ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบฝึกหัดที่ ๖ เรื่อง การโน้มน้าวใจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านงานเขียนต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามให้ถูกต้อง

อาหารมื้อสำคัญ

อาหารมื้อไหน.....สำคัญที่สุด เปรียบประดุจอาหารที่ล้ำค่า
เป็นวิเศษทิพย์โภชนา หล่อเลี้ยงกายาและดวงใจ
อาหารมื้อไหน.....สำคัญที่สุด หล่อเลี้ยงมนุษย์จนเติบใหญ่
ใช่มื้อเช้า มื้อกลางวัน หรือมื้อใด คือมื้อที่สุขใส่ใจกันทุกเวลา

หากถามว่าอาหารมื้อไหนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและที่สำคัญที่สุด คุณหมอและโภชนาการย่อมตอบว่าอาหารมื้อเช้าสำคัญที่สุด เพราะทำให้มีสารอาหารต่าง ๆ มาเลี้ยงร่างกายไปตั้งแต่เริ่มวัน นอกจากนี้ การรับประทานอาหารเช้ายังช่วยให้ระบบเผาผลาญพลังงานของร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น และช่วยลดไขมันสะสมในร่างกาย คำอธิบายดังกล่าว เป็นการให้ความรู้ในเชิงวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราควรนำมาปฏิบัติ แต่ถ้าพิจารณาในแง่ของจิตใจประกอบด้วยแล้ว อาหารมื้อสำคัญที่สุดอาจไม่ได้อยู่ที่ว่าเป็นมื้อเช้า กลางวัน หรือเย็น แต่เป็นมื้อที่ เราได้รับประทานกับคนในครอบครัว เพราะได้มีโอกาสอยู่พร้อมหน้ากัน ได้พบและพูดคุยซึ่งช่วยสร้างความอบอุ่นได้เป็นอย่างดี

ปัจจุบันวิถีชีวิตคนในสังคมเมืองมีการแข่งขันกันสูง จนบางครั้งคนที่อยู่บ้านเดียวกันไม่มีเวลาที่จะพูดคุยหรื อรับรู้ความเป็นไปซึ่งกันและกัน ทั้งนี้อาจเพร าะเวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการทำงาน หากเป็นนักเรียนก็ใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียนและบนท้องถนนขณะเดินทางไปโรงเรียนหรือเดินทางกลับบ้าน นอกจากนี้อาจต้องใช้เวลาวันเสาร์และอาทิตย์เรียนพิเศษเพิ่มจนไม่มีเวลาได้อยู่บ้าน ดังนั้น อาหารมื้อสำคัญจึงค่อย ๆ หายไปจนบางครั้งเวลาที่เรารับประทานอาหารจึงไม่ได้สนใ จว่าจะต้องรับประทานพร้อมกับใคร บางคนคิดเพียงว่าแค่ให้ท้องอิ่มเป็นพอ

การรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นการสร้ างสัมพันธ์อันดี ให้คนภายในครอบครัว ส่วนหนึ่งเพราะ ว่าการรับประทานอาหารที่อร่อย ถูกใจ ทำให้เกิดความสุข และการพูด คุยในวงรับประทานอาหารแม้จะเป็นเพียงประเ ด็นเล็กน้อย เช่น บทเพลง ศิลปิน และรายการโทรทัศน์ที่ชอบ ประเ ด็นเหล่านี้ล้วนทำให้ผู้ฟังร่วมรับประทานอาหารได้เข้าใจ และเรียนรู้ลักษณะนิสัยต่าง ๆ ของผู้พูดได้มากยิ่งขึ้น บางครั้งครอบครัวอาจไม่ได้สนทนาเรื่องส่วนตัวกันมากนัก แต่การได้รับประทานอาหารร่วมกันทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นใจ ส่งผลให้เป็นมื้อที่สำคัญ และทำให้มีความสุขเป็นที่สุด

LIVEWORKSHEETS

เวลาที่ผ่านมา หลายคนอาจมองข้ามความสำคัญในเรื่องดังกล่าว เพียงเพราะ มักจะ คิดว่า คนในครอบครัวพบกันอยู่ทุกวัน จะมาร่วมรับประทานอาหารพร้อมกันเมื่อไหร่ก็ได้ แต่หากมีโอกาส แล้วขออย่าได้ละเลย หรือปล่อยช่วงเวลาแห่งความสุขนี้ไป เพราะตราบใดที่มนุษย์ยังต้องการความรัก ความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ความอบอุ่นและ ความปลอดภัย การรับประทานอาหารร่วมกัน แม้เพียงช่วงเวลาเดียวก็ช่วยสร้างพลังในการดำเนินชีวิตได้ คำพูด ที่ให้กำลังใจเพียงไม่กี่คำขณะ รับประทานอาหารร่วมกัน อาจช่วยคลายความทุกข์หรี อเศร้าหมองภา ยในใจได้ ดังนั้น จงอย่ารีรอ หรือคิดหาข้ออ้างต่าง ๆ ในการรับประทานอาหารมื้อสำคัญ เพราะ ทุกคนในครอบครัวกำลังรอคอยให้ความรัก ความอบอุ่น ขณะเดียวกันพวกเขาก็รอคอยที่จะได้รับความรู้สึกที่ดีจากเราเช่นเดียวกัน หากสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ การรับประทานย่อมจะสำคัญทุกมื้อ และจะช่วยทำให้อิ่มกายและอิ่มใจไปตลอดทั้งวัน

ธรรมเอก สุคนธวิทย์

LIVEWORKSHEETS

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบฝึกหัดที่ ๖ เรื่อง การโน้มน้าวใจ

๑. ผู้เขียนกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้คนในครอบครัวไม่ค่อยได้รับประทานอาหารร่วมกันไว้ว่าอย่างไร

.....

.....

.....

๒. ผู้เขียนกล่าวถึงผลของการที่คนในครอบครัวได้รับประทานอาหารร่วมกันไว้ว่าอย่างไร

.....

.....

.....

๓. ผู้เขียนต้องการโน้มน้าวใจผู้อ่านให้ปฏิบัติสิ่งใด

.....

.....

๔. สารโน้มน้าวใจนี้ใช้กลวิธีการเขียนแบบใด

.....

๕. เมื่อพิจารณาแล้วข้อความนี้เป็นสารโน้มน้าวใจประเภทใด

.....

LIVEWORKSHEETS