

เป้าหมายของชีวิต..

▶▶ KM วาระพิเศษ สำนักทะเบียนและประมวลผล



เคยถามคำถามเหล่านี้ไหม?

เกิดมาทำไม?

อยู่เพื่อใคร?

ทำแล้วได้อะไร?

ชีวิต คืออะไร?

ความสำเร็จในชีวิตคืออะไร?



เป้าหมายของชีวิต

- ❖ รวย – มีเงินร้อยล้าน
- ❖ มีแฟน -> แต่งงาน -> มีลูก -> ลูกประสบความสำเร็จ
- ❖ มีกิจการเป็นของตัวเอง -> เป็นนายตัวเอง
- ❖ มีบ้านหลังใหญ่ๆ
- ❖ เป็นหัวหน้า มีตำแหน่งสูง



เป้าหมายในชีวิต

- ❖ เพื่อความสุข..
- ❖ เพื่อพัฒนาตนเอง
- ❖ เพื่อสร้างคุณค่า (Value) ให้กับตนเอง
- ❖ สร้างความสามารถที่จะมีความสุข



ความสุข 5 ชั้น

- ❖ ชั้นที่ 1. ความสุขจากการเสพวัตถุ ความสุขชนิดนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ทำให้สูญเสียอิสรภาพ
- ❖ ชั้นที่ 2. การให้เป็นความสุข แต่เดิมเมื่อได้จึงมีความสุข ถ้าให้คือเสียไปก็ไม่มีความสุข เมื่อเจริญคุณธรรม เช่นมีเมตตากรุณา มีศรัทธา ก็ได้ความสุขเพิ่มขึ้นไปอีกประเภทหนึ่ง
- ❖ ชั้นที่ 3. ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ
- ❖ ชั้นที่ 4. ความสุขจากความสามารถปรุ่่งแต่ง ใจเราสามารถปรุ่่งแต่งได้ทั้งทุกข์และสุข แต่ส่วนใหญ่จะใช้ความสามารถไปในทางที่ผิด ปรุ่่งแต่งแต่ความทุกข์ ต้องฝึกเก็บอารมณ์ที่ดีมาปรุ่่งแต่งใจให้สบาย
- ❖ ชั้นที่ 5. ความสุขเหนือการปรุ่่งแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เฒ่าจนชีวิต จิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรรบกวน





ข่าวเด่นวันนี้

Report Krachai

ฝนตกนอนไม่ได้ต้องลุกนั่ง..อย่างนี้ก็ลำบากซี..



www.megL.net



โทร 022108810 โทรสาร 022108811

คุณคำมก ชังดีหมื่นอนเต็ม / เด็กจบเชิงเทรา

14/11/2553

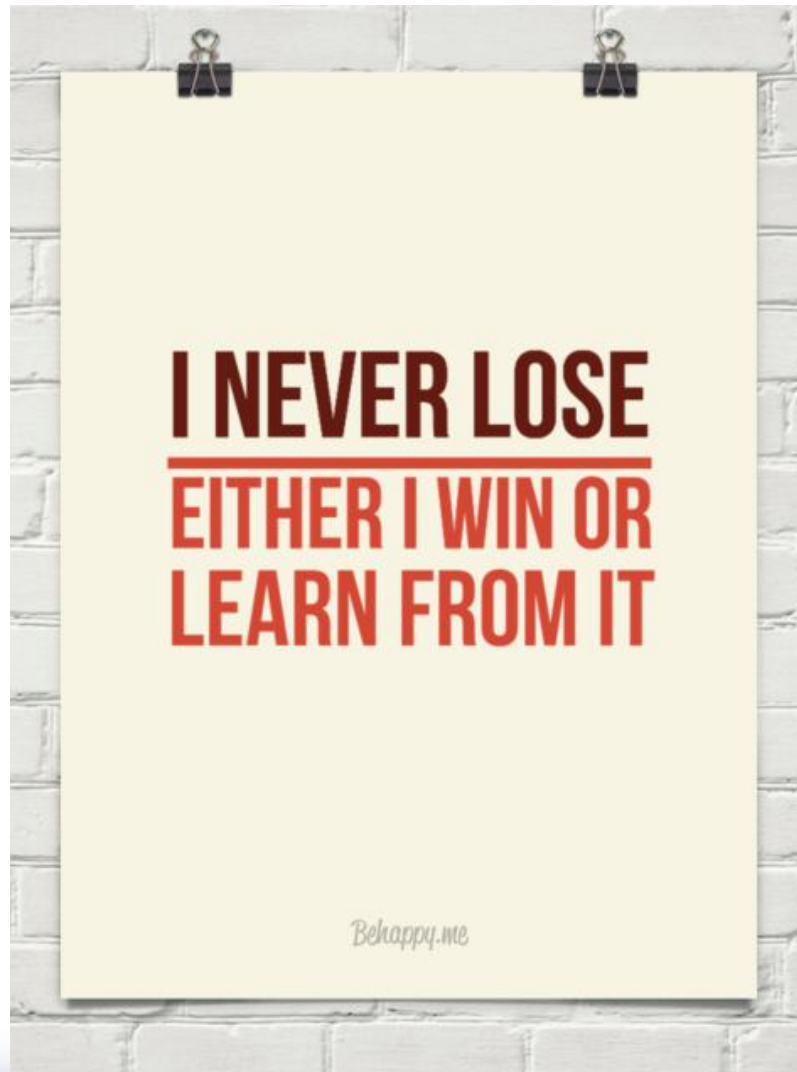
การพัฒนาตนเอง

- ❖ ทำไมต้องพัฒนาตนเอง
- ❖ เป้าหมายในการพัฒนาตนเอง

- สุขภาพ
- บุคลิกภาพ
- อารมณ์ จิตใจ
- พฤติกรรม
- ความสามารถ
- ฯลฯ

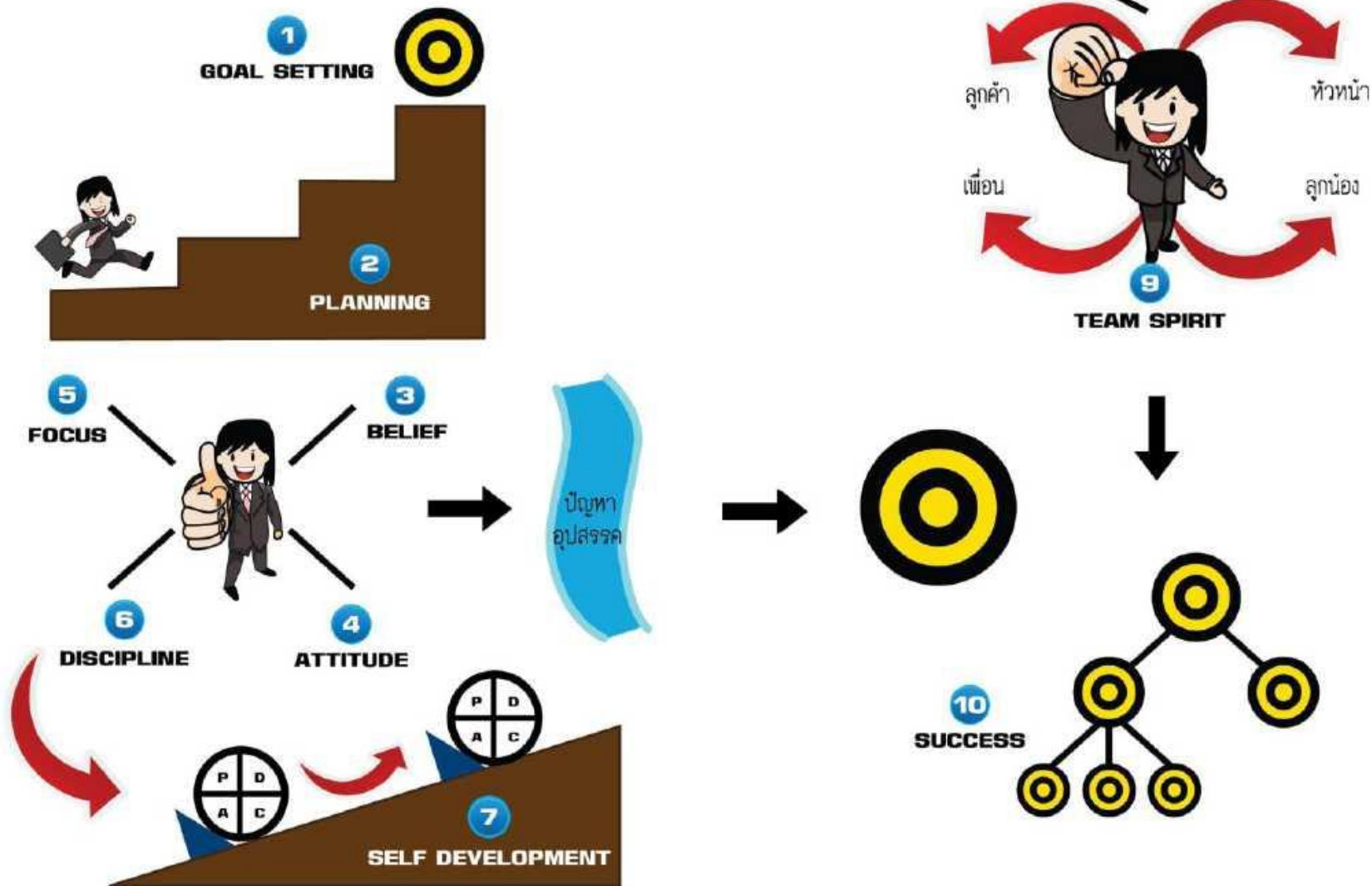


การพัฒนาตนเอง



การพัฒนาตนเอง

คุณสมบัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ 10 ประการ
(ภาพรวมของการพัฒนาด้วยรูปภาพ)



การสร้างคุณค่า

- ❖ คนคนหนึ่ง จะยืนอยู่ในโลกอย่างมีศักดิ์ศรี ต้องเป็นคนที่มึคุณค่า
- ❖ เพิ่มคุณค่าของตัวเอง ที่มีคนต้องการ
 - ในด้านความสามารถ
 - ในด้านการสร้างประโยชน์ให้หน่วยงาน
 - ในด้านการสร้างประโยชน์ให้ส่วนรวม
- ❖ ยามอยู่ให้เขาชื่นใจ ยามจากไปให้เขาคิดถึง



เป้าหมายระยะสั้น

- ❖ จะพัฒนาตัวเองด้านไหน
- ❖ จะเพิ่มคุณค่าให้ตนเอง อย่างไร
- ❖ มุมมอง
 - การเงิน
 - สุขภาพ
 - ครอบครัว
 - การงาน

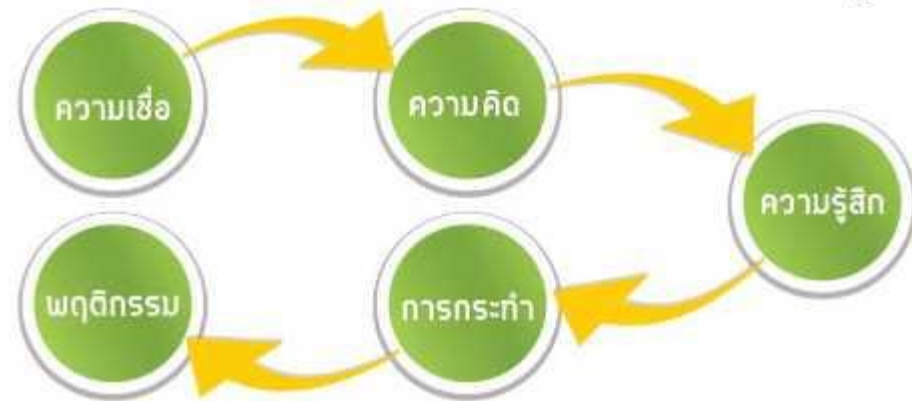


การสร้างความสุข

- ❖ ทุกคนต้องการความสุข
- ❖ ทุกข์น้อยลงไป 1 เรื่อง = สุขเพิ่มขึ้น 1 เรื่อง

❖ จัดการอารมณ์เชิงลบ

- ไม่ได้ตั้งใจ
- ท้อถอย (คิดว่ายาก -> เลิกทำ)
- จู้กั่วงวล (กลัวผลไม่ดี) ,กลัวความล้มเหลว
- ไม่กล้าพูด



- ❖ ➔ ปรับความคิดเชิงบวก **ทุกอย่างเลือกได้**



การสร้างความสุข

❖ มິงานวิจัยที่บอกลักษณะของคนมีความสุข

- พกยา "ทำใจ" > "รู้จักลืม ปล่อยวาง หรือให้อภัย" กับเรื่องราวๆ ที่ผ่านมา กล้าที่จะให้อภัยคนอื่น และกล้าให้อภัยตัวเอง เพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่บ่่อยๆ
- ช่างสังเกต > หมั่น "เอาใจเขามาใส่ใจเรา"
- "หลีกเลี่ยงดีกว่าต้านทาน" > ไม่หาเรื่องที่ทำให้คนรอบข้างหงุดหงิด หรือไม่สบายใจ ซึ่งจะส่งผลสะท้อนเป็นความสุขกลับมาหาตัวคนที่หลีกเลี่ยงไม่เร็วก็ช้า
- ฝึกทำใจให้หนักแน่นดังขุนเขา > ไม่ยอมให้คำปาก (นินทาว่าร้าย) ของพวกคนใจร้ายมาครอบงำชีวิต และก้าวไปบนหนทางที่เรามั่นใจว่า ดีด้วย ไม่เบียดเบียนทั้งตัวเราและสังคมด้วย
- ใส่ใจสุขภาพเป็นประจำ (routine = ทำเป็นกิจวัตร ประจำวัน) > คนที่ใส่ใจสุขภาพมีความสุขมากกว่าคนที่ทอดทิ้งตัวเอง
- ลงทุนทางสังคม > ใช้เวลา ใช้ชีวิตนอกบ้านกับครอบครัวและสังคมพอประมาณ
- เตือนตัวเองเสมอว่า ชีวิตนี้แสนสั้น > ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ และแสวงหาความสุขที่ได้มาโดยธรรม (ไม่เบียดเบียนทั้งตัวเราและสังคม) พอประมาณ
- รีบทำอะไรดีๆ สะสมไว้ตั้งแต่วันนี้ > คนที่จะมีความสุขได้ในระยะยาว คือ คนที่ "มีดี" ออกมาจากภายใน เพราะการทำอะไรดีๆ จะมีความสุขทั้งในช่วงที่กำลังทำ และเมื่อหวนระลึกถึงการทำดีนั้นๆ ก็ทำให้มีความสุข "ซ้ำ" ได้อีกหลายครั้ง



การสร้างความสุข

ทุกสิ่งทุกอย่างถูกต้องอยู่แล้ว
อาจเป็นความเห็นของเราเท่านั้นที่ผิด

ว. วิชรเมธี

จงมีความสุขกับการทำงาน
อย่ามีความสุขเพียงเสาร์-อาทิตย์
เพราะมันมีแค่ 2 วันในสัปดาห์

ว. วิชรเมธี



เกร็ดการใช้ชีวิต

- ❖ เข้มงวดกับการใช้เวลา เหมือนกับการใช้จ่าย
- ❖ ทำชีวิตให้ผ่านเกณฑ์ความพอใจส่วนตัว โดยไม่เปรียบเทียบกับใคร
- ❖ กินให้พอดี อยู่ให้พอดี รักษาของ ดุติ มีชั้นเชิง และมีความสุข
- ❖ ชื่นชม ยินดี กับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

มีคนมากมายเหลือเกิน
ใช้เงินที่เขาไม่มี
ไปซื้อสิ่งของที่เขาไม่ได้ต้องการ
เพื่อเอาไปอวดคนที่เขาไม่ได้ชอบ

วิล สมิต





Thank You !

www.reg.kmitl.ac.th



❖ ก้อนอิฐ



ไม่มีใครจ้าง ไม่มีใครสั่ง



www.reg.kmitl.ac.th

คุณสมาน นายวิชากรวิเศษ ศึกษารัฐศาสตร์บัณฑิต

www.kmitl.ac.th