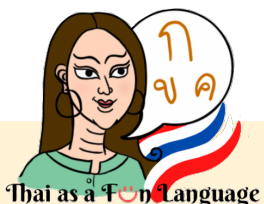


TFL Podcast #1: 9 ปณิธานปีใหม่ยอดฮิต

สวัสดีค่ะ ทุกคน เราฝนเองนะคะ นี่ก็เป็นพอดคาสต์ตอนแรกของเราจริงๆ
อยากทำมานานแล้วแหละแต่ก็ไม่ได้เริ่มสักที นี่ก็ปีใหม่แล้วก็เลยถือโอกาสเริ่ม
ทำเลยก็แล้วกัน ก่อนอื่นเลยก็สวัสดีปีใหม่ทุกคนนะคะ พอดคาสต์นี้ตั้งใจจะทำ
ขึ้นสำหรับนักเรียนระดับกลางนะคะ จะพยายามใช้คำศัพท์ที่ไม่ยากมากและ
จะพยายามพูดไม่เร็วจนเกินไปนะคะ เราตั้งใจไว้ในพอดคาสต์ของเรา เราจะ
พูดถึงเรื่องราว เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เรื่องวัฒนธรรมไทย เรื่อง
วันสำคัญต่างๆ หรือเรื่องความเชื่อ ประมาณนี้ค่ะ ใครสนใจก็ติดตามกันด้วย
นะคะ หรือใครมีเรื่องอะไรที่อยากให้พูดถึงเป็นพิเศษก็บอกกันได้เลยนะคะ
ทุกคนสามารถไปอ่านสคริปต์ของตอนนี้ได้ที่เว็บไซต์ของเราเลย เรามีคำถาม
ให้ลองตอบดูด้วยเพื่อวัดว่าทุกคนเข้าใจสิ่งที่เราพูดมากน้อยแค่ไหน อยากให้
ลองฟังก่อนหนึ่งรอบแล้วตอบคำถามแล้วค่อยกลับมาฟังใหม่อีกรอบพร้อม
อ่านสคริปต์ไปด้วย หวังว่าจะได้คะแนนเต็มกันนะคะ

เอาล่ะ เข้าเรื่องกันเลยดีกว่า และหัวข้อของเราในวันนี้ก็คือ 9 ปณิธานยอดฮิต
ที่คนส่วนมากชอบตั้งกันในวันขึ้นปีใหม่ค่ะ ปณิธานคืออะไร คำว่าปณิธาน
แปลว่า การตั้งเป้าหมาย, การปรารถนา, ความอยากได้ พูดง่ายๆ ก็คือ เป็น
อะไรที่เราคิดเอาไว้ว่าเราอยากทำในปีนี้นั่นเองค่ะ คนส่วนมากก็จะมานั่งเขียน
ปณิธานในวันที่ 31 ธันวาคม(คม) หรือวันที่ 1 มกราคม(คม) ว่าเราอยากจะทำอะไร
บ้าง เนื่องจากมันเป็นวันปีใหม่แล้ว เป็นวันแห่งการเริ่มต้นใหม่ ก็เป็นโอกาสที่
ดีที่จะเริ่มทำอะไรใหม่ๆ หรือเปลี่ยนแปลงตัวเองใช้ใหม่



เรามาเริ่มกันที่ปณิธานแรกกันเลย ก็คือ ออกกำลังกาย เน้นนอนคะ
หลายคนจะบอกว่า เดี่ยวเราจะเริ่มออกกำลังกาย เริ่มกินอาหารคลีน งดแป้ง
งดน้ำตาล งดของหวาน อะไรก็ว่าไป ถือเป็นปณิธานยอดฮิตอันดับที่ 1 เลย ซึ่ง
เราเองก็เคยคิดจะทำเหมือนกันแต่ก็ทำได้แค่สองสามเดือนก็ล้มเลิกไปเพราะซี
เกียจ แต่ในปี 2566 นี้จะหันมาจริงจังมากขึ้นเพราะรู้สึกว่าร่างกายไม่ค่อย
แข็งแรงเลย เคยไปลองปั่นหน้าผาจำลองแล้วแบบ โห เราปั่นไม่ขึ้นเลย เพราะ
ฉะนั้นปีใหม่นี้เราจะลองพยายามใหม่ จะลองออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 2-3 วัน แล้วย่นละ 30 นาทีก็ยังดี

ปณิธานยอดฮิตอันดับที่ 2 คือ วิ่งมาราธอน อันนี้คล้ายๆ กับออกกำลังกายแต่
เป้าหมายคือการฝึกร่างกายเพื่อไปวิ่งมาราธอน จริงๆ เดี่ยวนี้คนหันมาวิ่งกัน
เยอะขึ้นนะ แต่ใครที่จะตั้งปณิธานนี้ก็ต้องระวังให้ดี เพราะบางคนยังไม่เคย
ลองวิ่งครึ่งมาราธอนเลย หรือบางคนไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำแต่คิดว่า
ว่าอยากวิ่งมาราธอน อันนี้ก็ต้องระวัง และถามตัวเองว่าเราไหวไหม ร่างกาย
ของเราพร้อมหรือเปล่า อย่าลืมเตรียมความพร้อมให้ดีก่อนลงมือทำนะคะ

อันดับที่ 3 คือ ใช้จ่ายให้น้อยลงและเก็บเงินให้มากขึ้น เน้นนอนว่าเรื่องเงินก็
สำคัญ หลายๆ คนที่ทำบัญชีรายรับรายจ่ายอยู่แล้วเห็นตัวเลขเงินที่ใช้ไปในปี
ที่แล้วก็ตกใจว่าทำไมมันเยอะขนาดนี้ ก็เลยตั้งปณิธานว่า เอาละ ปีหน้าจะไม่
สุรุ่ยสุร่ายแล้ว สุรุ่ยสุร่ายแปลว่าใช้เงินโดยไม่จำเป็น อย่างเช่นเรามีกระเป๋าอยู่
แล้ว 5 ใบ แต่เราเห็นกระเป๋าใบใหม่สวยดี เราก็ซื้อมาทั้งๆ ที่ไม่จำเป็นเลย
เป็นต้น หรือบางคนก็อาจจะอยากเก็บเงินเพื่อไปเที่ยวต่างประเทศ

เก็บเงินซื้อบ้าน ซื้อรถ ซื้ออะไรก็ว่าไป



อันดับที่ 4 เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อันนี้เหมือนเป็นการตั้งไว้คร่าวๆ ว่า “เออ เราอยากเรียนอะไรใหม่ๆ นะ แต่สิ่งที่เรียนนั้นจะเป็นอะไรก็ค่อยมาว่ากันอีกที ตอนนี้อย่างคิดไม่ออก” ส่วนมากก็จะเป็นพวก เรียนถ่ายรูป เรียนเขียนโปรแกรม เรียนทำอาหาร เรียนออกแบบ อะไรประมาณนี้

อันดับที่ 5 คล้ายกับอันดับที่ 4 แต่เฉพาะเจาะจงขึ้นมาหน่อยคือ เรียนภาษาใหม่ จริงๆ อันนี้เป็นสิ่งที่อยากแนะนำมากๆ เพราะการเรียนภาษาเหมือนเป็นการเปิดโลกใบใหม่อีกใบนึงให้กับเราเลย แถมเรายังได้เจอคนใหม่ๆ จากหลากหลายประเทศ ได้เห็นความแตกต่างของวัฒนธรรมและมุมมองของคนแต่ละประเทศ จริงๆ การเรียนภาษาต่างประเทศเป็นงานอดิเรกที่เราชอบมากที่สุดเลย เดี่ยวจะต้องมีสักตอนหนึ่งที่เราจะพูดถึงเรื่องของการเรียนภาษาโดยเฉพาะเพราะเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมากเรื่องหนึ่งในชีวิตของเราเลย และเราคิดว่าเพื่อนๆ ทุกคนที่ฟังเราอยู่ตอนนี้ก็น่าจะชอบเรียนภาษาเหมือนกัน

อันดับที่ 6 คือใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด แปลว่าอะไร แปลว่าใช้เวลาทุกนาทีให้คุ้มค่า ไม่เสียเวลาไปกับการไถหน้าจอมือถือเปล่าๆ โดยไม่เกิดประโยชน์อะไร ใหเวลากับครอบครัว กับคนรัก กับสัตว์เลี้ยง กับเพื่อนฝูง หรือคนสำคัญต่างๆ

ถัดไปคือ ลาออกจากงาน อันนี้น่าสนใจ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม การเปลี่ยนงานใหม่หรือลาออกจากงานประจำมาทำธุรกิจส่วนตัว ก็เป็นปณิธานยอดฮิตที่ได้ยินบ่อยๆ อยู่เหมือนกัน



อันดับที่ 8 คือจัดการชีวิตให้เป็นระเบียบ บางคนอาจจะรู้สึกว่าชีวิตยุ่งเหยิงไปหมด ยุ่งเหยิงแปลว่าอะไร ให้ลองนึกถึงเวลาตื่นนอนใหม่ๆ แล้วยังไม่ได้หิวผมนั้นแหละค่ะ ยุ่งเหยิง ถ้าชีวิตเรายุ่งเหยิงก็เหมือนผมที่ไม่ได้หิว ไม่เป็นระเบียบ ไม่เรียบร้อย ซึ่งหลายๆ คนก็ใช้วิธีทำแพลนเนอร์บ้าง เขียนไดอารี่บ้าง จัดบ้านใหม่ จัดโต๊ะใหม่ ให้มันดูเป็นระเบียบเรียบร้อย ชีวิตจะได้เป็นระเบียบตามไปด้วย อันนี้เอาเข้าจริงๆ ก็เป็นเรื่องที่ยากเหมือนกันนะเพราะทำได้สักพักก็มักจะกลับมาและทะเลเหมือนเดิม ต้องหมั่นทำเป็นประจำและทำให้เป็นนิสัย

อันดับสุดท้ายคือใช้ชีวิตอย่างเต็มที่และมีความสุขกับชีวิต บางคนอาจจะรู้สึกว่าเรามัวแต่ทำงาน หาเงิน หรือบางคนมีภาระต้องช่วยเหลือคนนั้นคนนี้ หรือต้องทำในสิ่งที่คนอื่นอยากให้เราจนลืมนึกถามตัวเองว่าเราได้ใช้ชีวิตในแบบที่เราอยากใช้แล้วหรือเปล่า

เอาหละ นี่ก็เป็น 9 ปณิธานปีใหม่นะคะที่เรามักจะได้ยินเพื่อนๆ พูดกัน สำหรับตัวเราเองในปีนี้ก็ไม่ได้ตั้งอะไรไว้อย่างเยอะมาก ก็แค่เขียนสถานที่ที่อยากจะไป สิ่งต่างๆ ที่อยากทำ หรือสิ่งที่อยากเรียนและอยากทำให้ได้ อย่างเช่นอย่างพูดภาษาสเปนให้ได้คล่องกว่านี้ อยากพูดภาษาเยอรมันกับฝรั่งเศสให้ได้คล่องกว่านี้ ประมาณนี้ค่ะ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็อย่าลืมนะว่าปณิธานเหล่านี้ไม่ควรจะเกินจริง ควรจะจับต้องได้ และควรที่จะเป็นสิ่งที่เราต้องการจริงๆ แล้วสำหรับเพื่อนๆ ที่ฟังอยู่ทุกคนละ ปณิธานของทุกคนในปีนี้เป็นอะไรลองมาแชร์กันที่คอมเมนต์ด้านล่างได้เลยนะคะ สำหรับวันนี้ สวัสดีค่ะ :)



คำถาม

1. ปณิธานแปลว่าอะไร
2. ทำไมคนส่วนมากถึงตั้งปณิธานกันในวันขึ้นปีใหม่
3. ก่อนลงมือทำอะไรสักอย่าง เราควรทำอะไร
4. คำตรงข้ามของสُرุษย์สُر่ายคืออะไร
5. คำตรงข้ามของเป็นระเบียบคืออะไร
6. จากประโยค “บางคนอาจจะรู้สึกที่เราแม้ว่าทำงาน หาเงิน” คำว่า แม้แต่ น่าจะมีความหมายว่าอะไร

เฉลย

1. ปณิธานแปลว่าอะไร

ตอบ การตั้งเป้าหมาย, การปรารถนา, ความอยากได้

2. ทำไมคนส่วนมากถึงตั้งปณิธานกันในวันขึ้นปีใหม่

ตอบ เพราะเป็นวันแห่งการเริ่มต้นใหม่ เป็นโอกาสที่ดีที่จะเริ่มทำอะไรใหม่ๆ หรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง

3. ก่อนลงมือทำอะไรสักอย่าง เราควรทำอะไร

ตอบ เตรียมความพร้อม

4. คำตรงข้ามของสุรุ่ยสุร่ายคืออะไร

ตอบ ประหยัด

5. คำตรงข้ามของเป็นระเบียบคืออะไร

ตอบ เละเทะ, ยุ่งเหยิง

6. จากประโยค “บางคนอาจจะรู้สึกที่เราแม้แต่ทำงาน หาเงิน” คำว่า แม้แต่ น่าจะมีความหมายว่าอะไร

ตอบ ทำอย่างใดอย่างหนึ่งไม่เลิกละจนกระทั่งเป็นอย่างอื่น

