

โปรแกรม

สร้างสุขวัยทำงาน

ในสถานประกอบการ



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

โปรแกรม



สร้างสุขวัยทำงาน  
ในสถานประกอบการ



ชื่อหนังสือ : โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ  
กองบรรณาธิการ : นางอรวรรณ ดวงจันทร์  
นางสาวภวมัย กาญจนจิรากร  
นางกัลยกร ไชยมงคล  
จัดพิมพ์โดย : กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2560 จำนวน 1,000 เล่ม  
พิมพ์ครั้งที่ 2 : ธันวาคม 2561 จำนวน 1,000 เล่ม  
พิมพ์ที่ : บริษัท พรอสเพอริสพลัส จำกัด

ดาวน์โหลดได้ที่ :



โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ

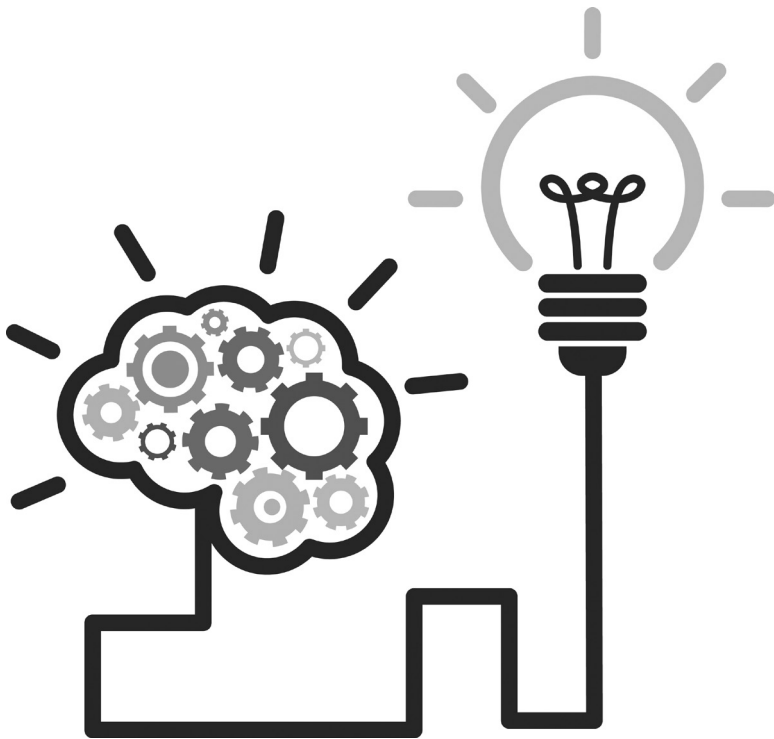
# คำนำ

ยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ.2560-2579) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ว่า ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมทั้งกำหนดยุทธศาสตร์ด้านต่างๆ เพื่อรองรับการขับเคลื่อนให้บรรลุวิสัยทัศน์ข้างต้น และหนึ่งในยุทธศาสตร์นั้น คือ ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขันโดยพัฒนาภาคการผลิตและบริการร่วมกับยุทธศาสตร์การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนให้มีความสุขที่ดีควบคู่กันไป ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างกระทรวงสาธารณสุขและภาคการผลิตและบริการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ที่ผ่านมากระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกกลุ่มวัย สำหรับคนวัยทำงาน ได้มีการขับเคลื่อนภายใต้เกณฑ์ “สถานประกอบการ ปลอดภัย ปลอดภัย กายใจเป็นสุข” อย่างต่อเนื่อง

กรมสุขภาพจิตในฐานะกรมที่รับผิดชอบพัฒนาและตรวจประเมินตาม “เกณฑ์กายใจเป็นสุข” พบว่า ผลลัพธ์เชิงประจักษ์ที่สถานประกอบการที่เข้าร่วมพัฒนาตามเกณฑ์เห็นอย่างชัดเจนและยอมรับ คือ อัตราการลาออกของพนักงานลดลง พนักงานมีความสุขและมีความสุขผูกพันต่อหน่วยงานมากขึ้น แม้กระนั้นก็ตามสถานประกอบการเหล่านั้นยังมีความประสงค์ที่จะต่อยอดการพัฒนาตนเองเพื่อดูแลสุขภาพใจของพนักงานอย่างต่อเนื่องและให้มีความครอบคลุมครบถ้วนตามความต้องการของพนักงาน

กรมสุขภาพจิตจึงพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ ซึ่งสามารถต่อยอดการจัดกิจกรรมจาก “เกณฑ์กายใจเป็นสุข” และเป็นโปรแกรมที่ผ่านขั้นตอนการพัฒนาตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรม โดยมุ่งหวังว่าโปรแกรมสร้างสุขฯ นี้ จะส่งเสริมให้คนวัยทำงานสามารถดูแลสุขภาพใจของตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้างได้ เพื่อนำไปสู่คนวัยทำงานยุค 4.0 “ปรับตัวได้ ใจเป็นสุข สนุกไม่เครียด” คือ คนวัยทำงานมีสุขภาพจิตดี และมีความสุข

กรมสุขภาพจิต



# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
บทนำ	1
Module 1 ฝึกมองโลกในแง่ดี	11
• กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 1 ค้นหาตัวเอง	13
• กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 2-3 ตอกย้ำสิ่งดี	15
• กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 4 หันมองรอบข้าง	17
• กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 5 เล่าสู่กันฟัง	20
• กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 6 ขึ้นชมคนรอบข้าง อย่างจริงจัง	22
Module 2 ปรับเปลี่ยนความคิด	25
• กิจกรรม แก้อิမ်มนุษย์	27
• กิจกรรม บัตรเติมใจ “ส่งความรักให้ Buddy”	32
• กิจกรรม คนดี...ต้องบอกต่อ	35
• กิจกรรม สานฝันสู่จุดหมาย	37
Module 3 ความเข้มแข็งทางใจ	39
• กิจกรรม ความเข้มแข็งทางใจ...ใครๆ ก็ทำได้	41
• กิจกรรม เชฟมือทอง	52
Module 4 การสร้างวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม เพื่อนำไปสู่องค์กรสร้างสุข	55
• กิจกรรม สร้างสุขได้ภายใต้หลังคาเดียวกัน	57
• กิจกรรม สร้างสุข...คล้ายทุกซ์	60
• กิจกรรม มาคล้ายเครียดกันเถอะ	64
• กิจกรรม ส่งเสริมการออกกำลังกาย “ขยับกาย สบายใจด้วยเก้าอี้...ขยี้พุง”	73
• กิจกรรม แอโรบิค “อนามัย 30”	75
• กิจกรรม แกว่งแขนลดพุง	76

# สารบัญ

	หน้า
Module 5 หลักพักใจในการดำเนินชีวิต (ความกตัญญู-ศาสนา-การให้อภัย)	79
• กิจกรรมทางเลือก หลักธรรม/คุณธรรม/จริยธรรม	81
• กิจกรรมทางเลือก ความกตัญญู	81
• กิจกรรมทางเลือก การให้อภัย	81
Module 6 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี	83
• กิจกรรม พื่อใจในสิ่งที่...พอดีในสิ่งที่ขาด	85
บรรณานุกรม	89
ภาคผนวก	91
ความรู้สุขภาพจิตวัยทำงาน	92
• เครียดได้...ก็หายได้	93
• เทคนิคการคลายเครียดแบบการใช้จินตนาการ (Visualization)	95
• เทคนิคการนวดคลายเครียด (Massage)	98
• ผ่านพ้นวิกฤตด้วยพลังสุขภาพจิต	101
• เทคนิคช่วยให้ผ่อนคลายเพียงพอ มีคุณภาพ ลดเสี่ยงโรค	103
• แบบสังเกตของหัวหน้างาน สำหรับการเฝ้าระวังพนักงาน ที่มีปัญหาสุขภาพจิต	104
• กฎรัก 10 ประการเพื่อรักยั่งยืน	106
• กฎหลักครอบครัว	107
• กฎเหล็กครอบครัว “5 ข้อต้องทำ 8 คำพูดห้ามใช้”	108
• ข้อคิด...สะกิดใจ...การใช้ชีวิตคู่	110
รายชื่อคณะที่ปรึกษา	111
รายชื่อผู้เข้าร่วมประเมินผลโปรแกรมฯ	112
รายชื่อคณะทำงาน	113

# บทนำ





# บทนำ

โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการได้ถูกพัฒนาขึ้นมาตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) เพื่อให้สถานประกอบการใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตแก่พนักงานทั่วไป รวมทั้งการจัดกิจกรรมให้แก่พนักงานที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตเพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันตั้งแต่เบื้องต้นไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต เช่น พนักงานใหม่ที่ยังปรับตัวไม่ได้ พนักงานที่มีความเครียดจากการได้รับมอบหมายงานที่เกินความสามารถของตนเองพนักงานที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง มีปัญหาหนี้สิน มีปัญหาครอบครัว เสี่ยงต่อการติดสุราและสารเสพติด เป็นต้น โดยมุ่งหวังว่าถ้าสถานประกอบการมีการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมอย่างต่อเนื่องแล้วจะทำให้พนักงานมีสุขภาพจิตดี และมีความสุขนั่นคือ *คนวัยทำงาน ยุค 4.0 “ปรับตัวได้ ใจเป็นสุข สนุกไม่เครียด”*

## ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ

### 1. ค้นหาปัจจัยที่ทำให้คนวัยทำงานมีความสุข โดย

1.1 ทบทวนการศึกษาวิจัย เพื่อรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลมาสังเคราะห์หาปัจจัยที่ส่งผลให้คนวัยทำงานมีความสุข

1.2 สัมภาษณ์เชิงลึก คนวัยทำงานทั้งหญิงและชายในแต่ละอาชีพ ได้แก่ อาชีพรับจ้างเป็นพนักงานทำความสะอาด อาชีพขับรถแท็กซี่ อาชีพรับจ้างบริษัทเอกชน อาชีพค้าขาย อาชีพอาจารย์มหาวิทยาลัย อาชีพรับราชการ และผู้ที่ว่างงาน

1.3 นำข้อมูลจากการทบทวนเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกมาสังเคราะห์เพื่อจัดหมวดหมู่ปัจจัยที่ส่งผลให้คนวัยทำงานมีความสุข

2. ศึกษาบริบทของสถานประกอบการเพื่อใช้เป็นข้อมูลการออกแบบรูปแบบกิจกรรม ระยะเวลาที่จัด ที่สอดคล้องกับบริบทของสถานประกอบการซึ่งจะทำให้หน่วยงานสามารถนำโปรแกรมไปใช้จัดกิจกรรมให้พนักงานได้จริง โดย

2.1 ศึกษาจากแผนงานประจำปีของสถานประกอบการเพื่อดูต้นทุนเดิมที่สถานประกอบการมีการจัดกิจกรรมให้พนักงานประจำปีอยู่แล้ว

2.2 ศึกษาจากการนำเสนอร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้รับผิดชอบหรือคณะทำงาน ระหว่างการตรวจประเมินสถานประกอบการที่ขอรับการตรวจประเมินระดับประเทศ ภายใต้โครงการ “สถานประกอบการ ปลอดภัย ปลอดภัย ใจเป็นสุข”

3. **จัดทำรอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการโดย**
  - 3.1 จัดทำร่างกรอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมฯ จากการสังเคราะห์ที่ปัจจัยที่ส่งผลให้คนวัยทำงานมีความสุข
  - 3.2 ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบร่างกรอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมฯ และให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับแก้ให้มีความเหมาะสม
  - 3.3 จัดทำรอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมฯตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
4. **จัดทำร่างโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการโดย**
  - 4.1 กำหนดโครงสร้างและองค์ประกอบของร่างโปรแกรมสร้างสุขฯ ตามกรอบแนวคิดโดยมีองค์ประกอบที่ครอบคลุมปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขคนวัยทำงาน
  - 4.2 ออกแบบกิจกรรมใหม่ในแต่ละองค์ประกอบ โดยนำกรอบแนวคิดบริบทและต้นทุนเดิมในการจัดกิจกรรมที่มีอยู่แล้วของสถานประกอบการมาเป็นฐานคิด
  - 4.3 คำนึงถึงว่าการออกแบบกิจกรรมในร่างโปรแกรมสร้างสุขฯ จะต้องสอดคล้อง และสามารถสนับสนุนสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการของกระทรวงสาธารณสุข “สถานประกอบการ ปลอดภัย ปลอดภัย กายใจเป็นสุข”
  - 4.4 บางกิจกรรมยังคงกิจกรรมเดิมที่สถานประกอบการทำอย่างต่อเนื่องอยู่แล้ว และเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตให้พนักงานทั่วไปหรือเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในพนักงานกลุ่มเสี่ยง ดังนั้นจึงได้มีการนำกิจกรรมเดิมมารวบรวมและจัดใส่ในแต่ละองค์ประกอบของร่างโปรแกรมสร้างสุขฯ
5. **ประเมินผลร่างโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ โดย**
  - 5.1 ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบร่างโปรแกรมสร้างสุขฯ และให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับแก้
  - 5.2 ให้ผู้ใช้ (User) ของสถานประกอบการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย คือ เจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพจิต ร่วมกันประเมินร่างโปรแกรมสร้างสุขฯ
  - 5.3 รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ แล้วนำมาวิเคราะห์สรุปผลการประเมินร่างโปรแกรมสร้างสุขฯ
6. **ปรับปรุงและจัดทำโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการตามสรุปผลการประเมิน**

## โครงสร้างโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ

1. องค์ประกอบของโครงสร้างโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ ประกอบด้วย 6 Module โดยมีรายละเอียด ดังนี้

Module	วัตถุประสงค์	ชื่อกิจกรรม
Module 1 ฝึกมองโลกในแง่ดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกคิดบวกต่อตนเอง</li> <li>ฝึกคิดบวกต่อเหตุการณ์ทางลบ</li> <li>รู้จักชื่นชมคนอื่น</li> </ul>	<b>กิจกรรมบังคับ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมครั้งที่ 1: ค้นหาตัวเอง</li> <li>กิจกรรมครั้งที่ 2-3: ตอกย้ำสิ่งดี</li> </ul> <b>กิจกรรมบังคับ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมครั้งที่ 4: หันมองรอบข้าง</li> <li>กิจกรรมครั้งที่ 5: เล่าสู่กันฟัง</li> </ul> <b>กิจกรรมบังคับ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมครั้งที่ 6: ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงใจ</li> </ul>
Module 2 ปรับเปลี่ยนความคิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปรับความคิดด้วยการเปิดมุมมองรอบด้าน</li> <li>เห็นคุณค่าและ สร้างพลังใจให้ตนเอง</li> </ul>	<b>เมนูกิจกรรมทางเลือก</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรม พลังฮิต ฮิต ฮู้</li> <li>กิจกรรม บัตรเติมใจ “ส่งความรักให้ Buddy”</li> <li>กิจกรรม คนดี...ต้องบอกต่อ</li> <li>กิจกรรมสานฝันสู่จุดหมาย</li> </ul>
Module 3 ความเข้มแข็งทางใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ค้นหาจุดแข็งของตนเองและแก้ไขจุดอ่อนที่มีอยู่</li> <li>วางแผนแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ</li> </ul>	<b>กิจกรรมบังคับ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ... ใครๆ ก็ทำได้</li> </ul> <b>ตัวอย่างกิจกรรม</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรม เซฟมือทอง</li> </ul>

Module	วัตถุประสงค์	ชื่อกิจกรรม
Module 4 การสร้างวัฒนธรรม การมีส่วนร่วมเพื่อนำ ไปสู่องค์กรสร้างสุข	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมสร้างและปฏิบัติตามวัฒนธรรมขององค์กร</li> <li>● มีส่วนร่วมดูแลจิตใจซึ่งกันและกัน</li> <li>● การรวมตัวกันเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง</li> </ul>	<p><b>ตัวอย่างกิจกรรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรม สร้างสุขได้ ภายใต้อหลังคาเดียวกัน</li> </ul> <p><b>เมนูกิจกรรมทางเลือก</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรม สร้างสุข.....คลายทุกข์</li> <li>● กิจกรรม มาคลายเครียดกันเถอะ</li> </ul> <p><b>เมนูกิจกรรมทางเลือก</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรม ขยับกายสบายใจด้วยเก้าอี้...ขยับๆ</li> <li>● กิจกรรม แอโรบิค “อนามัย 30”</li> <li>● กิจกรรม แกว่งแขนลดพุง</li> </ul>
Module 5 หลักพักใจในการ ดำเนินชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ค้นหาเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อใช้เป็นหลักคิดในการดำเนินชีวิต</li> </ul>	<p><b>เมนูกิจกรรมทางเลือก</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรม ส่งเสริมด้านจริยธรรม</li> <li>● กิจกรรม ส่งเสริมความกตัญญู</li> <li>● กิจกรรม ส่งเสริมการให้อภัย</li> </ul>
Module 6 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี	<ul style="list-style-type: none"> <li>● มีแนวคิดยึดหลัก “ความพอเพียง” ในการดำเนินชีวิต</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรม พอใจในสิ่งที่มี...พอดีในสิ่งที่ขาด</li> </ul>

2. ลักษณะกิจกรรม กิจกรรมในโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ มี 2 ลักษณะ คือ

2.1 **กิจกรรมใหม่** ที่สถานประกอบการยังไม่เคยจัด โดยกิจกรรมเหล่านี้ถูกพัฒนาขึ้นมาจากกรอบแนวคิดตามปัจจัยการสร้างสุขคนวัยทำงาน เพื่อสนับสนุนให้สถานประกอบการใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเหล่านี้เพิ่มเติมซึ่งเป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตพนักงานทั่วไป และเพื่อเป็นการเฝ้าระวัง ป้องกันพนักงานที่เป็นกลุ่มเสี่ยงไม่ให้มีปัญหาสุขภาพจิต

2.2 **กิจกรรมเดิม** ที่สถานประกอบการกำหนดไว้เป็นแผนรายปีและจัดให้พนักงานอยู่แล้ว และเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตพนักงาน

3. โอกาสที่จะนำกิจกรรมไปใช้ในสถานประกอบการสถานประกอบการสามารถพิจารณากิจกรรมและวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมในแต่ละ Module ของโปรแกรมสร้างสุขฯ เพื่อวางแผนออกแบบและกำหนดช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของหน่วยงานและความเป็นไปได้ โดยมีหลักการเพื่อมุ่งเน้นให้พนักงานได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด และต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม

การวางแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมสร้างสุขฯ สามารถแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

**รูปแบบที่ 1 จัดกิจกรรมสอดแทรกระหว่างการทำงานในแต่ละวันซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องจัดอย่างต่อเนื่อง** สถานประกอบการอาจจัดกิจกรรมดังกล่าวตามโปรแกรมสร้างสุขฯ โดยสอดแทรกระหว่างการทำงานในแต่ละวันเพื่อให้พนักงานทำอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นความเคยชินและทำงานเป็นนิสัยในที่สุด

: ตัวอย่างช่วงเวลาที่ใช้จัดกิจกรรม เช่น

☞ จัดสอดแทรกกับการประชุมก่อนเข้างาน (Morning Talk) เช่น กิจกรรมที่ใช้เวลาสั้นๆ ได้แก่ กิจกรรมที่ทำให้คิดถึงข้อดีของตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

☞ จัดช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน เช่น การอ่านบทความที่ให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตผ่านเสียงตามสายของหน่วยงาน เป็นต้น

☞ จัดช่วงพักเพื่อผ่อนคลาย 15 นาที ระหว่างการทำงานทุกสองชั่วโมงหรือตามที่แต่ละหน่วยงานกำหนดให้พักเช่น กิจกรรมการออกกำลังกายคลายเครียด

**รูปแบบที่ 2 กิจกรรมที่สามารถจัดปีละ 1-2 ครั้ง** โดยกำหนดระยะเวลาที่จะจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างสุขฯ ซึ่งเป็นการกำหนดเวลาจัดแบบเฉพาะกิจตัวอย่าง เช่น

☞ จัดกิจกรรมร่วมกับการจัดสัปดาห์ความปลอดภัย (Safety Week) เช่น กิจกรรมให้ความรู้ในรูปแบบ Walk Rally หรือ ค่ายความรู้

☞ จัดในรูปแบบการอบรมประจำปีกำหนดในแผนงานของหน่วยงาน

4. ผู้ใช้ (User) โปรแกรมสร้างสุขฯทำงานในสถานประกอบการ สถานประกอบการสามารถพิจารณาอบหมายตามความเหมาะสม เช่น

4.1 เจ้าหน้าที่ที่สถานประกอบการกำหนดให้เป็นผู้รับผิดชอบในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตพนักงาน

4.2 คณะทำงานที่รับผิดชอบการพัฒนาสถานประกอบการภายใต้โครงการ “สถานประกอบการ ปลอดภัย ปลอดภัย ใจเป็นสุข” ของกระทรวงสาธารณสุข

- 4.3 เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย (จป.)
- 4.4 เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลหรือเจ้าหน้าที่พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (HR,HRD)
- 4.5 คณะทำงานสวัสดิการของหน่วยงาน
- 4.6 พยาบาลประจำห้องพยาบาลของหน่วยงาน เป็นต้น

## 5. กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม

- 5.1 กลุ่มพนักงานทั่วไป เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่ได้อยู่แล้วให้ยั่งยืน
- 5.2 กลุ่มพนักงานที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันแต่เนิ่นๆ ไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตภายหลัง เช่น พนักงานใหม่ที่ยังปรับตัวไม่ได้ พนักงานที่มีความเครียดจากการได้รับมอบหมายงานที่เกินความสามารถของตนเอง พนักงานที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง มีปัญหาหนี้สิน มีปัญหาครอบครัว สูญเสียบุคคลที่เป็นที่รักหรือของรักกระทบหันเหี่ยงต่อการตัดสินใจและสารเสพติด เป็นต้น

**6. ชุดสื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรม** ประกอบด้วยบทความ “ความรู้สุขภาพจิตวัยทำงาน” และ DVD สานิต ดังนี้

### 6.1 บทความ “ความรู้สุขภาพจิตวัยทำงาน”(รายละเอียดในภาคผนวก)

- ♣ เครียดได้...ก็หายได้
- ♣ กฎรัก 10 ประการเพื่อรักยั่งยืน
- ♣ กฎหลักครอบครัว
- ♣ กฎเหล็กครอบครัว “5 ข้อต้องทำ 8 คำพูดห้ามใช้”
- ♣ ข้อคิด...สะกิดใจ...การใช้ชีวิตคู่

6.2 DVD สานิตที่ผ่านการขออนุญาตเผยแพร่จากกรมอนามัยและสสส. (ตาม DVD ที่แนบท้ายเล่ม) ดังนี้

- ♣ Active Meeting การยืดเหยียด
- ♣ แอโรบิคขยับกายสบายชีวี
- ♣ การออกกำลังกายรูปแบบอนามัย 30
- ♣ จังหวะไทยกายบริหาร เพลงภาคเหนือ
- ♣ จังหวะไทยกายบริหาร เพลงภาคกลาง
- ♣ จังหวะไทยกายบริหาร เพลงภาคอีสาน
- ♣ จังหวะไทยกายบริหาร เพลงภาคใต้

- ♣ ออกกำลังกายบวกลบ บริหารสมอง
- ♣ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในอาชีพคนงานสถานประกอบการ
- ♣ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในอาชีพเกษตรกร
- ♣ การแกว่งแขนที่ถูกต้อง : ลดพุง ลดโรค
- ♣ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ♣ Office Exercise แก้อั้วขี้พุง
- ♣ เรื่องบันดาลใจ ตอนที่ 26 เครียดเรียกโรค
- ♣ หายใจคลายเครียด
- ♣ วิธี...สร้างความสุขง่ายๆ ด้วยตนเอง
- ♣ การฝึกสติกับกิจกรรมทางกาย

**7. การประเมินผล** การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างสุขฯ **ผลลัพธ์ความสำเร็จ** คือ พนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีความสุขอยู่ในระดับปกติหรือสูงกว่าปกติจากการประเมินตามแบบประเมินความสุขคนไทย 15 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต การประเมินผล แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

### 7.1 ระดับที่ 1 การประเมินผลกิจกรรม

**วัตถุประสงค์** เพื่อนำผลมาวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาการจัดกิจกรรมในปีต่อไปให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และตรงกับความต้องการของพนักงานมากขึ้น

สถานประกอบการสามารถเลือกประเมินได้จาก 2 รูปแบบ คือ

7.1.1 การประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมทุกครั้ง ในรูปแบบต่างๆ ที่สถานประกอบการพิจารณาตามความเหมาะสม ตัวอย่างเช่น จากการสังเกตการมีส่วนร่วม ทำกิจกรรม จากการสัมภาษณ์ จากการประเมินความพึงพอใจ เป็นต้น

7.1.2 การประเมินภาพรวมทุกกิจกรรม ซึ่งสถานประกอบการสามารถประเมินผลการจัดกิจกรรมทั้งหมดทุกสิ้นปี เพื่อนำผลมาวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาการจัดกิจกรรมในปีต่อไปให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

## 7.2 ระดับที่ 2 การประเมินผลลัพธ์

**วัตถุประสงค์** เพื่อดูผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนความสุขของพนักงานหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างสุขอย่างต่อเนื่องดังนี้

♣️ รายบุคคล โดยประเมินด้วยแบบประเมินความสุขคนไทย 15 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 2 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 ต้นปีก่อนเริ่มจัดกิจกรรมให้พนักงาน และครั้งที่ 2 ปลายปีเมื่อจัดกิจกรรมให้พนักงานเสร็จสิ้นทุกกิจกรรม และนำผลคะแนนความสุขของแต่ละบุคคลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบว่ามีความสุขเพิ่มขึ้นหรือไม่ลดลงไปจากเดิม ซึ่งระดับคะแนนความสุขจะต้องได้เท่ากับคนปกติ หรือสูงกว่าคนปกติ

♣️ ภาพรวมอาจประเมินผลลัพธ์ในภาพรวมร่วมด้วยก็ได้ โดยดูจากอัตราการลาออกของพนักงานลดลง

### เคล็ดไม่ลับ...กิจกรรมได้ผล คนทำงานมีความสุข

โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ จะช่วยส่งเสริมให้พนักงานมีความสุขได้จริง มีเคล็ดลับ ดังต่อไปนี้

1. **ความต่อเนื่องอย่างยั่งยืน** สถานประกอบการจำเป็นต้องจัดกิจกรรมและเปิดโอกาสให้พนักงานได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และมีการกำหนดไว้ในแผนปฏิบัติการเป็นประจำทุกปี

2. **ความใส่ใจ** สนับสนุนให้พนักงานหมั่นฝึกทำกิจกรรมที่เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างสุขของบุคคลซึ่งได้แก่การเริ่มต้นจากการฝึกมองโลกในแง่ดีตามกิจกรรมใน Module 1 จนเกิดเป็นความคิดอัตโนมัติและเป็นนิสัยในที่สุด

3. **ความสำคัญ** พนักงานทุกคนมีความเท่าเทียมและความสำคัญเท่ากันทุกคน ดังนั้นทุกความคิดเห็นของพนักงานทุกคนมีคุณค่า ทุกปัญหาควรได้รับการช่วยกันหาทางแก้ไขตามความเหมาะสมและเป็นไปได้

### จาก “เกณฑ์กายใจเป็นสุข”... สู่โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ

ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2555 เป็นต้นมาถึงปัจจุบัน กระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายขับเคลื่อนสถานประกอบการภายใต้โครงการ “สถานประกอบการปลอดภัย ปลอดภัย กายใจเป็นสุข” ซึ่งมีเป้าหมายสำคัญ คือ สถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการและได้พัฒนาตามเกณฑ์ที่กำหนด จะทำให้พนักงานของสถานประกอบการนั้นมีสุขภาพกายที่แข็งแรง มีความปลอดภัย



ระหว่างและนอกเวลาทำงาน และสุดท้ายจะทำให้มีความสุขในชีวิต ที่ผ่านมามีสถานประกอบการจำนวนไม่น้อยที่เข้าร่วมโครงการฯ และเมื่อพัฒนาจนเกิดความพร้อมจะขอรับการตรวจประเมินระดับจังหวัด จนถึงระดับประเทศจากทีมผู้ตรวจประเมินของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งประกอบด้วย กรมควบคุมโรค กรมอนามัยและกรมสุขภาพจิต

“เกณฑ์กายใจเป็นสุข” เป็นเกณฑ์ที่กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้นมา เพื่อมุ่งหวังให้สถานประกอบการใช้เป็นเกณฑ์การพัฒนาพนักงานให้มี “ความสุข” ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก ดังนั้นจึงมุ่งเน้นให้สถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการ “สถานประกอบการปลอดภัย กายใจเป็นสุข” จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพนักงานอย่างต่อเนื่อง 3 กิจกรรมหลัก คือ

1. กิจกรรมนันทนาการ วัตถุประสงค์เพื่อให้พนักงานผ่อนคลายความเครียด และสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่นและรักษาสัมพันธ์ภาพนั้นไว้อย่างต่อเนื่อง

2. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต วัตถุประสงค์เพื่อให้พนักงานมีภูมิคุ้มกันทางใจ สามารถปรับตัวได้กับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงและสามารถจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เกิดความขัดแย้งในใจ

3. กิจกรรมการเห็นคุณค่าของพนักงานและครอบครัว วัตถุประสงค์เพื่อให้พนักงานเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและครอบครัวที่สามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้และมีคนยอมรับ

โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการจึงเป็นโปรแกรมฯ ที่ช่วยสนับสนุนให้สถานประกอบการใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสถานประกอบการตามเกณฑ์กายใจเป็นสุข โดยโปรแกรมสร้างสุขฯ นี้ได้ออกแบบกิจกรรมให้มีความเชื่อมโยง สอดคล้องและต่อยอดการพัฒนาให้มีความครอบคลุมมากขึ้น

### ความเชื่อมโยงระหว่าง “เกณฑ์กายใจเป็นสุข” และโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ

เกณฑ์กายใจเป็นสุข	โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ
กิจกรรมนันทนาการ	Module 4
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต และป้องกันปัญหาสุขภาพจิต	Module 3, 4, 5, 6
กิจกรรมการเห็นคุณค่าของพนักงาน และครอบครัว	Module 1, 2

# Module 1

## ฝึกมองโลกในแง่ดี

“มองโลกสดใส พลังใจเข้มแข็ง”



## Module 1 ฝึกมองโลกในแง่ดี

### คำชี้แจงสำหรับผู้นำกิจกรรม

ปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่ส่งผลให้บุคคลมีกำลังใจ มีความหวัง มีพลัง และนำมาซึ่งความสุขในชีวิตคือ การมองโลกในแง่ดี ซึ่งแต่ละบุคคลจำเป็นต้องเริ่มต้นจากการฝึกมองโลกในแง่บวกต่อตนเองให้ได้เสียก่อน โดยมองเห็นจุดดีของตนเอง แล้วจึงพัฒนาไปมองโลกในแง่ดี คือการมองเห็นเห็นสิ่งดีๆ ในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ถูกใจหรือสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคน สิ่งของ สถานการณ์ ดังนั้นพนักงานควรได้รับการฝึกฝนให้คิดบวกจนเกิดเป็นความเคยชิน ทำได้จนเป็นนิสัย และท้ายที่สุดเกิดเป็นความคิดบวกขึ้นมาเองอย่างอัตโนมัติจนสามารถพัฒนาตนเองให้มองเห็นสิ่งที่ดีในสิ่งที่ไม่ดีได้

### วัตถุประสงค์ภาพรวมของ Module 1

เพื่อให้พนักงานฝึกมองโลกในแง่บวกและมองโลกในแง่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

### กิจกรรม

ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ซึ่งจำเป็นต้องทำให้ครบทุกกิจกรรมและจำเป็นต้องเริ่มต้นทำจากกิจกรรมที่ 1 ไปถึงกิจกรรมที่ 6 เนื่องจากมีการจัดลำดับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิด โดยเริ่มจากการฝึกฝนคิดบวกต่อตนเอง และค่อยๆ ฝึกคิดบวกต่อผู้อื่นและชื่นชมผู้อื่นได้ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน 16 สัปดาห์ เพื่อให้พนักงานทำงานเป็นนิสัย ดังนี้

1. กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 1 ค้นหาตัวเอง
2. กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 2 ตอกย้ำสิ่งดี
3. กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 3 ตอกย้ำสิ่งดี
4. กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 4 หันมองรอบข้าง
5. กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 5 เล่าสู่กันฟัง
6. กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 6 ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงจัง

### การติดตามประเมินผล

รายละเอียดในบทนำ

## กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต :

### ครั้งที่ 1 ค้นหาดัวเอง

ชื่อกิจกรรม	ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต: ครั้งที่ 1 ค้นหาดัวเอง
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกให้พนักงานมีความคิดบวกต่อตนเอง
ระยะเวลาที่ใช้	ครั้งละ 5-10 นาที ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน 16 สัปดาห์เพื่อให้เกิดเป็นนิสัยหรือจัดกิจกรรมนี้ได้ทุกวันในกรณีที่สถานประกอบการมีความพร้อม
ประโยชน์ที่ได้รับ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พนักงานมีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง</li> <li>2. พนักงานมีพลังใจที่จะทำสิ่งต่างๆ</li> </ol>
โอกาสในการนำไปใช้	สามารถนำกิจกรรมนี้ไปจัดสอดแทรกกับกิจกรรมของสถานประกอบการ เช่น กิจกรรม Morning Talk หรือจัดช่วงพักเพื่อให้พนักงานผ่อนคลายระหว่างการทำงานครบ 2 ชั่วโมงหรือหลังการออกกำลังกายประจำวัน เป็นต้น
อุปกรณ์	ไม่มี

## แนวทางการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมควรเริ่มต้นด้วยการให้พนักงานเรียนรู้ เข้าใจและเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่บวกต่อตนเอง ดังนี้

### พลังแห่ง...การมองโลกในแง่บวก

การมองโลกในแง่บวกต่อตนเอง หรือการคิดบวกเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่ส่งผลให้บุคคลนั้นมีความสุขได้ ซึ่งคนทุกคนสามารถฝึกฝนตนเองให้คิดบวกได้ โดยเริ่มต้นจากการค้นหาสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในตนเอง ยอมรับในข้อดีนั้นจนสามารถชื่นชมตนเอง บอกเล่าให้ผู้อื่นฟังได้ก่อน การมองโลกในแง่บวกต่อตนเองจนเป็นนิสัยจะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง มีกำลังใจ มีความหวัง มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ

การมองโลกในแง่บวกหรือการคิดบวกไม่ใช่การหลอกตัวเอง หรือคิดเข้าข้างตนเอง หรือยกยอตนเอง แต่เป็นการฝึกคิดค้นหาและมองสิ่งที่เป็นจริง การมองอย่างเป็นเหตุเป็นผลถึงข้อดีที่เรามีอยู่จริงและเป็นข้อดีที่ทำให้ชีวิตเรามีคุณค่า

ยกตัวอย่างเช่น “ผมเป็นคนตั้งใจจริง จะทำอะไรก็ต้องตั้งใจทำอย่างเต็มที่ ทุกครั้ง”  
“ฉันเป็นคนซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ชอบก็บอก ว่าชอบไม่ชอบก็บอกว่าไม่ชอบ”

2. ผู้นำกิจกรรมให้พนักงานลองฝึกค้นหาสิ่งดีๆ ของตนเอง 3 อย่าง อาจให้พนักงานหลับตาแล้วนึกทบทวนถึงสิ่งดีๆ ของตนเองโดยไม่ต้องเล่าให้ใครฟัง ใช้เวลาประมาณ 2 นาที หลังจากนั้นกลับไปปฏิบัติงานตามปกติ

## กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 2-3 ตอกย้ำสิ่งดี

ชื่อกิจกรรม	ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต: ครั้งที่ 2-3 ตอกย้ำสิ่งดี
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกให้พนักงาน <ol style="list-style-type: none"> <li>1. คิดบวกต่อตนเองจนเกิดเป็นความเคยชิน</li> <li>2. ยอมรับในข้อดีที่ตนเองมีอยู่</li> <li>3. ชื่นชมตนเองได้</li> </ol>
ระยะเวลาที่ใช้	ครั้งละ 5-10 นาที ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน 16 สัปดาห์เพื่อให้เกิดเป็นนิสัย หรือจัดกิจกรรมนี้ได้ทุกวัน ในกรณีที่สถานประกอบการมีความพร้อม
ประโยชน์ที่ได้รับ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พนักงานมีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง</li> <li>2. พนักงานมีพลังใจที่จะทำสิ่งต่างๆ</li> </ol>
โอกาสในการนำไปใช้	สามารถนำกิจกรรมนี้ไปจัดสอดแทรกกับกิจกรรมของสถานประกอบการ เช่น กิจกรรม Morning Talk หรือจัดช่วงพักเพื่อให้พนักงานผ่อนคลาย ระหว่างการทำงานครบ 2 ชั่วโมงหรือหลังการออกกำลังกายประจำวัน เป็นต้น
อุปกรณ์	กระดาษโน้ต หรือ กระดาษสี ปากกา

### แนวทางการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษโน้ตหรือกระดาษสีและปากกาให้พนักงานทุกคน และให้พนักงานฝึกการค้นหาสิ่งดีๆ ของตนเอง 3 อย่าง โดยไม่ให้ซ้ำกับที่คิดครั้งที่แล้ว แล้วเขียนลงในกระดาษที่แจกให้ใช้เวลาประมาณ 2 นาที

2. ผู้นำกิจกรรมควรสังเกตความร่วมมือของพนักงานระหว่างทำกิจกรรม พร้อมทั้งสอบถามพนักงานว่าสามารถค้นหาข้อดีของตนเองได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ผู้นำกิจกรรมควรให้คำแนะนำหรือยกตัวอย่างข้อดีของพนักงานคนนั้นที่ผู้นำกิจกรรมเห็น

**ข้อควรระวัง:** จะต้องไม่เป็นการพูดหรือใช้ภาษาท่าทางที่แสดงออกถึงการประชดประชัน ส่อเสียด

3. ผู้นำกิจกรรมประเมินความพร้อมของพนักงานว่า มีความพร้อมที่จะแบ่งปันข้อดีของตนเองให้เพื่อนได้รับรู้หรือไม่

☞ กรณีที่มีความพร้อม ผู้นำกิจกรรมให้พนักงานจับคู่และผลัดกันเล่าถึงข้อดีของตนเองที่เขียนไว้ 3 อย่าง

☞ กรณีที่ไม่พร้อมที่จะเล่าให้เพื่อนฟัง ผู้นำกิจกรรมไม่ต้องบังคับ

หมายเหตุ : การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ 3 ควรให้พนักงานทุกคนได้เล่าถึงข้อดีของตนเอง เพื่อเป็นการฝึกการยอมรับและสามารถชื่นชมตนเองได้

4. ผู้นำกิจกรรมสรุปประโยชน์ของการคิดบวกต่อตนเองหรือมองโลกในแง่บวก ดังนี้

การฝึกให้คิดถึงข้อดีของตนเอง เป็นการฝึกให้รู้จักการมองโลกในแง่บวก ซึ่งต้องฝึกคิดเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เช่น คิดก่อนนอนทุกคืน จนเกิดความเคยชิน และเป็นนิสัย จะทำให้เห็นว่าคนทุกคนมีข้อดีหรือจุดดีอยู่ในตัว ซึ่งบางครั้งอาจมองข้ามหรือไม่ถึง และยังเรายอมรับในจุดดีที่มีอยู่จนสามารถนำมาเล่าหรือบอกผู้อื่นได้จะทำให้เราเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจ มีความหวัง มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ

## กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 4 หันมองรอบข้าง

ชื่อกิจกรรม	ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต: ครั้งที่ 4 หันมองรอบข้าง
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกให้พนักงาน
ระยะเวลาที่ใช้	1. สามารถค้นหาข้อดีจากเหตุการณ์ทางลบต่อตนเอง 2. เห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ครั้งละ 5-10 นาที ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน 16 สัปดาห์เพื่อให้เกิดเป็นนิสัย หรือ จัดกิจกรรมนี้ได้ทุกวัน ในกรณีที่ สถานประกอบการมีความพร้อม
ประโยชน์ที่ได้รับ	1. พนักงานมีความหวัง มีกำลังใจ และมีพลังใจพร้อมที่จะเผชิญกับ เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดทางลบ 2. พนักงานมีมุมมองต่อโลกในแง่ดี
โอกาสในการนำไปใช้	สามารถนำกิจกรรมนี้ไปจัดสอดแทรกกับกิจกรรมของสถานประกอบการ เช่น กิจกรรม Morning Talk หรือจัดช่วงพักเพื่อให้พนักงานผ่อนคลาย ระหว่างการทำงานครบ 2 ชั่วโมงหรือหลังการออกกำลังกายประจำวัน เป็นต้น
อุปกรณ์	กระดาษโน้ต หรือ กระดาษสี ปากกาเป็นต้น

### แนวทางการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรม สุ่มถามพนักงานว่า “จากการเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 1-3 ได้เรียนรู้อะไรบ้าง”
2. หลังจากนั้นผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมดังนี้



## มองโลกในแง่บวกแล้ว...ต้องมองโลกในแง่ดีด้วยจ้า

การทำกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 1-3 เป็นการฝึกให้พนักงานได้ค้นหาข้อดีของตนเอง ซึ่งเป็นการฝึกคิดบวกต่อตนเอง อันเป็นการฝึกระบบคิดขั้นพื้นฐานในการมองโลกในแง่บวกจนเกิดเป็นความเคยชิน กลายเป็นความคิดอัตโนมัติ

แต่การทำกิจกรรมครั้งที่ 4-6 เป็นการฝึกให้พนักงานได้พัฒนาตนเองให้ฝึกคิดบวกขึ้นมาอีก 1 ขั้น คือ การฝึกคิดการมองโลกในแง่ดีต่อคนรอบข้างหรือสถานการณ์ต่างๆ ทั้งๆ ที่อาจมีบางอย่างที่ทำให้เราไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจ ผิดหวัง เสียใจ เราพบเจอในชีวิตประจำวัน แต่เรายังสามารถค้นหาข้อดีในสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้

### วิธีการการมองโลกในแง่ดี

- ♣ ไม่ใช่การหลอกตัวเอง หรือ การสร้างภาพให้ตนเองดูดีหรือพวกโลกสวย
- ♣ คิดและค้นหาสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วตามความเป็นจริง มองอย่างเป็นเหตุเป็นผล มองรอบด้าน

- ♣ ค้นหาสิ่งที่เกิดขึ้นว่าสามารถทำให้เรารู้อะไรบ้าง ให้ข้อคิดที่จะทำให้เราปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไปอย่างไร หรือให้บทเรียนอะไรที่จะทำให้เราไม่ทำผิดพลาดอีก ยกตัวอย่างเช่น

“ความผิดหวังในวันนี้จะเป็นบทเรียนให้เราได้ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น”

“การได้รับมอบหมายงานใหม่ เป็นการได้พัฒนาตนเองขึ้นไปอีกขั้น”

### ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีจนเป็นนิสัยจะช่วยให้เกิดกำลังใจ มีความหวัง มีพลังในการทำสิ่งต่างๆ แม้ว่าสิ่งที่เผชิญนั้นจะเป็นเรื่องใหม่ เป็นเรื่องที่ต้องปรับตัว สมหวังบ้าง ผิดหวังบ้าง หรือยุ่งยากและเป็นปัญหา ก็จะสามารถก้าวผ่านไปได้

3. ผู้นำกิจกรรมให้พนักงานคิดทบทวนถึง “เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่พบเจอในช่วง 1-2 วันที่ผ่านมา ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้พนักงานมีความรู้สึกไม่ประทับใจ ผิดหวัง เสียใจ” ใช้เวลา 2 นาที
4. หลังจากนั้นผู้นำกิจกรรมให้พนักงานกลับไปฝึกคิดการมองโลกในแง่ดี ด้วยการหาข้อดีจากเหตุการณ์ที่เราคิดไว้ เพื่อเตรียมเล่าให้เพื่อนๆ ฟังในช่วงที่ทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป
5. ผู้นำกิจกรรมให้พนักงานช่วยกันเลือกวิธีการนำเสนอครั้งต่อไปในรูปแบบที่พนักงานต้องการ เช่น เขียนใส่กระดาษสี หรือกระดาษโน้ตเพื่อแลกกับเพื่อนๆ ผลัดกันอ่านหรือนำมาเล่าให้เพื่อนฟังเอง เป็นต้น

## กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 5 เล่าสู่กันฟัง

ชื่อกิจกรรม	ทบทวนสิ่งดีๆในชีวิต: ครั้งที่ 5 เล่าสู่กันฟัง
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกให้พนักงาน 1. สามารถค้นหาข้อดีจากเหตุการณ์ทางลบที่มีต่อตนเอง 2. สามารถบอกข้อดีที่ตนเองค้นพบได้จากการเหตุการณ์ทางลบ 3. เห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย
ระยะเวลาที่ใช้	ครั้งละ 5-10 นาที ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน 16 สัปดาห์เพื่อให้เกิดเป็นนิสัย หรือ จัดกิจกรรมนี้ได้ทุกวัน ในกรณีที่สถานประกอบการมีความพร้อม
ประโยชน์ที่ได้รับ	1. พนักงานมีความหวัง มีกำลังใจ และมีพลังใจพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดทางลบ 2. พนักงานมีความคิดอัตโนมัติในการมีมุมมองโลกในแง่ดี
โอกาสในการนำไปใช้	สามารถนำกิจกรรมนี้ไปจัดสอดแทรกกับกิจกรรมของสถานประกอบการ เช่น กิจกรรม Morning Talk หรือจัดช่วงพักเพื่อให้พนักงานผ่อนคลายระหว่างการทำงานครบ 2 ชั่วโมง หรือหลังการออกกำลังกายประจำวัน เป็นต้น
อุปกรณ์	กระดาษโน้ต หรือ กระดาษสี ปากกา เป็นต้น

### แนวทางการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้พนักงานนำเสนอข้อดีที่ได้เตรียมมา จากการมอบหมายให้ค้นหาข้อดีในเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งซึ่งทำให้มีความรู้สึกไม่ประทับใจ ผิดหวัง เสียใจโดยใช้รูปแบบการนำเสนอตามที่เราเลือกไว้ในครั้งที่ 4
2. ผู้นำกิจกรรมสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม ดังนี้

## เห็นดี...ในร้าย

การฝึกค้นหาข้อดีจากเหตุการณ์รอบตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกทางลบ หรือไม่ประทับใจ หรือผิดหวัง หรือเสียใจ จะเป็นการสร้างนิสัยให้เรามองโลกในแง่ดี สามารถค้นหาข้อดีในสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตัวเราได้ ดังคำที่ว่า “ผิดเป็นครู” “ไม่เคยทุกข์แล้วจะรู้ว่าสุขได้อย่างไร”

การฝึกมองโลกในแง่ดีจนเป็นนิสัย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญรอบตัวเราในชีวิตประจำวัน หรือต้องเผชิญกับบุคคลที่ไม่พึงใจ ไม่ถูกใจก็ตาม จะส่งผลให้คนๆ นั้นเห็นความหวัง มีกำลังใจ มีพลังใจต่อสู้ในชีวิตประจำวัน เป็นคนมองชีวิตอย่างรื่นรมย์ และมีความสุข

## กิจกรรม ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 6 “ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงจัง”

กิจกรรม	ทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต : ครั้งที่ 6 ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงจัง
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกให้พนักงาน 1. สามารถค้นหาข้อดีของเพื่อนร่วมงานได้ 2. ชื่นชมผู้อื่นได้
ระยะเวลาที่ใช้	ครั้งละ 5-10 นาที ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน 16 สัปดาห์เพื่อให้เกิดเป็นนิสัย หรือ จัดกิจกรรมนี้ได้ทุกวัน ในกรณีที่ สถานประกอบการมีความพร้อม
ประโยชน์ที่ได้รับ	1. พนักงานมีความหวัง มีกำลังใจ และมีพลังใจพร้อมที่จะอยู่ร่วมกับ เพื่อนๆ หรือคนอื่นๆ ที่ไม่สามารถทำให้เราภูมิใจได้ในทุกเรื่อง 2. พนักงานมีความคิดอัตโนมัติในการมีมุมมองโลกในแง่ดี
โอกาสในการนำไปใช้	สามารถนำกิจกรรมนี้ไปจัดสอดแทรกกับกิจกรรมของสถานประกอบการ เช่น กิจกรรม Morning Talk หรือจัดช่วงพักเพื่อให้พนักงานผ่อนคลาย ระหว่างการทำงานครบ 2 ชั่วโมง หรือหลังการออกกำลังกายประจำวัน เป็นต้น
อุปกรณ์	ตามความเหมาะสม

### แนวทางการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมทบทวนเรื่องการมองโลกในแง่ดี (รายละเอียดความรู้ตามกิจกรรม  
ครั้งที่ 4)
2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเรื่องการชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงจัง ดังนี้

## การชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ

การชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ เป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งของการยอมรับว่า คนทุกคนย่อมมีทั้งข้อดีและข้อด้อยอยู่ในตัว ซึ่งบางทีเราอาจจะรู้สึกผิดหวัง ไม่พอใจ เสียใจ ไม่ชอบใจต่อการกระทำของคนนั้นๆ แต่ถ้าเรามีพื้นฐานของการมองโลกทางบวก จะช่วยให้เราสามารถมองผู้อื่นในแง่ดีได้ไม่ยากทั้งๆ ที่คนๆ นั้นอาจมีข้อที่เราไม่พอใจ

## หลักการชื่นชมอย่างจริงใจ

- ❖ ต้องไม่มีคำวิจารณ์ ตำหนิ หรือประชดประชัน รวมอยู่ในคำชื่นชม เช่น “เดี๋ยวนี้ ขยันเป็นพิเศษนะ อย่าให้ดีแตกก็แล้วกัน”
- ❖ ระหว่างชื่นชมต้องมีความสอดคล้องกันทั้งภาษาพูดที่ใช้และภาษาท่าทางที่แสดงออกอย่างจริงใจ
- ❖ สบตาขณะที่ชื่นชม แต่ไม่ใช่การจ้องตาเขม็ง
- ❖ ชื่นชมด้วยการเขียนเป็นบางครั้ง
- ❖ ชื่นชมด้วยความรู้สึกที่จริงใจ ยอมรับ และเห็นคุณค่าในความพยายามของเขาที่ทำพฤติกรรมที่คุณต้องการเช่น “ฉันชื่นชมเธอจริงๆ ที่เห็นเธอมีความตั้งใจทำงานมาตลอด แม้งานยากๆ เธอก็ไม่เคยบ่น”



## วิธีการ การชื่นชมอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้พูดบอกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อบุคคลที่อยากชื่นชม

+

บอกพฤติกรรมที่น่าชื่นชมของบุคคลที่เราอยากชื่นชม

+

บอกคุณลักษณะที่น่าชื่นชมของบุคคลที่เราอยากชื่นชม

ตัวอย่าง เช่น “ฉันนับถือน้ำใจเธอจัง ที่เธอเลี้ยงดูเอาใจใส่ทั้งพ่อและแม่เป็นอย่างดี เธอเป็นลูกที่กตัญญูจริงๆ”

3. ผู้นำกิจกรรม ยกตัวอย่างคำพูดชื่นชม และให้พนักงานช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าเป็นการชื่นชมอย่างจริงใจหรือไม่ ดังนี้

## ชื่นชมอย่างจริงใจหรือไม่

- 1) เธอทำงานเก่งนะ น่าจะทำแบบนี้ตั้งนานแล้ว มัวแต่ดื้อเลยเสียเวลาอยู่ตั้งนาน (ไม่ใช่)
- 2) เธอทำดีก็ได้ แต่ไม่ยอมทำ (ไม่ใช่)
- 3) เธอแน่จริงๆ อดทนทำงานนี้จนสำเร็จ มีความพยายามมากๆ (ใช่)
- 4) ผมนับถือหัวหน้านะ ที่หัวหน้ายอมรับฟังเหตุผลของลูกน้อง นี่ชี้หัวหน้าที่ยุติธรรม (ใช่)

4. หลังจากนั้นผู้นำกิจกรรมให้พนักงานจับคู่กันตามความสมัครใจ ให้พนักงานฝึกการค้นหาข้อดีของเพื่อนร่วมงานที่น่าชื่นชม โดยการนึกถึงข้อดีของเพื่อนที่จับคู่ด้วย คนละ 1 ข้อ และสลับกันฝึก “การชื่นชมอย่างจริงใจ”

# Module 2

## ปรับเปลี่ยนความคิด

“แค่ปรับความคิด ชีวิตก็เป็นสุข”





## Module 2 ปรับเปลี่ยนความคิด

### คำชี้แจงสำหรับผู้นำกิจกรรม

การปรับระบบความคิดเป็นปัจจัยหนึ่งของการเสริมสร้างให้คนวัยทำงานมีความสุข เพราะเป็นการช่วยให้เปิดมุมมองที่มีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา เป็นการมองอย่างรอบด้าน เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ลดความอคติ สร้างความหวัง กำลังใจให้มีพลังใจที่เข้มแข็งในการใช้ชีวิตต่อไป

การปรับเปลี่ยนระบบความคิด เป็นการสนับสนุนและเชื่อมโยงให้คนวัยทำงานสามารถมองโลกในแง่ดี

กิจกรรมบางกิจกรรมเป็นสิ่งที่สถานประกอบการ ได้ดำเนินการอยู่แล้ว เช่น กิจกรรมยกย่องเชิดชูพนักงานในรูปแบบต่างๆ แต่ควรเพิ่มกิจกรรมที่นอกเหนือจากที่สถานประกอบการมีอยู่แล้ว เพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพจิตและเสริมทักษะให้มี “พลังสุขภาพจิต” ในตัวพนักงานทุกคน

### วัตถุประสงค์ภาพรวมของ Module 2

เพื่อให้พนักงานมีการปรับเปลี่ยนความคิดที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และต่อสถานการณ์ความยุ่งยากที่เผชิญอยู่ โดยเปิดมุมมองให้รอบด้าน ซึ่งจะทำให้เกิดความหวัง กำลังใจและพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

### กิจกรรม

กิจกรรมเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดได้ออกแบบเป็นเมนูทางเลือกที่สถานประกอบการ สามารถเลือกจัดหรือทำครบทุกกิจกรรม โดยพิจารณาตามความเหมาะสม

ประกอบด้วย 4 กิจกรรมทางเลือก ดังนี้

1. กิจกรรมเก้าอี้มนุษย์
2. กิจกรรมบัตรเติมใจ “ส่งรักให้ Buddy”
3. กิจกรรมคนดี...ต้องบอกต่อ
4. กิจกรรมสานฝันสู่จุดหมาย

### การติดตามประเมินผล

รายละเอียดในบทนำ

## กิจกรรม เก้าอี้มนุษย์

ชื่อกิจกรรม	เก้าอี้มนุษย์
วัตถุประสงค์	เพื่อให้พนักงานฝึก <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การจัดการแก้ไขปัญหาย่างเป็นระบบ</li> <li>2. การวางเป้าหมายตามความสามารถของตนเอง</li> <li>3. การทำงานเป็นทีม</li> </ol>
ระยะเวลาที่ใช้	อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (ใช้เวลาครั้งละ 15-20 นาที)
ประโยชน์ที่ได้รับ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปรับระบบความคิดมองปัญหาในแง่ดีที่ทำให้เรามีทักษะการใช้ชีวิตมากขึ้น</li> <li>2. มีความหวัง กำลังใจและพลังใจในการดำเนินชีวิต</li> <li>3. มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น</li> </ol>
โอกาสในการนำไปใช้	สามารถนำกิจกรรมนี้ไปจัดในรูปแบบ Walk rally หรือฐานความรู้ <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ฐานสอดแทรกกับการจัดกิจกรรมสัปดาห์ความปลอดภัยที่หน่วยงานจัดทุกปี</li> </ol> <p><b>ข้อควรระวัง</b> คือ จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละรอบอย่างน้อยควรมีจำนวน 10 คนขึ้นไป</p>
อุปกรณ์	-

### แนวทางการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้พนักงานทุกคนที่อยู่ในฐานร่วมกันทำกิจกรรม “เก้าอี้มนุษย์” โดย
  - 1.1 ให้สมาชิกทุกคนจับมือกันเป็นวงกลม จากนั้นปล่อยมือจากกัน ผู้นำกิจกรรมสั่งให้ทุกคนหันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน เช่น “ซ้ายหัน / ขวาหัน” และให้ยืนอยู่ในที่นั้น จากนั้นลองให้สมาชิกประเมินตนเองว่าจะสามารถทำกิจกรรม “เก้าอี้มนุษย์” ได้นานที่สุดเป็นเวลากี่นาที โดยผู้นำกิจกรรมยังไม่ต้องบอกรายละเอียดการทำกิจกรรมให้บอกเพียงข้อมูลว่ากิจกรรมนี้มีคะแนนเต็ม 5 คะแนนหากทำได้สำเร็จและเคยมีผู้ที่ทำได้นานที่สุดถึง 5 นาที

1.2 หลังจากสมาชิกร่วมกันตัดสินใจได้แล้วว่าจะร่วมกันทำกิจกรรม “เก้าอี้มนุษย์” ให้ได้นานที่สุดกี่นาที ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกเริ่มทำกิจกรรม ด้วยการบอกให้สมาชิกทุกคนขยับเข้ามาชิดกันจนเสมือนว่าแต่ละคนเป็นเก้าอี้เพื่อให้คนข้างหน้าได้นั่งลงบนขาหรือตักของตนเอง โดยสมาชิกทุกคนจะต้องนั่งต่อๆ กันไปจนครบทุกคน และนั่งอยู่ในท่านั้นจนครบเวลาตามที่ตกลงกันได้

1.3 ในกรณีที่สมาชิกไม่สามารถทำกิจกรรมได้สำเร็จตามที่ได้ตกลงกันได้ และสมาชิกมีความพร้อมที่จะทดลองทำใหม่ ให้ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เริ่มทำกิจกรรมอีกครั้ง โดยให้ร่วมกันคิดวางแผนเพื่อปรับวิธีการหรือลดระยะเวลาที่จะสามารถทำได้สำเร็จ

2. เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนี้ ผู้นำกิจกรรมถามความรู้สึกของสมาชิกที่ร่วมกิจกรรมว่า ***กรณีที่ทำกิจกรรมไม่สำเร็จ***

“รู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมนี้”

“คิดว่ามีอะไรผิดพลาด”

“ถ้ามีโอกาสแก้ตัวใหม่ คิดว่าจะมีวิธีอย่างไรที่จะสามารถทำกิจกรรมนี้สำเร็จ”

***กรณีทำกิจกรรมสำเร็จ***

“รู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมนี้”

“ได้เรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้ เช่น ที่ทำได้หรือไม่ได้เป็นเพราะอะไร”

“เคล็ดลับที่ทำให้ทำได้สำเร็จคืออะไร”

3. ผู้นำกิจกรรมสรุปสิ่งที่ต้องการให้พนักงานได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมดังนี้

## ข้อคิดจาก...“เก้าอี้มนุษย์”

กิจกรรม “เก้าอี้มนุษย์” ทำให้ได้เรียนรู้ว่าแม้เราจะตั้งใจทำบางสิ่งบางอย่างอย่างเต็มที่เต็มความสามารถของเรา แต่ผลที่ได้รับอาจไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังว่า จะต้องสำเร็จเสมอไป ที่เป็นเช่นนี้เพราะบางเรื่องเป็นเรื่องที่เราไม่ถนัด เป็นเรื่องใหม่ เป็นเรื่องที่เราไม่ชอบ เป็นเรื่องที่เราคาดหวังสูงหรือตั้งเป้าหมายที่เกินความสามารถ เป็นเรื่องที่ต้องพึ่งพาอาศัยหรือเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ถึงแม้บางครั้งเรามีการปรับมีการวางแผนใหม่แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ จนทำให้บางคนอาจรู้สึกหงุดหงิด โกรธตนเอง โกรธผู้อื่น หรือเลิกทำสิ่งนั้นไปเลย แต่ถ้าเราพิจารณาให้ดีกว่าสิ่งที่เราคิดว่า ได้ปรับเปลี่ยนแล้วนั้นมันเป็นวิธีการที่ดีที่สุดแล้วหรือยัง เพราะการแก้ปัญหาหรือ จะทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จในบางครั้งต้องใช้เวลาตั้งแต่การทบทวนเป้าหมาย ซึ่งบางครั้งอาจต้องมีการลดเป้าหมายลง จนสามารถทำสำเร็จแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มเป้าหมายให้มากขึ้นเหมือนการก้าวขึ้นบันได



4. ผู้นำกิจกรรมทำความเข้าใจให้พนักงานได้เห็นประโยชน์ของการฝึกปรับเปลี่ยนความคิด ดังนี้

## การปรับเปลี่ยนความคิด

ถึงแม้การฝึกมองโลกในแง่บวกและการฝึกมองโลกในแง่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญ และเป็นปัจจัยพื้นฐานของการเสริมสร้างให้คนวัยทำงานมีความสุข ซึ่งจำเป็นต้องฝึกทำงานเป็นอัตโนมัติและเกิดความเคยชินจนเป็นนิสัยในที่สุด แต่ในขณะเดียวกันปัจจัยที่เสริมสร้างความสุขของคนวัยทำงานอีกด้านที่จำเป็นและเชื่อมโยงกับการมองโลกในแง่บวกและมองโลกในแง่ดี คือ การปรับเปลี่ยนความคิด เพราะการใช้ชีวิตประจำวันของคนเราไม่สามารถเจอกับสิ่งที่สมหวัง หรือถูกใจได้เสมอไป และบางครั้งเราเองก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ถูกใจนั้นได้ ดังนั้นเราต้องมีวิธีการที่จะอยู่กับสิ่งนั้นให้ได้ โดยไม่รู้สึกลำบากหรือทุกข์ใจจนทนไม่ได้ ด้วยการฝึกปรับระบบความคิดหรือการปรับเปลี่ยนความคิดที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือต่อสิ่งที่เผชิญอยู่ เพื่อให้เรามีการดำเนินชีวิตต่อไป ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ท้อแท้ สิ้นหวัง

### วิธีการ

**การปรับเปลี่ยนความคิด** สามารถทำได้โดย การเปิดมุมมองของตนเอง ให้มองอย่างรอบด้าน มองทั้งข้อดีและข้อเสียที่เกิดขึ้นว่าส่งผลให้เราได้เรียนรู้อะไร สามารถนำไปปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้นอย่างไร ไม่ใช่พุ่งเป้ามองเฉพาะความล้มเหลว หรือผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างเดียว

**สิ่งสำคัญที่สนับสนุนให้เกิดการปรับความคิด** คือ อันดับแรกต้องมีพื้นฐานของการมองโลกในแง่บวกก่อน และพัฒนาการมองโลกในแง่บวกนั้นให้สามารถมองหาข้อดีได้แม้แต่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับความยุ่งยากใจต่างๆ เช่น ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง รู้สึกล้มเหลว รู้สึกพ่ายแพ้ ผิดหวัง เสียหน้า อับอาย เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า **การมองโลกในแง่ดี** และนำสองสิ่งนี้มาเป็นฐานคิดในการปรับเปลี่ยนความคิด

## ตัวอย่าง การปรับความคิด

สถานการณ์ : หัวหน้างานได้มอบหมายงานใหม่ ซึ่งสมชายตั้งใจทุ่มเททำงานนั้นอย่างเต็มที่คนเดียว เพื่อไม่ทำให้หัวหน้างานผิดหวัง แต่ผลคือ งานที่ทำนั้นไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่สมชายตั้งใจไว้ สมชายผิดหวังและเสียใจมาก คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถพอจึงทำงานไม่สำเร็จตามเป้าหมาย

### การปรับความคิดต่อตนเอง เช่น

“การลดเป้าหมายไม่ใช่เราไม่เก่ง แต่มันคือการปรับการทำงานขั้นต้นเพื่อให้สำเร็จก่อน แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มเป้าหมาย”

“เรายังมีคุณค่าในตนเองหรือยังมีความสามารถอยู่ ถึงแม้บางครั้งเราต้องขอความช่วยเหลือหรือความคิดเห็นจากเพื่อนร่วมงานบ้าง”

### การปรับความคิดต่อผู้อื่น เช่น

“คนทุกคนมีความสามารถและความเชี่ยวชาญไม่เหมือนกันทุกคน ดังนั้นการรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงานจะช่วยให้เราสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ง่ายขึ้น”

“การที่ทำงานครั้งแรกแล้วยังไม่เป็นไปตามเป้าหมาย แต่เมื่อเราปรับวิธีการและลดเป้าหมายลงก่อน หัวหน้างานต้องเห็นความพยายามและความตั้งใจที่เรามี”  
การปรับความคิดเห็นต่อสถานการณ์เช่น

“การทำงานที่ไม่ได้ตามเป้าหมายไม่ใช่ความล้มเหลว แต่กลับเป็นการให้เกิดการเรียนรู้ และเป็นประสบการณ์ที่มีค่าในการปรับการทำงานต่อไป”

<b>ชื่อกิจกรรม</b>	บัตรเติมใจ “ส่งความรักให้ Buddy”
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้พนักงานฝึก 1. การใส่ใจผู้อื่น 2. การยอมรับและชื่นชมผู้อื่น 3. การเคารพกติกาที่ได้ตกลงร่วมกัน
<b>ระยะเวลาที่ใช้</b>	ตามความเหมาะสม หรือให้พนักงานกำหนดระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้งเอง แต่ควรมีการจัดกิจกรรมนี้อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
<b>ประโยชน์ที่ได้รับ</b>	1. ปรับเปลี่ยนความคิด มองอย่างรอบด้านลดความอคติ 2. ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3. รู้สึกมีคุณค่าภาคภูมิใจ มีพลังใจ

### อุปกรณ์

กระดาษสำหรับทำสลาก กระดาษสีต่างๆ สำหรับทำบัตรเติมใจ ปากกาบอร์ด  
ประชาสัมพันธ์ รางวัล หรือตามความเหมาะสม

### แนวทางการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรม เตรียมทำสลากรายชื่อพนักงานทุกคนในแผนก/ฝ่ายที่เข้าร่วมกิจกรรมบัตรเติมใจ “ส่งความรักให้ Buddy”
2. ผู้นำกิจกรรม เริ่มต้นทำกิจกรรม โดย
  - 2.1 ชี้แจงกติกาข้อตกลง และวิธีการทำกิจกรรมให้พนักงานเข้าใจดังนี้
    - ☛ ห้ามเปิดเผยตัวว่าเป็น Buddy กับใครจนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนด
    - ☛ ต้องส่งบัตรเติมใจถึง Buddy ของตนเองอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งโดยเป็นการเขียนข้อความหรือคำพูดที่แสดงถึงความรู้สึกทางบวก การชื่นชมยินดี และให้กำลังใจกัน เช่น การชื่นชมความดีมีน้ำใจ การตั้งใจทำงาน เป็นต้น
    - ☛ ร่วมกันกำหนดวันนัดหมายที่จะเฉลยชื่อ Buddy พร้อมกัน
  - 2.2 ให้สมาชิกแต่ละคนจับสลากหา Buddy ของตนเอง คนละ 1 รายชื่อ ถ้าได้ชื่อของตนเองต้องจับสลากใหม่
3. เมื่อครบตามระยะเวลาที่กำหนด ผู้นำกิจกรรมจัดกิจกรรมเพื่อเฉลยชื่อ Buddy ซึ่งสามารถออกแบบกิจกรรมการเฉลยในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ประทับใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นที่รักของเพื่อนๆ และเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร

## ตัวอย่างการให้รางวัล เช่น

- ♣ สมาชิกที่หายถูกกว่าใครเป็น Buddy ของตนเอง
  - ♣ Budder ที่แสดงความใส่ใจอย่างสม่ำเสมอด้วยการส่งข้อความให้กับ Buddy ของตนเองเป็นประจำจนทำให้ Buddy เกิดความประทับใจในความใส่ใจ
  - ♣ Budder ที่เขียนบัตรเติมใจให้รัก แล้วทำให้ Buddy อ่านแล้วรู้สึกดีเกิดกำลังใจทุกครั้งที่ได้รับ
4. ก่อนปิดกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมควรสอบถามพนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรม ถึงความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม และสรุปเพิ่มเติมดังนี้





## บัตรเติมใจ “ส่งความรักให้ Buddy”

**ข้อสรุปจากการทำกิจกรรม** การที่พนักงานได้รับบัตรเติมใจจากเพื่อนร่วมงานที่ชื่นชมความดีในด้านต่างๆ ซึ่งบางครั้งเป็นความดีที่ตนเองอาจนึกไม่ถึงหรือมองข้ามความดีนั้นไป ย่อมทำให้เราเกิด

- ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
- รู้สึกได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
- เป็นการฝึกตนเองให้รู้จักฝึกคิดบวกจนเป็นอัตโนมัติ
- เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน

**ข้อพึงระวัง** กรณีที่ผู้นำกิจกรรมสังเกตพบว่ามีคู่ Buddy บางคู่ได้รับบัตรเติมใจให้รักน้อยกว่าคู่อื่น ควรปฏิบัติดังนี้

➤ ผู้นำกิจกรรมควรสอบถามเหตุผลของคู่ Buddy ที่ไม่ค่อยส่งบัตรเติมใจๆ เพราะอะไร

➤ ถ้าได้รับคำตอบเป็นเพราะคู่ Buddy ไม่รู้จะเขียนว่าอะไร เขียนไม่เก่ง เคอะเขินที่จะเขียน ผู้นำกิจกรรมควรทำความเข้าใจให้พนักงานทุกคนเห็นว่า คนแต่ละคนอาจมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจไม่ช่างพูด หรือไม่ชอบเปิดเผยความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ หรือไม่ชอบการเขียนหนังสือ เป็นต้น ทุกๆ ที่ถ้ามาพิจารณาแล้ว จะพบว่า จริงๆ แล้ว Buddy ก็อยากมีสัมพันธ์ภาพที่ดีด้วย ดังนั้นเราควรยอมรับความแตกต่างนี้

➤ ถ้าได้รับคำตอบในทางลบหรือทำให้คู่ Buddy มีความรู้สึกทางลบ ผู้นำกิจกรรมควรใช้คำพูดที่ช่วยผ่อนคลายบรรยากาศ หรือสร้างอารมณ์ขัน ทำให้ฝ่ายที่มีความรู้สึกลบ ได้มีความรู้สึกที่ดีขึ้นเพื่อลดความรู้สึกเสียหน้า

➤ ถ้าพบว่าพนักงานบางคนมีปฏิกิริยาที่ลบมากๆ ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ หรือน่าจะมีความเครียด ความวิตกกังวลในช่วงนั้น ผู้นำกิจกรรมควรเฝ้าสังเกตและหาโอกาสพูดคุยกุยตลอดจนให้การช่วยเหลือตามความเหมาะสม กรณีที่ผู้นำกิจกรรมไม่สามารถช่วยเหลือได้ด้วยตนเองให้ส่งต่อตามระบบของหน่วยงาน/องค์กร

ชื่อกิจกรรม	คนดี...ต้องบอกต่อ
วัตถุประสงค์	เพื่อสนับสนุนให้พนักงาน <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เกิดขวัญและกำลังใจที่จะทำสิ่งดีๆ ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และต่องาน</li> <li>2. เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน</li> <li>3. เป็นต้นแบบให้กับเพื่อนพนักงาน</li> </ol>
ระยะเวลาที่ใช้	ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่เลือกจัดตามความเหมาะสมของสถานประกอบการ แต่ควรมีการจัดกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่องทุกปี
ประโยชน์ที่ได้รับ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำให้คิดว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร เป็นคนมีความหมาย เหมือนองค์กรเป็นบ้านที่สอง</li> <li>2. ความภาคภูมิใจที่เป็นต้นแบบ มีคนยกย่องเชิดชู</li> </ol>
อุปกรณ์	รางวัล ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความพร้อมของสถานประกอบการ

## คำชี้แจงสำหรับผู้นำกิจกรรม

กิจกรรมคนดี...ต้องบอกต่อ สามารถออกแบบรูปแบบ และรายละเอียดต่างๆ ของการจัดกิจกรรมตามที่สถานประกอบการเห็นเหมาะสมและสามารถทำได้ เพื่อชื่นชมคนที่ทำดี เช่น การกำหนดหลักเกณฑ์สำหรับพนักงานที่สมควรจะได้รับรางวัลระยะเวลาหรือความถี่ในการจัดกิจกรรม โดยมุ่งเน้นให้พนักงานมีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจมีคุณค่าในตนเอง

รางวัลที่ให้สำหรับกิจกรรมนี้ อาจให้เป็นเงิน ทอง สิ่งของ ขวัญและกำลังใจ เช่น ติดบอร์ดประชาสัมพันธ์เพื่อเชิดชูคนทำดี มอบเกียรติบัตร สัมภาษณ์ออกเสียงตามสายหรือลงวารสารของสถานประกอบการ เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของสถานประกอบการ

## แนวทางการจัดกิจกรรม

### ขั้นเตรียมการ

1. ผู้นำกิจกรรมร่วมกับคณะทำงานพิจารณาเลือกรูปแบบการจัดกิจกรรมคนดี....ต้องบอกต่อ โดยอาจนำมาจาก การสำรวจความต้องการของพนักงาน หรือผลจากการสำรวจความพึงพอใจของการจัดกิจกรรมครั้งก่อนๆ และร่วมกันกำหนดหลักเกณฑ์การให้รางวัล กำหนดรางวัลระยะเวลาในการให้รางวัล และจัดทำเป็นแผนปฏิบัติการประจำปี เพื่อให้มีการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

2. ตัวอย่างกิจกรรมชื่นชมคนดี เช่น

2.1 ชื่นชมคนพลังใจเข้มแข็ง ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มสุราได้ ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.2 ชื่นชมคนมุ่งมั่นที่ไม่เคยขาด ลา มาสาย มีความขยัน

2.3 ชื่นชมคนดีมีจิตอาสา ที่ชอบช่วยเหลือเพื่อนพนักงาน คนรอบข้าง ชุมชน

และสังคม

2.4 ชื่นชมคนดีมีคุณธรรม เช่น เก็บของของผู้อื่นได้แล้วส่งคืนเจ้าของ

### ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกิจกรรมควรประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางต่างๆ เพื่อให้พนักงานรับทราบอย่างทั่วถึง ว่าสถานประกอบการมีการจัดกิจกรรมคนดี...ต้องบอกต่อ ในรูปแบบใดบ้างและหลักเกณฑ์เป็นอย่างไร

4. สถานประกอบการควรสนับสนุนให้มีการประชาสัมพันธ์เพื่อยกย่องเชิดชูพนักงานที่ทำดี เพื่อให้เป็นต้นแบบแก่พนักงานคนอื่นเช่น บอร์ดประชาสัมพันธ์ เสียงตามสาย เว็บไซต์ อีเมลล์ หรือช่องทาง social network ต่างๆ ของหน่วยงาน/องค์กร เป็นต้น

ชื่อกิจกรรม	सानฝันสู่จุดหมาย
วัตถุประสงค์	เพื่อให้พนักงานฝึก
ระยะเวลาที่ใช้	1. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 2. ความมุ่งมั่น ตั้งใจที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จ
ประโยชน์ที่ได้รับ	ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่เลือกจัดตามความเหมาะสมของสถานประกอบการ แต่ควรมีการจัดกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่องทุกปี
อุปกรณ์	1. การเปิดมุมมอง“ความสามารถอยู่ที่การฝึกฝน และทุกความสำเร็จอยู่ที่ความพยายาม” 2. มีความสุขที่ได้แบ่งปันร่วมกับผู้อื่นและสร้างรายได้ให้ครอบครัว
อุปกรณ์	ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่เลือกทำ เช่น กิจกรรมเพาะเห็ด ทำน้ายาล้างจาน ฯลฯ

## แนวทางการจัดกิจกรรม

### ขั้นเตรียมการ

1. ผู้นำกิจกรรมสำรวจหรือสอบถามความต้องการของพนักงานที่สนใจและมีความต้องการรับการอบรมอาชีพเสริม หรืองานอดิเรก
  2. ผู้นำกิจกรรมประสานผู้เชี่ยวชาญให้มาอบรมตามกิจกรรมที่พนักงานเลือก โดยจัดทำเป็นกำหนดการและประชาสัมพันธ์ให้พนักงานที่สนใจได้เข้าร่วมกิจกรรม
- ### ขั้นดำเนินการ
3. ผู้นำกิจกรรมสนับสนุนและควบคุมกำกับให้มีการดำเนินการตามกิจกรรมที่กำหนด
  4. ระหว่างการทำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมควรกระตุ้นให้พนักงานมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เช่น ช่วยเหลือกัน แลกเปลี่ยน แบ่งปันผลผลิตที่ทำ เป็นต้น
  5. ผู้นำกิจกรรมควรคัดเลือกพนักงานที่ผ่านการอบรมและสามารถถ่ายทอดให้แก่พนักงานคนอื่นๆ ได้ เพื่อให้เป็นวิทยากรในการถ่ายทอดขยายผลให้แก่เพื่อนพนักงานรุ่นต่อไป หรือถ่ายทอดให้ลูกหลานของพนักงาน หรือในชุมชน
  6. สถานประกอบการควรหาสถานที่หรือช่องทางให้พนักงานที่ผ่านการอบรมแล้วสามารถนำผลิตภัณฑ์ที่ผลิตได้มาจำหน่าย เช่น ร้านค้าสวัสดิการ ในการจัดงานสัปดาห์ความปลอดภัย เป็นต้น



# Module 3

## ความเข้มแข็งทางใจ

“ฮัด ฮัด สู้ พั่นพู้จิตใจให้เข้มแข็ง”



## Module 3 ความเข้มแข็งทางใจ

### คำชี้แจงสำหรับผู้นำกิจกรรม

ความเข้มแข็งทางใจ หรือ พลังสุขภาพจิต หรือ พลังฮึด ฮึด สู้ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่เสริมสร้างคนวัยทำงานให้มีความสุข เพราะเป็นพลังใจที่จะกระตุ้นให้คนลุกขึ้นมาต่อสู้เอาชนะอุปสรรคเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา และกลับมา มีความเข้มแข็งทางใจใช้ชีวิตได้ตามปกติ

ดังนั้นการมองโลกในแง่บวก การมองโลกในแง่ดี การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นปัจจัยที่สำคัญในการเสริมสร้างความสุขคนวัยทำงาน แต่จำเป็นต้องมีปัจจัยความเข้มแข็งทางใจร่วมด้วย จึงจะทำให้คนวัยทำงานกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติ

คำว่า “พลังสุขภาพจิต” “ความเข้มแข็งทางใจ” “พลังฮึด ฮึด สู้” มีความเชื่อมโยงและมีความหมายเดียวกัน แต่ที่เรียกต่างกันขึ้นอยู่กับความคุ้นเคยหรือการเลือกใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่จะเกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้

ความเชื่อมโยงระหว่าง “พลังสุขภาพจิต” “ความเข้มแข็งทางใจ” “พลังฮึด ฮึด สู้” คือคนเราทุกคนจะมีพลังสุขภาพจิตอยู่ในตัวมาบ้างน้อยบ้าง พลังสุขภาพจิตนี้จะทำให้คนๆ นั้นมีความเข้มแข็งทางใจ มีความสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤตในชีวิตซึ่งความเข้มแข็งทางใจจะต้องประกอบไปด้วยพลัง 3 ส่วน คือ พลังฮึด พลังฮึด พลังสู้ ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับตัว ก้าวผ่านปัญหาและวิกฤตที่เผชิญอยู่กลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

“พลังสุขภาพจิต” หรือ “ความเข้มแข็งทางใจ” หรือ “พลังฮึด ฮึด สู้” สามารถฝึกฝนและพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้

### วัตถุประสงค์ภาพรวม

เพื่อให้พนักงานมีความเข้มแข็งทางใจพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ยุ่งยากใจ โดยที่สามารถจัดการและก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคนั้นได้ และกลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ

### กิจกรรม

ประกอบด้วย กิจกรรมทางเลือก ดังนี้

1. กิจกรรม ความเข้มแข็งทางใจ....ใครๆก็ทำได้
2. กิจกรรม เซฟมือทอง

### การติดตามประเมินผล

รายละเอียดในบทนำ

ชื่อกิจกรรม	ความเข้มแข็งทางใจ...ใครๆ ก็ทำได้
วัตถุประสงค์	<p>เพื่อให้พนักงาน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้ เข้าใจ และเห็นประโยชน์ของการมีความเข้มแข็งทางใจ</li> <li>2. รู้จุดแข็ง จุดอ่อน ของตนเอง</li> <li>3. สามารถวางแผนและแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ</li> <li>4. มีแนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ</li> </ol>
ระยะเวลาที่ใช้	ใช้เวลาครั้งละ 2-3 ชั่วโมง และควรจัดกิจกรรมนี้อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือจัดได้บ่อยตามความเหมาะสม
ประโยชน์ที่ได้รับ	พนักงานมีความเข้มแข็งทางใจที่จะเผชิญและก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคได้
โอกาสที่จะใช้	<p>สถานประกอบการสามารถเลือกการจัดกิจกรรมนี้ในโอกาสที่เหมาะสม เช่น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บรรจู่ไว้ในแผนการอบรมพนักงานประจำปี</li> <li>2. จัดในรูปแบบ walk rally หรือฐานความรู้ร่วมกับการจัดสัปดาห์ความปลอดภัย</li> <li>3. มีการประเมินพลังสุขภาพจิตและให้ความรู้พนักงานร่วมกับการตรวจสุขภาพประจำปี</li> </ol>



## คำชี้แจงสำหรับผู้นำกิจกรรมหรือ ผู้รับผิดชอบประสาน วิทยากร เพื่อให้เกิดความเข้าใจในกิจกรรม

คำว่า “พลังสุขภาพจิต” “ความเข้มแข็งทางใจ” “พลังอึด อึด ลู้” มีความเชื่อมโยงและมีความหมายเดียวกัน แต่ที่เรียกต่างกันขึ้นอยู่กับความคุ้นเคยหรือการเลือกใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่จะเกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้

ความเชื่อมโยงระหว่าง “พลังสุขภาพจิต” “ความเข้มแข็งทางใจ” “พลังอึด อึด ลู้” คือคนเราทุกคนจะมีพลังสุขภาพจิตอยู่ในตัวมาบ้างน้อยบ้าง พลังสุขภาพจิตนี้ จะทำให้คนๆ นั้นมีความเข้มแข็งทางใจ มีความสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤต ในชีวิตซึ่งความเข้มแข็งทางใจจะต้องประกอบไปด้วยพลัง 3 ส่วน คือ พลังอึด พลังอึด พลังลู้ ซึ่งจะทำให้สามารถปรับตัว ก้าวผ่านปัญหาและวิกฤตที่เผชิญอยู่กลับมาดำเนิน ชีวิตได้ตามปกติ

“พลังสุขภาพจิต” หรือ “ความเข้มแข็งทางใจ” หรือ “พลังอึด อึด ลู้” สามารถฝึกฝนและพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้

### แนวทางการจัดกิจกรรม

รูปแบบที่ 1 : กรณีเลือกการจัดอบรมให้ความรู้แก่พนักงาน

### อุปกรณ์

แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (ฉบับ 20 ข้อ) ของกรมสุขภาพจิต

(ดาวน์โหลดได้ที่ [www.sorpsor.com](http://www.sorpsor.com))

### ขั้นเตรียมการ

1. ผู้นำกิจกรรมหรือผู้รับผิดชอบประสานวิทยากรที่เชี่ยวชาญในเรื่องสุขภาพจิต (ประเด็น “พลังสุขภาพจิต” หรือ “ความเข้มแข็งทางใจ” หรือ “พลังอึด อึด ลู้”) เพื่อมาให้ความรู้ และพัฒนาจุดอ่อนแต่ละด้านของพนักงานที่พบจากการประเมินพลังสุขภาพจิต (ฉบับ 20 ข้อ) ของกรมสุขภาพจิต

### ขั้นตอนการ

2. วิทยากรให้ความรู้เพื่อให้พนักงานเข้าใจความหมายและประโยชน์ของความเข้มแข็งทางใจ ตามองค์ประกอบพลังสุขภาพจิต (พลังฮึด ฮึด ฮึด ฮึด) ดังนี้

## ความเข้มแข็งทางใจ

คำว่า “ความเข้มแข็งทางใจ” “พลังสุขภาพจิต” “พลังฮึด ฮึด ฮึด ฮึด” มีความหมายเดียวกัน แต่ที่เรียกต่างกันขึ้นอยู่กับความคุ้นเคยหรือการเลือกใช้คำใดเพื่อให้เหมาะสมต่อกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้

### ประโยชน์

ในการดำเนินชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องงานจะพบว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นหรือพบเจอไม่สามารถเป็นไปได้อย่างที่เราต้องการ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่คนทุกคนต้องพบกับปัญหาอุปสรรค ที่เราอาจแก้ไขได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่สิ่งสำคัญคือเราจะทำอย่างไรให้ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคนั้นได้และกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ ซึ่งคนที่จะสามารถก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคชีวิตได้ คนๆ นั้นต้องมี “ความเข้มแข็งทางใจ” หรือ “พลังสุขภาพจิต” หรือ “พลังฮึด ฮึด ฮึด ฮึด” ในตัวเอง ซึ่งจริงๆ แล้ว คนทุกคนมีพลังนี้อยู่ในตัวมากบ้างน้อยบ้าง ซึ่งพลังนี้จะทำให้คนๆ นั้นมีความเข้มแข็งทางใจ มีความสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤตในชีวิต ช่วยทำให้สามารถปรับตัว ก้าวผ่านปัญหาและวิกฤตที่เผชิญอยู่กลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ซึ่งประกอบไปด้วยพลัง 3 ส่วนที่เรียกง่ายๆ ว่า พลังฮึด พลังฮึด พลังฮึด

“ความเข้มแข็งทางใจ” หรือ “พลังสุขภาพจิต” หรือ “พลังฮึด ฮึด ฮึด ฮึด” สามารถฝึกฝนให้มีพลังนี้เพิ่มขึ้น โดยเริ่มจากฝึกมองโลกในแง่บวก และพัฒนามามองโลกในแง่ดี ร่วมกับการปรับความคิดของตนเอง ยอมรับและรู้จักชื่นชมคนอื่น และรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

“ความเข้มแข็งทางใจ” หรือ “พลังสุขภาพจิต” หรือ “พลังฮึด ฮึด ลู้” คืออะไร

“พลังฮึด” (ด้านความทนทานทางอารมณ์) หมายถึง การที่คนเราเมื่อเกิดปัญหาแล้ว*สามารถ*ทนกับปัญหานั้นได้ โดยมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่เครียดง่าย แต่ไม่ใช่ทนด้วยการพยายามลืมหืมหรือกดปัญหานั้นไว้ แต่เป็นการทนเพราะมีวิธีจัดการกับอารมณ์ให้สงบและสามารถปรับตัวอยู่กับสถานการณ์นั้น ๆ ได้ เพื่อหาทางรับมือกับปัญหานั้นต่อไป

“พลังฮึด” (ด้านกำลังใจ) หมายถึง การมี*ความสามารถ*สร้างกำลังใจให้ตนเองเพื่อพร้อมที่จะลุกขึ้นมาแก้ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยจะต้องเริ่มต้นจากการปรับความคิด มองโลกในแง่บวกและมองโลกในแง่ดี เช่น คิดว่า “ทุกปัญหามีทางออก” “ถ้าเรามีความพยายามเราก็สามารถแก้ไขปัญหาคได้” “ถึงแม้แก้ไขปัญหาคไม่ได้ทั้งหมดก็ยังสามารถแก้ไขได้ในบางส่วน” “เป็นเรื่องธรรมดาที่การแก้ปัญหาคต้องใช้เวลาและความอดทน” เป็นต้น

“พลังลู้” (ด้านการจัดการกับปัญหา) หมายถึง การมี*ความสามารถ*ในการจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่ไม่สมหวังที่กำลังเผชิญอยู่ โดยมีการวางแผนแก้ปัญหาคอย่างเป็นขั้นตอน เช่น หาข้อมูลประเมินสถานการณ์วางเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ด้วยการการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาคหรือปรับเป้าหมายเดิมให้เหมาะสมหรือลดเป้าหมายทำทีละขั้นเพื่อให้เห็นผลสำเร็จบ้างจะได้เกิดกำลังใจในการแก้ไขปัญหาคต่อไปหรือหาแนวทางการแก้ไขปัญหาคพร้อมทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ที่จะเกิดในแต่ละแนวทางซึ่งพลังลู้จะเกิดขึ้นได้จริงต้องลงมือกระทำตามที่ได้วางแผนไว้

**ผลเสีย** ผู้ที่ไม่มีพลังฮึด ฮึด สู้ จะเป็นคนที่ไม่คิดต่อสู้กับปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น ปล่อยให้ตนเองจมอยู่แต่ความทุกข์ โทษแต่โชคชะตา และยอมจำนนต่อสถานการณ์ต่างๆ

## ข้อเตือนใจ...ให้ถูกคิดชกนิต

คนที่จะมีความเข้มแข็งทางใจ หรือพลังสุขภาพจิต หรือพลังฮึด ฮึด สู้ ต้องมีมุมมองต่อปัญหาในแง่ที่ว่า

- 1) ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ถึงแม้การแก้ไขบางปัญหาเราไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ให้เป็นไปตามหวังได้ แต่สามารถลดเป้าหมายและปรับตัว ปรับใจของเราให้ยอมรับได้
- 2) ไม่ใช่เราคนเดียวที่มีปัญหา
- 3) เวลา คือ ยารักษาใจ ดังนั้นการแก้ปัญหาต้องอาศัยเวลาบ้างน้อยบ้าง ซึ่งต้องใช้ความอดทน และเราจะพบว่าปัญหาย่อมไม่คงอยู่ตลอดไป

3. วิทยากรอธิบายให้พนักงานเข้าใจแบบประเมินพลังสุขภาพจิตและการแปลผลด้วยตนเองพร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่พนักงานจะได้รับหลังรู้คะแนนจากการแปลผล (ถ้าพนักงานสามารถแปลผลเองได้) รวมถึงการสร้างเชื่อมั่นให้แก่พนักงานว่าผลการประเมินจะเก็บเป็นความลับ หลังจากนั้นให้พนักงานประเมินพลังสุขภาพจิตด้วยตนเองตามแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (ฉบับ 20 ข้อ) ของกรมสุขภาพจิต

3.1 กรณีที่พนักงานไม่สามารถทำแบบประเมินและแปลผลได้ด้วยตนเอง วิทยากรหรือผู้รับผิดชอบโครงการอบรมควรทำหน้าที่เป็นที่เลี้ยง แต่ควรระมัดระวังการพูดโน้มน้าวหรือการพูดชักจูงให้ตอบไปในทิศทางที่ต้องการ

4. วิทยากรให้ความรู้เพื่อให้พนักงานเข้าใจถึงแนวทางในการพัฒนาตนเองในแต่ละด้านจากการแปลผลคะแนนประเมินพลังสุขภาพจิตดังนี้

**ถ้าค่าคะแนนที่ได้สูงกว่าเกณฑ์ปกติ**

- ☞ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ได้คะแนนมากกว่า 34 คะแนน
- ☞ ด้านกำลังใจ ได้คะแนนมากกว่า 19 คะแนน
- ☞ ด้านการจัดการกับปัญหา ได้คะแนนมากกว่า 18 คะแนน
- ☞ ผลรวมของทุกด้าน ได้คะแนนมากกว่า 69 คะแนน

**คำแนะนำ** พนักงานที่ได้คะแนนแต่ละด้านในระดับนี้ถือว่าเป็นคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม มีความเข้มแข็งทางใจ สามารถที่จะพร้อมเผชิญกับปัญหาและวิกฤตได้เป็นอย่างดี และกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติ

**ถ้าค่าคะแนนที่ได้เท่ากับเกณฑ์ปกติ**

- ☞ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ได้คะแนนระหว่าง 27 - 34 คะแนน
- ☞ ด้านกำลังใจ ได้คะแนนระหว่าง 14 - 19 คะแนน
- ☞ ด้านการจัดการกับปัญหา ได้คะแนนระหว่าง 13 - 18 คะแนน
- ☞ ผลรวมของทุกด้าน ได้คะแนนระหว่าง 55 - 69 คะแนน

**คำแนะนำ** พนักงานที่ได้คะแนนแต่ละด้านหรือผลรวมในระดับนี้ถือว่าเป็นคนที่มีพลังสุขภาพจิตอยู่ในตัว แต่ควรเสริมสร้างให้พลังสุขภาพจิตมีอยู่ในตัวตลอดไป โดยฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองและขณะเดียวกันอาจให้คำแนะนำผู้อื่นในการแก้ไขปัญหา สร้างกำลังใจให้แก้ตนเองด้วยการชื่นชมตนเองเมื่อเราทำสิ่งใดได้สำเร็จ

**ถ้าค่าคะแนนที่ได้น้อยกว่าเกณฑ์ปกติ**

- ☞ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ได้คะแนนน้อยกว่า 27 คะแนน
- ☞ ด้านกำลังใจ ได้คะแนนน้อยกว่า 14 คะแนน
- ☞ ด้านการจัดการกับปัญหา ได้คะแนนน้อยกว่า 13 คะแนน
- ☞ ผลรวมของทุกด้าน ได้คะแนนน้อยกว่า 55 คะแนน

**คำแนะนำ** เพื่อให้พนักงานได้ฝึกพัฒนาตนเองตามรายด้านที่ได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ดังนี้

**ด้านความทนทานทางอารมณ์** พนักงานควรฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองให้มากขึ้นกว่าเดิมด้วยวิธีการพยายามทำใจเย็น ตั้งสติ อดทน เมื่อต้องเผชิญกับความผิดหวัง ความเครียด ร่วมกับการฝึกหายใจเข้าและออกอย่างช้าๆ หรือนับ 1-10 พร้อมทั้งปรับความคิด ค้นหาสิ่งดีๆ ที่เรามีอยู่ หรือสิ่งดีๆ รอบตัวเราที่เราเผชิญอยู่

**ด้านกำลังใจ** พนักงานควรฝึกให้กำลังใจแก่ตนเองและคิดถึงคนที่รักและห่วงใยเรา คิดถึงประสบการณ์ในอดีตที่เราเคยผ่านพ้นปัญหามาได้ และบอกกับตนเองว่า “เราเคยทำได้แล้วนี่” “เราจะต้องทำได้อีกครั้ง” “ท้อได้แต่อย่าถอย”

**ด้านการจัดการกับปัญหา** พนักงานควรฝึกความสามารถการจัดการแก้ไขกับปัญหา ด้วยการคิดหาทางออกหลายๆ ทางในการแก้ไขปัญหา ลองหาข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ค้นหาความสามารถของตนเองหรือจุดแข็งของตนเองเพื่อจะได้วางแผนแก้ไขปัญหาให้ตรงกับความสามารถของตน

**ข้อพึงระวัง** ควรมีการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน และดึงการมีส่วนร่วมของพนักงาน เพื่อเป็นแรงจูงใจให้พนักงานเกิดการเรียนรู้

## แนวทางการจัดกิจกรรม

**รูปแบบที่ 2 :** กรณีที่สถานประกอบการเลือกการจัดกิจกรรมในรูปแบบ walk rally หรือฐานความรู้

### อุปกรณ์

- ลูกบอลพลาสติกสีต่างๆ (ที่มีขนาดและน้ำหนักพอที่จะใช้ช้อนทานข้าวตักได้) หรือ ลูกปิงปองสีต่างๆ จำนวน 5 สีๆ ละ 10 ลูก
- ช้อนทานข้าว (ใช้ตักลูกบอลพลาสติก) หรือช้อนกาแฟ (ใช้ตักลูกปิงปอง) จำนวน เท่ากับกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละรอบ
- ภาชนะที่มีหน้ากว้างสำหรับใส่ลูกบอลพลาสติกหรือลูกปิงปอง เช่น กะละมัง/ อ่าง/ ตะกร้า (ขนาดพอเหมาะกับการบรรจุลูกบอลพลาสติกหรือลูกปิงปองให้ได้ 50 ลูก) จำนวน 1 ใบ หรือห่วงพลาสติกวงกลมขนาดใหญ่ (ฮูลาฮูป) เพื่อใช้ล้อมลูกบอลพลาสติกให้อยู่ภายในห่วง จำนวน 1 ห่วง
- ภาชนะสำหรับให้แต่ละกลุ่มเก็บลูกบอลพลาสติกหรือลูกปิงปองที่ตักได้ (เช่น อ่าง ตะกร้า กถ่อง จาน ชาม ขวดโหล ฯลฯ) จำนวนเท่ากับกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละรอบ
- ผ้าปิดตาจำนวนเท่ากับกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละรอบ
- แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (ฉบับ 20 ข้อ) ของกรมสุขภาพจิต
- บัตรคำที่มีข้อความหรือคำถามเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต

## ช่วงที่ 1

1. ผู้นำกิจกรรมประจำฐานแบ่งพนักงานออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ 5-8 คน ให้ได้อย่างน้อย 2 กลุ่ม (ยังมีจำนวนสมาชิกกลุ่มและจำนวนกลุ่มย่อยหลายกลุ่มยิ่งดี) เพื่อให้แต่ละกลุ่มย่อยทำการแข่งขันกัน หลังจากนั้นผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกาและวิธีการเล่นเกมดังนี้

- ♣ ให้แต่ละกลุ่มเลือกสีประจำกลุ่มมา 1 สี โดยให้ตรงกับสีของลูกบอลหรือลูกปิงปองที่มีอยู่

- ♣ ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนกลุ่ม จำนวน 1 คน เพื่อออกมาตักลูกบอลหรือลูกปิงปอง ในขณะที่ถูกปิดตา ครั้งละ 1 ลูกและนำกลับไปใส่ในภาชนะของกลุ่มตนเองโดยห้ามทำหล่นระหว่างทาง หากทำหล่นต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ แต่ละกลุ่มจะต้องพยายามให้ได้ลูกบอลหรือลูกปิงปองให้จำนวนมากที่สุด (1 ลูกเท่ากับ 1 คะแนน) ภายในเวลา 5 นาที

- ♣ สำหรับพนักงานที่เหลือในกลุ่มจะทำหน้าที่เป็นผู้บอกทิศทางให้ตัวแทนกลุ่มตักลูกบอลหรือลูกปิงปองให้ถูกต้องตรงตามสีของกลุ่ม เพื่อนำกลับมาใส่ภาชนะที่วางไว้หน้ากลุ่มตนเอง โดยสมาชิกจะต้องยืนบอกทิศทางอยู่ที่กลุ่มของตนเองห้ามเดินเข้าไปใกล้หรือเดินตามตัวแทนกลุ่ม

2. ผู้นำกิจกรรมประจำฐานแจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มจะได้รับช้อนทานข้าวหรือช้อนกาแฟกลุ่มละ 1 คัน และผ้าปิดตา จำนวน 1 ผืน

3. เมื่อแต่ละกลุ่มมีความพร้อมแล้ว ให้ใช้ผ้าปิดตาตัวแทนกลุ่มและให้ถือช้อนไว้ โดยผู้นำกิจกรรมจะตรวจสอบอีกครั้งว่าตัวแทนแต่ละกลุ่มไม่สามารถมองเห็นจริงๆ หลังจากนั้นผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณเริ่มเล่นเกมและจับเวลา 5 นาที

4. ระหว่างเล่นเกมให้สมาชิกแต่ละกลุ่มย่อยช่วยกันบอกเพื่อให้ผู้แทนของกลุ่มตนเองสามารถตักลูกบอลหรือลูกปิงปองให้ได้สีที่ถูกต้องและมากที่สุด

5. เมื่อครบกำหนดเวลาผู้นำกิจกรรมให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มเปิดผ้าปิดตาและกลับเข้าไปรวมกลุ่มของตนเอง ผู้นำกิจกรรมสอบถามความรู้สึกและบทเรียนที่ได้จากการเล่นเกมเช่น

5.1 ถามตัวแทนกลุ่มว่า “ขณะที่ถูกปิดตาได้ยินเสียงเพื่อนช่วยตะโกนบอกว่าให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ รู้สึกอย่างไร” (ส่วนใหญ่คำตอบมักจะตอบเป็นเรื่องของอารมณ์ เช่น โกรธ หงุดหงิด โมโห ฯลฯ)

5.2 ถามสมาชิกกลุ่มว่า “ขณะที่เราพยายามตะโกนบอกตัวแทนกลุ่มแล้วเขาไม่ทำตามที่เราบอกรู้สึกอย่างไร” (ส่วนใหญ่คำตอบมักจะเป็นเรื่องของอารมณ์ เช่น หงุดหงิด รำคาญ เห็นใจ ฯลฯ หรือคำตอบออกมาเป็นเรื่องของความคิด เช่น คนบอกๆ ไม่ชัดเจนเขาจึงทำไม่ได้ หรือเป็นเพราะกลุ่มอื่นเสียงดังรบกวน หรือเป็นเพราะขาดการตกลงวางแผนร่วมกัน ฯลฯ)

5.3 ถ้ามสมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้คะแนนเลยว่า “เพราะอะไรจึงทำไม่ได้” (ส่วนใหญ่คำตอบมักเป็น “เพราะว่ามันยาก” “มองไม่เห็น” “ลูกบอลกับซ็อนมันไม่พอดีกัน” “ฟังไม่รู้เรื่องเพราะแย่งกันพูดจนไม่รู้จะฟังใครดี” ฯลฯ)

5.4 ถ้ามสมาชิกกลุ่มที่ได้คะแนนว่า “มีวิธีการอย่างไร” (ส่วนใหญ่คำตอบมักจะเป็น “ต้องตั้งใจให้ดี” “วางแผนกันในกลุ่มก่อน เช่น จะฟังแต่เสียงสมาชิกเพียงคนเดียวในกลุ่มโดยไม่ฟังเสียงคนอื่น” “ต้องควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้หงุดหงิด” “ตั้งใจเย็นๆ” ฯลฯ)

6. ผู้นำกิจกรรมสรุปบทเรียนที่ได้จากการเล่นเกมดังนี้

## สรุปบทเรียนที่ได้จากการเล่นเกม

การที่ตัวแทนกลุ่มถูกปิดตาแล้วให้เดินไปตักลูกบอลหรือลูกปิงปองเปรียบเสมือนกับชีวิตการทำงานที่เราได้รับมอบหมายให้ทำงานใหม่ที่เราไม่เคยรู้จักหรือคุ้นเคยมาก่อน ย่อมเป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก ถ้ายังทำไม่ได้ก็ยิ่งหงุดหงิดโมโห ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความสำเร็จ เสี่ยงที่สมาชิกกลุ่มพยายามตะโกนบอกเพื่อให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ แต่ก็พบว่าอาจช่วยได้บ้างไม่ได้บ้างหรือยังทำให้เป็นอุปสรรคมากขึ้น จนทำให้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ซึ่งจะส่งผลเสียต่อการทำงานมากยิ่งขึ้น

ดังนั้นในการทำงานเราจะพบว่า มีทั้งงานที่ง่าย งานที่ถนัด และงานที่ยุ่งยากงานใหม่ ซึ่งเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ทำอย่างไรเราจะสามารถใช้ศักยภาพ จุดแข็งที่มีอยู่ในตัวเราออกมาอย่างเต็มที่โดยพยายามลดอุปสรรคที่จะมาบั่นทอนความสามารถของเรา คือ

- ♣ การควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ปล่อยให้มีอารมณ์โกรธ หงุดหงิด ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจเกิดขึ้น
- ♣ ความคิดทางลบต่างๆ เช่น “งานนี้ไม่มีวันสำเร็จ” “มันเป็นไปไม่ได้” “มันยากเกินไป”
- ♣ การจัดการแก้ไขปัญหาที่ไม่ดี เช่น ไม่มีการวางแผนการทำงานล่วงหน้า ไม่มีการปรับวิธีการทำงาน ฯลฯ

การจะทำงานให้สำเร็จได้นั้น ต้องเริ่มต้นที่ค้นหาจุดดีหรือจุดแข็ง ความสามารถของตนเองและใช้อย่างเต็มที่ และพยายามฝึกฝนด้วยวิธีต่างๆ เพื่อลดสิ่งที่เป็นอุปสรรคที่จะมาบั่นทอนความสามารถของเรา



## ช่วงที่ 2

1. ผู้นำกิจกรรมให้พนักงานประเมินพลังสุขภาพจิต ตามแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (ฉบับ 20 ข้อ) ของกรมสุขภาพจิต โดยชี้แจงให้พนักงานเห็นความสำคัญถึงการประเมินพลังสุขภาพจิต รวมทั้งทำความเข้าใจแบบประเมินและวิธีแปลผลด้วยตนเอง (ถ้าพนักงานสามารถทำได้) พร้อมทั้งสร้างความเชื่อมั่นให้แก่พนักงานว่าผลการประเมินจะเก็บเป็นความลับ

1.1 กรณีที่พนักงานไม่สามารถทำแบบประเมินและแปลผลได้ด้วยตนเอง วิทยากรหรือผู้รับผิดชอบโครงการควรทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา แต่ควรระมัดระวังการพูดโน้มน้าวหรือการพูดซ้ำๆจนเกินไปในทิศทางที่ต้องการ

2. ผู้นำกิจกรรมให้ตัวแทนกลุ่มออกมาสุ่มหยิบบัตรคำกลุ่มละ 1 - 2 ใบ และอ่านข้อความในบัตรคำนั้นให้สมาชิกในกลุ่มฟังและช่วยกันหาคำตอบหรือแก้ปัญหาตามคำสั่งที่ได้รับ ซึ่งข้อความในบัตรคำจะเป็นคำถามถึงวิธีการหรือแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้แก่ตนเองตามความคิดเห็นและความเข้าใจของแต่ละกลุ่ม ที่จะช่วยให้ผู้อื่นสามารถนำไปปฏิบัติตามได้จริง

**ตัวอย่างข้อความในบัตรคำเพื่อให้แต่ละกลุ่มย่อยช่วยกันคิดหาวิธีการหรือแนวทางพัฒนาและเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตตนเอง**

- ♣ วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- ♣ การจัดการความโกรธของตนเอง
- ♣ เมื่อเจอเรื่องไม่ถูกใจ
- ♣ การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
- ♣ การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ
- ♣ การสร้างกำลังใจให้ตนเอง
- ♣ คำพูดที่ใช้บอกกับตนเองเพื่อให้เกิดกำลังใจ
- ♣ การจัดการกับความเครียด
- ♣ การปรับความคิดของตนเอง
- ♣ การชื่นชมตนเอง
- ♣ การทำจิตใจให้เข้มแข็ง
- ♣ การให้รางวัลตนเอง
- ♣ การค้นหาจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง
- ♣ การพัฒนาจุดอ่อนของตนเอง ฯลฯ

3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอให้พนักงานทุกคนที่ร่วมกิจกรรมฟัง
4. ผู้นำกิจกรรมสุ่มถามพนักงานว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรม และสรุป

เพิ่มเติม

## ความเข้มแข็งทางใจ....ใครๆ ก็ทำได้

ในการดำเนินชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องงานจะพบว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นหรือพบเจอไม่สามารถเป็นไปได้อย่างที่ใจเราต้องการ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่คนทุกคนต้องพบกับปัญหาอุปสรรค ที่เราอาจแก้ไขได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่สิ่งสำคัญคือเราจะทำอย่างไรให้ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคนั้นได้และกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ ซึ่งคนที่จะสามารถก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคชีวิตได้ คนๆ นั้นต้องมี “ความเข้มแข็งทางใจ” หรือ “พลังสุขภาพจิต” หรือ “พลังฮึด ฮึด ลู้” ในตัวเอง ซึ่งจริงๆ แล้ว คนทุกคนมีพลังนี้อยู่ในตัวมากบ้างน้อยบ้าง ซึ่งพลังนี้จะทำให้คนๆ นั้นมีความเข้มแข็งทางใจ มีความสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤตในชีวิต ช่วยทำให้สามารถปรับตัว ก้าวผ่านปัญหาและวิกฤตที่เผชิญอยู่กลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ซึ่งประกอบไปด้วยพลัง 3 ส่วนที่เรียกร่างๆ ว่า พลังฮึด พลังฮึด พลังลู้

“ความเข้มแข็งทางใจ” หรือ “พลังสุขภาพจิต” หรือ “พลังฮึด ฮึด ลู้” สามารถฝึกฝนให้มีพลังนี้เพิ่มขึ้นได้ โดยเริ่มจากฝึกมองโลกในแง่บวก และพัฒนามา มองโลกในแง่ดี ร่วมกับการปรับความคิดของตนเอง ยอมรับและรู้จักชื่นชมคนอื่น และรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับค้นหาจุดแข็งและศักยภาพของตนเอง และหาแนวทางการแก้ไขปัญหาอุปสรรคอย่างเป็นขั้นเป็นตอนที่ตนเองสามารถทำได้จริง พิจารณาหาข้อดีข้อเสียแต่ละแนวทางที่เลือก วางเป้าหมายให้เหมาะสม และลงมือกระทำจริง

ชื่อกิจกรรม	เซฟมือทอง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้พนักงานฝึก 1. การวางแผนและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าอย่างเป็นระบบ 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3. การปรับตัวและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น
ระยะเวลาที่ใช้	ใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมงและควรจัดกิจกรรมนี้อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือ จัดได้บ่อยตามความเหมาะสม
ประโยชน์ที่ได้รับ	พนักงานมีความหวัง กำลังใจ และแรงจูงใจ อันนำไปสู่ความเข้มแข็งทางใจ ที่จะก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคไปได้
โอกาสในการนำไปใช้	สถานประกอบการสามารถเลือกการจัดกิจกรรมนี้ในโอกาสที่เหมาะสม เช่น 1. บรรลุไว้ในแผนการจัดกิจกรรมประจำปี 2. จัดเป็นรูปแบบ walk rally หรือฐานความรู้ในสัปดาห์ความปลอดภัย
อุปกรณ์	กระดาษ ดินสอ ปากกา หรือตามความเหมาะสม

### แนวทางการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมประจำฐานแบ่งพนักงานออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-8 คน และควรมีกกลุ่มย่อยอย่างน้อย 2 - 5 กลุ่มหลังจากนั้นผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกาและวิธีการเล่นเกมดังนี้
  - 1.1 ให้แต่ละกลุ่มคิดเมนูอาหารที่สมาชิกทุกคนในกลุ่มเห็นว่าเป็นเมนูเด็ดหรือมีความโดดเด่น ขึ้นมากลุ่มละ 1 เมนู พร้อมทั้งให้ระบุวัตถุดิบที่ต้องใช้และขั้นตอน/วิธีในการปรุง โดยให้ช่วยกันระดมความคิดและเขียนรายละเอียดลงในกระดาษ ภายในเวลา 5 นาที
  - 1.2 เมื่อครบกำหนดเวลาแล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอเมนูอาหารที่เลือกและขั้นตอน/วิธีการปรุง ภายในเวลา 2 นาทีและให้ส่งกระดาษที่ทุกกลุ่มเขียนให้กับผู้นำกิจกรรมด้วย
  - 1.3 เมนูอาหารของกลุ่มใดที่ผู้นำกิจกรรมพิจารณาว่ามีความโดดเด่นที่สุดจะได้รับคะแนนสูงสุดหรือเป็นผู้ชนะ
2. ให้ทุกกลุ่มเริ่มทำกิจกรรมตามวิธีการที่ผู้นำกลุ่มแจ้งไว้
3. หลังจากตัวแทนทุกกลุ่มได้นำเสนอเสร็จสิ้นแล้ว ให้ผู้นำกิจกรรมแจ้งผลการตัดสินว่า

“เมนูอาหารของทุกกลุ่มมีความโดดเด่นไม่แพ้กัน ดังนั้นยังไม่สามารถตัดสินผู้ชนะได้ จึงขอกำหนดกติกาเพิ่มเติม” ดังนี้

3.1 ผู้นำกิจกรรมพิจารณาเมนูอาหาร วัตถุดิบ และขั้นตอน/วิธีการในการปรุงที่แต่ละกลุ่มเขียนส่งมา ขอตัดวัตถุดิบบางรายการออกประมาณ 2 - 4 รายการ หรือ ผู้นำกิจกรรมอาจเขียนระบุลงไปบางรายการว่าไม่มี หรือ ไม่ให้ใช้วัสดุอุปกรณ์บางอย่างในการปรุงอาหารเมนูนี้ เช่น ไม่มีกระทะ ไม่มีหม้อ ไม่ให้ใช้มีด ไม่ให้ใช้เตา ไม่ให้ใช้ไฟในการปรุง ฯลฯ

3.2 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดหาวิธีการปรุง/ปรับปรุง/แก้ไข/พัฒนาอาหารเมนูนี้อีกครั้ง ภายในเวลา 3 นาที

3.3 เมื่อครบกำหนดเวลาให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอเมนูอาหารและขั้นตอน/วิธีการปรุงที่ได้ปรับปรุงใหม่ ภายในเวลา 2 นาที

3.4 กรณีที่ต้องการให้คะแนนหรือจัดอันดับ สามารถเลือกวิธีให้คะแนน ดังนี้

♣ ให้ผู้นำกิจกรรมพิจารณาให้คะแนนหรือจัดอันดับตามความเหมาะสม โดยสังเกตจากความตั้งใจ ความมุ่งมั่นพยายาม ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความคิดเชิงบวก เป็นต้น

♣ ให้พนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเป็นคนตัดสินให้คะแนน

4. ผู้นำกิจกรรมสอบถามความรู้สึกของพนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรมและบทเรียนที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ เช่นถามสมาชิกแต่ละกลุ่มว่า “รู้สึกอย่างไรเมื่อมีการกำหนดกติกาเพิ่ม” “คิดและรู้สึกอย่างไรกับการถูกจำกัดวัตถุดิบหรือวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการปรุงอาหาร” “เพราะอะไรจึงสามารถปรับปรุงเมนูอาหารขึ้นมาใหม่ได้จนสำเร็จ แม้จะขาดวัตถุดิบและวัสดุอุปกรณ์”

5. ผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม



## ข้อคิด...จากเชฟมือทอง

กิจกรรมเชฟมือทอง เปรียบเสมือนกับการจำลองสถานการณ์การทำงานในแต่ละวันที่เราต้องเผชิญ เช่น การเปลี่ยนแปลงคำสั่งกะทันหันที่เราอาจไม่คาดคิด การต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นที่ไม่คุ้นเคย การได้รับมอบหมายงานใหม่ งานที่ยุ่งยาก เป็นต้น ซึ่งเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้และเป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก หงุดหงิด วิตกกังวลใจ และยิ่งถ้าไม่สามารถควบคุมอารมณ์และตั้งสติให้ดี หรือคิดที่จะไม่สู้ หมดกำลังใจ มัวแต่โทษว่าเป็นคราวเคราะห์ของตนเอง และจมอยู่กับความทุกข์นั้น ก็ยิ่งจะส่งผลให้บั่นทอนความสุขของเราให้ลดลงไปเรื่อยๆ

## ใช้ความเข้มแข็งทางใจที่มีอยู่...ทำให้ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคไปได้

ความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย พลังฮึด พลังฮึด พลังสู้ ซึ่งช่วยให้การก้าวผ่านปัญหาอุปสรรค ดังนี้

1. ใช้พลังฮึด ด้วยการตั้งสติ ควบคุมอารมณ์โกรธ หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวลใจซึ่งจะยิ่งบั่นทอนให้ความสามารถในด้านต่างๆ ที่เรามีอยู่ลดลง แต่ไม่ใช้การทนแบบเก็บกดหรือพยายามลืมนปัญหา แต่เป็นการปรับตัวเพื่อรับกับปัญหานั้นต่อไป
2. ใช้พลังฮึด ด้วยการสร้างกำลังใจเพื่อลุกขึ้นมาสู้กับปัญหา และพร้อมที่จะหาแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ ขจัดความคิดทางลบที่จะมาบั่นทอนกำลังใจเรา เช่น “งานนี้ไม่มีวันสำเร็จ” “มันยากเกินไป” “มันเป็นไปได้”
3. ใช้พลังสู้ ด้วยการลงมือจัดการกับปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน เช่น วางแผนการแก้ไขปัญหา ลดเป้าหมายความสำเร็จหรือวางเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว หาทางเลือกหลายๆ ทาง เป็นต้น และสุดท้ายต้องมีการแก้ปัญหาจริงๆตามที่วางแผนไว้

# Module 4

## การสร้างวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม เพื่อนำไปสู่องค์กรสร้างสุข

“วัฒนธรรมยุคใหม่ สนับสนุนการมีส่วนร่วม  
เสริมสร้างสุขภาพกายสุขภาพใจ”



## Module 4 การสร้างวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม เพื่อนำไปสู่องค์กรสร้างสุข

### คำชี้แจงสำหรับผู้นำกิจกรรม

การมีส่วนร่วมของพนักงานในสถานประกอบการ เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้คนวัยทำงานมีความสุข การเปิดโอกาสให้พนักงานมีส่วนร่วมทุกขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มคิด ร่วมแสดงความคิดเห็นต่างๆ ร่วมวางแผน ร่วมกำหนดรูปแบบกิจกรรม และร่วมปฏิบัติ จะทำให้พนักงานเกิดความร่วมมือ ยอมรับ และนำไปปฏิบัติตาม เพราะการที่พนักงานมีส่วนร่วมในขั้นตอนต่างๆ จะทำให้มีความรู้สึกเป็นเจ้าของในเรื่องนั้นๆ และรับรู้ว่าการยอมรับ เป็นการยอมรับ เป็นคนที่มีตัวตน มีความหมายต่อหน่วยงาน โดยเฉพาะในเรื่องที่สถานประกอบการมีความต้องการให้พนักงานเห็นด้วยและปฏิบัติตาม เช่น กฎกติกาของหน่วยงาน วัฒนธรรมของหน่วยงาน เป็นต้น

ดังนั้นสถานประกอบการควรสนับสนุนให้พนักงานเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมในเรื่องต่างๆ จนกลายเป็นการสร้างให้เกิดวัฒนธรรมการมีส่วนร่วมของพนักงาน โดยเฉพาะเรื่องส่งผลกระทบทางบวกต่อพนักงานทั้งหน่วยงาน เช่น การมีส่วนร่วมดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนในหน่วยงาน การมีวัฒนธรรมที่ชื่นชมยกย่องคนดี และการเคารพผู้อาวุโส การไหว้ทักทายกัน

### วัตถุประสงค์ภาพรวม Module 4

เพื่อให้พนักงานเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมในการสร้างและปฏิบัติตามวัฒนธรรมของหน่วยงาน เพื่อให้เกิดการรวมตัวเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ดูแลใส่ใจช่วยเหลือกันทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

### กิจกรรม

ประกอบด้วยกิจกรรมทางเลือก ดังนี้

1. กิจกรรมสร้างสุขได้ภายใต้หลังคาเดียวกัน
2. กิจกรรมสร้างสุข.....คล้ายทุกข์
3. กิจกรรมมาคล้ายเครียดกันเถอะ
4. กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย “ขยับกาย สบายใจ ด้วยเก้าอี้...ขี้พุง”
5. กิจกรรมแอโรบิค “อนามัย 30”
6. กิจกรรม แกว่งแขนลดพุง

### การติดตามประเมินผล

รายละเอียดในบทหน้า

ชื่อกิจกรรม	สร้างสุขได้ภายใต้หลังคาเดียวกัน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้พนักงาน 1. เห็นความสำคัญของการมีวัฒนธรรมในหน่วยงาน 2. มีส่วนร่วมในการสร้างวัฒนธรรมในหน่วยงาน 3. ยอมรับและปฏิบัติตามวัฒนธรรมในหน่วยงาน
ระยะเวลาที่ใช้	ตามความเหมาะสม
ประโยชน์ที่ได้รับ	1. ทำให้พนักงานอยู่ร่วมกันในหน่วยงานอย่างมีความสุข 2. ช่วยลดหรือบรรเทาปัญหาความขัดแย้งในการอยู่ร่วมกัน มีความเคารพซึ่งกันและกัน 3. พนักงานมีความภาคภูมิใจ คิดว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของหน่วยงาน
โอกาสในการนำไปใช้	สถานประกอบการสามารถเลือกการจัดกิจกรรมนี้ในโอกาสที่เหมาะสม เช่น 1. เพิ่มเป็นวาระในการประชุมประจำเดือนของหน่วยงาน โดยมุ่งเน้นให้พนักงานได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความคิดเห็นผ่านตัวแทนในรูปแบบคณะกรรมการของแต่ละแผนก 2. จัดประชุมทุกไตรมาสหรืออย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
อุปกรณ์	ตามความเหมาะสม

### แนวทางการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงให้พนักงานได้เห็นความสำคัญของการมีวัฒนธรรมของหน่วยงาน

วัฒนธรรมของหน่วยงาน เป็นสิ่งที่จะช่วยให้พนักงานอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เพราะเป็นสิ่งที่พนักงานเรียนรู้ว่าจะต้องยึดถือยอมรับในกฎเกณฑ์ที่ถูกกำหนดขึ้นมา และจะต้องนำไปปฏิบัติตาม เพื่อให้พนักงานอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบวินัย มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน อันนำไปสู่การช่วยลดความขัดแย้งในการใช้ชีวิตร่วมกัน



วัฒนธรรมของหน่วยงานที่ดีนั้น ควรเกิดจากพนักงานได้มีส่วนร่วมคิด ร่วมกำหนด หรือ ถ้าหน่วยงานกำหนดมาก่อนแล้ว ควรเปิดโอกาสให้พนักงานได้นำเสนอข้อเสนอนะได้เมื่อพบว่าควรมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของหน่วยงานให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยนำปัญหาที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อพนักงานส่วนใหญ่ มาพิจารณาวางแผนและกำหนดแนวทางการแก้ไข

#### ตัวอย่าง

♣ วัฒนธรรมการมีส่วนร่วมในวิถีชีวิตของการทำงานในหน่วยงานที่พบบ่อย เช่น การไหว้ทักทายกันทุกเช้า การสวดมนต์ร่วมกันก่อนเข้างาน

♣ วัฒนธรรมการมีส่วนร่วมด้านพฤติกรรมสุขภาพ เช่น รวมกลุ่มการออกกำลังกาย การคลายเครียด

♣ วัฒนธรรมการมีส่วนร่วมด้านสุขภาพจิต เช่น การยกย่องเชิดชูพนักงานที่ประพฤติตามกฎระเบียบของหน่วยงานการยกย่องเชิดชูพนักงานที่เป็นคนดี ขยันเป็นต้นแบบที่ดี

2. ผู้นำกิจกรรมสนับสนุนให้พนักงานทุกคนได้มีส่วนร่วมกันสร้างวัฒนธรรมของหน่วยงาน โดยให้พนักงานแสดงความคิดเห็นในประเด็น

♣ ปัญหาที่เกิดขึ้นในหน่วยงานและส่งผลกระทบต่อพนักงานส่วนรวม

♣ แนวทางแก้ไข หรือข้อเสนอนะที่จะกำหนดให้เป็นแนวปฏิบัติร่วมกัน ฯลฯ

♣ การร่วมกันกำหนดและสร้างให้เป็นวัฒนธรรมของหน่วยงานเพื่อให้พนักงานทุกคนมีความสุข

**หมายเหตุ** สถานประกอบการสามารถให้พนักงานแสดงความคิดเห็นก่อนการจัดประชุมโดยผ่านช่องทางต่างๆ ตามความเหมาะสมของหน่วยงาน เช่น กล่องรับความคิดเห็นผ่านคณะกรรมการซึ่งเป็นตัวแทนของแต่ละแผนก เพื่อนำมารวบรวมนำเสนอในที่ประชุมตามวิธีการของไคเซ็น (KAIZEN) เป็นต้น

3. ผู้นำกิจกรรมนำข้อคิดเห็นของพนักงานที่รวบรวมมาจากช่องทางต่างๆ นำเสนอในที่ประชุม กรณีที่พนักงานไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ทั้งหมด ควรมีคณะกรรมการซึ่งเป็นผู้แทนแต่ละแผนกได้เข้าร่วมประชุมด้วย ผู้นำกิจกรรมให้ที่ประชุมได้ร่วมกันพิจารณา วิเคราะห์ จัดลำดับความสำคัญ เพื่อนำมาวางแผนดำเนินการแก้ไข สรุปกำหนดเป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกัน และวิธีการที่จะทำให้พนักงานทั้งหมดมีส่วนร่วมในการปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติ จนเกิดเป็นวัฒนธรรมของหน่วยงานในที่สุด

4. ผู้นำกิจกรรมควรสื่อสารให้ทุกคนรับทราบและถือปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติ อย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน

**ตัวอย่าง** การสร้างวัฒนธรรมของหน่วยงาน ในเรื่องการใช้พื้นที่ส่วนกลางร่วมกัน เช่น

1) ไม่นำอาหารมารับประทานในมุมพักผ่อน หรือไม่เปิดเพลงเสียงดังรบกวนผู้อื่น หรือไม่สูบบุหรี่ในพื้นที่สาธารณะ

2) การใช้บริการห้องสมุดหรือมุมอ่านหนังสือ ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่นและช่วยกันรักษาความสะอาด เป็นต้น

3) วัฒนธรรมการอยู่ร่วมกัน เช่น ไปลามาไหว้ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน การเคารพผู้ใหญ่

5. กรณีที่ไม่มีข้อร้องเรียนหรือข้อเสนอแนะจากพนักงาน ผู้นำกิจกรรมอาจนำปัญหาที่พบหรือสิ่งที่ควรแก้ไขเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขมานำเสนอในที่ประชุมให้ได้วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการแก้ไข และดำเนินการตามแผนและผลักดันให้เกิดเป็นวัฒนธรรมของหน่วยงาน

ชื่อกิจกรรม	กิจกรรมสร้างสุข...คลายทุกข์
วัตถุประสงค์	เพื่อให้พนักงาน 1. มีแนวทางในการจัดการและแก้ไขปัญหาของตนเอง 2. มีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจซึ่งกันและกัน 3. มีระบบการดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องและเหมาะสม
ระยะเวลาที่ใช้	ขึ้นอยู่กับแต่ละกิจกรรม โดยพิจารณาตามความเหมาะสมแต่ควรเน้นการจัดกิจกรรมแบบต่อเนื่อง
ประโยชน์ที่ได้รับ	เกิดเป็นวัฒนธรรมการมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่พนักงานดูแลและช่วยซึ่งกันและกัน เกิดขวัญและกำลังใจในการทำงาน
โอกาสในการนำไปใช้	สามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมได้ตลอดปี
อุปกรณ์	ตามความเหมาะสม
แนวทางการจัดกิจกรรม	
ขั้นเตรียมการ	

1. คณะทำงานสื่อสารทำความเข้าใจกับพนักงานผ่านช่องทางต่างๆ ตามความเหมาะสมและเข้าถึงพนักงานอย่างทั่วถึง เพื่อให้รับรู้ถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมคลายทุกข์

## กิจกรรมสร้างสุข...คลายทุกข์

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม คือ เปิดโอกาสให้พนักงานได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและเกิดการรวมตัวกันของพนักงานในการร่วมกันจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดการช่วยเหลือและดูแลจิตใจซึ่งกันและกัน ซึ่งกิจกรรมที่จัดจะบรรลุวัตถุประสงค์ได้นั้น ต้องสอดคล้องกับความต้องการของพนักงาน รวมทั้งสถานประกอบการควรมีการวางระบบการช่วยเหลือที่เหมาะสมและมีการดูแลอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งกำหนดผู้ที่รับผิดชอบแต่ละจุด

ปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จ คือ การสื่อสารให้พนักงานรับทราบอย่างทั่วถึง ว่าสถานประกอบการมีระบบการช่วยเหลือที่เหมาะสมและมีการดูแลอย่างต่อเนื่องและพนักงานจะมารับบริการอย่างไร

2. สถานประกอบการ ควรวางระบบการให้การช่วยเหลือและการดูแลจิตใจพนักงานอย่างเหมาะสมและต่อเนื่องซึ่งอาจต้องมีการส่งต่อหน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญในรายที่มีความจำเป็น

### ตัวอย่างเช่น

จัดให้มีบริการปรึกษาเบื้องต้นสำหรับพนักงานที่มีความเครียด ความไม่สบายใจทุกข์ใจหรือตามประเด็นปัญหาต่างๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของพนักงาน โดยวางระบบ ดังนี้



3. คณะทำงานควรผลักดันให้ผู้บริหารกำหนดเป็นนโยบายหรือแผนปฏิบัติการ ดังนี้

3.1 มอบหมายผู้รับผิดชอบหลักแต่ละจุดในระบบการดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจ และเตรียมความพร้อมด้วยการพัฒนาศักยภาพ เพื่อรองรับการให้การดูแลจิตใจพนักงาน เช่น อบรมหัวข้อการให้การปรึกษาเบื้องต้น ความเครียดและการจัดการความเครียด เป็นต้น

3.2 พนักงานทุกคนควรมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือจิตใจเพื่อนพนักงาน เช่น สังเกตเพื่อนพนักงานที่ประสบความสูญเสียกะทันหัน มีปัญหาเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น โดยให้อาสาสมัครเป็นทีมเยี่ยมบ้าน ฯลฯ

4. คณะทำงานควรมีการประชาสัมพันธ์ให้พนักงานรับรู้ทั่วกัน โดยผ่านช่องทางต่างๆ ตามความเหมาะสม

### **ขั้นตอนการ**

5. คณะทำงานสำรวจความต้องการและข้อคิดเห็นของพนักงานในประเด็นปัญหาที่พนักงานต้องการให้สถานประกอบการดำเนินการช่วยเหลือ ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของพนักงานโดยผ่านช่องทางต่างๆ ที่เข้าถึงพนักงานและเหมาะสมกับสถานประกอบการ

6. คณะทำงานรวบรวมผลการสำรวจ จัดลำดับความเร่งด่วนของปัญหา และวางแผนการช่วยเหลือที่เหมาะสม รวมทั้งการเตรียมการต่างๆ เช่น ประสานผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมาย เชิญวิทยากรมาอบรม เป็นต้น

7. คณะทำงานดำเนินการตามระบบการให้การช่วยเหลือและการดูแลจิตใจพนักงานอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง ซึ่งอาจต้องมีการส่งต่อหน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญในรายที่มีความจำเป็น ตัวอย่างเช่น

### **พนักงานที่มีความเครียด ความไม่สบายใจ ทุกข์ใจ**

7.1 หัวหน้างานพูดคุยเบื้องต้น ถ้าไม่ดีขึ้นส่งต่อให้พยาบาลประจำสถานประกอบการให้การปรึกษาหรือส่งต่อในรายที่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญนอกหน่วยงาน เช่น Psychosocial clinic ในโรงพยาบาลชุมชนที่อยู่ใกล้เคียง หรือโรงพยาบาลคู่สัญญาประกันสังคม

7.2 ติดตามการดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง

### **พนักงานที่ขาดงานบ่อยๆ พนักงานที่ประสบกับความสูญเสียกะทันหันพนักงานที่เจ็บป่วยเรื้อรัง**

7.3 เยี่ยมบ้านพนักงานกลุ่มเสี่ยงโดยมอบหมายให้พนักงานรวมตัวกันเป็นทีมจิตอาสาในการดูแลจิตใจกันเอง

7.4 หัวหน้างานพูดคุยเบื้องต้น ถ้าไม่ดีขึ้นส่งต่อให้พยาบาลประจำสถานประกอบการให้การปรึกษา และส่งต่อในรายที่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ เช่น ด้านการรักษาโรคเรื้อรัง การให้การปรึกษาด้านจิตใจ

### **ประเด็นปัญหาต่างๆ ที่ไม่ได้รับการแก้ไขจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ เช่น ปัญหาหนี้สิน ฯลฯ**

7.5 เชิญผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินมาให้ความรู้ในการวางแผนงาน แก้ไขปัญหาและให้การช่วยเหลือปัญหาหนี้สิน พร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องการออมเงิน หรือเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมายมาให้คำปรึกษาแนะนำ

7.6 เชิญวิทยากรมาอบรมเรื่องการสร้างรายได้พิเศษตามความต้องการของพนักงาน เช่น การเพาะเห็ด การทำอาหาร เป็นต้น รวมถึงช่วยหาตลาดในการจัดจำหน่ายสินค้าให้แก่พนักงานด้วย

7.7 จัดตั้งกองทุนกั๊ยมเงินโดยไม่คิดดอกเบี้ยแก่สมาชิก

### ตัวอย่างเมตริกกรรมทางเลือก

สถานประกอบการสามารถนำไปเป็นแนวทางในการเลือกใช้เป็นหัวข้อในการจัดกิจกรรมสร้างสุข... คลายทุกข์ เช่น

- ♣ **นายคลายทุกข์** ให้คำปรึกษาเรื่องคติความ
- ♣ การจัดการกับหนี้สินอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญ เช่น ธนาคารมาให้ความรู้ และให้คำปรึกษาวางแผนการเงิน และมีการจัดให้เข้าร่วมการออมเงิน
- ♣ **ร่วมเก็บออม ร่วมกันสร้างกองทุนเลี้ยงชีพ** โดยให้ความรู้แก่พนักงานให้เห็นความสำคัญในการออมเงินและการจัดตั้งกองทุน การทำบัญชีครัวเรือน
- ♣ **ยิ่งขยันยิ่งได้** โดยเชิญวิทยากรมาฝึกอาชีพแก่พนักงาน เช่น หญิงตั้งครรภ์ ผู้มีปัญหาหนี้สิน เพื่อสร้างรายได้พิเศษ รวมทั้งหาสถานที่ให้จำหน่ายสินค้าหรือผลผลิต หรือ จ้างลูกหลานพนักงาน เพื่อให้มีรายได้ในช่วงปิดเทอม
- ♣ **สุขภาพกายแข็งแรง...สุขภาพใจเข้มแข็ง** โดยระหว่างรอตรวจสุขภาพประจำปี สถานประกอบการควรให้พนักงานมีการประเมินความสุข 15 ข้อ ร่วมกับการประเมินความเครียด 5 ข้อ (ST-5) ตามแบบประเมินของกรมสุขภาพจิตอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี โดยอาจประเมินผ่านระบบอินทราเน็ตของบริษัท เมื่อพบว่าพนักงานรายใดมีความสุขน้อยและมีความเครียดมาก คณะทำงานจะได้วางแผนให้การช่วยเหลือตามระบบที่วางไว้
- ♣ **ร่วมจิต รวบรวมใจ ชวนกันทำดี** โดยหาอาสาสมัครจัดทีมเยี่ยมบ้านหรือเป็นจิตอาสาเพื่อให้การช่วยเหลือเพื่อนพนักงานกลุ่มเสี่ยง และขอรับบริจาคเงินหรือสิ่งของจากเพื่อนพนักงานที่พร้อมให้เพื่อนำไปช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบภัย อุบัติเหตุหรือเจ็บป่วย
- ♣ **การให้ความรู้สุขภาพจิตผ่านช่องทางต่างๆ** เช่น ผ่านเสียงตามสายของสถานประกอบการ ติดบอร์ดประชาสัมพันธ์ (สามารถใช้เนื้อหาความรู้ตามบทความสุขภาพจิตในภาคผนวก)

ชื่อกิจกรรม	มาคลายเครียดกันเถอะ
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกให้พนักงานมีทักษะและสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง
ระยะเวลาที่ใช้	ใช้เวลาครั้งละ 5-15 นาที วันละ 1-2 ครั้ง
ประโยชน์ที่ได้รับ	ทำให้พนักงาน 1. รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย จิตใจสบาย 2. มองแง่ดี มีสมาธิดีขึ้นในการคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ
โอกาสในการนำไปใช้	1. สามารถจัดกิจกรรมในช่วงพักสั้นๆระหว่างการทำงาน หรือก่อนเริ่มงานในช่วงตอนเช้าหรือช่วงบ่าย เป็นต้น 2. สามารถจัดทั้งสามเทคนิคสลับกันทำในแต่ละช่วง 3. เลือกจัดเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งตามความต้องการของพนักงาน หลังจากให้พนักงานได้ลองฝึกทั้ง 3 เทคนิคแล้ว
อุปกรณ์	เก้าอี้/โซฟา ที่มีพนักพิงและขนาดพอเหมาะ นั่งแล้วรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย
แนวทางการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 1	
<b>เทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกการหายใจ</b>	
1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงและทำความเข้าใจหลักการเทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกการหายใจให้พนักงานรับรู้ ดังนี้	

## เทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกการหายใจ

### หลักการ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียดคนเราจะหายใจถี่และตื้นขึ้นมากกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

### การสังเกต

การหายใจที่ถูกต้องตามหลักการ สามารถสังเกตได้จากเวลาหายใจเข้าท้องจะป่องและเวลาหายใจออกท้องจะแฟบ อาจให้พนักงานเอามือวางที่หน้าท้องตนเองเพื่อสังเกตและตรวจสอบตนเองขณะฝึกการหายใจ





2. ผู้นำกิจกรรมนำพนักงานฝึกการหายใจเพื่อคลายเครียด ด้วยการบอกซ้ำๆ ให้พนักงานฝึกทำตาม ดังนี้

วิธีการฝึก

2.1 ให้พนักงานทุกคนนั่งบนเก้าอี้และห้อยขาในท่าที่สบายๆ แล้วหลับตา และเอามือประสานไว้บริเวณท้องของตนเอง

2.2 ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 ในใจเป็นจังหวะซ้ำๆ 1...2...3...4...ให้มือรู้สึกได้ว่าหน้าท้องพองออก

2.3 กลับหายใจเอาไว้อีกครั้ง นับ 1 ถึง 4 ในใจเป็นจังหวะซ้ำๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า

2.4 แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ ในใจ 1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด ให้มือรู้สึกได้ว่าหน้าท้องแฟบลง

2.5 ทำซ้ำอีกประมาณ 4-5 ครั้ง (ตามข้อ 2.2- 2.4)

3. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้พนักงานซักถาม หลังจากนั้นให้ข้อเสนอแนะการใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกการหายใจให้ได้ผล ดังนี้

## การใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกการหายใจให้ได้ผล

☞ การฝึกการหายใจ ควรหายใจเข้าและหายใจออกตามวิธีการติดต่อกัน ประมาณ 4-5 ครั้ง ต่อการฝึกแต่ละครั้ง

☞ ควรฝึกการหายใจทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้

☞ ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

☞ ในแต่ละวันควรฝึกการหายใจที่ถูกรวบรวมไว้ให้ได้ประมาณ 40 ครั้งต่อวัน แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันให้ครบ 40 ครั้งในคราวเดียวกัน

## แนวทางการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 2

### เทคนิคการคลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

#### ขั้นเตรียมการ

1. ผู้นำกิจกรรมเตรียมสถานที่เพื่อใช้ในการฝึกที่สงบปราศจากเสียงรบกวน

#### ขั้นดำเนินการ

2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงและทำความเข้าใจหลักการเทคนิคการคลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้พนักงานรับรู้ ดังนี้

### เทคนิคการคลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

#### หลักการ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อตามร่างกายหดตัว สังเกตได้จากเวลาที่เครียดแล้วเราจะผลอมีอาการหน้ามือขมวด กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ โดยไม่รู้ตัวบ้าง รู้ตัวบ้าง การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นถ้าปล่อยทิ้งไว้จะส่งผลทำให้เกิดอาการเจ็บปวดตามร่างกายได้ เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง และขณะเดียวกันในขณะที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จิตใจของเราจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จึงทำให้สามารถช่วยลดความคิดฟุ้งซ่านและลดความวิตกกังวลลงได้ รวมทั้งทำให้มีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย

3. ผู้นำกิจกรรมนำพนักงานฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อคลายเครียด ด้วยการบอกซ้ำๆ ให้พนักงานฝึกทำตาม ดังนี้

#### วิธีการฝึก

3.1 ให้พนักงานเตรียมตัวเพื่อพร้อมที่จะทำการฝึก โดยให้นั่งในท่าที่สบาย ไม่ไขว่ห้างและวางเท้าให้ราบไปกับพื้นไม่กระดกปลายเท้า คลายเครื่องแต่งตัวและเสื้อผ้าให้หลวมสบาย เช่น ดึงชายเสื้อออกมาจากกางเกง ถอดรองเท้า หลังจากนั้นให้หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

3.2 ผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกาการใช้เวลาเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ว่าให้ใช้เวลาเกร็งกล้ามเนื้อน้อยกว่าเวลาที่ใช้ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น หลังจากนั้นให้พนักงานเริ่มฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ตามลำดับ ดังนี้

1) พุงความสนใจไปที่**มือและแขนขวา** หลังจากนั้นค่อยๆ กำมือและเกร็งแขนขวาจนเต็มที แล้วจึงค่อยๆ คลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

**ข้อควรระวัง** เวลากำมือ ระวังอย่าให้เล็บจิกเนื้อตัวเองให้ได้รับบาดเจ็บ

2) พุงความสนใจไปที่**มือและแขนซ้าย** หลังจากนั้นค่อยๆ กำมือและเกร็งแขนซ้ายจนเต็มที แล้วจึงค่อยๆ คลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

3) พุงความสนใจไปที่**หน้าผาก** หลังจากนั้นค่อยๆ เลิกคิ้วให้สูงขึ้นๆ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย ต่อจากนั้นให้ขมวดคิ้วให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วผ่อนคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

4) พุงความสนใจไปที่**ตา แก้ม จมูก** หลังจากนั้นหลับตาให้แน่นและขยับจมูกให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วจึงคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

5) พุงความสนใจไปที่**ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก** หลังจากนั้นให้กัดฟันและใช้ลิ้นดันเพดานปากให้มากที่สุดแล้วคลาย ต่อจากนั้นให้เม้มปากให้แน่นที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

6) พุงความสนใจไปที่**คอ** หลังจากนั้นก้มหน้าให้คางจดคอให้มากที่สุดแล้วคลาย ต่อจากนั้นเงยหน้าให้มากที่สุด แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

7) พุงความสนใจไปที่**อก ไหล่ และหลัง** หลังจากนั้นหายใจเข้าลึกๆ และกลั้นไว้แล้วค่อยๆ หายใจออก ต่อมาให้ยกไหล่ให้สูงขึ้นๆ เท่าที่ทำได้ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

8) พุงความสนใจไปที่**หน้าท้องและกัน** หลังจากนั้นค่อยๆ แหม่วท้องให้มากขึ้นๆ แล้วคลาย ต่อจากนั้นขมิบก้นให้มากที่สุด แล้วคลาย

9) พุงความสนใจไปที่**เท้าและขาขวา** หลังจากนั้นค่อยๆ เหยียดขาขวาออกและงอนิ้วเท้าลงมาให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย ต่อมาเหยียดขาขวาออกอีกครั้งและกระดกปลายเท้าขึ้นให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

10) พุงความสนใจไปที่**เท้าและขาซ้าย** หลังจากนั้นค่อยๆ เหยียดขาซ้ายออกและงอนิ้วเท้าลงมาให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย ต่อมาเหยียดขาซ้ายออกอีกครั้งและกระดกปลายเท้าขึ้นให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

4. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้พนักงานซักถาม หลังจากนั้นให้ข้อเสนอแนะการใช้**เทคนิคการคลายเครียด**โดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ได้ผล ดังนี้

### การใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ได้ผล

- ☞ ควรฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นประจำ อาจฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
- ☞ เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
- ☞ อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลา น้อยลง และสะดวกมากขึ้น
- ☞ เมื่อรู้สึกกล้ามเนื้อตึงเครียดที่ไม่ใช่จากการทำงานในท่าเดี๋ยวนานๆ ให้ลองสำรวจตัวเองว่ามีความเครียดเกิดขึ้นหรือไม่ ให้รีบผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่วมกับการแก้ไขที่สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

## แนวทางการจัดกิจกรรม ครั้งที่ 3

### เทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิ

#### ขั้นเตรียมการ

1. ผู้นำกิจกรรมเตรียมสถานที่เพื่อใช้ในการฝึกที่สงบปราศจากเสียงรบกวน

#### ขั้นดำเนินการ

2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงและทำความเข้าใจหลักการเทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิให้พนักงานรับรู้ ดังนี้

## เทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิ

### หลักการ

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบและปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ

หลักการของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง

หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ตัวรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายให้พนักงานเข้าใจวิธีการฝึกการทำสมาธิเพื่อคลายเครียด และให้พนักงานลองฝึก ดังนี้

### วิธีการฝึก

- 3.1 ขั้นที่ 1 ให้นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ หลังจากนั้นให้หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้
  - ๘ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
  - ๘ หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2

- ♣ นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5
  - ♣ แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่ นับจนถึง 6
  - ♣ แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 7
  - ♣ แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 8
  - ♣ แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 9
  - ♣ แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 10 ครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ  
แล้วเริ่ม 1-5 ใหม่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5
- ฯลฯ



3.2 หลังพนักงานฝึกขั้นที่ 1 เสร็จแล้ว ให้ผู้นำกิจกรรมชี้แจงแก่พนักงานที่ยังทำไม่ได้ ดังนี้

♣ ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาดหรือบางที่อาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับเป็นบางช่วงถือเป็นเรื่องปกติ

♣ ต่อไปพยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

4. เมื่อผู้นำกิจกรรมเห็นว่าพนักงานสามารถฝึกปฏิบัติตามขั้นที่ 1 จนจิตใจสงบมากขึ้นแล้ว ในการฝึกครั้งต่อไป ให้เปลี่ยนเป็นฝึกขั้นที่ 2 โดยให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีกคือ

- หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2
- หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4
- หายใจเข้านับ 5

หายใจออกนับ 1 ใหม่ จนถึง 6, 7, 8, 9, 10 ตามลำดับดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

5. เมื่อผู้นำกิจกรรมเห็นว่าพนักงานสามารถฝึกปฏิบัติตามขั้นที่ 2 ได้ดีจนนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้วในการฝึกครั้งต่อไป ให้เปลี่ยนเป็นฝึกขั้นที่ 3 โดยให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

6. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้พนักงานซักถาม หลังจากนั้นให้ข้อเสนอแนะการใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิให้ได้ผล ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับได้ดี ไม่มีฝันร้ายด้วย

## กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย “ขยับกายสบายใจ ด้วยเก้าอี้...ขยับุง”

ชื่อกิจกรรม	เก้าอี้...ขยับุง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดความเมื่อยล้าจากการทำงาน 2. เพื่อเป็นการกระตุ้นและเตรียมให้ร่างกายมีความพร้อมต่อการทำงาน
ระยะเวลาที่ใช้	ใช้เวลาครั้งละ 5-10 นาที (3-5 ครั้ง/วัน)
ประโยชน์ที่ได้รับ	1. ช่วยลดความตึงเครียดที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติงาน 2. ช่วยให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และสบายขึ้นได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ 3. ช่วยให้สมองแจ่มใสคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่าเดิม สมาธิดีขึ้น
โอกาสในการนำไปใช้	สามารถจัดกิจกรรมนี้ได้ทุกวันโดยสอดแทรกในช่วงก่อนเริ่มงานในช่วงเช้า-บ่าย ในช่วงพักระหว่างการทำงาน หลังเลิกงาน/ก่อนกลับบ้าน เป็นต้น
อุปกรณ์	1. เก้าอี้ที่มีความมั่นคงแข็งแรง (ถ้ามีล้อให้หาที่ยึดพิงให้กระชับ เช่น เลื่อนไปชิดกับโต๊ะไว้ หรือระวางเวลาเคลื่อนไหว) 2. เครื่องคอมพิวเตอร์/เครื่องเล่น CD เครื่องฉายภาพ LCD ลำโพง ขยายเสียง
แนวทางการจัดกิจกรรม	1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงให้พนักงานเห็นประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ ดังนี้

### เก้าอี้...ขยับุง

นวัตกรรมการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้...ขยับุงเป็นการออกกำลังกายกับเก้าอี้ ทำได้ทุกเพศทุกวัย คนที่ปวดข้อ คนอ้วน ก็ทำได้ดี เพราะการเคลื่อนไหวไม่มีแรงกระแทกใดๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาต่อข้อ คนวัยทำงานที่ต้องนั่งนานๆ ก็ทำได้หมดข้ออ้างเรื่องไม่มีเวลา เนื่องจากเพียงทำท่าเก้าอี้ขยับุงกับเก้าอี้ที่ตนนั่งแค่ 15 ท่าท่าละ 15-30 ครั้ง ครบแล้วให้เริ่มทำใหม่ ประมาณ 5 รอบต่อวัน ก็จะดีต่อสุขภาพ



2. ผู้นำกิจกรรมสามารถให้พนักงานฝึกปฏิบัติตามวิถีทัศนศาสตร์ “เก้าอี้ขี้พุง” ตาม DVD ที่แนบท้ายเล่ม ประกอบด้วยท่าทางการยืดเหยียดร่างกายดังต่อไปนี้

1. ทำนั่งไขว่ห้างชาย
2. ทำนั่งยี่งู
3. ทำสะพานโค้ง
4. ทำนั่งยกเข่าข้างเดียว
5. ทำนั่งไขว่ห้างหญิง
6. ทำนั่งยกเข่าคู่
7. ทำนั่งดึงศอกงอตัว
8. ทำนั่งยกเข่าคู่เหยียดศอกงอตัว
9. ทำยืนบิดตัว
10. ทำพระจันทร์เสี้ยว
11. ทำสควอท
12. ทำยี่งู
13. ทำสุนัขเหยียดลำตัว
14. ทำยืนแอ่นตัว
15. ทำนั่งไขว่ห้างชาย

(ที่มา: เก้าอี้..ขี้พุง กองออกกำลังกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

- ชื่อกิจกรรม** แอโรบิก “อนามัย 30”
- วัตถุประสงค์** เพื่อให้พนักงาน
1. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดความเมื่อยล้าจากการทำงาน
  2. ได้รับการกระตุ้นและเตรียมร่างกายให้มีความพร้อมต่อการทำงาน
- ระยะเวลาที่ใช้** ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที วันละ 1 ครั้ง สัปดาห์ละ 3-5 วัน
- โอกาสในการนำไปใช้** สามารถจัดกิจกรรมนี้ได้ทุกวันโดยสอดแทรกในช่วงก่อนเริ่มงานในช่วงเช้า-บ่าย ในช่วงพักระหว่างการทำงาน หลังเลิกงาน/ก่อนกลับบ้าน เป็นต้น
- อุปกรณ์**
1. เครื่องแต่งกายที่พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย/ชุดกีฬาและรองเท้าวาดผ้าใบ
  2. เครื่องคอมพิวเตอร์/เครื่องเล่น CD เครื่องฉายภาพ LCD ลำโพงขยายเสียง
  3. สถานที่โล่งที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา/ลานเอนกประสงค์/สนามกีฬา หรือห้องออกกำลังกาย
- แนวทางการจัดกิจกรรม**
1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวิธีการและประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ ให้พนักงานได้รับรู้ ดังนี้

## อนามัย 30

เป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน ที่ไม่ใช้อุปกรณ์ (Bodyweight Workout) และควรบริหารอย่างต่อเนื่องใช้เวลาครั้งละ 30 นาที โดยการออกแรงอยู่ในระดับปานกลาง (Moderate Intensity) ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) พร้อมเพลงประกอบที่สนุกสนาน ไร้ใจ ถ้าปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ 3-5 วัน/สัปดาห์ จะทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วน และสุขภาพดี

2. ผู้นำกิจกรรมนำพนักงานฝึกปฏิบัติตามวีดิทัศน์สาริต “อนามัย 30” (ตามDVD ที่แนบท้ายเล่ม)  
(ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

ชื่อกิจกรรม	แกว่งแขนลดพุง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้พนักงานผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดความเมื่อยล้าจากการทำงาน
ระยะเวลาที่ใช้	ใช้เวลาครั้งละ 10 นาที วันละ 3 ครั้ง สัปดาห์ละ 3-5 วัน
ประโยชน์ที่ได้รับ	พนักงานได้บริหารกระตุ้นร่างกายและเตรียมให้ร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่า
โอกาสในการนำไปใช้	สามารถจัดกิจกรรมนี้ได้ทุกวันโดยสอดแทรกในช่วงก่อนเริ่มงานช่วงเช้า-บ่าย ในช่วงพักระหว่างการทำงาน หลังเลิกงาน/ก่อนกลับบ้าน เป็นต้น
อุปกรณ์	ไม่มี
แนวทางการจัดกิจกรรม	

1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวิธีการและประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ให้พนักงานได้รับรู้  
ดังนี้

## แกว่งแขนลดพุง

การแกว่งแขนถือเป็นศาสตร์ที่มีองค์ความรู้ถ่ายทอดมานานหลายร้อยปี เป็นกิจกรรมทางกายอย่างง่ายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย แต่ต้องมีการปฏิบัติอย่างถูกวิธี จึงจะได้ประโยชน์และไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บ

### ประโยชน์

จากการวิจัย พบว่า การแกว่งแขนสามารถเผาผลาญได้ถึง 230 แคลอรีต่อชั่วโมง ซึ่งใกล้เคียงกับเดินและไม่เกิดผลเสียใดๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว

การแกว่งแขนที่ถูกต้อง คือ แกว่งแขนให้ถูกวิธีต่อเนื่องสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน จะช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตของร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง หรือแกว่งแขนสะสมครั้งละ 10 นาที รวม 30 นาทีต่อวัน เป็นประจำทุกวันสม่ำเสมอควบคู่กับการควบคุมอาหารจะช่วยให้สามารถลดพุง ลดโรคได้สำเร็จ (ปัญญา ไช้มุก, 2559)

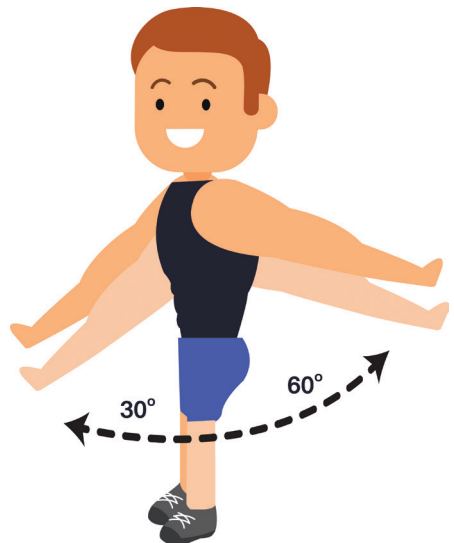
## หลักการ

การแกว่งแขนเป็นการออกกำลังกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านล่างถึง 12 มัด เช่น กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขา ด้านหน้าและด้านหลัง กล้ามเนื้อส่วนน่อง ด้านสันหน้าแข้ง และน่องด้านหลัง กล้ามเนื้อที่ฝ่าเท้า ดังนั้นการแกว่งแขนจะเหมือนกับการออกกำลังกาย โดยการเดิน เพียงแต่การเดินร่างกายมีการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า แกว่งแขนสลับซ้ายขวา ส่วนการแกว่งแขนนั้นร่างกายอยู่กับที่ แกว่งแขนซ้ายและขวาไปข้างหน้าและข้างหลังพร้อมกัน

2. ผู้นำกิจกรรมนำพนักงานฝึกปฏิบัติตามวิธีที่ค้นสาธิต แกว่งแขนลดพุง (ตาม DVD ที่แนบท้ายเล่ม)

### วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง เข่าไม่งอ แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน โดยมีระยะห่างประมาณ ความกว้างของหัวไหล่
2. ปลดปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง
3. หดท้องน้อยเข้า เอวตั้งตรง เหยียดหลัง ผ่อนคลาย กระดุกลำคอ ศีรษะ และปากผ่อนคลายตามธรรมชาติ
4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น สันเท้า ออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น
5. ควรอบ้นท้ายขึ้นเล็กน้อย ระหว่างบริหารต้องหดกัน หรือขมิบทวารหนัก
6. ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง ทำสมาธิ ให้อยู่ที่เท้า
7. แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน่อย ทำมุม 30 องศา กับลำตัว หายใจเข้า แล้วแกว่งไปข้างหลังให้แรง ทำมุม 60 องศา กับลำตัว แล้วปล่อยให้เหวี่ยงกลับมา หายใจออกขณะแกว่งไปข้างหลัง





# Module 5

## หลักปักใจในการดำเนินชีวิต (ความกตัญญู - ศาสนา - การให้อภัย)

“แสดงธรรมนำชีวิต”



## Module 5 หลักพักใจในการดำเนินชีวิต (ความกตัญญู - ศาสนา - การให้อภัย)

### คำชี้แจงสำหรับผู้นำกิจกรรม:

ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้คนวัยทำงานมีความสุขอีกปัจจัยหนึ่ง คือการที่คนวัยทำงาน มีหลักคิดหรือหลักพักใจ เป็นที่พึงพอใจในการดำเนินชีวิต ส่วนใหญ่ได้มาจาก คำสั่งสอนของพ่อแม่หรือคนที่เรานับถือ ซึ่งล้วนแล้วแต่ยึดหลักคำสอนทางศาสนา มาปฏิบัติแทบทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเรื่องความกตัญญู การปล่อยวางได้และให้อภัยผู้อื่น เป็นต้น

สถานประกอบการเกือบทุกแห่งมักมีการจัดกิจกรรมประเภทนี้อยู่แล้ว เช่น จัดสถานที่หรือห้องเพื่อใช้ประกอบพิธีทางศาสนา การทำบุญตามประเพณี การจัด ค่ายธรรมะ การจัดกิจกรรมวันแม่-วันพ่อ

### วัตถุประสงค์ภาพรวม Module 5

เพื่อให้พนักงานได้มีหลักคิดในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกมีที่พึ่งทางใจยามท้อแท้หรือต้องเผชิญกับปัญหาในชีวิต

### กิจกรรม

ประกอบด้วยการเลือกจัดกิจกรรมตามความเหมาะสมซึ่งบางกิจกรรมหน่วยงานได้จัดให้อยู่แล้ว แต่นอกจากนี้หน่วยงานอาจพิจารณาเมนูทางเลือกในการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมได้ ดังนี้

1. กิจกรรมที่สถานประกอบการจัดเป็นประจำตามแผนประจำปี
2. กิจกรรมการให้ความรู้ผ่านเสียงตามสาย
3. กิจกรรมการประกวดเรียงความ บทความ คำขวัญ ภาพถ่าย ฯลฯ

### การติดตามประเมินผล

รายละเอียดในบทนำ

## ตัวอย่างเมตริกกรรมทางเลือก

### หลักธรรม/คุณธรรม/จริยธรรม

การยึดและปฏิบัติตามหลักศาสนาช่วยให้เกิด

☛ การมีที่พึ่งทางใจ หรือมีเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ

☛ ทำให้จิตใจสงบ มีสติ และปัญญาในการคิด วางแผน และจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ

ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

สถานประกอบการควรมีการเอื้อให้เกิดการปฏิบัติตามหลักศาสนาในการดำเนินชีวิต เช่น จัดสถานที่หรือห้องเพื่อใช้ประกอบพิธีทางศาสนา

### ตัวอย่างเมตริกกรรมทางเลือก

1. เปิดเสียงตามสาย เรื่อง “คติสอนใจทางศาสนา” “ปรัชญาการใช้ชีวิต” หรือ “ข้อคิดในการดำเนินชีวิต”
2. ทำบุญตามประเพณี หรือวันสำคัญต่างๆ
3. นิมนต์พระมาให้ความรู้คติสอนใจ หรือจัดกิจกรรมค่ายธรรมะ

## ตัวอย่างเมตริกกรรมที่สถานประกอบการทำอยู่แล้ว

### ความกตัญญู

1. รดน้ำดำหัวผู้อาวุโส/ผู้สูงอายุในหน่วยงาน/องค์กร และอาจเชิญพนักงานที่เป็นผู้ฝึกสอนงานให้แก่พนักงานใหม่ร่วมด้วย
2. เปิดโอกาสให้ลูกหลานพนักงานเข้ามาเห็นการทำงานของพ่อแม่ เพื่อจะให้เห็นความยากลำบากของพ่อแม่ในการหาเลี้ยงชีพ และขณะเดียวกันพนักงานที่เป็นพ่อแม่จะรู้สึกมีความภาคภูมิใจในตนเอง
3. ยกย่องหรือให้รางวัลแก่พนักงานที่เป็นต้นแบบในการดูแลพ่อแม่/ผู้มีพระคุณ

## ตัวอย่างเมตริกกรรมทางเลือก

### การให้อภัยซึ่งกันและกัน

การให้อภัย เป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้ทั้งผู้ให้อภัยและผู้รับการให้อภัยมีความสุขใจ รู้สึกเหมือนได้ปลดปล่อยความคับข้องใจ ความกดดัน ความทุกข์ใจ



### ตัวอย่างเมนูกิจกรรมทางเลือก

1. ประกวดการเขียนเรียงความในเรื่องที่ตนเองได้ให้อภัยตนเองหรือให้อภัยผู้อื่น “ประสบการณ์ที่ประทับใจจากการให้อภัยตนเองหรือผู้อื่น และผลที่ได้รับ”
2. ประกวดคำขวัญที่แสดงถึงความเข้าใจในเรื่อง “ทุกข์ สุข ของชีวิต”
3. รวบรวม Clip VDO หรือเรื่องเล่าที่แสดงถึงความเข้าใจในเรื่อง “ทุกข์ สุข ของชีวิต”
4. นำบทความเกี่ยวกับการให้อภัยมาพูดคุยใน “Morning Talk” เช่น “การรู้จักให้อภัยในชีวิตประจำวัน”

# Module 6

## ความพึงพอใจในสิ่งที่มี

“พึงใจในสิ่งที่มี พอดีในความพอเพียง”



## Module 6 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี

### คำชี้แจงสำหรับผู้นำกิจกรรม:

ความพอเพียงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้คนวัยทำงานมีความสุข เพราะการที่มีแนวคิดยึดหลัก “ความพอเพียง” จะทำให้เกิดการยอมรับและเห็นค่าในสิ่งที่มีอยู่ โดยเฉพาะถ้าเราได้ทำสิ่งนั้นเต็มความสามารถแล้ว แต่ทั้งนี้ต้องนำการปรับความคิดและพื้นฐานการมองโลกในแง่ดีมาร่วมด้วย

### วัตถุประสงค์ภาพรวม Module 6

เพื่อให้พนักงานได้มีแนวคิดยึดหลัก “ความพอเพียง” ในการดำเนินชีวิต

### กิจกรรม

ประกอบด้วย

กิจกรรม พอใจในสิ่งที่มี..พอดีในสิ่งที่ขาด

### การติดตามประเมินผล

รายละเอียดในบทนำ

ชื่อกิจกรรม	พอใจในสิ่งที่มี...พอดีในสิ่งที่ขาด
วัตถุประสงค์	เพื่อให้พนักงาน <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เกิดความตระหนักเห็นความสำคัญของความพอเพียง</li> <li>2. ได้ฝึกการปรับความคิดพอใจในสิ่งที่มี</li> <li>3. ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันจากการได้เห็นต้นแบบพนักงานที่มีความคิดพอเพียง</li> </ol>
ระยะเวลาที่ใช้	30-50 นาที ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
ประโยชน์ที่ได้รับ	พนักงานเกิดการเรียนรู้ว่าการมีความสุขมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความพอเพียงของตัวเอง
โอกาสในการนำไปใช้	ตามความเหมาะสม อาจจัดเป็นกิจกรรมในสัปดาห์ความปลอดภัย

- อุปกรณ์**
1. ภาพกลุ่มที่ 1 แสดงถึงการเป็นเจ้าของทรัพย์สินเอง ได้แก่ ภาพคนใช้รถยนต์ประเภทต่างๆ ที่มีความทันสมัย สวยงาม มีความเร็ว มีมูลค่า ฯลฯ แตกต่างกัน เช่น คนขับรถยนต์สปอร์ตรุ่นใหม่ล่าสุด ขับรถยนต์รุ่นเก่า ขับรถอีแต่น ขับรถจักรยานยนต์ ขับรถตุ๊กตุ๊ก ปั่นรถสามล้อ ปั่นจักรยาน ฯลฯ
  2. ภาพกลุ่มที่ 2 แสดงถึงผู้ใช้บริการสาธารณะ แต่มีกำลังที่สามารถจ่ายได้ ได้แก่ ภาพคนนั่งอยู่บนรถแท็กซี่ คนที่นั่งอยู่บนรถไฟฟ้า คนที่นั่งอยู่บนรถประจำทาง คนห้อยโหนอยู่บนรถประจำทางที่เบียดเสียดยัดเยียด คนที่ยืนรอรถประจำทางอยู่ที่ป้ายรถประจำทางที่เต็มไปด้วยผู้คน ฯลฯ
  3. ภาพกลุ่มที่ 3 แสดงถึงผู้ที่ต้องประหยัดค่าใช้จ่ายให้มากที่สุด หรือมีข้อจำกัดในการใช้จ่าย ได้แก่ ภาพคนเดินบนทางเท้า คนเดินถือข้าวของพะรุงพะรัง คนเดินลุยน้ำท่วม คนเดินบนทางยกลำบาก คนเดินเท้าเปล่า ฯลฯ
  4. ภาพกลุ่มที่ 4 แสดงถึงผู้ด้อยโอกาส หรือร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง ได้แก่ ภาพคนใช้ไม้เท้า คนใช้ไม้ค้ำยัน ผู้พิการเดินโดยใช้ขาเทียม ผู้พิการที่นั่งอยู่บนรถเข็น ผู้พิการไม่มีขาต้องใช้แขน/ลำตัวหรืออวัยวะส่วนอื่นช่วยในการเคลื่อนที่ ฯลฯ

#### แนวทางการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมให้พนักงานเข้าร่วมกิจกรรม จำนวนตั้งแต่ 10 คนขึ้นไปแต่ต้องไม่เกินจำนวนภาพที่เตรียมไว้ กรณีที่เตรียมมีภาพมากกว่าผู้ร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้นำกิจกรรมจะต้องเลือกภาพให้เหลือเท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และต้องมีภาพจากกลุ่มภาพครบทั้ง 4 กลุ่ม เฉลี่ยจำนวนเท่าๆ กัน

♣ เริ่มต้นด้วยการให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนหยิบภาพคนละ 1 ภาพ โดยไม่ทราบว่าเป็นภาพอะไร และไม่ให้ผู้อื่นเห็นภาพ และเมื่อหยิบภาพได้ครบทุกคนแล้ว ให้ผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกาและวิธีการเล่นเกมต่อไป ดังนี้

♣ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนภาพของตนเองกับคนอื่น โดยไม่ให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้ว่าเป็นภาพอะไร และสามารถขอแลกเปลี่ยนกับคนอื่นได้ต่อไปอีกจนกว่าจะรู้สึกพอใจ โดยฝ่ายที่ถูกขอแลกเปลี่ยนไม่สามารถปฏิเสธฝ่ายที่มาขอแลกเปลี่ยนได้ ให้เวลาในการแลกเปลี่ยนภาพ 2 นาที

♣ ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดเผยภาพของตนเองให้ทุกคนได้เห็น และให้เรียงลำดับภาพที่มีความสะดวกสบายมากที่สุดไปยังภาพที่มีความสะดวกสบายน้อยหรือยากลำบากมากที่สุด

2. ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกรณีต่างๆ และปฏิบัติตาม ดังนี้

♣ สุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้รับภาพในแต่ละกลุ่มภาพ กลุ่มภาพละ 1-2 คน ว่า “รู้สึกอย่างไรที่ได้ภาพนี้” และ “ในครั้งแรกได้ภาพอะไรและเพราะอะไรตอนนี้จึงได้ภาพนี้”

♣ สุ่มถามผู้ร่วมกิจกรรมที่ได้รับภาพในกลุ่มที่ 2 และ 3 จำนวน 2-3 คน ว่า “หากมีโอกาสแลกเปลี่ยนกันอีกครั้ง โดยไม่รู้ว่าภาพที่จะได้นั้นจะเป็นแบบใด จะแลกเปลี่ยนหรือไม่เพราะอะไร”

♣ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ถูกคนอื่นแลกเปลี่ยนภาพที่ดีกว่าภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน (ยกเว้นคนที่ประเมินตนเองว่าได้รับภาพที่มีความสะดวกสบายน้อยหรือยากลำบากมากที่สุด) บอกข้อดีหรือสิ่งที่ดีกว่าที่มีอยู่จากภาพหรือสถานการณ์ในภาพของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับภาพของคนอื่นๆ ที่ปรากฏให้เห็นอยู่ตอนนี้

♣ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ประเมินตนเองว่าได้รับภาพที่มีความสะดวกสบายน้อยหรือยากลำบากมากที่สุด บอกข้อดีหรือสิ่งที่ดีกว่าที่มีอยู่จากภาพหรือสถานการณ์ในภาพของตนเอง

3. ผู้นำกิจกรรมสอบถามความรู้สึกและบทเรียนที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับจากการร่วมกิจกรรม

4. ผู้นำกิจกรรมสรุปและปิดกิจกรรม

## แนวทางการสรุปของผู้นำกิจกรรม

ความพอเพียงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้คนวัยทำงานมีความสุข เพราะการที่มีแนวคิดยึดหลัก “ความพอเพียง” จะทำให้เกิดการยอมรับและเห็นค่าในสิ่งที่มีอยู่ โดยเฉพาะถ้าเราได้ทำสิ่งนั้นเต็มความสามารถแล้ว ซึ่งเราต้องมีการปรับความคิดร่วมกับการใช้เรื่องการเมืองโลกในแง่ดีมาเป็นพื้นฐานในการคิดร่วมด้วย ดังนั้นความสุขของแต่ละคนจึงไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคน และการยอมรับตามความเป็นจริงได้มากน้อยแค่ไหน





## บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. 2557. **คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. 2560. **กรมอนามัยแนะเทคนิค ช่วยให้นอนหลับเพียงพอ มีคุณภาพ ลดเสี่ยงโรค** (online). [http://www.anamai.moph.go.th/ewt\\_news.php?nid=10353](http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=10353), 16 มีนาคม 2560
- กัลยาณี เสนาสุ. 2559. **ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขของคนไทย (Factors Affect Happiness in Thailand)** (online). <http://rc.nida.ac.th/th/attachments/article/213>, 16 ธันวาคม 2559.
- ปัญญา ไช่มุก. 2559. **สสส.ยืนยันแนวทางแผนภูมิจิตใจไม่เป็นอันตรายผลวิจัยชี้ช่วย“ลดพุง ลดโรค”** (online). <http://www.thansettakij.com/content/104762>, 7 กุมภาพันธ์ 2560
- วินัย สัมแป้น. 2559. **เก้าอี้...ขี้พุง**. (online). [http://www.hpc11.go.th/k\\_center\\_cup/index.php?s=50&group=01&knowledge=01&quality=01](http://www.hpc11.go.th/k_center_cup/index.php?s=50&group=01&knowledge=01&quality=01), 7 กุมภาพันธ์ 2560
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2559. **ยืนยัน “แนวทางแผนภูมิจิตใจ ไม่เป็นอันตราย”** (online). [%20ไม่เป็นอันตราย">%20.html](http://www.thaihealth.or.th/Content/33417-ยืนยัน%20%20แนวทางแผนภูมิจิตใจ%20ไม่เป็นอันตราย), 7 กุมภาพันธ์ 2560
- Linda Bolier et al. 2013. **Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies** (online). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3599475>, December 16, 2016.
- Slavin, S. J. et al. 2012. “PERMA: A model for institutional leadership and culture change.” **The Journal of Association of American Medical Colleges** (online). [http://journals.lww.com/academicmedicine/Fulltext/2012/11000/PERMA\\_A\\_Model\\_for\\_Institutional\\_Leadership\\_and.25.aspx](http://journals.lww.com/academicmedicine/Fulltext/2012/11000/PERMA_A_Model_for_Institutional_Leadership_and.25.aspx), May 2, 2017.





# ກາດພາບວກ



“ความรู้สึกพอใจที่ทำงาน”



## เครียดได้...ก็หายได้

### 1. ความเครียดเกิดขึ้นได้อย่างไร

ความเครียดเป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด หรือไม่ทันตั้งตัว และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าไม่สามารถจัดการแก้ไขได้อย่างทัน่วงที เราก็จะเกิดความเครียดขึ้นมา โดยมีอาการตื้นกั้ว ตื่นเต้น วิตกกังวล สับสน ใจเต้นแรง เหงื่อออกตามมือ ตามปกติแล้วการที่คนเราจะเครียดมากหรือเครียดน้อยขึ้นอยู่กับว่าเรามองว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาที่ใหญ่หรือเล็กน้อยสำหรับเรา

### 2. จริงหรือไม่ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อตัวเรา

ไม่จริงเสมอไป เพราะจริงๆ แล้วถ้าความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเราสามารถควบคุมหรือจัดการแก้ไขได้กลับส่งผลดีต่อตัวเราทำให้เรามีพลังในการต่อสู้ เกิดความกระตือรือร้นพยายามที่จะต่อสู้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นให้ได้ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ

แต่ถ้าความเครียดที่เราไม่สามารถควบคุมหรือจัดการแก้ไขได้และปล่อยทิ้งไว้สะสมอยู่เป็นเวลานานจะทำให้เกิดปัญหาเจ็บป่วยทางกายได้ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิต มะเร็ง โรคระเคาะ เป็นต้น หรืออาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย ซึมเศร้า เป็นต้น

### 3. จะรู้ได้อย่างไรว่ากำลังมีความเครียด สัญญาณเตือน 3 ด้านที่บ่งบอกว่ากำลังมีความเครียด

**ด้านร่างกาย:** มักเจ็บป่วยบ่อยๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ ไม่มีเรี่ยวแรง ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ท้องอืด ฯลฯ

**ด้านจิตใจ:** เกรงเครียด ไม่มีสมาธิในการทำงาน หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน เหม่อลอย เบื่อหน่าย เศร้าหมอง เป็นต้น

**ด้านพฤติกรรม:** รู้จี้ ขี้บ่น เก็บตัว สูบบุหรี่จัด ดื่มสุรามากขึ้น อาจใช้ยากระตุ้น เช่น ยานอนหลับหรือสารเสพติดต่างๆ เป็นต้น

#### 4. จะจัดการกับความเครียดได้อย่างไร?

**กรณีที่มีความเครียดน้อย** อาจเลือกวิธีคลายเครียดที่ทำแล้วทำให้เพลิดเพลิน มีความสุข เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ไปเที่ยว ออกกำลังกาย เป็นต้น

**กรณีที่มีความเครียดปานกลาง** จนทำให้ปวดเมื่อย เกร็งกล้ามเนื้อ หงุดหงิดควบคุม อารมณ์ไม่ได้ ควรใช้เทคนิคการคลายเครียด เช่น การหายใจเพื่อช่วยคลายเครียด ด้วยการ นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้าจนท้องป่องนับ 1-4 ซ้ำๆ กลับหายใจเอาไว้ นับ 1-4 ซ้ำๆ แล้วผ่อนลมหายใจออก นับ 1-8 ซ้ำๆ จนหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก 4-5 ครั้ง

นอกจากนี้ควรปรับความคิดเพื่อ จะทำให้ไม่เครียด ได้แก่ คิดยืดหยุ่นมีเหตุผล คิดหลายๆ แง่มุม หาสาเหตุและแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมหรือปรึกษาคนที่ไว้วางใจได้ หรือ ขอรับการปรึกษาที่สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323

**กรณีที่มีความเครียดสูง** จนกระทั่งเกิดเป็นวิกฤติในชีวิต หรือทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย รุนแรง นอกเหนือจากการฝึกเทคนิคการคลายเครียดข้างต้นแล้ว จำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อ ขอรับการดูแลที่เหมาะสม

## เทคนิคการคลายเครียดแบบการใช้จินตนาการ (Visualization)

### หลักการ

การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะเบี่ยงเบนความสนใจ จากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบันไปสู่ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขมาก่อน

การย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีตจะช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย ละวางจากความเครียดได้ระยะหนึ่ง

การใช้จินตนาการเป็นวิธีการคลายเครียดได้ชั่วคราว ไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ จึงไม่เหมาะที่จะนำมาใช้บ่อย ๆ

ในขณะที่จินตนาการ ต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุด คล้ายจะสัมผัสได้ครบทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัสเพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้ายตามจนรู้สึกสุขสงบได้เหมือนอยู่ในสถานการณ์นั้นจริง ๆ

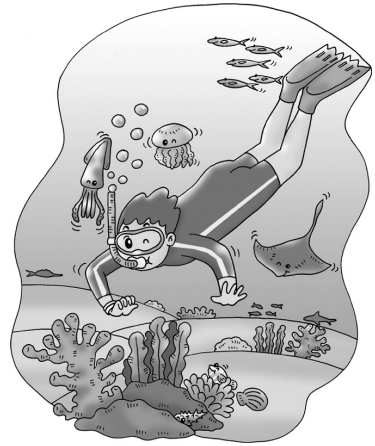


## วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ เป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนของผู้อื่น นั่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วยจะเป็นการดีมาก หลับตาลง เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบสุขในอดีต เช่น



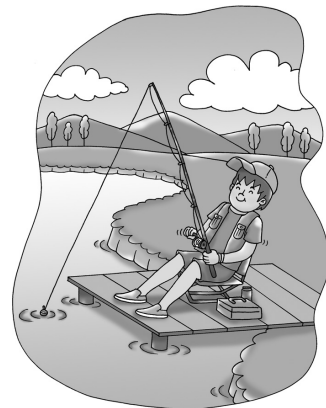
การนั่งดูพระอาทิตย์ตก



การดำน้ำชมธรรมชาติ



การเดินชมสวนดอกไม้



การนั่งตกปลาริมตลิ่ง

เมื่อจินตนาการจนจิตใจสงบ และเพลิดเพลินแล้วให้บอกสิ่งดี ๆ กับตัวเองว่า

- ฉันเป็นคนดี
- ฉันเป็นคนเก่ง
- ฉันไม่หวังกลัวต่ออุปสรรคใด ๆ
- ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่าง

แน่นอน

นับ 1...2...3.... แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น  
คงความรู้สึกสุขสงบเอาไว้พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหา  
อุปสรรคในชีวิตต่อไป

### ตัวอย่างเรื่องที่จะจินตนาการ

ฉันกำลังเดินเล่นริมชายหาด ฟืนทรายแสน  
จะอ่อนนุ่มและอบอุ่น ได้ยินเสียงคลื่นที่ซัดสาดเข้ามา  
และเสียงนกร้องเป็นระยะ ๆ

ฉันค่อย ๆ ลุยลงไปในทะเล น้ำทะเลเย็นฉ่ำ  
ชื่นใจ และใสราวกระจก มองเห็นเปลือกหอย ปลาตาว  
และฝูงปลาตัวเล็กสีเงิน วายวนเวียนไปมา

ฉันเริ่มแหวกว่ายน้ำทะเล รู้สึกตัวเบาหวิว  
เป็นอิสระจากความเครียดทั้งปวง

บรรยากาศช่างสงบ เป็นธรรมชาติ และช่วย  
ให้ฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

ตอนนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะต่อสู้กับอุปสรรคใน  
ชีวิต ฉันจะไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด ฉันต้องเอาชนะปัญหา  
ที่เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน





## เทคนิคการนวดคลายเครียด (Massage)

### หลักการ

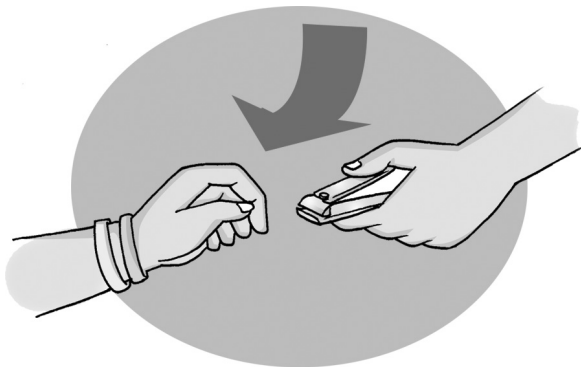
ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ก่อให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่าง ๆ ลง

การนวดที่จะนำเสนอในที่นี้เป็น การนวดไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตัวเอง และเหมาะสมสำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียด

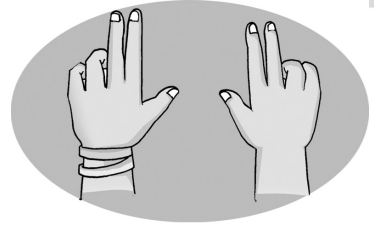
### ข้อควรระวังในการนวด

1. ไม่ควรนวดในขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง ฯลฯ
2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง



## หลักการนวดที่ถูกต้องวิธี

1. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ หรือนิ้วกลาง
2. ในที่นี้การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด
3. การกดให้ค่อย ๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อย ๆ ปล่อย
4. แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง



## จุดที่นวดมีดังนี้

### 1. จุดกลางระหว่างคิ้ว

ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง

### 2. จุดใต้หัวคิ้ว

ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



### 3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย

จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง  
จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อม ๆ กัน 3-5 ครั้ง

### 4. บริเวณต้นคอ

ประสานมือบริเวณท้ายทอยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึงบริเวณป่า 3-5 ครั้ง



5. **บริเวณบ่า** ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้าย ไหล่จากบ่าเข้ามาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวา ไหล่จากบ่าเข้าหาต้นคอทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



6. **บริเวณบ่าด้านหน้า** ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กดจุดตรงเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



7. **บริเวณบ่าด้านหลัง** ใช้นิ้วมือที่ถนัดของมือขวา อ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วมือที่ถนัดของมือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



## ผ่านพ้นวิกฤตด้วยพลังสุขภาพจิต

คนเราทุกคนย่อมมีโอกาสพบกับเหตุการณ์รุนแรงที่มากระทบทั้งร่างกาย จิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ เหตุการณ์เหล่านั้นอาจจะอยู่นานหรือค่อย ๆ หายไปอย่างรวดเร็ว ขึ้นอยู่กับพลังสุขภาพจิตของคนคนนั้น

คนเราทุกคนมีพลังสุขภาพจิตอยู่ในตัว พลังสุขภาพจิต คือความสามารถที่จะปรับตัว ปรับใจกับเหตุการณ์วิกฤตของชีวิต และกลับฟื้นตัวมาดำเนินชีวิตต่อไปได้



### ลักษณะของคนที่มีพลังสุขภาพจิตดี

- ☞ มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระตุ้นง่าย ๆ
- ☞ ใจสู้ ไม่ท้อแท้ยอมแพ้ในโชคชะตา
- ☞ มองตัวเองว่าสามารถรับมือกับปัญหาได้
- ☞ มองชีวิตว่ามีขึ้นมีลง
- ☞ ปรับตัวเองตามสถานการณ์ได้
- ☞ เมื่อเดือดร้อน มีที่พึ่งทางใจ ที่ปรึกษา

คนสนับสนุนช่วยเหลือ



### ฝึกตนเองอย่างไรให้มีพลังสุขภาพจิตดี

☞ สิ่งที่เกิดขึ้นบางอย่าง ไม่อาจบังคับหรือห้ามไม่ให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นอะไรจะเกิดก็ต้องปล่อยให้เกิดขึ้น

☞ อดทน บอกตัวเองว่าความทุกข์จะผ่านไป ความทุกข์ไม่ได้อยู่กับตัวเราตลอดไป

☞ ไม่ท้อแท้ สร้างความหวัง ถึงแม้จะมีเรื่องทุกข์ใจ แต่ชีวิตก็ไม่ได้แย่ไปหมด ชีวิตยังมีส่วนดี ๆ เสมอ



♣ ฝึกสร้างกำลังใจให้ตัวเอง บอกตัวเองว่าให้สู คิดถึงคนที่รักและห่วงใยเรา คิดถึงความสำเร็จความภาคภูมิใจที่ผ่านมา และความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น

♣ เรียนรู้วิธีแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ จากคนอื่น จะได้นำมาใช้เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับตัวเอง

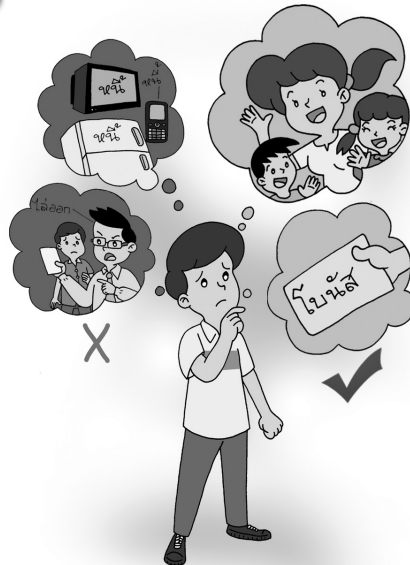
♣ เวลาปกติ หมั่นดูแลรักษาจิตใจให้มีความสุขสงบ มั่นคงเสมอ ด้วยการปฏิบัติศาสนกิจ หรือการทำสมาธิ เวลาทุกข์ใจจะได้ปรับจิตใจให้กลับมามีความสุขได้ง่าย

♣ ผู้มิตรและช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน หากเกิดปัญหาเกินกำลัง จะได้ช่วยกัน

♣ มองชีวิตสองด้านเสมอ ด้านที่ไม่ดีสำหรับการระแວดระวัง ด้านที่ดีไว้เป็นกำลังใจ ความหวังและความสุข



## เปลี่ยนมุมมองเชิงบวก ปัญหาจะได้เลิกลง



## เทคนิคช่วยให้นอนหลับเพียงพอ มีคุณภาพ ลดเสี่ยงโรค

ข้อมูลจากกรมอนามัยระบุว่าวัยผู้ใหญ่ (18-64 ปี) ควรนอนให้ได้ 7-9 ชั่วโมง เนื่องจากการนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่มีวัฏจักรต่าง ๆ ของร่างกายได้พักผ่อน ระบบหัวใจและหลอดเลือดไม่ต้องออกแรงมากเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงเป็นช่วงเวลาที่เกิดการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ปรับสมดุลของสารเคมีต่าง ๆ ตลอดจนเป็นระยะที่สมองทำการเรียบเรียงข้อมูลและจัดเก็บเป็นหมวดหมู่ ทำให้สมองเกิดการจดจำและมีพัฒนาการ หากนอนหลับไม่เพียงพอก็จะก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ส่งผลกระทบต่อระบบประสาท การคิด ความจำ รวมไปถึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุขณะขับรถ และอาจสูญเสียประสิทธิภาพในการทำงานด้วย โดยเทคนิคที่ช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นนั้น ได้แก่

- 1) ออกกำลังกายช่วงเย็น อย่างน้อย 30 นาที (ห่างจากเวลาเข้านอน 4-6 ชั่วโมง)
- 2) กินกล้วยหอม เพราะผิวของกล้วยหอมมีฤทธิ์เหมือนยานอนหลับและมีอะมิโนแอซิดที่เรียกว่า ทริปโตฟาน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นสารเซโรโทนิน เมื่อกินแล้วจะช่วยคลายเครียด คลายกังวล ทำให้หลับสบาย
- 3) หลีกเลี่ยงอาหารมีไขมัน อาหารที่มีรสเผ็ด รสจัด หรืออาหารหวานมาก ก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมง เพราะร่างกายต้องใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมงในการย่อยอาหาร
- 4) หลีกเลี่ยงกาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่กระตุ้นประสาททุกชนิด 4-6 ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน
- 5) ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจก่อนนอนด้วยการอาบน้ำอุ่น เดินเบาๆ ไปมา หรือการนั่งสมาธิ และไม่ควรทำกิจกรรมที่กระตุ้นร่างกายและสมองไปจนถึงเวลาเข้านอน
- 6) จัดระเบียบห้องนอนและกำจัดสิ่งรบกวนด้วยการปิดไฟและอุปกรณ์ เช่น โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ รวมถึงอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ ก่อนนอน แต่บางรายอาจจำเป็นต้องเปิดเพลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศทำให้หลับสบายขึ้น
- 7) เลี่ยงการสูบบุหรี่เพราะจะทำให้หลับยาก ตื่นบ่อยและฝันร้าย เนื่องจากผลของสารนิโคติน
- 8) เข้านอนให้เป็นเวลาไม่ควรนอนดึกมาก ควรเข้านอนเวลาประมาณ 21.00-23.00 น. และปฏิบัติให้เป็นประจำ รวมถึงตื่นนอนให้เป็นเวลาทุกวัน รวมทั้งช่วงวันหยุดด้วย
- 9) เข้านอนเมื่อร่างกายพร้อมที่จะนอน คือเมื่อรู้สึกง่วง และไม่ได้อยู่ในภาวะตึงเครียด อย่าพยายามฝืนนอนหากไม่ง่วง

ที่มา: เรียบเรียงจาก ข่าวแจก “กรมอนามัย แนะนำเทคนิค ช่วยให้นอนหลับเพียงพอ มีคุณภาพ ลดเสี่ยงโรค”  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## แบบสังเกตของหัวหน้างาน สำหรับการเฝ้าระวังพนักงานที่มีปัญหาสุขภาพจิต



- ♣ มาสาย ลาป่วย หรือขาดงานบ่อยผิดปกติ
- ♣ มาทำงานแต่มีอาการเจ็บป่วยให้สังเกตได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง อ่อนเพลีย เป็นไข้ ฯลฯ เป็นประจำ
- ♣ ทำทางอึดโรย เหมือนนอนไม่พอ และแอบหลับในเวลาทำงาน
- ♣ เซื่องซึม ใจลอย ไม่มีสมาธิในการทำงาน
- ♣ ขาดความรับผิดชอบ หรือทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ
- ♣ ปลีกตัวจากเพื่อนร่วมงาน ไม่สังสรรค์กับใครเหมือนแต่ก่อน
- ♣ ร่าเริง พุดมากผิดปกติ อยู่ไม่นิ่ง ขยับมากผิดปกติ
- ♣ มีพฤติกรรมแปลก ๆ เช่น กัดเล็บ ถอนผมตัวเอง เป็นต้น
- ♣ พยายามหลบหน้า ไม่สบตาเมื่อพูดด้วย
- ♣ หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย ก้าวร้าวกว่าปกติ
- ♣ มีปัญหาทะเลาะวิวาท หวาดระแวงผู้ร่วมงาน
- ♣ เข้าห้องน้ำครั้งละนาน ๆ และบ่อย ๆ
- ♣ มีบาดแผลหรือรอยฟกช้ำตามร่างกาย
- ♣ แอบสูบบุหรี่ในเวลาทำงาน
- ♣ ดื่มสุรามากกว่าปกติ จนกระทบกระเทือนการทำงาน
- ♣ เป็นหนี้สิน ใช้จ่ายมากผิดปกติ

- ☞ ซุบผอม น้ำหนักลดอย่างผิดปกติ
- ☞ ไม่สนใจดูแลตนเอง เช่น เสื้อผ้าสกปรก กลิ่นตัวแรง ฯลฯ
- ☞ ใบหน้าเศร้าหมอง บ่นอยากตาย

หากคุณสังเกตเห็นว่าในช่วง 1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา พนักงานในความดูแลของคุณ มีความผิดปกติ ดังต่อไปนี้ ข้อใดข้อหนึ่ง โปรดให้ความสนใจและให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น ดังนี้

1. ชวนพูดคุย ใต้ถ้ำม แสดงความห่วงใย
2. ให้การปรึกษาเบื้องต้น เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
3. ถ้ายังไม่ดีขึ้นหรือไม่ได้ผล ควรส่งไปพบแพทย์หรือพยาบาลประจำสถานประกอบการ หรือส่งไปพบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางต่อไป

**ทุกปัญหาแก้ไขได้  
ถ้ามีหัวใจ  
ห่วงใยให้กัน**



## กฎรัก 10 ประการเพื่อรักที่ยั่งยืน

1. ยึดสัญญาใจที่ให้ไว้ต่อกันให้มีความสำคัญทำตามกฎของครอบครัวที่ร่วมตกลงกันได้
2. รู้จักชื่นชมเมื่ออีกฝ่ายทำดี...พูดขอบคุณให้เป็นนิสัย....แต่ถ้าทำผิดพลาดไปต้องรู้จักขอโทษ
3. เปิดใจ รับฟัง ยอมรับแม้ความคิดเห็นนั้นต่างจากเรา
4. ทำบ้านให้เป็นที่พักพิงใจ อบอุ่นใจ ดังคำที่ว่า “คนสดชื่น บ้านรื่นรมย์”:
5. ซื่อสัตย์และไว้วางใจกัน
6. ให้เวลาส่วนตัวกันบ้าง ทั้งไม่ก้าวก่ายพื้นที่ส่วนตัวของกันและกัน
7. ไม่ควรคาดหวังว่าอีกฝ่ายจะต้องรู้ใจเราเสมอและทำถูกใจเราทุกครั้งเช่นกัน
8. คิดว่าครอบครัวของเขาคือครอบครัวของเรา
9. เมื่อมีปัญหาในครอบครัวควรพร้อมใจจับมือกัน ร่วมกันคิด ร่วมกันแก้ไข ไม่ทิ้งกัน
10. คอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ 8 คำพูดที่ห้ามใช้ :
  - ♣ คำสั่งเผด็จการ
  - ♣ ขอบขอรานพูดประชดประชัน
  - ♣ หุนหันทำทนาย
  - ♣ ให้ร้ายกล่าวโทษ
  - ♣ ชิ่งโกรธเอาชนะ
  - ♣ คะคานขุดคู้ย
  - ♣ พูดขู่หยาบคาย
  - ♣ มุ่งหมายล่วงเกินบุพการี

## “กฎหลักครอบครัว”

เมื่อคนสองคน ตกลงใช้ชีวิตคู่กันแล้ว การช่วยกันคิดช่วยกันสร้าง “กฎหลักครอบครัว” ขึ้นมาร่วมกันซึ่งถือว่าเป็นกฎพื้นฐานของครอบครัวที่คนสองคนใช้เป็นสัญญาใจที่จะต้องยึดถือ และปฏิบัติร่วมกัน เพื่อช่วยสานรัก สานสัมพันธ์ ผูกใจไว้ด้วยกัน

“กฎหลักครอบครัว” กฎพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับทุกครอบครัว

- ♣ รู้หน้าที่ตนเองในการช่วยกันแบ่งเบาภาระงานในบ้าน นอกเหนือจากรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเป็นสามี-ภรรยา พ่อ-แม่ ฯลฯ
- ♣ จัดสรรเงินรายได้เป็นส่วนๆ: เงินออม เงินใช้จ่าย เงินฉุกเฉิน และตกลงร่วมกันว่าใครจะรับผิดชอบเงินส่วนไหนใครจะเป็นคนเก็บเงิน ฯลฯ
- ♣ ใส่ใจกัน ดูแลกัน ให้อภัยกันในครอบครัว
- ♣ มีสุขร่วมเสพ มีทุกข์ร่วมต้าน มีปัญหาต้องช่วยกันแก้ไข
- ♣ ยามโกรธหรือทะเลาะกัน ต้องตั้งสติเตือนตัวเองห้ามทำร้ายร่างกายกันโดยเด็ดขาด

**“รู้หน้าที่ มีน้ำใจ ให้อภัย ร่วมแก้ไขปัญหาครอบครัว ไม่ลืมหืมตาทำร้ายกัน จัดสรรการเงิน”**

## กฎเหล็กครอบครัว “5 ข้อต้องทำ 8 คำพูดห้ามใช้”

การใช้ชีวิตครอบครัวย่อมต้องเผชิญทั้งความสุขและความทุกข์จากเรื่องที่ไม่เข้าใจกัน น้อยใจกัน ความเห็นไม่ตรงกัน หรือมีความขัดแย้งกันมากบ้างน้อยบ้าง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกครอบครัวเป็นเรื่องธรรมดา เหมือน “ลื่นกับพื้น” แต่จะอย่างไรที่แต่ละครอบครัวจะหาทางช่วยกันป้องกันความไม่เข้าใจกัน ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นไม่ให้นำไปสู่ปัญหาที่ลุกลามรุนแรง หรือดีที่สุดคือป้องกันให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวน้อยที่สุดตั้งนั้นถ้าแต่ละครอบครัวยึดและปฏิบัติตาม “กฎเหล็กครอบครัว 5 ข้อต้องทำ 8 คำพูดห้ามใช้” จะเป็นการช่วยป้องกันความขัดแย้งในครอบครัวได้

### 5 ข้อต้องทำ...รักษาสัมพันธ์ครอบครัว

1. ร่วมกันคิด ร่วมกันสร้างกฎครอบครัวและตกลงเป็นพันธะสัญญาใจที่จะทำตามด้วยกัน
2. ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวไม่มีปัญหาฉัน ไม่มีปัญหาเธอ มีแต่ปัญหาของเรา ต้องช่วยกันคิดแก้ไขปัญหา
3. กฎการโต้เถียงในครอบครัว คือ พุดกันได้เถียงกันได้- แต่ต้องไม่พูดตะคอกข่มขู่-ไม่มองดูด้วยหางตา-ไม่พูดจาสื่อเสียด-ไม่ยิ้มเหยียดยั่วอารมณ์
4. หยุดอารมณ์ ก่อนลุกลามรุนแรง ด้วยวิธีการ
  - ตั้งสติ**      ♣ หายใจเข้า-หายใจออกลึกๆ หรือนับ 1-5 ในใจ หรือบอกกับตัวเองว่า “ใจเย็นๆ”
  - เตรียมสติ**    ♣ เลี่ยงการเผชิญหน้าชั่วคราวจนกว่าจะใจเย็นลงทั้งคู่
  - เริ่มสตาร์ท**    ♣ เมื่อต่างฝ่ายต่างใจเย็นแล้วและพร้อมที่จะกลับมาพูดคุยกันใหม่

ให้เริ่มต้นพูดคุยด้วยคำพูดที่อ่อนโยน ใช้เหตุผลในการพูดคุย ไม่กล่าวหาว่าใครผิดใครถูกแต่หันหน้ามาร่วมมือกันหาวิธีแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ถ้าพบว่าอีกฝ่ายถึงใจเย็นลงแล้วก็ตามแต่ยังคงค้างคาใจอยากพูดอยากระบายความในใจ ต้องปล่อยให้เขาได้ระบายอารมณ์ความรู้สึกบ้าง

  - ริสตาร์ท (เริ่มใหม่ เมื่อใจพร้อม)** ♣ เมื่อยังจัดการแก้ไขปัญหไม่ได้ และการโต้แย้งนั้นนำไปสู่ความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ควรหยุดและตกลงกันว่าเมื่อใดที่มีความพร้อมกันจริงๆ จะกลับมาแก้ไขปัญหานี้กันใหม่
5. ใช้ปัญญาแก้ปัญหา ด้วยการร่วมกันหาสาเหตุให้รู้ ไม่ดูถูกความคิดกัน เลือกลงสรทางแก้ไข คิดไว้หลายๆ ทาง

## 8 คำพูดห้ามใช้

- 1) คำสั่งเผด็จการ: “เงียบไปเลย” “ทำนี่สิ”
- 2) คำพูดประชดประชัน เปรียบเทียบหรือพูดย่ำถึงปมด้อย ความผิดพลาดล้มเหลวของอีกฝ่าย “ก็เป็นชะแบบนี้ละ ถึงได้ตกดานอยู่แค่นี้” “ถ้าฉันแต่งงานกับแฟนเก่า ป่านนี้คงสบายแล้ว”
- 3) คำพูดทำทนาย: “ถ้าแน่จริง ก็เก็บของออกไปเลย” “พูดแบบนี้ก็เลิกกันไปเลยดีกว่า”
- 4) คำพูดเอาชนะกัน (ฉันต้องถูกเสมอ): “ที่มีปัญหาอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะแกนั่นแหละ” “เรื่องนี้ฉันไม่ผิดหรอก”
- 5) คำพูดที่ขุดคุ้ยเรื่องเก่าขึ้นมาพูดซ้ำๆ: “บอกก็ที ก็ทีก็ไม่เชื่อ ครั้งที่แล้วก็แบบนี้เอาเงินไปทำอะไรก็เจ๊งทุกที อยู่กันมา 10 ปีไม่เห็นเคยทำอะไรสำเร็จซักอย่าง”
- 6) คำพูดกล่าวหา กล่าวโทษ: “อย่ามาพูดเลยว่าเพิ่งเลิกงาน มัวแต่ไปเฝ้าเด็กน่ะซิ”
- 7) คำด่าหยาบคาย
- 8) คำพูดล่วงเกินดูถูกเหยียดหยามพ่อแม่ญาติพี่น้องของอีกฝ่าย

คำพูดเหล่านี้ ยิ่งใช้ร่วมกับการตะโกน ขึ้นเสียง และท่าทีคุกคาม เอาชนะ ก็ยิ่งยั่วอารมณ์มากขึ้น

## ข้อคิด...สะกิดใจ...การใช้ชีวิตคู่

### สมการชีวิตคู่

รับฟังกันมากขึ้น + คุยกันมากขึ้น = เข้าใจและรักกันมากขึ้น

### หลักคิด...นี่แหละชีวิตคู่

- ☞ รักกันมากแค่ไหน รู้จักกันมากแค่ไหน ก็ขัดแย้งกันได้
- ☞ ไม่มีใครสามารถทำถูกใจใครทุกคน แม้แต่ตัวเราเองบางครั้งยังทำไม่ได้ตั้งใจเราต้องการ
- ☞ ขัดคอได้ ขัดใจกันบ้าง ขัดแย้งโต้เถียงเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตคู่ แต่จะเริ่มลูกกลมรุนแรงเมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดแผลงใจลืมหูลืมตวลงไม้ลงมือกัน
- ☞ อย่าหาพวกหรือเพื่อความสะใจ ด้วยการนำความขัดแย้งในครอบครัว ไปประจานในโลก Social

**“สร้างสุขในบ้าน สานรั้วใจวัยทำงาน”**

**ด้วย....กฎรัก -กฎหลัก -กฎเหล็ก**

*ยึดถือให้เป็นพันธะสัญญาใจ ร่วมกันปฏิบัติในครอบครัว*

## รายชื่อคณะที่ปรึกษาและคณะทำงานโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ

### รายชื่อคณะที่ปรึกษา

- |                   |                 |                                         |
|-------------------|-----------------|-----------------------------------------|
| 1. นพ.เกียรติภูมิ | วงศ์รจิต        | อธิบดีกรมสุขภาพจิต                      |
| 2. นพ.ชินโรส      | ลีส์วัสดี       | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                   |
| 3. นพ.พงศ์เกษม    | ไผ่มุกด์        | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                   |
| 4. นพ.สมัย        | ศิริทองถาวร     | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                   |
| 5. นพ.ประเวช      | ตันติพิวัฒนสกุล | นักวิชาการอิสระ                         |
| 6. นางเยาวนาฏ     | ผลิตนนท์เกียรติ | นักวิชาการอิสระ                         |
| 7. น.ส.อมรากุล    | อินโอชานนท์     | นักวิชาการอิสระ                         |
| 8. น.ส.กาญจนา     | วณิชรมณีย์      | นักวิชาการอิสระ                         |
| 9. นางสุดา        | วงศ์สวัสดิ์     | ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |

## รายชื่อผู้เข้าร่วมประเมินผลโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ วันที่ 4 กรกฎาคม 2560 ณ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต

1. น.ส.กนกวัลย์	สุดรุ่ง	ผู้จัดการแผนกพัฒนาองค์กร	บริษัท ซีพีออล CDC บางบัวทอง จ.นนทบุรี
2. น.ส.วาลูกา	ชัยเกาท	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย ในการทำงาน	บริษัท ซีพีเอฟโรงเพาะฟัก ลูกกุ้งตะวันออก จ.พังงา
3. นายศุภวุฒิ	นุสุข	ผู้จัดการฝ่ายผลิตนอเพเลียส	บริษัท ซีพีเอฟโรงเพาะฟัก ลูกกุ้งตะวันออก จ.พังงา
4. น.ส.วิชฎาภรณ์	ศรีแก้วฉนวนวรรณ	ผู้จัดการส่วนทรัพยากรมนุษย์	บริษัท วี.เพาเดอร์เทค จำกัด จ.สมุทรสาคร
5. น.ส.อรทัย	เจียมตำรัส	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
6. นางจิรพันธ์	สุทธิปริญญาพันธ์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4
7. น.ส.แสงดาว	พรรณนาไพโร	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
8. น.ส.กฤษรา	พิศาลเอก	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
9. นางอริญญา	สุริยะจันทร์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8
10. น.ส.กเรณุกา	นามวงศ์	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9
11. นายกฤษณ์	ลำพุทธา	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

## คณะทำงานพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ

- |                    |               |                                  |                                                              |
|--------------------|---------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1. นางอรวรรณ       | ดวงจันทร์     | นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ   | กองส่งเสริมและพัฒนา<br>สุขภาพจิต<br>ประธานคณะทำงาน           |
| 2. นางสาวเนตรชนก   | บัวเล็ก       | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ | กองส่งเสริมและพัฒนา<br>สุขภาพจิต<br>คณะทำงาน                 |
| 3. นางสาวพัชริน    | คุณค้ำชู      | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ | กองส่งเสริมและพัฒนา<br>สุขภาพจิต<br>คณะทำงาน                 |
| 4. นางสาวนันทน์ภัส | ประสานทอง     | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ      | กองส่งเสริมและพัฒนา<br>สุขภาพจิต<br>คณะทำงาน                 |
| 5. นางสาวสตรีรัตน์ | รุจิระชาคร    | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ      | กองส่งเสริมและพัฒนา<br>สุขภาพจิต<br>คณะทำงาน                 |
| 6. นางกัลยกร       | ไชยมงคล       | นักวิชาการสาธารณสุข              | กองส่งเสริมและพัฒนา<br>สุขภาพจิต<br>คณะทำงาน                 |
| 7. นางสาวภวมัย     | กาญจนจิราภรณ์ | นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ        | กองส่งเสริมและพัฒนา<br>สุขภาพจิต<br>เลขานุการและ<br>คณะทำงาน |





