

แหล่งพลัง

นิตยสารที่ตลใจคุณ!

ก้าวต่อไป
ข้างหน้า

อุปสรรคมีไว้ให้ฟันฝ่า

นาฬิกาที่ตีสิบ
สามครั้ง

มีเพียงคนเดียวที่พิสูจน์ได้ว่า
เขาบริสุทธิ์

ความงาม
จากเง้าถ่าน

การทบทวนที่ทรงมาน
มีวัตถุประสงค์ได้หรือ?

หอยมุก

เปลี่ยนความทุกข์ร้อนให้
กลับกลายเป็นมุกหรรพ์

ฉบับที่ 4

นาฬิกาตีสิบสามครั้ง
มีชายเพียงคนเดียวที่พิสูจน์ได้ว่า
เขาบริสุทธิ์.....3

ก้าวต่อไปข้างหน้า
อุปสรรคมีไว้ให้ฝ่า.....4

ความงามจากถ้ำถ่าน
การทุกข์ทรมานมีวัตถุประสงค์
ได้หรือ?.....6

เล่าให้ฟังสนุกๆ
จิตรกร.....7

ตอบตกลงกับตัวเอง
นึกคิดดีขึ้น จะ ได้รู้สึกรู้สึกลง.....8

หอยมุก
เปลี่ยนความทุกข์ร้อนให้กลับกลายเป็น
จุมพฏรภัย.....10

คำตอบต่อคำถามของคุณ
เหตุใดจึงมีความทุกข์ทรมาน?.....10

ข้อควรคิด
ลงมือปฏิบัติภารกิจ!.....12

กรุณาติดต่อเราได้ที่:

ตู้ ป.ณ. 15
ไปรษณีย์ลาดพร้าว
กรุงเทพฯ 10310

คำแปลภาษาไทย ฉบับที่ 4
© 2002 แหล่งพลัง
สงวนลิขสิทธิ์ทั้งสิ้น

บทบรรณาธิการ

ชีวิตมีช่วงจังหวะขึ้นๆลงๆ แต่บางครั้งดูเหมือนว่าชีวิตช่าง
เต็มไปด้วยปัญหา ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุ การสูญเสียคนอันเป็นที่รัก การเงินฝืดเคือง และปัญหาอื่นนานับประการ เราอาจ
ตั้งคำถามว่า “มีอะไรผิดไปหรือเปล่า?” “ทำไมจึงมีปัญหาหนัก?”

คำตอบต่อคำถามดังกล่าว มีหลากหลายมากพอๆกับ
ปัญหาที่เราประสบ แต่ทว่าพระเจ้าปล่อยให้เกิดขึ้นเพื่อเหตุผล
ที่ดี บางครั้งปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นกับเรา เพื่อช่วยเสริมสร้าง
อุปนิสัยของเรา บางครั้งเกิดขึ้นเพื่อสอนให้เราอดทน หรือ
มองในแง่ดีเมื่อเผชิญกับความยุ่งยาก บางครั้งเกิดขึ้นเพื่อช่วย
ให้ความคิดจิตใจของเราเข้มแข็งขึ้น บางครั้งก็ช่วยให้เรามี
สติปัญญามากขึ้น บางครั้งก็ช่วยให้เราเห็นคุณค่าพรต่างๆที่
เราได้รับ และปัญหาอื่นๆที่เราไม่ต้องประสบ มีเหตุผลที่ดีหลาย
อย่างในการเผชิญกับความยุ่งยาก เชื้อใหม่ล่ะ!

แน่นอนว่าส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับว่าเรารับมือกับปัญหาและความ
ยุ่งยากต่างๆในชีวิตอย่างไร เนื้อหาภายในแหล่งพลังฉบับนี้
จะช่วยคุณให้มองแต่ละปัญหาในแง่ดี และมองความยุ่งยากแต่
ละอย่างด้วยสายตาที่เปี่ยมศรัทธา โดยมองเห็นว่าปัญหาแต่ละ
อย่างไม่ใช่อุปสรรคขัดขวาง ทว่าเป็นช่องทางให้ก้าวต่อไป

คณะผู้จัดทำแหล่งพลัง

๑ อนนั้นเป็นเวลาเที่ยงคืนในเมืองฟลิ้มท์ ประเทศอังกฤษ หลายปีมาแล้ว มีชายสองคน ยืนอยู่ใกล้ๆ หอนาฬิกาใหญ่ในเมือง ขณะที่นาฬิกาตีบอกเวลา ชายทั้งสองซึ่งเป็นคนแปลกหน้าสังเกตเห็นว่านาฬิกาตีสิบสามครั้ง แทนที่จะตีสิบสองครั้ง ชายคนหนึ่งเป็นสุภาพบุรุษมีนามว่ากัปตันจาร์วิส

หลังจากนั้นไม่นานนัก เช้าตรู่วันหนึ่งกัปตันจาร์วิสตื่นขึ้นแต่งตัวและลงไปประตูหน้าบ้าน เมื่อเปิดประตู เขาต้องแปลกใจที่เห็นคนเลี้ยงม้ายืนอยู่ที่นั่น มีม้าซึ่งคาดบังเหียนและผูกอานพร้อมให้เขาขี่

คนเลี้ยงม้าอธิบายให้ฟังว่า “ผมรู้สึกว่าคุณคงต้องการขี่ม้าครับ” เขาบอกว่ามีความรู้สึกเช่นนั้นแรงกล้ามาก จนเขานอนต่อไม่ได้ จึงต้องลุกมาเตรียมม้าให้พร้อม

นี่เป็นเรื่องแปลก ซึ่งไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน แต่เนื่องจากว่าม้าพร้อมแล้ว เขาจึงขึ้นนั่งและขี่ไป เขาไม่ได้จะไปที่ไหน โดยเฉพาะ เขาจึงปล่อยให้ม้าพาไป

เอง ในไม่ช้าเขาก็มาถึงที่แม่น้ำ ใกล้จุดที่มีเรือข้ามฟากมารับผู้โดยสาร เขาประหลาดใจทีเดียว เมื่อเห็นเจ้าของเรือข้ามฟากพร้อมด้วย

เรือในตอนเช้าตรู่เช่นนั้น คอยรับเขาข้ามฟากไป นี้อะไรกันนะ?

“ทำไมมาที่นี่แต่เช้าตรู่?” เขาถาม “ผมนอนต่อไม่ได้ครับ เพราะรู้สึกว่าจะต้องมารับใครข้ามฟาก”

กัปตันกับม้าขึ้นเรือ ไม่นานนักก็ไปถึงอีกฟากหนึ่ง แล้วอะไรอีกล่ะ? เขาปล่อยให้ม้าเลือกเส้นทางเอง สักระยะหนึ่งเขาก็มาถึงเมืองใหญ่ในชนบท เมื่อเห็นคนผ่านมาก็กัปตันถามว่ามีอะไรน่าสนใจเกิดขึ้นในเมืองหรือเปล่า

“ไม่มีครับ ไม่มีอะไร นอกจากการพิจารณาคดีชายคนหนึ่ง ในข้อหาฆาตกรรม”

ดังนั้นเขาจึงคิดจะไปดูว่าเกิดอะไรขึ้น เนื่องจากไม่มีจุดมุ่งหมายอื่นใดในการเดินทางที่แปลกมากครั้งนี้ เขาก็ขี่ม้าไปยังที่

ซึ่งมีการพิจารณาคดี เขาลงจากม้าและเข้าไปในตัวตึก

ขณะที่เขาเดินเข้าไป เขาได้ยินผู้พิพากษากล่าวกับนักโทษว่า “นายมีอะไรจะกล่าวแก้ตัวหรือเปล่า มีอะไรบ้างไหม?”

นักโทษกล่าวว่า “ผมไม่มีอะไรจะกล่าวครับท่าน นอกจากว่าผมบริสุทธิ์ มีชายเพียงคนเดียวในโลกที่พิสูจน์ได้ว่า

นาฬิกาตีสิบสามครั้ง

ฟันผา อุปสรรค

กวี นักปรัชญา และนักเขียนนวนิยายรัก มักจะเปรียบเทียบไว้ว่าเป็นดุษายน้ำไหลจากภูเขาสูงสู้อ่างทะเล สายน้ำแผ่กว้างออกไปบางแห่ง ส่วนบางแห่งเป็นเพียงธารน้ำแคบๆ สายน้ำไหลเอื่อยๆผ่านหุบเขาและที่ราบ จากสายน้ำที่สงบเงียบไปสู่สายน้ำเชี่ยวกราก ซึ่งสาตกระเซ็นเป็นประกายระยับ รวากับธารแก้วเล็ก และไหลเรื่อยไปจนถูกคลื่นเข้าสู่อ่างทะเลอันกว้างใหญ่ไพศาล

แต่อะไรเล่าที่ดึงดูดสายตานักท่องเที่ยว ช่างภาพ ศิลปิน และผู้ชื่นชอบทิวทัศน์มากที่สุด? อะไรเล่าที่สร้างแรงบันดาลใจให้มากที่สุด? สายน้ำเงียบสงบที่ไหลคดเคี้ยวไปตามที่ราบหรือ? ก็เปล่าเลย น้ำตกสูงใหญ่ตระการตาต่างหาก อันเป็นที่ซึ่งสายน้ำไหลเชี่ยวและพุ่งลงสู่โขดหินเบื้องล่าง ที่นั่นเอง ถ้าคุณมองดูให้ดีจะปรากฏสายรุ้งขึ้นในม่านหมอกนั้น

เราทุกคนต่างก็ชื่นชอบยามสงบดุจดั่งสายน้ำในหุบเขา หรือที่ราบลุ่ม บางครั้งเราปรารถนาให้เป็นเช่นนั้นตลอดกาล แต่ชีวิตต้องมุ่งหน้าต่อไป ประหนึ่งสายน้ำ พระเจ้าท่านนั้นที่รู้ว่ามီးอะไรอยู่ที่โค้งข้างหน้า ท่านจะนำทางให้เราผ่านพ้นชอกเขาและสายน้ำไหลเชี่ยว ไซ้แล้ว ท่านจะนำทางเราผ่านน้ำตกสูงชันที่น้ำฟั่นฟิ้งจนหัวใจแทบจะหยุดเต้น เมื่อคุณฝ่ากชีวิตไว้ในความดูแลของท่าน คุณไม่

เพียงแต่ฟันฝ่าปัญหาและผ่านพ้นจากภยันตรายในชีวิตไปได้เท่านั้น แต่คุณจะต้องตื่นตาตื่นใจ เมื่อเผชิญกับความท้าทายดังกล่าวด้วย

ดังนั้นถ้าคุณกลัดกลุ้มกับเรื่องการเงิน หรือกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ หรือพบว่าตัวเองอยู่ในสภาพยุ่งยากลำบากใจ อย่าสิ้นหวัง ถ้าคุณมีปัญหาในชีวิตสมรส หรือในความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ลูกๆ มิตรสหาย เจ้านาย หรือเพื่อนร่วมงาน อย่าสิ้นหวัง! ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณเองเคราะห์ร้ายและต้องดิ้นรนต่อสู้ไปตลอดชีวิต เนื่องจากสถานะภาพทางสังคม ขาดการศึกษา ขาดทักษะด้านการทำงาน หรืออะไรก็ตาม แต่ อย่าสิ้นหวัง! ถ้าร่างกายคุณอ่อนกำลัง อย่าสิ้นหวัง! ถ้าคุณไม่พอใจกับตัวเอง เนื่องจากรู้สึกว่าคุณจะไม่มีวันฉลาด สวยงาม หล่อเหลา มีเสน่ห์ เท่าที่คุณปรารถนา อย่าสิ้นหวัง! ถ้าคนที่คุณรักหรือเพื่อนฝูงไม่เข้าใจคุณหรือไม่เห็นพ้องกับคุณ อย่าสิ้นหวัง!

ขณะที่สภาพการณ์รอบข้างคุณอาจเปลี่ยนแปลงไม่ได้ หรืออย่างน้อยก็เปลี่ยนแปลงทันทีไม่ได้ พระเจ้าสามารถช่วยให้คุณทะยานขึ้นไปได้เหนือสภาพการณ์นั้นๆ ถ้าอุปสรรคยังขวางหน้าอยู่ ท่านสามารถช่วยให้คุณข้ามไป มุดลอดไป หรืออ้อมไปได้ ท่านอาจจะไม่ขจัดปัญหายุ่งยากให้หมดสิ้นไป แต่ท่านสามารถช่วยคุณให้ผ่านพ้นไปได้



พระเจ้าเป็นผู้ควบคุม

คุณไม่เพียงแต่วางใจได้ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต จะนำมาซึ่งผลดีสำหรับคุณเท่านั้น แต่คุณยังอุ่นใจได้ด้วยว่าสิ่งต่างๆไม่ “เกิดขึ้นโดยเหตุบังเอิญ” ต่อผู้ที่มีความเชื่อ เหตุการณ์แต่ละอย่างที่คุณประสบเป็นส่วนหนึ่งในแผนการที่พระเจามีไว้สำหรับคุณเป็นส่วนตัวโดยเฉพาะ ท่านทราบแน่ชัดว่าคุณจำเป็นต้องผ่านประสบการณ์อะไร และเรียนรู้สิ่งใดบ้าง เพื่อจะได้บรรลุผลตามแผนการดังกล่าว

วิกฤตการณ์หรือภัยพิบัติบางอย่างที่เกิดขึ้น บางครั้งก็เป็นเพราะการกระทำของเราเอง ซึ่งสืบเนื่องมาจากความประมาทเลินเล่อ ความผิดพลาด และการเลือกทางที่ผิด บ้างก็เป็นผลมาจากความผิดพลาดของผู้อื่น แต่ไม่ว่าจะเป็นการใดก็ตาม เรามีศรัทธาได้ว่าพระเจ้าเป็นผู้ลิขิตและควบคุมชีวิตของเราไว้ ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นกับเราถ้าท่านไม่อนุญาต

พระเจ้าห่วงใย ท่านมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิด และเอาใจใส่เกี่ยวกับรายละเอียดทุกอย่างในชีวิตของคุณ เมื่อคุณประสบกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก นั่นอาจเป็นสิ่งที่ช่วยปลอบใจมากที่สุดที่คุณควรคำนึงถึง

นึกคิดในสิ่งที่ดี...

เมื่อหันอกหน้าใจกับความวิตกกังวล ความกลัว ความเศร้า

โศก หรือความปวดร้าว คงจะช่วยให้มากถ้าเราคำนึงถึงพรต่างๆที่เราได้รับ แทนที่จะหมกมุ่นอยู่กับความสูญเสียและเรื่องทุกข์ร้อน เราอาจนึกถึงความรักของครอบครัวและเพื่อนฝูง ถ้าเรานึกไม่ออกว่ามีอะไรอื่นให้รู้สึกขอบคุณ อย่างน้อยก็ขอให้ขอบคุณที่เราไม่ต้องประสบปัญหา เรื่องเดือดร้อน และความเจ็บป่วยต่างๆ เพราะพระเจ้าคุ้มครองเรา!

ขอให้มองดูในด้านที่สดใส นึกคิดในแง่ที่ดี นี่จะช่วยให้เรามองปัญหาต่างๆในมุมมองที่เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยคำนึงถึงสิ่งที่คนอื่นบางคนต้องประสบ

รับประโยชน์จากความบกพร่องทางกายของคุณ

ไม่ว่าคุณจะพิการโดยกำเนิด หรือเป็นผลจากอุบัติเหตุ หรือสุขภาพทรุดโทรมจากการเจ็บป่วย ความพิการทางร่างกายอาจเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งซึ่งยากลำบากที่สุดสำหรับมนุษย์เรา ความสูญเสียที่เรียกกลับคืนมาไม่ได้ ข้อจำกัดต่างๆ ความอับยศอดสูเพราะแตกต่างไปจากคนอื่น ความรู้สึกอับอายที่ต้องพึ่งพาคนอื่นแม้แต่ในเรื่องเล็กน้อยที่สุด โดยมีคำถามที่ข้องใจอยู่เสมอว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน? ทำไมถึงเป็นเช่นนี้?” คงมีเฉพาะผู้ที่ตกอยู่ในสภาพนี้เท่านั้น ถึงเข้าใจความรู้สึกดังกล่าว

ถ้าคุณมีสภาพเช่นนี้ ขอให้อุ่นใจ!

– จากเรื่อง “อุปสรรคมิไว้ให้พินฝ่าไป”
โดย แชนนอน ไชย์เลอร์

โดย ก้าวต่อไปข้างหน้า

มีท่านผู้หนึ่งซึ่งสังเกตเห็นและเข้าใจอย่างถ่องแท้ ว่าคุณเผชิญกับอะไรอยู่ ท่านหวังใญ่คุณอย่างสุดซึ่งเกินกว่าที่คุณจะเข้าใจได้ในชีวิตนี้ ท่านประสงค์ที่จะช่วยชี้ทางคุณไปสู่ชีวิตที่เต็มเปี่ยมด้วยความสุขและก่อเกิดประโยชน์ ซึ่งสัมผัสและเกื้อหนุนอีกหลายชีวิตที่อยู่รอบข้างคุณ

มีคำกล่าวไว้ว่าเรื่องทุกข์ร้อนทำให้คนเราเข้มแข็งขึ้น หรือไม่เข้มขึ้น ผู้ซึ่งหมกมุ่นอยู่กับความสูญเสียมักจะกลายเป็นคนเข้มขึ้น และลงเอยด้วยการสูญเสียมากยิ่งขึ้นกว่าที่เขาสูญเสียในทางร่างกายหลายเท่านี้

แต่มีคนอื่นผู้ซึ่งประสบชะตากรรมเดียวกัน โดยเผชิญหน้ากับความทุกข์โศกและความพิการอย่างกล้าหาญ เขาปฏิบัติที่จะล้มเลิก แต่กลับมุ่งมั่นหนักยิ่งขึ้นอีก เขาฟันฝ่าข้อเสียบรรียบ และกลายเป็นแหล่งที่มาของแรงบันดาลใจให้กับพวกเรา

ครั้งหนึ่งมีคนกล่าวว่า “เมื่อพระเจ้าปิดประตู ท่านมักจะเปิดหน้าต่างไว้ให้ที่ไหนสักแห่ง” ไม่ว่าคุณจะมีประสบปัญหาอะไร นั่นอาจเป็นทางออกของคุณ อาจเป็นสิ่งที่มีความหมายหรือมหากาล ซึ่งช่วยเสริมสร้างอุปนิสัยและจิตใจของคุณให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น นั่นอาจช่วยผลักดันคุณ อาจตั้งใจให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ อาจนำไปสู่สื่อสัมพันธ์อันลึกซึ้งยิ่งขึ้นกับผู้อื่น และช่วยเพิ่มพูนความสุข จะเป็นเช่นไร นั่นขึ้นอยู่กับตัวคุณ ว่าคุณมองดูปัญหาเปรียบดั่งอุปสรรคขัดขวางหรือถือว่าเป็นโอกาสที่แอบแฝงมาด้วย?

บทส่งท้าย

ใช่แล้ว ชีวิตคือการต่อสู้ แต่พระเจ้าเฝ้าดูแลคุณอยู่ และวางแผนรายละเอียดทุกอย่างในชีวิตคุณ เมื่อสภาพการณ์ดูมืดมน สับสน หรือเลือนลาง ในยามที่คุณร่ำไห้ และความท้อแท้สิ้นหวังครอบงำจิตใจ ก็ขอให้เลิกมองที่ตัวเอง และความทุกข์ตรมในโลกนี้ ทว่าแหงนหน้าขึ้นไปยังท่านผู้ที่รักและหวังใญ่คุณ แล้วคุณ จะได้รับการปลอบโยน และคำสัญญาที่ท่านมีไว้ให้คุณ ขอให้จับตามองสิ่งที่ดีงามและพรต่าง ๆ ที่ท่านมอบให้ ขอบคุณท่านสำหรับสิ่งเหล่านั้น แล้วตั้งตารอคอยอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่ท่านจัดเตรียมไว้ให้คุณ ได้แก่ บำเหน็จรางวัลและพรต่าง ๆ ที่ท่านสัญญาไว้ สำหรับผู้ซึ่งพากเพียรและยึดมั่นต่อไป ขอให้เป็นผู้ที่พิชิตชัยชนะ และฟันฝ่าอุปสรรคแต่ละอย่าง โดยก้าวต่อไปข้างหน้า ■

จากเก้าอี้

การที่จะนำมาซึ่งความอ่อนหวาน ก็ต้องมีการทนทุกข์ทรมานบ้าง การที่จะได้เห็นความงามจากเปลวไฟ ก็ต้องมีการเผาไหม้จนเกิดเถ้าถ่าน ต้องมีบางส่วนถูกเผาจนกลายเป็นเถ้าถ่าน! ความทุกข์ทรมานก่อให้เกิดพร คุณความงามจากเถ้าถ่าน

คุณดั่งมือขนาดยักษ์ที่บีบคั้นรวงผึ้ง น้ำผึ้งจึงออกมา เช่นเดียวกับดอกไม้สวยงามที่ถูกบดขยี้ แต่ก็ได้น้ำหอม เหมือนดนตรีไพเราะที่ออกมาจากลำคอนกน้อยราวกับว่านกเจ็บปวด ทว่ากลับเป็นเพลงที่น่าฟังยิ่งนัก เสียงครวญนั้นไม่ใช่เสียงร้องทุกข์ ทว่าเป็นเสียงขอบคุณพระเจ้า คุณเพลงเศร้าที่ไพเราะน่าฟัง ดังที่กวีผู้มีชื่อเสียงชาวอังกฤษ เพอร์ซี เชลลีย์ เคยกล่าวไว้ว่า “เพลงไพเราะน่าฟังที่สุดเป็นเพลงบ่งบอกถึงความคิดอันแสนเศร้า”

โดย เดวิด ฟอนเทน

ความ

เราคงไม่มีวันเห็นคุณค่าแสงสว่าง หากเราไม่เคยตกอยู่ในความมืด เราจะไม่เห็นคุณค่าสภาพที่ดี ถ้าเราไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วย เราจะไม่มีวันเห็นคุณค่าความชื่นชมยินดี จนกว่าเราจะได้ล่วงรู้ถึงความเศร้าโศก เราไม่อาจเห็นคุณค่าความเมตตาของพระเจ้า จนกว่าเราจะได้ประสบกับความไม่ยุติธรรม เราปลอบโยนผู้อื่นด้วยคำปลอบโยนที่เราได้รับจากพระเจ้า



ต่อจากหน้า 3

ผมบริสุทธ์ แต่ผมไม่ทราบชื่อเขา หรือไม่ทราบว่าเขาอยู่ที่ไหน หลายสัปดาห์ก่อน เรายืนอยู่ด้วยกันในเมืองพลีมัท์ตอนเที่ยงคืน เราทั้งสองได้ยี่นาฬิกาใหญ่ประจำเมืองตีสิบสามครั้ง แทนที่จะตีสิบสองครั้ง เราตั้งข้อสังเกตต่อกันว่าแปลกทีเดียว ที่นาฬิกาตีสิบสามครั้งตอนเที่ยงคืน”

“ผมนี่ไง! ผมเอง!” กัปตันตะโกนมาจากหลังห้อง “ผมคือคนที่ยืนอยู่ข้างหอนาฬิกาใหญ่ในเมืองพลีมัท์ตอนเที่ยงคืน และได้ยี่นาฬิกาตีสิบสามครั้ง แทนที่จะตีสิบสองครั้ง นักโทษพูดความจริงทุกประการ ผมขอชี้ตัวว่าเขาคือชายผู้นั้น คินที่มีการฆาตกรรมตรงกับเวลาที่เกิดขึ้น ชายผู้นั้นอยู่กับผมที่พลีมัท์ เราตั้งข้อสังเกตต่อกันว่าแปลกทีเดียวที่นาฬิกาตีสิบสามครั้งตอนเที่ยงคืน!”

คำให้การของกัปตันพิสูจน์ว่าชายผู้ถูกตัดสินบริสุทธ์ เขาได้รับการปล่อยตัวให้เป็นอิสระทันที!

คิดดูซิ! มีชายคนเดียวเท่านั้นในโลกที่พิสูจน์ได้ว่านักโทษผู้นั้นบริสุทธ์ ทูตสวรรค์ได้ปลุกคนเลี้ยงม้าและเจ้าของเรือข้ามฟาก โดยให้รู้สึกถึงความเร่งด่วน ซึ่งเขาไม่เข้าใจ ทั้งนำทางม้าให้พาชายคนเดียวผู้นั้นมายังศาลในเวลาที่นักโทษต้องการตัวเขาพอดีเลย! ■

เล่าให้ฟัง สนุกๆ

การมีอารมณ์ขัน
เป็นจุดประจักษ์
มหาดลในชีวิต

ชีวิตทรมานคนหนึ่งผู้ดิ้นรนต่อสู้กับชีวิต และภรรยาของเขา มาช่วยงานเลี้ยงสังสรรค์ แยกผู้หนึ่งถามว่าประกอบฮาซีพออะไร

“ผมเป็นช่างศิลป์” เขาตอบ

“ฮอตไปเลย!” แยกคนนั้นเหยยขึ้นว่า “พ่อพ่อบ้านของผมต้องทาสีใหม่ ผมจะให้ค่าจ้างคุณ 30,000 บาท”

“แต่คุณครับ คุณเข้าใจผิด” ชีวิตทรมานสาว “ผมเป็นช่างศิลป์ คุณรู้จักไหมครับ เหม็ฮอน ไมเคิล แองเจโล่ ใจครับ”

“คุณหมายความว่าอย่างไร?” แยกผู้หนึ่งถาม

ภรรยาของชีวิตทรมานสาวทักขึ้นมาว่า “คุณบอกว่าจะจ่ายให้เขา 30,000 บาทหรือคะ?”

“ใช่แล้ว” เขากล่าว

เธอจึงตอบ “นั่นหมายความว่าสามีดิฉันยินดีช่วยทาสีเพดานให้ คุณด้วยค่ะ”

ตอบตกลงกับตัวเอง

โดย โจเซฟ ที. มาร์โทรราโน และ จอห์น พี. คิลดาห์ล เรียบเรียงใหม่

การที่จะรู้สึกดีขึ้น คุณจำเป็นต้องนึกคิดให้ดีขึ้น

นี่คือเรื่องเล่าชั้นยอดเรื่องหนึ่ง ซึ่งหักมุมตอนจบ พนักงานขายผู้หนึ่งยางรถเบน บอนถนนสายเปลี่ยว ระหว่างการเดินทาง ตอนนั้นมืดแล้ว เขาพบว่าไม่มีแม่แรงที่จะใช้เปลี่ยนยางรถ เขามองเห็นแสงไฟที่โรงนาแห่งหนึ่ง ขณะที่เดินตรงไปที่นั่น หัวคิดของเขาก็ปั่นป่วนขึ้นมา ถ้าไม่มีใครมาเปิดประตูล่ะ ถ้าเขาไม่มีแม่แรงล่ะ ถ้ามีแต่เขาไม่ยอมให้ยืมล่ะ ยิ่งเขาคิดหนักเท่าไร เขาก็ยิ่งทุกข์ใจมากขึ้นเท่านั้น พอประตูเปิดออกมา เขาก็ชกหน้าชวานาคานั้น พร้อมกับตะโกนว่า “เก็บแม่แรงเงี้ยวของแกไว้เถอะ!”

เรื่องนั้นทำให้คุณนึกขำ เพราะจีเส้นความนึกคิดที่แพร่หลายของคนซีแพค บ่อยครั้งแค่นั้นที่คุณนึกในใจว่า “ไม่เคยมีอะไรได้สมใจคิด” “ฉันไม่มีวันทำเสร็จตามกำหนด ...ฉันมักจะทำเสียเรื่องเสมอ”

ความนึกคิดในใจเช่นนั้น มีพลังกำหนดวิถีทางในชีวิตของคุณได้มากกว่าพลังใดๆ ไม่ว่าคุณจะชื่นชอบหรือไม่ก็ตาม คุณดำเนินไปตามเส้นทางชีวิต โดยมีความคิดของคุณเป็นเครื่องนำทาง ถ้าคุณมีความคิดที่ท้อแท้และหมดหวัง คุณก็กำลังบ้ายหน้าไปทางนั้น เนื่องจากถ้อยคำที่จู่ดีให้ตกต่ำ บั่นทอนความเชื่อมั่น แทนที่จะเสนอการสนับสนุน หรือมอบกำลังใจ

สรุปได้ว่า การที่จะรู้สึกดีขึ้น คุณจำเป็นต้องนึกคิดให้ดีขึ้น ต่อไปนี้คือวิธีที่ช่วยให้ทำเช่นนั้นได้:

พิจารณาความคิดของคุณ

ศศิธรบอกกับเพื่อนใหม่ของเธอว่า “ฉันรู้ว่าเธอช่วยอะไรไม่ได้ ฉันแย่มาก ฉันทำงานไม่ได้เรื่อง ฉันคงถูกไล่ออก เมื่อวานนี้เองเจ้านายบอกว่าฉันจะถูกย้าย เขาใช้คำว่าเลื่อนขั้น แต่ถ้าฉันทำงานได้ดี ทำไมถึงย้ายฉันล่ะ?”

หลังจากนั้นเรื่องราวของศศิธรก็ค่อยๆ ผ่านพ้นช่วงที่จู่ดีให้เธอตกต่ำลงไปแล้ว เธอจบการศึกษาชั้นปริญญาโทเมื่อสองปีก่อน และทำงานได้เงินเดือนสูงทีเดียว ฟังดูแล้วนั้นไม่ใช่ความล้มเหลว

เพื่อนของศศิธรบอกว่าเธอน่าจะจดความนึกคิดต่างๆ ไว้ โดยเฉพาะตอนกลางคืนเมื่อเธอนอนไม่หลับ พอทั้งสองพบกันคราวต่อมา รายการความนึกคิดของศศิธรรวมไปถึง “ฉันไม่ฉลาดมากนัก” “ฉันคงไม่มีวันทำรายงานเสร็จตรงเวลา” “พรุ่งนี้จะเป็นวันช่วยอีกวัน

หนึ่ง ฉันไม่เคยเป็นประธานในที่ประชุม” “เจ้านายดูท่าทางอารมณ์เสียเข้านี้ ฉันทำอะไรผิดหรือเปล่า?”

เธอยอมรับว่า “เพียงแค่วันเดียว ฉันจดความนึกคิดในแง่ไม่ดีได้ถึง 26 อย่าง มิน่าเล่าฉันจึงรู้สึกเหนื่อยอ่อนและหดหู่ใจตลอดเวลา”

พอได้ฟังตัวเองอ่านออกมาดังๆ เกี่ยวกับความกลัวและความหวาดระแวงต่างๆ นานา ก็ทำให้ศศิธรตระหนักว่าเธอมีวิจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เธอทุกข์ใจ จนหมดเรี่ยวแรง ถ้าคุณมีความรู้สึกขำแยะก็เป็นไปได้ว่าคุณกำลังส่งข่าวสารในแง่ลบให้กับตัวเองเช่นกัน ขอให้รีบฟังถ้อยคำต่างๆ ที่แล่นผ่านหัวคิดของคุณ โดยกล่าวออกมาดังๆ หรือจดไว้ ถ้านั้นจะช่วยให้คุณควบคุมความคิดเหล่านั้นได้

เมื่อฝึกทำบ่อยๆ การพิจารณาความนึกคิดก็จะ เป็นไปโดยอัตโนมัติ ขณะที่คุณเดินหรือขับรถไปไหน

มาไหน คุณจะได้ยินเสียงที่ก้องอยู่ในหัวคิด ไนไม่ช้า ความนึกคิดก็จะคล้อยตามคุณ ไม่ใช่เป็นไปในทางกลับกัน เมื่อเป็นเช่นนั้น ความรู้สึกและการแสดงออกของคุณก็จะเปลี่ยนไปด้วย

ตัดถ้อยคำที่บันทึกออกไป

จิตสำนึกของปนัดดาบอกเธอเสมอว่าเธอ“เป็นเพียงเลขานุการ” มานพนึกถึงตัวเองว่า “ก็แค่พนักงานขาย” คำว่า “เพียง” หรือ “แค่” ทำให้งานของเขาดูต่ำต้อย และขยายความออกไปอีก

การตัดถ้อยคำหรือวลีที่มีผลในแง่ลบออกไป คุณก็จับจุดได้ว่าคุณกำลังก่อผลเสียให้กับตัวเอง สำหรับปนัดดาและมานพ ตัวการคือคำว่า “เพียง” และ “แค่” ทันทีที่ขจัดคำนั้นออกไปเสีย ก็ไม่เสียหายอะไรที่จะกล่าวว่า “ฉันเป็นเลขานุการ” หรือ “ผมเป็นพนักงานขาย” ทั้งสองประโยคเปิดช่องทางไปสู่ผลลัพธ์ในแง่บวก อาทิเช่น “ฉันกำลังโตเต้าในหน้าที่การงาน”

หยุดความนึกคิด

ปัดวงจรรยาจารในแง่ลบทันทีที่เริ่มต้น โดยออกคำสั่งว่า “หยุด!”

“ฉันจะอย่างไรถ้า ... ?” หยุด! ในทางทฤษฎี การหยุดเป็นเทคนิคง่าย ๆ ในทางปฏิบัติก็ไม่ง่าย เหมือนที่ฟังดู การหยุดอย่างมีประสิทธิภาพ คุณจำเป็นต้องมีใจเด็ดเดี่ยว และไม่ลดละ ตะเบ็งเสียงดัง เมื่อคุณออกคำสั่ง นึกภาพตัวเองกลบจิตสำนึกจากความกลัวหรือความวิตกกังวลให้หมดสิ้นไป

วิสูตรหนุ่มใสตัวยี่สิบกว่า เป็นคนทำงานหนัก เขามีตำแหน่งเป็นผู้บริหารในบริษัทใหญ่แห่งหนึ่ง มารดาของเขาเสียชีวิตตอนที่เขายังเด็ก เขาจึงเติบโตมากับบิดา ทั้งสองเข้ากันได้ดี แต่บิดาปกป้องเขามากเกินไป และป้อนความวิตกกังวลไว้ในหัวคิดของวิสูตรตลอดมา โดยไม่รู้ตัว วิสูตรนำความนึกคิดเหล่านั้นติดตัวมาด้วยจนกลายเป็นผู้ใหญ่ จิตสำนึกของเขาเข้าครอบครอง โดยรับบทบาทแทนบิดาของเขา วิสูตรกลายเป็นคนที่ชอบวิตกกังวล

เขากังวลถึงเรื่องที่เกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมงานในแผนกเดียวกัน ซึ่งเขาคิดว่าบาทหมางใจเพราะเขากล่าวข้อคิดเห็นบางอย่าง ความกังวลครอบงำความคิดเขา “เขาโกรธมากที่ผมพูดเช่นนั้น” และ “สายเกินไปแล้วที่จะขอโทษ”

ไปแล้วที่จะขอโทษ”

เมื่อวิสูตรหยุดเสียงที่ก้องอยู่ในหัวคิดเขา และตรงไปพูดกับเพื่อนร่วมงาน เขาพบว่าเรื่องที่เขากลัวไม่ได้เป็นไปตามนั้น

เน้นในแง่ดี

เมื่อบุคคลใต้อารมณ์หดหู่ใจ ทุกสิ่งดูเหมือนน่าหดหู่ไปหมด ดังนั้นเมื่อคุณระงับความคิดในแง่ไม่ดี โดยสูงให้หยุด แล้วก็แทนที่ไว้ด้วยความคิดในแง่ดี

มีบุคคลผู้หนึ่งบรรยายขั้นตอนดังกล่าวไว้ว่า “ทุกคืนฉันนอนตาค้าง โดยมีความคิดสารพันจนหัวปั่น เช่น ฉันเข้มงวดกับลูกเกินไปหรือเปล่า? ฉันลืมโทรกับไปหาลูกค้าคนนั้นหรือเปล่า?”

“ในที่สุด เมื่อฉันหมดหนทาง ฉันก็นึกถึงวันที่พิเศษสุดกับลูกสาวที่สวนสัตว์ ฉันยังจำได้ถึงตอนที่เธอหัวเราะลึงชิมแพนซี ทันใดนั้นหัวคิดของฉันก็เต็มไปด้วยความทรงจำอันสดชื่น แล้วก็ผลอยหลับไป”

พร้อมรับความคิดที่คุณเตรียมไว้ล่วงหน้า นึกถึงตอนที่คุณได้เลื่อนตำแหน่ง หรือความสุขตอนที่ไปเดินป่า “สิ่งใดดี ... สิ่งใดน่ารัก สิ่งใดงดงาม ... นึกถึงสิ่งเหล่านี้”

ปรับตัวใหม่

คุณเคยรู้สึกแย่มากตอนสิ้นสุดวันนั้นบ้างไหม พอมีใครสักคนกล่าวชวน “ออกไปข้างนอกกันเถอะ” จำได้ใหม่ว่านั้นช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น? คุณเปลี่ยนแนวความคิด และมีอารมณ์แจ่มใสขึ้น

ปรับตัวใหม่เดี๋ยวนี้ คุณเคร่งเครียดเพราะว่าคุณต้องทำโครงการใหญ่ให้เสร็จก่อนสุดสัปดาห์นี้

พอถึงสุดสัปดาห์คุณกะว่าจะออกไปซื้อของกับเพื่อน ขอให้เปลี่ยนจาก“งานหนักสุดสัปดาห์” เป็น “วันสนุกสุดสัปดาห์”

ฝึกฝนเทคนิคการเปลี่ยนกรอบความคิดจากความกังวลที่แสนทรมาน เป็นความกระตือรือร้น และแนวทางการแก้ปัญหา ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณกลัวการขึ้นเครื่องบิน ก็จับตาดูถนนและแสงไฟใกล้ๆ สนามบิน ขณะที่เครื่องบินกำลังขึ้นหรือลง ระหว่างที่อยู่บนเครื่องบินก็นึกถึงกิจกรรมที่คุณชื่นชอบ ซึ่งจะเบี่ยงเบนความสนใจของคุณ

การปรับตัวใหม่ช่วยให้คุณเรียนรู้ที่จะมองดูตัว

คุณเองและโลกรอบข้างให้แตกต่างกันไป ถ้าคุณคิดว่า
คุณสามารถทำบางสิ่งได้ คุณก็เพิ่มโอกาสที่จะทำสิ่ง
นั้นได้ การมองโลกในแง่ดีช่วยให้คุณมุ่งหน้าต่อไป
ส่วนความหดหู่ใจปิดกั้นคุณไว้ เนื่องจากคุณคิดว่า
“จะมีประโยชน์อะไร?”

นี่ถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตัวคุณจนเป็นนิสัย “ตัวคุณ”
ในสภาพที่คุณต้องการจะเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
จดจำสิ่งที่ผู้คนชื่นชมคุณ นั่นคือตัวจริงของคุณ
ขอให้วางกรอบความคิดเช่นนี้สำหรับชีวิตคุณ วาด
ภาพตัวคุณด้วยคุณสมบัติที่ดีที่สุด

คุณจะพบว่าการปรับตัวใหม่ได้ผลเหมือนกับแม่
เหล็ก จินตนาการว่าตัวคุณเองไปถึงเป้าหมาย แล้ว
คุณจะรู้สึกพลังที่ดึงคุณไปสู่เส้นทางนั้น ราวกับแรงดึงดูด
ของแม่เหล็ก

ตลอดยุคสมัย เราค้นพบว่าเมื่อคนเรานึกคิดแตก
ต่างไป เขาก็รู้สึกแตกต่างกันไป แล้วเขาก็ทำตัวแตกต่าง
ไป นี่ล้วนแต่เป็นการควบคุมความคิดของคุณ ทาง
เลือกขึ้นอยู่กับคุณ



หอยบนพื้นทะเล
อันเปลือยเพื่อให้น้ำ
ไหลผ่าน ขณะนั้นก็ไหล
ผ่านไปนั้น หอยของ
อันก็ดักอาหารไว้
ทันทีนั่นเองมี
ปลาตัวใหญ่ที่อยู่ใกล้ๆ
ระมัดระวัง ทำให้นักวาด
ทรงและตะกอนดลึง
ขึ้นมาก ทรง!

โอ้ เจ้าหอยไม่ชอบทรายเลย!
ทรายหยาบกร้าน เป็นเหตุให้ชีวิตไม่
น่าเพลิดเพลินใจเลย เมื่อใดก็ตามที่
ทรายเข้ามาในเปลือก

เจ้าหอยรีบขับเปลือกโดยเร็ว แต่
สายไปเสียแล้ว มีทรายหยาบๆเม็ด
หนึ่งเล็ดลอดเข้ามาฝังตัวอยู่ระหว่าง
เนื้อเยื่อกับเปลือกของมัน

ทรายเม็ดนั้นกวนใจเจ้าหอย
เหลือเกิน! แต่เกือบจะทันทีทันใด
ต่อมพิเศษที่พระเจ้าสร้างไว้ให้มัน
ผลิตสารเคลือบเปลือกภายใน ก็เริ่ม
ผลิตสารออกมาเคลือบเม็ดทรายที่
ระคายเคืองนั้นไว้ เป็นเคลือบเรียบๆ
ที่สวยงาม มีประกายแวววาว ปีแล้ว
ปีเล่าเจ้าหอยก็เพิ่มสารเคลือบทราย
เม็ดกระจัดย่อยนั้นให้หนาขึ้นเรื่อยๆ
จนในที่สุดก็กลายเป็นไข่มุกเม็ดงาม

แวววาวที่ล้ำค่า

บางครั้งปัญหาที่เราประสบ
ก็คล้ายกับทรายเม็ดนั้น มันกวนใจ
เรา บางครั้งเราสงสัยว่าทำไมเราถึง
ประสบปัญหา ซึ่งทำให้ไม่สะดวก
สบายและระบอวุ่นใจเหลือเกิน ทว่า
พระเจ้าจะดำเนินการที่นำอัศจรรย์ใจ
กับปัญหาและจุดอ่อนของเรา ถ้าเรา
เปิดโอกาสให้ท่านทำเช่นนั้น นี่ช่วย
ให้เรากลายเป็นคนที่ถ่อมตัวมากขึ้น
ใกล้ชิดกับพระเจ้ามากขึ้น มีสติ-
ปัญญามากขึ้น และสามารถรับมือกับ
ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น ราวกับพรที่แผ่
มา ในไม่ช้าพระเจ้าจะบันดาลให้เม็ด
ทรายหยาบๆในชีวิตของเรากลับ
กลายเป็นไข่มุกล้ำค่า ซึ่งประกอบ
ด้วยพลังใจ และกลายเป็นแรงบันดาลใจ
ต่อผู้อื่น ■

คำตอบต่อคำถามของคุณ

คำตอบต่อคำถามของคุณ

๓

เหตุใดจึงมีความทุกข์ทรมานมากมายในโลก? ทำไมเหตุการณ์ต่างๆจึงดูเหมือนับเลวร้ายขึ้นเรื่อยๆ? เหตุใดคนบริสุทธ์จึงต้องเสียชีวิตและงานทุกข์กับการสูญเสียคนอันเป็นที่รัก ในการสู้รบอันโหดร้ายและ ไร้มนุษยธรรมที่เกิดขึ้นทั่วโลก?

๓

เราคงไม่ทราบคำตอบทุกอย่างต่อคำถามข้อนี้ซึ่งมีคำถามอย่างไม่รู้จักจบสิ้น ทว่าพระเจ้าทราบ และวิถีทางของท่านก็ไม่เหมือนกับวิถีทางของเรา

มีตัวอย่างประกอบที่เหมาะสมมากเกี่ยวกับเรื่องนี้ ซึ่งเล่าโดย ดร.แฮนส์ ลี มิวลีย์ ตอนที่เขาไปยังเหมือนถ่านหิน ทันทีหลังจากเกิดการระเบิดร้ายแรง

ขึ้นใต้ดิน ตรงปากถ้ำมีฝูงชนกลุ่มใหญ่ที่ดูหมดอาลัยตายอยาก ในพวกนั้นมีหม่อมญาติพี่น้องของคนที่ดีอยู่ในเหมืองด้วย

“เป็นเรื่องยากมาก” เขากล่าว “ที่เราจะเข้าใจว่าทำไมพระเจ้าถึงปล่อยให้โศกนาฏกรรมเลวร้ายเช่นนี้เกิดขึ้น แต่ผมมีที่ค้นหนังสือเก่า ๆอันหนึ่งอยู่ที่บ้าน คุณแม่ของผมให้มา เป็นผ้าไหมทอ เมื่อผมดูผืนผ้า ผมก็จะเห็นแต่เส้นด้ายที่พันกันยุ่งเหยิงไปหมด ดูไม่สวยเลย!

“เราคงคิดว่าคนทำนั้นทอผ้าไม่เป็นแน่ ๆ แต่ทว่าเมื่อผมพลิกกลับไปดูอีกด้านหนึ่ง ผมก็เห็นรอยปักงดงามเป็นตัวอักษรว่า ‘พระเจ้าคือความรัก!’ วันนั้นเรากำลังเห็นโศกนาฏกรรมนี้ โดยมองดูผืนผ้า วันหนึ่งข้างหน้าเราจะได้เห็นจากอีกมุมมองหนึ่ง แล้วเราจะเข้าใจ”

พระเจ้ามักจะมีจุดมุ่งหมายและแผนการในชีวิตของเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่เห็นทันทีทันใดก็ตาม เราเพียงแต่ต้องไว้วางใจว่า ถึงแม้เราไม่เข้าใจในตอนี้ เราจะเข้าใจในภายหลัง ทั้งๆที่เรามีความรู้และความเข้าใจในขอบเขตจำกัด ทว่ามีสิ่งหนึ่งที่เราอุ่นใจได้ นั่นก็คือความรักที่ไม่รู้เสื่อมคลายของท่าน และการที่ท่านดูแลเอาใจใส่เราตลอดเวลา ■

การลงมือปฏิบัติ
ปฏิบัติการ ลงมือ
ปฏิบัติการ
ลงมือปฏิบัติ
ลงมือ



ปฏิบัติ
ลงมือ
ปฏิบัติ
ลงมือ

ลงมือปฏิบัติการ

ลงมือปฏิบัติการ

ลงมือปฏิบัติ

ลงมือ

☞ แผนการ

ยอดเยี่ยมที่สุด
จะเป็นเพียงความฝัน
จนกว่าคุณจะทำให้กลายเป็นจริงขึ้นมาด้วยการลงมือทำตามแผนนั้น

☞ อย่างน้อยความผิดพลาดก็เป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นว่ามี

ใครสักคนหยุดพูดนานพอที่จะลงมือทำอะไรสักอย่าง

☞ ความช้าจะเป็นฝ่ายชนะ ก็ต่อเมื่อคนดีอยู่เฉยๆโดยไม่ทำอะไรเลย

☞ ถ้าคุณทำในสิ่งที่คุณทำได้ พระเจ้าจะทำสิ่งที่คุณทำไม่ได้

☞ ถ้าคุณเชื่อมั่นในอะไรสักอย่าง คุณก็จะทำตามที่คุณเชื่อ

☞ การวางแผนไว้ด้วยใจกรุณาว่าจะทำคุณงามความดีในวันพรุ่งนี้ ไม่ได้ก่อให้เกิดผลใดในวันนี้

☞ ถ้าคุณเห็นว่าบางสิ่งจำเป็นต้องทำให้เสร็จลุล่วง ขอให้ลงมือทำเลย!

☞ ลงมือทำตามที่คุณเชื่อ และทำสิ่งที่คุณอธิษฐานขอ

☞ คุณจะเรียกว่าอะไรก็ได้ เป็นแรงบันดาลใจ คุณสมบัติพิเศษ ความกระตือรือร้น ความรู้สึก บุคลิกภาพ ทว่า คุณต้องมีอะไรสักอย่างที่นำมาซึ่งชีวิต มอบแรงกระตุ้นให้คุณลงมือดำเนินการ และตั้งใจให้คุณก้าวต่อไป!

☞ เราไม่อาจทำทุกสิ่งทุกอย่างที่เดียวเลย แต่เราทำอะไรบางอย่างได้ในทันที

☞ การทำคุณงามความดีเล็กกาน้อยๆ ก็ยังดีกว่ามีความตั้งใจอันสูงส่ง

☞ อย่าสักแต่ว่างูไปวันๆ แต่ใช้ชีวิตให้คุ้มค่า! อย่าสักแต่ว่างอน สักเกตดูดี! อย่าสักแต่ว่าง่าน ขอให้ปลูกฝังไว้ในใจด้วย! อย่าสักแต่ว่างัดใจ ตั้งใจรับฟังด้วย! อย่าสักแต่ว่างับฟัง ทำความเข้าใจด้วย! อย่าสักแต่ว่างัดใจ ไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน! อย่าสักแต่ว่างูพูด บอกอะไรให้เป็นประโยชน์ด้วย! อย่าสักแต่ว่างูวางแผน ลงมือทำด้วย!