

Healthy Relationship

Project

Supakorn Thongbor 63010921

7

Days



เนื่องด้วยในช่วงนี้ผมรู้สึกตัวว่าผมไม่ค่อยทำอะไรเลยหรือ  
ซีเกียจนั่นแหละครับ แล้วก็นอนเริ่มไม่เป็นเวลาเลย เวลาตื่น เวลา  
นอนและทะเลไปหมด ความสัมพันธ์ระหว่างผมกับคนอื่นก็ค่อนข้าง  
ที่จะแยละมั้ง ผมจึงอยากที่จะพัฒนาตัวเองให้เป็นคนที่ดีกว่าเดิม  
เป็นคนที่เก่งในด้านที่ต้องการ มีชีวิตที่ดีขึ้น ถึงมันจะยากไปหน่อย  
ก็เถอะ สู้ Let's Go !

Day 1 : จัดตารางเวลาชีวิตให้กับตัวเอง

สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ : ได้รู้ว่ามีอะไรที่ต้องทำ หรืออยากทำบ้าง ได้จัดตารางเวลาของตัวเอง

Day 2 : เดินเล่นชมวิอรอบบ้าน+ออกกำลังกาย


สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ : ได้สุขภาพที่แข็งแรง ได้ลดพุง(หวังไว้แค่นี้ละครับ)

Day 3 : ฝึกขับรถยนต์เพื่ออนาคต

สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ : หวังหลักๆก็คือได้ฝึก skill ขับรถนั่นแหละครับ

Day 4 : เล่นเกมกับเพื่อนสมัยมัธยม

สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ : หวังแค่ได้เล่นเกมกับเพื่อนเลย

Day 5 : ถามสารทุกข์สุกดิบกับคนที่เรารัก 

สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ : ได้เข้าใจในคนรักได้มากขึ้น ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน(ความจริงคือแค่คิดถึง)

Day 6 : หาข้อมูล แร่ข้อมูลการบริจาคเลือด และลงชื่อแคมเปญขอคนละซื้อปลดล็อคท้องถิ่น

สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ : ได้รู้ข้อมูลแคมเปญหรือข่าวสารดีๆเพื่อสังคมในปัจจุบัน

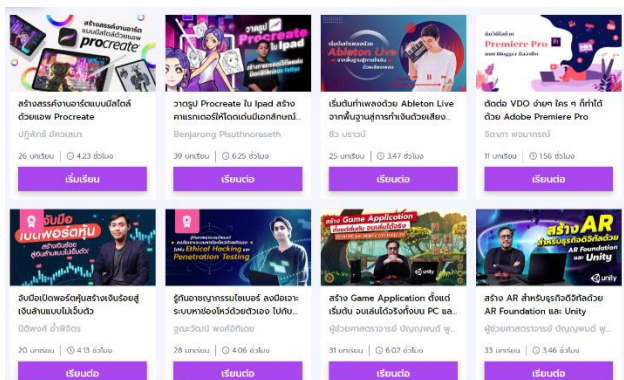
Day 7 : มองเข้าไปในสวน

สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ : อันนี้ไม่ได้หวังอะไรไว้เลยนอกจากได้อยู่กับตัวเองเงียบๆท่ามกลางธรรมชาติ

## Day 1 : จัดตารางเวลาชีวิตให้กับตัวเอง

สิ่งแรกที่นึกถึงเพื่อการกลับมารักตัวเองให้ดียิ่งขึ้นก็คือการจัดตารางเวลา เป็นสิ่งที่หลายๆคนมองข้าม แต่สำหรับผมมันค่อนข้างสำคัญเพื่อควบคุมปริมาณชั่วโมงในการทำสิ่งต่างๆไม่ว่าจะเป็น เรื่องเรียน

เพื่อให้มีเวลาไปทำอย่างอื่นต่อ (ถึงมันจะยากไปเยอะมากๆก็เถอะครับ ทำไม่ค่อยได้เลย ยกเว้นเวลาปกติ TT แงงงง) วิธีในการทำตารางของผมค่อนข้างที่จะแปลกประหลาดมากๆ เนื่องด้วยในตารางเวลาของผมนั้นจะเขียนแค่สิ่งที่ต้องเรียนเท่านั้น (ซึ่งไม่แนะนำเลย 5555) เริ่มจากนำสิ่งที่ต้องเรียนออกมา แล้วจัดลำดับความสำคัญของแต่ละอย่าง สิ่งที่ผมต้องเรียนก็จะมีวิชาเรียนที่ลงซัมเมอร์คือวิชา Human Relations กับ Environmental Study ละก็มีที่ลงใน course ของ



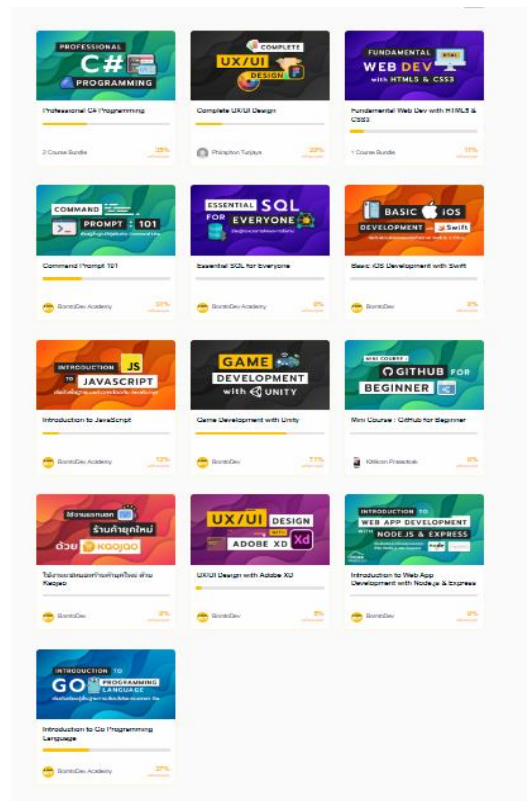
Future Skill จะมี course สร้างสรรค์งานอาร์ตแบบมีสไตล์ด้วยแอป Procreate, วาดรูป Procreate ใน Ipad สร้างคาแรกเตอร์ให้โดดเด่นมีเอกลักษณ์แบบ Fatlipz 2 course นี้เป็น course ที่แพ็คมาด้วยกัน จนเลือกไม่ถูกว่าจะเลือกเรียนอันไหนก่อนเลยละครับ,

เริ่มต้นทำเพลงด้วย Ableton Live จากพื้นฐานสู่การทำเงินด้วยเสียงเพลง course นี้ซื้อด้วยความวู่วามล้วนๆ ช่วงนั้นกำลังอินกับเพลงอยู่พอดีเลย,ตัดต่อ VDO ง่ายๆ ใคร ๆ ก็ทำได้ด้วย Adobe Premiere Pro ตอนซื้อมีความรู้สึกอยากทำ youtube ช่องของตัวเองแต่ก็ยังไม่ได้เริ่มเลย,จับมือเปิดพอร์ตหุ้นสร้างเงินร้อยสู่เงินล้านแบบไม่เจ็บตัว อันนี้ปกติผมเป็นคนเล่นหุ้นอยู่แล้วนะครับจึงซื้อ course นี้มาเพื่อเสริมความรู้เพิ่มเติม,รู้ทันอาชญากรรมไซเบอร์ ลงมือเจาะระบบหาช่องโหว่ด้วยตัวเอง ไปกับ Ethical Hacking และ Penetration Testing ,สร้าง Game Application ตั้งแต่เริ่มต้น จนเล่นได้จริงทั้งบน PC และ Mobile จาก Unity 3D และสร้าง AR สำหรับธุรกิจดิจิทัลด้วย AR Foundation และ Unity แล้วก็ใน Youtube ในส่วนของ Flutter ซึ่งเยอะมากๆเลยแหละครับ เพื่อให้มีเวลาพักผ่อนที่ค่อนข้างเยอะในอนาคตจึงจำเป็นต้องตัดหลายๆตัวออกไป (อยากนอนเยอะๆไม่มีโรมากหรอกครับ 5555) ตารางจึงออกมาอย่างที่เห็นนี้

วิชาบังคับ	วิชาเลือก	วิชาเลือก	วิชาเลือก	วิชาเลือก	วิชาเลือก	วิชาเลือก
Human Relations 101					Environment Study	
	Art & Design		Environment Study			
	Procreate (วาดรูป)					
			Flutter			
	Port ทุน					

สิ่งที่ได้จากทำวันนี้ : ได้รู้เวลาของเราเอง ได้ตรวจเช็ค  
 ดูว่าสิ่งที่เราต้องทำ อยากทำ หรืออยากเรียนเหลือสิ่ง  
 ไหนบ้าง ได้รูปแบบแผนชีวิตในช่วงปิดเทอมนี้ ได้  
 เข้าใจกับตัวเองมากยิ่งขึ้นไปอีกขั้น 👍

แหละครับ ซึ่งอาจต้องเปลี่ยนอีกใน  
 อนาคตเนื่องด้วยตอนที่เขียนนี้เริ่มทำตาม  
 ตารางไม่ได้ละ 55555 เป็นกำลังใจให้  
 ด้วยนะครับ 😊 ความจริงมี course  
 อีกหลายอันเลยที่ยังไม่ได้เรียนซักที

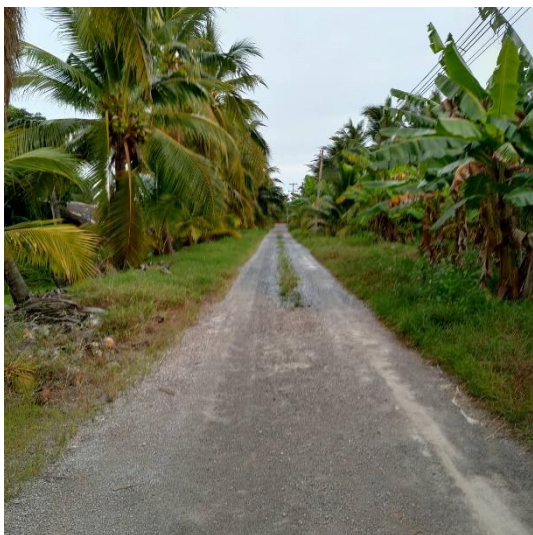


## Day 2 : เดินเล่นชมวิวรอบบ้าน+ออกกำลังกาย

เนื่องด้วยชีวิตผมส่วนใหญ่จะอยู่กับแค่หน้าจอคอมทำให้รู้สึกเบื่อ จะออกไปด้านนอกส่วนใหญ่ก็ต้องหาข้ออ้างให้ตัวเองก่อน การทำกิจกรรมนี้ก็เพื่อเป็นข้ออ้างชั้นดีในการออกจากบ้านด้วย การเดินเล่นครั้งนี้ทำให้



ผมได้ทบทวนกับตัวเองในเวลาที่ผ่านไป และถือเป็นการออกกำลังกายไปในตัวไปด้วยเลยจากการที่อยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นส่วนใหญ่ สุขภาพชีวิตผมนั้นค่อนข้างแย่มากทีเดียวแหละ ใช้ชีวิตแบบวนลูปตื่นนอน กินข้าวเช้า เล่นเกม นอน วนนั่งหน้าคอม กินข้าวเที่ยง นั่งหน้าคอมยาวๆ ลูปจัดๆเลย สิ่งที่ทบทวนกับตัวเองก็จะเป็นเรื่องที่เขียนตารางเวลาเมื่อวานว่าจะต้องแก้ไขอะไรหรือไม่ ส่วนที่เหลือก็จะทำหัวให้โล่งเดินเล่นผ่อนคลายไป ☺ การเดินจะแกว่งแขนเพื่อลดพุงด้วย เดินแบบไปกลับจากบ้านไปหน้าซอย ประมาณ 7-8 รอบ อยากจะทำอีกเหมือนกันแต่มันจะมีดละครับ 55555 ไม่ได้เดินออกมาบ่อย แต่ก็มันแหละครับจะทำได้ เพิ่งกลับมาจากการฝึกขับรถอะครับ มันก็เลยอยู่ในช่วงที่ใกล้จะค่าแล้ว การออกกำลังกายบ่อยๆนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ ดังนั้นผมจึงหวังว่าตัวผมในอนาคตจะได้ออกกำลังกายบ่อยขึ้น



สิ่งที่ได้จากวันนี้ : เป็นวันที่ค่อนข้างว่างเปล่ามากๆ ไม่มีอะไรต้องคิดมาก ออกกำลังกายไปเรื่อยๆ ดีต่อสุขภาพร่างกาย เพราะออกกำลังกายน้อยครั้งมากๆ สงสัยต้องหาเวลาออกกำลังกายเพิ่มแล้วมั้งเนี่ย(ดูแขนและดูพุงตัวเองไปด้วย แฮะๆ) ☺



### Day 3 : ฝึกขับรถยนต์เพื่ออนาคต

ถึงกิจกรรมนี้จะกลายเป็นสิ่งที่ได้ทำบ่อยๆในช่วงนี้  
โดยจะฝึกกับอาของผมเอง แต่ผมนับเป็นวันสำหรับ  
กลับมารักตัวเอง เนื่องด้วยการขับรถทำให้ผมต้องมี  
สมาธิกับตัวเองค่อนข้างมาก มองดูโลกภายนอกที่



มากขึ้นด้วยตัวเอง เป็นหนึ่งในไม่กี่อย่างที่ทำให้ผมต้องการทำมันด้วยตัวผมเอง ไม่ใช่แค่เพื่อผม  
ในตอนนี้อาจเดียว แต่เป็นเพื่อตัวผมเองในอนาคตเพื่อที่จะได้สามารถเดินทางไปไหนก็ได้ตามที่ใจ  
อยาก พาคนที่ผมรักไปไหนมาไหนได้สะดวกด้วย(เหตุผลสำคัญเลยแหละครับ) การฝึกขับรถของ



ผมเริ่มด้วยขับรถออกจากบ้านไปวัดใกล้ที่อยู่โดยรอบๆ ฝึก  
จอดรถในวัดใกล้ๆ จนตอนนี้การฝึกขับรถของผมขับไปถึงสาย  
สี่ตัดใหม่เลย วน 2 รอบโดยเริ่มอีกรอบใหม่ตรงสะพานแม่  
น้ำท่าจีน จากบ้านผมอยู่บ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร การฝึก  
ขับรถในแต่ละครั้งจะทำให้เข้าใจโลกภายนอก ว่าเกิดอะไรขึ้น  
บ้าง ได้รู้เลยว่าขับรถนานๆโคตรเหนื่อย โลกภายนอกมี  
อะไรบ้างเนื่องด้วยช่วงก่อนหน้าผมไม่ค่อยได้ไปไหนเลย เรียก

ได้น้อยครั้งจนนับได้ มีแต่เรียนซะส่วนใหญ่เรียนทุกวันจนตึกตื่น เรียนตลอดช่วงปิดเทอม(ช่วง  
ตั้งแต่มอต้นถึงมอปลาย) เรียนมากจนไม่ค่อยได้ไปเข้าสังคมกับใคร เรียนแต่ออนไลน์ การฝึกขับรถ  
ทำให้ผมได้มีอิสระกับชีวิตที่มากขึ้น อยากไปเที่ยวกับเพื่อน ไปเที่ยวกับคนรัก ไปพบปะพบเจอผู้คน  
ไปในสถานที่ที่อยากไป ไปในสถานที่ที่ไม่เคยไป(ขอโทษด้วย  
นะครับอาจจะดูเหมือนบ่นไปหน่อย) นั่นแหละครับการฝึกขับ  
รถในครั้งนี้จะเป็นหนึ่งในสิ่งที่จะเป็นกุญแจสำหรับความ  
สะดวกสบายในอนาคตสำหรับผมเลย มันจะดำเนินไปอีก  
หลายๆวันจนกว่าจะสอบใบขับขี่เลยแหละครับ



สิ่งที่ได้จากทำวันนี้ : ได้ฝึกขับรถยนต์ ได้ฝึกการตั้งสมาธิ ได้ฝึกความจำในการจดจำเส้นทาง มีคน  
บอกไว้ว่าการขับช่วยทำให้ความจำดีขึ้นด้วยไม่รู้จริงป่าว ได้เข้าใจผู้คนเนื่องด้วยคนขับรถก็มี  
หลายๆแบบแหละนะ

## Day 4 : เล่นเกมกับเพื่อนสมัยมัธยม

การเล่นเกมนเป็นส่วนหนึ่งในการคลายเครียดของผม แต่ว่าในช่วงนี้ผมค่อนข้างรู้สึกเบื่อกับการเล่นเกมคนเดียวเป็นอย่างมาก การเล่นเกมกับเพื่อนเป็นหนึ่งในวิธีคลายความน่าเบื่อที่มีอยู่ ออกเกมที่ผมเล่นเหมือนการทำร้ายตัวเองเลยแฮะ 55555



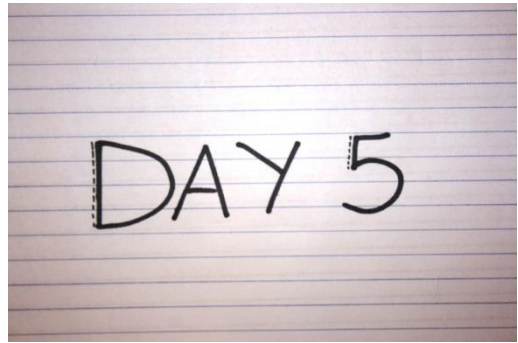
เกม Dota 2 เกมที่ Toxic ค่อนข้างมากถึงมากที่สุด แต่พวกผมเล่นแบบสนุกๆ การกลับมาเล่นกับเพื่อนทำให้ความสุขบางส่วนถูกเติมเต็ม บางทีการที่ตัวผมเล่นเกมอาจเป็นเพราะต้องการคนที่จะพูดคุยด้วยละมั้ง การเกมครั้งนี้ทำให้ผมสนุกกับการเล่นเกมได้อีกครั้ง เป็นวันสบายๆอีกวันหนึ่งที่ได้มีความสุขกับเพื่อนๆ ความสนุกของเกมสำหรับผมจริงๆคือได้สนุกกับผู้คนที่หลากหลายสนุกไปกับเพื่อนๆ โดยเกมที่ผมเล่นแล้วสนุกไปกับเพื่อนๆ เกมนี้น่าจะเป็นเกมแรกๆเลยแหละครับ ติดงอมแงมเลยครับช่วงมัธยมต้น นั่นแหละครับจึงเป็นสาเหตุที่ผมเล่นเกมเหมือนติดแบบนี้(ไม่น่าเหมือนแฮะ น่าจะติดเกมแหละ 555555) การเล่นเกมกับเพื่อนในครั้งนี้ทำให้ผมได้เข้าใจในสิ่งที่ค้างคามานานว่ามนุษย์นะบนโลกใบนี้ไม่มีใครที่จะอยู่ด้วยตัวคนเดียวได้หรอก อย่างน้อยการที่คุณมีเพื่อนอยู่ จงจำวันนั้นว่ามันคือหนึ่งในวันที่ดีที่สุดในชีวิตของคุณ

สิ่งที่ได้จากทำวันนี้ : ความสนุก(แน่นอนอยู่แล้วก็เล่นเกมนี้เนอะ) ได้สนทนากับเพื่อนๆ ที่ไม่ได้คุยกันมานาน ได้ความสุขในการได้เล่นเกมกลับมา ได้ดูแลความสัมพันธ์ของเรากับเพื่อนๆ



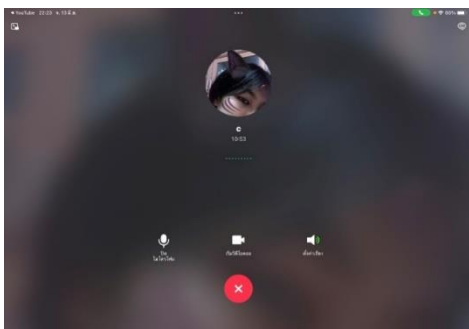
Day 5 : ถามสารทุกข์สุกดิบกับคนที่เรารัก 😊

(เรื่องนี้ขออนุญาตมาแล้วนะครับในการเล่าเรื่องนี้) เป็นหนึ่งในสิ่งที่เคยทำประจำในช่วงเมื่อก่อน เพื่อสอบถามปัญหาของกันและกันและช่วยกันแก้ไข ซึ่งผมคิดว่าจำเป็นมากๆเลยสำหรับใครหลายๆคนที่กำลังคบ



หาใจกับใครซักคนอยู่ การถามก็จะเกี่ยวกับเรื่องทั่วไป แต่ช่วงนี้ก็จะถามเกี่ยวกับคุณพ่อของเธอด้วย เพราะว่าท่านสุขภาพไม่ค่อยดี ชอบคุณกิจกรรมนี้มากๆเลยนะครับเพราะว่าก่อนหน้านี้มาลักพักนึงแล้วพวกเราไม่ค่อยได้คอลหากันซักเท่าไร ส่วนมากจะกลายเป็นคุยผ่านแชทซะส่วนมาก เพราะพวกเราไม่ได้อยู่ใกล้กัน(บางทีก็ไกลเกินไปนะ) การกลับมาดูแลใครสักคนที่เราแคร์ กับใครสักคนที่เรารักและรักเราเป็นเรื่องที่ดีจริงๆ ความจริงแล้วจำนวนครั้งที่พวกเราพบหน้ากันน้อยครั้งมากๆเลยแหละครับ(2-3 ครั้งเอง) การรักษาความสัมพันธ์กับคนที่อยู่ไกลกันเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยากมากๆทีเดียว เนื่องด้วยการที่เราคบหาใจกันเป็นช่วงโควิดด้วยละมั้งครับทำให้การเดินทางมาพบกันลำบากมากกว่าเดิมมากๆเพราะต่างคนต่างอยู่บ้านของตัวเอง เรียนออนไลน์ เวลาก็ไม่ค่อยตรงกันซักเท่าไรคุยกันมาได้จะครบปีแล้วแหละครับ ถ้าถามว่าทางบ้านรู้ไหม ก็ต้องตอบตามความจริงเลยแหละครับรู้ทั้งสองฝ่ายเลย 😊 แต่คู่ของผมยังไม่ตกลงคบกันเป็นแฟนนะครับเพื่อความสบายใจของตัวเองเองด้วยแหละครับ(ปล.รูปซ้ายเธอไม่รู้ว่าจะผมถ่ายไว้ จึ๊ๆ) ความทรงจำทุกอย่างที่ใช้ร่วมกับเธอคนนี้นั้นจะเข้ามาในห้วงแห่งความฝันเสมอ นึกถึงตอนที่เราเริ่มคุยกัน นึกถึงเวลาที่กินข้าวด้วยกัน นึกถึงช่วงที่ไปเดทกัน นึกถึงเวลาที่ทะเลาะกัน มันทำให้ผมจดจำได้ดีว่าผมจะไม่ทิ้งเธอไปไหนเธอคนนี้จะเป็นคนแรกและคนสุดท้ายของผม ขอขอบคุณที่อ่านเรื่องนี้ด้วยนะครับ

สิ่งที่ได้จากทำวันนี้ : ได้เรียนรู้เรื่องของกันและกันจากการได้คอลหา 🗣️ ได้พัฒนาความสัมพันธ์ และรักษาความสัมพันธ์ของเราทั้งสองคนเอาไว้ ❤️





Day 6 : หาข้อมูล แชรข้อมูลการบริจาคเลือด และลงชื่อ  
แคมเปญขอคนละชื่อปลดลือกท้องถิ่น

เป็นกิจกรรมที่ผมแทบจะไม่ทำเลยถ้าไม่มีงานของอาจารย์  
เนื่องด้วยปกติไม่ได้ติดตามข่าวสารประเพณีนี้สักเท่าใดนัก  
เรียกได้ว่าถ้าถามเกี่ยวกับการทำงานเพื่อสังคมผมจะตอบไม่ได้  
เลย(ความรู้ด้านนี้บอกได้เลยว่า บ่อแบ่ 55555) เพื่อหาสิ่งที่ทำ

# DAY 6



อย่างแรกก็คงเป็นสิ่งที่ผมชอบทำ

ทั่วไปแหละครับนั่งเฝ้าหน้าเฟซบุ๊กเล่น โดยปกติถ้าพบสิ่งที่สนใจหรือ  
ค่อนข้างมีประโยชน์ส่วนใหญ่มักจะเกี่ยวกับการเขียนโค้ดและก็เรื่องที่ทำให้  
ขำขัน แต่การหาข้อมูลก่อนที่จะแชร์ก็ไม่ยากเกินไป สิ่งที่ผมแชร์ไปก็จะมี  
ร่วมฉลองวันแห่งการขอบคุณ"ผู้ให้"ด้วยการบริจาคโลหิต🩸 ใน  
สัปดาห์วันผู้บริจาคโลหิตโลก กับ เชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาคโลหิต  
"โลหิตของท่าน 1 ถุง สามารถช่วยใครบางคนได้" นั่นเองตามภาพเลย  
ครับ

ส่วนอีกอันเป็นเพื่อนชวนมา (เพื่อนที่เรียนวิชาเดียวกันกับ  
อาจารย์นั่นแหละครับ 5555) เป็นในส่วนของลงชื่อแคมเปญขอคนละ  
ชื่อปลดลือกท้องถิ่น ก็ตามชื่อเลยเป็นแคมเปญที่เนื่องมาจาก(เกือบข้อมูล  
มาเลยนะครับ)โดยที่รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย มีบทบัญญัติใน  
หมวด ๑๔ การปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีเนื้อหาสาระอันเป็นอุปสรรคต่อ  
การกระจายอำนาจไปสู่ท้องถิ่น จนทำให้การกระจายอำนาจไปสู่ท้องถิ่น

ตามหลักแห่งการปกครองตนเองตามเจตนารมณ์ของประชาชนในท้องถิ่นไม่อาจเกิดขึ้นได้จริง  
เพื่อให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีความเป็น  
อิสระในการกำหนดนโยบาย การบริหาร การ  
จัดทำบริการสาธารณะ การบริหารงานบุคคล  
การเงินและการคลัง การจัดทำและการใช้จ่าย  
งบประมาณ เพื่อให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

มีหน้าที่และอำนาจในการจัดทำบริการสาธารณะในระดับท้องถิ่นโดยทั่วไป เพื่อแก้ไขปัญหาหน้าที่และอำนาจที่ซ้ำซ้อนกับราชการส่วนกลางและส่วนภูมิภาค เพื่อให้การกำกับดูแลองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้องทำเท่าที่จำเป็น ไม่กลายเป็นการบังคับบัญชา และเพื่อให้ประชาชนในท้องถิ่นได้มีส่วนร่วมในการบริหารจัดการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยจากภาพนะครับผมจะเป็นคนที่ 55692 ที่ลงแคมเปญขอคนละชื่อปลดล็อกท้องถิ่นนะครับ

สิ่งที่ได้จากทำวันนี้ : ได้ลองทำในสิ่งที่ต่างจากปกติ ได้เข้าร่วมในแคมเปญที่ไม่เคยเข้าร่วม ได้รู้สึกถึงการทำความดีๆเพื่อสังคม(ปกติผมคนชั่วหรอ อืม... ก็ไม่นิ 55555)



## Day 7 : มองเข้าไปในสวน

เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นกับผมค่อนข้างยากกับผมมากอีก

เช่นเคย การที่ผมจะมาอยู่กับธรรมชาติอะไรแบบนี้

5555 ก็อยู่ภาคคอมนี้แหละครับ ส่วนใหญ่ก็อยู่แต่หน้าคอม

การมองต้นไม้หรือธรรมชาติก็เป็นการพักผ่อนสายตาที่ดี

เหมือนกันเลยทีเดียวเชียวแหละ มองต้นไม้แบบไม่ต้อง

คิดอะไรมากปล่อยให้ใจสงบปลอดโปร่ง ส่วนสวนที่ผมไปนั่งมองก็คือสวนของทางบ้านผมเองนั่น

แหละครับ เป็นสวนมะพร้าวภาพที่เห็นก็มีแต่ต้นมะพร้าวแหละครับ ☺ เป็นกิจกรรมที่ทำให้

ผมได้พักสายตาได้ดีจริงๆ อู้แปป ☺



สิ่งที่ได้จากทำวันนี้ : ได้พักผ่อนแล้วหนึ่ง ได้  
พักผ่อนสายตา ได้ปล่อยวางกับความคิดที่คิด  
มากตลอดเวลา



## สรุป

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำโปรเจกต์นี้คือ ?

สิ่งที่ได้จากการทำโปรเจกต์นี้หลักๆก็คือ การที่เราได้เข้าใจในตัวเอง ได้เข้าใจความสัมพันธ์กับคนอื่นรอบข้าง กับเพื่อน กับคนที่เราแคร์มากยิ่งขึ้น ได้ดูแลความสัมพันธ์เหล่านั้น ได้รู้วิธีที่จะช่วยให้รักษาความสัมพันธ์เหล่านี้ต่อไป

คิดว่าการรักตัวเองคือ ?

สำหรับผมการรักตัวเองคือการทำตามความต้องการของตัวเองแต่ต้องอยู่ในขอบเขตของความพอดีที่ลงตัว ความพอดีที่ลงตัวมีอะไรบ้างก็จะมี สุขภาพร่างกายและจิตใจ จิตใจนั้นสำหรับผมค่อนข้างกว้างเพราะว่าไม่ควรกระทบถึงผู้คนหรือบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่เราแคร์

คิดว่าความสัมพันธ์ที่ดี คือ ? มีแนวทางดูแลความสัมพันธ์ให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง

ต้องบอกก่อนเลยว่าความสัมพันธ์ของผมมันคืออะไรก่อนเลย ความสัมพันธ์สำหรับผมคือการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบข้าง ไม่ว่าสิ่งรอบข้างนั้นจะมีชีวิตหรือไม่ก็ตาม ดังนั้นแล้วความสัมพันธ์ที่ดีสำหรับผมก็คือ การที่เราปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบข้างนั้นแล้วสิ่งรอบข้างนั้น ไม่ว่าจะสิ่งของหรือตัวบุคคลตอบรับกับปฏิสัมพันธ์นั้นในทางที่ดี ด้วยเหตุนี้การดูแลความสัมพันธ์ให้ดีขึ้นนั้นจะขึ้นอยู่กับ 3 สิ่ง สำหรับผมนะครับ คือ เวลา ระยะห่าง ความใส่ใจ เวลาก็คือความถี่ของการอยู่ด้วยกันสิ่งที่เราต้องการความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นระยะไหนก็ตาม จะเป็นการคอลหาหรือพูดคุย ระยะห่างก็คือความห่างของเรากับสิ่งที่เราต้องการให้ความสัมพันธ์นั้นดีขึ้น มีคนเคยบอกไว้ว่ารักแท้ แม้ระยะทาง ความใส่ใจก็คือการที่เราเคารพซึ่งกันและกัน เราต้องคิดก่อนเสมออย่างน้อยที่สุดว่าการที่เราทำสิ่งบางสิ่งกับเขาไปจะทำให้เขารู้สึกอย่างไรบ้าง