

## ที่ที่สบายใจ

>>> ไม่สบายใจตรงไหนก็ตัดขาดจากตรงนั้นทิ้งไป อย่าใช้ชีวิตซับซ้อน <<<

เป็นเพราะอะไร? สภาพแวดล้อม หรือสภาพร่างกาย ที่ทำให้การป่วยไข้แต่ละครั้ง กว่าอาการจะคืนสู่ภาวะปกติต้องใช้เวลาแสนนาน โดยเฉพาะอาการ “ไอ” ที่มักจะเกิดการคันคอทุกครั้งที่ต้องเผชิญกับมลภาวะในเมืองกรุง แต่พอมีเวลาได้ออกมาในสถานที่ที่อากาศสดชื่น ต้นไม้เขียวขจี อาการดังกล่าวหายไป หรือว่า เมื่อเราออกจากที่ที่เคยอยู่ ในสภาพแวดล้อมเดิม **ทำให้จิตใจเราสบาย ร่างกายก็เลยเข้มแข็งขึ้นมา**

ความรู้สึกสบายใจ เป็นสิ่งที่เรามักมองข้าม หลายคนมักมองหาความสุข ความสำเร็จในรูปแบบที่ดูยิ่งใหญ่ มันก็ไม่ใช่เรื่องผิดอะไร ใช่หรือไม่ **ความสบายใจเป็นพื้นฐานของความสุข** สนทนากับใครแล้วรู้สึกสบายใจ ไปอยู่ที่ไหนแล้วสบายใจ ทำอะไรแล้วสบายใจ ให้ความเวลามาก ๆ กับสิ่งที่ทำให้เราสบายใจ **แต่ที่จริง...ชีวิตอาจไม่ได้ต้องการอะไรมากแค่ได้อยู่ในที่ที่ไปอยู่แล้วมีความสุข**



อยู่แล้วสบายใจทำอะไรก็ได้ อยู่ที่ไหนก็ได้ ที่ไม่ทำร้ายคนอื่น และไม่ทำลายตัวเอง อยู่ตรงไหนมีความสุข ก็อยู่ตรงนั้นนาน ๆ **“ความสุขเล็กๆ” ที่เรียกว่า “ความสบายใจ”** นั้น บางทีก็แค่รู้จักใช้เวลากับตัวเอง พักสมอง ผ่อนคลายพักกายลงบ้าง หมั่นคอยใส่ใจดูแล

สุขภาพบ้าง ไปยังสถานที่ใหม่ ๆ ไปเจอกับบรรยากาศดี ๆ ผู้คนที่น่ารักบ้าง ออกท่องเที่ยวกับคนรู้ใจ และคนที่วิถีชีวิตที่เหมือนกัน พยายามทำในสิ่งที่ดี พุดจาดี สิ่งเหล่านี้ก็จะดึงคุณความดีงาม ความใส กระทั่งมาสู่ชีวิตเรา ทำให้เรามีความสุขได้มากกว่าการอยู่กับผู้คนมากมายเป็นไหน ๆ

คนข้างวัด

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