

ชุดที่ 6 เล่มที่ 6

บุญแรงใจ

นิตยสารที่ตลใจคุณ!

เรื่องเล่าเปลี่ยนโลก ได้จริงหรือ

4 วิธีที่จะสร้างสรรค์
ความแตกต่างได้จริง

จากใจผู้ปกครอง

วิธีปลูกฝังความเมตตาคุณานาในใจเด็ก

3

**เรื่องเล่าเปลี่ยนโลก
ได้จริงหรือ**

4

**4 วิธีที่จะสร้างสรรค์
ความแตกต่างได้จริง**

6

ผู้ที่เปลี่ยนโลก

อ็พดิกฮาร์ ฮัมดานี
จาตาฟ บาเยง
เบ็ตตี วิลเลียมส์
นุรา กาลาล

8

จากใจผู้ปกครอง

วิธีปลูกฝังความเมตตากรุณาในใจเด็ก

10

**เด็กน่าทึ่งผู้สร้างสรรค์
สังคม**

ไวอัน ฮาเรลแจ็ค
เคธี่ สแตคเลียโน
ทลูยส์ เบรลล์
โรลีย์ เฮบบาร์ด
คาซานดรา ลินน์

12

**ข้อควรคิด
เปลี่ยนโลก**

ชุดที่ 6 เล่มที่ 6
ยูเอ็ม กราฟ

ฉบับ
ออกแบบ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2014 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

ทั้งข่าวและอินเทอร์เน็ตเต็มไปด้วยเรื่องน่าสนใจของมนุษย์ที่น่าเศร้า แค่เลื่อนจอเฟสบุ๊คของฉันดู ก็มีโพสต์แล้วโพสต์เล่าที่อ่านแล้วน้ำตาไหล เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับเด็กพิเศษถูกรังแก ผู้สูงอายุที่ขัดสน สงครามและความขัดแย้งที่ก่อความเสียหายในหลายเขตแดนทั่วโลก รวมทั้งความยากไร้ การแพร่ระบาดของโรคร้ายที่คร่าชีวิตผู้คน และอะไรต่ออะไรอีกมากมาย

เราทุกคนต่างก็อยากให้โลกนี้น่าอยู่มากขึ้น แต่บางครั้งเรารู้สึกทำอะไรไม่ถูก หรือไร้พลังอำนาจ ขาดความสามารถหรือแรงซังกูงที่จะสร้างความแตกต่างได้ เมื่อเรารู้สึกเช่นนั้น ก็เป็นการดีที่จะระลึกว่าตลอดยุคสมัย โลกนี้เปลี่ยนไปเพราะการกระทำของรายบุคคลเช่นคุณและฉัน ผู้ซึ่งเข้าใจว่าถ้าเขาไม่ชอบบางสิ่ง เขาสามารถเปลี่ยนมันได้

เมื่อเราอ่านเรื่องราวของคนเหล่านี้ เราก็มีกำลังใจว่าเราสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในโลกของเราได้ เราแต่ละคน ในวิถีทางของเราเอง ในที่ซึ่งเราอยู่ เราคงไม่สามารถเปลี่ยนทั้งโลกได้ ทว่าเราเปลี่ยนโลกส่วนของเราได้

เรื่องราวในกุญแจใจฉบับนี้ เป็นเครื่องเตือนใจที่ทรงพลัง ว่าอะไรเกิดขึ้นได้บ้าง เมื่อเราอย่างก้าวแรกไปสู่การสร้างสรรค์เชิงบวก ฉันหวังว่าจะช่วยให้คุณลงมือดำเนินการ และช่วยเปลี่ยนแปลงสังคม

เราพร้อมมือกันช่วยปรับปรุงโลกให้น่าอยู่ขึ้นได้

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ

เรื่องเล่าเปลี่ยนโลก

ได้จริงหรือ



โดย คริส มาร์โลว์ ผู้อำนวยการ Help One Now
ข้อความหยิบยกมาปรับเปลี่ยน

กัยอันตรายใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่งในโลก คือ การเงินเฉย ผมต้องรับมือกับเรื่องนี้พอสมควร เช่นเดียวกับคนส่วนใหญ่

จากประสบการณ์ดังกล่าว ผมเรียนรู้ว่าความเมตตากรุณาไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติสำหรับพวกเราส่วนใหญ่ เราต้องหัดทำคุณความดี แสวงหาความเที่ยงธรรม และแก้ไขสิ่งที่ผิด

เรื่องเล่ามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งยวดในชั้นตอนนั้น

เราปราบศัตรูดังกล่าวได้อย่างไร ก็ด้วยเรื่องเล่าไร้สาระ การเล่าเรื่องจะช่วยทำลายความเงินเฉย

ผมล่วงรู้ถึงพลังของเรื่องเล่าจากประสบการณ์ส่วนตัว ผมจำได้ว่าคู่วิดีโอ Invisible Children (เด็กล่องหน) เมื่อปี ค.ศ. 2007 และเรื่องหม่ร้องไห้กับเรื่องของเอมมี

เป็นครั้งแรกเมื่อชะตากรรมของคนยากจนกลายเป็นจริงต่อผม หลังจากที่ดูสารคดีความยาว 11 นาที ผมอยากกระโดดขึ้นเครื่องบินไปแอฟริกา เพื่อช่วยเอมมีกับแม่ของเธอ (ผู้ซึ่งกำลังใจสั่นใจเพราะโรคเอดส์) สองสามเดือนต่อมา ผมก็ทำเช่นนั้น

เมื่อไปถึงแอฟริกา ผมไม่พบเอมมี แต่ผมพบเด็กกำพร้าหลายร้อยคนที่กำลังอดตาย ในซิมบับเว ผมไม่ได้หยุดแค่นั้น ผมทุ่มชีวิตให้กับ

งานที่ได้รับมอบหมายในชีวิตผม

เนื่องจากเรื่องเล่าเดียว หลายพันชีวิตเปลี่ยนไปผ่าน Help One Now ซึ่งเป็นองค์กรไม่หวังผลกำไรที่ผมช่วยก่อตั้งขึ้นมา นี่คือนสิ่งที่นำทางชีวิตผมต่อไป ขณะที่ผมแสวงหาที่จะดำเนินชีวิตตามเรื่องราวที่ดังาม

เรามีชีวิตชีวามากที่สุด เมื่อเราดำเนินชีวิตท่ามกลางเรื่องราวยอดเยี่ยม ความเป็นจริงอาจน่าปวดร้าวใจ ทว่าเรื่องเล่าชี้หน้าให้เรามุ่งหน้าไป โดยช่วยให้เราตระหนักถึงการที่เราไม่แยแส ทั้งผลักดันให้เราลงมือดำเนินการและก้าวออกไป

ศิลปินและนักเล่าเรื่องพากันบอกเล่าเรื่องราวที่มีความหมาย ทว่าโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานและความไม่ยุติธรรม จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากเรา

ส่วนลึกในใจคุณ มีเรื่องที่จะบอกเล่า แต่มีอีกเรื่องหนึ่งรอคอยอยู่ ข้างนอกนั้น ที่ซึ่งผู้คนไม่สามารถเข้าถึงเครื่องช่วยที่คุณและผมถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา

มันอาจเป็นเรื่องเล่าถึงความยากไร้ ความอยุติธรรม หรือความทุกข์ทรมานที่เหลือเชื่อ นี่เป็นเรื่องที่ไม่เพียงแต่ต้องบอกเล่า ทว่าเป็นเรื่องที่เปลี่ยนไปได้ ต้องมีใครสักคนเริ่มการเปลี่ยนแปลง เขาผู้นั้นเป็นคุณหรือเปล่า ■

4 วิธีที่จะสร้างสรรค์ ความแตกต่างได้จริง



โดย เสท์ นิวแมน

ต้องการสร้าง ความแตกต่าง แต่ไม่รู้จะเริ่ม
ต้นที่ไหนอย่างไรหรือ ขอให้พิจารณาวิธีที่
ไม่คาดหมาย ทว่าทำได้จริง ... จากชายผู้ที่ใช้
ชีวิตเพื่อมอบคืนให้สังคม

เขารู้สึกทุกข์ใจจากความยากไร้ที่พบเห็น
ระหว่างการเดินทาง จิม ชิโอสคาวสกี สละ
อาชีพด้านการเงินที่รายได้งาม เพื่อเริ่มต้น
buildOn คือองค์กรไม่หวังผลกำไร ซึ่งจัด
โปรแกรมหลังเลิกเรียน ในเขตด้อยโอกาสที่
สหรัฐฯ และสร้างโรงเรียนสอนฟรีสำหรับเด็ก
ทั่วโลก บันทึกความทรงจำเล่มใหม่ของเขา ชื่อ
Walk in Their Shoes: Can One Person
Change the World? (เอาใจเขามาใส่ใจ

เรา: คนหนึ่งเปลี่ยนโลกได้ไหม) บ่งบอกรายละเอียดถึงประสบการณ์ของเขา ที่เซาท์บรองซ์
ประเทศมาลี ประเทศเฮติ ประเทศเนปาล และ
เมืองดีทรอยต์ มีบันทึกประวัติชีวิตของเด็กและผู้ใหญ่ที่เขาพบปะตามทาง ลับดาห์ที่แล้ว เขา
นั่งคุยกับโอปราห์ อธิบายให้ฟังว่าเราแต่ละคน
มีส่วนช่วยได้อย่างมากมาย โดยไม่ต้องลาออก
จากงาน สละทุกสิ่งที่เรามี และย้ายข้ามน้ำข้าม
ทะเลไป

1. เริ่มด้วยครอบครัวคุณเอง

พวกเราหลายคนคิดว่าเราต้องออกไปสู่โลก
ภายนอกเพื่อรับใช้เพื่อนมนุษย์ ทว่าขณะที่เรา

มองหากิจกรรมจิตอาสา หรือสถานสงเคราะห์ ใกล้บ้าน เราลืมนึกไปว่ามีผู้ที่ขาดสนและโดดเดี่ยว มากมายในสังคม ในดวงวงใกล้ตัว คุณมีหลาน ชายไหม หลานชายที่ไม่มีใครส่งเขาไปโรงเรียน (หรือส่งเสียให้เขาเล่าเรียน) มีที่ป้าน้ำอาาไหมที่ ต้องการความช่วยเหลือ ไชโอลคาวสก็กล่าวว่า ความเมตตากรุณาไม่ได้มีไว้สำหรับหยิบยื่นให้ คนแปลกหน้าเท่านั้น

2. ฉลองวันเกิดรูปแบบใหม่

เราทุกคนอยากทำกิจกรรมจิตอาสาเป็นประจำ แต่เมื่อมีอะไรที่ต้องทำเยอะแยะไปหมด บ่อยครั้งเราลืมนัดสรรเวลา หรือนึกไม่ออกด้วยซ้ำ แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ลองฉลองวันเกิดด้วยการช่วยรับใช้สังคมในวันนั้น เป็นการง่ายที่จะทำได้ เพราะว่ามันพิเศษนั้นเกิดขึ้นแบบไม่พลาต ไม่ว่าจะคุณชอบหรือไม่ก็ตาม

ไชโอลคาวสก็มอบความดีความชอบสำหรับ แนวความคิดนี้ให้แก่ราเบีย แก์ดดี วัลรุ่นที่ทำ กิจกรรมหลังเลิกเรียนในดีทรอยต์ สามลัปดาห์ ก่อนครบรอบวันเกิด 15 ปี พี่ชายแก์ดดีเสียชีวิต โดยถูกยิงข้างหลังด้วยปืน เอเค-47 เธอ ขวัญเสีย “เธอไม่พูดไม่จากับใคร” เขากล่าว “เธอไม่ออกมาจากห้อง” พอถึงวันเกิด เธอก็ ไม่อยากจัดงานเลี้ยง แทนที่จะทำเช่นนั้น เธอ ตระไปยังสถานสงเคราะห์คนไร้ที่อยู่อาศัย ช่วย เลิรฟอาหาร และเล่นเกมกับคนที่มารับการ สงเคราะห์ที่นั่นทั้งวัน นี่เองดลใจเธอให้กลายเป็น ผู้ช่วยงานประจำที่นั่น มีพวกเราก็คคนที่ พรำบ่นคร่ำครวญว่าวันเกิดของเราจะเป็น อย่งไร แทนที่จะทำเช่นนั้น ขอให้มันเป็นวันที่ มอบแรงบันดาลใจแก่คุณมากที่สุด ในกรณีของ แก์ดดี “การฉลองวันเกิด” ครั้งเดียวนั้น กระตุ้น ให้เธอทำงานที่เปลี่ยนชีวิต ครบ 700 ชั่วโมง ในขณะที่ยังเรียนมัธยมปลาย

3. เป็นคุณ ถึงแม้ว่าคุณจะไม่ค่อยร่ำรวยนัก

“ไม่ค่อยมีใครหยิบยกเรื่องนี้ขึ้นมา” ไชโอลคาวสก็ กล่าว “แต่บางครั้งเรารู้สึกทราวกับว่า ต้องทำตัวแตกต่างไป เมื่อเราช่วยเหลือผู้คน โดยที่มีอารมณ์ดี คิดบวก และร่ำเรียงทุกช่วง ณะ” แต่มาตุกรณ์ของแก์ดดี ในวันแรกที่สถาน สงเคราะห์คนไร้ที่อยู่อาศัย เธอพยายามยิ้มแ้ม แสร้งทำตัวร่ำเรียง จนกระทั่งหลายคนถามเธอ ว่าเป็นอะไร “พวกเขาเองเคยผ่านเรื่องรันทด ใจมาแล้ว” ไชโอลคาวสก็กล่าว “เขารู้สึกได้ว่า มีอะไรผิดปกติ” เมื่อเธอบอกความจริงว่าทำไม จึงมาที่นั่น เขาก็สร้างปฏิสัมพันธ์ ซึ่งมีส่วนช่วย เธอมากพอๆ กับที่ช่วยพวกเขา “นั่นคือเคล็ดลับ ของการรับใช้เพื่อนมนุษย์” ไชโอลคาวสก็กล่าว “คือทั้งสองฝ่ายได้รับ”

4. เริ่มปฏิกริยาลูกโซ่

การให้อาหารและที่พักอาศัยแก่เด็ก เป็นสิ่งที สำคัญอย่างยิ่ง ทว่าการสอนเด็กก็สำคัญเช่นกัน ไม่ใช่แค่สอนให้ทำมาหากินหรืออ่านออกเขียน ได้ แต่สอนให้เขาช่วยเหลือคนอื่นด้วย “นี่เป็น จริงโดยเฉพาะกับเด็กด้อยโอกาส” ไชโอลคาวสก็ กล่าว การทำกิจกรรมจิตอาสาโดยสละเวลา และหยาดเหงื่อแรงงาน เขาตระหนักว่า ถึงแม้เขาไม่มีเอ็กซ์บ็อกซ์ รถยนต์ บางกรณี ก็ไม่มีบ้าน เราสามารถมอบบางสิ่งบางอย่าง ได้แก่ เวลา น้ำใจ หรือประสบการณ์ นี่เอง ผู้ที่มาเข้าร่วมโปรแกรมหลังเลิกเรียนของไชโอลคาวสก็ จึงถูกส่งไปสร้างโรงเรียนที่แอฟริกา ถ้าคุณสอนเด็กให้รับใช้เพื่อนมนุษย์” เขากล่าว “จะเกิดปฏิกริยาลูกโซ่” เช่น แก์ดดี หลังจากที่ อาสาช่วยงานสถานสงเคราะห์คนไร้ที่อยู่อาศัย ในห้องถิ่น เธอเดินทางไปนิการากัวกับคณะ buildOn เพื่อสร้างโรงเรียนในหมู่บ้านที่กำลัง พัฒนา ตอนนี้เธอจัดโปรแกรมจิตอาสาของ ตนเองที่มหาวิทยาลัย ไชโอลคาวสก็กล่าว “ทุกคนบอกว่าผู้คนที่เธอมอบแรงซักงุมมีจำนวน หลายพันคน” ■

ผู้ที่เปลี่ยนโลก

การรับใช้ผู้อื่น และถือว่าคุณสมบัติของผู้อื่นมาก่อนตนเอง

เมื่อนั้นแหละใครก็ส่งผลที่เปลี่ยนแปลงโลกได้อย่างแท้จริง — อับราฮาม ลินคอล์น



อพิติกฮาร์ อัมคานี

ผู้จัดการทั่วไป โรงแรมรามาดา ไฮเต็ลแอนด์สวีท
อัจมาน สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์

เมื่ออพิติกฮาร์ เข้ารับช่วงดูแลจัดการ โรงแรม
รามาดา ไฮเต็ลแอนด์สวีท ในอัจมาน สหรัฐ
อาหรับเอมิเรตส์ ในปี ค.ศ. 2009 ความ
รับผิดชอบหนึ่งของเขาคือแน่ใจว่าโรงแรม
ทำกำไร หลังจากระยะหนึ่ง เขาตระหนักว่า
โรงแรมใช้ไฟมาก และมีของเสียประมาณวันละ
1000 กก. นี่สิ้นเปลืองทั้งพลังงานและเงิน

เขาเริ่มรณรงค์ส่งเสริมให้แขกที่มาพักปิดแอร์
เมื่อไม่อยู่ในห้องพัก เขาเริ่มรีไซเคิลของเสียใน
โรงแรมด้วย

จากคำแนะนำของเพื่อนและผู้เชี่ยวชาญด้าน
สิ่งแวดล้อม เขาซื้อเครื่องทำปุ๋ยหมัก เพื่อทำให้
ขยะจากห้องครัวเป็นปุ๋ยสำหรับพืชผัก แล้วเขา
ก็เริ่มทำสวนหย่อมที่ส่วนหนึ่งของบริเวณลาน
จอดรถในโรงแรม

ไม่นานนักเขาก็ลดค่าไฟฟ้าลงถึง 50% และ
โรงแรมรีไซเคิลของเสียได้ 90%

โรงแรมอื่นๆ ทั่วเขตนั้น เริ่มได้อินท่าว

เกี่ยวกับความเพียรพยายามของเขา และมา
เยี่ยมที่โรงแรม เพื่อเรียนรู้ถึงวิธีการที่เขานำมา
ใช้ นอกจากนี้พนักงานโรงแรมพูดคุยกับแขก
ถึงความคิดริเริ่มดังกล่าว และส่งเสริมให้แขก
มีส่วนร่วมด้วย

อพิติกฮาร์ นำร่องโครงการ *Go Green
Art Competition* สำหรับนักเรียนชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 2 ถึง 5 ทั่วประเทศเอมิเรตส์ตอน
เหนือด้วย ซึ่งชักนำหลายฝ่ายในชุมชนให้
ร่วมมือกัน และสร้างความตื่นตัวเกี่ยวกับ
สิ่งแวดล้อมในวงกว้างขึ้น

นับตั้งแต่นั้นมา *โรงแรมรามาดาไฮเต็ลแอนด์
สวีท* ที่อัจมาน ได้รับรางวัลในท้องถิ่น และ
รางวัลระดับสากลมากมาย ในด้านการพยายาม
รักษาสิ่งแวดล้อม



จาดาฟ บาเยง

เจ้าของฟาร์มควายในเอเชีย

ตอนที่อายุ 16 ปี จาดาฟ ประสบเหตุการณ์
ภัยพิบัติน้ำท่วมฉับพลันที่คร่าชีวิตสัตว์จำนวนมาก

มาก น้ำท่วมเพราะการตัดไม้ทำลายป่าในบริเวณนั้น จาตาฟตัดสินใจทำบางอย่างเพื่อหยุดยั้งวัฏจักรการทำลายล้างดังกล่าว เขาขอต้นกล้าจากพวกผู้ใหญ่ในหมู่บ้าน เขาเลือกเนินที่ไม่มีดินไม้ขึ้นเลยบริเวณแม่น้ำ แล้วเริ่มปลูกป่า

ตอนแรกๆ เขาเผชิญหน้ากับปัญหาต้นไม้ตายเพราะขาดฝน เขาคิดค้นระบบชลประทานที่ชาญฉลาด เพื่อเอาน้ำมารดต้นไม้ และปลูกต้นไม้ใหม่ ไม่นานนักป่าของจาตาฟก็เริ่มเติบโต แล้วสัตว์ป่าเริ่มกลับมาอาศัยอยู่

เขาตรากรรกว่า 35 ปี ตอนนี้ป่าของเขาครอบคลุมพื้นที่หลายร้อยเอเคอร์ เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์หลายพันตัว ทั้งยังช่วยป้องกันน้ำท่วม



เบ็ตตี วิลเลียมส์

แม่บ้านที่เบลฟาสต์ ไอร์แลนด์

เมื่อทศวรรษปี ค.ศ. 1970 ไอร์แลนด์ตอนเหนือประสบกับสงครามกลางเมืองที่คร่าชีวิตผู้คนวันหนึ่งขณะที่ขับรถ เบ็ตตี วิลเลียมส์ เห็นเด็กสามคนเสียชีวิตจากระเบิด เธอตัดสินใจว่าต้องทำอะไรสักอย่างเพื่อหยุดยั้งความรุนแรง

ในช่วงสองวันเธอรวบรวมลายเซ็นได้ 6000 ชื่อ เพื่อยื่นฎีกาเรียกร้องสันติภาพ เธอจัดการประท้วงร่วมกับคนจำนวน 10,000 คน จากทุกฝ่ายที่พิพาทกัน เพื่อขอให้ยุติความรุนแรง

การเดินทางจะต้องเผชิญหน้ากับการต่อต้านคัดค้านมากมาย แต่เธอไม่ยอมล้มเลิก สัปดาห์ถัดไป มีฝูงชนจำนวน 35,000 คน มาเรียกร้องสันติภาพร่วมกับเธอ

ในที่สุดความพยายามของเธอนำไปสู่สันติภาพ ในไอร์แลนด์ตอนเหนือ เธอชนะรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ



นุรา กาลา

นักศึกษาและนักออกแบบแฟชั่น ในโคโร ประเทศอียิปต์

นับตั้งแต่วัยเด็ก นุราใฝ่ฝันที่จะเป็นนักออกแบบแฟชั่น อย่างไรก็ตาม ครอบครัวต้องการให้เธอเรียนจบ เธอจะได้มีงานทำเพื่อหาเลี้ยงชีพ ทันทีที่เธอจบการศึกษาภาควิชาภาษาอังกฤษ เธอก็ได้งาน เธอซื้อจักรเย็บผ้า และเริ่มใช้เวลาว่างสานฝันของเธอให้เป็นจริง

ตอนนั้นเธอเริ่มสังเกตเห็นว่าหญิงสาวจำนวนมากไม่มีงานทำ ในละแวกโคนาเฮสซาที่เธอพักอาศัยอยู่ มีหลายคนที่ย็บผ้าเป็น เธอจึงเกิดแนวคิดขึ้นมา เธอตั้งบริษัทแฟชั่นออนไลน์ของตนเอง และจ้างพวกผู้หญิงในละแวกบ้านให้ช่วยเย็บแบบ

“ฉันต้องการสร้างโอกาสให้พวกเธอรู้สึกเป็นผู้ควบคุมชีวิต และลงทุนให้กับตนเอง พวกเธอจะมีหุ้นส่วนในสิ่งที่ผลิตแต่ละชิ้น และจะมีรายได้เพิ่มขึ้น” นุราอธิบายให้ฟัง ■

วิธีปลูกฝังความเมตตากรุณา ในใจเด็ก

โดย มาริติน ไพเรส์-มิทเชล คุชกุ๊ปบัณฑิต

เด็กรู้จักมีความห่วงใยได้อย่างไร เขารู้สึก
เชื่อมโยงกับชุมชนของเขา และรู้ว่าเขาสร้าง
ความแตกต่างในโลกได้อย่างไร
คำตอบไม่ใช่เรื่องสลับซับซ้อนเหมือนที่คิด
การพัฒนาความเมตตากรุณาในใจของเด็ก
ประณมและมัธยมนัน คล้ายกับการพัฒนาพลัง
กล้ามเนื้อ ยิ่งคุณใช้กล้ามเนื้อ มันก็ยิ่งแข็ง
แรงขึ้น เด็กรู้จักมีความเมตตากรุณา ผ่าน
ประสบการณ์มากมาย รวมถึงการดูแลเอาใจใส่
สัตว์เลี้ยงของครอบครัว ทว่าเด็กที่มีส่วนร่วมใน
โปรแกรมที่สอนเรื่องน้ำใจ ความเคารพนับถือ
ความเห็นอกเห็นใจ และความเมตตากรุณา
โดยมีครอบครัวคอยเสริมสร้างจุดแข็งดังกล่าว
ที่บ้าน เขาก็จะพัฒนากล้ามเนื้อส่วนที่จำเป็น
เพื่อจะได้กลายเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่มีส่วนร่วม
สร้างสรรค์สังคม ในช่วงที่เป็นวัยรุ่น เขาสำรวจ
จิตใจตัวเองเชิงลึก โดยใช้กล้ามเนื้อดังกล่าว
เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์ทางสังคมและการเป็น
พลเมืองดี ซึ่งคงอยู่ชั่วชีวิต

ถือกันว่าเป็นหนึ่งในคุณสมบัติที่ยิ่งใหญ่ที่สุด
ของมนุษย์ ความเมตตากรุณาคือการตอบสนอง
ผู้อื่นทางอารมณ์ความรู้สึก และทัศนคติ ด้วย
การเอาใจใส่อย่างดี นี่ช่วยให้เราสามารถ
เชื่อมโยงกับความทุกข์ทรมานของมนุษย์ โดย
ความห่วงใยและความเข้าใจ รวมถึงพฤติกรรม
ที่ช่วยผ่อนคลายคนรอบข้าง ความเมตตากรุณา
ช่วยให้เรามีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ถึงแม้ว่าคนอื่น
จะประพฤติดนในแง่ลบ ผลการศึกษาแสดงให้เห็น
เห็นว่าความเมตตากรุณามีบทบาทสำคัญ ใน
การช่วยเด็กให้พัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีส่วนร่วม
ในสังคม มีความห่วงใย และนึกคิดแง่บวก

เด็กฝึกความเมตตากรุณาด้วยการมีส่วนร่วม
การศึกษาถึงผลกระทบแง่บวกจากโครงการใน
ห้องเรียน และกิจกรรมหลังเลิกเรียน ซึ่งพัฒนา
ความเมตตากรุณา ขยายตัวต่อไป ลูกเสือ
กิจกรรมจิตอาสา และโปรแกรมพิเศษ เป็นวิธี
ยอดเยี่ยมที่เด็กจะเรียนทักษะดังกล่าว และฝึก

ความเมตตากรุณาในชุมชน

มีแหล่งปัจจัยมากมายให้ผู้นำที่เป็นผู้ใหญ่ และคุณครูประจำชั้น ช่วยจัดโครงการที่มีคุณประโยชน์ ด้วยการลงมือรับใช้เพื่อนมนุษย์ ในระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และระดับโลก ฉันขอส่งเสริมให้คุณใช้เนื้อหานี้เพื่อช่วยบุตรหลานนักเรียน หรือเด็กๆ หลังเลิกเรียน โดยการเปลี่ยนความเมตตากรุณาเป็นการกระทำ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น

สามวิธีในการปลูกฝังความเมตตากรุณาที่บ้าน

การพัฒนาความเมตตากรุณาให้กับเด็ก ผู้ใหญ่ทุกคนมีส่วนเกี่ยวข้อง โดยลงมือทำส่วนของเขา ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ครูอาจารย์ และผู้นำชุมชน แต่จากผลการศึกษา เราทราบว่าสถานที่สำคัญที่สุดแห่งหนึ่ง ในการเรียนรู้ความเมตตากรุณา คือที่บ้าน วิธีต่างๆ ที่ครอบครัวปลูกฝังความเมตตากรุณาได้ มีดังนี้

1. เปิดโอกาสให้ฝึกความเมตตากรุณา

ความเมตตากรุณาเป็นสิ่งที่เรียนรู้ไม่ได้จากการพูดคุย เด็กต้องฝึกความเมตตากรุณาในชีวิตประจำวัน การเผชิญหน้าด้วยความยากลำบากกับสมาชิกครอบครัว เพื่อนร่วมชั้น และเพื่อนมิตร เปิดโอกาสให้เด็กหัดเอาใจเขามาใส่ใจตนเอง โดยที่ฝึกความเห็นใจ เขารู้จักมีความเมตตากรุณาเช่นกัน เมื่อหัดที่จะมอบให้โดยไม่หวังผลตอบแทน เมื่อเขาอยู่กับผู้อื่นที่ทนทุกข์ทรมาน และเมื่อเขาได้สัมผัสกับบำเหน็จรางวัลในใจ จากการรู้สึกว่ามีคนเห็นคุณค่าเขา

2. ช่วยเด็กให้เข้าใจและรับมือกับความโกรธ

ความโกรธเป็นหนึ่งในอุปสรรคใหญ่หลวงที่สุดต่อความเมตตากรุณา เพราะมันครอบงำความคิดจิตใจเด็กได้ ทว่าบางครั้งเมื่อความโกรธส่งผลเป็นพลังงานและความตั้งใจ

แน่วแน่ ในบทความ *Compassion and the Individual* ท่านดาไล ลามะ แนะนำให้เราตรวจสอบคุณค่าของความโกรธ เราช่วยเด็กได้ โดยถามว่าความโกรธจะช่วยแก้ปัญหาหรือทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้นได้อย่างไร เราช่วยให้เด็กเห็นทั้งด้านบวกและด้านลบของความโกรธ ทั้งการยึดติดกับความโกรธ ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่แน่นอน และบ่อนทำลาย

3. สอนเด็กให้รู้จักควบคุมตนเอง

ยาแก้ความโกรธคือความเมตตากรุณา และการรู้จักควบคุมตนเอง การยับยั้งชั่งใจหรือไม่ทำอะไรอย่างผลิผลลาม ไม่หุนหันพลันแล่น เด็กควรจะเข้าใจว่าการควบคุมความโกรธ ไม่ใช่สัญลักษณ์ของความอ่อนแอ แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ทศนคติที่เมตตากรุณาคือพลังกำลังใจ ขมขยเด็กเมื่อเขาควบคุมตนเอง ขอให้แน่ใจว่าเขาเข้าใจพลังของการสงบสติอารมณ์และความอดทน ส่งเสริมให้เด็กวัยประถมต้นและมัธยมต้นพูดคุยถึงความโกรธของเขาเสมอ กับผู้ใหญ่ที่คอยเกื้อหนุน

การสอนความเมตตากรุณาไม่ได้หมายความว่า หลับหูหลับตาต่อความก้าวร้าวของผู้อื่น เราทุกคนทราบดีว่าเด็กถูกรังแก บ่อยครั้งก็ได้รับการปฏิบัติที่ไม่ยุติธรรมจากเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ถ้าการสงบสติอารมณ์มีแต่ส่งเสริมความก้าวร้าว เมื่อนั้นเราก็ต้องช่วยเด็กให้ยืนหยัดอย่างแข็งแกร่ง โดยที่ไม่โมโหกลับ

การตกลงใจให้เด็กวัยประถมต้นและมัธยมต้นมีจิตอาสา จะช่วยเด็กพัฒนากำลังใจความเมตตากรุณา ซึ่งเขาจะใช้ซ้ำแล้วซ้ำอีก เมื่ออย่างเข้าวัยรุ่นและเป็นผู้ใหญ่

เมื่อคุณช่วยเด็กให้เริ่มขั้นตอนดังกล่าว ขอให้แน่ใจว่าเขาฝึกฝนบ่อยๆ โลกนี้ไม่มีวันที่จะมีความเมตตากรุณามากเกินไป! ■

เด็กน่าทึ่ง ผู้สร้างสรรค์สังคม

เว็บไซต์ฟรีนทร์

มี บางอย่างแปลกๆ เกิดขึ้น เมื่อคุณค้นคว้าเกี่ยวกับเด็กที่ช่วยกอบกู้โลกนี้ คุณรู้สึกเต็มเต็มด้วยความหวัง อนาคตไม่ดูยุ่งยาก ทว่ากลับสดใส รายการทีวีเรียลลิตี้และโซเซียลมีเดียแบ่งปันพิธีกรรมเลื่อนสถานภาพในชีวิตยุคใหม่มากขึ้นไป ทว่าบางครั้งช่วงเวลาที่สำคัญก็ตกหล่นไปตามทาง

ยกตัวอย่างเช่น เด็กผู้มีวิสัยทัศน์เหล่านี้ คือเด็กชายหญิงผู้เปลี่ยนโลกของเรา ด้วยการทำคุณความดีหรือตัวอย่างของเขา บางคนหาทุนหลายล้านเพื่อวัตถุประสงค์ที่ดั่งงาม บางคนตั้งใจเราด้วยการมีมุมมองต่อมนุษย์ด้วยจิตใจเปิดกว้างและมีความหวัง ต่อไปนี้เป็นเรื่องเล่าเกี่ยวกับเด็กน่าทึ่งบางคน และผู้ปกครองที่ให้การสนับสนุน ซึ่งสร้างความประทับใจไว้ในโลก



ไรอัน ฮาเรส แจ็ค

เมื่อปี ค.ศ. 1998 ไรอัน ฮาเรลแจ็ค วัย 6 ขวบ ตกใจเมื่อได้ทราบว่าเด็กในแอฟริกาต้องเดินหลาย

กิโลเมตร เพียงเพื่อไปตักน้ำ ไรอัน ตัดสินใจว่าเขาต้องสร้างบ่อน้ำในหมู่บ้านที่แอฟริกา

จากการทำงานบ้าน และกล่าวคำปราศรัยต่อสาธารณชน เกี่ยวกับปัญหาเรื่องน้ำสะอาด บ่อน้ำแห่งแรกของไรอันถูกสร้างขึ้นใน

ปี ค.ศ. 1999 ที่โรงเรียนประถมแอนโกล ในหมู่บ้านทางตอนเหนือของยูกันดา ความตั้งใจแน่วแน่ของไรอัน นำไปสู่การก่อตั้ง Ryan's Well Foundation (มูลนิธิบ่อน้ำของไรอัน) ซึ่งดำเนินโครงการแล้วเสร็จจำนวน 667 โครงการ ใน 16 ประเทศ โดยการช่วยให้ประชาชนกว่า 714,000 คน มีน้ำสะอาดดื่มใช้



คริสตี สแตก-เลียโน

เมื่อปี ค.ศ. 2008 คริสตี สแตก-เลียโน วัย 9 ปี นำต้นอ่อนกะหล่ำปลีจากโรงเรียนกลับบ้าน โดยเป็น

ส่วนหนึ่งของโครงการ *Bonnie Plants Third Grade Cabbage* ขณะที่เธอดูแลเอาใจใส่กะหล่ำปลี มันเติบโตจนหนัก 40 ปอนด์ เคที่เอากะหล่ำปลีไปบริจาคให้ครัวการกุศล ซึ่งช่วยเลี้ยงอาหารคนกว่า 275 คน เธอประทับใจจากประสบการณ์ที่ได้เห็นคนจำนวนมากได้รับประโยชน์จากของสดที่นำไปบริจาคให้ครัวการกุศล เคที่ตัดสินใจเริ่มทำสวนครัว พอเก็บเกี่ยวผลได้ก็นำไปบริจาคเพื่อช่วยเลี้ยงอาหารผู้ที่ขาดสน

ปัจจุบัน *เคที่ ครอปส์* บริจาคผักสดหลายพันปอนด์ จากสวนครัวหลายแห่ง ให้กับองค์กรที่ช่วยเหลือผู้ที่ขาดสน



หลุยส์ Iusaál

หลุยส์ เบลล์
เกิดปี ค.ศ.
1809 ที่กูฟเฟร
ประเทศฝรั่งเศส
ตอนที่อายุ 3
ขวบ เขาประสบ
อุบัติเหตุ ทำให้
ตาบอด ขณะ

เรียนอยู่ที่ *Royal Institute for Blind Youth* (สถาบันสอนเด็กตาบอด) ในปารีส หลุยส์ประดิษฐ์ระบบการอ่านเขียนสำหรับคนตาบอด โดยการใช้จุดนูน ซึ่งปัจจุบันเป็นที่รู้จักกันว่าอักษรเบรลล์ เมื่ออายุ 19 ปี หลุยส์กลายเป็นคุณครูเต็มเวลา ที่ *Royal Institute* เขาสอนอยู่ที่นั่นจนเสียชีวิต ในวัย 43 ปี

ปัจจุบันอักษรเบรลล์ เป็นวิธีการเขียนอ่านระบบสัมผัสที่ใช้กันโดยทั่วไปสำหรับคนตาบอด ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าผู้ใหญ่ที่สายตาสั้นมาแต่กำเนิด “ผู้ซึ่งหัดอ่านโดยใช้อักษรเบรลล์ มีอัตราได้งานทำสูงกว่า มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีเงินเลี้ยงชีพ และใช้เวลาอ่านหนังสือมากกว่าคนที่หัดอ่านโดยใช้ตัวพิมพ์”



ไรลีย์ เฮบบาร์ด

ในปี ค.ศ. 2009
ไรลีย์ วัย 4
ขวบ ตูรายงาน
ข่าวเกี่ยวกับ
โรงเรียนที่ค่าย
อพยพผู้ลี้ภัยใน
ดาร์เฟอร์ ภาพ

ที่เห็นคลใจเธอให้ช่วยนักเรียน โดยส่งของเล่นของเธอเองไปแอฟริกา เธอเกณฑ์เพื่อนนักเรียนอนุบาลให้ทำเช่นเดียวกัน แล้วขอให้ธุรกิจใจท้องถิ่นช่วยรวบรวมของเล่นด้วย

สามปีต่อมา ไรลีย์ วัย 8 ขวบ (ด้วยความช่วยเหลือของคุณแม่) ได้ก่อตั้ง *Riley's Toys Foundation* (มูลนิธิของเล่นของไรลีย์) สร้างศูนย์รับบริจาค 10 แห่ง และส่งของเล่นจำนวนกว่า 23,000 ชิ้น ไปให้เด็ก ๆ ที่แอฟริกา ด้วยการร่วมมือกับ *World Vision*

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เริ่มต้นด้วยสองคำถาม: “ทำไมเด็ก ๆ ไม่มีของเล่นคะ แม่หนูส่งของหนูไปให้เขาได้ไหมคะ”



คาซาบดรา ลินน์

เมื่อปี ค.ศ. 2008
คาซาบดรา
กับเพื่อนบาง
คน สร้างแผน
ธุรกิจขึ้นมา เขา
มีความหวังใ
เกี่ยวกับสองเรื่อง

คือ ภาวะโลกร้อน กับครอบครัวในท้องถิ่น ซึ่งจำเป็นต้องมีเครื่องทำความร้อนในฤดูหนาว มีเพื่อนๆ รวมตัวกันเพื่อแก้ปัญหาในระดับโลกและระดับท้องถิ่น ด้วยการก่อตั้งโครงการ *TGIF: Turn Grease into Fuel* เป็นโปรแกรมการเปลี่ยนน้ำมันปรุงอาหารเป็นไบโอดีเซล เพื่อบริจาคแก๊งค์กรที่ช่วยมอบความอบอุ่นให้ครอบครัวที่นั่น เขาขอให้ร้านอาหารช่วย และสร้างจุดรวบรวมน้ำมันสำหรับผู้ที่พักอาศัยแถบนั้น โดยการรณรงค์ในชุมชนใกล้เคียง ปัจจุบันมีพระราชบัญญัติให้ธุรกิจต่างๆ ในโรดไอส์แลนด์รีไซเคิลน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร

อันดับต่อไป: คือที่คอนเนคติกัต! คาซาบดรา กล่าวว่า “ถ้าเด็กวัย 10 ปี กลุ่มหนึ่งที่มีความหวังใช่วยสร้างสรรค์สังคมในโลก คุณก็ทำได้เช่นกัน!” ■

เปลี่ยนโลก

ข้อควรคิด



เพื่อนเอ๋ย ความรักดีกว่าความโกรธ ความหวัง
ดีกว่าความกลัว การคิดบวกดีกว่าความสิ้นหวัง
ดังนั้นขอให้เรามีความรัก ความหวัง และคิด
บวก แล้วเราจะเปลี่ยนโลก — แจ็ค เลย์ตัน

ไม่ว่าผู้คนจะบอกคุณว่าอะไร ถ้อยคำและ
แนวคิดเปลี่ยนโลกได้ — โรบิน วิลเลียมส์

ความฝันที่ยิ่งใหญ่ทุกอย่าง เริ่มต้นด้วยคน
ช่างฝัน ขอให้ระลึกไว้เสมอว่า คุณมีพลังกำลัง
ความอดทน และศรัทธาแรงกล้าในใจคุณ ที่จะ
เอื้อมให้ถึงดวงดาว เพื่อเปลี่ยนโลก

— แอเรียต ทับบ์แมน

วิสัยทัศน์เมื่อปราศจากการกระทำ ก็เป็นเพียง
ความฝัน การกระทำเมื่อปราศจากวิสัยทัศน์
ก็เป็นเพียงการฆ่าเวลา วิสัยทัศน์บวกกับการ
กระทำ เปลี่ยนโลกได้ — โจเอล เอ บาร์เกอร์

ฉันคนเดียวเปลี่ยนโลกไม่ได้หรอก ทว่าฉันกว้าง
ก่อนหินลงน้ำ เพื่อให้กระเพื่อมไปแสนไกลได้

— แม่เอธิการเทเรซา

คุณมาอยู่ที่นี้ เพื่อช่วยให้ชาวโลกได้ดำเนินชีวิต
อย่างพอเพียงมากขึ้น โดยมีวิสัยทัศน์ที่ยิ่งใหญ่
ขึ้น ทรรศนะที่เต็มเต็มด้วยความหวังและความ
สำเร็จ คุณมาอยู่ที่นี้เพื่อช่วยให้โลกอุดมสมบูรณ์
ยิ่งขึ้น — วูดโรว์ วิลสัน

ขอให้ทำตัวราวกับว่าสิ่งที่คุณทำสร้างสรรค์
ความแตกต่าง เพราะเป็นเช่นนั้นจริงๆ
— วิลเลียม เจมส์

รักผู้คนที่เกลียดชังคุณ อธิษฐานเมื่อผู้คนที่ทำ
ผิดต่อคุณ นี่จะไม่เพียงเปลี่ยนชีวิตเขา ... แต่จะ
เปลี่ยนชีวิตคุณด้วย — แมนต์ เฮล

บุคคลหนึ่งทำสิ่งที่เหลือเชื่อได้ ทั้งหมดนี้แค่
อาศัยคนหนึ่งที่เต็มใจยอมเสี่ยงทุกสิ่ง เพื่อให้เป็น
เช่นนั้น — แซม ไฮเดอร์ส

ถ้าเราเปลี่ยนความคิดของเราจาก “สาย
เกินไป” เป็น “ยังมีความหวัง” เราอาจเห็น
การเปลี่ยนแปลงบางอย่างในโลกนี้

— เคลลี เอลมอร์

การเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยอาจสร้างสรรค์ความ
แตกต่างใหญ่หลวง คุณเป็นคนเดียวที่ทำให้โลก
น่าอยู่ยิ่งขึ้นได้ ดังนั้นอย่ากลัวที่จะยื่นหยัด
— แอนคิตา ซิงห์

คุณเปลี่ยนโลกได้จริงๆ ถ้าหากคุณห่วงใย
มากพอ — มาเรียน ไรท์ เอเดลแมน

