

## ภาพสะท้อน...ของตัวเรา

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

เรื่องดีๆ มีสาระกับการเติมคุณค่า ให้ข้อคิด แก่ชีวิต อ่านเรื่องนี้แล้วคุณจะได้รู้ว่า....

มีสามีภรรยาคนหนึ่ง อาศัยอยู่บ้านหลังหนึ่ง  
ทุกๆเช้าภรรยาจะแอบมองดูเพื่อนบ้านจากหน้าต่างชั้นบนบานและวิ่งกลับมารายงานให้สามีฟัง

“เพื่อนบ้านเราที่ ชักผ้าไม่เป็นเลย เสื้อผ้าสกปรกเหลือเกิน ไม่รู้เขาใช้ผงซักฟอกยี่ห้ออะไร  
หรือใช้วิธีซักอย่างไร?”

สามีก็ตอบว่า “อย่าไปสนใจคนอื่นเขาเลย เราซักผ้าของเราให้สะอาดก็แล้วกัน”  
แต่ภรรยาก็ยังไปแอบดูเพื่อนบ้านอยู่ทุกเช้า จากหน้าต่างข้างบนบาน และวิ่งกลับมารายงานสามีทุกเช้า  
“เสื้อผ้าของเขาสกปรกอีกแล้ว...”

ต่อมาวันหนึ่ง

ภรรยาวิ่งลงมารายงานสามี ด้วยความแปลกประหลาดใจ

“ไม่เข้าใจจริงๆ ว่าวันนี้เกิดอะไรขึ้น เสื้อผ้าของเขาขาวสะอาดอย่างรู้เหลือเกินว่า  
เขาเปลี่ยนใช้ผงซักฟอกยี่ห้ออะไรหรือทำอะไร...”

สามีหัวเราะและกล่าวว่า... “นี่ฉันรู้คุณเธอเหลือเกิน เมื่อเช้าฉันตื่นแต่เช้ามืด,  
และไปเช็ดกระจกหน้าต่างให้ใสสะอาด ก่อนหน้ากระจกมันสกปรก เธอมองออกไปก็เห็นแต่ความสกปรก...”

มนุษย์เราชอบมองคนอื่น โดยผ่านจิตใจของเราออกไป เมื่อจิตใจของเราสะอาด  
เราก็จะเห็นแต่ความดีงามรอบๆ ตัว แต่ถาจิตใจของเราสกปรกเราก็จะเห็นแต่ความสกปรกรอบตัว

การที่เราเห็นแต่ความเลวรอบๆตัวเรา เราต้องเข้าใจว่า  
แท้ที่จริงแล้ว...สิ่งที่เราเห็นมันเกิดขึ้นในจิตใจของเรา และเราจะต้องหาทางฝึกจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์

ถ้าเราเห็นแต่สิ่งที่เลว... จิตใจก็ไม่สงบ เราก็จะกลุ้มอกกลุ้มใจ มีความทุกข์  
แต่ถ้าเราหัดมองในแง่ดี...เราก็จะคิดแต่สิ่งที่ดีจิตใจก็เบิกบานและมีความสุข...

ขอบคุณที่มา

จาก “แนวทางสู่ความสุข”

โดย ดร. อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา