

 ใ้บความรูู้

 เรื่อง คิดบวก ชีวิตบวก
 Positive Thinking Positive Life

เวลาเจอ งานหนัก	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือโอกาสในการเตรียมความพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ
เวลาเจอ ปัญหาซับซ้อน	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือบทเรียนที่จะได้สร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ
เวลาเจอ ความทุกข์หนัก	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือแบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต
เวลาเจอ นายจอมละเอียดย	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือการฝึกตนให้เป็นคนที่สมบูรณ์แบบ
เวลาเจอ คำตำหนิ	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือการซึ่ขุมทรัพย์มหาสมบัติ
เวลาเจอ คำนิทา	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือการสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย
เวลาเจอ ความผิดหวัง	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือวิธีที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต
เวลาเจอ ความป่วยไข้	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดี
เวลาเจอ ความพลัดพราก	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือบทเรียนของการรู้จักหยัดยืนด้วยขาของตนเอง
เวลาเจอ ลูกหัวดื้อ	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือโอกาสทองของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง
เวลาเจอ แฟนทิ้ง	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือความเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสพานพบ
เวลาเจอ คนที่ใช่แต่เขามีคู่แล้ว	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือประจักษ์พยานว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดั่งใจหวัง
เวลาเจอ ภาวะหลุดจากอำนาจ	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือความเป็นอนัตตาของชีวิตและสรรพสิ่ง
เวลาเจอ คนลี้ล้งกะล่อน	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คืออุทาหรณ์ของชีวิตที่ไม่น่าเจริญรอยตาม
เวลาเจอ คนเลว	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือตัวอย่างของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์
เวลาเจอ อุบัติเหตุ	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือคำเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด
เวลาเจอ ศัตรูคอยกลั่นแกล้ง	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือบททดสอบที่ว่า “มารไม่มี บารมีไม่เกิด”
เวลาเจอ วิกฤติ	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือบทพิสูจน์สัจธรรม “ในวิกฤติ ย่อมมีโอกาส”
เวลาเจอ ความจน	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือวิธีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต
เวลาเจอ ความตาย	ให้บอกตัวเองว่า...	นี่คือฉากสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์แบบ

ที่มา ว.วชิรเมธี

ใบกิจกรรม

เรื่อง คิดบวก...ชีวิตเป็นสุข

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนเรื่องที่ทำให้ตัวเองไม่สบายใจในตอนนี้เป็นเรื่องอะไร ปกติแล้วนักเรียนแก้ไขอย่างไร วิธีแก้ไขดีหรือไม่ และถ้านักเรียนคิดบวก นักเรียนควรจะแก้ปัญหานี้อย่างไร จึงจะเป็นการสร้างสุขอย่างสร้างสรรค์

เรื่องที่ไม่สบายใจ	โดยปกติแล้วแก้ไขโดย	วิธีแก้ไขดีหรือไม่ อย่างไร	แนวทางการแก้ไขด้วยการคิดบวกให้ตนเองเป็นสุข
๑.			
๒.			
๓.			
๔.			
๕.			