



## ทำชีวิตรักให้สมบูรณ์ The Perfect Life

ภก.ประชาสวรรณ แสนภักดี M.P.H. CMU

[www.prachasan.com](http://www.prachasan.com)

ในโอกาสของเดือนแห่งความรัก ผู้เขียนมีบทความที่จะช่วยเสริมให้ชีวิตเต็มเปี่ยมด้วยความสุขจากพลังแห่งความรัก พลังแห่งการสร้างสรรค์ (Love - Learn - Live - Laugh - Leave) ทั้ง 5L นี้คือวัฏจักรของการสร้างเสริมให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ (The Perfect Life)

**Love เริ่มต้นที่ความรัก** เราจะต้องมอบความรักที่จริงใจให้กับ คนรอบข้าง สังคม ชุมชน และประเทศชาติ ที่สำคัญอย่าลืมที่จะรักตนเอง เพื่อให้เราพร้อมจะทำงานเพื่อความฝัน และอนาคต เรามาสร้างความรัก ด้วยการมอบความจริงใจให้แก่กันและกัน ดูแลคนที่คุณรักให้ดีที่สุดในทุกวินาทีชีวิต เวลาจะไม่หวนคืนให้คุณแก้ตัว (time never return)

**Learn เรียนรู้เรื่องความรัก** เมื่อรักก็ต้องพร้อมที่จะมีการเรียนรู้ ทุกอย่างจะเป็นประสบการณ์ เพื่อเสริมการเรียนรู้ พร้อมจะเรียนรู้เรื่องของความแตกต่างระหว่างกันและกัน พร้อมจะนำเอาความแตกต่างและความหลากหลายมาเสริมชีวิตให้มีความสมบูรณ์ เปิดใจให้กว้างรับฟังความต้องการของกันและกันเราก็อยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุขและเกิดดุลยภาพ

**Live การใช้ชีวิตให้เต็มที่** วันนี้เราจะต้องใช้ชีวิตให้มีความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และระบบสังคม การใช้ชีวิตจะต้องเป็นไปในแบบการทำงาน ให้สุด ความสามารถ ถ้าที่จะก้าวเดินเพื่อพร้อมจะรับความสำเร็จ ที่สำคัญจะมีชีวิตอยู่กับวันนี้ เต็มวัน ส่วนวันพรุ่งนี้หรืออนาคตปล่อยให้มันดูแลตัวเองให้ความสำคัญกับวันนี้

**Laugh พร้อมจะหัวเราะกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น** ไม่ว่าสิ่งนั้นจะกระทบเราอย่างไรจะต้องพร้อมยิ้มรับ แม้บางครั้งอาจจะต้องปหน้าตา ก็ต้องพร้อมจะยิ้มสู้ คนที่ยอมแพ้ง่ายๆ เมื่อเผชิญปัญหาไม่มีทางจะมีความสมบูรณ์ในชีวิตได้ จำไว้นะ อย่าพ้ออะไรนานๆ อุปสรรคมันมีหน้าที่เข้ามาทำให้ชีวิตคนแกร่งขึ้น สมบูรณ์ขึ้น

**Leave การพัสดุ** เราจะต้องยอมรับ ว่าชีวิตที่เกิดมาเมื่อถึงเวลาหนึ่งก็ต้องมีวันเวลาที่พัสดุ จากสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราผูกพัน เพียงแต่วันนี้ มันยังไม่มาถึง ดังนั้น เราจึงควรจะมีการตระหนักรู้ว่า ชีวิตไม่นานวันนี้รักใคร ก็ดูแลให้ดีที่สุด และเมื่อต้องจากก็ต้องจากด้วยใจที่พร้อมรับผลของการพัสดุ

หากเราได้ทำอย่างรอบด้านที่ผู้เขียนนำเสนอแล้วเชื่อมั่นว่า ไม่ใช่เรื่องที่ยากในการใช้ชีวิตให้มีความสมบูรณ์ รักชีวิต รักอนาคต วันนี้นำความรักแบบบริสุทธิ์ใจกับคนรอบข้าง (Love) เรียนรู้ความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงระหว่างกันและกัน (Learn) ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่กับวันนี้อยู่กับปัจจุบัน (Live) และพร้อมจะหัวเราะรับทุกสิ่งและอุปสรรคทุกอย่างที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของเรา (Laugh) และสุดท้ายเตรียมตัว และเตรียมใจไว้เพื่อให้พร้อมรับวันแห่งการพัสดุที่จะมาถึง (Leave) อย่างนี้แล้วชีวิตก็จะสมบูรณ์ได้

ขอเป็นกำลังใจให้กับผู้อ่านทุกคน ขอให้ประสบแต่ความสุข โชคดี มีความรักที่สมบูรณ์แบบในโอกาสของเดือนแห่งความรัก ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขอเชิญที่เว็บไซต์ [www.prachasan.com](http://www.prachasan.com)

"วัตถุประสงค์ของการมีชีวิต คือ อยู่ให้ถูกต้อง คิดให้ถูกต้อง พุดให้ถูกต้อง และกระทำให้ถูกต้อง" มหาตมา คานธี