

สุขให้เป็นก่อน

ชีวิตไม่ได้ถูกออกแบบให้สมบูรณ์ราบรื่นเสมอไปในทุกเวลา

บางช่วงนาที่สวยงาม บางช่วงบางวันกลับเต็มไปด้วยหม่นหมอง

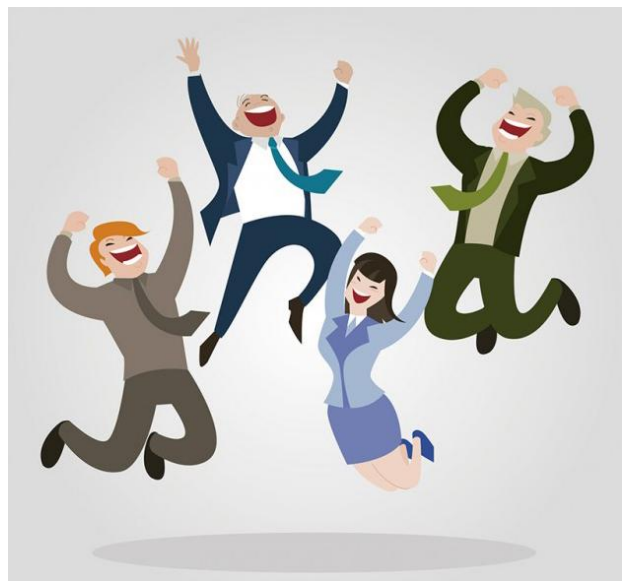
บางปัญหาเข้ามาทำให้ท้อ ทำให้รู้สึกเหมือนทุกอย่างทลายลง

ใช่หรือไม่ ปัญหาเป็นเพียงบทหนึ่งของชีวิต ทำให้แข็งแกร่งขึ้นโดยไม่รู้ตัว

บางปัญหาทำให้เราเปลี่ยนเส้นทาง บนความเจ็บปวดทำให้เราเติบโต

ปัญหาสอนให้เรารู้ว่า **ก่อนจะเมตตาผู้อื่น อย่าลืมเมตตาตัวเองให้เป็นก่อน** เรามักถูกสอนให้เป็นคนเสียสละ อดทน เข้าใจผู้อื่น บ่อยไปที่เรากลับทำตรงข้ามกับตัวเอง พยายามให้อภัยคนอื่น แต่ไม่เคยให้อภัยตัวเอง ปล่อยให้ทุกคน แต่ปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับกองทุกข์เสียบ ๆ เพียงล่ำพัง จำไว้ว่า **การเมตตาตัวเอง ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว**

เมตตาตัวเองให้เป็นก่อน สร้างสุขในใจตัวเองให้ได้ **กล้ารักตัวเอง ในวันที่ไม่มีใครเข้าใจ**



ความสุขที่แท้จริง ต้องเริ่มจากหัวใจ และการดูแลตัวเองให้ดีพอ

ความสุขที่เรามอบให้ผู้อื่นจะออกมาจากความเต็มใจ ไม่ใช่การเสแสร้งแกล้งทำ

ก่อนจะโอบกอดโลกทั้งใบ อย่าลืมโอบกอดตัวเองก่อน ☐

ก่อนที่จะสร้างอาณาจักรสวรรค์ให้คนอื่น สร้างสวรรค์ในใจเราก่อน

คนข้างวัด

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