

ชุดที่ 8 เล่มที่ 4

บุญแรงใจ

นิตยสารที่ปลื้มใจคุณ!

5 บทเรียนชีวิต
จากธรรมชาติ

จากใจผู้ปกครอง
มะม่วงของขวัญวันเกิด

ฤดูกาลของชีวิต



3

เถาถุ่น

4

5 บทเรียนชีวิต
จากธรรมชาติ

6

อะโวกาโด

7

จากใจผู้ปกครอง
มะม่วงของขวัญวันเกิด

8

ฤดูกาลของชีวิต

10

บนเทือกเขาแอลป์ในอิตาลี
ต้นไม้ของสตรีทิวารีที่ยืนต้น

12

ข้อควรคิด
เรียนรู้จากธรรมชาติ

เราเรียนรู้จากธรรมชาติได้อย่างมาก นับจากการเฝ้าดู
พระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก ฤดูกาลที่ผันเวียน
เปลี่ยนไป ความงามน่าอัศจรรย์ใจของดอกไม้ พืชผล
เรื่อยไปจนถึงต้นไม้ริมเนินเขาที่ผู้แดดสู้ลม ธรรมชาติ
ช่วยสอนและดลบันดาลใจเรา

ยกตัวอย่างเช่น ต้นไม้ที่เกิดดอกออกผล เมื่อฉัน
เห็นมะกอกดำที่งดงามเติบโตบนต้นจากระเบียงหน้าบ้าน
ฉันอดไม่ได้ที่จะทิ้งใจกับใบและผลมากมายที่งอกงาม
ในเวลาไม่นานนัก หลังจากช่วงฤดูหนาวซึ่งใบโกร๋น
นี้เตือนใจฉันว่าหลังจากช่วงที่อึดคัดขัดสนในชีวิต

ฤดูกาลแห่งความสำเร็จและก่อเกิดผลจะตามมาแน่นอน
ลองดูชาวไร่ปลูกข้าวโพดที่ออกฝักงามเต็มท้องทุ่ง
เราคงอยาก “ก่อเกิดผล” และประสบความสำเร็จ
เช่นเดียวกัน ทว่าบางครั้งเราลืมไปว่าแม้แต่ท้องทุ่งที่
ให้พืชผลมากมาย ปีหนึ่งก็คงต้องมีเวลาพัก เพื่อจะได้
เพาะปลูกและเก็บเกี่ยวพืชผลรุ่นใหม่

เป็นการมีสติปัญญาที่จะเรียนรู้จากธรรมชาติ และ
ปลีกเวลามาใคร่ครวญบทเรียน นี้จะช่วยให้เราสงบจิตใจ
จุดประกายความหวังขึ้นมาใหม่ สำหรับอนาคตที่ดีขึ้น
และช่วยเราให้ยอมรับช่วงเวลา “การตัดแต่งกิ่งก้าน”
ที่เราอาจประสบ

ฉันหวังว่าคุณจะเพลิดเพลินกับการอ่านบทความใน
กฤตภาคฉบับนี้ โดยที่เนื้อหาจะดลใจคุณให้ปลีกเวลา
มาไตร่ตรองบทเรียนจากธรรมชาติ ในโลกที่งดงาม
ของเราเช่นกัน ฉันมั่นใจว่าจะช่วยให้คุณสดชื่น และ
มีมุมมองที่สดใส เหมือนที่เกิดขึ้นกับฉัน

คณะผู้จัดทำกฤตภาคใจ

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 8 เล่มที่ 4
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2016 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เถาองุ่น



โดย จอยซ์ ชัททิน ปรับเปลี่ยน

ทึ่งในความทรงจำวัยเด็กที่น่ายินดีที่สุดคือการนอนอยู่บนม้านั่งใต้ร่มเงาของคุณย่าในฤดูร้อน และได้ลิ้มรสองุ่นสดที่แสนอร่อย หลายปีต่อมา เมื่อฉันย้ายไปอยู่ที่สวนองุ่นในอิตาลี ฉันนึกภาพม้านั่งสบายๆ หลายตัวให้นอนเล่น แต่ฉันต้องตกใจ เมื่อเราไปถึงที่ซึ่งดูเหมือนห้องทุ่งแห้งแล้ง มีแต่ตอเถาองุ่น โผล่ขึ้นมาเหนือราก มีคนอธิบายให้ฉันฟังว่าเถาองุ่นถูกตัดจนเตียนติดดินในแต่ละปี หลังจากการเก็บเกี่ยวเพื่อให้เพิ่มผลผลิต นั่นเป็นภาพที่ไม่น่าดูเลย ทว่านั่นคือห้องทุ่งที่ก่อเกิดผล

เมื่อฤดูเพาะปลูกพืชผลเริ่มต้น ฉันตั้งใจที่จะเห็นรากให้กำเนิดเถาองุ่นใหม่อย่างรวดเร็ว ภายใต้แสงแดดอันอบอุ่นในแคว้นทัสคานี เถาองุ่นแผ่กิ่งก้านสาขาอย่างรวดเร็วทั่วห้องทุ่ง ที่ซึ่งเคยเป็นผืนดินแห้งแล้ง ทันใดนั้นก็กลับเขียวขจีด้วยต้นอ่อนและพวงองุ่นสีเขียวสดใส

ฉันเป็นคนสวนที่แย่มาก เพราะฉันไม่ชอบตัดแต่งต้นไม้ ฉันปล่อยให้ต้นกุหลาบโตจนสูง

ชะงืดไม่น่าดู ฉันไล่ตะเพิดทุกคนที่ต้องการตัดเล็มต้นไม้ของเรา ฉันปล่อยให้พืชยืนต้นเติบโตจนเหมือนป่ารก ฉันชอบการเติบโตของสิ่งมีชีวิตโดยที่ไม่มีการควบคุม และไม่ชอบเลือกว่าควรจะตัดส่วนไหน

แต่ประจักษ์ชัดว่า การที่จะก่อเกิดผล ต้องมีการลิดแขนง ในชีวิตเราก็เช่นเดียวกัน บางครั้งเราต้องมีการตัดแต่งหรือลิดแขนงด้วย เพื่อจะได้ก่อเกิดผลต่อไป

บางครั้งสิ่งที่คอยค้ำจุนผ่านพ้นไป สิ่งที่ไม่คาดหมายเกิดขึ้นโดยที่เราไม่ทันตั้งตัว เช่น โศกนาฏกรรม โรคภัยไข้เจ็บ การทรยศหักหลัง หรือความล้มเหลวที่ดูโง่เขลาเข้ามาอย่างตั้งตัวไม่ติด เราารู้สึกว่ากิ่งก้านที่มีใบดงามถูกลิดออกไปจนเหลือแค่ตอติดราก บนผืนดินที่ดูแห้งแล้ง

แต่แล้วเมื่อถึงเวลาเหมาะสม แสงแดดสาดส่องและฝนตกลงมา แล้วมหัศจรรย์ของชีวิตใหม่และการเติบโต เริ่มต้นขึ้นอีกครั้ง ■

5 บทเรียนชีวิต จากธรรมชาติ

โดย ยริตานิ วิลเลียมส์ ปรับเปลี่ยน

ทุคนชอบออกไปอยู่กับธรรมชาติ ฉันทาคัย
อยู่ในนิวซีแลนด์ เราโชคดีที่มีธรรมชาติ
งดงามตระการตารอบข้าง คุณเคย
ตริกตรองไหมว่า ธรรมชาติพยายามสอน
บทเรียนอะไรแก่เรา ต่อไปนี้คือสิ่งที่ฉันค้นพบ
บางประการ

เวลาเหมาะสม

ธรรมชาติสอนเราว่ามีฤดูกาลสำหรับทุกสิ่ง
และมีเวลาที่เหมาะสม บางครั้งเราต้องการ
ให้บางสิ่งเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้เลย เป็นการยากที่จะ
รอคอยผลจากการกระทำของเรา เราคาดหวัง
ผลลัพธ์ทันที ขณะนี้เราได้รับการปลูกฝังจาก
ผลลัพธ์ทางอินเทอร์เน็ตที่รวดเร็วทันใจ โดยที่
คุณค้นหาคำถามและได้รับคำตอบทันที ทว่า
สิ่งที่ดีจริงๆ ในชีวิต เช่น การค้นพบตัวตนของ
เรา การทำสมาธิ การตริกตรอง คตินิยมเหนือ
ตนเอง ซึ่งไม่เหมือนกับกาแผลสำเร็จรูป นี้ต้อง
อาศัยเวลา การฝึกฝน และความพากเพียร
ในวงจรธรรมชาติของภูมิอากาศและฤดูกาล

ล้วนเป็นการเคลื่อนไหวที่สำคัญ ได้แก่ ฤดูหนาว
ที่เย็นสบาย ตามด้วยฤดูใบไม้ผลิที่ดอกไม้เบ่งบาน
งดงาม ตามด้วยไออุ่นและแสงสว่างในฤดูร้อน
ตามด้วยสีส้มที่เปลี่ยนไปของฤดูใบไม้ร่วง ทุกสิ่ง
มีฤดูกาลและเหตุผล ถ้าไม่มีฤดูหนาวที่อากาศ
เย็น ข้าวสาลีก็ไม่สามารถเติบโตแข็งแรง
เมล็ดที่ปลูกไว้ใต้ดินรอคอยที่จะงอกงาม ใน
ฤดูใบไม้ผลิ มีการเกิดใหม่ของพืชพันธุ์และ
สิ่งสารพัดรอรอบข้าง ลองพยายามทำตาม
แบบอย่างช่วงเวลาเหมาะสมของธรรมชาติ
เพื่อเพิ่มพูนความอดทนของตนเอง สิ่งดีๆ ทุก
อย่างควบคุมมากับเวลา มีช่วงเวลาเหมาะสม
และพิเศษในชีวิตคุณเอง สำหรับทุกเหตุการณ์
และความสำเร็จ ทั้งภายในและภายนอก

ความถ่อมตน

ธรรมชาติช่วยสอนเราให้ถ่อมตน มีพลังเงียบ
ในความถ่อมตน ไม่ใช่คุณสมบัติแบบหนึ่งเลย เรา
จำเป็นต้องมีความถ่อมตนในชีวิตทุกวันที่ได้
พบปะกับผู้คนมากมาย เราเล็งเห็นคุณสมบัติ

จากเบื้องบนดังกล่าวในธรรมชาติจากที่ไหนเป็นส่วนใหญ่ เพียงมองดูหญ้าเขียวขุ่มได้ฝ่าเท้าหญ้าแสดงความถ่อมตน ขณะที่เท้าจำนวนนับไม่ถ้วนเหยียบย่ำทุกวัน มันไม่พริบตาหรือเหี่ยวเฉา อันที่จริงแล้ว แต่แต่ละครั้งมันมักจะตั้งตัวกลับอย่างไม่สะทกสะท้าน ช่างแสนวิเศษที่ได้เดินบนหญ้านุ่มเขียวขุ่ม นี่เป็นสิ่งที่ช่วยเหยี่ยวอายุอย่างยิ่ง และ“ปรัชญา”ของคุณ โดยฟื้นฟูความรู้สึกให้สดชื่น และมอบความมั่นคงในชีวิตจิตใจ ลองดูสิ และตรึงตรองความถ่อมตนของหญ้า ถ้าหากเราทุกคนเพิ่มพูนคุณสมบัตินี้ได้ ในธรรมชาติของเราเอง โลกคงเป็นที่อยู่อาศัยสงบสุขมากขึ้น

การเสนอตัว

ในชีวิตของเราเอง คุณสมบัติการเสนอตัวเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เมื่อคุณมองดูต้นไม้ที่เติบโตเต็มที่ ลำต้นสูงตระหง่าน กิ่งใบนับไม่ถ้วนเป็นร่มเงาและที่พำนักแก่ผู้คนที่ผ่านไปมา ไม่ว่าจะมาเป็นขอทานไร้ที่อยู่อาศัย หรือเด็กที่เล่นสนุกเมื่อถึงเวลาเหมาะ ต้นไม้จะเต็มไปด้วยผลกิ่งก้านโน้มลงมาเสนอผลไม้ให้แก่ทุกคน ต้นไม้เป็นสัญลักษณ์แทนคุณสมบัติการเสนอตัวเป็นที่พำนักพักพิงสำหรับสัตว์ นก และแมลง รวมทั้งเสนอร่มเงาและผลไม้ให้แก่พวกเราที่เป็นมนุษย์ คราวหน้าเมื่อคุณไปเดินเล่นในสวนสาธารณะ ลองสัมผัสความงามของต้นไม้ และอาจเสนอความชื่นชมชั่วขณะให้แก่ต้นไม้ ที่สอนเราถึงศิลปะจากเบื้องบนของการเสนอตัว

การสละตนเอง การมอบสิ่งของ บริการ และรอยยิ้มแก่ผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข จะทำให้คุณมีความสุข

ความงามที่เรียบง่าย

บางทีนี่คงเป็นสิ่งที่ประจักษ์ชัดที่สุด ซึ่งเรา

ได้รับจากธรรมชาติ ธรรมชาติที่เราเปิดใจรับ ไม่ใช่แมวเดินก้มหน้า โดยที่หัวเต็มไปด้วยความคิดต่างๆ ในโลกแห่งความคิดอันน่าพิศวง ทุกหนทุกแห่งรอบข้างส่งเสียงก้องกังวานจากความงามของธรรมชาติ! เมื่อคุณไปเดินเล่น ฝึกอยู่เงียบๆ กำหนดลมหายใจ และหยุดพักเพื่อดมดอกกุหลาบหอมๆ มีความงามมากมายรอบข้าง ขอให้ปลีกเวลาอยู่กับธรรมชาติ สัมผัสความกว้างใหญ่ไพศาลและความลึกของท้องทะเลสีคราม ชื่นชมความงามในสิ่งเรียบง่ายตามธรรมชาติ ในสิ่งแวดล้อมของเรา ปลีกเวลาดูพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกดินที่ตระการตา! เดินเล่นหรือวิ่งผ่านหมู่ไม้และดงเฟิร์นที่มีมนต์ขลัง! ฝาดูความกว้างใหญ่ไพศาลและความงามที่ยกชูจิตใจของท้องฟ้าแจ่มใส! มีความเป็นไปได้ที่ไร้ขีดจำกัด

พลังฟื้นฟูและชูกำลัง

ท้ายสุด ขอให้แสวงหาการเหยี่ยวจากพลังธรรมชาติรอบข้าง ธรรมชาติช่วยสอนเราอย่างมากถึงวิธีการฟื้นฟูและชูกำลังในตัวเรา ลองออกไปเดินเล่นเพื่อการเหยี่ยว และปลีกเวลาไปนั่งท่ามกลางหมู่ไม้เขียวขุ่ม กระจ่างลงน้ำทะเลที่เย็นสดชื่น ซึ่งจะฟื้นฟูกำลังกล้ามเนื้อที่ปวดเมื่อย สูดหายใจ และสัมผัสความงดงามตระการตาทามพระอาทิตย์ตกดิน ยลแสงสีภาพวาดอันยิ่งใหญ่ของพระเจ้าบนท้องฟ้าเหนือสิ่งอื่นใด ระลึกไว้ที่จะปลีกเวลาในชีวิตคุณเพื่อฟื้นฟูและชูกำลังตนเอง โดยเติมพลังจากธรรมชาติให้ตนเอง

ทำสมาธิกับธรรมชาติ มีความสุข อยู่ในอ้อมอกอันแข็งแกร่งของธรรมชาติรอบข้าง พลังสูงส่งจะพร่างพรูผ่านชีวิตคุณ จะจัดการดูแลความกังวลทุกอย่าง จะเติมเต็มคุณด้วยความปรานีและความสว่าง ■

อะโวคาโด



โดย เจสซี ริชาตส์

ฉันชอบทานอะโวคาโดที่สุด! นอกจากจะเอร์ดีอร่อยแล้ว ยังเป็นผลไม้เนกประสงค์โดยไม่ต้องเวย่ถึงผลดีต่อสุขภาพอย่างโดดเด่น เป็นหนึ่งในแหล่งน้ำมันธรรมชาติที่ดีที่สุด และมีวิตามินหลากหลาย

ฉันอยู่ในชิลีหลายปี ขณะที่เติบโตขึ้น เขาเรียกอะโวคาโดว่า“พาลต้า” ที่นั่นมีอะโวคาโดเยอะแยะเป็นส่วนประกอบอาหารท้องถิ่นหลายอย่าง รวมถึงสลัดหลากหลาย และแซนด์วิช แม้แต่ฮอตดอก ฉันชื่นชอบเสมอ เมื่อใส่อะโวคาโดสอง

สามชิ้นในสลัด อะโวคาโดเป็นส่วนผสมในกัวคาโมเลที่ใช้ทาเบอร์เกอร์หรือแซนด์วิช ซึ่งจะได้รสชาติที่เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง โดยทำให้“อาหารธรรมดา” มีรสชาติสุดยอด อย่างไรก็ตามฉันรู้สึกเช่นนั้น อะโวคาโดเป็นหนึ่งในอาหารหลักของฉัน และฉันพบว่าเหมาะกับอาหารแทบทุกอย่าง ทานเปล่าๆ เป็นอาหารว่างหรือมือเบาๆ ก็ยอดเยี่ยม โดยผ่าครึ่งโรยเกลือและพริกไทยนิดหน่อย บีบมะนาว ก็เป็นเลิศแล้ว

ฉันคิดว่าผลสำเร็จของอะโวคาโด ในแง่พลัง

การเปลี่ยนแปลงของมัน ถ้าจะว่ากันไป ก็เหมือนกับการที่น้ำใจและความเมตตากรุณา อย่างแท้จริง ช่วยเพิ่มพูนชีวิตของเรา มีหลายสิ่งที่เราทำได้ในระหว่างการทำงาน หรือดูแลเอาใจใส่ ครอบครัวของเรา หรือแค่เป็นพลเมืองผู้มีความหวังใฝ่ อันเป็นสิ่งที่ดีงาม น่ารัก ห่วงใย และเป็นส่วนสำคัญที่ขาดไม่ได้ ทว่ากลายเป็นเรื่องที่ค่อนข้าง “ปกติธรรมดา” ด้วย

คุณก็ทราบว่าเป็นอย่างไร เมื่อเห็นป้ายอันหนึ่ง ตลอดเวลา มันเริ่มเป็นเหมือนวอลล์เปเปอร์ที่คุณไม่ทันสังเกต อีกต่อไป บางครั้งสิ่งที่เราทำเพื่อคนรอบข้าง

ก็เป็นเช่นนั้น เราไม่ได้ใส่ใจเป็นพิเศษตอนที่ทำ และผู้รับก็ไม่ได้สำนึกในบุญคุณเป็นพิเศษต่อสิ่งที่เราทำ หรือบางครั้งสิ่งที่คนอื่นทำเพื่อเรา ซึ่งเราไม่ทันสังเกตและรับรู้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะป็นกรณีใดก็ตาม เมื่อเราทำอะไรเป็นพิเศษ และผสม“อะไวคาโด”เล็กน้อย ในรูปของการตอบรับหรือขอบคุณสองสามคำ จะสร้างความแตกต่างใหญ่หลวง

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันนั่งรถบัสกลับบ้าน หลังจากไปเที่ยวเมืองใกล้ๆ สองสามวัน ฉันเป็นนักเดินทางผู้มีประสบการณ์ และรับมือกับการเดินทางไกลได้เป็นอย่างดี แต่โดยทั่วไป ฉันมักจะชอบมากกว่า เมื่อลงเอยด้วยการมีที่นั่ง ถัดไปว่างอยู่ แทนที่จะมีคนนั่งข้างๆ ฉันนั่งที่ตามหมายเลข ดูเหมือนว่ารถบัสเกือบเต็ม แต่ยังมีใครมานั่งข้างฉัน ... แน่نونว่า ไม่นานนักมีเด็กหนุ่มเดินเข้ามาถามว่าxonั่งที่ข้างฉันได้ไหม ฉัน

ตอบ “เชิญค่ะ” เขายิ้มและตอบว่า “ไม่เคยมีใครในชีวิตตอบว่า ‘เชิญค่ะ’ น่าชื่นใจ” ฉันพยายามเป็นพิเศษที่จะมีน้ำใจต่อคนแปลกหน้า เพราะคนแปลกหน้ามีน้ำใจต่อฉันหลายครั้ง และฉันมีความสุขที่ได้สร้างความทรงจำเช่นนั้นกับใครสักคน

เขานั่งลง เราเริ่มพูดคุยและสนทนากันอย่างเพลิดเพลินสักพักหนึ่ง ก่อนที่เราทั้งสองจะหันมาใช้อุปกรณ์และหูฟังเพื่อผ่อนคลาย เป็น

ในปี ค.ศ. 1906 นักเศรษฐศาสตร์ชาวอิตาลี วิลเฟรโด พาเรโต สังเกตว่าที่ดิน 80% ของอิตาลี มีประชาชนเพียง 20% เป็นเจ้าของ และถั่วลันเตา 80% ในสวนของเขา มาจากต้นถั่วลันเตา 20% หลักการพาเรโตที่ว่า ผลโดยทั่วไป 80% มาจากเหตุ 20% มีการเฝ้าสังเกต และศึกษาด้านการขายและการตลาด การจัดการ เทคโนโลยี เศรษฐกิจ และสาขาอื่นๆ

บรรยากาศที่“อบอุ่น” ซึ่งดีกว่าความรู้สึก อึดอัดหลายเท่า เมื่อคุณกับผู้โดยสารที่นั่งข้างๆ ศอกชนกัน อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บนที่ว่างแฉกเล็กๆ ระหว่างที่นั่งแคบๆ ไม่มีอะไรแบบนั้น เกิดขึ้นกับเรา การ

เดินทางราบรื่นและน่าพอใจ เหมือนกับรสชาติของอะไวคาโด

คุณคงเคยได้ยิน “หลักการพาเรโต” นอกจากนี้ยังเป็นที่ยอมรับกันทั่วๆ ไปว่า หลักการ 80/20 แนวคิดมีอยู่ว่าประสิทธิผลของคนเราประมาณ 80% มาจากความพยายาม 20% ฉันนึกถึงข้อนี้โดยเชื่อมโยงกับอะไวคาโด ลองเดาซิ อะไวคาโดยังงีละ นี่เป็นความเห็นส่วนตัวโดยสิ้นเชิง ฉันรู้สึกว่าการที่อะไวคาโดเป็นส่วนประกอบ 20% ของอาหารทว่ามีค่าความอร่อยถึง 80% ได้อย่างง่ายดาย ย้อนกลับมาเรื่องความมีน้ำใจที่แท้จริงและใส่ใจ ฉันคิดว่าสมควรแล้วที่จะกล่าวว่า เมื่อให้ความช่วยเหลือเป็น“กิจวัตร” ถ้าหากเพิ่มคำพูดสักสองสามคำ และสัมผัสเฉพาะตัว เมื่อนั้นความพยายาม 20% จะเพิ่มขึ้นถึง 80% ได้อย่างง่ายดาย โดยที่บุคคลผู้นั้นจะจดจำการพบปะดังกล่าวอย่างตรึงตาตรึงใจ ■

มะม่วง ของขวัญวันเกิด

โดย แอนนา เพอร์ลีนี

โจนาธานลูกชายฉัน เกิดในหมู่บ้านเล็กๆ ที่อินเดีย ช่วงเวลานั้นสามีกับฉันช่วยงานจิตอาสาอยู่ที่นั่น เช่นเดียวกับเด็กชาวอินเดียจำนวนมาก เขาเติบโตขึ้นมาด้วยการทานข้าว ถั่วคัทล จาปาตี และผลไม้เขตร้อนหลากหลายชนิด พร้อมกลิ่นที่เหลือเชื่อ ซึ่งมีวางขายทุกมุมถนน

ถึงแม้ว่าเขาอายุยังไม่ถึงห้าขวบ ตอนที่เราย้ายกลับไปยุโรป เขาต้องใช้เวลาปรับตัวพักใหญ่กับสภาพแวดล้อมใหม่ โดยเฉพาะอาหารชนิดใหม่ ตอนแรกเขามองดูพลาสติกบนจานด้วยความขงใจ และตรวจสอบทุกชิ้น เขาเป็นคนทานอาหารช้า ทว่าเขาใช้เวลามากทีเดียว ในการหัดทานอาหารอิตาเลียน! ในที่สุดความทรงจำถึงอินเดียและอาหารอินเดียก็เลือนหายไป ในสมัยนั้น ยังไม่มีความเป็นโลกาภิวัตน์ พืชผลที่วางขายในซูเปอร์มาร์เก็ตที่อิตาลี มีเฉพาะพืชผลตามฤดูกาล

อย่างไรก็ตาม วันหนึ่งเมื่อเดินผ่านร้านอาหารพิเศษที่เพิ่งเปิดใหม่ ฉันเห็นมะม่วง! ราคาแพงมาก แต่ใกล้ถึงวันเกิดครบ 11 ปีของโจนาธาน ฉันคิดว่าคงจะพิเศษมากที่เขาจะได้ลิ้มรสหนึ่งในผลไม้โปรดสมัยที่ยังเด็ก

ฉันซื้อมะม่วงและห่อไว้ แล้วก็ชวนลูกชายที่อย่างเข้าวัยรุ่นไปเดินเล่น เราเห็นมันั่ง ฉันตั้งใจมอบของขวัญให้เขา บอกเขาว่านี่จะนำมาซึ่งความทรงจำจากอดีต โจนาธานค่อยๆ แกะห่อและถือมะม่วงสีสดไว้ในมือ ดูเหมือนเป็นช่วงเวลานานมาก โดยไม่มีปฏิกิริยาอะไร



จากใจ
ผู้ปกครอง



“แม่ครับ ผมจำไม่ได้จริงๆ ขอโทษครับ”
ฉันรู้สึกผิดหวัง “เอ้อ ลูกน่าจะลองทานดูสมัยที่ลูกยังเล็ก ลูกชอบมันมาก” ด้วยสีหน้าขงใจเช่นเดียวกันกับตอนที่เขามองดูอาหารอิตาเลียนครั้งแรกเมื่อหลายปีก่อน โจนาธานลองคำเล็กๆ แล้วก็อีกคำ แล้วก็อีกคำ ยังคงไม่มีปฏิกิริยาอะไร แล้ว ... เมล็ดโผล่ออกมา ดวงตาโจนาธานเป็นประกาย

“แม่ครับ ตอนนี้ผมจำได้! ผมจำได้แล้ว! ผมจำได้ว่าสนุกมากแค่ไหนที่ได้ดูดเมล็ด!” ควบคู่กับความทรงจำนั้น ความทรงจำอีกหลายอย่างเริ่มพรุ้งพรูผ่านหัวเด็กช่างคิดคนนี้ เราพูดคุยกันรำลึกถึงเหตุการณ์และความทรงจำอื่นๆ ในอดีต

จากเหตุการณ์ดังกล่าวกับลูกชาย ฉันจำได้ถึงความคิดที่ว่า เป็นสิ่งสำคัญที่จะยึดมั่นต่อไปอีกหน่อย เมื่อดูเหมือนว่าไม่เข้าใจหรือจับจุดเรื่องใดไม่ได้ ในฐานะคุณแม่ นี่เป็นข้อยืนยันอีกอย่างหนึ่งว่าสิ่งที่เราปลูกฝังไว้ในวัยเด็ก ลูกหลานจะไม่มีวันลืมเลือน บางครั้งอาจดูเหมือนว่าเขาลืม ... แต่คอยให้เขาลองทานถึงเมล็ดก่อน! ■

ฤดูกาล ของชีวิต



โดย มารธา ฮีตเตอร์ ปรับเปลี่ยน

ทุกสิ่งมีช่วงเวลาและฤดูกาล
นี่คือบทเรียนชีวิตบทสำคัญ เป็นข่าวดี
อย่างแท้จริง ... ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ใช่ว่า
ยอดเยี่ยมนัก ไม่ว่าจะคุณอาจจะรู้สึกเช่นไรในขณะ
นี้ ไม่ว่าจะคุณจะทำเนิ่นชีวิตผ่านฤดูกาลใดของชีวิต
ขณะนี้ คุณคงคาดหวังว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลง
ณ จุดหนึ่ง เพราะเราทราบว่าคุณกาลเวียนมา
และก็เวียนไป

สมัยที่ฉันเป็นวัยรุ่น ฉันมีแผนการและแนวคิด
มากมายว่าต้องการให้ชีวิตเป็นเช่นไร แนวคิด
ส่วนใหญ่ก็ได้อยู่หรือก หรืออย่างน้อยก็ใช้ได้ ฉัน
ไม่ได้(แค่)ฝันที่จะเป็นคนดังหรือเศรษฐีเงินล้าน
ฉันต้องการโลดแล่นไปที่ไหนก็ได้ ในโลกส่วนที่
ผู้คนต้องได้รับความช่วยเหลือ ฉันต้องการช่วย
เด็กกำพร้า และขจัดความยากไร้ ถ้าหากและ
เมื่อฉันมีลูก ฉันต้องการเลี้ยงดูเขาให้เติบโตใน
หมู่บ้านอัฟริกัน ที่ซึ่งเราทุกคนทำงานร่วมกัน
เพื่อช่วยให้ชุมชนเจริญรุ่งเรือง นั่นคือสิ่งที่ฉัน
ต้องการ ฟังดูเหมือนความฝันที่ดีจริงๆ บางครั้ง
ก็ยังคงเป็นเช่นนั้น

ฉันยังคงเฝ้าดูการพัฒนาของแผนดังกล่าว
แต่ฉันได้เรียนรู้มากพอที่จะรู้ว่าการออกแบบ
ของพระเจ้า ส่งผลกว้างไกลกว่าสิ่งที่ฉันยังรู้
มีทั้งยามหวานและยามเก็บเกี่ยวผล มีอีกอย่าง
ที่ฉันตระหนัก คือว่าทั้งสองฤดูกาลจะเกิดขึ้นซ้ำอีก

ชาวไร่ชาวนาปลูกพืชผลทุกฤดูใบไม้ผลิ และ
เก็บเกี่ยวทุกฤดูใบไม้ร่วง ในแต่ละปี เขาไม่ได้

หวั่นเสียที่ต้องปลูกพืชผลอีกเมื่อถึงปีหน้า เขาไม่
กรีดร้องด้วยความหงุดหงิดว่า ฉันเพิ่งทำเช่นนั้น
ปีที่แล้ว! ทำไมต้องทำอีก ในฤดูใบไม้ร่วง เมื่อ
ถึงเวลาเก็บเกี่ยวพืชผล เขาไม่ได้นึกในใจว่า เย้!
ฉันจะไม่ต้องทำเช่นนั้นอีก! ชาวไร่ชาวนาทราบว่า
วงจรจะเกิดซ้ำอีกทุกปี เขายอมรับว่าเป็นเช่นนั้น

ถ้าจะว่ากันไป เราทุกคนควรมีสันติสุขกับ
ฤดูกาลในชีวิตเราเช่นกัน มียามหัวเราะ มียาม
ร้องไห้ มียามหวาน ยามเก็บเกี่ยว ยามที่มอบให้
และยามที่รับไว้ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะเกิดขึ้น

ฉันอาศัยอยู่ที่เท็กซัส ซึ่งภูมิอากาศแปรปรวน
วันหนึ่งคุณสวมกางเกงขาสั้น วันถัดไปคุณต้องใส่
เสื้อกันหนาว เพราะมวลอากาศเย็นเคลื่อนตัวผ่าน
มา ในวันที่ร้อนระอุเหมือนวันนี้ ก็ยากที่จะคิดว่า
แถวนี้มีอากาศเย็นด้วย บางครั้งถึงกับหนาวเหน็บ

เช่นเดียวกับฤดูกาลของชีวิต เมื่อเกิดยาม
เศร้าโศก ก็ยากที่จะคิดว่ามีความสุขมากมาย
เช่นกัน เมื่อสิ่งต่างๆ ดูน่าผิดหวัง ก็ง่ายที่จะลืม
ทุกสิ่งที่คุณดำเนินไปอย่างราบรื่น

ฤดูกาลหนึ่งไม่ล้ำค่ามากกว่าอีกฤดูกาลหนึ่ง
ศิลปินผู้ยิ่งใหญ่จะใช้สีสดใส เช่น แดง เหลือง
ม่วง และน้ำเงิน เพื่อถ่ายทอดแรงบันดาลใจ
ทว่าไม่ได้ปราศจากการตัดสี ด้วยสีดำ สีเทา
และสีขาวมัวๆ

ชีวิตเราแต่ละคนไม่ใช่ข้อยกเว้น มีทั้งฤดูกาลที่
สูงส่งและตกต่ำ และไม่ใช่ว่าข้อยกเว้นต่อคำสัญญา
ที่ว่า จะมีความงดงาม ในเวลาของพระเจ้า ■

บนเทือกเขาแอลป์ในอิตาลี ต้นไม้มองสตราดิวารียังยืนต้น



จากรายการ Weekend Edition Saturday

อันโตนิโอ สตราดิวารี เป็นช่างทำไวโอลินมือหนึ่ง
ปัจจุบันเครื่องดนตรีที่เขาผลิตมีมูลค่าหลาย

ล้านดอลลาร์ เขาเสียชีวิตเกือบสามศตวรรษแล้ว
คาดว่าเครื่องดนตรีที่เขาผลิต มีเหลืออยู่เพียง

ทว่าป่าไม้ที่ช่างผู้นี้ได้ไม้มาผลิตเครื่องดนตรี ยังคงมีชีวิตชีวาเป็นอย่างดี ต้องขอขอบคุณทีมงานนำที่ของช่างทำเครื่องดนตรีสมัยใหม่ และเจ้าหน้าที่ดูแลป่า ต้นไม้ของสตราดิวารี่มีสภาพดีกว่าที่ผ่านมา

ต้นสนเหล่านี้เติบโตมาหลายร้อยปีแล้ว ในหุบเขาเฟร์มี บนเทือกเขาแอลป์ฝั่งอิตาลี บริเวณเดียวกันกับที่ช่างทำเครื่องดนตรีประเภทสาย ในสมัยเรอเนซองส์ เช่น สตราดิวารี่ กวาร์นิเอรี และอามาติ เลือกสรรไม้ผลิตเครื่องดนตรีชั้นเลิศของโลก ต้องขอขอบคุณการผสมผสานที่เหมาะสมของภูมิอากาศและระดับความสูง ต้นไม้เหล่านี้จึงได้ชื่อว่า “Il Bosco Che Suona” คือป่าดนตรี

มาร์เซลโล มัสซูซี เจ้าหน้าที่ดูแลป่าวัยเกษียณ มีความเชี่ยวชาญพิเศษในการค้นหาต้นไม้ที่เหมาะสมสำหรับทำเครื่องดนตรี เขาเดินไปในหมู่ต้นไม้ และเคาะลำต้นดู

ด้วยทักษะดังกล่าว บางคนจึงให้สมญานาม มัสซูซีว่า “คนรู้ใจต้นไม้” แต่เขาหัวเราะกับสมญานามนั้น “ผมรับฟังต้นไม้มากกว่า” เขากล่าว “ผมเฝ้าสังเกต ผมสัมผัส บางครั้งก็โอบกอดด้วยลองมองดูให้ดี แล้วมันจะเล่าเรื่องราวชีวิต ความรื่นทใจ ความยินดี และทุกสิ่งให้ฟัง ลิงสร้างสรรคที่ถ่อมตัวเหลือเกิน”

เขาเดินดูต้นแล้วต้นเล่า และภาคต้นไม้ที่มีตำหนิออกจากรายการ

“ต้นนี้ถูกฟ้าผ่าตรงนั้น” เขากล่าว “ใครจะไปรู้ว่าเสียงไวโอลินจะออกมาอย่างไร”

แล้วเขาเจอตัวประหลาด “ลำต้นตรงดิ่ง สูงตระหง่าน ราวรูปทรงกระบอกเลยทีเดียวนะ ไม่มีกิ่งก้านข้างล่าง ไวโอลินฝังอยู่ในนี้แหละ”

มัสซูซีใช้ส่วมือเจาะรู และบิดไปมาเหมือนเปิดจุกขวด จนทะลุลำต้น เขาค่อยๆ ฟังเสียงของส่ววนแต่ละครั้งที่เจาะทะลุวงรอบปีของเนื้อไม้เข้าไปถึง

วงถัดไป

เขาตั้งตัวอย่างแกนรูปทรงเหมือนดินสอออกมา เขาสรุปว่าเป็นต้นไม้พันธุ์ดีเลิศ ช่างตัดไม้โค่นต้นไม้พันธุ์นี้ และขนไปยังลานเก็บไม้ใกล้ๆ ที่ซึ่งไม้ต้นนั้นถูกตัดเป็นท่อนๆ

ช่างทำเครื่องดนตรีในห้องถัก เซซิเลีย เฟียสซี ตรวจสอบท่อนไม้ที่ตัดมา และป่าวประกาศว่า “เป็นเลิศ”

“เราใช้ทำแผ่นซึ่งเป็นส่วนที่ดงามด้านหน้าไวโอลินหรือเซลโล โดยเจาะช่องเสียงบนพื้นผิวไม้” เฟียสซีกล่าว “ใช่แล้ว ขึ้นนี้เหมาะมาก แค่นี้ก็บอกได้เลย”

ต้องใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะทำเครื่องดนตรีหนึ่งชิ้นสำเร็จ ด้วยมูลค่ากว่า 10,000 ดอลลาร์ เป็นราคาถูกมาก เมื่อคำนึงถึงไวโอลินสตราดิวาเรียสซึ่งมาจากป่าเดียวกัน ในราคากว่า 10 ล้านบาทดอลลาร์

ทว่านี่เพียงพอที่จะช่วยให้ชุมชนนี้มีชีวิตชีวา หุบเขาเฟร์มีเป็นหนึ่งในพื้นที่ซึ่งเจริญรุ่งเรืองที่สุดของอิตาลี ต้องขอขอบคุณอย่างมากต่อป่าดนตรี ซึ่งจะเป็นเช่นนี้ต่อไป เพราะมีผู้ที่ช่วยดูแล อย่างเช่นคนรู้ใจต้นไม้

ก่อนที่ต้นไม้จะถูกโค่น มัสซูซีจะสำรวจรอบๆ เพื่อดูว่ามีต้นไม้อ่อนเล็กๆ งอกขึ้นมาใกล้ๆ หรือไม่ ถ้าเป็นเช่นนั้น การโค่นต้นไม้ใหญ่ลง จะทำให้แสงแดดส่องถึงมากขึ้น และช่วยให้ต้นอ่อนเติบโตอย่างมาก

บรูโน โคซิกนानी หัวหน้าฝ่ายบริการป่าไม้ห้องถัก อธิบายว่าแสงสว่างเป็นองค์ประกอบที่จำกัดการเติบโตของต้นไม้

“พื้นที่ที่โค่นต้นไม้ลง ต้นอ่อนที่งอกใหม่และเคยอับเฉาในเงามืด จะเริ่มเติบโตอย่างรวดเร็ว” เขากล่าว

หลายศตวรรษนับจากนี้ไป ต้นไม้ที่งอกงามขึ้นมา อาจกลายเป็นเครื่องดนตรีเช่นกัน ■

เรียนรู้จากธรรมชาติ

ข้อควรคิด 

ผมชอบนึกถึงธรรมชาติ ว่าเป็นจุดสถานีกระจายเสียงที่ไร้ขีดจำกัด ซึ่งพระเจ้าบอกกล่าวกับเราทุกชั่วโมง ถ้าเราเพียงปรับคลื่นรับฟัง — จอร์จ วอชิงตัน คาร์เวียร์

ธรรมชาติเป็นคุณครูสอนมนุษย์ ธรรมชาติเปิดแหล่งมูมทรัพย์ให้มนุษย์เสาะหา โดยการช่วยเปิดหูเปิดตา ให้ความคิดกระจ่าง และบันดาลให้หัวใจบริสุทธิ์ เป็นแรงขับเคลื่อนที่แผ่ขานออกมา ในทุกภาพที่มองเห็นและทุกเสียงที่ได้ยินจากธรรมชาติ — อัลเฟรด บิลลิงส์ สตรีท

ธรรมชาติไม่เร่งรีบ ทว่าบรรลุมผลในทุกสิ่ง — เล่าจื้อ

ป็นป้ายขุนเขาขึ้นไปรับฟังข่าวดี สันติสุขของธรรมชาติจะพร่างพรมมาสู่คุณ ดวงแสงแดดพร่างพรมต้นไม้ สายลมจะพัดพาความสดชื่นที่ช่วยให้คุณเย็นสบาย ส่วนพายุจะพัดพาลังมาให้ ในขณะที่ความวิตกกังวลร่วงหล่นลงไป ดุจใบไม้ในฤดูใบไม้ร่วง — จอห์น มัวร์

ผมเชื่อว่าในธรรมชาติมีแรงแม่เหล็กที่แยบยล ถ้าหากเรากล้วยตามโดยไม่รู้ตัว จะนำเราไปในทางที่ถูกต้อง — เฮนรี เดวิด ธาวั

อย่าลืมนึกว่าผืนดินปิตินดีที่ได้สัมผัสเท้าเปล่าของคุณ และสายลมเฝ้าปรารภนาจะโลดเล่นไปกับเส้นผมของคุณ — คาลิล กิแบรณ

มองดูธรรมชาติให้ลึกซึ้ง แล้วคุณจะเข้าใจทุกสิ่งดีขึ้นมา — อัลเบิร์ต ไอสไตน์

การนั่งอยู่ใต้ร่มไม้ในวันที่อากาศแจ่มใส และมองดูความเขียวขุ่ม คือความสดชื่นที่สมบูรณ์แบบที่สุด — เจน ออสเตน

ความสูงล่องลอยอยู่กลางอากาศ ขณะที่เราพักผ่อนอยู่ในลมหายใจของธรรมชาติ — เคลลี เซฟเฟอร์

ธรรมชาติเฝ้าบอกกล่าว ผืนดินเอ่ยปากเอ่ยคำส่วนใหญ่แล้วเราเพียงไม่อดทนมากพอ ไม่เงียบมากพอ ที่จะตั้งใจฟังเรื่องราว — ลินดา โยแกน

ถ้าหากภาพท้องฟ้าสีครามเต็มเต็มคุณด้วยความยินดี ถ้าหากต้นหญ้าที่องงามในสนาม มีพลังกระตุ้นคุณ ถ้าสิ่งเรียบง่ายของธรรมชาติสื่อข่าวสารที่คุณเข้าใจ ขอให้ปิตินดี เพราะดวงวิญญาณคุณมีชีวิตชีวา — เอสตีนอรา ดุส

