

บุญแรงใจ

นิตยสารที่ดลใจคุณ!

คำพูดมีผลต่อ
ชีวิตอย่างแท้
จริง

ถ้อยคำดีมีพลัง

ทรงชนะคือ
ทุกสิ่งทุกอย่าง
คุณเลือกใช้ชีวิตอย่าง
เต็มที่ได้

เคล็ดลับสู่ความ
สำเร็จ
การเข้าใจผู้คน

สารบัญ

หน้ากากวิเศษ

คนเราคิดอย่างไร เขาก็เป็นอย่างนั้น.....3

วันที่ยอดเยี่ยมที่สุดในชีวิตผม.....4

คำพูดมีผลต่อชีวิตอย่างแท้จริง

ถ้อยคำดีมีพลัง.....5

ทรศนะคือทุกสิ่งทุกอย่าง

คุณเลือกใช้ชีวิตอย่างเต็มที่.....6

คำตอบต่อคำถามของคุณ

ทำไมชีวิตถึงไม่ยุติธรรมอย่างนี้?.....8

ความอึดใจ.....9

เคล็ดลับสู่ความสำเร็จ

การเข้าใจผู้คน.....10

เรามั่งคั่ง

เขาไม่เศร้าโศกอีกต่อไป.....11

ข้อควรคำนึง

มองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย

คุณเป็นคนแบบไหน?.....12

กรุณาติดต่อเราได้ที่:

ตู้ ป.ณ. 15

ไปรษณีย์ลาดพร้าว

กรุงเทพฯ 10310

คำแปลภาษาไทย ฉบับที่ 7

© 2006 กุญแจใจ

สงวนลิขสิทธิ์ทั้งสิ้น

บทบรรณาธิการ

วันนี้เป็นอีกวันหนึ่งที่ทุกคนต่างก็ยุ่งกับภาระหน้าที่การทำงาน และ ก็ดูเหมือนว่ามีอะไรหลายอย่างผิดพลาดไปหมด โลกรอบข้างก็ดูทว่า จะแย่งทุกวินาที และตอนนี้คุณติดอยู่ในรถสองชั่วโมงแล้ว นำหน้หุดใจ แน่ๆ สภาพแบบนี้สมควรที่จะบันทึกไว้ได้ว่าเป็นกรณี "น่าเศร้าใจ" (หรือเหี่ยวแห้ง ที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า "The blues") แต่ทำไมในภาษาอังกฤษเขาจึงใช้คำว่า "The blues" ละ? ไม่น่าจะเป็นอย่างนั้นเลย เพราะ blue แปลว่าสีฟ้าสาดสี น่าจะใช้คำว่า "The grays" หรือ "The black" หรือไม่ก็ "The drabs" ซึ่งแปลว่าสีเทา หรือสีดำ หรือ สีม่อๆ คงจะเหมาะกว่า...

ถึงแม้เราจะรู้ว่าในบั้นปลายความดีย่อมชนะความชั่วทั้งหลายที่เรา เห็นอยู่รอบข้าง บางครั้งเราก็ยังคงท้อแท้และหุดใจกับสภาพของเราเอง และดูเหมือนจะเป็นวัฏจักรที่ต้องเวียนว่ายอยู่อย่างไม่รู้จักจบสิ้น ก็ว่าได้ ไม่ว่าเราจะจมดิ่งลึกลงไปสักแค่ไหน หรือว่าสภาพของเราอาจ ดูอ้างว้างโดดเดี่ยวเพียงใด ก็ยังมีซูชิพิให้คว้าไว้ได้ ซูชิพินั้นก็คือ ทัศนคติที่ดี และการกล่าวคำสรรเสริญ กับหัวใจที่เปี่ยมด้วยความ ล้ำนึกในบุญคุณ

นี่อาจเป็นเรื่องที่พูดได้ง่ายกว่าทำ โดยเฉพาะเวลาที่ทุกสิ่งผิดพลาด และปัญหาประดังเข้ามาจนตั้งตัวไม่ติด แต่การคว้าซูชิพิดังกล่าว ใช้ได้ผลมาแล้ว! เหมือนกับหลายคนที่เคยลองทำดูยืนยันว่า การ ขอบคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งดีงามที่มีอยู่ ไม่เพียงช่วยจุดเราขึ้นมาจาก กองทุกข์ได้เท่านั้น แต่การมีทัศนคติที่ดี และการกล่าวคำสรรเสริญ จะช่วยป้องกันเราไม่ให้ตกต่ำและท้อใจเสมออีกแน่นอน

ชีวิตดูสดใสขึ้น เมื่อมองผ่านแว่นตาสีกลับกุหลาบ จากกรณี ศรัทธาต่อความรักและการดูแลเอาใจใส่ของพระเจ้าที่ไม่เคยล้มเหลว เรามามองผ่านแว่นตานี้กันเถอะ

ให้พลังการสรรเสริญและการนึกคิดในแง่ดีพุ่งคุณขึ้นมา ถ้าคุณ บังเอิญหุดใจวันนี้!

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ



ตำนานเรื่อง

หน้ากากวิเศษ

แล้วราชาก็นึกอะไร
ขึ้นมาได้ จึงส่งคนไปตาม
ตัวผู้วิเศษมา "ใช้ความ
เชี่ยวชาญของเจ้าอย่าง
สุดฝีมือ เพื่อวาด
หน้ากากที่นำดู ใจดี
และสง่างาม เราจะจ่าย
ค่าตอบแทนให้เจ้าตามที่

กล่าวกันว่าเธอทำให้ราชากลายเป็น
เหมือนกับตัวเธอเอง

ในที่สุดราชารู้สึกเสียใจที่ได้หลอก
หลวงภรรยาคนสวย จึงเรียกตัวผู้วิเศษมา
"เอาหน้ากากจอมปลอมนั้นออกไป
เสีย!" ราชาร้องขึ้น "นี่ไม่ใช่ตัวจริงของ
เรา!"

"ถ้าข้าทำเช่นนั้น" ผู้วิเศษกล่าว
"ข้าจะไม่มีวันทำหน้ากากเหมือนกัน
ขึ้นมาได้อีกเลย และท่านต้องสวมใบ
หน้าของท่านเองไปตลอดชีวิต"

"ขอให้เป็นอย่างนั้นเถิด" ราชากล่าว
"ดีกว่าที่จะหลอกหลวงคนซึ่งเราสนใจ
มาได้อย่างที่เรากลัว" หลอดออกไปเสีย!"

ผู้วิเศษทำตามที่ได้รับคำบัญชา
ราชามองดูใบหน้าของตนเองใน
กระจกด้วยใจปวดร้าว ทันใดนั้นเอง
ดวงตาของราชากลับเป็นประกาย
ริมฝีปากมีรอยยิ้มที่สดชื่น ริ้วรอยที่นำ
เกลียดอันตรธานหายไป ใบหน้าของ
ท่านเหมือนกับหน้ากากที่สวมไว้เป็น
เวลานานทุกประการ เมื่อราชากลับไป
หาภรรยาที่รัก เธอก็เห็นแต่ใบหน้าที่
คุ้นเคยของชายที่เธอรักเท่านั้น

ถึงแม้ว่าเรื่องเล่านี้เป็นเพียง
ตำนานที่กล่าวขานกันมา แต่ก็สอนให้
เราคิดถึงความจริง ใบหน้าของคนเรา
ถ่ายทอดความรู้สึกของจิตใจ ว่าเขานึก
คิดและรู้สึกอย่างไร สุภาพชนสนใจข้อ
หนึ่งบอกว่า "คนเราคิดอย่างไร เขาก็
เป็นอย่างนั้น"•

กาลครั้งหนึ่งยังมีราชาผู้ครอบ
ครองดินแดนกว้างใหญ่ไพศาล ราชา
มีสติปัญญาและอำนาจ ทั้งยังเป็นที
ยำเกรงต่อคนทั่วหน้า แต่ที่ไม่มีใครรัก
ราชาผู้นี้เลย ในแต่ละปียิ่งราชาเหี้ยม
เกรี้ยมมากขึ้นเท่าไร เขาก็ยิ่งรู้สึก
หงอยเหงามากขึ้นเท่านั้น ใบหน้าของ
ราชาสะท้อนให้เห็นความขมขื่นในใจ
มีริ้วรอยน่าเกลียดอยู่รอบๆปาก และ
หน้าผากของราชาก็เต็มไปด้วยริ้วรอย
หน้านิวคิ้วขมวด ในดินแดนที่ราชา
ครอบครองมีหญิงสาวสวยอาศัยอยู่
ใครๆในละแวกบ้านของเธอต่างก็รัก
เธอกันทั้งนั้น ราชาต้องการเธอมาเป็น
ภรรยา ในที่สุดก็ตัดสินใจที่จะไปเจรจากับ
เธอถึงความรักนี้ ราชาแต่งกายด้วย
เสื้อผ้าหรูที่สุด แต่เมื่อมองดูกระจก
ก็กลับมองเห็นแต่ใบหน้าที่โหดเหี้ยม
และแข็งกร้าวของตัวเอง แม้แต่เวลาที่
พยายามยิ้ม

ต้องการ"

"ข้าทำเช่นนั้นได้" ผู้วิเศษกล่าว
"แต่มีข้อแม้อย่างหนึ่ง ท่านต้องทำสี
หน้าของท่านเองตามรอยที่ข้าวาดไว้
หาไม่หน้ากากก็จะเสียรูปไป หากหน้า
นิวคิ้วขมวดด้วยความโมโหสักนิดเดียว
หน้ากากก็จะเสียรูปไปตลอดกาล และ
ข้าก็ทำให้เหมือนเดิมไม่ได้อีก ท่าน
ต้องนึกคิดด้วยใจกรุณา และกระทำ
สิ่งต่างๆจากใจกรุณา ท่านต้องโอ้อ
อมอารีต่อคนทั่วหน้า"

เขาจึงทำหน้ากากขึ้นมา ดูเป็น
ธรรมชาติอย่างยิ่ง ไม่มีใครเดาออก
เลยว่าจะไม่ใช่ใบหน้าที่แท้จริงของราชา
หลายเดือนผ่านไป สุภาพสตรีคนสวย
กลายเป็นเจ้าสาวของท่าน ราชา
พยายามอย่างหนักที่จะไม่ให้หน้ากาก
เสียรูป และข้าทาสบริวารเชื่อกันว่าการ
เปลี่ยนแปลงที่มหัศจรรย์ในตัวราชา
เป็นเพราะภรรยาผู้น่ารักของท่าน ซึ่ง

คนเราคิดอย่างไร เขาก็เป็นอย่างนั้น . . .

วันที่งอดเงื้อมที่สุดในชีวิตผม

ตอนที่ผมตื่นขึ้นเมื่อเช้านี้ จู่ๆผมก็นึกขึ้นมาได้ว่าวันนี้คือวันยอดเยี่ยมที่สุดในชีวิตของผม!

เคยมีบางครั้งที่ผมมั่นใจว่าวันนี้ผมจะไปตลอดรอดฝั่งหรือเปล่า แล้วผมก็ไปรอด เนื่องจากว่าผมผ่านพ้นมาได้ ผมก็จะฉลอง!

วันนี้ผมจะฉลองที่ผมดำเนินชีวิตน่าเหลือเชื่อมาได้จนถึงทุกวันนี้ ผมจะฉลองผลสำเร็จที่ทำมา และสิ่งที่ดีๆต่างๆที่ผมได้รับ และได้ประสบ แม้แต่ความยากลำบากด้วย เพราะความลำบากช่วยให้ผมแข็งแกร่งขึ้น

ผมจะยึดดอกเฟรชชูหน้ากับวันนี้ และมีใจเบิกบาน ผมจะชื่นชมธรรมชาติเรียบง่ายที่พระเจ้าสร้างขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นหยาดน้ำค้างยามเช้า ดวงอาทิตย์ ก้อนเมฆ ต้นไม้ ดอกไม้ หมูนก ความงามจากธรรมชาติจะไม่เล็ดลอดสายตาของผมไปเลยในวันนี้

วันนี้ผมจะช่วยให้ชีวิตของคนอื่นน่าตื่นเต้น ผมจะช่วยให้ใครสักคนยิ้มแย้ม ผมจะพยายามเป็นพิเศษที่จะเอื้อเพื่อใครสักคนที่ผมไม่รู้จักด้วยซ้ำ วันนี้ผมจะกล่าวคำชมเชยอย่างจริงใจต่อใครก็ตามที่รู้สึกท้อแท้กับตัวเอง ผมจะบอกกับเด็กว่าเขาเป็นคนพิเศษ ผมจะบอกใครสักคนที่ผมรักว่าผมห่วงใยเขาจริงๆ และให้เขารู้ว่าเขามีความหมายต่อผมมาก

วันนี้เป็นวันที่ผมจะสำนึกในบุญคุณต่อสิ่งแสนวิเศษทุกอย่างที่พระเจ้ามอบให้ ผมจะระลึกไว้เสมอว่าความวิตกกังวลมีแต่จะทำให้เสียเวลา เพราะผมมีศรัทธาในพระเจ้าและแผนการจากเบื้องบนของพระองค์ ว่าทุกสิ่งจะเป็นไปด้วยดีในบั้นปลายแน่ๆ

ก่อนเข้านอนคืนนี้ ผมจะออกไปข้างนอก และแหงนหน้าขึ้นมองท้องฟ้า ผมจะชื่นชมความงามของดวงดาวและดวงจันทร์ด้วยความเลื่อมใสและยำเกรง ผมจะสรรเสริญพระเจ้าสำหรับสิ่งสร้างสรรค์ที่ล้ำค่าและงดงามเหล่านี้

เมื่อวันนี้สิ้นสุดลง ขณะที่ผมล้มตัวลงนอน ผมจะขอบคุณพระเจ้าที่ช่วยให้ผมมีวันที่ยอดเยี่ยมที่สุดในชีวิต ผมจะนอนหลับเหมือนเด็กที่อึ้งใจเพราะเขามีทุกอย่างที่ต้องการ และก็จะรู้สึกตื่นเต้น เพราะผมรู้ว่าพรุ่งนี้จะเป็นวันที่ยอดเยี่ยมที่สุดในชีวิตของผมอีกวันหนึ่ง! •



คำพูดมี ผลต่อชีวิต อย่างแท้จริง ถ้อยคำดีมีพลัง

— ไทโยมาเรีย ฟอนเทน

คำพูดที่เราใช้ การที่
เราขนานนามว่าคน
นั้นเป็นอย่างนี้ คนนี้
เป็นอย่างนั้น และวิธีที่
เราพูดถึงสิ่งต่างๆ มี
ผลกระทบอย่างมาก
ต่อความนึกคิด

สมัยที่ลูกสาวของฉันยังเล็กอยู่ เราพยายามปลูกฝังให้เธอมีทัศนคติที่ดี วันหนึ่งฉันได้ยินเธอพูดขึ้นมาว่า "หนูหวังว่าฝนจะหยุดตก และอากาศจะดีในวันพรุ่งนี้!" เธอหวังว่าอากาศจะดีกว่าเดิมในวันรุ่งขึ้น เพราะเราอาศัยอยู่ในประเทศที่มีภูมิอากาศชื้นเป็นพิเศษช่วงนั้น

แน่นอนว่าพวกเราส่วนใหญ่เข้าใจและรู้สึกขอบคุณต่อสภาพดินฟ้าอากาศ ทั้งตอนที่แดดออก และเวลาที่ฝนตก เพราะเรารู้ว่าเราจำเป็นต้องมีทั้งสองอย่าง ฉันจึงบอกกับลูกสาวว่า "ลูกจ๋า แม่คิดว่าพระเจ้าไม่ว่าอะไรหรอกที่ลูกจะขอให้พระองค์เปลี่ยนสภาพดินฟ้าอากาศ พระองค์ต้องการให้เราบอกพระองค์ถึงความต้องการและความปรารถนาของเรา พระองค์สัญญาว่าจะมอบให้ตามที่จำเป็น แต่เราต้องเข้าใจด้วยว่าพระองค์ไม่สามารถมอบให้ตามที่เราต้องการเสมอไป ฝนก็มีความสำคัญด้วย เราต้องมีทั้งวันที่แดดออกและวันที่ฝนตก วันที่ฝนตกก็เป็นวันที่ดีได้ด้วย ดังนั้นขอให้พยายามขอบคุณพระเจ้าเสมอ สำหรับวันที่แสนวิเศษที่พระองค์มอบให้เรา ไม่ว่าจะฝนตกหรือแดดออก"

ดูเหมือนว่าเป็นบทเรียนง่ายๆตามประสาเด็ก โดยมีใจขอบคุณทั้งสำหรับฝนและแสงแดด แต่นี่ทำให้ฉันสังเกตเห็นว่าวิธีที่เราเลือกพูดคุยถึงสิ่งต่างๆ มีผลต่อความสุขและทัศนคติโดยทั่วไปที่เรามีต่อชีวิตด้วย น่าเศร้าที่ว่าพวกเราหลายคนเพาะนิสัยไม่ดี ด้วยการไร้ข้อความในแง่ลบกับสถานการณ์บางอย่าง ถ้าเราอยากมองในแง่ดี เราก็ต้องนึกคิดในแง่บวกมากขึ้น มีปฏิกริยาในแง่ดีมากขึ้น เราต้องพยายามเปลี่ยนคำพูดของเราให้เป็นในแง่ดีมากขึ้น เพราะยากมากที่จะพูดคุยถึงสถานการณ์ที่ "แย่" และนึกคิดในแง่ดีไปด้วยในเวลาเดียวกัน ดังนั้นเราก็ต้องเปลี่ยนวิธีการพูดถ้าเราจะเปลี่ยนความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ

คำพูดที่เราใช้ การที่เรขนานนามว่าคนนั้นเป็นอย่างนี้ คนนี้เป็นอย่างนั้น และวิธีที่เราพูดถึงสิ่งต่างๆ มีผลกระทบอย่างมากต่อความนึกคิด ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราตั้งชื่อเล่นให้ใครสักคนว่า "สมองนึ่ม" ก็ยากมากที่จะนึกถึงเขาว่าเป็นคนมีเชาวน์ปัญญาและความสามารถ ดังนั้นเอง ถ้าเราอยากจะนึกคิดในแง่ดี เราก็ต้องพูดในแง่ดีด้วย

แทบทุกอย่างในชีวิตมีข้อดีและข้อเสีย แต่ถ้ามีแง่บวกมากกว่าแง่ลบ เมื่อนั้นเราก็บอกได้ว่าเป็นสิ่งที่ดีและก็ควรจะเน้นถึงสิ่งที่ดีเหล่านั้น สำหรับพวกเราที่รักและไว้วางใจพระเจ้า ก็หมายความว่าทุกสิ่งทุกอย่างเลย เพราะในบั้นปลายพระองค์จะช่วยให้มีผลดีมากกว่าผลเสีย ทุกสิ่งลงเอยด้วยดีสำหรับผู้ที่รักพระเจ้า •



คุณเลือกใช้ ชีวิตอย่าง เต็มที่ได้อย่างไร

เจอร์รี่เป็นคนที่น่าทึ่งมาก! เขามักจะมีอารมณ์ดี และมีอะไรในแง่บวกมาบอกกล่าวเสมอ เมื่อมีคนถามว่าเขาเป็นยังไงบ้าง เขาก็จะตอบว่า "ถ้าสบายกว่านี้ ผมก็คงมีฝาแฝดแล้วล่ะ!"

เขาเป็นผู้จัดการห้องอาหารที่พิเศษสุด ไม่เหมือนใคร เพราะมีพนักงานเสิร์ฟติดสอยห้อยตามเขา โดยโยกย้ายจากห้องอาหารแห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่งด้วยเหตุผลที่พนักงานเสิร์ฟติดตามเจอร์รี่ไปก็เพราะทรงเสน่ห์ของเขา โดยธรรมชาติเขามักให้แรงจูงใจผู้คน ถ้าลูกจ้างกลุ่มใจเจอร์รี่ก็บอกให้เขามองดูสถานการณ์ในด้านบวก

การได้ประสบกับแบบฉบับเช่นนี้ทำให้ผมอยาก رؤ้อยากเห็นจริงๆ ดังนั้นวันหนึ่งผมจึงเดินเข้าไปหาเจอร์รี่และถามเขาว่า "ผมไม่เข้าใจ! เป็นไปไม่ได้หรอกที่นายจะมองโลกในแง่บวกตลอดเวลา นายทำยังไงนะ?"

เจอร์รี่ตอบว่า "ทุกเช้าที่ผมตื่นขึ้นมา ผมจะบอกกับตัวเองว่า 'เจอร์รี่, นายมีทางเลือกสองทางวันนี้ นายเลือกมีอารมณ์ดี หรือเลือกมีอารมณ์เสียก็ได้' ผมเลือกที่จะมีอารมณ์ดี แต่ทุกครั้งที่มีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้น ผมอาจเลือกตกเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้าย หรือเลือกเรียนรู้จากสิ่งนั้นได้ ผมเลือกที่จะเรียนรู้ ทุกครั้งที่มีคนมาพรับปรนกับผม ผมก็เลือกที่จะรับฟังคำพรับปรน หรือเลือกที่จะชี้ให้เขามองเห็นแง่บวกในชีวิต ผมเลือกแง่บวกในชีวิต"

"ก็จริงอยู่ แต่นั่นไม่ง่ายเลย" ผมตัดค้าน "ง่ายลิ" เจอร์รี่ตอบ "ชีวิตเต็มไปด้วยทางเลือก เมื่อนายตัดเรื่องเหลวไหลไร้สาระออกไปให้หมด ทุกสถานการณ์ก็เป็นทางเลือก นายเลือกได้ว่าจะตอบรับต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร นายเลือกว่าผู้คนจะมีผลกระทบต่ออารมณ์ของนายยังไง นายเลือกมีอารมณ์ดีหรืออารมณ์เสียสรุปแล้วก็คือ นายเป็นผู้เลือกที่จะดำเนินชีวิตอย่างไร" ผมนำสิ่งที่เจอร์รี่พูดกลับมาคิดใคร่ครวญ

หลังจากนั้นไม่นานนักผมก็เลิกทำงานห้องอาหาร และมาเปิดร้านของตัวเอง เราขาดการติดต่อกัน แต่ผมก็นึกถึงเขาบ่อยๆ เมื่อผมเลือกทางเดินชีวิต แทนที่จะเลือกมีปฏิกิริยาตอบรับต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ทัศนคติคือทุกสิ่งทุกอย่าง

"ชีวิตคือสิ่งที่
คุณก่อร่าง
สร้างขึ้นให้
เป็นไปตามที่
คุณต้องการ
เป็นเช่นนี้
เสมอมา และ
จะเป็นเช่นนี้
เสมอไป"

— แกรนต์มา
โมส

หลายปีต่อมา ผมได้ยินว่าเขาทำสิ่งที่ไม่น่าทำเลยในกิจการห้องอาหาร เขาเปิดประตูหลังร้านทิ้งไว้เช้าวันหนึ่ง คนร้ายสามคนพกอาวุธเข้ามาจีเขา ขณะที่เปิดตู้เซฟ มือเขาลั่นเพราะขวัญเสีย จึงเปิดรหัสผิดพลาดไป คนร้ายตื่นตระหนก จึงยิงเขา

โชคดีที่ไม่นานนักมีคนมาพบเจอร์รี่ และรีบนำเขาส่งหน่วยฉุกเฉิน หลังจากการผ่าตัด 18 ชั่วโมง และอยู่ห้องไอซียูหลายสัปดาห์ เจอร์รี่ก็ออกจากโรงพยาบาล โดยที่ยังมีเศษลูกกระสุนหลงเหลืออยู่ในตัวเขา ผมเจอเจอร์รี่หกเดือนหลังจากที่เขาถูกยิง เมื่อผมถามว่าเขาเป็นยังไงบ้าง เขาตอบว่า "ถ้าสบายกว่านี้ ฉันก็คงมีฝาแฝดแล้วละ อยากเห็นแฝดเป็นของฉันไหมล่ะ?"

ผมปฏิเสธ แต่ผมถามว่าเขานึกถึงอะไร ตอนที่ถูกจี

"สิ่งแรกที่แล่นเข้ามาในหัวคิดของฉันก็คือ ฉันน่าจะถือคประตู่" เจอร์รี่ตอบ

"แล้วตอนที่ฉันนอนอยู่บนพื้น ฉันจำได้ว่ามีทางเลือกสองทาง ฉันอาจเลือกมีชีวิตอยู่ต่อไป หรือเลือกที่จะ

ตาย ฉันเลือกอยู่ต่อไป"

"นายไม่กลัวหรือ? นายหมดสติหรือเปล่า?" ผมถาม

เจอร์รี่กล่าวต่อ "หน่วยกู้ภัยเยี่ยมมาก เขาพร่ำบอกฉันว่าไม่เป็นไร แต่พอเขาเซ็นฉันเข้าห้องฉุกเฉิน ฉันเห็นสีหน้าหมอกับพยาบาล ฉันเริ่มกลัวจริงๆ ฉันอ่านสายตาเขาออกว่า 'ไม่รอดแน่' ฉันรู้ว่าต้องทำอะไรสักอย่าง"

"นายทำยังไง?" ผมถาม

"อ้อ, มีพยาบาลร่างใหญ่ตะโกนถามฉัน" เจอร์รี่กล่าว "เธอถามว่าฉันแพ้อะไรหรือเปล่า 'แท้' ฉันตอบ หมอและพยาบาลหยุดฟังคำตอบของฉัน ฉันสุดลมหายใจลึกๆและร้องตะโกนว่า 'ลูกปืน!' ท่ามกลางเสียงหัวเราะของเขา ฉันบอกว่า 'ผมขอเลือกมีชีวิตอยู่ต่อไป กรุณาผ่าตัดผมราวกับว่าผมจะรอด ไม่ใช่คิดว่าผมจะตาย'"

เจอร์รี่รอดชีวิตมาได้ ต้องขอขอบคุณแพทย์ผู้ชำนาญ แต่นี่เป็นเพราะทรศชนะน่าทึ่งใจของเขาด้วย ผมเรียนรู้จากเขาว่าทุกวันเรามีทางเลือกที่จะดำเนินชีวิตอย่างเต็มที่ ทั้งนี้ทั้งนั้น ทรศชนะก็คือทุกสิ่งทุกอย่าง •



กลาย่าง

ถ: ฉันท้อใจมากที่สุดเลย เมื่อฉันเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ผู้ซึ่งดูมีสภาพดีกว่าฉัน เหตุใดบางคนจึงมีโอกาสมากกว่าคนอื่น? ทำไมชีวิตถึงไม่ยุติธรรมอย่างนี้?

การเปรียบเทียบตัวเองในแง่ที่ด้อยกว่า คือสิ่งที่แทบทุกคนประสบในชีวิต ไม่ควรวาดก็ควรวางหนึ่ง ผู้คนเปรียบเทียบตัวเอง ความสามารถ ชีวิต สถานการณ์ และพรต่างๆ เขาเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นเกือบทุกอย่าง ด้วยเหตุผลที่แตกต่างกันไป ในระดับที่แตกต่างกันไป ผลลัพธ์สุดท้ายก็คือ บ่อยครั้งเกิดความรู้สึกไม่สมหวัง อิจฉาริษยา หรือไม่พึงพอใจ บางคนมี"ปัญหายุ่งยาก"เพียงด้านเดียวที่เขาตื่นนอนต่อสู้ มีบางสิ่งที่เขาไม่ชอบซึ่งเป็นปัญหาในบางครั้ง บางคนมีปัญหาระงับกับการนึกคิดในแง่ลบ เขาต้องต่อสู้ตลอดเวลาด้วยความรู้สึกที่ว่าคนอื่นดีกว่าเขา และมีโอกาสมากกว่า และอะไรต่ออะไรไม่รู้จกจบสิ้น ไม่ว่าจะเป็นครณีใด เราต้องฟัน

คำตอบต่อ คำถามของคุณ

ฝ่ากรอบความคิดนี้ออกไปให้ได้ เพื่อที่เราจะได้ชื่นชมกับชีวิต ไม่ว่าจะสภาพการณ์จะเป็นอย่างไรก็ตาม

พระเจ้ารักเราแต่ละคน พระองค์ไม่รักคนหนึ่งมากกว่าหรือน้อยกว่าใครอื่น พระองค์วางแผนชีวิตแต่ละคนแตกต่างกันไป เพราะพระองค์รู้ว่าอะไรดีที่สุดสำหรับเรา

เราจะบรรลุผลสำเร็จได้มากขึ้นทีเดียว ถ้าเราไม่เปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น ถ้าเราไม่หมกมุ่นกับความรู้สึกว่าเราไม่มีสิ่งที่คนอื่นมี

ดีกว่ามากนักที่จะยอมรับและรู้สึกขอบคุณต่อสถานการณ์ของเรา ถึงแม้ว่าเราจะมีปัญหาร้ายแรง ด้วยการมีใจขอบคุณต่อสิ่งดีทุกอย่างที่พระองค์มอบให้ และทำให้พรนั้นกลับกลายเป็นพรต่อผู้อื่นด้วย

เมื่อเราเฝ้าจับสิ่งที่มีอยู่ เราก็มีสันติสุข เรามีความสุข เรามีใจขอบคุณ เรามีใจสรรเสริญ และเราก็จะเป็นพรต่อผู้คนรอบข้าง มีแต่จะก่อผลเสียให้กับตัวเอง เพื่อนๆ และสื่อสัมพันธ์กับเขา ถ้าเรารู้สึกขุ่นเคืองใจที่เห็นว่าเราอยู่ในสภาพต่างกัน หรือได้รับโอกาสต่างกัน

ความอิจฉาจากสิ่งที่เราไว้วางใจในพระเจ้า การเปรียบเทียบหรือการประมาณค่าอย่างเดียวที่เราควรทำก็คือ ถามตัวเองว่าเราดำเนินชีวิตตามศักยภาพของเรา และทำดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้หรือเปล่า โดยเป็นบุคคลที่เราควรจะเป็น มีคติพจน์ข้อหนึ่งกล่าวไว้ว่า "ข้อสำคัญไม่ใช่สิ่งที่คุณมีอยู่ แต่ว่าคุณทำอะไรบ้างกับสิ่งที่มีอยู่ต่างหาก"•

จากบุคคลผู้ซึ่งทูลหนุนใจ เป็นไม้ และตาบอดนับแต่วัยเด็ก ถ้อยคำต่อไปนี้ช่วยให้เราสังเกตเห็นแวบหนึ่งในหัวใจที่มีความสุขของเฮเลน เคลเลอร์ "จริงหรือไม่ที่ชีวิตฉันพร้อมขีดจำกัดทุกอย่าง ได้สัมผัสความงามในชีวิตนี้หลายๆด้าน? ทุกสิ่งทุกอย่างมีความน่าอัศจรรย์ใจ แม้แต่ความมืดและความเงียบ ฉันเรียนรู้ว่าไม่ว่าจะมีสภาพใด ก็มี ความอิจฉา บางครั้งก็จริง ความรู้สึกโดดเดี่ยวที่ห้อมล้อมฉันเป็น ดุจเมฆหมอก ขณะที่นั่งอยู่ตามลำพังและคอยให้ประตูชีวิตปิดลง ฟากโน้นมีแสงสว่าง เสียงดนตรี และการมีเพื่อนคู่ใจที่หวานชื่น แต่ฉันไม่อาจเข้าไป ... ความเงียบทับถมดวงจิตฉัน "แล้วความหวังก็เกิดขึ้น พร้อมด้วยรอยยิ้มและเสียงกระซิบ 'มีความยินดีในการลิ้มตัวเอง' ดังนั้นฉันพยายามให้แสงสว่างในชีวิตผู้อื่นเป็นจุดดวงอาทิตย์ของฉัน ให้เสียงดนตรีในหูของเขาเป็นเพลงไพเราะของฉัน ให้รอยยิ้มจากริมฝีปากของคนอื่น เป็นความสุขของฉัน"

(เฮเลน เคลเลอร์ (ปีค.ศ.1880-1968) ถึงแม้ว่า จะตาบอด หูหนวก และเป็นใบ้ จากวัยทารก มีคนสอนให้เธอ อ่าน เขียน และสำเร็จการศึกษา จากวิทยาลัยด้วยเกียรตินิยม เธอตีพิมพ์หนังสือหลายเล่ม และเป็นตัวอย่างแสนวิเศษ ของผู้ที่ฟันฝ่าอุปสรรค)



เราขอบคุณพระเจ้าสำหรับสายตาของเราบ่อยแค่ไหน? ทวีร์กลุ่มหนึ่งพักค้างคืนที่สถานที่ตากอากาศบนเนินเขา คนส่วนใหญ่มาชุมนุมกันเพื่อเฝ้าดูพระอาทิตย์ตกดินจากระเบียงโรงแรม ชายคนหนึ่งเฝ้าดูจนแสงทองสุดท้ายลับขอบฟ้าไป และดูเหมือนจะตื่นตาตื่นใจอย่างที่สุดต่อความงามที่ได้เห็น

เพื่อนร่วมเดินทางคนหนึ่งสังเกตเห็น และถามเขาภายหลังว่า "ดูคุณจะชื่นชมพระอาทิตย์ตกดินแค่ไหนเลย คุณเป็นจิตรกรหรือเปล่า?" "เปล่าครับ ผมเป็นช่างประปา" ชายผู้นั้นยิ้มตอบ "แต่ผมเคยตาบอดอยู่ห้าปี"

— ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

ความอับใจ



มีเรื่องเล่าถึงราชาผู้หนึ่ง เขาออกไปเดินชมสวนในเช้าวันหนึ่ง และพบว่าทุกสิ่งทุกอย่างเขียวเฉาไปหมด

ท่านถามต้นโอ๊กที่อยู่ใกล้ประตูว่ามีเรื่องยุ่งยากใจอะไร ต้นโอ๊กบอกว่าเบื่อหน่ายกับชีวิต และอยากจะตายให้รู้แล้วรูดไป เพราะมันไม่สูงและงามสง่าเหมือนต้นสน ส่วนต้นสนก็ท้อใจเพราะว่าไม่สามารถออกผลเหมือนเถาองุ่น

เถาองุ่นพยายามจะปลิดชีวิตทิ้งไปเสีย เพราะไม่อาจยืนตระหง่าน และมีผลงามเหมือนต้นขนุน ดอกเข็มก็กัลลด์กลุ่มใจ เพราะไม่งดงามและหอมหวานเหมือนดอกกุหลาบ ต้นไม้ทั่วสวนเป็นแบบนี้เหมือนกันหมด

พอมาถึงดอกดาวเรือง ราชาพบว่าดอกดาวเรืองยังยิ้มแย้มแจ่มใสเหมือนเคย "ค่อยยังชั่วหน่อย นี่แน่ เจ้าดาวเรือง เราดีใจที่พบดอกไม้เล็กๆที่อาจหาญดอกหนึ่ง ท่ามกลางความท้อแท้ใจทั้งหมดนี้ ดูเหมือนว่าเจ้าไม่ท้อใจแม้แต่นิดเดียว"

"ไม่เลยคะ ข้าไม่มีคำมากนัก ข้าคิดว่าถ้าท่านต้องการต้นโอ๊กหรือต้นสน หรือต้นขนุน หรือดอกกุหลาบ ท่านก็คงปลุกเฉพาต้นไม้เหล่านั้น แต่ข้ารู้ว่าท่านต้องการดอกดาวเรือง ข้าจึงตั้งใจว่าจะเป็นดอกดาวเรืองเล็กๆให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้" ดอกดาวเรืองน้อยขานตอบ •

เคล็ดลับสู่ ความสำเร็จ

การเข้าใจผู้คน

โดย จอห์น ซี. แมกซ์เวล

จากเรื่อง *BECOMING
A PERSON OF
INFLUENCE* (การ
กลายเป็นผู้มีแรงจูงใจ)

การรู้ว่าผู้คนจำเป็น
และต้องการอะไร คือ
เคล็ดลับที่นำไปสู่ความ
เข้าใจ ถ้าคุณเข้าใจเขา
ได้ คุณก็มีแรงจูงใจและ
ผลกระทบต่อชีวิตเขา
ในแง่ดีได้ มีข้อพึงรู้ห้า
ประการที่คุณจำเป็นต้อง
เข้าใจเกี่ยวกับผู้คน

1

ทุกคนต้องการใครสักคน ไม่มีคนใดในโลกผู้ซึ่งไม่ปรารถนาใครสักคน หรือปรารถนาที่จะเป็นคนที่มีความสำคัญต่อใครสักคน แม้แต่ผู้ที่มีความทะเยอทะยานน้อยที่สุด และไม่ถือตัวเองก็ต้องการให้คนอื่นคำนึงถึงเขาอย่างยิ่ง ถ้าคุณปฏิบัติต่อทุกคนที่คุณพบปะ ราวกับว่าเขาเป็นคนสำคัญที่สุดในโลก คุณก็จะสื่อความให้เขาได้รู้ว่าเขามีความสำคัญต่อคุณ

2

ไม่มีใครสนใจหรือว่าคุณรู้มากแค่ไหน จนกว่าเขาจะรู้ว่าคุณมีความห่วงใยมากแค่ไหน พื้นที่ที่ผู้คนรู้ว่าคุณห่วงใยและใส่ใจในตัวเขา ความรู้สึกที่เขามีต่อคุณก็เปลี่ยนไป การแสดงให้คนอื่นเห็นว่าคุณห่วงใย ไม่ง่ายเสมอไป ความท้าทายก็คือให้ความห่วงใยต่อเขาเรื่อยๆ ไม่ว่าจะยังงี้ก็ตาม ยึดต่อไป มอบให้ แบ่งปัน และให้อภัยเขา นั่นคือการปฏิบัติต่อผู้คนอย่างถูกต้องเหมาะสม

3

ทุกคนต้องการใครสักคน ไม่มีผู้ใดที่ก่อร่างสร้างตัวเองขึ้นมา ทุกคนต้องได้รับมิตรภาพ กำลังใจ และความช่วยเหลือ สิ่งที่ผู้คนบรรลุผลสำเร็จได้ด้วยตัวเอง แทบจะไม่มี ความหมายเลยเมื่อเทียบกับศักยภาพของการร่วมงานกับคนอื่น การร่วมงานกับผู้อื่นดูเหมือนจะช่วยให้เกิดความพึงพอใจ ถ้าคุณเข้าใจข้อนี้ นั่น ขอให้เต็มใจมอบแก่ผู้อื่น และมีเจตนาที่ถูกต้อง ชีวิต

เขาและชีวิตคุณเปลี่ยนไปได้

4

ทุกคนเป็นคนสำคัญได้ เมื่อมีใครเข้าใจเขา และเชื่อในตัวเขา ไม่ต้องอาศัยความพยายามมากนักที่จะช่วยให้คนอื่นรู้สึกมีความสำคัญ คุณทำอะไรเป็นพิเศษเพื่อช่วยให้ใครคนหนึ่งรู้สึกพิเศษ ราวกับว่าเขาเป็นคนสำคัญบ้างหรือเปล่า? สิ่งเล็กๆน้อยๆที่ตั้งใจทำในเวลาที่เหมาะสม ก็ก่อให้เกิดความแตกต่างได้ สิ่งที่คุณต้องทำเพื่อเขา เทียบไม่ได้ติดเลยกับผลกระทบที่มีต่อเขา เขาเพียงต้องได้รับกำลังใจและแรงจูงใจจากคุณ เพื่อช่วยให้เขาเอื้อมถึงศักยภาพของเขา

5

ใครก็ตามที่ช่วยเหลือผู้อื่น ก็มีแรงจูงใจต่อหลายคน เมื่อคุณช่วยเหลือใครคนหนึ่ง คุณก็มีผลกระทบต่อคนอื่นๆ สิ่งที่คุณมอบให้บุคคลคนหนึ่ง จะถ่ายทอดไปสู่ชีวิตของทุกคนที่บุคคลคนนั้นมีผลกระทบต่อคนเหล่านั้น คนส่วนใหญ่รู้สึกสำนึกในบุญคุณอย่างจริงจัง เมื่อมีใครสักคนที่ช่วยให้เขาารู้สึกว่าเป็นคนพิเศษ เขาไม่เคยเหนื่อยหน่ายกับการแสดงความสำนึกในบุญคุณต่อผู้ที่เขาพบปะ •



เรา มั่งคั่ง!

เขาไม่โตกเศร้าอีกต่อไป

ฮาร์โรลด์ แอ็บบอตต์ เคยเป็นคนที่มีชีวิตที่วุ่นวายมาก จนกระทั่งเช้าวันหนึ่งในฤดูใบไม้ผลิ ปี ค.ศ.1934 ขณะที่เขาเดินไปตามถนน เขาได้เห็นภาพที่ขจัดความกังวลของเขาไปหมดสิ้น "ทุกอย่างเกิดขึ้นในชั่วสิบวินาที" เขาเล่าให้เพื่อนฟังหลายปีต่อมา "แต่ในสิบวินาทีนั้นแหละที่ผมเรียนรู้เรื่องชีวิตมากกว่าที่ได้เรียนรู้มาสิบปีก่อนหน้านั้น"

ตอนนั้นฮาร์โรลด์พยายามเปิดร้านขายของชำ ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ในช่วงที่ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่ เขามีหนี้ท่วมหัว เขาจำใจต้องปิดร้านก่อนหน้านั้นไม่กี่วัน ตอนนั้นเขากำลังเดินไปธนาคารเพื่อขอกู้เงิน เขาคะว่าจะไปหางานทำในเมืองใกล้ๆ เขาหมดศรัทธา และหมดกะจิตกะใจที่จะสู้ต่อไป เขาเดินไปตามถนน ราวกับคนพ่ายแพ้

แล้วเขาก็มองเห็นชายชาดัวคนหนึ่งบนถนน ชายคนนั้นนั่งอยู่บนกระดานไม้เล็กๆ ที่ติดล้อเลื่อนเหมือนกับเสกต์ เขาลากตัวไปตามถนน โดยที่มือแต่ละข้างถือท่อนไม้ไป ฮาร์โรลด์พบเขา หลังจากที่ชายผู้นั้นข้ามถนนมาแล้ว เขากำลังกระดกกระดานไม้ขึ้นมาให้พ้นขอบถนน ขณะที่เขากระดกแผ่นไม้เล็กๆ ขึ้นมานั้น ทั้งสองสบตากัน เขายิ้มแฉ่งและร้องทักฮาร์โรลด์ว่า "สวัสดีครับ! วันนี้อากาศ

ดีจริงๆ นะครับ?" เขาพูดด้วยใจเบิกบาน

ขณะที่ฮาร์โรลด์ยื่นมองชายคนนั้น เขาก็สังเกตเห็นว่าเขา มั่งคั่งเพียงใด เขามีสองขา เขาเดินได้ เขารู้สึกละเอียดใจจริงๆ ที่แม้แต่สมเพชตัวเอง "ถ้าชายคนนั้นมีความสุขได้ ถ้าเขาเบิกบานแจ่มใสได้และเชื่อมั่นได้ ทั้งๆ ที่ไม่มีขา" ฮาร์โรลด์นึกในใจ "ผมก็รู้สึกเช่นนั้นได้แน่ๆ ในเมื่อผมมีขา" ฮาร์โรลด์รู้สึกใจชื้นขึ้นมา เขาตั้งใจจะไปขอยืมเงินเพียงหนึ่งร้อยดอลลาร์ แต่ตอนนี้เขามีใจกล้าที่จะขอยืมสักสองร้อยดอลลาร์ เขาตั้งใจที่จะบอกว่าเขาจะลองไปหางานทำ แต่พอไปถึงธนาคารเขากลับออกมาอย่างมั่นใจว่า เขาต้องการไปทำงานที่เมืองนั้น ธนาคารให้เขากู้เงิน และเขาก็ได้งานทำ

ฮาร์โรลด์ แอ็บบอตต์ มีข้อความติดอยู่บนกระดานในห้องน้ำ เป็นเวลาหลายปีหลังจากนั้น ซึ่งเขาจะอ่านทุกเช้า ขณะที่โกนหนวด ข้อความนั้นมีใจความว่า

ฉันเสียใจเพราะไม่มีรองเท้าใส่

แต่ความเศร้ามันหายไป

เมื่อเห็นคนไม่มีเท้า

— ผู้ประพันธ์นิรนาม

มองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย คุณเป็นคนแบบไหน?

ความจำเริญเบิกบานช่วยหล่อเลี้ยงแกนหมุนของโลก

หันหน้าเข้าหาแสงอาทิตย์ แล้วคุณจะไม่เห็นเงามืด

ผู้ที่มีใจชอบคุณสำหรับสิ่งเล็กน้อย ก็มีความยินดีมาก

เราควรมีทัศนคติที่รู้สึกสำนึกในบุญคุณอยู่เสมอ

การมีใจชอบคุณเป็นสิ่งที่ดี การดำเนินชีวิตด้วยใจชอบคุณก็ดีกว่า

ความอึดใจเป็นความสุข

ผู้ที่อึดใจกับเรื่องเล็กน้อยก็มั่งคั่งมากขึ้น

มองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย? คุณเรียกไฟจราจรว่าไฟเปิดทางหรือไฟหยุด

คนมองโลกในแง่ร้ายคือผู้ที่รู้สึกแย่ เมื่อเขาารู้สึกดี เพราะกลัวว่าจะรู้สึกแย่งลง เมื่อรู้สึกดีขึ้น

คนมองโลกในแง่ร้ายมองเห็นความยากลำบากในทุกโอกาส ส่วนคนมองโลกในแง่ดีมองเห็นโอกาสในความยากลำบากทุกอย่าง

บางคนมองเห็นแต่ปัญหา บางคนมองเห็นทางแก้

คนมองโลกในแง่ดีรับมือให้ดีที่สุดที่สุด เมื่อเขาประสบสภาพพยาย่ำแย่ที่สุด

ถ้าหากไม่มีคนมองโลกในแง่ดี คนมองโลกในแง่ร้ายก็คงไม่รู้ว่าจริงๆ แล้วเขาไม่มีความสุขมากแค่ไหน

ทั้งคนมองโลกในแง่ดีและคนมองโลกในแง่ร้ายต่างก็มีส่วนช่วยสังคม อะไรคือข้อพิสูจน์?
คนมองโลกในแง่ดีสร้างเครื่องบิน ส่วนคนมองโลกในแง่ร้ายสร้างระเบิดนิวเคลียร์!

คนมองโลกในแง่ร้ายกล่าวว่า "สิ่งเลวร้ายที่สุดอยู่ไม่ไกล" ส่วนคนมองโลกในแง่ดีกล่าวว่า "สิ่งยอดเยี่ยมที่สุดจวนจะมาถึงแล้ว"