



# กิจกรรมถอดบทเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ หัวข้อ "10 นิสัยเล็กๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต"

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 29 มิถุนายน 2566 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หัวข้อ "10 นิสัยเล็กๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต" เพื่อให้บุคลากรของกองยุทธศาสตร์และแผนงาน สร้างนิสัยที่นำไปสู่การสร้างวินัยในตนเองและทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยสรุปสาระสำคัญของการถอดบทเรียนได้ดังนี้

- 1) **ทุกคนต้องตระหนักไว้เสมอว่า เวลา คือ สินทรัพย์ที่มีค่าที่สุด** โดยพื้นฐานของคนที่ประสบความสำเร็จนั้น เริ่มต้นจากการบริหารจัดการเวลา เพราะทุกคนมีเวลาเท่ากัน 24 ชม. ขึ้นอยู่ที่ว่าใครจะสามารถบริหารจัดการเวลาได้ดี และทำอะไรต่างใน 1 วันได้ มีประโยชน์และคุณภาพมากที่สุด
- 2) **การเริ่มต้นกิจวัตรในยามเช้าวันใหม่ที่ดี** หากเราตื่นเช้า จะสามารถทำให้เราได้ทำกิจวัตรในชีวิตประจำวันได้หลายอย่างกว่าคนตื่นสาย และเป็นวินัยเล็กๆ ที่สามารถสร้างได้ในทุกๆ เช้าของทุกคน
- 3) **การจดบันทึก** สิ่งต่างๆ ที่เราได้เรียนรู้ในวันนั้น หรือเขียนขอบคุณเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวัน และจดบันทึกอารมณ์ของเราในแต่ละวันว่าเป็นอย่างไร
- 4) **การออกกำลังกาย** ในทุกๆ วัน เป็นวินัยพื้นฐานในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของเรา และทำให้ร่างกายของเราแข็งแรงเสมอ
- 5) **การใส่ใจการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ** เมื่อเราใช้ร่างกายทำงานมาทั้งวัน เราจะต้องให้ร่างกายเราได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ หากเราป่วยจะทำให้เราเสียทั้งเวลาและเงินรักษาร่างกายของเราเอง
- 6) **การพักผ่อนน้อย** คือ หายนะของชีวิต จะเห็นว่า หากเราพักผ่อนน้อย จากที่ไม่เคยป่วย ร่างกายก็จะเริ่มแสดงความอ่อนแอของร่างกายให้เราเห็น และบางครั้งคนที่ทำงานหนัก นอนน้อยต่อเนื่องเป็นประจำนั้น ถึงเวลาป่วยก็จะป่วยถึงขั้นรุนแรงและเสียชีวิตได้ เพราะฉะนั้นเราควรตระหนักว่าการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญ
- 7) **การอ่านหนังสือทุกวัน** เป็นวินัยเล็กๆ ที่สามารถทำให้เราพัฒนาตนเองไปอย่างน้อยหนึ่งก้าว เพื่อก้าวสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตที่เราตั้งเป้าหมายไว้
- 8) **หาสิ่งที่เราอยากจะทำ** หากเรามีเป้าหมายในชีวิต ให้เราเรียนรู้สิ่งที่เราสนใจ เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ จะทำให้เราเข้าใกล้เป้าหมาย และประสบความสำเร็จในที่สุด
- 9) **อยู่กับคนที่มองเห็นคุณค่าและดึงข้อดีของเราออกมา** หากเรารู้สึกว่าเราอยู่ทีไหนแล้วไม่มีความสุข ให้เราดึงตัวเองออกมาจากความกลุ่มคนหรือความสัมพันธ์นั้นๆ และหาที่ใดสักที่ หรืออยู่กับคนที่เราอยู่ด้วยแล้วมีความสุข
- 10) **การมีวินัยในตนเองและทำต่อเนื่อง** 10 นิสัยเล็กๆ ทั้งหมด หากเราสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง สร้างนิสัย จนเกิดเป็นวินัย และทำต่อเนื่องไปอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้คนที่เรามีเป้าหมาย หรืออยากเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น และเป็นหนึ่งคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้เช่นกัน

