

6. การส่งเสริมให้เกิดความลับพันซ์ที่อบอุ่นในครอบครัว

(Helps to a Loving Family)

คุณจะได้รู้ได้อย่างไรว่าใครบางคนรักคุณ การส่งข้อความสั้นๆ การยิ้มให้ การรู้สึกมีความสุข-สบายเมื่อสัมผัสกับคนนั้น การได้รับอนุญาตให้ขับรถยนต์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งบอกให้คุณรู้ว่าเขารักคุณใช่ไหม เราทุกคนล้วนแตกต่างกัน มีความต้องการต่างๆ กัน และรับรู้ถึงความรักด้วยวิธีการต่างๆ กัน ความรักที่แต่ละคนสัมผัสได้ก็ไม่ได้อยู่ในรูปแบบที่เหมือนกัน ไม่มีรูปแบบสำเร็จที่นำอัจฉริยะสำหรับความรัก การค้นพบความรักเป็นสิ่งที่ลึกลับ เราจะพบความรักได้ด้วยประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

ความรักที่แท้จริงเป็นความจริงและไม่มีเงื่อนไข การไม่มีเงื่อนไขคือ การรักเขาอย่างที่เขาเป็นโดยไม่มีการร้องขอให้เขารักตอบ ความรักเป็นการยืนยันและการช่วยเหลือในสิ่งที่ถูก การแบ่งปันความรู้สึกและความฝัน การสื่อสารและการแบ่งปันความเชื่อ ความรักที่แท้จริงจะทำให้เราปฏิบัติกับผู้อื่นด้วยการบูชาและเคารพ

1. การชมเชย (Praise)

คุณควรจะทำอย่างไรหากคุณสามารถพบตัววิจารณ์คนอื่นในทางที่จะทำให้เขาเสียใจได้ คุณจะต้องชมเชยเขาด้วยใจใหม่ เช่นพ่อกำลังสอนวิธีการขับรถยนต์ให้กับสันติ พวกเขาไปที่ลานจอดรถว่างๆ ในตอนเช้าวันอาทิตย์ สันติขับรถยนต์ไปรอบๆ ขณะที่พ่อเป็นผู้ดู และแน่นอนว่า

สันติทำผิดหลายอย่าง แต่พ่อก็พยายามหาทางชมเชยเขา พ่อต้องช่วยแก้ไขบางสิ่งด้วยการบอกกล่าว เช่น “อย่าเหยียบเบรกเร็วนักนะ” แต่พ่อก็หาวิธีที่จะชมเชยสันติอย่างจริงจังด้วย

“นั่นดีแล้ว” พ่อพูดในขณะที่สันติถอยหลังเข้าจอด “เธอต้องทำได้ ถูกต้องแล้ว” พ่อพูดเมื่อสันติหมุนล้อได้อย่างถูกต้อง “พ่อคิดว่าลูกกำลังจะทำสำเร็จอย่างดีที่สุดทีเดียว” พ่อพูดกับสันติขณะที่พวกเขากลับไปทานอาหารกลางวันที่บ้าน

2. การยอมรับและเข้าใจ (Acceptance and understanding)

อะไรคือสิ่งที่คุณสามารถใช้แทนการบังคับได้ การยอมรับและเข้าใจนั่นเองคือ สิ่งที่คุณสามารถใช้แทนการบังคับ

เมื่อถึงวันสุดสัปดาห์ที่ป๋องได้สัญญากับแป้งว่าจะให้แป้งยืมลูกบาสเกตบอล เพื่อแป้งจะได้เล่นในเช้าวันอาทิตย์ ป๋องต้องการไปดูภาพยนตร์คืนวันเสาร์ และเขาต้องการให้แป้งไปดูเป็นเพื่อนเขาด้วย แต่แป้งไม่ต้องการไปเพราะเขาอยากกลับบ้านแต่วัน จะได้ตื่นมาเล่นบาสเกตบอลแต่เช้า ป๋องจะพยายามควบคุมแป้งหรือไม่ หรือป๋องจะยอมรับได้ว่าแป้งจะไม่ไปดูภาพยนตร์กับเขาในครั้งนี้อย่างไรก็ตาม เขาจะเข้าใจและรู้ไหมว่าแป้งก็ไม่ได้ต้องการที่จะทำกับเขาเช่นนี้เสมอไป ถ้าป๋องเลือกที่จะยอมรับและเข้าใจ เขาก็กำลังสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งและแน่นแฟ้นกับน้องของเขาแทนการสร้างกำแพงระหว่างเขาทั้งสอง

3. การให้อภัย (Forgiveness)

เมื่อมาถึงความระแวง คุณสามารถที่จะให้อภัยแทนความพริ้มที่จะสาปแช่งผู้อื่นเสมอ คุณสามารถที่จะตั้งใจให้พริ้มสำหรับการให้อภัย เช่น ใจเดินไปเหยียบของเล่นของปุยฝ้ายโดยบังเอิญ แทนที่ปุยฝ้ายจะตะโกนออกมาว่า “เธอตั้งใจทำนะ?” เธอกลับหยุดตรัสคร่ำ เพราะบางทีใจอาจจะเสียใจจริงๆ ก็ได้ และถ้าเขาเสียใจจริง เธอก็พริ้มที่จะให้อภัย

และมันก็เป็นเช่นที่เธอคิดไว้จริงๆ “ขอโทษนะปุยฝ้าย ใจเสียใจ” ใจพูด แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าปุยฝ้ายจะไม่รู้สึกเศร้าที่ของเล่นของเธอแตก เธอเสียใจแต่เธอจะไม่หมกมุ่นกับการหาทางแก้แค้น ใจตลอดเวลาที่เหลือในวันนั้น เพราะเธอเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความผิดพลาด และเธอให้อภัยน้องแล้ว

4. การให้ (Giving)

การให้เป็นสิ่งที่คุณสามารถใช้แทนความเห็นแก่ตัว ครอบครัวมีเนื้อไก่อยู่ 1 ชิ้น และพ่อกำลังหั่นแบ่งเป็นชิ้นๆ ทั้งหมดนี้มีน้องอยู่เพียง 1 อัน

“ลูกจะเอาชิ้นไหนดี” พ่อถามบอม ที่จริงบอมอยากได้น่องไก่ แต่เขาก็รู้ว่าน้องของเขาคือ ต้องก็ยังไม่ได้ไก่เหมือนกัน และเขายังรู้ดีกว่าต้องก็อยากได้น่องไก่เหมือนเขา บอมจึงพูดกับตัวเองว่า “ฉันได้น่องไก่ชิ้นสุดท้ายหลายครั้งแล้ว วันนี้ต้องน่าจะเป็นคนที่ได้บ้าง” แล้วบอมจึงพูดกับพ่อว่า “ผมจะได้เนื้อขาวๆ หรือน่องสีน้ำตาลเนี่ย ตก

ลงพ่อจะให้ขึ้นไหนครับ” เนื่องจากพ่อรู้ว่าต้องอยากได้น้อง บอมก็รู้ว่าเขาจะได้ยกและต้องจะได้น้อง ดังนั้น การให้สิ่งที่คุณต้องการแก่คนอื่นจึงเป็นการให้ที่แท้จริง

5. ความสนุกสนาน (Joy)

เราจะเอาอะไรมาแทนที่การต่อสู้ เราสามารถมีความสุขสนุกสนานแทนการต่อสู้ พวกคุณไม่เคยมีเด็กเล็กๆ สักคนในครอบครัวที่เข้ามาหาคุณและทำให้คุณได้รับแต่สิ่งที่น่าตื่นเต้นและเต็มไปด้วยความสุขสนุกสนานหรือ ขอเพียงคุณให้สิ่งใหม่ๆ ที่พวกเขาคิดว่ายิ่งใหญ่สำหรับเขาแก่เขาแม้ว่ามันจะเป็นสิ่งเล็กน้อยสำหรับคุณ เช่น การจับกบตัวหนึ่งหรือขี่จักรยานโดยไม่จับที่จับ ก็จะทำให้เขามีความสุขสนุกสนาน แล้วคุณก็จะสนุกสนานไปด้วย เพราะความสุขสนุกสนานแพร่ไปได้ง่าย และนี่ก็เป็นวิธีที่คุณจะแบ่งปันความสุขสนุกสนานให้แก่คนอื่นด้วย

6. การฟัง (Listening)

คุณลองยกตัวอย่างสิ่งที่คุณสามารถทำแทนความเมินเฉยได้ไหม คุณสามารถใช้การฟังแทนความเมินเฉยได้ใช่ไหม คุณสามารถให้ความใส่ใจกับคนอื่นได้ คุณสามารถตั้งใจฟังสิ่งที่คนอื่นกำลังพูดได้ (คุณจำเรื่องของเด็กผู้หญิงในตอนที่แล้วได้ไหม เด็กน้อยคนนั้นต้องเดินจากพ่อเขาไปอย่างเลือนลอย เพราะพ่อของเธอยังไม่สนใจดูงานที่เธอได้ A โดยบอกว่าเป็น “เอาไว้อีก่อนนะ”)

บางทีคุณก็ทำเหมือนกับว่ากำลังฟังแต่จริงๆ คุณไม่ได้ฟัง เช่น เวลาบางคนพูดกับคุณขณะที่คุณดูโทรทัศน์ เช่น แม่ต้องการบอกบางอย่างกับพ่อขณะที่พ่อกำลังดูโทรทัศน์ พ่อกำลังสนุกกับการชมรายการโทรทัศน์แต่ก็รู้ว่าแม่มีบางอย่างในใจ และเขาก็ไม่สามารถชมรายการที่เขาชอบพร้อมกับฟังแม่ได้ ดังนั้นเขาจึงโน้มตัวไปลดเสียงโทรทัศน์ลง แล้วจึงหันมาหาแม่และรอฟังสิ่งที่เธอจะพูด แม่สามารถรู้ได้ว่าพ่อตั้งใจฟังเธอ แม้ว่าพ่อต้องการชมรายการโทรทัศน์ที่ชอบ แต่เขาก็ต้องการฟังเธอมากกว่า นี่คือการฟังอย่างแท้จริง ดังนั้นการฟังจึงเป็นสิ่งที่มากกว่าการได้ยินคำพูดของคน เพราะว่า การฟังจะทำให้รู้สิ่งที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังคำพูดและรู้จักคนอื่นจริงๆ

7. ความเชื่อใจ (Trust)

นอกจากนี้ยังมีความมีเจตนาร้ายซึ่งเป็นการรอคอยที่จะทำให้อื่นเจ็บปวด เราก็สามารถใช้ความเชื่อใจแทนได้

8. การให้เกียรติ (Respect)

และในที่สุด เรายังมีการไม่ให้เกียรติ ซึ่งเราสามารถเปลี่ยนเป็นการให้เกียรติแทน

น้ำหวานและน้ำผึ้งใส่เสื้อผ้าขนาดเท่ากัน วันหนึ่งขณะที่น้ำหวานไม่อยู่บ้าน น้ำผึ้งเห็นว่าเสื้อตัวหนึ่งของน้ำหวานเข้ากับกระโปรงของเธอได้ดีทีเดียว เธออยากใส่เสื้อตัวนั้นของน้ำหวาน ออกไปนอกบ้าน เธอแน่ใจว่าน้ำหวานจะไม่ว่าเธอ เพราะน้ำหวานยินดีให้เธอใส่เสื้อผ้าที่เธอต้องการเสมอ และครั้งนี้ทำไมเธอจะไม่ให้

ละ แล้วเธอคิดต่อไปอีกว่า “เฮ้อ! แต่น้ำหวานอาจจะต้องการใส่เสื้อตัวนี้ในวันพรุ่งนี้ก็ได้” ดังนั้น น้ำผึ้งจึงรอจนน้ำหวานกลับบ้าน แม้ว่าน้ำผึ้งจะแน่ใจด้วยเหตุผลว่าน้ำหวานจะตอบ “ตกลง” เธอก็ยังต้องการให้น้ำหวานได้คิดก่อน และน้ำผึ้งก็เคารพในการตัดสินใจของน้ำหวาน และนี่คือการให้เกียรติ ซึ่งเราเชื่อว่าทุกคนควรมี

กล่องปริศนา			
9			
ความ สนุกสนาน 5	ความเชื่อใจ 7	การให้เกียรติ 8	การฟัง 6
การให้อภัย 3			การให้ 4
การชมเชย 1			การยอมรับ และเข้าใจ 2



แบบตรวจสอบการสังเกตให้เกิดความลับพักร์ที่อบอุ่นของแต่ละบุคคล

1. การชมเชย

บางที่...

- ◇ ฉันพูดว่า “ขอแสดงความยินดีด้วย”
- ◇ ฉันพูดว่า “ทำงานดีนะ”
- ◇ ฉันพูดว่า “ยิ่งใหญ่จริงๆ”
- ◇ ฉันพูดว่า “เก่งมาก” หรือ “คุณเก่งมาก”
- ◇ ฉันพูดว่า “สวย”
- ◇ ฉันพูดว่า “ประทับใจอย่างยิ่ง”
- ◇ ฉันพูดว่า “ใช้ได้”
- ◇ ฉันพูดว่า “เยี่ยมที่สุด”
- ◇ ฉันพูดว่า “น่าทึ่ง”
- ◇ ฉันพูดว่า “คล่องแคล่ว”
- ◇ ฉันพูดว่า “เรียบร้อย”
- ◇ ฉันพูดว่า “วิเศษ”
- ◇ ฉันพูดว่า “ดีจริงๆ”
- ◇ ฉันเพียงบอกใครบางคนว่า ฉันคิดว่าเขาทำงานดี
- ◇ ฉันเพียงบอกใครบางคนว่า ฉันคิดว่าเขาเป็นคนสวย / หล่อ
- ◇ ฉันบอกใครบางคนว่า ฉันรู้สึกว่าเขาเป็นคนที่มีความคิดดี
- ◇ ฉันพูดว่า “...”
- ◇ ฉัน...

2. การยอมรับและเข้าใจ

- ◇ ฉันยอมรับความจริงว่าทุกคนมีสิทธิเลือกเพื่อนของเขาเอง
- ◇ ฉันตระหนักว่าทุกคนอารมณ์เสียบ่อยมาก
- ◇ ฉันเข้าใจเมื่อบางคนในครอบครัวเหนื่อยและต้องการการช่วยเหลือหรืออยู่เงียบๆ หรือพักผ่อน
- ◇ ฉันยอมรับความจริงว่าแต่ละคนมีวิธีทำสิ่งต่างๆ ของเขาเอง
- ◇ ฉันเข้าใจว่าสิ่งที่เหมาะสำหรับฉันอาจจะไม่เหมาะสำหรับคนอื่น
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันเข้าใจ”
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันเข้าใจมุมมองของคุณ”
- ◇ ฉันพูดว่า “ถ้าคุณคิดว่าสิ่งนั้นดีที่สุดในตอนนี้ก็ลงมือทำต่อไปเถิด”
- ◇ ฉันพูดว่า “ถ้าคุณชอบก็เอาไปได้เลย”
- ◇ ฉันพูดว่า “ถ้านั่นคือ การตัดสินใจของคุณ มันก็เป็นสิ่งที่ดีสำหรับฉัน”
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันชอบและรักคุณเพราะคุณเป็นคุณ”
- ◇ ฉันพูดว่า “...”
- ◇ ฉัน...

3. การให้อภัย

บางที...

- ◇ ฉันพูดว่า “เฮ้! มันไม่เป็นอะไรหรอก”
- ◇ ฉันพูดว่า “เอาละ สัมมันต์ได้แล้ว”

- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันเสียใจ”
- ◇ ฉันพูดว่า “โอ้! ใช้ได้”
- ◇ ฉันให้อภัยและลืมแล้ว
- ◇ ฉันชอบที่จะยุติการเป็นศัตรูและหันมาเป็นมิตรกัน
- ◇ ฉันยอมรับ...
- ◇ ฉันไม่ทำรุนแรงกับ.....เกินไป
- ◇ ฉันลืมมันแล้ว...
- ◇ ฉันพูดว่า “ไม่เป็นไร”
- ◇ ฉันพูดว่า “อย่ากังวลกับมัน”
- ◇ ไม่มีปัญหา

4. การให้

บางที...

- ◇ ฉันแบ่งปันของเล่นของฉัน
- ◇ ฉันนำความสนุกสนานพิเศษมาที่บ้าน
- ◇ ฉันให้การกอดและจูบ
- ◇ ฉันตะโกนให้กำลังใจใครบางคน
- ◇ ฉันทำให้บางคนรู้สึกดีขึ้น
- ◇ ฉันช่วย
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันจะทำมัน”
- ◇ ฉันใจดี
- ◇ ฉันมีใจกว้าง

- ◇ ฉันให้ยืมหนังสือ เสื้อผ้าและสิ่งของของฉัน
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณเลิกก่อน”
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณยืมมันได้”
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณต้องการลูกอมของฉันสักอันไหม”
- ◇ ฉันพูดว่า “คุณต้องการซื้อจักรยานของฉันไหม”
- ◇ ฉันยินดีที่จะช่วยเหลือเวลาที่ฉันไม่สบาย
- ◇ ฉันนำหนังสือของคุณกลับมาให้คุณที่บ้าน
- ◇ ฉันเก็บของให้คุณเวลาที่ฉันรีบ
- ◇ ฉันอุ้มคุณไว้ในอ้อมแขนของฉัน
- ◇ ฉันทำให้คุณสบาย
- ◇ ฉันพูดว่า “...”
- ◇ ฉัน...

5. การสนุกสนาน

- ◇ ฉันไม่กังวลสิ่งใด
- ◇ เราหัวเราะเรื่องตลกๆ ด้วยกัน
- ◇ ฉันมีความสุข
- ◇ ฉันพูดว่า “น่าอัศจรรย์”
- ◇ ฉันพูดว่า “นี่ยิ่งใหญ่นะ”
- ◇ เรามีช่วงเวลาแห่งความสุขด้วยกัน
- ◇ ฉันเต้นรำไปรอบๆ
- ◇ ฉันพูดว่า “โอ้! เยี่ยมเลย”

- ◇ ฉันทำตลก
- ◇ ฉันพูดว่า “แท้จริง”
- ◇ ฉันร้องเพลง
- ◇ ฉันกระโดดขึ้นและลง
- ◇ ฉันเชียร์
- ◇ ฉันพูดถึงสิ่งที่ดีๆ ที่เกิดขึ้นวันนี้
- ◇ ฉันพูดว่า “...”
- ◇ ฉัน...

6. การฟัง

บางที...

- ◇ ฉันให้ความสนใจเมื่อคุณพูดคุย
- ◇ ฉันหยุดดูโทรทัศน์ขณะที่คุณพูดกับฉัน
- ◇ ฉันเลิกมองที่หน้าตาขณะที่คุณพูดกับฉัน
- ◇ ฉันวางหนังสือหรือหนังสือพิมพ์ลงเวลาที่คุณพูดกับฉัน
- ◇ ฉันมองดูขณะที่คุณกำลังพูด
- ◇ ฉันตอบคุณ
- ◇ ฉันฟังคุณด้วยความกระตือรือร้นและสนใจอย่างยิ่ง
- ◇ ฉันปรับเปลี่ยนเพื่อฟังรายการ
- ◇ ฉันคิดว่าคุณควรารู้สึกอย่างไร
- ◇ ฉันพูดว่าฉันต้องการฟังเรื่องนั้นให้มากกว่านี้
- ◇ ฉันสนใจ

- ◇ ฉันไม่ต้องยุ่งหรือห่วงอะไรเกินไปอีก
- ◇ ฉันกระตือรือร้นที่จะฟัง
- ◇ ฉันถามคำถามเพื่อฉันจะได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น
- ◇ ฉันให้คุณพูดจนจบ
- ◇ ฉันจะไม่ตัดบท
- ◇ ฉันพูดว่า “...”
- ◇ ฉัน...

7. ความเชื่อใจ

บางที...

- ◇ ฉันศรัทธาคุณ
- ◇ ฉันรู้ว่า คุณจะอยู่ที่นั่น
- ◇ ฉันสามารถพึ่งคุณได้
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันรู้ว่าฉันสามารถเชื่อใจคุณได้”
- ◇ ฉันพูดว่า “เอาตามคุณ”
- ◇ ฉันพูดว่า “ฉันรู้ว่า คุณจะจริงใจที่สุด”
- ◇ ฉันรู้ว่า คุณจะทำตามสัญญา
- ◇ ฉันรู้ว่า ถ้าฉันไว้วางใจคุณ คุณจะไม่ปล่อยให้ฉันลำบาก
- ◇ ฉันรู้ว่า ถ้าฉันบอกความลับคุณ คุณจะไม่บอกต่อ
- ◇ ฉันรู้ว่า คุณจะช่วยเหลือฉันลำบาก
- ◇ ฉันสามารถฝากความหวังไว้กับคุณ
- ◇ ฉันสามารถบอกคุณได้ทุกๆ เรื่อง

- ◇ ฉันรู้ว่าคุณจะพยายาม
- ◇ ฉันรู้ว่าคุณจะไม่ทำให้ฉันขายหน้า
- ◇ ฉันรู้ว่าคุณจะไม่หัวเราะเยาะฉัน
- ◇ ฉันรู้ว่าคุณเป็นห่วง
- ◇ ฉันพูดว่าคุณเป็นเพื่อนแท้
- ◇ ฉันพูดว่า “...”
- ◇ ฉัน...

8. การให้เกียรติ

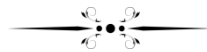
บางที...

- ◇ ฉันเชื่อฟัง
- ◇ ฉันคิดถึงความรู้สึกของผู้อื่น
- ◇ ฉันทำในสิ่งที่คนอื่นต้องการให้ฉันทำ
- ◇ ฉันให้เกียรติ
- ◇ ฉันกระทำกับผู้อื่นเหมือนกับที่ฉันต้องการให้ผู้อื่นกระทำกับฉัน
- ◇ ฉันเชื่อ...
- ◇ ฉันทำให้บางคนโดดเด่น
- ◇ ฉันฟัง
- ◇ ฉันทำหลายๆ สิ่งอย่างตั้งใจ
- ◇ ฉันมีความเคารพอย่างสูง
- ◇ ฉันแสดงให้เห็นว่าฉันชื่นชม

- ◇ ฉันเพียรบอกบางคนว่าฉันเคารพเขา
- ◇ ฉันแสดงความเคารพ
- ◇ ฉันให้ความใส่ใจ
- ◇ ฉันพูดว่า “...”
- ◇ ฉัน...



การให้เกียรติผู้อื่น คือ การให้ค่าในศักดิ์ศรี
ความเป็นมนุษย์และความมีเอกลักษณ์ของเขา
ถ้าสมาชิกในครอบครัวมองเห็นและกันในฐานะสิ่ง
สร้างที่เป็นภาพลักษณ์ของพระเจ้าแล้ว การให้
เกียรติกันก็จะเป็นเรื่องง่าย



จดหมายรัก

ฉันรู้สึกรักครอบครัวของฉันในส่วไหนบ้าง ให้คุณเขียนจดหมายรัก
ถึงครอบครัวของคุณและบอกความรู้สึกที่คุณมีต่อครอบครัว

