

บทกวี เกร็ด

“แนวคิดเล็กๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตมีความสุขได้ง่ายๆ”

สารวัตฉบับนี้พออยากแบ่งปันแนวทางเล็กๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตเรามีความสุขขึ้น น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับพี่น้องไม่มากนักน้อย มีคำกล่าวที่บอกไว้ว่า “หลายๆ ครั้ง ความสุขในชีวิตก็ไม่ได้มาจากการได้ทำสิ่งใหญ่โตจนประสบความสำเร็จมีชื่อเสียง มีหน้ามีตาในสังคมเพียงเท่านั้น แต่หลายครั้งก็มาจากเรื่องง่ายๆ ที่เราได้ทำในแต่ละวันสัปดาห์” พอจึงขอแบ่งปันแนวทางเล็กๆ บางประการที่ได้อ่านมา ให้กับพี่น้องเผื่อเป็นแนวทางเล็กๆ ในการสร้างความสุขในชีวิตของเราบ้าง เพราะหลายๆ ครั้งเราก็มุ่งหาความสุขที่มันอยู่ไกลตัวเราจนพลาดความสุขที่อยู่รอบๆ ตัวของเรา ซึ่งเราสามารถสร้างและพบได้ไม่ยาก พี่น้องลองอ่านและทบทวนไปด้วยกัน ว่าเราพบความสุขจากสิ่งเหล่านี้บ้างไหม

รักในสิ่งที่ตนเองเป็น

ยอมรับและยินดีกับทุกการเปลี่ยนแปลง

มีความสุขในปัจจุบัน

อย่าให้ความคาดหวังของตนเองและคนอื่นมาทำร้ายตัวเอง

อย่ามองหาแต่ความสมบูรณ์แบบจนมองข้ามเรื่องธรรมดาๆ ในชีวิต

เปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ เสมอ

เรียนรู้ที่จะให้อภัยตนเองเมื่อผิดพลาดและเรียนรู้ที่จะให้อภัยคนอื่นด้วย

อย่ายึดติดกับอะไรมากเกินไปนัก

เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอๆ

ปล่อยวางกับสิ่งไม่จำเป็น

อย่ากดดันตนเองมากเกินไปนัก

มีเป้าหมายในชีวิต

รู้จักควบคุมอารมณ์

รู้จักเสียบ้างในบางโอกาส

อย่าให้เรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้นทำลายชีวิตทั้งชีวิต

มีเวลาให้กับตนเองบ้าง

หัวเราะบ่อยขึ้นอีกนิด

มีโอกาสทำในสิ่งที่เรารักบ้าง

อ่านจบแล้วเริ่มลงมือทำได้ !!!

ปลัดวัดคลองจั่น