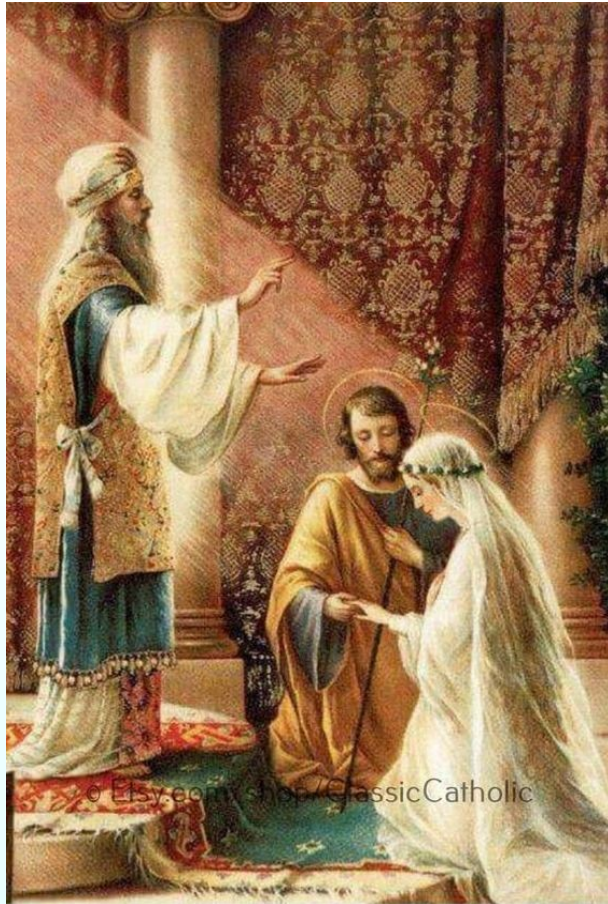


ปีแห่งนักบุญยอแซฟ

ปีแห่งนักบุญยอแซฟ (8 ธันวาคม 2020 – 8 ธันวาคม 2021)

โยเซฟเป็นผู้ชอบธรรม



เรื่องราวการประสูติของพระเยซูคริสตเจ้าเป็นดังนี้ พระนางมารีย์ พระมารดาของพระองค์ได้หมั้นอยู่กับโยเซฟ แต่ก่อนที่ท่านทั้งสองจะครองชีวิตร่วมกัน ปรากฏว่าพระนางตั้งครรภ์แล้วแต่พระจิตโยเซฟผู้หมั้นของพระนาง เป็นผู้ชอบธรรม ไม่อยากฟ้องหย่าพระนางอย่างเปิดเผย จึงคิดถอนหมั้นอย่างเงียบๆ (มธ 1:18-19)

Year of Saint Joseph

03 Dec. 2020 - 03 Dec. 2021



สารวัด <http://www.bangsaenchurch.org>

วัดแม่พระเมืองลูร์ด



<< OUR LADY OF LOURDES CHURCH >> บางแสน

ปีที่ 27 ฉบับที่ 1353 วันอาทิตย์ที่ 31 มกราคม 2564/2021



อาทิตย์ที่ 4 เทศกาลธรรมดา

มาระโก 1:21-28

พระวาจาวันอาทิตย์ประจำวันที่ 31 มกราคม 2564

ข้อคิด

“จงเจียม! ออกไปจากผู้นี้!”

คำเทศน์สอนอันทรงอำนาจของพระเยซูเจ้าทำให้ผู้ได้รับฟังรู้สึกประทับใจ เป็นคำเทศน์สอนที่เข้าไปในใจของผู้รับฟัง เป็นคำสอนที่เป็นดังแสงสว่างให้กับหัวใจที่อยู่ในความมืดมิด สร้างแรงบันดาลใจ ปลอบประโลมใจ ให้กำลังใจ และเกิดพลังการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

พลังแห่งคำเทศน์สอนของพระเยซูเจ้าก็สร้างความหวาดกลัวแก่ปีศาจ สามารถจัดสิ่งชั่วร้ายออกไปจากชีวิตของผู้คนได้ เหตุก็เพราะว่าคำเทศน์สอนของพระองค์มาจากจิตวิญญาณภายใน จากชีวิต และพลังอำนาจในพระองค์เอง ซึ่งเราสามารถดำเนินชีวิตตามแบบอย่างพระองค์ได้โดยการพูดและปฏิบัติตนอย่างจริงจัง มีความเชื่อ และมีความซื่อตรงทั้งครบต่อ คำพูด ความคิด และการกระทำของตัวเอง



ปฏิทินสัปดาห์หน้า

วันอังคารที่ 2 ก.พ.21

วันพุธที่ 3 ก.พ.21

วันศุกร์ที่ 5 ก.พ.21

วันเสาร์ที่ 6 ก.พ.21

วันอาทิตย์ที่ 7 ก.พ. 21

ฉลองการถวายพระกุมารในพระวิหาร

ระลึกถึง น.บลาคีโอ พระสังฆราชและมรณสักขี น.อันสการ์ พระสังฆราช

ระลึกถึง น.อาภาทา พรหมจารีและมรณสักขี

ระลึกถึง น.เปาโล มีกี พระสงฆ์และเพื่อนมรณสักขี

สัปดาห์ที่ 5 เทศกาลธรรมดา

เรื่องน่ารู้ของคริสตชน

สัญลักษณ์ในคริสต์ศิลป์

หมวด 8 สิ่งประดิษฐ์ (Artifacts)



ลูกธนู (Arrow) โดยทั่วไปลูกธนูใช้เป็นสัญลักษณ์ของอาวุธแห่งจิตวิญญาณ ซึ่ง

อุทิศให้แก่การรับใช้พระเจ้า นอกจากนี้ลูกธนูยังใช้เป็นอาวุธและเป็นเครื่องมือ
ประหัตประหาร ดังเห็นรูปของนักบุญหลายท่าน รูปนักบุญเซบาสเตียนมักมีลูกธนูปัก
อยู่ตามตัว ในขณะที่เล่ากันว่านักบุญอูร์ซูลารอดตายจากการถูกทรมาณด้วยลูกธนู
นอกจากนี้ลูกธนูยังใช้เป็นสัญลักษณ์ของโรคระบาดด้วย และเนื่องจากนักบุญเซบาสเตียน

รอดชีวิตจากการลงทัณฑ์ด้วยลูกธนู จึงกลายเป็นหนึ่งในนักบุญผู้พิทักษ์คนที่ตกเป็นเหยื่อของโรคระบาด

ข้อคิดสะกิดใจ

ความรัก

ร้อยเรียงคำเป็นกลอนไหว้วอนให้

ร้อยรักแห่งใจรักประสานกัน

รักยิ่งใหญ่คือรักแท้ที่แนบนัก

รักร่วมมือร่วมแรงและร่วมใจ

ร้อยหัวใจในรักจักสร้างสรรค์

ร้อยความคิดมุ่งมั่นนั้นไม่ไกล

รักที่ดีได้ประจักษ์คือการให้

รักใดใดหรือเท่ารักสามัคคี

ข่าวรอบโลก



พระสันตะปาปาฟรานซิส ส่งสารถึง ประธานาธิบดีโจ ไบเดน

ในวันสาบานตนรับตำแหน่งประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกาอย่างเป็นทางการ



พระสันตะปาปาฟรานซิสทรงส่งสารถึง

ประธานาธิบดีโจ ไบเดน

ในวันเข้าพิธีสาบานตน

รับตำแหน่งประธานาธิบดีสหรัฐฯ

อย่างเป็นทางการ

เมื่อวันพุธที่ 20 ม.ค. 2564

(FB Ohri)

ฯพณฯ โจเซฟ อาร์ ไบเดน ผู้ทรงเกียรติ ประธานาธิบดีแห่งสหรัฐอเมริกา
ทำเนียบขาว วอชิงตัน ดีซี

ในโอกาสที่ท่านเข้ารับตำแหน่งประธานาธิบดีคนที่ 16 ของสหรัฐอเมริกา ข้าพเจ้าขอแสดงความ
ปรารถนาดีอย่างจริงใจ และด้วยความเชื่อมั่นในคำภวานาของข้าพเจ้าว่า พระเจ้าผู้ทรงฤทธานุภาพ
จะประทานสติปัญญาและความเข้มแข็งให้ท่าน ในการปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งระดับสูงของท่าน

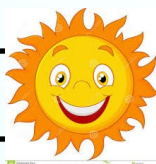
ภายใต้การนำของท่านขอให้ชาวอเมริกันยังคงได้รับความเข้มแข็งจากคุณค่าทางเมื่อง
จริยธรรมและศาสนาอันสูงส่งซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้กับประเทศชาตินับตั้งแต่ก่อตั้ง

ในช่วงเวลาแห่งวิกฤตการณ์ร้ายแรงที่ครอบครัวแห่งมนุษยชาติของเราเผชิญและเรียกร้องให้มี
การตอบสนองที่มองการณ์ไกลและเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ข้าพเจ้าภาวนาขอให้การตัดสินใจของท่าน
ได้รับการชี้แนะโดยคำนึงถึงการสร้างสังคมที่มีความยุติธรรมและเสรีภาพอย่างแท้จริง พร้อมกับการ
เคารพสิทธิและศักดิ์ศรีของทุกคน โดยเฉพาะคนยากจน คนอ่อนแอและคนที่ไม่มีสิทธิมีเสียง
นอกจากนี้ข้าพเจ้าขอให้พระเจ้าซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดแห่งสติปัญญาและความจริงทั้งปวงทรงนำทางใน
การใช้ความพยายามของท่านเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ การปรองดอง และสันติภาพภายใน
สหรัฐอเมริกาและในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเพื่อที่จะก้าวไปสู่ความดีร่วมกันทั่วทั้งโลก

ด้วยความระลึกถึงนี้ ข้าพเจ้าวิงวอนขอพระพรอันอุดมมายังท่านและครอบครัว
และชาวอเมริกันอันเป็นที่รัก

พระสันตะปาปาฟรานซิส

ประชาสัมพันธ์



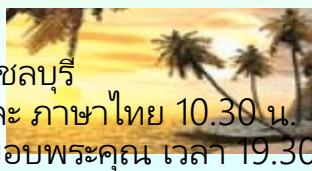
อาทิตย์ชวนคิด

การกลับใจ

การกลับใจของมนุษย์ เป็นพระพรประการหนึ่ง เป็นบุญของผู้ที่ได้กลับใจ หลายคนแม้จะรู้ว่าการกลับใจจากความบาป และความชั่วร้ายนั้นดี แต่ก็ยังคง ดำรงชีวิตในบาปนั้นต่อไป นี่แสดงว่า มนุษย์เรามีใจแข็งกระด้าง คนบาปจำนวนมาก ได้กลับใจ เช่นเดียวกับ ที่มีคนดีจำนวนไม่น้อยที่หันเหไปสู่หนทางของบาป การกลับใจจึงจำเป็นสำหรับทุกคน ไม่ยกเว้นผู้ใดเลย อย่าให้จิตใจของเราแข็งกระด้างอีกต่อไป จงกลับใจ และเชื่อพระวรสารเถิด

วัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน

เลขที่ 167 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
วันอาทิตย์ พิธีบูชาขอบพระคุณ ภาษาอังกฤษ เวลา 09.00 น. และ ภาษาไทย 10.30 น.
วันศุกร์ต้นเดือน วันเสาร์ นพวารแม่พระนิจจานุเคราะห์ และพิธีบูชาขอบพระคุณ เวลา 19.30



เมิดทรายใต้พระแท่น



พี่น้องที่เคารพรัก - สถานการณ์โควิด-19 ดูเหมือนจะดีขึ้นในระดับหนึ่ง ในบ้านเมืองของเรา หากแต่เมื่อติดตามสถานการณ์ของโลก เรากลับพบว่าสภาวะความหวาดกลัว การตื่นตระหนก การแย่งวัคซีนกัน กำลังเกิดขึ้นท่ามกลางการระบาด และความสูญเสียชีวิตของผู้คนมากมาย แม้ในประเทศที่เรียกกันว่า “พัฒนาแล้ว” เรามักไม่พูดถึงผู้คนที่อีกมากมายกว่าหลายเท่า ในโลกที่ข่าวสาร ข้อมูล เข้าไม่ถึง และไม่ประสงค์จะทำข่าวให้ทราบ - ในภาพรวมของทั้งโลกนี้ เราต้องมีสติ มีความรับผิดชอบจากทุกคน - ทุกครอบครัว เพื่อให้ส่วนรวมปลอดภัย การยึดปฏิบัติตามมาตรการ New Normal ให้เคร่งครัด นับเป็นการรับวัคซีนที่ดีเพื่อตัวเราเอง ♥ **Emmanuel : พระเจ้าอยู่กับเรา** - ป้ายหน้าวัดเราก็คงอยู่ และพระองค์ก็ดำรงอยู่ - อ่านพระวรสารนี้ซ้ำ ๆ - รำพึงและภาวนา - พระวรสาร (นบ.มารโก 4: 35-41)

เย็นวันเดียวกันนั้น พระเยซูเจ้าตรัสสั่งบรรดาศิษย์ว่า “เราจงข้ามไปทะเลสาบฝั่งโน้นกันเถิด” บรรดาศิษย์จึงละประชาชนไว้ และออกเรือที่พระองค์ประทับอยู่นั้นไป มีเรือลำอื่น ๆ ติดตามไปด้วย - ขณะนั้นเกิดพายุแรงกล้า คลื่นซัดเข้าเรือจนน้ำเกือบจะเต็มเรืออยู่แล้ว **พระองค์บรรทมหลับหนุนหมอน** อยู่ที่ท้ายเรือ - บรรดาศิษย์จึงปลุกพระองค์ ทูลถามว่า “พระอาจารย์ **พระองค์ไม่สนพระทัยที่พวกเรา กำลังจะตายอยู่แล้วหรือ**” พระองค์จึงทรงลุกขึ้น บังคับลม ตรัสสั่งทะเลว่า “เจียบซี จงสงบลงเถิด” ลมก็หยุด ท้องทะเลราบเรียบอย่างยิ่ง แล้วพระองค์ตรัสถามเขาว่า “ตกใจกลัวเช่นนั้นทำไม ท่านยังไม่มี ความเชื่อหรือ” เขาเหล่านั้นกลัวมาก พูดกันว่า “ท่านผู้นี้เป็นใครหนอ ลมและทะเลจึงยอมเชื่อฟังเช่นนั้น”

♥ ข้อความที่อยากให้อ่าน - รำพึง - ภาวนา

- **Emmanuel** (เอมมานูแอล พระเจ้าอยู่กับเรา) อยู่ในเรือลำเดียวกับเรา
- เรือลำอื่น ๆ ติดตามไปด้วย - พระเยซูเจ้าไม่ได้อยู่ในเรือพวกเขา เขาตามเรือลำที่พระองค์ประทับอยู่ - ทะเลปั่นป่วน หนักแล้ว แต่เขามั่นใจขณะที่ตามเรือลำนั้นไป ไม่ละสายตาแม้ในพายุ
- **พระองค์นอนหลับ หนุนหมอน** นอนสบาย ๆ ไม่มีกังวล **พระองค์ไม่สนใจอะไร**
- **พวกเรา กำลังจะตาย** ศิษย์เป็นห่วงแต่ตัวเอง กลัวจะตาย แล้วอาจจะรู้สึก ว่า พระอาจารย์ไม่สนใจพวกเขา ดังนั้น ขณะที่เรือลำอื่น ๆ มุ่งมั่น ตั้งใจ ตามเรือลำนั้น (ที่พระเยซูเจ้าหลับสบาย) **เรือลำนี้** ที่มีพระองค์อยู่กับศิษย์ กลับโกลาหล วุ่นวาย ไม่เชื่อไม่วางใจ
- แล้วพวกเรา อยู่ในเรือลำไหนครับ หรือไม่สนใจจะไปด้วย

พ่อศักดิ์



นิทาน ความคิด คติสอนใจ

ทรายเต็มแก้ว

เขาเดินเข้าห้องเรียนมาพร้อมด้วยของสองสามอย่างบรรจุอยู่ในกระเป๋าใจ เมื่อได้เวลาเรียน เขาหยิบ เขี่ยแก้ว ขนาดใหญ่ขึ้นมา แล้วใส่ ลูกเทนนิส ลงไปจนเต็ม ‘พวกคุณคิดว่าเขี่ยแก้วเต็มหรือยัง?’ เขาหันไปถามนักศึกษาปริญญาโท แต่ละคนมีสีหน้าตาครุ่นคิดว่าอาจารย์หนุ่มคนนี้จะมาไม่ไหนก่อนจะตอบพร้อมกัน ‘เต็มแล้ว...’

เขายิ้มไม่พูดอะไรต่อหันไปเปิดกระเป๋าเอกสารดูใจ หยิบกระป๋องใส่กรวดออกมา แล้วเท กรวดเม็ดเล็ก ๆ จำนวนมากลงไป ในเขี่ยแก้วพร้อมกับเขย่าเขี่ยแก้วเบา ๆ กรวดเลื่อนไหลลงไปอยู่ระหว่างลูกเทนนิสอัดจนแน่น เขี่ยแก้ว เขาหันไปถามนักศึกษาอีก ” เขี่ยแก้วเต็มหรือยัง ?”

นักศึกษามองดูอยู่ที่พักหนึ่งก่อนจะหันมาตอบ ‘เต็มแล้ว...’

เขา ยิ้มเช่นเดิม หันไปเปิดกระเป๋าหยิบเอาถุงทรายใบย่อมขึ้นมา และเททรายจำนวนไม่น้อยใส่ลงไป ในเขี่ยแก้ว เม็ดทราย ไหลลงไปตามช่องว่างระหว่างกรวดกับลูกเทนนิสได้อย่างง่ายดาย เขาเทจนทรายหมดถุง เขย่า เขี่ยแก้วจนเม็ดทรายอัดแน่นจนแทบล้นเขี่ยแก้ว เขาหันไปถามนักศึกษาอีกครั้ง ” เขี่ยแก้วเต็มหรือยัง ?”

เพื่อป้องกันการหน้าแตกนักศึกษาปริญญาโทเหล่านั้นหันมามองหน้ากัน ประีษากันอยู่นาน หลายคนเดินก้าวเข้ามาทัก ๆ เงย ๆ มองเขี่ยแก้วตรงหน้าอาจารย์หนุ่มอยู่หลายครั้ง มีการปรึกษาหารือกันเสียงดังไปทั้งห้องเรียน จบจนเวลาผ่านไปเกือบห้านาที หัวหน้ากลุ่มนักศึกษาจึงเป็นตัวแทน เดินเข้ามาตอบอย่างหนักแน่น ” คราวนี้เต็มแน่นอนครับอาจารย์ ” แน่ใจนะ ” แน่ซะยิ่งกว่าแน่อีกครับ”

คราวนี้เขาหยิบ น้ำอัดลม สองกระป๋องออกมาจากใต้โต๊ะแล้วเทใส่เขี่ยแก้วโดยไม่รีรอ ไม่นานน้ำอัดลมก็ซึมผ่านทรายลงไปจนหมด ทั้งชั้นเรียนหัวเราะฮือฮากันยกใหญ่ เขาหัวเราะอย่างอารมณ์ดี ” ไหนพวกคุณบอกว่า เขี่ยแก้วเต็มแน่ๆ ใจ่ เขาพูดพลางยกเขี่ยแก้วขึ้น”

ผมอยากให้คุณอ่านบทเรียนวันนี้ไว้ เขี่ยแก้วนั้นก็เหมือนชีวิตคนเรา

ลูกเทนนิสเปรียบเหมือนเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิต เช่น ครอบครัว คู่ชีวิต การเรียน สุขภาพ ลูก และเพื่อน สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่คุณต้องสนใจจริงจัง สูญเสียไปไม่ได้ **เม็ดกรวดเหมือนสิ่งสำคัญรองลงมา** เช่น งาน บ้าน รถยนต์ ทรายก็คือเรื่องอื่นๆ ที่เหลือเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เราจำเป็นต้องทำ แต่เรามักจะหมกมุ่นอยู่กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อยู่เหล่านี้ **เขี่ยแก้วนี้เปรียบกับชีวิตของคุณ** ถ้าคุณใส่ทรายลงไปก่อน คุณจะมัวหมกมุ่นอยู่กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อยู่ตลอดเวลา ชีวิตเต็มแล้ว... เต็มจนไม่มีที่เหลือให้ใส่กรวด ไม่มีที่เหลือใส่ให้ลูกเทนนิสแน่นอน” ชีวิตของคนเราทุกคน ถ้าเราใช้เวลาและปล่อยให้เวลาหมดไปกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เราจะไม่มีที่ว่างในชีวิตไว้สำหรับเรื่องสำคัญๆ เพราะฉะนั้นในแต่ละวันของชีวิต เราต้องให้ความสนใจกับเรื่องที่ทำให้ตัวเราและครอบครัวมีความสุข ใช้ชีวิตเล่นกับลูกๆ หาเวลาไปตรวจร่างกาย พาคู่ชีวิตกับลูกไปพักผ่อนในวันหยุด พาภรรยาออกไปออกกำลังกาย เล่นกีฬา ร่วมกันสักชั่วโมงสองชั่วโมง เพื่อสุขภาพและความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิต เราต้องดูแลเรื่องที่สำคัญที่สุดจริงๆ ดูแลลูกเทนนิสของเราก่อนเรื่องอื่นทั้งหมด หลังจากนั้นถ้ามีเวลาเหลือเราจึงเอามาสนใจกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเรา

นักศึกษาคนหนึ่งยกมือขึ้นถาม ” แล้วน้ำที่อาจารย์เทใส่ลงไปล่ะครับ หมายถึงอะไร ?”

เขา ยิ้มพร้อมกับบอกว่า ” การที่ใส่น้ำลงไปเพราะอยากให้เห็นว่า ไม่ว่าชีวิตของเราจะวุ่นวายสับสนเพียงใด ในความสับสนและวุ่นวายเหล่านั้นคุณยังมีที่ว่างสำหรับการแบ่งปันน้ำใจให้กัน เสมอ...”



กลุ่มเฮลท์เทคมาเรีย



Made My Day....กิจกรรมง่าย ๆ สร้างวันสบาย ๆ แม้จะต้องอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 กำลังส่งผลกระทบต่อทั่วโลกเป็นวงกว้าง นอกจากการเจ็บป่วยและเสียชีวิต ยังกระทบไปถึงดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพของคนในสังคม หลายครอบครัวต้องเสียค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เพื่อการป้องกันการติดเชื้อ หลายอาชีพที่ต้องหยุดกิจการ หลายคนต้องกักตัวอยู่กับบ้านตามมาตรการของรัฐ เกิดความเครียดสะสมและปัญหาทางสุขภาพจิตตามมา และแม้ว่าสถานการณ์จะเริ่มมองเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ แต่ภาครัฐก็ยังย้ำว่า “การ์ดห้ามตก” นั้นหมายความว่า โอกาสที่จะได้ออกไปท่องโลกกว้างจะยังไม่ใช่ตอนนี้อย่างแน่นอน วันนี้ CSL จึงขอชวนคุณมา “ Made my day” ให้กลายเป็น “Sunshine day” ที่เต็มไปด้วยความรู้สึกดี ๆ และพิเศษจากสิ่งง่าย ๆ รอบตัว มีคำแนะนำง่าย ๆ จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. องค์การบูรณาการด้านสุขภาพทั้งทางกายและทางใจว่า ช่วงเวลานี้คือจังหวะที่ดีในการปรับพฤติกรรมมาริกิน การอยู่ เพื่อสุขภาพที่ดี โดยครกกินอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ย่อยง่าย สร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และเสริมวิตามินให้กับร่างกายที่สำคัญควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ... แต่สิ่งที่เก็บกักตัวไว้เชื่อว่าเกินกว่า 50 % เป็นหมู่มวลแบ่งและอาหารกระป๋อง สิ่งแรกของการ made my day ที่ CSL ขอแนะนำคือ การสร้างความมั่นคงด้านอาหารด้วย 2 มือของเราเอง พุดง่าย ๆ ก็คือการปลูกพืชสวนครัว

เริ่มต้นด้วยการมองหาพื้นที่เล็กๆ ในบ้านหรือระเบียงคอนโดที่พอมืดแดดส่องถึง ปลูกผักอายุสั้นที่ชอบรับประทานบ่อย ๆ เช่น ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง กระเพรา พริก เป็นต้น ค่าเมล็ดพันธุ์ผักเริ่มต้นที่ของละ 12 บาท แต่สามารถกลายเป็นเมนูชั้นเลิศได้ในอนาคต และยังเป็นการสร้างกิจวัตรประจำวันในการมีกิจกรรมทางกายภายในบ้าน อุปกรณ์ที่ใช้หากเป็นอ่างหรือกะละมังที่มีอยู่แล้วก็เป็นการประหยัดงบประมาณ แต่จะออกไปเลือกซื้อใหม่ที่มีดีไซน์สวย สีสนุกใจก็ไม่ผิดกติกา ถือเป็นความสุขทางใจอย่างหนึ่งเสร็จจากกิจกรรมปลูกผักกลางแจ้งแล้ว ไปต่อกับการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและห้องพัก นอกจากการทำความสะอาดแล้ว การจัดวางสิ่งของตกแต่งใหม่ ๆ หรือเพียงขยับของเฟอร์นิเจอร์ชิ้นใหญ่ ก็จะได้พื้นที่ใหม่ใจโลกกว่าเดิม หรืออาจจะเริ่มด้วยการเคลียร์เอกสารบิลค่าน้ำ-ค่าไฟ-ค่าโทรศัพท์เก่า ๆ ด้วยการจัดเก็บเข้าแฟ้มหรือทำลายทิ้ง แต่ส่วนใบเสร็จค่าผ่อนชำระบ้านและรถแนะนำให้เก็บเข้าแฟ้มไว้ก่อนหะคะ ตามมาด้วยใบรับประกันเครื่องใช้ไฟฟ้า คอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ นี่เป็นช่วงเวลาดี ๆ ที่จะได้ตรวจสอบว่า สิ่งเหล่านี้อยู่กับเรามาจนแค้นไหนแล้ว มีอะไรที่ต้องซ่อมแซมและยังสามารถส่งเคลมได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย จบจากเอกสารสำคัญ และไปเยี่ยมเยียนชั้นหนังสือหรือของสะสมเก่า ๆ บ้าง เชื่อว่าทุกคนต้องมีสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและแอบเก็บมันไว้ชื่นชม ของสะสมเก่า ๆ อาจนำเอาออกมาจัดวางตกแต่งบ้านใหม่ ๆ ที่เหมาะสม ก็สร้างความสุขเล็กๆ ให้เบ่งบาน หนังสือที่เคยอ่านลองนำกลับมาอ่านซ้ำอีกครั้ง ก็เหมือนได้ย้อนนึกถึงเรื่องราวในอดีตที่ยังหวานอยู่ ... หากโชคดีอาจจะเจอเงินที่สอดซ่อนไว้ก็เป็นได้ เมื่อได้กินดีจากการปลูกผัก และได้ยุติจากการจัดสภาพแวดล้อมใหม่ ก็ถึงเวลาออกกำลังกาย การขยับลุกนั่งขณะดูทีวี การเดินย่ำเท้าภายในบ้าน หรือการเดินขึ้นลงบันได ก็ถือเป็นการออกกำลังกายที่ดี แต่ถ้าต้องการออกแรงมากกว่านั้น อาจใช้การเข้าคลาสออกกำลังกายออนไลน์ สำหรับสายวิ่งแนะนำให้ลองสนุกกับ virtual run แค่เปิด YouTube แล้วค้นหาคำว่า virtual run จะปรากฏภาพวิดีโอสถานที่ต่าง ๆ ให้เลือกวิ่งได้ตามใจชอบ สำหรับสายปั่นช่วงนี้มีแคมเปญ “ปั่นในบ้าน ด้านโควิด” เพื่อรณรงค์การออกกำลังกายให้ประชาชนทั่วไป หันมาปั่นจักรยานภายในบ้านของตนเอง ป้องกันการไปติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ผ่านแอปพลิเคชัน “Zwift” ดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ของสมาคมกีฬาจักรยานฯ www.thaicycling.or.th และที่เฟซบุ๊กแฟนเพจ Thai Cycling Association

แม้จะอยู่บ้านแต่ชาว CSL ก็พร้อมเฟ้นหาไอเดียดี ๆ ด้วยการกำหนดเวลาที่แน่นอนในการทำกิจกรรมทางกายทุกวัน และควรนอนหลับให้ได้วันละ 7-8 ชั่วโมง และทั้งหมดนี้คือการ made my day ด้วยตัวของเราเอง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ง่ายในทุก ๆ วัน และเริ่มต้นจากในบ้านโดยไม่ต้องออกไปแสวงหาจากภายนอก และการ made my day ในวันนี้ คือการเตรียมกายและใจให้พร้อมที่จะสร้าง sunshine day ในวันที่สถานการณ์โควิด-19 สิ้นสุดลง.