

ชุดที่ 9 เล่มที่ 1

กุญแจใจ

นิทานสารคดีที่ปลื้มใจคุณ!

บ้านฉันไฟไหม้เหลือแต่ซาก

เรื่องจริงที่น่าระทึกใจของคุณแม่คนหนึ่ง

จากใจผู้ปกครอง

วิธีการในการช่วยให้เด็กฟื้นฝ่าโศกนาฏกรรม

ขั้นตอนการเยียวยาบาดแผลในใจ

3

เรื่องราวของจุม่า

4

โศกนาฏกรรม

5

จากใจผู้ปกครอง
วิธีในการช่วยให้เด็กฟื้นฝ่า
โศกนาฏกรรม

7

บ้านฉันไฟไหม้เหลือแต่ซาก
เรื่องจริงที่น่าระทึกใจของคุณแม่คนหนึ่ง

10

ขั้นตอนการเยียวยา
บาดแผลในใจ

12

ข้อควรคิด
ฟื้นฝ่ามาได้

เมื่อสองสามสัปดาห์ก่อน เพื่อนบ้านมาดกครึ่งประตูตอน 22.30 น. เขาบอกฉันว่าเกิดไฟไหม้ที่จอดรถแห่งหนึ่งในอพาร์ทเมนต์ ทุกคนต้องอพยพออกจากตึก มีคนโทรแจ้งดับเพลิง และเขารีบลงมาดับไฟ ซึ่งตอนนั้นไหม้กระหน่ำ เผาผลาญทุกสิ่งบริเวณที่จอดรถและอพาร์ทเมนต์ติดกัน กระจกหน้าต่างแตกกระจายเพราะความร้อนระอุจากเปลวไฟ

หญิงคนหนึ่งกับบุตรสาวที่อาศัยในอพาร์ทเมนต์ยื่นตกตะลึงขณะที่จ้องมองข้าวของ รวมถึงรถคันใหม่ ลูกไหม้คว้นขโมย ขอบคุณพระเจ้าไม่มีใครบาดเจ็บ ทว่าผลกระทบที่น่าเศร้าจากอุบัติเหตุไฟไหม้ครั้งนี้ เปลี่ยนชีวิตผู้คนที่นี่อย่างฉับพลันทันใด และส่งผลต่อชีวิตพวกเราทุกคนที่พักอาศัยอยู่ที่นั่นด้วย เนื่องจากความเสียหายจากควันไฟในพลตึกอีกสามตึก ไม่มีใครกลับเข้าบ้านได้เกือบหนึ่งสัปดาห์

ประสบการณ์จากภัยใกล้ตัวครั้งนี้เป็นเครื่องเตือนสติ ว่าชีวิตผันเปลี่ยนไปได้อย่างรวดเร็ว และเป็นสิ่งสำคัญเพียงใดที่พร้อมจะเอื้อเฟื้อคนเจ็บ นำชาวซึ่งใจมากที่ได้เห็นคนหยิบยื่นน้ำใจในทันทีให้แก่หญิงผู้นั้นกับบุตรสาว ผู้ที่สูญเสียทุกอย่าง รวมทั้งพวกเราทุกคนที่ต้องโยกย้ายที่พักอาศัยระยะหนึ่ง ความช่วยเหลือทางวัตถุ การสนับสนุน และความเห็นใจ เป็นสิ่งที่สำคัญมากในสถานการณ์เช่นนี้ เพื่อช่วยผู้ที่ประสบความสูญเสียครั้งใหญ่

เหตุการณ์ที่ผันเปลี่ยนชีวิตครั้งนี้ทำให้นั้นตระหนักชัดเจนยิ่งขึ้นถึงความจำเป็นของผู้ที่ประสบความสูญเสีย ซึ่งคลใจให้ฉันอุทิศกุญแจใจฉบับนี้ แต่ทุกคนที่ผ่านพ้นหรือประสบกับภัยพิบัติ ฉันหวังว่าบทความในฉบับนี้จะเป็นกำลังใจให้เขาได้รู้ว่ายังมี ความหวังที่สดใส ภายหลังประสบการณ์มืดมิดที่จะผ่านพ้นไป ทั้งมอบแรงจูงใจเราทุกคนให้พร้อมเสมอที่จะมอบการสนับสนุนในทันทีทันใด และต่อเนือง ให้แก่ผู้ที่ซัดสนจนใจ

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 9 เล่มที่ 1
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2017 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เรื่องราวของจุม่า

โดย หลุยซา สก็อตต์ ตะวันออกกลาง

นายนจุม่าเดินทางจากเมืองอเลบโป ประเทศซีเรีย มายังเมืองของเราในตะวันออกกลาง เพื่อพบกับพี่ชาย และหาที่พักอาศัยให้ครอบครัว พี่ชายเขาเคยเป็นนักธุรกิจผู้ประสบความสำเร็จ ได้ย้ายมาอยู่ที่นี้ก่อนหน้า และทำงานเป็นกรรมกรในโรงงานท้องถิ่น ด้วยเงินเดือนที่ไม่เพียงพอ ยังผลให้เงินออมของเขาร่อยหรอจนแทบไม่เหลือ

สถานการณ์ในอเลบโปเลวร้ายลงในเวลาอันรวดเร็ว ส่วนต่างๆ ในเมืองไม่มีน้ำและไฟฟ้าใช้ การรักษาพยาบาลมีข้อจำกัด และมี“ความตายทุกหนทุกแห่ง” ดังที่องค์การนิรโทษกรรมสากลบรรยายสถานการณ์ไว้ในรายงานปี ค.ศ. 2016 บุตรของจุม่าไม่ได้ไปโรงเรียนหรือเล่นสนุกเหมือนแต่ก่อน ตอนกลางคืนนอนหลับๆ ตื่นๆ บ่อยครั้ง เพราะเสียงระเบิด เสียงกระสุน และเสียงปืนที่น่าสะพรึงกลัว เช่นเดียวกับครอบครัวอื่นๆ เขานอนในหลุมหลบภัยใต้ดินที่ไม่มีหน้าต่าง เพราะบ้านถูกทำลาย ภัยอันตรายช่วงฤดูหนาวที่จะมาถึงคือ โรคปอดอักเสบ ความหนาวเย็น โรคภัย และความบาดเจ็บหรือความตายที่อาจเกิดขึ้นถึงเวลาแล้วที่เขาต้องไป

หลังจากมาที่เมืองของเราไม่นานนัก เขาเช่าบ้านหลังเล็กหนึ่งห้องนอน ซึ่งไม่มีห้องน้ำในบ้าน บริเวณสลัมขนาดใหญ่แห่งหนึ่งที่ขานเมือง เขาเดินทางกลับไปอเลบโป เพื่อพาภรรยา กับ

บุตรห้าคนมาอยู่ที่ปลอดภัยในประเทศของเรา นำคร่ำที่เขาไปไม่ถึงบ้าน หนึ่งในสัปดาห์หลังจากที่เขาหายตัวไป ภรรยาได้รับโทรศัพท์จากมือถือของเขา เสียงตามสายเพียงแจ้งว่าเจ้าของโทรศัพท์เสียชีวิตแล้ว ก่อนที่เสียงจะเงียบไป นี่คือข่าวสุดท้ายที่เธอได้รับจากสามีของเธอ และบิดาของบุตรห้าคนใจเธอแตกสลาย

ภรรยาของจุม่าและเด็กๆ ผู้หัวใจแตกสลายเดินทางมาเมืองของเรา ก่อนที่อเลบโปจะล่มสลาย เขาเข้าไปพักอาศัยในบ้านที่สามีเช่าไว้ให้ ในบ้านไม่มีไฟฟ้า อับชื้น และเต็มไปด้วยรา หลังคาก็รั่ว และหนาวเหน็บ เด็กทั้งห้าคนป่วยเป็นหวัดและไข้หวัด เพื่อนมิตรพากันช่วยเหลือในทันที โดยมอบอาหาร เสื้อผ้า และผ้าห่มให้ภายในสองเดือน เขารวบรวมเงินได้มากพอที่จะเช่าอพาร์ทเมนต์เล็กๆ สำหรับภรรยาของจุม่าและลูกๆ ชาวต่างชาติที่โยกย้ายกลับบ้านเกิดขายเฟอร์นิเจอร์และเครื่องใช้ไฟฟ้าทั้งหมดให้ในราคาเพียง 200 ดอลลาร์

ถึงแม้ว่าเขาจะอาศัยอยู่ในสลัม ตอนนี้บ้านพักมีสองห้องนอน หลังคาไม่รั่วเมื่อฝนตก มีเตียงนอนสำหรับทุกคน นำเขาบึ่งซึ่งใจมากที่เห็นผู้คนร่วมมือร่วมใจช่วยเหลือหญิงม่ายผู้ทุกข์ร้อน และลูกที่ขาดบิดา นี่เป็นตัวอย่างทรงพลัง ในการร่วมมือกันสร้างความแตกต่างเพื่อผู้ที่ขัดสน ■

โศกนาฏกรรม

โดย แชนดรา วอลเกอร์ ปรับเปลี่ยน

เขียนเมื่อวันที่ 16 เมษายน ค.ศ. 2013 หนึ่งวันหลังจากเกิดเหตุระเบิดในการแข่งขันวิ่งมาราธอนที่บอสตัน

ในวันหัวหมุนตัว เมื่อทราบข่าวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในบอสตันเมื่อวานนี้

แต่ละรายละเอียดของโศกนาฏกรรมแตกต่างกันไป มีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น มีผู้คนต่างๆ เกี่ยวข้อง มีอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ กัน ทว่ามีความโศกเศร้าที่คล้ายคลึงกัน คือ โศกนาฏกรรมครั้งนี้เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย และการสูญเสียเป็นเรื่องยาก ยิ่งกว่ายากเสียอีก นั่นอาจหมายถึงทุกอย่างเกิดขึ้นรวดเดียว ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียชีวิต ความรู้สึกไม่ปลอดภัย สูญเสียวิถีทัศนคติในอนาคต สูญเสียความรัก สูญเสียสมรรถภาพทางกาย สูญเสียทรัพย์สินส่วนบุคคล สูญเสียงานอดิเรกที่ชื่นชอบ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้คือการสูญเสีย

ส่วนอื่นของโศกนาฏกรรมที่ทลายล้าง คือ ความเจ็บปวด โศกนาฏกรรมสร้างความเจ็บปวดให้กับทุกคนที่ได้ยินได้ฟัง หัวใจปวดร้าว ความคิดสับสน ทำใจไม่ได้ ตื่นตระหนก นี่สร้างความปวดร้าวแก่ทุกคนที่ได้เห็นภาพโศกนาฏกรรม หรือฝังใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นี่สร้างความปวดร้าวแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรง

ถึงกระนั้น สำหรับคนจำนวนมาก ส่วนที่ยากลำบากที่สุดในโศกนาฏกรรม คือ การที่ชีวิตเขาจะไม่มีวันเหมือนเดิมอีก โดยปราศจากข้อสงสัยใดๆ ถึงแม้พวกเราส่วนมากจะหนักอกหนักใจ แต่

วันนี้เราก็ก้าวต่อไปได้ เหมือนกับที่ทำเมื่อวานวาน ทว่าสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง ผู้ที่ประสบการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในหลายระดับ วันนี้คือวันแรกในชีวิตส่วนที่เหลือ วันนี้เขาลืมตาขึ้น ทุกสิ่งเปลี่ยนไป เขาตื่นขึ้นมาโดยปราศจากคนอันเป็นที่รัก ปราศจากแขนขา ปราศจากความมั่นใจ ปราศจากสันติสุข วันนี้คือวันแรกของชีวิตส่วนที่เหลือ วันนี้แตกต่างไป ทุกวันนับจากนี้จะแตกต่างไป

ถึงแม้ว่าโศกนาฏกรรมส่วนตัวของฉันจะแตกต่างไป แต่มีประสบการณ์ที่เหมือนกันในทั่วโลก มีความปวดร้าวเกิดขึ้นเหมือนกัน ฉันจะไม่ในวันลืมนึกว่ารู้สึกเช่นไร เมื่อตื่นขึ้นตอนเช้าวันที่ 21 พฤศจิกายน ค.ศ. 2011 และพบว่าตัวเองนอนอยู่ที่โรงพยาบาล และลุกไม่ขึ้น โดยที่ไม่รู้เลยว่าฉันไปอยู่ที่นั่นได้อย่างไร ต่อมาฉันทราบว่า 16 วันก่อนหน้านี้ ฉันประสบอุบัติเหตุ รถชนกันอย่างจัง เด็กๆ ไม่เป็นไร สามิฉันยังมีชีวิต ทว่าสมองเขาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง ทางโรงพยาบาลจะถอดเครื่องช่วยหายใจออก ฉันน้ำตาไหลพราก ตกใจสับสน เจ็บปวด โศกนาฏกรรมเยือกเย็นเสมอ มันทรมานใจเสมอ และรู้สึกอ้างว้างเสมอ

ฉันไม่เคยจินตนาการที่ไม่ต้องตื่นขึ้นมานอนเตียงในโรงพยาบาล และไม่เคยพบกับโศกนาฏกรรมผู้คนที่ดูข่าวดูหรือได้ยินได้ฟังคำสนทนา ผู้คน

ที่ปวดร้าวใจกับสิ่งที่เรา
ทุกคนประสบ ฉันไม่มีวัน
ปรารถนาให้เกิดขึ้นกับคุณ
อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อเท็จ
จริงที่ว่า เมื่อคุณประสบ
เหตุการณ์เช่นนั้น ในช่วง
ขณะนั้น ในวันแรกของชีวิต
ส่วนที่เหลือ ความเจ็บปวด
ในใจคุณนั้นเหลือที่จะทนได้

ตลอด 17 เดือนที่ผ่านมา
ฉันต้องคอยสอนให้
ตัวเองตื่นขึ้นมาด้วยความ
หวัง โศกนาฏกรรมไม่ต้อง
เป็นการสูญเสียความหวัง
เมื่อฉันไม่อาจมีความหวังได้
ในตอนแรก คนรอบข้างมี
ความหวังแทนฉัน ต่อสู้เพื่อ
ฉัน ผลที่สุดฉันเริ่มเชื่อใน
ความหวังอีกครั้ง

ถึงแม้ว่าฉันไม่อาจแก้ไข
สิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้คนใน
บอสตัน แต่ฉันตื่นขึ้นด้วย
ความหวังในใจ มีความหวัง
สำหรับสันติสุข มีความหวัง
สำหรับการเยียวยา

หลังจากโศกนาฏกรรม
เช่นนี้ คงเป็นการง่ายที่จะ
ตื่นขึ้นมาด้วยความเกลียด
ชัง และความขมขื่นใจ ทว่า
ฉันเลือกที่จะตื่นขึ้นมาด้วย
ความหวังแทน โดยก้าวสู่
วันใหม่ ก้าวไปสู่โลก และ
กระจายความหวังไปสู่ผู้คน
รอบข้าง นี่ไม่เคยเป็นเรื่อง
ง่าย ชีวิตจะไม่มีวันเหมือน
เดิมอีกเลย ทว่าความหวัง
ช่วยให้ฉันมุ่งหน้าต่อไป ■

วิธีในการช่วย ให้เด็กฟื้นฟู โศกนาฏกรรม

จากใจ
ผู้ปกครอง



โดย แครอริน ซีเฟิร์ท ดุษฎีบัณฑิต ปรับเปลี่ยน

เมื่อวันพุธที่แล้ว เด็กหญิงวัย 8 ขวบ มีอาการสาหัส หลังจากถูก
ยิงที่ท้องน้อย เมื่อปีนบังเอิญล่นไถในเป้าของเพื่อนร่วมชั้น ถึงแม้ว่า
สิ่งสำคัญอันดับแรกสุดคือ การที่ร่างกายฟื้นตัว แต่ฉันอดไม่ได้ที่จะ
นึกถึงผลเสียทางจิตใจที่เธอและเพื่อนร่วมชั้นจะต้องฟื้นฟู ในวัยแปด
ขวบ เธอจะประมวลผลการถูกยิงเช่นไร เพื่อนร่วมชั้นวัยเยาว์จะ
รับมือกับสิ่งที่พบเห็นอย่างไร

ในฐานะผู้ใหญ่ เหตุการณ์ร้ายท้อใจเป็นสิ่งที่น่าตกใจที่ต้องรับมือ
ทว่าสำหรับเด็กๆ มันคงไม่มีเหตุผลด้วยซ้ำ หัวคิดของเขาขาด
ประสบการณ์ และเหตุผลที่จะเข้าใจความร้ายแรงของสิ่งที่เกิดขึ้น
นี้อาจนำไปสู่ปัญหาทางพฤติกรรมในชีวิตภายหลัง ผลการศึกษา
แสดงให้เห็นว่าผู้ใหญ่ที่ใช้กำลังรุนแรงในปัจจุบัน เป็นไปได้อย่าง
มากกว่าเคยพบเห็นการใช้กำลังรุนแรงตอนที่ยังเด็ก หรือถูกกระทำโดย
มิชอบ หรือถูกปล่อยปละละเลยสมัยที่เป็นเด็ก วิธีเดียวที่เด็กจะรับมือ
กับเหตุการณ์โศกนาฏกรรมในลักษณะที่มีผลดีต่อสุขภาพ คือ ความ
เอาใจใส่ การสนับสนุน และแนวทางจากผู้ใหญ่

ทุกคนมีส่วนช่วยได้ ไม่ใช่เฉพาะผู้ปกครองหรือคุณดูแลที่ใกล้ชิด
เท่านั้น ทว่าผู้ใหญ่ทุกคนในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นครูอาจารย์ โค้ช
ญาติพี่น้อง และเพื่อนของครอบครัว ทุกคนล้วนมีบทบาทในการที่
เด็กจะพัฒนาความคิดเชิงบวก เมื่อคำนึงถึงข้อนี้ ต่อไปนี้เป็นห้าวิธีที่
ผู้ใหญ่ช่วยเด็กให้ฟื้นฟูโศกนาฏกรรมได้

1) **มุ่งเน้นการสนับสนุนเชิงบวก** การเอาใจใส่และการสนับสนุน
ด้วยความรัก คือสิ่งสำคัญยิ่งยวดในการช่วยให้เด็กฟื้นฟูช่วงเวลาที่
ที่ยากลำบาก กำลังใจเชิงบวกคือสิ่งที่สำคัญมาก และส่งผลไปไกล
สำหรับผู้ปกครอง ขอให้ระลึกไว้ว่าบ่อยครั้งการโอบกอดมีค่ายิ่งกว่า
ถ้อยคำจากใจกรุณาอย่างเดียว

2) **รักษาโครงสร้างและกิจวัตรประจำ** นี้จะวางพื้นฐานพฤติกรรมบางอย่างให้กับเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการทานอาหารเย็นกับครอบครัว เรื่องเล่าก่อนนอน หรือการเล่นเกมส์ การทำกิจวัตรประจำจะช่วยให้เด็กรู้สึกสบายใจและมั่นคง เพราะเขาทำสิ่งที่คุ้นเคย คุณครูประจำชั้นของเด็กวัย 8 ขวบที่ถูกยิงอาจให้คำแนะนำนี้ โดยมีกิจวัตรเวลาเรียน เวลาเล่น และเวลาทานอาหารกลางวัน

3) **ระลึกไว้ว่าทุกวันเป็นวันใหม่ และโอกาสใหม่** การรับมือกับโศกนาฏกรรมสะท้อนให้เห็นได้ในหลากหลายวิธีทาง เด็กบางคนอาจไม่โหมโสร้ขึ้นมาทันที อาจเศร้าโศก หรือเก็บตัวอยู่คนเดียว ส่วนเด็กบางคนอาจไม่แสดงอาการอะไรเลยหลายสัปดาห์ ถ้าหากเด็กแสดงออกถึงพฤติกรรมผิดปกติ กฎแห่งสำคัญคือใจเย็นและอดทน เกื้อหนุนเด็กในช่วงเวลาดังกล่าว

4) **เข้าใจว่าปัญหาที่ร้ายแรงหรือต่อเนื่อง ต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญมืออาชีพ** ด้วยการเกื้อหนุนจากผู้ปกครอง เด็กส่วนใหญ่จะฟื้นตัวจากเหตุการณ์โศกนาฏกรรม หลังจากที่วันเวลาผ่านไป อย่างไรก็ตาม เด็กบางคนจะได้รับผลกระทบมากกว่าเด็กคนอื่น ถ้าหากพฤติกรรมที่ผิดปกติหรือเป็นปัญหาคำเนินต่อไป ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านสุขภาพจิตที่ได้รับการฝึกอบรม อาจช่วยเด็กให้เข้าใจและรับมือกับความรู้สึกของเขา

ข้อเท็จจริงก็คือ ผู้ใหญ่ไม่อาจป้องกันเด็กจากการประสบโศกนาฏกรรมในชีวิตเขาได้เสมอไป กฎแห่งสำคัญคือ มอบการเกื้อหนุนให้เด็กผ่านพ้นโศกนาฏกรรม เพื่อเขาจะได้มีพัฒนาการและเจริญเติบโตด้วยสุขภาพที่ดี ขอให้ใช้โศกนาฏกรรมเป็นโอกาสเสริมสร้างพลังใจที่จะจำเป็น เพื่อฟันฝ่ามรสุมในอนาคต ซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ขอให้อดทนจนถึงที่สุด ด้วยการเกื้อหนุน ความรัก ความอดทน และการดูแลเอาใจใส่ เด็กจะมีความพร้อมต่อมรสุมชีวิต ■



บ้านฉันไฟไหม้เหลือแต่ซาก

เรื่องจริงที่น่าระทึกใจของคุณแม่คนหนึ่ง

โดย ฮอลลี เด็กเซอร์ ปรับเปลี่ยน

ในวันหนึ่งในเดือนพฤศจิกายน ฉันตื่นขึ้นจากความฝันที่จำได้แม่นยำ ฉันนั่งหัวใจเต้นรัวบนเตียง น้ำตาอาบใบหน้า ทรอยสามีฉัน ถามว่า “เกิดอะไรขึ้น”

“ฉันหายใจ ร่วงลงไป ... ในหิมะถล่มขนาดใหญ่โตมหินหาร” ฉันร้องให้คนอื่น “ทุกสิ่งที่มีทุกสิ่งที่คุณเคยบรรลุผลในชีวิต กลิ้งลงมาทับถมและบดขยี้ฉัน จนไม่มีอะไรเหลือ นอกจากผงธุลี”

“เป็นเพียงความฝันนะที่รัก” เขาโอบกอดฉัน ชิลล์ช่วยแก้ขาบ และเทเลอร์ช่วยสี่ขาบ ทานอาหารเช้าซีเรียลอยู่ข้างล่าง เสียงหนังการ์ตูนนำสนุกดังแว่วมา น้องหมา นั่งอยู่ใต้โต๊ะ คอยอาหารที่ร่วงหล่นลงมา ฉันพยายามปิดความรู้สึกที่ค้างคาใจจากความฝัน “ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี” ฉันบอกตัวเองตลอดวัน

หลังเลิกเรียน ฉันพาชิลล์ไปส่งบ้านเพื่อนที่เธอจะนอนค้างด้วย ขณะที่ขับรถกลับบ้าน มีอาการเกร็งบริเวณกล้ามเนื้อหน้าอก ฉันสงสัยว่ามีอะไรผิดปกติ ฉันคงต้องทานยา หรือกลับไปรับการบำบัด

พอฉันเดินเข้าบ้าน ฉันแทบหายใจไม่ออก ฉันคิดว่าถ้าฉันนอนหลับ ฉันจะรู้สึกดีขึ้น ฉันนอนหลับสนิท พอตื่นขึ้น ฉันยังคงรู้สึกกระสับกระส่าย

ทรอย เทเลอร์ และฉัน ทานอาหารเช้า หลังจากเทเลอร์อาบน้ำ ฉันช่วยลูกใส่ชุดนอน แล้วอ่านหนังสือเล่มโปรดของเขา The Grouchy

Ladybug (แมลงเต่าทองสีหูดหงิด) และร้องเพลงกล่อม จนเขาผลอยหลับไป ข้างนอกมีพระจันทร์เต็มดวงบนท้องฟ้า มันส่องแสงดูดวงอาทิตย์ที่เยือกเย็น สร้างความรู้สึกที่เป็นลางร้ายแก่ฉัน

ในห้องถัดไป ทรอยกับดอนนำเพื่อนของเราปรับสายกีตาร์ เรากำลังเตรียมการแสดง เราร้องเพลงประสานเสียงสามแนว โดยที่ดอนนำและทรอยเล่นกีตาร์ คอฉันเกร็ง หายใจหอบ ฉันร้องผิดคีย์ ดอนนำถามว่า “เป็นอะไร ใจเธอไม่อยู่กับเนื้อกับตัว”

ฉันเล่าความฝันให้ฟัง ดอนนำแตะแขนฉัน “ฮอลลี ไม่ต้องขอมตอมนี่ เราจัดตารางใหม่ก็ได้” ทรอยโอบกอดฉัน “ทุกอย่างโอเค ที่รัก คุณปลอดภัย” เขารู้ว่าคำพูดนี้เหมาะที่สุดที่จะกล่าวกับฉัน ปลอดภัย ฉันต้องการรู้สึกแค่นี้แหละ ตลอดชีวิต

ฉันเดินไปส่งดอนนำข้างล่าง ห้องนั่งเล่นมืด ฉันกดสวิตช์ไฟ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น “ไฟลัดวงจรจะขาด” ทรอยกล่าว แล้วก็เดินไปหาไฟฉาย

จากแสงไฟในเตาผิง ฉันเห็นควันย้อนออกมาจากปล่องไฟ ห้องเต็มไปด้วยความสลับ น่านอนลูกฉันงัดหมอนต่างชนิดหนึ่ง

“อีกาส่งเสียงแข็งแรงแปล่องไฟ...” ฉันกล่าว

“พวกมันคงสร้างรังอยู่ในนั้น ควันจึงไม่มีทางออก” ดอนนำยืนอยู่ที่ประตูหน้าบ้าน “คุณ

อยากให้ฉันอยู่ต่อไหม”

ฉันโบกมือ “ไม่หรอก ทุกอย่างเรียบร้อยดี”
เธอกอดฉัน แล้วจากไป

ในห้องโถง ทรอยฉายไฟดูตู้เบรคเกอร์ ขณะที่
เขายกสวิทช์ขึ้น เสียงดังทึ่ๆ ทำให้เราผงะออกมา
“คงเป็นฟิวส์ ... ผมซ่อมได้”

“อย่าเลยคะ!” ฉันกล่าว “ฉันรู้สึกไม่ค่อยดี ให้
ช่างไฟมาดูตอนเช้าเถอะ”

ฉันล้างหน้า แปรงฟัน และเตรียมตัวเข้านอน
ตามปกติ แต่ว่าฉันยังคงก่อดก่อดม มองดูพระจันทร์
เต็มดวง ฉันนั่งอยู่บนเตียง ขณะที่ทรอยผลอย
หลับ แอ้งเงลกับมันขนิคนอนขดตัวอยู่ข้างๆ ส่ง
เสียงกรนพีๆ ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย จึงเดินไป
ทั่วบ้าน มองหา ... อะไรหรือ ฉันเดินไปที่ห้อง
นอนลูก เทเลอร์นอนหลับ ฉันดึงผ้าห่มตัวเรา
และก้มลงจูบหน้าผาก

ฉันลงไปชั้นล่างเพื่อเช็คเตาผิง ไฟเกือบมอด
แล้ว ฉันขึ้นบันได และกลับไปนอนบนเตียง ทว่า
หนึ่งชั่วโมงต่อมา ฉันตื่นขึ้นด้วยความตกใจ ฉัน
เดินไปที่ห้องโถง ในบ้านเงียบกริบ เงียบเงียบ
เหลือเกิน มีควันบางๆ ลอยอยู่ในอากาศ ฉันผิน
ใจกลับไปนอน

ภายในหนึ่งชั่วโมง ฉันตื่นอีกครั้ง ฉันยืนอยู่ใน
ห้องลูก ดูเหมือนว่าบ้านมีควันหนาขึ้นกว่าเดิม
แต่เป็นเช่นนั้นได้อย่างไร ในเมื่อไฟมอดหลาย
ชั่วโมงแล้ว ฉันแฉ่งหน้าต่าง กลับไปนอน แล้วก็
หลับสนิท

ไฟฟุสน

ฉันได้ยินเสียงร้องตะโกน ทรอยนั่นเอง “ฮอลลี้!
ออกมานอกบ้าน!”

พอได้ยินเสียงตื่นตกใจของเขา ฉันรีบลุกขึ้นยืน
วิ่งไปที่ประตูห้องนอน และเปิดออก แรงปะทะ
ทำให้ฉันล้มลงกับพื้น ความร้อนระอุและควัน

ดำท้อมล้อมฉัน แผลเผาผิวฉัน เครื่องตรวจจับ
ควันส่งเสียงดังลั่นเป็นสัญญาณเตือน ท่ามกลาง
เปลวไฟที่โหมกระหน่ำ ฉันอ้าปากหายใจ คลาน
ไปสลักไป ฉันจะไม่สั้วนสิมกลืนควันไฟนั้น ไม่ใช่
กลิ่นไออุ่นของกองไฟที่ค่ายพักแรม ทว่าเป็นกลิ่น
เหม็นของพรมสังเคราะห์ ผนังปูน และเครื่องใช้
ไฟฟ้าที่หลอมละลาย เป็นควันพิษที่บ้านทอนชีวิต
เรา

ฉันอุ้มเทเลอร์ไว้ในอ้อมแขน โดยไม่รู้ว่าจะทำได้
อย่างไร และไปยืนอยู่ที่หน้าต่างห้องนอนลูก พอ
เปิดหน้าต่าง ซี้เก้าและควันพัดออกไป ขณะที่
ความร้อนปะทะเรา มีเปลวไฟอยู่เบื้องหลัง และ
พื้นที่เมนตีสถู 30 ฟุตอยู่เบื้องล่าง

ทรอยตะโกนจากหน้าต่างอีกฟากหนึ่ง “รอ
ก่อน! ผมจะกระโดดไปหา!” แล้วก็มิเสียงร่าง
กระแทบซีเมนต์ ฟังดูน่ากลัว ฉันกรีดร้อง เรียกชื่อ
เขา แต่เขาไม่ตอบ ฉันเริ่มร้องไห้ ทว่าไม่มีเวลาที่จะ
ตื่นตระหนก

ฉันหย่อนเทเลอร์ออกนอกหน้าต่างสุดแขน เขา
จะได้หายใจ ฉันกุมแค่่มือเล็กๆ ของเขาเอาไว้
ร่างเขาห้อยต่องแต่ง ฉันอยู่ท่ามกลางพายุไฟ ฉัน
สลัก บ้วนเขามาควันดำออกมา น่องฉันร้อนระอุ
มันเจ็บปวดจนทนไม่ไหว ฉันต้องทำอะไรสักอย่าง
แต่ไม่มีหน้่าข้างล่าง ไม่มีต้นไม้หรือพุ่มไม้

ฉันคิดหาทางออก ถ้าฉันอุ้มเทเลอร์ไว้ตอนที่
กระโดดลงไป ฉันคงทับเขา ฉันต้องปล่อยมือเขา
ฉันรู้ว่าถ้าทำเช่นนี้ เขาคงกระตุกหักหรือบาดเจ็บ
สาหัส แต่ถ้าฉันไม่ทำอะไรเลย ฉันจะถูกไฟคลอก
ตาย แล้วเขาจะหล่นลงไป ฉันเขย่งเท้าเพื่อให้เขา
หล่นลงไปใกล้พื้นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ฉันหย่อน
เขาลงไปสุดเอื้อม จนกระทั่งจับไว้แค่ปลายนิ้ว
เขา ควันหนาทึบ ฉันมองไม่เห็นเขา ฉันอ้อนวอน
ขอให้พระเจ้าคุ้มครองเขา ฉันปล่อยเขาลงไป
ชั่วขณะนั้น ทรอยร้องตะโกนว่า “ปล่อยเขาลง

มา! ผมคอยรับอยู่!”

ฉันตะเกียกตะกายออกจากหน้าต่าง สูดหายใจ ลึก แล้วกระโดดลง ฉันได้ยินเสียงระโปกกระแทก ฟันดังต๊อบ แต่วางกับว่าเป็นคนอื่น ฉันไม่รู้สึกอะไร ทรอยดึงฉันลุกขึ้นยืน เขาโอบกอดเทเลอร์ไว้แนบ ออก “ผมรับเขาไว้” ทรอยกล่าว เรามองหน้ากัน อย่างเหลือเชื่อ เรายังมีชีวิตรอยู่

เราวิ่ง ไฟไหม้บ้านทั้งสามชั้น เปลวไฟพุ่งออกมา นอกหน้าต่าง เพื่อนบ้านคนหนึ่งร้อง “ฉันไม่รู้ จะว่าทำยังไงดี! ฉันไม่รู้ว่าจะทำยังไงดี!” เธอกรีดร้อง “ลูกสาวของเธออยู่ในนั้น!”

ซิสซี่ ซิสซี่ ฉันสับสน นึกสงสัยความจำของตัวเอง ฉันคว้าแขนทรอย “ซิสซี่ ไม่ได้อยู่ในนั้น ไฟไหม้” ฉันเริ่มตื่นตระหนก โอบกอดลูกไว้แน่น เทเลอร์เงยบและงุนงง

ทรอยกุมมือฉันไว้ และกล่าวด้วยเสียงหนักแน่นว่า “ฮอลลี ซิสซี่อยู่บ้านเพื่อน มองหน้าผม ฮอลลี! ซิสซี่ปลอดภัย!”

ทรอยเล่าให้ฉันฟังต่อมาว่าคืนนั้นฉันทำแค้นนี้ ข้าแล้วข้าอีก หัวคิดฉันสับสน ท้องถนนอลหม่าน ฉันเฝ้าดูขณะที่ชีวิตเรารู้สึกเป็นไฟ ทรอยโอบกอดฉันและเทเลอร์ไว้ เขากะซิบบว่า “เราจะกลับมา แฉ่งแกร่งยิ่งขึ้น” บางทีเขาคงกะซิบบกับตัวเอง หรือกับฉัน หรือกับพระเจ้า

ฉันอยากเชื่อเขา ชายของฉัน ผู้ร่าเริงและ มองบวก ทว่าเช้าวันนั้น เขาเป็นคนบอกฉันว่า ผันร้ายของฉันเป็นแค่ความฝัน ตอนนี้ฉันตื่นแล้ว ผันร้ายกลายเป็นจริง

คืนระห่ำจากกองเก้าอี้

หลายวันหลังจากไฟไหม้ ฉันตื่นมาด้วยกลิ่น อาหารหอมตลบอบอวล และเสียงพาเหรดวัน ขอบคุณพระเจ้าทางทีวีของห้าง Macy นี่เป็นวัน ขอบคุณพระเจ้าหรือ ฉันนั่งอยู่ในห้องครัวที่บ้าน

คุณแม่ “อรุณสวัสดิ์ดีลูกรัก! กาแฟเสร็จแล้ว ลัก ถ้วยใหม่จ๊ะ” ท่านเสนอ

ตลอดสัปดาห์ มีรถมาที่บ้านคุณแม่ของฉัน พร้อมด้วยเงินบริจาค เพื่อนมิตรโทรมาหา และ เสนอแนะให้จัดคอนเสิร์ตการกุศล ตอนกลางคืน ทรอยกับฉันถูกฝันร้ายหลอกหลอน ตอนกลางวันเราห้อมล้อมด้วยความรัก เรามีโอกาสได้รู้สึก ถึงบางสิ่งที่คุณส่วนใหญ่คงไม่มีวันล่วงรู้ นั่นคือ การกุมมือจากคนนักร้อยที่มองไม่เห็น ซึ่งให้การ ปลอบโยน ทว่าน่าตื่นตื้นใจอย่างยิ่ง ใจแล้ว วันนี้เป็นวันขอบคุณ วันสำนึกในบุญคุณ แต่ก็เหนื่อย หน่ายกับการขอบคุณ และการอยู่ในสภาพที่ ขัดสนเช่นกัน

ทั้งวันเราดูของที่คนนำมาบริจาค บางคนให้ เหตุไฟไหม้เป็นข้ออ้างที่จะได้กำจัดขยะ นี่ช่วยเรา ให้หัวเราะอีกครั้ง

ชุดชั้นในใช้แล้ว วิเศษมาก!

กางเกงในผู้ชายแบบจีสตริงเต็มถุง ไม่น่าเลย! ชุดดำน้ำ สก๊อตทศวรรษ 1970 เราไร้บ้าน แต่ขอบคุณนะ!

หลังจากนั้น เราอาบน้ำแต่งตัว เด็กๆ สวมใส่ เสื้อผ้าที่ดูดี เสียงกริ่งดังขึ้น คุณแม่ไปเปิดประตู แล้วเดินกลับมาหาเรา กล่าวว่า “มีคนมาจาก หน่วยกาชาด”

ปรากฏว่าหน่วยกาชาดมาช่วยคืนที่ไฟไหม้บ้าน เรา เขาล้างอาหารและน้ำแก้วนึ่งงานดับเพลิง เราไม่ได้ติดต่อเขา ทว่าหน่วยกาชาดไม่คอยให้ คุณขอ ตัวแทนหน่วยชื่อ แฟรงค์ [ไม่ใช่ชื่อจริง] ร่างกายบึกบึน เคราสีดอกเลา “ตอนนี้คุณอยู่ในระยะที่เขาเรียกกันว่าตีมน้ำผึ้งพระจันทร์ของ โศกนาฏกรรม” เขากล่าว “คุณห้อมล้อมด้วยผู้คน ให้การสนับสนุน มีเงินบริจาคเข้ามา มีคนโทรมา หาทุกวัน แต่ไม่นานนัก สิ่งเหล่านี้จะค่อยๆ ลดลง แล้วคุณจะเหลือแต่การเก็บตก” เขายืนยันนามบัตร

ให้ฉัน “เราจัดการให้คำปรึกษาฟรีแก่คุณทั้งสี่คน” เขามอบ
ถุงอุปกรณ์อาบน้ำแต่งตัว ตู๊กตาหมี และผ้าห่มสำหรับเด็กๆ
“นี่เป็นบัตรของขวัญ คุณจะได้หาซื้อของใช้ส่วนตัว เช่น
ชุดชั้นในและถุงเท้า”

มีความเป็นกันเองในตัวแฟรงค์ ซึ่งช่วยให้ฉันไม่ประหม่า
เขาเป็นคนแรกที่เราพูดคุยด้วย ซึ่งมีความเข้าใจ เขา
เข้าใจว่าเราไม่มีใบขับขี่ ไม่มีบัตรเครดิต ไม่มีสูติบัตร เขา
รู้ว่าสาธารณูปโภคถูกระงับการให้บริการ และต้องหาที่อยู่
ใหม่เพื่อจัดส่งไปรษณีย์ภัณฑ์ เพราะไม่มีบ้านแล้ว เหลือ
แต่ตู้ไปรษณีย์ใหม่เกรียม เขาชี้แนะนำทางเรา และให้คำ
ปรึกษาว่าจะเริ่มต้นใหม่อย่างไร

เราไปทานอาหารเย็นที่บ้านปาลอรา ทรอยข้อเท้าแปลง
ฉันมีผ้าปิดแผลที่ข้อมือ และใบหูเป็นแผลจากไฟไหม้ ญาติ
พี่น้องเข้ามาโอบกอดและหอมแก้มเรา เราคุยกันในห้องครัว
ทุกครั้งที่ทรอยกับฉันไอ เนื่องจากสุดควันเข้าไปมาก เรา
ได้รับการโอบกอดเพิ่มเติม ทุกคนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า
“เธอโอเคไหม” ด้วยเหตุผลบางประการ หลังจากพบกับ
แฟรงค์ ฉันรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง

ตอนทานอาหารเย็น เราจับมือกัน และทุกคนขอบคุณ
พระเจ้าที่ดูแลเรา แล้วก็ถึงเวลาอธิษฐาน ปาลอราและลุง
บ็อบอธิษฐานสำหรับอาหารเสมอ เราก็มหัวคอยฟังการเริ่ม
ต้น แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ปาลอรากล่าวว่า

“ทรอย เธอช่วยนำการอธิษฐานคำนี้ได้ไหม”

เราทุกคนเงยหน้าขึ้น หลังจากที่ตั้งใจช่วยขณะ
ทรอยกล่าวว่า “ครับ ผมยินดีมากที่จะอธิษฐาน” เขาเริ่ม
“ข้าแต่พระเจ้า เราขอขอบคุณสำหรับอาหารคำนี้ และ
สำหรับความรักทั้งหมดจากทุกคนในห้องนี้ เราขอขอบคุณ
สำหรับครอบครัวและเพื่อนมิตร ขอขอบคุณสำหรับโอกาสที่ได้
อยู่ร่วมกัน” เขาหยุดชั่วขณะ “และขอบคุณที่เรายังมีชีวิต
อยู่” เสียงเขาลั่นพร่า “ได้โปรดเถิด ช่วยผมให้ยืนหยัดอีก
เพื่อผมจะได้มอบคืนแก่เขา”

ฉันบีบมือเขาแน่น ทุกคนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “อาเมน”
มีสองสามคนเข็ดน้ำตา ขณะที่ส่งอาหารไปรอบโต๊ะ ■

ขั้นตอน การเยียวยา บาดแผลในใจ

โดย มาร์ติน วี โคเฮน ศุภฤกษ์บัณฑิต



ไม่ว่าคุณจะเป็นเหยื่อผู้เคราะห์
ร้าย จากอาชญากรรม
ประสบอุบัติเหตุ หรือภัยพิบัติทาง
ธรรมชาติ หรือเหยื่อผู้เคราะห์ร้าย
จากการกระทำอันมิชอบ บาดแผล
ในใจซึ่งเป็นผลตามมาก็คล้ายคลึง
กัน ความกลัวที่ฝังใจและความ
รู้สึกสิ้นหวัง เป็นปฏิกิริยาตามปกติ
ต่อเหตุการณ์ซึ่งคุณมีส่วนควบคุม
น้อยมากหรือไม่มีเลย “ฉันขวัญ
เสีย” “ฉันอยากจะตาย” เป็นคำ
พูดที่ได้ยินบ่อยที่สุด เพื่ออธิบาย
เหตุการณ์เช่นนั้น โชคดีที่ว่าวิธี
ฟื้นฟู “ผลพวง” จากเหตุการณ์ร้าย
แรงที่สร้างบาดแผลในใจ

- ยอมรับว่าอาการของคุณเป็นปฏิกิริยาทั่วไปต่อสภาพการณ์ที่ผิดปกติ ถึงแม้คุณอาจรู้สึกท้อแท้กับว่าควบคุมไม่ได้ หรือ “จะเป็นบ้า” ในความเป็นจริง คุณกำลังประสบสิ่งที่เรียกว่าอาการเครียดหลังเกิดเหตุที่น่ารังเกียจ
- พูดคุยถึงความรู้สึกนึกคิดและปฏิกิริยาของคุณต่อเหตุที่น่ารังเกียจ กับผู้ที่คุณไว้วางใจ แล้วก็พูดคุยเพิ่มเติม พูดคุยต่อไปเรื่อยๆ จนคุณไม่จำเป็นต้องคุยเรื่องนี้อีก
- ทำอะไรก็ตามที่จำเป็น เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยและความสงบ ในสภาพแวดล้อมใกล้ตัวมีส่วนช่วยได้หรือเปล่า หากคุณจะเปิดไฟสลัวๆ นอนสักกระยะหนึ่ง หรือฝึกวินัยในการทำสมาธิ หรือฟังดนตรีเบาๆ ที่ปลอดภัย
- กลับคืนสู่กิจวัตรและกิจกรรมปกติให้มากที่สุดและเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เหตุที่น่ารังเกียจที่สับสนอลหม่านอาจทำให้ชีวิตคุณผกผัน โครงสร้างที่มั่นคงจะช่วยให้คุณรู้สึกปลอดภัย เมื่อคุณค่อยๆ กลับคืนสู่เสถียรภาพ
- คุณอยู่ในช่วงการฟื้นตัว พักผ่อนให้เพียงพอทานอาหารดีมีประโยชน์ และออกกำลังกายพอเหมาะ ถ้าคุณกำลังฟื้นตัวจากไข้หวัด คุณคงไม่ลืมข้อแนะนำทางสุขภาพ ดังนั้นขอให้ทำเช่นเดียวกันสำหรับตนเอง เมื่อฟื้นตัวจากเหตุร้ายที่ก่อให้เกิดความเครียด
- ตระหนักถึงสิ่งที่จุดขบวนการความรู้สึก และเรียนรู้ที่จะรับมือเชิงสร้างสรรค์ คุณอาจหวนนึกถึงความรังเกียจจากการทำกิจกรรมที่คล้ายคลึงกัน หรือไปสถานที่คล้ายกัน การรับรู้ว่าคุณประสบกับสิ่งที่จุดขบวนการความรู้สึก และพูดกับตนเองในเชิงบวกว่า “น่ากลัว แต่ตอนนี้ฉันปลอดภัยแล้ว”
- พยายามค้นหาความหมายเชิงลึกในสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ จริงอยู่ที่ว่าคุณเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้าย แต่

คุณรอดมาได้ คุณเรียนรู้อะไรจากประสบการณ์ที่น่ารังเกียจ จดการที่ยังรู้ดังกล่าไว้ในบันทึกหรือบอกเล่ากับกลุ่มผู้สนับสนุนซึ่งเห็นใจสถานการณ์ของคุณ

- แสวงหาการบำบัด ถ้าคุณอดไม่ได้ที่จะนึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้าคุณรู้สึกกลัวกลุ่มอยู่เสมอ และหวาดระแวง ถ้าคุณพบว่าตนเองหลีกเลี่ยงกิจกรรมตามปกติ หรือถ้ามีอาการอื่นๆ ที่บ่งบอกความเครียด หลังเกิดเหตุร้ายที่ น่ารังเกียจ คงจะเป็นการดีที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญมืออาชีพ
- อดทนกับตัวเอง การเยียวยาต้องอาศัยเวลา การฟื้นตัวจะมีช่วงขึ้นๆ ลงๆ ยอมรับว่าคุณอยู่ในช่วงฟื้นตัว ซึ่งจะอาศัยเวลา

การทำตามขั้นตอนที่ระบุไว้ข้างต้น คุณจะผ่านพ้นมาได้ ประสบการณ์ที่น่ารังเกียจอาจทำให้คุณแข็งแกร่งขึ้น และมีสติปัญญามากขึ้น มีศักยภาพในการเรียนรู้และเติบโตอย่างที่คุณคงนึกไม่ถึง ถ้าหากไม่เคยเกิดเหตุร้ายที่ น่ารังเกียจ ■



ฝันฝ่ามาได้

ข้อควรคิด



เราต้องยอมรับความผิดหวังที่มีขอบเขตจำกัด
ทว่าอย่าหมดความหวังอันไม่สิ้นสุด

— มาร์ติน ลูเธอร์คิง

เราต้องอ้าแขนรับความเจ็บปวด และใช้เป็น
เชื้อเพลิงจุดพลังในการเดินไปบนเส้นทางชีวิต

— เคนจิ มียาซาวา

บางครั้งแสงสว่างของเราดับไป ทว่าจะลุกโชน
ขึ้นมาอีกครั้ง จากการประสบพบพานกับอีก
คนหนึ่ง — อัลเบิร์ต ชเวทเซอร์

อัญมณีขัดเงาไม่ได้ถ้าปราศจากการเสียดสี
คนเราก็สมบูรณ์แบบไม่ได้ถ้าปราศจากความทุกข์
ร้อนใจ — ภาชิตจีน

ความยากลำบากยิ่งใหญ่ว่าใด การฟันฝ่าจน
ผ่านพ้นไปก็ยิ่งน่ายินดีเท่านั้น นักบินผู้เชี่ยวชาญ
มีชื่อเสียงจากการบินฝ่าพายุและสภาพอากาศ
แปรปรวน — เอพิเซทัส

ความเจริญก้าวหน้าคืออาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่
ความยากลำบากคืออาจารย์ที่ยิ่งใหญ่กว่า
ทรัพย์สินของปรนเปรอความคิด การ
ขาดแคลนช่วยฝึกฝนและเสริมสร้างความคิด
— วิลเลียม ฮาซลิตต์

ถึงแม้ว่าความสุขจะลึกลับแค่ไหนไประยะหนึ่ง แต่อย่า
ลืมหappiness โดยสิ้นเชิง — แจ็คเคียส เพอร์เวิร์ด

ความหวังเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยให้ปัจจุบัน
ไม่ค่อขยอกเย็น ถ้าเราเชื่อว่าวันพรุ่งนี้จะดีขึ้น
เราก็ทนรับความยากลำบากวันนี้ได้

— ธิช นัท ยานท์

ช่วงเวลามืดมิดที่สุด เราจะค้นพบประกายกำลัง
แท้จริงของแสงสว่างเจิดจ้าในตนเอง ซึ่งไม่มีวัน
ริบหรี่ — โด แชนทามาทา

นำสิ่งที่คุณประสบมาใช้เป็นเชื้อเพลิงจุดพลัง
ขอให้เชื่อมั่นในตนเอง และเป็นคนที่ไม่ท้อถอย!
— ไอวอนน์ เพียร์เร

มีความหวังยิ่งใหญ่ และกล้าไปถึงไหนถึงกัน
เพื่อเอื้อมให้ถึงความหวังนั้น มีความฝันยิ่งใหญ่
และกล้าใช้ชีวิตตามความฝัน มีความคาดหวัง
ยิ่งใหญ่ และเชื่อว่าจะเป็นเช่นนั้น

— นอร์แมน วินเซนต์ ปีล

ผมจะรักแสงสว่าง เพราะช่วยส่องทางให้ผม
ทว่าผมจะทนอยู่ในความมืด เพราะผมจะได้เห็น
ดวงดาว — ไอ๊ก แมนดีโน

