

ชุดที่ 6 เล่มที่ 3

บุญแรงใจ

นิทานสสารที่ตลึงใจคุณ!



ฟ้าพาย

“พร้อมที่จะช่วยเหลือ!”

ถ้อยคำและการกระทำที่เหมาะสมในช่วงชีวิตที่ยากลำบาก

รอยยิ้มมีพลัง

3

เข้าเส้นทาง

4

ข้อควรจำ 8 ประการ
เมื่อทุกสิ่งผิดไป

6

ฝ่าพายุ

7

รอยยิ้มมีพลัง

8

จากใจผู้ปกครอง
ช่วยเด็กให้รับมือกับปัญหา

10

“พร้อมที่จะช่วยเหลือ!”
ถ้อยคำและการกระทำที่เหมาะสม
ในช่วงชีวิตที่ยากลำบาก

12

ข้อควรคิด
ในยามทุกข์ยาก

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 6 เล่มที่ 3
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2014 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

สถานการณ์ของฉันเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันเมื่อไม่นานมานี้ ฉันจึงต้องรีบหาที่อยู่ใหม่ และทำงานเสริม ขณะเดียวกันก็ต้องพยายามทำงานประจำให้เสร็จทันเวลา ถึงแม้ฉันจะพยายามสงบจิตใจให้มากที่สุด แต่ก็รู้สึกว้าวุ่นวิตก ดูเหมือนว่าเป็นสิ่งสุดท้ายที่ฉันจะเสาะหาทุกอย่างให้ทันก่อนกำหนดเส้นตาย ฉันจึงรู้สึกว่ามีแต่ด้าน

หัวข้อในกฎแฉใจฉบับนี้เหมาะเจาะมาก ขณะที่ฉันค้นหาและเรียบเรียงเนื้อหา ข้อความหนึ่งสะดุดตาฉันโดยเฉพาะ

ยานอวกาศที่มุ่งหน้าไปยังดวงจันทร์อยู่นอกเส้นทาง 90 เปอร์เซ็นต์ตลอดเวลา มันถูกแรงโน้มถ่วงของโลกดึงไว้ มันถูกดึงไปทางนั้นทางนี้ด้วยแรงต่างๆ ไม่หยุด ทว่ามันมีคอมพิวเตอร์ในตัวซึ่งมีวัตถุประสงค์เดียว คือ มุ่งหน้าไปดวงจันทร์ คอมพิวเตอร์ต้องแก้ไขเส้นทางตลอดเวลา เพื่อให้ยานอวกาศมุ่งไปบนเส้นทางที่ตรงวัตถุประสงค์และเป้าหมายชีวิตเราก็เช่นกัน ถ้าเราจับตาดูอยู่ที่เป้าหมาย ถ้าเรามีความตั้งใจเด็ดเดี่ยว ก็ไม่มีอะไรหยุดยั้งเราได้ จากการบินให้ถึงจุดหมาย — ดีค อินเนส

เมื่ออ่านข้อความนี้ช่วยฉันให้สุดท้ายใจลึกๆ ประเมินผลและตั้งใจจดจ่อใหม่ ความท้าทายยังคงมีอยู่ ทว่าการมุ่งเน้นแง่บวก และจดจ่ออยู่ที่เป้าหมาย ช่วยลดแรงกดดันไปได้บ้าง และช่วยให้สถานการณ์ดูสดใสขึ้นอีกมาก

นอกจากนี้ฉันตระหนักว่าไม่ต้องเผชิญหน้ากับปัญหาตามลำพัง การที่พระเจ้าดูแลเอาใจใส่ฉันตลอดหลายปีที่ผ่านมา เตือนใจฉันว่าพระองค์เคียงข้างและคอยช่วยฉันเสมอ เมื่อฉันเปิดใจกับครอบครัวและเพื่อนมิตร เขาทุกคนก็คอยให้การสนับสนุนเช่นกัน

ฉันหวังว่าคุณจะได้รับการสนับสนุนเหมือนกัน เมื่อคุณประสบช่วงเวลาที่ยากลำบาก ขอให้กฎแฉใจฉบับนี้ส่งผลเชิงบวกต่อคุณ เช่นเดียวกับที่มีผลต่อฉัน

คณะผู้จัดทำกฎแฉใจ



เข้าเส้นทาง

ข้อความหยิบยกมาปรับเปลี่ยน จากบทความโดย แซนดี้ สเตนฟีลีย์

บัดสามี่ฉัน และฉัน โปรตปรานการเล่นเรือใบ เมื่อน่านน้ำและสายลมสงบ การเล่นเรือเป็นประสบการณ์ที่ลึกซึ้ง ถึงกระนั้นก็มีบางครั้งที่เมื่อน่านน้ำปั่นป่วน และลมแรงที่นำกลัวพัดผ่าน ราวกับศัตรูที่มองไม่เห็น

วันหนึ่งสภาพทะเลซึ่งเป็นที่รู้จักกันในชื่อ เหมะเจาะ ว่า “ลึกลับฤดู” ขัดจังหวะการเดินทางที่สงบของเรา คลื่นสูงห้าหกฟุตโหมกระหน่ำ ลูกแล้วลูกเล่า เราตั้งตัวรับการแล่นเรือบนกระแสน้ำที่ถาโถมเข้ามา

ทันใดนั้น บัดได้ยินเสียงที่ดูเหมือนว่าจะมาจากหัวเรือ เฟงดูข้างหน้าผ่าสายน้ำสายลมรอบข้าง เขาพบว่าสมอเรือของเราหลุดและกระแทกลำเรือ แต่ละครั้งที่มันกระแทก ก็เสียงมากขึ้นทุกทีที่จะทำให้ไฟเบอร์กลาสแตก

แล้วบัดก็ทำอะไรที่น่าหวาดกลัวที่สุดเท่าที่ฉันเคยเห็น โดยที่ไม่มีชูชีพหรือสายโยงชูชีพ เขาพยายามไปยังหัวเรือ ทั้งฉันให้ถือหางเสือในที่นั่งคนขับ ขณะที่เขาไปเอาสมอขึ้นมา

คลื่นลูกแล้วลูกเล่าขัดสาดเขา ฉันจับตาไว้ที่บัด แล้วเริ่มวางแผนทันทีว่าฉันจะต้องทำอะไรเพื่อช่วยเขา ถ้าเขาพลัดตกน้ำ

เสียงสามี่ตะโกนผ่าพายุ ขจัดความกลัวที่ครอบงำฉัน “กลับเข้าเส้นทาง! หัวเรือไปสู่จุดหมาย!”

การละลายตาจากสามี่ หัวมาจดจ่อที่จุดหมาย คือคำสั่งที่ทำตามได้ยากที่สุด นี่ขัดกับสัญชาตญาณแท้ๆ แต่เมื่อฉันฟังคำสั่งของบัด ฉันก็สามารถพาเรือเข้าเส้นทางได้ บัดผูกสมอเข้าที่ที่แน่นอนๆ และเรามุ่งหน้าต่อไปในทางที่ถูกต้อง

เราทั้งสองเรียนบทเรียนที่มีค่าบ่าววันนั้น ว่า มีอันตรายซ่อนอยู่ทั่วทุกแห่ง เราอาจออกแวกไปจากเป้าหมายที่แท้จริง และถูกล่อใจให้พยายามเปลี่ยนหลักเกณฑ์ เพื่อแก้ปัญหาที่ดูเหมือนว่าเป็นวิกฤติเร่งด่วนมากกว่า

ทว่ามีหลักการแน่นอนที่ออกแบบไว้เพื่อให้เราไปสู่จุดหมายปลายทางอย่างปลอดภัย ถ้าเรายินดีที่จะไว้วางใจ และไม่ออกนอกเส้นทาง เพราะความกลัวที่จู่โจมเข้ามาอย่างฉับพลัน เราต้องตั้งใจแน่วแน่ที่จะศึกษาแผนผัง ทำตามหลักเกณฑ์ และอยู่ในเส้นทาง หากไม่เราจะลงเอยด้วยการจมดิ่งสู่กันบึ้ง เมื่อมรสุมชีวิตโหมกระหน่ำ ■

ข้อควรจำ 8 ประการ เมื่อทุกสิ่งพังไป

โดย มาร์ค เซอร์นอฟฟ์ ปรับเปลี่ยน

วันนี้ฉันนั่งอยู่บนเตียงที่โรงพยาบาล รอการผ่าตัดเอาไตด้านมทั้งสองข้างออก แต่ก็แปลกที่ฉันรู้สึกท้อใจ น้อยจนถึงบัดนี้ ฉันไม่มีปัญหาสุขภาพ ฉันอายุ 69 ปี พักที่ห้องสวดทางเดิน ติดกับแผนกผู้ป่วยเด็ก ในช่วงสองสามชั่วโมงที่ผ่านมา ฉันเฝ้าดูผู้ป่วยโรคมะเร็งหลายสิบคนถูกเข็นไปบนรถเข็นหรือเตียงนอน ไม่มีผู้ป่วยคนใดที่อายุเกิน 17 ปี

นั่นเป็นบันทึกจากอนุทินของคุณย่าผม ประจำวันที่ 16 กันยายน ค.ศ. 1977 ผมถ่ายสำเนาเอาติดบอร์ดไว้ ประมาณสิบปีที่แล้ว วันนี้ก็ยังคงอยู่ที่นั่น เป็นเครื่องเตือนใจผมว่า มีอะไรให้ขอบคุณเสมอ ไม่ว่าจะผมจะมีสภาพดีหรือเลวอย่างไร ผมต้องตื่นขึ้นในแต่ละวัน ขอบคุณสำหรับชีวิตผม เพราะมีใครสักคน ที่ไหนสักแห่ง กำลังต่อสู้สุดจิตสุดใจเพื่อชีวิตเขา

ความจริงมีอยู่ว่า ความสุขไม่ใช่การที่ไม่มีปัญหา ทว่าคือการรับมือกับปัญหาได้ ลองนึกภาพสิ่งแสนวิเศษที่คุณเปิดใจรับไว้ ถ้าไม่มัวหมกมุ่นกับการดิ้นรนต่อสู้ ขอให้มองดูสิ่งที่คุณมี แทนที่มัวแต่มองสิ่งที่คุณสูญเสีย เพราะสิ่งสำคัญไม่ใช่สิ่งที่คุณพรากไปจากคุณ แต่คือการที่คุณทำอะไรกับสิ่งที่มีอยู่ต่างหาก

ต่อไปนี้เป็นข้อเตือนใจสองสามประการ เพื่อช่วยจูงใจคุณ ในยามที่จำเป็นมากที่สุด

- 1. ความเจ็บปวดคือส่วนหนึ่งของการเจริญเติบโต**

บางครั้งชีวิตก็เจอทางตัน เพราะถึงเวลามุ่งหน้าต่อไปบนเส้นทางอื่น นั่นเป็นสิ่งที่ดี เพราะบ่อยครั้งเราจะไม่ขยับไปไหน นอกเสียจากว่าสภาพการณ์จะบังคับ เมื่อประสบความยากลำบาก ขอให้เตือนใจตัวเองว่า ไม่มีความเจ็บปวดที่ปราศจากวัตถุประสงค์ ปล่อยสิ่งที่ทำให้คุณเจ็บปวดผ่านเลยไป แต่อย่าลืมนบทเรียนที่ได้รับ อดทน และคิดแง่บวกเข้าไว้ ทุกสิ่งจะลงตัว อาจจะไม่เกิดขึ้นทันที ทว่าในผลที่สุด
- 2. ทุกสิ่งในชีวิตเป็นอยู่ชั่วคราวชั่ววอม**

ทุกครั้งที่คุณตก ฝนก็จะหยุด ทุกครั้งที่เจ็บปวด คุณก็จะหายเจ็บ หลังจากที่มีดมิด ก็จะมีแสงสว่างสาดส่องเสมอ คุณได้รับการเตือนใจเช่นนี้ทุกเช้า แต่ก็มักจะลืมนั้น แทนที่จะจดจำไว้ กลับเลือกที่จะเชื่อว่าค่าคินจะคงอยู่ตลอดไป แต่ไม่ใช่เช่นนั้น ไม่มีอะไรยั่งยืนตลอดไป ทุกชั่วขณะคุณมีโอกาสดันใหม่ และสร้างตอนจบขึ้นมาใหม่ คุณมีโอกาสดั้งที่สองทุกวินาที คุณเพียงแต่รับไว้ และทำให้ดีที่สุด
- 3. ความวิตกกังวลและการพรับพ่นไม่ช่วยอะไร**

คนที่พรับพ่นมากที่สุด จะบรรลุผลน้อยที่สุด ถ้าคุณพ่ายแพ้ ก็ยังไม่จบ แต่จะจบก็ต่อเมื่อคุณไม่ทำอะไรเลย และมัวแต่พรับพ่น ถ้าคุณเชื่อในบางสิ่ง ขอให้พยายามต่อไป อย่าให้เงามืดจากอดีต บดบังเส้นทางที่จะก้าวไปสู่อนาคต การใช้เวลาในวันนี้พรับพ่นถึงเมื่อวาน

นี่ จะไม่ช่วยให้พรุ่งนี้สดใสขึ้น ขอให้ลงมือ
ดำเนินการ ปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้นจากสิ่งที่คุณ
ได้เรียนรู้ การดำเนินชีวิตของคุณ และทำการ
เปลี่ยนแปลง อย่าหันกลับไปมองข้างหลัง

4. ผลเป็นคือสัญลักษณ์บ่งบอกความ แข็งแรงแรง

อย่าละอายใจกับผลเป็นที่ชีวิตผากไว้
ให้คุณ ผลเป็นหมายถึงความเจ็บปวดล้น
สุด และผลปิดแล้ว นี่หมายความว่าความ
เอาชนะความเจ็บปวด เรียนบทเรียน เต็มโต
แข็งแกร่งขึ้น และมุ่งหน้าต่อไป อย่าให้ผล
เป็นห่วงเหนี่ยวคุณไว้ อย่าให้มันผลักดันคุณ
จนใช้ชีวิตอย่างหวาดกลัว คุณไม่อาจลบผล
เป็นในชีวิตให้หายไป แต่คุณเปลี่ยนมุมมองได้
คุณอาจเริ่มเห็นว่าผลเป็นคือสัญลักษณ์บ่ง
บอกความแข็งแกร่ง ไม่ใช่ความเจ็บปวด มอง
ว่าผลเป็นคือสัญลักษณ์บ่งบอกว่า “ใช่! ฉัน
ผ่านพ้นมาแล้ว! ฉันรอดมาได้ ฉันมีผลเป็น
พิสูจน์ยืนยัน!”

5. การดิ้นรนต่อสู้เล็กน้อยทุกครั้ง คือ การก้าวไปข้างหน้า

ในชีวิตความอดทนไม่ใช่เป็นการรอคอย
ทว่าคือการมีทัศนคติที่ดี ขณะที่ทำงานหนัก
เพื่อก้าวไปสู่ความฝัน โดยทราบว่าคุณ
พยายามจะส่งผลคุ้มค่า ถ้าคุณต้องการ คุณ
ก็จะทำ ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จล้มเหลว การ
ปฏิเสธ และอุปสรรค คุณจะตระหนักว่าการ
ดิ้นรนต่อสู้ ไม่ใช่สิ่งที่พบเจอตามทาง ทว่า
คือเส้นทาง คือสิ่งที่คุ้มค่า ดังนั้นถ้าคุณจะ
พยายาม ขอให้ทำงานถึงที่สุด

6. การที่คนอื่นนึกคิดแง่ลบ ไม่ใช่ ปัญหาของคุณ

ขอให้นึกคิดในแง่บวก เมื่อมีความคิดแง่
ลบอยู่รอบข้าง ยิ้มเมื่อคนอื่นพยายามฉุดคุณ
ลงไป นี่เป็นวิธีต่างๆ ที่จะช่วยให้คุณมีความ

กระตือรือร้น และมีใจจดจ่อ เมื่อคนอื่นทำตัว
ไม่ดีกับคุณ คุณก็ยังเป็นคุณ อย่ายอมให้ความ
ขมขื่นใจของคนอื่นเปลี่ยนคุณ คุณไม่อาจ
ถือสาส่วนตัวมากเกินไป ถึงแม้ว่าจะดูเป็น
เรื่องส่วนตัว ถ้าคุณเชื่อในบางสิ่งอย่างแรง
กล้า อย่าหวาดหวั่นที่จะต่อสู้ ความแข็งแกร่ง
ยิ่งใหญ่มาจากการฟันฝ่าสิ่งที่คนอื่นคิดว่าเป็น
ไปไม่ได้

7. ควรจะเป็นเช่นไร ก็จะเป็นเช่นนั้น ในที่สุด

มีพรอบแผลงมาในการดิ้นรนต่อสู้ที่คุณ
ประสบทุกครั้ง ทว่าคุณต้องยินดีเปิดความคิด
จิตใจมองให้เห็น คุณไม่อาจผลักดันให้สิ่งต่าง
ๆ เกิดขึ้น แต่คุณผลักดันตัวเองให้พยายามอย่าง
สุดๆ เมื่อถึงจุดหนึ่ง คุณต้องปล่อยวาง ควร
จะเป็นเช่นไร ก็ให้เป็นเช่นนั้น หัวเราะกับ
ความล้มเหลว ดำเนินชีวิตในช่วงนี้ด้วย
จิตสำนึก และชื่นชมชีวิตกับสิ่งที่พบเจอ คุณ
อาจไม่หลงเอยตามที่ตั้งใจไว้เสียทีเดียว แต่ผล
ที่สุดในที่สุดคุณจะไปถึงจุดหมายปลายทาง

8. สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณทำได้ คือ มุ่งหน้า ต่อไป

อย่ากลัวที่จะลุกขึ้นมาพยายามอีกครั้ง รัก
อีกครั้ง ดำเนินชีวิตอีกครั้ง ฝันอีกครั้ง อย่า
ให้บทเรียนที่ยากลำบาก ทำให้ใจคุณแข็ง
กระด้าง บทเรียนที่ดีที่สุดในชีวิต บ่อยครั้ง
ต้องเรียนรู้จากช่วงเวลาเลวร้ายที่สุด และจาก
ความผิดพลาดเลวร้ายที่สุด บางครั้งดูเหมือน
ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อาจผิดไป ก็ผิดพลาดไป คุณอาจ
รู้สึกกรากกับว่าติดอยู่ในความจำเจเช่นนี้ แต่
คุณจะไม่เป็นเช่นนั้น

เมื่อคุณรู้สึกอยากล้มเลิก ขอให้ระลึกไว้ว่า
บางครั้งสิ่งต่างๆ ต้องผิดไปอย่างมาก ก่อนที่
จะถูกต้อง บางครั้งคุณต้องประสบความสำเร็จ
เลวร้ายที่สุด ก่อนจะมาถึงส่วนดีเลิศที่สุด ■

ฟ้าพายุ

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

บ ้อคงจะอายุหกขวบ ผมสีน้ำตาลเงางาม ไร้เดียงสา คุณแม่เธอสวมกางเกงสีน้ำตาล สวมเสื้อไหมพรมสีฟ้า กับรองเท้าผ้าใบ เธอ ดูเหมือนคุณแม่

ข้างนอกฝนเทลงมา ฝนแบบที่ตกอย่างไม่ ลืมหลืมตา จนเอ๋อลัน เพราะระบายไม่ทัน ลานจอดรถใกล้ๆ เจ็จนอง ท่อน้ำคงจะอุดตัน มีแอ่งน้ำขังรอบรถที่จอดอยู่ เราทุกคนยืนอยู่ ใต้กันสาด หรือไม่ก็ด้านในประตูร้าน เราต่าง ก็ยืนคอย บางคนคอยด้วยความอดทน บางคน หงุดหงิด เพราะธรรมชาติทำให้วันที่เร่ ็รับต้องยุ่งเหยิงไปหมด

น้ำเสียงของเธออ่อนหวานเหลือเกิน นั่น ทำลายความเงียบในสภาวะที่เราประสพอยู่ “แม่คะ เราวิ่งฝ่าฝนไปกันเถอะ” เธอกล่าว

“อะไรนะ” คุณแม่ถาม

“เราวิ่งฝ่าฝนไปกันเถอะ!” เธอกล่าวซ้ำ

“อย่าเลยลูก เราจะคอยให้ฝนซาลงอีก หน่อย” คุณแม่ตอบ

เด็กน้อยรออีกหนึ่งนาที และกล่าวซ้ำ “แม่ ค่ะ เราวิ่งฝ่าฝนไปกันเถอะ”

“เราจะเปียกโชก ถ้าวิ่งออกไป” คุณแม่ กล่าว

“ไม่หรรอกะแม่ เมื่อเข้าแม่ไม่ได้บอกอย่าง นี้” เด็กน้อยกล่าว ขณะที่ตั้งแขนคุณแม่

“เข้านี้หรรอ แม่พูดเมื่อไรว่าเราวิ่งฝ่าฝน แล้วไม่เปียก”

“จำไม่ได้หรรอคะ ตอนที่คุณแม่พูดเกี่ยวกับ ไรคมะเร็งของพ่อ คุณแม่บอกว่า ‘ถ้าพระเจ้า ช่วยเราให้ฝ่าเรื่องนี้ไปได้ พระองค์ก็ช่วยเรา ให้พ้นฝ่าอะไรได้ทั้งนั้น!’”

ทุกคนเงยบกริบ ไม่มีเสียงอะไรเลย นอกจากสายฝน เรายืนเงียบ ไม่มีใครขยับใน ช่วงสองสามนาทีต่อมา คุณแม่หยุดนิ่ง คิด ชั่วขณะเกี่ยวกับสิ่งที่หนูน้อยกล่าว

“ลูกรัก หนูพูดถูก เราวิ่งฝ่าฝนไปกันเถอะ ถ้าเราเปียก เราก็อาบน้ำ แค่นั้นเอง” คุณ แม่กล่าว

แล้วทั้งสองก็วิ่งออกไป เราทุกคนยืนดู ยิ้ม และหัวเราะ ขณะที่เขาวิ่งผ่านรถ ลุยแอ่งน้ำ ถึงถุงใส่ของไว้เหนือศีรษะ เขาเปียกโชก แต่ มีสองสามคนวิ่งตามไป กรีดร้องและหัวเราะ ราวกับเด็ก ตลอดทางจนถึงรถ

ใช่แล้ว ฉันเองก็วิ่งออกไปด้วย ฉันเปียก ฉันท้องอาบน้ำ ■

รอยยิ้ม มีพลัง

โดย เวย์รา เวด ข้อความหยาบคายมาปรับเปลี่ยน

รอยยิ้มคือหนึ่งในวิธีการสื่อสารที่ไม่ต้องใช้คำพูด ซึ่งประจักษ์ชัดและมีประสิทธิผลมากที่สุด รอยยิ้มเป็นหนึ่งในสิ่งแรกที่คนอื่นสังเกตเห็น รอยยิ้มสื่อความหมายทั้งทางกายภาพและจิตใจได้สำนึก ว่า “ดีใจที่มีเธออยู่ด้วย ดีใจที่ได้พบเธอ”

ผลการสำรวจเมื่อไม่นานมานี้ เผยความรู้สึกที่แท้จริงของผู้คน เมื่อมอบรอยยิ้มและได้รับรอยยิ้ม หนึ่งในผู้ตอบรับการสำรวจกล่าวว่า “ฉันรู้สึกดี และรู้สึกพิเศษ เมื่อได้รับรอยยิ้ม และช่วยให้ฉันมีอารมณ์ดี ปฏิกริยาอัตโนมัติของฉัน คือ ยิ้มตอบ” ผู้ตอบรับการสำรวจอีกคนหนึ่งกล่าวว่า “เมื่อฉันยิ้มให้ใคร ฉันรู้สึกว่าได้ทำความดีในวันนั้น คุณไม่มีวันรู้ว่ารอยยิ้มมีความหมายอย่างไรต่อใครสักคน”

ต่อไปนี้เป็นเหตุผลอื่นๆ ที่ควรจจะยิ้มแย้ม

- ✓ การยิ้มเปลี่ยนอารมณ์ของเรา คราวหน้าที่คุณรู้สึกหดหู่ ลองยิ้มดูสิ เป็นไปได้ว่าคุณจะรู้สึกมีความสุขมากขึ้น
- ✓ การยิ้มแพร่หลายง่าย บุคคลที่ยิ้มแย้มนำความสุขมาด้วย ดังนั้นถ้าคุณยิ้มแย้มแจ่มใส คุณก็จะดึงดูดผู้คน บ่อยครั้งเขาจะส่งรอยยิ้มต่อให้คนอื่น
- ✓ การยิ้มช่วยคลายเครียด ความเครียดบ่งบอกบนใบหน้าเราอย่างเห็นได้ชัด แต่รอยยิ้มช่วยไม่ให้เราดูเหน็ดเหนื่อย อ่อนล้า และดูเหมือนว่าทำอะไรไม่ถูก เมื่อคุณรู้สึกเครียดเกี่ยวกับอะไรบางอย่าง ขอให้ยิ้มแย้ม

- ✓ การยิ้มกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน เมื่อคุณยิ้ม ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น เพราะคุณผ่อนคลาย ยิ่งมันทำงานดีขึ้นเท่าไร คุณก็มีโอกาสน้อยลงที่จะเป็นหวัดหรือเป็นไข้
- ✓ การยิ้มช่วยให้ใบหน้าแจ่มใส และป้องกันความแก่ชรา โดยที่ไม่ต้องไปยกกระชับใบหน้าแทนที่จะทำเช่นนั้น ลองยิ้มแย้มทั้งวัน คุณจะรู้สึกและดูอ่อนวัยยิ่งขึ้น
- ✓ การยิ้มช่วยให้คุณให้นึกคิดแง่บวก เมื่อคุณยิ้มแย้ม สมองจะส่งสัญญาณไปทั่วร่างกายว่า ชีวิตแสนดี การที่จะขจัดความหดหู่ใจ ความเครียด และความวิตกกังวล ขอให้เริ่มยิ้มแย้ม ■

รอยยิ้มไม่ต้องเสียอะไร ทว่ามอบให้มากมาย รอยยิ้มเพิ่มพูนให้แก่ผู้ที่ได้รับ โดยที่ผู้ให้ไม่ได้ลดน้อยถอยลง ใช้เวลาแค่ชั่วขณะ ทว่าบางครั้งจะอยู่ในความทรงจำตลอดไป ไม่มีใครร่ำรวยเกินกว่าที่จะต้องการรอยยิ้ม ไม่มีใครยากจนโดยที่รอยยิ้มเพิ่มพูนให้ไม่ได้ ทว่ารอยยิ้มซื้อขายไม่ได้ อ่อนหวานหรือขโมยไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีค่าจนกว่าจะมอบให้ บางคนเหนียวอ่อนเกินกว่าที่จะมอบรอยยิ้มให้คุณ คุณก็มอบรอยยิ้มให้เขาสิ เพราะไม่มีใครต้องการรอยยิ้มมากเท่ากับผู้ที่ไม่มีรอยยิ้มจะมอบให้อีก — ผู้ประพันธ์นิรนาม

ช่วยเด็กให้ รับมือกับปัญหา

โดย ชารอน เอ็ม เดนส์ ปรับเปลี่ยน

การตกงานหรือขาดรายได้ ส่งผลกระทบต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว บ่อยครั้งผู้ใหญ่แม้ว่าแต่หมกมุ่น จนลืมไปว่าช่วงเวลายากลำบากส่งผลกระทบต่อเด็กทางอารมณ์ความรู้สึกและการเงินเช่นกัน เด็กพึ่งพาพ่อแม่ในด้านความรู้สึกที่มั่นคง เมื่อพ่อแม่เครียด หงุดหงิด และไม่ใส่ใจความมั่นคงดังกล่าวก็สิ้นคลอนอย่างมาก

การที่รายได้ลดลงอาจเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างกะทันหัน สำหรับคนทั้งครอบครัว เพราะมีเงินใช้จ่ายน้อยลง ดังนั้นจึงต้องตัดสินใจว่าจะใช้จ่ายเงินที่มีอย่างไร อาจหมายความว่าสมาชิกครอบครัวคนอื่นต้องหางานทำ อาจมีเวลาให้ครอบครัวน้อยลง

การตกงานอาจหมายความว่าพ่อแม่อยู่บ้านมากขึ้น ซึ่งอาจจะต้องปรับตารางเวลา และ

สถานที่ อาจเกี่ยวโยงกับการที่ครอบครัวต้องโยกย้าย

ไม่ว่าช่วงเวลายากลำบากจะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงอะไรก็ตาม การพูดคุยกันถึงความรู้สึกและความเป็นห่วง ในฐานะครอบครัว มีความสำคัญ

การพูดคุยกันในครอบครัว

การพูดคุยกันมีสองส่วน คือ การพูด และการรับฟัง ต้องมีแต่ละส่วนในการพูดคุยกันถึงจะประสบความสำเร็จ

เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตครอบครัวก็จำเป็นต้องพูดคุยถึงเรื่องดังกล่าว รวมไปถึงผู้ใหญ่และเด็ก คนที่ไม่ละเอียดใจที่จะบ่งบอกถึงความกลัว ความมกลัดกลุ้ม ความเศร้าโศก และ

ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น จะรับมือกับวิกฤต ได้สำเร็จมากที่สุด เด็กที่เรียนรู้ในการทำเช่นนี้ ตั้งแต่อายุน้อย จะรับมือกับความเครียดได้ดีกว่า เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

การที่สามารถพูดคุยกัน และระบายความรู้สึกไม่โทโทโส จะช่วยป้องกันไม่ให้ความรู้สึกดังกล่าวสร้างปัญหาที่ร้ายแรงยิ่งขึ้น เช่น อารมณ์ปั่นป่วน การใช้กำลังรุนแรงในครอบครัว หรือการใช้สารเสพติด

การรับฟังก็สำคัญพอๆ กับการพูดคุย ทุกคนต้องมีใครคอยรับฟังเขา มีใครที่เกื้อหนุนเขา และเปิดโอกาสให้เขาแบ่งบอกความรู้สึกออกมาอย่างเปิดเผย บางครั้งบุคคลนั้นอาจพบทางแก้ หรือค้นพบที่มาของความเครียดจากการพูดคุย ผู้ที่รับฟังไม่ควรรู้สึกว่าจำเป็นต้องมอบคำปรึกษา วิเคราะห์ หรือมีคำตอบทุกอย่าง เขาอาจต้องการเพียงคนที่รับฟังและตอบรับ ด้วยความห่วงใยและความเข้าใจ

การพูดคุยอย่างเปิดเผยกับคนในครอบครัว ก็สำคัญอย่างยิ่งต่อการมีความสัมพันธ์ที่ดี ในช่วงเวลาที่คร่ำเครียด บ่อยครั้งต้องมีคนนอกครอบครัว ผู้ซึ่งเต็มใจรับฟัง เมื่อเราอยากจะระบายความรู้สึกออกมา

บางครอบครัว การรับฟังโดยไม่ตัดสิน เป็นเรื่องที่ยาก เพราะเราต้องการช่วย ทว่าเรามีความรู้สึกและความคิดเห็นที่แรงมาก นอกจากนี้ บางครั้งสมาชิกครอบครัวมีงานยุ่งหรือหมกมุ่นกับเรื่องอื่น เกินกว่าที่จะเป็นผู้ฟังที่ดี การพยายามเป็นพิเศษที่จะใส่ใจรับฟังจึงมีความสำคัญ

ข้อเสนอแนะในการช่วยเด็กให้รู้จักรับมือกับปัญหา

ถึงแม้คุณรู้สึกว่าไม่มีปัญหารอบด้าน จนทำอะไรไม่ถูก ในฐานะที่เป็นผู้ปกครอง คุณช่วยเด็กให้รับมือกับความเครียดได้ ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำในการช่วยเด็กให้รับมือกับปัญหา

✓ คุณช่วยเด็กได้ดีที่สุด โดยการช่วยตัวเอง

ก่อน พยายามควบคุมความเครียดของคุณ เมื่อนั้นคุณก็พร้อมที่จะช่วยเด็ก

✓ มอบข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ครอบครัวให้แก่เด็ก ในแง่ที่เด็กเข้าใจ อย่าปกปิดเรื่องการขาดรายได้ไว้เป็นความลับจากเด็ก และสมาชิกคนอื่นในครอบครัว ทั้งๆ ที่ไม่อยากให้เขาต้องทุกข์ร้อนใจ หรืออยากจะ “รักษาน้ำหน้า”

✓ สังเกตอาการความเครียดที่อาจมีผลต่อเด็ก เช่น นอนไม่หลับ ท้องเสีย เก็บตัวเงียบ ปวดหัว และ/หรือฉุนเฉียว ส่งเสริมให้เด็กบอกเล่าความรู้สึกและความกลัว ถ้าคุณรู้สึกว่าขาดความสามารถที่ช่วยให้เด็กรับมือกับความเครียด ก็พูดคุยกับคุณครู จิตแพทย์ ที่ปรึกษา ผู้นำทางศาสนา หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายสุขภาพจิต

✓ ส่งเสริมโภชนาการที่มีความสมดุล พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายเต็มที่ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพ

✓ พยายามให้มีการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ น้อยที่สุด การเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกินไปในทันที อาจเหลือบ่ากว่าแรงจนรับไม่ไหว อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงบางส่วน เช่นการโยกย้าย อาจหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นพยายามให้เด็กมีมุมมองที่ถูกต้อง

✓ ช่วยเด็กให้จดจ่อกับแง่มุมเชิงบวกในชีวิต มองดูจุดแข็งของครอบครัว และจุดแข็งส่วนตัว นำพรสวรรค์และความช่วยเหลือจากสมาชิกครอบครัวทุกคนมาใช้ประโยชน์ ตระหนักถึงความช่วยเหลือดังกล่าว ไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหน

✓ พูดคุยกันในครอบครัวว่าการขาดรายได้ส่งผลอย่างไรต่อเงินที่จะใช้จ่ายสำหรับกิจกรรมพิเศษ และเงินติดกระเป๋า พูดคุยถึงลำดับความสำคัญของการใช้จ่ายในครอบครัว พูดคุยกันว่าแต่ละคนจะช่วยควบคุมการใช้จ่ายในครอบครัวอย่างไร

✓ ใช้เวลาครอบครัวร่วมกัน ทำกิจกรรมที่มีค่าใช้จ่ายต่ำ หรือไม่มีค่าใช้จ่าย ซึ่งสมาชิกครอบครัวชื่นชอบ ■



“พร้อมที่จะช่วยเหลือ!”

ถ้อยคำและการกระทำที่เหมาะสม ในช่วงชีวิตที่ยากลำบาก

โดย จูดี เวนการ์เดน คูบิน ปรับเปลี่ยน

ล้อมีคนที่คุณรู้จักประสบการสูญเสียหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก บ่อยครั้งเราไม่แน่ใจว่าจะพูดอะไรดี บางครั้งเราคุยเรื่อยเปื่อยหรือแยกหน้านั้น คือ ไม่พูดอะไรเลย และหลีกเลี่ยงบุคคลนั้น แต่นั่นไม่ได้ช่วยอะไร และเรามีแต่จะรู้สึกผิดอย่างมาก คราวหน้าถ้าไม่รู้ว่าจะช่วยเหลืออย่างไร ลองกล่าวถ้อยคำปลอบโยนและแสดงว่าคุณห่วงใย ดังนี้

สามีเพื่อนบ้านเสียชีวิต

กล่าวว่า: “ฉันรู้ว่าเป็นการสูญเสียที่ใหญ่หลวง ฉันอยากให้คุณรู้ว่าฉันพร้อมจะช่วยเหลือ ถ้าคุณต้องการ” หรืออาจกล่าวว่า “เราทุกคนคิดถึงเขา เขาได้สัมผัสชีวิตหลายคน” แล้วเสริมด้วยความทรงจำที่มีความสุข เช่น “ฉันยังจำได้ตอนที่เขาเสนอให้ปิ้งย่าง กลางสายฝนที่ตกลงมาในเดือนมกราคม นั่นเป็นบาร์บีคิวสุดยอด เท่าที่

เราเคยมีมา” การรำลึกถึงเช่นนั้น “มอบของขวัญชิ้นยอดเยี่ยมแก่ผู้ที่ไว้ทุกข์” ฟลอเรนซ์ ไอแซคส์กล่าว ผู้ประพันธ์ Just a Note to Say... The Perfect Words for Every Occasion

อย่างกล่าวว่: “เรามีชีวิตที่ยืนยาว” สำหรับผู้ที่ไว้ทุกข์ ชีวิตอาจไม่ยาวนานพอ ตามคำกล่าวของไอแซคส์

แสดงความห่วงใย: บ่งบอกอย่างเฉพาะเจาะจง เมื่อเสนอความช่วยเหลือ ไอแซคส์แนะนำ เพราะบุคคลที่ทุกข้อมักจะมีเขาตัวอย่างเช่น ถามว่า “อยากให้ฉันช่วยไปรับญาติของคุณที่สนามบินไหม”

เพื่อนบอกว่าเธอกำลังหย่าร้าง

กล่าวว่: “ฉันเป็นเพื่อนเธอ และพร้อมเสมอที่จะช่วยเหลือนะ” ถึงแม้ว่าคุณอยากรู้อย่างละเอียดเรื่องการแยกทางอย่างสุดๆ แต่อย่าถาม “คุณเข้าใจความเจ็บปวดของเพื่อน และเห็นใจเธอ โดยไม่ต้องทราบรายละเอียดเรื่องการหย่าร้าง และไม่ต้องบอกความเห็นของคุณ” จูน ปารีส กล่าว ผู้ประพันธ์ร่วม But I Don't Mean That! How to Avoid Misunderstandings and Hurt Feelings in Everyday Life

อย่างกล่าวว่: “ฉันไม่เคยชอบเขา” เพราะทั้งคู่อาจกลับมาอยู่ด้วยกันอีก และเป็นไปได้ อย่างมากกว่าเพื่อนคุณจะไม่ให้อภัยคุณ ไอแซคส์กล่าว นอกจากนี้ ก็ดีที่สุดในที่เขาจะเป็นมิตรกันต่อไป

แสดงความห่วงใย: ไปเป็นเพื่อนเธอในวันที่ศาลหรือทนายนัดหมาย เธอจะรู้ว่าว่ามีคนให้พึ่งพา ขวนเธอไปซื้อของ หรือไปเที่ยว เธอคงสูญเสียชีวิตสังคมไปอย่างมาก ไอแซคส์ชี้ให้เห็น

พี่สะใภ้เป็นมะเร็ง

กล่าวว่: “ฉันเสียใจมากที่พี่ต้องเป็นเช่นนี้” ตามด้วยการโอบกอด หรือค่อยๆ ถามว่า “พี่ไหวไหม เด็กๆ เป็นยังไงบ้าง” และให้เธอบอกเล่าถึงความหวาดหวั่น และสิ่งที่เธอประสบ ไอแซคส์กล่าว

อย่างกล่าวว่: “ทุกสิ่งจะเรียบร้อย” คุณสัญญาไม่ได้ว่าเธอจะหาย ปารีสอธิบาย นอกจากนี้ อย่ามอบคำแนะนำทางการแพทย์ เว้นเสียแต่ว่าคุณเป็นแพทย์ เธอไม่ต้องการคำแนะนำเช่นนั้นจากคุณ

แสดงความห่วงใย: อาสาขับรถไปส่งเธอที่โรงพยาบาล ช่วยจับจ่ายซื้อของ หรือเอาอาหารมาฝาก ระลึกไว้ว่าเพียงเพราะเธอไม่สบาย ไม่ได้หมายความว่าเธอหมดอารมณ์ขัน “ส่งอะไรดีๆ ให้เธอหัวเราะ และรำลึกถึงยามที่สนุกสนาน” ปารีสแนะนำ

เพื่อนร่วมงานต้องออกจากงาน

กล่าวว่: “ฉันเสียใจมากที่ได้ยินข่าว” ความเห็นใจส่งผลแสนไกล ปารีสให้ข้อสังเกต คุณอาจเสนอถ้อยคำจากประสบการณ์ กล่าวจากใจว่า “อดทนหน่อยนะ ถึงแม้จะต้องใช้เวลาบ้าง คุณจะพบตำแหน่งหน้าที่ซึ่งเหมาะสำหรับคุณ”

อย่างกล่าวว่: “อย่ากังวล” การตกงานทำให้วิตกกังวล และการบอกไม่ให้เพื่อนร่วมงานรู้สึกเช่นนั้น จะไม่ช่วยอะไร

แสดงความห่วงใย: นอกเหนือจากถ้อยคำมอบกำลังใจ คุณอาจช่วยหางานให้เขา เช่น ส่งต่อชื่อคนรู้จักที่อาจช่วยได้ “เธอจะเห็นคุณค่าความพยายามของคุณ” ปารีสกล่าว ใครจะไปรู้ เธออาจจะตอบแทนความดีความชอบคุณในวันหนึ่งข้างหน้า ■

ในยามทุกข์ยาก

ข้อควรคิด



ช่วงเวลาทุกข์ยากไม่เป็นอยู่ตลอดไป ทว่าคนที่
บากบั่นจะคงอยู่ — โรเบิร์ต เฮช ซัลเลอร์

ปัญหา คือ โอกาสที่คุณจะได้ทำสุดความ
สามารถ — ดุค เฮลถึงตัน

ความเจริญก้าวหน้าคือครูสอนชั้นยอด ส่วน
อุปสรรคสอนบทเรียนได้ยอดเยี่ยมกว่า ทรัพย์สิน
สมบัติทำให้สบายจนเคยตัว ส่วนการขาดแคลน
ช่วยฝึกฝนและเสริมสร้างความคิด — วิลเลียม
แอสลิตต์

เพื่อนในยามยาก ผมจะชื่นชมมากที่สุด ผมไว้
ใจใจผู้ช่วยคลายความขมเคระ้าในยามมีดมน
มากกว่าผู้ที่พร้อมจะสนุกสนานรำเริงในยามที่
เจริญก้าวหน้า — ยูลิซีส เอส แกรนต์

ภาพความกล้าหาญที่สุดในโลก
คือ การเห็นผู้ยิ่งใหญ่ดิ้นรนต่อสู้ฝ่า
ความทุกข์ยาก — เซเนก้า

อุปสรรคไม่ต้องหยุดยั้งคุณ ถ้าคุณ
วิ่งไปเจอทางตัน อย่าหันหลังกลับ
อย่ายอมแพ้ แต่หาทางปีนข้าม
ทะลุทะลวง หรืออ้อมไป — ไมเคิล
จอร์แดน

เมื่อดูเหมือนว่าทุกสิ่งต่อต้านคุณ
ระลึกไว้ว่าเครื่องบินทะยานขึ้นด้าน
ลม ไม่ใช่ไปตามลม — เฮนรี ฟอร์ด

ดอกไม้จะส่งกลิ่นหอมฟุ้งมากเท่ากับช่วงก่อน
หน้าที่พายุจะมา — ซอง ปอล ริชเตอร์

แม้ในยามที่ชีวิตไม่ค่อยดีนักเมื่อดูจากภายนอก
คุณมีทางเลือกที่จะทำให้ดีจากภายในจิตใจ
— เทอร์รี่ กุยเลเมตส์

ฉันยิ้มเมื่อมองย้อนกลับไปดูปัญหาที่ช่วยเสริม
สร้างฉัน สิ่งที่คุณเหมือนการดิ้นรนต่อสู้ที่ฟันฝ่า
ไปไม่ได้ในขณะนั้น ตอนนี้เป็นจุดเครื่องประดับ
งดงามที่สว่างไสวในดวงใจฉัน — โดตินสกี

ลำธารจะไม่ไหลรินดูเสียงเพลงไพเราะ ถ้า
หากปราศจากก้อนหินที่กั้นขวางไว้
— เฟรด เบ็ค

