

ชุดที่ 5 เล่มที่ 7

# บุญแรงใจ

นิทานสารคดีที่ปลื้มใจคุณ!

แสงสว่างจะนำทาง  
กลับบ้าน

เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

วิธีรับมือกับความเศร้า  
และการสูญเสีย

3

**แสงสว่างจะนำทาง  
กลับบ้าน**

4

**เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง**

เรื่องเล่าของ คริสเทน บีน  
เรื่องเล่าของ ราเวล กัลฟอร์ด

6

**การฝ่าวิกฤตชีวิตส่วนตัว**

8

**วิธีรับมือกับความเศร้า  
และการสูญเสีย**

9

**ผีเสื้อ...**

...และข้อคิดอื่นๆ เรื่องชีวิตกายภาคหน้า

10

**เส้นทางสู่แดนสุชาวดี**

เรื่องเล่าถึงการส่องแสง

11

**จากใจผู้ปกครอง**

ช่วยเด็กรับมือกับการสูญเสีย

12

**ข้อควรคิด**

มอบความสว่าง

ทุกวันนี้มีผู้คนจำนวนมากเผชิญหน้ากับความท้าทายอย่างมหาศาล ความสัมพันธ์ที่ร้ายฉาน ความไม่แน่นอนทางการเงิน ความเจ็บป่วยร้ายแรง ความสูญเสีย และอุปสรรคอื่นๆ ที่ดูเหมือนพันฝ่าไปไม่ได้ ซึ่งกลุ่มรุมคนส่วนมาก เป็นเหตุให้หลายคนทำไม่ได้ จนอยากจะยอมแพ้กับชีวิต ทว่ามีเรื่องเล่าที่น่าทึ่งใจเช่นกันถึง ชุมทรัพย์และแสงสว่างที่สาดส่องในความมืด

แม้ว่าแต่ละชีวิตจะมีเอกลักษณ์เฉพาะไม่เหมือนใคร บางครั้งเราอาจรู้สึกท้อแท้กับว่าไม่มีทางออก จากสภาพการณ์ที่ประดังเข้ามาจนตั้งตัวไม่ติด ทว่ามีความหวังเสมอ ถึงแม้อาจดูเหมือนว่าไม่เป็นเช่นนั้นในบางครั้ง ไม่มีสถานการณ์ใดที่ยากลำบากเกินกว่าที่จะพันฝ่าไปได้ ไม่มี ความมืดใดมืดทึบจนดับแสงสว่างได้

บทความในกุญแจใจฉบับนี้ ขอหยิบยื่นความหวังท่ามกลางความมืดมิดที่แพร่ไปทั่วโลกปัจจุบัน ขณะที่คุณอ่านบทความเหล่านี้ และก้าวต่อไปข้างหน้า หวังว่าคุณจะอุ่นใจได้ว่าความสว่างยังคงส่องแสง แม้ในความมืดมิด และคุณจะรู้สึกมีแรงจูงใจที่จะเอื้อเฟื้อผู้คนรอบข้าง ซึ่งคงต้องได้รับความช่วยเหลือ เพื่อดูดยเขาขึ้นมาจากสภาพที่สิ้นหวัง

มีแสงสว่างส่องที่ปลายอุโมงค์เสมอ!

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ

ฉบับ  
ออกแบบ

ชุดที่ 5 เล่มที่ 7  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์  
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org  
www.thaifamily.org

Copyright © 2013 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์

# แสงสว่างจะนำทางกลับบ้าน

โดย เบ็ธ จอร์แดน ปรับเปลี่ยน



**ค**ันวันหนึ่งฉันขับรถกลับบ้าน โดยที่หมุน กระจกหน้าต่างลง ลมพัดพาผมกระเจิง ฉันเปิดวิทยุฟัง ทว่าหมกมุ่นกับความนึกคิดของตัวเอง จนเนื้อเพลงท่อนแรกจากเพลง “Fix You” โดย Coldplay กุมความสนใจของฉัน (คำแปล)

เมื่อคุณพยายามสุดความสามารถ  
แต่ไม่สำเร็จ

เมื่อได้รับสิ่งที่ต้องการ ทว่าไม่ใช่สิ่งที่จำเป็น  
เมื่อรู้สึกเหนื่อยอ่อน แต่นอนไม่หลับ...

แล้วฉันก็เริ่มฟังทั้งเพลง รวากับว่าฟังเพลงที่  
เล่าเรื่องชีวิตฉัน

แสงสว่างจะนำทางคุณกลับบ้าน...

เพลงจบลงขณะที่ฉันขับรถเข้าบ้าน “แสงสว่างจะนำทางคุณกลับบ้าน” ฉันพูดตาม เป็นความนึกคิดง่าย ๆ ทว่ามีความหมายลึกซึ้ง ฉันเอนหลังฟังเบาๆ และหลับตา

ฉันจำได้ว่ามีหลายครั้งที่ฉันรู้สึกหลงทาง โดดเดี่ยว หรือสับสน แต่แล้วแสงสว่างจากความรักและความหวังโยของพระเจ้า คอยนำทางฉันกลับบ้านเสมอ แสงสว่างนี้มาใน

หลายรูปแบบ อาทิเช่น เพื่อนผู้แวะมาเยี่ยม ถูกเวลาพอดี คุณพ่อคุณแม่หรือคนแปลกหน้า ผู้มอบมุมมองใหม่ให้กับชีวิตและวิถีความคิดของฉัน แน่แน่นอนว่าคุณรักในชีวิตฉัน คือสามี ผู้มีแรงทะยานในการดำเนินชีวิต ซึ่งหลายครั้งเป็นจุดแสงอาทิตย์ที่สาดส่องทะเลลูเมซครีမ်ในวันที่มีมรสุม

ฉันตระหนักว่าแสงสว่างนี้ส่องมาสู่หัวใจฉันเสมอ โดยที่ไม่เคยดับลง ไม่เคยหมดพลัง ไม่เคยริบหรี่ ทว่าส่องแสงอยู่เสมอ คอยนำทางฉันกลับบ้าน นี่คือการประทับใจความหวัง เป็นแสงสว่างนำทางให้ก้าวเดินไป จนถึงจุดหมายปลายทาง เพื่อทำตามลิขิตของฉัน เป็นแสงอบอุ่นที่ช่วยให้ฉันรู้สึกว่ามีคนรัก เมื่อฉันอาจรู้สึกว่าจะไม่น่ารัก เมื่อใดก็ตามที่ฉันเงยหน้าขึ้น และมองออกไปพันลิ่งรอบข้าง ฉันก็รู้สึกได้ถึงแสงสว่างที่สดใสเจิดจ้า

ทุกครั้งที่ฉันหยุดเพื่อเงยหน้าขึ้น แสงสว่างก็นำทางฉันกลับบ้าน ฉันทราบดีว่าจะเป็นอย่างนี้เสมอไป ♦



# เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

## เรื่องเล่าของ คริสเทน บิน

สามปีที่แล้ว ฉันถูกปลดออกจากงานที่สำนักพิมพ์แห่งแรก เมื่ออายุ 26 ปี สามปีและฉันต้องย้ายออกจากอพาร์ทเมนต์ ไปยังอีกเมืองหนึ่ง เพื่อพักอาศัยที่บ้านซึ่งคุณปู่คุณย่าสร้างขึ้นสมัยทศวรรษที่ 1950 ฉันต้องทานยาหลายขนานเพราะอาการปวดหลังและภาวะซึมเศร้า ชีวิตประจำวันกลายเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ฉันต้องใช้ยากระตุ้นประสาทเพื่อต่อสู้กับความหดหู่ ต้องทานยานอนหลับ และยาต้านอาการซึมเศร้า

ฉันทุกข์ระทม ต้องใช้เวลาหนึ่งปีเพื่อค่อยๆ ลดยา (โดยไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือจากแพทย์ ผู้วินิจฉัยว่าฉันต้องใช้ยาชั่วคราว) ในที่สุดฉันเข้ารับการรักษาบำบัด เพื่อช่วยให้เลิกยาตัวสุดท้าย ปีต่อมายากลำบากมาก เพราะร่างกายฉันต้องปรับตัวกับการไม่ใช้ยาเลยเป็นครั้งแรก ตลอดหลายปี ฉันดิ้นรนกับอาการแปลกๆ และกลุ่มอาการต่างๆ ทว่าไม่มีอะไรที่แยเท่ากับความต้องการยาเป็นประจำ

ฉันหางานไม่ได้ระยะหนึ่ง ฉันเริ่มอาสาช่วยขายอาหารปลอดสาร ฉันเริ่มมีความมั่นใจ เมื่อพบปะผู้คนที่ไม่ตัดสินฉัน จากสิ่งทีฉันเคยประสบมา ฉันเริ่มทำงานกับหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นด้วย โดยทำคอลัมน์ธุรกิจ ฉันใช้เวลาแต่ละวันถ่ายรูปและสัมภาษณ์เจ้าของธุรกิจในชุมชน ฉันมีโอกาสดำรงงานในเมืองที่เป็นบ้านเกิด

บรรณาธิการขอผลงานของฉันมาก เขา

กระตุ้นฉันให้เขียนบทความอิสระ ฉันเป็นนักเขียนมาตลอดชีวิต นี่เป็นผลงานชิ้นแรกทีได้รับการตีพิมพ์ ฉันปลอบปล้ำมอึ่งนัก ตอนที่ฉันทำงานหนังสือพิมพ์นอกเวลา ฉันจดจ่อกับเป้าหมายในการเป็นนักเขียนอิสระเต็มเวลา

ถ้าคุณบอกฉันเมื่อสองปีก่อน ตอนที่ฉันจมลึกอยู่ในภาวะซึมเศร้า ว่าฉันจะเขียนบทความให้หนังสือพิมพ์ พัฒนาทักษะงานเขียนอิสระ แต่งเพลงอีกครั้ง ประพันธ์บทกลอน และมีส่วนเกี่ยวข้องกับชุมชนท้องถิ่นอย่างสิ้นเชิง ฉันคงไม่เชื่อคุณแน่ๆ ฉันไม่ได้นึกคิดที่จะทำอะไรเช่นนั้นเลย ในยามที่ประสบกับความมืดมน

ไม่มีการเปลี่ยนแปลงชั่วข้ามคืนสำหรับฉัน ทว่าค่อยเป็นค่อยไป ฉันหดหู่สุดหัวใจ แทนที่จะกินยา แล้วชีวิตฉันก็เพิ่มพูนขึ้นนับจากนั้น เป็นต้นมา นอกจากนี้ฉันอ่านเรื่องเล่าออนไลน์ซึ่งเตือนใจฉันให้ปลอยวาง ฉันรู้ว่ามิใช่คนที่ติดกบอยู่ในสภาพที่ฉันเคยเป็น โดยถูกปลดจากงาน ต้องพึ่งยา และไม่ได้ทำตามลิติตในชีวิต

ฉันชอบช่วยเหลือผู้คน ฉันมุ่งหมายที่จะทำเช่นนั้นกับข้อเขียนของฉัน ปัจจุบันฉันปลอดความปวดร้าวและภาวะซึมเศร้า ฉันทำสิ่งที่ต้องการทำเสมอมา โดยการค่อยๆ ปรับเปลี่ยนกรอบความคิด กลับไปสู่ธรรมชาติที่แท้จริงของฉัน ฉันผูกมิตรกับเพื่อนๆ และเปิดความคิดให้กับชีวิตอีกครั้ง ◆

# เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

## เรื่องเล่าของ ราควอล กัลฟอร์ด

มีช่วงเวลาที่ยามความหมายของชีวิตฉันเปลี่ยนไปอย่างกลับตาลปัตร ฉันทำงานในออฟฟิศกับเพื่อนร่วมงานเดิมๆ เป็นเวลา 15 ปี เราผ่านช่วงเวลาต่างๆ ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการมีชีวิตคู่ ญาติมิตรที่ล่วงลับไป บุตรหลานถือกำเนิดและสำเร็จการศึกษา เราเป็นเหมือนครอบครัวเล็กๆ ฉันขอความสบายในภาวะที่เคยชินเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม ฉันตัดสินใจที่จะเปลี่ยนภาวะดังกล่าวตลอดไป

เพื่อนร่วมงานชื่อลอตเตอรี เงินรางวัลมูลค่า 170 ล้านดอลลาร์ ฉันไม่ได้เลือกที่จะเล่นร่วมกับเขา เนื่องจากสภาพการณ์ที่บ้านและสามีของฉัน ซึ่งตอนนี้คืออดีตสามี ผู้ที่ไม่ยอมทำงาน ฉันจึงพยายามเลี้ยงชีพด้วยการหารายได้ฝ่ายเดียว ลูกของฉันต้องการเล่นฟุตบอล ฉันต้องกระเปียดกระเสียดทุกบาททุกสตางค์เพื่อความอยู่รอด

บ่อยครั้งเงินเปลี่ยนผู้คน เพื่อนร่วมงานทุกคนที่ถูกลอตเตอรีโยกย้ายไปจากที่ทำงาน ฉันทำอะไรไม่ถูก ชีวิตคู่ของฉันกำลังพังทลาย สามีโมโหที่ฉันไม่ร่วมเล่นลอตเตอรีกับเพื่อน เขาติดการพนัน ฉันไม่รู้ว่าเขาเอาบัตรเครดิตของฉันไปรูดเงินสดได้กี่กว่าแล้ว ฉันรู้สึกราวกับว่าทั้งชีวิตพังทลายลง ฉันหมกมุ่นกับความสงสัยสารตัวเองอยู่นาน

แล้ว

วันหนึ่ง ฉันรู้สึกว่าคุณพ่อของฉัน ลูกขึ้นมาด้วยใจฮึดสู้อีกครั้ง ฉันฟ้องหย่า และหางานที่สองทำเพิ่ม ฉันจะได้มีเงินซื้ออาหาร เราจะได้มีอะไรทาน หนทางที่ฉันเลือกไม่่ง่ายนัก การเป็นคุณแม่โสดผู้ซึ่งทำงานสองที่ดูแลค่าใช้จ่ายและบ้าน นั่นเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากมาก

มีบางวันที่ฉันรู้สึกทำอะไรไม่ถูก แต่เมื่อฉันมองลูกชาย ฉันก็ระลึกได้ว่าฉันทำเพื่ออะไร

นับตั้งแต่หย่าร้าง ฉันเขียนหนังสือเด็กซึ่งตีพิมพ์ออกมา ฉันค้นพบพรสวรรค์ในการทำเครื่องประดับ ฉันทำงานกับองค์กรการกุศลที่ช่วยเหลือเด็กปาเลสไตน์ในค่ายผู้ลี้ภัยที่กาซ่า

ฉันตั้งใจว่าความเศร้าโศกและความปวดร้าวที่ฉันผ่านพ้นมา ทำให้ฉันเป็นบุคคลที่ดีกว่าเดิม ตอนนี้ฉันเห็นคุณค่าข้อเท็จจริงที่ว่าผู้คนในชีวิตเราผ่านมาและก็ผ่านไป ไม่มีหลักประกันว่าเขาจะอยู่กับเราตลอดไป เพียงแต่ให้เราขอยืม ฉันยังคงหัดที่จะรู้จักชอบการเปลี่ยนแปลง นี่คือการเส้นทางที่ฉันเลือก ◆

# การฝ่าวิกฤต ชีวิตส่วนตัว

**ล**มื่อประสบกับวิกฤตในชีวิตส่วนตัว อาจทำให้คุณรู้สึกท้อแท้กับว่าโลกรอบตัวหมุนตัว จนควบคุมไม่อยู่ ไม่ว่าจะคุณจะเศร้าโศกเพราะสูญเสียความสัมพันธ์ที่มีมาช้านาน หรือคุณเพิ่งทราบว่าคุณจะเสี่ยงที่จะตกงาน ก็มีบางสิ่งที่คุณทำได้ เพื่อให้ผ่านพ้นช่วงเวลาเช่นนี้ และเป็นผู้ที่ฟื้นตัวได้ในสายตาดนเอง

วิธีการมีดังนี้

## 1. ตั้งใจแน่วแน่

ตัดสินใจเดี๋ยวนี้ว่าคุณจะฝ่าวิกฤตชีวิตส่วนตัวครั้งนี้ไปได้ ชีวิตคุณอาจไม่เหมือนเดิม การเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่คุณประสบ อาจเป็นเรื่องถาวรจริงๆ ทว่าขอให้ตั้งใจแน่วแน่ว่าคุณจะผ่านพ้นสภาพการณ์เหล่านี้ โดยที่เข้มแข็งกว่าเดิม ขอให้ตัดสินใจวันนี้ว่าคุณจะฟื้นตัวไปได้

## 2. ทาลงมือ

คุณไม่ใช่คนเดียว มีคนมากมายประสบสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับคุณ มองหากลุ่มผู้เกื้อหนุน หรือบอกเล่าประสบการณ์ของคุณในการพูดคุยร่วมกัน นอกจากนี้มองหาการเกื้อหนุนจากคนรอบข้าง วิกฤตชีวิตส่วนตัวที่คุณประสบ คือช่วงเวลาที่จะพึ่งพาเพื่อนมิตรและครอบครัว เพื่อขอการเกื้อหนุน ถ้าคุณเป็นห่วงว่าเขาจะอ่อนเพลีย “แก้ไข” สถานการณ์ของคุณ ก็เตือนเขาว่าที่คุณต้องการ

จริงๆ ตอนนี่ คือ มีคนคอยรับฟังคุณ

## 3. พุดคุยกัน

บอกเล่าความรู้สึกอย่างเปิดเผยกับคนที่คุณไว้วางใจ เป็นสิ่งสำคัญมากที่คุณจะบ่งบอกความรู้สึกโศกเศร้า โมโหโทโส กลัดกลุ้ม และสับสน ถ้าหากมีส่วนช่วยได้ ให้บันทึกอนุทินไว้ในช่วงเวลานี้ คุณคงอยากพิจารณาที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญระดับอาชีพ โดยพูดคุยกับที่ปรึกษาหรือนักบำบัด ผู้ที่จะช่วยคุณมองเหตุการณ์ด้วยมุมมองที่ถูกต้อง ช่วยคุณในด้านการมีทักษะที่จะรับมือ และตัดสินใจ ซึ่งจำเป็นในช่วงเวลานี้

## 4. ดำเนินชีวิตทีละวัน

คุณไม่ต้องนึกถึงอนาคตทั้งหมดว่าจะลงเอยเช่นไร เพียงแค่จดจ่อกับการให้วันนี้ผ่านพ้นไป ถ้ามีส่วนช่วยได้ ให้แบ่งแต่ละวันเป็นส่วนเล็กๆ แล้วจดจ่อกับการให้เข้านี้หรือชั่วโมงหน้าผ่านพ้นไป

## 5. ขอความช่วยเหลือ

มีแหล่งความช่วยเหลือมากมายรอบข้าง หันไปหาเพื่อนมิตร ครอบครัว และเพื่อนบ้าน เป็นไปได้ว่าเขาอยากจะช่วยอยู่แล้ว แต่เขาคงไม่แน่ใจว่าคุณต้องการอะไร นอกจากนี้ให้ขอความช่วยเหลือจากองค์กรในชุมชน ซึ่งอาจมีเอกสารที่ให้ความช่วยเหลือ ค่าปรึกษา และข้อมูลที่ควรศึกษา



โดย เจนนิเฟอร์ วูล์ฟ ปรับเปลี่ยน

## 6. แข็งขันเข้าไว้

ให้ตัวเองยุ่งอยู่กับกิจวัตรในชีวิตตามปกติ นอกจากนี้ก็ให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ด้วยการเดินเร็วๆ วันละครึ่ง หรือลองออกกำลังกายแบบใหม่ๆ นี่อาจสร้างความแตกต่างใหญ่หลวง ในการรับมือกับความเครียดด้านอารมณ์ความรู้สึก และทางร่างกาย การออกกำลังกายเป็นประจำ ยังเป็นช่วงเวลาแสนวิเศษที่ได้นึกคิดและตรึกตรองในตัวเอง คุณอาจพบว่าหลังจากเดินไกลๆ คุณรู้สึกวามมองปลอดโปร่ง และพร้อมที่จะตัดสินใจครั้งสำคัญ

## 7. ดูแลตัวเอง

นี่เป็นสิ่งสำคัญสุดๆ ที่คุณจะต้องดูแลตัวเองต่อไป ขณะที่รับมือกับวิกฤตชีวิตส่วนตัว นี่หมายถึงการนอนหลับพักผ่อนคืนละ 7-9 ชั่วโมง และทานอาหารที่สมดุล คุณคงต้องให้ร่างกายรู้จักผ่อนคลายอีกครั้ง ทำเช่นนี้โดยใช้เวลารวันละ 10-15 นาที สูดลมหายใจลึกๆ ทำเช่นนี้ทุกวัน แล้วก็ง่ายจึ้น คุณจะสังเกตเห็นความแตกต่างจริงๆ ในสภาพความคิดจิตใจ และความเครียดที่ได้รับการผ่อนคลายออกไป

## 8. กำก้ำที่คุณก้ำได้

ถ้าคุณรู้สึกว่าทำอะไรไม่ถูกเลย จดจ้อกับงานเพียงอย่างเดียวที่คุณทำให้เสร็จได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกมีพลัง และควบคุมสถานการณ์ได้ อาจ

เป็นงานง่ายๆ เช่นล้างจาน หรือทำงานให้เสร็จสักชิ้น ถ้ารู้สึกเหมือนกับว่าควบคุมอะไรไม่อยู่ พยายามจัดระบบปฏิทิน เพื่อบันทึกตารางเวลาและเหตุการณ์ต่างๆ การมองเห็นภาพชีวิตข้างหน้าบนแผ่นกระดาษต่อหน้าคุณ อาจช่วยให้รู้สึกว่าคุณควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น

## 9. กัดลึงกตผล:ก่าลึงของคุณเอง

คุณเองมีผลก่าลึงที่จำเป็นอยู่แล้ว เพื่อให้ผ่านพ้นไปได้ มีอะไรที่จะช่วยให้คุณรู้จักเชื่อมโยงผลก่าลึงส่วนนั้น จดรายการผลก่าลึงที่คุณสังเกตเห็นเกี่ยวกับตัวเอง ขอให้ชื่อสัตย์ คุณมีผลก่าลึงอยู่จริง! ถ้าเป็นการยากที่จะทำเช่นนี้ ถ้ามเพื่อนที่รู้จักคุณดี ให้เขาช่วยบอกว่าผลก่าลึงของคุณมีอะไรบ้าง บางครั้งคนอื่นจะมองเห็นคุณสมบัติที่น่าทึ่งในตัวเรา ซึ่งเราเองต้องคอยลึงเกต

## 10. มีกึสนคตึแ่งบวก

มีความหวังในอนาคตต่อไป มีคนจำนวนมากประสบกับสภาพการณ์ที่คล้ายคลึงกับคุณ และเขามุ่งหน้าต่อไป โดยดำเนินชีวิตที่ก่อเกิดผลมีชีวิตชีวา และสมปรารถนา ตอนนี้อยู่มองไม่เห็นอนาคต ทว่าการตัดสินใจมีความหวังในอนาคตเดี๋ยวนี จะช่วยคุณให้ก้าวต่อไปบนเส้นทางในแ่งบวก ♦

# วิธีรับมือกับความเศร้า และการสูญเสีย

เว็บบริฟฟิงท์

## เข้าใจขั้นตอนของความเศร้า

**ก**ารสูญเสียใครสักคนหรือบางสิ่งที่คุณรักและห่วงใยอย่างสุดซึ้ง เป็นเรื่องที่น่าเจ็บปวดมาก คุณคงมีความทุกข์ใจต่างๆ นานา อาจรู้สึกเหมือนว่าความเจ็บปวดและความเศร้าที่ประสบ จะไม่มีวันเบาบางลง นี่เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นตามปกติธรรมดา จากการสูญเสียครั้งสำคัญ ถึงแม้ว่าไม่มีวิธีที่ถูกหรือผิดของความเศร้า แต่มีวิธีที่เป็นคุณประโยชน์ในการรับมือกับความเจ็บปวด เมื่อวันเวลาผ่านไป ก็จะช่วยฟื้นฟูคุณ และช่วยให้คุณมุ่งหน้าต่อไป

**อะไรคือความเศร้า** ความเศร้าเป็นการตอบสนองตามธรรมชาติต่อการสูญเสีย เป็นความทุกข์ทางอารมณ์ความรู้สึก เมื่อบางสิ่งหรือบางคนที่คุณรักถูกพรากไป คุณอาจเชื่อมโยงความเศร้ากับการที่คนอื่นเป็นที่รักเสียชีวิต ซึ่งบ่อยครั้งเป็นสาเหตุของความเศร้าประเภทที่หนักหน่วงที่สุด ทว่าการสูญเสียใดๆ ก็ก่อให้เกิดความเศร้าได้ เช่น คุณอาจรู้สึกเศร้า หลังจากย้ายบ้าน สำเร็จการศึกษา เปลี่ยนงาน ขายบ้านของครอบครัว หรือเกษียณจากอาชีพที่คุณรัก การเปลี่ยนแปลงหรือการสูญเสีย เนื่องจากสงคราม หรือภัยพิบัติการเมือง หรือภัยธรรมชาติ อาจก่อให้เกิดความเศร้าเสียใจอย่างใหญ่หลวง

**ทุกคนมีความเศร้าโศกแตกต่างกันไป** ความเศร้าเป็นประสบการณ์ส่วนตัวของรายบุคคล คุณเศร้าอย่างไร ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง รวมถึงบุคลิก วิธีการรับมือ ประสบการณ์ในชีวิต ศรัทธา และลักษณะของการสูญเสีย ขั้นตอนของความเศร้าต้องใช้เวลา การเหยียวยาค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งผลักดันหรือเร่งรีบไม่ได้ ความเศร้าไม่มีตารางเวลาตาม“ปกติ” บางคนจะเริ่มรู้สึกดีขึ้นในช่วงหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน ขั้นตอนความเศร้าของบางคนต้องใช้เวลาหลายปี ไม่ว่าจะประสบความเศร้าเช่นไรก็ตาม เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะอดทนกับตัวเอง และมองหาโอกาสให้ขั้นตอนดำเนินไปตามธรรมชาติ

**ความเศร้ามีขั้นตอนต่างๆ หรือ** เมื่อปี ค.ศ. 1969 นักจิตแพทย์ชื่อ อลิซาเบธ คูปเลอร์ รอส นำเสนอเรื่องที่ถูกเรียกว่า “ห้าขั้นตอนของความเศร้า” ขั้นตอนความเศร้าเหล่านี้มีพื้นฐานจากการศึกษาความรู้สึกของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ทว่าหลายคนกล่าวสรุปว่าเป็นความทุกข์ประเภทอื่น จากการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียในชีวิต เช่น คนอื่นเป็นที่รักเสียชีวิต หรือการบอกเลิกความสัมพันธ์



## ห้าขั้นตอนของความเศร้า

- **การปฏิเสธ:** “นี่ไม่ได้เกิดขึ้นกับฉัน”
- **ความโกรธ:** “ทำไมถึงเป็นเช่นนี้ โครพิต”
- **ต่อรอง:** “อย่าให้เป็นเช่นนี้ แล้วฉันจะตอบแทนด้วย...”
- **ภาวะซึมเศร้า:** “ฉันเศร้าจนไม่อยากจะทำอะไร”
- **การยอมรับ:** “ฉันมีสันติสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้น”

ถ้าคุณเกิดความรู้สึกเช่นใดที่กล่าวมานี้ หลังจากการสูญเสีย คงช่วยได้ถ้าหากทราบว่าปฏิกิริยาของคุณเป็นเรื่องธรรมดา และคุณจะเป็นปกติเมื่อวันเวลาผ่านไป อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ทุกคนที่ผ่านขั้นตอนความเศร้ามักทำเช่นนั้นไม่เป็นไรหรอก ชัดกับความเชื่อที่แพร่หลาย คุณ

ไม่ต้องผ่านแต่ละขั้นตอน เพื่อจะโศกเศร้าเป็นปกติ อันที่จริงแล้ว บางคนทำใจได้ โดยไม่ต้องผ่านขั้นตอนความเศร้าใดๆ แต่ถ้าคุณประสบขั้นตอนความเศร้าเช่นนี้ ก็คงไม่เป็นไปตามลำดับ อย่างไรก็ตามถือว่าคุณ “ควร” รู้สึกอย่างไร หรือควรจะทำอย่างไร

องค์ประกอบเดียวที่สำคัญที่สุดในวิธีเยียวยาจากการสูญเสีย คือได้รับความเกื้อหนุนจากผู้อื่น ถึงแม้ว่าคุณไม่ค่อยอยากจะทำถึงความรู้สึกของคุณ ภายใต้อาการกดดันที่รุนแรงก็สำคัญที่จะพยายามบ่งบอกความรู้สึกออกมา เมื่อคุณเศร้า การบอกเล่าถึงความสูญเสียช่วยให้คุณรับมือกับความเศร้าได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าความเกื้อหนุนจะมาจากไหน ขอให้รับไว้ อย่าเศร้าตามลำพัง การเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นจะช่วยให้คุณหายเป็นปกติ



## พีเลื่อ...

### ... และข้อคิดอื่นๆ เรื่องชีวิตกายภาคหน้า

ครั้งหนึ่งนักประพันธ์ผู้มีชื่อเสียง อาร์เธอร์ บริสเบน บรรยายภาพตัวด้กแต่ซึ่งพากันโคกเศร้า ขณะแบกซากรังไหมไปสู่สุคติ ตัวด้กแต่นำสงสารไว้ทุกขีในชุดสีดำ และพากันรำไห้ ขณะที่ผีเสื้อตัวงามกระพือปีกอย่างมีความสุขอยู่เหนือพื้นดินและปลักทมในโลกนี้ มันเป็นอิสระตลอดไปจากคราบในโลกนี้ ไม่ต้องกล่าวเลยว่า บริสเบนนึกถึงภาพงานศพโดยทั่วไป เขาพยายามถ่ายทอดแนวคิดที่ว่าเมื่อคนอันเป็นที่รักล่วงลับไปนั้น เป็นเรื่องเหลวไหลที่จะระลึกถึงแต่ซากรังไหม และมีใจจดจ่อกับส่วนที่หลงเหลืออยู่ ในขณะที่ลิ้มผีเสื้อแสนสวยไปเสีย — ผู้ประพันธ์นิรนาม

ฉันยืนอยู่บนชายหาด มีเรือกางใบสีขาวขึ้นโผล่ลมตอนเช้าตรู่ ปายหน้าออกสู่ท้องทะเล ฉันยืนดูจนเรือลัดขอบฟ้าไป มีใครคนหนึ่งที่ยืนอยู่ข้างๆ กล่าวว่า “เรือหายไปแล้ว” เรือหายไปไหน เรือลัดตาเราไป แต่ไม่ได้หายไปไหน ช่วงขณะที่มี

คนบอกว่า “เรือหายไปแล้ว” ก็มีคนอื่นเฝ้ามองเรือแล่นใบเข้ามา มีเสียงคนอื่นร้องตะโกนด้วยความดีใจว่า “เรือมาแล้ว!” ความตายก็เป็นเช่นนั้นแหละ — ผู้ประพันธ์นิรนาม

ดร.เวอร์เนอร์ วอน บรวน ซึ่งเป็นที่รู้จักว่ามีส่วนร่วมในโปรแกรมการสำรวจอวกาศของสหรัฐฯ กล่าวว่าท่านมีเหตุผล “สำคัญทางหลักวิชาการ” ในความเชื่อเรื่องชีวิตกายภาคหน้า ท่านอธิบายว่า “วงการวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าไม่มีสิ่งใดอันตรธานหายไป โดยที่ไม่เหลือร่องรอยไว้ ธรรมชาติไม่มีการสาบสูญ จะมีก็แต่การเปลี่ยนแปลง ถ้าหากพระเจ้านำหลักเบื้องต้นดังกล่าวมาปรับใช้กับส่วนเล็กน้อยที่สุดในจักรวาล ซึ่งไม่สลักสำคัญ คงมีเหตุผลไม่ใช่ว่าหรือที่จะคาดว่าพระเจ้านำข้อนี้มาปรับใช้กับผลงานชิ้นเอกในสิ่งสร้างสรรค์ของพระองค์เช่นกัน คือดวงจิตของมนุษย์ ผมคิดว่าเป็นเช่นนั้น”

# เส้นทางสู่แดนสุขาวดี

## เรื่องเล่าถึงการส่องแสง

โดย แคทเธอริน เคท์เลอร์ ปรับเปลี่ยน

**มี**คนเคยบอกฉันว่าในช่วงชีวิตเรามีแรงขับเคลื่อนต่อคนอย่างน้อย 250 คน ปัจจุบันมีอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อเชื่อมโยงเรากับผู้คนจำนวนมากขึ้น ฉันเชื่อว่าเรามีแรงขับเคลื่อนมากขึ้นอีกหลายเท่า

เมื่อไม่นานมานี้ฉันดูวิดีโอที่นำเสนอเรื่องจากชีวิตจริง ชื่อ Paradise Road (เส้นทางสู่แดนสุขาวดี) เล่าถึงหญิงผู้หนึ่งที่ใช้แรงขับเคลื่อนและการฝึกฝน เพื่อมอบความหวัง กำลังใจ สันติสุข ความสามัคคี และความหมายในชีวิตให้แก่สตรีกลุ่มหนึ่ง

สตรีกลุ่มนี้เป็นเชลยสงคราม มาจากพื้นที่ต่างๆ กัน นับตั้งแต่ลัทธิคอมมิวนิสต์สูง เรื่อยไปจนถึงชาวไร่ชาวนา จากประเทศต่างๆ ตอนแรกพวกเขาไม่ไว้ใจกัน แต่เมื่อประสบชีวิตที่ยากลำบาก พวกเขาเริ่มทำงานร่วมกัน

มีหญิงคนหนึ่งโดยเฉพาะ ผู้ซึ่งกลายเป็นพลังขับเคลื่อนในหนทางที่น่าทึ่ง เนื่องจากเธอมีพรสวรรค์ด้านดนตรีและการจัดการ เธอรวมพลังกลุ่มสตรีให้ตั้งวงออเคสตรา เธอสอนพวกเขาหญิงด้วยความอดทน ให้ทำเสียงเหมือนเครื่องดนตรีต่างๆ ไม่นานนักพวกเขาสามารถจัดคอนเสิร์ตที่ไพเราะ

เธอมอบบางสิ่งซึ่งงดงามให้พวกผู้หญิงมีใจจดจ่อ นอกเหนือจากความทุกข์ระทม และสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย ทุกวันมีผู้หญิงเสียชีวิต

เพราะน้ำมือของผู้จับกุม หรือจากโรคภัย ทว่าสตรีกลุ่มนี้ก้าวต่อไปอย่างอาจหาญ แน่ใจว่าผู้หญิงบางคนไม่ยอมเข้าร่วมวง และเฝ้าดูห่างๆ ทว่าส่วนใหญ่แล้วติดตามเธอ

พวกผู้หญิงในวงกว่าครึ่งหนึ่งเสียชีวิต วันหนึ่งขณะที่จัดงานศพอีกครั้ง ยามคนหนึ่งถามว่า “ตอนนี้งวงของเธออยู่ไหนล่ะ”

แทนที่จะปล่อยให้คำพูดของเขาเป็นเหตุให้เธอท้อใจ เธอหยิบก้อนหินขึ้นมาสองก้อน เริ่มเคาะเป็นจังหวะ ไม่นานนักคนอื่นๆ ก็ทำตามโดยใช้กิ่งไม้ รongเท้า อะไรก็ตามที่หาได้ พวกเขาเป็นวงออเคสตราอีกครั้ง มีกำลังใจฟื้นคืนมา แม้แต่คนที่ตามปกติแล้วแค่นั่งดู ก็เข้าร่วมวงด้วย

ในที่สุดสงครามยุติ พวกเขาเป็นอิสระ สตรีผู้นี้ได้มอบความหวัง กำลังใจ รวมทั้งความยินดีให้แก่พวกผู้หญิง โดยตั้งใจให้พวกเขาสร้างผลงานอันไพเราะ ในสภาพการณ์ที่ทุกข์ยาก

ตอนนี้ขอให้นึกคิดชั่วขณะ ถึงผู้คนที่เรามีแรงขับเคลื่อน คนที่เราพบปะในร้านกาแฟ ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านขายของ หรือทางออนไลน์ รวมทั้งเพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน เพื่อนมิตร และครอบครัว

เราเองก็ช่วยให้ผู้คนมองเห็นสิ่งซึ่งงดงามในชีวิตได้ ไม่ว่าจะสภาพการณ์จะเป็นเช่นไร โดยกลายเป็นแสงสว่างเจิดจ้าในโลกนี้ ◆

# ช่วยเด็ก รับมือกับ การสูญเสีย

ปรับเปลี่ยนจากเว็บปริพันธ์



**ค**ำแนะนำต่อไปนี้อาจช่วยให้คุณ  
ผู้ปกครอง และที่เลี้ยง มีส่วนเกื้อหนุนเด็ก  
ผู้ซึ่งประสบการสูญเสียบิดามารดา เพื่อนมิตร  
หรือคนอื่นเป็นที่รัก

- เปิดโอกาสให้เด็กเล่าเรื่องของเขา และเป็น  
ผู้ฟังที่ดี
- อย่าทักท้วงว่าเด็กทุกคนในกลุ่มเข้าใจเรื่อง  
ความตายเหมือนกัน หรือมีความรู้สึกเหมือน  
กัน เด็กทุกคนแตกต่างกันไป และมีมุมมองต่อ  
โลกอย่างไม่เหมือนใคร เขาถูกปลุกปั้นมาจาก  
ประสบการณ์ต่างๆ กัน
- ความเศร้าเป็นขั้นตอน ไม่ใช่เหตุการณ์  
ผู้ปกครอง นักการศึกษา และที่เลี้ยง ต้องให้  
เวลามากพอที่เด็กแต่ละคนจะมีความเศร้าใน  
ลักษณะที่เกิดผลสำหรับเด็กคนนั้น การเร่งรัด  
ให้เด็กกลับคืนสู่กิจกรรมตาม“ปกติ” โดยไม่เปิด  
โอกาสให้รับมือกับความปวดร้าวใจ อาจก่อให้เกิด  
ปัญหามากขึ้น หรือเกิดปฏิกิริยาในแง่ลบ
- อย่าบอกความจริงเด็กครึ่งๆ กลางๆ เกี่ยวกับ  
โศกนาฏกรรม บ่อยครั้งเด็กมีความฉลาดและ  
อ่อนไหว เขามองทะลุปรุโปร่งข้อมูลเท็จ และ  
สงสัยว่าทำไมคุณไม่ไว้ใจด้วยการบอกความจริง  
คำโกหกไม่ช่วยให้เด็กผ่านพ้นขั้นตอน  
การเยียวยา หรือช่วยพัฒนากลยุทธ์การรับมือ  
ที่มีประสิทธิภาพ ต่อโศกนาฏกรรมหรือการ  
สูญเสียในอนาคต ขอให้บอกความจริงต่อเด็ก  
ในลักษณะที่เป็นกันเอง

- อย่าทักท้วงว่าเด็กเศร้าในแง่ที่บอกได้ล่วงหน้า  
ตามลำดับ เราทุกคนมีความเศร้าต่างๆ กันไป  
และไม่มีวิธีใด“ถูกต้อง” ในการที่ผู้คนจะผ่าน  
ขั้นตอนความเศร้า
- บอกให้เด็กทราบว่าคุณอยากเข้าใจจริงๆ ถึง  
ความรู้สึกหรือสิ่งที่จำเป็นต่อเขา บางครั้งเด็ก  
อารมณ์เสีย แต่บอกไม่ได้ว่าจะอะไรที่มีส่วนช่วย  
การให้เวลาและกำลังใจ เพื่อให้เด็กบอกเล่า  
ความรู้สึกกับคุณ อาจช่วยให้เขาแยกแยะความ  
รู้สึกได้
- เด็กจำเป็นต้องได้รับการเกื้อหนุนที่ยั่งยืนนาน  
โดยเฉพาะถ้าเขาสูญเสียบิดามารดาซึ่งเป็น  
ผู้อุปถัมภ์หลัก ขอให้พยายามพัฒนาการอุปถัมภ์  
ที่หลากหลาย สำหรับเด็กที่ประสบการสูญเสียที่  
สำคัญเช่นนี้
- ระวังว่าความเศร้าเป็นสิ่งที่ยาก มันยาก  
สำหรับผู้ใหญ่ และก็ยากสำหรับเด็กเช่นกัน
- สำเนียงถึงการที่ตัวคุณเองต้องมีความเศร้า  
การจดจ่อกับเด็กที่คุณดูแลเป็นสิ่งสำคัญ ทว่าไม่  
ควรถึงขั้นที่คุณไม่ดูแลความจำเป็นทางอารมณ์  
ความรู้สึกของตนเอง ผู้ใหญ่ที่สูญเสียคนอื่นเป็น  
ที่รัก จะสามารถช่วยเหลือเด็กให้รับมือกับความ  
เศร้าได้ดีกว่าหลายเท่า ถ้าเขาเองได้รับความ  
ช่วยเหลือ สำหรับบางครอบครัว อาจเป็นสิ่ง  
สำคัญที่จะขอคำปรึกษาเรื่องความเศร้าโศกของ  
คนในครอบครัว รวมทั้งการเกื้อหนุนสำหรับ  
รายบุคคล ◆

# มอบความสว่าง

ข้อคิด



เมื่อมีความมืดมากพอ คุณจะเห็นดวงดาว  
— ราล์ฟ วัลโด อีเมอร์สัน

ความมืดไม่อาจขบไล่ความมืดไปได้ มีแต่ความ  
สว่างเท่านั้นที่ทำได้ ความเกลียดชังไม่อาจ  
ขบไล่ความเกลียดชังไปได้ ความรักเท่านั้นที่  
ทำได้ — มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์

เทียนไขเล่มเล็กส่องแสงไปได้แสนไกล! ขอให้  
ฉายแสงด้วยคุณความดีไปสู่โลกที่อ่อนระอาใจ  
— วิลเลียม เชคสเปียร์

ในช่วงเวลาที่มืดมิดที่สุด เราต้องจดจ่อกับการ  
มองแสงสว่าง — อริสโตเติล โอนาสซิส

ไม่ว่าคุณจะประสบอะไร มีแสงสว่างที่ปลาย  
อุโมงค์เสมอ อาจดูเหมือนว่าไปถึงได้ยาก ทว่า  
คุณทำได้! เพียงมุ่งหน้าไปหาแสงสว่าง แล้ว  
คุณก็จะเห็นด้านบวกของสิ่งต่างๆ  
— เดมี โสวาโต

ศรัทธาคือพลังกำลังซึ่งโลกที่แตกเป็นเสี่ยงๆ  
จะผุดขึ้นมาสู่ความสว่าง — เฮเลน เคลเลอร์

บางครั้งแสงสว่างของเราเองดับไป และจุด  
ประกายขึ้นมาใหม่ จากประกายของอีกบุคคล  
หนึ่ง เราแต่ละคนควรจะมีค่าใน  
บุญคุณอย่างสุดซึ้ง ต่อผู้ที่ช่วยจุดประกายไฟ  
ในใจเราให้เจิดจ้า — อัลเบิร์ต ไชวเซอร์

มีสองวิธีที่จะให้แสงสว่างแผ่ขยายออกไป  
โดยการเป็นเทียนไข หรือเป็นกระจกที่สะท้อน  
แสงนั้น — เอดิธ วาร์ตัน

รอยยิ้มคือแสงสว่างบนหน้าต่างชีวิต ซึ่งบ่งบอก  
ถึงผู้ที่มีความหวังใจและอยาก  
จะแบ่งปัน — เดนิส เวทเลย์

ความยากลำบากที่คุณประสบ  
จะลงเอย ขณะที่คุณมุ่งหน้า  
ต่อไป ขอให้ก้าวไป แล้วความ  
สว่างจะทอแสงให้เส้นทางของ  
คุณเจิดจ้าขึ้นเรื่อยๆ  
— จิม รอทัน

ส่องสว่าง แล้วความมืดจะ  
อันตรธานไป  
— เดซีเดเรียส อีราสมัส

ถ้าทุกคนจุดเทียนไขแม้เพียงเล่มเดียว โลกนี้  
จะสว่างไสวสักเพียงใด — นิรนาม