

ชุดที่ 7 เล่มที่ 7

บุญแรงใจ

นิทานสารที่ดลใจคุณ!

วันหยุดที่น่าทรงจำ

จากใจผู้ปกครอง
สอนเด็กเรื่องการให้

คำแนะนำแก้ไขข้อเรื่อง
ความอยู่รอดในช่วงเทศกาล



3

วันหยุดที่น่าทรงจำ
บรรเทาทุกข์ในละแวกบ้าน

4

10 วิธีในการได้รับ
ความยินดีช่วงวันหยุด

6

คุณรู้สึกขอบคุณ
สำหรับอะไร
การแข่งขันความสำนึกในบุญคุณ

7

จากใจผู้ปกครอง
สอนเด็กเรื่องการให้

8

เป็นเพื่อน
ในช่วงเทศกาลและทุกเวลา

10

คำแนะนำแก้ไขข้อเรื่อง
ความอยู่รอดในช่วงเทศกาล

11

เอื้อเฟื้อผู้ที่หยอหยง

12

ข้อควรคิด
ของขวัญยิ่งใหญ่ที่สุด

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 7 เล่มที่ 7
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2015 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เทศกาลวันหยุดสิ้นปีเวียนมาถึงอีกวาระหนึ่ง เช่นเดียวกับหลายๆ คน ฉันวางแผนไว้สำหรับช่วงเวลาพิเศษในปีนี้จะมีส่วนวันหยุดยาว และฉันตั้งตารอคอยที่จะใช้เวลาส่วนใหญ่กับครอบครัว การได้มาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ขณะที่เราทำอาหารทานอาหาร พักผ่อนหย่อนใจ และเล่นสนุกด้วยกันคือไฮไลท์ของวันหยุดที่สมบูรณ์แบบ

แน่นอนว่าทุกคนมีสิ่งที่เขาชอบมากกว่า และสิ่งที่คุณหนึ่งชื่นชอบ คนอื่นอาจไม่รู้สึกละเช่นนั้น

บางครั้งสภาพการณ์อาจยากลำบาก บางทีอาจมีปัญหาสุขภาพหรือการเงิน หรือโลกรอบตัวกลับตาลปัตร เนื่องจากกรณีพิพาทหรือภัยพิบัติธรรมชาติ การเข้าสู่ช่วงวันหยุดยาว ในขณะที่ประสบกับเหตุการณ์เช่นนั้นคงยากลำบาก

ในฤดูแห่งใจฉบับนี้ ฉันได้รวมบทความหลากหลายที่หวังว่าจะนำมาซึ่งความยินดีและกำลังใจแก่ทุกคน ทั้งผู้ที่มีสันติสุขในชีวิตและผู้ที่ไม่ประสบความสลับสน รุนวายเป็น ผู้ที่อดทนสมบูรณ์และผู้ที่ยึดมั่น ผู้ที่ชื่นชมสุขภาพที่ดีและผู้ที่ไม่ค่อยดี นี่คือการที่ฉันหยิบยื่นและแบ่งปันความเบิกบานในช่วงวันหยุดยาวให้กับคุณ โดยหวังว่าคุณจะมอบให้คนอื่นเป็นการตอบแทน เพื่อช่วย“ยกชู”เขาบ้าง

ถ้าหากเราทำส่วนของเรา นี่จะไม่เพียงนำความยินดีมาสู่ชีวิตเรามากขึ้น ทว่าเราจะไดยินผู้คนจำนวนมากขึ้นกล่าวว่า “นี่คือไฮไลท์วันหยุดที่สุดยอดของฉัน!”

คณะผู้จัดทำฤดูแห่งใจ

วันหยุดที่น่าทรงจำ

บรรเทาทุกข์ในละแวกบ้าน

โดย แดน ราเธอร์ ผู้ประกาศข่าวซีบีเอส ปรับเปลี่ยน

ตอนกลางทศวรรษ ค.ศ. 1930 เราประสบกับภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่ ครอบครัวผมอยู่ในละแวกที่เรียกได้ว่าเป็น “ระยะเปลี่ยนผ่าน” แต่พูดจริงๆ ก็คือยากจนนั่นเอง คนที่มั่งงานทำ ซึ่งมีจำนวนไม่มากนัก มักจะเป็นกรรมกร ผมจำไม่ได้ว่ามีผู้ขายที่พักอาศัยอยู่แถวนั้นคนไหนที่มีมือไม่ด้านตอนนั้นคุณพ่อผมมั่งงานทำ

วันหนึ่งผมบังเอิญได้ยืนთანกับคุณลุงคุยกันถึงครอบครัวในละแวกบ้าน ผู้ซึ่งไม่มีรายได้ ไม่มีเงิน พวกเขาไม่ได้รับ “เงินช่วยเหลือ” หรือเงินสวัสดิการ สิ่งที่เราคือเด็กเต็มบ้าน ค่าเช่าบ้านก็ค้างชำระเสมอ

พ่อของผมกับลุงจ้อหัวกัน แล้วก็แยกย้ายกันไป ต่างฝ่ายต่างก็ไปหาผู้คนในละแวกบ้าน ซึ่งเราคิดว่าคงจะพอมอบบางสิ่งบางอย่างเพื่อช่วยเหลือครอบครัวนี้ได้

นั่นเป็นวันก่อนวันคริสต์มาส ก่อนที่วันนั้นจะสิ้นสุดลง เขารวบรวมของเล่นบางส่วนและเงินเล็กน้อย ส่วนใหญ่เป็นเหรียญเงิน และเหรียญทองแดง เพื่อช่วยให้ครอบครัวที่แร้นแค้นฉลองเทศกาลวันหยุดกับเขาบ้าง ผมคิดว่าคุณคงเดาออกว่าผมเรียนรู้อะไรในวันนั้น ขณะที่ผมเห็นคนที่ตนเองก็ไม่มีมากนัก ทว่าเขามอบบางสิ่งให้แก่คนที่มีน้อยกว่าเขาอีก ■



10 วิธี ในการได้รับ ความยินดี ช่วงวันหยุด

โดย เลนี เบอร์กสัน ปรับเปลี่ยน

ถ้าหากคุณต้องการชื่นชมกับความเบิกบานใจที่แท้จริงในช่วงเวลานี้ หรือในเทศกาลวันหยุดหรือการเลี้ยงฉลองใดๆ ขอให้ระลึกไว้ว่าความมีน้ำใจ การสานสัมพันธ์ และการดูแลตัวเองอย่างเรียบง่ายที่สุด อาจมีบำเหน็จรางวัลใหญ่หลวงทั้งหมดที่กล่าวมานี้เริ่มต้นด้วยการสานสัมพันธ์กับช่วงขณะที่มีความหมายต่อคุณมากที่สุด โดยที่แน่ใจว่าคุณปลีกเวลามาสัมผัสมันดังกล่าวดังกล่าวอย่างเต็มที่

ถ้าหากวันเวลาผ่านไประยะหนึ่งแล้ว นับตั้งแต่ที่คุณคิดฝันว่าจะทำสิ่งต่างๆ เพื่อความสนุกสนาน ไม่ว่าในช่วงวันหยุดหรือช่วงเวลาใดของปี ต่อไปนี้เป็นไอเดียบางอย่างเพื่อช่วยให้คุณเริ่มต้น ขอให้ใช้รายการนี้เป็นจุดทะยานในการระดมสมองที่นำสนุกของคุณเอง

1. จัดบันทึกไว้

ขอให้หาเวลาว่างและอุทิศหนึ่งวันเต็ม (หรือส่วนหนึ่งของวันนั้น) เพื่อเขียนบันทึกรายการช่วงวันหยุด บำเหน็จรางวัลของการส่งและรับโน้ตส่วนตัวนั้นยิ่งใหญ่มากกว่าการส่งบัตรที่ไม่เป็นค้อยเป็นกันเอง (ลองนึกถึงการที่คุณเองผิดหวัง เมื่อเปิดซองจดหมาย และพบว่าสื่อเชื่อมโยงส่วนตัวอย่างเดียวในบัตรอวยพรช่วงวันหยุดคือลายเซ็น)

2. ประดิษฐ์ของขวัญ แทนที่จะซื้อ

นี่มีค่าเทียบเท่ากับสามมิติของโน้ตที่เขียนด้วยลายมือ คุณไม่ต้องทำเป็นเรื่องใหญ่โต เช่น ทำกรานอล่าเอง และบรรจุใส่ขวดแก้วสวยๆ ซื้อมือถือเครื่องเทศราคาย่อมเยา แล้วบรรจุใส่โหลจากสวนที่เก็บมาตากแห้งไว้ ดูทางอินเทอร์เน็ตเพื่อหาวิธีง่ายๆ ทำเครื่องประดับสำหรับเทศกาล แล้วประกอบสองสามชิ้นเข้าด้วยกัน โดยทำให้ดูเป็นส่วนตัว และมอบให้เพื่อนมิตร ครอบครัว หรือผู้ร่วมงาน

3. จัดการกับรายการสิ่งที่ต้องทำร่วมกัน

การซื้อข้าวของจำนวนมากเป็นพิเศษ และทำกิจวัตรที่เกี่ยวข้องกับเทศกาลวันหยุด คือสิ่งที่คงจะต้องเตรียมพร้อมในช่วงวันหยุด ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ ลองสัมผัสประสบการณ์ที่ดีขึ้น โดยการไปกับเพื่อนสนิท คุณจะได้ทำธุระต่างๆ ให้ลุล่วงไป ในขณะที่สานสัมพันธ์กันด้วย คุณอาจจะห่อของขวัญและตกแต่งบ้านร่วมกับเพื่อนหรือคู่ครองก็ได้

4. บริจาคเพื่อการกุศล

ผลการศึกษจำนวนมากเมื่อไม่นานมานี้ แสดงให้เห็นว่าการมอบแก่การกุศล นำความสุขที่แท้จริงมาสู่ผู้คน ยิ่งกว่าการใช้จ่ายประเภทอื่นใด การบริจาคเพื่อการกุศลที่มีความหมายต่อคุณเป็นส่วนตัว เช่น สิ่งแวดล้อม ผู้ด้อยโอกาส หมู่คณะด้านมนุษยธรรม องค์การวิจัย สิ่งใดก็ตามที่ทำให้คุณเบิกบานใจ หรือการบริจาคในนามเพื่อนมิตรและครอบครัว แทนการแลกของขวัญกัน

5. อุปถัมภ์ครอบครัว

คุณรู้จักครอบครัวที่ด้อยโอกาสในละแวกบ้านไหม รับอุปถัมภ์ครอบครัวหนึ่ง หาของขวัญและอาหารมื้อพิเศษสำหรับครอบครัวที่ขาดส่นในเขตของคุณ นี่เป็นวิธียอดเยี่ยมที่คุณและครอบครัว (โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่น) จะได้รับรู้ถึงความยินดีลึกๆ ในการมอบคืนให้กับสังคม เมื่อมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงในการช่วยเหลืออีกครอบครัวหนึ่ง ก็เป็นประสบการณ์ที่น่ามาซึ่งการเปลี่ยนแปลง

6. คนแปลกหน้าประหลาดใจ

การทำอะไรที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่ต้องเป็นเรื่องใหญ่หรือวางแผนล่วงหน้า ถึงจะน่าพึงพอใจ ลองทำให้ใครสักคนแปลกใจโดยช่วยจ่ายค่าอาหารหรือค่าตัวภาพยนตร์สำหรับใครสักคน ให้อาหารขอทานข้างถนน ช่วยจ่ายค่าโดยสารหรือค่าทางด่วนสำหรับคนที่ขึ้นรถหรือข้ามตามหลังคุณมา การทำอะไรที่น่าแปลกใจอย่างทันทีทันใด จะเพิ่มพูนความยินดีทั้งแก่ผู้ให้และผู้รับของขวัญ

7. ตัดแปลงกิจวัตรหรือสร้างสรรค์กิจวัตรใหม่ที่มีความหมาย

คุณมักไปเยี่ยมคุณพ่อคุณแม่เพื่อทานอาหารมื้อค่ำเนื่องในโอกาสพิเศษใช่ไหม ครอบครัวน้องสาวคุณมักจะมาฉลองวันปีใหม่ที่บ้านคุณหรือ ปีนี้สลับเปลี่ยนดู ลองไปบ้านพ่อตาแม่ยาย

แทนที่จะเป็นเจ้าภาพ หรือพบปะญาติพี่น้องที่ร้านอาหารอร่อยๆ จะได้ไม่ต้องทำอาหารหรือทำความสะอาด สถานที่ใหม่และกิจวัตรใหม่อาจช่วยให้ธรรมเนียมที่สืบทอดมายาวนานมีการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น และสร้างช่วงเวลาที่น่ายินดีระหว่างวันหยุดยาว

8. ดูภาพยนตร์คลาสสิกตอนค่ำ

ไม่ว่าคุณชอบภาพยนตร์ในเทศกาลพิเศษหรือเปล่า ลองหาภาพยนตร์ที่ชื่นชอบสักสองเรื่อง ปิดไฟ จุดเทียนสองสามเล่ม แล้วดูภาพยนตร์ช่วงวันหยุดกันให้เพลิน (ถ้าคุณไม่ชอบภาพยนตร์ในเทศกาล ก็หาภาพยนตร์สุดโปรด ไม่ว่าจะเป็นประเภทใด トラาบใดที่คุณชอบดู ก็ลงตัวแล้ว)

9. เล่นเกมกันเอง

ก่อนที่จะมีเกมคอมพิวเตอร์และเกมแอปในสมาร์ตโฟน มีเกมกระดานและเกมไพ่สนุกๆ ซึ่งเล่นกันจริงๆ รอบโต๊ะ มีการคุยกัน! มีปฏิสัมพันธ์! มีเสียงหัวเราะ! มีการทานอาหาร! มีการแข่งขันที่เป็นมิตร! ขวนบุดรหลาน สามิภรรยา เพื่อนบ้าน มิตรสหาย และญาติพี่น้องแล้วฟื้นฟูธรรมเนียมที่น่ายินดีแบบนี้ขึ้นมาใหม่

10. ใจดีกับตัวเอง

ใช่แล้ว การเตรียมตัวสำหรับโอกาสพิเศษใดๆ เป็นช่วงเวลาที่คงจะยุ่งมาก แต่เมื่อคุณดูแลร่างกายและความคิดจิตใจของคุณ โดยแน่ใจว่าคุณทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำเพียงพอ พักผ่อน และมีสติ คุณก็จะรับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น และจะเป็นคนที่น่าสนุกมากขึ้นด้วย ขอให้หาเวลาดูแลตัวเอง เช่น ออกกำลังกาย ทำสมาธิ และมีเวลาผ่อนคลายง่ายๆ สองสามชั่วโมง การมาเลี้ยงฉลองด้วยจิตใจที่สงบ มีความสุข และเปิดใจ (ถึงแม้ว่าจะทำสิ่งเล็กน้อยไม่เสร็จทั้งหมด) เป็นหนึ่งในของขวัญยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณมอบให้ตนเองและผู้อื่นได้ ในทุกช่วงเวลา ■

คุณรู้สึกขอบคุณ สำหรับอะไร

การแข่งขันความสำนึกในบุญคุณ



เมื่อปี ค.ศ. 2012 มีการแข่งขันทางออนไลน์พร้อมรางวัล 100 ดอลลาร์ สำหรับคำตอบเป็นเลิศต่อคำถาม “คุณรู้สึกขอบคุณสำหรับอะไร” ฉันเลื่อนจอดูความเห็น 87 ข้อที่โพสต์ไว้ ฉันไม่แปลกใจที่พบความเห็นส่วนใหญ่รวมไปถึงการสำนึกในบุญคุณต่อครอบครัว เพื่อนมิตร และสุขภาพที่ดี แต่มีความเห็นที่แตกต่างและโดดเด่นต่อไปนี้เป็นบางส่วนที่ฉันพบว่าควรค่าต่อการบอกเล่า และชวนให้ขบคิด

ฉันรู้สึกขอบคุณมาก ทุกครั้งที่เห็นแอ่งน้ำบนถนน ฉันรู้สึกขอบคุณเจ้าหน้าที่ผู้ละเลยไม่ซ่อมแซมเพื่อนกและสัตว์หลงทางจะได้ดื่มน้ำ ฉันรู้สึกขอบคุณสำหรับแสงอาทิตย์ที่ช่วยให้คนไร้บ้านได้อบอุ่นในช่วงฤดูหนาว และสำหรับทุกลมหายใจที่ฉันสูดเข้าปอดโดยไม่ต้องเพียรพยายาม ฉันขอบคุณพระเจ้าที่อดทนกับเรา — คริสตัล แอนโทเนียดูว์

ฉันสำนึกในบุญคุณมากที่สุดที่ถูกล้อมด้วยความรักที่ไม่มีเงื่อนไข และมีมิตรภาพ ก่อนหน้านี้ ฉันต้องทนความเจ็บปวดอย่างต่อเนื่องจากการสูญเสียงานที่ใฝ่ฝันไว้ แต่นั่นนำฉันไปสู่รักใหม่ และความเป็นไปได้สูงสุด ถ้าปราศจากความเจ็บปวดดังกล่าว ฉันคงไม่มีวันย้ายบ้าน หรือได้พบคนรักในชีวิตฉัน ได้พบสถานที่ซึ่งเรียกว่าบ้านจริงๆ ตรงกันข้ามกับการเป็นยิปซีที่เร่ร่อน เทร็ดเตร่

และผจญภัยในโลกกว้าง ฉันขอบคุณตลอดเวลาสำหรับแต่ละวันที่ความเจ็บปวดนำฉันไปสู่หลักยึดที่มั่นคง ทั้งช่วยให้ฉันเห็นอกเห็นใจ มีความรัก ถ่อมตน และสำนึกในบุญคุณมากยิ่งขึ้น ข้อสรุปคือ ความรัก เมื่อมีความรัก ทุกสิ่งที่ดีควรค่าจะตามมาเอง — เอส ดาเนียลส์

ชีวิต! ในฐานะผู้หญิงที่กำลังต่อสู้กับโรคมะเร็ง ฉันขอบคุณสำหรับชีวิตฉัน ไม่ว่าจะลงเอยอย่างไร นั้นรวมถึงทุกคนในชีวิต ได้แก่ ครอบครัว สามี คนดูแล เพื่อนที่น่าทึ่ง ผู้ร่วมงาน ลูกค้า และคนแปลกหน้าทุกคน ผู้ที่เข้ามาสู่ชีวิตฉัน เพราะมะเร็ง ฉันขอบคุณที่ฉันสามารถต่อสู้โรคร้ายนี้ และมองผ่านไปสู่พรนาทิงมากมาย ฉันขอบคุณที่ยังมีชีวิตอยู่ ที่นี่ ตอนนี้! — เอพริล บูเน่

ฉันขอบคุณสำหรับสิ่งเรียบง่ายในชีวิต เช่น อากาศบริสุทธิ์ และน้ำสะอาด ฉันขอบคุณสำหรับผืนดินอันอุดมงาม ซึ่งครอบครองใจฉัน ฉันขอบคุณสำหรับความน่าอัศจรรย์ใจ และแรงดลใจอันน่าเกรงขามจากท้องฟ้าที่เต็มไปด้วยดวงดาวระยิบระยับ ฉันขอบคุณที่มีคนที่ฉันรักห้อมล้อมรอบฉันที่โดยทั่วไปแล้วฉันเป็นคนใจแคบในชีวิต และฉันคงไว้ซึ่งความรู้สึกอัศจรรย์ใจต่อโลกตามประสาเด็กๆ แม้แต่ในยามที่เกิดโศกนาฏกรรมและสิ้นหวัง ฉันเพียงขอบคุณที่มีสิ่งต่างๆ ให้รู้สึกขอบคุณ — อมานดา ■

สอนเด็กเรื่องการให้



ปรับเปลี่ยนจากเว็บปริทัศน์

คงเป็นเรื่องยากที่จะสอนเด็กถึงคุณค่าของการให้ ในช่วงเทศกาลที่ร่ำล้อมด้วยข้าวสารเกี่ยวกับคุณค่าของการได้รับ ต่อไปนี้เป็นท้าววิธีเพื่อการเริ่มต้น

เริ่มต้นเล็กา เมื่อเด็กยังเล็ก

เด็กคงยินดีที่จะช่วยทำคุกกี้แจกเพื่อน แต่อาจลงเอยด้วยการอยากเก็บไว้ทานเอง วางแผนทำคุกกี้ให้มากพอที่จะเก็บไว้ และมอบให้คนอื่นด้วย เด็กต้องมีคนช่วยสอนให้รู้จักแบ่งปัน

สอนเด็กว่าไม่ต้องมีเจตนาถึงจะมอบให้ผู้อื่น

ช่วยเด็กทำบัตรของขวัญสำหรับ “ล้างรถฟรีหนึ่งครั้ง” หรือ “อาหารเข้าบ้านเตียง” ซึ่งเด็กมอบให้คนในครอบครัวได้

ให้เด็กมีส่วนร่วมในขั้นตอนการมอบของขวัญ

แสดงให้เด็กเห็นวิธีทำรายการของขวัญสำหรับครอบครัว เพื่อนมิตร และคุณครู เด็กชอบใช้เวลาไปกับคุณ ดังนั้นหางานฝีมือหรือสูตรทำอาหาร ซึ่ง

จะเปิดโอกาสให้คุณทำของขวัญดังกล่าวด้วยกัน เด็กจะเรียนรู้ถึงความภูมิใจในการประดิษฐ์บางสิ่งด้วยมือของเขาเอง เพื่อมอบให้ผู้อื่น และชื่นชมกับการเห็นใบหน้าผู้รับเบิกบาน

เมื่อของใหม่มา มอบของเก่าไป

เนื่องจากเด็กจะได้รับของเล่นใหม่มากมาย อธิบายให้เด็กฟังว่าต้องหาที่เก็บของเล่นใหม่ โดยเอาของเล่นเก่าบางอย่างออกไป และอธิบายว่าการบริจาคของเล่นบางส่วน จะช่วยให้เทศกาลเป็นโอกาสพิเศษสำหรับอีกหลายครอบครัวที่ไม่มีเงินซื้อของขวัญสำหรับลูกหลาน แล้วพาเด็กไปที่ศูนย์บริจาคใกล้บ้าน เพื่อมอบของเล่นและสิ่งของอื่นๆ ให้แก่ครอบครัวที่ขาดสน

เป็นแบบอย่าง

การแบ่งปันประสบการณ์จากการมอบให้อาจเป็นของขวัญน่าอัศจรรย์ที่คุณหยิบยื่นให้กับบุตรหลานได้ในเทศกาลนี้ ■



เป็นเพื่อน

ในช่วงเทศกาลและทุกเวลา

ปรับเปลี่ยนจากเว็บปริทัศน์

ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้เป็นบำเหน็จรางวัล
สูงส่งยิ่งกว่ามิตรภาพที่แท้จริง

— โรมัส อะควินัส



การเป็นเพื่อนที่ดีไม่่ง่ายเสมอไป แต่การปลีกเวลามาทล่เลียงมิตรภาพที่ยั่งยืนนั้นส่งผลค้ค่ากับความเพียรพยายามที่ทุ่มเทให้ เมื่อวันเวลาผ่านไป บางคนจะอยู่เคียงข้างคุณ แต่หลายคนจะไม่ทำเช่นนั้น แล้วคุณจะตระหนักว่าแต่ละมิตรภาพที่คุณรักษาไว้ หาค่ามิได้ แน่่นอนว่าการที่จะมีเพื่อนที่ดี คุณก็ต้องเป็นเพื่อนที่ดี ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำบางอย่างในการเป็นเพื่อนที่ดี และการช่วยให้มิตรภาพลึกลงยิ่งยัยืนนาน

- คุณไม่ต้องใช้เวลาและเงินทองมากมาย เพื่อจะได้เป็นเพื่อนที่ดี การโทรไปหาเพื่อนอาจมีความหมายมากเท่ากับการไปเยี่ยมเยียน
- ชื่นชมความเป็นเพื่อนของกันและกัน นี่ไม่ได้เกี่ยวกับหัวใจที่หอกจ้่าและคำแนะนำสำหรับคนอกหักเท่านั้น หรืออย่างน้อยก็ไม่ควรจะเป็นเช่นนั้น ขอให้แน่ใจว่าสนุกสนานด้วยกัน และทำกิจกรรมแบบทันทีทันควันเป็นครั้งคราว นี่จะเพิ่มพลังบวกในชีวิตของคุณ
- เพื่อนผู้พร้อมจะช่วยเหลือที่โรงเรียนหรือที่ทำงาน ก็ยังคงเป็นเพื่อน ขอให้ตั้งใจสำหรับมิตรภาพที่พิเศษเช่นนั้น โดยเกี่ยวโยงกับสถานที่ซึ่งคุณได้ใช้เวลาร่วมกัน
- ถ้าเพื่อนให้สัญญาและไม่รักษาสัญญา ก็อย่าทำเช่นนั้นกับเขา หาไม่แล้วคุณจะต้องย้่ารูปแบบดังกล่าว
- อย่ากำหนดความคาดหวังและกฎเกณฑ์มากเกินไป เปิดโอกาสให้มิตรภาพวิวัฒนาการและเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ
- อย่าพยายามเป็นเหมือนเพื่อนของคุณ ความแตกต่างคือสิ่งที่ทำให้เพื่อนอดเยี่ยม นอกจากนี้อาจน่ารำคาญใจ ถ้าเขารับความแตกต่าง และภูมิใจที่เป็นเช่นนั้น!

- บอกเพื่อนว่าคุณเห็นค่าความเป็นเพื่อนของเขามากแค่ไหน และการที่เขาคอยช่วยเหลือคุณ เมื่อจำเป็น นี่จะทำให้เขามีวันที่สดใสและเสริมสร้างมิตรภาพของคุณ
- การสื่อสารอย่างซื่อสัตย์ตรงไปตรงมา คือพื้นฐานเบื้องต้นในมิตรภาพ ถ้าคุณและเพื่อนไม่อาจพูดคุยกันได้ตามสบาย ก็จะมีความตึงเครียดที่ซ่อนเร้นอยู่ในความสัมพันธ์
- คอยเคียงข้างเพื่อนในยามยากลำบาก
- อย่าวิตกกังวลกับการเสียเพื่อน แต่เห็นคุณค่าในยามที่คุณได้อยู่กับเพื่อน และมิตรภาพที่ยั่งยืน!
- เสนอความช่วยเหลือในยามที่จำเป็น ถึงแม้ว่าค่อนข้างยากที่จะเจียดเวลาจากงานที่แสนยุ่ง เพื่อนมักจะชอบ เมื่อคุณเสนอความช่วยเหลือและอย่างน้อยก็พยายามที่จะช่วย
- ส่งเสริมเพื่อน! แสดงความยินดีต่อเขากับสิ่งดีๆ ด้วยความจริงใจ! ถ้าคุณอิจฉาใครหน่อย ก็บ่งบอกออกมา นี่อาจช่วยให้มิตรภาพลึกลงยิ่งขึ้น เพื่อนแท้คอยเคียงข้างในยามยากลำบาก คอยโอบอ้อมคุณ แต่ก็ส่งเสริมคุณในยามที่ราบรื่นเช่นกัน
- ซื่อสัตย์เกี่ยวกับเหตุผลเบื้องหลังการกระทำของคุณ ถ้าคุณทำผิดพลาด ขอให้เพื่อนยกโทษ
- ถ้าคุณนำเชื้อถือ เพื่อนก็จะพึ่งพาคุณ และคุณจะรู้จักเขามากขึ้น นี่จะเสริมสร้างมิตรภาพให้แน่นแฟ้น
- บ่งบอกถึงการรับรู้เสมอ เมื่อเพื่อนจ่ายเงินแทนคุณ แสดงความเต็มใจที่จะออกเงินค่าน้ำมันให้ น้ำมันของ หรืออาหารมาช่วยด้วยความยินดี ถ้าเพื่อนเป็นเจ้าภาพจัดงานบ่อยๆ ฯลฯ ■

คำแนะนำแก้ไขข้อเรื่องความอยู่รอดในช่วงเทศกาล

โดย แอ็บบี้ เมย์ ปรับเปลี่ยน

มี ผู้คนที่โชคดียากมายซึ่งชื่นชอบการฉลองวันหยุด และเพลิดเพลินกับการหยุดพักจากงาน ได้ลิ้มรสอาหารพิเศษ ถนอมความทรงจำที่มีความสุข หรือสร้างความทรงจำใหม่ โดยพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับครอบครัวและเพื่อนมิตร แต่ไม่ได้เป็นเช่นนั้นสำหรับทุกคน เทศกาลวันหยุดอาจเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่ยากที่สุดในรอบปี สำหรับผู้ที่ทนทุกข์จากความซึมเศร้า

แน่นอนว่าวันหยุดไม่ใช่สาเหตุ ทั่วความคาดหวังในช่วงเทศกาลอาจส่งผลกระทบต่อ ผู้ที่อยู่ตามลำพัง หรือสูญเสียคนอันเป็นที่รักเมื่อไม่นานมานี้ อาจรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างรุนแรงมากขึ้น บางคนอาจตกอยู่ในความเครียดเรื่องการเงินและค่าใช้จ่ายที่พอกพูน ผู้ปกครองที่มีความตั้งใจจำนวนมากพบว่าตนเองหมดเรี่ยวหมดแรงกับการซื้อของขวัญ ทำขนม และทำความสะอาด

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำแก้ไขข้อเรื่องการอยู่รอดในช่วงเทศกาล เพื่อเห็นแก่ทุกคนที่กำลังดิ้นรนต่อสู้

- 1. จัดเวลา:** วางแผนงานเลี้ยงช่วงวันหยุดใดๆ ก่อนที่จะเร่งความเร็วจนควบคุมไม่ได้ กำหนดวันซื้อของ ตกแต่ง ทำอาหาร และเลี้ยงฉลอง โดยการเผื่อเวลาไว้สำหรับสิ่งที่ไม่คาดหมาย
- 2. จัดงบการเงิน:** ตัดสินใจว่าคุณใช้จ่ายได้เท่าไร และอยู่ภายในวงเงินที่กำหนดไว้ มีความคิดสร้างสรรค์เกี่ยวกับของขวัญที่จะมอบให้
- 3. ฉลองภายในขอบเขต:** ระวังเรื่องอาหารการกิน คุณไม่จำเป็นต้องรับคำเชิญทุกครั้ง หรือทานช็อกโกแลตให้หมดกล่อง
- 4. พักสว:** การถกเถียงเรื่องเล็กๆ อาจทำลายบรรยากาศที่มีความสุข สูดหายใจลึกๆ นี่จะผ่านพ้นไปเช่นกัน
- 5. แอลพี:** ถ้าคุณอยู่ตามลำพังในช่วงวันหยุด มองหาเพื่อนจิตอาสา ชวนเพื่อนบ้าน หรือหาอาหารไปทานร่วมกันที่ศูนย์ชุมชนใกล้บ้าน

- 6. “เป็น” ตัวคุณ:** นี่อาจไม่ใช่ “เทศกาลสนุกสนาน ร่าเริง” สำหรับคุณ ไม่เป็นไรหรอก ทุกสิ่งมีเวลาที่เหมาะสม
- 7. ลองสิ่งใหม่:** หลีกเลียงความเครียดจากช่วงวันหยุดก่อนหน้า โดยทำอะไรที่แตกต่างไปในปีนี้นี้ เช่น ทานข้าวนอกบ้านแทนที่จะทำอาหารมื้อใหญ่ เล่นเกมกระดานแทนที่จะดูโทรทัศน์ ไปเยี่ยมเพื่อนแทนที่จะนั่งอยู่บ้านคนเดียว
- 8. ใจดีกับตัวเอง:** ส่วนใหญ่แล้ววันหยุดเป็นช่วงเวลาการให้ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า你不ควรจะให้เวลาเล็กน้อย ... กับตัวเอง
- 9. แหวนหมั้นเองเบื่องบน:** ถ้ามีช่วงเวลาใดที่ควรจะคำนึงถึงความดีงามของพระเจ้า ก็คงเป็นช่วงวันหยุดพิเศษและการเลี้ยงฉลอง การปลีกเวลาอยู่เงียบๆ ทำสมาธิ และแหวนหมั้นเองเบื่องบน เราจะค้นพบสันติสุขในใจ ■



เชื่อเพื่อผู้ที่หงอยเหงา

โดย เอเลน สมิธ

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับนายตำรวจในเมืองใหญ่ กำลังสืบสวนคดีหนึ่ง เขากดโทรศัพท์ แต่ก่อนที่จะกดเลขเสร็จ เขาก็รู้ว่าโทรผิดเบอร์ แต่เขาปล่อยให้โทรศัพท์เรียกสาย

โทรศัพท์เรียกสายหนึ่งครั้ง สองครั้ง แล้วก็มีคนรับสาย “คุณโทรผิดเบอร์!” ผู้ชายเสียงห้าวตอบหัววนๆ ก่อนที่จะตัดสาย

ด้วยความงุนงง นายตำรวจผู้นั้นโทรอีกครั้ง “ผมบอกว่าคุณโทรผิดเบอร์!” มีเสียงคำราม เขาวางหูโทรศัพท์อีก

นายตำรวจนึกในใจว่า เป็นไปได้ยังไงที่เขาทราบว่าผมโทรผิดเบอร์ ตำรวจได้รับการฝึกให้หยากรู้และใส่ใจ เขาจึงโทรเป็นครั้งที่สาม

“เฮ้” เสียงนั้นกล่าว “คุณอีกแล้ว”

“ผมเอง ผมสงสัยว่าคุณรู้ได้อย่างไรว่าผมโทรผิด ผมยังไม่ทันพูดอะไรเลย”

“คิดเองสิ!” เสียงกระแทกหูโทรศัพท์ดังโครม นายตำรวจนั่งคิดอยู่พักหนึ่ง แล้วโทรกลับไปหาชายผู้นั้น

“คุณคิดออกหรือยัง” ชายผู้นั้นถาม

“ผมคิดออกอย่างเดียวว่า ไม่มีใครเคยโทรหา

คุณ”

“ถูกแล้ว!” โทรศัพท์ตัดสายเป็นครั้งที่สี่ นายตำรวจหัวเราะหึๆ แล้วโทรกลับไปหาชายผู้นั้น

“คุณต้องการอะไร” ชายผู้นั้นถาม

“ผมคิดว่าจะโทรมาทักทาย” นายตำรวจยิ้มกับโทรศัพท์

“ทักทายหรือ ทำไม”

“เอ้อ ถ้าไม่มีใครเคยโทรหาคุณ ผมคิดว่าผมน่าจะโทร”

เราอยู่ในโลกของผู้คนที่หงอยเหงา (แปลกที่ว่าพวกเขาจำนวนมากห้อมล้อมด้วยคนอื่นที่หงอยเหงาเช่นกัน) บางครั้งความเหงาก็บ่งบอกออกมาด้วยความห้าว และความพยายามที่เห็นได้ชัดที่จะผลักไสผู้อื่นไป ทั้งๆ ที่มีความปรารถนาจากใจปวดร้าวว่าจะมีใครสักคนที่ห่วงใยจริงๆ มีใครสักคนที่รักเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข มีใครสักคนที่เต็มใจรับฟัง

ขอให้เราเปิดหูเปิดตาและมองหว่าเราทำอะไรได้บ้างในช่วงเทศกาลวันหยุดนี้ และทุกเวลา เพื่อมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้กับผู้อื่น ■

ของขวัญยิ่งใหญ่ที่สุด

ข้อควรคิด



เมื่อวานนี้เป็นอดีต พรุ่งนี้เป็นอนาคต ทว่าวันนี้
เป็นของขวัญ ของขวัญสำหรับวันนี้ — บิล คีน

ของขวัญยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต คือมิตรภาพ ผมรับไว้
แล้ว — ยูเบิร์ต เอช ยัมฟรีย์

พระเจ้ามอบชีวิตให้เราเป็นของขวัญ สุดแล้วแต่
เราว่าจะมอบของขวัญให้ตนเอง โดยการดำเนิน
ชีวิตอย่างเต็มที่ — โวลเทร์

ถึงแม้จะไม่มีความรักเพื่อยุติความทุกข์ในชีวิต
ถ้าหากคุณทำให้ใครสักคนยิ้มและหัวเราะ
คุณได้มอบของขวัญพิเศษที่สุด คือความสุข
— แบรด การ์เร็ตต์

เราได้รับความรักเป็นของขวัญ แต่ความรักนี้เป็น
จุดด้นไม้สูงค่า คุณแค่ยอมรับและทิ้งไว้เฉยๆ
ไม่ได้ หรือคิดว่าความรักจะดูแลเอาใจใส่ตัวเอง
คุณต้องคอยรดน้ำ ดูแลเอาใจใส่ และทะนุถนอม
— จอห์น เกลนนอน

ของขวัญทุกอย่างจากเพื่อน
คือ การปรารถนาให้คุณมี
ความสุข — ริชาร์ด บาค

จะเป็นอย่างไรถ้าหากคุณให้ของขวัญใครสักคน และ
เขาละเลยที่จะขอบคุณ คุณจะมอบให้เขาอีกไหม
ชีวิตก็เหมือนกัน การที่จะดึงดูดพรที่ชีวิตหยิบยื่นให้
คุณต้องเห็นคุณค่าสิ่งที่มีอยู่แล้วอย่างแท้จริง —
ราล์ฟ มาร์สตัน

เป็นไปได้ที่จะท้อแท้กับความยุติธรรมที่เราพบเห็น
ทุกหนทุกแห่ง แต่พระเจ้าไม่ได้สัญญากับเราว่าโลก
จะมีมนุษยธรรมและเที่ยงธรรม พระองค์มอบชีวิต
ให้เราเป็นของขวัญ และให้โอกาสเราเลือกวิธีที่จะ
ใช้เวลาจำกัดในโลก นี่เป็นโอกาสที่แสนพิเศษ
— ซีซาร์ ชาเวซ

สุขภาพคือของขวัญยิ่งใหญ่ที่สุด ความอึดอัดใจ
เป็นความมั่งคั่งเหลือคณานับ ความลัดขี้อี้อคือ
สัมพันธภาพที่เป็นเลิศ — พระพุทธเจ้า

ของขวัญยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณมอบให้ผู้อื่นได้ คือ
ของขวัญจากความรักและการยอมรับที่ไม่มีเงื่อนไข
— ไบรอัน เทรซี

