

ชุดที่ 3 เล่มที่ 2

กุญแจใจ

นิทานสารคดีที่ใกล้ใจคุณ!

ชีวิตใหม่
ที่มีความหวัง

ประเด็นภาพลักษณ์ของตนเอง

ผลสำรวจความงาม

จากใจผู้ปกครอง
ชื่นชมบุตรหลาน

3 “ใครยังต้องการ”

4 ชีวิตใหม่ที่มีความหวัง

แก้ไขประเด็นภาพลักษณ์ของตนเอง

6 การเจริญเติบโตหยุดชะงัก

7 คุณงดงาม

8 ผลสำรวจความงาม

9 เคล็ดลับความงาม สำหรับสตรี

10 จากใจผู้ปกครอง

ชื่นชมบุตรหลาน

12 ข้อควรคิด

บุคคลในกระจก

การแต่งตัวให้ลูกชายสี่คนเหมือน ๆ กัน ดูเหมือนว่าเป็นสิ่งที่สมเหตุสมผลในตอนนั้น ประการหนึ่งก็คือช่วยให้การซื้อเสื้อผ้าง่ายขึ้น เพราะเป็นพี่น้องกันจึงมีรูปลักษณ์คล้ายคลึงกัน เด็กๆดูดีเมื่อสวมใส่เสื้อผ้าเหมือนกัน นี่ทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยที่บ้าน อย่างไรก็ตาม นั่นเป็นเพียงผิวเผิน สำหรับบ้านที่มีเด็กผู้ชายเล็ก ๆ สี่คนที่อยู่ไม่สุขเลย ส่วนเวลาออกไปข้างนอก เราก็คิดว่าลูก ๆ ของเราน่ารักน่าเอ็นดูที่สุดเลย

เมื่อมองดูลูก ๆ นี้ช่วยให้เราสำนึกถึงความเท่าเทียมกัน เราไม่ได้รักลูกคนหนึ่งมากกว่าอีกคนหนึ่ง เราตั้งใจแน่วแน่ที่จะไม่กล่าวหรือทำอะไรที่อาจเป็นเหตุให้เขาคิดเช่นนั้น เราจะปฏิบัติต่อเขาอย่างไม่ลำเอียงในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็ก

แต่ทันทีที่เขาโตพอจะเลือกเอง เขาก็เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่เข้าชุดกัน ความจำเป็นส่วนบุคคลของเขาเปลี่ยนไป และมีความหลากหลายมากขึ้น เราพบว่าเราต้องปรับตัว เราต้องเปลี่ยนวิธีมอบความรักและการเกื้อหนุนให้แก่ลูกแต่ละคน เรายังคงรักลูกทุกคนเท่าเทียมกัน แต่เราปฏิบัติต่อเขาเหมือนกันไม่ได้เสมอไป

ตอนนี้ลูก ๆ โตกันหมดแล้ว ในหลาย ๆ แ่ง เขาก็แตกต่างกันอย่างมากทีเดียว ขณะนี้ความเพียรพยายามตอนแรก ๆ ที่จะกำหนดให้เขามีรูปแบบเดียวกัน ก็ดูเหมือนว่าเป็นเรื่องเหลวไหลแท้ ๆ ฉันขอบคุณพระเจ้าที่ช่วยให้ลูกแต่ละคนไล่ล่าความฝันของตนเอง พัฒนาทักษะ และมีความเป็นตัวของตัวเอง

แต่ละคนคงมีอะไรที่เขายากจะเปลี่ยนเกี่ยวกับตัวเอง เราปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นได้เสมอ แต่ฉันก็รักเขาปานดวงใจ ไม่ว่าจะยังไงก็ตาม

บ่อยครั้งเราเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นอย่างไม่เหมาะสม หรือเรากังวลถึงบางอย่างเกี่ยวกับตัวเองที่เราไม่ค่อยชอบ แต่ถึงอย่างไรก็มีคนรักเรา ไม่ว่าจะยังไงก็ตาม แน่ใจว่าถ้าหากมีอะไรที่ต้องเปลี่ยน ก็เป็นการดีที่จะพยายามแก้ไข ทว่าอีกนัยหนึ่ง เราก็ควรจะเป็นตัวของตัวเองที่มีความพิเศษอยู่แล้ว

ถ้าเราทุกคนยอมรับข้อนั้นได้ เราก็จะมีความสุขมากทีเดียว!

คณะผู้จัดทำ กุญแจใจ

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 3 เล่มที่ 2
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์
เว็บไซต์

family@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2011 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

“ใครยังต้องการ”

— ผู้ประพันธ์นิรนาม



นักพูดจูงใจเริ่มการสัมมนาด้วยการชูธนบัตร 500 บาทขึ้นมา ในห้องที่มีผู้ร่วมสัมมนาจำนวน 200 คน เขาถามว่า “ใครอยากได้ธนบัตร 500 บาทนี้” หลายคนยกมือขึ้น

เขากล่าวว่า “ผมจะให้ธนบัตร 500 บาทนี้แก่คุณคนหนึ่ง แต่ก่อนอื่นผมจะทำเช่นนี้” เขายำธนบัตรในมือ

แล้วก็ถามว่า “ใครยังต้องการ” หลายคนยกมือขึ้น “เอาล่ะ” เขากล่าว “จะเป็นยังไงถ้าผมทำเช่นนี้” เขาโยนธนบัตรลงบนพื้น และใช้เท้าเหยียบย่ำ เขาเหยียบธนบัตรยับยู่ยี่ที่สกปรกขึ้นมา “ที่นี่ยังมีใคร

ต้องการไหม” หลายคนยังยกมือขึ้น

“คุณ ๆ ครับ คุณต่างก็ได้เรียนรู้บทเรียนล้ำค่า ไม่ว่าจะผมจะทำอะไรกับธนบัตร คุณยังคงต้องการ เพราะเงินไม่ได้ลดค่าลงไป เงินยังมีค่าเท่าเดิม

“บ่อยครั้งในชีวิตเรา เราถูกบดขยี้และถูกโยนลงไปในบ่อน้ำที่สกปรก เนื่องจากการตัดสินใจของเรา และสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา เรารู้สึกราวกับว่าไร้ค่า แต่ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้น หรือจะเกิดขึ้น เราจะไม่มีวันสูญเสียคุณค่าของเรา ไม่ว่าจะสกปรกหรือสะอาด ยับยู่ยี่หรือพับไว้เรียบร้อย เรายังคงหาค่ามาได้” ●

ท้อใจกับตัวเองหรือ

หันมาเคารพนับถือตัวเองด้วยเคล็ดลับที่ผ่านการพิสูจน์แล้วว่าได้ผล ดังนี้

- มองในแง่บวก! จดจ่อกับคุณสมบัติดี ๆ ที่มีอยู่ แทนที่จะเน้นส่วนที่ขาดตกบกพร่อง
- เต็มใจก้าวออกไปทำการเปลี่ยนแปลง
- มองดูรอบข้าง อย่ามัวนึกถึงแต่ตัวเอง
- เรียนรู้จากความผิดพลาดในอดีต แต่มุ่งหน้าต่อไป
- อย่าดำเนินชีวิตตามความคาดหวังของผู้อื่น
- อย่าวัดค่าตัวเองด้วยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น
- ทำตัวตามสบาย ขอให้ตระหนักว่าคุณเป็นสิ่งสร้างสรรค์ที่มีเอกลักษณ์พิเศษ โดยเฉพาะ มีคนรักคุณ ไม่ว่าจะยังไงก็ตาม! ●

ชีวิตใหม่ที่มีความหวัง

แก้ไขประเด็นภาพลักษณ์ของตนเอง

โดย เจสซี ริชาร์ด ปรับเปลี่ยน

“ไม่ยุติธรรม” คงเป็นคำที่ฉันใช้มากที่สุดตอนที่เติบโตขึ้นมา ดูเหมือนว่าบางคน หรือทุกคน มักจะได้เปรียบ

ฉันเสมอ

พออย่างเข้าวัยรุ่นฉันก็พัฒนากรอบความคิดในการวิเคราะห์และวัดค่าต่าง ๆ ฉันหมกมุ่นกับการเปรียบเทียบบุคลิก บุคลิก และความสามารถของตัวเอง กับสาวคนอื่น ๆ ที่รุ่นราวคราวเดียวกัน

เมื่อเริ่มโตเป็นผู้ใหญ่ ฉันร่วมทีมกับพวกที่ทำงานออฟฟิศ ฉันจึงเริ่มวัดค่าการทำงาน ฉันเชื่อมั่นว่าทางเดียวที่จะเป็นที่ยอมรับนับถือ ก็ด้วยการทดแทนทักษะและประสบการณ์ที่ค่อนข้างจะด้อยกว่าคนอื่น ด้วยการทำงานหนักกว่าใคร ๆ ฉันมักจะหาคะแนน (ไม่ว่าจะเป็นอะไร และมีใครบ้างที่จะให้คะแนน) ฉันมักจะไม่สมหวังกับคะแนนที่ประเมินให้ตัวเอง โดยทั่วไปแล้วฉันไม่ค่อยชอบตัวเอง แม้แต่สิ่งที่คุณค่อนข้างจะชอบ ฉันก็ไม่ยอมให้คะแนนตัวเองผ่านจนกว่าจะปรับปรุงให้ดีขึ้นอีกหน่อย ฉันมักจะพบอะไรที่ผิดเสมอ

แล้วก็เกิดความไม่พอใจครั้งใหญ่ โดยรู้สึกเสียเปรียบ และกลายเป็นผู้แพ้ เพราะเพื่อนเกือบทุกคนที่อยู่ในวัยยี่สิบกว่า แต่งงานและมีครอบครัว ส่วนฉันยังไม่มีแม้แต่แฟน ฉันอารมณ์เสียมากในเรื่องนั้น

ฉันแทบจะไม่อยากพบเจอใคร เพราะเกือบทุกคนทำให้ฉันรู้สึกด้อยกว่าในบางแง่ แต่ก็มี ความขัดแย้งในตัว เนื่องจากฉันพบว่าตัวเองไม่เห็นชอบกับหลายสิ่งหลายอย่างในตัวคนอื่นด้วย คุณคงคิดว่าฉันมุ่งเน้นจุดแข็งของเขา เพราะฉันอยากจะเป็นเหมือนเขามากขึ้น แต่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น ไม่ต้องแปลกใจเลยว่าทรศนะในแง่ลบที่ฉันมีต่อผู้อื่น เป็นเหตุให้เขาพากันห่างเหินไป ซึ่งทำให้ฉันรู้สึกมากขึ้นว่าไม่มีใครชอบฉัน ฉันรู้สึกหมดหวัง นั่นเป็นวงจรที่วกไปเวียนมาอย่างไม่รู้จักจบสิ้น

ตอนที่ท้อใจอย่างหนัก ฉันอ่านบทความเรื่องการตระหนักถึงแนวคิดในแง่ลบ และฟันฝ่าไปได้ นี่ประทับใจฉันอย่างยิ่ง เมื่อฉันเริ่มตระหนักว่าทำไมฉันถึงไม่อิมใจกับอะไรต่ออะไร ฉันจึงอยากจะทำอะไรสักอย่างเกี่ยวกับเรื่องนี้ การเข้าใจแ่งคิดที่ว่าฉันเปลี่ยนได้ เป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่อิสรภาพ

ฉันเริ่มตรึกตรองชีวิตจากแง่มุมที่แตกต่างไป โดยมีใจขอบคุณสำหรับทุกสิ่งที่คุณได้รับ แทนที่จะโอ้อวดคุณถึงสิ่งที่คุณไม่ได้รับ ฉันรู้สึกสำนึกในบุญคุณ แทนที่จะจุ่นข้องหมองใจ

ฉันค่อย ๆ เริ่มเปลี่ยน โดยเปลี่ยนความคิดก่อน แล้วก็เปลี่ยนชีวิต ฉันเริ่มเข้าใจว่าถ้าฉันยอมรับสภาพของตนเอง ฉันก็เห็นคุณค่าคุณสมบัตินี้ ๆ ในตัวผู้อื่นได้ โดยมีใจขอบคุณที่เขาเป็นเช่นนั้น และชื่นชมที่เราแตกต่างกัน โดยตระหนักว่าเขาแตกต่างไปจากฉัน ไม่ใช่ว่าใครดีกว่าใครหรือ

อีกอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ฉันมีทั้งความเชื่อมั่น และเห็นอกเห็นใจ ก็คือการทำความรู้สึกให้ดีขึ้นกับผู้อื่นที่ฉันเคยชิงช้า เพราะฉันพบว่าชีวิตเขาไม่เพียงพร้อมอย่างที่ฉันเคยนึก สิ่งต่างๆ มีความสมดุลงจริง ๆ

ตอนนี้ เกือบ 10 ปีต่อมา ฉันดีใจที่กล่าวได้ว่าการปฏิรูปในใจนั้นมีผลยั่งยืน ฉันรู้ว่าบางสิ่งไม่ใช่จุดแข็งของฉันจริง ๆ และฉันก็ยอมรับข้อนั้น ยังผลให้ฉันไม่ต้องพะงังงัน เมื่อสังเกตเห็นอะไรเกี่ยวกับตัวเองที่ไม่เป็นเลิศ

น่าทึ่งที่เราเรียนรู้และเติบโตได้ เมื่อเราไม่ถูกตีกรอบจนขยับตัวไม่ได้ ด้วยทัศนคติที่ว่าฉันทำไม่ได้ ชีวิตดีขึ้นเรื่อย ๆ และฉันก็มีความสุขมากขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้ฉันก็ทราบว่าฉันมีพลัง ด้วยความช่วยเหลือจากพระเจ้า ในการที่จะทำความดีหน้าต่อไปในด้านที่สำคัญจริง ๆ ●

การเจริญเติบโตหยุดชะงัก

โดย ปีเตอร์ สตอรัย

สมัยที่ผมเป็นเด็ก ผมเห็นปลาทองมามากต่อมาก ตามบ้านเพื่อน ๆ ผมจำได้ว่าผมสงสัยว่าทำไมคนจำนวนมากอยากเลี้ยงปลาตัวเล็กๆที่ไม่น่าตื่นเต้นเช่นนั้น

แล้ววันหนึ่ง ตอนที่อายุสิบขวบ ผมไปทัศนศึกษาที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น ที่สวนพฤกษชาติ ซึ่งมีบึงที่เต็มไปด้วยปลา มีปลาตัวหนึ่งที่ใหญ่เป็นพิเศษ สีลันสดใส ซึ่งสะดุดตาผม

“นี่ปลาอะไรครับ?” ผมถามมัคคุเทศก์

“ปลาทองจ๊ะ” เธอตอบ

ผมกลับสน “ผมนึกว่าปลาทองตัวเล็ก ๆ” ผมถาม พร้อมกับน้ำเสียงเขี่ยหยัน ตามประสาเด็กวัย 9 ขวบ

“ไม่ใช่หรอก” เธอตอบ “ปลาทองจะตัวโตกว่านี้อีกจริง ๆ แล้วขึ้นอยู่กับขนาดสภาพแวดล้อมของมัน”

ผมรับข้อมูลไว้ และตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่แสดงให้ใครเห็นอีกว่าผมไม่รู้เรื่องราวอะไรเกี่ยวกับปลาทอง แต่ใช้เวลาหลายปีกว่าผมจะเข้าใจบทเรียนดังกล่าวในวงกว้าง

บ่อยแค่ไหนที่ผมเป็นเหมือนปลาทองในโถ บ่อยแค่ไหนที่ผมจำกัดตัวเอง เพราะแง่คิดที่ผมมีต่อโลก หน้าที่ซ้ำมีกี่ครั้งก็หนที่ผมจำกัดผู้อื่นไว้กับโถเล็ก ๆ ในหัวคิดของผม มีกี่ครั้งก็หนที่ผมตัดสินใครสักคนว่าเขาไม่สลักสำคัญ หรือไม่น่าตื่นเต้น มีกี่ครั้งก็หนที่ผมมองข้ามศักยภาพในการเติบโตของผู้อื่น

ผมจะบรรลุผลได้มากขึ้นสักแค่ไหน ถ้าผมเลิกนึกถึงขีดจำกัดที่มองเห็น และกล้าแหวกว่ายข้ามขอบเขตที่ผมกำหนดไว้ให้ตัวเอง อะไรจะเกิดขึ้นถ้าผมโยกย้ายคนอื่น จากโถแก้วเล็ก ๆ ไปสู่ท้องทะเลของความเป็นไปได้ที่ไม่มีขีดจำกัด

ลองนึกภาพโลกที่เต็มไปด้วยผู้คนที่สีมุ่มมองเช่นนั้น ผู้ที่เชื่อจริง ๆ ว่าอะไรก็เป็นไปได้ทั้งนั้น แล้วเอื้อมมือไปไขว่คว้าถือสิทธิ์นั้นไว้ เราพร้อมกันทำอะไรที่น่าตื่นตาตื่นใจได้ เราพร้อมกันทรมห้ศรรยได้ ●

ลองนึกภาพโลก
ที่เต็มไปด้วยผู้คน
ที่เชื่อจริง ๆ ว่า
อะไรก็เป็นไปได้
ทั้งนั้น



คุณงาม

โดย เดวิด ฟอนเทน ปรับเปลี่ยน

ถ้าหากดอกไม้ในโลกมีสีเดียวกันหมด หรือมีต้นไม้เพียงชนิดเดียว ไม่นานนักก็คงซ้ำซากน่าเบื่อ ความสวยงามอยู่ในความหลากหลาย ต่างชนิด ต่างลักษณะ ต่างสีลัน เมื่อเราพยายามเปลี่ยนสภาพตัวเอง เพื่อให้สอดคล้องกับความสวยงามตามความเห็นของคนอื่น เราก็ยอมให้คนอื่นมาควบคุมเรา หรือควบคุมความนึกคิดและความสุขของเรา มีใครเล่าตัดสินใจได้ว่าสิ่งหนึ่งดีกว่าอีกสิ่งหนึ่ง ผมสีเข้มหรือสีอ่อน ผมหยิกหรือผมตรง ร้างหรือรชออ่อนแอั้น ร้างบิกบินหรือร่างท้วม จมูกโด่งหรือจมูกเล็ก ริมฝีปากเรียวบางหรืออวบอัม ดีกว่ากัน

เมื่อเราพยายามอย่างหนักที่จะทำตามกรอบความงามอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเข้ากับตัวเองหรือเปล่า หรือว่าเป็นจริงหรือไม่ เราก็สละเอกลักษณ์ของตัวเองไปเสีย

หนึ่งในปัญหาสารพัดที่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น หรือการพยายามปรับตัวให้เข้ากับมาตรฐานแฟชั่นในด้านความงาม ก็คือเราจะไม่วันพบความสุขที่แท้จริง เราอาจจะรู้สึกพอใจที่ได้เปลี่ยนอะไรสักอย่างที่ไม่ค่อยชอบ หรือว่าตามกระแสใหม่ล่าสุด แต่แม้ว่าเราจะถึงระดับความงามตามที่ได้ฝัน แม้ว่าเราจะกลายเป็นผู้ที่กลุ่มเพื่อนฝูงนิยมมากที่สุด นี่ก็ไม่ยั่งยืนหรอก ในที่สุดเราก็จะพบเจอผู้ที่มีระดับความงามสูงกว่า

ถ้าเรามองหาความสุข ก็คงหาไม่พบหรอก ความ

ต้องการที่จะไต่เต้าให้ถึงมาตรฐานความงามทางโลกนำไปสู่ความหมกมุ่น ประการแรก คุณจะปรับเปลี่ยนรูปร่างภายนอก จากนั้นก็เปลี่ยนบุคลิกให้สอดคล้องกับภาพลักษณ์ใหม่ แล้วก็ต้องดิ้นรนที่จะรักษาบุคลิกนั้นไว้ หรือไล่ตามกระแสใหม่ ๆ ที่เปลี่ยนไปตลอดเวลา

เป็นไปได้หรือที่จะมีวันเทียบเท่ากับความงามที่สมบูรณ์แบบของโลก แม้แต่ผู้ที่มีชื่อเสียงโด่งดังก็ยังเอือมไม่ถึง แม้ว่าเขาจะมีเงินทองมากมาย เพื่อเปลี่ยนแปลงอะไรก็ได้ตามใจชอบ และเขาก็ทำเช่นนั้นเพราะกระแสความงามเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ แม้แต่คนที่ร่ำรวยก็ยังตามแทบไม่ทัน

เป็นเรื่องธรรมดาที่คนเราอยากเป็นที่ดึงดูดใจ แต่ความงดงามที่แท้จริงไม่ใช่แค่รูปลักษณ์ทางกาย ทว่า เป็นความงามจากภายในด้วย ซึ่งจุดประกายให้เขาผู้นั้นแตกต่างจากคนนับล้านคน ซึ่งแต่งกายเหมือนกัน มีทรงผมเดียวกัน และพยายามมีรูปร่างที่เหมือนกัน

เราอาจประหยัดเวลา ตัดความยุ่งยาก และความทุกข์ได้ ถ้าเราเลิกทำตามความเห็นของคนอื่น ในเรื่องความสวยงาม เป็นการดีกว่ามากที่จะมุ่งเน้นคุณสมบัติหรือเอกลักษณ์เฉพาะเจาะจงที่ทำให้เราพิเศษสุด ไม่เหมือนใคร

เมื่อเราเสริมสร้างสิ่งเหล่านั้น ส่วนที่เป็นเลิศและงดงามที่สุดในตัวเรา จะประจักษ์ชัดออกมาเอง เราจะเป็นคนงดงามที่สุด ●

เป็นภาพลักษณ์ชั้นเอกของตัวเอง

ดีกว่าเป็นภาพลักษณ์ลอกเลียนของคนอื่น — จูดี การ์แลนด์



ผลสำรวจความงาม

โดย แอนดรู มาเทย์ค ปรับเปลี่ยน

มีคำกล่าวกันว่าความงามอยู่ที่สายตาของคนมอง เมื่อคำนึงถึงข้อนี้ ผมสัมภาษณ์บางคน ทั้งชายและหญิง อายุน้อยและอายุมาก จากพื้นเพต่าง ๆ ว่า เขารู้สึกว่าอะไรทำให้คนเราน่าดึงดูดใจ

นี่คือคำตอบบางส่วน

สิ่งที่ฉันพบว่าน่าดึงดูดใจที่สุด ก็คือ เมื่อเขาไม่มัวกังวลว่าคนอื่นคิดอย่างไรเกี่ยวกับเขา และเขาทำตามตามสบาย

วิธีหนึ่งที่ผมตัดสินว่าใครคงงามหรือไม่ก็คือ ถ้าเขายิ้มและดวงตาเขาส่องประกายที่มีความสุข ถ้าเป็นเช่นนั้น ผมก็เห็นว่าเขางามงาม ถึงแม้คนส่วนใหญ่ไม่เห็นว่าเขางามสง่า หรือหน้าตาดีเป็นพิเศษ

คำนิยามส่วนตัวของผมเกี่ยวกับคนที่งดงามนั้น เปลี่ยนไปตามกาลเวลา นับจากหน้าตาดีเรื่อยไปจนถึงการทำตัวเป็นผู้ใหญ่ พูดคุยอย่างเป็นกันเอง และมีอารมณ์ขัน

ถ้าหากใครมีเสน่ห์ ตลก และเข้ากับคนง่าย เขาก็งดงาม หรือถ้าหากเขาขบขัน พร้อมจะทำอะไรที่ไม่ได้คาดหมาย กล้าเสี่ยง มีแรงทะยาน และห่วงใย ฉันก็คิดว่าเขาน่าดึงดูดใจ

บ่อยครั้งน้ำเสียงเป็นตัวบ่งชี้ประการแรก ว่าบุคคลนั้นน่าดึงดูดใจหรือไม่

การมีน้ำใจ ความอ่อนโยน ทรนคนะในแง่บวก ความตั้งใจแน่วแน่ และอารมณ์ขัน คือคุณสมบัติบางส่วนที่ช่วยให้บุคคลนั้นงดงาม

ฉันคิดว่าสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นงดงามคือจิตใจของเขา การที่เขาตอบสนองต่อผู้คนและสถานการณ์รอบข้าง

ถ้าหากใครมีน้ำใจและห่วงใย เขาก็งดงาม ไม่ว่าจะรูปลักษณ์จะเป็นอย่างไร

การสำรวจของผมเรียบง่าย แต่มติเป็นเอกฉันท์อย่างประจักษ์ชัด คนส่วนใหญ่คิดเห็นว่าความงามที่แท้จริงนั้นลึกกว่าคุณสมบัติทางกาย ทว่ามาจากจิตใจที่ส่งผลออกมา ผมเห็นด้วย ●



เคล็ดลับความงาม สำหรับสตรี

โดย ออเดรย์ เฮปเบิร์น

หากประสงค์ริมฝีปากที่ดึงดูดใจ ขอให้กล่าวถ้อยคำกรุณา



หากประสงค์ดวงตาสวยใส ขอให้มองหาส่วนที่ดีในผู้อื่น



หากประสงค์รูปทรงที่สมส่วน ขอให้แบ่งอาหารกับผู้ที่ยังหิว



หากประสงค์เส้นผมงามสลวย ขอให้เด็กไว้เพียงสาಲುปลั้ว
วันละครั้ง



หากประสงค์ทำให้งามสง่า ขอให้ก้าวเดินโดยทราบว่าคุณไม่มีวัน
เดินตามลำพัง



ผู้คนที่ต้องการได้รับการฟื้นฟู การบำรุงขวัญ การเกื้อหนุนน้ำใจ การ
กอบกู้ และการไถ่ถอน ยิ่งกว่าสิ่งของเสียอีก อย่าทิ้งขว้างผู้ใด
เป็นอันขาด



ขอให้ระลึกว่าหากคุณต้องการให้ใครยื่นมือมาช่วยเหลือ ความ
ช่วยเหลือนั้นก็อยู่ใกล้แค่มือที่คุณเอื้อมออกไปช่วยผู้อื่น



ความงามของสตรีไม่ได้อยู่ที่เสื้อผ้า หรือรูปร่างหน้าตา หรือ
แม้แต่ทรงผม ความงามนั้นเห็นได้จากดวงตา เพราะนั่นคือ
หน้าต่างของหัวใจ เป็นที่ซึ่งความรักพำนักอยู่



ความงามของสตรีไม่ได้อยู่ที่ไผ่บนใบหน้า ความงามที่แท้จริงจะ
สะท้อนให้เห็นจากดวงจิต ในความห่วงใยที่มอบให้ด้วยความรัก
และความเห็นอกเห็นใจที่แสดงออกมา



ความงามของสตรีมีแต่เพิ่มพูนขึ้น เมื่อวันเวลาผันผ่านไป ●





จากใจ
ผู้ปกครอง

ชื่นชมบุตรหลาน

ลิตา และ ริชาร์ด ไอร์ จากเรื่อง *Teaching Children Joy*

บ่อยครั้งผู้ใหญ่จะเกิดความรำคาญใจ เมื่อมีใครออกความเห็น
ว่าเขา “เหมือนคนนั้นคนนี่” เราชอบคิดว่าเรามีเอกลักษณ์
พิเศษที่แตกต่างและไม่เหมือนใคร ซึ่งควรจะเป็นเช่นนั้น
เป็นการดีที่จะระลึกไว้ว่ามีอะไรอีกมากนั้ที่ทำให้คนเรามี
เอกลักษณ์พิเศษ นอกเหนือไปจากวิสัยตามราศีเกิด ถึงที่เขา
สนใจ เขามีบุตรกี่คน หรือเสื้อผ้าที่เขาสวมใส่ เป็นต้น

ในการทำงานเดียวกัน ผู้ปกครองควรจะรู้จักชื่นชมเอกลักษณ์
พิเศษที่บุตรแต่ละคนนำมาสู่ชีวิตเขา เด็กแต่ละคนต้องรู้สึก
ว่าเขาพิเศษและมีความสำคัญ ตามลัทธิของเขาเอง การมองดู
เด็กแต่ละคนโดยถือว่าเขาเป็นรายบุคคลที่ชอบและไม่ชอบสิ่ง
ที่ต่างกันไป จะช่วยให้เด็กรู้สึกได้รับความรักอย่างที่ควร
จะได้รับ ไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไรก็ตาม



ต่อไปนี่คือเคล็ดลับบางประการ ซึ่งเราให้การส่งเสริมเด็กได้ ในคุณสมบัติและเอกลักษณ์พิเศษของเขา

▶ **รู้จักเด็กแต่ละคนเป็นอย่างดี** เราไม่อาจช่วยให้เด็กสร้างความเชื่อมั่นในพรสวรรค์และความสามารถพิเศษของเขา นอกเสียจากเราจะทราบว่าเขามีพรสวรรค์และความสามารถพิเศษอะไรบ้าง มีวิธีเรียนรู้สองประการ (1) พูดคุยกับเด็กเป็นส่วนตัว ใช้เวลาด้วยกัน ฝ้าดู และชื่นชมกัน (2) ในช่วงเวลาที่จัดไว้โดยเฉพาะ เมื่อผู้ปกครอง [หรือในการประชุมคุณครู-ผู้ปกครอง] เพื่อพูดคุยถึงเด็กแต่ละคน แลกเปลี่ยนแนวคิด จดบันทึก และค้นพบร่วมกันเป็นการเพิ่มเติมเกี่ยวกับบุคลิกและลักษณะนิสัยส่วนตัวของเด็กแต่ละคน

▶ **ยกย่องเด็กแต่ละคนและพรสวรรค์ของเขาเองอย่างแท้จริง** เด็กของเราเป็นมนุษย์ปุถุชน เขาสมควรได้รับ ไม่ใช่เฉพาะความรักจากเรา แต่การยกย่องชมเชยด้วย เมื่อคำหนึ่งถึงข้อนี้ ก็ง่ายยิ่งขั้นที่จะ (1) แสดงออกถึงความศรัทธาในตัวเขามากขึ้นเป็นพิเศษ หลังจากที่เขาประสบความสำเร็จ ความล้มเหลวใด ๆ (2) พูดคุยกับเขาถึงความล้มเหลวของเราเอง และบอกเขาว่าเราได้เรียนรู้อะไรบ้าง (3) ยกย่องชมเชยมาก ๆ ต่อผลสำเร็จของเขาด้วยความจริงใจ (4) อย่าวินิจฉัยวิจารณ์หรือดูหมิ่นเด็กเป็นส่วนตัว เราควรจะแน่ใจว่าเด็กภูมิใจในความรักที่เรามีต่อเขา เราไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์เขาต่อหน้าผู้อื่น ขอให้ยกย่องชมเชยเด็กต่อหน้าผู้อื่น แต่อย่ากล่าวตักเตือนเด็กเป็นส่วนตัว

▶ **[สอบ]ความเป็นตัวของตัวเอง การพึ่งพาตนเอง และความรับผิดชอบ ตั้งแต่เยาว์วัย** ความเชื่อมั่นและความยินดีมีส่วนเชื่อมโยงกันโดยตรง ในการที่จะสามารถสร้างคุณประโยชน์ เด็กแต่ละคนควรจะมีหน้าที่ซึ่งช่วยเหลือครอบครัว โดยเฉพาะหน้าที่ประจำวันหรือประจำสัปดาห์ ซึ่งเด็กจะได้รับค่ายกย่องชมเชย เขาจะารู้สึกว่าตนมีความสามารถและมีความสำคัญ ●

ข้อควรคำนึง: ขอให้ใช้เวลาคิดคำนึงถึงคุณสมบัติและจุดแข็งของเด็กแต่ละคน

จดรายการคุณสมบัติดังกล่าวไว้ มุ่งเน้นที่จะส่งเสริมและยกย่องชมเชยเด็กในจุดนั้น ๆ



คุณมีเอกลักษณ์พิเศษ ไม่เคยมีบุคคลใดที่เหมือนคุณ และก็จะไม่มีบุคคลใดเลยที่เหมือนคุณ – ผู้ประพันธ์นิรนาม

การมีมิตรภาพกับตัวเองก็สำคัญมากทีเดียว เพราะถ้าหากเป็นมิตรกับตัวเองไม่ได้ ก็จะเป็นมิตรกับผู้อื่นในโลกไม่ได้ – เอลิเนอร์ รูสเวลท์

อย่าปรารถนาที่จะเป็นอะไร นอกจากเป็นตัวของคุณเอง และพยายามเป็นเช่นนั้นอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ – เซนต์ฟรานซิส เดเซลส์

เมื่อผู้คนชมเชยคุณ ขอให้ตั้งใจฟัง กล่าวย้า คำขมขื่นกับตัวเอง อย่าหมิ่นค่า หรือไม่ใส่ใจ ทำไมปล่อยให้เสียงในแง่ลบของตนเอง ดังกว่าเสียงในแง่บวกของเพื่อนเล่า – คาร์โรล เอ็ม. วอลเลส

ต้องอาศัยความอาจหาญที่จะเติบโตขึ้นมา และกลายเป็นบุคคลที่คุณควรจะเป็นอย่างแท้จริง – ผู้ประพันธ์นิรนาม

คนเราจะหมดความกังวลมากสักแค่ไหน เมื่อเราตัดสินใจที่จะไม่เป็นอะไรที่ไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นคนทำอะไรที่มีความหมายเพื่อผู้อื่น – กาเบรียล “โคโค” ชานแนล

คุณเกิดมาพร้อมกับต้นฉบับ อย่าเสียชีวิตไปในสภาพที่ลอกเลียนแบบคนอื่น – จอห์น เมสัน

เรียนรู้ที่จะ... เป็นอย่างที่เป็นอยู่ และเรียนรู้ที่จะยอมรับสภาพที่คุณไม่ได้เป็นอย่างสมเกียรติ – เฮนรี เพตเตอร์ริค เอเมียล

ไม่ว่าจะไปแห่งหนใด ขอให้เอาหัวใจไปด้วย – ชงจ้อ

ต้นฉบับที่ไม่ซ้ำแบบใคร เป็นผลพลอยได้จากความจริงใจ – มาร์แอน มัวร์

ความรู้ทั้งลึนที่ข้าพเจ้ามีอยู่ ใคร ๆ ก็หามาได้ แต่หัวใจข้าพเจ้า เป็นของข้าพเจ้าผู้เดียว – โยฮัน ฟอน เกอเธ่

เป็นตัวคุณเอง และบอกกล่าวความรู้สึกออกมา เพราะผู้ที่ถือสาก็ไม่มีความสำคัญต่อคุณ ส่วนผู้ที่สำคัญต่อคุณก็จะไม่ถือสา – ดร. ชูส

เป็นอย่างที่คุณเป็นอยู่ นี่คือก้าวแรกไปสู่สภาพดีกว่าที่เป็นอยู่ – จูเลียส ชาร์ลส์ แฮร์

ทำไมถึงพยายามเป็นคนที่ไม่ใช่ตัวคุณเอง ชีวิตยากลำบากมากพออยู่แล้ว โดยที่ไม่ต้องเพิ่มการปลอมแปลงไว้ในทักษะที่ต้องมี – โรเบิร์ต บรอลท์

นั่นคือความสุขสูงสุด เมื่อคนเราเต็มใจเป็นอย่างที่เป็นอยู่ – ดีไซเดอร์เรียมส์ เออราสมัส