

แสงสว่างส่องทางชีวิต

คุณธรรม นำแรงใจ

จากแบบอย่างชีวิตอันประเสริฐ
เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชีวิตอื่น

ศีลธรรมอันศักดิ์สิทธิ์
ที่นำไปสู่คุณค่าที่แท้จริง
ของการ
เป็นมนุษย์
มีลมหายใจเพื่อ
เพื่อนมนุษย์

© BVRC Functional Wellness

“11-1-22” เริ่มต้นใหม่อย่างสดใส

BVRC Functional Wellness เริ่มต้นปีที่สวยงามนี้ด้วยน้ำพุแห่งความเมตตากรุณาต่อมวลมนุษยชาติ ซึ่งเป็นแหล่งที่มาแห่งการประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด และด้วยความสำเร็จเรื่อยมา เราภูมิใจที่ได้รับแรงผลักดันจากคุณธรรม & ความเห็นอกเห็นใจกันต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย—ซึ่งมีความสำคัญนำหน้าความรู้ ความเชี่ยวชาญ กลยุทธ์ หรือแม้กระทั่งสื่อต่างๆอื่นใด

ดังนั้นในปี พ.ศ. 2565 การแบ่งปันพิเศษจะยังคงดำเนินต่อไปสำหรับบริการทางคลินิกทั้งหมดสำหรับทุกคน ไม่ว่าคุณจะเป็นเจ้านายคนหรือผู้ใช้แรงงานมีรายได้น้อย

แบ่งปันความทุกข์ทรมานของคุณกับเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเก่าหรือใหม่ ใหญ่หรือเล็ก ทำนัดหมายล่วงหน้า ทุกวันอังคาร-เสาร์ เวลา 08.00 น. - ที่ยังและอดใจรออีกนิด! ในขณะที่เรากำลังจะเปิด "SASI Retreat" ในไม่ช้านี้กับการเรียนรู้ ให้เกียรติ และ ใช้ชีวิต ไกลชีวิตวิถีธรรมชาติ รวมในทุกบทของ 'Magic 2' เป็นเวลา 2 วัน 2 คืน นำสู่สุขภาวะที่ยั่งยืน

มาร่วมเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันกับสังฆกรรมตามธรรมชาติ เพื่อโลกที่ดีกว่าที่เต็มไปด้วยสุขภาวะ และการบำบัดรักษาสุขภาพที่แท้จริง

BVRC Functional Wellness
Integrative Clinic
160 ม.3 ทุ่งยาว ตำบลใต้
หัวหิน ประจวบคีรีขันธ์ 77110
Tel: +66 89 836 8001
WhatsApp: BVRC Functional Wellness
Line: BVRC Functional WN
Email: reach@bvrcfunctionalwellness.com
www.bvrcfunctionalwellness.com

1-2-3 คุณธรรมนำแรงใจ

หลักศีลธรรมนำทาง ซึ่งถือได้ว่าเป็นหนึ่งในหลักแห่งความเมตตาที่สุด เพื่อมวลมนุษย จากบุคคลที่มีชื่อเสียงและชีวิตไม่ธรรมดา ผู้ซึ่งได้ ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงแต่มีคุณค่าสูงส่ง เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น คุณธรรมที่เราปฏิบัติกันได้ด้วย ณ ที่นี้ **BVRC Functional Wellness**

คุณธรรมนำแรงใจ 1

แรงบันดาลใจ: พระเยซูคริสต์เจ้า

แสนยิ่งใหญ่ ยังสุดรักและห่วงใย

พระเยซูทรงตรัสว่า:

“

จ

งรักซึ่งกันและกัน”

[แต่...บางคนก็แย้งเกินกว่าที่จะรักได้ลง?! รวมถึงตัวเราในบางครั้งด้วยใช่ไหม?] แม้ว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำ แต่**ความรักเต็มเต็มทุกช่องว่างในชีวิต** เมื่อเราเรียนรู้ที่จะรักใคร่สักคน ‘ในตัวตนของเขา’ (ไม่ใช่เพราะความดีงาม ความมั่งคั่ง หรือชื่อเสียง) เราจะอยากช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้ดีขึ้นในด้านใดก็ตามที่ทำได้ **ความรักเปิดประตู** สู่อารมณ์ **สุขภาพที่ดีและการเยียวยาที่แท้จริง** และในทางการแพทย์ การทำงานของฮอโมนต่างๆ ก็สามารถอธิบายข้อเท็จจริงนี้ได้ด้วย!

พระเยซูเจ้ายังทรงเน้นย้ำถึงหลักธรรมนี้ แม้กระทั่งในช่วงเวลาแห่งวัฒนธรรมที่ขัดแย้งในสมัยที่ทรงแสดงพระธรรม ว่า:

“จงรักศัตร์ของท่าน และ อริชฐานเพื่อผู้ที่ข่มเหงท่าน”

ฉะนั้น คำสอนของพระเยซู—จรรยาบรรณอันศักดิ์สิทธิ์—คือหนทางที่มั่นคงแน่นอนเพื่อ**ความสุขและเบิกบาน** ซึ่งเป็นสัจธรรมที่เที่ยงแท้ แม้ว่าการเวลาจะผ่านไปนานเพียงไหนก็ตาม การปฏิบัติธรรมนี้ที่สร้างแหล่งของ**สุขภาวะที่ดีจากภายใน**ความเป็นตัวตนของเรา



“ให้ทุกสิ่งที่ท่านทำ กระทำในความรัก”

ดังที่พระองค์ทรงเทศนาอย่างต่อเนื่อง

แรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของความรักและการเสียสละอันบริสุทธิ์
ความเอาใจใส่ดูแลและความเท่าเทียมกันของมนุษยชาติอย่างแท้จริง



คุณธรรมนำแรงใจ 2

แรงบันดาลใจ: อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

แสนฉลาดเฉลียว ยังสุดมีใจเปิดรับ

“**สิ่ง** ที่ถูกต้องมักไม่เป็นที่นิยม
และ สิ่งที่เป็นที่นิยมมักไม่ถูกต้องเสมอไป”

เป็นคำกล่าวที่จริงในหลายแง่มุมสำหรับวิวัฒนาการของสุขภาพและการแพทย์ ซึ่งประวัติศาสตร์มักซ้ำรอยครั้งแล้วครั้งเล่า บ่อยครั้งที่เราพบคำแนะนำต่างๆ ถูกถ่ายทอดอย่างต่อเนื่องแพร่หลาย ซึ่งดูเหมือนจะไม่ได้สมเหตุสมผล—หรือไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพที่แท้จริงเลย ทว่าเพียงเพราะว่า วิชาชีพหรือภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง 'ส่วนใหญ่' ว่าไว้เช่นนั้น (ถ้าไม่ใช่เพราะทำตามกันไปเรื่อยๆ!) เช่นเดียวกับที่ไอน์สไตน์เคยกล่าวไว้ อีกว่า

**“การอ่าน หลังจากอายุหนึ่งๆ จะเบี่ยงเบนความสนใจ
จากการแสวงหาความคิดสร้างสรรค์ การอ่านมากเกินไป
และใช้สมองน้อยเกินไป จะกลายเป็นนิสัยขี้เกียจคิดพิจารณา”**

ในไม่ช้ามนุษย์ก็ตระหนักอีกครั้งว่า กระแสนิยมและปฏิบัติตามๆ กันที่ผ่านมา อาจมีภัยแฝงมากกว่าให้ประโยชน์จริงๆ ซึ่งไอน์สไตน์ก็ได้แสดงความคิดเห็นไว้ตั้งแต่ยุคสมัยของท่านแล้วว่า:

**“เป็นที่ชัดเจนจนน่าตกใจว่า
เทคโนโลยีได้ก้าวข้ามหลั่มล้ำความเป็นมนุษย์ไปแล้ว”**



สิ่งที่อาจจำเป็นกว่าความนิยมหมุ่นมาก คือการ**เติมเต็ม**ช่องว่างของความรู้ ความก้าวหน้า การวาง (และทำตาม) มาตรฐานต่างๆ ด้วยการ**หยุดนิ่ง** และ **สงบเงียบ** ด้วยเหตุเพราะความนิ่งเจียบนี้จะเป็นพื้นที่กว้างใหญ่ให้เกิดการไตร่ตรองใหม่ พิจารณาอย่างลึกซึ้ง และนำมาซึ่ง**ปัญญาจากภายใน** โดยทั้งหมดนี้จะได้รับแรงบันดาลใจมหัศจรรย์จากวิถีทางแห่งธรรมชาติด้วย ในขณะที่ท่านปรมาจารย์อย่างไอน์สไตน์เป็นถึงหนึ่งในนักวิทยาศาสตร์ไม่กี่ท่านที่มีความสำคัญที่สุดในโลก ท่านก็ยังคงประมาณตน ให้ความเคารพกฎธรรมชาติที่เรียบง่ายในทุกการค้นพบที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของท่าน



คุณธรรมนำแรงใจ 3

แรงบันดาลใจ: พระบรมราชชนก “เจ้าฟ้ามหิตล อดุลยเดช”

[พระบิดาแห่งการแพทย์และสาธารณสุขของประเทศไทย]

แสนสูงส่ง ยิ่งสุดเมตตา

“

อ

าชีพแพทย์นั้นมีเกียรติ แพทย์ที่ดีไม่ร่ำรวย แต่ไม่มอดตาย
ถ้าใครอยากร่ำรวยควรเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่แพทย์
อาชีพแพทย์ต้องยึดมั่นในอุดมคติ คือ เมตตา กรุณา”

พวกเราหลายคนในวิชาชีพการแพทย์และสาธารณสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ดูเหมือนตึกทักเอาเองว่ามีการศึกษาสูงหรือตำแหน่งใหญ่โต กลับล้มเหลวในการเข้าใจคุณธรรมล้ำเลิศข้อนี้ หลายคนยังตีความถึงเกียรติศักดิ์ศรีที่ได้มา ไปอย่างผิดๆว่าเป็นผู้ที่เก่งกล้าสามารถกว่าผู้อื่น วางตนเหนือเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ด้วยทั้งความคิด วาจา และ กริยา ยิ่งไปกว่านั้น เกียรติยศจอมปลอมนี้ ยังเป็นข้ออ้างในการประกอบวิชาชีพเป็นช่องทางสร้างความร่ำรวยจากความทุกข์ทรมานเจ็บป่วยของเพื่อนมนุษย์ไปเสียอีก

ในทางกลับกัน ความเข้าใจที่ถูกต้องเหมาะสม และสมควรอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติทันทีและตลอดเวลา คือ การเมตตาและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ ทั้งคำพูดและการกระทำที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ทุกสถานะ

พระบิดายังทรงเน้นย้ำถึงความสำคัญของ **'การเป็นคน'** ด้วย และ ทรงรับสั่งไม่ต้องการให้บรรดาแพทย์มีความรู้แตกต่างแพทย์อย่างเดียว แต่ต้องการให้เป็นคนด้วย แสดงถึงความจำเป็นอันแท้จริงของ **การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น** โดยเฉพาะผู้ทุกข์ยากในด้านต่างๆ





นอกจากนี้ ในขณะที่พระองค์ท่านให้ความสำคัญกับการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับสูง ท่านประทานความหมายที่แท้จริงว่า

“ความสำเร็จที่แท้จริงมิได้อยู่กับการเรียนเพียงเพื่อรู้ แต่อยู่กับการนำความรู้นั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่มนุษยชาติ”

ไม่ว่าการศึกษาจะดูสูงส่งเพียงใดก็ถือว่าไร้ค่า ถ้าคนๆหนึ่งภูมิใจ ยกย่องแต่ใน 'แผ่นกระดาษ' ปริญาที่ได้มาเท่านั้น การฝึกปฏิบัตินำไปใช้ให้เกิดประโยชน์นั้น ยังช่วยให้เกิด**ความเข้าใจและสติปัญญาที่ลึกซึ้ง** ยิ่งขึ้น นอกเหนือจากตำราและทฤษฎีที่สืบทอดกันมา อีกทั้งยังก่อให้เกิด**การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันกับเพื่อนมนุษย์** ทั้งหลายทั้งปวง นำมาซึ่งความเห็นอกเห็นใจที่แท้จริง ตามมา

