

กฤษณาใจ

นิตยสารที่ดลใจคุณ!

การ

เปรียบเทียบ

มิตรหรือศัตรูความสุข

ความสุขคือ...

ข่าวและมุมมอง

หลักการ 90/10

ชุดที่ 2 ฉบับที่ 4

สารบัญ

โลมีรอยร้าว.....	3
การเปรียบเทียบ มิตรหรือศัตรูความสุข.....	4
การเป็นผู้ปกครองจากหัวใจ เมื่องานคือความสนุก.....	6
รอยยิ้ม!.....	8
ความสุขคือ.....	9
ข่าวและมุมมอง หลักการ 90/10.....	10
คำตอบต่อคำถามของคุณ บางคน “เพียบพร้อม” จริงหรือ.....	11
จากใจ ลายปัก.....	12

กรุณาติดต่อเราได้ที่นี่:

ตู้ ป.ณ. 15 ไปรษณีย์ลาดพร้าว
กรุงเทพฯ 10310

คำแปลภาษาไทย ชุดที่ 2 ฉบับที่ 4

© 2008 กุญแจใจ สงวนลิขสิทธิ์ทั้งสิ้น

บทบรรณาธิการ

เมื่อเร็ว ๆ นี้ ผู้เขียนบังเอิญได้ไปอ่านพบเกร็ดความรู้ที่ให้อิสปัญญา ซึ่งช่วยเปลี่ยนชีวิตของผู้เขียนได้อย่างมาก ผู้เขียนอาจปิดไปเสีย และคิดว่าคงนำมาปรับใช้กับตัวเองไม่ได้ แต่แล้วก็ตั้งใจที่ไม่ได้ทำเช่นนั้น สิ่งที่น่าทึ่งใจในตอนนี้ก็คือ เป็นเรื่องง่ายจริงๆที่คนเราจะพลาดอะไรดีๆในชีวิต

ปกติแล้วผู้เขียนมีความสุขดี ทั้งยังรู้สึกพอใจกับชีวิตและเส้นทางที่ชีวิตนำพาไป แต่เมื่อสิ่งต่างๆหันเหไปอย่างไม่คาดคิด เมื่อปัญหาประดังเข้ามาครอบงำ ทั้งชีวิตดูลกลับตาลปัตร

ตอนนี้แหละที่ถ้อยคำดังกล่าวกลายเป็นข้ออ้างอิงที่ช่วยให้ผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากในเดือนต่อๆมาได้ “ถ้าเราทุกคนพึงพอใจที่จะทำตามหน้าที่ของเราในชีวิต และไม่ต้องการมากหรือน้อยกว่านั้น เราคงมีความสุขมาก แต่บางครั้งเราทำให้ตัวเองขาดความสุขจากการไม่พึงพอใจ เพราะเราไม่ได้เรียนรู้ที่จะอึดใจกับสภาพที่เป็นอยู่”

แน่นอนว่านั่นไม่ได้หมายความว่า เราควรพอใจกับทัศนคติที่พ่ายแพ้ เมื่อสภาพการณ์ไม่เป็นไปอย่างที่ น่าจะเป็นได้ หรือควรจะเป็น แต่คำแนะนำสั้นๆนั้นช่วยให้ผู้เขียนได้ตระหนักว่า ถึงแม้สภาพการณ์จะเปลี่ยนไป ทว่าก็ไม่ได้เปลี่ยนอะไรที่มีความหมายที่สุดในชีวิต

มันไม่ได้เปลี่ยนความจริงที่ว่าเราเป็นใคร หรือมีเป้าหมายหลักอะไร ไม่ได้เปลี่ยนความรักที่มีต่อครอบครัวและมิตรสหาย ฉะนั้นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก็ไม่ควรแย่งชิงความอึดใจที่มีอยู่ ก่อนหน้าที่สิ่งต่างๆจะเปลี่ยนไป

เป็นตอนจบที่มีความสุขหรือเปล่า? ผู้เขียนผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากไปได้ ด้วยการจดจ่อกับสิ่งที่เรายังมีอยู่ ไม่ใช่สิ่งที่สูญเสียไป และก็กลับมีความสุขยิ่งขึ้นในบั้นปลาย

เราหวังว่าบทความต่างๆใน *กุญแจใจ* ฉบับนี้จะมีส่วนช่วยคุณได้เช่นกัน

คณะผู้จัดทำ *กุญแจใจ*

โถ

สองใบ

คนหาน้ำคนหนึ่งมีโถใบใหญ่สองใบ ซึ่งเขาใช้หาน้ำ โถใบหนึ่งมีรอยร้าว ส่วนอีกใบหนึ่งไม่มีที่ติ โถใบที่ไม่มีที่ติจะบรรจุน้ำเต็มเสมอหลังจากที่ต้องเดินทางจากลำธารไปยังบ้านเจ้านายเป็นระยะทางไกลไกล ส่วนโถที่มีรอยร้าวจะเหลือน้ำแค่ครึ่งเดียว เมื่อไปถึง

เหตุการณ์เป็นเช่นนี้ทุกๆวัน ตลอดสองปีเต็ม โดยที่คนหาน้ำแบกน้ำไปถึงบ้านเจ้านายได้เพียงหนึ่งโถครึ่ง แน่หนอนว่าโถซึ่งไม่มีที่ติรู้สึกภาคภูมิใจในผลสำเร็จของมันและความสมบูรณ์แบบทุกประการตามที่ถูกสร้างขึ้นมา แต่ว่าโถที่มีรอยร้าวซึ่งนำสมเพชรู้สึกละอายใจในความไม่สมบูรณ์ของตนเอง และรู้สึกทุกข์ใจที่ประสบความสำเร็จได้เพียงครึ่งเดียว หลังจากที่ถูกสร้างขึ้นมา หลายปีที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวอันนำมาซึ่งใจตามที่ตนเองคิด วันหนึ่งจึงกล่าวกับคนหาน้ำที่ริมลำธาร



“ข้าอยากจะทำขอโทษต่อท่านว่าข้าละอายใจในตัวเองจริงๆ”

“ทำไมล่ะ?” คนหาน้ำถาม

“เจ้าละอายใจเรื่องอะไร?”

“ข้าบรรจุน้ำได้แค่ครึ่งเดียวตลอดสองปีที่ผ่านมา เพราะรอยร้าวข้างๆที่ทำให้น้ำรั่วตลอดทางไปบ้านของเจ้านาย เพราะความบกพร่องของข้าจึงทำให้ท่านต้องทำงานหนัก และไม่ได้รับผลตอบแทนอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย จากแรงงานของท่าน” โถใบนั้นกล่าว

คนหาน้ำรู้สึกสงสารโถเก่าใบนั้น จึงกล่าวด้วยความกรุณาว่า “ตอนเดินกลับบ้านเจ้านาย ข้าอยากให้เจ้า

ล้งเกดดอกไม้สวยๆตามทาง”

ขณะที่เดินขึ้นเนินเขา โถเก่าใบนั้นก็ล้งเกดเห็นแสงแดดอ่อนๆสาดส่องดอกไม้ปางดงงามข้างทาง มันรู้สึกเบิกบานใจขึ้นมาบ้าง แต่พอถึง

จุดหมายปลายทางมันยังคงรู้สึกทุกข์ใจ เพราะน้ำรั่วออกไปครึ่งหนึ่ง มันจึงขอโทษคนหาน้ำอีกครั้งที่ล้มเหลว

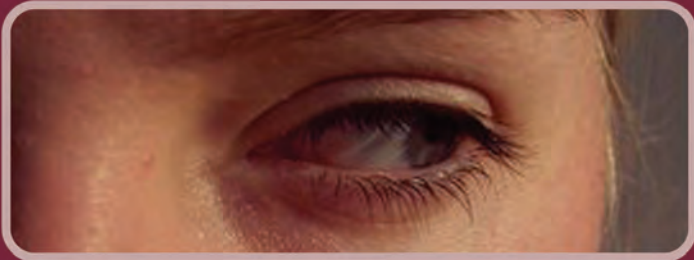
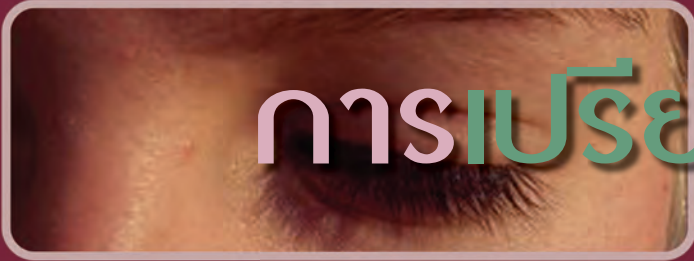
คนหาน้ำกล่าวกับโถนั้นว่า “เจ้าล้งเกดคิดว่าดอกไม้ขึ้นตามทางเฉพาะปากเจ้า แต่ไม่มีดอกไม้ขึ้นที่ปากของโถอีกใบหนึ่ง? เพราะข้ารู้ว่าเจ้ามีรอยร้าวเช่นนี้ ข้าจึงถือโอกาสเพาะเมล็ดพันธุ์ดอกไม้ตามทางในปากของเจ้า ทุกวันขณะที่เราเดินกลับจากลำธาร เจ้าก็รดน้ำเมล็ดพันธุ์

ดอกไม้ไปด้วย

“ตลอดสองปีข้าเก็บดอกไม้สวยๆพวกนี้ไปประดับบนโต๊ะเจ้านาย ถ้าเจ้าไม่ได้อยู่ในสภาพเช่นนี้ เจ้านายก็คงไม่ได้ชื่นชมดอกไม้งามในบ้านของท่าน”

เราแต่ละคนมี“ข้อบกพร่อง”ของเราเองที่ไม่เหมือนใครอื่น เราเรียนรู้จากโถที่มีรอยร้าวได้ อย่างล้าว่าตนเองมีข้อบกพร่อง ขอให้ยอมรับไว้และนำข้อบกพร่องนั้นมาใช้ประโยชน์เพื่อเราจะได้นำความงามมาสู่เส้นทางที่เราดำเนินไป เช่นเดียวกับโถที่มีรอยร้าวใบนั้น

- ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม



การเปรียบเทียบ

มิตรหรือศัตรู ความสุข?

โดย มาเรีย ฟอนเทน

การเปรียบเทียบกับคนอื่น! การเปรียบเทียบเป็นสิ่งที่เราทุกคนต่างก็ทำกัน ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง เราอยากดีกว่าคนอื่น แข็งแกร่งกว่าคนอื่น สวยงามกว่าคนอื่น มีพรสวรรค์มากกว่าใคร การเปรียบเทียบและการชอบแข่งขันชิงดีชิงเด่น เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติมนุษย์ แต่สำหรับบางคนก็กลายเป็นนิสัยที่ฝังรากลึก

การเปรียบเทียบไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีเสมอไป บางครั้งก็จำเป็นเพื่อใช้ในการสังเกตและการวิเคราะห์สถานการณ์หรือผู้คน การเปรียบเทียบแบบนี้เป็นเรื่องดี ถ้าช่วยให้เราสังเกตเห็นสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นในชีวิต และมีทัศนคติที่ดี แต่เมื่อการเปรียบเทียบประสบภรณ์ ปัญหาหรือสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราดีกว่าของคนอื่น เป็นเหตุให้เรานึกคิดในแง่ลบ วิพากษ์วิจารณ์ผู้คนไปทั่ว ทำให้เรารู้สึกไม่พึงพอใจ หรือถือว่าตัวเองเป็นฝ่ายถูกต้องเสมอ ก็นับว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีอย่างแน่นอน!

คนเราเปรียบเทียบกับเหตุผลต่างๆ มากน้อยต่างกันไป บางคนมี“ด้านที่ยุ่งยาก”ด้านเดียว ที่เขาต้องดิ้นรนต่อสู้ เช่นบางสิ่งบางอย่างที่เขาไม่ชอบเกี่ยวกับตัวเอง ส่วนบางคนก็ชอบเปรียบเทียบ จนคิดเป็นนิสัย ซึ่งทำให้เขาต้องต่อสู้กับความกลัวตลอดเวลาที่ว่า คนอื่นมีความสามารถพิเศษมากกว่า หน้าตาดีกว่า ได้รับสิทธิพิเศษอื่นๆมากกว่า หรือมีอะไรอื่นที่เขาต้องการ ไม่ว่าจะเป็กรณีใดก็ตาม เราสามารถเอาชนะความคิดในแง่ลบที่แย่งชิงความยินดีและความสมปรารถนาในชีวิตของเราได้

เป็นสิ่งสำคัญที่จะเข้าใจว่าพระเจ้ารับมือกับเราแต่ละคนแตกต่างกัน บางครั้งสิ่งที่ดีสำหรับคนหนึ่ง ก็ไม่เหมาะสำหรับอีกคนหนึ่ง เราจึงเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นไม่ได้ เราไม่ควรจะสงสัยว่าทำไมบางคนจึงมีชีวิตที่แสนสบาย และทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องง่ายคอยสำหรับเขา ส่วนคนอื่นกลับไม่เป็นเช่นนั้น เรารู้ว่าพระเจ้ายุติธรรมและเที่ยงตรง เทนือสิ่งอื่นใด พระองค์เต็มไปด้วยความรัก และรู้ว่าอะไรดีที่สุดสำหรับเรา

เราแต่ละคนคือส่วนหนึ่งที่จำเป็นในแผนการทั้งหมดของพระเจ้า ซึ่งมีเทพารและยิ่งใหญ่ บางครั้งเมื่อเราดูจากมุมมองของตัวเอง เราก็ไม่สามารถสังเกตเห็นว่าเราอยู่ตำแหน่งไหน ในโครงสร้างส่วนรวมของชีวิต และในความสมดุลของจักรวาล แต่วันหนึ่งข้างหน้าเราจะรู้ว่าทุกอย่างเพียบพร้อมสมบูรณ์แค่ไหน และเราจะรู้สึกขอบคุณ

คุณมองหลังโต คุณก็พบสิ่งนั้น

ท วนมากแล้วที่ขึ้นอยู่กับมุมมองของเรา และขึ้นอยู่กับว่าเรามองหาอะไร เช่นเดียวกับเกร็ดเล็ก ๆ น้อยๆ เกี่ยวกับน้ำครึ่งแก้ว เรามองดูแก้วว่ามีน้ำครึ่งหนึ่ง หรือมองดูว่ามีแก้วเปล่าครึ่งแก้ว?

ถ้าเรามองดูจากแง่ที่ว่าแก้วในชีวิตเรา “ว่างเปล่า” แค่นั้น แล้วมองดูคนอื่น และเห็นว่าแก้วเขา “เต็ม” แค่นั้น ก็แน่นอนว่าเราจะไม่มีความสุข การที่เราไม่มีความสุขอาจจะไม่ปรากฏชัดอย่างทันทีทันใด แต่ทุกคนต่างก็มีปัญหาและความเศร้าโศกเหมือนกัน ไม่มีใครมีชีวิตที่เพียบพร้อม บางทีคนอื่นมีบางสิ่งที่เราต้องการ แต่เราอาจจะไม่มีบางสิ่งที่เขาต้องการก็ได้ หรือว่าเขาอาจมีบางสิ่งพิเศษมาก แต่เขาคงต้องฟันฝ่าอะไรต่ออะไรมากมายกว่าจะได้รับสิ่งนั้น บ่อยครั้งคนเราต้องการสิ่งที่คนอื่นมี เขามองเห็นเพียงเสี้ยวหนึ่งราวกับขลิบสีเงินจับอยู่บนขอบฟ้า คือผลประโยชน์และสิ่งตอบแทน แต่เขามองไม่เห็นก้อนเมฆ ได้แก่การเสียสละและการตัดสินใจที่ยากลำบาก ซึ่งช่วยให้บุคคลดังกล่าวเป็นเช่นนั้น

เรารู้ว่าพระเจ้ามอบให้เราแต่ละคน ตามที่จำเป็น ซึ่งอาจไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ หรือมาในรูปแบบที่เราอยากได้เสมอไป แต่ด้วยความศรัทธาและความไว้วางใจ ในความรักอันยิ่งใหญ่ของพระเจ้า ก็ช่วยให้เรายอมรับง่ายขึ้น ต่อสิ่งที่พระองค์ส่งมาให้

“เกมดีใจ”

ท างแก่นั้นง่ายตาย แต่บ่อยครั้งก็พูดง่ายกว่าทำ โดยเฉพาะถ้าเรามีนิสัยที่ฝังรากลึก ด้วยการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในแง่ลบ หรือเปรียบเทียบสถานการณ์ของเรากับของเขา นี่คงต้องอาศัยการตั้งใจพยายามสักกระยะหนึ่ง เพื่อเพาะแง่คิดใหม่ในแง่บวกให้มากขึ้น โดยอาศัยความช่วยเหลือจากพระเจ้า การฝึกฝนยอดเยี่ยมที่สุดอย่างหนึ่งที่เราทำได้ก็คือ เปรียบเทียบตัวเองในแง่ดี กับคนอื่นที่ย่ำแย่กว่าเราหลายเท่า และนับ สิ่งต่างๆที่ทำให้เรารู้สึก“ดีใจ”

เมื่อใดก็ตามที่เรารู้สึกอยากจะทำร้ายเกี่ยวกับปัญหาของเรา หรือสภาพที่เราเป็นอยู่ ก็คงไม่ยากนักที่จะหาผู้ซึ่งอยู่ในสภาพย่ำแย่กว่าเรา แม้แต่ปัญหาที่ย่ำแย่ที่สุดของเรา ก็คงมีคนอื่นนับไม่ถ้วนที่ประสบปัญหาแย่กว่าเราเสียอีก ไม่ว่าเราจะมี

ไม่ว่าสิ่งที่เรามีอยู่ หรือสภาพที่เราเป็นอยู่ จะดูเป็นพรหรือภาระในขณะนั้น ทว่าคุณสมบัติและประสบการณ์แต่ละอย่าง มักจะเป็นพรและได้สมดุลเสมอในชั้นปลาย

เมื่อเรารู้สึกเจ็บใจกับสภาพที่เราเป็นอยู่ และสิ่งที่เรามี เราก็ไม่ต้องดิ้นรนต่อสู้ในใจมากนัก ถ้าเรามัวเปรียบเทียบและตรวจสอบคอยสังเกตและวิเคราะห์ทุกสิ่งตลอดเวลา เพื่อดูว่าเราอยู่ขั้นไหน เราก็มักจะลงเอยด้วยข้อสรุปที่ทำให้ไม่มีความสุขมากนัก (และบ่อยครั้งก็สรุปความผิดๆ) นั่นจะไม่ช่วยให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากนัก การนึกคิดในแง่ลบเกี่ยวกับตัวเองและสภาพการณ์ของเรา ไม่เพียงทำให้เราทุกข์ใจเท่านั้น แต่ผลักดันคนอื่นออกไปจากเราด้วย นี่ยิ่งทำให้ความรู้สึกในแง่ลบของเรา ฟุ้งดูเป็นจริงมากขึ้น และวัฏจักรเช่นนี้ก็จะดำเนินต่อไปเรื่อยๆ

การเปรียบเทียบทำให้สภาพการณ์ต่างๆยุ่งเหยิงมากที่สุดทีเดียว แต่ก็มีทางออกด้วย ซึ่งทำได้ด้วยการสำนึกว่าพระเจ้าไม่เปรียบเทียบเรากับคนอื่น และพระองค์รักเรา ไม่ว่าเราจะเป็นอย่างไรก็ตาม นี่คืออย่างก้าวใหญ่ของการก้าวไปสู่การแก้ปัญหาที่เราอาจประสบอยู่ ในเรื่องของความอิจฉาริษยาและการเปรียบเทียบ แล้วเรื่องหมุมหมิมในชีวิต เช่น รูปร่างหน้าตา ทักษะ และความสามารถที่เราไม่ชอบ ก็จะเลือนหายไปจากความคิดของเรา เมื่อสิ่งที่สำคัญจริงๆกลับมีความหมายมากขึ้น

สภาพที่แย่อะไรรู้สึกอยู่ในสภาพที่ดีกว่าคนอื่นบางคนเสมอ เราต้องมองแบบนี้แหละ หากเราจะใช้เวลาฝึกการเปรียบเทียบในแง่บวก ฉันทักพุดได้ว่าเรารู้สึกดีขึ้นอย่างแน่นอน การทำเช่นนั้นคงไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าทุกอย่าง แต่จะช่วยให้เรามีความสุข และช่วยให้เรามีใจเบิกบานขึ้นด้วย!

ไม่ว่าเราจะ “แย่อ” สักแค่ไหน เราก็ยังอุ่นใจได้ ในความรักอันไม่มีขีดจำกัดของพระเจ้า ว่าเราเป็นผู้ที่ได้รับสิ่งดีๆในชีวิตมากที่สุดในโลก! แม้แต่ปัญหาที่เราต้องประสบ เราก็ยังมั่นใจได้ว่ามันเกิดขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ที่ดี เรารู้สึกยินดีได้ว่ามันบังปลายปัญหาและอุปสรรคจะส่งผลที่ดีบางอย่างในชีวิตของเรา!

ดังนั้นก็ขอให้รับมือกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในแง่บวก และมาเล่น“เกมดีใจ”กันเถาะ

เมื่องาน คือ ความสุข

เด็กสนุกและ
ภูมิใจจริงๆ
ที่ได้ช่วยเนลลี่

สมัยที่ยังมีชีวิตอยู่
แคทเธอริน เนฟ
(ค.ศ.1951-2003)

ทำงานเป็นอาสาสมัครเป็นเวลา
ในประเทศต่าง ๆ 12 ประเทศ
เธออบรมเลี้ยงดูลูกสองคนของเธอเอง
และสอนเด็กอีกหลายคน
เธอพบว่าเธอเป็นโรคมะเร็ง
ในเดือนกุมภาพันธ์ ปี ค.ศ. 2003
และเสียชีวิตสี่เดือนต่อมา
ตอนที่เธอเสียชีวิต
เธอรายล้อมไปด้วยคนที่เธอรัก

การเป็นผู้ปกครองจากหัวใจ

โดย แคทเธอริน เนฟ



เชื่อหรือไม่ว่า เด็กเล็กๆชอบช่วยทำงาน นี่เป็นความจริงที่เดียว! เด็กๆจะสนุกมาก และภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือจนกว่าจะมี “คนอื่นมาสอน” ว่าการช่วยเหลือไม่น่าสนุก เช่น เมื่อเขาได้ยินคนอื่นหรือพวกพี่ๆบ่นว่า “ต้อง”ทำงานนันทงานนี้ในบ้าน เขาก็จะคิดว่าการช่วยเหลือกลายเป็นงานน่าเบื่อไปด้วย ถ้าคนที่ขอให้ช่วยพูดดีๆ การช่วยเหลือก็ดูเป็นเรื่องสนุกได้ ซึ่งจะส่งผลดีเกินคาด ในเรื่องการเสริมสร้างให้เด็กรู้จักเห็นคุณค่าของตัวเอง และช่วยปลูกฝังลักษณะนิสัยอื่นๆ ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อเด็กทุกอย่างใหญ่หลวง ในการเรียนรู้ไปตลอดชีวิตเลยทีเดียว เช่น การฝึกให้รู้จักมีระเบียบวินัยในตัวเอง การหัดมีความคิดริเริ่ม ขยันขันแข็ง พากเพียร ทดฟุ้งตัวเอง และรู้จักรับผิดชอบ

มีระบบการศึกษาอย่างน้อยหนึ่งระบบ ซึ่งให้หลักการสอนแบบที่ให้นักเรียนเห็นว่า “งานคือความสุข” มาเรีย มอนเทโซรี่ (ค.ศ.1870-1952) เป็นผู้เริ่มใช้วิธีนี้ เธอเลิกริธีการสอนตามแบบแผนที่เคยทำกันมา และหันไปใช้วิธีที่เน้นความสนใจตามธรรมชาติของเด็กๆ เธอช่วยให้เด็กวัยก่อนเข้าเรียนซึ่งขาดวินัยมากที่สุด จากชุมชนแออัดในเมืองเนเปิล ประเทศอิตาลี กลายเป็นนักเรียนผู้มีแรงจูงใจ มีความคิดสร้างสรรค์ และประสบผลสำเร็จอย่างสูง แง่มุมหนึ่งของการเรียนระบบมอนเทโซรี่ก็คือ “จิตวิภาคปฏิบัติ” ซึ่ง

เกี่ยวกับการสอนให้เด็กๆมีทักษะเบื้องต้น คือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น การแต่งตัว สุขอนามัย และการเตรียมอาหาร เด็กวัยสองขวบซึ่งมีทัศนคติที่ว่า “หนูทำเองได้” เป็นวัยเหมาะที่สุดสำหรับการฝึกอบรมจิตวิภาคปฏิบัติ แต่จิตวิภาคปฏิบัติสำหรับทุกวัย และการพัฒนาทุกๆขั้น รวมไปถึงการขบถและการทำนุบำรุงบ้าน ต่างก็เป็นเรื่องที่น่าท้าทายทั้งนั้น

ฉันตั้งใจสร้างสถานการณ์ที่ช่วยให้ลูกๆประสบความสำเร็จ ทั้งยังได้รับคำชมเชย ในฐานะที่เป็นคุณแม่มือใหม่คนหนึ่งที่มีงานยุ่งมาก ฉันมักจะคิดว่าการทำงานเล็กๆน้อยๆเอง ช่วยให้ทำงานเสร็จเร็วกว่า และง่ายกว่าการสอนให้ลูกๆช่วย แต่ไม่นานนักฉันก็ถึงเห็นว่าตัวเองมองใกล้ตัวไปหน่อย ฉันต้องมีคนช่วย ลูกๆก็ต้องมีโอกาสได้เรียนรู้ และรู้สึกว่าเขา “โตขึ้น” ต่อมาภายหลัง เมื่อต้องช่วยดูแลลูกของคนอื่น และลูกของตัวเองด้วย ฉันก็ค้นพบว่าแม้แต่เด็กที่ดื้อ ก็จะสามารถมีความสุข เมื่อเขาได้ใช้พลังงานอันไม่มีที่สิ้นสุดในตัวเขา มาช่วยฉันทำงานเล็กๆน้อยๆแทน หากฉันรู้วิธีที่จะขอให้เขาช่วย

ห้องครัวคือสถานที่เหมาะ ซึ่งเด็กๆสามารถช่วยงานได้ เด็กวัยก่อนเข้าเรียนสามารถช่วยเตรียมอาหารง่ายๆ เริ่มด้วยการล้างผัก ทาเนยบนขนมปัง ผสมแป้งทำคุกกี้หรือแพนเค้ก นอกจากนี้ก็ต้องมีคนเก็บโต๊ะ จัดโต๊ะ และเช็ดโต๊ะด้วย เด็กเล็กๆชอบใช้ไม้กวาดด้ามสั้นๆ



และที่ตกขยะ เขาชอบกวาดใต้โต๊ะ และขอกมุงที่ผู้ใหญ่กวาดไม่ค่อยถึง เด็กเล็กๆช่วยเก็บซ่อนล่อมได้ด้วย (และถ้วยจานที่ไม่แตกง่าย) หลังจากที่เราล้างและเช็ดให้แห้งแล้ว ถ้าเราทำให้สนุก และให้รางวัลเขา ด้วยคำชมเชยและกล่าวขอบคุณ เขาก็จะตื่นตื่นเมื่อ “จบหลักสูตร” การล้างจานหรือเช็ดจานร่วมกับเรา ในที่สุดเขาก็จะทำได้เอง

นอกจากนี้ คุณไม่ต้องหยุดดูแลแคในห้องครัว เพราะแม้แต่เด็กวัยหัดเดินก็ช่วยจัดห้องของเขาได้ เช่น เก็บข้าวของ พับชุดนอน หรือเสื้อผ้าสะอาดที่ซักแล้ว

คุณไม่ต้องหยุดทำเช่นนั้น เมื่อเด็กถึงวัยเข้าเรียนด้วย เพราะนั่นเป็นจุดสำคัญสำหรับลูกๆ เมื่อเราถือว่าเขาโตพอ และมีความรับผิดชอบที่จะใช้เครื่องดูดฝุ่นได้ ก็ควรจะให้เขาช่วย เด็กบางคนชอบทำความสะอาดอ่างล้างมือ และเปลี่ยนผ้าเช็ดมือ บางคนชอบกวาดใบไม้ หรือตัดหญ้า ช่วยล้างรถ เด็กที่โตๆชอบเย็บกระดุม หรือเย็บซ่อมแซมเสื้อผ้าต่างๆ สิ่งที่เด็กๆ ช่วยเราได้มีมากเหลือเกิน ชนิดที่ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าหากเรามองดูรอบๆตัว!

การกำหนดชื่อเกมให้กับงานบ้าน เป็น “ยุทธศาสตร์การตลาด” ที่ดี เกมแรกที่ฉันสอนลูกๆเมื่อเขายังเล็กคือ “รังมด” ฉันให้เขาเสริมทำ

เป็นมด เทียวเก็บของเล่น ตัวบอลลีตต่อเป็นรูปต่างๆ หรือตุ๊กตาสัตว์ ที่เคลื่อนไหวกลับไปยัง “รังมด” (ที่เก็บ) แม้แต่เด็กเล็กๆก็ชอบเล่นเกมนี้ ขณะที่นั่งตักเราหรือนั่งข้างๆ และผลัดกันเอาบอลลีตหรือของเล่นเล็กๆใส่กล่อง อย่าลืมจบท้ายด้วยการชมเชยเป็นการใหญ่!

การทำให้นานานสนุกสำหรับเด็ก มีผลประโยชน์มากกว่าทีเดียว เพราะเขาจะไม่เพียงแต่เรียนทักษะภาคปฏิบัติ และพัฒนาอุปนิสัยเท่านั้น แต่เมื่อเราทำงานเคียงข้างเขา เขาก็จะหัดทำงานเป็นทีม และเห็นคุณค่ามากขึ้นว่า เราและคนอื่นทำอะไรเพื่อเขามากแค่ไหน

ถ้าเราอยากให้เด็กยินดีที่จะช่วยเหลือ จนติดเป็นนิสัย เราก็ควรจะให้เขาช่วยและชมเชยเขา จนเป็นนิสัยด้วย เราควรจะให้เขาช่วยทันที พร้อมกับให้รางวัลเขา ด้วยการโอบกอด และให้รางวัลพิเศษเป็นครั้งคราว ชมเชยเขาต่อหน้าคู่ครองของเรา ต่อหน้าสมาชิกในครอบครัว และต่อหน้าเพื่อนๆ ถ้าเป็นไปได้ ก็ให้เด็กๆได้อินด้วย ไม่มีอะไรช่วยเสริมสร้างให้เด็กรู้จักเห็นคุณค่าของตัวเองได้ มากเท่ากับคำยกย่องชมเชยจากผู้ที่เขารักมากที่สุด!

นุลกมรารที่อาจเกิดขึ้น และวิธีหลีกเลี่ยง

- ทั้งพ่อแม่และลูกอาจรู้สึกหงุดหงิด ถ้างานที่ให้ลูกทำเกินความสามารถของเขา หรือเกินระดับความสนใจของเขา ดังนั้นเราไม่ควรจะคาดหวังมากเกินไป
- เราควรจะช่วยช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จได้ง่าย โดยที่แน่ใจว่าเขาเข้าใจงาน และวิธีที่จะช่วยให้เขาทำได้ดีที่สุด
- เมื่อเป็นไปได้ก็ให้เด็กอาสาช่วย หรือให้เขาเลือกงาน เพราะจะช่วยทำให้เขาสนุก คราวต่อไปเขาก็จะอยากอาสาทำเร็วขึ้น
- เราควรจะทำอะไรเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ถ้าเด็กรู้ว่าเราต้องอาศัยให้เขาคอยช่วยเหลือเป็นประจำ เขาก็จะไม่บ่นเมื่อเราขอให้เขาช่วย
- เมื่องานดูเหลือบ่ากว่าแรง หรือจุกจิกสำหรับเด็ก การคุยถึงเรื่องสนุกๆ ขณะที่ทำงานด้วยกัน จะช่วยเด็กได้มากที่สุด เราต้องคอยเป็นโค้ชให้เขา เป็นเพื่อนร่วมทีม และคนเชียร์เขาไปด้วยพร้อมๆกัน
- เราไม่ควรจะคอยจนกระทั่งงานดูใหญ่โตมโหฬารเกินไป หรือคอยจนเด็กเหนื่อยเกินกว่าที่จะยินดีทำงาน เราต้องสอนให้เด็กหัดเอาของอย่างหนึ่งเก็บเข้าที่ ก่อนที่จะเอาอีกอย่างออกมา คือฝึกให้เขาเก็บไปเล่นไป เมื่อเป็นไปได้
- ถ้าเด็กโตพอที่จะทำงานบางอย่างตามคำฟัง เราไม่ควรแปลกใจ ถ้าเรากลับมาและพบว่าเขามัววุ่นกับการทำสิ่งอื่น เด็กวอกแวกได้ง่าย ถ้าไม่มีใครคอยควบคุมดูแล อย่าคอยจนกระทั่งหมดเวลาถึงจะมาตรวจดูว่าเขาทำงานไปถึงไหนแล้ว เราควรระวังเวลาที่บ่งบอกว่าเราผิดหวังในตัวเขา เราต้องพยายามให้ความรักและความอุ่นใจกับเขาด้วย ในขณะที่เดียวกันคือให้ทุกอย่างเป็นไปได้ในแง่บวกเข้าไว้!

รอยยิ้ม!

รอยยิ้ม

โลกเป็นเหมือนกระจกเงา ถ้าคุณหน้าบึ้ง โลกก็จะหน้าบึ้งใส่คุณ
ถ้าคุณยิ้ม โลกก็จะยิ้มตอบ - เซอร์เบิร์ต ซามูเอลส์

รอยยิ้มส่วนใหญ่เริ่มต้นจากรอยยิ้ม - แฟรงค์ เอ. คลาร์ค

ถ้าคุณไม่ใช้รอยยิ้มให้เกิดประโยชน์ คุณก็เหมือนคนที่
มีเงินหลักล้านอยู่ในธนาคาร แต่ไม่มีสมุดเช็ค - เลส กิบลิน

รอยยิ้มคือระบบที่ช่วยให้ใบหน้าส่องประกาย
และระบบที่มอบความอบอุ่นให้แก่หัวใจ - บาร์บารา จอห์นสัน

รอยยิ้มคือแสงสว่างบนหน้าตาต่างดวงจิต ซึ่งบ่งบอกว่ามีหัวใจอยู่
- นิรนาม

เมื่อยิ้มแย้มก็ผูกมิตร เมื่อบึ้งตึงก็มีแต่รอยเหี่ยวย่น เรามีชีวิตอยู่
เพื่ออะไร หากเราไม่ช่วยทำให้โลกน่าอยู่ยิ่งขึ้น สำหรับกันและกัน?
- จอร์จ เอเลียต

ยิ้มแย้มลิ การยิ้มเป็นวิธีบำบัดที่ไม่ต้องเสียค่ารักษาพยาบาล
- โด ฮอร์ตตัน

ไม่มีผู้ใดต้องการรอยยิ้มมากเท่ากับผู้ที่ไม่มีรอยยิ้มจะมอบให้ - นิรนาม

หัวใจเราเริ่มมีใบหน้าที่เบิกบาน - ภาจิต

แม้เพียงรอยยิ้ม นรีอภัยคำ
จากใจกรุณา ก็ถือว่ามันการกุศล

ไม่ว่าจะเป็นใคร การส่งยิ้มจะช่วยให้คุณมีความรัก
ต่อกันมากขึ้น - แม่อธิการเทเรซ่า

แสงแดดมีคุณค่าต่อดอกไม้ฉันใด รอยยิ้มก็มีคุณค่า
ต่อมวลมนุษยชาติฉันนั้น - โจเซฟ แอ็ดดิสัน

รอยยิ้มมีค่าเท่ากับคำพูดหนึ่งพันคำ - นิรนาม

รอยยิ้มคือภาษาของความรัก - เดวิด แฮร์

มีภาษานับร้อยในโลก แต่ทุกคนเข้าใจรอยยิ้ม
- นิรนาม

ขอให้ยิ้มใบหน้าที่ยิ้มแย้ม! เพราะนั่นคือเคาน์เตอร์
แสดงสินค้า คือตู้โชว์สินค้าของคุณ และเป็นการ
โฆษณาชั้นยอด! - เดวิด ฟอนเทน

รอยยิ้มที่พิชิตใจ ช่วยให้เราทุกคนเป็นผู้ชนะ
- นิรนาม

เมื่อคุณยิ้มให้ใคร แก้วคนในลิบคนที่คุณยิ้มให้
จะยิ้มตอบ คุณได้ช่วยให้คนสองคน (คือตัวคุณและ
คนที่คุณยิ้มให้) มีวันที่สดใสและยอดเยี่ยมยิ่งขึ้น
- นิรนาม

ความสุข คือ...

*“คนที่มีความสุข
มากที่สุด ไม่ใช่ผู้ที่มี
ทุกอย่างดีเลิศที่สุด
เขาเพียงวันแรมหลายๆสิ่ง
อย่างเต็มที่ต่างหาก”*

กลุ่มศิษย์เก่านักศึกษาจากกลุ่มหนึ่งซึ่งทำงานตั้งตัวได้เป็นหลักเป็น
ฐานในอาชีพของเขา พวกเขามาเยี่ยมศาสตราจารย์ผู้ชราที่เคยสอน
พวกเขาในมหาวิทยาลัย หลังจากที่พูดคุยกันไม่นาน คำสนทนาที่
กลายเป็นคำร้องทุกข์เกี่ยวกับความเครียดในการทำงานและชีวิต

ศาสตราจารย์วัยชราจึงเสนอจะเอากาแฟมาเลี้ยงแขกของเขา
เขาเข้าไปไปในครัว และกลับมาพร้อมด้วยกาแฟหม้อใหญ่ และ
ถ้วยกาแฟหลายแบบหลายชนิด มีทั้งถ้วยกระเบื้อง ถ้วยพลาสติก
ถ้วยแก้ว ถ้วยคริสตัล บ้างดูธรรมดา บ้างก็มีราคาสูง บ้างก็เติม
ไปด้วยลวดลายวิจิตร เขาบอกให้ลูกศิษย์ของเขาเลือกกาแฟกันตาม
สบาย

เมื่อลูกศิษย์ทุกคนมีถ้วยกาแฟอยู่ในมือ ศาสตราจารย์จึงกล่าว
ว่า “ถ้าพวกเธอสังเกตดู ทุกคนต่างก็เลือกถ้วยที่สวยงามมีราคา
เหลือไว้แต่ถ้วยธรรมดาและราคาถูก เป็นเรื่องธรรมดาที่เธอ
ต้องการแต่สิ่งดีเลิศสำหรับตัวเอง นั่นแหละคือที่มาของปัญหาและ
ความเครียด เธอแน่ใจได้เลยว่าถ้วยไม่ช่วยให้กาแฟมีคุณภาพดีขึ้น
ส่วนใหญ่ก็เพียงแต่ช่วยให้มีราคาสูง ในบางกรณีก็ถึงกับปกปิดสิ่งที่
เราดื่มเอาไว้

สิ่งที่เธอทุกคนต้องการจริงๆคือกาแฟ ไม่ใช่ถ้วย แต่ด้วย
จิตสำนึก ทุกคนเลือกถ้วยที่ดีเลิศที่สุด ... แล้วเธอก็เริ่มสังเกตถ้วย
ของกันและกัน

ตอนนี้มาลองพิจารณาดู ชีวิตที่เหมือนกาแฟ ส่วนการเงิน
เงินและตำแหน่งในสังคม เปรียบเสมือนถ้วย ซึ่งเป็นแค่เครื่องมือ
รองรับชีวิต เรามีถ้วยประเภทไหน ก็ได้กำหนดหรือเปลี่ยน
คุณภาพชีวิต บางครั้งเราเผลอแต่จดจ่ออยู่ที่ชนิดของถ้วย เราจึงไม่
ได้ชื่นชมกับกาแฟที่พระเจ้ามอบให้เรา”

พระเจ้าเป็นผู้มอบกาแฟให้ ไม่ใช่ถ้วย ... ดังนั้นขอให้เรามา
ชื่นชมกับกาแฟรสกลมกล่อมกันดีกว่า!



ข่าวและมุมมอง



โดย สตีเฟน โควีย์ ปรับเปลี่ยน

หลักการ 90/10

หลักการนี้คืออะไร? 10% ในชีวิตประกอบด้วยสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา และ 90% ในชีวิต ตัดสินจากปฏิกิริยาที่เรามีต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

นี่หมายถึงอะไร? เราควบคุม 10% จากสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราไม่ได้จริงๆ เราห้ามไม่ให้รถเสียไม่ได้ เทียบบินมาถึงช้าซึ่งทำให้ตารางเวลาของเรายุ่งไปหมดหรือว่าอาจมีคนขับรดตัดหน้าเรา เราควบคุม 10% ของสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ได้อย่างแท้จริง

แต่ 90% ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง เราตัดสินใจอีก 90% ได้อย่างไร? ตัดสินด้วยปฏิกิริยาของเราเอง! เราควบคุมไฟแดงไม่ได้ แต่เราควบคุมปฏิกิริยาของเราได้ เราไม่ควรให้ใครบอกเราว่าเป็นอย่างไร แต่เราควบคุมได้ว่าเราควรมีปฏิกิริยาอย่างไร

ยกตัวอย่างเช่น

นักธุรกิจคนหนึ่งทานอาหารเข้ากับครอบครัวของเขา ลูกสาววิ่งมาชนด้วยกาแฟหกรดเสื้อที่จะใส่ไปทำงาน เขาควบคุมสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้ แต่อะไรจะเกิดขึ้นต่อไป ตัดสินได้จากปฏิกิริยาของเขา

เขาโมโห เขาดูลูกสาวอย่างแรงที่ชนด้วยกาแฟหก จนลูกสาวร้องไห้หลังจากที่ดูถูกแล้ว เขาก็หันไปหาภรรยา ว่ากล่าวเธอที่วางถ้วยกาแฟใกล้ขอบโต๊ะเกินไป ติดตามด้วยการทะเลาะกันชั่วคราว เขากะทืบเท้าขึ้นบันไดไปเปลี่ยนเสื้อ เขากลับลงมาพบว่าลูกสาวมัดตัวร้องไห้ จึงทานอาหารและแต่งตัวไม่เสร็จ ทำให้ขึ้นรถไฟโรงเรียนไม่ทัน

ภรรยาต้องรีบไปทำงานทันที เขารีบไปที่รถ และขับไปส่งลูกสาวที่โรงเรียน เนื่องจากเขาสาย เขาจึงขับรถด้วยความเร็ว 40 ไมล์ ในเขตที่จำกัดความเร็วที่ 30 ไมล์ หลังจากที่เขาเสียเวลา 15 นาที และเสียค่าปรับ 60 เหรียญ เขาก็ไปถึงโรงเรียน ลูกสาววิ่งเข้าโรงเรียน โดยไม่บอกลา หลังจากมาถึงที่ทำงานสาย 20 นาที เขาพบว่าตัวเองลืมกระเป๋าเอกสาร เป็นการเริ่มต้นวันใหม่ที่แย่มาก ยิ่งเวลาผ่านไป ก็ยิ่งแย่งลงทุกที จนเขาตั้งตารอคอยให้ถึงเวลากลับบ้าน

พอมาถึงบ้าน เขาพบว่าภรรยาและลูกสาวไม่ยอมพูดจาด้วย เพราะอะไรล่ะ? ก็เพราะปฏิกิริยาของเขาในตอน

เข้านั่นเอง!

ทำไมวันนั้นจึงแย่อย่างเหลือเกิน?

- ก) กาแฟเป็นเหตุหรือเปล่า?
- ข) ลูกสาวเป็นเหตุใช่ไหม?
- ค) ตารางเป็นเหตุหรือ?
- ง) เขาเป็นต้นเหตุใช่ไหม?

คำตอบก็คือข้อ “ง”

เขาควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นกับกาแฟไม่ได้ แต่ปฏิกิริยาของเขาในช่วงเวลา 5 วินาที หลังจากที่ได้กาแฟหกรดเสื้อเขา คือสาเหตุของวันที่แสนแย่ง

ต่อไปนี่คือสิ่งที่น่าจะเกิดขึ้น และควรจะเกิดขึ้น

กาแฟหกรดเสื้อของเขา ลูกสาวเกือบจะร้องไห้อยู่แล้ว แต่เขาค่อยๆพูดว่า “ไม่เป็นไรจะ หนูระวังอีกหน่อย คราวหน้าจะงี้” แล้วเขาก็คว้าผ้าขนหนูและรีบขึ้นบันไดไป หลังจากที่ได้คว้าเสื้อตัวใหม่และกระเป๋าเอกสารได้ เขากลับลงมาทันเวลา มองออกนอกหน้าต่างเห็นลูกสาวขึ้นรถโรงเรียน เธอหันมาโบกมือ เขามาถึงที่ทำงานก่อนเวลา 5 นาที พร้อมกับพักทนายพนักงานด้วยสีหน้าเบิกบาน เจ้านายออกความเห็นว่าเขาดูมีความสุขมากจริงๆในวันนั้น

คุณสังเกตข้อแตกต่างหรือเปล่า? มีเค้าโครงเรื่องที่แตกต่างกัน ทั้งสองเรื่องเริ่มต้นเหมือนกัน แต่จบลงต่างกัน

นั่นเป็นเพราะอะไร?

เพราะปฏิกิริยาที่เขา มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั่นเอง

เขาควบคุม 10% ของสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้จริงๆ แต่อีก 90% ตัดสินจากปฏิกิริยาของเขา

ต่อไปนี้เป็นวิธีที่จะนำหลักการ 90/10 มาปรับใช้ ถ้ามีใครกล่าวอะไรในแง่ลบเกี่ยวกับเรา ก็อย่าทำตัวเป็นเหมือนฟองน้ำที่ดูดซับไว้ แต่ให้คิดว่ากล่าวเป็นดูหน้าที่ไหลลงจากกระจก คือเราไม่ต้องให้คำพูดในแง่ลบมีผลต่อเรา!

ถ้าเรามีปฏิกิริยาที่ถูกต้อง ก็จะไม่ทำให้วันนั้นแย่ง แต่การมีปฏิกิริยาที่ผิดๆ

คำตอบต่อคำถามของคุณ

บางคน “เพียบพร้อม” จริงๆหรือ?



ก : เหตุใดจึงดูเหมือนว่าบางคนดำเนินชีวิตที่มีมนต์ขลัง? เขาหน้าตาดี มีสุขภาพสมบูรณ์ มีความสามารถตามธรรมเนียมขนานับประการ และมีเพื่อนฝูงมากมาย เขามีทุกอย่างครบถ้วน ในขณะที่คนอื่นดูเหมือนจะขาดตกบกพร่อง และมีปัญหาไม่สิ้นสุด?

ท : บ่อยครั้งเมื่อเรามองดูอย่างผิวเผิน สิ่งต่างๆก็ดูไม่ยุติธรรมหรือเสมอภาค ทว่าเมื่อไรเกิดขึ้นมากมายในชีวิตคนเราที่คนอื่นมองไม่เห็น ดังถ้อยคำที่มีปัญญากล่าวไว้ว่า “ภายใต้ท้องฟ้าก็มีฤดูกาลสำหรับทุกสิ่ง และมีเวลาสำหรับวัตถุประสงค์ทั้งสิ้น”

ไม่ใช่ทุกคนที่ประสบความสำเร็จแบบเดียวกันหรือในเวลาเดียวกัน แต่ทุกคนประสบกับมันในที่สุด ไม่มีชีวิตผู้ใดที่เพียบพร้อม ไม่มีชีวิตผู้ใดที่ไม่เคยสัมผัสกับความทุกข์ทรมาน ความเศร้า และความยากลำบาก ดังนั้นเราอาจมองดูคนอื่น และคิดว่าเขาสุขสบายเหลือเกิน แต่เรามั่นใจได้เลยว่าเขาก็มีเรื่องยุ่งยากด้วย

ความยากลำบากทุกอย่างที่เราประสบ สอนเราให้รู้จักฟันฝ่าอุปสรรค และช่วยให้เราแข็งแกร่งขึ้น เรื่องเล่าต่อไปนี้ชี้ให้เห็นคำกล่าวข้างต้นได้อย่างชัดเจน

ช่างทำไวโอลินคนหนึ่งค้นหาไม้ที่จะนำมาทำไวโอลินที่มีเสียงไพเราะและจับใจตลอดชีวิตของเขา จนกระทั่งในที่สุดเขาก็ประสบความสำเร็จ เมื่อเขาได้เป็นเจ้าของไม้ซึ่งรวบรวมมาจากที่ซึ่งหาได้ยาก เป็นไม้จากต้นไม้ที่ทนน้ำท่วมลม อยู่บนเทือกเขาร็อคกี้ สูงถึง 12,000 ฟุต เหนือระดับน้ำทะเล ที่นั่นลมแรงพัดตลอดเวลา จนเปลือกไม้ด้านที่ปะทะลมไม่มีโอกาสเติบโตเลย กิ่งไม้ของต้นไม้ดังกล่าวหันไปด้านเดียวทั้งหมด เพราะแรงลม ต้นไม้ต้นนี้ต้องอดทนต่อแรงลมมาตลอดชีวิตของมัน ที่นั่นจึงเป็นแหล่งกำเนิด เติบโต และตายไป ของไม้ที่ใช้สำหรับทำไวโอลินที่ให้เสียงไพเราะที่สุด

สิ่งล้ำค่าที่มีความหมายที่สุดต่อชีวิต เกิดจากเรื่องทุกข์ร้อนใจ ความทุกข์ทรมาน หรือความยากลำบากใหญ่หลวงที่เราประสบ เราอาจรู้สึกเข้าตาจนในบางครั้ง แต่ในยามนี้แหละที่เราารู้สึกภูมิใจได้กับพลังที่พระเจ้ามอบให้แก่เรา

อาจลงเอยด้วยการทำให้เสียเพื่อน ถูกไล่ออกจากงาน เป็นโรคเครียด ฯลฯ

เรามีปฏิกริยาอย่างไร เมื่อมีคนขับรถตัดหน้าเรา? เราโมโหโทโสหรือเปล่า? เราเอามือทูปวงมาลှยรดอย่างแรงหรือ? เพื่อนผมทูปวงจนพวงมาลှยหลุดจริง! เรากล่าวคำสบถออกมาหรือไม่? ความดันของเราพุ่งขึ้นสูงลิ่วหรือเปล่า? เราพยายามขับรถไปกระแทกรถของเขาไหม?

ใครจะใส่ใจล่ะ หากเราไปทำงานสายสิบวินาที? ทำไมปล่อยให้เรื่องการขับรถมาทำให้เราหัวเสีย? ขอให้ระลึกถึงหลักการ 90/10 และอย่ากังวล

มีคนบอกเราตงงานแล้ว ทำไมเราต้องอดหลับอดนอนและหัวเสียด้วยล่ะ? เรื่องต่างๆจะดีขึ้นเอง ขอให้ใช้เรียวยแรงและเวลาที่หมดไปกับการมัวนั่งวิตกกังวล เพื่อออกไปทำงานทำดีกว่า

เที่ยวบินสาย และจะทำให้ตารางเวลายุ่งไปหมด ทำไมต้องหัวเสียกับบริการบนเครื่องบินด้วยล่ะ? เธอไม่ได้มีส่วนควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ขอให้ใช้เวลาศึกษา ทำความรู้จักผู้โดยสารคนอื่น ทำไมต้องเครียดด้วยล่ะ? นั่นมีแต่จะทำให้เรื่องแย่งลง

ตอนนี้เรารู้หลักการ 90/10 แล้ว ก็

ขอให้เรานำมาปรับใช้ แล้วเราจะตั้งใจกับผลลัพธ์ เราจะไม่สูญเสียอะไรเลย หากเราพยายามทำเช่นนั้น

หลักการ 90/10 เหลือเชื่อจริงๆ มีน้อยคนี่รู้และนำมาปรับใช้!

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร? คนจำนวนหลายล้านคนทนทุกข์จากความเครียด เรื่องทุกข์ใจ ปัญหา และความปวดร้าว โดยไร้เหตุ

อย่าลืมที่จะขอบคุณพระเจ้า เมื่อสิ่งต่างๆไม่ดำเนินไปอย่างถูกต้อง ขอให้เราพยายามเข้าใจและนำหลักการ 90/10 มาปรับใช้ เพราะหลักการ 90/10 ช่วยเปลี่ยนชีวิตคุณได้!

จากใจ

ลายปัก

เหตุการณ์แต่ละอย่างในชีวิตคน
เรา ความนึกคิดแต่ละอย่าง การ
ตัดสินใจแต่ละครั้ง ความรักเล็กๆน้อยๆ
ที่มอบให้ และความสัมพันธ์ที่มีกับผู้อื่น
แต่ละครั้ง เป็นจุดเส้นด้ายในลายปัก

วันแล้ววันเล่า ที่ด้ายสีเข้มและด้าย
สีสดถูกปักเข้าด้วยกัน บ่อยครั้งดูเหมือน
ว่าไม่มีที่มาที่ไป หรือมีเหตุมีผลอะไรเลย
แต่ในบั้นปลายกลับกลายเป็นรูปภาพ

เมื่อมองดูลวดลายที่ปักเสร็จแล้ว ก็
งดงามจริงๆ! ความดีงามทุกอย่าง ความ
สุข ความสมปรารถนา ความรักที่มอบให้
และได้รับ ชีวิตที่ดีขึ้นเพราะการกระทำที่
เปี่ยมด้วยใจกรุณา เปรียบประจุดงเส้นด้าย
สีสดใส

ส่วนด้ายสีเข้มคือความยากลำบาก ความ
ผิดหวัง เรื่องทุกข์ร้อนใจ และน้ำตา ซึ่งเป็นสีที่
จำเป็นด้วย เพราะช่วยขับให้เส้นด้ายสีสดดู
สดใสยิ่งขึ้น และช่วยให้ลวดลายสลับสีกันอย่าง
เข้มขัน

ไม่มีใครปักลวดลายได้เหมือนกับลายปักของ
คุณ และก็ไม่มีใครทำเช่นนั้นได้ เพราะว่าชีวิต
คุณพิเศษสุด ไม่เหมือนใคร

