

ชุดที่ 3 เล่มที่ 11

กุดจุกแจจ

นิตยสารที่รักใจคุณ!

สร้างให้มั่นคง

ฉันคิดว่าฉันเข้าใจ

จากใจผู้ปกครอง

ช่วยให้เด็กผูกมิตร

- 3 **อีกฟากหนึ่งของโต๊ะ**
- 4 **การรักษาตัวรอด**
- 5 **ผลจากการเคารพนับถือ**
- 6 **น้ำใจจากความรัก**
- 7 **ได้รับผลสองเท่า**
- 8 **สร้างให้มั่นคง**
- 8 **จากใจผู้ปกครอง**
- 8 **ช่วยให้เด็กผูกมิตร**
- 10 **ฉันคิดว่าฉันเข้าใจ**
- 12 **ข้อควรคิด**
- 12 **เป็นเพื่อน**

ฉบับ
ออกแบบ

อีเมลล์
เว็บไซต์

ชุดที่ 3 เล่มที่ 11
ยูเอ็ม กราฟ

family@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2012 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

พวกเราส่วนใหญ่ไม่เข้าใจกฎแรงโน้มถ่วงในแง่วิทยาศาสตร์ จนกระทั่งมีคนอธิบายให้ฟัง ถึงแม้ว่าเราจะได้รับผลจากแรงโน้มถ่วงมาตั้งแต่เกิด เราเริ่มรับรู้ถึงผลกระทบเบื้องต้น ทันทีที่เราโตพอที่จะนั่งได้ แล้วก็ล้มลง “มีขึ้นก็มีลง” เมื่อเราโตขึ้นอีกหน่อย เราเรียนรู้ว่า “ยิ่งใหญ่ ก็ยิ่งล้มดัง” นั่นเป็นบทเรียนแสนยาก ในวัยที่ละเอียดอ่อน แต่ก็ช่วยเราให้หัดถือถ้วยชามกระเบื้องโดยไม่ทำหล่นแตกแตก และปีนบันได โดยไม่ตกลงมาคอกหัก แน่ใจว่าแรงโน้มถ่วงมีผลประโยชน์ และผลที่ตามมาอันไม่น่าพึงปรารถนา เราไม่ใส่ใจอะไรและให้เครดิตน้อยมาก ในการที่เราใช้แรงโน้มถ่วง เพื่อโยนลูกลงห่างบาสเกตบอล เปิดน้ำจากก๊อก ซึ่งน้ำหนักตัว และทำประโยชน์นับพันอย่าง

เช่นเดียวกับที่แรงโน้มถ่วงและกฎทางฟิสิกส์ควบคุมโลกวัตถุ ก็มีกฎเกณฑ์ที่ควบคุมความสัมพันธ์ของเรา ถ้าแรงโน้มถ่วงคือจุดเริ่มต้น ในการเรียนรู้ถึงความจริงทางวัตถุ ความรักของพ่อแม่ก็เป็นจุดเริ่มต้นในการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ เมื่อเป็นทารก เราต้องการเพียงความรักจากพ่อแม่ เพื่อรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและครบถ้วน แต่เมื่อเราโตขึ้น โลกของเราก็ขยายขอบเขตออกไป สถานการณ์และความสัมพันธ์สลับซับซ้อนมากขึ้น เราพบว่าแรงโน้มถ่วงไม่ใช่แค่พลังธรรมชาติอย่างเดียวยังมีบทบาท และไม่ใช่ว่าทุกคนรักเรา เหมือนที่พ่อแม่รักเรา

สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นคือความท้าทายยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต ทว่ามีบางแห่งรางวัลใหญ่หลวงที่สุดเช่นกัน เราทั้งสองฝ่ายจะมอบให้และรับผลประโยชน์มากที่สุดจากความสัมพันธ์ได้อย่างไร เราจะเริ่มต้นตรงไหนดี

บทความในกฎใจฉบับนี้ รวมองค์ประกอบที่สำคัญบางประการที่เป็นเคล็ดลับไปสู่สัมพันธ์ภาพที่ผูกพันกันด้วยความห่วงใย และประสบความสำเร็จ เช่นเดียวกับกฎแรงโน้มถ่วง ยิ่งเรานำองค์ประกอบสำคัญเหล่านี้มาปฏิบัติมากเท่าใด ในสื่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เราจะมีประสบการณ์และสัมพันธ์ภาพที่ดีขึ้น

คณะผู้จัดทำ **กฎใจ**

อีกฟากหนึ่งของโต๊ะ

โดย นาทาเลีย นาซาโรวา

ฉันนำเอกสารทางกฎหมายไปยื่น ฉันต้องตกใจว่ามีเอกสารหลายอย่างไม่สอดคล้องกัน สิ่งในตอนแรกดูเหมือนว่าจะแก้ไขได้ง่ายๆ กลับต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์ และการนัดหมายหลายครั้งเพื่อประสานให้เรียบร้อย

ที่สำนักงานแห่งหนึ่งซึ่งฉันไปติดต่อ ฉันเผชิญหน้ากับเจ้าหน้าที่ ชื่อโอลกา ฉันรู้สึกว่าเธอมีประสิทธิภาพ ทว่าพูดจาห้วน ตอนเริ่มต้นไม่ค่อยราบรื่น ปัญหาของฉันคงเป็นรายที่หนึ่งร้อยซึ่งเธอต้องรับมือในวันนั้น ดูเหมือนว่าฉันจะไม่ได้ได้รับความเห็นใจจากเธอแน่ๆ ข้ารำคาญคอมพิวเตอร์ของเธอหยุดทำงานและต้องบูทใหม่ เธอกล่าวพิมพ์ว่า จะไปหาแอสไพรินทาน อีกประเดี๋ยวจะกลับมา

ขณะที่เธอปลิกตัวไป ฉันนึกคิดว่าจะรับมือกับสถานการณ์ให้ดีขึ้นอย่างไร ทันใดนั้นฉันสังเกตเห็นสิ่งต่างๆ จากมุมมองที่แตกต่างไป ฉันละความหงุดหงิดไว้ชั่วขณะ กับสถานการณ์ดังกล่าว และพยายามนึกว่าจะเป็นเช่นไร ถ้าฉันนั่งอยู่ที่โต๊ะอีกฟากหนึ่ง

ขณะที่เราคอยให้คอมพิวเตอร์บูทใหม่ ฉันถามโอลกาว่าเคยเจอปัญหาแบบของฉันมาก่อนไหม นั่นเป็นจุดเริ่มต้นการสนทนา

ระหว่างหญิงสองคนที่เหนื่อยและหงุดหงิด

โอลกาอธิบายว่าเธอเพิ่งมาทำงานได้ไม่กี่เดือน ปีที่แล้วเธอกับสามีหย่าร้างกัน เธอประสบช่วงเวลาที่ยากลำบาก เพราะต้องปรับตัวกับชีวิตใหม่ ในฐานะคุณแม่โสด ฉันแสดงความเห็นใจ เล่าให้เธอฟังนิดหน่อยเกี่ยวกับครอบครัวและสถานการณ์ส่วนตัวของฉัน ในที่สุดเธอก็เข้าระบบทำงานได้ และกรอกข้อมูลที่ถูกต้อง

ในช่วงสองสามวันต่อมา เราคุยกันทางโทรศัพท์หลายครั้ง เพื่อดูความคืบหน้าเกี่ยวกับเอกสารของฉัน แต่ละครั้งการพูดคุยเป็นมิตรและกันเองมากขึ้น เมื่อฉันไปที่สำนักงานเพื่อรับเอกสารที่ตรวจสอบเสร็จแล้ว โอลกาใช้เวลาอธิบายเป็นพิเศษ เพื่อรับรองว่าทุกอย่างเรียบร้อย เราจากกันด้วยการเป็นเพื่อนที่ดี

ฉันพบว่าตัวเองยิ้มแย้ม ขณะที่ก้าวออกมารับสายลมโชยยามค่ำ การให้ความสนใจส่วนตัวต่อปัญหาของคนอื่น เปลี่ยนสถานการณ์ยากลำบากเป็นประสบการณ์ในแง่ดีร่วมกัน 📍



การรักษาตัวรอด

โดย ปีเตอร์ เคลลีย์

ตอนหนึ่งในทีวีซีรีส์เรื่อง Foyle War ฉากเกิดขึ้นที่อังกฤษ ตอนต้นสงครามโลกครั้งที่สอง ฝ่ายนาซีเอาชนะฝรั่งเศสได้แล้ว และกำลังบุกอังกฤษ ซึ่งดูใกล้เข้ามาทุกที ความไม่แน่นอน ความกลัว สัญชาตญาณการดูแลเอาใจใส่ตัวเอง และข่าวของส่วนตัว ทำให้หลายคนห่วงใยคนอื่น น้อยลงกว่าปกติ หลายคนกักตุน บ้างก็ลักขโมย บางคนถึงกับฆาตกรรม

ในทางกลับกัน บางคนก็มีปฏิริยาที่แตกต่างไปโดยสิ้นเชิง เขาสร้างวีรกรรม ซึ่งไม่ใช่การกระทำที่ยิ่งใหญ่ ทว่าเป็นสิ่งเล็กน้อยที่ไม่เห็นแก่ตัว เขาประสพความยากลำบาก ด้วยเกียรติและศักดิ์ศรี เขาช่วยเหลือกัน เขาคอยดูแลความผาสุกของเพื่อนบ้าน และแบ่งปันสิ่งของที่มีอยู่

เมื่อเห็นการตอบรับสองแบบที่กลับกันเลย ก็ช่วยให้สำนึกถึงความท้าทายที่เราประสพ เมื่อพบกับสภาพการณ์ที่ไม่แน่นอนและความยากลำบาก ในยามที่เกิดความโกลาหลทางเศรษฐกิจหรือสังคม เมื่อสภาพการณ์ที่เป็นอยู่เปลี่ยนแปลงเมื่อทุกสิ่งดูกลับสนอลหม่าน ก็เป็นธรรมดาที่ผู้คนจะห่วงตัวเองก่อนอื่น

เมื่อสภาพรอบข้างไม่มั่นคง เขาก็รู้สึกขาดเสถียรภาพเช่นกัน เมื่อสิ่งที่เราคิดว่าเป็น

รากฐานมั่นคงเริ่มจะสั่นคลอน ความกลัวก็ครอบงำ เราหวาดกลัวอนาคต และกลัวการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ถ้าเราปล่อยให้ความกลัวครอบงำ เราารู้สึกว่าต้องควบคุมสถานการณ์ โดยจัดการเรื่องเอง นี่ไม่ว่าจะไม่ดีเสมอไป เนื่องจากเรามีสัญชาตญาณโดยธรรมชาติให้ “สู้หรือหนี” เราจึงตอบรับสิ่งที่ดูเหมือนภัยอันตราย โดยปกป้องตัวเองและคนอื่นเป็นที่รักอย่างอัตโนมัติ

ถ้าเรามุ่งหน้าไปพร้อมกับแผนการช่วยตัวเอง โดยไม่คำนึงถึงคนรอบข้าง ก็เป็นไปได้ว่าเราจะตัดสินใจซึ่งส่งผลเสียต่อคนอื่น คำสัญญาและคำปวารณาที่ให้ไว้ก่อนหน้านี้ จะถูกผลัดไว้ก่อน เราจะมีมุมมองว่าอะไรดีที่สุดสำหรับเรา นี่อาจก่อให้เกิดความไม่สมหวัง ความขุ่นเคืองใจ และความขมขื่น ซึ่งล้วนแต่บ่อนทำลายมิตรภาพ

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ได้รับผลเสียด้วย ซึ่งอาจไม่เกิดขึ้นในแง่ที่เล็งเห็นได้ อย่างน้อยก็ไม่เห็นทันที ทว่าจะมีผลเสียกับเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผมอ่านเจอที่ไหนสักแห่งว่าในวงการธุรกิจ ถ้ามีใครไม่พอใจสินค้าสักอย่าง แน่แน่นอนเลยว่าเขาจะบอกคนอื่นอีก 50 คน ในชั่วชีวิตเขา ถ้าเราบ่อนทำลายศรัทธาที่ผู้ใดมีต่อเรา โดยก่อผลเสีย

ให้กับเขา เพราะการเอาตัวรอด เขาคงไม่มีวันไว้
เนื้อเชื่อใจเราอย่างเต็มที่อีกเลย

แน่นอนว่าไม่ใช่ทุกคนจะตอบรับเช่นเดียวกัน
ธรรมชาติของมนุษย์ในการเอาตัวรอดนั้นเด่นชัด
ในบางคนมากกว่าคนอื่น ๆ ความท้าทายที่เรา
ประสบก็คือ การหาความสมดุลที่ถูกต้อง ถึงแม้ว่า

โดยธรรมชาติเรารู้สึกอยากจะทำเอาตัวรอด แต่
เราก็พยายามหาความสมดุล ในการตอบรับต่อ
สถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยความรัก
ความกรุณา ความดีงาม ความอ่อนโยน และการ
ยับยั้งชั่งใจ ♡

ริรอ — รับผิดชอบ

ริรอที่จะสงสัย — รับผิดชอบต่อใจ

ริรอที่จะประณาม — รับผิดชอบต่อใจ

ริรอที่จะขุนเคือง — รับผิดชอบต่อใจ

ริรอที่จะเปิดโปง — รับผิดชอบต่อใจ

ริรอที่จะดูหมิ่นเหยียดหยาม — รับผิดชอบต่อใจ

ริรอที่จะเรียกร้อง — รับผิดชอบต่อใจ

ริรอที่จะยุแหย่ — รับผิดชอบต่อใจ

ริรอที่จะขุนเคือง — รับผิดชอบต่อใจ

— ผู้ประพันธ์นิพนธ์

พลากการศารพนับถือ

นายธนาคารคนหนึ่งหย่อนเหรียญให้ขอทานชาวด่วนคนหนึ่งเสมอ ขอทานนั่งอยู่ริมถนนข้างธนาคาร
แต่ไม่เหมือนกับคนส่วนใหญ่ นายธนาคารยื่นกรานเสมอที่จะเอาดินสอแท่งหนึ่ง ซึ่งวางอยู่ข้างๆ
ชายคนนั้น “คุณเป็นพ่อค้า” นายธนาคารกล่าว “ผมคาดหวังของดีจากพ่อค้าที่ผมทำธุรกิจด้วย
เสมอ”

วันหนึ่งชายชาวด่วนหายไป เขาไม่มานั่งริมทางเดินอีก วันเวลาผ่านไป นายธนาคารลืมเขาไปแล้ว
จนกระทั่งเดินเข้าไปในอาคารสาธารณะแห่งหนึ่ง ที่แฉ่งให้เขาชายของ อดีตขอทานนั่งอยู่ ตอนนั้น
เขาเป็นเจ้าของธุรกิจเล็กๆ

“ผมหวังเสมอว่าสักวันหนึ่งคุณจะแวะมา” ชายคนนั้นกล่าวกับนายธนาคาร “คุณมีส่วนช่วยอย่าง
มาก ผมถึงได้มาอยู่ที่นี่ คุณพร่ำบอกว่าผมเป็นพ่อค้า ผมเริ่มนึกถึงตัวเองเช่นนั้น แทนที่จะเป็นเพียง
ขอทาน ผมเริ่มขายดินสอ ผมขายได้เยอะเลย คุณช่วยให้ผมเคารพนับถือตัวเอง คุณช่วยให้ผมมอง
ตัวเองแตกต่างไป”

— เล่าโดย แรนดี สแตนฟอร์ด

น้ำใจจากความรักได้รับพรสองเท่า

โดย ไอลีเย พอตเทอร์ส

เมื่อวันก่อนฉันรู้สึกหดหู่ใจ อากาศมืดครึ้มและฝนตก ฉันคิดว่าพวก
b เราทุกคนเคยรู้สึกเช่นนี้

ขณะที่ฉันนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงาน ฉันจำได้ว่าเป็นวันเกิดของเพื่อนรักที่
รู้จักกันมานานแล้ว เธอเป็นหญิงโสดวัยกลางคน ผู้ซึ่งอุทิศชีวิต 30 ปี
ที่ผ่านมาให้กับการเป็นพยาบาล เธอรักงานของเธอ ฉันรู้ว่าเธอไม่มี
ญาติอยู่ในเมือง ฉันจึงตัดสินใจโทรไปหาเธอ แน่ใจว่าเธออยู่เวรผลัด
บี ซึ่งมีตารางทำงานจนตึกในวันนั้น เธอคงไม่ได้สนุกมากนักในวันเกิด
ปีนี้ ถึงกระนั้นเธอก็มีน้ำเสียงร่าเริงเสมอ และดีใจที่ฉันโทรมาหา

หลังจากที่ฉันวางหู ฉันอดนึกไม่ได้ว่าเธอคงซาบซึ้งใจมาก หากได้
รับความสนใจเป็นพิเศษบ้างในวันเกิด ตัวฉันเองยังรู้สึกค่อนข้างหดหู่
ใจ ฉันพยายามไม่นึกถึง แต่พอเวลาผ่านไป ฉันก็เลิกนึกถึงเรื่องนี้ไม่ได้
ในที่สุดฉันก็ยอมจำนน คำวันนั้นฉันไปที่โรงพยาบาล พร้อมด้วยบัตร
อวยพร ชีสเค้กชิ้นหนึ่ง และลูกโป่งที่ทำเป็นรูป “ดอกไม้”

เพื่อนของฉันยิ้มด้วยความซาบซึ้งใจ และอุทานด้วยความยินดี ซึ่ง
ช่วยให้ฉันอุ่นใจว่าได้ทำสิ่งที่ถูกต้อง นี่เป็นผลตอบแทนที่มีค่ามหาศาล
ต่อความเพียรพยายามเล็กๆ น้อยๆ

เมื่อกลับมาถึงบ้าน ฉันตระหนักว่าฉันไม่เพียงช่วยให้เพื่อนผู้
หงอยเหงาชื่นบานขึ้นในวันเกิดของเธอเท่านั้น แต่ความรู้สึกหดหู่ใจ
ของฉันก็อันตรธานหายไปด้วย การช่วยให้เธอสุขสดชื่น ฉันก็พลอยสุข
สดชื่นไปด้วย

เป็นเช่นนี้ไม่ใช่หรือ เมื่อเราทุ่มเทเวลาและพยายามทำอะไรเพื่อใคร
สักคน เหมือนคำกล่าวสั้นๆ ที่ว่า “น้ำใจที่มอบให้ด้วยความรัก ได้รับ
พรสองเท่า ผู้มอบให้ได้พร ผู้รับก็ได้พร”

ในชีวิตมีโอกาสมากมายที่หยิบยื่นให้เราตลอดเวลา เพื่อทำอะไรเป็นพิเศษ
หรือทำอะไรด้วยน้ำใจ เพื่อสร้างสรรค์ชีวิตใครสักคน สิ่งพิเศษที่
คือ เมื่อเราทำเช่น

นั้น ก็ช่วยเปลี่ยน
สิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น
สำหรับเราด้วย
เหมือนกับ
บูมเมอแรง คือว่า
พรจะหวนกลับมา
หาเรา ♦



เพื่อนที่ดีคือ
สื่อเชื่อมโยง
ชีวิต เป็น
สายใยเชื่อม
อดีต เป็น
หนทางไปสู่
อนาคต และ
เป็นกุญแจไปสู่
ความมีสติ ใน
โลกที่บ้าคลั่ง
อย่างสิ้นเชิง

— หลุยส์ วัลส์
(ค.ศ.1926-2007)

สร้างให้มั่นคง

โดย โยโกะ มัทสุโอกะ

ราวๆ บ่ายสามโมง ในวันที่ 11 มีนาคม 2011 เกิดแผ่นดินไหวใหญ่ โทโฮกุ ทางตะวันออกเฉียงเหนือของญี่ปุ่น เป็นเหตุการณ์แผ่นดินไหว ร้ายแรงที่สุดเท่าที่มีบันทึกไว้ในเจตนั้น คนหลายพันคนเสียชีวิต และหลายแสนคนต้องอพยพไปอยู่กับเพื่อนฝูง หรือที่พักรั่วครว

ตอนที่รู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนแรกๆ ผมกับพี่สาวชื่อ ยูริโกะ ไม่ได้คิดอะไร มีแผ่นดินไหวเล็กน้อยเกิดขึ้นบ่อยๆ ในญี่ปุ่น บางครั้งก็เกิดขึ้นทุกวัน ทุกคนหัดรับมือกันตามปกติ อย่างไรก็ตาม เมื่อการสั่นสะเทือนทวีความรุนแรงขึ้น แทนที่จะลดลง เรารีบวิ่งออกไปนอกบ้าน โอบกอดกันไว้เพื่อให้ยืนทรงตัวอยู่ได้ พื้นดินกระเพื่อม บ้านของเราซึ่งสร้างให้ทนแรงสั่นสะเทือนจากแผ่นดินไหว โอนเอนไปมา เหมือนต้นไม้ที่ปลูกรั้วนอกบ้าน แต่บ้านไม่พัง ภายหลังเราทราบว่าเขตที่เราอาศัยอยู่ ห่างจากศูนย์กลางแผ่นดินไหว 205 กม. (128 ไมล์) แรงสั่นสะเทือนวัดได้ 6.5 ริกเตอร์

สิ่งแรกที่ผมเป็นห่วง หลังแผ่นดินไหวก็คือ เพื่อนๆ และครอบครัวของผมเป็นอย่างไรบ้าง ไฟฟ้า แก๊ส และน้ำ ถูกตัดหมด สายโทรศัพท์ขัดข้อง และอากาศหนาวเย็นมาก การขนส่งก็หยุดชะงัก ดังนั้นยูริโกะกับผมจึงไปหาพ่อแม่ไม่ได้ด้วยซ้ำ เมื่อตระหนักว่าสิ่งดีที่สุดเราทำได้ในสถานการณ์เช่นนี้ก็คือ อธิษฐาน เราอธิษฐานเมื่อทุกคน เเท่าที่จะนึกออก ในที่สุดเราก็สามารถติดต่อกับพ่อแม่ได้ ผมไม่เคยรู้สึกโล่งอกเช่นนี้มาก่อน เมื่อพ่อแม่บอกว่าปลอดภัยดี

เมื่อมีไฟฟ้าใช้อีกครั้ง ผมก็เข้าอินเทอร์เน็ตเพื่อดูว่าสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ และเพื่อนฝูงทั่วญี่ปุ่นเป็นยังไงกันบ้าง แผ่นดินไหวเพิ่งผ่านไปไม่กี่ชั่วโมง แต่เฟซบุ๊กของผมเต็มไปด้วยข่าวสารว่า “เป็นยังไงบ้าง” “อธิษฐานเพื่อนะ!” “อธิษฐานเมื่อคุณและครอบครัว!”

เพื่อนพากันแจ้งให้ทราบทีละคนว่าเขาไม่เป็นอันตรายอะไร บางคนบอกเล่าว่าอยู่ใกล้โรงงานที่ไฟไหม้ หรือใกล้ทะเล ซึ่งเขาอาจถูกคลื่นามิตีเกิดขึ้นตามมา พัดพาไปได้ ทว่าทุกคนได้รับการปกป้องจากภัยอันตราย

แผ่นดินไหวทำให้ผมเห็นคุณค่าเพื่อนๆ และความเกื้อหนุนจากเขา ยิ่งกว่าที่เคยเป็นมาก่อน เช่นเดียวกับโครงสร้างที่มั่นคงของบ้านเรา ซึ่งทนทานต่อการสั่นสะเทือนที่รุนแรง มิตรภาพก็พิสูจน์ได้ดีที่สุดในยามที่ประสบความยุ่งยาก





“ไม่มีใครชอบหนู”

ช่วยให้เด็กผูกมิตร



โดย ลิซ่า เอ็ม โคป ปรับเปลี่ยนจาก web reprint

ช่างปวดร้าวใจจริงๆ เมื่อลูกกลับมาจากโรงเรียน และบอกว่าเขาไม่มีเพื่อน ไม่มีใครชอบเขา นั่นเป็นถ้อยคำน่าหวาดหวั่น ซึ่งไม่มีพ่อแม่คนใดอยากได้ยิน เราเคยประสบมาแล้ว เราทราบว่ามันร้ายเพียงใด ที่สนามเด็กเล่น ดูเหมือนว่ามิตรภาพจะเกิดขึ้น แล้วหายลับไปอย่างรวดเร็ว ในชั่วชีวิต เราอยากห่อหุ้มลูกชายตัวน้อยๆ เอาไว้ และปกป้องเขาจากโลกภายนอก เหมือนสิ่งอื่นใด เราอยากให้แน่ใจว่าเขาจะมีเพื่อนเยอะๆ

เด็กทุกคนเกิดมาโดยมีความต้องการอยู่ในตัว ที่จะยึดติดหรือมีความสัมพันธ์ แต่เขาจะผูกสัมพันธ์เช่นไร ขึ้นอยู่กับสภาพอารมณ์ของเขาเป็นอย่างมาก เด็กอาจเริ่มพัฒนามิตรภาพจริงๆ ราวอายุสี่ห้าขวบ เมื่อทุกอย่างราบรื่นก็น่าดีใจและแสนวิเศษ แต่เมื่อเราเห็นลูกพบหนทางขรุขระ ในการที่จะมี “เพื่อนสนิทตลอดไป” เราก็ช่วยได้

การที่จะสนับสนุนให้ลูกพัฒนามิตรภาพในชีวิต เราอาจทดลองใช้เทคนิคต่อไปนี้

♥ มอบโอกาสหลากหลายให้เด็กได้เล่น และเข้าสังคม ชวนเพื่อนมาเล่นด้วย หรือทาน

อาหารกลางวัน ให้เด็กสมัครกิจกรรมเป็นกลุ่ม เช่น ศิลปะ ละคร หรือกีฬา ให้โอกาสเด็กร่วมเล่นอะไรที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้หัดเข้าสังคม นอกจากนี้ให้เด็กมีส่วนร่วม เมื่อพูดคุยกับคนต่างวัย นอกเหนือจากเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน พาเด็กไปเยี่ยมเพื่อนบ้าน หรือไปทำธุระเล็กๆน้อยๆ ยิ่งเด็กมีโอกาสดูคุยกับคนในแวดวงต่างๆ เขาก็จะหัดทำเช่นนี้มากขึ้น

♥ ให้การสนับสนุน รับทราบบทบาททางสังคมของเด็ก ด้วยการรับฟังเขาเล่าว่าเกิดอะไรขึ้นที่สนามเด็กเล่น สนับสนุนเพื่อนที่เขาเลือกคบ และชวนมาบ้าน พยายามทำความรู้จักกับเพื่อนของเขา และพ่อแม่ของเพื่อน

♥ รักษาความสมดุล เมื่อสภาพการณ์ยากลำบาก ให้ความเห็นใจ ทว่ารักษามุมมองที่ถูกต้องไว้ การผูกมิตรเป็นสิ่งที่ทำกันตลอดชีวิต แน่แน่นอนว่าจะมีทั้งขึ้นทั้งลง

♥ เป็นตัวอย่าง บางทีสิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ให้เขาเห็นว่าความเป็นเพื่อนที่ดี และการผูกมิตรทำอะไร วิธีที่ดีที่สุดคือสร้างแบบอย่างพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม

มีหลายวิธีในการบรรลุผลเช่นนี้ได้ ที่บ้าน

1. ช่วยเด็กให้ตระหนักถึงจุดแข็งของเขา
2. มีอารมณ์ขันเกี่ยวกับตัวเอง และข้อบกพร่องของคุณ
3. รับฟังลูกโดยไม่วิพากษ์วิจารณ์
4. มีใจกรุณา ชมเชย เป็นมิตรด้วยการโบกมือทักทายเพื่อน และเอื้อเฟื้อด้วยการเปิดประตูให้คนอื่น
5. มีความเข้าใจต่อสิ่งที่คนอื่นประสบ โดยให้ความเห็นใจ
6. อย่าพร่ำบ่น แทนที่จะทำเช่นนั้น สอนลูกให้ยอมรับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนไม่ได้ โดยพยายามอย่างหนักในการเปลี่ยนสิ่งที่เปลี่ยนได้ ♡

การรู้จักสร้างสัมพันธภาพเป็นวิธีหนึ่ง
ที่ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการแบบรอบ
ด้าน และมีอารมณ์ความรู้สึกที่ดี การ
ช่วยให้เด็กมีทักษะที่จำเป็น เพื่อให้เกิด
ความเชื่อมั่น และมีความเมตตากรุณา
จะเพิ่มความเป็นไปได้ว่าเพื่อนที่ก้าวเข้า
มาในชีวิตเขาจะช่วยให้เกิดความสุข
สมบูรณ์ที่เขาตราตรึงอยู่ในความทรง
จำของเขาตลอดไป ♦

ทักษะ ในการผูกมิตร

ต่อไปนี้เป็นทักษะการผูกมิตรขั้น
ยอดบางประการ เพื่อเป็นแบบ
อย่าง และสอนลูก

- สบตา
- รับฟังคำสนทนา
- ไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้ง
- แนะนำตัวเอง
- พบปะคนใหม่ๆ
- เริ่มคำสนทนา
- มีส่วนร่วม
- รับมือการปฏิเสธ
- สุขุมเยือกเย็น
- ตอบปฏิเสธ
- ให้กำลังใจผู้อื่น
- ขออนุญาต
- ขออภัย
- แบ่งปัน และผลัดกัน
- ฟันตัวใหม่
- แก้ปัญหา
- มีมารยาทที่ดี
- แนะนำกิจกรรม
- แยกแยะอารมณ์
- ยินหยัดให้ตัวเอง
- บ่งบอกความรู้สึก
- ยอมรับคำวิจารณ์
- ประนีประนอม
- เจรจาตกลง

ฉันคิดว่าฉันเข้าใจ

โดย เจสซี ริชาร์ดส์

ผมขึ้นเครื่องกลับบ้าน หลังจากเดินทางไปที่โตรอนโต ประเทศแคนาดา มีคนมานั่งข้างๆ ผม เขาคุยผ่านไอโฟน ผมสังเกตเห็นน้ำเสียงชาวอัฟริกาใต้ เพราะเคยไปร่วมประชุมที่นั่นปีที่แล้ว

ไม่นานนัก แอนดรูว์ แฮร์ริสัน กับผม ก็สนทนากันสนุกตลอดเที่ยวบิน เขามีเรื่องเล่ามากมาย ผมรับฟังเสียส่วนใหญ่ ผมค้นพบว่าเขามีประสบการณ์ผจญภัยกลางแจ้งเพื่อสร้างทีม เป็นเวลาหลายปีเขามีหน้าที่พาทีมเพื่อนร่วมงาน ซึ่งบ่อยครั้งเป็นผู้บริหาร ไปเที่ยวผจญภัยในป่าแอฟริกา เป็นประสบการณ์ที่สุดเหี้ยมสำหรับคนเหล่านี้

แอนดรูว์ยิ้มใหญ่ ขณะที่เขาเล่ารายละเอียดให้ผมฟังเกี่ยวกับสภาพกลิ่นไม่เข้าคายนอก ความสับสน และความท้าทายซึ่งเขาจัดไว้กลางแจ้งสำหรับคนทำงานออฟฟิศเหล่านี้ เมื่อพวกเขาประสบสถานการณ์ที่ทำลายทางกาย การทดสอบอารมณ์ความรู้สึก และสภาพการณ์ที่น่าหวาดหวั่น เขาก็เริ่มกลายเป็นคนละคนไปเลย เขามีมุมมองใหม่ และเข้าใจสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตัวเองและเพื่อนร่วมงาน ซึ่งไม่เคยเห็นหรือเข้าใจมาก่อน เมื่อกลับบ้าน ส่วนใหญ่ก็กลับไปทำงาน โดยที่ได้แก้ไขปัญหาคือประเด็นสำคัญๆ

สำหรับผมฟังดูแล้วน่าตื่นตาตื่นใจ ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานและตัวเอง โดยทดสอบตัวเองจนถึงขีดสุด นอกจากนี้ผมคิดว่างานของเขาคงต้องมีส่วนร่วมมากที่สุด ไม่ใช่เพียงการผจญภัยที่น่าตื่นเต้นและน่าสนใจ แต่โอกาสที่ได้เห็นคนอื่นประสบกับการเปลี่ยนแปลง

ผมไม่มีโอกาสได้คุยกับคนเช่นแอนดรูว์ทุกวัน ผมคิดว่าคงได้รับคำแนะนำและคำปรึกษาที่ยอดเยี่ยม จากประสบการณ์หลายปีของเขา ในการทำงานกับผู้อื่น จากแง่มุมที่น่าสนใจ

“ตลอดหลายปีในการสร้างทีม” ผมถาม “คุณคิดว่าอะไรคือประเด็นหรือปัญหาที่เกิดขึ้นมากที่สุด ซึ่งจำเป็นต้องแก้ไขในกลุ่มคนเหล่านี้”

“การติดต่อพูดคุย ปัญหาคือการติดต่อพูดคุยเสมออีกแบบจะว่าได้”

“เพราะคนที่ทำงานด้วยกัน ไม่พูดคุยกันมากพอ”

“เขาพูดคุยมาก! แต่แทบจะไม่มีใครรับฟังมากพอ”

นั่นคือคำตอบสำหรับผม ...หรือว่า อ้อ อย่างนี้เอง นี่ฟังดูคุ้นหู ถึงแม้ผมรู้ว่าผมไม่ค่อยจะรับฟังเท่าที่ควร ผมกล่าวไว้ก่อนหน้านี้ว่าผมรับฟังเป็นส่วนใหญ่ ในระหว่างการสนทนา แต่นั่นเป็นเพราะผมอยากฟังเรื่องที่แอนดรูว์เล่าจริงๆ ในสภาพการณ์อื่นๆ ผมไม่คิดว่าจะพูดอย่างนี้ได้เกี่ยวกับตัวเอง

แอนดรูว์เล่าให้ฟังอีกว่าไม่ใช่การติดต่อพูดคุย นอกเสียจากว่าผู้คนจะเข้าใจกัน บ่อยครั้งผู้คนคิดว่าเขาติดต่อพูดคุยเพราะเขาบอกกล่าวสิ่งที่เขารู้สึกว่าจำเป็นต้องบอกกล่าวหรือเขียนถึงสิ่งที่เขารู้สึกว่าจำเป็นต้องเขียน แต่ในความเป็นจริง เขาไม่ทราบเลยว่าอีกฝ่ายเข้าใจหรือไม่ บ่อยครั้งที่เดียว อีกฝ่ายมีความเข้าใจที่แตกต่างไปโดยสิ้นเชิง จากที่เขาตั้งใจจะสื่อความหมาย

การที่จะทราบว่าคุณติดต่อพูดคุยอย่างมีประสิทธิภาพหรือเข้าใจสิ่งที่อีกฝ่ายสื่อความ ขอให้ถาม แล้วก็... คุณเดาถูกแล้ว รับฟังไงล่ะ!

อีกอย่างหนึ่งที่ผมนึกขึ้นได้ ถึงสุดยอดของการรับฟัง ก็คือมีบางครั้งในชีวิตเรา เมื่อเราไม่รู้สึกรู้สึกรว่าจะระมัดระวังให้มากนัก เราตื่นรนต่อผู้ เราอาจทำอะไรไม่ถูกด้วยซ้ำ เราอยากช่วยคนอื่น แต่เราพูดอะไรที่จะช่วยเขาได้แน่ๆ บางทีอาจมีสถานการณ์ที่สิ่งที่เราบอกกล่าวนั้นช่วยอะไรไม่ได้ แต่ทุกคนอยากให้มีคนรับฟังและเข้าใจเขา ถ้าผมรับฟัง ผมก็มีสิ่งควรค่าที่จะมอบให้เสมอ เป็นไปได้ว่าเขาคงเห็นคุณค่ามากกว่าอะไรก็ตามที่ผมจะบอกกล่าว 💧

เป็นเพื่อน

ข้อควรคิด



เพื่อนคือคนที่เข้าใจดีของคุณ เชื่อในอนาคตของคุณ และยอมรับคุณ ยิ่งไงก็ยิ่งงั้น

– ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

ทางเดียวที่จะมีเพื่อน ก็คือเป็นเพื่อน

– ราล์ฟ วัลโด ฮีเมอร์สัน (ค.ศ.1803-1882)

หัวเสียหรือเพื่อน นอนไม่หลับเพราะวิตกกังวล หรือ อาย่วิตกไปเลย ... ฉันอยู่ที่นี่ น้ำท่วมจะลดลง ภาวะกันดารอาหารจะสิ้นสุด ดวงตะวันจะส่องแสงพรุ่งนี้ และฉันจะคอยดูแลนายเสมอ

– ชาร์ลี บราวน์ กล่าวกับสนูปี ใน ฟินตส์ โดย ชาร์ล ชูลซ์

เพื่อนผู้เงิบปากเงิบคำในยามที่สิ้นหวังหรือลับสน อยู่เคียงข้างเราในยามที่เศร้าโศกเสียใจ และโอนอ่อนผ่อนผัน ถึงแม้ว่าไม่รู้ ... ถึงแม้ว่าจะเหี่ยวยารักหาไม่ได้ นั่นแหละคือเพื่อนผู้ห่วงใย – เฮนรี นูเวน (ค.ศ.1932-1996)

บางครั้งการเป็นเพื่อนหมายถึงการรู้จักกาลเทศะ มียามที่ควรจะเงิบปากเงิบคำ มียามที่ต้อง

ปล่อยวาง โดยให้ผู้คนมุ่งไปสู่ลิขิตของเขา และมียามที่ควรเตรียมพร้อมที่จะช่วยพยุงเขาให้ลุกขึ้นมา หลังจากที่เขาล้มลง

– กลอเรีย เนย์เลอร์ (เกิดค.ศ. 1950)

เพื่อนผู้ร่าเริงเบิกบาน ดวงวันที่แจ่มใส ซึ่งแผ่ความสดชื่นไปทั่ว

– จอห์น ลับค็อค (ค.ศ.1834-1913)

เพื่อนคือผู้ที่เราระบายความในใจออกมาได้อย่างหมดเปลือก โดยทราบว่าเขาจะค่อยๆ แยกแยะเพื่อเก็บสิ่งที่ควรค่าไว้ และปิดเป่าส่วนที่เหลือไปเสีย ด้วยใจกรุณา

– ภาชิตอาหรับ

อย่ามัวเก็บงำถ้อยคำรักไว้ จนเพื่อนสิ้นใจไม่ทันบอกเขา อย่าจารึกไว้อาลัยแสนเศร้า ทว่าบอกกล่าวกับเขาจากใจ

– แอนนา คัมมิน

