

## สร้างสรรค้สุข

>>> **หนึ่งชีวิตเราทุกคนย่อมมีช่วงเวลาแห่งความสุขด้วยกันทั้งนั้น >>>**

ขอส่งกำลังใจให้กับคนที่มีความทุกข์อยู่ในขณะนี้ และบังเอิญได้มาพบมาอ่านเรื่องราวในลายลักษณ์อักษรเหล่านี้ อีกไม่นานหรอก **ความทุกข์มันจะผ่านไป** หรือไม่ก็ลองหาความสุขในความทุกข์นั้นเสียเลย สร้างสรรค้ขึ้นมา และหันไปมองรอบ ๆ ตัวเรา จดจำไว้ว่า **ไม่มีใครทุกข์ตลอดไป และเช่นกันความสุขก็มิได้เป็นนิรันดร์** ในแต่ละช่วงเวลา ทั้งสองอย่างปะปนกันไป เพียงแค่เราจะนำมาปรับปรุง แต่งแต้มให้ชีวิตเรางดงามหรือหม่นหมอง ก็เท่านั้นเอง

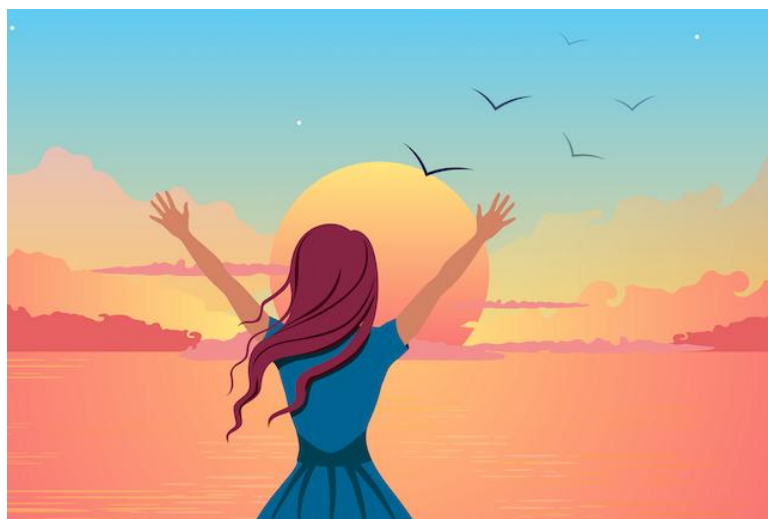
ใช่หรือไม่ **ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาและแสวงหาในชีวิต** แต่ละคนอาจมีนิยามความสุขที่แตกต่างกันไป บางคนอาจพบความสุขในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในวิถีชีวิตประจำวัน ในขณะที่มีบ้างบางคนอาจมองหาค้นหาความสุขจากความสำเร็จหรือความสมหวังในหน้าที่การงาน แท้จริงความสุขเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ทำให้เรารู้สึกพึงพอใจ สบายใจ และมีความสุขสะดวกสบาย ง่ายต่อการดำเนินชีวิต ความสุขอาจจะเกิดขึ้นได้จากหลากหลายปัจจัย เช่น ความสัมพันธ์ที่ดี การทำงานที่ชอบ สุขภาพที่ดี **หรือแม้แต่การได้ทำในสิ่งที่รัก**



ความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน มิตรสหาย และคนรักเป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุข การมีคนที่น่าสนใจและสนับสนุน ช่วยให้เราารู้สึกไม่โดดเดี่ยวเกินไปบนโลกใบนี้ การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจก็เป็นพื้นฐานของความสุข การออกกำลังกายให้สารแห่งความสุขหลั่งออกมา การ

รับประทานอาหารที่ดี และการนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่ช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดี ในด้านการทำงานที่ตัวเองทำในสิ่งที่ตัวเองถนัด สนุกกับมัน รักหรือมีความสุขกับการทำงาน ช่วยให้เรารู้สึกมีคุณค่าและเติมเต็ม เต็มโตในชีวิต การให้ความช่วยเหลือหรือแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่น สามารถสร้างความสุขให้กับเราได้เช่นกัน การมองโลกในแง่ดี การมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตและการมองหาข้อดีในทุกสถานการณ์ช่วยให้เรารู้สึกมีความสุขมากขึ้น

การสร้างสรรค์สุขในชีวิตแบบง่าย ๆ **ฝึกขอบคุณ** การขอบคุณในสิ่งที่เราได้ช่วยให้เรามองเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว **การใช้เวลากับคนที่เรารัก** เวลานั้นต้องมีคุณภาพ ให้กับครอบครัวและเพื่อนฝูงช่วยสร้างความสุขและความทรงจำที่งดงาม **ทำในสิ่งที่รัก** การทำกิจกรรมที่เราชอบหรือมีความสุขช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข **สวดภาวนาอยู่กับพระเจ้าในตัวเอง** ช่วยให้เราไม่เครียดและจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น ความสุขไม่ใช่สิ่งที่เราต้องตามหาหรือไกลตัวเรา แต่เราสามารถสร้างความสุขได้จากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน การเข้าใจและตระหนักถึงสิ่งที่มีอยู่รอบตัวเรา รวมถึงการดูแลตัวเองและคนรอบข้าง ช่วยให้เรามีความสุขที่ยั่งยืนและเติมเต็มในชีวิต



บางทีกระแสแห่งโลกก็ทำให้เราหลงลืมที่จะมีความสุขกับวันเวลา กับสิ่งรอบตัว เพราะมัวแต่เฝ้ากังวลกับระบบเศรษฐกิจ เฝ้าวิตกกับการมีตัวตน ตำแหน่ง มุ่งแสวงหาความสุขจอมปลอมภายนอก เอาไว้ไอ้อวดกัน เพราะคิดถึงแต่อาณาจักรแห่งตน ไม่สนใจอาณาจักรพระเจ้า และ

เสริมสร้างให้เข้มแข็ง เราอาจจะเป็นคนหนึ่งที่หลงไปว่าความสุข คือ การมีทุกสิ่ง โดยหารู้ไม่ว่าทุกสิ่งที่มีนั้น คือ ความสุขที่แท้จริง ที่พระเจ้าประทานให้เราตั้งแต่ลืมตาดูโลกใบนี้

คนข้างวัด

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