

ชุดที่ 7 เล่มที่ 11

# บุญแรงใจ

นิตยสารที่ปลื้มใจคุณ!

พระเจ้ามี  
วัตถุประสงค์  
ที่ลูกของฉัน  
ทุกผลภาพ

จากใจผู้ปกครอง  
ความสำคัญของการนับถือตนเอง

เฟล้าเพื่อนสนิทของฉัน  
เธอไม่ยอมแพ้



3 **พระเจ้ามีวัตถุประสงค์  
ที่ลูกของฉันทุพพลภาพ**

4 **ปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่  
มีความจำเป็นพิเศษ**  
หลักเบื้องต้น

6 **จากใจผู้ปกครอง**  
ความสำคัญของการนับถือตนเอง

8 **อย่ากลัวที่จะจ้าง  
พนักงานทุพพลภาพ**  
การเรียนรู้จากกันและกันมีคุณประโยชน์

9 **โรคอารมณ์สองขั้ว  
กับหน้าที่การงาน**

10 **เหล่าเพื่อนสนิทของฉัน**  
เธอไม่ยอมแพ้

12 **ข้อควรคิด**  
ชีวิตที่ทุพพลภาพ

ฉบับ  
ออกแบบ

ชุดที่ 7 เล่มที่ 11  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2016 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์

ฉันเป็นคุณย่าของหลานสองคนที่เป็นเด็กพิเศษ  
ขณะนี้หลานชายคนหนึ่งซึ่งอายุ 15 ปี ได้รับการ  
วินิจฉัยว่าเป็นนิวโรไฟโบรมาโตซิส (โรคท้าวแสนปม)  
ส่วนหลานชายอีกคนหนึ่ง อายุเกือบ 10 ปี เป็น  
โรคออทิสติกที่มีศักยภาพสูง ภาวะทุพพลภาพมี  
ความแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง หลานชายสองคน  
ก็เช่นกัน รวมไปถึงบุคลิก ความสามารถพิเศษ  
และความจำเป็น ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะ

เส้นทางชีวิตของเด็กพิเศษนั้นไม่ง่ายเลย เพราะ  
เต็มไปด้วยความท้าทายสำหรับคนดูแล และลำบาก  
ยากเย็นสำหรับผู้พพลภาพ บ่อยครั้งเขารู้สึกว่าไม่มี  
ใครเข้าใจ และอาจประสบกับการตราหน้า หรือถูก  
รังแก ซึ่งยังผลให้สูญเสียความนับถือตนเอง

สิ่งหนึ่งที่ดีที่สุดซึ่งเราทำได้ สำหรับผู้พพลภาพ  
ไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ สมอง เขาวินปัญญา หรือ  
ทางอื่นใด คือ การยอมรับ สนับสนุน และมอบ  
กำลังใจให้แก่เขา การมีผู้ปกครอง สมาชิกครอบครัว  
คุณครู ที่ปรึกษา หรือเจ้านาย ผู้ห่วงใยและมีความ  
เข้าใจ สร้างความแตกต่างใหญ่หลวงในชีวิตของผู้ที่  
เผชิญหน้ากับความท้าทายพิเศษ

บทความในกฤตยูฉบับนี้ เต็มใจให้เราให้เคารพ  
นับถือ และมองเห็นศักยภาพในตัวผู้ที่มีความจำเป็น  
พิเศษ เมื่อเราทำเช่นนั้น เขาก็จะเป็นดั่งดอกไม้ที่  
เบ่งบาน และอาจทำให้เราประหลาดใจ เหนือถ้าเกิน  
ความคาดหมายสูงสุดของเรา เช่นเดียวกับหลาย  
คน ทั้งที่มีชื่อเสียงและไม่ค่อยเป็นที่รู้จัก เขาเป็นผู้ที่  
ฝ่าฟันอุปสรรค โดยก้าวไปสู่การดำเนินชีวิตที่ประสบความสำเร็จและก่อเกิดผล ทั้งๆ ที่ทุพพลภาพ

หลานชายผู้นำทั้งสองคนของฉัน เป็นข้อพิสูจน์  
เขามีส่วนมอบให้แก่โลกของเรา ในหนทางที่พิเศษ  
และมีเอกลักษณ์เฉพาะ ฉันไม่สงสัยเลยว่าเขาจะ  
ทำให้เราตั้งใจต่อไป ฉันภูมิใจในตัวเขาอย่างยิ่ง

คณะผู้จัดทำกฤตยูแฉใจ

# พระเจ้ามี วัตถุประสงค์ที่ลูก ของฉันทุกพลาภา

โดย แชนดรา พีเทิลส์ ปรับเปลี่ยน



**น**้องสาวฉันเป็นโรคดาวน์ซินโดรม ดังนั้นเมื่อครอบครัวของเราออกไปทานข้าวนอกบ้าน หรือไปที่ไหน ผู้คนก็สังเกตเห็น บางครั้งเขาจ้องมอง บางครั้งเขายิ้มแย้ม บางครั้งเขาเบือนหน้าไปทางอื่น เด็กเล็กๆ อาจถามหรือขี้มื่อ นี่กลายเป็นเรื่องธรรมดา จนเราไม่ทันสังเกตอีกต่อไป

แต่ลูกชายของเราชื่อเจมส์ เป็นออทิสติก ซึ่งดูไม่ออกเลย แต่มักจะฟังออก ถ้าเราไปร้านขายของ เขาจะกรี๊ดร้อง ผู้คนหันมามอง ถ้าเราไปที่สวนสาธารณะ เขาจะกระโดดและกระพือปีก ผู้คนสังเกตเห็น ขึ้นอยู่กับว่าเขาเสียงดังแค่ไหน หรือเราไปที่ไหน บางครั้งเราเห็นสายตาที่ไม่พอใจ หรืออาการขุ่นเคือง ถึงกับมีคนถามเราสองสามครั้ง

เมื่อเดือนก่อน เจมส์กับฉันนั่งทานอาหารที่ศูนย์ชุมชน ซึ่งเราเอาอาหารมาทานร่วมกัน ผู้หญิงคนหนึ่งนั่งข้างๆ ส่งสัญญาณไปทางเจมส์และถามว่า “โตขึ้นเขาจะหายไหม” ฉันไม่แน่ใจว่าเธอหมายถึงอะไร “โรคออทิสติก โตขึ้นเขาจะหายไหมหรือคะ” “ใช่ค่ะ” เธอตอบ แล้วถามต่อว่า “คุณทำอะไรตอนตั้งท้อง เขาถึงเป็นเช่นนั้น” ในการสนทนากับคุณแม่คนหนึ่งตอนที่ลูกชายคนโตซั่มละคร เธอถามฉันว่า “คุณทานปลาทูน่าเยาะตอนตั้งท้องไหม ฉันได้ยินว่านั่นเป็นสาเหตุของปัญหา”

ฉันไม่รู้เสมอไปว่าจะตอบคำถามแบบนั้นด้วยความนุ่มนวลอย่างไร

ผู้ปกครองจำนวนมากของเด็กพิเศษดิ้นรนกับเรื่องนี้ เราสงสัยว่าเป็นความผิดของเราหรือเปล่า เราถูกพระเจ้าลงโทษสำหรับบางสิ่งที่เราทำหรือไม่ได้ทำ ใช่ไหม

เอมี จูเลีย เบคเกอร์ ผู้ประพันธ์ Good and Perfect Gift (ของขวัญที่ดีและสมบูรณ์แบบ) เกี่ยวกับกำเนิดของลูกสาวเธอ ซึ่งเป็นดาวน์ซินโดรม กล่าวว่า “เพนนี่ไม่ใช่การลงโทษหรือรางวัล เธอเป็นเด็ก ไม่ใช่ผลจากบาป หรือความบังเอิญทางชีวภาพ หรือเป็นบทเรียนใดที่เราต้องเรียนรู้ เปล่าเลย นี่เกิดขึ้นเพื่อเผยให้เห็นสง่าราศีของพระเจ้า”

ดังนั้นการตอบคำถามว่า “คุณทำอะไรเขาจึงเป็นเช่นนั้น” คำตอบของฉัน คือ “ชีวิตเขาคือสักขีพยานถึงพลังอำนาจของพระเจ้า เขาถวายเกียรติแด่พระเจ้า จากโรคออทิสติก จากการดิ้นรนต่อสู้ จากการกระพือปีกและกรี๊ดร้อง จากชัยชนะและความสำเร็จ เมื่อเขาลองทานอาหารใหม่ๆ และหัดใช้ห้องน้ำ เมื่อเขาคือเหตุผลที่ชุมชนของเราจัดโปรแกรมเด็กพิเศษขึ้นมา”

นี่ไม่ใช่เกี่ยวกับฉัน (หรือปลาทูน่าที่ฉันทานหรือไม่ได้ทาน) นี่ไม่เกี่ยวกับเจมส์ด้วยซ้ำ ทว่าเกี่ยวกับการที่สิ่งสร้างสรรค์มีส่วนถวายเกียรติแด่พระเจ้าได้ทั้งสิ้น ■

# ปฏิสัมพันธ์ กับผู้ที่มี ความจำเป็น พิเศษ

หลักเบื้องต้น

โดย ชอว์น เฮนรี ปรับเปลี่ยน

บางคนรู้สึกอึดอัดเมื่อพูดคุยกับผู้ที่มีความจำเป็นพิเศษ เหตุผลหนึ่งอาจเป็นเพราะรู้สึกสงสาร และทักท้วงว่าเขาขมขื่นที่ทุพพลภาพ ในหลายกรณีไม่ได้เป็นเช่นนั้น บ่อยครั้งผู้ทุพพลภาพรู้สึกว่าคุณชีวิตเขาอุดมด้วยประสบการณ์ ถึงแม้ว่ามีโอกาสที่จะไม่ต้องทุพพลภาพ เขาอาจเลือกที่จะไม่ทำเช่นนั้น

อีกเหตุผลหนึ่งที่บางคนอึดอัดใจเมื่ออยู่ใกล้ผู้ทุพพลภาพ เพราะเขากลัวว่าจะ “พูดอะไรผิด” อย่างไรก็ตาม นั่นไม่ใช่เรื่องใหญ่สำหรับผู้ทุพพลภาพส่วนมาก สิ่งสำคัญก็คือ คุณเคารพนับถือเขา และมองผ่านภาวะทุพพลภาพของเขา

คนจำนวนมากสงสัยเกี่ยวกับคำศัพท์ที่ถูกต้อง นี่คือความมกพร่อง ภาวะทุพพลภาพ

หรือความไม่สมประกอบ เมื่อคุณทำงานกับใครบางคน คุณถามเขาได้ว่าเลือกใช้คำศัพท์ใดเมื่อบอกกล่าวกับสาธารณชน หรือใช้ในข้อเขียน คุณก็ต้องทำการค้นคว้าสักหน่อย เพื่อให้แน่ใจว่าใช้ศัพท์ซึ่งเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง และหลีกเลี่ยงคำที่เข้าข่ายว่าเป็นการก้าวร้าว

สิ่งสำคัญที่สุดที่ควรรู้ เมื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้ทุพพลภาพ คือ เขาก็เป็นคนเหมือนกัน เมื่อคุณเริ่มรู้จักใครสักสองคนเป็นส่วนตัวที่มีภาวะทุพพลภาพ สมมุติฐานที่ไม่ถูกต้องและความเชื่อผิดๆ ทั้งหลายเหล่านี้จะหมดไป

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำเบื้องต้นบางอย่างเพื่อช่วยให้คุณรู้สึกเป็นกันเองมากขึ้น ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้ทุพพลภาพ และช่วยให้ผู้ทุพพลภาพชื่นชอบการมีปฏิสัมพันธ์กับคุณมากขึ้น

- **อย่าตั้งสมมติฐาน** อย่าทึกทักว่าคุณรู้ว่าใครบางคนต้องการอะไร รู้สึกอย่างไร หรืออะไรดีที่สุดสำหรับเขา ถ้าคุณมีคำถามว่าควรทำอะไร ทำอย่างไร ควรใช้ภาษาหรือคำศัพท์อะไร หรือควรเสนอความช่วยเหลืออะไรบ้าง ขอให้ถามเขา บุคคลผู้นั้นควรเป็นแหล่งข้อมูลแรกที่ดีที่สุดของคุณ

- **ทุกคนแตกต่างกัน** ระลึกไว้ว่าผู้ทุพพลภาพมีความชอบที่แตกต่างกัน เพียงเพราะว่าผู้ทุพพลภาพคนหนึ่งชอบอะไรบางอย่าง ไม่ได้หมายความว่าผู้ทุพพลภาพอีกคนหนึ่งจะชอบเช่นนั้นด้วย

- **ถามก่อนช่วย** ก่อนที่จะช่วยใคร ถามว่าเขาต้องการความช่วยเหลือหรือไม่ ทำตามที่เขาบอกเป็นนัย และถามถ้าไม่แน่ใจว่าควรทำอะไรอย่างรู้สึกขุนเคือง ถ้าใครปฏิเสธความช่วยเหลือที่คุณเสนอให้

- **เอ่ยปากกับบุคคลผู้นั้นโดยตรง** พูดกับเจ้าตัวโดยตรง ไม่ใช่กับล่าม คนดูแล หรือเพื่อน คุณไม่ต้องเพิกเฉยต่อคนอื่นโดยสิ้นเชิง เพียงแต่แน่ใจว่าคุณมุ่งเน้นการปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่คุณพูดคุยด้วย เมื่อคนหูหนวกมีล่าม เขาจะมองไปที่ล่าม ขณะที่คุณพูด ต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษสักหน่อยที่จะหันหน้าไปทางเขา แทนที่จะหันไปทางล่าม

- **อยู่ระดับเดียวกัน** ถ้าคุณจะพูดกับคนที่นั่งรถเข็นสักพักหนึ่ง ขอให้นั่งลงเพื่อจะได้อยู่ระดับเดียวกับเขา เขาจะได้ไม่เมื่อยคอ เพราะต้องแหงนหน้ามองคุณ

- **พูดตามปกติ** บางคนมีแนวโน้มที่จะพูดเสียงดังขึ้นและช้าลง เมื่อพูดกับผู้ทุพพลภาพ อย่าทำเช่นนั้น อย่าทึกทักว่าเพียงเพราะบุคคลนั้นมีภาวะทุพพลภาพ เขาก็มีความบกพร่องในการรับรู้ หรือหูตึงด้วย ยกตัวอย่างเช่น ผู้ที่สวมอง

พิการอาจใช้รถเข็น ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนบนไม่ได้ พูดลำบาก ทว่าเขาหูโวกสามารถรับรู้อย่างรวดเร็ว และมีเขาวงกตปัญญา

- **ใช้ภาษาทั่วไป** ไม่เป็นไรที่จะใช้คำพูดทั่วไป เช่น “คุณเห็นไหมว่าฉันหมายถึงอะไร” แม้แต่กับผู้ที่ตาบอด บ่อยครั้งคนตาบอดกล่าวว่า “ฉันไม่เจอสิ่งที่มองหา” และ “ฉันไม่เห็นบน [เว็บไซต์]หน้านี้”

- **ใช้ภาษาที่ “บุคคลมาก่อน”** คือการถือว่าบุคคลมาก่อน ส่วนภาวะทุพพลภาพอยู่อันดับสอง เช่น การกล่าวว่า “ชายตาบอด” แทนที่ “คนตาบอด” และ “ผู้หญิงที่นั่งรถเข็น” แทนที่ “รถเข็นที่มีผู้หญิงนั่ง” ขอให้ใช้ภาษาที่บุคคลมาก่อน เมื่อพูดคุยกับผู้ทุพพลภาพ เมื่อกล่าวและเขียนเกี่ยวกับผู้ทุพพลภาพ

- **หลีกเลี่ยงคำที่เข้าข่ายว่าเป็นการก้าวร้าวหรือคำรีนหู** หลายคนพบว่าบางคำน่าท้อใจหรือก้าวร้าว เช่น ต้องนั่งติดรถเข็นตลอดชีวิต เขื่อเคราะห์ร้าย ทุกข์ทรมาน ปัญญาอ่อน พิกลพิการ เป็นง่อย และคำรีนหู เช่น ความท้าทายทางกายภาพ ถ้าคุณไม่แน่ใจ ขอให้ถามผู้ทุพพลภาพว่าเขาเลือกใช้ศัพท์อะไร นอกจากนี้ขอให้สังเกตว่าคำศัพท์ซึ่งเป็นที่ยอมรับนั้นแตกต่างกันไปในส่วนต่างๆ ของโลก หากประสงค์จะทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำศัพท์ในพื้นที่ของคุณ กรุณาติดต่อสมาคมคนพิการระดับท้องถิ่น

- **ตระหนักถึงพื้นที่ส่วนตัว** บางคนซึ่งใช้อุปกรณ์ช่วยในการเคลื่อนที่ เช่น รถเข็น อุปกรณ์ช่วยเดิน หรือไม้เท้า เล็งเห็นว่าอุปกรณ์ช่วยเคลื่อนที่ดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งในพื้นที่ส่วนตัวของเขา อย่าแตะต้อง เคลื่อนย้าย หรือยื่นพิงอุปกรณ์ นี่เป็นสิ่งสำคัญด้วยในด้านความปลอดภัย ■



# ความสำคัญของการนับถือตนเอง

โดย บ็อบ คันทิงแอม ปรับเปลี่ยน

บ่อยครั้งผู้คนใช้วลี “การนับถือตัวเอง” เมื่อกล่าวถึงการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ทว่าคืออะไรกันแน่ เหตุใดจึงสำคัญมากสำหรับเด็กที่มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ และไม่มีสมาธิในการเรียน

การที่เด็กนับถือตนเองคือ การที่เด็กเห็นคุณค่าตนเอง และเชื่อว่าตนเองมีความสำคัญในโลก ซึ่งเชื่อมโยงกับการที่เด็กรู้สึกมีความสามารถ การนับถือตนเองในเชิงบวกสร้างความแตกต่างใหญ่หลวงได้สำหรับเด็กที่มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้และขาดสมาธิในการเรียน

เมื่อเด็กเห็นคุณค่าตนเอง ก็มีแนวโน้มมากขึ้นที่เขาจะยืนหยัดเพื่อตนเอง และขอความช่วยเหลือที่เชื่อว่าเขาสมควรได้รับ เมื่อเด็กไม่กังวลและมีความเชื่อมั่นในตนเอง เขาก็สามารถเผชิญหน้าและรับความท้าทายในการเรียนรู้

เมื่อเด็กมีความนับถือตนเองสูง เขาก็จะ

- รู้สึกว่ามีคนนับถือ
- มีความยืดหยุ่น และรู้สึกภูมิใจ แม้ในยามที่เขาทำผิดพลาด
- สำนึกว่าเขาควรควบคุมกิจกรรมและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต
- เป็นตัวของตัวเอง
- มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
- รู้สึกเป็นกันเองและมั่นใจในการสานสัมพันธ์ภาพ
- มีความอาจหาญที่จะเชื่อในค่านิยมของ



ตนเอง และตัดสินใจได้ดี แม้ในยามที่ต้องเผชิญหน้ากับแรงกดดันจากเพื่อนร่วมกลุ่ม เด็กจะพัฒนาการนับถือตนเองในเชิงบวก โดยประสบการณ์จากความสำเร็จ ครั้งแล้วครั้งเล่า ผลสำเร็จในอดีตแสดงให้เห็นว่าเขามีคุณสมบัติที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ๆ ความสำเร็จช่วยให้เขารู้สึกดีกับตนเอง

ความสำเร็จทำให้คนอื่นพอใจด้วย เช่น เพื่อนมิตร และผู้ใหญ่ที่ห่วงใย นี่ช่วยให้เขารู้สึกดีเช่นกัน เมื่อวันเวลาผ่านไป ความสำเร็จและคำชมเชยที่ได้รับ ช่วยให้เด็กพัฒนาบุคลิกภาพเชิงบวก ซึ่งเชื่อมโยงกับการมีความนับถือตนเองสูง

เด็กที่มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้และไม่มีสมาธิในการเรียน บ่อยครั้งต้องดิ้นรนที่จะพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งการมีความนับถือตนเองสูง ไม่ใช่ว่าเขาไม่เคยประสบความสำเร็จ แต่เป็นเพราะประสบการณ์ของเขาไม่เสมอต้นเสมอปลาย

ดูเหมือนว่าเป็นไปไม่ได้ที่เขาจะทำแบบฝึกหัดบางอย่าง เด็กที่มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้และขาดสมาธิในการเรียน บางครั้งก็เป็นยอมรับของเพื่อนร่วมกลุ่ม แต่บางครั้งก็ตกเป็นเป้าของการล้อเลียนที่โหดร้าย

นี่ส่งผลให้เด็กที่มีปัญหาเรื่องการเรียนและ

ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดความไม่มั่นใจในความสามารถของเขามากขึ้น เขาอาจเติบโตขึ้นโดยที่ไม่แน่ใจว่าควรจะมีปฏิกริยาอย่างไรต่อความท้าทายต่างๆ

เด็กที่ขาดความนับถือตนเอง อาจไม่เชื่อว่าเขาควรค่ากับการปฏิบัติที่ดี เนื่องจากเขารู้สึกเช่นนี้ เขาคงไม่ขอความช่วยเหลือ หรือไม่ยืนหยัดเพื่อตัวเอง อีกนัยหนึ่งก็คือ เขาจะไม่พัฒนาทักษะในการรักษาสิทธิของตนเอง

นอกจากนี้ การขาดความนับถือตนเองยังเป็นต้นเหตุของความท้าทายที่ร้ายแรงอื่นๆ เพราะ

- การล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า อาจนำไปสู่การรู้สึกไม่สมหวัง โมโห กัดกั๊ก และเศร้าโศก
  - บ่อยครั้งเด็กที่ตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้จะหมดความสนใจต่อการเรียน
  - ส่งผลเสียต่อมิตรภาพ เพราะเด็กที่รู้สึกไม่สมหวัง จะมองหาสิ่งที่น่าสนใจในเชิงลบ
  - เด็กอาจกลายเป็นคนเก็บตัว หรือยอมคล้อยตามแรงกดดันจากเพื่อนร่วมกลุ่ม
- การสร้างความนับถือตนเองนั้นเป็นไปได้ เด็กเรียนรู้ที่จะปรับปรุงมุมมองและเห็นคุณค่าตนเอง การเป็นผู้ปกครองที่คอยสนับสนุน ทว่ามองตามความเป็นจริง คือกุญแจสำคัญ

ขอให้ชมเชยความพยายามของเด็ก แต่อย่ากล่าวคำชมเชยมากเกินไปสำหรับทุกสิ่งที่เขาทำ เด็กรู้ว่าเมื่อใดที่เขาประสบความสำเร็จและทำงานหนัก และเมื่อใดที่ไม่ใช่เช่นนั้น การขอให้คุณครูคอยสนับสนุน ทว่ามองตามความเป็นจริง ก็มีผลสำคัญเช่นกัน

การช่วยบุตรหลานให้หาเพื่อนที่ยอมรับเขายังไงยังงั้น ช่วยเขาให้รู้สึกว่าคุณค่า และมีคนคอยสนับสนุน

ช่วยบุตรหลานให้ค้นพบจุดแข็งของเขา และช่วยเสริมสร้างจุดแข็งดังกล่าว

กิจกรรมที่ส่งเสริมการร่วมมือ แทนการ

แข่งขัน มีส่วนช่วยโดยเฉพาะ เพื่อปลูกฝังการนับถือตนเอง

ระบุความเชื่อที่ไม่ถูกต้องซึ่งเด็กมีเกี่ยวกับตนเอง แล้วเปลี่ยนแนวทางใหม่ ไม่ว่าจะเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบ ความดึงดูดใจ ความสามารถ หรือสิ่งอื่นๆ ช่วยให้เด็กกำหนดมาตรฐานที่ถูกต้องมากกว่า และมองตามความเป็นจริงมากขึ้น ในการเห็นคุณค่าตนเอง นี้จะช่วยให้เขามีความคิดที่ดีเกี่ยวกับตนเอง

มอบข้อเสนอแนะที่ถูกต้อง ในเชิงบวก ความเห็นอย่างเช่น “หนูดีโพยดีพายเสมอ!” จะทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาไม่อาจควบคุมอารมณ์โมโหโพล่คำพูดที่ดีกว่าคือ “เห็นได้ว่าหนูไม่โห่ร้องขามาก แต่ดีนะที่หนูพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้ แทนที่จะตะโกนหรือชกต่อย” นี่เป็นการยอมรับความรู้สึกของเด็ก ให้รางวัลกับการเลือกทางที่ถูก และส่งเสริมเด็กให้เลือกทางที่ถูกอีกในคราวต่อไป

เป็นแบบอย่างเชิงบวก ถ้าคุณเข้มงวดกับตนเองมากเกินไปจนเกินไป ถ้าคุณมองในแง่ลบ หรือไม่ได้มองตามความเป็นจริงเกี่ยวกับความสามารถและขีดจำกัดของคุณ บุตรหลานอาจเป็นภาพสะท้อนของคุณในผลที่สุด ขอให้หลีกเลี่ยงการนับถือตนเองของคุณ แล้วบุตรหลานจะมีแบบอย่างที่ยอดเยียม

คุณร่วมใจกันช่วยบุตรหลานนำส่วนที่ดีที่สุดออกจากตัวเขาได้ และมอบพลังให้เขาจัดการกับความท้าทายที่เขาจะประสบ ■

**“การสร้างความนับถือตนเองนั้นเป็นไปได้ เด็กเรียนรู้ที่จะปรับปรุงมุมมองและเห็นคุณค่าตนเอง”**

# อย่างลัว ที่จะจ้าง พนักงาน คุณภาพ

## การเรียนรู้จาก กันและกัน มีคุณประโยชน์

โดย เร็กซ์ ฮัฟฟ์เค

ข้อความที่หยิบยกมาปรับเปลี่ยน



ประสบการณ์ครั้งหนึ่งที่ดีที่สุดในชีวิตผม คือ การเฝ้าดู เจมมี สมิธ เด็กหนุ่มออทิสติก ซึ่งผลจากกิจวัตรประจำ วันในชิคาโก เดินทางไปแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสำหรับผู้บกพร่อง ทางสติปัญญา ณ กรุงเซี่ยงไฮ้ ที่สับสนวุ่นวายของประเทศจีน และประสบความสำเร็จ

ความสำเร็จของเจมมี ซึ่งรับมือกับสภาพการณ์ในต่าง ประเทศ และนำเหรียญเงินกลับมาบ้าน คือผลลัพธ์จากสิ่ง เดียว ได้แก่ความบากบั่น ผมยังไม่เจอใครที่ทำงานหนักกว่า เขา หรือใครที่เห็นคุณค่าโอกาสจากหน้าที่การงานมากกว่าเขา

สถานที่ทำงานเพิ่มความหลากหลาย ทว่ายังมีงานน้อย เหลือเกินสำหรับคนที่เป็นออทิสติก หรือมีความบกพร่องอื่นๆ ทางสติปัญญา อัตราคนว่างงานแตกต่างกันไป สุดแล้วแต่ผล การศึกษา ทว่าอยู่ที่ประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ โดยทั่วไปแล้ว ผู้ทพพลาภาพที่มีงานทำก็ได้รับค่าจ้างน้อยกว่าคนงานอื่นๆ ถือ กันว่าความทพพลาภาพเป็นสิ่งที่น่าอัปยศอดสู นายจ้างจึงกลัว ว่าการเอื้ออำนวยคนงานที่มีภาวะดังกล่าวอาจทำให้มีต้นทุนสูง โขคดีที่ว่ามีความคืบหน้าอยู่บ้าง

เด็บ รัสเชลล์ ระบุว่าผลลัพธ์มีสถิติที่เป็นเลิศ การออก จากงานในกลุ่มลูกจ้างผู้ทพพลาภาพ มีอัตราต่ำกว่ากลุ่มลูกจ้าง ผู้ไม่ทพพลาภาพ 50 เปอร์เซ็นต์ ส่วนความถูกต้องแม่นยำและ ประสิทธิภาพมีอัตราเท่ากัน

“ผู้คนคิดว่าการปรับเปลี่ยนจะมีค่าใช้จ่ายสูงและนำ หวาดหวั่น” คุณรัสเชลล์กล่าว “สิ่งที่เราค้นพบ โดยเฉพาะ ในเรื่องที่พักอาศัย ค่าใช้จ่ายมีอัตราต่ำมาก ในจำนวนผู้ ทพพลาภาพหลายพันคนที่เราว่าจ้าง เราใช้จ่ายน้อยกว่า 50 ดอลลาร์ต่อคน ส่วนมากแล้ว การปรับเปลี่ยนที่จำเป็นคือ การเปิดใจให้กว้าง”

ข้อสำคัญที่ควรตระหนักได้แก่ เมื่อบริษัทว่าจ้างผู้ ทพพลาภาพทางสติปัญญาหรือด้านอื่นๆ ไม่ใช่เป็นการ สงเคราะห์ แต่เนื่องจากว่าเขาเป็นลูกจ้างที่ดี

ผมกล้าพูดได้ว่าควรจะเป็นเช่นนี้ สถานที่ทำงานจะได้รับ ผลประโยชน์เสมอ จากการให้ผู้อื่นเข้ามาร่วมกลุ่ม

เราควรปรารถนาที่จะทำงานเคียงข้างผู้ทพพลาภาพ ไม่ใช่ เพื่อการกุศล แต่หวังว่าเราจะได้รับผลประโยชน์ โดยเรียนรู้ จากกันและกัน ■





# โรคอารมณ์สองขั้ว กับหน้าที่การงาน

เว็บบล็อก ริฟรินท์ ข้อความหยิบยกมาปรับเปลี่ยน

ทำงานในจำนวนชั่วโมงที่น้อยลง หรือหยุดพัก บ้างใหม่ หรือคุณต้องทำงานที่แตกต่างไปเลย

- **ตัดสินใจด้วยความรอบคอบ** ผู้ที่เป็นโรคอารมณ์สองขั้วมีแนวโน้มที่จะทำอะไรหุนหันพลันแล่น ขอให้ไตร่ตรองผลกระทบจากการเลิกทำงานดังกล่าว ทั้งต่อตนเอง และเป็นไปได้ว่าต่อครอบครัวของคุณด้วย ขอให้พูดคุยถึงความรู้สึกของคุณกับครอบครัว นักบำบัด หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพ

- **ค่อยเป็นค่อยไป** การกลับไปทำงานหลังจากช่วงเวลาหยุดพัก อาจทำให้เครียด ขอให้ลองทำงานนอกเวลา อย่างน้อยก็จนกว่าจะมั่นใจว่าโรคอารมณ์สองขั้วมีความเสถียรแล้ว บางคนพบว่างานจิตอาสาเหมาะกับการปรับตัวดังกล่าว

น่าเสียดายที่ว่าคุณอาจยังคงพบเจอผู้คนในที่ทำงานซึ่งปฏิบัติต่อคุณอย่างไม่เป็นธรรม เนื่องจากโรคอารมณ์สองขั้ว บ่อยครั้งพฤติกรรมเป็นเพราะความไม่รู้ คุณอาจแก้ไขปัญหาได้ โดยช่วยให้ผู้คนเกิดความเข้าใจบ้างเกี่ยวกับโรคอารมณ์สองขั้ว

บางคนที่เป็นโรคอารมณ์สองขั้วรู้สึกว่าเขาได้รับการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรมในที่ทำงาน เขาอาจถูกมองข้ามในการเลื่อนตำแหน่งหรือการขึ้นเงินเดือน ฯลฯ ถ้าคุณคิดว่าคุณได้รับการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรม มีสิ่งต่างๆ ที่คุณสามารถทำได้ แต่อย่าว่ความคั่นคว่าข้อกฎหมาย และพูดคุยถึงสถานการณ์ดังกล่าวกับเพื่อนมิตร ครอบครัว นักบำบัด และผู้ให้บริการสุขภาพ ก่อนที่จะลงมือดำเนินการ ■

**ก**ารวินิจฉัยว่าเป็นโรคอารมณ์สองขั้ว อาจมีผลกระทบใหญ่หลวงต่องานอาชีพ ในผลสำรวจครั้งหนึ่งของผู้ที่ เป็นโรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์สองขั้ว มีจำนวน 88% บอกว่าสภาวะดังกล่าวส่งผลต่อความสามารถในการทำงาน แต่การวินิจฉัยว่าเป็นโรคอารมณ์สองขั้ว ไม่ได้หมายความว่า คุณทำงานต่อไม่ได้เสมอไป มีคนมากมายที่เป็นโรคอารมณ์สองขั้ว ซึ่งทำงานและดำเนินชีวิตตามปกติ

คุณไม่ต้องพูดคุยกับเจ้านายหรือเพื่อนร่วมงานถึงโรคอารมณ์สองขั้ว สุขภาพเป็นเรื่องส่วนบุคคล แต่ถ้าสภาวะของคุณส่งผลต่อหน้าที่การงาน การเปิดใจอาจเป็นแนวคิดที่ดี เจ้านายและเพื่อนร่วมงานอาจสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของคุณ ถ้าคุณอธิบายว่าเกิดอะไรขึ้น เขาคงเห็นใจและให้ความช่วยเหลือมากกว่าที่คุณคาดหมาย

บางคนที่เป็นโรคอารมณ์สองขั้วพบว่างานที่ทำอยู่นั้นไม่เหมาะสม บางทีงานอาจทำให้เครียดเกินไป หรือตารางเวลาทำงานไม่ค่อยยืดหยุ่น เขาอาจนอนหลับพักผ่อนไม่พอ หรือการทำงานเป็นกะอาจเป็นเหตุให้สภาวะของเขาแย่ลง ถ้าคุณคิดว่างานนั้นมีผลเสียต่อสุขภาพ ก็ถึงเวลาทำการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง ต่อไปนี้คือข้อควรพิจารณาบางส่วน

- **ตัดสินใจว่าคุณต้องการอะไรจริงๆ จากหน้าที่การงาน** คุณต้องตัดความรับผิดชอบไปบ้างไหม คุณต้องพักผ่อนมากขึ้นในแต่ละวันหรือเปล่า เพื่อลดความเครียด คุณต้องการทำงานตามลำพัง หรือทำเป็นกลุ่มมากกว่า คุณต้อง

# เฟล่าเพื่อนสนิท ของฉัน เธอไม่ยอมแพ้

โดย เค ราฟิโทสัน ปรับเปลี่ยน



**ส**ำหรับผู้คนในมาดากัสการ์ ซึ่งมีความ  
ทุพพลภาพ ชีวิตไม่ถ่วงนัก บ่อยครั้ง  
ผู้ทุพพลภาพถูกตราหน้า โดดเดี่ยว ตัดขาด  
จากครอบครัว หรือถูกละเลย นี่เป็นเพราะ  
ความทุพพลภาพ โดยทั่วไปแล้วมักจะถือว่าเป็น  
คำสาปแช่ง ในสังคมที่เชื่อเรื่องไสยศาสตร์  
ถึงแม้ว่าเราไม่อยากจะยอมรับ

ชีวิตฉันเปลี่ยนไปเมื่อพบเฟล่า เรื่องราวชีวิต  
ของเธอช่วยเปิดหูเปิดตาฉัน

## ฉันพบเฟล่าอย่างไร

ย้อนกลับไปในปี ค.ศ. 2006 เมื่อฉันเข้ารับ  
หลักสูตรที่มูลนิธิฟรีดริค เอแบร์ท ในโปรแกรม  
การฝึกผู้นำเยาวชน เฟล่า ราชาพินจาโต เป็น  
ผู้ทุพพลภาพคนเดียว ในกลุ่มนักเรียน 25 คน

เธอทำให้ทุกคนประทับใจกับทัศนคติที่ตรงไป  
ตรงมา ใจกล้า และการที่เธอไม่รู้สึกมีปมด้อย  
เกี่ยวกับความทุพพลภาพ

ตอนนั้นแหละ ในวัย 24 ปี เรากลายเป็น

เพื่อนกัน เธอเล่าให้ฉันฟังถึงการดิ้นรนชั่วชีวิต  
ของเธอ เป็นเรื่องราวความสำเร็จจริงๆ เมื่อ  
เทียบกับชีวิตผู้ทุพพลภาพคนอื่นๆ จำนวนมาก  
เธออาจเป็นหญิงทุพพลภาพ ทว่าเหนือสิ่ง  
อื่นใด เธอเป็นนักสู้

เมื่อเฟล่าอายุ 3 ขวบ เธอติดเชื้อโปลิโอ  
ขาใช้งานไม่ได้ โชคดีที่ผู้ปกครองมอบทุกโอกาส  
ให้เธอประสบความสำเร็จในชีวิต

คุณแม่ยื่นกรานว่าเธอควรได้รับการศึกษา  
เหมือนเด็กอื่นๆ ในวัยของเธอ ทว่าโรงเรียน  
ส่วนใหญ่ที่เมืองอันทานานาโรโว ทั้งโรงเรียน  
รัฐฯ และโรงเรียนเอกชน ปฏิเสธไม่ยอมรับเธอ  
เข้าเรียน ในที่สุดเธอโชคดีมากพอที่ได้เข้าเรียน  
ที่โรงเรียนสอนศาสนา ทว่าต้องมีค่าแลกเปลี่ยน  
สูง ทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ

ตลอดหลายปีเธอต้องขึ้นบันไดสูง โดยใช้ไม้  
ค้ำยัน เพื่อนร่วมชั้นหัวเราะเยาะเธอ ทว่าเพียง  
แค่นั้นไม่ทำให้เฟล่าเปลี่ยนใจจากเป้าหมายการ  
ดำเนินชีวิตตาม“ปกติ”

เฟล่าสำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนธุรกิจ  
ตอนนี้เธอแต่งงานแล้ว มีบุตรสาวน่ารักสอง  
คน ในขณะเดียวกัน เธอเป็นผู้ควบคุมดูแล  
ศูนย์ Centre Sembana Mijoro (CSM) เป็น  
องค์กรเอ็นจีโอที่ให้การสนับสนุนเด็กพิการ และ  
รณรงค์ส่งเสริมการศึกษาแบบเรียนรวม

นอกจากนี้ เฟล่าเปิดศูนย์การศึกษาสำหรับเด็ก  
พิการทางสมอง ซึ่งมีสภาพที่ส่งผลต่อทักษะ  
การเคลื่อนไหว และต้องมีคนดูแลตลอดเวลา  
ศูนย์แห่งนี้เสนอการฝึกเชิงปฏิบัติสองด้าน ได้แก่  
การเย็บผ้าและการอบขนม ซึ่งสร้างงานสำหรับผู้  
ทุพพลภาพหญิง

ดังที่ฉันบอกไว้ เฟล่าคือเรื่องราวความ  
สำเร็จ! ในมาดากัสการ์ แคการเป็นผู้หญิงก็เสีย  
เปรียบแล้ว ทว่าการเป็นผู้หญิงที่มีความจำเป็น  
พิเศษ ทำให้คุณรู้สึกราวกับว่าแบกทั้งโลกไว้

## รวมพลังกันสร้างความเปลี่ยนแปลง

นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 2006 เพล่ากับฉันร่วมมือกัน ผ่านองค์กรที่เราช่วยงานอยู่ (คือ CSM และสมาคมโนวาสเตลลา ที่ฉันเป็นหัวหน้า)

เราช่วยกันต่อสู้เพื่อปฏิรูปกฎหมายมาลากาซีเกี่ยวกับผู้ทุพพลภาพ

เราจัดเตรียมแนวทางภาคปฏิบัติเรื่องสิทธิของผู้ทุพพลภาพ เพื่อให้สาธารณชนตระหนักว่าผู้ทุพพลภาพมีสิทธิเช่นเดียวกับคนที่ไม่พิการ

ในปี ค.ศ. 2009 เราช่วยทำการค้นคว้าเกี่ยวกับการที่เด็กพิการเรียนร่วมกับเด็กอื่น ในโรงเรียนที่เมืองอันตานานาริโว เราพบว่ามีเด็กพิการเพียง 0.26 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนเด็กวัยเรียนทั้งหมด จากโรงเรียน 631 แห่งในเมืองอันตานานาริโว

ทุกวันเราพยายามหาทางแก้ที่เป็นนวัตกรรม ซึ่งจะเปิดโอกาสให้ผู้ทุพพลภาพดำเนินชีวิตในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น ห้องน้ำสาธารณะที่อำนวยความสะดวกสำหรับผู้ทุพพลภาพ หรือสร้างทางลาดภายนอกอาคารสาธารณะ

ในปัจจุบัน เพื่อนกับฉันทำงานจิตอาสา ผู้คนแปลกใจ เพราะมาดากัสการ์ไม่มีวัฒนธรรมที่เอื้อเพื่อผู้อื่น บ่อยครั้งมีคนถามเราว่า “คุณได้รับประโยชน์อะไรจากการทำเช่นนี้” คำตอบง่ายๆ ก็คือ ความพึงพอใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น และมีส่วนร่วมเล็กๆ เพื่อวัตถุประสงค์ที่สำคัญอย่างยิ่ง

## รวมพลังคนหนุ่มสาว และ สนับสนุนการตระหนักของผู้ทุพพลภาพ

ผู้คนที่ดำเนินชีวิตด้วยความทุพพลภาพและไม่ทุพพลภาพ ควรจะร่วมมือกันทำลายกำแพงขวางกั้น ซึ่งภาครัฐสร้างขึ้นมา และเรียกร้องสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นสำหรับทุกคน

มีหนุ่มสาวบางคนที่กระตือรือร้นอยู่แล้ว ซึ่งร่วมทีมกันเพื่อพัฒนาแพลตฟอร์มเสมือนจริง และการถกกันทางสังคมออนไลน์ โดยแสดงให้เห็นว่าผู้ทุพพลภาพมีส่วนร่วมในเครือข่ายนี้ได้เช่นกัน

มีหนุ่มสาวคนอื่นๆ ที่ทำตามแบบอย่างของเพล่า และเลือกที่จะดำเนินการในระดับรากหญ้า ด้วยการรวมพลังคนให้ร่วมมือกันเปลี่ยนแนวคิด และต่อต้านทัศนคติแบบคอยดูไปก่อน และวัฒนธรรมการแบมือขอ ซึ่งมักจะแพร่หลายในชุมชนผู้พิการ

คุณละมีจุดยืนอยู่ที่ไหน คุณทำอะไรบ้างเพื่อสิทธิของผู้ทุพพลภาพ แม้แต่การกระทำเล็กที่สุดก็เป็นย่างก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลง ดังนั้นคุณคอยอะไรอยู่ ลงมือได้แล้ว! ไม่ว่าจะเพื่อวัตถุประสงค์นี้ หรือวัตถุประสงค์อื่น ขอให้ลงมือทำ และเป็นตัวแทนของการเปลี่ยนแปลง! ■



# ชีวิตที่ทุพพลภาพ

ข้อควรคิด



มีแผนการและวัตถุประสงค์ มีคุณค่าใน  
ทุกชีวิต ไม่ว่าจะเป็สถานที่ วัย เพศ หรือ  
ความทุพพลภาพใดก็ตาม — ชาร์รอน แอนเกิล

ความทุพพลภาพอย่างเดีวในชีวิต คือ ทัศนคติ  
ที่ไม่ดี — สก็อตต์ ยามิลตัน

การดำเนินชีวิตกับความทุพพลภาพ คือการ  
ปรับตัว คุณทำสิ่งที่ใช้ได้ผลสำหรับคุณ  
— สเตลลา ยังก์

ความทุพพลภาพขึ้นอยู่กับมุมมอง ถ้าคุณทำสิ่ง  
หนึ่งได้เป็นอย่างดี จะมีใครสักคนที่ต้องการคุณ  
— มาร์ตินา นาฟราดีโลวา

ฉันขอแนะนำผู้ทุพพลภาพว่า มุ่งเน้นสิ่งที่คุณ  
ทุพพลภาพไม่เป็นอุปสรรคให้คุณทำสิ่งนั้นได้ดี  
อย่าเสียใจกับสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวาง  
อย่าทุพพลภาพทางจิตวิญญาณ เหมือนกับ  
ทางร่างกาย — สตีเฟน ยอกกิง



เมื่อได้ยินคำว่า “ทุพพลภาพ” ผู้คนนึกถึงคนที่  
เดินไม่ได้ พูดไม่ได้ หรือทำอะไรไม่ได้ ซึ่งเป็นสิ่ง  
ที่ถือกันว่าปกติธรรมดา แต่ฉันไม่ถือว่ทำอะไรเป็น  
เรื่องปกติธรรมดา ฉันพบว่าความทุพพลภาพ  
ที่แท้จริง คือ ผู้คนขาดความชื่นชมยินดีในชีวิต  
และมีความขมขื่นใจ — เทรี การ์

วีรบุรุษคือบุคคลธรรมดา ผู้มีผลกำลังที่จะ  
พากเพียรและอดทน ทั้งๆ ที่มีอุปสรรค  
เหลือบ่ากว่าแรง — คริสโตเฟอร์ รีฟส์

ผมทุพพลภาพอย่างเป็นทางการ ทว่าผมมีความ  
สามารถอย่างแท้จริง เพราะผมไม่มีแขนขา  
ความท้าทายที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของผม เปิด  
โอกาสพิเศษที่ไม่ซ้ำแบบใคร เพื่อเข้าถึงผู้คน  
จำนวนมากที่ซัดสนจนใจ — นิค วูจิชค

ความสำเร็จและความสุขอยู่ในใจ มุ่งมั่นที่จะ  
มีความสุขต่อไป แล้วความยินดีกับตัวคุณจะ  
ประกอบกันเป็นพลังเหนียวแน่น ซึ่งฟันฝ่าความ  
ยากลำบากไปได้ — เฮเลน เคลเลอร์

ผมเปลี่ยนทิศทางการไม่ได้ แต่ผมปรับใบเรือได้  
เพื่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทางเสมอ  
— จิมมี ตีน

หันหน้าเข้าหาแสงอาทิตย์เสมอ แล้วเงามืดจะ  
ทอดตัวอยู่เบื้องหลังคุณ — วอลท์ วิทแมน