

ชุดที่ 9 เล่มที่ 6

# บุญแรงใจ

นิตยสารที่รักใจคุณ!

## พลังความขอบคุณ

แม้ในยามที่สิ่งต่างๆ ผิดเพี้ยนไป

โอบกอดความขอบคุณ

จากใจผู้ปกครอง

สอนเด็กให้มีความขอบคุณ



3

**พลังความขอบคุณ**  
แม้ในยามที่สิ่งต่างๆ ผิดเพี้ยนไป

4

**พลังขอบคุณช่วยเยียวยา**

6

**โถงแก้วความขอบคุณ**

8

**จากใจผู้ปกครอง**  
สอนเด็กให้มีความขอบคุณ

10

**ขอบคุณสำหรับทุกสิ่ง!**  
ทุกสิ่งเลยหรือ พุดเล่นใช่ไหม

12

**ข้อควรคิด**  
ความขอบคุณ

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับเด็กตาบอด เขานั่งอยู่ที่บันไดตึกวางหมวกไว้ข้างเท้า เขาซูบผอมใจความว่า “ผมตาบอด กรุณาช่วยด้วย” มีสตางค์ไม่กี่เหรียญอยู่ในหมวก

มีชายคนหนึ่งเดินผ่านมา หยิบสองสามเหรียญออกมาจากกระเป๋า หย่อนลงในหมวก แล้วเขาหยิบป้ายขึ้นมากลับป้ายอีกด้านหนึ่ง แล้วเขียนข้อความ เขาเอาป้ายวางตามเดิม ทุกคนที่เดินผ่านมาจะได้มองเห็นข้อความใหม่

ไม่นานนักเงินเริ่มเต็มหมวก มีคนให้เงินเด็กตาบอดเพิ่มขึ้นหลายเท่า

ป้ายวันนั้นชายผู้ที่เปลี่ยนป้าย เดินมาดู เด็กชายจำใจเท้าของเขาได้ จึงถามว่า “คุณเปลี่ยนป้ายผมเมื่อเช้านี้ใช่ไหม คุณเขียนอะไรครับ”

ชายผู้นั้นกล่าวว่า “เขียนเหมือนหนู ทว่าแตกต่างไป ‘วันนี้แจ่มใส แต่ผมมองไม่เห็น’”

ป้ายทั้งสองบ่งบอกว่าเด็กน้อยตาบอด ทว่าป้ายแรกแค่บอกว่าเขาตาบอด ส่วนป้ายที่สองบอกผู้คนที่เขาโชคดีมากที่ตาไม่บอด และสร้างความรู้สึกรับขอบคุณที่มองเห็น ซึ่งบ่อยครั้งเราถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา และทำให้ผู้คนมีความเมตตากรุณาต่อเด็กน้อยผู้มองไม่เห็น เราควรแปลกใจหรือว่าป้ายที่สองมีประสิทธิผลมากกว่า นี่แหละคือพลังความขอบคุณ

เรื่องเล่าและบทความในกุญแจใจฉบับนี้ ส่งเสริมให้เราทุกคนมีใจขอบคุณมากขึ้นสำหรับสิ่งที่มี โดยมีความนึกคิดที่แตกต่างไป และคิดบวกมากขึ้น หลังจากอ่านจบแล้ว ฉันมั่นใจว่าใจคุณจะเต็มเต็มด้วยความขอบคุณ

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ

ฉบับ  
ออกแบบ

ชุดที่ 9 เล่มที่ 6  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2017 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์

# พลังความขอบคุณ แม่ในยามที่สิ่งต่างๆ ผิดเพี้ยนไป



โดย เติวิต คาคาวี ปรับเปลี่ยนจากเว็บปริพันธ์

สิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่เอลิสต้องการ เธอประกอบอาชีพยอดเยี่ยมทางด้านเทคโนโลยี เธอทำงานให้บริษัทแอปเปิล ทว่าเธอเป็นไข้หวัดเรื้อรังหลายเดือน เธอทำงานไม่ได้อีกต่อไป

หลังจากใช้เงินออมส่วนใหญ่ เธอยังไม่หายจาก“ไข้หวัด” เธอไม่รู้ว่าจะมีอะไรผิดปกติ ราวกับว่าสภาพการณ์ยิ่งยากลำบากไม่พอ เพื่อนสนิทที่พักอยู่ด้วยกันเสียชีวิตด้วยโรคเนื้องอกในสมอง ตอนอายุ 42 ปี เอลิสต้องย้ายไปอยู่กับผู้ปกครอง

“ฉันรู้สึกราวกับว่าล้มเหลวโดยสิ้นเชิง” เอลิสบอก “ถ้าไม่มีสุขภาพดี ก็ไม่เหลืออะไรเลย” ขณะดูโทรทัศน์กับคุณแม่ทุกคืน เธอกุมมือท่านไว้ วิตกกังวลว่าจะสูญเสียพ่อแม่ไปเช่นกัน

ทว่าเอลิสตั้งใจจดจ่อกับสิ่งดีๆ ในชีวิต “ฉันรู้สึกขอบคุณและสำนึกในบุญคุณอย่างเหลือเชื่อที่มีพ่อแม่แสนวิเศษในชีวิตฉัน” พ่อแม่เธอชอบทำอาหาร ในที่สุดท่านก็ยอมให้เธอช่วย เมื่อเธอมีเรียวแรง

เธอรู้วิธีป้อนข้อมูลด้วย เธอจึงเริ่มโพสต์ตำราอาหารออนไลน์ โดยป้อนข้อมูลเองใช้รหัส HTML

“ทุกวันฉันเลือกได้ ระหว่างรู้สึกสงสารตัวเองหรือสุดท้ายใจลึกๆ แล้วลงมือเพิ่มตำราอาหารไว้ในเว็บไซต์...”

สองปีหลังจากย้ายไปอยู่กับพ่อแม่ เอลิสอาการทรุดอีกครั้ง เธอนอนขมเกือบทั้งวัน ทว่าเธอโพสต์ตำราอาหารต่อไป เธอเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อ่านและคนทำบล็อกอาหารอื่นๆ ทว่าเธอปิดปากเงียบเกี่ยวกับโรคคลีกล้วยที่คุกคามและบั่นทอนจิตใจเธอ

เอลิสบอกตัวเองว่า “ฉันจะมีใจจดจ่อกับทุกสิ่งที่ดีงาม น่ายินดี น่ารัก และแสนวิเศษในโลกนี้ ในชีวิตฉัน และดูว่าจะหยิบยื่นบางส่วนให้กับผู้อื่นได้อย่างไร”

“*SimplyRecipes* เป็น ‘มุขทรัพย์’ ของฉัน ที่นั่นมีแต่คุณความดีและความรัก ... ทุกสิ่งในใจที่นั่น คือความรัก ครอบครัว และมุขสดใสเล็กๆ ในชีวิตฉัน ถ้าฉันมองรอบตัว ก็ดูมีดม่นจริงๆ”

วันนี้ ลิบปีครึ่งผ่านไป *SimplyRecipes* ของเอลิส คือไซต์ตำราอาหารหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมชมชอบที่สุดบนอินเทอร์เน็ต เอลิสโพสต์ตำราอาหารเอง ประมาณ 1,600 ชนิด ความเจ็บป่วยที่ทำให้เธอต้องนอนขมกับเตียงผ่านพ้นไป

ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คุณต้องการ ขอให้จดจ่อกับสิ่งดีๆ เช่น รอยริ้วบนทางเดินหรือก้อนทิมะที่กลิ้งลงเนินเขา มันจะเติบโตและทวีคูณ พอคุณรู้ตัว ความมีดมิตถูกกลบกลืนไป และคุณอาจสร้างสิ่งยิ่งใหญ่ขึ้นมา

นั่นคือพลังขอบคุณ ■

# พลังขอบคุณช่วยเยียวยา

โดย อะมิต ฮามิน

ข้อความหยิบยกมาปรับเปลี่ยน



**ค**ณต้องการอะไรมากกว่านี้ในชีวิต  
เจ็น มีความสุขมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น  
สัมพันธ์ภาพลึกซึ้งยิ่งขึ้น ประสิทธิภาพมาก  
ขึ้น จะเป็นยังไงถ้าผมบอกว่าคุณช่วย  
ได้ทุกด้านที่กล่าวมา

**ความขอบคุณช่วยให้สุขภาพดีขึ้น**

ความขอบคุณไม่ได้รักษาโรคมะเร็ง (การคิด  
บวกก็เช่นกัน) ทว่าช่วยเสริมสร้างกระบวนการ

ทางสรีรวิทยา

อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกช่วยปรับปรุงสุขภาพ  
รายละเอียดมีความสลับซับซ้อน ทว่าภาพรวม  
ไม่เป็นเช่นนั้น ถ้าคุณต้องการปรับปรุงสุขภาพ  
ขอให้ปรับปรุงความนึกคิดของคุณ ความเชื่อมั่น  
ดังกล่าวมาจากผลการวิจัยค้นคว้า 137 ครั้ง

ความขอบคุณคืออารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก  
ไม่ใช่สิ่งเกินความจริงที่ว่าผลประโยชน์บาง  
อย่าง (เช่น การรับมือและบรรเทาอาการระยะ

สุดท้ายได้ดีขึ้น เช่น โรคมะเร็งและเอชไอวี  
ฟื้นตัวเร็วขึ้นจากขั้นตอนการรักษาบางอย่าง  
การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในระบบภูมิคุ้มกัน  
มีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกมากขึ้น ฯลฯ)  
นี่ปรับใช้ได้กับความขอบคุณเช่นกัน

อันที่จริงแล้ว หลักวิชาการในระยะหลังๆ  
บางส่วนแสดงผลเช่นนั้น มีผลแสดงให้เห็นว่า  
ผู้ที่ฝึกมีใจขอบคุณ รู้สึกเจ็บปวดน้อยลง ไม่ต้อง  
ไปพบแพทย์บ่อย มีความดันโลหิตต่ำลง และ  
มีแนวโน้มน้อยกว่าที่จะพัฒนาความผิดปกติ  
ทางจิตใจ

### ความขอบคุณช่วยให้นอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

ความขอบคุณช่วยเพิ่มคุณภาพการพักผ่อน  
นอนหลับ ไม่ต้องใช้เวลา นานกว่าจะหลับ และ  
ช่วยให้นอนหลับนานขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง ว่า  
ความขอบคุณช่วยแก้โรคนอนไม่หลับ

กุญแจสำคัญคือเรานึกคิดอะไร ขณะที่เข้า  
นอน ถ้าวิตกเรื่องเด็กๆ หรือกัลดกัลดเรื่องงาน  
ระดับความเครียดในร่างกายจะสูงขึ้น คุณภาพ  
การนอนหลับก็ลดลง ทำให้เราตาสว่าง และ  
นอนน้อย

ถ้านึกคิดถึงบางอย่างที่เราขอบคุณในวันนั้น  
ร่างกายจะตอบรับด้วยการผ่อนคลาย จะหลับ  
เร็ว และหลับสนิท

ใช่แล้ว ความขอบคุณคือยานอนหลับ  
(ปลอดภัย และไม่มีค่าใช้จ่าย)

### ความขอบคุณเพิ่มแนวโน้มให้ออกกำลังกายมากขึ้น

ผลการศึกษาชาวอเมริกัน 96 คน ในช่วง  
เวลา 11 สัปดาห์ ผู้ที่ได้รับคำแนะนำให้จด  
บันทึกความขอบคุณเป็นประจำทุกสัปดาห์  
ออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มควบคุม สัปดาห์ละ  
40 นาที ยังไม่มีการศึกษาอื่นที่ได้ผลลัพธ์  
เหมือนกัน นี่อาจเป็นเพราะการศึกษาเรื่อง

ความขอบคุณอื่นๆ ซึ่งทดสอบผลกระทบเช่นกัน  
มีระยะสั้นกว่ามาก คือช่วงหนึ่งถึงสามสัปดาห์  
หรือผลลัพธ์ดังกล่าวอาจเป็นเพราะความบังเอิญ

อีกครั้งที่เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ ทว่าผมไม่แปลก  
ใจเลย ถ้าการขอบคุณที่มีสุขภาพดี เพิ่มแนวโน้ม  
ให้รักษาสุขภาพ โดยออกกำลังกายมากขึ้น

### ความขอบคุณช่วยให้ผ่อนคลาย

ความขอบคุณและอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก  
โดยทั่วไป เป็นตัวช่วยผ่อนคลายที่ส่งผลสูงสุด  
เมื่อสองสามคืนก่อนผมนอนไม่หลับ เพราะผม  
เครียดเกิน และผ่อนคลายไม่ได้ บอกตรงๆ ว่า  
สองสามนาที่ที่ผมทำใจให้รู้สึกขอบคุณ ผมเกือบ  
ผลอยหลับ ทว่าการทำใจให้รู้สึกขอบคุณเป็น  
เรื่องยาก! ในกรณีนี้ก็ยากเหลือเกิน ผมลงเอย  
ด้วยการลุกจากเตียง

ความขอบคุณอาจมีประสิทธิผลเท่าเทียมหรือ  
สูงกว่าวิธีผ่อนคลาย อาทิเช่นการสูดหายใจลึกๆ  
แต่เนื่องจากทำยากกว่า จึงไม่เหมาะเท่ากับ  
เทคนิคการผ่อนคลายจริงๆ ลองนึกถึงการดื่มชา  
หนึ่งหรือสองถ้วยจะช่วยผ่อนคลาย แต่สามหรือ  
สี่ถ้วยจะทำให้วังเข้าห้องน้ำ อาจมีผมคนเดียว  
ที่คิดแบบนี้ บางทีคุณคงพบว่าการฝึกขอบคุณ  
เป็นธรรมชาติและง่ายดาย

ความขอบคุณไม่เสียยารักษาทุกโรค ทว่า  
เป็นเครื่องมือที่นำมาใช้ประโยชน์อย่างมาก  
เพื่อสร้างความพึงพอใจและความสุขในชีวิต  
ท่ามกลางความเร่งรีบและเส้นตายของงานที่  
ต้องทำ บางครั้งก็ง่าย(เหลือเกิน) ที่จะปิดกั้น  
รายละเอียดของวันนั้น โดยลืมนึกว่าแต่ละวัน  
เรียงรายด้วยของขวัญล้ำค่า นับจากอากาศ  
ที่เราหายใจ เรื่อยไปจนถึงมิตรภาพที่นำ  
ทะนุถนอม มีอะไรให้เราขอบคุณเสมอ

คุณเป็นผู้ที่มีความขอบคุณหรือเปล่า  
ขอบคุณสำหรับสิ่งดีๆ ทั้งใหญ่และเล็ก ในชีวิต  
คุณหรือเปล่า ■

# โถแก้วความขอบคุณ

โดย นิโคลา เจน ฮีบบ์ส ปรับเปลี่ยน



**ป**างครั้งฉันตื่นนอนด้วยความคิดแรกคือ ฉันนอนพอไหม ฉันเดินไปเปิดตู้เย็น พบว่ามี

ผลไม้ไม่พอทำน้ำปั่น แล้วฉันดูรายการสิ่งที่ต้องทำ และตระหนักว่ามีเวลาไม่พอที่จะทำแม้ครึ่ง

หนึ่ง

ฉันขึ้นรถและพบว่าฉันนั่งไม่พอไปถึงสตูดิโอโยคะ ต่อมาเมื่อกลับถึงบ้าน ฉันได้รับจดหมายจากผู้จัดการธนาคาร แจ้งให้ทราบว่ารายได้ฉันไม่สูงพอสำหรับกู้เงินซื้อบ้าน

**ตลอดวันนั้น ฉันรู้สึกทราบดีว่าฉันไม่ดีพอ**

ปัญหาความ“ไม่เคยพอ”

ไม่เคยดีพอ

ไม่เคยผอมพอ

ไม่เคยฉลาดพอ

ไม่เคยสวยพอ

ไม่เคยรวยพอ

ไม่เคยประสบความสำเร็จพอ

เราทุกคนเต็มใจของว่าง “ไม่เคย\_\_\_\_\_พอ” ได้ เราใช้เวลาตลอดชีวิตคิดคำนวณว่าเรามีมากแค่ไหน เราต้องการมากแค่ไหน และเราไม่มีมากแค่ไหน เราเปรียบเทียบกับสิ่งทีคนอื่น ๆ มี (หรือกับวิสัยทัศน์ความเพียบพร้อมที่ได้รับจากสื่อ) วัฏจักรการทำให้ตนเองท้อถอย ซึ่งมักจะลงเอยด้วยข้อสรุปเดียวกันคือ เราขาดตกบกพร่อง เราไม่เคยมีมากพอ เราไม่เคยดีพอ

**หว่าคำตอบต่อปัญหาความ“ไม่เคยพอ” คือ ความขอบคุณ**

ความขอบคุณมองเห็นน้ำครึ่งแก้ว นี่เดือนใจว่าคุณมีพอ และคุณดีพอ

ผมทำ*ไถ่แก้วความขอบคุณ* เมื่อสองเดือนก่อน เริ่มแบบไม่มีอะไรพิเศษ เป็นแค่*ไถ่แก้ว*ใบเก่า มีริบบิ้นผูกปาก*ไถ่* ทุกวัน บางครั้งวันละหลายครั้ง ผมจดสิ่งที่รู้สึกขอบคุณ เขียน “*ไถ่ขอบคุณ*” ใส่ไว้ใน*ไถ่*

แล้วสิ่งน่าทึ่งก็เกิดขึ้น

มุมมองที่ผมมีต่อโลกเปลี่ยนไป ผมไม่รู้สึกรีกอีกต่อไปว่าขาดสมรรถนะ และขาดตกบกพร่อง นับจากตอนที่ตื่นขึ้น หรือต่อว่าตัวเองที่ทำรายการสิ่งที่ต้องทำไม่เสร็จ ผมเห็นคุณค่าอาหารที่ทาน เวลาที่มี ผู้คนในชีวิตผม

การเห็นคุณค่าที่ตนเองเข้มแข็งและบกพร่อง (ไม่ใช่ทั้งๆ ที่บกพร่อง) จะเปิดโอกาสให้สำนึกถึงการมีส่วนร่วม และรู้สึกเชื่อมโยงกับชีวิตมากขึ้น

วันใดที่ผมหดหู่ใจ (เราทุกคนรู้สึกเช่นนั้น!) เมื่อทำ*เลื่องมองไถ่แก้วความขอบคุณ* ก็เตือนใจผมว่าชีวิตเต็มเต็มด้วยสิ่งแสนวิเศษที่ควรขอบคุณ ผมมีพลังกำลังและความเกื้อหนุนที่จะฟันฝ่าทุกสิ่งไปได้

หว่าการรู้สึกขอบคุณ ไม่ได้เกิดขึ้นเอง!

เป็นการฝึกฝนที่เราต้องปลูกฝังทุกวัน คุณคงไม่คาดหวังให้ดอกไม้งอกงามโดยปราศจากน้ำ และคุณคงไม่คาดหวังให้ร่างกายมีสุขภาพดีขึ้นถ้าปราศจากการเลี้ยงดู ดังนั้นคุณก็ไม่อาจคาดหวังให้รู้สึกว่ามีเพียงพอและดีพอ โดยไม่หล่อเลี้ยงความขอบคุณต่อชีวิต และการเห็นคุณค่าตนเอง

บางครั้งสิ่งเรียบง่ายทำให้ชีวิตแสนวิเศษ เช่น พระอาทิตย์ทอแสงงดงาม ผลไม้รสชาติในสวน รอยยิ้มจากคนแปลกหน้า หรือข้อความให้กำลังใจจากเพื่อน

การปลื้มเวลามาเห็นคุณค่าชั่วขณะที่นำยินดีช่วยคุณให้ชื่นชมกับชีวิตและตนเอง ■

**ส่วนประกอบของ*ไถ่แก้วความขอบคุณ***

- ☘ *ไถ่แก้ว*/กล่อง 1 ใบ
- ☘ ริบบิ้นตกแต่ง
- ☘ กระดาษเขียน*ไถ่*ขอบคุณ
- ☘ ความขอบคุณ

# สอนเด็ก ให้มีความ ขอบคุณ

จากใจ  
ผู้ปกครอง 

โดย ชาร์ลอตต์ แสตวาลา ปรับเปลี่ยน

เราต้องการให้เด็กรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งทีเรามี ต่อไปนี้เป็นวิธีง่ายสุดๆ ที่รวบรวมมาได้นับจากการส่งโน้ตขอบคุณ เรื่อยไปจนถึงการให้อาหารสัตว์เลี้ยง เพื่อสอนเด็กให้รู้สึกขอบคุณ

เมื่อสองสามปีก่อน ลูกชายฉันชื่อเอเจ ตอนนั้นเขาอายุ 4 ขวบ หลงใหลอยากได้หุ่นยนต์สุนัข เมื่อใดก็ตามที่เราขับรถผ่านร้านของเล่น เขาเริ่มอ้อนวอน เขามั่นใจว่าไม่มีอะไรจะทำให้เขามีความสุขมากกว่าสุนัขนั้นแล้วสามีกับฉันก็ใจอ่อน เราซื้อเวอร์ชันแพงที่สุดในตลาดให้เขา “เขาจะรู้สึกขอบคุณมากเมื่อเปิดของขวัญชิ้นนี้” เรบอกกับตัวเองไว้เลย เอเจตื่นเด่นอยู่ประมาณหนึ่งสัปดาห์ หลังจากนั้นเราสังเกตเห็นว่าสุนัขนั้นเข้าไปอยู่ในตู้เสียส่วนใหญ่ ขณะที่เอเจอ้อนวอนขอของเล่นอย่างอื่นที่แพงกว่าอีก เช่น กลองชุด รถจี๊ป เด็กเล่น บ้านเด็กเล่นหลังใหญ่ “คุณคงคิดว่าเขาจะขอบคุณสำหรับสิ่งที่เรามี” ฉันโอตครวญกับโทนี่สามีของฉัน “ยิ่งเราให้เขามากขึ้น เขาก็รู้สึกขอบคุณน้อยลง”

## ศิลปะการขอบคุณ

การขอบคุณคือหนึ่งในแนวคิดยากที่สุดที่จะสอนเด็กวัยหัดเดินและวัยก่อนเรียน โดยธรรมชาติแล้วเขาจะนึกถึงแต่ตัวเอง ทว่าเป็นแนวคิดหนึ่งที่สำคัญที่สุด แน่แน่นอนว่าเด็กที่มีใจขอบคุณจะสุภาพและน่ารักน่าเอ็นดูกว่า ทว่ามีอะไรมากกว่านั้นอีก การรู้จักสำนึกคุณจะทำให้เขามีความอ่อนไหวต่อความรู้สึกของผู้อื่น เกิดความเห็นใจ และพัฒนาทักษะชีวิตอื่นๆ เด็กที่รู้จักคุณมองออกไปนอกจักรวาลส่วนตัว โดยเข้าใจว่าผู้ปกครองและคนอื่นกำลังทำอะไรเพื่อเขา เช่น ทำอาหาร โอบกอด ชื้อของเล่น ฯลฯ ส่วนอีกด้านหนึ่ง เด็กที่ไม่ได้ถูกสอนให้รู้จักคุณ ลงเอยด้วยการรู้สึกว่าเขามีสิทธิ์ได้รับสิ่งต่างๆ เขาจึงรู้สึกผิดหวังตลอด

## เด็กจับจุดเรื่องนี้ได้เมื่อไร

ถึงกระนั้น เด็กวัยเพียง 15 ถึง 18 เดือนเริ่มเข้าใจแนวคิดที่นำไปสู่ความรู้สึกขอบคุณได้ เขาเริ่มเข้าใจว่าเขาต้องพึ่งพาคนอื่น คุณพ่อคุณแม่ทำสิ่งต่างๆ ให้ เพื่อเขาจะได้มีความสุข (นับจากการเล่นจ๊ะเอ๋ ไปจนถึงการให้ขนม) ถึงแม้ว่าเด็กวัยนั้นจะบ่งบอกความขอบคุณได้ไม่ชัดเจนพออายุ 2 หรือ 3 ขวบ เด็กจะพูดคุยกว่ารู้สึก



ขอบคุณสำหรับสิ่งของเฉพาะอย่าง สัตว์เลี้ยง และผู้คน พออายุ 4 ขวบ เด็กจะเข้าใจการ รู้สึกขอบคุณ ไม่ใช่เฉพาะวัตถุสิ่งของ เช่นของเล่น ทว่าขอบคุณในความเมตตากรุณา ความรัก และการดูแลเอาใจใส่

## วิธีสอน

เป็นแบบอย่าง เด็กทำตามแบบอย่างผู้ปกครองในทุกด้าน ดังนั้นขอให้แน่ใจว่าคุณใช้คำว่า “ช่วย” และ “ขอบใจ” เมื่อพูดคุยกับเด็ก (“ขอบใจสำหรับกอด รู้สึกดีจริงๆ!”) กำชับให้เด็กใช้คำพูดดังกล่าวด้วย ทั้งนี้ทั้งนั้นมารยาทที่ดีและการรู้คุณเกี่ยวโยงกัน

พูดคุยถึงความขอบคุณเป็นประจำทุกวัน เมื่อคุณตอกย้ำแนวคิดอย่างหนึ่งบ่อยๆ ก็มีโอกาสมากกว่าที่จะจดจำ วิธีหนึ่งที่จะเพิ่มความขอบคุณในบ้าน คือ เลือกช่วงเวลา “ขอบคุณ” ในวันนั้น มีแนวคิดเก๋ๆ สองอย่างที่ผ่านการพิสูจน์แล้วว่าได้ผลจริง คือ บอกเล่าว่ามีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นวันนี้ โดยทำให้เป็นส่วนหนึ่งในคำสนทนาตอนทานอาหารมื้อเย็น หรือส่วนหนึ่งในคำอธิษฐานก่อนนอนที่เป็นกิจวัตรยามค่ำ

ให้เด็กช่วย นี่เกิดขึ้นกับเราทุกคน คือ คุณให้ลูกทำงานบ้าน ทว่าทรมานเหลือเกินที่มองดูเขา ก) ใช้เวลาเก็บจานชามบนโต๊ะนานมาก ข) ผสมแป้งแพนเค้กเลอะเทอะไปหมด คุณอดไม่ได้ที่จะรีบเข้าไปทำเองเสมอ ทว่ายิ่งคุณทำแทนเด็กมากเท่าไร เขาก็ยิ่งเห็นคุณค่า ความพยายามของคุณน้อยลงเท่านั้น การมีส่วนช่วยงานง่ายๆ ในบ้าน เช่น ให้อาหารน้องหมา หรือเก็บจานสกปรกซ้อนกันไว้ที่เคาน์เตอร์ เด็กตระหนักว่าทั้งหมดที่กล่าวมานี้ต้องอาศัยความพากเพียร

มองหาโครงการที่จะช่วยเหลือ นี่ไม่ได้หมายความว่า คุณต้องลากลูกวัยหัดเดินไป

โรงงานทุกสัปดาห์ แทนที่จะทำเช่นนั้น หาทางให้เขามีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการช่วยใครสักคน ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เรียบง่าย เช่นทำขนมไปฝากเพื่อนบ้านที่ป่วย ขณะที่คุณผสมแป้ง หรือแต่งหน้าขนม พูดคุยว่าคุณทำให้คนพิเศษ และผู้รับจะมีความสุขมากแค่ไหน

ส่งเสริมความความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ บริจาคของเล่นและเสื้อผ้าให้แก่เด็กด้อยโอกาสบ่อยๆ เมื่อเด็กเห็นคุณมอบให้ผู้อื่น ก็จะตั้งใจให้เขาดูว่ามีข้าวของอะไรมอบแก่ผู้ที่ขัดสนเช่นกัน

กำชับให้เขียนโน้ตขอบคุณ โดยให้เด็กเขียนโน้ตขอบคุณสำหรับของขวัญที่ได้รับเสมอ เด็กวัยหัดเดินอาจเขียนการ์ดขอบคุณด้วยตัวหนังสือขยุกขยิก พร้อมแนบการ์ดขอบคุณจากคุณไปด้วย เมื่อโตขึ้น เด็กอาจวาดภาพ และเขียนโน้ตยาวขึ้นหน่อย เด็กเล็กๆ อาจบอกให้คุณช่วยเขียน การเอ่ยปากว่าเหตุใดเขาชอบของขวัญ จะช่วยให้เขา รู้สึกขอบคุณมากขึ้น

รู้จักตอบปฏิเสธ แน่ใจว่าเด็กขอของเล่น เกมวิดีโอ และขนม บางครั้งทุกชั่วโมง นี่เป็นเรื่องยาก ถ้าหากไม่ใช่เป็นไปได้ ที่จะรู้สึกขอบคุณ เมื่อได้รับทุกอย่างตามใจชอบ การตอบปฏิเสธบ่อยครั้ง จะช่วยให้การตอบตกลงน่าชื่นใจมากขึ้นหลายเท่า

อดทน คุณคาดหวังให้เด็กพัฒนาความขอบคุณชั่วข้ามคืนไม่ได้ ต้องอาศัยเวลาหลายสัปดาห์ หลายเดือน แม้แต่หลายปี ในการที่จะตอกย้ำ ทว่าเชื่อเถอะ คุณจะได้รับผลตอบแทนสี่ปีหลังจากความล้มเหลวไม่เป็นท่ากับหุ่นยนต์สุนัข ตอนนั้นฉันบอกได้ว่าเธอเป็นเด็กที่ร่าเริง รู้คุณ และชอบทำให้คนอื่นมีความสุข แน่ใจว่าเราขอของขวัญหลายอย่างในช่วงเทศกาลวันหยุด ทว่าเขาตื่นเต้นพอๆ กันกับการขอของขวัญให้น้องสาว “น้องสองคนเป็นเด็กดี และน่าจะได้อะไรพิเศษ” เขาจะบอกเช่นนั้น

ตอนนั้นแหละ ฉันเป็นฝ่ายที่รู้สึกขอบคุณ ■

# ขอบคุณสำหรับทุกสิ่ง!

ทุกสิ่งเลยหรือ พุดเล่นใช่ไหม



โดย ชูชาน สแตมเบิร์ก ปรับเปลี่ยน

**นี้** กบุญเปาโลกกล่าวไว้ว่า “ขอบคุณใน  
ทุกสิ่ง”

ใช่หรือ ใครบ้างที่ทำเช่นนั้น ขอขอบคุณสำหรับ  
ทุกสิ่ง จริงหรือ คุณพุดเล่นแน่ๆ

สำหรับความเพลิดเพลินใจใหม่ อ้อ แน่นอน!  
สำหรับเพื่อนมิตร ครอบครัว และเวลา  
สนุกสนานหรือ ใช่เลย แน่นอนว่าฉันขอบคุณ  
สำหรับทั้งหมดที่กล่าวมานี้ และอีกมากมาย

ขอบคุณที่ฉันมีงานทำ และสุขภาพดี ใช่ไหม  
ใช่แล้ว ขอขอบคุณที่ดูเหมือนว่าลูกอยู่เย็นเป็นสุข  
หลานสุขภาพดี และมีความสุข ใช่ไหม ใช่เลย  
ฉันขอขอบคุณสำหรับทั้งหมดที่กล่าวมานี้

ฉันจะไม่ขอบคุณได้อย่างไร ทว่าขอบคุณ  
สำหรับทุกสิ่งนะหรือ ไม่เอาনা!

ใครบ้างที่ทำเช่นนั้น ใครบ้างขอบคุณสำหรับ  
ความเจ็บปวด ความผิดหวัง เหมือนที่เพื่อนสอง  
คนของฉันคงรู้สึกเมื่อเข้านี้ เขาทำศพลูกสาววัย  
สองขวบวันนี้ หลังจากต่อสู้กับโรคมะเร็ง  
เม็ดเลือดขาวอยู่สองปี

เป็นความรู้สึกผิดหวังแน่ๆ เกิดความรู้สึก  
สับสนกับผลลัพธ์ที่ไม่ยุติธรรม คงเป็นการ  
บังอาจที่จะเสนอแนะให้“ขอบคุณในทุกสิ่ง!”  
ฉันโอบอุ้มหลานมาหอมหัวใบหน้าด้วยความรัก  
ความเอ็นดู ฉันนึกในใจว่า “จะเป็นยังไง ถ้า

ต้องทำศพลานคนไต้หวัน” แค่คิดก็สุดจะทนแล้ว

ขณะที่นึกถึงเรื่องนี้ หัวคิดฉันแล่นย้อนกลับไปเกือบสองทศวรรษก่อน ฉันกล่าวคำไว้อาลัยในการจากไปโดยไม่คาดหมายของคุณพ่อ ฉันพยายามทำใจ ฉันแสร้งทำตัวว่าเข้มแข็งและมีศรัทธาแรงกล้า ฉันทำตัวเข้มแข็งได้สำเร็จเพื่อเห็นแก่ดวงจิตของผู้ที่อ่อนแอกว่ารอบข้าง ทว่าตลอดเวลา ฉันเก็บความโมโหไว้ในใจ กรีดร้องที่ชีวิตไม่ยุติธรรม สถาปแห่งโชคชะตา และเกือบจะสาปแห่งพระเจ้า ฉันเก็บแทบทุกอย่างไว้ในใจ นอกจากความขอบคุณ ฉันไม่มีอะไรให้รู้สึกขอบคุณ

ใครบ้างที่เข้าใจถ้อยคำไร้เหตุผลของนักบุญเปาโล คุณจะขอบคุณในทุกอย่างได้อย่างไร  
ขอบคุณสำหรับทุกสิ่งหรือ  
บางทีคงมีตัวช่วยในที่นี้...

1. อย่าปฏิเสธความรู้สึกของคุณในขณะนี้ ถ้าคุณไม่มีอารมณ์ที่จะขอบคุณสำหรับทุกสิ่ง ก็ไม่ต้องเสแสร้ง รับทราบว่าคุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เผชิญหน้าอยู่ บ่งบอกออกมาตรงๆ ทว่าอย่าเสแสร้งเป็นอันขาดว่ามีใจขอบคุณ ถ้าคุณไม่รู้สึกเช่นนั้น

2. ยอมรับว่าตอนนี้คุณไม่ได้อยู่ในสภาพที่จะขอบคุณสำหรับอะไรได้มากนัก อย่าหมิ่นตัวเองแทนที่จะทำเช่นนั้น ยอมรับว่าคุณเป็นใคร และขณะนี้คุณรู้สึกเช่นไร

3. ให้อภัยกับตัวเอง เวลาช่วยเยียวยาแผลทุกชนิด ยกตัวอย่างเช่น ตอนที่ยังเด็กมีฉันถูกไฟลวกอย่างสาหัส เมื่อฉันไม่เชื่อฟังคำเตือนของคุณแม่ว่าไม่ให้เอามือวางบนเตาไฟฟ้า ท่านเตือนว่ามันยังร้อนจัด ถึงแม้ว่าแสงเรืองๆ จะกลายเป็นสีเทาแล้ว อยากรู้ก็ตามฉันดื้อ และ

เอามือแตะเตา ฉันเจ็บปวดเหลือทนจนบอกไม่ถูก เป็นเช่นนั้นอยู่หลายวัน ทว่าเมื่อวันเวลาผ่านไป อาการก็บรรเทาลง มือฉันหายเจ็บ คุณก็จะหายเจ็บเช่นกัน

4. ฉันทราบข้อนี้ คุณคงนึกภาพไม่ออกในตอนนั้น ทว่าถ้าคุณให้ตัวเองรู้สึกอะไรก็ตาม แบบที่รู้สึกวันนี้ ... ถ้าคุณไม่ตัดสินตัวเองที่มีความชอบคุณดูดีกว่านักบุญเปาโล เมื่อวันเวลาผ่านไป ... คุณคงเริ่มเล็งเห็นหัตถ์จากเบื้องบน ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ฉันทำเช่นนั้น

ความรู้สึกบางอย่างเริ่มเปลี่ยนไป แล้วก็ถึงวันที่ฉันพบว่าตัวเองขอบคุณในสิ่งที่เคยสร้างความยุ่งยากใจให้ฉันมากที่สุด ... ความเศร้าโศกบาดลึกในใจ

มีความเร้นลับที่ฉันอธิบายไม่ถูก หรือสำรวจไม่เจอ ฉันเพียงแต่รู้ว่าเป็นจริง ความเร้นลับที่ฉันหลีกเลี่ยงด้วยความกลัวจนตัวสั่นเทา ด้วยความขອງใจ และสับสน ทว่านี่เป็นความรู้สึกที่ขัดแย้งกัน สิ่งที่คุณหลีกเลี่ยงในตอนแรก ฉันหันกลับไปหาในภายหลัง ฉันอธิบายข้อนี้ไม่ได้ ฉันเพียงทราบว่าเป็นเช่นนั้น

ถ้าคุณไม่สามารถขอบคุณ ในตอนนั้น ...

ขอให้ทราบว่ามันวันนี้ ... คุณไม่ต้องเสแสร้ง คุณไม่ต้องขี้ม โดยที่ไม่รู้สึกเช่นนั้นจริงๆ เพื่อว่าคนอื่นจะได้สบายใจ ขอให้ทราบว่ามันไม่ใช่ไรที่ไม่รู้สึกขอบคุณมากนักในวันนี้ ...

ฉันเดาว่าสำหรับคุณบางคน เพียงทราบข้อนี้ก็พอแล้วที่จะทำให้คุณรู้สึกขอบคุณมากขึ้นอีกหน่อย ...

เป็นเช่นนั้นใช่ไหม ฉันหมายความว่าเพียงพอแล้ว

ขอให้นึกถึงข้อนี้ ราวกับว่าเป็นโน้ตตัวแรกในบทเพลงที่คุณจะร้อง วันหนึ่งข้างหน้า ...

บทเพลงของคุณ ■

# ความขอบคุณ

ข้อควรคิด



ความขอบคุณคืออารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ที่ดีต่อสุขภาพจิตที่สุด ยิ่งบ่งบอกความขอบคุณสำหรับสิ่งที่มี ก็เป็นไปได้มากขึ้นว่าจะมีอะไรให้ขอบคุณมากยิ่งขึ้นอีก — ชิก ชิกลาร์

ความรู้สึกขอบคุณสำหรับสิ่งที่มี คุณจะลงเอยด้วยการมีมากขึ้น ถ้าคุณจดจ่อกับสิ่งที่ไม่มีความรู้จะไม่รู้จักพอ — โอปาร์ วินฟรีย์

“ขอบคุณ” เป็นคำอธิษฐานดีเลิศที่ใครกล่าวได้ ฉันทักกล่าวบ่อยๆ ขอขอบคุณบ่งบอกถึงการรับรู้คุณความดีของตน และความเข้าใจอย่างที่สุด — อลิส วอลต์เกอ์

ความรู้สึกขอบคุณคือจุดเริ่มต้นของการรับรู้คุณ การรับรู้คุณคือความครบถ้วนสมบูรณ์ของความรู้สึกขอบคุณ ความรู้สึกขอบคุณอาจประกอบด้วยถ้อยคำเท่านั้น การรับรู้คุณแสดงออกเป็นกระทำ — เฮนรี เฟรเดอริก อะเมียล

หากรับรู้คุณแล้วไม่บ่งบอกออกมา ก็เหมือนการห่อของขวัญ แต่ไม่ได้มอบให้ — วิลเลียม ฮาร์เธอร์ วาร์ด

เมื่อผมเริ่มนับพรต่างๆ ทั้งชีวิตผมผันเปลี่ยนอย่างกลับตาลปัตร — วิลลี เนลสัน

มีสองเส้นทางในการดำเนินชีวิต ทางหนึ่งคือดำเนินชีวิตราวกับว่าไม่มีสิ่งใดเป็นความมหัศจรรย์ อีกทางหนึ่งคือดำเนินชีวิตราวกับว่าทุกสิ่งเป็นความมหัศจรรย์ — อัลเบิร์ต ไอสไตน์

คิดคำนึงถึงพรที่ได้รับอยู่ในขณะนี้ ซึ่งทุกคนมีมากมาย ไม่ใช่ถึงกับความอัปโชคในอดีต ซึ่งทุกคนพอจะมีอยู่บ้าง — ชาร์ลส์ ดีคเกนส์

ไม่มีผู้ใดยากจนยิ่งกว่าคนที่ไม่รู้คุณ การรับรู้คุณคือสกุลเงินที่เราผลิตให้ตัวเองได้ และใช้จ่ายโดยไม่ต้องกลัวว่าจะล้มละลาย — เฟรด เดอ วิดต์ แวน แอมเบิร์กท์

บางคนพร่ำบ่นว่ากุหลาบมีหนาม ส่วนผมรู้สึกขอบคุณที่พุ่มหนามมีกุหลาบ — อัลฟองซ์ คาร์

