

ชีวิตที่มีความหมาย



สุภาษิตทิเบตบทหนึ่งกล่าวไว้ว่า “ระหว่างพรุ่งนี้กับชาติหน้า ไม่มีใครรู้หรือกว่าอะไรจะมาก่อน”

หากเป็นดังว่า การใช้ชีวิตอย่างเปี่ยมด้วยความมีสติรู้ตัวในสิ่งที่คิด สิ่งทีรู้สึก สิ่งทีกระทำ เป็นสิ่งทีจะช่วยให้ชีวิตของเรามีความหมายในทุกมิติ เราจะไม่เสียใจหรือเสียเวลาทีผ่านไป ดังทีคนมีประสบการณ์ใกล้ชีวิตความตายหลายคน ได้ทิ้งข้อคิดจากประสบการณ์ของตนเอาไว้ หลายเรื่องควรค่าต่อการนำมาเตือนใจเราได้

“เวลาในชีวิตมีจำกัด” สตีฟ จอบส์ เคยบอกเอาไว้ ทำในสิ่งทีใช่ อย่าเสียเวลาทำในสิ่งทีเราไม่ต้องการ อย่าตกเป็นทาสกฎเกณฑ์ทีตายตัว ทีสำคัญ กล้าทำตามหัวใจ และสัญชาตญาณของตัวเอง

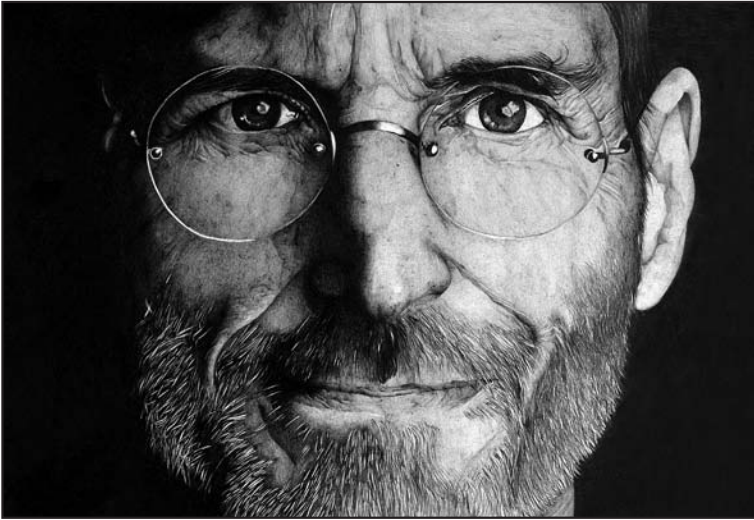
รู้จักและเข้าใจความรู้สึกแท้จริงของตนเอง หลายคนต้องเจ็บป่วยและอยู่อย่างขมขื่น เพราะต้องทนแบกรับความทุกข์จากความไม่กล้าแสดงความรู้สึกทีแท้จริงของตนเอง

ที่มา: ตัดทอนและดัดแปลงมาจาก

สตีฟ จอบส์, คุณค่าของความตาย, คอลัมน์เหยียบหยอกบอกเล่า, จดหมายข่าววาทิตดีย์อัสตง ปีที่ 3 ฉบับที่ 9 กรกฎาคม-กันยายน 2554.

แฟรงค์ โอสตาเชก, ข้อแนะนำห้าประการ, จดหมายข่าววาทิตดีย์อัสตง ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนตุลาคม-ธันวาคม 2552.

บรอนนี แวร์, ความเสียใจ 5 อันดับแรก ของผู้ป่วยระยะสุดท้าย, กซกร ออศิริชัยเวย์แปล, คอลัมน์มองรอบทิศ, จดหมายข่าววาทิตดีย์อัสตง ปีที่ 4 ฉบับที่ 11 ประจำเดือน มกราคม-มีนาคม 2555.



มิตรภาพเป็นสิ่งมีค่า การรักษาและดูแลความสัมพันธ์ของมิตรที่เคยมีมาในชีวิต เป็นสิ่งที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายจำนวนมากเสียตายเป็นเวลานานไปไม่ได้ *รู้จักปล่อยวาง* การปล่อยวางไม่ได้หมายถึงแค่การวางเฉยไม่รู้สึกรู้สา หากหมายถึง น้อมใจรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างไม่ปฏิเสธ ไม่คาดหวังกับทุกอย่างที่เกิดในชีวิต เรา และมีความสุขอยู่กับปัจจุบันขณะ