

ชุดที่ 2 เล่มที่ 6

กุญแจใจ

นิทานสารคดีใจคุณ!



ฟ้าหลังฝน

สายรุ้งอันงดงามเกิดขึ้นได้ทางเดียว

ขอบคุณสำหรับสิ่งดีๆ ในชีวิต

การฝึกนึกคิดในแง่บวก

การเป็นผู้ปกครองจากใจ

สอนเด็กให้หัดแก้ปัญหา

- 3 แค่ส่งเสียงร้องเพลง
- 4 ฟ้าหลังฝน
สายรุ้งอันงดงามเกิดขึ้น
ได้ทางเดียว
- 6 นายวางใจกับนายสงสัย
เรื่องเล่าพื้นบ้าน
- 9 ชอบคุณสำหรับสิ่งดี
ในชีวิต
การฝึกนึกคิดในแง่บวก
- 9 แหงหน้าขึ้น
- 10 การเป็นผู้ปกครองจากใจ
สอนเด็กให้หัดแก้ปัญหา
- 12 ข้อควรคิด
นึกคิดในแง่บวก

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 2 เล่มที่ 6
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์
เว็บไซต์

family@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2009 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

คุณเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย? คุณมองว่ามีน้ำอยู่ตั้งครึ่งแก้วให้เราได้ดื่ม หรือมองว่าแยจ้งเลย น้ำหมดไปแล้วตั้งครึ่งแก้ว? ตามความเห็นของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเมโยที่มีชื่อเสียง คำตอบของคุณต่อคำถามข้อที่สอง จะไม่เพียงแค่ตอบคำถามแรกด้วยเท่านั้น แต่ยังสะท้อนให้เห็นทัศนคติที่คุณมีต่อตัวเองและต่อชีวิตโดยทั่วไปด้วย คำตอบที่คุณให้กับคำถามแต่ละข้อมีส่วนสำคัญที่ช่วยแสดงให้เห็นว่าคุณดำเนินชีวิตได้ดีแค่ไหน และเป็นไปได้ว่าคุณจะมีอายุยืนยาวมากแค่ไหนด้วย แทบไม่ต้องบอกเลยว่า คนที่นึกคิดในแง่ดีมีแนวโน้มว่าจะบรรลุผลตามเป้าหมายมากกว่าคนที่นึกคิดในแง่ลบ ถ้าแนวคิดมีผลต่อความผาสุกของคุณได้แบบนี้ การหยุดเพื่อคิดใคร่ครวญบ้างในบางครั้ง ว่าคุณเป็นคนที่ชอบนึกคิดอย่างไร และพยายามเพาะนิสัยให้เป็นคนคิดอะไรในแง่ดี ก็อาจจะช่วยได้ทีเดียว

ทีมงานที่โรงพยาบาลเมโยอธิบายหัวข้อดังกล่าวไว้ว่า ก็เหมือนกับเวลาที่เรายุกับตัวเองนั่นแหละ มันจะเป็นเหมือนกับความนึกคิดที่วิ่งวนอยู่ในหัวเราทุกวัน ซึ่งถ้าไม่เป็นอย่างนั้นก็เป็นอย่างอื่น และผลที่ตามมา ก็เหมือนกันคือการคุยกับตัวเองในแง่บวก ช่วยส่งเสริมการกระทำและความคืบหน้าในแง่บวก ส่วนการคุยกับตัวเองในแง่ลบ ก่อให้เกิดความท้อแท้ใจและความพ่ายแพ้

บางครั้งเวลาที่เรายุกับตัวเองมีพื้นฐานมาจากข้อเท็จจริง บางครั้งก็มาจากความเข้าใจผิด ขั้นตอนแรกที่จะช่วยให้เรากลายเป็นคนที่คิดในแง่ดีมากขึ้น ก็คือการหัดแยกแยะระหว่างพื้นฐานสองประการดังกล่าว เราทำได้ด้วยการปฏิเสธความเท็จ เพราะเรารู้ว่านั่นไม่ใช่ความจริง ตัวอย่างเช่น การปฏิเสธความคิดที่ว่าคุณไม่มีวันทำอะไรได้ถูกต้อง จะช่วยขจัดความคิดในแง่ลบไปได้ และเราสามารถรับมือกับการคุยกับตัวเองในแง่ลบบางอย่างที่มีความจริงเป็นองค์ประกอบ เช่น “ฉันคงทำไม่ได้ เพราะฉันไม่เคยทำมาก่อน” ด้วยข้อความอย่างเช่น “นี่คือโอกาสที่ฉันจะได้หัดทำอะไรใหม่ๆ”

ส่วนการคุยกับตัวเองในแง่ลบซึ่งมาจากเรื่องที่เกิดขึ้นจริงละ เช่น อุบัติเหตุร้ายแรง ความเจ็บป่วย หรือการสูญเสียคนที่เรารัก? เรามีคำตอบดีๆต่อคำถามเช่นนั้นด้วย เพียงแต่เราจะไม่ตอบในที่นี้ เพราะคุณจะไม่อ่านพบได้จากเนื้อหาของคู่มือเล่มนี้

คณะผู้จัดทำคู่มือเล่มนี้

แค่ ส่งเสียง ร้องเพลง



โดย มิลา โกวรุคก้า ที่มอสตาร์ (อดีตยูโกสลาเวีย)

ฉันตื่นแต่เช้า เพราะเสียงนกร้อง มันส่งเสียงร่าเริง เป็น
จังหวะผสมผสานกลมกลืน ยิ่งกับว่ามันกำลังพูดคุยกัน มันส่ง
เสียงเจี๊ยวจ๊าวเป็นท่วงทำนองสนุกสนานและแข็งขันไปทั่ว เป็น
เสียงที่ห้อมล้อมธรรมชาติ ฉันกับเพื่อนๆมาตั้งค่ายพักแรมที่
บริเวณป่าไม้แถวมอสตาร์ ซึ่งเป็นเมืองเก่าแก่กว่า 600 ปี และ
มักเป็นข่าวใหญ่ตอนช่วงสงครามยูโกสลาเวีย เมื่อต้นทศวรรษ
ปี ค.ศ. 1990

ท่วงทำนองที่นกร้องเริ่มสูงขึ้นและดังขึ้น แล้วก็ค่อยๆเงียบ
ลงเป็นเสียงกระซิบ ก่อนที่จะค่อยๆดังขึ้นอีก รวากับเสียงของ
ชัยชนะที่เต็มไปด้วยแรงบันดาลใจและความยินดี เห็นได้ชัด
ว่าปัญหาความขัดแย้งทางเชื้อชาติศาสนาที่ประเทศนี้ประสบ
ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ในหัวคิดของเจ้านกน้อยเหล่านั้นเลย สงคราม
ยุติลงอย่างเป็นทางการเกือบ 15 ปีแล้ว ชาวโครเอเชียที่เป็น
คาทอลิก ชาวบอสเนียที่เป็นมุสลิม และชาวเซอร์เบียที่เป็น
ออร์ทอด็อกซ์ ต่างก็ยังคงหัดที่จะอยู่ในบ้านเมืองเดียวกัน
หัดทำงานร่วมกัน และให้อภัยกัน

ฉันไปเดินเล่นที่ริมแม่น้ำสายเล็กๆ เดินชมชนบทแถบนั้น
บนถนนที่ขรุขระ มีม้านั่งที่ไม่มีเบาะ สะพานถูกทำลายไม่มี
เหลือ มีร้านค้าเล็กๆที่ไม่มีประตูหรือกระจกหน้าต่าง แปลง
ดอกไม้ไม่มีวัชพืชที่ปกคลุม อย่าเดินบนหญ้า อาจมีกบระเบิด
ก็ได้! ฉันเตือนตัวเอง ช่วงขณะนั้นฉันเอง ฉันก็ลืมพวกนกไป
เสีย ทำไมจึงเป็นแบบนี้? ใครคือผู้รับผิดชอบต่อสภาพยุ่งเหยิง
เหล่านี้?

พอใกล้ถึงซากสะพานที่โยกเยก ฉันก็มองเห็นนกตัวหนึ่ง
เกาะอยู่บนราวสะพาน เจ้านกจะจำได้หรือเปล่าล่ะ? มันเคย
เห็นคนตายที่นี้ไหม มันเคยได้ยินเสียงปืนหรือเปล่า?

นกน้อยเริ่มส่งเสียงร้องเพลง ซึ่งทำให้ฉันลืมคำถามเมื่อครู่
เหล่านั้นไปหมด ตัวมันลั่นเทาขณะที่เปล่งเสียงร้อง ดูเหมือน

ว่าเสียงเจี๊ยวจ๊าวออกมาจากทุกส่วนในตัว
มัน เสียงนั้นเต็มไปด้วยพลังและความ
เชื่อมั่น จนฉันอยากจะร้องตาม ดูเหมือน
ว่ามันกำลังร่ำร้องถึงพระอาทิตย์ที่ทอแสง
รุ่งอรุณวันใหม่ ท้องฟ้าสีคราม วันใหม่ที่
เปี่ยมไปด้วยความหวัง ดอกไม้แสนสวย
ป่าที่สงบสุข น้ำไหลเย็นเป็นประกาย
ซึ่งชะล้างสิ่งเก่าๆไปจนหมดสิ้น มันไม่ใช่ใจ
ต่อรูปลักษณ์หรือการแสดงของมัน มัน
เพียงแต่ส่งเสียงร้องสุดหัวใจ

ฉันไม่รู้ว่ามันนั่งมองนกตัวนั้นอยู่นาน
แค่ไหน แต่ฉันก็ลืมทุกสิ่งทุกอย่างไปหมด
ฉันฟังและร้องตาม ฉันร่ำร้องถึงอิสรภาพ
ที่รู้สึกอยู่ในใจ ความเป็นไปได้ใหม่ๆ ชีวิต
ในแง่ใหม่ วันใหม่ที่เปี่ยมด้วยความหวัง
ถึงสร้างสรรค์อันงดงาม และพระผู้สร้าง
ที่อ่อนโยน ฉันร่ำร้องถึงความรักยิ่งใหญ่
ที่ชะล้างความผิดพลาดในอดีตให้หมดไป
มันเป็นความรู้สึกที่ดี เป็นอะไรที่ยอดเยียม
และช่วยให้รู้สึกเป็นอิสระ

ขอให้ลืมความแตกต่างทาง
เชื้อชาติสีผิว ลืมความสัมพันธ์ที่แตกแยก
ลืมความผิดพลาดของผู้อื่นที่ไม่เคยจบ
สิ้น ด้วยการกล่าวขอโทษ ขอให้เรียนรู้
จากนกน้อยตัวนี้ ที่แค่เปล่งเสียงร้องเพลง
สุดหัวใจและสุดกำลัง! ■

ฟ้า นกลัง ฟน

สายรุ้งอันงดงามเกิดขึ้นได้ทางเดียว

โดย มาเรีย ฟอนเทน

คนบางคนมองในแง่บวกกับหลายสิ่งซึ่งเป็นธรรมชาติและปกติธรรมดาในชีวิต แต่บางคนก็ไม่พอใจ อย่างวันที่ฝนตก บางคนอาจโอตดครวญว่าแย่ง แต่บางคนก็อาจมองเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะสายฝนช่วยรดน้ำพืชผลและต้นไม้ใบหญ้า

บางครั้งบางสิ่งทีคนๆหนึ่งจะรีบคว้าโอกาสไว้ และรู้สึกขอบคุณ เช่น การย้ายไปอยู่ที่แห่งใหม่ อาจจะไม่ใช้สิ่งคนบางคนชอบใจนัก และเขาไม่พอใจที่ต้องทำเช่นนั้น อะไรก็กลายเป็นที่มาของความขมขื่นใจได้ แม้แต่สิ่งทีจริงๆแล้วไม่เลวร้ายในตัว หรือเป็นสิ่งที่คนอื่นอาจถือว่าดีด้วยซ้ำ บ่อยครั้งขึ้นอยู่กัว่าเรามองดูเหตุการณ์หรือสภาพแวดล้อมอย่างไร

ถ้าจะว่ากันไป ก็มีบางอย่างที่ไม่ได้เป็นแค่เรื่องธรรมดาส่วนตัว ซึ่งเราทุกคนอาจเห็นด้วยว่าไม่ดี หรือไม่น่าพึงประสงค์ เช่น ความพิการทางกาย อุบัติเหตุทางรถยนต์ บ้านถูกไฟไหม้ ฯลฯ เห็นได้ชัดว่าความพิการทางกายทำให้คนเราเจ็บปวดอย่างมาก ถึงกระนั้นแม้แต่ความพิการก็กลับกลายเป็นอย่างก้าวซึ่งนำไปสู่ชีวิตทีดีขึ้นได้ เหมือนๆกับชั้นบันไดทีช่วยให้เราปีนป่ายทีสูงได้สะดวกกว่าทางอื่น

เราต่างก็มีอะไรในชีวิตทีอาจถือว่าเป็นอุปสรรคอย่างแรง ทีเรายอมรับสภาพไว้ด้วยความหดหู่ใจ แต่สิ่งทีแสนวิเศษก็คือ เราเอาชนะสิ่งเหล่านี้ได้ จริงๆแล้ว สภาพการณ์ไม่ต้องเป็นสิ่งที่บงการความประพฤติของเราแน่นอนว่าเราไม่ต้องจำกัดตัวแปรทางอารมณ์ความรู้สึก จิตใจ หรือทางวิญญาณ ทีมาจากปัญหาในอดีตซึ่งเกิดขึ้นนานมาแล้ว หรือเพิ่งเกิดขึ้น อันทีจริงแล้วบ่อยครั้งเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้นเพื่อให้เราหัดทีจะต่อสู้ฟันฝ่า และช่วยทำให้เราเข้มแข็งขึ้น แทนทีจะมองดูอุปสรรค อุบัติเหตุ หรือ

ประสบการณ์ที่เลวร้าย ว่าเป็นผลเสียที่แย่มาก และเป็นความพิการที่น่าหวาดหวั่น เราสามารถนำมาใช้ประโยชน์ เพื่อช่วยให้ชีวิตเราและชีวิตคนอื่นดีขึ้นได้

ถ้าเราดูจากประวัติศาสตร์ ก็จะเห็นว่ามียุคมากมายหลายคนที่เดียวที่ต่อสู้เพื่อก้าวข้ามอุปสรรคซึ่งยากเย็นที่สุด จนกลายเป็นผู้ยิ่งใหญ่ ยิ่งพวกเขาต่อสู้หนักขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งช่วยทำให้เขาเข้มแข็งมากขึ้นเท่านั้น เพราะแทนที่พวกเขาจะโอดครวญว่าชีวิตเขามีแต่ความ “เสียเปรียบ” และด้อยกว่าใครๆ เขากลับ “ใช้ความเสียเปรียบให้เป็นประโยชน์” สิ่งที่คุณทั่วไปถือกันว่าเป็นความพิการ กลับทำให้เขาทะยานสูงชันกว่าคนอื่นที่ไม่มีความพิการเสียอีก

เบโทเฟินหูหนวก ตอนที่เขาประพันธ์ดนตรีไพเราะที่สุดเท่าที่เคยแต่งขึ้นมา โธมัส เอดิสันก็หูหนวก ตอนที่ประดิษฐ์หูฟังเสียง อเล็กซานเดอร์มหาธาหลังค่อม ไฮเมอร์เป็นวณิกตาบอด เรนัวร์วาดภาพศิลปะชั้นเอกที่จิตรกรรมงามที่สุดบางชิ้น ตอนที่นิ้วของเขาหงิกงอด้วยโรคไขข้ออักเสบ จนต้องเอาฟูกัดติดมือไว้ แชนเดลเป็นอัมพาตด้านขวา ตอนที่เขาประพันธ์ผลงานชิ้นโบว์แดง

คนที่ฟันฝ่าความยากลำบากมาได้ คือคนที่สามารถหันไปช่วยให้ผู้อื่นมีกำลังใจ และมีศรัทธาที่จะฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ เพราะตัวอย่างของเขาเป็นข้อพิสูจน์ว่า เป็นไปได้ที่จะอยู่เหนือสถานการณ์ที่สูติวิสัย

ถ้าหากเฮเลน เคลเลอร์ ไม่หูหนวก ตาบอดตอนเป็นทารก เธอก็คงไม่มีโอกาสได้กลายเป็นแรงบันดาลใจให้แก่ผู้คนหลายล้านคน

บ๊อคเกอร์ ที. วอชิงตัน เกิดมาเป็นทาส เขาเคยทำงานในเหมืองถ่านหินและเหมืองเกลือ ก่อนที่จะได้เป็นนักศึกษา เขาทำหน้าที่โฆษกเพื่อฝ่ายชาวอเมริกันเชื้อสาย

อัฟริกัน และเป็นผู้ก่อตั้งวิทยาลัยสำหรับเยาวชนอเมริกันเชื้อสายอัฟริกัน

เจโรม เค. เจโรม สูญเสียบิดาตอนที่เขายังอายุได้แค่สิบสองปี เมื่ออายุสิบสี่ปี เขาต้องไปทำงานเพื่อส่งเสียแม่และน้องสาว ชีวิตของเขายากลำบากยิ่งขึ้นอีก เมื่อแม่ของเขาเสียชีวิต แต่สุดท้ายเจโรมก็กลายเป็นนักเขียนไม่ใช่นักเขียนเรื่องเศร้า แต่เป็นเรื่องขบขัน หลังจากการเริ่มต้นที่ยากลำบากในชีวิต เขาบอกว่ “เราเข้มแข็งขึ้นเมื่อต้องดิ้นรนต่อสู้ ความเข้มแข็งไม่ได้เกิดจากชัยชนะ”

สี่สิ่งงดงามของสายรุ้ง มองเห็นได้ผ่านปริซึม ของสายฝนเท่านั้น

ผลประโยชน์เกิดขึ้นได้มากมาย เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและความยากลำบาก เพราะถ้าเราไม่ประสบความเดือดร้อนเลย เราก็จะพอใจกับชีวิต และอยู่ไปวันๆ โดยไม่มีโอกาสได้เสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับนิสัยใจคอของตัวเอง ซึ่งความเข้มแข็งดังกล่าวเกิดจากการที่เราฟันฝ่าอุปสรรคขวากหนามในชีวิตมาได้ ความงามที่บ่อยครั้งเป็นผลลัพธ์มาจากความทุกข์ทรมาน จะไม่มีโอกาสแบ่งบานในชีวิตเรา เราคงไม่เห็นคุณค่าคนอื่นเป็นที่รักมากนัก หรือไม่ได้พบเพื่อนแท้ผู้ที่อยู่เคียงข้างเราในยามจำเป็น เราคงไม่มีความเข้าใจมากนัก หรือขาดความเมตตาต่อผู้อื่นซึ่งประสบกับสิ่งเดียวกัน หรือไม่รู้ว่าจะช่วยเหลือเขาได้อย่างไร

บางครั้งความยุ่งยากเป็นทางเดียวที่ช่วยให้เราหดไ้วว่างใจ หรือช่วยให้เรายอมรับได้ว่าเป็นจุดเครื่องช่วยที่ทำให้เราป็น پایขึ้นไปได้สำเร็จ หรือว่าหยุดยั้งเราจากการหันไปสู่วางที่ผิดในชีวิต ความเดือดร้อนและความยากลำบาก ยังช่วยให้เราถ่อมตัวยิ่งขึ้นด้วย โดยสอนให้เรารู้จักอดทนและมีเมตตา และช่วยไม่ให้เราตัดสินคนอื่นอย่างผิดๆ เป็นต้น ถ้าเราไม่เคยมีเรื่องยุ่งยาก เราก็คงไม่หดหู่ที่จะเข้มแข็ง เราจะไม่ได้สัมผัสความตื่นเต้นในการฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อให้บรรลุเป้าหมายใหม่ๆ ■

นายวางใจ กับ

เรื่องเล่าพื้นบ้าน

เช้าวันหนึ่งที่อากาศแจ่มใส ชายสองคนขึ้นขี่ลาเพื่อออกเดินทางไกลที่อันตราย ผ่านเส้นทางขรุขระ เพื่อไปหานายออม ชายคนหนึ่งชื่อนายวางใจ ส่วนอีกคนชื่อนายสงสัย

นายวางใจหันไปคุยกับเพื่อนร่วมทางว่า “นี่สงสัย เราต้องเดินทางไกลเพื่อไปทำธุระกับนายออม แต่ฉันมั่นใจว่าจะคุ้มค่า”

“เราจะทำยังไง ถ้านายออมไม่อยู่ หรือเขาป่วยแล้วไม่ให้เราพบ? จะเป็นยังไง ถ้าโจรปล้นเรา? เราจะทำยังไงล่ะ วางใจ?”

“เรือที่ผูกไว้กับฝั่ง จะไม่มีวันไปถึงไหน”

“นายพูดอะไร? ฉันไม่เห็นเรือสักลำ”

“ฉันจะอธิบายให้ฟัง ฉันมั่นใจว่าเราจะได้รับการดูแลตลอดการเดินทางครั้งนี้”

นายสงสัยหยุดคิดชั่วขณะ และกล่าวว่า “ไม่รู้สิ เราอาจถูกสิงโตเล่นงาน ไปเจองู หรือ... หรือ... โจร! อาจมีอะไรไม่ดีเกิดขึ้น ระหว่างการเดินทาง!”

“หรืออะไรดีจ้! ใจชื้นได้แล้ว สงสัย! ชีวิตคือการผจญภัย!”

เมื่อเขาเดินทางมาได้ระยะหนึ่ง จนกระทั่งดวงอาทิตย์เริ่มลับขอบฟ้า

นายสงสัยกล่าวว่า “จะมืดแล้ว! จะเป็นยังไงถ้าเราหลงทาง และตกหน้าผา?”

นายวางใจพยายามปลอบเขา “เราหยุดพักที่หมู่บ้านข้างหน้าก็ได้เนี่ย เราไปหาที่พักกันดีกว่า”

เขาขอพักกับชาวบ้านสองสามคน แต่ไม่มีใครช่วย เขาจึงออกจากหมู่บ้าน เดินเข้าป่าไป

นายวางใจกล่าวด้วยความหวังว่า “เออ ไม่มีใครในหมู่บ้านอยากช่วยเรา เรานอนในป่าก็ได้คืนนี้ ฉันมั่นใจว่าเราจะหาที่พักดีๆ ได้คืนพรุ่งนี้”

นายสงสัยคัดค้านว่า “ฉันคิดว่านายบอกว่าเรา จะได้รับการดูแล นอนในป่าล่ะหรือ?”

“คงมีเหตุผลที่ตบข้างอย่าง แต่เรายังไม่เข้าใจ ป่าเป็นทีนอนดีที่สุดสำหรับคืนนี้”

ทั้งสองคนจัดที่นอนใต้ต้นไม้ใหญ่ เขาผูกลาไว้ห่างๆ แล้วก็นอนพักคืนนั้น

หลังจากที่เขาผลอยหลับไปไม่นาน ก็ได้ยินเสียงคำรามน่ากลัว สิงโตโจมตีลา เนื่องจากว่าเขาผูกลาไว้ไม่แน่น ลาจึงวิ่งหนีเข้าป่าไป มันส่งเสียงร้องและตะปบเป็นบ้าเป็นหลัง สิงโตไล่ตามมันไป

ด้วยเกรงว่าสิงโตจะกลับมาเล่นงานเขา ทั้งสองคนจึงรีบปีนขึ้นไปนอนบนต้นไม้ และจุดคบไฟเอาไว้

บางครั้งสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา อาจดูเหมือนว่าไม่ส่งผลคืออะไรต่อเรา
ในตอนนั้น แต่ภายหลังเราก็ค้นพบว่ามันเกิดขึ้นเพื่อเหตุผล
หรือวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจง

นายสงสัย

บนต้นไม้ นายวางใจอุทานขึ้นว่า “ฉันดีใจมากที่เรารอดภัย และได้รับการดูแล!”

นายสงสัยกล่าวด้วยความโมโหว่า “อะไรนะ? ได้รับการดูแลอะไรกัน?”

“เรารอดภัย เพราะสิงโตไล่ตามลา ไม่ใช่เรา! นายไม่รู้สักขอบคุณหรือ?”

“เอ้ออออ...คงนั่นมั้ง” นายสงสัยตอบ เขาแน่ใจว่าไม่รู้สักขอบคุณสำหรับอะไรที่เกิดขึ้นเลย นับจนถึงบัดนี้

ทันใดนั้น ลมแรงเริ่มพัดมา ทำให้คบไฟของเขาดับ เขาอยู่ในความมืด บนต้นไม้สูง

นายสงสัยเริ่มรำบ่น “นายคงเห็นอะไรดีๆ ในยามนี้ด้วยใช่ไหม คินนี่แน่จริงๆ!”

นายวางใจวังงมาก “ฉันจะพักผ่อน นายน่าจะพักด้วย เรามีอะไรต้องทำอีกมากพรุ่งนี้”

“นายจะนอนได้อย่างไร? ทั้งๆที่ไม่มีเตียง!”

นายวางใจแสดงฝีมือการทำเตียงตัดแปลงให้ดู “ฉันจะผูกเสื่อคลุมระหว่างกิ่งไม้สองกิ่งอย่างนี้!”

นายสงสัยไม่ประทับใจ “เป็นความคิดที่เหลวไหล ฉันกลัวว่าจะตกต้นไม้ แล้วจะเป็นยังไง ถ้าสิงโตกลับมากินเรา?”

“แล้วเจอกันตอนเช้านะ” นายวางใจกล่าว แล้วก็นอนหลับสนิทโดยเร็ว และเริ่มกรน

เช้าวันต่อมา มีเสียงไก่ขันตอนเช้า

นายวางใจตื่นขึ้น ได้พักผ่อนเต็มที่ และสดชื่นเช่นเคย ส่วนนายสงสัยไม่ได้พักผ่อนมากนัก ทั้งสองปีนลงมาจากต้นไม้

นายวางใจแนะนำว่า “เอ้อ เราเข้าหมู่บ้านไปหาอะไรกินกันดีกว่า”

เมื่อไปถึง คนทั้งหมู่บ้านส่งเสียงอื้ออึง บางคนก็วิ่งวุ่น

นายสงสัยร้องเรียกชาวบ้านคนหนึ่งให้หยุดนานพอที่จะถามว่า “เกิดอะไรขึ้น? เป็นอะไร?”

ชายผู้นั้นพูดไม่ออก แล้วก็วิ่งไป หน้าตาบ่งบอกว่าวิตกกังวลมาก

ชาวบ้านหัวเสียนคนเดียวก็นิ่งมาชนนายวางใจ นายวางใจพยายามช่วยเขาให้สงบสติ กล่าวหาว่า “คุณครับ ใจเย็นๆ บอกเราหน่อยว่าเกิดอะไรขึ้น!”

ชาวบ้านคนนั้นโพล่งออกมาว่า “เมื่อคืนพวกโจรถืออาวุธเข้ามาที่หมู่บ้าน มันปล้นบ้านทุกหลัง!” เขาพูดแค่นั้น แล้วก็วิ่งไป

นายวางใจหันไปพูดกับนายสงสัยว่า “ฉันรู้สึก

อ่านต่อหน้า 8

ตำหนักในบุญคุณจริงๆ ถ้าเราพักที่นี้เมื่อคืน เราคงถูกปล้นกับพวกชาวบ้าน ถ้าหากลมไม่พัดคบไฟเราดับ พวกโจรที่ต้องผ่านไปทางนั้น คงเห็นไฟที่เราจุดไว้ แล้วก็คงปล้นเราด้วย เพื่อนเอ๊ย เห็นไหมว่าเราได้รับการดูแลจริงๆ ถึงแม้ว่าเราไม่เข้าใจเลยทีเดียว ลองคิดดูสิ...!”

ชวานาคคนหนึ่งขัดจังหวะการสนทนาของเขา และถามว่า “พ่อหนุ่ม เมื่อคืนลาหายไปหรือเปล่า?”

นายวางใจตอบว่า “ใช่ครับ ทำไมหรือ?”

“เมื่อคืนลาวิ่งมหาสมบัติไร่ของคุณ มันกลัวอะไรก็ไม่รู้ ลาของนายใช่ไหม?” ชวานากลามขณะที่ชี้ไปยังลาที่ผูกไว้กับพุ่มไม้บนเนินเขา

“ผมคิดว่าน่าจะใช้!” นายวางใจอุทานขึ้น

“เอ้อ มาสิ ลุงจะพาไปดู”

เขาตามชวานาไป และพบว่า เป็นลาของเขาจริงๆ

“ขอบคุณมากครับ!” นายวางใจกล่าว ขณะที่ดึงเชือกบังเหียนลา พามันลงมาจากเนินเขา

“ทำไมไม่แวะเข้ามาดื่มน้ำดื่มท่าก่อนล่ะ?” ชวานาชวน

“คุณลุงใจดีเหลือเกิน แต่เราต้องเดินทางต่อ เราจะไปหานายออม เพื่อคุยธุระกัน” นายวางใจกล่าว

“ออมหรือ? ออม อวยชัย ใช่ไหม?”

“ไม่ต้องไปไหนหรอก วันนี้นายออม อวยชัย จะมาที่ไร่ของคุณ เขาเป็นเจ้าของที่ดินส่วนใหญ่แถบนี้ เขามาตรวจที่ตรวจทางของเขา ก่อนจะออกเดินทางไกล”

นายวางใจอุทานขึ้น “น่าฟัง! เราคงพลาดโอกาสได้พบนายออมแน่ๆ เราคงมาเสียเที่ยว ถ้าลาของเราไม่โดนสิงโตไล่ และวิ่งมาที่ไร่ของคุณ!”

นายสงสัยได้แต่ส่ายหัวด้วยความตั้งใจเงียบๆ

นายวางใจคิดว่า จะตอกย้ำให้ชัดเจนอีกครั้ง “บางครั้งสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา อาจดูเหมือนว่าไม่ส่งผลดีอะไรต่อเราในตอนนั้น แต่ภายหลังเราก็ค้นพบว่ามันเกิดขึ้นเพื่อเหตุผลหรือวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจง” ■



ขอบคุณสำหรับสิ่งดีๆ ในชีวิต

การฝึกนึกคิดในแง่บวก

เป็นเรื่องง่ายที่จะยินดี
ยามชีวิตเราราบรื่นสดใส
แต่ผู้เข้มแข็งยังยิ้มได้
แม้ผิดไปทุกสิ่งไม่เหลือ

– เอลล่า วิลเลอร์ คีอกซ์

ลองนึกถึงสถานการณ์ที่น่าท้อใจหรือเป็นอุปสรรค
ขวางกั้นที่เรามีส่วนเกี่ยวข้องเมื่อไม่นานมานี้ แล้ว
ลองนึกถึงผลดีที่เกิดจากความอับโชคหรือสิ่งต่างๆ
ตามมา ขอให้ลองนึกดูสักสองอย่าง (อย่าขมแพ้
ก่อนล่ะ เพราะถ้านึกถึงผลที่ดีได้สักหนึ่งอย่าง เราก็
คงจะนึกถึงอะไรอื่นได้อีก)

ตัวอย่างเช่น ถ้าเราขับรถบนถนนสายเปลี่ยว แล้ว
รถเสีย โดยไม่มีอะไรอยู่แถวนั้นเลย เมื่อเราพยายาม

โทรขอความช่วยเหลือ ก็กลับพบว่าเบ็ตมือถือหมด
การรู้สึกขอบคุณอาจได้แก่

“ฉันดีใจที่อยู่สถานการณ์เช่นนั้น เพราะถึงแม้ว่าจะ
ติดอยู่ที่นี้ โดยไม่มีโทรศัพท์เพื่อขอความช่วยเหลือ ก็
มีคนแปลกหน้าที่เป็นมิตรหยุดช่วย ถึงแม้ว่าคงอีกพัก
ใหญ่กว่าเขาจะผ่านมา แต่นั่นก็จะได้มีเพื่อนใหม่ ซึ่งคง
ไม่มีวันได้เจอกันด้วยทางอื่น”

ลองมาฝึกทำแบบนี้กันในแต่ละวันตอนช่วงค่ำๆ
และพอถึงสัปดาห์หน้า การนึกถึงเรื่องยุ่งยากในอดีตให้
เป็นแง่บวก ก็จะช่วยให้เราเตรียมรับมือกับอนาคตใน
แง่บวกได้ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วการเตรียมตัวแบบนี้ถือว่าเป็น
เป็นการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคไปได้ครึ่งทางแล้ว ■

แขนงหน้าขึ้น

เล่าต่อโดยเอ็บบี เอฟ. เมย์

เคยมีศาสตราจารย์มหาวิทยาลัย
คนหนึ่งที่ชอบสอดแทรกคำบรรยาย
ของเขาด้วยภาพประกอบจากชีวิต
จริง ท่านมักจะเริ่มต้นว่า “ขณะที่ครู
เดินอยู่ในสวน...” ท่านมอบความคิด
ให้นักศึกษาครั้งแล้วครั้งเล่า โดยได้
รับแรงบันดาลใจจากสวน

วันหนึ่งท่านชวนนักศึกษาสอง
คนที่มีอนาคตดีที่สุดมาเยี่ยมที่
บ้าน ขณะที่พวกเขากำลังดื่มกาแฟ
กัน นักศึกษาขออุสวณของท่าน

นักศึกษาทั้งสองคนต้องประหลาดใจ
มากเพราะสวนของท่านเป็นแค่ทาง
แคบๆ กว้างกว่าทางเดินเล็กน้อย
มีบ้านอยู่ฟากหนึ่ง อีกฟากหนึ่งเป็น
กำแพงสูง

“นี่เป็นสวนที่อาจารย์ได้ความคิด
ที่ให้แรงบันดาลใจเวลามอบคำ

บรรยายหรือครับ?” นักศึกษาคน
หนึ่งถาม

“ใช่แล้ว” ศาสตราจารย์ตอบ

“แต่สวนของอาจารย์แคบและเล็ก
นิดเดียวแค่นั้นครับ!” นักศึกษาคน
หนึ่งกล่าวค้าน

“ก็จริงอยู่” ศาสตราจารย์กล่าว
ด้วยประกายในดวงตา ขณะที่ชี้ขึ้นไป
บนท้องฟ้า “แต่ดูสิว่าสูงแค่ไหน!” ■



สอนเด็กให้หัดแก้ปัญหา

จาก Professional and Empowering Parenting (การเป็นผู้ปกครองระดับมืออาชีพที่ทรงพลัง)

[หมายเหตุ: หลักการต่อไปนี้นำมาปรับใช้ได้ ทั้งกับเด็กเล็กและเด็กโต แต่ขอให้นับใจว่านำคำปรึกษาไปปรับใช้ให้เหมาะกับความเป็นของเด็กแต่ละคน]

ภานิตจันที่คุ้นหู มีใจความว่า “มอบปลาให้ แล้วคุณก็เลี้ยงเขาได้หนึ่งวัน สอนเขาให้ตกปลา แล้วคุณก็เลี้ยงเขาไปตลอดชีวิต” ภาานิตนี้นำมาปรับใช้กับการสอนเยาวชนของเราในเรื่องของทักษะการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ซึ่งเน้นไว้ในบทความนี้

คุณอาจพบว่าตอนแรกต้องทุ่มเทเวลา เพื่อสอนหลักเรื่องการแก้ปัญหาแก่เด็ก แต่คุณคาดหวังว่าจะได้เก็บเกี่ยวผลในระยะยาว เมื่อเด็กรู้จักแก้ปัญหา และตัดสินใจเลือกเองอย่างมีปัญญา

บ่อยครั้งที่ผู้ปกครองจะแปลกใจเมื่อค้นพบว่าลูกๆ ของเขามีความสามารถและรับมือกับสถานการณ์ได้ดีทีเดียว เมื่อให้โอกาสเขาแก้ปัญหาตามวิถีทางของเขาเอง เป็นเรื่องหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่เด็กทุกคนจะต้องเจอกับปัญหาทุกรูปแบบและทุกประเภท ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต แต่เมื่อเขาได้หัดรับมือกับความท้าทาย เขาก็เรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหา ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต เด็กส่วนใหญ่มีความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่อย่างน่าเหลือเชื่อ ซึ่งยังไม่ได้ถูกนำมาใช้ในการหัดหาทางแก้ปัญหาของเขา ดังนั้นการทุ่มเทเวลาเพื่อช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา คือการลงทุนที่คุ้มค่าสำหรับผู้เป็นพ่อแม่

การสอนเด็กให้รู้จักแก้ปัญหาคือทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งคุ้มค่าที่จะฝึกฝนตั้งแต่ยังเล็ก เพราะจะช่วยเขาได้มากในอนาคต เป็นการดีที่เด็กจะมาหาผู้ปกครอง เมื่อประสบปัญหา และผู้ปกครองก็ควรที่จะชี้แนะเขาให้หาทางแก้

อย่างไรก็ตาม ผู้ปกครองมักจะมีแนวโน้มอย่างหนึ่งคือ ด่วนช่วยแก้ปัญหาให้เขาแทน หรือมอบคำตอบต่อปัญหาให้อย่างง่ายดายเกินไป ถ้าคุณพยายามแก้ปัญหาทุกอย่างให้เด็ก คุณก็จะหยุดยั้งความสามารถของเขาในการแก้ปัญหาเอง อย่าแก้ปัญหาแทนเขา นอกเสียจากว่าจำเป็นต้องทำ และแทนที่จะแก้ปัญหาให้เขา คุณก็ต้องช่วยเด็กให้หาทางแก้ เาเอง นี่แสดงให้เห็นว่าคุณมีศรัทธาว่าเขาสามารถรับมือกับปัญหาได้ในเชิงสร้างสรรค์

ตอนแรกๆ คุณก็ต้องช่วยชี้แนะเด็กให้รู้จักแก้ปัญหาที่ละขั้น และก็คงต้องใช้เวลามากกว่า เพื่อให้เสร็จลุ่สว่างตามขั้นตอน มากกว่าเวลาที่คุณเป็นคนแก้ปัญหาให้เขา หรือบอกคำตอบเขา แต่เมื่อคุณแก้ปัญหาให้เด็ก คุณก็ตัดโอกาสอันมีค่าที่เขาจะได้เรียนรู้ ขั้นตอนการเรียนรู้ดังกล่าว ที่อาจจะค่อยเป็นค่อยไปมากเหลือเกิน คือส่วนหนึ่งของการพัฒนาและการเติบโตของเด็ก



หนูน้อยซาร่ายิ้มตึกตาเพื่อนมา แต่ตอนที่เธอกำลังเล่นกับตึกตา เธอทำชุดตึกตาขาด

“คุณแม่คะ หนูทำชุดขาด!” ซาร่าร้องครวญ

“ไม่เป็นไรจ๊ะ ซาร่า เดี่ยวคืนนี้แม่จะเย็บให้ แล้วหนูค่อยเอาไปคืนมาริสาทีกลับ”

คุณแม่ช่วยแก้ปัญหาให้ ซาร่ามีความสุข แต่ซาร่าเรียนรู้อะไรจากประสบการณ์ครั้งนี้? เธอเรียนรู้ว่า “ถ้าฉันมีปัญหา ก็ถามแม่ แล้วแม่จะช่วยแก้ปัญหาให้” ดังนั้นคราวหน้าเมื่อเกิดอะไรขึ้น

เธอจะมาหาแม่ทันที เพื่อให้แม่ช่วยแก้ปัญหาอีก

ในกรณีชุดตึกตาที่ขาด อาจเปลี่ยนให้เป็นการหัด แก้ปัญหาได้ดังนี้

“แม่คะ หนูทำชุดตึกตาขาด! หนูขอยืมตึกตาตัวนี้มาจากมาริส่า”

“ແแม่แล้ว! ขาดไม่นานเลย เอ้อ หนูคิดว่าเราควรทำยังไงดีล่ะ?”

“หนูไม่รู้จ๊ะ ให้หนูขอโทษมาริส่าหรือคะ?”

“ก็ดีที่จะขอโทษ แต่หนูคิดว่าเธอจะรู้สึกยังไงเมื่อได้ตึกตาคืน โดยที่ชุดขาดแบบนี้?”

“เธอคงเสียใจ”

“เราช่วยอะไรได้มั๊ย?”

“ช่วยเย็บดีไหมคะ?”

“นั่นเป็นทางแก้ที่ดีมากเลย! ถ้าวันคืนนี้เรามาช่วยกันเย็บชุดตึกตา หนูว่าดีมั๊ย?”

“ดีค่ะ!”

คุณแม่สอนซาร่าให้รู้จักแก้ปัญหา การช่วยเย็บชุดตึกตากับแม่ ทำให้ซาร่าได้มีส่วนร่วมกับการแก้ปัญหาด้วย คราวหน้าเมื่อซาร่าเจอปัญหา เธอก็จะมาหาแม่เพื่อขอความช่วยเหลือ แต่เธอจะนึกได้ก่อนว่าเธอสามารถหาทางแก้ได้เอง เธอยังเข้าใจด้วยว่าเธอมีส่วนร่วมในการหาทางแก้ได้ และเธอก็ควรที่จะทำเช่นนั้น เมื่อซาร่าหัดที่จะแก้ปัญหาเช่นนี้ทุกวัน เธอก็จะหัดคิดหาทางแก้ได้เอง และจะฝึกฝนทักษะที่มีค่าไปชั่วชีวิตของเธอ

ปัญหาทุกอย่างในชีวิต ไม่ใช่สิ่งที่แก้ไขได้ง่ายๆ คุณจะต้องปลุกฝังให้กับเด็กเช่นนี้ เมื่อเขาประสบความสำเร็จความท้าทายที่ใหญ่ขึ้น แต่การส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาในแต่ละอย่างก้าวๆทุกวัน จะช่วยให้เขามีคุณสมบัติมากขึ้น เพื่อรับมือกับปัญหานั้นๆที่ยากยิ่งขึ้นในชีวิต เมื่อเขาโตเป็นผู้ใหญ่

สอนเด็กให้รู้จักรับผิดชอบต่อการค้นหาทางแก้ปัญหา แล้วคุณก็จะช่วยสอนทักษะที่มีค่าต่อเขา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อเขาไปตลอดชีวิต ■

นึกคิดในแง่บวก

ข้อควรคิด



คนมองโลกในแง่ดี มองเห็นดอกกุหลาบ
แต่คนมองโลกในแง่ร้าย มองเห็นแต่หนาม
- คาลิล ยิบราน

มีดอกไม้ให้ยลเสมอ สำหรับผู้ที่อยากชม
- เฮนรี มาทิส

เป็นไปได้เสมอที่จะมีใจชอบคุณสำหรับสิ่งที่ได้
รับ แทนที่จะโอดครวญกับสิ่งที่ไม่ได้รับ นี่จะ
กลายเป็นนิสัยในชีวิต ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง
- เอลิซาเบ็ธ เอลเลียต

ถ้าคุณไม่ได้ทุกสิ่งที่ต้องการ ก็ลองนึกถึงสิ่ง
ต่างๆที่คุณไม่อยากจะ และก็ไม่ได้รับ
- ออสการ์ ไวลด์

ประตูไปสู่ความสุข เปิดไปสู่โลกภายนอก
- โซเรน เคียเคการ์ด

ถ้าผมดำเนินชีวิตใหม่ได้อีกครั้ง ผมจะพักผ่อน
หย่อนใจมากขึ้น ปีนภูเขามากขึ้น และแหวก
ว่ายน้ำในแม่น้ำมากขึ้น ผมจะออกไปเก็บดอกไม้
มากขึ้น ผมจะมีปัญหาจริงๆมากขึ้น และมี
ปัญหาที่จินตนาการน้อยลง - ดอน เฮโรลด์

อุปสรรคไม่อาจบดขยี้ผมได้ อุปสรรคทุก
ครั้งช่วยให้มีความตั้งใจแน่วแน่ ผู้ที่จับตา
อยู่ที่ดวงดาว จะไม่เปลี่ยนใจ - ลีโอนาร์โด
ดา วินชี

ความยินดีแท้จริงในชีวิต คือการทุ่มเทให้อย่างเต็มที่เพื่อ
วัตถุประสงค์ที่คุณเองถือว่ายิ่งใหญ่ โดยเป็นพลังต่อ
ธรรมชาติ แทนที่จะกระสับกระส่าย เห็นแก่ตัว และไม่
พอใจ คร่ำครวญว่าชาวโลกไม่อุทิศตนที่จะทำให้คุณมี
ความสุข - จอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์

ข้านี้แสนเศร้าใจ ไม่มีรองเท้าใส่
แต่ความเศร้าคลายไป เมื่อเห็นคนไม่มีเท้า
- ปรับเปลี่ยนจากกาซิมเปร์เซีย

คนเราแตกต่างกันเล็กน้อย ทว่าส่วนเล็กน้อยที่แตก
ต่างกัน สร้างความแตกต่างใหญ่หลวง ส่วนเล็กน้อยที่
แตกต่างกันคือทัศนคติ ความแตกต่างใหญ่หลวงก็คือ
ทัศนคตินั้นเป็นแง่บวกหรือแง่ลบ - ดับบลิว. เคลเมนท์
สโตน

สิ่งที่ง่ายตาย กลับกลายเป็นเรื่องยาก เมื่อคุณทำโดยไม่
เต็มใจ - พลูเวเลียส เทเรเทียส เอเฟอร์

การดำเนินชีวิตไม่ได้ตัดลินจากสิ่งมีชีวิตนำมาสู่คุณ มาก
เท่ากับทัศนคติที่คุณมีต่อชีวิต ไม่ใช่จากสิ่งที่เกิดขึ้นกับ
คุณ มากเท่ากับมุมมองของคุณต่อสิ่งที่เกิดขึ้น - คาลิล
ยิบราน

