

ชุดที่ 5 เล่มที่ 9

กุญแจใจ

นิตยสารที่ถักจิตใจคุณ!



เพื่อนแท้

แต่งงานกับดาราร

คุณคนเดียวเท่านั้น

เคล็ดลับสามข้อเพื่อเสริมสร้างการนับถือตนเอง

3

เพื่อนแท้

4

ร้องเพลงในรถไฟ

6

แต่งงานกับดาราร

7

จากใจผู้ปกครอง
36 วินาที

8

เป็นเพื่อนแท้ 25 วิธี

10

เบื้องหลังเสียงกระซิบ

11

คุณคนเดียวเท่านั้น
เคล็ดลับสามข้อเพื่อเสริมสร้าง
การนับถือตนเอง

12

ข้อควรคิด
บทกลอนบอกรัก

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 5 เล่มที่ 9
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2013 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

คุณเคยนึกสงสัยไหมว่าคุณจะอย่างไร ถ้าอยู่ในสถานะที่อาจช่วยกอบกู้ชีวิตหนึ่งไว้ โดยแลกกับชีวิตของตนเอง แน่ใจว่ามีโอกาสน้อยมากที่จะได้เผชิญหน้ากับสถานการณ์น่าระทึกใจเช่นนั้น ความท้าทายที่เราคงประสบมักจะเป็นเรื่องปกติธรรมดามากกว่า และโอกาสที่จะ“สละชีวิต” คงได้แก่สิ่งที่ค่อนข้างเป็นกิจวัตร

“เราไปเยี่ยมเยียนเพื่อนผู้กำลังผ่านช่วงชีวิตที่ยากลำบากไหม ถึงแม้ว่าไม่ค่อยสนุกที่จะอยู่ด้วยในช่วงนั้น หรือว่าเราหาข้ออ้างและพยายามหลีกเลี่ยงเขา” “เราไปเยี่ยมเพื่อนผู้เจ็บป่วยหรือเบลา ไม่ใช่แค่ตอนที่แรกป่วย ทว่าไปเยี่ยมเป็นประจำ ถ้าหากจำเป็น” “ถ้าเราชนะรางวัลตัวหมึกปีหนึ่งสำคัญ แต่เพื่อนไม่ชนะ เราจะไม่เต็มใจมอบให้เขาไหม” “เมื่อเพื่อนได้งานที่สวยสุด หรือมีโอกาสหยุดพักร้อน เรามีความสุขจริง ๆ และตื่นเต้นไปด้วย หรือว่าเรากิจฉาที่เพื่อนโชคดี” “เมื่อเพื่อนเลือกร้านอาหารหรือกิจกรรมที่แตกต่างจากที่เราชอบ เราคาดหวังให้เขาค่อยตามความปรารถนาของเราเสมอ ใช่ไหม”

โอกาสที่จะเสียสละในเรื่อง “ธรรมดา ๆ” เกิดขึ้นเป็นประจำทุกวัน นี่คือบททดสอบอุปนิสัยของเรา ซึ่งมีเหตุผลมากกว่าเหตุการณ์ร้ายแรงถึงขั้นเป็นตายที่สมมุติขึ้นมา ฉันทเองยังไม่บรรลุถึงขั้นที่จะทำได้เช่นนั้น ทว่าในขณะที่จัดทำกุญแจใจฉบับนี้ มีแรงคลใจให้พยายามมากขึ้นที่จะเป็นเพื่อนมิตรประเภทที่คนอื่นพึ่งพาได้ ฉันทหวังว่าจะส่งผลต่อคุณเช่นเดียวกัน!

คณะผู้จัดทำ *กุญแจใจ*

เพื่อนแท้

โดย เทเรซ่า เลเคลิร์ค ปรับเปลี่ยน



สมัยที่ฉันเป็นวัยรุ่น ฉันคิดว่าฉันรู้ทุกเรื่อง ที่จริงแล้วฉันรู้สึกไม่มั่นคงเลย แต่ฉันมีความคิดเห็นมากมาย เป็นความคิดเห็นที่ฉันปักใจเชื่อ! เมื่อนึกย้อนหลังไป ฉันรู้สึกสงสารคุณพ่อคุณแม่ ฉันแน่ใจว่าฉันเป็นเด็กที่เลี้ยงไม่ง่ายเลย โดยเฉพาะตอนเป็นวัยรุ่น ฉันไม่ชอบการที่คุณพ่อคุณแม่ฉันเข้มงวดกว่าพ่อแม่ของเพื่อนบางคน ฉันจึงเหินห่างจากท่าน เช่นเดียวกับวัยรุ่นส่วนมาก ฉันแน่ใจว่าท่านไม่เข้าใจฉัน และฉันก็คิดถูก ท่านไม่เข้าใจ! ในบรรดาพี่น้องของฉัน ไม่มีใครเหมือนฉันเลย ฉันตั้งคำถามเกี่ยวกับทุกสิ่ง ฉันไม่ค่อยอยากจะทำตามกฎหมายเกณฑ์ อย่างไม่ก็ตาม ถึงแม้ฉันจะดูเข้มแข็งจากภายนอก แต่ส่วนลึกในใจฉันต้องการเหลือเกินที่จะมีใครสักคนเข้าใจฉันจริงๆ

อยู่มาวันหนึ่ง ฉันไปร่วมการชุมนุม มีฉันคนเดียวที่เป็นวัยรุ่น พวกผู้ใหญ่จับกลุ่มเล็กคุยกัน ส่วนฉันนั่งเฝ้าดูเหตุการณ์อยู่ที่มุมห้องตามลำพัง จนกระทั่งมีหญิงคนหนึ่งชื่อจอยเดินเข้ามาคุยด้วย ในที่สุดฉันก็เปิดใจระบายปัญหาต่าง ๆ ให้เธอฟัง ใจหนึ่งฉันคาดหมายว่าเธอจะสั่งสอนฉัน แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เธอเพียงแต่รับฟัง ฉันบอกได้ว่าเธออยากรู้จักฉัน

จริง ๆ ฉันไม่เคยรู้สึกเลยว่าเธอว่ากล่าวฉันหรือพยายามเปลี่ยนใจฉัน เธอเพียงแค่มองเข้ามาใจฉัน

การพูดคุยครั้งนั้นเป็นจุดเริ่มต้นของมิตรภาพ ซึ่งดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตลอดเจ็ดปี จนกระทั่งจอยเสียชีวิต เราเคยเดินเล่นด้วยกันเป็นระยะทางไกล ๆ บางครั้งเราเขียนโน้ตถึงกัน เพื่อเล่าเรื่องที่บอกกล่าวซึ่ง ๆ หน้าได้ยาก แม้แต่หลังจากที่เธอย้ายไปอยู่ไกล เราติดต่อกันทางโทรศัพท์และจดหมาย ในช่วงเจ็ดปีดังกล่าว ส่วนใหญ่แล้วจอยป่วยหนัก ชีวิตเธอแขวนอยู่บนเส้นด้าย แต่ฉันไม่เคยได้ยินเธอพรับ่น เธอร่าเริงแจ่มใสเสมอ และมีใจรักผู้อื่น

จอยสอนบางสิ่งที่สำคัญต่อฉัน คือ ไม่เป็นไรที่จะเป็นตัวของตัวเอง ในขณะที่เดียวกัน เธอก็สอนให้ฉันพยายามเข้าใจผู้อื่นในเชิงลึก โดยมองข้ามรูปร่างภายนอก บางครั้งก็มองข้ามสิ่งที่เขาบอกกล่าว ยอมรับเขาอย่างไรก็ยังดี และมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ถึงแม้ว่าเราแต่ละคนดูแตกต่างกัน เราก็ถูกสร้างขึ้นเหมือนกัน ๆ กัน เราทุกคนต่างก็ต้องการความรัก ความเข้าใจ และการยอมรับ เมื่อมีคนสังเกตเห็นความจำเป็นของเรา และช่วยเติมเต็มให้ เราก็จะแบ่งปัน ◻

ร้องเพลงในรถไฟ

โดย สก๊อต แม็คกรีเกอร์



๖ จีคนั่งขดตัวอยู่ในรถไฟ และดึงหมวกลงมาปิดหู เขากับเพื่อนผู้โดยสารนั่งรออยู่ที่นั่นหลายชั่วโมงแล้ว รถจักรไอน้ำและรถตู้ขบวนนำของรถด่วนเที่ยวกลางคืนตกลงมาอยู่ครึ่งทางในเขตที่ห่างไกลความเจริญ เขาจึงได้แต่คอยจนกว่าจะมีคนมาช่วย ตอนนั้นเป็นปี ค.ศ. 1959 ท่ามกลางฤดูหนาว ในยามดึกที่เงียบสงัด ไม่มีพลังงาน ไม่มีเครื่องทำความร้อน ไม่มีไฟฟ้า ยกเว้นไฟฉายไม่กี่อันที่คนตรวจตั๋วและผู้โดยสารไม่กี่คนมีไว้ใช้

แจ็คทราบว่ายีกนานกว่าจะมีคนส่งสัญญาณเตือนที่สถานีถัดไป เมื่อเขาตระหนักว่ารถด่วนมาถึงไม่ตรงเวลา จึงจะมีการส่งหน่วยค้นหาออกไปด้วยความระมัดระวัง อาจมีการส่งรถไฟมาบนทางรถไฟย่อย ซึ่งสวนทางขึ้นมา แต่ก็เสี่ยงอย่างมาก เพราะอาจวิ่งมาชนรถด่วนที่

วิ่งสวนกัน ระบบส่งสัญญาณบนทางรถไฟเขตนี้ ล้าสมัย ดังที่แจ็คผู้ชอบเดินทางด้วยรถไฟทราบดี เขาสรุปว่าการออกค้นหาคงไม่เริ่มต้นจนกระทั่งรุ่งสาง

รถไฟหยุดชะงัก รถจักรไอน้ำและรถตู้ขบวนนำตกลง พุ่งไปชนเส้นทางที่โรยไว้ด้วยกรวด ทั้งรถจักรและรถตู้หัวทีม เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่ไม่มีใครเสียชีวิต ถึงแม้ว่าคนขับและช่างไฟบาดเจ็บสาหัสบริเวณศีรษะ มีคนหามทั้งสองคนไปที่รถไฟคันหนึ่ง เพื่อทนความหนาวเหน็บกับผู้โดยสารคนอื่น ๆ ซึ่งมีหลายคนบาดเจ็บด้วย น่าตกใจและน่าหวาดหวั่นที่ทราบว่าเขาติดอยู่ที่นั่น โดยมีโอกาสน้อยมากที่หน่วยกู้ภัยจะมาช่วย จนกว่าพระอาทิตย์จะขึ้น

แล้วก็มีใครคนหนึ่งเริ่มร้องเพลงขึ้นมาในรถไฟคันที่แจ็คนั่ง เป็นเพลงเก่า ๆ ของเวร

ลินน์ สมัยสงครามโลกครั้งที่สอง “The White Cliffs of Dover” ไม่นานนักทุกคนในรถก็ร่วมร้อง พอเพลงนั้นจบลง ก็มีคนเริ่มร้องอีกเพลงหนึ่ง

“เราร้องเพลงทั้งคืน” แจ็คนี่ย้อนหลังไป “เราไม่สนใจว่าเป็นเพลงอะไร เราร้องเพลงยอดนิยม เพลงเก่าแก่ เพลงสรรเสริญ แม้แต่เพลงคริสต์มาส トラบใดที่เราร้องเพลงต่อไปเรื่อย ๆ ก็ช่วยยกชูจิตใจของเรา มีคนจากรถคันอื่นมาร่วมสมทบ โดยเบียดกันอยู่ข้างในเพื่อให้อบอุ่น พวกเราส่วนใหญ่ไม่รู้จักกันมาก่อน แต่เราต่างก็กลายเป็นสหายผู้ฝ่าภัยพิบัติร่วมกัน และช่วยปลอบขวัญให้กัน

“มีผู้คนต่าง ๆ นานา นับจากทหารเกณฑ์วัยหนุ่มซึ่งจะกลับไปค่ายหลังจากหยุดพัก มีครอบครัวหนุ่มสาว มีคนสูงอายุไม่กี่คน แม้แต่บางคนที่พักดีแล้วคงไม่มีใครอยากเข้าใกล้ในคำคืนมืดมิด ทว่าด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง กำแพงขวางกั้นทางสังคมพังทลายลงสิ้น ตอนแรกผมได้ยินชายร่างใหญ่คนหนึ่ง ผมสอบถามได้ความว่าเขาชื่อคลิฟฟอร์ด เขากล่าวคำสภไม่หยุดตอนแรกที่เกิดอุบัติเหตุ ซึ่งคงเทียบเท่ากับคำสภและคำหยาบคายทั้งหมดที่ผมเคยได้ยินมาตลอดชีวิต ทว่าเขาเป็นคนที่อุ้มคนขับกลับมายังตู้รถไฟ โดยเฝ้าดูแลราวกับเป็นทั้งทูตสวรรค์และพยาบาลตลอดทั้งคืน ถ้าผมเคยพบใครซึ่งเป็นจุดเพชรที่ยังไม่ได้เจียรระไน ก็คงเป็น

คลิฟฟอร์ดแน่

“ผมเคยผิดมาพอสมควร ในเรื่องตัดสินผู้คน โดยดูผิวเผิน แต่ผมต้องยอมรับว่าในกรณีของชายผู้นี้ ผมคิดผิด และก็คงคิดผิดหลายครั้ง นั่นเป็นคืนเหลือเชื่อที่สุดในชีวิตผม จากหลายแง่มุม ผมกลายเป็นเพื่อนกับหลายคนทีนั้นอย่างรวดเร็ว ผมเสียใจก็แทบจะว่าได้ ที่หน่วยกู้ภัยหาเราพบตอนเช้าตรู่วันรุ่งขึ้น”

ในคำคืนที่ย่ำแย่นั้นเอง เมื่อรถไฟตกรางที่ไหนก็ไม่ทราบ แจ็คกับเพื่อนผู้โดยสารผูกมิตรต่อกันชั่วชีวิต เขาตัดสินใจจัดงานรำลึกร่วมกันทุกปีในวันที่เกิดอุบัติเหตุ แจ็คไปร่วมงานแต่งงานของบางคน และไปงานฝังศพของบางคน คลิฟฟอร์ดกลายเป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแล้วเข้าร่วมหน่วยอาสาเซนต์จอห์นแอมบูแลนซ์brigade ดูเหมือนว่าเขาเพิ่งออกจากเรือนจำมาได้ไม่กี่สัปดาห์ ก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุคืนนั้นเขากำลังเดินทางไปชำระบัญชีเพื่อนเก่าบางคน “อุบัติเหตุครั้งนั้นหยุดยั้งผมจากการทำลายชีวิตตัวเอง” เขาบอกแจ๊คหลายปีต่อมา ตอนที่ร่วมงานรำลึกกันครั้งหนึ่ง

แจ๊คดำเนินชีวิตต่อไป ท่านเป็นคุณพ่อของ ผม และเป็นอะไรต่ออะไรอีกหลายอย่าง บางคนคงจะคิดว่าไม่ใช่ชีวิตโดดเด่น ทว่าท่านได้รับบทเรียนที่สำคัญในคำคืนนั้น ซึ่งท่านไม่เคยลืม เป็นบทเรียนที่ท่านชอบเล่าให้ผมฟัง □

บางครั้งประสบการณ์มืดมนที่สุด อาจกลับกลายเป็นสิ่งดีเลิศ และก่อเกิดมิตรภาพแน่นแฟ้นที่สุด

แต่งงาน กับดาร่า

โดย วิศตอเรีย โอลิเวตต้า

ในภาพยนตร์โรแมนติกที่ฉันเคยดูสมัยยังสาว ดูเหมือนทั้งจักรวาลหยุดชั่วขณะ เมื่อหนุ่มมาเจอกับสาวคนที่ใช่ จากนั้นสิ่งเดียวที่จำเป็นเพื่อความอยู่รอด ก็คือ การจ้องตากันบ่อย ๆ และสวมกอดกัน โดยเฉพาะในที่แปลก ๆ ราวกับความฝัน

ก็เหมือนหลาย ๆ คน ฉันเคยเชื่อว่านี่คือภาพจริงของการตกหลุมรัก ทว่าชีวิตจริงไม่ใช่เช่นนั้น ฉันไม่เคยพบเจอ “หนุ่มที่ใช่” อย่างน้อยก็ไม่ใช่แบบฮอลลีวูด ทว่าฉันพบดาร่าของตนเอง

สามีฉันไม่ใช่คนโรแมนติกเป็นพิเศษ เขาไม่เคยขี่ม้าขาวโผล่มา พร้อมด้วยกุหลาบสีแดงในมือ ป่าวประกาศว่าฉันจะเป็นเจ้าหญิงของเขาตลอดไป เขาไม่ได้ชวนฉันไปนอกบ้านเพื่อชมดวงจันทร์ด้วยกัน เขาไม่ได้เขียนบทกลอนให้ฉันเป็นปิก ทว่าเขาโอบอุ้มฉันฝ่ายามที่มีดমন เคียงข้างฉันยามที่เจ็บป่วย และยอมทนยามที่ฉันอารมณ์เหวี่ยง โดยไม่พรับ่น

เราแตกต่างกัน เรารู้ว่าเราต้องมีกันและกัน เมื่อฉันท้อแท้ สามีก็ให้กำลังใจฉัน เมื่อฉันผลอยหลับที่โซฟา ตอนดูทีวี เขาก็หรีเสียงลง จนกว่าฉันจะตื่นและไปเข้านอน ถ้าประสพกับเรื่องยุ่งยาก เราอธิษฐานด้วยกันเพื่อขอแนวทางจากเบื้องบน เมื่อเราได้รับทางแก้ เราก็มอบคุณพระเจ้าด้วยกัน

ขณะที่ฉันเขียนบทความนี้ เขาออกไปกลางสายฝน เพื่อซื้อของมาทำอาหารกลางวัน

เปล่าเลย เขาไม่ใช่ดาร่า ทว่าเขาสมควรได้รับรางวัล! เขาจริงจัง เขาได้พิสูจน์แล้วว่า เขาจะเคียงข้างฉัน ไม่ว่าจะฝนตกแดดออก ยามยากดีมีจน เขารักฉันและลูก ๆ สำหรับฉันแล้ว นี่คือการรักสุดยอดเยี่ยมที่เคยมีมา

ขอบคุณพระเจ้าที่ส่งสามีคนที่ใช่มาให้ฉัน เขาเป็นดาร่าในภาพยนตร์ชีวิตของฉัน □

36 วินาที

โดย มิสต์ เคย์

ฉันและสามี ชื่อแดเนียล พักอยู่กับลูกสี่คน ที่อพาร์ทเมนต์ชั้น 13 ในเมืองไต้หวัน ประเทศไต้หวัน ลิฟต์จึงเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเรา

วันนั้นยุ่งเช่นเคย ฉันทุ่มเทเวลาและแรงงานส่วนใหญ่ เพื่อให้ลูก ๆ มีความสุข มีอาหารทาน และไม่ทะเลาะกัน เราเพิ่งออกไปข้างนอกด้วยกัน ฉันจำไม่ได้ว่าเราไปทำอะไร เรากำลังกลับบ้าน ก้าวเข้าไปในลิฟท์ที่ว่างเปล่า ลูกคนหนึ่งกดปุ่ม ไฟขึ้นที่หมายเลข 13 แล้วประตูลิฟท์ก็ปิด

“เด็ก ๆ แม่กับพ่อมีประกาศสำคัญ” แดเนียลกล่าวขึ้น เพื่อเรียกความสนใจของทุกคน ฉันไม่ทราบหรอกว่าเป็นเรื่องอะไร

แดเนียลเป็นคนที่ชอบทำอะไรแบบโดยไม่ได้คิดล่วงหน้า มีอะไรให้แปลกใจอยู่เสมอ ฉันไม่เคยคาดถูกเลยว่าเขาจะทำอะไร ฉันจึงเลือกคล้อยตาม ฉันไปยืนข้าง ๆ และคล่องแขนเขา เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือในสิ่งที่เขาจะกล่าว

“แม่และพ่ออยากให้ลูกรู้ว่าหลังจากใช้ชีวิตคู่ด้วยกันมาสิบสี่ปี เรายังตกหลุมรักกันอย่างเต็มที่ และมั่นคงแน่นอน”

เด็ก ๆ หัวเราะชอบใจ และถามว่า “ทำไมถึงเป็นประกาศสำคัญ”

แดเนียลตอบว่าในปัจจุบันมีปัญหาชีวิตคู่มากมาย การหย่าร้างเป็นเรื่องธรรมดา เด็ก ๆ ควรจะรู้ว่าพ่อแม่รักกัน แล้วเขามองลูกชายของเรา และกล่าวว่า “วันหนึ่งเมื่อลูกแต่งงาน ลูกต้องปฏิบัติต่อภรรยาอย่างเหมาะสม”

เสียงกริ่งแจ้งว่าเราถึงชั้นสิบสาม ประตูลิฟท์เปิด เมื่อเราเดินเข้าอพาร์ทเมนต์ เด็ก ๆ คุณกันมีเสียงหัวเราะคิกคักเป็นระยะ ขณะที่แดเนียลและฉันโอบกอดกันด้วยความรัก

ในช่วงเวลา 36 วินาที ระหว่างนั้นหนึ่งกับชั้นสิบสาม แดเนียลทำให้ครอบครัวเรามีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น สร้างรอยยิ้ม สอนบทเรียนชีวิตแก่ลูกชาย และเติมเต็มหัวใจฉันด้วยไออุ่น □

เป็น เพื่อนแท้ 25 วิธี

โดย สยรี เดสเซนน์ ปรับเปลี่ยน



อย่าคอยให้คนอื่นเป็นฝ่ายผูกมิตร แสดงให้เขาเห็นว่าทำได้อย่างไร — ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

เมื่อคืนก่อนฉันโทรไปหาเพื่อนเก่าที่ไม่ได้คุยกันนานแล้ว ขณะที่บอกเล่าข่าวคราวสู่กันฟัง และหัวเราะกับมุขตลกกลับเฉพา ซึ่งคงฟังดูเหลวไหล หากมีใครแอบฟังโทรศัพท์ ฉันนึกสงสัยว่าทำไมจึงปล่อยให้วันเวลาผ่านไปแสนนาน นับตั้งแต่โทรหาเธอครั้งที่แล้ว

เราไม่ได้พักอยู่ใกล้กัน พอที่จะไปนั่งดื่มกาแฟหรือไปโรงยิมด้วยกัน ทว่าจริง ๆ แล้วการเชื่อมสัมพันธ์กับเธอ บอกเล่าเรื่องราวในชีวิตฉัน และรับฟังเรื่องราวที่เธออยากเล่าให้ฟังฉันไม่ต้องเดินทางไปไหนเลย

เราเป็นเพื่อนสนิทกันได้ แม้ว่าจะอยู่ห่างไกล ถ้าเราเลือกที่จะพยายาม ถ้าเราไม่ลืมปลิกเวลาให้ เราก็จะพูดคุยกันอย่างมีความหมายและสมปรารถนา โดยที่รู้สึกที่เราได้พบปะกันมีคนเข้าใจ เห็นคุณค่า และคอยเกื้อหนุน

แล้วฉันเริ่มนึกถึงทุกครั้งที่ย่วนกับงาน จนไม่ได้ติดต่อกับเพื่อนที่อยู่บ้านใกล้เรือนเคียงยามที่ฉันหมกมุ่นกับความเป็นไปในชีวิต จนลืมที่จะถนอมสายสัมพันธ์กับผู้อื่น

เราควรจะเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมี

ความหมาย

ไม่ใช่ทุกคนต้องเป็นเพื่อนสนิท ทว่าสำคัญอย่างยิ่งต่อความสุขของเรา ในการที่เราจะแสดงตัวจริงให้คนอื่นเห็น และเปิดโอกาสให้ตัวเองรู้จักเขาด้วย แล้วก็เตือนใจกันผ่านการกระทำ ทั้งเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ ว่าเรามีความห่วงใย

เราไม่มีวันต้องโดดเดี่ยวหรือรู้สึกเช่นนั้นในโลกนี้ ทว่าสุดแล้วแต่เราที่จะสร้างสรรค์และเปิดโอกาสที่จะอยู่ร่วมกัน ขึ้นหมกมุ่น และเคียงข้างกัน สุดแล้วแต่เราที่จะให้ความสำคัญต่อสื่อสัมพันธ์ของเรา

เมื่อคำนึงถึงข้อนี้ ฉันจึงโพสต์คำถามบนเฟสบุ๊กเมื่อไม่นานมานี้ ว่า “อะไรคือความหมายเพื่อนแท้” ฉันรวบรวมแนวคิดบางส่วนที่ก้องกังวานอยู่ในใจฉัน (บางส่วนเรียบเรียงใหม่หรือปรับเปลี่ยนเล็กน้อยเพื่อให้อ่านง่าย)

1. คอยเกื้อหนุนเสมอ แม้ในยามที่เจียบปากเจียบคำ

2. มีน้ำใจ และรับฟัง สนุกสนานร่าเริงจริงจังเมื่อจำเป็น รักแบบใจกว้าง และให้อภัย

เสมอ

3. อย่างลัวที่จะบอกความจริงต่อกัน ไม่ว่าจะยากแค่ไหน
4. มอบแนวทางให้กันใยามที่จำเป็น ด้วยความคิดเห็นที่ตรงไปตรงมา
5. เพื่อนแท้คือคนที่รับฟังเสมอ และสนใจจริง ๆ ทั้งเรื่องดีเรื่องร้าย คือคนที่โทรหาหรือเขียนมาทักทายเฉย ๆ
6. เป็นคนที่มีความรักดีอย่างเชื่อมั่น เปิดใจเสมอ เชิญชวนให้บอกเล่าถึงความกังวล และข้อลัษย์ตรงไปตรงมาเสมอ ถึงแม้ว่าคุณไม่เห็นพ้องด้วย
7. เพื่อนแท้พยายามสุดความสามารถที่จะช่วยให้เบิกบาน เมื่อคุณอารมณ์เสีย และช่วยให้คุณรู้สึกว่าเป็นคนพิเศษ
8. พยายามและปรับปรุงชีวิตเขา ผ่านมิตรภาพที่มีกับคุณ
9. ทำตัวตามสบาย เปิดเผย โดยมอบโอกาสความมั่นคงปลอดภัย และทางเลือกให้อีกฝ่ายทำเช่นเดียวกัน
10. มีความสุขจริง ๆ เมื่อเพื่อนสมประสงค์หรือบรรลุความปรารถนา
11. บอกเล่าความจริงในใจ โดยไม่กลัวว่าจะมีคนเข้าใจผิด
12. รักดีและให้อภัย ทว่าเหนือสิ่งอื่นใดรักและเคารพ
13. ยอมรับผู้คน ยังไงก็ยังไง ในฐานะรายบุคคล โดยไม่มีเงื่อนไข นอกจากนั้นก็พร้อมเสมอที่จะคอยช่วยเหลือเขา ซึ่งสำคัญพอ ๆ กับการเต็มใจให้เขาคอยช่วยเหลือคุณในบางครั้ง

14. รักษาความเป็นมิตร ไม่ว่าจะบุคคลผู้นั้นจะเลือกเส้นทางใดในชีวิต อย่างว่ากล่าว ถ้าเขาไม่ได้เป็นตามที่คุณต้องการ

15. เพื่อนแท้มักจะเกื้อหนุนกันเสมอ แต่ไม่รู้สึกว่าต้องสนับสนุนสถานการณ์ใด เพื่อนแท้ทราบว่าจะตอบ “ปฏิเสธ” อย่างไรและเมื่อใด

16. ช่วยให้ตัวเองและคนใกล้ตัวเติบโต การดำเนินชีวิตคือการเติบโต เพื่อนแท้คือคนที่คุณพูดได้เต็มปากเต็มคำว่า เขาช่วยคุณให้ระบุตัวตนของคุณ

17. ฉลองชัยชนะ และคอยปลอบใจเมื่อพ่ายแพ้ รักษาคำพูด และยอมรับเมื่อผิดคำพูด

18. เข้ามาช่วยเพื่อน เมื่อคนอื่นเดินหนี

19. ไม่เก็บโกรธกับเรื่องหุมหยม

20. มาจริง! คุณอาจเสแสร้งว่าห่วงใย แต่คุณเสแสร้งไม่ได้หรือว่าคุณมาจริง ๆ

21. เพื่อนแท้คือคนที่คุณรู้สึกเป็นกันเองด้วยราวกับคุณอยู่ตามลำพัง ไม่มีการหลอกลวง ไม่มีการเก็บกด

22. คอยช่วยเหลืออีกฝ่าย เหมือนที่คุณอยากให้เขาคอยช่วยเหลือคุณ ถ้าเผื่อว่าคุณช่วยตัวเองไม่ได้ คุณน่าจะเป็นฝ่ายยอมรับก่อน

23. อย่าให้เรื่องส่วนตัวเข้ามาวางกัน

24. รู้คุณสมบัติที่ไม่คอยนำชื่นชมของเขา แต่ยังคงรักและเกื้อหนุนเขา และขอเสริมข้อสุดท้าย...

25. ชมเชยด้วยความจริงใจในทุกโอกาส

คุณมีอะไรจะเพิ่มเติมอีกไหม □

เบื้องหลัง เสียงกระซิบ



โดย แอนนา เพอร์ลีนี ปรับเปลี่ยน

เขาเดินเข้ามาในร้าน มีชายหนุ่มรุ่มราวคราวเดียวกันมาด้วย เขาแต่งตัวดี ทำทางมีความมั่นใจ เหมือนวัยรุ่นทั่วไปสมัยนี้ เป็นความมั่นใจที่ผิวเผิน ซึ่งบ่อยครั้งมีความรู้สึกไม่มั่นคงแฝงอยู่ และอาจมีผลลึกทางอารมณ์ความรู้สึกก็เป็นได้

ฉันชอบสังเกตผู้คน มีอะไรละที่น่าพิศวง เร้นลับ และดึงดูดใจมากกว่าชีวิตมนุษย์ เบื้องหลังสีหน้าท่าทางดูปกติ เสื้อผ้าสะอาดสะอ้าน และทรงผมเรียบร้อย มีอะไรแอบแฝง

เราสองคนยืนอยู่หลังเคาน์เตอร์ คอยพนักงาน เขาจับโทรศัพท์ ดูเหมือนว่าเขาต้องรีบไป ขณะที่ออกไป เขาโน้มตัวมากระซิบข้างหูฉันสองสามคำว่า “คุณเสียดายเพราะ”

ฉันสะดุ้ง นึกแปลกที่พูดแบบนี้กับคนแปลกหน้า!

ฉันมองเขาอีกครั้ง พยายามนึกดูว่าเคยพบเขาที่ไหนมาก่อน แต่นึกไม่ออก ฉันร้องเพลงเป็นครั้งคราว แต่จำไม่ได้ว่าเคยเห็นชายผู้นี้

ที่ไหน

“ขอโทษนะคะ”

ใบหน้าเข้มเล็กน้อย โคนหนวดเคราเรียบร้อย เขาหน้าแดง หันมาโบกไม้โบกมือ แต่ฉันไม่รู้เรื่อง

“ฉันไม่เข้าใจ เราเคยพบกันหรือเปล่า”

เขาพยักหน้า แล้วทำหน้าทะเล้น ขณะที่เขากระซิบว่า “ในเรือนจำ”

แล้วฉันก็จำได้ เราคงพบปะกันระหว่างที่คณะของเราไปทำการแสดงเป็นประจำสำหรับนักโทษที่เรือนจำ

เมื่อตระหนักว่าเขาไม่ต้องการประกาศถึงอดีตที่เป็นด้านมืดของเขา ฉันก็ยิ้ม เพื่อบ่งบอกว่าเข้าใจ และดีใจที่เขาถูกปล่อยตัวออกมาแล้ว

ตอนนี้เพื่อนเขาร้องเรียกอยู่ข้างนอก และเขาต้องรีบ

มีเวลาพอที่จะกระซิบบอกครั้งสุดท้ายว่า

“ขอบคุณที่ไปเยี่ยม” □

คุณคนเดียว เท่านั้น

เคล็ดลับสามข้อเพื่อ เสริมสร้างการนับถือตนเอง

โดย กลอเรีย ครูซ ปรับเปลี่ยน

๑ ปีนการยากที่จะรักคนอื่นเหมือนรักตัวเอง ถ้าคุณไม่ค่อยนับถือตนเอง แต่ละคนมีเอกลักษณ์พิเศษ ได้รับการประสิทธิประสาทด้วยจุดแข็งและจุดอ่อนที่สมดุลกันอย่างชัดเจน เราเริ่มมีปัญหาเมื่อเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นและสถานการณ์ของเขา หรือเราวัดตัวเองด้วยมาตรฐานความสำเร็จของสังคม ผลที่สุดก็พบว่าตัวเองอยู่ในสภาพที่ไม่มีความสุขตลอดเวลา

ถ้าคุณรู้สึกเช่นนี้บางครั้ง ลองพิจารณาข้อแนะนำต่อไปนี้ ซึ่งฉันพบว่าช่วยเสริมสร้างความนับถือในตนเองได้อย่างยอดเยี่ยม

1. วิเคราะห์ค่านิยมหลักส่วนตัว และทำการเปลี่ยนแปลง ถ้าจำเป็น

ถามตัวเองว่าอะไรสำคัญ สุขภาพหรือภาพลักษณ์ การหาเงินหรือสันติสุขในใจ การงานหรือการใช้เวลากับครอบครัว และอื่นๆ การสำนึกว่าสิ่งใดมีความหมายต่อคุณมากที่สุด ช่วยให้ตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจน

2. ทำรายการจุดแข็งของคุณ

คุณชอบอะไรเกี่ยวกับตัวเอง อย่าจดจ่อกับส่วนที่ขาดตกบกพร่องหรือจุดอ่อน ทว่าจดจ่อกับส่วนที่ดี พรสวรรค์ และคุณลักษณะแง่บวก บางทีคุณอาจเป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ มีน้ำใจ ร่าเริง มีเขาวานับัญญา เรียบง่าย หรือใจกว้าง ถึงแม้ว่าเราต้องยอมรับจุดอ่อนเพื่อควบคุมไว้ ก็สำคัญเช่นกันที่จะสำนึกถึงจุดแข็งของเรา

3. ขอบคุณสำหรับสิ่งดีๆ ทุกอย่างที่มีอยู่

ในสถานการณ์ใดก็ตามที่คุณประสบพยายามแยกแยะสิ่งที่เป็นแง่บวก เพื่อจะได้รู้สึกมีความขอบคุณ ระลึกไว้ว่า “เรื่องยุ่งยากเป็นจุดเหล็กกล้าที่เสริมสร้างอุปนิสัยของเรา” (ดีกกลาส เมดอร์)

เมื่อคุณหัดเข้าใจและใส่ใจกับความจำเป็นด้านอารมณ์ความรู้สึก คุณก็จะสามารถเอื้อเพื่อผู้อื่น และมีแรงขักจูงเชิงบวกมากขึ้นต่อคนรอบข้าง การเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นที่ตัวคุณ ▣



ข้อควรคิด

บทกลอนบอกรัก

ความรักเป็นเพียงคำพูด จนกว่าจะมีคนมอบ
ความหมายให้กับถ้อยคำนั้น — ผู้ประพันธ์
นิรนาม

ความรักคือการรักผู้ที่ไม่รัก หาไม่แล้วก็
ปราศจากคุณค่า — จี เค เซสเตอร์ตัน

การมอบความรักมีค่าแลกเปลี่ยนสูง ทว่าการ
ไม่มอบความรักมีค่าแลกเปลี่ยนสูงกว่า ผู้ที่
ไม่กล้ารัก บ่อยครั้งพบว่า การขาดความรัก
คือความว่างเปล่า ที่แย่งชิงความชื่นชมยินดี
ไปจากชีวิต — เมอร์เรส เซน

การมอบความรักเพื่อเห็นแก่การได้รับความ
รัก คือความเป็นมนุษย์ ทว่าการมอบความรัก
เพื่อเห็นแก่การมอบความรัก คือความเป็น
ทูตสวรรค์ — อัลฟองซ์ เดอ ลามาร์กทิน

ทุกสิ่งที่ทำด้วยน้ำใจ แม้ว่าจะเล็กน้อยเพียงใด
ไม่เคยสูญเปล่า — อีสป

คุณจะพบว่าเมื่อนึกย้อนหลังไป ช่วงขณะที่คุณ
ดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง คือช่วงขณะที่คุณทำ
สิ่งต่างๆ ด้วยจิตวิญญาณที่เปี่ยมความรัก
— เฮนรี ตรีมมอนด์

เพื่อนผู้สัตย์ซื่อ คือ ที่หลบภัยอันมั่นคง ผู้ใด
มีเพื่อนเช่นนี้ ก็พบขุมทรัพย์ — ไซรัช 6:14

ความรักไม่ทำให้ตาบอด ทว่าช่วยให้มีวิสัย
ทัศน์ ความรักมองเห็นส่วนลึกในใจ และเห็น
“ตัวจริง” ที่ซ่อนอยู่เบื้องหลัง ท่ามกลางความ
บอบบางและความบกพร่องของบุคคลนั้น
— แอนดราส แองยัล

เริ่มต้นวันนี้ โดยปฏิบัติต่อทุกคนที่คุณพบปะ
ราวกับว่าเขาจะสิ้นใจเที่ยงคืนวันนี้ หยิบยื่น
ความเอาใจใส่ น้ำใจ และความเข้าใจให้กับ
ทุกคน เท่าที่จะทำได้ และทำโดยไม่หวังผล
ตอบแทน ชีวิตคุณจะไม่มีความเหมือนเดิมอีกเลย
— อีโอก แมนดีโน

ความรักความกรุณาไม่มีวันสูญเปล่า
ทว่าสร้างสรรคดีสิ่งดีๆ เสมอ
— บาร์บารา เดอ แอนเจลิส

การมีน้ำใจเป็นภาษาที่คนหูหนวกได้ยิน และ
คนตาบอดมองเห็น — มาร์ค ทเวน