

เรื่องดีมีสาระ...จากครู....จงวางแก้วใบนั้นลง

นำเสนอเมื่อ : 14 มิ.ย. 2552

จงวางแก้วใบนั้นลง

Put the Glass Down
จงวางแก้วใบนั้นลง

- 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 "พวกเธอคิดว่าแก้วน้ำใบนี้หนักเท่าไหร่
- The students' answers ranged from 20g to 500gm.
 คำตอบของนักเรียนมีตั้งแต[่] 20 กรัมถึง 500 กรัม
 - It does not matter on the absolute weight. It depends on how long you hold it. "มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับน้ำหนักที่แท้จริงของแก้วว่าหนักเท่าไหร่

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." แม^{*}ที่จริงจะเป็นน้ำหนักเดียวกัน แต่ยิ่งฉันถือมันไว้นานเท่าไหร่ 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 ไม่ซ้าก็เร็ว 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 เราจึงจะสามารถพื้นพลังขึ้นมาใหม่ 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