

บทวิทยุรายการ “ก้าวไกลกับวิทยบริการ”
ออกอากาศครั้งที่ 1 วันที่ 6 มกราคม 2551



สวัสดีปีใหม่ 2551 พบกับรายการก้าวไกลกับวิทยบริการในช่วงคุยกันสักนิด เวลาใกล้เที่ยง ทุกวันอาทิตย์ ทางสถานีวิทยุจุฬาฯ แห่งนี้ ตลอดปี 2551 ค่ะ ท่านจะได้รับฟังสาระความรู้ดีในแวดวงหนังสือ การอ่าน ห้องสมุด และเทคโนโลยีสารสนเทศที่เกี่ยวข้อง ที่ดำเนินงานโดยสถาบันวิทยบริการ แหล่งเรียนรู้และค้นคว้าข้อมูลที่ชาวจุฬาฯ รู้จักกันดี เริ่มต้นความสุกกันที่ ศ.ก.ศ. พระราชทานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่พสกนิกรชาวไทยปลื้มปิติ ด้วยเห็นว่าพระองค์ทรงมีพระเกษมสำราญเป็นอย่างยิ่ง รวมทั้งพระราชดำรัสที่ทรงพระราชทานแก่ประชาชนชาวไทยทุกคน นำมาซึ่งความเทิดทูนและความสมัครสมานสามัคคีภายใต้ร่มพระบารมีค่ะ แล้วมาเริ่มต้นศักราชใหม่ด้วยกันที่เว็บไซต์ของสถาบันฯ www.car.chula.ac.th ยุคปรับปรุงใหม่ ต้อนรับปีหนูทอง จึงขอเชิญชวนทุกท่านคลิกเข้ามาเยี่ยมชมและใช้บริการสืบค้นข้อมูลกันอย่างเต็มที่ ปีใหม่นี้ขอให้ทุกท่านมีความสุข ชาวสถาบันฯ ขอขอบคุณหน่วยงานต่างๆ ทั้งภายใน ภายนอกมหาวิทยาลัย ที่ส่งคำอวยพรมายังสถาบันฯ นอกจากเป็นความสุขที่รู้ว่ายังมีคนคิดถึงอยู่ ก็ยังเป็นกำลังใจให้กับนักบริการสารสนเทศทั้งหลาย จึงขอนำเสนอข้อคิดของชีวิตแบบง่ายๆ ที่กรมสุขภาพจิตได้แนะนำเอาไว้ ดังนี้ค่ะ ถ้าไม่มีความสุขเราอาจไม่เข้าใจว่าความสุขคืออะไร แต่ถ้าหากมีความสุขตลอดเวลา สลายความทุกข์ไม่ได้ ชีวิตจะเข้าไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต บางครั้งความทุกข์ใจเหล่านั้นอาจไม่รุนแรงจนถึงขั้นเจ็บป่วยทำงานไม่ได้ แต่อาจบั่นทอนความสุขในชีวิตไป ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ที่เกิดจากความน้อยเนื้อต่ำใจ ความทุกข์จากการถูกนิทา จากการกระทำผิด ความขลาดกลัว ความลึกลับใจที่ไม่สามารถบอกใครได้ เป็นต้น กรณีแบบนี้ผู้รับบอกว่าต้องหาวิธีบำรุงสุขภาพให้ชีวิต หลีกเลียงความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ อารมณ์เศร้า เครียด หดหู่ นั้นเกิดจากความคาดหวังหรือคาดการณ์แล้วผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามที่หวัง ดังนั้น เมื่อเกิดปัญหาจำเป็นต้องประคับประคองจิตใจไม่ให้เสื่อมลงไปมากกว่านี้ ยิ่งสภาพเหตุการณ์บ้านเมืองและภาวะเศรษฐกิจที่รุ่มเร้าท่วมท้น ยิ่งเป็นตัวเร่งให้ชีวิตไร้สุขมากยิ่งขึ้น ขอให้พึงระลึกถึงพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ระลึกถึงสัจธรรมของชีวิต ... ถ้ารู้จักพอ ใจก็จะสงบ จะคิด จะเดิน จะนั่ง จะกิน จะนอน ล้วนมีความสุขในทุกๆ อิริยาบถ ใจจึงเป็นที่ตั้งของความสุขอย่างแท้จริง ขอให้ทุกๆ ท่านมีความสุขตลอดปีและตลอดไปนะคะ.



ติดต่อขอพบวิทยุและเสนอแนะความคิดเห็นได้ที่... Benja.R@car.chula.ac.th โทรศัพท์ 02-2218-2934 ☆