

LIBRARY



New Year's Resolutions

5 วิธีปรับชีวิตให้ดีขึ้นเป็นคนใหม่

ปีเก่าผ่านไปปีใหม่กำลังจะมาถึง! หลายคนน่าจะเริ่มต้นปีใหม่ด้วยการตั้งเป้าหมายให้กับตนเองหรือ New Year's Resolution ว่าในแต่ละปีจะมีเป้าหมายใหม่ให้ชีวิตอย่างไร แต่น้อยคนนักที่จะเดินทางมาถึงปลายปีแล้วสามารถทำเป้าหมายได้สำเร็จเกินครึ่ง ถ้าปี 2024 ที่กำลังจะถึงนี้คุณมีเป้าหมายที่ชัดเจนในใจนี้คือ 5 เคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณถึงเป้าหมายตามปรารถนา

1. ทบทวนกับตัวเองก่อน

แม้ว่าการตั้งเป้าหมายปีใหม่จะช่วยให้คุณได้พัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในแบบที่อยากจะเป็น แต่สิ่งแรกก่อนที่จะเริ่มลงมือลิสต์เป้าหมาย อยากให้คุณทบทวนกับตัวเองก่อนว่าที่จริงแล้วคุณอยากจะทำอะไรจริงๆ หนึ่ง หรือเป็นเพียงแค่หนึ่งคอนเทนต์รับปีใหม่แค่เพียงเท่านั้น

2. เป้าหมายไม่ควรใหญ่เกินไป

การตั้งเป้าหมายในชีวิตควรคิดในสิ่งที่มีความเป็นไปได้ การตั้งเป้าหมายที่ดีไม่จำเป็นต้องเป็นเป้าหมายที่ใหญ่โตอลังการเสมอไป อาจจะเริ่มจากสิ่งเล็กๆ เช่น ในปีนี้คุณอยากมีร่างกายที่ฟิตแอนด์เฟิร์ม อยากออกกำลังกาย ลดน้ำหนักลงให้ได้สัก 3-5 กิโลกรัม เป็นเป้าหมายที่สามารถทำได้ในระยะเวลาสั้น ที่คุณสามารถมองเห็นเส้นทางและวิธีการที่จะก้าวไปถึงเป้าหมายนั้นให้สำเร็จ

3. กำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน

การตั้งเป้าหมายแบบลงรายละเอียดจะช่วยให้คุณต้องการขับเคลื่อนตนเองให้ไปถึงเป้าหมายได้ดีกว่า ยกตัวอย่างเช่นหากคุณต้องการตั้งเป้าหมายว่าในปีนี้นี้คุณต้องการลดน้ำหนัก อย่าตั้งเป้าหมายแค่เพียงเท่านั้น ควรจะต้องกำหนดอย่างชัดเจนว่าคุณต้องการลดน้ำหนักกี่กิโลกรัมเพราะเมื่อคุณได้เริ่มลงมือทำแล้วเกิดผลคุณจะมีแรงใจทำได้มากขึ้น

4. มีวินัยกับตนเอง

วินัยคือสิ่งที่เป็นกุญแจสำคัญที่สุดเพื่อให้บรรลุผลได้ การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องอย่างมีวินัยจะช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างที่หวัง แต่ถึงแม้จะมีวินัยก็ไม่ได้หมายความว่า คุณจะต้องเข้มงวดกับตัวเองจนเกินไปนัก ควรจะมีขอบเขตแต่พอดีและให้รางวัลกับตัวเองบ้างตามสมควรเพื่อเป็นแรงจูงใจไปสู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

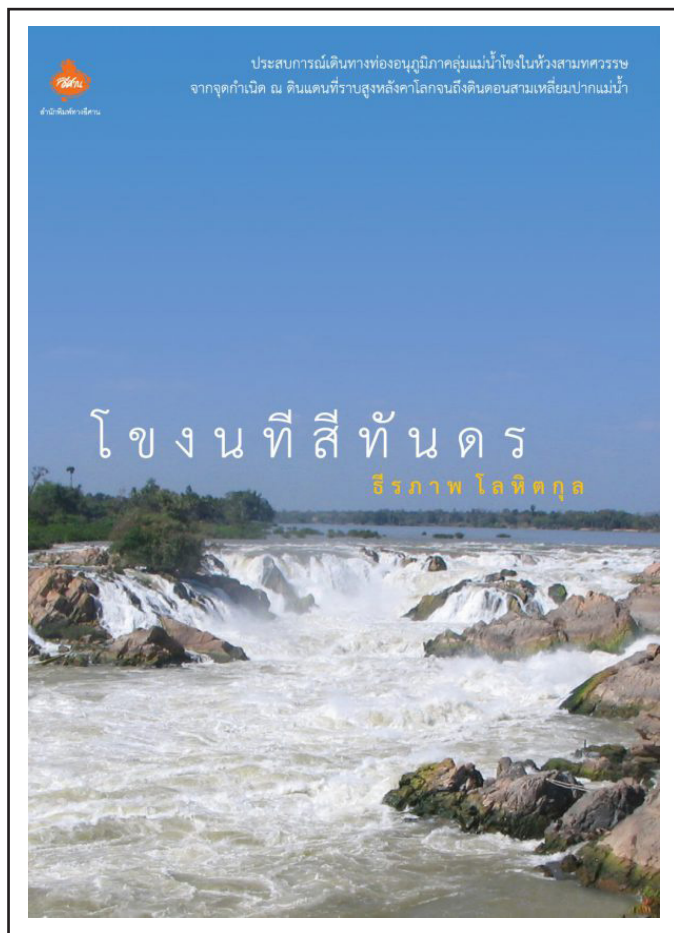


5. ให้รางวัลกับตัวเอง

แม้เพียงเป็นเป้าหมายเล็กๆ เช่น การลดน้ำหนัก การอยากมีร่างกายที่แข็งแรง อยากเลิกสูบบุหรี่ อยากเก็บเงินให้ได้สักหน่อยเมื่อคุณทำสำเร็จ หรือไปได้แล้วครึ่งทาง ควรให้รางวัลกับความมุ่งมั่นและความตั้งใจของตนเอง ให้รางวัลกับตัวเองกับทุกความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ไม่ต้องรอความสำเร็จใหญ่จะเป็นการสร้างแรงกระตุ้นและแรงบันดาลใจให้พยายามต่อไปจนถึงปลายทางในที่สุด

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

FEATURED BOOK



โขงนทีสี่พันคร : ธีรภาพ โลหิตกุล

ประสบการณ์เดินทางท่องเที่ยวอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขงในห้วงสามทศวรรษจากจุดกำเนิด ณ ดินแดนที่ราบสูงหลังคาโลกจนถึงดินดอนสามเหลี่ยมปากแม่น้ำ เล่าถึงประสบการณ์เดินทางท่องเที่ยวในอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง ในห้วงเวลาเกือบสามทศวรรษ ได้ไปเห็น ไปสัมผัส แล้วกลับมาค้นคว้าข้อมูลเชิงภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ โบราณคดี ธรณีวิทยาชาติพันธุ์วิทยา ภาษาและวัฒนธรรม ก่อนจะตกผลึกเป็นชุดงานเขียนประเภทสารคดี ด้วยปราศณาให้เกิดความรัก ความทวองแทน แม่น้ำแห่งแผ่นดินอุษาคเนย์สายนี้ ที่เป็นบ่อเกิดแห่งชีวิตและวัฒนธรรมอันยิ่งใหญ่ของมนุษยชาติ

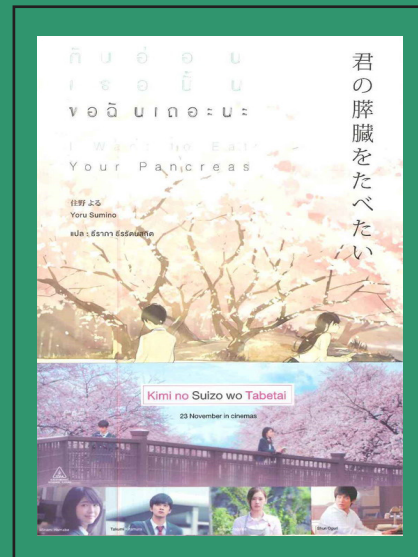
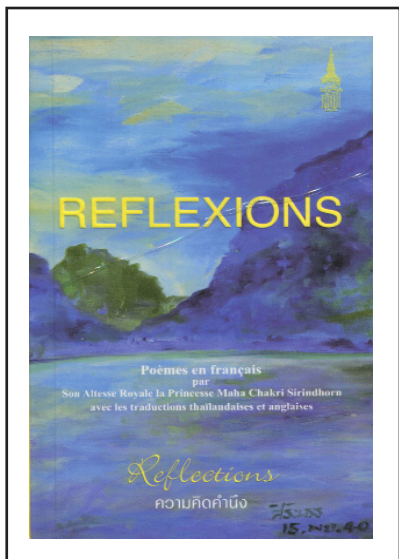
BOOK

ความคิดคำนึง (Reflexions) ผมไม่ใช่ผู้ชายครับ

โดย สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพ
โดย ปลิอ

กวีนิพนธ์ของทุกชนชาติ เป็นผลึก
หล่อหลอมความรู้สึกนึกคิด
อารมณ์ ปัญญาของชาตินั้นๆ
เป็นสมบัติภูมิปัญญาอันสืบเนื่อง
ไม่สิ้นสุด แม้จะมีลักษณะเฉพาะ
ของแต่ละวัฒนธรรม แต่ก็เป็น
ภาษาใจอันเป็นภาษาสากล สัมผัส
รับรู้ได้ด้วยใจ ไม่มีสิ่งใดมา
กีดขวางได้...

โลกใบใหญ่นี้ไม่ได้มีคนอยู่แค่สองเพศ
ชาย หญิง ไม่ได้มีสีอยู่เพียงสี ขาว ดำ
ไม่ได้มีความรู้สึกอยู่เพียงสองความ
รู้สึก รัก ไม่รัก “ผมคงไม่กล้าลุกขึ้น
มาเรียกร้องให้สังคมหันมายอมรับ
เกย์ ผมก็แค่เกย์ตัวเล็กจะจ้อยร่อยคน
หนึ่ง ที่ผมสามารถทำได้คือ ผมอยาก
จะบอกเล่าเรื่องราวของผมเอง ตั้งแต่
เกิดออกมาจากท้องแม่จนโตขึ้นมาได้
ถึงเดี๋ยวนี้”



ตับอ่อนเธอนั้น ขอดฉันเถอะ
นะ

โดย Yoru Sumino
แปล อธิราภา อธิรัตนสผิต

เรื่องราวความสัมพันธ์ ความ
ลับที่ต้องเก็บงำ ความรู้สึกที่
ปกปิดไว้ แฝงด้วยอารมณ์ขัน
ของตัวละคร และสะท้อนคุณค่า
ของการมีชีวิต

ผมบังเอิญเจอบันทึก ยามาอูจิ
ซากุระ เพื่อนร่วมชั้นเรียน
เดี๋ยวกันในนั้นมีข้อความ
สะท้อนใจเขียนว่า ฉันจะตายใน
ไม่กี่ปีข้างหน้า ด้วยโรคของ
ตับอ่อนที่ฉันเป็นอยู่ตอนนี้
ความบังเอิญครั้งนี้ทำให้ความ
สัมพันธ์ของทั้งสองคนเปลี่ยน
จากแค่เพื่อนร่วมชั้นเรียน
ธรรมดาเป็นคนที่รู้ความลับ