

DAD *Magazine*

ความสุขในศูนย์ราชการ

NO. 66 | FEBRUARY 2026

LOVE

X SMART LIFE

รักที่ออกแบบได้



ในโลกปัจจุบัน ไม่ว่าเราจะอยู่ในบทบาทใด เราล้วนต้องเผชิญกับ “การตัดสินใจ”
อยู่ตลอดเวลา | หน้า 03

เทศกาลวาเลนไทน์
กับนิยาม “ความรัก”
ในโลกยุคใหม่แห่ง “การแบ่งปัน” | หน้า 07

“จุดเช็กอินสี่เขียว”
เติมความรักให้หัวใจ
เพิ่มความหมายให้การเดินทาง | หน้า 08



Editor's talk

ในโลกที่หมุนเร็วขึ้นทุกวัน เราอาจหลงลืมไปว่า “ความรัก” คือพลังพื้นฐานที่สุดของการใช้ชีวิต การทำงาน และอีกหลากหลายเรื่องราวที่เกิดขึ้น ทั้งในอดีต ปัจจุบัน หรือแม้อนาคตที่รออยู่

ความรักที่ไม่ใช่เพียงความรู้สึก หากแต่คือการใส่ใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และร่วมกันออกแบบสังคมให้น่าอยู่ขึ้นในทุกมิติ

จากความสัมพันธ์เล็ก ๆ สู่มิติใหญ่ ทุกการตัดสินใจล้วนสะท้อนออกมาเป็นสิ่งที่เราปฏิบัติต่อกัน

ลองหันมาทบทวนมุมมองต่อ “ความรัก” และสิ่งที่เราแสดงออก เพื่อเติมเต็มชีวิต และแปรเปลี่ยนเป็นพลังสร้างสรรค์ที่แบ่งปันสู่คนรอบข้าง และสังคมของเรา

ชวนให้ทุกคนมาร่วมกันส่งต่อ “พลังแห่งความรัก” เพื่อให้ทุกพื้นที่เต็มไปด้วยมิตรภาพ ความสุข และเดินไปข้างหน้าด้วยกันอย่างยั่งยืน

กองบรรณาธิการ

เจ้าของ : บริษัท ธนาอักษรพัฒนาสินทรัพย์ จำกัด ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ เลขที่ 120 อาคารธนาพัฒนา ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210 โทรศัพท์ : 0 2142 2233 , 0 2142 2203 โทรสาร : 0 2143 8889 อีเมล : info@dad.co.th

Executive Visions

การบริหารองค์กรในโลกสมัยใหม่มักถูกอธิบายผ่านโครงสร้าง นโยบาย และอำนาจการตัดสินใจ แต่สิ่งที่ทำให้องค์กรหนึ่ง “มีชีวิต” หรือ “อ่อนล้า” กลับอยู่ที่คุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนในระบบ

นักสังคมวิทยาอย่าง Max Weber ชี้ว่า องค์กรสมัยใหม่เติบโตบนเหตุผล กฎระเบียบ และความเป็นทางการ ซึ่งช่วยสร้างประสิทธิภาพ แต่ก็เสี่ยงลดทอนมนุษย์ให้เหลือเพียงบทบาทหน้าที่

โจทย์ของผู้นำจึงไม่ใช่แค่ทำให้ระบบทำงานได้ หากคือการใช้อำนาจอย่างไรโดยไม่ทำให้ “ความเป็นมนุษย์” เลือนหาย โลกการจัดการร่วมสมัยยอมรับว่า เหตุผลเชิงประสิทธิภาพเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ

แนวคิด Human-centered Leadership จึงพยายามดึงมิติทางศีลธรรมและความเข้าใจมนุษย์กลับมาเป็นส่วนหนึ่งของการบริหาร ซึ่งแท้จริงแล้วไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับโลกตะวันออก

นักปรัชญาจีนอย่าง Confucius เสนอแนวคิดเรื่อง “เหริน” (仁) หรือมนุษยธรรม เป็นรากฐานของการปกครอง เขาเชื่อว่าอำนาจที่ยั่งยืนไม่ได้มาจากการบังคับ แต่จากคุณธรรมที่ทำให้ผู้คน “อยากทำตาม” มากกว่าทำเพราะความกลัว ในความหมายนี้ ความรักในการบริหารไม่ใช่อารมณ์ส่วนตัว แต่คือคุณสมบัติทางจริยธรรมของผู้ใช้อำนาจ

ในอีกด้านหนึ่ง Hannah Arendt ตั้งคำถามต่ออำนาจในระบบสมัยใหม่ โดยชี้ว่าอำนาจที่แยกขาดจากความรับผิดชอบ อาจดำเนินไปอย่างถูกต้องตามขั้นตอน แต่กลับก่อให้เกิดความไร้มนุษยธรรมโดยไม่รู้ตัว เธอเสนอว่า การตัดสินใจของผู้นำทุกครั้งคือการตัดสินใจเชิงศีลธรรม เพราะล้วนส่งผลต่อชีวิตของผู้อื่น



“บริหารด้วยหัวใจ” อำนาจที่มีความหมาย

ไม่ว่าจะเป็นภาคเอกชนหรือภาครัฐ โจทย์ร่วมสำคัญที่สุดของผู้นำคือการรักษาความไว้วางใจในระบบ

งานศึกษาของ OECD ระบุว่า ความไว้วางใจเป็นฐานของเสถียรภาพและประสิทธิภาพในระยะยาว และไม่อาจสร้างได้ด้วยกฎหรือโครงสร้างเพียงอย่างเดียว หากเกิดจากการใช้อำนาจอย่างเป็นธรรม มีเหตุผล และมีหัวใจ

ในโลกที่องค์กรซับซ้อนขึ้น “การบริหารด้วยหัวใจ” จึงไม่ใช่การลดทอนความเข้มแข็งของระบบ แต่คือการกำหนด “เข็มทิศทางศีลธรรม” ให้กับอำนาจ

เมื่อ “ความรัก” ถูกเข้าใจในฐานะความรับผิดชอบต่อผู้คนและสังคม “อำนาจ” นั้นจะไม่ทำให้ใครรู้สึกเล็กน้อย แต่ทำให้ผู้คนรู้สึกว่าคุณมีความหมายในโลกที่ตนรับใช้มากยิ่งขึ้น



LOVE x SMART LIFE รักที่ออกแบบได้

ต่อจากหน้า 01

ตั้งแต่ผู้นำองค์กร พนักงานออฟฟิศ ฟรีแลนซ์ พ่อแม่ ผู้ดูแลครอบครัว ไปจนถึงสมาชิกคนหนึ่งของสังคม ตั้งแต่เรื่องเล็กอย่างการจัดสรรเวลา ไปจนถึงเรื่องใหญ่ที่ส่งผลต่อคนรอบข้าง

เราคุ้นเคยกับคำว่า “กลยุทธ์” ในโลกของการทำงาน แต่ในความเป็นจริง ชีวิตของคนทั่วไปก็เต็มไปด้วยกลยุทธ์เช่นกัน ทั้งการใช้ชีวิต การรักษาความสัมพันธ์ และการดูแลใจตัวเองท่ามกลางโลกที่หมุนเร็วขึ้นทุกวัน ท่ามกลางคำศัพท์เหล่านี้ มีคำหนึ่งที่มีถูกมองว่าเป็นเรื่องส่วนตัวเกินไป นั่นคือคำว่า “ความรัก”

“ความรัก” ในที่นี้ ไม่ใช่อารมณ์อ่อนไหวหรือความใจดีแบบไร้ขอบเขต แต่คือความสามารถในการใส่ใจ เข้าใจ และออกแบบความสัมพันธ์อย่างมีสติ ตั้งแต่ความสัมพันธ์กับตัวเอง คนรอบตัว ที่ทำงาน ชุมชน ไปจนถึงสังคมและโลกใบนี้

ในยุคของ LOVE x SMART LIFE ความรักจึงไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เป็น “ทักษะชีวิต” ที่ทุกคนเรียนรู้และพัฒนาได้

ไม่ว่าเราจะใช้ชีวิตหรือทำงานแบบใด จุดเริ่มต้นของความยั่งยืนมักย้อนกลับมาที่คำถามเดียวกัน คือ **เราเข้าใจและดูแลตัวเองดีแค่ไหน ?**

งานวิจัยด้านสุขภาพชี้ว่า คนที่ดูแลพลังงานของตัวเองได้ดี ไม่จำเป็นต้องเป็นคนทำงานหนักที่สุด แต่คือคนที่รู้จักพักและฟังสัญญาณจากร่างกายและจิตใจ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) มักเกิดจากการละเลยความต้องการ



พื้นฐานของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อน ความเครียดสะสม หรือการกดทับความรู้สึกลึก

การรักตัวเองในบริบทของ Smart Life จึงไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่คือการรู้จักจำกัดของตัวเอง จัดสมดุลชีวิต และปรับวิธีใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับความเป็นจริง เพราะเมื่อเราไม่ฟังตัวเอง เราย่อมเผลอส่งต่อความเหนื่อยล้าไปยังคนรอบข้างโดยไม่ตั้งใจ

ในชีวิตประจำวัน เราใช้เวลาร่วมกับผู้อื่นมากกว่าที่คิด คำถามคือ เราเพียงแค่ว่า “อยู่ร่วม” หรือ “เข้าใจกันจริงๆ”

งานวิจัยด้านจิตวิทยาองค์กรพบว่า ปัจจัยสำคัญของความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ใช่ความเก่ง แต่คือ **ความปลอดภัยทางใจ** คนที่รู้สึกว่าตัวเองถูกฟังและเคารพ จะสื่อสารได้ตรงไปตรงมา และจริงใจมากกว่า

ความรักในระดับความสัมพันธ์จึงไม่ใช่การเอาใจทุกเรื่อง แต่คือการเคารพความต่าง รับฟังอย่างตั้งใจ และกล้าพูดอย่างมีสติ เพื่อให้ความสัมพันธ์เติบโต แทนที่จะดึงเครียดหรือเปราะบาง

ขณะเดียวกัน สำหรับคนทำงานจำนวนมาก งานไม่ใช่แค่แหล่งรายได้ แต่เป็นพื้นที่ที่ใช้พลังชีวิตจำนวนมาก งานวิจัยชี้ว่า คนที่รู้สึกว่าการงานของตนมีความหมาย จะมีแรงจูงใจ ผูกพันกับองค์กร และมีสุขภาพทางใจที่ดีกว่า

การทำงานและองค์กรในยุคใหม่ จึงไม่ใช่การทุ่มเทจนลืมชีวิตส่วนตัว แต่คือการทำงานในระบบที่เห็นคุณค่าของคน เคารพเวลา และเปิดโอกาสให้เติบโต

เมื่อคนและองค์กรมีความมั่นคงจากภายใน ความรักย่อมขยายออกไปสู่สังคม แนวคิดเรื่องความยั่งยืน เมื่อนำอยู่หรือ ESG ไม่ได้เริ่มจากนโยบายระดับบน แต่เริ่มจากการตัดสินใจเล็กๆ ของคนธรรมดาในชีวิตประจำวัน

การใช้ทรัพยากรอย่างมีสติ การไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง และการเห็นคุณค่าของโลก ล้วนมีรากเดียวกัน คือการมองโลกด้วยความรับผิดชอบและความเข้าใจ

การเลือก “รักอย่างมีทิศทาง” ในทุกบทบาทที่เราเป็น อาจเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ ๆ ที่เปลี่ยนทั้งชีวิต องค์กร และสังคมได้พร้อมกัน

FROM SELF TO SOCIETY รักแบบใหม่ของคนเมือง

เมืองใหญ่ในวันนี้ไม่ได้เปลี่ยนแค่โครงสร้างหรือเทคโนโลยี แต่เปลี่ยนวิธีที่ผู้คนเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง ชีวิตที่เร่งรีบ เต็มไปด้วยหน้าที่และข้อมูล ทำให้คนเมือง “ติดต่อกันได้ง่ายขึ้น” แต่กลับ “เข้าใจกันได้น้อยขึ้น”

ในหนึ่งวัน เราอาจสื่อสารกับผู้คนมากมาย แต่กลับรู้สึกห่างไกลจากทั้งคนอื่นและตัวเอง

ความท้าทายของคนเมืองยุคใหม่จึงไม่ใช่แค่การจัดการเวลา หากคือการจัดการความสัมพันธ์กับตัวเอง คนรอบตัว และสังคม ให้ยังคงคุณค่าและความหมาย

ท่ามกลางวิถีชีวิตที่เน้นประสิทธิภาพ มีแนวคิดหนึ่งที่เราเริ่มกลับมาพบกันอีกครั้ง นั่นคือ **ความรักในฐานะการเลือกอย่างมีสติ** ไม่ใช่ความรู้สึกที่ปล่อยให้เกิดเอง แต่คือการตระหนักว่า ทุกการตัดสินใจส่งผลต่อผู้อื่นเสมอ

จังหวะชีวิตในเมืองทำให้หลายคนคุ้นชินกับความเหนื่อยล้า และความตึงเครียด จนการพักกลายเป็นเรื่องรอง แต่ชีวิตที่ขับเคลื่อนด้วยการฝันอย่างต่อเนื่อง มักพาไปสู่การสูญเสียทั้งพลังและความหมาย

การดูแลตัวเองในบริบทของ Smart Life จึงไม่ใช่ความฟุ่มเฟือย แต่เป็นทักษะพื้นฐาน การรู้จักจังหวะหยุด การจัดสรรพลังงาน และการยอมรับขอบเขตของตนเอง คือการวางฐานให้ชีวิตเดินต่อไปได้อย่างมั่นคง โดยไม่ถ่ายทอดความล้าไปยังคนอื่น

เมืองทำให้ผู้คนต้องอยู่ใกล้กันในพื้นที่จำกัด แต่ความใกล้ไม่ได้รับประกันความเข้าใจ หลายความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน เกิดจากการสื่อสารที่ขาดพื้นที่ปลอดภัย

“ความรัก” ในความหมายใหม่จึงหมายถึง การเปิดพื้นที่ให้ผู้อื่นแสดงตัวตนได้โดยไม่ต้องตั้งการ์ด การเคารพความแตกต่าง การรับฟังอย่างตั้งใจ และการสื่อสารอย่างมีสติ คือทักษะสำคัญของการอยู่ร่วมกันในเมืองใหญ่

สำหรับคนเมือง งานคือพื้นที่ที่ใช้พลังชีวิตมากที่สุด ระบบการทำงานที่เห็นคุณค่าของผู้คน เคารพเวลา และเปิดโอกาสให้เติบโต จะสร้างความผูกพันที่ลึกกว่าผลตอบแทน

เมื่อผู้คนรู้สึกว่าตนเองมีความหมายในสิ่งที่ทำ ความทุ่มเทจะเกิดขึ้นอย่างสมัครใจ และชีวิตนอกงานจะไม่ถูกทิ้งไว้ข้างหลัง นี่คือการรักในระดับโครงสร้าง ที่ไม่ได้อยู่ในคำพูด แต่ปรากฏในวิถีออกแบบการทำงาน

เมื่อชีวิตภายในเริ่มมีเสถียรภาพ ความใส่ใจย่อมขยายออกไปสู่สังคมเมืองนำอยู่และความยั่งยืน ไม่ได้เริ่มจากนโยบายใหญ่ แต่เริ่มจากการเลือกเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน

การใช้ทรัพยากรอย่างพอเหมาะ การเคารพพื้นที่ส่วนรวม และการตระหนักถึงผลกระทบของการใช้ชีวิต คือรูปธรรมของ



ความรักที่ก้าวพ้นเรื่องส่วนตัว

From Self to Society ไม่ใช่เส้นทางไกล แต่เริ่มจากการเลือกในแต่ละวัน เลือกดูแลตัวเองอย่างไม่ละเลย เลือกสื่อสารโดยไม่ทำร้าย เลือกทำงานโดยไม่ทิ้งคุณค่าความเป็นมนุษย์ และเลือกอยู่ร่วมกับเมืองที่เราอยู่อาศัยอย่างมีความรับผิดชอบ

ความรักในความหมายใหม่นี้ ไม่ได้เกิดจากอารมณ์ชั่วคราว แต่เป็นความรักที่คิดและออกแบบได้

ทั้งอาจเป็นพลังเงียบ ๆ ที่ทำให้ชีวิต เมือง และสังคมเติบโตไปพร้อมกัน...



บำเพ็ญกุศลสมวาร

ดร.ธีธัช สุขสะอาด รักษาการกรรมการผู้จัดการ นายไพบูลย์ พลประจักษ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ และ นางสาวมลฤดี ชูติมาสกุล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลสมวาร ในวาระครบ 100 วันแห่งการสวรรคต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง โดยมี ดร.เอกนิติ นิติทัณฑ์ประภาศ รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงการคลัง ณ กระทรวงการคลัง เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร



Risk Champion

ดร.ธีธัช สุขสะอาด รักษาการกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development เป็นประธานในพิธีมอบใบประกาศเกียรติคุณ ในโครงการ “Risk (Champion) Management” ประจำปี 2568 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการปฏิบัติงานด้านการบริหารความเสี่ยงและการควบคุมภายใน ให้แก่บุคลากรภายในองค์กร ควบคู่กับการปลูกฝังวัฒนธรรมและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตามกรอบ MICRO ให้สอดคล้องกับค่านิยมองค์กร (CUPID) พร้อมพัฒนาบุคลากรให้เป็น “Risk Champion” ของแต่ละฝ่ายงาน เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรอย่างยั่งยืน อาคารธนพิพัฒน์ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



ร่วมพบปะสื่อมวลชน

ดร.ธีธัช สุขสะอาด รักษาการกรรมการผู้จัดการ นายกรานต์ ฉายาวิจิตรศิลป์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ นายอภิชัย สายสตุติ ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายธรรมาภิบาลและความยั่งยืน พร้อมด้วยผู้ปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development เข้าร่วมกิจกรรมพบปะสื่อมวลชนสายเศรษฐกิจประจำกระทรวงการคลัง มีหน่วยงานสังกัดกระทรวงการคลัง และหน่วยงานในกำกับ เข้าร่วมกว่า 20 หน่วยงาน เพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีและแลกเปลี่ยนข้อมูลการดำเนินงาน ณ กระทรวงการคลัง เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร



ต้อนรับคณะศึกษาดูงาน

นายจตุรงค์ สัจจะนรพันธ์ รองกรรมการผู้จัดการ นางสาวภคพร ช้อนทอง ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายบริหารศูนย์ราชการ 1 นายรัฐพงศ์ พันธุ์ติยะ ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายบริหารอสังหาริมทรัพย์ นายมนตรี พงศ์สุวรรณ ผู้อำนวยการ ฝ่ายบริหารศูนย์ราชการ 2 นายปกาสิต พรหมปั้นชมพู ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายกฎหมาย และผู้ปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ให้การต้อนรับ ดร.พิชฎะ จันทรานูวัฒน์ นายกสมาคมผู้ตรวจสอบอาคาร และ คณะกรรมการโครงการ BSA Building Safety Awards 2025 ในโอกาสเข้าเยี่ยมชมอาคารกักเก็บพลังงานไฮโดรเจน อาคารวิศวกรรม และอาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคาร A) เพื่อศึกษาดูงานด้านระบบสมรรถนะของอาคาร



ขอบคุณผู้สนับสนุน

นายอภิชัย สายสตุติ ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายธรรมาภิบาลและความยั่งยืน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development เข้าร่วมงาน “คืนที่ดาว พราวฟ้า” จัดโดยคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อแสดงความขอบคุณต่อผู้ให้การสนับสนุนในการจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 33 ณ ห้องเจ้าพระยา หอประชุมกองทัพเรือ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

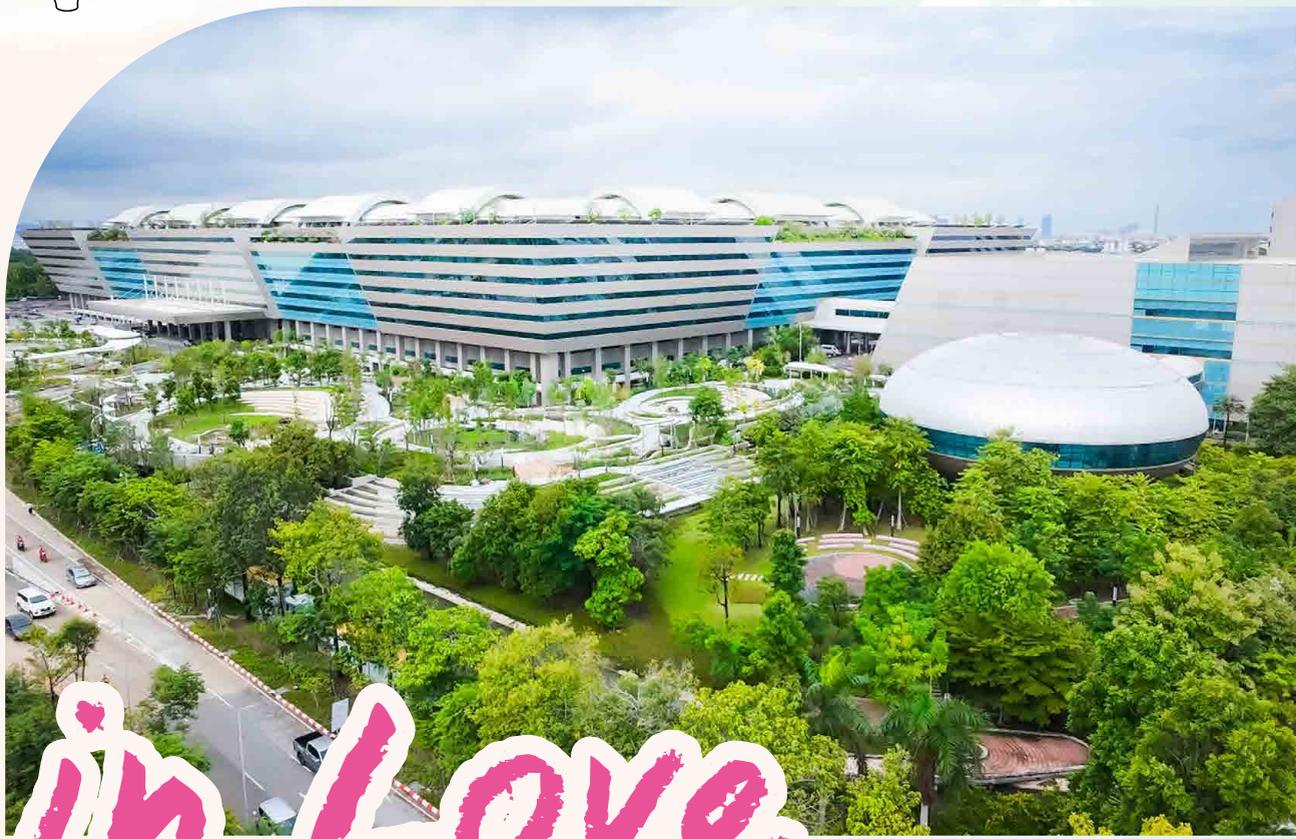


ศึกษาดูงานภูมิสถาปัตยกรรม

นายพลจักร นิกาญจน์กุล ผู้จัดการอาวุโส ฝ่ายบริหารศูนย์ราชการ 1 พร้อมด้วยผู้ปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ให้การต้อนรับ คณะอาจารย์และนักศึกษา สาขาวิชาภูมิสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ในโอกาสเข้าศึกษาดูงานด้านการพัฒนาและก่อสร้างงานภูมิสถาปัตยกรรม สวนและพื้นที่สีเขียวภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ พร้อมรับฟังบรรยายสรุปแนวคิดการออกแบบ ณ ห้องประชุม อาคารธนพิพัฒน์ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ

“เมืองที่ดี ไม่ได้ถูกตัดสิน จากความสูงของอาคาร แต่มาจากความรู้สึกของผู้คนที่ใช้ชีวิตอยู่ในนั้นทุกวัน”

ในช่วงเวลาที่โลกเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งสภาพภูมิอากาศ เทคโนโลยี และรูปแบบการทำงาน สิ่งหนึ่งที่ค่อย ๆ ชัดเจนขึ้นคือ เมืองไม่อาจถูกออกแบบเพียงเพื่อประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจอีกต่อไป เมืองในศตวรรษนี้ ต้องตอบคำถามที่ลึกกว่าเดิมว่า ผู้คนที่ทำงาน การใช้ชีวิต และการใช้เวลาอยู่ในเมืองนั้น รู้สึกอย่างไร เมืองที่ดีจึงไม่ใช่เพียงเมืองที่ทำงานได้รวดเร็ว แต่ต้องเป็นเมืองที่ทำให้ผู้คนอยากอยู่ รู้สึกปลอดภัย มีคุณค่า และมีความสุขอย่างยั่งยืน



Green in Love

สร้างเมืองแห่งการทำงานเพื่อทุกคน

คำว่า Green in Love ในบริบทนี้ ไม่ได้หมายถึงความเขียว ในเชิงกายภาพเพียงอย่างเดียว หากหมายถึงความรัก ความใส่ใจ และความเข้าใจที่ถูกถ่ายทอดอยู่ในโครงสร้างของเมือง พื้นที่สีเขียวจึงกลายเป็นภาษาที่เมืองใช้สื่อสารกับผู้คนที่ “ที่นี่เห็นคุณเป็นมนุษย์ และให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์” และเมื่อพื้นที่สีเขียวถูกออกแบบอย่างตั้งใจ เมืองก็สามารถกลายเป็นพื้นที่แห่งการทำงานที่โอบอุ้มทุกคนได้จริง

หลายเมืองทั่วโลกเริ่มเดินบนเส้นทางนี้อย่างจริงจัง ในกรุงโคเปนเฮเกน เมืองหลวงของเดนมาร์ก แนวคิดเมืองสีเขียวถูกผสมเข้ากับชีวิตประจำวันอย่างแนบเนียน พื้นที่ทำงาน พื้นที่สาธารณะ และเส้นทางสัญจรถูกออกแบบให้คนเดินเท้า และจักรยานเป็นศูนย์กลาง เมืองไม่ได้เร่งให้ผู้คนรีบเร่งตลอดเวลา แต่เปิดพื้นที่ให้จังหวะชีวิตดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ ความเขียวจึงไม่ใช่ฉากหลัง หากเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตการทำงานในทุกวัน

ขณะที่ในอัมสเตอร์ดัม เมืองถูกออกแบบเป็นทั้งพื้นที่ทำงานและพื้นที่สาธารณะให้สถานอยู่กับชีวิตประจำวันอย่างแยกไม่ออก สำนักงาน ร้านกาแฟ สวนสาธารณะ และพื้นที่ริมน้ำถูกจัดวางให้เชื่อมถึงกันได้ด้วยการเดินหรือปั่นจักรยาน เมืองไม่ได้บังคับให้ผู้คนที่เลือกกระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน แต่เปิดโอกาสให้ทั้งสองสิ่งสลับกันเกิดขึ้นได้ตลอดวัน ความเขียวจึงทำหน้าที่เป็นทั้งพื้นที่พักใจและโครงสร้างพื้นฐานของการทำงานที่มีคุณภาพ

ในหลายเมืองของยุโรป เช่น มิลานและปารีส พื้นที่สีเขียวเริ่มถูกมองเป็น โครงสร้างพื้นฐานทางสังคม มากกว่าจะเป็นเพียงองค์ประกอบด้านความสวยงาม สวน ทางเดินสีเขียว

และพื้นที่สาธารณะถูกใช้เป็นพื้นที่พบบปะ พักผ่อน และพื้นที่พูลงระหว่างวันทำงาน เมืองจึงไม่ใช่เพียงสถานที่ที่ผู้คนมาทำงานแล้วจากไป แต่เป็นพื้นที่ที่ความสัมพันธ์ระหว่างคน เมือง และธรรมชาติเติบโตไปพร้อมกัน

สิ่งที่เมืองเหล่านี้มีร่วมกัน ไม่ใช่ขนาดของพื้นที่สีเขียว แต่คือ ทศนคติ ในการออกแบบ เมืองที่ให้ความสำคัญกับผู้คน จะไม่ตั้งคำถามว่า พื้นที่สีเขียวจำเป็นหรือไม่ หากตั้งคำถามว่า จะทำอะไรให้ทุกคนเข้าถึงความเขียวได้อย่างเท่าเทียม เพราะความเขียวไม่ได้ให้ประโยชน์เพียงด้านสิ่งแวดล้อม แต่ส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ สมาธิ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของเมืองอย่างลึกซึ้ง

ในบริบทของการทำงาน พื้นที่ที่ดีไม่ควรเป็นพื้นที่ที่เร่งรีบ และดึงพลังของผู้คนออกไปตลอดทั้งวัน หากควรเป็นพื้นที่ที่ช่วยฟื้นฟูอย่างเสียบบัง พื้นที่ที่มีแสงธรรมชาติ ต้นไม้ ลม และจังหวะให้หยุดพักระหว่างวัน สิ่งแวดล้อมเช่นนี้ช่วยลดความตึงเครียด เพิ่มสมาธิและความคิดสร้างสรรค์ ทำให้การทำงานไม่ใช่เพียงภาระที่ต้องแบกรับ แต่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ดำเนินไปอย่างสมดุล เมืองและพื้นที่ทำงานที่เข้าใจมนุษย์ในมิตินี้ จะสามารถสร้างระบบการทำงานที่ยั่งยืนได้โดยไม่ต้องอาศัยการบังคับหรือกฎระเบียบที่แข็งกระด้าง

เมื่อหันกลับมามองประเทศไทย ประเด็นนี้ยิ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาเมืองและพื้นที่ภาครัฐ โดยเฉพาะพื้นที่ขนาดใหญ่ที่มีผู้คนจำนวนมากเข้ามาใช้งานในแต่ละวัน ศูนย์ราชการไม่ได้เป็นเพียงสถานที่ทำงานของข้าราชการเท่านั้น แต่เป็นพื้นที่เมืองที่ประชาชนเดินทางมาติดต่อราชการ ใช้เวลา และมีประสบการณ์ร่วมกับพื้นที่ หากพื้นที่เหล่านี้ถูกออกแบบให้

DAD ในฐานะผู้บริหารจัดการศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ได้ดำเนินการพัฒนาพื้นที่สีเขียวอย่างต่อเนื่อง ภายในพื้นที่มีการจัดสรรและพัฒนาสวนและพื้นที่สีเขียวแล้วรวมประมาณ 47.85 ไร่ ครอบคลุมสวนหลายจุดที่เปิดให้ใช้งานจริงและเชื่อมต่อกันเป็นเครือข่ายของพื้นที่พักผ่อนและทางสัญจรสีเขียว ขณะเดียวกัน แผนพัฒนาในภาพรวมยังตั้งเป้าเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้ขยายตัวต่อเนื่อง จนเมื่อการพัฒนาแล้วเสร็จครบถ้วน พื้นที่สีเขียวของศูนย์ราชการจะเพิ่มขึ้นเป็นกว่า 138 ไร่ กลายเป็นหนึ่งในพื้นที่ราชการขนาดใหญ่ที่มีสัดส่วนพื้นที่สีเขียวในระดับเมือง

พื้นที่สีเขียวเหล่านี้ไม่ได้ทำหน้าที่เพียงเป็นฉากหลังของอาคารราชการ หากแทรกตัวอยู่ในชีวิตประจำวันของผู้ใช้งาน เป็นพื้นที่พักระหว่างวันทำงาน เป็นทางเดินที่มีร่มเงา เป็นพื้นที่กิจกรรมและการพบปะ และเป็นองค์ประกอบสำคัญในการลดความร้อนและความตึงเครียดของพื้นที่เมือง เมื่อพื้นที่ราชการสามารถทำหน้าที่ได้มากกว่าการเป็นสถานที่ปฏิบัติงาน เมืองก็เริ่มเปลี่ยนบทบาทจากพื้นที่ของภารกิจ ไปสู่พื้นที่ที่โอบอุ้มผู้คนอย่างแท้จริง

ท้ายที่สุด การพัฒนาพื้นที่เช่นนี้ไม่ใช่เพียงการตอบโต้ภัยด้านสิ่งแวดล้อมหรือภาพลักษณ์องค์กร แต่คือการออกแบบเมืองและพื้นที่ทำงานด้วยความเข้าใจในมนุษย์อย่างแท้จริง เพื่อให้ทุกคนที่เข้ามาใช้งานรู้สึกดี ตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามา จนถึงเวลาที่เดินออกจากพื้นที่พร้อมความรู้สึกว่า ที่นี่คือพื้นที่ที่พยายาม “ส่งมอบความพึงพอใจ เพื่อความสุขที่ยั่งยืน”

Mr. Prinzeohm

แหล่งข้อมูลอ้างอิง:

1. City of Amsterdam – Green Infrastructure Vision 2050
2. UN-Habitat – Green and Public Spaces in Compact Cities
3. European Commission – Urban Greening and Inclusive Public Space
4. OECD – Cities, Green Space and Well-being
5. Amsterdam Institute for Advanced Metropolitan Solutions (AMS Institute) – Urban Nature, Mobility and Liveable City Research



ความรู้จักของผู้คนโดยตรง แต่หากพื้นที่ถูกออกแบบให้มีความอ่อนโยน เป็นมิตร และเปิดโอกาสให้ผู้คนที่พักหายใจ เมืองก็จะสามารถทำหน้าที่ดูแลผู้คนได้มากกว่าที่เคย

LOVE THE PEOPLE, GROW THE NATION

จากสวัสดิการสู่ศักยภาพ

ประชาชนคือทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญที่สุดในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ รัฐบาลจึงต้องดูแลคุณภาพชีวิตอย่างครบวงจร ตั้งแต่การศึกษา สาธารณสุข ความมั่นคงทางรายได้ ไปจนถึงการลดภาระค่าครองชีพ เพื่อให้คนมีสุขภาพที่ดี มีทักษะพร้อมทำงาน และเติบโตไปพร้อมประเทศอย่างยั่งยืน

แนวคิด "Love the People, Grow the Nation" ซึ่งว่าการลงทุนในคนไม่ใช่แค่ความเมตตา แต่เป็นยุทธศาสตร์เพิ่มผลิตภาพแรงงาน ลดความเหลื่อมล้ำ และเสริมความสามารถในการแข่งขันในระยะยาว ซึ่งมีตัวอย่างนโยบายที่น่าสนใจจากหลายประเทศ

"เบลเยียม" โดดเด่นด้วยระบบสวัสดิการสังคมที่ครอบคลุมและการบริหารแบบหลายระดับระหว่างรัฐบาลกลาง ภูมิภาค และท้องถิ่น ทำให้ความช่วยเหลือเข้าถึงประชาชนได้จริง โดยเฉพาะระบบประกันสุขภาพที่ครอบคลุมผ่านกองทุนหรือองค์กรร่วมกันบนหลักการเข้าถึงถ้วนหน้า ด้วยการปรับโครงสร้างสวัสดิการเพื่อความยั่งยืน เช่น ปรับสิทธิประโยชน์บางประเภทให้ส่งเสริมการกลับเข้าสู่ตลาดแรงงาน และปฏิรูปตลาดแรงงานให้ **"ทำงานคุ้มกว่า"** การพึ่งพาสวัสดิการ อีกทั้งมีเครื่องมือช่วยค่าครองชีพอย่างคูปองอาหาร ตั้งแต่ 1 มกราคม 2026 เปิดให้เพิ่มเงินสมทบนายจ้างได้สูงสุด 8.91 ยูโรต่อใบ (มูลค่ารวมต่อวันสูงสุด 10 ยูโร) ช่วยลดภาระค่าอาหารและเพิ่มรายได้สุทธิทางอ้อม

นอกจากนี้ เครือข่ายสวัสดิการท้องถิ่นของเทศบาลยังเป็น **"ตาข่ายรองรับ"** สำหรับผู้ขาดแคลน ช่วยเหลือด้านรายได้ขั้นต่ำ ที่อยู่อาศัย และความช่วยเหลือฉุกเฉิน สะท้อนหลักคิดที่ว่ารัฐไม่ควรปล่อยให้ใครตกหล่นจากระบบ

ด้าน **"สิงคโปร์"** เป็นตัวอย่างของรัฐสวัสดิการแบบ **"มุ่งเป้าและมีประสิทธิภาพ"** ให้ประชาชนเข้าถึงสุขภาพและความมั่นคงพื้นฐานผ่านกลไกหลายชั้นที่เชื่อมโยงกัน ทั้งการออมภาคบังคับ การช่วยเหลือผู้มีรายได้น้อย และการเน้นป้องกันโรคมากกว่าการรักษาเมื่อป่วยหนัก

แกนสำคัญคือกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกลาง (CPF) ที่ทำหน้าที่มากกว่าบำนาญ เพราะเป็นการออมเพื่อสุขภาพ ที่อยู่อาศัย และวัยเกษียณ ทำให้รัฐดูแลคนจำนวนมากได้โดยใช้งบประมาณไม่สูงเกินไป ควบคุมมาตรการช่วยกลุ่มเปราะบาง เช่น กองทุนช่วยผู้ที่ใช้จ่ายด้านสุขภาพเกินกำลัง โครงการลดค่ารักษาสำหรับผู้มีรายได้น้อย และการเสริมรายได้ผู้ทำงานที่มีรายได้น้อยเพื่อให้ **"ทำงานแล้วดีขึ้นจริง"** ลดแรงกดดันด้านค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

ด้านที่อยู่อาศัย สิงคโปร์ใช้ระบบบ้านของรัฐเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดความเหลื่อมล้ำ และสร้างเสถียรภาพชีวิต ทำให้คนส่วนใหญ่เข้าถึงที่อยู่อาศัยที่จับต้องได้ ขณะเดียวกันการศึกษาภาคบังคับและทุนสนับสนุนการเรียนต่อช่วยยกระดับทักษะแรงงานให้สอดคล้องเศรษฐกิจสมัยใหม่

ขณะที่ **"สวีเดน"** และ **"ฟินแลนด์"** สะท้อน **"โมเดลนอร์ดิก"** ที่ใช้ภาษีเป็นฐานหลักในการดูแลประชาชนแบบถ้วนหน้า ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา โดยสวีเดนเน้นหลักประกันสุขภาพ และสวัสดิการที่เข้าถึงง่าย ด้วยระบบค่าร่วมจ่ายที่มีเพดาน เพื่อลดความเสี่ยงที่ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจะกลายเป็นภาระเกินกำลัง

แนวคิดนี้มักเรียกว่า **"High-cost Protection"** ที่จำกัดเพดานค่าใช้จ่ายรายปี ขณะที่ด้านรายได้หลังเกษียณ สวีเดนผสมผสานบำนาญจากเงินสมทบกับการออม พร้อมสวัสดิการครอบครัว เช่น การลาของพ่อแม่ที่เลี้ยงดูบุตร และการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ช่วยให้คนมีทั้งความมั่นคงและความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิต

"ฟินแลนด์" มีความเข้มแข็งด้านบริการสาธารณะและการคุ้มครองทางสังคมเช่นกัน ให้บริการสุขภาพถ้วนหน้าและใช้เพดานค่าใช้จ่ายรายปีเพื่อลดความเสี่ยงทางการเงินของครัวเรือน โดยเพดานมีการปรับตามนโยบายและช่วงเวลา เช่น ระดับหนึ่งอยู่ที่ 762 ยูโรต่อปี และกรุงเฮลซิงกิระบุว่าตั้งแต่ 1 มกราคม 2026 เพิ่มขึ้นเป็น 815 ยูโรต่อปี

ระบบบำนาญของฟินแลนด์ใช้ระบบที่อิงรายได้จากการทำงานควบคู่กับบำนาญขั้นต้นต่ำหรือบำนาญรับประกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่ต่ำกว่ามาตรฐานชีวิต พร้อมสวัสดิการด้านครอบครัว การว่างงาน และการศึกษาแบบครอบคลุม ช่วยลดความเสี่ยงตลอดช่วงชีวิต และทำให้ประชาชน **"กล้าลงทุนกับอนาคต"** มากขึ้น

ภาพรวมของทั้ง 4 ประเทศสะท้อนบทเรียนร่วมกันว่า การทำให้ประชาชน **"สุขภาพดี มีทักษะ และมีหลักประกัน"** คือการสร้างฐานเศรษฐกิจที่แข็งแกร่งที่สุด เพราะเมื่อคนไม่ต้องกังวลกับค่ารักษา ค่าบ้าน หรือความไม่แน่นอนหลังเกษียณ ก็จะมีพลังในการทำงาน คิดสร้างสรรค์ และพัฒนาตนเองได้เต็มที่

นโยบายรักคนจึงไม่ใช่ค่าใช้จ่ายที่สูญเปล่า แต่เป็นการลงทุนระยะยาวที่ช่วยให้ประเทศเติบโตได้จริง และเติบโตอย่างทั่วถึงกว่าเดิม

Global Trend

"การหลอกลวงรักออนไลน์" หรือ **"Romance Scam"** เป็นภัยที่เพิ่มขึ้นทั่วโลกอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะหลังโควิด-19 เมื่อมีแพลตฟอร์มยอดนิยมอย่าง Tinder, Facebook และ Instagram สร้างตัวตนปลอมเข้ามาตีสนิท หวังล่อลวงให้เหยื่อหลงรักและเชื่อใจ ก่อนจะเริ่มขอเงินช่วยเหลือหรือชักชวนให้ทำธุรกรรมต่าง ๆ จนเกิดความเสียหายเป็นวงกว้าง

รายงานในต่างประเทศชี้ว่ามูลค่าความเสียหายสูงมาก และในประเทศไทยก็มีผู้เสียหายจำนวนมาก สูญเงินรวมปีละหลายพันล้านบาท ขณะเดียวกัน **"เทรนด์ใหม่"** ที่น่ากังวลคือการใช้ AI สร้างสื่อปลอม เช่น วิดีโอปลอมหรือดีพเฟกเพื่อหลอกลวง วิดีโอคอล ทำให้เหยื่อเชื่อว่าอีกฝ่ายมีตัวตนจริงยิ่งขึ้น

"Romance Scam" เข้าใจง่าย ๆ คือการหลอกล่อให้รักและไว้ใจ โดยมักสร้างความหวังเรื่องการแต่งงานหรืออนาคตร่วมกัน แต่จุดสังเกตสำคัญคือยังไม่เคยพบกันจริง แม้แต่ครั้งเดียว คนร้ายมักเริ่มจากการสร้างโปรไฟล์ลวง ใช้ภาพบุคคลหน้าตาดีหล่อ สวย หรือภาพในเครื่องบินและอาชีพที่ดูน่าเชื่อถือ เช่น ทหาร แพทย์ นักธุรกิจ พร้อมอ้างว่าเป็นโสดหรือเพิ่งหย่าร้าง เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือและความน่าเชื่อถือ ประโยคคลาสสิกที่มักใช้คือการ **"สัญญาว่าจะแต่งงาน"** หรือพูดซ้ำ ๆ ว่า **"เราจะมีอนาคตร่วมกัน"** เมื่อเหยื่อได้ยินบ่อยเข้า ความผูกพันก็เพิ่มขึ้น และกลายเป็นช่องให้คนร้ายเริ่มขอลงเงินต่าง ๆ โดยเฉพาะเงิน



ระวัง! Romance Scam อย่าให้คำว่า "รัก" บาลอกคุณ

หลังจากทำให้เหยื่อหลงรัก คนร้ายจะสร้างสถานการณ์เพื่อให้โอนเงินหรือร่วมทำธุรกรรม เช่น อ้างว่าเป็นนักธุรกิจต้องการให้ช่วยหมุนเงินหรือชวนลงทุน ช่วงแรกขอไม่มากเพื่อทดสอบและสร้างความเคยชิน จากนั้นจะทยอยขอเพิ่มโดยล่อด้วยผลตอบแทนก้อนใหญ่ หรืออ้างว่าส่งของมีค่ามาให้แต่ติดด่านตรวจ ต้องโอนเงินไปจ่ายค่าธรรมเนียมก่อน

อีกแบบคืออ้างว่าจะได้รับมรดกมหาศาลแต่ต้องจ่ายภาษีล่วงหน้าแล้วจะแบ่งกัน รวมถึงการอ้างเหตุฉุกเฉินเรื่องเจ็บป่วยของตนเองหรือคนในครอบครัว ขอเงินค่ารักษาและสัญญาว่าจะคืนให้ หรือแต่งเรื่องให้ช่วยไถ่ถอนที่ดิน ชำระหนี้ โดยยกให้การช่วยเหลือเหล่านี้เป็น **"บทพิสูจน์ความรัก"**

วิธีป้องกันที่ง่ายคือ **"3 ไม่"** ได้แก่ **ไม่เชื่อคนแปลกหน้าทางออนไลน์** หากมีคนทักมาจีบหรือคุยหวานผิดปกติให้ตรวจสอบข้อมูล โดยเฉพาะรูปโปรไฟล์สามารถนำภาพไปค้นหาเพื่อดูว่าเป็นภาพที่ถูกนำมาใช้ซ้ำหรือไม่ **ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวกับผู้อื่น** เพื่อป้องกันการขโมยตัวตนและข้อมูลสำคัญในบัญชีต่าง ๆ และ **ไม่โอนเงินให้คนที่รู้จักกันผ่านออนไลน์เด็ดขาด** ไม่ว่าจะทำธุรกรรมครั้งเดียวแค่ไหนก็ตาม

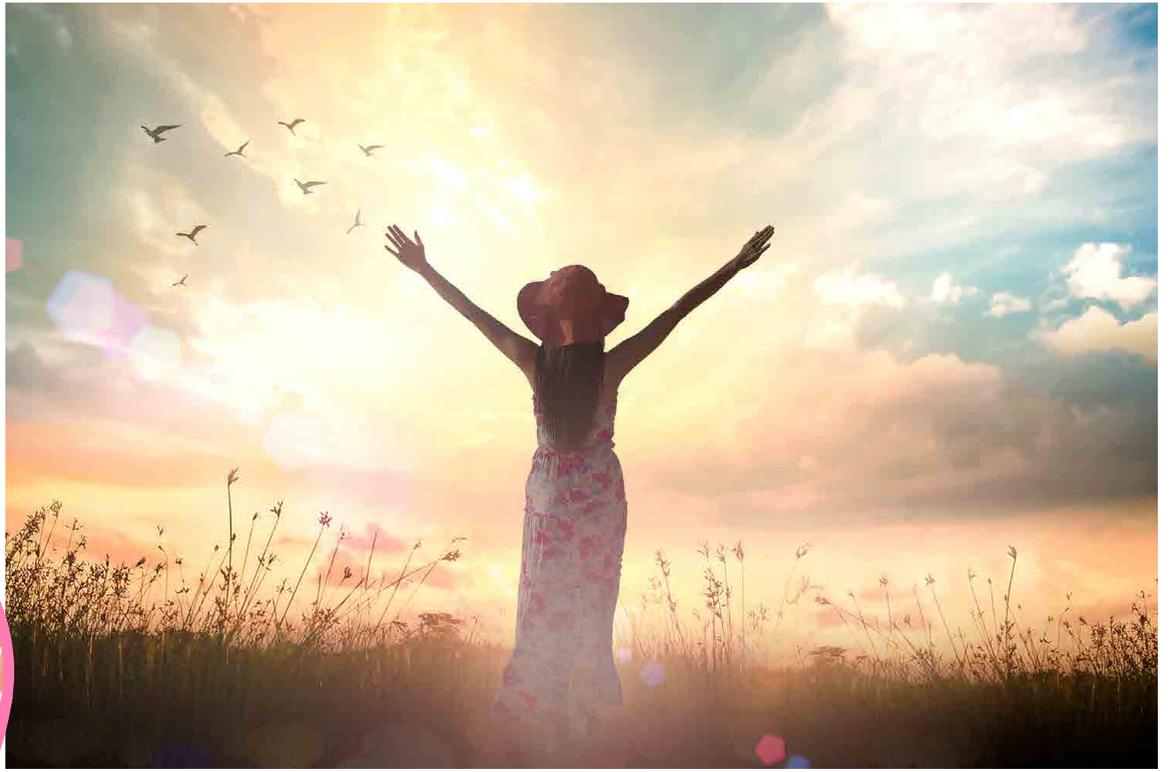
หากเผลอตกเป็นเหยื่อ ให้ตั้งสติและรีบทำตามขั้นตอนพื้นฐานทันที เริ่มจากเก็บหลักฐานทุกอย่างที่เกี่ยวข้อง เช่น หลักฐานการโอนเงิน ข้อความสนทนาทุกช่องทาง ชื่อบัญชีที่โอนไป รวมถึงรูปโปรไฟล์และข้อมูลที่คุณร้ายใช้ จากนั้นเข้าแจ้งความที่สถานีตำรวจในพื้นที่เพื่อดำเนินคดี หรือโทร 191 และศูนย์ปราบปรามอาชญากรรมทางเทคโนโลยีสารสนเทศ 1599 รวมถึงสามารถแจ้งความออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaipoliceonline.com> ตลอด 24 ชั่วโมง นอกจากนี้ยังสามารถติดต่อสำนักงาน ป.ป.ง. โทร 1710 ในเวลาทำการ 08.30-16.30 น. เพื่อรับคำแนะนำในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเส้นทางการเงินและการดำเนินการเพิ่มเติม

สุดท้ายไม่ว่าจะรักใคร่ การ **"รักตัวเอง"** และมีสติอยู่เสมอ คือเกราะป้องกันที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้รอดพ้นจากภัยหลอกลวงทุกรูปแบบได้

เทศกาลวาเลนไทน์กับนิยาม “ความรัก” ในโลกยุคใหม่แห่ง “การแบ่งปัน”

เทศกาล “วาเลนไทน์” ในโลกยุคใหม่กำลังก้าวสู่ยุคสมัยที่คำว่า “ความรัก” ถูกนิยามให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ไม่ได้ยึดติดเพียงความสัมพันธ์เชิงโรแมนติคของคู่รัก ทว่ามุ่งสู่ความรักและการเห็นคุณค่าในตัวเองของคนโสด ความผูกพันอันอบอุ่นของครอบครัวเดี่ยว และการมอบความหวังใจแก่ชุมชนที่ไม่ได้จำกัดเฉพาะคนบ้านใกล้เรือนเคียงเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการรวมตัวเป็นชุมชนของคนที่มีความรักและความสนใจในเรื่องเดียวกัน

สำหรับ “คนโสด” นับจากนี้ไม่ต้องกังวลเรื่องความเหงาอีกต่อไป สามารถเล่นเกมรุกจับตัวเอง ให้มีความสำคัญกับตัวเอง ตามเทรนด์สร้างพลังแห่งการรักตัวเอง หรือ “Self-Love” ที่กำลังมาแรง!



หนึ่งในกิจกรรมน่าสนใจคือ “Solo Dining” หรือการกินอาหารคนเดียวในวันวาเลนไทน์ หรือแม้แต่การซื้อดอกไม้ให้ตัวเองก็เป็นความปกติใหม่ (New Normal) ที่ได้รับการยอมรับมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มเจน Z และเจน Y ที่มองว่าเป็นเรื่องปกติ หาใช่เรื่องแปลกแต่อย่างใด

แม้แต่กิจกรรมฮีลใจคนโสดก็สามารถเลือกทำกิจกรรมสร้างความสุขให้ตัวเองได้หลากหลายตามความสนใจหรือไลฟ์สไตล์ เช่น การออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพกายและใจ การนวดสปาเพื่อความรู้สึกผ่อนคลาย การทำเวิร์กช็อปงานศิลปะ เช่น วาดรูปปั้นดินเผา ปรุงน้ำหอม รวมไปถึงการเข้าคอร์สสอนทำอาหารคาวหวานทั้งหมดนั้นนอกจากจะช่วยฮีลใจ จดจ่กับความสนใจตรงหน้าแล้ว ยังมีโอกาสได้สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนกลุ่มใหม่คอเดียวกันอีกด้วย

ส่วนรูปแบบการดูแลใจฉบับคนโสด หลายคนเลือกเขียนจดหมายถึงตัวเอง ใจดีกับตัวเองให้มาก ๆ แม้ว่าโลกจะใจร้ายกับเราไปบ้าง เปิดโอกาสให้ได้ทบทวนอดีต ปล่อยปละโลม ชื่นชมจุดแข็งกับคุณค่าในตัวเรา และกระตุ้นให้ใครหลายคนเดินตามความฝัน ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในทุก ๆ วัน

นอกเหนือจากการกอดตัวเองให้อบอุ่นแล้ว หนึ่งในภารกิจสำคัญคือการมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไข มอบช่วงเวลาเพื่อสร้างความผูกพันและความทรงจำที่ดีแก่คนในครอบครัว ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ยกครอบครัวเข้าร่วมงานวิ่งระยะ 5 กิโลเมตรสำหรับ Family Run กำลังดี ไม่เหนื่อยจนเกินไป หรือจะเป็นกิจกรรม DIY อย่างการออกแบบการ์ดวาเลนไทน์ทำมือ กับอบขนมหรือทำอาหารมื้อพิเศษร่วมกัน



อีกไอเดียที่น่าสนใจคือการจัดกิจกรรมตามล่าหาสมบัติเล็ก ๆ ภายในบ้าน ทำให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกถึงความรักและความเอาใจใส่ และสามารถเซอร์ไพรส์มอบของขวัญได้ในคราวเดียว หรือจะมอบของขวัญทางใจให้กัน เช่น การเขียนจดหมายแบบ “Open When” (เปิดเมื่อ...) ให้สมาชิกในครอบครัวเก็บไว้เปิดอ่านเมื่อถึงกำหนดหรือเจอสถานการณ์ต่างๆ นับเป็นของขวัญที่มีคุณค่าทางจิตใจสูงและแสดงถึงความหวังใจที่มีให้กัน

ขณะเดียวกัน ขอบเขตของ “ความรักความหวังใจ” ไม่ได้จำกัดเฉพาะคนรัก คนในบ้านเท่านั้น แต่ยังคงขยายสู่เพื่อนบ้าน ชุมชนที่เราอาศัย หรือแม้แต่มิตรภาพในที่ทำงาน เทศกาลวาเลนไทน์นับเป็นโอกาสอันดีที่เราจะได้ทำกิจกรรมร่วมกับพวกเขาเหล่านี้ เช่น งานปาร์ตี้ขนมหวาน การฉายหนังกลางแปลง (Movie Marathon) หรือการเปิดพื้นที่ส่วนกลางภายในชุมชนให้ผู้คนได้เขียนข้อความชื่นชมและขอบคุณเพื่อนบ้านเพื่อนร่วมงานบนกระดานแห่งความใจดี (Kindness Board) นอกจากนี้ กิจกรรมอาสายังเป็นอีกตัวเลือกที่ใครหลายคนนึกถึง อย่างการบริจาคอาหารหรือของใช้ให้แก่กลุ่มเปราะบางและการเป็นอาสาสมัครในสถานสงเคราะห์

“ความรัก” จึงไม่ใช่เรื่องของกรอบครอบครอง แต่มีไว้เพื่อแบ่งปัน เทศกาลวาเลนไทน์จึงไม่ใช่แค่สัญลักษณ์ของคนมีคู่เท่านั้น แต่ได้กลายเป็นเครื่องเตือนใจสากลในโลกยุคใหม่ ขับดันให้ความรักและความหวังใจทำหน้าที่เป็นเหมือนเชื้อเพลิงขับเคลื่อนความเป็นมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็ความรักในรูปแบบความรักต่อตนเอง ความรักต่อคนในครอบครัว และมิตรภาพที่พร้อมส่งมอบความปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมชุมชน

เพราะทุกรูปแบบของความรักล้วนมีความหมาย ช่วยเติมเต็มหัวใจให้เบ่งบานเหมือนดอกไม้ได้ในทุก ๆ วัน!



“จุดเท็กอินส์เขียว”

เติมความรักในหัวใจ เพิ่มความหมายให้การเดินทาง



ในวันที่ความรักอบอวลไปด้วยดอกไม้ ซ็อกโกแลต และถ้วยค้ำอ่อนหวาน วาเลนไทน์อาจเป็นช่วงเหมาะสมที่สุดในการเลือกใช้เวลาอย่างตั้งใจ การเดินทางท่ามกลางธรรมชาติ งานศิลปะ หรือวิถีชุมชน คือการเปิดพื้นที่ให้หัวใจได้เรียนรู้ เติบโต และรับฟังกันมากขึ้น เดือนแห่งความรัก จึงอยากให้ลองชวนคนรู้ใจออกไปสัมผัสสถานที่ที่ไม่เร่งรีบ แต่เปี่ยมด้วยคุณค่าและเรื่องราว เพื่อเติมความอบอุ่นให้กลายเป็นความทรงจำที่งดงาม



ศูนย์เรียนรู้ป่าชุมชนบ้านน้ำเขียว จังหวัดตราด

ความรักในป่าชายเลนและวิถีชุมชน

ชวนคนรักออกไปเรียนรู้วิถีชีวิตและธรรมชาติอย่างเรียบง่ายผ่านการท่องเที่ยวโดยชุมชนที่ “บ้านน้ำเขียว” อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด เปิดประสบการณ์ล่องเรือ พายชมป่าชายเลน ปล่อยปู เรียนรู้ระบบนิเวศ และใช้เวลาช้า ๆ อย่างมีคุณค่า พื้นที่อนุรักษ์แห่งนี้ดูแลร่วมกันโดยชุมชนเล็ก ๆ ริมน้ำ อาจไม่มีความหรูหรา แต่เปี่ยมด้วยความอบอุ่น การใช้ชีวิตเรียบง่ายร่วมกันคือบทเรียนสำคัญของความรักที่ยั่งยืน



ขอบคุณภาพจาก [f](#) วิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยวบ้านน้ำเขียว



ชุมชนบ้านถวายเป็น จังหวัดเชียงใหม่

ความรักจากมือสู่มือ

“บ้านถวายเป็น” อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ คือชุมชนหัตถกรรมไม้ที่ยังคงรักษาภูมิปัญญาช่างพื้นบ้านไว้อย่างเข้มแข็ง ผู้มาเยือนสามารถเดินชมงานไม้ งานแกะสลัก ทดลองทำงานฝีมือ หรือพูดคุยกับช่างท้องถิ่นที่ถ่ายทอดเรื่องราวผ่านลายไม้ซึ่งบรรจงสร้างด้วยใจ หรือเลือกซื้อของฝากงานฝีมือเป็นตัวแทนความห่วงใยการทำงานร่วมกัน แม้เพียงชิ้นเล็ก ๆ ก็เปรียบเหมือนการสร้างความสำเร็จที่จับต้องได้ วาเลนไทน์ที่บ้านถวายเป็น จึงสอนให้เข้าใจว่าความรักต้องค่อยเป็นค่อยไป และใส่ใจในทุกรายละเอียดไม่ต่างจากงานฝีมือ

ขอบคุณภาพจาก [f](#) องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงใหม่

ศูนย์ศิลปาชีพเกาะเกิด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ความรักในลายเส้นแห่งภูมิปัญญา

ท่ามกลางบรรยากาศสงบริมแม่น้ำเจ้าพระยา “ศูนย์ศิลปาชีพเกาะเกิด” อำเภอ บางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา คือแหล่งเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมที่รวบรวมงานหัตถศิลป์ไทย



ทั้งเครื่องเงิน งานไม้แกะสลัก และงานปักผ้าอันประณีต การเดินชมผลงานแต่ละชิ้นทำให้มองเห็นคุณค่าของเวลา ความอดทน และความตั้งใจที่ซ่อนอยู่ในรายละเอียด วาเลนไทน์ที่นี้อาจไม่หวานฉ่ำจับใจ หากเป็นความรักที่ค่อย ๆ บานในหัวใจ เหมือนงานฝีมือที่ใช้หัวใจมากกว่าความเร่งรีบ (เปิดบริการ วันพุธ-อาทิตย์ เวลา 08.30-15.30 น.)

ขอบคุณภาพจาก [f](#) Arts of the kingdom - ศิลป์แผ่นดิน



สวนในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ กรุงเทพมหานคร

ความรักที่เติบโตท่ามกลางเมืองใหญ่

ท่ามกลางความเร่งรีบของกรุงเทพมหานคร สวนสาธารณะในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ คือพื้นที่สีเขียวขนาดใหญ่ที่เปรียบเสมือนปอดของคนเมืองและที่พักใจของผู้คน สวนแห่งนี้ออกแบบสอดคล้องแนวความคิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน มีทั้งไม้ยืนต้น ไม้พุ่มถิ่น ทางเดินออกกำลังกาย และมุมพักผ่อนอันสงบ สำหรับคู่รัก วาเลนไทน์ที่นี้อาจไม่หือหาวา แต่เปี่ยมความหมาย การเดินได้ร่มไม้และสนทนาท่ามกลางบรรยากาศเรียบง่าย คือการย้ำเตือนว่าความรักไม่จำเป็นต้องเดินทางไกล บางครั้ง เพียงได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกันในพื้นที่สีเขียวใกล้ตัว ก็อบอุ่นหัวใจได้พอแล้ว

ผืนป่ากว้าง งานศิลปะ วิถีชุมชน หรือสวนสีเขียวกลางเมือง ทุกสถานที่ล้วนชวนให้เราชะลอชีวิตให้ช้าลง และเพ่งมองคุณค่าของการใช้เวลาร่วมกันอย่างตั้งใจ เพราะความรักที่ดีไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่หรือหือหาว หากคุณค่าแท้จริงอยู่ในทุกก้าวเดินที่เราเลือกไปด้วยกัน



“ดวงรายเดือน 12 ราศี” กุมภาพันธ์ 2569 หมอธีร์ ไพย์ปี่

ราศีมังกร (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)
การงาน : เตรียมรับมือกับการทำงานที่มีแต่แรงกดดัน ปัญหาเยอะ ต้องทำงานกับคนหลากหลายที่อาจไม่ราบรื่น ต้องมีสติและรอบคอบ คนว่างงานมีแนวโน้มที่ใ้ทำงานที่มีแรงกดดันสูง ธุรกิจส่วนตัว เจอเหตุให้เกิดความเครียด ปัญหาเฉพาะหน้าที่ต้องรับมือ จะลงทุนอะไรคิดให้หนัก **การเงิน :** มีโชคเรื่องเงินทอง มีแนวโน้มได้ลาภลอยมา ใช้คล่องตัว แต่ต้องเก็บให้มาก **ความรัก :** คนโสด เจอคนอายุน้อยกว่ามาก่อความใจ จากความรักที่จะเริ่มต้นอาจเกิดอุปสรรค คนมีคู่ มีเรื่องให้คิดเยอะ เกิดความระแวงจนรักกันน้อยลง

ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)
การงาน : มีเรื่องท้าทายความสามารถและต้องพิสูจน์ผลงาน ได้รับโอกาสทำงานหน้าที่ใหม่ ๆ ปรับตัวได้ สนุกกับงานที่ส่งผลดีที่คิด คนว่างงาน มีแนวโน้มได้งานฟรีแลนซ์ หรืองานแอดวานซ์ที่ธุรกิจส่วนตัว ได้เจอช่องทางการทำงานธุรกิจใหม่ ได้รับการสนับสนุนที่ดี **การเงิน :** คิดให้ดี จะใช้เงินไปกับอะไร อย่าใช้เงินตามอารมณ์ มีแนวโน้มได้รายได้ที่ไม่คาดคิด **ความรัก :** คนโสด เกิดความลี้เลี่งที่จะเริ่มต้นใหม่ หรือหยุดที่เดิม คนมีคู่ มีแต่เรื่องให้เกิดความลี้เลี่งใจ เกิดความระแวงจนไม่มีความสุขทั้งคู่

ราศีมีน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)
การงาน : เจองานเร่งด่วน งานที่ต้องทำทันที ระวังการตัดสินใจที่เกิดความผิดพลาด การใช้ความคิดเห็นตัวเองมากเกินไป จนคนรอบข้างจ้องจะเล่นงาน คนว่างงาน มีโอกาสได้งานสายเจรจา เช่น AE หรือเซลล์ขายงาน ธุรกิจส่วนตัว การแข่งขันสูง ต้องรอบคอบ อย่าประมาท **การเงิน :** รายจ่ายเยอะ มีเหตุให้ต้องควักเงินก่อนได้มาเคลียร์ หรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่สภาพการเงินไม่คล่องอย่างมาก **ความรัก :** คนโสด ค่อย ๆ พัฒนาความสัมพันธ์อย่างเร่งรีบ เพราะเสี่ยงปวดใจ คนมีคู่ คนรักเอาแต่ใจ หรือชอบคิดให้ทุกสิ่งไม่เป็นตัวเอง

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)
การงาน : มีแต่ปัญหาทำให้รู้สึกหมดไฟในการทำงาน เสนออะไรก็ไม่ได้รับการยอมรับ ทำงานปิดทองหลังพระ ทำดีไม่มีใครเห็น แต่ถ้าทำวันนี้ก็ไม่ต้องกลัวพรุ่งนี้ คนว่างงาน มีแนวโน้มได้งานเบื้องหลังหรืองานประสานงาน ธุรกิจส่วนตัว ระวังเรื่องการเจรจาที่ต้องรอบคอบ **การเงิน :** ใช้เงินไปกับการซื้อความสุขให้ตัวเองและคนใกล้ชิด แต่มักใช้เงินตามอารมณ์ เงินทองหายากต้องรู้จักใช้ **ความรัก :** คนโสด ไม่มีความสุขกับความสัมพันธ์ในตอนนี้ ลองถอยออกมาพักสักนิด คนมีคู่ มีแต่ปัญหาให้เครียด ความรักจืดจางได้ เกิดความไม่เข้าใจกัน

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)
การงาน : เตรียมรับมือกับงานหนัก ทั้งงานประจำและงานเสริม เหนื่อยเอาการ ต้องบริหารเวลาให้ดี คนว่างงาน ได้งานที่ต้องใช้แรง หรืองานที่ต้องลงแรงมากขึ้น ธุรกิจส่วนตัว เป็นเดือนที่ต้องแบกรับปัญหาทุกสิ่ง ต้องแบกรับลูกน้อง บริหารงานอย่างมีสติ อย่าประมาทเด็ดขาด **การเงิน :** เตรียมรับโบนัส หรือมีรายได้จากงานเสริม ไปจนถึงมีแนวโน้มได้ลาภลอยเข้ากระเป๋า **ความรัก :** คนโสด ระวังรถไฟชานกัน เสน่ห์แรงมาก มีแต่คนเข้ามา คนมีคู่ มีไอเดียใหม่ หรือมีอะไรดี ๆ ให้ได้ทำร่วมกัน เจอหนทางสร้างความมั่นคง

ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)
การงาน : ต้องมีสติในการทำงาน และรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน เจอปัญหาไม่คาดคิด คนว่างงาน ยังหาช่องทางใหม่ ๆ ไม่ได้ พักสักนิด ธุรกิจส่วนตัว มีแนวโน้มเจอปัญหาที่ทำให้ไม่ราบรื่น เสี่ยงหยุดกิจการได้ **การเงิน :** มีค่าใช้จ่ายเรื่องเดินทางมากขึ้น ต้องวางแผนให้ดี และใช้เงินในการหาความรู้เพิ่มเพื่อพัฒนาตัวเอง **ความรัก :** คนโสด มีแต่ความเครียด ไม่มีความสุขกับความสัมพันธ์ คนมีคู่ ต่างคนต่างมีเรื่องให้ต้องรับผิดชอบเยอะ มีแต่ปัญหาจนกลายเป็นความบั่นทอนไม่เข้าใจกัน

ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)
การงาน : เจองานเร่งหรือต้องหาทางออกของปัญหามากขึ้น ระวังทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน หรือเจ้านาย ต้องใจเย็น คนว่างงาน มีแนวโน้มได้งานที่เกี่ยวกับภาษา แพลนหนังสือ หรืองานล่าม ภัตตาคารเที่ยว ธุรกิจส่วนตัว ได้เจรจาหรือมีคู่ค้าใหม่ ๆ เจอช่องทางที่จะไปสู่ความสำเร็จ **การเงิน :** มีแต่คนมาขอความช่วยเหลือเรื่องเงินทอง ระวังเดือร้อนไม่รู้ตัว **ความรัก :** คนโสด มีแต่คนมาชวนวอย ไม่อยากเริ่มต้นความรักครั้งใหม่ คนมีคู่ เจอคนรอบข้างยุยงจนเกิดปัญหา

ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)
การงาน : ต้องตั้งสติกับสถานการณ์ที่ยังไม่แน่ชัด หรือยังตัดสินใจไม่ได้ มีการปรับโยกย้ายตำแหน่ง หรือมีการปรับแผนการทำงาน คนว่างงานลงเอยในการเล็องงาน ต้องไตร่ตรองให้ดี ธุรกิจส่วนตัว มีแต่ปัญหาที่ต้องรับมือ จะลงทุนใหม่ต้องคิดให้มาก ๆ อย่าประมาท **การเงิน :** มีแนวโน้มได้รายได้เพิ่มมากขึ้น เงินเดือนขึ้น หรือได้รับโบนัส **ความรัก :** คนโสด คนรักเก่าติดต่อกลับมาหา เกิดความลี้เลี่ง คนมีคู่ มีเหตุให้ต้องแยกทางหรืออยู่คนละที่

ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)
การงาน : ได้ทำงานใหม่ ๆ ที่ต้องอัปเดตตัวเอง สนุกแต่ก็ต้องรับมือกับปัญหาต่าง ๆ คนว่างงาน ได้งานที่ต้องเดินทางมากขึ้น งานเจรจาประสานงาน ธุรกิจส่วนตัว จะเจอโอกาสใหม่ ได้ตีตลาดค้าขายมากขึ้น แต่ต้องไม่ประมาท **การเงิน :** มีโอกาสได้เจรจาเรื่องสินเชื่อ หรือมีรายได้เสริมจากงานที่ถนัด **ความรัก :** คนโสด เจอคนอายุมากกว่า หรือคนจิตใจดีมาทำให้รู้สึกดี คนมีคู่ อย่างมีแต่ช่วยเหลือคนอื่นจนความสัมพันธ์กับคนรักจืดจาง

ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)
การงาน : ต้องรับภาระงานสารพัดทั้งงานตัวเองและของคนอื่น ไม่มีใครช่วยเหลือ ต้องมีสติให้มาก และทำหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ คนว่างงาน ใครทำงานฟรีแลนซ์ได้งานเยอะ แต่ผลตอบแทนอาจไม่เป็นไปอย่างที่คิด ธุรกิจส่วนตัว ต้องลุยเองทุกขั้นตอนสู้เพียงลำพัง แต่ต้องไม่ท้อ **การเงิน :** มีแนวโน้มใช้เงินไปกับการเดินทาง หรือเอกสารการเดินทางต่าง ๆ ต้องวางแผนให้ดี **ความรัก :** คนโสด ความรักจบลง ยังติดอยู่กับคนรักเก่า คนมีคู่ มีแต่เรื่องให้รู้สึกผิดหวังซ้ำซาก

ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)
การงาน : เตรียมรับมือกับงานใหม่ที่ต้องปรับตัว ปรับความคิด ใครปรับตัวได้รอดก่อน คนว่างงาน มีแนวโน้มได้รับการติดต่อให้สัมภาษณ์งาน มีโอกาสได้งานประจำ ธุรกิจส่วนตัว คิดจะเริ่มทำธุรกิจอย่าเอาแต่ทำสิ่งที่ชอบ ต้องศึกษา อย่าประมาท **การเงิน :** มีช่องทางสร้างรายได้มากขึ้น แต่ต้องขยัน อย่าเอาแต่ใช้เงินเก่า ไม่หาเงินมาเติม เป็นหนี้ไม่รู้ตัว **ความรัก :** คนโสด ออกหัก เจอรักไม่ตี ผิดหวังแรง คนมีคู่ มีเหตุให้ต้องมีปากเสียง หรือเจอปัญหาหนักทะเลาะถึงขั้นแตกแยกได้

ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)
การงาน : รับมือกับการทำงานที่ยากขึ้น เจอหัวหน้าเพ่งเล็ง กว่าจะสำเร็จก็ต้องแบกรับสารพัด ต้องปรับความคิดเพื่อเดินต่อ คนว่างงาน ได้งานในหน่วยงานราชการ หรืองานต่างประเทศ ธุรกิจส่วนตัวได้เจรจาคู่ค้าใหม่ ๆ **การเงิน :** จะใช้อะไรต้องไตร่ตรองให้ดี อย่าเอาแต่ใช้เงินเกินตัว **ความรัก :** คนโสด เจอคนอายุมากกว่าไม่กินน้อยกว่ามาก ค่อย ๆ ศึกษา คนมีคู่ มีปัญหาที่ต้องช่วยกันฟันฝ่า อย่าให้คนใดคนหนึ่งหนักเกินไปและรู้สึกไม่ดีขึ้นเป็นปัญหา

หากอยากเช็คดวงดี ๆ ตามเราที่ "หมอธีร์ ไพย์ปี่"
 Facebook : <https://www.facebook.com/mortea.tarot/> หรืออยากเช็คดวงแบบส่วนตัวที่ Line ID : Teac02

นำรายได้จากการจำหน่ายหรือ ร่วมสมทบทุนสนับสนุน ทุนการศึกษาแก่ "ศูนย์การเรียนรู้พิเศษประกาศาปัญญา"

อย่างเข้าสู่เดือนกุมภาพันธ์ “เดือนแห่งความรัก” หรือเดือนของการมีคู่ ซึ่งในโลกของวงการกีฬา มีนักกีฬาหลายคู่ที่มีความน่าสนใจ และกำลังทำผลงานได้อย่างยอดเยี่ยม โดยเฉพาะกีฬาประเภทแข่งขันแบบจับคู่โต๊ะ 2 คน ไม่ว่าจะเป็น หญิงคู่ ชายคู่ หรือ คู่ผสม

คู่แรกที่อยากพูดถึง และเป็นคู่นักกีฬาไทยที่ผลงานโดดเด่นที่สุดในช่วงเวลานี้ นั่นคือคู่ของ “บาส” เดชาพล พัววรานุเคราะห์ กับ “เฟม” ศุภิสรา เพียวสามพราน นักแบดมินตันคู่ผสมมืออันดับ 3 ของโลก

ก่อนหน้านี้ เดชาพลเคยจับคู่กับ “ปอป้อ” ทรัพย์สิรี แต้รัตนชัย และก้าวขึ้นไปเป็นมือ 1 ของโลกมาแล้ว ก่อนที่ทั้งสองคนจะแยกคู่กัน โดยต่อมาเดชาพลได้เปลี่ยนมาจับคู่กับ “เฟม-ศุภิสรา” เมื่อช่วงปลายปี 2024 และก็สามารถปรับจูนกันได้ดีอย่างรวดเร็ว โดยสามารถคว้าแชมป์เวสต์เทิร์นมาครองได้ถึง 5 รายการในปี 2025 จนทำให้สหพันธ์แบดมินตันโลก (BWF) มอบรางวัล “นักแบดมินตันคู่ผสมยอดเยี่ยมแห่งปี” ให้กับทั้งคู่อย่างใจกว้าง

นอกจากนี้ อันดับของ “เดชาพล-ศุภิสรา” ก็ขยับขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนล่าสุดมารั้งอันดับ 3 ของโลก และถ้ายังสามารถรักษามาตรฐานเอาไว้ได้ต่อไป โอกาสที่จะได้ครองบัลลังก์คู่ผสมมือ 1 ของโลกก็ไม่ใช่เรื่องไกลเกินเอื้อมอย่างแน่นอน

ส่วนประเภท “หญิงคู่” นาที่นี้ต้องไปที่วงการเทนนิส ซึ่งมีคู่หูสุดร้อนแรงอย่าง “เทย์เลอร์ ทาวน์เซนด์” นักหวดสาวอเมริกัน กับ “คาเทรีนา ซิเนียโควา” จากเช็กเกีย



สำหรับทาวน์เซนด์กับซิเนียโควาเพิ่งมาจับคู่เล่นด้วยกันครั้งแรกในรายการใหญ่อย่างศึกแกรนด์สแลม วิมเบิลดัน เมื่อเดือนกรกฎาคม 2024

ก่อนหน้านี้ทั้งคู่ยังไม่เคยแม้กระทั่งลงสนามด้วยกันเลย แต่พอถึงเวลาแข่งขันจริงทั้งคู่สามารถประสานงานกันได้อย่างลงตัว จนกระทั่งคว้าแชมป์วิมเบิลดันปีดังกล่าวไปครองได้อย่างเซอร์ไพรส์

หลังจากนั้น ทาวน์เซนด์กับซิเนียโควา ก็จับคู่เป็นพาร์ทเนอร์ลงแข่งขันกันต่อ และช่วยกันคว้าแชมป์มาครองได้อีกหลายรายการ พร้อมกับก้าวขึ้นมาเป็นนักเทนนิสหญิงคู่มือท็อปของโลกในปัจจุบัน

ด้านกีฬาประเภท “ชายคู่” ที่โดดเด่นต้องยกให้กีฬาเทเบิลเทนนิส นั่นคือ “อีโรเตะ ชิโนซูกะ” กับ “ซุนสุเกะ โทกามิ” คู่รักตบหนุมเลือดชาмуไร ดีกรีแชมป์โลกปีล่าสุด

เมื่อพูดถึงเทเบิลเทนนิส หรือที่เราเรียกกันติดปากว่า “ปิงปอง” ชาตินี้อาจน่าทึ่งของกีฬาชนิดนี้ก็คือ จีน ซึ่งในศึกเทเบิลเทนนิสชิงแชมป์โลก 2025 ที่ประเทศกาตาร์ ผลปรากฏว่า นักตบลูกแดงจากจีนกวาดแชมป์ได้เกือบทุกประเภท ทั้งชายเดี่ยว หญิงเดี่ยว

หญิงคู่ และคู่ผสม ยกเว้นประเภทชายคู่ที่แชมป์ตกเป็นของ “อีโรเตะ ชิโนซูกะ” กับ “ซุนสุเกะ โทกามิ” ซึ่งระเบิดฟอร์มร้อนแรง ไล่ปราบคู่ต่อสู้ตั้งแต่รอบแรกจนถึงรอบชิงชนะเลิศ กระทั่งสร้างประวัติศาสตร์เป็นนักเทเบิลเทนนิสจากญี่ปุ่นคู่แรกในรอบ 64 ปี ที่คว้าแชมป์โลกประเภทชายคู่ไปครองได้อย่างยิ่งใหญ่

สำหรับผู้ชมส่งพลังเชียร์อย่างเรา ๆ ไม่ว่าจะคู่หรือไม่มีคู่ ความสุขใน “เดือนแห่งความรัก” อาจเริ่มต้นง่าย ๆ จากการได้ดูกีฬา สนุกกับเกมการแข่งขันตรงหน้า และส่งแรงเชียร์จากใจ

เพราะ เมื่อหัวใจมีพื้นที่ให้กีฬา ความสุขก็เกิดขึ้นได้เสมอ...

เพราะ เมื่อหัวใจมีพื้นที่ให้กีฬา ความสุขก็เกิดขึ้นได้เสมอ...

เพราะ เมื่อหัวใจมีพื้นที่ให้กีฬา ความสุขก็เกิดขึ้นได้เสมอ...

เพราะ เมื่อหัวใจมีพื้นที่ให้กีฬา ความสุขก็เกิดขึ้นได้เสมอ...

รักมากแค่ไหน?

เช็กนิสัยสุขภาพกายและใจของคนที่เรารัก

เดือนกุมภาพันธ์ เป็นช่วงเวลาที่คุณนึกถึง “ความรัก” ภาพของดอกไม้ ของขวัญ และคำบอกรัก กลายเป็นสัญลักษณ์ที่คุ้นเคย แต่ความรักที่มั่นคงและยั่งยืนในชีวิตจริง อาจเริ่มจากความห่วงใยในเรื่องพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ นั่นคือ “สุขภาพ”

ในยุคที่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังกำลังกลายเป็นปัญหาหลักของสังคมไทย ขณะเดียวกันโครงสร้างประชากรก็กำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างชัดเจน สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องเฉพาะบุคคลอีกต่อไป หากเป็นเรื่องของครอบครัว ความสัมพันธ์ และความรับผิดชอบต่อกัน “วาเลนไทน์” จึงเป็นโอกาสเหมาะในการชวนกันหันมาใส่ใจสุขภาพของคนที่เรารักอย่างจริงจัง เพราะการดูแลสุขภาพไม่ใช่เพียงการป้องกันโรค แต่คือการส่งต่อความปรารถนาดีในระยะยาว



รักอย่างกตัญญู เช็กสุขภาพพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่

ผู้สูงอายุเปรียบเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรของครอบครัว การเช็กสุขภาพในวันี้ควรเน้นที่ “3 อ.” และ “1 น.”

- **อ. อาหาร** สังเกตการเคี้ยวและการกลืน รวมถึงการจำกัดโซเดียมและน้ำตาล เพื่อคุมความดันและเบาหวาน
- **อ. ออกกำลังกาย** ชวนเดินแกว่งแขนหรือทำงานอดิเรกเบา ๆ เพื่อป้องกันภาวะกล้ามเนื้อฝ่อ
- **อ. อารมณ์** ระวังภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุจากการแยกตัวหรือความรู้สึกไร้ค่า
- **น. นอนหลับ** การนอนที่ไม่สนิทอาจเป็นสัญญาณของปัญหาสุขภาพหรือความวิตกกังวล
- **จุดเช็กสำคัญ** แนะนำให้ตรวจสุขภาพประจำปีสำหรับผู้สูงอายุผ่านแอปพลิเคชันทางรัฐ เพื่อรับบริการตรวจคัดกรองมะเร็ง และสุขภาพตาฟรีตามสวัสดิการรัฐปี 2026

รักเคียงข้างคนวัยสร้างตัว

คนเราในวัยทำงานมักละเลยสุขภาพเพราะความเร่งรีบ เดือนนี้ลองหันมารักตัวเอง ใส่ใจสุขภาพคนใกล้ตัวทั้งพี่น้อง หรือเพื่อนร่วมงาน ด้วยเช็กนิสัยนี้



- **Office Syndrome** สังเกตอาการปวดเรื้อรังที่คอ บ่า ไหล่ ของพี่น้อง หากมีอาการชาที่ปลายนิ้วควรรีบปรึกษาแพทย์
- **Digital Detox** ชวนกันวางมือถือ ถอดการรับสารที่สร้างความเครียด และตรวจเช็กสุขภาพสายตาเป็นประจำ
- **Mental Health Check-in** การถามไถ่ว่า “ช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้าง?” มีความหมายอย่างมากในยุคที่ความกดดันสูง หากพบสัญญาณความเครียดรุนแรง สามารถแนะนำให้ใช้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือประเมินผ่าน ระบบสุขภาพจิตออนไลน์

สุขภาพคู่รักและสุขภาพะกางเพศ รักที่ปลอดภัยและยั่งยืน



สุขภาพทางเพศถือเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพองค์รวม ลองยกระดับความสัมพันธ์ด้วยการใส่ใจสุขภาพะกางเพศให้มากขึ้นในเดือนแห่งความรัก

- **การตรวจสุขภาพก่อนใช้ชีวิตคู่** เพื่อเตรียมความพร้อมและป้องกันการส่งต่อโรคทางพันธุกรรม เช่น ธาลัสซีเมีย หรือโรคติดต่อที่อาจแฝงตัวอยู่
- **Safe Love** สนับสนุนการป้องกันและการตรวจคัดกรองโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ แม้ไม่มีอาการ ปัจจุบันสามารถรับบริการตรวจ HIV และซิฟิลิสได้ฟรี และเป็นความลับที่คลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย
- **วัคซีน HPV** ในปี 2026 การรณรงค์ฉีดวัคซีน HPV ครอบคลุมทั้งชายและหญิง เพื่อป้องกันมะเร็งปากมดลูก มะเร็งทวารหนัก และหูดหงอนไก่ ซึ่งเป็นการลงทุนด้านสุขภาพที่คุ้มค่าในระยะยาว
- **การสื่อสารที่เปิดกว้าง** สุขภาพทางเพศรวมถึงความเข้าใจในความต้องการและความสบายใจของกันและกัน การพูดคุยเรื่องคุมกำเนิดหรือปัญหาเสื่อมสมรรถภาพทางเพศอย่างตรงไปตรงมาจะช่วยรักษาความสัมพันธ์ให้แข็งแรง

วาเลนไทน์อาจเป็นเพียงหนึ่งในวันในปฏิทิน แต่ความห่วงใยไม่ควรถูกจำกัดอยู่แค่ในวันใดวันหนึ่ง เพราะท้ายที่สุดแล้ว การได้เห็นคนที่เรารักมีความสุขแข็งแรงและคุณภาพชีวิตที่ดี คือความหมายที่แท้จริงของความรัก



อักษร สราญ

โลกหมุนเร็วคนใจร้อนงานเร่งรีบ
เวลาบีบข้อจำกัดรัดทุกสิ่ง
ขอพื้นที่แห่งความรักพอพักพิง
พบความจริงความงามตามที่เป็น...

The world moves fast, and people hurry on,
Time presses in, and limits shape our days.
We ask for a small space where love can rest,
And there we see the truth and beauty as they are.

ศาลาไทย

Sky Running



เปิดบริการทุกวัน

(ไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)

เวลา 06.00-22.00 น.

ณ ลู่วิ่ง ชั้น 4 อาคาร B
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



กิจกรรมลานอเนกประสงค์ เดือนกุมภาพันธ์ 2569

วันที่	งานกิจกรรม
17 ม.ค. 69 – 20 ก.พ. 69	งานแฟร์ Market อาคาร C 📍 ณ อาคาร C โซน Atrium ชั้น 1 🕒 07.00 - 15.00 น.
9 - 13 ก.พ.	งาน "Northern Signature Market 2026 เหนือดีมีเรื่องเล่า" 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) 🕒 07.00 - 18.00 น.
16 - 20 ก.พ.	งานแฟร์ อาคาร B 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) 🕒 07.00 - 18.00 น.
23 - 27 ก.พ.	งาน "South Connect 2026 : เชื่อมเมืองใต้ สู่วิถีโลก" 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) 🕒 07.00 - 18.00 น.
25 - 27 ก.พ.	งานแฟร์ "To Be ECO Market" 📍 ณ อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคาร A) 🕒 07.00 - 17.00 น.

บริหารงานโดย : บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

ห้องเทเบิลเทนนิส

เปิดให้บริการ

ทุกวันจันทร์ – ศุกร์
เวลา 16.00 – 19.00 น.

ณ ห้องเทเบิลเทนนิส ชั้น 4 ประตู 1

อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



Scan QR Code
ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม



*สงวนสิทธิ์สำหรับข้าราชการ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ประกอบการ
อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ อาคารรัฐประศาสนภักดี อาคาร C และอาคารศาลปกครอง เท่านั้น