผลประโยชน์ด้านการรักษาด้วยเสียงหัวเราะ โดยใช้ดอกกระหล่ำเป็นรูปจำลองสมอง ซึ่งเขาใช้ให้ดู เมื่อตัดสำเนียงเยอรมันเก๋ๆ ออกไป เขาอธิบายว่า

ตัวตลกบำบัด

จาก WebMD 2005

จากบทความใน WebMD ผลการศึกษาค้นพบว่าเด็กที่มีตัวตลกมาเล่นด้วย ก่อนการผ่าตัด พร้อมกับผู้ปกครองและเจ้าหน้าที่พยาบาล มีความกลัวน้อยกว่าเด็กที่มีแต่ผู้ปกครองกับเจ้าหน้าที่พยาบาล เมื่อเกิดความกลัวอย่างมากก่อนการผ่าตัด ก็มีความเสี่ยงสูงขึ้นที่จะเกิดผลแทรกซ้อน หลังจากที่ได้มีการผ่าตัด ตามที่นักวิจัยค้นพบ เด็กประมาณ 40% รู้สึกกลัวก่อนการผ่าตัด แต่จากการศึกษาจากเด็กจำนวน 40 คน ที่มีอายุ 5 ถึง 12 ปี ซึ่งกำลังจะเข้ารับการผ่าตัดย่อย โดยที่ครึ่งหนึ่งมีตัวตลกมาเยี่ยมพร้อมกับผู้ปกครองและเจ้าหน้าที่พยาบาล แต่อีกครึ่งหนึ่งมีแต่ผู้ปกครองกับเจ้าหน้าที่พยาบาล ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีตัวตลกมาเยี่ยม มีความหวาดกลัวน้อยลง ก่อนการผ่าตัด

“เกิดอะไรขึ้นในสมองเมื่อเราหัวเราะ? สารในสมองซึ่งก่อให้เกิดความเครียด จะมีจำนวนลดลง เยื่อหุ้มสมองส่วนหน้าจะได้รับการกระตุ้นให้หลั่งสารความสุข หรือ เอ็นโดรฟินออกมา

“เมื่อเราหัวเราะ ก็ช่วยเปิดระบบลำเลียงของสมอง ซึ่งเชื่อมโยงกับการสูบฉีดโลหิตของหัวใจ และศูนย์ควบคุมการทำงานต่างๆ บริเวณสมองส่วนหน้า ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบการหายใจ นี่จะช่วยให้ระดับออกซิเจนที่สูงขึ้น

“เฮ้ เราทราบเรื่องนี้แล้ว” นักศึกษาคนหนึ่งกล่าว

สำหรับผมแล้วเป็นศัพท์ที่ฟังไม่รู้เรื่องเลย แต่นี่เป็นศัพท์แพทย์ทั่วไปสำหรับพวกเขา นี่เองผมจึงเป็นนักแสดง ไม่ใช่นักเรียนแพทย์ ครั้งแรกที่ผมแสดงเป็นด็อกเตอร์ วอน สปุฟ คือตอนที่มิฟิธเปิดพิพาทกับเด็กในท้องถิ่น มีคนขอให้ผมเป็น “นักวิทยาศาสตร์ บ๊องๆ” ทำการทดลองด้านวิทยาศาสตร์ ดูเหมือนเด็กชอบเรียนจากนักวิทยาศาสตร์ บ๊องๆ มากกว่าจากนักเทคนิคในห้องแล็บ อย่างเป็นทางการ ผมจึงผสมผสานความขบขันเข้ากับวิทยาศาสตร์

จากประสบการณ์การเป็นตัวตลก ผมประหลาดใจที่มีการตอบรับ และมีความต้องการตัวตลกอย่างมาก บางครั้งผมแสดงเป็นตัวตลกปีละเกือบ 300 ครั้ง! ดูเหมือนว่าผู้คนที่ส่งเสริมความสนุกสนาน การชื่นชมกับชีวิต และการลดความเครียดให้ผู้อื่น เป็นที่ต้องการอย่างมากในทุกหนทุกแห่งทั่วโลก

เพื่อนร่วมงานของผมค้นพบด้วยวิธีตัวตลกบ๊องๆ มีประสิทธิภาพอย่างมาก เมื่อเรานำมาใช้เพื่อช่วยเด็กๆ ให้พ้นจากความกลัวที่เกิดจากสงคราม หรือสภาพการณ์อันตรายอื่นๆ

บิล คอสบี้ ตัวตลกที่มีชื่อเสียง และนักแสดงทางทีวี ผู้ประสบความสำเร็จสูงจากโศกนาฏกรรมในชีวิตของเขาเอง กล่าวว่า “คุณเปลี่ยนสถานการณ์ที่เจ็บปวดให้กลับตาลปัตรได้ด้วยเสียงหัวเราะ ถ้าคุณพบความ

ขบขันได้ในทุกสิ่ง แม้แต่ความยากไร้ คุณก็จะอยู่รอด”

ตลอดหลายปีเราทำงานร่วมกับสถานสงเคราะห์หลายแห่ง เพื่อนำความสุขไปสู่ผู้อื่น ผ่าน “วิธีตัวตลกบ๊องๆ” เราไปเยี่ยมโรงพยาบาลบ่อยๆ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเด็กที่เป็นโรคมะเร็งรู้สึกร่าเริง โดยช่วยให้เขาสนุกกับการเล่นเกม และการร้องเพลง เราร่วมมือกับ “Operation Smile” (ปฏิบัติการยิ้ม) ซึ่งจัดคลินิกให้การบำบัดรักษาโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายสำหรับผู้ขัดสน เรามีหน้าที่ให้ความบันเทิงผู้ป่วย ขณะที่เขามารับการตรวจรักษา

ทีมตัวตลกของเราร่วมเดินทางไปกับ “Bedouin Health Awareness Project” (โครงการดูแลสุขภาพชาวเบดูอิน) ด้วยเพื่อช่วยให้เด็กๆ เรียนรู้ถึงสุขลักษณะ เราเดินทางหลายชั่วโมงเพื่อไปยังโรงเรียนชาวเบดูอินในชนบท กับผู้เชี่ยวชาญการแพทย์ เพื่อสอนวิชาสุขศึกษาให้กับเด็กๆ การถ่ายทอดความรู้ผ่านการแสดงหุ่นกระบอก ความขบขัน และอุปกรณ์สีสดใส เช่น แปรงสีพื้นขนาดยักษ์ ซึ่งมีประสิทธิภาพมาก ดูเหมือนว่าคนส่วนใหญ่จะเล็งเห็นได้ว่า เมื่อเราหัวเราะ เราก็รับฟัง

มาร์ค ทเวน นักเขียนเรื่องขบขันผู้ยิ่งใหญ่ที่สุด คงจะสรุปไว้ได้เป็นอย่างดีแล้ว เมื่อเขาบอกว่า “ไม่มีอะไรด้านทานเสียงหัวเราะได้ มนุษยชาติมีอาวุธที่มีประสิทธิภาพสูงจริงๆ เพียงอย่างเดียว คือเสียงหัวเราะ”

ขอให้เรามาปราบศัตรูเลวร้ายนี้ ด้วยการหัวเราะให้เต็มที่! ซึ่งจะส่งผลดีแก่เราทุกคน! 

สิ่งที่เด็กขีดเขียนไว้

ฉันชื่อลูน่า ฉันเป็นเด็กหญิงชาวปาเลสไตน์ บางครั้งตัวตลกไม่ทราบหรือว่าเขาช่วยพวกเราเด็กๆ มากแค่ไหน ตัวตลกมาที่โรงเรียนของเราเมื่อสองสามเดือนก่อน เขาร้องเพลงและเต้นรำให้เราดู เขาช่วยให้พวกเรามีความสุขมาก ในเมื่อทุกสิ่งรอบข้างทำให้เราเศร้าสร้อย หลังจากการแสดง ฉันนึกถึงตัวตลกที่มีความสุข และคิดว่าเขาคงเป็นทูตสวรรค์ เพราะเขามีความสุขและตลก เขาช่วยให้ฉันกับเพื่อนๆ ร่าเริงอย่างมาก

ฉันซื้อขายไม่กล้าออกไปคุยกับเขา แต่ฉันมองไปที่เขาและยิ้มให้กับคนหนึ่ง ตัวตลกสาวสวยยิ้มตอบฉัน ฉันไม่รู้หรือว่ารอยยิ้มของตัวตลกจะเหมือนกับรอยยิ้มจากสวรรค์ แต่ฉันคิดถึงแต่รอยยิ้มนั้น ซึ่งให้กำลังใจและช่วยฉันมากทีเดียว



พลัง ความรัก

เราตั้งตารอคอยช่วงเวลาพลังความรักจะ
เข้ามาแทนที่การรักอันน่าใจ เมื่อถึงเวลานั้นโลก
ของเราจะรับรู้ถึงพรอันเกิดจากการมีสันติสุข
- วิลเลียม แกลดสโตน (ค.ศ.1809-1898)

ความรักเหมือนประตูที่ดวงจิตมนุษย์จะต้อง
ผ่านเข้าไป เพื่อละความเห็นแก่ตัวไปสู่การรับใช้
ผู้อื่น และละความโดดเดี่ยวไปสู่ความเป็นเครือ
ญาติกับมวลมนุษย์ - ผู้ประพันธ์นิรนาม

คุณจะพบว่าเมื่อนึกย้อนหลังไปในชีวิต นึกถึง
ช่วงเวลาที่โดดเด่น ช่วงที่คุณใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า
จริงๆ นั่นคือช่วงที่คุณทำอะไรด้วยความรัก
- เฮนรี ดรัมมอนด์

ความรักและความกรุณาไม่เคยสูญเปล่า แต่
ก่อให้เกิดความแตกต่างเสมอ ทั้งยังเป็นพรต่อ
ผู้รับและผู้ให้ - บาร์บารา เดอ แอนเจลิส

อย่าหมิ่นค่าพลังความรักที่น่าทึ่ง ความรัก
เปลี่ยนจิตใจและกรอบความคิดคนเราได้ ความ
รักช่วยให้มีแรงบันดาลใจใหม่ๆ และสดชื่นๆ
ที่จะลงมือทำสิ่งที่ดูเหมือนว่าเป็นไปไม่ได้
- ผู้ประพันธ์นิรนาม

ความรักมีหน้าตาอย่างไร? ความรักมีตาที่
เล็งเห็นความทุกข์ตรมและความต้องการ มีหูที่
ได้ยินเสียงถอนใจและความเศร้าโศกของมนุษย์
มีมือที่ช่วยเหลือผู้อื่น มีเท้าที่รีบไปช่วยคนยากจน
ขัดสน ความรักมีหน้าตาเช่นนี้แหละ - ออกัสติน
แห่งฮิปโป (354-430 ปีก่อนคริสตศักราช)

ผู้คนทุกหนทุกแห่งมองไปรอบกาย เพื่อหา
วีแววความหวัง เขากำลังมองหาความสว่างจาก
ที่โหล่งลักแห่ง เขามองหาความรักเล็กๆ น้อยๆ
ความเมตตาเล็กๆ น้อยๆ และมองหาที่ที่เขาจะ
ได้พบกับการบรรเทาทุกข์ได้บ้าง แม้แต่สิ่งเล็กๆ
น้อยๆ ที่เราก็ก็นึกมีความหมายมาก ประกายจาก
รอยยิ้มของเรา ความกรุณาบนใบหน้าเรา แรง
ชักจูงจากชีวิตเรา ก็ฉายแสงไปสู่หลายคนได้
และส่งผลอย่างน่าทึ่ง โดยเปลี่ยนมุมมองทั้งหมด
ในชีวิต และช่วยให้เขาเริ่มต้นใหม่!

- เดวิด ฟอนเทน

ไม่จำเป็นต้องเที่ยวหาทางแก้ไขความชั่วร้ายใน
โลก ทางแก้มีอยู่แล้ว คือการมอบตัวเองให้เป็น
ของกำนัล แก่ผู้คนที่กำลังถึงจุดต่ำสุด จนหมด
สิ้นความหวัง ขอให้เปิดใจให้กว้าง - รีเน เบซิน

รักกันและกัน แล้วคุณจะมีความสุข เป็นเรื่อง
ง่ายและก็ยากด้วย ในขณะที่เดียวกัน

- ไมเคิล ลูนิก