

ชุดที่ 5 เล่มที่ 12

บุญแรงใจ

นิตยสารที่ปลื้มใจคุณ!

เมื่อคิดว่าหมดสิ้น
ทุกสิ่งทุกอย่าง

ขั้นตอนการสร้างชีวิตใหม่

ปีที่ไม่มีเสื้อผ้าใส่

จากใจผู้ปกครอง

ความคิดที่ยาวไกล

3

โลกกะจิตริค

4

**เมื่อคิดว่าหมดสิ้น
ทุกสิ่งทุกอย่าง**

ขั้นตอนการสร้างชีวิตใหม่

6

ปีที่ไม่มีเสื้อผ้าใส่

7

**ความท้าทายในการมี
สิ่งของ 100 ชิ้น**

8

จากใจผู้ปกครอง

ความคิดที่ยาวไกล

9

ไปจนถึงที่สุด

บทกลอน

10

น้ำดับกระหาย

11

กระแสดม

12

ข้อควรคิด

ฟันฝ่าความยากลำบาก

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 5 เล่มที่ 12
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2014 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เมื่อหลายปีก่อน ฉันให้หลานเล็กๆ ดูภาพยนตร์ดิสนีย์
เก่าแก่เรื่อง Old Yeller

Old Yeller เป็นภาพยนตร์โคกนาฏกรรมเกี่ยวกับ
ครอบครัวอเมริกัน สมัยปี ค.ศ. 1957 อำนวยการสร้าง
โดย โรเบิร์ต สตีเวนสัน เนื้อเรื่องเกี่ยวกับเด็กชายที่เอา
สุนัขจรจัดมาเลี้ยง ในเท็กซัสสมัยหลังสงครามกลางเมือง
จนสัตว์เลี้ยงที่จงรักภักดี เยี่ยงวีรบุรุษ เป็นโรคพิษสุนัขบ้า
มีที่ทำอันตราย เจ้าของผู้เคราะห์ลุดต้องกำจัดมันไปเสีย
แน่นอนว่าหลานๆ ไม่ชอบตอนจบที่น่าเศร้า ทว่าเมื่อ
คุยกันหลังจากนั้น ก็เป็นช่วงระยะเวลาดีเยี่ยมที่มีโอกาสสอน
ว่า ไม่ใช่ทุกสิ่งในชีวิตที่จบลงด้วยความสุข

น่าสนใจที่ว่า ขณะเตรียมมดดูใจฉบับนี้ ในหัวข้อ
การฟันฝ่าความยากลำบาก ฉันอ่านเจอข้อความนี้จาก
ภาพยนตร์เรื่องเดียวกัน

“ชีวิตเป็นเช่นนั้นในบางครั้ง... เราคิดหาเหตุผลที่ดี
ไม่ได้ ว่าทำไมบางครั้งชีวิตเหวี่ยงเราล้มลงไม่เป็นท่า เรา
ต้องล้มลุกคลุกคลาน จนดูเหมือนแตกสลายเป็นเสียงๆ
ทว่าไม่ใช่เช่นนั้นเสมอไป ส่วนมากก็เป็นไปด้วยดี คุณไม่
น่าปล่อยให้ส่วนที่ดีผ่านเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะว่า
มันกลัดกลุ้มกับเรื่องที่ไม่ดี มันจะทำให้แย่ไปหมด...

“แน่นอน ฉันทราบดี การพูดก็เป็นเรื่องหนึ่ง ส่วนความ
รู้สึกก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ฉันขอบอกกลเม็ดให้ ซึ่งบางครั้ง
มีส่วนช่วยได้อย่างมหัศจรรย์ เมื่อเธอเริ่มมองหาสิ่งดีๆ มา
แทนที่สิ่งแย่ๆ กฎโดยทั่วไป คือ เธอมักจะหาพบ”

เราทุกคนต่างก็ประสบความยากลำบากบางอย่าง ใน
ช่วงต่างๆ ของชีวิต เรื่องยุ่งยากบางอย่างฟันฝ่าไปได้ยาก
กว่า ถึงกระนั้นการมองหาสิ่งดีๆ ในสภาพการณ์ที่น่าท้าทาย
ก็สร้างความแตกต่างใหญ่หลวงได้ บทความในชุดนี้
ฉบับนี้ มีส่วนช่วยได้เช่นกัน ฉันหวังว่าจะช่วยให้คุณค้นพบ
หลายสิ่งในสถานการณ์ที่ยังคง “เป็นไปด้วยดี” เช่นกัน

คณะผู้จัดทำ *กฏใจ*



โลกกะจิตริต

โดย จอยซ์ ชัททิน ปรับเปลี่ยน

ฉันจำได้ว่าเคยเรียนเกี่ยวกับคำว่า “micro-cosm” (พิภพเล็กๆ) สมัยอยู่ชั้นประถม ปีที่ห้า คุณครูให้เราทำการบ้าน โดยมอบเชือก ยาว 36 นิ้วให้แต่ละคน บอกว่าให้วางไว้บน พื้นดินเป็นรูปวงกลม มองดูทุกสิ่งภายในวงกลมนั้น และศึกษาดูว่ามีอะไรบ้างอาศัยอยู่ในโลก กระจิตริตของเรา

นับจากนั้นมา ฉันตื่นตาตื่นใจกับโลกเล็กๆ ฉันใช้เวลาเป็นชั่วโมงบนพื้นหญ้า สร้างสภาพแวดล้อมให้หมดและแมลง ฉันเอาใบไม้มาทำเก้าอี้ เอากิ่งไม้มาทำ ถนนและบ้านเรือน แต่ส่วนใหญ่แล้วฉันแค่เฝ้าดู

ฉันเอาเชือกเส้นนั้นไปด้วยทุกหนทุกแห่ง ทันใดนั้นฉันมองเห็นโลกด้วยสายตาใหม่ ไม่ว่าจะ เป็นสนามหญ้า ทางเดินโรยกรวด โขดหิน ที่ปกคลุมด้วยตะไคร่น้ำ ฉันเพียงแค่ทำวงกลม แล้วก็สร้างโลกใหม่ขึ้นมา ฉันไม่ได้ “สร้าง” จริงๆ ทว่าดัดแปลงโลกที่มีอยู่แล้ว และพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น

วันนี้ฉันได้อินเรื่องโคกนาฏกรรม และน้ำตา ไหลเมื่ออ่านพาดหัวข่าว ฉันฟังการโต้วาที

ทางการเมือง และนึกสงสัยว่าผู้คนจะมีวันเห็น พ้องต้องกันไหม หรือว่าเขาแมวแต่หมกมุ่นกับการโต้แย้ง จนไม่มีทางมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่เขามิ เหมือนกัน

ฉันปรารถนาว่าจะเปลี่ยนโลกได้ ฉันปรารถนาว่าจะทำให้โลกนี้สะอาดสะอาดอันแสงงดงามมากขึ้น ฉันปรารถนาว่าจะยุติสงครามและการใช้กำลังรุนแรง ฉันปรารถนาว่าโลกนี้จะเปี่ยมด้วยความดีงามจริงๆ ฉันครุ่นคิดถึงเรื่องนี้ ขณะที่เดินเล่นตอนเช้า แล้วก็จำเด็กหญิงตัวเล็กๆ ชั้นประถมปีที่ห้า และตระหนักว่าถึงแม้ฉันจะเปลี่ยนทั้งโลกไม่ได้ ฉันก็เปลี่ยนโลกเล็กๆ ของฉันให้ น่าอยู่ขึ้นได้ ฉันเปลี่ยนในใจทุกคนไม่ได้ ทว่าฉันเป็นแรงชักจูงต่อผู้ที่เดินเคียงข้างฉันได้

ฉันสร้างพิภพเล็กๆ ที่มีสันติสุขได้ ในโลกที่มีพายุโหมกระหน่ำ ฉันทำให้บ้านของฉันเป็นที่พำนักอันสงบสุขได้ ท่ามกลางมรสุม ฉันก้าวออกไปทำให้สภาพแวดล้อมของฉันงดงามขึ้นได้ อาจไม่มีโลกที่กว้างใหญ่ไพศาลให้เปลี่ยน ทว่าฉันเปลี่ยนโลกเล็กๆ ของฉันได้ โดยหาทางที่จะเติมเต็มด้วยความรักในแต่ละวัน ◀◀



เมื่อคิดว่าหมดสิ้น ทุกสิ่งทุกอย่าง

นิรนาม ปรับเปลี่ยน

ทุกสิ่งในโลกนี้เป็นอยู่ชั่วคราวช่วยยาม เราไม่ได้ถูกสร้างมาให้มีชีวิตอยู่ตลอดไป เราจะมีชีวิตแค่ 60, 80 หรือ 100 ปี นี่หมายความว่า เราจะประสบการสูญเสียครั้งใหญ่ในชีวิต เช่น สูญเสียคนอันเป็นที่รัก และความสัมพันธ์ รวมทั้งการสูญเสียอีกมากมายที่มีความสำคัญลดหลั่นลงมา เราจะพบเจอความสุขจากความเครียด กระแสจากโคกนาฏกรรม ความเศร้า กระหน่ำ และความล้มเหลวที่พรุ่งนี้มาจูนน้ำเชี่ยวกราก

เมื่อสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น คำถามโดยทั่วไปที่ไม่มีคำตอบ ซึ่งเราถามกันบ่อยๆ คือ “ทำไม” “ทำไมเรื่องนี้จึงเกิดขึ้นกับฉัน” “ทำไมถึงเป็นเช่นนี้” เราอาจไม่มีวันได้รับคำตอบต่อคำถามดังกล่าวในโลกนี้ ทว่าฉันค้นพบจากประสบการณ์ของผู้อื่นว่า บ่อยครั้งเราไม่ต้องมีคำอธิบายมากเท่ากับต้องได้รับกำลังใจ

คำอธิบายไม่ได้ให้กำลังใจเรา ดังนั้นจึงมีประโยชน์มากกว่าหลายเท่า แทนที่จะถามว่า “ทำไม” ก็ถามว่า “อะไร” “ตอนนี้ฉันจะทำอะไรดี ฉันจะทำอะไรต่อไป”

ไม่ว่าคุณจะสูญเสียคนอันเป็นที่รัก การงาน

เสถียรภาพการเงิน หรือความฝัน หัวใจคุณแตกสลาย คุณจะทำอะไรล่ะ เมื่อดูเหมือนว่าคุณหมดสิ้นทุกอย่าง คุณจะสร้างชีวิตขึ้นมาใหม่ได้อย่างไร

ขั้นตอนการสร้างชีวิตใหม่

1. ปลดปล่อยความเศร้า

การสูญเสียก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงเสมอ เราเศร้าโศก วิตกกังวล และหวาดกลัว เราอาจหดหู่ใจ และโมโหโทโส

ไม่ว่าเราจะทำอะไรกับอารมณ์ดังกล่าว เราไม่ควรต่อต้าน รื้อฟื้น ตัดทอน และเก็บกดไว้ เราควรปลดปล่อยไปเสีย

ก่อนอื่น อย่าต่อต้าน การต่อต้านหมายถึงการที่เราไม่ยอมให้ตัวเองมีความรู้สึกดังกล่าว หลายคนทำเช่นนั้นเมื่อประสบการสูญเสียครั้งใหญ่ “ฉันจะไม่ยอมให้ตัวเองรู้สึกอะไร ฉันจะไม่ยอมให้มันเข้ามาใกล้เกินไป” เป็นความผิดพลาดใหญ่หลวงที่ไม่ยอมให้ตัวเองสัมผัสความรู้สึกดังกล่าว ความรู้สึกเป็นส่วนที่ควรสัมผัส

อีกนัยหนึ่ง การรื้อฟื้นความรู้สึก จนนึกถึงความเศร้าโศก ซ้ำแล้วซ้ำอีก นี่ไม่ส่งผลดี

เช่นกัน ตึกว่าที่จะไม่คาดเดาว่าตัวเองจะเป็นอย่างไร “ถ้าฉันทำอะไรที่แตกต่างไป บางทีฉันยังคงมีชีวิตเหมือนเดิม” หรือ “ถ้าฉันทำอะไรที่แตกต่างไป บางทีฉันเป็นที่รักของฉันคงจะยังมีชีวิตอยู่” การรื้อฟื้นความเศร้าไม่ส่งผลดี เช่นเดียวกับการต่อต้าน

อันดับต่อไป เราไม่ตัดทอนความรู้สึก และบอกตัวเองว่า “นี่ไม่ใช่เรื่องใหญ่นัก” นี่เป็นเรื่องใหญ่ เจ็บปวด และยังคงเจ็บปวด เราไม่ควรตัดทอนความรู้สึก และบอกว่า “ไม่เป็นไรหรอก” เพราะว่าเรื่องดังกล่าวยังมีความสำคัญ

อันดับสุดท้าย เราไม่ต้องการเก็บกดความรู้สึกอย่างแน่นอน หลายคนชอบเก็บไว้ เขาเก็บกดความรู้สึก คล้ายกับการเขย่าวาดได้กวันหนึ่งมันจะระเบิดออกมา

2. ทักห้ามความขมขื่น

ความขมขื่นเลวร้ายกว่าปัญหาใดๆ ที่เราจะประสบหลายเท่า เราอาจโต้แย้งว่า “คุณไม่รู้หรอกว่าฉันผ่านอะไรมาบ้าง!” “ชีวิตฉันลำบากยากเย็น!” “ชีวิตฉันไม่มีความสุขจริงๆ!”

ถึงกระนั้น ความขมขื่นก็แยกจากนั้นอีก ทำไมนั้นหรือ ก็เพราะว่ามันยึดติดกับความเจ็บปวด ความขุ่นเคืองใจเป็นเช่นนั้นแหละ อดีตผ่านพ้นไปแล้ว มันทำให้เราเจ็บปวดไม่ได้อีก ทางเดียวที่มันทำให้เราเจ็บปวดได้ก็คือ ถ้าเราเลือกที่จะยึดติดกับความขมขื่นใจ เราต้องปล่อยวาง เราต้องปลดปล่อยความเก็บโกรธ เช่นเดียวกับที่ปลดปล่อยความเศร้า

เราอาจถามว่า “ฉันอยากขมขื่น หรือว่าอยากดีขึ้น ฉันอยากขมขื่นใจ หรืออยากมีความสุข” ความสุขคือทางเลือก

ถ้าเราจะสร้างชีวิตใหม่ หลังจากการสูญเสียครั้งใหญ่ การเลิกร้าง หรืออะไรอื่น เราต้องปลดปล่อยความเศร้าไว้กับพระเจ้า และทักห้ามความขมขื่นใจ เพราะความขมขื่นใจจะแพร่พิษ

เข้าสู่ชีวิตเรา

3. ยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนไม่ได้

ส่วนมากแล้วชีวิตอยู่เหนือการควบคุมของเรา โดยสิ้นเชิง บางครั้งทางเดียวที่จะพ้นฝ่าปัญหาบางอย่างไปได้ คือ การยอมรับ เช่นเดียวกับอดีตของเรา อดีตคืออดีต ไม่ว่าเราจะขุ่นเคืองมากแค่ไหน เราก็เปลี่ยนไม่ได้ เราเพียงต้องยอมรับ เราเปลี่ยนประวัติศาสตร์ไม่ได้ และสร้างทำเป็นว่าวัยเด็กคือช่วงเวลาที่น่าชื่นชอบสนุกสนาน มีความสุข ในเมื่อไม่ได้เป็นเช่นนั้น เราไม่อาจบิดเบือนอดีต และพยายามทำให้ดูแตกต่างไปจากที่เป็นจริง

ต้องอาศัยศรัทธาที่จะเผชิญหน้ากับความ เป็นจริง โดยไม่ท้อใจ การมีศรัทธาไม่ใช่ว่าการเสแสร้ง ราวกับว่าทุกอย่างไปได้สวย ในเมื่อไม่ได้เป็นเช่นนั้น แต่เราเชื่อว่าพระเจ้าเป็นผู้ควบคุม พระองค์ห่วงใย และจะช่วยเหลือเรา

4. จดจอกับสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่สูญเสียไป

หลังจากการสูญเสีย เราควรพยายามมองหาสิ่งที่เราารู้สึกชอบคุณ มีบางสิ่งเสมอ เช่น อากาศที่สดหายใจ และสิ่งอื่นๆ ที่เรารู้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าทัศนคติที่ชอบคุณคือ อารมณ์ความรู้สึกที่ดีที่สุดต่อสุขภาพ ยิ่งเราสำนึกในบุญคุณและมีความสุขมากเท่าใด เราก็ยิ่งมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดียิ่งขึ้น เท่านั้น ดูจำนวนเก่าแก่ที่ได้ยินกันว่า “ฉันพ่ร้างเพราะไม่มีรองเท้าใส่ จนเข้าใจเมื่อเจอคนที่ไม่มีเท้า” มองหาสิ่งที่คุณชอบ และจดจอกับสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่สูญเสียไป

ถ้าขั้นตอนนี้ยากเกินไปที่จะรับมือคนเดียว เพื่อนสนิท สมาชิกครอบครัวที่คอยเกื้อหนุน หรือที่ปรึกษาระดับอาชีพ อาจช่วยได้ <<



โดย เจสซี ริชาร์ด ปรับเปลี่ยน

ปีที่ไม่มีเสื้อผ้าใส่

ไม่ใช่ว่าฉันนั้นตรงเป๊ะหรอก ฉันจะอธิบายให้ฟัง ตอนต้นปีที่แล้ว ฉันตั้งมติ (และลงเอยที่จะมีมติต่อไป) ว่าจะไม่ซื้อเสื้อผ้าหรือรองเท้าใหม่ในปีนั้น ฉันมีเหตุผลที่ประกอบกันดังนี้

1) ฉันไม่ต้องมีรองเท้าและเสื้อผ้าเพิ่มอีก ฉันไม่ใช่คนประเภทที่ซื้อปกหน้า แต่ฉันชอบไปตลาดนัด ซื้อของออนไลน์เป็นครั้งคราว และมีเพื่อนหญิงหลายคนที่แลกเปลี่ยนกันใส่ ฉันก็มีข้าวของเยอะแยะ!

2) เมื่อไม่นานมานี้ฉันอ่านเกี่ยวกับกลุ่มที่กำลังขยายตัว ซึ่งคนในกลุ่มตกลงใจที่จะมีสิ่งของเพียง 100 ชิ้น* ฉันคำนวณดูคร่าวๆ และตัดสินใจว่าฉันคงไม่เอาด้วยแน่ๆ แต่ฉันชื่นชมแถมคิดดังกล่าว และ

3) ตอนนั้นฉันไม่มีเงินเก็บเลย ฉันจึงอยากจะมีเงินเก็บบ้าง

ผลปรากฏว่า ฉันลงเอยด้วยการมีเสื้อผ้าและรองเท้าใหม่ในปีนั้น มากกว่าหลายปีก่อน ทั้งๆ ที่ไม่ได้ซื้อหา ใหม่อะไร ปีนั้นฉันไปเยี่ยมคุณแม่ พี่สาว และพี่สะใภ้ ทุกคนมีของฝากให้ฉัน รวมทั้งของขวัญจากเพื่อนๆ ต้องยอมรับว่าทุกอย่างใหม่ของใหม่เยี่ยม บางส่วนก็ใหม่ ทว่าทุกชิ้นใหม่สำหรับฉัน ขาวดีก็คือ ฉันมีเสื้อผ้าและรองเท้าหลากหลาย ในตู้เสื้อผ้าและตู้รองเท้า โดยที่ไม่ได้ควักเงินสักบาทเดียว

เข้าวันนี้ฉันตื่นขึ้นมา และนึกถึงการตัดสินใจดังกล่าว ปีนั้นทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี ฉันนึกสงสัยเป็นอย่างมากว่านี่เกี่ยวข้องกับความตื่นตกใจเล็กน้อยที่ประสบ ในช่วงสองสามวันที่ผ่านมา เมื่อนึกถึงสถานะการเงินตอนนั้น ใจหรือเปล่า เมื่อไม่นานมานี้ฉันต้องโยกย้ายที่พัก จึงมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในชีวิต ฉันเผชิญหน้ากับสิ่งที่เราเรียกว่าความท้าทาย

ฉันผ่านประสบการณ์มากมายเรื่องการประหยัด ฉันมีวินัยในการจัดงบประมาณและการใช้จ่าย ฉันคิดว่าถ้าระมัดระวังสักหน่อย คงจะไม่เป็นไร อย่างไรก็ตาม ฉันนึกถึง “ปีที่ไม่มีเสื้อผ้า” เพราะฉันต้องมีข้อเตือนใจ ตามที่ฉันขอเรียกว่า “เรื่องลงเอยด้วยดี” ในปีนั้น การใช้เวลา และเงินน้อยลงเพื่อซื้อหาสิ่งของที่จริงแล้ว ไม่ได้ทำให้อยากได้อะไร ถ้าหากในอนาคตอันใกล้ หรือในภายหน้า มีเดือนไหนหรือแม้แต่ ปีไหนที่ฉันต้องไม่ซื้อของบางอย่าง โดยที่ฉันจะ ได้รับของสิ่งนั้นอย่างไม่คาดคิด ใ้หรือเปล่า ฉันคิดว่าจะเป็นเช่นนั้น

อีกสิ่งหนึ่งที่ฉันตระหนักในช่วง “ปีที่ไม่มีเสื้อผ้า” ว่า ฉันมีอะไรมากมายในหลายๆ ด้าน เช่น ฉันมีงานทำ ในเมื่อหลายคนตกงาน ฉันไม่เคยไร้ที่อยู่อาศัย และผิดกับที่ผู้คนคงนึกคิด เมื่ออ่านข้อบทความนี้ ฉันไม่ต้องไปไหนมาไหนโดยที่ไม่มีเสื้อผ้าใส่! ฉันมีความเป็นอยู่ที่ดีทีเดียว ในเชิงปฏิบัติ การทดลองครั้งนี้ช่วยฉันไม่ทำให้ข้าวของมากเกินกว่าที่มีอยู่แล้ว ซึ่งเป็นเรื่องดี เพราะฉันต้องตัดทอนข้าวของ เมื่อย้ายบ้าน ตอนต้นปีนี้

สรุปแล้ว ฉันรู้สึกมั่งคั่งมากขึ้นนับแต่นั้น เป็นต้นมา ❧

ความท้าทายในการมีสิ่งของ 100 ชิ้น (100TC)

<http://www.facebook.com/100thingchallenge>

ความท้าทายในการมีสิ่งของ 100 ชิ้น (100TC) เป็นกลุ่มเรียบง่ายที่ยังอยู่ ก่อตั้งโดย เดฟ บรูโน เป็นกลุ่มที่สวดยอด โดยคนหลายพันคนเช่นคุณจากทั่วโลก

100TC มุ่งหมายที่จะสานสัมพันธ์นานาชาติประเภทให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ด้วยพลังที่มีรูปแบบเรียบง่าย

100TC ดำเนินงานอย่างไร นั่นเป็นคำถามที่ดีมาก มีคำตอบหลากหลาย เดิมที ความท้าทายในการมีสิ่งของ 100 ชิ้น เป็นโครงการส่วนตัวที่เรียบง่าย ซึ่งเดฟตั้งขึ้นมา เพื่อเป็นอิสระจากบริโภคนิยม เขาใช้ชีวิตด้วยสมบัติส่วนตัว 100 ชิ้น เป็นเวลาหนึ่งปี โดยบมเพาะนิสัยใหม่ในการบริโภค 100TC เป็นข่าวเกือวกวาว เดฟเขียนหนังสือเล่มหนึ่ง ด้วยการหยั่งรู้และการมีส่วนร่วมของผู้คนจำนวนมากที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน รวมทั้งผู้ที่มีส่วนออกความคิดเห็นในบล็อกนี้ 100TC จึงขยายตัว จนปัจจุบันกลายเป็นหมู่คณะที่เติบโต

100TC มีสำนวนใหม่ๆ หลายคนได้รับแรงบันดาลใจจาก 100TC และใช้แรงบันดาลใจนั้นจัดตั้งโครงการเรียบง่ายต่างๆ นานา แทนที่จะใช้ชีวิตโดยมีข้าวของส่วนตัว 100 ชิ้นต่อบางคนตัดข้าวของส่วนตัวออกไป 100 ชิ้นต่อหนึ่งเดือน บางคนใช้ 100TC เป็นตัวกระตุ้นเพื่อชำระหนี้จากสิ่งของที่เขาซื้อมา หลายคนเพียงใช้หลักการ 100TC เพื่อแลกวิถีชีวิตที่รกรุงรัง กับชีวิตที่มีสันติสุข หลักการของ 100TC ได้แก่

- 1. ลดจำนวน** จากการลดจำนวนสิ่งของในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เราพิสูจน์ต่อตัวเองว่าการบริโภคนิยมไม่ได้กำหนดตัวตนของเรา
- 2. ปฏิเสธ** จากการปฏิเสธไม่ยอมคล้อยตามวิถีชีวิตที่ชักนำไปสู่การบริโภคนิยม เราจัดลำดับความสำคัญใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัว และเป็นผลดีที่สุดต่อโลกรอบข้าง
- 3. ร้อยเรียงใหม่** จากการร้อยเรียงชีวิตใหม่ด้วยความเรียบง่าย เราหล่อเลี้ยงความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น กับพระเจ้า ครอบครัว ชุมชน และธรรมชาติ ❧



ความคิดที่ ยาวไกล

โดย คาร์ คูบิสชิน แคมปาคิส ปรับเปลี่ยน

สิ่งที่จะช่วยให้บุตรหลานประสบ
ความสำเร็จ ไม่ใช่สิ่งที่
คุณทำเพื่อเขา ทว่าเป็นสิ่งที่
คุณสอนเขาให้หัดทำด้วยตนเอง
— แอนน์ แลนเดอร์ส

เมื่อฉันกลายเป็นคุณแม่ ฉันได้รับคำแนะนำมากมายเรื่องการมอบความรักให้กับลูก จนกระทั่งไม่กี่ปีที่ผ่านมา ฉันเพิ่งจะมีคนชี้ให้เห็นจริงๆ ว่าการรักลูก คือ ต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเขาในระยะยาว

ตอนที่ลูกสาวสี่คนยังเล็ก คำว่าระยะยาวไม่โดนใจนัก สมัยนั้นฉันมีแต่ห่วงเรื่องการอยู่รอด การหาเลี้ยงชีพไปวันๆ และประคองตัวเองไว้

ตอนนี้ลูกๆ โตแล้ว ม่านหมอกจางหาย ฉันไม่

ต้องหาทางอยู่รอดอีกต่อไป ทว่ากลายเป็นผู้ปกครองที่เจริญก้าวหน้า ผลประโยชน์ของช่วงนี้ คือ ลูกอยากใช้เวลากับฉัน เราพูดคุยกันอย่างจริงจัง ซึ่งเผยให้เห็นบุคลิกอันงดงามของเขา เมื่อทุกคนนอนหลับตลอดคืน ฉันก็นอนหลับดีขึ้นด้วย ฉันนึกคิดได้อย่างเป็นเรื่องเป็นราว และอบรมเลี้ยงดูเขาด้วยความตั้งใจมากขึ้น

ปัจจุบันฉันมีความคิดยาวไกล ฉันนึกหวังว่าลูกๆ จะเติบโตขึ้นมาเป็นคนประเภทใด แล้วก็พยายามถามย้อนหลังว่า “วันนี้ฉันทำอะไรได้บ้างเพื่อส่งเสริมให้เขาเป็นเช่นนั้น” เมื่อคำนึงถึงอนาคตของลูก ก็เปลี่ยนแบบอย่างการเป็นผู้ปกครองของฉัน เพราะสิ่งที่ทำให้ลูกมีความสุขตอนอายุ 10 หรือ 15 ปี แตกต่างพอสมควรจากสิ่งที่จะทำให้ลูกมีความสุข เมื่ออายุ 25, 30, 40 ปี และอายุมากกว่านั้น

ย้อนหลังไประยะหนึ่ง ฉันอ่านเจอบทความน่าสนใจ และหนังสือที่เจาะลึกมุมมองของจิตแพทย์ปัจจุบัน ได้แก่ การที่คนวัย 20 กว่าปี เป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้น โดยไม่ทราบสาเหตุ ผู้ใหญ่ที่อายุยังน้อยเหล่านี้เอ่ยอ้างว่า เขามีวัยเด็กที่แสนวิเศษ ผู้ปกครองของเขาเป็นเหมือนเพื่อนสนิท เขาไม่เคยประสบโศกนาฏกรรมหรือสิ่งที่นอกเหนือไปจากความผิดหวังตามปกติธรรมดา ทว่าด้วยเหตุผลบางประการ เขาไม่มีความสุข

เหตุผลหนึ่ง คือ ผู้ปกครองรีบยื่นมือเข้ามาช่วย เราไม่อยากให้ลูกหกล้ม ดังนั้นแทนที่จะปล่อยให้ลูกประสบความยากลำบาก เราปูทางให้ เราจัดอุปสรรคไปเสีย เพื่อช่วยให้ชีวิตของเขาง่ายขึ้น ทว่าความยากลำบากเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต ลูกจะเสริมสร้างทักษะการรับมือกับชีวิตที่จำเป็นในภายหลัง ก็ต่อเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก ถึงแม้จะดูเหมือนว่าเราช่วยสงเคราะห์ แต่ที่จริงแล้วเรากำลังกั้นการเจริญเติบโตของลูก เราเห็นว่าผลระยะสั้นสำคัญกว่า

ความผาสุกในระยะยาว

มีบทความเกี่ยวกับนักศึกษาปีหนึ่งที่เพิ่งเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งคนบิดขานนามว่า “ถ้วยน้ำชา” เนื่องจากพวกเขาบอบบาง เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาเล็กน้อย คำถามมีอยู่ว่า “เป็นไปได้ไหมว่าการที่เราปกป้องลูกไม่ให้เกิดความสุขตอนเด็กๆ นั้น เราอาจบั่นทอนความสุขของเขาตอนเป็นผู้ใหญ่”

ต่อไปนี้เป็นคำตอบจากจิตแพทย์พอล บอห์น ดังที่เรียบเรียงไว้ในบทความว่า

ผู้ปกครองหลายคนจะทำอะไรก็ตามเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ลูกประสบแม้แต่ความไม่สะดวกสบาย ความวิตกกังวลหรือความผิดหวังเล็กน้อย “อะไรก็ตามที่ไม่น่ายินดี” ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการเติบโตใหญ่ เมื่อเขาประสบกับความไม่สมหวังที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิต เขาก็คิดว่าต้องมีอะไรผิดอย่างร้ายแรง

ทำไมฉันจึงบอกเล่าข้อมูลนี้ให้ฟัง นี่เป็นเพราะฉันคิดว่าเกี่ยวข้องกับผู้ปกครองสมัยนี้ ซึ่งทำตัวเป็นเฮลิคอปเตอร์กู้ภัย ถึงแม้ฉันพบว่ายอดมากที่ผู้ปกครองในปัจจุบันทุ่มเทให้กับชีวิตลูกๆ มากกว่าคนรุ่นก่อน แต่เราอาจเข้าไปยุ่งเกี่ยวมากเกินไป สิ่งที่เราเอ่ยอ้างว่า “การเป็นผู้ปกครองที่ดี” อาจส่งผลเสียต่อลูกในภายหลัง นอกเสียจากว่าเราคำนึงถึงข้อนี้ ก็ง่ายที่จะทำให้เขากลายเป็นเหมือนบุคคลไม่สมประกอบ ด้วยการทำให้ชีวิตเขาง่ายดายเกินไป

ดังปรัชญาการเป็นผู้ปกครองที่ฉันโปรดปราน “เตรียมลูกให้พร้อมก้าวไปบนเส้นทางชีวิต ไม่ใช่เตรียมเส้นทางชีวิตไว้ให้ลูก” ◀◀

ไปจน ถึงที่สุด

โดย เอ็ดการ์ อัลเบิร์ต เกสต์

*ยามประสบพบเจอกับปัญหา
เผชิญหน้ากับปัญหา
ยึดอกรับไปย่อยข้อข้อด้นดั้น
ขอประจันจนฝ่าฟันเข้านสู่หลักชัย*

*แม้หลบหลีกหนีไปก็ไร้ผล
ขอยอมจนเฝ้าสู้ไม่สงสัย
จะชนะหรือแพ้ภัยโยยภัย
ขอสู้ไปจนถึงที่สุดสู่ปลายทาง!*

*แม้ว่าแหวกขอบบึงทางข้างหน้า
ถึงแม้ว่าอนาคตดูจะไม่สดใส
ขอฟันฝ่าอุปสรรคขังใกล้ไกล
แต่จะไม่ยอมแพ้ไม่เลิกกรา*

*แม้จะเกิดสิ่งเลวร้ายเป็นเข้าสอง
แม้ว่าต้องทำอะไรก็ไม่กังวล
ไม่หลีกหนีแต่เผชิญกับปัญหา
ขอบอกว่าคุณสู้ต่อไปถึงปลายทาง!*

*แม้ดูเหมือนความหวังปล้นริบหรี่
ซึ่งหากมีความยุ่งยากจากรอบด้าน
อย่าลืมนะเราทุกคนต่างพยายาม
แต่จะฝ่าฟันเข้านไปหากมีใจสู้ชน*

*แม้ขลาดขลั้งขออย่าได้ข้อแพ้
อย่ายอมแพ้แต่หากบั้นจะเห็นผล
ตั้งหน้าหากเขี้ยวไปไม่ดิ้นรน
ขอสู้จนถึงที่สุดสู่ปลายทาง! ◀◀*

น้ำดับกระหาย

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

ฤดูร้อนปีนี้แห้งแล้ง ฝนไม่ตกมาเกือบเดือนหนึ่งแล้ว พืชผลเหี่ยวเฉา วัชพืดให้มลพิษร้ายแรงเหือดไปนานแล้ว เราก็เหมือนกับชาวไร่ชาวนาคนอื่นๆ ในแถบนั้น ซึ่งเผชิญหน้ากับภาวะแล้งละลาย ถ้าฝนไม่ตกในเร็ววันนี้ฉันทำอาหารกลางวันอยู่ในครัว เมื่อเห็นบิลลีลูกชายวัยหกขวบ ตั้งหน้าตั้งตาคอยๆ เดินไปยังชายป่า ฉันเห็นแต่ข้างหลัง เขาหายไปหลายนาที แล้วก็วิ่งกลับมา

เขาคอยๆ ตั้งหน้าตั้งตาเดินไปที่ชายป่า แล้วก็วิ่งกลับมาบ้าน เขาทำเช่นนั้นสองสามครั้งในที่สุดฉันอดใจไม่ไหว จึงย่องออกจากบ้านตามเขาไป โดยระวังไม่ให้เขาเห็น

เขาเดินฝ่ากิ่งไม้ขวากหนาม ไม่ได้พยายามหลบหลีก แล้วฉันก็เห็นภาพน่าทึ่งใจที่สุด มีกวางตัวใหญ่หลายตัวอยู่ข้างหน้า แต่บิลลีเดินตรงไปหา ฉันเกือบจะร้องให้เขาวิ่งหนี กวางใหญ่ตัวผู้ที่มีเขาหลายชั้นเข้ามาใกล้ ดูน่าอันตราย ทว่ากวางไม่ได้คุกคามเขา มันไม่ขยับเลย เมื่อบิลลีคุกเข่าลง แล้วฉันก็เห็นลูกกวางตัวน้อยนอนอยู่บนพื้นดิน เห็นได้ชัดว่ามันหิวน้ำและเหนื่อยอ่อนเพราะความร้อน ลูกกวางพยายามชูหัวขึ้น เลียน้ำที่ลูกชายผู้น่ารักของฉันเอามาให้ในอุ้งมือ

เมื่อน้ำหมด บิลลีกระโดดลุกขึ้น วิ่งกลับไปบ้าน เขาไปยังก๊อกที่เราปิดน้ำไว้ บิลลีเปิดก๊อก

จนสุด คุณเข่าเอามือรองน้ำสองสามหยดที่ค่อยๆ ไหลออกมา เขาโตนดูเพราะเล่นสายยางเมื่อสัปดาห์ก่อน และต้องฟังคำเทศน์ว่าสำคัญแค่ไหนที่จะไม่ใช้น้ำอย่างสิ้นเปลือง ฉันจึงเข้าใจว่าทำไมเขาไม่ขอให้ช่วย

น้ำในท่อหมดแล้ว ใช้เวลานานกว่าน้ำจะเต็มอุ้งมือ เมื่อเขาลุกขึ้นยืนในที่สุด และหันหลังมาฉันก็ยืนอยู่ต่อหน้าเขา

น้ำตาเอ่อล้นเบ้าตาเขา “ผมไม่ได้ใช้น้ำสิ้นเปลือง” เขากล่าวแค่นั้น

ฉันพูดไม่ออก ยืนด้วยกาแพที่มีน้ำเต็มถ้วยจากห้องครัวให้บิลลี แล้วเราเดินกลับไปที่ยายป้าด้วยกัน ฉันให้เขาดูแลลูกกวาง ฉันเฝ้าด้วยความภูมิใจ ขณะที่ลูกชายพยายามกอบกู้ชีวิตหนึ่งไว้

น้ำตาไหลจากใบหน้าฉัน ร่วงลงพื้นดิน มีหยดน้ำอื่นๆ ร่วงลงมาด้วย... แล้วก็ยังมีอีกหลายหยด ... และอีกหลายหยด ฉันแหงนหน้ามองดูเห็นท้องฟ้ามืดครึ้ม และได้ยินเสียงฟ้าร้องครืนๆ บิลลีกับฉันกลับบ้านแทบไม่ทัน ก่อนที่พายุจะกลายเป็นสายฝนกระหน่ำลงมา

บางคนอาจจะบอกว่าเป็นเหตุบังเอิญ ยังไงฝนก็จะตก ฉันคงไม่ได้แย้ง แต่ฉันบอกได้ว่าฝนที่ตกวันนั้นกอบกู้ฟาร์มของเราไว้ เช่นเดียวกับที่การกระทำของเด็กน้อยกอบกู้ชีวิตลูกกวางเอาไว้ ◀◀



กระแสลม

โดย ชิก ชิกสาร์ ปรับเปลี่ยน

มีน้อยคนนักที่จะขอให้ประสบกับความยุ่งยาก แต่บางทีเราน่าจะขอให้เป็นอย่างนั้น ครั้งหนึ่งผมได้รับโน้ตที่น่าสนใจจากเพื่อน ผู้ไปเยือน Biosphere Two เป็นที่พำนักอาศัยซึ่งมนุษย์สร้างขึ้นในอาริโซนา

ระหว่างที่เยี่ยมชม มัคคุเทศก์อธิบายว่า สิ่งหนึ่งที่นักออกแบบมองข้ามไป คือ เขาไม่ได้สร้างให้ลมพัดผ่านภายในโครงสร้าง เมื่อไม่มีลมพัดต้นไม้ให้ไอออนเอนไปมา จึงเกิดปัญหา ต้นไม้จะเติบโตในระดับหนึ่ง แล้วก็ล้มลง เพราะรับน้ำหนักไม่ไหว เมื่อขาดลม ยังผลให้ต้นไม้ไม่มีระบบรากที่ยังลึกลงไปดิน

เพื่อนของผมอธิบายว่าข้อคิดนี้ทำให้เขาตระหนักว่า เมื่อปราศจากลมพายุจากความยากลำบาก เราก็ไม่เติบโต และไม่เป็นตามที่ตั้งมุ่งหมายไว้ เพราะเราไม่ต้องการล้มลุกคลุกคลาน

ผมเห็นด้วย แห่มปีไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาจากความสุสบาย ผู้คนที่ฟันฝ่าความยากลำบากไปถึงจุดสูงสุดกลายเป็นตำนานกล่าวขาน

บางครั้งหากสภาพอากาศไม่สบายอารมณ์ เราทุกคนมีแนวโน้มที่จะกล่าวในทำนองที่ว่า เราอยากให้ฝนตก หรืออยากหยุดฝนได้ อยากให้ลมพัดแรงขึ้นหรืออ่อนลง อยากให้อากาศเย็นลงหรือร้อนขึ้น ฯลฯ Biosphere ที่เขาสร้างขึ้น มาสาธิตให้เห็นอย่างเด่นชัดว่า เรามีแนวโน้มที่จะ “ลืมน” บางสิ่งไป ดังที่ผู้ออกแบบลืมนให้ลมพัดเข้ามา เพื่อให้ต้นไม้ยังราก

เมื่อระลึกถึงข้อนี้ คงจะช่วยให้เราสำนึกในบุญคุณว่าพระเจ้าเป็นผู้ควบคุมภาพในวงกว้าง ถึงแม้เราจะไม่เข้าใจทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา เราก็ไว้วางใจได้ว่ามรดกชีวิตจะทำให้เราแข็งแกร่งยิ่งขึ้น ◀◀

ปั่นฝ่าความยากลำบาก

ข้อควรคิด



ถ้าคุณคอกหัก ถ้าคุณไม่มีอาหารทาน ถ้าบ้านถูกไฟไหม้ เมื่อนั้นคุณก็มีปัญหา ส่วนเรื่องอื่น ๆ ล้วนแต่เป็นความไม่สะดวก ชีวิตไม่สะดวกสบาย ชีวิตไม่ราบรื่น ขอให้เรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างความไม่สะดวก กับปัญหาที่แท้จริง คุณจะมียุติธรรมมากขึ้น — ชิกมันต์ วอลส์แมน

ถ้าพบเส้นทางที่ไม่มีอุปสรรค ก็คงเป็นเส้นทางที่ไม่ถึงไหน — แฟรงค์ เอ คลาร์ก

ความยากลำบากเป็นจุดพายุที่กระชากทุกสิ่งไปจากเรา นอกจากสิ่งที่กระชากไปไม่ได้ เราจึงมองเห็นตัวตนที่แท้จริงของเรา — อาร์เธอร์ โกลเดน

หัวโค้งบนถนน ไม่ใช่จุดสิ้นสุดของถนน... นอกเสียจากว่าคุณไม่ได้เลี้ยวไป — ผู้ประพันธ์นิรนาม

สิ่งเดียวที่ชนะโชคกลางได้ คือ การทำงานอย่างแข็งขัน — แฮร์ โกลเดน

โชคบางอย่างแฝงมากับการไม่ได้รับสิ่งที่คาดคิดไว้ แต่ได้รับสิ่งที่มืออยู่ ซึ่งเมื่อได้รับแล้ว คุณอาจฉลาดมากพอที่จะเล็งเห็นว่า นั่นคือสิ่งที่คุณอยากได้ ถ้าหากคุณรู้จัก่อนหน้านั้น — แกริสัน เคลเลอร์

ใครจะบอกได้ว่าช่วงขณะมีความสุข เต็มเต็มด้วยความรัก หรือความยินดีที่ได้สุดหัวใจ หรือเดินเล่นตอนเช้าของวันที่อากาศแจ่มใส และสูดอากาศบริสุทธิ์ ไม่ควรค่ากับความทุกข์ทรมานและความเพียรพยายาม ที่ประสบพบพานในชีวิต — เอริก ฟรอมม์

คุณค่าของสวนอยู่ที่ดอกไม้ ไม่ใช่ใบไม้ที่ร่วงหล่น
คุณค่าของชีวิตอยู่ที่รอยยิ้ม ไม่ใช่หน้าตาที่ไหลริน — ผู้ประพันธ์นิรนาม

นกร้องจับขานหลังพายุพัดผ่าน เหตุใดผู้คนถึงไม่ปีติยินดีล้นพ้นกับสิ่งที่ยังเหลืออยู่ — โรส เอฟ เคนเนดี

