

A young girl with blonde hair, wearing a yellow and white checkered dress with a white bow at the collar, is reaching up with both hands towards the sky. She has a joyful expression, with her mouth open as if laughing or shouting. The background is a lush green park with trees and grass. Numerous colorful bubbles in shades of yellow, green, and clear are floating in the air around her. A large, semi-transparent grey circle is overlaid on the right side of the image, containing the Thai text.

ชุมชน
ความยินดี

บทนำ

กล่าวกันว่าของขวัญแห่งความสุข คือหนึ่งในของขวัญยิ่งใหญ่ที่สุดที่พระเจ้ามอบให้แก่มนุษยชาติ นั่นเป็นจริงอย่างแน่นอน เมื่อเราประสบกับช่วงเวลาที่เราท้อแท้ กลัดกลุ้ม หรือหมั่นเขี้ยว การสูญเสียความยินดีในการมีชีวิตอยู่ คือการสูญเสียของขวัญล้ำค่าที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิต เป็นของขวัญที่น่าชื่นชม นำพระคุณลงมาและควรจะถูกปกป้องไว้ ในขณะที่เดียวกันก็แบ่งปันกับผู้อื่นด้วย

ในเกมกีฬา เห็นได้ชัดว่าทีมหรือผู้ที่เล่นด้วยความสนุกสนานยินดี ก็ได้เปรียบผู้ที่ทำตามหน้าที่หรือเพื่อค่าจ้างเท่านั้น ดูเหมือนความสำเร็จได้มาง่ายกว่า สำหรับผู้ที่มิทั้งพรสวรรค์ การฝึกฝน และกลยุทธ์ ประกอบกับความยินดีและการรักเกมกีฬา

ชีวิตในแวดวงอื่นๆ ก็เป็นเช่นนั้น นับจากตำแหน่งหน้าที่สูงสุด เรื่อยไปจนถึงการทำงานปกติที่ต่ำต้อยน้อยค่า ความยินดีคือองค์ประกอบที่ขาดไม่ได้ในสูตรความสำเร็จ ถ้าปราศจากความสุข การงานของเรา แม้แต่ชีวิต ก็จะไม่มีความสุข

เมื่อสองพันห้าร้อยปีก่อน เนหะมีย์สอนผู้คนของเขาให้ทำงานด้วยความยินดี ในขณะที่สร้างกำแพงล้อมรอบกรุงเยรูซาเล็ม มีบันทึกไว้ในพระคัมภีร์ ทุกวันนี้คำปรึกษาของเขายังคงเป็นจริง “ความชื่นบานในพระผู้เป็นเจ้าคือพละกำลังของท่าน”¹

ความสุขเกิดจากความเพลิดเพลินกับชีวิตที่เรียบง่าย โดยขอบคุณสำหรับสิ่งที่เรามี แทนที่จะมองข้ามรั้วไป ดูว่า “หญ้าอีกฟากหนึ่งเขียวชอุ่มกว่า” หรือเปล่า นอกจากนี้เราก็คงเกิดความยินดีจากการมอบให้ผู้อื่น บางครั้งก็มอบสิ่งของ ทวามอบเวลา การรับฟัง ความจริงใจ หรือชีวิตส่วนหนึ่งด้วย สุดท้ายแต่ไม่ท้ายสุด เราเกิดความยินดีที่ยิ่งขึ้นจากการแสวงหาคุณค่าทางจิตวิญญาณในชีวิต ซึ่งมอบความลึกซึ้งในการมีชีวิตอยู่ โดยยกชูเราไว้ให้อยู่เหนือความจำเจและความผิวเผิน

เราหวังว่าจากข้อเขียนเหล่านี้ คุณจะได้พบแรงบันดาลใจที่นำคุณไปสู่เส้นทางความสุข คุณจะได้ชื่นชมความเพลิดเพลินและความพึงพอใจที่ยิ่งใหญ่ของชีวิต เพียงระลึกไว้ว่าความสุขอยู่ระหว่างทาง หาใช่จุดหมายปลายทาง

1. เนหะมีย์ 8:10



ขุมทรัพย์ ความยินดี

พระองค์ได้ประทาน
ความชื่นบานในจิตใจข้า
สดุดี 4:7

อย่าให้ปัญหาทากินกินชีวิตคุณ ทว่าให้ชีวิตท่วมทัน
ด้วยความสุข

ผู้ประพันธ์นิรนาม

ความสำเร็จและความสุขซ่อนอยู่ในตัวคุณ มุ่งมั่น
ที่จะมีความสุข แล้วความยินดีกับตัวคุณเอง จะ
รวมพลังเหนียวแน่นต่อต้านความยากลำบาก

เฮเลน เคลเลอร์

ความยินดีคืออมตะแห่งความเยาว์วัยในวิญญาณ
ฮิปโปลิโต นีโວ

ไม่มียาวนานใดรักษาโรคที่ความสุขรักษาไม่ได้
กาเบรียล การ์เซีย มาร์เกซ

ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัตถุสิ่งของภายนอก ทว่า
ขึ้นอยู่กับว่าเราสังเกตเห็นวัตถุสิ่งของอย่างไร
ลีโอ ตอลสตอย

ใจยินดีส่งผลให้ใบหน้าแจ่มใส แต่เมื่อใจเศร้า
วิญญาณจะบอบช้ำ

สุภาชาติ 15:13

ความสุขไม่ได้อยู่ที่สภาพการณ์ ทว่าอยู่ในใจเรา
ไม่ใช่สิ่งที่เรามองเห็นได้เหมือนสายรุ้ง หรือรู้สึกได้
เหมือนความร้อนจากไฟ ความสุขคือสิ่งที่เราเป็นอยู่
จอห์น เชียร์น

ความสุขคือยาวนานเอก ทว่าหาซื้อไม่ได้จากร้าน
ขายยา

ภาชิตสเปน

เป็นจริงเช่นกันที่ว่าความยินดีคือธรรมชาติจาก
เบื้องบน มากกว่าความเศร้า เพราะถึงแม้มนุษย์
เราต้องโศกเศร้า และพระเจ้าร่วมโศกเศร้ากับเขา
ทว่าพระเจ้าไม่มีความเศร้า และ “พระเจ้าผู้สร้างที่
ยินดี” ไม่เคยสร้างมนุษย์เพื่อความเศร้าโศก ทว่า
มีมรสุมที่ต้องพินฝ่าไปสู่อท้องทะเลแห่งสันติสุข
จอร์จ แม็คโดนัลด์



ฉันหลงทางท่างหายจากความสุข
ระทมทุกข์มีผู้ไ้รู้ทางโหม
ยามรุ่งเช้าอากาศแสนแจ่มใส
แต่รีดเตร้ไปหาผู้ไ้ว่าหลงทาง
เห็นขุมทรัพย์สูงค่าหายากยิ่ง
ไม่ประวิงไ้ล่าทุกก้าวย่าง
คอยเสาะหาเรื่อยไปไม่เว้นว่าง
กลับเห็นทางความสุขยังอยู่ไกล

“ฉันหลงทางท่างหายจากความสุข
ใครจะลุกขึ้นมาช่วยชี้ทางให้”
ละทิ้งความเห็นแก่ตัวอย่าเข้าไ้ใกล้
สู่ทางให้ทำหน้าที่อย่างซื่อตรง
หลักประกันในชีวิตอยู่ที่ใด
เดินหน้าไปบนเส้นทางที่ถูกต้อง
พบพานความสุขได้ครอบครอง
เป็นเจ้าของไม่พลาดแน่แท้เอย

เอลลา วีเลอร์ วิลคอกซ์

สูตรความสุข

ก่อนเริ่มต้น ขอให้ใส่ผ้ากันเปื้อน เพื่อป้องกันความ
ขมขื่นและความแปดเปื้อนของชีวิต ในขามที่ไ้ใช้
วิศดุนทาน สามารถทนแรงกระแทก การตกหล่น
และรอยถลอก ผสมเครื่องปรุงต่อไปนี้

- ✓ ความสำนึกในบุญคุณ 2 ช้อนพูน
- ✓ ความพึงพอใจ 1 ½ ช้อน
- ✓ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่หนึ่งก้อน
- ✓ น้ำหวานเข้มข้นของการมองโลกในแง่ดี 3 หยด
- ✓ รอยยิ้มสดใสหนึ่งเสี้ยว
- ✓ ศรัทธาหนึ่งเมล็ด
- ✓ น้ำทิพย์ความยินดีหนึ่งถ้วย

ปรุงแต่งด้วยอารมณั้ข้นเยอะๆ
ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้ากันด้วยความ
กระตือรือร้น วางเสิร์ฟบนโ้โต๊ะกว้าง เปี่ยมด้วย
ความเบิกบานใจ โ้โต๊ะขนาดใหญ่พอที่จะแบ่งปันกับ
ทุกคนที่คุณพบปะ

บรรณาธิการ



ความสุขเป็นสิ่งที่เรียบง่ายมากที่สุด คือ ได้รักใคร่
สักคน ได้ทำอะไรบางอย่าง ได้ตั้งตารอคอยบางสิ่ง
ริต้า เม บราวน์

มนุษย์มีปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตไม่ใช่อ่าง
ดั่งนั้นยิ่งชีวิตเรียบง่ายเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้น อันที่
จริงแล้ว มีแค่สามสิ่งที่เป็นจริง ๆ เพื่อให้ชีวิต
มีความสุข ได้แก่ พรจากพระเจ้า คุณประโยชน์
จากการอ่านหนังสือ และความเมตตาจาก
เพื่อนมิตร

โธมัส ชาลเมอร์ส

ขอให้พยายามหาความสุขในการทำงาน
ไม่เช่นนั้นคุณคงไม่มีเวลาได้รู้จักความสุขหรอก
ผู้ประพันธ์นิรนาม

ความสุขคือ สิ่งที่คุณนึกคิด สิ่งที่คุณบอกกล่าว
และสิ่งที่คุณทำ สอดคล้องกลมเกลียวกัน
มหาตมะ คานธี

หลายคนมีแนวคิดผิดๆ ถึงสิ่งที่เป็นความสุข
อย่างแท้จริง ซึ่งไม่ได้มาจากการหาความสุข
ให้กับตัวเอง ทว่ามาจากความซื่อสัตย์ต่อ
จุดมุ่งหมายที่ควรค่า

เฮเลน เคลเลอร์

มนุษย์มีความสุข ก็ต่อเมื่อเรามุ่งมั่นทำสิ่งที่
ควรค่า

ผู้ประพันธ์นิรนาม

คนเรามักจะมีความสุขมากเท่าที่ตั้งใจไว้

ยัปราชัม ลินคอล์น

ไม่มีอะไรผิดกับการดำเนินชีวิตสุขสำราญ ...
ถ้าเรามีความสุขสำราญในสิ่งที่ถูกต้อง

ผู้ประพันธ์นิรนาม



ตามประเพณีโบราณ เราอาจมีแนวความคิดจากจิตใต้สำนึก ถึงพระเจ้าผู้มี
ใบหน้าเคร่งขรึม ท้ามปราม ผู้นำบ้างตึงใส่เรา เมื่อเราสนุกสนานเบิกบาน
และหัวเราะ นั่นไม่จริงเลย! การดำเนินชีวิตด้วยความยินดี คือบัญญัติใน
ข้อพระคัมภีร์โดยแท้ ตามธรรมเนียมฮีบรูเก่าแก่เช่นกัน แง่คิดดังกล่าวได้รับการ
การยืนยันอีกในพระคัมภีร์ใหม่ ด้วยคำแนะนำ เช่น “จงชื่นชมยินดีใน
พระผู้เป็นเจ้าทุกเวลา ข้าพเจ้าขอย้ำอีกครั้งว่า จงชื่นชมยินดีเถิด”¹
กษัตริย์ดาวิดผู้แต่งบทสดุดี ให้เราได้เห็นแวบหนึ่งจากวิสัยที่แท้จริงของ
พระเจ้า พักตร์พระองค์เปล่งปลั่งด้วยความยินดี
พระองค์ทรงแสดงวิถีทางชีวิตแก่ข้า พักตร์พระองค์มีความชื่นบานอย่าง
เปี่ยมล้น ทัศนเบื้องขวาของพระองค์มีความสุขสำราญเป็นนิจ

สดุดี 16:11

กฎเกณฑ์ของพระเยโฮวาห์ถูกต้อง บันดาลให้จิตใจเปรมปรีดี

สดุดี 19:8

พระผู้เป็นเจ้า ข้าพเจ้าดีใจเพราะกิจของพระองค์ ข้าพเจ้าเปล่งเสียงร้อง
ด้วยความยินดี เพราะฝิพระหัตถ์ของพระองค์

สดุดี 92:4

ชาวโลกทั้งหลาย จงเปล่งเสียงชื่นบาน ถวายแด่
พระผู้เป็นเจ้า จงปรนนิบัติพระองค์ด้วยความยินดี
จงเข้ามาเฝ้าพระองค์ด้วยเสียงเพลง

สดุดี 100:1-2
บรรณาธิการ

1. พิลิปปี 4:4



พระเจ้าพอใจ เมื่อใดก็ตาม
ที่คุณปีติยินดี หรือหัวเราะ
จากกันบึ้งของหัวใจ

มาร์ติน ลูเธอร์

ความยินดีในการดำเนินชีวิตคือ...

ได้พึ่งพาเพื่อนมิตร เมื่อคุณคิดว่าไม่มีใครห่วงใย
ได้ยิ้มแยม ทั้งๆ ที่สภาพการณ์น่าท้อใจ
ให้ความช่วยเหลือใครสักคน เมื่อเขารู้สึกย่อยท้อกับอุปสรรคข้างหน้า
ชื่นชมเด็กเล่นตามประสา
ชื่นชมยินดีกับชัยชนะของเพื่อน เมื่อเขาบรรลุผลตามความใฝ่ฝันในที่สุด
โอบกอดใครสักคนที่ต้องการกำลังใจ...

ความยินดีที่ได้เห็นพระเจ้าขยับตาตกท่าย ในชั่วขณะที่ไม่คาดคิด
เมื่อแหงนหน้ามองดูฝูงนกบินรอบต้นไม้
เมื่อสลัดภาระหนักอึ้งและความเศร้าโศกไปเสีย
เมื่อกุมมือคนอันเป็นที่รัก
เมื่อรู้สึกอึ้งใจ โดยไม่มีเหตุผล...

ความยินดีในการรู้ว่าคุณได้ใช้ชีวิต ทนทุกข์
คุณถูกทรยศและเจ็บช้ำ
ทว่า你还หัวเราะ เล่นสนุก ใช้ชีวิตให้เต็มที่
และรู้สึกขอบคุณที่จิตใจคุณไม่แข็งกระด้าง
ทว่ายังเต้นร่ายรอยความยินดีคราवหน้า

บรรณาธิการ



การสามารถมองโลกในแง่ดีคือของขวัญ ซึ่งช่วยเพิ่มพูนความสุข และช่วยให้ทนความยากลำบากได้มากขึ้น นี่คือการเปิดประตูความยินดีอย่างใหญ่หลวงยิ่งขึ้น คือหนึ่งในขุมทรัพย์มากมายที่เจ้าค้นพบ เมื่อเจ้าได้พบเรา ความรัก ความศรัทธา สันติสุข และความยินดี สิ่งที่กำลังมานี้ และอีกมากมาย คือของขวัญจากเรา เพื่อเจ้าจนและดลบันดาลใจเจ้า

เราต้องการให้เจ้ารับความยินดีของเราอย่างเปี่ยมล้น ทว่ามีบางสิ่งที่เจ้าต้องทำ ก่อนที่จะเกิดขึ้นได้ เจ้าต้องยอมรับว่าเจ้าเป็นใคร เป็นอะไร และเชื่อว่าเจ้าถูกสร้างสรรค์ขึ้นมาเช่นนี้ เพื่อจุดมุ่งหมายที่แสนวิเศษ เจ้าได้รับมอบของขวัญ พรสวรรค์ และคุณสมบัติพิเศษที่ไม่ซ้ำแบบใคร ซึ่งจะช่วยให้เจ้าค้นพบและรับตำแหน่งแห่งที่พิเศษในโลกนี้ ซึ่งเจ้าผู้เดียวที่เติมเต็มได้

เรามอบของขวัญคือความยินดีให้เจ้า เพื่อบรรเทาความปวดร้าวใจ เรามอบความสุข เพื่อเช็ดน้ำตาให้เจ้า เรามอบความรัก เพื่อขับไล่ความกลัว มุมมองที่แจ่มใสขึ้นในชั่วขณะนั้น เตือนใจเจ้าว่าเรารักและห่วงใยเสมอ เราบันดาลให้เรื่องต่างๆ เกิดขึ้นได้ จากอะไรก็ตามที่เป็นปัญหาของคุณ ซึ่งหมายถึงจุดเจ้าให้ตกต่ำลง!

พระเยซู

กุญแจไขไปสู่การดำเนินชีวิตที่เติมเต็มและมีความสุขมากขึ้น คือการสามารถใช้ชีวิตไว้กับปัจจุบัน ไม่วอกแวกกับอดีตและอนาคตโดยใช่เหตุ เราต้องฝึกจดจ่อเร็วแรงอยู่กับปัจจุบัน และหันมาใส่ใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชั่วขณะนี้ โดยไม่ไขว่ไขว

พระเยซูสอนเราไม่ให้วิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต ทว่าให้ดำเนินชีวิตเหมือนนกที่โฉบบิน ซึ่งไว้วางใจว่าพระบิดาในสวรรค์รู้ว่ามันต้องการอะไร ทุกวันมีความวิตกกังวลอยู่แล้ว ทว่ามีพระคุณของพระเจ้าด้วย

บรรณาธิการ

นี่คือวันที่พระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของสร้าง เราจะเปรมปรีดีและยินดีในวันนั้น

สดุดี 118:24

ผลการศึกษาเมื่อไม่นานมานี้ เสนอแนะว่าแนวคิดของเราเรื่องความสุข ส่วนใหญ่แล้วมาจากวัฒนธรรมที่เราเติบโตขึ้นมา ผู้คนในอเมริกาและยุโรปให้คุณค่าอย่างสูงต่อความนับถือตัวเอง ความสำเร็จทางเศรษฐกิจ บุคลิกลักษณะ และความโดดเด่นเหนือฝูงชน ส่วนวัฒนธรรมตะวันออกมักจะให้ความสำคัญต่อความสัมพันธ์กลมเกลียวทางสังคมและที่มงานมากกว่า การเน้นความสำคัญเรื่องสถานะทางสังคม ความมั่งคั่งทางวัตถุ และสายใยครอบครัว ในแต่ละวัฒนธรรมก็จะแตกต่างกันไป

นอกจากนี้ นักจิตวิทยา โขแลงจ์ อานูช ยังเชื่อว่าว่าวัฒนธรรมมีส่วนแต่งเติมแนวคิดเรื่องความสุข และเป็นการยากที่จะมองข้ามแรงชักจูงนี้ไปเสีย เธอเชื่อว่าบุคคลที่สามารถมองหาความสุข ภายนอกแวดวงวัฒนธรรมของเขาเอง ค่อนข้างจะมีเขาวนปัญญาสูง คิดรอบคอบ และมีความนับถือตัวเองสูง นอกจากนี้ เขายังมีความมั่นคงทางอารมณ์ ดังนั้นเขาจึงค้นพบความสุขรูปแบบหนึ่งที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมครอบงำในการฝึกเช่นนี้ ขอให้ถามตัวเองว่านิยามความสุขส่วนตัวของคุณคืออะไร แบ่งเป็นหมวดหมู่ นับจากถ้าเลิศเรื่อยไปจนถึงความเพิดเพิดเล็ก ๆ ในชีวิต เช่น

อะไรคือความสุข ตามความเชื่อพื้นฐานโดยรวมของคุณ ตัวอย่างเช่น ตามหลักศาสนา ความเชื่อถือ หรือค่านิยมที่ปลูกฝังในใจ

คุณระบุความสุขสำหรับคุณเองเป็นส่วนตัวอย่างไร คุณต้องการอะไรในชีวิต คุณต้องการใช้ชีวิตอย่างไร คุณมีความหวังอะไร คุณรู้สึกว่าจะใช้ชีวิตด้วยความสุขในขณะนี้ หรือว่ากำลังพยายามให้เป็นเช่นนั้น

คุณชื่นชมอะไรโดยเฉพาะ ตัวอย่างเช่น มีส่วนร่วมในเกมกีฬา การออกกำลังกาย ได้อยู่กับเพื่อนหรือครอบครัว ทำงานอดิเรก ชื่นชมธรรมชาติ เป็นต้น คุณปลื้มเวลาให้สิ่งเหล่านี้มากพอไหม

คำตอบบางส่วนจะคาบเกี่ยวจากหมวดหนึ่งไปอีกหมวดหนึ่ง อันที่จริงแล้ว เป็นการดีที่ความหวังของเราสอดคล้องกับความเชื่อถือ เก็บบันทึกคำตอบไว้อ้างอิงในอนาคต น่าสนใจเสมอที่จะมองดูว่าอุดมการณ์ของเราพัฒนาอย่างไร ขณะที่เราคำเนินชีวิตและเรียนรู้ต่อไป

บรรณาธิการ

ร่ำเรียงแจ่มใส

จิตใจร่ำเรียงเป็นยาวนานเอก

สุภาษิต 17:22

อารมณ์ขันและการหัวเราะถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว นักประวัติศาสตร์ แมกซิมิลิอาโน-ซาลินาส กัมโปส อธิบายว่า “ในวัฒนธรรมและอารยธรรมทุกหนทุกแห่ง การหัวเราะคือหนึ่งในสัญลักษณ์แทนการเฉลิมฉลองชีวิตเสมอมา [...] เป็นเครื่องหมายพลังที่มีมนต์ขลัง [...] การหัวเราะ อารมณ์ขัน และความยินดีพาเราย้อนกลับไปสู่กำเนิดชีวิตที่น่าปลื้มปิติ”

การหัวเราะบรรเทาความเศร้าโศก ประกาศสงครามต่อต้านทรราช คือความเคร่งขรึมและความเข้มงวดกวดขัน ช่วยเราไม่ให้อารมณ์โกรธตัวเองมากเกินไป การหัวเราะเป็นวิธีเฉลิมฉลองทุกสิ่งทีมาจากเบื้องบน และเป็นหนึ่งในคุณสมบัติสูงค่าที่สุดที่เราได้รับจากพระเจ้าผู้สร้าง เรามีพระเจ้าผู้มีความสุข ผู้ชื่นชมแถมมที่ขบขันในสิ่งสร้างสรรค์ของพระองค์ พระองค์หวังว่าเราจะชื่นชมร่วมกับพระองค์ และหัวเราะดังลั่น เมื่อโอกาสอำนวย “มีฤดูกาลสำหรับทุกสิ่ง และมีเวลาเหมาะสำหรับทุกจุดมุ่งหมายภายใต้ฟ้าสวรรค์ คือ มีเวลาร้องไห้ เวลาหัวเราะ เวลาไว้ทุกข์ และเวลาเดินร่ำ”¹ พระเจ้าสร้างสรรคเราขึ้นมาให้ชื่นชมการใช้ชีวิต และช่วยผู้อื่นให้ทำเช่นเดียวกัน

บรรณาธิการ

เมื่อสองสามปีก่อน องค์กร Clowns without Borders (ตัวตลกไร้พรมแดน) รมรงค์ให้ยูเนสโกรับรองว่าการหัวเราะเป็น “มรดกโลก” โดยขอให้ “ไม่เพียงส่งเสริมและสนับสนุน ทว่าคุ้มครองด้วย” ทางองค์กรเรียกร้องให้ “ทุกประเทศในโลกแน่ใจว่าประชาชนดำเนินชีวิตในสภาวะที่ได้หัวเราะเป็นประจำทุกวัน” คาร์เมน คาสโตร เขียนไว้ในบทความว่า “เสียงหัวเราะคือหลักประกันว่าทุกอย่างราบรื่นดี ทุกคนมีปัจจัยเบื้องต้นที่จำเป็น ทุกคนดำเนินชีวิตอย่างสันติสุข และได้รับความยุติธรรม ทุกคนมีสิทธิ์หัวเราะ” องค์กร Clowns without Borders ระบุว่ามีความเสี่ยงที่เสียงหัวเราะจะเลือนหายไป ในหลายส่วนของโลก ทำไมเราไม่ร่วมรณรงค์ครั้งนี้ เพื่อส่งเสริมการหัวเราะ โดยเริ่มต้นที่บ้าน ละแวกบ้าน และบนเส้นทางชีวิตประจำวัน ขอให้เรากอบกู้เสียงหัวเราะจากภัยคุกคามของการสูญพันธุ์!

บรรณาธิการ

1. ปัญญาจารย์ 3:1-4



หัวเราะบำบัดเป็นการช่วยให้ผู้คนคิดบวกมากขึ้น ปรับสภาพจิตใจ และโฟกัสแง่ดีมากขึ้น เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา

วัตถุประสงค์หลักของหัวเราะบำบัด คือ เพื่อฟื้นฟูการหัวเราะด้วยความสนุกสนานตามธรรมชาติ เหมือนตอนที่เรายังเด็ก เราต้องเชื่อมสัมพันธ์กับ “เด็กน้อยที่ซ่อนอยู่ในตัวเรา” แล้วให้เด็กน้อยออกมาพบกับเสียงหัวเราะ และรอยยิ้ม ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความยินดีในการมีชีวิตอยู่ เมื่อเราหัวเราะเรจร่าอย่างเต็มที่ ก็จะช่วยชำระล้างประสาททั้งห้าของเรา

ท่ามกลางผลประโยชน์อื่นๆ เป็นที่รู้กันว่าเสียงหัวเราะ

- คลายความกลัวกลุ่มและความเครียด
- บรรเทาภาวะซึมเศร้าบางรูปแบบ
- เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
- ผ่อนคลายจิตใจและร่างกาย
- ฟื้นฟูระบบทางเดินหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต
- คลบ้นตาลใจให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ
- ส่งเสริมการติดต่อพูดคุยและการเข้าสังคม
- ระวังความเจ็บปวด
- ปรับปรุงการเห็นคุณค่าในตนเอง

เอล คลับ เดอ ลา ริชา (สมาคมหัวเราะ)







คนที่รับมุขตลกและหัวเราะซ้ำตัวเองได้ บ่อยครั้งจะมีความสำคัญอย่างแรงกล้าในคุณค่าของตนเอง และ/หรือการนับถือตัวเอง การที่หัวเราะซ้ำตัวเองได้ หมายความว่า你不จริงจังกับชีวิตมากเกินไป คุณถอยออกมาจากสถานการณ์ และมองเห็นชีวิตในแง่มุมมองที่ขบขัน การนับถือตัวเองในด้านดี คือคุณรู้สึก“โอเค”ว่าคุณเป็นใคร คุณรู้สึกมีความสุขกับการที่คุณเป็นคุณ และไม่หลอกตัวเองว่าคุณไม่มีข้อบกพร่องใดๆ

ศูนย์สุขภาพจิต

คุณต้องเรียนรู้ที่จะไม่ติดอยู่กับความคิดพลาด ไม่มีมนุษย์ปัญญาชนใดที่หลีกเลี่ยงความล้มเหลวได้

ลอเรนซ์ โควาสคิก

อย่างจริงจังกับชีวิตมากเกินไป คุณจะไม่มีวันรอดชีวิตมาได้

เอลเบิร์ต ฮับบาร์ด

ขอให้ยิ้มแฉ่งแจ่มใส
ยิ้มไปจะมียิ้มกลับมา
ทุกคนยิ้มแฉ่งทรรษา
ควรค่าถ้าส่งยิ้มให้กัน

ผู้ประพันธ์นิรนาม

โลกเป็นเหมือนกระจกเงา ถ้าสีหน้าบึ้งตึง ก็จะมีตึงต้อบ
ถ้ายิ้มแฉ่ง ก็จะมียิ้มแฉ่งด้วย

เซอร์เบิร์ต ซามูเอลส์

รอยยิ้มคือระบบแสงบนใบหน้า และระบบความ
อบอุ่นในหัวใจ

บาร์บารา จอห์นสัน

รอยยิ้มคือแสงสว่างส่องหน้าตาต่างของดวงจิตให้เห็น
ว่าหัวใจเป็นสุข

ผู้ประพันธ์นิรนาม

ยิ้มแยมกับเพื่อนมิตร หรือสีหน้าแข็งตึงด้วยรอย
เหี่ยวยาน เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ถ้าหากไม่ช่วยให้
โลกนี้ยากลำบากน้อยลง เพื่อกันและกัน

จอร์จ เอเลียต

ยิ้มแยมคือการบำบัดที่ไม่มีค่าใช้จ่าย

คิก ฮอร์ดัน

แสงแดดช่วยให้ดอกไม้เบ่งบานฉันใด รอยยิ้มก็ช่วย
ให้เพื่อนมนุษย์เบ่งบานฉันนั้น

โจเซฟ แอ็คคิสัน

เมื่อคุณยิ้มให้ใครสักคน แก้วในสิบคนจะยิ้มตอบ
แล้วคุณก็จะช่วยให้วันนั้นสดชื่นแจ่มใสและดีขึ้น
สำหรับสองคน

ผู้ประพันธ์นิรนาม

รอยยิ้มคือภาษารัก

เดวิด แฮร์

ยิ้มให้กัน ยิ้มให้ภรรยา ยิ้มให้สามี ยิ้มให้บุตรหลาน
ยิ้มให้กัน ไม่สำคัญว่าจะเป็นใคร มันจะช่วยให้
ความรักที่มีต่อกันเพิ่มพูนขึ้น

แม่อิกราทเรธา

มีหลายร้อยภาษาในโลก ทว่ารอยยิ้มเข้าใจทุกภาษา
ผู้ประพันธ์นิรนาม

รอยยิ้มชนะใจช่วยให้เราทุกคนเป็นผู้ชนะ

ผู้ประพันธ์นิรนาม

สิ่งที่ส่งผลกว้างไกล
พาให้ชีวิตนี้คุ้มค่า
ไม่เสียเงินเสียเวลา
สิ่งนั้นหนาตาคือรอยยิ้ม
รอยยิ้มเปี่ยมความดีงาม
ตามด้วยความกรุณาจากใจ
ไม่ต้องลงทุนลงแรงใดใด
ทว่าส่งผลให้เหลือคณา!

วิลเบอร์ เนสบิท

เราอาจพำร่ำนที่กุหลาบมีหนาม หรือยินดีที่พุ่ม
หนามมีดอกกุหลาบ

ผู้ประพันธ์นิรนาม

มองโลกในแง่ดี และการขอบคุณ

พระองค์ทรงทำการยิ่งใหญ่ให้เรา
เราจึงมีความยินดี
สดุดี 126:3

เมื่อเราทราบว่าคุณทุกอย่างมีสองแง่
สองมุม ขอให้เรามองเฉพาะด้านที่ดี

มหาดมะ คานท์

คนที่จิตใจแจ่มใสไม่ไร้เพื่อน ติดกันกับคนที่
มัวแต่ทำหน้าที่แข็งตึง

ผู้ประพันธ์นิรนาม

ผู้ที่อ้อมอกอ้อมใจ แม้ว่าหลงทางก็ยังชื่นชม
ทัศนียภาพ

ผู้ประพันธ์นิรนาม

ความกังวลต่างๆ นานาในชีวิต คือการมองโลกในแง่
ร้าย ถึงแม้ว่าจะได้รับสิทธิพิเศษมากมาย เราจึงหลงคิด
ว่าการอวยพรกลับกลายเป็นคำสาปแช่ง

ผู้ประพันธ์นิรนาม

มีดอกไม้สวยงามเสมอสำหรับผู้ที่มีดวงตา

เฮนรี มาทิสเซ

“ใช่แล้ว ยากที่เดียว” ทหญิงชราผู้มองโลกในแง่ดียอมรับ
“ฉันเหลือฟันแค่สองซี่ ข้างบนหนึ่งซี่ ข้างล่างหนึ่งซี่
แต่ขอบคุณพระเจ้าที่มีมันอยู่ตรงกันพอดี!”

ผู้ประพันธ์นิรนาม

ทั้งคนที่มองโลกในแง่ดีและคนที่มองโลกในแง่ร้าย ต่างก็ช่วย
เหลือเกือบกลสังคม ข้อพิสูจน์นะหรือ คนที่มองโลกในแง่ดี
ประดิษฐ์เครื่องบิน ส่วนคนที่มองโลกในแง่ร้ายประดิษฐ์ระเบิด
ผู้ประพันธ์นิรนาม

คนที่มองโลกในแง่ร้ายกล่าวว่า “จวนจะแย่สุดๆ แล้ว” ส่วนคนที่
มองโลกในแง่ดีกล่าวว่า “สิ่งดีเลิศใกล้เข้ามาแล้ว”
ผู้ประพันธ์นิรนาม

คนที่มองโลกในแง่ดีมองเห็นโอกาสจากทุกความทายนะ ส่วนคนที่
มองโลกในแง่ร้ายมองเห็นความทายนะจากทุกโอกาส
เชอร์วิน สตัน เซอร์ซัล

คนที่มองโลกในแง่ดีคือผู้ที่เดินทางไปสู่ความสุข โดยไม่ที่ต้องมี
อะไรเลย และไม่ต้องมีตำแหน่งที่ตั้ง
มาร์ค ทเวน



คิดบวกเข้าไว้

เพราะความคิดกลายเป็นคำพูด
พูดบวกเข้าไว้

เพราะคำพูดกลายเป็นพฤติกรรม
มีพฤติกรรมบวกเข้าไว้

เพราะพฤติกรรมกลายเป็นนิสัย
มีนิสัยบวกเข้าไว้

เพราะนิสัยกลายเป็นค่านิยม
มีค่านิยมบวกเข้าไว้

เพราะค่านิยมกลายเป็นพรหมลิขิต

มหาตมะ คานธี

เมื่อชีวิตเจอเรื่องหนักหนาสาหัส เมื่อดูเหมือนทุกสิ่งรอบข้างพังทลาย เมื่อเจ้ารู้สึกว่ามีอะไรช่วยไม่ได้ เจ้าควรจะทำอย่างไรนะหรือ ขอให้นึกถึงเรานึกว่าเรารักเจ้ามากแค่ไหน นึกถึงพลังอำนาจของเรา นึกถึงพรทุกอย่างที่เจ้าได้รับ และขอบคุณเรา

เจ้าสรรเสริญ จนอารมณ์ไม่ตีหมดสิ้นไปได้! ถ้าเจ้าขอบคุณเราสำหรับทุกสิ่งที่ดีๆ ในชีวิตเจ้า ความรู้สึกแง่ลบจะอันตรายหายไป

บางครั้งเจ้าอาจพบว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่ดูเหมือนว่าไม่มีอะไรดีๆ ที่จะขอบคุณเรา เมื่อนั้นก็ขอบคุณเราสำหรับผลดีที่จะออกมาในที่สุด จากเรื่องไม่ดี เพราะถ้าเจ้ารักเรา ไม่ช้าไม่นานก็จะเป็นอย่างนั้น “ทุกสิ่งลงเอยด้วยดีสำหรับผู้ที่รักพระเจ้า”¹

ขอให้เราเปลี่ยนวันที่ยากลำบาก เป็นวันที่มีความสุข เจ้าค้นพบบางสิ่งที่จะขอบคุณเราได้เสมอ สรรเสริญเราสำหรับอะไรสักอย่าง แล้วเจ้าก็จะได้รับการเตือนใจถึงอีกอย่าง แล้วก็อีกอย่าง ความสุขจะมาหาเจ้า เมื่อเจ้าจดจ่อที่เรานะ และมองบวก คิดบวก

พระเยซู

พูดถึงความสุขดีกว่าเรื่องทุกข์ยาก ความเศร้ามากมิมองหาที่พักพิงใจ ร่าเริงเบิกบานความเครียดทางไกล เดินหน้าไปบนเส้นทางราบรื่นกัน

พูดถึงศรัทธาดีกว่ามัวสงสัย เชื่อถือในพระเจ้าชอบบอกเช่นนั้น ความไม่รู้ทั้งความนึกคิดอนันต์ ทุกคืนทุกวันรอคอยความศรัทธา

พูดถึงสุขภาพดีกว่าเรื่องป่วยไข้ พรำบ่นไปใครจะช่วยได้หนา บอกว่าสบายดีตั้งใจทั้งกายา พระเจ้านำพาบันดาลให้เป็นจริง

เอลลา วิลเลอร์ วิลค็อกซ์

1. โรม 8:28

(คำแปล)

ฝนไม่ได้ตกท่วมหม่อมทอญ้า
ดอกไม้ป่าชูช่อดงงามตา
เมฆมืดครึ้มทั่วทั้งแผ่นดินฟ้า
สายฝนพายุหลาบเบ่งบาน

ท้องทุ่งชุ่มชื้นหญ้าเขียวขจี
ฝั่งภรรยาผลไม้น้ำทาน
ฝนพายุใจเป็นสุขสรวย
สุดจะเปรียบปานชื่นจำชีวิ

โรเบิร์ต เลิฟแมน



การมองโลกในแง่ดีควบคู่มากับการสำนึกในบุญคุณ เมื่อชีวิตเรามีทัศนคติที่ดีเรื่องการสำนึกในบุญคุณ ย่อมตามมาด้วยการมองโลกในแง่ดี เป็นการดีที่จะบ่งบอกความขอบคุณต่อผู้ที่ดูแลเอาใจใส่เรา หรือผู้ที่แสดงความเมตตา กรุณา ไม่ว่าจะทำเล็กละเอียดแค่ไหน เป็นการดีที่จะขอบคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งดีๆ ในชีวิต และสิ่งไม่ดีทุกอย่างที่ไม่ได้เกิดขึ้นกับเรา!

พระผู้เป็นเจ้าของข้า พระองค์ได้ทำสิ่งมหัศจรรย์ และ
ตระเตรียมแผนการให้เรา ไม่มีผู้ใดเทียบเทียม พระองค์
ได้ ข้าจะป่าวประกาศถึงสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ แต่ก็มีมาก
เกินกว่าจะประกาศได้ครบถ้วน — *สดุดี 40:5*

จิตใจของข้า จงถวายพรพระผู้เป็นเจ้าของข้า อย่าลืมหากิจ
อันมีพระคุณทั้งสิ้น — *สดุดี 103:2*

จงขอบพระคุณในทุกสิ่ง เพราะนี่แหละเป็นน้ำพระทัย
ของพระเจ้า ในพระเยซูคริสต์ เพื่อท่าน
— *1 เธสะโลนิกา 5:18*



ความอิจฉาริษยา การเปรียบเทียบ และการ ทะเลาะเบาะแว้ง ล้วนบั่นทอนจิตใจ ทว่าหยิ่งรากลึกอย่างง่ายตาย ในสังคมบริโภคนิยมยุคนี้ เรา มัวหมกมุ่นว่าใครขับรถรุ่นใหม่ล่าสุด ปรับปรุง บ้าน หรือสวมใส่เสื้อผ้าแฟชั่นล่าสุด เครื่องล่อใจ ที่เป็นภัยแฝงอยู่ในหัวใจของเรา โดยเปรียบเทียบ ตัวเองในแง่มุมที่ด้อยกว่า

ทางแก้ที่ดีที่สุดสำหรับการเปรียบเทียบเชิงลบ คือ การฝึกง่ายๆ ด้วยการยินดีกับคนอื่นที่โชคดี มี เพื่อนย้ายไปอยู่บ้านหลังใหญ่ขึ้นและสะดวกสบาย มากขึ้นอย่างนั้นหรือ ยอดเยี่ยมที่เขาเป็นเช่นนั้น! เพื่อนร่วมงานไปพักร้อนต่างประเทศอย่างนั้นหรือ สุดยอด! เป็นโอกาสแสนวิเศษสำหรับเธอ!

การชื่นชมยินดีที่ผู้อื่นได้รับพร คือหนึ่งในกุญแจ ที่ไขไปสู่ความสุขของคุณเอง

บรรณาธิการ



ฉันทเศร้าใจเพราะไม่มีรองเท้าใส่
ทว่าความเศร้าละลายไป เมื่อเห็นคนไม่มีเท้า
ผู้ประพันธ์นิรนาม

การมีใจขอบคุณไม่เพียงเป็นคุณสมบัติยิ่งใหญ่ที่สุด
เท่านั้น ทว่าเป็นที่มาของคุณสมบัติทุกอย่าง
ซีเซโร

บ่อยครั้งผู้คนเสาะหาความสุข ราวกับคนที่มอง
หาแว่นตา ทั้งๆ ที่คางอยู่บนจมูก
กัสตาโว ดอร์ซ





ขอบคุณพระเจ้าสำหรับชีวิตเรา และทุกอย่างที่ควบคุมได้ด้วย! เมื่อบางสิ่งผิดเพี้ยนไป เรามักจะกล่าวว่า “เฮ้อ ชีวิตก็เป็นแบบนี้แหละ!” แต่ชีวิตไม่ใช่แค่สิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่ไปตามที่เราหวัง ทว่ามีอะไรมากกว่านั้นหลายเท่า อาทิเช่น

- ตื่นขึ้นทุกเช้า โดยที่มองเห็นและได้ยิน
- พุดคุยกับเด็ก และตั้งใจกับโลกที่มองเห็น ผ่านปริซึมความไร้เดียงสาของเด็ก
- ปลีกเวลาชั่วขณะ ท่ามกลางวันที่แสนยุ่ง เฝ้าดูนกบิน หรือผีเสื้อในพุ่มดอกไม้
- คุยกับเพื่อนเก่า ขณะที่รำลึกว่าเห็นคุณค่ามิตรภาพของเขาามากแค่ไหน
- เมื่อใครสักคนส่งกำลังใจให้คุณ โดยที่ไม่ได้คาดหวัง
- เดินชมธรรมชาติ ขึ้นชมทิวทัศน์และสรรพเสียง สุดอากาศบริสุทธิ์
- เข้านอนตอนกลางคืน ขอขอบคุณพระเจ้าสำหรับพรทุกอย่างที่พระองค์มอบไว้ในวันนั้น

บรรณาธิการ

“คุณเป็นสุดยอดภรรยา ผมไม่รู้จะทำยังไง ถ้าไม่มีคุณ” เขากล่าว ขณะที่โอบกอดและหอมแก้มเธอ เธอสัมผัสความวิตกกังวลทั้งสิ้น ในช่วงเวลานั้น สัมผัสทุกอย่าง ฮัมเพลงขณะที่ล้างจาน ฮัมเพลงขณะที่ปูเตียงนอน ผู้หญิงข้างบ้านได้ยินเสียงเพลง จำท่อนสร้อยได้ และร้องตาม ขณะที่เพื่อนบ้านร้องเพลง เด็กส่งของมาที่ประตู เมื่อจากไป เขาผิวปากตามท่วงทำนองนั้น

โลกได้ยินเสียงผิวปาก

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เป็นเพราะเขาบอกว่ารักเธอ

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา นักจิตวิทยาหลายคนได้ศึกษาผลประโยชน์ของความขอบคุณ พบว่ามีส่วนเชื่อมโยงอย่างมาก ระหว่างการปลูกฝังทัศนคติที่สำนึกในบุญคุณ และการมีสุขภาพดีขึ้น กลับสนิทมากขึ้น ถัดกลุ่มและซึมเศร้า น้อยลง คนที่สำนึกในบุญคุณมีความพึงพอใจในระยะยาว และปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมได้ดีกว่า เขามักจะมีความเมตตา กรุณา และใส่ใจผู้อื่นมากกว่า มีสัมพันธภาพที่ดีกว่าในทางอารมณ์ ความรู้สึก ผลการค้นคว้าแสดงให้เห็นว่าความสำนึกในบุญคุณลดความก้าวร้าวลงด้วย

เราจะปลูกฝังความสำนึกในบุญคุณได้อย่างไรในชีวิตของเรา

ถ้าคุณไม่คิดว่าตัวเองมองโลกในแง่ดี หรือมีความขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญหลายคนแนะนำว่าจุดเริ่มต้นที่ดีคือ เริ่มบันทึกอนุทินความสำนึกในบุญคุณ ทุกวันจดบันทึกทำสิ่งที่คุณสำนึกในบุญคุณ เช่น ความเอื้อเฟื้อจากเพื่อน สิ่งที่คุณเรียนรู้วันนั้น ทัศนียภาพงดงาม ประสบการณ์ที่สำคัญ ความเพลิดเพลินเรียบง่าย

นอกจากนี้ มีส่วนช่วยให้ได้ที่จะอยู่ใกล้ผู้คนที่น่ารัก เบิกบาน และคิดบวก รวมทั้งอ่านข้อความที่มุ่งใจจากพระคัมภีร์ และผู้ประพันธ์ที่มีแรงบันดาลใจ เมื่อเกิดบางสิ่งในแง่ลบ ถึงยังงี้ก็ขอบคุณพระเจ้า และไว้วางใจว่าจะมีสิ่งดีๆ บางอย่าง จากสถานการณ์ที่คุณไม่ตั้งกล่าว

การขอบคุณและทัศนคติเชิงบวก คือเส้นทางที่มีประสิทธิภาพในการทะยานขึ้นไปเหนือสภาพการณ์ที่ยากลำบาก ส่วนใหญ่ หรือความขัดแย้งในชีวิตคุณ ดังที่กล่าวกันว่า ทัศนคติเป็นตัวกำหนดว่าคุณจะไปได้สูงแค่ไหน โลกนี้มีปัญหามากพออยู่แล้ว ดังนั้นคนมองโลกในแง่ดี ผู้ที่ขอบคุณพระเจ้า และทำดีที่สุด ในสถานการณ์ของเขา เป็นเรื่องธรรมดาที่เขา มักจะดึงดูดเพื่อนมิตร

พระคัมภีร์ส่งเสริมให้เราขอบคุณพระเจ้าสำหรับทุกสิ่ง 1 แตนอนนอนว่าไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เมื่อดูเหมือนว่าสิ่งต่างๆ คิดไป ถึงกระนั้นก็มีประสิทธิภาพเสมอ การสรรเสริญพระเจ้าสำหรับพรมากมายจากพระองค์ แม้แต่ยามยากลำบาก และช่วงเวลาที่ย่ำแย่ จะช่วยเราไม่ใช้ติดกับดักความซึมเศร้า และช่วยให้มีจิตใจมั่นคง เพื่อดำเนินชีวิต ด้วยการมีมุมมองที่ถูกต้อง

บรรณาธิการ

ความสำนึกในบุญคุณช่วยให้ออกดีมีเหตุผล ก่อให้เกิดสันติสุขในปัจจุบัน และสร้างวิสัยทัศน์สำหรับอนาคต

เมโลดี้ ปีทตี

1. ดู เอเฟซัส 5:20; 1 โครินธ์ 5:18

หากสิ่งใดพาให้โศกเศร้า
ลืมนึกเราอย่ามัวใส่ใจ
หากสิ่งใดพาให้สุขสดใส
จดจำไว้อย่าได้ลืมนึก

ผู้ประพันธ์นิรนาม

ถ้าคุณต้องการหลับให้สนิทมากขึ้น ขอให้หลับ
อย่ามัวนับแกะ

โรเบิร์ต เอมมอนส์

คุณคงสงสัยว่าควรจะขอบคุณพระเจ้าอย่างไร
คุณอาจไม่รู้ว่าจะบอกรักขอบคุณเป็นถ้อยคำ
อย่างไร หรือคุณอาจรู้สึกว่ายากที่คุณไม่
สละสลวยมากพอ สบายใจได้เลย! พระเจ้าไม่ได้
มองหาคำขอบคุณที่บรรจงคิด หรือบอกรักออกมา
แบบไม่มีที่ติ พระองค์ชื่นชมยินดีคำขอบคุณจากใจ
จริง ทลายคำหรือน้อยคำ มีสำนวนโวหารหรือ
เรียบง่าย สละสลวยหรือตะกุกตะกัก พระเจ้า
เล็งเห็นคำสรรเสริญในใจคุณ แล้วแปลเป็นบทกวี
ที่มีท่วงทำนองไพเราะ

มาเรีย ฟอนเทน

อย่ากลัวกลุ่มกับเรื่องใดเลย แต่ในทุกสถานการณ์
จงอธิษฐานอ่อนน้อม ขอสิ่งที่ต้องการจากพระเจ้า
ด้วยใจขอบคุณ และสันติสุขของพระเจ้าซึ่งเหนือ

ความเข้าใจมนุษย์ จะคุ้มครองความคิดจิตใจท่าน
ในพระเยซูคริสต์

ฟิลิปปี 4:6-7

ขอบคุณพระเจ้า คือพระบิดา สำหรับสิ่งสารพัด
เสมอ ในนามพระเยซูคริสต์ พระผู้เป็นเจ้าของเรา

เอเฟซัส 5:20

จงขอบพระคุณ เป็นเครื่องถวายแด่พระเจ้า

สดุดี 50:14

ขอบคุณแด่พระเจ้า ผู้ประทานชัยชนะให้กับเรา
โดยพระเยซูคริสต์ พระผู้เป็นเจ้าของเรา

1 โครินธ์ 15:57

กลุ่มนักร้องที่ยิวที่ริสอร์ทบนเขา เผ่าคูพระอาทิตย์
ตกดินจากหน้าต่างลือลับ ชายร่างบึกบึนเผ่าคู
จนประกายสุดท้ายเลื่อนหายไป เขาดูตื่นตาตื่นใจกับ
ความงามแบบสุดๆ
ภายหลัง นักร้องที่ยิวอีกคนหนึ่งกล่าวว่า “คุณ
ชื่นชมพระอาทิตย์ตกดินเหลือเกิน คุณเป็นศิลปิน
หรือคะ”

“เปล่าครับ ผมเป็นช่างประปา” เขาตอบด้วยรอย
ยิ้ม “คือว่าผมเคยตาบอดห้าปี”

ผู้ประพันธ์นิรนาม

แม้ว่าประสบ กับสารพัดสิ่ง

อาจจะร้องไห้รำไรอยู่สักคืนหนึ่ง
แต่จะเข้านอนเมื่อถึงยามเช้า

สดุดี 30:5

ในจดหมายถึงกลุ่มผู้ศรัทธาที่ฟิลิปปิ อัครสาวกเปาโลแบ่งปันปรัชญาว่าที่ คือ สูตรความอึดใจใจ “ข้าพเจ้าชื่นชมยินดีอย่างยิ่งในพระผู้เป็นเจ้า ที่มีความห่วงใยข้าพเจ้าอีกครั้ง จริงทีเดียวที่ท่านห่วงใยข้าพเจ้า แต่ไม่มีโอกาสแสดงออก ข้าพเจ้าพูดเช่นนี้ไม่ใช่ว่าขัดสนสิ่งใด เพราะข้าพเจ้าเรียนรู้ที่จะอึดใจกับสิ่งที่มียู่ ในทุกกรณี ข้าพเจ้ารู้จักทั้งความขัดสนและความอุดมสมบูรณ์ ข้าพเจ้าเรียนรู้เคล็ดลับที่จะอึดใจในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะอึดหน้าหรือทิวไทย ไม่ว่าจะมึนเมาหรือขาดแคลน ข้าพเจ้าทำทุกสิ่งได้ เพราะพระองค์ผู้เสริมกำลังให้แก่ข้าพเจ้า”¹

น่าสนใจที่จะสังเกตว่าท่านเปาโลเขียนข้อความนี้จากห้องขัง เป็นไปได้อย่างมากว่าท่านขาดปัจจัยพื้นฐานที่สุด กล่าวกันว่ามียี่สิบวิธีที่จะมั่งคั่ง วิธีหนึ่งคือมีทุกสิ่งที่ต้องการ ส่วนอีกวิธีหนึ่งคือเป็นสุขกับสิ่งที่มีย่ ดังนั้นหนึ่งในเคล็ดลับความสุขคือ เรียนรู้ที่จะอึดใจกับสิ่งที่มีย่ แล้วยกขอบคุณพระเจ้าสำหรับของขวัญแสนวิเศษจากพระองค์ และเบิกบานใจกับความเรียบง่าย

บรรณาธิการ

บ้านหลังเล็กมีความสุขได้มากพอๆ กับบ้านหลังใหญ่

ผู้ประพันธ์นิรนาม

ความสุขของข้าพเจ้าประกอบด้วยการเห็นคุณค่าสิ่งที่มี และไม่ปรารถนาจนเกินตัวในสิ่งที่ไม่มี

ลีโอ ดอลสโตย

ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ถือไว้ในมือ ทว่าคือสิ่งที่อยู่ในใจ

ผู้ประพันธ์นิรนาม

1. ฟิลิปปิ 4:10-13





เงินอาจเป็นเปลือกนอกของหลายสิ่ง ทว่าไม่ใช่เนื้อแท้ เงิน
ซื้ออาหารได้ ทว่าซื้อความเจริญอาหารไม่ได้ เงินซื้อยาได้
ทว่าซื้อสุขภาพไม่ได้ เงินซื้อคนรู้จักมักคุ้นได้ ทว่าซื้อเพื่อน
มิตรไม่ได้ เงินซื้อคนรับใช้ได้ ทว่าซื้อความภักดีไม่ได้ เงิน
ซื้อวันที่สนุกสนานได้ ทว่าซื้อสันติภาพหรือความสุขไม่ได้

เฮนริค อิบเซน

จงระวังเถิด! ระวังระวังจากความโลภทุกชนิด ชีวิตคนเรา
ไม่ได้ประกอบด้วยทรัพย์สินมั่งคั่ง

พระเยซู ลูกา 12:15

จริงไม่ใช่หรือที่ว่าชีวิตฉัน พร้อมด้วยข้อจำกัดสารพัดอย่าง ได้สัมผัสหลากหลายความงดงามในชีวิต ทุกสิ่งมีความน่าอัศจรรย์อยู่ในตัว แม้แต่ความมืดและความเงียบ ฉันเรียนรู้ที่จะอึ้งใจ ไม่ว่าจะจะมีสภาพเช่นไร จริงอยู่ที่ว่าบางครั้งฉันรู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดาย ราวกับถูกห้อมล้อมด้วยไอหมอกหนาวเย็น ขณะที่อยู่ตามลำพัง นั่งคอยหน้าธารณีประตูชีวิตที่ปิดอยู่ ช้างนอนมีแสงสว่างเสียงเพลง และมิตรภาพหวานชื่น ทว่าฉันเข้าไปไม่ได้ ... ความเงียบครอบงำดวงวิญญาณฉัน แล้วก็เกิดความหวัง พร้อมรอยยิ้ม กระซิบบอกว่ “การไม่มัวแต่นึกถึงตัวเอง ช่วยให้มีความชื่นชมยินดี” ดังนั้นฉันจึงพยายามให้ประกายในดวงตาผู้อื่น เป็นดวงอาทิตย์ของฉัน ให้เสียงเพลงในหูผู้อื่น เป็นมโหรีขับกล่อมฉัน ให้รอยยิ้มบนริมฝีปากผู้อื่น เป็นความสุขของฉัน

เฮเลน เคลเลอร์ ทุนวาทาบอดตั้งแต่วัยเด็ก

นึกถึงสิ่งที่ทำให้มีความสุข
ส่วนเรื่องทุกอย่างก็นึกถึง
สิ่งดีงามจริงแท้ก็คิดคำนึง
อย่างนึกถึงสิ่งชั่วร้ายที่ไม่ดี

นึกถึงพรมากมายรายรอบตัว
จงอย่ามัววอกอยากได้ความมั่งมี
คุณธรรมของเพื่อนมิตรไมตรี
อย่าดูที่ข้อเสียความอ่อนแอ

นึกถึงผลกำไรที่ได้รับ
อย่ามัวนับส่วนที่ต้องจ่าย
นึกถึงคำพูดจาคมคาย
คำกล่าวร้ายอย่าได้เอ่ยออกมา

นึกถึงวันสุขสบายทั้งกายใจ
ไม่ใช่วันเจ็บป่วยต้องรักษา
ชื่นชมความสดใสในทั่วหล้า
หาใช้วันฟ้าฝนครึ้มมีดมัว

นึกถึงความหวังอยู่เบื้องหน้า
ไม่นำพาอดีตที่ผันผ่าน
นึกถึงสิ่งที่มีแก่นเนิ่นนาน
ไม่พึงชานโทษหาที่ขาดไป

นึกถึงความช่วยเหลือเกื้อกูล
อย่าอย่างดูเพราะไม่ใส่ใจใคร
นึกถึงความสุขที่หอบยื่นให้
ความสุขใจจะหวนคืนกลับมา

โรเบิร์ต ฟาร์เลย์

เคล็ดลับความสุขมาจากการนับพรทุกอย่างที่ได้รับ
ขณะที่คนอื่นมัวนับความทุกข์ร้อนสารพัดอย่าง

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

เงินทองซื้อหาทุกอย่างได้ ยกเว้นความสุข ซึ่งราคา
ถูกกว่ามาก แต่ขณะเดียวกันก็แพงกว่าหลายเท่า

โนเอล คลาราโซ





ความสุขแท้จริงราคาไม่มาก ถ้าราคาแพง ก็คุณภาพไม่ได้
พร้อมชีวิต-เรอเน เดอ ซาโตบรียอง

ความสำคัญในบุญคุณคือศิลปะการวาดความยากลำบาก
ให้เป็นภาพทั้งดงาม

คาค ศรี



เมื่อประตูเปิดไปสู่ความสุขบานหนึ่งปิดลง
อีกประตูก็จะเปิดออกมา ทว่าบ่อยครั้งเรามัวแต่
จ้องมองประตูบานที่ปิด จนไม่เห็นประตูที่เปิด
รับเรา

เฮเลน เคลเลอร์



ขอบคุณพระเจ้า...

สำหรับลูกๆ ที่นั่งดูทีวี แทนที่จะช่วยล้างจาน
เพราะนั่นหมายความว่าเขายู่บ้าน ไม่ใช่ออกไปเที่ยวข้างนอก

สำหรับเงินเดือน
เพราะนั่นหมายความว่าฉันมีงานทำ

สำหรับความสะอาดที่ตึงเก็บกวาดหลังงานเลี้ยง
เพราะนั่นหมายความว่าฉันมีครอบครัวและเพื่อนมิตรที่อ้อมล้อม

สำหรับเสื้อผ้าที่ค่อนข้างกระชับ
เพราะนั่นหมายความว่าฉันมีอาหารทานเกินพอ

สำหรับงานซ่อมแซมและการติดตั้งอุปกรณ์ทุกอย่างในบ้าน
เพราะนั่นหมายความว่าฉันไม่ต้องอยู่นอกบ้านที่หนาวเย็น

สำหรับเสียงดังลั่นจากเด็กๆ
เพราะนั่นหมายความว่าหุ่นฉันสามารถไต่ขึ้น

สำหรับเสื้อผ้าที่ต้องซักรีด
เพราะนั่นหมายความว่าฉันมีเสื้อผ้าใส่

สำหรับความเหนื่อยล้าเมื่อวันนั้นสิ้นสุดลง
เพราะนั่นหมายความว่าฉันแข็งแรงมากพอที่จะทำงานหนัก

สำหรับนาฬิกาที่ปลุกฉันตอนเช้าตรู่
เพราะนั่นหมายความว่า ... ฉันมีชีวิต!

เมื่อคุณมั่นใจว่าทุกสิ่งในชีวิตดีไป หยุคชั่วขณะเพื่อตรึกตรอง
ถึงอีกแง่มุมหนึ่งของสถานการณ์ แล้วก็มีกำลังใจที่จะก้าวต่อไป!

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม



คนทาบนำคนหนึ่งในอินเดียมีโถใบใหญ่สองใบ ซึ่งเขาใช้ทาบนำด้วยไม้คาน โถใบหนึ่งมีรอยร้าว ส่วนอีกใบหนึ่งไม่มีที่ติ โถใบที่ไม่มีที่ติจะบรรจุน้ำเต็มเสมอ หลังจากที่ต้องเดินจากถ้ำธารไปยังบ้านเจ้านายเป็นระยะทางไกล โถใบที่มีรอยร้าวจะเหลือน้ำแค่ครึ่งเดียว เมื่อไปถึง

เหตุการณ์เป็นเช่นนี้ทุกวัน โดยที่คนทาบนำแบกน้ำไปถึงบ้านเจ้านายได้เพียงหนึ่งโถครึ่ง แน่แน่นอนว่าโถซึ่งไม่มีที่ติรู้สึกภาคภูมิใจในผลสำเร็จของมัน แต่ว่าโถที่มีรอยร้าวซึ่งนำสมเพช รู้สึกละอายใจในความไม่สมบูรณ์ของตนเอง และรู้สึกทุกใจที่ประสบความสำเร็จได้เพียงครึ่งเดียว หลังจากที่ถูกลสร้างขึ้นมา วันหนึ่งจึงกล่าวกับคนทาบนำว่า

“ข้าอยากจะทำโทษท่าน”

“ทำไมล่ะ” คนทาบนำถาม

“ข้าบรรจุน้ำได้แค่ครึ่งเดียว เพราะรอยร้าวนี้ทำให้น้ำรั่วตลอดทางไปบ้านเจ้านาย เพราะขอบร่องของข้าทำนงใจไม่ได้รับผลตอบแทนอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย จากแรงงานของท่าน” โถใบนั้นกล่าว

คนทาบนำรู้สึกสงสารโถเก่าใบนั้น และกล่าวว่า “ตอนเดินกลับบ้านเจ้านาย ข้าอยากได้เจ้าสังเกตดอกไม้สวยๆ ตามทาง”

ขณะที่เดินขึ้นเนินเขา โถเก่าใบนั้นก็สังเกตเห็นดอกไม้ป่าดงามข้างทาง มันรู้สึกเบิกบานใจขึ้นมาบ้าง แต่พอถึงจุดหมายปลายทางมันยังคงรู้สึกทุกใจ เพราะน้ำรั่วออกไปครึ่งหนึ่ง มันจึงขอโทษคนทาบนำอีกครั้ง

คนทาบนำกล่าวตอบว่า “เจ้าสังเกตไหมว่าดอกไม้ขึ้นตามทางเฉพาะปากของเจ้า แต่ไม่มีดอกไม้ขึ้นที่ปากของโถอีกใบหนึ่ง เพราะข้ารู้ว่าเจ้ามีรอยร้าวเช่นนี้ ข้าจึงถือโอกาสเพาะเมล็ดพันธุ์ดอกไม้ตามทางในปากของเจ้า

ทุกวันที่เราเดินกลับจากลำธาร เจ้ากัรตน้ำเมสึดพันธุ์ดอกไม้ไปด้วย ตอนเช้าเก็บดอกไม้สวยๆ พวกนี้ไปประดับบนโต๊ะเจ้านาย ถ้าเจ้าไม่มีสภาพเช่นนี้ เจ้านายก็คงไม่ได้ชื่นชมดอกไม้งามในบ้านของท่าน”

เราแต่ละคนมี “ข้อบกพร่อง” ของเราเองที่ไม่ซ้ำแบบใคร เราทุกคนต่างก็เป็น “ไถที่มีรอยร้าว” ทว่าพระเยซูใช้ข้อบกพร่องของเราเพื่อประดับโต๊ะพระบิดาของพระองค์ได้ อย่าหวาดกลัวข้อบกพร่องของคุณ ยอมรับและเปิดโอกาสให้พระองค์ใช้ประโยชน์ เพื่อคุณจะได้นำความงามไปสู่เส้นทางที่พระองค์ดำเนินเช่นกัน

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

สถานการณ์ปัจจุบันอาจไม่เป็นตามที่คุณต้องการ บางทีคุณไม่พึงพอใจและท้อแท้ ขอให้ฝากเรื่องดังกล่าวไว้ในหัตถ์ของพระเจ้า ถ้าพระองค์ต้องการให้คุณอยู่ที่อื่น พระองค์จะนำทางคุณไปที่นั่น ถ้าหากคุณยินยอมอ่อนน้อมต่อความประสงค์ของพระองค์

แต่บางทีพระองค์อาจต้องการให้คุณอยู่ที่ปัจจุบัน ในกรณีเช่นนั้น พระองค์จะช่วยคุณให้ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ ถ้าคุณยินยอมอ่อนน้อมต่อพระองค์ พระองค์จะช่วยให้คุณอิมใจ แม้แต่สำนึกในบุญคุณต่อโอกาสที่ได้รับอยู่

ขอให้เรียนรู้ศิลปะอดเยี่ยม ในการทำสุดความสามารถกับสิ่งที่มีอยู่ ในที่ซึ่งคุณอยู่ เมื่อคุณทำเช่นนี้ คุณจะอิมใจกับสภาพที่เป็นอยู่ หรือคุณจะพึงพอใจที่รู้ว่าคุณได้ทำให้ดีขึ้น

ข้อควรคำนึง

สังคมบริโภคนิยมคอยล่อใจเราให้ใช้จ่ายเงินตลอดเวลา เป็นเงินที่เราไม่มี สิ่งที่เราไม่จำเป็น เพื่อความสุขที่ไม่ยั่งยืน

โจนาธาน แชคส์



เราทุกคนมีบางช่วงในอดีตที่เราเห็นว่าเป็น “ค่าคืนมีดมน” เช่น โศกนาฏกรรม หรือความยากลำบาก ซึ่ง นอกเหนือจากความควบคุมของเราเป็นส่วนใหญ่ บางครั้งก็เป็นผลลัพธ์โดยตรงจากการตัดสินใจเลือกผิดๆ หรือ การกระทำที่ขาดความรักของคนอื่น เรามีปฏิกิริยาอย่างไรต่อความผิดพลาดนั้น จะตัดสินใจว่าเราจะกลายเป็น คนที่ขมขื่นใจ หรือเป็นคนที่ดีขึ้นเพราะสิ่งนั้น

การมองหาข้อดีในสถานการณ์ที่ไม่ดี ไม่ใช่แค่การฝึกเล่น “เกมดีใจ” หรือเป็นความคิดที่ดีเท่านั้น ทว่า สำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิตวิญญาณ ถ้าเราจับไม่ได้ว่ามีสิ่งเงินจับอยู่เหนือเมฆฝนในอดีต เมื่อนั้นเราก็ คงจะไม่มัววุ่นให้อภัยและสิ่งสิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งอาจนำไปสู่ความขมขื่นใจ นั้นจะบันทึกจิตวิญญาณ ของเราอย่างร้ายแรง

พระเจ้าจะบันดลให้สถานการณ์เหล่านั้นลงเอยด้วยดีในบางแง่ ถ้าเราให้ออกาสพระองค์ ด้วยเหตุผลนี้ ก็สำคัญอย่างยิ่งที่เราจะไม่ปล่อยให้ตัวเองหนีย้อนหลังถึงสถานการณ์ใด ไม่ว่าจะเลวร้ายแค่ไหน โดยจดจำ เฉพาะสิ่งไม่ดี นี่อาจไม่ใช่ความทรงจำที่เราโปรดปราน อาจถึงกับปวดหัวใจ แต่ถ้าเราปฏิเสธแง่ลบ และ ถามพระเจ้าเฉพาะเจาะจงว่าพระองค์ต้องการใช้สถานการณ์นั้นอย่างไร เพื่อผลที่ดี เมื่อนั้นพระองค์จะ ปลดปล่อยเราให้เป็นอิสระ จากความขมขื่นใจ หรือความรู้สึกไม่ดีอื่นๆ และมอบสันติสุขให้เราได้

มาเรีย ฟอนเทน

อย่าทำหลายสิ่งที่มีอยู่ โดยมัวแต่ปรารถนาสิ่งที่ไม่มี

เอพิคิวรัส

ลองนึกดูว่าคุณจะมีความสุขมากแค่ไหน ถ้าคุณสูญเสียทุกสิ่งที่มีอยู่เดี๋ยวนี้ แล้วได้กลับคืนมา

ผู้ประพันธ์นิรนาม

คนเราไม่รู้สึกถึงรสชาติความเจริญรุ่งเรือง จนกว่าเขาได้ลิ้มรสความยากลำบาก
ชาติ

บางคนคิดว่าเขามีความสุขไม่ได้ นอกเสียจากว่าเขาจะไร้ปัญหา เขาโอเคครบใบไม้ที่ทุกอย่างเป็นไปตามทางของเขา ทว่าทันทีที่เกิดเรื่องอะไรในแง่ลบ ก็เหมือนเอาเข็มมาจิ้มลูกโป่งแตก ความสุขที่เคยมีก็อันตรธานหายไป

เนื่องจากเขาปล่อยให้สภาพแวดล้อมมาบงการระดับความสุข เขามักจะต้องเตรียมใจเจอความผิดหวังครั้งต่อไป และไม่เคยผ่อนคลายได้มากพอที่จะสนุกสนาน หรือรู้สึกดีกับชีวิต เขาไม่เคยพบความสุขยั่งยืนจากการเป็นเช่นนั้น

ความสุขที่เราหิวยื่นให้มัน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงเหมือนกับสภาพอากาศ ทว่ามีตัวกำหนดคือพระวิญญูญาณและคำสัญญาของเรา ซึ่งไม่เคยเปลี่ยนแปลง สภาพการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงความเป็นจริงที่คงทนยั่งยืน

“เราบอกเรื่องนี้แก่ท่าน เพื่อท่านจะได้มีสันติสุขในเรา ในโลกนี้ท่านจะประสบความทุกข์ยาก แต่จงดีใจเถิด เพราะเราชนะโลกแล้ว”¹ เจ้าไม่อาจหลีกเลี่ยงปัญหาในชีวิตทุกอย่าง ทว่าเจ้าทะยานขึ้นไปเหนือปัญหาได้

เราส่งวิญญูญาณเจ้าเหินขึ้นไปเหนือมิติโลก จากความสุขที่ประาะบาง ไปสู่แดนสวรรค์ ที่ซึ่งความสุขคงทนยั่งยืน ยิ่งเจ้าใช้เวลากับเราและพระคำของเรา ซึมซับความรักของเรา และรับมุมมองที่เราดีต่อชีวิต เจ้าก็จะเตรียมตัวได้ดีขึ้น เพื่อรับสภาพดีบ้างไม่ดีบ้าง ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเจ้าจะมีความสุขมากขึ้น

พระเยซู

1. ยอห์น 16:33

นี่ไม่ใช่การเสแสร้งว่ามีความสุข ถึงแม้คุณไม่รู้สึกรู้สึกมีความสุข ทว่าเป็นเครื่องหมาย บ่งบอกถึงพลังใจ และการมีวุฒิภาวะ นี่แสดงให้เห็นว่าคุณตระหนักว่าสิ่งใดก็ตาม ที่คุณให้คุณให้ตกต่ำในช่วงเวลานั้น เป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย เมื่อเทียบกับแวงดวงที่กว้าง ใหญ่ของสิ่งต่างๆ และมันจะผ่านพ้นไป

นี่คือการมีความรักและคำนึงถึงผู้อื่น ในการทำตัวร่าเริงเบิกบานเมื่ออยู่กับผู้อื่น และยิ้มแย้ม ถึงแม้ไม่รู้สึกรู้สึกอยากทำเช่นนั้น นี่เป็นการคำนึงถึงผู้อื่น โดยไม่ปล่อยให้ สีสหน้าของคุณพลอยทำให้คนอื่นไม่สบายใจไปด้วย หรือว่าส่งสัญญาณผิดๆ ราวกับ ว่าคุณหดหู่ เพราะคุณไม่ชอบอยู่ใกล้เขา

การคิดบวกทำบวก มากกว่าที่คุณรู้สึก ส่งผลดีต่อคุณด้วย บ่อยครั้งจะช่วยคุณคุณ ให้พ้นจากกองทุกข์

แน่นอนว่าดีที่สุดคือ การก้าวข้ามอะไรก็ตามที่ทำให้คุณหดหู่ ก้าวแรกที่ดีที่สุดในการ ทำเช่นนั้นคือ พูดคุยกับพระเยซู ขอความช่วยเหลือจากพระองค์ ในเรื่อง ที่ กวนใจคุณ ถ้ามีคนอื่นที่ช่วยให้คุณแก้ปัญหาได้ คงเป็นการดีที่จะคุยกับเขาด้วย ในระหว่างนั้น ก็ยิ้มแย้มเข้าไว้!

จุดพลัง

บุคคลผู้นั้นเป็นมนุษย์ปุถุชนโดยแท้ เมื่อความยินดี คือรากฐานสำคัญในตัวเขา ส่วนความเศร้าโศกคือสิ่ง ผิดเดิน ความเศร้าควรจะเป็นการสลัดฉากที่ไม่มีพิษภัย เป็นกรอบความคิดอ่อนโยนชั่วคราวช่วยยาม การสรรเสริญ ควรจะเป็นเสียงเด่นร่าอย่างถาวรของดวงวิญญาณ การมองโลกในแง่ร้ายอย่างดีที่สุดควรจะเป็นเหมือนการ พยุดพักครั้งวันทางอารมณ์ ส่วนความชื่นชมยินดีคือ แรงงานที่ทุ่มเทให้อย่างเต็มที่ อันเป็นบ่อเกิดของทุกสิ่ง

จี เค เซสเตอร์ตัน

แม้แต่ชีวิตที่มีความสุข ก็ไม่อาจปราศจากความมืด
บางส่วน คำว่าความสุขทั้งหมดความหมาย ถ้าไม่เคล้า
ด้วยความเศร้า เป็นการดีกว่าหลายเท่าที่จะรับมือกับ
เรื่องราวที่ต้องประสบด้วยความอดทนและความสงบ

คาร์ล จุง

เมื่อในใจเรามีความกังวลมาก การปลอบโยนของ
พระองค์หนุนใจเราให้ขึ้นบาน

สดุดี 94:19

ผู้ที่เคยสัมผัสความเศร้าล้าลึก จะชื่นชมความสุขล้าเลิศ
ได้ดีที่สุด

อาแล็กซ็องดร์ คูว์มา

ถึงแม้ต้นมะเดื่อไม่มีดอกเบ่งบาน หรือเถาอร่างุ่นไม่มีผล
ถึงแม้มะกอกเทศไม่ออกผล พุ่มนาไม่มีข้าว
ถึงแม้ไม่มีแกะอยู่ในคอก ไม่มีฝูงวัวในโรงนา
ถึงกระนั้นข้าจะเบิกบานในพระองค์
ข้าจะชื่นชมยินดีในพระเจ้าผู้เป็นความรอดของข้า

ซาบารุก 3:17-18

ความชื่นชมยินดี เรียบง่าย

ทุกวันเขาร่วมใจกันไปวิหาร
งานขนมปังในบ้านเขา และร่วมทาน
อาหาร ด้วยความยินดีและจริงใจ

กิจการ 2:46

นักธุรกิจชาวอเมริกันยืนอยู่ตรงท่าเรือในหมู่บ้านเล็กๆ ริมห้างทะเลเม็กซิกัน ชาวประมงคนหนึ่งเอาเรือลำน้อยเข้ามาเทียบท่า ในเรือมีปลาทูน่าครีบเหลืองตัวใหญ่หลายตัว ชาวอเมริกันชมชาวเม็กซิกันว่าปลาสดน่าทาน และถามว่าใช้เวลาจับปลานานเท่าไร

ชาวเม็กซิกันตอบว่า “สักพักหนึ่ง”

ชาวอเมริกันถามว่าทำไมไม่จับปลาต่อ จะได้มากกว่านี้ ชาวประมงตอบว่าเขามีรายได้พอที่จะเลี้ยงครอบครัวแล้ว

ชาวอเมริกันจึงถามว่า “แล้วคุณทำอะไรกับเวลาที่เหลือ”

ชาวประมงตอบว่า “ผมนอนตื่นสาย จับปลานิดหน่อย เล่นกับลูกๆ นอนงีบตอนกลางวัน กับมาเรีย ภรรยาของผม แล้วก็เดินเตร่ไปที่หมู่บ้านตอนเย็นทุกวัน ผมจับไวน์และเล่นกีตาร์กับเพื่อนๆ ผมมีชีวิตที่ไม่ว่างเว้น และเติมเต็ม คุณครับ”

“ผมจบปริญญาสาขการบริหารธุรกิจ ชาวอเมริกันพูดเหยย “ผมช่วยคุณได้นะ คุณควรจะใช้เวลาตกปลามากขึ้น แล้วซื้อเรือลำใหญ่ขึ้นจากผลกำไรที่ได้ พอมีกำไรจากเรือลำใหญ่ขึ้น คุณก็ซื้อเรือได้หลายลำ ในที่สุดคุณจะมีเรือประมงเยอะแยะ แทนที่จะขายปลาให้กับพ่อค้าคนกลาง คุณก็ส่งบริษัทโดยตรง ผลที่สุดก็เปิดโรงงานปลากระป๋องของคุณเอง คุณจะเป็นฝ่ายควบคุมการผลิต การแปรรูป และการจำหน่าย คุณต้องย้ายจากหมู่บ้านชาวประมงเล็กๆ แห่งนี้ไปอยู่ที่เม็กซิโกซิตี แล้วก็ลอสแอนเจลิส ในที่สุดก็กรุงนิวยอร์ก เพื่อดำเนินกิจการที่ขยายตัวขึ้นเรื่อยๆ”

“ทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะใช้เวลาานเท่าไร” ชาวประมงถาม

“สิบห้าหรือยี่สิบปี”

“แล้วทำอะไรต่อ คุณครับ”

ชาวอเมริกันหัวเราะ และกล่าวว่า “นั่นคือตอนที่หยุดยุด เมื่อถึงเวลาเหมาะๆ คุณก็ขายหุ้นให้บริษัทมหาชน แล้วกลายเป็นเศรษฐี คุณจะทำเงินได้หลายล้าน”

ศิลปะการมีความสุข อยู่ที่หลังการสกัดความสุขจากสิ่ง
ธรรมดาสามัญ

เฮนรี วาร์ด บีเชอร์

“หลายล้านหรือครึ่งคน แล้วทำอะไรต่อ”

ชาวอเมริกันกล่าวว่า “แล้วคุณก็เกษียณ
ย้ายไปอยู่หมู่บ้านชาวประมงเล็กๆ ริมหาด
ทะเล นอนตื่นสาย ตกปลานิดหน่อย เล่น
กับหลานๆ นอนจับตองกลางวันกับมาเรีย
ภรรยาของคุณ เดินเตร่ไปที่หมู่บ้านตอนเย็น
จับไวน์และเล่นกีตาร์กับเพื่อนๆ”

ผู้ประพันธ์นิรนาม

หลายคนสูญเสียความชื่นชมยินดีเล็กๆ ไปเสีย
เพราะมัวหวังความสุขขนานใหญ่

เฟิร์ล บัค

ความสุขอยู่ในความสะดวกสบายเล็กๆ ที่ให้ความ
เพลิดเพลินใจ ซึ่งเกิดขึ้นทุกเมื่อเชิ้อวัน มากกว่า
โชคลาภใหญ่ที่เกิดขึ้นไม่บ่อยนัก บนเส้นทางชีวิตคนเรา
เบนจามิน แฟรงคลิน

ในชีวิตส่วนใหญ่ ไม่มีสิ่งแสวงพิเศษเกิดขึ้น ถ้าคุณไม่
ชื่นชมการได้ตื่นขึ้นมา ไปทำงาน ทำงานเสร็จจุล่งนั่ง
ทานข้าวกับครอบครัวหรือเพื่อนมิตร ก็เป็นไปได้ว่าคุณ
จะไม่มีความสุขมากนัก ถ้าหากใครจะวัดระดับความสุข
หรือไม่มีความสุข ด้วยเหตุการณ์ใหญ่ๆ เช่น งานใหม่
ที่ยอดเยี่ยม เงินก้อนโต ชีวิตคู่แสนสุขไร้ที่ติ หรือการได้
ไปเที่ยวปารีส บุคคลผู้นั้นก็จะไม่มีความสุขเสียส่วนใหญ่
ถ้าอีกแง่มุมหนึ่ง ความสุขขึ้นอยู่กับอาหารเข้าอ่อยๆ
ดอกไม้ในสวน เครื่องดื่ม หรือการนอนจับ ก็เป็นไปได้
ว่าเราจะใช้ชีวิตที่มีความสุขมากที่สุดทีเดียว

แอนดี รูนิย์



บางครั้งบางคราว ผู้ใหญ่ส่วนมากมองดูเด็กเล่นสนุกสนาน และปรารถนาที่จะหมุนเข็มนาฬิกาให้เดินกลับหลัง เมื่อเด็กเล่น เขาดูมีความสุข ไร้กังวล และตื่นเต้นกับชีวิต เด็กหัวเราะด้วยความรื่นเริงอย่างง่ายตาย เด็กตื่นเต้นกับสิ่งเรียบง่ายที่สุด เด็กมีปัญหาและเจ็บปวดเช่นกันแน่นอน ทว่าเขาปรับตัวได้ดีมาก เด็กมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน โดยทั่วไปแล้วเด็กใช้เวลาที่มีความสุขมากกว่าผู้ใหญ่ ต่อไปนี้เป็นบางวิธีที่คุณจะเรียกมันดั่งสิ่งในวัยเด็กให้กลับคืนมา

ค้นพบโลกรอบตัวอีกครั้ง

ลองพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น คือสิ่งที่ประกอบกันเป็นฉากชีวิตคุณในแต่ละวัน เช่น ต้นไม้ที่คุณเดินผ่านไปขึ้นรถกำลังแตกยอด แสงแดดยามเช้าที่สาดส่องหน้าต่างห้องครัว บุปผาเมฆสีขาวยามท้องฟ้าสีคราม โยแมงมุมบนรางน้ำ

ลิ้มรสอาหาร

อย่ารีบทาน ค่อยๆ ทาน จะได้นึกถึงและเพลิดเพลินกับการทานอาหาร

เรียนรู้บางสิ่งบางอย่าง

เด็กไม่มีเวลาทำอะไรซ้ำซากจำเจ เพราะเขามัววุ่นกับการค้นพบสิ่งใหม่ๆ ลองมองหางานอดิเรกหรือกิจกรรมใหม่ๆ อ่านหนังสือที่เขียนโดยผู้ประพันธ์คนใหม่ ศึกษาบางสิ่งบางอย่างที่คุณสนใจ

ให้รางวัลตัวเอง

ตั้งเป้าหมายสำหรับสัปดาห์นั้น และเลือกรางวัลเมื่อคุณบรรลุเป้าหมาย หนึ่งในแรงจูงใจที่ดีที่สุด

คือความภาคภูมิใจ ซึ่งใช้ได้ผลสำหรับทุกรุ่นทุกวัย

พูดคุยกับเด็ก

ถ้าคุณต้องการมุมมองที่สดใหม่ ถามเด็กเกี่ยวกับอะไรก็ได้แทบทุกอย่าง เขาจะตอบด้วยไหวพริบสติปัญญา จินตนาการ ความหวัง ความเห็นใจ เด็กมีครบทุกอย่างเลย อย่าแปลกใจ ถ้าหากบางอย่างเป็นเหมือนความคิดสมัยที่คุณเองยังเด็ก

หาเวลาผ่อนคลาย

โลกจะไม่พังทลายหรอก ถ้าคุณหยุดทำอะไรต่ออะไรเพื่อบรรลุผลสักสองสามนาที ขอให้ผ่อนคลาย นึกถึงความคิดที่ทำให้มีความสุข โหลดเล่นไปกับจินตนาการ

ขอบคุณสำหรับสิ่งเล็กๆ

เด็กคืออดีตใจกับของกระจุกกระจิกที่เรียบง่าย โอกาสไปเที่ยวนอกบ้าน ได้รับความสนใจ เล็กน้อย นั่งชิงช้าในสวนสาธารณะ ลองนึกถึงสิ่งเล็กๆ ที่คุณชื่นชม และขอบคุณ

จุดพลั่ง



บทกลอนมหากาพย์ของ เอ็ดวิน มาร์คาน
“The Shoes of Happiness” (รองเท้าคนที่มี
มีความสุข) บอกเล่าถึงสุลด่านมาฮาร์ดมั้งคัง
ผู้ซึ่งไม่เป็นที่นิยมชมชอบ

ท่านแสวงหาทุกสิ่งที่ยิ่งพอใจ
เว้นไว้แต่ดวงจันทร์บนฟากฟ้า
หญิงงาม ผูกสัตรี อีกทั้งนาวา
ต่างได้มาครอบครองทุกสิ่งอัน

บัดนี้ท่านป่วยปางตาย ผู้พยากรณ์หญิงสูงวัย
ป่าวประกาศว่ามีสิ่งเดียวที่จะช่วยให้สุขภาพฟื้นคืน
กลับมาเป็นปกติได้

“สิ่งเดียวที่ปลดปล่อยทุกข์ภัย
คือให้สวมรองเท้าผู้มีความสุขสันต์”
สุลด่านจึงส่งขุนนาง ชื่อฮาลิส
ไปเสาะหารองเท้าคู่นั้น
“ขุนนางออกตามหารองเท้านั้น
แทนโทษทัณฑ์ประหารวายชีวา!”

ฮาลิลเดินทางไปที่วออาณาจักร ถึงแม้ว่าเขาพบความรื่นเริง
บันเทิงใจมากมาย ทว่าไม่พบบ้านสักหลังเดียวที่ไม่เคยประสบ
กับความเศร้า แล้วเขาได้ยินเสียงคนตรีมาจากท้องทุ่ง

ยีนสำเนียงยามเช้าเจียบส่งด
สายลมพัดเสียงขลุ่ยแว่วมา
มีชายนอนเป่าด้วยอิมเริงร่า
เพลิดเพลินอุราไพเราะจับใจ

ฮาลิลร้องทัก ถามว่า“มีใครบ้าง
ผู้ไม่枉เว้นความสุขสดใส”
“ตัวข้านี้เอง ถึงแม้ทรมานสิ่งใด
ไม่มีไร่นาเงินทองของนอกกาย

โชคลาภชื่อเสียงแซ่ซ้องข้าไม่มี
ตัวข้านี้มีเพียงท้องทุ่งและดินฟ้า
พร้อมกับขลุ่ยคู่ใจข้างกาย
สำเนียงพาเพลิดเพลินสุขสบาย”

ขุนนางรีบวิ่งไปหาชายผู้นั้น
“พระเจ้าท่านทรงโปรด”ไม่วางวาย
ข้าราชการขอรองเท้าให้นายข้า
“แต่ทว่า ...รองเท้าข้าไม่มี”

นานมาแล้ว ฉันปักข้อความบนพื้นผ้าที่แขวนอยู่บนผนัง ว่า “สิ่งดีเลิศในชีวิต ไม่ใช่สิ่งของ” นั่นมักจะกลายเป็นจุดไฟก๊สในยามที่ต้องการ ทันทีที่เราคิดว่าจะซื้อแกดเจ็ตหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าใหม่ซึ่งเห็นในโฆษณา ข้อความดังกล่าวกลับมีชีวิตชีวาขึ้นมา และช่วยเราให้ประเมินค่าใหม่ ว่าจำเป็นต้องมีเทคโนโลยีล้ำสุดนั้นจริงๆ หรือเปล่า

ไม่ง่ายเลยที่จะดำเนินชีวิตเรียบง่ายในศตวรรษที่ 21 มีสรรพเสียงร้องเชิญชวนให้ซื้อผลิตภัณฑ์หรือริบคว้าโอกาสเพียงครั้งเดียว ทว่าการเติมเต็มชีวิตด้วยสิ่งของมากขึ้น ไม่ใช่กุญแจไขไปสู่ความสุข อันที่จริงแล้วบ่อยครั้งดูเหมือนว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้รกรุงรัง มากกว่าที่จะเป็นพร

อีกนัยหนึ่ง ชีวิตเรียบง่าย ปลอดภัยสิ้น และค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม จะช่วยให้เรามีความสุข ในบ้านปลายความสุขมาจากความเพลิดเพลินใจเล็กๆ สิ่งเรียบง่ายที่ถูกกลืนกินด้วยความเหลือเฟือ หรือถูกทับถมด้วยการที่มัวแต่รีบกอบโกย

บรรณาธิการ

เราเรียบง่าย เราไม่ลืมที่จะเห็นคุณค่าสิ่งเล็กๆ เราหยุดเพื่อชื่นชมดอกไม้ เราทำอาหารให้สาวกของเรา เมื่อเจ้าไม่รู้สึกรื่นรมย์กับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เมื่อนั้นเจ้าก็เริ่มมีความสลับซับซ้อน และสัมผัสมนุษย์ขาดหายไป

ความเรียบง่ายเป็นของขวัญ ทุกคนเริ่มต้นด้วยความเรียบง่าย ทว่าเมื่อบางคนเติบโตขึ้น เขาไม่เห็นคุณค่าของขวัญนี้ เพราะเขาถือว่าเทียบเท่ากับความโง่เขลา ขาดประสบการณ์ ขาดวุฒิภาวะ และขาดความเลิศทรู แต่เราบอกไว้ไม่ใช่หรือว่า นอกเสียจากเจ้ามีความเรียบง่ายตามประสาเด็ก เจ้าจะเข้าไปในอาณาจักรสวรรค์ไม่ได้

มีอะไรมากมายให้ค้นพบตลอดชีวิต และมีมากกว่านั้นอีกหลายเท่าในสวรรค์ แต่เจ้าจะค้นพบเสมอว่าความจริงล้ำลึกที่สุด ความงดงามยิ่งใหญ่ที่สุด และสติปัญญาโดดเด่นที่สุด บ่งบอกไว้อย่างเรียบง่าย

พระเยซู

ความยินดี จากการให้

แต่ละคนควรมอบให้ตามที่ตั้งใจไว้
ไม่ใช่จากความลังเล หรือ
เพราะถูกกดดัน เพราะพระเจ้า
รักผู้ที่ให้ด้วยใจยินดี
2 โครินธ์ 9:7

ความสุขไม่เคยมาจากการไล่ล่าความสุข
อย่างเห็นแก่ตัว ความสุขไม่ใช่ผลลัพธ์ของความ
สำราญใจส่วนตัว เมื่อเราพยายามช่วยให้ชีวิต
คนรอบข้างแจ่มใสขึ้น ความสุขก็จะหันมา
ส่องสว่างให้ ในยามที่เราไม่ได้คาดหวังเลย

บรรณาธิการ

คนที่มีความสุขมากที่สุด คือคนที่ทำเพื่อผู้อื่น
มากที่สุด คนที่ทุกข์ตรมมากที่สุด คือคนที่
ทำเพื่อผู้อื่นน้อยที่สุด

บุคเกอร์ ที่ วอชิงตัน

ความสุขแท้จริงมาจากคุณสมบัติทางจิต
วิญญาณ คือ ความรัก ความเมตตา กรุณา
ความอดทน ความอ่อนปรน การให้อภัย
และอื่นๆ เพราะสิ่งเหล่านี้มอบความสุข
ให้ทั้งเราและผู้อื่น

เทนซิน เกียตโซ องค์กรดาไลลามะที่ 14

ถ้าเราพยายามอย่างหนักที่จะนำความสุขไปสู่ผู้อื่น
เราก็ไม่อาจหยุดยังให้ความสุขฟุ้งพรมมาสู่เราด้วย
การที่จะได้รับความยินดี เราก็ต้องมอบให้ การที่จะ
เก็บความยินดีไว้ เราต้องกระจายออกไป

จอห์น เทมเบิลตัน

คนเราหาเลี้ยงชีพจากสิ่งที่ได้รับ ทว่าคนเรา
สร้างชีวิตจากสิ่งที่หยิบยื่นให้

ผู้ประพันธ์นิรนาม

ก่อนจะถึงคริสต์มาส คุณครูในแอฟริกาเล่าให้นักเรียนฟังว่า คริสเตียนบ่งบอกถึงความสุขและความขอบคุณสำหรับทุกสิ่งที่พระเยซูมอบให้เขา โดยการมอบของขวัญให้กันในวันเกิดของพระองค์

เช้าวันคริสต์มาส เด็กชายพื้นเมืองคนหนึ่งนำหอยที่งดงามแวววาวมาให้คุณครูผู้นั้น เมื่อถามว่าเขาเจอหอยที่พิเศษมากเช่นนี้ที่ไหน เด็กชายตอบว่าเขาเดินหลายไปไกลยังอ่าวแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่เดียวที่จะพบเจอหอยเช่นนี้

“ครูคิดว่าพิเศษมากที่เธอเดินไปไกลเพื่อหาของขวัญงดงามนี้มาฝากครู” คุณครูกล่าว

ดวงตาเขาเป็นประกาย “การเดินไปไกลๆ เป็นของขวัญส่วนหนึ่ง”

ผู้ประพันธ์นิทาน

คุณมอบให้โดยไม่มีความรักได้ แต่คุณ
ไม่อาจรัก โดยปราศจากการมอบให้
ผู้ประพันธ์นิทาน

การที่จะชื่นชมความยินดีได้อย่างเต็มที่
คุณต้องแบ่งปันกับใครสักคน
มาร์ค ทเวน

ไวน์มีรสชาติแตกต่างกันไป เมื่อไม่มีคนร่วมดื่ม
อวยพร

แอนดรูว์โฮ กิล

ความสุขเป็นดั่งเมล็ด ส่วนความสุขที่ได้
แบ่งปันกันเป็นดั่งดอกไม้

ผู้ประพันธ์นิทาน

แซม ฟอส เป็นคนที่ชอบเดินทาง เขาชอบแต่งหนังสือด้วย ครั้งหนึ่งขณะที่เดินทางผ่านแถบชนบทในประเทศอังกฤษ เขาเมื่อยล้าและกระหายน้ำ เขามาถึงบ้านเล็กๆ หลังหนึ่งที่ไม่ได้ทาสี ตั้งอยู่บนเนินเขาที่ค่อนข้างสูงชัน ริมถนนฟากหนึ่งมีป้ายที่ทำขึ้นหยาบๆ เป็นรูปนิ้วมือชี้ไปยังเส้นทางเก่าๆ ป้ายมีใจความว่า “เชิญมาดื่มน้ำเย็นๆ” เขาเดินไปตามทาง ไมไกลนักก็เจอบ่อน้ำพุใสเย็น มีกระบวยน้ำเต้าแบบเก่าแขวนอยู่ที่ม้านั่งใกล้ๆ มีตะกร้าแอปเปิ้ล และป้ายอีกอันหนึ่ง เขียนว่า “เชิญทาน!” ฟอสเกิดความอยากรู้อยากเห็น เขาจึงไปหาคูสามีภรรยาวัยชรา ผู้ซึ่งอาศัยอยู่ในบ้านหลังเล็กๆ เพื่อถามเรื่องป้ายและผลไม้ เขาพบว่าสามีภรรยาคู่นี้ไม่มีบุตร เขาประทังชีพด้วยพืชผลเพียงเล็กน้อยในฟาร์ม แต่เนื่องจากเขามีบ่อน้ำพุใสเย็น มีผลไม้เหลือเฟือ เขารู้สึกว่ามั่งคั่ง และต้องการแบ่งปันกับผู้ที่ผ่านมาทางนี้ “เรายากจนจึงไม่มีเงินที่จะช่วยการกุศล” ชายชรากล่าว “แต่เราคิดว่าเราคงช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยวิธีนี้ และทำอะไรสักอย่างเพื่อผู้คนที่ผ่านไปมา”

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

จงให้และท่านจะได้รับ ท่านจะได้รับจากพระนางดวงอัดแน่นจนพูนล้นตักของท่าน

ลูกา 6:38

ความสุขเป็นเหมือนน้ำหอมที่ประพรมให้ผู้อื่น โดยไม่หยดรดตัวเองด้วยไม่ได้

ราล์ฟ วัลโด ฮีเมอร์สัน

กระจายความรักไปทั่วทุกหนทุกแห่ง อย่าให้มีใครมาหาคุณ โดยที่ไม่จากไปด้วยความสุขมากขึ้น

แม่เอ็กการเทเรซา

จิตวิญญาณ สำเร็จเบิกบาน

บนเขาคีซึ่งพระเจ้าของเขา
คือพระเยโฮวาห์ ก็เป็นสุข
สดุดี 144:15



ในหนังสือเล่มนี้ เรามักจะใช้คำว่า “ความยินดี” สลับกันกับคำอื่น ๆ ที่มีความหมายเหมือนกัน ความสุขในทุกแง่มุมคือส่วนสำคัญของการเฉลิมฉลองชีวิต ทว่ามินิยามของคำว่าความยินดี ซึ่งเป็นเลิศเหนือล้ำความเข้าใจ และครอบคลุมความหมายอื่นๆ ทั้งหมดปีเตอร์ ครีฟท์ ให้คำนิยามไว้ดังนี้ “ความยินดีเป็นยิ่งกว่าความสุข เช่นเดียวกับที่ความสุขเป็นยิ่งกว่าความสำราญ ความสำราญคือความพึงพอใจทางร่างกาย ส่วนความสุขอยู่ที่ความคิดและความรู้สึก ความยินดีอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ วิญญาณ และตัวตนของเรา”

บรรณาธิการ

สิ่งงดงามล้ำเลิศที่สุดในโลก มองเห็นหรือจับต้องไม่ได้ ทว่าต้องสัมผัสด้วยจิตใจ

เฮเลน เคลเลอร์

จงฝึกใส่ใจใส่กับสิ่งที่อยู่เบื้องบน ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ในแผ่นดินโลก

โคโลสี 3:2

ขอให้มีความสุขในใจวันนี้

ขอให้คุณวางใจพระเจ้าว่าคุณอยู่ในที่ซึ่งควรอยู่แล้ว

ขอให้คุณอย่าลืมนึกความเป็นไปได้ไร้ขีดจำกัดที่เกิดจากความศรัทธา

ขอให้คุณใช้พรสวรรค์ที่ได้รับ และส่งต่อความรักที่คุณได้รับมา

ขอให้คุณอ้อมเอิบใจที่ได้รู้ว่าคุณเป็นลูกของพระเจ้า

ขอให้สภาพเช่นนี้ฝังอยู่ในชีวิตจิตใจคุณ เปิดโอกาสให้ดวงวิญญาณ

คุณร้องเพลง เดินรำ สรรเสริญ และมอบความรักอย่างอิสระ

เทเรซาแห่งอวิลลา

คุณรู้ไหมว่า “ความยินดี” คือชื่อหนึ่งของพระเจ้า ในสดุดี 43:4 ภาษาฮีบรูดั้งเดิม El Simchah Giyl หมายความว่า “พระเจ้าแห่งความยินดีล้นพ้น” พระเจ้าสร้างสรรค้เราขึ้นมาในภาพลักษณ์ของพระองค์ ดังนั้นพระองค์ก็มุ่งหมายให้เรา มีความยินดีเช่นกัน

สิ่งสร้างสรรค้เปี่ยมล้นด้วยความสุข ในคำสรรเสริญ แก่พระผู้สร้าง

ท้องทุ่งรายล้อมด้วยฝูงแกะ หุบเขาปกคลุมด้วยไร่
ข้าวโพด เขาเปล่งเสียงด้วยความยินดี และร้องเพลง
สดุดี 65:13

ให้ฟ้าสวรรค์ชื่นชมยินดี ให้แผ่นดินโลกเรีงว่า ให้ทะเล
และสรรพสิ่งที่อยู่ในนั้นส่งเสียงครืนครัน ให้ท้องทุ่ง
และพืชผลเฟรมปรีดี ให้ต้นไม้ทุกต้นในป่าเปล่งเสียง
ร้องเพลงด้วยความยินดี

สดุดี 96:11-12

โอฟ้าสวรรค์ จงร้องเพลง! โอแผ่นดินโลก จงร่าเรีง
ยินดี! โอขุนเขา จงเปล่งเสียงร้องเพลง!

อิสยาห์ 49:13

ความสุขล้าลึกมาจากการมีสัมพันธ์ภาพกับพระเจ้า เป็นส่วนตัว

พระองค์ทรงแสดงเส้นทางชีวิตแก่ข้า เมื่ออยู่ต่อหน้า
พระองค์ มีความยินดีเปี่ยมล้น

สดุดี 16:11

นี่คือสิ่งที่เราได้บอกแก่ท่านแล้ว เพื่อให้ความยินดีของ
เราอยู่ในใจท่าน และให้ความยินดีของท่านเต็มเปี่ยม

พระเยซู ยอห์น 15:11

ศรัทธาในคุณความดีของพระเจ้านำมาซึ่งความสุข

ผู้ที่มีความหวังในพระเยซูฮาวาห์ ก็มีความสุข

สดุดี 146:5

แม้ว่าท่านยังไม่ได้เห็นพระองค์ ท่านก็รักพระองค์
แม้ว่าท่านไม่เห็นพระองค์ในขณะนี้ ท่านก็เชื่อพระองค์
ท่านเบิกบานด้วยความยินดีล้นพ้น สดุดจะพรรณนา

1 เปโตร 1:8

แม้ในยามยากลำบาก พระเจ้ามอบความยินดีให้เราได้

พระองค์ก็ร้วโกรธเพียงชั่วขณะ แต่มีความโปรดปราน
ชั่วชีวิต อาจมีการร่าให้ชั่วคืน แต่ความปิตินดียอม
เกิดขึ้นในยามเช้า

สดุดี 30:5

เหมือนคนที่มีความทุกข์ แต่ยังมีความปิตินดีเสมอ
เหมือนคนยากจน แต่ยังทำให้คนเป็นอันมากมั่งมี
เหมือนคนไม่มีอะไรเลย แต่ยังมีสิ่งสารพัดบริบูรณ์

2 โครินธ์ 6:10

เรามีความสุขได้เสมอ เพราะความรอดของเรา
ข้าจะปิตินดีล้นพ้นในพระเยซูฮาวาห์ จิตใจของข้าจะ
ร่าเรีงเบิกบานในพระเจ้าของข้า เพราะพระองค์ทรง
สวมอาภรณ์แห่งความรอดให้แก่ข้า

อิสยาห์ 61:10

ความสุขทางจิตวิญญาณเหนือล้ำกว่าความสุขทางเนื้อหนังหลายเท่าตัว เพราะความสุขทางจิตวิญญาณจะอยู่กับคุณเสมอไป แม้ว่าต้องฝ่าคำเคียดแค้นที่เตี้ยตายและมีคมที่สุด

ความสุขทางเนื้อหนัง สุขแค่ประเดี๋ยวประด๋าว ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมของเจ้า ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เจ้าเห็น ฐิติ และสัมผัสทางกาย ทว่าความสุขทางจิตวิญญาณมาจากการรู้ว่าเราคือพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเจ้า เรารักและคอยดูแลเอาใจใส่เจ้า ความจริงนั้นจะไม่มีวันเปลี่ยนแปลง

ความสุขที่เรามอบให้ยังยืนคงดวงอาทิตย์ เมื่อดวงอาทิตย์ลับขอบฟ้ายามค่ำคืน เจ้าวิตกโหมว่าจะเลื่อนหายไปตลอดกาล พอตกกลางคืนเจ้าไม่เห็นดวงอาทิตย์ แต่เจ้าไม่เคยสงสัยว่าดวงอาทิตย์ยังอยู่ หรือไม่เคยสงสัยว่าดวงอาทิตย์จะโผล่พ้นขอบฟ้าเข้าวันรุ่งขึ้น ความสุขทางจิตวิญญาณก็ยังยืนตลอดกาล เช่นเดียวกับดวงอาทิตย์ เมื่อความมืดครอบงำวิญญาณของเจ้า และเจ้ามองไม่เห็นความสุข นั่นคือเวลาที่จะไว้วางใจ จนถึงรุ่งเช้า จนกว่าเจ้าเห็นและสัมผัสแสงแดดจากความรักของเราอีกครั้ง อย่าสงสัยเป็นอันขาด รุ่งอรุณจะมาถึง

พระเยซู

การสรรเสริญคือ เมื่อเราบอกพระเจ้าในความนึกคิด ถ้อยคำ หรือเสียงเพลง ว่าเรารักและชื่นชมพระองค์มากแค่ไหน นอกจากนี้เราสรรเสริญพระองค์ด้วยท่าทางก็ได้ เช่น ชูมือขึ้นสู่อสวรรค์

แต่คุณเคยสงสัยไหมว่าจะอะไรคือวัตถุประสงค์ในการสรรเสริญพระเจ้า เหตุใดพระเจ้าผู้ทรงอำนาจ ถึงต้องการหรือจำเป็นต้องได้รับคำสรรเสริญจากเรา พระองค์เห็นคุณค่าสรรเสริญด้วยหรือ ผมเชื่อมั่นว่าพระองค์เป็นเช่นนั้น โดยยึดถือจากความจริงเรียบง่ายที่ว่า เราถูกสร้างขึ้นตามภาพลักษณ์ของพระเจ้า! เราชื่นชมที่มีคนเห็นคุณค่า เนื่องจากว่าพระเจ้าออกแบบไว้ให้เราเหมือนพระองค์ แน่نونว่าพระองค์ชื่นชมคำขอบคุณและคำชมเชยของเราเช่นกัน คุณคิดอย่างนั้นไหม

ในพระคัมภีร์กล่าวไว้มากมายเกี่ยวกับการสรรเสริญพระเจ้า (มีข้ออ้างอิง 222 แห่งเฉพาะในพระคัมภีร์เดิม) นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องเตรียมตัวสำหรับบางคน เสมอเลยก็แทบจะว่าได้ เช่น ตลอดเวลาที่กษัตริย์ดาวิดสรรเสริญพระเจ้าสำหรับพลังอำนาจและคุณความดีของพระองค์ ในหนังสือสดุดี

การสรรเสริญคือสิ่งที่เราเป็นฝ่ายเริ่ม เพราะเราอยากทำ เช่นเดียวกับการขอบคุณใครสักคนที่ให้ของขวัญเรา ผู้ให้ไม่ควรถูกต้องบอกว่า “ขอบคุณฉันสิ!” คำขอบคุณควรจะเป็นไปตามธรรมเนียมชาติ

เคอร์ติส ปีเตอร์ แวน กอร์เตอร์

1. ดู เยเรมีย์ 1:27

จงสรรเสริญพระเยโฮวาห์จากฟ้าสวรรค์
จงสรรเสริญพระองค์ในที่สูง!
เหล่าทูตสวรรค์ จงสรรเสริญพระองค์
บรรดาพลโยธาของพระองค์ จงสรรเสริญ
พระองค์!

ดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ จงสรรเสริญพระองค์
หมู่ดาวที่ส่องแสง จงสรรเสริญพระองค์!
ฟ้าสวรรค์สูงสุด จงสรรเสริญพระองค์
และแหล่งน้ำเหนือฟ้าสวรรค์!

จงสรรเสริญพระเยโฮวาห์จากแผ่นดินโลก
เหล่าสัตว์ใหญ่ในท้องทะเลและใต้ต้นไม้
เปลวไฟกับลูกเห็บ หิมะกับหมุ่เมฆ
ทั้งลมพายุ ต่างก็ทำตามถ้อยคำของพระองค์

ขุนเขาและเนินเขาทั้งปวง
ต้นไม้มีผลและไม้สนซีดาร์ทั้งปวง
สัตว์ป่าและสัตว์ใช้งานทั้งปวง
สัตว์เลื้อยคลานและนกที่บินได้

เหล่ากษัตริย์ในแผ่นดินโลกและทุกชนชาติ
เจ้านายและผู้พิพากษาทั้งปวงในแผ่นดินโลก
ทั้งคนหนุ่มสาว คนชรา และเด็ก

ให้ทุกคนสรรเสริญนามพระเยโฮวาห์
เพราะนามของพระองค์เท่านั้นที่สูงส่ง
สง่าราศีของพระองค์อยู่เหนือพื้นโลกและฟ้าสวรรค์

สดุดี 148:1-4, 7-13

คำสรรเสริญมีพลังในชีวิตเรา มีผลดีที่จะฟังเสียง
ตนเองสรรเสริญพระเจ้า การทำสมาธิใน
คุณความดีของพระองค์ คือการฝึกที่สำคัญ ทว่า
มีผลประโยชน์ยิ่งกว่านั้นอีก เมื่อเราออกเสียงเอ่ย
คำสรรเสริญ ต่อไปนี้คือเหตุผลที่ดีสามประการที่จะ
ฝึกสรรเสริญ

เหตุผลแรกคือ การสรรเสริญช่วยให้เราเล็งเห็นสิ่ง
ต่างๆ ตามความเป็นจริง นี่เตือนใจเราถึงขีดจำกัด
ของตนเอง ทั้งช่วยให้เราจดจ่อที่พลังอำนาจและ
พรของพระเจ้าในชีวิตเรา

นี่นำไปสู่เหตุผลข้อที่สอง การสรรเสริญช่วยให้เรา
มองโลกในแง่ดี ความสุขจะเล็ดลอดไป จนกว่าเรา
เข้าใจว่าด้วยความช่วยเหลือจากเบื้องบน ไม่ว่าจะ
เป็นอุปสรรคใดๆ ก็มีโอกาสที่แอบแฝงอยู่

เหตุผลข้อที่สามล้ำเลิศที่สุด การสรรเสริญช่วยให้
เราเชื่อมสัมพันธ์ภาพที่เปี่ยมความรักกับพระเจ้าผู้สร้าง
เมื่อได้รู้จักพระองค์ ก็ได้พบชีวิตนิรันดร์ นี่คือ
แก่นแท้ของชีวิต คือเหตุผลที่พระองค์สร้างทุกสิ่ง
ทุกอย่าง เมื่อเราบอกพระเจ้าว่า “ขอบคุณสำหรับ
ทุกสิ่ง” ด้วยความคิดจิตใจอย่างจริงจัง เราก็สร้าง
สวรรค์น้อยๆ ขึ้นบนโลก!

บรรณาธิการ

จงเข้าสู่ประตูของพระองค์ด้วยการขอบคุณ และ
เข้าสู่ที่พำนักของพระองค์ด้วยการสรรเสริญ
จงขอบพระคุณพระองค์ จงถวายพรแด่นามของพระองค์
สดุดี 100:4

โอ จิตใจของข้า จงถวายพรแด่พระเยโฮวาห์ อย่า
ลืมราชกิจอันมีพระคุณทั้งสิ้นของพระองค์
สดุดี 103:2

ข้าแต่พระองค์ ขอยกชูความคิดจิตใจและวิญญาณ ถวายแด่พระองค์ พระองค์คือผู้มอบสิ่งดีงามทั้งสิ้น
พระองค์คือสิ่งดีงามทั้งสิ้น

พระองค์คือพระผู้สร้าง พระบิดา แหล่งชีวิตและพละกำลัง พระองค์บันดาลให้ดวงอาทิตย์ขึ้น ให้แสงสว่าง
ยามค่ำคืน พระองค์โอบอุ้มข้าไว้ในอ้อมแขน พระองค์ปลอบโยนเมื่อข้าโศกเศร้า พระองค์มอบไถ่ถอนจาก
ความรักของพระองค์ พระองค์ปกป้องคุ้มครองและจัดหาปัจจัยให้แก่ข้า

สันติสุข ความอ่มใจ และพรทั้งสิ้น มาจากหัตถ์ของพระองค์ ข้าขอสรรเสริญ ถวายเกียรติ และขอบคุณพระองค์
จุดพลัง

จงสรรเสริญพระองค์ด้วยเสียงแตร จงสรรเสริญพระองค์ด้วยพิณใหญ่และพิณเขาคู่!
จงสรรเสริญพระองค์ด้วยร่ำมธนาและการเต้นรำ จงสรรเสริญพระองค์ด้วยเครื่องสายและขลุ่ย!
จงสรรเสริญพระองค์ด้วยเสียงฉิ่ง จงสรรเสริญพระองค์ด้วยเสียงฉาบ!
ให้สรรพรสสิ่งที่มีลมหายใจ สรรเสริญพระเยโฮวาห์

สดุดี 150:3-6

การสรรเสริญคือหนึ่งในพลังยิ่งใหญ่ที่สุดของสวรรค์ เมื่อเราสรรเสริญพระเจ้า เราเปิดใจรับการสมานแผล
จากสวรรค์ นี่จะช่วยให้เรามองปลอดโปร่ง คลายเครียด และฟื้นฟูจิตวิญญาณ พละกำลังและพลังอำนาจ
อยู่ในคำสรรเสริญ ไม่ใช่เฉพาะพลังอำนาจที่จะยกชูจิตวิญญาณ ทว่าพลังอำนาจที่จะรับการเติมพลังจาก
สวรรค์ด้วย การสรรเสริญเปิดช่องทางให้พรพรั่งพรูมา เราไม่เพียงแต่สรรเสริญให้ผ่านพ้นความยากลำบาก
ทว่าเราสรรเสริญให้พรของพระเจ้าพรั่งพรูลงมาด้วย

การสรรเสริญคือความรักรูปแบบหนึ่ง เราบอกพระเจ้าว่าเรารักพระองค์มากเพียงใด เราขอบคุณมากแก่
ไทน์สำหรับทุกสิ่งที่คุณทำเพื่อเรา เมื่อเราสรรเสริญและรักพระองค์ พระองค์ก็รักเราตอบ พระองค์
พุ่มเทพรมาสู่เรา ดังนั้นขอให้ร้องเพลงสรรเสริญ อธิษฐานกล่าวคำสรรเสริญ และพุ่มเทศสรรเสริญแด่
พระเจ้า แล้วพรจะพรั่งพรูลงมา ขณะที่คำสรรเสริญลอยขึ้นไป!

จุดพลัง

คำแถลงท้ายเล่ม

ความยินดีเป็นคุณน้ํามันหล่อลื่นกลไกทุกส่วน เมื่อปราศจากความยินดี ชีวิตก็จําเจน่าเบื่อเหลือเกิน เมื่อมีความยินดี ชีวิตก็มีค่า พระบิดาผู้เปี่ยมความรัก พอใจที่จะมอบความสุขเป็นของขวัญให้กับเรา ความสุขคือส่วนหนึ่งในแก่นแท้ของพระองค์ และเป็นส่วนหนึ่งในแผนการสำหรับสิ่งสร้างสรรค์ทั้งสิ้นของพระองค์

พระเยซูบอกเราว่า “ขอแล้วจะได้ เพื่อความยินดีของท่านจะบริบูรณ์”¹ ถ้าคุณต้องการเติมเต็มความว่างเปล่าในชีวิต ด้วยความยินดีที่พระองค์สัญญาไว้ ก็เปิดใจรับพระองค์ พระองค์จะเติมเต็มคุณ ด้วยความยินดีที่ยั่งยืน และฟื้นฟูพละกำลังให้คุณ เพื่อเผชิญหน้ากับการดิ้นรนต่อสู้อันในชีวิต คุณขอพระองค์ได้เดี๋ยวนี้ โดยกล่าวคำอธิษฐานง่ายๆ ในท่านองนี้ว่า

พระเยซู ฉันเปิดใจรับพระองค์ ขอให้พระองค์เติมเต็มฉัน ด้วยความรัก แสงสว่าง สติปัญญา พละกำลัง และความยินดีของพระองค์ ขอขอบคุณพระองค์ที่ให้อภัยต่อบาปและข้อบกพร่องของฉัน ขอขอบคุณสำหรับของขวัญคือชีวิตนิรันดร์ อาเมน

1. ยอห์น 16:24



หนังสือเล่มอื่น ๆ
ในชุด*ขุมทรัพย์*

ความสุขคือหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ซึ่งพลิกผันการเดินทางในโลกนี้
พร้อมด้วยพันธะหน้าที่และภาระทั้งหมด ให้อีกกลายเป็นการผจญภัยที่น่าตื่นเต้น
ความยินดีคือกุญแจสำคัญในการมีชีวิตที่สุขภาพดี มีสันติสุขในความคิดจิตใจ
सानสัมพันธ์ที่ประสบความสำเร็จ รวมถึงธุรกิจการงานที่ดี มีหลักฐานบ่งบอกว่า
ผู้ที่เปล่งปลั่งด้วยความสุข มีโอกาสประสบความสำเร็จหลายเท่าทวีคูณ

ความสุขคือวัตถุดิบล้ำค่าที่ควรปลูกฝัง ดูแลเอาใจใส่ และแพร่กระจายไปให้ทั่ว
ความสุขคือหนึ่งในไม่กี่อย่างที่ทวีคูณและเพิ่มพูน เมื่อแบ่งปันกับผู้อื่น

เกร็ดความรู้ ข้อความ บทกลอน และข้อควรคิดต่างๆ ที่รวบรวมไว้
จะเอื้ออำนวยให้ความยินดีในดวงจิตคุณงอกงามเติบโต แข็งแรงสมบูรณ์

ISBN 978-3-03730-788-5



 **aurora**
www.auroraproduction.com