

การสร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติงาน
ในวัยใกล้เกษียณอายุราชการ

เรื่องศักดิ์ ละทัยนิล

ข้าราชการบำนาญ

(อดีตปลุสัสต์ว์จังหวัดยโสธร/บุรีรัมย์/มหาสารคาม)

(อดีตที่ปรึกษาคณะกรรมการการเกษตรและสหกรณ์ วุฒิสภา)

Inspiration



คำนิยาม

แรงบันดาลใจ INSPIRATION หมายถึง พลังอำนาจในตนเองชนิดหนึ่ง ที่ใช้ในการขับเคลื่อน การคิดและการกระทำใดๆที่พึงประสงค์ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้ตามต้องการ

แรงจูงใจ MOTIVATION หมายถึง พลังผลักดัน ให้คนมีพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งยังกำหนดทิศทางและเป้าหมายของพฤติกรรมนั้นด้วย

A person is holding a white rectangular sign with both hands. The sign has the text "You are stronger than you think!" written in a teal, cursive font. The word "stronger" is significantly larger than the other words and has a teal underline. The person holding the sign is wearing a dark blue suit jacket and a red tie. The background is a blurred grey wall.

You are
stronger
than you think!

คนเราสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ได้
ทั้งกับตนเองและผู้อื่น

สิ่งใดบ้างที่สามารถเป็นตัวช่วยสร้างแรงบันดาลใจ
ให้แก่เราได้?


คำตอบก็คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง

- ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต
- ทั้งเป็นรูปธรรมและนามธรรม
- ทั้งสิ่งที่เป็นจริงและเหนือจริง
- ทั้งที่อยู่ในโลกและนอกโลก/ทั้งใกล้และไกลตัว



From
Inspiration
to
INNOVATION

seminar



การค้นหาแรงบันดาลใจในตัวเอง

- การรับรู้ถึงคุณค่าของทุกสิ่งที่เกิดขึ้น
- ความสามารถจินตนาการถึงคุณความดีของทุกสิ่ง
- การรู้จักปรับสภาพจิตใจของตนเอง
- การรู้จักการตั้งความหวังขึ้นใหม่ได้เสมอ
- การกล้าหาญที่จะเริ่มต้นใหม่แม้จะผิดหวัง
- การคิดบวก มองโลกในแง่ดี และคิดแบบสร้างสรรค์

- เชื่อว่าทุกวิกฤตล้วนเป็นบทเรียนที่มีคุณค่า
- เคารพในตนเอง ไม่ดูถูกตัวเอง
- เชื่อว่าในตัวเองมีพลังแห่งความดี
- รู้จักเก็บความดีไว้ในความทรงจำ(แม้แต่เล็กน้อย) และรู้จักลืมสิ่งที่ทำร้ายจิตใจ
- ทำตัวให้พร้อมทั้งกาย ใจ และความคิด

เทคนิคการสร้างแรงบันดาลใจวัยใกล้เกษียณฯ

- วางตนให้เสมอต้นเสมอปลาย
- ปรับตัวบ้างเล็กน้อย (ในทางที่ดีขึ้น)
- ทำใจให้สบาย ให้มีความพึงพอใจในทุกเรื่อง
- ดูแลสวัสดิภาพของตนเอง
- รักและปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง

- มุ่งมั่นสู่เป้าหมาย
- ไม่แสดงความเบื่อหน่าย หรือกังวลใดใดทั้งสิ้น
- ภาคภูมิใจในตัวเอง เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา
- จำลึกถึงผลงานที่เคยสร้างมาอย่างภาคภูมิใจ
- จำลึกถึงความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านมา
- จำลึกถึงความยากลำบากที่เคยผ่านมา
- จำลึกถึงคนดี ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

- นึกถึงสิ่งที่เคยซึ่งใจและประทับใจ เช่นบุคคล คณะบุคคล หนังสือ บทเพลง ดนตรี บทกวี งานศิลปะ ต้นไม้ ดอกไม้ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม สถานที่ ที่มกกีฬา วงนันทนาการ การสร้างสรรค์ ฯลฯ และไม่ลืมที่จะกลับหวนประหวัติดึงตัวเองในแง่ที่ดีมีคุณค่า
- อย่างนี้ก็นึกถึงแต่เรื่องเกษียณและรอเกษียณเท่านั้น
- รำลึกถึงบุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่ เช่น ในหลวงรัชกาลที่ ๙ /สมเด็จพระเทพฯ/และบุคคลอื่น ๆ ที่เป็นคนสูงาน



IT'S TIME TO

INSPIRE

1 เมษายน

วันข้าราชการพลเรือน





กรมสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต










 นายเรืองศักดิ์ ศรีหัตถ์
 12 สิงหาคม 2542

ความเป็นเลิศ
 คุณภาพ
 บริการ
 ความปลอดภัย
 ความรับผิดชอบต่อสังคม
 คุณภาพคนไทย
 คือ
 คุณภาพสังคมไทย

บุคคลตัวอย่างแห่งปี
 ประจำปี 2542
นางเรืองศักดิ์ ศรีหัตถ์
 สาขา วิศวกรรม
 คำนึงการโดย คณะกรรมการอำนวยการจัดงาน
 สนับสนุนโดย มูลนิธิเพื่อสังคมไทย
 และหน่วยงานที่สนับสนุน
 วันที่ 12 สิงหาคม 2542
พณฯ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์
 ประธานพิธี

บุคคลตัวอย่างแห่งปี
 ประจำปี 2542
นางเรืองศักดิ์ ศรีหัตถ์
 สาขา วิศวกรรม
 วันที่ 12 สิงหาคม 2542
พณฯ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์
 ประธานพิธี

BE BELIEVE IN

YOURSELF







Inspiration

NEXT EXIT



CHALLENGE
YOURSELF



Work hard in
silence.

Let success
make the
noise.