

ชุดที่ 7 เล่มที่ 9

บุญแรงใจ

นิทานสารที่ปลื้มใจคุณ!

ความรักยั่งยืน

ช่วยเหลือใครสักคน
อย่าให้ห่วงโซ่ความรักหยุดที่คุณ

การกระทำเล็กๆ
สร้างความแตกต่างใหญ่หลวง

3

ความรักที่ยั่งยืน

4

ช่วยเหลือใครสักคน

อย่าให้ห่วงโซ่ความรักหยุดที่คุณ

6

น้ำใจไม่เคยสูญเปล่า

8

จากใจผู้ปกครอง

สอนบุตรหลานให้รักผู้อื่นด้วย 3 วิธีง่ายๆ

10

**การกระทำเล็กๆ สร้าง
ความแตกต่างใหญ่หลวง**

12

ข้อควรคิด

ความรักคือ...

ตอนที่ฉันเริ่มจัดทำบุญแจกฉบับนี้ ฉันบังเอิญอ่านเจอเนื้อเพลงซึ่ง ดิออน วอร์วิค นำมาร้องจนเป็นที่นิยมในทศวรรษ 1960 ท่อนแรกมีใจความว่า

(คำแปล)

ตอนนี้โลกเราต้องการความรักหวานชื่น

เป็นสิ่งเดียวที่เราไม่น้อยเหลือเกิน

ตอนนี้โลกต้องการความรักหวานชื่น

ไม่ใช่สำหรับบางคน ทว่าสำหรับทุกคน

ฉันจำท่วงทำนองได้ขึ้นใจ ฉันคิดว่าหัวข้อนี้เหมาะสมมากสำหรับช่วงเวลานี้ เราได้อ่านรายงานถึงสงครามและกรณีพิพาทตลอดเวลา ข้อความจริงใจที่มีแต่ความเกลียดชังแพร่ไปทั่ว ไม่ใช่เฉพาะสื่อที่ออกอากาศ ทว่าคำสนทนา และข้อความที่คนทั่วไปโพสต์บนสังคมออนไลน์ โลกเราจะแตกต่างไปสักแค่ไหน ถ้านักการเมืองและผู้นำในโลกหันมาส่งเสริมความรักและความผ่อนปรน ถ้านักข่าวมองหาความมีน้ำใจมารายงาน แทนข่าวอาชญากรรม การใช้กำลังรุนแรง และการเช่นฆ่า

ฉันหวังว่าบทความและเรื่องเล่าในฉบับนี้จะช่วยสร้างเทรนด์ในทางที่กลับกัน และเริ่มลูกโซ่ของความมีน้ำใจและความรัก ซึ่งในที่สุดจะแพร่ออกไปทั่วโลก ขอให้เราทุกคนช่วยกันกระจายข่าวเรื่องความรัก โดยมอบบุญแจกฉบับนี้ให้แก่ผู้อื่น

คณะผู้จัดทำบุญแจกใจ

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 7 เล่มที่ 9
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2016 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์



ความรัก ยังยืน

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม ปรับเปลี่ยน

พยาบาลพาชายหนุ่มผู้มีสีหน้ากังวลใจไปข้างเตียง “ลูกชายคุณมาแล้วค่ะ” เธอกล่าวกับชายชรา เธอต้องบอกหลายครั้ง ก่อนที่คนไข้จะลืมตา เขาได้รับยาแก้ปวดประสาทที่ออกฤทธิ์แรงมาก เพราะความเจ็บปวดจากอาการหัวใจวาย เขาเห็นชายหนุ่มกลางๆ ยืนอยู่ข้างนอกเตียงที่ออกซิเจน เขาเอื้อมมือออกมา ชายหนุ่มกุมมือชายชราผู้อ่อนแรง ด้วยมือที่หยาบกร้าน เขาบีบมือชายชราเบาๆ เพื่อสื่อถึงความรักและกำลังใจ

พยาบาลเอาเก้าอี้มาให้เขานั่งข้างเตียง ชายหนุ่มนั่งเฝ้าไข้ตลอดคืน ในแผนกผู้ป่วยที่มีไฟสลัวๆ เขากุมมือชายชราไว้ พร้อมพูดคุยเพื่อมอบความรักและพลังใจ พยาบาลแนะนำเป็นครั้งคราวให้เขาออกมาพักผ่อนบ้าง แต่เขาปฏิเสธ เมื่อใดก็ตามที่พยาบาลเดินเข้ามา ชายหนุ่มไม่ใส่ใจเธอ และเสียงต่างๆ ยามค่ำคืนในโรงพยาบาล เช่น เสียงดังแฉะๆ จากถังออกซิเจน เสียงหัวเราะของเจ้าหน้าที่กะกลางคืนที่พูดคุยกัน เสียงครวญครางของผู้ป่วยคนอื่นๆ

เธอได้ยินเขากล่าวถ้อยคำอ่อนโยนสองสามคำเป็นครั้งคราว ชายผู้ที่ยังวนล้นใจไม่กล่าวอะไร ได้แต่กุมมือลูกชายไว้แน่นตลอดคืน ใกล้รุ่งสางชายชราลิ้นใจ ชายหนุ่มปล่อยมือจากร่างที่ไร้ชีวิต และไปบอกพยาบาล ขณะที่พยาบาลเตรียมการต่างๆ เขาก็นั่งคอย ในที่สุดเธอก็กลับมา เธอเริ่มกล่าวถ้อยคำเห็นอกเห็นใจ ชายหนุ่มขัดจังหวะว่า

“ชายผู้นั้นเป็นใครครับ” เขาถาม พยาบาลตกใจ “พ่อของคุณ” เธอตอบ

“ไม่ใช่ครับ” ชายหนุ่มตอบ “ผมไม่เคยเจอเขามาก่อน”

“แล้วทำไมคุณไม่พูดอะไร ตอนที่ฉันพาคุณมาหาเขา”

“ผมรู้ว่าเป็นการเข้าใจผิด ผมรู้ด้วยว่าเขาต้องการพบลูกชาย แต่ลูกชายเขาไม่มา เมื่อผมตระหนักว่าเขาป่วยเกินกว่าที่จะบอกได้ว่าผมเป็นลูกชายของเขาหรือไม่ เมื่อรู้ว่าเขาต้องการผมมากแค่ไหน ผมจึงอยู่กับเขา”

คราวหน้าถ้าใครสักคนต้องการคุณ ... ขอให้ไปหา ใช้เวลากับเขา และอยู่กับเขา ■

ช่วยเหลือใครสักคน

อย่าให้ห่วงใช้ความรักหยุดที่คุณ

ชีวิตผู้ยิ่งใหญ่ช่วยเตือนใจ
ฝากสิ่งใดไว้ให้คนรุ่นหลัง
เป็นแบบอย่างนำทางสร้างความหวัง
เป็นพลังให้ผู้อื่นดำเนินตาม

ชีวิตเราดูจนว้าออกแล้วใบ
ลยลมไปบนท้องทะเลงาม
เมื่อประสบรสุมเข้าคุกคาม
เมื่อถึงยามเราฟันฝ่าตามรอยไป

— เณรี วาดสเวิร์ธ สองเพลโลว์

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม พิมพ์ใหม่จาก ฤกษ์แจ้ง ชุดที่ 1 เล่มที่ 1

๖ ขาแทบมองไม่เห็นสตรีสูงวัยที่ยืนโดดเดี่ยวอยู่ข้างถนน ถึงแม้ว่าไฟจะสลัวๆ เขาก็เห็นได้ว่าการต้องการความช่วยเหลือ เขาจึงจอดรถข้างหน้ารถเบนซ์ของเธอ เขาลงจากรถ

รถโกโรโกโสของเขายังติดเครื่องอยู่ ขณะที่เขาเดินเข้าไปหาเธอ ถึงแม้เขาจะมีรอยยิ้ม แต่เธอก็วิตกกังวล ไม่มีใครหยุดช่วยเธอตลอดชั่วโม่งกว่าที่ผ่านมา เขาจะทำร้ายเธอหรือเปล่า

ท่าทางไม่ค่อยปลอดภัย เขาดูยากจนและทิวไทย เขาเห็นได้ว่าเธอยืนหนาวเหน็บด้วยความหวาดหวั่น เขาทราบว่าเขารู้อะไรบางอย่าง มีแต่ความกลัวที่นำมาซึ่งความเยือกเย็นเช่นนั้น เขากล่าวว่า “ผมมาช่วยครับคุณนาย ไปนั่งคอยในรถก็ได้ครับ จะได้อบอุ่น อ้อ ผมชื่อไบรอันครับ”
แค่อย่างแบบเท่านั้นเอง แต่สำหรับสตรีสูงวัยนั้นก็แย่มากพอแล้ว ไบรอันคลานเข้าไปใต้รถ

มองหาที่ว่างแม่แรง ข้อมือเขาถลอกครึ่งสองครึ่ง ไม่นานนักเขาก็เปลี่ยนยางรถเสร็จ แต่เขาต้องเประเพื่อน และมือเจ็บ

ขณะที่เขาขึ้นมือเธอหมุนกระจกหน้าต่างรถลง และเริ่มคุยกับเขา เธอบอกเขาว่าเธอมาจากเซนต์หลุยส์ เธอขับรถผ่านมาทางนี้ เธอไม่ทราบว่าจะขอบคุณเขาอย่างไรที่ช่วยเธอไปรอนเพียงแต่ยิ้ม ขณะที่ปิดกระโปรงท้ายรถของเธอ

เธอถามถึงค่าบริการ เธอยอมจ่ายจำนวนเท่าไรก็ได้ เธอนึกในใจถึงสิ่งเลวร้ายที่อาจเกิดขึ้น หากเขาไม่หยุดช่วย ไปรอนไม่เคยนึกถึงเรื่องเงิน นี่เป็นการช่วยเหลือผู้ที่คับขัน พระเจ้าทราบว่ามีคนมากมายที่เคยหยิบยื่นความช่วยเหลือให้แก่เขาในอดีต เขาทำเช่นนั้นมาตลอดชีวิต เขาจึงไม่เคยคิดว่าจะทำอย่างอื่น

เขายกเธอว่าถ้าต้องการตอบแทนเขาจริงๆ คราวหน้าถ้าเธอเห็นใครต้องการความช่วยเหลือขอให้เธอช่วยบุคคลผู้นั้น ไปรอนกล่าวเสริมว่า “และนึกถึงผม” เขาคอยจนเธอติดเครื่องรถ และขับจากไป วันนั้นอากาศหนาวและน่าหดหู่ใจ แต่เขารู้สึกสบายใจ ขณะที่ขับรถกลับบ้าน ลับตาไปในยามพลบค่ำ

สองสามไมล์ถัดไป สตรีผู้นั้นเห็นร้านอาหารเล็กๆ เธอจึงเข้าไปหาอะไรทาน และพักให้หายหนาวสักหน่อย ก่อนที่จะเดินทางกลับบ้านในช่วงสุดท้าย ร้านอาหารแห่งนั้นมอขอ ข้างนอกมีเครื่องปั้มน้ำมันเก่าๆ สองเครื่อง เธอไม่คุ้นกับภาพที่เห็น เครื่องคิดเงินเหมือนกับโทรศัพท์ที่ไม่ค่อยทำงาน เพราะไม่ส่งเสียงมากนัก

พนักงานเสิร์ฟเดินมาที่โต๊ะ และเอาผ้าขนหนูสะอาดมาให้เช็ดผมที่เปียก เธอมีรอยยิ้มอ่อน

หวาน แม้ว่าเธอต้องยืนทั้งวัน รอยยิ้มนั้นก็ไม่ได้จืดจางไป สตรีผู้นั้นสังเกตเห็นว่าเธอตั้งครครภ์ได้เจ็ดแปดเดือนแล้ว แต่เธอไม่เคยปล่อยให้ปวดเมื่อยหยุดยั้งเธอจากการมีใจเบิกบาน สตรีสูงวัยนึกสงสัยว่าคนที่มื่อะไรน้อยนิดเช่นนี้ มอบความเอื้อเพื่อให้แก่คนแปลกหน้าได้อย่างไรกัน แล้วเธอก็นึกถึงไปรอน

หลังจากที่สตรีสูงวัยทานอาหารเสร็จ พนักงานเสิร์ฟไปเอาเงินมาทอนธนบัตรหนึ่งร้อยเหรียญให้เธอ สตรีสูงวัยรีบแอบเดินออกประตูไป เธอขับรถไปแล้ว เมื่อพนักงานเสิร์ฟกลับมา

เธอสงสัยว่าสตรีผู้นั้นไปไหน แล้วเธอก็สังเกตเห็นข้อความที่เขียนไว้บนกระดาชเช็ดปาก มีธนบัตรหนึ่งร้อยเหรียญสอดอยู่ข้างใต้ลิ้น เธอน้ำตาลอ เมื่ออ่านข้อความที่สตรีผู้นั้นเขียนไว้ มีใจความว่า

“เธอไม่ได้เป็นหนี้บุญคุณฉัน ฉันเคยอยู่ในสภาพเช่นนั้นเหมือนกัน ครั้งหนึ่งเคยมีคนช่วยฉัน เหมือนที่ฉันช่วยเธอ ถ้าเธอต้องการตอบแทนฉันจริงๆ ขอให้ทำเช่นนี้ อย่าให้ปฏิกิริยาถูกใช้จากความรักหยุดที่เธอ”

เธอยังต้องเก็บโต๊ะ เต็มถ้วยน้ำตาล และเสิร์ฟอาหาร ทว่าพนักงานเสิร์ฟคนนั้นผ่านพ้นมาได้อีกวันหนึ่ง

คืนนั้นเมื่อเธอเลิกงานกลับมาถึงบ้าน ตอนเช้านอน เธอนึกถึงเงินและข้อความที่สตรีผู้นั้นเขียนไว้ สตรีผู้นั้นทราบได้อย่างไรว่าเธอกับสามีจำเป็นต้องใช้เงิน เพราะเธอจะครบกำหนดคลอดเดือนหน้า เธอรู้ว่าสามีวิตกกังวล ขณะที่เขานอนหลับอยู่ข้างๆ เธอจูบเขาเบาๆ และกระซิบว่า “ทุกอย่างจะลงเอยด้วยดี ฉันรักคุณค่ะไปรอน” ■

น้ำใจไม่เคยสูญเปล่า



เว็บพรินทร์ ปรับเปลี่ยน

ปฏิบัติตามธรรมชาติ โดยเฉพาะหลังจากที่เราทำตัวอ่อนหวานน่ารักเท่าที่จะเป็นไปได้ ในสถานการณ์ยากลำบาก และต้องประหลาดใจกับการไม่สำนึกในบุญคุณของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง “ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำดีได้ชั่วมีถมไป” ฉะนั้นถึงหลายโอกาสในชีวิตนักเรียนการศึกษา เมื่อต้องตัดสินใจที่ยากลำบาก เพื่อผลประโยชน์ที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก แล้วผู้ปกครองที่ชอบก้าวก่ายก็จะลงโทษฉัน เพราะเขามองเห็นแค่ปัจจุบัน

การดำเนินชีวิตด้วยการประชดประชันเป็นเรื่องง่าย แต่การดำเนินชีวิตอย่างเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเชื่อว่าเรามีส่วนรับผิดชอบตามหลักจรรยา ที่จะพึงพาอาศัยกัน โดยทำต่อผู้อื่นเหมือนที่เราอยากให้เขาทำต่อเรา นั่นเป็นเรื่องยาก เมื่อเรารู้สึกว่าทำดีไม่ได้ดี คำถามต่อไปที่เห็นได้ชัดอาจเป็นได้ว่า “ทำไมต้องเสียสละด้วยล่ะ”

ฉันคิดว่าคำตอบมาจากความเชื่อที่ว่า การ

ทำสิ่งใดด้วยน้ำใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือดูไม่สลักสำคัญ จะไม่สูญเปล่า บางทีภาพประกอบเหมาะที่สุดสำหรับความเชื่อดังกล่าว คือนิทานอีสปซึ่งเป็นที่รู้จักกันดี

“สิงโตถูกปลุกจากการนอนหลับ เพราะหนูวิ่งไต่หน้าของมัน มันลุกขึ้นมาด้วยความโมโห มันจับหนูได้ และจวนจะลงมือฆ่า เมื่อเจ้าหนูอ่อนวอนอย่างน่าสงสารว่า ‘ถ้าท่านไว้ชีวิตข้า ข้าจะตอบแทนความกรุณาของท่านแน่นอน’ สิงโตหัวเราะและปล่อยมันไป หลังจากนั้นไม่นาน สิงโตถูกนักล่าสัตว์จับได้ เขาผูกมันไว้ด้วยเชือกอย่างเหนียวแน่น เจ้าหนูจำเสียงคำรามของมันได้ จึงใช้ฟันแทะเชือกและปล่อยสิงโตให้เป็นอิสระ หนูร้องขึ้นว่า ‘ท่านหัวเราะเยาะกับความคิดที่ว่าข้าจะมีทางช่วยท่านได้หรือ ท่านไม่คาดหมายที่จะได้รับการตอบแทนใดๆ จากความกรุณาของท่าน ตอนนี้ท่านรู้แล้วว่าเป็นไปได้ที่แม้แต่หนูก็ทำประโยชน์ต่อสิงโตได้เช่นกัน’”

เพื่อนรักคนหนึ่งโพสต์บนเฟสบุ๊ก เขาไม่ยอมดำเนินชีวิตแบบ “ทำดีไม่ได้ดี” ในช่วงเวลาที่รู้สึกแค้นตันลึกๆ ฉันตอบว่าจากประสบการณ์ ฉันขอแนะนำว่าเขาเป็นคนซื่อ ข่างน่าละอายใจ เพราะบายวันนี้ฉันมีโอกาสพบกับความจริงดังกล่าว คือน้ำใจไม่มีวันสูญเปล่า เมื่อฉันพบกับว่าที่นายจ้าง

ฉันจำเธอไม่ได้ แต่เธอทักทายฉันด้วยความกระตือรือร้น และเตือนใจฉันว่าสิบกว่าปีที่แล้ว เมื่อเธอมองหาคนมาช่วยงานในโครงการ มีคนแนะนำให้คุยกับฉัน ฉันอ้าแขนต้อนรับให้เธอเข้าทำงานที่โรงเรียน เธอไม่มีวันลืม ดังนั้นเมื่อเพื่อนที่รู้จักเราทั้งสองคนโทรหาเธอและถามว่าเธอจะให้ฉันเข้าพบไหม เธอตอบตกลงอย่างกระตือรือร้น เพราะเธอจดจำน้ำใจของฉันด้วยความรู้สึกชื่นชม

การกระทำด้วยน้ำใจเล็กๆ น้อยๆ ที่ดูไม่สลักสำคัญ โดยทำตามปกติ และทำเพราะความเชื่อหลักของฉัน จะส่งผลลัพท์ในภายหลัง

เราไม่มีวันรู้ล่วงหน้าว่าการทำอะไรด้วยน้ำใจเพียงครั้งเดียวจะแบ่งบานเป็นความรักและความเมตตาการุณาเมื่อใด หรือสิ่งที่อะมิเลีย เลียฮาร์ท แสดงความเห็นไว้ว่า “ไม่มีสิ่งใดที่ทำด้วยน้ำใจจะหยุดอยู่แค่นั้น เพราะจะต่อยอดไปเรื่อยๆ แบบอย่างที่ดีจะมีคนทำตาม การทำสิ่งใดด้วยน้ำใจครั้งหนึ่ง จะแผ่ขยายเหมือนรากที่แตกแขนงไปทั่ว และงอกงามขึ้นเป็นต้นไม้ต้นใหม่”

หรรษณะของเราเกี่ยวกับโลกที่เราอาศัยอยู่ บ่งบอกอย่างมากเกี่ยวกับโลกที่เราอยู่อาศัย ถ้าเราเห็นแต่ความโหดร้ายทารุณ ความโกรธ และความเห็นแก่ตัว ในการกระทำของเพื่อนมนุษย์ เราก็จะไม่ผิดหวัง อย่างไรก็ตาม ถ้าเราเลือกที่จะเห็นน้ำใจ ความยินดี และความบริสุทธิ์ใจ เราก็จะไม่ผิดหวังเช่นกัน

เรามีพลังมหาศาลที่จะปั้นโลกรอบข้าง ถ้าเราเลือกที่จะเชื่อว่าทำดีไม่ได้ดี เราก็คิดถูก แต่ถ้าเราเลือกที่จะเชื่อว่า การทำสิ่งใดด้วยน้ำใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือดูไม่สลักสำคัญเพียงใด จะไม่สูญเปล่า เราก็คิดถูกเช่นกัน

เรามีอำนาจที่จะเลือก ขอให้เลือกด้วยสติปัญญา ■

“นักท่องเที่ยวดูเดินทางมาเจอชาวนาพรอนดินในทุ่งนาข้างถนน เขาอยากจะทำแท้มที่ จึงเดินเตรเข้ามาทักทายชาวชนบท ดูเหมือนว่าเขายินดีที่จะยืดเส้นยืดสาย และคุยกันสักครู่

‘คนในเมืองถัดไปเป็นยังไง’

คนแปลกหน้าถาม

‘คนในเมืองที่คุณเพิ่งจากมาเป็นยังไงล่ะ’ ชาวนาตอบคำถามด้วยคำถาม

‘ไม่ดีเลย มีแต่คนชอบก่อปัญหาและชี้แจงด้วย เป็นคนเห็นแก่ตัวที่สุดในโลก และไม่มีใครที่ไว้ใจได้ ผมดีใจที่จากคนชั่วพวกนั้นมาได้’

‘อย่างงั้นหรือ’ ชาวนาผู้ซื่อตอบ ‘เออ ผมเกรงว่าคุณจะพบคนแบบเดียวกันในเมืองถัดไป’

นักท่องเที่ยวดูเดินทางต่อไปด้วยความเมื่อยล้าและผิดหวัง ส่วนชาวนากลับไปทำงาน

สักครู่ต่อมา มีนักท่องเที่ยวยุ้ยอีกคนหนึ่งมาจากทิศทางเดียวกัน ร้องทักทายชาวนา เขาหยุดเพื่อคุยกัน ‘คนในเมืองถัดไปเป็นยังไง’ เขาถาม

‘คนในเมืองที่คุณเพิ่งจากมาเป็นยังไงล่ะ’ ชาวนาตอบอีกครั้ง

‘เขาเป็นคนดีที่สุดในโลก ทำงานหนัก ซื่อสัตย์ และเป็นมิตร ผมเสียใจที่ต้องจากมา’

‘ไม่ต้องกลัว’ ชาวนากล่าว

‘คุณจะได้พบคนแบบเดียวกันในเมืองถัดไป’”

สอนบุตรหลานให้รักผู้อื่น ด้วย 3 วิธีง่ายๆ

จากใจ
ผู้ปกครอง



โดย อะคินา ไชคลอฟ ปรับเปลี่ยน

ความรักที่ปราศจากการตัดสินผู้อื่น เริ่มต้นที่บ้าน

การรักผู้อื่นอย่างเต็มที่ โดยปราศจากการตัดสิน ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เราทำได้ ด้วยการเริ่มต้นที่บ้าน

ต่อไปนี้เป็นสามวิธีง่ายๆ ในการสอนบุตรหลานให้รักอย่างเต็มที่ โดยปราศจากการตัดสิน

1. “เขาคงไม่ได้ตั้งใจ”

สอนบุตรหลานถึงแง่คิดในการยกผลประโยชน์ให้จำเลย วิธีทำเช่นนั้นได้ดีที่สุดคือเป็นแบบอย่าง เราฝึกตัวเองให้นึกคิดเชิงบวกเกี่ยวกับสมาชิกครอบครัวของเราได้ และหลีกเลี่ยงการ

คิดว่าพฤติกรรมของเขามีเจตนารมณ์แอบแฝง

“สามีนั่งทิ้งถ้วยไว้ในอ่างล้างจาน เพราะเขาไม่คำนึงถึงผู้อื่น!”

“ลูกสาวฉันไม่ทำความสะอาดห้อง เพราะเธอขี้เกียจ!”

“ลูกชายแกะของเล่นออกเป็นชิ้นๆ เพราะเขาไม่เห็นคุณค่า หรือไม่ดูแลข้าวของ”

เมื่อเราคิดว่าพฤติกรรมของคนในครอบครัวเรามาจากเจตนารมณ์ที่ไม่ดี ก็มักจะทำให้เราโมโห เมื่อเราโมโห เราก็มักจะพูดสิ่งที่เราคิดออกมาดังๆ โดยกล่าวหาว่าเขาไม่คำนึงถึงผู้อื่น ไม่เห็นคุณค่า และเกียจคร้าน

แต่ถ้าเราทบทวนว่าเขามีความตั้งใจดี เราก็มีแนวโน้มน้อยลงที่จะโมโห และง่ายที่จะตัดสินคนในครอบครัวของเราในแง่บวก

“สามีนั่งมักจะคำนึงถึงผู้อื่น เข้านี้เขาคงรีบมากถึงทิ้งถ้วยไว้ในอ่างล้างจานแบบนั้น”

“ลูกสาวฉันทำตัวเหมือนวัยรุ่นหัวไป การทำความสะอาดไม่ใช่สิ่งที่เธอให้ความสำคัญสูงสุด”

“ลูกชายฉันชอบแกะชิ้นส่วนต่างๆ ออกมา ดูว่าทำงานอย่างไร เขาเพียงแต่อยากรู้อยากเห็น”

เราบอกเล่าให้สมาชิกครอบครัวของเราฟัง ถึงกระบวนการนึกคิดของเรา มอบแบบอย่างในชีวิตจริงให้แก่เขา ว่าการยกผลประโยชน์ให้จำเลยเป็นอย่างไร “แม้อารมณ์เสียมากที่ของเล่นลูกแตก แต่แล้วแม่คิดว่าจะยกผลประโยชน์ให้จำเลย ลูกอยากรู้อะไรจริงๆ ว่าเป็นยังไง ใช่มั้ย?”

2. สอนให้เขานึกถึงผู้อื่น

ตอนนี้ในช่วงฤดูร้อน ลูกของคุณเป็นนักเข้าค่ายด้วย โดยทั่วไปแล้วเด็กมักจะหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง เขาไม่รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจ

เรา เขาคงไม่คิดด้วยซ้ำว่าน่าจะช่วยเด็กที่เข้าค่ายใหม่ให้พ้นจากการผูกมิตรในบรรยากาศเช่นนี้ เป็นการดีที่สุดถ้าเราชี้ให้เห็นว่าเขามีส่วนช่วยได้

ถ้าเราส่งลูกไปเข้าค่าย ก่อนที่จะไปขึ้นรถ เราอาจเตือนใจเขาสั้นๆ ให้ช่วยเด็กใหม่ในห้องพักของเขา

เมื่อบุตรหลานกลับมาบ้านวันแรก เราอาจถามว่า

“มีเด็กใหม่ในห้องพักหรือเปล่า มีอะไรที่หนูทำได้ไหม เพื่อช่วยให้เขารู้สึกเป็นกันเอง และผูกมิตรกับคนอื่น”

3. พุดถึงคนอื่นในแง่บวก

เราทุกคนรู้ว่าการขบขันบิณฑาทก่อให้เกิดผลเสีย ทว่าเด็กบังเอิญได้ยินตลอดเวลา

“ฉันไม่เชื่อเลยที่สแตนซื้อบ้านหลังนั้น ี่ง่่ามาก มันจะพังอยู่แล้ว!”

“ซาร่า ชุ่มขำมึงจังเลย เป็นอุบัติเหตุครั้งที่สองแล้วนะ!”

“เธอเห็นไหมว่าขาน่าใสอะไรเมื่อวานนี้ เธอแต่งตัวไม่เป็นเลย”

การได้ยินได้ฟังเรื่องในแง่ลบอยู่เรื่อยๆ สอนบุตรหลานให้ตัดสินผู้อื่น เป็นการแพร่พิษร้ายต่อความสัมพันธ์ บุตรหลานอาจเติบโตด้วยความหวาดกลัวและวิตกกังวลว่าเขาจะถูกตัดสินอย่างรุนแรงเช่นกัน ดังนั้นขอให้ระวังคำพูดและมุ่งมั่นที่จะให้บ้านของคุณเป็นเขตปลอดการขบขันบิณฑาท

สอนเด็กให้รักผู้อื่นโดยไม่ตัดสินใคร นี่คือบทเรียนสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่เราต้องปลูกฝังสอนเขาให้ยกผลประโยชน์แก่จำเลย เตือนใจเขาให้นึกถึงผู้อื่น และหลีกเลี่ยงการขบขันบิณฑาท คือสามวิธีที่มีประสิทธิภาพในการปลูกฝังค่านิยมนี้ ■

การกระทำเล็กๆ สร้างความแตกต่างใหญ่หลวง

โดย เคน เวิร์ด ปรับเปลี่ยน

ผมมีเสื้อกันฝนแบบทหาร ม้วนอยู่บนพื้น
โรงรถ เฮอร์อะฝุ่น วางอยู่ใกล้เครื่องซักผ้า
วันนั้นฝนตกและอากาศเย็นกว่าปกติ

ผมขับรถกลับบ้าน เมื่อเห็นชายสวมเสื้อ
แขนสั้นเดินเตร่อยู่ในสะพานบ้าน เห็นรถใส่
ของ เขาเดินช้าๆ ด้วยความเจ็บปวด เขา
เปียกโชก

ผมหยุดตรงสี่แยกบนถนนหน้าบ้าน ฝ้าดูเขา
อยู่หลายนาทีด้วยความครุ่นคิด หัวใจผมหนัก
อึ้ง เมื่อเห็นเขาค่อยๆ เดินไป ตัวเปียกโชก และ
หนาวเหน็บ ทันใดนั้นผมจำเสื้อกันฝนยับยู่ยี่ที่
กองอยู่ แต่จะเป็นยังไงล่ะ ถ้าผมต้องใช้บางครั้ง
ในอนาคต เรื่องเล่าที่ผมเพิ่งได้ยินในที่ประชุม
ผุดขึ้นมาในหัวคิด

เด็กชายสองคนเดินไปตามถนนมุ่งสู่
ทุ่งนา เด็กคนที่อายุน้อยกว่าสังเกตเห็นชาย
คนหนึ่งทำงานอยู่ที่ทุ่งนาในฟาร์ม มีเสื้อผ้า
และรองเท้าสะอาดๆ กองอยู่อย่างเรียบร้อย

ข้างทุ่งนา

เด็กชายมองไปยังเพื่อนผู้อายุมากกว่า
และกล่าวว่า “เราเอารองเท้าของเขาไปซ่อน
กันเถอะ พอเขากลับมาจากทุ่งนา เขาหา
ไม่เจอ สีหน้าเขาคงไม่มีอะไรเทียบติด!”
เด็กชายหัวเราะ

เด็กคนที่อายุมากกว่าครุ่นคิดชั่วขณะ และ
กล่าวว่า “ชายคนนั้นดูยากจน ดูเสื้อผ้าของ
เขาสิ เรามาทำอย่างนี้แทนดีกว่า ซ่อนเงินไว้ใน
รองเท้าแต่ละข้าง แล้วไปแอบหลังพุ่มไม้
ดูสิว่าเขาจะมีปฏิกิริยาอย่างไร”

เพื่อนผู้อายุน้อยกว่าเห็นด้วยกับแผนการ
นั้น เขาเอาเงินจำนวนหนึ่งใส่ในรองเท้า
แต่ละข้าง และไปซ่อนหลังพุ่มไม้ ไม่นานนัก
ชาวนาาก็กลับมา เขาก็มองหิบบรองเท้ามาใส่
ด้วยความเหนื่อยล้า เขารู้สึกทันทีว่ามีเงินอยู่ใน
รองเท้า

เขาถือเหรียญไว้ในมือ มองไปรอบๆ เพื่อดู
ว่าใครเอามาใส่ไว้ แต่ไม่เห็นใคร เขาถือเงิน

ไว้ในมือ และจ้องมองอย่างไม่เชื่อสายตาตนเอง เขาใส่รองเท้าอีกข้างหนึ่งด้วยสีหน้าสับสน แล้วทำสัมผัสเหรียญ คราวนี้ชายผู้นั้นตื่นตัวใจ เมื่อเขาหยิบเงินออกจากรองเท้า

เขาคิดว่าอยู่ตามลำพัง เขาถูกเข่าอธิฐานเสียงดัง ซึ่งเด็กชายได้ยินชัดจากที่ซ่อน เขาเห็นชาวนาผู้ยากจนร้องไห้ด้วยสีหน้าโง่อก ขณะที่เขาพูดถึงภรรยาที่กำลังป่วย และลูกชายที่ต้องการอาหาร เขาแบ่งบอกถึงความสำนึกในบุญคุณ ต่อความโอบอ้อมอารีที่ไม่คาดฝันจากคนที่เขาไม่รู้จัก

สักพักหนึ่ง เด็กชายออกมาจากที่ซ่อน และค่อยๆ เริ่มเดินกลับบ้าน เขารู้สึกอบอุ่นในใจ เขาเปลี่ยนไปเพราะรู้ว่าเขาทำความดีต่อชาวนาผู้ยากไร้ ในยามอัปจน ดวงจิตเขายิ้มแย้ม

ผมได้รับแรงดลใจจากเรื่องเล่านั้น ผมขับรถกลับบ้านหยิบเสื้อกันฝนจากโรงรถ และมองหาชายชราในสายฝน ผมเห็นเขา เขาเดินไปไม่ไกลนัก ฝนซาลง ผมจอดรถข้างๆ และเรียกเขา

เขาลังเลใจ แล้วเดินเข้ามาใกล้ๆ ผมถามเขาว่ามีที่พักไหม เขาบอกว่ามีที่พักอยู่แถวนี้ ผมเอาเสื้อแจ็คเก็ตให้เขา เขาตะลึงงัน รวากับว่าผมละเมิดระเบียบปฏิบัติอันเป็นที่ยอมรับ ผมรีบเร่งให้เขารับไว้ เขาค่อยๆ ยื่นมือมารับเสื้อกันฝนตัวเก่าของผม เขายิ้ม ผมก็ยิ้มด้วย

เราทุกคนมีชาวนาผู้ยากจนที่ทำงานอยู่ในทุ่งนาแห่งความทุกข์ร้อนและความยากลำบาก บนเส้นทางชีวิตของเรา เราคงไม่ล่วงรู้ถึงความท้าทายที่เขาต้องประสบ ทว่าบ่อยครั้งสีหน้าของเขาบอกเล่าถึงความปวดร้าว เรามีโอกาสที่จะเอารองเท้าเขาไปซ่อน หรือซ่อนเงินไว้ในรองเท้าเขา

วันนี้ คราวนี้ ผมเอา “เหรียญ” จากพื้นโรงรถไปใส่ไว้ในรองเท้าชายชรา ชีวิตผมได้รับพรจากการทำเช่นนั้น ผมคิดว่าชีวิตชายชราคงได้รับพรเช่นกัน ■

เปลี่ยนโลก

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

สมัยที่ผมยังหนุ่ม ผมต้องการเปลี่ยนโลก ผมพบว่ายากที่จะเปลี่ยนโลก ผมจึงพยายามเปลี่ยนประเทศของผม เมื่อผมพบว่าผมเปลี่ยนประเทศไม่ได้ ผมเริ่มมุ่งเน้นที่เมืองของผม ผมเปลี่ยนเมืองไม่ได้ เมื่อผมโตขึ้น ผมพยายามเปลี่ยนครอบครัวของผม

ตอนนี้แก่ชราแล้ว ผมตระหนักว่าสิ่งเดียวที่ผมทำได้ คือ เปลี่ยนตัวเอง ผมตระหนักว่าถ้าผมเปลี่ยนตัวเองนานมาแล้ว ผมก็คงส่งผลต่อครอบครัวของผม ครอบครัวของผมและผมคงส่งผลต่อเมืองของเรา ผลกระทบของพวกเขาอาจเปลี่ยนประเทศได้ และผมคงเปลี่ยนโลกได้จริงๆ

ความรักคือ...

ข้อควรคิด



ความรักคือ เมื่อความสุขของอีกฝ่ายหนึ่งสำคัญกว่าความสุขของตนเอง — เอช แจ็คสัน บราวน์ จูเนียร์

ความรักคือ มิตรภาพที่ลูกโซ่ติดช่วง ความรักคือ ความเข้าใจเจียบๆ ความเชื่อมั่นต่อกัน การแบ่งปัน และการให้อภัย ความรักคือ ความจงรักภักดี เมื่อผ่านพ้นยามดีและยามร้าย ความรักยอมรับ แม้จะไม่สมบูรณ์แบบ และ โอนอ่อนผ่อนปรนต่อความอ่อนแอตามประสามนุษย์ — แอน แลนเดอร์ส

ความรักคือพลังชนิดเดียวที่สามารถเปลี่ยนศัตรูให้กลายเป็นเพื่อน — มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์

ความรักคือชีวิต ถ้าคุณพลาดความรัก คุณก็พลาดชีวิต — ลีโอ บุสคาเกสีย

ความรักไม่เคยสูญหาย ถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะหวนกลับมาทำให้จิตใจบริสุทธิ์และอ่อนโยน — วอยซิงตัน เฮอร์ริง

ความรักไม่ได้ทำให้โลกหมุน ความรักคือสิ่งที่ทำให้การก้าวต่อไปคุ้มค่า — แฟรงคลิน พี โจนส์

ชีวิตคือดอกไม้ ส่วนความรักคือน้ำผึ้ง — วิลเลียม ฮิวโก

เราบังเกิดจากความรัก ความรักคือมารดาของเรา — รูมี

รักแท้ไม่ใช่ความปรารถนาแรงกล้าที่ลุกเป็นไฟ อันเร้าร้อน ทว่ากลับกัน ความรักคือ องค์ประกอบที่สุขุมและลึกซึ้ง มองข้ามรูปร่างภายนอก และดึงดูดใจ เพราะคุณสมบัติเท่านั้น ความรักมีสติปัญญา ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ความรักอุทิศตนอย่างแท้จริงและยั่งยืน — เอลเลน จี ไวท์

รักกัน และช่วยผู้อื่นให้ทะยานไปสู่ระดับที่สูงขึ้น โดยที่เพียงแต่ทุ่มเทความรักให้ ความรักติดต่อกันง่าย เป็นพลังเยียวยารักษาที่สยดสยอง — ไส บาบา

ความรักคือแสงสว่างส่องชีวิต — มูฮัมหมัด อิบราฮิม

