



สร้างภูมิคุ้มใจ, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Day 6 : คุยกับความเจ็บ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

02 Apr 2020

สถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด-19 ทำให้เราทุกคนต้องเผชิญหน้ากับความรู้สึกกังวล สับสน การต้องกลับมาอยู่กับตัวเอง ห่างจากคนอื่น อาจทำให้เรารู้สึกเหงา ท้อแท้ และหมดหวัง แต่บางครั้งการที่เราได้กลับมาอยู่กับตัวเอง เปิดใจรับฟัง ‘เสียงแห่งความเจ็บ’ บ้าง

ก็จะเป็นตัวช่วยให้เราได้กลับมาค้นพบอะไรบางอย่างที่ซ่อนอยู่ลึกๆ ภายในใจ ซึ่งอาจเป็นความสุขที่ซุกซ่อนจนเราอาจเคยมองข้ามไปก็เป็นได้

เมนูวันที่ 6 : คุยกับความเจ็บ

Readjust : [ขอเวลานอก\(หน้าจอ\)](#)

Reflect : [ฟังข้างนอก เห็นข้างใน](#)

Relate : [เอาใจเราไปทಾಯใจเขา](#)

Retreat : [6 Sensing รับรู้โลกที่ไร้ขีดจำกัด](#)

.
ท่าน ดิษ นัท ฮันท์ กล่าวว่า “ความเจียบ คือประตูบานแรกสู่ความสงบ สันติ” ความเจียบไม่ใช่เพียงภาวะไร้เสียงจากภายนอกเท่านั้น แต่ความหมายที่แท้จริงของความเจียบ คือการหยุดเสียงที่คอยรบกวนจิตใจของเรา หากเราสามารถทำเช่นนี้ได้ จะทำให้เราได้ปลดปล่อยความคิดและจินตนาการที่ซ่อนอยู่ภายในใจ ให้ได้ออกมาโลดแล่นอย่างเบิกบานและมีความสุข

.
ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessisthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessisthailand