

ชุดที่ 2 เล่มที่ 9

# บุญแรงใจ

นิทานสารคดีที่ปลุกใจคุณ!

ผู้ที่ฟันฝ่าจนชนะ

ถ้าเขาทำได้ เราก็ทำได้

เหนือล้ำความท้าทาย

ความช่วยเหลือในภาวะ

การเงินตกต่ำ

หนทางไปสู่อิสรภาพด้านการเงิน

3

**การกระทบกระทั่ง**

4

**ผู้ที่ฟันฝ่าจนชนะ**  
ถ้าเขาทำได้ เราก็คงทำได้

5

**ฝ่ายปรปักษ์**  
มีหน้าที่บดขยี้เรา  
หรือเสริมสร้างเรา

6

**เหนือล้ำความท้าทาย**

8

**จากใจผู้ปกครอง**  
ข้อสำคัญในการเป็นผู้ปกครอง

10

**ความช่วยเหลือในภาวะ  
การเงินตกต่ำ**  
หนทางไปสู่อิสรภาพ  
ด้านการเงิน

11

**เคล็ดลับ 11 ประการ**  
ในการมีชีวิตที่เรียบง่าย  
และฟันฝ่ากระแสเศรษฐกิจ

12

**ฟันฝ่าปรปักษ์**

เราทราบว่่าทั้งพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมช่วยบ้่านเราขึ้นมาอย่างที่เป็นอยู่ เราได้ย่นตั้งแต่เล็กว่าดวงตาเราเหมือนแม่ หรือคางเหมือนพ่อ นี่เป็นบทบาทที่ประจักษ์ชัดของพันธุกรรม

นอกจากนี้ก็ประจักษ์ชัดด้วยว่าเด็กที่ได้รับการกระตุ้นด้านเชาวน์ปัญญา จะเก่งด้านวิชาการมากกว่า ส่วนนักกีฬาที่มีโค้ชชั้นยอด และโปรแกรมฝึกฝนเยี่ยมๆ ก็มีข่าวว่าจะพัฒนาศักยภาพได้สูงสุด นี่เป็นข้อพิสูจน์ถึงบทบาทของแรงชักจูงจากภายนอก

พันธุกรรมและสภาพแวดล้อมมีบทบาทมากน้อยแค่ไหนในการเสริมสร้างชีวิตเรา เป็นเรื่องที่ได้เถียงกันมานานแล้ว สิ่งใหม่ก็คือตอนนี้มีการนำองค์ประกอบทั้งสองอย่างมาใช้มากแค่ไหน เพื่อพยายามอธิบายพฤติกรรมเฉพาะตัว และแนวโน้มทางสังคม นักพันธุกรรมค้นคว้าเรื่อง “ยีนพฤติกรรม” ซึ่งเขาบอกว่่าเป็นสาเหตุของปัญหา อาทิเช่น การติดยา ปัญหาชีวิตคู่ พฤติกรรมการใช้กำลังรุนแรง และความหดหู่ใจ ขณะที่นักสังคมศาสตร์ชี้ให้เห็นสื่อเชื่อมโยงระหว่างปัญหาส่วนตัวกับสภาพสังคม ได้แก่ความยากไร้และปัญหาเศรษฐกิจ ความไม่สงบและการเมือง และเขตที่ประสบภัยพิบัติธรรมชาติ เป็นต้น ทั้งสองฝ่ายมอบข่าวสารที่เป็นนัยว่่า เราถูกสภาพการณ์ควบคุมได้แก่สภาพการณ์ที่เกิดจากยีนของเรา ซึ่งเราควบคุมได้อย่างจำกัด

ทว่าขณะที่พยายามอธิบายหลักทางด้านวิชาการ เราอาจมองข้ามองค์ประกอบสองประการไปเสีย ได้แก่ ความตั้งใจของมนุษย์ และพลังจากเบื้องบน เมื่อสองอย่างนี้สอดคล้องกันก็สามารถฟันฝ่าผลกระทบในแง่ลบไปได้ ทั้งจากพันธุกรรมและสภาพแวดล้อม

นั่นเป็นข่าวดีสำหรับพวกเรา เพราะนั่นหมายความว่าสภาพแวดล้อมไม่จำเป็นต้องบงการระดับความสุข หรือความสำเร็จในชีวิตเรา ด้วยความตั้งใจแน่วแน่และความช่วยเหลือจากเบื้องบน เราก็ทะยานขึ้นไปเหนือความยุ่งยากใดๆที่คุกคามเราได้

ไม่ว่าจะมีปัญหาอะไร เช่น ความทุพพลภาพ หรือโรคภัยร้ายแรง ปัญหาชีวิตคู่หรือความสัมพันธ์ ความยุ่งยากด้านอารมณ์ความรู้สึก ความท้าทายในการเป็นผู้ปกครอง ปัญหาในที่ทำงาน ความดิ้นรนด้านการเงิน หรือความไม่สงบในประเทศ เราหวังว่่าบทความต่อไปนี้จะเป็่นกำลังใจ และช่วยคุณให้ฟันฝ่าอุปสรรคซึ่งบางครั้งดูเหมือนว่่าจะฟันฝ่าไปไม่ได้ โดยที่เป็่นผู้ชนะในบ้่านปลาย

คณะผู้จัดทำ*บุญแจจใจ*

ฉบับ  
ออกแบบ

ชุดที่ 2 เล่มที่ 9  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์  
เว็บไซต์

family@thaifamily.org  
www.thaifamily.org

Copyright © 2010 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์



# การ กระทบ กระทั่ง

โดย มารี บอยส์โจลี ปรับเปลี่ยน

**ค**ณเคยสงสัยไหมว่า บางครั้งเราพบว่าตัวเองต้องเรียนรู้ผ่านการกระทบกระทั่ง เมื่อเราชินกับความ “รุ่งเรือง” ในชีวิต ก็มีบางสิ่งเกิดขึ้น ซึ่งจุดเราให้ตกต่ำ และมีความสุขน้อยลงไปยัง “ทำไมต้องเป็นฉัน” “ทำไมต้องเป็นเข่นนี้” “ทำไมต้องเป็นเข่นนั้น” คำถามดังกล่าวมีแต่จะทำให้เรื่องแย่ลง แทนที่จะช่วยสถานการณ์ให้ดีขึ้น

ผลที่สุดเราก็เตือนใจตัวเองว่า ถึงแม้เราไม่เข้าใจ และไม่เล็งเห็นว่ามิอะไรเกิดขึ้นจากการดิ้นรนต่อสู้ในปัจจุบัน ก็ยังมีแสงสว่างส่องอยู่ที่ปลายอุโมงค์ เราจึงตัดสินใจไว้วางใจ และยึดมั่นไว้ แล้วสิ่งต่างๆ ก็ลงเอยด้วยดีในบั้นปลาย

ไม่นานมานี้ ฉันวนเวียนอยู่ในวัฏจักร ระหว่างความสงสัยและความไว้วางใจ เมื่อสามีของฉันชื่อ โอโว กลับมาจากการวิ่งออกกำลังประจำวัน และเล่าให้ฟังถึงสิ่งที่เขาเพิ่งได้พบเห็น

เราอาศัยอยู่ในบริเวณที่เป็นเนินเขา ซึ่งมีไม้ดอกและสวนงดงาม ที่นั่นเหมาะมากสำหรับโอโว เพราะเขาชอบออกกำลัง ทั้งยังทำสวนเก่งด้วย

ทุกเช้าเขาจะผ่านจตุรัสแห่งหนึ่ง ซึ่งมีน้ำพุ ดอกไม้ และหญ้าเขียวขจี วันหนึ่งเขาลังเกตเห็นหญ้าห่อมหนึ่งเริ่มเขียวแห้ง เนื่องจากขาดน้ำ สนามสวนอื่นๆ ได้รับน้ำเพียงพอจากระบบรดน้ำ แต่หัวก๊อกตัวหนึ่งเสีย หญ้าห่อมนั้นเลยแห้งเหี่ยว

เมื่อโอโวแวะไปดู คนสวนในละแวกนั้นผ่านมาพอดี และเล็งเห็นปัญหาเช่นกัน คนสวนเดินไปยังก๊อกตัวที่ชำรุด ดึงค้อนออกมาจากกระเป๋าเครื่องมือ ตอกหัวก๊อกแรงๆ สองสามครั้ง ปรากฏว่ามีดินเล็ดลอดผ่านระบบน้ำเข้าไปยังหัวก๊อก พอเอาค้อนตอกสองสามครั้ง เศษดินก็หลุดออก แล้วน้ำก็เริ่มไหลออกมาจากก๊อกทันที มีแรงส่งน้ำมากพอที่จะไปถึงหญ้าห่อมนั้น ไม่นานนักหญ้าก็เขียวและงดงามอีกครั้ง เหมือนสนามสวนอื่นๆ

ขณะที่โอโวเล่าให้ฟัง ฉันก็ตระหนักว่าได้รับคำตอบต่อคำถามที่มีอยู่ บางครั้งความกระทบกระทั่งในชีวิตที่เราประสบ เกิดขึ้นเพื่อช่วยมอบพลังให้เรา เราจะได้ทำหน้าที่ดีขึ้น และช่วยให้โลกส่วนที่เราอาศัยอยู่งดงาม ■

# ผู้ที่ฝันอย่างชนะ

ถ้าเขาทำได้ เราก็ทำได้

โดย เคอร์ทิส ปีเตอร์ แวน กอร์เดอร์

บางทีคุณคงเคยได้ยินเรื่องเล่าที่ลือชื่อต่อไปนี้ เกี่ยวกับชายหญิงผู้ซึ่งต้องฟันฝ่าความยากลำบาก ก่อนที่จะได้รับชัยชนะ แต่ละเรื่องช่วยมอบชิ้นส่วนภาพต่อให้อีกชิ้นหนึ่ง โดยช่วยให้เข้าใจว่าต้องอาศัยอะไรบ้าง เพื่อนำมาซึ่งชัยชนะ จากสภาพที่ดูราวกับความพ่ายแพ้

## อย่าล้มเลิกเป็นอันขาด

ห้างสรรพสินค้าใหญ่ที่สุดในโลกที่ดูไบ ซึ่งประวัติชีวิตนักท่องโลกชื่อ ไอบิน บาห์ตตา เป็นหัวใจสำคัญ ชาวโมร็อกโกนักผจญภัยผู้นี้ เริ่มต้นเดินทางตอนวัยยี่สิบเศษๆ และเดินทางไปเรื่อยๆ เป็นเวลา 29 ปี โดยเดินเท้า ขี่อูฐ และนั่งเรือดาวว์ เป็นระยะทางประมาณ 75,000 ไมล์ (120,700 กิโลเมตร) ซึ่งเป็นระยะทางสามเท่าของที่มาร์โค โปโล ได้เดินทาง เขาดำเนินชีวิตด้วยคติประจำใจว่า “ถ้าเป็นไปได้ อย่าเดินทางซ้ำที่เดิมอีกเลย”

เช่นเดียวกับการเดินทางในชีวิต เขาเองก็ประสบกับความยากลำบากมากมายเช่นกัน เขาประสบความยุ่งยากมากที่สุดเกินกว่าที่เขาควรจะได้รับเสียอีก เช่น โดนโจรข่มขู่โจมตี เกือบจมน้ำตายเพราะเรือล่ม หลบหนีจากห้องซังใต้ดินและคมดาบเพชรฆาตผู้ซึ่งทำตามคำสั่งกษัตริย์สุมาตราที่อำมหิต ผู้จับตัวเขาไป เขาเกือบหลงทางในทะเลทรายซาฮารา ซึ่งเขาเขียนบันทึกไว้ว่าหาเส้นทางได้ยากลำบาก เพราะ “ไม่มีร่องรอยถนนหรือเส้นทางใด ไม่เห็นอะไรเลย นอกจากทรายและลม” บางแห่งที่เขาไป พลเมืองเสียชีวิตหมดเพราะกาฬโรค ผู้คนจำนวนหลายหมื่นหลายพันเสียชีวิตไปในแต่ละวัน (\*กาฬโรคเป็นโรคระบาดร้ายแรงที่สุดอย่างหนึ่งในประวัติศาสตร์มนุษย์ ซึ่งรุนแรงที่สุดในยุโรประหว่างปี ค.ศ.1348 และ 1350)

ถึงแม้เขาจะประสบความยากลำบาก ทว่าเขาก็เดินทางกลับบ้านด้วยความปลอดภัย และเขียนบอกเล่าให้ฟังถึงประสบการณ์ของเขา ในปัจจุบัน ประมาณ 700 ปีต่อมา เรื่องเล่าดังกล่าวเตือนใจเราถึงความน่าอัศจรรย์ใจมากมายที่คอยให้เราค้นพบใช้แล้ว ความยุ่งยากทุกอย่างมีจุดสิ้นสุด

## ชื่นชมยินดี

เบโรเฟนประพันธ์ซิมโฟนีหมายเลข 9 ที่ลือชื่อ ตอนที่เขาหูหนวกสนิท โดยถ่ายทอดเสียงดนตรีที่เขาได้ยินในใจไปสู่ตัวโน้ต

ลองดูเนื้อร้องท่อนแรกในเสียงประสานซิมโฟนีหมายเลข 9 ซึ่งเขียนโดยชายหูหนวกผู้นี้

เพื่อนเอ๋ย อย่าร้องทำนองเศร้า  
มาเราเปล่งเสียงเปรมปรีดิ์  
ขับร้องกึกก้องแซ่ซ้องยินดี  
นี่แหละดนตรีจากเบื้องบน

เฮเลน เคลเลอร์ ผู้ซึ่งกลายเป็นนักบรรยายที่ลือชื่อ ทั้งๆที่หูหนวกตาบอด กล่าวไว้ว่า “ความสำเร็จและความสุขอยู่ในใจคุณ ตั้งมิตีที่จะมีความสุข แล้วความยินดีกับคุณจะประกอบกันเป็นพลังที่ไม่มีสิ่งใดเอาชนะได้ ซึ่งจะต้านทานความยากลำบาก”

## เปลี่ยนอุปสรรค

### เป็นเครื่องช่วยป็นป้ายขึ้นไป

ไบรอัน พิตส์ เป็นผู้ประสานงานเครือข่ายที่มีชื่อเสียงของ CBS ตอนที่ยังได้ 12 ปี เขายังอ่านเขียนไม่ได้ และมีปัญหาพูดติดอ่าง แต่เขาพยายามอย่างหนักเพื่อฟันฝ่าอุปสรรค เมื่อไม่นานมานี้เขากล่าวบรรยายต่อนักเรียนที่จวนจะสำเร็จการศึกษา จากมหาวิทยาลัยโอไฮโอ เวสต์ลัน โดยกล่าวว่า “มีเครื่องช่วยป็นป้ายในชีวิต ทุกสิ่งที่คุณมองเห็นว่าย่ำแย่ คือการเตรียมพร้อมเพื่อรับงานใหญ่”

## เรียนรู้จากปัญหา โดยมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

นักร้องผู้มีชื่อเสียงมากที่สุดคนหนึ่งที่ตลอดยุคสมัย คือนักร้องชาวอิตาลีชื่อ เอนริโค คารุโซ (ชาตะวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 1873 มรณะวันที่ 2 สิงหาคม 1921)

คำกล่าวที่คารุโซโปรดปรานก็คือ “Bisogna soffrire per essere grandi” ซึ่งหมายความว่า “การจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ได้ ก็จำเป็นต้องทุกข์ทรมาน”

ชีวิตวัยเด็กของคารุโซเต็มไปด้วยความยากลำบาก มารดาเขาให้กำเนิดบุตรเจ็ดคน ทว่าเพียงสามคนที่รอดชีวิตมาได้ ครอบครัวยากจนขั้นแค้น กว่าเขาจะซื้อรองเท้าคู่แรกได้ เขาอายุ 18 ปี ด้วยเงินที่ได้มาจากการร้องเพลงที่สถานตากอากาศ

ภาพถ่ายต่อหน้าสาธารณชนภาพแรก เขาใช้ผ้าปูที่นอนคลุมเป็นเสื้อ เพราะกำลังซักรีดตัวเดียวที่มีอยู่ตอนนั้น

บางทีความยากจนอาจช่วยให้เขามีชีวิตอันอุดมและเสียงที่ไพเราะ เสียงของเขามีมนต์ขลัง อันนำมาซึ่งความมั่งคั่ง และชื่อเสียงเลื่องลือ นักวิจารณ์ดนตรีตั้งข้อสังเกตว่า “เสียงของเขาบ่งบอกว่ารักคุณ ทว่าไม่ใช่แค่เสียง แต่บ่งบอกถึงชายผู้เห็นอกเห็นใจ”

ภาพประกอบน่าขบขัน ซึ่งบ่งบอกนิสัยที่เห็นอกเห็นใจของคารุโซ เห็นได้จากตอนที่แสดงโอเปร่า เพื่อนนักร้องด้วยกันคนหนึ่งเสียงแหบและร้องต่อไม่ได้ คารุโซจึงร้องเพลงท่อนนั้นแทน ขณะที่นักร้องผู้เสียงแหบขยับปากตามเนื้อเพลง

มีเรื่องเล่าอีกมากมายอย่างแน่นอน ซึ่งบ่งบอกถึงผู้ยิ่งใหญ่ที่ฟันฝ่าอุปสรรคมาได้ เขามอบความหวังให้เราว่า ถ้าเขาทำได้ เราก็ทำได้เช่นกัน ■

## ฝ้ายปรักษ์

มีหน้าที่บดขยี้เรา หรือเสริมสร้างเรา

ความยากลำบากคือบัตรเข้าร่วมเกมชีวิต แต่บางครั้งเราก็อดไม่ได้ที่จะสงสัยว่าชีวิตคงนำยินดีกว่านี้หลายเท่า ถ้าไม่มีอุปสรรค คุณคิดเช่นนั้นหรือ ก่อนที่จะตอบ ขอให้ไตร่ตรองข้อความต่อไปนี้

ในโลกที่ปราศจากอุปสรรค ก็จะไม่มีความขยัน เมื่อไม่มีความทุกข์ทรมาน ก็จะไม่มีความวิริยะ ถ้าปราศจากการสู้ศึก ก็จะไม่มีความชนะ ถ้าปราศจากฝน ก็จะไม่มีความชุ่มชื้น ปรากฏชัดไหมว่าโลกที่มีความเจ็บปวด ส่งผลตอบแทนมากกว่าโลกที่ไม่มีความเจ็บปวด

จำเป็นต้องใช้ความร้อนไม่ใช้หรือ เพื่อผลิตทองคำ จำเป็นต้องใช้ความกดดันและการเจียรไน เพื่อผลิตเพชร และจำเป็นต้องมีฝ้ายปรักษ์ เพื่อช่วยเสริมสร้างอุปนิสัย ไม่ใช้หรือ

เฮนรี ฟอร์ด บ่งบอกไว้เช่นเดียวกันว่า “ชีวิตคือประสบการณ์เป็นชุดๆ แต่ละชุดช่วยให้เรายิ่งใหญ่ขึ้น ถึงแม้ว่าบางครั้งยากที่จะตระหนักเช่นนี้

เราต้องเรียนรู้ว่าอุปสรรคที่เราประสบ ช่วยให้เรามุ่งหน้าต่อไป” ■



# เหนือล้ำความท้าทาย

โดย อาแซด ราฟี ประเทศปากีสถาน

[บทบรรณาธิการ: อาแซด ราฟี เป็นโรคสมองผิดปกติที่หายาก เรียกว่าไฟโรดริคส์ อาเทเซีย ซึ่งมีผลต่อการพูด การทรงตัว และการใช้ส่วนต่างๆของร่างกาย ในบทความของเขาชื่อ “Pulling It All Together” (รวบรวมพลัง) อาแซดเขียนไว้ว่า “ถ้าคุณตั้งใจทำอะไรบางอย่าง ขอให้ยึดมั่นในศรัทธาและพลังใจ ด้วยการมีใจจดจ่อ แล้วคุณจะบรรลุผลอะไรก็ได้ทั้งนั้น” นับจากนั้นมา อาแซดกลายเป็นนักพูดผู้สร้างแรงจูงใจ ซึ่งเป็นที่ต้องการอย่างมาก ในงานสัมมนาต่างๆ ต่อไปนี้เป็นข้อความจากคำบรรยายครั้งหนึ่งของเขา ซึ่งให้กำลังใจหลายคนที่ประสบความท้าทาย และฟันฝ่าจนได้รับชัยชนะ]

ไม่มีใครคิดได้ที่ปราศจากปัญหา เราทุกคนต่างก็รู้ดีถึงคำกล่าวที่ว่า “ปัญหาไม่ใช่ตัวกำหนดสภาพของคุณ ทว่าทัศนคติที่คุณมีต่อปัญหาต่างหาก” แต่บ่อยครั้งนี่เป็นเรื่องที่พูดง่ายกว่าทำ

ถ้าเรามีใจจริงได้ต่อไป เมื่อเราประสบกับปัญหา นี่ก็จะช่วยลดขนาดปัญหาลงโดยอัตโนมัติ เราต้องปลุกฝังทัศนคติของนักสู้ โดยยืนหยัดด้วยใจมั่นคง และไม่ยอมให้ทัศนคติในแง่ลบมาบังการเรา

ผมขอเล่าถึงตัวอย่างของผมเอง ว่าผมรู้สึกอย่างไร ตอนที่ผมนั่งรถเข็นครั้งแรก เป็นธรรมดาว่าช่วงเวลาดังกล่าวน่าหงุดหงิดใจและยากลำบากสำหรับผม คุณหมอมองต้องให้กำลังใจผมอย่างมาก เพื่อช่วยให้ผมรู้สึกสบายใจและตระหนักถึงผลประโยชน์จากรถเข็น ตอนแรกผมเห็นรถเข็นเป็นเหมือนห้องขัง ซึ่งปิดกั้นผมจากสิ่งที่ยากทำ และที่ซึ่งอยากไป ในเมื่อจริงๆแล้ว รถเข็นช่วยให้ผมไปไหนมาไหนได้มากขึ้น และไปอยู่ที่ซึ่งผมไปไม่ได้ก่อนหน้านี้ ถ้าไม่มีรถเข็น

เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะมีทัศนคติในแง่บวกเอาไว้ เมื่อคุณเผชิญหน้ากับอุปสรรคในชีวิต คุณสมบัติสามประการที่ช่วยให้ผมสามารถนึกคิดในแง่บวกต่อไป คือ ไม่ยอมแพ้ มีศรัทธาในพระเจ้า และเชื่อในความสามารถของตนเสมอ คุณสมบัติดังกล่าวช่วยผมให้ตั้งใจแน่วแน่ต่อไปที่จะต่อสู้ เพื่อสิ่งที่ผมต้องการบรรลุผล

การมีแรงจูงใจและแรงบันดาลใจเป็นคุณสมบัติที่คล้ายคลึงกัน ทั้งสองอย่างจำเป็นมาก เมื่อเผชิญหน้ากับความท้าทาย เราได้รับแรงจูงใจจากการตั้งเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น การตั้งเป้าที่จะว่ายน้ำให้ได้ก็รอบ เป็นแรงจูงใจให้ผมว่ายน้ำ ในทำนองเดียวกัน แรงบันดาลใจก็เป็นองค์ประกอบสำคัญในการรักษาจิตใจประจำใจ เราควรจะพยายามให้รอบข้างเรามีสิ่งที่มอบแรงบันดาลใจให้มากที่สุด

เท่าที่จะเป็นไปได้ การดูวิดีโอหรือฟังคำบรรยายจากนักพูดที่สร้างแรงจูงใจ หรือนักกีฬา ก็ช่วยจูงใจเราให้ทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ขึ้นในชีวิต

การมีแบบอย่างเป็นวิธีหนึ่งที่ دلใจเราให้ฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิต ผมเป็นแฟนกีฬามาตลอด ผู้ที่เป็นแรงบันดาลใจต่อผมมากที่สุดคนหนึ่งคือ โรเจอร์ เฟเดอเรอร์ นักเล่นเทนนิส การที่เขาสามารถกลับมาเล่นและชนะการแข่งขันได้ ด้วยทัศนคติที่ว่า “อย่ายอมแพ้เป็นอันขาด” มอบแรงบันดาลใจให้กับผมอย่างยิ่ง การที่เขาตั้งใจแน่วแน่จดจ่อ ก็สำคัญอย่างยิ่งที่เดียวต่อการบรรลุผลใดๆในชีวิต เขาจึงเป็นตัวอย่างอันดับหนึ่งของผม

การฟันฝ่าอุปสรรคใดๆในชีวิตต้องอาศัยการมีความเชื่อในตนเองอย่างมาก การที่ผมกลายเป็นนักพูดที่สร้างแรงจูงใจ เป็นผลลัพธ์โดยตรงจากการหัดมีความเชื่อในความสามารถของผม การได้เห็นคนอื่นที่พิการบอกเล่าเรื่องราวของเขา ประทับใจผมอย่างมาก มีนักพูดผู้หนึ่งชื่อ ดับบลิว. มิทเชล เขานั่งรถเข็นเหมือนกัน อุบัติเหตุจากมอเตอร์ไซด์ที่ลุกไหม้ ทำให้ร่างกายเขาไหม้ไป 65% สองสามปีต่อมาเขาประสบอุบัติเหตุเครื่องบินตก ซึ่งทำให้เขาเดินไม่ได้ แต่เขามีทัศนคติที่ว่า “ข้อสำคัญไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ ทว่าคุณทำอะไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่างหาก” ปรัชญาของเขาเป็นกำลังใจต่อผม ซึ่งช่วยให้ผมเผชิญหน้าและต่อสู้ความกลัว ในการพูดต่อหน้าผู้คน

ผมเริ่มต้นด้วยการเล่าเรื่องของผมให้เด็กๆฟัง นี่เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผมปรารถนาอย่างมาก เสียงตอบรับจากคำบรรยายให้กำลังใจอย่างยิ่ง ไม่นานนักผมก็ได้รับเชิญให้ไปบรรยายตามงานต่างๆ เช่น เดอะโทสต์มาสเตอร์คลับ ยิ่งผมกล่าวคำบรรยายมากเท่าไร การพูดต่อหน้าผู้คนและทักษะการสื่อสารของผม ก็ดีขึ้นเท่านั้น และง่ายขึ้นที่จะเอาชนะความกลัวในการพูดต่อหน้ากลุ่มคน เนื่องจากว่าผมมักจะเป็นคนเดียวที่นั่งรถเข็นในการประชุมดังกล่าว กำลังใจและการสนับสนุนที่ผมได้รับจากผู้เข้าร่วมประชุม เป็นบำเหน็จรางวัลอย่างยิ่ง และเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้ผมเกิดความมั่นใจ



“จะไม่มีใครเชื่อในตัวคุณ นอกเสียจากว่าคุณจะเชื่อในตัวเอง”

— ลีเบอเรส



เราทุกคนคงรู้จักผู้คนที่พิการ ซึ่งสามารถฟันฝ่าอุปสรรคใหญ่หลวง และเป็นที่ยอมรับทั่วโลก ประเด็นสำคัญก็คือ ไม่ว่าเราพิการหรือไม่ เราทุกคนใช้ความตั้งใจและพลังใจ เพื่อฟันฝ่าอุปสรรคได้

ชีวิตคือการเดินทาง เราเติบโตและปรับปรุงตัวเองไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงขั้นที่ว่าสิ่งที่เราทำไม่ดูยากลำบากอีกต่อไป เมื่อถึงวันนั้น เราก็ควรจะมองหาความท้าทายใหม่ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นความเชื่อมั่นของเรา และช่วยให้เรามีชีวิตที่สมปรารถนามากขึ้น อุปสรรคไม่ใช่จุดจบ ทว่าอันที่จริงแล้วช่วยเสริมสร้างนิสัยใจคอได้ การฟันฝ่าอุปสรรคช่วยให้ชีวิตเราอุดม และช่วยให้เราเติบโต เราทุกคนต่างก็อยากทำให้ดีขึ้น หรือเป็นคนดีขึ้น ในชีวิตเราบางแง่ ดังนั้นขอให้เรามาฟันฝ่าอุปสรรคที่ขวางกั้นเราไว้

แต่ละรายบุคคลจะมีวิถีทางของตนเอง เพื่อรับมือกับบททดสอบในชีวิต แต่ไม่ต้องสงสัยเลยว่าการนึกคิดในแง่บวกและความตั้งใจแน่วแน่ จะมีบทบาทสำคัญ ในการมุ่งมั่นต่อไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตเรา ดังที่เป็นเช่นนั้นต่อผม! ■

# ข้อสำคัญ ในการเป็นผู้ปกครอง



จากใจ  
ผู้ปกครอง

โดย หลุยส์ คลาร์ค  
ปรับเปลี่ยนข้อความที่หยิบยกมา



เป้าหมายในการเป็นผู้ปกครองก็คือ เพื่อช่วยให้เด็กของเรา กลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ การที่จะบรรลุผลตาม เป้าหมายดังกล่าว ผู้ปกครองก็ช่วยให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิต และการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

เด็กต้องได้รับความรักโดยไม่มีข้อแม้ ดอริส เคอร์แรน นักการศึกษาซึ่งเป็นผู้ปกครอง กล่าวว่าปัจจุบันเสียงร้องเรียก ของเด็กมีใจความว่า “รักหนู ยังไงก็ยังมี หนูไม่ไข่เพราะสิ่งทีหนู ทำ รักหนูอย่างทีเป็นอยู่ ด้วยความห่วงใย และแบ่งปัน แม้ว่าจะ ทำผิดพลาด ไม่ใช่เพราะว่าเป็นฝ่ายชนะ ตำแหน่ง และการ แสดงออก” นั่นไม่ได้หมายความว่าเราต้องเห็นชอบกับทุกสิ่งที เด็กทำ แต่หมายความว่าถึงแม้ว่าเด็กประพฤติตัวไม่ดี เรายัง รักและยอมรับเด็ก รวมทั้งให้การเกื้อหนุน

## พูดคุยกับเด็ก

ใช้เวลาพูดคุยกับเด็ก พูดคุยเรื่องใดก็ได้ทีทั้งคุณและเด็ก สนใจ พูดคุยถึงเรื่องทีเกิดขึ้นวันนั้น และคุยกันว่าเด็กรู้สึก อย่งไร

จากการเฝ้าสังเกตและเชื่อมสัมพันธ์กับผู้ปกครอง เด็กเรียน รู้เรื่องการติดต่อพูดคุย เด็กเรียนรู้ทีจะบ่งบอกถึงความจำเป็น เด็กหัดรับฟัง และเรียนรู้ทีจะเข้าใจการบอกใบ้ทีไม่ได้พูดออกมา

## บทเรียนชีวิต

เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับครอบครัว จากเวลาทีเขาใช้กับครอบครัว ตัวเอง เขาเรียนรู้เกี่ยวกับการให้กำเนิด และดูแลเอาใจใส่คนอื่น เมื่อมีทารกใหม่มาถึงบ้านจากโรงพยาบาล เขาเรียนรู้ถึงการ สูญเสีย เมื่อสมาชิกครอบครัวเสียชีวิต เขาเรียนรู้เรื่องชีวิตคู่ และความสัมพันธ์ จากการเฝ้าดูพ่อแม่เชื่อมสัมพันธ์กัน การอยู่ ในครอบครัว ช่วยให้เด็กรู้จักแบ่งปัน หัดยืนหยัดเพื่อสิทธิของ เขา และรู้จักทีจะรักคนอื่น





## เสริมสร้างการนับถือตนเอง

ผู้ปกครองช่วยให้เด็กพัฒนาการนับถือตนเองในแง่บวกได้ โดยสื่อความว่าเด็กมีค่าต่อเขา ถ้อยคำที่มอบกำลังใจและความรัก ช่วยให้เด็กมีกำลังใจที่จะลองทำอะไรใหม่ๆ โดยไม่ต้องวิตกกังวลเกินเหตุว่าจะไม่ประสบความสำเร็จ

## เติบโตด้วยความไว้วางใจ

เด็กเรียนรู้เรื่องการไว้วางใจที่บ้าน จากผู้ปกครอง เขาเรียนรู้เรื่องการไว้วางใจจากการได้รับความไว้วางใจ เมื่อผู้ปกครองไว้วางใจเด็กให้บรรลุการงานอย่างใดอย่างหนึ่งเอง เขาก็เรียนรู้ว่าเขาทำการงานนั้นได้

## มอบแนวทาง

ผู้ปกครองช่วยให้เด็กหัดมีความรับผิดชอบมากขึ้น เมื่อเขาช่วยให้เด็กหัดควบคุมความประพฤติของตนเอง บุคคลผู้มีวินัยสามารถตัดสินใจว่าความประพฤติใดที่เหมาะสม และประพฤติตัวตามนั้น ผู้ปกครองใช้วินัยเพื่อช่วยนำทางเด็ก ขณะที่เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ

เมื่อฝึกวินัย ก็ใช้เวลาเพื่อช่วยให้เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ การฝึกวินัยที่เหมาะสม ควรประกอบด้วยสี่ประการ เด็กต้องเข้าใจว่า

- 1) ความประพฤติใดไม่เป็นที่ยอมรับ
- 2) ทำไม่ถึงไม่เป็นที่ยอมรับ
- 3) ความประพฤติใดที่เหมาะสม
- 4) เหตุใดจึงเหมาะสม

การช่วยให้เด็กเข้าใจถึงเหตุผลว่าบางสิ่งที่เขาทำนั้นไม่เป็นที่ยอมรับ เขาก็เรียนรู้ว่าอะไรคือความประพฤติซึ่งเป็นที่ยอมรับ ไม่มีวิธีใดวิธีหนึ่งที่ถูกต้องเหมาะสมในการฝึกอบรมเด็ก มีเทคนิคในการฝึกวินัยต่าง ๆ นานา ข้อสำคัญก็คือการมีสื่อสัมพันธ์ที่อบอุ่นและเปี่ยมด้วยความรักระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก ■





หนทางไปสู่สภาพด้านการเงิน

# ความช่วยเหลือ ในภาวะ การเงินตกต่ำ

ปรับเปลี่ยนจากบทความโดย ฮาวาร์ด เดย์ตัน

เราอยู่ในโลกที่มีหนี้สินครอบงำ ชาวอเมริกันส่วนใหญ่ และผู้คนในหลายประเทศ จำไม่ได้ถึงสมัยที่ไม่มีการจำนองบ้าน การกู้ยืมเพื่อซื้อรถ การกู้ยืมเพื่อเรียนหนังสือ และบัตรเครดิต

มีแต่ได้ยินว่า “ชำระรายเดือนง่าย ๆ!” ใช่ ทว่า “ง่าย” สำหรับใคร

อาการส่วนใหญ่ที่บ่งบอกถึงปัญหาการเงินซึ่งครอบคลุมตัวต่างๆ ประสบในปัจจุบัน เช่น ธุรกิจล้มเหลว ถูกยึดสิ่งหาหมั้นทรัพย์ ที่จำนองไว้ ล้มละลาย และหนี้สินที่ควบคุมไม่ได้ มีสาเหตุมาจากปัญหาที่เป็นหัวใจสำคัญ คือการละเลยหลักด้านการเงิน บางอย่างที่ดีที่สุด

ทว่ายังมีความหวัง เพราะหลักด้านการเงินดังกล่าวไม่สลับซับซ้อน หรือเข้าใจได้ยาก อันที่จริงแล้ว ออกแบบมาให้เข้าใจได้ง่าย และมุ่งหมายให้ผู้คนเป็นอิสระจากภาระการเงิน ไม่ใช่ผูกมัดเขาด้วยกฎเกณฑ์ที่ไกลเกินเอื้อม

ส่วนผู้ที่นำแนวคิดเรื่องรวบเร็วมาใช้ โดยใช้บัตรเครดิตที่ได้มาง่ายๆ เพื่อจับจ่ายซื้อของ “ตามที่ต้องการ เมื่อไรก็ได้” เขาก็ละเลยหลักการดังกล่าวมากขึ้นทุกที ตอนนี้งจึงต้องเก็บเกี่ยวผลจากภาระหนี้สินท่วมท้น

ปัญหาการเงินอาจอ้างผลาญเราไว้ ก็เป็นความคิดที่ดีที่จะฝึกป้องกัน แทนที่จะต้องมาฟื้นตัวในภายหลัง คุณอาจรู้สึก ว่าสายไปแล้วที่จะฝึกทางป้องกัน ทว่าไม่ใช่เช่นนั้น อันที่จริงแล้ว ทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหาการเงินตกต่ำก็คือ การกำหนด มาตรการป้องกันเบื้องต้น เพื่อให้เกิดความสมดุลในการใช้จ่ายเงิน และป้องกันปัญหาการเงินเพิ่มเติม ต่อไปนี้เป็นสี่ขั้นตอน

1. ขั้นตอนแรกเป็นสิ่งที่ประจักษ์ชัด ได้แก่ เลิกใช้เงินที่ไม่มี เพื่อซื้อสิ่งของด้วยเครดิต ซึ่งคุณอาจไม่สามารถใช้คืนได้ ถ้าการเงินตกต่ำ
2. เริ่มเก็บออม ในปัจจุบันส่งเสริมการใช้จ่ายเงินและกู้ยืม ส่วนการเก็บออมไม่มีการส่งเสริมมากนัก ทว่าเป็นการมีสติปัญญาที่จะเก็บออมไว้ใช้ในยามจำเป็น และเก็บไว้ซื้อของในอนาคต แทนที่จะกู้ยืมหรือใช้เครดิต
3. หลีกเลี่ยงการด่วนตัดสินใจ อย่าใส่ใจกับคำชักชวน เช่น “ซื้อเดี๋ยวนี้ ก่อนที่จะสายเกินไป” ความอดทนและความสม่ำเสมอ คือหนทางไปสู่ความมั่นคงด้านการเงิน ไม่ใช่การด่วนตัดสินใจ และมองหาความสำเร็จทันทีทันควัน ฝึกวินัยตนเองให้ทำงานและเก็บออม เพื่อจะได้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้
4. ตั้งงบประมาณขึ้นมา และดำเนินชีวิตภายในวงงบประมาณ ขอให้หัดพัฒนาและดำเนินชีวิตด้วยงบประมาณที่สมดุล โดยวางแผนการใช้จ่ายเงินประจำเดือน ถ้าคุณไม่ทำเช่นนั้น ก็เป็นไปได้ว่าวัฏจักรหนี้สินจะดำเนินต่อไป และขยับแย่ลงได้อย่างง่ายดาย ค่าชำระรายเดือนที่เพิ่มพูนขึ้น คงไม่ “ง่าย” เท่ากับที่เขาอ้างไว้

ผมขอเสริมอีกขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญมาก ในสี่ประเด็นที่ระบุไว้ ขั้นตอนสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้พ้นจากความยากลำบากด้านการเงิน ก็คือเริ่มมอบให้ นั่นอาจฟังดูเป็นแนวคิดที่ขัดกันกับการบรรลุภาวะการเงินที่คล่องตัว แต่ถึงแม้ว่าจะฟังดูบ้าบอโดยการมอบให้ในเมื่อคุณเกิดภาวะเงินฝืด ภาชิตเก่าแก่ง่ายเป็นจริง ที่ว่า “การให้บันดาลให้มีความสุขมากกว่าการรับ” คุณไม่มีวันสูญเสียเพราะการให้ การให้จะส่งผลตอบแทนคุณเสมอ

ถ้าเราจะดำเนินชีวิตตามหลักด้านการเงินที่มั่นคงแน่นอนเช่นนี้ เราจะไม่เพียงปลอดภัยเท่านั้น แต่เราอาจเป็นแสงเจิดจ้าเพื่อนำทางผู้อื่นไปสู่อิสรภาพด้านการเงินด้วย ■

## เคล็ดลับ 11 ประการ

ในการมีชีวิตที่เรียบง่ายและ  
พ้นฝ่ากระแสเศรษฐกิจ

- 1. อิ่มใจกับการมีน้อยลง** เงินไม่นำมาซึ่งความสุข ดังนั้นแทนที่จะกลัดกลุ้มกับสิ่งที่คุณไม่มี ขอให้คิดคำนึงถึงทุกสิ่งที่คุณมีอยู่ ด้วยความรู้สึกขอบคุณ
- 2. ตัดส่วนเกินออกไป** ลดสิ่งฟุ่มเฟือยที่ราคาแพงหาทางเก็บออม เช่น ประหยัดน้ำไฟ
- 3. ใช้ชีวิตในวงเงินที่กำหนดไว้** จัดงบประมาณได้ รายจ่ายประจำเดือน ซึ่งเอื้ออำนวยความเป็นอยู่ที่ดี แต่ไม่ฟุ่มเฟือย และเก็บออมได้ด้วย แล้วก็ดำเนินการตามนั้น!
- 4. ไม่คล้อยตามคำโฆษณา** เมื่อเห็นโฆษณา ก็นึกในใจว่าโฆษณานี้มีเป้าหมายที่จะทำอะไรให้คนอื่น โดยดึงเงินไปจากกระเป๋าของคุณ
- 5. จับจ่ายด้วยความฉลาด** เหมาะซื้อทีละหลายๆ มองหาสินค้าลดราคา ซื้อสินค้ามือสอง เก็บออมเงินไว้ซื้อของที่ราคาสูงๆ แทนที่จะซื้อผ่อนส่ง (ซึ่งราคาแพงกว่า)
- 6. ทำเอง** เมื่อต้องซ่อมแซมหรือสร้างอะไรบางอย่าง ลองทำเองถ้าทำได้ และปลอดภัย แทนที่จะจ้างคนอื่น คุณอาจพึงพอใจและสนุกกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งยังถูกกว่ามากด้วย
- 7. ทานอาหารที่บ้าน** การทำอาหารทานที่บ้าน

- ประหยัดกว่า และช่วยให้คุณเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อคุณออกไปทานข้าวข้างนอก ลดค่าใช้จ่ายด้วยการแบ่งอาหารกัน ล้างเครื่องต้ม น้อยลง และงดของหวาน
- 8. มอบของขวัญที่มีความหมาย** ของขวัญที่คุณทุ่มเทเวลาและความรักให้ เป็นของขวัญที่มีความหมายมากที่สุด เมื่อถึงโอกาสมอบของขวัญ ลองมอบคุณูปเวลาให้ โดยใช้เวลาทำอะไรร่วมกับคุณที่อีกฝ่ายชื่นชอบ
  - 9. รักษาสุขภาพพลานามัยที่ดี** การรักษาสุขภาพที่ดีจะช่วยประหยัดเงินได้มาก โดยไม่ต้องไปหาหมอ จ่ายค่ารักษาพยาบาล และค่ายา ทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อน และออกกำลังกาย
  - 10. สวนกระแสนิยม** อย่าตกเป็นเหยื่อแฟชั่นและคำโฆษณา ก่อนที่จะรีบไปซื้อของมาอีก ลองดูสิ่งที่คุณมีอยู่แล้ว เพื่อให้แน่ใจว่าคุณจำเป็นต้องซื้อหามาอีกจริงๆ
  - 11. จดจอกับลำดับความสำคัญ** อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต เมื่อคุณจดจอกับสิ่งที่สำคัญจริงๆ วัตถุสิ่งของก็ไม่สำคัญมากนัก ทุ่มเทเวลาให้มากขึ้นเพื่อเชื่อมสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และวิตกกังวลน้อยลงว่าคุณมีเงินมากน้อยแค่ไหน ■

# พันฟ้าปรบักษ์



ข้อควรคิด

ท้องทะเลที่ราบรื่นไม่ช่วยฝึกกะลาสีเรือ  
ผู้เชี่ยวชาญ — ภาชิตอัฟริกาน

สิ่งเดียวที่ทำให้ชีวิตไร้สมรรถภาพคือ ทรรศนะที่  
ไม่ดี — สก็อต ฮามิลตัน (ค.ศ.1958-)

ผมไม่อาจเปลี่ยนทิศทางการลมได้ แต่ผมปรับใบเรือ  
ให้ไปถึงจุดหมายได้เสมอ — จิมมี่ ดิน (ค.ศ.  
1928-)

ท่ามกลางความยากลำบากมีโอกาสรอคอยอยู่  
— อัลเบิร์ต ไอสไตน์ (ค.ศ.1879-1955)

สิ่งดีๆ จากความรุ่งเรืองก็น่าพึงปรารถนา แต่  
สิ่งดีๆ จากปรบักษ์นั้นน่าชื่นชม — เซเนคา  
(4 ปีก่อน ค.ศ. - ค.ศ.65)

โลกเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน ทว่าเต็มไปด้วย  
ด้วยชัยชนะเช่นกัน — เฮเลน เคลเลอร์ (ค.ศ.  
1880-1968)

คุณควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณไม่ได้ แต่คุณ  
ควบคุมทรรศนะที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เมื่อเป็น  
เช่นนั้นคุณก็ควบคุมการเปลี่ยนแปลง แทนที่  
การเปลี่ยนแปลงจะควบคุมคุณ --ไบรอัน เทรซี  
(ค.ศ.1944-)

เราไม่มีสิทธิถาม เมื่อประสบความเศร้าโศก  
ว่า “เหตุใดเป็นเช่นนี้” นอกเสียจากว่าเราถาม  
เช่นเดียวกัน ในทุกชั่วขณะที่ประสบความสุข  
— ผู้ประพันธ์นิรนาม

คนเราจะไม่รู้สึกรื่นเริงกับความเจริญก้าวหน้า  
จนกว่าจะได้ลิ้มรสปรบักษ์ — ชาตี มุซาร์ริฟ  
อูติน

ทางโค้งไม่ใช่จุดปลายทาง ... นอกเสียจากว่า  
คุณไม่เลี้ยวรถ — ผู้ประพันธ์นิรนาม

ตริกตรองถึงพรที่ได้รับ ซึ่งทุกคนต่างก็มีมากมาย  
ไม่ใช่ตริกตรองถึงความอัปโชคในอดีต ซึ่งคนเรา  
ต่างก็มีกันบ้าง — ชาร์ลส์ ดิกเกนส์

คนมีปัญหาปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์  
เช่นเดียวกับน้ำที่ปรับตัวตามภาชนะ — ภาชิต  
จิ้น

โลกอยู่ฝ่ายผู้ที่ยืนหยัดต่อไป — ภาชิตตริก