

5 แนวคิด....ชีวิตเป็นสุข

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ค. 2552

5 แนวคิดชีวิตเป็นสุข/Life and Family

การที่คนเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งหน้าที่การงานและครอบครัว นั้น แม้ว่าจะไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไร แต่เชื่อว่าหลายคนที่เจอกรรมในชีวิต อาจทำแนวทางในการดำเนินที่เคยยึดถือมาตกหล่นไประหว่างทาง

วันนี้ทางทีมงานlife and family จึงขอหยิบยกแนวทางง่ายๆ ในการดำเนินชีวิตเพื่อเสริมสร้างให้ทุกคนในครอบครัว แข็งแรงขึ้นกว่าที่ผ่านมาค่ะ

ทั้ง นี้5 แนวคิดชีวิตเป็นสุขด้วยอย่างก้าวแห่งสติขั้นต่อไปนี้ เป็นวิถีที่ทุกคนควรมีใจที่ตั้งมั่นเพื่อที่ว่า ขณะที่ก้าวขึ้นไปในแต่ละขั้นนั้น เราจะไม่สะดุดทกลง จนต้องเริ่มนับหนึ่งใหม่กันอีกครั้ง

ก้าวแรก--เคารพและขอบคุณตนเอง

ก่อนที่เราจะก้าวไปหาความสุขและความสำเร็จจากภายนอก แรกเริ่มเราควรสำรวจตัวเองเสียก่อน รักตัวเองก่อนที่จะไปรักผู้อื่น รวมไปถึงการพิจารณาความดีความชอบที่เราเคยกระทำมา

-เมื่อมีโอกาสตื่นขึ้นมาพบเช้าวันใหม่ในทุกๆวัน สิ่งที่ไม่ควรลืมนั้นคือ **การขอบคุณพ่อและแม่ และขอบคุณตัวเอง** ที่ทำให้เรายังสามารถลืมตาตื่นขึ้นมาได้ เพราะคนเราไม่สามารถรับรู้ได้เลยว่า วันไหนจะเป็นวันสุดท้ายของเรา

-สานต่อความดีที่เคยทำ ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือ การไม่โกรธ และการให้อภัยเพื่อทุกคนในบ้าน รวมไปถึงเพื่อนมนุษย์ เพราะเชื่อเถอะว่า การให้มีความสุขมากกว่าการรับ

-มีความหวังอยู่เสมอ ไม่ว่าจะลงมือทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด อย่าแข่งตัวเองและอย่าดูถูกตัวเองเป็นอันขาด เพราะไม่มีคนเก่งที่ประสบความสำเร็จคนไหน มีความสุขในชีวิตด้วยการดูถูกเหยียดหยามตนเอง

✘ ก้าวที่สอง--ให้โอกาส ไม่คาดหวัง

หลังจากที่ไม่ได้ถูกตัวเอง และชอบคุณตัวเองรวมถึงไปถึงพ่อแม่ในทุกวันแล้ว บทหนึ่งในพระคัมภีร์ของพระเยซูได้สอนไว้ว่า 'จงเชื่อในส่วนดีของเขาอยู่เสมอ'

ดังนั้น เมื่อนิ้วมือทั้งสิบนิ้วยังไม่เท่ากัน คนแต่ละคนที่แตกต่างกันจึงนับเป็นเรื่องธรรมดา เราไม่ควรคาดหวังในตัวผู้อื่นมากเกินไป โดยเฉพาะพ่อแม่ที่มีลูกอยู่ในวัยเรียน หัวเลี้ยวหัวต่อ หากคาดหวังเชิงบังคับเขา บางทีสิ่งเหล่านี้อาจกลับมาทำร้ายครอบครัวได้ไม่น้อย

ขณะเดียวกันหากสิ่งไหนที่พลาดไปแล้ว ขอให้ระลึกอยู่เสมอว่า คนทุกคนมักอยากได้โอกาส ดังนั้น หากเราสามารถเป็น "ผู้ให้โอกาส" แล้วจะรู้ว่าความสุขในชีวิตจะสุขมากขึ้นหากเรารู้จัก แบ่งปันสิ่งดีๆ ให้แก่คนอื่นด้วย

✘ ก้าวที่3--ไม่มีวันพรุ่งนี้

การอยู่กับปัจจุบัน ไม่จมปรักกับอดีต ไม่เพ้อฝันกับอนาคต และทำวันนี้ให้ดีที่สุด ทำได้แค่นั้นเอาแค่นั้น ทำเต็มความสามารถของตนเอง เพียงเท่านี้ชีวิตก็จะไม่พลาดพลังในเรื่องต่างๆ และคนรอบข้างเองก็จะพลอยสุขไปกับเราด้วย

แต่ที่สำคัญเรื่องอดีตที่ผ่านมาั้น อย่าให้มันกลับมาทำร้ายคุณและคนในครอบครัวเป็นอันขาด เพราะการที่หมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่เคยทำร้ายจิตใจทุกคน ในเวลานั้น เทียบกับการสะกิดแผลที่ไม่มีวันตกสะเก็ด ซึ่งมันจะยิ่งทำให้ทุกคนทุกข์อย่างไม่มีวันสิ้นสุด

✘ ก้าวที่ 4 --ล้มแล้วลุก

แม้ว่าจะเจอกรรมฐานในชีวิตหนักหนาสาหัสเพียงใด ขอให้ทุกคนระลึกไว้เสมอว่า เมื่อล้มไปแล้ว เราต้องบิดเข่าแล้วลุกขึ้น อย่านั่งจมอยู่ตรงนั้น เพียงขอให้ใครสักคนยื่นมือมา เพราะตราบไต่ที่เรายังมีเรี่ยวแรง มีกำลังที่จะก้าวต่อไปด้วยสติ เราก็สามารถลุกขึ้นยืนได้อีกครั้งหนึ่ง

ทั้งนี้อารมณ์และเสียงหัวเราะ กำลังใจจากคนรอบข้าง และความหวังที่ยังไม่หายไป จะเป็นยาชูกำลังที่ดีอีกขนานหนึ่งที่จะทำให้เราก้าวต่อไปพร้อมๆทุกคนอีกด้วย

✘ ก้าวสุดท้าย--ปรับปรุงตัวเองเสมอ

ทุกคนในครอบครัว ควรยึดหลักที่เป็นมงคลต่อกันคือ ไม่อิจฉา ไม่ระแวง ไม่แข่งขัน ไม่นอกใจ รู้จักการให้ การอภัย มีน้ำใจ และรู้จักเกรงใจกัน ขณะที่ในสังคมเอง ก็ควรหมั่นสร้างมิตรเสมอ มีการให้ความสำคัญกัน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพุดจากกันแบบปียาวาจา

ส่วนตนเองนั้น ก็ต้องมีการพัฒนาตนเองเสมอ มีความภูมิใจตนเองตามความเป็นจริง
สามารถให้กำลังใจตัวเองได้ และมีกำลังใจที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี ขึ้น

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 22 พฤษภาคม 2552
