

ความเคารพนับถือ คืออะไร

สิ่งแรกที่เรารู้ให้ความเคารพนั่นคือตัวของเราเอง
กล่าวคือ เรียนรู้และฟังตัวของตัวเอง เอาใจใส่ตัวเอง
รักษาสุขภาพตัวเอง
รู้จักบริโภคอาหารและน้ำในแต่ละวันในปริมาณที่พอ
เพียง รู้จักออกกำลังกายและพักผ่อน
ใช้ชีวิตให้เป็นโดยไม่เครียด (นี่แหละ
คือการมีความเคารพต่อตัวเอง)

ต่อจากนั้น

เราต้องปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพนับถือ
ไม่เอาของคนอื่นมาเป็นของเรา
ไม่เที่ยวไปขอของใครเขา ไม่เยาะเย้ยผู้อื่น
รู้จักเคารพขอห้ามและทรัพย์สินส่วนบุคคล เป็นต้น
ไม่โกหก กล่าวคือ ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น

ผมไม่ตัดสินผู้อื่นจากความสามารถหรือจากทัศนคติ
หรือแม้แต่จากท่าทีส่วนตัวของเขา
ผมต้องเคารพเขาและยอมรับว่าเขามีอิสระที่จะคิด?
ในฐานะมนุษย์ที่มีเหตุผลคนหนึ่ง

ความเคารพนับถือไม่ได้มีแค่ต่อตัวเองและต่อผู้อื่น
แต่ยังรวมไปถึงสัตว์ต่างๆ ธรรมชาติ
สิ่งแวดล้อมและวัตถุสิ่งของ
การรู้จักเอาใจใส่ต่อสิ่งต่างๆ
รอบตัวจะช่วยยืดอายุการใช้งานของสิ่งนั้นได้
รู้จักนำสิ่งของที่เหลือใช้กลับมาใช้ใหม่

แทนที่จะโยนทิ้งไป

ความเคารพนับถือ

คือ สัญญาณของความฉลาด
และความภาคภูมิใจต่อตนเอง
การได้ทำความดีทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง
นั่นแหละ คือความสุขใจ

อแล็ง สค็อคเคอร์ ๒๕๕๘

ความหมายและประสิทธิภาพของการมีความ เมตตาพนักมือ และการยิ้ม

นั่นคือความรู้สึกที่แสดงออกผ่านทัศนคติและท่าทาง
ที่ชี้ให้เห็นว่าเรามีความเมตตาต่อผู้อื่นและปฏิบัติต่อ
ผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่

ความรู้สึกนี้ทำให้ผู้รับ รู้สึกปลอบปล้ำ
โดยที่ผู้ให้ไม่เคยรู้สึกด้อยค่าลงแต่อย่างใด

รอยยิ้มช่วยให้ผู้ที่เหนื่อยล้ารู้สึกผ่อนคลาย,
เป็นกำลังใจให้คนที่บอบช้ำ,
เป็นการปลอบใจผู้ที่อยู่ในความเศร้าโศก

เป็นยารักษาโรคที่ธรรมชาติสงวนไว้ให้แก่ความทุกข์
โศกทั้งหลาย

เราไม่อาจซื้อหามันได้
หยาบยิ้มหรือขโมยมันมาใช้ก็มิได้
เพราะมันจะมีค่าก็ต่อเมื่อเราเป็นผู้ให้

รอยยิ้มของคุณสามารถให้ชีวิตใหม่
ให้ความหวังและกำลังใจแก่หัวใจของผู้ที่หมดหวัง

อแล็ง สค็อคเคอร์ ๒๕๕๘