

บอกกล่าว เล่าเรื่อง

“หมั่นคอยดูแลหัวใจตนเองบ้าง”

เขабอกใจคนเรา เปี่ยมไปด้วยพลังงาน
พลังชีวิต พลังความรัก พลังความสุข
พลังความหวัง พลังความฝัน

แม้เปี่ยมไปด้วยพลัง แต่มันก็เปราะบาง
บาดเจ็บง่าย บางทีแค่คำพูดคน
บางทีแค่ปัญหาที่เข้ามา บางทีแค่ความผิดหวัง
พลังที่เคยมี ก็อาจหมดไป แบบไม่มีเหตุผล

หัวใจดวงนี้ จึงต้องการการดูแลรักษา
ใช้ความเข้าใจ ใช้ความเมตตา
ใช้ความอดทน ใช้ความปล่อยวาง
ใช้ความสุขเล็กๆ ในแต่ละวัน
เป็นยาบำรุงใจตนเอง
อย่าให้อะไรมาทำลายหัวใจของเรา
เพราะนี่คือพลังชีวิตของเรา
และอาจเป็นพลังทั้งหมดที่มี
หมั่นคอยดูแลรักษาหัวใจดวงนี้บ้าง



ปลั๊กวัดคลองจั่น