

# กุญแจใจ

นิตยสารที่ถักใจคุณ!

## คุณสมบัติของ วีรบุรุษ

จากใจผู้ปกครอง

ช่วยเด็กให้ค้นพบวีรบุรุษที่แฝงอยู่ในตัวเขา

เหตุใดผมจึงชื่นชอบซูเปอร์แมน

3

## คุณสมบัติของวีรบุรุษ

4

## วีรบุรุษ ทุกเมื่อเชื่อวัน

การกระทำเล็ก ๆ กลายเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่

4

## จินน์

6

## จากใจผู้ปกครอง

ช่วยเด็กให้ค้นพบวีรบุรุษที่แฝงอยู่ในเขา

7

## เหตุใดผมจึงชื่นชอบซูเปอร์แมน

9

## แบบอย่างวีรบุรุษ

อับดุล ซัตตาร์ เอดี

10

## แบบอย่างวีรบุรุษ

มุฮัมหมัด ยูนุส

12

## ข้อควรคิด

การเป็นวีรบุรุษ

ฉบับออกแบบ

ชุดที่ 5 เล่มที่ 3  
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2013 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์

ก่อนที่จะนั่งเขียนบทบรรณาธิการฉบับนี้ ฉันอ่านเจอคำคมเซซามี่จากเพื่อนทางเฟซบุ๊กคนหนึ่ง มีใจความว่า

“สามีนั่นเป็นหนึ่งในผู้ที่บำเพ็ญประโยชน์ให้แก่ชุมชน ซึ่งไม่มีใครรู้จัก ไม่มีใครสังเกตเห็น จนกระทั่งเขาไปนั่นแหละ ผู้คนถึงจะเห็นความสำคัญ เขาเป็นช่างเทคนิคเครื่องปรับอากาศ เครื่องระบายอากาศ และเครื่องทำความร้อนเชิงพาณิชย์/อุตสาหกรรม เขาให้บริการตามโรงพยาบาล ธุรกิจห้างร้าน โรงเรียน ฯลฯ วันนี้อากาศร้อนมาก สูงถึง 95 องศาฟาเรนไฮท์ ร่างกายวัย 63 ปีของเขา อยู่บนหลังคาที่ร้อนระอุ พร้อมเครื่องตีมือเล็กโทรโลดที่ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำให้แก่ร่างกาย ซึ่งฉันคิดขึ้นเองเมื่อวานนี้ คืนก่อนเขาไปดูห้องทำความร้อน ซึ่งกะว่าอุณหภูมิสูงถึง 135 องศา เขาทำเช่นนั้นมาเกือบ 40 ปีแล้ว บ่อยครั้งเขาให้บริการบริษัทที่ไม่ใส่ใจกับคำแนะนำที่เขาเสนอ และแผนการทะนุบำรุง การเปลี่ยนแปลงส่วน ในช่วงที่อากาศเย็นลง ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเท่ากับ 75% ในรอบปี ดังนั้นถ้าวันนี้ หรือวันใดที่คุณทำงานสบาย ๆ ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ (และอบอุ่นในช่วงฤดูหนาวเมื่อสามีนั่งทำงานอยู่ข้างนอก ในอากาศที่เย็นจัดและเปียกชื้น) กรุณาส่งความคิดจากน้ำใจถึงผู้ที่ไม่รู้ใครเห็น ซึ่งช่วยให้เย็นสบายหรืออบอุ่นเช่นนี้”

หลังจากอ่านบทความนี้แล้ว คุณคงเดาได้ว่า *กุญแจใจ* ฉบับนี้ขออุทิศให้แด่วีรบุรุษ ทั้งที่มีชื่อเสียง และที่ไม่มีใครรู้จัก ผู้ซึ่งเป็นวีรบุรุษทุกเมื่อเชื่อวัน โดยที่บ่อยครั้งเราถือกันว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา หรือละเลยที่จะเห็นคุณค่าและมอบคำชมเชย เมื่อคุณอ่านบทความและเรื่องในเล่ม คุณจะพบสิ่งหนึ่งที่วีรบุรุษมีเหมือนกัน นั่นคือการที่เขาใช้พรสวรรค์ ความสามารถพิเศษ และคุณสมบัติ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น และทำให้โลกน่าอยู่ยิ่งขึ้น คุณอาจจัดอยู่ในกลุ่มวีรบุรุษด้วยก็ได้!

ขอมอบให้แด่วีรบุรุษทุกคน ทั้งที่เลื่องชื่อลือนาม และผู้ที่ไม่รู้ใครรู้จัก ทั้งผู้ซึ่งเป็นที่ยอมรับนับถือ และผู้ที่ไม่ใครตระหนักถึงความสำคัญ! ขอขอบคุณที่ช่วยให้ชีวิตเราดีขึ้นในบางแง่มุม

คณะผู้จัดทำ *กุญแจใจ*

# คุณสมบัติของวีรบุรุษ

โดย เจฟฟี่ กอยน์ และ [www.moralheros.org](http://www.moralheros.org) ปรับเปลี่ยน เว็บไซต์ที่

ต่อไปนี้เป็นคุณสมบัติเก้าประการของวีรบุรุษ

- 1. วีรบุรุษคือผู้ที่เราไม่คาดหมาย** คนส่วนใหญ่คาดหมายให้วีรบุรุษมีเสน่ห์ บึกบึน และมีความมั่นใจ ทว่าไม่ใช่เช่นนี้เสมอไป บ่อยครั้งวีรบุรุษที่แท้จริง ผ่องตัวอยู่ โดยที่ไม่มีใครรู้ใครเห็น จนกระทั่งต้องเกิดวีรกรรม เขาถึงได้ปรากฏตัว
- 2. วีรบุรุษไม่เป็นที่รู้จัก** บ่อยครั้งวีรบุรุษที่แท้จริงมักจะดำเนินการเงียบ ๆ อยู่เบื้องหลังฉากที่โชนสักแห่ง เขาไม่โด่งดัง ไม่มีใครรู้จัก เขาอาจไฝ่ฝันที่จะผจญภัย ขณะเดียวกันก็นึกหวาดหวั่นกับค่าแลกเปลี่ยนอยู่บ้าง
- 3. วีรบุรุษคือคนธรรมดาสามัญ** วีรบุรุษบางคนอาจดูเหมือน “คนขี้แพ้” ด้วยซ้ำ ในสายตาของบางคน เขาอาจทำงานต่ำต้อยอยู่ที่โชนสักแห่ง แต่งตัวไม่ทันสมัย และไม่คอยคล่องในเรื่องทักษะทางสังคม
- 4. วีรบุรุษกลายเป็นวีรบุรุษโดยการฟันฝ่าอุปสรรค** บ่อยครั้งทักษะของวีรบุรุษยังไม่ได้ผ่านบททดสอบ ทว่าความอาจหาญในตัวเขาจะเป็นที่ประจักษ์ เมื่อถึงยามที่ต้องต่อสู้
- 5. วีรบุรุษจะเผยตัวในนาทีสุดท้าย** เมื่อดูราวกับว่าสิ้นหวัง วีรบุรุษจะปรากฏตัวออกมาในเสี้ยวเวลาสุดท้ายอย่างที่ไม่คาดฝัน
- 6. วีรบุรุษหักห้ามความกลัว** เขาดำเนินชีวิตตามที่เรารับว่าเป็นจริง นั่นคือ ความอาจหาญ ไม่ใช่ภาวะที่ไม่มีความกลัว แต่คือการเผชิญหน้ากับความกลัว เขายอมรับความรู้สึกที่มีอยู่ ทว่า

- ทะยานขึ้นไปเหนือความรู้สึกดังกล่าว
- 7. วีรบุรุษต่อสู้เพื่อผู้อื่น** วีรบุรุษจะปรากฏตัวเมื่อคนบริสุทธิ์ตกอยู่ในอันตราย วีรบุรุษต่อสู้ไม่ใช่เพราะอยากต่อสู้ แต่เป็นเพราะผู้ที่เขารักต้องการความช่วยเหลือ เขาอาจรู้สึกลึกลับใจ ทว่าเมื่อเกิดภาวะคับขัน เขาก็เผยตัวออกมา โดยพร้อมที่จะต่อสู้
  - 8. วีรบุรุษมีเครือข่าย** วีรบุรุษกลายเป็นผู้นำโดยบอกเล่าแนวคิดและความฝันกับผู้อื่น เมื่อเผชิญกำลังกัน เขาก็บรรลุผลสูงกว่าการพยายามทำคนเดียว การติดต่อสื่อสารด้วยความสัมพันธ์แน่นแฟ้น และมีมิตรภาพที่มีพลัง จะส่งผลไปแสนไกล มุ่งสู่การกลายเป็นวีรบุรุษ
  - 9. วีรบุรุษพร้อมที่จะเสียสละ** บ่อยครั้งวีรบุรุษต้องตั้งใจสละบางสิ่ง เพื่อผู้อื่นจะได้มีสภาพที่ดีขึ้น เขาจะต้องยอมสละเวลาว่าง สถานภาพทางสังคม ผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจหรือความมั่งคั่ง ความสะดวกสบายหรือสวัสดิภาพความปลอดภัย หรือแม้แต่ชีวิต เขาเต็มใจสละอะไรเป็นส่วนตัว เพื่อบรรลุผลที่ยิ่งใหญ่กว่า
- คุณรู้สึกเช่นไร เมื่ออ่านรายการนี้ คุณพบว่าตัวเองมีคุณสมบัติที่เข้าข่ายจะเป็นวีรบุรุษหรือเปล่า คุณตื่นเต้นใจใหม่
- เหตุผลที่เราชอบฟังเรื่องราวเกี่ยวกับวีรบุรุษก็เพราะเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อส่วนลึกในจิตใจเรา โดยที่ไม่เพียงดลใจเรา ทว่ายังสอนด้วยว่าใครก็เป็นวีรบุรุษได้ ❖



# วีรบุรุษ ทุกเมื่อเชื่อวัน

การกระทำเล็ก ๆ  
กลายเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่

โดย วาเวรุ คียันตู ปรับเปลี่ยน

วันนั้นเป็นวันปกติธรรมดา ที่หมู่บ้านมิทาสาโท เก่นเดียวกับหมู่บ้านอื่นในเคนยา ซึ่งดำเนินไปตามกิจวัตร ทว่าความจำเริญกักตังหะด้วยเหตุการณ์หนึ่ง กลุ่มมรณรงค์หาเสียงประธานาธิบดีคงจะนึกอิจฉา

ทุกคนพากันมาที่โรงเรียนมัธยมมิทาสาโท เพื่อให้เกิดิสตรีผู้หนึ่ง ความโอบอ้อมอารีของเธอ ในทศวรรษ 1970 ได้เปลี่ยนชีวิตเด็กคนหนึ่ง

มิทาสาโท ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนชีวิตคนในหมู่บ้านอีกมากมายหลายคน

ฮิลเด เบ็ค ฉลองวันครบรอบวันเกิด 90 ปี เมื่อสี่สิบปีที่แล้ว ฮิลเดผู้ซึ่งอาศัยอยู่ที่สวีเดน

ให้การสนับสนุนเด็กชายคนหนึ่ง ซึ่งเธอไม่รู้จัก เพื่อให้เขาได้เรียนระดับประถมศึกษา ผ่านโปรแกรมทุนการศึกษาของสวีเดน คือกองทุนโอลาเม็มโมเรียล คริส มะบुरु เกิดมาในครอบครัว



## จิ้นน์

นำเสนอโดย แคมริน ปรับเปลี่ยน

ฉันไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นตรงไหนดี หรือว่าจะบรรยายวีรบุรุษของฉันอย่างไร ด้วยถ้อยคำเพียง 500 คำ การบอกว่าจิ้นน์เป็นวีรสตรีนั้นคงจะน้อยไป ฉันพยายามจูงใจให้เธอเชื่อเสมอมาว่า เธอเป็นวีรสตรีจริง ๆ เธอเอ่ยว่าเธอเป็นแค่คนธรรมดาสามัญ

จิ้นน์เป็นอดีตผู้นำเยาวชนสมัยอยู่โรงเรียนมัธยม ฉันรู้จักเธอมาห้าปีแล้ว เธอเป็นผู้นำเยาวชนมากกว่า 25 ปี เธอคอยเอื้อเฟื้อหนุ่มสาวทุกคน ด้วยการช่วยให้แต่ละคนเติบโตเป็นคนที่ดีขึ้น ความเมตตากรุณาที่เธอมีต่อผู้อื่นช่างน่าทึ่งเหลือเกิน! เธอทำอะไรมากมาย โดยที่ไม่หวังผลตอบแทน จิ้นน์เป็นผู้ที่ควร

ยากจนที่มีมหาฮาโท เขาไม่มีเงินค่าเล่าเรียน ถ้าปราศจากความช่วยเหลือของฮิลเด นักเรียนที่ปราศพร้อมผู้นี้อาจลงเอยด้วยการทำงานในโรงกาแฟ เช่นเดียวกับเพื่อนของเขาส่วนใหญ่

มะบูรูศึกษาและเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัยไนโรบี เขาได้รับปริญญาด้านกฎหมาย แล้วไปเรียนต่อที่โรงเรียนกฎหมายฮาร์วาร์ดอันทรงเกียรติ หลังจากนั้นเขาทำงานเป็นทนายฝ่ายสิทธิมนุษยชนในองค์การสหประชาชาติ

ขณะที่รับภารกิจโดยเดินทางไปยังประเทศที่ได้รับผลกระทบจากสงครามในทั่วโลก มะบูรูตั้งข้อสรุปว่าความขัดแย้งภายในประเทศและสงคราม คือผลจากการขาดการศึกษาเป็นอันดับแรก “การศึกษาคือเรื่องเร่งด่วนถึงเป็นถึงตาย” มะบูรูกล่าวในข้อความที่โด่งดังประโยคหนึ่ง ในภาพยนตร์ A Small Act ซึ่งเป็นสารคดีเรื่องราวชีวิตของเขา

มะบูรูต้องการทำอะไรบางอย่างเพื่อเพื่อนร่วมชาติที่หมู่บ้าน มีผู้หนึ่งเปลี่ยนชีวิตเขา เขาจึง

ต้องการเปลี่ยนชีวิตผู้อื่นด้วย

เมื่อปี ค.ศ. 2001 มะบูรูร่วมงานกับคนระดับอาชีพอื่น ๆ จากมหาฮาโท โดยให้การสนับสนุนเด็กเรียนเก่งที่มาจากครอบครัวยากจน เขาเริ่มก่อตั้งมูลนิธิซึ่งมะบูรูตั้งชื่อตามผู้มีอุปการคุณของเขา ว่า กองทุนการศึกษาฮิลเดแบ็ค

ถึงแม้ว่าฮิลเดได้เปลี่ยนชีวิตเขา ทว่ามะบูรูไม่เคยพบปะเธอ เขาเริ่มตามหาเธอ ด้วยความช่วยเหลือจากสถานทูตสวีเดนในเคนยา เขาพบว่าเธอใช้ชีวิตช่วงเกษียณเงียบ ๆ เป็นคุณครู โดยลืมเด็กชายที่เธอเคยช่วยนานมาแล้ว

ปัจจุบันการกระทำเล็ก ๆ ของฮิลเด ส่งผลเป็นการสนับสนุนเด็กกว่า 350 คน ให้ได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพ มีวิธีใดให้เกียรติฮิลเดได้ดีไปกว่าการฉลองวันเกิดที่พิเศษ ขณะที่เธอชมชาวบ้านหลายร้อยคนเต้นรำ และฉลองวันสำคัญของเธอ เธอกล่าวว่า “ฉันไม่เคยไปร่วมงานเลี้ยงใหญ่โตเช่นนี้ในชีวิต” ❖

ได้รับการยกย่องอย่างแท้จริง

เธอเดินทางไปทั่วโลก เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นในหลายวิถีทาง เมื่อเกิดแผ่นดินไหวที่เฮติ ปี ค.ศ. 2010 สิ่งแรกๆที่เธอทำก็คือ สอบถามว่าเธอจะช่วยเหลือได้อย่างไร เงินนี้ไม่ได้คำนึงถึงชีวิตเธอในตอนนั้น เธอมุ่งหน้าไปยังเฮติ เพื่อเป็นพยาบาล ณ ที่เกิดเหตุ โดยให้ความช่วยเหลือที่ใดก็ตามที่ทำได้ ถึงแม้เธอทราบว่าจะมีอาการเหนื่อยง่าย ถ้าหากนั่นไม่ใช่ไวรัสสตี ฉันทก็ไม่ว่าจะเรียกอะไรกันแน่

นี่เป็นแค่หนึ่งในวีรกรรมหลายอย่างที่ฉันทน์ได้ทำ เธอมีครอบครัว การงาน และชีวิตส่วนตัว ทว่าเธอยังคอยเอื้อเพื่อวัยรุ่น 60 คน เมื่อใดก็ตามที่จำเป็น เธอคือคนประเภทที่ทุกคนต้องการในชีวิต

เมื่อเดือนตุลาคม ค.ศ. 2012 คุณแม่

ของเธอเสียชีวิตอย่างกะทันหัน ด้วยโรคพาร์กินสัน ทั้ง ๆ ที่คุณแม่ของเธอเสียชีวิตเธอยังคงเดินทางไปกับกลุ่มเยาวชน ฉันทิ่งใจมากที่เธอก้าวต่อไป ในช่วงเวลายากลำบากเช่นนั้น ฉันทน์ไม่รู้จักหลายคนนักที่ทำเช่นนั้นได้ ถ้าจะว่ากันไปแล้ว ฉันทน์ไม่รู้จักใครเลยที่ทำเช่นนั้นได้

ฉันทน์เดินทางไปทั่วโลก โดยทำงานด้านมนุษยชนเพื่อช่วยเหลือคนไร้ที่อยู่อาศัย คนยากจน และผู้ป่วย ชีวิตเธอเป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นว่า เมื่อมีความศรัทธา การอุทิศตน และการทุ่มเทแรงงาน อะไรก็เป็นไปได้ทั้งนั้น ฉันทน์ทราบว่าวันหนึ่งข้างหน้าฉันทน์จะเดินทางไปทั่วโลก เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ขัดสน เธอจะเป็นแบบอย่างให้กับฉันทน์ในทุกย่างก้าว ❖



# ช่วยเด็กให้ค้นพบวีรบุรุษที่แฝงอยู่ในเขา

โดย คริสติน่า คาร์ลิโน ปรับเปลี่ยน

ฉันเฝ้าดูขณะที่ขบวนนางฟ้า เจ้าหญิง แมวเหมียว และตัวละครอื่น ๆ เดินผ่านหน้าต่างบ้าน แล้วก็เห็นลูกสาวฉัน แต่งตัวในชุดพรางตาของทหาร สวมรองเท้าบูท มีถ่านสีดำป้ายใต้ขอบตา ลูกสาวฉันเหมือนทหารทุกกระเบียดนิ้ว เมื่อเธอวิ่งมาหาฉัน และบอกว่าต้องการปกป้องฉัน ฉันนึกออกทันทีถึงเป้าหมายที่เธอแต่งกายชุดนั้น ลูกสาววัยเก้าขวบของฉันอยากเป็นวีรสตรี

ฉันต้องหัวเราะ เมื่อนึกถึงสมัยที่ยังเด็ก ฉันเกิดทุนซุเปอร์แมน ไบโอนิคแมน แม่อธิการเทเรซ่า จูลี แอนดรูว์ ในเรื่อง “The Sound of Music” และต็อกเตอร์ทีวี บุคคลที่นำเทิดทูนเหล่านี้คงจะแตกต่างกันไปสำหรับบางคน ทว่าสำหรับฉันทุกคนล้วนมีส่วนเกี่ยวโยงกันในเชิงลึก ทุกคนเป็นวีรบุรุษวีรสตรีในใจฉัน เป็นผู้ช่วยเหลือคนอื่น

ลูกสาวกับฉันคุยกันหลายครั้งเกี่ยวกับวีรบุรุษ ฉันบอกเธอว่าฉันยกย่องผู้ที่สอนฉันถึงเรื่องความอาจหาญ การยืนหยัดเพื่อคนที่อ่อนแอ การเป็นปากเป็นเสียงเพื่อผู้ที่ไม่กล้าเอ่ยปากเอ่ยคำ

วีรบุรุษแสดงให้เห็นวิธีดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น และ دلใจฉันให้ผลักดันตนเองเหนือลำซีดจำกัด โดยเปิดใจต่อผู้ที่ไม่เหมือนฉันเลย และหยิบยื่นความช่วยเหลือเมื่อใดก็ตามที่ทำได้

เมื่อลูกสาวกับฉันคุยกันถึงผู้ที่เราคิดว่าเป็นวีรบุรุษ ฉันสังเกตว่าดวงตาสีน้ำตาลกลมโตของเธอเป็นประกาย เธอชื่นชมแนวคิดเรื่องการช่วยเหลือผู้อื่น หรือการดูแลเอาใจใส่สัตว์ การเรียนรู้เรื่องวีรบุรุษวีรสตรีเป็นความมุ่งมั่นปรารถนาของเธอ ถ้าเธอเห็นนกบาดเจ็บ เธออยากดูแลให้มันหายเจ็บ เมื่อใดที่เพื่อนสูงวัยของเรามาเยี่ยม ลูกสาวฉันมักจะพาเดินกลับไปที่รถ และดูให้แน่ใจว่ารัดเข็มขัดปลอดภัยดีแล้ว

ฉันเห็นด้วยตาตัวเองว่าวีรบุรุษวีรสตรีสำคัญมากแค่ไหนต่อชีวิตเด็ก สำหรับลูกสาวตัวน้อย ๆ ของฉัน นั่นส่งเสริมให้เธอใฝ่ฝันถึงบุคคลที่เธอหวังเจริญรอยตามในวันหนึ่งข้างหน้า นี่เดือนใจฉันถึงวีรสตรีที่มีความรักความเมตตากรุณา ซึ่งเธอก็เป็นเช่นนั้นอยู่แล้ว

## ต่อไปนี้เป็นวิธีที่สนใจให้เด็กค้นพบวีรบุรุษ ที่แฝงอยู่ในเขา

1. พูดคุยถึงวีรบุรุษของคุณ ผู้ที่ฉันทักย่องเสมอ คือคนที่เต็มใจสละตนเองเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น การพูดคุยถึงผู้ที่เคยเป็นแบบอย่างความกล้าหาญให้กับคุณ คือวิธีบอกเล่าความฝันของคุณ และช่วยให้เด็กเล็งเห็นว่าคุณเคยเป็นอย่างไร ตอนที่เติบโตขึ้นมา นอกจากนี้ก็เป็นวิธียึดเหนี่ยวที่จะสื่อความกับลูกว่าเขาฝันใหญ่ได้เช่นกัน ว่าเขาอยากเป็นใคร

2. อย่าตัดสินคนที่เขาเลือกให้เป็นวีรบุรุษของเขา บางทีเราคงอยากให้ลูกสาวชื่นชมวีรบุรุษแห่งชาติ มากกว่าคนที่มิชื่อเสียงโด่งดัง ทว่าขอให้พยายามที่จะไม่แสดงความผิดหวัง โดยชื่นชมในแง่บวกต่อสิ่งที่เธอเลือก ยกตัวอย่างเช่น คุณหยิบยกว่าคนที่โด่งดังต้องทำงานหนักแน่นอน

ถึงจะกลายเป็นดาราที่ประสบความสำเร็จ ลูกก็ต้องพิจารณาตนเองเช่นกัน เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ

3. ชี้ให้เห็นว่าวีรบุรุษเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดา แม้แต่ผู้ทำสิ่งที่อาจหาญ ก็ไม่ได้ทำทุกสิ่งที่ถูกต้องอย่างเพียบพร้อมเสมอไป บางครั้งเขาล้มเหลว บางครั้งก็ตัดสินใจโดยที่ได้รับความไม่เพียงพอ นี่เป็นสิ่งที่เด็กต้องเข้าใจ

4. ชมเชยเด็กเมื่อเขาทำตัวเยี่ยงวีรบุรุษ ถ้าเขายินหยัดเพื่อเพื่อน ต่อเด็กเกรที่สนามเด็กเล่น บอกเด็กว่าคุณภูมิใจที่เขาแสดงความกล้า และเป็นตัวอย่างต่อเพื่อน นอกจากนี้คุณก็เชื่อมโยงการกระทำแง่บวกของเขา กับวีรบุรุษที่คุณชื่นชม การนำวีรบุรุษที่เราต่างก็ชื่นชมมาเชื่อมโยงกับลูก เรามอบวิสัยทัศน์และการสนับสนุนให้เด็กกลายเป็นบุคคลยิ่งใหญ่ที่เขาเป็นได้ และค้นพบวีรบุรุษที่แฝงอยู่ในเขา ✦

# เหตุใดผมจึงชื่นชอบซูเปอร์แมน

โดย แบร์รี เมลท์เซอร์  
ปรับเปลี่ยน

คุณจะไม่ชื่นชอบเขาได้อย่างไร เขาต่อสู้เพื่อผู้ที่ต่ำต้อย  
ทรงผมของเขาสุดเท่! เขาไม่เคยโกหก ผมไม่รู้สิ  
อ้ออวยชายหน้า ผมจะบอกทุกคนที่รับฟัง ว่าผม  
ชื่นชอบซูเปอร์แมน

ผมไม่แน่ใจว่าผมพบเจอเขาครั้งแรกเมื่อไรกันแน่  
อันที่จริงแล้ว ผมชอบแบทแมนก่อน (ซึ่งเห็นได้ชัดจากการ  
ที่ผมสวมเสื้อคลุมแบทแมนในทุกภาพ นับตั้งแต่ผมอายุหก  
ขวบ จนกระทั่งอายุประมาณยี่สิบเจ็ดปี) แต่ผมจะไม่มีวันลืม  
คืนนั้น ในปี ค.ศ. 1978 เมื่อผมอายุแปดขวบ ผู้ปกครองพา  
ผมไปชมภาพยนตร์ สมัยนั้นคริสโตเฟอร์ รีฟ เป็นดารานำ



ในเครื่องแต่งกายครบชุด พอไฟมืดลง ภาพยนตร์  
ซูเปอร์-แมนเริ่มฉาย ผมชะเง้อคอมองจอ เอามือ  
หยิบข้าวโพดคั่วคลุกเนยกล่องใหญ่ที่วางบนตัก

สองข้าวโม่ต่อมา ไฟสว่างขึ้น ผมดูหนังเพลิน  
จนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่ามียังอยู่ในกล่องข้าวโพดคั่ว  
ผมไม่ได้หยิบมือตลอดสองข้าวโม่

ตอนนั้นเองที่ผมติดอกติดใจ

สมัยนั้นเราไม่มีเงินมากนัก แต่พ่อผมมักจะ  
หาเงินพิเศษมาจากที่ไหนก็ไม่ทราบ เพื่อซื้อ  
หนังสือการ์ตูนเล่มใหม่ล่าสุด เป็นของขวัญที่  
ผมไม่ได้คาดฝัน เกี่ยวกับเรื่องบุรุษสวมเสื้อคลุม  
สีแดง พร้อมอักษรตัวเอสตัวใหญ่ เขาใส่กางเกง  
ชั้นในทับกางเกงขายาว (การมีพลังพิเศษ ไม่ได้  
หมายความว่า จะแต่งตัวตามเทรนด์โดยอัตโนมัติ)

หลายปีผ่านไป... ผมไม่เคยเบื่อหรือห่างหายไป  
เลย ผมชื่นชอบซูเปอร์แมน ตั้งแต่สมัยเรียนมัธยม  
เรื่อยไปจนถึงมหาวิทยาลัยและโรงเรียนกฎหมาย  
(ตอนนี้มีผมคนเดียวที่ใส่เสื้อยืดซูเปอร์แมน) ผม  
ได้ดูภาพยนตร์ดี ๆ หลายเรื่อง (ใช่ครับ ซูเปอร์  
แมน 2 ก็ดี) ผมดูภาพยนตร์ห่วยแตกหลายเรื่อง  
(ในจดหมายถึงแฟนสาวสมัยที่เรียนมัธยม ซึ่งตอน  
นี้คือภรรยาผม ผมเขียนว่า “เพิ่งดูซูเปอร์แมน 4  
ผมรู้สึกละอายใจ”)

ทว่าซูเปอร์แมนสุดยอดส่วนตัวของผม คือ  
ตอนที่ภรรยาตั้งครุภักลูกคนแรก เราซื้อเรื่อง  
ไซโคลง เราจึงไม่ซื้อของเล่น เสื้อผ้า หรืออะไร  
เลย จนกว่าลูกจะคลอด เมื่อเราไปดูเปลที่ร้าน  
ภรรยาผมเห็นเสื้อคลุมแบทแมน เหมือนที่ผมเคย  
ใส่นานมาแล้ว

“ไม่เอานา” ผมกล่าว สายศีรษะ “อย่าเพิ่งซื้อ  
จนกว่าลูกจะคลอด”

“เถอะน่า” ภรรยาผมอ้อนวอน “ดูสิ สุดยอด!”

“ผมเห็นแล้ว!” ผมบอกเธอ

“ยังห rokok” เธอกกล่าว “ฉันคิดว่าคุณยังไม่เห็น”

แล้วเธอก็สะบัดเสื้อคลุมแบทแมนกลับด้าน  
ในหัวพริบตา เผยให้เห็นผ้าสีแดงสด มีตัวเอส  
ติดอยู่ เสื้อคลุมมีสองด้าน มีซูเปอร์แมนอีกด้าน  
หนึ่ง

ซื้อเลย!

ลูกชายผมเกิดเดือนตุลาคม เขาอายุยังไม่ถึง  
สองสัปดาห์ เมื่อไปร่วมงานปาร์ตี้แต่งตัวครั้งแรก  
ข้างนอกอากาศหนาวเกินกว่าที่จะพาเขาออกไป  
ทว่าไม่ได้หยุดยังผมกับภรรยาที่จะแต่งตัวเขาด้วย  
ชุดเอี้ยม หุ้มด้วยเสื้อคลุมซูเปอร์-แมน เป็นชุดที่  
เลิศมาก ทุกวันนี้ลูกสาวผมสวมเสื้อคลุมตัวนั้น  
(โดยหันด้านซูเปอร์เกิร์ลออกข้างนอกเสมอ)

สามสิบปีต่อมา หลังจากนิยายห้าเล่ม ผม  
ตระหนักในที่สุดว่าอะไรที่ทำให้ผมรักตัวละครนี้  
เหลือเกิน ไม่ต้องสงสัยเลยว่า ส่วนที่ยอดเยี่ยม  
ในเรื่องไม่ใช่ซูเปอร์แมนหรือ ทว่าเป็น คลาร์ค  
เคนท์ ด้วยแนวคิดที่ว่าเราต่างก็เป็นคนเรียบง่าย  
เป็นคนธรรมดา ๆ แต่เราทราบว่าเป็นยังไงที่จะ  
แปลงร่าง และทำบางสิ่งเพื่อให้โลกนี้น่าอยู่ยิ่งขึ้น

ภรรยาผมเพิ่งคลอดลูกคนที่สาม ผมจะไปซื้อ  
เสื้อคลุมอีกตัวหนึ่ง ✨

## ข้อมูลสนุก ๆ

ซูเปอร์แมนฉลองวันเกิดครบรอบ 75 ปี เมื่อปี ค.ศ. 2013 การ์ตูนเล่มแรก

ในชุด The Man of Steel ตีพิมพ์เดือนมิถุนายน ค.ศ. 1938



# แบบอย่างวีรบุรุษ

ปรับเปลี่ยนจาก [www.moralheroes.org](http://www.moralheroes.org)

## อับดุล ชัตตาร์ เอดี



อับดุล ชัตตาร์ เอดี เริ่มด้วยการดูแลเอาใจใส่ มารดาผู้เจ็บป่วย และคนอื่น ๆ ในเมืองที่เขาพักอาศัย ตอนนี้อายุ 80 ปีแล้ว และเขาช่วยเหลือเด็กหลายล้านคนทั่วปากีสถาน

เอดีเกิดเมื่อวันที่ 1 มกราคม ค.ศ. 1928 ในอินเดีย สมัยอยู่ใต้การปกครองของอังกฤษ เขาเติบโตขึ้นมาโดยดูแลมารดาผู้เป็นอัมพาตและโรคเบาหวาน

ขณะนี้เอดีเป็นหนึ่งในผู้ใจบุญที่แข็งแกร่งที่สุดในปากีสถาน เขาเป็นแบบอย่างคนสำคัญของชีวิตที่เปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา ความมุ่งมั่น และความอดทน

มารดาของเขาสอนบทเรียนแก่เขาประจำทุกวัน โดยให้เงินเขาสองไพซา บอกว่าให้ใช้หนึ่งไพซาสำหรับตนเอง ส่วนอีกหนึ่งไพซาเพื่อผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าเขา ในบ้านเมืองที่ประสบความล้มเหลวมานานครั้งใหญ่ หลังจากแยกตัวมาจากจักรวรรดิอังกฤษ ชาวฮินดูและมุสลิมหลายล้านคนต้องถอนรากถอนโคน กลายเป็นผู้ลี้ภัย จึงไม่ยากเลยที่จะหาใครสักคนที่ด้อยโอกาส

บทเรียนง่าย ๆ นี้เองได้ปลูกปั้นเขาให้เป็นผู้ยิ่งใหญ่อย่างที่เขายืนอยู่ทุกวันนี้

เมื่ออายุประมาณ 20 ปี เอดีและครอบครัวอพยพไปยังเมืองการาจี ประเทศปากีสถาน สถานการณ์ที่นี่ไม่ดีกว่าแต่อย่างใด ทารกถูกทิ้งข้างถนน ศพผู้ใหญ่ถูกทิ้งไว้กลางแดด เอดีเริ่มตระหนักถึงความจำเป็นอย่างยิ่ง ในด้านการรักษาพยาบาล เขาจึงเก็บเงินเพื่อเปิดคลินิกการกุศล ทั้ง ๆ ที่ไม่มีการศึกษาทางด้านนี้ เขาก็หมั่นเรียนรู้เรื่องการรักษาพยาบาลเบื้องต้น จากเพื่อนผู้เป็นแพทย์ เขาเป็นคนเรียบง่าย ที่มีปรัชญาง่าย ๆ เขาอนอบน้อนคนจนกรรไกรหน้าคลินิก พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือใครที่มีความจำเป็นทุกเมื่อ

ในปี ค.ศ. 1957 เกิดการระบาดของไข้หวัดใหญ่ที่เมืองการาจี เขาเริ่มตั้งเต็นท์บริเวณชานเมืองทันที และแจกจ่ายวัคซีนป้องกันให้ฟรี เนื่องจากความพยายามของเขา และเงินสนับสนุนจากสาธารณชนที่หลั่งไหลเข้ามา เขาสามารถซื้อเตียงทั้งหมดเพื่อเปิดคลินิกเล็ก ๆ หลังจากนั้นเขาก็ก่อตั้งมูลนิธิเอดี ซึ่งปัจจุบันยังคงดำเนินงาน ด้วยการสนับสนุนจากสาธารณชนโดยสิ้นเชิง เงินบริจาคของภาคเอกชน สถาบันทางศาสนา และฝ่ายการเมือง จะถูกส่งกลับเสมอเพื่อว่าองค์กรจะได้ดำเนินงานอย่างเป็นเอกเทศ และตอบสนองความจำเป็นทางสังคมใด ๆ ที่เกิดขึ้น

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา กองทุนจากสาธารณชนเพิ่มพูนขึ้น เอดีสามารถขยายความเอื้อเฟื้อต่อมนุษยชน เขาซื้อรถพยาบาลซึ่งเขาขับเอง แล้วเขาก็ก่อตั้งศูนย์มารดาและโรงเรียนพยาบาล เขาเปิดคลินิกอีกหลายแห่ง และก่อตั้งสถาบันสุขภาพจิต รวมทั้งบ้านพักเพื่อสงเคราะห์ผู้พิการ เขาตระหนักถึงความจำเป็นรอบข้าง เอดีจึงเปิด

สถานรับเลี้ยงเด็กกำพร้า ศูนย์รับบุตรบุญธรรม  
ธนาคารเลือด ศูนย์มารดา โรงทาน บ้านพัก  
สำหรับเด็กและสตรีผู้ถูกทารุณกรรม

ทุกวันนี้เครือข่ายงานสังคมสงเคราะห์ที่ผิตแผก  
ไปจากปกติธรรมดาของเขา ยังคงขยายตัวต่อไป  
ตอนนี้มูลนิธิเอตีเป็นมูลนิธิใหญ่ที่สุดใน  
ปากีสถาน มีคลินิกกว่า 300 แห่ง และรพ  
พยาบาล 2,000 คัน ทั่วประเทศ มีโรงพยาบาล  
8 แห่ง ในการาจีที่เดียว มีโรงพยาบาลโรคมะเร็ง  
หนึ่งแห่ง คลินิกเคลื่อนที่หลายแห่ง แผนกช่วย  
เหลือด้านกฎหมาย โดยให้บริการฟรี มีแพทย์  
เยี่ยมเยียนนักโทษในเรือนจำ ทารกที่ถูกทอด  
ทิ้งกว่า 20,000 คนได้รับการกอบกู้ผ่านมูลนิธิ  
เอตี สถานรับเลี้ยงเด็กกำพร้าเอตีให้การดูแล  
เด็กกำพร้ากว่า 50,000 คน โรงเรียนพยาบาล

ของเขาให้การศึกษาและฝึกอบรมพยาบาลกว่า  
40,000 คน

ทุกวันนี้ อับดุล ซัดตารี เอตี อดหลับอดนอน  
หลายวันหลายคืน เพื่อดูแลเอาใจใส่เพื่อนร่วม  
ชาติชาวปากีสถาน เดินทางไปกับรถพยาบาล  
เมื่อมีคนโทรขอความช่วยเหลือ เขาช่วยอาบน้ำ  
ให้กับคนพิการ ใช้เวลาเล่นและให้การศึกษาแก่  
เด็กกำพร้าข้างถนนที่เขาพบปะ ตอนค้าเอตีทาน  
อาหารกับคนยากจนหลายร้อยคน ที่ “แลนการ์”  
(ศูนย์เลี้ยงอาหารในชุมชน) ซึ่งองค์กรเขาเป็น  
ผู้จัดหาอาหาร

น่าทึ่งที่ว่ารายบุคคลคนเดียว ผู้อุทิศตนและ  
ตั้งใจแน่วแน่ ส่งผลกระทบต่อโลกรอบข้างอย่าง  
มหาศาลแค่ไหน ❖

## มุฮัมหมัด ยูनुส



จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าหากคนยากจนได้รับพลังให้  
ช่วยตัวเอง เหมือนกับภาคีเรื่อง  
“สอนคนให้หัดหาปลาเพื่อเขาจะได้เลี้ยงตัวเอง”  
มุฮัมหมัด ยูनुส ใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตเพื่อหา  
ทางแก้ปัญหาความยากไร้ ด้วยหลักเศรษฐกิจ  
ที่เน้นด้านสังคม ยูनुสเป็นวีรบุรุษแห่งการ  
สร้างสรรค์ นวัตกรรม และความตั้งใจในเรื่อง  
เศรษฐกิจ

ยูनुสเกิดที่เบงกอลตะวันออก (ปัจจุบันคือ  
บังกลาเทศ) เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน ค.ศ. 1940  
สมัยที่ยังหนุ่ม เขาได้เดินทางไปปากีสถาน อินเดีย  
และแคนาดา ร่วมกับกลุ่มลูกเสือ นี่ทำให้เขามี  
ความสนใจมากขึ้นในกิจกรรมด้านวัฒนธรรม  
และเป็นแรงผลักดันเขาให้เข้ามหาวิทยาลัยจิต  
ตะกอง เพื่อศึกษาศิลปะการแสดง หลังจาก

นั้นไม่นานนัก ยูนุสเปลี่ยนความสนใจไปศึกษา  
วิชาเศรษฐกิจ เขาได้รับปริญญาโทสาขาวิชา  
เศรษฐศาสตร์ ในปี ค.ศ. 1961 หลังจากประสบ  
ความสำเร็จด้านการลงทุนกับโรงงานบรรจุภัณฑ์  
เขาได้รับทุนการศึกษาฟูลไบรท์ ในระดับปริญญา  
ดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนาเศรษฐกิจ ที่มหาวิทยาลัย  
ลัยแวนเดอร์บิลท์ ในสหรัฐฯ

เมื่อปี ค.ศ. 1974 ภาวะฝนแล้งก่อให้เกิดความ  
ทุกข์ยากอย่างหนัก และเกิดความอดอยากทั่ว  
ประเทศ “เราพยายามไม่ใส่ใจ” ยูนุสกล่าว “แต่  
แล้วมีคนร่วงชูปชืดเหลือแต่กระดูกเริ่มโผล่มาที่  
นครหลวงธากา ไม่นานนักก็เริ่มทยอยมาอยู่จน  
เต็มเมือง มีคนหิวโหยทุกหนทุกแห่ง บ่อยครั้งเขา  
นั่งตัวแข็งทื่อ จนไม่แน่ใจว่าเขายังมีชีวิตอยู่หรือ  
ตายแล้ว”

ยูนุสไม่สามารถเชื่อมโยงทฤษฎีและวิธีการตาม  
มาตรฐานของหลักเศรษฐกิจที่เรียนมา เขาก้าว  
ออกจากโลกเศรษฐกิจเข้าสู่โลกแห่งความทุกข์  
ทรมาน เขาเริ่มค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องภาวะกันดาร  
อาหาร เขามีส่วนร่วมในการเพียรพยายามเพื่อ  
ลดความยากไร้ เขาทำงานร่วมกับภาครัฐ เพื่อ  
ก่อตั้งสภาประจำหมู่บ้าน ในรูปกลุ่มสงเคราะห์  
อิสระ นอกจากนี้ยูนุสสังเกตเห็นว่าคนยากจนแทบ  
จะไม่มีเงินใช้ ธนาकारทั่วไปหลีกเลี่ยงที่จะให้ผู้ที่  
มีความเสี่ยงสูงกู้ยืมเงิน ส่วนพวกที่ปล่อยเงินกู้ก็  
คิดอัตราดอกเบี้ยสูงลิ่ว นี่หมายความว่ากำไรส่วน  
ใหญ่ของคนจนไปเข้ากระเป๋าพวกที่ปล่อยเงินกู้

ยูนุสตัดสินใจให้ผู้หญิง 42 คน กู้ยืมเงินของ  
เขาเอง จำนวน 27 ดอลลาร์สหรัฐฯ ในหมู่บ้าน  
ยากจนที่สุดแห่งหนึ่ง เขาเชื่อว่าเมื่อได้รับโอกาส  
และการสนับสนุนเพียงพอ คนยากจนจะสามารถ  
ขุดใช้เงินคืน ถ้าไม่ต้องเจอกับอัตราดอกเบี้ยสูง

ผู้หญิงทุกคนต่างก็สามารถสร้างกำไร และจ่ายคืน  
เงินที่กู้ยืมมา

ประสบการณ์นี้เองทำให้มุฮัมมัด ยูนุส และ  
เพื่อนร่วมงาน คือ ดร.อัคห์ทาร์ ฮามิด ข่าน  
(ผู้ก่อตั้งวิทยาลัยบังกลาเทศ เพื่อการพัฒนา  
ชนบท) บุกเบิกการพัฒนาโครงการเงินกู้ไร้  
หลักประกันสำหรับคนจน และสินเชื่อขนาดย่อม  
ในชุมชนข้างเคียง

ยูนุสตั้งชื่อองค์กรของเขาว่า ธนาकारกรามีน  
(ธนาकारหมู่บ้าน) และพยายามขอเงินกู้จาก  
ธนาकारที่ใหญ่กว่า ในเวลาไม่ถึง 6 ปี ยูนุส  
สามารถปล่อยเงินกู้ไร้หลักประกันสำหรับคนจน  
หลายพันคน และส่งเสริมชาวบ้าน 28,000 คน  
ถึงแม้ว่าไม่มีรูปแบบเศรษฐกิจใดที่ปราศจาก  
ข้อบกพร่อง และไร้ขีดจำกัด การทดลองของยูนุส  
ที่กลายเป็นโครงการ ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่าประสบ  
ความสำเร็จ โครงการและองค์กรของธนาकार  
หมู่บ้านได้ขยายตัว โดยรวมถึงโปรแกรมการ  
ศึกษา การพัฒนาพลังงานและชุมชน นอกจากนี้  
ธนาकारยังให้ขอทานกู้ยืมโดยไม่คิดดอกเบี้ย และ  
ยืดเวลาชำระหนี้

มุฮัมมัด ยูนุส ได้รับการรับรองว่าเป็น  
วีรบุรุษผู้ทรงคุณธรรม จากการย่างก้าวออกไป  
นอกพื้นที่ปลอดภัยทางเศรษฐกิจ เข้าสู่โลกแห่ง  
ความกันดารและยากไร้รอบข้าง เขามีวิสัยทัศน์  
ในการบุกเบิกสินเชื่อขนาดย่อม และนวัตกรรม  
ทางเศรษฐกิจ เพื่อเห็นแก่คนยากจน ซึ่งช่วย  
ปรับปรุงความเป็นอยู่ของชาวบ้านและครอบครัว  
จำนวนนับไม่ถ้วนทั่วประเทศ ❖

กรุณาเยี่ยมชมที่ [www.moralheroes.org](http://www.moralheroes.org)  
เพื่อรับแรงบันดาลใจสำหรับวีรบุรุษในตัวคุณ!

“ข้อเท็จจริงที่ว่าคนยากจนยังมีชีวิตอยู่เป็นข้อพิสูจน์ที่ชัดเจนว่าเรามีความสามารถ”

— มุฮัมมัด ยูนุส



# การเป็นวีรบุรุษ

วีรบุรุษเกิดขึ้นจากเส้นทางที่เลือกดำเนินไป ไม่ใช่จากอำนาจที่ได้รับ — โบรติ แอชตัน

วีรบุรุษไม่ได้กล้าหาญมากกว่าคนธรรมดาทั่วไป ทว่าเขากล้าหาญนานกว่าเพียงห้านาที — ราล์ฟ วัลโด อีเมอร์สัน

วีรบุรุษคือบุคคลธรรมดาสามัญ ผู้พบปะกำลังที่จะมูมานะและอดทน ทั้ง ๆ ที่ประสบอุปสรรคที่ประดังเข้ามารอบด้าน — คริสโตเฟอร์ รีฟ

ยามที่เกิดความยากลำบากไม่ได้สร้างวีรบุรุษ ทว่าในยามที่ประสบความยากลำบาก วีรบุรุษในตัวเราจะเผยโฉมออกมา — บ็อบ ไรลีย์

วีรบุรุษคือผู้ที่ไม่คำนึงถึงตัวเอง ใจกว้าง เขาพยายามมอบคืนให้มากกว่าที่จะเป็นได้ และช่วยเหลือผู้คน ฉันคิดว่าวีรบุรุษคือผู้ที่กอบกู้ผู้คนไว้ และหวังใยอย่างลึกซึ้งจริง ๆ — เดบี มาซาร์

คนทั่วไปมีส่วนเกี่ยวข้องข้องกับการปฏิบัติ ส่วนวีรบุรุษลงมือทำจริง นั่นคือข้อแตกต่างอย่างใหญ่หลวง — เฮนรี มิลเลอร์

ผมคิดว่าเราทุกคนต่างก็ทำอะไรเยี่ยงวีรบุรุษ ทว่าวีรบุรุษไม่ใช่คำนาม แต่เป็นคำกิริยา — โรเบิร์ต ดาวนีย์ จูเนียร์

วีรบุรุษคือผู้ที่รู้จักยึดมั่นต่อไป อีกหนึ่งนาที — โนวาลิส

วีรบุรุษคือผู้ที่ทำเท่าที่ทำได้ — โรเมน ไรลแลนด์

วีรบุรุษคือผู้ที่อุทิศชีวิตเพื่อบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง — โจเซฟ แคมพ์เบล

เป็นสิ่งสำคัญที่เราจะยอมรับนับถือและฉลองวีรบุรุษวีรสตรีของเรา — มายา แอนเจลู

