

ชุดที่ 8 เล่มที่ 9

กุญแจใจ

นิตยสารที่ตลึงใจคุณ!

บทเรียนเรื่อง
ความเป็นมนุษย์

รักผู้ที่ไม่น่ารัก

5 วิธีในการรัก
ใครสักคนที่รักได้ยาก



- 3 ไพรชนียบัตรจากเวโรนา
- 4 14 วิธีเพื่อมอบความรักในวันวาเลนไทน์ หรือทุกวัน
- 5 บทเรียนเรื่องความเป็นมนุษย์
- 6 รักผู้ที่ไม่น่ารัก
- 7 ห้องความรัก
- 8 5 วิธีในการรักใคร่สักคนที่รักได้ยาก
- 9 ความรักในจดหมาย
- 10 จากใจผู้ปกครอง 10 กิจกรรมเพื่อสอนเด็กเกี่ยวกับความรัก
- 12 ข้อควรคิด ความรักส่งผลเป็นการกระทำ

ในปี ค.ศ. 1966 ดิออน วอรวิค ร้องเพลงที่มีเนื้อร้องว่า (คำแปล) “สิ่งที่โลกเราต้องการในขณะนี้ คือความรัก รักจากใจ

เป็นสิ่งเดียวที่เราไม่พอ สิ่งที่โลกเราต้องการในขณะนี้ คือความรัก รักจากใจ ไม่ใช่แค่บางคน แต่เพื่อทุกคน” นี่เป็นจริงทีเดียวในปัจจุบัน

ปีละครั้ง เมื่อถึงวันวาเลนไทน์ ผู้คนแลกเปลี่ยนข่าวสารความรัก บัตรอวยพร และของขวัญ กับคนที่เขารักและห่วงใย ไม่ว่าคุณมีธรรมเนียมที่ไม่เป็นทางการและค่อนข้างเป็นเชิงการค้าเช่นนี้หรือไม่ แนวคิดเรื่องการบ่งบอกความรักด้วยถ้อยคำและการกระทำต่อคนที่เรารัก เป็นสิ่งที่ควรค่ากับการฉลอง แต่ทำไมถึงหยุดแค่นั้นล่ะ

แน่นอน เราควรบ่งบอกความรักต่อผู้ที่ใกล้ชิด แต่อย่าลืมว่าความรักมีหลายแง่มุม นอกเหนือจากความรักโรแมนติก ปีนี้ทำไมไม่ก้าวออกไปอีกก้าวหนึ่ง และนำแนวคิดวันวาเลนไทน์มาถือปฏิบัติด้วยวิธีที่หลากหลาย โดยการเอื้อเฟื้อต่อผู้ที่ไม่ได้อยู่ในแวดวงใกล้ชิดตัว ซึ่งเรารักและห่วงใย

การที่จะช่วยให้เราทุกคนเริ่มต้น ฉันได้รวบรวมบทความและเรื่องเล่าต่างๆ เกี่ยวกับผลสุดยอดเยี่ยมที่การกระทำด้วยความรักและน้ำใจ มีต่อผู้อื่น หลังจากอ่าน *กุญแจใจ ฉบับนี้แล้ว* ฉันคิดว่า คุณจะเห็นด้วยว่าความรักเล็กน้อยส่งผลไปได้แสนไกลจริงๆ โดยเปลี่ยนชีวิตและผู้ที่ปัดร้าวใจซึ่งอยู่รอบตัวเรา ในเชิงบวกที่แสนวิเศษ

ด้วยความเคารพรัก
คณะผู้จัดทำ *กุญแจใจ*

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 8 เล่มที่ 9
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2017 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

ไปรษณียบัตรจากเวโรนา

โดย แอนนา เพอร์ลินี

ฉันเกิดที่บ้านเกิดเมืองนอนของโรมิโอและจูเลียต ทุกวันตอนเดินไปโรงเรียน ฉันมักจะเดินผ่านระเบียงที่มีชื่อเสียง ซึ่งเชคสเปียร์ให้คู่รักแลกเปลี่ยนคำปฏิญาณหลังงานเลี้ยง เมื่อไม่นานมานี้ฉันกลับไปเที่ยวเวโรนา ทางตอนเหนือของอิตาลี และเดินผ่านที่นั่นอีกครั้ง ทว่ากลุ่มนักท่องเที่ยวหนาแน่นจนแทบเป็นไปไม่ได้ที่จะเข้าไปใกล้ระเบียงลือชื่อแห่งนั้น ฉันสังเกตเห็นกำแพงล้อมรอบที่เต็มไปด้วยลายเซ็น ดูเหมือนว่าเจ้าหน้าที่ต้องทาสีใหม่เป็นระยะ เพื่อให้โอกาสนักท่องเที่ยวที่เหือดหายได้เซ็นชื่อ บนถนนสายนี้มีร้านค้ามากมายขายของที่ระลึกเกี่ยวกับความรัก

ฉันไม่รู้ว่เชคสเปียร์จะคิดอย่างไร ที่ประวัติศาสตร์ของเขาถูกวาดจินตนาการขึ้นมาใหม่ และปรับเปลี่ยนจนนับครั้งไม่ถ้วน สิ่งหนึ่งที่แน่นอนก็คือ บทประพันธ์นี้ลือชื่อลือนามไปทั่วเมื่อมีคนถามว่าฉันมาจากไหน คำตอบของฉันมักจะนำมาซึ่งรอยยิ้ม และความใฝ่ฝัน โรมิโอจูเลียต

สมัยที่ฉันเป็นวัยรุ่น เรื่องราวโคกนาฏกรรมของโรมิโอจูเลียตดึงดูดใจฉันอย่างมาก ตลอดเวลาหลายปีฉันแอบใฝ่ฝันว่าโรมิโอของฉันจะมา

เติมเต็มความปรารถนาทุกอย่างในใจฉัน ทว่าชีวิตคู่ที่ขึ้นๆ ลงๆ เป็นเวลา 38 ปี สอนบทเรียนมากมายแก่ฉันบนเส้นทางชีวิต

เมื่อไม่นานมานี้ฉันอ่านเจอข้อความที่ยอดเยี่ยม “มีข้อแตกต่างใหญ่หลวงระหว่างการตกหลุมรักใครสักคน กับการมีความรักให้ใครสักคน การตกหลุมรักเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น แต่การที่จะรักใคร่จริงๆ คุณต้องทุ่มเทหยาดเหงื่อแรงงาน ยอมทนทุกข์ ได้หัวเราะ อุดหนุนอดนอน และสละตนเอง รักแท้ไม่ใช่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้น รักแท้คือสิ่งที่คุณทำให้เกิดขึ้น”¹ แม้ว่าฉันจะชื่นชมเรื่องราวโรแมนติกันยิ่งใหญ่มาแค่ไหน แต่ฉันเรียนรู้ว่ารักแท้คือสิ่งที่แตกต่างไปอย่างมากทีเดียว รักแท้มีเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ รักแท้มอบให้ ไม่ใช่ได้รับ เหนือสิ่งอื่นใด รักแท้คือการมอบกายถวายชีวิต ย้อนกลับไปทีเชคสเปียร์ “เส้นทางความรักแท้ไม่เคยราบรื่น”² นี่ค่อนข้างทำหายทีเดียว ทว่าเป็นสิ่งที่เราทุกคนก้าวเดินไปได้ ■

แอนนา เพอร์ลินี ผู้ร่วมก่อตั้ง *Per un Mondo Migliore*³ องค์กรเพื่อมนุษยชน ที่ทำงานอย่างแข็งขันในเขตบอลซ่านตั้งแต่ปีค.ศ. 1995

1. เอฟ โรเวอร์ซี

2. เรื่อง A Midsummer Night's Dream

3. <http://www.perunmondomigliore.org>



14 วิธีเพิ่มอบความรัก ในวันวาเลนไทน์ หรือทุกวัน

โดย โจ ซิมมอนส์ เอสเจ ปรับเปลี่ยน

1. **โทรหาแม่หม้ายพ่อหม้าย** อาจเป็นคุณแม่ของคุณ... เพื่อนบ้าน... คุณปู่คุณตา ผู้ซึ่งสูญเสียคู่ชีวิต และเทศกาลนี้ฟื้นความทรงจำที่หวานอมขมกลืน บอกให้เขาทราบว่าคุณรักเขา
2. **เยี่ยมเยียนเพื่อนเก่า... หรือเพื่อนผู้ชราภาพ** เขาเคยเป็นหนุ่มเป็นสาวเช่นกัน และอาจมีสติปัญญาที่จะถ่ายทอดให้ การที่คุณไปเยี่ยม จะช่วยให้เขามีความสุข
3. **สลัดความโกรธทิ้งไปเสีย** อย่างน้อยก็ในวันนี้ นี่จะช่วยให้คุณและอีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกดีขึ้นมากทีเดียว

4. **ช่วยเก็บถ้วยจานเข้าที่...** ก่อนที่คุณแม่สามี ภรรยา หรือเพื่อนร่วมห้องจะขอให้ทำ
5. **โอบกอดหรือโทรหาใครสักคนในครอบครัว** แค่นี้เอง
6. **กล่าวชมเชย** คำพูดทำให้เจ็บซ้ำได้... ทว่าช่วยเสริมสร้างได้ด้วย ทำให้ใครสักคน เช่น เพื่อนร่วมงาน นักเรียน บุตรหลาน แปลกใจด้วยคำชมเชยที่จริงใจ
7. **แสดงความมีน้ำใจ** กวาดใบไม้หรือช่วยตัดหญ้าให้เพื่อนบ้าน... อย่าให้เขาเห็น ทำสิ่งดีๆ เพื่อผู้ที่ตอบแทนคุณไม่ได้

8. เลื่อเพื่อเพื่อนที่มีคู่ครอง ซึ่งทุกหัวใจ ชีวิตคู่เป็นสิ่งที่ควรค่าต่อการอุทิศตน แต่ไม่หวนคืนเสมอไป หลังดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์ ขอให้รับฟัง มอบกำลังใจ ทว่ารับฟังเสียส่วนใหญ่

9. พิจารณาอีกครั้ง เกี่ยวกับใครที่กวนใจคุณ เพื่อนร่วมงานที่เสียดัง พี่น้องที่ไม่ชอบหน้า คุณครูที่อารมณ์หงุดหงิด เขาพยายามกวนใจคนอื่นจริงๆ หรือว่าแค่มองหาความรัก [สำหรับทางแก้ปัญหานี้ ดูข้อ 6.]

10. รักแบบสุดๆ... ไม่ใช่หึงหวง บางครั้งการรักใคร่รักคนหมายถึงให้เขาเข้ามาใกล้ชิดคุณยิ่งขึ้น บางครั้งหมายถึงการให้เวลาและโอกาส เพื่อเขาจะได้เติบโตตามลำพัง ความรักเช่นนี้อาจทำได้ยาก

11. ขอบอกกับคนที่คุณรู้ว่า เป็นใคร ในเรื่องที่คุณรู้อยู่แก่ใจ ทำเลย คุณจะรู้สึกดีขึ้นทันที นี่จะเป็น

จุดเริ่มต้นใหม่สำหรับคุณทั้งสอง

12. ขอบอกคุณ ไปสถานที่ที่นั้สการ หรือแค่ที่เงียบๆ และขอบคุณพระเจ้าสำหรับผู้คนในชีวิตคุณ ซึ่งรักคุณ โดยไม่มีเงื่อนไข บางทีอาจเขียนโน้ตถึงใครสักคน

13. มอบให้ ระวังไว้ว่าการแสดงออกถึงความมีน้ำใจจะไม่สูญเปล่า การบริจาคเงินให้แก่งานกุศล ชวนเด็กฝึกงาน “ผู้ต่ำต้อย” ในออฟฟิศ ไปทานข้าวเที่ยง มอบเวลาเป็นพิเศษอีก 15 นาที แก่นักศึกษาผู้ประสบเหตุวิกฤติ นี่เป็นการกระทำเล็กๆ ซึ่งสอนคนรุ่นหลังได้ ถึงความหมายของคำว่ารัก และการดำเนินชีวิตอย่างเอื้อเพื่อเผื่อแผ่

14. เลิกกั่มหน้าดูแต่เฟซบุ๊ก... และรับการหล่อเลี้ยงจากปฏิสัมพันธ์ตัวต่อตัวกับใครสักคน หลังจากคุณแบ่งปันเรื่องนี้ทางเฟซบุ๊กแล้ว ■

บทเรียนเรื่องความเป็นมนุษย์

ปรับเปลี่ยนจาก A Lifetime of Success (ความสำเร็จชั่วชีวิต) โดย แพ็ท วิลเลียมส์ และ เฟลมิง เฮช เรเวลด์

หลายปีมาแล้ว เด็กชายวัย 10 ขวบ เข้ามาที่เคาน์เตอร์ร้านไอศกรีม และปิ่นขึ้นม้านั่ง “ไอศกรีมชิ้นเดียวราคาเท่าไรครับ” เขาถามบริการหญิง “ห้าสิบเซ็นต์” เธอตอบ เด็กน้อยล้วงกระเป๋ายีบเหรียญออกมา ค่อยๆ นับ ขณะที่บริการหญิงเริ่มขาดความอดทน เธอมีลูกค้า “รายใหญ่กว่า” ให้บริการ “เอ้อ แล้วไอศกรีมเปล่าๆ ราคาเท่าไรครับ” เด็กชายถาม

“บริการหญิงตอบด้วยน้ำเสียงที่เห็นได้ชัดว่ารำคาญ “สามสิบห้าเซ็นต์” แล้วเด็กชายค่อยๆ นับเงินอีกครั้ง “ผมขอไอศกรีมเปล่าใส่ถ้วยก็แล้วกันครับ” เขาจ่ายเงินเธอครบจำนวน เธอเอาไอศกรีมมาให้เขา

ต่อมาบริการหญิงกลับมาเก็บถ้วย เมื่อเธอหยิบถ้วยขึ้นมา เธอต้องสะอึก เด็กชายวางเงินสิบห้าเซ็นต์ไว้ให้ เธอตระหนักว่าเขามีเงินพอซื้อชิ้นเดียว แต่เขาเสียสละเพื่อจะได้มอบทิปให้เธอ ■

รักผู้ที่ไม่รัก

ผู้ประพันธ์นิรนาม

ชายผู้ร่ำรวยมากอาศัยอยู่ในชนบทที่งดงาม กับภรรยา และเงินหลายล้าน เขาไม่มีบุตร เขาบอกว่าเขายินดีแลกทุกอย่างเพื่อจะได้มีบุตรชายให้รัก และมอบมรดกให้

ขณะที่ภรรยาอายุผ่านวัยสามสิบและย่างเข้าวัยสี่สิบ เขาเริ่มหมดหวัง แล้ววันหนึ่งเธอตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตาม เกิดภาวะแทรกซ้อนในการคลอดบุตร ภรรยาเสียชีวิต และคลอดบุตรชายซึ่งเป็นโรคดาวน์ซินโดรม บิดารักบุตรคนนั้น เขาทุ่มเทชีวิตให้แก่เด็กน้อย เขารักบุตรมากจริงๆ!

เมื่ออายุได้สิบสองปี เด็กน้อยเสียชีวิต หลังจากนั้นไม่นานบิดาตรอมใจและเสียชีวิตตามคนอันเป็นที่รักทั้งสองไป

เมื่อไม่มีใครรับมรดกจากบิดาผู้มั่งคั่ง พินัยกรรมสั่งให้จัดการประมุขครั้งใหญ่ ผู้ดำเนินการประมุขจะขายบ้านหลายหลัง ที่ดิน และ ปศุสัตว์ให้แก่ผู้ที่ประมุขสูงสุด คนร่ำรวยจำนวนมากขับรถไกลหลายร้อยไมล์เพื่อมาร่วมการประมุข

ผู้ดำเนินการประมุขเริ่มการขายด้วยภาพเด็ก

ชายในกรอบขนาด 11 x 14 ซึ่งมีใบหน้าเด็กที่เหมือนชาวมองโกลอยด์ “มีใครเสนอราคาเท่าไรสำหรับของชิ้นแรกนี้” ผู้ดำเนินการประมุขถาม ไม่มีใครเสนอราคา ผู้ฟังเงียบ เขารอประมุขสิ่งที่มีค่า

“มีใครไหม... มีใครสนใจเสนอราคาไหม”

นาที่สุดท้ายมีหญิงคนหนึ่งในกลุ่มคนกล่าวว่า “ฉันให้ห้าเหรียญสำหรับภาพนั้น ฉันมีแค่นี้แหละ” เธอเป็นหญิงรับใช้ที่ดูแลเด็กชายในช่วงชีวิตสิบสองปีของ

เขา “มีใครให้สิบเหรียญไหม... มีใครเสนอสิบเหรียญไหม ครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สอง... ขายให้แก่หญิงคนนั้นราคาห้าเหรียญ”

จากนั้นผู้ดำเนินการประมุขจึงจดหมายจากด้านหลังภาพ ยื่นให้กับหญิงผู้ชนะการประมุขจดหมายเขียนด้วยลายมือบิดาก่อนที่เขาจะเสียชีวิต มีลายเซ็นที่ผ่านการรับรอง

“แต่บุคคลที่นึกถึงบุตรชายของผมมากพอที่จะซื้อภาพนี้ ผมขอมอบทรัพย์สินที่มีทั้งหมดให้”

ผู้ดำเนินการประมุขทุบค้อนลงบนทั่ง และประกาศว่า “การประมุขสิ้นสุด!” ทุกคนเงียบกริบ บรรยากาศคงอยู่เช่นนั้นเป็นเวลานาน ■



ห้องความรัก

ปรับเปลี่ยนจาก A Hug and a Kiss and a Kick in the Pants โดย เคย์ คูชมา

ลาร่าวัยเจ็ดขวบเจอกับวันที่แย่มาก เธอหงุดหงิด และมีสีหน้าบูดบึ้ง เธอผลักลิซ่า น้องสาว แล้วก็แย่งตุ๊กตาตัวโปรดของลิซ่าไป ในที่สุดคุณแม่ทนไม่ไหว จึงกล่าวว่า “ลาร่า หนูเป็นอะไร หนูต้องทำอะไรให้ดีขึ้น เล่นกับน้องดีๆ ไม่งั้นหนูจะโดนแน่!”

ลาร่าไม่สนใจคำเตือน และพูดจาไม่ดีกับลิซ่าต่อไป ตอนเช้านอนคุณแม่บอก ลาร่าว่าทัศนคติที่แย่นี้ ทำให้เธอไม่มีความสุข นั่นทำให้ลาร่ายิ่งโมโห “แม่รักลิซ่ามากกว่าหนู” ลาร่าพูดย้อนเรื่องอนจนผล็อยหลับไป

วันรุ่งขึ้นลาร่าตื่นมาด้วยอารมณ์เสีย เธอบ่นออดออด เมื่อคุณแม่พยายามหัวมของเธอก็พันกันยุ่ง คุณแม่พูดไม่ออกบอกไม่ถูก ลาร่าเป็นอะไรไปหรือ ลาร่าประสพภาวะขาดความเอาใจใส่ในเชิงบวก ใจใหม่หนอ

คุณแม่บอกว่า “ลาร่า แม่คิดว่าแม่รู้ว่าหนูเป็นอะไร”

“คุณแม่รู้หรือคะ” ลาร่ามีสีหน้างุนงง “จ๊ะ” คุณแม่กล่าว “ห้องความรักของหนูว่างเปล่า! มาที่นี่ แม่จะช่วยเติมให้เต็ม” คุณแม่ให้ลาร่านั่งตัก โอบกอด และหอมแก้มเธอ บอกว่าเธอพิเศษแค่ไหน ลาร่าประหลาดใจ ทว่าเธอชื่นชอบความเอาใจใส่อย่างเห็นได้ชัด เธอรู้ว่าเธอสมควรได้รับสิ่งที่กลับกันเลย

หลังจากหนึ่งนาที คุณแม่ถามลาร่าว่าห้องความรักในใจเธอเต็มหรือยัง “ยังคง แต่ถึงตรงนี้” ลาร่ากล่าว ขณะชี้ที่อกของเธอ คุณแม่มอบความรักให้เธออีก แล้วถามว่า “ตอนนี้เต็มหรือยัง” “ยังคง” ลาร่ากล่าว “แต่ถึงคางหนูแล้ว”

“ดีจัง” คุณแม่กล่าว แล้วโอบกอดเธอ “มาดูซิว่าเราจะเติมห้องนั้นให้เต็มจนท่วมทันเลยได้ไหม” ในที่สุดลาร่าก็ยิ้มแฉ่งกล่าวว่าเต็มจนท่วมทันแล้ว

“ถ้าหนูมีความรักมากมาย” คุณแม่กล่าว “ทำไมไม่แบ่งให้น้องหนูบ้างล่ะ”

“โอ้ ไม่หรอกค่ะ” ลาร่ากล่าว “ลิซ่า จะผลักหนูแน่ๆ” คุณแม่รู้ว่าหลังจากที่ลาร่าทำตัวไม่น่ารักกับลิซ่า นั้นอาจเกิดขึ้นได้ แต่คุณ

แม่ส่งเสริมให้ลาร่าลองดู ลาร่าค่อนข้างลังเลใจ เธอเข้าไปหาลิซ่า และบอกว่า “ลิซ่า พี่รักน้อง” แล้วกอดเธอ ลิซ่ากอดพี่สาวตอบ เธอกอดแน่นเลย จากนั้นทั้งสองก็จูงมือกันไปที่โต๊ะอาหารเข้าทานั้นไม่ใช่ตอนจบของเรื่อง สองสามสัปดาห์ต่อมา คุณแม่เจอกับวันที่แย่มาก เธอบ่นและพูดจาแรงกับลูกสาว หลังจากพักหนึ่ง ลาร่ากล่าวว่า “คุณแม่คะ หนูรู้ว่าคุณแม่เป็นอะไร ห้องความรักของคุณแม่ว่างเปล่า!”

แล้วเธอก็โอบกอดคุณแม่ และหอมพอดใหญ่ คุณทราบไหมว่าเกิดอะไรกับห้องความรักของคุณแม่ มันได้รับการเติมเต็มจนท่วมทัน คุณแม่มีความสุขอีกครั้ง! ■



5 วิธีในการรักใคร่รักคนที่รักได้ยาก

โดย แอนนา คอลลินส์ ปรับเปลี่ยน

เมื่อได้ยินคำว่า “รัก” พวกเราหลายคนนึกถึง คู่ครอง ลูกหลาน ครอบครัว หรือเพื่อนมิตร เรานึกถึงคนที่ง่ายที่จะรัก เพราะเขารักเราตอบ ทว่าคนที่ยากที่จะรัก ก็ต้องการความรักของเรา เช่นกัน ทว่าจะทำได้อย่างไร

แทนที่จะยืมแยม และเสแสร้งพูดคุย จนมี โอกาสรีบบอกลาให้เร็วที่สุด ทำไม่ลองวิธี ต่อไปนี้ดูละ

1. **อธิษฐานบ่อยๆ** ขอพระเจ้าช่วยให้คุณสังเกตเห็น ผู้คนในแง่บวก เมื่อเราเริ่มสังเกตเห็นผู้คนเช่นนั้น เราก็จะเริ่มปฏิบัติต่อเขาดีขึ้น ถ้าคุณดิ้นรนจริงๆ กับการรักบุคคลใดโดยเฉพาะ ขอให้ตั้งปณิธาน ที่จะอธิษฐานเผื่อเขาหรือเธอทุกวัน แทนเป็นไป ไม่ได้ที่จะเกลียดใครสักคน ถ้าเราขอให้พระเจ้า อวยพรชีวิตเขาเป็นประจำ

2. **ถ่อมตน** ไม่มีพวกเราคนใดที่สมบูรณ์แบบ เรา เป็นคนที่รักได้ยากเช่นกัน ลองนึกดูว่าคุณอยากได้ รับการปฏิบัติเช่นไรในสถานการณ์ดังกล่าว และ ปฏิบัติต่อบุคคลนั้นเช่นเดียวกัน

3. **เรียนรู้เรื่องราวของเขา** จะเป็นยังไง ถ้า เหตุผลที่เพื่อนร่วมงานคนนั้นต่อว่าคุณ ทุกครั้ง

ที่คุณคุยกับเขา ก็เพราะเขาโมโหเกี่ยวกับบางสิ่ง ที่เกิดขึ้นในอดีต บ่อยครั้งเราด่วนตัดสินและกล่าว โทษ แทนที่จะใช้เวลาเข้าใจพื้นเพของคนอื่น และ การที่อดีตส่งผลกระทบต่อเขาอย่างไรในปัจจุบัน

4. **ให้อภัยบ่อยๆ** เป็นการยากที่จะให้อภัยผู้ที่ทำให้ เราเจ็บปวด ทว่าการไม่ให้อภัยใครสักคน เป็น เหตุให้เราขมขื่นใจและไม่โห เราไม่อาจรักใคร่ได้ ดีนึกในสภาพเช่นนั้น ลองตัดสินใจที่จะให้อภัย แล้วสัมผัสกับบิสรภาพและสันติสุขที่มาจาก การ ให้อภัย

5. **กำหนดขอบเขตที่เหมาะสม** การรักใคร่รักคน ไม่ได้หมายความว่า คุณต้องเป็นเพื่อนสนิทที่สุด ของบุคคลนั้น เรายังได้แม้แต่คนที่รักได้ยากที่สุด ด้วยการมีน้ำใจ ตอบสนองความจำเป็นของเขา และให้ความเคารพเขา

การรักคนที่ไม่รักเราตอบ บางครั้งอาจทำให้ รู้สึกว่าไม่มีใครขอบคุณเรา แต่เราเป็นแบบนี้ได้ ก็เพราะเพื่อนมิตรที่ไม่ทอดทิ้งเรา ถ้าหากเราตั้ง ปณิธานที่จะรักผู้อื่น วันหนึ่งคนที่ยากที่จะรัก ซึ่ง อยู่ในชีวิตเรา จะนึกย้อนกลับไป และกล่าวถึงเรา เช่นเดียวกัน ■

ความรักในจดหมาย

โดย ปีเตอร์ แวน กอร์เตอร์ ปรับเปลี่ยน

ผมเป็นครู และสอนเด็กวัยต่างๆ มาหลายปีแล้ว เป็นงานที่ทำทนาย ทว่ามีปาหนะจริงรางวัล ผลตอบแทนใหญ่อย่างหนึ่งคือ เมื่อนักเรียนโตขึ้นและแสดงความขอบคุณ ไม่ว่าจะเป็นการบอกกล่าวด้วยตนเอง หรือส่งจดหมายมาถึงคุณ จดหมายบางฉบับอาจมาจากที่ซึ่งไม่ได้คาดหมายเลย เช่นนักเรียนที่ถูกระด้างกระเดื่อง หรือดูเหมือนไม่ค่อยอยากจะทำเรียนรู้อะไร เหมือนกับจดหมายฉบับนี้ ซึ่งผมได้รับในวันเกิดของผมพอดี

เรียนคุณครูที่เคารพครับ

ผมเขียนจดหมายจริงๆ ที่คุณมีคำปรึกษาอย่างยิ่งเกี่ยวกับทุกสิ่ง และอะไรที่แปลกใหม่ ผมยกย่องชมเชยความเต็มใจ และทำคะแนนที่ดีที่กระตือรือร้นของคุณในกระดาษสองกำลังใหม่ๆ นั่นต้องอาศัยความกล้าหาญ!

คุณเป็นครูที่ดี แต่สิ่งที่คุณชอบมากที่สุดเกี่ยวกับคุณ คือ คุณไม่ได้เพียงแต่สอนในในห้องเรียน คุณพร้อมเสมอที่จะสอน ที่ไหนก็ตามที่คุณไปกับคุณ ผมได้เขียนดูบ้างสิ่งเสมอๆ ไม่มีครั้งใดเลยที่คุณไม่สอน ผมขำไม่ได้เลยว่ามีเวลาได้คุยเคยบอกว่าคุณ "นี่เป็นนาชไปเที่ยวเท่านั้น... ไม่ใช่เวลาเรียน" ผมดีใจมากที่เป็นเช่นนั้น เพราะผมเขียนดูจากคุณมากมาย!

คุณสอนผมหลายอย่างเกี่ยวกับกระดาษมากมาย ถึงแม้ว่าคุณไม่มีโอกาสได้เห็น ทว่านั่นส่งผลไปไกลแสนไกล!

คุณคิดบวกเสมอ ผมขำได้ว่าครั้งหนึ่ง ตอนที่คุณอายุหกขวบ คุณสอนผมวาดภาพท้องฟ้าที่เต็มไปด้วยดวงดาว ภาพที่ผมวาดได้ไม่สวยเลย! ผมขำได้ว่าเมื่อ

มากที่ผมยื่นออกมาไม่ดี ไม่ใช่ว่าคุณไม่ได้พยายาม แต่ผมไม่เหมือนภาพของคุณ! ถึงแม้ว่าคุณอยากลิ้มรสชาติที่ไม่อร่อยนั้น ผมไม่มั่นใจสิ่งที่คุณบอกผมตอนนั้น "ไม่ต้องห่วง! มันเป็นศิลปะสมัยใหม่ที่ดีมาก!" คุณยิ้มแย้มขณะที่พูดเช่นนั้น ผมรู้ว่าคุณขำใจขบขัน และผมรู้สึกมีกำลังใจ เพราะคุณอดทน และมองโลกเชิงบวก ทำให้ผมอยากลองอีกครั้ง! ผมวาดภาพอีกมากมายนับตั้งแต่ครั้งสุดท้ายที่คุณสอนผม ผมยินดีที่จะบอกว่าผลงานศิลปะของผมดีขึ้นมาก!

ผมเปลี่ยนไปในหลายด้าน และภาพเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้น เพราะคุณมีคำปรึกษาใหม่ต่อผมอย่างมาก ผมรู้ว่าบางครั้งผมทำให้ชีวิตของคุณน่าเบื่อ ผมรู้สึกผิดจริงๆ ผมเป็นเด็กที่ดื้อมาก และยังค่อนข้างดีใจที่ว่าผมเขียนดูอะไรหลายอย่าง นับตั้งแต่ที่เขากลับมาครั้งสุดท้าย ผมไม่คิดว่าคุณจะขำผมได้

เราทุกคนได้รู้ประสบการณ์จากสิ่งที่คุณสอน! ขอขอบคุณที่อดทนกับเราทุกอย่าง และสอนผมเกี่ยวกับทุกสิ่ง ผมยังคงขำได้หลายอย่าง! สุขสันต์วันเกิด! ■

10 กิจกรรม เพื่อสอนเด็ก เกี่ยวกับความรัก

จากใจ
ผู้ปกครอง



โดย เซลซี สี่ สมธิ ปรับเปลี่ยน

ความรักเป็นคุณลักษณะนิสัยแสนวิเศษที่ควรจะสอนเด็กๆ เนื่องจากว่าเด็กได้ยินคำว่า “รักหนูนะ” มานานแล้ว จึงเข้าใจความรู้สึก และการกระทำที่ควบคู่มา กับคุณลักษณะนิสัยนี้ได้ อย่างง่ายดาย

ต่อไปนี้เป็น 10 กิจกรรมง่ายๆ เพื่อสอนเด็ก เกี่ยวกับความรัก

1. บอกเล่าถึงการที่ขอรู้สึกว่าจะได้รับความรัก

ค้นพบว่าบุตรหลานขอรู้สึกว่าจะได้รับความรักอย่างไร โดยถามว่า “หนูทราบได้ยังไงว่ามีคนรักหนู” ผลัดกันบอกเล่าว่าแต่ละคนขอได้รับความรักอย่างไร เช่น การโอบกอด มีคนช่วยเหลือ หรือสนุกกับการเล่นเกมด้วยกัน คุณอาจจัดรายการภายใต้ชื่อ หรือภาพของสมาชิกครอบครัวแต่ละคน บอกเล่าวิธีโปรดในการรู้สึกได้รับความรัก

2. รักโลกรอบตัว

เก็บขยะตามถนน เก็บรวบรวมวัสดุรีไซเคิลในบ้าน หรือทำสวนนอกบ้าน อธิบายว่าการกระทำของเราต้องสอดคล้องกับการบ่งบอกถึงความ

รักด้วยวาจาอย่างไร การทำสิ่งใดด้วยความรัก ไม่ใช่แค่กล่าวว่า “ฉันรักเธอ” เราจะให้ความรักส่งผลออกมาเป็นการกระทำ เรามอบความรักให้แก่ทุกคนและทุกสิ่งรอบตัวได้ โดยพิจารณาดูว่าแต่ละบุคคล สัตว์ หรือสิ่งของ ต้องการอะไรเพื่อจะได้มีความสุข และสุขภาพสมบูรณ์

3. จดรายชื่อผู้ที่เรารัก และผู้ที่รักเรา

จดรายการหรือทำอัลบั้มรูปภาพสมาชิกครอบครัวและเพื่อนมิตร ใช้รายการนี้ (หรืออัลบั้ม) เพื่อเตือนใจบุตรหลานว่ามีคนจำนวนมากที่ห่วงใยเขา พุดคุยกันถึงแนวคิดที่ว่าความรักไม่มีขีดจำกัด ไม่ว่าจะรักสักกี่คน ก็มีความรักในใจเราอีกเสมอ เราได้รับความรักได้ไม่มีที่สิ้นสุด และมอบความรักได้ไม่มีที่สิ้นสุด

4. ทำ “หัวใจความรัก” อันใหญ่

อธิบายให้บุตรหลานฟังว่าหัวใจมักจะใช้เป็นเครื่องหมายแทนความรัก เพราะเช่นเดียวกับที่ความรักมอบพลังงานให้แก่ผู้คน หัวใจมอบโลหิตให้แก่ร่างกาย โลหิตนี้ (ความรัก) มอบโอกาสให้เราใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ใช้กระดาษขาว ก้อนหิน ผ้าสีพื้นชิ้นใหญ่ หรือกระดาษแผ่นใหญ่

หลายแผ่น ติดเทปเข้าด้วยกัน เพื่อทำรูปหัวใจ ให้ลูกคิดวิธีใช้หัวใจ เช่น ทำลู่วิ่งแข่ง ใจเป็น บริเวณเก็บตุ๊กตา หรือของโปรดอื่นๆ ที่เขารัก หรือเป็นพื้นที่นั่งร้องเพลง

5. สร้างสรรค์ “การเต้นรำความรัก”

ความรักรู้สึกเป็นสิ่งที่ดี บ่อยครั้งเรายิ้มแยม หัวเราะ ร้องเพลง และเต้นรำ เมื่ออยู่กับคนที่เรารัก เลือกเพลงที่บุตรหลานชอบ และคิดทำประกอบ หรือลีลาการเต้นที่คุณทำด้วยกันได้ มีเวลาที่สนุกสนาน และชื่นชมช่วงเวลาที่ใช้เวลากับคนที่คุณรัก การมีความยินดีช่วยให้เรามอบและรับความรัก

6. พูดคุยถึงผู้คนที่พบปะ และคุณสมบัติที่เขาแสดงให้เห็นความรัก

ขอให้บุตรหลานระลึกถึงช่วงเวลาที่คุณพบปะคนใหม่ๆ และสิ่งที่คุณสังเกตเห็นเกี่ยวกับบุคคลนั้น พูดคุยว่าคุณรู้สึกอย่างไร และกลายเป็นเพื่อนกันอย่างไร คุณอาจอยากผลักดันสร้างสรรค์เป็นเพื่อนใหม่ที่แต่ละฝ่ายพบปะ และเล่นบทบาทว่าคุณมอบความรักให้แก่เพื่อนใหม่ได้อย่างไร พูดคุยว่าบางคนอาจดูแตกต่างจากเรา เช่น วัยต่างกัน พูดภาษาต่างกัน หรือมีความทุพพลภาพ ทว่าเราเห็นคุณค่าอีกบุคคลหนึ่งได้ เพราะคุณสมบัติที่พิเศษของเขา

7. พูดคุยเกี่ยวกับความรักที่ไม่มีเงื่อนไข

เมื่อเรารู้สึกถึงความรักแท้ เรารักกัน ไม่ว่าจะเป็นอย่างไอก็ตาม ทั้งในยามดีและยามยากลำบาก ขอให้บุตรหลานนึกถึงสถานการณ์ยากลำบากบางอย่างที่ประสบ เช่น คิดถึงเพื่อน หรือไม่ได้บางสิ่งที่ต้องการ เราพยายามรักตนเอง และรักกันได้ ไม่ว่าจะมีความสุขหรือความเศร้า มีความอดทน และให้อภัย แม้ในยามที่ใครทำผิดพลาด นี่เรียกว่าความรักที่ไม่มีเงื่อนไข เพราะเรารักกันภายใต้

ทุกสถานการณ์ คุณต่อ ยอดบทเรียนนี้ได้ โดยวาดภาพสถานการณ์ต่างๆ มากมายในชีวิต สำหรับเด็กเล็กนี้อาจหมายถึงสภาพแวดล้อมต่างๆ หรือสภาพดินฟ้าอากาศ เช่น เมื่อฝนตก อากาศร้อน เมื่ออยู่ในทะเลทราย หรือในทะเล

8. เรียนรู้สัญลักษณ์ที่หมายถึง “ฉันรักเธอ”

สัญลักษณ์ “ฉันรักเธอ” ในภาษามือ คือ ชูนิ้วก้อย นิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือ (โดยพับนิ้วกลางสองนิ้วลงแนบอุ้งมือ) สอนสัญลักษณ์นี้แก่บุตรหลาน หรือสร้างสัญลักษณ์ด้วยกันสำหรับครอบครัวคุณ เพื่อใช้บอกว่าคุณรักกันมากแค่ไหน

9. เล่นทำท่า “การแสดงออกถึงความรัก”

ผลักดันคิดวิธีสร้างสรรค์การมอบความรัก (เช่น กล่าวทักทาย เปิดประตูให้ใครสักคน จูบ นิ้วที่บาดเจ็บ หรือเสนอเครื่องดื่มให้) ซึ่งเป็นเกมปริศนาใบ้ โดยทำท่า “การแสดงออกถึงความรัก” แบบไม่เอ่ยปากเอ่ยคำ เพื่อให้คนอื่นทายว่าคุณทำอะไร คุณอาจใช้ภาพถ่าย เพื่อจดใจแนวความคิด การมอบความรักให้บุคคลต่างๆ เช่น ปู่ย่าตายาย เพื่อนมิตร ครูอาจารย์ และคนแปลกหน้า บางครั้งเรามอบความรักให้บุคคลต่างๆ ด้วยวิธีที่แตกต่างกัน เป็นสิ่งสำคัญที่จะทราบวิธีที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล

10. ทำบัตรอวยพรให้คนที่คุณรัก

ถามบุตรหลานว่าอยากทำบัตรอวยพรให้ใคร และคุยกันว่าทำไมเขาจึงเลือกบุคคลนั้น เพราะบุคคลนั้นมีน้ำใจต่อเขา หรือเขาชอบใช้เวลาอยู่กับบุคคลนั้น นึกถึงการที่บุคคลนั้นทำให้คุณรู้สึกอย่างไร และเราพยายามแสดงคุณสมบัตินั้นต่อบุคคลรอบข้างได้อย่างไร ทำบัตรอวยพรสำหรับบุคคลนั้น และส่งไปรษณีย์ให้เขา หรือนำไปมอบให้ด้วยตนเอง ■

ความรักส่งผลเป็นการกระทำ



ข้อควรคิด

ทุกครั้งที่คุณยิ้มแย้มให้ใครสักคน นั่นคือการแสดงออกถึงความรัก เป็นของขวัญต่อบุคคลนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม — แม่อธิการเทเรซา

ความรักคือมิตรภาพที่ลูกโซ่ติดข่วง เป็นความเข้าใจเจียบๆ ความเชื่อมั่นต่อกัน การแบ่งปัน และการให้อภัย เป็นความจงรักภักดี ทั้งในยามดีและยามร้าย ยอมรับสภาวะที่ไม่สมบูรณ์แบบและจุดอ่อนของมนุษย์ — แอน แตนเดอร์ส

ความรักคือการที่ความสุขของผู้อื่น มีความสำคัญกว่าของเราเอง — เฮซ แจ็คสัน บราวน์ จูเนียร์

การได้รับความรักอย่างสุดซึ้งจากใครสักคน จะมอบพลังกำลังให้คุณ ขณะที่การรักใครสักคน จะมอบความอาจหาญให้คุณอย่างที่สุด — เล่าจื้อ

เพื่อนมอบความรักในยามที่เดือดร้อน ไม่ใช่ยามที่มีความสุข — ยูริพิเตส

ความรักคือพลังอย่างเดียวที่สามารถเปลี่ยนศัตรูให้กลายเป็นมิตร — มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์

ถนอมความรักไว้ในใจ ชีวิตที่ปราศจากความรัก ก็เหมือนสวนที่ปราศจากแสงแดด เมื่อดอกไม้เหี่ยวเฉา — ออสการ์ ไวลด์

การบำบัดรักษาที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือ มิตรภาพและความรัก — ยูเบิร์ต เอช ยัมพรีย์

มอบความรักทุกหนทุกแห่ง อย่าให้ผู้ใดมาหาคุณ โดยที่ไม่มีมีความสุขมากขึ้นเมื่อจากไป — แม่อธิการเทเรซา

ของขวัญยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณมอบให้ผู้อื่นได้ คือ ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข และการยอมรับ — ไบรอัน เทรซี

เมื่อพลังความรักอยู่เหนือการบ้าอำนาจ โลกจะเกิดสันติสุข — จิมมี่ เฮนดริกซ์

