

บทกวี เฒ่าเรื่อ

“เสาหลักความสุขในชีวิต”

พอมีโอกาสได้ฟังนักพูด นักเขียนท่านหนึ่ง คุณพศิน อินทรวงศ์ได้แบ่งปันเอาไว้ว่า ชีวิตของเรา มี 4 เสาหลักในชีวิตที่จะทำให้เราสุขหรือทุกข์ก็ได้ ซึ่งเขาได้แยก เสา 4 ต้นในชีวิตไว้ พอจึงขอนำมาแบ่งปันให้พี่น้องในสัปดาห์นี้

1. ใจของเรา ต้องฝึกให้มีจิตใจที่ดี นั่นคือใจที่เบาสบาย ฝึกเป็นคนอารมณ์ดี ไม่หงุดหงิดง่าย ไม่คิดมาก มีกำลังใจที่ดี หนักแน่น ไม่คิดลบจนเกินไป คิดบวกมากขึ้น มีสติรับรู้ และฝึกเป็นคนมีจิตใจเมตตา
2. ร่างกายของเรา ร่างกายที่ดีคือสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ดังนั้นจึงต้องหมั่นดูแลร่างกายของเราด้วยเหมือนกัน อย่าละเลยจนมาเสียตายทีหลัง การมีร่างกายที่แข็งแรงเป็นสมบัติอันประเสริฐในชีวิตที่ต้องรักษาเอาไว้ให้ดีเท่าที่เป็นไปได้
3. การงานของเรา การงานที่ดีคือการงานที่เรามองเห็นคุณค่า สนุกสนาน ทำท่าย ทำแล้วรู้สึกว่าการชีวิตได้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ สามารถเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้ นำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพได้
4. ความสัมพันธ์ของเรา หมายถึง ความสัมพันธ์ที่ดีที่เราารู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย เป็นตัวของตัวเองได้ เมื่ออยู่ร่วมกัน ซึ่งบุคคลที่ใกล้ชิดที่สุดก็คือคนในครอบครัว ถัดไปคือเพื่อน เพื่อนร่วมงาน ร่วมสังคม ไล่เรียงไปเป็นลำดับ ส่วนที่สำคัญที่สุดก็คือครอบครัว ซึ่งเป็นพื้นฐานกำลังใจหลายอย่างในชีวิต

หากเราดูแลเสาหลักในชีวิตของเราได้ดี ความสุขในชีวิตก็ย่อมเกิดขึ้นได้ไม่ยาก หากเสาใดเริ่มผุร่อนก็ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ ควรรีบฟื้นฟูแก้ไขอย่างจริงจังก่อนจะสายเกินไป

ปลัดวัดคลองจั่น



2013/09/10 11:38