



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สดจ.ยะลา ง.บพ. โทร. ๐-๗๓๒๒-๒๗๘๖

ที่ ยล ๐๐๓๗.๑/ว ๑๘๕

วันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๕๕

เรื่อง การพัฒนาความรู้ในส่วนราชการตามพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ. ๒๕๔๖

เรียน หัวหน้ากลุ่มงาน ทุกกลุ่มงาน/หัวหน้าบริหารทั่วไป และท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ

พร้อมนี้ สดจ.ยะลา ขอส่งสำเนาหนังสือ ที่ มท ๐๘๑๒/ว ๕๘๒ ลว. ๒๙ ก.พ.๒๕๕๕ เรื่อง การพัฒนาความรู้ในส่วนราชการตามพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ. ๒๕๔๖ มาเพื่อแจ้งให้ข้าราชการในสังกัดได้รับทราบและเพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ในการปฏิบัติงานให้แก่ ข้าราชการ สด.

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

(นายสมปราชญ์ จงจิต)
ท้องถิ่นจังหวัดยะลา



ที่ มท ๐๘๑๒/ว ๕๘๒

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

เรื่อง การพัฒนาความรู้ในส่วนราชการตามพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ. ๒๕๔๖

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

ตามมาตรา ๑๑ แห่งพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้กำหนดให้ส่วนราชการมีหน้าที่ในการพัฒนาความรู้ในส่วนราชการ เพื่อให้มีศักยภาพเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ นั้น

เพื่อเป็นการดำเนินการให้สอดคล้องกับพระราชกฤษฎีกาดังกล่าวโดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความรู้ของข้าราชการ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้สรุปสาระสำคัญของหนังสือเรื่อง "Just ๑ Minute Everything will be Good. ยิ้มได้ใน ๑ นาที" เรียบเรียงโดย มาดา ดารา เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ในการปฏิบัติงานให้แก่ข้าราชการกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค รวมถึงบุคคลผู้สนใจทั่วไปได้รับทราบ โดยจัดส่งรายละเอียดของหนังสือดังกล่าว ทาง E-mail address ของสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด และสามารถสืบค้นได้ในเว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น www.dla.go.th หัวข้อ "หน่วยงาน สด." หัวข้อย่อย "การพัฒนาระบบราชการ" แบนเนอร์ "หนังสือน่าอ่าน" อีกทางหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทราบต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายชาญนะ เอี่ยมแสง)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

โทร. ๐-๒๒๔๑-๔๐๑๓

โทรสาร ๐-๒๒๔๓-๓๔๕๓

Email : kpi@thailocaladmin.go.th

ยืมได้ ใน 1 นาที

Just 1 Minute
Everything will be Good.



มาตา ดารา. Just 1 Minute Everything will be Good ยืมได้ใน 1 นาที. กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2551



บนโลกใบกลมๆ แสงส่องเหืองในนี้.....นั่น หลายคนท้อแท้ หลายคนสิ้นหวัง.....แต่ทุกคนก็ยังยืมได้.....เสมอๆ

เรื่องราวดีๆ อาจทำให้ชีวิตของคนเราจำเจ.....และน่าเบื่อ หากเราลองหันมองเพียงแว่บเดียว แต่.....ถ้าลองเปลี่ยนมุมมองเป็นองศาใหม่
ความจำเจที่เห็น จะถูกแทนที่ด้วยความแปลกใหม่.....อยู่เสมอ

สิ่งที่จะเปลี่ยนโลกใบนี้ให้น่าอยู่ขึ้นกว่าเดิมได้ ก็คือ “ความคิด” ความคิดเป็นเพียงตัวเดียวเท่านั้นจะเปลี่ยนแปลงโลกใบกลมๆ ที่ยุ่งเหยิงวุ่นวาย
ให้กลับเป็นโลกที่สวยงามและน่าอยู่ แท้จริงและแน่นอนว่า “ความคิดเป็นบ่อเกิดของทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้” โลกจะหยุดยุ่งเหยิงได้
ปัญหาทุกอย่างจะเป็นเพียงส่วนเลี้ยวของชีวิต ถ้าหากคุณรู้จักมองโลกและมองปัญหาด้วยความคิดที่เป็นบวก

เริ่มต้นปลดปล่อยความคิด ก้าวสู่ชีวิตแต้มรอยยิ้ม

ชีวิตคนเราทุกคนเกิดมาบนโลกนี้ จะต้องเจอทั้งความสุขและความทุกข์สลับสับเปลี่ยนกันมาทักทายชีวิต ทั้งๆ ที่เราอยากเจอแต่ความสุข
เข้ามาในชีวิต แต่เราทุกคนก็ไม่มีทางหนีพ้นจากปัญหาได้ เราจึงต้องเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมรับมือกับปัญหาต่างๆ ด้วยกระบวนการแก้ปัญหา คือ การคิดบวก
ปลดตัวเองให้พ้นกับมารับรู้และเรียนรู้ถึงทางแก้ปัญหานั้นๆ อย่างเข้าใจด้วยความคิดดีๆ นำความคิดดีๆ มาสู้กับปัญหาต่างๆ อีกสองสิ่งที่ควรเติมเข้าไป
ในกระบวนการต่อสู้ปัญหาคือ “รอยยิ้มและเสียงหัวเราะ” เพราะสองสิ่งนี้จะช่วยให้ปัญหาหนักๆ เบาลงกว่าเดิมอีกหลายเท่าตัว

ตื่นรับความสดชื่นของโลกยามเช้า

เหตุผลที่คนเราต้องตื่นจากนิทราแสนสุขขึ้นรับแสงอรุณแรกของวัน คือ ลมหายใจของชีวิตที่ยังคงมีอยู่ เพื่อต้องไปทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ
ในชีวิตประจำวัน แต่คนเรามากก็เกิดความรู้สึกไม่อยากลุกจากเตียงแสนนุ่มกับผ้าห่มผืนหนาที่แสนจะหลับสบาย โดยไม่รู้หรือว่าการตื่นนอนเช้ากว่าเดิม
จะค้นพบว่าโลกยามเช้าเป็นอะไรที่คุณไม่ควรพลาดที่จะชื่นชมความสุขและความสดชื่นในโลกยามเช้า เช่น อากาศสดชื่น เสียงนกร้อง เสียงลดพัด
พัดอ่อนๆ จะทำให้หัวใจชุ่มชื่นด้วยรอยยิ้ม มาปฏิบัติการณ์ตื่นนอนเสียใหม่ อย่าให้เสียเวลาดีๆ ในตอนเช้าต้องสูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ โดยมีเคล็ดลับ
ที่ทำให้คุณตื่นได้เต็มตา ดังนี้

- ① เขานาฬิกาปลุกไปตั้งไว้ให้ไกลมือมากที่สุด เพื่อให้เวลาที่ยังมึนงงจะได้เดินไปปิดเอง เมื่อร่างกายได้รับแสงสว่าง จะทำให้รู้สึกตัวมากขึ้น
อาการง่วงก็จะจางหายไปทีละน้อย
- ② เมื่อโทรศัพท์เปิดตาตื่นขึ้นมา สิ่งที่คุณควรระวังไว้ในความรู้สึกก็คือ “ว้าวส์...อากาศสดชื่นจังเลย ฉันต้องรีบลุกไปสูดอากาศนั้นเข้าปอด
สักหน่อยแล้ว”

เมื่อคุณตื่นก็มาด้วยความสดใสและสดชื่นในเช้าวันใหม่ ผลที่คุณจะได้รับคือวันนั้นทั้งวันของคุณจะเต็มไปด้วยความสดใสและสดชื่นอยู่เสมอ

มั่นใจทุกครั้งเมื่อก้าวออกจากบ้าน

การก้าวออกจากบ้านทุกครั้ง ทุกอย่างจะอยู่เหนือการควบคุม ต้องเผชิญกับสิ่งแปลกใหม่อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ ดิน ฟ้า อากาศหรือ
แม้กระทั่งผู้คนที่มีโอกาสได้พบเจอ ทุกย่างก้าวของคุณนับตั้งแต่ก้าวพ้นประตูหน้าบ้านออกมา คุณจะต้องเข้มแข็งตัวเองให้เต็มเปี่ยมไปด้วยความมั่นใจ
อย่างสุดๆ กลยุทธ์สร้างความมั่นใจแบบพอดีๆ มีดังนี้

① เรื่องหน้า...ที่ชวนให้น่ามอง ก่อนออกจากบ้าน ไม่ว่าจะใกล้หรือไกล คุณจะต้องแต่งเต็มส้นเพื่อให้เป็นที่ชวนมองสำหรับคนที่มีโอกาสได้พบคุณ และสร้างความประทับใจแรกเจอให้กับกับเป้าหมายที่คุณสนใจ

② เรื่องเสื้อผ้า...ที่เสริมสร้างบุคลิกภาพ เป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยไปกว่าเรื่องของหน้าตา เพราะเสื้อผ้ามีส่วนช่วยให้คุณโดดเด่นท่ามกลางฝูงชนมากกว่าหลายตา แต่งตัวดีก็มีชัยไปกว่าครึ่งแล้ว

③ กระจกช่วยความมั่นใจ อย่าลืมสำรวจตัวเองในกระจกให้ละเอียดทุกครั้งก่อนก้าวออกจากบ้าน สำรวจทุกส่วนของร่างกายว่าตัวของคุณพร้อมตัวเองว่าตัวคุณพร้อมหรือยัง โดยให้แน่ใจว่าถ้าเข้าไปหากลุ่มใครก็ได้หรือขยับเข้ามา

เรื่องร้อยด้วยความปัญหา

ทุกคนมีปัญหา หนักบ้าง เบาบ้าง แล้วแต่ใครจะรู้สึก เพราะปัญหาจะใหญ่โตมโหฬาร หรือเล็กกระจิบร้อย ล้วนแล้วแต่เกิดจากความรู้สึกเราเองทั้งสิ้น เราเองเป็นคนตีความสำคัญของปัญหาทุกปัญหา มองปัญหาว่ามันเป็นสิ่งที่น่าค้นหาอยู่เสมอ ปัญหาเก่าผ่านไปปัญหาใหม่เข้ามา แต่เราทุกคนสามารถที่จะเผชิญมันด้วยแง่มุมที่ดี เข้าใจกับมัน สู้กับมันอย่างเต็มกำลัง และเรียนรู้ว่าในปัญหาทุกอย่างยังมีสิ่งดีๆ ให้ค้นหาเสมอ

กระบี่กระบพรำรับงานหนัก

งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข ถ้าคุณไม่กิน ไม่เที่ยว ไม่ชื้อ ไม่มีการหาที่ต้องรับผิดชอบ ก็คงไม่ต้องทำงานก็ได้ ส่วนหนึ่งของชีวิตคนเราก็คือทำงาน คนไม่ทำงานก็เหมือนเป็นคนไม่มีคุณค่า หากคุณกำลังมีความรู้สึกเบื่อหน่ายกับการทำงาน มี 5 วิธีเรียกความกระปรี้กระเปร่าคืนสู่การทำงานให้คุณ ดังนี้

① เล่นกับความหอมปลุกเร้าความรู้สึก เลือกดอกไม้มาชักดอกหรือสักช่อ เธอเป็นดอกไม้ที่คุณชอบมากที่สุด ใส่แจกันวางไว้โดยทำงานยามเหนื่อยๆ ท้อๆ พักสายตามองมันแล้วคุณจะมีแรงขึ้นและชุ่มฉ่ำหัวใจ

② ตามอารมณ์ของตัวเองได้ทันที ด้วยการควบคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ให้ร้อนจนเกินไป

③ กำหนดระยะเวลาของงานแต่ละชิ้นว่าต้องใช้เวลานานเท่าไรพร้อมกับเรื่องลำดับความสำคัญ เริ่มต้นร้อนไหนดก่อน จะทำให้คุณทำงานได้อย่างเป็นระบบระเบียบ เสร็จทันตามกำหนดเวลา

④ งานเยอะตัวการเริ่มต้นของเงินเยอะ คนสำคัญขององค์กรมักจะมีการให้ทำแบบไม่ขาดมือ ถือว่านายของคุณให้ความสำคัญกับคุณอย่างมาก และเห็นความสำคัญของคุณ โอกาสรุ่งโรจน์เห็นได้ชัดและเงินเดือนที่เพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน

⑤ ใส่หัวใจในงานทุกชิ้น งานคือส่วนหนึ่งของชีวิตคุณ ถ้าไม่ใส่ใจกับงานเหมือนกับไม่ได้ใส่ใจกับชีวิต ฉะนั้นงานทุกชิ้นคุณต้องทำด้วยหัวใจ ใส่ใจในการทำงาน ตั้งใจทำงานทุกชิ้น

คุณเจ้านายแสนรัก

ความรุ่งโรจน์ของชีวิตทำงาน คือสุดยอดปรารถนาของคนทำงานแบบมนุษย์เงินเดือนในทุกวันนี้ เรื่องของงานและเรื่องของเพื่อนร่วมงานเป็นสององค์ประกอบที่เราทำให้ใจให้ลืมไม่ได้ แต่เรื่องของเจ้านายเป็นเรื่องใหญ่กว่าเรื่องไหนๆ เพราะเจ้านายคือตัวชี้ชะตาชีวิตและความรุ่งเรืองของเรา จะอยู่หรือจะไปขึ้นอยู่กับเจ้านายคนเดียวเท่านั้นการรักษาสัมพันธภาพระหว่างเจ้านาย จึงเป็นเรื่องที่ต้องรีบทำโดยด่วนที่สุด ก่อนที่คุณจะเป็นคนนอกสายตาของเจ้านาย วิธีผูกมิตรที่ช่วยให้คุณอยู่ในสายตาของเจ้านาย มีดังนี้

① ผูกมิตรด้วยหัวใจ ยึดกับตัวเองเสมอว่า เจ้านายดีที่สุดในแล้ว ให้คิดว่าเจ้านายเป็นคนใจดี รักลูกน้อง จะทำให้ความรู้สึกเริ่มเปลี่ยนไปทีละน้อย และจะทำให้คุณรักเจ้านายเพิ่มมากขึ้น

② ผูกมิตรด้วยความเต็มใจ เวลาเจ้านายสั่งงาน ให้คิดเสมอว่า ที่เขาเอางานให้ทำเพราะเขาเห็นว่าคุณมีความสามารถเพียงพอที่จะทำงานให้สำเร็จได้ จะทำให้คุณมีกำลังใจในการทำงาน

③ ผูกมิตรด้วยถ้อยคำ อย่ากลัวที่จะตั้งคำถาม ยิ่งถามมากยิ่งเป็นผลดีกับตัวคุณเองมากเท่านั้น เพราะคุณได้ทำงานตรงตามความต้องการของเจ้านาย เวลาพูดคุยควรลงท้ายด้วยคำว่า “ครับ” และ “ค่ะ” ให้เป็นนิสัย

④ ผูกมิตรด้วยการทุ่มเท ไม่ว่างานนั้นจะง่ายหรือยาก ขอให้คุณใช้หัวใจทุ่มเททำงานอย่างแท้จริง งานทุกชิ้นต้องสมบูรณ์แบบที่สุด หากคุณทุ่มเทกับงานอย่างเต็มที่ ผลงานที่ออกมาย่อมสร้างความประทับใจให้กับเจ้านายได้อย่างแน่นอน



⑤ การผูกมิตรด้วยความคิด เมื่อคุณมีความคิดดีหรือไอเดียดีๆ ที่ไม่เหมือนใครและคิดว่าน่าจะพาให้งานที่ทำอยู่ขับเคลื่อนไปข้างหน้าได้อย่างรวดเร็ว จงรีบนำเสนอมันให้กับเจ้านายโดยด่วน

⑥ ผูกมิตรด้วยความซื่อสัตย์ ซื่อสัตย์ต่องานที่ทำ ทำงานอย่างเต็มความสามารถ ทำด้วยหัวใจทุ่มเทอย่างแท้จริง เมื่อเกิดข้อผิดพลาดพร้อมรับคำตำหนิ พร้อมเสมอที่จะทำการแก้ไขอยู่ตลอดเวลา

⑦ ผูกมิตรด้วยความเป็นตัวของตัวเอง คือ การที่เจ้านายสั่งงานที่มันขัดแย้งไปจากความคิดของคุณ อย่าเห็นดีเห็นงามไปด้วย จงกล้าที่จะพูดกล้าที่จะถาม กล้าที่จะแย้ง เพื่อนำเสนอความคิดในแง่ของคุณเอง จงคิดเสมอว่าเจ้านายเป็นเพียงคนๆ หนึ่ง ซึ่งบางครั้งก็ไม่สามารถรู้ในเสียหมดทุกอย่าง จึงต้องมีบางอย่างที่เจ้านายไม่รู้ แต่คุณรู้ และจะทำให้งานดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่องานวัน.....ฉันทัดต้องแอบแว็บ

การแอบแว็บ หนีจากงานตรงหน้าสัก 5 นาที ถึง 10 นาที ถือเป็นการพักผ่อนร่างกายและทำให้สมองได้ผ่อนคลาย โดยการหากิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลาเยอะ เช่น เดินไปซื้อกาแฟที่ร้านสะดวกซื้อข้างออฟฟิศสักแก้ว ไหว้หาเพื่อนรักหรือเพื่อนสนิท หรือหลบมุมไปพักผ่อนในอ่างน้ำ จะทำให้สมองได้พักผ่อนพร้อมที่จะกลับมาทำงานต่อได้



รหัสลับ...รหัสร้าย

สิ่งที่จะเปลี่ยนชั่วโมงการทำงานแสนน่าเบื่อ ให้กลายเป็นชั่วโมงที่แสนสนุกสนาน สามารถทำอะไรก็ได้โดยที่เพื่อนร่วมงานตามไม่ทัน เป็นการเพิ่มสีสันเล็กๆ น้อยๆ กับงานที่ทำอยู่ จึงต้องมีโค้ดลับเอาไว้สำหรับใช้กับเพื่อนสนิท จะทำให้วันทำงานไม่น่าเบื่ออีกต่อไป การสร้างรหัสขึ้นแรกๆ เป็นอย่างยิ่ง คือเลือกเพื่อนสนิทแบบที่มองตากันแล้วเผลอเป็นเจ้าของโค้ดลับร่วมกัน ขั้นที่สองคือการสร้างโค้ดลับแบบง่ายๆ เช่น ขยับตาข้างขวา หมายถึงความว่า หนีไปหาเพื่อนร่วมงานจอมขโมยไปในห้องกาแฟด่วน หรืออาจเป็นประโยคลับๆ ที่เข้าใจร่วมกัน

การรับอ้อมกอดหรือขี้นกเพื่อนรัก

มิตรภาพอันแข็งแกร่งและยืนยาวสร้างขึ้นได้ด้วยอ้อมกอดแห่งความจริงใจเสมอ คุณควรตอบแทนความสำคัญของเพื่อนด้วยคำบอกรักและอ้อมกอดแห่งรัก เพื่อทำให้เพื่อนรู้ว่าคุณรักเขามากแค่ไหน และกล่าวคำขอบคุณเพื่อนรักในทุกครั้งที่เขาทำอะไรดีๆ ให้กับคุณ



ความคิดฟุ้งซ่านที่ควรหลีกเลี่ยง

ความคิดฟุ้งซ่านไม่ใช่สิ่งที่คุณจะต้องจดจำเอาไว้จนจนชั่วชีวิต แต่ให้ความคิดฟุ้งซ่านเป็นครูที่สอนวิธีประสบการณ์ชีวิตให้กับตัวเรา เรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือใหญ่ก็ตาม มาเริ่มต้นเป็นคนใหม่ที่รู้จักการให้อภัยตัวเอง

เก็บงานใส่ลิ้นชัก แล้วพักผ่อนคลายบ้าง

เราทุกคนไม่ใช่หุ่นยนต์ที่ไม่ต้องการหยุดพัก ร่างกายจะแข็งแรงและจิตใจดีถ้ามั่น สิ่งที่ยากไม่ได้คือการพักผ่อนที่เพียงพอ การพักผ่อนที่วุ่นวายไม่ใช่เป็นการพักผ่อนนอนหลับเท่านั้น แต่รวมถึงการผ่อนคลายความคิด ผ่อนคลายร่างกาย ควรใช้สิทธิ์การพักร้อนไปเที่ยวพักผ่อนบ้าง บางทีการพักผ่อนอย่างนี้อาจทำให้คุณค้นพบคำตอบของปัญหาทุกอย่างที่ผ่านมาก็ได้

ยามเมื่อความเครียดถล่มทลาย

ความเครียดก็คล้ายๆ กับอากาศ วนเวียนอยู่ไม่ห่างจากตัวเรา เมื่อเราสามารถรับมือกับมันเป็นส่วนหนึ่งของอากาศที่เราต้องเข้ามาใช้ชีวิต มีความเครียดก็เหมือนว่าเรามีชีวิตที่มีสีสันด้วย จงเข้าใจว่าความเครียดเกิดจากปัญหาเพียงตัวเดียว ยอมรับปัญหาด้วยความเข้าใจ ยอมรับความเครียดด้วยความรู้สึกปลดปล่อยไปเท่าที่คุณสามารถจะทำได้ เมื่อนั้นคุณก็จะกลายเป็นคนที่มีแต่รอยยิ้มแห่งความสุข ที่ความเครียดไม่อาจโผล่หน้าเข้ามา



เล่นหลังพิงกายในเวลาแสนเศร้า



ทำให้หัวใจเข้มแข็ง เมื่อหัวใจเข้มแข็งความทุกข์เศร้าก็จะเข้ามาครอบงำความรู้สึกของคุณไม่ได้ หรือมันเข้ามาได้เพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ลองหาหนังสือประเภทนิยายสารท่องเที่ยว นิยายสารตลกต่างบ้าน นิยายสารเกี่ยวกับการปลุกต้นไม้มาอ่าน คุณอาจลืมความเศร้าของคุณไปชั่วขณะ โดยที่คุณไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ ความเศร้าจะอยู่กับเราได้ไม่นาน หากเรารู้จักที่จะเพลิดเพลินไปกับสิ่งรอบๆ ตัว ให้มากกว่าเดิม

สีสันของความเหงา

มีคนกล่าวว่า "ถ้าไม่เคยเหงา เราก็จะไม่รู้จักข้อดีของการอยู่คนเดียว" เวลาส่วนมากที่คุณรู้สึกเหงาขึ้นมาจับใจ มักเป็นช่วงที่คุณกำลังอยู่คนเดียว ไม่มีอะไรทำ และไม่มีใครอยู่ข้างกาย แต่ช่วงเวลาที่คุณอยู่คนเดียวเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดถึงแม้เป็นเวลาเดินทางมาด้วยความเหงาก็ตาม สีสันที่คุณค้นพบได้ในช่วงเวลาเหงาคือ ความสงบแบบฉบับของความสงบ ความสงบที่เกิดจากการที่คุณได้อยู่กับตัวเอง ชีวิตต้องการความสงบ หากคุณล่วงรู้ถึงความต้องการนี้ได้ คุณก็สามารถรับมือกับความเหงา ได้แบบสบายๆ



กิจกรรมใหม่ๆ สรรหาใช้ชีวิต

พรสวรรค์แบบเดิมๆ ทำให้คุณนึกเบื่อหน่าย ชีวิตของคนเราสั้นและยาวไม่เท่ากันคนบางคนอาจมีชีวิตที่ยืนยาว แต่คนบางคนอาจมีชีวิตที่แสนสั้น วันข้างหน้าเป็นเรื่องของอนาคตที่ไม่สามารถคาดเดาได้ ชีวิตต้องการอะไรมากกว่าที่คุณเป็นอยู่ทุกวันนี้ ชีวิตกำลังโยกโยกหาความสนุกอยู่ ซึ่งหาได้ไม่ยาก แค่คุณเปิดตัวเปิดใจเรียนรู้ที่จะสรรหาสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตดูสักครั้ง ลองปลุกต้นไม้ที่สวนหลังบ้าน จากวันหยุดสุดสัปดาห์ที่เคยแต่ต้องหอบหิ้วงานมาทำที่บ้าน ให้ทิ้งไว้ที่โต๊ะทำงาน หรือออกไปเที่ยวพักผ่อน ธรรมชาติสีเขียว อย่าลืมว่ารางวัลชีวิต คือรางวัลที่คุณสรรหาได้ด้วยตัวเองเท่านั้น

หมุนชีวิตให้เดินทางไปพร้อมๆ กับโลก

กิจวัตรประจำวันของเราแม้ความเร่งรีบเป็นองค์ประกอบหลัก ทำให้ชีวิตขาดความละเอียดละไมหากลองทบทวนดูว่าหากทำอะไรให้ช้าลงสักนิด อาจจะไม่ใช่เป้าหมายของคุณคลาดเคลื่อนไปมากสักเท่าไร หากแต่ชีวิตต้องการช่วงก้าวที่พอเหมาะที่ไม่ช้าและเร็วจนเกินไป



คุณค่าอันยิ่งใหญ่ที่คุณกำหนดได้เอง

สิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราเป็น แม้ใครคนอื่นไม่ได้ ไม่ได้หมายความว่า คุณค่าของคุณต่ำต้อยกว่าใคร คุณค่าของคนไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันและตัดสินว่าใครมีคุณค่ามากกว่าใครได้ แม้จะยังไม่มีใครเห็นคุณค่าของคุณแต่ขอแค่คุณเห็นคุณค่าของตัวเองก็เพียงพอแล้ว จงภูมิใจในสิ่งที่คุณเป็น จงรู้สึกดีในสิ่งที่คุณมี แค่นี้คุณก็กลายเป็นคนที่มีคุณค่าเทียบเท่าใครต่อใครทุกคนบนโลกใบนี้ได้แล้ว

คลื่นความสุขที่คุณหาได้ด้วยตัวเอง

ความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เพราะความเป็นตัวตนของคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน ความคิดของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน ร้อยคนก็ร้อยความคิด คุณไม่ควรเอาความสุขของคนอื่นมาเป็นมาตรฐานกำหนดความสุขให้กับตัวเอง เพราะนั่นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงของคุณ จงฟังเสียงหัวใจของตัวเอง ว่าอะไรคือความต้องการ อะไรคือสิ่งที่คุณทำแล้วมีความสุข แล้วทำตามความต้องการของคุณ ความสุขที่แท้จริงจึงจะเกิดขึ้นได้

บทสรุปของความสุขอันแท้จริงแห่งชีวิตที่คุณสร้างได้ง่ายๆ คือ

❶ สุขที่ได้ทำตามใจตนเอง คือ การทำตามใจตัวเอง ทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการ ถือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกอยากมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ไปนานๆ ถ้าเราได้ทำอะไรในแบบที่เราชอบ เราพอใจ ชีวิตเราก็จะมีความสุข เช่น ไปเฮฮาปาร์ตี้กับเพื่อนๆ พอลงจากบ้านอ่านหนังสือ หรือมีความสุขที่ได้อยู่กับคนที่เรารัก เป็นต้น

❷ ความสุขเป็นเรื่องของปัจจุบัน การทำอะไรในเวลาปัจจุบันเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการกำหนดที่จะทำในอนาคต คุณไม่มีทางรู้ได้ว่าพรุ่งนี้จะมีลมหายใจหรือไม่ สิ่งที่คุณควรรู้คือวันนี้ยังมีลมหายใจ ความสุขจึงเป็นเรื่องปัจจุบันที่ควรทำ

❸ ความรักเดินทางมาพร้อมกับความสุข หากเรายังรักตัวเองไม่เป็นเราก็ไม่สามารถค้นหาความสุขที่แท้จริงของชีวิตได้เลย ความรักจึงเป็นสิ่งเดินทางมาพร้อมกับความสุข ต้องรู้จักรักตัวเองให้มาก รักที่จะทำให้อายุขัยของแต่ละวันของคุณมีความสุข

