

ความสุขที่หล่นหายข้างทาง

ในยุคที่ทุกอย่างต้อง “เร็วและชัดเจน” เราต่างวิ่งตามหาความสุขผ่านหน้าจอ ผ่านยอดไลค์ และผ่านตัวเลขในบัญชีที่เพิ่มขึ้น เราต่างวิ่งตามความสำเร็จ เสี่ยงประมือ จนบางครั้งเราเผลอถามตัวเองว่า... **ทำไมยิ่งไขว่คว้า ยิ่งรู้สึกว่างเปล่า?**

เราคิดว่าความสุขคือการมีให้เท่าคนอื่น ได้ไปในที่ที่คนอื่นเช็กอิน หรือใช้ชีวิตให้สมบูรณ์แบบที่สุดในสายตาคนแปลกหน้าบนโลกออนไลน์ จนไปคว้าเอา “ความสุขจอมปลอม” มาดื่มกินแทนน้ำ หลอกตัวเองว่าอิ่ม ทั้งที่ข้างในแห้งผาก



ใช่หรือไม่...ความสุขที่แท้จริงไม่ได้ซ่อนอยู่ปลายทางที่ไหนไกล มันไม่ได้รอให้เราพร้อม ไม่ได้รอให้รวยล้นฟ้า และไม่ต้องประกาศให้ใครรับรู้

นั่งจิบกาแฟร้อน ๆ โดยไม่ต้องรีบมือถือ หวัมเราเสียดังกับเรื่องไร้สาระของเพื่อนสนิท ทิ้งตัวลงนอนบนเตียงนุ่ม ๆ ในคืนที่เหนื่อยล้า หรือกล้าที่จะบอกว่า “วันนี้ไม่ไหวแล้วโว้ย..”

มาเริ่มต้นค้นพบความสุขด้วยการปรับชีวิตง่าย ๆ

ลดเสียงรบกวน : วางมือถือลงบ้าง แล้วฟังเสียงหัวใจตัวเอง

ขอบคุณสิ่งเล็ก ๆ : ก่อนนอนลองนึกถึงเรื่องดี ๆ สักเรื่องในวันนี้ แล้วขอบคุณพระเจ้าสำหรับวันเวลาที่ดี แม้มีเพียงไม่กี่นาที

ปล่อยวางความสมบูรณ์แบบ : ชีวิตไม่ได้ต้องดีทุกวัน แค่ผ่านมันไปได้ด้วยรอยยิ้มบาง ๆ ก็เยี่ยมยอดแล้ว

ความสุขไม่ได้อยู่ไกล... มันแค่อยู่ตรงนี้ ในปัจจุบันที่เรากำลังหายใจอยู่ แค่เราเลิกวิ่งตามเงาของคนอื่น แล้วหันมาโอบกอดเงาของตัวเอง ความสุขซ่อนอยู่ใน “**ท่าทีของหัวใจ**” ที่ถ่อมลง อ่อนโยน และเต็มไปด้วยความรักในทุกก้าวบนตลอดทางเดิน

คนข้างวัด

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