

ชุดที่ 4 เล่มที่ 5

# บุญแรงใจ

นิทานสารที่ปลื้มใจคุณ!

การก่อสร้างสร้างขึ้น  
จากที่ไม่มีอะไรเลย

พลังความกรุณา

ร่องรอยชีวิต

- 3 **ระลึกว่าเหตุใดจึงคุ้มค่าที่จะช่วยเหลือ**
- 4 **ก่อร่างสร้างขึ้นจากที่ไม่มีอะไรเลย**
- 6 **จากใจผู้ปกครอง**  
อาสา ร่วมกับบุตรหลาน
- 8 **ผู้คนที่สร้างความแตกต่าง**
- 10 **พลังความกรุณา**
- 11 **ร่องรอยชีวิต**
- 12 **ข้อควรคิด**  
การมีจิตอาสา

การมีจิตอาสา การกระทำหรือการฝึกงานอาสา คือส่วนที่จำเป็นมากยิ่งขึ้นกว่าที่เคยเป็นมา ผู้คนต้องได้รับความช่วยเหลือในจำนวนที่ทวีขึ้นทั่วโลก เสียงเรียกร้องผู้ที่เอื้อเฟื้อและมอบความช่วยเหลือก็ทวีคูณเช่นกัน

เมื่อมองดูความจำเป็นมหาศาลรอบข้าง บางครั้งเราอาจรู้สึกว่าการพยายามของเราเป็นแค่ “น้ำหยดเดียว” เราคงอดใจไม่ได้ที่จะมีปฏิกิริยาเหมือนชายในตำนานจากตะวันออกกลางผู้นี้

นกกระจอกน้อย ตัวพอมกะห่อง นอนหงายท้องอยู่กลางถนน มีชายคนหนึ่งผ่านมา เขากลามนกกระจอกว่า ทำไมจึงนอนหงายท้องอย่างนั้น “ข้าได้ยินว่าสวรรค์จะหล่นลงมาวันนี้” นกกระจอกตอบ “อ้อ” ชายคนนั้นกล่าว “เจ้าคิดว่าขาพอมกะห่องของเจ้าจะรองรับสวรรค์ไหวหรือ” “เราทำเท่าที่ทำได้” นกกระจอกตอบ “เราทำเท่าที่ทำได้!”

ถึงแม้ว่าเราจะมอบเวลาหรือแหล่งปัจจัยให้เพียงเล็กน้อย เพื่อช่วยสถานการณ์ที่ขัดสน ทว่าเราสร้างความแตกต่างได้

ใน *กุญแจใจ* ฉบับนี้ คุณจะพบเคล็ดลับมากมายในการมีจิตอาสาให้ก่อเกิดผล และเรื่องราวหลากหลายของผู้ที่เล็งเห็นความจำเป็น โดยลงมือดำเนินการในทางใดที่ทำได้ และสร้างความแตกต่างจากความพยายามของเขา เราหวังว่าบทความดังกล่าวจะมอบแรงจูงใจให้คุณให้ทำเช่นเดียวกัน เมื่อวันเวลาสิ้นสุดลง คุณก็กล่าวร่วมกับนกกระจอกน้อยในตำนานได้ ว่า “เราทำเท่าที่ทำได้!”

คณะผู้จัดทำ *กุญแจใจ*

ฉบับ  
ออกแบบ

ชุดที่ 4 เล่มที่ 5  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์  
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org  
www.thaifamily.org

Copyright © 2012 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์

# ระลึกว่า เหตุใดจึงคุ้มค่า ที่จะช่วยเหลือ

จาก [www.helpothers.org](http://www.helpothers.org) ปรับเปลี่ยน

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันนึกสงสัยว่าสปีชโชนอะไร  
ในการทำสิ่งเล็กน้อยด้วยน้ำใจ บ่อยครั้งไม่มีใครใส่ใจ  
บางครั้งก็หันกลับมาเล่นงานเราเสียอีก!

แล้วเมื่ออาทิตย์ที่ผ่านมาเอง หลังจากเดินทาง  
เป็นเวลานานทั้งวัน โดยที่ต้องลากกระเป๋าไปไหน  
ต่อไหน ฉันพบว่ารถโดยสารจะออกช้าสี่ชั่วโมง ฉัน  
อารมณ์ไม่ค่อยดีนัก

ตอนนั้นเองมีหญิงคนหนึ่งถามฉันว่ามีเศษเงินซื้อ  
ตั๋วโดยสารให้เธอไหม

“มีสิ” ฉันกล่าวด้วยน้ำเสียงเสียดสี “จะเอา  
เท่าไร”

พอพูดออกไปแล้ว ฉันนึกตำหนิตัวเองในใจที่มี  
ทัศนคติเช่นนั้น และล้างกระเป๋า เมื่อยื่นเงินห้า  
ดอลลาร์ให้เธอ ฉันได้ยินท้องเธอคำราม ไม่ใช่เสียง  
ครวญเบาๆ ทว่าเป็นเสียงคำรามของความหิว!

ฉันล้างกระเป๋าอีก หยิบขนมที่ซื้อไว้ออกมา ฉัน  
ยื่นให้เธอพร้อมรอยยิ้ม โดยหวังว่าจะชดเชยน้ำเสียง  
ที่พูดกับเธอก่อนหน้านี้ เมื่อมองดูดีๆ ฉันตระหนักว่า  
เธอไม่มีเรี่ยวแรง รวากับว่าตกระกำลำบากมาหลาย  
เดือนแล้ว!

เมื่อรับขนมไปแล้ว เธอมีสีหน้าโล่งอก ฉันคิดว่า  
เธอจะร้องไห้ เธอพยายามให้สิ่งที่มีอยู่ ซึ่งพอจะให้ได้  
เพื่อเป็นการขอบคุณ เธอยื่นตั๋วรถที่ยังไม่ได้ใช้ เป็น

ตั๋วไปอีกเมืองหนึ่ง! ฉันไม่ได้อยู่ที่เมืองนั้น และคง  
ไม่มีวันได้ใช้ แต่ฉันก็รับไว้ เพราะเธอมอบให้ด้วย  
น้ำใจ

เธอเดินไปซื้อตั๋ว ฉันจึงอ่านหนังสือต่อ  
สองสามนาทีต่อมา เธอกลับมา กล่าวขอโทษ  
และบอกว่ายังขาดอีกห้าดอลลาร์ ฉันหยิบเหรียญ  
จากกระเป๋า และแถมเหรียญสี่สิบให้ด้วย แน่ใจว่า  
เสียงในหัวคิดบอกฉันว่าจ้ะ

เธอขอบคุณ แล้วกลับไปเคาน์เตอร์ ฉันอ่าน  
หนังสือต่ออีกครั้ง

ห้านาทีต่อมา เธอกลับมาอีก และพยายามเอา  
เหรียญสี่สิบมาคืน เมื่อฉันบอกว่าให้เธอ เธอจะได้  
ซื้ออะไรทาน นอกจากขนม เมื่อฉันบอกว่าพูดจริงๆ  
และไม่รับคืน เธอเริ่มร้องไห้ และกอดฉัน

นับจากนี้ไป เมื่อฉันนึกสงสัยว่าคุ้มค่าไหมที่จะ  
พยายามช่วยใครสักคน ฉันก็จะระลึกถึงหญิงผู้นั้น  
บางทีฉันอาจสร้างความแตกต่างให้กับใครสักคน  
จริงๆ

แน่นอนว่าบางครั้งไม่มีใครสังเกตเห็นความ  
พยายามของฉัน บางครั้งอาจหวนกลับมาเล่นงาน  
ฉัน ทว่าก็คุ้มค่าจริงๆ เมื่อเราหยิบยื่นความช่วยเหลือ  
ให้แกเพื่อนมนุษย์! ♦

# ก่อร่างสร้างขึ้นจากที่ไม่มีอะไรเลย

โดย แอน สปริง ปรับเปลี่ยน

ทูลูส์ คอร์เดโร ร็อดริเกซ ขึ้นชมกับสองสามนาที่สุดท้ายตามลำพัง ขณะทานอาหารกลางวันจนเสร็จแล้ว ที่ร้านอาหารชั้นสูง ในย่านชานเมืองที่มั่งคั่งของเมืองลิมา ประเทศเปรู ขณะที่ตริกรองถึงภารกิจช่วงบ่าย มีเด็กชายมอมแมมเข้ามาจัดจังหวะ เด็กน้อยเฝ้าดูเขาจากประตู ในที่สุดก็รวบรวมความกล้า เดินเข้ามาหาเขา เด็กชายผิวคล้ำไม่ได้ขายลูกอมหรือบุหรี เช่นเดียวกับที่เด็กวัยเดียวกับเขาหลายคนทำกันในเปรู และประเทศอื่นๆ ที่กำลังพัฒนา แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เขาถามว่า “คุณครับ ถ้าคุณไม่ทานผักกาดหอม จะขัดข้องไหมครับ ถ้าผมขอทาน”

เขารู้สึกสงสาร เห็นได้ชัดว่าเด็กน้อยขาดสารคอร์เดโรพาเด็กน้อยไปโต๊ะอาหารบุฟเฟต์ที่เรียงรายอยู่ที่ โดยบอกให้เขาตักอะไรก็ได้ที่ต้องการ และไม่ใส่ใจกับสายตาที่ไม่เห็นด้วยจากบริการผู้เฝ้าดู เขาพาเด็กน้อยมานั่งที่โต๊ะของเขาเอง แต่แทนที่จะนั่งตักอาหารใส่ปาก เด็กน้อยรีบวิ่งออกไปจากร้านอาหาร

งุนงงกับพฤติกรรมที่ไม่ทราบแน่ชัดเช่นนี้ คอร์เดโรผู้ใจดีนั่งคอย เพื่อดูว่าสถานการณ์จะ

ลงเอยเช่นไร

อีกสองสามนาที่เด็กน้อยกลับมา คราวนี้พาเด็กมอมแมมมาอีกสองคน เดินตามหลังเขามาด้วยความเหนียมอาย เขาอยากแบ่งโชคลาภกับเพื่อน

ขณะที่พวกเขาเด็กทานอาหาร เขาอธิบายสิ่งที่คอร์เดโรคาดการณ์ไว้แล้ว เด็กน้อยมาจากครอบครัวยากจน ซึ่งอาศัยอยู่ในเมืองที่เรียงรายด้วยกระท่อมคลูกฝุ่น ชานเมืองลิมา เด็กหลายหมื่นคน เช่นเดียวกับผู้ปกครองของเขา อพยพมาจากหมู่บ้านบนภูเขา และแถบแม่น้ำอเมซอน เพื่อมาหางานทำ เด็กๆ ช่วยครอบครัวหาเลี้ยงชีพด้วยการล้างรถตามที่จอดรถในร้านอาหาร โดยหวังจะได้ทิปจากเจ้าของรถ

เมื่อเผชิญหน้ากับความขัดสนเช่นนี้ เขาทราบว่าจะชีวิตเขาจะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

คอร์เดโรตัดสินใจจัดตั้งสถานสงเคราะห์เด็กชาย เพื่อช่วยให้เด็กปลอดภัยจากภาวะในชีวิต ซึ่งผู้ที่อยู่ในวัยเด็กไม่ควรจะแบกรับ ทว่ามีเพียงปัญหาอย่างเดียว ชายผู้ใจดีไม่มีที่ดิน ไม่มีอาคาร ไม่มีเงินสร้าง และไม่มีสปอนเซอร์ อย่างไรก็ตาม เขาเชื่อในคำอธิษฐาน และคำ



อธิษฐานของเขาได้รับคำตอบ นายกเทศมนตรี  
ผู้ดูแลงานเมืองลิมา เสนอที่ดินของเทศบาล  
5,000 ตารางเมตร (1.25 เอเคอร์) ให้แก่  
คอร์เดโร เพื่อเป็นสถานที่ก่อสร้าง เมื่อข่าวแพร่  
ออกไป สปอนเซอร์ผู้ใจบุญก็พากันบริจาควัสดุ  
ก่อสร้าง

อย่างไรก็ตาม ทุกสิ่งไม่ได้เป็นไปตามที่  
วางแผนไว้ ผู้คนที่อาศัยอยู่ในเขตมั่งคั่ง ซึ่งเป็น  
ที่ตั้งศูนย์ร้องทุกข์ว่าเด็กมอมแมมจากเขตยากจน  
พากันแทรกซึมเข้ามาในละแวกบ้านของเขา  
พวกเขายื่นคำร้องเรียนต่อเทศบาล ผลลัพธ์ก็คือ  
คอร์เดโรต้องสร้างกำแพงล้อมรอบ สูงถึง 300  
เมตร (1,000 ฟุต) ซึ่งตอนนี้มีโรงเรียนและ  
อาคารอื่นๆ สำหรับเด็ก คอร์เดโรไม่ต้องการให้  
เด็กรู้สึกว่าคุณยเป็นสถานที่กักกัน แต่ไม่นานนัก  
คอร์เดโรก็ตระหนักว่ากำแพงจะเป็นผลประโยชน์  
ต่อพวกเขา เขามีอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเอง  
ขณะที่เรียนหนังสือและเล่นสนุก

คอร์เดโรต้องใช้อิฐ 23,000 ก้อน เพื่อสร้าง  
กำแพง มีเจ้าของโรงงานเสนอให้ 1,000 ก้อน  
นั่นเป็นจุดเริ่มต้น แล้วเขาจะเอาอิฐที่เหลือ  
มาจากไหน ขณะที่เขาพิจารารายละเอียดกับ  
เจ้าของโรงงาน ลูกค้าผู้ไม่พอใจก็เข้ามาใน  
ออฟฟิศด้วยความโมโห และยื่นกรานที่จะคืนอิฐ  
จำนวนมาก ซึ่งไม่ตรงตามที่เขาต้องการ รวม  
ทั้งหมด 23,000 ก้อน!

ศูนย์ของคอร์เดโร ชื่อ Instituto Roncalli  
del Peru ประสบกับความมหัศจรรย์มากมาย  
นับตั้งแต่วันเปิด เมื่อปี ค.ศ. 1987 ทว่า  
มหัศจรรย์ยิ่งใหญ่ที่สุดก็คือ การที่ชีวิตเด็ก  
เปลี่ยนไป เพราะความรักและศรัทธาของคอร์-  
เดโร ปัจจุบันเขาอายุ 80 ปี และยังคงควบคุม  
ดูแลการปฏิบัติงานของคุณยทุกวัน ◆

## คำแนะนำแปดข้อสำหรับ อาสาสมัคร

จากเว็บไซต์บริษัท ปรับเปลี่ยน

1. เริ่มด้วยสิ่งที่คุณทำได้ โครงการพอประมาณ  
ทว่าดำเนินงานต่อไปได้ จะได้รับความไว้วางใจ  
จากผู้คน แล้วจึงค่อยๆ ขยายไปสู่โครงการที่  
ท้าทายมากขึ้น เมื่อเกิดความเชื่อมั่นมากขึ้น
2. อย่ารับภาระมากเกินไป อย่าพยายามทำ  
เองทั้งหมด แต่ทำงานเป็นทีม และรู้จักประมาณ  
ตนเอง
3. เอาใจเขามาใส่ใจเรา การที่จะช่วยใครสักคน  
ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจถึงความจำเป็นจริงๆ
4. รักษาความลับสัญญา อย่าเปิดเผยว่าเป็น  
อันตราย แม้แต่เรื่องเล็กน้อย ในขณะที่พูดคุยอย่าง  
เป็นกันเอง การสร้างความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจกับ  
อีกฝ่ายหนึ่ง คือกุญแจไปสู่ความสำเร็จ ในฐานะ  
อาสาสมัคร
5. ขอความเข้าใจจากครอบครัว อย่าเสียสละ  
ครอบครัว เพื่อเห็นแก่กิจกรรมอาสา ขอความ  
เข้าใจอย่างถ่องแท้ จากคนใกล้ตัว
6. เป็นที่ไว้วางใจ เชื่อใจ อย่าบอกเล่ารายละเอียด  
ส่วนตัวของผู้คนที่คุณช่วยเหลือเป็นอันตราย การ  
ปกป้องเรื่องส่วนตัวของผู้อื่น คือพื้นฐานการสร้าง  
ความไว้วางใจ
7. แสดงความถ่อมตน สานสัมพันธ์เป็นส่วน  
ตัว ด้วยความเสมอภาค อย่าแยกว่าฝ่าย “ผู้ให้”  
เหนือกว่า กับฝ่าย “ผู้รับ” ที่ด้อยกว่า
8. ให้ความรักนำทาง โดยมอบความรัก ความ  
ห่วงใย และความเข้าใจ บางครั้งเราอาจทำอะไร  
ไม่ได้มากนักในทางปฏิบัติ แต่เราสร้างความ  
แตกต่างได้เสมอ โดยการมอบความห่วงใย

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

<http://www.serviceleader.org/volunteers/10options>



# อาสาร่วมกับบุตรหลาน

โดย เคลลี่ พัลเมเทียร์ CompassionateKids.com ปรับเปลี่ยน

**ก**ารอาสาร่วมกับบุตรหลานเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยม ในการช่วยให้เด็กหัดมอบคืนแก่สังคม เด็กเรียนรู้ทักษะที่มีค่า เช่น การติดต่อพูดคุย การจัดระเบียบงาน และการทำงานเป็นทีม ขณะที่“ทำงาน” ผลประโยชน์อย่างหนึ่งในการอาสาก็คือ เด็กเรียนรู้ถึงความหวังใจขององค์กรที่เขาร่วมงานด้วย และการตอบสนองความจำเป็นในชุมชน ผลที่ตามมาก็คือ เด็กมีโอกาสระลึกถึงสิ่งที่น่าจะมีใจขอบคุณด้วย

เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำงานเคียงข้างเด็ก เพราะการชี้แนะโดยที่เป็นแบบอย่าง คือวิธีการสอนที่มีประสิทธิผลมากที่สุด เด็กที่เห็นผู้ปกครองอาสาช่วยเหลือ มีแนวโน้มมากกว่าที่จะเชื่อในคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น

การทำงานเคียงข้างเด็กมีผลประโยชน์มากมาย เป็นวิธีที่มีประสิทธิผลมากที่สุด ในการสอนเด็กถึงคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่น โดยที่มั่นใจได้ว่าเด็กมีส่วนร่วมช่วย ไม่ใช่อุปสรรคต่อเจ้าหน้าที่องค์กรหรืออาสาสมัครอื่นๆ ขณะที่จดจ่อกับการทำงาน

อาจส่งเสริมการพูดคุยเชิงลึก ซึ่งคงจะไม่เกิดขึ้นในสถานการณ์อื่น

เมื่อเลือกโอกาสที่จะอาสา เป็นสิ่งสำคัญที่จะพิจารณาหัวข้อต่อไปนี้

➔ **1. ความสนใจของเด็ก** ถ้าเด็กสนใจเรื่องใดอย่างเห็นได้ชัด อาจเป็นไปได้ที่จะใช้ความสนิสนั้นกระตุ้นให้ทำงานอาสา เช่น เด็กที่ชอบสร้างหอคอยหรืออาคารด้วยบล็อกต่อ อาจอยากช่วยโครงการซ่อมแซมง่ายๆ ที่ปลอดภัย เด็กที่รักสัตว์ อาจอยากช่วยองค์กรเกี่ยวกับสัตว์ เด็กที่ชอบเสื้อผ้าของเล่น อาจเริ่มด้วยการเอาเสื้อผ้าและของเล่นไปมอบให้เด็กยากจน เด็กที่ชอบอบขนม อาจเอากุ๊กก็ไปให้สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า หรือบ้านพักคนชรา

➔ **2. สิ่งที่คุณสนใจ** มีความสำคัญเช่นกันที่จะคำนึงถึงสิ่งที่คุณสนใจ เพราะเด็กจะเลียนแบบความกระตือรือร้นและแรงทะยานของคุณ

→ 3. **ความสามารถของเด็ก** ถ้าเด็กยังเล็ก การเลือกโอกาสอาสาซึ่งเด็กช่วยได้จริงๆ ก็เป็นเรื่องน่าท้าทาย มีโอกาสที่เปิดช่องทางให้ แม้แต่เด็กเล็กก็ทำได้ โดยมีผู้ปกครองคอยชี้แนะเล็กน้อย เช่น ช่วยจัดของใส่ถุงหรือกล่องสำหรับผู้ขัดสน หรือ แจกดอกไม้ คุกกี้ หรือโอบกอดผู้สูงอายุ

→ 4. **ความสามารถของคุณ** เด็กจะได้รับประโยชน์จากการเห็นคุณทำงานที่คุณถนัด เช่น ถ้าคุณชำนาญเป็นพิเศษในการซ่อมแซมบูรณะบ้าน คุณอาจหาโครงการฟื้นฟูในชุมชนทำนี้จะเปิดโอกาสให้คุณได้แบ่งปันทักษะ ทั้งแสดงให้เห็นถึงการอาสาที่เกี่ยวข้องกับอาชีพและความสนใจต่างๆ

→ 5. **สถานที่ ความถี่ และระยะเวลา** ขอให้พิจารณาดูโลจิสติกส์เบื้องต้นเมื่อมีโอกาสอาสา ถ้าหากว่าอยู่ใกล้ๆ การอุทิศตนที่จะช่วยเหลือเป็นประจำทุกสัปดาห์ อาจไม่เป็นไร แต่ถ้าไกลออกไป ก็พิจารณาช่วยเหลือเป็นประจำทุกเดือน เด็กจะเรียนรู้จรรยาบรรณในการทำงานจากประสบการณ์ดังกล่าว ขอให้แน่ใจว่าคุณไปถึงตรงเวลา โดยที่ยกเลิกหรือเปลี่ยนเวลาใหม่ก็ต่อเมื่อมีเหตุผลเหมาะสมเท่านั้น และแจ้งให้ทราบล่วงหน้าพอสมควร

ช่วงเวลาอาสาในแต่ละครั้งจะแตกต่างกันไป ตามวัยของเด็ก เด็กโตอาจช่วยได้สองสามชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ส่วนเด็กเล็กคงต้องจัดช่วงเวลาสั้นๆ สักสี่สิบห้านาที

→ 6. **ทัศนคติของเจ้าหน้าที่** คนส่วนใหญ่จะเห็นคุณค่าการที่คุณปลูกฝังจรรยาบรรณในการมีจิตอาสาให้แก่เด็ก ตั้งแต่เยาว์วัย แต่บางคนจะจดจ่อที่ระดับเสียง หรือสิ่งอื่นๆ ที่อาจทำให้ออกแวก เป็นสิ่งสำคัญที่จะพิจารณาว่าทัศนคติของคนอื่นมีผลเช่นไรต่อเด็ก ถ้าเด็กรู้สึกเหมือนว่าเขาเป็นอุปสรรค การอาสาอาจลงเอยด้วยการเป็นงานน่าเบื่อ แทนที่จะนำยินดี

การพยายามจัดโอกาสให้เด็กได้ช่วยงานอาสา จะส่งผลประโยชน์ชั่วชีวิต ทั้งสำหรับเด็กที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และสังคม ◆

## แหล่งโอกาส เพื่อหางานอาสา

→ สอบถามองค์กรในท้องถิ่นเกี่ยวกับวันทำความสะอาดชุมชน

→ ลองพิจารณาการปลูกผักหรือเริ่มรณรงค์สะอาดอาหารกระป๋อง เพื่อมอบแก่สถานสงเคราะห์ หรือองค์กรท้องถิ่น

→ สอบถามสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าหรือบ้านพักคนชราในท้องถิ่น ถึงวันที่มาเยี่ยมเยียนได้

→ โครงการอบขนมที่บ้านเพื่อหาทุนจากการขายขนม หรือบริการจัดส่งอาหาร

→ สอบถามสหภาพการค้า เพื่อขอข้อมูลเกี่ยวกับองค์กรท้องถิ่นที่เปิดรับอาสาสมัคร

→ โทรศัพท์หรือตรวจสอบเว็บไซต์หรือการกุศล โดยสอบถามว่าคุณจะช่วยเหลืออะไรได้บ้าง

→ จัดทัศนศึกษาสำหรับเด็กที่สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า หรือสถานสงเคราะห์

→ จัดของสำหรับเด็กยากจนเพื่อแจกช่วงเทศกาล

→ ค้นทางอินเทอร์เน็ตเพื่อหาโอกาสอาสาในเขตที่คุณอยู่อาศัยซึ่งเหมาะกับเด็ก



# ผู้คนที่สร้างความแตกต่าง



## จากฮอลีวูดสู่ย่านกองขยะในกัมพูชา

เป็นเวลาเก้าปีแล้ว นับตั้งแต่ที่สก็อตต์ นีลัน มากัมพูชา ครั้งแรกเขาไปเยือนพนมเปญ ขณะที่เดินทางไปนครวัด ชีวิตเขาเปลี่ยนไป เมื่อไปแวะที่อำเภอสตึงมีชัย ซึ่งตอนนั้นขึ้นชื่อว่าเป็นกองขยะของพนมเปญ สตึงมีชัยเป็นบ้านและที่ทำงานของเด็กหลายพันคนที่ยากไร้และถูกปล่อยปละละเลย นีลันไม่ยอมเป็นหน้าหนี เขาจึงหาทางปรับปรุงคุณภาพชีวิตของเด็กเหล่านี้ให้ดีขึ้น

หลังจากประกอบอาชีพธุรกิจภาพยนตร์เป็นเวลา 26 ปี รวมทั้งดำรงตำแหน่งประธานบริษัทเวนต์ไชเนเจอร์ฟอกซ์ ซึ่งเขาควบคุมดูแลการออกฉายภาพยนตร์ชั้นนำหลายเรื่อง เช่น เบทสาร์ท โททานิค สตาร์วอร์ส และเอ็กซ์เมน สก็อตวางมือจากอุตสาหกรรมภาพยนตร์หันมาก่อตั้งกองทุนสำหรับเด็กกัมพูชา โดยที่ควบคุมดูแลเอง ในฐานะผู้อำนวยการบริหาร

กองทุนสำหรับเด็กกัมพูชาก่อตั้งขึ้นเมื่อปี ค.ศ.2004 โดยให้การศึกษาที่เปลี่ยนชีวิต มอบการหล่อเลี้ยงและเยียวยาแก่เด็กที่อยู่ในภาวะเปราะบาง จากชุมชนบางส่วนของแรนแคนี่สุดของกัมพูชา

<http://www.cambodianchildrensfund.org> ◆



## ความเหลือเฟือสู่ความสำเร็จ

แฟมิลีคิทเชนคือองค์กรเพื่อนุชโยชนในจอร์เจีย ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเปลี่ยนความเหลือเฟือเป็นความสำเร็จ

แฟมิลีคิทเชนก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ. 2011 โดยเป็นสื่อเชื่อมโยงระหว่างความต้องการและแหล่งปัจจัย ด้วยการนำอาหารเหลือจากร้านอาหารและโรงแรมไปมอบให้แก่ครอบครัวยากไร้ แทนที่จะนำไปทิ้ง นอกจากนี้ร้านอาหารของเขายังได้บรรจุอาหารที่เป็นปัจจัยพื้นฐาน เพื่อนำไปมอบให้แก่เขตที่ยากจนทั่วประเทศ

แฟมิลีคิทเชนประกอบด้วยอาสาสมัครในท้องถิ่น ผู้มีความประสงค์ที่จะรับใช้ชุมชน ซึ่งตามปกติแล้วจะมอบอาหารให้แก่ผู้ขัดสนตลอดปี แฟมิลีคิทเชนยังได้ช่วยเหลือกิจกรรมการกุศลอื่นๆ อาทิเช่น มอบเสื้อผ้า อุปกรณ์การเรียน ผ้าห่ม เครื่องทำความร้อน ของเล่น และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ด้อยโอกาส ในเขตยากจนโดยเฉพาะในทางใดก็ตามที่จำเป็น

<http://www.stepsorganization.org/site/familykitchen.html> ◆





# โครงการ Relay for Life

บุคคลหนึ่งสร้างความแตกต่างได้

คงไม่มีเรื่องราวใดเด่นชัดมากไปกว่าเรื่องจากโครงการ Relay For Life ของสมาคมโรคมะเร็งในอเมริกา

ตอนกลางทศวรรษ ค.ศ.1980 ดร.กอร์ดี้ แคลต ศัลยแพทย์ที่เมือง ทาโคมา ต้องการหารายได้สมทบทุนให้แก่สมาคมโรคมะเร็งในท้องถิ่น เขา จึงตัดสินใจหาทุนด้วยตนเอง โดยทำสิ่งที่เขาชื่นชอบ คือการวิ่งมาราธอน

ในปี ค.ศ.1985 ดร.แคลต วิ่งรอบลู่วิ่งที่สนามกีฬาเบเกอร์ 24 ชั่วโมง ในมหาวิทยาลัยพุกเก็ตซาวด์ ที่เมือง ทาโคมา เป็นระยะทางกว่า 83 ไมล์ ตลอดคืนเพื่อน ๆ มอบ 25 ดอลลาร์ เพื่อวิ่งกับเขา เป็นเวลา 30 นาที เขาหาทุนได้ 27,000 ดอลลาร์ เพื่อสมทบทุนต้านโรคมะเร็ง

ขณะที่เขาวิ่งรอบลู่วิ่ง 24 ชั่วโมงนั้น เขาคงนึกว่าคนอื่นจะมีส่วนร่วมด้วยได้อย่างไร หลายเดือนต่อมา เขาตั้งคณะกรรมการกลุ่มเล็กๆ เพื่อวางแผนการวิ่งผลัดครั้งแรก ชื่อว่า City of Destiny Classic 24-Hour Run Against Cancer.

ปัจจุบันโครงการ Relay For Life ของสมาคมโรคมะเร็งในอเมริกา เป็นเหตุการณ์ที่เปลี่ยนชีวิต ซึ่งเปิด โอกาสให้ทุกคนในชุมชนทั่วโลก ได้เฉลิมฉลองชีวิตผู้คนที่ต่อสู้กับโรคมะเร็ง รวมทั้งรำลึกถึงคนรักที่ต้องจากไป และการต่อสู้กับโรคร้าย เพราะโรคมะเร็งไม่เคยหลับใหล การวิ่งผลัดดำเนินต่อไปข้ามคืน เป็นเวลานานถึง 24 ชั่วโมง <http://www.relayforlife.org> ◆



## นักเรียนชาวกานารณรงค์หาทุน ช่วยภาวะกันดารอาหารที่โซมาเลีย

ขณะที่หน่วยงานการกุศลนานาชาติชวนขอหาเงินบริจาค เพื่อช่วยเหลือผู้เคราะห์ร้ายจากภาวะกันดารอาหารที่แอฟริกา ตะวันออก มีการรณรงค์หาทุนหลายล้านดอลลาร์รายหนึ่ง จาก แหล่งที่ไม่คาดหมาย คือนักเรียนชายในแอฟริกาตะวันตก

แอนดรูว์ อะแดนลิ-บอนนาร์ วัย 11 ปี ในช่วงปิดภาคเรียน

แปดสัปดาห์ มีความประสงค์ที่จะหาทุน 20 ล้านเซดีกานา หรือประมาณ 13 ล้านดอลลาร์ ด้วยการเดินทางไป ตามออฟฟิศต่างๆ เพื่อรวบรวมเงินบริจาค ในอักกรา ซึ่งเป็นเมืองหลวงของกานา

นับตั้งแต่เริ่มการรณรงค์ เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม เขารวบรวมเงินที่มีผู้ให้คำมั่นสัญญาว่าจะบริจาค จำนวน 6,500 ดอลลาร์ สำหรับกองทุนที่เขาก่อตั้งขึ้น หลังจากปรึกษากับองค์การยูนิเซฟ และโปรแกรมอาหารโลกของ สหประชาชาติ บิดาเขาคือ ซามูเอล อะแดนลิ-บอนนาร์ ซึ่งเป็นคุณครู ได้บริจาคเงินเดือนทั้งหมดของเดือน กรกฎาคม ประมาณ 500 ดอลลาร์

แอนดรูว์มั่นใจว่าเขาจะหาทุนได้ครบจำนวน “นี่คือช่วงเวลาที่มนุษยชาติจะได้สัมผัสชีวิต” เขากล่าว “ไม่มี เหตุผลเลยที่ใครจะมีอาหารเหลือเฟือ ในขณะที่คนอื่นขาดอาหาร นั่นไม่ถูกต้องครับ” <http://www.myhero.com> ◆

# พลังความกรุณา

โดย แม็ค แอนเดอร์สัน ปรับเปลี่ยน

**ล**ิซ่าเป็นพนักงานเสิร์ฟที่ร้านอาหาร เธอเล่าให้ผมฟังว่า เราไม่มีวันรู้หรือกว่าผู้คนที่รับ  
ต่อลูกค้าอะไรบ้าง และความกรุณาของเราส่งผลเช่นไร

“ขณะที่ฉันดูแลลูกค้าตามโต๊ะ มีผู้ชายที่นั่งอยู่ปากหนึ่งของร้าน อยากจะเลือกโต๊ะใดโต๊ะ  
หนึ่ง เพื่อเลี้ยงอาหารคนที่นั่งโต๊ะนั้น โต๊ะที่เขาเลือกบังเอิญเป็นโต๊ะที่ฉันเสิร์ฟอยู่ เมื่อคู่สามี  
ภรรยาทราบว่ามีคนเลี้ยงอาหาร ด้วยความรู้สึกซาบซึ้งใจอย่างมาก สามีภรรยาผู้นี้อยากจะ  
แบ่งปันน้ำใจด้วย เขาเรียกฉันและบอกให้ช่วยเช็คบิลของอีกโต๊ะซึ่งชายผู้หนึ่งกับลูกสาวเล็กๆ  
สองคนทานอาหารเข้าอยู่

“ฉันคิดว่านั้นเป็นสิ่งที่แสนวิเศษ ฉันเคารพความปรารถนาของเขา และคอยให้เขาออกไป  
จากร้าน ก่อนที่จะบอกชายผู้นั้นและลูกสาวสองคน ซึ่งประหลาดใจเมื่อฉันบอกเขาว่าไม่ต้อง  
จ่ายค่าอาหาร เขามองดูฉันราวกับว่าฉันยื่นเงินให้เขาหนึ่งล้าน ฉันบอกว่าคู่สามีภรรยาที่นั่ง  
โต๊ะข้างหน้าต่างจ่ายค่าอาหารเข้าให้เขา เขาถามว่าทำไม ฉันบอกว่าคู่สามีภรรยาเพียงอยาก  
จะแบ่งปันน้ำใจ

“น้ำตาเขาเริ่มคลอ बै เขาบอกฉันว่าเพิ่งสูญเสียธุรกิจและบ้าน เขาแทบจะไม่มีเงินพา  
ลูกสาวมาทานอาหารเข้า ฉันเริ่มน้ำตาคลอ बै เมื่อเห็นว่าการกระทำดังกล่าวมีความหมาย  
ต่อเขามากแค่ไหน หลังจากรับฟังว่าเขาต้องดิ้นรนต่อสู้อ ฉันบอกเขาว่าไม่ต้องให้ทิปฉัน  
ฉันอยากให้เขาเดินออกจากร้าน โดยไม่ต้องควักเงินแม้แต่สตางค์เดียว ฉันหยิบขนมในกระเป๋า  
ผ้ากันเปื้อนให้ลูกสาวสองคนของเขา

เราคุยกันอยู่นานทีเดียว ขณะที่เขาเดินออกไปจากร้าน ลูกสาวคนโตลุกขึ้นมาโอบกอดฉัน  
นี่สัมผัสจิตใจฉันจริงๆ ◆

# รื่องรอยชีวิต

## ลาโลกไปฝากไว้ความสดชื่น

โดย รอน ไวท์ 1 กันยายน 2553 ปรับเปลี่ยน

ในบทกลอนเรื่องนาม มีความสำเร็จอย่างหนึ่งที่ระบุไว้ว่า “ลาโลกไปฝากไว้ความสดชื่น” กลอนบทนั้นติดตริงใจ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งในปรัชญาของผม เราประสบความสำเร็จ ถ้าจากไปโดยช่วยให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้นอีกนิด ในช่วงที่น้ำลงจะมีร่องรอยเหลืออยู่ เมื่อสายน้ำชีวิตลดลงจากฝั่งเรือนร่างของผม ด้วยลมหายใจเฮือกสุดท้าย ผมหวังว่าจะมีร่องรอยที่ผมยืนอยู่ ผมตั้งเป้าหมายไว้ให้ร่องรอยกล่าวว่า “ชายผู้สังเกตเห็นว่าคนอื่นสำคัญกว่าตนเอง ยืนอยู่ ณ จุดนี้ ตลอดหลายทศวรรษ เขาจากไปด้วยความพยายามที่จะช่วยให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้นสำหรับผู้อื่น และคนรุ่นหลัง”

สังคมบอกเราว่าความสำเร็จวัดได้จากตัวเลขในบัญชีธนาคาร อำนาจ ความงาม และความมั่งคั่ง บ่อยครั้งนี่คือผลลัพธ์จากการทำงานหนัก โขคลาม หรือดันกำเนิดนี้ไม่ใช่สิ่งชั่วร้าย ผมเองก็มุ่งมั่นทุกวันให้ได้มาบ้างเหมือนกัน อย่างไรก็ตาม นี่ไม่ใช่ร่องรอยที่ผมจะวัดความสำเร็จในชีวิต

เมื่อสายน้ำชีวิตลดลงจากฝั่งในที่สุด จะมีร่องรอยหลงเหลืออยู่บ้างไหมหนอ ◆

## ความสำเร็จ

การหัวเราะเป็นเมืองนิตย  
แม้พุดลาดคิดเคารพนับถือ  
เด็กเตียงสาเช่นชอบจนล่าลือ  
ไม่ต้องซื้อคำชมที่จอมปลอม

การเห็นคุณค่าสิ่งกึ่งดงาม  
มองเห็นความดีเลิศในผู้อื่น  
ลาโลกไปฝากไว้ความสดชื่น  
โดยหยิบยื่นช่วยเหลือใจที่กอด

การช่วยให้เด็กมีความพาสุก  
ต้นไม้ทุกต้นที่ปลูกพารมริน  
ตอบแทนสังคมมอบกลับคืน  
ความสำเร็จยังยืนแม้ช่วยแค่ชีวิตเดียว



# การมีจิตอาสา

การอาสาไม่ใช่ทางเลือก ทว่าเป็นความรับผิดชอบ  
— ผู้ประพันธ์นิรนาม

ในบันปลายชีวิต มีคำถามง่ายๆ คือ ฉันใช้ชีวิตที่  
เต็มเต็มหรือเปล่า ฉันมอบความรักให้เต็มที่ไหม  
— แจ็ค คอรันฟิวด์

อาสาสมัครไม่ใช่แค่การทำงาน ทว่าช่วยให้เกิดผล  
— คาโรล เท็ตต์

เมื่อเด็กอาสา ก็บ่งบอกให้ผู้อื่นเห็นว่าเขาไม่ต้อง  
เพียบพร้อม มีชื่อเสียง หรือเป็นผู้ใหญ่ ถึงจะสร้าง  
ความแตกต่างได้ — คาสึนน์ โดโบส วัย 7 ปี

การรับใช้ผู้อื่นก็เหมือนกับการจ่ายค่าเช่าพื้นที่ใน  
โลกนี้ — มูฮัมหมัด ฮาลี

ฉันนึกสงสัยเสมอว่าทำไมไม่มีใครสักคนทำอะไร  
ลงไป แล้วฉันก็ตระหนักว่าฉันคือใครคนนั้น  
— ลีลี ทอมลิน

ถ้าคุณไม่มีความรักในใจ คุณก็เป็นโรคหัวใจชนิดที่  
อาการหนักที่สุด — บ็อบ โยป

เมื่อคุณอาสา ก็หมายความว่าคุณมอบให้โดยไม่  
ย่อท้อ ไม่มีเงื่อนไข ทว่าอุทิศตนเต็มที่  
— ผู้ประพันธ์นิรนาม

ผู้ที่ทำได้ ก็ทำ ส่วนผู้ที่ทำได้มากกว่า ก็อาสาช่วย  
— ผู้ประพันธ์นิรนาม

บ่อยครั้งการอาสาแทบจะไม่ได้รับผลตอบแทน  
ไม่ใช่เพราะเขาไร้ค่า ทว่าเขาหาค่ามิได้  
— ผู้ประพันธ์นิรนาม

อย่าสงสัยเลยว่าคนกลุ่มเล็กๆ ที่พิจารณาตน  
เปลี่ยนโลกได้ อันที่จริงแล้ว มีแต่คนเช่นนี้ที่  
เปลี่ยนโลก — มาร์กาเร็ต มิตต์

ผมไม่ทราบว่าคุณลิขิตของคุณเป็นเงินไร แต่สิ่งหนึ่งที่  
ผมทราบดี คุณๆ ที่จะมีความสุขอย่างแท้จริง คือ  
ผู้ที่มองหาและพบวิธีรับใช้ผู้อื่น  
— อัลเบิร์ต ชไวเซอร์

ไม่มีการคำนึงถึงแต่ “ตัวเอง” ในการร่วมทีม  
ส่วนการอาสาเป็นการคำนึงถึง “ผู้อื่น”!  
— ผู้ประพันธ์นิรนาม

