

เรื่องดีมีสาระ...จากครู...จงวางแก้วไบนั่นลง

นำเสนอเมื่อ : 14 มิ.ย. 2552

จงวางแก้วไบนั่นลง

 Put the Glass Down

จงวางแก้วไบนั่นลง

 A lecturer was giving a lecture to his student on stress management.

ขณะที่ครูกำลังสอนนักเรียนของเขาในหัวข้อการจัดการกับแรงกดดันและความเครียด

 He raised a glass of water and asked the audience, "How heavy do you

think this glass of water is?" ครูได้หยิบแก้วน้ำใบหนึ่งขึ้นมาและถามนักเรียนว่า

"พวกเธอคิดว่าแก้วน้ำใบนี้นักเท่าไร"

 The students' answers ranged from 20g to 500gm.

คำตอบของนักเรียนมีตั้งแต่ 20 กรัมถึง 500 กรัม

 "It does not matter on the absolute weight. It depends on how long you

hold it. "มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับน้ำหนักที่แท้จริงของแก้วว่าหนักเท่าไร"

แต่ขึ้นอยู่กับว่าเธอถือมันไว้นานเท่าใด

✖ If I hold it for a minute, it is OK.

ถ้าครูถือมันไว้เพียงหนึ่งนาที ก็ไม่มีปัญหาอะไร

✖ If I hold it for an hour, I will have an ache in my right arm.

ถ้าครูถือมันไว้หนึ่งชั่วโมง แขนของครูก็จะปวด

✖ If I hold it for a day, you will have to call an ambulance.

ถ้าครูถือมันไว้หนึ่งวัน พวกเธอคงต้องเรียกรถพยาบาล

✖ It is the exact same weight, but the longer I hold it, the heavier it

becomes." แม้ที่จริงจะเป็นน้ำหนักเดียวกัน แต่ยิ่งฉันถือมันไว้นานเท่าไร มันก็ยิ่งหนักมากขึ้นเท่านั้น"

✖ "If we carry our burdens all the time, sooner or later, we will not be

able to carry on, the burden becoming increasingly heavier."

ถ้าเราแบกภาระ(ความทุกข์ ความหนักใจ ฯลฯ)ของเราไว้ตลอดเวลา ไม่พักก็เร็ว ภาระนั้นจะยิ่งหนักขึ้นจนเราจะไม่สามารถจะแบกมันไว้ได้อีก

✖ "What you have to do is to put the glass down, rest for a while before

holding it up again." ดังนั้นสิ่งที่เธอต้องทำคือ วางแก้วนั้นลง

พักสักระยะ ก่อนจะถือมันใหม่อีกครั้ง

✖ We have to put down the burden periodically, so that we can be refreshed

and are able to carry on. เราจะต้องวางสิ่งเราแบกไว้ลงเป็นระยะ

เราจึงจะสามารถฟื้นฟูพลังขึ้นมาใหม่ และสามารถแบกมันได้อีกครั้ง

✖ So before you return home from work tonight, put the burden of work down.

ดังนั้นก่อนเธอจะกลับบ้านในคืนนี้ จงวางภาระของเธอลง

✖ Don't carry it back home. You can pick it up tomorrow.

อย่านำมันกลับไปบ้านด้วย เธอสามารถยกมันขึ้นมาใหม่ได้ในวันพรุ่งนี้

✖ Whatever burdens you are having now on your shoulders, let it down for a

moment if you can. ไม่ว่าจะเป็นภาระใดก็ตามที่เธอแบกอยู่ในตอนนี้

วางมันลงสักพัก ถ้าเธอทำได้

✖ Rest and relax.

ขอให้ผ่อนคลายและพักผ่อน

✖ Pick it up again later when you have rested...

ค่อยยกมันขึ้นมาใหม่เมื่อเธอได้พักแล้ว

✖ Life is short, enjoy it!!

ชีวิตคนเรานั้นสั้นนัก จงมีความสุขกับมัน

