



รางวัลหนังสือเด็กยอดเยี่ยม



รางวัลหนังสือสร้างสรรค์ยอดเยี่ยม



หนังสืออ่านเสริม ระดับความฉลาด ทางอารมณ์

[ภาคการทำความเข้าใจในตนเอง]



1

ตอน “เชื่อมั่นในตนเอง”

ค้นพบรหัสสู่ความสำเร็จ,
ประกาศการสิ้นสุดของยุคสมัยที่ “สติปัญญามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง”
EQ ทำให้เด็กๆ กลายเป็นผู้ที่เข้มแข็งในอนาคต



同心出版社

ดวงกมลพับลิชชีง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า



หนังสืออ่านเสริม
ระดับความฉลาด
ทางอารมณ์

[ภาคการทำความเข้าใจในตนเอง]



1

ตอน “เชื่อมั่นในตนเอง”

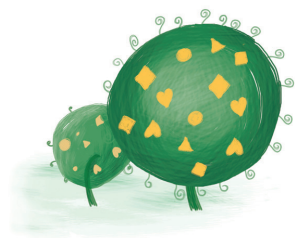
เรียบเรียง : Yu Tian
แปล : Irene Pey



Tong Xin Publishing House

ดวงกมลพับลิชชิ่ง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

“คำนำ”



“จากผู้เรียบเรียง”

EQ เป็นคำศัพท์ทางจิตวิทยาที่เริ่มใช้กันแพร่หลายไปทั่วโลกมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1995 คำว่า EQ ซึ่งย่อมาจาก Emotional Quotient และมีความหมายที่แปลเป็นภาษาไทยว่าความฉลาดทางอารมณ์นั้น เป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (IQ) โดยทั่วไป EQ จะหมายถึงลักษณะของอารมณ์, ความรู้สึก, ความมุ่งมั่น, ความอดทนต่อความกดดันและความล้มเหลว ฯลฯ

ตำรา <<EQ>> ซึ่งเขียนโดย Daniel Goleman นักจิตวิทยาชื่อดังแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้รับการขนานนามว่าเป็นจุดกำเนิดของทฤษฎี EQ Goleman กล่าวว่า ในการคาดคะเนความสำเร็จในอนาคตของคนๆ หนึ่งนั้น IQ เป็นปัจจัยที่สามารถใช้คาดคะเนได้อย่างมากเพียง 20% ส่วน

อีก 80% ที่เหลือขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ซึ่งในจำนวนนี้ EQ ถือว่าเป็นกุญแจที่มีความสำคัญที่สุด คนที่มี “EQ” สูงมักจะเข้าใจตนเองและรู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน, รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างฉับไวและสามารถตอบโต้อารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ ได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ, สามารถยืนอยู่ในจุดที่ได้เปรียบทั้งในด้านเวลา, สถานที่และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฯลฯ คนเหล่านี้มักจะมีชีวิต





ความเป็นอยู่ที่มีประสิทธิภาพเหนือกว่าผู้อื่น, รู้สึกพึงพอใจง่ายกว่าผู้อื่น และสามารถแก้สติปัญญาของตนนำมาซึ่งผลสำเร็จได้มากกว่าผู้อื่น

จากประเด็นข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า EQ เป็นพลังที่เราใช้ในการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งยังเป็น ‘ปัจจัยสำคัญ’ ที่จะนำพาเด็กๆ ไปสู่ความสำเร็จในอนาคต ถ้าอย่างนั้น EQ สามารถปลูกฝังขึ้นในภายหลังได้หรือไม่? คำตอบก็คือ ได้

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า EQ ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่สามารถปลูกฝังและทำให้แข็งแกร่งขึ้นได้ตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยเหตุนี้ เราจึงเรียบเรียงหนังสือชุด <<หนังสืออ่านเสริมสร้างระดับความฉลาดทางอารมณ์>> ขึ้น เพื่อช่วยให้เด็กๆ สามารถพัฒนา EQ ของตนเองได้ผ่านตัวอักษรและภาพประกอบที่สวยงาม

หนังสือชุดนี้แบ่งออกเป็นสองเล่ม โดยเนื้อหาของแต่ละเล่มจะอธิบายถึงด้านต่างๆ ของ EQ จากแง่มุมที่ต่างกัน โดยเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจในตนเองและการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม ทั้งนี้ หนังสือแต่ละเล่มจะประกอบด้วยเรื่องราวเหตุการณ์และนิทานต่างๆ 90 เรื่อง แบ่งออกเป็น 3 ตอนใหญ่ๆ โดยในช่วงต้นของแต่ละตอนจะมีบทนำก่อนเริ่มอ่านอยู่ ทำให้เด็กๆ เข้าใจเนื้อหาคร่าวๆ ของแต่ละตอนได้ก่อนที่จะเริ่มต้นอ่าน นอกจากนี้ ระหว่างเรื่องราวต่างๆ แต่ละเรื่องยังมีเนื้อหาในส่วนของ “จุดประกาย EQ” เชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เพื่อช่วยให้เด็กๆ เข้าใจในเนื้อหาของเรื่องราวแต่ละเรื่องได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

สุดท้ายนี้ เราขออวยพรให้เด็กๆ ทุกคนมี EQ และ IQ ที่เหนือกว่าผู้อื่น และสามารถเดินไปบนเส้นทางแห่งความสำเร็จได้อย่างราบรื่น

ภาค
การทำ
ความเข้าใจ
ในตนเอง



EQ

ใช้นิทานทั้งดงามที่สุดจุดประกายเด็กๆ ให้กลายเป็นผู้เข้มแข็งในอนาคต

ตอน “ความเชื่อมั่นในตนเอง”

ก่อนเริ่มอ่าน 10

เธอผู้เป็นหนึ่งไม่มีสอง 12

ลูกแพะดำ 14

จิงโจ้ที่มาจากต่างแดน 16

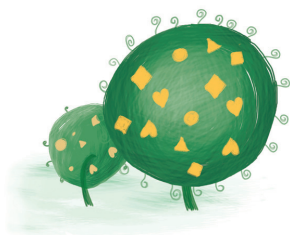
อิจฉาตัวเอง 18

รอยร้าว 20

จากก้อนหินกลายเป็นสมบัติล้ำค่า 22

ขอเพียงมีขวานแค่เล่มเดียว 24

ฉันก็เป็นทีหนึ่งเหมือนกัน 26



“สารบัญ”

ปิ่นสุ่ยยอดเขาของตัวเอง 28

ชะตาชีวิตของกบสามตัว 30

เงยหน้าขึ้นแล้วสวยจริงๆ 32

กระโดดข้ามไปให้ได้ 34

ไม่มีนักแสดงเล็กๆ 36

ตัวเธอยิ่งใหญ่ที่สุด 38

ความงามเกิดจากความเชื่อมั่น 40

ลูกเปิดใจให้ 42

ธนูหัก 44



EQ

ใช้นิทานทั้งดงามที่สุดจุดประกายเด็กๆ ให้กลายเป็นผู้เข้มแข็งในอนาคต

เดินบนลวด 46

ลืมนเรื่องฟันเหยินไปซะ 48

อิกากับนกสาริกา 50

ภาระหน้าที่ของต้นไม้ 52

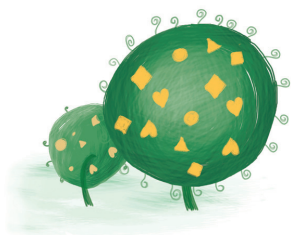
ไปสอบ 54

เม่นน้อยแสนใจเหร 56

รูเพิ่ม 58

ยาวิเศษ 60

เปิดน้อยผู้สูญเสียความเชื่อมั่น 62



“สารบัญ”

พระเจ้าของตัวเอง 64

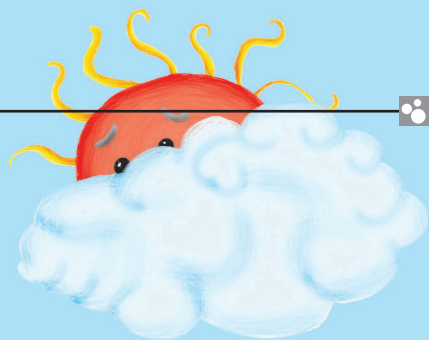
ก้อนหินในใจ 66

เจ้าชายหลังค่อม 68

ถึงกัมหนาก็มีความเชื่อมั่น 70







ตอน

“เชื่อมั่นในตนเอง”



“ก่อนเริ่มอ่าน”

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสมบัติที่ล้ำค่าที่สุดของมนุษย์

Jean-Jacques Rousseau นักปรัชญาชาวฝรั่งเศสเคยกล่าวไว้ว่า: “ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นปาฏิหาริย์อย่างหนึ่ง เมื่อมีความเชื่อมั่นเราก็จะสามารถใช้ความสามารถที่มีได้อย่างเต็มที่ ส่วนคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นนั้น ไม่ว่าจะมีความสามารถมากมายเพียงใด เขาก็ไม่มีวันคว้าโอกาสเอาไว้ได้”

นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเคยทำการวิจัยลักษณะนิสัยของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ 150 คน ผลการวิจัยระบุว่าบุคคลเหล่านี้ล้วนแต่มีคุณสมบัติที่โดดเด่นเหมือนกันสามประการคือ: 1) ความแข็งแกร่งอดทน, 2) มีความมุ่งมั่นที่จะทำให้จุดมุ่งหมายของตนเป็นจริง และ 3) มีความเชื่อมั่นในตนเอง

อย่างไรก็ตาม ในความเป็นจริงแล้ว มีเด็กจำนวนค่อนข้างมากที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและขาดความกล้าที่จะก้าวไปข้างหน้า เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมักเป็นผู้ที่หวาดกลัวความล้มเหลว และแบกรับภาระในใจที่หนักอึ้งเอาไว้ ไม่ว่าผู้อื่นพูดอะไรหรือทำอะไรเขาก็จะพูดตามและทำตามเสมอ โดยไม่เคยเสนอความคิดเห็นของตนเองเลย พอวันเข้าเขาจึงสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองไป

การขาดความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างมาก

เพราะอะไรถึงเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้นได้? สาเหตุที่ทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน โดยในส่วนของปัจจัยภายนอกนั้นอาจเป็นเพราะเด็กได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์





ในด้านลบมากจนเกินไป และขาดโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ ส่วนปัจจัยภายในได้แก่การที่ความหยิ่งในศักดิ์ศรีถูกทำร้าย จนเป็นเหตุให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง รวมไปถึงการขาดความสามารถในการควบคุมและปรับตัว ยกตัวอย่างเช่น หากเด็กคนหนึ่งถูกพ่อแม่และคุณครูกล่าววิพากษ์วิจารณ์, ตำหนิ หรือประชดประชันเสียดลั ความหยิ่งในศักดิ์ศรีของเขาก็จะถูกทำร้ายและส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเขา หลังจากนั้นเขาก็จะยิ่งทำได้แย่กว่าเดิมและถูกตำหนิอีก เป็นวงจรเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ

บางครั้ง คนเราก็ต้องอาศัยกำลังใจจากผู้อื่นในการสร้างความเชื่อมั่นเช่นกัน สำหรับเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่มีความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจอย่างรุนแรงแล้ว เราต้องคอยสังเกตพัฒนาการก้าวเล็กๆ ของพวกเขา และในขณะที่ชี้ให้พวกเขาเห็นแสงสว่างที่เกิดขึ้นในช่วงพริบตานี้ เราต้องสอนให้พวกเขารู้จักเตือนตนเองเมื่อต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคและความยากลำบากด้วยว่า: “ฉันทำได้”, “ถ้าฉันพยายามอีกสักหน่อยฉันต้องทำได้แน่”, “ฉันจะไม่มีวันยอมแพ้”

ในเรื่องราวที่สนุกสนาน 30 เรื่องต่อไปนี้ เด็กๆ จะได้เห็นการแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองในรูปแบบต่างๆ ได้เห็นความสำเร็จและความสุขที่เกิดขึ้นจากความเชื่อมั่นในตนเอง รวมไปถึงบทเรียนของผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้ ในตอนจบของแต่ละเรื่องจะมีเนื้อหาในส่วน “จุดประกาย EQ” ซึ่งจะช่วยให้เด็กๆ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาของแต่ละเรื่องได้ดียิ่งขึ้น เกิดความประทับใจมากขึ้น และชื่นชอบการอ่านมากขึ้นอีกด้วย

“เธอผู้เป็นหนึ่งไม่มีสอง”

วันหนึ่ง นกกระจอกน้อยตัวหนึ่งบินเข้าไปในป่า ที่นั่น เขาได้เห็นนกยูงเป็นครั้งแรก เขารู้สึกว่าปีกของนกยูงช่างสวยงามเหลือเกิน พอหันกลับมาดูปีกเล็กๆ ที่น่าเกลียดของตัวเอง เขาก็อดรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจไม่ได้

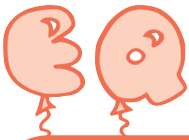
คืนนั้น นกกระจอกน้อยฝันว่าเขากลายเป็นนกยูงที่สวยงาม แต่พอกำลังจะกางปีก ลู่ๆ หมาป่าตัวหนึ่งก็กระโจนเข้ามาตะครุบเขาเอาไว้ นกกระจอกน้อยพยายามจะกระพือปีกบิน แต่เขาก็ต้องพบว่าตนเองบินไม่ได้เสียแล้ว นกกระจอกน้อยตกใจมากจนสะดุ้งตื่นขึ้นมา พอพบว่าแค่ความฝัน เขาจึงค่อยถอนใจด้วยความโล่งอก

วันรุ่งขึ้น
นกกระจอกน้อย
บินขึ้นไปบนภูเขาสูง
เขาเห็นนกเหยี่ยวบิน
ได้สูงมาก ทั้งยัง
ส่งน่าเกรงขาม





หากเทียบกับเหยี่ยวแล้ว เขาช่างตัวเล็กเสียเหลือเกิน ไม่นานนัก นกกระจอกน้อยก็ฟูพยับไปบนกิ่งไม้ คราวนี้เขาฝันว่าตัวเองกลายเป็นเหยี่ยวที่สามารถบินอยู่บนฟ้าได้อย่างสง่างาม แต่เพื่อนรักของเขา กลับหลีกหนีจากเขาไปหมด ไม่มีใครกล้าเล่นกับเขาอีกเลย ในช่วงพริบตา นั้น นกกระจอกน้อยรู้สึกเหงาและคิดถึงวันคืนที่เป็นนกกระจอกมาก พอตื่นขึ้นมาเขาจึงดีใจมากที่ตนเองยังคงเป็นนกกระจอกตัวเล็กๆ อยู่



จุดประกาย EQ

ตอนที่เด็กๆ เห็นจุดเด่นของคนอื่น เด็กๆ เคยรู้สึกที่ตัวเองสู้คนอื่นไม่ได้บ้างหรือเปล่า? แท้ที่จริงแล้ว ทุกคนต่างก็มีจุดเด่นที่ไม่เหมือนใครด้วยกันทั้งนั้น เมื่อใดก็ตามที่เรามองเห็นความสำคัญของตัวเอง เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วเราก็มีข้อดีเหมือนกัน และหากเรารู้จักรักค่าจุดเด่นของตัวเองและทำตัวเป็นคนที่มีความเชื่อมั่น เราก็จะเป็นคนที่มีความสุข! บางทีเด็กๆ อาจจะบอกว่าการทำเช่นนี้เป็นแค่เรื่องในอุดมคติ ถ้าอย่างนั้นก็ลองมาอ่านเรื่องต่อไปนี้นะ บางทีเราอาจจะพบว่าคนที่ไม่โดดเด่นที่สุดกลับเป็นคนที่มียุทธศาสตร์ที่สุดก็ได้

“ลูกแพะดำ”

บ้านของชาวนามีลูกแพะขาวสามตัวและลูกแพะดำหนึ่งตัว ลูกแพะขาวทั้งสามถือดีว่ามีขนสีขาวสวยราวหิมะ พวกเขาจึงมักจะดูถูกดูแคลนลูกแพะดำเสมอ: “เธอดูเขาสีดำ ปี๋ดึ่ดึ่กับเขม่ากันหม้อเนอะ” “ฉันว่าเหมือนถ่านมากกว่า” “เหมือนเสื้อผ้าเก่าแก่ที่สวมมาแล้วหลายศตวรรษต่างหาก สักปรกจะตาย!”

14

ไม่เพียงแต่ลูกแพะขาวเท่านั้น แม้แต่ชาวนาก็ดูถูกลูกแพะดำ เขามักจะให้อาหารที่เลวที่สุดแก่ลูกแพะดำ ช้ำยังชอบโบยตีเขาบ่อยๆ ลูกแพะดำมีชีวิตที่ยากลำบากมาก เขามักจะรู้สึกว่าตนเองสู้ลูกแพะขาวทั้งสามไม่ได้ และมักจะแอบไปร้องไห้ด้วยความเสียใจอยู่คนเดียวเสมอ

วันหนึ่งในช่วงต้นฤดูใบไม้ผลิ ลูกแพะขาวและลูกแพะดำออกไปกินหญ้าด้วยกัน พวกเขาเดินไปไกลมาก ทันใดนั้นลมหนาวก็พัดมา ช้ำหิมะก็ตกหนัก พวกเขาจึงหลบไปนั่งเบียดกันอยู่ในพุ่มไม้ ไม่นานนัก บริเวณรอบๆ

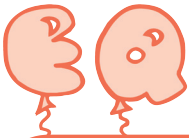




ก็ถูกปกคลุมไปด้วยหิมะสีขาว
โพลน ลูกแพะทั้งหลายอยาก
จะกลับบ้าน แต่หิมะหนามาก
เดินทางลำบาก พวกเขาคง
ได้แต่นั่งเบียดกันอยู่เฉยๆ
รอให้ชาวนามาช่วย

ฝ่ายชาวนา พอพบว่าลูกแพะทั้งสี่ไม่อยู่ก็รีบออกตามหาทันที
แต่หิมะรอบด้านทำให้เขาหาลูกแพะไม่เจอ ทันใดนั้น ชาวนาก็เห็นจุดสี
ดำเล็กๆ อยู่ไกลๆ เขาก็รีบวิ่งไปดู พอไปถึงเขาก็พบว่าลูกแพะทั้งสี่ที่
กำลังจะหนาวตายอยู่ตรงนั้นจริงๆ

ชาวนาอุ้มลูกแพะดำขึ้นมาพาลงทอดถอนใจว่า: “โชคดีที่มีลูก
แพะดำ ไม่อย่างนั้น ลูกแพะทั้งหมดคงต้องแข็งตายอยู่ตรงนี้แน่ๆ!”



จุดประกาย EQ

ทุกคนต้องมีจุดเด่นในตัวเองด้วยกันทั้งนั้น! บางทีเด็กๆ
อาจจะเหมือนลูกแพะดำในเรื่องนี้ ถึงแม้ว่าจะไม่มีอะไร
โดดเด่น แต่ก็สามารถช่วยเหลือเพื่อนๆ รอดพ้นจากวิกฤตการณ์ได้
ดังนั้น อย่าเสียความเชื่อมั่นเพียงเพราะว่าผู้อื่นปฏิบัติไม่ดีต่อเรา
ต้องเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และต้องมองหาจุดเด่นของ
ตนเองให้พบ พูดถึงตรงนี้ บางทีเราอาจจะบอกว่าจุดเด่นบางอย่างมี
แต่ผู้อื่นเท่านั้นที่มี ถ้าอย่างนั้นเรามาอ่านเรื่องต่อไปกัน บางทีเรา
อาจจะพบคำตอบก็ได้



หนังสืออ่านเสริม
ระดับความฉลาด

ทางอารมณ์

[ภาคการทำความเข้าใจในตนเอง]



1



"เชื่อมั่นในตนเอง"



"อดทนต่ออุปสรรค"



"พึ่งพาตนเอง"



ดวงกมลพับลิชชิ่ง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า