



A TEACHER'S PRAYER

EACH TIME, BEFORE I FACE MY CLASS, I HESITATE A WHILE,
AND ASK THE FATHER, "HELP ME, LORD, TO UNDERSTAND EACH CHILD.

"HELP ME TO SEE IN EVERY ONE A PRECIOUS SOUL, MOST DEAR,
AND MAY I LEAD THAT CHILD

THROUGH PATHS OF WONDER, NOT OF FEAR.

"DEAR FATHER, AS THEY LOOK TO ME FOR GUIDANCE TRUE, I LOOK TO THEE
AND HUMBLY ASK THAT THOU WILL TEACH ME, TOO." AMEN

NELLIE PEASE GORBETT

บทภาวนาของครู

ในแต่ละครั้งที่ลูกอยู่หน้าห้องเรียน

ลูกมักนั่งเลอยู่สักครู่ และวิงวอนขอพระบิดาว่า

“ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า โปรดช่วยให้ลูกมองเห็นวิญญาณอันล้ำค่าที่สุดในเด็กแต่ละคนโปรดให้ลูกนำเด็กแต่ละคนไปในหนทางแห่งความอัศจรรย์ใจ มีโชคความหวาดกลัว

ข้าแต่พระบิดาเจ้า ในขณะที่พวกเขาแสวงหาการนำทางที่แท้จริงจากลูก

โปรดให้ลูกแสวงหาพระองค์ และทูลอ้อนวอนพระองค์อย่างสุภาพ

ขอพระองค์โปรดสอนลูกด้วย” อาแมน



มรดกล้ำค่า จากหนังสือเมล็ดพันธุ์แห่งปรัชญา เล่ม 4

ครั้งหนึ่งมีชายคนหนึ่งสัญญาจะให้เงินแก่ลูกทั้ง 10 คน คนละ 100 เหรียญทองในวันที่เขาตาย ขณะที่เขาให้สัญญากับลูกๆ เขามีเงินมากพอที่จะให้ลูกทุกคนได้ แต่เมื่อถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต เขาเผชิญกับปัญหาด้านการเงินและไม่มีเงินเหลือพอจะให้ลูกๆ ตามที่สัญญาไว้

วันที่ชายคนนี้จะกำลังจะตาย ลูกๆ มารวมกันใกล้เตียงตาที่พ่อของเขาขอร้อง แต่ละคนเข้าไปกอดพ่อและรับถุงบรรจุ 100 เหรียญทอง เมื่อถึงลูกคนสุดท้าย พ่อของเขาให้ลูกคนอื่นออกไปจากห้อง

“ลูกรัก” พ่อกล่าวกับลูกคนสุดท้าย “พ่อมีข่าวร้ายจะบอกลูก แม้ว่าพ่อจะได้ให้พี่ๆ ของเจ้าไปคนละ 100 เหรียญทอง แต่พ่อก็มีให้เจ้าเพียงแค่ 20 เหรียญทองเท่านั้น”

“โธ่พ่อ” ลูกคนเล็กคิดค้าน “ถ้าพ่อรู้เช่นนี้ทำไมพ่อไม่แบ่งเงินอย่างยุติธรรมแก่ลูกทุกคน”

“คงจะเป็นการดีกว่าที่พ่อจะรักษาคำพูดของพ่อให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้” พ่อกล่าวกับลูกคนเล็ก “แม้ว่าพ่อจะไม่สามารถให้เงินเจ้า 100 เหรียญตามที่พ่อสัญญา แต่พ่อก็มีขุมทรัพย์ที่ใหญ่ที่สุดที่จะให้ลูก นอกเหนือจาก 20 เหรียญทอง ที่พ่อตั้งใจจะให้ลูก พ่อยังมีเพื่อนสนิท 10 คน ที่พ่อจะมอบให้ลูก มิตรภาพของเพื่อนเหล่านี้มีค่ามากกว่าเงินทองมากมายที่พ่อเคยครอบครอง พ่อขอให้ลูกจงปฏิบัติต่อพวกเขาอย่างดี” หลังจากนั้นไม่นานพ่อก็สิ้นใจ

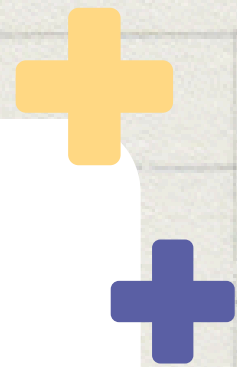
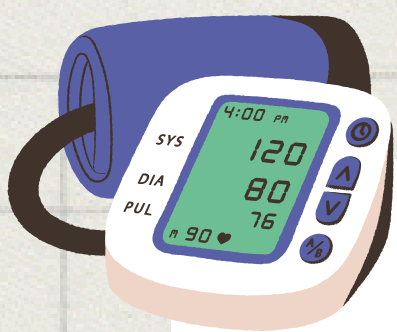
เมื่อการไว้ทุกข์ผ่านไป ลูกทั้ง 9 คนตื่นเต้นมากกับทรัพย์สินสมบัติที่พ่อให้ แล้วเดินทางท่องเที่ยว ลูกคนเล็กอยู่กับบ้าน เขาผิดหวังอย่างมากเพราะหลังจากชำระหนี้สินแล้วพบว่ายังมีเงินเหลือเพียง 4 เหรียญเท่านั้น แม้เขา รู้สึกไม่อยากพบเพื่อนสนิทของบิดาเท่าไรนัก แต่เขาคิดว่าเขาควรจะทำตามคำขอสุดท้ายของบิดา ที่สุดเขาตัดสินใจใช้เงินที่เหลือช่วยชีวิตเพื่อนๆ ทั้ง 10 ของบิดามารับประทานอาหารเย็น

เมื่อรับประทานอาหารเย็นแล้ว ผู้อาวุโสพูดคุยกัน

“นี่เป็นลูกคนเดียวที่ปฏิบัติต่อเราอย่างมีน้ำใจ ให้เราตอบแทนความรักของเขาเถิด”

รุ่งเช้า เพื่อนของพ่อแต่ละคนให้วัวคนละ 2 ตัว พร้อมเงินจำนวนหนึ่งแก่ลูกคนเล็ก หลายคนช่วยขยายพันธุ์สัตว์ในไม่ช้าลูกคนเล็กก็มีสัตว์เลี้ยงฝูงใหญ่ เพื่อนของพ่อบางคนให้คำแนะนำในการลงทุนภายในเวลาไม่นาน ลูกคนเล็กมีเงินมากกว่าพี่ๆ ทั้ง 9 คน บทโศกทำงานของเขา เขียนไว้ว่า

“มิตรภาพมีค่ามากกว่าทองคำ”



๑ สิ่งจำเป็น สำหรับชีวิตที่เป็นสุข

1. สุขภาพแข็งแรงเพียงพอที่จะทำงานได้อย่างมีความสุข
2. มีทรัพย์สินเพียงพอที่จะซื้อสิ่งที่จำเป็นได้
3. เข้มแข็งเพียงพอที่จะต่อสู้และเอาชนะความยากลำบาก
4. สุขภาพมากพอที่จะสามารถหาป และละทิ้งความชั่วร้าย
5. อดทนมากพอที่จะมองเห็นความดีในเพื่อนมนุษย์



สิ่งที่ต้องระวังจากชีวิต

2020

สิ่งที่ต้องระวังในชีวิต

อย่าเห็นแก่รักภรรยาที่จะผลักดันตัวเองให้มีทรัพย์สินและช่วยเหลือผู้อื่น

อย่ากลัวความรักมากพอที่จะทำตามพระประสงค์ของพระเจ้า

อย่ากังวลถึงวันรุ่งขึ้นที่จะสลัดความกลัวทิ้งไปเรื่องอหุคณา

อย่าทำบาปอีก

จงระลึกถึงบทบัญญัติขององค์พระผู้เป็นเจ้า

อย่าโต้ตอบคนชั่ว

จงดำเนินชีวิตในความรัก

อย่าตัดสินเขา

จงให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

อย่าคิดอย่างเด็ก?

จงเป็นผู้ใหญ่ในความคิด

อย่าแสวงหาความสุข

จงแสวงหาความดี

อย่าหวั่นไหวเลย

จงมีความรักมั่นคงในพระเจ้า

อย่าหลอกลวงตนเอง

จงดำเนินชีวิตในความจริงด้วยความรัก

อย่าปล่อยตัวเสเพล

จงละเว้นความชั่วทุกรูปแบบ

อย่ามัน

จงอดทนต่อความทุกข์ยาก

อย่าให้ใครสะหาผลประโยชน์ส่วนตน

จงมีใจกว้างในการให้และพร้อมที่จะแบ่งปัน

อย่าพูดคำเลวร้ายใด?

จงพูดแต่คำดีงามเพื่อช่วยส่งเสริมผู้อื่น

อย่าเกี่ยวข้องกับกิจการแห่งความมืด

จงระมัดระวังอย่าปล่อยตัวไปตามความหลงผิด

อย่าละเลยพระพรพิเศษที่มีอยู่ในท่าน

จงแสวงหาสิ่งที่องค์พระผู้เป็นเจ้ามอบพระทัย

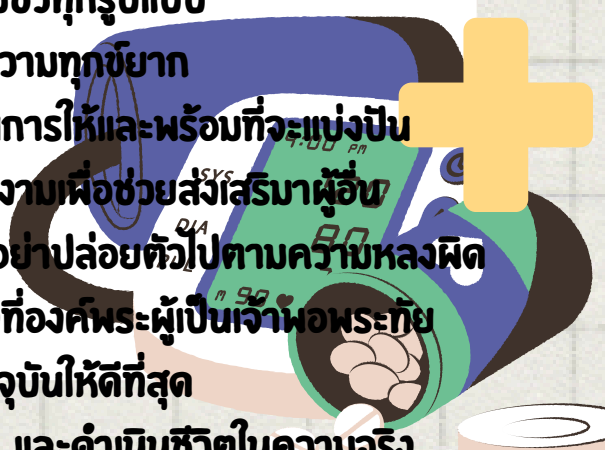
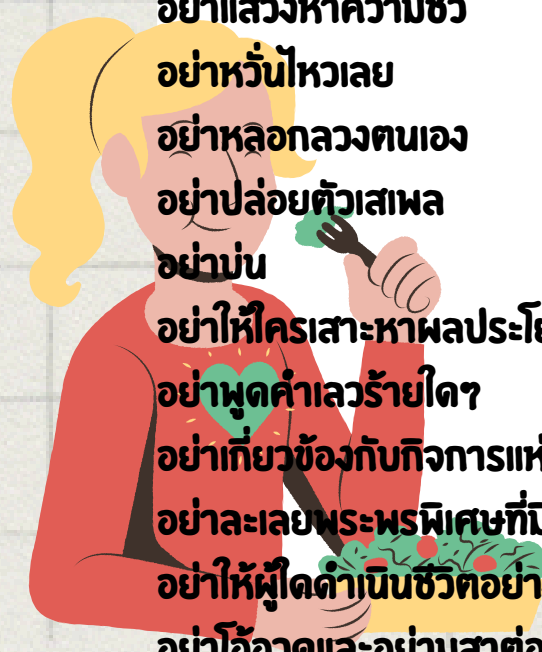
อย่าให้ผู้ใดดำเนินชีวิตอย่างไร้ประโยชน์

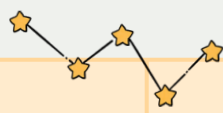
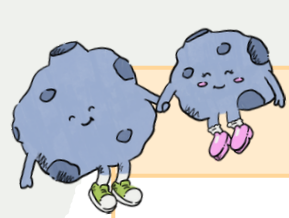
จงใช้เวลาปัจจุบันให้ดีที่สุด

อย่าอึดอัดและอย่ามูสาต่อต้านความจริง

จงเชื่อสัตย์...และดำเนินชีวิตในความจริง

อย่าให้ชีวิตของคุณเป็นเหมือนคนที่ไม่ได้ทำอะไรเลย





สิ่งที่ต้องละทิ้งจากชีวิต

สิ่งที่ต้องยึดมั่นในชีวิต

อย่าหันเหจากพระองค์

จงดำเนินชีวิตในพระองค์

อย่างกลัวเลย

จงมีความเชื่อไว้เถิด

อย่ากังวลถึงวันพรุ่งนี้

จงวางใจในพระองค์ทุกเวลา

อย่าทำบาปอีก

จงระลึกถึงบทบัญญัติขององค์พระผู้เป็นเจ้า

อย่าโต้ตอบคนชั่ว

จงดำเนินชีวิตในความรัก

อย่าตัดสินเขา

จงให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

อย่าคิดอย่างเด็กๆ

จงเป็นผู้ใหญ่ในความคิด

อย่าแสวงหาความชั่ว

จงแสวงหาความดี

อย่าหวั่นไหวเลย

จงมีความรักมั่นคงในพระเจ้า

อย่าหลอกลวงตนเอง

จงดำเนินชีวิตในความจริงด้วยความรัก

อย่าปล่อยตัวเสเพล

จงละเว้นความชั่วทุกรูปแบบ

อย่าบ่น

จงอดทนต่อความทุกข์ยาก

อย่าให้ใครสะท้อใจผลประโยชน์ส่วนตัว

จงมีใจกว้างในการให้และพร้อมที่จะแบ่งปัน

อย่าพูดคำเลวร้ายใดๆ

จงพูดแต่คำดีงามเพื่อช่วยส่งเสริมผู้อื่น

อย่าเกี่ยวข้องกับกิจการแห่งความมืด

จงระมัดระวังอย่าปล่อยตัวไปตามความหลงผิด

อย่าละเลยพระพรพิเศษที่มีอยู่ในท่าน

จงแสวงหาสิ่งที่องค์พระผู้เป็นเจ้าพอพระทัย

อย่าให้ผู้ใดดำเนินชีวิตอย่างไร้ประโยชน์

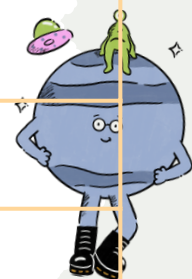
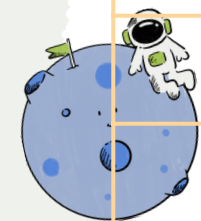
จงใช้เวลาปัจจุบันให้ดีที่สุด

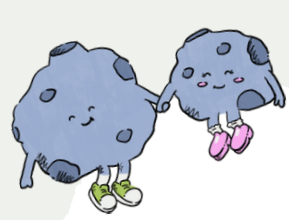
อย่าใช้อ้อวอดและอย่ามูสาต่อต้านความจริง

จงเชื่อสัตย์...และดำเนินชีวิตในความจริง

อย่าให้ใครชักนำท่านให้หลงผิด

จงพยายามทำตามตัวอย่างที่ดี





สิ่งที่ต้องละทิ้งจากชีวิต	สิ่งที่ต้องยึดมั่นในชีวิต
อย่ารักโลกและสิ่งที่อยู่ในโลกเลย	เพราะทรัพย์สินสมบัติของท่านอยู่ที่ใด

ใจของท่านก็จะอยู่ที่นั่นด้วย



การภาวนาของนักบุญ

- ยุคใหม่นี้ถูกซาตานครอบงำ และจะเป็นเช่นนี้หนักขึ้นอีกในอนาคต มนุษย์ไม่สามารถเอาชนะความขัดแย้งกับนรกได้ แม้แต่มนุษย์ที่ฉลาดที่สุด พระนางผู้นิรมลเพียงคนเดียวที่ได้รับคำสั่งจากพระเจ้าว่าสามารถชนะซาตานได้ แต่บัดนี้ พระนางได้รับเกียรติยกขึ้นสวรรค์แล้ว พระมารดาของพระเจ้าทรงต้องการความร่วมมือจากเรา พระนางแสวงหาวิญญาณทั้งหลายที่จะถวายตัวแด่พระนางอย่างสิ้นเชิง วิญญาณที่เมื่ออยู่ในพระหัตถ์ของพระนาง เขาจะกลายเป็นเครื่องมืออันทรงอำนาจในการเอาชนะซาตาน และแผ่ขยายพระอาณาจักรของพระเจ้า (นักบุญมักซิมิเลียน กอลเบ)
- อานุภาพอันยิ่งใหญ่ของสายประคำคือการทำให้บทสวดลักษณะของอัครสาวกกลายเป็นคำภาวนาและเป็นการแสดงความเคารพต่อพระเจ้า สายประคำเผยให้เราเห็นความจริงอันยิ่งใหญ่ของชีวิตและการสิ้นพระชนม์ของพระองค์ เพื่อให้เรานำไปรำพึงภาวนา และนำความจริงเหล่านี้มาใกล้ชิดหัวใจของเรามากขึ้น (นักบุญยอห์น เอนรี นิวแมน)
- จงรักแม่พระ และสวดสายประคำเถิด เพราะสายประคำของพระนางคืออาวุธสำหรับใช้ต่อสู้กับความชั่วในโลกทุกวันนี้ (นักบุญคุณพ่อปีโอ)
- แสงสว่างของดวงดาวนำทางชาวเรือไปถึงท่าเรือฉันใด พระนางมารีย์ก็ทรงนำทางคริสตชนไปสู่สวรรค์ฉันนั้น (นักบุญโทมัส อัครทูต)
- การภาวนา คือสิ่งที่เอาชนะความเข้มแข็งของปีศาจ และเปลี่ยนมนุษย์จากตาบอดให้มองเห็น จากอ่อนแอให้เข้มแข็ง และจากคนบาปให้เป็นนักบุญ (นักบุญอัลฟอนโซ ลีโกวี)
- การภาวนาไม่ใช่การขอ การภาวนาคือการวางตนเองไว้ในพระหัตถ์ของพระเจ้า ให้พระองค์ทรงจัดการ และฟังเสียงของพระองค์ในส่วนลึกของหัวใจเรา (นักบุญเทเรซาแห่งกลักตตา)
- ความหวังที่ทำให้ข้าพเจ้าภาวนา คือความจริงที่ว่า พระองค์ทรงต้องการให้ข้าพเจ้าภาวนา และข้าพเจ้าไปพบพระองค์ตามที่นัดหมายก็เพราะพระองค์กำลังรอข้าพเจ้าอยู่ที่นั่นแล้ว (คาร์ล คาร์เรต์)



ชีวิตผัดวันประกันพรุ่ง

หลายคนคงจำความรู้สึกนี้ได้ดี ในตอนที่อีเมลที่ยังไม่ได้อ่านหลายสิบฉบับ หรือมีรายงานการบ้านที่วางกองเป็นตั้งๆ โดยคุณบอกกับตัวเองว่าอีก 30 นาที คุณจะต้องสะสางงานพวกนี้ให้เสร็จ แต่แล้วก็เช่นเคย ล่วงเลยมาไม่เป็นที่หวังไว้

ความจริงแล้วปัญหานี้ใครๆ ก็เป็นกันทั้งนั้น นั่นก็คือการ “ผัดวันประกันพรุ่ง” พวกเราผ่านจุดนี้มากันทุกคน แต่บางคนกลับเป็นแบบนี้ทุกวัน คนที่ชอบผัดวันประกันพรุ่งจนติดเป็นนิสัยและชอบพูดว่า “ไว้ค่อยทำทีหลัง” จนนับไม่ถ้วน สุดท้ายงานที่ค้างวันแล้ววันเล่าก็ล้นออกมาจนรับมือไม่ไหวอีกต่อไป และจบกับคำพูดในหัวว่า “ไม่น่าทำแบบนี้เลย” คำถามก็คือ ทำไมไม่คนเราถึงชอบผัดวันประกันพรุ่งล่ะ และมีวิธีใดบ้างไหมที่จะช่วยให้เราเลิกนิสัยแย่ๆ นี้ได้

ทำไมคนเราถึงผัดวันประกันพรุ่ง

จากงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน JOURNAL OF RESEARCH IN PERSONALITY พบว่า คนที่มักผัดวันประกันพรุ่งจนติดเป็นนิสัยนั้น จะถนัดเรื่องการเลื่อนงานออกไป สุดท้าย นิสัยนี้ก็ติดตัวไปตลอด ซึ่งเป็นนิสัยแก้ยาก เพราะส่งเสริมให้เราผัดผ่อนงานออกไปตลอด ในความเป็นจริงแล้ว เราเกือบทุกคนมีนิสัยผัดงานด้วยกันทั้งนั้น แต่จากการสำรวจของเว็บไซต์ PSYCHOLOGY TODAY กลับพบว่า ผู้ที่ยอมรับว่าตนเองเป็นคนผัดวันประกันพรุ่งมีเพียงร้อยละ 20 เท่านั้นเอง ดังนั้น หากคุณกำลังมีปัญหากับการจัดการชีวิต และการงานให้มีประสิทธิภาพ หรือกำลังขาดแรงจูงใจในชีวิต แสดงว่าคุณอาจอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นคนผัดวันประกันพรุ่งจนติดเป็นนิสัยก็ได้ และนี่คือ 2 วิธีที่ต้องทำในการช่วยกำจัด “นิสัยผัดวันประกันพรุ่ง” ของครุให้หายไป





1. เพียงแค่เริ่ม “ลงมือทำ”

การเริ่มต้นทำงานอาจเป็นสิ่งที่ยากที่สุดสำหรับคนชอบผัดวันประกันพรุ่ง แต่ถ้าเราสามารถฝืนตัวเองให้เริ่มทำงานได้ เราก็จะเหมือนถูกสะกดให้ทำงานนั้นต่อไปเรื่อยๆจนจบ นั่นเพราะว่าสมองของเราจะถูกบังคับด้วยสิ่งที่เรียกว่า ZEIGARNIK EFFECT (เซกานิก เอฟเฟค) ที่จะช่วยให้เราทำสิ่งที่ริเริ่มจนเสร็จสิ้นให้ได้ ดังนั้น วิธีที่จะจัดการกับนิสัยผัดวันประกันพรุ่งได้ก็คือ ‘ททท.’ ที่ย่อมาจาก “ทำ ทน ทิ” นั่นเอง

2. แบ่งงานใหญ่ให้กลายเป็นงานเล็กๆ

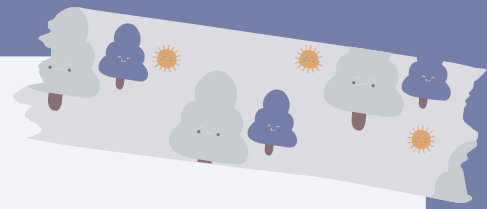
บางงานอาจง่ายก็จริง แต่ปัญหากลับอยู่ที่การเริ่มต้นทำงาน ที่เรามักเลื่อนงานใหญ่ๆ ที่ใช้เวลานานออกไปก่อน เพราะกลัวว่างานนั้นจะแย่งเวลาของเราไปเสียหมด และทำให้ห้องหรือโต๊ะทำงานนั้นรกจนอัดอัดวุ่นวายอย่างไรก็ดี ยังมีอีกเคล็ดลับหนึ่งที่ได้รับการรับรองทางจิตวิทยาว่าสามารถทำให้เราเลิกกลัวการเริ่มต้นได้ นั่นคือ ‘การแบ่งงานใหญ่ๆ ให้กลายเป็นขั้นตอนเล็กๆ หลายขั้นตอน’ ซึ่งการแบ่งงานออกเป็นส่วนๆ จะสามารถทำให้งานเสร็จได้ง่ายกว่าการทำชิ้นใหญ่ให้เสร็จภายในทีเดียวกว่า ดังนั้น วิธีนี้จึงช่วยทำให้การเริ่มต้นทำงานของคุณง่ายมากยิ่งขึ้นไปอีก

“การเริ่มต้นลงมือทำ” ช่วยให้เราเริ่มลงมือทำงานจนเสร็จได้ และ “การแบ่งงาน” จะช่วยให้งานของคุณสำเร็จลุล่วงได้ไวยิ่งขึ้น ซึ่งสุดท้ายแล้วเราก็จะมีเวลาว่างมากขึ้น เมื่อเราสามารถขจัดนิสัยผัดวันประกันพรุ่งออกไปได้

“ไม่มีปัญหาใหญ่ใดๆทั้งนั้น มีเพียงแต่ปัญหาเล็กๆ จำนวนมาก”

เฮนรี ฟอร์ด (HENRY FORD)





คนที่มีความสุขในโลก

คนที่มีความสุขในโลกไม่ใช่คนที่ร่ำรวย

คนที่มีความสุขในโลกไม่ใช่คนที่ประสบความสำเร็จ

แต่คนที่มีความสุขในโลกคือ คนที่มีความสบายใจเท่านั้นเอง

และความหมายของความสบายใจคือ

หนึ่ง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่น เชื่อว่าเรามีดี น่าคบหา และเราทำได้

สอง รู้จักตนเอง ยอมรับในข้อบกพร่องของตัวเอง และพร้อมจะปรับปรุงเสมอ

สาม ไม่ต้องดิ้น ถ้าวันวานเคยทำผิดพลาด ก็ยินยอมเปลี่ยนแปลงและรับฟังคนอื่น

สี่ เห็นค่าของตัวเอง ไม่คิดว่าตัวเองไร้ค่า จึงมีความสุขในใจเสมอ

ห้า เพลิดเพลินทุกขั เมื่อรู้ตัวว่าทุกขั ก็รับหากทางหลุดพ้น ไม่จมอยู่กับมัน

หก กล้าหาญเสมอ กล้าเปลี่ยนแปลงและรับมือกับสิ่งแปลกใหม่หรือปัญหาต่างๆ

เจ็ด มีความฝัน เมื่อชีวิตมีจุดหมาย เราก็จะเดินไปบนถนนชีวิตอย่างมีความหวัง

แปด มีน้ำใจเอื้ออาทร เมื่อเป็นผู้ให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ก็พบความสุขในใจเสมอ

เก้า นับถือตนเอง ไม่ดูถูกตัวเองด้วยการลดคุณค่าและทำในสิ่งที่เสื่อมเสียต่อตัวเอง

สิบ เติมสีสัน สร้างรอยยิ้มให้ชีวิตของตัวเองและคนรอบข้าง

ความสุขนั้นคือ พอใจกับวิถีชีวิตของตัวเองและวางฝันของตัวเองตามกำลังที่ตนทำได้

การได้รับวัตถุและความสำเร็จในหน้าที่การงานทำให้เราพึงพอใจและยกระดับฐานะเท่านั้น

แต่เป็นการสร้างความสุขเพียงภายนอกและอาจมีได้อยู่กับเราอย่างมั่นคงถาวรตลอดไป

เพราะคนเรานั้นย่อมมีความต้องการเพิ่มขึ้นเสมอไม่มีวันหยุดนิ่งความสุขที่แท้จริงเกิดจา

กภายในจิตใจของคนเราถ้าจิตใจของเราไม่ว่าง เต็มไปด้วยอารมณ์อันตรายต่างๆ ความ

สุขก็จะเกิดขึ้นได้ยากยิ่งเพราะความสุขนั้นมักเกิดขึ้นท่ามกลางความสงบเสมอชีวิตของคน

เรานั้นไม่ยืนยาวนัก เราสามารถหาความสุขให้ตัวเองได้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้

ไม่ต้องมุ่งหวังยามแก่เฒ่า แล้วค่อยอยู่อย่างสงบสุขอย่างที่หลายคนเชื่อกันเชื่อเถอะ เรา

สามารถมีความสุขที่สุดในโลกได้ในตอนนี้ ถ้าเราเริ่มจากตัวเราเอง



ความสุขระหว่างทาง

ความสุขเกิดขึ้นระหว่างการเดินทาง หาได้อยู่ที่จุดหมายปลายทาง

คุณบอกกับตัวเองว่า เมื่อได้แต่งงานและมีลูก ชีวิตของคุณก็จะดีขึ้น แต่เมื่อมีลูกและลูกของคุณยังเล็กอยู่ คุณก็เกิดความรู้สึกว่า เมื่อเขาโตขึ้นเราคงมีความสุขและสบายขึ้น แต่เมื่อลูกโตขึ้น จนย่างเข้าสู่วัยรุ่น คุณกลับรู้สึกว่าไม่ได้ตั้งใจอีกครั้ง และเมื่อลูกๆ ผ่านพ้นช่วงวัยรุ่นไปได้ คุณก็คิดว่า คุณจะมีสุขมากขึ้น แต่คุณกลับบอกกับตัวเองอีกว่า จะรอให้ลูกๆ จัดการกับตัวเองให้เรียบร้อยดีเสียก่อน

บางครั้งคุณคิดว่า ถ้าคุณมีบ้าน มีรถ มีวันหยุดพักผ่อนนานๆ และเมื่อถึงวันเกษียณอายุการทำงาน ชีวิตของคุณจะมีความสุขมากที่สุด แต่เมื่อเกษียณแล้วทำไมถึงยังไม่มีความสุขสักที ความสุขของชีวิตอยู่ที่ไหนกัน

แท้จริงแล้ว **ความสุขของชีวิตอยู่ ณ ช่วงเวลาขณะนี้ ช่วงเวลาปัจจุบัน** ไม่ต้องรอให้ความสุขมาหาเราในอนาคต เราควรมีความสุข และพึงพอใจกับความสุขอยู่ในปัจจุบัน

ดังนั้นเป็นหน้าที่ของเราที่ต้องมีความสุขและพึงพอใจในการเดินทางบนถนนแห่งชีวิตนี้ มากกว่าที่จะรอให้ถึงจุดหมายปลายทางก่อน แล้วถึงจะมีความสุขได้ เริ่มหยุดพูดกับตัวเองเสียที่ว่า ถ้าฉันลดน้ำหนักได้สัก 5 กิโล ฉันถึงจะมีความสุข ถ้าผมได้เกิดเป็นลูกคนรวย ผมถึงจะมีความสุข ถ้าคุณหยุดพูดถึงสิ่งเหล่านี้ได้ ชีวิตของคุณก็จะมีความสุข และคุณจะรู้สึกพึงพอใจกับชีวิต

ลองตอบคำถามต่อไปนี้

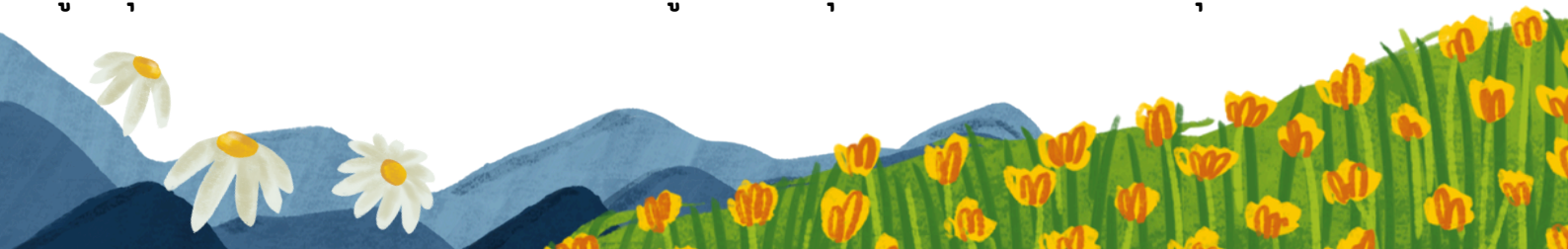
1. บอกชื่อคน 3 คนที่รวยที่สุดในโลก
2. บอกชื่อนางงามจักรวาล 3 คนล่าสุด
3. บอกชื่อผู้ที่ได้รับรางวัลโนเบล 3 คนล่าสุด
4. บอกชื่อนักแสดงนำชาย 3 คนล่าสุดที่ได้รับรางวัลออสการ์

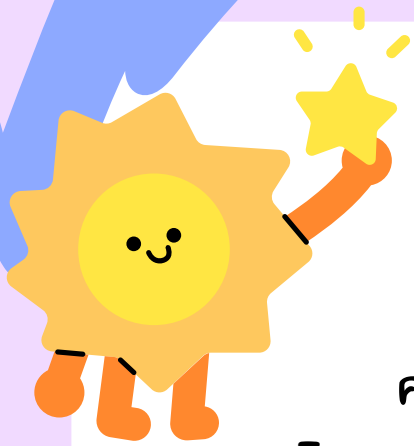
นึกไม่ออกใช่ไหม ไม่ใช่เรื่องแปลก ไม่มีใครหรอกที่จะจดจำคนเหล่านี้ได้ทั้งหมด คนที่ได้รับการยกย่องสรรเสริญก็ล้วนล้มหายตายจากไปตามกาลเวลา รางวัลต่างๆ เมื่อวางไว้นานก็ถูกฝุ่นจับ แม้แต่ผู้ชนะก็จะถูกลืมในไม่ช้า

จากนั้น ลองตอบคำถามต่อไปนี้

1. บอกชื่ออาจารย์ 3 ท่านที่เคยช่วยเหลือคุณในเรื่องการเรียน
2. บอกชื่อเพื่อน 3 คน ที่ช่วยเหลือคุณในยามที่คุณต้องการ
3. นึกถึงบุคคล 3 คน ที่ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณเป็นคนพิเศษ
4. บอกชื่อบุคคล 3 คนที่คุณอยากใช้เวลาด้วย

นึกออกง่ายกว่าใช่ไหม นั่นเป็นเพราะว่า คนที่มีความหมายต่อชีวิตคุณไม่ใช่คนที่ต้องเป็นที่สุด ไม่ได้มีเงินมากที่สุด ไม่ต้องได้รับรางวัลยิ่งใหญ่ที่สุด เพราะยังมีคนใกล้ตัวคุณอีกหลายคนที่คุณห่วงใยและคอยดูแลคุณและเวลาที่มีอะไรเกิดขึ้น ก็จะคอยอยู่เคียงข้างคุณเสมอ นี่แหละคือความสุขระหว่างทาง





ความหวัง เป็นพลังชนะ ความล้มเหลว

แซม ลิกเกน เป็นชาวนาปลูกข้าวบาร์เลย์ในสหรัฐอเมริกา เมื่อภูมิภาคแห่ง
● แล้ง เศรษฐกิจตกต่ำ โรคต้นข้าวแห้ง เชื้อราระบาดทั่วท้องนาบาร์เลย์ ทำลายต้น
ข้าวจนเหลือแต่เปลือก ความยากลำบากเพิ่มพูนจนไม่สามารถข้ามพ้นไปได้ เมื่อ
เห็นข้าวถูกทำลาย ชาวนาหลายคนก็ขายนา ขนสมบัติละทิ้งถิ่นฐานออกไปทำงาน
ที่อื่น

แต่นายลิกเกนไม่ยอมอพยพ เขาดูความล้มจมต่อหน้าต่อตาและเดินไปทั่วนา
ที่ตกอยู่ในหายนะ ทันใดนั้น เขาเห็นต้นข้าวบาร์เลย์ต้นหนึ่งไม่เป็นโรค เขาเลือก
เมล็ดข้าวด้วยความระมัดระวัง เก็บเมล็ดที่กลมสะอาดไว้ตลอดฤดูหนาวและเมื่อ
เข้าฤดูใบไม้ผลิ เขาปลูกเมล็ดข้าวบาร์เลย์สมบูรณ์ที่เก็บมาได้ และมันก็งอกงามขึ้น
สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากเชื้อรา ปีต่อๆ มา เขาก็บรรจงปลูกเมล็ดข้าวใหม่ที่ได้
จากต้นข้าวที่สมบูรณ์นั้น เขาสามารถเพิ่มผลผลิตจาก 18 เมล็ดแรกที่เริ่มไว้ จนได้
ผลผลิตกว่า 1,200 ถึง บริษัทค้าพืชผลเรียกข้าวบาร์เลย์นี้ว่า “L” ตามชื่อลิกเกนผู้
แรกพบ เป็นพันธุ์ข้าวที่ต่อต้านเชื้อโรค นำความหวังใหม่มาให้ชาวนาผู้ปลูกข้าว
บาร์เลย์ในปี ค.ศ. 1954 แซม ลิกเกน ได้รับเกียรติจากที่ประชุมพัฒนาปลูกข้าว
บาร์เลย์ที่เมืองฟาร์โก เซาท์ ดาโกตา สหรัฐอเมริกา

คราใดที่ความหวังถูกทำลายกลายเป็นความท้อถอย **ขอให้คิดถึงเมล็ดแห่ง
ความสำเร็จท่ามกลางความล้มเหลว** หากเราสำรวจสถานการณ์ด้วยอาการสงบ
มีสติ และตระหนักว่าพระเจ้าประทับอยู่ ณ ที่นั่นกับเรา เราก็จะพบทางออก และ
พระองค์จะทรงช่วยเราให้พบความสำเร็จ



คำสอนเพื่อนมนุษย์

- เมื่อไม่อาจพิทักษ์ความเป็นธรรม ก็อย่าบิดเบือนความเป็นธรรมให้สอดคล้องกับตัวเอง
- ผู้มีอุดมการณ์และความเมตตา จะไม่ทำลายเมตตา เพื่อรักษาชีวิตไว้แต่จะยอมเสียสละชีวิตของตน เพื่อรักษาเมตตาธรรม
- มีแต่ น้ำท่วมคนตาย ไฟเผาคนวอดวาย แต่ผู้มีเมตตา ตายด้วยเมตตายังไม่เคยมี
- ความกตัญญูกตเวทิตะเป็นหลักธรรมของฟ้า เป็นคุณธรรมของดิน และเป็นหลักการดำเนินชีวิตของคน
- เกิดเป็นบุตรให้รู้จักกตัญญูบิดามารดา เกิดเป็นศิษย์ให้รู้จักคารวะครูบาอาจารย์
- ผู้รักบิดามารดาของตน ย่อมไม่รังเกียจบิดามารดาของผู้อื่น ผู้เคารพบิดามารดาของตน ย่อมไม่เหยียดหยามบิดามารดาของผู้อื่น
- จงทำตนเป็นบุตรที่ดี เพื่อวันหน้าจะได้เป็นบิดามารดาที่ดี
- ความอดทนคือบิดาแห่งคุณธรรม
- การสร้างความดี เหมือนปีนป่ายขึ้นเขา ต้องใช้ความพยายามสูงส่วนการทำชั่วเหมือนลงเขา ไม่ต้องใช้แรงอะไร
- อยากให้คนจงรักภักดี เราต้องซื่อตรงต่อหน้าที่ของเรา
- สิ่งที่อับอายขายหน้า สำหรับผู้มีเกียรติ นั้น คือเมื่อเขาทำไม่ได้อย่างที่เขาคิด
- อยากให้คนเคารพนับถือ เราต้องมีเมตตาจิตต่อเขาอย่างแท้จริง
- ไม้คดเขาเอาไปทำขอ เหล็กงอเขาเองไปทำเคียวว แต่คนคดเคี้ยว เราไม่ควรร่วมด้วย
- คนที่ในใจไม่อาฆาตแค้น วันเวลาย่อมปลอดโปร่งแจ่มใสกว่า
- สิ่งที่มากับความอาฆาตแค้น คือความพินาศดับสูญ
- คนผู้หนึ่งเมื่อมีจิตใจเบิกบาน มักใจกว้างเป็นพิเศษ เนื่องจากมนุษย์ชาติมีน้ำใจ มนุษย์จึงเป็นมนุษย์
- ปราชญ์ต่อมตนยอมเป็นคนรังเกียจ จึงได้เป็นคนอยู่หน้า
- คนผู้หนึ่งต้องเคารพตนเองก่อน ผู้อื่นจึงเคารพเขา



ช่างไม้สร้างสะพาน

กาลครั้งหนึ่ง มีพี่น้องสองคนอาศัยในฟาร์มติดกัน มีเรื่องขัดแย้งกันเป็นเรื่องแตกร้างใหญ่ ภายในรอบ 40 ปีที่ทำฟาร์มมาด้วยกัน ทั้งๆ ที่เคยแบ่งปันเครื่องมือ แรงงาน และสินค้าที่จำเป็นแก่กัน แต่ความสัมพันธ์กลับจบสิ้นลง จากการเข้าใจผิดเพียงเล็กน้อย แล้วสุดท้ายกลายเป็นเรื่องใหญ่โต ระเบิดคำพูดขมขื่นใส่กัน ตามมาด้วยความเวียบไม่พูดจากัน

เช้าวันหนึ่งมีเสียงเคาะประตูที่บ้านของพี่ชาย เขาเปิดประตูพบชายคนหนึ่งพร้อมกล่องเครื่องมือช่างไม้

“ผมมาขอความช่วยเหลือ บางทีคุณอาจมีงานให้ผมได้ช่วยบ้าง”

“ได้” พี่ชายตอบ “ผมมีงานให้คุณทำ มองข้ามคลองไปที่ฟาร์มนั้นสิ เป็นเพื่อนบ้านผม อันที่จริง เป็นน้องชายผมเอง ก่อนหน้านี้ ที่ตรงนี้เป็นทุ่งหญ้า เขาเองเครื่องขุดมาทำเป็นคลองกัน ระหว่างเรา เขาคทำเพื่อจะเหยียบผม แต่ผมจะทำให้เจ็บกว่าอีก เห็นกองไม้ที่นั่นไหม ผมต้องการให้คุณทำรั้วสูง 8 ฟุต ผมจะได้ไม้ต้องเห็นที่ดินและหน้าของเขาก่อน”

ช่างไม้ตอบ “ผมเข้าใจ หาคะปู้และเครื่องเจาะให้ผม ผมจะทำให้” พี่ชายเข้าไปในเมือง หาอุปกรณ์ให้พร้อม ช่างไม้ทำงานตลอดวัน วัด เลื่อย ตอกตะปู ตอนเย็นช่างไม้เสร็จงานพอดีพี่ชายตกใจตาค้าง ไม่มีรั้วเลย มันกลายเป็นสะพาน เชื่อมจากฝั่งนี้ไปฝั่งนั้น งานประณีตมาก เพื่อนบ้านที่เป็นน้องชายกำลังเดินมา เขากล่าวว่า

“พี่ชายเป็นคนดีจริงๆ สร้างสะพานให้ทั้งๆ ที่ผมได้พูด ได้ทำอะไรที่ไม่ดีกับพี่มากมาย”

พี่น้องที่ยืนคนละฝั่งสะพานเดินมาพบกันตรงกลาง จับมือกัน พวกเขาหันไปหาช่างไม้ที่กำลังสะพายกล่องเครื่องมือเดินจากไป

“รอก่อน นึกกับเราสักสองสามวันสิ ผมมีงานให้ทำอีกหลายอย่าง” พี่ชายกล่าว

“ผมก็อยากอยู่ต่อ” ช่างไม้ตอบ “แต่ผมมีสะพานอีกหลายแห่งที่ต้องไปทำ”



ชายยากจนกับเมล็ดพืช

มีชายยากจนคนหนึ่ง มีเพียงที่ดินผืนเล็กๆ และถุงเล็กๆ ใส่เมล็ดพันธุ์พืช เมื่อพื้นดินของเขาพร้อมที่จะให้เพาะปลูก เขาตื่นแต่เช้าและเริ่มต้นหว้านเมล็ดพืชที่มีอยู่จำนวนน้อย ครั้นถึงเที่ยงวัน เมื่อแดดแผดเผาไหล่ของเขา เขาจึงหยุดพักที่ตอไม้ ขณะที่เขานั่งลงเมล็ดพืชกำมือหนึ่งตกลงจากถุงหล่นลงไปใต้ตอไม้ “เมล็ดพืชคงเติบโตใต้ตอไม้ไม่ได้” เขากอนหายใจ “ฉันจะปล่อยให้เมล็ดร่วงหล่นไปเพียงเล็กน้อยก็ไม่ได้”

เขาหยิบพลั่วและตั้งต้นขุดรากของตอไม้ อากาศยิ่งร้อนขึ้นทุกที เหยื่อของเขาไหลโซกชุ่มหลัง หน้าผากเต็มไปด้วยเหงื่อไหลจากคิ้วของเขา แต่เขายังขุดต่อไปที่สุดเขาพบเมล็ดพืชของเขาที่ตกลงไป เขาเห็นมันอยู่บนกลองใบหนึ่งในกลองมีทองคำมากมาย มากพอที่จะทำให้เขาร่ำรวยและมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบายตลอดชีวิตที่เหลือ

เมื่อผู้คนทราบเรื่องก็พูดกับเขาว่า “เธอเป็นคนที่โชคดีที่สุดที่ยังมีชีวิตอยู่” “ใช่ ฉันโชคดี” เขาจะตอบเช่นนั้น “ฉันอยู่ในทุ่งนาของจีนตั้งแต่พระอาทิตย์ขึ้นจนขุดดินตลอดทั้งวันที่อากาศร้อนจัด และฉันจะไม่ยอมให้เมล็ดพืชหายไปแม้แต่เมล็ดเดียว”

เราจะได้รับรางวัลที่เราไม่คาดหวังได้
โดยการทำงานหนักมากกว่า

จากหนังสือเมล็ดพันธุ์แห่งปรัชญา เล่ม 4

เด็กชายแป้งร่ำ

“แม่จ๋า ทาแป้งให้หนที...เอาเยอะๆ นะฮับ”

นี่คือบทสนทนาแรกในทุกเช้าตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาซึ่งผู้เป็นแม่เองก็นึกสนุก ประ
แป้งให้ลูกชะเต็มที ที่หัวหน้าทั่วตัว ไม่เว้นแม้กระทั่งขอบลูกกะตา เรียกเสียงหัวเราะและสร้าง
ความตลกขบขันให้กับสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างมาก

แต่....ที่น่าแปลกก็คือ เมื่อตาหนูหน้าขาวสนใจแล้ว ก็มักจะรีบวิ่งจ้ำจ้าวออกไปทางข้าง
หลังบ้านอย่างรวดเร็วเหมือนกับนัคนัคนใครไร้ แรกๆ พ่อแม่ก็ได้รู้สึกแปลกใจอะไร เพราะคิด
ว่าคงจะไปวิ่งเล่นชนอยู่แถวๆ กอกล้วยหลังบ้านที่พ่อทำม้าก้านกล้วยตั้งไว้ให้ช้เล่นอยู่แถวๆ
นั้น แต่พอหลายวันเข้า พ่อแม่ก็รู้สึกสงสัยจึงแอบตามไปดูว่าลูกจะประแป้งหน้าขาวไปหา
ใคร

ซึ่งสิ่งที่ตาหนูทำ ทำให้พ่อกับแม่ถึงกับอึ้ง เพราะตาหนูวิ่งตัวกลมไปหาคุณยายแก่ๆ ซึ่ง
เป็นแม่ของคนสวนที่กำลังนั่งอยู่ที่เพิงผักหลังบ้าน ตาหนูวิ่งเข้าไปกอดคุณยาย ยิ้มมิดตา
หัวเราะโซ่วฝิ่นนั่นนขาจ๊วะ แล้วเอามือย่นๆ ของคุณยายมาจับที่หน้าที่ตาและที่หูของ
ตนเอง แล้วกระโดดโลดเต้นไปมาอย่างน่ารักน่าเอ็นดู ทำเอาคุณยายที่กำลังนั่งหงอยเหงา
หัวเราะชะฝอนปลอมเขยื้อน หน้าตาของคุณยายที่ย่นย้อยลงมาปิดเกือบจะมิดลูกตากลับ
เบิกกว้างสดใสแฉ่วววขึ้นอีกครั้ง คุณยายทั้งยิ้มทั้งหัวเราะอย่างมีความสุข

คนสวนลูกชายของคุณยายจึงบอกกับพ่อแม่ของตาหนูว่า ตาหนูคงได้ยินตอนที่เขา
โทรศัมภ์คุยกับคุณหมอ เพราะเขาเปิดเสียงโทรศัมภ์ดังสุดเสียงเพื่อให้แม่ของเขาได้ฟังด้วย
คุณหมอบอกว่า...คุณยายจะอายุยืนขึ้น ไม่เจ็บไม่ป่วยกระออกกระแอดง่ายๆ ถ้าได้ยิ้ม
ได้หัวเราะได้ขำขัน เพราะเสียงหัวเราะคือยาวิเศษต่ออายุ แล้วนับแต่นั้นมา ตาหนูก็ทาแป้ง
หน้าขาวมากระโดดโลดเต้นให้คุณยายได้ดูได้หัวเราะได้ขำขันทุกวัน

“พระเจ้าทรงรักผู้ที่ให้ด้วยใจยินดี” (2 โครินธ์ 9:7)

ทักษะในการทำงานร่วมกัน

BIBLE CEO (คุณพ่อมิเกล กาโรซาบาล S.J.)

1. จงมองคนอื่นในแง่ดี

“การให้เกียรติแก่กันและกันจงถือว่าผู้อื่นดีกว่าตัว” (โรม 12:10)

2. จงฟังด้วยความเห็นใจ

“จงชื่นชมยินดีกับผู้ที่มีความชื่นชมยินดี จงร้องไห้กับผู้ที่ร้องไห้” (โรม 12:15)

3. จงพูดถึงผู้อื่นในแง่บวก

“อย่าให้คำหยาบคายออกมาจากปากท่านเลย แต่จงกล่าวคำที่ดี และเป็นประโยชน์ให้เหมาะสมกับความต้องการ เพื่อจะได้เป็นคุณแก่คนที่ได้ยินได้ฟัง” (เอเฟซัส 4:29)

4. จงให้กำลังใจ

“พี่น้องทั้งหลาย เราขอวิงวอนพวกท่านให้ตักเตือนคนที่เกียจคร้านหนุนน้ำใจผู้ที่ท้อใจ ชูกำลังคนที่อ่อนกำลัง และมีใจอดเอาเบาสู้ออกคนทั้งปวง” (1 เธสะโลนิกา 5:14)

5. จงมีใจกตัญญู

“จงขอบพระคุณในทุกกรณี เพราะนี่แหละเป็นน้ำพระทัยของพระเจ้า ซึ่งปรากฏในพระเยซูคริสต์เพื่อท่านทั้งหลาย” (1 เธสะโลนิกา 5:18)

6. จงขอคำแนะนำ

“ปัญญาอยู่กับบรรดาผู้ที่ให้คำแนะนำ ปัญญาอยู่กับบรรดาผู้ที่รับคำแนะนำ” (สุภาษิต 13:10)

7. จงยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง

“ข้าพเจ้าเป็นคนหลุ่มพระเกียรติ ช่มเหง และทำการหมิ่นประมาทพระองค์” (1 ทิโมธี 1:13)

8. จงอุทิศตน (ด้วยความบริสุทธิ์ใจ)

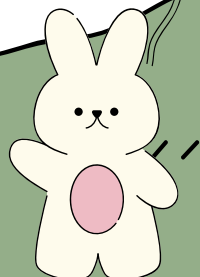
“เมื่อท่านจะกระทำสิ่งใด ด้วยวาจาหรือด้วยกายก็ตาม จงกระทำทุกสิ่งในพระนามของพระเยซูเจ้า และขอบพระคุณพระบิดาเจ้าโดยพระองค์นั้น” (โคโลสี 3:17)

9. จงอดทน

“ความรักนั้นอดทนนาน” (1 โครินธ์ 13:4)

10. จงมีอารมณ์ขัน

“พระองค์ผู้ประทับในสวรรค์ ทรงพระสรวล” (สดุดี 2:4)





เทียนไขชีวิต

-เทียนไขเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์มาช้านาน ทุกคนต่างรู้ว่า เทียนไขนั้นให้แสงสว่าง หากเรามองเทียนไขเป็นเพียงแค่สิ่งของ ก็ไม่อาจรู้ถึงคุณค่าที่แท้จริงได้

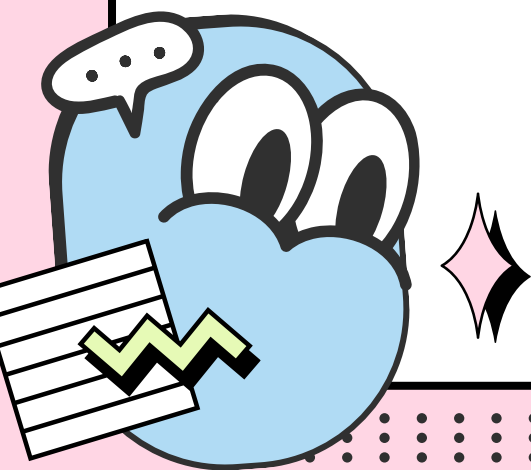
-เทียนไข 1 เล่ม เมื่อจุดขึ้นมาแล้วก็จะหลอมละลาย หดสั้นลงเรื่อยๆ และสุดท้ายก็มอดดับลง **เปรียบเสมือนชีวิตของคนเรา เมื่อเกิดมาแล้ว ก็ย่อมต้องเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา และดับสูญลงในที่สุด**

-เทียนไข 1 เล่ม หากมีขนาดใหญ่ ก็สามารถตั้งอยู่ได้ไม่ล้มลงและไม่ทำให้บริเวณใกล้ๆ ลุกเป็นไฟ **เปรียบเหมือนชีวิตของคนเรา หากมีความมั่นคงในชีวิต ก็สามารถพึ่งพาตนเอง ทำอะไรได้ด้วยตนเองโดยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน**

-เทียนไข 1 เล่ม หากมีขนาดยาว ก็สามารถให้แสงสว่างได้นาน **เปรียบเสมือนชีวิตของคนเรา ยังมีชีวิตอยู่ยาวนานยิ่งควรสร้างประโยชน์ให้ผู้คนรอบข้าง เพื่อไม่ให้ชีวิตหนึ่งต้องดับลงอย่างสูญเปล่า เพื่อไม่ให้ฮือฮาย เทียนไขที่ยอมให้ตัวเองหลอมละลาย เพื่อให้แสงสว่างละออบแก่ทุกคน**

-เทียนไข 1 เล่ม หากอยู่ในที่ไม่เหมาะสม เช่น มีลม มีความชื้น ก็ไม่สามารถจุดได้ **เปรียบเสมือนชีวิตของคนเรา หากอยู่ในที่อึดใจ ก็มักจะมีแต่ความวิบัติเกิดกับตัว** เมื่อได้รู้ถึงประโยชน์ของเทียนไขเล่มน้อยแล้ว ลองย้อนมองกลับมาดูตัวเองว่า เราได้ทำอะไรให้สมกับที่เราเกิดมาแล้วหรือยัง และเราทำอะไรเพื่อผู้อื่นได้บ้าง

“เมื่อคุณเกิดมาแล้ว ก็เหมือนเทียนไขชีวิตของคุณได้ถูกจุดขึ้น ทุกวินาทีที่คุณหายใจ ก็เหมือนเปลวไฟที่หลอมละลายเทียน นั่นคือชีวิตคุณกำลังสั้นลงเรื่อยๆ หากคุณอยู่โดยไม่ทำอะไร แสงเทียนนั้นก็ดับลงอย่างน่าเสียดาย แต่หากเทียนเล่มนั้นได้จุดต่อแสงสว่างไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้โลกนี้สว่างสดใสไปด้วยแสงเทียนไม่รู้จัก”



นำคิด นำทำ NEW THOUGHTS = NEW WAY

- จงให้มากกว่าที่ผู้รับต้องการ และทำอย่างหน้าชื่นตาบาน
- จงพูดกับคนที่ถึงแม้จะอายุน้อยกว่า แต่เขาก็มีความสำคัญเท่ากัน
- เมื่อกล่าวคำว่า 'ฉันรักเธอ' จงหมายความตามนั้นจริงๆ
- เมื่อกล่าวคำว่า 'ขอโทษ' จงสบตาเขาด้วย
- จงพูดให้ช้า แต่ต้องคิดให้เร็ว
- อย่าหัวเราะเยาะความฝันของผู้อื่น คนที่ไม่มีความฝันก็เหมือนไม่มีอะไร
- ในเหตุการณ์ขัดแย้ง ชี้แจงอย่างยุติธรรม ไม่มีการตะโกนใส่กัน
- อย่าตัดสินคนเพียงเพราะชาติๆ ของเขา
- จงจำไว้ว่า สองสิ่งที่ยิ่งใหญ่ คือความรักและความสำเร็จ ล้วนต้องมีการเสี่ยง
- เมื่อพ่ายแพ้ จงอย่าสูญเสียบทเรียนไปด้วย
- จงอย่าให้ความขัดแย้งเล็กๆ น้อยๆ มาทำลายมิตรภาพที่ยิ่งใหญ่
- ทันทึที่รู้ตัวว่าทำผิด ลงมือแก้ไขทันที
- จงยิ้มเวลารับโทรศัพท์ ผู้ฟังจะเห็นได้จากน้ำเสียงของเรา
- เมื่อรู้ว่าผิด จงคิดแก้ไข เมื่อรู้ถึงบุญคุณใคร จงรับตอบแทน
- ร้อนร่าไม่นานก็หย่อนยาน ความดีต่างหากที่อยู่ยาวนานและคงทน
- ดูคนที่การกระทำ ดูผู้นำที่เสียสละ
- เราไม่สามารถปรับทิศทางลมได้ แต่เราสามารถปรับใบเรือได้
- จงเตือนตนของตนให้พ้นผิด จงเตือนจิตคิดได้ใครจะเหมือน
- ตนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน ตนแซ่เขื่อนใครจะช่วยให้ป่วยการ
- อยู่ร่วมกันสำคัญคือน้ำใจ อยู่กับคนหมู่มาก จงจำไว้ต้องสามัคคี
- เป็นมะเร็งที่กาย เป็นภัยต่อชีวิต
- เป็นมะเร็งที่ความคิด เป็นพิษต่อสังคม
- น้ำไหลเปลี่ยนใจปลา เงินตราเปลี่ยนใจคน
- มิตรภาพจะราบรื่น ถ้าเคารพในความแตกต่าง มิใช่ชื่นชมในความคล้ายคลึงกัน
- トラบใดที่ทะเลยังมีคลื่น อย่าคาดหวังความราบรื่นบนเส้นทางชีวิต
- ความเชื่อเพียงนาทีเดียว ทำให้เราได้รับจากพระเจ้า มากกว่าตะโกนอธิษฐาน

ตลอดทั้งคืน



บทเรียนของฤดูกาล

มีเรื่องเล่าต่อกันมาว่า นานมาแล้ว ชายคนหนึ่งมีลูกชาย 4 คน เขาอยากให้ลูกชายของเขา ได้เรียนรู้ชีวิตจริงว่า ไม่ควรตัดสินใจอะไรเร็วเกินไป ดังนั้น เขาจึงส่งลูกชายแต่ละคนไปสำรวจ บางสิ่งบางอย่างที่ละคน โดยให้ไปดูสวนที่อยู่ห่างไกลออกไป ลูกชายคนแรกออกไปสำรวจใน ฤดูหนาว คนที่สองไปในฤดูใบไม้ผลิ คนที่สามไปฤดูร้อน และน้องเล็กไปในฤดูใบไม้ร่วง

เมื่อทุกคนได้ทำภารกิจสำเร็จลุล่วงแล้ว พ่อก็เรียกลูกๆ ทั้ง 4 มานั่งด้วยกัน แล้วให้แต่ละคน บรรยายออกมาว่า เขาได้เห็นอะไรมาบ้าง พี่ใหญ่บอกว่า ต้นไม้ที่ได้เห็นมา มันสุดแสนจะน่า เกลียด ต้นคดงอดูไม่เหมือนจะเป็นรูปร่าง ส่วนคนถัดมาเถียงคอบอกเป็นเอ็นว่าต้นไม้ที่ได้เห็นมานั้น ปกคลุมไปด้วยใบสีเขียวทั้งต้น ส่วนคนที่สามไม่เห็นด้วย บรรยายว่าต้นไม้ที่เขาเห็นมาออกดอก เต็มต้น ส่งกลิ่นหอมไปทั่ว ดูแล้วสวยงามมากๆ เป็นสิ่งที่เขาไม่เคยเห็นมาก่อนเลยด้วยซ้ำ ส่วน คนสุดท้ายนั่งทำท่าสงสัยอยู่ พูดว่าสิ่งที่เขาเห็นมา เป็นต้นไม้ที่เต็มไปด้วยผลที่สุกงอม น่ารับประทาน หลังจากนั้น ผู้เป็นพ่อก็อธิบายให้ลูกๆ ทั้งสี่ฟังว่า “สิ่งที่เจ้าทุกคนพูดมานั้นไม่มีใคร ผิดเพราะทุกคนได้เห็นมาด้วยตาตนเอง แต่ที่เจ้าเห็น มันเป็นแค่เพียงหนึ่งในฤดูกาลทั้งหมด เท่านั้น” พ่อกล่าวเสริมอีกว่า **“เจ้าไม่ควรตัดสินใจใด ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้หรือคน เพียงแค่ใน ฤดูกาลหรือด้านเดียวที่เจ้าได้เห็นมา”**

ความสุขและความดีงามเกิดขึ้นเองในทุกๆ ฤดูกาล ถ้าคุณยอมแพ้ ตั้งแต่ฤดูหนาว คุณจะพลาดสัญญาที่ฤดูใบไม้ผลิได้ให้ไว้ ไม่มีโอกาสได้สัมผัสถึงความสวยงามในฤดูร้อน และส่วนที่จะ เข้ามาเติมเต็มในฤดูใบไม้ร่วงก็จะจากคุณไป อย่าปล่อยให้ความเจ็บปวดที่อาจเกิดขึ้นในฤดูกาล เดียวมาทำลายความสุขของคุณในช่วงชีวิตที่กำลังจะผ่านมา

อย่าตัดสินใจชีวิตเพียงแต่ฤดูกาลอันเลวร้ายที่ใครๆ ก็อาจได้พบเจอ ความเพียรพยายาม และความมานะอดทน จะช่วยให้คุณผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ด้วยดี



ผู้กลับใจ

นานมาแล้ว มีผู้กลับใจคนหนึ่ง ซึ่งมีชื่อเสียงว่าเป็นผู้เชื่อหัวรุนแรง เขามักโจมตีฝ่ายตรงข้ามด้วยความโกรธและการใช้ถ้อยคำที่เผ็ดร้อน วันหนึ่งเขาอธิบายกับครูของเขาว่า “หลายปีที่ผ่านมา ผมทำงานเต็มเวลาให้กับปีศาจ บัดนี้ผมทำงานให้พระเจ้าเต็มเวลา ผมอุทิศชีวิตที่จะต่อต้านทุกคนที่มีความเชื่อผิดๆ หรือสอนผิด การต่อสู้กับการโกหกเป็นงานเต็มเวลา”

ครูจึงถามเขาว่า “เธอเคยพยายามที่จะเอาตัวเองไปแทนที่คนที่เธอว่ากล่าวเขาบ้างไหม”

“เคยสิ” เขาตอบ “ผมศึกษาเกี่ยวกับพวกเขาอย่างรอบคอบเพื่อให้การว่ากล่าวของผมได้ชัยชนะอย่างเด็ดขาด จากการศึกษาทำให้ผมรู้จุดอ่อนของพวกเขา”

ทันใดนั้นครูที่อ่อนโยนระเบิดอารมณ์ออกมา เขาคว้าและชี้หน้าชายผู้นี้ไม่หยุด จนเขาขอร้องให้ครูเลิก

ครูสงบและพูดด้วยเสียงค่อยๆ เช่นเดิม “การเอาตัวเองไปแทนที่ฝ่ายตรงข้ามไม่เพียงพอแต่จะรู้ว่าพวกเขาคิดอะไร แต่เธอต้องรู้ด้วยว่าพวกเขารู้สึกอย่างไร เมื่อเธอว่ากล่าวเขา และเมื่อเธอเข้าใจฝ่ายตรงข้าม ด้วยการใส่สติปัญญา เธอจะเป็นผู้รับใช้ความจริงอย่างแท้จริง”

จากนั้นเป็นต้นมา ชายผู้กลับใจกลายเป็นคนสุภาพและคิดถึงจิตใจของผู้อื่น

จากหนังสือเมล็ดพันธุ์แห่งปรีชาญาณ เล่ม 4





เผชิญหน้ากับหลากหลายอุปสรรค

หากใครกำลังรู้สึกท้อท้อ ท้อถอยกับสิ่งดีๆ ที่เขาพยายามจะทำให้สำเร็จ จงให้กำลังใจกับเขา บอกว่าเขาสามารถทำได้ ชักชวนให้เขามองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ บอกเขาว่าเมื่อมีปัญหา พบความยากลำบากหรืออุปสรรคต่างๆ นานา จงเผชิญหน้ากับปัญหาเหล่านั้น ชีวิตคือการท้าทาย จงเผชิญหน้ากับมัน เมื่อเราเดินไปตามถนนแล้วพบกับกำแพงขวางกั้นอยู่ จงอย่าสิ้นหวังเหมือนกับชายในภาพที่คิดว่ากำแพงนั้นสูงเกินกว่าที่เขาจะปีนข้ามไปได้ เขาจึงกล่าวอย่างสิ้นหวังว่า

“ผมไปต่อไม่ได้แล้ว ทำไม่โชคร้ายอย่างนั้นะ”

จากนั้นเขาก็ร้องไห้แล้วหันหลังเดินกลับไป

ถ้าเรามีทัศนคติเช่นนี้ เราไม่มีทางที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต ในทางตรงกันข้าม เมื่อเราเห็นกำแพงขวางกั้นอยู่ตรงหน้า ขอให้เราคิดทันทีว่า “เราช่างโชคดียิ่งจริงๆ ที่มีโอกาสเรียนรู้วิธีการข้ามกำแพง ร่างกายและจิตใจของเราจะต้องแข็งแรงขึ้นแน่ๆ เลย”

เมื่อเรามีทัศนคติในแง่บวกต่ออุปสรรค เราก็จะเริ่มต้นเอาชนะมันได้ในกรณีของกำแพง เราก็จะพยายามหาก่อนหิน กิ่งไม้ๆ มาวางกองให้สูงขึ้นๆ ในที่สุดด้วยความพยายาม เราก็สามารถปีนข้ามกำแพงและเดินทางต่อไปได้ จากนี้ไปเราจะรู้สึกมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับกำแพงที่ใหญ่โตกว่าที่เคยเจอ

จากหนังสือ : ทุกสุขสร้างได้ ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา





**พระวาจาคือยาวิเศษ เพื่อการให้อภัย
เวลาที่ใครยกโทษให้เรา เราก็ตีใจ จนตัวแทบลอย
แต่เวลาที่เราจะต้องยกโทษให้คนอื่น ดุมันยากเย็นเหลือเกิน
พระวาจาของพระเจ้า ช่วยให้เรายกโทษผู้อื่นได้ง่ายขึ้น**

- “จงรักศรัทธา จงอธิษฐานภาวนาให้ผู้ที่เบียดเบียนท่าน” (มัทธิว 5 : 44)
- “จงมีใจโอบอ้อมอารี มีเมตตาต่อกัน ให้อภัยกันดังที่พระเจ้าทรงให้อภัยแก่ท่านในองค์พระคริสตเจ้าเถิด” (เอเฟซัส 4 : 32)
- “จงพ้อหนักพ้อเบาซึ่งกันและกัน หากมีเรื่องผิดใจกันก็จงยกโทษกัน องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงให้อภัยความผิดของท่านอย่างไร ท่านก็จงให้อภัยแก่เขาอย่างนั้นเถิด (โคโลสี 3 : 13)
- “โปรดประทานอภัยแก่ข้าพเจ้า เหมือนข้าพเจ้าให้อภัยแก่ผู้อื่น” (มัทธิว 6 : 12)
- “เพราะถ้าท่านให้อภัยผู้ทำความผิด พระบิดาของท่านผู้สถิตในสวรรค์ ก็จะประทานอภัยแก่ท่านด้วย แต่ถ้าท่านไม่ให้อภัยผู้ทำความผิด พระบิดาของท่านก็จะไม่ประทานอภัยแก่ท่านเช่นเดียวกัน” (มัทธิว 6 : 14-15)
- “ขณะที่ท่านนำเครื่องบูชาไปถวายยังพระแท่น ถ้าระลึกได้ว่าพี่น้องของท่านมีข้อบาดหมางกับท่านแล้ว จงวางเครื่องบูชาไว้หน้าพระแท่น กลับไปคืนดีกับพี่น้องเสียก่อน แล้วจึงค่อยกลับมาถวายเครื่องบูชาชิ้นนั้น” (มัทธิว 5 : 23-24)
- “ถ้าผู้ใดเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์...เขาทำให้ทุกท่านมีความทุกข์ด้วยเช่นเดียวกัน โทษที่ผู้นั้นได้รับจากบุคคลส่วนใหญ่ก็เพียงพออยู่แล้ว จึงดีกว่าที่ท่านจะให้อภัยและให้กำลังใจเขา เพื่อเขาจะไม่ต้องรับความทุกข์เกินกว่าที่จะทนได้ ข้าพเจ้าจึงขอร้องท่านให้แสดงความรักต่อเขาอย่างชัดเจน” (2 โครินธ์ 2 : 5-8)
- “นี่คือบทบัญญัติของเรา ให้ท่านทั้งหลายรักกันเหมือนดังที่เรารักท่าน” (ยอห์น 15 : 12)



พระองค์ทรงทันเวลาเสมอ

“รอปลาทินเบ็ด หรือรอลมให้ยกกว่าวลอย หรือรอให้ถึงเย็นวันศุกร์...ทุกคนก็แค่กำลังรอ” เป็นคำกล่าวของ ดร.ซูสส์ ผู้เขียนหนังสือสำหรับเด็ก

หลายสิ่งในชีวิตเกี่ยวข้องกับการรอคอย แต่พระเจ้าไม่เคยทรงรีบร้อน หรือดูเหมือนเป็นเช่นนั้น คำพูดเก่าแก่น่าเชื่อถือแนะนำไว้ว่า “พระเจ้าทรงมีเวลาและความล่าช้าของพระองค์” ดังนั้น เราจึงรอคอย

การรอคอยเป็นเรื่องยาก เราบิดหัวแม่มือ กระดิกเท้า กลั้นหายใจ ทอนหายใจยาว และหงุดหงิด ขุ่นเคืองใจ ทำไมฉันต้องอยู่กับคนน่าอึดอัดคนนี้ งานน่าเบื่อนี้ พฤติกรรมน่าอายนี้ ปัญหาสุขภาพที่จะไม่มีวันหายนี้ ทำไมพระเจ้าไม่ทรงทำอะไรสักอย่าง

พระเจ้าตรัสตอบว่า “จงรอคอย และดูสิ่งที่เราทำ”

การรอคอยคือครูผู้หนึ่งที่ดีที่สุดของชีวิต เมื่อรอคอย เราได้เรียนรู้คุณธรรมเรื่อง...การรอคอย คือรอขณะที่พระเจ้าทรงทำงานในเราและเพื่อเรา เรายังได้พัฒนาความอดทน การรู้จักวางใจในความรักและความดีของพระเจ้า แม้สิ่งต่างๆ จะไม่เป็นไปอย่างที่เราต้องการ

แต่การรอคอยไม่ใช่การกีดฝืนกล้ากลืนที่หน้าเบื่อ เราสามารถ “ปิติยินดีในพระองค์” ขณะที่เรารอคอย เรารอคอยด้วยความหวัง รู้ว่าพระเจ้าจะทรงช่วยเราทันเวลา ในโลกนี้หรือในชีวิตภายหน้า พระเจ้าไม่เคยทรงรีบร้อน แต่พระองค์ทรงทันเวลาเสมอ พระองค์ทรงอยู่กับเราในการรอคอย

ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า ลูกขอบพระคุณที่ทรงสถิตอยู่กับลูกด้วยความรัก โปรดช่วยให้การรอคอยของลูกบังเกิดผล เพราะลูกรักและวางใจในพระองค์