

# บุญใจ

นิทานสารคดีที่ปลื้มใจคุณ!

เก็บความฝันไว้

เทศกาลเปี่ยมความหมาย

จากใจผู้ปกครอง

ของขวัญคือการให้



3

เก็บความฝันไว้

4

40 วิธีล้มแล้วลุก  
เมื่อทุกสิ่งผิดไป

6

เทศกาลเปี่ยมความหมาย

8

จากใจผู้ปกครอง  
ของขวัญคือการให้

10

เรื่องคนแปลกหน้าผู้ใจดี  
และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

12

ข้อควรคิด  
เรื่องของขวัญและการให้

ฉบับ  
ออกแบบ

ชุดที่ 8 เล่มที่ 7  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2016 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา เมื่อใกล้เทศกาลวันหยุดและวัน  
สิ้นปี ฉันจะนึกย้อนหลังและคิดคำนึงถึงทุกสิ่งที่เกิดขึ้น  
ในชีวิตส่วนตัว และโลกรอบข้าง

ในปีที่แล้ว ฉันรู้สึกขอบคุณสำหรับหลายสิ่งหลายอย่าง  
เป็นส่วนตัว อาทิเช่น ฉันมีสุขภาพที่เป็นเลิศ ได้ต้อนรับ  
หลานสาวคนใหม่สู่ครอบครัว และชื่นชมอย่างยิ่งกับการ  
งานของฉัน อย่างไรก็ตาม เมื่อฉันนึกถึงข่าวที่ได้ยินซ้ำ  
แล้วซ้ำอีก เรื่องการใช้กำลังรุนแรง สงคราม ภัยพิบัติทาง  
ธรรมชาติ และความทุกข์ทรมาน ต่อชายหญิงและเด็ก  
ผู้ประสบกับเหตุการณ์เหล่านี้ ฉันรู้สึกหดใจมาก เมื่อ  
นึกถึงภาพน่าสะเทือนใจที่ได้เห็นในข่าวเมื่อเร็วๆ นี้ ฉัน  
สรุปได้ว่าข่าวสารเรื่องสันติสุขบนโลก และความตั้งใจดีต่อ  
เพื่อนมนุษย์ เหมาะสำหรับเทศกาลนี้ยิ่งกว่าที่เคยเป็นมา

ถึงแม้ว่าบางครั้งฉันรู้สึกว่าความพยายามของฉัน เป็น  
เหมือนน้ำหยดหนึ่งในทะเล เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่จำเป็นต้อง  
ทำ เพื่อสร้างโลกนี้ให้น่าอยู่ยิ่งขึ้นจริงๆ แต่ฉันทราบดีว่าไม่  
อาจปล่อยให้สิ่งนี้หยุดยั้งฉัน ฉันตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำส่วน  
ของฉันต่อไป และหวังว่าคุณจะร่วมมือร่วมใจกับฉันในการ  
ทำเช่นนี้ เพื่อให้เทศกาลวันหยุดนี้ยอดเยี่ยมที่สุดเท่าที่เคย  
เป็นมา

เราเริ่มต้นได้ด้วยการเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อผู้อื่น โดย  
คำนึงถึงผู้ที่เราพบปะ และแสดงน้ำใจต่อเขา เมื่อมี  
โอกาส การเอ่ยปากเอ่ยคำในเชิงบวกด้วยความมั่นใจ  
โดยบอกกล่าวให้ถูกกาลเทศะ หรือการช่วยเหลือใคร  
สักคนในยามจำเป็น คือของขวัญที่ดีที่สุดบางส่วนที่คุณ  
หยิบยื่นให้ผู้อื่นได้ การแสดงน้ำใจจะช่วยสร้างโลกนี้ให้  
งดงามสำหรับทุกคน

ฉันหวังว่าเรื่องเล่าและบทความในฤดูแจ่มใสฉบับนี้ จะ  
เป็นแรงบันดาลใจให้คุณ เราร่วมมือร่วมใจกันสร้างความ  
แตกต่างได้ และสานฝันให้โลกที่น่าอยู่ยิ่งขึ้นกลายเป็นจริง

คณะผู้จัดทำฤดูแจ่มใส



# เก็บความฝันไว้



ผู้ประพันธ์นิพนธ์

ระหว่างที่หาทุนสำหรับโปรแกรมช่วยเหลือเยาวชนกลุ่มเสี่ยงในแคลิฟอร์เนีย เจ้าของฟาร์มเลี้ยงม้าผู้เป็นเจ้าของภาพจัดงานกล่าวว่า “ผมอยากบอกคุณว่าทำไมผมให้คุณใช้บ้านผมเป็นสถานที่จัดงาน นี่ย้อนกลับไปถึงเรื่องชายหนุ่มผู้เป็นลูกชายคนฝึกม้าที่ตระเวนฝึกม้าตามคอกม้า สนามม้า และฟาร์มเลี้ยงม้า ยังผลให้การเรียนของลูกชายต้องหยุดชะงักตลอดเวลา ตอนที่เขาเรียนอยู่ชั้นมัธยมปลาย เขาได้รับมอบหมายให้เขียนเรียงความว่าเขาต้องการเป็นอะไร และทำอะไร เมื่อโตขึ้น

“คืนนั้นเขาเขียนเรียงความเจ็ดหน้า บรรยายเป้าหมายว่าวันหนึ่งข้างหน้าเขาจะเป็นเจ้าของฟาร์มเลี้ยงม้า เขาบอกเล่าความฝันของเขาอย่างละเอียด เขาถึงกับวาดแผนผังที่ตั้งทุกอาคาร คอกม้า และสนามม้า ด้วยการร่างแผนผังพื้นที่โดยละเอียด เป็นบ้านพื้นที่ 4,000 ตารางฟุต ตั้งอยู่ในฟาร์ม 200 เอเคอร์ ตามที่เขาใฝ่ฝันไว้

“เขาทุ่มเทจิตใจและความพยายามอย่างมาก ให้งานชิ้นนี้ เขานำไปส่งคุณครูวันรุ่งขึ้น สองวันต่อมาเขาได้รับบทเรียงความคืน หน้าแรกมีตัวเอฟใหญ่สีแดง พร้อมโน้ตสีใจความว่า ‘มาเจอครูหลังเลิกเรียน’

“ชายหนุ่มช่างฝันไปพบคุณครู และถามว่า ‘ทำไมผมถึงได้เอฟครับ’ คุณครูกล่าวว่า ‘นี่คือความฝันที่จะไม่เป็นจริง สำหรับเด็กหนุ่มอย่างเธอ เธอไม่มีเงิน เธอมาจากครอบครัวที่ตระเวนฝึกม้า เธอไม่มีแหล่งปัจจัย การเป็นเจ้าของฟาร์มเลี้ยงม้าต้องใช้เงินจำนวนมาก เธอต้องซื้อ

ที่ดิน เธอต้องซื้อแม่พันธุ์แท้ แล้วเธอต้องจ่ายค่าผสมพันธุ์กับพ่อพันธุ์ราคาสูง เธอไม่มีทางทำเช่นนี้ได้’ แล้วคุณครูกล่าวเสริมว่า ‘ถ้าเธอเขียนเรียงความใหม่ โดยมีเป้าหมายที่เป็นจริงมากขึ้น ครูจะพิจารณาคะแนนให้ใหม่’

เด็กหนุ่มกลับบ้าน และครุ่นคิดอย่างหนักเป็นเวลานาน เขาถามพ่อว่าควรจะทำอย่างไร พ่อเขากล่าวว่า ‘ลูกรัก ลูกต้องตัดสินใจเองในเรื่องนี้ อย่างไรก็ตาม พ่อคิดว่าเป็นการตัดสินใจที่สำคัญมากสำหรับลูก’ ในที่สุดหลังจากสัปดาห์หนึ่งผ่านไป เด็กหนุ่มเอาบทเรียงความเดิมไปส่งครู โดยไม่เปลี่ยนแปลงเลย

“เขาบอกคุณครูว่า ‘ครูเก็บเอฟไว้เถอะครับ แล้วผมจะเก็บความฝันไว้’

เจ้าของหันมายังกลุ่มผู้เข้าร่วมประชุม และกล่าวว่า “ผมเล่าเรื่องนี้ให้คุณฟัง เพราะคุณนั่งอยู่ในบ้านเนื้อที่ 4,000 ตารางฟุต ในฟาร์มเลี้ยงม้า 200 เอเคอร์ นอกจากนี้ ผมเอาบทความดังกล่าวใส่กรอบติดไว้เหนือเตาผิง”

เขากล่าวเสริมว่า “ส่วนที่สลดยอดในเรื่องนี้คือ ฤดูร้อนสองปีที่แล้ว คุณครูคนเดียวกันพาเด็ก 30 คน มาพักแรมที่ฟาร์มของผมหนึ่งสัปดาห์ ตอนที่เขาจะจากไป คุณครูกล่าวว่า ‘ครูขอบอกเธอว่า ตลอดหลายปีที่เป็นครู ครูห่วงกังวลความฝันของเด็กจำนวนมากไป โชคดีที่ว่าเธอมีความอาจหาญมากพอที่จะไม่ล้มเลิกความฝันของเธอ’”

ดังนั้นอย่าให้ใครช่วงชิงความฝันของคุณไป  
ทำตามหัวใจคุณ ไม่ว่าสภาพการณ์จะเป็นเช่นไร ■

# 40 วิธีล้มแล้วลุก เมื่อทุกสิ่งพังไป

โดย เลสลีย์ ราล์ฟ ปรับเปลี่ยน

**6** เราทุกคนต่างก็มีวันเวลาเช่นนั้น เมื่อดูเหมือนว่าทุกสิ่งมีแต่ปัญหา ครั่งแล้วครั่งเล่า มันดูคลุมเครือเหมือนคลื่นที่ซัดสาดเราจนล้มลุกคลุกคลาน และหยุดยั้งเราจากการมุ่งไปข้างหน้า

เมื่อทุกสิ่งพังไป เราอาจตั้งตัวไม่ติด ช่วงเวลาเช่นนี้เราอาจโดนโจมตี โดยไม่รู้ตัว แต่ไม่ได้หยุดยั้งเราเสมอไปที่จะทำให้เราท้อแท้ เราอาจจะเห็นบางสิ่งที่เราคงเห็นแล้ว แต่ไม่อยากที่จะเชื่อ นี่อาจผลักดันเราให้

จมปลักอยู่กับความละอายใจ (หรือการกล่าวโทษ) นี่คงไม่น่ายินดี หรือไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เมื่อสิ่งต่างๆ พังไป ทว่ามีความหวังที่ดีกว่าในการฟื้นตัวไปให้พ้นสภาพดังกล่าว

อย่างไรก็ตาม มันเกิดขึ้นแล้ว คุณอาจทำได้ เมื่อดูเหมือนว่าสิ่งต่างๆ พังไป คุณอาจผ่านพ้นสถานการณ์นั้นมาได้ โดยที่มีสติปัญญามากขึ้น และเข้มแข็งขึ้น

## เมื่อทุกสิ่งพังไป ระวังไว้ว่า

1. ทุกสิ่งเป็นอยู่แค่ชั่วคราว แม้แต่เรื่องนี้
2. ความสุขเป็นผลลัพธ์จากวิธีที่คุณรับมือกับชีวิต ไม่ใช่จากสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ
3. สิ่งต่างๆ แม้แต่สิ่งที่ดูเหมือนเรื่องเล็ก ผ่านเข้ามาในชีวิตคุณ
4. ผู้คนที่คอยเกื้อหนุนคุณ
5. สิ่งที่คุณห่วงใยมากที่สุด และสิ่งที่คุณปล่อยวาง
6. คุณไม่ย่อท้อต่อสถานการณ์ยากลำบากในด้านอื่นๆ
7. ช่วงเวลาที่ไม่ดี ไม่ได้กำหนดชีวิตคุณ ทว่าปฏิกิริยาของคุณต่างหากเป็นตัวกำหนด

## ข้อไม่ควรปฏิบัติ

8. ตื่นตระหนกหรือคิดไปไกล

9. มีปฏิกิริยาตอบสนองโดยการกล่าวโทษ วิพากษ์วิจารณ์ และได้ตอบรุนแรง

10. ปล่อยปละละเลยความจำเป็นของตนเอง เก็บเนื้อเก็บตัว

11. เพิกเฉยต่อสัญญาณ

12. มุ่งเน้นที่สิ่งที่จะเป็น แทนสิ่งที่เป็นอยู่

13. พยายามควบคุมสิ่งที่ควบคุมไม่ได้

14. ถามว่า “จะเกิดอะไรขึ้นถ้า...” หรือ “ทำไมต้องเป็นฉัน” โดยไม่เตือนใจตัวเองถึงสิ่งที่เป็นไปได้ และสิ่งที่ทำให้คุณเข้มแข็ง

15. วิดกกังวลว่าคนอื่นคิดยังไงกับคุณ

### ข้อควรปฏิบัติ

16. ยอมรับ ยอมรับ ยอมรับ

17. อยู่กับปัจจุบัน แทนที่จะวิตกกังวลถึงอนาคต หรือหมกมุ่นกับอดีต

18. มุ่งเน้นความหมายที่เป็นจริงสำหรับตนเอง และสถานการณ์ดังกล่าว

19. แยกแยะระหว่างสิ่งที่คุณเปลี่ยนได้ และสิ่งที่คุณเปลี่ยนไม่ได้

20. เดินที่ละก้าว ถึงแม้ว่าจะเป็นย่างก้าวเล็กๆ เพื่อมุ่งไปสู่สิ่งที่คุณต้องการในชีวิต

21. มองหาบทเรียน บ่อยครั้งสถานการณ์น่าท้อทายสอนสิ่งที่เราควรจะได้เรียนรู้

22. รักษาทัศนคติเชิงบวก โดยมุ่งเน้นทางแก้ไข ทักซะ และจุดแข็ง

23. เริ่มต้นเล็กๆ

24. ใช้เวลาอยู่กับผู้ที่เกื้อหนุนคุณ

25. ขอคุณที่สิ่งต่างๆ เป็นไปด้วยดี ขึ้นชมความเพลิดเพลินที่เรียบง่าย และพยายามค้นหาส่วนดีที่แอบแฝงอยู่ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

26. ดูแลและปฏิบัติต่อตนเอง ด้วยความรักและความนับถือ

27. ฟังพู่ใจ แทนที่จะไม่ใส่ใจ หรือถอดปลั๊ก

28. ขอความช่วยเหลือเร็วขึ้น แทนที่จะผัดไวก่อน

29. ปรัชญาหรือ หรือขอความคิดเห็นเพิ่มเติม

30. พยายามดูสถานการณ์จากมุมมองของคนอื่น

31. มองดูสถานการณ์ว่าเป็นระยะเวลาสั้นๆ เมื่อเปรียบกับช่วงชีวิต

32. เคลื่อนไหวร่างกาย การเคลื่อนไหวจะระบายพลังงาน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ว่ายน้ำ หรือปีนเขา

33. หัวเราะ ดูหนังตลก โทรหาเพื่อนที่เป็นคนร่าเริงเบิกบาน

34. ช่วยเหลือคนอื่นที่ขัดสน

35. เขียนอะไรเพื่อระบายความหงุดหงิดใจเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นๆ ระดมสมองหายุทธศาสตร์ เพื่อฝ่าฟันไปได้ หรือเขียนถึงช่วงเวลาในชีวิตที่เป็นเชิงบวกมากกว่า

36. หาทางออกในเชิงสร้างสรรค์

37. อ่านและอ่านซ้ำ อ่านถ้อยคำที่จูงใจ มอบแรงบันดาลใจ หรือเป็นกำลังใจจากผู้อื่น

38. ออกไปกลางแจ้ง และรับแรงบันดาลใจ ใฝ่ดูพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตก

39. ใช้เวลาตัวเองรวบรวมพลัง ประเมินความเสียหาย แยกแยะสิ่งที่ทำได้และทำไม่ได้ หรือแค่ปลีกตัวออกมาจากสถานการณ์นั้น

40. เลือกดำเนินการเป้าหมายใหญ่อย่างหนึ่ง เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ■





# เทศกาลเปี่ยมความหมาย

โดย มารา อี๊ดเลอว์ ปรับเปลี่ยน

**๖** ทบทุกคนตื่นเต้นที่ได้รับของขวัญ เป็นสิ่ง  
แสนวิเศษที่ได้ทราบว่าใครสักคนห่วงใย  
มากพอที่จะนึกถึงสิ่งที่คุณต้องการ แล้วซื้อหาหรือ  
สร้างสรรค์ขึ้นมามอบให้กับคุณ

การมอบของขวัญนำมาซึ่งความยินดีเป็นพิเศษ  
ด้วย เมื่อคุณเจอของขวัญที่รู้ว่าผู้รับจะชื่นชอบ  
ก็น่ายินดีที่จะมอบให้เขา ความชื่นชมยินดีของ  
ผู้รับกลายเป็นของขวัญสำหรับคุณ และ دلใจให้  
คุณมอบต่อไป ทว่าขอให้หยุดนึกคิดสักครู่เกี่ยวกับ  
ของขวัญต่างๆ ที่คุณได้รับในชีวิตจนบัดนี้ ว่า  
สิ่งใดที่โดดเด่น

คุณคงดีใจเหลือเกิน เมื่อได้รับเกมวิดีโอที่ขอไว้

ทว่าคุณยังคงยินดีเหมือนเดิมหรือเปล่า หลังจาก  
สองสัปดาห์ผ่านไป เลือตัวสายที่คุณนึกว่า “ต้อง  
มีให้ได้” ตอนนี้คุณใส่บ่อยแค่ไหน

มีธรรมเนียมวันหยุดมากมาย ซึ่งแตกต่างไป  
ในแต่ละครอบครัว ทว่าดูเหมือนธรรมเนียมหนึ่ง  
ที่ครอบครัวส่วนใหญ่ทำเหมือนกัน คือการแลก  
ของขวัญ ร้านค้าทราบข้อนี้ดี จึงเตรียมพร้อม  
หลายเดือนก่อนหน้าเทศกาล โดยหาของขวัญที่มี  
ศักยภาพมาวางขายทุกชั้นในห้าง พร้อมภาพผู้คนที่  
มีความสุขได้รับของขวัญที่ซื้อจากห้าง ประโคม  
โฆษณาเสนอราคาพิเศษ วันลดราคา การซื้อ  
สินค้าจึงรางวัล แรงจูงใจ และการจับจองสินค้า

เพื่อพยายามให้ได้ยอดขายในช่วงเทศกาล ผู้ค้า  
ทุกรายนับจากร้านขายรถไปจนถึงร้านขายของ  
ลดราคา นำเสนอของขวัญประเภทที่คุณซื้อหา  
ให้คนอื่นเป็นที่รัก

ฉันเติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่ไม่ได้ถือว่า  
ของขวัญเป็นเรื่องใหญ่ในช่วงเทศกาล สำหรับ  
ตัวฉันเองหรือคนรอบข้าง เทศกาลครั้งแรกที่  
ฉันมีโอกาสได้ “ฉลองเต็มที่” โดยซื้อของมากมาย  
ให้คนอื่นเป็นที่รักและครอบครัว ฉันตื่นเต้น  
เหลือเกิน! ฉันใช้เวลาซื้อของที่ห้างหลายวัน และ  
ใช้เวลาหลายชั่วโมงค้นหาราคา “ดีที่สุด” ทาง  
ออนไลน์ ทั้งใช้เวลาอีกหลายชั่วโมงห่อของขวัญ  
อย่างสวยงามไม่มีที่ติ และผูกโบว์สวยๆ

พอถึงเทศกาล ฉันได้ยืนตัวเองพิมพ์สอง  
สามครั้งว่า เมื่อไรจะจบเสียทีนะ ฉันไม่เคยรู้สึก  
กลัดกลุ้มเช่นนี้มาก่อนในช่วงเทศกาล!แน่นอนว่า  
เราเห็นดเหนือบ เมื่อสิ้นสุดลง แต่ก่อนหน้านี้ฉัน  
ไม่เคยรู้สึกขยาดเกี่ยวกับเทศกาล

ตอนนี้ฉันมีส่วนร่วมใน “เทศกาลตาม  
ธรรมเนียม” แทนที่จะเป็นช่วงเวลาที่ยึดด้วยความ  
ยินดี ฉันเริ่มเครียด ฉันตระหนักว่าถูก  
ห้อมล้อมและหมกมุ่นกับเทศกาล แต่ฉันรู้สึกว่  
พลาดความชื่นชมยินดีไปเสีย ถึงยังงั้นฉันก็ทุ่มเท  
ให้หมด เป็นการฉลองที่ขลุ่ยที่สุดเท่าที่ฉันเคย  
ประสบมา มีการแลกของขวัญมากมายยกกอง  
มีขยะหลายถุงสำหรับใส่กระดาษห่อและกล่อง  
ฉันนั่งพักหลังจากเก็บของหมดแล้ว ฉันรู้สึก  
ผิดหวังเหลือเกิน ราวกับว่าพลาดฉากสุดท้ายที่  
ยิ่งใหญ่ของภาพยนตร์ชั้นยอด และข้ามไปถึง  
เครดิตตอนจบ เทศกาลไปไหนแล้ว

ของขวัญทั้งหมดที่ตั้งใจซื้อหามาละ พอหลาย  
สัปดาห์และหลายเดือนผ่านไป ฉันบังเอิญเห็นของ  
ขวัญที่ได้รับถูกยัดไว้ด้านในลิ้นชัก หรือวางอยู่

บนชั้นจนฝุ่นเกาะ นอกจากนี้ ของขวัญบางอย่าง  
ที่ฉันได้รับไม่มีประโยชน์ เราใช้จ่ายเงินจำนวน  
มากซื้อของขวัญโดยรวม สองสามสัปดาห์ต่อมา  
ดูเหมือนว่าไม่มีใครสุขสบายขึ้น

ก่อนที่จะคิดว่าฉันเป็นคนตระหนี่ ฉันขอบอกว่า  
ฉันไม่ได้ต่อต้านการมอบของขวัญ ฉันแค่ไม่ชอบ  
เห็นเทศกาลที่ถูกบดบังด้วยการบ้าซื้อของและ  
ความเครียด ในปีนั้นฉันได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่ทำให้  
เทศกาลพิเศษ คือ สิ่งที่คุณต้องแสวงหา ไม่ใช่แค่  
ได้มาจากการซื้อของขวัญ การตกแต่งต้นไม้ และ  
ฟังเพลงเทศกาล

ต่อไปนี้เป็นแผนการบางส่วนที่ฉันจะกระจาย  
ความเบิกบานในช่วงเทศกาลปีนี้

- ▷ ส่งบัตรอวยพรให้คนอื่นเป็นที่รัก ทั้งใกล้และไกล
- ▷ แบ่งปันเรื่องราวที่มอบแรงบันดาลใจกับบุตรหลานและเพื่อนมิตร
- ▷ โพสต์ข่าวสารที่ชวนคิด น่ายินดี และมีความหมาย บนเฟซบุ๊ก
- ▷ บริจาคเงินช่วยการกุศล ซึ่งจะช่วยให้ช่วงเทศกาลพิเศษสำหรับเด็กและครอบครัวที่ขัดสน
- ▷ ฝึกการแสดงน้ำใจในชุมชนตามโอกาส
- ▷ ทำของฝากสำหรับคุณครูและเพื่อนมิตร
- ▷ หลีกเลี่ยงห้างร้าน
- ▷ รักษาความเรียบง่าย วุ่นวายน้อยลง มีความหมายมากขึ้น
- ▷ ใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อนมิตรให้มากที่สุด

ถึงเดือนธันวาคมแล้ว มาช่วยฉันคิดหาวิธีทำให้  
เทศกาลที่แสนพิเศษนี้มีความหมายในปีนี้ ก่อนที่จะ  
เข้าเกียร์เดินหน้าเข้าสู่ช่วงเทศกาล ■

# ของขวัญคือการให้

โดย ไบรอัน โจเซฟ ปรับเปลี่ยน

**ท**ั้งจากแกะห่อของขวัญตอนเช้าวันหนึ่ง คุณแม่เด็กชายวัย 5 ขวบ อธิบายให้ลูกฟังว่ามีการรณรงค์สำหรับเด็กที่ไม่ได้ของเล่น ในช่วงเวลานี้ คุณแม่ถามว่าคิดยังไงกับการเลือกของขวัญใหม่หนึ่งชิ้น หรือแม้แต่ของเล่นเก่า เพื่อบริจาคให้เด็กคนหนึ่งได้มีความสุข

ถึงแม้ว่าจะยากสำหรับหนูน้อย หลังจากคิดดู ในที่สุดเขาตกลงที่จะยอมสละของขวัญชิ้นหนึ่ง คุณแม่บอกว่าเขามีเวลาตัดสินใจจนเช้าวันรุ่งขึ้น วันต่อมาเด็กน้อยเอาของขวัญสีชิ้นวางไว้ข้างหน้า และพยายามตัดสินใจว่าจะสละชิ้นไหน นี่เป็นการตัดสินใจที่ยาก สายตาเขากวาดไปที่กล่องของเล่น หนังสือ นิตานฮีสป กระเป๋าน้ำสี และรถตุ๊กที่เป็ดประตูดได้ เขาตัดสินใจสละกล่อง

“เราจะเอาไปให้ที่ไหนครับ” เขาถาม คุณแม่อธิบายว่ามีกล่องรับบริจาคอยู่ตรงถนนถัดไปสองสาย มีคนนำของจากกล่องนี้ไปมอบให้เด็กที่ไม่ได้รับของขวัญ คุณแม่บอกว่าเขา

เขียนโน้ตติดกล่องไว้ก็ได้ และช่วยเขียนมีใจความว่า “ช่วยมอบให้เด็กที่ไม่ค่อยมีของเล่น” เขาเขียนชื่อกำกับท้ายโน้ต

การสละของขวัญชิ้นหนึ่งช่วงเทศกาลกลายเป็นธรรมเนียมประจำปี

เมื่อเขาอายุ 8 ขวบ เด็กชายสละชุดหมากรุกที่เขารัก “แม่ครับ ผมรักชุดนี้จริงๆ” เด็กชายกล่าว คุณแม่บอกว่าเขาเลือกของอย่างอื่นก็ได้ แต่เขาไม่อยากตัดสินใจอีกครั้ง เขาจึงเตรียมของขวัญสำหรับกล่องรับบริจาค ปีนั้นเขาตัดสินใจเองว่าจะไม่เขียนชื่อบนโน้ตที่แนบไปกับกล่องหมากรุก สามเดือนต่อมา เมื่อเขาเห็นชุดหมากรุกที่บ้านเจอร์รี่ เพื่อนของเขา เขาอดใจที่จะกล่าวว่า “นั่นเคยเป็นของฉัน” หลังจากที่เจอร์รี่บอกเขาว่ามีคนเอามาวางไว้หน้าประตูบ้าน

เมื่อเขาอายุ 10 ปี คุณแม่ของเขาตักงานก่อนช่วงเทศกาล และมีของขวัญไม่กี่ชิ้น ปีนั้นเมื่อเขามองดูของขวัญสามชิ้นที่ราคาไม่





แพง คุณแม่บอกว่าคราวนี้เขาไม่ต้องสละของขวัญ ตอนแรกฟังดูเยี่ยม แต่เมื่อเขาตื่นนอนตอนเช้าวันรุ่งขึ้น เขานึกถึงเจอร์รี่ที่สนุกมากแค่ไหนกับการเล่นหมากฮอส และการมอบของขวัญที่มีมันต์ยาลัง เขาบอกคุณแม่ว่าอยากเอาฟุตบอลลูกใหม่ใส่กล่องบริจาค “หนูไม่ต้องทำเช่นนั้น” คุณแม่กล่าว แต่เขาบอกว่าต้องการทำเช่นนั้น คุณแม่น้ำตาคลอโอบกอดเขาแน่น

ธรรมเนียมการมอบของขวัญดำเนินต่อไปกระทั่งเติบโตใหญ่ จนถึงเทศกาลในปีหนึ่ง ลูกชายวัย 5 ขวบถามเขาว่า “อะไรคือของขวัญชิ้นเล็กที่พ่อได้รับตอนเป็นเด็ก” เขาต้องการอธิบายให้ลูกชายเข้าใจว่าของขวัญชิ้นเล็กที่เขาเคยได้รับ ไม่ได้มาในกล่อง ไม่มีหีบห่อ และไม่อาจถือไว้ในมือ เขาอธิบายเรื่องการมอบของขวัญที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ดังที่คุณแม่ของเขาอธิบายให้ฟัง

“พ่อครับ พ่อยังทำเช่นนั้นอยู่หรือเปล่า”

คุณพ่อเขาบอกว่าไม่เคยพลาดตลอด 30 กว่าปี

วันต่อมาเขาเลือกเสื้อกันหนาวตัวใหม่ และเขียนบนกล่องสีขาวว่า “ช่วยมอบให้ใครที่มีความจำเป็น” ขณะที่เตรียมตัวขับรถไปยังกล่องรับบริจาค ลูกชายถามว่า “ผมไปด้วยได้ไหมครับ” คุณพ่อบอกเด็กน้อยไปให้คุณแม่ช่วยใส่รองเท้าบูท หมวก และเสื้อโค้ท ขณะที่อุ่นเครื่องรถ คุณพ่อนั่งคอยอยู่ในรถสิบล้อที่และกำลังจะเข้าบ้านเพื่อดูว่าทำไมลูกชายใช้เวลานาน เมื่อเด็กน้อยวิ่งออกมา พร้อมด้วยดินน้ำมันกล่องใหม่ในมือ “พ่อช่วยผมเขียนโน้ตได้ไหมครับ” เขาถาม

นายินดีที่ได้เฝ้าดูสีหน้าแปลกใจของเด็ก ขณะที่เปิดของขวัญ วัตถุสิ่งของอาจมีค่าทว่าของขวัญยิ่งใหญ่ที่สุดที่เรามอบให้เด็กไม่ได้ห่อด้วยกระดาษห่อหุรา และซื้อหาตามห้างไม่ได้ เป็นของขวัญที่เรามอบให้ทว่าเก็บรักษาไว้ในใจ ■

# เรื่องคนแปลกหน้า ผู้ใจดี และความ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

โดย ชูชาน สแตมเบิร์ก ปรับเปลี่ยน

**ค**วามมีน้ำใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แสดงออกได้ในหลายรูปแบบ เช่น การให้อาหารคนแปลกหน้าที่หิวโหย การสละเวลาช่วยคนไร้ที่อยู่อาศัย หรือช่วยเพื่อนจ่ายค่าเช่าบ้าน ทว่าการกระทำดังกล่าวสัมผัสใจเรา และตราตรึงในความทรงจำ ซึ่งบางครั้งทำให้อากัปกริยาเล็กน้อยมีพลังที่ยั่งยืน และส่งประสิทธิผลในชีวิตเรา

ต่อไปนี้เป็นเรื่องเล่าบางส่วนที่จะสัมผัสจิตใจคุณแน่นอน

## ภายหลังมรสุม

เบเวอร์ลี จอร์แดน พบเห็นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่ไม่ธรรมดา หลังจากพายุเฮอริเคนแอนดรูว์กระหน่ำฟลอริดาตอนใต้ เมื่อปี ค.ศ. 1992 สร้างความเสียหายในวงกว้างบนเส้นทางของมัน จอร์แดนเป็นพยาบาลจึงอาสาไปตามบ้านในไมอามี เพื่อนำถุงยังชีพฉุกเฉินไปมอบให้

รถตู้บรรเทาทุกข์ขับไปจอดหน้าบ้านที่เหลือ

แต่โครงสร้าง เธอถามเจ้าของหนุ่มสาวว่าต้องการอะไรไหม “เขากล่าวว่า ‘ไม่หรอก แต่คุณรอที่นี่สักครู่นี้ไหม’ เขาออกมาพร้อมด้วยผ้าอ้อมหนึ่งหีบ อาหารสี่ห้าถุง และกล่าวว่า ‘คุณช่วยเอาไปให้คนที่มีความจำเป็นมากกว่าเราได้ไหม’”

จอร์แดนบอกว่าเธอไม่ทราบชื่อสามีภรรยาคนนั้น และอยากจะขอบคุณเขาสำหรับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ของขวัญน่าทรงจำที่สุด

เอมี ชาร์แมน จากเมเปิลตัน รัฐยูทาห์ ร่ำลึกถึงเทศกาลวันหยุด หลังจากทีฟอแม่ของเธอหย่าร้างกัน คุณแม่เธอเลี้ยงดูลูก 13 คน โดยไม่ได้รับเงินเลี้ยงดูจากสามีเลย

“ตอนนั้นเกือบพลบค่ำในวันก่อนคริสต์มาส เมื่อเราได้ยินเสียงเคาะประตูหลังบ้าน ชาร์แมนกล่าว เมื่อเขาเปิดประตู ไม่มีใครอยู่ที่นั่น ทว่ามีคนเอาถุง 10 ใบเต็มไปด้วยของขวัญสำหรับเด็กๆ รวมทั้งเสื้อผ้าและของเล่นมาวางไว้

“เป็นความรู้สึกตื่นตันใจอย่างยิ่ง ที่ได้เห็นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เช่นนั้น จากคนที่ฉันไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเป็นใคร” เธอกล่าว สิบปีต่อมาชาร์แมนกับครอบครัวของเธอยังคงไม่ทราบว่าเป็นคนทำคุณความดีดังกล่าว เอมี ชาร์แมนจบเรื่องด้วย “ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหน ขอขอบคุณที่ช่วยให้คริสต์มาสปีนั้นน่าทึ่งอย่างที่สุด”

### แบบอย่างที่ดีของผู้เป็นแม่

บางครั้งเมื่อได้พบเห็นการทำดี ก็ฝากความประทับใจที่ยั่งยืนไว้ ดอนนา เดลิฟิโน ครูเกษียณจากฮาร์เปอร์วูดส์ รัฐมิชิแกน ระลึกถึงวันหนึ่งในแคลิฟอร์เนีย เมื่อเธออายุ 11 ปี และพ่อแม่พาลูกหกดคนไปเที่ยวชายหาด คุณแม่ของดอนนาเอาอาหารมาทานปิกนิกตอนกลางวัน มีไก่ทอดกับสลัดมันฝรั่งแสนอร่อยของท่านคุณแม่เตรียมงานไว้สำหรับแต่ละคน

“เมื่อฉันเงยหน้าขึ้น คุณแม่เตรียมอาหารอีกจานหนึ่ง... ท่านเดินไปประมาณ 20 หรือ 30 ฟุต ชายคนหนึ่งกำลังคุยขะ ฉันไม่รู้ว่าคุณแม่แค่เอาจานวางไว้ หรือตะไชล่เขา หรือกล่าวอะไรสองสามคำ แต่ฉันจำได้ว่าเขาหันมาหาท่านด้วยอาการที่แสดงความขอบคุณ”

คุณแม่ของดอนนากลับมานั่งที่โต๊ะ “หลายปีต่อมา ดอนนาถามคุณแม่ว่าจำเหตุการณ์นั้นได้ไหม “ท่านหัวเราะและกล่าวว่า ‘จำไม่ได้หรอก’ ทว่าฉันจำได้แม่น เพราะสำหรับฉันนั้นเป็นมาตรฐานการทำคุณงามความดีในชีวิต”

### ‘ค่าไถ่ราคา’

ปีเตอร์ สตรีฟท์ จากบอสตัน จำได้ว่าเขา “ถึงแตก” ตอนปีสุดท้ายที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน เมื่อเขาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าสมาคมนักศึกษา เขาพบที่หลบภัยในหอพักนักศึกษา

“สิ้นเดือนนั้นมาถึงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อผมไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าห้องที่หอพักนักศึกษาเช่นกัน คืนก่อนที่ผมจะบอกเพื่อนร่วมหอว่าผมจะย้ายออก เพื่อนคนหนึ่งหยุดผมในครัว เราสองคนอยู่ตามลำพัง... เขาล้วงกระเป๋าหยิบเงินสดค่าเช่าหนึ่งเดือนยื่นให้ผม ก่อนที่ผมจะพูดอะไร เขากล่าวว่า ‘ไม่ต้องใช้คืน’ ถึงแม้ว่าค่าเช่าจะไม่ถึง 100 ดอลลาร์ ปีเตอร์เขียนไว้ว่า “ในยามมืดมน ก็เทียบเท่าค่าไถ่ราคา”

### มอบให้ในที่ทำงาน

เดวิด ฮัทมาเซอร์ จากเมืองมารีเอตตา รัฐจอร์เจีย เขียนถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่ได้รับจากเพื่อนร่วมงาน เมื่อเขาป่วยหนักสามปีที่แล้ว หลังจากนอนโรงพยาบาลสามครั้ง รวมการผ่าตัดสองครั้ง เขาต้องใช้เวลาว้นหยุดและวันลาป่วยทั้งหมด

“ตอนนั้นเป็นช่วงสิ้นปี ผมได้รับค่าจ้างงวดสุดท้าย ตอนต้นเดือนธันวาคม ประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนปกติ ผมวิตกกังวลเทศกาลวันหยุดใกล้เข้ามาแล้ว ผมจะไม่ได้กลับไปทำงานจนกระทั่งกลางเดือนมกราคมอย่างรวดเร็วที่สุด ภรรยาของผมเป็นคุณครู มีเงินเดือนพอประทังชีพไปได้ ตอนนั้นลูกสาวสองคนของเราอายุ 8 และ 5 ขวบ ปีนั้นผมไม่คิดว่าจะมีของขวัญมากนัก หรือไม่มีเลยสักชิ้น ผมจึงประหลาดใจมากเมื่อได้รับค่าจ้างในวันที่ 15 ธันวาคม เมื่อผมเปิดดู ไม่เพียงมีค่าจ้างครบจำนวน ทว่ามีค่าจ้างที่ขาดไปจากเช็คที่ได้รับก่อนหน้านี้ ผมจึงโทรหาคนทำบัญชีทันที เพื่อสอบถาม ดูเหมือนว่าลูกจ้างทุกคนร่วมใจกันบริจาควันหยุดที่เหลืออยู่ในปีนี้ให้ผม เพื่อผมจะได้รับค่าจ้าง ผมน้ำตาไหล นี่เป็นการทำคุณงามความดีอย่างแท้จริง” ■



# เรื่องของขวัญและการให้

ข้อควรคิด



เมื่อเป็นการยากที่จะมอบของขวัญ ก็จะกลายเป็นสิ่งที่หายากและล้ำค่ายิ่งขึ้น โดยส่วนหนึ่งจากผู้ให้รวมอยู่ในของขวัญ ไม่ได้ด้วยใดก็ทางหนึ่ง — เคท แบลนเชตต์

ความรักและน้ำใจไม่เคยสูญเปล่า ทว่าช่วยสร้างความแตกต่างเสมอ เป็นการอวยพรผู้ที่ได้รับ และอวยพรคุณที่เป็นผู้ให้ — บาร์บารา เดอ แอนเจลิส

ถึงแม้จะไม่มี ความหรรษาพุ่มเฟิยอื่นใดในชีวิต ถ้าหากคุณทำให้ใครสักคนยิ้มและหัวเราะ คุณก็ได้มอบของขวัญพิเศษที่สุด คือความสุข — แบรด การ์เรตต์

ของขวัญยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณมอบให้ผู้อื่นได้ คือ ของขวัญจากความรักที่ไม่มีเงื่อนไข และการยอมรับตัวตนของเขา — ไบรอัน เทรซี

ของขวัญยิ่งใหญ่ที่มอบให้เพื่อนมนุษย์ คือ พลังความเห็นใจ — เมริล สตรีฟ

บางครั้งคุณช่วยให้ผู้คนลืมอดีตได้ ด้วยปัจจุบัน — ผู้ประพันธ์นิรนาม

แทนที่จะให้อัณมณีมีค่า หรือแม้แต่ดอกไม้ ถ้าหากเรามอบของขวัญ เป็นความนึกคิดที่เติมเต็มด้วยความรักไว้ในใจเพื่อน นั่นจะเป็นการมอบให้เยี่ยงทูตสวรรค์ — จอร์จ แม็คโดนัลด์

การมอบให้โดยที่ไม่รู้สึกว่าคุณสูญเสียอะไร คือ การมอบให้ที่ดีที่สุด — แม็กซ์ เบียร์บอห์ม

คุณมอบให้เพียงเล็กน้อย เมื่อมอบทรัพย์สินของส่วนการมอบตนเองนั้นแหละ คือการมอบให้ อย่างแท้จริง — คาลิล กิเบรอน

การรู้สึกขอบคุณ แต่ไม่บ่งบอกออกมา ก็เหมือนการห่อของขวัญไว้ แล้วไม่มอบให้ใคร — วิลเลียม เอ วาร์ด

ชีวิตเป็นของขวัญ เป็นการเสนอสิทธิพิเศษ มอบโอกาส และความรับผิดชอบให้เรามอบ บางสิ่งตอบแทน โดยการเป็นยิ่งกว่านั้น — โทนี ร็อบบินส์

