ขอเชิญร่วมภารกิจ

HAPPY WORKPLACE เพื่อทำให้สถานีตำรวจทุกแห่งเป็น...

โรงพักสร้างสุข

HAPPY 8 WORKPLACE

ปฏิบัติการสร้างความสุขสำหรับตำรวจและครอบครัวรวมถึงประชาชนทุกคน

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

มหาวิทยาลัยแม่โจ้ MAEJO UNIVERSITY

คำนิยม

นพ. ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร (สสส.)

ปัจจุบันนี้โลกยอมรับกันแล้วว่าหัวใจขององค์กรคือคน องค์กรใหญ่เล็กสู้กันที่คุณภาพของคนที่มีอยู่ แต่ในโลกวันนี้ คนไม่เหมือนเดิมอีกแล้ว และคนรุ่นใหม่มีแนวคิดในการทำงานอย่างมีความสุขที่เน้นการสร้างสมดุลระหว่างงานกับชีวิตมากกว่าการทำงานที่ทุ่มเทเสียสละให้องค์กรเหมือนความเชื่อในอดีต เรื่องคนกำลังเป็นเรื่องท้าทายในการบริหารองค์กร คนกับระบบจะอยู่กันอย่างไร การสร้างความสุขในการทำงานจึงเป็นเรื่องที่ทุกองค์กรรวมถึงองค์กรตำรวจด้วย ในฐานะเป็นองค์กรที่ใกล้ชิดกับความอยู่ดีมีสุขของประชาชนทั่วประเทศไทย

ผมขอนำแนวคิดการสร้างความสุขแปดประการมาบอกเล่าให้ท่านลองนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและใช้ชีวิตกันครับ ความสุขแปดประการหรือ **HAPPY 8** เป็นแนวคิดง่ายๆเพื่อให้สามารถจัดสมดุลชีวิตของเราผ่านโลกสามใบที่ทับซ้อนกันอยู่ โดยการแบ่งความสุขเป็นสามส่วนคือ ความสุขของตัวเราเอง ความสุขของครอบครัว ความสุขขององค์กรและสังคม **ความสุขมีสามส่วนนะครับ** อย่าลืม ผมขอ**เริ่มจากความสุขของตัวเราเอง** เป็นความสุขที่เกิดจากเราบริหารจัดการหกความสุขซึ่งประกอบด้วย

1. **Happy Body** มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอนที่เหมาะกับตนเอง
2. ***Happy Heart*** มีน้ำใจคิดถึงคนอื่นไม่คิดถึงแต่ผลประโยชน์ตนเองเท่านั้น
3. ***Happy Relax*** รู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆที่เข้ามาในชีวิต
4. ***Happy Brain*** หาความรู้ มุ่งศึกษาหาความรู้ พัฒนาตัวเองตลอดเวลา

เพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน

5. ***Happy Soul*** มีความละอายและเกรงกลัวไม่ทำชั่วคิดชั่วเพื่อ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

6. ***Happy Money*** มีความสามารถในการจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้อย่างดี มีความพอเพียงในการใช้จ่าย

หากเราบริหารทั้งหกความสุขนี้ได้ดีเราจะเกิดความพร้อมในการใช้ชีวิตและการทำงานมากขึ้น โลกส่วนความสุขของตัวเรามีความสำคัญมากครับเพราะมุ่งเน้นให้เกิดมีความพร้อมในการใช้ชีวิตให้ได้มากที่สุดเพื่อจะสามารถช่วยผู้อื่นที่มีความพร้อมน้อยกว่า ทั้งสมาชิกในครอบครัวเรา เพื่อนร่วมงานเรา และคนในสังคมของเรา ตามหลักพุทธศาสนาที่ว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนไงครับ อย่ารอให้คนอื่นมาสร้างความสุขให้ต้องรู้จักบริหารจัดการความสุขของตนเองให้ได้ดีที่สุด

ต่อมา**ความสุขส่วนที่สอง**คือ ความสุขของครอบครัวเรา หรือ ***Happy Family*** การสร้างครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงได้นั้นต้องให้ความสำคัญกับครอบครัวเพื่อเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงานแต่การจะมีครอบครัวที่มีความสุขสมาชิกทุกคนต้องมีความสามารถในการดูแลซึ่งกันและกันได้ไม่เป็นภาระแก่กัน หรือพยายามเป็นภาระต่อครอบครัวให้น้อยที่สุด ครอบครัวใดที่มีความสามารถในการบริหารจัดการสมดุลคนในครอบครัวได้ดี จะพบว่าเป็นครอบครัวที่มีความสุข เป็นคนที่ดีต่อสังคม **ความสุขส่วนที่สาม** คือการสร้างความสุขขององค์กรและสังคมของเราหรือ ***Happy Society*** การมีสังคมดีโดยการสร้างสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงานและใช้ชีวิตของคนในองค์กรและสังคม ความสุขส่วนนี้เป็นสิ่งที่ทุกที่ทำงานปรารถนาให้เกิด แต่จะเกิดไม่ได้เลยถ้าคนไม่สามารถจัดการตนเองและครอบครัวให้มีความสุขได้

การสร้างความสมดุลของความสุขทั้งแปดประการก็คือการมุ่งเน้นการปรับสมดุลชีวิตและงานของคน ให้สามารถสร้างสมดุลโลกทั้งสามใบได้ มีความสุขและเพิ่มการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อ ๓ ปีที่ผ่านมาโรงพยาบาลตารารัศมีได้ร่วมมือกับสสส. ในการทำงานเพื่อทำให้ตำรวจมีสุขภาพที่ดีขึ้นโครงการชื่อ “ เพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ ” โดยทำงานร่วมกับสถานีตำรวจและหน่วยงานในสังกัดตำรวจภูธรภาค ๕ พื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

จังหวัดลำพูน และจังหวัดลำปาง ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน ๕๒ แห่ง และจากโครงการนั้นก็ทำให้เกิดสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพดีเด่นที่ทั้งตำรวจ ครอบครัวและชาวบ้านรอบ ๆ ข้างมีสุขภาพที่ดีจำนวน ๑๕ แห่ง จึงทำให้เกิดหนังสือที่อยู่ในมือท่านที่เป็นการสร้างสถานีตำรวจที่มีความสุข

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประกายทำให้ผู้อ่านได้รู้จักแนวทางการทำงานเพื่อที่ตำรวจมีกำลังกายกำลังใจทำงานที่ทุ่มเท เสียสละ เข้าใจในคุณค่าของตนเอง คุณค่างานที่ทำ คุณค่าองค์กรที่อยู่ ทั้งหมดนี้คือ การสร้างองค์กรแห่งความสุขที่แท้จริงครับ

นพ. ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์
๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

คำนิยม

พล.ต.อ.อดุลย์ แสงสิงแก้ว

ผู้บัญชาการสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

สถานีตำรวจเป็นหน่วยงานสำคัญและใกล้ชิดประชาชนมากที่สุด กล่าวได้ว่าความสำเร็จหรือล้มเหลวของงานตำรวจเกือบทั้งหมดอยู่ที่สถานีตำรวจ ดังที่ผมกล่าวเสมอว่า สถานีตำรวจคือจุดแตกหัก และได้ให้นโยบาย แนวทางเพื่อการพัฒนาปรับปรุงการปฏิบัติงานของสถานีตำรวจไว้หลายประการ

การปฏิบัติงาน ณ สถานีตำรวจ จะมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ทำให้ประชาชนเกิดความเคารพศรัทธาเชื่อมั่นได้เพียงใดนั้น ตัวข้าราชการตำรวจเองคือบุคคลสำคัญที่สุด เพราะถ้าข้าราชการตำรวจเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีอุดมการณ์แห่งวิชาชีพ เคารพและยึดมั่นในศักดิ์ศรีของความเป็นตำรวจอย่างจริงจังแล้ว ย่อมจะอุทิศตนเพื่อการปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มกำลังความสามารถโดยมีเป้าหมาย คือ ความสงบเรียบร้อยของสังคมและความสงบสุขของประชาชนเป็นสำคัญ

และการที่จะทำให้ข้าราชการตำรวจเป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีคุณลักษณะอันดีพร้อมสมบูรณ์ครบถ้วนดังกล่าวข้างต้นได้นั้น ย่อมต้องมีการส่งเสริมและพัฒนาในทุกๆ ด้านอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ดังนั้น การที่โรงพยาบาลตำรวจ โดยโรงพยาบาลดารารัศมี ได้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการตำรวจและครอบครัว และจัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพต่างๆ ขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๒ จนถึงปัจจุบัน โดยมุ่งเน้นให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวเกิดความตระหนักและรับรู้ถึงความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพ ทำให้เป็นผู้มีความรู้ ความ

เข้าใจ และมีขีดความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพให้กับตนเองได้อย่างยั่งยืน โดยนำแนวคิดเรื่ององค์กรสุขภาวะ และองค์กรแห่งความสุข มาเป็นแนวทางในการดำเนินงานนั้น ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งกับข้าราชการตำรวจและครอบครัว และส่งผลดีแก่ประชาชนและสังคมโดยรวม

ตัวแบบหรือแนวทางปฏิบัติในการสร้างความสุขทั้ง ๘ มิติ ตามแนวทางองค์กรแห่งความสุข (***Happy WorkPlace***) ที่คณะทำงานของโรงพยาบาลดารารัศมี คณะนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ และคณะอาจารย์ที่ปรึกษาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ทุ่มเทเสียสละศึกษาวิเคราะห์ขึ้นจากผลการดำเนินงานของโครงการสร้างเสริมสุขภาพที่ผ่านมานั้น นับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญประการหนึ่งสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับข้าราชการตำรวจและครอบครัว แต่อย่างไรก็ตาม การจะหาตัวแบบหรือแนวทางปฏิบัติที่สมบูรณ์ เหมาะสมกับข้าราชการตำรวจทุกหน่วยงานนั้น เป็นเรื่องยากและต้องใช้เวลา ผมจึงขอเป็นกำลังใจให้ข้าราชการตำรวจทุกคนที่เกี่ยวข้อง ได้มีความวิริยะอุตสาหะ ศึกษาและปฏิบัติตามโครงการดังกล่าว เพื่อนำผลที่เกิดขึ้นมาก่อให้เกิดประโยชน์แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัว รวมถึงองค์กรตำรวจของเราต่อไป

งานตำรวจนั้น ไม่สามารถดำเนินการไปได้เพียงลำพัง การมีมิตรแท้ที่พร้อมจะร่วมทำงานเคียงข้างไปด้วยกันนั้น นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่จะทำให้งานตำรวจสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผมจึงขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจและครอบครัว และได้กรุณาให้ความรู้ทางวิชาการ รวมถึงจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานในเรื่องนี้มาโดยตลอด.

พลตำรวจเอก

(อดุลย์ แสงสิงแก้ว)
ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ

คำนิยม

พล.ต.ท. จงเจตน์ อาวเจนพงษ์

นายแพทย์ใหญ่ โรงพยาบาลตำรวจ

การรักษาพยาบาลเมื่อเกิดความเจ็บป่วย รวมถึงการส่งเสริมดูแลสุขภาพให้แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัว เป็นภารกิจสำคัญประการหนึ่งของโรงพยาบาลตำรวจและหน่วยงานในสังกัด ซึ่งได้มีการพัฒนาการดำเนินงานมาอย่างต่อเนื่องในทุกด้าน ทั้งด้านเครื่องมือทางการแพทย์และเทคโนโลยี ที่ทันสมัย รวมถึงกาพัฒนาองค์ความรู้ความเชี่ยวชาญเพื่อสร้างความเป็นมืออาชีพให้แก่แพทย์และพยาบาลในสังกัด จนอาจกล่าวได้ว่าโรงพยาบาลตำรวจเป็นหน่วยงานที่มีขีดความสามารถเทียบเท่ากับโรงพยาบาลชั้นนำอื่นๆ ได้อย่างไม่น้อยหน้า

สำหรับการส่งเสริมดูแลสุขภาพให้แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัวนั้น เดิมมีการดำเนินการในระดับปัจเจกบุคคล ต่อมาได้มีการพัฒนาและนำแนวคิดเรื่องค์กรสุขภาวะเข้ามาดำเนินการ จนทำให้การส่งเสริมดูแลสุขภาพให้แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีประสิทธิภาพ ครบถ้วนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

แต่การส่งเสริมดูแลสุขภาพจากภายนอก โดยแพทย์และพยาบาลของโรงพยาบาลตำรวจและหน่วยงานในสังกัดนั้น ย่อมไม่อาจดำเนินการได้อย่างทั่วถึง และไม่ยั่งยืน เพราะการที่จะทำให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวเป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างยั่งยืนนั้น จำเป็นที่จะต้องทำให้เขาเหล่านั้น เกิดความตระหนักรับรู้ถึงความสำคัญของการส่งเสริมดูแลสุขภาพ รวมถึงต้องทำให้มีความรู้ มีขีดความสามารถที่จะดูแลรักษาสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง

เมื่อผมได้ทราบว่าโรงพยาบาลดารารัศมี ซึ่งเป็นหน่วยงานในสังกัดโรงพยาบาลตำรวจ ได้ริเริ่มดำเนินงานในเชิงรุก ด้วยการนำองค์ความรู้และแนวทางการปฏิบัติในด้านการสร้างเสริมสุขภาพลงไปถึงตัวข้าราชการตำรวจและครอบครัว โดยผ่านการทำโครงการ “ เพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ ”

และโครงการ “ ถอดบทเรียนจากผลสัมฤทธิ์ของโครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ ” ซึ่งดำเนินการต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๒ จนถึงปัจจุบัน ทำให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจและครอบครัวในพื้นที่ตำรวจภูธรภาค ๕ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่เข้าร่วมดำเนินการตามโครงการ เกิดผลดีเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรม และยังได้ทราบว่าทางโรงพยาบาลดารารัศมี จะดำเนินโครงการต่อเนื่องไปอีกในระยะที่สาม คือ โครงการโรงพักสร้างสุข โดยมีการนำแนวคิดเรื่ององค์กรแห่งความสุข หรือที่รู้จักกันดีว่า ***Happy Workplace*** เข้ามาประยุกต์จนสามารถสร้างตัวแบบ (***Model***) ที่จะทำให้บุคคลและองค์กร โดยเฉพาะในระดับสถานีตำรวจ สามารถนำไปปฏิบัติตามได้โดยง่าย ผมเห็นว่าการดำเนินการของโรงพยาบาลดารารัศมีดังกล่าว เป็นสิ่งที่ถูกต้อง จึงได้ให้การสนับสนุนและส่งเสริมการดำเนินงานที่ผ่านมารวมถึงที่จะดำเนินการต่อไปอย่างเต็มที่ โดยมุ่งหวังเป้าหมายสูงสุด คือ คุณภาพชีวิตที่ดีของข้าราชการตำรวจและครอบครัว

ตัวแบบ ***Happy Workplace*** ตลอดจนขั้นตอนการปฏิบัติ ที่ถ่ายทอดออกมาในรูปแบบหนังสือ ***Pocket Book*** ฉบับนี้ เกิดขึ้นได้ ด้วยการสนับสนุนทางวิชาการจากคณะนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ รวมถึงการสนับสนุนและส่งเสริมทั้งทางด้านงบประมาณ และองค์ความรู้ทางวิชาการจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งผมต้องขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้

อย่างไรก็ตาม การนำตัวแบบตามหนังสือฉบับนี้ไปสู่การปฏิบัตินั้น ถือได้ว่าเป็นเรื่องใหม่ ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย จำเป็นต้องใช้ความมานะพยายามในการดำเนินงานอย่างเต็มที่จึงจะประสบผลสำเร็จตามเจตนารมณ์ที่ตั้งไว้ ทั้งยังอาจเกิดปัญหาข้อขัดข้องที่คาดไม่ถึงขึ้นได้ตลอดเวลา ผมจึงขอเป็นกำลังใจให้แก่ทางโรงพยาบาลดารารัศมีและเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานตามโครงการทุกคน ให้มีความอดทน เข้มแข็ง และมีกำลังใจในการดำเนินงาน โดยขอให้คิดถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของข้าราชการตำรวจและครอบครัวเป็นหลักชัยสำคัญ

พลตำรวจโท

(จงเจตน์ อาวเจนพงษ์)

นายแพทย์ใหญ่ โรงพยาบาลตำรวจ

คำนำ

สถานีตำรวจหรือที่เรียกว่า “ โรงพัก ” เป็นหน่วยงานที่ใกล้ชิดประชาชนมากที่สุด มีอยู่ทั่วพื้นที่ประเทศไทย เป็นคำแรกที่ผุดขึ้นในความคิดทันทีที่ประชาชนต้องการความช่วยเหลือ ซึ่งถือเป็นความภาคภูมิใจของข้าราชการตำรวจทุกคนที่รู้ว่าตนเองมีคุณค่า เป็นที่พึ่ง เป็นที่นึกถึงของพี่น้องประชาชน ยามทุกข์ร้อนและต้องการความช่วยเหลือ จนนำไปสู่การปฏิบัติหน้าที่ บำบัดทุกข์ บำรุงสุข อย่างเต็มกำลังความสามารถ เพื่อรักษาคุณค่าและศักดิ์ศรีของคำว่า ตำรวจ ไว้อย่างเต็มที่ แม้บางครั้งจะต้องแลกด้วยชีวิตก็ตาม

ข้าราชการตำรวจตามโรงพัก ทุ่มเทเวลาไปกับการทำงาน อุทิศตนเองเพื่อการปฏิบัติหน้าที่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เพราะลักษณะงานของตำรวจโรงพักนั้น ไม่มีกำหนดเวลาทำงานที่แน่นอน ประชาชนทั่วไปสามารถเข้า-ออกโรงพักได้ตลอดเวลา โรงพักไม่เคยมีประตูเปิด-ปิด เสมือนหนึ่งเป็นสัญลักษณ์แสดงว่า พร้อมที่จะรับความทุกข์ร้อนของพี่น้องประชาชนมาเป็นความทุกข์ร้อนของตัวเองและปัดเป่าให้หมดสิ้นไปโดยเร็ว

การที่ต้องปฏิบัติงานอยู่ตลอดเวลา ลักษณะงานมีความเครียดสูง เสี่ยงต่ออันตรายรวมถึงการขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ เป็นสาเหตุสำคัญของความเจ็บป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจของข้าราชการตำรวจตามโรงพัก ปัญหาเรื่องนี้ได้รับการยืนยันจากผลการตรวจสุขภาพประจำปีของโรงพยาบาลดารารัศมี หน่วยงานในสังกัดโรงพยาบาลตำรวจ ซึ่งมีพื้นที่ปฏิบัติการอยู่ในเขตภาคเหนือตอนบน ที่ได้ทำการตรวจสุขภาพประจำปีให้แก่ข้าราชการตำรวจในสังกัดตำรวจภูธรภาค ๕ อย่างต่อเนื่องพบว่ามีข้าราชการตำรวจเป็นโรคต่างๆ จำนวนมาก และ ที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง คือโรคส่วนใหญ่ดังกล่าวเป็นโรคที่ป้องกันได้

จากสภาพปัญหานี้เอง โรงพยาบาลดารารัศมี จึงกำหนดการทำงานเชิงรุกมุ่งเน้นไปที่การป้องกันไม่ให้เกิดโรค โดยนำแนวทางการปฏิบัติตามแนวคิดเรื่อง องค์กรสุขภาวะ **(Healthy Organization)** ไปสู่ข้าราชการตำรวจตามโรงพักรวมถึงครอบครัว เพื่อให้เกิดการตระหนักรับรู้ถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพ และมีขีดความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องและยั่งยืน โดย

ดำเนินการในรูปโครงการ จำนวนสองโครงการ คือ โครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ และ โครงการถอดบทเรียนจากผลสัมฤทธิ์ของโครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งสองโครงการได้รับความร่วมมือด้านองค์ความรู้ทางวิชาการและงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) รวมถึงคณาจารย์จากมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งได้กรุณาสนับสนุนการดำเนินงานทางวิชาการในโครงการที่สองอย่างใกล้ชิด

ผลการดำเนินงานของทั้งสองโครงการ นำมาสู่การสร้าง ตัวแบบ (Model) หรือแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัวภายใต้โครงการชื่อโรงพักสร้างสุข โดยมุ่งหวังว่าจะมีการขยายผลการปฏิบัติในเรื่องนี้ให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้นจนกลายเป็นนโยบายสำคัญประการหนึ่งของสำนักงานตำรวจชาติ

ตัวแบบ (Model) หรือแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่ปรากฏในหนังสือฉบับนี้ สังเคราะห์ขึ้นจากพื้นฐานแนวคิด องค์การสุขภาวะ (Healthy Organization) โดยบูรณาการแนวคิดเรื่อง องค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) หรือ Happy 8 เข้าสู่การสร้างสร้างตัวแบบด้วย เนื่องจากคณะผู้จัดทำโครงการ คณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องทุกท่าน เห็นว่าเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพที่ก่อให้เกิดความสุขแก่บุคคลและองค์กรอย่างสมบูรณ์ เป็นที่สนใจ ยอมรับและแพร่หลายอยู่ในองค์กรเอกชน หน่วยงานราชการอื่นๆเป็นจำนวนมาก ทั้งยังจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัวอย่างครบถ้วนยิ่งขึ้น หากโรงพักใดปฏิบัติตามตัวแบบหรือแนวทางที่กำหนดไว้ในหนังสือฉบับนี้ เชื่อว่าโรงพักนั้นก็จะเป็นโรงพักสร้างสุขได้อย่างแน่นอน

อย่างไรก็ตาม ตัวแบบหรือแนวทางปฏิบัติ โรงพักสร้างสุขนี้ อาจมีความบกพร่องอยู่บ้างเนื่องจากเป็นผลมาจากการศึกษาวิเคราะห์จากโรงพักต้นแบบ จำนวน ๑๕ แห่ง เฉพาะในเขตพื้นที่ตำรวจภูธรภาค ๕ ซึ่งอาจถือว่าเป็นแหล่งข้อมูลที่น้อยเกินไปและไม่สามารถเป็นตัวอย่างที่สมบูรณ์ของประชากรทั้งหมด เมื่อเทียบกับจำนวนสถานีตำรวจทั่วประเทศ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษา และพัฒนาองค์ความรู้ในด้านนี้ให้ครบถ้วนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นต่อไป .

สารบัญ

		หน้า
คำนิยม		๑
คำนำ		๔
เกริ่นนำ		๑๓
ส่วนที่ ๑	**โรงพักสร้างสุข**	
	บทที่ ๑ เชิญรู้จัก โรงพักสร้างสุข	๑๔
	บทที่ ๒ วิธีทำ	๑๘
	ขั้นที่ ๑ ยอมรับ	๑๘
	ขั้นที่ ๒ สร้างความเข้าใจ	๒๑
	ขั้นที่ ๓ การมีส่วนร่วม	๒๓
	ขั้นที่ ๔ สร้างทีมงาน	๒๕
	ขั้นที่ ๕ ออกคำสั่งมอบหมายหน้าที่	๒๗
	ขั้นที่ ๖ เก็บข้อมูลก่อนเริ่มโครงการ	๒๙
	ขั้นที่ ๗ ลงมือทำ	๒๙
	ขั้นที่ ๘ ติดตามผล	๓๐
	ขั้นที่ ๙ แก้ไขปัญหาและปรับแผน	๓๒
	ขั้นที่ ๑๐ สรุปผล	๓๗
	ขั้นที่ ๑๑ แลกเปลี่ยนเรียนร	๓๗
	ขั้นที่ ๑๒ ขยายผลและสร้างเครือข่าย	๔๐
	บทที่ ๓ Happy 8	๔๒
	Happy Body	๔๓
	Happy Heart	๔๗
	Happy Relax	๕๐
	Happy Brain	๕๓
	Happy Soul	๕๕
	Happy Money	๕๗
	Happy Family	๕๙
	Happy Society	๖๑

หน้า

ส่วนที่ ๒ การถอดบทเรียนจากสถานีตำรวจต้นแบบ ๑๕ แห่ง

สถานีตำรวจภูธรก้อ	จังหวัดลำพูน	๖๔
สถานีตำรวจภูธรแม่เมาะ	จังหวัดลำปาง	๗๔
สถานีตำรวจภูธรห้างฉัตร	จังหวัดลำปาง	๘๒
สถานีตำรวจภูธรทุ่งฝาย	จังหวัดลำปาง	๙๐
สถานีตำรวจภูธรจอมทอง	จังหวัดเชียงใหม่	๙๘
สถานีตำรวจทุ่งหัวช้าง	จังหวัดลำพูน	๑๐๔
สถานีตำรวจภูธรวังเหนือ	จังหวัดลำปาง	๑๑๒
สถานีตำรวจภูธรสารภี	จังหวัดเชียงใหม่	๑๒๐
สถานีตำรวจภูธรแม่พริก	จังหวัดลำปาง	๑๒๘
สถานีตำรวจภูธรเชียงดาว	จังหวัดเชียงใหม่	๑๓๖
สถานีตำรวจภูธรแม่อาย	จังหวัดเชียงใหม่	๑๔๔
สถานีตำรวจภูธรฝาง	จังหวัดเชียงใหม่	๑๕๒
สถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่ง	จังหวัดลำพูน	๑๖๐
สถานีตำรวจภูธรฮอด	จังหวัดเชียงใหม่	๑๗๐
ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๕	จังหวัดลำปาง	๑๗๖

ส่วนที่ ๓ สรุปโครงการและการนำเสนอแนวทางการดำเนินโครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ

หลักการและเหตุผล	๑๘๒
นิยามความหมายขององค์กรสุขภาวะ	๑๘๖
นิยามความหมายขององค์กรสุขภาวะ จากมุมมองของตำรวจ	๑๙๐
แนวคิด **Happy 8**	๑๙๒
การบูรณาการโครงการสร้างเสริมสุขภาวะ	๒๐๑
สรุปปัจจัยแห่งความสำเร็จของโครงการภาพรวม	๒๐๓
แนวทางการดำเนินโครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจแห่งความสุขในอนาคต	๒๑๒
บทสรุป	๒๒๔

เกริ่นนำ

ที่ต้องมีการเกริ่นนำ เพราะในส่วนของคำนำนั้น ค่อนข้างเป็นงานเป็นการพูดง่ายๆ คือ ซีเรียส อ่านแล้วค่อนข้างเครียด ซึ่งไม่ถูกต้องตรงตามอัธยาศัยของตำรวจทั่วไปที่ธรรมดาก็เครียดมากอยู่แล้ว ไม่อยากอ่านหนังสือประเภทเพิ่มความเครียดให้มากยิ่งขึ้นไปอีก.. และที่ต้องเกริ่นนำ เพราะอยากบอกให้เข้าใจในเรื่องต่อไปนี้ ....

หนึ่ง การทำโรงพักสร้างสุข เป็นเรื่องธรรมดาที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เรื่องใหม่และไม่ใช่ภาระที่เพิ่มขึ้นจากปกติ..ตัวอย่างเช่น..ถ้าคุณอาบน้ำแปรงฟันทุกเช้าและก่อนนอน ซึ่งเป็นการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายอย่างหนึ่ง คุณก็เข้าไปสู่ความสุขแบบ ***Happy Body*** แล้ว (คนที่ปวดฟัน คงไม่เรียกว่าเป็นคนที่มีสุขภาพดี และมีความสุขทางด้านร่างกาย)

สอง ตัวแบบหรือแนวทางปฏิบัติเพื่อเป็นโรงพักสร้างสุขในหนังสือนี้ ไม่สมบูรณ์ครบถ้วน ๑๐๐ เปอร์เซนต์ เพราะศึกษาและสร้างขึ้นจากโรงพักต้นแบบ ๑๕ แห่ง ซึ่งถือว่าน้อยมากเมื่อเทียบกับจำนวนโรงพักทั่วประเทศ และเพราะในโลกนี้ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ จึงยังมีงานที่ต้องทำในเรื่องนี้อีกมาก หากใครมีข้อเสนอแนะดีๆ ช่วยบอกกล่าวกันมาได้ ยินดีรับฟังเพื่อแก้ไขปรับปรุงเสมอ

สาม เรื่องของความสุขไม่มีมาตรฐาน เพราะมาตรฐานความสุขแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนต้องการพักผ่อนด้วยการไปเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ ถึงจะเกิด **Happy Relax** แต่บางคนแค่ได้นอนเฉยๆ สงบสติอารมณ์บนเตียงผ้าใบก็ถือเป็นความสุขจากการพักผ่อนแล้ว วิธีการสร้างความสุขของแต่ละคน จึงไม่เหมือนกัน และกิจกรรมอย่างเดียวกันก็อาจจะก่อให้เกิดความสุขในระดับที่แตกต่างกันในแต่ละคน

สี่ หนังสือเล่มนี้ไม่อยากให้อ่านแล้วเครียด ในส่วนแรกที่เป็นแนวทางปฏิบัติและการสร้างความสุขทั้งแปดของโรงพักสร้างสุข จึงสื่อออกมาให้เหมือนคุณกำลังอ่านหนังสืออ่านเล่นซักเล่มหนึ่ง อ่านกันแบบสบายๆ ด้วยภาษาง่ายๆ

ห้า ท่านผอ.สำนัก ๘ คุณหมอชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ เจ้าตำรับ **Happy 8** ยังไม่รู้ว่ามี **Happy** อยู่อีกหนึ่ง **Happy** ใครอยากรู้ว่าเป็น **Happy** อะไร หาอ่านในหนังสือ..

ขอเชิญทุกท่าน มีความสุขกับการอ่านและมีความสุขกับการทำ โรงพักสร้างสุข

๑. เชิญรู้จัก...โรงพักสร้างสุข

...คนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน เวลาพบกันครั้งแรก ตามปกติก็ต้องทักทายและแนะนำตัว ถึงจะรู้จักกัน เรื่องนี้ใช้ได้กับสมัยก่อน กับสมัยนี้ บางครั้ง..

..เพราะถ้าถามเด็กสมัยนี้ เขาจะบอกว่าต้อง **..Add Friends** ก่อนซิคะถึงจะรู้จักกันได้....เลยต้องขออนุญาตแนะนำตัวว่าโรงพักสร้างสุข คืออะไร เพราะถ้าใช้วิธี **..Add Friends.**.แบบน้องๆ หนูๆ สมัยนี้ คงจะไม่รู้จักกันแน่ .....

คิดว่าทุกคนโดยเฉพาะคนที่เป็นตำรวจ คงเคยได้ยินคำว่า **" โรงพักของเรา "** กันมาบ้าง เพราะถึงไม่เคยได้ยิน ยุคสมัยหนึ่งก็มีข้อความนี้ติดไว้หน้าโรงพักทั่วประเทศ เพราะเจ้านายที่คิดคำนี้ ท่านต้องการสื่อความหมายของคำว่า **"เรา"** ให้หมายถึงตำรวจและประชาชน ดังนั้น โรงพักของเรา คือ โรงพักของตำรวจและของประชาชนทุกคน... ทำให้เกิดความรู้สึกว่าทุกคนเป็นเจ้าของร่วมกันนะ...

แต่ตำรวจไทยบางนาย รวมถึงชาวบ้านบางคน กลับไปแปลว่า เป็นโรงพักของตำรวจเท่านั้น ชาวบ้านไม่เกี่ยว ตำรวจจะทำอะไรกับโรงพักก็ได้ **ใครห้ามยุ่ง ..**

ตอนหลังเจ้านายท่าน ก็เลยเปลี่ยนเป็น **" โรงพักเพื่อประชาชน "** และยังใช้อยู่จนถึงทุกวันนี้ ใครไม่เชื่อให้ขับรถไปดูหน้าโรงพักใกล้บ้านตัวเอง รับรองมีข้อความนี้ติดไว้หน้าโรงพักแน่นอน..

อ้าว ..แล้ว **โรงพักสร้างสุข** มาเกี่ยวอะไรด้วย ....

เรื่องนี้มีที่มา...นานมาแล้ว...ณ พื้นที่ตำรวจภูธรภาค ๕ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ดูแลพื้นที่ ๘ จังหวัดภาคเหนือตอนบน (เชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง ลำพูน แพร่ น่าน พะเยา แม่ฮ่องสอน) เวลาตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งเป็นสวัสดิการที่ทางเจ้านายท่านจัดให้ คุณหมอและคุณพยาบาลของโรงพยาบาลดารารัศมี ก็จะกรุณามาตรวจสุขภาพให้ถึงที่ทำงาน วิธีตรวจ ก็วัดความดัน วัดชีพจร ...

..ขอนอกเรื่องหน่อย มีข้อสังเกตว่า ระดับความดันและชีพจรนี้ จะเป็นสัดส่วนแปรผันตรงกับระดับความสวยและอายุของคุณพยาบาล เพราะผลการตรวจส่วนใหญ่พบว่าตำรวจมีความดันต่ำและชีพจรเต้นช้า..**จนถึงเกือบหยุดเต้น**..เวลา

คุณป้าพยาบาลเป็นคนตรวจ และจะมีความดันสูงและชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ ถ้ามีน้องๆ พยาบาล เป็นคนตรวจ...

จากนั้นก็อ้าปากให้คุณหมอดูลิ้นไก่.. บางทีคุณหมอท่านก็เอาไฟฉายส่องตา.. (..สงสัยจะดูว่าใครขี้ขลาดตาขาวไม่เหมาะที่จะเป็นตำรวจบ้าง...) ใครบ่นปวดหัวตัวร้อนท่านก็แจกยาพาราเซตามอลคนละถุงสองถุง...

..ตรวจไปตรวจมา คุณหมอและคุณพยาบาลโรงพยาบาลดารารัศมี ท่านก็เห็นว่าแค่นี้ไม่น่าจะ **WORK**..แล้วตำรวจก็ไม่ค่อยอยากจะมาตรวจ .. ท่านก็เลยให้เพิ่มการตรวจเลือด ..ตรวจปัสสาวะ..เอ็กซเรย์ปอด ..สำหรับตำรวจที่มีตำแหน่ง ส.ว. (..**สูงวัย**..) มีบริการวัดคลื่นหัวใจแถมให้ฟรี... ใครเป็นตำรวจจราจร.. ก็บริการวัดการได้ยินของหู และสมรรถภาพทางปอดให้ด้วย..(เวลาชาวบ้านบอกว่า..**อย่าตั้งด่าน ..อย่าตั้งด่าน**.. จะได้ได้ยินเสียที ..)

..ทีนี้ได้ผล.. พบข้อมูลว่าตำรวจเป็นโรคกันเพียบ..ทั้งโรคอ้วน..ความดัน.. เบาหวาน..เกาท์..หัวใจ..ไขมันในเส้นเลือด..โรคตับ (..ใกล้จะแข็ง..)

..ตำรวจบางคนชอบบูรณาการ..คนเดียวเป็นซะสามสี่โรค...ที่หนักกว่านั้นมีคนนึงเหมาทั้งแพ็คเกจ (๑๒ โรค) ซะเลย คุณหมอและคุณพยาบาลโรงพยาบาลดารารัศมี ท่านก็เลยช่วยกันคิดว่าจะทำอย่างไงกันดี เพราะตำรวจเป็นโรคกันเยอะเหลือเกิน ..ขืนปล่อยไว้อย่างงี้..ตำรวจภูธรภาค ๕ ต้องกลายเป็นกองพันขี้โรค..ไม่มีทางที่จะทำงานได้อย่างเต็มที่ เพื่อให้สมกับที่ตั้งใจไว้ว่าจะเป็นโรงพักเพื่อประชาชน..ได้แน่ๆ

..ครั้นจะตามรักษากันตอนป่วย ก็สายไป เพราะบางรายพอคุณหมอเห็นหน้าคนป่วย ซักถาม ทำประวัติคนไข้กันเรียบร้อย .. คำถามสุดท้ายที่ถามญาติๆ ที่พามา คือ ..**รู้จักวัดที่ไหนใกล้ๆ บ้านไหม ..?** (อันนี้ ถามในใจ เพราะเดี๋ยวผิดจรรยาบรรณแพทย์)

คิดไปคิดมา..ท่านก็คิดออกว่าต้องแก้ที่สาเหตุ..ตำรวจส่วนใหญ่ที่เป็นโรคเดียวหรือหลายโรค เพราะไม่รู้จักดูแลตัวเอง ...กิน..อยู่..ไม่ถูกสุขลักษณะ ..ชอบเอาสิ่งเป็นพิษเข้าตัว...ใช้ร่างกายเปลือง..เข้าเวรสี่โมงเย็น ออกเวรเที่ยงคืน ..ตั้งด่านต่อตามคำสั่งเจ้านายถึงตีสอง..เสร็จแล้วไม่ยอมหลับยอมนอน ต้องไปหาข้าว หาเหล้ากินต่อ ..บางคนก็ต้องไปให้อาหารโคที่เลี้ยงไว้ (..**โคโยตี้**..) ..กว่าจะได้นอนก็ตีสี่ตีห้า.. ทำให้ร่างกายทรุดโทรม..ไม่เชื่อลองดูตัวอย่างเรื่องนี้...

นักศึกษาสาวของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ กำลังเก็บข้อมูลเพื่อทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ พอดีเห็นตำรวจแก่คนหนึ่งท่าทางมีความสุข นั่งอยู่หน้าโรงพัก เลยเข้าไปสอบถามข้อมูล..

นักศึกษา : ขอโทษนะคะคุณลุงตำรวจ คือ หนูสังเกตเห็นว่าคุณลุงตำรวจดูมีความสุขจัง ไม่ทราบว่าคุณลุงตำรวจมีเคล็ดลับสำหรับชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขอย่างไรคะ

ตำรวจ : ผมสูบบุหรี่วันละสามซอง ดื่มเบียร์วันละลัง กินอาหารมันๆ และไม่เคยออกกำลังกายเลย

นักศึกษา : ว้าว !!! ไม่น่าเชื่อเลย คุณลุงตำรวจอายุเท่าไหร่คะเนี่ย ?

ตำรวจ : ๒๖

..เมื่อรู้สาเหตุก็แก้ง่าย ต้องทำให้ตำรวจรู้ถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้องทั้งหมด ..ทางโรงพยาบาลตำรวจจึงได้จัดทำโครงการ “ เพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ” ขึ้น โครงการนี้เขามีวัตถุประสงค์ให้ตำรวจและครอบครัวตระหนักและรับรู้ถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพ สามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง ทำให้เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยดูแลสุขภาวะทั้งสี่ด้าน ตามแนวคิดองค์กรสุขภาวะ ได้แก่

สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

สุขภาวะทางใจ หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตากรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลด ละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

โครงการนี้เขาทำร่วมกับข้าราชการตำรวจจากโรงพัก ๕๒ แห่ง โดยคัดเฉพาะ

โรงพักที่สมัครใจเท่านั้น (ไม่อยากบังคับใคร) ทำแล้วได้ผลดี เลยอยากขยายผลทำให้ครบทุกโรงพัก แต่มันมีปัญหาตรงที่ว่า..กิจกรรมแต่ละด้านที่ตำรวจเขาทำมันเยอะ.. รายละเอียดวิธีทำแต่ละแห่งก็แตกต่างกัน...เพราะโครงการเขาให้อิสระในการคิด... การทำ..ทีนี้พอจะทำให้เป็นโครงการขนาดใหญ่..มันก็เลยยาก..ทั้งการดูแลจัดการ การวัดผล ก็เลยปรึกษากับทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือที่รู้จักกันทั้งประเทศว่า “ สสส. ” ซึ่งเป็นเจ้าของเงินที่ให้มาทำโครงการ.. ท่านก็แนะนำว่าต้องศึกษาวิเคราะห์..ชิน้อง..หาตัวแบบ (**Model**) ให้ได้ เอาโรงพักที่มีผลงานดีนั่นแหละ..***ชำแหละ..แยกแยะ..หั่น..ซอยให้ละเอียด..เข้าตะแกรงร่อน..ทิ้งไว้ให้ตกผลึก***.. จนได้ตัวแบบหรือแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน.. เข้าใจง่าย..โรงพักอื่นๆ ทำตามได้เลย ..แต่การศึกษาวิเคราะห์...ขอร้องว่าน้องอย่ามั่ว..ขอให้ใช้มืออาชีพมาทำ..ทางโรงพยาบาลดารารัศมีก็เลยไปขอร้องแกมบังคับให้อาจารย์จากมหาวิทยาลัยแม่โจ้หลายๆ ท่าน..คัดมาแต่ระดับมือโปร..ทั้งนั้น..มาช่วยเป็นทีมงานวิชาการ..ช่วยศึกษาวิเคราะห์.. หาตัวแบบที่ว่าให้หน่อย...ทีนี้ระหว่างศึกษาวิเคราะห์..ทุกฝ่ายก็มีการพูดคุยกันว่า..แนวคิดเรื่องสุขภาวะสี่ด้านน่าจะไม่พอ..เราน่าจะเอาแนวคิดเรื่ององค์กรแห่งความสุข หรือ **Happy Workplace** เข้ามาเพิ่มด้วยนะเพราะ **Happy Workplace** เขามุ่งสร้างความสุขถึงแปดประการ ของเดิมเรามีสี่ ก็สอดคล้องกับแปดประการของเขาอยู่แล้ว..เพิ่มเติมเข้าไปอีกสี่..ก็จะทำให้เกิดประโยชน์กับตำรวจมากยิ่งขึ้น ตัวแบบหรือแนวทางปฏิบัติที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์..จึงเป็นตัวแบบหรือแนวทางปฏิบัติที่ปรับประยุกต์ภายใต้แนวคิด **Happy Workplace** หรือ **Happy 8** เรียบร้อยแล้ว..

ดังนั้น..โรงพักที่ดำเนินการตามตัวแบบ Happy Workplace มุ่งสร้างความสุขทั้งแปดประการ ให้เกิดขึ้น ก็คือ..โรงพักสร้างสุข.. นั่นเอง ...

องค์กรสุขภาวะ หมายถึง องค์กรที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีของคนในองค์กร มีความสมบูรณ์ครอบคลุมทั้งสี่มิติ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์การมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ,๒๕๕๐)

๒. วิธีทำ

ถ้า.. “ โรงพักสร้างสุข ” คือ โจทย์

ต่อไปนี้ คือการบอก **วิธีทำ ว่าจะทำอย่างไรจึงจะเป็นโรงพักสร้างสุข** ...จะบอกกันเป็นขั้น เป็นตอน ค่อยๆ อ่าน ค่อยๆ สร้างความเข้าใจ แล้วก้มหน้าก้มตาทำไปรับรอง.. เดี๋ยวรู้ผล...

แนวทางปฏิบัติ หรือวิธีทำ (แล้วแต่จะเรียก) นี้ จะพยายามถ่ายทอดออกมาเป็นขั้นๆ ด้วยภาษาง่ายๆ แบบตำรวจนักปฏิบัติการ ส่วนอะไรที่เป็นเรื่องทางวิชาการจะนำไปไว้ในส่วนที่สอง และส่วนที่สาม เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของคนอ่านหนังสือส่วนมากที่จะอ่านบทแรกๆ นิดหน่อย แล้วข้ามไปอ่านตอนจบเลย ท่านผู้อ่านทั้งหลายที่ชอบทำแบบนี้.. ก็จะได้เจอกับส่วนที่เป็นวิชาการทันที...สมใจอยาก

ขั้นที่ ๑ ซึ่งเป็นขั้นสำคัญที่สุด.. เพราะตามคำกล่าวของ...**คนที่คุณก็รู้ว่าใคร** บอกว่า ระยะทางหมื่นไมล์ สำคัญอยู่ที่..***ก้าวแรก***... เพราะถ้าเราไม่เริ่มเดินก้าวแรกออกไปก็ไม่มีทางที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางได้เลย..

..ดังนั้น บางคนจึงได้แค่คิดว่าอยากจะรวย.. อยากจะเป็นเจ้าของร้านอาหาร.. อยากจะมีแฟนสวย.อยาก..อยาก..อยาก .. ฯลฯ แต่ไม่เคยเริ่มลงมือทำ ไม่เคยมีก้าวแรก จึงไม่เคยประสบผลสำเร็จตามที่อยาก เพราะได้แต่คิด...อย่างที่เขาเรียกกันว่า.. **ฝันตุ้ย..** (เป็นภาษาเหนือ ความหมายคล้ายกับ ฝันลมๆ แล้งๆ)

แล้วอะไรเป็นขั้นแรกที่สำคัญที่สุด....ขอยกตัวอย่างเรื่องจริงของตำรวจสองคน...

..หมวดนิคกับหมวดวอก (..ความจริงชื่อเล่นตามที่พ่อแม่ตั้งให้มันชื่ออย่างอื่น.. แต่เพื่อนเรียกว่า **ไอ้วอก** พอจบโรงเรียนนายร้อยตำรวจแล้วเลยกลายเป็นหมวดวอก) สองคนนี้เขาเรียนรุ่นเดียวกัน..จบแล้วก็มาอยู่ที่สถานีตำรวจนครบาลพระราชวัง ..ถ้าใครไม่รู้จัก ขอบอกว่าอยู่แถวปากคลองตลาด ..ตอนนั้นทางเจ้านายเขาจัดให้เข้าเวรคู่กัน คนหนึ่งทำหน้าที่รับแจ้งความคดีอาญา ..คนหนึ่งรับแจ้งความคดีจราจร..หมุนเวียนกันไป.. เช่นวันนี้ หมวดนิคเป็นเวรคดีอาญา หมวดวอกก็เป็นเวรคดีจราจร.... พรุ่งนี้หมวดนิค

เป็นเวรคดีจราจร หมวดวอกก็เป็นเวรคดีอาญา..

...บุคลิกของหมวดวอก..เป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใส....อารมณ์ดี...พูดเก่งจนคนฟังเคลิ้ม..เรียกว่าพูดจนลิงหลับ.....(เลยเป็นที่มาของชื่อเล่นที่เพื่อนตั้งให้ว่า...ไอ้วอก ..)

...ส่วนหมวดนิค..เป็นคนเคร่งขรึม..นิ่งเฉย..ไม่ค่อยชอบพูด..วันๆ นับได้เลยว่าพูดกี่ประโยค..

...เข้าเวรคู่กันไปหลายเดือน..หมวดนิค..สังเกตว่าจำนวนคดีอาญาที่รับแจ้งความก็มีพอๆ กัน ส่วนจำนวนคดีจราจร หมวดนิค มีหลายสิบเรื่อง แต่หมวดวอกไม่มีซักเรื่อง ..ทั้งๆ ที่ตอนเข้าเวรคู่กัน ก็เห็นว่าตอนหมวดวอกเข้าเวรคดีจราจร ก็มีเหตุรถชนหลายราย..แล้วทำไมไม่มีคดีซักเรื่อง ....

..เข้าเวรไปนานๆ หมวดนิค ..เริ่มเบื่อไม่อยากเข้าเวรคดีจราจร ..เพราะตอนเข้าเวรคดีจราจร..ต้องพูดไกล่เกลี่ย อธิบายกับคู่กรณีรถชน ..ซึ่งต่างคนต่างอยากเป็นฝ่ายถูก..ไม่มีใครอยากผิดซักคน.. (ทั้งๆ ที่ก็ถูกทั้งคู่อยู่แล้ว คือ **ถูกชน** เพราะถ้าไม่ชนถูกกันก็คงไม่มาโรงพัก) เรื่องๆ หนึ่ง บางทีพูดกันเป็นหลายชั่วโมง กว่าจะตกลงกันได้ รถตัวเองก็มีประกัน แต่ไม่รู้ทำไมคนขับต้องมาเถียงกัน..แทนบริษัทประกันด้วยก็ไม่รู้

..ก็บอกแล้วว่า..หมวดนิค เขาเป็นคนไม่ค่อยชอบพูด พอเจอคดีที่ต้องพูดมากๆ ..ก็เริ่มเบื่อ...เลยหันไปปรึกษากับหมวดวอก

หมวดนิค : เฮ้ย ไอ้วอก ข้าเบื่อเวรคดีจราจรจังว่ะ..ไม่อยากเข้าเวรคดีจราจรเลย .. เรื่อง ๆ หนึ่ง ต้องพูดนานเป็นชั่วโมง ..ทั้งๆ ที่รถชนเสียหายนิดหน่อยก็ไม่ยอมกัน.. ต้องมานั่งสอบสวนทำสำนวน..เสียเวลา..ทีเอ็งไม่เห็นมีคดีต้องทำเลยซักเรื่อง ..ทำยังไงวะ....

หมวดวอก : ข้าจะบอกวิธีให้เอามั้ยล่ะ...

หมวดนิค : เออ..บอกมาสิ ต้องทำยังไง..

หมวดวอก : ทำใจ... ซิเพื่อน

เจอคำตอบนี้เข้าไป..หมวดนิค ถึงกับอึ้งไปหลายนาที แล้วก็คิดได้ว่าจริงของมัน เพราะเวลาตัวเองไกล่เกลี่ยคดีรถชน ด้วยความเป็นคนไม่ค่อยชอบพูด เวลาคู่กรณีเถียงกันไม่ยอมรับผิด เลยทำใจยอมรับไม่ได้ จัดการรับคดีทำสำนวนสอบสวนทันที ใช้เวลาพูดคุยไม่เคยเกิน ๑๐ นาทีซักเรื่อง

ส่วนหมวดวอก นั่งคุยกับคู่กรณีได้เป็นวันๆ บางทีรถชนตอนเข้าเวร คุยกันจนออกเวรก็เคยมาแล้ว เวลาคุยก็ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่หงุดหงิด คือ ทำใจยอมรับได้ ไม่อารมณ์เสีย นั่งพูดนั่งคุยไปเรื่อย ๆ เหนื่อยหรือเมื่อยปากเข้า ก็หยุดพักหาอะไรกินแล้วมาคุยต่อ บางเรื่องคู่กรณีคุยกันจนเบื่อ เลยเลิกรากันไปเอง ต่างคนต่างซ่อม **ไม่ใช่ฟ้องปากหมวดวอกทุกเรื่องซะเมื่อไหร่** แต่ก็เกิดจากการที่หมวดวอกเขาทำใจยอมรับการพูดการคุยกันได้ ไม่รำคาญ ไม่หงุดหงิด ...

การทำโรงพักสร้างสุขก็เหมือนกัน สิ่งสำคัญอันดับแรก คือ ต้องทำใจ.. (ยอมรับ)..ซะก่อน....

..เรื่องนี้ เห็นชัดเจนตั้งแต่ตอนทำโครงการแรก คือ โครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ เมื่อตอนปี ๒๕๕๒ พอบอกตำรวจตามโรงพักว่าให้มาทำโครงการส่งเสริมสุขภาพ ส่วนใหญ่จะตอบมาทันทีโดยไม่ต้องหยุดคิดเลยว่า เรื่องของสุขภาพไม่ใช่เรื่องของตำรวจ ไม่เกี่ยวกับตำรวจ มันเป็นเรื่องของหมอของพยาบาล จะทำไปทำไม เสียเวลา งานอื่นก็มีเยอะแยะ.. เรียกว่า ใจมันไม่ยอมรับตั้งแต่แรก ..ต่อต้าน..ทีนี้พอจิตใจต่อต้าน โอกาสที่ทำให้สำเร็จมันก็น้อย...การทำโครงการแรก ก็เลยต้องใช้วิธีว่าใครสมัครใจเข้าร่วมโครงการบ้าง ยกมือขึ้น ... เลยได้สถานีตำรวจที่สมัครใจ หรือ ทำใจยอมรับได้มาทั้งหมด ๕๒ สถานี จากประมาณ ๑๕๐ กว่าแห่งในพื้นที่ตำรวจภูธรภาค ๕ (เรียกว่าแค่หนึ่งในสามเท่านั้น)

การไม่ยอมรับ อาจมีหลายสาเหตุ จากการพูดคุยกับตำรวจตามโรงพักต่างๆ พบว่า สาเหตุที่ไม่ยอมรับ ได้แก่ **การไม่เห็นความสำคัญ** คิดว่าการทำโครงการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ใช่เรื่องของตัวเอง เป็นเรื่องของคนอื่น ทั้งๆ ที่สุขภาพก็เป็นสุขภาพของเราเอง เวลาเจ็บป่วยก็ตัวเรา เงินค่ารักษาเบิกหลวงได้ก็จริง แต่บางเรื่องก็เบิกไม่ได้ แถมเดือดร้อนคนใกล้ชิดต้องมาคอยดูแลอีก แล้วยังบอกว่าไม่เกี่ยวกับตัวเราได้อย่างไร... อีกอย่างคือ..**รู้ว่าสำคัญ แต่ยังไม่สนใจ**.. คิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว ไว้ใกล้ๆ ก่อน ..ค่อยคิด.. ค่อยทำ.. ไม่รู้ต้องรอให้ใกล้อะไร สงสัยจะรอให้..ใกล้เข้าโลง..ก่อนมั้ง...

ไอ้เรื่องใกล้เข้าโลงนี่ ..มีสัจธรรม..จากการไปร่วมงานศพ ..ใครเคยสังเกตบ้างไหม..

ถ้าไม่เคย....จะเล่าให้ฟัง..

ลองสังเกตดูว่าตอนจบมาเป็นผู้หมวดใหม่ๆ หรือเริ่มทำงานเป็นผู้น้อย ซีสอง ซีสาม เวลาไปร่วมงานศพ เราก็จะนั่งอยู่แถวหลังๆ ของศาลา ..ยุกยิก ..พูดคุยกันไปเรื่อย.. ตามประสาคนหนุ่ม..คนสาว.. รอว่าเมื่อไหร่จะได้กินข้าวต้มหรือกระเพาะปลาซักที... เจ้าภาพก็ไม่เคยเชิญให้ทำอะไร มีแต่ขอร้องช่วยคุยกันเบาๆ หน่อย ..คนในโลงเขาหนวกหู..

พอเริ่มมีอันดับ ได้เป็นสารวัตร รองผู้กำกับ หรือ ซีหก ซีเจ็ด ก็เริ่มต้องขยับมานั่งแถวกลางๆ ศาลา เพราะข้างหลังพวกหนุ่มๆ สาวๆ เขานั่งกัน ...มีถูกเชิญไปถวายของพระบ้าง ก็อยู่หลังๆ ถูกเรียกชื่อประมาณคนที่เก้าคนที่สิบอะไรอย่างนี้...

แต่พอเริ่มใหญ่โตหน่อย เป็นผู้กำกับ เป็นผู้การ..หรือ ซีแปด ซีเก้า เอาเลยทีนี้ เจ้าภาพเชิญมานั่งโซฟาหน้าสุดเลย เป็นประธานในพิธี ..จุดธูปเทียน..เรียกชื่อถวายของพระก็เป็นชื่อแรกเลย...

แล้วที่อยู่หน้าสุดต่อจากโซฟาประธานน่ะ..อะไร..ก็คนที่เรามาร่วมงานเขาไง นอนยิ้มแป้นอยู่ในโลงโน่น สงสัยกำลังนึกว่า เออ เอ็งขยับมาใกล้โลงเข้าทุกทีทุกที แล้วนะ จากหลังศาลา มากลางศาลา แล้วก็หน้าสุด คราวต่อไปก็มานอนในโลงล่ะทีนี้... เห็นไหม นี่แหละ สัจธรรมของงานศพ...สอนให้รู้ว่าเวลาในชีวิตคนเรามันสั้น จะทำอะไร ก็รีบๆ ทำ...

...เอ้า..บอกวิธีทำกันต่อ...

...เพราะการไม่เห็นความสำคัญหรือรู้สึกว่าสำคัญเหมือนกัน แต่ยังเป็นเรื่องไกลตัวนี่แหละ เลยนำไปสู่วิธีทำในขั้นต่อไป คือ.....

ขั้นที่ ๒ สร้างความเข้าใจ

..คนเราจะยอมรับเรื่องอะไรได้แค่ไหน ก็อยู่ที่ว่าเข้าใจเรื่องนั้นมากน้อยแค่ไหน... รวมถึงรับรู้ว่าเรื่องนั้น สำคัญกับตัวเองอย่างไร ถ้าสำคัญมาก ชนิดไม่ทำต้องตาย ก็ยอมรับได้ง่าย ไม่ต้องพูด ไม่ต้องอธิบายกันให้มากความ ...ยอมรับ ยอมทำตามแต่โดยดี...

..ลองนึกถึงตอนเป็นนักเรียน เวลาเรียนวิชาอะไรที่ไม่รู้เรื่อง อาจารย์พูดอะไรก็ไม่รู้..เห็นแต่ปากพะงาบๆ คำพูดไม่เข้าหูเลยซักคำ ...ทำให้ไม่เข้าใจวิชานั้นๆ แล้วก็เลย

เบื่อไม่อยากเรียน ไม่อยากสนใจ ถึงวิชานี้ทีไร ทำตัวเป็นนักเรียนนอก **(ห้อง)** ทุกที ..

หรืออย่างพวกนักเรียนนายร้อยตำรวจ ซึ่งเป็นในโรงเรียนประจำ ปล่อยออกเฉพาะเสาร์-อาทิตย์ เวลาเบื่อเรียน จะโดดเรียนก็ไม่ได้ ..ผู้หมวด ผู้กองคอยเช็คตลอด วิธีแก้เบื่ออันดับหนึ่ง คือ **หลับ...z Z Z**

..ที่ธรรมดา ก็ฟุบหลับบนโต๊ะ อาจารย์ท่านก็เมตตาเห็นว่าฝึกมาเหนื่อยๆ ก็ไม่ค่อยอยากทำโทษ .. ทีนี้ได้ใจ ลงไปนอนกับพื้นห้องเลย อาศัยโต๊ะบังตัวไว้ หลับยาว.. สบายไป ไม่ต้องรับรู้ ไม่ต้องปวดหัว ไปปวดหัวอีกที **โน่น !! ..ตอนสอบตก....**

เห็นหรือยัง..พอไม่เข้าใจ ก็เลยไม่ยอมรับ ไม่ชอบ ถ้าจะให้เกิดการยอมรับก็ต้องสร้างความเข้าใจ..

โรงพักสร้างสุขก็เหมือนกัน พอเราทำใจยอมรับ ก็เหมือนยอมให้โอกาสยอมเปิดประตู้บ้านของเราให้เจ้าตัวโรงพักสร้างสุขเข้ามาในบ้านได้ พอเข้ามาได้ ทีนี้ก็มีโอกาสพูดคุยทำความรู้จักกัน คุยกันนานๆ ก็สนิทสนม ..เข้าใจกัน แล้วก็เป็นเพื่อนกัน

การสร้างความเข้าใจเรื่องโรงพักสร้างสุข ก็คือ ต้องเข้าใจว่าโรงพักสร้างสุข ตามแนวคิด Happy Workplace ที่มุ่งสร้างความสุขทั้ง ๘ ด้าน คืออะไร สำคัญอย่างไร มีเป้าหมายอะไร ต้องทำวิธีไหนถึงจะเป็นโรงพักสร้างสุข ..เป็นโรงพักสร้างสุขแล้วได้อะไร...

ขอแนะว่าการสร้างความเข้าใจ ก็ใช้วิธีเดียวกับการพูดคุย เวลาเราคุยกับใครตาก็จะต้องดูคนพูด หูก็ต้องฟัง หัวสมองก็ต้องคิดตามในสิ่งที่เขาพูด หรือสิ่งที่เราจะพูดกับเขา...แล้วปากก็ต้องพูดต้องถามต้องคุย

เวลาสร้างความเข้าใจ...ก็ทำเหมือนกัน

ตาดู คือ ดู ศึกษา อ่านเอกสารต่างๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่อง องค์กรแห่งความสุข หาอ่านได้ทั้งในหนังสือ เอกสาร หรือในเวปไซต์ก็ได้มีเยอะแยะ แค่พิมพ์คำว่า **Happy Workplace** หรือ องค์กรแห่งความสุข หรือ สสส. ลงไป เดี๋ยวอาจารย์กู.. **(Google)** ก็จะบอกให้เอง จะเอาแบบมีแต่ภาพ หรือทั้งภาพทั้งเสียงก็มีให้เลือก (คลิป)

หูฟัง คือ ฟังในสิ่งที่คนเขามาพูด มาสอนให้ฟัง เวลาที่ไหนเขามีบรรยายเรื่ององค์กรแห่งความสุข ก็ไปฟังกับเขาด้วย ถ้าไม่มีใครเขาจัดบรรยาย ก็ไปเชิญเขามาบรรยาย

ที่โรงพักของเราก็ได้

หัวสมองคิด คือ คิดตามสิ่งที่ได้อ่าน ได้ฟัง ว่าถูกต้องจริงไหม ถ้าจริง ลองคิดดูสิว่าแล้วเราจะทำตามดีมั้ย จะทำอย่างไง...

ปากพูด คือ ถามในสิ่งที่ไม่เข้าใจ ถามปัญหาที่คิดว่าจะเจอ พร้อมวิธีแก้ไข... พูดแลกเปลี่ยนความรู้กับคนอื่น ๆ ..พูดในสิ่งที่เราคิดว่าจะทำ เพื่อให้คนที่เขามีความรู้.. ช่วยบอก ช่วยแนะนำ..

(..กรุณาสังเกตว่า ได้เรียงลำดับให้ **สมองคิด ก่อนปากพูด** เพราะบางคนปากพูด ก่อนที่สมองจะคิด สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและหมู่คณะมานักต่อนักแล้ว ..)

ถ้าทำตามนี้ รับรองว่าต้องเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง โรงพักสร้างสุขตามแนวคิด Happy Workplace แน่นอน

การสร้างความเข้าใจนี้ มีหลักสำคัญอย่างหนึ่งที่ห้ามลืมเด็ดขาด คือ ต้องสร้างความเข้าใจแบบเป็นหมู่คณะ อย่าเข้าใจคนเดียว รู้เรื่องอยู่คนเดียว เพราะชื่อโครงการเขาก็บอกอยู่แล้วว่า เป็นโรงพักสร้างสุข คือ สุขกันทั้งโรงพัก คนอยู่โรงพักก็มีความสุข คนมาติดต่อโรงพักก็มีความสุข ..

เวลาจะสร้างความเข้าใจ ให้เชิญตำรวจ เมียตำรวจ ลูกตำรวจ และชาวบ้านใกล้เคียงด้วยก็ได้ (เพราะคนไทยถนัดอยู่แล้ว นิสัยสนใจเรื่องของชาวบ้านเนี่ย) มาประชุมร่วมกัน..แจกหนังสือ เอกสาร.. เชิญคนมาบรรยายให้ฟัง .. เพื่อสร้างความเข้าใจ เรียกว่า รวมหัวกันทั้งหมดทีเดียว.. เวลาทำความเข้าใจก็จะได้เข้าใจเหมือนๆกัน ...ใครไม่เข้าใจก็ช่วยพูด..ช่วยอธิบายกันจนกว่าจะเข้าใจ.. พอเข้าใจเรื่องเดียวกัน..เหมือนๆกันแล้ว (..ไม่ใช่คนละเรื่องเดียวกัน ..) ก็เริ่มวิธีทำขั้นต่อไป ...

ขั้นที่ ๓ สร้างการมีส่วนร่วม

อย่างที่บอกแล้วว่า..โครงการนี้ คือ โรงพักสร้างสุข คือ สุขกันทั้งโรงพัก สุขกันทั้งหมด ไม่ใช่เรื่องของคนคนเดียว แต่เป็นเรื่องของทุกคนในโรงพัก รวมทั้งคนนอกโรงพักด้วย เป็นเรื่องของหน่วยงาน เรื่องของส่วนรวม.. เพราะฉะนั้น ..เมื่อเกิดความเข้าใจร่วมกันแล้ว ลำดับต่อไป คือ ต้องสร้างการมีส่วนร่วม คือ **ให้ตำรวจทุกคนใน**

โรงพัก รวมถึงลูกเมียตำรวจ ได้มีส่วนร่วมในโครงการนี้ด้วยกัน โดยร่วมกันในทุกๆ เรื่อง ตัวอย่างเช่น

- ร่วมกันคิดชื่อโครงการ (ถ้าไม่ชอบชื่อโรงพักสร้างสุข)
- ร่วมกันกำหนดสิ่งที่อยากจะเป็น..หรืออยากจะไปให้ถึง..หรืออยากให้เกิดขึ้น.. ว่าทำโครงการนี้แล้ว อยากให้เกิดผลอะไรขึ้นมาบ้าง..ทั้งสิ่งที่จะเกิดขึ้นในเวลาสั้นๆ แบบต้มมาม่า (สามนาทีก็รับประทานได้) หรือสิ่งที่กว่าจะเกิดขึ้นได้จริงก็ใช้เวลานานโข เช่น ตอนเสร็จสิ้นโครงการ หรือจะเกิดขึ้นได้จริงก็หลายชั่วอายุคน (แบบนโยบายปรองดอง)
- ร่วมกันเลือกกิจกรรมและวิธีที่จะทำ..ว่าถ้าจะไปให้ถึงสิ่งที่อยากจะเป็นหรืออยากจะให้เกิดขึ้นนั้น ต้องทำอะไรบ้าง กำหนดวิธีทำเป็นขั้นตอนอย่างชัดเจน
- ร่วมกันกำหนดตัวชี้วัดหรือสิ่งที่จะช่วยบอกเราว่า ระหว่างทำกิจกรรมต่างๆ นั้น เรากำลังทำในสิ่งที่ถูกต้องและอยู่ในทิศทางที่เราตั้งเป้าหมายไว้ ตัวอย่างเช่น ถ้าเราตั้งเป้าหมายว่าจะเดินไปให้ได้ห้าสิบกิโลเมตรบนถนนสายเชียงใหม่ – ลำพูน ภายในเวลา ๒๔ ชั่วโมง ตัวชี้วัดหรือสิ่งที่จะบอกได้ว่าเราเดินมาบนถนนที่ถูกต้องแล้ว คือป้ายชื่อถนน และสิ่งที่จะบอกเราได้ว่า เรามาได้ไกลแค่ไหน ใกล้จะถึงจุดหมายปลายทางหรือยัง อยู่ในกำหนดเวลาไหม คือ หลักกิโลเมตร และเวลาที่เราใช้ไปในการเดินทาง ทั้งป้ายชื่อถนน หลักกิโลเมตรและเวลา ก็คือ ตัวชี้วัด ของเรานั่นเอง
- ถ้ามีค่าใช้จ่าย ก็ควรที่จะต้องช่วยกันออก บางสิ่งบางอย่าง โครงการไม่มีเงินให้ แต่ถ้าเห็นว่าเป็นประโยชน์กับโครงการของเรา และทุกคนมีความต้องการร่วมกัน ก็ต้องช่วยกันออกเงินค่าใช้จ่าย จะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน และช่วยกันดูแลรักษา คือ เรียกว่านอกจากจะระดมสมอง ระดมกำลังกาย กำลังใจร่วมกันแล้ว ยังต้องมีการระดมทุนทรัพย์ร่วมกันด้วย จะได้สนิทแนบแน่นและรู้สึกมีส่วนร่วมกันอย่างแท้จริง สังเกตดูว่า เวลาฮอมเงิน (ฮอม ภาษาเหนือแปลว่า ร่วมกัน) ซื้อกับข้าวมากินด้วยกัน จะกินได้เต็มที่ไม่ตะขิดตะขวงใจ เพราะเราช่วยออกเงินซื้อด้วย แต่ถ้ามีใครเลี่ยง เราจะกินไม่ได้เต็มที่ เพราะเกรงใจเขา (ยกเว้น คนบางจำพวกที่พจนานุกรมส่วนตัว ไม่เคยมีคำว่าเกรงใจ..)
- แก้ไขปัญหาร่วมกัน เมื่อเกิดปัญหา ต้องหันหน้าเข้าหากันเพื่อร่วมกันคิด ร่วมกันแก้ไข (..ไม่ใช่หันหน้าเข้าหากัน เพื่อตีกันให้ถนัดๆ นะ..) จะทำให้ปัญหาหมดไปได้อย่างรวดเร็ว

- ยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นด้วยกัน ตอนเริ่มต้น เรากำหนดสิ่งที่อยากจะเป็นอยากจะให้เกิดขึ้นร่วมกัน เมื่อสิ่งนั้นเกิดขึ้นจริง เราก็ต้องยอมรับร่วมกัน แต่ที่สำคัญถ้าสิ่งนั้นไม่เกิดขึ้นตามที่คาดหวังไว้ หรือเกิดขึ้นเหมือนกันแต่เพี้ยนๆ ไปบ้าง ก็ต้องยอมรับร่วมกัน เพราะตอนเกิดปัญหาที่ (น่าจะ) เป็นสาเหตุให้เป้าหมายของเราเพี้ยนไปบ้าง เราก็เคยกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาร่วมกันมาแล้ว ดังนั้น เมื่อเกิดอะไรขึ้นมา ก็ต้องยอมรับร่วมกัน ห้ามมาโทษกันเอง ประเภท..

... เห็นไหมว่าแล้ว ต้องเป็นอย่างนี้แน่ๆ ...(ก็ไม่เห็นนะซิ ถึงทำอย่างนี้ไง)

... นี่เห็นไหม ไม่เชื่อชั้น ถ้าทำตามที่ชั้นบอก ก็ไม่เป็นอย่างนี้หรอก ...(ก็ช่วยกันคิดไม่ใช่เหรอ)

... ชั้นจะบอกแล้วว่าถ้าทำอย่างนั้นนะ เดี๋ยวมีปัญหาแน่ๆ (แล้วทำไม ไม่บอก) ฯลฯ

..เพราะนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้ว อาจจะเกิดโทษกับผู้พูดได้....

..ส่วนจะเป็นโทษหนัก หรือโทษเบา คงแล้วแต่อารมณ์ของคนฟังเป็นสำคัญ...ว่ามั๊ย..

ขั้นที่ ๔ สร้างทีมงาน

การทำงานอะไรก็ตาม ถ้าทำคนเดียว ก็เหนื่อยคนเดียว (อันนี้เป็นสัจธรรม) แล้วงานก็อาจจะไม่สำเร็จ โดยเฉพาะงานที่ต้องทำร่วมกันเป็นหมู่คณะ เหมือนกับโครงการโรงพักสร้างสุขที่กำลังจะทำด้วยกันนี่แหละ ..

คนคนเดียวจะสร้างความสุขทั้งแปดประการให้เกิดกับตำรวจทั้งโรงพัก รวมถึงพ่อแม่ ลูกเมียตำรวจที่บ้านด้วยคงยาก..เพราะฉะนั้น **จงสร้างทีมงานขึ้นมา** จำไว้ว่า **ทีมงานเป็นส่วนสำคัญที่สุด** ที่จะทำให้โรงพักสร้างสุขสำเร็จได้ เพราะคนเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของทุกเรื่อง (เรื่องไหน จะง่าย จะยาก จะสำเร็จหรือล้มเหลว ก็อยู่ที่คนทั้งนั้น) เหมือนกับที่ชอบพูดกันว่า ..ถ้าแบ่งความสำเร็จของหน่วยงานหรือองค์กรออกเป็นร้อยส่วน

..ระบบดี คนดี ประสบความสำเร็จทั้งร้อยส่วน ..

..ระบบแย่ คนดี ยังมีโอกาสประสบความสำเร็จซักแปดสิบส่วน..
(คนดีแก้ไข ระบบที่แย่ให้ดีได้)

..ระบบดี คนแย่ ก็ยังมีโอกาสประสบความสำเร็จซักห้าสิบส่วน
(ระบบดีควบคุมคนแย่ไม่ให้ทำความเสียหาย แต่ก็ยังมีความเสี่ยงถึงห้าสิบส่วน)

..ระบบแย่ คนแย่ คงจะประสบความสำเร็จอยู่หรอกนะ..ล้มเหลวทั้งร้อยส่วนนั่นแหละ..

เห็นไหมว่า คนสำคัญแค่ไหน ..โดยเฉพาะคนคนเดียว ย่อมมีกำลังน้อยกว่าคนสิบคน คนร้อยคน ทุกคนคงจำนิทานเรื่องที่พ่อแม่สอนลูกให้หักตะเกียบได้..ลูกหักตะเกียบหนึ่งอันได้ง่าย แต่พอเป็นตะเกียบสิบอัน ลูกก็หักไม่ได้ (..เวลาจะสอนลูกด้วยวิธีนี้ คุณพ่อคุณแม่ต้องดูให้ดีนะ อย่าเอาตะเกียบเหล็กให้ลูกหัก เพราะอันเดียวก็จะหักไม่ได้ ..แล้วอย่าไปสอนตอนกำลังจะกินก๋วยเตี๋ยวที่ร้านค้า เพราะจะถูกเถ้าแก่ตีหัวเอา.. โทษฐานที่เอาตะเกียบเขามาหักเล่น ..)

การสร้างทีมงาน ทำได้หลายวิธี เช่น ปล่อยให้จับกลุ่มสร้างทีมงานกันเองตามความสมัครใจ หรือจับกลุ่มสร้างทีมงานตามงานที่ถนัดหรือความชอบ หรือสร้างทีมตามตัวหัวหน้าทีม (คงพอนึกออก เวลาเรียนหนังสือ..เวลาครูแบ่งให้ทำงานกลุ่ม หัวหน้าทีมหรือหัวหน้ากลุ่มไหนเก่ง เราก็เฮกันไปอยู่กลุ่มนั้น เพราะเล็งเห็นเกรด A นอนมาแน่ๆ ..)

..ทีมหนึ่งๆ ไม่จำเป็นต้องมีสมาชิกในทีมเท่ากันทุกทีม ขึ้นอยู่กับว่ามีงานต้องทำมากน้อยแค่ไหน เพราะบางทีมเขาต้องการคนน้อย แต่แน่นด้วยคุณภาพ หรือบางทีมเขาถือนโยบาย..รกคนดีกว่ารกหญ้า.. ก็ปล่อยเขาไป.. ขอให้เขาทำงานได้สำเร็จก็พอ..

วิธีทำงานของทีมงาน ต้องแบ่งงานออกเป็นขั้นเป็นตอน แบ่งหน้าที่กันให้ดีๆ อย่าทำงานซ้ำซ้อนกัน เพราะจะทำให้เสียเวลาเปล่าๆ ... แล้วก็อย่าเอางานมากอดไว้ทำคนเดียว จงจำไว้ว่าคุณยังมีทีมที่จะช่วยกันทำงาน แต่ถ้าแบ่งงานแล้วเจองานตรงไหนที่ยังไม่มีใครทำ หรือล่าช้า ก็ขอให้ใช้การทำงานแบบ..**คนหมู่**..คือช่วยกันรุมสกรัมงานตรงนั้นทันทีเลย ให้งานมันแล้วเสร็จไป (..นึกภาพนักกีฬารักบี้ออกมั้ย รุมสกรัมแบบนั้นแหละ... อย่าไปนึกภาพนักเรียนรุมสกรัมคู่อรินะ อันนั้น ไม่สร้างสรรค์..)

ทีมงานต้องตั้งเป้าหมายร่วมกัน ไม่ใช่ไปคนละทางสองทาง ขอให้คิดถึงสโลแกนโฆษณาทีมฟุตบอลทีมหนึ่งที่ว่า

ก้าวไปข้างหน้าด้วยกัน ชนะไปด้วยกัน Manchester United ..

..**ที่สำคัญ** อย่านำระบบ **คุณ-น่ะ-ทำ** มาใช้ในการทำงานเป็นทีมอย่างเด็ดขาด เพราะถ้าทำงานด้วยระบบ คุณ-น่ะ-ทำ (.. แต่ผมไม่ทำ..) รับรองงานไม่มีวันสำเร็จ ปล่อยให้การทำงานตามระบบคุณธรรมเป็นเรื่องของผู้หลักผู้ใหญ่ไปก็แล้วกัน

ขั้นที่ ๕ ออกคำสั่งมอบหมายหน้าที่การงานให้ซัดเจน

ตำรวจถูกฝึก..ถูกหล่อหลอม..ให้เคารพและเชื่อฟังคำสั่ง...

หลังจากสอบเข้าได้แล้ว ไม่ว่าจะเป็นสถาบันไหน ..โรงเรียนพลตำรวจ (สมัยนี้เขาเรียก..ศูนย์ฝึกอบรม..) โรงเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนนายร้อยตำรวจ หรือจบปริญญาตรีมาแล้วสอบเข้าเป็นตำรวจ ..

..พวกที่สอบเข้าได้ทั้งหมด หลังจาก..มอบตัว..เสร็จสิ้นแล้ว (ฟังก็รู้แล้วว่าเริ่มจะหมดอิสรภาพ เหมือนผู้ต้องหาเวลามอบตัว..อย่างไงอย่างงั้นเลย) จะถูกกร้อนผมจนเกรียนติดหนังหัว แล้วก็ถูกฝึก..ฝึก..แล้วก็ฝึก..ด้วยคำสั่งต่างๆ ซ้ายหัน ขวาหัน หมอบคลาน กลิ้ง กระโดด ยืน ลุก นั่ง ฯลฯ สารพัดที่ครูฝึกจะนึกออก พร้อมทั้งทำลายเซลล์สมองจากที่เคยนับเลขหลักร้อยหลักพันได้ ก็จะนับได้ไม่เกินสิบ นับได้แค่หนึ่ง....สอง.. หนึ่งสอง.. สามสี่ห้า.. ชาติ.. เกียรติ.. วินัย.. กล้าหาญ.. ไปไม่ถึงสิบซักที..

..หน้าที่สำคัญของพวกที่อยากเป็นตำรวจ คือ เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด ไม่ต้องคิด ไม่ต้องหาเหตุผล..ท่องไว้ในใจอย่างเดียวว่า อดทน อดทน และอดทน (.. อย่าให้เป็นทีข้าบ้างก็แล้วกัน..)

ฝึกอย่างนี้อยู่อย่างน้อยหนึ่งปีถึงสี่ปี ..เลยกลายเป็นพื้นฐานสำคัญทำให้ตำรวจมีนิสัยฝังลึกในจิตใต้สำนึก.. ในการเชื่อฟังคำสั่งของผู้บังคับบัญชา.. ถ้าไม่มีคำสั่งจะทำอะไรไม่ได้ .หรือทำได้ก็ไม่กล้าทำ..ต้องรอให้เจ้านายมีคำสั่งมาก่อน..ถึงจะทำ...

นิสัยเชื่อฟังคำสั่งนี้ เป็นนิสัยติดตัวแบบถาวร สังเกตได้ว่าหลังจากแต่งงานแล้ว..ตำรวจส่วนใหญ่ (จะบอกว่าทั้งหมดก็เกรงใจ) จะเชื่อฟังคำสั่ง ผบ.ทบ. (ผู้บังคับบัญชาที่บ้าน) อย่างเคร่งครัดด้วยเหมือนกัน ..

เหมือนอย่างเรื่องนี้...

ในการประชุมประจำเดือนของโรงพักแห่งหนึ่ง..ได้เชิญตำรวจและครอบครัวมาร่วมประชุมด้วยกัน เพื่อจะทำโครงการโรงพักสร้างสุข หรืออะไรทำนองนี้แหละ... ตอนนั้นเป็นเวลาบ่ายๆ ผู้กำกับท่านเห็นว่าลูกน้องซักเริ่มจะซ่อนตาดำกันมาก .. อยากจะแก้ง่วง เลยแกล้งถามว่า..

ผู้กำกับ : เอ้า !!! ..ใครไม่กลัวเมีย ...ยกมือขึ้น

ปรากฏว่า ตำรวจชายทั้งโรงพักไม่มีใครยกมือซักคน (ก็เมียนั่งอยู่ข้างๆ) ยกเว้นจ่าเฉยคนเดียวที่ยกมือ

ผู้กำกับ : โอ้โห..พึ่งรู้ว่า จ่าเฉยของเรา เป็นคนไม่กลัวเมีย..

จ่าเฉย : ไม่ใช่หรอกครับเจ้านาย .. **เมียผมมันสั่งให้ยกมือน่ะครับ**...

หรือรถยนต์ส่วนตัวของตำรวจบางคน จะมีสติกเกอร์ติดหลังรถว่า

" รักเมีย เชื่อเมีย รับรองเจริญ " (..สันนิษฐานว่าเมียน่าจะเป็นคนเอามาติด..)

ข้อความนี้น่าจะจริง..เพราะเมียจะคอยห้ามไม่ให้เราทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ให้ไปในที่ไม่ดี แหล่งอบายมุข หรือที่อโคจรทั้งหลาย เช่น ร้านเหล้า ไนท์คลับ บาร์ อาบอบนวด บ่อนการพนัน ฯลฯ

เมื่อเราไม่ไปที่เหล่านี้ ความเสื่อมก็จะไม่เกิดแก่เรา ..**สาธุ**..

แต่ที่แปลก คือ เวลาตายไปแล้ว เมียดันบอกให้ไปที่ชอบ ที่ชอบ ก็ตอนยังเป็นๆ อยากจะไป....ไม่ให้ไป ทีตอนตายจะให้ไป ปัดโธ่....เหลือแต่วิญญาณจะไปทำอะไรกับใครได้...

ด้วยนิสัยเคารพเชื่อฟังคำสั่งยิ่งชีพนี้เอง การทำโรงพักสร้างสุข ผู้บังคับบัญชาผู้เป็นเจ้านายทั้งหลายกรุณาออกคำสั่งมอบหมายหน้าที่การงานให้ชัดเจนว่าจะให้ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร ใครเป็นหัวหน้า ใครเป็นลูกทีม ทำแล้วจะให้รายงานผลกับใคร เมื่อไหร่ อย่างไง...เอาหลักฐานอะไรบ้าง ที่สำมะคัญ คือ จะให้ไปเบิกสตางค์ ค่าใช้จ่ายกับใคร..เขียนให้ชัดๆ ....ประเภท ออกไปก่อน เดี๋ยวผู้กำกับ **Clear** ให้.. กรุณาอย่าทำเด็ดขาด..

พอมีคำสั่งแล้ว..เดี๋ยวตำรวจเขาก็จะทำตามที่สั่งได้เอง..โดยอัตโนมัติ..

แล้วพอทำๆ ไป ไอ้ที่สั่งกับไอ้ที่ทำจริง จะเพี้ยนๆ ไปบ้าง ก็อย่าซีเรียส เพราะมันจะปรับตัวไปเองตามธรรมชาติ...

..อย่างคนที่ในคำสั่งให้เป็นหัวหน้า อาจจะกลายเป็นลูกน้อง เพราะลูกน้องเอาใจใส่ขยันขันแข็งกว่า..

..หรือคนที่เคยเลือกเอางานด้านนี้ เพราะผมชอบ ผมถนัด ทำไปจริงๆ ผม

ชักไม่ชอบ ย้ายไปทำอย่างอื่นแทน.. เคยมีตัวอย่างมาแล้ว ตอนแรกเลือกดูแลกิจกรรมเลี้ยงปลา ในโครงการเศรษฐกิจพอเพียงของโรงพัก ทำๆ ไป ย้ายไปปลูกผักแทน.. ซะอย่างงั้น ...

..แล้วจะทำอย่างไร..

..ไม่ยาก..ท่านเจ้านายทั้งหลาย..ก็ไปปรับคำสั่งให้มันถูกต้องตรงตามความเป็นจริงซะก็หมดเรื่อง....

..เพราะธรรมชาติคำสั่งของตำรวจนั้น..

..**เด็ดขาด แต่ไม่แน่นอน**...(เป็นประจำอยู่แล้ว)

ขั้นที่ ๖ เก็บข้อมูลก่อนเริ่มโครงการ

อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะถ้าไม่เก็บข้อมูลก่อนเริ่มโครงการ แล้วจะเอาอะไรไปเปรียบเทียบกับผลตอนทำโครงการเสร็จสิ้น ว่าแตกต่างกันอย่างไร ดีขึ้นหรือแย่ลง..

เวลาเก็บข้อมูล ขอให้เก็บข้อมูลทุกๆ ด้าน ทั้งที่เป็นตัวเลขสถิติ เช่น น้ำหนัก รอบอก รอบเอว จำนวนครั้งที่ทำกิจกรรม ฯลฯ ทั้งที่เป็นความรู้สึกนึกคิด เช่น ความเครียด ความทุกข์ พอใจ ไม่พอใจ ฯลฯ เรียกว่าเก็บรายละเอียดทุกเม็ดทุกกิจกรรมที่จะทำ เก็บทั้งในรูปเอกสาร ข้อความ ตาราง ภาพถ่าย ฯลฯ ถ้าจะให้แจ๋วถ่ายวิดีโอไว้ด้วยก็ดี..

..ลองนึกภาพโฆษณาเครื่องลดน้ำหนักตามทีวี ที่ชอบออกโฆษณาตอนดึกๆ จะเห็นว่าเขามีภาพเปรียบเทียบตอนอ้วนกับตอนผอม และถ่ายทำคนที่ลดน้ำหนักได้ด้วยเครื่องมือแสนวิเศษอันนั้น พร้อมพูดบรรยายสรรพคุณ “..**โอ้ จอร์ช มันยอดมาก**..” ฟังแล้วได้อารมณ์ดีนะ เห็นความแตกต่างชัดเจนเลย

ขั้นที่ ๗ ลงมือทำ

..แน่นอน ..เตรียมการอะไรมาตั้งเยอะแยะ .. ถ้าไม่ทำ ก็ไม่สำเร็จ ว่าแล้วก็ลงมือทำกันเลย..แผนว่าอย่างไร คำสั่งมอบหมายหน้าที่ให้ใคร ต้องทำกิจกรรมอะไรเมื่อไหร่ ฯลฯ ก็ทำไปตามนั้น ..

..ที่สำคัญ..**ต้องมีความรู้สึกที่ดีต่อการทำ**.. **มีความสุขที่ได้ทำ** หรือ **ทำอย่างมี**

ความสุข คิดซะว่า ทำเพื่อตัวเรา เพื่อลูกเพื่อเมีย เพื่อพ่อแม่พี่น้องประชาชนที่รักของเรา (..คล้ายคำพูดของนักการเมืองนะเนี่ย..)

อย่าไปคิดว่าเรากำลังทำงาน เพราะ..**การสร้างความสุขเพื่อตัวเรา เพื่อคนที่เรารัก ไม่ใช่งาน** ..แต่เป็นอะไรที่..เหมือนกับปรมาจารย์ทางลูกหนังแห่งถิ่นแอนฟิลด์ ท่านหนึ่ง กล่าวไว้ว่า "..ฟุตบอล เป็นยิ่งกว่าชีวิต.."

..**การสร้างความสุขให้เกิดขึ้น ..ก็เป็นยิ่งกว่าชีวิต** .. อย่างไงอย่างงั้นเลยเชียว..

ขั้นที่ ๘ ติดตามผล

การติดตามผลเป็นเรื่องสำคัญ เพราะลงมือทำไปแล้ว ไม่ติดตามผลก็เสียเปล่า.. และถ้ามีปัญหาจะแย่เพราะแก้ไม่ทัน ตัวอย่างเช่น..

ตอนหมวดวอกกับหมวดนิคเป็นหนุ่มๆ หลังออกเวรแล้ว ก็จะพากันไปนั่งฟังเพลงตามคาเฟ่.. เด็กยุคนี้คงไม่รู้จัก เพราะเดี๋ยวนี้แทบจะไม่มีให้เห็นแล้ว ...

..ถ้าเป็นตำรวจยุคเก่าๆ กิจวัตรประจำวัน (ความจริงน่าจะเรียกกิจวัตรประจำคืน) คือ ออกเวรแล้วต้องไปนั่งจิบเหล้า หรือชดน้ำชา ฟังเพลงตามคาเฟ่ หรือคอฟฟี่ช็อป (เหล้าต้องเสียเงิน เลยต้องค่อยๆ จิบ ส่วนน้ำชา ฟรี ซดเยอะๆ ได้) ระหว่างนั่งฟังเพลง ถ้าถูกใจ ชอบเสียงร้องของ..**น้องรัก.. นักร้อง**..คนไหน .. ก็เชิญลงมาพูดมาคุยด้วยที่โต๊ะ พอให้ครื้มอกครื้มใจ ..จากนั้นก็แยกย้ายกลับบ้าน

..แต่ถ้าหวังผลมากกว่านั้น ต้องคล้องพวงมาลัยให้กับนักร้องคนนั้นด้วยในระหว่างที่กำลังร้องเพลง ชอบมาก สนใจมาก ก็คล้องหลายพวงหน่อย.. ติดแบงค์ไปด้วยก็ยิ่งดี..จะเห็นผลเร็ว..คล้ายๆ เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาทางเคมีทำนองนั้น..บางคนคล้องพวงเดียวแต่แบงค์เยอะ ได้ผลดีกว่าพวกคล้องพวงมาลัยเยอะ แต่ไม่ติดแบงค์เลย..

..ตอนแรกหมวดวอก กับหมวดนิค ก็ไม่รู้เรื่องพวกนี้หรอก จบมาใหม่ๆ เรียบร้อยเหมือนผ้าพับไว้..

..พวกรุ่นพี่ในโรงพักแหล่ะ เป็นคนสอน เป็นคนพาไป (เดี๋ยวนี้เป็นใหญ่เป็นโตเป็นนายพล..กันไปหลายคนแล้ว ..)

บางทีคาเฟ่ในท้องที่ตัวเองมันไม่น่านั่ง..เพราะนักร้อง ดันไม่ใช่น้องรัก แต่เป็น

ป้าๆ ..ซึ่งไม่ถูกสเป็ค ทั้งรุ่นพี่รุ่นน้องก็พากันไปนั่งคาเฟ่ท้องที่ชาวบ้าน ที่ไปเป็นประจำก็ท้องที่โรงพักชนะสงคราม ติดกับท้องที่โรงพักพระราชวัง เพราะมีคาเฟ่เยอะดี..

ทีแรกหมวดวอกกับหมวดนิคก็ไปกับพวกพี่ๆ ..คราวหลัง ปีกกล้าขาแข็ง (ที่ขาแข็งเพราะยืนตั้งด่านมาทั้งวัน) ก็ไปกันเองสองคน..ตั้งใจไปหาคู่เอาข้างหน้า (ตอนนั้นทั้งสองคนเขายังโสด)

หมวดวอก..ไปติดใจนักร้องคนหนึ่งเข้า ชื่อ น้องแตน สวยมาก..ขอบอก.. เรียกว่าไปเฝ้ากันแทบทุกคืน.. ลงทุนคล้องพวงมาลัยไปก็เยอะ.. ติดแบงค์ไปก็แยะ หมดไปหลายตังค์..มากกว่าเงินเดือนตัวเองอีก

เฝ้ามาหลายสิบคืน ..(บางคืนก็ไม่ได้ไปเพราะติดเข้าเวร) คืนเกิดเหตุ หมวดวอกตั้งใจจะติดตามผลการลงทุน ยังไงต้องปฏิบัติการยึดหัวหาด ยกพลขึ้นบกให้สำเร็จให้ได้ เลยบอกหมวดนิคให้กลับบ้านไปก่อน..คืนนี้ต้องติดตามผลงานให้ได้..

ตัวเองรอจนน้องเขาเลิกงาน ประมาณตีสี่ (สมัยนั้นยังไม่กำหนดให้เลิกตีสองเหมือนเดี๋ยวนี้) และขอตามไปส่งที่บ้าน น้องแตนก็ไม่ขัดข้อง บอกน้องยังไม่มีแฟน เช่าห้องอยู่คนเดียวใกล้ๆ นี่เอง พี่จะไปส่งก็ได้..ว่าแล้ว ก็พากันขึ้นรถแท็กซี่ไปส่งน้องเขาที่ห้องเช่า (ไม่ใช่ว่าหมวดวอก ..เขาถือนโยบาย เมาไม่ขับหรอก แต่สมัยนั้น เงินเดือนร้อยตำรวจตรี ได้แค่สองพันกว่าบาท ยังซื้อรถเก๋งขับไม่ไหว)

ถ้าส่งแค่หน้าห้อง ก็ไม่ใช่ตำรวจไทยใจกล้า..และการลงทุนก็จะสูญเปล่า จำเป็นต้องติดตามผลงานเข้าไปในห้องของน้องเขา..กะว่าคืนนี้ จะนอนอยู่ในรังแตนนี่แหละไม่กลับบ้านตัวเองแล้ว ...

ทุกอย่างกำลังไปด้วยดี..ตามธรรมชาติระหว่างหญิงชายในที่ลับตาสองต่อสอง (นึกภาพเอาเอง)

ทันใดนั้น !! ..มีเสียงเคาะและเรียกให้เปิดประตู..ที่สำคัญ คือ เป็น**เสียงผู้ชาย**.. น้องแตนทำท่าตกใจ..บอกหมวดวอกอย่างรวดเร็ว เต็มปากเต็มคำ **"..พี่.ผัวหนูมา.."**

อ้าว !!! งานเข้าแล้ว ไหนบอก ไม่มีแฟน อยู่ตัวคนเดียว ..

ยังดีที่หมวดวอก ว่องไวสมชื่อ รีบคว้าเสื้อผ้า..แล้วเปิดประตูหลัง ลงทางบันไดหนีไฟได้ทัน ปล่อยให้น้องแตนไปเปิดประตูรับผัวตัวเองตามสบาย..ส่วนจะพูดจาอะไรกันบ้าง หมวดวอก ไม่อยากอยู่ฟัง... มันเรื่องของผัวเมียเขาคุยกัน***นั่น !! มารยาทดีอีกต่างหาก..***

เรื่องนี้สอนให้รู้สองอย่าง ..

หนึ่ง ..การติดตามผลงาน ควรมีการติดตามอย่างต่อเนื่อง และต้องได้รายละเอียดข้อมูลอย่างชัดเจนถูกต้อง..อย่าเอาอย่างหมวกวอก..**ไปติดตามผล แต่จะได้แผล..มาแทน**

สอง ..การลงทุนมีความเสี่ยง.

ขั้นที่ ๙ แก้ไขปัญหาและปรับแผน

การติดตามผลงาน ทำให้พบปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงาน **ให้นำปัญหาที่พบนั้น มาปรึกษาหารือกับทีมงาน กับสมาชิกทุกคนในโรงพัก** เพราะบอกแล้วว่า เรื่องนี้ทำงานเป็นทีม ..ไม่ใช่ ..**One Man Show**..

หาวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน แล้วปรับแผนการทำงาน เพื่อให้ปัญหาหมดไป...

แต่ปัญหาบางเรื่อง ก็แก้ยาก..เพราะเป็นปัญหาเรื่องคน ซ้ำยังเป็นคนที่เป็นหัวหน้าโรงพักซะอีก..

เคยได้ยินชื่อ..**พล.ต.ต.สุรสิทธิ์ สังขพงศ์ และ พล.ต.ต.อรรถกิจ ธารีฉัตร**.. บ้างไหม.. (ขออนุญาตพาดพิงครับท่าน)

ทั้งสองท่าน ท่านแรกเคยเป็นผู้อำนวยการสำนักงานสลากกินแบ่งของรัฐบาล ส่วนท่านหลังดำรงตำแหน่งอยู่ในปัจจุบัน และสามารถบริหารจัดการหน่วยงานดังกล่าวได้อย่างดี เป็นที่ยอมรับของสังคม

แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการตำรวจนั้น มีขีดความสามารถที่จะเจริญเติบโตและก้าวหน้า ไปเป็นผู้อำนวยการสำนักงานสลากกินแบ่งของรัฐบาล หรือหน่วยงานอื่นๆ เช่น กรมราชทัณฑ์ ป.ป.ส. DSI หรือจะเป็นรัฐมนตรีหรือรองนายกรัฐมนตรีก็ยังได้

..แม้ว่าจะไม่มีการสอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องพวกนี้ ในหลักสูตรของโรงเรียนตำรวจ ไม่ว่าสถาบันใดๆ เลยก็ตาม

จึงไม่ใช่เรื่องแปลก..ที่จะมีหัวหน้าโรงพักบางท่าน ใฝ่ฝันที่จะได้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานสลากกินแบ่งของรัฐบาลบ้าง..เรียกว่า**อยากเจริญรอยตามรุ่นพี่**

ท่านเหล่านั้นเริ่มฝึกฝนประสบการณ์เพื่อเตรียมตัวไปเป็นผู้อำนวยการสำนักงานสลากกินแบ่งของรัฐบาล ในขณะที่เป็นหัวหน้าโรงพัก..

แต่ขอโทษ ! ถ้าจะเกิดความสับสนในวิธีการทำงาน โดยไม่ตั้งใจ ..

คือ ..แทนที่จะทำเป็นสลากกินแบ่ง กลับทำออกมาเป็น **สลากกินรวบ** ซะงั้น คือ รวบเงินที่เขาให้มาทำโครงการไว้ที่ตัวเองคนเดียวซะหมด..

รวบไว้ก่อนแล้วค่อยจ่ายให้เด็กๆเพื่อไปทำงานทีหลัง..ก็ว่าไปอย่าง..แต่นี่รวบไว้แล้วนิ่งเฉย..เงียบฉี่..ไม่รู้ ไม่เห็น ไม่หือ ไม่อือ ลูกน้องขอเงินไปทำงานโครงการก็ไม่ยอมให้ **เข้าใจผิด คิดว่าเป็นเงินส่วนตัว**..

ลูกน้องก็ไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไง..ถึงขนาดโทรมาบอกคุณพยาบาลของโรงพยาบาลดารารัศมี ที่ทำหน้าที่ดูแลโครงการว่า..

“ หมอ หมอ อย่าเพิ่งโอนเงินโครงการงวดที่สองมาได้มั้ย ใกล้โยกย้ายแล้ว รอให้เจ้านายผมย้ายก่อน ไม่งั้นเงินหายหมดแน่ ”

(ตำรวจและชาวบ้านตามต่างจังหวัด ชอบเรียกคุณพยาบาล ว่า **หมอ**.. ทั้งโรงพยาบาลดารารัศมี เลยเป็นหมอกันหมด ไม่มีพยาบาลซักคน..)

เดือดร้อนถึงทีมงานโรงพยาบาลดารารัศมีที่รับผิดชอบโครงการต้องลงไปช่วยแก้ไขปัญหา สร้างความเข้าใจกับท่านๆ เหล่านั้นให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง..บางท่านก็เข้าใจ..บางท่านก็ไม่อยากจะเข้าใจ..

เลย..**เหนื่อยใจ**..ไปตามๆ กัน..**เฮ้อ !!**

ปัญหาอีกอย่างคือ **..หัวไม่ส่าย แต่หางกระดิก..**

อันนี้ขัดกับนโยบายของท่าน ผบ.ตร. อย่างแรง..ส์ส์ส์ เพราะเจ้านายท่านเน้นย้ำว่า ต้องเป็นตำรวจมืออาชีพ ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ผู้บังคับบัญชาต้องเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ใต้บังคับบัญชา ทำนองหัวไม่ส่ายหางก็จะไม่กระดิก.. หัวหน้า ไม่เรียกรับเงิน ลูกน้องก็จะไม่กล้าทำ..

แต่ปัญหาที่พบจากการทำโครงการเรื่องนี้คือ **หัวไม่ส่าย แต่หางกระดิก** เอ๊ะ !!! ยังไง

คืออย่างนี้..พวกตำรวจเด็กๆ ที่เป็นลูกน้องในโรงพัก เขาเข้าใจ ยอมรับและเห็นว่าการเข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพรวมถึงโครงการโรงพักสร้างสุขเนี่ย.. มีประโยชน์ เลยสามัคคีพร้อมใจกันทำกิจกรรมต่างๆ ตามโครงการ ชนิดเอาไหนเอากัน..

แต่ปรากฏว่า..

มีคนเดียวที่ไม่เอาด้วย..พูดอย่างไง อธิบาย ชักจูง โฆษณาชวนเชื่อเท่าไหร่ เซย์โน ลูกเดียว **ประเภทหัวโบราณ** คิดใหม่ ทำใหม่ ไม่เป็น..เคยเป็น..เคยอยู่..มาอย่างไร ก็จะเป็น..จะอยู่..มันอย่างนั้น..

แล้วคนคนนั้นดันเป็น..**หัวหน้าโรงพัก**..ซะด้วย ...

ลูกน้องเลยใช้วิธีร่วมใจสามัคคีทำกิจกรรมกันทั้งโรงพัก..ทั้งตัว..ทั้งหาง.. กระดิกกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา..เรียกว่าพริ้วแบบ **Gangnam Style** ..เลยเชียว..

ส่วนหัว คือ หัวหน้าโรงพัก จะไม่ส่าย ก็ช่างเจ้านายเขา..ปล่อยลอยแพ ให้เป็นโดดเดี่ยวผู้ (ไม่) น่ารัก **Home Alone.**.ไปตามลำพัง รอวันสูญพันธุ์ไปเองตาม ธรรมชาติ...

ใครไม่รู้จักมหาอุทกภัยบ้าง..

คิดว่าคงไม่มี..เพียงแต่จะรู้จักสนิทสนมกันมากน้อยแค่ไหน ก็แล้วแต่ความรัก ความชอบของน้องเขา..ถ้า..**น้องน้ำ**..เธอรักมากชอบมาก เธอก็อยู่ด้วยนานหน่อย สอง ถึงสามเดือน ไม่ยอมไปซะที ..แต่ถ้าทำตัวไม่น่ารัก ..เช้าวิด..เย็นสูบ..เอากระสอบทราย มากั้นเป็นหมอนข้าง..เธอก็จะจากไปเร็ว สองวันสามวันก็ไปแล้ว ..

โรงพักแห่งหนึ่ง ทำกิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียงตามโครงการ มีการปลูกพืชผัก สวนครัวหลายชนิด ผลไม้ก็มี เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่..เอามาทำกินกันเป็นโครงการอาหาร กลางวัน ไม่ต้องซื้อไม่ต้องหา ทั้งยังเหลือแจกจ่ายครอบครัวตำรวจ ครอบครัวชาวบ้าน ใกล้เคียงได้อีก..

..ทำกิจกรรมเดียว เกิดประโยชน์หลายด้าน สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะ ต้องออกกำลังรดน้ำ พรวนดิน ให้อาหารสัตว์ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ตกเย็นจากที่เคยตั้งวงพิจารณาน้ำสุรา..ตาม **โครงการ สสส.** (ย่อมาจาก..**เสพสุราอย่างสม่ำเสมอ**..ไม่เกี่ยวกับ สสส.ของแท้เขานะ..) ก็มารวมตัวกันปลูกผัก ปลูกหญ้า เลี้ยงสัตว์ ฝึกให้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ใกล้ชิดกับ ชาวบ้านมากยิ่งขึ้น..เรียกว่าดีทุกอย่าง..

..ทำไปทำไป กำลังเข้าท่า..พืชผักสวนครัว ผลไม้กำลังงอกงามดี ปลาก็กำลัง

ตัวโตๆ..ใกล้จะเป็นแป๊ะซะได้แล้ว..

..วันหนึ่งน้องน้ำเธอก็มาเยี่ยม ไม่ได้มาคนเดียว ชวนเพื่อนชื่อน้องโคลนมาด้วย..แล้วไม่ได้มาตอนกลางวัน เล่นมาเยี่ยมตอนกลางคืน ไม่มีการบอกกล่าวล่วงหน้า.. มาแล้วก็รีบจากไป ไม่ร่ำไม่ลา แถมบังคับล่อลวง ขู่เข็ญ ข่มขืนใจ รวมถึงขู่ว่าจะใช้กำลังประทุษร้าย พวกพืชผักผลไม้ ปลาในบ่อ..จนต้องยอมไปด้วย..ไม่เหลือซักอย่าง..

ทิ้งไว้ให้เห็นต่างหน้าแค่น้องโคลนที่หนาเตอะ มิดหัวเข่า โรงพักเหมือนจมอยู่ในบ่อโคลน..บางโรงพักน้องน้ำมาเยี่ยมปริ่มคอหอยเลย

คิดว่าโรงพักที่เจอปัญหาแบบนี้เข้าไปเต็มๆ จะทำอย่างไร..

ใครตอบถูก ถือว่าเก่ง..**ขั้นเทพ**..

คำตอบ คือ ..**ไม่ทำอะไรกับโรงพักตัวเองเลย..!**

โน่นครับ..พี่น้องครับ..ระดมกำลังตำรวจทั้งโรงพัก ไปช่วยล้างน้องโคลนตามบ้านชาวบ้าน ตามวัด ตามโรงเรียน..เสร็จหมดแล้ว ค่อยกลับมาล้างโรงพักตัวเอง..

ช่วยปรบมือให้ตำรวจไทย น้ำใจงามด้วยครับ...

หลังจากนั้น ทุกคนในโรงพักก็**ตั้งศูนย์ขึ้น** ไม่ใช่ศูนย์ป้องกันปราบปรามการโจรกรรมรถยนต์ รถจักรยานยนต์ หรือศูนย์ปฏิบัติการอะไรทั้งหลายแหล่ ที่เจ้านายท่านชอบตั้งๆ กันหรอกนะ..

แต่เป็นตั้งไข่ **เริ่มทำโครงการกันใหม่ จากศูนย์**..ooooo

เพราะไม่ใช่แค่พืชผักผลไม้สัตว์เลี้ยงที่หาย เอกสารโครงการ ข้อมูล รายงานผลการปฏิบัติ แผ่นพับ ใบปลิว แผ่นประชาสัมพันธ์ อะไรๆ ที่ทำไว้ทั้งหลายแหล่ก็หายตามน้องน้ำไปหมด ...รวมถึงเงินที่ลงทุนทำกิจกรรมต่างๆ ไว้ ก็สูญเปล่าไปด้วย.. เลยต้องมา**ตั้ง**(ต้นจาก)**ศูนย์กันใหม่..**

เมื่อตั้งศูนย์ได้แล้ว ก็ใช้ศูนย์เป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการ รวบรวมข้อมูลข่าวสาร ติดต่อสื่อสาร และการสั่งการต่างๆ อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพในทุกระดับ... โดยประชุมทุกวันตอนเช้า..ให้ฝ่ายอำนวยการทุกฝ่าย สรุปสถานการณ์แต่ละด้านให้ฟัง เพื่อประกอบการตัดสินใจและสั่งการ (**เอ..วิธีนี้.. คุ้นๆ** นะ)

โรงพักที่เจอปัญหาแบบนี้ ต้องช่วยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ลุกขึ้นยืน และเริ่ม

ต้นใหม่..

..ล้มได้..แต่ต้องลุก..ท้อได้ แต่อย่าถอย ...

เหมือนที่พี่แอ๊ดเขาว่า..**ขอเป็นกำลังใจให้คนสู้ชีวิต**..(..ต้องชูนิ้วรูปเขาควายด้วยนะ ถึงจะได้บรรยากาศ พี่แอ๊ดของแท้..)

เรื่องการติดตามผลการทำงานนี้อย่าไปถือว่าเป็นเฉพาะเรื่องของเจ้านาย หรือทีมงานที่เจ้านายท่านมอบหมายให้เท่านั้น **ทุกคน..ในทุกทีม..ก็สามารถติดตามผลการทำงานของทีมตัวเอง รวมถึงทีมอื่นๆ ได้** ไม่ใช่การล้วงลูกหรือจับผิด เพราะเป็นการใช้วิธีนี้ในทางสร้างสรรค์..

..ถ้าติดตามผลงานแล้วพบปัญหา นำมาแฉ ตำหนิต่อว่า โดยไม่คิดจะช่วยเหลือแก้ไขอะไรให้ดีขึ้น อย่างนั้นถึงจะเป็นการล้วงลูก หรือจับผิด.. (ให้นึกภาพการอภิปรายไม่ไว้วางใจ ประกอบการอ่าน)

แต่เมื่อพบปัญหา แล้วหารือร่วมกัน ช่วยกันคิดช่วยกันแก้ไข ไม่มีการตำหนิต่อว่า อย่างนี้เรียกว่า เอาใจใส่และมีน้ำใจในการทำงานร่วมกัน ...

การปรับแผนเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ตามโครงการนั้น บางครั้งก็ไม่ได้เกิดจากการพบปัญหา คือ งานเดินไปตามที่ต้องการแล้ว ไม่มีปัญหาอะไร เพียงแต่ภายหลังได้พบ**แนวทางที่ดีกว่า มีประโยชน์กว่า ได้ผลดีกว่า เหนื่อยน้อยกว่า** อย่างนี้ก็ปรับแผนได้ไม่ต้องเถรตรง ทำตามแผนเดิมก็ได้..

..แต่บางเรื่อง แม้จะมีปัญหาขนาดไหน ก็ไม่สามารถปรับแผนได้ ..

ตอนแรกที่ท่านตำรวจชายทั้งหลายตกลงใจแต่งงานกับสาวเจ้า ปลงใจแน่วแน่ว่า ชัวร์ คนนี้ดีที่สุดแล้ว วางแผนจะใช้ชีวิตร่วมกันไปจนวันตาย..อยากได้มาเป็นแม่ของลูก..อยู่ห่างกันหน่อย ก็คิดถึง เอารูปภาพมาดู **อยากจะให้คนในรูปออกมาอยู่ข้างๆ ทุกวันทุกคืน..**

แต่พอแต่งงานไปสักพัก พบว่าชักผิดแผน สาวเจ้าที่เคยน่ารัก พูดจาอ่อนหวานไพเราะ เอวบางร่างน้อย หายไปไหนไม่รู้ แปรสภาพเป็นคนละคน เอวบางเป็นยางรถยนต์ พูดแต่ละทีคนฟังสะดุ้งไปแปดตลบ บอกว่าให้มาเป็นแม่ของลูก ดันจะมาเป็นแม่ของเรา

เวลาเอารูปเก่าๆ มาดู ตอนนี้คิดอย่างเดียว **เมื่อไรคุณเธอจะกลับเข้าไปอยู่ในรูปซักที (วะ)..**

อย่างนี้ ต่อให้เป็นปัญหาร้ายแรงแค่ไหน ก็ปรับแผนไม่ได้

..ยกเว้นอยากจะไปเกิดใหม่..!!!

ขั้นที่ ๑๐ สรุปผล

หลังจากทำกิจกรรมต่างๆตามโครงการจนเสร็จสิ้น ต้องรู้จักนำข้อมูลผลการปฏิบัติทั้งหมดมาดูว่าทำแล้วได้ผลตามที่ตั้งใจไว้แต่แรกหรือเปล่า ถ้าไม่เป็นไปตามนั้น ต้องดูว่าเป็นเพราะอะไร หรือถ้าได้ผลดีกว่าที่คิดไว้ ก็ต้องรู้จักดูว่าเป็นเพราะอะไรเหมือนกัน

ไม่น่ายาก เพราะทำมาเองกับมือ ทำไมจะไม่รู้ว่าสำเร็จหรือล้มเหลวเพราะอะไร ตรงไหนดี ตรงไหนไม่ดี

ที่สำคัญ เวลาทำรายงานสรุปผล ต้องสั้น กระชับ ได้ใจความสำคัญ..เพราะถ้ายาว ก็ไม่เรียกว่าสรุป..

เหมือนกับที่เขียนอธิบายหัวข้อนี้..เห็นมะ..

เขียนแบบสรุป เลยสั้นนิดเดียว..**ไม่กี่บรรทัดเอง..!!!**

ขั้นที่ ๑๑ แลกเปลี่ยนเรียนรู้

คำนี้ฟังดูเข้าท่าและรื่นหู ..คือ ฟังแล้วรู้ได้เลยว่ามีทั้ง**การให้**และ**การรับ**..

คนเราจะรู้จักแต่ **Take** อย่างเดียว ไม่รู้จัก **Give** เลยก็อยู่ร่วมสังคมกับใครเขาไม่ได้

สว.คนหนึ่ง (ย่อมาจากสารวัตร..นะ ไม่ใช่ สูงวัย) เดินทางมารับตำแหน่งสารวัตรจราจรคนใหม่ที่โรงพักแห่งหนึ่ง ในวันแรกก็เรียกประชุมลูกน้อง พูดถึงเรื่องการทำงานและการอยู่ร่วมกัน ประโยคที่ลูกน้องทุกคนชอบมาก คือ แกพูดว่า..**คนเราต้องรู้จัก Take รู้จัก Give จะเอาแต่ Take อย่างเดียวไม่ได้..**

ลูกน้องคนที่ไม่ค่อยสันทัดภาษาต่างด้าว ก็หันไปสะกิดเพื่อนกัน..ถามว่า..... ที่เจ้านายเขาพูด แปลว่าอะไร.. เพื่อนก็แปลให้ฟังว่า เจ้า**นายเขาบอกว่าคนเราต้องรู้จัก**

การให้ และการรับ จะเอาแต่รับอย่างเดียวไม่ได้

ลูกน้องจราจรทุกคนก็รู้สึกอุ่นใจว่า เจ้านายคนใหม่คงจะไม่นิยมสลากกินรวบ น่าจะชอบสลากกินแบ่ง ..เงินทอง ค่าปรับ เบี้ยเลี้ยงต่างๆ น่าจะได้รับครบถ้วนเต็มเม็ดเต็มหน่วย ไม่ตกหล่น ขาดๆ หายๆ เหมือนที่ผ่านมา..

อยู่มาหลายเดือน ค่าปรับ เบี้ยเลี้ยงก็หดหาย..ได้ไม่ตรงตามเวลา ล่าช้าเป็นประจำ..บางทีก็หายไปเลยไม่ได้รับซักบาท..หนักกว่าสารวัตรคนเก่าซะอีก..

ตอนนั้นละครเรื่อง ***ลอดลายมังกร*** กำลังดัง ฉายทางช่องเจ็ดสีทีวีเพื่อคุณ มีคุณนพพล โกมารชุน แสดงเป็นตัวละครชื่อ **อาเหลียง** ซึ่งเป็นตัวเอกของเรื่อง ก่อร่างสร้างตัวจากคนจีนโพ้นทะเลที่ยากจน ประเภทเสื่อผืนหมอนใบ จนกลายเป็นเจ้าสัวมหาเศรษฐี..

..ได้ยินว่าคนแต่งเขาเอาเรื่องจริงของเจ้าสัวมหาเศรษฐีในเมืองไทยมาแต่งเป็นละคร..

..พอสารวัตรแกทำอย่างนั้น เป็นธรรมดาที่ลูกน้องจะช่วยกันตั้งฉายาให้แกว่า **อาเหลียง เพราะเห็นว่าแกคงกำลังเก็บเงินเก็บทอง (ของลูกน้อง) เพื่อก่อร่างสร้างตัวให้เป็นมหาเศรษฐีเหมือนกัน..**

ทีนี้ ลูกน้องจราจรคนที่ขอให้เพื่อนแปลภาษาต่างด้าวให้ฟังในวันแรกที่ประชุมพอนั่งกินข้าวด้วยกันก็เลยถามเพื่อนคนนั้นแหละว่า ..**ทำไมอาเหลียงแกไม่ทำเหมือนที่พูดเลยหว่า..?**

เจ้าเพื่อนคนนั้น เลยหันมามองหน้าอย่างเซ็งๆ แล้วตอบว่า ..**เออ กูแปลผิด...จบข่าว**..

(ทุกวันนี้ อาเหลียง ยังคงตระเวนเก็บหอมรอมริบตามโรงพักต่างๆ เพื่อก่อร่างสร้างตัวให้เป็นเจ้าสัวมหาเศรษฐี ..ตำรวจท่านใดพบเห็นอาเหลียง ช่วยสงเคราะห์ให้แกได้เป็นเจ้าสัวเร็วๆ จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง..)

การทำโรงพักสร้างสุขตั้งแต่ต้นจนจบ ย่อมก่อให้เกิดความรู้ เช่น รู้เรื่องขั้นตอนวิธีการทำงาน รู้วิธีทำกิจกรรม รู้ปัญหา รู้วิธีแก้ปัญหา รู้.. รู้.. รู้.. ฯลฯ

บางคนอาจเถียงว่า ผมไม่เห็นเกิดความรู้ **เพราะผมทำไปแบบงงๆ** ..

เอาน่า !!! ไอ้ที่รู้สึกว่า “งง” ก็เป็นความรู้เหมือนกัน..คือรู้ว่า **งง** ตรงไหนก็เป็น

ความรู้ตรงนั้นแหละ คนอื่นจะได้ไม่งงตาม.. (อ่านแล้ว **งง** มั้ย)

และแน่นอน ต่อให้ทุกโรงพักทำตามตัวแบบเดียวกัน ก็ได้ผลออกมาไม่เหมือนกัน..**เป๊ะ**

ไม่เหมือนทำศัลยกรรมเสริมความงามของสาวๆ ทำออกมา..เกาลี้..เกาหลี.. เหมือนกันเป๊ะ ..

ที่เป็นอย่างนั้น เพราะโรงพักแต่ละที่ แต่ละแห่ง มีความแตกต่างอันเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง.. ที่เรียกว่า **เอกลักษณ์ของเอกบุรุษ..**

โรงพักดอยเต่า ที่รอบด้านเป็นแต่ภูเขา และแม่น้ำ มีอีสาวและไอ้หนุ่มดอยเต่าเป็นประชากรหลักในพื้นที่ จะให้ไปเหมือนโรงพักพลับพลาไชย ที่มีร้านทองเยาวราชตั้งโต๊ะกัง มีเฮียๆ ซ้อๆ ผู้มีอันจะกินทั้งหลาย เป็นประชากรหลักในพื้นที่ได้อย่างไร ..

เพราะฉะนั้น ถ้านำความรู้ของแต่ละคน แต่ละโรงพัก มาเล่าสู่กันฟัง แลกเปลี่ยนความรู้หรือแลกเปลี่ยนความไม่รู้กัน..ก็ได้

..แลกกันไปแลกกันมา..ที่ไม่รู้ ก็จะรู้ ..ที่รู้แล้ว ก็จะรู้ดีมากยิ่งขึ้น.. ที่เคยงง ก็จะหายงง..

เรื่องของความรู้นี่แปลก.. ยิ่งให้ไปมาก ก็ยิ่งได้รับกลับมามาก..

ไม่เชื่อลองคิดถึงครูอาจารย์ที่สอนหนังสือนักเรียนนักศึกษาก็ได้ หรือตำรวจท่านใดที่ทำหน้าที่เป็นครูบาอาจารย์หรือเคยไปบรรยายหลักสูตรอะไรก็ตาม จะนึกภาพออกว่าตอนไปสอนหนังสือหรือบรรยายครั้งแรกๆ จะไม่ค่อยแน่ใจในความรู้ของตัวเองเท่าไร แต่พอสอนไปนานๆ ผ่านการตอบปัญหาที่นักเรียนถาม ซึ่งแม้แต่บางทีคนสอนเองก็ยังนึกไม่ถึงว่าเรื่องนั้นจะเป็นปัญหาได้ จะยิ่งทำให้ผู้สอนมีความรู้ความชำนาญ รู้สึก รู้จริง ในเรื่องที่สอนมากยิ่งขึ้น

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้นี่ก็เหมือนกัน ถ้าได้มีการนำความรู้หรือความไม่รู้ที่ตัวเองมีอยู่ มาพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน จะยิ่งเป็นการเพิ่มพูนความรู้และขจัดความไม่รู้ทิ้งไปได้ดีนักแล...

ขั้นที่ ๑๒ ขยายผลและสร้างเครือข่าย

ต้องขอยืมประโยคยอดฮิตนี้มาใช้อีกครั้ง..

".. You Will Never Walk Alone.."

นักเตะ สโมสร และแฟนบอลหงส์แดง ไม่เคยเดินเดียวดาย ..ฉันใด..

ตำรวจก็ไม่เคยเดียวดาย ฉันนั้น..

อย่างน้อย...เวลาไม่มีใครอยู่เป็นเพื่อนก็ไปวิ่งไล่จับโจรมาอยู่เป็นเพื่อนบนโรงพักก็ได้.. ไม่เห็นจะง้อ..

ตำรวจยุคนี้ทำงานบนความร่วมมือกับพ่อแม่พี่น้องประชาชน เสริมสร้างการมีส่วนร่วมและได้สร้างเครือข่ายเพื่อสนับสนุนการทำงานของตำรวจไว้เยอะแยะไล่ดูตั้งแต่กลุ่มเจ้านายที่คอยออกนโยบายในการบริหารงานของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ก็มีประชาชน คนภายนอกที่ไม่ใช่ตำรวจมาช่วยกันคิด ช่วยกันบริหารองค์กรตำรวจ ในรูปคณะกรรมการตำรวจแห่งชาติ คณะกรรมการข้าราชการตำรวจ

ขนาดจะแต่งตั้งโยกย้ายตำรวจทุกระดับ ประชาชน คนภายนอกยังมีส่วนร่วมมีสิทธิมีเสียงเลย..ทั้งใช้สิทธิผ่านทางโทรศัพท์พูดฝากฝังโดยตรง หรือเขียนเป็นหนังสือ (ที่ตำรวจรู้จักกันดีในนามว่า **ตั๋ว**) ส่งมาให้ ..หรือทั้งสองอย่าง (กลัวไม่ชัวร์) แล้วเจ้านายท่านก็ให้น้ำหนักกับการใช้สิทธิใช้เสียงพวกนี้มากเสียด้วย ตำรวจที่ไม่มีใครช่วยใช้สิทธิใช้เสียง ชีวิตรับราชการเลยเงียบสนิท ไม่ค่อยมีชื่อได้รับการแต่งตั้งเลื่อนระดับกับเขาซักเท่าไหร่..

หน่วยงานอื่น ไม่มีทางทำแบบนี้ได้หรอก รับรอง ..

ในชั้นโรงพักตำรวจก็มีเพื่อนที่พร้อมจะทำงานร่วมกันมากมาย ทั้งมูลนิธิปอเต็กตึ๊ง ร่วมกตัญญู อาสาสมัครตำรวจบ้าน เหยี่ยวข่าวอาชญากรรม จราจรอาสา อาสาสมัครร่มบิน นักเรียนในโครงการครู **D.A.R.E** เป็นต้น

โรงพักบางแห่ง มีเครือข่ายแบบนี้เป็นร้อยเป็นพันคน..เรียกว่ามีคนที่พร้อมจะเป็นเพื่อนกับตำรวจตั้งแต่เด็กตัวเล็กๆ ไปจนถึงผู้ใหญ่ตัวโตๆ

ถึงขนาดเจ้านายท่าน กำหนดให้จำนวนสมาชิกและจำนวนเครือข่าย เป็นตัวชี้วัด

ตัวหนึ่งของโครงการโรงพักเพื่อประชาชนเลยทีเดียว..

งานขยายผลและสร้างเครือข่าย จึงไม่ใช่เรื่องใหม่ และไม่ใช่เรื่องยาก สำหรับตำรวจ..เพราะตำรวจไทย ยึดถือสโลแกนที่ว่า **ตำรวจเป็นมิตร ใกล้ชิดประชาชน** มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว.. เพียงแต่เครือข่ายที่มีอยู่ซึ่งเดิมขอให้ช่วยกันในภารกิจหน้าที่งานตำรวจ เช่น ช่วยแจ้งข่าวโจรผู้ร้าย ช่วยอำนวยความสะดวกการจราจร ช่วยแจ้งแหล่งอบายมุข ยาเสพติด ฯลฯ

ก็นำแนวคิดเรื่องโรงพักสร้างสุข..เสริมเพิ่มเติมเข้าไปอีกเรื่อง..เป็นเครือข่ายโรงพักสร้างสุขไปด้วยในตัว.. เครือข่ายของตำรวจ แทนที่จะทำแต่เรื่องงานตำรวจก็ทำกิจกรรมตามโครงการโรงพักสร้างสุข ร่วมด้วยช่วยกันสร้างความสุขทั้งแปดประการให้เกิดขึ้นทั้งที่โรงพัก ทั้งที่บ้านของเครือข่าย ทั้งที่ชุมชนเครือข่าย

แล้วจะทำอย่างไร....

ก็นำแนวคิดเรื่องโรงพักสร้างสุข **Happy Workplace หรือ Happy 8** ไปบอกเล่าให้เครือข่ายของตำรวจรู้ ให้เกิดการยอมรับ ชวนมาร่วมประชุมสร้างความเข้าใจ ตามขั้นตอนที่ ๑ จนมาถึงขั้นตอนที่ ๑๑ นั่นแหละ.. พอสำเร็จ จากนั้นก็ขยายผลและสร้างเครือข่ายใหม่ตามขั้นตอนที่ ๑๒ ทำอย่างนี้วนเวียนไปเรื่อยๆ เครือข่ายโรงพักสร้างสุขก็จะมากขึ้น มากขึ้น เครือข่ายที่จะช่วยงานตำรวจก็จะมากขึ้นตามไปด้วย..

ทีนี้ก็จะเกิด Happy 9 คือ Happy Ending กันอย่างทั่วหน้า..

๓. Happy 8

บทที่แล้ว เป็นเรื่องของวิธีการทำโรงพักสร้างสุข จากที่ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ก็เริ่มต้นไปตามลำดับขั้นตอนทั้ง ๑๒ ขั้นตอน

ถ้าเปรียบเป็นการสร้างโรงพัก ก็ถมดิน ทำฐาน ตั้งเสาเข็ม ก่อผนัง สร้างหลังคา จนเป็นตัวตึก เพียงแต่ว่า โรงพักหลังนี้มีห้องอยู่แปดห้อง ยังไม่ได้ตกแต่งรายละเอียดให้เป็นห้องที่สวยงามน่าอยู่ ท่านที่อ่านวิธีทำโรงพักสร้างสุขในบทที่ ๒ ก็เหมือนมองเห็นตัวตึกอาคารโล่งๆ ไม่มีอะไรอยู่ข้างใน และคงเกิดคำถามในใจ แล้วจะสร้างความสุขทั้งแปดประการ **Happy 8** ได้อย่างไร คือ ต้องการลงลึกในรายละเอียด เหมือนต้องการตกแต่งห้องว่างทั้งหมดให้เรียบร้อยสวยงาม เข้าอยู่ได้..

ในบทนี้ จึงจะลงลึกในรายละเอียดว่า การสร้างความสุขทั้งแปดประการให้เกิดขึ้นนั้น ต้องทำกิจกรรมอะไรบ้าง..

มีเงื่อนไขแค่ว่า **ถ้าชอบก็เอาไปทำตาม ถ้าไม่ชอบก็กรุณาคิดใหม่ ทำใหม่** เอาเอง.. และที่ต้องบอกกล่าวกันอีกอย่างหนึ่ง คือ กิจกรรมที่นำมาให้ดูในแต่ละด้านนี้ นำมาจากโรงพักตัวแบบทั้ง ๑๕ แห่งที่ทำจริงๆ แต่ก็มีบางกิจกรรมที่มีน้อยหรือไม่ได้ทำ เพราะได้บอกตั้งแต่แรกแล้วว่า ตัวแบบหรือแนวทางปฏิบัติเล่มนี้ ได้ประยุกต์แนวคิดองค์กรสุขภาวะ ๔ ด้าน มาสู่องค์กรแห่งความสุขทั้งแปดประการ ก็เลยมีบางเรื่องที่ตำรวจในโรงพักต้นแบบเขาไม่ได้ทำไว้ หรือทำนิดหน่อย ไม่ชัดเจน เลยต้องไปอาศัยหาข้อมูลตัวอย่างกิจกรรมมาจากแหล่งความรู้ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเว็บไซต์ของโครงการพัฒนาศักยภาพและสนับสนุนทางวิชาการแก่ภาคีเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ **www.happy-workplace.com** ซึ่งพอเข้าไปแล้ว ให้คลิกที่เมนู “ **ฐานข้อมูล** ” และเลือกเมนูย่อย “ **กิจกรรม happy-workplace** ” ก็จะพบตัวอย่างกิจกรรมต่างๆ มากมาย ท่านที่สนใจกรุณาเปิดเว็บไซต์ศึกษาได้เลย และขอขอบคุณโครงการดังกล่าวไว้ ณ ที่นี้ด้วย

1. Happy Body

สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง
จิตใจแจ่มใสเบิกบาน

กิจกรรมที่จะทำให้เกิด **Happy Body** มีหลายอย่าง เพราะเรื่อง **Happy Body** เป็นเรื่องเกี่ยวกับการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ซึ่งเป็นผลมาจากการใช้ชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะ ทั้งการกิน การอยู่ พักผ่อนนอนหลับ รวมไปถึงการขับถ่าย (ถ้าท้องผูกหลายๆ วัน จนหน้านิ่วคิ้วขมวด จะเรียกว่าสุขภาพดีได้ยังไง หรือใครจะเถียง) ส่วนมากเป็นเรื่องที่อยู่ในชีวิตประจำวันของเราอยู่แล้ว เพียงแต่เราไม่ได้ทำให้ถูกต้องหรือละเลยไปบ้าง แทนที่จะเป็นประโยชน์ เลยกลายเป็นโทษ

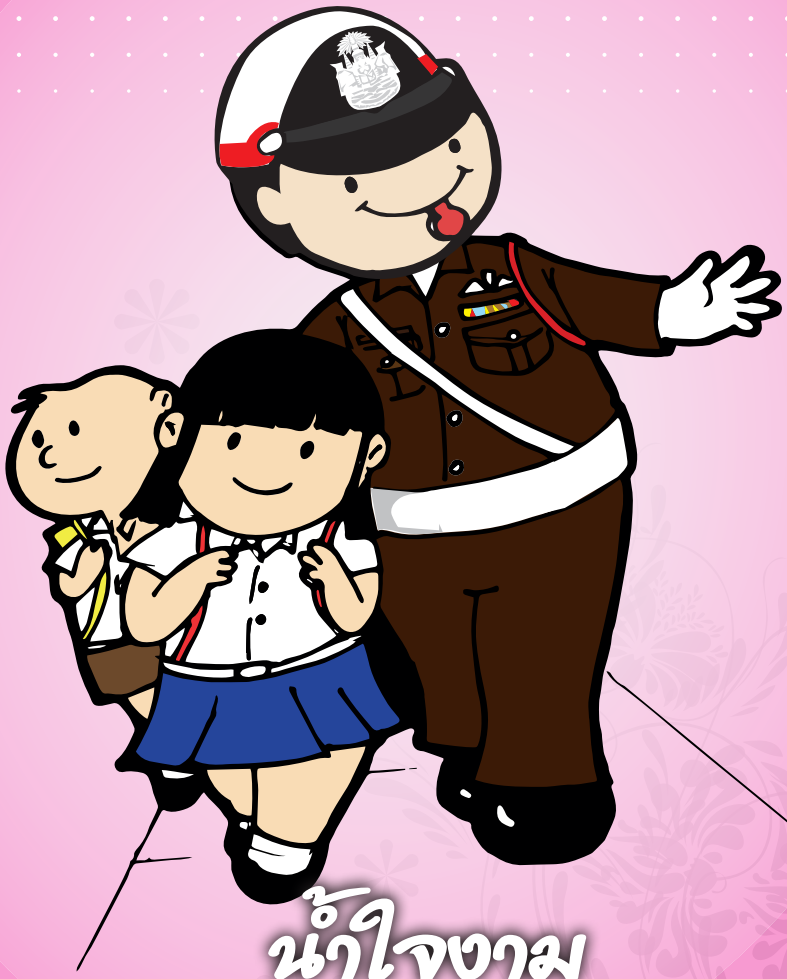
กิจกรรมสำหรับ Happy Body

กิจกรรม	รายละเอียด
ออกกำลังกาย	แบบไหนก็ได้ วิ่งจ๊อกกิ้ง ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก กายบริหาร ชกกระสอบทราย ฯลฯ
เล่นกีฬา	ออกกำลังกายอยู่คนเดียว มันน่าเบื่อ หันมาเล่นกีฬากันดีกว่า ฟุตบอล ตะกร้อ แบดมินตัน ปั่นจักรยานมีหลายอย่างให้เลือก ถ้าจะให้น่าสนใจก็จัดแข่งขันกันเองในโรงพัก หรือยกทีมไปแข่งกับชาวบ้านก็ได้ ตั้งชื่อทีมให้ดูเท่ๆ หรือ ขำขำ เช่น ทีมเมรัยพินาศ ทีมลดพุง ยูไนเต็ด
การตรวจสุขภาพร่างกาย	อันนี้จำเป็นเพราะการตรวจสุขภาพร่างกาย ทำให้รู้ว่าร่างกายของเราเป็นอย่างไร ใกล้จะหมดสภาพการใช้งานหรือยัง ตรงไหนสึกหรอต้องดูแลซ่อมแซม จะได้รีบทำไม่สายเกินไป เจ้านายท่านก็จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปีอยู่แล้ว เงินทองก็ไม่ต้องเสียขออย่างเดียวไปตรวจตามที่เขากำหนดก็แล้วกัน เพราะส่วนมากไม่ค่อยยอมไปตรวจ อ้างว่าไม่ว่างอยู่เรื่อย อ้อ! แล้วก่อนเริ่มโครงการให้จดข้อมูลการตรวจสุขภาพไว้เปรียบเทียบตอนเสร็จสิ้นโครงการด้วยนะ จะได้รู้ว่าสุขภาพร่างกายเราดีขึ้นบ้างแค่ไหน
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์	คนเราต้องกินทุกวัน วันละหลายมื้อ ตอนเป็นเด็กคุณครูก็สอนว่าให้กินอาหารให้ครบห้าหมู่ กินพืชผักผลไม้เยอะๆ ชิ้นน้อยๆ (ชิ้น ภาษาเหนือแปลว่า เนื้อสัตว์) อย่ากินเยอะจนเกินความต้องการของร่างกาย เทศกาลกินเจก็กินเจกับเขาบ้างก็ดี ถ้าเป็นไปได้ก็ศึกษาเรื่องโภชนาการทางอาหาร มาเผยแพร่ เล่าสู่กันฟัง ติดบอร์ดเผยแพร่ไว้ในโรงพักก็ได้ บางแห่งติดไว้ในห้องน้ำก็มีอย่างรูปข้าวเม่าหรือผัดฟักทอง ติดไว้ในห้องส้วม ก็ได้อารมณ์ไปอีกแบบ

กิจกรรม	รายละเอียด
การฝึกประจำสัปดาห์	เจ้านายเขากำหนดให้ต้องฝึกทุกวันพุธของทุกสัปดาห์ ก็ใช้ให้เป็นประโยชน์ ก่อนฝึกก็วิ่งซะก่อน ต่อด้วยกายบริหารตามด้วยท่าบุคคลมือเปล่า บุคคลประกอบอาวุธ โดยเฉพาะอาวุธปืนยาวถ้าต้องถือไปวิ่งไป รับรองเหงื่อโชก
ลด ละ เลิก สิ่งเสพติด	เลิกเหล้า เลิกบุหรี่ เลิกไม่ยาก แค่เลิกอ้าปากเอามันเข้าไปก็สำเร็จแล้ว ถ้าเลิกไม่ได้ ก็ลด ละ ก่อน หาวาระหรือเหตุจูงใจเพื่อสร้างจุดเริ่มต้น สร้างกำลังใจให้ตัวเองก็ได้เช่น เลิกเหล้าเข้าพรรษา เลิกสุราเพื่อลูก เลิกบุหรี่เพื่อน้องเมีย ฯลฯ อะไรทำนองนี้
พักผ่อนให้เพียงพอ	ถึงเวลานอนก็ไปนอน แล้วนอนให้หลับ อย่ากระสับกระส่ายนอนให้เพียงพอแต่ถ้าเบื่อคนที่นอนข้างๆ จนนอนไม่หลับก็ฝันถึงน้องแพนเค้ก ไปพลางๆ สำคัญอย่าละเมอออกมาก็แล้วกัน จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
ขับถ่ายเป็นเวลา	ฝึกนิสัยขับถ่ายให้เป็นเวลา อย่าอั้นไว้บ่อยๆ เดี๋ยวจะแย่ที่สำคัญกิจกรรมขับถ่ายเป็นเวลานี่ ต้องทำคนเดียว ไม่ต้องการการมีส่วนร่วมจากใครทั้งสิ้น เจ้าหน้าที่โครงการกรุณาอย่าเขียนแผนให้ทำร่วมกันเป็นอันขาด เหม็นแย่ !!
ปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์	กิจกรรมพวกนี้ ทำแล้วได้ความสุขหลายอย่างรวมกันเฉพาะเรื่อง **Happy Body** ก็คือได้ออกกำลังกายเพราะเป็นกิจกรรมที่ต้องออกแรงเยอะอยู่ เช่น ขุดดิน ยกร่องทำแปลงผัก หาบน้ำไปรดต้นไม้ ขนกระสอบอาหารไปเลี้ยงสัตว์ ที่สำคัญอย่าพยายามใช้เครื่องทุ่นแรงแต่ให้ออกแรงของเราเองเป็นหลัก
ทำงานบ้าน ทำสวน ล้างรถ	ใครว่าทำงานพวกนี้ไม่เหนื่อย ลองปัดกวาดเช็ดถูทำความสะอาดบ้านทั้งหลังดูแล้วจะรู้ว่าเหนื่อยแค่ไหนได้เหงื่อเชียวล่ะ หรือทำสวนล้างรถ ก็ได้เหงื่อเหมือนกันแถมเป็นการพักผ่อนหย่อนใจได้อีกด้วย เวลาอารมณ์ไม่ดีก็ขัดรถ ขัด ขัด ขัด เข้าไป ระบายลงไปที่รถเดี๋ยวอารมณ์ก็ดีสีรถก็จะเป็นเงางาม อาจได้กล้ามแขนแถมมาอีกด้วย บ้านส่วนตัวรถส่วนตัวสะอาดแล้วไปทำความสะอาดโรงพักห้องน้ำในโรงพักหรือรถหลวงด้วยก็จะเป็นการดี

เรื่อง ***Happy Body*** สุขภาพร่างกายแข็งแรง ในมุมมองของตำรวจ ไม่ได้มีความหมายแค่มีร่างกายแข็งแรงแบบคนทั่วๆ ไปเท่านั้น แต่มองไปถึงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง**พร้อมที่จะทำงานได้แบบตำรวจ** คือ แข็งแรงอดทนมากกว่าคนปกติ เช่น เข้าเวรมา ๘ ชั่วโมง สามารถรับคำสั่งระดมให้ไปตั้งด่านต่อได้อีก ๓ ชั่วโมง และนอกจากแข็งแรงอดทนมากกว่าชาวบ้านแล้ว ยังต้องทนอดได้มากกว่าชาวบ้านอีกด้วย เช่น ตอนไปทำหน้าที่ยืนรักษาความสงบเรียบร้อยตามม๊อบต่างๆ ที่ลานพระรูปทรงม้า สนามหลวง หน้าศาลากลางจังหวัด ท่ามกลางแสงแดดจ้าทีละหลายชั่วโมง โดยไม่มีการส่งข้าวส่งน้ำ ก็ต้องทนอดให้ได้ ห้ามเป็นลมล้มลงไปให้อายชาวบ้าน..สันนิษฐานว่าที่เป็นอย่างนี้ น่าจะเป็นเพราะถูกปลูกฝังความคิดมาจากเพลงมาร์ชตำรวจ ที่มีเนื้อร้องอยู่ท่อนหนึ่ง ซึ่งร้องกันจนขึ้นใจว่า ***"..แข็งกว่าเหล็กนั้น ตำรวจไทย.. "***

2. Happy Heart



น้ำใจงาม

หมายถึง มีน้ำใจงาม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ต่อเพื่อนร่วมงาน และเพื่อนมนุษย์ เป็นการส่งเสริมความมีน้ำใจ ไมตรี เอื้ออาทรต่อกันในที่ทำงาน เพื่อให้เกิดความรักใคร่ปรองดองกัน

กิจกรรมสำหรับ Happy Heart

กิจกรรม	รายละเอียด
แสดงความมีน้ำใจต่อกัน	ในวาระต่างๆ กิจกรรมพวกนี้ ได้แก่ การช่วยงานแต่ง งานศพ งานบวช ขึ้นบ้านใหม่ ฯลฯการไปเยี่ยนเยียนดูแลเวลาเจ็บป่วย หรือมีเรื่องเดือดร้อนรวมไปถึงการมอบทุนการศึกษาต่างๆ ให้แก่ลูกหลานตำรวจและลูกหลานคนในชุมชน แต่ไม่รวมถึงการให้ทุนการศึกษาแก่น้องๆ ที่ขาดแคลนค่าหอพัก
การบริจาคโลหิต	ทำได้ทั้งในวันสำคัญๆ และตามที่มีการขอความช่วยเหลือ เช่น มีการประกาศว่าทางโรงพยาบาลขาดแคลนเลือดกรุ๊ปนั้น กรุ๊ปนี้ ขอรับบริจาคด่วน อย่างนี้ ก็ไปช่วยกันบริจาค ใครที่รู้ตัวว่าเห็นเข็มฉีดยา เห็นเลือดแล้วจะเป็นลมก็อย่าไป เดี๋ยวเดือดร้อนเพื่อนต้องหามกลับมาโรงพักอีก
ทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์	เช่น ระดมไปทำความสะอาดวัด โรงเรียน ศาลาที่พักผู้โดยสารตัดหญ้าที่ขึ้นรกตามที่สาธารณะ ได้ทั้งการบำเพ็ญประโยชน์และเป็นการตัดช่องทางที่จะเกิดอาชญากรรม เพราะที่รกๆ มืดๆ พวกผู้ร้ายมักใช้เป็นที่ก่อเหตุอยู่เป็นประจำ หรือระดมเงินทรัพย์สินสิ่งของกำลังกาย ช่วยผู้ประสบภัยธรรมชาติ
ช่วยเหลือกันในการทำงาน	แม้ว่าในโรงพักจะมีการแบ่งงานกันอย่างชัดเจน ว่าใครมีหน้าที่ทำงานด้านใด แต่ถ้าพบว่าเพื่อนร่วมงานของเรามีปัญหาในการทำงาน ทำไม่ได้เพราะไม่เข้าใจ หรืองานมากจนทำไม่ทันแม้จะไม่ใช่งานในหน้าที่ของเรา ก็เข้าช่วยเหลือแก้ไข โดยไม่ต้องรอให้เขาร้องขอ หรือเขาติดงานอยู่แต่มีธุระเร่งด่วนฉุกเฉิน ก็อาสาทำหน้าที่แทนให้ แต่ถ้าเพื่อนจะหนีงานไปเที่ยว ก็อย่าไปช่วยเหลือแสดงน้ำใจด้วยการช่วยปกปิดไม่ให้เจ้านายรู้ อย่างนี้เขาเรียกพากันลงเหว จะโดนเจ้านายเล่นงานให้ไปนั่งมองหน้ากันอยู่ในห้องขัง

กิจกรรม	รายละเอียด
ยอมรับและเคารพในบทบาทหน้าที่ซึ่งกันและกัน	รู้จักว่าใครเป็นผู้บังคับบัญชา ใครเป็นผู้ใต้บังคับบัญชาต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน ปฏิบัติตามคำสั่งในหน้าที่การงานอย่างเต็มใจและเต็มที่ รู้จักใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์แม้ผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานคนนั้นจะมีนิสัยไม่ค่อยดีก็ต้องรู้จักให้อภัย อย่าไปเอาปืนไล่ยิงเขามันไม่ดี เสียดายลูกกระสุน เดี๋ยวนี้นัดละหลายสิบบาท
บริการด้วยน้ำใจ	ถ้ามีคนที่เขาเดือดร้อนมาถึงโรงพัก ต้องให้บริการด้วยความมีน้ำใจเอื้ออาทร เอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดว่าเขาคือญาติพี่น้องของเรา อะไรที่ทำได้ต้องรีบทำบริการด้วยกิริยาวาจาสุภาพอย่าโยกโย้โยเยทำให้เหมือนสโลแกนของตำรวจที่ว่า บำบัดทุกข์บำรุงสุข เอาง่ายๆ ถ้าเขาร้องไห้ขึ้นมาบนโรงพัก แล้วเราทำให้เขาหัวเราะลงไปได้ถือว่าสอบผ่าน!! (ไม่ใช่ไปเล่นตลกให้เขาดูนะ)
แบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้	ก็เหมือนสมัยเป็นนักเรียนนั่นแหละ เวลาลืมดินสอยางลบก็ขอยืมเพื่อนใช้ ถ้าแผนกเรามีกระดาษพิมพ์ A4เหลือเฟือก็แบ่งให้แผนกที่เขาขาดแคลน หรือมีสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวที่ไม่ใช้แล้วแต่ยังดีอยู่ เช่น กระเป๋า รองเท้า หมวก ก็แบ่งให้เพื่อนหรือลูกน้องที่ขาดแคลน บางคนให้เครื่องแบบชุดเดิมที่ใส่ไม่ได้ เพราะตัวเองอวบระยะสุดท้าย ก็เอาเครื่องแบบให้เพื่อนที่หุ่นยังดีเอาไปใช้ต่อก็มี

จะเห็นได้ว่าเรื่องของ ***Happy Heart*** ค่อนข้างจะมองเห็นเป็นรูปเป็นร่างเป็นตัวเป็นตนได้ยาก เหมือนลอยๆ อยู่ในอากาศ เพราะเป็นเรื่องของน้ำจิตน้ำใจ แต่ก็ใช่ว่าจะจับต้องไม่ได้ อย่างการแสดงน้ำใจต่อกันในวาระต่างๆ การบริจาคโลหิต การทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ อย่างนี้ ก็เป็นกิจกรรมที่นับจำนวนครั้ง หรือจำนวนคนที่เข้าร่วมเพื่อวัดผลได้ เช่น มีคนไปร่วมกิจกรรมกี่คน มีการจัดกิจกรรมนั้นกี่ครั้ง หรือแม้แต่เรื่องของการยอมรับและเคารพในบทบาทหน้าที่ซึ่งกันและกัน การให้บริการด้วยน้ำใจ เหล่านี้ ก็บันทึกจำนวนครั้งที่ทำไว้ในสมุดบันทึกส่วนตัวของเราเพื่อวัดผลได้ เพียงแต่ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง เหมือนพวกนักกอล์ฟ ที่เวลาตีลูกตกหลุม ตกบ่อ ออกนอกแฟร์เวย์ เสียกี่แต้ม ดรอปกี่ครั้ง ก็จดบันทึกไว้ด้วยตัวเองอย่างซื่อสัตย์ (..ถ้าเพื่อนร่วมก๊วนหรือแค๊ดดี้ไม่เผลอ..)

3. Happy Relax

การผ่อนคลาย

รู้จักผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต รู้จักผ่อนคลายความเครียดทั้งจากชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ให้ชีวิตเกิดความสมดุล

กิจกรรมสำหรับ Happy Relax

กิจกรรม	รายละเอียด
ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	กิจกรรมบางอย่างก็ทำให้เกิดความสุขหลายประการ เช่นการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ได้ทั้ง **Happy Body** และ **Happy Relax** ไปในตัว และถ้าเล่นกีฬาเป็นหมู่คณะเช่น ฟุตบอล ยังสร้างความรักความสามัคคี สนิทสนมมีน้ำใจต่อกัน คือ **Happy Heart** ได้อีกด้วย
กิจกรรม ๕ ส.	ทำให้ทั้งสถานที่ทำงาน และที่บ้าน สะอาด ดูดี สบายตาพาสบายใจ จิตใจก็จะผ่อนคลาย ห้องทำงาน โต๊ะทำงานสะอาดสะอ้าน ไม่รกรุงรัง จะทำให้อารมณ์ดี ไม่เชื่อลองสังเกตเวลาที่ต้องการหาของซักอย่างในห้องทำงานแต่หาไม่เจอดู รับรองอารมณ์บูด แล้วก็จะเครียดโดยเฉพาะถ้าเป็นงานด่วนที่ต้องทำเดี๋ยวนี้ แต่ดันหาไม่เจอ
การปรับภูมิทัศน์สถานที่ทำงานและที่บ้าน	ลองนึกภาพโรงพักที่มีสวนหย่อมสวยงาม ตัวตึกทาสีใหม่สวยสดใส บ้านพักมีสวนดอกไม้อยู่หน้าบ้าน หรือสวนถาดสวยๆวางไว้ใกล้หน้าต่าง ได้กลิ่นหอมของดอกไม้ เห็นสีเขียวของต้นไม้ใบหญ้า แค่นึกภาพก็หายเครียดแล้ว
งานอดิเรก	หางานอดิเรกทำเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานประจำหรือเรื่องส่วนตัว จะยิงนกตกปลา อ่านหนังสือ เรียนภาษาต่างด้าวเพื่อเตรียมตัวรับประชาคมอาเซียนก็ไม่เลว เล่นเครื่องบินเล็ก ซ่อมคอมพิวเตอร์ก็ดี เลือกเอางานอดิเรกที่ชอบ ที่รัก อาจทำคนเดียวหรือชวนคนในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานทำด้วยกันก็ได้
กิจกรรมสันทนาการ	ดูหนัง ฟังเพลง เล่นดนตรี ทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะ โรงพักบางแห่งมีห้องคาราโอเกะไว้ให้ขยับลูกคอตอนว่างงานหรือจะจัดประกวดร้องเพลงชิงถ้วยรางวัลเพื่อให้เกิดความครึกครื้น ใครมีหัวทางศิลปะจะหยิบดินสอ พู่กัน จานสี ออกมาวาดรูปก็ไม่เลว การพูดปะพูดคุยที่มุมกาแฟตอนเช้าหรือตอนรับประทานอาหารร่วมกัน ก็ช่วยคลายเครียดและปรับความเข้าใจในเรื่องงานได้ไม่เลว

กิจกรรม	รายละเอียด
ท่องเที่ยว วันหยุดยาว	หาโอกาสพาครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ หรือเจ้านายใจดีพาลูกน้องทั้งแผนกหรือทั้งโรงพักไปเที่ยวบ้างก็ได้ ถ้าไปตอนเทศกาลไม่ได้ เพราะต้องระดมดูแลความสงบเรียบร้อยให้ชาวบ้านเขาเที่ยวกันก็ไปตอนวันธรรมดาที่ชาวบ้านเขาเลิกเที่ยว เคยมีสารวัตรจราจรบางโรงพัก ขนลูกน้องจราจรทุกคนไปเที่ยวชายทะเล ส่วนงานจราจรโรงพักตัวเองก็ขอให้ตำรวจจราจรโรงพักใกล้เคียงมาทำแทนชั่วคราว
หยุดพักผ่อน	เครียดจากงาน ก็หยุดงาน ไม่ต้องทำ วันลาพักผ่อนประจำปีเจ้านายเขาก็จัดไว้ให้แล้ว ปีละหลายสิบวัน เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ อยู่บ้านแล้วเครียดก็มาทำงาน อยู่ที่ทำงานแล้วเครียดก็ลาพักผ่อนไปอยู่บ้าน ถ้าอยู่ทั้งสองที่แล้วเครียดก็ไปเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ

4. Happy Brain

การหาความรู้

ศึกษาหาความรู้ พัฒนาตัวเองจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นตำรวจมืออาชีพ

มืออาชีพ หมายถึงว่าคนเรา มนุษย์เราทุกคนต้องมีความรู้ในงาน มีความรับผิดชอบ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา และสอนคนอื่นได้ในงานที่ตนรู้ คือ ต้องเป็นครูที่พร้อมจะสอนให้ความรู้กับคนอื่น

กิจกรรมสำหรับ Happy Brain

กิจกรรม	รายละเอียด
การจัดมุมความรู้	จัดให้มีห้องสมุด มุมอ่านหนังสือ มุมอินเตอร์เน็ตให้ตำรวจเข้าค้นคว้าหาข้อมูลได้อย่างสะดวกรวดเร็วหรือมีกระดานข่าวบอร์ดนิทรรศการ เพื่อนำความรู้มาเผยแพร่ แต่ต้องระวังเรื่องการหาข้อมูลทางอินเตอร์เน็ตอย่ามัวแต่หาข้อมูลวิชากายวิภาค เวอร์ชั่นภาษาญี่ปุ่นหรือภาษาอังกฤษ มากเกินไป จะไม่เกิดความรู้แต่จะเกิดความเครียดแทน
ฝึกอบรม	ทั้งการฝึกอบรมตามสายงานเพื่อเพิ่มพูนความรู้ตามวาระต่างๆ การฝึกอบรมภายในโรงพักโดยเชิญวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิมาบรรยาย หรือการเข้าร่วมฟังการฝึกอบรมที่หน่วยงานอื่นจัดขึ้นเช่น การเข้าอบรมกฎหมายปกครองที่จัดโดยศาลปกครอง เป็นต้น รวมทั้งการฝึกอบรมหน้าแถวโดยผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานเพื่อถ่ายทอดทักษะและประสบการณ์การทำงานแก่กัน
กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อยู่เสมอ	นำความรู้ใหม่ๆ ที่ได้ยินได้ฟังมาเล่าสู่กันฟังในมุมกาแฟตอนเช้า หรือทำกระดาษแผ่นเล็กๆ มีข้อความที่เป็นความรู้ต่างๆ ติดไว้ตามผนังห้องน้ำ หรือทางเดิน เป็นการกระตุ้นการเรียนรู้อยู่เสมอ หรือจัดฉายหนังสารคดีให้ดูอาทิตย์ละครั้ง
พัฒนาทักษะทางเทคโนโลยี	จัดการศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้มีการนำเครื่องมือและเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ในการปฏิบัติงาน ตำรวจประเภทกลัวคอมพิวเตอร์ ไม่กล้าเข้าใกล้ ไม่กล้าใช้ ควรไม่มีเหลืออยู่ในโรงพักแล้วเรื่องพวกนี้ถ้าไม่ชำนาญ ให้ลูกๆ สอนให้ก็ได้เด็กสมัยนี้เก่งเรื่องเทคโนโลยีทุกคน บางทีก็เก่งจนคนเป็นพ่อเป็นแม่ตามไม่ทัน

5. Happy Soul

คุณธรรม

มีคุณธรรมประจำใจ ได้แก่ หิริ โอตัปปะ ความละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเองโดยเฉพาะการกระทำที่ไม่ดี ศรัทธาในศาสนา และมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

กิจกรรมสำหรับ Happy Soul

กิจกรรม	รายละเอียด
ห้องสวดมนต์ไหว้พระ	จัดให้มีห้องสวดมนต์ไหว้พระ ถ้าไม่มีห้อง เป็นมุมตั้งพระพุทธรูปก็ได้ หรือห้องสำหรับทำพิธีทางศาสนาอื่นๆ เช่น ห้องละหมาด จัดให้ตำรวจได้สวดมนต์ไหว้พระตอนเข้าแถวเข้าก่อนเริ่มงาน
กิจกรรมทางศาสนา	การทำบุญตักบาตรตอนเช้า หรือในวันสำคัญทางศาสนาหรือวันสำคัญต่างๆ เช่น วันเกิด ฯลฯ การฟังธรรมะนั่งสมาธิ การอยู่ปฏิบัติธรรมที่วัดตามโอกาสอำนวย
กระตุ้นคุณธรรมและจริยธรรม	อบรมเรื่องคุณธรรมจริยธรรมในที่ประชุมหรือหน้าแถว ติดข้อความเตือนใจตามสถานที่ต่างๆ เช่น ต้นไม้แห่งธรรม
ยกย่องเชิดชูคนดี ลงโทษคนไม่ดี	เผยแพร่และยกย่องตำรวจที่ทำความดีเป็นประจำทุกเดือนหรือในวาระต่างๆ เช่น วันตำรวจ ฯลฯ ลงโทษตำรวจที่กระทำผิดอย่างเป็นธรรมและรวดเร็ว

6. Happy Money

ใช้เงินเป็น

สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้ คือ การใช้เงินเป็น มีเงิน รู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ หรือเป็นหนี้ให้พอดีกับสถานะที่ตนเองหามาได้ มีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง

กิจกรรมสำหรับ Happy Money

กิจกรรม	รายละเอียด
แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง	นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตใช้ชีวิต บนความพอเพียง ดำเนินอยู่บนหนทางที่ควรจะเป็นมีเหตุผลรู้จักพึ่งพาตนเอง มีความพอประมาณ พออยู่พอกิน พอใช้
ทำบัญชีครัวเรือน	ทำบัญชีรายรับ – รายจ่ายของตนเองและครอบครัวนำ ข้อมูลมาวางแผนการใช้จ่ายอย่างรอบคอบ และประหยัด
สร้างอาชีพเสริม	ปลูกผักสวนครัว ทำสวนผลไม้ เลี้ยงสัตว์ เปิดร้านขายของชำ รับจ้างทำงานพิเศษต่างๆ ตามแต่จะมีเวลาว่าง
ลดหนี้สินและค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น	สำรวจหนี้สินของตนเองและครอบครัว วางแผนการปลดหนี้สินให้หมดไป เหมือนกับคำพระที่ว่าการไม่เป็นหนี้เป็นลาภอันประเสริฐ , ลดการใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตเช่น สุรา บุหรี่ การเที่ยวเตร่
Recycle Reuse	นำสิ่งของเครื่องใช้ที่ยังมีสภาพดี นำกลับมาใช้ใหม่หรือดัดแปลงเป็นสิ่งของเครื่องใช้ใหม่ๆ จัดกิจกรรมประกวดการ Recycle – Reuse ขึ้นในโรงพัก และชุมชนใกล้เคียง ทำกิจกรรมแยกขยะเป็นเงิน
เก็บออม	รู้จักการออมเงิน แบ่งรายได้ส่วนหนึ่งสำหรับการออมเป็นประจำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ อาจออมในรูปบัญชีเงินฝากหรือเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ตำรวจก็ได้

เรื่อง ***Happy Money*** นี้ ควรจำไว้ว่า ควรจะ ***Happy Money*** กับเงินของตัวเองเท่านั้น อย่าไป ***Happy Money*** กับเงินของคนอื่น...เป็นอันขาด !!! (กรุณานำข้อความนี้ไปให้ภรรยาของท่านอ่านวันละสามครั้งก่อนและหลังอาหาร)

7. Happy Family

ความสุขของครอบครัว

มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความสุข มีความรัก ความเข้าใจที่ดีต่อกัน ให้ความสำคัญกับครอบครัวเพราะครอบครัวเป็นเหมือนภูมิคุ้มกัน เป็นกำลังใจ ในการที่เราจะสามารถเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้ ทำให้เรามุ่งมั่นในการทำให้ชีวิตเราดีขึ้น

กิจกรรมสำหรับ Happy Family

กิจกรรม	รายละเอียด
ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว	เชื่อไหมว่าการกินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตา พ่อแม่ลูก เท่านี้ก็ช่วยสร้างรักความอบอุ่นในครอบครัวได้ นอกจากนั้นการหากิจกรรมยามว่างทำร่วมกัน เช่น ไปดูหนัง ฟังเพลง ท่องเที่ยว หรือทำงานอดิเรกด้วยกัน ก็ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้นด้วย
กิจกรรมวันพ่อ วันแม่ หรือวันสำคัญต่าง ๆ	แสดงออกและให้ความสำคัญในวันต่างๆ เช่น ส่งการ์ดวันพ่อ วันแม่ หรือการให้ของขวัญในวันเกิด วันขึ้นปีใหม่ พาลูกไปเที่ยว หรือให้ของขวัญในวันเด็ก ไปร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนของลูก
แสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน	แค่บอกรัก บอกคิดถึง คงไม่ใช่เรื่องยาก และไม่ต้องลงทุนอะไร อย่าอายถ้าจะแสดงออก ลูกกลับจากโรงเรียนก็กอดลูกบ้าง ทำบันทึกรักขึ้นหนึ่งเล่ม สำหรับทุกคนในครอบครัวลงรายการทุกครั้งที่บอกรักและแสดงความรู้สึกที่ดีๆต่อกัน เช่น การกอด การพูดให้กำลังใจช่วยเหลือดูแลยามเจ็บป่วย
ศึกษาเทคนิคการครองเรือนและเลี้ยงดูลูก	เดี๋ยวนี้มีตำรับตำราเกี่ยวกับเทคนิคการครองเรือนอย่างมีความสุข รวมถึงเรื่องการเลี้ยงดูลูก มากมายในท้องตลาด หมั่นศึกษาหาความรู้ในเรื่องเหล่านี้บ้างก็จะเป็นประโยชน์ต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว(อย่าไปอ่านตำรากฎหมายที่ว่าด้วยเหตุแห่งการหย่า..นะ จะสร้างความร้าวฉานได้)
สวัสดิการด้านที่พักอาศัยใกล้ที่ทำงาน	การมีบ้านใกล้โรงพัก ทำให้มีเวลาให้ครอบครัวมากยิ่งขึ้น เรื่องนี้คนต่างจังหวัดจะได้เปรียบคนกรุงเทพ เพราะผู้ชายในกรุงเทพ จะสนิทสนมกับกระเป๋ารถเมล์ที่เป็นผู้หญิง (กระปี๋) มากกว่าเมียตัวเองซะอีก เพราะอยู่บนรถเมล์ด้วยกันวันละหลายชั่วโมง (ยกเว้นรถไฟฟ้านะ)
กิจกรรมมอบทุนการศึกษา	โรงพักหลายแห่งจัดให้มีการมอบทุนการศึกษาแก่ลูกตำรวจเพื่อสนับสนุนกิจกรรมด้านนี้ ทุนการศึกษาอาจจะมาจากหน่วยงานหรือทุกคนในโรงพักลงขันกันก็ได้

งานตำรวจอาจมีเวลาให้กับครอบครัวน้อยกว่างานอื่นๆ แต่ยังไงก็มีเวลา ไม่ใช่ไม่มีเลย ไอ้ที่ชอบอ้างว่าไม่มีเวลาให้ครอบครัว แต่มีเวลาไปนั่งตั้งวงสุรา หรือร้องเพลงคาราโอเกะตามร้านอาหารมีสาวๆ นั่งคุยเป็นเพื่อนน่ะ เอาเวลาตรงนั้นมาให้ครอบครัวดีกว่านะ จะบอกให้..!!

8. Happy Society

ความสุข ขององค์กร และสังคม

มีความสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนสังคมและสิ่งแวดล้อม มีการช่วยเหลือสังคมรอบข้าง หากสังคมรอบข้างดี โรงพักที่อยู่ในสังคมนั้นก็มีความสุขไปด้วย

กิจกรรมสำหรับ Happy Society

กิจกรรม	รายละเอียด
ช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน	รอบโรงพักของเรา มีชุมชนต่างๆ มากมาย เวลาเขาจัดงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นงานเลี้ยง งานบุญก็ไปร่วมกับเขา ช่วยเหลือในสิ่งที่ช่วยได้ หรือการเอาใจใส่แก้ไขปัญหาความเดือดร้อนให้กับชุมชน ซึ่งเป็นหน้าที่โดยตรงของตำรวจก็พยายามทำอย่างเต็มที่
การบริจาคเงินหรือสิ่งของเครื่องใช้	นำเงิน สิ่งของ เครื่องใช้ที่จำเป็นไปบริจาคให้กับครอบครัวในชุมชนที่ยากจนเดือดร้อน หรือสถานสงเคราะห์ในชุมชนรวมถึงการหางานให้เด็กในชุมชนที่ว่างงาน เพื่อเป็นการลดช่องโอกาสที่จะไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด
เลี้ยงอาหารกลางวันเด็ก	ตำรวจและแม่บ้าน ทำอาหารข้าวหม้อ แกงหม้อไปเลี้ยงเด็กตามสถานเลี้ยงเด็กพร้า หรือสถานสงเคราะห์เด็กเล็กในชุมชนหรือตามโรงเรียนเนื่องในวันเด็กก็ได้
กิจกรรมจิตอาสา	ทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ร่วมกับคนในชุมชน เช่นทำความสะอาดถนนหนทาง วัด โรงเรียน ซ่อมแซมสิ่งก่อสร้างที่เป็นสาธารณะประโยชน์ที่ชำรุดทรุดโทรม ตัดต้นไม้ ต้นหญ้าที่ขึ้นรกตามริมถนน ฯลฯ
พบปะเยี่ยมเยียนสร้างความเป็นมิตร	โรงพักมีชุดตำรวจชุมชนสัมพันธ์อยู่แล้ว ใช้ให้เป็นประโยชน์ หมั่นเข้าพบปะเยี่ยมพูดคุยรับทราบปัญหาจากชาวบ้านเป็นประจำสม่ำเสมอ
ดูแลสิ่งแวดล้อม	ทำกิจกรรมดูแลสิ่งแวดล้อม เช่น การลดขยะเพื่อลดโลกร้อน

เห็นไหมว่าการสร้างความสุขทั้งแปดประการให้เกิดขึ้นนั้น ไม่ใช่ยาก บางเรื่องก็เป็นเรื่องที่ทำอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เพียงแต่เราไม่ได้สังเกตหรือมองข้ามไป หรือบางเรื่องก็ต้องเพิ่มเติมให้ชัดเจนยิ่งขึ้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกโรงพักจะเป็น **โรงพักสร้างสุข** ได้ทั่วหน้ากัน

เรื่องเล่าจากกิจกรรม

สถานีที่ 1

สถานีตำรวจภูธรก้อ จังหวัดลำพูน

มารู้จักกับ “สถานีตำรวจภูธรก้อ จังหวัดลำพูน”

สถานีตำรวจภูธรก้อ อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน เป็นสถานีตำรวจขนาดเล็ก มีกำลังพล ๑๗ นาย ตั้งอยู่ในที่ราชพัสดุ เลขที่ ๗๓ หมู่ที่ ๒ ตำบลก้อ อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน มีเขตพื้นที่รับผิดชอบ ๑ ตำบล รวม ๔ หมู่บ้าน คิดเป็นพื้นที่รับผิดชอบทั้งสิ้นประมาณ ๓๐๐ ตารางกิโลเมตร มีประชากรในความดูแลประมาณ ๒,๔๐๐ คน ประชากรในพื้นที่ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพปลูกข้าวโพด เลี้ยงสัตว์ และเป็นลูกจ้างในนิคมอุตสาหกรรมจังหวัดลำพูน

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่น่าสนใจ ๔ กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมเสียเหงื่อเพื่อต้านโรค กิจกรรมสู้โรคด้วยพืชผักสมุนไพร กิจกรรมตำรวจก้อร่วมใจ ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และดื่มสุรา และกิจกรรมออมเงินจากขยะคัดแยก

จุดเริ่มต้นของความสนใจในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของสถานีตำรวจภูธรก้อ เนื่องมาจากผลการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี พบว่าข้าราชการตำรวจในสังกัดมีปัญหาทางสุขภาพหลายประการ เช่น ร้อยละ ๘๙ มีไขมันในเลือดสูง ร้อยละ ๒๖ มีภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้เกิดจากการปล่อยปละละเลยในเรื่องโภชนาการ ภาวะความเครียดและการขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นนั้น นอกจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายของตนเองแล้วยังส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่อีกด้วย

ภาพเปรียบเทียบ(ด้านการออกกำลังกาย)

ก่อนเข้าโครงการ

หลังเข้าโครงการ

“เสียเหงื่อเพื่อต้านโรค”

กิจกรรมเสียเหงื่อเพื่อต้านโรค มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัว ให้ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ซึ่งรูปแบบของการดำเนินกิจกรรมเสียเหงื่อเพื่อต้านโรคนี้ มีตั้งแต่การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้วยการแจกคู่มือการออกกำลังกายที่อ่านเข้าใจง่าย มีเนื้อหาที่แสดงให้เห็นถึงผลเสียหรือโทษจากขาดการออกกำลังกาย และข้อดีหรือคุณประโยชน์จากการออกกำลังกาย การสร้างแรงจูงใจด้วยการนำภาพโปสเตอร์นายแบบวัยกลางคนที่มีรูปร่างสมส่วน มาติดไว้บนผนังในโรงพักและบ้านพัก พร้อมมีข้อความว่า “อยากหุ่นดีแบบนี้ต้องออกกำลังกายทุกๆ วัน” เพื่อสร้างแรงกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายด้วยความสมัครใจ นอกจากนั้นยังใช้การบอกเล่าแบบปากต่อปาก โดยให้ผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วเล่าประสบการณ์ตรงของตนเองเกี่ยวกับผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งชักจูงและเชิญชวนให้เพื่อนหรือครอบครัวหันมาออกกำลังกายร่วมกัน

รูปแบบการออกกำลังกายที่จัดขึ้นในสถานีตำรวจภูธรก้อ ประกอบไปด้วยการวิ่ง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและประหยัดงบประมาณที่สุด การจัดแข่งขันกีฬาภายในเป็นประจำทุกเดือน พร้อมกันนี้ได้มีการปรับปรุงสถานที่ให้มีความเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย มีการสร้างสนามเปตองภายในสถานีตำรวจ มีการติดตามบันทึกสถิติดัชนีมวลกาย รอบเอวและน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง มีการมอบใบประกาศเกียรติคุณและเงินรางวัลแก่ผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จ

จากการสัมภาษณ์ ดาบตำรวจเฉลิมชัย ประทุมมา ผู้สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด กล่าวว่า “ ตนเองเคยมีน้ำหนักมากถึง ๗๖ กิโลกรัม รู้สึกว่าขณะนั้นอ้วนมาก อึดอัด ไม่มีความคล่องตัว และไม่เคยคิดที่จะลดน้ำหนักมาก่อน จนกระทั่งสถานีตำรวจภูธรก้อ มีการจัดกิจกรรมเสียเหงื่อเพื่อต้านโรคขึ้น จึงลองเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ครั้งแรกไม่คิดว่าจะลดน้ำหนักได้ แต่เมื่อเห็นว่าหน้าท้องหรือพุงลดลงอย่างต่อเนื่องก็มีกำลังใจออกกำลังกายต่อ และเมื่อสามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จก็

รู้สึกภูมิใจมาก วิธีการออกกำลังกายที่ได้ผลสำหรับตนเอง คือ การวิ่งเช้า เย็น ทุกวัน วันละอย่างน้อย ๓๐ นาที ผลปรากฏว่าน้ำหนักลดลงไป ๖ กิโลกรัม ปัจจุบันมีน้ำหนัก ๗๐ กิโลกรัม ผลที่เกิดขึ้นกับตนเองที่เห็นได้ชัดคือ สุขภาพแข็งแรงขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย มีความคล่องตัว คุณภาพชีวิตดีขึ้น สุขภาพจิตดี บุคลิกภาพดี ร่างกายสมส่วน ส่งผลดีต่อการปฏิบัติหน้าที่ ”

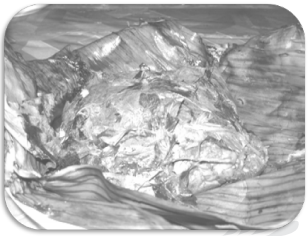
“สู้โรคด้วยพืชผักสมุนไพร”

มีวัตถุประสงค์ในการสร้างความตระหนักให้แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัว ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจถึงคุณประโยชน์ของการรับประทานพืชผักสมุนไพรว่าสามารถช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของโรคที่เป็นอยู่ได้

ลักษณะของการดำเนินกิจกรรม เริ่มจากจัดสรรพื้นที่ด้านหลังของสถานีซึ่งเดิมเป็นพื้นที่ที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ มาสร้างเป็นแปลงปลูกพืช โดยจะมีการแบ่งแปลงปลูกพืชให้แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัวรับผิดชอบ (ตั้งแต่การเลือกชนิดของพืชสมุนไพรที่จะนำมาปลูก การปลูก การดูแลรักษาและการเก็บเกี่ยวผลผลิต) ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของพืชสมุนไพรแต่ละชนิดก่อนตัดสินใจเลือกพืชที่จะนำมาปลูก ทั้งนี้สถานีตำรวจภูธรก้อ ได้สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์และปุ๋ยอินทรีย์ที่ใช้ในการเพาะปลูกและบำรุงรักษา

ในระหว่างที่รอผลผลิตจากแปลงปลูก สถานีตำรวจภูธรก้อ มีการจัดกิจกรรมสร้างองค์ความรู้เรื่อง ประโยชน์ของการรับประทานพืชผักสมุนไพร โดยใช้กลยุทธ์ “สร้างความรู้ร่วมกัน” ในการประชุมประจำเดือน โดยกำหนดให้ข้าราชการตำรวจแต่ละนายหมุนเวียนกันนำเสนอถึงสรรพคุณของพืชสมุนไพรที่ตนเองได้ค้นคว้ามาให้ที่ประชุมรับทราบ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าประชุมซักถาม และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ซึ่งความเห็นเพิ่มเติมนั้นอาจได้มาจากประสบการณ์ตรง หรือจากเรื่องเล่าที่แต่ละท่านเคยได้ยินมา

ส่งเสริมให้กินปลาร่วมกับพืชผักสมุนไพร
เมนูตัวอย่าง “ ปลาแอบใบตอง และ แกงปลาใส่ผักทอง ”



เมื่อถึงช่วงเวลาเก็บเกี่ยวผลผลิต พ.ต.ท.กานต์ ดีมงคล หัวหน้าสถานีตำรวจภูธรก้อ ได้มอบนโยบายให้บริโภคผักสมุนไพร ด้วยการจัดสรรงบประมาณ จำนวน ๓๐๐ บาทต่อผลัดให้ผู้ปฏิบัติหน้าที่สายตรวจรถยนต์ รถจักรยานยนต์ ซื้อปลาสด ซึ่งหาซื้อได้ง่ายในท้องที่มาปรุงอาหาร และให้เก็บพืชผักสมุนไพรมาเป็นผักแนม โดยแต่ละผลัดต้องรับประทานน้ำพริกผักแนมที่มีพืชผักสมุนไพรจากแปลงของตนเองอย่างน้อยผลัดละ ๓ มื้อ (หนึ่งผลัดมี ๗ วัน) พร้อมกันนั้นยังได้มีการจัดทำป้ายไวนิล บรรยายถึงสรรพคุณพืชผักสมุนไพร เพื่อกระตุ้นการบริโภคอีกทางหนึ่ง และทุกๆ ๒ เดือน ได้จัดกิจกรรมต่อเนื่อง คือ การประกวดทำอาหารและเครื่องดื่มที่ทำจากพืชผักสมุนไพรทั้ง ๖๖ ชนิดที่ปลูกในพื้นที่หลังสถานี กิจกรรมนี้นอกจากจะสร้างความสนุกสนาน เพิ่มโอกาสในการรับประทานผักสมุนไพรแล้วยังเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในแต่ละครอบครัวอีกด้วย

“ตำรวจก้อร่วมใจ ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และดื่มสุรา”

กิจกรรมตำรวจก้อร่วมใจ ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และดื่มสุรา เป็นกิจกรรมที่เน้นกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ ข้าราชการตำรวจและครอบครัว มีวัตถุประสงค์ในการประชาสัมพันธ์ถึงโทษของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา สร้างความตระหนักถึงพิษภัยของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา และรณรงค์ให้ข้าราชการตำรวจลดปริมาณการสูบบุหรี่ ลดปริมาณการดื่มสุราให้ได้ โดยหากมีข้าราชการตำรวจที่สามารถเลิกพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างถาวร ก็ถือได้ว่ากิจกรรมดังกล่าวประสบความสำเร็จเป็นอย่างสูง

จากการสำรวจเบื้องต้นก่อนการจัดทำกิจกรรม พบว่าข้าราชการตำรวจของสถานีตำรวจภูธรก้อ กว่าร้อยละ ๙๐ มีพฤติกรรมดื่มสุรา และร้อยละ ๒๓ ยังคงสูบบุหรี่เป็นประจำ รูปแบบของการรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่นั้น มีทั้งการกำหนดพื้นที่สูบบุหรี่ซึ่งในพื้นที่ดังกล่าวจะติดภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ถึงโทษภัยของการสูบบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ ในการประชุมประจำเดือนมีการฉายวีดีทัศน์เกี่ยวกับความเจ็บป่วยและโรคภัยที่เป็นผลมาจากการสูบบุหรี่ นอกจากนั้นยังมีการใช้การลงโทษทางสังคมที่ไม่รุนแรงนัก เช่น การแสดงท่าทีรังเกียจของเพื่อนร่วมงาน ด้วยการเอามือปิดจมูกเมื่อได้กลิ่นบุหรี่ เป็นต้น นอกจากการลงโทษทางสังคมแล้วยังมีการเสริมแรงด้วยการให้กำลังใจ การแสดงความเข้าใจ ยอมรับและพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ที่พยายามเลิกบุหรี่ นอกจากนั้นยังได้สร้างค่านิยมในสังคมให้ยกย่องสนับสนุนคนที่ไม่สูบบุหรี่มากขึ้น

ผลจากการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว พบว่ามีข้าราชการตำรวจ ๓ นายที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างเด็ดขาด ได้แก่ ดาบตำรวจสัมผัส ทาฝั้น ดาบตำรวจบุญเป็ง สุทธิพงษ์ และดาบตำรวจจักรกฤษณ์ ศรีจันทร์ดร ซึ่งจากการสัมภาษณ์ถึงแรงจูงใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการเลิกสูบบุหรี่ ดาบตำรวจสัมผัส ทาฝั้น กล่าวว่า “ตนเองมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ยาวนานกว่า ๒๐ ปี อยากเลิกและทดลองเลิกมาหลายครั้ง รู้ว่าเป็นผลเสียต่อตนเองและคนรอบข้าง แต่ก็ไม่สามารถเลิกได้อย่างเด็ดขาด ซึ่งแรงจูงใจที่สำคัญที่สุดในการเลิกสูบบุหรี่ครั้งนี้ เพื่อเป็นของขวัญให้กับลูกชาย และปัจจุบันก็พอจะมีเงินออมเพื่อเป็นทุนการศึกษาให้กับลูกชายในอนาคตได้”

ส่วนดาบตำรวจบุญเป็ง สุทธิพงษ์ ให้สัมภาษณ์ว่า “ที่ผ่านมารับรู้ถึงผลเสีย

ของการสูบบุหรี่มาโดยตลอด แต่ก็ไม่สามารถเลิกสูบได้ และเมื่อได้เข้าร่วมในกิจกรรม ลด ละ เลิกบุหรี่ที่ทางสถานีตำรวจภูธรก้อจัดขึ้น ก็ตั้งใจว่าจะเลิกให้ได้ โดยมีแรงจูงใจหลักสามประการ ได้แก่ ความกังวลต่อปัญหาด้านสุขภาพ (กลัวเป็นมะเร็ง) รู้สึกว่าปัจจุบันสังคมรอบข้างรังเกียจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และเสียดายเงินที่เสียไปในการซื้อบุหรี่ ซึ่งตนเองเป็นคนสูบค่อนข้างจัด ประมาณ ๒ - ๓ ซองต่อวัน เมื่อคิดเป็นจำนวนเงินที่เสียไปกับการสูบบุหรี่ราววันละ ๑๐๐ บาท ซึ่งหากเลิกสูบได้ก็จะมีเงินเหลือให้ลูกไปโรงเรียนมากขึ้น”

ขณะที่ดาบตำรวจจักรกฤษณ์ ศรีจันทร์ดร กล่าวว่า “ตนเองเป็นคนสูบบุหรี่ค่อนข้างจัด สังเกตได้อย่างชัดเจนจากฟันเหลือง มือเหลืองและมีกลิ่นบุหรี่ติดตัว ที่ผ่านมาไม่สามารถเลิกได้ แต่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้มีความตั้งใจจริง และรู้สึกภาคภูมิใจมากที่สามารถเลิกได้อย่างถาวร”

สำหรับกิจกรรมในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการลด ละ เลิกดื่มสุรา จัดได้ว่าประสบผลสำเร็จพอสมควร คือในภาพรวมสามารถลดปริมาณการดื่มสุราของข้าราชการตำรวจในสังกัดได้ อีกทั้งยังสามารถชักจูงผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านในพื้นที่ให้เลิกดื่มสุราได้ด้วย ผู้ร่วมกิจกรรมที่เลิกดื่มสุราได้อย่างถาวรหนึ่งท่าน คือ ดาบตำรวจสวาท จันทราธิคุณ โดยลักษณะของการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา มีการกระตุ้นให้มีการงดเว้นการดื่มสุราในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา การจำกัดปริมาณการดื่มสุราในงานสังสรรค์ต่างๆ ของข้าราชการตำรวจ แต่การสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวร การสร้างความตระหนักถึงผลกระทบของการดื่มที่มีต่อสุขภาพของตนเอง และผลกระทบที่เกิดกับคนรอบข้างในครอบครัวยังมีไม่มากนัก ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์ ดาบตำรวจสวาท จันทราธิคุณ ทำให้ทราบว่า แรงจูงใจในการเลิกดื่มสุรานอกจากความห่วงใยในสุขภาพของตนเองแล้ว

รางวัลจากผู้บังคับบัญชาก็มีส่วนสำคัญในการสร้างแรงจูงใจด้วยเช่นกัน

ความสำเร็จในเชิงเศรษฐกิจจากกิจกรรม ตำรวจก้อร่วมใจ ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และดื่มสุรานั้น พบว่าตลอดช่วงระยะเวลาการดำเนินโครงการ สามารถลดค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่และสุราของผู้เข้าร่วมโครงการได้ประมาณ ๑๔๙,๐๐๐ บาท อีกด้วย

"ออมเงินจากขยะคัดแยก"

จากการตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมและปัญหาภาวะโลกร้อน สถานีตำรวจภูธรก้อได้จัดกิจกรรมออมเงินจากขยะคัดแยกขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างพฤติกรรมการคัดแยกขยะ การนำขยะกลับมาใช้ใหม่ เพื่อลดปัญหามลภาวะเป็นพิษและลดภาวะโลกร้อน โดยผู้รับผิดชอบกิจกรรมได้จัดให้มีสถานที่สำหรับการคัดแยกขยะบริเวณหน้าโรงครัวของสถานีตำรวจ และจัดแบ่งช่องสำหรับแบ่งแยกขยะออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ พลาสติก ขวดแก้วหรือเศษแก้วและเศษกระดาษ จากนั้นได้วางนโยบายและขอความร่วมมือข้าราชการตำรวจและครอบครัวทำการคัดแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง และในทุกเดือนจะนำขยะเหล่านั้นออกขาย เงินที่ได้จะถูกสะสมไว้ในกระบอกไม้ไผ่เพื่อทำบุญในวันตำรวจ

สำหรับมาตรการในการส่งเสริมกิจกรรมออมเงินจากขยะคัดแยกที่นำมาใช้ได้แก่ การสร้างความตระหนักถึงผลเสียจากการทิ้งขยะ ด้วยการแจกแผ่นพับแสดงข้อมูลผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากการทิ้งขยะลงสู่สภาพธรรมชาติ เปรียบเทียบกับการนำขยะเหล่านั้นมาใช้ใหม่ หรือการนำขยะมา **Recycle** มีการติดป้ายเตือนการทิ้งขยะไว้ในจุดที่ประชาชนที่มาติดต่อราชการเห็นได้อย่างชัดเจน มอบรางวัลให้แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัวที่ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมนี้อย่างจริงจังเป็นประจำทุกเดือน

ข้อคิดส่งท้าย

การดำเนินกิจกรรมที่มีลักษณะของการใช้คำสั่งในการบังคับบัญชา และมีการให้รางวัลสำหรับผู้เข้าร่วมหรือผู้ชนะในโครงการต่างๆ เครื่องมือดังกล่าวจัดได้ว่าเป็นเครื่องมือที่ใช้เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการจัดกิจกรรม แต่อาจไม่ใช่หนทางที่นำไปสู่ความยั่งยืนในระยะยาว การปลูกฝังทัศนคติ สร้างสามัญสำนึก ปรับเปลี่ยนมุมมองและพฤติกรรมอย่างถาวร การทำให้ทุกคนทั้งข้าราชการตำรวจและครอบครัวเล็งเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพต่างหาก จะเป็นหนทางในการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างถาวรและยั่งยืน

จุดเด่นของการดำเนินกิจกรรมของสถานีตำรวจภูธรก้อ คือ การพยายามสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งหากหน่วยงานอื่นต้องการนำเอาไปใช้เป็นแบบอย่างของการพัฒนา ควรจะคำนึงถึงประเด็นสำคัญ ได้แก่ การสื่อสาร ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ ยิ่งเป็นงานที่ต้องทำให้เหมือนกันหรือทำอย่างเดียวกัน ยิ่งต้องพูดคุยและมีการสื่อสารถึงกันเป็นระยะๆ ต้องทำให้ทุกคนในองค์กรมีวิสัยทัศน์และมีจุดมุ่งหมายในทิศทางเดียวกัน ต้องมีการแบ่งปันความรู้ซึ่งกันและกัน สร้างวัฒนธรรมของการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งการสร้างวัฒนธรรมดังกล่าวเป็นสิ่งที่ค่อนข้างยากและต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกคนในองค์กร ที่ผ่านมาการสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ในรูปแบบของสถานีตำรวจภูธรก้อ เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีและประสบความสำเร็จในระดับดี

ในการดำเนินกิจกรรม“ตำรวจก้อร่วมใจ ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และดื่มสุรา”จะมีโอกาสประสบผลสำเร็จมากขึ้นหากมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบของกิจกรรมให้ทวีความเข้มข้นขึ้น ลักษณะของการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมามีการกระตุ้นให้มีการงดเว้นการดื่มสุราในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา แต่การสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวร การสร้างความตระหนักถึงผลกระทบของการดื่มที่มีต่อสุขภาพของตนเองและผลกระทบที่เกิดกับคนรอบข้างในครอบครัวยังมีไม่มากนัก นอกจากนั้นแล้วหากปรับเปลี่ยนยุทธวิธีการจำกัดปริมาณการดื่มสุราในงานสังสรรค์ต่างๆ ของข้าราชการตำรวจ มาเป็นการห้ามการดื่มสุราในงานสังสรรค์ต่างๆ อย่างเด็ดขาด โครงการอาจประสบผลสำเร็จมากขึ้น

นอกจากนี้ในเมื่อสถานีตำรวจภูธรก้อ มีการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายและส่งเสริมการบริโภคผักสมุนไพรแล้ว อาจมีการเสริมความรู้ด้านสุขภาวะอื่นที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม เช่น มีการเพิ่มกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเผยแพร่ความปลอดภัยด้านอาหาร เช่น การรณรงค์และประชาสัมพันธ์เรื่องอาหารปลอดภัย และการให้ความรู้ในเรื่องอันตรายจากสารปลอมปนในอาหารพร้อมวิธีการป้องกัน การชี้ให้เห็นถึงการบริโภคอาหารดิบ การเลือกซื้อ เลือกบริโภค การอ่านฉลาก ฉลากโภชนาการ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ไม่ยุ่งยากนักในทางปฏิบัติ และใช้งบประมาณไม่สูงมาก แต่ส่งผลดีอย่างมากต่อการเสริมสร้างสุขภาพของข้าราชการตำรวจและครอบครัว นอกจากนี้หากกิจกรรมการเสริมสร้างสถานีตำรวจให้เป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพสำเร็จก็อาจขยายขอบเขตของกิจกรรมโดยร่วมกับภาคประชาสังคมอื่นๆ เช่น หมู่บ้าน โรงเรียน เพื่อสร้างเป็นชุมชน หรือตำบลสร้างเสริมสุขภาพก็เป็นได้

สำหรับองค์กรขนาดเล็กที่มีความใกล้ชิดและปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในท้องถิ่น มีความได้เปรียบเป็นอย่างมากในการสร้างมวลชนสัมพันธ์ ประสานความร่วมมือกับผู้นำชุมชน ผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พระ หรือผู้บริหารโรงเรียนในชุมชน ในการจัดโครงการร่วมกันเพื่อสร้างเป็น “ชุมชนสร้างเสริมสุขภาพ” ซึ่งการบริหารจัดการร่วมกันนี้มีข้อดีทั้งในเรื่องของการบริหารงบประมาณ และการเลือกใช้บุคลากร

“God doesn't require us to succeed; he only requires that you try”

Credit by Mother Teresa of Calcutta

สถานีที่ 2

สถานีตำรวจภูธรแม่เมาะ จังหวัดลำปาง

มารู้จักกับ "สถานีตำรวจภูธรแม่เมาะ จังหวัดลำปาง"

สถานีตำรวจภูธรแม่เมาะ ตั้งอยู่ริมถนนสายแม่เมาะ-ผาลาด หมู่ ๘ ตำบลแม่เมาะ อำเภอแม่เมาะ จังหวัดลำปาง รับผิดชอบพื้นที่ตำบลแม่เมาะ ตำบลบ้านดง ตำบลนาสัก ตำบลจางเหนือ ตำบลสบป้าด รวม ๔๒ หมู่บ้าน มีประชากรในความรับผิดชอบประมาณ ๓๘,๗๗๖ คน มีอัตรากำลังพลรวม ๑๐๑ นาย (สัญญาบัตร ๑๓ นาย และชั้นประทวน ๘๘ นาย อัตรากำลังพลที่ปฏิบัติหน้าที่จริง ๘๙ นาย)

วิสัยทัศน์ของสถานีตำรวจภูธรแม่เมาะ คือ "จะเป็นหน่วยงานบังคับใช้กฎหมายในการป้องกันปราบปรามอาชญากรรมและอำนวยความยุติธรรมอย่างมีศักยภาพบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนโดยมีประชาชนเป็นศูนย์กลาง"

"ตำรวจแม่เมาะใส่ใจ ไร้พุง"

จากผลการตรวจสุขภาพประจำปีของสถานีตำรวจภูธรแม่เมาะ พบว่าข้าราชการตำรวจ ร้อยละ ๒๗ มีภาวะอ้วน(มีดัชนีมวลกายเกินกว่า ๒๕) ร้อยละ ๔๐ มีรอบเอวเกินกว่า ๙๐ ซม. และผลกระทบจากภาวะอ้วน ยังพบว่าข้าราชการตำรวจในสังกัดมากกว่าร้อยละ ๕๐ มีปัญหาไขมันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง และน้ำหนักเกินมาตรฐาน

กิจกรรมตำรวจแม่เมาะใส่ใจ ไร้พุง มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักถึงการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสุขลักษณะและถูกต้องตามหลักโภชนาการ สร้างความตระหนักในการออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร นอกจากนี้ยังมุ่งสร้างความตระหนักและความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี อันจะนำไปสู่พฤติกรรมในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว

รูปแบบการดำเนินกิจกรรม เริ่มจากการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวเข้าร่วมโครงการฯ ผ่านสื่อประเภทต่างๆ เช่น คัทเอาท์ เว็บไซด์ โปสเตอร์ วิทยุชุมชน เอกสารแผ่นผับ วารสารท้องถิ่น ประกาศ วิทยุสื่อสารและหนังสือเวียน จากนั้นเชิญผู้เข้าร่วมโครงการประชุมรับฟังวัตถุประสงค์ของโครงการ กิจกรรมที่จะเกิดขึ้นและประโยชน์ที่จะได้รับเมื่อเข้าร่วมโครงการ พร้อมกันนี้ได้สร้างบรรยากาศ

ปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในสถานีให้เป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ เช่น สร้างลานออกกำลังกาย จัดบอร์ดให้ความรู้ด้านสุขภาพ เป็นต้น สำหรับการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย สถานีตำรวจภูธรแม่เมาะ ได้กำหนดให้ข้าราชการในสังกัดทุกคนออกกำลังกายร่วมกันเป็นประจำก่อนเข้ารับการฝึกวิชาทหารประจำสัปดาห์ เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกายและทบทวนยุทธวิธีตำรวจ สำหรับใช้ในการปฏิบัติหน้าที่หลัก

การประเมินผลสำเร็จของกิจกรรมจากการเปรียบเทียบดัชนีมวลกาย น้ำหนักและรอบเอวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย น้ำหนักและรอบเอวลดลง และเพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและการรักษาสุขภาพ สถานีตำรวจภูธรแม่เมาะจึงได้จัดประกวดผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้สูงที่สุดและมอบเงินรางวัล เป็นขวัญและกำลังใจ ผลการจัดกิจกรรมในภาพรวมพบว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี มีผู้เข้าร่วมโครงการเป็นจำนวนมาก

จากการสัมภาษณ์ ดาบตำรวจช่วยชาติ ใจสันกลาง และดาบตำรวจจำนง บุญชู ผู้ชนะเลิศในกิจกรรมตำรวจแม่เมาะใส่ใจ ไร้พุง กล่าวว่า “กิจกรรมตำรวจแม่เมาะใส่ใจ ไร้พุง ถือเป็นกิจกรรมที่ดี ช่วยเสริมสร้างความรู้และเพิ่มความตระหนักถึงการใส่ใจสุขภาพ โดยเฉพาะในเรื่องของการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ความรู้ที่ได้รับจากการกิจกรรมดังกล่าวส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคถึงในครอบครัว โดยมีการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขอนามัยและคำนึงถึงสารอาหารที่จำเป็นต่อคนในแต่ละวัยมากขึ้น นอกจากนั้นการที่สถานีตำรวจได้จัดให้มีการออกกำลังกายร่วมกันเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง โดยเจ้าหน้าที่ทุกนายต้องเข้ารับการฝึกวิชาทหารประจำสัปดาห์ เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกาย และทบทวนยุทธวิธีตำรวจ สำหรับใช้ในการปฏิบัติหน้าที่หลัก กิจกรรมดังกล่าวถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ถึงแม้ว่าในช่วงแรกของการออกกำลังกาย บางท่านอาจจะรู้สึกอึดอัดเนื่องจากรู้สึกว่าถูกบังคับให้ต้องออกกำลังกาย แต่เมื่อได้ออกกำลังกายร่วมกัน เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ความอึดอัดก็ถูกแทนที่ด้วยความสนุกสนานและรอยยิ้ม”

“นอกจากนี้การปรับปรุงสถานที่ให้มีความเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย มีการติดตามบันทึกสถิติดัชนีมวลกาย รอบเอว น้ำหนัก อย่างต่อเนื่องเป็นประจำใน

ทุกๆ ๓ เดือน ได้สร้างแรงจูงใจที่ดีต่อการออกกำลังกาย ยิ่งเห็นว่าน้ำหนักลดลงเรื่อยๆ ก็ดีใจและมีกำลังใจที่จะทำต่อ เมื่อผู้บังคับบัญชาตั้งรางวัลสำหรับผู้ที่สามารถลดความอ้วนได้มากที่สุด แรงจูงใจในการเอาชนะพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องและความเกียจคร้านในการออกกำลังกายก็ยิ่งเพิ่มขึ้นสูงขึ้น จนปัจจุบันถึงแม้กิจกรรมดังกล่าวจะจบลง ก็ยังมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยเลือกใช้เวลาในช่วงเช้าของแต่ละวันมาออกกำลังกายร่วมกัน”

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นนอกจากสุขภาพกายที่แข็งแรงขึ้น ไม่มีโรคแล้ว การออกกำลังกายยังส่งผลกระทบทำให้สุขภาพจิตดี มีแรงใจในการทำงานอีกด้วย

การออกกำลังกายได้กลายเป็นกิจวัตรประจำวันที่ขาดไม่ได้ อย่างไรก็ตามทั้งสองท่านรู้สึกเสียดายที่กิจกรรมตำรวจแม่เมาะใส่ใจ ไร้พุง จบลง และกล่าวเพิ่มเติมว่าอยากให้มีการบรรจุหรือการกำหนดให้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ตำรวจทุกนายในสถานีต้องทำเป็นร่วมกันประจำ และควรเชิญวิทยากรที่มีความรู้ในการออกกำลังกาย และโภชนาการ มาให้คำแนะนำและให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง

“ลด ละ เลิกสุรา บุหรี่ ชีวีเป็นสุข”

กิจกรรมลด ละ เลิกสุรา บุหรี่ ชีวีเป็นสุข เป็นกิจกรรมที่เกิดจากการร่วมคิดร่วมสร้างของข้าราชการตำรวจในสถานีตำรวจภูธรแม่เมาะ เนื่องด้วยเห็นว่าในขณะนั้นข้าราชการตำรวจบางส่วนสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์อยู่เป็นประจำ ซึ่งหลายครั้งส่งผลกระทบในทางลบต่อการปฏิบัติราชการ ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น จึงร่วมกันจัดกิจกรรมดังกล่าวขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักถึงโทษและอันตรายจากการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา และเมื่อข้าราชการมีความตระหนักถึงอันตรายดังกล่าวแล้ว ก็จะมีแรงจูงใจในการลดปริมาณการสูบบุหรี่และดื่มสุราลงได้

โดยในกิจกรรมดังกล่าวมีข้าราชการตำรวจเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น ๒๗ นาย เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ ๕๒ มีความถี่ในการสูบบุหรี่และการดื่มสุราลดลง อย่างไรก็ตามจากการสัมภาษณ์ดาบตำรวจสามารถ ปิงแก้ว และดาบตำรวจสง่า แสนกาวี ผู้ประสบผลสำเร็จในการเลิกบุหรี่และสุราโดยเด็ดขาด ได้แบ่งปันประสบการณ์ที่น่าสนใจว่า ที่ผ่านมาทั้งสองท่านมีความพยายามอยู่หลายครั้งในการเลิกสูบบุหรี่และดื่มสุรา แต่ไม่เคยประสบผลสำเร็จแม้แต่ครั้งเดียว เนื่องจากมีกิจกรรมที่ต้องเข้าสังคมอยู่เป็นประจำ ทั้งการสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงานและการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน จึงมักจะถูกชักชวนให้สูบบุหรี่และดื่มสุราในงานเลี้ยงต่างๆ อยู่เสมอ ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นคือ ปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาครอบครัว เมื่อมีการจัดกิจกรรมดังกล่าวขึ้น ทั้งสองท่านจึงคิดว่าจะใช้โครงการดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้นของความพยายามครั้งใหม่ โดยเริ่มจากการเลิกสูบบุหรี่และงดดื่มสุราในช่วงเข้าพรรษาก่อนและปฏิบัติต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน

ทั้งนี้ปัจจัยสำคัญที่ทำให้สามารถเลิกพฤติกรรมดังกล่าวได้ นอกจากจะต้องเริ่มต้นมาจากความตั้งใจของตนเองแล้ว สภาพแวดล้อมและเพื่อนร่วมงานก็มีส่วนสำคัญ เนื่องจากหากคนรอบข้างเข้าร่วมกิจกรรมเดียวกัน มีจุดมุ่งหมายในการลดการสูบบุหรี่และลดการดื่มสุราเหมือนกัน โอกาสในการมีพฤติกรรมดังกล่าว โดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนร่วมงานจะลดลง นอกจากนี้การได้เห็นภาพแสดงความน่ากลัวจากพิษภัยของการสูบบุหรี่จากคัทเอาท์ต่างๆ ที่ติดภายในสถานี การกำหนดพื้นที่สูบบุหรี่ การได้รับกำลังใจจากครอบครัว การให้ความสำคัญของผู้บังคับบัญชา รวมถึงการให้รางวัลต่อความสำเร็จและการยกย่องเชิดชูเกียรติให้เป็นบุคคลตัวอย่างก็มีส่วนทำให้ทั้งสองท่านเลิกสูบบุหรี่และดื่มสุราได้อย่างถาวร

จากการสัมภาษณ์ภรรยาของดาบตำรวจสามารถ ปิงแก้ว และดาบตำรวจสง่า แสนกาวี ผู้ซึ่งถือว่าเป็นผู้สนับสนุนและเป็นกำลังใจให้กับทั้งสองท่าน กล่าวด้วยความภาคภูมิใจ พร้อมด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะตลอดการสัมภาษณ์ว่า พวกเธอมีความภาคภูมิในใจตัวสามีที่สามารถทำในสิ่งที่ไม่ง่ายนัก โดยเล่าว่า หลังจากทราบข่าวว่ามีการจัดกิจรรมดังกล่าว พวกเธอตั้งความหวังว่ากิจกรรมที่เกิดขึ้นจะเป็นจุดเริ่มต้นในการเลิกสูบบุหรี่และดื่มสุราของสามีและเมื่อทั้งสองท่านสามารถเลิกพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างเด็ดขาด พวกเธอดีใจและรู้สึกขอบคุณที่มีกิจกรรมดีดีนี้เกิดขึ้น ผลสัมฤทธิ์ที่ตามมา คือ สุขภาพสามีแข็งแรงขึ้น มีเวลาให้กับครอบครัวมากขึ้น และประเด็นสำคัญคือครอบครัวมีเงินออมเพิ่มขึ้นถึงเดือนละ ๕,๐๐๐ – ๑๐,๐๐๐ บาท สิ่งเหล่านี้สร้างความสุขให้กับครอบครัวเป็นอย่างมาก

“ต้นไม้แห่งธรรม”

กิจกรรมต้นไม้แห่งธรรม มีวัตถุประสงค์ให้ข้าราชการตำรวจ ครอบครัวและประชาชนที่มาติดต่อราชการมีความรู้และคติธรรมในการดำรงชีวิต ด้วยการเปิดโอกาสให้ข้าราชการตำรวจ ครอบครัวและประชาชนส่งคติธรรมเข้าประกวดและนำคติธรรมที่ผ่านการคัดเลือกมาติดตามต้นไม้ภายในบริเวณสถานีตำรวจเพื่อสร้างแหล่งเรียนรู้ที่ทุกคนในชุมชนสามารถเข้าถึงได้โดยง่าย ด้วยหวังว่าผู้ที่ได้

อ่านคติธรรมหรือข้อคิดเตือนใจจากต้นไม้พูดได้เหล่านี้จะฉุกคิดถึงพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่าดีพอ มีความเหมาะสม ส่งผลเสียหายต่อผู้อื่นและสังคมหรือไม่ และมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมได้ในที่สุด จัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพทางใจที่ดีกิจกรรมหนึ่ง

พร้อมกันนั้นได้มีการปรับปรุงภูมิทัศน์ของสถานีให้มีความสวยงาม สะอาด ร่มรื่น มีการจัดแบ่งพื้นที่ออกเป็นสัดส่วน ทั้งพื้นที่ออกกำลังกาย พื้นที่นักอ่านหนังสือพิมพ์และพื้นที่สำหรับติดต่อราชการ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ร้อยตำรวจตรีหญิงสิริพร มัทการ และดาบตำรวจหญิงสุภาพร ตำเมฆ ถึงผลสำเร็จของกิจกรรมต้นไม้แห่งธรรม ทำให้ทราบว่ากิจกรรมดังกล่าว เป็นกิจกรรมที่ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการดำเนินงาน มีผู้ส่งคติธรรมเข้าร่วมประกวดเป็นจำนวนมาก นอกจากนั้นยังถือเป็นกิจกรรมที่บุคคลและองค์กรภายนอกให้ความสนใจ จะเห็นได้จากมีประชาชน ผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เข้ามาสอบถามถึงความเป็นมาของกิจกรรม รูปแบบการดำเนินกิจกรรม ซึ่งผู้นำชุมชนเหล่านี้ต้องการนำกิจกรรมต้นไม้แห่งธรรมเป็นกิจกรรมต้นแบบเพื่อนำไปปรับใช้ในชุมชนของตนเองต่อไป

ข้อคิดส่งท้าย

การดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมามีลักษณะของการใช้คำสั่งในการบังคับบัญชา และมีการให้รางวัลสำหรับผู้เข้าร่วมหรือผู้ชนะในโครงการต่างๆ เครื่องมือดังกล่าวจัดได้ว่าเป็นเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้เป็นจุดเริ่มต้นของการจัดกิจกรรมที่ดี แต่แน่นอนการบีบบังคับหรือการให้รางวัล อาจไม่ใช่หนทางที่ดีที่สุดที่จะนำไปสู่ความยั่งยืน การปลูกฝังทัศนคติสร้างสามัญสำนึก ปรับเปลี่ยนมุมมอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพอย่างถาวรต่างหากจะทำให้ความยั่งยืนของการสร้างให้เป็นองค์กร สุขภาพเกิดขึ้นจากการทำให้ทุกภาค

ส่วนทั้งข้าราชการตำรวจ ครอบครัวและประชาชนในท้องถิ่น เล็งเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม การสร้างเสริมสุขภาพต่างหากจึงเป็นหนทางในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องอย่างถาวรและยั่งยืน ทำอย่างไรให้กิจกรรมที่ดูเหมือนเป็นการบีบบังคับในช่วงเริ่มต้น เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน มีประโยชน์ และท้ายที่สุดกลายเป็นกิจวัตรที่ทุกคนขาดไม่ได้ จึงเป็นสิ่งท้าทายต่อการพัฒนาร่วมกัน

ในการจัดกิจกรรมของสถานีตำรวจภูธรแม่เมาะ มีการใช้การแข่งขันเพื่อสร้างแรงจูงใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง เช่น การแข่งขันลดพุง ซึ่งการสร้างแรงจูงใจโดยวิธีนี้แท้จริงแล้วมีทั้งคุณและโทษ คุณประโยชน์ที่ได้คือ ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดความขยันหมั่นเพียร มุ่งมั่นและอดทนที่จะเอาชนะ และเกิดความภาคภูมิใจเมื่อชนะ ส่วนโทษนั้นอาจจะทำให้เกิดความอิจฉาริษยาระหว่างเพื่อนร่วมงานได้ ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจโดยการแข่งขันจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวัง นอกจากนั้นในการมอบรางวัลสำหรับผู้ที่ชนะการแข่งขันอาจหลีกเลี่ยงรางวัลตอบแทน ***(Reward)*** ที่เป็นตัวเงินโดยตรงก็ได้ เช่น การให้คำชมเชย ให้สิทธิพิเศษ หรือการยกย่องจากสังคมในการทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีก็ถือเป็นการให้รางวัลทั้งสิ้น ประเด็นต่างๆ เหล่านี้จัดเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการสร้างแรงจูงใจตามหลักจิตวิทยา ซึ่งนอกจากจะเป็นการสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้กับตนเองแล้ว ยังเป็นการสร้างต้นแบบ ***(Role model)*** ที่ดี สำหรับผู้พบเห็นอีกด้วย

" Our real problem is not our strenght today;
it is rather the vital necessity of action today
to ensure our strength tomorrow "

Credit by Calvin Coolie.

สถานีที่ 3
สถานีตำรวจภูธรห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

มารู้จักกับ “สถานีตำรวจภูธรห้างฉัตร จังหวัดลำปาง”

สถานีตำรวจภูธรห้างฉัตร อ.ห้างฉัตร จังหวัดลำปาง เป็นอำเภอที่มีความเจริญตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีตำนานเล่าว่า เมื่อพระนางจามเทวีเสด็จมาสร้างวัดพระธาตุลำปางหลวงได้ใช้เส้นทางห้างฉัตรเป็นทางติดต่อเมื่อเดินทางถึงห้วยแม่ตาลได้หยุดพักพลที่นี้ บรรดาชาวเมืองจึงตกแต่งที่ประดับด้วยราชวัตรฉัตรอันงดงามภายหลังที่แห่งนั้นได้เป็นเมืองขึ้นมา จึงเรียกว่าเมืองนั้นว่าเมืองห้างฉัตร แต่ต่อมาชาวบ้านออกเสียงเพี้ยนเป็น “หางสัตว์”เมื่อตั้งเป็นอำเภอจึงเรียกว่า อำเภอหางสัตว์ จนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๔๘๓ ทางราชการจึงประกาศเปลี่ยนนามอำเภอนี้เป็น อำเภอห้างฉัตรเพื่อให้ถูกต้องตามความหมายเดิม โดยมีคำขวัญประจำจังหวัดลำปางว่า

“ศูนย์อนุรักษ์ช้างไทย เกรียงไกรเจ้าพ่อขุนตาน วิหารจามเทวี ของดีตลาดทุ่งเกวียน”

สภ.ห้างฉัตร ตั้งอยู่เลขที่ ๑๓๕ ถนนลำปาง - เชียงใหม่ หมู่ที่ ๑๐ (หลักกิโลเมตรที่ ๑๖ – ๑๗) ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง คิดเป็นพื้นที่รับผิดชอบ ๖๘๔.๘ ตารางกิโลเมตร มีประชากรในความดูแลประมาณ ๓๕,๐๘๐ คน

“ตำรวจห้างฉัตร ขจัดพุง”

จากการตรวจสุขภาพประจำปีของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรห้างฉัตรพบว่า ร้อยละ ๘๙ มีไขมันในเลือดสูง ร้อยละ๒๖ มีภาวะความดันโลหิตสูง

กิจกรรมตำรวจห้างฉัตร ขจัดพุง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อกระตุ้นให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายเพื่อสร้างแรงกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายด้วยความสมัครใจ โดยการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้นยังใช้การบอกเล่าแบบปากต่อปากโดยให้ผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วเล่าประสบการณ์ตรงของตนเองเกี่ยวกับผลดีในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ พร้อมทั้งชักจูงและเชิญชวนให้เพื่อนหรือครอบครัว หันมาออกกำลังกายร่วมกัน

รูปแบบการออกกำลังกายที่จัดขึ้นใน สภ. ห้างฉัตร ประกอบไปด้วย การฝึกประจำสัปดาห์ การวิ่ง การเล่นกีฬาฟุตบอล การเล่นกีฬาเปตอง และจัดทำห้องออกกำลังกาย การแข่งขันกีฬาฟุตบอลโดยมีสนามฟุตบอลอยู่ภายในสถานีตำรวจ และแบ่งตำรวจออกเป็นทีมต่างๆ เช่น ทีมลดพุงยูไนเต็ด ทีมเมรัยพินาศ และทีมใจเป็นหนึ่ง เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมนี้ช่วยสร้างการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ตำรวจทุกนาย และยังเป็นการแสดงความเอาใจใส่ของผู้บังคับบัญชาและเน้นการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ มีการมอบใบประกาศเกียรติคุณเพื่อเป็นการจูงใจให้กับผู้ปฏิบัติ

ดาบตำรวจสรสิทธิ์ แสงบุญเรือง ผู้ชนะเลิศโครงการตำรวจไร้พุง กล่าวว่า “ตนเองต้องการให้หุ่นดี ไม่มีพุง สุขภาพแข็งแรง ถ้าไม่ทำเดี๋ยวน้ำหนักจะขึ้น เอ็นหรือข้อต่อจะได้ไม่ยืด จนกระทั่ง สภ.ห้างฉัตรมีการจัดกิจกรรมตำรวจไร้พุงขึ้น จึงลองเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการควบคุมอาหาร และพยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วิธีการออกกำลังกายที่ได้ผลสำหรับตนเองคือ การวิ่งรอบหมู่บ้าน รอบสถานีตำรวจ ระยะเวลาในการวิ่ง ๔๐ นาที ไม่ได้วิ่งทุกวัน อยู่ที่ช่วงเวลา การวิ่งจะวิ่งช่วงเช้า อาทิตย์ละ ๓ ครั้ง ผลดีที่เกิดขึ้นกับตนเองที่เห็นได้ชัดคือ สุขภาพดีขึ้น ไม่เจ็บไม่ป่วย ไม่ไข้ ไม่ทำให้เอ็นยืด มีความคล่องตัวในการทำงาน คุณภาพชีวิตดีขึ้น สุขภาพจิตดี ร่างกายสมส่วน ส่งผลที่ดีต่อการปฏิบัติหน้าที่”

“ลดเครียดสร้างสุข”

เป็นกิจกรรมที่ข้าราชการตำรวจและครอบครัวได้มา“ร่วมร้องเพลงคาราโอเกะ” ร่วมกัน ได้มาพบปะสังสรรค์ ปรับความเข้าใจกัน เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดในการทำงาน การจัดกิจกรรมจะกำหนดวันที่จะร่วมร้องเพลงคาราโอเกะอาจจะเป็นเวลาหลังจากเลิกงาน โดยจะใช้ห้องสันทนาการ

จากการสัมภาษณ์ ดาบตำรวจหญิง เครือวัน อุกตัน เจ้าหน้าที่ส่งกำลังบำรุง กล่าวว่า “กิจกรรมนี้สามารถทำให้ข้าราชการได้มีเวลาอยู่ร่วมกัน ร้องเพลง ปรับความเข้าใจกัน สร้างความพึงพอใจกับกิจกรรมเป็นอย่างมาก เพราะ ลดความเครียดเวลาทำงานก็จะราบรื่น แต่มีข้อเสนอแนะของกิจกรรมคือ ไม่ควรจะวางกรอบกำหนดไว้ว่าต้องเป็นวันไหน ควรหาโอกาส ความพร้อม ความสะดวกที่ว่างวันไหนก็ได้เนื่องจากมีอุปสรรค คือ เรื่องของเวลาไม่ตรงกัน”

“โรงพักน่าอยู่ ที่อยู่อาศัยสะอาด”

กิจกรรมโรงพักน่าอยู่ ที่อยู่อาศัยสะอาด เป็นกิจกรรมที่ข้าราชการทุกนายร่วมกันใช้เวลาว่างมาทำความสะอาดโรงพักใหม่ เนื่องจากมีโรงพักที่มีสนามฟุตบอลแห่งเดียวในจังหวัดลำปาง มีวิวที่สวยงาม โดยนำเอากิจกรรม ๕ส จากโรงไฟฟ้าแม่เมาะที่ไปดูงานมาปรับใช้ ทั้งในด้านลักษณะงานที่ทำในโครงการ การดูแลรักษาเครื่องใช้ อุปกรณ์สำนักงานทุกอย่าง แม้กระทั่งยานพาหนะที่ใช้ที่เกี่ยวกับตำรวจ รวมถึงการปรับปรุงภูมิทัศน์ เพื่อให้สถานีตำรวจมีสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ มีความรับผิดชอบร่วมกัน และสร้างความร่วมมือร่วมใจของตำรวจและมีความจริงใจต่อกัน

ดาบตำรวจหญิง เครือวัน อุกตัน และดาบตำรวจหญิง ยุพา เรือนคำปา กล่าวว่า “การจัดโครงการโรงพักน่าอยู่ ที่อยู่สะอาดนี้เป็นสิ่งที่ดี เพราะว่าจะได้มีโรงพักใหม่ สวยงาม มีวิวสวย ทำให้เราเป็นคนมีระเบียบเรียบร้อย รู้จักรับผิดชอบต่างๆ เช่น ด้านความสะอาด ระดับความพึงพอใจของกิจกรรมได้ปฏิบัติงานในที่ที่มีบรรยากาศดี ร่มรื่น สะอาด สิ่งแวดล้อมดี ส่งผลต่อการทำงาน ทุกคนมีความรู้สึกที่ดีกับโรงพัก รวมทั้งคนรอบข้างโรงพัก ผลลัพธ์จากการเข้าร่วมโครงการ ทำให้เราเป็นคนมีระเบียบ ทำให้สุขภาพดี และข้อเสนอแนะในการทำกิจกรรมเรื่องของงบประมาณต้องจัดสรรให้มากกว่านี้ และอยากจะได้วิทยากรที่มีประสบการณ์มาให้คำแนะนำ”

“เศรษฐกิจพอเพียง”

เป็นกิจกรรมปลูกผักสวนครัว และพืชสมุนไพร มีวัตถุประสงค์ที่จะปลูกพืชผักสวนครัวและพืชสมุนไพรถึง ๖๖ ชนิด แล้วนำมาประกอบอาหารในโรงครัวของโรงพัก เนื่องจากข้าราชการตำรวจส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นคนในพื้นที่ เพื่อสร้างความตระหนักให้แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัวในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจถึงคุณประโยชน์ของการรับประทานพืชผักสมุนไพรว่าสามารถช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของโรคที่เป็นอยู่ได้ และจะสามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย

ลักษณะของการดำเนินกิจกรรม เริ่มจากจัดสรรพื้นที่ของสถานีซึ่งเดิมเป็นพื้นที่ที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ มาสร้างเป็นแปลงปลูกพืช โดยจะมีการแบ่งแปลงปลูกพืชให้แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัวรับผิดชอบ ตั้งแต่การเลือกชนิดของพืชที่จะนำมาปลูก การปลูก การดูแลรักษาและการเก็บเกี่ยวผลผลิต ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้

รับความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของพืชผักสวนครัวและพืชสมุนไพรแต่ละชนิด นอกจากนี้ผู้กำกับยังมอบกล้าต้นไม้ให้ข้าราชการตำรวจในวันเกิด เพื่อได้นำไปปลูกและเป็นการสร้างพื้นที่สีเขียวภายในบ้านตัวเองอีกด้วย

ดาบตำรวจ อำนวย แจงคำ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล่าวว่า “มีความคิดเห็นต่อกิจกรรมดีมาก เพราะสามารถทำให้เรารวมตัวกันได้ ได้ทำงานกันเป็นกลุ่ม มีความสามัคคี มีความผูกพันกัน อีกทั้งยังเป็นการประหยัดเงินในครอบครัว และได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ข้อเสนอแนะในการทำกิจกรรมคือเรื่องงบประมาณ การบริหาร การจัดการงบประมาณ และอยากให้มีการขยายโครงการไปถึงกลุ่มแม่บ้าน

“ลด ละ เลิกเหล้าและบุหรี่”

กิจกรรม ลด ละ เลิกเหล้าและบุหรี่ รวมถึงกิจกรรม งดเหล้าเข้าพรรษา เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวที่ติดเหล้าและบุหรี่ ทราบถึงพิษภัยของการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ และรณรงค์ให้ข้าราชการตำรวจลดปริมาณการสูบบุหรี่ ลดปริมาณการดื่มสุราให้ได้ เพื่อให้เลิกพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างถาวร และถือได้ว่ากิจกรรมดังกล่าวประสบความสำเร็จอย่างสูง

จากการดำเนินกิจกรรมพบว่า ข้าราชการตำรวจจะมีปัญหาเรื่องของความอดทนในการยับยั้งชั่งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรืออาจจะมีปัญหาด้านอื่น เช่น เงิน ครอบครัว จึงหันมาพึ่งสิ่งมึนเมา เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรืออาจจะสูบ และดื่มติดต่อกันมายาวนานแล้ว รูปแบบของการรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่นั้น นอกจากความตั้งใจในการเลิกเหล้าและบุหรี่ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและคนในครอบครัวแล้ว ยังมีรางวัลจากผู้บังคับบัญชาเพื่อสนับสนุนกิจกรรมโดยการมอบเงินสนับสนุนเพื่อเป็นรางวัลแก่ผู้ชนะเลิศในแต่ละด้าน เช่น การมอบเงินสด ๕,๐๐๐ บาท แก่ผู้ที่เลิกเหล้าได้อย่างเด็ดขาด

สำหรับกิจกรรมในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการ ลด ละ เลิกเหล้าและบุหรี่ สามารถติดตามและประเมินผลได้โดยการรวบรวมข้อมูลอย่างเช่น การประหยัดเงินจากการลด ละเลิก เหล้า บุหรี่ในระยะเวลา ๑ ปี และสามารถได้ร่วมวงเสวนาในเวทีครอบครัวสุขสันต์ แก้ไขปัญหาการพูดคุยหาสาเหตุของปัญหาการติดสุรา และสูบบุหรี่ ว่าเกิดจากปัญหาในครอบครัวหรือไม่ หรือเกิดจากการติดสุราเรื้อรัง การแก้ที่ต้นเหตุว่าจะต้องแก้ไขที่ครอบครัวหรือต้องรักษาบำบัดอาการติดสุรา รวมถึงการให้กำลังใจ เพราะการออกคำสั่งอาจจะได้ผลกับแค่บางรายเท่านั้นเพื่อเป็นการเสริมแรงและให้กำลังใจ รวมถึงการแสดงความเข้าใจ ยอมรับและพร้อมที่จะพยายามช่วยเหลือผู้ที่พยายามเลิกเหล้าและบุหรี่ นอกจากนั้นยังสร้างค่านิยมให้ยกย่องสนับสนุนให้เป็นตัวอย่างที่ดีต่อสังคมไทยมากขึ้น

ข้อคิดส่งท้าย

จุดมุ่งหมายที่ชัดเจนถือเป็นหัวใจสำคัญ ด้วยเหตุนี้จุดมุ่งหมายในการดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรมควรต้องมีความชัดเจนและทุกคนมีความเข้าใจอย่างดี เพราะจะนำไปสู่แนวทางในการทำงานว่าต้องทำอย่างไร จึงจะบรรลุตามเป้าหมายของกิจกรรมที่วางไว้ เพื่อให้ได้ผลของการดำเนินกิจกรรมออกมาได้อย่างดีที่สุด อย่างไรก็ตามผู้ร่วมงานทุกคนควรสร้างความเข้าใจในวัตถุประสงค์และเป้าหมายอย่างชัดเจนและแน่นอน มีการกำหนดบทบาทของบุคคลในกลุ่มให้ชัดเจน เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม อีกทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในวิธีการดำเนินงาน ช่วยสร้างความยึดเหนี่ยวในด้านพลังสามัคคีและสามารถเกาะกลุ่มกันได้อย่างมั่นคง รวมถึงมีการทบทวนประเมินผล แก้ไขและปรับปรุงกิจกรรมที่ดำเนินการอยู่อย่างสม่ำเสมอ

กิจกรรมปลูกผักสวนครัวและพืชสมุนไพรเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่สถานีตำรวจภูธรห้างฉัตรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นการส่งเสริมแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ มีวัตถุประสงค์ที่จะปลูกพืชผักสวนครัวและพืชสมุนไพร แล้วนำมาประกอบอาหารในโรงครัวของโรงพัก มุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจถึงคุณประโยชน์ของการรับประทานพืชผักสมุนไพรว่าสามารถช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของโรคที่เป็นอยู่ได้และจะสามารถช่วยประหยัด

ค่าใช้จ่าย การดำเนินกิจกรรมควรบริหารการจัดการงบประมาณที่ไม่สูงมาก แต่ส่งผลดีต่อร่างกาย

อีกหนึ่งกิจกรรมที่สถานีตำรวจภูธรห้างฉัตร ประผลสำเร็จมากที่สุด นั่นคือโครงการ “โรงพักน่าอยู่ ที่อยู่อาศัยสะอาด” เป็นกิจกรรมที่ข้าราชการทุกนายร่วมกันใช้เวลาว่างมาทำความสะอาดโรงพักใหม่ผลลัพธ์ที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการนี้ทำให้ทุกคนเป็นคนมีระเบียบ และมีสุขภาพดีมากขึ้น รวมถึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพที่ดี จึงต้องจัดสรรงบประมาณให้มากกว่านี้ และเชิญวิทยากรที่มีประสบการณ์มาให้คำแนะนำ เพื่อให้โครงการมีประสิทธิผลเพิ่มมากขึ้น

ในการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา ผู้เข้าร่วมทุกคนมีวิสัยทัศน์ และการให้ความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่แตกต่างกัน อาจทำให้การดำเนินโครงการดังกล่าวไม่ต่อเนื่อง หรือไม่สัมฤทธิ์ผล ฉะนั้นการเลือกใช้สื่อนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการดำเนินกิจกรรม เพื่อเป็นตัวช่วยในการปรับเปลี่ยนมุมมอง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมให้ดีขึ้นได้ สื่อที่เลือกใช้ควรมีสิ่งที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนทัศนคติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โครงการที่ดำเนินการจึงจะประสบผลสำเร็จมากขึ้น

“Coming together is a beginning.
Keeping together is progress.
Working together is success.”

Credit by Henry Ford.

สถานีที่ 4

สถานีตำรวจภูธรทุ่งฝาย จังหวัดลำปาง

มารู้จักกับ "สถานีตำรวจภูธรทุ่งฝาย จังหวัดลำปาง"

สถานีตำรวจภูธรทุ่งฝาย จังหวัดลำปาง ตั้งอยู่ในที่หลักกิโลเมตรที่ ๑๔ ถนนสายลำปาง-แจ้ห่ม เลขที่ ๑๐๐ หมู่ที่ ๑ ตำบลนิคมพัฒนา อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง บริเวณเนื้อที่ ๒๕ ไร่ อัตรากำลังพล ๕๙ นาย รวมครอบครัว ๑๙๒ คน มีพื้นที่รับผิดชอบ ๑๓๔ ตารางกิโลเมตร เขตรับผิดชอบ ๓ ตำบล ตำบลต้นธงชัย ตำบลนิคมพัฒนา ตำบลทุ่งฝาย รวม ๓๗ หมู่บ้าน มีหน้าที่ดูแลรักษาความสงบเรียบร้อยแก่ประชากรประมาณ ๒๘,๙๒๓ คน มี นายตำรวจที่ปฏิบัติงานจริงรวม ๕๑ นาย ประกอบด้วยนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร ๑๒ นาย และชั้นประทวน ๓๙ นาย

สถานีตำรวจภูธรทุ่งฝาย มีวิสัยทัศน์ คือ "สถานีตำรวจภูธรทุ่งฝายเป็นหน่วยงานซึ่งมีหน้าที่รักษาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน ตลอดจนความมั่นคงในราชอาณาจักร อำนวยความยุติธรรม ให้บริการประชาชนด้วยความเสมอภาค เป็นธรรมอย่างมีมาตรฐาน เพื่อสร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อองค์กรและประชาชน"

"ตำรวจทุ่งฝาย เราทำได้ ออกกำลังกาย ไร้พุง"

ผลตรวจสุขภาพประจำปีของข้าราชการตำรวจในสถานีตำรวจภูธรทุ่งฝาย พบว่าเกือบทั้งหมดมีโรคประจำตัว โดยข้าราชการตำรวจร้อยละ ๓๗ มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ร้อยละ ๙๔ มีปัญหาไขมันในเลือดสูง ร้อยละ ๔๐ เป็นโรคเกาท์ และข้าราชการตำรวจชายกว่าครึ่งมีรอบเอวเกินมาตรฐาน ซึ่งวิธีปฏิบัติที่สามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ นั่นคือ การออกกำลังกาย ที่จริงแล้วการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ เนื่องจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สามารถป้องกันและลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรค และยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตอีกด้วย

กิจกรรมตำรวจทุ่งฝาย เราทำได้ ออกกำลังกาย ไร้พุง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัว ตระหนักและเห็นความสำคัญการมีสุขภาพดี สร้างการรับรู้และสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการลดความอ้วน เพื่อสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในสังกัด โดยในลำดับแรกของการ

ดำเนินกิจกรรมได้มุ่งเน้นการประชาสัมพันธ์โครงการฯ เพื่อเชิญชวนให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวเล็งเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ และเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ นอกจากนั้นใช้สื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับ ๓ อ. (ออกกำลังกาย อารมณ์และอาหาร) โดยใช้มาตรการเสริม คือ การจัดกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ การแข่งขันปิงปองภายใน ตลอดจนเข้าร่วมแข่งขันฟุตบอลเชื่อมความสามัคคีระหว่างตำรวจและสื่อมวลชน

ผลการดำเนินกิจกรรมเมื่อพิจารณาจากภาพรวมการลดน้ำหนัก พบว่าก่อนเริ่มกิจกรรม ข้าราชการตำรวจมีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ ๓๙ แต่ภายหลังกิจกรรมสิ้นสุดลง ตำรวจที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานลดลงเหลือเพียงร้อยละ ๗ และจากการสัมภาษณ์ผู้ที่ได้รับรางวัลลดน้ำหนักได้มากที่สุด ดาบตำรวจสมพล อินกองงาม ผู้บังคับหมู่งานป้องกันปราบปราม กล่าวว่า “มีความรู้สึกพึงพอใจต่อกิจกรรมนี้ในระดับ “มาก” จัดเป็นโครงการที่มีประโยชน์ โดยส่วนตัวแล้วการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้น้ำหนักลดลงแล้ว สุขภาพร่างกายดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย มีรูปร่างสมส่วน นอกจากนี้การเล่นกีฬาเป็นยังช่วยเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะอีกด้วย ข้อเสนอแนะต่อการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมคือ อยากให้มีการจัดซื้ออุปกรณ์กีฬาให้มากขึ้นและสนับสนุนงบประมาณอย่างต่อเนื่อง”

“สะอาดดี มีวินัย ไร้มวนภาวะ (บุหรี่)”

สำหรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของข้าราชการตำรวจในสถานีตำรวจภูธรทุ่งฝาย จากการสำรวจพบว่าก่อนการจัดกิจกรรมสะอาดดี มีวินัย ไร้มวนภาวะ (บุหรี่) มีผู้สูบบุหรี่ร้อยละ ๑๐ แม้จะเป็นสถิติที่ไม่รุนแรง แต่ทางสถานีตำรวจได้คำนึงถึงผลกระทบต่อคนในสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม เนื่องจากเมื่อผู้ที่อยู่รอบข้างได้รับควันบุหรี่มือสอง จะเกิดผลกระทบในระยะสั้นคือ เกิดความระคายเคืองต่อ ตา จมูก คอ ส่งผลให้เกิดการคลื่นไส้ ปวดศีรษะ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้ หอบ อาจทำให้อาการกำเริบได้ ส่วนผลระยะยาวนั้น ผู้สูบบุหรี่มือสองจะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง รวมทั้งโรคที่เกี่ยวกับหัวใจได้ ในการจัดกิจกรรมให้ความรู้และรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ของสถานีตำรวจภูธรทุ่งฝายนั้น ผู้จัดกิจกรรมหวังว่าหากมีใครคนใดคนหนึ่งสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จจะเกิด “กระแสแห่งการทำดี” แผ่ไปยังคนรอบๆ ข้าง ให้ผู้อื่นมีกำลังใจในการเลิกสูบมากขึ้น

สำหรับผลของการจัดกิจกรรมสะอาดดี มีวินัย ไร้มวนภาวะ (บุหรี่) พบว่าจากจำนวนผู้สูบบุหรี่ทั้งหมด ๙ ราย เมื่อเสร็จสิ้นโครงการ มีข้าราชการตำรวจ ๗ รายสามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ได้ ส่วนอีก ๒ รายมีปริมาณการสูบคงที่

“ตำรวจเป็นมิตร มีจิตอาสา”

กิจกรรมตำรวจเป็นมิตร มีจิตอาสา เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างจิตสำนึกของข้าราชการตำรวจและครอบครัวให้เห็นความสำคัญของการเป็นผู้ให้ ผู้มีจิตสาธารณะและมีคุณธรรม โดยรณรงค์ให้ข้าราชการตำรวจมีจิตสำนึกการเป็นผู้ให้ เสียสละ มีจิตอาสาสาธารณะ รูปแบบของการดำเนินกิจกรรม เช่น การส่งตัวแทนตำรวจเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะต่างๆ เช่น ทำป้ายหมู่บ้าน ทาสีสำนักสงฆ์ กิจกรรมรักษ์น้ำเพื่ออนาคต (ฝายชะลอน้ำ) อาสาบริจาคโลหิต เป็นต้น ซึ่งประโยชน์ที่เกิดขึ้นคือ ข้าราชการตำรวจมีจิตสำนึกถึงการบริการสังคมมากขึ้น และเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ข้าราชการตำรวจ

“เวทีนี้ มีครอบครัว”

สถาบันครอบครัวถึงแม้ว่าจะเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม แต่กลับเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญ มีความหมายและเป็นรากฐานของสังคมอย่างแท้จริง ซึ่งกิจกรรมเวทีนี้ มีครอบครัว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสถาบันครอบครัว มีวัตถุประสงค์ในการสร้างความตระหนักแก่ข้าราชการตำรวจ ให้เห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัว สร้างโอกาสให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน อันจะก่อให้เกิดความรัก ความอบอุ่นและเสริมสร้างให้ครอบครัวมีความเข้มแข็ง กิจกรรมที่เกิดขึ้น เช่น มีการจัดเวทีครอบครัว แจกทุนการศึกษา ยกย่องครอบครัวที่เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นต้น ผลลัพธ์ของกิจกรรม ได้แก่ ครอบครัวข้าราชการตำรวจมี

กิจกรรมร่วมกัน เสริมสร้างความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ ข้าราชการตำรวจและบุตรหลานได้รับความก้าวในหน้าที่การงานและได้รับโอกาสทางการการศึกษาที่ดี

ข้อคิดส่งท้าย

กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสถานีตำรวจภูธรทุ่งฝาย นับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการร่วมคิดร่วมสร้างภายในองค์กร แต่อย่างไรก็ตามผลสัมฤทธิ์ของแต่ละโครงการหรือกิจกรรมไม่เด่นชัดนัก แนวทางที่ใช้ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่องของการรักษาสุขภาพได้อย่างถาวร หลายกิจกรรมเมื่องบประมาณหมดลง หรือเสร็จสิ้นช่วงของการรณรงค์ พฤติกรรรมเหล่านั้นก็หยุดลงไปด้วย กล่าวได้ว่ายังไม่สามารถสร้างทัศนคติและสร้างพฤติกรรมของการรักษาสุขภาพให้เป็นไปอย่างยั่งยืนได้ และเป็นกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดความต่อเนื่อง แท้จริงแล้วการมีจำนวนหรือประเภทของกิจกรรมที่มากจนเกินไป อาจทำให้เกิดปัญหาด้านการบริหารจัดการ ส่งผลต่อภาพรวมความสำเร็จของโครงการได้ในที่สุด แนวทางหนึ่งในการแก้ไขปัญหา คือ อาจต้องมีการจัดเรียงความสำคัญของกิจกรรมและเลือกทำกิจกรรมที่มีความเร่งด่วน สะท้อนปัญหาที่แท้จริงและผลลัพธ์ที่ได้ต้องตอบสนองวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมได้อย่างชัดเจน

การเลือกกิจกรรมในโครงการต่อยอด ควรคำนึงถึงบริบทข้อจำกัดด้านเวลาและวัฒนธรรมขององค์กรและชุมชนมากขึ้น และในกระบวนการบริหารจัดการโครงการฯ อาจใช้การลงมติออกเสียงหรือการปรึกษาหารือร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่

ตำรวจ ครอบครัวและประชาชนที่จะเข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง อันจะช่วยให้เกิดความร่วมมือและความเต็มที่ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของทุกฝ่าย และช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมควรเป็นช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่สะดวก เช่น เป็นช่วงเวลาที่เว้นว่างจากกิจกรรมที่เป็นการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นต้น

เมื่อวิเคราะห์ถึงการจัดกิจกรรมของสถานีตำรวจภูธรทุ่งฝายที่ผ่านมาเกือบทั้งหมดเป็นกิจกรรมระยะสั้น หากมีการจัดกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมระยะยาว กล่าวคือ มีการสร้างกิจกรรมใหม่ ที่ต้องสามารถวางแผนในระยะปานกลางและสามารถดำเนินการต่อเนื่องในระยะยาวได้ ก็จะทำให้การใช้งบประมาณเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนั้นแล้วเมื่อพิจารณาในเรื่องของการสร้างความยั่งยืนของการเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ คือ ถึงแม้ว่าจะไม่มีโครงการหรืองบประมาณจาก สสส. ทางสถานีตำรวจภูธรทุ่งฝายต้องสามารถจัดทำแผนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพต่อได้ด้วยตนเอง อาจดำเนินงานในรูปของ “เครือข่าย” โดยสร้างความร่วมมือกับหน่วยงานในท้องที่หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้นำโครงการมาบูรณาการและบริหารจัดการร่วมกัน เป็นการต่อยอดและขยายพื้นที่ของโครงการ ซึ่งการดำเนินงานในรูปของเครือข่ายดังกล่าว เกิดประโยชน์หลายประการ เช่น เกิดการประหยัดเวลา การใช้จ่ายงบประมาณเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเป็นผลดีในการสร้างมวลชนสัมพันธ์

"Alone we can do so little; together we can do so much."

Credit by Helen Keller.

สถานีที่ 5
สถานีตำรวจภูธรจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

มารู้จักกับ "สถานีตำรวจภูธรจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่"

สถานีตำรวจภูธรจอมทองเป็นหน่วยงานที่มีภารกิจด้านการป้องกันปราบปรามอาชญากรรมและรักษาความสงบเรียบร้อยให้แก่ประชาชนเป็นงานหลัก เริ่มก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๓ ตั้งอยู่เลขที่ ๑๖๔ หมู่ ๔ ตำบลบ้านหลวง จังหวัดเชียงใหม่ บนทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๑๐๘ มีเนื้อที่ประมาณ ๗๑๒ ตารางกิโลเมตร รับผิดชอบดูแลประชาชนใน ๕ ตำบล ได้แก่ ตำบลข่วงเปา ตำบลดอยแก้ว ตำบลเตี๊ยะ ตำบลบ้านแปะ ตำบลแม่สอย และ ๑ เทศบาล โดยเขตเทศบาลแบ่งออกเป็น ๒ เขตตรวจ คือ เทศบาลตำบลจอมทองและเทศบาลตำบลบ้านหลวง รวมทั้งสิ้น ๑๐๓ หมู่บ้าน ประชาชนประมาณ ๖๗,๐๐๐ คน สถานีตำรวจภูธรจอมทองปัจจุบันมีกำลังพลทั้งสิ้น ๑๔๗ นาย เป็นนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร ๑๘ นาย และชั้นประทวน ๑๒๙ นาย

"ตำรวจจอมทองหุ่นดี ไม่มีพุง"

กิจกรรมตำรวจจอมทองหุ่นดี ไม่มีพุง เป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างให้ข้าราชการตำรวจ ครอบครัว และประชาชนทั่วไปมีสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย หลังจากการมีการประชาสัมพันธ์โครงการทางสถานีตำรวจได้จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางกาย เช่น การวัดพุง วัดรอบเอว การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน การเต้นแอโรบิค การแข่งขันกีฬาภายในของตำรวจและครอบครัว การแข่งขันแชร์บอลชาวบ้าน ตำรวจ-บุตรตำรวจ และร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกับประชาชนในชุมชน ซึ่งกิจกรรมที่เกิดขึ้นนับได้ว่ามีความสำเร็จที่น่าพอใจ โดยนอกจากจะมีราชการตำรวจในสังกัดเข้าร่วมแล้ว ยังได้รับความสนใจจากครอบครัวตำรวจและประชาชนในพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

จากกิจกรรมดังกล่าวพบว่าข้าราชการตำรวจในสังกัดสถานีตำรวจภูธรจอมทอง มีปัญหาสุขภาพกายลดลง สุขภาพจิตดีขึ้น โดยข้าราชการตำรวจที่มีน้ำหนักร่างกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานและรักษาน้ำหนักร่างกายให้อยู่ในระดับปกติมีจำนวนเพิ่มขึ้น ๑๑ คนเป็นร้อยละ๑๔ และข้าราชการตำรวจจำนวน ๑๕ คนหรือคิดเป็นร้อยละ ๒๕ สามารถลดน้ำหนักจากเกณฑ์ เกินมาตรฐานให้มาอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติได้สำเร็จ นอกจากนั้น สถิติการลาป่วยของข้าราชการตำรวจรอบปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๒ ลดลงร้อยละ ๒๓ เมื่อเทียบกับปีงบประมาณก่อนหน้า

“ฝึกสมาธิปฏิบัติธรรม เลิกเหล้าเข้าพรรษา ”

กิจกรรมฝึกสมาธิปฏิบัติธรรม เลิกเหล้าเข้าพรรษา จัดขึ้นเพื่อพัฒนาจิตใจด้วยการส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจในสังกัด ปฏิบัติธรรม และพัฒนาวัด ณ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จำนวน ๔ ครั้ง ซึ่งเจ้าหน้าที่ตำรวจที่เข้าร่วมโครงการมีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเข้าร่วมกิจกรรมแล้วแต่ภาระหน้าที่

ความสะดวกและทั้งหมดเป็นได้ด้วยความเต็มใจ โดยในแต่ละครั้งมีข้าราชการตำรวจเข้าร่วมโครงการเกินกึ่งหนึ่งและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้นอกจากการเข้าวัด ปฏิบัติธรรม อบรมจิตใจด้วยการฟังธรรมเทศนาแล้ว ยังได้เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะอื่นๆ เพื่อปลูกฝังและส่งเสริมการมีจิตอาสา อีกทั้งยังเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของตำรวจในสายตาประชาชนอีกด้วย และเมื่อสำรวจความพึงพอใจของผู้รับบริการจากสถานีตำรวจภูธรจอมทอง พบว่าประชาชนมีความพึงพอใจในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจในสถานีตำรวจภูธรจอมทองเพิ่มขึ้น

ด้านการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุราได้กำหนดให้สถานีภูธรจอมทองเป็นสถานีที่ปลอดบุหรี่และสุรา ซึ่งผลสำเร็จจากการดำเนินโครงการ พบว่า ข้าราชการตำรวจสามารถเลิกสุราได้โดยเด็ดขาด จำนวน ๒ คนคิดเป็นร้อยละ ๒ และข้าราชการตำรวจสามารถลดปริมาณการดื่มสุราในช่วงเข้าพรรษา ได้จำนวน ๓๖ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๙ นอกจากนั้นยังมีข้าราชการตำรวจที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ ในช่วงของการจัดกิจกรรม จำนวน ๓๔ นาย และสามารถเลิกสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด จำนวน ๖ นาย คิดเป็นร้อยละ ๑๘ จากการสัมภาษณ์ครอบครัวผู้เข้าร่วมโครงการ พบว่า มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิปฏิบัติธรรมเลิกเหล้าเข้าพรรษาในระดับสูง ประโยชน์ที่ได้รับคือ สามารถลดภาระค่าใช้จ่ายในการดื่มสุราและสูบบุหรี่ลงได้ มีเงินออม ครอบครัวอบอุ่นเพราะหัวหน้าครอบครัวมีเวลาให้กับครอบครัวมากขึ้น ครอบครัวมีความสุขและมีสุขภาพจิตดี

นอกจากนี้จากปัญหาหนี้สิน อันเนื่องมาจากการมีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ทางสถานีตำรวจภูธรจอมทอง จึงได้ทดลองนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างทัศนคติของความพอเพียงไม่ฟุ้งเฟ้อ และสร้างช่องทางการเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวข้าราชการตำรวจในสังกัด เช่น ส่งเสริมการเลี้ยงปลา ปลูกผัก เป็นต้น ผลดีที่ได้คือ หลายครอบครัวสามารถลดค่าใช้จ่ายในการบริโภคและมีรายได้เสริมจากการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรมากขึ้น อย่างไรก็ตามหากมีการให้ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงอย่างถูกต้องจะทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น

ข้อคิดส่งท้าย

ทำอย่างไรให้การดำเนินนโยบายด้านการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วยงานเป็นไปอย่างยั่งยืน เป็นคำถามที่ทุกฝ่ายกำลังร่วมกันค้นหาคำตอบ แนวทางหนึ่งที่น่าสนใจคือการส่งเสริมให้มีการบูรณาการภารกิจทุกด้านของตำรวจเข้ากับการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อเป็นการประหยัดงบประมาณและเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนั้นอาจมีการจัดทำเวทีเสวนาร่วมกับหน่วยงานที่มีการจัดกิจกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความสำเร็จและข้อผิดพลาดร่วมกัน เช่น การจัดทำเวทีเสวนาระหว่างหน่วยงานของตำรวจกับโรงพยาบาลในท้องที่ เป็นต้น ซึ่งสิ่งที่สถานีตำรวจภูธรจอมทองทำได้ดี คือการประสานความร่วมมือกับทุกภาคส่วน ทั้งภายในองค์กรและภายนอกองค์กร ซึ่งถือเป็นเคล็ดลับสำคัญสู่ความสำเร็จและความยั่งยืนในระยะยาว

การดำเนินงานที่ผ่านมาของ สถานีตำรวจภูธรจอมทอง มีการวัดผลสัมฤทธิ์ในเชิงตัวเลข เช่น จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ แต่ยังขาดการประเมินความสำเร็จในเรื่องของการปรับทัศนคติ เพิ่มความตระหนักในเรื่องของสุขภาพ ดังนั้นจึงควรเพิ่มตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการที่เป็นนามธรรมด้วยเหล่านี้ด้วย จะทำให้การวิเคราะห์ถึงผลสัมฤทธิ์ของโครงการมีความครอบคลุมและรอบด้านมากขึ้น

นอกจากนี้ในอนาคต หากต้องการต่อยอดกิจกรรม ควรมีการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นกรอบในการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น กล่าวคือ ส่งเสริมให้มีการดำรงชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน อันจะทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุขในทุกด้าน และควรวางแผนกิจกรรมในระยะยาวด้วย โดยอาจวางแผนในระยะ ๓ – ๕ ปี และกำหนดให้การสร้างเสริมสุขภาพเป็นหนึ่งในนโยบายของหน่วยงาน

การสร้างเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ ควรส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ ให้มากกว่าการคิดวิเคราะห์ และเกิดความตระหนักได้ด้วยตัวเอง เพื่อนำไปสู่การปรับฐานคิดและวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม กิจกรรมที่ประสบความสำเร็จในหน่วยงานหนึ่ง เมื่อนำไปใช้ในหน่วยงานอื่นที่มีบริบทแตกต่างกัน อาจล้มเหลว

ได้ ดังนั้น การจัดกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจึงต้องคำนึงถึงปัญหาของแต่ละกลุ่มเป้าหมาย แต่ละพื้นที่เป็นสำคัญมากว่าการนำกิจกรรมสำเร็จรูปไปใช้

"The only thing that stands between a man
what he wants from life is often merely the will
try it
and the faith to believe that it is possible".

Credit by David Viscott.

สถานีที่ 6

สถานีตำรวจภูธรทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน

มารู้จักกับ “สถานีตำรวจภูธรทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน”

สถานีตำรวจภูธรทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน ตั้งอยู่เลขที่ ๕๕ หมู่ที่ ๒ ตำบลทุ่งหัวช้าง อำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน มีพื้นรับผิดชอบ ๓ ตำบล ๓๕ หมู่บ้าน สภาพพื้นที่เป็นที่ราบสูงมีภูเขาล้อมรอบ ประชากรที่อาศัยอยู่ส่วนใหญ่เป็นชาวไทยภูเขาเผ่ากระเหรี่ยง ประกอบอาชีพเกษตรกรรม รับผิดชอบพื้นที่ ๓ ตำบล ประกอบด้วย ตำบลตะเคียนปม ตำบลทุ่งหัวช้าง และตำบลปวง รวม ๓๕ หมู่บ้าน

ปัจจุบัน สถานีตำรวจภูธรทุ่งหัวช้าง มีนายตำรวจประจำการทั้งสิ้น ๘๕ นาย เป็นนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร จำนวน ๑๐ นาย และชั้นประทวน ๗๕ นาย

กิจกรรมที่น่าสนใจมี ๓ กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมตำรวจทุ่งหัวช้างสุขภาพดี ไม่มีอ้วน กิจกรรมลดเหล้าเข้าพรรษาและลดบุหรี่ และกิจกรรมแยกขยะให้เป็นเงิน

“ตำรวจทุ่งหัวช้างสุขภาพดี ไม่มีอ้วน”

กิจกรรมตำรวจทุ่งหัวช้างสุขภาพดี ไม่มีอ้วน จัดขึ้นเพื่อกระตุ้นให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วนและลดภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ซึ่งรูปแบบของการออกกำลังกายที่จัดขึ้นภายในบริเวณ สถานีตำรวจภูธรทุ่งหัวช้าง ประกอบไปด้วยการจัดการแข่งขันกีฬาภายในทุกวันพุธ ชิงชนะเลิศในเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ โดยจัดทีมแข่งขันออกเป็น ๔ ทีม คือ ทีมสีเขียว สีชมพู สีแสด สีฟ้า นอกจากนี้ได้จัดตั้งชมรมคนรักการออกกำลังกายขึ้น โดยสมาชิกชมรมจะร่วมกันออกกำลังกายทุกเย็นหลังเลิกงาน

นอกจากกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นการภายในแล้ว ชมรมคนรักการออกกำลังกายได้ทำการรณรงค์เชิญชวนเยาวชนและประชาชนที่อยู่บริเวณใกล้เคียงกับสถานีตำรวจ คือ บ้านทุ่งหัวช้าง บ้านหนองป่าตึง มาร่วมกันออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอลทุกตอนเย็นหลังเลิกงาน บริเวณสนามฟุตบอลของสถานีตำรวจ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เยาวชนได้ออกกำลังกาย ห่างไกลสิ่งเสพติด และเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างข้าราชการตำรวจและประชาชนในพื้นที่

ผลจากการดำเนินโครงการพบว่า ข้าราชการตำรวจที่เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพกายดีขึ้น โดยร้อยละ ๖๖ ของข้าราชการตำรวจในสังกัดมีดัชนีมวลกายลดลง และเมื่อพิจารณาเฉพาะผู้ที่มีดัชนีมวลกายเกินกว่า 25 พบว่าภายหลังเสร็จสิ้นโครงการข้าราชการตำรวจร้อยละ ๒๙ สามารถลดดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้สำเร็จ นอกจากนั้นยังพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ ๖๐ สามารถลดรอบเอวได้ ในส่วนของผู้ที่มีรอบเอวเกินกว่า ๙๐ เซนติเมตร ภายหลังเสร็จสิ้นโครงการปรากฏว่าร้อยละ ๓๘ ลดรอบเอวลงมาอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้สำเร็จ

“ลดเหล้าเข้าพรรษาและลดบุหรี่”

กิจกรรมลดเหล้าเข้าพรรษาและลดบุหรี่ เป็นกิจกรรมที่มุ่งลดพฤติกรรมการดื่มสุราและสูบบุหรี่ของข้าราชการตำรวจ เพื่อกระตุ้นให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัว ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และดื่มสุรา มีสุขภาพดี ปลอดควันพิษจากการสูบบุหรี่และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และช่วยลดค่าใช้จ่ายของข้าราชการตำรวจกับการสิ้นเปลืองที่สูญเสียไปจากการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ทั้งนี้ก่อนดำเนินโครงการข้าราชการตำรวจของ สถานีตำรวจภูธรทุ่งหัวช้าง ร้อยละ ๕๐ มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ และร้อยละ ๖๐ ดื่มสุรา

รูปแบบของการดำเนินกิจกรรมลดเหล้าเข้าพรรษาและลดบุหรี่ เริ่มจากประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการตำรวจได้ทราบถึงโทษของการสูบบุหรี่และดื่มสุรา โดยการแจกแผ่นพับเคล็ดลับการเลิกสูบบุหรี่ แผ่นพับแสดงสถิติอันตรายและความเสียหายที่เกิดจากดื่มสุราและสูบบุหรี่ แผ่นพับที่แสดงโรคภัยไข้เจ็บจากการดื่มสุราและสูบบุหรี่ และให้ข้าราชการตำรวจที่ประสบผลสำเร็จในการลดหรือเลิกบุหรี่และสุรามาให้คำแนะนำถึงวิธีการที่ใช้ได้ผลในการลดหรือเลิกพฤติกรรม และเชิญครอบครัวตำรวจที่เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาให้คำแนะนำ ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา วิธีการเลิกบุหรี่และสุราอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ

การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเลิกบุหรี่ สถานีตำรวจภูธรทุ่งหัวช้างได้ประกาศเขตปลอดบุหรี่ และกำหนดพื้นที่สูบบุหรี่โดยเฉพาะ จัดทำป้ายห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำการให้เห็นอย่างชัดเจน ในบริเวณสถานีตำรวจ นอกจากนี้ยังได้ดำเนินการให้รางวัลเพื่อเป็นขวัญ กำลังใจ และสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ที่สามารถเลิกดื่มสุราและเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ผลของการดำเนินโครงการ พบว่า ในช่วงเข้าพรรษาผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ ๗๘ สามารถลดปริมาณการดื่มสุราได้ และร้อยละ ๒๒ เลิกดื่มสุราในช่วงเวลาดังกล่าว สำหรับการลดปริมาณการสูบบุหรี่ พบว่าในช่วงการดำเนินโครงการ คือช่วงเข้าพรรษา ร้อยละ ๓๙ สามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้ และผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ ๖๑ เลิกสูบบุหรี่ในช่วงเวลาดังกล่าวได้ อย่างไรก็ตามไม่มีรายงานว่า มีผู้เข้าร่วมโครงการท่านใดสามารถเลิกดื่มสุราและเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างเด็ดขาด

“แยกขยะให้เป็นเงิน”

ขยะมูลฝอย เป็นมลพิษที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อประชาชนและสิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและทางอ้อม เป็นปัญหาเร่งด่วนที่ทุกฝ่ายควรให้ความสำคัญ วิธีการหนึ่งในการบรรเทาปัญหาขยะมูลฝอยในครัวเรือนและในสังคม ได้แก่ การลด คัดแยก และนำขยะมูลฝอยกลับมาใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด โดยเริ่มจากระดับครัวเรือนขยาย

ออกไปสู่ชุมชน และองค์กรต่างๆ อันจะส่งผลให้ปริมาณขยะมูลฝอยลดลงในที่สุด อีกทั้งยังเป็นการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์มากที่สุดอีกด้วย ในการจัดการขยะให้มีประสิทธิภาพและยั่งยืน ต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของผู้ที่อยู่ในองค์กรหรือท้องถิ่นเป็นหลัก ด้วยเล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว สถานีตำรวจภูธรทุ่งหัวช้าง จึงได้จัดทำกิจกรรมแยกขยะให้เป็นเงินขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ในการเพิ่มความเข้าใจและความตระหนักเกี่ยวกับภัยโลกร้อน สร้างพฤติกรรมการกำจัดขยะอย่างถูกวิธีและสร้างจิตสำนึกการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้แก่ข้าราชการตำรวจในสังกัดพร้อมครอบครัว

วิธีการดำเนินโครงการเริ่มต้นจากประชาสัมพันธ์ให้กับข้าราชการตำรวจนำขยะที่สามารถจำหน่ายได้มาบริจาค ซึ่งพบว่าตลอดช่วงเวลาของโครงการมีผู้นำขยะมาบริจาค จำนวน ๑๖๕ ครั้ง จากนั้นผู้รับผิดชอบโครงการจะนำขยะไปจำหน่ายได้เงินรวมตลอดโครงการ ๒,๔๕๖ บาท ซึ่งเงินที่ได้จากการจำหน่ายขยะได้นำไปร่วมทำการกุศลต่างๆ เช่น บริจาคช่วยเหลือผู้ประสบภัยแผ่นดินไหวประเทศเฮติ ทำบุญสลากภัตร ทอดกฐินและร่วมสมทบเป็นทุนการศึกษาให้กับบุตรข้าราชการตำรวจ เป็นต้น

นอกจากนั้นยังได้ต่อยอดโครงการไปยังชุมชน ด้วยการเชิญชวนให้ผู้นำชุมชนไปประชาสัมพันธ์ให้กับประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบทราบและร่วมบริจาคขยะ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ประชาชนช่วยกันรักษาความสะอาดและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ประชาชนรู้คุณค่าของขยะและนำเงินจากการจำหน่ายขยะไปทำประโยชน์ให้กับสังคม คือ นำเงินได้ไปช่วยเหลืออาสาสมัครในการออกตรวจป้องกันปราบปรามอาชญากรรม ยาเสพติดและความผิดอื่นๆ เป็นต้น

ข้อคิดส่งท้าย

ในความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ **(Health behavior)** ประเด็นสำคัญที่ไม่อาจจะละเลยได้คือ ต้องทำให้เกิดการตระหนักก่อนว่าพฤติกรรมหรือรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ทำอยู่นั้น พฤติกรรมใดบ้างที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งจะส่งผลเสียต่อตัวเขา ชี้ให้เห็นว่าพิษภัยและอันตรายในระยะยาวเป็นอย่างไร และเมื่อเขาตระหนักได้แล้วจึงค่อยๆ ให้ความรู้ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการว่าควรปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงอย่างไรบ้าง เสนอทางเลือกในการดูแลสุขภาพ เริ่มจากสิ่งที่ง่ายไปหาสิ่งที่ยาก และจะก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ในที่สุด

ประเด็นแรกที่ควรทำคือ การประเมินสภาวะสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการพฤติกรรมเสี่ยง มูลเหตุของการก่อโรค พฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การรักษาสุขภาพ โดยอาจวิเคราะห์เบื้องต้นจากผลการตรวจสุขภาพประจำปี วิเคราะห์รอบเอว รอบสะโพก ระดับน้ำตาลในเลือด ค่าดัชนีมวลกาย และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายเป็นต้น ซึ่งทางสถานีตำรวจภูธรทุ่งหัวช้างได้ดำเนินการในเบื้องต้นได้ดีในระดับหนึ่ง แต่จะให้ดียิ่งขึ้นก่อนดำเนินโครงการควรมีการวัดระดับการตระหนัก การรับรู้ หรือระดับการให้ความสำคัญของมีสุขภาพดีของผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนด้วย

จากนั้นให้ความรู้ความเข้าใจถึงการมีสุขภาพดี โทษของการมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น อาจให้ผู้ที่มีความรู้ทางด้านการแพทย์โดยเฉพาะมาให้ความรู้ สร้างความเข้าใจแก่ข้าราชการตำรวจในสถานี หรือนำผู้ป่วยที่เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ผู้ป่วยโรคมะเร็งจากการสูบบุหรี่ มาเล่าประสบการณ์การรักษา หรือเล่าถึงผลเสียต่อสุขภาพที่ตนเองได้รับ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยการปลูกฝังทัศนคติ สร้างสามัญสำนึก เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองและพฤติกรรมอย่างถาวร ซึ่งทางสถานีตำรวจภูธรทุ่งหัวช้าง อาจต้องเพิ่มขั้นตอนการให้ความรู้ในลักษณะเช่นนี้ให้มากขึ้น

สำหรับในประเด็นการดำเนินการ “จัดกิจกรรม” นั้น ถือว่าเป็นสิ่งใหม่และเป็นสิ่งที่ข้าราชการตำรวจส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคย ทำให้ที่ผ่านมาเกิดปัญหาว่า ไม่รู้ว่าจะนำเอาเทคนิคใดมาดึงดูดความสนใจของข้าราชการตำรวจในองค์กร ครอบครัว

หรือประชาชนในท้องถิ่นให้เข้ามามีส่วนร่วมในการคิด การตัดสินใจและการดำเนินงานด้วยความเต็มใจ ไม่ทราบขั้นตอนการจัดประชาคมเพื่อระดมความคิดเห็น ไม่ทราบว่ามีวิธีการเลือกกิจกรรมต่างๆ ไม่ทราบว่าขั้นตอนในการเรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่างๆ ทำอย่างไร รวมถึงเมื่อตั้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จัดขึ้นแล้ว จะใช้ตัวชี้วัดอะไรบ้าง วัดอย่างไร จึงจะสามารถวัดผลสำเร็จของโครงการได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ตัวอย่างเช่น ในการดำเนินกิจกรรมแยกขยะให้เป็นเงินถือว่าเป็นโครงการที่ดีมีการตั้งวัตถุประสงค์ว่าต้องการสร้างพฤติกรรมการกำจัดขยะอย่างถูกวิธีและสร้างจิตสำนึกการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้แก่ข้าราชการตำรวจในสังกัดพร้อมครอบครัว ตัวชี้วัดความสำเร็จที่นำมาใช้คือ จำนวนครั้งที่มีผู้นำขยะมาบริจาค หรือจำนวนเงินที่ขายขยะได้ ตัวชี้วัดนี้ยังไม่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในเรื่องการสร้างจิตสำนึกการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ทำให้ไม่สามารถกล่าวได้อย่างเต็มปากว่ากิจกรรมดังกล่าวประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทั้งหมด ดังนั้นในทางปฏิบัติอาจต้องนำเจ้าหน้าที่ตำรวจที่เป็นแกนนำ และมีความรับผิดชอบโดยตรงในการจัดกิจกรรมต่างๆ เข้าอบรม ประชุม สัมมนา ศึกษาดูงานเพิ่มเติมเพื่อนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติต่อไป

"Pray as though everything depended on God.

Work as though everything depended on you."

Credit by Saint Augustine.

สถานีที่ ๗
สถานีตำรวจภูธรวังเหนือ จังหวัดลำปาง

มารู้จักกับ “สถานีตำรวจภูธรวังเหนือ จังหวัดลำปาง”

สถานีตำรวจภูธรวังเหนือ จังหวัดลำปาง ตั้งอยู่เลขที่ ๒๑๕ บ้านหัวทุ่ง หมู่ที่ ๓ ตำบลวังซ้าย อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง มีพื้นที่รับผิดชอบประมาณ ๑,๐๓๔ ตารางกิโลเมตร แบ่งการปกครองเป็น ๘ ตำบล ๙๕ หมู่บ้าน มีประชากรรวมทั้งสิ้น ๔๒,๓๗๖ คน แยกเป็นชาย ๒๑,๕๔๙ คน หญิง ๒๐,๘๒๗ คน ลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบสลับกับมีภูเขาสูงและป่าไม้ล้อมรอบ เนื่องจากมีพื้นที่อุทยานแห่งชาติดอยหลวงอยู่ในเขตรับผิดชอบด้วย และเป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำวัง ซึ่งเป็นแม่น้ำสายสำคัญของจังหวัดลำปาง ประชากรในพื้นที่ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางการเกษตรเป็นอาชีพหลัก ปัจจุบันมีข้าราชการตำรวจประจำการทั้งสิ้น ๑๑๑ นาย เป็นชั้นสัญญาบัตร จำนวน ๑๖ นาย และชั้นประทวน ๘๕ นาย

วิสัยทัศน์ของสถานีตำรวจภูธรวังเหนือ คือ สร้างความพร้อมให้กับเจ้าหน้าที่ตำรวจในการปฏิบัติหน้าที่ สร้างความอุ่นใจ สร้างศรัทธา และภาพพจน์ที่ดีให้แก่ประชาชน

“สถานีตำรวจภูธรวังเหนือหุ่นดี ไม่มีพุง”

ภาวะอ้วนเป็นลักษณะของคนที่มีภาวะไขมันสะสมในร่างกายสูง ส่งผลให้มีน้ำหนักตัวมากกว่าที่ควรจะเป็น ซึ่งปัจจุบันแนวโน้มของคนไทยที่ป่วยเป็นโรคอ้วนได้เพิ่มสูงขึ้น โรคอ้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพต่างๆ เริ่มตั้งแต่ ขาดความกระฉับกระเฉง หงุดหงิด ขาดความมั่นใจในรูปร่างของตนเอง ตลอดจนมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น ซึ่งในการดูแลสุขภาพร่างกายให้ห่างไกลจากภาวะโรคอ้วนนั้น ทำได้โดยการปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริโภคอาหารและวิถีการดำเนินชีวิต กล่าวคือต้องมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้สมดุลกับการบริโภค

จากผลการตรวจด้านสุขภาพประจำปี พบว่าข้าราชการตำรวจสังกัดสถานีตำรวจภูธรวังเหนือ มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ร้อยละ ๒๕ โรคอ้วนลงพุง ร้อยละ ๔๐ มีรอบเอวเกินมาตรฐาน ร้อยละ ๙๐ ไขมันในเลือดสูง ร้อยละ ๔๕ โรคเกาท์ ร้อยละ ๑๕ ความดันโลหิตสูงร้อยละ ๒๕ และเป็นโรคเบาหวานหรือน้ำตาลในเลือดสูงร้อยละ ๓๕

ด้วยเล็งเห็นถึงปัญหาดานสุขภาพดังกล่าว สถานีตำรวจภูธรวังเหนือจึงได้จัดกิจกรรมที่มีชื่อว่า “สถานีตำรวจภูธรวังเหนือหุ่นดี ไม่มีพุง” โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวได้เห็นความสำคัญของสุขภาพของตนเอง ๒) เพื่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวได้ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของวัย ๓) เพื่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และ ๔) เพื่อสร้างเสริมให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย

ในการดำเนินกิจกรรมสถานีตำรวจภูธรวังเหนือหุ่นดี ไม่มีพุง ทางสถานีตำรวจภูธรวังเหนือได้ยึดหลัก ๓ อ. คือ อาหาร ออกกำลังกายและอารมณ์ โดยมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ในการปรับพฤติกรรมการกินอาหารให้เหมาะกับความต้องการใช้พลังงาน ลดหวาน มัน เค็ม แป้ง น้ำตาล เพิ่มผักและผลไม้ ที่มีรสไม่หวานให้มากขึ้น ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๔๕ นาที และไม่น้อยกว่า ๕ วันต่อสัปดาห์ และทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่รับประทานมากเกินความจำเป็นของร่างกาย และหลัก ๓ ส. ได้แก่ **สกัด สะกด และสะกิด** โดย**สกัด**สิ่งที่กระตุ้นให้รู้สึกอยาก รู้สึกหิว เช่น ไม่เดินผ่านร้านขายของหวาน ขนมต่างๆ **สะกดใจ**ตัวเองไม่ให้รับประทานจนเกินพอดี

เช่น อาจกินลดปริมาณลงหรือแบ่งให้คนอื่นทานบ้าง ส่วนสะกิด หมายถึง ให้คนข้างๆ ช่วยเตือนว่าทานมากไม่ได้/ไม่ควรทาน หรือ**สะกิด**ชวนกันให้ออกกำลังกาย ซึ่งการประชาสัมพันธ์ ๓ อ. และ ๓ ส. นั้นได้ทำผ่านสื่อต่างๆ เช่น จัดบอร์ด แผ่นพับ วิทยุสื่อสารของสถานี เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีการเก็บข้อมูลด้านสุขภาพ เช่น น้ำหนัก รอบเอว ทั้งก่อนดำเนินกิจกรรมและภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม การทดสอบสมรรถภาพของร่างกาย การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง การเต้นแอโรบิค การมอบรางวัลเพื่อการสร้างขวัญและกำลังใจแก่ผู้ลดพุงได้สำเร็จ และมอบของที่ระลึกแก่ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคน

จากการสัมภาษณ์ผู้ชนะเลิศจากกิจกรรมสถานีตำรวจภูธรวังเหนือหุ่นดีไม่มีพุง เล่าว่าตนเองมีความดีใจและปลื้มใจมากที่สามารถลดพุงได้สำเร็จ ในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นตนเองเน้นการออกกำลังกายเป็นพิเศษ ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นประกอบด้วยการออกกำลังกายในทุกวันพุธ เล่นแบดมินตัน เล่นตะกร้อ เล่นฟุตบอล เล่นเครื่องออกกำลังกายในร่ม เล่นเปตอง ใครจะเลือกเล่นกีฬาประเภทใด ไม่มีการบังคับแล้วแต่ความสะดวกและความชอบเป็นการส่วนตัว โดยสมาชิกในครอบครัวก็ได้ร่วมกันออกกำลังกายเกือบทุกวันด้วย ผลที่ได้นอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงทุกวันขึ้นแล้ว ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวก็ดีขึ้นด้วย”

“สถานีตำรวจภูธรวังเหนือสานสัมพันธ์”

กิจกรรมสถานีตำรวจภูธรวังเหนือสานสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างข้าราชการตำรวจในทุกระดับชั้น ๒) เพื่อสร้างความสามัคคีให้กับหมู่คณะในหน่วยงาน และ ๓) เพื่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวได้มีกิจกรรมร่วมกัน โดยกิจกรรมที่เกิดขึ้น เช่น เชิญชวนข้าราชการตำรวจและครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกันในโอกาสต่างๆ เช่น การปลูกต้นไม้ การเข้าวัดและฟังธรรม การมอบรางวัลแก่ข้าราชการตำรวจที่มีความประพฤติดี มีความขยันหมั่นเพียร เอาใจใส่ต่อหน้าที่ โดยมีการพิจารณาคัดเลือกทุกเดือน มอบรางวัลให้แก่ครอบครัวข้าราชการตำรวจที่มีรูปแบบการดำรงชีวิตที่ดีงามซึ่งคณะกรรมการของสถานีเป็นผู้พิจารณาคัดเลือกทุกๆ ๓ เดือน

นอกจากนั้นในกิจกรรมสถานีตำรวจภูธรวังเหนือสานสัมพันธ์ ยังได้จัดโครงการ ลด ละ เลิกอบายมุข โดยเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา เพื่อลดภาระหนี้สิน แก้ไขปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนจากการดื่มสุรา ปัญหาการถูกร้องเรียนและปัญหากระทบกระทั่งกับประชาชน โดยในการดำเนินกิจกรรมนั้นสถานีตำรวจภูธรวังเหนือ ได้ทำการประชาสัมพันธ์ถึงพิษภัยของอบายมุข ผ่านสื่อประเภทต่างๆ ทั้งศัทเอาท์ วิทยุสื่อสาร และป้ายโฆษณา นอกจากนั้นยังจัดกิจกรรมเสริมด้วยการให้ให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด และการป้องกันตัวจากภัยสังคมแก่ครอบครัวเยาวชนในพื้นที่และบุตรหลานตำรวจด้วย

ความสำเร็จจากโครงการ ลด ละ เลิกอบายมุข อยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจ กล่าวคือ ในช่วงเวลาของการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ ๑๒ สูบบุหรี่ลดลง ร้อยละ ๔ เลิกสูบเด็ดขาด ในขณะที่ผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ ๘๕ ดื่มสุราลดลง และร้อยละ ๕ สามารถเลิกดื่มสุราได้อย่างเด็ดขาด นอกจากนี้ยังพบอีกว่าภายหลังจาก

การปรับปรุงพฤติกรรมการดื่มสุรา ทำให้ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งลดลงร้อยละ ๒ และปัญหาการถูกร้องเรียนหรือกระทบกระทั่งกับประชาชนลดลงร้อยละ ๕

ข้อคิดส่งท้าย

จากการดำเนินงานในโครงการ “เพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ” ผู้รับผิดชอบโครงการของสถานีตำรวจภูธรวังเหนือได้แสดงให้ข้าราชการตำรวจในสังกัดเห็นผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพร่างกาย จากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสม ทั้งนี้ใช้ผลจากการประเมินสภาวะสุขภาพเบื้องต้น เช่น การวัดรอบเอว การวัดดัชนีมวลกาย การวัดน้ำหนัก ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย สิ่งเหล่านี้สามารถใช้เป็นข้อบ่งชี้ ***(Indicator)*** เบื้องต้นว่า พฤติกรรมสุขภาพที่เขาทำอยู่นั้นก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้ หากยังไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง

ซึ่งในความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนั้น สถานีตำรวจภูธรวังเหนือได้จัดทำกิจกรรมที่ส่งเสริมทั้งมิติด้านกาย ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งถือว่าครบถ้วน แต่อย่างไรก็ตามการดำเนินการ “จัดกิจกรรม” นั้น ถือว่าเป็นสิ่งใหม่และเป็นสิ่งที่ข้าราชการตำรวจส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคย ทำให้การดำเนินงานประสบปัญหาและอุปสรรคหลายประการ และที่สำคัญคือ ในเรื่องของความถูกต้องในการประเมินผลโครงการ ซึ่งคณะนักวิชาการวิเคราะห์แล้วว่าประเด็นดังกล่าวเป็นประเด็นปัญหาในทางปฏิบัติที่เกิดขึ้นกับสถานีตำรวจภูธรวังเหนือ อยู่พอสมควร ที่ต้องได้รับการเสนอแนะแนวทางแก้ไข

การประเมินผล เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการดำเนินโครงการหรือกิจกรรม ถือได้ว่าเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ ในการประเมินผลสำเร็จของโครงการนั้น ต้องมีการรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์และแปลผล เพื่อตัดสินใจว่ากิจกรรมที่ได้ดำเนินการมานั้นบรรลุผลตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไรเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานครั้งต่อไป หลักสำคัญในการประเมินโครงการนั้น ผู้ประเมินต้องทราบว่าตนเองนั้นต้องการข้อมูลอะไรบ้าง มีวิธีการเก็บข้อมูลเหล่านั้นอย่างไร ใช้อะไรเป็นเกณฑ์หรือมาตรฐานการประเมิน จะมี

กระบวนการหรือวิธีวิเคราะห์ข้อมูลอย่างไร และมีวิธีในการสรุปผลการประเมินอย่างไร ซึ่งในการจะประเมินผลในขั้นตอนนี้ได้นั้น ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจในกระบวนการดังกล่าวดีพอสมควร ดังนั้น การเพิ่มพูนความรู้ การศึกษาดูงาน การเข้าอบรมสัมมนาเบื้องต้นเกี่ยวกับหลักการประเมินผลโครงการของตำรวจผู้รับผิดชอบโครงการจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะละเลยไม่ได้

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับการดำเนินกิจกรรม “สถานีตำรวจภูธรวังเหนือ หุ่นดีไม่มีพุง” นั้น อาจลองเพิ่มกระบวนการในการกระตุ้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เห็นถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และสร้างแรงจูงใจในการลดความอ้วน เช่น ก่อนการออกกำลังกายทุกเย็น อาจให้ตัวแทนเจ้าหน้าที่ตำรวจสถานีตำรวจภูธรวังเหนือ ให้ความรู้สั้นๆ เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือในบางวันอาจฉายวีดีทัศน์สั้นๆ ที่แสดงภาพของผู้ที่มีหุ่นสวย สุขภาพดี หรือภาพของดาราที่กล่าวคำเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะสร้างแรงกระตุ้น สร้างกำลังใจให้ผู้ร่วมโครงการมีความตั้งใจในการลดความอ้วนมากขึ้น

สำหรับกิจกรรมที่น่าสนใจและอาจนำไปเป็นตัวอย่างในการประยุกต์ใช้กับสถานีตำรวจแห่งอื่น คือ การจัดให้ลูกหลานของเจ้าหน้าที่ตำรวจในสังกัดเข้าร่วมรับฟังการบรรยายถึงโทษภัยของการเสพยาเสพติด ซึ่งวิธีในการจัดกิจกรรมของสถานีตำรวจภูธรวังเหนือคือ แบ่งเยาวชนออกเป็นกลุ่มๆ แล้วให้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละฐาน หมุนเวียนจนครบทุกฐาน จัดได้ว่ารูปแบบกิจกรรมค่อนข้างน่าสนใจ แต่ในการต่อยอดกิจกรรม อาจเพิ่มในส่วนของกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นเกมส์ โดยอาจขอความร่วมมือจากนักศึกษาจากสถาบันการศึกษาในจังหวัดมาช่วยจัดกิจกรรมจะทำให้กิจกรรมมีความน่าสนใจขึ้น หรืออาจสร้างกิจกรรมในเชิงรุกหรือการให้เห็นภาพจริง เช่น อาจนำเยาวชนไปเยี่ยมผู้ป่วยที่โรงพยาบาลที่ป่วยเป็นโรคร้ายแรงที่เกิดจากพิษภัยของยาเสพติด เช่น ผู้ป่วยมะเร็งปอด หรืออาจเชิญคุณหมอจากโรงพยาบาลมาให้ความรู้โดยตรง ทั้งนี้ควรประชาสัมพันธ์ให้เยาวชนในท้องถิ่นเข้าร่วมโครงการมากขึ้น โดยอาจทำการประชาสัมพันธ์ผ่านโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาใกล้เคียง เป็นต้น

"I don't try to imagine a God;
it suffices to stand in awe of the
structure of the world,
insofar as it allows our inadequate
senses to appreciate it"

Credit by Albert Einstein.

สถานีที่ 8

สถานีตำรวจภูธรสารภี จังหวัดเชียงใหม่

มารู้จักกับ "สถานีตำรวจภูธรสารภี จังหวัดเชียงใหม่"

สถานีตำรวจภูธรสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งอยู่เลขที่ ๔๖ หมู่ที่ ๓ ถนนเชียงใหม่ – ลำพูน ตำบลยางเนิ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ พื้นที่รับผิดชอบประมาณ ๑๒๘ ตารางกิโลเมตร เขตพื้นที่รับผิดชอบอำเภอสารภีแบ่งการปกครองออกเป็น ๑๒ ตำบล ๑๐๙ หมู่บ้าน มีเทศบาลตำบล และ องค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน ๑๒ แห่ง คือ เทศบาลตำบลยางเนิ้ง เทศบาลตำบลหนองผึ้ง เทศบาลตำบลไชยสถาน เทศบาลตำบลป่าบง เทศบาลตำบลชมภู เทศบาลตำบลสารภี เทศตำบลหนองแฝก องค์การบริหารส่วนตำบลท่ากว้าง เทศบาลตำบลสันทราย องค์การบริหารส่วนตำบลขัวมุง เทศบาลตำบลดอนแก้ว เทศบาลตำบลท่าวังตาล ประชากรในเขตพื้นที่อำเภอสารภี ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำสวนลำไยและรับจ้างทั่วไป มีประชากรทั้งหมดประมาณ ๗๘,๑๑๒ คน เฉลี่ยตำรวจ ๑ นาย ต่อประชากร ๕๒๘ คน สถานีตำรวจภูธรสารภี มีข้าราชการตำรวจทั้งสิ้น ๑๖๔ นาย ประกอบด้วยชั้นสัญญาบัตร ๑๘ นายและชั้นประทวน ๑๔๖ นาย

"ตำรวจสารภีไร้พุง ห่างไกลโรคอ้วน"

ด้วยตระหนักดีว่าวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายในกิจวัตรประจำวันต่างๆ ลดลง ภาวะทางเศรษฐกิจที่บีบคั้นและการทำงานที่เคร่งเครียดไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ทำให้อุบัติการณ์ของการเกิดโรคอ้วนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งโรคอ้วนนั้นมีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและการประกอบอาชีพ โดยผลกระทบทางด้านร่างกายนั้น โรคอ้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและหัวใจวาย โรคไขมันสูงในเลือด โรคเส้นเลือดในสมองตีบตันหรือแตก โรคข้อเข่าเสื่อม โรคเกาท์ โรคมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น ส่วนผลกระทบทางด้านจิตใจ คือ สูญเสียภาพลักษณ์ สูญเสียความมั่นใจในตนเอง อาจเกิดอาการเก็บตัวแปลกแยก มีปัญหาทางสัมพันธภาพหรือไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ส่วนผลกระทบต่อการประกอบอาชีพนั้นพบว่า ความอ้วนส่งผลต่ออาชีพที่ต้องเกี่ยวข้องกับความสวยงาม ความคล่องตัว ซึ่งอาชีพตำรวจก็เป็นอาชีพที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากความอ้วนเช่นกัน

ด้วยเล็งเห็นถึงความสำคัญต่อการป้องกันและบรรเทาปัญหาโรคอ้วนของข้าราชตำรวจในสังกัด สถานีตำรวจภูธรสารภี จึงได้จัดกิจกรรมที่มีชื่อว่า “ตำรวจสารภีไร้พุง ห่างไกลโรคอ้วน” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสมกับการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน โดยการให้ความรู้และประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวหันมาใช้หลัก ๓ อ. (อาหาร ออกกำลังกายและอารมณ์) ในการดำเนินชีวิต มีการจัดบอร์ดให้ความรู้ด้านสุขภาพ โดยจะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนให้ข้าราชการตำรวจในสังกัดรับผิดชอบหาข้อมูลที่ทันสมัยและนำมาจัดบอร์ดทุกๆ ๓ เดือน จัดอาหารสุขภาพให้ข้าราชการตำรวจ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง แจกเมนูอาหารสุขภาพ แจกเอกสารคู่มือเพื่อสุขภาพดี เป็นต้น

นอกจากให้ความรู้เรื่องการเลือกรับประทานแล้ว สถานีตำรวจภูธรสารภียังจัดกิจกรรมสร้างเสริมการออกกำลังกาย เช่น เชิญเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลสารภีมาให้คำแนะนำเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกวิธี แจกเอกสารคู่มือแนะแนวทางในการลดความอ้วน (ลดพุง) และการออกกำลังกายที่ถูกวิธี จัดกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานี จัดการแข่งขันกีฬาภายในเพื่อส่งเสริมสุขภาพ มอบรางวัลแก่บุคคลต้นแบบที่สามารถลดพุงได้ มอบของรางวัลแก่ผู้ที่มีร่างกายสมส่วน (รักษาสมดุลร่างกายได้ตลอดโครงการ) ตลอดจนมอบของที่ระลึกแก่ผู้ที่เข้าร่วมโครงการอย่างสม่ำเสมอ

“ข้าราชการสำนึกดี”

กิจกรรมข้าราชการสำนึกดี เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อปลูกฝังคุณลักษณะของ“ข้าราชการสำนึกดี” มีจิตสำนึกในการเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและเพื่อสร้างความรัก ความสามัคคีและตลอดจนความสัมพันธ์อันดีระหว่างข้าราชการตำรวจในสังกัด โดยรูปแบบในการดำเนินกิจกรรม เริ่มตั้งแต่การจัดการประกวดคำขวัญประจำกิจกรรม จากนั้นนำคำขวัญมาจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ จัดประกวดบทความ “ประสบการณ์การทำความดีของข้าพเจ้า” รอบ ๓ เดือน และ ๖ เดือน นำผู้เข้าร่วมโครงการไปปฏิบัติธรรมเพื่อนำหลักธรรมทางศาสนามาพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมภายในจิตใจ นอกจากนั้นยังได้ร่วมทำกิจกรรมที่วัด ปลูกป่าถวาย

เป็นพระราชกุศล เพื่อสร้างจิตสาธารณะหรือจิตสำนึกในการเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าเสียดายที่กิจกรรมข้าราชการสำนึกดีไม่ได้เก็บข้อมูลผลสัมฤทธิ์ของโครงการไว้

"โรงพักน่าอยู่ด้วย ๕ ส.สร้างสุข"

ประเด็นเกี่ยวกับ "ทำอย่างไรจึงจะมีความสุขในการทำงาน" นั้นมีผู้แนะนำถึงเทคนิคและแนวปฏิบัติอยู่มากมาย ซึ่งกิจกรรม ๕ ส. เป็นหนึ่งในกิจกรรมที่สามารถนำมาปรับใช้ในที่ทำงานหรือสถานที่ราชการได้ไม่ยากนัก เพียงแต่ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจหลักการ วิธีการและแนวทางในการดำเนินกิจกรรม ๕ ส. อย่างถูกต้อง ซึ่งการที่สถานีตำรวจภูธรสารภี ได้จัดกิจกรรมโรงพักน่าอยู่ด้วย ๕ ส.สร้างสุขขึ้น ก็ด้วยหวังว่าหากข้าราชการตำรวจมีความสุขในการทำงานก็จะสามารถให้บริการประชาชนอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การที่สถานีตำรวจมีบรรยากาศที่น่าทำงานจะช่วยลดความเครียดของผู้ปฏิบัติงานลงได้ ประชาชนที่มาติดต่อราชการก็จะรู้สึกผ่อนคลาย เกิดเป็นสัมพันธภาพที่ดีและเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กรตำรวจในสายตาประชาชนได้อีกทางหนึ่งด้วย

กิจกรรม ๕ ส. หมายถึง กิจกรรมสร้างความเป็นระเบียบของสถานที่ทำงาน เป็นหลักการเบื้องต้นของการปรับปรุงสภาพการทำงาน และเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่นำไปสู่การประกันคุณภาพขององค์กร หลัก ๕ ส. ประกอบด้วย สะสาง คือ การแยกของที่ต้องการใช้ ออกจากของที่ไม่ต้องการใช้ และหาวิธีการขจัดของที่ไม่ต้องการออกไปอย่างเหมาะสม สะดวก คือ การจัดวางอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นในการใช้งานอย่างเป็นระเบียบมีความสะดวกเมื่อต้องการใช้ สะอาด คือ การดูแลรักษาสถานที่ทำงาน เครื่องมืออุปกรณ์ ให้มีความสะอาดอยู่เสมอ สุขลักษณะ คือ การดูแลรักษาสถานที่ทำงานให้มีความปลอดภัย มีการระบายอากาศที่ดี มีแสงสว่างเพียงพอ รักษาอุปกรณ์ สิ่งของที่ใช้ ให้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย และสร้างนิสัย คือ การปฏิบัติตามระเบียบวินัยและข้อบังคับให้ถูกต้องและติดเป็นนิสัย ซึ่งหลักการ ๕ ส. นี้ถูกประชาสัมพันธ์ให้แก่ข้าราชการตำรวจในสถานีตำรวจภูธรสารภีผ่านการประชุมกลุ่มย่อย ซึ่งนอกจากจะมีการเชิญชวนให้ข้าราชการทุกคนดำเนินการตามหลัก

๕ ส. แล้ว ยังกำหนดวันทำความสะอาดประจำสัปดาห์ ออกมาตรการทางปกครองในการลงโทษหรือตัดสวัสดิการบางอย่างเมื่อทำผิดข้อตกลงในการสร้างความเป็นระเบียบของสถานี ผลที่ได้คือ สถานีตำรวจภูธรสารภี มีความสวยงาม สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย ข้าราชการตำรวจในสังกัดและประชาชนที่มาติดต่อราชการมีความสุขเพิ่มขึ้น

ข้อคิดส่งท้าย

การที่บุคคลจะปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงจากการเป็นโรคหรือมีพฤติกรรมป้องกันโรคได้นั้น เขาเหล่านั้นจะต้องมีการรับรู้ก่อนว่าตนเองมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมากเพียงใด ต้องตระหนักถึงความรุนแรงของโรคและต้องรับรู้ว่าควรมีพฤติกรรมสุขภาพอย่างไร จึงจะลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ได้ ดังนั้นหากต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ของข้าราชการตำรวจให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม ต้องคิดเสมอว่าจะทำอย่างไรให้บุคคลเหล่านั้นรับทราบถึงระดับความเสี่ยงของตนเอง และต้องรู้ว่าหากต้องการมีสุขภาพดี ห่างไกลจากโรคต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

การจัดกิจกรรมของสถานีตำรวจภูธรสารภี ถือว่าประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตามหากต้องการก้าวไปสู่ความยั่งยืนของการเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ สถานีตำรวจภูธรสารภียังคงต้องพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบ

การดำเนินกิจกรรมให้ดีขึ้นสิ่งที่โดดเด่นประการหนึ่งในการดำเนินกิจกรรมของสถานีตำรวจภูธรสารภี คือ การเลือกใช้สื่อประชาสัมพันธ์ที่มีความหลากหลาย แต่เมื่อพิจารณาจากจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ พบว่ามีผู้เข้าร่วมโครงการไม่มากนัก อาจเนื่องมาจากสื่อประชาสัมพันธ์ที่นำมาใช้ยังไม่ดึงดูดใจและไม่แปลกใหม่เท่าที่ควร

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของกิจกรรมต่างๆ เป็นที่น่าสังเกตว่าทางสถานีตำรวจภูธรสารภีเลือกใช้การสร้างแรงจูงใจในการเพิ่มพฤติกรรม เพิ่มการกระทำหรือชักจูงใจให้การเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การให้เงินรางวัลสำหรับผู้ลดพุงได้สำเร็จ การให้รางวัลแก่บุคคลต้นแบบที่สามารถลดพุงได้ ให้ของรางวัลแก่ผู้ที่มีร่างกายสมส่วน การให้ของที่ระลึกแก่ผู้ที่เข้าร่วมโครงการสม่ำเสมอ และการให้รางวัลข้าราชการสำนึกดี สิ่งเหล่านี้ถือเป็นการสร้างแรงจูงใจภายนอก ซึ่งแรงจูงใจประเภทนี้ไม่คงทนถาวร กล่าวคือ บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองสิ่งจูงใจหรือสิ่งล่อใจดังกล่าวเฉพาะในกรณีที่ต้องการรางวัล เกียรติยศ ชื่อเสียง คำชม การยกย่อง การได้รับการยอมรับ ฯลฯ เท่านั้น ดังนั้น หากต้องการให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างถาวร ต้องสร้างแรงจูงใจภายนอกควบคู่ไปกับการสร้างแรงจูงใจภายในด้วย

ประเด็นสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทางคณะวิชาการใคร่ขอนำเสนอเพิ่มเติมในการดำเนินกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ คือ การนำเอาแนวคิดเรื่องการทำประชาคมสุขภาพมาปรับใช้ในองค์กร “ประชาคม” เป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม **(Participatory learning process)** กระบวนการหนึ่ง ที่เปิดโอกาสให้

ทุกคนที่เข้าร่วมในกระบวนการได้แสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อประเด็นต่างๆ อย่างเสรี เท่าเทียม และตรงไปตรงมา การจัดประชาคมหรือการจัดประชุมแบบเรียบง่ายของคนกลุ่มเล็กๆ ที่อยู่ในสถานีตำรวจหรือเป็นสมาชิกขององค์กรเดียวกัน ให้ทุกคนได้เข้ามามีส่วนร่วมคิด ร่วมค้นหาปัญหา จัดลำดับความสำคัญของปัญหา หาแนวทางหรือรูปแบบการแก้ไขปัญหา ตั้งแต่เริ่มต้นดำเนินโครงการจะทำให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวที่ร่วมโครงการตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของตนเอง มีโอกาสใช้ความคิดเป็นของตนเอง การมีส่วนร่วมจะก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร และเมื่อคิดว่ากิจกรรมที่กำลังจะเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ตนเองได้ร่วมสร้าง ก็จะมีความพยายามทำให้โครงการหรือกิจกรรมที่ตั้งไว้ประสบผลสำเร็จ การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ จะทำด้วยความเต็มใจและทำอย่างเต็มความสามารถ นอกจากนั้นการใช้ทรัพยากรต่างๆ ทั้งงบประมาณ เวลาและสถานที่ก็จะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

"Fear of failure must never be a reason not to try something."

Credit by Frederick Smit.

สถานีที่ 9
สถานีตำรวจภูธรแม่พริก จังหวัดลำปาง

มารู้จักกับ “สถานีตำรวจภูธรแม่พริก จังหวัดลำปาง”

อำเภอแม่พริกตั้งอยู่ตอนใต้สุดของจังหวัดลำปาง มีพื้นที่ประมาณ ๕๒๖ ตารางกิโลเมตร แบ่งเขตการปกครองออกเป็น ๔ ตำบล ได้แก่ ตำบลแม่พริก ตำบลแม่ปุ ตำบลผาปังและตำบลพระบาทวังตวง ประกอบด้วย ๓๐ หมู่บ้าน ๑,๐๘๔ ครัวเรือน รวมประชากรทั้งสิ้นประมาณ ๑๗,๐๒๕ คน มีทิศเหนือติดกับอำเภอเถิน จังหวัดลำปาง ทิศใต้ติดกับอำเภอสามเงา จังหวัดตาก ทิศตะวันออกติดกับตำบลแม่วะ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง และอำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย ทิศตะวันตกติดกับอำเภอลี้ จังหวัดลำพูน

สถานีตำรวจภูธรแม่พริก จังหวัดลำปาง ตั้งอยู่เลขที่ ๓๓๑ หมู่ ๑ ตำบลแม่พริก อำเภอแม่พริก จังหวัดลำปาง ปัจจุบันมีนายตำรวจประจำการทั้งสิ้น ๙๔ นาย เป็นนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร ๑๙ นาย และชั้นประทวน ๗๕ นาย อัตราส่วนตำรวจ ๑ นาย ต่อประชากร ๕๙๐ คน มีวิสัยทัศน์ประจำสถานีคือ “สถานีตำรวจภูธรแม่พริกเป็นองค์กรพื้นฐานการบริการประชาชน สร้างศรัทธา เชื่อมั่นและยอมรับด้านการอำนวยความยุติธรรมตามหลักนิติธรรม สร้างความไว้วางใจเกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน”

“ขยับกายสบายชีวี”

จากผลการตรวจสุขภาพประจำปีพ.ศ. ๒๕๕๑ ของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรแม่พริก พบข้าราชการตำรวจเป็นโรคถึงร้อยละ ๙๙ โดยปัญหาด้านสุขภาพที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่ น้ำหนักเกินมาตรฐาน ร้อยละ ๑๙ โรคอ้วน ร้อยละ ๑๙ รอบเอวเกินมาตรฐานร้อยละ ๓๘ ภาวะไขมันในเลือดสูงร้อยละ ๙๗ โรคเกาต์ ร้อยละ ๓๕ ความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๓๘ และโรคเบาหวานหรือน้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ ๑๗

จากสภาพปัญหาสุขภาพดังกล่าว สถานีตำรวจภูธรแม่พริก จึงได้จัดกิจกรรมขยับกายสบายชีวี โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ ๑) เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้ ๒) เพื่อส่งเสริมและปลูกฝังค่านิยมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ๓) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น และมีคุณภาพ

ชีวิตที่ดีมีความสุขเพิ่มขึ้น และ ๔) ส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวตระหนักถึงการมีสุขภาพที่ดี และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้เหมาะสมถูกต้องตามหลักโภชนาการ

สถานีตำรวจภูธรแม่พริกได้วางรูปแบบการดำเนินงานดังนี้ คือ การจัดบอร์ดให้ความรู้ จัดหาเครื่องวัดความดัน เครื่องชั่งน้ำหนัก สายวัดรอบเอว และทำการบันทึกสถิติ น้ำหนัก รอบเอวพร้อมทั้งคำนวณดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมโครงการ และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมโครงการ พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ ๑๓ อยู่ในเกณฑ์ผอม ร้อยละ ๒๗ อยู่ในเกณฑ์ปกติ และร้อยละ ๕๐ จัดอยู่ในเกณฑ์อ้วน ต่อจากนั้นทำการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยการใช้หลัก ๓ อ. คือ ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และควบคุมอารมณ์ ท้ายที่สุดทำการประเมินผลของกิจกรรมด้วยการเก็บข้อมูลน้ำหนัก รอบเอว และคำนวณดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมโครงการเปรียบเทียบก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างดำเนินกิจกรรม และภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมพบว่าดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมโครงการลดลงอย่างต่อเนื่อง

“ครอบครัวสร้างสุข”

กิจกรรมครอบครัวสร้างสุข เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างข้าราชการตำรวจในทุกระดับชั้น และเปิดโอกาสให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัว ได้ร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนาเพื่อขัดเกลาจิตใจ เช่น เข้าวัด ปฏิบัติธรรมและนั่งสมาธิ และทำกิจกรรมจิตอาสา เช่น ทำความสะอาดบริเวณวัด ปลูกต้นไม้ถวายวัด และร่วมเตรียมงานทำบุญ “ตานก๋วยสลาก” และ ให้

ข้าราชการตำรวจนำหลักธรรมมาปรับใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมนี้มีการนำข้าราชการตำรวจเข้าวัด ปฏิบัติธรรมและนั่งสมาธิ ณ วัดผาปังและวัดแม่พริกลุ่ม นำข้าราชการไปปลูกป่าถวายเป็นพระราชกุศล ๒ ครั้ง ประกวดบทความ “ประสบการณ์การทำความดีของข้าพเจ้า รอบ ๓ เดือนและ ๖ เดือน พร้อมทั้งมอบรางวัลข้าราชการสำนึกดี ซึ่งผลลัพธ์จากการดำเนินกิจกรรมครอบครัวสร้างสุข ที่เห็นได้อย่างชัดเจนคือ เมื่อสิ้นสุดโครงการข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีความสุขในระดับดี (เนื่องจากไม่มีการเก็บข้อมูลความสุขก่อนเริ่มโครงการ มีเพียงข้อมูลระดับความสุขของผู้เข้าร่วมโครงการภายหลังโครงการสิ้นสุดลง จึงไม่สามารถบอกได้อย่างชัดเจนว่าระดับความสุขเพิ่มขึ้น)

“เกษตรแม่พริกสร้างสุขลดโลกร้อน”

กิจกรรมเกษตรแม่พริกสร้างสุขลดโลกร้อน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในมิติสิ่งแวดล้อม มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมข้าราชการตำรวจและครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกันโดยใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงและตระหนักในการดูแลสิ่งแวดล้อมโดยงดใช้สารเคมี เพื่อลดปัญหามลภาวะและลดปัญหาภาวะโลกร้อน อีกทั้งยังนำผลผลิตมาเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและลดรายจ่ายของครอบครัว

ในการดำเนินการนั้นแบ่งกิจกรรมออกเป็นสองส่วน คือ หนึ่งการส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวประกอบอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้และลดภาระหนี้สิน โดยกิจกรรมในส่วนนี้ผู้จัดกิจกรรมได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการเป็น ๒ กลุ่ม คือกลุ่มเลี้ยงปลาดุกในบ่อซีเมนต์และกลุ่มปลูกผักสวนครัว ทั้งนี้ได้จัดสรรงบประมาณในการซื้อเมล็ดพันธุ์พืชผักสวนครัว ปุ๋ย และพันธุ์ปลาดุก อาหารปลาพร้อมอุปกรณ์ และได้จัดทำคู่มือ ๒ เรื่อง ได้แก่ การปลูกผักสวนครัวเกษตรอินทรีย์และการเลี้ยงปลาดุกในบ่อซีเมนต์ อย่างไรก็ตามเนื่องจากสถานีตำรวจภูธรแม่พริกได้ประสบกับภัยน้ำท่วม สร้างความเสียหายต่อบ่อปลาดุกและแปลงปลูกผัก จึงไม่สามารถประเมินผลสำเร็จของกิจกรรมในส่วนนี้ได้

กิจกรรมในส่วนที่สองเป็นกิจกรรมโรงพักสะอาดด้วย กิจกรรม ๕ ส. สถานีตำรวจภูธรแม่พริกได้ดำเนินการประชาสัมพันธ์กิจกรรมด้วยการประกวดคำขวัญ สัญลักษณ์ มีการประชุมให้ความรู้เกี่ยวกับ ๕ ส. การกำหนดวันทำความสะอาด ออกมาตรการทางปกครองในการลงโทษหรือตัดสวัสดิการบางอย่างเมื่อมีการทำผิดข้อตกลงที่วางไว้ นอกจากนั้นยังมีการมอบของที่ระลึกสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ข้อคิดส่งท้าย

“การพัฒนาตน” เป็นกระบวนการหนึ่งของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ให้ไปสู่ภาวะที่ดีกว่าหรือเป็นที่ต้องการมากกว่า แต่กระบวนการดังกล่าวไม่ใช่

เรื่องง่ายนักเนื่องจากพฤติกรรมมนุษย์มีความซับซ้อน มีองค์ประกอบและปัจจัยจำนวนมาก ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าจะเป็นไปไม่ได้ หลักคิดสำคัญที่จะส่งเสริมในการเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ ต้องยึดหลัก ๓ ประการสำคัญคือ ๑) ต้องทำให้เกิดการรับรู้ ยอมรับและตระหนักว่ามีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้น ๒) ต้องสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและ ๓) ต้องทำให้เขาเหล่านั้นเชื่อและมั่นใจว่าเขาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

สำหรับในข้อที่หนึ่ง “ต้องทำให้เกิดการรับรู้ ยอมรับและตระหนักว่ามีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้น” สิ่งที่สถานีตำรวจภูธรแม่พริกดำเนินการ คือ ก่อนการดำเนินกิจกรรมได้มีการชั่งน้ำหนัก วัดพุง วัดความดันโลหิตของผู้เข้าร่วมโครงการทุกคน เพื่อจะให้ทุกคนตระหนักหรือรับรู้ว่าตนเองมีปัญหาสุขภาพ แต่หากจะให้เกิดความตระหนักมากขึ้นอาจทำได้โดยการเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขจากโรงพยาบาลในพื้นที่เข้ามาให้ข้อมูลที่ละเอียดและถูกต้องตามหลักวิชาการ เนื่องจากความคิดความเชื่อ ความรู้สึกภายในของบุคคลที่เกิดจากการตีความจากสิ่งที่ได้เห็นได้ยิน ดังนั้นหากมีบุคคลที่น่าเชื่อถือมาพูด หรือชี้ให้เห็นว่าแต่ละคนมีปัญหาสุขภาพอะไรรุนแรงแค่ไหน และชี้เห็นถึงความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ก็จะทำให้เกิดการรับรู้ ยอมรับและตระหนักว่าตนเองมีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้น

ประการที่สอง คือ ต้องสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งในการสร้างแรงจูงใจนั้นต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการ เช่น การใช้สื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ อาทิ โปสเตอร์ เสียงตามสาย ป้ายไวนิล วิทยุชุมชน ซึ่งเป็นสิ่งที่ สถานีตำรวจภูธรแม่พริก ดำเนินการได้ดี แต่ควรเพิ่มการสร้างแรงจูงใจด้านอื่นให้มีความเข้มข้นมากขึ้น ประกอบด้วย การสร้างปัจจัยเอื้อทางสังคม เช่น การสร้างแรงสนับสนุนจากเพื่อน กำลังใจจากครอบครัว คนรอบข้าง ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น ซึ่งในประเด็นการเสริมแรงนี้ อาจเป็นการเสริมแรงทางบวก ***(Positive reinforcement)*** คือ สิ่งเร้าที่พอใจทำให้บุคคลมีการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เช่น คำชมเชย การยอมรับของเพื่อน และการเสริมแรงทางลบ ***(Negative reinforcement)*** คือ สิ่งเร้าที่ถูกนำมาใช้เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาให้น้อยลง เช่น การลงโทษทางวินัย การปรับ

เมื่อทำผิดข้อตกลง เป็นต้น ซึ่งโดยทั่วไปมนุษย์จะพึงพอใจกับการได้รับการเสริมแรงทางบวกมากกว่าการเสริมแรงทางลบ นอกจากนั้นยังต้องสร้างปัจจัยเอื้อทางสิ่งแวดล้อมด้วย เช่น การมีทรัพยากรเพียงพอ การจัดให้มีน้ำสะอาด มีสบู่และอ่างล้างมือ มีสิ่งอำนวยความสะดวก ลานออกกำลังกาย การจัดให้มีถังขยะในจุดต่างๆ เป็นต้น

ประการที่สาม คือต้องทำให้เขาเหล่านั้นเชื่อและมั่นใจว่าเขาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถมากพอที่จะกระทำเรื่องต่างๆ ได้ มีพื้นฐานมาจากประสบการณ์ส่วนตัวและการสังเกตบุคคลอื่น ความเชื่อมั่นต่อศักยภาพของตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้น การสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้เข้าร่วมโครงการได้เห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ประเด็นที่น่าสนใจที่สามารถนำมาเป็นต้นแบบของการต่อยอดโครงการ “เพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ” คือ ทางสถานีตำรวจภูธรแม่พริกได้ทำการประเมินผลระดับความสุขของผู้เข้าร่วมโครงการ ภายหลังโครงการสิ้นสุดลง ทำให้ทราบถึงระดับความสุขผู้เข้าร่วมโครงการ ณ ช่วงเวลาเก็บข้อมูล แต่เนื่องจากไม่มีการเก็บข้อมูลความสุขก่อนเริ่มโครงการ จึงไม่สามารถบอกได้อย่างชัดเจนว่ามีระดับความสุขเพิ่มขึ้น ลดลงหรือเปลี่ยนแปลงอย่างไร นอกจากนั้นแล้วหากปรับปรุงความละเอียดและความถูกต้องของแบบสำรวจและวิธีการแปรผลอาจทำให้ทราบได้ว่าปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อความสุขของผู้เข้าร่วมโครงการ

ประเด็นสุดท้ายที่อยากจะฝากไว้ คือ ในโครงการเกษตรแม่พริกสร้างสุข ลดโลกร้อน มีการจัดกิจกรรมสร้างอาชีพเสริมให้กับครอบครัวข้าราชการตำรวจ ได้แก่ การเลี้ยงปลาดุกในบ่อซีเมนต์และกลุ่มปลูกผักสวนครัว ซึ่งทางสถานีตำรวจภูธรแม่พริก ได้จัดสรรงบประมาณในการซื้อเมล็ดพันธุ์พืชผักสวนครัว ปุ๋ย และพันธุ์ปลาดุก อาหารปลาพร้อมอุปกรณ์ และได้จัดทำคู่มือ ๒ เรื่อง ได้แก่ การปลูกผักสวนครัวเกษตรอินทรีย์และการเลี้ยงปลาดุกในบ่อซีเมนต์ ในการดำเนินการดังกล่าวจะได้ผลดียิ่งขึ้นหากขอความร่วมมือกับนักวิชาการและหน่วยงานที่ทำหน้าที่ส่งเสริมด้านการเกษตรในพื้นที่ เช่น เกษตรอำเภอ กรมส่งเสริมการเกษตร เป็นต้น นอกจากนั้นอาจต่อยอดโครงการด้วยการนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีต่อไป

"Fear of failure must never be a reason not to try something."

Credit by Frederick Smith.

สถานีที่ 10
สถานีตำรวจภูธรเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

มารู้จักกับ “สถานีตำรวจภูธรเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่”

สถานีตำรวจภูธรเชียงดาว ตั้งอยู่เลขที่ ๑๐๐ หมู่ที่ ๖ ตำบลเชียงดาว อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ มีข้าราชการตำรวจ ๙๐ นาย พื้นที่รับผิดชอบ ๕ ตำบล ๑,๕๒๗ ตารางกิโลเมตร จำนวนประชากร ๔๗,๗๔๐ คน โดยเฉลี่ยข้าราชการตำรวจ ๑ คน รับผิดชอบประชาชน๕๐๐ คน

สถานีตำรวจภูธรเชียงดาว มีข้าราชการตำรวจ ๙๐ นาย ครอบครัวตำรวจ ๒๗๐ คน และประชาชนที่มาใช้บริการประมาณ ๒๐,๐๐๐ คนต่อปี กิจกรรมที่น่าสนใจ มี ๓ กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมตำรวจเชียงดาวยุคใหม่ ไร้พุง กิจกรรมครอบครัวเป็นสุขและการสร้างสื่อคลายเครียด และกิจกรรมเชียงดาว สะอาด บ้านพักน่าอยู่

ในช่วงเริ่มต้นโครงการ “เพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ”คณะทำงานของสถานีตำรวจภูธรเชียงดาว ได้จัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์ภายใต้ชื่อ “ประชาสัมพันธ์เพื่อเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ สถานีตำรวจภูธรเชียงดาว” เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการให้ข้าราชการตำรวจ ครอบครัวและประชาชนในพื้นที่ได้รับทราบโดยทั่วกัน ผ่านสื่อต่างๆ เช่น ป้ายคัทเอาท์ ป้ายผ้าประชาสัมพันธ์ บอร์ดประชาสัมพันธ์ ป้ายฟิวเจอร์บอร์ด สติกเกอร์ และสื่อวิทยุ เป็นต้น ภายหลังจากการประชาสัมพันธ์ปรากฏว่าได้รับการตอบรับที่ดีทั้งจากข้าราชการตำรวจ ครอบครัวตำรวจและประชาชนในพื้นที่

“ตำรวจเชียงดาวยุคใหม่ ไร้พุง”

กิจกรรมตำรวจเชียงดาวยุคใหม่ ไร้พุง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีสุขภาวะที่ดี สร้างความตระหนักต่อการมีสุขภาพดีและกระตุ้นให้ออกกำลังกาย จุดเริ่มต้นของการจัดกิจกรรมดังกล่าว เนื่องจากผล

การตรวจสุขภาพประจำปี แสดงให้เห็นว่า ข้าราชการตำรวจและครอบครัวเป็นโรคและมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรค กล่าวคือ ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ ๙๖ เป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๑๙ มีการทำงานของตับผิดปกติ ร้อยละ ๑๐ เป็นโรคเกาต์ ร้อยละ 35 โรคเบาหวาน ร้อยละ ๑๐ มีรอบเอวเกินมาตรฐาน ร้อยละ ๖๕ น้ำหนักเกินมาตรฐาน ร้อยละ ๔๐ นอกจากนั้นยังมีพฤติกรรมดื่มสุรา ร้อยละ ๘๐ และสูบบุหรี่ ร้อยละ ๒๐ เป้าหมายของการจัดกิจกรรมตำรวจเชียงดาวยุคใหม่ ไร้พุง ที่ตั้งไว้คือ ให้เจ้าหน้าที่ตำรวจและครอบครัวไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ รับรู้และตระหนักถึงการมีสุขภาพที่ดีและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยตัวเอง

ในการจัดกิจกรรมดังกล่าวมีการการเผยแพร่ความรู้ สร้างความเข้าใจถึงหลักปฏิบัติในการมีสุขภาพดี การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ กระตุ้นและส่งเสริมให้ตำรวจและครอบครัวตระหนักถึงการมีสุขภาพที่ดีและเกิดแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง สื่อประชาสัมพันธ์ที่ใช้ ได้แก่ แผ่นพับธงโภชนาการ แผ่นพับคนไทยไร้พุง การเผยแพร่ความรู้ผ่านสถานีวิทยุ

สำหรับการส่งเสริมและปลูกฝังค่านิยมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนั้น สถานีตำรวจภูธรเชียงดาวได้จัดกิจกรรม ให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวร่วมกันออกกำลัง ด้วยการ รณรงค์ใช้แรงกายในการปรับพื้นที่ภายในสถานีตำรวจภูธรเชียงดาวและบ้านพักให้เอื้อต่อการออกกำลังกายด้วยตนเอง โดยมีการปรับปรุงสนามเปตอง สนามตะกร้อ สนามแบดมินตัน จำนวน ๕ ครั้ง เชิญชวนให้ข้าราชการตำรวจออกกำลังกายร่วมกันตามความสนใจ เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน โดยการนำของหัวหน้าสถานีในเวลาช่วงเย็นหลัง ๑๖.๐๐ น. ของทุกวัน มีการฝึกของตำรวจและออกกำลังกายทุกวันพุธ ช่วงเวลา ๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. จัดการฝึกซ้อมกีฬาภายใน

สถานีตำรวจทุกวัน และจัดให้มีการเต้นแอโรบิคของข้าราชการตำรวจ ครอบครัว และประชาชนที่สนใจ ทุกวันจันทร์ พุธและศุกร์ เวลา ๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น. บริเวณหน้าสถานีตำรวจภูธรเชียงดาว ทั้งนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากผู้กำกับของสถานีตำรวจภูธรเชียงดาว นอกจากนั้นเพื่อสร้างแรงจูงใจในการลดความอ้วนเพื่อสุขภาพจึงได้จัดให้มีกิจกรรมการประกวดลดพุง อีกด้วย

ผลจากการดำเนินกิจกรรมตำรวจเชียงดาวยุคใหม่ ไร้พุง พบว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี โดยภาพรวมผู้เข้าร่วมโครงการมีค่าดัชนีมวลกายและรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ดีขึ้น โดยค่าดัชนีมวลกายของบุคคลที่อยู่ในภาวะมีน้ำหนักน้อยลดลงจากร้อยละ ๑๕.๙๐ เป็นร้อยละ ๑๓.๖๔ สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานลดลงจากร้อยละ ๒๐.๐๐ เป็นร้อยละ ๑๑.๓๖ และผู้ที่เป็นโรคอ้วนลดลงจากร้อยละ ๗.๒๘ เป็นร้อยละ ๔.๕๕ และเมื่อพิจารณาจากรอบเอว ก็พบว่าสัดส่วนของผู้เข้าร่วมโครงการที่มีรอบเอวเกินมาตรฐานลดลงจากร้อยละ ๖๓.๖๔ เหลือร้อยละ ๑๘.๑๙ ซึ่งลดลงอย่างเห็นได้ชัด

เมื่อพิจารณาสัดส่วนของผู้ที่ป่วยเป็นโรคที่ตรวจพบมากที่สุด ๓ อันดับแรก จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าสัดส่วนของผู้เข้าร่วมโครงการที่ป่วยเป็นโรคไขมันในเลือดสูง ลดลงจากร้อยละ ๙๖.๐๐ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ เหลือร้อยละ ๘๑.๔๘ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ สัดส่วนของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานลดลงจากร้อยละ ๓๙.๗๐ เหลือร้อยละ ๑๘.๕๒ และการทำงานของไตผิดปกติ ลดลงจากร้อยละ ๔๖.๗๐ เหลือร้อยละ ๒.๔๗

จากการสัมภาษณ์พันตำรวจโทนรินทร์ วรรณมณี และดาบตำรวจศิริ อินสม ผู้มีส่วนในการดำเนินโครงการกล่าวว่า “กิจกรรมตำรวจเชียงดาวยุคใหม่ไร้พุง ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จเป็นอย่างสูง นอกจากจะได้รับความสนใจจากข้าราชการตำรวจเองแล้ว ครอบครัวตำรวจและประชาชนในชุมชนได้ให้ความสนใจร่วมออกกำลังกายตามแผนงานที่วางไว้ด้วยเช่นกัน ผลที่ได้รับนอกจากจะช่วยพัฒนาบุคลากรแล้ว ยังส่งผลต่อการสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและชุมชนอีกด้วย”

“ครอบครัวเป็นสุขและการสร้างสื่อคลายเครียด”

กิจกรรม “ครอบครัวเป็นสุขและการสร้างสื่อคลายเครียด” มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครอบครัว ลดปัญหาความขัดแย้งระหว่างครอบครัว อันเกิดจากความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อครอบครัวโดยไม่รู้ตัว ปลูกจิตสำนึกให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวเกิดความรู้สึกเอื้ออาทรต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อันจะส่งผลต่อเนื่องให้มีความสุขในการทำงานมากขึ้น และเมื่อข้าราชการตำรวจมีสุขภาพจิตดี ยิ้มแย้มแจ่มใส ก็จะสามารถบริการประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ในการจัดกิจกรรมดังกล่าว สถานีตำรวจภูธรเชียงดาวได้ส่งเสริมการมี “ครอบครัวเป็นสุข” ดังนี้ ส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกัน เช่น จัดกิจกรรมเข้าวัดฟังธรรม ทำบุญและร่วมกันพัฒนาวัด ณ วัดถ้ำปากสูง และวัดป่าบุญนาค จัดกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับชุมชน จัดกิจกรรมวันครอบครัวพาสุขสนุกกับการบำเพ็ญประโยชน์ จัดกิจกรรมวันครอบครัวตำรวจสุขสันต์ จัดเวทีเล่าสู่กันฟังครอบครัวละ ๕ นาที โดยนำอาหารมารับประทานร่วมกัน ประกวดครอบครัวน่ารักมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ประกวดเรียงความของบุตรข้าราชการตำรวจในหัวข้อ “ครอบครัวในฝัน ครอบครัวของฉัน ครอบครัวที่ฉันรัก” ประกวดตำรวจยิ้มสวย มีมนุษย์สัมพันธ์ดี จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ นอกจากนี้มีการรณรงค์เรื่องการลด ละ เลิก สูบบุหรี่และดื่มสุราอีกด้วย

ส่วนการสร้างสื่อคลายเครียดนั้น สถานีตำรวจภูธรเชียงดาวได้ใช้

กลยุทธการคลายเครียดให้กับข้าราชการตำรวจและครอบครัว ดังนี้ จัดทำสติกเกอร์และเข็มกลัดรูปยิ้ม แจกให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัว เพื่อเตือนใจให้สร้างรอยยิ้มตลอดเวลา จัดทำคู่มือคนดีสำหรับตำรวจและครอบครัว มีเนื้อหาสื่อถึงการคิดดี พูดดี ทำดีและมงคลชีวิต แจกเอกสารคู่มือดับทุกข์ และมอบรางวัลกับครอบครัวที่น่ารักเพื่อสร้างต้นแบบของการเป็น “ครอบครัวเป็นสุข” หลังดำเนินกิจกรรม พบว่ามีสุขภาพจิตดีขึ้น ความถี่ในการเกิดความเครียดลดลง

ผลจากการรณรงค์ลด ละ เลิก สูบบุหรี่และดื่มสุรา พบว่าตลอดระยะเวลาของโครงการข้าราชการตำรวจที่เข้าร่วมโครงการจำนวน ๕๘ นาย สามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ได้ ๙ นาย คิดเป็นร้อยละ ๑๕ และสามารถลดปริมาณการดื่มสุราได้ ๑๘ นาย คิดเป็นร้อยละ ๓๐

“เชียงดาว สะอาด บ้านพักน่าอยู่”

“เชียงดาว สะอาด บ้านพักน่าอยู่” จัดขึ้นเพื่อสร้างความตระหนักและปลูกฝังให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวเห็นความสำคัญของการรักษาความสะอาดในสถานที่ราชการ ที่ทำงาน ที่พักอาศัย ส่งเสริมและสนับสนุนให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัว พัฒนาและปรับปรุงสถานที่ทำงานบ้านพักอาศัย ห้องแถว แฟลต ให้มีความสะอาด ปราศจากขยะ ตลอดจนเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของสถานีตำรวจภูธรเชียงดาว โดยเน้นให้แต่ละแผนกงานจัดระเบียบห้องทำงาน ให้มีความสะอาดและพร้อมที่จะให้บริการประชาชนผู้มาติดต่อราชการอยู่เสมอ

การดำเนินกิจกรรมที่เกิดขึ้นประกอบด้วย การติดป้ายประชาสัมพันธ์กิจกรรม ๕ ส. ติดคัทเอาท์ โปสเตอร์ ป้ายไวนิล สติกเกอร์ รณรงค์ด้านความสะอาด จัดหาอุปกรณ์ทำความสะอาดต่างๆ ได้แก่ จอบ เสียม ไม้กวาด ที่ตักขยะและถังขยะ เพื่อใช้ในการทำความสะอาดสถานี บ้านพัก และดำเนินการปรับภูมิทัศน์ จัดสวนหย่อม ปลูกต้นไม้ ในบริเวณสถานีและบ้านพัก จัดกิจกรรมทำความสะอาด **Big Cleaning Day** เป็นประจำทุก ๓ เดือน จัดหาถังขยะโดยแยกเป็นขยะเปียก ขยะแห้งและขยะรีไซเคิล ไว้ตามจุดต่างๆ พร้อมกันนั้นทำการคัดแยกขยะ นำไปขายและนำเงินที่ได้มาพัฒนาสถานีตำรวจภูธรเชียงดาว จัดพื้นที่ปลอดบุหรี่และสุราในอาคาร

สำนักงาน บ้านพัก จัดให้มีสบู่เหลวใช้ล้างมือในห้องน้ำ จัดให้มีเจลทำความสะอาดมือเพื่อให้บริการแก่ประชาชนที่มาติดต่อราชการประจำทุกแผนกงาน สำหรับการดำเนินกิจกรรม ๕ ส. นั้น กำหนดให้มีการตรวจบันทึกพื้นที่ ๕ ส. ทุกเดือน พร้อมทั้งจัดการประกวดสถานที่ทำงานแต่ละแผนกงานด้วย

ข้อคิดส่งท้าย

การดำเนินโครงการ “เพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ” ของสถานีตำรวจภูธรเชียงดาว ถือได้ว่ามีความโดดเด่นและประสบผลสำเร็จเป็นอย่างสูง ทั้งในประเด็น รูปแบบการจัดโครงการ จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการและผลสัมฤทธิ์ของโครงการ ซึ่งปัจจัยแห่งความสำเร็จสองประการหลักที่สำคัญ คือ หนึ่งการมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนของผู้บริหารหรือหัวหน้าหน่วยต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการให้ความสำคัญต่อการพัฒนาสถานีตำรวจภูธรเชียงดาวให้เป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ เห็นได้จากการให้คำปรึกษา พบปะพูดคุยกับผู้จัดกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างใกล้ชิด เข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นประจำเป็นแบบอย่างที่ดี และยังสนับสนุนบางกิจกรรมด้วยงบประมาณส่วนตัว

สองความพร้อมของบุคลากรและความสามัคคีของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ที่ได้ร่วมกันผลักดัน สนับสนุนและช่วยเหลือให้โครงการสำเร็จลงได้ด้วยดี ไม่ว่าจะเป็นข้าราชการตำรวจทุกนายในสถานีตำรวจภูธรเชียงดาว ครอบครัวและผู้บริหารหน่วยงานราชการภาคเอกชนและองค์กรในพื้นที่ อาทิ นายอำเภอเชียงดาว นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลเชียงดาว ผู้นำชุมชนและหัวหน้าสถานีวิทยุท้องถิ่น เป็นต้น

"Knowing is not enough;
we must apply.
Willing is not enough;
we must do."

Credit by Johann Wolfgang von Goethe.

สถานีที่ 11

สถานีตำรวจภูธรแม่อาย จังหวัดเชียงใหม่

มารู้จักกับ "สถานีตำรวจภูธรแม่อาย จังหวัดเชียงใหม่"

สถานีตำรวจภูธรแม่อาย จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งอยู่เลขที่ ๑๙๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลแม่อาย อำเภอแม่อาย จังหวัดเชียงใหม่ ห่างจากชายแดนประเทศพม่า ระยะทางประมาณ ๑๐ กิโลเมตร มีเขตพื้นที่ความรับผิดชอบ ๗๓๗ ตารางกิโลเมตร รับผิดขอบดูแลราษฎรใน ๗ เขต ได้แก่ เทศบาลแม่อาย องค์การบริหารส่วนตำบลแม่อาย องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตอน องค์การบริหารส่วนตำบลแม่นาวาง องค์การบริหารส่วนตำบลสันต้นหมื้อ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สาว และองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหลวง รวมประชากรประมาณ ๘๑,๐๘๕ คน และประชากรแฝง ประมาณ ๒๗,๑๐๔ คน สถานีตำรวจภูธรแม่อายมีกำลังพลทั้งสิ้น ๙๕ นาย เป็นนายตำรวจชั้นสัญญาบัตรจำนวน ๑๔ นาย และชั้นประทวน จำนวน ๘๑ นาย

วิสัยทัศน์ของสถานีตำรวจภูธรแม่อาย คือ "เป็นหน่วยงานที่บังคับใช้กฎหมายที่มีความเป็นมืออาชีพ **(Professional)** มีการบริหารจัดการที่ดี

"ตำรวจไร้พุง-แม่บ้านหุ่นดี"

อาชีพตำรวจถือได้ว่าเป็นอาชีพที่มีความเสียสละสูง เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคม มีหน้าที่ความรับผิดชอบในการรักษาความสงบเรียบร้อยและรักษาความปลอดภัยให้กับประชาชน รวมทั้งยังต้องปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา งานในความรับผิดชอบที่สูง ประกอบกับต้องปฏิบัติภารกิจท่ามกลางสภาพปัญหาต่างๆ ก่อให้เกิดความเครียด อันส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และเนื่องจากต้องปฏิบัติหน้าที่อย่างต่อเนื่องไม่มีวันหยุด ทำให้ข้าราชการตำรวจส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกาย จากผลการตรวจสุขภาพประจำปีแสดงให้เห็นว่าข้าราชการตำรวจของสถานีตำรวจภูธรแม่อาย มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคสูงและมีภาวะของการมีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออยู่ในภาวะอ้วน เพื่อสร้างความตระหนักถึงการมีสุขภาพดีและส่งเสริมการออกกำลังกาย ควบคุมอาหารเพื่อลดความอ้วน สถานีตำรวจภูธรแม่อายจึงได้จัดกิจกรรมตำรวจไร้พุงขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ให้ตำรวจที่มีรอบเอวเกินกว่า ๙๐ ซม. มีรอบเอวลดลงและตำรวจที่มี

รอบเอวต่ำกว่า ๙๐ ซม.ไม่ให้มีรอบเอวเพิ่มขึ้น เพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

ในการดำเนินการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกวิธี ผู้ดำเนินกิจกรรมตำรวจไร้พุง ได้เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย ดังนี้ จัดทำบอร์ดประชาสัมพันธ์เรื่องการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ การควบคุมอาหารและภัยโรคอ้วนทุก ๓ เดือน ในการประชุมประจำเดือน มีการฉายวีดีทัศน์ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายและโรคภัยจากภาวะอ้วน แจกแผ่นพับให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านให้กับข้าราชการตำรวจและแม่บ้านตำรวจ จัดทำสติ๊กเกอร์ที่มีข้อความ “อ้วนบ่ดี ชีวีบ่เป็นสุข ตุ๊กโรคภัยถามหา” แจกจ่ายให้กับข้าราชการตำรวจและแม่บ้านตำรวจเพื่อเป็นสิ่งเตือนใจ และ จัดทำป้ายไวนิล ที่มีข้อความ “ใส่ใจสุขภาพ ออกกำลังกาย และให้ความสำคัญด้านโภชนาการ” ติดภายในบริเวณสถานีตำรวจ ศูนย์ปฏิบัติการสายตรวจและบ้านพักข้าราชการตำรวจ

นอกจากจะให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและควบคุมอาหารแล้ว ยังมีการรณรงค์ให้ข้าราชการตำรวจใส่ใจในการออกกำลังกาย โดยจัดทดสอบสมรรถภาพร่างกาย จัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายใน ประชาสัมพันธ์ เชิญชวนให้มีการออกกำลังกายทุกวันหลังเลิกงาน เช่น ชักชวนกันเล่นตะกร้อ หรือออกกำลังกายในห้องที่มีเครื่องออกกำลังกาย เป็นต้น

ผลจากการดำเนินกิจกรรม พบว่า เมื่อสิ้นสุดโครงการข้าราชการตำรวจที่เข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น ๘๘ นาย สามารถลดรอบเอว (พุง) ได้ ๑๓ นาย หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๕ ขณะที่อีกร้อยละ ๓๖ ไม่มีรอบเอวเพิ่มขึ้น และเมื่อพิจารณาผลการตรวจสุขภาพประจำปี เปรียบเทียบระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๑ และปี พ.ศ. ๒๕๕๒ พบว่าข้าราชการตำรวจในสังกัดสถานีตำรวจภูธรแม่อายมีสุขภาพดีขึ้น สัดส่วนของผู้ที่ป่วยเป็นโรคลดลง

นอกจากจะให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพกายของข้าราชการตำรวจแล้ว คณะทำงานของสถานีตำรวจภูธรแม่อาย ยังให้ความสำคัญไปถึงแม่บ้านหรือภรรยาตำรวจอีกด้วย จึงได้จัดกิจกรรมที่มีชื่อว่า กิจกรรมแม่บ้านหุ่นดี ดำเนินการควบคู่ไปกับกิจกรรมตำรวจไร้พุง โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้แม่บ้านตำรวจที่มีรอบเอวเกินกว่า ๘๐ ซม. มีรอบเอวลดลง เพื่อช่วยลดรายจ่ายจากการนำเสื้อผ้าที่เคยใส่ไม่ได้กลับมาใช้ใหม่ได้ และเพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อภาวะการเจ็บป่วย กิจกรรมที่เกิดขึ้น เช่น จัดทำสติ๊กเกอร์ที่มีข้อความ “แม่บ้านหุ่นดี สามีชื่นใจ ไม่มีโรคภัย จิตเบิกบาน” แจกให้กับแม่บ้านตำรวจ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและลดความอ้วน จัดกิจกรรมเต้นแอโรบิค ทุกวันวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา ๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น. บริเวณลานอเนกประสงค์สถานีตำรวจภูธรแม่อาย และจัดการแข่งขันกีฬาของแม่บ้านตำรวจ ผลจากการดำเนินโครงการ พบว่าแม่บ้านตำรวจของสถานีตำรวจภูธรแม่อายที่เข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น ๕๗ คน สามารถลดรอบเอว (พุง) ได้ ๑๙ คน หรือคิดเป็นร้อยละ ๓๓ ขณะที่อีกร้อยละ ๑๙ ไม่มีรอบเอวเพิ่มขึ้น

“วันครอบครัวตำรวจรวมใจ”

กิจกรรมวันครอบครัวตำรวจรวมใจ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อสานสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวของตำรวจสถานีตำรวจภูธรแม่อายมีกลุ่มเป้าหมาย

คือ ตำรวจ แม่บ้านและบุตรธิดาข้าราชการตำรวจทุกคน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ครอบครัวตำรวจได้ทำกิจกรรมที่สนุกสนานและเป็นประโยชน์ร่วมกัน และเพื่อเสริมสร้างความผูกพันในครอบครัว กิจกรรมหลักที่เกิดขึ้น ได้แก่ การเชิญชวนให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวเข้าวัด ฟังเทศน์ร่วมกัน โดยผู้จัดกิจกรรมได้นิมนต์พระมาเทศนาธรรมให้กับข้าราชการตำรวจและครอบครัว เดือนละ ๑ ครั้ง ณ ห้องประชุมสถานีตำรวจภูธรแม่อาย เชิญชวนให้ข้าราชการตำรวจนำครอบครัวเข้าร่วมพัฒนาวัด ซึ่งจะจัดทุก ๒ เดือน รณรงค์ให้ข้าราชการตำรวจงดเหล้าช่วงเข้าพรรษา และมีการมอบของที่ระลึกให้แก่ข้าราชการตำรวจและแม่บ้านที่สามารถงดเหล้าเข้าพรรษาได้ตลอดช่วงระยะเวลา ๓ เดือน เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ นอกจากนี้ยังรณรงค์ให้ครอบครัวข้าราชการตำรวจมีอาชีพเสริม เพื่อสร้างรายได้ ลดรายจ่ายและมีกิจกรรมยามว่างลดความเครียด ซึ่งอาชีพเสริมดังกล่าวคือ การปลูกผักปลอดสารพิษ ทั้งนี้ผู้จัดกิจกรรมได้การเชิญวิทยากรจากเกษตรอำเภอแม่อาย มาให้ความรู้เรื่องการปลูกผักปลอดสารพิษ และให้ความช่วยเหลือในการจัดหาเมล็ดพันธุ์พืชและวัสดุอุปกรณ์การทำสวน อีกด้วย

“ที่ทำงานปลอดเหล้าและบุหรี่”

กิจกรรมที่ทำงานปลอดเหล้าและบุหรี่ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะที่ดีในมิติของสิ่งแวดล้อม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้าราชการตำรวจมีสุขภาพดีขึ้น จากการลดการสูบบุหรี่และไม่ดื่มสุราในสถานที่ทำงาน เพื่อให้สถานที่ทำงานมีความสะอาดเรียบร้อย และเพื่อให้ข้าราชการตำรวจมีสุขภาพกาย สุขภาพใจดีขึ้น มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่และบริการประชาชน

ในการให้ความรู้ถึงพิษภัยของการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ผู้ดำเนินกิจกรรมได้จัดทำแผ่นพับรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ วิธีเลิกบุหรี่ภายใน ๗ วัน และพิษภัยของสุรา แจกจ่ายแก่ข้าราชการตำรวจในสังกัด สร้างบรรยากาศของการเป็นที่ทำงานปลอดสุราและบุหรี่ ด้วยการติดป้ายไวนิลให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ วิธีเลิกบุหรี่ และพิษภัยของเหล้าไว้ที่เรือนแถวชั้นประทวนภายในสถานีตำรวจทุกแผนกงาน นอกจากนั้นหัวหน้าสถานียังได้ออกคำสั่งห้ามดื่มสุราและสูบบุหรี่ในสถานที่ราชการ ตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ อย่างเคร่งครัดอีกด้วย ผลจากการดำเนินกิจกรรมพบว่า จากข้าราชการตำรวจที่เข้าร่วมกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษาทั้งสิ้นจำนวน ๕๔ นาย สามารถเลิกดื่มสุราในช่วงเวลาดังกล่าวได้ ๑๓ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๔ และสามารถลดปริมาณการดื่มสุราได้ ๔๑ นาย คิดเป็นร้อยละ ๗๖ เมื่อคำนวณเป็นตัวเงิน พบว่า โดยเฉลี่ยแล้วผู้ที่สามารถเลิกดื่มสุราได้จะมีเงินออมประมาณ เดือนละ ๓,๖๐๐ บาท ส่วนผู้ที่สามารถลดปริมาณการดื่มสุราได้ จะมีเงินออมประมาณเดือนละ ๑,๕๐๐ บาท

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ ที่สถานีตำรวจภูธรแม่อายจัดขึ้น ต่างกล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่า โครงการดังกล่าวเป็นโครงการที่มีประโยชน์มากและต้องการให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

จ่าสิบตำรวจสัมพันธ์ ดวงใจ ชุดมวลชนสัมพันธ์ กล่าวว่า “จากโครงการดังกล่าวทำให้ตนเองสามารถเลิกดื่มสุรามาได้จนถึงปัจจุบัน ผลดีที่ตามมาคือ รู้สึกว่าสุขภาพแข็งแรงขึ้น ปัจจุบันหลังจากเลิกดื่มสุรา มีเงินเหลือประมาณ ๒ – ๓ พันบาทเลยทีเดียว ครอบครัวอบอุ่นขึ้น โดยนอกจากที่ตนเองจะเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำงานปลอดเหล้าและบุหรี่แล้ว ในโครงการดังกล่าวยังได้เข้าร่วมกิจกรรมตำรวจไร้พุงอีกด้วย” ส่วนดาบตำรวจวีรชัย วงศ์กรรุ่งเรือง กล่าวว่า “ในช่วงที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ทำงานปลอดเหล้าและบุหรี่ ตนเองสามารถงดดื่มสุราในช่วงเข้าพรรษาได้ ตอนนั้นรู้สึกว่าสุขภาพดีขึ้นและคิดที่จะเลิกถาวร”

ดาบตำรวจอนุวัติ ทะลัง กล่าวว่า “รู้สึกว่าโครงการดังกล่าวเป็นโครงการที่

ดีมาก อยากชวนเพื่อนตำรวจให้เข้าร่วมโครงการมากๆ สำหรับตนเองแล้วภายหลังจากเลิกดื่มสุราอย่างถาวร มีเงินเหลือประมาณหนึ่งพันบาทต่อเดือน” ขณะที่ดาบตำรวจสงกรานต์ สุกันโท กล่าวว่า “ในช่วงที่พยายามเลิกสุรา มีอาการปวดหัวมาก แต่ก็พยายามเลิกจนสำเร็จ รู้สึกดีใจมากที่เลิกได้ เมื่อเลิกได้แล้วยังพบว่ามีเงินเหลือประมาณ ๒,๕๐๐ – ๓,๐๐๐ ต่อเดือน และจากโครงการดังกล่าวนอกจากจะทำให้ตนเองเลิกดื่มสุราได้แล้ว ทุกวันนี้ยังคงออกกำลังกายเป็นนิสัย คือ ต้องวิ่งหรือเดิน ประมาณ ๓๐ นาที หลังจากเลิกงานทุกวัน ปัจจุบันร่างกายแข็งแรง ครอบครัวรักกันมากขึ้น”

ข้อคิดส่งท้าย

“ครอบครัว” จัดว่าเป็นหน่วยสังคมที่เล็กที่สุด แต่ก็เป็นสถาบันพื้นฐานหลักมีความสำคัญมากที่สุดในระบบสังคม **(Social system)** พลังแห่งครอบครัวนั้นสามารถสร้างสรรค์ให้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นได้มากมาย ไม่เว้นแม้แต่ในเรื่องของสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ การมีครอบครัวที่อบอุ่น เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักความเข้าใจ โครงสร้างครอบครัวที่เข้มแข็ง จะเป็นปัจจัยเสริมแรงที่ดีประการหนึ่งต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง

กิจกรรมที่ทางสถานีตำรวจภูธรแม่อายจังหวัดเชียงใหม่ ได้จัดทำขึ้นเป็นตัวอย่างที่ดีของความพยายามในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของสมาชิกทุกคนครอบครัวไปพร้อมๆ กัน เช่น ในการรณรงค์ด้านการออกกำลังกาย ผู้รับผิดชอบโครงการของสถานีตำรวจภูธรแม่อายได้จัดกิจกรรมสองกิจกรรมควบคู่กัน นั่นคือ กิจกรรมตำรวจไร้พุงและแม่บ้านหุ่นดี เป็นการมุ่งเน้นให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งในตัวของข้าราชการตำรวจและแม่บ้านตำรวจ แน่นอนว่าการพยายามลดความอ้วนหรือออกกำลังกายเพียงคนเดียว ย่อมมีแรงจูงใจน้อยกว่าการรู้สึกว่ามีเพื่อนซักคนกำลังพยายามทำเช่นนั้นด้วยเหมือนกัน และถ้าคนคนนั้นเป็นคู่ชีวิตแล้วแรงจูงใจที่จะทำให้สำเร็จย่อมจะเพิ่มสูงขึ้น

ประเด็นที่ทางคณะวิชาการต้องการเสนอแนะเพิ่มเติม คือ ในการต่อยอดโครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ หรือนำโครงการไปปรับใช้

กับสถานีตำรวจอื่นๆ ผู้รับผิดชอบโครงการอาจเพิ่มประเด็น “การหาแนวทางในการส่งเสริมและการสร้างเสริมสุขภาพของทั้งครอบครัว” เช่น การส่งเสริมให้สมาชิกภายในครอบครัวทุกคนตระหนักในความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี ออกกำลังกายทั้งครอบครัว รักษาหุ่นทั้งครอบครัว หรือการแสวงหาแรงบันดาลใจที่มาจากครอบครัว โดยเฉพาะในการเลิกพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ในการเลิกสูบบุหรี่หรือเลิกดื่มสุรา โดยอาจหยิบยกแรงบัลดาลใจว่า การเลิกพฤติกรรมดังกล่าว หันมาดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น จะทำให้ได้อยู่กับครอบครัวที่รักได้ยาวนานขึ้น เป็นต้น ทั้งนี้นอกจากจะส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวช่วยกันดูแลสุขภาพทางกายซึ่งกันและกันแล้ว ควรเพิ่มประเด็นการดูแลสุขภาพทางจิตใจด้วย เช่น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความรักในครอบครัว ส่งเสริมให้มีการใช้เวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น เป็นต้น

“Attempt the impossible in order to improve your work”.

Credit by Brian Tracy

สถานีที่ 12
สถานีตำรวจภูธรฝาง จังหวัดเชียงใหม่

มารู้จักกับ "สถานีตำรวจภูธรฝาง จังหวัดเชียงใหม่"

สถานีตำรวจภูธรฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบันตั้งอยู่เลขที่ ๕๕๑ หมู่ ๓ ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ มีข้าราชการตำรวจทั้งสิ้น ๑๖๐ นาย พื้นที่รับผิดชอบ ๘ ตำบล ๘๘๘ ตารางกิโลเมตร ส่วนใหญ่พื้นที่เป็นป่าเขา มีประชากรในความดูแลประมาณ ๑๒๓,๒๒๓ คน โดยเฉลี่ยข้าราชการตำรวจ ๑ คน รับผิดชอบประชาชนประมาณ ๗๗๐ คน

มีวิสัยทัศน์ คือ สถานีตำรวจมีหน้าที่รักษาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนตลอดจนความมั่นคงในราชอาณาจักร อำนวยความยุติธรรมให้บริการประชาชนด้วยความเสมอภาค เป็นธรรมอย่างมีมาตรฐาน เพื่อสร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อองค์กรและประชาชน

"รู้รักษ์วัดรอบเอว"

สืบเนื่องจากผลการตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ของข้าราชการสถานีตำรวจภูธรฝาง พบข้าราชการตำรวจส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพ โดยมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ร้อยละ ๒๑ โรคอ้วน ร้อยละ ๑๗ มีภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ ๕๕ ความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๒๒ และโรคเบาหวานหรือน้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ ๒๕ มีการทำงานของตับผิดปกติ ร้อยละ ๑๕ และปอดผิดปกติ ร้อยละ ๗ จากสภาพปัญหาสุขภาพดังกล่าว สถานีตำรวจภูธรฝางจึงได้จัดกิจกรรมรู้รักษ์วัดรอบเอวขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อสร้างความตระหนักให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ๒)เพื่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวได้ออกกำลังกายและรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และ ๓) เพื่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีสุขภาพแข็งแรง

ในการจัดกิจกรรมดังกล่าว สถานีตำรวจภูธรฝางได้วางรูปแบบการดำเนินงานดังนี้ คือ จัดทำบอร์ดประชาสัมพันธ์เรื่องการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ การควบคุมอาหารและภัยจากโรคอ้วน ทุก ๓ เดือน แจกแผ่นพับให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ การควบคุมอาหาร เคล็ดลับในการลดพุง ติดตั้งป้ายไวนิล เขียนข้อความว่า “รณรงค์การออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร” ภายในบริเวณสถานีตำรวจเพื่อสร้างแรงจูงใจและสร้างบรรยากาศในการออกกำลังกายร่วมกัน นอกจากนั้นยังได้เชิญผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขมาให้ความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายที่เหมาะสมอีกด้วย

ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย มีการจัดการแข่งขันฟุตบอล ๗ คน โดยให้ทุกแผนกงานส่งทีมเข้าร่วมการแข่งขัน เชิญชวนให้ข้าราชการตำรวจและแม่บ้านร่วมกันปั่นจักรยาน มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย จัดประกวดลดรอบเอว (พุง) โดยดำเนินการเก็บข้อมูลน้ำหนัก รอบเอว และคำนวณดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมโครงการก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เปรียบเทียบระหว่างดำเนินกิจกรรมและภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม และแจกรางวัลสำหรับผู้ที่สามารถลดพุงได้สำเร็จ นอกจากนี้หัวหน้าสถานียังได้ออกมาตรการเสริม คือ ออกคำสั่งให้ข้าราชการตำรวจมาทำการฝึกและออกกำลังกายในทุกๆ วันพุธ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. และจัดส่งนักกีฬาของสถานีเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระดับอำเภอ เพื่อสร้างความสามัคคีและสร้างพฤติกรรมให้รักการออกกำลังกาย อันเป็นที่มาของสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงอีกด้วย

ผลการจัดกิจกรรมรู้รักษ์วัดรอบเอว ในภาพรวม พบว่าข้าราชการตำรวจมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น น้ำหนักโดยเฉลี่ยลดลง ระดับไขมันในเลือดโดยเฉลี่ยลดลง อัตราการลาป่วยลดลง นอกจากนั้นประชาชนในชุมชนเกิดความศรัทธาชื่นชมในบุคลิกภาพของข้าราชการตำรวจและประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ราชการดีขึ้น

“สุขภาพจิตดี ชีวีมีสุข”

กิจกรรมสุขภาพจิตดี ชีวีมีสุข เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ ๑) เพื่อให้เจ้าหน้าที่ตำรวจมีความตระหนักและรับรู้ที่จะสามารถสร้างความผ่อนคลายจากภาวะความเครียดจากปัญหาต่างๆ ได้ ๒) เพื่อชักชวนให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัว ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้ดีขึ้น ๓) เพื่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัว สามารถแก้ไขปัญหาและลดความเครียดได้ ส่งผลให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานดีขึ้น และ ๔) เพื่อให้ข้าราชการตำรวจมีสุขภาพจิตดี ยิ้มแย้มแจ่มใสบริการประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย การสร้างสื่อคลายเครียด ในที่นี้คือ แจกสติกเกอร์ ที่มีข้อความ “ยิ้มนิดชีวิตแจ่มใส” และจัดทำป้ายไวนิลติดภายในบริเวณสถานีตำรวจ นำข้าราชการตำรวจเข้าวัด ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิและพัฒนาวัด ณ วัดพระบาทอุดม วัดปัณญารามและวัดพระบาทอุดม นำข้าราชการไปถวายเทียนพรรษา ณ ลานอนุสาวรีย์พระเจ้าฝาง – พระนางสามผิว รับฟังคติธรรมจากรองเจ้าคณะอำเภอฝางและรับแจกวัตถุมงคลเนื่องในงานวันตำรวจ ร่วมทำบุญในขึ้นปีใหม่

ทุกเดือนจะมีการจัดให้ข้าราชการตำรวจ และครอบครัวในสังกัดนำอาหารมารับประทานร่วมกัน พร้อมทั้งจัดเวทีเล่าสู่กันฟังครอบครัวละ ๑๐ นาที จัดกิจกรรมรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา จัดกิจกรรมประกวดข้าราชการตำรวจปฏิบัติหน้าที่ดีเด่น และประกวดครอบครัวดีเด่น

ผลลัพธ์จากการดำเนินกิจกรรมสุขภาพจิตดี ชีวีมีสุข ที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ เมื่อสิ้นสุดโครงการข้าราชการตำรวจมีความเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ลดลง สุขภาพจิตดีขึ้น ไม่มีปัญหาภายในและระหว่างครอบครัว ประชาชนผู้มาใช้บริการเกิดความประทับใจ ไม่เกิดกรณีข้อร้องเรียนจากประชาชน พร้อมกันนั้นยังเกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อองค์กรตำรวจ

“ตำรวจฝางรักษ์สะอาด”

กิจกรรมตำรวจฝางรักษ์สะอาด เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในมิติสิ่งแวดล้อม มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ ๑) เพื่อปลูกจิตสำนึกให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีความตระหนักและรับรู้ความสำคัญในเรื่องความสะอาดและปลอดภัยของอาคารสถานที่อยู่อาศัยและภูมิทัศน์รอบอาคาร รวมทั้งการจัดเก็บขยะที่ถูกต้อง ๒) เพื่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวได้ร่วมกันวางแผนในการแก้ปัญหา และรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ช่วยกันดูแลความสะอาด ความปลอดภัยของอาคารสถานที่ และที่อยู่อาศัยรอบอาคารอย่างต่อเนื่อง และ ๓) เพื่อให้สถานีตำรวจภูธรฝาง เป็นสถานีที่มีพื้นที่สะอาดและปลอดภัย ทำให้ผู้ใช้บริการมีความศรัทธา ประทับใจและเจ้าหน้าที่ทุกนายปฏิบัติงานอย่างสะดวก สบายและมีความสุข

ผู้รับผิดชอบโครงการได้จัดกิจกรรม ดังนี้ ดำเนินการประชาสัมพันธ์

โครงการ ด้วยการจัดบอร์ด ประชุมชี้แจงให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม ๕ ส. แก่ข้าราชการตำรวจในสังกัด ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านวิทยุสื่อสาร กำหนดวันทำความสะอาด **Big Cleaning Day** อย่างน้อยสองเดือนต่อหนึ่งครั้ง ปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในสถานี จัดพื้นที่เขตปลอดบุหรี่และสุรา จัดแบ่งพื้นที่ให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวรับผิดชอบดูแลรักษาความสะอาด พร้อมกันนั้นมีการจัดประกวดความสะอาดในพื้นที่ที่รับผิดชอบ

ผลการดำเนินกิจกรรม พบว่า ข้าราชการตำรวจและครอบครัวในสังกัดเห็นถึงความสำคัญของการรักษาความสะอาดและปลอดภัยในอาคารบ้านพักและภูมิทัศน์โดยรอบอาคารมากขึ้น สถานีตำรวจมีความสะอาด ปลอดภัย สร้างความประทับใจแก่ประชาชนผู้มาใช้บริการ และยังได้รับรางวัลเป็นสถานีตำรวจภูธรดีเด่นอันดับหนึ่ง ตามโครงการพัฒนาสถานีตำรวจเพื่อประชาชน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ของตำรวจภูธรจังหวัดเชียงใหม่และตำรวจภูธรภาค ๕ อีกด้วย

ข้อคิดส่งท้าย

การพยายามเข้าไปแก้ไข ปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนำพาให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกายและใจ รวมทั้งสร้างให้บุคคลมีความคิดและความรับผิดชอบว่า สุขภาพเป็นเรื่องที่แต่ละคนจะต้องรับผิดชอบและแสวงหาการดูแลรักษาเอาเอง เป็นเรื่องไม่ง่ายนักต้องใช้เวลา ความพยายามและกลยุทธ์หลายประการ เนื่องจากสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากมูลเหตุที่สะสมมาในอดีต เช่น ทัศนคติ ความเชื่อ ประสบการณ์ที่เคยได้รับ เป็นต้น

ในเบื้องต้นประเด็นสำคัญประการหนึ่งคือ จะทำอย่างไรให้กลุ่มเป้าหมายรับรู้ว่าขณะนี้ตนเองมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคอะไรบ้าง รุนแรงแค่ไหน และมีอัตราเสี่ยงเท่าใด โดยเฉพาะการรับรู้ความรุนแรงของโรค **(Perceived severity)** ว่ามีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต หรือหากเป็นโรคแล้วจะมีผลทำให้เกิดความยากลำบากทนทุกข์ทรมาน ใช้ระยะเวลานานในการรักษา การเกิดโรคแทรกซ้อน หรือมีผลกระทบต่อบทบาททางสังคมของตน ซึ่งการรับรู้ความรุนแรงของโรคเหล่านี้จะทำให้บุคคลรับรู้ถึงภาวะคุกคาม **(Perceived threat)** ซึ่งภาวะคุกคามเป็นสิ่งที่บุคคลมีความโน้ม

เอียงที่จะหลีกเลี่ยง นั่นหมายถึงบุคคลเหล่านั้นจะพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม

ในความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการตำรวจและครอบครัวนั้น สถานีตำรวจภูธรฝางได้จัดทำกิจกรรมที่ส่งเสริมทั้งมิติด้านกาย ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งถือว่าครบถ้วน แต่อย่างไรก็ตามการดำเนินการ “จัดกิจกรรม” นั้น ถือว่าเป็นสิ่งใหม่และเป็นสิ่งที่ข้าราชการตำรวจส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคย ทำให้การดำเนินงานประสบปัญหาและอุปสรรคหลายประการ และที่สำคัญคือในเรื่องของความถูกต้องในการประเมินผลโครงการ ซึ่งถือเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญในการตัดสินว่ากิจกรรมที่ได้ดำเนินการมานั้นบรรลุผลตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ควรปรับปรุงอย่างไร เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานครั้งต่อไป ซึ่งในการจะประเมินผลโครงการได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนนั้นต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการดังกล่าวดีพอสมควร ดังนั้น การเพิ่มพูนความรู้ การศึกษาดูงาน การเข้าอบรมสัมมนาเบื้องต้นเกี่ยวกับหลักการประเมินผลโครงการของข้าราชการตำรวจผู้รับผิดชอบโครงการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรดำเนินการ

นอกจากนั้นจะสังเกตได้ว่าการดำเนินโครงการที่ผ่านมาของสถานีตำรวจภูธรฝาง ยังไม่มีการบูรณาการกับหน่วยงานของท้องถิ่น ทั้งในส่วนของหน่วยงานรัฐบาลและเอกชนมากนัก หากเป็นไปได้อาจเพิ่มการประสานงานกับองค์กรต่างๆ ทั้งในและนอกชุมชน เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล ชมรมสุขภาพต่างๆ คลินิกแพทย์แผนไทย มากขึ้น เพื่อใช้สำหรับเป็นที่ศึกษาดูงาน และเป็นที่ปรึกษาในการดำเนินโครงการในระยะต่อไป

"The highes reward that God gives us for good work is the ability to do better"

Credit by Elbert Hubbard.

สถานีที่ 13
สถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน

มารู้จักกับ "สถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน"

สถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน ตั้งอยู่เลขที่ ๒๐๔ หมู่ที่ ๒ ถนนลำพูน-ลี้ ตำบลบ้านโฮ่ง อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน อยู่ติดทางหลวงแผ่นดินสาย ๑๐๖ มีเขตพื้นที่รับผิดชอบ ๕ ตำบล รวม ๖๒ หมู่บ้าน ได้แก่ ตำบลบ้านโฮ่ง ๑๘ หมู่บ้าน ตำบลป่าพลู ๑๔ หมู่บ้าน ตำบลเหล่ายาว ๑๓ หมู่บ้าน ตำบลศรีเตี้ย ๙ หมู่บ้าน ตำบลหนองปลาสะวาย ๘ หมู่บ้าน มีจำนวนประชากรในความดูแลประมาณ ๔๒,๐๓๗ คน โดยประมาณตำรวจ ๑ นายรับผิดชอบประชาชน ๔๕๙ คน มีพื้นที่รับผิดชอบประมาณ ๔๗๗ ตารางกิโลเมตร ประชากรในพื้นที่ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ส่วนกลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่จะทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมในนิคมอุตสาหกรรมลำพูน ปัจจุบันสถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่ง มีข้าราชการตำรวจทั้งหมดรวม ๙๒ นาย เป็นนายตำรวจชั้นสัญญาบัตร ๑๓ นาย และชั้นประทวน ๗๙ นาย

"การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ"

เนื่องด้วยข้าราชการตำรวจเป็นบุคลากรที่มีความรับผิดชอบหลากหลาย มีหน้าที่หลักในการตรวจตรารักษาความสงบ จับกุมและปราบปรามผู้กระทำผิดกฎหมาย อีกทั้งยังเป็นผู้ที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบอันใหญ่หลวงในการดูแลคุ้มครองให้เกิดความสงบสุขแก่พลเมือง ส่งผลต่อการขาดโอกาสและเวลาในการออกกำลังกาย ละเลยการให้ความสำคัญด้านโภชนาการและสุขภาวะ ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะโรคอ้วน ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับเข้าไปกับพลังงานที่ใช้ หากพลังงานที่ได้รับ (รับประทานเข้าไป) มากกว่าพลังงานที่ใช้ (ในการทำงานและการออกกำลังกาย) จะทำให้มีพลังงานเหลือและถูกสะสมในรูปของไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ซึ่งจากผลการตรวจสุขภาพประจำปีของข้าราชการตำรวจในสถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน พบว่าข้าราชการตำรวจในสังกัดจำนวนมากมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับน้ำหนักเกินมาตรฐาน ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง เมื่อค้นพบปัญหาเช่นนี้ สถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่ง จึงได้จัดกิจกรรมที่มีชื่อว่า การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวตำรวจมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นวิถีชีวิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างกระแสให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัว ตระหนักในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อเพิ่มจำนวนข้าราชการตำรวจที่มีกิจกรรมทางกาย มีการออกกำลังกายเพื่อลดอุปสรรคต่อการปฏิบัติงานในหน้าที่ของตำรวจ

รูปแบบการดำเนินกิจกรรมที่จัดขึ้น เริ่มจากการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวเข้าร่วมโครงการ ผ่านสื่อประเภทต่างๆ เช่น คัทเอาท์ เว็บไซต์ โปสเตอร์ วิทยุสื่อสารและหนังสือเวียน จากนั้นเชิญผู้เข้าร่วมโครงการประชุมรับฟังวัตถุประสงค์ของโครงการ กิจกรรมที่จะเกิดขึ้นและประโยชน์ที่จะได้รับเมื่อเข้าร่วมโครงการ เผยแพร่ความรู้และสร้างความตระหนักถึงผลดีของการออกกำลังกาย โดยจัดบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกวิธี แจกหนังสือเกี่ยวกับโทษของการไม่ออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังแบบง่าย แจกแผ่นพับเทคนิคพิชิตไขมัน ตลอดจนจัดหาอุปกรณ์ตรวจสุขภาพเบื้องต้นมาจัดเป็นมุมตรวจสุขภาพของโรงพักด้วย

ปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในสถานีให้เป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ เตรียมความพร้อมด้านสถานที่ จัดซื้ออุปกรณ์กีฬา สร้างลานออกกำลังกาย จัดกิจกรรมการ

ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ตามชนิดกีฬา เช่น การเล่นกีฬาฟุตบอล เดิน - วิ่ง ออกกำลังกาย การปั่นรถจักรยาน เปตอง แอโรบิค ทุกวันพุธ (ทั้งนี้ได้จ้างวิทยากรนำการเต้นแอโรบิค) ตั้งแต่เวลา ๑๖.๐๐ น. เป็นต้นไป ดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน จัดหาน้ำดื่มสำหรับผู้มาร่วมออกกำลังกายและแข่งกีฬาและเพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ผู้ดำเนินโครงการได้จัดการประกวดผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้สูงที่สุดและมอบเงินรางวัลด้วย

ในการประเมินผลสำเร็จของกิจกรรมจากการเปรียบเทียบน้ำหนักและรอบเอวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าส่วนใหญ่มีน้ำหนักและรอบเอวลดลง โดยน้ำหนักตัวเฉลี่ยลดลงประมาณ ๐.๕ กก. และข้าราชการตำรวจจำนวน ๓๕ นาย มีรอบเอว (พุง) ลดลง คิดเป็นร้อยละ ๔๑ ของผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ผลจากการจัดกิจกรรมในภาพรวมพบว่า ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี มีผู้เข้าร่วมโครงการเป็นจำนวนมาก

ดาบตำรวจณรงค์ศักดิ์ ไชยสิทธิ์ หนึ่งในผู้เข้าร่วมโครงการ กล่าวถึงกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพว่า “ตนเองมีโรคประจำตัวหลายโรค เช่น เก๊าท์ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เมื่อก่อนไม่เคยออกกำลังกายเลย แม้แต่เดินขึ้นบันไดโรงพัก ยังต้องหยุดพักระหว่างเดินขึ้น แต่หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมปัจจุบันนี้ออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานทุกวัน ผลที่ได้คือมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ความดันโลหิตเป็นปกติดีขึ้น สามารถออกไปจับผู้ร้ายได้อย่างสบาย”

“การลดบุหรี่และการลดสุรา เพื่อสุขภาพ”

กิจกรรมการลดบุหรี่และการลดสุรา เพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากเห็นว่าในขณะนั้นข้าราชการตำรวจของสถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่ง บางส่วนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุราอยู่เป็นประจำ ซึ่งหลายครั้งส่งผลกระทบในทางลบต่อการปฏิบัติราชการ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นและเกิดผลเสียต่อภาพลักษณ์ตำรวจ จึงได้จัดกิจกรรมดังกล่าวขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้เกิดมาตรการลดการดื่มสุราและลดการสูบบุหรี่ของข้าราชการตำรวจ เพื่อรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวได้ทราบถึงพิษภัยจากการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ และเพื่อเป็นการลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นในครอบครัวและให้มีเงินเก็บเพิ่มมากขึ้น

ในการดำเนินการให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยและโทษของการสูบบุหรี่และดื่มสุรานั้น ผู้รับผิดชอบกิจกรรมได้จัดบอร์ดส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่และสุราที่มีผลต่อสุขภาพ มีการสำรวจว่าข้าราชการตำรวจท่านใดบ้างมีพฤติกรรมสูบบุหรี่และดื่มสุรา จากนั้นแจกแบบฟอร์มเพื่อให้บันทึกการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของตนเองในแต่ละวัน เพื่อทราบถึงสถิติการสูบบุหรี่และดื่มสุราของตัวเองในแต่ละสัปดาห์ มีการใช้พลังของสังคมหรือคนรอบข้างเป็นกลไกหนึ่งช่วยผลักดันหรือเสริมแรงให้มีกำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่และสุรามากขึ้น กล่าวคือ จัดตั้งตั้งกลุ่มเพื่อนเตือนเพื่อน โดยนำข้าราชการตำรวจที่ไม่สูบบุหรี่ ทำหน้าที่ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษากับข้าราชการตำรวจที่สูบบุหรี่ เพื่อลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ให้ได้ กำหนดให้วันพุธเป็นวันงดดื่มสุรา งดสูบบุหรี่อย่างจริงจัง พร้อมกับใช้วันสำคัญต่างๆ เป็นจุดเริ่มต้นของการลด หรือ เลิกสูบบุหรี่และดื่มสุรา เช่น รณรงค์ การลด ละ เลิกบุหรี่อย่างต่อเนื่องในวันสำคัญทางศาสนา มีการจัดพื้นที่สูบบุหรี่ โดยอนุญาตให้สูบบุหรี่ภายนอกอาคารเท่านั้น นอกจากนั้นยังได้สร้างแรงจูงใจโดยการมอบรางวัล ยกย่องชมเชย แก่ข้าราชการตำรวจที่สามารถลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ได้

ผลการดำเนินโครงการที่น่าสนใจคือ ดาบตำรวจพาณิชย์ ชนะพาล หลังจากได้เข้าร่วมโครงการมาระยะหนึ่ง เกิดความตระหนักถึงโทษของการดื่มสุรา

ได้ตัดสินใจที่จะเลิกดื่มสุราอย่างเด็ดขาด แต่เนื่องจากเคยเป็นผู้ที่ดื่มสุราอย่างหนัก การเลิกดื่มสุราเองอาจไม่ง่ายนัก จึงสมัครใจเข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์บำบัดยาเสพติด ภาคเหนือ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบันสามารถเลิกดื่มสุราได้อย่างเด็ดขาด ทั้งนี้ผู้บังคับบัญชาได้มอบใบประกาศเกียรติคุณในวันตำรวจ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจด้วย

สำหรับสถิติการสูบบุหรี่ จากจำนวนข้าราชการตำรวจที่สูบบุหรี่จำนวน ๓๕ นาย ภายหลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ข้าราชการตำรวจ ๑๘ นาย หรือคิดเป็นร้อยละ ๕๑ มีปริมาณการสูบบุหรี่ลดลง ทั้งนี้เมื่อคำนวณออกมาเป็นตัวเงิน จะพบว่าการสูบบุหรี่ลดลงทำให้มีค่าใช้จ่ายลดลงโดยเฉลี่ย ๑๕ บาทต่อคนต่อวัน หรือคิดเป็น ๔๕๐ บาทต่อคนต่อเดือน นอกจากนั้นมีข้าราชการตำรวจ ๒ ท่าน ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้โดยเด็ดขาด ได้แก่ ดาบตำรวจ กรกฎ ลิ้นฤาษี และดาบตำรวจ ยุทธนา ฉำนารายณ์ กล่าวได้ว่ากิจกรรมการลดบุหรี่และการลดสุราเพื่อสุขภาพ ที่สถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่งจัดขึ้นนั้น ประสบความสำเร็จด้วยดี

“การลดความเครียดในการทำงานเพื่อสุขภาพ”

กิจกรรมการลดความเครียดในการทำงานเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะของจิตใจ ทั้งนี้จากการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงานของข้าราชการตำรวจในสังกัดสถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน พบว่าความเครียดเกิดจากสาเหตุหลัก ๕ ประการ ได้แก่

(๑) บรรยากาศในสถานที่ทำงานไม่เอื้อในการทำงาน เช่น ความไม่แน่นอนของอารมณ์ในการทำงานร่วมกันของบุคลากร

(๒) การไม่ได้รับความร่วมมือตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง

(๓) การขาดโอกาสในการแสดงความคิดเห็นในการปฏิบัติงานอย่างแท้จริง

(๔) การใช้คำพูดที่รุนแรงและไม่ให้เกียรติต่อเพื่อนร่วมงาน

(๕) เงินเดือนไม่พอใช้จ่ายในครอบครัว

เมื่อทราบถึงสาเหตุดังกล่าวแล้ว ผู้รับผิดชอบโครงการจึงได้จัดกิจกรรมที่มีชื่อว่า การลดความเครียดในการทำงานเพื่อสุขภาพขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์หลักสำคัญสองประการ คือ หนึ่งเพื่อให้การทำงานอย่างมีความสุขทั้งกายและใจ โดยความสุขทางกาย ทำให้ลดความเสี่ยงจากการป่วยเจ็บจากโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ปวดศีรษะ และโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ส่วนความสุขทางใจ ทำให้นอนหลับ ลดความวิตกกังวลใจ ประสาทผ่อนคลายและลดความเครียด สองเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้มีสมาธิและทุ่มเทกับการทำงานมากยิ่งขึ้น ทำงานได้รวดเร็วทันต่อเวลา ประชาชนที่มาใช้บริการมีความพึงพอใจเพิ่มขึ้น

กิจกรรมหลักที่เกิดขึ้น เริ่มต้นจากการสร้างบรรยากาศในสถานที่ทำงานให้เอื้อต่อการทำงาน จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทางจิตใจ ตามหลักของพระพุทธศาสนา จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความสนิทสนมและสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน จัดกล่องรับฟังคำชื่นชมเพื่อนร่วมงานเพื่อสร้างขวัญกำลังใจในการทำงาน ในประเด็นความเครียดที่เกิดจากภาระค่าใช้จ่าย หรือรายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่าย ทางสถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่ง ได้จัดหาอาชีพเสริม ได้แก่ การส่งเสริมการเลี้ยงปลาทุกชนิดไว้บริโภคและจำหน่าย การปลูกพืชผักสวนครัว พืชสมุนไพรบริโภคในครัวเรือน เป็นต้น

ผลความสำเร็จจากการสร้างบรรยากาศและลดความเครียดในที่ทำงาน พบว่า ประสบความสำเร็จในระดับที่น่าพึงพอใจ กล่าวคือ บรรยากาศในการทำงานดีขึ้น มีการทำงานด้วยความเป็นมิตร ยิ้มแย้มแจ่มใส ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ความเครียดลดลง ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงานและปัญหาครอบครัวลดลง ประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น ความพึงพอใจของประชาชนที่มาติดต่อราชการกับสถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่งเพิ่มสูงขึ้น ไม่มีข้าราชการตำรวจถูกร้องเรียนเหมือนอย่างในอดีตแต่อย่างใด

ส่วนผลสำเร็จในการหาอาชีพเสริม สร้างรายได้และลดรายจ่าย จากการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเลี้ยงปลาและปลูกผัก ทำให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีพืชผักสมุนไพรไว้บริโภคอย่างทั่วถึง และยังเหลือไว้แจกจ่ายประชาชนใกล้เคียงที่พักสายตรวจไว้บริโภคด้วย สามารถลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนลงได้ เป็นแบบอย่างที่ดีและสร้างเสริมการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตำรวจกับชุมชน นอกจากนั้นการสร้างอาชีพเสริมยังเป็นแรงบันดาลใจให้ครอบครัวตำรวจ แสวงหาช่องทางเพิ่มรายได้ เช่น ดาบตำรวจบริณัย ผาเจริญ ได้ลงทุนเปิดร้านค้าขายของชำ ดาบตำรวจพิรุณ ฤๅชัย ลงทุนให้ภรรยาเปิดร้านเสริมสวย ดาบตำรวจกฤต ขาวะนา หารายได้เสริมจากการให้เช่าเครื่องเสียง (เครื่องเสียงคาราโอเกะ) และดาบตำรวจโชคอำนวย สินธุยะ ใช้เวลาว่างทำสวนหอมแดงและสวนผัก เป็นต้น

ข้อคิดส่งท้าย

การจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในโครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ ของสถานีตำรวจภูธรบ้านโฮ่ง นับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการร่วมคิดร่วมสร้างภายในองค์กร และผลสัมฤทธิ์ของแต่ละกิจกรรมเห็นได้เป็นรูปธรรม แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่ต้องพิจารณาต่อไปคือ ทำอย่างไรให้โครงการดังกล่าวมีความยั่งยืนในระยะยาว หลายกิจกรรมเมื่องบประมาณหมดลงหรือเมื่อเสร็จสิ้นช่วงของการรณรงค์ พฤติกรรรมเหล่านั้นก็หยุดลงไปด้วย นั่นเป็นสิ่งที่เราต้องร่วมกันคิดหาทางแก้ไข เช่น เราอาจต้องมาย้อนคิดกันว่า ทำอย่างไรไม่ให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าเบื่อ ทำอย่างไรที่จะไม่ต้องใช้มาตรการบังคับ หรือออกเป็นคำสั่ง ทุกคนก็ออกกำลังกายอยู่เป็นนิสัย หรือทำให้คนที่มีความคิดว่าการออกกำลังกายทุกวันในที่ทำงาน อาจไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเขา แต่ทำอย่างไรให้เขาต้องคิดเองได้ว่า แล้วการออกกำลังกายรูปแบบใดจึงจะเหมาะสมกับตนเอง ไม่น่าเบื่อ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ข้อจำกัดด้านสุขภาพและอายุของตนเองมากที่สุด สิ่งเหล่านี้ไม่อาจสร้างหรือปรับเปลี่ยนได้ในระยะสั้น แต่ต้องอาศัยแรงกระตุ้นแรงผลักดันอย่างต่อเนื่องจึงจะสัมฤทธิ์ผลในระยะยาวได้

ในการจัดกิจกรรมของสถานีตำรวจภูธรบ้างโฮ่ง จังหวัดลำพูน มีประเด็น

ที่น่าสนใจในการหยิบยกมาพิจารณา ได้แก่ ในการจัดกิจกรรมการลดบุหรี่และการลดสุรา เพื่อสุขภาพ ผู้จัดกิจกรรมเริ่มต้นจากการสำรวจว่าข้าราชการตำรวจท่านใดมีพฤติกรรมสูบบุหรี่และดื่มสุรา จากนั้นแจกแบบฟอร์มเพื่อบันทึกการสูบบุหรี่และการดื่มสุราในแต่ละวัน เพื่อทราบถึงสถิติของตัวเองในแต่ละสัปดาห์ ว่าแต่ละวันสูบบุหรี่กี่มวน เสียค่าใช้จ่ายกี่บาท การดำเนินการเช่นนี้ถือว่าเป็นรูปแบบที่น่าสนใจและควรนำไปประยุกต์ใช้ อย่างไรก็ตามอาจลองให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งเป้าหมายไว้ว่าอาทิตย์นี้จะลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงกี่มวน หรือในหนึ่งอาทิตย์จะซื้อสุราได้ไม่เกินกี่บาท การตั้งเป้าหมายไว้เช่นนี้อาจทำให้ประสบผลสำเร็จในการลด และเลิกสูบบุหรี่และดื่มสุรามากขึ้น

สำหรับในกิจกรรมการลดความเครียดในการทำงานเพื่อสุขภาพ ที่ได้ส่งเสริมการเลี้ยงปลาและปลูกผักเป็นอาชีพเสริม อาจเพิ่มในส่วนของการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นกรอบในการส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น กล่าวคือ ส่งเสริมให้มีการดำรงชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกัน อันจะทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุขในทุกมิติ

"There are two types of people who will tell you that you cannot make a difference in this world: Those who are afraid to try themselves, and those who are afraid that you will succeed."

Credit by Ray Goforth.

สถานีที่ 14

สถานีตำรวจภูธรฮอด
จังหวัดเชียงใหม่

มารู้จักกับ "สถานีตำรวจภูธรฮอด จังหวัดเชียงใหม่"

สถานีตำรวจภูธรฮอด จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งอยู่เลขที่ ๒๖ หมู่ที่ ๙ ถนนเชียงใหม่ – ฮอด ตำบลหางดง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ อำเภอฮอด แบ่งเขตการปกครองออกเป็น ๖ ตำบล ๖๐ หมู่บ้าน ได้แก่ ตำบลหางดง ตำบลฮอด ตำบลบ้านตาล ตำบลปอหลวง ตำบลปอสลี และตำบลนาคอเรือ มีประชากรทั้งสิ้น ๔๕,๙๙๘ คน ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ปลูกสวนลำไยเป็นอาชีพหลัก

"ตำรวจฮอดไร้พุง"

กิจกรรมตำรวจฮอดไร้พุงเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย โดยภายหลังจากมีการประชาสัมพันธ์โครงการแล้วได้เชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลฮอด มาให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการการกินสำหรับคนอ้วนและพิษภัยของการมีน้ำหนักมาก พร้อมทั้งแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม จากนั้นดำเนินการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางกาย โดยเชิญชวนให้ข้าราชการตำรวจในสังกัดและครอบครัวร่วมกันออกกำลังกาย ด้วยการฝึกประจำสัปดาห์ การออกกำลังกายในห้องฟิตเน็ต ของสถานีตำรวจภูธรฮอด และออกกำลังกายร่วมกันหน้าสถานี

ซึ่งกิจกรรมที่เกิดขึ้นนับได้ว่ามีความสำเร็จเป็นที่น่าพอใจ โดยนอกจากจะมีข้าราชการตำรวจในสังกัดเข้าร่วมแล้ว ยังได้รับความสนใจจากครอบครัวตำรวจ

เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ก่อนเริ่มดำเนินโครงการ ข้าราชการตำรวจของสถานีตำรวจภูธรฮอด จำนวน ๑๙ นาย หรือคิดเป็นร้อยละ ๓๓ ของผู้เข้าร่วมโครงการ มีรอบเอวมากกว่า ๙๐ เซนติเมตร (อ้วน) แต่เมื่อเสร็จสิ้นโครงการ พบว่าจากข้าราชการตำรวจจำนวน ๑๙ นายดังกล่าว สามารถลดน้ำหนักได้ ๑๑ นาย คิดเป็นร้อยละ ๕๘ ตัวอย่างของผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้สูงสุด คือ ดาบตำรวจมนูญ พวงมณี โดยก่อนเข้าโครงการ มีน้ำหนักถึง ๑๐๙ กิโลกรัมและมีรอบเอว ๑๑๐ เซนติเมตร หลังเข้าโครงการน้ำหนักลดลงเหลือ ๙๐ กิโลกรัมและรอบเอววัดได้ ๙๕ เซนติเมตร

“สถานีตำรวจฮอดปลอดบุหรี่”

กิจกรรม “สถานีตำรวจฮอดปลอดบุหรี่” เป็นกิจกรรมที่มุ่งลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของข้าราชการตำรวจสังกัดสถานีตำรวจภูธรฮอด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัว ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ เพื่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีสุขภาพดี ปลอดควันพิษจากการสูบบุหรี่ และเพื่อลดค่าใช้จ่ายของข้าราชการตำรวจที่สูญเสียไปกับการสูบบุหรี่

ในการดำเนินกิจกรรมนอกจากจะมีการประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเอง และผลกระทบต่อคนในสังคมแล้ว ยังมีการสำรวจว่าผู้ใดมีพฤติกรรมสูบบุหรี่บ้าง จากนั้นเชิญบุคคลดังกล่าวเข้าร่วมโครงการ โดยผู้จัดกิจกรรมได้นำเอาสมุดบันทึกสถิติการสูบบุหรี่แจกจ่ายให้ตำรวจที่เข้าร่วมโครงการ โดยให้แต่ละคนบันทึกว่าในแต่ละวันตนเองสูบบุหรี่จำนวนเท่าใด เสียค่าใช้จ่ายประมาณเท่าใดและรายงานให้คณะกรรมการทราบทุกเดือน ผลจากการดำเนินโครงการ พบว่า ข้าราชการตำรวจที่เข้าร่วมโครงการ สามารถลดปริมาณ

การสูบบุหรี่ได้ ๑๐ นาย จากผู้เข้าร่วมโครงการ ๓๐ นาย คิดเป็นร้อยละ ๓๓ และสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้จำนวน ๒ นาย ได้แก่ ดาบตำรวจประชัน ยานิวงศ์ และดาบตำรวจบันเทิง วรรณทอง

จากการวิเคราะห์ถึงสาเหตุสำคัญสามลำดับแรก ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ มีดังนี้

(๑)การทำงานของตำรวจมีความเครียด ต้องการระบายโดยการสูบบุหรี่

(๒)ขาดกำลังใจจากครอบครัว

(๓)ขาดความตั้งใจจริง

"ตำรวจฮอดพบพระ จริยธรรมนำชีวิต"

กิจกรรมตำรวจฮอดพบพระ จริยธรรมนำชีวิต เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาคุณภาพจิตใจ ในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวได้ส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจในสังกัดปฏิบัติธรรม โดยการนิมนต์พระคุณเจ้ามาอบรมให้ความรู้ เทศนาสั่งสอนแก่ข้าราชการตำรวจในสังกัด นำข้าราชการตำรวจและครอบครัวทำบุญในโอกาสสำคัญทางพระพุทธศาสนาต่างๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการใช้จริยธรรมขัดเกลาจิตใจแล้ว ยังเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของตำรวจในสายตาประชาชนอีกด้วย และเมื่อสำรวจความพึงพอใจของผู้มาติดต่อราชการของสถานีตำรวจภูธรฮอด พบว่าประชาชนมีความพึงพอใจในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจในสถานีตำรวจภูธรฮอดเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นยังมีการรณรงค์ให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวลด เลิกสุราช่วงเข้าพรรษาด้วย โดยหวังว่าจะใช้เทศกาลเข้าพรรษาเป็นจุดเริ่มต้นของการเลิกดื่มสุรา

ผลจากการรณรงค์เลิกดื่มสุราช่วงเข้าพรรษา พบว่า จากข้าราชการตำรวจที่เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้นจำนวน ๗๕ นาย ร้อยละ ๘๓ สามารถลดปริมาณการดื่มสุราได้ ร้อยละ ๑๕ สามารถเลิกดื่มสุราในช่วงเข้าพรรษา และร้อยละ ๓ สามารถเลิกดื่มสุราได้โดยเด็ดขาด เมื่อสำรวจสาเหตุหลักที่ผู้เข้าร่วมโครงการไม่สามารถเลิกดื่มสุราได้ พบสาเหตุหลัก ๔ ประการ ได้แก่

(๑) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมและสังคม ซึ่งตัวของตำรวจเองมักจะนิยมการดื่มสุราหรือชอบจัดงานสังสรรค์กันบ่อยครั้ง

(๒) ความเครียด

(๓) ไม่มีความตั้งใจจริงในการเลิกดื่มสุรา

(๔) ขาดกำลังใจจากครอบครัว

ข้อคิดส่งท้าย

จากการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของการไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม โดยเฉพาะการเลิกสูบบุหรี่และการเลิกดื่มสุรา สาเหตุหลักประการหนึ่งคือ การไม่ได้รับแรงสนับสนุนหรือกำลังใจจากครอบครัว ประเด็นนี้ถือเป็นประเด็นสำคัญมากที่ทางผู้รับผิดชองโครงการของสถานีตำรวจภูธรฮอดควรนำมาเป็นแนวทางในการต่อยอดโครงการในอนาคต ทั้งนี้ในการดำเนินโครงการครั้งต่อไป ควรดำเนินการโดยพยายามชักจูงครอบครัวของข้าราชการตำรวจในสังกัดให้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

นอกจากจะให้ความรู้ด้านสุขภาพที่ดีกับตัวข้าราชการตำรวจแล้ว ยังต้องดำเนินกิจกรรมเพื่อปรับทัศนคติเกี่ยวกับการมีสุขภาวะที่ดีให้กับทุกคนในครอบครัวด้วย เช่น ในโครงการเลิกบุหรี่ ต้องเพิ่มการให้ความรู้กับแม่บ้านตำรวจถึงพิษของควันบุหรี่มือสองที่คนในครอบครัวจะได้รับจากพฤติกรรมสูบบุหรี่ของสามี ควรต้องเรียนรู้ว่าการให้กำลังใจกับคนที่จะเลิกสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราต้องทำอย่างไรบ้าง ประเด็นดังกล่าวถือเป็นประเด็นที่สถานีตำรวจภูธรฮอดอาจละเลยไปจนส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

ในการดำเนินกิจกรรมของสถานีตำรวจภูธรฮอด พบว่ายังขาดกระบวนการสร้างการเรียนรู้ สร้างวิธีการคิดวิเคราะห์เพื่อเกิดความตระหนักถึงการมีสุขภาพที่ดีได้ด้วยตนเอง กิจกรรมที่เกิดขึ้นจึงประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง และเป็นเพียงระยะสั้นเท่านั้น นอกจากนี้ในอนาคตหากต้องการต่อยอดกิจกรรม ควรมีการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นกรอบในการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น กล่าวคือ ส่งเสริมให้มีการดำรงชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน อันจะทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุขในทุกด้าน และควรวางแผนกิจกรรมในระยะยาวด้วย โดยอาจวางแผนงานในระยะ ๓ - ๕ ปี และกำหนดให้การสร้างเสริมสุขภาพเป็นหนึ่ง

ในนโยบายของหน่วยงาน

สำหรับในประเด็นการดำเนินการ “จัดกิจกรรม” นั้น ถือว่าเป็นสิ่งใหม่และเป็นสิ่งที่ข้าราชการตำรวจส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคย ทำให้ที่ผ่านมาเกิดปัญหาว่า ไม่รู้ว่าจะนำเอาเทคนิคใดมาดึงดูดความสนใจของข้าราชการตำรวจในองค์กร ครอบครัว หรือประชาชนในท้องถิ่นให้เข้ามามีส่วนร่วมในการคิด การตัดสินใจและการดำเนินโครงการต่างๆ ด้วยความเต็มใจ ไม่ทราบว่ามีวิธีการเลือกกิจกรรมต่างๆ ไม่ทราบว่าขั้นตอนในการเรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่างๆ ทำอย่างไร รวมถึงเมื่อตั้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จัดขึ้นแล้ว จะใช้ตัวชี้วัดอะไรบ้าง วัดอย่างไร จึงจะสามารถวัดผลสำเร็จของโครงการได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

“Find something you love to do and you’ll never have to work a day in your life”

Credit by Harvey MacKay.”

สถานีที่ 15
ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๕
จังหวัดลำปาง

มารู้จักกับ “ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๕ จังหวัดลำปาง”

ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๕ เดิมชื่อว่า โรงเรียนตำรวจภูธร ภาค ๕ ปัจจุบันตั้งอยู่เลขที่ ๑๔๕ หมู่ที่ ๑๓ ถนนลำปาง-เชียงใหม่ ตำบลปงยางคก อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง มีภารกิจหลักที่สำคัญในการผลิตข้าราชการตำรวจชั้นประทวน และฝึกอบรมข้าราชการตำรวจสัญญาบัตรและชั้นประทวน ตามที่ตำรวจภูธรภาค ๕ และสำนักงานตำรวจแห่งชาติมอบหมาย มีข้าราชการตำรวจและลูกจ้างประจำในสังกัด จำนวน ๑๕๕ นาย ครอบครัวข้าราชการตำรวจจำนวนประมาณ ๔๖๕ คน

“ศฝร.หุ่นดี ไม่มีพุง”

สืบเนื่องจากผลการตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ของข้าราชการตำรวจสังกัดศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๕ พบข้าราชการตำรวจเป็นโรคถึงร้อยละ ๙๔ โดยปัญหาด้านสุขภาพที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่ น้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ ๓๘ โรคอ้วน ร้อยละ ๓๘ รอบเอวเกินมาตรฐานร้อยละ ๒๔ ภาวะไขมันในเลือดสูงร้อยละ ๓๔ ภาวะความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๑๕ และโรคเบาหวานหรือน้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ ๑๕ ซึ่งสภาพปัญหาสุขภาพดังกล่าวนับได้ว่าเป็นปัญหาด้านสุขภาพของข้าราชการตำรวจ ที่ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๕ ได้ให้ความสนใจ จึงได้จัดกิจกรรม ศฝร.หุ่นดี ไม่มีพุง ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและปลูกฝังค่านิยมการออกกำลังกาย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค สร้างเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น และส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวตระหนักถึงการมีสุขภาพที่ดี

ในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๕ ได้วางรูปแบบการดำเนินงานดังนี้ คือ การจัดบอร์ดให้ความรู้เรื่อง “วิธีการลดพุง” โดยเปลี่ยนเนื้อหาทุก ๓ เดือน รณรงค์ประชาสัมพันธ์ถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยการใช้หลัก ๓ อ. คือ ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และควบคุมอารมณ์ แจกหนังสือ “คู่มือลดพุง” จัดหาเครื่องวัดความดัน เครื่องชั่งน้ำหนัก สายวัดรอบเอว ทำการบันทึกสถิติ น้ำหนัก รอบเอวพร้อมทั้งคำนวณดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมโครงการ ทดสอบสมรรถภาพเป็นประจำ ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายช่วงนอกเวลาราชการ จัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาในวันตำรวจ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ จัดโครงการกีฬาสานสัมพันธ์ ท้ายที่สุดทำการประเมินผลของกิจกรรมด้วยการเก็บข้อมูลน้ำหนัก รอบเอว และคำนวณดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมโครงการเปรียบเทียบก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างดำเนินกิจกรรมและภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมพร้อมทั้งจัดแข่งขันลดพุง ทุก ๓ เดือน ๖ เดือน และ ๙ เดือน ซึ่งในการแข่งขันลดพุง มีข้าราชการตำรวจสนใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๑๗ ราย ภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ ๔๑ มีรอบเอวลดลง ร้อยละ ๓๕ มีรอบเอวเพิ่มขึ้นและร้อยละ ๒๔ มีรอบเอวไม่เปลี่ยนแปลง เมื่อพิจารณาสถิติการเบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาล พบว่า ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๒ มีการเบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาลลดลง ๒๖๘,๕๔๘ บาท และมีสถิติการลาป่วยลดลงถึงร้อยละ ๕๐

“บ้านพักน่าอยู่ ที่ทำงานน่าดู”

กิจกรรมบ้านพักน่าอยู่ ที่ทำงานน่าดู เป็นกิจกรรมในมิติสิ่งแวดล้อม ที่นำเอากิจกรรม ๕ ส. มาใช้เป็นหลักในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๕ ให้มีความสะอาด ถูกสุขอนามัย มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ลดความเครียดในที่ทำงาน ซึ่งผู้รับผิดชอบกิจกรรมได้ดำเนินการประชาสัมพันธ์กิจกรรมด้วยการประกวดสื่อจูงใจและประกวดบทความ เรื่อง “บ้านพักอาศัยน่าอยู่ ที่ทำงานน่าดู” แจกสติกเกอร์รณรงค์ ปรับปรุงภูมิทัศน์ แจกหนังสือ “คู่มือความสะอาด” นอกจากนั้นได้จัดการประกวดสภาพแวดล้อมและความสะอาดของบริเวณบ้านพักอาศัยและสถานที่ทำงานทุก ๓ เดือน ๖ เดือน และ ๙ เดือน

ข้อคิดส่งท้าย

ในการดำเนินกิจกรรมใดๆ ก็ตาม การสื่อสารภายในหน่วยงานเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นและมีความสำคัญยิ่ง ผู้นำหน่วยงานจะต้องสามารถสื่อสารให้ทุกคนในหน่วยงานเข้าใจตรงกันว่า หน่วยงานกำลังมีนโยบายอะไร กำลังจะทำอะไร เพื่ออะไร ทำอย่างไร และทำเมื่อไหร่ หากสามารถสื่อสารให้บุคลากรรับทราบอย่างชัดเจน ก็ถือว่าเป็นก้าวแรกที่จะทำให้ทุกคนสนใจที่จะเข้าร่วม หรือให้ความร่วมมือต่อกิจกรรมนั้นๆ พร้อมกันนั้นยังต้องมีการวางแผนการสื่อสารอย่างเป็นระยะ และต่อเนื่อง ต้องคำนึงถึงเนื้อหา ช่องทางการสื่อสารที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

และสามารถเข้าถึงทุกคนในหน่วยงานได้ ซึ่งในการดำเนินโครงการ ในขั้นต่อไปนั้น ผู้บังคับบัญชา หัวหน้าหน่วย หรือผู้จัดกิจกรรมควรนำเอาหลักการดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ด้วย

ในการจัดกิจกรรมของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๕ มีการใช้การแข่งขันเพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เข้าร่วมโครงการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง เช่น การแข่งขันลดพุง ซึ่งการสร้างแรงจูงใจโดยวิธีนี้แท้จริงแล้วมีทั้งคุณและโทษ คุณประโยชน์ที่ได้คือ ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดความขยันหมั่นเพียร อดทนที่จะเอาชนะ และเกิดความภาคภูมิใจเมื่อชนะ ส่วนโทษนั้นอาจจะทำให้เกิดความอิจฉาริษยาระหว่างเพื่อนร่วมงานได้ ทั้งนี้การแข่งขันที่นักจิตวิทยาสนับสนุนอย่างยิ่งคือการแข่งขันกับตนเอง **(Self–competition)** เพราะจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จสูงสุด เท่าที่ความสามารถหรือตามแต่อัตภาพของบุคคลจะเอื้ออำนวย ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจโดยการแข่งขันจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวัง นอกจากนี้การให้รางวัลบ่อยเกินไป อาจจะทำให้ผู้ที่ได้รับรางวัลไม่กระตือรือร้นอย่างเดิมอีกก็เป็นได้

สำหรับในประเด็นการดำเนินการ “จัดกิจกรรม” นั้น ถือว่าเป็นสิ่งใหม่และเป็นสิ่งที่ข้าราชการตำรวจส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคย ทำให้ที่ผ่านมาเกิดปัญหาว่า ไม่รู้ว่าจะนำเอาเทคนิคใดมาดึงดูดความสนใจของข้าราชการตำรวจในองค์กรหรือครอบครัว ไม่ทราบขั้นตอนการจัดประชาคมเพื่อระดมความคิดเห็น ไม่ทราบว่ามีวิธีการเลือกกิจกรรมต่างๆ ไม่ทราบว่าขั้นตอนในการเรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่างๆ ทำอย่างไร รวมถึงเมื่อตั้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จัดขึ้นแล้ว จะใช้ตัวชี้วัดอะไรบ้าง วัดอย่างไร จึงจะสามารถวัดผลสำเร็จของโครงการได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นปัจจัยหลักแห่งความสำเร็จที่จะขาดไม่ได้ประการหนึ่งคือ การมีที่ปรึกษาคอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือ ช่วยวางแผน ตลอดช่วงระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม

ข้อเสนอแนะส่งท้ายคือ ในการดำเนินกิจกรรมครั้งต่อไปอาจเพิ่ม ในส่วนของการวัดผลความสำเร็จที่เกิดขึ้นกับสุขภาพใจ เช่นการวัด ความเครียดโดยให้ทำแบบทดสอบทางจิตวิทยา และก่อนจัดกิจกรรมใดๆ ก็ตามผู้รับผิดชอบโครงการอาจต้องทำความรู้จักตนเองหรือเข้าใจสภาพภายในองค์กรของตนเองให้ดีก่อน เพื่อให้

ทราบว่าตนเองมีจุดเด่นอะไร มีความพร้อมแค่ไหน มีกำลังพลเท่าใด แล้วจึงคิดจัดกิจกรรมที่ไม่เกินความสามารถมากนัก

"Do not wait to strike till the iron is hot;
but make it hot by striking."

Credit by William B. Sprague

โรงพักสร้างสุข HAPPY 8 WORKPLACE

การสรุปโครงการ
และการนำเสนอแนวทางการดำเนินโครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานี
ตำรวจเสริมสร้างสุขภาพ

HAPPY 8
WORKPLACE

โดย
อาจารย์ศรัณย์พัส ศรีสวัสดิ์
ดร. ภัณฑิรา เลิศเดชเดชา
ดร. โสมฤทัย สุนธยาธร
น.ส. ฉันทลักษณ์ อาจหาญ

ณ ปัจจุบันประเทศไทยต้องเผชิญกับสถานการณ์ทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบอย่างรุนแรง ต่อการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในประเทศ และองค์กร ไม่ว่าจะเป็นองค์กรภาครัฐหรือเอกชนย่อมหลีกหนีไม่พ้นที่จะได้รับผลกระทบที่ส่งผลต่อการดำเนินกิจการด้วย จากเหตุการณ์ที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่าเกิดการเตรียมความพร้อมเพื่อต่อสู่ต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้น รวมถึงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และสามารถยืนหยัด อยู่ได้ อย่างมั่นคงท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว หนึ่งในกลยุทธ์ที่สำคัญคือ การพัฒนาศักยภาพของคนในองค์กรเพื่อพร้อมรับสถานการณ์และเพื่อการขับเคลื่อนองค์กรไปสู่เป้าหมาย ผ่านการพัฒนา “คน” ให้มีคุณภาพ คุณธรรม มีความรู้ และความรอบรู้อย่างเท่าทัน ดั่งที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔) อัญเชิญหลัก”ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ไปประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวางในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับปัจเจก ครอบครัวชุมชน สังคม จนถึงระดับประเทศ ซึ่งได้มีส่วนเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยให้สังคมไทยสามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคงท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙) ยังให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของภาคีการพัฒนาทุกภาคส่วน ทั้งในระดับชุมชน ระดับภาค และระดับประเทศในทุกขั้นตอนและต่อเนื่อง จึงเป็นการนำภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ พร้อมทั้งเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อม “คน” สังคมและระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง ได้อย่างเหมาะสม โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนา “คน” และสังคมไทยให้มีคุณภาพ มีโอกาสเข้าถึงทรัพยากร และได้รับประโยชน์จากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างเป็นธรรม รวมทั้งสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจด้วยฐานความรู้ เทคโนโลยี นวัตกรรม และความคิดสร้างสรรค์ บนพื้นฐานการผลิตและการบริโภคที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อมุ่งสู่ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง” ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทยตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง

หนึ่งในบุคลากรการขับเคลื่อนศักยภาพของประเทศนั่นคือ “ตำรวจ” อันเนื่องมาจากการที่องค์กรตำรวจเป็นต้นธารของกระบวนการยุติธรรม มีภารกิจและอำนาจหน้าที่ในการรักษาความสงบเรียบร้อยและจัดระเบียบเบื้องต้นของสังคม ด้วยการให้มีการดำเนินงานตามกฎหมาย สามารถอำนวยความยุติธรรมและตอบสนองความต้องการของประชาชนให้มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทั้งนี้องค์กรจะประสบความสำเร็จและบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้นั้น ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญหลายประการ แต่ที่สำคัญที่สุดคือ บุคลากรในองค์กร

ดังนั้น “ตำรวจ” จึงเป็นบุคลากรที่จะต้องได้รับการพัฒนาขีดความสามารถสู่การเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ และองค์กรสร้างเสริมสุขภาวะ และการที่ก้าวไปสู่จุดนั้นได้นั้นจะต้องเกิดการพัฒนาตนเองเป็นจุดสำคัญ ซึ่งจากประสบการณ์คณะผู้เขียนในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการสนทนากับผู้มีประสบการณ์ สามารถทำให้สรุปได้ว่า ตำรวจจะต้อง ๑) การเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ๒) การปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ ๓) การวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ ๔) ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

เนื่องจากสังคมเราเป็นสังคมเปิด และมนุษย์เราไม่สามารถอยู่ในสังคมคนเดียวได้ ตำรวจก็เช่นกัน การอยู่ร่วมกับผู้อื่นของตำรวจไม่ว่าจะเป็นไปเพื่อการปฏิบัติหน้าที่ หรือการอยู่กับคนในครอบครัวและสังคมแวดล้อมของตนส่งผลให้ตำรวจต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

จะเห็นว่า การพัฒนาศักยภาพ “คน” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ตำรวจ” จากกระบวนการภายใน เพื่อให้มีผลต่อพฤติกรรมหรือการปฏิบัติงานที่แสดงออกมาสู่ภายนอก มีความสำคัญต่อสังคมโดยรวมเป็นอย่างยิ่ง เพราะภารกิจที่แต่ละหน่วยงานของตำรวจ ต้องรับผิดชอบล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ตำรวจแต่ละนายได้พัฒนา และปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของการให้บริการประชาชน จนทำให้องค์กรตำรวจสามารถให้บริการประชาชนในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน และความสงบสุขของสังคมและประเทศโดยรวมได้

จากแผนพัฒนาข้าราชการตำรวจและครอบครัว ในแผนพัฒนาสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ - ๒๕๕๔ ที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวมีอุดมการณ์แห่งชีวิต มีรูปแบบวิถีชีวิตที่ดีงาม มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นผู้ที่มีความพร้อมในด้านสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พัฒนาความรู้ ความคิด คุณธรรม จริยธรรม ให้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต กล้าหาญ มีความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ และด้วยความสำคัญในหลักการบริหาร “คน” ด้วยเหตุนี้ จึงก่อเกิด “โครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ” ซึ่งเป็นความร่วมมือกันในลักษณะไตรภาคี ระหว่าง โรงพยาบาลดารารัศมี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และตำรวจภูธรภาค ๕ ซึ่งเป็นการดำเนินงานเชิกรุก โดยมีเป้าประสงค์หลักของโครงการ คือ การก่อให้ข้าราชการตำรวจและครอบครัวเกิดความตระหนักและรับรู้เรื่องสุขภาวะแบบองค์รวม มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพด้วยตนเองจนก่อให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพหรือพฤติกรรมสุขภาพ **(Health Behavior)** ขึ้นอย่างยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคลและระดับองค์กร มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ข้าราชการตำรวจจะมีภาพลักษณ์ที่ดีขึ้นในสายตาของประชาชน สมเป็นตำรวจยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาพ ทั้งนี้ มีสถานีตำรวจและหน่วยงานตำรวจที่เข้า

ร่วมโครงการตามความสมัครใจ จำนวน ๕๒ แห่ง (สถานีตำรวจและหน่วยงานตำรวจที่มีที่ตั้งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำพูน และจังหวัดลำปาง) โดยคาดว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะส่งผลถึงความสำเร็จของสำนักงานตำรวจแห่งชาติโดยภาพรวม และเป็นแรงสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของประเทศต่อไป “พลังสร้างสรรค์ พลังขับเคลื่อนไทยเข้มแข็ง”

ในบทสังเคราะห์โครงการชิ้นนี้ จะเป็นการวิเคราะห์ และสังเคราะห์โครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพที่ได้ดำเนินการมาตั้งแต่กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ ถึงเมษายน ๒๕๕๓ โดยเนื้อหาที่จะนำเสนอจะเป็นการบรรยายพร้อมยกตัวอย่างเพื่อให้เกิดความเข้าใจ โดยจะแบ่งเนื้อหาออกเป็น ๔ ส่วนที่สำคัญ ในส่วนแรก จะกล่าวถึง “นิยามความหมาย” ขององค์กรสุขภาวะ จะกล่าวให้เห็นถึงความหมายในมุมมองทั่วไป และความหมายในบริบทของตำรวจ ส่วนที่สอง จะนำเสนอแนวคิด **Happy 8** หรือความสุขแปดประการ ที่ทางสสส.ให้ความสำคัญและนำมาเป็นแนวทางในการสร้างความสุขในแบบองค์รวม พร้อมเชื่อมโยงตัวอย่างโครงการที่ทางตำรวจภูธรภาค ๕ ได้ดำเนินการไปแล้ว ส่วนที่สาม จะเป็นการกล่าวถึง การบูรณาการโครงการสร้างเสริมสุขภาวะ โดยจะบรรยายถึง การบูรณาการแนวคิด **Happy 8** ผ่านโครงการและกิจกรรมที่ได้สร้างสรรค์ขึ้น และกล่าวถึง ปัจจัยที่ส่งเสริมความสำเร็จในการสร้างสุขให้กับตำรวจ และส่วนสุดท้ายคือ แนวทางการดำเนินโครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจแห่งความสุขในอนาคต ที่เชื่อมโยงโครงการที่ดำเนินงานที่ผ่านมาทั้ง ๑๕ สถานีนั้นสามารถดำเนินการโดยใช้แนวทางความสุขแปดประการ **(Happy 8)** ต่อยอดในอนาคตได้

นิยามความหมายของ “องค์กรสุขภาวะ”

คนในวัยทำงานใช้เวลาส่วนใหญ่ในวันหนึ่งไปกับการทำงาน และใช้เวลามากถึงหนึ่งในสามของชีวิตทุ่มเทให้กับการปฏิบัติงาน **(Schuyler, ๒๐๐๔)** งานจึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ก่อให้เกิดรายได้เพื่อนำมาใช้จ่าย และตอบสนองความพึงพอใจและความต้องการในด้านต่างๆ คุณภาพชีวิต

การทำงานจึงมี ผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ องค์กรสุขภาวะเป็นแนวคิดที่มีรากฐานมาจากแนวความคิดของการมีสุขภาพที่ดีตามนิยามของสุขภาพที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ว่า สุขภาพหมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยปราศจากความเจ็บป่วยอย่างแท้จริง (Burton, ๒๐๑๐) จากรากฐานของสุขภาวะที่ดี ที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก หากจะกล่าวถึงความหมายของคำว่าองค์กรสุขภาวะ (Healthy workplace) มีผู้รู้ นักวิชาการและสถาบันทางวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้ให้ความหมายหรือคำนิยามไว้คล้ายคลึงกัน โดยยึดกรอบขององค์การอนามัยโลก ดังต่อไปนี้

Schuyler (๒๐๐๔) ให้ความหมายขององค์กรสุขภาวะไว้ว่า เป็นสภาวะที่มีการส่งเสริมการเกื้อกูลซึ่งกันและกันระหว่างองค์กรและพนักงานในองค์กร โดยที่องค์กรและพนักงานไม่ฉวยโอกาสเอารัดเอาเปรียบกัน ในส่วนขององค์กร องค์กรต้องให้การสนับสนุนการพัฒนาและการเจริญเติบโตในหน้าที่การงานของพนักงาน และในส่วนของพนักงาน พนักงานจะต้องปฏิบัติหน้าที่อย่างดีที่สุดเพื่อการดำรงอยู่ขององค์กรในระยะยาว Kelloway, Teed และ Prosser (๒๐๐๘) ได้ให้ความหมายขององค์กรสุขภาวะ ไว้อย่างครอบคลุมถึงพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพของพนักงาน ในที่นี้นักวิชาการกลุ่มนี้หมายความรวมถึงการให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) สภาพทางจิตใจและสังคมในที่ทำงาน (Psychosocial Environment) และการปฏิบัติงานที่ใส่ใจต่อพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ (Practice of Healthy Behavior)

Burton (๒๐๐๘) ที่ปรึกษาอาวุโสทางด้านกลยุทธ์ของ Industrial Accident Prevention Association (IAPA) ประยุกต์ความหมายขององค์กรสุขภาวะที่ใช้เป็นต้นแบบในหลายองค์กรไม่ว่าจะเป็น Health Canada, the National Quality Institute, the Ontario Healthy Workplace และ the Forum on the Advancement of Healthy Workplaces และให้ความหมายของคำว่าองค์กรสุขภาวะไว้โดยสรุปว่า เป็นสถานประกอบการที่นายจ้างส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของพนักงานได้ โดยมีองค์ประกอบของการส่งเสริมสุขภาวะในองค์กร ๓ องค์ประกอบที่คล้ายคลึงกับที่ Kelloway, Teed และ Prosser (๒๐๐๘) ได้ให้ไว้ คือ

องค์ประกอบแรก วัฒนธรรมองค์กรหรือสภาพทางจิตใจและสังคมในที่ทำงาน **(Psychosocial Working Environment)** องค์ประกอบทางด้านนี้รวมถึง ทัศนคติ คุณค่า และความเชื่อในการปฏิบัติงานที่แฝงอยู่ในรูปของวัฒนธรรมองค์กรที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจและร่างกายของพนักงาน

องค์ประกอบที่สอง สภาพแวดล้อมทางกายภาพในที่ทำงาน **(Physical Working Environment)** หมายถึงการให้ความสำคัญต่อสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน และองค์ประกอบของการทำงานที่ใส่ใจต่อสุขภาพและความปลอดภัยจากการทำงานของพนักงาน

องค์ประกอบที่สาม ทรัพยากรอนามัยส่วนบุคคล **(Personal Health Resource)** หมายความรวมถึง ทรัพยากร โอกาส และความยืดหยุ่นต่างๆ ที่องค์กรจัดเตรียมให้เพื่อสนับสนุนให้พนักงานมีความพยายามพัฒนาตนเองและดูแลรักษาสุขภาพและสุขภาวะส่วนตัว เช่น ความยืดหยุ่นของเวลาในการทำงาน สถานออกกำลังกาย การอบรมการจัดการกับความเครียด เป็นต้น

Freyermuth และ Schonewille (๒๐๐๙) ให้ความหมายขององค์กรสุขภาวะไว้แตกต่างจากนักวิชาการสามกลุ่มแรกโดยกล่าวว่า **องค์กรสุขภาวะ** คือ สถานที่มีความสุขสนุกสนานอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นที่ที่มีความคิดสร้างสรรค์ เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพนักงานอย่างมีความสุขและจะก่อให้เกิดผลที่ตามมาอย่างน่าอัศจรรย์ โดยระบุว่า ในองค์กรที่มีความสุขจะเห็นพนักงานเต้นรำระหว่างการทำงานพร้อมไปกับการสนทนาอย่างเป็นธรรมชาติ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสนุกสนาน ความสุข และมีแรงบันดาลใจในการทำงาน พนักงานมีแรงบันดาลใจในการไปทำงานทุกวัน และมีความรู้สึกเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขและพร้อมที่จะอุทิศตนเพื่อสิ่งที่ดีกว่าสำหรับองค์กรและหน้าที่การงานของตน

องค์การอนามัยโลก โดย **Burton (๒๐๑๐)** ได้ทบทวนความหมายขององค์กรสุขภาวะจากเอกสารและวรรณกรรมจากแหล่งต่างๆ ทั่วโลกและได้จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการกับที่ปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญหลายๆ ท่านจากหลายประเทศ และสรุปความหมายของคำว่าองค์กรสุขสภาวะไว้ว่า องค์กรสุขสภาวะ เป็นองค์กรที่พนักงานและผู้บริหารร่วมกันใช้กระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องที่จะป้องกัน

และส่งเสริมสุขภาพ ความปลอดภัย และความสุขสมบูรณ์ (Well-being) ของพนักงาน และความยั่งยืนขององค์กรโดยพิจารณาจากองค์ประกอบทั้งสี่ประการคือ ๑) ความใส่ใจทางด้านสุขภาพและความปลอดภัยในสภาพแวดล้อมทางกายภาพในที่ทำงาน ๒) ความใส่ใจทางด้านสุขภาพ ความปลอดภัย และความสุขสมบูรณ์ในสภาพทางจิตใจและสังคมในที่ทำงาน ในที่นี้รวมถึงวัฒนธรรมองค์กรและการจัดองค์ประกอบของงาน ๓) ทรัยพากรอนามัยส่วนบุคคลในที่ทำงาน และ ๔) วิถีทางในการมีส่วนร่วมกับชุมชนในการพัฒนาสุขภาพของพนักงาน ครอบครัวของพนักงาน และสมาชิกในชุมชน

ในประเทศไทย แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นองค์กรหลักที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะคนทำงานและสภาพแวดล้อมของสถานประกอบการ สำหรับความหมายขององค์กรสุขภาวะ ทางสสส. ได้นำแนวคิดของสุขภาพขององค์การอนามัยโลกมาประยุกต์ใช้ในบริบทของการส่งเสริมสุขภาวะในที่ทำงานขององค์กรในประเทศไทย โดยให้ความหมายขององค์กรสุขภาวะไว้ว่า เป็นองค์กรที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีของคนในองค์กร มีความสมบูรณ์ครอบคลุมทั้งสี่มิติ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์การมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ๒๕๕๐) โดยความหมายในแต่ละมิติสามารถอธิบายได้ดังนี้

สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

สุขภาวะทางใจ หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

“องค์กรสุขภาวะ” จากมุมมองของตำรวจ

จากการที่คณะผู้เขียนได้มีโอกาสเข้าร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของโครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจสร้างเสริมสุขภาพ ผู้เขียนสามารถสรุปความหมายของ “องค์กรสุขภาวะ” ในบริบทของตำรวจ ได้ดังนี้

๑. **สุขภาวะทางกาย** หมายถึง การที่ตำรวจมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และพร้อมที่จะปฏิบัติงานในทุกสถานการณ์ นอกจากนี้ตำรวจควรจะต้องมีการดูแลตนเองให้มีสุขลักษณะที่ดี รักษาความสะอาดอนามัยส่วนบุคคล แต่งตัวให้เรียบร้อย เพื่อสร้างภาพลักษณ์ให้แก่องค์กรด้วย อย่างไรก็ตาม เพื่อให้การส่งเสริมสุขภาวะทางกายมีความครบถ้วน ผู้เขียนขอให้ คำแนะนำให้เพิ่มประเด็นการสร้างบรรยากาศที่ดีในที่ทำงาน ความปลอดภัยในสภาพแวดล้อมทางกายภาพในที่ทำงาน เช่น ความร้อน ความเย็น แสงสว่าง ความกดดันบรรยากาศ ความสะอาด เป็นต้น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพเหล่านี้ หากมีระดับหรือปริมาณพอเหมาะ ก็ย่อมไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพกายและใจของผู้ปฏิบัติงาน แต่ถ้าหากมีระดับ หรือปริมาณที่สูงเกินไป ก็อาจจะทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของคนทำงานได้

๒. **สุขภาวะทางใจ** หมายถึง การที่ตำรวจมีจิตใจที่เป็นสุข มีเมตตา มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีสติ มีเหตุผล มีใจรักในหน้าที่การงาน และมีความรักความสามัคคีต่อเพื่อนร่วมงาน พร้อมที่จะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน จากภาพรวมของสุขภาวะทางใจนี้ สามารถแบ่งประเด็นย่อยได้ ๒ ประเด็น คือ

► สุขภาวะทางใจทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา หมายถึง การที่ผู้บังคับบัญชามีความเข้าอกเข้าใจ พร้อมให้การสนับสนุนการทำงานและการดำเนินนโยบายองค์กรสุขภาวะ ตลอดจนมีวิสัยทัศน์ที่ดี มีความเมตตา สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งผลไปถึงสภาวะจิตใจที่แข็งแรง มีสติ สมาธิในการทำงานของผู้ใต้บังคับบัญชา

► สุขภาวะทางใจทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างเจ้าพนักงานกับเจ้าพนักงาน หมายถึง สถานีตำรวจที่เจ้าพนักงานมีความรัก ความสามัคคี ไม่มีความขัดแย้งในการทำงาน มีบรรยากาศเป็นกันเอง มีการแบ่งปันระหว่างกัน

ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการทำงานอย่างมีความสุขเมื่อเห็นตนเองและองค์กรทำงานได้บรรลุเป้าหมาย

๓. **สุขภาวะทางสังคม** หมายถึง ความสุขหรือสุขภาวะที่เกิดจากการที่สถานีตำรวจไม่เพียงแต่ให้ความสำคัญกับเจ้าพนักงานเองเท่านั้น องค์กรยังให้ความสำคัญกับครอบครัวของตำรวจด้วย จากความหมายโดยรวมข้างต้น สามารถวิเคราะห์แยกองค์ประกอบเพิ่มเติมสำหรับความหมายของสุขภาวะทางสังคมได้ ๓ ประเด็นที่ชัดเจน คือ

► สุขภาวะทางสังคมทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การเป็นสถานีตำรวจที่เจ้าพนักงานมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันในทุกระดับ มีความปรองดอง มีความสามัคคี ร่วมมือร่วมใจในทุกแผนกของที่ทำงาน

► สุขภาวะทางสังคมทางด้านความสมดุลระหว่างชีวิตทำงานและชีวิตครอบครัว หมายถึง สถานีตำรวจ โดยเฉพาะผู้บังคับบัญชาเล็งเห็นถึงการสร้างเสริมความสุขในที่ทำงานอย่างสมบูรณ์นั้น จะต้องรวมไปถึงการที่เจ้าพนักงานมีความสุขที่เกิดจากการทำงานและครอบครัวของเจ้าพนักงานนั้นได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้มีความเป็นอยู่ที่ดี ลดการทำงานที่อาจก่อให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์หรือความเข้าใจอันดีของเจ้าพนักงานกับสมาชิกในครอบครัว

► สุขภาวะทางสังคมทางด้านกิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์และความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง สถานีตำรวจที่ให้ความสำคัญกับการสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างเจ้าพนักงานกับชุมชนที่อยู่โดยรอบสถานีและเพื่อสังคมส่วนรวมผ่านกิจกรรม “ ตำรวจสัมพันธ์ ”

๔. **สุขภาวะทางจิตปัญญา** หมายถึง ความตระหนักในหน้าที่ของตน การมีความคิดสร้างสรรค์ และความเข้าใจสามารถแยกแยะได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และยังรวมถึงการมีโอกาสและความสามารถในการใช้ความรู้ ความคิด และทักษะในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ เนื่องจากข้อมูลที่จะนำมาวิเคราะห์ความหมายของสุขภาวะทางจิตปัญญามีน้อย ผู้เขียนจึงไม่สามารถนำมาวิเคราะห์แยกเป็นข้อย่อยได้อย่างเช่นความหมายในข้างต้น

จากแนวความคิดดังกล่าว จึงต้องมาปรับและประยุกต์ใช้โดยออกมาในรูปแบบ

ที่สามารถปฏิบัติได้ ผ่านความสุข **"Happy"** โดยนายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้นำแนวความคิดองค์กรแห่งความสุข **(Happy Workplace)** ผ่านแนวทางปฏิบัติของ **Happy 8** และริเริ่มในกลุ่มสถานประกอบการเป็นกลุ่มแรก อันเนื่องมาจากในช่วงนั้น "คน" ถือเป็นบุคลากรที่สำคัญในองค์กรและเพื่อต้องการเติมเต็มช่องว่างระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง มุ่งสร้างคนในองค์กรให้เป็นคนที่มีความสุข เพราะเชื่อว่า "คน" คือ สิ่งสำคัญที่สุดขององค์กร หาก "คน" กลายเป็น "คนทำงานที่มีความสุข" การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพ องค์กรก็จะเติบโตอย่างยั่งยืน

แนวความคิด Happy 8

การเจริญเติบโต ความก้าวหน้า ยั่งยืนและมั่นคงขององค์กรเป็นสุดยอดของการถวิลหาขององค์กร และหนึ่งในปัจจัยที่จะนำพาองค์กรไปถึงเป้าหมายได้นั่นคือ "คน หรือ ทรัพยากรมนุษย์ " และเป็นปัจจัยสำคัญที่องค์กรต้องใส่ใจและมุ่งมั่นพัฒนา แต่กว่าจะบรรลุเป้าหมายนั้นต้องฟันฝ่าและใช้ระยะเวลาหลายปีในการหล่อหลอมและสั่งสมประสบการณ์ ในการสร้างคนจำนวนมากให้มีความอดทน เป็นคนเก่งและคนดีของสังคม เพราะมีความเชื่อว่าองค์กรที่ดี เริ่มจากพนักงานที่ดี การสร้างคนเก่ง คนดีจึงเป็นเรื่องที่สำคัญพอๆกันการสร้างคุณภาพในสินค้าเลยทีเดียว ด้วยเหตุนี้หลายองค์กรในปัจจุบันจึงพยายามสร้างความสุขให้กับพนักงาน เพราะเล็งเห็นว่าเมื่อคนมีความสุข ย่อมสามารถทำงานได้อย่างมีคุณภาพ

ฉะนั้น การสร้างความสุขในที่ทำงาน **(Happy Workplace)** ถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้การบริหารองค์กรเป็นไปได้ ด้วยความราบรื่น เนื่องจากการที่คนในองค์กรมีความสุขจะเป็นการเพิ่มทั้งปริมาณและคุณภาพของผลผลิต ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ลดความเครียดและความขัดแย้งในองค์กร ซึ่งช่วยให้องค์กรเจริญก้าวหน้าและพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล และอะไรล่ะที่เราถือว่าเป็นความสุขในที่ทำงาน

Happy Work Place คือ การสร้างความดีและความสุข ให้เกิดในที่ทำงาน

ซึ่งเป็นเครื่องมือหนึ่งที่องค์กรหลายแห่งหยิบมาใช้ เพื่อเสริมสร้าง ความสุขให้แก่พนักงานในองค์กร **Happy Work Place** มีแนวทางปฏิบัติของ **Happy 8** คือ **Happy Body, Happy Heart, Happy Society, Happy Relax, Happy Brain, Happy Soul, Happy Money และ Happy Family** ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. Happy Body มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง การส่งเสริมให้พนักงานออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งนี้เพื่อให้พนักงานมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งจะส่งผลให้พนักงานสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังสร้างความสามัคคีให้กับคนในองค์กรอีกด้วย ดังนั้นองค์กรสามารถสนับสนุนได้หลายทาง เช่น การมีพื้นที่ให้พนักงานออกกำลังกาย หรือ ในองค์กรที่มีศักยภาพสูง ย่อมสามารถสร้างศูนย์กีฬา เพื่อเป็นศูนย์กลางของการออกกำลังกาย และนอกจากนี้ อาจมีงานกีฬาประจำปี เพื่อสร้างความสมานฉันท์สามัคคีในหมู่พนักงานอีกด้วย

โรงพักสร้างสุข เป็นบริบทหนึ่งที่เป็นจุดเริ่มของการทะลายกำแพง และลดการเกิดปัญหาสุขภาพของเจ้าพนักงาน เฉกเช่นในอดีตที่จะเห็นเจ้าพนักงานมีภาวะความอ้วน เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย ดังนั้น การส่งเสริมพื้นที่การออกกำลังกายและการสร้างนิสัยให้เกิดการรักษาสุขภาพของเจ้าพนักงานก็เป็นปัจจัยหนึ่งในการช่วยให้เกิดความสุขทางกาย และในโครงการนี้ มีหลายพื้นที่ที่เริ่มให้ความสำคัญของสุขภาพกายที่ดี เช่น

โครงการตำรวจไร้พุง โดยการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอล โดยมีสนามฟุตบอลอยู่ภายในสถานีตำรวจและแบ่งตำรวจออกเป็นทีมต่างๆ เช่น ทีมลดพุง ยูไนเต็ด ทีมเมรัยพินาศ ทีมใจเป็นหนึ่ง หรือ การเล่นเปตองโดยใช้พื้นที่ภายในสถานีตำรวจ เป็นต้น รวมทั้งการให้ความรู้ด้านโภชนาการ เพื่อการเสริมสร้างความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

โครงการตำรวจหุ่นดีไม่มีพุง เริ่มจากการเก็บข้อมูลด้านสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการ การให้ความรู้ด้านสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพของร่างกาย และออกกำลังกาย โดยการวิ่ง การปั่นจักรยาน การเต้นแอโรบิค การตรวจสุขภาพและการรวมกลุ่มในชุมชน

โครงการลด ละ เลิกเหล้า บุหรี่ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลด้านจิตใจ และลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น โดยการกำหนดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่และสุรา รวมทั้งกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษาด้วย

โครงการตำรวจยุคใหม่ แข็งแรง สดใส ปลอดภัย ไร้พุง มุ่งเน้นให้ร่างกายแข็งแรง โดยมีกิจกรรมพื้นฐานจะมี ๔ อย่างคือ วิ่ง ซิทอัพ ดันพื้นและกระโดด เริ่มด้วยการทดสอบ (**Pre-Test**) เพื่อตรวจสอบสุขภาพก่อนเล่น ดำเนินกิจกรรมทุกสัปดาห์ ตรวจสอบทุก ๑ เดือน และทุก ๓ เดือนจะเชิญนักวิทยาศาสตร์การกีฬาของที่สนามกีฬา ตรวจสอบ **Pre-Test** ทางด้านร่างกายในเรื่องมวลร่างกาย ไขมัน กระดูก ความจุปอด แรงดึงข้อแรงดึงต่างๆ พอจบโครงการได้ให้นักวิทยาศาสตร์การกีฬาทดสอบอีกครั้ง พบว่า จะเห็นการพัฒนาของร่างกายในทางที่ดีขึ้น โดยมีตัวเปรียบเทียบคือ ก่อนทำโครงการ ขณะทำโครงการ และหลังทำโครงการ

นอกจากนี้ ในบริบทของ “ตำรวจ” นั้น ยังมีโรงพยาบาลตำรวจ ซึ่งสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ทำหน้าที่ให้บริการด้านการรักษาพยาบาลข้าราชการตำรวจและประชาชนทั่วไปที่เจ็บป่วย โดยมีพื้นที่ปฏิบัติงานในระดับเขตและภูมิภาค เช่น ภาคเหนือ ภาคใต้ นอกจากงานด้านการรักษาพยาบาลแล้ว ยังมีงานหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ซึ่งเป็นแผนกงานในสังกัดฝ่ายการพยาบาล ทำงานในด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ข้าราชการตำรวจและครอบครัว ซึ่งเป็นงานสุขภาพเชิงรุก

อาจนับว่า ในเรื่องของการดูแลสุขภาพกายนั้น นอกจากบุคลากรกรตำรวจเองจะหันมาใส่ใจสุขภาพในระดับปัจเจกแล้ว ยังมีการส่งเสริมสุขภาพจากหน่วยงานหรือองค์กรต้นสังกัดอีกด้วย ซึ่งเป็นการเสริมพลังศักยภาพการดูแลรักษาได้เป็นอย่างดี

๒. *Happy Heart* มีน้ำใจงาม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนร่วมงาน และเพื่อนมนุษย์ เป็นการส่งเสริมความมีน้ำใจ ไมตรี เอื้ออาทรต่อกันในที่ทำงาน เพื่อให้พนักงานเกิดความรักใคร่ ปรองดองกัน ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมเรื่อง ความมีน้ำใจได้แก่ การเยี่ยมไข้เพื่อนพนักงานด้วยกัน หากมีพนักงานคนใดเจ็บป่วย ต้องไปพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลจะมีเจ้าหน้าที่แรงงานสัมพันธ์ไปเยี่ยมไข้ หรือในกรณีที่พนักงานหญิงตั้งครรภ์ ก่อนที่จะลาคลอด ผู้บริหารจะทำการมอบกระเช้าของขวัญสำหรับคุณแม่ซึ่งมีของใช้เด็กอ่อนที่จำเป็นสำหรับเด็กแรกเกิดให้เป็นขวัญกำลังใจ และแสดงความยินดี

กับคุณแม่ นอกจากความสุขที่มอบให้แก่กันในองค์กรแล้ว ยังสามารถเผื่อแผ่ความสุขไปยังเพื่อนมนุษย์ โดยอนุญาตให้โรงพยาบาลในพื้นที่ใกล้เคียงเข้ามารับบริจาคโลหิตจากพนักงานเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยตามโรงพยาบาลเป็นประจำ

ในบริบทของ “ตำรวจ” การมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนร่วมงานและเพื่อนมนุษย์นั้น จะมีกระบวนการผ่านกิจกรรมการช่วยเหลือในวาระต่างๆ เช่น การร่วมกันบริจาคโลหิตช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ในวันสำคัญ การมอบของจำเป็นแก่ผู้ประสบอุทกภัย การมอบเงินช่วยเหลือกรณีต่างๆ เช่น แต่งงาน คลอดบุตร การมอบทุนการศึกษาแก่ครอบครัวของตำรวจเอง รวมถึงชุมชน จะเห็นว่าความสุขที่ตำรวจมอบให้แก่กันในองค์กรนั้นยังเผื่อแผ่ความสุขไปยังเพื่อนมนุษย์และสังคมอีกด้วย

สิ่งที่ได้จากการสะท้อนของตำรวจในเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้นั้น ผู้บริหารระดับสูงอยากจะเห็นและต้องการของเจ้าพนักงานตำรวจ คือ การมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองได้เป็นอย่างดี การช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานในกรณีเพื่อนไม่สามารถทำงานได้ หรือการทำงานแทนเพื่อนในเวลาจำเป็น เป็นต้น

ดังนั้น ***Happy Heart*** การมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนร่วมงานและเพื่อนมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง และเชื่อว่าไม่มีใครอยู่ได้คนเดียวในโลกนี้ ต้องรู้จักแบ่งปัน เอื้อเฟื้อจนเกิดความรู้สึกอยาก “ให้” แก่ผู้อื่น ดั่งคำที่นิยมพูดในยุคสมัยนี้คือ ควรเป็น “ผู้ให้” มากกว่าเป็น “ผู้รับ” หรือ คำขวัญตำรวจคือ ตำรวจเป็นผู้รับใช้ประชาชน

๓. Happy Soul มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิตเป็นการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับพนักงาน เพราะเล็งเห็นว่าหากพนักงานเป็นผู้มีจริยธรรม ย่อมทำให้มีชีวิตที่ดี และมีความสุข ดังนั้นองค์กรสามารถจัดให้มีการทำบุญตักบาตร หรือ ทำบุญวันเกิดแก่พนักงาน โดยนิมนต์พระสงฆ์จากวัดใกล้เคียงมารับบิณฑบาตจากพนักงานที่เกิดในเดือนนั้น และยังสามารถจัดให้มีห้องสวดมนต์ นั่งสมาธิ ไว้ให้พนักงานได้ปฏิบัติศาสนกิจ เพื่อให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจ

ในบริบทของ “ตำรวจ” ให้มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการ

ดำเนินชีวิตนั้น ถูกปลูกฝังตั้งแต่ระดับโรงเรียนนายร้อยตำรวจจนถึงสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ โดยเน้นย้ำให้เจ้าพนักงานปฏิบัติงานโดยยึดหลักปฏิบัติตามหลักศาสนาควบคู่กับการทำงาน มีจรรยาบรรณในวิชาชีพ ไม่เอารัดเอาเปรียบต่อกัน ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ต่ออำนาจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย โปร่งใสพร้อมตรวจสอบได้ ยึดมั่นในความเป็นจริงและถูกต้อง

สำหรับกิจกรรมที่สอดแทรกคุณธรรม ศีลธรรมให้แก่เจ้าพนักงานตำรวจนั้นจะมีไม่มากนักเพราะบริบทการดำเนินงานของตำรวจที่จะต้องใช้เวลาส่วนใหญ่รับใช้ประชาชนโดยเฉพาะเทศกาลสำคัญ ซึ่งการทำงานรับใช้ประชาชนนั้นเป็นงานบริการที่หนักและเหนื่อย จะต้องเผชิญปัญหานานารูปแบบ

ดังนั้น ความมั่นคงทางอารมณ์ของเจ้าพนักงานเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องหนักแน่น ดังนั้นแต่ละกิจกรรมที่ทำต้องมุ่งหวังให้ได้ประโยชน์สูงสุด โดยมีเป้าประสงค์ให้เจ้าพนักงานมีวุฒิภาวะทางอารมณ์และจิตใจที่ดี อันจะส่งผลต่อการบริการและการมีสัมพันธภาพอันดีทั้งภายในองค์กร คือ หัวหน้าและลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน การประสานงาน และภายนอกคือ ประชาชนผู้ใช้บริการ สังคม

กิจกรรมที่ใช้จะเป็นการนำหลักธรรมของศาสนามาปรับประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม มุ่งเน้นจิตใจและจิตวิญญาณ เช่น การทำบุญตักบาตรปีใหม่ร่วมกันของสถานีตำรวจ การฝึกสมาธิและเข้าวัดปฏิบัติธรรม ๓ วัน การทอดกฐิน/ทอดผ้าป่าสามัคคีรวมทั้งการนิมนต์พระสงฆ์ชื่อดังมาบรรยายธรรมเทศนาประจำปีให้กับเจ้าพนักงานเพื่อให้มีจิตใจที่สงบและมีสติที่ตั้งมั่นในการทำงาน และ โครงการต้นไม้แห่งธรรม โดยการนำคำสอนและหลักธรรมติดต้นไม้ให้ทุกคนที่อ่านมีคติเตือนตนเอง เป็นต้น

๔. Happy Brain มีการพัฒนาสติปัญญาด้วยการเรียนรู้ ศึกษาในศิลปะวิชาการต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ มีการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน เป็นกิจกรรมส่งเสริม พัฒนาทักษะและเพิ่มพูนความรู้ให้กับพนักงาน เช่นการจัดให้มีห้องสมุด ซึ่งมีทั้งหนังสือ สื่อวีดีทัศน์ และมุมอินเตอร์เน็ตไว้บริการพนักงาน หรือจัด

ทำ ***Website*** ภายใน เพื่อให้พนักงานสามารถสืบค้น อ่านหนังสือ และเชื่อมต่อไปยังลิงค์ความรู้ต่างๆ ผ่านทางระบบ ***Intranet*** ของบริษัทได้อย่างสะดวก ง่ายดาย

ในบริบทของ “ตำรวจ” มีการพัฒนาสติปัญญาด้วยการเรียนรู้ ศึกษาในสายวิชาชีพนั้น มีนโยบายในเรื่องนี้ชัดเจน ซึ่งนอกเหนือจากโปรแกรมการฝึกอบรมตามความต้องการขององค์กรแล้ว ยังมีกระบวนการจัดบริบทในการกระตุ้นให้เจ้าพนักงานหันมาใส่ใจและใฝ่เรียนรู้ด้วยตนเอง เช่น มุมข่าวสารบนโต๊ะกาแฟ หรือ การจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ต่างๆ ที่สามารถเผยแพร่ตามบอร์ดนิทรรศการ เป็นต้น

๔. Happy Relax มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส รู้จักผ่อนคลายการรับรู้ผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ เป็นการสร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเมื่อยล้าและความเครียดจากการทำงาน ช่วยให้พนักงานมีขวัญและกำลังใจที่ดี และทำให้พนักงานมีโอกาสรู้จักกันมากขึ้น โดยทางบริษัทฯ สามารถจัดกิจกรรมสำหรับให้พนักงานได้ผ่อนคลายหลายอย่างด้วยกัน เช่น การประกวดร้องเพลงหรรษาคาราโอเกะ กิจกรรมท่องเที่ยวประจำปี งานวันปีใหม่ นอกจากนี้บริษัทฯ ยังสามารถจัดพื้นที่สำหรับกิจกรรมสันทนาการ เช่น ห้องคาราโอเกะ และห้องซ้อมดนตรี ให้พนักงานได้ใช้ในเวลาพักอีกด้วย

ในบริบทของ “ตำรวจ” ต่อการมีจิตใจร่าเริง แจ่มใส รู้จักผ่อนคลายนั้น อาจจะกล่าวได้ว่า กิจกรรมนั้นมีน้อย อันเนื่องมาจากด้วยข้อจำกัดของบริบทตำรวจอาจมีความต่างจากสถานประกอบการหรือองค์กรอื่นๆ ที่กล่าวมาข้างต้น แต่สามารถดำเนินการได้ผ่านกิจกรรมกีฬาที่สามารถทำได้ทุกวัน และสร้างให้มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส รู้จักผ่อนคลาย เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล เปตอง หรือ การทำให้สิ่งแวดล้อมในโรงพักสร้างสุขได้ เช่น การสร้างสิ่งแวดล้อมของสถานีตำรวจและบ้านพักราชการให้ถูกสุขลักษณะ ๕ ส. ก่อให้เกิดความรู้สึกสะอาด สบายตานั้น นำไปสู่ความสบายใจแก่เจ้าพนักงานและผู้มาใช้บริการได้ ซึ่งกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมนี้มักจะพบในทุกสถานีตำรวจที่เข้าร่วมโครงการ อาจจะกล่าวได้ว่า กิจกรรมการปรับภูมิทัศน์และสร้างบรรยากาศในการทำงาน เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมเพื่อให้สถานีตำรวจสะอาดสภาพแวดล้อมได้รับการพัฒนาปรับปรุง สร้างเสริมให้บรรยากาศในที่ทำงานให้ดีขึ้น ส่งผลให้สร้างความพึงพอใจของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจ

๖. *Happy Money* มีเงิน รู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้เป็นกิจกรรมรณรงค์ให้พนักงานใช้จ่ายอย่างประหยัด เช่น รณรงค์การออม โดยใช้เงิน ๓ ส่วน ออม ๑ ส่วน การจำหน่ายผักปลอดสารพิษให้กับพนักงานในราคาถูก อนุญาตให้พนักงานนำน้ำดื่มของบริษัทฯ กลับไปดื่มที่บ้านได้ และการจัดตลาดนัด หรือสหกรณ์จำหน่ายสินค้าราคาถูกเพื่อช่วยให้พนักงานได้จับจ่ายซื้อสินค้าในราคาที่ไม่แพงนัก

ในบริบทของ “ตำรวจ” ต่อ การรู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ยังเป็นปัญหาระดับชาติอยู่ การแก้ไขนั้นอาจจะต้องใช้เวลา ซึ่งการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในยุคสมัยนี้เป็นเรื่องสำคัญ และในบางโรงพักที่มีสถานที่เหมาะสมแก่การเพาะปลูกก็จัดทำโครงการปลูกผักปลอดสารพิษในสถานี เพื่อช่วยเหลือพนักงานในการสร้างรายได้หรือ ลดค่าใช้จ่ายครัวเรือน สำหรับในส่วนของการเป็นหนี้ของเจ้าพนักงานจะมีสวัสดิการให้เงินกู้ยืม ในอัตราดอกเบี้ยต่ำกว่าธนาคาร โดยช่วยเหลือเฉพาะผู้ที่มีเหตุจำเป็น เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานที่ช่วยเสริมศักยภาพของเจ้าหน้าพนักงานคือ สมาคมแม่บ้านตำรวจ ซึ่งจะช่วยอบรมอาชีพเสริมให้กับแม่บ้านตำรวจ ในการเพิ่มรายได้ของครอบครัวอีกด้วย ดังนั้นอาจจะกล่าวได้ว่ากิจกรรมที่เกิดขึ้นของบริบทตำรวจที่เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ คือ

โครงการแยกขยะเป็นเงิน โดยการจัดกิจกรรมร่วมกับชุมชนในการคัดแยกขยะและนำเงินที่ได้มาสนับสนุนกิจกรรมของโครงการต่างๆ และลดการใช้ถุงพลาสติกเพื่อลดภาวะโลกร้อน

โครงการสร้างอาชีพเสริม เช่น การเลี้ยงโคเนื้อ การเลี้ยงปลา ปลูกผักสวนครัว การเปิดร้านขายของชำ เป็นต้น

โครงการลดเหล้าเข้าพรรษา สามารถสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้กับผู้เริ่มปฏิบัติและสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้ที่คิดจะปฏิบัติ สามารถสร้างผลกระทบในทางที่ดีต่อครอบครัวและต่อตนเอง มีสุขภาพที่ดีครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น มีรายได้เหลือเก็บ

การทำบัญชีครัวเรือน ถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อแนวทางสู่ความพอเพียงเพื่อให้ตำรวจรู้จักประมาณตนเอง มีการวางแผนการใช้จ่ายอย่างรอบคอบ มีสติ

ในการดำรงชีวิต ซึ่งการวางแผนที่ดีนั้นจำเป็นจะต้องมีการจดบันทึกข้อมูลที่ถูกต้อง มีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับรายรับและรายจ่ายของครัวเรือน เพื่อจัดทำเป็นบัญชี ครัวเรือน และนำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาหาวิธีการเพิ่มรายรับและลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นเพื่อให้เกิดความพอดี หากมีส่วนที่เหลือก็ให้เก็บไว้ออม เพื่อใช้ในอนาคต ดังนั้น บัญชีครัวเรือนจะช่วยเตือนความจำให้เจ้าหน้าที่ตำรวจรู้ถึงการใช้จ่ายเงินเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนการใช้จ่ายเงินของครอบครัว เพื่อแก้ไขปัญหาหนี้สิน ให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้

ถ้าเชื่อว่าหาความสุขด้วยเงิน จะไม่มีวันพอ เพราะบางครั้งเงินไม่สามารถตอบสนองความสุขให้คนได้จริงๆ แล้วความสุขที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่อยู่ที่การรู้จักที่จะ “พอ” ดังนั้นความสุขของครอบครัวไม่ใช่แค่การมีลาภยศชื่อเสียง เงินทอง แต่น่าจะเป็นความสุขจากการใช้ชีวิตบนความพอเพียง ดำเนินอยู่บนหนทางที่ควรจะเป็น มีเหตุผล รู้จักพึ่งพาตนเอง มีความพอประมาณ พออยู่ พอกิน พอใช้ และรู้จักเก็บออม การจัดทำบัญชีครัวเรือนทำให้การบริหารการเงินในครัวเรือนมีระเบียบ ทุกคนจะได้รับรู้ถึงที่มาของรายรับ และที่ไปของรายจ่าย ทำให้เริ่มรู้จักบริหารเงินในครอบครัวให้มีความพอดีเหลือไว้พอใช้และไว้เก็บออม รวมทั้งนำข้อมูลมาใช้พิจารณาเพื่อลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลงและ หาทางเพิ่มรายได้ เป็นการวางแผนอนาคตที่ดีของชีวิตดังกระแสพระราชดำรัส “เศรษฐกิจพอเพียง”

๗. Happy Family มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความรัก ความเข้าใจที่ดีต่อกัน เป็นกิจกรรมสร้างความรักความผูกพันในครอบครัว และยังสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครอบครัวของพนักงานและองค์กร เช่น วันพ่อและวันแม่แห่งชาติ อาจให้มีการจัดกิจกรรมประกวดเรียงความ พระคุณของพ่อและแม่ รวมทั้งสามารถจัดทำโปสการ์ดให้พนักงานได้เขียนข้อความแสดงความกตัญญู ส่งถึงพ่อกับแม่ที่อาศัยอยู่ในต่างจังหวัด และยังมีการประกวดภาพ **Happy Family** นอกจากนี้การที่องค์กรพาครอบครัวพนักงานไปทัศนศึกษา ท่องเที่ยว เป็นสิ่งที่ช่วยสานความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวพนักงานอีกด้วย

ในบริบทของ “ตำรวจ” ต่อมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความรักความเข้าใจที่ดีต่อกันนั้น องค์กรเห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญโดยเด็กที่ดีต้องมาจากรากฐานที่มั่นคง ดังนั้น

การจัดสวัสดิการที่พักอาศัยใกล้ที่ทำงานของตำรวจ จะทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวแน่นแฟ้นขึ้น ตลอดจนเอื้ออำนวยด้านสาธารณูปโภคต่างๆ อีกทั้งการประหยัดเวลาและภาระของเจ้าพนักงานในการดูแลครอบครัว อีกทั้งการมีแนวทางลดค่าใช้จ่ายให้กับครอบครัวเจ้าพนักงาน เช่น การมีร้านค้าสวัสดิการในการจับจ่ายซื้อสินค้า กิจกรรมการมอบทุนการศึกษาให้แก่บุตร-ธิดา ของเจ้าพนักงาน เพื่อช่วยลดค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์การศึกษา เป็นต้น

ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้มีความเชื่อว่าการที่เจ้าพนักงานที่มีพื้นฐานครอบครัวมีความสุขจะส่งผลให้พนักงานทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและเต็มศักยภาพไม่เครียดต่อการดำเนินชีวิต

๔. **Happy Society** มีความสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นกิจกรรมช่วยเหลือสังคมรอบข้าง หากสังคมรอบข้างดี องค์กรที่อยู่ในสังคมนั้นก็มีความสุขไปด้วย จึงควรจัดกิจกรรมช่วยเหลือสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นการบริจาคสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นให้กับหน่วยงานราชการในชุมชน หรือทุกปี เราจะร่วมมือกับบริษัทต่างๆ จัดงานเลี้ยงอาหารกลางวันเด็ก เนื่องในงานวันเด็กแห่งชาติ หรือจัดทุนการศึกษาให้กับเด็กนักเรียนในโรงเรียน

ในบริบทของ “ตำรวจ” ต่อมีความสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนสังคมและสิ่งแวดล้อมนั้น ในสายอาชีพย่อมต้องทำงานเพื่อส่วนรวมและสังคมอยู่แล้ว ซึ่งกิจกรรมที่เพิ่มเติมในส่วนนี้อาจจะถือว่าเป็นทั้งบทบาทและหน้าที่ของตำรวจ เช่น การมีจิตอาสาเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ขององค์กรและชุมชน

แหล่งที่มาอ้างอิงจาก:

๑. http://www.nesdb.go.th

๒. http://www.happy-workplace.com

๓.คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. เศรษฐกิจพอเพียง.[ออนไลน์] [อ้างเมื่อวันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๔๙]. เข้าถึงได้จาก:http//www.sufficiencyeconomy.org

การบูรณาการโครงการสร้างเสริมสุขภาวะ

โครงการของตำรวจที่มีการบูรณาการผ่าน Happy 8

ในแต่ละโครงการของตำรวจที่ได้ดำเนินงานนั้น คณะผู้เขียนมีความเห็นว่าบางโครงการได้มีการบูรณาการงานได้เป็นอย่างดีจนเกิดความสุขทั้งระดับตนเอง ระดับครอบครัวและสังคม เช่น โครงการที่ทุกสถานีตำรวจได้ดำเนินงานส่วนใหญ่คือ

►**โครงการตำรวจไร้พุง** โดยกลุ่มเป้าหมายข้าราชการตำรวจและแม่บ้านทุกนาย โดยรณรงค์ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์รูปแบบที่หลากหลาย เช่น ป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ ***(billboard)*** เวบไซท์ แผ่นพับ บอร์ดประชาสัมพันธ์ ธงญี่ปุ่น เสื้อ สัญลักษณ์โครงการสำหรับใช้ในการทำกิจกรรม การจัดกิจกรรมรณรงค์การออกกำลังกาย วัดรอบเอวและชั่งน้ำหนักทุกเดือน การแข่งขันกีฬาภายใน (ปลอดเหล้า) และการแข่งขันกีฬาระหว่างหน่วยงานเพื่อให้มีการฝึกซ้อม และได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยที่เกิดจากภาวะอ้วน ฉายวีซีดีให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อลดพุงในการประชุมประจำเดือนทุกครั้ง มีมาตรการเสริมคือ การฝึกประจำสัปดาห์ การชมเชยในที่ประชุม การมอบรางวัลแก่ผู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างดี

จากโครงการดังกล่าว ซึ่งเห็นผลชัดเจนทั้งระดับบุคคล คือ เสริมสร้างสุขภาพที่แข็งแรง การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ผ่านการออกกำลังกาย นั่นคือ **Happy Body** เมื่อร่างกายดีย่อมส่งผลต่อการมีสุขภาพใจที่ดี **Happy Heart** และ การใส่ใจสุขภาพ มีความรู้ด้านโภชนาการในการกิน **Happy Brain** และจากการมีความรู้ รู้จักคัดสรร เลือกกินให้ถูกหลักโภชนาการทำให้เกิดการประหยัดในการกินที่ไม่จำเป็นส่งผลให้มีความสุขในด้านการเงิน **Happy Money** และผลที่สุดย่อมส่งผลให้เกิดความสุขด้านครอบครัว **Happy Family**

โครงการที่ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินงาน เช่น ในบางโรงพักที่มีสถานที่เหมาะสมแก่การเพาะปลูกก็จัดทำโครงการปลูกผักปลอดสารพิษในสถานี เพื่อช่วยเหลือพนักงานในการสร้างรายได้หรือ ลดค่าใช้จ่ายครัวเรือน

►**โครงการแยกขยะเป็นเงิน** โดยการจัดกิจกรรมร่วมกับชุมชนในการคัดแยก

ขยะและนำเงินที่ได้มาสนับสนุนกิจกรรมของโครงการต่างๆ และลดการใช้ถุงพลาสติกเพื่อลดภาวะโลกร้อน

▶**โครงการสร้างอาชีพเสริม** เช่น การเลี้ยงโคเนื้อ การเลี้ยงปลา ปลูกผักสวนครัว การเปิดร้านขายของชำ เป็นต้น

จากโครงการดังกล่าว ซึ่งเห็นผลชัดเจนในระดับครอบครัวและสังคม โดยในระดับครอบครัวจะทำให้ผู้ปฏิบัติรับรู้และการรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ สร้างความสุขให้แก่ครอบครัว ไม่ต้องไปกู้หนี้ยืมสินกับหนี้นอกระบบ ทำให้สามารถรู้จักการจัดการชีวิตได้เป็นอย่างดีส่งผลให้มีความสุขในด้านการเงิน **Happy money** นอกจากนี้ ยังส่งผลให้สังคมเป็นสังคมที่ดี เช่น โครงการแยกขยะเป็นเงิน จะทำให้มีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน ทำให้สังคมเป็นสังคมน่าอยู่ มีความสะอาดสะอ้าน เกิดความสุขแก่ผู้พบเห็น เกิดความสุขในสังคม **Happy Society** เป็นต้น

▶**โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา** เป็นโครงการที่มีเป้าประสงค์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลด้านจิตใจและลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นโดยการใช้กลยุทธ์ของวันสำคัญทางศาสนา เป็นฤกษ์ดีในการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ หรือลด ละ เลิก ไม่ทำในสิ่งที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมของชีวิต อย่างเช่นวันเข้าพรรษา การงดดื่มเหล้าช่วงเข้าพรรษาเป็นเวลา ๓ เดือนนี้ นอกจากจะเป็นการปฏิบัติบูชาต่อพระพุทธศาสนาแล้ว ก็ยังเป็นโอกาสที่ดีที่จะใช้เป็นข้ออ้างทางสังคม เพื่องดดื่มในงานสังสรรค์ต่างๆ ที่มีเหล้าเป็นตัวชูโรงและเป็นเวลาที่จะเริ่มต้นทำสิ่งดีๆ ในชีวิต มอบแด่คนในครอบครัว

จากโครงการดังกล่าว ซึ่งเห็นผลชัดเจนทั้ง ๓ ระดับ คือ ระดับตนเอง ระดับครอบครัวและสังคม โดยในตนเองก่อให้เกิดสุขภาพดีขึ้น **Happy Body** มีสติในการทำงาน รวมทั้งการมีเงินไปใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นกว่า **Happy Money** ไม่สร้างความทุกข์ให้ผู้อื่น บ้านไหนมีลูกหรือพ่อบ้านเป็นนักดื่ม ย่อมสร้างความทุกข์ความเศร้าหมองให้กับผู้เกี่ยวข้องอย่างแน่นอนยิ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวก็ยิ่งมีผลกระทบมาก เพราะลูกและภรรยาอาจหมดความนับถือ ขาดความมั่นคงทางจิตใจแล้วหันไปหาทางออกที่ผิดๆ ดังนั้นการงดเหล้าจึงเป็นเรื่องที่ดีมาก เกิดความสุขด้านครอบครัว **Happy Family** และท้ายสุดไม่ทำให้สังคมมีปัญหา เกิดความสุขในสังคม **Happy Society**

สรุปปัจจัยแห่งความสำเร็จของโครงการภาพรวม

การสร้างสุขหรือสุขภาวะที่ดีในสถานีตำรวจนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งที่ส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการทำงาน และคุณภาพชีวิตโดยรวมของตำรวจ ดังนั้นการดำเนินกิจกรรมและโครงการที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะเหล่านี้ย่อมมีความจำเป็นและควรมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จากการดำเนินงานที่ผ่านมาเห็นได้ว่ามีปัจจัยแห่งความสำเร็จหลายประการ เช่น ภาวะผู้นำ การมีส่วนร่วม ความผูกพัน การทำงานเป็นทีม และบรรยากาศในที่ทำงาน โดยปัจจัยเหล่านี้สามารถนำมาอธิบายให้เห็นถึงความสัมพันธ์และความสำคัญของปัจจัยแต่ละปัจจัยซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพอันสูงสุดของการดำเนินโครงการนี้ได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. ภาวะผู้นำ (Leadership)

ภาวะผู้นำ มีผู้เชี่ยวชาญอธิบายไว้หลายประเภท แต่ที่แบ่งแยกกันได้อย่างชัดเจน คือ ภาวะผู้นำแบบแลกเปลี่ยน **(Transactional Leadership)** และภาวะผู้นำแบบเปลี่ยนรูปแบบ **(Transformation Leadership)** โดยทั้งสองรูปแบบมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน และสามารถอธิบายได้ดังนี้

► **ภาวะผู้นำแบบแลกเปลี่ยน** เป็นผู้นำที่จะกำหนดเงื่อนไขและรางวัลที่ผู้ตามต้องการในการปฏิบัติงาน ถ้าผู้ตามสามารถทำงานได้ตามเป้าหมายที่ต้องการเขาก็จะได้รับรางวัล โดยรางวัลอาจจะเป็นผลตอบแทนที่เป็นรูปธรรมหรือความพอใจของบุคคล และ

► **ภาวะผู้นำแบบเปลี่ยนรูปแบบ** เป็นผู้นำที่จะช่วยกำหนดเป้าหมาย ชี้นำและส่งเสริมให้สมาชิกมีความสามารถและเห็นความสำคัญของเป้าหมาย และปฏิบัติงานด้วยแรงจูงใจของตนเอง จนผู้ตามสามารถปฏิบัติงานได้โดยไม่ต้องมีผู้นำอย่างเป็นทางการ **(Bass, ๑๙๙๕)**

หากพิจารณาในบริบทของโครงการโรงพักสร้างสุขแล้ว ภาวะผู้นำควรจะมีลักษณะคล้ายๆ กับภาวะผู้นำแบบเปลี่ยนรูปแบบ เพราะควรเป็นกระบวนการที่ผู้บังคับบัญชาชักชวนและจูงใจให้ผู้ใต้บังคับบัญชาใช้ความพยายามในการบรรลุเป้าหมายในการทำงานโดยผู้บังคับบัญชาที่ดีจะมีวิสัยทัศน์ขององค์กรในอนาคต และ

มีความสามารถที่จะสร้างความกระตือรือร้นเพื่อการบรรลุเป้าหมายในหมู่สมาชิก (Yukl, ๑๙๙๘) จากการดำเนินโครงการโรงพักสร้างสุขที่ผ่านมา พบว่า ภาวะผู้นำเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในระดับต้นๆ เพราะผู้นำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในองค์กรของตำรวจด้วยแล้ว จะมีลักษณะที่แตกต่างจากองค์กรอื่นอย่างเห็นได้ชัดเจน โดยผู้นำตำรวจจะมีลักษณะที่เป็นผู้นำแบบเผด็จการประชาธิปไตย โดยจะเป็นผู้นำที่เข้มแข็งเด็ดขาดในบางเรื่อง และในบางกรณี ผู้นำตำรวจก็สามารถส่งเสริมให้ผู้ใต้บังคับบัญชามีความสามารถและเห็นความสำคัญของเป้าหมาย และปฏิบัติงานด้วยแรงจูงใจของตนเอง รวมทั้งสามารถยืดหยุ่นปรับตัวได้ตามสถานการณ์ที่เหมาะสม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ภายใต้บริบทของโครงการโรงพักสร้างสุข ผู้นำจะเป็นบุคคลที่สำคัญในอันดับต้นๆ ของการที่ก่อให้เกิดกิจกรรมเพื่อเสริมสุขภาวะในสถานีตำรวจ โดยผู้นำจะเป็นผู้ริเริ่มในเชิงนโยบายและที่มาของงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมสร้างสุขภายในโรงพัก ผู้นำจึงเปรียบเสมือนเสาหลักของบ้านที่เอื้อต่อการดำเนินโครงการสร้างสุขภาวะในองค์กร และเป็นที่มาของพลังที่จะผลักดันให้เจ้าหน้าที่ตำรวจร่วมมือและเห็นความสำคัญของสุขภาวะทั้งสี่ด้าน และปฏิบัติงานเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จขององค์กรตำรวจ

๒.การมีส่วนร่วมและการเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่องค์กร (Empowerment)

จากการศึกษาพบว่า มีผู้เชี่ยวชาญให้คำจำกัดความของคำว่า การมีส่วนร่วมและการเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่องค์กรไว้หลายท่าน โดย **Johnson and Redmond** (๑๙๙๘, p ๓) ได้กล่าวถึงการมีส่วนร่วม และการเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่องค์กร ไว้ว่า “ส่วนหนึ่งของการบรรลุเป้าหมายขององค์กร คือ การทำให้ทุกคนในองค์กรเข้ามามีส่วนร่วม และเป็นส่วนหนึ่งในการทำให้ธุรกิจประสบความสำเร็จ ผู้บริหารต้องเปิดโอกาสให้กับพนักงานเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานในทุกรูปแบบและทุกระดับของการทำงานตั้งแต่ระดับบนถึงระดับล่าง” ในขณะเดียวกัน **Buchanan** และ **Huczynski** (๑๙๙๗, p. ๙๓) กำหนดให้การเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่องค์กร หมายถึง “การจัดองค์กรที่ให้อิสระแก่พนักงานมากขึ้น โดยมีความรับผิดชอบตามตำแหน่งหน้าที่ ในขณะที่พนักงานสามารถมีดุลยพินิจเป็นของตัวเองและ

สามารถตัดสินใจเองได้โดยที่ไม่ต้องผ่านความเห็นชอบจากหัวหน้างาน" นอกจากนี้ **Lashley** (๑๙๙๙) ยังได้ให้ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่องค์กรที่กว้างขึ้น คือ กระบวนการที่ให้สิทธิ์แก่พนักงานในการตัดสินใจ แต่อยู่ภายในขอบเขตที่กำหนดไว้ การตัดสินใจนั้นๆ จะต้องอยู่ภายใต้การรับรู้ของหัวหน้างาน และหัวหน้างานต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบอย่างเต็มที่สำหรับการกระทำซึ่งเป็นผลซึ่งมาจากการตัดสินใจนั้นๆ

Marchington (๑๙๙๒) ได้นำเสนอรูปแบบของการเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่องค์กร และการมีส่วนร่วมของพนักงานออกเป็น ๔ ประเภท:

๑. **ลดขั้นตอนการสื่อสารภายในองค์กรจากบนลงล่าง** ลดวิธีการสื่อสารที่ซับซ้อนและหลายขั้นตอน ตั้งแต่จากตำแหน่งผู้จัดการลงไปถึงพนักงานอื่นๆ รวมทั้งสร้างรูปแบบของการสื่อสารในองค์กรโดยสะท้อนให้เห็นว่าพนักงานเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร และสามารถสร้างการมีส่วนร่วมของพนักงานอีกด้วย เช่น มีวารสารภายในแผนก หนังสือพิมพ์ภายในบริษัท รายงานของพนักงานทุกภาคส่วน และหรือแม้แต่การประกาศการสรุปผลประชุมปกติทั่วไป

๒. **รูปแบบการแก้ปัญหาจากล่างขึ้นบน** รูปแบบการแก้ปัญหาแบบนี้ถูกออกแบบมาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นและเข้าถึงความรู้ ความสามารถและความคิดเห็นของพนักงานต่อสถานการณ์นั้นๆ ทั้งในระดับบุคคลหรือผ่านกลไกของระบบกลุ่มเล็กๆ ในการปฏิบัติงาน เช่น ให้พนักงานเสนอโครงร่างและข้อเสนอแนะ หรือแม้แต่ทำการสำรวจทัศนคติของพนักงานที่มีต่อการจัดการคุณภาพโดยรวมและ/หรือโปรแกรมการดูแลลูกค้า

การให้พนักงานมีส่วนร่วมทางการเงิน โดยผ่านทางโครงการต่างๆ ที่เชื่อมโยงพนักงานให้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กร เช่น การให้รางวัลแก่พนักงานที่มีผลการปฏิบัติงานที่โดดเด่นในหน่วยงานนั้นๆ รวมถึงการแบ่งปันผลกำไรให้แก่พนักงานในกรณีที่บริษัทมีผลกำไร หรือการให้หุ้นบริษัทแก่พนักงาน และการให้โบนัสแก่พนักงาน

๓. **การให้พนักงานมีส่วนร่วมโดยผ่านตัวแทน** โดยที่พนักงานเลือกตัวแทนที่มาจากพนักงานด้วยกัน และมีส่วนร่วมกับทางองค์กร โดยผ่านตัวแทนของ

พวกเขาเหล่านั้น ซึ่งการมีส่วนร่วมแบบนี้มักจะอยู่บนพื้นฐานของการเป็นสมาชิกสหภาพแรงงาน สภาที่ปรึกษา สภาการทำงานร่วม และการเจรจาต่อรองร่วม

เมื่อนำหลักการข้างต้นมาพิจารณาในการดำเนินโครงการต่างๆในการสร้างสุขภาวะทั้ง ๘ หรือ ***Happy8*** ขององค์กรตำรวจแล้ว จะเห็นได้ว่าโครงการต่างๆนั้นได้เปิดโอกาสให้กับตำรวจทุกระดับของตั้งแต่ระดับบนถึงระดับล่างเข้ามามีส่วนร่วมในการโครงการในรูปแบบต่าง ไม่ว่าจะเป็นการริเริ่มต้นในการคิดค้นโครงการ การดำเนินการตามโครงการที่วางไว้ และการประเมินผลที่ได้ นอกจากนั้นผู้บัญชาการระดับสูงมีการสนับสนุนให้พนักงานระดับล่างได้มีการเสริมสร้างสุขภาวะเช่น โครงการตำรวจลดพุง เป็นการสนับสนุนให้ตำรวจมีการดูแลสุขภาพมากขึ้น และมีการออกกำลังกายมากขั้น ผลที่ได้นั้น นอกจากตำรวจในระดับชั้นต่างๆจะมีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังเป็นการสร้างเสริมการมีส่วนร่วมให้ตำรวจเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันภายใต้การทำกิจกรรมต่างๆ และยังเป็นการพลังอำนาจให้แก่องค์กรในการขับเคลื่อนอีกด้วย

๓. ความผูกพันกับองค์กร (Organizational Commitment)

ความผูกพันกับองค์กร หมายถึง ทัศนคติที่สะท้อนความเกี่ยวข้องระหว่างบุคคลกับองค์กร ซึ่งบุคคลนั้นๆ ยินดีที่จะมีส่วนร่วมเป็นสมาชิก และไม่เต็มใจที่จะจากองค์กรไป โดยความผูกพันกับองค์กรนี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความเต็มใจในการปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมาย **Strees** และ **Porter** (๑๙๘๓) ได้สรุปการเกิดขึ้นความผูกพันต่อองค์กรด้วยทฤษฎีการแลกเปลี่ยน **(Theory of Exchange)** ไว้อย่างน่าสนใจว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผูกพันในองค์กร คือ ธรรมชาติของมนุษย์ประกอบด้วย ความต้องการ ความปรารถนา ทักษะความรู้ มีความคาดหวังที่จะทำงาน หากองค์การสามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลได้ บุคคลนั้นก็จะสามารถทำงานเพื่อองค์กรอย่างเต็มที่ และบุคคลก็จะเกิดความผูกพันต่อองค์กร

นอกจากนี้ **Meyer** และ **Allen's** (๑๙๙๑) ได้ชี้ให้เห็นว่า การที่บุคคลผูกพันต่อองค์กรจะมีสาเหตุสำคัญ ๓ ประการ ได้แก่

๑. ความผูกพันเพราะอยากอยู่ **(Continuance commitment)** เป็นการที่บุคคลอยู่ทำงานกับองค์กรต่อไปเพราะไม่สามารถหางานอื่นได้

๒. ความผูกพันด้วยใจรัก **(Affective commitment)** เป็นประเด็นที่เกิดจากความสอดคล้องกับเป้าหมาย เป็นเหตุให้บุคคลปราถนาที่จะอยู่ทำงานกับองค์กรต่อไป เพราะเห็นด้วยกับเป้าหมายและต้องการแบบเดียวกัน

๓. ความผูกพันเพราะจำต้องอยู่ต่อ **(Normative commitment)** เป็นความผูกพันที่เกิดจากความรู้สึกจำใจต้องอยู่กับองค์กร เพราะแรงกดดันบังคับ เช่น ไม่ชอบอาชีพครู แต่พ่อแม่ชอบจึงบังคับหรือกดดันให้เรียนวิชาชีพครูและมีอาชีพเป็นครู เป็นต้น

จากการที่แบ่งสาเหตุของความผูกพันออกเป็น ๓ ประการนี้ จะเห็นได้ชัดเจนว่า ประเภทของความผูกพันที่องค์กรมุ่งหวังให้เกิดขึ้นในพนักงานของตนก็คือ ความผูกพันด้วยใจรัก และจากการดำเนินโครงการสร้างสุขที่ผ่านมา ตำรวจส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นคล้ายกันว่า โครงการ ***Happy 8*** นี้ จะประสบความสำเร็จได้อย่างดี ถ้าตำรวจมีความรักความผูกพันกับองค์กรในลักษณะผูกพันด้วยใจรัก โดยตำรวจจะมีความผูกพันในฐานะเป็นสมาชิกขององค์กร และตั้งมั่นทำงานเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายขององค์กร และมีการแสดงออกทางพฤติกรรมในหลายรูปแบบอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอในการทำงาน เช่น ความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าในการยอมรับเป้าหมายและยอมรับค่านิยมขององค์กรตำรวจ ความเต็มใจที่จะทุ่มเทและความพยายามอย่างมากเพื่อประโยชน์ขององค์กร และความต้องการที่จะปฏิบัติงานในฐานะเป็นพนักงานคนหนึ่งขององค์กรอย่างแน่วแน่โดยไม่มีความต้องการที่จะลาออกจากการเป็นสมาชิกขององค์กร ในขณะเดียวกัน เป็นที่น่าสนใจอีกเช่นกันว่า การสนับสนุนกิจกรรม ***Happy 8*** ยังมีส่วนช่วยให้เกิด ความผูกพันกับองค์กรเช่นเดียวกัน

๔. การทำงานร่วมกันเป็นทีม (Teamwork)

การทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นอีกปัจจัยความสำเร็จอีกตัวหนึ่งที่สามารถนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความเป็นองค์กรสุขภาวะ เนื่องจากเป็นภาพสะท้อนถึงความสามัคคีและการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมของ

สมาชิกในทีม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์เดียวกัน โดยสมาชิกต้องเสียสละความเป็นส่วนตัว มีความเข้าใจ มีความผูกพันและให้ความร่วมมือกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของทีมได้ การทำงานร่วมกันเป็นทีมเป็นการดำเนินการโดยทีมงานที่มีต่อเป้าหมายร่วมกัน การทำงานเป็นทีมประกอบด้วยบุคคลมากกว่าหนึ่งคนโดยที่แต่ละคนมักจะมีความรับผิดชอบที่แตกต่างกัน ทีมงานยังรวมถึง ๗ องค์ประกอบได้แก่ ๑) วัตถุประสงค์ร่วมกัน ๒) การพึ่งพาระหว่างกัน ๓) บทบาทที่ชัดเจนและผลงาน ๔) ความพึงพอใจจากการทำงานร่วมกัน ๕) ความรับผิดชอบร่วมกัน ๖) สำนึกของความร่วมมือกัน และ ๗) เสริมสร้างพลังอำนาจ (**Sheard, & Kakabadse,** ๒๐๐๔)

หลักการทำงานร่วมกันเป็นทีม หรือ **Team Work** ตามหลักทฤษฎีของดักส์ลาสซ์ แมกเกรเกอร์ ได้กล่าวไว้มี ๑๑ ข้อดังนี้

๑. บรรยากาศขององค์กรเป็นแบบอรูปนัย องค์กรมีลักษณะตามสบาย ไม่มีแนวที่จะตึงเครียด เป็นบรรยากาศที่คนทำงานมีความเกี่ยวข้องและสนใจ ไม่มีท่าทีของความเบื่อหน่ายท้อแท้เกิดขึ้นในการทำงาน

๒. มีการอภิปรายกันอย่างเปิดเผย ในการมีส่วนร่วมของแต่ละคนอาจมีการอภิปรายกันอย่างเปิดเผย แต่ท้ายที่สุดงานส่วนรวมต้องเป็นของกลุ่ม ถ้าหากการอภิปรายออกนอกลู่นอกทางคนใดคนหนึ่งในกลุ่มจะดึงกลับมา

๓. งานหรือวัตถุประสงค์ของกลุ่มเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งวัตถุประสงค์ขององค์กร/กลุ่ม ทุกคนจะต้องเข้าใจ และได้รับการยอมรับจากบรรดาสมาชิก มีความอิสระเสรีในการอภิปรายปัญหาในประเด็นต่างๆจนในที่สุดอาจจะออกมาในด้านที่ทุกคนยอมรับและมีความผูกพันที่จะปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ

๔. บรรดาสมาชิกในกลุ่มยอมรับฟังเหตุผลของกันและกัน อภิปรายปัญหาไม่เป็นการโจมตีกันเป็นการส่วนตัว แต่มีการรับฟังปัญหาต่างๆ ทุกคนไม่กลัวจะถูกหาว่าโง่ในการแสดงความคิดเห็นออกมา โดยเฉพาะความคิดริเริ่มและต้องสร้างสรรต่อกลุ่ม

๕. แม้จะมีการขัดแย้งกัน คนในกลุ่มก็ยังมีความรู้สึกที่จะยอมอยู่ร่วมงานกันได้ต่อไป กลุ่มแม้จะมีความขัดแย้งก็ไม่คิดหลบหนี หลีกเลี่ยง เพื่อปิดบังอำพรางการไม่ตกลงกัน ไม่มีการบีบบังคับกันและกัน ในกลุ่มได้มีการตรวจสอบเหตุผลกันอย่างระมัดระวัง ทนุถนอมรักษาความสามัคคีของกลุ่ม และกลุ่มพยายามที่แก้ปัญหา

ข้อขัดแย้งแทนที่จะหนีไปเสียให้พ้น

๖. มีการตัดสินใจโดยความเห็นร่วมกันส่วนใหญ่ การตัดสินใจซึ่งทุกคนเห็นด้วยว่าไปด้วยกันได้

๗. การวิจารณ์เป็นไปอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา สมาชิกไม่มีการมุ่งโจมตีกันเป็นการส่วนตัว ทั้งต่อหน้าและลับหลัง การวิจารณ์เป็นไปอย่างสร้างสรรค์เพื่อแก้ปัญหาในการทำงานของกลุ่มให้สำเร็จ

๘. ทุกคนมีอิสระเสรีในการแสดงความรู้สึกและแนวคิด การแก้ปัญหาสมาชิกมีอิสระในการแสดงความรู้สึกและแนวคิดในการที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา ทั้งปัญหาส่วนบุคคลและการทำงานของกลุ่ม ทุกคนเข้าใจความรู้สึกของกันและกันในประเด็นต่างๆที่ถกเถียงกัน

๙. การมอบหมายงานรายบุคคล เมื่อมีความจำเป็นในการปฏิบัติงานการมอบหมายการทำงานได้รับการยอมรับเป็นอย่างดีจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง

๑๐. ประธานหรือสมาชิกไม่ใช้อิทธิพลหรืออำนาจส่วนตัว ประธานของกลุ่มไม่ใช้อิทธิพลหรืออำนาจส่วนตัวเหนือสมาชิกของกลุ่ม หรือ กลุ่มก็ไม่ได้ใช้อิทธิพลเหนือประธานของกลุ่มเช่นกัน แต่ภาวะผู้นำเปลี่ยนไปทุกขณะแล้วแต่สถานการณ์ แต่ละคนแสดงบทบาทเป็นส่วนหนึ่งที่มีประโยชน์ของกลุ่ม เขาจะแสดงเป็นผู้นำเมื่อถึงโอกาส ไม่มีการต่อสู้เพื่ออำนาจส่วนตัว ประเด็นสำคัญไม่ได้อยู่ที่ว่า ใครควบคุม แต่กลับอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะทำงานได้ผลดี

๑๑. กลุ่มมีอิสรภาพในการทำงานของเขาเองเพื่อประสิทธิภาพและประสิทธิผล การทำงานจะมีการตรวจสอบผลงานของตนเองเป็นระยะๆว่า จะทำงานให้ดีขึ้นได้อย่างไร อาจจะเป็นกระบวนการบุคคล กลุ่มหรือวิธีการก็ตาม ย่อมแล้วแต่งานและวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

เมื่อนำหลักการทำงานร่วมกันเป็นทีมมาพิจารณาในการดำเนินงานขององค์กรตำรวจแล้ว จะเห็นได้ว่า หลักการทำงานร่วมกันทุกข้อจะส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย การรับฟังความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ ส่งเสริมให้ตำรวจมีความเสียสละความเป็นส่วนตัว มีความเข้าใจกัน ให้ความร่วมมือกัน เห็นประโยชน์ของกลุ่มและองค์กรโดยยึดหลักเหตุและผล ซึ่งย่อมเป็นเครื่องยืนยันว่า ตำรวจจะมีความสุข

ในการทำงานที่เกิดจากการแบ่งปัน การใช้หลักความคิดและการตัดสินใจโดยใช้เหตุและผล เกิดเป็นความสุขที่เกิดจากการทำงานและอยู่ร่วมกัน

๕.สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน (Work environment)

สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน นับได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอันส่งผลต่อความสำเร็จของโครงการสร้างความสุขในโรงพักเช่นกัน การสร้างสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ดี นับได้ว่ามีความท้าทายต่อผู้บริหาร เนื่องจากการที่จะดึงศักยภาพตำรวจแต่ละนายออกมาใช้ให้มีประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อประชาชนนั้น ไม่สามารถกระทำได้จากการให้เงินเดือนและสวัสดิการที่สูงเพียงด้านเดียว ในอนาคตกระแสความต้องการการทำงานในสถานที่หรือองค์กรที่มีบรรยากาศเกื้อหนุนต่อความสำเร็จและการสร้างนวัตกรรม ตลอดจนความเป็นตัวของตัวเอง และใช้ชีวิตในด้านอื่นอย่างสมบูรณ์ก็กำลังได้รับความสนใจเช่นกัน

สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน มีความหมายที่เข้าใจง่ายคือ เป็นสถานที่ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งที่ผู้คนมากหน้าหลายตาเข้าไปทำงาน เช่น การทำงานในห้องสี่เหลี่ยม การทำงานที่บ้านในห้องนั่งเล่น หรือ การทำงานในพื้นที่ชายแดนของประเทศ แต่การที่จะมี “สภาพแวดล้อมการทำงานที่มีสุขภาวะที่ดี” นั้นมีองค์ประกอบอื่นๆ เข้ามาร่วมด้วย เช่น มีเพื่อนร่วมงานที่ดี ที่มีคุณภาพอากาศที่เหมาะสม มีสถานที่ฝึกและออกกำลังกาย เป็นต้น จากการศึกษาของ **Moos** (๑๙๘๑ อ้างอิงใน **Baker, Carlisle, Riley, & Tapper**, ๑๙๙๒) ได้ระบุว่า สภาพแวดล้อมทางสังคมในที่ทำงานสามารถแยกวิเคราะห์ได้ ๓ มิติ คือ มิติความสัมพันธ์ มิติความก้าวหน้าส่วนบุคคล และมิติระบบบำรุงรักษาและระบบการเปลี่ยนแปลง โดยแต่ละมิติสามารถอธิบายได้ดังนี้

▶ **มิติความสัมพันธ์ (Relationship dimensions)** เป็นมิติที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ใน ๓ ลักษณะ โดยในส่วนที่ ๑ จะกล่าวถึง การมีส่วนร่วม ความใส่ใจ และความตั้งใจทำงานของพนักงาน ในส่วนที่ ๒ จะกล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ความเป็นกันเอง และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และในส่วนสุดท้ายจะกล่าวถึง การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา

▶ **มิติความก้าวหน้าส่วนบุคคล (Personal Growth dimension)** ในมิติ

นี้จะกล่าวถึงความก้าวหน้าใน 3 ลักษณะเช่นกัน ความก้าวหน้าลักษณะแรกจะเป็นความก้าวหน้าในแบบที่ส่งเสริมความเป็นตัวของตัวเองของพนักงาน และมีอำนาจในการตัดสินใจในขอบเขตที่เหมาะสม ความก้าวหน้าลักษณะที่สองเป็นการส่งเสริมความก้าวหน้าในการทำงานโดยเน้นให้มีการวางแผนในการทำงาน การทำงานที่มีประสิทธิภาพ และความสำเร็จในการทำงาน และในส่วนที่สามเป็นส่วนที่เกี่ยวกับความกดดันจากการทำงาน และข้อจำกัดของเวลากับการทำงาน

▶ มิติระบบบำรุงรักษาและระบบการเปลี่ยนแปลง (System Maintenance and System Change dimensions) เป็นมิติที่กล่าวระบบงานและการเปลี่ยนแปลงใน ๔ ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นส่วนที่เกี่ยวกับความชัดเจน โดยพนักงานต้องรู้ขอบเขตของงานที่จะต้องทำเป็นประจำในแต่ละวัน และการรับทราบในกฎเกณฑ์และนโยบายต่างๆ ขององค์กร ส่วนที่สองเป็นส่วนที่เกี่ยวกับการควบคุม ซึ่งเป็นการที่ผู้บังคับบัญชาใช้กฎเกณฑ์และแรงกดดันต่างๆ ในการควบคุมผู้ใต้บังคับบัญชาของตน ส่วนที่สามเป็นส่วนที่เกี่ยวกับนวัตกรรม ซึ่งจะเน้นในเรื่องของความหลากหลาย การเปลี่ยนแปลง และการใช้วิธีการใหม่ๆ ในการทำงาน และส่วนสุดท้ายเป็นส่วนของ ความสะดวกสบายทางกาย ซึ่งเป็นการจัดการสิ่งแวดล้อมโดยรอบเพื่อให้เกิดสภาพแวดล้อมทางกายภายในการทำงานที่ดี

จากรายละเอียดของสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีสุขภาวะที่ดี ที่ **Moos** ได้กล่าวไว้ทั้ง 3 มิติในด้านบน จะเห็นได้ว่า การจัดให้มีสภาพแวดล้อมที่ดีในองค์รวมมีความสำคัญ และเป็นดัชนีชีถึงความสำเร็จของการโรงพักแห่งความสุขได้มาก และจากการศึกษาและประสบการณ์ในการทำงานของ **Thurston** ตำรวจและนักจิตวิทยาความปลอดภัยสาธารณะ ยังยืนยันได้อีกว่า ประสิทธิภาพและผลงานที่ดีของเจ้าหน้าที่ตำรวจ ไม่เพียงเป็นผลมาจากลักษณะหรือบุคลิกและแรงจูงใจของเขา แต่สภาพแวดล้อมที่ยังมีบทบาทสำคัญมากในการทำงาน **(Thurson, ๒๐๐๓)**

แนวทางการดำเนินโครงการเพิ่มขีดความสามารถสู่การเป็นสถานีตำรวจแห่งความสุขในอนาคต

ตารางที่ ๑ แสดงการวิเคราะห์โครงการต่างๆ จำนวน ๖๙ โครงการ ที่มีผลต่อความสุขทั้งในทางตรงและทางอ้อม ตามกรอบความสุขทั้ง ๘ ประการ (**Happy 8**) จากสถานีตำรวจภูธรภาค ๑๕ แห่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นสถานีตำรวจสร้างสุขดีเด่น

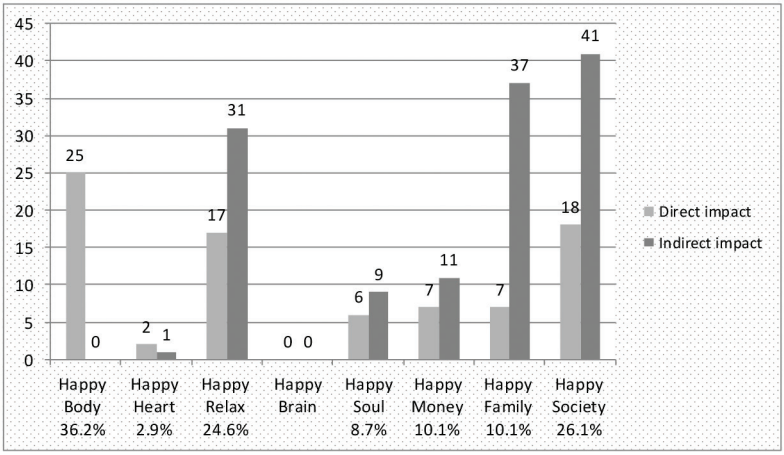
ลำดับ	โครงการ	Happy Body	Happy Heart	Happy Relax	Happy Brain	Happy Soul	Happy Money	Happy Family	Happy Society
๑	โครงการพุ่นดีไม่มีพุง	■		▒				▒	▒
๒	โครงการฝึกสมาธิปฏิบัติธรรม การเลิกเหล้า	■		▒		▒	▒	▒	▒
๓	โครงการปรับภูมิทัศน์และสร้างบรรยากาศในที่ทำงาน			■					■
๔	โครงการตำรวจสารภีไร้พุง ห่างไกลโรคอ้วน	■		▒				▒	▒
๕	โครงการข้าราชการสำนึกดี		■			■		▒	▒
๖	โครงการโรงพักสะอาดด้วยกิจกรรม ๕ส			■					■
๗	โครงการลดพุง	■		▒				■	■
๘	โครงการฝึกปฏิบัติธรรม ทำบุญวันสำคัญ			▒		■		■	■
๙	โครงการปลูกต้นไม้			■					▒
๑๐	โครงการเผยแพร่หนังสือคู่มือคนดีให้ตำรวจและครอบครัว					■		■	▒
๑๑	มีการจัดกิจกรรมร่วมกับชุมชน		▒						
๑๒	มีการจัดกิจกรรมร่วมกับชุมชน								▒
๑๓	โครงการปรับปรุงภูมิทัศน์					▒			
๑๔	โครงการมีการจัดแยกขนิดขยะ								▒

ลำดับ	โครงการ	Happy Body	Happy Heart	Happy Relax	Happy Brain	Happy Soul	Happy Money	Happy Family	Happy Society
๑๕	กิจกรรมประชาสัมพันธ์								
๑๖	กิจกรรมตำรวจไร้พุง								
๑๗	กิจกรรมแม่บ้านหุ่นดี								
๑๘	กิจกรรมวันครอบครัวตำรวจร่วมใจ								
๑๙	กิจกรรมบ้านน่าอยู่								
๒๐	กิจกรรมที่ทำงานปลอดเหล้าและบุหรี่								
๒๑	กิจกรรมตู้ยามสะอาด								
๒๒	ส่งเสริมการออกกำลังกาย แข่งขันฟุตบอล ตรวจร่างกาย ของกรมวิทย์								
๒๓	เข้าวัดทุกวันพระ งดเหล้าเข้าพรรษา งดบุหรี่								
๒๔	กิจกรรมตำรวจฝ่างรักษาอาคาร								
๒๕	ประกวดคำขวัญ โลโก้								
๒๖	รณรงค์สติกเกอร์ติดรถ								
๒๗	เปิดสปอตก่อนเคารพธงชาติ								
๒๘	โครงการตำรวจไร้พุง								
๒๙	โครงการลดเครียดสร้างสุข								
๓๐	โครงการโรงพักน่าอยู่ ที่อยู่อาศัยสะอาด								
๓๑	โครงการเศรษฐกิจ พอเพียง								
๓๒	โครงการประกวดออกแบบโลโก้ สถานีตำรวจ								
๓๓	โครงการ ๕ส								
๓๔	โครงการปลูกผักสวนครัวและพืชสมุนไพร								
๓๕	โครงการลด ละ เลิกเหล้าบุหรี่								
๓๖	โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา								

ลำดับ	โครงการ	Happy Body	Happy Heart	Happy Relax	Happy Brain	Happy Soul	Happy Money	Happy Family	Happy Society
๓๗	โครงการลดพุงโดยการออกกำลังกาย								
๓๘	โครงการออมเงินจากการขายขยะ								
๓๙	โครงการลด ละ เลิกเหล้าบุหรี่								
๔๐	โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา								
๔๑	โครงการลดพุง								
๔๒	โครงการด้านคุณธรรมจริยธรรม								
๔๓	โครงการแยกขยะเป็นเงิน								
๔๔	โครงการ สภ.น่าอยู่								
๔๕	โครงการบริจาคเลือด								
๔๖	โครงการสร้างอาชีพเสริม								
๔๗	โครงการหุ่นดีไม่มีพุง								
๔๘	โครงการฝึกสมาธิปฏิบัติธรรมการเลิกเหล้าเข้าพรรษา								
๔๙	โครงการปรับภูมิทัศน์								
๕๐	โครงการหุ่นดีไม่มีพุง								
๕๑	โครงการสถานีตำรวจภูธรวังเหนือ								
๕๒	โครงการทำความสะอาด								
๕๓	โครงการลดพุง								
๕๔	โครงการตำรวจยิ้มอัธยาศัยดี								
๕๕	โครงการตำรวจฮอดไร้พุง								
๕๖	โครงการสถานีตำรวจภูธรฮอดปลอดบุหรี่								
๕๗	โครงการตำรวจพบพระจริยธรรมนำชีวิต								
๕๘	โครงการเศรษฐกิจพอเพียง								
๕๙	โครงการสถานีฮอดน่าอยู่								
๖๐	โครงการตำรวจยิ้มอัธยาศัยดี								

ลำดับ	โครงการ	Happy Body	Happy Heart	Happy Relax		Happy Brain	Happy Soul	Happy Money	Happy Family	Happy Society
๕๑	โครงการสถานีตำรวจภูธรวังเหนือ									
๕๒	โครงการทำความสะอาด									
๕๓	โครงการลดพุง									
๕๔	โครงการตำรวจยิ้มอัธยาศัยดี									
๕๕	โครงการตำรวจฮอดไร้พุง									
๕๖	โครงการสถานีตำรวจภูธรฮอดปลอดบุหรี่									
๕๗	โครงการตำรวจพบพระจริยธรรมนำชีวิต									
๕๘	โครงการเศรษฐกิจพอเพียง									
๕๙	โครงการสถานีฮอดน่าอยู่									
๖๐	โครงการตำรวจยิ้มอัธยาศัยดี									
๖๑	โครงการตำรวจหุ่นดีไม่มีพุง									
๖๒	โครงการครอบครัวอัธยาศัยดี									
๖๓	โครงการบ้านพักหน้าอยู่และที่ทำงานหน้าดู									
๖๔	โครงการลดพุง									
๖๕	โครงการเลิกเหล้า บุหรี่									
๖๖	โครงการต้นไม้แห่งธรรม									
๖๗	โครงการขยับกายสบายชีวี									
๖๘	โครงการเกษตรแม่พริกสร้างสุขลดโลกร้อน									
๖๙	โครงการครอบครัวสร้างสุข									

จากตารางที่ ๑ ที่แสดงให้เห็นถึงผลอย่างละเอียดของโครงการสร้างสุขที่มีต่อนายตำรวจทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยผ่านกระบวนการการวิเคราะห์โครงการต่างๆ ตามกรอบความสุขทั้ง ๘ ประการ (**Happy 8**) ในภาพรวมคณะผู้เขียนจะนำผลการดำเนินโครงการทางตรงมาเป็นหลักในการแยกประเด็นวิเคราะห์ และนำเสนอแนวทางสำหรับการดำเนินโครงการในอนาคต จากการวิเคราะห์คณะผู้เขียนพบว่าสามารถแยกอธิบายได้ ๒ ประเด็นที่ชัดเจนคือ ๑) ความสุขในมิติที่ดำเนินกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องและสามารถต่อยอดได้ และ ๒) ความสุขในมิติที่ได้รับการสนับสนุนน้อย ควรมีการกระตุ้นส่งเสริมเพื่อให้เกิดองค์กรแห่งความสุขได้ครบถ้วนทั้ง ๘ ประการ



รูปภาพ ๑ จำนวนโครงการที่ได้ดำเนินการเพื่อสร้างความสุขในมิติต่างๆ

๑) ความสุขในมิติที่ดำเนินกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องและสามารถต่อยอดได้

จากตารางที่ ๑ และรูปภาพที่ ๑ จะพบว่า สถานีตำรวจส่วนใหญ่สร้างสรรค์โครงการที่เน้นการสร้างความสุข ๕ ด้าน โดยเรียงลำดับตามจำนวนโครงการที่จัดทำในแต่ละสถานีตำรวจจากมากไปน้อยได้คือ **Happy Body, Happy Society, Happy Relax, Happy Money และ Happy Family** อย่างไรก็ตามหากมองถึงผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละโครงการแล้ว จะเห็นได้ว่า ในเกือบทุกโครงการที่ได้สร้างสรรขึ้นจะสามารถส่งผลทางอ้อมต่อครอบครัว และสังคมโดยส่วนรวม ดังจะเห็นได้จาก

กราฟที่แสดงผลทางอ้อมที่พุ่งสูงมากในความสุขในด้านทั้งสองนี้ สำหรับการนำเสนอแนวทางการดำเนินโครงการในอนาคตในแต่ละด้าน คณะผู้จัดทำจะกล่าวให้เห็นถึงสถาการณ์ในปัจจุบัน และนำไปสู่การนำเสนอแนวทางการดำเนินในอนาคต

๑.๑ Happy Body จากรูปภาพที่ ๑ จะพบว่าจาก ๖๙ โครงการที่ได้ดำเนินการไปแล้วในสถานีตำรวจทั้ง ๑๕ แห่งนั้น มีถึง ๒๕ โครงการหรือคิดเป็นร้อยละ ๒๖.๒ ของโครงการที่ส่งเสริมสุขภาวะทางกาย โดยโครงการส่วนใหญ่นั้นจะเน้นที่การออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ โดยใช้แนวคิดการออกกำลังกายเพื่อลดพุง และโครงการที่เน้นการเลิกเหล้าโดยถือเอาช่วงเวลาสำคัญทางศาสนาคือวันเข้าพรรษามาสร้างเป็นกุศโลบายเพื่อสร้างความตระหนักในการใส่ใจดูแลสุขภาพ โครงการและกิจกรรมดังกล่าวได้รับความสนใจ และความร่วมมือจากตำรวจเป็นอย่างดี จึงส่งผลให้ตำรวจหลายนายสามารถออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและลดน้ำหนักได้อย่างดี

สำหรับแนวทางการดำเนินโครงการในอนาคต คณะผู้จัดทำขอเสนอให้ดำเนินการกิจกรรมออกกำลังกายและส่งเสริมการงดเหล้า ลดบุหรี่เช่นนี้ไปอย่างต่อเนื่อง โดยสถานีตำรวจที่มีสถานที่ที่อำนวยอาจขยายหรือจัดหาสถานที่ให้เป็นสัดส่วนมากขึ้น อาจจัดหาห้องออกกำลังกาย นอกจากนี้แล้ว เนื่องจากความสุขทางกายยังรวมถึงความปลอดภัยจากการทำงาน สถานีตำรวจอาจทำการสำรวจความคิดเห็นหรือสอบถามเจ้าหน้าที่ในองค์กรของตนว่า มีวิธีการในการทำงานด้านใดบ้างที่ยังไม่ปลอดภัย หรือยังมีความเสี่ยงต่อร่างกายและชีวิตในขณะปฏิบัติงานอยู่ และนำมาหาวิธีการในการเพิ่มความปลอดภัย ซึ่งอาจทำโดยการฝึกอบรม และ/หรือการฝึกปฏิบัติเป็นต้น

๑.๒ Happy Society พบว่า มีโครงการต่างๆ ถึง ๑๘ โครงการหรือคิดเป็นร้อยละ ๒๖.๑ ของโครงการทั้งหมด ที่ได้จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ตำรวจได้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สังคมแวดล้อมน่าอยู่ สะอาด ตำรวจและชาวบ้านในชุมชนเกิดความสุขจากการที่ได้มีเป็นส่วนหนึ่งที่ได้สร้างสรรค์สังคม โดยส่วนใหญ่รูปแบบโครงการที่พบจะเป็นโครงการในรูปแบบของการปรับภูมิทัศน์ บริเวณด้านหน้า และโดยรอบสถานีตำรวจให้สวยงามน่าดู และสะอาด นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ตำรวจได้ทำร่วม

กับชุมชน เช่น การเก็บและคัดแยกขยะ ปลูกพื้นสวนครัว ขุดบ่อเลี้ยงปลา การปลูกต้นไม้ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ ส่งผลให้ตำรวจและชุมชนมีกิจกรรมร่วมกัน ก่อให้เกิดความสามัคคี ความรู้ รักษาสิ่งแวดล้อม และสามารถสร้างรายได้เพิ่มเติมให้กับชุมชนอีกด้วย

แนวทางการดำเนินโครงการในอนาคต ดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้นว่า โครงการส่งเสริมความสุขทางด้านนี้ดี และมีประสิทธิภาพอยู่แล้ว แต่เพื่อให้การส่งเสริมความสุขด้าน **Happy Society** มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น คณะผู้จัดทำขอเสนอให้สถานีตำรวจที่ได้ดำเนินโครงการที่ได้กล่าวไปแล้วในข้างต้น บำรุงรักษาสภาพแวดล้อมและภูมิทัศน์ต่างๆ ที่ได้ปรับปรุงไปแล้วอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สวยงาม สะอาดตลอดเวลา การคัดแยกขยะและการส่งเสริมอาชีพต่างๆ ก็ควรกระทำอย่างต่อเนื่องและควรขยายออกในวงกว้างมากขึ้น นอกจากนี้ คณะผู้จัดทำขอเสนอให้สถานีตำรวจจัดกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยเหลือสังคมได้มากขึ้น เช่นการจัดกิจกรรมที่สอนทักษะในการป้องกันตัวให้เด็กและสตรี หากโรงพักมีลานกิจกรรมหรือลานออกกำลังกายก็ควรที่จะเปิดสถานที่ให้เป็นที่สาธารณะที่ชาวบ้านในชุมชนเข้าไปใช้ในการจัดกิจกรรมสันทนาการหรือออกกำลังกายได้ เป็นต้น

๑.๓ Happy Relax จากการศึกษาโครงการสร้างสุขในปีที่ผ่านมา พบว่า สถานีตำรวจทั้ง ๑๕ แห่งได้จัดทำโครงการทางด้านนี้ทั้งหมด ๑๗ โครงการหรือคิดเป็นร้อยละ ๒๔.๖ ของโครงการทั้งหมด โดยส่วนหนึ่งในโครงการได้จัดทำขึ้นผ่านกิจกรรมในรูปแบบเช่นเดียวกับกิจกรรมในโครงการ **Happy Society** ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นเช่น การปรับภูมิทัศน์ กิจกรรม ๕ ส. คณะผู้เขียนมองว่า การจัดกิจกรรมเช่นนี้ ก่อให้เกิดความสุขได้ทั้ง ๒ บริบทคือ **Happy Society** และ **Happy Relax** ซึ่งจะทำให้สิ่งแวดล้อมดีและมีจิตใจแจ่มใสในขณะทำกิจกรรมและการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน ส่วนโครงการในลักษณะอื่นที่ได้ทำเช่น การส่งเสริมให้จัดบ้านให้น่าอยู่ ตู้ยามน่ามอง ตำรวจยิ้มอัธยาศัยดี ก็เป็นโครงการที่ดี ทำได้ง่ายและใกล้ตัว ก่อให้เกิดความสุข ความผ่อนคลาย และมีอารมณ์ดีในขณะทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันได้เช่นกัน

แนวทางการดำเนินโครงการในอนาคต เนื่องจากกิจกรรมที่ส่งเสริม **Happy Relax** ได้รับความสนใจจากสถานีตำรวจโดยมีจำนวนมากถึง ๑๗ โครงการใน ๑๕ สถานี คณะผู้เขียนจึงวิเคราะว่า โครงการทางด้านนี้ได้ถูกจัดให้มีความสำคัญ และได้ดำเนินการปฏิบัติให้บรรลุในประสิทธิภาพและประสิทธิผลอยู่แล้ว จึงขอเสนอให้ดำเนินงานทางด้านนี้อย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน แต่เพื่อให้การดำเนินโครงการมีก่อให้เกิด **Happy Relax** มากขึ้น และได้รับความร่วมมือและความสนใจมากขึ้น ทางสถานีตำรวจอาจจะเพิ่มโครงการที่มีรูปแบบที่แตกต่างได้อีกเช่น การเชิดชูหรือมอบรางวัลตำรวจดีเด่นประจำเดือน และการจัดให้มีห้องร้องเพลงเพื่อสร้างความบันเทิงคลายเครียดให้กับตำรวจหลังจากปฏิบัติงาน เป็นต้น

๑.๔ Happy Money ข้อมูลจากรูปภาพที่ ๑ แสดงให้เห็นว่า โครงการที่ส่งเสริมความสุขทางด้านการเงินของตำรวจมี ๗ โครงการหรือคิดเป็นร้อยละ ๑๐.๑ ของโครงการทั้งหมด ถึงแม้ว่าโครงการที่ส่งเสริมความสุขทางด้านนี้จะมีไม่มากเท่าความสุขใน ๓ ด้านแรก แต่ก็มีถึง ๕ สถานีตำรวจจาก ๑๕ สถานีที่ให้ความสนใจในการจัดโครงการเพื่อสนับสนุนให้ตำรวจมีรายได้เพิ่ม โดยโครงการส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การใช้ประโยชน์จากธรรมชาติที่มีอยู่รอบตัว เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว การจัดทำโครงการเศรษฐกิจพอเพียง นอกจากนี้ยังมีการสนับสนุนให้มีการทำอาชีพเสริมและการจัดเก็บและคัดแยกขยะ โดยคณะผู้เขียนมีความคิดเห็นว่า กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ดำเนินการได้ง่าย และใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่ในชุมชน

แนวทางการดำเนินโครงการในอนาคต เนื่องจากกิจกรรมที่ได้กล่าวข้างต้นเป็นกิจกรรมที่มีองค์ประกอบทางด้านพื้นที่อำนวยอยู่แล้ว ดังนั้นทางตำรวจควรได้รับการสนับสนุนให้ดำเนินโครงการเหล่านี้ต่อไป และก่อให้เกิดความยั่งยืนสามารถจนสามารถพัฒนาเป็นกลุ่มอาชีพในวงกว้างได้ นอกจากจากการดำเนินโครงการที่ผ่านมาทางตำรวจเน้นทางด้านการสร้างรายได้เสริมเท่านั้น จึงควรมีการส่งเสริมกิจกรรมใหม่ๆ ที่มีส่วนในการเพิ่มความรู้ในการจัดการการเงินให้กับตำรวจ เช่น การจัดทำบัญชีเงินออมหรือรายรับรายจ่าย การสำรวจหนี้สินของตำรวจและจัดตั้งกองทุนที่ช่วยตำรวจนำหนี้นอกระบบเข้าสู่ระบบ การผ่อนชำระหนี้ที่ถูกต้องตามกฎหมาย เป็นต้น

๑.๕ Happy Family จากรูปภาพที่ ๑ จะพบว่าจาก ๖๙ โครงการที่ได้ดำเนินการไปแล้วในสถานีตำรวจทั้ง ๑๕ แห่งนั้น มีโครงการที่ส่งเสริม **Happy Family** อยู่ ๗ โครงการหรือคิดเป็นร้อยละ ๑๐.๑ ของโครงการทั้งหมดเช่นเดียวกับการส่งเสริมความสุขทางด้านการเงิน แต่พบว่ามีสถานีตำรวจจำนวน ๔ แห่งเท่านั้นที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมความสุขให้กับครอบครัวตำรวจ หากพิจารณาจากโครงการที่ได้ดำเนินการมาแล้วจะพบว่า มีการส่งเสริมให้ตำรวจมีกิจกรรมและใช้เวลากับครอบครัวให้มากขึ้นโดยผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การมอบรางวัลให้กับครอบครัวที่น่ารัก วันครอบครัวตำรวจร่วมใจ ครอบครัวอัธยศัยดี ครอบครัวสุขสันต์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการรณรงค์ให้ภรรยาตำรวจออกกำลังกายเพื่อลดหุ่น และให้ความสำคัญกับบ้านพัก โดยส่งเสริมให้นายตำรวจและครอบครัวจัดแต่งที่พักให้น่าอยู่และสะอาด

แนวทางการดำเนินโครงการในอนาคต ทางสถานีตำรวจที่ส่งเสริมความสุขทางด้านนี้ควรให้การสนับสนุนต่อไปเช่นกัน เพราะครอบครัวมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพในการทำงานของตำรวจ และในโครงการต่อไปควรมีการผลักดันให้สถานีตำรวจที่ยังไม่ได้ดำเนินการทางด้านนี้ริเริ่มกิจกรรมต่างๆ ที่ให้ครอบครัวนายตำรวจมีส่วนร่วมด้วย กิจกรรมที่สามารถทำได้เพิ่มเติมเช่น การให้ครอบครัวมาร่วมฝึกกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ ซึ่งอาจจะเลือกกิจกรรมที่ผู้หญิงและเด็กสามารถร่วมปฏิบัติได้ เป็นต้น

๑.๖ Happy Soul จะพบว่าจากสถานีตำรวจทั้ง ๑๕ แห่ง มีสถานีตำรวจ ๕ แห่งที่ได้จัดทำโครงการทางด้านนี้ ดังปรากฏในรูปภาพด้านบนถึง ๖ โครงการหรือคิดเป็นร้อยละ ๘.๗ ของโครงการทั้งหมด เนื่องจากการส่งเสริมความสุขทางด้านนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการส่งเสริมให้นายตำรวจมีศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต สามารถแบ่งแยกระหว่างความดีและความไม่ดีได้ โครงการที่ได้จัดทำขึ้นที่ส่งเสริมความสุขนี้ยกตัวอย่างได้เช่น ข้าราชการสำนึกดี การฟังธรรมะ หรือการทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา การเผยแพร่คู่มือคนดีหรือข้อความเตือนสติ

แนวทางการดำเนินโครงการในอนาคต เช่นเดียวกับแนวทางของ **Happy Family** สถานีตำรวจที่ส่งเสริมความสุขทางด้านนี้อยู่แล้วควรให้การสนับสนุนต่อไปอย่างต่อเนื่อง เพราะเมืองไทยเป็นเมืองพุทธและคำสั่งสอนของศาสนาพุทธก็สอนให้คนทุกคนเป็นคนดี ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่นและปฏิบัติไม่ดีในหน้าที่ของตน นอกจากนี้ควรมีการผลักดันให้สถานีตำรวจที่ยังไม่ได้ดำเนินการทางด้านนี้ริเริ่มกิจกรรมเช่นนี้ด้วย และควรส่งเสริมให้ทำกิจกรรมทางศาสนาในทุกศาสนา หากมีตำรวจในโรงพักที่นับถือศาสนาอื่น เช่น หากมีตำรวจที่นับถือศาสนาอิสาม ก็ควรจัดให้มีห้องละหมาดด้วย

๒) ความสุขในมิติที่ได้รับการสนับสนุนน้อย ควรมีการกระตุ้นส่งเสริมเพื่อให้เกิดองค์กรแห่งความสุขได้ครบถ้วนทั้ง ๘ ประการ จากตารางที่ ๑ และรูปภาพที่ ๑ จะเห็นได้ว่า มีความสุขอยู่ ๒ มิติคือ **Happy Heart** และ **Happy Brain** ที่ได้รับความสนใจในรูปแบบโครงการที่ส่งเสริมความสุขน้อย สำหรับการนำเสนอแนวทางการดำเนินโครงการในอนาคต คณะผู้จัดทำสามารถกล่าวให้เห็นถึงสถานการณ์ในปัจจุบัน และนำไปสู่การนำเสนอแนวทางการดำเนินในอนาคตได้ดังนี้

๒.๑ Happy Heart จากข้อมูลพบว่า มีเพียง ๒ สถานีตำรวจที่สนับสนุนโครงการสร้างสุขทางด้าน ***Happy Heart*** โดยทั้ง ๒ สถานีได้จัดโครงการนี้เพียงสถานีละ ๑ โครงการ รวมเป็น ๒ โครงการหรือเพียงแค่ร้อยละ ๒.๙ ของโครงการทั้งหมดเท่านั้น โดยโครงการที่ส่งเสริมให้นายตำรวจมีความสุขที่เกิดจากการแบ่งปัน ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนร่วมงานและเพื่อนมนุษย์ ได้แก่ โครงการข้าราชการสำนึกดี และโครงการบริจาคเลือด ซึ่งเป็นโครงการที่ดีที่ทำให้ตำรวจเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่มีส่วนในการช่วยเหลือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

แนวทางการดำเนินโครงการในอนาคต เพื่อให้โครงการสร้างเสริมสุขภาวะของ สสส. ประสบความสำเร็จทั้ง ๘ ประการ สถานีตำรวจและ สสส. ควรเร่งสร้างความตระหนักและผลักดันให้สถานีตำรวจทุกสถานีส่งเสริมความสุขในมิตินี้ด้วย สำหรับโครงการสร้างสุข อาจทำได้ดังเช่นที่สถานีตำรวจทั้ง ๒ แห่งได้ทำไปแล้ว หรืออาจหาโครงการเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความหลากหลาย โดยสามารถทำได้โดยผ่านโครงการเช่น การเป็นอาสาประชาชน อาสาปลูกป่า การบริจาคในรูปแบบต่างๆ ตาม

เหตุการณ์ที่จำเป็น หรือผ่านโครงการในรูปแบบพี่สอนน้องทำงาน ซึ่งจะส่งเสริมให้นายตำรวจเกิดการแบ่งปัน ความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อร่วมงานมากขึ้น

๒.๒ Happy Brain จากข้อมูลพบว่า ไม่มีสถานีตำรวจที่สนับสนุนโครงการสร้างสุขทางด้าน **Happy Brain** เลย อาจเป็นเพราะว่าสถานีตำรวจส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมโครงการนั้น มุ่งเน้นที่จะพัฒนาทางด้าน **Happy Body** มากกว่า จากตารางที่ ๑ พบว่า ทุกสถานีตำรวจมีการส่งเสริมให้ตำรวจออกกำลังกาย ดังจะเห็นได้จากโครงการตำรวจลดพุง หรือโครงการขยับกายสบายชีวี อาจเนื่องด้วยว่าโครงการเหล่านี้สามารถเอื้อประโยชน์ให้แก่การทำงานของตำรวจมากกว่า รวมทั้งการดำเนินตามโครงการเหล่านี้ก็ไม่ซับซ้อนเหมาะกับเวลาการทำงานของตำรวจมากกว่า

แนวทางการดำเนินโครงการในอนาคต เพื่อให้โครงการส่งเสริมสุขภาวะ **Happy Brain** ประสบความสำเร็จ สสส.ควรมีการผลักดันและให้งบประมาณในการสนับสนุนแก่สถานีตำรวจทุกสถานีเพื่อส่งเสริมให้ตำรวจเข้าร่วมการฝึกอบรมด้านต่างๆ และเนื่องจากประเทศไทยเป็นหนึ่งในกลุ่มสมาชิกประเทศอาเซียน ซึ่งจะมีการเปิดเสรีการค้าและการเคลื่อนย้ายแรงงานอิสระในปี ๒๕๕๘ ที่จะถึงนี้ ตำรวจเองนั้นถือเป็นหนึ่งในกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะมีการเตรียมความพร้อมให้แก่ตำรวจในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการอบรมทางด้านภาษาต่างประเทศ การอบรมทางด้านเทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ และการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับกฎบัตรอาเซียนและการเปิดเสรีต่างๆในกลุ่มอาเซียน เป็นต้น

นอกจากนี้แล้ว ทางสถานีตำรวจทุกสถานีควรส่งเสริม สนับสนุน และผลักดันให้บุคลากรของตัวเองมีการพัฒนาทางปัญญาและความคิดด้วยเช่นกัน โดยผ่านทางกิจกรรมและโครงการต่างๆ เช่น การจัดตั้งชมรมการเล่นหมากรุก จัดตั้งมุมอ่านหนังสือและมุมอินเตอร์เน็ต การฉายหนังสารคดีต่างๆ อาทิตย์ละครั้ง จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ข่าวการฝึกอบรบตามสถานที่ต่างๆ โครงการสนุกกับภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน และโครงการชวนลูกอ่านหนังสือ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมและโครงการเหล่านี้นอกจากจะเป็นการพัฒนาทางปัญญาโดยตรงแล้วนั้น ยังสร้างความผ่อนคลายให้แก่ตำรวจอีกด้วย

บทสรุป

แนวคิดความสุขแปดประการ ถือเป็นกุญแจสำคัญที่ไขไปสู่ความสำเร็จ เมื่อคนในองค์กรมีความสุข ความสุขนั้นจะแบ่งปันไปสู่ เพื่อนร่วมงาน องค์กร ครอบครัว และสังคม ซึ่งจากการได้เข้าร่วมผลที่เกิดขึ้นในองค์กรของ หลายองค์กรจะถึงความเปลี่ยนแปลงว่า มีการตื่นตัวของพนักงาน รวมไปถึงผู้ประกอบการในหลายภูมิภาคของไทย และในการให้ความสำคัญ “คนหรือบุคลากร” ขององค์กร ทำให้เกิดเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในองค์ความรู้ต่างๆ ตลอดจนการนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ไปใช้ในองค์กรอย่างเป็นรูปธรรมและเกิดองค์กรต้นแบบในการนำแนวความคิดดังกล่าวปรับใช้จนประสบผลสำเร็จจนเป็นต้นแบบของกลุ่ม ท้ายที่สุดเกิดเป็นองค์ความรู้ที่มีแนวทางการดำเนินงานหลากหลายรูปแบบ ในหลายบริบทและเกิดการต่อยอดขยายผลโครงการที่เป็นประโยชน์อย่างมากและเกิดการบูรณาการต่อยอดให้เกิดความยั่งยืนในกลุ่ม เครือข่าย สังคม และประเทศชาติ

การดำเนินงานผ่านสถานีตำรวจระดับภูมิภาค นับว่าเป็นการดำเนินงานแบบบูรณาการระดับเครือข่ายและถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่งดงามของความร่วมมือร่วมใจของทุกภาคส่วนที่จะต้องการพัฒนาชุมชนและสังคมนี้ให้มีความมั่นคงและยั่งยืน และเป็นการเตรียมความพร้อม “คนทำงาน” ในสถานีตำรวจที่เสริมสร้างความแข็งแกร่งทั้งกายและใจให้พร้อมรับทุกสถานการณ์ต่างๆ ในยุคปัจจุบัน และเพื่อเป็นรากฐานที่มั่นคงทางสังคมของประเทศไทยในที่สุด

บรรณานุกรม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (๒๕๕๐). Happy 8 workplace : วิสัยทัศน์. ค้นเมื่อ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๓, จาก http://www.happy8workplace.com/about

Baker, G. A., Carlisle, C., Riley, M., & Tapper, J. (๑๙๙๒). The work environment scale: a comparison of British and North American nurses. Journal of Advanced Nursing, ๑๗, ๖๙๒ - ๖๙๘

Bass, B. M. (๑๙๘๕). Leadership and performance beyond expectation. New York: The Free Press.

Buchanan, D. and Huczynski, A. (๑๙๙๗): Organisational Behaviour: An Introductory text. 3rd ed. London: Prentice Hall.

Burton. J. (๒๐๐๘). The Business Cass for a Health Workplace. Mississauga, ON: Industrial Accident Prevention Association.

Burton, J. (๒๐๑๐). WHO Healthy Workplace Framework: Background and Supporting Literature and Practices. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Freyermuth, P. A., & Schonewille, R. J. (๒๐๐๙). Happy workplaces! Happy? Are you nuts? (A happy workplace: A context to choose to make it through these difficult times). The Journal of the Conference for Global Transformation, ๐๙, ๑ – ๑๐.

Johnson, R. and Redmond, D. (๑๙๙๘): The Art of Empowerment: The Profit and Pain of Employee Involvement. London: Pitman Publishing.

Kelloway, E.K., Teed, M., & Prosser, M. (2008). Leading to a healthy workplace. In A. Kinder, R. Hughes & C.L. Cooper (Eds). Employee well-being support: A workplace resource (pp. ๒๕-๓๘). Chichester: John Wiley & Sons.

Lashley, C. (1999): Employee empowerment in services: A framework for analysis. Personnel Review. ๒๘(๓) pp. ๑๖๙-๑๙๑.

Marchington, M. (๑๙๙๒): Managing the Team: A Guide to Successful

Employee Involvement. Oxford: Blackwell Publishers.

Meyer, J. P., & Allen, N.J. (๑๙๙๑). A three-component conceptualization of organizational commitment: Some methodological considerations, Human Resource Management Review, ๑, ๖๑-๘๙.

Schuyler, K.G. (๒๐๐๔). The possibility of healthy organizations: Toward a new framework for organizational theory and practice. Journal of Applied Sociology/Sociological Practice,๒๑, ๕๗-๗๙.

Sheard, A. G., & Kakabadse, A. P. (๒๐๐๔). A process perspective on leadership and team development. The Journal of Management , ๒๓(๑), ๗– ๑๐๖.

Thurson, L. C. (๒๐๐๓). Understanding the police work environment. Paper presented at the ๒๐๐๓ IPMAAC conference, "Exploring New Horizons of Assessment." Baltimore, MD, June ๒๓-๒๕, ๒๐๐๓.

Yukl, G. (๑๙๙๗). Leadership in organizations. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

Happy
Police
Station
Happy Body
กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
เพื่อสุขภาพแข็งแรง

Happy Heart
Happy Society
ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมส่งเสริม
จิตใจให้ดีงามและทำให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น
Happy Soul

Happy Soul
อบรมฝึกฝนจิตใจให้มีวินัย

เที่ยงแล้ว....
ไปหาอะไรกินกันเถอะ

Happy Relax
ผ่อนคลายและมีความสุขกับเพื่อนร่วมงาน
ช่วยให้ทำงานมีความสุขมากขึ้น

Happy Brain
ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ใหม่
เพิ่มเติมตลอดเวลา

Happy Money
Happy Society
ปลูกผักแล้วได้เอาไป
ทานที่บ้านอีกต่างหาก
เย็นนี้ว่างไหมเพื่อน
ไปกินเหล้ากันสักหน่อย
ถ้างั้นไม่เป็นไรไว้
คราวหน้าละกัน
กลับมาแล้วจ้า
เย้ๆ
Happy Money
ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย
ก็มีเงินเก็บไว้ยามจำเป็น
Happy Family
มีเวลาให้ครอบครัว
ครอบครัวก็มีความสุขมากขึ้น
Happy Body
Happy Relax

Happy Soul
Happy Family
Happy Relax
Happy Body

Happy 8
ทำได้ ไม่ยาก
ทำแล้ว มีความสุข

ที่ปรึกษาคณะทำงานโครงการฯ

๑. พล.ต.ท. เอกพันธ	ศรีศักดิ์สกุล	ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ทางยา โรงพยาบาลตำรวจ
๒. พล.ต.ต. ชนินทร์	ชะโยชัยชนะ	ผู้บังคับการโรงพยาบาลดารารัศมี

คณะผู้จัดทำ โรงพยาบาลดารารัศมี
โรงพยาบาลตำรวจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

๑. พ.ต.อ. อนุพงศ์	เรืองเดชอนันต์	ประธานโครงการ
๒. พ.ต.อ. หญิง วรรธนีย์	เตชะสุข	รองประธานโครงการ
๓. พ.ต.อ. หญิง สุมาลี	ตันตะวิริยะ	คณะทำงาน
๔. พ.ต.ท. หญิง มนัสสวาท	ศรีงามช้อย	ผู้จัดการโครงการ

คณะทำงานตำรวจภูธรภาค ๕

๑. พ.ต.อ. ธีรพล	อินทรลิบ
๒. พ.ต.อ. ชาติชาย	เนียวกุล
๓. พ.ต.อ. เขมรินทร์	หัสศิริ
๔. พ.ต.อ. กตธน	ศรีงามช้อย
๕. ร.ต.อ. ทวี	ชัยคำหล้า

คณะทำงานวิชาการมหาวิทยาลัยแม่โจ้

๑. ผศ.ดร. อายุส	หยู่เย็น
๒. นายชัช	พงษ์ศิวัฒน์
๓. นางสาวรภัสสรณ์	คงธนจารุอนันต์
๔. นางสาวจิรายุ	หาญตระกูล
๕. นางสาวนิศาชล	สีรัตนากร
๖. นายชาญวิทยายุทธ์	อินทรแก้ว

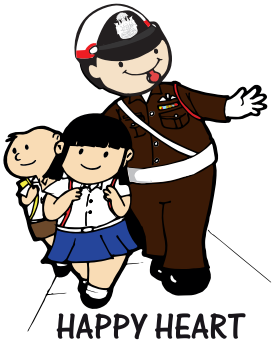
คณะทำงานจากสถานีตำรวจต้นแบบ ๑๕ แห่ง

๑. พ.ต.อ.สมพงษ์	สวนคร้ามดี	(สภ.แม่เมาะ จ.ลำปาง)
๒. พ.ต.อ.มณฑป	แสงจำนง	(สภ.สารภี จ.เชียงใหม่)
๓. พ.ต.อ.ธีรพล	อินทรลิบ	(สภ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่)
๔. พ.ต.อ.สายันตร์	แสงวณิช	(สภ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน)
๕. พ.ต.อ.สมชัย	อินทโสตถิ	(สภ.จอมทอง จ.เชียงใหม่)
๖. พ.ต.อ.สุวัฒน์	แก้วดวงโต	(สภ.ฝาง จ.เชียงใหม่)
๗. พ.ต.อ.อนุรัตน์	กิจประเสริฐ	(สภ.แม่พริก จ.ลำปาง)
๘. พ.ต.อ.สุรกิจ	ศรีมนัส	(สภ.แม่อาย จ.เชียงใหม่)
๙. พ.ต.อ.พยนต์	มงคลนัฏ	(สภ.วังเหนือ จ.ลำปาง)
๑๐. พ.ต.อ.สมนึก	ขอผล	(สภ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง)
๑๑. พ.ต.อ.สายัณห์	มงคล	(สภ.ทุ่งหัวช้าง จ.ลำพูน)
๑๒. พ.ต.อ.วีระวุธ	ชัยชนะมงคล	(ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๕ จ.ลำปาง)
๑๓. พ.ต.อ.มนตรี	พงษ์ทัคศิริกุล	(สภ.ฮอด จ.เชียงใหม่)
๑๔. พ.ต.ท.วสันต์	ปานสังข์	(สภ.ทุ่งฝาย จ.ลำปาง)

โรงพักสร้างสุข HAPPY 8 WORKPLACE

"สุขกายดี ร่างกายแข็งแรง
จิตใจแจ่มใสเบิกบาน"

HAPPY BODY



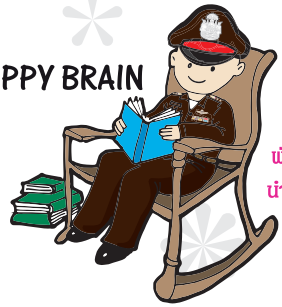
HAPPY HEART

"มีน้ำใจงาม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
ต่อเพื่อนร่วมงาน และเพื่อนมนุษย์"

รู้จักผ่อนคลายความเครียดทั้ง
จากชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว
ให้ชีวิตเกิดความสมดุล

HAPPY RELAX

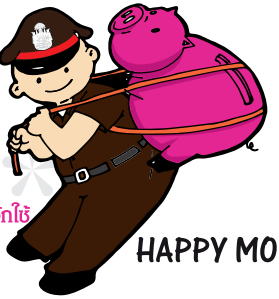
HAPPY BRAIN



ศึกษาหาความรู้
พัฒนาตัวเองจากแหล่งต่างๆ
นำไปสู่การเป็นตำรวจมืออาชีพ

HAPPY SOUL

ความละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเอง
โดยเฉพาะการกระทำที่ไม่ดี



การใช้เงินเป็น
มีเงิน รู้จักเก็บรู้จักใช้
ไม่เป็นหนี้

HAPPY MONEY

HAPPY FAMILY

มีครอบครัวที่อบอุ่น
มีความสุข มีความรัก
ความเข้าใจที่ดีต่อกัน
ให้ความสำคัญกับครอบครัว

HAPPY SOCIETY

มีความสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนสังคมและสิ่งแวดล้อม

HAPPY 8
WORKPLACE

จัดทำโดย

โรงพยาบาลดารารัศมี
โรงพยาบาลตำรวจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ