

บุญแรงใจ

นิตยสารที่ตลใจคุณ!

เปล่งประกาย!

พลังรอยยิ้ม

จากใจผู้ปกครอง

สอนเด็กให้ช่วยเหลือผู้อื่น



3

เปล่งประกาย!

4

4 วิธีที่ทำได้จริง เพื่อ
สร้างสรรค์ความแตกต่างในโลก

6

ใครคือเพื่อนบ้านของฉัน

8

ส่องแสงเจิดจ้าในมุม
ของคุณ

9

พลังรอยยิ้ม

10

จากใจผู้ปกครอง
สอนเด็กให้ช่วยเหลือผู้อื่น

11

ช่วยให้ใครสักคน
มีวันที่สดใส

12

ข้อควรคิด
เป็นแสงสว่าง

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 9 เล่มที่ 3
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2017 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

“คนปลูกต้นไม้” โดย ฉอมง จิโคโน เป็นนิยายเชิงเปรียบเทียบเกี่ยวกับ แอลเซอาร์ท บุฟิเยร์ ผู้เลี้ยงแกะที่ต่ำต้อย ซึ่งเปลี่ยนดินแดนที่แห้งแล้งทางตอนใต้ของฝรั่งเศสลำพังคนเดียว ด้วยการปลูกเมล็ดผลไม้ปลูกแข็ง ขณะที่เฝ้าดูแกะเล็มหญ้าตามเนินเขาในแต่ละวัน

ในเรื่องเล่า การที่ผู้เลี้ยงแกะทำงานตลอดหลายทศวรรษคนเดียว ส่งผลให้เขาปลูกป่าขึ้นใหม่ทั่วบริเวณนั้น สัตว์ป่ากลับมาอยู่อาศัย มีธารน้ำตลอดปี พื้นดินอุดมสมบูรณ์เหมาะกับการเพาะปลูก ในที่สุดก็มีผู้คนย้ายมาอยู่อาศัยมากขึ้น ในดินแดนที่ครั้งหนึ่งเกือบร้างว่างเปล่า ทว่ากลับมีชีวิตชีวาและเจริญรุ่งเรือง

เรื่องเล่าบอกว่าแอลเซอาร์ทเริ่มพันธกิจดังกล่าวหลังจากที่บุตรชายและภรรยาเสียชีวิต หลายคนคงเก็บตัวเพราะความโศกเศร้า หรือเพียงปิดแนวคิดนั้นไปเสีย ราวกับเรื่องบ้าๆ ที่เป็นไปไม่ได้ หรือคิดว่าไม่ใช่ความรับผิดชอบของเขา แต่ฉอมงนำแนวคิดที่ได้รับแรงดลใจมาลงมือปฏิบัติ แล้วค่อยๆ เปลี่ยนโลกในส่วนของเขาอย่างแนบเนียน

เขามีเป้าหมายที่ชัดเจน มีแผนการที่เรียบง่าย เขาคงไม่ได้กะที่จะทำการใหญ่โตเพื่อเปลี่ยนโลก ทว่าสิ่งดีๆ มักจะเจริญเติบโต เมื่อเราหาญกล้าท้าทายสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาไม่ได้ขัดขวางงานของเขา หรือความยากลำบาก และอุปสรรคที่ดูเหมือนฟันฝ่าไปไม่ได้ เมื่อเขาตระหนักว่าแกะเล็มต้นอ่อนที่เขาปลูกไว้ เขาเปลี่ยนไปเลี้ยงผึ้ง ในปีหนึ่งต้นเมเปิล 10,000 ต้นที่เขาปลูกไว้ตายหมด เขาเปลี่ยนไปปลูกต้นบีชในปีต่อมา ซึ่งประสบความสำเร็จมากกว่า

บ่อยครั้งสิ่งที่ยิ่งใหญ่เป็นผลลัพธ์ของความขยันหมั่นเพียรด้วยใจจดจ่อ งานของเขาไม่ยากเย็นนัก ทว่าการยึดมั่น วันแล้ววันเล่า ตลอดหลายทศวรรษ โดยทำสิ่งที่เขาทำได้ และไว้วางใจให้พระเจ้าทำส่วนที่เหลือ

คุณมีแนวคิดอะไรบ้างที่ดูบ้าๆ และเป็นไปไม่ได้ ด้วยความช่วยเหลือของพระเจ้า นั่นอาจจะไม่ใช่เรื่องบ้าหรือเป็นไปไม่ได้อย่างที่youคิด ลงมือเลย เปลี่ยนชีวิตคุณ เปลี่ยนโลก

ผู้จัดทำกฎแฉใจ



เปล่งประกาย!

โดย แอนนา เพอร์ลีนี

ฉนพบมารินาครั้งแรกเกือบ 20 ปีมาแล้ว ที่การประชุมเชิงปฏิบัติการ ซึ่งจัดขึ้นโดยองค์กรเอ็นจีโอของญี่ปุ่น สำหรับผู้ลี้ภัยหญิงชาวบอสเนีย เธอเป็นกันเองและเป็นมิตร เธอช่วยเพิ่มสีสันให้กับงานนี้แน่ๆ ด้วยลั้มผ้าของศิลปิน ถึงแม้ว่าเธอเพียงช่วยผู้ลี้ภัยหญิงทำบัตรอวยพรง่ายๆ สองสามปีต่อมา เธอเดินทางไปกับรถบัสสองคัน เพื่อพาผู้ลี้ภัยหญิงกลุ่มเดียวกันไปอิตาลี โดยเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมแลกเปลี่ยน ตอนนั้นแหละที่ฉันได้รู้จักด้านที่ขบขันของเธอ! เธอสร้างบรรยากาศที่มีชีวิตชีวาเสมอด้วยมุขขบขัน เสียงเพลง และเสียงหัวเราะเร็งรำ ซึ่งแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว

หลังจากนั้น ฉันได้ข่าวว่าเธอมีปัญหาชีวิตคู่ เมื่อชีวิตเธออยู่ในช่วงที่ว้าวุ่นใจ เธอเริ่มมาเยี่ยมบ่อยครั้ง เพื่อรับคำปลอบโยน และกำลังใจ บ่อยครั้งน้ำตาไหลอาบแก้มเธอ บุคลิกที่ร่าเริงกลับเศร้าหมองและสิ้นหวัง หน้าที่เธอเริ่มรู้สึกกับมะเร็งเต้านม

ในที่สุดเราสังเกตเห็นว่าเธอหายตัวไปประยะหนึ่งทุกปี ช่วงงานคาร์นิวัล (งานเทศกาลใหญ่ในเมืองของเรา) ครั้งหนึ่งสามิฉันเจอเธอในขบวนพาเหรด เป็นตัวตลกขี้มั่วแฉ่ง เมื่อเธอมาเยี่ยมครั้งต่อมา เขาบอกเธอว่า “เดี๋ยวก่อน คุณเป็น

ตัวตลกขี้มั่วแฉ่ง คุณไม่เพียงทำให้คนอื่นมีความสุข ทว่าคุณมีความสุขที่สุดเท่าที่ผมเคยเห็นมาระยะหนึ่งแล้ว! คุณมีพรสวรรค์! มาช่วยเราทำกิจกรรมตัวตลกบ๊อบบี้ ผมรับประกันว่าจะเปลี่ยนชีวิตคุณ!”

เธอยอมรับความท้าทาย ชีวิตเธอเปลี่ยนไปอย่างกลับตาลปัตร! เธอเริ่มมีส่วนร่วมในกิจกรรมตัวตลกบ๊อบบี้ และฝึกเย็บวชนจิตอาสา เธอเริ่มทำธุรกิจจัดปาร์ตี้วันเกิดและงานอื่นๆ ของตนเอง เธอออกทีวีในท้องถิ่น และเป็นข่าวในหนังสือพิมพ์ ผู้คนทุกหนทุกแห่งในเมืองรู้จักและรักเธอ

บางครั้งเธอป่วย หรือเหน็ดเหนื่อย ซึ่งน่าเข้าใจ แต่ก็ไม่เป็นเช่นนั้นนานนัก เธอกล่าวในคำพูดของเธอเองว่า “แค่อยู่บ้านสองสามวัน ฉันก็เริ่มเศร้าและนึกถึงแต่ตัวเอง ฉันต้องสวมชุดตัวตลกออกจากบ้าน นำความแจ่มใสไปข้างนอก และช่วยให้ใครสักคนมีความสุข นั่นคือทางแก้ขนานเอกสำหรับปัญหาของตนเอง” ■

ตัวตลกและแพทย์มีบทบาทเหมือนกัน คือช่วยยกระดับความเป็นไปได้ และปลดปล่อยความทุกข์ทรมาน

— แพตซ์ อดัมส์ (เกิด ค.ศ. 1945)

4 วิธีที่ทำได้จริง เพื่อสร้างสรรค์ความแตกต่างในโลก



โดย เสท์ นิวแมน ปรับเปลี่ยน

ทากต้องการสร้างสรรค์ความแตกต่าง แต่ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นที่ไหนและอย่างไร ขอให้พิจารณาวิธีที่ไม่คาดคิด ทว่าทำได้จริง...จากชายผู้ดำเนินชีวิตด้วยการมอบคืนให้สังคม

เขารู้สึกสลดใจกับความยากไร้ที่พบพานในขณะที่เดินทาง จิม ไชโอดคารวสกี สละอาชีพนักการเงินที่ร่ำรวย เพื่อตั้งองค์กรไม่หวังผลกำไรชื่อ buildOn ซึ่งจัดโปรแกรมหลังเลิกเรียน ในเขตด้อยโอกาสของสหรัฐฯ และสร้างโรงเรียนสอนฟรีสำหรับเด็กทั่วโลก บันทึกความทรงจำใหม่ของเขา ชื่อ *Walk in Their Shoes: Can One Person Change*

the World? (เอาใจเขามาใส่ใจเรา: คนเดียวเปลี่ยนโลกได้ไหม) บอกเล่ารายละเอียดประสบการณ์ในเซาท์บรอนซ์ มาลี เฮติ เนपाल และดีทรอยท์ รวมทั้งบันทึกชีวิตของเด็กและผู้ใหญ่ที่เขาพบพานตามทาง ต่อไปนี้เขาอธิบายว่าเราแต่ละคนจะมีส่วนช่วยโดยรวมในระดับหนึ่ง โดยไม่ต้องลาออกจากงาน สละทุกสิ่งทุกอย่าง หรือโยกย้ายข้ามน้ำข้ามทะเลไป

1. เริ่มต้นที่ครอบครัวคุณเอง

พวกเราส่วนมากคิดว่าเราต้องออกไปสู่โลกกว้างเพื่อรับใช้เพื่อนมนุษย์ ทว่าขณะที่เรามองหาโรงงานใกล้บ้าน หรือสถานสงเคราะห์คน

ขรา เราลืมไปว่ามีสมาชิกในสังคมผู้ขัดสนสนใจ และอ้างว้างหลายคน อยู่ในแวดวงใกล้ตัวเรา คุณมีหลานชายใหม่ที่ไม่มีใครพาเขาไปโรงเรียน (หรือออกค่าเล่าเรียนให้) มีคนป่าคนน้าที่ ต้องการคนช่วยดูว่าถึงเวลาเปลี่ยนน้ำมันรถหรือ ยัง ไฮโอลดาวสีกกล่าวว่าความเมตตากรุณา ไม่ได้มีไว้หยิบยื่นให้เฉพาะคนแปลกหน้าเท่านั้น

2. คิดใหม่เกี่ยวกับวันเกิดของคุณ

เราทุกคนอยากช่วยงานจิตอาสาเป็นประจำ แต่เมื่อปฏิทินของเราเริ่มมีรายการสิ่งที่ต้องทำ แน่นเอี๊ยด บ่อยครั้งเราลืมที่จะจัดตารางเวลา หรือแม้แต่หาเวลา แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ลองฉลองวันเกิดด้วยงานอาสาช่วยเหลือสังคมแปด ชั่วโมง นี่จำได้ง่าย ไม่ว่าคุณจะชอบหรือไม่ วันพิเศษนั้นเวียนมาถึงอย่างไม่เคยพลาด

สำหรับแนวคิดนี้ ไฮโอลดาวสีกมอบความดี ความชอบต่อ ราเบีย แกดดี วัยรุ่นในโปรแกรม หลังเลิกเรียนที่ตีทรอยท์ สามสัปดาห์ก่อนวันเกิด ครบรอบ 15 ปี พี่ชายของแกดดี ชื่อแวนเดล เสียชีวิต หัวใจเธอแตกสลาย “เธอไม่พูดไม่จา กับใคร” เขากล่าว “เธอไม่ยอมออกมาจากห้อง” พอถึงวันเกิด เธอรู้ว่าไม่ยอมจัดปาร์ตี้ แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เธอบายหน้าไปยังที่พักคนไร้บ้าน และใช้เวลาในวันนั้นช่วยเหลืออาหารเช้า เล่นเกม กระดาน เป็นเวลาแปดชั่วโมง ซึ่งตั้งใจให้เธอ กลายเป็นผู้ช่วยประจำที่สถานสงเคราะห์แห่ง นี้ มีพวกเราที่คนที่พรำบ่นโอดครวญเกี่ยวกับวันเกิดของเราเอง คิดว่ายังไง ถ้าแทนที่จะเป็นเช่นนั้น กลับเป็นวันที่มีแรงบันดาลใจมากที่สุด ในกรณีของแกดดี “การฉลอง” ครั้งนั้น กระตุ้น ให้เธอทำงานที่ช่วยเปลี่ยนชีวิตผู้อื่นครบ 700 ชั่วโมง ... ขณะที่ยังเรียนมัธยมปลาย

3. เป็นตัวคุณ ถึงแม้ว่าจะไม่คอยรำไรนัก

ไม่มีใครหยิบยกช้อนนี้ขึ้นมา ไฮโอลดาวสีกกล่าว แต่บางครั้งเรารู้สึกราวกับว่าต้องทำตัว แตกต่างไป เมื่อช่วยเหลือผู้อื่น คือรวมพลัง

คิดบวก และรำไรเบิกบานทุกชั่วขณะ ทว่ามาตุกรณ์ของแกดดีทัน วันแรกที่ศูนย์ คนไร้บ้าน เธอพยายามยิ้มแยม แสร้งทำตัว รำไร จนกระทั่งหลายคนถามว่าเธอเป็นอะไร “พวกเขาเองก็เคยประสบความสำเร็จ” ไฮโอลดาวสีกกล่าว “เขารู้สึกได้ว่ามีอะไร ผิดปกติ” เมื่อเธอบอกความจริงว่าเหตุใดจึง มาที่นี่ เธอกับคนเหล่านั้นก็สานสัมพันธ์ ซึ่ง ช่วยเธอได้มากพอๆ กับที่ช่วยพวกเขา นั่น คือเคล็ดลับของการรับใช้เพื่อนมนุษย์ ไฮโอลดาวสีกกล่าว ทั้งสองฝ่ายต่างก็ได้รับ

4. เริ่มปฏิกริยาถูกใช้

การเลี้ยงอาหารและมอบที่พักอาศัยให้แก เด็ก คือสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ทว่าการสอนเด็ก ก็เช่นกัน ไม่ใช่แค่สอนให้รู้จักหาปลา ปลูก พืชผัก หรืออ่านหนังสือ ทว่าสอนให้ช่วยเหลือ ผู้อื่น นี่เป็นจริง โดยเฉพาะเด็กด้อยโอกาส ไฮโอลดาวสีกกล่าว จากการอุทิศเวลาและความพยายาม เขาตระหนักว่าถึงแม้เขาไม่มี เอ็กซ์บ็อกซ์เล่น หรือไม่มีรถขับ ในบางกรณีก็ ไม่มีบ้าน แต่เขามอบบางสิ่งได้ ไม่ว่าจะเป็นการ สละเวลา แสดงความสนใจ หรือแบ่งปัน ประสบการณ์ นี่เองผู้เข้าร่วมโปรแกรมหลังเลิก เรียนของไฮโอลดาวสีกในตีทรอยท์ จึงถูกส่งไป ยังอัฟริกาเพื่อสร้างโรงเรียน ถ้าคุณสอนเด็กให้ รับใช้เพื่อนมนุษย์ เขากล่าว “จะเกิดปฏิกริยา ถูกใช้” เช่น แกดดี เป็นต้น หลังจากอาสาช่วย งานที่ศูนย์คนไร้บ้าน เธอเดินทางไปนิการากัว กับ buildOn เพื่อสร้างโรงเรียน ในหมู่บ้านที่กำลังพัฒนา ตอนนี้เธอจัดโปรแกรมจิตอาสา ขึ้นเอง ที่มหาวิทยาลัย “ทุกคนบอกว่า” ไฮโอลดาวสีกกล่าว “ผู้คนที่เธอช่วยสร้าง แรงซังกู มีจำนวนหลายพันหลายหมื่นคน” ■

หากประสงค์รายละเอียดเพิ่มเติม
เยี่ยมชมได้ที่

<https://www.buildon.org/>



ใครคือเพื่อนบ้านของฉัน

โดย ไอริส ริชาร์ด ปรับเปลี่ยน

ฉันอ่านเรื่องเล่าที่มีภาพการ์ตูนประกอบชัดเจนให้กลุ่มนักเรียนวัยแปดเก้าขวบฟังเกี่ยวกับการปลีกเวลาช่วยเหลือเพื่อนบ้านผู้มีความจำเป็น เป็นแบบอย่างชัดเจน ซึ่งรวมถึงคนที่บาดเจ็บและถูกโจรปล้น ในบทสรุปส่งเสริมให้เด็กเป็นเหมือนคนในเรื่องเล่า ซึ่งมีเมตตาและเอื้อเฟื้อผู้ที่เดือดร้อน

เด็กชายคนหนึ่งผมตกลีแดง ใบหน้าตกรักระ

ถามว่า “ผมจะเจอเพื่อนบ้านที่ต้องการความช่วยเหลือได้อย่างไรครับ”

คำถามนี้ทำให้ฉันฉกคิด! จริงที่ว่าเราไม่ได้พบเจอคนถูกทุบตีนอนอยู่บนถนนทุกวัน ถ้าหากเคยเจอ หรือไม่บ่อยนักที่เราพบเห็นใครถูกปล้นหรือถูกทำร้าย เท่าที่ฉันรู้เพื่อนข้างบ้านก็แทบไม่ต้องการความช่วยเหลืออะไรจากฉัน

ฉันสำรวจความคิดนี้เพิ่มเติม โดยนิกภาพ

กิจวัตรวันหนึ่ง ซึ่งดำเนินไปแบบนี้

ตอนเช้าตรู่ใช้เวลาคิดคำนึงครึ่งชั่วโมง ตามด้วยการออกกำลังกาย และทานอาหารเช้า ง่ายๆ ออกจากบ้านตรงเวลา เพื่อให้ทันช่วงรถติด ซึ่งบ่อยครั้งต้องรีบเร่ง ถึงแม้ว่าฉันไปตรงเวลาที่นัดหมาย คนส่วนมากมักจะทำให้ฉันสายสำหรับการนัดหมายถัดไป ฉันจึงต้องร่วมวงกับคนที่มาสาย ทำให้ฉันรู้สึกไม่พอใจ ฉันแสดงความเมตตาเล็กน้อย โดยหยุดเพื่อให้เงินหญิงขอทานวัยชราเนื้อตัวมอมแมมนั่งอยู่ริมถนน หรือชายชากุดที่นั่งรถเข็นอยู่ข้างถนน ยื่นมือออกมารับเศษสตางค์

ฉันรีบเดินผ่านไป เขาเหล่านี้คือเพื่อนบ้านของฉันหรือ

ฉันไปงานอีเวนท์หนึ่ง แล้วก็ไปงานอีเวนท์อีกแห่งหนึ่ง โดยมีเวลาเล็กน้อยเพื่อตอบข้อความจากเพื่อน ซึ่งต้องการเวลาจากฉันสองสามนาที การมีคนรับฟังอาจมีความหมายต่อเขาอย่างมาก เขาคือเพื่อนบ้านของฉันหรือ

ฉันฆ่าเรื่องคู่มือจากคนที่รู้จักมักคุ้นนานแล้ว อธิบายว่าชีวิตเขาผกผันตกต่ำ เขาอยากคุยกับใครสักคน นี่ต้องคอยไปก่อน ฉันตัดสินใจขณะที่ฉันหันไปดูอีเมลที่เป็นรูปเร่ร่อน เขาอาจเป็นเพื่อนบ้านของฉันหรือ

วันนั้นพอไปถึงลานจอดรถในเวลาต่อมา ชายที่จอดรถถัดจากฉัน เชื้อเคเครื่องยนต์อย่างพลวัน เขาพยายามสตาร์ท แต่เครื่องไม่ติด ดูเหมือนว่าเขาต้องใช้สายพ่วง แยกแล้ว นั่นต้องมาจากใครสักคน แต่ไม่ใช่ฉัน สายพ่วงของฉันอยู่ในกระโปรงหลังรถที่มีของสัพเพเหระวางทับ เป็นของที่ฉันต้องแวะเอาไปส่งตอนกลับบ้าน ชายคนนั้นไม่ใช่เพื่อนบ้านของฉันแน่ๆ ฉันนึกในใจ ขณะที่กระโดดเข้าไปนั่งหลังพวงมาลัยด้วย

สีหน้าสงสาร แต่ฉันมีนัดกับลูกค้า และฉันก็สายแล้ว

หลังจากใคร่ครวญถึงวันนี้ ฉันตระหนักว่าแต่ละวันฉันพบปะเพื่อนบ้านคนสองคน เป็นการง่ายที่จะบอกปิดเขาเพื่อไปทำธุรกิจที่ฉันถือว่า“สำคัญ” นอกจากนี้ ฉันตรึงตรองถึงหลายครั้งที่ฉันได้รับประโยชน์จากคนที่เป็นมิตร ผู้ที่ถือว่าฉันเป็นเพื่อนบ้าน และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในยามที่ฉันคับขัน ฉันจึงตัดสินใจที่จะใส่ใจมากขึ้นกับการกระทำเล็กน้อยด้วยความมีน้ำใจ และสิ่งเล็กๆ ที่หยิบยื่นให้เพื่อนบ้าน ผู้ที่ตามมาตามเส้นทาง ในวันที่แสนยุ่ง

วันรุ่งขึ้น ฉันถูกทดสอบเกี่ยวกับการตัดสินใจดังกล่าว เมื่อเพื่อนโทรมาขอให้ช่วยดูลูกวัยหัดเดินหนึ่งชั่วโมง ขณะที่เธอไปหาหมอฟัน ฉันวางแผนว่าจะหยุดพักวันเสาร์นั้น แต่ระลึกถึงมติประจำใจได้ ฉันตอบตกลง โดยหวังว่าจะเจียดเวลาได้หนึ่งชั่วโมง และยังมีเวลาเหลือมากพอที่จะพักผ่อนหย่อนใจหลังจากนั้น ฉันเอาโน้ตไปฝากคนรู้จักมักคุ้นที่กำลังเคร้าด้วย และให้เศษเงินหญิงชราที่มูมม่น ขอบคุณพระเจ้าที่วันนั้นไม่มีใครต้องใช้สายพ่วงในรถของฉัน

มีเพื่อนบ้านคนอื่นๆ ตลอดสัปดาห์ต่อๆ มา และจะมีอีกหลายคนในอนาคต แม้แต่รอยยิ้มก็จะส่งผลไปแสนไกล รวมทั้งการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เศษสตางค์ที่พอจะเจียดให้ได้ การช่วยยกของส่งข้อความให้กำลังใจ ไปทานอาหารด้วยกัน ช่วงเวลาที่ให้ความสนใจเต็มที่ หรือการโทรไปหาใคร ซึ่งน่าจะทำก่อนหน้าแล้ว

น่าแปลกใจที่ได้เห็นทัศนคติและการกระทำเล็กๆ น้อยๆ นับไม่ถ้วน ซึ่งช่วยปรับปรุงโลกรอบข้างเราให้น่าอยู่ขึ้น ถ้าเราใส่ใจ และไม่ลืมถามตัวเองว่า “ใครคือเพื่อนบ้านของฉัน” ■

ส่องแสงเจิดจ้าในมุมของคุณ

โดย เอเวลิน ไชครอฟสกี ปรับเปลี่ยน

ฉันพลิกตัวเมื่อได้ยินเสียงที่เริ่มคุ้นหู เป็นเสียงทารกร้องไห้ หลังผ่านไปหนึ่งชั่วโมง ฉันได้ยินเสียงที่เหนื่อยอ่อนและท้อใจของผู้เป็นแม่ที่พยายามปลอบลูกน้อย ฉันอายุสิบห้าปี นอนรักษาตัวอยู่ในแผนกผู้ป่วยเด็ก หลังการผ่าตัดต่อมทอนซิลในวันก่อนหน้านั้น ฉันกอดก้อนน้ำแข็งเทียมแบบลำคอและใบหน้า ขณะที่เฝ้าดูคุณแม่ผู้เหนื่อยล้า หน้าซีด เดินไปมาตรงทางเดินแคบๆ ขณะกอดลูกน้อยที่ร้องแง

เสียงร้องไห้ที่น่าสงสารค่อนข้างอู้อี้ เพราะมีผ้าพันแผลปิดเหนือปาก เมื่อวันก่อนฉันบังเอิญได้ยินคุณแม่คุยกับพยาบาลว่าลูกของเธอเกิดมาไม่มีริมฝีปากด้านบน เขาอายุแค่สี่เดือน ผ่านการผ่าตัดสามครั้งแล้ว

หัวใจของฉันล่องลอยไปถึงตอนเย็นวันก่อนเมื่อคุณพ่อของเด็กมาเยี่ยม ฉันเฝ้าดู ขณะที่เขาโอบอุ้มลูกชายด้วยความรัก และค่อยๆ รินนมใส่ปากป้อนทีละนิด แล้วค่อยๆ ขยับหัวลูกเบาๆ เพื่อช่วยให้เด็กกลืนนม เมื่อไม่มีริมฝีปากด้านบน ลูกชายไม่สามารถดูดนมแม่ หรือดื่มจากขวด เหมือนทารกอื่น

ฉันกลับมาสู่ปัจจุบัน ขณะที่พยาบาลเข้ามาตรวจ ฉันเอื้อมไปหยิบก้อนน้ำแข็งเทียมที่เธอเอามาให้ และเฝ้าดูเธอก้มตัวเปลี่ยนผ้าพันแผลให้เด็กน้อย เมื่อเขาค่อยๆ เงียบเสียง และผลอยหลับด้วยอาการกระสับกระส่าย พยาบาล

หันหลังจะเดินจากไป แล้วก็หยุดเดิน “คงยากมากนะคะ” เธอกล่าวค่อยๆ ตะแหันคุณแม่ “ใจคะ” เป็นคำตอบด้วยน้ำเสียงปวดร้าว เธอเบือนหน้าไป เสียงแตกพราว ขณะที่กล่าวต่อ “บ่อยครั้งฉันนึกในใจว่าทำไม ... ทำไมเขาเกิดมาในสภาพเช่นนี้!”

ขณะที่เสียงฝีเท้าพยาบาลเลือนหายไปจากห้องโถง ถ้อยคำของผู้เป็นแม่ยังก้องกังวานอยู่ในหู ฉันต้องการให้กำลังใจเธอ แต่ฉันจะบอกอะไรล่ะ ฉันจะบอกได้ยังไง ฉันเหลือแค่เสียงกระซิบที่แหบพร่า ถ้าฉันพูดก็คงจะเจ็บปวดมาก

ฉันยังไม่แน่ใจว่าจะพูดอะไร และพูดอย่างไร ฉันวางก้อนน้ำแข็งเทียม และลงจากเตียง ในไม่ช้าเราก็คุยกัน เสียงฉันแหบแห้ง ถ้อยคำของฉันเรียบง่าย และตะกุกตะกัก ฉันหน้าแดงเพราะขี้อายตามปกติ ขณะที่เราคุยกัน ฉันตระหนักด้วยความเกรงขามว่าพระเจ้าใช้ฉันเพื่อส่องแสงสว่างสู่หัวใจที่ปวดร้าว

หลายปีผ่านไป ทว่าบ่อยครั้งฉันทวนนึกถึงประสบการณ์ดังกล่าว เป็นการง่ายเหลือเกินที่จะรู้สึกที่เราไม่สลักสำคัญ และสงสัยว่าเราจะสร้างสรรค์ความแตกต่างได้ ทว่าแต่ละคนอยู่ในมุมใดมุมหนึ่งของโลกที่มีมิติ เราส่องแสงเพื่อพระองค์ ด้วยเอกลักษณ์เฉพาะที่ไม่เหมือนใคร ขอให้เราส่องสว่างในมุมของเรา เมื่อใดและอย่างไรก็ตาม เท่าที่เราทำได้ ■

พลัง รอยยิ้ม

โดย เคอร์ทิส ปีเตอร์ แวน กอร์เคอร์ ปรับเปลี่ยน

รอยยิ้มมีพลัง คุณคงเคยพบปะบางคนที่มีพรสวรรค์ เหมือนที่ผมเคยพบมาแล้ว เขาเปล่งประกายความอบอุ่น และเป็นมิตรเสมอ เขายิ้มแย้มแจ่มใส แค่อยู่ใกล้เขา ก็จะซาบซึ้งพลังของคุณ ทารกเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านนี้ด้วย รอยยิ้มของเด็กน้อยจะช่วยให้วันนั้นแจ่มใส โดยที่ไม่ต้องพูดอะไรสักคำ

ปัจจุบัน หลายบริษัทฝึกให้พนักงานยิ้มแย้มกับลูกค้า แม้แต่ในการพูดคุยทางโทรศัพท์ แน่ใจว่าบางครั้งรอยยิ้มแบบมีอากาซีพดูไม่ค่อยจริงใจ อันที่จริงแล้ว มีการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางถึงธรรมชาติของรอยยิ้ม เพื่อตัดสินว่ารอยยิ้มแบบใดที่ดูจริงใจ ผลการศึกษาดังกล่าวมีประโยชน์ในการเลือกคณะลูกขุน หรือตัดสินความน่าเชื่อถือว่าใครคือสัตย์สุจริต

ทั้งนี้ทั้งนั้น ถึงแม้เราจะทราบว่าเป็นบางครั้ง รอยยิ้มแบบมีอากาซีพไม่จริงใจ แต่เราก็ยังอยากให้เห็น เมื่อขาดรอยยิ้มไป ดังที่ทราบกันดีถึงผลกระทบเชิงลบของแคสเซียร์ที่พรั้ง่าบ่น และหน้าหน้าตัวฆราวาส

เมื่อไม่นานมานี้ ผมอ่านบทความเกี่ยวกับชายผู้หนึ่ง ชื่อ ฮานส์ เบอร์กิน เขาอาศัยอยู่ที่เมืองเล็กๆ ในเนเธอร์แลนด์ ใบหน้าเขาเสียโฉม เขาอยู่คนเดียวด้วยความเหงา คนในชุมชนไม่ยอมรับเขาเข้าสังคม ส่วนญาติมิตร

ก็เป็นหน้าหน้า

ทุกคนที่เขาพบปะดูเพิกเฉย หรือเหยียดหยันเขา ยกเว้นเด็กสาวคนหนึ่งชื่อ แอนนา มาร์ติน เธอแสดงความมีน้ำใจ และยิ้มแย้มให้เขา ครั้งเดียวที่เธอพบปะเขา เมื่อชายผู้นี้เสียชีวิต เขาฝากเงินก้อนใหญ่พอสมควรไว้ให้เธอในพินัยกรรม เพื่อขอบคุณต่อน้ำใจที่เธอหยิบยื่นให้ “เธอเป็นคนเดียวที่ยิ้มให้ผม” เขาเขียนไว้

เพื่อนของผมมีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน เฮลเก้ไปทำงานจิตอาสาที่เมืองไทย เธอพบเกษตรกรสูงวัยนั่งพักผ่อนริมชายหาด ช่วงหยุดพักร้อน เธอยิ้มแย้มอย่างเป็นมิตร และพูดคุยด้วยในช่วง 20 ปีต่อมา ทั้งสองเจียนจดหมายคุยกันเดือนละครั้ง แต่ไม่เคยพบปะกันอีกเลย แล้ววันหนึ่งเฮลเก้ได้รับจดหมายจากทนายของชายผู้นี้ แจ้งให้ทราบว่าเขาฝากมรดกก้อนใหญ่ไว้ให้เธอด้วยความซาบซึ้งต่อน้ำใจ และความห่วงใยที่เธอได้มอบแก่เขา ในการติดต่อสื่อสารกัน

อย่าหมิ่นค่ารอยยิ้ม เราไม่ต้องสูญเสียอะไร ทุกคนมอบให้ได้ไม่อัน ■

ทุกครั้งที่คุณยิ้มให้ใครสักคน นี่เป็นการกระทำที่แสดงออกถึงความรัก เป็นของขวัญแก่บุคคลผู้นั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม — แม่อริการ เทิสธา (ค.ศ. 1910-1997)

สอนเด็กให้ ช่วยเหลือผู้อื่น

โดย แคเธอรี วอลเลซ ปรับเปลี่ยน

จากใจ
ผู้ปกครอง



ไม่มีใครอยากให้บุตรหลานไปพัวพันกับผิด
คน ทว่าแม้แต่เด็กดีก็เผชิญหน้ากับความ
ท้าทายใหญ่โต และทางเลือกที่ยากเย็นในชีวิต
บ่อยครั้งคนแรกที่เขาหันไปหาคือเด็กอื่น

นั่นหมายความว่าเด็กของเราอาจหนักใจกับ
สถานการณ์ที่เพื่อนประสบ และไม่แน่ใจว่าจะ
ช่วยอย่างไร

ดังนั้นผู้ปกครองจะเริ่มสนทนากับเด็กอย่างไร
เกี่ยวกับสิ่งที่เขาควรทำเมื่อเห็นเพื่อนดิ้นรนต่อสู

เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ส่วนมาก มิเชล บอร์บา
นักจิตวิทยาด้านการศึกษา และผู้ประพันธ์
*Unselfie: Why Empathetic Kids
Succeed in an All about Me World*
(*ไม่เซลฟี: เหตุใดเด็กที่ที่มีความเห็นใจประสบ
ความสำเร็จในโลกที่ผู้คนนึกถึงแต่ตนเอง*) กล่าว
เด็กส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะยินดียุเฉยๆ แทนที่จะ

เข้ามาช่วยเหลือ เมื่อเห็นใครเดือดร้อน “เหตุผล
อันดับ 1 คือ ไม่ใช่เพราะเขาไม่แคร์ แต่เขาไม่รู้
ว่าจะทำอะไร” บอร์บากล่าว “เรามุ่งเน้นมาก
กับการให้เด็กทำงานดี จนไม่ได้ช่วยให้เด็กเป็น
ผู้ช่วยเหลือที่ดี”

ช่วงปฐมวัย บอร์บากล่าวว่า ผู้ปกครอง
ช่วยเด็กให้หัดมีความเห็นใจได้ โดยเปลี่ยนบท
สนทนา แทนที่จะถามว่า “วันนี้หนูทำอะไร
บ้าง” บอร์บากล่าวว่าให้ลองถามว่า “หนูช่วย
ใครบ้าง” ผู้ปกครองอาจมองหาช่วงเวลาที่เด็ก
ใส่ใจใครสักคนที่มีความจำเป็น และส่งเสริมเด็ก
ให้นึกคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เขาเห็น ด้วยคำถามเช่น
“หนูจะรู้สึกอย่างไร ถ้าหนูเป็นเขานั้น หนูคิดว่า
หนูทำอะไรได้บ้าง”

เด็กวัยมัธยมต้นอ่อนไหวอย่างเหลือเชื่อ
ต่อความเห็นของคนอื่น นี่เองการรังแกกัน และ

ความกดดันจากเพื่อนร่วมกลุ่ม จึงแพร่หลายในวัยนี้ บอริบากล่าว ดังนั้นความกังวลเรื่องใหญ่สำหรับเด็กวัยมัธยมต้น คือ จะยื่นมือเพื่อเพื่อนได้อย่างไร บอริบากล่าวว่าในช่วงเวลานั้น เด็กมักไม่ทันที่จะยื่นมือเข้าไปช่วย แต่ถ้าผู้ปกครองได้ยินเรื่องความกดดันจากเพื่อนร่วมกลุ่ม หรือการรังแกกัน เขาอาจส่งเสริมให้เด็กเอื้อเฟื้อ แม้ว่าหลังจากเกิดเรื่องแล้ว โดยบอกให้เพื่อนรู้ว่าเขาไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว ส่งเสริมเด็กให้ช่วยเพื่อนขอความช่วยเหลือจากผู้มีอำนาจหน้าที่ซึ่งเขาไว้วางใจ คำถามหนึ่งที่ผู้ปกครองทุกคนควรถามลูกในวัยนี้ ตามที่บอริบากล่าว คือ “ถ้าเกิดปัญหา หนูจะหันไปหาใคร”

พอถึงมัธยมปลาย เดิมพันคงสูงขึ้น “เราไม่เคยเห็นอัตราความเครียดและวัยรุ่นฆ่าตัวตายสูงเช่นนี้” บอริบากล่าว ตามความเห็นของเธอ “เครือข่ายความปลอดภัยที่ดีที่สุด คือการที่เด็ก

ช่วยเหลือกัน” ทว่าการที่จะช่วยเพื่อนได้ เด็กต้องได้รับแนวทางเฉพาะเจาะจง ผู้ปกครองควรแน่ใจว่าเด็กรู้จักเชื่อมสัมพันธ์กับที่ปรึกษา ผู้ห่วงใย และแหล่งทรัพยากรในชุมชน ทั้งเต็มใจพูดคุยเพื่อหาทางแก้ไขสถานการณ์ของเพื่อน เมื่อเกิดเรื่องขึ้น บอริบาแนะนำให้กำหนดรหัสความเครียด ซึ่งรู้จักเฉพาะเด็กกับผู้ปกครอง เพื่อเด็กจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้ปกครองท่ามกลางสถานการณ์ในสังคมที่มีความกดดันสูง เด็กอาจส่งรหัสไปยังผู้ปกครอง หรือพูดคำใดคำหนึ่งโดยเฉพาะทางโทรศัพท์ ซึ่งจะบ่งบอกว่าผู้ปกครองควรหยุดทุกสิ่ง และมารับเขา

เธอกล่าวต่อว่าผู้ปกครองควรมองหาเส้นทางต่างๆ ในการใส่ใจกับเพื่อนที่ส่งผลกระทบต่อลูก โดยการถามเด็กว่ารู้สึกอย่างไร และเป็นยังไงบ้าง ในขณะที่เขาผ่านช่วงยากลำบากกับเพื่อน ■

ช่วยให้ใครสักคน มีวันที่สดใส

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

เคยมีวันที่แยๆ ไหม เพียงเพราะพบปะคนที่อารมณ์ไม่ดี อาจเป็นใครสักคนบนรถประจำทาง หรือลูกค้าในร้าน ใครสักคนที่ปกติแล้วคุณคงไม่ทันสังเกต แต่คนที่หงุดหงิดหรือไม่คำนึงถึงผู้อื่นคนนั้น ซึ่งทำให้คุณต้องหม่นหมองทั้งวัน

อีกแง่หนึ่ง คุณเคยมีวันที่ยอดเยี่ยมไหม และตระหนักในภายหลังว่า ทั้งหมดนั้นเริ่มต้น เมื่อพบใครสักคนที่ทำตัวน่ารักกับคุณเป็นพิเศษ บางทีอาจเป็นรอยยิ้มที่เขามอบให้ หรือการที่เขาช่วยหยิบของที่ตกหล่น หรือเปิดประตูรอเป็นอากัปกิริยาเล็กๆ เพียงครั้งเดียว ทว่าส่งผล

เชิงบวกต่อคุณทั้งวัน

ทุกคนมีแรงชักจูง ทัศนคติของคุณในแต่ละช่วงเวลา และระดับความสุขของคุณ จะสะท้อนให้เห็นในสิ่งเล็กๆ ที่คุณทำ และบอกกล่าว ซึ่งจะส่งผลต่อผู้อื่นแน่นอน โดยทั่วไปแล้ว คุณมักจะส่งผลกระทบเช่นใด

นึกถึงสิ่งต่างๆ ที่ผู้คนทำ ซึ่งช่วยให้คุณมีวันที่สดใส และตั้งใจทำเช่นเดียวกันเพื่อผู้อื่น คุณจะไม่เพียงช่วยให้คนอื่นมีวันที่สดใส แต่คุณจะพบว่าคุณมีความสุขมากขึ้น และเล็งเห็นชีวิตในเชิงบวกมากขึ้นด้วย ■

เป็นแสงสว่าง

ข้อควรคิด



เราได้รับการบอกกล่าวให้ส่องแสง ถ้าเป็นเช่นนั้น เราก็ไม่ต้องร้องบอกใคร ประกาศไม่ต้องยิงปืนใหญ่เพื่อเรียกความสนใจ มันแค่ส่องแสงให้ผู้คนที่มองเห็น — ตีโฆ แอล มูตี

เปล่งประกาย และสร้างผลกระทบเชิงบวกในโลก ไม่มีอะไรทรงเกียรติมากเท่ากับการช่วยปรับปรุงชีวิตผู้อื่นให้ดีขึ้น — รอย ที เบนเน็ต

รอยยิ้มคือแสงสว่างบนหน้าตาต่างใบหน้าของคุณ ซึ่งบ่งบอกผู้คนที่ยินดีต้อนรับ — ผู้ประพันธ์นิรนาม

ผู้คนเป็นเหมือนกระจกสี เป็นประกายเจิดจ้า เมื่อดวงอาทิตย์ส่องแสง แต่เมื่อมีความมืด ความงามแท้จริงจะเผยให้เห็นก็ต่อเมื่อมีแสงสว่างเปล่งประกายจากภายใน — อลิซาเบธ คูบเลอร์ รอสส์

เราไม่อาจถือคบไฟส่องทางให้ใคร โดยที่ไม่ส่องทางตนเองให้สว่างไสวไปด้วย — เบน สวิทแลนด์

แสงสว่างที่มอบให้ไม่อัน เต็มเต็มช่องว่างทั้งหมด โดยไม่มองหาสิ่งตอบแทนใดๆ ด้วยคำถามว่าคุณเป็นมิตรหรือศัตรู ยอมสละตนเองและไม่เคยริบหรี่ — ไมเคิล สเตรสเฟลด์

ไม่ว่าคุณจะไปที่ไหน ไม่ว่าดินฟ้าอากาศจะเป็นเช่นไร ขอให้นำแสงตะวันติดตัวมาด้วยเสมอ — แอนโทนี เจ เคอแอนเจโล

กล้าที่จะเอื้อมเข้าไปในความมืด เพื่อดึงมืออีกคนหนึ่งออกมาสู่แสงสว่าง — นอร์แมน บี ไรซ์

