

โครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรมของผู้บริหาร สมาชิกสภาและพนักงานเทศบาล
เทศบาลตำบลห้วยนาง อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

๑. หลักการและเหตุผล

ด้วยคณะกรรมการมาตรฐานการบริหารงานบุคคลส่วนท้องถิ่น (ก.ถ.) ได้กำหนดมาตรฐานทางคุณธรรม และจริยธรรมพนักงานเทศบาล ลูกจ้างประจำและพนักงานจ้างขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งได้ประมวล ขึ้นจากข้อเสนอแนะของผู้บริหารส่วนท้องถิ่น สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล ลูกจ้างประจำและ พนักงานจ้างในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และประชาชนผู้รับบริการจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยทั่วไปยึดถือเป็นหลักการและแนวทางการปฏิบัติเพื่อเครื่องกำกับความประพฤติของตน

ปัจจุบันปัญหาการขาดคุณธรรมจริยธรรมในสังคมไทยได้ทวีความรุนแรง และมีความหลากหลายมากขึ้นกว่าในอดีตที่ผ่านมา สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากสภาพแวดล้อม และเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสการพัฒนาทาง เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารไร้ พรมแดน และปัญหาการขาดคุณธรรมจริยธรรมของคนในสังคม การ ขาดระเบียบวินัย ปัญหาการทำงานที่ไม่มีความสุข ปัญหาความสามัคคีในองค์กร เป็นต้น

คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาลถือได้ว่าเป็นกลไกหลักของเทศบาลในการ ให้บริการประชาชน ตลอดจนการปฏิบัติหน้าที่ ให้ถูกต้องตามข้อบังคับต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเทศบาลตำบลห้วยนาง จึงได้กำหนดโครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม ของผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล และพนักงานเทศบาล เพื่อ ส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรได้รับการพัฒนาทางจิตใจ สร้างจิตสำนึกรักองค์กร ประพฤติและปฏิบัติตนอยู่ใน กรอบของศีลธรรมและจริยธรรม มีคุณธรรม สามารถนำหลักของพระพุทธศาสนาใช้ในการปฏิบัติงานและอยู่ ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ก่อให้เกิดความรักความสามัคคีภายในองค์กรดังนั้นเพื่อพัฒนาและปลูกฝังการมี คุณธรรม จริยธรรมในองค์กร การจัดโครงการดังกล่าวจะเป็นวิธีหนึ่ง ที่จะช่วยขัดเกลาอุปนิสัยและปลูกฝัง คุณธรรม จริยธรรม ความสำนึกรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน ตนเอง ครอบครัว และการบริการประชาชน ตลอดจนทั้งปลูกฝังให้มีความคิดสร้างสรรค์ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาสร้างความเข้าใจต่อโลกและชีวิตมากขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาลพนักงานเทศบาล ลูกจ้างประจำ และพนักงาน จ้างของเทศบาลตำบลห้วยนาง พึงดำรงให้ตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ และมีความรับผิดชอบ

๒. เพื่อให้คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล ลูกจ้างประจำ และพนักงาน จ้างของเทศบาลตำบลห้วยนาง ปฏิบัติหน้าที่อย่างเปิดเผย โปร่งใส พร้อมรับการตรวจสอบ

๓. เพื่อให้คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล ลูกจ้างประจำ และพนักงาน จ้างของเทศบาลตำบลห้วยนางพึงให้บริการด้วยความเสมอภาค สะดวก รวดเร็ว มีอัธยาศัยไมตรี โดยยึดหลัก ประโยชน์ของประชาชนเป็นหลัก

/๔. เพื่อให้คณะ...

๔. เพื่อให้คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้างของเทศบาลตำบลห้วยนาง พึ่งปฏิบัติหน้าที่โดยยึดผลสัมฤทธิ์ของงานอย่างคุ้มค่า

๕. เพื่อให้คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้างของเทศบาลตำบลห้วยนาง พึ่งพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถ ของตนเองให้ทันต่อเหตุการณ์ อยู่เสมอ

๓. เป้าหมาย

คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล และพนักงานจ้าง จำนวน ๖๖ คน มีดังนี้

คณะผู้บริหาร	จำนวน ๕ คน
สมาชิกสภาเทศบาล	จำนวน ๑๒ คน
พนักงานเทศบาล	จำนวน ๑๕ คน
ครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็กฯ	จำนวน ๑๗ คน
ลูกจ้างประจำ	จำนวน ๓ คน
พนักงานจ้าง	จำนวน ๑๔ คน
รวมทั้งสิ้น	๖๖ คน

๔.ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ / สถานที่ดำเนินโครงการ

ระหว่างเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒

๔. วิธีการดำเนินงาน

๑. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ประชาสัมพันธ์ให้คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล และพนักงานเทศบาลทราบ
๓. เตรียมเอกสารการอบรม
๔. ติดต่อประสานงานสถานที่จัดอบรม
๕. ดำเนินการอบรมด้านคุณธรรมจริยธรรมและพัฒนาจิตใจ/ผู้เข้าร่วมอบรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมาย
๖. สรุปประเมินผลการดำเนินโครงการ

๕. งบประมาณ

ตามเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ แผนงานบริหารงานทั่วไป งานบริหารทั่วไป หมวดค่าตอบแทนใช้สอยและวัสดุ ค่าใช้สอย โครงการอบรมคุณธรรมและจริยธรรมของผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล และพนักงานเทศบาล โดยแต่ละปีงบประมาณตั้งไว้ ๑๓๐,๐๐๐ บาท รายละเอียดดังนี้

๑. ค่าสมนาคุณวิทยากร (จำนวน ๙ ชั่วโมงๆ ละ ๑,๐๐๐ บาท) เป็นเงิน ๙,๐๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่าง (จำนวน ๖๖ คน อัตราคนละไม่เกิน ๕๐ บาท จำนวน ๔ มื้อ) เป็นเงิน ๑๓,๒๐๐ บาท
๓. ค่าอาหารและเครื่องดื่ม (จำนวน ๖๖ คน อัตราคนละไม่เกิน ๒๕๐ บาท/คน จำนวน ๓ มื้อ) เป็นเงิน ๔๙,๕๐๐ บาท
๔. ค่าเช่าเหมาที่พัก ห้องละ ๑,๐๐๐ บาท จำนวน ๓๓ ห้องเป็นเงิน ๓๓,๐๐๐ บาท
๕. ค่าเช่าเหมารถโดยสาร จำนวน ๒ วันๆ ละ ๑๒,๐๐๐ บาทเป็นเงิน ๒๔,๐๐๐ บาท

๖. ค่าวัสดุ/อุปกรณ์ /เอกสารที่ใช้ในการฝึกอบรม เป็นเงิน ๑,๓๐๐ บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๓๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนสามหมื่นบาทถ้วน) ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ย

จ่ายได้

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้างของเทศบาลตำบลห้วยนาง พึงดำรงให้ตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต เสียสละและมีความรับผิดชอบ

๒. คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้างของเทศบาลตำบลห้วยนาง ปฏิบัติหน้าที่อย่างเปิดเผย โปร่งใส พร้อมรับการตรวจสอบ

๓. คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้างของเทศบาลตำบลห้วยนางพึงให้บริการด้วยความเสมอภาค สะดวก รวดเร็ว มีอัธยาศัยไมตรี โดยยึดหลักประโยชน์ของประชาชนเป็นหลัก

๔. คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้างของเทศบาลตำบลห้วยนาง พึงปฏิบัติหน้าที่โดยยึดผลสัมฤทธิ์ของงานอย่างคุ้มค่า

๕. คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้างของเทศบาลตำบลห้วยนาง พึงพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถ ของตนเองให้ทันต่อเหตุการณ์อยู่เสมอ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
นางทานตะวัน สังข์สุวรรณ)
นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นางสาวเบญจมาศ เทียงธรรม)
หัวหน้าสำนักปลัด

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายธวัช เพชรเรือนทอง)
รองปลัดเทศบาล

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายทิวดี ขวัญเมือง)
ปลัดเทศบาล

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายชินทร์ ชูแก้ว)
นายกเทศมนตรีตำบลห้วยนาง

โครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรมของผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล และพนักงาน
เทศบาลตำบลห้วยนาง

วันที่ 8-9 มิถุนายน 2562 ณ นคราลองบีช รีสอร์ท อ.เกาะลันตา จ.กระบี่

ชีวิตของเราย่อมประสบความสำเร็จในโลกของความจริง คือ ใจของเราต้องก้าวข้ามจากจุดที่เราอยู่ แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม สิ่งที่เราทำเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในทุกๆ วัน นั้น คือ “ความสำเร็จ” ของตัวเรา กว่าเราจะก้าวข้ามชีวิตไปสู่ความสำเร็จไปได้ก็ต้องผ่านปัญหาและอุปสรรค ล้มไม่รู้กี่รอบ แต่เราก็พยายามก้าวข้ามจากขีดจำกัดนั้นได้ การจะก้าวข้ามจากจุดที่เราอยู่ไปสู่จุดที่เราต้องการ คือ “การนับถือตัวเอง (Self Esteem)” แต่การจะทำให้เรานับถือตัวเองได้ ก็ต้องก้าวข้ามจุดที่เรียกว่า “อตินิปาตะ คือ การดูถูกตัวเอง” ให้ได้คนเราทุกคนจะมีการดูถูกตัวเองอยู่ในตัวอยู่แล้ว ชีวิตจะเป็นไป 2 อย่าง คือ เป็นไปทั้งทางกายและทางจิต ชีวิตเราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับ อาการทางจิต ใดๆ อาการทางกายจะเป็นอย่างนั้น

อาการทางจิต เรียกว่า “ปมทำลายตัวเอง(Self Destructive Syndrome)” เมื่อเรามีปม ทำลายตัวเองอยู่ตลอดเวลาจึงทำให้เรากำจัดตัวเองโดยไม่รู้ตัว ถ้าเรามีการดูถูกตัวเองก็จะทำให้ชีวิต เราก็ก้มเหลวไปด้วย เมื่อไรที่ชีวิตเรติดอยู่กับความสุขคนอื่น มันจะทำให้เรติดกับดักตัวเอง จนทำให้เกิด ภาวะวิกฤต (Cirss SynDrome) ภาวะวิกฤต เหตุมาจากการซับซ้อนของ การดูถูกตัวเอง บวก กับ ปมทำลายตัวเอง จะไปสู่ภาวะวิกฤต ชีวิตคนเราจะมียู่ 6 ด้าน คือ

1.การเงิน/การงาน 2.สุขภาพ 3. การพัฒนาตนเอง 4. ความสัมพันธ์/ความรัก 5.สังคม 6. จิตใจ ภายใตชีวิตทั้ง 6 ด้านนี้ มีจุดเล็กๆ คือ จุดทำลายตัวเอง แต่ในจุดเล็กๆ ในจุดทำลายตัวเอง ก็ ยังมี จุด นับถือตัวเอง อยู่ในนั้น ปมทำลายตัวเอง มาจากความสุขที่เราหาจากคนอื่น หรือเรียกว่า “อิงามิส” ทิศทางการใช้ชีวิตแต่ละวันมันจะเป็นไปทางจิตของเรา เมื่อไร

เพราะฉะนั้นหากเราต้องการให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้เราจะต้องฝึกปฏิบัติสิ่งต่อไปนี้ให้ ต่อเนื่อง อย่างน้อย 90 วัน แล้วเราจะเห็นความแตกต่าง คือ

1. การนับความสำเร็จแต่ละวัน

วิธีการนับความสำเร็จ เราจะต้องสะสมความสำเร็จเล็กน้อยในทุกวันให้ต่อเนื่อง แล้วเราจะ ก้าวข้ามขีดจำกัดได้ ก้าวข้ามจะที่เราอยู่ ไม่สู่จุดที่เราต้องการในชีวิต

2. การนับความโชคดีให้ได้ทุกวัน

ในแต่ละเหตุการณ์ของแต่ละวันให้เราองเหตุการณ์นั้นให้มีความโชคดี บ่อยๆจะทำให้เราเจอ กับความโชคดีและพบในสิ่งที่ได้ง่ายขึ้น

3. การควบคุมอารมณ์

อารมณ์ไม่ใช่เรา อารมณ์ไม่ใช่เหตุการณ์ แต่ อารมณ์ คือ การตีความ อารมณ์ ไม่ได้ตีความ ขณะนั้นเมื่อเจอเหตุการณ์ แต่ มันจะเป็นการตีความตั้งไว้แล้ว

การควบคุมอารมณ์ คือ 1. อย่าพึ่งทำตามอารมณ์ 2. อย่าพึ่งเชื่ออารมณ์ 3. อย่าพึ่งปฏิเสธ อารมณ์

การควบคุมอารมณ์ ถ้าเกิดอารมณ์โกรธ โมโห ไม่พอใจ ให้เราถอยออกจากอารมณ์แบบ ชั่วคราว โดยการอยู่กับลมหายใจ เพื่อให้สมองปลดลือด แล้วค่อยกลับไปทบทวนอารมณ์ก่อนหน้านี้ว่า เป็นอย่างไร

ข้อมูลของสมองจำนวนมาก จะอยู่ในชั้นของจิตใต้สำนึก มากกว่า จิตสำนึก ถึง 200,000 เท่า จิตใต้สำนึก คือ สิ่งต่างๆ ที่เราทำอะไรลงไปโดยไม่รู้ตัว

ความคิด แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ **ความคิดที่รู้ตัว** และ **ความคิดแบบไม่รู้ตัว**

ความคิดแบบไม่รู้ตัว จะอยู่ในจิตใต้สำนึก ในแต่ละวัน ความคิดแบบไม่รู้ตัว จะมีมากกว่า ความคิดแบบรู้ตัว

4. ทำตัวให้ชินกับการความรู้สึกตัว

เพราะในแต่ละวัน ชีวิตเราจะมีแต่ความรู้สึกตัว การสร้างความรู้สึกตัวในเราทำกิจวัตร ประจำวันโดยความรู้สึกตัวว่าขณะนี้ว่าทำอะไร

ฝึกการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับการรู้สึกตัว “เมื่อลมหายใจเปลี่ยน ความรู้สึกก็เปลี่ยน”

5. ฝึกให้รู้สึกตัวความคิด

ความคิด สิ่งต่างๆ มีเข้ามาในสมองเรามันไม่ใช่เรา เมื่อความคิดไม่ใช่เรา มันจะทำให้เรายึดติด กับความคิดต่ำ ทำให้ชีวิตก็มีความสุขง่ายขึ้น แต่เมื่อความคิดสูง ทำให้ชีวิตเรารุ่นวาย อาจนำไปสู่ชีวิต ซึมเศร้าได้ จนติดกับดักตัวเอง เพราะหลงไปว่า ความคิด นั้น เป็นตัวเรา

“เมื่อความคิดต่ำ ทำให้ชีวิตมีความสุขง่ายขึ้น”

6. อำนาจทางใจ

เส้นทางความคิด มันจะอยู่ในเรื่องที่เราควบคุมไม่ได้ ความคิดเกิดจากข้อมูลที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู เข้าไปอยู่ในสมอง ดังนั้น ความคิดไม่ใช่เรา

7. การควบคุมไม่ได้ และควบคุมได้บางส่วน

เราต้องฝึกกับความคิดในเรื่องที่ควบคุมไม่ได้ และควบคุมได้บางส่วน เพราะในแต่ละวันมีเหตุการณ์ต่างๆ ให้เข้ามาที่เราไม่สามารถควบคุมมันได้ทุกเรื่อง ถ้าเราสามารถกำจัดในเรื่องที่ไม่สามารถควบคุมไม่ได้ออกไป แล้วมุ่งสนใจในเรื่องที่ควบคุมได้บางส่วนก็จะทำให้ชีวิตเราง่ายขึ้นในการใช้ชีวิต

ก้าวจากจุดที่คุณอยู่ ไปสู่จุดที่คุณต้องการ

หากคุณปรารถนาก้าวจากจุดที่คุณอยู่ ไปสู่จุดที่คุณต้องการ ก่อนอื่นคุณต้องเข้าใจก่อนว่า คุณเป็นผู้สร้างชีวิตของคุณในแบบที่มันเป็นอยู่ในตอนนี้ เพราะชีวิตที่คุณใช้อยู่ในตอนนี้ มันเป็นผลมาจากความคิด และการกระทำทั้งหมดในอดีตของคุณ เพราะฉะนั้นคุณต้องเข้าใจให้ชัดที่สุดและยอมรับให้หมดว่า ทำไมคุณถึงอยู่จุดนี้ ทำไมคุณถึงอยู่แบบนี้ ทำไมคุณคิดแบบนี้ ทำไมคุณรู้สึกแบบนี้ แล้วยอมรับให้ได้จริง ๆ ว่าคุณยึดติดอยู่กับอะไร ถึงแม้คุณบอกว่า คุณมีเป้าหมาย แต่ความจริงแล้วสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงความหวัง และความปรารถนาเท่านั้น ความหวังไม่ใช่กลยุทธ์ที่จะนำคุณไปสู่จุดที่คุณต้องการ เพราะมันเป็นสิ่งที่ยังไม่ได้มีการพัฒนาให้เป็นแผนงาน เราจึงไม่เคยรู้ว่าสาเหตุที่เราไปข้างหน้าไม่ได้ มันติดอยู่กับอะไร มันยึดอยู่กับอะไร แต่ส่วนใหญ่เรามักจะเข้าใจผิดว่า เรามีเป้าหมายแล้ว หากคุณสังเกตการยึดติด คุณจะเห็นลึกลงไปว่า มันมาจากความกลัว คุณลองเขียนคุยกับตัวเองอย่างจริง ๆ จัง ๆ ดูว่าถ้าฉันไม่กลัว มีอะไรบ้างที่ฉันอยากทำ แล้วคุณจะพบว่า สิ่งดี ๆ ที่คุณต้องการจะทำนั้นมีมากมาย แต่ถึงแม้ทั้ง ๆ ที่คุณรู้ว่า สิ่งที่คุณจะทำนั้นมันเป็นสิ่งที่ดี แต่เพียงไม่กี่นาที คุณก็มักคล้อยตามความคิดอื่น แล้วทำไมความคิดอื่นถึงมีอิทธิพลกับคุณมากจริง ๆ แล้ว ความคิดอื่นไม่ได้เป็นเหมือนคนอื่น หรือคนแปลกหน้า แต่มันเป็นความคิดที่คุณคุ้นเคย และสนิทสนมกันมาก ที่ทำให้คุณไม่รู้สึกริษียด เพราะเป็นความคิด ที่อยู่ในขอบเขตของ comfort zone ของคุณเอง แล้วในที่สุดคุณก็กักขังตัวคุณเอง อยู่ใน comfort zone ของคุณด้วยความกลัว แต่ในขณะที่เดียวกันคุณก็อยากให้คุณชีวิตคุณดีกว่านี้ ไม่ว่าจะเป็นการปลดหนี้ ความก้าวหน้าของงาน ร่างกายที่แข็งแรง การพัฒนาตัวเอง ความรัก สังคมที่คุณอยู่ รวมถึงจิตใจของคุณ เมื่อคุณมีความรู้สึกสับสนอย่างนี้ คุณจะรู้สึกว่า สิ่งที่คุณต้องการ มันห่างไกล มันยากมาก มันยากเหลือเกิน แล้วคุณก็ใช้ชีวิตเหมือนเดิม จนกระทั่งปัญหาที่เคยเล็กก็ใหญ่ขึ้น หรืออาจมีอะไรบางอย่างที่มันพังทลายลงต่อหน้าคุณ จนคุณอาจรับไม่ได้ วิธีที่จะทำให้คุณก้าวออกจาก comfort zone ของคุณ นั่นคือ Do it now ทำทันที เพียงแค่คุณทำทันที อย่างรอให้ความคิด จาก comfort zone ของคุณก่อตัวขึ้นมา เมื่อมีการกระทำทันทีเกิดขึ้น ผลก็ย่อมเกิดขึ้น เพียงคุณสะสมการทำทันทีแบบเล็ก ๆ ทุกวัน แล้วคุณจะได้รับผลใหญ่ในวันข้างหน้าอย่างที่คุณก็นึกไม่ถึง เมื่อผลลัพธ์ในชีวิตคุณเปลี่ยน ชีวิตคุณก็เปลี่ยน นั่นเป็นเพราะเหตุมันเปลี่ยนนั่นเอง

เมื่อความมุ่งมั่นสูง แต่ความยึดติดต่ำ
ชีวิตจึงก้าวจากจุดที่คุณอยู่
ไปสู่จุดที่คุณต้องการ

“คุณค่า ที่คุณคู่ควร”

ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม มนุษย์จะเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตัวเองเสมอ ถ้าคุณมองว่าตัวเองเป็นคน ไม่ได้เรื่อง คุณจะคิดว่า ตัวคุณเองต้องเหมาะกับอะไรแย่ ๆ เพราะเมื่อจิตใต้สำนึกของคุณรับรู้มาอย่าง นั้น มันจึงสั่งให้คุณเลือกในสิ่งสอดคล้องกับมุมมองที่คุณมองตัวคุณเอง ในทางกลับกัน ถ้าคุณเห็นคุณค่าในตัวเอง รักและให้เกียรติตัวเอง จิตใต้สำนึกของคุณก็จะบอกว่า คุณเหมาะกับอะไรดี ๆ หาก ตราบใดที่คุณยังใช้ชีวิตแย่ ๆ และเลือกแต่สิ่งแย่ ๆ ให้ตัวเอง นั้นหมายถึง คุณมองตัวเองว่า คุณคู่ควร กับสิ่งแย่ ๆ และคนที่คู่ควรกับสิ่งแย่ ๆ ก็มีแต่คนแย่ ๆ เท่านั้น ถ้าแม้แต่ตัวคุณยังมองว่าตัวเองไม่ได้ เรื่อง แล้วคนอื่นจะมองว่าคุณดีได้อย่างไร

“จงให้เกียรติตัวเอง

จงเห็นคุณค่าในตัวเอง

แล้วคุณจะพบคุณค่าที่คุณคู่ควร” (อจ.ธิตี ติรพัฒน์)