



การให้อภัย

คิม ทุค อายุเพียง 9 ขวบ เมื่อตอนที่เธอยังเด็กเกิดไฟไหม้ในบ้านของเธอ ระหว่างสงครามเวียดนาม ใน ค.ศ. 1972 เธอมีแผลไฟไหม้ร้อยละ 65 ต้องผ่าตัด 17 ครั้ง อยู่ในโรงพยาบาลนาน 14 เดือน จีวรรอดชีวิตมาได้พร้อมรอยแผลเป็นทั่วร่าง

25 ปีให้หลัง เธอมีโอกาสไปพูดหน้าภัตตาคารผ่านศึกของสหรัฐอเมริกาในสงครามเวียดนามในวันทหารผ่านศึก ณ กรุงวอชิงตัน ดี.ซี. เธอได้เผยความในใจว่ามีเรื่องหนึ่งที่ย่อยยากจะบอกต่อหน้านักบินที่ทิ้งระเบิดใส่หมู่บ้านของเธอ

พูดมาถึงตรงนี้ก็รู้สึกสงวนใจมากว่า คนที่เธอต้องการพบกำลังนั่งอยู่ในห้องประชุมนี้

เธอจึงเผยความในใจออกมาว่า "ฉันอยากบอกเขาว่า เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงประวัติศาสตร์ได้ แต่เราควรพยายามทำสิ่งดีๆ เพื่อส่งเสริมสันติภาพ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต" เมื่อเธอบรรยายเสร็จ ลงมาจากเวทีอดีตนักบินที่เกี่ยวข้องกับเธอที่มาเยือนอยู่เบื้องหน้าเธอ เขามีใช้ทหารอีกต่อไปแล้ว แต่เป็นช่างสำรวจประจำโบสถ์แห่งหนึ่ง

เขาพูดด้วยสีหน้าเจ็บปวดว่า "ผมขอโทษ ผมขอโทษจริงๆ" คิมเข้าไปโอบกอดเขาแล้วตอบว่า "ไม่เป็นไร ฉันให้อภัย ฉันให้อภัย" ทั้งสองคนเขาคิดว่าคนอีกจำนวนมากที่ได้โอกาสในการขอโทษและยกโทษให้กัน เพราะเมื่อใกล้เวลาของลมหายใจสุดท้าย คนจำนวนมากมักหันรำลึกถึงความคิดพลาดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ ที่เกิดขึ้นในชีวิตหรืออดีตของตนเอง ความผิดพลาดในอดีตเหล่านั้นมักกลับกลายเป็นความรู้สึกผิดที่ติดค้างอยู่จนตาย แต่ก็สายไปกว่าจะแก้ไขข้อผิดพลาดได้หลายกรณีการกล่าวคำขอโทษ เมื่อมีโอกาสที่ได้เป็นสิ่งที่ดี พร้อมกับความตั้งใจไม่ให้อีกผิดพลาดซ้ำเติมอีก แต่สำหรับหลายคนการให้อภัยกับตนเองนั้นยากยิ่งกว่า

พระไพศาล วิสาโล กล่าวไว้ว่า การขอโทษหรือขอโทษให้ผู้อื่นที่เคยล่วงเกิน เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยต่อการให้อภัยตนเอง ครุฑรู้จึงมีเมตตาต่อตัวเอง

แม้เราจะเคยทำผิดพลาด แต่ไม่มีความผิดพลาดใดที่ให้อภัยไม่ได้



ที่มา: เฟซบุ๊กแอมเอ. พอลิซทา ฟิลลิป. วันที่ 19 มิถุนายน 2012. เข้าถึงได้ที่ www.vsaloo.org/vsaloo/00055819.html และ พอลิซทา, ลาร์น่า. ยาสันติภาพประจำใจ. คลังสิ่งรู้ใจในนภา. กรุงเทพฯ 2547. เข้าถึงได้ที่ www.vsaloo.org/article/sananti2547.html

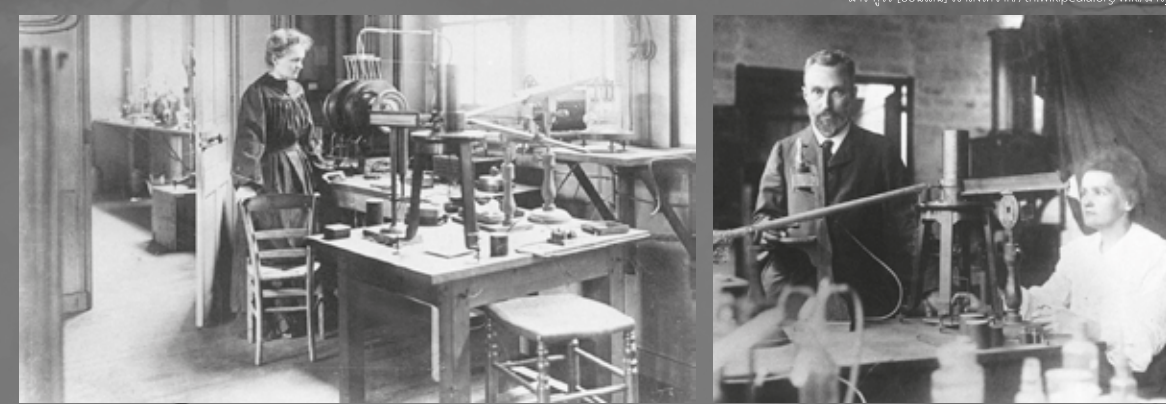
ความทรงจำ

มาตามารี คูริ คือเป็นชื่อที่เราคุ้นหูกันอยู่ เธอเป็นนักวิทยาศาสตร์คนสำคัญที่ค้นพบการแผ่รังสีของสารกัมมันตภาพรังสี ร่วมกับสามีของเธอ ปีแยร์ คูริ ส่งผลให้เธอเป็นสตรีคนแรกที่ได้รับรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์ร่วมกันใน ค.ศ. 1903

ต่อมามีประสพอุบัติเหตุเสียชีวิต ก่อนที่เธอจะได้รับรางวัลโนเบลอีกครั้งหนึ่งในสาขาเคมีเมื่อ ค.ศ. 1911 เป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลโนเบลจากหลายสาขาระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 มาเป็นอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือทหารที่บาดเจ็บ เธอได้พัฒนาเครื่องถ่ายภาพเอกซเรย์เคลื่อนที่และถ่ายภาพเอกซเรย์แก่ทหารมากกว่า 100,000 คน

ผลจากทุ่มเทให้การค้นคว้าวิจัยและความกล้าหาญของเธอทำให้ทหารเป็นจำนวนมากทำให้เชลยโรคถูกทำลายลงจนน้อยลงถึง 2 ล้านชีวิตในครั้งที่ 4 กรกฎาคม ค.ศ. 1934

ที่สำคัญ โลกไม่ได้จดจำเธอในฐานะที่รับรางวัลโนเบลถึง 2 ครั้งเพียงเท่านั้นแต่เพราะการทุ่มเททำงานของเธอเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นจนต้องแลกด้วยชีวิต รวมทั้งการไม่ได้หวังประโยชน์ส่วนตน โดยไม่จดลิขสิทธิ์บัตรงานค้นคว้าของตนเอง การค้นพบและสิ่งประดิษฐ์ของเธอได้กลายเป็นสมบัติของโลกไป



ที่มา: ชาติ คูริ (Marie Curie) คุริผู้พิชิตรังสีและ โปโลเนีย ไลน์มี, ซีอีโอฝ่าย www.vsaloo.com/next/100001 มารี คูริ (โปโลเนีย) ซีอีโอฝ่าย/Th.vsaloo.org/marie_คูริ

ชีวิตที่มีความหมาย

สุภาพดีจนแทบนิ่งกลัวไว้ว่า "ระหว่างพรั้งนี้กับชาติหน้า ไม่มีใครรู้ว่าอะไรจะระลอกก่อน"

หากเป็นดังว่า การใช้ชีวิตอย่างเปี่ยมด้วยความเมตตาในตัวในสิ่งที่คิดสิ่งที่ดีๆ สิ่งที่เราทำ จะช่วยให้ชีวิตของเรามีความหมายในทุกมิติ เราจะไม่เสียดใจ หรือเสียดเวลาที่ผ่านมาไป ดังที่คนมีประสบการณ์ใกล้ชีวิตความตายหลายคน ได้ทิ้งข้อคิดจากประสบการณ์ของหนเอาไว้ หลายเรื่องควรค่าต่อการนำมาเตือนใจเราได้

- "เวลาในชีวิตมีจำกัด" สตีฟ จอบส์ เคยบอกเอาไว้ ทำในสิ่งที่ไม่ใช่ อย่าเสียเวลาทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ อย่าตกเป็นทาสกฎเกณฑ์ที่ตายตัว ที่สำคัญ ถ้าทำตามหัวใจและสัญชาตญาณของตัวเอง
- รู้จักและเข้าใจความรู้สึกแท้จริงของตนเอง หลายคนต้องเจ็บปวดและอยู่อย่างเช่นเพราะต้องทนแบกรับความทุกข์จากความไม่กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
- "มิตรภาพเป็นสิ่งมีค่า การศึกษาและความสัมพันธ์ของรุ่มมิตรที่มีมากในชีวิตเป็นสิ่งที่ดีที่ช่วยระยะสุดท้ายจำนวนมากเสียสละที่อดทนกลับไปใช้ชีวิตหรือฟื้นฟูความสัมพันธ์ให้ดีขึ้นไม่ได้"
- รู้จักปล่อยวาง การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงการวางมือไม่รู้สึกลุลา หากหมายถึงปล่อยใจรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างไม่ปฏิเสธ ไม่คาดหวังกับทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา และมีความสุขอยู่กับปัจจุบันขณะ



ที่มา: คีตทอและทีนน่าจาก วิกิพีเดีย, ศพ/ของของของของ, คลังสิ่งรู้ใจในนภา, ธรรมะทางวิถีชีวิต ปี 3 ฉบับที่ 9 กรกฎาคม-กันยายน 2554. เข้าถึงได้ที่ www.vsaloo.com/next/100001 ปีที่ 3 ฉบับที่ 9 กรกฎาคม-กันยายน 2554. เข้าถึงได้ที่ www.vsaloo.com/next/100001 บรอนน์ เวย์, ความเชื่อใจ 9 สิ่งที่บอก ของผู้รู้และคุณครู, กรุงเทพฯ ซีอีโอฝ่าย เอน, ซีอีโอฝ่าย, กรุงเทพฯ ซีอีโอฝ่าย ปีที่ 4 ฉบับที่ 11 ประจำเดือน มกราคม - ธันวาคม 2555.



งานบันดาลใจ
Inspiration at Work

ก่อนลมหายใจสุดท้ายมาถึง



คนส่วนใหญ่มองความตายราวกับศัตรู พยายามหนี พยายามต่อสู้ แต่ความตายก็สามารถเป็นมิตรได้เหมือนกัน เป็นมิตรอย่างไร ก็เป็นเครื่องเตือนใจว่า เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้อย่างจำกัด เพราะฉะนั้น เราต้องใช้เวลาที่มืออยู่ให้เป็นประโยชน์ทั้งกับตัวเองกับคนอื่น...

ความตายยังเตือนให้เราใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ไม่มีอะไรที่เตือนให้เราตั้งอยู่ในความไม่ประมาทได้ดีเท่ากับความตาย เมื่อใดที่ระลึกถึงความตาย เราจะรู้สึกว่าสิ่งสำคัญหลายอย่างในชีวิตที่เราต้องเร่งทำ เพราะหากไม่รีบทำ อาจไม่มีโอกาสเลยก็ได้

แต่ในชีวิตจริง สิ่งสำคัญเหล่านี้ผู้คนมักละเลย มัวไปทำอย่างอื่นเสียกว่าจะรู้ตัวก็อาจสายไปแล้ว

ความตายเป็นเสมือนเพื่อนที่จะเตือนเราอย่างจริงจัง จังๆ ไม่ให้หัดตอนละเลยสิ่งเหล่านี้...

เดือนให้เราตระหนักว่าต้องใช้ชีวิต ใช้เวลาโดยรู้จักจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ รวมทั้งมีความฉลาดในการมองเห็นประโยชน์จากสิ่งๆ ใดๆ มองว่าเป็นปัญหา...



ที่มา: เป็นมิตรและมิตรของงาน งานบันดาลใจ
งานบันดาลใจ/งานบันดาลใจ, การจัดการเวลา 101 9 หน้า 1
(พฤษภาคม 2558) (กรุงเทพฯ: การพิมพ์ สยาม 2558)



งานบันดาลใจ
Inspiration at Work

มรณสติ

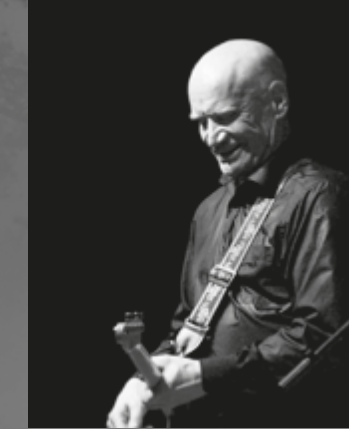
"วลี 'ใจที่หวนคืน' เป็นคำร้องและมือกีตาร์ชื่อดังของอังกฤษ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการก่อเกิดขบวนการใจของอังกฤษ เขาต้องยกเลิกการแสดงสดอย่างกะทันหันเพราะล้มป่วยจนต้องรับน้ำหนักส่งโรงพยาบาล หมอได้แจ้งว่า เขามีมะเร็งในตับอ่อน ซึ่งไม่สามารถรักษาได้ นี่คือการข่าวร้ายที่สุดข่าวหนึ่งเท่าที่สามารถเกิดขึ้นกับคนๆ หนึ่ง แต่วลีก็ศิลปินวัย 65 กลับต้อนรับข่าวนี้ด้วยความดีใจ ทั้งที่ก่อนหน้านี้เขาตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าเป็นเวลานาน

เขาเดินออกจากโรงพยาบาลด้วยความรู้สึกตัวเบา ใจฟู "อู๋ ๆ ก็รู้สึกมีชีวิตขึ้นมา คุณมองฉันไม่ ท้องฟ้า มองทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วรู้สึก "วิเศษ" จริง ๆ"

ทั้ง ๆ ที่เขามีเวลาเหลือไม่เกิน 9-10 เดือนจากการคาดคะเนของหมอ เขาแปลกใจที่พบว่าไม่มีความรู้สึกเศร้าสร้อยเลย กลับตรงข้ามด้วยซ้ำ "ความรู้สึกตอนนี้มันมหัศจรรย์มาก คุณรู้สึกมีชีวิตชีวา แต่เดินบนถนน คุณก็รู้สึกมีชีวิตชีวาอย่างมาก"

ในแง่หนึ่ง ความตายอาจเป็นสิ่งที่น่ากลัว เพราะมันหมายถึงความพลัดพราก และการสูญเสีย แต่ในอีกแง่หนึ่ง ความตายอาจเป็นเครื่องเตือนให้เราเห็นถึงคุณค่าของชีวิตที่เราถือทุกเมื่อเชิอน

ความตายทำให้เรามองเห็นสิ่งมหัศจรรย์มากมายที่เราสามารถทำได้ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่



ที่มา: Phil Richards, DSC05179_filtered. Available from: <https://www.flickr.com/photos/jahweks/9638611280/>



งานบันดาลใจ
Inspiration at Work

ความต้องการสุดท้าย



แมทธิว โอเรลลี (Matthew O'Reilly) เป็นผู้ปฏิบัติงานในทีมแพทย์ฉุกเฉินที่นครนิวยอร์ก จึงมักต้องเผชิญกับผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะวิกฤตและหมดหนทางจะรักษา เขาคิดว่าทุกคนกลัวความตาย และเขามักจะไม่บอกความจริงกับผู้ป่วยว่าพวกเขาไม่สามารถมีชีวิตรอดได้ เพราะกลัวว่าผู้ป่วยจะรับความจริงไม่ได้

5 ปีก่อน เขาเจอกับผู้ป่วยอุบัติเหตุจากรถมอเตอร์ไซด์และเขารู้ว่าไม่มีทางที่จะรักษาชีวิตของชายหนุ่มคนนี้ได้ ชายหนุ่มถามเขาว่า "หมอกำลังจะตายใช่ไหม?" เขาตัดสินใจบอกความจริงไป ปฏิบัติการของชายหนุ่มที่ยอมรับความตายของเขาได้อย่างสงบและสันติเปลี่ยนแปลงความคิดของเขาอย่างสิ้นเชิง

เขาเริ่มพูดคุยกับผู้ป่วยที่กำลังจะเสียชีวิตมากขึ้นและพบว่าคนที่กำลังจะตายมักจะคิดถึงอะไรในชีวิตของตนเองและมักมีความต้องการในวาระสุดท้ายของชีวิตอยู่ 3 แบบ คือ

อยากได้รับการให้อภัย เพื่อพ้นจากความรู้สึกผิดจากเรื่องที่เคยกระทำไว้
อยากถูกจดจำไว้ในความทรงจำของคนที่รักหลังจากนี้ไป
อยากจะแน่ใจว่าชีวิตที่ผ่านมาของตนมีความหมาย ไม่ได้ใช้เวลาในชีวิตไปกับสิ่งที่ไร้สาระ

ช่วงขณะสุดท้ายแห่งชีวิตจึงเป็นผลสรุปของชีวิตที่เราดำเนินมาโดยตลอด ถ้าความปรารถนาของเราเมื่อลมหายใจสุดท้ายมาถึงมีแค่เพียงการได้รับการให้อภัย ความทรงจำและความหมายของชีวิต เราจะมีชีวิตอย่างไร เราจะทำงานของเราอย่างไรเพื่อที่เราจะต้องขอให้ใครยกโทษให้เรา ถึงลว่าผู้คนจะจดจำเราได้หรือไม่ และท้ายที่สุดต้องตอบได้ว่า เราได้ทำในสิ่งที่มีความหมายมาตลอดชีวิตของเรา

