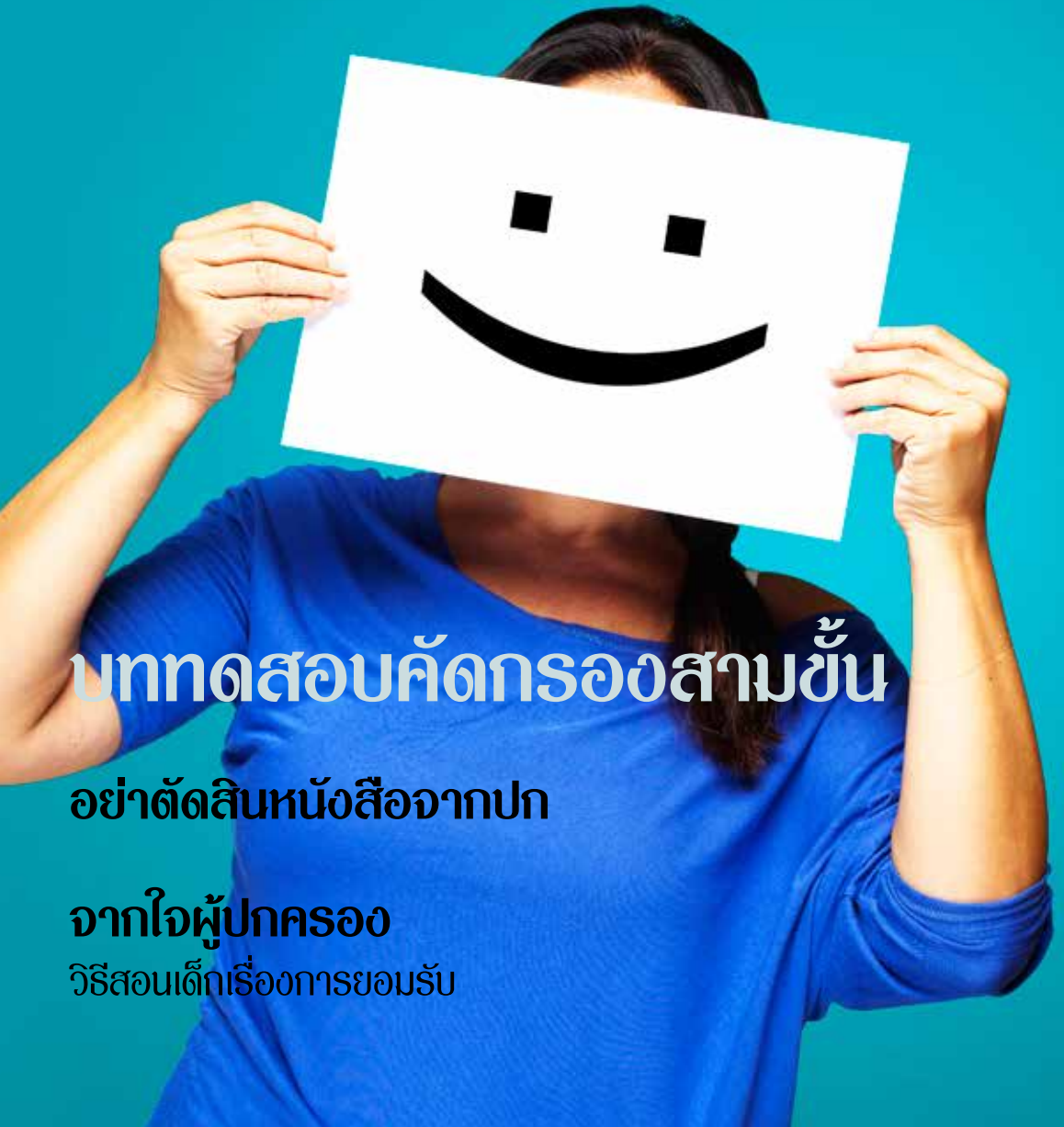


ชุดที่ 6 เล่มที่ 10

กุญแจใจ

นิทานสสารที่ตลใจคุณ!



บททดสอบคัดกรองสามชั้น

อย่าตัดสินหนังสือจากปก

จากใจผู้ปกครอง

วิธีสอนเด็กเรื่องการยอมรับ

3

บททดสอบคัดกรองสามชั้น

4

นกปีกหัก

6

อย่าตัดสินหนังสือจากปก

7

อย่าด่วนตัดสิน

8

**วิธีเลิกตัดสินและ
วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น**

9

กฎรถบรรทุกขยะ

9

ข้อคิดเรื่องการยอมรับ

10

**จากใจผู้ปกครอง
วิธีสอนเด็กเรื่องการยอมรับ**

12

**ข้อควรคิด
ศิลปะการยอมรับ**

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 6 เล่มที่ 10
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2015 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เมื่อหลายปีก่อน ขณะที่เข้าแถวรอชำระเงินกับหลานชายตัวน้อย คุณแม่วัยสาวที่อยู่ข้างหน้าเอาข้าวของใส่ถุง ขณะเดียวกันก็พยายามควบคุมลูกชายสองคน คนหนึ่งซนมากเป็นพิเศษ และไม่ยอมฟังใครเลย ซึ่งกระตุ้นการออกความเห็นเชิงลบมุ่งไปที่เด็กน้อย จากคนซื้อของอีกคนหนึ่ง ผู้เป็นแม่มีสีหน้าปวดร้าว เธอเบือนหน้าหนี ไม่พูดอะไร พอซื้อของเสร็จก็ดึงตัวลูกชายออกไปจากร้าน

แคชเชียร์ผู้อดทนอย่างที่สุด ดูเหมือนว่าจะรู้จักมักคุ้นกับผู้เป็นแม่และเด็ก หันไปพูดเบาๆ กับคนซื้อของว่า “เด็กน้อยไม่ได้เสียคนหรอกค่ะ แต่เขามีความบกพร่องทางสมอง อันที่จริงแล้ววันนี้เขาทำได้ดีมากทีเดียว” คนซื้อของละอายใจ กล่าวพึมพำขอโทษ

เหตุการณ์นี้เตือนใจฉันว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะไม่ด่วนตัดสิน กล่าวหา หรือเอ่ยปากออกความเห็นเกี่ยวกับใครหรือเรื่องใด โดยเฉพาะเมื่อเราไม่ทราบรายละเอียดทั้งหมดเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น อาจมีต้นเหตุหรือปัญหาส่วนบุคคล ซึ่งส่งผลต่อการที่บางคนมีพฤติกรรมเช่นนั้น การด่วนออกความเห็นอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสถานการณ์ มากกว่าที่จะมีส่วนช่วย

บทความและเรื่องเล่าที่ให้แรงดลใจใน ฤกษ์แจใจ ฉบับนี้ เป็นภาพประกอบถึงศักยภาพที่มีอยู่ในพวกเราแต่ละคน ซึ่งเตือนใจเราไม่ให้ด่วนตัดสิน ทว่ามองหาคุณความดีและความเป็นไปได้ในผู้คน แม้แต่ผู้ที่ดูเหมือนว่าคนอื่นจะหมดหวังไปแล้ว

เมื่อเรายอมรับผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข จะสร้างความแตกต่างในชีวิตเขาได้อย่างแท้จริง และเปลี่ยนโลกนี้ให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น

คณะผู้จัดทำ ฤกษ์แจใจ

บททดสอบ คัดกรองสามชั้น

ในสมัยกรีกโบราณ โสเครติสเป็นนักปราชญ์ผู้มีชื่อเสียง วันหนึ่งคนรู้จักมักคุ้นพบปะนักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่ และกล่าวว่า “ท่านทราบไหมว่าข้าพเจ้าเพิ่งได้ยินอะไรเกี่ยวกับเพื่อนของท่าน”

“ประเดี๋ยวก่อน” โสเครติสตอบ “ก่อนที่จะเล่าอะไรให้ฟัง ข้าพเจ้าขอทดสอบท่านหน่อย เรียกว่า บททดสอบคัดกรองสามชั้น”

“การคัดกรองสามชั้นหรือ”

“ถูกต้อง” โสเครติสกล่าวต่อ “ก่อนที่จะท่านจะบอกเรื่องเพื่อนของข้าพเจ้า คงเป็นการดีที่จะใช้เวลาชั่วขณะคัดกรองสิ่งที่ท่านจะกล่าว นี่เองข้าพเจ้าจึงเรียกว่าบททดสอบคัดกรองสามชั้น ตัวคัดกรองแรกคือความจริง ท่านแน่ใจโดยสิ้นเชิงแล้วหรือว่าสิ่งที่ท่านจะบอกข้าพเจ้าเป็นจริง”

“ไม่แน่ใจ” ชายผู้นั้นกล่าว “อันที่จริงแล้ว ข้าพเจ้าเพิ่งได้ยินมาและ...”

“เอาล่ะ” โสเครติสกล่าว “ดังนั้นท่านไม่ทราบแน่ชัดจริงหรือเปล่า ทีนี้มาลองตัวคัดกรองที่สองคือความดีงาม สิ่งที่ท่านจะบอกเกี่ยวกับเพื่อนของข้าพเจ้า เป็นสิ่งที่ดีใช่ไหม”

“ไม่ใช่ กลับกันเลย...”

“ดังนั้น” โสเครติสกล่าวต่อ “ท่านต้องการบอกแก่ข้าพเจ้าถึงสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับเขา แต่ท่านไม่แน่ใจว่าเป็นความจริง ท่านอาจจะผ่านบททดสอบไปได้ เพราะยังเหลือตัวคัดกรองอีกหนึ่งตัว คือคุณประโยชน์ สิ่งที่ท่านจะบอกเกี่ยวกับเพื่อนของข้าพเจ้า จะมีคุณประโยชน์ต่อข้าพเจ้าหรือไม่”

“ไม่มีหรอก...”

“เอ้อ” โสเครติสสรุป “ถ้าสิ่งที่ท่านต้องการบอกข้าพเจ้าไม่ใช่ความจริง ไม่ดี หรือไม่มีคุณประโยชน์ ทำไมต้องบอกข้าพเจ้าด้วยล่ะ” ■



4 สิ่งที่ไม่อาจทวนกลับคืนมา

- กิเลส ... หลังจากขวางไปแล้ว!
- ก้อยคำ ... หลังจากทักสาวไปแล้ว!
- โอกาส ... หลังจากสูญเสียไปแล้ว!
- เวลา ... หลังจากผ่านไปไปแล้ว!

นกปีกหัก

โดย จิม ยัลลีฮาน



บางทีคุณเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า “นกที่ปีกหักจะไม่มีวันบินได้สูงอีก” ผมมั่นใจว่ามีคนทำให้ ที. เจ. แวร์ รู้สึกเช่นนี้เกือบทุกวัน ที่โรงเรียน

สมัยที่เรียนอยู่มัธยมปลาย ที. เจ. ได้ชื่อว่าเป็นตัวก่อปัญหามากที่สุดในเมือง ครูอาจารย์พากันขยาด เมื่อเห็นชื่อเขาปิดประกาศไว้ในรายชื่อเด็กนักเรียนเทอมหน้า เขาไม่ใช่คนช่างพูดช่างคุย ไม่ชอบตอบคำถาม แต่ชอบขกต้อย เขาสอบตกเกือบทุกชั้น พอถึงระดับมัธยมปลาย แต่เขาได้เลื่อนชั้นทุกปี เพราะครูอาจารย์ไม่ยอมให้เขาเรียนซ้ำชั้นปีหน้า ที. เจ. เลื่อนชั้น ทว่าไม่ได้คืบหน้าในการเรียนอย่างแน่นอน

ผมพบ ที. เจ. ครั้งแรกที่การฝึกอบรมผู้นำ

ตอนสุดสัปดาห์ นักเรียนทุกคนที่โรงเรียนได้รับการคำชวนเชิญให้สมัครรับการฝึกอบรม ACE โปรแกรมซึ่งออกแบบมาเพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมมากขึ้นในชุมชน ที. เจ. เป็นหนึ่งในนักเรียน 405 คนที่สมัคร

เมื่อผมมานำการประชุมครั้งแรก ผู้นำชุมชนสรุปคร่าวๆ ให้ฟังเกี่ยวกับนักเรียนที่เข้าร่วม ดังนี้ “เรามีเด็กที่หลากหลาย ครบชุดเลยวันนี้ นับตั้งแต่ประธานนักเรียน เรื่อยไปจนถึง ที. เจ. แวร์ ซึ่งเป็นเด็กหนุ่มที่มีประวัติการถูกจับกุมมากที่สุดของเมืองนี้” อย่างไรก็ตาม ผมทราบว่าผมไม่ใช่คนแรกที่ได้ยินเกี่ยวกับด้านมืดของ ที. เจ. ในการแนะนำตัว

ตั้งแต่เริ่มการอบรม ที. เจ. ยืนอยู่นอกกลุ่มนักเรียน เขายืนฟังผนังห้อง ด้วยสีหน้าที่

แสดงว่า “ทำให้ผมประทับใจ” เขาไม่เต็มใจ
ร่วมกลุ่มสนทนา ดูเหมือนไม่มีอะไรจะบอก
กล่าวมากนัก ทว่าการเล่นเกมเชิงโต้ตอบค่อยๆ
ดึงเขาเข้ามาร่วมวง

กำแพงที่ขวางกั้นอยู่พังทลายลงมา เมื่อ
กลุ่มต่างๆ เริ่มทำรายการสิ่งที่เป็นเชิงบวกและ
เชิงลบ ซึ่งเกิดขึ้นในโรงเรียนปีนั้น ที. เจ. มี
ความคิดที่ชัดเจนเกี่ยวกับสถานการณ์เหล่านั้น
นั่น นักเรียนคนอื่นๆ ในกลุ่มของ ที. เจ. ยินดี
รับฟังความเห็นของเขา ทันใดนั้น ที. เจ. รู้สึก
ราวกับว่าเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่ม ไม่นานนักเขา
ก็ได้รับการปฏิบัติราวกับเป็นผู้นำ เขาบอก
กล่าวสิ่งที่มีเหตุผล ทุกคนรับฟัง ที. เจ. เป็น
คนฉลาด และมีแนวคิดยอดเยี่ยม

วันรุ่งขึ้น ที. เจ. แข็งขันมากในการประชุม
ทุกครั้ง พอสิ้นสุดการอบรม เขาได้เข้าร่วมทีม
โครงการช่วยเหลือคนไร้ที่อยู่อาศัย เขาทราบ
ดีว่าความยากไร้ ความหิวโหย และความ
สิ้นหวังเป็นอย่างไร นักเรียนคนอื่นๆ ในทีม
ประทับใจที่เขามีความห่วงใยอย่างแรงกล้า
และมีแนวคิดดีๆ พวกเขาเลือก ที. เจ. เป็น
ประธานร่วมของทีม ประธานสถานนักเรียนจะ
รับคำแนะนำจาก ที. เจ. แวร์

เมื่อ ที. เจ. มาโรงเรียนตอนเช้าวันจันทร์
เขาต้องเจอกับมรสุมใหญ่ กลุ่มครูอาจารย์
คัดค้านต่ออาจารย์ใหญ่ เรื่องที่เขาได้รับการ
เลือกตั้งให้เป็นประธานร่วม โครงการระดับ
ชุมชนโครงการแรกคือ การรณรงค์ด้านอาหาร
ครั้งใหญ่ จัดโดยทีมโครงการช่วยเหลือคนไร้
ที่อยู่อาศัย คุณครูกลุ่มนี้ไม่เชื่อว่าอาจารย์ใหญ่
จะอนุญาตให้การเริ่มต้นแผนปฏิบัติการสามปี
อันทรงเกียรติ ตกอยู่ในมือที่ไร้ความสามารถ
ของ ที. เจ. แวร์

พวกคุณครูทักท้วงอาจารย์ใหญ่ว่า “เขา
มีประวัติการถูกจับกุมยาวเหยียด เขาคงจะ

ขโมยอาหารไปครึ่งหนึ่ง” อาจารย์ใหญ่เตือนใจ
พวกคุณครูว่าวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ACE
คือ การค้นพบศรัทธาแรงกล้าเชิงบวกในตัว
นักเรียน และเสริมสร้างแนวปฏิบัติ จนเกิดการ
เปลี่ยนแปลงที่แท้จริง ครูอาจารย์จากที่ประชุม
ไป พร้อมสายศิระด้วยความเอื้อมระอา และ
เชื่อมั่นว่าโครงการนี้จะล้มเหลวแน่นอน

สองสัปดาห์ต่อมา ที. เจ. กับเพื่อนๆ นำ
กลุ่มนักเรียน 70 คน รณรงค์รวบรวมอาหาร
ได้จำนวน 2,854 กระป๋อง ในเวลาเพียงสอง
ชั่วโมง เป็นประวัติการณ์ของโรงเรียน อาหาร
ดังกล่าวมากพอสำหรับศูนย์สองแห่งในละแวก
นั้น และมีอาหารเลี้ยงครอบครัวที่ขาดสนในพื้นที่
ได้ถึง 75 วัน

หนังสือพิมพ์ท้องถิ่นลงบทความเต็มหน้าใน
วันรุ่งขึ้น และถูกนำมาติดไว้ที่กระดานประกาศ
หลักของโรงเรียน ซึ่งทุกคนได้เห็น มีภาพของ
ที. เจ. แสดงผลงานยอดเยี่ยม โดยนำการ
รณรงค์รวบรวมอาหารที่สร้างสถิติใหม่ นี่เตือน
ใจเขาทุกวันว่าเขาได้ทำอะไร เป็นที่ยอมรับ
นับถือว่าเขามีภาวะผู้นำ

ที. เจ. เริ่มมาโรงเรียนทุกวัน และตอบ
คำถามครูอาจารย์เป็นครั้งแรก เขานำ
โครงการครั้งที่สอง โดยรวบรวมผ้าห่ม 300
ผืน และรองเท้า 1,000 คู่ สำหรับสถาน
สงเคราะห์คนไร้ที่อยู่อาศัย โครงการที่เขาเริ่ม
ต้นไว้ ตอนนี้นำรวบรวมอาหารได้วันละ 9,000
กระป๋อง ซึ่งช่วยจัดหาอาหารที่จำเป็นมากถึง
70 เปอร์เซ็นต์ ในหนึ่งปี

ที. เจ. เตือนใจเราว่าคนที่ปีกหัก เพียงแค่
ต้องได้รับการสมาน เมื่อหายแล้ว ก็สามารถ
บินได้สูงกว่านกอื่นๆ ที. เจ. ได้งานทำ เขา
กลายเป็นบุคคลที่มีประสิทธิผล ทุกวันนี้เขาบิน
ได้สวยทีเดียว ■



อย่าตัดสินหนังสือจากปก

ปรับเปลี่ยน เวิร์พรินท์

สุภาพสตรีสวมชุดกระโปรงลายสก๊อตสีซีดๆ ส่วนสามีของเธอสวมชุดสูทผ้าทอพื้นเมืองเก่าๆ เขาหลงจากรถไฟที่บอสตัน และเดินเข้าไปยังออฟฟิศอธิการบดีมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ด้วยความเจียมตน

เลขาค บอกได้ทันทีว่าตาสีตาสาจากบ้านนอกไม่มีกิจธุระอะไรที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และคงไม่สมควรเข้ามาที่นี่ด้วยซ้ำ

“จะขอพบอธิการบดีครับ” ฝ่ายชายกล่าวด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน

“ท่านมีงานยุ่งทั้งวัน” เลขาค กล่าวหัวนๆ

“เราจะคอย” สุภาพสตรีตอบ

ผ่านไปหลายชั่วโมง เลขาค ไม่ใส่ใจกับเขา โดยหวังว่าคู่สามีภรรยาจะท้อใจ และจากไปในที่สุด แต่เขาไม่ไปไหน เลขาค รู้สึกหงุดหงิดในที่สุดจึงตัดสินใจรบกวนอธิการบดี ถึงแม้ว่าเป็นสิ่งที่เธอต้องเสียใจเสมอ “บางทีถ้าท่านพบเขาลักครู้ เขาจะได้ไปเสียทีค่ะ” เธอกล่าวกับอธิการบดี

อธิการบดีถอนหายใจระพัดกระพือดและ

พยักหน้า เห็นได้ชัดว่าบุคคลที่มีความสำคัญเช่นเขาไม่มีเวลาให้คนแบบนี้ แต่เขาไม่อยากให้คนแต่งตัวขอมข่อมานั่งรอให้กรอกอฟฟิศทำนอธิการบดีวางทำภูมิจาน สีหน้าเคร่งขรึม และเดินตรงไปที่สามีภรรยาคนนั้น

สุภาพสตรีบอกเขาว่า “เรามีลูกชายที่เคยเรียนฮาร์วาร์ดอยู่หนึ่งปี เขาชื่นชอบมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และมีความสุขที่นี่ แต่ประมาณหนึ่งปีที่แล้ว เขาเสียชีวิตเพราะอุบัติเหตุ สามีกับฉันอยากสร้างอนุสรณ์ไว้ให้เขาในบริเวณมหาวิทยาลัย”

ท่านอธิการบดีไม่รู้สึกซาบซึ้งใจ ... ทว่าตกใจ

“คุณครับ” เขาพูดเสียงห้าว “เราไม่อาจสร้างรูปปั้นให้ทุกคนที่เคยเรียนที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด แล้วเสียชีวิต ถ้าเราทำเช่นนั้นสถานที่แห่งนี้คงจะดูเหมือนสุสาน”

“ไม่ใช่ค่ะ” สุภาพสตรีรีบอธิบาย “เราไม่ต้องการสร้างรูปปั้น เราคิดว่าจะสร้างอาคารหลังหนึ่งให้มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดค่ะ”

อย่าด่วนตัดสินใจ

นำเสนอโดย เฮลลันนา ที่ www.values.com



อธิการบดีกรอกตา ขำเลียงมองชุดกระโปรงลายสก๊อตและสูทผ้าทอพื้นเมือง แล้วอุทานว่า “อาคารหลังหนึ่ง! คุณทราบไหมว่าอาคารหลังหนึ่งราคาเท่าไร เรามีอาคารหลายหลังที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด มูลค่ากว่าเจ็ดล้านห้าแสนดอลลาร์”

สุภาพสตรีนั่งเงียบชั่วขณะ

อธิการบดีรู้สึกพอใจ บางที่เขาคงกำลังสองคนนี้ได้เสียที

สุภาพสตรีหันไปหาสามี และกล่าวเบาๆ ว่า “ใช้เงินแค่นี้เองหรือในการสร้างมหาวิทยาลัยทำไมเราไม่สร้างของเราเองล่ะ” สามีพยักหน้า

อธิการบดีมีสีหน้าสับสนงุนงง

คุณและคุณนายลีแลนดี สแตนฟอร์ด ลูกจ๋านเดินจากไป เขาเดินทางไปยังพาโล อัลโต รัฐแคลิฟอร์เนีย เขาก่อตั้งมหาวิทยาลัยโดยใช้ชื่อสกุลของเขา คือ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด เพื่อเป็นที่ระลึกถึงบุตรชาย ซึ่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดไม่ใส่ใจ ■

ฤดูหนาวปีที่แล้ว ขณะไปเยี่ยมบ้านพี่สาวและพี่ชาย ฉันต้องจอดรถไว้บริเวณที่จอดรถใกล้ๆ เพราะบ้านเขาไม่มีที่จอดรถ หิมะตกหนักและมีน้ำแข็งบนพื้น ไม่มีใครกล้าออกมาข้างนอกมากนักในค่ำวันนั้น! เมื่อฉันกลับมาที่รถ ประมาณ 23:00 น. ฉันสังเกตเห็นว่ามีรถคันเหลืออยู่คันเดียว

ฉันรีบขึ้นรถ นั่งตัวสั่น รอให้เครื่องอุ่นสักหน่อย ในที่สุดก็พยายามขับออกไป สัปดาห์เริ่มหิมะ ฉันติดอยู่ตรงนั้น ฉันเร่งเครื่อง ล้อหมุนอยู่กับที่ ฉันนึกในใจว่าจะทำอย่างไรดี ทันใดนั้นฉันมองกระจกหลัง เห็นเด็กหนุ่มวัยรุ่นสี่คนเดินมาที่รถของฉัน เขาเดินเรียงแถวเข้ามา แต่งตัวเหมือนสมาชิกแก๊งค์อันธพาล อย่างน้อยฉันก็คิดว่าเขาดูเหมือนพวกอันธพาล รถของฉันอยู่ในบริเวณที่เปลี่ยวมาก ฉันเริ่มตื่นตระหนก ฉันแน่ใจว่าเขาเดินมาที่รถเพื่อทำร้ายฉัน

ฉันนั่งตัวแข็งที่ด้วยความหวาดกลัว เด็กหนุ่มคนหนึ่งเคาะกระจก ถามว่า “ขอโทษครับ ให้เราช่วยไหม” ฉันยังคงหวาดกลัวว่าจะเกิดสิ่งเลวร้ายที่สุด ฉันตอบว่า “รถฉันติด” ชายหนุ่มกล่าวว่า “ไม่เป็นไร นั่งอยู่ในรถ เราจะช่วยดันรถออกจากหิมะ” และเขาก็ทำเช่นนั้น!

เมื่อเขาช่วยฉันออกมาจากหิมะได้ในที่สุด เขายิ้มและโบกมือให้ ฉันม้วนกระจกลง และขอบคุณเขา ฉันละอายใจที่ด่วนตัดสินใจเขาในทางที่ไม่ดี ■

วิธีเลิกตัดสินและ วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น

ปรับเปลี่ยน เวิร์กพรินท์

เราต่างก็มีความผิดเรื่องการตัดสินและวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น พวกเราบางคนทำเช่นนั้นมากกว่าคนอื่น การตัดสินและวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นไม่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี หลังจากที่เราพูดอะไรเชิงลบเกี่ยวกับใครบางคน บ่อยครั้งเรารู้สึกแย่ และนี่ก็อยากจะถอนคำพูด นี่เป็นวิธีเลิกตัดสินผู้อื่น ก่อนที่จะเริ่มต้นขอให้ทำดังนี้

การสำนึก

การรับทราบคือการต่อสู้ศึกชนะครั้งทางแล้ว ถึงแม้ว่าคุณไม่อาจเลิกนึกตัดสินทุกอย่าง ก่อนที่จะเกิดขึ้น คุณสังเกตได้เมื่อใดที่คุณชอบตัดสินความถูกต้อง ขอให้ใช้เวลาประมาณหนึ่งสัปดาห์เพื่อสังเกตทุกครั้งที่คุณวิพากษ์วิจารณ์คนรอบข้าง แล้วเริ่มควบคุมความคิดดังกล่าว

อย่าคิดตามกระแส

หลีกเลี่ยงการตัดสินตามกระแสของผู้คนที่คุณไม่รู้จัก หรือแทบไม่รู้จักเลย บ่อยครั้งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง สังเกตดูเมื่อคุณเริ่มตัดสินผู้คนตามท้องถนนหรือในโทรทัศน์ ถอยออกมา และเปลี่ยนคำตัดสินเป็นการพูดเชิงบวกเกี่ยวกับเขาแทน

คุณจะรู้สึกอย่างไร

ถ้ามีคนหนึ่งวิพากษ์วิจารณ์คุณเกี่ยวกับสิ่ง

เดียวกัน คุณจะรู้สึกอย่างไร เอาใจคุณไปใส่ใจคนที่คุณตัดสิน คงมีแนวโน้มน้อยมากที่คุณจะทำตัวในลักษณะเดียวกัน

พยายามทำความเข้าใจ

พยายามเข้าใจว่าคนรอบข้างมาจากที่ไหน ทำไมเขาทำบางสิ่งที่คุณอาจสนใจคุณ มีความเห็นอกเห็นใจ บางครั้งเป็นการยากที่จะเข้าใจสถานะของคนอื่น แต่ยังไม่ก็ขอให้พยายาม เพราะเมื่อคุณทำเช่นนั้น เป็นไปได้อย่างมากที่คุณจะตัดสินเขาน้อยลง

ยอมรับผู้อื่น ยังใจยังงั้น

ไม่มีใครดีพร้อม รวมไปถึงบุคคลที่คุณตัดสิน แต่เมื่อมาถึงจุดหนึ่ง คุณต้องรู้จักยอมรับผู้คน ยังใจยังงั้น โดยที่ไม่ต้องการเปลี่ยนเขา นี่คือวิธีที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้น นอกจากนี้ก็เป็นวิธีที่ดีที่จะยอมรับตนเองในผลที่สุด

พยายามมอบความรัก

แม้แต่ในยามที่ดูเหมือนไม่เป็นไปตามความจริง พยายามมอบความรักให้แก่ผู้ที่คุณตัดสิน แทนที่จะวิพากษ์วิจารณ์เขา ในช่วงสองสามสัปดาห์ถัดไป ตั้งมติที่จะไม่พูดอะไรในเชิงลบ การขจัดความคิดเชิงลบไปจากชีวิต จะช่วยให้คุณเลิกตัดสินได้มากกว่าสองสัปดาห์แรก ■

กฎ รถบรรทุกขยะ

ปรับเปลี่ยน เว็บไซต์พรินทร์

วันหนึ่งผมกระโดดขึ้นรถแท็กซี่ไปสนามบิน เราขับอยู่เลนขวา ทันใดนั้นรถสี่ล้อพุ่งออกมาจากที่จอดรถตัดหน้าเรา คนขับรถแท็กซี่รีบเหยียบเบรก รถไถลไปและพลาดรถอีกคันไปเพียงไม่กี่นิ้ว! คนขับรถอีกคันหันหน้ามา และเริ่มตะโกนใส่เรา คนขับรถแท็กซี่เพียงแต่ยิ้ม และโบกมือให้ผมว่าเขาใจดีจริงๆ

ผมถามว่า “ทำไมคุณถึงทำเช่นนั้น หมอนี้เกือบชนรถคุณพัง และเราเกือบต้องไปนอนโรงพยาบาล!”

ตอนนี้เองคนขับรถแท็กซี่สอนผม ผมขอเรียกว่า “กฎรถบรรทุกขยะ”

เขาอธิบายว่าคนส่วนมากเป็นเหมือนรถบรรทุกขยะ เขาวิ่งไปมาเหมือนรถขนขยะ เขาเต็มไปด้วยความไม่สมหวัง ความโกรธ และความผิดหวัง เมื่อขยะกองพะเนิน ต้องมีที่ให้ทิ้ง บางครั้งเขาพยายามใส่คุณ อย่าถือสาว่าเป็นเรื่องส่วนตัว เพียงแค่อุ้มโบกมือ ส่งความปรารถนาดีให้เขา และไปต่อ อย่ารับขยะของเขาไว้ และไปกระจายให้คนอื่นที่ทำงานหรือตามท้องถนน

สรุปแล้วก็คือ อย่าให้รถบรรทุกขยะครอบงำคุณในวันนั้น ชีวิตแสนสั้น อย่าตื่นขึ้นมาจากตอนเช้ากับความเสียใจ ขอให้รักผู้คนที่ปฏิบัติต่อคุณอย่างถูกต้องเหมาะสม อธิษฐานเผื่อคนที่ไม่ได้ปฏิบัติต่อคุณเช่นนั้น

ชีวิตคือลิสเปอร์เซ็นต์ที่คุณสร้างขึ้นมา ส่วนอีกเก้าสิบเปอร์เซ็นต์คือวิธีที่คุณรับมือกับชีวิต ■

ข้อคิดเรื่องการยอมรับ

การยอมรับหมายถึงการอำจแนรับสิ่งที่มีอยู่ แทนที่จะปรารถนาสิ่งที่ไม่มี เมื่อเรายอมรับความเป็นจริงที่ยากลำบาก เราก็สามารถค้นพบว่าความรู้สึกและประสบการณ์เชิงบวกที่อาจเป็นไปได้ ในสถานการณ์นั้นๆ เราพบว่าตนเองมีสันติสุขมากขึ้น และสามารถสัมผัสชีวิตเชิงลึกได้มากขึ้น ถึงกระนั้นการยอมรับต้องมีแนวทางจากวิจารณญาณ เราต้องรู้จักปกป้องบอกความแตกต่าง ระหว่างอะไรที่เราเปลี่ยนได้ และอะไรที่เราเปลี่ยนไม่ได้

การยอมรับความผิดของเรา และความผิดของคนอื่น ช่วยเราให้มีมุมมองและหลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์หรือการตัดสินผู้อื่น ในลักษณะที่ทำให้เจ็บปวด การยอมรับความผิด ทำให้เราไว้วางใจและมีความเข้มแข็งมากขึ้น แปลกแต่จริงที่ว่าบ่อยครั้งการยอมรับนำไปสู่การเติบโต เพราะจะสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการหยั่งรู้และความเข้าใจ ■

วิธีสอนเด็ก เรื่องการยอมรับ

จากใจ
ผู้ปกครอง



โดย เทพเน โธส คิงมา

การยอมรับไม่ใช่บทเรียนที่นั่งเรียนในชั้น
การยอมรับไม่ใช่หัวข้อที่ถกกันเป็นครั้ง
คราว การยอมรับคือค่านิยมประจำวัน คือ
บุคลิกสำคัญที่เราเป็นอยู่ และแก่นแท้ของ
หลักพื้นฐาน

การยอมรับผู้อื่น และการสอนเด็กถึงเรื่อง
การยอมรับ เริ่มต้นที่คุณ เพราะในฐานะ
ผู้ปกครอง คุณเป็นผู้ที่มีแรงชักจูงมากที่สุด
ในชีวิตบุตรหลาน

สิ่งที่คุณกล่าว การที่คุณมีปฏิกริยาอย่างไร
การที่คุณรอกตา และตอนที่คุณคิดว่าเด็ก
ไม่ได้ยิน กลั่นกรองเข้าไปสู่ความนึกคิดของเด็ก

อย่างรวดเร็ว ความคิดเห็น ไม่ว่าจะดีหรือเลว
จะก่อตัวขึ้นมาทันทีเลย

ในฐานะผู้ปกครอง เรามีแรงชักจูงในการ
ปลูกปั้นเด็กให้ยอมรับผู้อื่น เป็นความมหัศจรรย์
ซึ่งเข้ามาแทนที่แรงกดดันจากเพื่อนร่วมกลุ่มได้
ถ้าเราเห็นคุณค่ามากพอต่อการยอมรับอีกฝ่าย
หนึ่ง ไม่ว่าจะเขาจะมีความแตกต่างที่ไม่เหมือน
ใครอย่างไร การสอนเด็กให้ยอมรับผู้อื่นและ
ตนเอง สรรค์สร้างสำนึกถึงความยุติธรรม เมื่อ
คุณมีสำนึกถึงความยุติธรรม คุณก็สรรค์สร้าง
โลกที่น้อยอยู่ ซึ่งเต็มไปด้วยผู้คนที่มีความน่าใจมากขึ้น

(จากนักเรียนวัย 12 ปี)

“วันนี้ฉันเรียนบทเรียนที่สำคัญมาก คือการยอมรับ เป็นการยอมรับผู้อื่น โดยไม่สร้างภาพในหัวคิดว่าเขาเป็นอย่างไร ไม่ทักท้ออะไรเกี่ยวกับเขา เพราะสีผิวของเขา วิธีที่เขาพูดจาหรือเสื้อผ้าที่เขาสวมใส่ และความแตกต่างใดๆ ที่อาจเป็นทางกายภาพ หรือเป็นเพียงความแตกต่าง

“เข้านี้คุณครูบรรยายให้เราทุกคนถอดรองเท้าออก ทั้งห้องเลย ทั้งนักเรียนชายนักเรียนหญิง ท่านเอารองเท้าสลับกันเป็นแถว ฉันคิดว่าท่านจะทำอะไรต่อไป บทเรียนของท่านไม่เคยเหมือนบทเรียนทั่วไป น่าสนุก บางครั้งก็ลึกซึ้ง

“ท่านเรียกเราทุกคนมา ให้เราหลับตาหีบรองเท้าสองข้าง ฉันหีบได้รองเท้าผู้ชาย 1 ข้าง รองเท้าผู้หญิง 1 ข้าง นักเรียนทั้ง 22 คนทำเช่นนี้ แล้วท่านให้เราสวมรองเท้าที่หีบได้ทั้งวัน ไม่สำคัญว่าเราจะพร่ำบ่นหรือเปล่า และบอกว่ารองเท้าเล็กไปหรือใหญ่ไป เราสวมรองเท้าที่ไม่ใช่คู่ของมันทั้งวัน ตอนหยุดพักนักเรียนชั้นอื่นพากันหัวเราะ ฉันไม่ชอบ ฉันจึงอยู่ให้ห้องเรียน เป็นการยากที่จะสวมรองเท้าผิดคู่วิ่ง รองเท้าที่ฉันใส่ก็กัดด้วย

“หลังอาหารกลางวัน เราเข้ามาข้างในคุณครูบรรยายถามเราว่ารู้สึกอย่างไร ที่สวมรองเท้าต่างคู่ และผิดคู่กัน คำตอบคือ เจ็บแปลก ไม่ชอบ เราไม่มีทางเลือก

“คุณครูบรรยายกล่าวว่า เราไม่ควรสร้างภาพในหัวคิด เมื่อเราไม่รู้จักรใครจริงๆ เพราะเราไม่ได้สวมรองเท้าของเขา และไม่ทราบทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเขา บางครั้งผู้คนไม่มีทางเลือก (เหมือนที่เราไม่มีทางเลือก) เขาต้องสวมรองเท้าที่มีคนหีบขึ้นให้ ความแตกต่างเป็นส่วนหนึ่งในธรรมชาติของมนุษย์ ทว่า

ทุกคนมีหัวใจ

“ฉันรู้สึกเสียใจ เพราะรู้ว่าบางครั้งฉันร้ายกับเด็กอื่นที่โรงเรียน ฉันคิดว่าไม่เป็นไรที่จะหัวเราะเยาะเขา ฉันรู้ว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อเด็กนักเรียนชั้นอื่นหัวเราะเยาะฉันช่วงหยุดพักตอนนี้ฉันรู้แล้วว่าฉันไม่ได้ดำเนินชีวิตของเขาหรือสวมรองเท้าของเขา

“ฉันคิดว่าการสลับเปลี่ยนรองเท้ากันเป็นเรื่องบ้าบอ แต่เป็นวิธีที่เยี่ยมมาก ในการแสดงให้เห็นชั้นเรียนเห็นว่าคุณไม่มีความรู้ว่าจะสวมรองเท้าคนอื่นเป็นอย่างไร มันจะฝังอยู่ในหัวคิดฉันตลอดไป”

นี่เป็นวิธีหนึ่งที่ฉันสอนเด็กเรื่องการยอมรับ นอกจากนี้ เป็นที่รู้กันด้วยว่าฉันทาสีห้องเรียนหลายสี และให้เด็กเล่นแต่งตัวกันด้วยเสื้อผ้าหลากชุด

การเห็นภาพช่วยเด็กให้เข้าใจความแตกต่างไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ไม่ได้เปลี่ยนตัวเขาที่อยู่ข้างใน เราทุกคนเป็นมนุษย์ปุถุชน

เราถกกันว่าทำไมบางคนแตกต่างไปทางกายภาพ และความแตกต่างของบางคนอาจไม่ใช่เรื่องทางกายภาพ โดยมีความเหมือนกันที่ว่าเราทุกคนมีหัวใจและความรู้สึก ผู้คนอาจดูแตกต่างไป ผู้คนอาจมีเสียงแตกต่างไป ทว่าเราต่างก็เป็นคน

เราคุยกันเกี่ยวกับการคิดก่อนที่จะพูด และนับหนึ่งถึงห้าในใจ เรานึกภาพว่าจะเป็นอย่างไร หากเป็นเด็กอื่นหรือบุคคลอื่น และใช้เวลา นึกคิดชั่วขณะเกี่ยวกับสิ่งที่เราอาจพูดออกมา

การรู้สึกถึงทุกข์สุขของผู้อื่น คือบุญแะสำคัญในการยอมรับ เด็กที่ที่มีความรู้สึกดีๆ และยอมรับตัวเอง ยังไงยังงั้น มีความเคารพต่อผู้อื่นมากกว่า และมีแนวโน้มน้อยกว่าที่จะเป็นเด็กเกเร ■

ศิลปะการยอมรับ



เราแต่ละคนแบกภาระความมีอคติต่อคนยากจน หรือคนร่ำรวย คนฉลาดหรือคนหัวขี้ คนผอม กะหรั่งหรือคนอ้วนพุงพลุ้ย เป็นเรื่องธรรมดาที่จะพัฒนาความมีอคติขึ้นมา ทว่าเป็นคุณธรรมที่จะทะยานขึ้นไปเหนือสิ่งเหล่านี้

— ผู้ประพันธ์นิรนาม

บททดสอบความอาจหาญเกิดขึ้น เมื่อเราเป็นเสียงข้างน้อย บททดสอบความโอบอ้อมผ่อนผันเกิดขึ้น เมื่อเราเป็นเสียงข้างมาก

— ราล์ฟ ดับบลิว ซอคแมน

คุณธรรมคือทัศนคติที่เรามีต่อผู้คนที่เราไม่ชอบ เป็นส่วนตัว — ออสการ์ วิลเด

การตัดสินผู้อื่นขาดขวางไม่ให้เราสังเกตเห็นความดีงามที่ซ่อนอยู่ในรูปร่างภายนอก

— เวย์น ดับบลิว ไคเออร์

ความนึกคิดของเราคือมือที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น ซึ่งปลุกปั่นผู้คนที่เราพบปะ เราคิดว่าเขาเป็นเช่นไรจริงๆ เขาก็จะกลายเป็นเช่นนั้นสำหรับเรา — ริชาร์ด โคห์เลอร์

ไม่มีวันสายเกินไปที่จะสลະอคติไปเสีย

— เฮนรี เดวิด โธรว์

อย่าตัดสินผู้อื่น และคุณจะไม่วันเข้าใจผิด
— ฌอง แจคควีเยส รูสซัว

ถ้าคุณตัดสินผู้อื่น คุณก็ไม่มีเวลาที่จะรักเขา
— แม่อธิการเทเรซา

ของขวัญยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณมอบให้แก่ผู้อื่นได้ คือ ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข และการยอมรับ
— ไบรอัน เทรซี

ขอให้เรามีมุมมองเพียงอย่างเดียว คือความ ผาสุกของเพื่อนมนุษย์ ขอให้เราสละความเห็นแก่ตัวทั้งสิ้น เพื่อคำนึงถึงภาษา สัญชาติ หรือ ศาสนา — จอห์น เอมอส โคมินีเยส

การยอมรับ การโอบอ้อมผ่อนผัน และการให้อภัย คือบทเรียนที่เปลี่ยนชีวิต
— เจสซิกา แลงค์

ศิลปะการยอมรับ คือ ศิลปะในการทำให้ผู้ที่มอบความเอื้อเพื่อแก่คุณเล็กน้อย ปรารถนาว่าเขาน่าจะมีความเอื้อเพื่อมากขึ้นอีก
— มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์

