

ประตูแห่งโอกาสสุขภาพ

ก @ ใจ @ ไหม

ตาม



ดู

ศูนย์สุขภาพชุมชน

คำนำ

ชีวิตมนุษย์นั้นมีความหลากหลาย มีบางสิ่งเหมือนกันบ้าง แตกต่างกันบ้าง ไม่จำเป็นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด ฯลฯ แต่ที่เอเดอะ่าพื้นฐานที่ทุกคนล้วนใหญ่ต้องการ คือ ทัศนคติที่ดีจะเป็นทัศนคติทางความคิด ทางร่างกาย ทางเพศ ทางอาชีพ ฯลฯ หรืออาจจะต้องการทัศนคติที่ดี (หมายถึงทัศนคติทั้งหมดที่เกี่ยวกับกรดำเนินชีวิตขณะที่มีชีวิตอยู่) ก็แล้วแต่พื้นฐานชีวิตของ แต่ละคน รุดมไปถึงปัจเจกสภาพแวดล้อมต่างๆอีกด้วย

ชีวิตมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาให้พบเจอทั้งสุขและทุกข์ประปรายกันไป สร้างสีสันให้กับชีวิต ไม่น่าเบื่อ จำเจ (มองโลกในแง่ดี) ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราพบเจอในชีวิตประจำวันล้วนเป็นประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีให้เราได้เรียนรู้ถึงในอนาคต เพื่อเป็นบทเรียน สิ่งเตือนใจและกำลังใจสู่แนวหนทางในการแก้ปัญหาชีวิตที่พบเจอในแต่ละวัน ล้มได้แต่อย่าท้อ ท้อได้แต่อย่าถอย เพราะชีวิตคนเราสั้นนัก คงไฟกสไปที่สิ่งสำคัญที่จะทำให้ชีวิตเรา ครองครอง คนรัก ประเทศชาติ เพื่ออนันต์ และโลกใบนี้ดียิ่งๆขึ้นไป “จงกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน พยายามยืนหยัดด้วยตัวเองให้ได้ ตนนเป็นที่พึ่งแห่งตน ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด” ที่เอเดอะ่าดีทุกคนทำได้ จะสามารถรอยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้น รอยเหลือประเทศชาติบ้านเมือง รุดมไปถึงประเทศเพื่ออนันต์และโลกใบนี้มากยิ่งขึ้น... จงก้าวเดินไปพร้อมกันอย่างมั่นคง...

“กัณฑ์คิด” “กัณฑ์ทำ” “กัณฑ์แตกต่าง”

“กัณฑ์ยืนหยัดบนคุณค่ามดุกต๋อง”

และ “กัณฑ์ที่ละเมตตา”



- อายุเป็นเพียงตัวเลข บางคนอายุ 60 ปี ยังมีคุณภาพชีวิตดีกว่าคนอายุ 30 ปี ดังนั้นเรื่องของอายุอาจจะเป็นเพียงสิ่งสมมติที่ขึ้นมาถ้าใครเกิดก่อน-หลัง เพียงเท่านั้น แต่ไม่สามารถประเมินศักยภาพการเจริญรุดก็อาจเป็นไปได้ “มาเจริญรุด ฝึกคิด พัฒนาสมอง กันเถอะ”

- คุณภาพดีมีกันทุกคน ขึ้นอยู่กับแต่ละคนจะแสดงออกอย่างไร บางคนชอบแสดงออกให้เห็นต่อหน้าต่อตาคนอื่น บางคนชอบแอบทำ ดีอยู่คนเดียวดีกว่า คิดว่าพาร์ตี เทลดาเน็นก็เพียงพอแล้ว แต่ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ คนที่ทำคุณธรรมรู้สึกสบายใจ เย็นใจ ที่ได้ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นเช่นกัน “มาฝึกทำคุณธรรมให้ได้อย่างน้อยวันละ 1 อย่างกันเถอะ”



- คนที่ละแ่งและดีได้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับใครที่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับใจ ความคิดและจิตสำนึกของตนเอง “หมั่นฝึกฝนตนเองเป็นประจำ” เพื่อให้กล้าสักรับความสำเร็จและเป็นสุขของคุณ

- “บางคนรู้จักคนอื่น จนลืมรู้จักตนเอง” ผิดเขลียงมากที่รู้เองให้พุ่มพวยทำต้อเกเร ไม่สนใจอะไร จนสุดท้ายชีวิตก็ไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย แม้กระทั่งทำล้องใจจากตนเอง ดังนั้นขอให้ทุกคนจำไว้ว่า “รู้จักผู้อื่นได้ แต่อย่าลืมรู้จักตนเอง” เพราะในโลกแห่งความเป็นจริง มันไม่ได้สวยงามดั่งเช่นโลกแห่งจินตนาการเสมอไป เช่นคำอ่า “ฉันจะรู้จักคุณและดูแลคุณตลอดไป” สุดท้ายก็ต้องโหมมื่อลากันด้วยหน้าตา “รู้จักได้แต่ต้องเผื่อใจไว้ด้วย”



- “ทฤษฎี” กับ “ปฏิบัติ” บางครั้งมันก็ไม่สามารถไปด้วยกันได้ ทั้งหมด อย่างเช่น “โลกแห่งจินตนาการ” กับ “โลกแห่งความจริง” บางทีมันก็ขัดแย้งกัน แต่ขอให้ทุกคนจำไว้ว่า “เส้นทางที่ดีที่มันอยู่ ปลายทางที่ดีที่มันอยู่ ปลายทางที่ดีที่มันอยู่ ปลายทางที่ดีที่มันอยู่ ... พยายามหามัน ให้เจอ...



- ทำดีแบบไม่ต้องรอให้ผลตอบแทน
เป็นความสุขใจอันยิ่งใหญ่



- งานที่รู้จัก อาจไม่สามารถสร้างชีวิตที่มั่นคงได้
งานที่ไม่รู้จัก อาจจะตลอบโจทท์ความตองการบองชีวิตได้
สำหรับบางคนที่ได้ทำงานที่รู้จักและสามารถสร้างฐานะ
ครอบครัวที่มั่นคงได้ ก็คืออย่างคิดที่ยิ่งนัก



- หากเจองานที่ไม่ดีแล้ว จะยากลำบากแค่ไหนเราก็จะพยายามทำให้สำเร็จจนได้... "หัวใจจะบอกคุณเอง"
- ความเกียจคร้านมีอยู่ในตัวคนทุกคน จงใช้มันยามจำเป็น ช่วงเวลาที่ร่างกายและจิตใจต้องการพักฟื้น เช่น ยามเจ็บไข้
- ความขยัน ความอดทน ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ความสำเร็จอยู่บนความพอดี อย่างสุดโต่งเกินไป ความสำเร็จตามกำลังใจและสภาพกายของแต่ละคน



- “คำพูด” จะสร้างคนก็ได้ จะทำลายคนก็ได้ “จงคิดก่อนพูด”

- ทุกคนมีข้อดี ข้อเสียด้วยกันทั้งนั้น จงพยายามมองผู้อื่นในแง่ดีไว้ก่อน แต่ก็ต้องปกป้องตนเองไว้ด้วย อย่างประมาท...

คำอธิบาย

- มิใช่ที่คนที่จริงใจกับเราจริงๆ เพราะส่วนใหญ่คนในสังคม
ปัจจุบันมองเห็นประโยชน์ส่วนตัวเป็นหลัก มีความเห็นแก่ตัว
มากขึ้น...จริงก็หาคนข้างกายของคุณได้ไม่ดี ก่อหน้าที่ทุกอย่างจะ
หายไป...หมั่นดูแลกายและจิตใจซึ่งกันและกัน



- ๑๖. ให้ในสิ่งที่อีกฝ่ายต้องการจริงๆ เพราะถ้าอีกฝ่ายไม่ต้องการ สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ประโยชน์อะไรเลย เสียเวลาเปล่าทั้ง 2 ฝ่าย





- บางเรื่องอยากลืม แต่กลัวจำได้แม่น
บางเรื่องอยากจำ แต่กลัวลืมสนิท
เมื่อเวลาผ่านไปเรื่อยๆ จะรู้ว่าบางเรื่องที่จำได้แม่นมัน ไร้สาระ...
คนธรรมดาที่จะจำในสิ่งที่มีประโยชน์

- สำหรับบางคนไม่ได้เจอหน้ากันหลายเดือน หลายปี แต่เราก็มองรู้สึก
ถึงความจริงใจ ความห่วงใยที่มีให้กันอยู่เสมอ แต่กับบางคนถึง
จะได้คุยและเจอหน้ากันเกือบทุกวัน แต่กลับไม่มีความรู้สึกเช่นนี้...
ชีวิตคนเราต้องก้าวเดินไปเรื่อยๆ เมื่อเจอสิ่งที่ใช่ คนที่ใช่ ในเวลา
ที่ใช่แล้วหัวใจจะบอกเราเอง

ประวัตินักเขียน

ชื่อเล่น : จ๋า (Jah)

นามปากกา : หมูน้อย

บ้านเกิด : อุบลรัตนราชราชบุรี ประเทศไทย

สถานที่ทำงาน : กรุงเทพฯ ประเทศไทย

ระดับการศึกษา :

2548-2551 (มหาวิทยาลัย) : ภาคบริหารเทคโนโลยีการบรรณ

คณะอุตสาหกรรมเกษตร

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

2542-2547 (มัธยมศึกษา) : สายอาชีพ-คณิต โรงเรียนสตึก

2536-2541 (ประถมศึกษา) : สายอาชีพ-คณิต โรงเรียนบ้านสตึก

ปัจจุบัน :

Freelancer : Graphic Designer / Photographer / Traveller / Writer /
Dreamer / Other

ผลงานต่างๆ : - Line Creator : Jajung

- Photographer of Microstock : Jajung Lorsirikul

ไลฟ์สไตล์ :

* ฟังเพลง, ร้องเพลง, เต้น

* เล่นอินเทอร์เน็ต

* อ่านหนังสือ, เขียนหนังสือ, ถ่ายภาพ, Graphic design, Retoucher

* เล่นกีฬากอล์ฟ (บาสเก็ตบอล, ฟุตบอล, แบดมินตัน, เต้นแอโรบิค ฯลฯ)

* ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

- * ทุกชีวิตล้วนมีคุณค่าจำกัด
จงใช้ชีวิตในทุกวินาทีให้มีประโยชน์สูงสุด
ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ
และประเทศเพื่อนบ้านที่อยู่บนโลกใบนี้
- * เราไม่สามารถบังคับใครให้รักเราได้
และก็ไม่มีการบังคับให้เรารักใครหรือสิ่งไหน
อย่างบริสุทธิ์ใจได้เช่นกัน แต่นั่นแต่ถ้าเราจะมอบ
ความรักและความจริงใจต่อด้วยความสมัครใจ
ของเราเอง
- * คนเรามีความหลากหลาย ล้วนแล้วแต่มีที่มาจาก
หลายปัจจัย เราลองพยายามเข้าใจและปรับชีวิต
ให้ยึดหยุ่นเข้ากับสถานการณ์ในโลกแห่งความจริง

กล้า คิด

กล้า ทำ กล้า แตกต่าง

กล้า ยืนหยัดบนความถูกต้อง

และกล้าที่จะ เมตตา