

หัวใจ...คลายร้อนได้

นำเสนอเมื่อ : 26 มี.ค. 2552

ช่วงนี้อากาศร้อน ใจคนก็ร้อนด้วย... ลองอ่านบทความนี้ค่ะ ลดความร้อนของใจได้จริง...จริง...
หัวใจคลายร้อนค่ะ

การอยู่ร่วมกันในสังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมึหัวใจไมตรีที่ดีต่อกัน จึงจะอยู่กันอย่างสันติสุข
ความมีน้ำใจเป็นเรื่องที่ทุกคนทำได้ โดยไม่ต้อง
ใช้เงินทองมากมายเพียงแต่แสดงความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ โดยการช่วยเหลือเล็ก ๆ น้อย ๆ
ก็เป็นการแสดงน้ำใจได้ เช่น การพาเด็กหรือ ผู้สูงอายุข้ามถนน
หรือการสละที่นั่งบนรถโดยสารให้หญิงมีครรภ์ เป็นต้น ก็นับว่าเป็นการแสดงน้ำใจ
การแสดงความมีน้ำใจจึงไม่ใช่วัดกันด้วยเงิน บางคนมีเงินมากอาจแลงน้ำใจก็ได้
บางคนเป็นเศรษฐีแต่ตระหนี่ถี่เหนียวไม่ยอมสละเงินโดยที่ไม่รับประโยชน์ตอบแทน

ความมีน้ำใจนั้น ตรงกันข้ามกับความเห็นแก่ตัว ขณะที่คนเห็นแก่ตัวมักจะคิดแต่ประโยชน์ส่วนตัวมาก่อน
และความมีน้ำใจยังตรงกันข้ามกับความ อิจฉาริษยา คนที่อิจฉาริษยา
คนอื่นย่อมปรารถนาที่จะเห็นความวิบัติของผู้ที่ได้ดีกว่า แต่คนมีน้ำใจนั้นเมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่า
จะมีมุทิตาแสดง ความยินดีด้วยอย่างจริงใจ ผู้มีน้ำใจจะนึกถึงผู้อื่น
และจะพยายามช่วยเหลือคนที่ด้อยโอกาสกว่า ผู้มีน้ำใจจึงเป็นที่รักและต้องการของคนทั่วไป และ
เป็นคนมีคุณค่าต่อสังคม จะเป็นผู้มีประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

เราอาจฝึกฝนตนเองให้เป็นคนมีน้ำใจได้ ดังนี้

1. จงเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดถึงหัวอกคนอื่น และแสดงต่อผู้อื่นเหมือนที่เราต้องการให้คนอื่นแสดงต่อเรา
จงทำดีต่อคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่ว่าความดีนั้นจะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยหรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ก็ตาม
2. จงเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ
3. จงแสดงน้ำใจกับคนรอบข้าง เช่น เมื่อเวลาไปเที่ยวในที่ไกลหรือใกล้ก็ตามควรมีของฝาก
มาถึงคนที่เรารูจักและญาติมิตรของเรา อันเป็น การแสดงความมีน้ำใจต่อกัน
ไม่จำเป็นว่าจะต้องใช้เงินมากมาย
4. จงเสียสละกำลังทรัพย์ สติปัญญา กำลังกาย และเวลาให้แก่ผู้เดือดร้อน ที่ต้องการพึ่งพาอาศัยเรา
โดยเป็นการกระทำที่ไม่หวังผลตอบแทน
5. จงมีนิสัยเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อเพื่อนบ้าน เช่น ไปร่วมงานพิธีต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานศพ หรือ
งานอื่น ๆ
6. จงให้ความรักแก่คนอื่น ๆ และให้ความร่วมมือเมื่อเขาขอร้อง
หรือรู้ว่าเขากำลังลำบากต้องการความช่วยเหลือ

การฝึกฝนตนเองให้เป็นคนมีน้ำใจ นอกจากจะทำให้เรามีจิตใจที่ดีงามเบิกบานแจ่มใส ผิวพรรณผ่องใส
ใบหน้ายิ้มแย้มแล้วยังทำให้ได้มิตรสหายมาก

ใครก็อยากคบหาสมาคมด้วยเพราะความมีน้ำใจแสดงถึงความมีเมตตา กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์
แล้วชีวิตของท่านจะพบแต่ความสุขนิรันดร

ขอบคุณที่มาโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์