



แผนชีวิต 80 จากในหลวง

ศ.ดร.ฐาปนา บุญหล้า, FCILT www.Thapana.net, The Chartered Institute of Logistics & Transport (Thailand)

แผนชีวิต 80 ข้อคิดพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

วิธีการที่จะทำให้ทุกฝ่ายมีความปรองดองรู้จักสามัคคีอย่างยั่งยืน คือ ทำให้ปัจเจกบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างทั่วถึงทั้งทางกายและทางใจมีความสุขสงบ ด้วยการเดินตามแผนชีวิต 80 ข้อคิดพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระองค์ทรงประทานให้กับปวงชนชาวไทยมาตลอด ดังนี้

1. ขอบคุณข้าวทุกเม็ด น้ำทุกหยด อาหารทุกอย่าง อย่างจริงใจ
2. อย่าสวดมนต์เพื่อขอสิ่งใด นอกจากปัญญาและความกล้าหาญ
3. เพื่อนใหม่ คือ ของขวัญที่ให้กับตัวเอง ส่วนเพื่อนเก่า คือ อัญมณีที่นับวันจะเพิ่มคุณค่า
4. อ่านหนังสือธรรมะ ปึละเล่ม
5. ปฏิบัติต่อคนอื่น เช่นเดียวกับที่ต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเรา
6. พูดคำว่า “ขอบคุณ” ให้มาก ๆ
7. รักษาความลับให้เป็น
8. ประเมินคุณค่าของการให้อภัยให้สูง

Quality | View

9. พังให้มาก แล้วจะได้คู่สนทนาที่ดี
10. ยอมรับความผิดพลาดของตัวเองหากมีใครตำหนิ และรู้แน่ใจว่าเป็นจริง
11. หากล้มลง จงอย่ากลัวกับการลุกขึ้นมาใหม่
12. เมื่อเผชิญหน้ากับงานหนักคิดเสมอว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะล้มเหลว
13. อย่าทำงานเกินเวลา จนติดนิสัยเมื่อมันกลายเป็นนิสัย จะทำให้หมดคุณค่า ปล่อยตัวตามสบายได้ แต่อย่าถึงกับให้ดูโหดจนเกินไป
14. จงทำตัวให้ร่าเริง คอยช่วยเหลือและทำหน้าที่ให้ดีในการงานของคุณ คุณจะพบว่าไม่มีใครมาแข่งขันกับคุณ
15. อย่าได้เป็นกังวลในเรื่องการปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ในสำนักงาน แต่เป็นกังวลกับการปล่อยชีวิตคุณเปล่าประโยชน์จะดีกว่า
16. อย่าโกรธคอมพิวเตอร์สำหรับความผิดพลาดที่คุณทำขึ้นเอง
17. ลองคิดถึงเวลาที่คุณไม่มีเงินเดือนดูบ้าง
18. จงถือว่าสุขภาพคือทรัพย์สินสมบัติประการแรก
19. อย่าได้ก้มหน้าก้มตาทำงานจนไม่เคยสังเกตเห็นนก ต้นไม้ ดอกไม้ และปูเมฆ
20. เมื่อใดที่สำนักงานทำให้คุณรู้สึกเครียด รำสรว้อย จงนึกเสียว่าเป็นเกมกีฬาสำหรับคนที่ยังไม่เป็นผู้ใหญ่ และอย่าได้นำมันกลับไปบ้านด้วย
21. จำไว้ว่า ยังมีอะไร ๆ อีกมากในการทำงานและในชีวิต มากกว่าการทำงานให้มีชีวิตอยู่ หรือมีชีวิตอยู่เพื่อจะทำงาน
22. อย่าทำเป็นคนตรงต่อเวลา ไปถึงก่อนเวลาจะดีกว่า
23. อย่าได้หลอกตัวเองว่าการมีสิ่งของรอกอยู่บนโต๊ะ หมายถึง การมีงานมากเพียงแต่หมายความว่า คุณยังไม่ได้ทำมันนั่นเอง
24. จัดเก็บโต๊ะของคุณให้เรียบร้อย บุคคลส่วนใหญ่ที่ประสบความสำเร็จจะมีโต๊ะทำงานที่ว่างโล่ง
25. อย่าเป็นกังวลมากจนเกินไปว่าเพื่อนร่วมงานคิดอย่างไรกับคุณ เพราะส่วนใหญ่ในชีวิตของพวกเขา ไม่ได้คิดถึงคุณเลย
26. จงมีความเพียรอันบริสุทธิ์ สติปัญญาที่เฉียบแหลม ร่างกายที่สมบูรณ์จะนำมาซึ่งความสำเร็จ
27. จงร่ำรวยเงินสด จงหาเวลาแทนที่จะรอให้มีเวลา จงยิ้มไว้เสมอ
28. อย่าถกเถียงธุรกิจภายในลิฟต์
29. ใช้บัตรเครดิตเพื่อความสะดวก อย่าใช้เพื่อถ่อหนี้สิน
30. อย่าหยิ่ง หากจะกล่าวหาว่า **“ขอโทษ”**
31. อย่าอาย หากจะบอกใครว่า **“ไม่รู้”**
32. ระยะทางนับพันกิโลเมตร แหน่น้ำมันไม่ราบรินตลอดทาง
33. เมื่อไม่มีใครเกิดมาแล้ววิ่งได้ จึงควรทำสิ่งต่าง ๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป
34. การประหยัดเป็นบ่อเกิดแห่งความร่ำรวย เป็นต้นทางแห่งความไม่ประมาท
35. คนไม่รักเงิน คือ คนรักชีวิต ไม่รักอนาคต
36. ยามทะเลาะกัน ผู้ที่เจียบก่อนคือ ผู้ที่มีการอบรมสั่งสอนที่ดี
37. ชีวิตนี้ฉันไม่เคยได้ทำงานเลยสักวัน ทุกวันเป็นวันสนุกหมด
38. จงใช้จุดแข็ง อย่าเอาชนะจุดอ่อน
39. เป็นหน้าที่ของเราที่จะพูดให้คนอื่นเข้าใจ ไม่ใช่หน้าที่ของคนอื่นที่จะทำความเข้าใจในสิ่งที่เราพูด
40. เทรียนดูเดี๋ยวมี่ 2 หน้า ความสำเร็จกับล้มเหลว
41. อย่าตามใจตัวเอง เรื่องยุ่ง ๆ เกิดขึ้นล้วนตามใจตัวเองทั้งสิ้น
42. พันร่วงเพราะมันแข็ง ส่วนลื่นยังอยู่เพราะมันอ่อน
43. อย่าดึงต้นกล้าให้โตไว ๆ (อย่าใจร้อน)
44. ระลึกถึงความตายวันละ 3 ครั้ง ชีวิตจะมีความสุข มีอภัย มีให้อยู่
45. ถ้าติดกระดุมเม็ดแรกผิด กระดุมเม็ดต่อ ๆ ไปก็ผิดหมด
46. ทุกชิ้นงานจะต้องกำหนดวันเวลาแล้วเสร็จ
47. จงเป็นน้ำครึ่งแก้วตลอดชีวิต เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมได้ตลอด
48. ดาวและเดือนที่อยู่สูง อยากรู้ต้องเป็นบันไดสูง
49. มนุษย์ทุกคนมีชิ้นงานมากมายในชีวิต จงทำชิ้นงานที่สำคัญที่สุดก่อนเสมอ
50. หนังสือเป็นศูนย์รวมปัญญาของ

โลก จงอ่านหนังสือเดือนละเล่ม

51. ระเบียบวินัย คือคุณสมบัติที่สำคัญในการดำเนินชีวิต
52. อย่าทำลายความหวังของใคร เพราะเขาอาจเหลืออยู่แค่นั้นก็ได้
53. เมื่อมีคนแล้วว่าตัวเขามีส่วนในเหตุการณ์สำคัญอะไรก็ตามเราไม่ต้อง

ไปคุยทับ ปล่อยให้เขาฟังไปตามสบาย

44. รู้จักฟังให้ดี โอกาสทองบางทีมันก็มีมาถึงแบบแว่ว ๆ เท่านั้น
45. หยุดอ่านคำอธิบายสถานที่ทางประวัติศาสตร์ ซึ่งอยู่ริมทางเสียบ้าง
56. จะคิดการใด จงคิดการให้ใหญ่ ๆ เข้าไว้ แต่เติมความสนุกสนาน

ลงไปด้วยเล็กน้อย

57. หัดทำสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่นจนเป็นนิสัย โดยไม่จำเป็นต้องให้เขารู้
58. จำไว้ว่าชาวพุทธชนิดล้นถูกบิดเบือนมาแล้วทั้งนั้น
59. เวลาเล่นเกมกับเด็ก ๆ ก็ปล่อยให้เขาชนะไปเถิด
60. ใครจะวิจารณ์เราอย่างไรก็ช่าง ไม่ต้องเสียเวลาตอบโต้
62. ให้โอกาสผู้อื่นเป็นครั้งที่ 2 แต่อย่าให้ถึง 3
63. ทำตัวให้สบาย ๆ อย่าคิดมาก ถ้าไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตายแล้ว

อะไร ๆ มันก็ไม่ได้สำคัญอย่างที่คิดไว้ที่แรกหรอก

64. ใช้เวลาน้อย ๆ ในการคิดว่า ใครเป็นคนถูก แต่ใช้เวลาให้มากในการ
- คิดว่า อะไรคือสิ่งถูก
65. เราไม่ได้ต่อสู้กับคนโหดร้าย แต่เราต่อสู้กับความโหดร้ายในตัวคน
66. คิดให้รอบคอบก่อนให้เพื่อนต้องมีภาระในการเก็บรักษาความลับ
67. เมื่อมีใครสวมกอดคุณ ให้เขาเป็นฝ่ายปล่อยก่อน
68. เป็นคนถ่อมตน คนเขาทำอะไรต่ออะไรสำเร็จกันมากมายแล้วตั้ง

แต่เรายังไม่เกิด

69. ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์อันเลวร้ายเพียงใด สุขุมเยือกเย็นเข้าไว้
70. อย่าไปหวังเลยว่า ชีวิตนี้จะมีความยุติธรรม
71. อย่าให้ปัญหาของเราทำให้คนอื่นเขาต้องเบื่อหน่าย ถ้ามีใครถามเราว่า

“เป็นยังไงบ้างตอนนี้” ก็บอกเขาไปเลยว่า **“สบายมาก”**

72. อย่าพูดว่า มีเวลาไม่พอเพราะเวลาที่คุณมีมันก็วันละยี่สิบสี่ชั่วโมง
- เท่า ๆ กับที่หลุยส์ ปาสเตอร์, ไมเคิล แอนเจโล, แมซีเทรซา, ลีโอนาร์โด ดา
- วินชี, ทอมัส เจฟเฟอร์สัน หรืออัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ เขามีนั่นเอง

73. เป็นคนใจกล้าและเด็ดเดี่ยวเมื่อเหลียวกลับไปดูอดีต เราจะเสียใจ

ในสิ่งอยากทำ แล้วไม่ได้ทำมากกว่าเสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว

74. ประเมินตนเองด้วยมาตรฐานของตนเอง ไม่ใช่มาตรฐานของคนอื่น
75. จริงจังและเชี่ยวชาญต่อตนเอง แต่อ่อนโยนและผ่อนปรนต่อผู้อื่น

76. อย่ำระดมสมอง เพราะไอเดียดี ๆ

ใหม่ ๆ และยิ่งใหญ่มงสามารถเปลี่ยนแปลง

โลกได้ส่วนมาจากบุคคลที่คิดค้นอยู่แต่เพียง

ผู้เดียวทั้งสิ้น

77. คงไว้ซึ่งความเป็นคนเปิดเผย

อ่อนโยนและอย่ำกรู้้อยากเห็น

78. ให้ความนับถือแก่ทุกคนที่ทำงาน

เพื่อเลี้ยงชีพ ไม่ว่างานที่เขาทำนั้นจะกระจอก

งอกงอยสักปานใด

79. คำนึงถึงการมีชีวิตให้กว้างขวาง

มากกว่าการมีชีวิตให้ยืดยาว

80. มีมารยาทและอดทนกับคนที่สูง

วัยกว่าเสมอ

80. แผนชีวิตข้อคิดพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่พระองค์ได้ทรงประทานให้

แก่ปวงชนชาวไทยไว้ยี่สิบปีปฏิบัติ ตามรอย

เบื้องพระยุคลบาทเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่

ชีวิตประชาชนชาวไทยของพระองค์ เราจะหา

พ่อที่ยิ่งใหญ่เหมือนพ่อหลวงของเราได้จาก

ที่ไหนในโลกนี้ **“บางครั้งที่เรามักจะละลืมของ**

ล้ำค่าที่อยู่ใกล้ตัวและเรามักจะเห็นคุณค่า

ของล้ำค่าเมื่อทุกอย่างสายไปเสียแล้ว”

