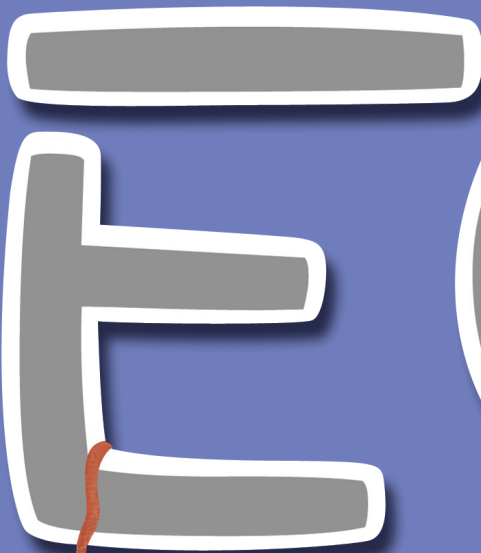




รางวัลหนังสือเด็กยอดเยี่ยม



รางวัลหนังสือสร้างสรรค์ยอดเยี่ยม



หนังสืออ่านเสริม
ระดับความฉลาด

ทางอารมณ์

[ภาคการทำความเข้าใจในตนเอง]



2

ตอน “อดทนต่ออุปสรรค”

ค้นพบรหัสสู่ความสำเร็จ,
ประกาศการสิ้นสุดของยุคสมัยที่ “สติปัญญามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง”
EQ ทำให้เด็กๆ กลายเป็นผู้ที่เข้มแข็งในอนาคต



同心出版社

ดวงกลมพับลิชชิ่ง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า



หนังสืออ่านเสริม
ระดับความฉลาด
ทาง **อารมณ์**

[ภาคการทำความเข้าใจในตนเอง]



2

ตอน “อดทนต่ออุปสรรค”

เรียบเรียง : Yu Tian

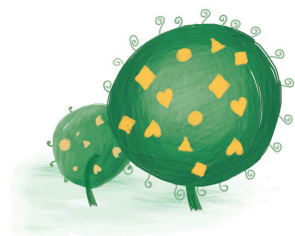
แปล : Irene Pey



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 และสามารถแก้สติปัญญาของตนเองนำมาซึ่งผลสำเร็จได้มากกว่าผู้อื่น

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

ใช้แทนทั้งดงามที่สุดจุดประกายเด็กๆ ให้กลายเป็นผู้เข้มแข็งในอนาคต

ตอน “อดทนต่ออุปสรรค”

ก่อนเริ่มอ่าน 10

ณรงน้อยกวาดใบไม้ 12

งวงของช้าง 14

คนตัวเตี้ยใน NBA 17

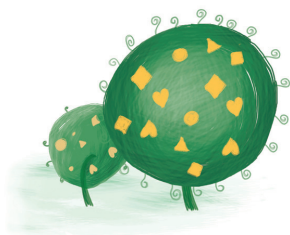
มานั่งไม้ตัวที่สาม 20

ข้าวโพดที่ดีที่สุด 22

การปฏิเสธรั้งที่ 1885 24

เรียนเปียโน 27

การทดลอง 50,000 ครั้ง 30



“สารบัญ”

ลืมอดีตแล้วเริ่มต้นใหม่ 32

บทเพลงที่ช่วยคำจุนชีวิต 34

จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบากอย่างไร 37

เปลี่ยนหินที่ทำให้สะดุดเป็นหินรองเท้า 40

ตัวนั่งตลอดกาล 42

จิตใจที่มุ่งมั่น 44

มาเจลลันเดินทางรอบโลก 46

วีรบุรุษผู้ต่อสู้กับโรคมะเร็ง 48

ไม่ละทิ้งความฝัน 50



EQ

ใช้นิทานทั้งดงามที่สุดจุดประกายเด็กๆ ให้กลายเป็นผู้เข้มแข็งในอนาคต

มังกรกระดาศ 52

อย่าตัดต้นไม้ในฤดูหนาว 54

มดสองตัว 56

วาดไปไม้เพื่อชีวิต 58

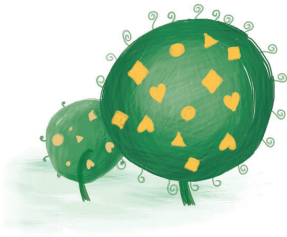
ที่หนึ่งตอนไฟเขียว 60

สุดปลายทาง 62

อย่าละทิ้งความหวัง 64

นาฬิกาสามเรือน 66

ใช้ก้อนเล็กเคาะตุ้มเหล็กใหญ่ 68



“สารบัญ”

ยื่นหยัดจนถึงที่สุด 70

ต้นซีดาร์ 72

รูปปั้นที่ยังไม่ได้เผา 74

คุณค่า 76





ตอน

“อดทนต่ออุปสรรค”



“ก่อนเริ่มอ่าน”

หลังเลิกเรียน เด็กหญิงคนหนึ่งเดินออกจากประตูโรงเรียนด้วยดวงตาที่แดงฉ่ำ เธอร้องไห้พลางเล่าให้คุณแม่ฟังว่าตนเองถูกคุณครูทำโทษเพราะความผิดเล็กๆ น้อยๆ ในชั้นเรียน เด็กหญิงพบกับ ‘อุปสรรค’ เสียแล้ว คุณแม่แอบ ‘ระบายความทุกข์’ กับผู้ปกครองคนอื่นๆ ว่า เด็กหญิงอ่อนแอมาก ครั้งหนึ่งเธอสอบได้ที่สอง แต่ทุกคนที่บ้านกลับห้ามพูดถึงเรื่องนี้เป็นสัปดาห์เลยทีเดียว เพราะถ้าพูดถึงเมื่อไหร่ เธอก็มักจะ ‘น้ำตาร่วง’ เด็กหญิงคนนี้เป็นแบบอย่างของเด็กดีในสายตาของผู้ใหญ่อย่างไม่ต้องสงสัย แต่จิตใจของเธอกลับบอบบางเหมือนกับ ‘เปลือกไข่’ ไม่มีผิด

ปัจจุบันนี้ เด็กๆ ทุกคนต่างก็เป็นช่องเต๋นอยในบ้านด้วยกันทั้งนั้น พ่อแม่ต่างก็รัก, ตามใจและปกป้องลูกมากเกินไปจนความจำเป็น ดังนั้น พวกเขาจึงมักจะหวาดกลัวและตื่นตระหนกเมื่อต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรค ทั้งยังมีความอดทนที่ลดน้อยลง อย่างไรก็ตาม ศตวรรษที่ 21 เป็นยุคสมัยที่เต็มไปด้วยโอกาสและความท้าทาย สิ่งที่เราต้องการอยู่ข้างหน้าก็คือการแข่งขันที่รุนแรงมากขึ้นและโลกที่เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วมากขึ้น แล้วจิตใจที่บอบบางราวกับ ‘เปลือกไข่’ จะสามารถแบกรับบททดสอบทางจิตใจที่ต้องเผชิญต่อไปในอนาคตได้หรือไม่?

อุปสรรคในทางจิตวิทยาหมายถึง การที่คนๆ หนึ่งพบกับปัญหาและสิ่งรบกวนในขณะที่กำลังดำเนินการบางอย่างที่มีจุดประสงค์แน่ชัด จนส่งผลให้วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ไม่อาจบรรลุผลและไม่อาจตอบสนองความต้องการของตนเอง ทำให้สภาพจิตใจของบุคคลนั้นๆ ตกอยู่ในภาวะหดหู่, ซึมเศร้า, ท้อแท้ ส่วนความอดทนต่ออุปสรรคนั้นหมายถึงความสามารถอย่างหนึ่งในการปรับตัว, ต่อต้าน และรับมือกับอุปสรรค เมื่อต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคอย่างเดียวกัน ผู้ที่มีความอดทนต่ออุปสรรคมากจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อความล้มเหลว





ค่อนข้างน้อย และได้รับอิทธิพลในด้านลบน้อย ส่วนผู้ที่มีความอดทนต่ออุปสรรคน้อยจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อความล้มเหลวอย่างรุนแรง และได้รับอิทธิพลในด้านลบค่อนข้างมากจนอาจถึงขั้นก่อให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจและพฤติกรรมเลยทีเดียว ความอดทนต่ออุปสรรคจึงสามารถสะท้อนให้เห็นถึงสภาวะและระดับความแข็งแกร่งทางจิตใจของคนๆ หนึ่งได้อย่างชัดเจน

ผลการวิจัยของนักจิตวิทยาชี้ให้เห็นว่า วัยเด็กเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายและจิตใจเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งยังเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ลักษณะนิสัยต่างๆ จะค่อยๆ ถูกบ่มเพาะขึ้น ดังนั้นหากเด็กๆ ได้รับการอบรมให้มีความอดทนต่ออุปสรรคอย่างมีแบบแผนและมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ก็จะช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์และความสามารถในการรับมือกับความล้มเหลว, เสริมสร้างความมุ่งมั่นและความอดทนต่อความยากลำบาก, ยกกระดับความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคม และกระตุ้นให้เด็กๆ มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างรอบด้านได้

ในการอบรมสั่งสอนให้เด็กๆ มีความอดทนต่ออุปสรรคนั้น การบอกเล่า ‘แบบปากเปล่า’ เพียงอย่างเดียวย่อมยากที่จะเกิดประสิทธิผล สิ่งสำคัญคือจะต้องให้ผู้เรียนได้ ‘ตระหนักถึงความล้มเหลวจากความล้มเหลว’ เรื่องราวที่แฝงไปด้วยความหมายที่ลึกซึ้งแต่มีสำนวนที่เรียบง่ายที่คัดเลือกมา 30 เรื่องต่อไปนี้ มีทั้งเรื่องราวในวัยเด็กของบุคคลผู้มีชื่อเสียง, นิทานปรัมปรา รวมทั้งนิทานสุภาษิตที่สนุกสนาน เด็กๆ จะได้เรียนรู้วิธีการเผชิญหน้ากับอุปสรรคและความล้มเหลวจากเรื่องราวเหล่านี้ ทำให้เด็กๆ มีจิตใจที่เข้มแข็งในการเรียนและการใช้ชีวิตต่อไปในอนาคต นอกจากนี้ เด็กๆ ยังจะได้เรียนรู้เรื่องราวที่น่าสนใจอีกมากมายนอกเหนือจากเนื้อหาของแต่ละเรื่องในส่วนของคุณค่า EQ อีกด้วย

“ณรงน้อยกวาดใบไม้”

มีณรงน้อยอยู่รูปหนึ่ง เขามีหน้าที่กวาดใบไม้ที่ลานวัดในตอนเช้าของทุกวัน แต่การลุกขึ้นมากวาดใบไม้ในตอนเช้าเป็นงานที่ยากลำบากมาก โดยเฉพาะในฤดูใบไม้ร่วงซึ่งมักจะมีใบไม้ร่วงลงมาทุกครั้งที่มีลมพัดมา ณรงน้อยจึงพยายามคิดหาวิธีทำให้ตนเองสบายขึ้นมาโดยตลอด

วันหนึ่ง พระรูปหนึ่งกล่าวกับเขาว่า: “พรุ่งนี้เช้าก่อนที่จะกวาดใบไม้ เจ้าก็เขย่าต้นไม้แรงๆ ให้ใบไม้ร่วงลงมาให้หมดก่อน วันมะรืนเจ้าจะได้ไม่ต้องกวาดใบไม้อย่างไรเล่า”

ณรงน้อยคิดว่าเป็นวิธีที่ดี วันต่อมาเขาจึงตื่นแต่เช้าและออกแรงเขย่าต้นไม้อย่างสุดกำลัง เขาคิดว่าหากทำเช่นนี้ เขาก็จะสามารถกวาดใบไม้ของวันนี้และพรุ่งนี้ให้เสร็จเรียบร้อยได้ในครั้งเดียว วันนั้นทั้งวันณรงน้อยจึงอารมณ์

ดีมาก



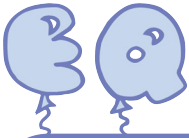


แต่ในวันรุ่งขึ้น เมื่อณเณรน้อย
ไปถึงสวนเขาก็ต้องตกตะลึงที่
พบว่า ในสวนมีใบไม้ร่วงอยู่
มากมายเหมือนเดิม



พระชราเดินเข้ามาหา
ณเณรน้อยพลาบกล่าวกับเขาว่า: “เด็กโง่
ไม่ว่าวันนี้เจ้าจะออกแรงมากแค่ไหน ใบไม้ร่วงของวันพรุ่งนี้ก็ยังคง
ต้องร่วงลงมาอยู่ดี”

ในที่สุดณเณรน้อยก็เข้าใจ บนโลกนี้มีเรื่องราวมากมายที่ไม่อาจ
ทำล่วงหน้าได้ มีแต่การทำงานที่อยู่ตรงหน้าด้วยความตั้งใจ
เท่านั้นจึงจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด



จุดประกาย EQ

มีคนมากมายที่ชอบกังวลในเรื่องของวันพรุ่งนี้ และพยายาม
คิดหาวิธีแก้ปัญหาของวันพรุ่งนี้ล่วงหน้า ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว
เราไม่อาจแก้ปัญหาของวันพรุ่งนี้ได้ในวันนี้ ทุกวันต่างก็มีการบ้าน
ของวันนั้นๆ ที่เราจะต้องส่ง ดังนั้น ทำการบ้านของวันนี้ให้ดีก่อน
แล้วค่อยว่ากันเถอะ! เด็กๆ ทั้งหลาย อุปสรรคและความกลัดกลุ้ม
เป็นความยุ่งยากที่มักจะเกิดขึ้นเรื่อยๆ บางเรื่องก็ไร้ประโยชน์ แต่
บางเรื่องก็สามารถเปลี่ยนเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ได้ เรามาอ่านเรื่อง
ต่อไปกันแล้วเด็กๆ จะเข้าใจเอง

“งวงของช้าง”



ในตอนที่เราพระเจ้าทรงสร้าง
ช้างขึ้นนั้น พระองค์ทรงเผโล่ดั่ง
จมูกของช้างจนยืดยาว ทำให้ช้าง
ดูน่าเกลียดมาก

ในตอนแรกช้างไม่รู้ว่าตัว
เองน่าเกลียด เขาชอบเล่นกับ
สัตว์อื่นๆ แต่พอสัตว์อื่นๆ เห็น
เขาก็มักจะพากันหลบเลี่ยง
เหมือนพบสัตว์ประหลาดไม่มี
ผิด ช้างไม่เข้าใจเลยว่าทำไมทุก
คนถึงไม่อยากเข้าใกล้เขา

วันหนึ่ง ช้างไปดื่มน้ำที่ริมทะเลสาบ น้ำในทะเลสาบใสมาก
ราวกับกระจก ช้างจึงก้มลงพิจารณาดูเงาสะท้อนของตนเองอย่าง
ละเอียด สวรรค์! ทำไมฉันถึงน่าเกลียดอย่างนี้
นะ ช้างเสียใจมาก แต่ช้างมีจิตใจ
กว้างขวาง เขาคิดว่า ในเมื่อมีจมูก
ที่ทั้งใหญ่ทั้งยาวแบบนี้ ก็ให้มัน
ให้เป็นประโยชน์เถอะ





เขาเริ่มฝึกใช้วงสูบน้ำก่อนเป็นอันดับแรก ขอเพียงแต่ไปยืนที่ริมแม่น้ำแล้วยืนงวงยาวๆ ลงไป เขาก็จะสามารถสูบน้ำในแม่น้ำขึ้นมาได้อย่างง่ายดาย ช่างจึงมักจะเติมน้ำในบริเวณที่สัตว์อื่นๆ ดื่มไม่ถึงได้เสมอ

นอกจากนี้ จมูกที่ทั้งยาวทั้งใหญ่ยังช่วยให้เขาหักกิ่งไม้และใบไม้ที่อยู่สูงๆ ได้อีกด้วย จมูกที่แสนน่าเกลียดทำประโยชน์ให้แก่ช้างได้มากมายนับไม่ถ้วน

หลายร้อยล้านปีต่อมา ช่างกลายเป็นสัตว์บกที่มีขนาดใหญ่และแข็งแกร่งที่สุด ดังนั้นจึงมีสัตว์ไม่มากนักที่กล้าต่อกรกับช้าง



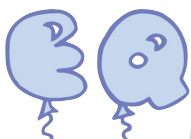


วันนี้ จู่ๆ พระเจ้าก็ทรงคิดถึงช้างและจมูกที่แสนน่าเกลียดของเขารึขึ้นมา

พระองค์ทรงรู้สึกผิดมาก เพราะความแอมเหอเรือเพียงชั่วขณะกลับทำให้ช้างต้องมีปมด้อยติดตัวไปชั่วชีวิต ดังนั้น พระองค์จึงอยากจะพบช้างและสร้างจมูกที่สวยงามให้เขาใหม่

แต่พอพระเจ้าหาช้างพบ พระองค์กลับต้องประหลาดพระทัยที่พบว่าช้างไม่ได้มีรูปร่างหน้าตาเหมือนเดิมอีกต่อไปแล้ว เขากลายเป็นสัตว์ที่มีรูปร่างใหญ่โต จมูกของเขาก็กว้างใหญ่กว่าเดิมและยาวกว่าเดิมเสียอีก ตอนนั้นจมูกของเขาดูไม่น่าเกลียดอีกแล้ว มันดูเปี่ยมไปด้วยพลังกำลังอย่างเห็นได้ชัดเลยทีเดียว

16



จุดประกาย EQ

ไม่มีใครอยากเกิดมาน่าเกลียด แต่หากเรามีหน้าตาอัปลักษณ์ เราควรจะทำอย่างไร? ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจไม่อาจแก้ไขปัญหาได้ ทางเลือกที่ฉลาดที่สุดคือต้องเปลี่ยนความอัปลักษณ์ให้กลายเป็นพลังอย่างหนึ่ง เมื่อใดก็ตามที่เราแข็งแกร่งขึ้น ความอัปลักษณ์ก็จะกลายเป็นความสวยงาม แต่หากเด็กๆ ยังไม่รู้ว่าจะเผชิญหน้ากับอุปสรรคอย่างไร เราก็มาอ่านเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงในเรื่องต่อไปกันเถอะ





หนังสืออ่านเสริม ระดับความฉลาด ทางอารมณ์

[ภาคการทำความเข้าใจในตนเอง]



2



“เชื่อมั่นในตนเอง”



“อดทนต่ออุปสรรค”



“พึ่งพาตนเอง”



ดวงกมลพับลิชชิ่ง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า