

แสงแห่งตน

>>> เราทุกคนมีดี มีคุณค่า แบบเฉพาะตัวของเราเอง <<<

ทุกคนคงเคยเกิดอาการทำอะไรไม่ถูก แก้ปัญหาไม่ได้ เรียกว่า มีคแปดด้าน ยิ่งกระวนกระวายหาทางออกหาทางแก้ยิ่งไปกันใหญ่ บางทีนั่ง ๆ สงบจิตสงบใจ ปล่อยวางเพื่อให้ว่าง ไม่นานเราก็พบเจอแสงสว่าง ตรงด้านที่เก้าด้านที่ลึบนั้นเอง และเป็นความมหัศจรรย์แห่งชีวิต ที่พระเจ้าประทานให้เราแต่ละคน บนหนทางที่แตกต่างกัน ที่เราเรียกว่า “คุณค่าในตัวเอง”

การเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นความคิดที่เรามีต่อตัวเอง เราเป็นคนแบบไหน เราเหมาะกับอะไร มีความสามารถด้านไหน เป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดการที่จะพัฒนาชีวิตของตัวเองให้ดีขึ้น รวมถึงความสามารถในการรับมือกับอารมณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ



ในโลกวันนี้เราต่างคนต่างก็ปรารถนาอยากให้คนอื่นเห็นคุณค่าของเรา ให้คนอื่นเห็นแสงของเรา แต่บ่อยไป... ที่เรากลับไปโหยหาแสงที่มีใช่แสงแห่งตนของเรา ไปเอาแสงแห่งกระแสที่วูบวาบ ฉาบฉวยมายึดเป็นสรณะ ต้องเป็นแสงที่เจิดจ้ากว่าใคร บางทีแสงที่มันร้อนแรงเกินไปก็สู้แสงเทียนแสงกองไฟน้อย ๆ ที่คอยให้ความอบอุ่นยามหนาวเหน็บไม่ได้ เราทุกคนมีแสงแห่งความดีด้วยกันทุกคน ไม่จำเป็นต้องส่องสว่างไปทั่ว เพียงส่องให้คนข้าง ๆ เรา ส่องให้ครอบครัวเรา เมื่อแสงต่อแสงมันสว่างขึ้น แสงแห่งความงามของส่วนรวมก็จะปรากฏขึ้นเอง

เราต้องเป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง อย่าค้อยค่าแสงแห่งตนต่ำ เพราะจะส่งผลให้รู้สึกแย่กับตัวเอง การที่มีมุมมองความคิดต่อตัวเองในแง่ลบ เป็นสาเหตุให้ขาดความกระตือรือร้นบนทางชีวิต การเชื่อมั่นว่าเรามีคุณค่าจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะทันทีที่เรามีชีวิต แสงในตัวเองได้เกิดขึ้นแล้ว

หมั่นมีเมตตาต่อตัวเอง มีความหวังกับตัวเองอย่างเหมาะสม ไม่คาดหวังกับตัวเองสูงจนทำให้รู้สึกกดดัน เพราะบางสิ่งที่หวังอาจจะไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ลดการตำหนิตัวเอง ไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ ขอบคุนทุกสิ่ง ทุกเหตุการณ์ทั้งดีและร้าย เพราะมันคือการเรียนรู้ เพื่อให้เรารักษาแสงแห่งตนให้คงอยู่กับเราตลอดไป.....

คนข้างวัด

ติดตามอ่านบทความได้ที่ <https://konkhangwat.blogspot.com>