



คลังความรู้ คุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

คลังที่ ๒ วิธีคิดบวก เปลี่ยนชีวิต

เมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ปกติชีวิตไม่ได้ประสบปัญหาอะไร การคิดบวกก็ดูเหมือนจะเป็นเรื่องง่าย แต่เมื่อใดก็ตามที่เรากำลังเผชิญกับบททดสอบในชีวิตจนทำให้เราล้มหรือกำลังเผชิญกับปัญหาร้ายแรง เป็นเหตุให้การคิดบวกดูจะไม่ใช่วิธีง่ายที่เราจะสามารถทำได้ทันที การเปิดใจและยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อเปลี่ยนความคิด จะช่วยให้มองเห็นวิถีทางดำเนินชีวิตและเผชิญปัญหาได้ คลังความรู้ในครั้งนี้ จึงขอนำเสนอเคล็ดลับวิธีคิดบวกที่จะช่วยให้ทุกคนเผชิญกับปัญหาได้ ดังนี้

๑) เห็นคุณค่าในตัวเอง

รู้จักตนเอง ไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น ยอมรับในสิ่งที่เรามีและเป็น หามุมที่ดีของตนเอง ส่วนข้อเสียก็ต้องยอมรับ พยายามแก้ไขปรับปรุง



๒) มองไปข้างหน้า

ไม่จมอยู่กับอดีต รู้จักวางแผนอนาคตทั้งใกล้ และไกล ตั้งเป้าหมายแล้วพยายามทำให้สำเร็จ เป็นจริง



๓) เชื่อมั่นในตัวเอง และกล้าตัดสินใจ

เลือกในสิ่งที่ไม่เคยกล้าตัดสินใจ และเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่ทำอะไรเพื่อเอาใจ หรือให้คนอื่นประทับใจ



๔) ทำตัวให้พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่เสมอ

โลกมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาจึงต้องเปิดใจ และพร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่



๕) บริหารเวลาอย่างชาญฉลาด

ใช้เวลากับการมุ่งสู่เป้าหมายความสำเร็จให้มากขึ้น ไม่เสียเวลากับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้



๗) รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น

เมื่อเราทำผิดพลาด หรือทำไม่ได้ดีตามที่หวัง อย่าโทษตัวเอง แต่ควรเผชิญหน้ายอมรับผิด และหาวิธีแก้ไข



๖) อยู่กับคนให้พลังบวก และมองโลกในแง่ดี

เลือกคบคนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้น และเป็นแรงบันดาลใจให้เรามีความมั่นใจในตัวเอง และมองโลกในทางที่ดีขึ้น หามิตรแท้ที่นิสัยร่าเริง แจ่มใส เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น



๘) มีคุณธรรม จริยธรรม

เนื่องจากการอยู่ร่วมกันในสังคม นอกจากจะต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และสิทธิหน้าที่ของตนเองแล้ว ควรดำเนินชีวิตตามหลักคุณธรรม จริยธรรมด้วย เพราะคุณธรรม จริยธรรม คือ สิ่งที่เป็นคุณงามความดี ที่บุคคลควรประพฤติปฏิบัติ เพื่อความสุขความเจริญ ของตนเองและสังคมส่วนรวม



น้องจริยา

จากเคล็ดลับวิธีคิดบวกข้างต้น บุคลากรกรมบัญชีกลางอาจนำไปปรับใช้ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงาน เพื่อเสริมสร้างความสุข ในการดำเนินชีวิตและการทำงานต่อไป
ที่มา : <https://shorturl.asia/q4P5T>

📍 กองบริหารทรัพยากรบุคคล



สแกนเพื่อรับชมวิดีโอ
<https://shorturl.asia/UGSzD>