



รางวัลหนังสือเด็กยอดเยี่ยม



รางวัลหนังสือสร้างสรรค์ยอดเยี่ยม



หนังสืออ่านเสริม ระดับความฉลาด ทางอารมณ์

[ภาคการทำความเข้าใจในตนเอง]



3

ตอน “พึ่งพาตนเอง”

ค้นพบรหัสสู่ความสำเร็จ,
ประกาศการสิ้นสุดของยุคสมัยที่ “สติปัญญามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง”
EQ ทำให้เด็กๆ กลายเป็นผู้ที่เข้มแข็งในอนาคต



同心出版社

ดวงกลมพับลิชชีง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า



หนังสืออ่านเสริม
ระดับความฉลาด
ทางอารมณ์

[ภาคการทำความเข้าใจในตนเอง]



3

ตอน “พึ่งพาตนเอง”

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 ใช้จินตนาการที่สดุดุดประกายเด็กๆ ให้กลายเป็นผู้เข้มแข็งในอนาคต

ตอน “ฟุ้งพาตนเอง”

ก่อนเริ่มอ่าน 10

เดิมบนโลกนี้ไม่มีถนน 12

ฟุ้งตัวเอง 14

กุ่มมั่งกรกับปูเสฉวน 16

กระต่ายเทาตัวน้อยกับเพื่อนๆ 18

ลาที่ตกลงไปในบ่อ 20

เอาชนะลมเหนือ 22

มรดก 24

อย่าปล่อยให้ใจถูกทำลาย 26



“สารบัญ”

เบรลล์ผู้สร้างอักษรสำหรับคนตาบอด 29

ทางสู่สวรรค์ 32

พระสองรูป 34

แม่กับลูก 36

อีกาสองตัว 38

ต้นไม้ใหญ่สองต้น 40

ดอกไม้น้อยแสนสวย 42

ถังไม้กลางกระแสดม 44

แมวลายน้อยที่น่าสงสาร 46



EQ ใช้งานทั้งดวงามที่สุดจุดประกายเด็กๆ ให้กลายเป็นผู้เข้มแข็งในอนาคต

เหยื่อ 48

การดิ้นรนของผีเสื้อ 50

บุตรชายของราชาชาวประมง 52

หนูผู้อากเห็นทะเลกว้าง 54

แมงมุมผู้บินอยู่บนท้องฟ้า 56

ชีวิตใหม่ของนกเหยี่ยว 58

ไก่อักับงูเหลือม 60

ได้แต่พึ่งพาตัวเอง 62

หูของนกระสา 64



“สารบัญ”

แอปเปิ้ลที่เคี้ยวแล้วกินไม่ได้ 66

หนอนแก้ว 68

หนทางของคนอื่น 70

เปิดหน้าต่างใจอีกบานหนึ่ง 72





ตอน

“พึ่งพาตนเอง”



“ก่อนเริ่มอ่าน”

โดยทั่วไปแล้ว การเป็นตัวของตัวเองหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการไม่พึ่งพาผู้อื่นนั้นหมายถึงการที่เราสามารถวางแผนการต่างๆ ด้วยตนเอง, ค้นหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ความเป็นตัวของตัวเองจะแทรกซึมอยู่ในการรับรู้, ความรู้สึก และความมุ่งมั่นของบุคคลซึ่งจะแสดงให้เห็นผ่านพฤติกรรมต่างๆ ดังนั้นความเป็นตัวของตัวเองจึงเป็นบุคลิกลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งของมนุษย์

ปัจจุบันนี้ มีเด็กๆ ไม่น้อยที่ไม่รู้จักช่วยเหลือตัวเอง พวกเขาได้แต่รอให้คนอื่นช่วยป้อนข้าวและแต่งตัวให้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ต้องมีผู้ใหญ่คอยช่วยทำแทนให้เสมอ ดังนั้น พอไปอยู่ที่โรงเรียน พวกเขาจึงมักจะเอาแต่พึ่งพาผู้อื่น, ไม่เป็นตัวของตัวเอง และไม่มีความมุ่งมั่น

ผลการสำรวจสถานการณ์การอบรมสั่งสอนเด็กอายุ 3 – 6 ขวบ ในครอบครัวในเมืองใหญ่ทั้งสี่แห่งของจีน ซึ่งได้แก่ ปักกิ่ง, เซี่ยงไฮ้, กวางเจา และฉงชิ่งส่วนหนึ่งชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ระดับการพึ่งพาตนเองของเด็กๆ จะไม่เปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เด็กอายุ 3 – 6 ขวบประมาณ 20% มักจะคาดหวังให้ผู้ใหญ่ช่วยเหลือ แม้ว่าตนเองจะทำได้ ส่วนเด็กที่ไม่ต้องการให้ผู้ใหญ่ช่วยเหลือนั้นมีจำนวนเพียงแค่ 8% ซึ่งตัวเลขดังกล่าวนี้จะลดลงตามอายุของเด็กๆ ที่เพิ่มขึ้นด้วย ทั้งนี้ เมื่อพบกับอุปสรรค เด็กประมาณครึ่งหนึ่งจะขอให้ผู้อื่นช่วยเหลือ และจะไม่เปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ เด็กประมาณ 20% ก็มักจะร้องไห้บ่อยๆ เมื่ออายุ 3 ขวบ และจะยังคงเป็นเช่นนี้จนถึงอายุ 6 ขวบ





การปลูกฝังให้เด็กๆ รู้จักพึ่งพาตนเองเป็นเรื่องจำเป็นในยุคปัจจุบัน ทั้งยังเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาของสังคมอีกด้วย เด็กที่ขาดความเป็นตัวของตัวเองย่อมไม่มีวันปรับตัวให้เข้ากับสังคมในยุคปัจจุบันได้ เพราะหลังจากที่เด็กๆ เติบโตขึ้นแล้ว พวกเขาต้องเผชิญหน้ากับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น, วิทยาศาสตร์เทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว และการแข่งขันที่รุนแรง ดังนั้น พวกเขาจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการคิด, ตัดสินใจ และเลือกวิธีแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง มิฉะนั้นพวกเขาก็จะอยู่ในสังคมและเติบโตต่อไปได้อย่างยากลำบาก เมื่อต้องเผชิญหน้ากับโลกอนาคตที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายในชั่วพริบตาเช่นนี้ The International Commission on Education for the 21st Century จึงได้นำเสนอ ‘เสาหลักพื้นฐานสี่ประการของการเรียนรู้ในอนาคต’ ไว้ในรายงานที่ส่งมอบต่อ UNESCO นั่นคือ รู้จักศึกษาหาความรู้, รู้จักทำสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้อง, รู้จักอยู่ร่วมกับผู้อื่น และรู้จักการดำรงชีวิต และไม่ว่าจะเป็นการ ‘รู้จัก’ ประการใดก็ล้วนแต่หนีไม่พ้นการพึ่งพาตนเองด้วยกันทั้งสิ้น

ด้วยเหตุนี้ เราจึงได้คัดเลือกเรื่องราวแสนสนุก 30 เรื่องต่อไปนี้นำมาให้เด็กๆ ได้อ่าน เพื่อช่วยให้เด็กๆ สามารถพัฒนาความสามารถในการใช้ชีวิตด้วยตัวเอง, คิดด้วยตัวเอง และตัดสินใจด้วยตัวเอง เด็กๆ จะได้อ่านเรื่องราวความสุขที่เกิดจากการรู้จักพึ่งพาตัวเอง รวมไปถึงความยุ่งยากที่เกิดจากการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น และได้สัมผัสกับด้านต่างๆ ของการพึ่งพาตนเองอย่างลึกซึ้งมากขึ้นอีกด้วย

“เดิมบนโลกนี้ไม่มีถนน”

หลังจากหิมะหยุดตก คุณพ่อยังหนุ่มคนหนึ่งพาลูกชายออกไปเดินเล่นนอกบ้าน ใครบางคนช่วยกวาดหิมะออกเป็นทางเดินแคบๆ เอาไว้แล้ว ทุกคนจึงพากันเดินไปตามทางเดินนี้อย่างช้าๆ และเป็นระเบียบ แต่พอสองพ่อลูกเดินมาถึงทางเดินสายนี้ ลูกชายกลับย่างลงไปบนหิมะอย่างซุกซน

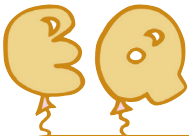
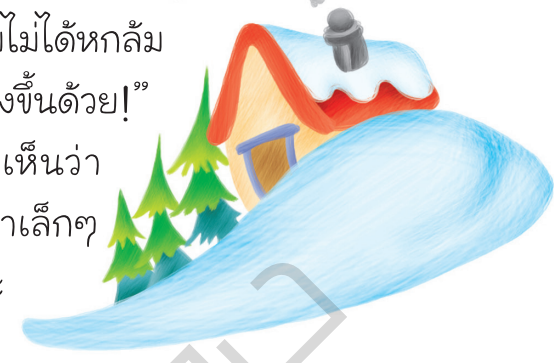
คุณพ่อเห็นเข้าก็ดุว่า: “กลับมาเร็ว ทางที่ยังไม่มีใครเดินผ่านอันตรายมาก ถ้าหกล้มไปแล้วจะทำยังไง?”





แต่ลูกชายกลับตอบ
คุณพ่อด้วยเสียงใสๆ แบบ
เด็กๆ ว่า: “พ่อครับ ดูลิ ผมไม่ได้หกล้ม
แถมยังสร้างทางเดินของตัวเองขึ้นด้วย!”

พอคุณพ่อก้มลงมองก็เห็นว่า
ด้านหลังของบุตรชายมีรอยเท้าเล็กๆ
เรียงกันเป็นทางยาว ในขณะที่
ที่ทางด้านหลังของตนเองยัง
คงเป็นถนนที่คนอื่นเคยเดินผ่านมาก่อน และไม่มีร่องรอยอะไรหลง
เหลืออยู่เลย



จุดประกาย EQ

เดิมนานโลกนี้ไม่มีถนน บางทีเด็กชายในเรื่องนี้อาจจะหกล้ม
แต่การกระทำของเขาก็บอกให้เราเห็นว่า มีแต่เป็นตัวของตัวเอง เราจึง
จะสร้างเส้นทางชีวิตของตัวเองขึ้นได้ หากเราเอาแต่เดินตามรอยเท้า
ของคนอื่น หรือเดินไปบนเส้นทางที่มีอยู่แล้ว เราอาจจะปลอดภัย ไร้
อันตราย แต่ในขณะเดียวกัน ก็หมายความว่าเรากำลังเลือกชีวิต
แบบธรรมดาๆ ด้วย บางทีเด็กๆ อาจจะอยากถามว่า เด็กตัวเล็กๆ
ที่อ่อนแออย่างเราควรจะทำอย่างไร? ลองอ่านเรื่องต่อไปดู บางที
เด็กๆ อาจจะค้นพบอะไรบางอย่างก็ได้

“พึ่งตัวเอง”

หอยทากน้อยถามคุณแม่ว่า: “ทำไมเราเกิดมาก็ต้องแบกเปลือกที่ทั้งแข็งทั้งหนักเอาไว้บนหลังด้วยล่ะครับ?”

คุณแม่ตอบว่า: “เพราะร่างกายของเราไม่มีกระดูก เราคลานได้อย่างเดียว ช้ายังคลานได้ไม่เร็วด้วย เราถึงต้องมีเปลือกคอยปกป้องไงล่ะ!”

หอยทากน้อยถามอีกว่า: “พี่หอนแก้วก็ไม่มีกระดูก แถมยังคลานช้าด้วย แล้วทำไมเธอถึงไม่ต้องแบกเปลือกที่ทั้งแข็งทั้งหนักเอาไว้ล่ะครับ?”

“เพราะ พี่ ห น อ น แ ก ว เปลี่ยนเป็นผีเสื้อได้ยังไงล่ะจะท้องฟ้าจะปกป้องเธอเอง”

คุณแม่กล่าวด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน

หอยทากน้อยคิดอยู่ครู่หนึ่งแล้วก็ถามว่า:

“น้องไส้เดือนไม่มีกระดูก คลานก็ช้า แถมยังเปลี่ยนเป็นผีเสื้อไม่ได้ แล้วทำไมเขาถึงไม่มีเปลือกที่ทั้งแข็งทั้งหนักแบบนี้ล่ะครับ?”

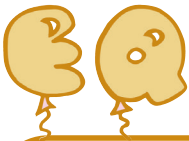




คุณแม่ตอบหอยทากน้อยว่า:
“เพราะน้องไส้เดือนมุดเข้าไปในดินได้
พื้นดินจะปกป้องเขาจะ”

หอยทากน้อยร้องให้ขึ้นมาทันที:
“เราน่าสงสารจังเลยครับ ท้องฟ้าไม่
ปกป้องเรา พื้นดินก็ไม่ปกป้องเรา”

คุณแม่หัวเราะพลางปลอบใจหอยทากน้อยว่า: “ดังนั้นเราถึง
ต้องมีเปลือกยังงี้ล่ะจ๊ะ! เราไม่พึ่งพาท้องฟ้า ไม่พึ่งพาพื้นดิน พวกเรา
พึ่งพาตัวเองจ๊ะ”



จุดประกาย EQ

ในที่สุดหอยทากน้อยก็ค้นพบคำตอบของชีวิต นั่นก็คือการ
พึ่งพาตนเอง และใช้ความสามารถของตนเองเผชิญหน้ากับอุปสรรค
และอันตรายจากโลกภายนอก เชื่อว่าเด็กๆ ก็คงเหมือนกับหอยทาก
น้อย โตขึ้นเป็นเด็กดีที่รู้จักพึ่งพาตัวเองนะจ๊ะ ในเรื่องต่อไป เด็กๆ
จะได้อ่านเรื่องราวของกิ้งมั่งกรกับปูเสฉวน แล้วเด็กๆ จะได้เข้าใจ
ความหมายของการพึ่งพาตัวเองมากขึ้น



หนังสืออ่านเสริม
ระดับความฉลาด

ทางอารมณ์

[ภาคการทำความเข้าใจในตนเอง]



3



“เชื่อมั่นในตนเอง”



“อดทนต่ออุปสรรค”



“พึ่งพาตนเอง”



ดวงกมลพับลิชชิ่ง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

ISBN 978-616-511-124-9

