

ชุดที่ 8 เล่มที่ 1

บุญแรงใจ

นิทานสารคดีที่ปลื้มใจคุณ!

ทำอย่างไรจึงไม่สิ้นหวัง
ในยามทุกข์ยาก

จากใจผู้ปกครอง
รับมือกับความผิดหวัง

ขอให้เรื่องจบลงเสียที



3

เรื่องราวของลอเรน
สครีกส์

4

ทำอย่างไรจึงไม่สิ้นหวัง
ในยามทุกข์ยาก

6

อากัปกรณ์ที่แสดงน้ำใจ

7

จากใจผู้ปกครอง
รับมือกับความผิดหวัง

8

เมื่อดอกกุหลาบงาม
ฉันทึกถึงเขา

10

ขอให้เรื่องจบลงเสียที

12

ข้อควรคิด
อย่าหมดหวัง

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 8 เล่มที่ 1
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2016 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

“ชีวิตยากลำบาก” หนึ่งในผู้ประพันธ์หนังสือขายดีที่สุดเขียนไว้ และเขาก็พูดถูก บ่อยครั้งชีวิตคือบททดสอบความหวังและความศรัทธาของเรา ด้วยความท้าทายและความยากลำบาก ทว่าเรื่องราวที่คุณจะได้อ่านเป็นยาแก้ชานเอก ซึ่งแสดงให้เห็นอย่างกลับตาลปัตรว่าผู้คนเช่นเดียวกับคุณ ไม่เพียงฝ่าฟันความเจ็บป่วยและความยากลำบากมาได้ ทว่ายังช่วยให้เขามีศรัทธาอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

คุณจะได้พบคนซบถประจำทาง ผู้กลายเป็นดวงดาวประดับผู้โดยสาร ในวันที่หนาวเหน็บและซีมเซา ภรรยาผู้พบความยินดีอีกครั้ง หลังจากที่สูญเสียสามี และบุตรสาวผู้เรียนรู้ที่จะให้อภัย หลังจากความผิดหวังที่บดขยี้หัวใจจนแตกสลาย

เรื่องราวของเขาเหล่านี้จะสัมผัสและตลใจคุณแน่นอน

นอกจากนี้ คุณจะพบคำแนะนำและข้อความ ถึงวิธีรับมือกับความผิดหวัง และทำอย่างไรถึงจะไม่หมดหวังเมื่อประสบความยากลำบาก ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องการในช่วงต่างๆ ของชีวิต เมื่อสภาพการณ์มีความท้าทายโดยเฉพาะ

ในยามที่การเปลี่ยนแปลงและสภาพการณ์ที่ท้าทายอยู่ใกล้ตัว การจัดทำกุญแจใจฉบับนี้ เป็นกำลังใจต่อฉัน เมื่อมีความจำเป็นมากที่สุด โดยกระตุ้นให้ฉันมีความหวังสำหรับอนาคตเป็นส่วนตัว ฉันหวังว่าจะมีส่วนช่วยคุณได้เช่นเดียวกัน

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ



เรื่องราวของ ลอเรน สครักส์

เด็บริพินท์

เมื่อประสบช่วงเวลาที่ยากลำบาก การรู้ว่าคนอื่นก็มีประสบการณ์ที่ยากลำบากเช่นกัน และเกิดความสุขในภายหลัง ก็ช่วยมอบความหวังให้เราว่าชีวิตจะดีขึ้น “ถ้าเขามีความสุขได้ ฉันก็มีความสุขได้ด้วย” ต่อไปนี้เป็นเรื่องราวของลอเรน สครักส์ ผู้รอดพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากที่ไม่ธรรมดามาได้ เธอปล่อยวางเรื่องยุ่งยากไว้เบื้องหลัง และสร้างอนาคตที่สดใสเพื่อตนเอง เธอทะยานขึ้นมาจากน้ได้รับชัยชนะต่อความเจ็บปวดสาหัส การสูญเสีย และความทุกข์ทรมาน เธอมีความอดทนอย่างน่าทึ่ง มีกำลังใจ และทรงชนะเชิงบวก ซึ่งสร้างเธอให้เป็นแบบอย่างสำหรับเราทุกคน

ในเดือนธันวาคม ค.ศ. 2011 ลอเรน สครักส์ วัย 23 ปี เขียนบล็อกแพชั่น และเป็นนางแบบชาวอเมริกัน เธอบังเอิญเดินไปชนใบพัดเครื่องบินที่หมุนอยู่ ยังผลให้เธอบาดเจ็บสาหัส รวมถึงผลเสียต่อสมอง ตาข้างซ้ายบอด และมีอวัยวะขาด ลอเรนผ่านการผ่าตัดเพื่อประกอบไหล่และกระดูกไหปลาร้าขึ้นมาใหม่ รวมทั้งมือเทียม และดวงตาเทียม

ลอเรนยังคงฟื้นตัวจากอุบัติเหตุดังกล่าว และรับการบำบัดเป็นประจำ นำสิ่งที่ว่าจิตวิญญาณของเธอไม่ย่อท้อ อันที่จริงแล้ว เธอกล่าวไว้ในการสัมภาษณ์กับ news.com.au ว่า “ส่วนใหญ่แล้ว

อุบัติเหตุช่วยให้ฉันมีความปรารถนาแรงกล้าและความลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น... ฉันมีมุมมองใหม่”

“ในทางจิตวิญญาณ ฉันเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตด้วยศรัทธา ไม่ใช่ด้วยสิ่งที่ตาเห็น” ลอเรนกล่าว “ถึงแม้ว่าตาข้างซ้ายของฉันจะบอด ฉันเพิ่งตระหนักว่าพระเจ้ามีวัตถุประสงค์อย่างยั่งยืนในข้อนี้ และฉันต้องนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์... ฉันตระหนักว่าพระเจ้าเป็นผู้ควบคุมชีวิตฉัน และมีวัตถุประสงค์ในเรื่องดังกล่าว”

ลอเรนเขียนหนังสือเกี่ยวกับประสบการณ์แสนสาหัสของเธอ ชื่อว่า Still Lola (ยังเป็นคนเดิม) เมื่อไม่นานมานี้ เธอเข้าร่วมกับ E!News ในฐานะนักข่าว และทำงานกับ Lolo Magazine ต่อไปเป็นนิตยสารและบล็อกที่เธอริเริ่มขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 2011 (<http://lolomag.com/>)

ลอเรนกล่าวว่า “ฉันค่อนข้างมีมุมมองใหม่ในชีวิต ฉันรู้สึกเหมือนว่าต้องนำข่าวสารเรื่องความหวังและการเยียวยาออกมาบอกกล่าวเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น (และเป็นแรงบันดาลใจแก่เขา เช่นเดียวกับมีคนที่มีมอบแรงบันดาลใจให้กับฉัน) ■

ถึงแม้ว่าโลกจะเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน กว่าเปี่ยมไปด้วยการเป็นฟ้าจวนขณะเช่นกัน — เฮเลน เคลเลอร์

ทำอย่างไร จึงไม่สิ้นหวัง ในยามทุกข์ยาก



โดย โดนัลด์ �탒ทูมาฮึนึา ปรึบเปลึ่ยน

จะชอบหรือไม่ก็ตาม ในชีวิตเรามียามที่ทุกข์ยาก เราอาจสูญเสียการงาน ล้มเหลวในธุรกิจ ประสบอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วย สูญเสียคนอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะกรณีใดก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะไม่สิ้นหวัง

เราต้องมีความหวังว่าเราจะผ่านพ้นไปได้ ถ้าไม่เช่นนั้น เรามีแต่จะกดดันเองให้ตกต่ำลง เราจะเข้าสู่วงจรเลวร้าย โดยที่ทัศนคติเชิงลบของเรา จะทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง ซึ่งทำให้เรานึกคิดแง่ลบมากยิ่งขึ้น และอะไรต่อมิอะไร

เราควรพยายามอย่างสุดความสามารถที่จะไม่ให้เป็นอย่างนั้น และเตรียมพร้อมสำหรับช่วงเวลาดูทุกข์ยาก เพื่อเราจะได้พร้อมรับ เมื่อเกิดขึ้นต่อไปนี้เป็นแนวคิดบางอย่างว่าทำอย่างไรจึงจะไม่สิ้นหวังในยามทุกข์ยาก

1. มีศรัทธา

จากประสบการณ์ของผม เราต้องมีศรัทธา เราถึงจะไม่สิ้นหวัง เราต้องเชื่อว่าสิ่งต่างๆ จะลงเอยด้วยดีในบ้านปลาย

ในกรณีของผม ผมเชื่อว่าพระเจ้าเป็นผู้ควบคุมชีวิตผม และมีแผนการที่ดีสำหรับผม ไม่ว่าสถานการณ์จะดูเลวร้ายสักแค่ไหน ผมเรียนรู้ที่จะไว้วางใจ ถึงแม้ผมไม่เข้าใจว่าสิ่งต่างๆ จะลงเอยเช่นไร ครั้งแล้วครั้งเล่าสิ่งต่างๆ ลงเอยด้วยดี บ่อยครั้งก็เป็นไปในทางที่ผมไม่เข้าใจก่อนหน้านี้

ผมจะยกตัวอย่างให้ฟังเรื่องหนึ่ง เมื่อหลายปีที่แล้ว ผมสอบไม่ผ่านปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยในท้องถิ่น ด้วยเหตุผลบางประการ ซึ่งเหนือความควบคุมของผม นั่นเป็นประสบการณ์ที่แท้จริง ในเมื่อผมพยายามอย่างหนักโดยเฉพาะ สรุบบ่อยย่อในที่สุดผมได้รับทุนการศึกษาที่มหาวิทยาลัยต่างประเทศ ซึ่งมีคุณภาพดีกว่ามหาวิทยาลัยเก่าของผมหลายเท่า ผมได้เรียนรู้ยิ่งกว่าที่เคยเรียนมามากทีเดียว

ประสบการณ์ดังกล่าวเสริมสร้างความเชื่อของผมว่าการมีศรัทธาคือสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในยามทุกข์ยาก อันที่จริงแล้ว ผมเชื่อว่าเป็นข้อแนะนำที่สำคัญที่สุดในนี้ ผมจึงระบุไว้เป็นรายการแรก

2. สละถึง “เหตุผล”

เมื่อเราประสบกับยามทุกข์ยาก เราควรระลึกไว้ว่า เหตุใดฉันจึงทำสิ่งที่ทำอยู่ตั้งแต่แรก ฉันแสวงหาอะไร การระลึกถึงเหตุผลจะมอบพลังกำลังให้เราก้าวไปต่อ เพราะเหตุผลจะนำพาให้เราก้าวไปข้างหน้า ดังที่วิกเตอร์ แฟรงก์ กล่าวไว้ว่า “ผู้ที่มี‘เหตุผล’ในการดำเนินชีวิตสามารถรับ‘สถานการณ์’ได้แทบทุกอย่าง”

มีสองประเด็นในนี้

- เราควรมีวัตถุประสงค์เสมอ ในสิ่งใดก็ตามที่เราทำ สรุปง่ายๆ คือ ถ้าเราไม่มีเหตุผล เราก็ไม่ควรทำ
- เราควรระลึกไว้เสมอว่าวัตถุประสงค์คืออะไร

และระลึกถึงเป็นอันดับแรก เราจะได้ไม่ละสายตาไปจากวัตถุประสงค์

การที่จะมีประสิทธิผล เหตุผลควรเป็นสิ่งที่สำคัญกว่าตัวเราเอง “วัตถุประสงค์” ซึ่งถือตนเองเป็นใหญ่ จะไม่เกิดผล ต้องเป็นบางสิ่งที่ทำให้ความพอใจในส่วนลึก แทนที่ให้ผลตอบแทนจากภายนอก ต้องเป็นสิ่งที่มอบแรงบันดาลใจ

3. ห้อมล้อมตัวเองด้วยผู้ที่คอยสนับสนุน

การประสบช่วงเวลายุ่งยากเป็นเรื่องยาก การประสบตามลำพัง ก็ยากยิ่งขึ้นอีก เราต้องมีกลุ่มคนที่ให้การสนับสนุน ผู้ซึ่งคอยค้ำจุนเรา เราควรจะพยายามกลายเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ซึ่งมีความห่วงใยและส่งเสริมกัน ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น เราควรจะเริ่มมองหาสักกลุ่มหนึ่ง เราไม่ควรคอยจนกว่าจะมีความจำเป็น เพราะพอถึงตอนนั้นก็สายเกินไป เราต้องมีชุมชน ก่อนที่จะประสบยามทุกข์ยาก

4. ช่วยเหลือผู้อื่น

ผลพวงของการอยู่ในชุมชนที่ดี คือ การส่งเสริมเราให้นึกถึงผู้อื่น และผลักดันเราให้ช่วยเหลือผู้อื่น ดังนั้นเราจึงนึกถึงผู้อื่น การทำเช่นนี้ช่วยให้เราเบนการโฟกัสไปจากตนเอง ผลลัพธ์ก็คือ สถานการณ์ของเราจะไม่ดูเลวร้ายเท่ากับการที่มัวแต่โฟกัสอยู่กับตนเอง

บ่อยครั้งสถานการณ์ดูเลวร้ายกว่าที่เป็นจริง เพราะเราให้ความสนใจมากเกินไป การเบนความสนใจไปจากสถานการณ์ เราก็จะมีมุมมองที่ดีขึ้น

เมื่อเราอยู่ในช่วงเวลาที่ทุกข์ยาก ขอให้เราระลึกไว้ว่า อย่าสิ้นหวัง ความหวังคือสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เมื่อเราหมดสิ้นความหวัง เราก็พ่ายแพ้แล้ว นอกจากนี้ เป็นความรับผิดชอบของเราที่จะไม่สิ้นหวัง เราผ่านพ้นไปได้ トラบใดที่เราไม่ละเลยความรับผิดชอบ ■

ลากับปฏิกิริยาที่แสดงน้ำใจ

เมื่อรู้สึกว่าคุณนี่หนาวเหน็บ
มึนตม และโดดเดี่ยว
ขอให้อุ่นใจ เพราะใครก็จุดมุมที่เขาอยู่
ให้สว่างเจิดจ้าขึ้นมาได้

โดย อลิซาเบธ กิลเบิร์ต

เมื่อหลายปีก่อน ฉันติดอยู่ในรถประจำทางที่วิ่งข้ามเมือง ตอนช่วงรถติดในกรุงนิวยอร์ก การจราจรแทบจะไม่ขยับ รถประจำทางเต็มไปด้วยผู้คนที่หนาวเหน็บและเหน็ดเหนื่อย เขาหงุดหงิดอย่างที่สุด ทั้งต่อกันเอง และต่อโลก ต่อการที่ฝนตก และอากาศหนาวเย็น ชายสองคนตะคอกใส่กัน เพราะชนกันเข้า ซึ่งอาจจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ หญิงตั้งครรภ์ขึ้นมาบนรถ แต่ไม่มีใครลุกให้เธอนั่ง บรรยากาศครุกรุ่น ไม่มีความเมตตากรุณาสักนิด

แต่เมื่อรถประจำทางมาถึงถนนใหญ่สายที่เจ็ด คนขับพูดผ่านอินเตอร์คอมว่า “คุณๆ ครับ” เขากล่าว “ผมทราบว่าคุณนี่ไม่ได้เรื่อง คุณหงุดหงิด ผมช่วยอะไรไม่ได้เรื่องดินฟ้าอากาศหรือการจราจร แต่นี่คือสิ่งที่ผมทำได้ เมื่อคุณแต่ละคนลงจากรถ ผมจะยื่นมือให้ ขณะที่คุณเดินผ่าน ผากเรื่องยุ่งยากไว้ในมือผม ตกลงไหม อย่าเอาปัญหากลับบ้านไปผากครอบครัวของคุณคืนนี้ ผากไว้กับผมนะ เส้นทางของผมผ่านแม่น้ำฮัดสัน เมื่อผมขับผ่าน ผมจะเปิดกระจก

และโยนเรื่องยุ่งยากของคุณลงน้ำ ดีไหม”

ราวกับว่าคำสาปถูกถอน ทุกคนส่งเสียงหัวเราะ ใบหน้าเปล่งประกายด้วยความยินดี คนที่แสร้งทำเป็นไม่เห็นกันเมื่อหนึ่งชั่วโมงก่อน ทันใดนั้นก็ยิ้มให้กัน ราวกับถามว่า หมอนี่พูดจริงหรือ

เขาพูดจริง

ป้ายต่อมา ตามที่สัญญาไว้ คนขับยื่นมือออกมา ทุกคนที่ลงจากรถ แต่ละคนทำท่าราวกับวางอะไรไว้บนมือเขา บางคนหัวเราะขณะที่ทำเช่นนั้น บางคนน้ำตาคลอ ทว่าทุกคนทำเช่นนั้น คนขับทำเช่นเดียวกัน พอถึงป้ายถัดไป และป้ายถัดไป เขาทำเช่นนั้นตลอดทาง จนถึงแม่น้ำ

เพื่อนๆ เราอาศัยอยู่ในโลกที่มีความทุกข์ยาก บางครั้งการเป็นมนุษย์ก็ยากลำบากเป็นพิเศษ บางครั้งคุณเจอวันเวลาที่แย่ๆ และเป็นเช่นนั้นหลายปี คุณดิ้นรนต่อสู้ และล้มเหลว คุณตกงาน ขาดเงิน สูญเสียเพื่อนมิตร ศรัทธา และความรัก คุณเห็นเหตุการณ์เลวร้ายในข่าว คุณรู้สึกหวาดกลัว



และไม่อยากสูงลิ้นกับใคร มีบางครั้งเมื่อดูเหมือนว่า
ความมืดครอบคลุมทุกสิ่งไว้ คุณเฝ้าปรารถนา
แสงสว่าง แต่ไม่รู้ว่า จะหาเจอที่ไหน

แต่จะเป็นยังไง ถ้าหากคุณเป็นแสงสว่าง จะ
เป็นยังไง ถ้าหากคุณเป็นตัวแทนความสว่างไสว
ซึ่งสถานการณ์ที่มีดมนวอนขอ

นี่คือสิ่งที่คนขับรถสอนฉัน ว่าใครๆ ก็เป็น
แสงสว่างนั้นได้ทุกเมื่อ ชายผู้นี้ไม่ใช่ผู้มีอำนาจที่
ยิ่งใหญ่ เขาไม่ใช่ผู้นำทางจิตวิญญาณ เขาไม่ใช่
“ผู้มีแรงชักจูง” ที่เก่งกาจในด้านสื่อ เขาเป็นคนขับ
รถประจำทาง เป็นผู้ที่ไม่มีใครสังเกตเห็นมากที่สุด
ในสังคม ทว่าเขามีพลังอย่างแท้จริง และเขานำ
พลังนั้นมาใช้เพื่อประโยชน์ของเราได้อย่างยอดเยี่ยม

ในยามที่รู้สึกท้อชีวิตน่าหวาดหวั่นเป็นพิเศษ หรือ
ในยามที่ฉันรู้สึกขาดพลังโดยเฉพาะ เมื่อเผชิญหน้า
กับความยุ่งยากในโลก ฉันนึกถึงชายผู้นี้ และถาม
ตัวเองว่า ตอนนี้นฉันทำอะไรได้บ้าง เพื่อเป็น

แสงสว่าง แน่แน่นอนว่าโดยส่วนตัวฉันไม่อาจยุติ
สงครามทั้งหมด หรือแก้ปัญหาโลกร้อน หรือเปลี่ยน
ผู้ที่กวนใจให้เป็นคนแบบที่แตกต่างไปโดยสิ้นเชิง ฉัน
ควบคุมการจราจรไม่ได้แน่นอน ทว่าฉันมีแรงชักจูง
บางอย่างต่อทุกคนที่ฉันพบปะ ถึงแม้ว่าเราไม่เคย
พูดจาหรือรู้จักชื่อกัน พฤติกรรมของเรามีความ
หมาย เพราะในสังคมมนุษย์ ทุกสิ่งทุกอย่างติดต่อกัน
กันได้ ใจแล้ว ไม่ว่าจะด้วยความเศร้าและความ
โกรธ ทว่าความอดทนและความใจกว้างด้วย ซึ่ง
หมายความว่าเราทุกคนมีแรงชักจูงมากกว่าที่เรา
ตระหนัก

ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร หรืออยู่ที่ไหน ไม่ว่า
สถานการณ์ของคุณจะจำเจ หรือยากลำบาก
เพียงใด ฉันเชื่อว่าคุณส่องประกายในโลกของคุณ
ได้ อันที่จริงแล้ว ฉันเชื่อว่านี่เป็นทางเดียวที่โลกจะ
สว่างไสวขึ้น ด้วยการกระทำที่แสดงน้ำใจอันสดใส
ทีละอย่าง ตลอดทางไปจนถึงแม่น้ำ ■



รับมือ กับความผิดหวัง

เมื่อบุคคลที่คุณยกย่องนับถือทำให้คุณผิดหวัง

โดย เอฟ ไคแอน บาร์ธ L.C.S.W. ปรับเปลี่ยน

โรเบอร์ต้ารู้สึกสับสนและตกใจมาก เมื่อเธอได้รู้ว่าคุณพ่อผู้ซึ่งเธอยกย่องเทิดทูน ทำผิดพลาดมหันต์ “ท่านทำได้ยังไง” เธอเรียกร้องคำตอบ ซ้ำแล้วซ้ำอีก “นี่ขัดกับค่านิยมทุกอย่างที่ท่านสอนเรามา” ตอนแรกเธอร้องให้ทุกคนครั้งที่นึกถึงสิ่งที่เธอเห็นว่าเป็นการหลอกลวง แล้วเธอก็เริ่มโมโห “ท่านโกหกหลอกลวง” เธอก้าวด้วยความขมขื่นใจ “ท่านไม่ใช่คนดีอย่างที่แสดงตนให้เห็น”

ความผิดหวังเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ตามความเห็นของ ไฮนซ์ โคฮัท นี่คือนิสัยที่จำเป็นเช่นกัน สำหรับการพัฒนาของมนุษย์ ถ้าเราไม่เคยผิดหวังบ่อยครั้งเราก็จะไม่มีแรงจูงใจให้เติบโต

ทว่าต้องมีประสบการณ์กับความผิดหวัง เพื่อส่งเสริมการเติบโต อย่างน้อยก็ระยะแรกๆ ในปริมาณเล็กน้อยที่พอจะรับไหว อีกนัยหนึ่งก็คือ ประสบการณ์ความผิดหวังที่พอประมาณ เมื่อเรายังอายุน้อย ขณะที่ผู้ปกครองคอยช่วยเราให้รับมือ ด้วยการเสริมสร้าง“กล้ามเนื้อ”ทางด้านจิตใจ และ

ทักษะที่จะรับมือกับความรู้สึกดังกล่าว

นี่ไม่ได้หมายความว่าผู้ปกครองควรจะหาทางทำให้บุตรหลานผิดหวัง แต่หมายความว่า แทนที่จะพยายามปกป้องเขาจากทุกสิ่งที่ทำให้เขาไม่มีความสุข เราควรถือว่าความไม่สมหวังและไม่พอใจเล็กน้อยตามปกติ และพอจะทนได้ ซึ่งเข้ามาสู่ชีวิตที่ยังเยาว์วัย เช่น หาของเล่นชิ้นโปรดไม่เจอ ไปซื้อขนมที่ร้านไม่ได้ ต้องอยู่กับพี่เลี้ยงสองสามชั่วโมง แม้แต่การที่ต้องแบ่งปันกับพี่น้อง ต่างก็เป็นส่วนหนึ่งในขั้นตอนการเสริมสร้างทักษะเพื่อรับมือกับความผิดหวัง

ทว่าจะเป็นอย่างไร เมื่อรู้สึกเหมือนว่าความเจ็บปวดมากเกินไปกว่าที่เด็กจะทนไหว มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ ตั้งข้อสังเกตว่า ยิ่งเรารักใครสักคน (หรือบางสิ่ง) เราก็ยิ่งรู้สึกผิดหวังอย่างที่สุดในตัวเขา เมื่อบุคคลที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจสังเกตเห็นว่าสถานการณ์และพฤติกรรมของเขามีผลกระทบต่อผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจจริงๆ บ่อยครั้ง

ความเจ็บปวดก็จะเบาบางลง เมื่อบุคคลผู้นั้นรับผิดชอบต่อการกระทำของเขาด้วย และเสนอหรือแม้แต่พยายามเสนอที่จะให้คำอธิบายบางอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมของเขา นั่นก็มีส่วนช่วยได้เช่นกัน

ขั้นตอนดังกล่าวนี้มีความซับซ้อน ทว่าหลายอย่างก้าวอาจช่วยได้ เมื่อใครสักคนทำให้คุณผิดหวัง

พูดคุยถึงเรื่องนั้น การเปิดเผยความเจ็บปวดอาจดูเหมือนทำให้เรื่องเลวร้ายยิ่งขึ้นในตอนแรก ทว่าการเก็บกดไว้ในใจ บ่อยครั้งจะทำให้ระทมทุกข์ ขอให้พูดคุยกับเพื่อนมิตร ญาติพี่น้อง หรือคนระดับอาชีพ ซึ่งอาจช่วยให้คุณได้รับมือกับความรู้สึกต่างๆ

ระลึกไว้ว่ามีเรื่องจากอีกฝ่ายหนึ่งเสมอ พยายามหาข้อมูลเพิ่มเติม ก่อนที่จะลงมือดำเนินการหรือตัดสินใจใดๆ เกี่ยวกับการตอบรับสถานการณ์

เอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้ว่าคุณจะเชื่อพยายามอย่ากล่าวหาว่า “ฉันจะไม่มีวันทำเช่นนั้น” คุณอาจทำได้ ถ้าคุณตกอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกัน

มีความกรุณาต่อตนเอง ความโกรธซึ่งอาจเป็นความรู้สึกในขั้นแรก บ่อยครั้งเป็นปฏิกิริยาตอบรับความเจ็บช้ำ ขอให้พยายามยอมรับว่าคุณรู้สึกเจ็บช้ำมากเพียงใด โดยหาทางบรรเทาความเจ็บปวดด้วยความอ่อนโยนและความกรุณา

การพูดคุยกับบุคคลที่ทำให้คุณผิดหวัง ถ้าเป็นไปได้ ก็มีส่วนช่วยได้ ทว่าบางครั้งอาจทำให้เรื่องเลวร้ายลง ดังนั้นขอให้บ่งบอกอย่างชัดเจนว่าคุณหวังที่จะบรรลุผลอะไรบางอย่างในการพูดคุย การกล่าวโจมตีเขาคงจะไม่ช่วยอะไร ทว่าการสนทนาที่เปิดใจต่อกันอาจมีส่วนช่วยได้

ครั้งแรกที่โรเบอร์ต้าพยายามพูดคุยกับคุณพ่อ เธอได้แต่ตะโกนใส่ เธอเรียกร้องให้คุณพ่อบอกเธอว่าเขาเป็นคนไม่ดี และอธิบายให้เธอฟัง “พ่อทำได้ยังไง” เธอตะโกน ซ้ำแล้วซ้ำอีก ทว่าเธอแค่นิ่ง

รับฟังเธอด้วยน้ำตานองหน้า เมื่อเขาไม่แก้ตัวหรือยอมรับว่าเขาเป็นคนไม่ดี ตามที่เธอเรียกร้อง เธอออกจากบ้านไป และไม่ยอมคุยกับคุณพ่อเป็นเวลาหลายเดือน

วันหนึ่งเขาฝากข้อความไว้ในเครื่องรับโทรศัพท์ที่บ้าน เมื่อเขารู้ว่าเธอกำลังอยู่ที่ทำงาน “พ่อแค่อยากบอกลูกว่า พ่อขอโทษ” เขากล่าว “พ่อขอโทษจริงๆ ที่ทำให้ลูกเจ็บช้ำ พ่ออธิบายไม่ได้ถึงสิ่งที่ทำลงไป แต่พ่อยากบอกลูกว่า พ่อรักลูก และจะรักลูกเสมอไป พ่อหวังว่าในที่สุดลูกจะรักพ่อได้อีกครั้ง”

สามีโรเบอร์ต้าได้ยื่นขอความก่อนเธอ และบอกเธอถึงเรื่องนี้ แรงกระตุ้นขั้นแรกของเธอคือ ลบมันทิ้ง แต่เขายังเธอไว้ “ท่านทำผิด” เขากล่าว “แต่เราไม่รู้ความเป็นไปทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับท่าน เรารู้ว่าท่านยังรักคุณ และท่านคงต้องการคุณตอนนี้ คุณไม่ต้องยอมรับพฤติกรรมของท่าน อันที่จริงแล้ว คุณไม่ควรทำเช่นนั้น และคุณไม่ต้องยกโทษให้ท่านด้วยซ้ำ ทว่าคุณบอกให้ท่านทราบได้ว่าคุณยังรักท่าน ถึงแม้ว่าท่านจะทำให้คุณผิดหวังอย่างที่สุด”

โรเบอร์ต้าคิดหนักเป็นเวลานานถึงเรื่องนี้ ในที่สุดเธอก็ตกลงที่จะพูดคุยกับคุณพ่อ เธอบอกท่านว่าเธอกำลังไม่ไว้ใจท่านอย่างสิ้นเชิงอีกนาน แต่เธอยังรักท่าน ถึงแม้เธอยังรู้สึกโกรธ และผิดหวังในพฤติกรรมของท่าน เธอไม่รู้สึกสับสนและเสียใจอีกต่อไป

หนึ่งในกุญแจสำคัญของการรับมือกับความผิดหวังในตัวผู้อื่น ฉันคิดว่าได้แก่ การที่เราทุกคนเป็นมนุษย์ ตามคำนิยาม มนุษย์ไม่สมบูรณ์แบบเราทุกคนต่างก็ทำให้ใครผิดหวังมาแล้ว ไม่คราวใดก็คราวหนึ่ง การยอมรับข้อเท็จจริงเช่นนี้มีส่วนช่วยให้รับมือกับความเจ็บปวดจากความท้อแท้ที่ควมคุม่าด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเสริมสร้างความรักในเชิงลึก และเชื่อมสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ผู้ขาดตกบกพร่อง ■

เมื่อดอกกุพินแบ่งบาน ฉันนึกถึงเขา

โดย อีเลน แมนส์ฟีวต์ ปรับเปลี่ยน

วิเศษมีฉันกับฉัน ปลูกเมล็ดดอกไม้ป่านานาพันธุ์ ในท้องทุ่งตลอดช่วงหลายปีที่ผ่านมา หญ้าปกคลุมดินบางส่วนไป ทว่าทุ่งดอกกุพินงอกงาม และแพร่เมล็ดไปทั่ว ช่างเนินเขาโล่งกว้าง วันที่วิเศษเสียชีวิต ในเดือนมิถุนายน ค.ศ. 2008 ทุ่งดอกกุพินแบ่งบานอย่างเสรี พุ่งขึ้นมาจากพื้นดิน ขู่อีสี่ม่วงงามตระหง่าน เป็นจำนวนนับพัน

เมื่อปี ค.ศ. 2009 หลังจากปีแรกของความเศร้าโศกที่ยาวนาน ทุ่งดอกกุพินบานอีกครั้ง โดยผลักดันฝ่าความลึนท่วงและความรู้สึกที่ขังกะตายของฉัน ชีวิตดำเนินต่อไป ดอกไม้ชูช่อบานสะพรั่ง ฉันแค่ลืมตาก็จะได้เห็นภาพที่น่าปิติยินดี

ดอกไม้รอคอยที่จะแบ่งปันความงาม ฉันชวนเชิญผู้คนในชุมชนออกไปเดินเล่น เนื่องในโอกาสครบรอบปีแห่งความโศกเศร้า ลูกชายของฉันวางแผนที่จะมาเยี่ยมบ้าน เพื่อจะได้เป็นส่วนหนึ่งของวันนั้น เพื่อนมิตรเอาอาหารมาทานร่วมกัน ฉันหวังว่าจะเป็นวันแห่งความทรงจำ ทว่ายิ่งกว่านั้น เป็นวันขอบคุณเพื่อนมิตร ลูกชาย และผืนแผ่นดินที่บรรเทาความเศร้าโศกของฉัน

ตลอดบ่ายวันนั้น แสงแดดสาดส่อง สายลมพัดโยย ผู้คนมาร่วมฉลองชีวิตของวิเศษ และชื่นชมดอกไม้งาม บ้างก็หัวเราะกันในกลุ่มเล็กๆ บ้างเดินจับมือกันเจี๊ยบๆ เขาเดินไปตามทางที่มีดอกกุพินกับดอกเดซี่ขึ้นเป็นแนว และมุ่งหน้าไปยังเนินต้นไผ่

ขณะที่ผู้คนเริ่มเดินมาใกล้บ้าน เขาผ่านคนอื่นๆ ที่กลับมาเอาอาหารและเครื่องดื่ม ฉันเดินไปยังชายป่ากับคนกลุ่มหนึ่งสักพัก แล้วเดินกลับบ้านกับคนอีกกลุ่มหนึ่ง ฉันใช้เวลาบ่ายวันนั้นเดินเล่นในท้องทุ่ง เพื่อรับการโอบกอดและความรักด้วยความกระหาย ฉันชื่นชมเพื่อนมิตรที่ยิ้มแย้มแจ่มใสในเสื้อผ้าฤดูร้อนสีอ่อนๆ และชื่นชมกับดอกกุพินสีม่วง

ลูกชายฉันขยายตาวันครบรอบปีแรก เมื่อนึกภาพงานที่ซิมเศร้า โดยที่คุณแม่ร้องไห้ ผู้คนมีสีหน้าที่แสดงความเห็นใจ และกังวล แต่แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เราเก็บน้ำตาไว้ชั่วคราว โดยฉลองการที่เราสีกันและกัน และวิเศษก็เคยอยู่กับเราที่นี่ด้วย

“วิเศษจริงๆ ที่เห็นแม่ยิ้มแย้ม” ลูกชายคนโตกล่าว ขณะที่โอบกอดฉัน

สองสามวันต่อมา ฉันคว้าคราด ถูเมล็ดดอกกุพิน และดอกไม้ป่าแถบตะวันออกเฉียงเหนือ เดินไปยังบริเวณที่ถางไว้ใกล้ทางเข้าป่า ลูกชายได้เตรียมแปลงใหม่ไว้แล้ว ก่อนที่จะกลับไป ฉันปลูกเมล็ด โดยหวังว่าจะเกิดชีวิตใหม่ และรดน้ำด้วยน้ำตา

หลายปีต่อมา ฉันยังคงเดินไปตามทางนั้น และเฝ้าดูดอกกุพินทุกฤดูใบไม้ผลิ ฉันเดินฝ่าท้องทุ่งดอกไม้ที่แบ่งบาน รำลึกถึงสามี่ของฉัน ขอขอบคุณสำหรับชีวิต และความรักที่ยั่งยืนนาน ■

ขอให้เรื่องจบลงเสียที

โดย จูลี แลงก์ ปรับเปลี่ยน

บ่อยครั้งฉันได้ยินผู้คนพูดถึงการอยากให้เรื่องจบลงเสียที หลังจากความรันทดใจหรือความสูญเสียครั้งใหญ่ในชีวิต

เมื่อคนอันเป็นที่รักล่วงลับไป ความสัมพันธ์สิ้นสุดลง หรือชีวิตเราผันเปลี่ยนไป เนื่องจากปัญหาใหญ่ด้านสุขภาพ เรากล่าวว่าอยากให้เรื่องจบลงเสียที เราเฝ้าปรารถนาการบรรเทาทุกข์จากเสียงในหัวคิดที่พร่ำบอกว่าเราน่าจะทำให้ดีกว่านี้ หรือรักให้มากกว่านี้ เราคงหวังนิรโทษกรรมให้การกระทำของตนเอง หรือกระหายการแก้แค้นสำหรับการปฏิบัติแย่ๆ ที่เราได้รับ เราบอกตัวเองว่าเมื่อเรื่องจบลง ในที่สุดความเศร้าโศกก็จะหมดสิ้น และเราจะได้ก้าวเดินต่อไป

กล่าวกันว่าโดยทั่วไปแล้วความเศร้าโศกประกอบด้วยห้าระยะ ได้แก่ การปฏิเสธ ความโกรธ การต่อรอง ความซึมเศร้า และการยอมรับ นี่เป็นคำอธิบายที่ค่อนข้างดีเยี่ยม และเรียงตามลำดับ สำหรับขั้นตอนที่โดยธรรมชาติแล้วจะยุ่งเหยิงและไม่มีลำดับ ช่วงระยะต่างๆ ค่อนข้างจะทับซ้อนกัน และเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก บางครั้งก็ถึงกับลุลกลามไปสู่ภาวะอื่นๆ เช่น ความซึมเศร้า การเสพติด หรือความหมกมุ่น

ทว่าการที่เรื่องจบลงเป็นรางวัลที่รอคอยอยู่จริงๆ หรือ ณ จุดสิ้นสุดของขั้นตอนความเศร้าโศก หลังจากที่เราดิ้นรนต่อสู้ผ่านทุกช่วงระยะ และร้องไห้จนไม่เหลือน้ำตาสักหยด มีเหตุผลหรือที่จะคาดหมายให้รู้สึกถึงการที่เรื่องบางอย่างจบลง

หรือว่าการที่เรื่องจบลงเป็นภาพลวงตา ซึ่งไขว่คว้าไม่ถึงเสียที

ฉันสรุปความได้ว่า วัตถุประสงค์ของการเศร้าโศก ไม่ใช่การให้เรื่องดังกล่าวจบลงแต่อย่างใด ทว่าความเศร้าโศกต้องการให้เราหันมาเอาใจใส่ด้วยความรัก โดยขอให้เรายอมรับ ให้เราดูแลเอาใจใส่บาดแผลในใจด้วยความอดทน และมีความเมตตากรุณาต่อตนเอง ไม่ใช่ต้องการให้เราสิ้นหวัง และไม่ต้องการหลบซ่อนอยู่เบื้องหลังหน้ากากของการยอมรับเช่นกัน และไม่ได้ขอให้เราหมดหวังที่จะมีความสุข หรือต้องการให้เราเสแสร้งทำเป็นว่าไม่เจ็บปวดแล้ว

ความหมายของการที่เรื่องจบลง บ่งบอกว่าเราหยุดเศร้าโศกได้ เก็บชิ้นส่วนที่แตกสลายขึ้นมาประกอบกันเข้า และดำเนินชีวิตต่อไป ทว่าข้อเท็จจริงที่เรียบง่ายก็คือ เราไม่มีวันวนกลับไปสู่ชีวิตของเราได้อีก ชีวิตเก่าจบสิ้นลงแล้ว ความสูญเสียครั้งใหญ่เปลี่ยนแปลงเราตลอดไป

ความเศร้าโศกขอให้เราอยู่ด้วย และให้โอกาสมันแสดงตัวออกมา เมื่อวันเวลาผ่านไป การแสดงออกถึงความเศร้าโศกก็จะน้อยลง และรุนแรงน้อยลง แล้วเราก็ค่อยๆ ได้รับการเยียวยา

เรื่องไม่ได้จบลงหรอก แต่หวังว่าเราจะยอมรับว่าการสูญเสียทำให้เราเปลี่ยนไป และความเศร้าโศกกลายเป็นส่วนหนึ่งของเรา ในตัวบุคคลที่เปลี่ยนไปนี้ ยังมีพื้นที่มากมายให้เติบโต ให้รัก และชื่นชมยินดีอีกครั้ง ■

อย่าหมดหวัง

ข้อควรคิด



ความหวังคือการมองเห็นแสงสว่าง ทั่วๆ ที่มี
ความมืดรอบด้าน — เดสมอนด์ ตูตู

เราต้องยอมรับความผิดหวังที่มีขอบเขตจำกัด
ที่ว่าอย่าสูญเสียความหวังที่ไร้ขอบเขต
— มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์

ความหวังเป็นเหมือนดวงอาทิตย์ เมื่อเรา
หันหน้าเข้าหา ก็ส่องแสงให้ภาระของเรา
ทอดเงาไว้เบื้องหลัง — ซามูเอล สมายล์

ความมุมานะอีกนิด ความพยายามอีกหน่อย
และสิ่งที่คุณเหมือนความล้มเหลวอย่างน่าลึกลับ
อาจกลับกลายเป็นความสำเร็จอันงดงาม
— เอลเบิร์ต ยับบาร์ค

ความหวังแฝงตัวอยู่ในความฝัน จินตนาการ
และความกล้าหาญ สำหรับผู้ที่กล้าฝันให้เป็นจริง — โจนัส ซอลต์

พระเจ้ามอบความกล้าหาญให้ผมไม่ล้มเลิก
ในสิ่งที่ผมคิดว่าถูกต้อง ถึงแม้ผมจะคิดว่าดู
น่าลึกลับ — เซสเตอร์ ตับบลิ นิมิตซ์

ความหวังเป็นเหมือนผึ้งตัวเดียวที่ผลิตน้ำผึ้ง
โดยปราศจากดอกไม้ — โรเบิร์ต กรีน อินเกอร์
ซอลต์

ปัจจัยยิ่งใหญ่สามประการที่นำไปสู่ความสุข
ในชีวิตนี้ คือ มีอะไรให้ทำ มีอะไรให้รัก และ
มีอะไรให้หวัง — โจเซฟ แอ็ดดิสัน

คุณเพิ่มพูนเศรษฐกิจของตนเองได้ทุกวัน โดย
การอ่านและรับฟังเนื้อหาสาระที่มีพลัง คิดบวก
และช่วยเปลี่ยนชีวิต รวมทั้งการเชื่อมสัมพันธ์
กับผู้ที่ให้กำลังใจ และเสริมสร้างความหวัง
— ชิก ชิกสาร์

ขอให้ความหวัง ไม่ใช่ความเจ็บปวด เป็นสิ่งที่
ปลุกปั้นอนาคตของคุณ — โรเบิร์ต เฮซ ชูลเลอร์

ความหวังเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยให้รับมือกับ
ช่วงเวลาในปัจจุบันได้ง่ายขึ้น ถ้าเราเชื่อว่าวัน
พรุ่งนี้จะดีขึ้น เราก็จะยอมทนความยากลำบาก
ในวันนี้ — ธิช แนต ฮานท์

