



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที่ ๑๒ เดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๕๕ หน้า ๖

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

สิ่งมหัศจรรย์ 10 ประการ เปลี่ยนใหม่เพื่อชีวิตใหม่

บทความพิเศษ

ชลวิทย์ เจียรจิตต์ ภาควิชาสังคมวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วันใหม่ ปีใหม่นเวียนมาอีกครั้ง

หนุ่มขึ้น แก่ลงคือสังขาร เป็นสิ่งแท้จริงของชีวิต

เก่าไปใหม่มา ธรรมดาของโลกธรรม ภาพจริงของมนุษย์คือการรักษาไว้ซึ่งการดำรงอยู่อย่างมีความสุข หรือมีทุกข์

ฝาก 10 สิ่ง เพื่อการดำรงอยู่อย่างมีความสุขและทรงคุณค่าแท้

เพื่อรับปีใหม่เพื่อชีวิตที่ดีงามของชาวไทยตลอดไป

1. การพูดดี การสื่อสารที่ดีทรงคุณค่า เป็นสิ่งแรกที่เห็นภูมิปัญญา ใจ ฉลาด มีมารยาท หรือต้องไปอบรมมารยาท ชัดที่สุดคือการสื่อสาร คนที่สำเร็จในชีวิตมักจะมีคุณค่าเด่นด้านคำพูดมีตรรกะเหตุผล คิดก่อนพูด ไตร่ตรอง อยากให้ฝึกการใช้เหตุผลในการสื่อสารไม่ใช่อารมณ์ วิธีง่ายๆ เวลาโกรธเกลียด อารมณ์เสียลองฝึกอดทนต่อการสื่อสาร และให้นี้ทุกครั้ง ด่าคนหนึ่งคำเขาจำทั้งชีวิต ก่อนพูดเราเป็นนายคำพูด พูดจบปู้บคำพูดเป็นนายเรา ปีใหม่ฝึกพูดด้วยมารยาท ไม่ด่า ไม่ส่อเสียด ไม่เพ้อเจ้อ

2. การคิดดี สมารถคู่ความสุข ไตร่ตรอง ไม่มองคนด้านร้ายเกินไปรู้จักการปล่อยวางอยู่กับปัจจุบันในทุกขณะ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นมีสติ ทำ พูด คิด รอบคอบ ไม่ปมเพาะความเครียด ควรฝึกฝนสมาธิวันละอย่างน้อย 1 ชั่วโมง

3. การรักษาสุขภาพดี คนที่ไม่ใส่ใจสุขภาพตนเองคือคนไม่รักตนเอง การออกกำลังกายวันละแค่ครึ่งชั่วโมง ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง เป็นกำลังสำคัญต่อสังคมประเทศชาติ เป็นบุคคลากรที่มีคุณภาพต่อครอบครัว สังคม องค์กร การงาน การออกกำลังกายทำให้เราไม่เหน็ดเหนื่อย

ขอให้ปีใหม่ทุกคนใส่ใจต่อสุขภาพตนเองอย่างมีคุณค่า การออกกำลังกาย การกิน การนอน ความเครียด สร้างวินัยตนเองให้เต็มที่

4. มิตรภาพดี เหมือนกับการได้อยู่ในสังคมที่ดี ปีใหม่นี้ใครที่เคยโกรธเกลียด ข่มใจใส่ ความเมตตา หากพอสร้างมิตรภาพร่วมกันปรับความบาดหมาง ปรับมุมมองเข้าหากันทำความเข้าใจ

การสร้างสังคมเพื่อมิตรภาพที่ดีเป็นมงคลของชีวิต โดยเฉพาะที่ทำงาน ที่บ้านสำคัญต้องให้เวลาคนในบ้าน ญาติพี่น้อง เพื่อนทุกระดับต้องสร้างสรรค์ร่วมกัน การมีมิตรภาพยั่งยืนยอมทำให้เราก้าวหน้าในชีวิต

5. ทำจิตใจดี คนมีเสน่ห์มักเป็นคนจิตใจดีมีความเมตตา จะคิด พูด กระทำ หากกลับมาด้วยความเมตตา ย่อมทำให้เกิดความสงบสุข ทำงาน ธุระกิจใดๆ ย่อมสัมฤทธิ์ผล การมีความเมตตา ย่อมส่งผลออกมาซึ่ง ความจริงใจ ไม่เสแสร้ง มีทัศนคติที่ดีต่อทุกคนทุกเรื่อง สร้างจิตใจที่ดี งดงาม ไม่หลงตนเอง ไม่ดูถูกผู้อื่น มีใจให้เกียรติผู้อื่น พร้อมดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า

6. สร้างความเชิงบวกที่ดี การสร้างความคิดบวกไม่ง่าย แต่ไม่ยาก ต้องข่มอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร้ แต่ผลสัมฤทธิ์ของการคิดบวกคือความสบายใจ ความไม่เครียด รู้จักปล่อยวาง เหตุร้ายเกิดรับสถานการณ์ได้อย่างดี การสร้างความคิดบวก ต้องเริ่มจากถ้า... เช่น ถ้าคนนินทา ก็ให้ถือว่าเราเป็นคนมีความสำคัญ ถ้ามีอุบัติเหตุ ให้คิดบวกว่า ทำให้เรามีสติ และไม่ประมาทอีกเป็นอันขาด

7. สร้างความน่าเชื่อถือดี คนที่จะน่าเชื่อถือดี คือคนรักษาเวลา มีวินัย ใส่ใจคนรอบข้าง มีปัญญา ดำรงตนเพื่อส่วนรวม ให้เกียรติ ไม่มองคนด้านร้าย การที่ดำรงตนเป็นคนคบได้คือ ความเข้าใจปรับตนให้กับสังคม องค์กร ผู้อื่นเสมอ มีมาตรฐานในการทำงานรักษาอุดมการณ์ และมีวิธีคิดเพื่อส่วนร่วม หนักแน่น ให้คุณมากกว่าให้โทษ

8. จัดเวลาดี การจัดเวลาเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เวลาเท่ากัน แต่คนเราใช้ไม่เหมือนกัน หากเรารู้สึกการเสียเวลาเหมือนกับการเสียเงินจะรู้สึกเห็นคุณค่าเวลาได้ดีแน่

การใช้เวลาต้องไตร่ตรอง ควรแบ่งเวลาให้สมดุล ด้านครอบครัว สุขภาพ สังคม การงาน ควรจัดระบบการแบ่งเวลาให้ดีมีคุณค่า เพื่อความก้าวหน้าในชีวิตสืบต่อไป

9. ขยันดี การวางแผนดีในทุกมิติ การมีวินัยคือการวางแผนในทุกวัน ทุกอาทิตย์ เดือน ปี และหลายปีข้างหน้า การมียุทธศาสตร์ตนเองทำงาน บ้านที่กช่วยจำ ก่อนไปทำงาน ก่อนกลับบ้าน ใช้เวลาคิดไตร่ตรองแผนงาน หรือประเมินตนเองให้เหมาะสม

10. จริยธรรมดี การดำรงตนให้มีทัศนคติที่ดีเชิงจริยธรรม เป็นการสร้างความน่าเชื่อถือ การดำรงไว้ซึ่งการมีคุณธรรม และทัศนคติเชิงบวกอย่างมีคุณค่า การวางกรอบความคิดเพื่อสร้างจริยธรรมคุณธรรมถือเป็นส่วนสำคัญในการวางกรอบชีวิตที่ดีมีคุณค่าอยู่อย่างสมสง่าน่าเชื่อถือ มีคุณค่าตลอดไป

การสร้างพลังเชิงบวกให้กับชีวิตเพื่อรับปีใหม่นั้นสำคัญยิ่งสำหรับการปรับชีวิตให้อยู่อย่างสมดุล และทรงคุณค่า ปัญหาใหญ่จำเป็นต้อง สร้างมาตรฐานวินัยให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

ทั้งนี้ การวางแผน การจัดการทั้ง 10 ประการอาจจะดูไม่ง่ายในการฝึกใจกิเลส แต่สิ่งที่ได้จะทรงคุณค่า คือได้ทำสิ่งดีรับปีใหม่ อย่าโกรธใครจนเป็นความเคียดแค้น ปล่อยวางจากสิ่งสมมุติบ้าง จะมีความสุข ปล่อยใจกับเสียงเรียกร้องภายในตนเองอย่างมีสติ ขอให้สุขภาพ สุขใจ ตลอดปีใหม่ 2555