

# เลือกที่จะสุข

## To be happy

- คุณ会选择เป็นคนแบบไหน ? What type of person would you like to be?

Thanks! For coming  
straight to my  
office as I asked...

But can't you see  
you're interrupting  
my coffee! Get out!



- แต่ในชีวิตจริงการจะเป็นคนอารมณ์ดี  
ตลอดเวลาไม่ใช่เรื่องง่าย + เพราะจะมีอะไร  
หลายอย่างที่จะเข้ามารบกวนจิตใจเป็นระยะๆ  
to be in a good mood is not easy

because there are other factors of disturbance.

- แต่ไม่ได้ยากเกินไปที่เราจะดำเนินชีวิตอย่าง  
อารมณ์ดีและมีความสุขได้ however, it is  
not too difficult to live with good  
mood and happiness.
- *แต่เราต้องเป็นคนเลือกเองว่าจะเอาอย่างไร ?*  
*choose what you want to be*
- เพราะทุกวันอาจมีสถานการณ์ที่ยากลำบาก  
เข้ามาถึงใจคุณ เป็นเหตุให้ขาดความสุข all  
difficult circumstances draw out  
your happiness

- แต่จำไว้ว่าการทำตัวให้ไม่มีความสุข ไม่ได้ช่วยให้สถานการณ์ใดๆ ดีขึ้นได้เลยแม้แต่อย่างเดียว sadness doesn't help for better situation

### สดุดี 37:4-5 (Psalms 37:4-5)

4 จงปีติยินดีในพระเจ้า และพระองค์จะ

ประทานตามใจปรารถนาของ Delight

yourself in the LORD,

and he will give you the desires of

your heart.

5 จงมอบทางของท่านไว้กับพระเจ้า วางใจ

ในพระองค์ และพระองค์จะทรงกระทำให้

สำเร็จ Commit your way to the LORD;  
trust in him, and he will act.

- จงเลือกที่จะอยู่ในถนนแห่งความชื่นชมยินดี เพราะไม่ใช่แค่พระเจ้าจะประทานตามใจปรารถนา แต่ความเชื่อในพระเจ้าที่เข้มแข็งของเราจะเปิดประตูให้พระเจ้าทำการอย่างอัศจรรย์ในชีวิตได้ rejoice as God gives and believe what God will open the door unexpectedly.

➤ คำถามคือ แล้วเราจะเลือกที่จะใช้ชีวิต  
อย่างมีความสุขได้อย่างไร How will you  
become happy?

3 วิธีที่คนอยากจะมีความสุขเลือกที่จะทำ..

1. ตระหนักว่าความสุขเป็นสิ่งที่เรา  
ตัดสินใจเลือกได้ Decide

- ความสุขเป็นเรื่องของการตัดสินใจ ไม่ใช่แค่  
เรื่องของอารมณ์ decide to be happy  
is not about the emotion



- แต่ทางแก้อันที่เราจะไม่ให้สถานการณ์ต่างๆ มาบั่นทอนใจ ทำให้เราไม่มีความสุข คือ the situation will bring you down

**1.1 เลือกที่จะมีความสุข choose to be happy**

## ฟิลิปปี 4:6-7(Philippians 4:6)

6 อย่าทุกข์ร้อนในสิ่งใดๆเลย แต่จงทูลเรื่อง  
ความปรารถนาของท่านทุกอย่างต่อพระเจ้า  
ด้วยการอธิษฐาน การวิงวอน ก้มการ  
ขอขอบคุณ Commit your way to the  
LORD trust in him, and he will act.

7 แล้วสันติสุขแห่งพระเจ้าซึ่งเกินความเข้าใจ  
จะคุ้มครองจิตใจและความคิดของท่านไว้ใน  
พระเยซูคริสต์ And the peace of God,  
which surpasses all understanding, will  
guard your hearts and your minds in  
Christ Jesus.



- เวลาอารมณ์เสีย เวลาเริ่มหม่นหมอง ให้เรา  
คุณเข้าอธิษฐาน ทูลเรื่องราวทุกอย่าง และ  
ทุกความปรารถนาต่อพระเจ้าด้วยการ  
อธิษฐาน การวิงวอน ก้มการขอบพระคุณ
- เราต้องเลือกรักษาทัศนคติที่ดีเอาไว้ รักษา  
ความสุขไว้ด้วยการขอบพระคุณพระเจ้า
- Ex. ชายหนุ่มผู้ตัดสินใจที่จะรักษาความสุข  
ไว้



- เราต้องเลือกว่าจะเอาอย่างไร จะรักษาสันติสุขที่พระเจ้าให้มา และขอบคุณพระเจ้าในทุกกรณี หรือปล่อยให้มันถูกขโมยไปเพราะคนที่นั่งข้างๆ แค่ชั่วคราว peace is from God

and thank for every  
circumstances

- เราต้องตอบสนองให้ถูก ด้วยคิดถึงพระคำ  
ของพระเจ้า response by concerning  
God's word
- เพราะถ้าคุณตอบสนองตามเนื้อหนังความสุข  
จะยิ่งถูกขโมยไปมากขึ้นno response by  
flesh

1.2 เลือกว่าจะมีความสุขแม้ว่า... to be  
happy among problems

ยากอบ 4:14(James 4:14)

แต่ที่ท่านไม่รู้เรื่องของพรุ่งนี้ ชีวิตของท่าน  
เป็นเช่นใดเล่า ท่านก็เป็นเช่นหมอกที่ปรากฏ  
อยู่เพียงชั่วครู่แล้วก็หายไป yet you do not  
know what tomorrow will bring. What is  
your life? For you are a mist that  
appears for a little time and then  
vanishes.

- พระเจ้าเป็นห่วงเรา และต้องการบอกเราว่า  
ชีวิตมีค่าเกินกว่าจะมาหนึ่งกลุ่มใจ

**สดุดี 118:24(Psalms 118:24)**

นี่เป็นวันที่พระเจ้า ได้ทรงสร้าง ให้เรา

เปรมปรีดิ์และยินดีในวันนั้น This is the day  
that the LORD has made;  
let us rejoice and be glad in it.

- วันนี้เป็นวันที่พระเจ้าทรงสร้างไว้ เพราะ  
อยากให้เรามีความสุขในทุกๆ วัน
- เราไม่ต้องรอให้สถานการณ์เปลี่ยนก่อนแล้ว  
ค่อยเปลี่ยนท่าที
  - เพราะจริงๆ แล้วพระเจ้าทรงรอให้เรา  
เปลี่ยนท่าที และเริ่มยินดีกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ใน  
เวลานี้
  - แล้วพระองค์จะทรงสำแดงสิ่งอัศจรรย์ใน  
ชีวิตตามมา

- **ดังนั้นเราต้องเลือกว่า เราจะมีความสุข  
แม้ว่า... ไม่ใช่ที่เราจะมีสุขถ้าเกิดว่า  
choose to be happy**



- เงื่อนไข...ที่ว่า ฉันจะมีความสุขถ้าเกิดว่า มี  
แต่จะขโมยความสุขไปจากชีวิต I will be  
always happy
- แต่เราต้องพูดว่า พระบิดา ลูกจะใช้ทุกสิ่ง  
พระเจ้าให้มา ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ลูกจะมี  
ความสุขกับสิ่งที่เป็น กับที่มี ลูกจะชื่นชมยินดี  
แม้ว่าลูกจะยังไม่เพียบพร้อมครบหมดทุก  
อย่าง...say to God, LORD I will use  
things you give with  
effectiveness and be happy what  
I am
- เพราะนี่คือความสุขจากภายใน เป็นความสุข  
ที่ไม่มีเงื่อนไข เป็นความสุขแม้ว่า... it is

because inner happiness and unconditional happiness

- เป็นการตัดสินใจใช้ชีวิตที่พระเจ้าให้มาอย่างดีที่สุด อยู่อย่างมีความสุขไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไรก็ตาม live with utmost ability in any circumstances
- ถ้าในการเดินทางเราพบว่ามีเรื่องที่เราต้องแก้ไข ต้องเปลี่ยน ต้องเอาชนะ เราก็ตั้งใจปรับปรุงตัวเองให้เต็มที่และมีความสุขกับทุกๆ วัน to change, overcome and improve oneself day by day
- อย่าให้ชีวิตเป็นเหมือนรถแข่งเอาแต่เร่งเครื่องเหยียบคันเร่ง ไม่ผ่อนเลย เดี่ยวเครื่องจะพัง



แต่เราต้องหัดชะลอรถ จับชมวิวย้างทางบ้าง  
don't always accelerate the  
engine that cause brokeness but  
try to be slow down and take it  
easy



➤ คำถาม แต่ตอนนี้ฉันมีความสุขทุกข์ มี  
ปัญหาเยอะแยะ แล้วจะมีความสุขได้อย่างไร ?  
how am I still happy among the  
problems?

- อย่าคิดว่าปัญหาของคุณมันหนักหรือใหญ่ที่สุดกว่าของใคร what is bigger than the problems?
- เพราะจริงๆ แล้วมีปัญหาของใครบางคนที่เขาหนัก และหนักทุกข์ใจกว่าเรา
- บางคนอาจจะพร้อมจะแลกทุกอย่างในโลกเพื่อจะได้ชีวิตแบบที่คุณกำลังเป็นอยู่ในวันนี้

some may change things in the world for your needs

- ดังนั้นไม่ว่าคุณจะเป็นอย่างไรในวันนี้ จงขอบพระคุณพระเจ้า no matter what you are , please give thanks to God

### ฟิลิปปี 4:13(Philippians 4:13)

ข้าพเจ้าสามารถทำได้ โดยพระองค์ผู้ทรงเสริมกำลังข้าพเจ้า I can do all things through him who strengthens me.

- เราสู้ได้ เราเผชิญทุกปัญหาได้

### ฟิลิปปี 4:4(Philippians 4:4)

จงชื่นชมยินดีในองค์พระผู้เป็นเจ้าตลอดเวลา

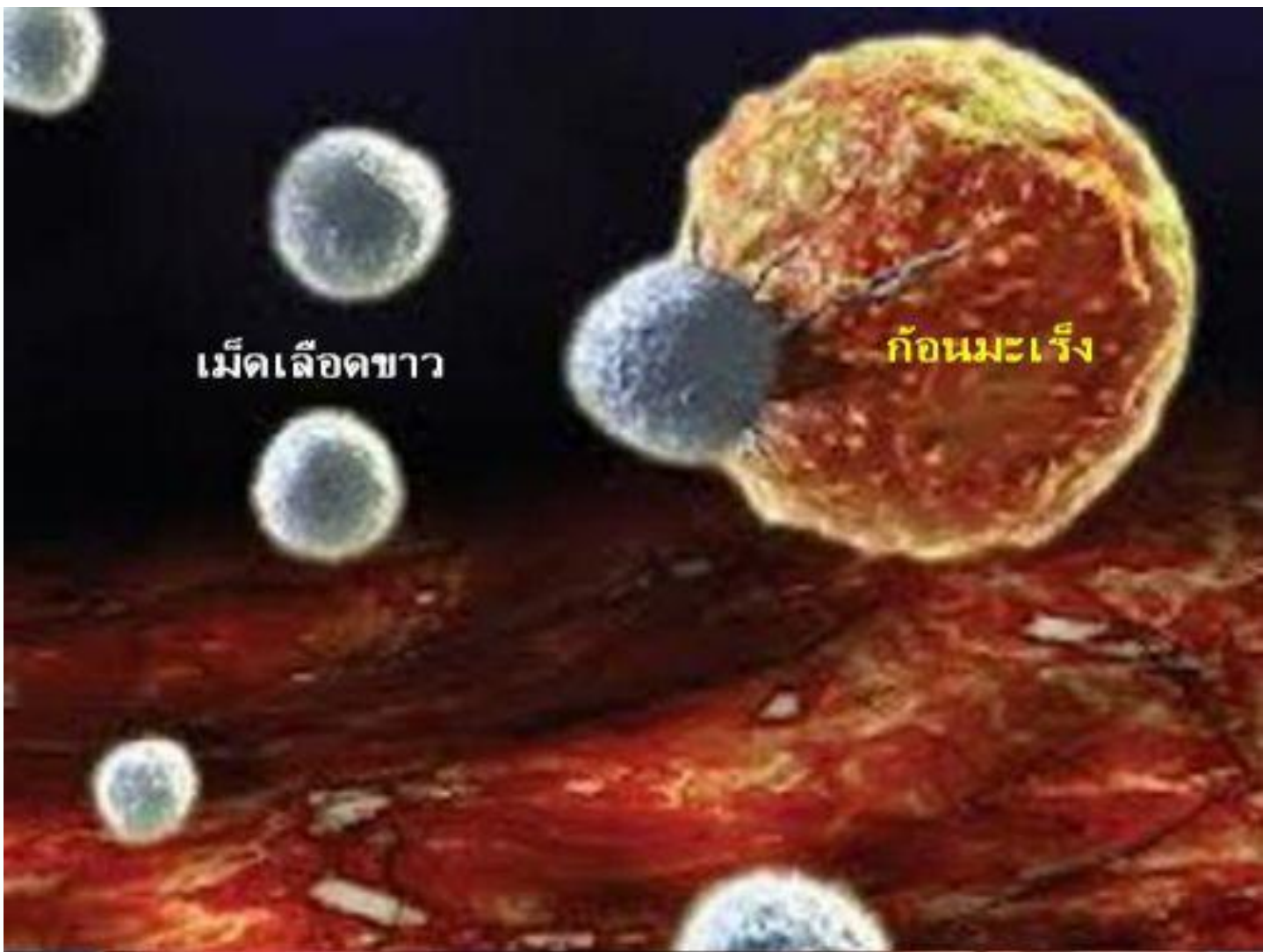
ข้าพเจ้าขอย้ำอีกครั้งว่า จงชื่นชมยินดีเถิด

Rejoice in the Lord always; again I will say, Rejoice.

- จงตัดสินใจในวันนี้ว่า...ฉันจะไม่ยอมให้ใคร มาขโมยความชื่นชมยินดีของฉันไปเด็ดขาด
- มารู้ดีว่าความยินดีในพระเจ้าเป็นกำลังของเรา มันจึงพยายามทำทุกอย่างที่จะขโมยความชื่นบานไป satan always steal our happiness
- เพราะถ้ามันขโมยความชื่นชมยินดีไปจากคุณได้ คุณก็จะหมดเรี่ยวหมดแรง ไม่มีแรงไป

ต่อต้านกับการทดลองใดๆ no joy, you  
will be weary and cannot resist  
the test

- งานวิจัยพบว่าเมื่อเรามีความชื่นบานระบบ  
ภูมิคุ้มกันจะทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ  
Joy can be the good immune



- ซึ่งสอดคล้องกับพระคัมภีร์ที่ว่า

**สุภาษิต 17:22 (Proverbs 17:22)**

ใจร่าเริงเป็นยาอย่างดี แต่จิตใจที่หมดมาหะทำให้กระดูกแห้ง A joyful heart is good medicine, but a crushed spirit dries up

the bones.

- เพราะเมื่อเรายิ้มและหัวเราะมันเป็นการส่งสัญญาณไปทั้งร่างกาย และช่วยปรับสมดุลชีวิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
- เรายิ้มได้เพราะเราเลือกแล้วว่าจะมีความสุข แม้ว่า...อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม เราก็ยังฝากรางไว้กับพระเจ้าได้

### 1.3 เขาจะเวียนที่จะพอใจ

#### ฟิลิปปี 4:11(Philippians 4:11)

ข้าพเจ้าไม่ได้บ่นถึงเรื่องความขัดสน เพราะ  
ข้าพเจ้าจะมีฐานะอย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าก็

เรียนรู้แล้วว่าที่จะพอใจอยู่อย่างนั้น I'm not saying this because I'm in any need. I've learned to be content in whatever situation I'm in.

- ยิ่งเราขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งที่มีมากเท่าไร พระเจ้าก็จะยิ่งให้สิ่งที่เราไม่มีมากขึ้น
- แต่การเรียนรู้ที่จะพอใจ ไม่ใช่การอยู่เฉยๆ โดยไม่คิดจะทำอะไรเลย
- แต่หมายถึงการไว้วางใจพระเจ้ามากพอที่จะไม่รู้สึกรวิตกกังวลเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นเป็นอย่างที่คิด



## สดุดี 37:23-24(Psalms 37:23-24)

23 ถ้าพระเจ้าทรงนำย่างเท้าของมนุษย์คนใด  
และคนนั้นพอใจในมรรคาของพระองค์ The  
steps of a man are established by the  
LORD,when he delights in his way

24 แม้เขาล้ม เขาจะไม่ถูกเหวี่ยงลงเหยียดยาว  
เพราะว่าพระหัตถ์พระเจ้าพยุงเขาไว้ though he  
fall, he shall not be cast headlong,  
for the LORD upholds his hand.

- หมายความว่าที่ๆ พระเจ้าให้เราอยู่นั้นคือที่ๆ  
ดีที่สุดสำหรับเรา

- และอย่าเข้าใจผิดว่า หมายถึงว่าพระเจ้ารักเรา หรือยังทรงนำเราอยู่นั้นก็ต่อเมื่อเราได้ทุกอย่างคงใจ

- ไม่มีทางที่เราจะเข้าใจทุกอย่างที่เกิดขึ้นหน้าที่ของเราคือเราต้องเรียนรู้ที่จะไว้วางใจพระเจ้าในทุกทางของเรา เราต้องรักษาทัศนคติที่ดีอยู่เสมอ รู้ว่าพระเจ้าทรงควบคุมอยู่

- มั่นใจในการกู้คืนของพระองค์

believe in restoration

- มั่นใจว่าพระเจ้าทรงสัญญาว่าจะช่วย

และพระองค์จะทรงทำแน่นอน and

promise of help



- บางครั้งพระเจ้าให้เราไปอยู่ในสถานการณ์ที่  
ยากลำบาก เพื่อเราจะสามารถช่วยคนอื่นได้
- พระองค์ทรงรู้ว่ากำลังทำอะไร

- คั่งนั้นจงเลิกส่งส่วยพระเจ้า จงหันมาไว้วางใจ  
ในพระเจ้าแทน

## 2. ซื่อสัตย์และรักความเป็นเลิศ be honest and excellent

### โคโลสี 3:23(Colossians 3:23)

ไม่ว่าท่านจะทำสิ่งใด ก็จงทำด้วยความเต็มใจ  
เหมือนกระทำถวายองค์พระผู้เป็นเจ้า ไม่ใช่  
เหมือนกระทำแก่มนุษย์ Whatever you do,  
do it wholeheartedly as though you  
were working for your real master and  
not merely for humans.

- เราคือตัวแทนของพระเจ้า ทุกอย่างที่เราทำ ล้วนสะท้อนให้เห็นว่าพระเจ้าเป็นยังไงในสายตาของคนอื่น we are the representative of God to reflect who God is
- เราต้องตัดสินใจที่จะสร้างความเป็นเลิศแม้แต่เรื่องเล็กๆ decide to be the best life
- เพราะถ้าเราทำทุกอย่างๆ เต็มที่แล้วเราก็จะไม่กล่าวโทษตัวเอง และสบายใจที่จะฝากส่วนที่เหลือไว้กับพระองค์ do your best and not be guilty



- ทุกๆ วันเราจะถูกทดสอบเรื่องความซื่อสัตย์  
be tested by honesty
- แต่ถ้าเราดูแลสิ่งที่พระเจ้ามอบหมายให้เรา  
ดูแลตอนนี้เป็นอย่างดี พระเจ้าจะมอบหมายสิ่ง  
ที่ใหญ่กว่าให้เราดูแลในภายหลัง God

gives things to us to take care  
and it will become greater

- **ทุกอย่างที่ทำจงทำด้วยสุดฝีมือ ด้วยความ  
เป็นเลิศและความซื่อสัตย์ do your best  
with excellent ability and honesty**



- ทุกวันนี้เปรียบเหมือนเรากำลังสร้างบ้าน  
ตัวเองในนิรันดรอยู่ like you are  
building the eternal house
- ถ้าไม่ซื่อมั่นจะสร้างปัญหาให้เราเองใน  
อนาคต แต่ถ้าเราสัตย์ซื่อพระเจ้าจะอวยพรเรา  
ได้ only honesty can be blessed

### 3. คำเหน็บชีวิตด้วยความกระตือรือร้น

โรม 12:11(Romans 12:11)

อย่าอ่อนระอา

จงมีจิตใจกระตือรือร้นด้วย

พระวิญญาณ

จงปรนนิบัติองค์พระผู้เป็นเจ้า



Don't be lazy in showing your devotion.

Use your energy to serve the Lord.

- เราต้องตรวจสอบตัวเองว่า ทุกวันนี้เรายัง  
ตื่นเต้นกับสิ่งที่ทำอยู่หรือไม่ ?
- ถ้าไฟแห่งความรักที่ปลุกค้ำให้เราทำบางสิ่ง  
มันเริ่มมอดไหม้ เราต้องแก้ไข เพราะเราควร  
จะอยู่อย่างคนมีไฟ และไฟนี้เราทำให้มันลุก  
ขึ้นมาใหม่ได้

**2ทิโมธี 1:6 (II Timothy 1:6)**

อันของประทานของพระเจ้าซึ่งมีอยู่ในท่าน

โดยที่ข้าพเจ้าได้เอามือวางบนท่านนั้น ขอ

เตือนว่าท่านจงกระทำให้รุ่งเรืองขึ้น You received a gift from God when I placed my hands on you to ordain you. Now I'm reminding you to fan that gift into flames.

- เราต้องทำทุกสิ่งแบบคนมีชีวิตชีวา ทำแบบคนที่ตื่นเต้น ทำเหมือนกระทำถวายแด่องค์พระเจ้าไม่เหมือนทำต่อมนุษย์ we must live with lively and excited life as praside God

- เราต้องรี้อฟื้นไฟแห่งความกระตือรือร้นให้กลับคืนมา restore your enthusiastic life

➤ ด้วยการวิงวอน ด้วยกลับมาอยู่ในความรัก  
ดั้งเดิม ด้วยการอธิษฐาน ด้วยการอด  
อาหาร ด้วยแสวงหาพระองค์ด้วยน้ำตาไหล  
กระเสือกกระสนที่จะพบพระเจ้าได้อีกครั้ง  
เหมือนกวางน้อยที่กระหายหาน้ำ pray ,  
fast , eager to meet God

- เราเป็นคริสเตียนได้เปรียบกว่าคนมากมายที่มีชีวิตอยู่อย่างไรที่พึง

- แต่เรายังมีความหวังใจให้เราเยี่ยมได้ ให้เรามีความสุขได้เพราะว่าเรามีพระเจ้าที่เราพึ่งพาได้

พระองค์ทรงเป็นแหล่งแห่งทุกสิ่ง you are  
hopeful by God

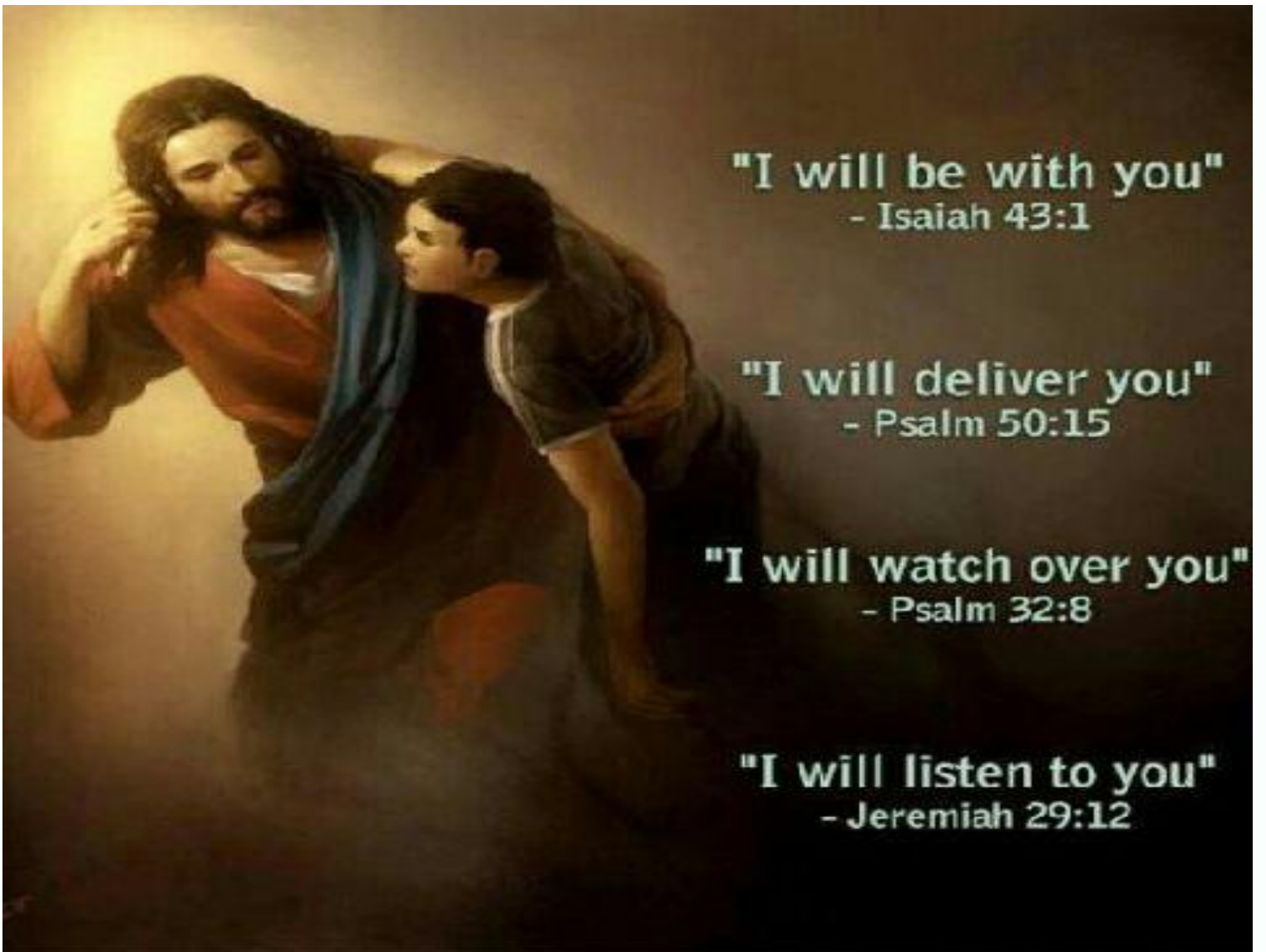
➤ เป็นมืออาชีพในการช่วยให้รอด

professional can save

➤ เป็นพระเจ้าผู้ทรงมาทันเวลาเสมอ และ

ปรารถนาอยากให้เรามีความสุข God is

in time and wish us to be happy



**"I will be with you"**  
- Isaiah 43:1

**"I will deliver you"**  
- Psalm 50:15

**"I will watch over you"**  
- Psalm 32:8

**"I will listen to you"**  
- Jeremiah 29:12