

**แบบฝึกหัดที่ ๖ เรื่อง การโน้มน้าวใจ**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านงานเขียนต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามให้ถูกต้อง

**อาหารมือสำคัญ**

อาหารมือไหน.....สำคัญที่สุด	เปรียบประดุจอาหารที่ล้ำค่า
เป็นวิชาชีพโยโยนา	หล่อเลี้ยงกายและดวงใจ
อาหารมือไหน.....สำคัญที่สุด	หล่อเลี้ยงมนุษย์จนเติบโตใหญ่
ไข่มื้อเช้า มือกลางวัน หรือมือใด	คือมือที่สุขใสใจกันทุกเวลา

หากถามว่าอาหารมือไหนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและที่สำคัญที่สุด คุณหมอมและโภชนาการ ย่อมตอบว่าอาหารมือเช้าสำคัญที่สุด เพราะทำให้มีสารอาหารต่าง ๆ มาเลี้ยงร่างกายไปตั้งแต่เริ่มวัน นอกจากนี้ การรับประทานอาหารเช้ายังช่วยให้ระบบเผาผลาญพลังงานของร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น และช่วยลดไขมันสะสมในร่างกาย คำอธิบายดังกล่าว เป็นการให้ความรู้ในเชิงวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราควรนำมาปฏิบัติ แต่ถ้าพิจารณาในแง่ของจิตใจประกอบด้วยแล้ว อาหารมือสำคัญที่สุด อาจไม่ได้อยู่ที่ว่าเป็นมือเช้า กลางวัน หรือเย็น แต่เป็นมือที่ เราได้รับประทานกับคนในครอบครัว เพราะได้มีโอกาสอยู่พร้อมหน้ากัน ได้พบและพูดคุยซึ่งช่วยสร้างความอบอุ่นได้เป็นอย่างดี

ปัจจุบันวิถีชีวิตคนในสังคมเมืองมีการแข่งขันกันสูง จนบางครั้งคนที่อยู่บ้านเดียวกันไม่มีเวลาที่จะพูดคุยหรือ อร์รับรู้ความเป็นไปซึ่งกันและกัน ทั้งนี้อาจเพราะเวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการทำงาน หากเป็นนักเรียนก็ใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียนและบนท้องถนนขณะเดินทางไปโรงเรียนหรือเดินทางกลับบ้าน นอกจากนี้อาจต้องใช้เวลารวันเสาร์และอาทิตย์เรียนพิเศษเพิ่มจนไม่มีเวลาได้อยู่บ้าน ดังนั้นอาหารมือสำคัญจึงค่อย ๆ หายไปจนบางครั้งเวลาที่เรารับประทานอาหารจึงไม่ได้สนไ จว่าจะต้องรับประทานพร้อมกันใคร บางคนคิดเพียงว่าแค่ให้ห้องอิมเป็นพอ

การรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นการสร้างสัมพันธ์อันดีให้คนภายในครอบครัว ส่วนหนึ่ง เพราะว่าการรับประทานอาหารที่อร่อย ถูกใจ ทำให้เกิดความสุข และการพูด คุยในวงรับประทานอาหารแม้จะเป็นเพียงประเ ด็นเล็กน้อย เช่น บทเพลง ศิลปิน และรายการโทรทัศน์ที่ชอบ ประเ ด็นเหล่านี้ล้วนทำให้ผู้ฟังร่วมรับประทานอาหารได้เข้าใจ และเรียนรู้ลักษณะนิสัยต่าง ๆ ของผู้พูดได้มากยิ่งขึ้น บางครั้งครอบครัวอาจไม่ได้สนทนาเรื่องส่วนตัว กันมากนัก แต่การได้รับประทานอาหารร่วมกัน ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นใจ ส่งผลให้เป็นมือที่สำคัญ และทำให้มีความสุขเป็นที่สุด

เวลาที่ผ่านไป หลายคนอาจมองข้ามความสำคัญในเรื่องดังกล่าว เพียงเพราะ มักจะคิดว่า คนในครอบครัวพบกันอยู่ทุกวัน จะมาร่วมรับประทานอาหารพร้อมกันเมื่อไหร่ก็ได้ แต่หากมีโอกาส แล้วขออย่าได้ละเลย หรือปล่อยช่วงเวลาแห่งความสุขนี้ไป เพราะตราบไต่ที่มนุษย์ยังต้องการความรัก ความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ความอบอุ่นและ ความปลอดภัย การรับประทานอาหารร่วมกัน แม้เพียง ช่วงเวลาเดียวก็ช่วยสร้างพลังในการดำเนินชีวิตได้ คำพูด ที่ให้กำลังใจเพียงไม่กี่คำขณะ รับประทานอาหารร่วมกัน อาจช่วยคลายความทุกข์หรือ เศร้าหมองภา ยในใจได้ ดังนั้น จงอย่ารีรอ หรือคิดหา ข้ออ้างต่าง ๆ ในการรับประทานอาหารมื้อสำคัญ เพราะ ทุกคนในครอบครัวกำลังรอคอยให้ความรัก ความอบอุ่น ขณะเดียวกันพวกเขาก็รอคอยที่จะได้รับความรู้สึกที่ดีจากเราเช่นเดียวกัน หากสามารถ ปฏิบัติได้เช่นนี้ การรับประทานอาหารย่อมจะสำคัญทุกมื้อ และจะช่วยทำให้อิ่มกายและอิ่มใจไปตลอดทั้งวัน

ธรรมเอก สุนทรวิทย์

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบฝึกหัดที่ ๖ เรื่อง การโน้มน้าวใจ

๑. ผู้เขียนกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้คนในครอบครัวไม่ค่อยได้รับประทานอาหารร่วมกันไว้ว่าอย่างไร

.....  
.....  
.....

๒. ผู้เขียนกล่าวถึงผลของการที่คนในครอบครัวได้รับประทานอาหารร่วมกันไว้ว่าอย่างไร

.....  
.....  
.....

๓. ผู้เขียนต้องการโน้มน้าวใจผู้อ่านให้ปฏิบัติสิ่งใด

.....  
.....

๔. สารโน้มน้าวใจนี้ใช้กลวิธีการเขียนแบบใด

.....

๕. เมื่อพิจารณาแล้วข้อความนี้เป็นสารโน้มน้าวใจประเภทใด

.....