



รางวัลหนังสือเด็กยอดเยี่ยม



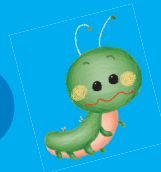
รางวัลหนังสือสร้างสรรค์ยอดเยี่ยม



หนังสืออ่านเสริม
ระดับความฉลาด

ทางอารมณ์

[ภาคการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม]



3

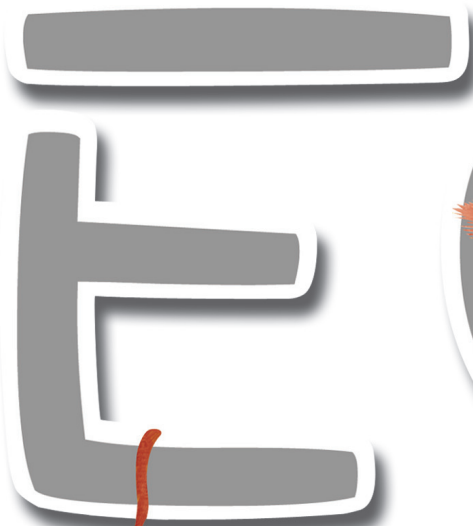
ตอน “จิตใจที่กว้างขวาง”

ค้นพบรหัสสู่ความสำเร็จ,
ประกาศการสิ้นสุดของยุคสมัยที่ “สติปัญญามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง”
EQ ทำให้เด็กๆ กลายเป็นผู้ที่เข้มแข็งในอนาคต



同心出版社

ดวงกมลพับลิชชิ่ง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า



หนังสืออ่านเสริม
ระดับความฉลาด

ทางอารมณ์

[ภาคการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม]



3

ตอน “จิตใจที่กว้างขวาง”

เรียบเรียง : อวี๋เกียน
แปล : ไอริน เป



同心出版社

ดวงกมลพับลิชชิ่ง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

“คำนำ”



“จากผู้เรียบเรียง”

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

ตำรา <<EQ>> ซึ่งเขียนโดย Daniel Goleman นักจิตวิทยาชื่อดังแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้รับการขนานนามว่าเป็นจุดกำเนิดของทฤษฎี EQ Goleman กล่าวว่า ในการคาดคะเนความสำเร็จในอนาคตของคนๆ หนึ่งนั้น IQ เป็นปัจจัยที่สามารถใช้คาดคะเนได้อย่างมากเพียง 20% ส่วนอีก 80% ที่เหลือขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ซึ่งในจำนวนนี้ EQ ถือว่าเป็นกุญแจที่มีความสำคัญที่สุด คนที่มี “EQ” สูงมักจะเข้าใจตนเองและรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน, รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างจับใจและสามารถตอบโต้อารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ, สามารถยืนอยู่ในจุดที่ได้เปรียบทั้งในด้านเวลา, สถานที่ และความสัมพันธ์ระหว่าง





บุคคล ชลช คนเหล่านี้นักจะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่มีประสิทธิภาพเหนือกว่าผู้อื่น, รู้สึกพึงพอใจง่ายกว่าผู้อื่น และสามารถใช้สติปัญญาของตนนำมาซึ่งผลสำเร็จได้มากกว่าผู้อื่น

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

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

หนังสือชุดนี้แบ่งออกเป็นสองภาค 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
การสร้าง
ความ
สัมพันธ์
ในสังคม



EQ ใช้แทนทั้งดวงมที่สุดจุดประกายเด็กๆ ให้กลายเป็นผู้เข้มแข็งในอนาคต

ตอน “จิตใจที่กว้างขวาง”

ก่อนเริ่มอ่าน 10

ในท้องอัครเสนาบดีพายเรือได้ 12

เขียนความเจ็บปวดไว้บนผืนทราย 14

ถอดหมวกออก 16

รองเท้าข้างหนึ่ง 18

ตุ๊กตาทองคำ 20

ขวดเปล่า 22

อิกากับสุนัขจิ้งจอก เรื่องใหม่ 24

จุดอ่อนของมนุษย์ 26



“สารบัญ”

เรื่องราวของหอย 28

ทะเลสองแห่ง 30

เขาให้ดอกไม้แก่คนอื่นทั้งหมด 32

ดอกท้อที่ไม่มีวันออกผล 34

ต้นไม้ผู้เยอหยิ่ง 36

อสูรผู้โกรธเกรี้ยว 38

งูเห่าอมกับเลื้อดาว 40

ใครเป็นคนปลุกป่าแอมป์เปิ้ล 42

การได้มาและการสูญเสีย 45



EQ ใช้นิทานทั้งดงามที่สุดจุดประกายเด็กๆ ให้กลายเป็นผู้เข้มแข็งในอนาคต

ก๊ิบที่หายไ้ 47

จุดดำบนกระดานสีขาว 50

ตะปู 52

หมูป่ากับม้าป่า 54

ไผ่มุกกับรอยตำหนิ 56

ความไม่สมบูรณ์ก็เป็นความงามอย่างหนึ่ง 58

หลังจากกระจกแตก 60

ธนที่สมบูรณ์แบบ 62

ชายชรา กับพนักงานขาย 64



“สารบัญ”

หญิงผู้ชอบใช้อารมณ์ 66

แพะภูเขาตะวันตกกับแพะภูเขาตะวันออก 68

นกกับเพชร 70

ลูกก๊ากลองหนึ่ง 73







ตอน

“จิตใจที่กว้างขวาง”



“ก่อนเริ่มอ่าน”

เด็กๆ ต้องอยู่รวมกันที่โรงเรียนทุกวัน ดังนั้น จึงเสี่ยงไม่ได้ที่ต้องมีเรื่องกระทบกระทั่ง, ทะเลาะเบาะแว้ง รวมทั้งอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ เกิดขึ้นบ้าง ทุกวัน เรื่องต่างๆ เหล่านี้จะคอยทดสอบว่าเด็กๆ รู้จักให้อภัยหรือไม่, สามารถยกโทษให้ความผิดของผู้อื่นจากใจจริงหรือไม่ และสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาและแก้ปัญหาอย่างมีสติได้หรือไม่

เด็กในยุคปัจจุบันส่วนใหญ่ต่างก็มีจิตสำนึกในการ “ปกป้องตัวเอง” แต่กลับขาดจิตใจที่กว้างขวางรู้จักให้อภัย เมื่อไม่รู้จักรักให้อภัย เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็มักจะบานปลายจนกลายเป็นเรื่องใหญ่ ทั้งที่จริงๆ แล้ว เพียงแค่คำว่า “ขอโทษ”, “ไม่เป็นไร” ก็สามารถแก้ปัญหาที่ยุ่งยากให้กลายเป็นเรื่องง่ายได้แล้ว ในขณะที่ความใจแคบมีแต่จะทำให้เรื่องง่ายๆ กลับกลายเป็นเรื่องยุ่งยาก

นักสังคมศาสตร์ท่านหนึ่งเคยกล่าวไว้ว่า “การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ และมีจิตใจกว้างขวาง เป็นคุณสมบัติของผู้มีสุขภาพจิตดี ทั้งยังเป็นปัจจัยสำคัญในการติดต่อสื่อสารและการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอีกด้วย” การรู้จักให้อภัยเป็นยาขนานวิเศษ มีเพียงแต่การมองความผิดของผู้อื่นด้วยใจที่เปิดกว้าง และยอมให้อภัยผู้อื่นเท่านั้นที่จะทำให้เราสามารถปลดปล่อยตนเองได้ในหมู่มิตรสหายมักจะมีเรื่องกระทบกระทั่งกันอยู่บ่อยๆ แต่หากเราสามารถมองความผิดพลาดของเพื่อนด้วยใจที่เปิดกว้าง เราก็คะ





รู้สึกผ่อนคลายลง ทั้งยังสามารถสร้างมิตรภาพให้งอกงามขึ้นได้อีกด้วย

เรื่องราวต่างๆ 30 เรื่องต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงเสน่ห์ของการรู้จักให้อภัยผู้อื่น เรื่องของบุคคลที่มีชื่อเสียง, นิกานปรัชญาสุภาษิต รวมทั้งนิทานเด็กซึ่งมีเนื้อหาหลักซึ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กๆ เข้าใจเกี่ยวกับการรู้จักให้อภัยผู้อื่นได้อย่างครอบคลุมทุกด้าน และตระหนักถึงคุณค่าของการให้อภัย ทำให้เด็กๆ สามารถเผชิญหน้ากับโลกได้ด้วยจิตใจที่กว้างขวาง ทั้งนี้ เนื้อหาในส่วนของจุดประกาย EQ ในตอนท้ายของแต่ละตอนจะช่วยอธิบายความหมายของแต่ละเรื่องในเชิงลึก ช่วยให้เด็กๆ เกิดความเข้าใจในประเด็นหลักของแต่ละเรื่องได้เร็วขึ้นและง่ายขึ้นอีกด้วย

พ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูก คำพูดและการกระทำของคุณพ่อคุณแม่มีอิทธิพลต่อลูกเป็นอย่างมาก ดังนั้น หากต้องการปลูกฝังให้เด็กๆ มีจิตใจที่กว้างขวางรู้จักให้อภัยผู้อื่น พ่อแม่ก็ต้องทำเป็นตัวอย่างก่อน คุณพ่อคุณแม่จะต้องแก้กันเสียความเคยชินที่ไม่ดีต่างๆ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีของลูก และปลูกฝังให้ลูกเกิดความเชื่อที่ว่า “จิตใจที่กว้างขวางเปรียบเสมือนทะเลกว้างที่สามารถรองรับเมื่อน้ำนักร้อยสายและเรือนั้บพันล้า ผู้ที่มีใจกว้างขวางจะไม่มีวันร้องไห้เสียใจแม้เมื่อต้องเผชิญหน้ากับอันตราย”

“ในท้องอัครเสนาบดีพายเรือได้”¹

ตำนานเล่าว่า ในสมัยโบราณอัครเสนาบดีท่านหนึ่งเชิญช่างตัดผม มาตัดผมที่บ้าน พอช่างตัดผมตัดไปได้ครึ่งหนึ่ง บางทีอาจเป็นเพราะ ตื่นเต้นมาก เขาจึงเผลอโกนคิ้วของอัครเสนาบดีไปหนึ่งข้าง ช่างตัดผม ตกใจมาก เพราะเขารู้ว่าอัครเสนาบดีจะต้องกล่าวโทษเขาแน่ๆ

ทันใดนั้นช่างตัดผมก็เกิดปฏิกิริยาขึ้น เขาริบบางมิดโกนลงแล้วจึง อธิบายของอัครเสนาบดีเขม็ง เหมือนกับว่าจะมองให้ทะลุเข้าไปข้างใน

อัครเสนาบดีเห็นเช่นนั้นก็ประหลาดใจมาก ท่านจึงถามขึ้น อย่างงุนงงว่า “เจ้าไม่ตัดผม แต่กลับเอาแต่จ้องท้องของข้าเพราะ อะไรกัน?”

ช่างตัดผมแสร้งทำเป็นโง่เขลาพลางอธิบายว่า “ผู้คนว่ากันว่า ในท้องอัครเสนาบดีพายเรือได้

แต่ข้าพเจ้าน้อยเห็นว่าท้อง ของใต้เท้าไม่ใหญ่นัก

แล้วจะพายเรือได้

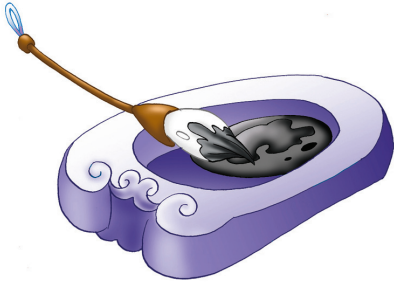
อย่างไรขอรับ?”

อัครเสนาบดีได้ยิน

เช่นนั้นก็หัวเราะ

เสียงดัง

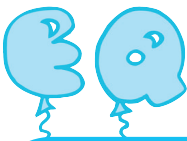




“นั่นหมายความว่าอัครเสนาบดี
มีใจกว้างขวางที่สุด ไม่ถือสาหาความ
กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ต่างหากเล่า”

ช่างตัดผมรีบฉวยโอกาสคุกเข่า
ลงทันทีพลางกล่าวด้วยเสียงสะอึกสะอื้นว่า “ข้าน้อยสมควรตาย เมื่อ
ครูข้าน้อยไม่ทันระวังโกนคิ้วของใต้เท้าไปข้างหนึ่ง! ใต้เท้าจิตใจกว้างขวาง
โปรดอภัยให้ข้าน้อยด้วย”

อัครเสนาบดีได้ยืนเช่นนั้นก็หัวเราะไม่ออกร้องไห้ไม่ได้: คิ้วถูก
โกนไป แล้วต่อไปนี้จะออกไปพบผู้คนได้อย่างไร? ท่านคิดจะกล่าว
ตำหนิช่างตัดผม แต่พอทำให้เหินลงก็นึกได้ว่า ตนเองเพิ่งกล่าวว่า
อัครเสนาบดีมีใจกว้างขวางที่สุด แล้วจะลงโทษช่างตัดผมด้วยเรื่อง
เล็กๆ น้อยๆ เช่นนี้ได้อย่างไร? ดังนั้น อัครเสนาบดีจึงกล่าวอย่าง
ใจกว้างว่า “ไม่เป็นไร เจ้าไปนำพู่กันมาเถิด วาดคิ้วใหม่ก็ใช้ได้แล้ว”



จุดประกาย EQ

ช่างตัดผมผู้ชาญฉลาดอาศัยตำนาน “ในท้องอัครเสนาบดี
พายเรือได้” เอาตัวรอด ส่วนอัครเสนาบดีก็แสดงความใจกว้างทำให้
เขาเป็นที่ยอมรับนับถือของผู้อื่น ในชีวิตจริงนั้น มีผู้คนมากมายที่
ต้องสูญเสียเพื่อนแท้ไปเพราะอารมณ์โกรธเพียงชั่ววูบ ในเรื่องต่อไปนี้
เด็กๆ จะได้เห็นว่าคุณใช้ความใจกว้างรักษามิตรภาพเอาไว้ได้อย่างไร

1 มาจากสุภาษิตจีนที่ว่า 宰相肚里能撑船 (zǎi xiàng dù lǐ néng chēng chuán)
เป็นการอุปมาถึงผู้มีจิตใจกว้างขวาง โดยเปรียบเทียบกับผู้มีใจกว้างถึงขนาดที่สามารถเข้าไปพายเรือได้



หนังสืออ่านเสริม ระดับความฉลาด

ทางอารมณ์

[ภาคการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม]



3



"อารมณ์ขัน"



"ร่วมแรงร่วมใจ"



"จิตใจที่กว้างขวาง"



ทอช
นางสาวกมลพิชชีช้อย
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

ISBN 978-616-511-071-6



9 786165 110716