

## ๑๕ ข้อคิดดีๆ รักษาจิตใจ

๑. คนเรามีความรู้สึกรัก ชอบ โกรธ เศร้า ไม่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าเวลา ไหนมันจะแสดงออกมามากน้อยเพียงใดเท่านั้น " คนที่จะหัวเราะได้เสียงดัง ข้างในคงต้องขำบ้างพอสมควร คนที่น้ำตาจะไหลได้ ข้างในคงมีเรื่องปวดร้าว ....ถ้าไม่นับการร้องไห้ที่มาจากความปิติ "

๒. โลกสอนมนุษย์ว่าทุก สิ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลง...แต่โลกก็กลับสอนให้มนุษย์ผูกพัน

๓. คนที่ตลกหัวเราะสดใส ก็คือคนเดียวกับคนที่สามารถร้องไห้พุ่มพวยได้ เพียงแต่คุณจะได้เห็นหรือเปล่าเท่านั้น อาจจะได้ยินว่า " คนที่หัวเราะได้ ดังที่สุด ก็คือคนที่สามารถร้องไห้ได้ดังที่สุดเช่นกัน"

๔. เด็กๆ จะมองว่าผู้ใหญ่ซีเรียส ในขณะที่ผู้ใหญ่จะบอกว่า เด็กไร้สาระเพราะเด็ก ไม่เคยเป็นผู้ใหญ่มาก่อน วันหนึ่งเค้าคงจะรู้ว่าทำไมถึงต้องมีเรื่องซีเรียส สำหรับ ผู้ใหญ่ซึ่งได้ผ่านวัยเด็กมาแล้วอาจจะลืมไปว่า ณ วันที่ผ่านมา"สาระ"ใน ชีวิตของเรา คืออะไร

๕. ครอบครัวไทยมักจะเลี้ยงลูกผู้หญิงให้เป็นฝ่ายถูกเลือก

คอยสั่งสอนให้ทำ ตัวเรียบร้อย ไม่อย่างนั้นจะไม่มีใครเลือกไปเป็นคู่ครอง....แต่ความจริง แล้วผู้ชายและผู้หญิงเราต่างเลือกซึ่งกันและกันมากกว่า

๖. เพื่อนที่ดีที่สุด คือคนที่คุณสามารถนั่งอยู่ริมระเบียงด้วยกันโดยไม่พูดอะไรกันซักคำแต่ สามารถเดินจากไปด้วยความรู้สึกเหมือนได้คุยกันอย่างประทับใจที่สุด

๗. ใคร หลายคนไม่กล้าเข้าไปปลอบโยนให้คำปรึกษากับเพื่อนเพราะคิดว่าเราไม่รู้จะบอก เขายังไงเพราะเราเป็นแค่เพื่อน....แต่ความจริงแล้วคุณเป็นตั้งเพื่อนต่างหาก

๘. ผู้ชายที่ร้องไห้ และยอมรับว่าตัวเองร้องไห้เขาคือสุภาพบุรุษที่สุดอย่าง น้อยการซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตัวเอง... คือความกล้าหาญสุดยอด

๙. ก่อนที่วันนี้ คุณจะทำความรู้จักกับผู้คนใหม่ๆอย่าลืมสำรวจตัวเองก่อน ว่าในช่วงเวลาที่ผ่านมา... ทำใครหล่นหายไปจากชีวิตหรือเปล่า

๑๐. เงินไม่ใช่พระเจ้า แต่ทำให้เรามีทางเลือกมากขึ้น

๑๑. มีสติ สดางค์อยู่ ก็ปลิกเวลาไปใช้เสียบ้าง อีกหน่อยไม่มีสติแต่มีสดางค์...ก็ สายไปเสียแล้ว

๑๒. เวลาที่เรารักใคร่ เราจะรู้สึกตัวเล็กเหลือเกิน...เวลาใครรักเราเราจะรู้สึกตัวใหญ่เหลือเกิน...แต่ถ้าเราเจอคนที่เรารักเขาและเขาก็รักเรา เราจะผลัดกันตัวเล็กตัวใหญ่

๑๓. วันที่คุณเข้มแข็งและแข็งแรงพออย่าลืมเป็นผู้ฟังที่ดีให้กับคนที่มี ปัญหาด้วย "เอาไหล่ให้เขาพิง เอามือให้เขาจับ".....๑๐๐ คำพูดดี ดี ไม่เท่ากับ ๑ สัมผัสที่มีค่าหรอกนะ

๑๔. คุณรู้ไหมว่า อายุคนเราเฉลี่ย ๗๖ ปีนั่นคือแค่ ๓,๙๕๒ อาทิตย์เท่านั้นคุณหมดเวลาไปกับ การนอนถึง ๑๓๑๗ อาทิตย์ ซึ่งเท่ากับว่าคุณเหลือเวลาที่ใช้ดำเนินชีวิตแค่ ๒,๖๓๕ อาทิตย์เท่านั้นเอง

๑๕. ลองฉลองวันเกิดกับครอบครัวสักปี แล้วคุณจะรู้ว่า เมื่อตอนที่คุณร้องให้จ้าในวันเกิดวันแรก คนใน ครอบครัวมีความสุขกันขนาดไหน.....

ด้วยความปรารถนาดีจากกลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม