

กิจกรรมยกระดับจิตใจ โดยใช้บทเพลง



เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2567 ในวาระก่อนการประชุมประจำเดือนของศรป. นางจากรุมน บุญสิงห์ นักวิเทศสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ ได้ขับเคลื่อนกิจกรรมยกระดับจิตใจ โดยใช้บทเพลง “ก้อนหีนก้อนนั้น” และให้ทุกคนหลับตา ตั้งสมาธิตั้งใจฟังเพื่อตกผลึกความคิดตามเนื้อเพลง ว่าให้ข้อคิดอย่างไร หลังจากได้รับฟังเพลง และให้เจ้าหน้าที่ร่วมแลกเปลี่ยนจากการฟังเพลงดังกล่าว ซึ่งบทเพลง สื่อถึงการที่เราฟังคำพูดที่ไม่ดี หรือเจอเรื่องไม่ดีแล้ว เก็บเอาไว้ไม่ปล่อยวางเกิดความทุกข์ใจ เหมือนการก้าวก่อนหีนไว้ก็จะเจ็บปวด การจัดกิจกรรมบทเพลง สอนใจเพื่อให้เจ้าหน้าที่นำมาเป็นเครื่องมือไปใช้ในชีวิตให้เป็นข้อคิดเตือนใจทุกคน กิจกรรมยกระดับจิตใจ ด้วยการฝึกสมาธิ ปีงบประมาณ 2567 เดือน กุมภาพันธ์ 2567

เคยมีใครสักคนได้บอกฉันมา ว่าเวลาใครทำกับเราให้เจ็บหัวใจ
ลองไปเก็บก้อนหีนขึ้นมาสักอัน ถือนมันอยู่อย่างนั้น และบีบมันไว้
บีบให้แรงจนสุดแรง ให้มือทั้งมือมันเริ่มลั่น ใครคนนั้นยืมให้ฉัน ถามว่าเจ็บมือใช่ไหม
ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง ให้เธอคิดเอาเองว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร
ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ ถูกเขาทำร้ายเพราะใจเธอแบกรับมันเอง
ใครมาทำกับเธอให้เจ็บหัวใจ ก็แค่ให้ก้อนหีนก้อนนั้นให้เธอรับมา
เพียงเธอจับมันโยนให้ไกลสายตา หรือเธอปรารถนาจะเก็บมันไว้
หากยังยอมยังแบกไป หัวใจของเธอก็ต้องลั่น หากยังทำตัวแบบนั้น ถามว่าปวดใจใช่ไหม
ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง ให้เธอคิดเอาเอง ว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร
ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอแบกรับมันเอง
ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง ให้เธอคิดเอาเอง ว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร
ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ ถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอแบกรับมันเอง
ถูกเขาทำร้ายเพราะใจเธอรับไว้เอง