

ชุดที่ 6 เล่มที่ 9

บุญแรงใจ

นิทานสารคดีที่ปลื้มใจคุณ!

ชีวิตที่เรียบง่าย

วิธีแก้ไขความผิดพลาดทั่วไป
เรื่องการเงิน 5 ข้อ

ผ่านพ้นช่วงเวลาที่มีความสุข
และช่วงเวลาที่ยากลำบาก



3 **เส้นทางการดูแลเอาใจใส่**

4 **ชีวิตที่เรียบง่าย**

4 **ดอกเบ็ญจรายวัน**

5 **จากใจผู้ปกครอง**
ไม่รวมอุปกรณ์เสริม

6 **วิถีแก้ไขความผิดพลาด**
ทั่วไปเรื่องการเงิน 5 ข้อ

8 **ทางเลือกที่ได้ผล**

9 **ใครกันที่มั่งคั่ง**

10 **ผ่านพ้นช่วงเวลาที่มี**
ความสุข และช่วงเวลา
ที่ยากลำบาก

12 **ข้อควรคิด**
การดำเนินชีวิต มอบความรัก การให้...

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 6 เล่มที่ 9
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2015 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เราทุกคนต่างก็มีความจำเป็นทางด้านวัตถุ แต่บางครั้งก็ยากที่จะประเมินความจำเป็นของเราให้ถูกต้องเหมาะสม ดังที่เบนจามิน แฟรงคลินตั้งข้อสังเกตไว้ว่า “ยิ่งจนเรามีเงินมากเท่าไร เขาก็ยิ่งต้องการมากขึ้นเท่านั้น แทนที่จะเติมเต็มช่องว่าง กลับสร้างช่องว่างขึ้นมาอีก”

ดังนั้นเท่าไรจึงถือว่าพอ

เคยมีใครคนหนึ่งกล่าวไว้อย่างมีสติปัญญาว่า เราควรอึดใจถ้าเรามีอาหารทาน และมีเสื้อผ้าสวมใส่ ทั้งนี้ทั้งนั้น เราไม่ได้ทำอะไรติดตัวมา เมื่อเราเกิดมาในโลก และเราก็เอาอะไรติดตัวไปไม่ได้ เมื่อจากโลกนี้ไป ไม่มีสิ่งใดในเชิงลบเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตเหนือมาตรฐานขั้นต่ำเช่นนี้ ทว่าประเด็นสำคัญคือ ความอึดใจที่แท้จริงไม่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จก้าวหน้าทางวัตถุ

ผลการศึกษายืนยันว่าเมื่อผ่านระดับหนึ่งขึ้นไปแล้ว การเพิ่มพูนความมั่งคั่งจะส่งผลตอบแทนน้อยลงในแง่ของความสุขและคุณภาพชีวิตแน่นอนว่าเราทุกคนต้องมีเงินเพื่อหาเลี้ยงตนเองและครอบครัว แต่เมื่อความจำเป็นและเจตจำนงขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนองแล้ว การแสวงหาความมั่งคั่งอาจลงเอยด้วยการสวนทางกับการแสวงหาความสุข

สรุปแล้วดูเหมือนว่าส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับทัศนคติของเรา ในเรื่องการเงิน ค่านิยมด้านวัตถุ และสิ่งที้นำความสุขมาสู่ชีวิตเราอย่างแท้จริง

เรื่องราวและบทความใน กุญแจใจ ฉบับนี้ เตือนใจเราว่าความสำเร็จที่แท้จริง และสิ่งดีเลิศในชีวิต ไม่ได้ประกอบด้วยทรัพย์สินสิ่งของเท่านั้น ทว่าประกอบด้วยมิตรภาพ สัมพันธภาพที่มีความห่วงใยต่อกัน การมีสันติสุขกับพระเจ้าและมนุษย์

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ

เส้นทาง การดูแล เอาใจใส่

โดย อุษษา โรส วัดสัน

ฉันใช้เวลาหลายปีที่ผ่านมาเพื่อดูแลเอาใจใส่
คนอันเป็นที่รัก ฉันช่วยดูแลเอาใจใส่เพื่อน
ที่ป่วยหนัก และกลายเป็นคนดูแลคุณแม่เต็ม
เวลา จนท่านเสียชีวิต เพราะโรคมะเร็งเมื่อ
ปี ค.ศ. 2009

ขณะที่ดูแลเอาใจใส่คุณแม่ ฉันได้รับเบี้ย
ผู้ดูแล ซึ่งช่วยชำระบิล และมีเงินใช้จ่ายเล็ก
น้อย แต่ฉันไม่เคยมีเงินมากเลย การดำเนินชีวิต
ด้วยรายได้จำกัดที่ตายตัว เป็นเรื่องที่น่าท้อ
แต่นั้นไม่เคยกังวลใจฉันมากนัก ฉันมีรสนิยม
เรียบง่าย เช่น ฉันชอบว่ายน้ำ เดินเล่น และ
ขี่จักรยาน นานๆ ครั้งฉันถึงจะไปดูหนัง หรือ
ทานอาหารข้างนอก ฉันชอบแวะไปหาเพื่อน
ดื่มชากาแฟคุยกัน หรือเฝ้าดูพระอาทิตย์ตกดิน
ที่ชายฝั่งทะเล

ฉันพักอยู่ในทำเลสุดยอด ยี่สิบนาทีจาก
ตัวเมือง ห่างจากชายหาดสามช่วงตึก ซึ่งฉัน
ไปเดินเล่นหรือขี่จักรยานในระยะไกลหลายไมล์
สถานีรถไฟอยู่ห่างไปห้านาที พร้อมถนนสาย
หลักที่มีร้านค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต ห้องสมุด
ศูนย์บริการชุมชน บริเวณปิกนิก ท่าเรือ

และร้านค้าเฟื่องฟู ซึ่งมักแพหรือขานมกับ
ชีสเค้กแสนอร่อย เป็นทำเลดีเลิศ เหมาะกับ
เส้นทางชีวิตฉันในช่วงนี้ ฉันรู้สึกถึงพรที่ได้รับ
การชี้แนะให้มาอยู่ที่นี่

ในการดูแลเอาใจใส่คนอันเป็นที่รัก มีความ
ท้าทายมากมาย มีช่วงเวลาที่คุณรู้สึกว่าถูก
ทดสอบสุดๆ บางครั้งก็คิดว่ามีเงินมากอีกหน่อย
คงจะดี แต่ในช่วงหลายปีที่อยู่ในสถานการณ
เช่นนี้ ฉันไม่เคยขาดสนเลย การดำเนินชีวิตด้วย
รายได้ตายตัว ทำให้คุณพิจารณาว่ามีอะไรบ้าง
ที่จำเป็นจริงๆ ทั้งนี้ทั้งนั้น คุณใส่รองเท้าได้
ก็คู่ ถึงแม้ฉันไม่มีบ้านเป็นของตัวเอง แต่
ค่าเช่าก็เหมาะสม ฉันไม่มีหนี้สิน

เส้นทางชีวิตช่วงที่เป็นคนดูแลผู้ป่วย ฉันได้
ค้นพบว่าสันติสุขในความคิดจิตใจ คือ สิ่ง
ยิ่งใหญ่กว่าเส้นทางราบรื่นในชีวิต การมีเงิน
มากมาย เพราะเงินเทียบไม่ได้กับความอุ่นใจ
ในการทราบว่าฉันควรจะอยู่ที่นั่น ฉันทำสิ่งที่
ควรจะทำ และทำทุกสิ่งเท่าที่จะทำได้เพื่อผู้อื่น
ฉันไม่เสียใจเลย ■

ชีวิตที่เรียบง่าย

ปรับเปลี่ยนจาก ริชาร์ด เจ. ฟอสเตอร์
Celebration of Discipline

- ซื้อสิ่งของเพราะว่ามีประโยชน์ ไม่ใช่เพื่อสถานภาพ หลีกเลี่ยงการตัดสินใจซื้อโดยที่ถือว่าจะทำให้คนอื่นประทับใจ และเลือกซื้อสิ่งที่มีจำเป็น
- มีชีวิตเรียบง่าย โดยพัฒนานิสัยการตัดส่วนที่ไม่ได้ใช้หรือไม่จำเป็นอีกต่อไป พยายามมอบให้ผู้อื่น และเป็นอิสระจากการเก็บสะสมข้าวของมากมาย
- ป้องกันตนเองจากแรงโน้มถ่วงตามคำโฆษณา และเทรนด์ในสังคม บ่อยครั้งเป้าหมายของการตลาดคือ การจูงใจคุณให้เปลี่ยนสินค้าเป็นรุ่นล่าสุด ดีที่สุด เร็วที่สุด แร้งที่สุด ขอให้ใช้สิ่งที่มีอยู่ จนกว่าจะต้องเปลี่ยนจริงๆ
- หลีกเลี่ยงการซื้อแบบบุงบับ อย่าซื้อสิ่งที่ไม่จำเป็น
- ขึ้นหมกกับสิ่งที่คุณไม่ได้เป็นเจ้าของ เช่น การใช้ห้องสมุด นั่งรถโดยสารประจำทาง ไปเที่ยวชายหาดหรือสวนสาธารณะ ■

ดอกเบ็ญรายวัน

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

“ช่วยเอานี่ไปให้แม่หม้ายยากจนที่อยู่ชานเมือง” ช่างทำรองเท้าชราชาวเยอรมันบอกผู้ช่วยหนุ่ม ขึ้นตะกร้าผักสดจากสวนให้เขา ช่างทำรองเท้าประกอบอาชีพด้วยการทำงานหนัก และปลูกผักสวนครัวแปลงเล็กๆ เพื่อเลี้ยงชีพ แต่ดูเหมือนว่าเขามอบสิ่งน้อยนิดที่มีอยู่ให้ผู้อื่นเสมอ

“คุณให้มากแบบนี้ได้อย่างไร” มีคนถามเขา
“ผมไม่ได้ทำอะไร!” เขากล่าว “ผมให้พระเจ้า
ขออิม และพระองค์มอบคืนหลายเท่า ผม

ละอายใจที่ผู้คนคิดว่าผมใจกว้าง ในเมื่อผมได้รับคืนมากมาย นานมาแล้ว สมัยที่ผมยากจน ผมเห็นคนที่ยากจนกว่าผมเสียอีก ผมอยากให้อะไรเขา ผมไม่เห็นว่าจะให้ได้อย่างไร แต่ผมก็มอบให้ แล้วพระองค์ผู้แสนดีก็ช่วยผม ผมมีงานทำเสมอ พี่ชายผักสวนครัวของผมก็ออกงามดี นับแต่นั้นมา ผมไม่ลังเลใจเมื่อได้ยินว่ามีใครขัดสน ถึงแม้ว่าผมมอบทุกสิ่งที่มีอยู่ พระเจ้าก็จะไม่ปล่อยให้ผมอดตาย พระองค์ไม่เคยล้มเหลว และดูแลเอาใจใส่เราทุกวัน” ■



ไม่รวม อุปกรณ์เสริม!

PARENTING
FROM THE HEART



โดย ชาสซี่ คูลีย์ ปรับเปลี่ยน

โดยทั่วไปแล้ว โฆษณามักจะให้ภาพเกินกว่า
สินค้าจริง โฆษณาสระน้ำพลาสติก
สุดหรู อาจแสดงภาพครอบครัวที่มีความสุข
สาดน้ำเล่นสนุก แต่ถ้าคุณซื้อสระน้ำ คุณจะได้อ
ครอบครัวที่มีความสุขด้วยหรือเปล่า

เมื่อคิดที่จะซื้อสระแบบนี้ให้ลูกชาย ฉัน
อธิบายให้เขาเข้าใจว่ามีอะไรมากกว่าสิ่งที่
มองเห็น เช่น หลังจากเล่นน้ำสนุกแล้ว น้ำใน
สระจะเย็นและสกปรก การทำความสะอาด
เป็นงานใหญ่ ถ้าไม่เอาลมออกแต่ละครั้ง
หลังใช้เสร็จแล้ว หลุมที่อยู่ใต้สระจะเหี่ยวแห้ง
เป็นสีน้ำตาล ในที่สุดอาจมีกลิ่นเหม็น ฉันเตือน
ว่าเขาจะสนุกแค่ไหนกับสระน้ำ ก็สุดแล้วแต่
เขาเป็นอย่างมาก และการที่เขาเต็มใจรักษา
ความสะอาดของสระน้ำ รอให้อากาศเหมาะสม
และอดทน ขณะที่สุดลมและเติมน้ำ

เลโก้ก็เหมือนกัน เมื่อลูกชายของฉันเห็น
โฆษณาบล็อกรถต่อเล็กๆ สีสดใส เขามักสนใจ
ทันที ที่จะต่อยานอวกาศหรือเครื่องบิน แต่ไม่
ว่าภาพจะเป็นเช่นไร ดูเหมือนว่าแบบจำลอง

จะสนุกแค่ไหน แต่ความสุขไม่ได้มาจากเลโก้
จริงๆ นั่นคือสิ่งที่คนเล่นเลโก้สร้าง

เมื่อสิ่งที่เขาสร้างขึ้นมาแตกหัก เหมือนสิ่ง
สร้างสรรค์จากเลโก้ทั้งหมดที่เป็นเช่นนั้นใน
ผลที่สุด ลูกชายของฉันก็ต้องได้รับการปลอบ
เพื่อจะได้มีความร่าเริง โดยไม่ต้องรู้สึกเป็น
ทุกข์มากเกินไป และมุ่งมั่นที่จะเริ่มต้นใหม่
คุณสมบัติดังกล่าวไม่ได้มากับชุดเลโก้ แต่ถ้า
ปราศจากมัน ก็จะเกิดความผิดหวัง แทนที่จะ
มีรอยยิ้ม

วัตถุดิบของและตำแหน่งหน้าที่ ไม่อาจนำ
ความสุขมาให้ในตัวมันเอง ไม่มีร้านไหนที่ขาย
“ความยินดี” นั้นมาจากส่วนลึกในใจ มาจาก
ชีวิตที่แบ่งปัน ความเอื้อเฟื้อ และการนึกถึง
ผู้อื่นมากกว่าตนเอง

ขอให้สนุกกับการว่ายน้ำ ถ้ามีสระน้ำ แต่
อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาสุดหรู ชีวิตคือสิ่งที่คุณ
สร้างขึ้นมา เมื่อมีความยินดีในใจ ส่วนที่เหลือ
ก็เป็นโบนัส ■

วิธีแก้ไขความผิดพลาดทั่วไป เรื่องการเงิน 5 ข้อ

โดย แอนดรูว์ เฮาสเซอร์ เว็บปรินท์

เมื่อพูดถึงเรื่องการเงิน บ่อยครั้งการตัดสินใจบางอย่างต้องลงเอยด้วยค่าใช้จ่ายสูงในระยะยาว ยกตัวอย่างเช่น การไม่ใส่ใจกับภาระหนี้สินที่เพิ่มพูนขึ้น จะไม่ทำให้หนี้สินหมดไป ทว่ามีแต่จะเพิ่มค่าใช้จ่าย และทำให้เสียเครดิต

เมื่อวันเวลาผ่านไป ความผิดพลาดทางการเงินที่เอ่ยถึงในที่นี้ อาจยังผลเป็นการสูญเสียเงินเก็บถึงหลักแสน ขอให้ดำเนินมาตรการแก้ไขเสียตอนนี้ เพื่อให้แน่ใจว่าจะมีอนาคตการเงินที่สดใสขึ้น

1. ความผิดพลาด: คุณเป็นหนี้มากขึ้น ขณะที่พยายามมีหน้ามีตาเหมือนคนอื่น

วิธีแก้ไข: รู้จักดำเนินชีวิตในวงรายได้มิตรสหายและเพื่อนบ้านอาจมีรถหรูกว่า หรือได้ไปพักร้อนต่างประเทศ ถึงกระนั้น นอกเสียจากว่าคุณได้เห็นบัญชีเงินฝากของเขา คุณไม่มีทางรู้เลยว่าฐานะการเงินที่แท้จริงของเขาเป็นอย่างไร อันที่จริงแล้ว เขาอาจดำเนินชีวิตเกินวงรายได้อย่างมาก และต้องแบกภาระหนี้สิน ถึงแม้คุณจะรู้ว่าเขามีเงินเดือนสูงกว่า แต่ขอให้ยับยั้งจิตใจที่จะเปรียบเทียบกับความสำเร็จของคุณกับของคนอื่น โดยมุ่งเน้นที่จะมีอิสรภาพทางการเงิน จากการที่รู้ว่าคุณ

ดำเนินชีวิตในวงรายได้ของคุณเอง

2. ความผิดพลาด: คุณหลั้หลือหลั้ตาเกี่ยวกับฐานะการเงินของคุณ

วิธีแก้ไข: พูดคุยกับที่ปรึกษาทางการเงิน การไม่ใส่ใจกับปัญหาหนี้สิน มีแต่จะทำให้เรื่องเลวร้ายยิ่งขึ้น บิลบัตรเครดิตมีแต่จะสูงขึ้น เพราะค่าธรรมเนียมและดอกเบี้ย เจ้าหนี้จะโทรมาทวงหนี้บ่อยขึ้น ไม่ใช่ปล่อยให้คุณไม่ควมปล่อยให้ความรู้ลึกผิดหรือละอายใจ ขัดขวางคุณจากการลงมือดำเนินการ

3. ความผิดพลาด: คุณไม่ทราบมูลค่าสินทรัพย์สุทธิของครอบครัวคุณ

วิธีแก้ไข: ทำความเข้าใจถึงสถานะทางการเงินของคุณ เพื่อให้ทราบมูลค่าสินทรัพย์สุทธิของครอบครัวคุณ โดยการเอายอดรวมหนี้สินหักลบจากยอดรวมสินทรัพย์ ยอดหนี้สินรวมถึงเงินกู้ ภาษี ยอดบัตรเครดิต เงินกู้เพื่อการศึกษ และเงินกู้เพื่อซื้อบ้าน ยอดสินทรัพย์รวมถึงมูลค่าที่ดิน บัญชีเงินเกษียณและเงินลงทุน ประกันชีวิต และเงินสด เป็นสิ่งสำคัญที่จะทราบมูลค่าสินทรัพย์สุทธิของคุณ เพราะจะช่วยคุณให้ตัดสินใจเรื่องการเงินอย่าง



ชาญฉลาด หรือหยุดยั้งคุณจากการตัดสินใจผิดพลาด คุณอาจมีเงินเดือนดี แต่ต้องตกต่ำเพราะหนี้สิน ในอีกแง่หนึ่ง มูลค่าสินทรัพย์สุทธิอาจอยู่ที่บ้านของคุณ หมายความว่าทุนทรัพย์ดังกล่าวไม่พร้อมใช้ และมูลค่าอาจขึ้นลงตามราคาบ้าน

4. ความผิดพลาด: คุณเป็นคนชอบใช้จ่าย แต่ไม่เก็บออมเงิน

วิธีแก้ไข: กำหนดงบประมาณและปฏิบัติตามนั้น งบประมาณมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง ในการช่วยบริหารจัดการเงิน เพื่อคุณจะได้หมดหนี้สิน และห่างหนี้สิน คำนวณงบประมาณด้วยการหักลบค่าใช้จ่ายรายเดือน เช่น ค่าบ้าน ค่าเดินทาง ค่าสาธารณูปโภค และเงินออม (ควรถือว่าเงินออมเป็นค่าใช้จ่ายอย่างหนึ่ง) ทำการหักลบต่อไปด้วยสิ่งที่ “ต้องจ่าย” (เช่น ค่าอาหาร ค่าน้ำมัน และค่ารักษาพยาบาล) โดยการหักลบจากยอดรายได้ประจำเดือน จากนั้นพิจารณาค่าใช้จ่ายที่เลือกได้ ถ้าค่าใช้จ่ายสูงกว่ารายได้ ขอให้ดูว่าจะตัดรายจ่ายอะไรได้บ้าง เช่น การทานอาหารข้างนอก หรือการซื้อเสื้อผ้า เมื่อคุณจัดงบประมาณแล้ว

ก็ทบทุนเป็นประจำทุกเดือน เพื่อให้แน่ใจว่ารายจ่ายและเก็บออมอยู่ในช่องทางที่วางไว้

5. ความผิดพลาด: คุณคิดว่าคุณไม่อาจเก็บเงินสำรองไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน

วิธีแก้ไข: ขอให้เก็บจำนวนเล็กน้อยทุกสัปดาห์ เมื่อคุณพยายามชำระหนี้ การเก็บเงิน “สำรอง” อาจดูเหมือนว่าไม่ใช่อะไรที่สำคัญอันดับแรก อย่างไรก็ตาม ค่าใช้จ่ายที่ไม่คาดหมายเช่นบิลค่ารักษาพยาบาลหรือค่าซ่อมแซมบ้านก้อนใหญ่ มีแต่จะสร้างหนี้เพิ่มขึ้น การมีเงินสำรองไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน เป็นหลักประกันอนาคตของคุณ หลักเกณฑ์ทั่วไปคือ เก็บเงินสำรองให้พอครอบคลุมรายจ่ายเป็นเวลาหกถึงเก้าเดือน การเก็บเงินสำรองไว้ แม้จำนวนเล็กน้อย ดีกว่าไม่เก็บเลย

เมื่อคุณรู้แล้วว่าควรระมัดระวังเรื่องใด คุณจะเห็นว่าความผิดพลาดหลายอย่างเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ (หรืออย่างน้อยก็แก้ไขได้) การนำวิธีแก้ไขมาปฏิบัติให้เกิดผล ช่วยให้มีมุมมองทางการเงินที่ดีขึ้น และปรับปรุงทักษะด้านการบริหารจัดการเงิน ■

“ถ้าเราต้องการสื่อข่าวสารเรื่องความรักไปสู่ผู้อื่น
เราต้องส่งไป
ถ้าเราต้องการให้คอมพิวเตอร์ใช้ตัวช่วย
เราต้องคอยเติมน้ำมัน”

ทางเลือกที่ได้ผล

โดย แอนนา เพอร์ลีนี

ฉันพบไอวานครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1995 ขณะรวบรวมความช่วยเหลือในอิตาลี เพื่อนำไปมอบให้กับค่ายผู้ลี้ภัยในโครเอเชียและบอสเนีย ฉันจำรอยยิ้มและการจับมือทักทายอันอบอุ่นของเขาได้

สองสามปีก่อนที่เราจะได้พบกันอีก เขาโทรมาเสนอเสื้อผ้าหลายกล่องที่รวบรวมไว้ให้ เราไปที่บ้านของเขา เราพบภรรยาเขา ชื่อฟรานเชสกา และลูกสองคน นับจากนั้นมา เราติดต่อกันเป็นระยะ เมื่อวันเวลาผ่านไป เราเรียนรู้จากกันอย่างมาก

บ่อยครั้งไอวานและฟรานเชสกาบ่งบอกถึงความหงุดหงิด ในการพยายามปรับตัวต่อสังคมซึ่งกำลังสูญเสียค่านิยม เขาปรารถนาว่าอยากจะมีวิถีชีวิตที่แตกต่างไป แต่ไม่ทราบว่าจะทำได้อย่างไร ครั้งหนึ่งเมื่อฉันไปเยี่ยมระยะหลังๆ ก็ประจักษ์ชัดในทันทีว่ามีบางสิ่งแตกต่างไปมาก สิ่งหนึ่งคือห้องทานอาหารของเขามีโต๊ะเพิ่ม ซึ่งเติมเต็มอย่างรวดเร็วด้วยเด็กที่มีชีวิตชีวาจากละแวกบ้านที่กรุกันเข้ามา ไอวานง่วนกับการเสิร์ฟอาหาร และแนะนำฉันให้รู้จักคลอดิโอกับมานูเอลา สามภรรยาคู่หนึ่งซึ่งไม่เพียงอาศัยอยู่ในเมืองเล็กๆ แห่งนั้น ทว่าทั้งสองมีวิสัยทัศน์ที่คล้ายคลึงกันด้วย

ต่อมาฉันได้รู้จักครอบครัวอื่นๆ ซึ่งเป็นส่วน

หนึ่งของเครือข่าย ชื่อ Gruppi di Acquisto Solidale (กลุ่มซื้อหาจรรยา) เป้าหมายคือการประสานงานกัน เพื่อซื้อหาเครื่องอุปโภคบริโภคจากผู้ผลิต หรือแหล่งขายส่งโดยตรง ในราคาลดพิเศษ ขณะที่เน้นการใช้ผลิตผลในท้องถิ่น และซื้อขายอย่างยุติธรรม รวมทั้งสินค้าที่นำมาใช้ได้อีก หรือเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ไอวานและฟรานเชสกา (ตอนนี้มีบุตรสามคน) เป็นผู้ก่อตั้งสาขาท้องถิ่นบางส่วน ไม่ต้องบอกเลยว่า เขาพบหนทางเสมอที่จะมอบความรักและความเอาใจใส่ต่อ “เพื่อนบ้าน ทั้งใกล้และไกล”

เมื่อสองสามเดือนก่อน เขาจัดเลี้ยงอาหารครอบครัวด้วยโอกาสกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเราพามาที่บ้านของเขา เขาทำอย่างเต็มที่เป็นพิเศษ เพื่อให้พวกเราทั้ง 16 คน รู้สึกว่าได้รับการต้อนรับอย่างดี และเลี้ยงอาหารสุดอร่อยที่เขาทำเอง หลังจากทานอาหาร ทุกคนได้รับน้ำมัทมะกอกขวดเล็กๆ ซึ่งครอบครัวของเขาคั้นเอง จากต้นมะกอกในสวนของเขา

เมื่อวันเวลาผ่านไป ก็ประจักษ์ชัดว่าสิ่งที่เคยเป็นการทดลอง ขยายตัวเป็นการเลือกเส้นทางชีวิต ซึ่งผ่านการทดลองและพิสูจน์แล้วว่าได้ผล ■



ใครกันที่มั่งคั่ง

โดย แอน สปริง ปรับเปลี่ยน

ฉันไม่ได้พักอาศัยอยู่ที่บ้านเกิดในประเทศ “มั่งคั่ง” อย่างน้อยก็ในเชิงผิวเผิน ซึ่งดูเหมือนว่ามีทุกสิ่งทุกอย่างที่คนส่วนใหญ่ในประเทศยากจนได้แต่ใฝ่ฝัน ในทางกลับกัน ผู้คนที่ได้ชื่อว่า “ด้อยโอกาส” ในประเทศที่ฉันพักอาศัยอยู่ ไม่มีหลายสิ่งหลายอย่างที่คนส่วนใหญ่ในประเทศมั่งคั่งถือว่าจำเป็น แต่เขารู้จักชื่นชมและรับผลประโยชน์สูงสุดจากชีวิต เขารู้จักคบหาสมาคม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เฉลียวฉลาด ชื่นชอบดนตรี และพร้อมเสมอที่จะพูดคุยถึงเรื่องที่มีความหมาย ชนบทที่หนึ่งดงาม อาหารก็อร่อยและมีคุณค่า อันที่จริงแล้วมีคุณค่ามากกว่าอาหารที่ผู้คนในประเทศมั่งคั่งส่วนใหญ่ทานกัน เพราะอาหารที่นี่เพาะปลูกโดยไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ไม่มีฮอร์โมนเสริม หรือการตัดแปรพันธุกรรม

ถึงกระนั้น คำถามแรกที่มีคนถามเสมอ เมื่อฉันพบปะคนใหม่ๆ คือ “ทำไมคุณถึงจากบ้านเกิดเมืองนอนมา ทุกคนที่นี่อยากไปประเทศตะวันตกที่มั่งคั่ง” ฉันมักจะถือโอกาสนี้อธิบายถึงสิ่งที่ฉันเชื่อว่าเป็นคุณค่าที่แท้จริงในชีวิต

ในประเทศที่ “กำลังพัฒนา” ซึ่งฉันอาศัยอยู่ ฉันรู้สึกอึดใจอย่างที่สุด ที่นี่ไม่มีคนไร้

ที่อยู่อาศัย หรือแทบไม่มีขอทาน ครอบครัวและวัฒนธรรมมีสายสัมพันธ์แน่นแฟ้น ผู้คนอาจไม่มีวัตถุสิ่งของมากมาย แต่เขาแบ่งปันสิ่งของที่มีอยู่ ไม่ค่อยมีสนามหญ้าที่จัดไว้อย่างสวยงาม แต่มีพืชผักสวนครัวที่ดูแลเป็นอย่างดี ทั้งหน้าบ้านและหลังบ้าน พร้อมกับไก่ที่คอยกำจัดแมลง ขณะที่จิกกินอาหาร ไก่จะออกไปไว้ให้ทานตอนเช้าวันรุ่งขึ้น

ในประเทศบ้านเกิดของฉัน มีอัตราคนฆ่าตัวตายสูงที่สุดในโลกประเทศหนึ่ง ระดับความเครียดก็เช่นกัน เพราะความวิตกกังวล ไม่มีการงานที่มั่นคง มีคนเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง มีการหย่าร้าง มีคนที่โดดเดี่ยว มีโรคภัยทั้งเป็นส่วนตัวและทางสังคม นอกจากนี้ มีอัตราการเสียชีวิตสูงที่สุดเพราะโรคมะเร็ง ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าเกี่ยวข้องกับโภชนาการในประเทศ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นอาหารที่ผ่านกรรมวิธีอย่างมาก

อย่าเบือนหน้าหนีไปจากคุณค่าที่แท้จริง เส้นทางที่นำไปสู่ความสำเร็จและความสมปรารถนาที่แท้จริงในชีวิต ระลึกไว้ว่า สิ่งดีเลิศทุกอย่างในชีวิต ได้แก่ ความรักของครอบครัว เพื่อนมิตร และความสุขจากการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย คือสิ่งที่เราได้รับเปล่าๆ! ■



ผ่านพ้นช่วงเวลา ที่มีความสุข และช่วงเวลา ที่ยากลำบาก

ข้อความที่หยิบยกมาปรับเปลี่ยน จาก
*The Ten Things to Do When Your Life Falls Apart:
An Emotional and Spiritual Handbook*

โดย แดฟเน โรส คิงมา

น้อยคือมาก

การดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย คือการตัดส่วนเกิน เช่น วัตถุสิ่งของ พันธะ ความคาดหวัง และผู้คน คือการตัดส่วนที่ไม่จำเป็นทุกอย่างออกไปจากชีวิตคุณ เพื่อให้บ้าน ความคิดจิตใจ และชีวิตคุณ มีที่ว่างสำหรับสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น คือการลดละให้เหลือแค่แก่นแท้ของสิ่งต่างๆ และกลับไปสู่วิถีชีวิตที่พวกเราส่วนใหญ่จำได้เพียงกลางเลือน ได้แก่ ความเพลิดเพลินที่ไม่ต้อง

ใช้เงินมากมายกายกอง บำเหน็จรางวัลที่ไม่ต้องซื้อหา ความบันเทิงที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ หรือต้องเบียดเสียดกับคนนับร้อยเพื่อเข้าไปชม

เมื่อเราดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย เรา รู้สึก มีความหวัง เพราะในบางแง่เราต่างก็รู้ว่า ทุกคนลงเรือลำเดียวกัน เรา รู้สึกดี มีความหวัง มีชีวิตชีวา และมองโลกในแง่ดี เมื่อเราดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย เพราะเราผ่อนคลาย โดยที่รู้ว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของทางแก่ ไม่ใช่ส่วน

หนึ่งของปัญหา เราไม่ได้ทำให้ตนเองหรือเพื่อนร่วมโลกตกอยู่ในอันตราย ด้วยการเอาใจเขามาเปรียบผู้อื่น เมื่อเราดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย เราสามารถพักผ่อนอย่างสงบ ซึ่งมาจากการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย คือความสงบจากใจที่ไม่ต้องว้าวุ่น และความอยากได้มากขึ้นตลอดเวลา คุณเคลื่อนไหวและดำเนินไปตามเส้นทางเรียบง่ายในแต่ละวันที่ผ่านไป คุณมีเวลานั่งนิ่งๆ พุดคุยกับเด็กๆ อ่านหนังสือรดน้ำต้นไม้ และอธิษฐาน

ความเรียบง่าย และช่วงเวลาที่ยากลำบาก

วัตถุประสงค์ของชีวิตไม่ใช่แค่การได้วัตถุสิ่งของมากขึ้นเรื่อยๆ ทว่าคือการเชื่อมโยงกับส่วนลึกในใจตัวตนที่แท้จริงของเรา ถ้าคุณไม่ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายให้ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก

คุณก็จะฝ่าฟันไปไม่ได้
คึดค้ำหรือที่จะยึดติดกับ
สิ่งเล็กๆ ในเมื่อการที่เพียง
แต่มีความกล้าพอที่จะตัด
เปลือกนอกออกไป คุณก็จะ
ได้รับผลกำไรกลับคืนมา
ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

ขอให้คุณดำเนินชีวิตเรียบง่าย แทนที่จะต้องจนตรอกเพราะหมดหนทาง จะกลับกลายเป็นประตูปิดไปสู่บทใหม่ที่มีพลังในชีวิต

สถานะที่ท้าทายที่สุดในการดำเนินชีวิตเรียบง่าย

สถานะที่ท้าทายที่สุดในการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย คือ ในแวดวงทรัพย์สินสมบัติของเรา พวกเราส่วนใหญ่ติดการมีและการใช้เงินจอมแงมผลที่ตามมาคือ บ่อยครั้งเราถูกทรัพย์สินสมบัติครอบงำ ในวงสังคม เราเพิ่งเริ่มเรียนรู้ถึงการมีน้อยลง และเพิ่งเริ่มพิจารณาว่าเราไม่เพียงจำเป็นต้องไร้ไขเคลของเก่า แต่เราต้อง

ลดจำนวนของที่พวกเราแต่ละคนครอบครองไว้จริงๆ ด้วย

การมีชีวิตเรียบง่ายเป็นเรื่องซับซ้อน

ไม่่ง่ายที่จะดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ทุกสิ่งในโลกสมคบคิดที่จะต่อต้านสิ่งนี้ เศรษฐกิจที่เกิดผลมหาศาลเรียกร้องให้เราบริโภครวิถีชีวิตของเรา เราซื้อหาและใช้สินค้าเป็นกิจวัตร เราแสวงหาความพึงพอใจทางจิตวิญญาณและความพึงพอใจของตนเอง จากการบริโภค

การดำเนินชีวิตเรียบง่ายกับตัวตน

มีทั้งความเร่งด่วนโดยทั่วไป และผลตอบแทนเป็นส่วนตัวในทันที สำหรับการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย เมื่อเราใช้ชีวิตให้เรียบง่าย เราก็มักมากขึ้นที่จะสัมผัสกับประสบการณ์อื่นๆ ในชีวิต

ลองนึกถึงสันติสุข เรียวแรง
และสิ่งน่าแปลกใจที่รอคอย
คุณ อันเป็นผลสืบเนื่องจากการ
เลือกดำเนินชีวิตเรียบง่าย
มากขึ้น คุณจะตอบคำถาม
ต่อไปนี้อย่างไร

ทำสิ่งที่คุณทำได้ ในที่ซึ่งคุณอยู่ กับสิ่งที่คุณมี

— อีไอเตอร์ รูสเวลท์

- สิ่งของ 10 อย่าง ที่คุณกำจัดไปได้ทันทีที่มีอะไรบ้าง คุณจะให้ใคร เพื่อจะได้มีส่วนช่วยเหลือและเป็นประโยชน์ต่อไป แทนที่จะโยนทิ้งคุณตั้งปณิธานได้ใหม่ที่จะจัดสิ่งของสิบลอย่างทุกสัปดาห์ หรือเดือนละครึ่ง
- อะไรคือการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ในการสำนึกถึงความเรียบง่ายที่คุณเต็มใจตั้งปณิธาน โดยเริ่มต้นวันนี้
- อะไรคือบำเหน็จรางวัลที่แน่นอน ทางด้านอารมณ์ความรู้สึกและจิตวิญญาณ ซึ่งคุณต้องการได้รับจากการกระทำตามที่ตั้งปณิธานไว้ เพื่อก้าวไปสู่ความเรียบง่าย ■

การดำเนินชีวิต มอบความรัก การให้...



ระลึกไว้ว่าไม่มีการกระทำใดที่เป็นเรื่องเล็กน้อย หากทำด้วยน้ำใจ ทุกการกระทำจะส่งผลที่แพร่กระจายไป — สก็อต ฮาตัมส์

คุณต้องสละเวลาให้เพื่อนมนุษย์บ้าง แม้จะเล็กน้อย ทำบางสิ่งเพื่อผู้อื่น ทำบางสิ่งที่คุณไม่ได้รับผลตอบแทน ว่าเป็นสิทธิพิเศษได้ทำ — อัลเบิร์ต ชเวตเซอร์

ผู้ที่ไม่ได้หึงความสำเร็จยิ่งใหญ่ใดๆ ไว้เบื้องหลัง นอกจากน้ำใจเล็กน้อยที่ทำอย่างต่อเนื่อง ไม่ได้ใช้ชีวิตสูญเปล่า — ชาร์ลอตต์ เกรย์

ผลตอบแทนแสนวิเศษที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิตนี้คือ ไม่มีผู้ใดที่พยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ ไม่ได้ช่วยเหลือตนเองด้วย — ราล์ฟ วัลโด อีเมอร์สัน

เมื่อคุณนึกย้อนหลังไปในชีวิต คุณจะพบว่า ช่วงเวลาที่ดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง คือ ช่วงเวลาที่ทำสิ่งต่างๆ ด้วยจิตใจที่มีความรัก — เอนรี ดรัมมอนต์

ถ้าเราตั้งเป้าหมายที่จะดำเนินชีวิตด้วยความเมตตากรุณา และความรักที่ไม่มีข้อแม้ เมื่อนั้น โลกจะกลายเป็นจุดสวนที่ดอกไม้บานนาขาชนิดเบ่งบานและงอกงาม — อลิซาเบธ คูบเลอร์-รอสส์

ไม่ใช่ที่เราทำมากเท่าไร แต่เราทำด้วยความรักมากแค่ไหน ไม่ใช่ที่เราให้มากเท่าไร แต่เรามอบให้ด้วยความรักมากแค่ไหน — แม่อธิการของเรา

ไม่มีการกระทำที่เอื้อเพื่อหยุดอยู่แค่นั้น การกระทำที่เอื้อเพื่อครั้งหนึ่งนำไปสู่อีกครั้งหนึ่ง แบบอย่างที่ดีจะมีคนทำตาม การกระทำที่เอื้อเพื่อครั้งหนึ่งจะแผ่ขยายไปทุกทิศทาง ดูจากรากที่งอกงามเป็นต้นไม้ต้นใหม่ ความกรุณาส่งผลยิ่งใหญ่ที่สุดต่อผู้อื่น ด้วยการช่วยให้เขากลายเป็นคนที่มีความกรุณาด้วย — อะมีเลีย เอียร์ฮาร์ท

ถ้าคุณต้องการรู้สึกมั่งคั่ง ขอให้หันกลับสิ่งที่มีอยู่ซึ่งเงินซื้อหาไม่ได้ — ผู้ประพันธ์นิรนาม

