

ชุดที่ 5 เล่มที่ 11

บุญแรงใจ

นิตยสารที่ปลื้มใจคุณ!



พนักงานใจดี

หวานเมล็ดวันนี้

เก็บเกี่ยวดอกผลวันข้างหน้า

จากใจผู้ปกครอง

สอนเด็กให้รู้จักรับใช้ผู้อื่น

3

พนักงานใจดี

4

ระลึกถึงมาร์ธา

5

หวานเมลิส์วันนี้
เก็บเกี่ยวดอกผลวันข้างหน้า

6

ปัญหาเรื่องความหยิ่ง

8

จากใจผู้ปกครอง
สอนเด็กให้รู้จักกับใช้ผู้อื่น

10

เมื่อไม่มีใครรู้เห็น

11

เพื่อใครกัน

12

ข้อควรคิด
จุดมุ่งหมายในชีวิต

หนึ่งในคำถามสำคัญที่สุด ซึ่งผู้คนทุกหนทุกแห่งตั้งร้น
อยากทราบคำตอบมานับสหัสวรรษแล้ว คือ ข้อเร้นลับ
ที่ว่าอะไรทำให้ชีวิตมีความหมาย ทุกคนอยากมีความสุข
และรู้สึกสมปรารถนา แต่เราบอกได้อย่างไรว่าอะไรคือ
ความสุขและความสมปรารถนาที่แท้จริง และมาจากไหน

ชาวกรีกโบราณเชื่อว่าความสุขมาจากใจ และบ่ม
เพาะได้จากการดำเนินชีวิตที่ควรค่า เขาเรียกกันว่า
eudemonia (ความผาสุก) ซึ่งอริสโตเติลบรรยายว่า
คือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ต้องใช้พรสวรรค์ และ
พัฒนาความสามารถ การทำคุณประโยชน์ต่อผู้อื่น
มีหลักการและคุณธรรมนำทางชีวิต แต่มีพรสวรรค์หรือ
ความสามารถ ยังไม่พอหรอก ความผาสุกมาจากการ
นำพรสวรรค์หรือความสามารถมาถือปฏิบัติ ด้วยความ
มีน้ำใจ

การดำเนินชีวิตอย่างซื่อสัตย์และมีหลักการ โดย
อุทิศตนเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ฟังดูดี ทว่าไม่ง่ายเสมอ
ไป ธรรมชาติของมนุษย์ผู้ไม่เพียบพร้อม เป็นอุปสรรค
บ่อยครั้ง แต่ยิ่งเรารู้จักคำนึงถึงความผาสุกของผู้อื่น ใน
ความนึกคิดและการกระทำ ชีวิตเราก็จะมีความหมาย
และจุดประสงค์มากขึ้น

ฉันหวังว่าบทความและเรื่องจริงใน *กุญแจใจ* ฉบับ
นี้ จะเป็นแรงบันดาลใจต่อคุณ และจะช่วยให้คุณ
มีความหมายและควรค่า

คณะผู้จัดทำ *กุญแจใจ*

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 5 เล่มที่ 11
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์
เว็บไซต์

contact@thaifamily.org
www.thaifamily.org

Copyright © 2014 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

พนักงานใจดี

โดย แอ็บบี้ เมย์ ปรับเปลี่ยน

นักเขียนชาวอังกฤษ ชื่อ เบอรรินาร์ด แสร์ เล่าเรื่องจริงจากเหตุการณ์ที่เปลี่ยนชีวิตเขา ดังที่เขาอธิบายว่าเปลี่ยนเขา “จากคนเจ้าสำราญที่เห็นแก่ตัว และเข้าข่ายว่าจะใช้กำลังรุนแรง กลายเป็นคนโอบอ้อมอารี”

ย้อนกลับไปในปี ค.ศ. 1982 สมัยที่เขาเป็นนักศึกษา พักอยู่ในลอนดอน เขาได้รับข่าวว่าคุณแม่เข้าโรงพยาบาล และมีแนวโน้มว่าจะไม่รอดฟื้นคืนนั้น เขาออกเดินทางไปยังตอนเหนือของประเทศทันที

การเดินทางต้องเปลี่ยนรถไฟ เมื่อสำรวจตารางเวลา เขาตระหนักว่าเขาจะสายยี่สิบนาที เพื่อต่อรถไฟไปให้ถึงที่หมาย ตอนนั้นติดแล้ว นั่นเป็นรถไฟขบวนสุดท้าย มีโอกาสน้อยมากที่จะไปถึงโรงพยาบาล โดยไม่ลงเอยด้วยการโบกรถ หรือขโมยรถ

เขากลัดกลุ้มและทุกข์ใจมาก จนเขาไม่อยากจะพูดกับพนักงานตรวจตั๋ว ผู้ซักถามด้วยความอ่อนโยนว่าเกิดอะไรขึ้นกับหนุ่มผู้ว่าุ่นใจคนนี้ เบอรรินาร์ดตอบเขาหัวงๆ

หลังจากนั้นพักหนึ่ง พนักงานผู้นี้ได้ส่งวิทยุส่งหน้า เพื่อขอให้รถไฟที่เบอรรินาร์ดต้องไปต่อรอก่อน เขาจะไปได้ทัน การกระทำที่ไม่น่าใจซึ่งไม่ได้คาดหมายครั้งนี้ ช่วยให้เบอรรินาร์ดได้ไปอยู่เคียงข้างคุณแม่ ตอนที่ท่านจะสิ้นใจ

เมื่อเบอรรินาร์ดตระหนักว่าพนักงานคนนั้นทำอะไรให้เขา จึงไปตามหาบรณรถไฟ เพื่อกล่าวขอบคุณจากใจ พนักงานตอบว่า “ไม่มีปัญหา ถ้าคุณรู้สึกอยากขอบคุณผม คราวหน้าถ้าคุณเห็นใครเดือดร้อน คุณตอบแทนด้วยการช่วยเขา ก็เพียงพอแล้ว บอกเขาให้ตอบแทนคุณเช่นเดียวกัน ไม่ช้าไม่นาน โลกก็จะนำอยู่ยิ่งขึ้น”

เบอรรินาร์ดเล่าต่อว่า “ตอนนี้พอผมนึกถึงคุณแม่ ผมก็อดไม่ได้ที่จะรำลึกถึงพนักงานใจดี ขบวนที่ไปปีเตอร์โบโรห์ ... [ผม] ขอมอบคำแนะนำเดียวกันแก่คุณ ที่พนักงานใจดีมอบแก่ผม คือ มอบให้ต่อๆ ไป” ◀◀



ระลึกถึงมารธา

โดย จอยซี ชัททิน ปรับเปลี่ยน

เพื่อนบ้านฉันชื่อมารธา เพิ่งเสียชีวิต
6 สัปดาห์นี้ หลังจากที่ต่อสู้กับโรคมะเร็งสมองมาเป็นเวลานาน ฉันนึกถึงมากสองสามวันที่ผ่านมา ฉันจะคิดถึงมารธา

ตอนที่แดนสามีฉัน กับฉัน ย้ายมาอยู่ใน
ละแวกนี้ มารธาชวนเราไปดื่มน้ำชาและทาน
คุกกี้ เรานั่งในห้องนั่งเล่นที่สะอาดสะอ้าน
คุยกันเรื่องครอบครัวของเรา และงานอาสา
สมัครที่เราทำอยู่ในเม็กซิโก ฉันรู้สึกเป็น
กันเอง และขอบคุณที่มีเพื่อนบ้านเช่นมารธา
ผู้ซึ่งห่วงใยและต้อนรับขับสู้เราเป็นอย่างดี

ฉันมองออกไปนอกหน้าต่างแทบทุกวัน ใน
ช่วงแปดปีที่ผ่านมา และอธิษฐานเผื่อมารธา
ฉันรู้สึกมีความรับผิดชอบที่จะคอยเป็นหูเป็น
ตาเพื่อความผาสุกของเธอ และคอยให้ความ
ช่วยเหลือ ในยามที่จำเป็น

มารธาอยู่ตามลำพัง เธอไม่มีลูก สามีเสียชีวิตไปแล้ว เมื่อสุขภาพของเธอทรุดลงช่วงปี
ที่ผ่านมา แดนคอยเก็บหนังสือพิมพ์ไปวางให้
เธอที่ประตูทุกเช้า เธอจะได้หยิบง่าย วันหนึ่ง
ฉันสังเกตเห็นว่าคนสวนของเธอตัดหญ้าอยู่ แล้ว
ก็มีเสียงดังหน้าบ้าน ฉันจึงตระหนักว่าเขาตัด
หญ้าที่สวนของเราด้วย มารธาโบกมือให้ฉัน
จากประตู บอกว่าเธอตอบขอบคุณที่แดนมี

น้ำใจ

ฉันชื่นชมสวนของมารธา ซึ่งงดงามไม่มี
ที่ติ ฉันรู้สึกเป็นเกียรติเมื่อเธอขอให้ฉันช่วย
ดูแลต้นไม้ ตอนที่เธอไปพักร้อน ต้นไม้ของ
มารธาเป็นดุษฎีศิวะเลี้ยง เธอทุ่มเทความรัก
ความเอาใจใส่ จนงอกงามเกิดดอกออกผล

เมื่อวันก่อนเพื่อนสนิทของมารธามาเยี่ยม
เราคุยกันสองสามนาที เธออธิบายว่ามารธา
ได้จัดตั้งกองทุน ธนาคารจะครอบครองบ้าน
ของเธอ ฉันถามเรื่องต้นไม้ เธอแนะนำให้
ฉันเอาไปดูแล เพราะเมื่อเจ้าหน้าที่จาก
ธนาคารมาปิดล้อมบ้าน ต้นไม้ที่สวนหลัง
บ้านจะไม่มีใครดูแล ฉันรู้สึกเป็นเกียรติอีก
ครั้ง ต้นไม้ของมารธานำความยินดีล้นพ้น
มาสู่มารธา ตอนนี้มันจะนำความยินดีมาสู่
ฉันและครอบครัว

มารธาสอนฉันอย่างมาก ฉันอยากให้
แน่ใจว่าความมีน้ำใจและมิตรภาพของเธอ
จะคงทนยั่งยืน เหมือนต้นไม้ของเธอ ในวัน
ข้างหน้าฉันจะคอยต้อนรับผู้คนที่เข้ามาอยู่
ในละแวกบ้านของเรา ฉันจะไม่สงสัยสุด
เห็น หรือก้าวก่าย แต่จะให้เขาทราบว่าเป็น
คอยช่วยเหลือ ถ้าจำเป็น เราทุกคนต่างก็
ต้องการเพื่อนบ้านที่ดีกันทั้งนั้น ❧

หวานเมล็ดวันปี เก็บเกี่ยวดอกพลวันข้างหน้า

โดย ปีเตอร์ แวน กอร์เคอร์ ปรับเปลี่ยน

ปณะเดินอยู่ในสวนพฤกษชาติที่กาลักตตา ประเทศอินเดีย ผมเพลิดเพลินกับสีอันสดใสของดอกไม้ ผมรู้สึกราวกับว่าล่องลอยจากตัวเมืองที่จอแจ ไปสู่โลกแห่งความงามในช่วงสองสามชั่วโมงนั้น ตอนที่เดินออกจากสวน ผมใส่หน้ากากเข้าไปในสำนักงานเพื่อชมเจ้าหน้าที่ว่าเขาจัดแต่งและดูแลพืชพันธุ์เป็นอย่างไร

วันนั้นผู้อำนวยการอยู่ในสำนักงาน เขายินดีบอกเล่าข้อมูลเกี่ยวกับสวนแห่งนี้ ผมรับทราบ ว่าวิลเลียม คาเรย์ เป็นผู้ก่อตั้งสถาบันแห่งนี้ ซึ่งเก่าแก่ที่สุดในอินเดีย เมื่อปี ค.ศ. 1820 โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือผู้คนแถบนั้นในทางปฏิบัติ เขาเห็นว่าชาวไร่ชาวนาใช้เมล็ดพันธุ์ที่ด้อยคุณภาพ และเทคนิคการทำให้ไร่ขาดประสิทธิภาพ เขาต้องการปรับปรุงความเป็นอยู่ของชาวไร่ชาวนา โดยช่วยให้ตระหนักว่า “พื้นดินสามารถเพิ่มความมั่งคั่งให้แก่ประเทศชาติอย่างไม่มีขีดจำกัดก็แทบจะว่าได้”

คาเรย์มีวิสัยทัศน์กว้างไกลกว่าเพียงแต่การปลูกดอกไม้ที่งดงามไว้ให้ชื่นชม เขารวบรวมพืชที่เกือบจะสูญพันธุ์ นำมาเพาะเลี้ยงในสวนเพื่ออนุรักษ์ไว้สำหรับอนาคต นอกจากนี้เขายังรวบรวมพันธุ์ข้าวโพด ฝ้าย ชา อ้อย และต้นซิงโคนา* จากประเทศต่างๆ และเสนอแนะแนวคิดการทำไร่ทำสวนต่อชาวอินเดียในบริเวณนี้ เขาประสบความสำเร็จในการมอบวิสัยทัศน์ให้กับผู้อื่น และชุมชนที่เขาก่อตั้งขึ้น ซึ่งช่วยบุกเบิกการนำเสนอธัญพืชหลากหลายชนิด

พืชที่ปลูกเพื่อการค้า ผลไม้ พืชผัก และต้นไม้อื่นๆ

ผมประทับใจที่มรดกสืบทอดของคาเรย์ดำรงอยู่เกือบสองศตวรรษ หลังจากที่เขามีแนวคิดแรกเริ่ม ผมมั่นใจว่าเมื่อเขาเริ่มสร้างสวนแห่งนี้ คงจะเป็นแง่คิดที่นอกกรอบอย่างสิ้นเชิง เขาต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายและการต่อต้านมากมาย ทว่าคาเรย์มุ่งมั่นฝ่าฝืนที่จะทำให้ได้

สวนแห่งนี้รอดพ้นจากสงคราม การจลาจล ภาวะฝนแล้ง และภัยพิบัตินานัปการ บริเวณกว้างขวางซึ่งสวนตั้งอยู่ในปัจจุบันเป็นที่ดินราคาสูง ตรงใจกลางเมือง ผมมั่นใจว่ามีหลายคนที่ยากเปลี่ยนเป็นโครงการพัฒนาที่ให้ผลกำไรมากกว่า การพยายามทำโครงการเช่นนี้ปัจจุบัน ในทำเลที่ตั้งดังกล่าว ถ้าหากไม่ใช่โครงการที่เป็นไปไม่ได้ ก็คงจะเป็นโครงการยักษ์ใหญ่ คาเรย์เล็งเห็นการณ์ไกล และมุ่งมั่นตลอดหลายปี ซึ่งช่วยให้เป็นไปได้ที่ผู้คนในปัจจุบันได้ชื่นชมกับสวรรค์เล็กๆ บนโลก

นี่ทำให้ผมตระหนักว่าสิ่งที่เราทำอยู่ในตอนนี้ จะส่งผลกระทบต่ออย่างมหาศาลต่ออนาคต และคนหลายรุ่นในวันข้างหน้า บางครั้งเราไม่เห็นคุณค่าอย่างเต็มที่ของผลกว้างไกลจากแรงชักจูงที่เรามอบให้แก่ผู้อื่น ทุกสิ่งที่เราทำเพื่อช่วยเหลือใครสักคน จะส่งผลที่แผ่ขยายไปตลอดยุคสมัย สู่ชั่ววันรันดร์ ทว่าต้องอาศัยการหวานไถ่และปลูกเมล็ดแรก เพื่อสร้างสวรรค์สวนให้จงกงาม <<

* ซิงโคนาเป็นต้นไม้ที่เขียวตลอดปี เปลือกใช้ผลิตควินินรักษาโรคมalaria

ปัญหาเรื่อง**ความหยิ่ง**

โดย จอห์น ซี แม็กซีเวลล์ ปรับเปลี่ยน



6 มีोनึกถึงคำว่า ความหยิ่ง คุณรู้สึกว่าเป็นแง่บวกหรือแง่ลบ แน่นอนว่ามี ความหยิ่งเชิงบวกหลายอย่าง เป็น การดีที่จะ “ภูมิใจในการทำงานของเรา” เรา ชื่นชอบเมื่อมีคนบอกว่า “ฉันภูมิใจในตัวคุณ” แทบทุกคนอยากจะอยู่อาศัยในละแวกบ้านที่ ผู้คนแสดง “ความภูมิใจในการเป็นเจ้าของ”

การปกป้องที่กล่าวมานี้สื่อถึงความหยิ่งเชิง บวก ได้แก่ คักดีศรี ความเคารพ เกียรติยศ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ทว่าความหยิ่งไม่เป็นเชิงบวกเสมอไป ความหยิ่งอาจหมายถึงการถือดี ความทะนง ตัวหรือความยโส ความหยิ่งแบบนี้มีพื้นฐาน จากการนึกถึงแต่ตัวเองซึ่งเป็นการบ่อนทำลาย

ความหยิ่งที่เห็นแก่ตัวจะบ่อนทำลายความ
สัมพันธ์โดยเฉพาะ ทั้งนี้เพราะสิ่งที่ตรงกัน
ข้ามกับการรักผู้อื่น ไม่ใช่การเกลียดชังเขา
แต่คือการนึกถึงแต่ตัวเอง นักเขียนผู้ยิ่งใหญ่
และผู้ปกป้องหลักความเชื่อ คือ ซี เอส ลูวิส
กล่าวถึงความหยิ่งไว้ดังนี้

“ประเด็นสำคัญ คือ ความหยิ่งของ
แต่ละคนแข่งขันกับของผู้อื่น เนื่องจากผม
ต้องการส่งเสียงดังที่งานปาร์ตี้ ผมจึงรำคาญ
เหลือเกินที่คนอื่นส่งเสียงดัง ... ตอนนี่สิ่งที่
คุณต้องเข้าใจอย่างชัดเจน คือ ความหยิ่ง
ชอบแข่งขันเป็นสิ่งสำคัญ ธรรมชาติของความ
หยิ่งคือการชอบแข่งขัน ขณะที่ความชั่วร้าย
อื่นๆ ถ้าจะว่ากันไปแล้ว ก็ชอบแข่งขันโดย
บังเอิญเท่านั้น

“ความหยิ่งไม่รู้สึกรู้สอกับสิ่งที่มืออยู่ แต่
พอใจเมื่อมีมากกว่าคนอื่น เราพูดกันว่าผู้คน
ภูมิใจที่ร่ำรวยกว่า ฉลาดกว่า หรือหน้าตาดี
กว่าคนอื่น ถ้าคนอื่นเริ่มร่ำรวย ฉลาด หรือ
หน้าตาดีเหมือนกัน ก็จะไม่สืออะไรให้ภูมิใจ
การเปรียบเทียบทำให้คุณหยิ่ง จากความ
พอใจที่อยู่เหนือคนอื่น”

ดังนั้นเราจะแก้ปัญหาความหยิ่งได้อย่างไร
ผมเชื่อว่ามีหลายขั้นตอน เราหักล้างแนวโน้ม
ที่ชั่วแต่นึกถึงตัวเองได้

1. สำนึกและยอมรับว่ามีความหยิ่ง

ซี เอส ลูวิส กล่าวถึงการยอมรับความหยิ่ง
ว่า “ถ้าใครอยากจะถ่อมตน ผมบอกอย่างก้าว
แรกให้เขาได้ อย่างก้าวแรก คือ ตระหนักว่า
เขาหยิ่ง นี่เป็นอย่างก้าวใหญ่ด้วย อย่างน้อย
ก็ทำอะไรไม่ได้ก่อนหน้า ถ้าคุณคิดว่าคุณหยิ่ง
คุณก็หยิ่งมากโดยแท้” คุณจะไม่แก้ปัญห

ถ้าคุณไม่ทราบว่ามีปัญหา

2. บ่งบอกความสำนึกในบุญคุณ

เฮนรี วาร์ด บีชเชอร์ กล่าวว่า “คนหยิ่ง
แทบจะไม่สำนึกในบุญคุณ เพราะคนหยิ่ง
ไม่เคยคิดว่าเขาได้รับมากเท่าที่สมควรได้
รับ” การกล่าว “ขอบคุณ” ส่งผลบางอย่าง
เพราะเราเบนสายตาจากตัวเอง ไปมองดูพร
ที่เราได้รับ และผู้ที่อวยพรเรา

3. รู้จักการรับใช้ ผู้ยิ่งใหญ่ที่แท้จริงเต็มใจ
เสมอที่จะเป็นคนต่ำต้อย ทว่าความหยิ่งต่อ
ด้านการรับใช้ เพราะคนหยิ่งเรียกร้องให้มี
คนรับใช้เขา การรับใช้ผู้อื่นต้องอาศัยการ
เล็งเห็นความจำเป็นของเขา แทนความ
จำเป็นของเราเอง นี่ยังเตือนใจด้วยว่าเรา
เป็นส่วนหนึ่งในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราเอง

4. หัวเราะฆ่าตัวเอง มีค่าเท่าแก่กล่าว

“พรจะมีแต่ผู้ที่หัวเราะฆ่าตัวเอง เพราะเขา
จะไม่มัววันชาติความบันเทิง” เมื่อคุณเริ่มมอง
หาความขบขันในพฤติกรรมและสถานการณ์
ของคุณ คุณก็จะพบเจอทุกหนทุกแห่ง คนที่
หยิ่งถือจริงจังกับตัวเองเกินไป การที่หัวเราะ
ฆ่าตัวเอง คุณเริ่มเล็งเห็นว่าทุกคนน่า
หัวเราะมากเพียงใดในบางครั้ง

ถ้าความหยิ่งผลักดันให้คุณทำงานเป็นเลิศ
อย่างสุดความสามารถ และชื่นชมยินดีในผล
สำเร็จของผู้อื่น ก็คงจะช่วยให้คุณกลายเป็น
ผู้นำที่ดีขึ้น แต่ถ้าหากเป็นการแข่งขัน หรือ
ส่งเสริมตัวเองแม้แต่ชนิดเดียว ก็คงจะส่งผล
เชิงลบต่อความสัมพันธ์ ซึ่งอาจมีผลเสีย ทั้ง
ต่อชีวิตและการเป็นผู้นำ ถ้าหากเป็นเช่นนั้น
ขอให้ทำอย่างที่ผมพยายามทำ คือ หันไป
จดจ่อที่ผู้อื่น และทำตามข้อแนะนำข้างต้น ◀◀

สอนเด็กให้รู้จักรับใช้ผู้อื่น

โดย คาโรลีน แม็คคินเนส

ปัจจุบันที่หยาบคายมา ปรับเปลี่ยน ถ้าลูกของคุณเคยสงสัยว่าการรับใช้ผู้อื่น หมายถึงอะไร ส่งเขามาหาฉัน ฉันเคยเห็นผล ในชีวิตจริง

ฉันเห็นมาตลอดชีวิต ที่ไอโอวา สามภรรยา ชื่อ จอร์จกับบรูซ ก่อนที่ฉันจะอ่านหนังสือออก ฉันเห็นท่านเอาหมอนนอนปัสสาวะไปเท เช็ดเนื้อ เช็ดตัว และป้อนข้าวคุณแม่วัยชราของบรูซ สมัยที่ฉันยังเป็นวัยรุ่น หลังจากที่คนขับจีเมานทรถ เราพังยับเยิน โดยที่ครอบครัวของเราทั้งหมด อยู่ในรถ ฉันเฝ้าดูท่านจัดห้องพยาบาลเล็กๆ ในห้องนั่งเล่น ท่านทำอาหาร ซักผ้าปูที่นอน ล้างจาน และป้อนยา เป็นเวลาหลายเดือน

ในชีวิตคู่ตลอด 61 ปี ของจอร์จกับบรูซ ท่านเอาอาหารไปฝากคนชราที่อยู่กับบ้านไปไหนไม่ได้ ช่วยทิ้งเศษอาหารจากจานในงานเลี้ยง กอดคนแปลกหน้าในสถานพักฟื้น วันนี้จอร์จอายุ 91 ปี ส่วนบรูซอายุ 86 ปี แต่ดูเหมือนว่าท่าน

ไม่สนใจวัยของท่าน ท่านยังคงนั่งพับสิ่งพิมพ์ใส่ของเพื่อช่วยงานการกุศล และปลอบเพื่อนบ้านในอพาร์ทเมนต์ที่ท่านให้ความช่วยเหลือ

จอร์จกับบรูซไม่ได้ช่วยยุติความหิวโหยในโลก ไม่ได้ค้นพบยารักษาโรคเอดส์ ท่านเพียงเล็งเห็นความจำเป็น และตอบสนอง เจียบๆ ด้วยความอ่อนโยน คุณปู่คุณย่าของฉันให้ความรักยิ่งใหญ่ของพระเจ้าส่งผลเป็นการกระทำ

การกระทำของท่านไม่เพียงเปลี่ยนฉันจากการที่เคยเป็นคนอย่างไร ทว่าเปลี่ยนฉันจากการที่อยากจะเป็นคนอย่างไรในวันข้างหน้าด้วย

ความรักส่งผลเป็นการกระทำ

ลูกของคุณเห็นคุณลงมือทำอะไรบ้างหรือเปล่า เป็นการดีที่จะพูดคุยถึงการมอบอาหารให้คนที่หิวโหย และการทำคุณความดี ทว่าเรื่องเหล่านี้เป็นแค่นิทานก่อนนอนสำหรับเด็ก ผู้ซึ่งไม่ได้เห็นการรับใช้ผู้อื่นจริงๆ ในโลกของเขา

เมื่อตระหนักเช่นนี้ ก็กระตุ้นให้ฉันสำรวจ นิยามส่วนตัวของคำว่า “การรับใช้” คือว่า ฉันเป็นคนที่มีความชอบธรรม ฉันถือว่าวันนั้น ประสบความสำเร็จ ถ้าฉันทำงานทุกอย่างเสร็จ ลุ่่วง ถ้าคุณเป็นเหมือนฉัน คุณคงตื่นรนต่อสู้ กับความคิดเรื่องการส่งผลในแง่ของการรับใช้ ผู้อื่น การมอบวิชายาทาน เอาอาหารไปให้คนที่ ขัดสน หรือบริจาคเงินเพื่อการกุศล นี่ล้วนเป็น กิจกรรมที่ดี ทว่าเรามอบให้ด้วยความยินดีหรือ เปล่า

บุตรหลานของเราไม่ได้นับจำนวนกิจกรรม ที่เราทำ หรือตัดสินว่าการกระทำดังกล่าวดู “ดี” มากแค่ไหน แต่เขาเฝ้าดูว่าสิ่งที่เราทำนั้น สอดคล้องกับสิ่งที่อยู่ในใจหรือเปล่า

บำเหน็จรางวัลจากการรับใช้ผู้อื่น

บางทีคุณเคยสัมผัสความรู้สึกถึงการบรรลุ ผล และความพึงพอใจ หลังจากที่ได้ช่วยใครสัก คน ... ทว่านี่เป็นเพียงจุดเริ่มต้น มีการศึกษา วิจัยมากมายที่เชื่อมโยงการรับใช้ผู้อื่น กับคุณ ประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย มีการ วิจัยอื่นๆ แนะนำว่าเด็กผู้มีความคิดที่จะ รับใช้ผู้อื่น ทำคะแนนเฉลี่ยได้สูงกว่า มีความ เข้าใจการอ่านมากกว่า มีความคิดเชิงวิพากษ์ และทักษะแก้ปัญหาที่เฉียบแหลมกว่า มีความ เข้าใจและเห็นคุณค่าผู้อื่นมากกว่า เด็กที่มี โอกาสรับใช้ผู้อื่น มีแนวโน้มที่จะเลือกวิถีชีวิตที่ ดีกว่า ต่อสุขภาพ และพัฒนาทักษะทางสังคมดี กว่าเด็กที่ไม่มีจิตอาสา

แง่มุมของการรับใช้

ไม่เคยสายเกินไปที่จะเริ่มเพาะนิสัยการชอบ รับใช้ผู้อื่น ถ้าเราเริ่มสอนและเป็นแบบอย่าง เบื้องต้น ถึงการมีน้ำใจ เราก็จะวางพื้นฐานการ สื่อความหมายคุณค่าของการทำงานและการ กุศล แง่มุมของการรับใช้ผู้อื่นที่ควรค่ากับการ สอน ได้แก่

1. ความเห็นอกเห็นใจและความเมตตา กรุณา ตอนที่เด็กเริ่มหัดพูด เด็กสามารถให้ ความเห็นอกเห็นใจ เมื่อจิตแพทย์ทำการศึกษากับ เด็กเล็กซึ่งพ่อแม่มีอาการเจ็บปวดทางกาย หรือ อารมณ์ความรู้สึก เขาสังเกตว่าเด็กหาทางแก้ ปัญหา หรือไม่ก็มอบการปลอบโยนและน้ำใจต่อ พ่อแม่ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่เราจะหล่อเลี้ยง ความห่วงใยต่อผู้อื่นซึ่งมีมาแต่กำเนิด

2. จรรยาบรรณที่ดีในการทำงาน การอยู่ เฉยๆ โดยไม่ทำอะไร นำไปสู่ความพินาศ งาน ไม่ใ้การทำให้โทษ ทว่าเป็นวิธีการพัฒนานิสัย ใจคอ ผู้คนที่เข้าใจวัตถุประสงค์ของการทำงาน และพึงพอใจในงานที่เสร็จลุ่่วงด้วยดี มีแนว โน้มมากที่สุดที่จะประพฤติตนในแง่ที่จะช่วยให้ โลกน่าอยู่ยิ่งขึ้น

3. มีจิตอาสา รับใช้ผู้อื่น และมอบให้ เราไม่มี วันสูญเสีย เมื่อเรามอบเวลาและเงินเพื่อช่วย เหลือผู้คน คนที่เข้าใจและดำเนินตามหลักการ นี้ เตรียมพร้อมได้เลยที่จะรับพรอย่างล้นเหลือ เป็นการตอบแทน ทั้งในชีวิตนี้และชีวิตภายภาค หน้า!

4. วิจารณ์ญาณในการรับใช้ผู้อื่น ความ เมตตากรุณาต้องเจือด้วยสติปัญญา เด็กต้อง ตระหนักว่าถึงแม้เขาจะมีเจตนาบริสุทธิ์ คนอื่น อาจไม่เป็นเช่นนั้น สอนเขาให้ป้องกันตัวเอง ขณะที่มอบเวลาและเงินเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่ จะทำได้ ด้วยสติปัญญา

เป้าหมายสูงสุดของฉัน คือ การดำเนินชีวิต และปฏิบัติตนตามแบบอย่างคุณปู่คุณย่าของฉัน ทั้งสืบทอดมรดกดังกล่าวให้แก่ลูกๆ ของฉันเอง ยิ่งเด็กเห็นเราให้ความรักส่งผลเป็นการกระทำ ตั้งแต่เยาว์วัย ก็มีโอกาที่เราจะช่วยให้เขา พร้อมที่จะดำเนินชีวิตด้วยความเมตตากรุณา และการรับใช้ผู้อื่น <<

เมื่อไม่มีใคร รู้เห็น

โดย ไอริส ริชาร์ด



วันนั้นน่าเบื่อ และฝนตก ฉันนั่งอยู่ริมหน้าต่างบ้านหลังเล็กก่อด้วยอิฐ ในเมืองเลสเตอร์ ประเทศอังกฤษ ฝ้าคูสายฝนโปรยปรายลงมานบนกระจกหน้าต่าง เพื่อนให้ฉันมาพักที่บ้าน ในขณะที่เขาเดินทาง ฉันมาช่วยดูแลคนอันเป็นที่รักซึ่งเจ็บป่วยเรื้อรัง ฉันนั่งรถเมล์ครึ่งชั่วโมงจากบ้านไปโรงพยาบาลเลสเตอร์ ฉันเฝ้าไข้อยู่ที่โรงพยาบาลเกือบทั้งวัน ฉันเก็บเงินสำหรับการเดินทางครั้งนี้ ฉันหยุดงานสองสัปดาห์ โดยไม่ได้รับค่าจ้าง และเมื่อ

เวลาไว้อีกสองสามวัน ถ้าหากต้องอยู่ต่อ ก่อนที่ญาติอีกคนหนึ่งจะมาเฝ้าไข้แทนฉัน อย่างไรก็ตาม สองสัปดาห์ก็กลายเป็นสามสัปดาห์ ญาติคนนั้นยังไม่มา เงินเริ่มร่อยหรอ ฉันแอบวิตกกังวลว่าจะอยู่อย่างประหยัดเช่นนี้ได้อีกนานเท่าไร

ตอนค่ำวันนั้น ฉันโทรไปหาเพื่อน ชื่อมิเรียม และบอกเล่าสถานการณ์ให้ฟัง

“ฉันจะมาหา!” เธอกล่าว “ฉันหยุดงานได้หนึ่งสัปดาห์ ฉันยินดีมาอยู่เป็นเพื่อนเธอ”

วันต่อมาฉันไปรับมิเรียมที่สถานีรถประจำทางตอนค่ำ ฝนตกหนัก แต่ฉันรู้สึกขอบคุณที่ได้พบเธอ จึงไม่ทันสังเกตเห็นฝนตกหนัก

มิเรียมไม่เพียงช่วยเรื่องเงิน เธอช่วยซื้อของและเช่ารถให้ด้วย การไปกลับจากโรงพยาบาลจึงง่ายขึ้น เรามีโอกาสพาคคนป่วยไปเที่ยวข้างนอกด้วย นอกจากนี้เธอให้ความเกื้อหนุนทางจิตใจ ตอนนั้นฉันรู้สึกท้อใจมาก หลังจากต้องเห็นความทุกข์ทรมานที่แผนกผู้ป่วยโรคมะเร็งทุกวัน

“ฉันจะตอบแทนเธอได้อย่างไร” ฉันถาม เมื่อโอบกอดเพื่อรำลामิเรียม

“อย่าห่วง! ฉันดีใจที่มีส่วนช่วยได้บ้าง”

เมื่อฉันคิดว่าไม่มีใครรู้เห็นว่าฉันประสบกับสถานการณ์ที่อับจน แต่เหตุการณ์ดังกล่าวสัมผัสจิตใจเพื่อนฉัน เธอตอบสองและมาช่วยกอบกู้ฉันไว้ ประสบการณ์นี้เตือนใจฉันว่ายังมีผู้คนอีกมากมายที่เป็นคนดีมีน้ำใจ

คราวหน้าเมื่อฉันรู้สึกได้รับการดูแลใจให้ช่วยเหลือผู้คนที่ขัดสน ฉันรู้ว่าคงมีแรงใจมากขึ้นที่จะตอบสนอง เมื่อจำได้ว่าความช่วยเหลือจากมิเรียมมีความหมายต่อฉันมากเพียงใด ❧

เพื่อ ใครกัน

โดย จินน์ คาโต้ ปรับเปลี่ยน



มีหลายครั้งที่ผมรู้สึกราวกับว่ากำลังเล่น เกมแอสซิ่งทำเป็นคนดี ยกตัวอย่างเช่น ตอนที่ผมอาสาช่วยงานบรรเทาทุกข์ หลังจากที่เกิดแผ่นดินไหวและคลื่นสึนามิ ในเมืองโทโฮะกุ ประเทศญี่ปุ่น เมื่อปี ค.ศ. 2011 ใจหนึ่งผมก็อยากช่วยเหลือและสร้างสรรค์ความแตกต่างจริงๆ แต่ผมก็รู้ด้วยว่าผมควรจะต้องการทำเช่นนั้น และผมตั้งใจที่มีคนเห็นว่าผมอยากช่วย ตอนนั้นผมทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับงานบรรเทาทุกข์ เป็นความรู้สึกดีๆ ว่าผมได้รับใช้เพื่อนมนุษย์ ที่ดียิ่งกว่านั้น คือ เมื่อมีคนยอมรับนับถือผม ไม่นานนักผมเริ่มสงสัยว่าเหตุใดคนอื่นไม่ช่วยเหลือมากเท่ากับผม ผมพบว่าตัวเองดูถูกดูแคลนผู้อื่น ไม่นานนักสถานการณ์ก็เริ่มบานปลาย

จุดแตกหักเกิดขึ้นตอนเช้าวันหนึ่ง ผมนอนตื่นสาย ผมควรจะเป็นคนขับรถ ในคณะที่จะเดินทางไปโทโฮะกุ เวลา 6:00 น. แต่นาฬิกาปลุกไม่ทำงาน มีคนโทรมาปลุกตอน 6:15 น. ผมกระโดดลงจากเตียง กุลิกุจจอแต่งตัวให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยนึกในใจว่าผมปล่อยให้

เป็นเช่นนี้ได้อย่างไร แพนผมกะว่าจะมาด้วย แต่ผมเร่งรีบจนไม่ได้รอเธอ

เมื่อผมขับรถไป ผมรู้สึกตึงตังๆ ว่ามีอะไรไม่ถูกต้อง แต่ผมปวดหัวอย่างหนัก และมีอาสาสมัครที่กระตือรือร้นเต็มรถ เขาคุยกันไม่หยุด ผมจึงไม่ใส่ใจกับความรู้สึกดังกล่าว อย่างไรก็ตาม พอขับรถไปได้หนึ่งชั่วโมง ผมได้รับหลายข้อความจากแฟนสาว จบลงด้วย "ฉันเกลียดคุณ"

ผมต้องขับรถห้าชั่วโมง จึงมีเวลาคิดไตร่ตรอง ยิ่งคิดผมก็ยิ่งเกลียดตัวเอง ในช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา ผม"ทิ้ง"คนอื่นไว้เบื้องหลังเช่นกัน เพราะเขาตามผมไม่ทัน หรือเป็นเพราะว่าผมอยากนำหน้าคนเดียว

คืนนั้นผมโทรไปหาแฟนสาว และขอโทษเธอ ผมอยากคิดว่ามีบางอย่างเปลี่ยนไปในวันนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ผมทำมากนักหรอก ทว่าเป็นวิธีการที่ผมทำสิ่งต่างๆ ผมยังคงมีเป้าหมายมากมาย แต่ผมอยากบรรลุผลด้วยความรักและความมีน้ำใจ นี่คือทางเดียวที่จะช่วยให้สิ่งที่ผมก่อสร้างสร้างขึ้นคงทนยั่งยืนและมีความหมาย ❧❧



จุดมุ่งหมาย ในชีวิต

ขอให้ทำยิ่งกว่าเป็นส่วนหนึ่ง ด้วยการมีส่วนร่วม ขอให้ทำยิ่งกว่าห่วงใย ด้วยการช่วยเหลือ ขอให้ทำยิ่งกว่าเชื่อ ด้วยการปฏิบัติ ขอให้ทำยิ่งกว่ามีความเป็นธรรม ด้วยการมีน้ำใจ ขอให้ทำยิ่งกว่าให้อภัย ด้วยการลืมไปเสีย ขอให้ทำยิ่งกว่าไฝ่ฝัน ด้วยการลงมือทำ
— วิลเลียม ฮาร์เธอร์ วาร์ด

จุดมุ่งหมายในชีวิต คือ มีส่วนช่วยในบางแง่ เพื่อให้สิ่งต่างๆ ดีขึ้น — โรเบิร์ต เอฟ. เคนเนดี

อย่าลืมนะว่าคุณพิเศษไม่เหมือนใคร อย่าลืมนะว่าคุณไม่ต้องมีเอกลักษณ์พิเศษเพื่อมาอยู่ในโลกนี้ ก็คงจะไม่มีคุณตั้งแต่แรก อย่าลืมนะว่าถึงแม้ดูเหมือนว่าชีวิตมีแต่ความท้าทายและปัญหาที่ประดังเข้ามาครอบงำ บุคคลเดียวที่สร้างสรรค์ความแตกต่างในโลกได้ อันที่จริงแล้วมักจะเป็นเพราะบุคคลเดียว ถึงเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญๆ ในโลก ดังนั้นขอให้เป็นคนคนเดียวผู้นั้น — ริชาร์ด บัคมินสเตอร์ ฟูลเลอร์

อย่าหมิ่นค่าความแตกต่างที่คุณก่อให้เกิดในชีวิตผู้อื่น ขอให้ก้าวไปข้างหน้าเอื้อเพื่อเอื้อแก่ และช่วยเหลือ สักดาที่นี้ขอให้เอื้อเพื่อใครสักคนที่อาจต้องได้รับการเกื้อหนุนจนเจือ — พับโล

ก้าวออกไป และทำให้ดี ทว่าที่สำคัญยิ่งกว่านั้น ก้าวออกไป เพื่อทำคุณความดี — ไมเนอร์ ไมเออร์ส

งานอาชีพของชายหญิงทุกคน คือ การรับใช้ผู้อื่น
— ลีโอ ทอลสตอย

เราไม่ต้องดำเนินการยิ่งใหญ่เยี่ยงวีรบุรุษ เพื่อมีส่วนร่วมในขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง การกระทำเล็กๆ เมื่อทวีคูณโดยคนจำนวนมากหลายล้าน ก็เปลี่ยนโลกได้ — ฮาเวิร์ด ซินน์

เนื่องจากคุณได้รับความยินดี จากการมอบความยินดีแก่ผู้อื่น คุณควรตั้งใจให้มาก ที่จะมอบความสุขแก่ผู้อื่น — เฮลีนอร์ รุสเวลท์

จุดมุ่งหมายในชีวิตไม่ใช่การมีความสุข ทว่าคือ การทำคุณประโยชน์ มีเกียรติ มีความเมตตา กรุณา การสร้างสรรค์ความแตกต่าง เพราะคุณได้ดำเนินชีวิตในทางที่ถูกที่ควร — ราล์ฟ วัลโด ฮีเมอร์สัน