



SOUL

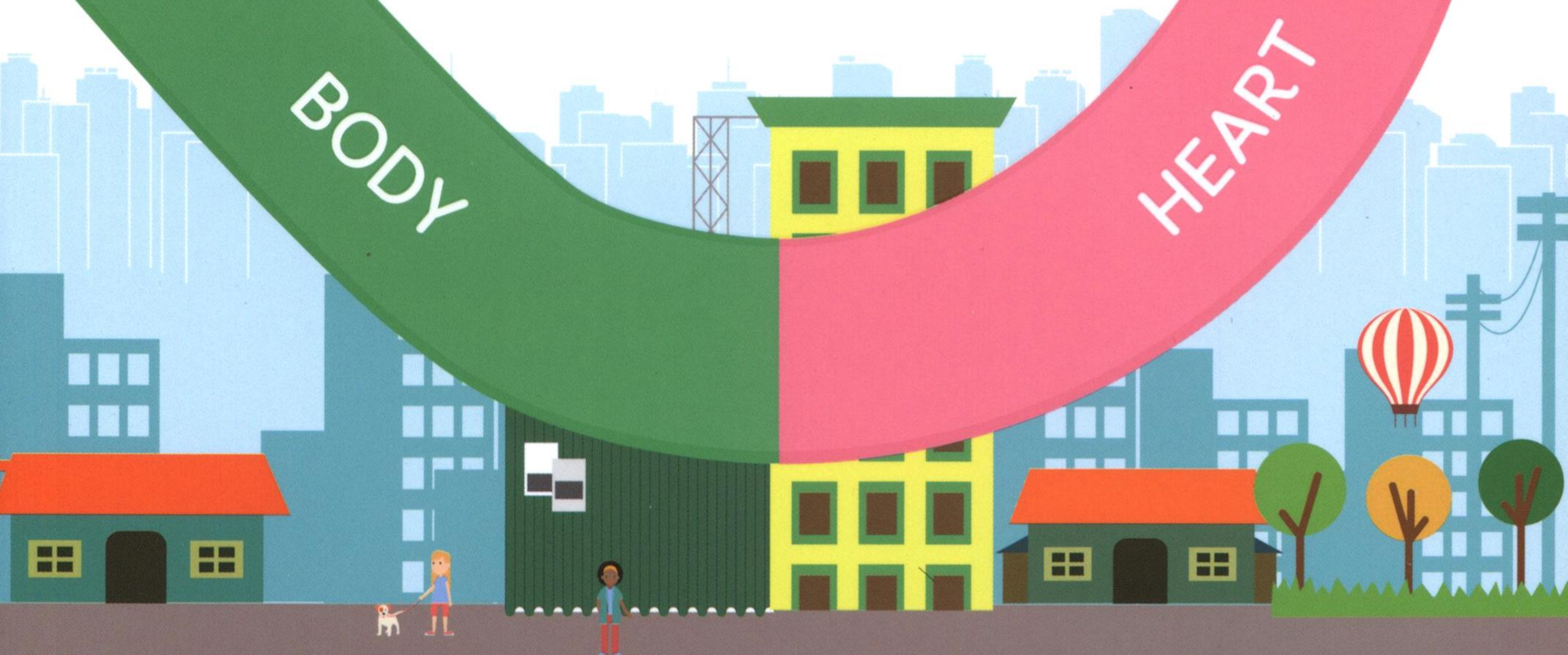
BRAIN

HAPPY 8

ความสุขแปดประการ

BODY

HEART





คุณมีความสุข หรือเปล่า



HAPPY 8 ความสุขแปดประการ

ISBN : 978-616-393-161-0

จัดพิมพ์โดย : ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ

เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ : 0 2343 1500

โทรสาร : 0 2343 1501

เว็บไซต์ : www.thaihealth.or.th

: www.thaihealthcenter.org

จัดทำเนื้อหาและออกแบบรูปเล่ม : สตูดิโอ ไดอะล็อก

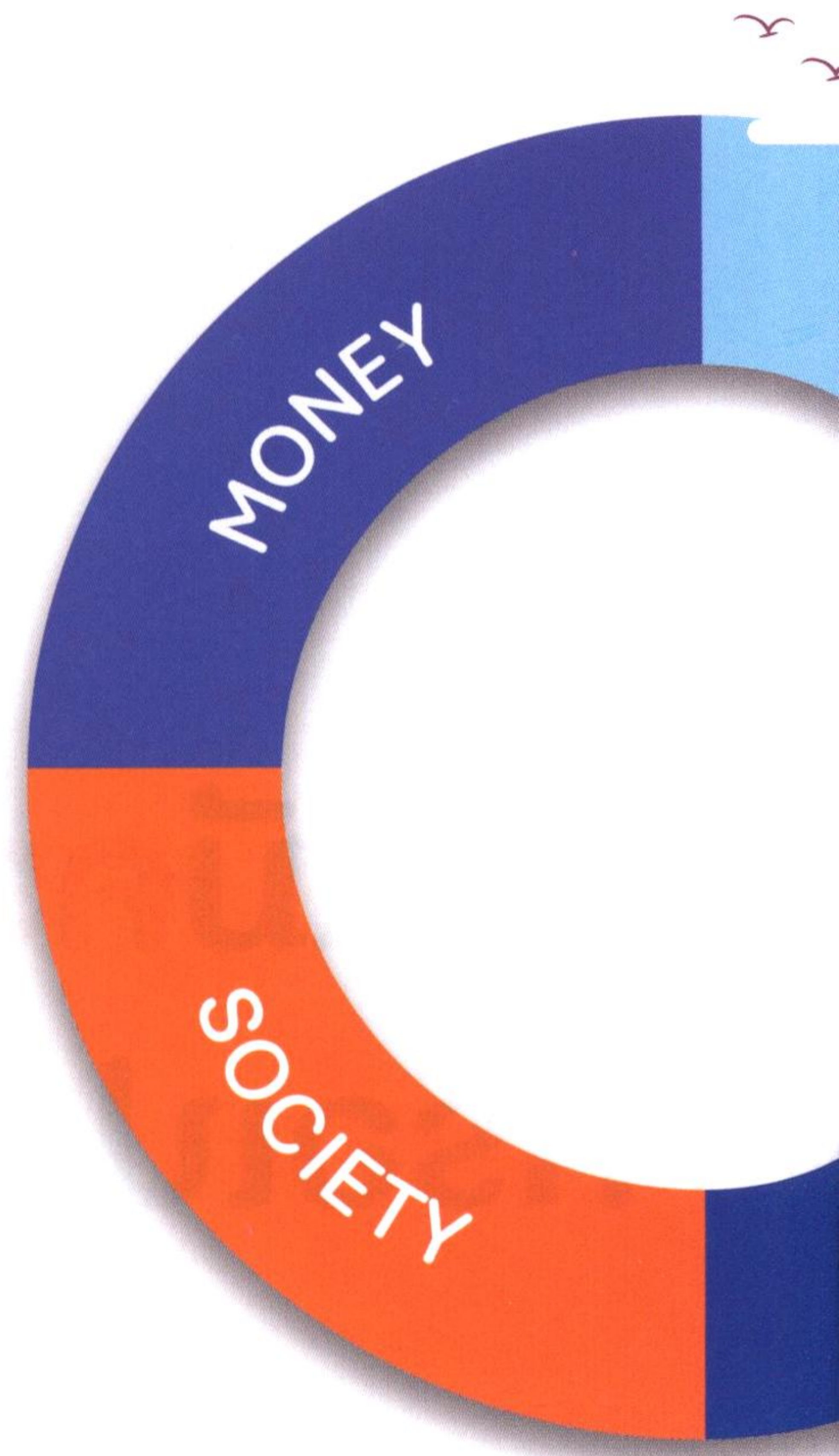
พิมพ์ที่ : บริษัท มิซัน อินเตอร์ พริ้นท์ จำกัด

นิทรรศการ 'HAPPY 8 นิทรรศการความสุขไม่รู้จบ'

จัดแสดงตั้งแต่วันที่ 12 ธันวาคม 2560 - วันที่ 21 เมษายน 2561

ณ ห้องนิทรรศการหมุนเวียน ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

หนังสือ Happy 8 ความสุขแปดประการ จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลบางส่วน
จากนิทรรศการ 'HAPPY 8 นิทรรศการความสุขไม่รู้จบ' พร้อมทั้งจัดทำเนื้อหา
เพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ในรูปแบบหนังสือ เป็นความสุข 8 ประการ ที่ สสส.
ได้สังเคราะห์ขึ้นมาจากพื้นฐานของความต้องการให้เกิดความสุขที่สมดุลแก่
เยาวชน บุคลากรวัยทำงาน และประชาชนทั่วไป พร้อมเข้าใจหลักการเบื้องต้นที่
จะสร้างเสริมให้เป็นคนที่มีสุขภาพที่ดีและมีความสุข ตามหลักความสุข 8 ประการ





RELAX

SOUL

BRAIN



HAPPY 8

ความสุขแปดประการ

FAMILY

BODY

HEART





คุณเห็นอะไร?

สุข หรือ ทุกข์

ขึ้นอยู่กับมุมมอง

แล้วคุณเห็นความสุขหรือความทุกข์ในภาพนี้

Happy or Sad

depends on your perspective.

what do you see in this picture?



ความสุขเริ่มต้นที่ตัวเรา

ใครหลายๆ คนคงกำลังออกเดินทางตามหาสิ่งที่เรียกว่าความสุขอยู่ ซึ่งมีเพียงไม่กี่คนที่พบว่าความสุขนั้นไม่ได้อยู่สุดขอบฟ้าไกลแสนไกลอย่างที่คาดคิดไว้ และไม่จำเป็นต้องสรรหาของใช้ราคาแพง รถคันโตที่หรูหรา หรือบ้านหลังใหญ่ๆ เพื่อมาเติมเต็มความรู้สึกที่ขาดแคลน มีวิธีที่ใครๆ ก็สามารถทดลองทำได้ ด้วยการลองแบ่งเวลาที่เคร่งเครียดจากการทำงานในแต่ละวัน มาใช้เวลากับกิจกรรมอื่นๆ ดูบ้าง ความสุขที่หลายๆ คนตามหานั้นก็จะเกิดขึ้นมาได้ง่ายๆ ในทันที

ความสุขเกิดขึ้นได้ง่ายๆ ในทุกขณะของชีวิต จากการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรง การมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส การหมั่นหาความรู้ที่เป็นประโยชน์เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้กับตนเองอยู่เสมอ การเป็นผู้ที่มีคุณธรรมและความกตัญญูภายในจิตใจ การเป็นผู้ใช้เงินเป็น รู้จักเก็บ รู้จักใช้ การรับทราบทบทวนและหน้าที่ในการดูแลครอบครัวของตนเองไปจนถึงการช่วยสอดส่องดูแลสังคม

ความลับของความสุขไม่ได้มีเพียงแค่นั้น นอกจากความสุขจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาเองได้โดยไม่ต้องใช้ต้นทุนอะไรแล้ว ความสุขกลับยังเป็นสิ่งที่เมื่อส่งต่อให้ผู้อื่นแล้ว จะทำให้ผู้มอบให้มีความสุขมากยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งสิ่งสำคัญในการพบเจอความสุขก็คือตัวเรา เริ่มต้นที่การรักตัวเอง ดูแลร่างกายของตนเอง ให้มีสุขภาพแข็งแรงก่อน เมื่อร่างกายของเรามีความสดชื่น หัวใจของเราก็จะเบิกบานไปด้วย และเมื่อนั้นเราก็อยากจะมอบความสุขส่งต่อให้คนข้างๆ ทำให้คนรอบๆ ตัวเรามีความสุขไปพร้อมๆ กัน แล้วมวลความสุขเหล่านั้นก็จะถูกส่งต่อไปในสังคมอย่างไม่มีที่สิ้นสุด



สารบัญ

10

HAPPY
BODY

20

HAPPY
HEART

46

HAPPY
SOUL

28

HAPPY
RELAX

36

HAPPY
BRAIN

56

HAPPY
MONEY



66

HAPPY
FAMILY

74

HAPPY
SOCIETY

84

HAPPY 8 IN
WORKPLACE



1

HAPPY BODY



การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี คือ มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการ รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ - Health Literacy

Healthy people have a strong mind and body. They know how to eat, sleep and live well.



HEALTH LITERACY



การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีสมวัยในทุกช่วงชีวิต เพราะความรอบรู้ด้านสุขภาพนับเป็นตัวช่วยให้รู้เท่าทันสถานการณ์ ข้อมูลข่าวสาร และสุขภาพของตนเอง ด้วยการกลั่นกรอง ประเมิน และตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม

การมีความรอบรู้ด้านสุขภาพมีผลสำคัญต่อการเลือกกินอาหาร โดยเฉพาะการเลือกกินอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม ในปริมาณน้อย หรือเน้นการกินรสชาติธรรมชาติปรุงแต่น้อย หรือไม่ปรุงเพิ่ม เลือกกินผักผลไม้ให้ถึงวันละ 400 กรัม เพื่อห่างไกลจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs

นอกจากนี้ยังทำให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วย ดังที่องค์การอนามัยโลกให้ข้อมูลว่า ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที หรือมีกิจกรรมทางกาย โดยเวลาที่เหมาะสม

สำหรับวัยเด็ก อายุ 6-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที ผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และผู้สูงอายุ อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ควบคู่กับการฝึกการทรงตัว



ผู้ที่รู้จักการพัฒนาตนเองให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ อยู่เสมอ และปฏิบัติตนในการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ กินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจนั่นเอง

UN HAPPY

โรคในกลุ่ม
NON COMMUNICABLE
DISEASES (NCDs)
เช่น โรคเบาหวาน
โรคไขมันในเลือดสูง
โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
โรคความดันโลหิตสูง
โรคมะเร็ง

พักผ่อน
ไม่เพียงพอ

กระดูก
พรุน

กรดไหลย้อน

กระเพาะปัสสาวะ
อักเสบ

ปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อ

โรคสมองเสื่อมจาก
สาเหตุต่างๆ

โรคไต
เรื้อรัง

ไม่ดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์และ
ไม่สูบบุหรี่

กินดี
มีประโยชน์



ออกกำลังกาย
อย่างเหมาะสม

พักผ่อน
เพียงพอ

HAPPY

กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน



ปัจจุบันคนไทยบริโภคน้ำตาลอยู่ในระดับอันตรายและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น โดยคนไทยบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยคนละ 83.6 กรัมต่อวัน หรือประมาณ 16.7 ช้อนชา ซึ่งสูงกว่าคำแนะนำที่ให้บริโภคน้ำตาลได้ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชาต่อวัน ถึงเกือบ 3 เท่า

โดยเกือบครึ่งหนึ่งของน้ำตาลที่บริโภคอยู่ในรูปเครื่องดื่ม เช่น น้ำอัดลม ชาเขียว น้ำสมุนไพร ฯลฯ ทั้งนี้ วิธีการแก้ให้คนไทยบริโภคน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสมมีได้หลายทาง เช่น การมีมาตรการควบคุมปริมาณการบริโภคน้ำตาลเหมือนกับในหลายประเทศที่สามารถจำกัดการบริโภคน้ำตาลให้เหลือน้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมดได้ เช่น นอร์เวย์ อังกฤษ บริโภคน้ำตาลเพียง ร้อยละ 7-8 เท่านั้น, การปรับปรุงการจัดเก็บภาษีเครื่องดื่มรสหวานให้เหมาะสม, การสร้างค่านิยมอ่อนหวานให้เกิดขึ้นในสังคม รวมถึงการให้ความรู้ในการอ่านฉลากอาหารให้ถูกต้อง

องค์การอนามัยโลกมีคำแนะนำการบริโภคน้ำตาลว่า ควรบริโภคน้ำตาลต่ำกว่า 25 กรัม หรือ 6 ช้อนชาต่อวัน จะลดความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน และการเกิดฟันผุ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้น ในกรอบสี่เหลี่ยมเรียกว่า 'กรอบข้อมูลโภชนาการ' ซึ่งมีอยู่ 2 รูปแบบ ได้แก่ ฉลากโภชนาการแบบเต็ม และฉลากโภชนาการแบบย่อ

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

1. ดูปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค เป็นปริมาณการกินต่อครั้งที่แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน
2. ดูจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ เป็นจำนวนที่บอกว่า ถ้ากินครั้งละหนึ่งหน่วยบริโภคจะแบ่งกินได้กี่ครั้ง
3. ดูคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคว่าจะได้พลังงานเท่าใด
4. ชนิดและปริมาณของสารอาหารที่จะได้รับ
5. ค่าร้อยละของปริมาณสารอาหารที่คิดจากปริมาณสูงสุดที่กินได้ต่อวัน

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ถ้วย (160 มิลลิลิตร) **1**
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถ้วย : 3 **2**

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 600 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 55 กิโลแคลอรี) **3**

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*

| | | | | |
|---------------------|--------|---|---|-----|
| ไขมันทั้งหมด | 6 ก. | 4 | 5 | 9% |
| ไขมันอิ่มตัว | 2.5 ก. | | | 13% |
| คอเลสเตอรอล | 20 มก. | | | 7% |
| โปรตีน | 6 ก. | | | |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด | 8 ก. | | | 3% |
| ใยอาหาร | 0 ก. | | | 0% |
| น้ำตาล | 8 ก. | | | |
| โซเดียม | 85 มก. | | | 4% |

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*

| | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| วิตามินเอ | 6 % | วิตามินบี 1 | 2 % |
| วิตามินบี 2 | 15 % | แคลเซียม | 30 % |
| เหล็ก | 2 % | | |

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

| | | |
|---------------------|----------|-----------|
| ไขมันทั้งหมด | น้อยกว่า | 65 ก. |
| ไขมันอิ่มตัว | น้อยกว่า | 20 ก. |
| คอเลสเตอรอล | น้อยกว่า | 300 มก. |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด | | 300 ก. |
| ใยอาหาร | | 25 ก. |
| โซเดียม | น้อยกว่า | 2,400 มก. |

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบเต็ม

สัดส่วนของการกินอาหาร 2:1:1 คืออะไร?

การกินอาหารให้ถูกต้อง ถูกปริมาณ และหลากหลายชนิด เป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ โดยเรามีกฎเกณฑ์ง่ายๆ ในการควบคุมชนิดและปริมาณของอาหารในแต่ละมื้อ ดังนี้

- **2 ส่วน** หรือครึ่งหนึ่งของจานเป็นผักชนิดต่างๆ ผักสดหรือผักสุกทุกชนิดมากกว่า 2 ชนิดขึ้นไป ได้แก่ กะหล่ำปลี แตงกวา มะเขือเทศ คะน้า ตำลึง ใบบวบก ถั่วพู เป็นต้น
- **1 ส่วน** ของจานที่เหลือเป็นกลุ่มอาหารเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ ไม่ติดหนัง ไม่ติดมัน กินเนื้อปลา อาหารทะเล สลับกันไปกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ ถั่วเหลือง เต้าหู้ โปรตีนเกษตร
- **1 ส่วน** ของจานเป็นกลุ่มข้าว แป้ง ควรเลือกกินข้าวที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีต ข้าวโอ๊ต

2:1:1

คาร์โบไฮเดรต
1 ส่วน

โปรตีน
1 ส่วน

ผักผลไม้
2 ส่วน

ข้อควรระวังในการกิน

หากร่างกายได้รับไขมันมากเกินไปจนความจำเป็น ไขมันเหล่านั้นอาจนำไปสู่อาการป่วยของโรคไขมันอุดตันเส้นเลือด โรคหัวใจ โดยควรบริโภคไขมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา หรือประมาณ 30 กรัม

การบริโภครสเค็มมากเกินไปก็ส่งผลเสีย นำไปสู่ความดันโลหิตสูง ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำงานหนักขึ้น ความดันเลือดสูง ซึ่งการบริโภคเกลือไม่ควรเกิน 1 ช้อนชา ต่อวัน (โซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน) โดยหากเป็นคนติดรสเค็มแล้วอยากลองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารับประทานอาหารเพื่อลดโรคงดการเติมเครื่องปรุง เพราะในเครื่องปรุงรสแทบทุกชนิดมีโซเดียมแฝงอยู่ค่อนข้างสูง



เพิ่มผักผลไม้ 400 กรัม / วัน

รู้หรือไม่ว่า

หากคุณยังกะปริมาณไม่ถูกว่าต้องกินผักและผลไม้มากเท่าไร ถึงจะเท่ากับ 400 กรัม คุณลองใช้ช้อนโต๊ะที่เราใช้กินข้าวตักผัก โดยผัก 100 กรัมจะเท่ากับผักสุก 3 ช้อนโต๊ะ หรือ ผักดิบประมาณ 6 ช้อนโต๊ะ

แฮร์ประสบการณ์



อาจารย์แหวตา เอกชาวนา นักโภชนาการบำบัดและผู้เชี่ยวชาญอาหารเพื่อสุขภาพเล่าถึงจุดเริ่มต้นที่เปลี่ยนจากไม่กินผักว่า “เราเริ่มจากกินผักตระกูลต้นหอม ผักกาดขาว และผักที่ไม่ได้มีสีเขียวมากนัก เพราะทางด้านจิตวิทยาพบว่า ภายในจานข้าว 1 จาน หรือ 1 มื้อ ห้ามมีปริมาณของสีเขียวเข้มเกิน 20% เพราะหากว่าเกินจะทำให้คนกินประมวลผลว่า ผักเหม็นเขียว และไม่อร่อย”

“หลังจากที่กินผักกาดขาวได้แล้วก็พัฒนาสู่ผักคะน้า แล้วก็เริ่มกิน

ทำไมต้องกินผักผลไม้ 400 กรัม/วัน

องค์การอนามัยโลกให้ข้อมูลว่า การกินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้ ดังนั้นหากเรามีความใส่ใจสุขภาพในระยะยาว จึงควรเริ่มต้นกินผักและผลไม้ให้เพียงพอเสียตั้งแต่วันนี้ โดยปฏิบัติตามวิธีต่อไปนี้เพื่อสุขภาพที่ดี

1. พกผลไม้ไปกินวันละ 1-2 ผล เช่น ถั่วลิสง ถั่วฝักยาว แอปเปิ้ล ชมพู ฝรั่ง ฯลฯ หากทำอย่างสม่ำเสมอจะได้ปริมาณอาหารในกลุ่มนี้ครั้งละ 100 – 150 กรัม ซึ่งเป็นสัดส่วนที่เหมาะสม (ผัก 3 ส่วน ผลไม้ 2 ส่วน)
2. มีผลไม้หรือกล่องผักสลัดติดตู้เย็น แทนที่จะซื้อช็อกโกแลตหรือขนมหวานไว้กินเล่น ลองเปลี่ยนมาเป็นผักและผลไม้ จะช่วยให้เรากินผักผลไม้ได้มากขึ้น
3. ทำกับข้าวกินเองสัปดาห์ละ 1 วัน เลือกผักที่ชอบ หรือทดลองผักใหม่ๆ ล้างเอง ปรงเอง นอกจากมั่นใจได้ในความสะอาดแล้ว ยังเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวันได้ด้วย
4. เตรียมอาหารกลางวันไปกินที่ทำงาน ลองทำอาหารง่ายๆ ที่เตรียมได้ตั้งแต่ตอนกลางคืน เช่น แซนด์วิช สลัด ข้าวผัด หรือข้าวคลุกน้ำพริกง่ายๆ ไปกินที่ทำงานในวันต่อไป
5. เตรียมผักสดมาเป็นผักเคียงอาหารจานหลัก วิธีนี้สามารถเพิ่มปริมาณผักในแต่ละมื้อได้ตามต้องการ
6. ทำน้ำผักผลไม้ปั่น ช้อนแนะนำคือ เมื่อนำผักผลไม้มาปั่นแล้วต้องดื่มทันที เพื่อไม่ให้สูญเสียคุณค่าของเอนไซม์



หากไม่ชอบกินผัก ก็ให้เริ่มจากผลไม้ที่คุ้นเคย หรืออาจเลือกกินผักทอง แครอท หรือผักที่ไม่ใช่สีเขียวไปก่อนก็พอจะทดแทนกันได้



ผักอื่น ๆ มาเรื่อย ๆ โดยจะพยายามเลือกกินผักของไทย เพราะถูกดี และมีไฟเบอร์อีกด้วย” อาจารย์แหวตา กล่าวต่อไปว่า เมื่อพูดถึงการกินผักให้ได้ 400 กรัมใน 1 วันอาจจะเป็นเรื่องที่ยากมาก แต่ไม่ยากให้ท้อหรือถอดใจ และไม่ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างทันที แต่ให้ค่อย ๆ เพิ่มผักเข้าไปในแต่ละมื้อ เช่น หากต้องการกินข้าวผัดกะเพราะใช้ดาวก็บอกให้แม่ครัวเพิ่มผักอย่างอื่นเข้าไปนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ พัฒนาสู่การกินผักในจานใหญ่ ๆ

เคล็ดลับสุขภาพแอปปี เด็ก ควรรอกำลังกาย 60 นาที/วัน

ด้วยทิศทางที่ว่า เด็กมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาอยู่หน้าจอและมีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งมากขึ้น สอดคล้องกับการมีภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น องค์การอนามัยโลกจึงมีคำแนะนำว่า ในแต่ละวัน เด็กควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง-หนัก อย่างน้อยที่สุด 60 นาที หรือมากกว่านั้น และอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ หรือสะสมปริมาณรวมของพลังงานที่ใช้ อย่างน้อย 200 kcal/วัน (เทียบกับการเดิน 3.2 กม./วัน หรือเดิน 60 นาที) จำนวน 60 นาทีนี้สามารถแบ่งช่วงเวลาเล่นเพื่อสะสมให้ครบ 60 นาที/วันได้ โดยใช้หลัก 10-20-30 เช่นมีกิจกรรมตอนเช้า 10 นาที กิจกรรมระหว่างวันหรือพักเที่ยง 20 นาที และกิจกรรมตอนเย็นอีก 30 นาทีก็ได้



สูตรแบ่งเวลาเล่น :
10-20-30

• 10 นาที

ก่อนเข้าเรียน

เช่น เดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน ออกกำลังกายประกอบเพลง วิ่งไล่จับก่อนเข้าชั้นเรียน

• 20 นาที

ระหว่างวัน

เช่น วิ่งเล่น ตะฟุตบอล ปีนป่าย กระโดดหนังยาง เล่นเกมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย

• 30 นาที

หลังเลิกเรียน

เช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้น วิ่ง จ็อกกิ้ง เต้นแอโรบิก วอลเลย์บอล

เล่นอะไรกันดี

การมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activities หรือ PA)

คือ การเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้างและทำให้มีการใช้พลังงานของร่างกาย สามารถแบ่งได้ 3 ระดับ คือ

1. ระดับเบา คือ ระดับที่มีการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง
2. ระดับปานกลาง คือ การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ขี่จักรยาน การทำงานบ้าน ชีพจรเต้น 120-150 ครั้ง ระหว่างที่เล่นยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึมๆ
3. ระดับหนัก คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง เดินขึ้นบันได การออกกำลังกายมีระดับชีพจร 150 ครั้งขึ้นไป จนทำให้หอบเหนื่อย และพูดเป็นประโยคไม่ได้

ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายของเด็กๆ ที่ถือว่าได้ประโยชน์สูง และส่งผลดีต่อสุขภาพ คือการมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง และหนักในปริมาณที่เหมาะสม

ผู้ใหญ่ ควรออกกำลังกาย 150 นาที/สัปดาห์

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้แนะนำว่า ผู้ใหญ่ควรออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที อาทิตย์ละอย่างน้อย 150 นาที โดย ผสานการออกกำลังกายทั้ง 3 แบบคือ คาร์ดิโอ การใช้แรงต้าน และการยืดเหยียด ในแต่ละครั้งของการออกกำลังกาย เราควร ผสมผสานการออกกำลังกายทั้ง 3 รูปแบบ เพื่อพัฒนาร่างกาย ของเราเองให้ครบทุกด้านและป้องกันการบาดเจ็บในตัวด้วย

- **การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ** คือการออกกำลังกายที่ไม่เน้นการใช้พลังจากมัดกล้ามเนื้อในระดับรุนแรง แต่เน้น การขยับเขยื้อนร่างกายซึ่งมีผลต่ออัตราการเต้นของ หัวใจที่เร็วขึ้น ควรออกกำลังกายแบบนี้อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ เช่น ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เดินแอโรบิก เป็นต้น
- **การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน** คือการใช้กล้ามเนื้อ ส่วนต่างๆ ของร่างกายเช่น ต้นแขน ต้นขา หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก เกร็งโดยใช้น้ำหนักและแรงโน้มถ่วงของตัวเอง เช่น บอดี้เวต เวตเทรนนิ่ง เป็นต้น
- **การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด** เป็นการยืดเหยียด กล้ามเนื้อ เพื่อลดการบาดเจ็บและทำให้การเคลื่อนไหวดีขึ้น เช่น โยคะ พิลาทิส ชีกง เป็นต้น



ผู้สูงอายุ ก็ออกกำลังกายได้

ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุอาจจะเคลื่อนไหวร่างกาย ได้ไม่สะดวกเท่าไรนัก แต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายก็ยังเป็นเรื่องที่สำคัญ อยู่ ต่อไปนี้เป็นรูปแบบกิจกรรมทางกาย ของผู้สูงอายุที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิต ประจำวันได้

1. **กิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวัน** ภารกิจที่เกิดจากการทำงานเล็กๆ น้อยๆ ในบ้านก็ถือเป็นกิจกรรมทางกายหรือการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ เช่น กวาด และถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ กวาดใบไม้ เดิน ขึ้นลงบันได เลี้ยงหลาน และการยกสิ่งของ เป็นต้น
2. **กิจกรรมการเดินทาง** การที่ผู้สูงอายุ ได้เดินเล่น ปั่นจักรยาน ในชีวิตประจำวัน ก็ทำให้ท่านแข็งแรงได้ด้วย
3. **กิจกรรมสันทนาการ** ถ้าปล่อยให้ ผู้สูงอายุนั่งเฉยๆ ที่บ้านท่านอาจจะเบื่อ ลองชักชวนให้ท่านทำงานอดิเรก เช่น การ ร้องเพลง เต้นรำ วาดภาพ ถ่ายรูป ปลูก ต้นไม้ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้สามารถ ผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกาย ส่งเสริมสุขภาพจิตใจและสมองให้กับ ผู้สูงอายุ
4. **กิจกรรมในรูปแบบการออกกำลังกาย** ง่ายๆ เช่น สิวาส การรำไทเก๊ก รำไม้พลอง
5. **กิจกรรมที่อยู่ภายใต้การดูแลของ แพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ นักกายภาพ**

สิ่งที่ควรระวังสำหรับผู้สูงอายุเมื่อทำ กิจกรรมทางกายก็คือ หากท่านรู้สึกเหนื่อย มาก หายใจไม่ทัน เหงื่อออกมาก ตัวเย็น เจ็บตรงหัวใจ หรือราวไปที่ไหล่ซ้าย เวียน ศีรษะ ควบคุมลำตัว แขน ขา ไม่ได้ มีอาการ อ่อนแรง เป็นต้น ควรหยุดทำกิจกรรม และปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันที เพราะ นั้นอาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

150
minute
/ week





การออกกำลังกาย
เป็นการแสดงความรัก
ต่อร่างกาย รักตัวเอง



เราต้องรักร่างกายเราเองก่อน ยอมรับตัวเองอย่างที่เราเป็น
อย่าเปรียบเทียบกับคนอื่น เราต้องคิดว่า
ไปออกกำลังกายเพื่อดูแลตัวเอง กลับออกมาพร้อมรอยยิ้ม
เอาแค่ว่าทำให้เราสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยก็ดีแล้ว
นี่คือการรักตัวเองจากข้างใน
ชีวิตต้องมีบาลานซ์ ใช้ชีวิตให้สมดุล



..... INSPIRATION

ดร.จิตตารีย์ ไชยเศรษฐ (ครูไกด์)

เคยหักโหมเรื่องเรียน เรื่องงาน กระทั่งพบว่าป็นเนื้ออก จึงได้หันกลับมารักตัวเองอีกครั้ง



CHECKLIST HAPPY BODY

มีพฤติกรรมเหล่านี้หรือยัง

- เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- กินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา
- กินผักผลไม้วันละ 400 กรัม
- เลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง
- ไม่นั่งอยู่กับที่นานเกินไป
- แบ่งเวลาการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- เลิกดื่มเหล้า
- เลิกสูบบุหรี่



2

HAPPY HEART

การเป็นผู้ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น คือ การมีน้ำใจ การคิดถึงคนอื่น ความเอื้ออาทรต่อกันและกัน การรับทบทวนและผลจากการกระทำของตนเองต่อสิ่งต่างๆ

People who have a happy heart are compassionate, helpful, kind, loving and sincere.





“มีน้ำใจ เริ่มต้นได้ทุกที่ ทุกเวลา”

Happy Heart คือ การมีน้ำใจ เพราะหากเราเงยหน้าขึ้นมอง
สิ่งรอบตัว เราก็จะพบว่า มีอีกหลายต่อหลายคนบนโลกที่
ยังรอให้เกิดความสุขขึ้นในชีวิตของพวกเขาบ้าง เนื่องจาก
สำหรับบางคนแล้วคำว่า ความสุขก็ไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้น
ในชีวิตได้อย่างง่ายดายนัก เพราะฉะนั้นหากว่าเรามีน้ำใจ
เห็นอกเห็นใจ เห็นคุณค่าในเพื่อนมนุษย์ มีความเอื้ออาทร
เอาใจใส่ในทุกข์สุขของผู้อื่น อย่าละเลยที่จะให้ความช่วยเหลือ
เกื้อกูล แบ่งปัน เสียสละความสุขของตนเองเพื่อทำประโยชน์
แก่ผู้อื่น เมื่อเราทำอย่างนั้น แม้ในเบื้องต้นเราอาจคิดว่า
ต้องสูญเสียอะไรบางอย่างไปบ้าง เช่น เสียเวลา เสียเงินทอง
หรือแม้กระทั่งสูญเสียความสุขของตนเองไป แต่แท้ที่จริง
แล้ว การที่เรายื่นความสุขให้กับผู้อื่น ตัวเราเองกลับจะเป็น
ผู้ที่ได้รับความสุขกลับคืนมา เพราะการให้จะทำให้เรารู้สึก
อึดอัดอยู่ภายใน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่คนที่ไม่เคยเสียสละอะไร
ออกไปให้กับคนอื่นยากที่จะได้ลิ้มรส

นอกจากนี้แล้ว การเป็นผู้มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น ยังสะท้อน
ความไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน โดยการเห็นผลประโยชน์
ของส่วนรวมมาก่อนประโยชน์ส่วนตนนั้น ทำให้เราสละ
การยึดตนเองเป็นที่ตั้งลงได้ ซึ่งหากมีมากเท่าไรก็จะส่งผล
ต่อมุมมองในการดำเนินชีวิตที่จะสงบเย็นขึ้นได้มากเท่านั้น

หากเราเห็นประโยชน์ของการมีน้ำใจดังที่กล่าวมาแล้ว
เราจึงควรให้และเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นให้มากที่สุดเท่าที่
สถานการณ์จะเอื้ออำนวย ระลึกอยู่เสมอว่าการมีน้ำใจ
เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา

SHARE
& KIND



READ FOR THE BLIND

นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 1964 (พ.ศ. 2507) เป็นต้นมา ประธานาธิบดีลินดอน บี. จอห์นสัน แห่งสหรัฐอเมริกา ได้ประกาศให้วันที่ 15 ตุลาคม ของทุกปีเป็นวันไม้เท้าขาว (White Cane Safety Day) หรือ 'วันคนตาบอดโลก' โดยไม้เท้าขาวถือเป็นสัญลักษณ์สากลของคนตาบอด และเป็นเครื่องมือที่นำคนตาบอดไปสู่อิสรภาพ เพราะไม้เท้าเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้คนตาบอดสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพและอิสระ

แต่นอกจากการมีอิสรภาพในการเดินทางทางกายภาพ คนตาบอดยังสามารถมีอิสรภาพในอีกทางหนึ่ง นั่นก็คือผ่านการอ่านหนังสือ แต่ด้วยข้อจำกัดของหนังสือเบรลล์ที่ทำมาให้ผู้พิการทางสายตายังมีไม่มากพอ เราในฐานะคนที่มีความสามารถในการมองเห็นสามารถมีส่วนช่วยคนตาบอดสร้างความรู้และความบันเทิงด้วยการอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟังผ่านแอปพลิเคชัน Read for the Blind

Read for the Blind เป็นแอปพลิเคชันแรกของโลกที่เอื้อให้ทุกคนมีโอกาสสร้างหนังสือเสียงให้คนตาบอด ด้วยการอ่านหนังสือหรือบทความสั้นๆ จากเว็บไซต์ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ได้อย่างง่ายดายและสะดวกมากขึ้น โดยไม่ต้องเดินทางไปเพื่ออัดเสียงอีกต่อไป โดยแอปพลิเคชันนี้รองรับการอ่านหนังสือจากหลายๆ คนรวมกันเป็นหนึ่งเล่ม เราอาจจะอ่านเพียงแค่บทเดียว ซึ่งจะไปรวมกับบทอื่นๆ ที่มีผู้อ่านไว้ นำมารวมกันเป็นหนึ่งเล่ม หนังสือเสียงหรือบทความที่สมบูรณ์แล้วจะถูกแปลงเป็นไฟล์เสียงที่เหมาะสมสำหรับคนตาบอด และส่งไปยังสายด่วนข่าวสารความรู้ที่เบอร์ 1414 ซึ่งเป็นการให้บริการฟรีเพื่อฟังหนังสือเสียงผ่านทางโทรศัพท์

นับว่าแอปพลิเคชัน Read for the Blind เป็นนวัตกรรมที่สามารถยกระดับความรู้ความสามารถของคนตาบอด เพื่อช่วยให้พวกเขามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างแท้จริง

วิธีการอ่านหนังสือให้คนตาบอด

1. อยู่ที่ไหนก็สามารถอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟังได้
2. หยิบสมาร์ตโฟนของคุณ ทั้งระบบ Android และ iOS
3. ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Read for the Blind
4. เลือกหนังสือสำหรับคนตาบอด
5. ถ้าจะให้หนังสือเสียงของคุณมีคุณภาพสำหรับคนตาบอดมากที่สุด เลือกใช้ Small Talk เพื่อคุณภาพเสียงที่คมชัด
6. ตั้งใจอ่านหนังสือผ่านแอปพลิเคชัน อย่าลืมนกนหรือกรอก ISBN หากเลือกอ่านบทความ ก่อนเริ่มอ่านเนื้อหา ควรเริ่มที่ชื่อเรื่อง คอลัมน์ และที่มา หากระบุวันที่เขียนได้ควรระบุลงไปด้วย จากนั้นกดบันทึกและเริ่มอัดเสียงได้เลย หลังจากบันทึกเสียงไปแล้ว ทางทีมงานของแอปพลิเคชัน Read for the Blind จะตรวจสอบไฟล์เสียงของเรา ก่อนที่จะเผยแพร่



(เฉพาะระบบ iOS)

เพิ่มโอกาสการเรียนรู้ให้กับผู้พิการทางสายตา ด้วยการทำหนังสือเสียง...ผ่าน

APPLICATION
READ FOR THE BLIND

การบริจาคโลหิต



ต่อชีวิตผู้อื่น
ด้วยการบริจาคโลหิต
ที่สภาวิชาชีพ
หรือสถานที่
รับบริจาคอื่นๆ
ที่สะดวก

การบริจาคโลหิตถือเป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง เพราะการให้เลือดเท่ากับเป็นการช่วยต่อชีวิตให้ผู้อื่นก็ว่าได้ นอกจากนี้การบริจาคโลหิตยังเป็นผลดีต่อร่างกายของผู้บริจาคด้วย เพราะการบริจาคโลหิตเป็นประจำทุก 3 เดือน จะช่วยกระตุ้นให้ไขกระดูกทำงานดีขึ้น ร่างกายจะสร้างเม็ดเลือดใหม่ๆ ขึ้นมาทดแทน ทำให้มีเม็ดเลือดที่มีคุณภาพอยู่ในกระแสโลหิตตลอดเวลา ทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ส่งผลให้มีผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง

แต่ถึงการบริจาคโลหิตจะมีข้อดีอย่างนี้ หลายคนก็ยังไม่เคยบริจาคโลหิต ต่อไปนี้จะเป็นวิธีการเตรียมตัวทั้งก่อนและหลังในการบริจาคโลหิต เพื่อที่ว่าจะเป็นแนวทางในการเตรียมตัวไปบริจาคโลหิตให้เกิดประโยชน์มากที่สุดทั้งต่อตัวผู้ให้และผู้รับ

บริจาคโลหิตได้ที่ไหน

- ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ถ.อังรีดูนังต์ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายประชาสัมพันธ์ และจัดหาผู้บริจาคโลหิต โทร. 0-2256-4300, 0-2263-9600-99 ต่อ 1101 หรือเว็บไซต์สภาวิชาชีพ
- หน่วยเคลื่อนที่รับบริจาคโลหิตตามพื้นที่ต่างๆ ตรวจสอบได้ที่ปฏิทินเวลารับบริจาคโลหิต สภากาชาดไทย
- สาขาบริการโลหิต โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ

ใครสามารถบริจาคโลหิตได้บ้าง

1. ต้องมีน้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป
2. ต้องมีอายุระหว่าง 17 ปี ถึง 60 ปีบริบูรณ์ (ถ้าเป็นผู้บริจาคครั้งแรกต้องอายุไม่เกิน 55 ปี)
3. ต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ไม่อยู่ระหว่างไม่สบาย หรือกำลังรับประทานยาใดๆ
4. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือติดยาเสพติด
5. สตรีไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน ตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร และไม่มีการคลอดบุตรหรือแท้งบุตรภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา

เตรียมตัวอย่างไรดีก่อนไปบริจาคเลือด

1. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในเวลาปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
2. ควรมีความสุขสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้อักเสบใดๆ
3. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แกงต่างๆ ของทอด ของหวาน ฯลฯ เนื่องจากจะทำให้สิฟลัสมาผิดปกติ เป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
4. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณโลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือวิงเวียนศีรษะ ภายหลังบริจาคโลหิต
5. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมาบริจาคโลหิต 24 ชั่วโมง
6. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี
7. ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว

หลังจากบริจาคโลหิตแล้ว ควรดูแลร่างกายอย่างไร

- ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1-2 วัน
- หลีกเลี่ยงการทำชามาน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ
- งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหิ้วของหนักๆ เป็นเวลา 24 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต
- ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อช กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิต เพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
- ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน
- รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละอย่างน้อย 1 เม็ด กินให้ครบ เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก

มูลนิธิ กระจกเงา

มูลนิธิกระจกเงา คือ องค์กรพัฒนาเอกชนที่ทำงานเกี่ยวกับการพัฒนาสังคมหลายๆ ด้าน ได้แก่ งานด้านสิทธิมนุษยชน งานด้านสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศ งานพัฒนาอาสาสมัคร และการแบ่งปันทรัพยากร เพื่อเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้และการใช้ชีวิต โดยมีพื้นที่ปฏิบัติงานทั้งบนสังคมออนไลน์ สังคมเมืองและสังคมชนบท โดยทำหน้าที่เป็นกระจกเงาที่สะท้อนเรื่องราวความเป็นจริงของสังคมและให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของสังคม ด้วยวิธีคิด คือ การสร้างคนและสร้างนวัตกรรม สร้างความเปลี่ยนแปลงแก่สังคม

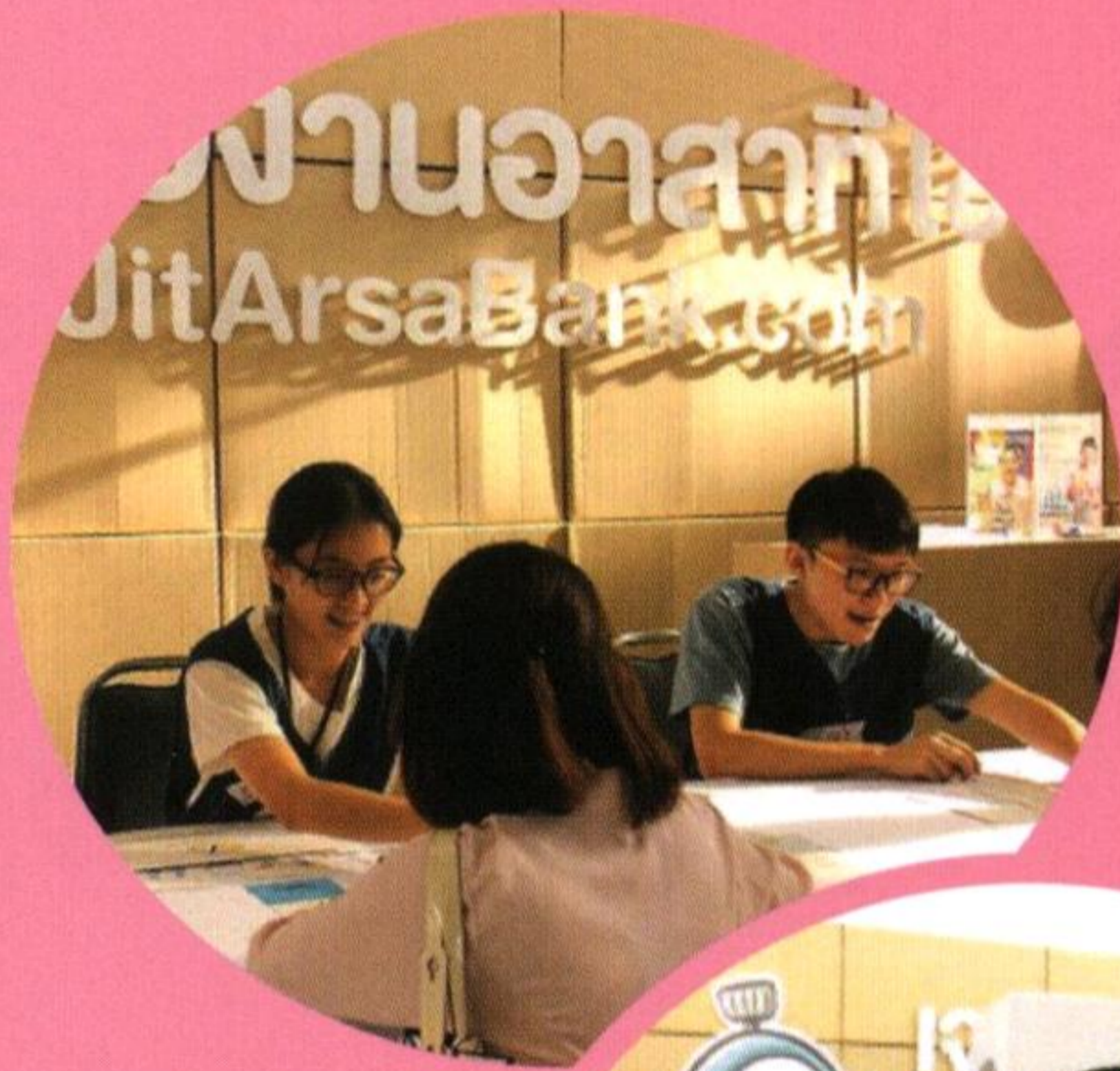
อาสาสมัครของมูลนิธิกระจกเงาจึงต้องเป็นบุคคลที่เสนอตัวทำเพื่อผู้อื่นด้วยความสมัครใจ มีใจอาสาสมัคร และผลของการกระทำนั้นเป็นประโยชน์ส่งผลดีต่อตนเองและสังคม เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีความอดทน มีความเสียสละ มีเวลาและใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ รวมทั้งมีความเข้าใจสถานการณ์ในภาพรวมของงานที่มีความหลากหลาย แล้ววางตนเองอยู่ในบทบาทที่หนุนเสริมต่อกิจกรรมการทำงานทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อที่จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อสาธารณะในวงกว้าง

ขั้นตอนการสมัครเข้าร่วม เป็นอาสาสมัครกับมูลนิธิกระจกเงา

1. เลือกภารกิจอาสาที่สนใจจะสมัครเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ www.mirror.or.th
2. โทรแจ้งวันและกิจกรรมที่เลือกเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครกับมูลนิธิล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน ยกเว้นกรณีมาเป็นกลุ่มตั้งแต่ 20 คนขึ้นไป ให้โทรแจ้งล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เพื่อการบริหารจัดการมูลนิธิสามารถรองรับอาสาสมัครได้ 30 คน/วัน
ศูนย์ประสานงาน โทร. 092-2676292
วันและเวลาในการติดต่อ วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 10.00-18.00 น.



- **‘อาสาจัดเต็ม’**
ทำหน้าที่ช่วยขนย้ายสิ่งของและต้อนรับผู้บริจาคทุกวัน (ไม่มีวันหยุด) ที่มูลนิธิกระจกเงา เวลา 10.00-16.00 น.
- **‘อาสาสมัคร คัด-คีย์-แพ็ก’**
คัดแยกประเภทหนังสือที่โครงการอ่านสร้างชาติมูลนิธิกระจกเงา ทุกวัน จันทร์-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 10.00-16.00
- **‘อาสาสร้างสุข’**
ทำกิจกรรมกับเด็กป่วยในโรงพยาบาล เช่น วาดภาพ ระบายสี เล่านิทาน เล่นเกมส์ จากหนังสือไอแพด
-ทุกวันอังคาร รอบเช้า 10.00-12.00 น.
โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช รับครั้งละไม่เกิน 2 คน
-ทุกวันพุธ รอบบ่าย 13.00-15.00 น.
โรงพยาบาลรามาริบัติ
-ทุกวันศุกร์ รอบเช้า 09.00-12.00 น.
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
- **‘อาสาคัด-จัด-เคลียร์’**
ภารกิจ ‘คัดแยก’ สิ่งของบริจาคให้เป็นหมวดหมู่ ‘จัด’ ให้อยู่ในโซนอย่างเป็นระเบียบ ‘เคลียร์’ Cleaning พื้นที่จัดเก็บสิ่งของ ทุกวัน จันทร์-ศุกร์ ช่วงเวลา 10.00 -16.00 น.
- **‘อาสาสมัคร เช็กอุปกรณ์คอมพิวเตอร์’**
ภารกิจตรวจเช็กอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เม้าส์ คีย์บอร์ด และหน้าจอคอมพิวเตอร์ เพื่อส่งให้โรงเรียนขนาดเล็ก ทุกวันเสาร์ ที่ 2 และ 4 ของเดือน ช่วงเวลา 10.00-16.00 น.



ธนาคาร จิตอาสา

สโลแกนของธนาคารจิตอาสา คือ 'ปันเวลา แชร่ความสุข' ด้วยเพราะแนวคิดของโครงการเชื่อว่า สังคมไทยเป็นสังคมที่อุดมไปด้วยความรัก น้ำใจ และความสุข โดยไม่จำกัดว่าวัยไหน หรือหน้าที่การงานใด ทุกคนต่างมีความมุ่งมั่นตั้งใจเพื่อสร้างประเทศไทย และสามารถเป็นอาสาสมัครผู้แบ่งปันกำลังความสามารถและเวลาอันมีค่าของตนให้แก่ส่วนรวม

ดังนั้น ธนาคารจิตอาสาจึงทำหน้าที่เป็นพื้นที่ให้ทุกคนได้เข้ามาใช้เพื่อประกาศความตั้งใจที่จะแบ่งปันเวลาให้กับสังคมผ่านระบบฝากเวลา (Time Bank) ซึ่งเป็นระบบสนับสนุนการทำงานอาสาที่เข้าถึงได้ทางอินเทอร์เน็ต ให้อาสาสมัครได้แสดงความตั้งใจจะใช้เวลาเพื่อทำงานอาสา โดยรวบรวมสถิติการใช้เวลา ยังมีระบบคัดเลือกและแนะนำงาน (Matching) ให้ค้ันงานอาสาที่เหมาะสมกับตนเอง ตรงกับความสนใจ ความถนัด ทักษะ ความสามารถ หรือความสะดวก ไม่เฉพาะแต่ในสถานการณ์ภัยพิบัติเท่านั้น แต่ยังรวมถึงงานอาสาสมัครเพื่อสังคมทุกประเภทที่มีอยู่แล้วในประเทศไทยด้วย เช่น งานในหมวดศาสนา ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม เกษตร สัตว์เลี้ยง บุรณะ ฟันฟู ก่อสร้าง สุขภาพ สาธารณสุข ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส การศึกษา เรียนรู้ ฝึกอบรม เด็ก เยาวชน สตรี ศิลปะ วัฒนธรรม

VOLUN-
TEER



ปัจจุบันธนาคารจิตอาสามีอาสาสมัครอยู่ในระบบ 64,989 คน มียอดฝากเวลาทั้งหมด 3,482,798 ชั่วโมง และมีงานอาสาถึง 507 งาน

ติดตามการทำงานของธนาคารจิตอาสาได้ที่
[Facebook.com/JitArsaBank](https://www.facebook.com/JitArsaBank)
[Twitter.com/JitArsaBank](https://twitter.com/JitArsaBank)
[Instagram.com/JitArsaBank](https://www.instagram.com/JitArsaBank)



ความสุขของผม คือ การให้



ถึงเราตาบอด เราก็ให้คนอื่นได้ตามสภาพที่เรามีอยู่
เช่น ยืมให้กัน พุดจาตึๆ ต่อกัน ขอบคุณกัน เป็นมิตรกัน
เวลาว่าง-ต้องการอาสาสมัครก็ไปช่วยได้
ทุกคนทำได้ ไม่ว่าจะพิการหรือไม่ มองโลกในแง่บวก
มองด้วยเมตตาธรรม ชีวิตก็เป็นสุข สังคมก็จะน่าอยู่



..... INSPIRATION

ศาสตราจารย์วิริยะ นามศิริพงศ์พันธุ์

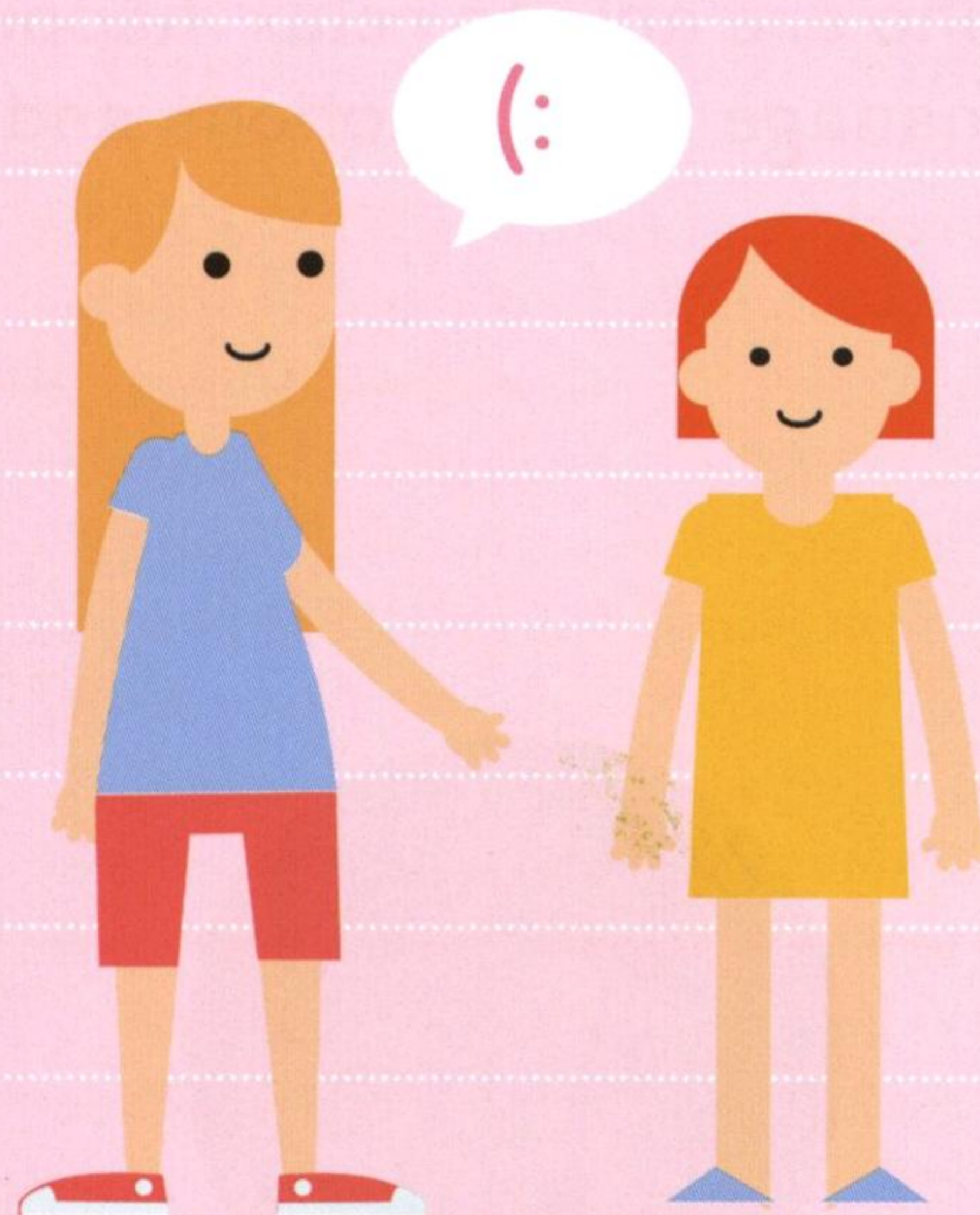
บุคคลที่พิการทางสายตา ซึ่งเป็นต้นแบบในการทำเพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน



CHECKLIST HAPPY HEART

มีพฤติกรรมเหล่านี้หรือยัง

- มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข
- ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
- ให้โอกาสผู้อื่น
- ให้อภัยผู้อื่น
- มีน้ำใจ รู้จักแบ่งปัน
- ทำกิจกรรมเพื่อสังคม เช่น งานจิตอาสา

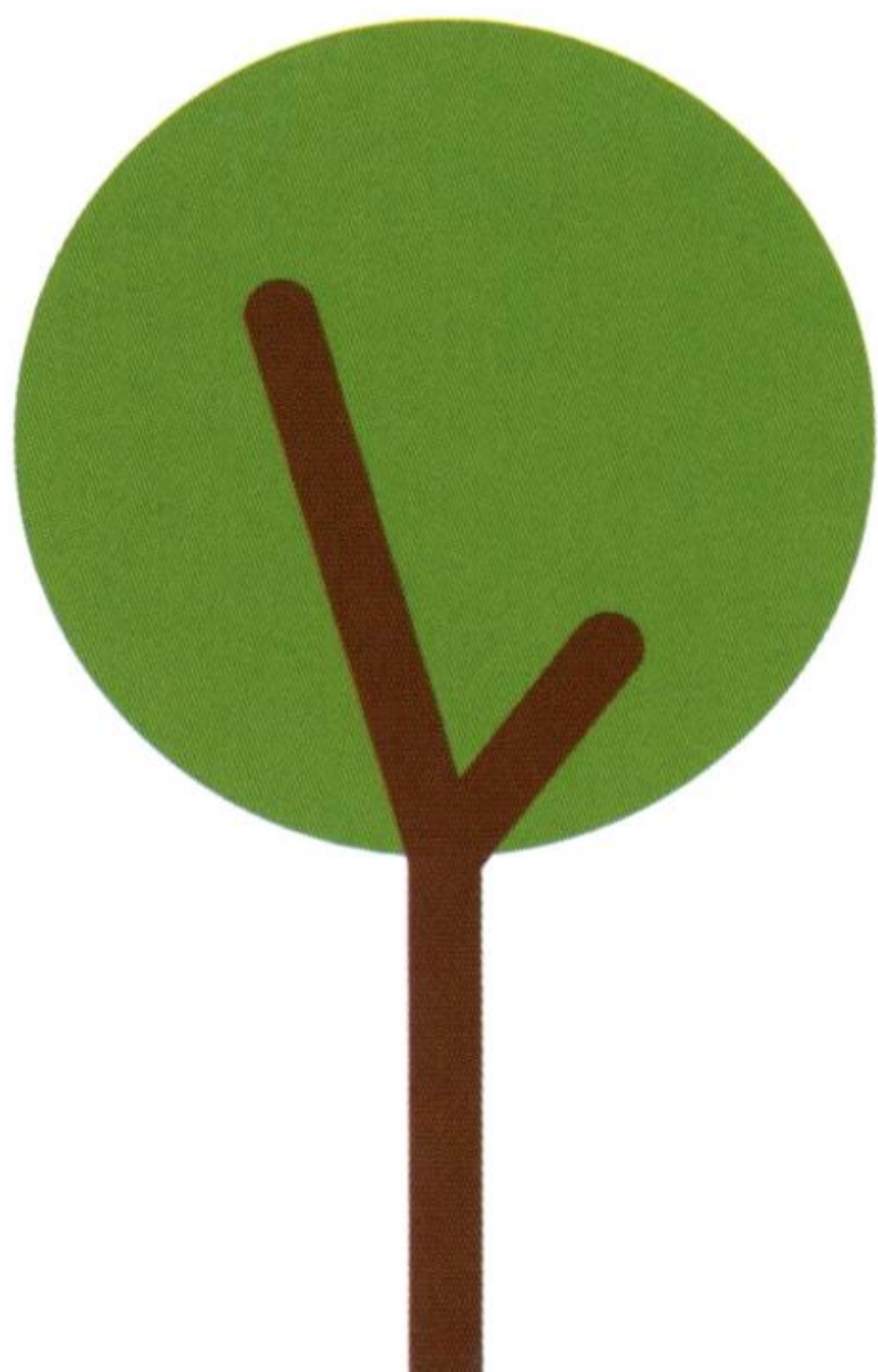


3

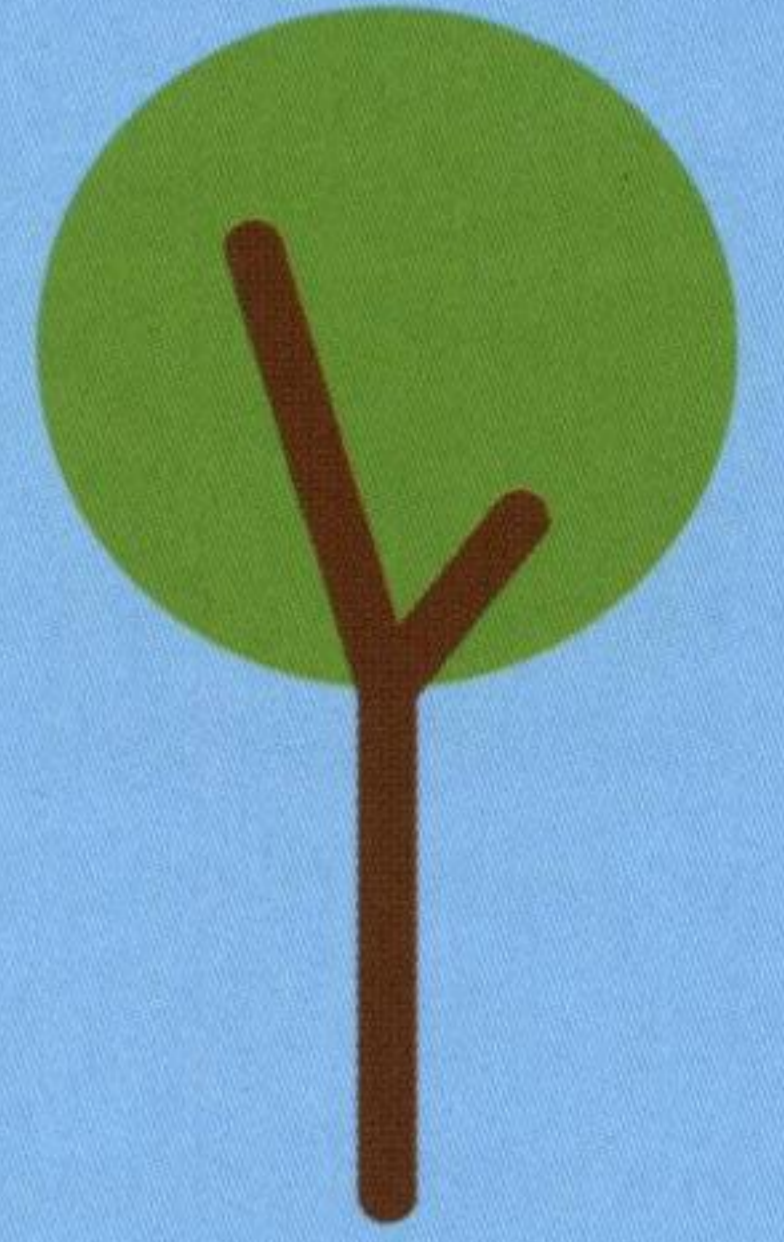
HAPPY RELAX

ผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง คือ
ผู้ที่รู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนิน
ชีวิต สามารถหาวิธีผ่อนคลายเพื่อรักษาสมดุลของชีวิต

People who are able to relax happily know
how to manage their emotions and balance
their life.



CALM



Happy Relax คือ ความสุขที่เกิดจากการสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ สามารถหาทางผ่อนคลายจากการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงาน เพราะว่าในแต่ละวันชีวิตคนเราย่อมมีเรื่องราวเกิดขึ้นมากมาย บางครั้งเรื่องเหล่านั้นก็ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรือบางเรื่องราวก็เข้ามากระทบความรู้สึกให้เกิดเป็นความเศร้าโศกเสียใจ

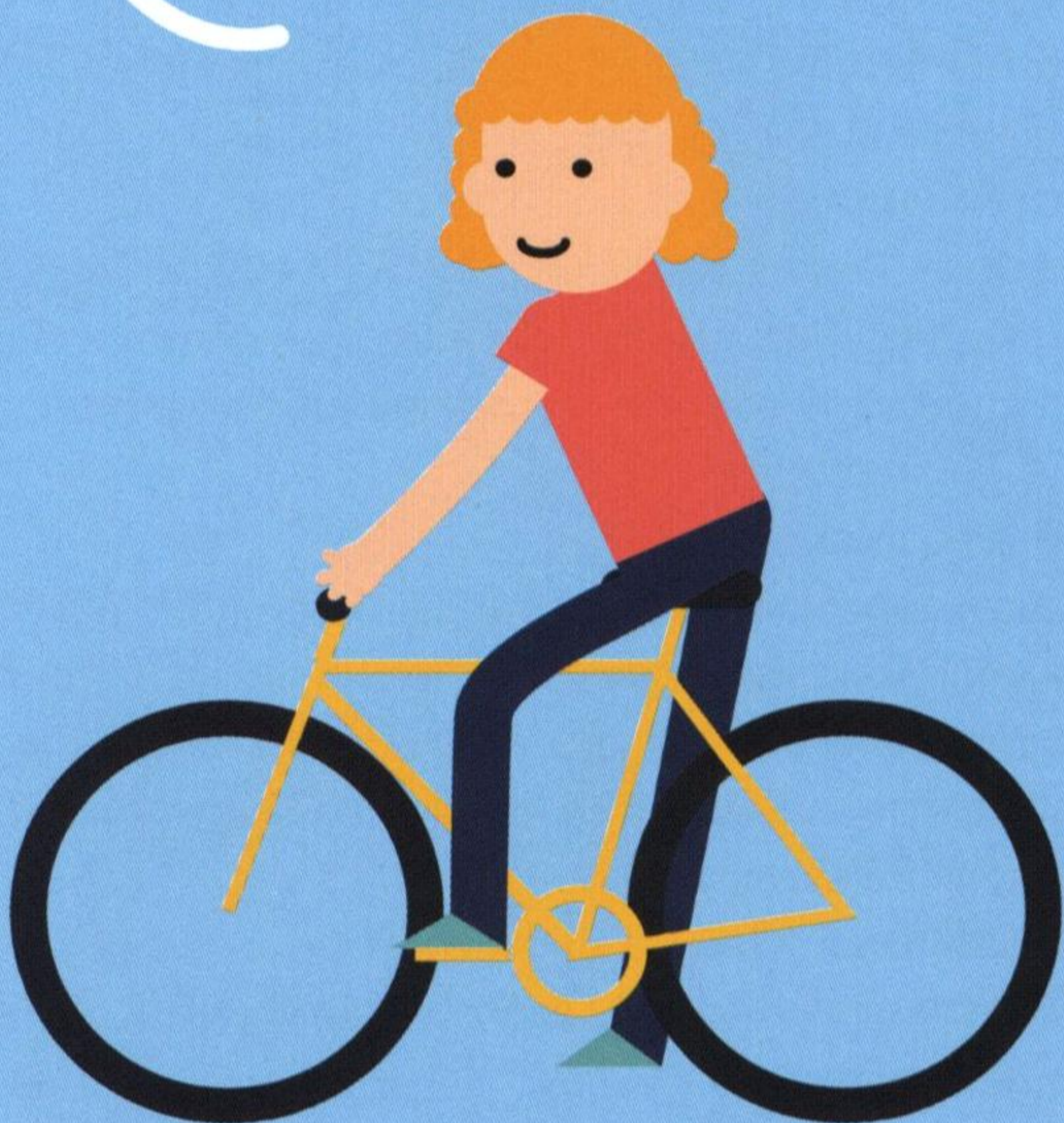
เมื่อเป็นเช่นนั้น สิ่งที่เราควรต้องทำก็คือบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองด้วยการรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะเมื่อเรารู้ว่าเกิดสิ่งใดขึ้น เพราะเหตุใด ก็จะทำให้เกิดความผ่อนคลายและความสบายใจขึ้นได้ มากไปกว่านั้นเราสามารถหาวิธีสร้างความผ่อนคลายและสบายใจด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง เช่น ร้องเพลง เล่นดนตรี ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เป็นต้น

มีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการสร้างความสุขพบว่า สมอของคนที่ทั้งซีกซ้ายและซีกขวาจะทำงานร่วมกัน ดังนั้น คนเราจึงสามารถใช้จินตนาการ ดนตรี ศิลปะ มิติสัมพันธ์ มาส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องการใช้เหตุผล ภาษา และคณิตศาสตร์ได้ การเรียนรู้แบบใหม่จึงเป็นการเรียนรู้แบบผสมผสาน เอาศิลปะมาเสริมกับวิชาการ หรือเอาระบบการคิดแบบมีเหตุผลมาใช้กับดนตรี การเรียนรู้วิธีนี้จะกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง เพราะสมองซีกขวาจะทำให้การทำงานของสมองซีกซ้ายมีความเพลิดเพลินมากยิ่งขึ้น ซึ่งนี่ก็เป็นวิธีการในการสร้างความสุขให้กับชีวิตอีกรูปแบบหนึ่ง

อย่างไรก็ดี การที่คนเราจะมีความสุขที่ยั่งยืนได้นั้นต้องรู้จักการผ่อนคลาย ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการใช้ชีวิต รู้จักการนำทางสายกลางมาใช้ และการปล่อยวาง

หลายครั้งการรู้จัก 'หยุด' เพื่อคิดไตร่ตรอง นั่นก็คือการทำให้ชีวิตสามารถเดินต่อไปข้างหน้าได้อย่างมีความสุข

CHILL



การรักษาสมดุลชีวิต

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า งานได้กลายเป็นส่วนที่สำคัญมากของคนในยุคปัจจุบันนี้ และสำหรับบางคนแล้วอาจจะเป็นส่วนที่สำคัญมากที่สุดในชีวิตเลยทีเดียว เพราะในแต่ละวันเราต้องใช้เวลาในการทำงานเป็นจำนวนไม่น้อย บางครั้งหลังเลิกงานหลายคนก็ยังไม่หยุดคิดเกี่ยวกับงาน และบางคนยังนำงานกลับมาทำต่อที่บ้าน

การทุ่มเทให้กับการทำงานย่อมเป็นเรื่องดี แต่การทุ่มเทชีวิตให้กับงานมากเกินไปจนหลงลืมส่วนอื่นๆ เช่น ครอบครัว อาจนำมาซึ่งปัญหาได้ ดังนั้น ทางที่ดีเราจึงควรแบ่งเวลาให้ดี เพราะการทำงานจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว ขาดการเหลียวแลครอบครัว ส่งผลให้คนในครอบครัวไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะทำงานจนประสบความสำเร็จ แต่หากที่บ้านไร้ซึ่งความสุข ก็ไม่ได้หมายความว่า ชีวิตเราจะประสบความสำเร็จ

ฉะนั้น การรักษาความสมดุลของชีวิตจึงเป็นส่วนสำคัญ ทั้งการทำงาน ชีวิตครอบครัว และที่สำคัญอีกอย่างก็คือ สุขภาพตัวเอง หากเราสามารถจัดการเวลาให้กับทั้งสามสิ่งนี้ได้เป็นอย่างดี ชีวิตก็จะมีความสุข เมื่อสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดี ก็สามารถทำงานได้อย่างเต็มสมรรถภาพ เกิดความรู้สึกสนุกในการทำงาน เกิดความก้าวหน้าในวิชาชีพ เมื่อหมดจากความรับผิดชอบด้านงานก็กลับมาให้มีความสุขกับคนในครอบครัวได้อย่างเต็มที่

แบบนี้จึงจะสามารถเรียกได้ว่า เป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลทั้งการทำงานและการดำรงชีวิต (Work life Balance) อย่างแท้จริง



“คุณภาพชีวิตที่ดี ต้องให้เวลางานและเวลาชีวิต ต้องสมดุล”

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ

1. ต้องไม่เครียด ไม่ตรากตรำเกินไป งานที่ทำต้องเป็นงานที่เราถนัด เป็นงานที่มีคุณค่า เพื่อการพัฒนาตัวเราและตัวงานให้ดีขึ้น โดยตั้งเป้าหมายว่าจะทำอะไรต่อไป แล้วก็พยายามทำไปสุดจุดนั้น
2. ขณะที่เรากำลังทำงานก็ต้องดูแลครอบครัวไปด้วย ซึ่งแยกกันไม่ออก ถ้ามีปัญหาที่งานย่อมส่งผลกระทบต่อที่ครอบครัว
3. การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องเป็นงานที่ไม่ทำให้สุขภาพจิต ร่างกายของเรานั้นทอน หรือเกิดผลลบต่อครอบครัว จึงจะเป็นคุณภาพชีวิตที่ดี งานนั้นเป็นงานที่มีประโยชน์ต่อสังคมและองค์กรก็ยิ่งเป็นงานที่ดีใหญ่

“การจัดสรรชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานให้มีประสิทธิภาพ หรือการรู้จักใช้ชีวิตอย่างสมดุลจะช่วยสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีให้เกิดขึ้นได้”

นาวาอากาศตรี นพ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

1. ใช้หลัก 8-8-8

โดยแบ่งเวลา 8 ชั่วโมงสำหรับการทำงาน ใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ด้วยความตั้งใจและเอาใจใส่ในหน้าที่ 8 ชั่วโมงสำหรับการนอนหลับพักผ่อน และ 8 ชั่วโมงสำหรับการดูแลครอบครัว เอาใจใส่คนที่เรารัก ตอบแทนผู้มีพระคุณ ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายเพลิดเพลิน ตลอดจนพัฒนาตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ชีวิตนี้ไม่ได้มีแต่งาน เรายังมีครอบครัว มีเพื่อน และคนที่เรารัก

2. ดูแลรักษาสุขภาพ

พึงระลึกเสมอว่า สุขภาพดีไม่มีขาย ร่างกายเราคือต้นทุนอย่างหนึ่งในการใช้ชีวิต ร่างกายที่แข็งแรงจะช่วยให้สามารถทำหลายๆ สิ่งที่ยากทำได้เต็มที่

3. การวางแผนทำงาน

กำหนดเป้าหมาย จัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง พึงระลึกเสมอว่า เราไม่สามารถทำอะไรได้ทุกอย่าง อย่าให้ความสำคัญกับทุกเรื่องเท่าเทียมกัน มอบหมายงานที่สำคัญน้อยกว่าให้ผู้อื่นทำแทนบ้าง

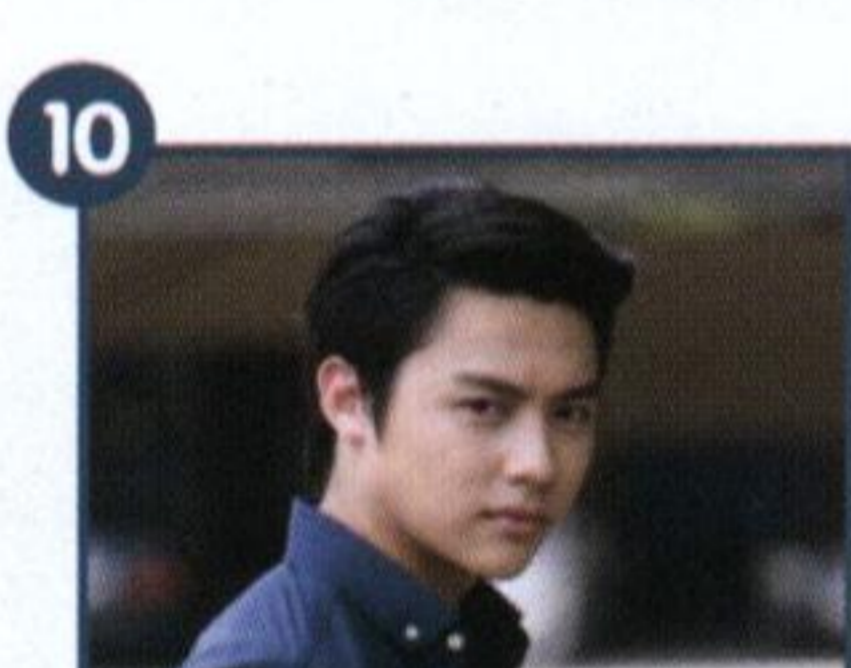
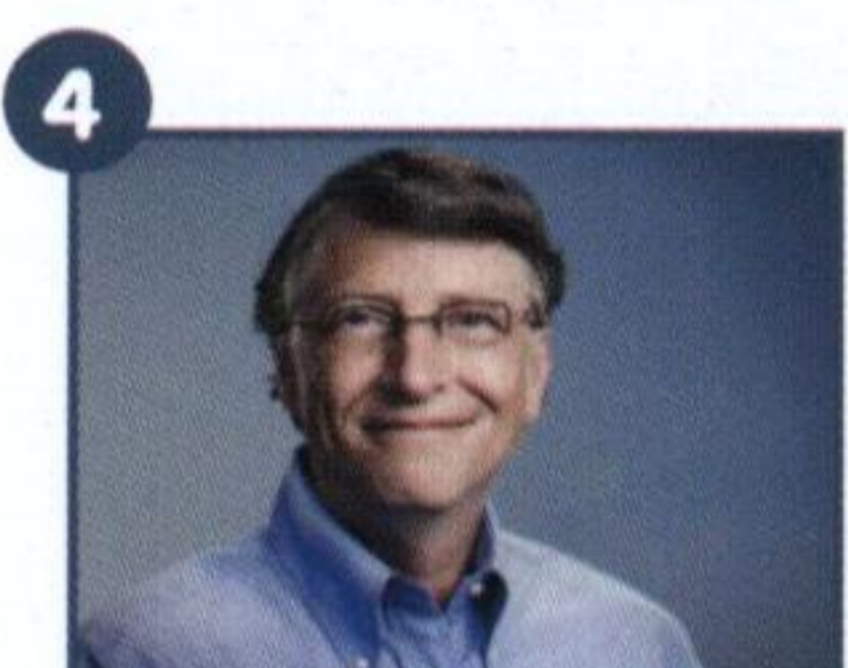
4. ฝึกคิดบวกเสมอ

เพราะแต่ละวันต้องทำงานร่วมกับผู้คนมากมาย ทำให้เกิดความเครียดและอยู่กับความคิดด้านลบได้ เช่น กังวล ท้อแท้ โกรธ เกลียด เสียใจ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะไปกีดกร่อนเวลา และสุขภาพกายใจเราไปที่ละน้อย จึงควรหันมาโฟกัสในสิ่งที่ต้องทำให้สำเร็จก่อนจะดีกว่า

5. ใช้ชีวิตให้พอดี หรือเดินทางสายกลาง

ไม่เครียดหรือสุดโต่งเกินไป อย่าทำให้ตนเองต้องลำบาก หรือหย่อนยานจนเกินไป

กิจกรรมยามว่างของเซเลบริตี้



1. ริชาร์ด แบนสัน

ผู้ก่อตั้งบริษัท Virgin
ริชาร์ด แบนสัน มักจะทำกิจกรรมไลฟ์อยู่เสมอ เช่น กระโดดร่มหรือเล่นเซิร์ฟ แต่น่าแปลกที่กิจกรรมที่เขาชื่นชอบมากที่สุดนั้น กลับเป็นกิจกรรมเจียบๆ ในร่ม อย่างการเล่นหมากรุก

2. เซอร์เกย์ บริน

ผู้ร่วมก่อตั้ง Google
นอกเหนือจากการเป็นส่วนหนึ่งของทีมผู้ก่อตั้งองค์กรเทคโนโลยีที่โด่งดังที่สุดอย่าง Google แล้ว บรินยังเป็นนักกายกรรมมือสมัครเล่นอีกด้วย

3. อีลอน มัสก์

ก่อตั้งบริษัท Tesla และ SpaceX
มัสก์สนใจของที่ระลึกจากภาพยนตร์ James Bond เมื่อปี 2013 “การได้ดู James Bond ขับ Lotus Esprit ลงน้ำจากท่าเรือ แล้วกดปุ่มเพื่อเปลี่ยนเป็นเรือดำน้ำ เป็นเรื่องน่าประทับใจมากสำหรับเด็กตัวเล็กๆ ในแอฟริกาใต้อย่างผม ผมเสียใจมากเมื่อรู้ว่ารถคันนี้ไม่ได้เปลี่ยนเป็นเรือดำน้ำได้จริง และผมคิดว่าสิ่งที่ผมจะทำก็คือติดตั้งระบบไฟฟ้าของ Tesla เข้าไป แล้วหลังจากนั้น ผมจะทำให้มันเป็นเรือดำน้ำได้จริงๆ”

4. บิลล์ เกตส์

ผู้ก่อตั้ง Microsoft
เกตส์ชอบเล่นไพ่บริดจ์มากๆ ซึ่งคนที่ทำให้เขาได้รู้จักไพ่บริดจ์ก็คือ วอร์เรน บัฟเฟตต์นั่นเอง

5. วอร์เรน บัฟเฟตต์

นักลงทุนระดับโลก
วอร์เรน บัฟเฟตต์ใช้เวลากว่า 80 % ของวันไปกับการอ่านหนังสือ เขาอ่านหนังสือหลากหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นหนังสือเกี่ยวกับการเงินและพจนานิตยสารต่างๆ รวมทั้งใช้เวลาไปกับการอ่านหนังสือพิมพ์หรือหนังสืออื่นๆ หลังเลิกงาน ซึ่งน้อยคนนักที่จะอ่านหนังสือได้มากมายขนาดนี้

6. ฌอน เดชน์ คูมิมีเย

นักแสดง
หากเวลาว่างมาถึง เขาจะใช้เวลานั้นทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น การล้างบ่อปลากับคุณแม่ และไม่ลืมที่จะเล่นกับสุนัขที่เขาเก็บมาเลี้ยง

7. ชญาดา เสวตนันท์ (โบ)

พิธีกรและนักเขียน
หากมีโอกาสจะเดินทางท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่างๆ และทำงานที่รักอย่างการเขียนหนังสือ นอกจากนี้ยังแบ่งเวลาทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคม เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือมูลนิธิและองค์กรต่างๆ ที่ตนสนใจ

8. ราศรี บาเล็นซิเอก้า จิราธิวัฒน์ (มาร์กี้)

นักแสดงและนักธุรกิจ
พักผ่อนในวันว่างด้วยวิธีง่ายๆ อย่างดูหนังและฟังเพลง นอกเหนือจากนั้นยังใช้เวลาว่างทำในสิ่งที่สนใจอย่างการออกแบบเครื่องประดับ ที่สามารถทำเป็นอาชีพเสริมได้อีกด้วย

9. แจ็ค ดอร์ซีย์

ผู้ก่อตั้ง Twitter
งานอดิเรกของผู้ก่อตั้ง Twitter คือการใช้เวลาไปกับกิจกรรมนอกบ้าน โดยในทุกวันเสาร์เขามักจะออกเดินไปป่า

10. หมาก ปริญ สุภารัตน์

นักแสดง
นอกจากการใช้เวลาว่างถ่ายรูปด้วยกล้องฟิล์มอย่างจริงจังแล้ว หมากยังชอบไปเที่ยวทะเลเพื่อว่ายน้ำและดำน้ำ แต่สิ่งที่ว่างเมื่อไรก็ต้องไปก็คือการเข้าหารธรรมชาติ พิชิตยอดเขาและเดินป่า ที่ทำให้เขารู้สึกว่าได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น



หาที่ปรึกษา

ที่ปรึกษาคือคนที่เราไว้วางใจและเป็นคนที่เราจะเต็มใจรับฟังและให้คำแนะนำแก่เราในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหา หรือมีปัญหาที่เราไม่สามารถแก้ได้ ไม่ควรอยู่ตามลำพัง และอย่าเก็บความไม่สบายใจเหล่านั้นไว้คนเดียว

สิ่งที่เราควรทำคือ รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากสังคม และคนรอบข้างอย่างเหมาะสมตามความจำเป็น เพราะในบางครั้ง ด้วยวัยและวุฒิภาวะของเราอาจจะยังไม่สามารถจัดการปัญหานั้นๆ ได้ด้วยตัวเราเอง แต่สำหรับผู้ที่มิประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า อาจสามารถแก้ปัญหาได้อย่างไม่ยากเย็นนัก หรือในบางครั้งบางปัญหาอาจไม่ต้องได้รับการแก้ไข เพียงแต่เราได้ระบายเรื่องราวคับข้องใจให้ผู้อื่นได้รับฟัง เช่น พ่อแม่ เพื่อนสนิทที่ไว้วางใจได้ หรือจิตแพทย์ ก็สามารถช่วยคลี่คลายความรู้สึกแล้ว และยังสามารถช่วยแนะนำแนวคิดใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาเพิ่มเติมได้ด้วย

- **สายด่วนสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต 1323 ฟรี 24 ชั่วโมง**
ให้บริการปรึกษาสุขภาพจิตต่างๆ เช่น ความเครียดวิตกกังวล โรคทางจิตเวช ความรัก การเรียน ปัญหาพฤติกรรม การพนัน ฯลฯ
เว็บไซต์ถาม-ตอบปัญหา กรมสุขภาพจิต
<https://www.forums.dmh.go.th/>
แฟนเพจสายด่วนสุขภาพจิต1323 : @helpline1323
ให้บริการปรึกษาออนไลน์โดยนักจิตวิทยาการปรึกษา เวลา 14:30-22:30 น.

- **สมาธิตันส์**
สมาคมที่ให้บริการเป็นเพื่อนพูดคุยทางโทรศัพท์ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย อาสาสมัครมาจากหลากหลายอาชีพ ผลัดเปลี่ยนกันมาทำหน้าที่โดยไม่ได้รับผลตอบแทนใดๆ การทำงานของสมาคมตั้งอยู่บนหลักการว่า จะไม่เกี่ยวข้องกับศาสนา ปรัชญา หรือลัทธิการเมืองใดๆ

ศูนย์ปรึกษา

กรุงเทพฯ : โทร. (02) 713-6793

ทุกวัน เวลา 12.00-22.00 น.

Bangkok English Line : tel. (02) 713-6791

(With Inbox message, we will contact you back within 24 hours.)

เชียงใหม่ : โทร. (053) 225-977 ถึง 78

ทุกวัน เวลา 19.00-22.00 น.

Facebook : samaritans.thailand

- **สายด่วนการศึกษา 1579**
บริการรับเรื่องราวร้องทุกข์ของนักเรียน นักศึกษาในด้านต่างๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือจากกระทรวงศึกษาธิการโดยเร่งด่วน และดำเนินการให้ความช่วยเหลือหรือส่งต่อการช่วยเหลือไปยังหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชนให้การแก้ไขปัญหาอย่างรวดเร็ว

- **สายด่วนเลิกพนัน 1323**
ผู้ที่ต้องการเลิกพนัน สามารถรับคำปรึกษาได้ผ่านสายด่วน 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง หรือที่ www.facebook.com/GamblingCounseling1323 จะมีนักจิตวิทยาที่เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาและแนะนำในการเลิก

- **ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ หรือ 1600**
บริการให้คำปรึกษาฟรี โทรศัพท์เคลื่อนที่จากทุกเครือข่ายสามารถโทรมายังเลขหมาย 1600 ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย บริการให้คำปรึกษาเลิกบุหรี่ทุกวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 07:30-20:00 น. นอกเวลาหรือวันหยุดราชการ กรุณาฝากข้อความหรือหมายเลขโทรศัพท์ เพื่อให้ทางศูนย์บริการเลิกบุหรี่โทรกลับ ที่หมายเลข 02-245-4149-50



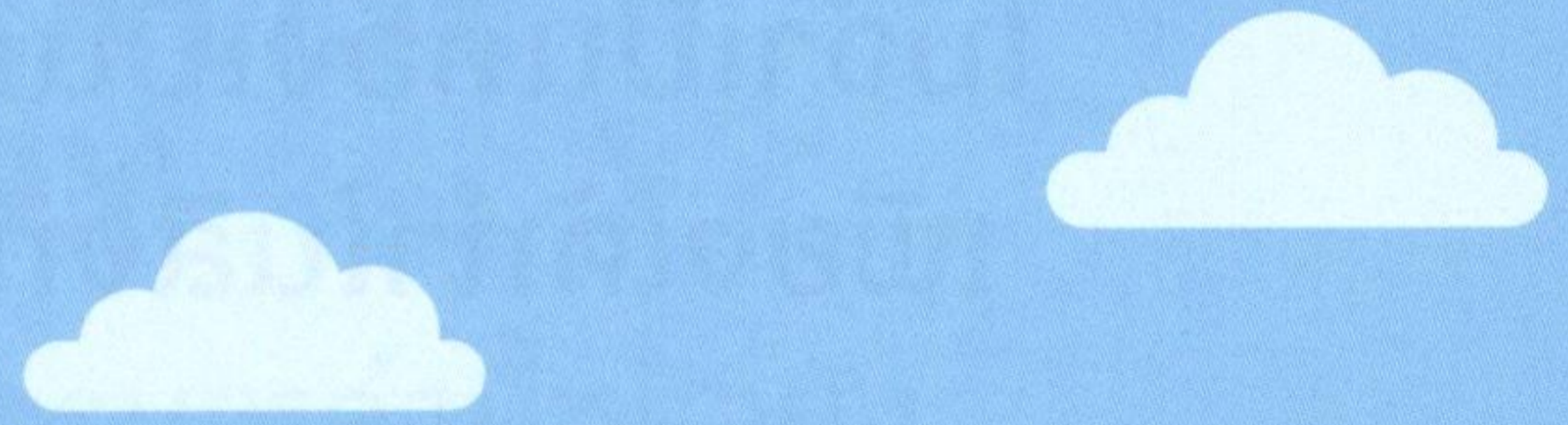
การปรับสิ่งแวดล้อม

การปรับสิ่งแวดล้อมสามารถช่วยลดความเครียดได้ เพราะสภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยนับเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพผู้อยู่อาศัยในอาคาร ทั้งต่ออารมณ์และความรู้สึกของเราในทางอ้อม ไม่ว่าจะเป็นอุณหภูมิ ความชื้น ความเร็วลม สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อความรู้สึกสบายเนื้อสบายตัว แสงสว่างที่มีผลต่อการใช้สายตา เสียงที่มีผลต่อประสาทหู หรือแม้แต่การจัดที่นั่งทำงานก็อาจส่งผลต่อความตึงเครียดของกล้ามเนื้อร่างกายได้

ดังนั้น เราจึงมีวิธีการปรับสภาพแวดล้อมง่ายๆ มาแนะนำ เพื่อที่คุณจะได้รู้สึกผ่อนคลายในการใช้ชีวิตมากขึ้น

● ปรับระบบถ่ายเทอากาศ

ระบบการถ่ายเทอากาศภายในอาคารเป็นเรื่องสำคัญมากทีเดียว เพราะจะส่งผลต่อคุณภาพอากาศในอาคารได้โดยตรง ถ้ามีการระบายอากาศไม่เพียงพอก็จะทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดและเวียนหัว นอกจากนี้มลพิษอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในอาคารก็จะสะสมและส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ใช้อาคารได้ ดังนั้นถ้าเราลุกขึ้นมาเปิดหน้าต่างแทนการใช้เครื่องปรับอากาศ การถ่ายเทอากาศก็จะดีขึ้น จิตใจของเราก็ปลอดโปร่งขึ้นได้เช่นกัน

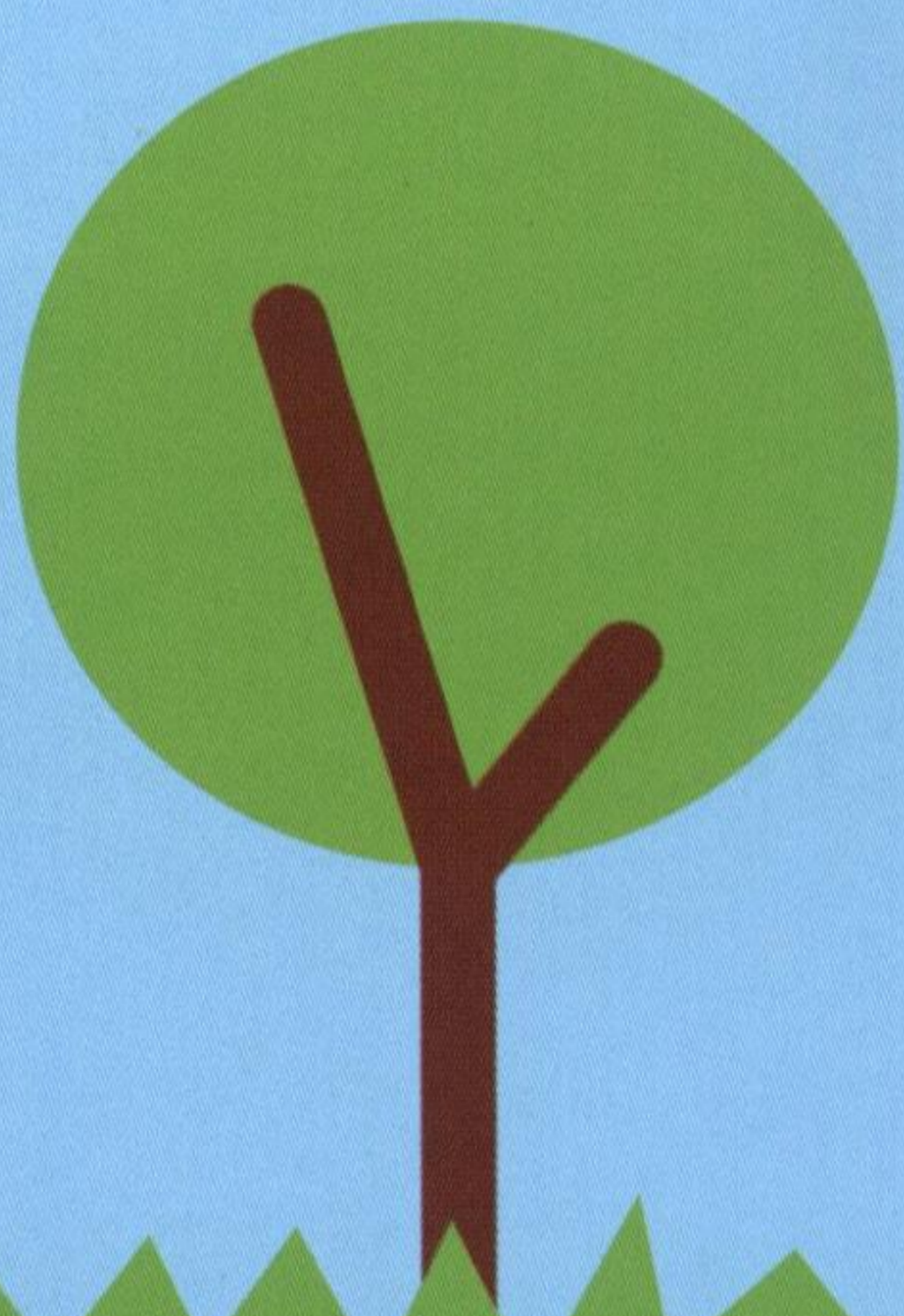


● เลือกวัสดุตกแต่งอาคารและข้าวของเครื่องใช้ให้เหมาะสม

คุณรู้หรือไม่ว่า วัสดุตกแต่งอาคารและเฟอร์นิเจอร์ เช่น สีทาอาคาร พรม ไม้อัด ฝ้าเพดาน ฉนวนกันความร้อน ฯลฯ เหล่านี้ล้วนเป็นแหล่งและช่องทางที่อาจก่ออันตรายได้ เพราะมีสารเคมีปนเปื้อนอยู่โดยเฉพาะบ้านหรืออาคารใหม่ๆ สารเคมีจะมีความเข้มข้นเป็นพิเศษ คุณอาจหาทางระบายอากาศให้สารเคมีเหล่านี้เจือจางลงก่อนที่จะเข้าไปพักอาศัย

● ฝุ่นและควันคือภัยเงียบ

บางบ้านอาจไม่มีเวลาทำความสะอาดบ้าน จึงเกิดการสะสมของฝุ่นละออง ซึ่งนานเข้าก็จะสะสมมากขึ้นๆ ถ้าเราสูดดมเข้าไปเป็นระยะเวลานานๆ ก็อาจจะทำให้ป่วยได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบ้านไหนที่มีคนสูบบุหรี่ภายในบ้าน ควันบุหรี่มือสองและมือสามที่สะสมอยู่ภายในบ้าน ซึ่งประกอบไปด้วยสารพิษหลายชนิดก็อาจทำร้ายสุขภาพของคนในบ้านได้ เราจึงควรหาเวลาทำความสะอาดบ้าน และที่สำคัญอย่าสูบบุหรี่ในบ้านเด็ดขาด





ไม่จำเป็นต้องเป็นศิลปินก็มีความสุขได้
เพียงได้ทำในสิ่งที่รักและเข้าใจตัวเอง



ในมุมมองของผม ผมมองว่า
ไม่เฉพาะศิลปินเท่านั้นที่จะมีความ Relax
ทุกอาชีพก็สามารถมี Moment ที่มีความสุขได้
เช่น ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร



INSPIRATION

ทวิศักดิ์ ศรีทองดี (โลเล)

ศิลปิน นักสร้างศิลปะร่วมสมัย



CHECKLIST HAPPY RELAX

มีพฤติกรรมเหล่านี้หรือยัง

รักษาสมดุลของชีวิต

แบ่งเวลาทำงานอดิเรก

มีเวลาให้คนที่รัก

ทำกิจกรรมกับครอบครัว

แก้ไขปัญหาคด้วยสติ

ปรึกษาปัญหาทกับคนที่ไว้ใจได้

ปรับสิ่งแวดล้อมในบ้าน

หรือสถานที่ทำงานให้เหมาะสม



4

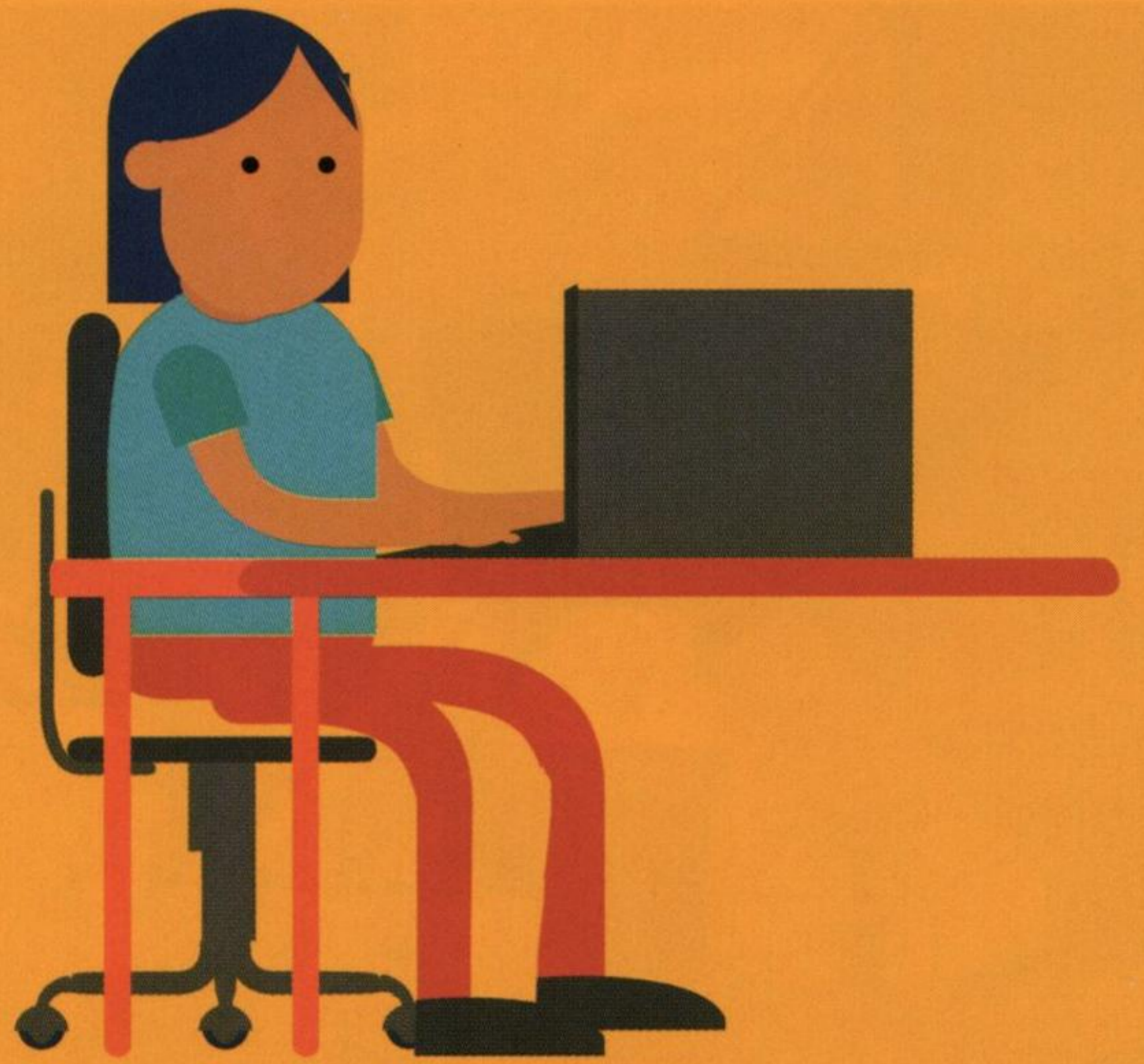
HAPPY BRAIN

SMART

การเป็นผู้รักการเรียนรู้และเป็นมืออาชีพ
ในงาน คือ การศึกษาหาความรู้ การพัฒนา
ตัวเองตลอดเวลา เพื่อให้เป็นมืออาชีพ และ
เพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในหน้าที่
การงาน

People who have a happy brain
constantly strive for knowledge in
order to develop themselves and
obtain success, personally and
professionally.





คนเรานั้นควรมีความใฝ่รู้เป็นพื้นฐาน เพราะการใฝ่หาความรู้ใหม่ๆ จะทำให้เราสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และเสริมสร้างศักยภาพของเราให้สูงขึ้นได้ เมื่อเรารู้จักที่จะพัฒนาความรู้ใหม่ๆ อย่างสม่ำเสมอ เราก็มั่นใจที่จะมีความเป็นมืออาชีพและก้าวหน้าในการทำงาน สิ่งที่จะตามมาก็คือ ความก้าวหน้า รายได้ และเป็นที่รู้จัก

การพัฒนาตนเองในด้านความรู้จึงควรมีการตั้งเป้าหมาย ควบคู่ไปด้วย ว่าเราจะพัฒนาตนเองในความรู้ด้านใด เพื่อเป้าหมายในการทำงานแบบใด ทั้งนี้ก็เพื่อให้เราสามารถขับเคลื่อนตัวเองไปในแนวทางที่ถูกต้อง มีความสุขในการพิชิตเป้าหมายให้สำเร็จไปทีละขั้นๆ

บุคคลที่มีความใฝ่รู้ในการที่จะเพิ่มพูนทักษะของตนเอง อยู่เสมอจะเป็นผู้ที่มีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จึงสอดคล้องกับการทำงานในยุคสมัยใหม่ที่ทักษะ และองค์ความรู้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการเข้าถึง ข้อมูลความรู้ด้วยวิธีการใหม่ๆ การใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนา ทักษะในการทำงานใหม่ๆ การเรียนรู้ของคนยุคใหม่จึงต้องการ ความคล่องตัว และความพร้อมตลอดเวลา

ไม่เฉพาะแต่การทำงานเท่านั้น การพัฒนาตนเองด้าน ความรู้ยังหมายถึงความรวมถึงการดำเนินชีวิตอีกด้วย เพราะ การพัฒนาตนเองนั้นหมายถึงการที่บุคคลพยายามที่จะปรับ เปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม ด้วยความใฝ่เรียนรู้ในการพัฒนา ศักยภาพให้ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ อารมณ์และสังคม

คนเราจึงไม่ควรทำตัวเป็นน้ำเต็มแก้ว ต้องหมั่นเติม ความรู้ เพิ่มพูนทักษะอยู่เสมอ ซึ่งปัจจุบันมีความรู้มากมาย รอให้ค้นพบ ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางท่องเที่ยว ข้อมูลจาก โลกออนไลน์ การสื่อสารกับผู้ที่มีประสบการณ์ การรับข่าวสาร จากทั่วโลก

SUCCESS



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

แหล่งเรียนรู้และบริการข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาวะ เป็นศูนย์กลางในการส่งเสริม ต่อยอด ขยายผลการเรียนรู้เรื่องสุขภาพผ่านนิทรรศการ หลักสูตรฝึกอบรม กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ และสื่อความรู้ต่างๆ



99/8 ซอยงามดูพลี ถนนพระรามสี่ กรุงเทพมหานคร
เปิดทำการ อังคาร-เสาร์ (ปิดวันหยุดนักขัตฤกษ์)
เวลา 9.00-17.00 น.
<https://www.thaihealthcenter.org>



©think4photop/shut



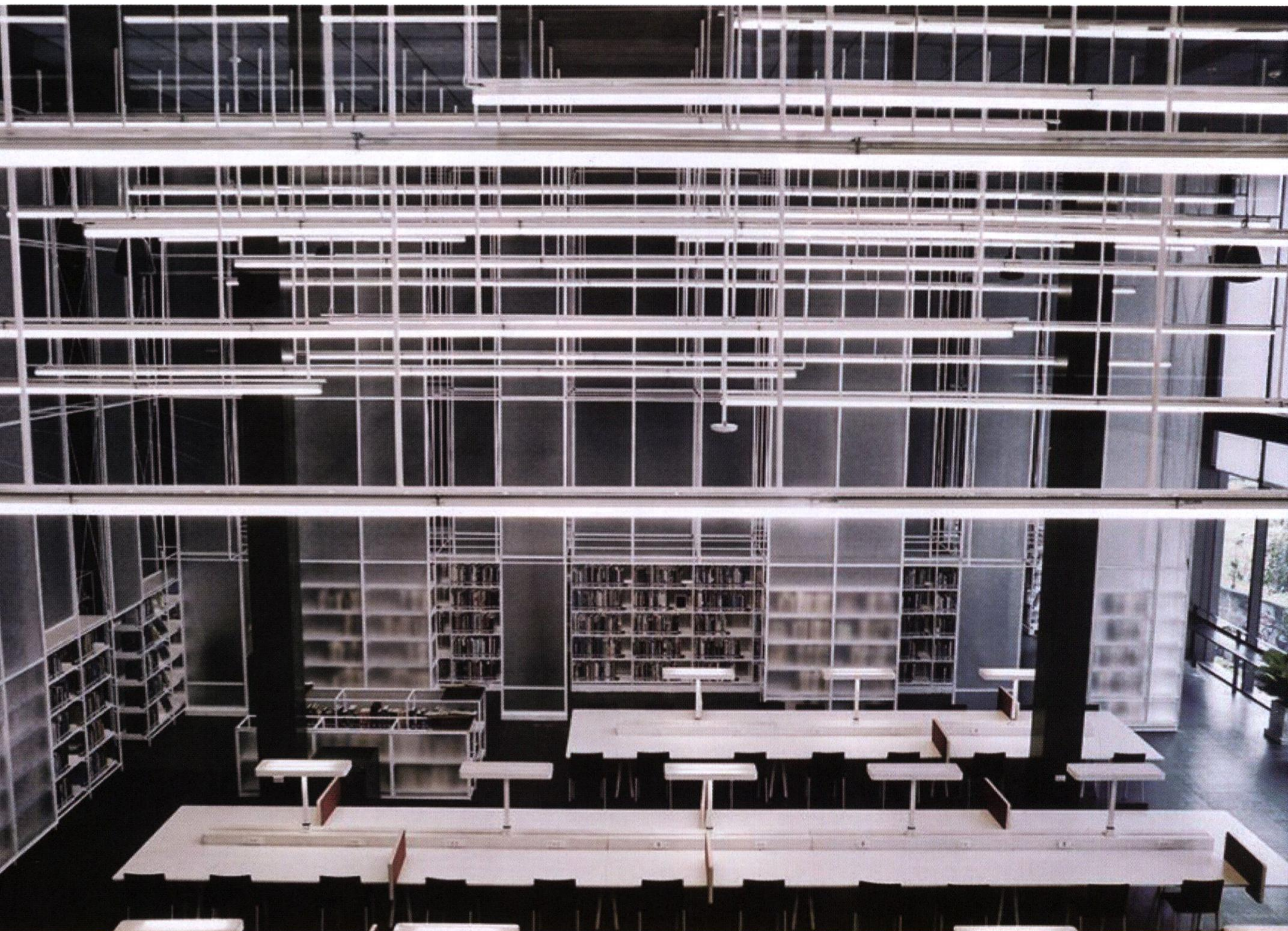
อ้างอิงภาพจาก www.prachachat.net,
<https://thematter.co>

TK PARK

แหล่งเรียนรู้ที่มุ่งเน้นปลูกฝังทัศนคติและนิสัยรักการอ่าน การคิด และการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่องในกลุ่มเด็กและเยาวชน ผ่านสื่อการเรียนรู้ อย่างหนังสือ ดนตรี มัลติมีเดีย และกิจกรรมต่างๆ เกิดเป็นจินตนาการไม่รู้จบ



อาคารศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 8 Dazzle Zone กรุงเทพมหานคร
เปิดทำการ อังคาร-อาทิตย์ (ปิดวันจันทร์)
เวลา 10.00-20.00 น.
<https://www.tkpark.or.th>



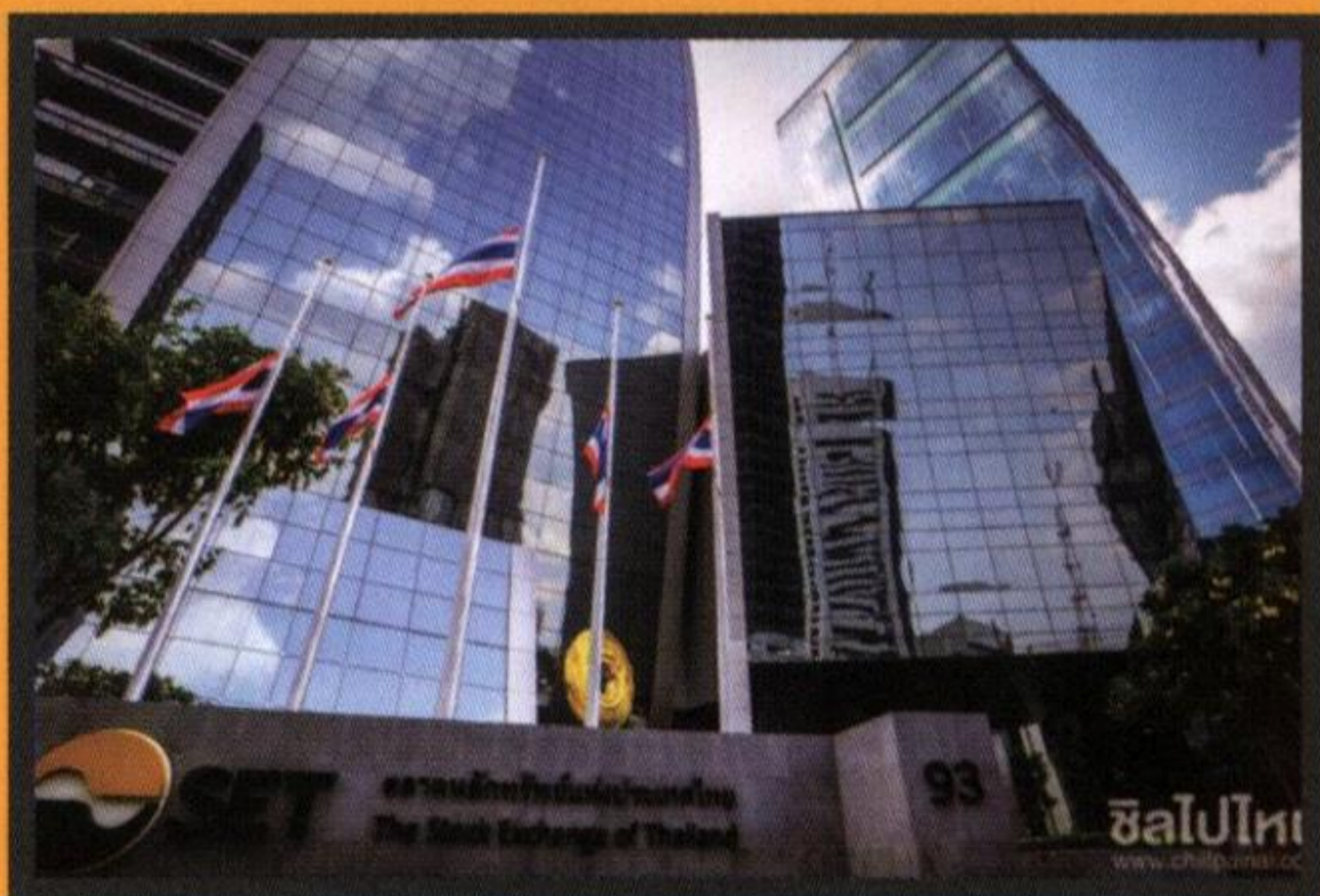
อ้างอิงภาพจาก www.hashcorner.com

ศูนย์สร้างสรรคงานออกแบบ (TCDC)

แหล่งความรู้ด้านการออกแบบและความคิดสร้างสรรค์ที่จะจุดประกายความคิดสร้างสรรค์บนพื้นฐานของความรู้รอบด้าน โดยผ่านกระบวนการให้ความรู้ความเข้าใจแบบสากล ตั้งแต่การจัดนิทรรศการ การบรรยาย สัมมนา เวิร์กช็อป การไปจนถึงการสร้างแหล่งค้นคว้า เปิดเป็นความรู้ ความบันเทิง และประสบการณ์



อาคารไปรษณีย์กลาง เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร
เปิดทำการ อังคาร-อาทิตย์ (ปิดวันจันทร์)
เวลา 10.30-21.00 น.
<https://www.tcdc.or.th>



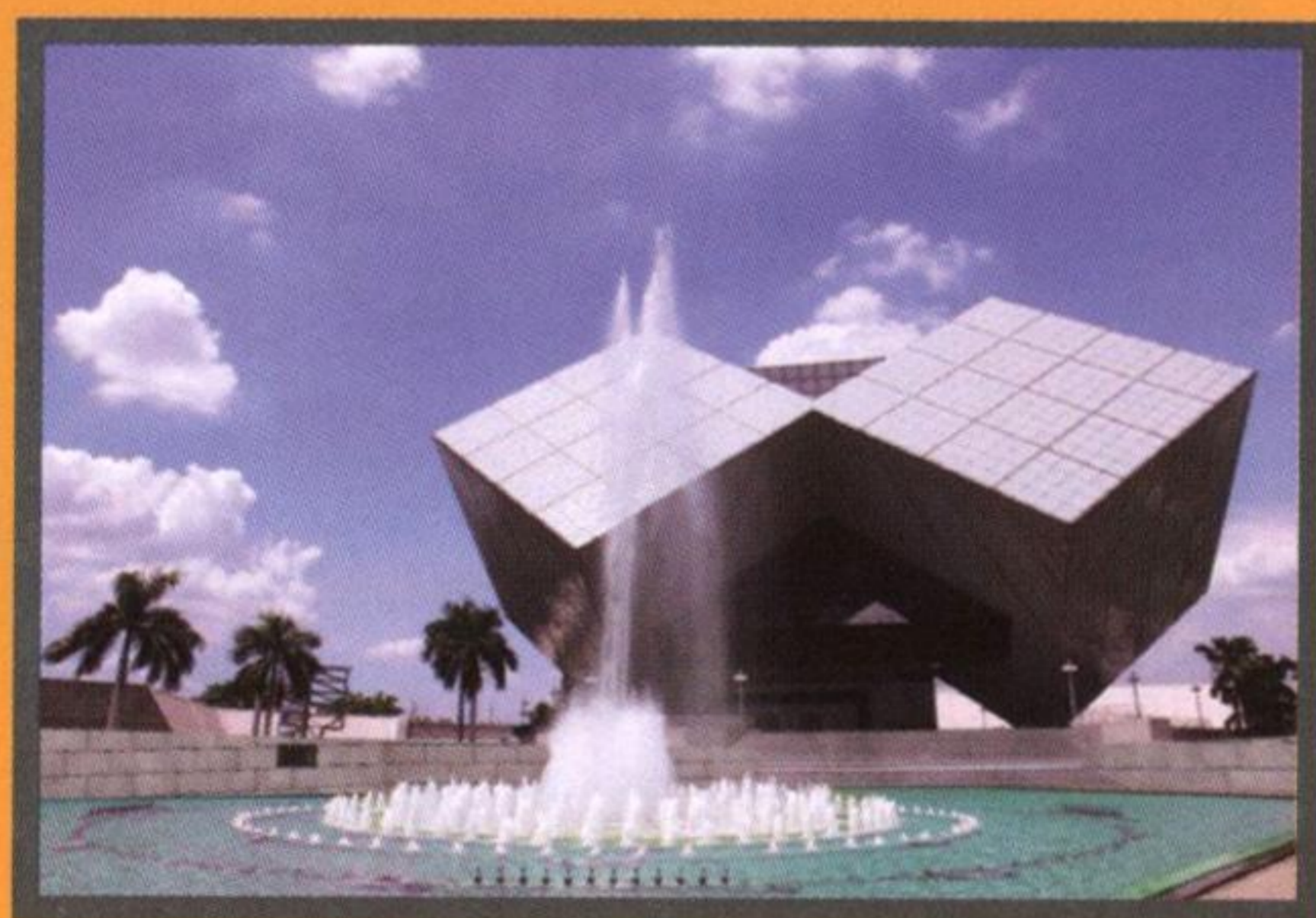
อ้างอิงภาพจาก www.tiewtungbaan.com, www.chillpainai.com

พิพิธภัณฑ์เรียนรู้การลงทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (SET)

ศูนย์กลางการเรียนรู้ด้านการเงินและการลงทุน โดยมุ่งเน้นให้เยาวชนไทยเกิดความสนใจในเรื่องการวางแผนทางการเงิน และเกิดแรงบันดาลใจที่จะเริ่มต้นลงทุน ตลอดจนเข้าใจถึงความสำคัญของตลาดทุนและบทบาทหน้าที่ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ผ่านพิพิธภัณฑ์เรียนรู้การลงทุน ห้องสมุดมารวย สื่อการเรียนรู้ออนไลน์ และกิจกรรมสัมมนาเกี่ยวกับการลงทุนทางการเงินในหัวข้อต่างๆ



อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ถนนรัชดาภิเษก กรุงเทพมหานคร
เปิดทำการ วันอังคาร-อาทิตย์ (ปิดวันจันทร์)
เวลา 09:30-19:00 น.
<https://www.set.or.th>



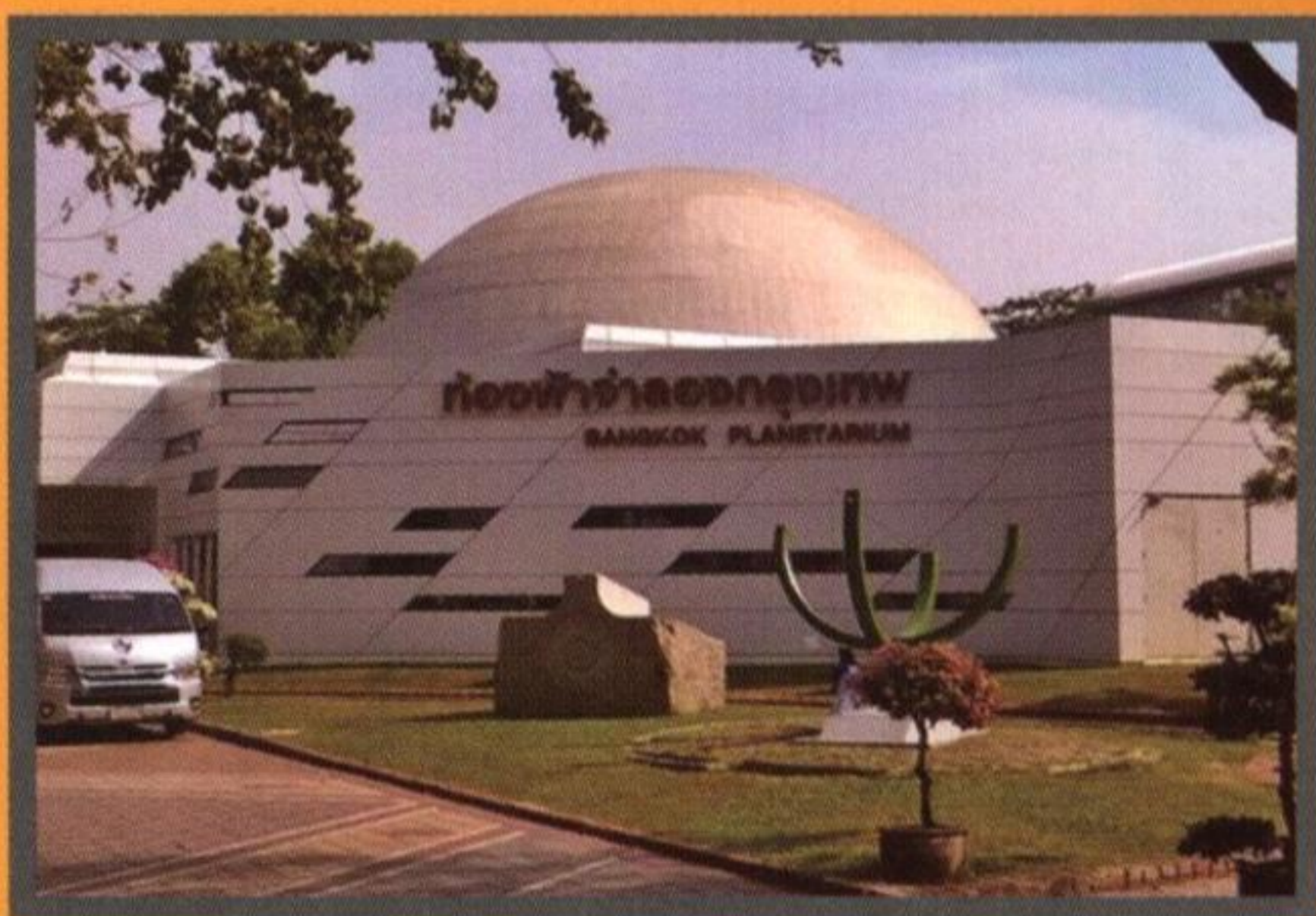
อ้างอิงภาพจาก www.nsm.or.th

องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.)

แหล่งการเรียนรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มุ่งกระตุ้นและส่งเสริมสังคมไทยให้สนใจและเห็นความสำคัญของวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการพัฒนาประเทศ และปลูกฝังให้เยาวชนมีทัศนคติที่ดีต่อวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



เทคโนโลยี ต่ำบลดคลองห้า อำเภอลาดหลวng จังหวัดปทุมธานี
เปิดทำการ อังคาร-ศุกร์ (ปิดวันจันทร์) เวลา 09.30-16.00 น.,
เสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 09.30-17.00 น.
<http://www.nsm.or.th>



อ้างอิงภาพจาก <http://oknation.nationtv.tv>,
www.sanook.com

ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา (ท้องฟ้าจำลอง)

แหล่งบริการความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่มุ่งเสริมการเรียนรู้ การสอนวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี ธรรมชาติวิทยา วิทยาศาสตร์สุขภาพ สิ่งแวดล้อม ดาราศาสตร์และอวกาศ ด้วยกระบวนการเรียนรู้รูปแบบ พิพิธภัณฑศึกษาเพื่อสร้างความตระหนักและจิตสำนึกเกี่ยวกับ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมแก่สังคม



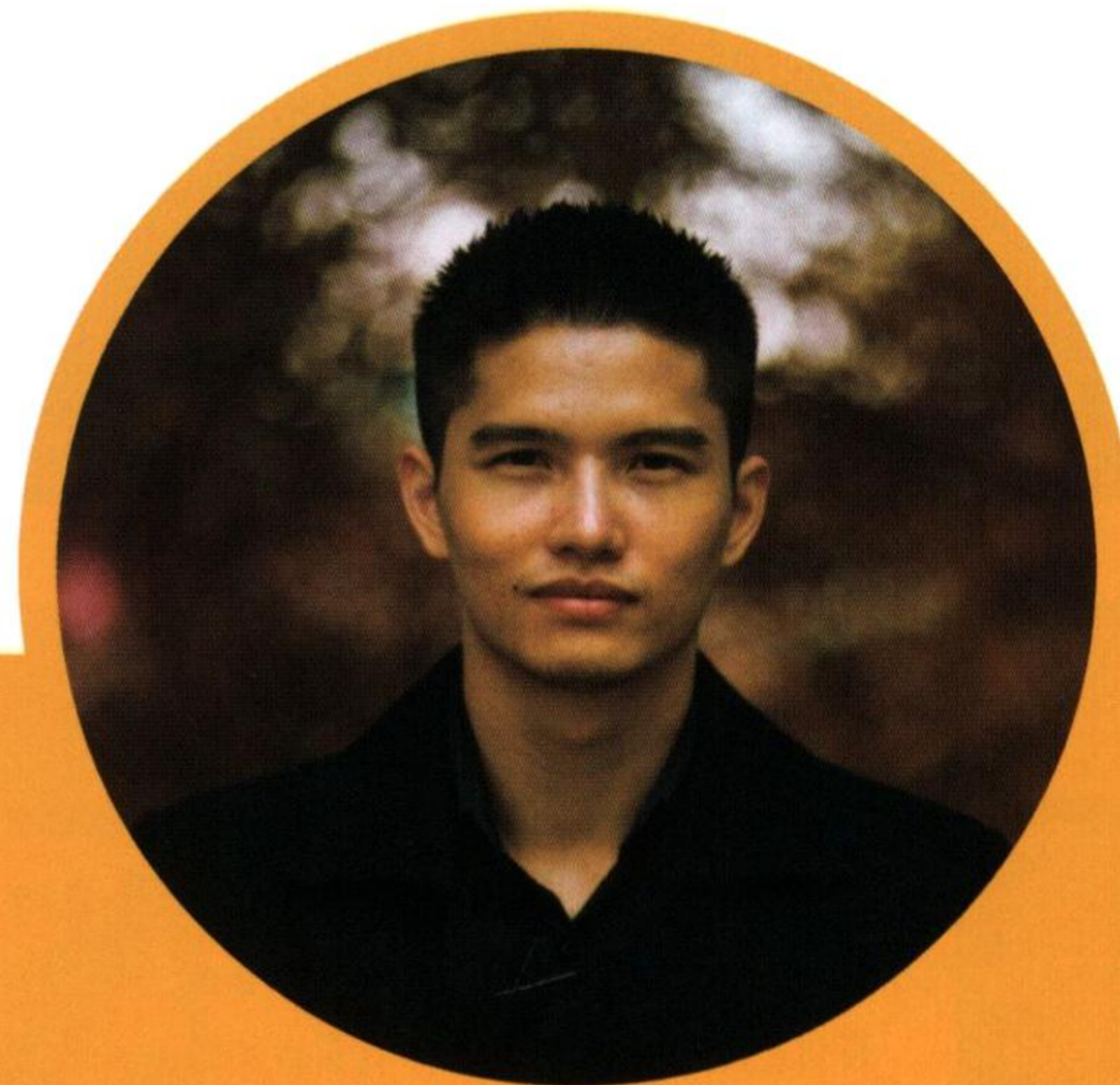
ถนนสุขุมวิท เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร
เปิดทำการ วันอังคาร-อาทิตย์ (ปิดวันจันทร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์)
เวลา 9.00-16.30 น.



คนเราต้องมีเป้าหมาย



ถ้าไม่มีเป้าหมาย ก็จะทำให้ไม่อยากพัฒนาตัวเอง
เราควรรู้ว่าตัวเองเป็นคนแบบไหน
อยากไปอยู่จุดไหนในชีวิต
เมื่อเรารู้... เราก็จะพัฒนา เราก็จะมีความสุข



INSPIRATION

ณอน บุรณะหิรัญ (ณอน)

นักสร้างแรงบันดาลใจ



CHECKLIST HAPPY BRAIN

มีพฤติกรรมเหล่านี้หรือยัง



หาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอจากการอ่านหนังสือ,
โลกไซเบอร์, เดินทาง และพบปะผู้คน



ฝึกคิดเป็นระบบ



ถือคติ “งานที่ท้าทาย คือ โอกาสในการเรียนรู้”



รับการสอน คำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ



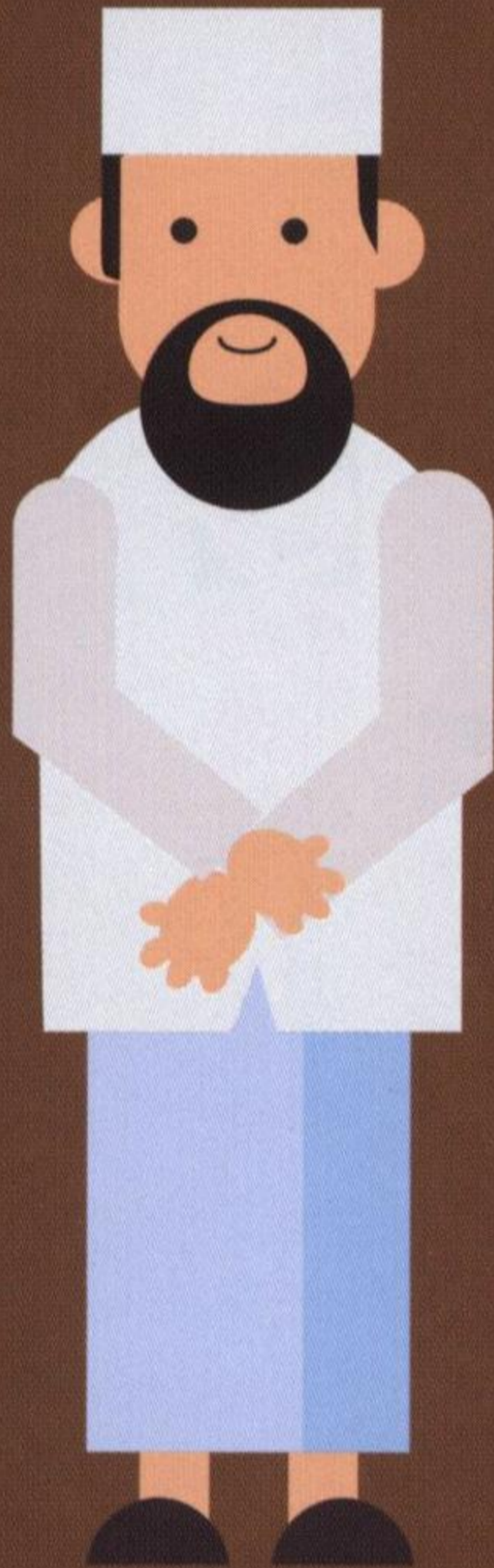
5

HAPPY SOUL

การมีความสุขจากภายใน ย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดในเชิงบวก มีศรัทธาในคุณธรรมและจริยธรรม รวมถึงรู้จักคุณค่าตนเองและผู้อื่น

People who have a happy soul are honest and fair. They have good morals, principles and values. They are also disciplined, responsible and have faith in religion.





Happy Soul เป็นความสุขลึกซึ้งที่เกิดจากการเห็นคุณค่า
ภายในตนเอง รู้จักคุณค่าผู้อื่น แล้วเกิดเป็นความสุขอย่าง
แท้จริงภายในใจของตนเอง แต่การดำเนินชีวิตของผู้คนใน
ทุกวันนี้ล้วนแต่ต้องประสบกับความสับสนวุ่นวาย การเกิด
ความสุขในจิตใจจึงอาจเป็นเรื่องที่ยากขึ้น เพราะฉะนั้นเรา
จึงจำเป็นต้องมีสติกำกับกับการดำเนินชีวิตไม่ให้ขาด เพราะเมื่อ
เรามีสติแล้วเราก็จะเกิดปัญญา ช่วยลดความสับสนในจิตใจ
เกิดความสงบเยือกเย็นในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน

การยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นก็เป็นหนทางไปสู่การมีความสุข
ในการดำเนินชีวิตที่แท้จริง การน้อมนำหลักศาสนาและนำ
ศีลธรรมมากำกับในการดำเนินชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็น นอกจาก
ศาสนาจะทำให้เรามีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจแล้ว การเรียนรู้หลัก
คำสอน คุณธรรม ศีลธรรมของศาสนาที่เรานับถือ จะทำให้เรา
มีความสุข และเข้าใจผู้คนรอบข้างด้วยการมีเหตุผล ทุกศาสนา
ล้วนสอนให้มนุษย์เป็นคนดี และดำรงตนตามศีลธรรม

กล่าวโดยสรุป คือ หากคนเรามีความพึงพอใจ ภาคภูมิใจ
และเห็นคุณค่าในตนเอง รวมไปถึงการมีจิตสำนึกที่ดี มี
มโนธรรม เกิดความสงบภายใน ก็สามารถทำให้เรามี
คุณลักษณะที่ดี เช่น มีน้ำใจ นึกถึงและเข้าใจผู้อื่น เมตตา
ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น และเมื่อเรารักษาศีลหรือทำได้
ตามคำสอนนั้นๆ แล้ว ย่อมส่งผลถึงจิตใจที่มีความสุข และ
กระทำสิ่งดีๆ ต่อคนรอบข้าง เกิดเป็นความสุขอันกว้างใหญ่
แผ่ออกไปอย่างไม่สิ้นสุด

HAVE
FAITH

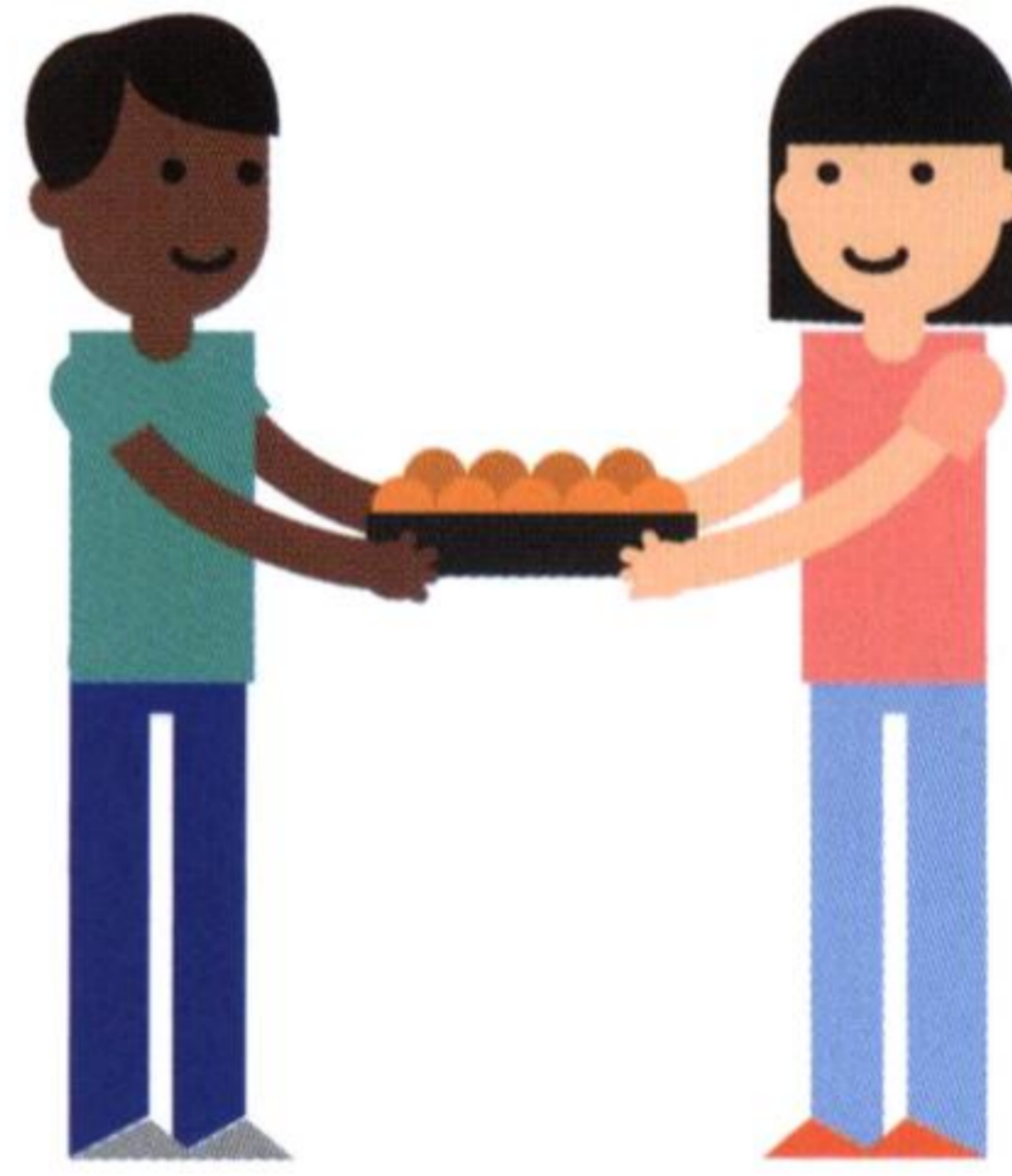


การทำในสิ่งที่เชื่อว่า มีคุณค่า

การทำในสิ่งที่เชื่อว่าเป็นสิ่งที่ดีจะทำให้สดชื่น กระจกและ
ภาคภูมิใจในตัวเอง แต่สิ่งที่เราทำอาจไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่ง
ยิ่งใหญ่เสมอไป การทำสิ่งเล็กๆ ด้วยคุณธรรมภายในใจก็เป็น
สิ่งที่มีคุณค่าได้ เพราะฉะนั้นพวกเราจึงควรลุกขึ้นมาทำสิ่งดีๆ
เพื่อประโยชน์ต่อตัวเราและสังคมด้วยกัน



คุณหมอนพดลเปิดคลินิก
รักษาคนไข้ฟรี ในวันเสาร์ อาทิตย์



น้องกิฟท์มีความกตัญญู
ต่อคุณพ่อบุญธรรม



หนูนิดเก็บของมีค่า
ส่งคืนเจ้าของ



ลุงสมพรทำสมาธิ
ก่อนนอนทุกวัน



คุณแพรวพลอยเลี้ยงอาหาร
น้องหมาจรจัด



น้องแป้งตั้งใจทำงานอย่างมีสติ



ยิ้มมองโลกในแง่ดี

HAPPY
SOUL



● **การยอมรับความจริง**

การเปลี่ยนแปลงนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงของบุคคลอื่น หรือแม้กระทั่งการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง เราไม่สามารถห้ามการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้เลย หลายครั้งที่ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก่อปัญหาในจิตใจจนยากที่จะยอมรับได้ เกิดเป็นความทุกข์แสนสาหัส แต่ถึงอย่างไร เราก็ต้องอยู่กับความเปลี่ยนแปลงนั้นต่อไป ต่อไปนี้เป็นวิธีการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อทำความเข้าใจและอยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างมีความสุข

● **สังเกตสิ่งรอบตัว**

ลองใช้ชีวิตอย่างมีสติมากขึ้น สังเกตความเปลี่ยนแปลงของผู้คนโดยรอบว่าเขารู้สึกอย่างไร ปรับปรุงตัวเมื่อเห็นสัญญาณที่ไม่ดีแม้เพียงเล็กน้อย อย่าปล่อยให้สิ่งต่างๆ ผ่านเลยไปโดยไม่ได้แก้ไข

● **ประเมินสถานการณ์**

เมื่อคุณมองเห็นแล้วว่าเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง ให้ถามตัวเองว่า มันจะนำไปสู่อะไร หาวิธีป้องกันไว้ล่วงหน้า และเตรียมจิตใจให้พร้อมหากเกิดเหตุการณ์ที่ว่ามันขึ้นจริงๆ

● **เปลี่ยนใจตัวเองง่ายกว่า**

ถ้าเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นจริงๆ สิ่งที่คุณควรทำคือการทำความเข้าใจยอมรับความจริงให้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อสิ่งนั้นเป็นเหตุสุดวิสัยเกินกว่าที่คุณจะแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนอะไรได้

หาข้อดี

● คุณจำเป็นต้องหาข้อดีจากความเปลี่ยนแปลงนั้นให้ได้ เพราะในสิ่งที่เลวร้ายที่สุดก็ย่อมมีจุดดีเล็กๆ ซ่อนอยู่ในนั้น เช่น สิ่งที่เกิดขึ้นทำให้คุณเข้มแข็งขึ้น เข้าใจโลก เข้าใจชีวิตมากขึ้น

ปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต

● การอยู่กับความเปลี่ยนแปลงที่ดีที่สุดคือ อยู่อย่างมีความหวัง และพยายามบอกตัวเองทุกวันว่า “ฉันต้องทำได้”, “ฉันจะก้าวข้ามช่วงเวลานี้ไปได้” โดยไม่ลืมที่จะสร้างความมั่นใจให้กลับคืนมาทีละเล็กละน้อย

● **ฝึกสมาธิ**

คุณควรเรียนรู้การฝึกทำสมาธิ เพื่อให้ใจมีพลัง แข็งแรง ฟุ้งซ่านน้อยลง เพื่อให้สามารถเผชิญความทุกข์ได้ดีขึ้น คุณจะผ่านทุกข์ครั้งนี้ไปอย่างสบายๆ และไม่กลัวกับความทุกข์อื่นๆ

● **เอาความเป็นตัวของตัวเองกลับคืนมา**

เมื่อใจของคุณนิ่งขึ้น ส่งผลให้คุณมีความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆ มากขึ้นด้วย และสุดท้ายคุณก็จะกลับไปเป็นคนเดิมในแบบที่เข้มแข็งกว่าเดิม

● **หาโอกาสดีๆ**

ที่ซุกซ่อนอยู่ในการเปลี่ยนแปลงนั้นคุณควรให้โอกาสตัวเองในการเริ่มทำสิ่งใหม่ ๆ โดยอาจเริ่มจากสิ่งที่คุณชอบ และสนใจ ซึ่งจะช่วยให้คุณลืมความทุกข์ และมีความสุขง่ายขึ้น และเร็วขึ้น

● **หันหลังให้กับความทุกข์**

เมื่อเวลาผ่านไป คุณควรหันหลังให้ความทุกข์อย่างเด็ดขาด เหลือไว้แต่ความทรงจำดีๆ ที่น่าประทับใจ และเป็นประโยชน์กับการเริ่มต้นชีวิตใหม่

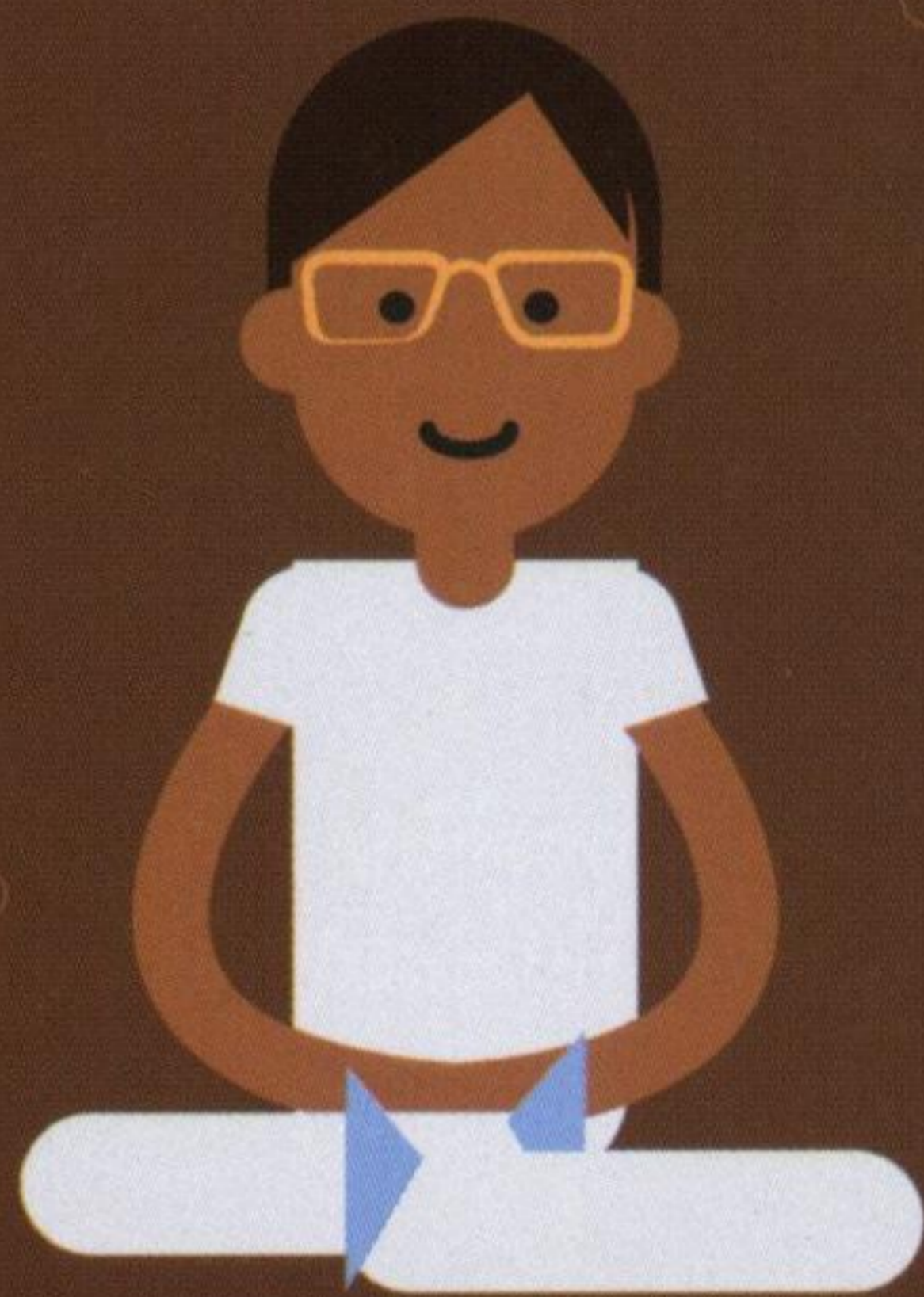
● **ก้าวไปข้างหน้าอย่างมีความหวัง**

เมื่อคุณลืมความเสียใจทั้งหมด จงชื่นชมตัวเองที่ผ่านสิ่งเหล่านั้นมาได้ เพราะคุณคือผู้ชนะที่แท้จริง



การเห็นคุณค่า ในตัวเอง

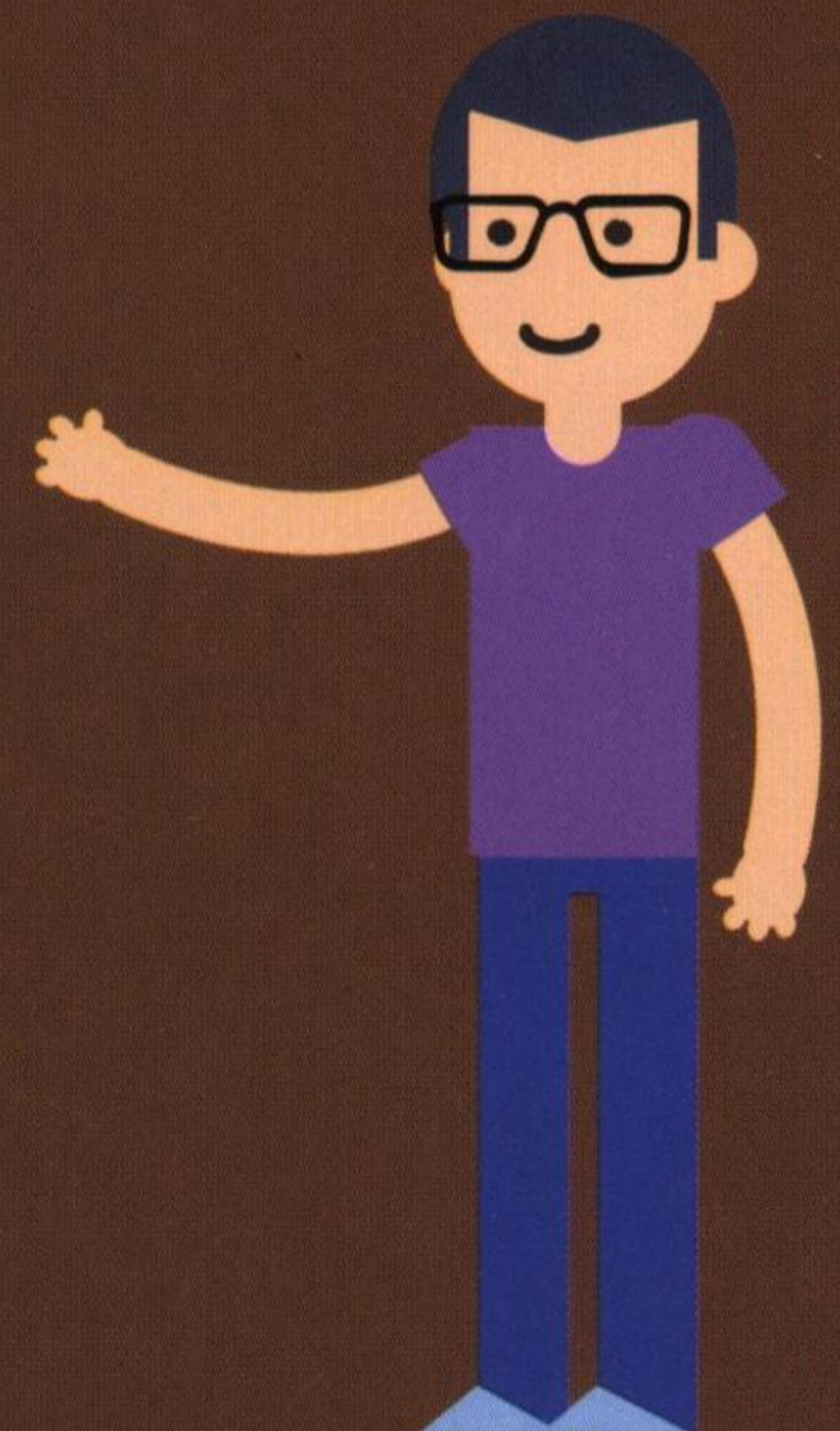
คนเรามักไม่มีความสุขเพราะเอาใจไปผูกติดไว้กับความเห็นของผู้อื่น นั่นหมายความว่าหากผู้อื่นตัดสินว่าเราแย่ เราก็จะรู้สึกไม่ดีหรือรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่าอย่างที่เขายก สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากว่าเรารู้จักคุณค่าในตนเอง การสร้างคุณค่าในตนเองจะทำให้เรามีความเข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวไปตามคำตัดสินของผู้อื่น



THINK
POSITIVE

เคล็ดลับการสร้างคุณค่าให้ตัวเอง

1. มองโลกในแง่ดี เลิกบ่นสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง
2. คบกับคนที่หวังดีกับเราอย่างแท้จริง
3. เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น
4. หาคนที่จะเป็นต้นแบบเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต
5. ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และมุ่งสู่ความสำเร็จนั้น
6. หาผู้ที่สามารถช่วยเหลือด้านทักษะ และทัศนคติในการดำรงชีวิตหรือการงาน
7. พูดคำว่า ขอบคุณ บ่อยๆ
8. อย่าดูถูกตัวเอง หรืออย่ามองว่าตัวเองไม่มีความสามารถ หากเราคอยตอกย้ำถึงจุดด้อยของเรา เราจะไม่มีความประสบความสำเร็จ
9. ให้เพิ่มทักษะหรือคุณภาพชีวิตจากการทำงาน การอ่านหนังสือ หรือจากสื่ออื่นๆ



ความรับผิดชอบ ต่อสังคม

ความรับผิดชอบในความหมายของการเป็นผู้ที่มีคุณธรรมนั้น หมายถึงการเป็น
คนที่มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ตรงกับ
หลักธรรมในศาสนา คือ หิริ โอตตัปปะ ที่หมายถึงความละอายต่อบาป อันเป็นต้น
เหตุในการทำความดี และเมื่อทุกคนไม่ทำบาป และหมั่นสร้างแต่ความดี สังคม
ก็จะสงบสุข ซึ่งนั่นก็เป็นความรับผิดชอบต่อสังคมในรูปแบบหนึ่ง



ยายกัญญาบริจาคเงินช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม



ทำให้ผู้ประสบภัยได้ซ่อมบ้าน มีที่อยู่อาศัย



ใบเฟิร์นช่วยซ่อมแซมปรับปรุงโรงเรียนประถมใกล้บ้าน



ทำให้เด็กๆ ที่ขาดโอกาสมีที่เรียนหนังสือ



คุณน้ามนต์ทำธุรกิจด้วยความเป็นธรรมต่อแรงงาน



ทำให้ทุกคนรอบรั้วมีกินมีใช้ ไม่ถูกกดขี่



ต้นหอมไม่หนีเวรทำความสะอาดห้องเรียน



ทำให้เพื่อนๆ ไม่ต้องรับภาระหนักกว่าปกติ



อาร์ตไม่ทำร้ายคู่กรณีจะมีโอกาส



ทำให้โรงเรียนเกิดความภาคภูมิใจและความสามัคคี

ความกตัญญูกตเวทิต์

ความกตัญญูกตเวทิต์ทำให้เจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในชีวิต เราสามารถมีความกตัญญูได้ เพียงแค่มีจิตใจที่บริสุทธิ์และจริงใจ สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้ที่มีบุญคุณแก่เราตามสมควรและตามโอกาส

ในทางพระพุทธศาสนาบอกว่า สิ่งที่เราควรแก่ความกตัญญู มีด้วยกัน 5 อย่าง คือ

1. กตัญญูต่อบุคคล

คือ ใครก็ตามที่เคยมีพระคุณต่อเรา ไม่ว่าจะมากน้อยเพียงไรก็ตาม โดยเฉพาะพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสงฆ์ พระมหากษัตริย์ ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ บิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย

2. กตัญญูต่อสัตว์

คือ สัตว์ที่มีคุณต่อเรา เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ที่เราใช้งาน หรือ สุนัขที่ช่วยปกป้องคุ้มครองเรา

3. กตัญญูต่อสิ่งของ

คือ สิ่งใดที่มีคุณต่อเรา เช่น หนังสือเรียน สถานศึกษา หรือ แม้แต่ต้นไม้ แม่น้ำ ลำธาร และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ

4. กตัญญูต่อบุญ

คือ การที่เรารู้ว่า คนเรามีโอกาสได้เกิดมา มีอายุยืนยาว ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด อาจกล่าวได้ว่า ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยบุญ ทั้งบุญเก่าที่ได้สะสมมาดีแล้ว และบุญใหม่ที่กำลังสะสม ดังนั้น จึงควรรู้คุณของบุญ และไม่ดูหมิ่นบุญ

5. กตัญญูต่อตนเอง

คือ รู้ว่าร่างกายของเราเป็นอุปกรณ์สำคัญที่เราจะได้อาศัยใช้ในการทำความดี ใช้ในการสร้างบุญกุศลนานาประการ เพื่อความสุขความเจริญก้าวหน้าแก่ตนเองและสังคมต่อไป จึงทะนุถนอมดูแลร่างกายรักษาสุขภาพให้ดี มีการออกกำลังกาย เจริญสมาธิภาวนา เว้นอบายมุขทุกประการ





การฝึกสติ

การมีสติทำให้การใช้ชีวิตของเราราบรื่นขึ้นได้ เพราะเมื่อเรามีสติ มีสมาธิ ก็ย่อมจะสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เป็นเหตุเป็นผล เมื่อเกิดปัญหาก็จะไม่มีความรู้สึกว่าวุ่นวาย สามารถแก้ไขปัญหาก็ที่เกิดขึ้นให้ลุล่วงลงไปได้ การฝึกให้เกิดสติทำได้หลายทาง ทั้งการเข้าวัดไปทำสมาธิโดยตรง หรือแม้กระทั่งฝึกจัดการอารมณ์และความคิดด้วยตนเอง

เทคนิคการจัดการอารมณ์ และความคิดด้วยตนเอง

- **รู้สึกตัว**
เมื่อไรก็ตามที่เกิดความรู้สึกตัวด้านอารมณ์ จะส่งผลให้อารมณ์ด้านลบลดความรุนแรงลง ดังเช่นคนที่รู้ว่า “ฉันกำลังโกรธ” จะลดความโกรธลงได้ คนที่รู้ว่ากำลังหงุดหงิด ความหงุดหงิดจะลดลง ทำให้สามารถใช้เหตุผลตัดสินใจได้ดีขึ้น
- **รู้ลมหายใจ**
การมีสติรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก ถือเป็นการทำสมาธิให้อารมณ์และจิตใจกลับเข้าสู่ภาวะสงบ เทคนิคการหายใจมีหลากหลายแตกต่างกันไป สำหรับวิธีง่ายๆ พื้นฐาน ได้แก่ ใช้คำภาวนา เช่น พุท-เข้า โธ-ออก หรือ พองหนอ-ยุบหนอ เป็นต้น
- **การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ**
สามารถทำได้กับกล้ามเนื้อทุกส่วนที่รู้สึกเครียด โดยเริ่มจากอิริยาบถที่อวัยวะทุกส่วนผ่อนคลาย และสบายมากที่สุด จากนั้นค่อยๆ เกร็งจนรู้สึกตึงมากที่สุด แล้วค่อยๆ ผ่อนกล้ามเนื้อดังกล่าวจนรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด โดยวิธีนี้จะช่วยกำจัดอาการปวดหัว ปวดทั่วไป และนอนไม่หลับได้ด้วยการฝึกควบคุมประสาทอัตโนมัติ วิธีที่ง่ายที่สุด คือ การฝึกฝ่ามือร้อน ด้วยการตั้งฝ่ามือในระดับทรวงอก หันฝ่ามือเข้าหากันโดยเว้นช่องห่างประมาณ 2-3 นิ้ว หลังจากนั้นขยับฝ่ามือออกจากกันช้าๆ จับความรู้สึกของฝ่ามือทั้งสองข้าง
- **ด้วยสมาธิ** จะทำให้เกิดความร้อนที่ฝ่ามือ ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดบนฝ่ามือขยายตัว ทำติดต่อกันอย่างน้อย 5-10 นาที
- **การจินตนาการ**
ในทางจิตบำบัดมีวิธีการที่เรียกว่า การทำให้เกิดความกลัวในขณะที่กำลังอยู่ในสภาพผ่อนคลาย วิธีนี้เริ่มต้นจากการทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายก่อน จากนั้นค่อยนึกภาพสิ่งเร้า (สิ่งที่ทำให้เกิดความกลัว) เป็นลำดับขั้น จากระดับที่ก่อให้เกิดความกลัวน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด ทั้งนี้การเผชิญหน้ากับความทุกข์ในสภาพผ่อนคลายช่วยทำให้เกิดอารมณ์บวก และสงบมากที่สุด
- **คิดในทางที่ถูกต้อง**
ในทางวิทยาศาสตร์พบว่า ความคิดสัมพันธ์กับสมอง เมื่อคิดอย่างใด สมองจะตอบสนองตามนั้น เช่น เมื่อคิดถึงสุขภาพภายใต้ความเครียด ความกดดัน หรือความซีบเซ้า อาการปวดจะรุนแรงที่สุด เมื่อผ่อนคลายหรือกำลังมีความสุข ความเจ็บปวดก็จะลดลง ดังนั้นความคิดสามารถกำกับกายให้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ได้

ที่มา: หนังสือ คนไทยไกลทุกข์ คู่คิดสร้างสุข พ.ศ. 2550 สำหรับทุกคนในครอบครัว



การศึกษาธรรมะ
นั่นคือ เราศึกษาเรื่องตัวเอง
เปิดใจเรียนรู้ความเป็นจริงของชีวิต



ยอมรับ ปล่องวาง จัดการกับความทุกข์
เราก็จะสามารถอยู่กับความทุกข์ได้อย่างมีความสุข



..... INSPIRATION

มยุริญ พ่องุศพันธ์ (ก๊ก มยุริญ)

ดารา-นักแสดง ผู้มีใจรักในทางธรรม



CHECKLIST HAPPY SOUL

มีพฤติกรรมเหล่านี้หรือยัง

- มีสติ
- มีความซื่อสัตย์
- มีความรับผิดชอบ
- มีความกตัญญู
- มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป
- มองเห็นคุณค่าในตนเอง
- ทำงานที่มีประโยชน์ต่อสังคม
- ยอมรับความจริง



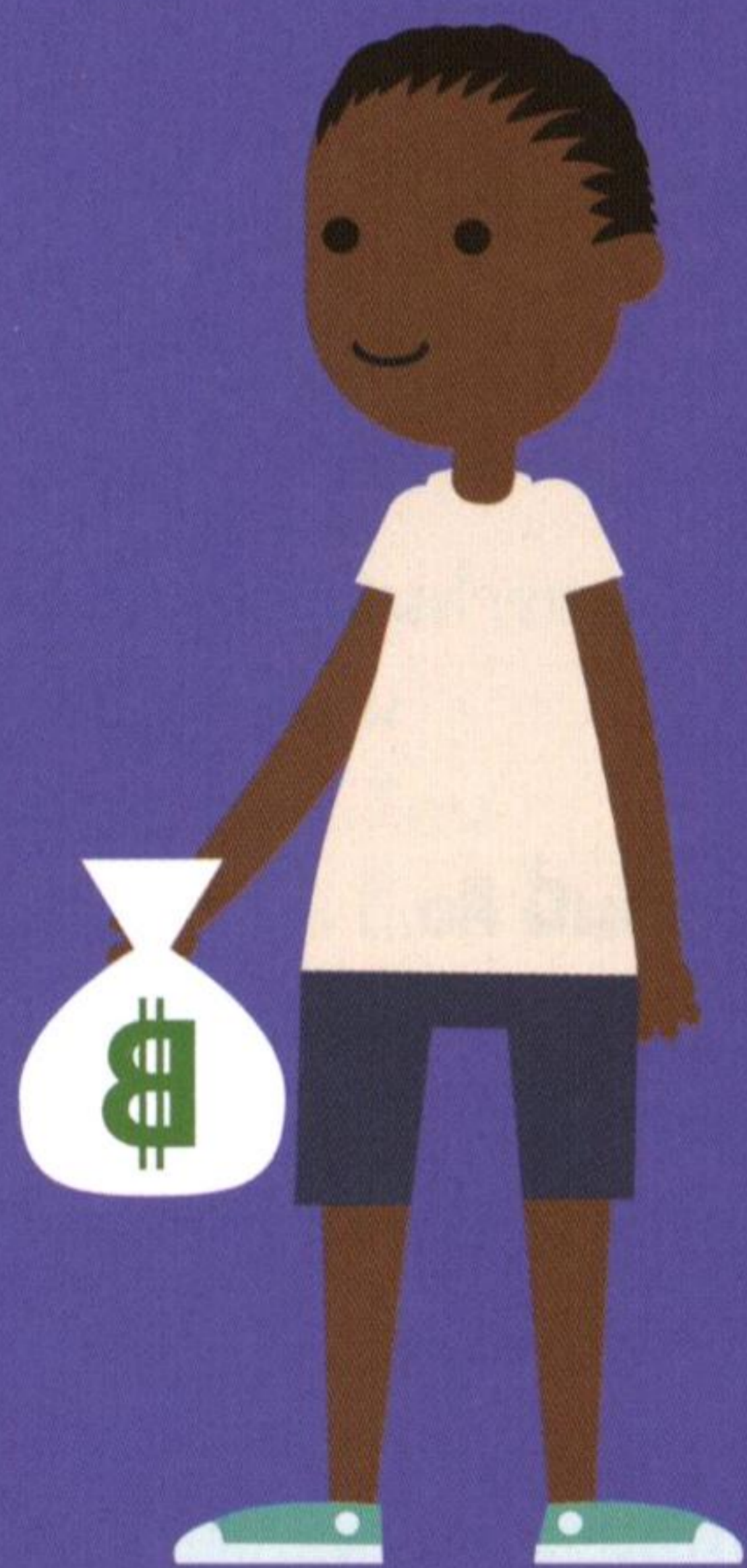
6

HAPPY MONEY

ผู้ใช้เงินเป็น คือ ผู้มีเงินเก็บ รู้จักใช้ เป็นหนี้
อย่างมีเหตุผล มีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง
รวมทั้งสามารถจัดการรายรับ-รายจ่ายของ
ตนเองและครอบครัวได้

People who are happy financially
live within their means, are able to
manage incomes and expenses and
are able to save money. Additionally,
debt should only be incurred for
good reasons.





ความสามารถในด้านการจัดการเงินทองเป็นความรู้ที่เราต้องเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการออม การลงทุน ฯลฯ เพราะการมีเงินสำหรับใช้จ่ายอย่างเพียงพอจะทำให้เราไม่เครียด และมีความสุขได้ตามความเหมาะสม

ทั้งนี้ ปัจจัยสำคัญของการบริหารจัดการเงินให้ประสบความสำเร็จ คือ การรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ และมีทัศนคติที่รู้จักพอ เพราะการรู้จักพอทำให้รู้ว่า เงินแม้จะเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตแต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่สำคัญมากที่สุด เพราะบางครั้งเงินไม่สามารถตอบสนองความสุขให้กับเราได้

ส่วนหนึ่งที่สำคัญของการจัดการด้านการเงินคือ การจัดการหนี้ หนี้ที่สำคัญมีอยู่ 2 อย่าง คือ หนี้ที่ควรจะมีกับหนี้ที่ไม่ควรมี หนี้ที่ควรจะมีคือหนี้ที่ใช้ในการดำเนินชีวิต เกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 รวมถึงหนี้ความรู้ ส่วนหนี้ที่ไม่ควรมีคือ หนี้ที่เกิดจากความฟุ้งเฟ้อ ฟุ้งเฟ้อ อยากมีอยากเด่นตามคนอื่น ทั้งๆ ที่อาจจะไม่มีความจำเป็น เพราะฉะนั้นเราจึงควรมีหนี้ตามความเหมาะสม และรีบทำให้หนี้หมดไปเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

การจัดการด้านการเงินอาจเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อน แต่เราสามารถเริ่มต้นได้ง่ายๆ ด้วยการจดบันทึกบัญชีรายรับ-รายจ่ายประจำวัน การทำสิ่งเหล่านี้จะทำให้เราได้รับความเคลื่อนไหวทางการเงินอย่างละเอียด มีสติในการใช้จ่าย ไม่นำเงินไปใช้จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่ายขาดการไตร่ตรอง นับเป็นความฉลาดทางการเงินโดยมีพื้นฐานที่เริ่มต้นได้ง่ายๆ ด้วยตัวเราเอง

SAVE



รู้จักตนเอง...

ผ่านแบบทดสอบสุขภาพทางการเงิน

1. เป้าหมายชีวิตและเป้าหมายทางการเงินของคุณในวันนี้ คือ

ตัวอย่าง : ซื้อบ้านราคา 800,000 บาท ภายในระยะเวลา 2 ปี

2. ปัจจุบันคุณมีรายได้หลักมาจากแหล่งใด

ก. เงินเดือน ค่าจ้าง

ข. รายได้จากธุรกิจส่วนตัว หรือการประกอบอาชีพอิสระ

ค. ไม่มีรายได้ประจำ

3. นอกจากรายได้ในข้อ 2 แล้ว คุณยังมีรายได้มาจากแหล่งอื่นอีกหรือไม่

ก. มี... ทั้งยังแน่นอนและต่อเนื่อง

ข. มี... แต่รายได้ก็ไม่ค่อยแน่นอน

ค. ไม่มี

4. โดยทั่วไป คุณจะ...

ก. แบ่งเงินออมไว้ก่อน เหลือแล้วค่อยใช้

ข. ใช้ก่อน เหลือแล้วค่อยออม

ค. อยากออมนะ แต่ไม่เคยมีเงินพอใช้ถึงสิ้นเดือนเลย

5. ที่ผ่านมากคุณออมเงินคิดเป็นร้อยละเท่าใดของรายได้ต่อเดือน

ก. มากกว่า 20%

ข. 10%-20%

ค. น้อยกว่า 10%

6. ถ้าคุณได้รับเงินรางวัล 10,000 บาท คุณจะ...

ก. เก็บไว้ โดยฝากธนาคารหรือลงทุนทั้ง 10,000 บาท

ข. แบ่งไปออมสัก 5,000 บาท และแบ่งไว้ใช้อีก 5,000 บาท

ค. ใช้เงินซื้อของที่อยากได้ทั้งหมด

7. ปัจจุบันคุณมีเงินสำรองเมื่อฉุกเฉินที่ทำให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้โดยไม่มีรายได้ นานที่สุดกี่เดือน
- ก. มากกว่า 6 เดือน
 - ข. ประมาณ 3 ถึง 6 เดือน
 - ค. ไม่เกิน 3 เดือน
8. เวลาคุณจะใช้เงินซื้ออะไรบางอย่าง คุณจะ
- ก. พิจารณาว่าจำเป็นและได้ใช้ จึงจะซื้อ
 - ข. หากมีการลดราคา 50-70 % จึงจะซื้อ
 - ค. อยากได้ก็ซื้อ
9. ในแต่ละเดือนคุณมีภาระต้องชำระหนี้สินทุกประเภทคิดเป็นร้อยละเท่าใดของรายได้
- ก. 0-25 %
 - ข. 25-45 %
 - ค. มากกว่า 45 %
10. ปัจจุบันคุณมีบัตรเครดิตที่มียอดคงค้างและต้องชำระดอกเบี้ยอยู่ที่ใบ
- ก. ไม่มีบัตร หรือไม่มียอดคงค้างเลย
 - ข. 1-2 ใบ
 - ค. ตั้งแต่ 3 ใบขึ้นไป
11. สมมติว่าคุณมีหนี้อยู่หลายประเภท คุณคิดว่าหนี้ประเภทใดที่เป็นปัญหากับชีวิตของคุณมากที่สุด
- ก. เงินกู้ระยะยาว เช่น เงินกู้เพื่อซื้อบ้าน เงินกู้เรียน ฯลฯ
 - ข. เงินกู้ระยะสั้น เช่น เงินกู้ค่าผ่อนชำระสินค้า สินเชื่อส่วนบุคคล ฯลฯ
 - ค. เงินกู้นอกระบบ หรือหนี้บัตรเครดิต
12. กรณีที่คุณเป็นเสาหลักของครอบครัวและไม่สามารถทำงานหารายได้ต่อไปในอนาคต คุณคิดว่าครอบครัวของคุณจะเป็นอย่างไร
- ก. ไม่เดือดร้อน เพราะมีเงินออมและทำประกันชีวิตเอาไว้แล้ว
 - ข. เดือดร้อนพอสมควร เพราะมีเงินออมและทำประกันชีวิตไว้บ้างนิดหน่อย
 - ค. เดือดร้อนแน่ เพราะขาดหลักประกันในชีวิต

มาเฉลยและผลการทดสอบกัน

ข้อ 1

ไม่มีคะแนน

ข้อ 2-12

เลือก ก. = 2 คะแนน

เลือก ข. = 1 คะแนน

เลือก ค. = 0 คะแนน

ผลการทดสอบ

0-6 คะแนน : สุขภาพทางการเงินอ่อนแอ

มีสัญญาณบ่งบอกถึงความอ่อนแอในสุขภาพทางการเงินของคุณ อาจเพราะคุณมีมุมมอง ทักษะคิดและพฤติกรรมการใช้จ่ายที่มุ่งเน้นความสะดวกสบายในปัจจุบัน แต่หากคุณจะใช้จ่ายอะไร ลองพิจารณาถึงความจำเป็นพร้อมทั้งหาทางเพิ่มรายได้ให้มากขึ้น เพียงเท่านี้สุขภาพทางการเงินของคุณก็จะแข็งแรง เป้าหมายชีวิตและเป้าหมายทางการเงินก็จะเป็นไปตามที่ตั้งใจไว้

7-15 คะแนน : สุขภาพทางการเงินปานกลาง

จริงๆ แล้วสุขภาพทางการเงินของคุณอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานทั่วไป แต่เพื่อความไม่ประมาท การเพิ่มความระมัดระวังด้านการใช้จ่ายที่เกินความจำเป็น จะช่วยเพิ่มพูนเงินออมหรือเงินลงทุน ส่งผลให้สุขภาพทางการเงินของคุณมีความแข็งแรงมากขึ้น เป็นการสร้างความมั่นคงมั่นคงให้กับตนเองและบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้

16 คะแนนขึ้นไป : สุขภาพทางการเงินดีมาก

ขอแสดงความยินดี คุณมีสุขภาพทางการเงินแข็งแรงดีมาก อาจเป็นเพราะคุณมีมุมมอง ทักษะคิด และพฤติกรรมเกี่ยวกับการหารายได้และการใช้จ่ายที่ดี อีกทั้งยังมีวินัยในการออมสูง จึงทำให้คุณมีโอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้ แต่เพื่อความไม่ประมาทคุณควรรักษาสิ่งดีๆ เหล่านี้ไว้พร้อมทั้งเพิ่มพูนความมั่นคงให้ตนเองด้วยการออมและลงทุนอย่างต่อเนื่อง สุขภาพทางการเงินของคุณจะแข็งแรงอย่างนี้ตลอดไป

HOW TO BE HAPPY MONEY

การใช้จ่ายที่เหมาะสม คือ ความสามารถในการจัดการรายได้โดยใช้จ่ายอย่างมีสติและเหมาะสมกับตัวเอง ไม่ทำให้ตนเองและคนรอบข้างเดือดร้อน มีการอดออมสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมถึงการเพิ่มรายได้ให้มีมากขึ้น

และต่อไปนี่คือเคล็ดลับความรับผิดชอบทางการเงินที่จะทำให้ครอบครัวและตัวเรามีความสุขได้อย่างยั่งยืน



1. รู้หา

การหาเงินเพิ่มเสริมรายได้

เงินเดือน + รายได้เสริม = รายได้เพิ่ม

การหารายได้ คือ การใช้ความรู้ ความสามารถ ในการทำงาน หลายคนมีรายได้จากเงินเดือนหรือรับค่าจ้างในการทำงานเพียงช่องทางเดียว ซึ่งก่อให้เกิดความไม่แน่นอนในการดำเนินชีวิตอย่างมาก เพราะหากองค์กรหรือนายจ้างของคุณเลิกกิจการไป คุณก็ต้องตกงานและไม่มีรายได้ทันที คุณจึงควรหารายได้เสริมเอาไว้ด้วย แต่หลายคนไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร เราขอแนะนำว่าเริ่มต้นจากสิ่งที่คุณชอบ ดึงความสามารถและความสนใจของคุณออกมาใช้ มันอาจสร้างรายได้ให้กับคุณอย่างเป็นกอบเป็นกำอย่างที่คุณนึกไม่ถึง เช่น ถ้าคุณชอบวาดรูป ลองไปสอนวาดรูปแก่เด็ก ถ้าคุณชอบเลี้ยงปลา อาจลองเพาะพันธุ์ปลาขาย เป็นต้น

EARN



SAVE

2. รู้เก็บ

เก็บออมก่อนใช้จ่าย

เงินได้ - เงินออม = เงินใช้

การออมเงินมีความสำคัญมาก เพราะเราไม่รู้ว่าจะเกิดเหตุฉุกเฉินอะไรขึ้นบ้างในอนาคต เช่น จู่ๆ คุณอาจป่วยหนัก หรือประสบอุบัติเหตุ ถ้าคุณไม่มีการออมเงินไว้บ้างเลยก็อาจไม่มีเงินมาจ่ายค่าพยาบาลก็เป็นได้ เพราะฉะนั้นเราจึงควรเห็นความสำคัญของการออมตั้งแต่วันนี้ ทว่าหลายคนที่มี การเก็บออมเงินมักจะเข้าใจผิดว่าจะออมก็ต่อเมื่อเหลือเงินจากการใช้จ่ายในแต่ละเดือนไปแล้ว ที่ถูกต้องคือเมื่อเราได้รับเงินเดือนหรือรายได้ ควรหักเงินส่วนหนึ่งเป็นจำนวนที่แน่นอน สำหรับการออมก่อน เพื่อสร้างวินัยในการออมอย่างสม่ำเสมอ จากนั้นเงินที่เหลือจึงนำไปจัดสรรใช้จ่ายอย่างอื่นต่อไป



USE

3. รู้ใช้

ใช้จ่ายอย่างฉลาด สร้างโอกาสเพิ่มเงินออม

กฎเหล็ก 5 ประการ ที่จะช่วยให้คุณใช้จ่ายเงินได้อย่างคุ้มค่ามากขึ้น

1. **ตั้งงบก่อนใช้**
การทำงานประมาณเป็นเหมือนการบังคับให้คุณ “คิดก่อนซื้อ”
2. **เปรียบเทียบก่อนซื้อ**
ควรเปรียบเทียบราคาสินค้าก่อนซื้อ ถือกคิดว่า “ของดีราคาเหมาะสม”
3. **สรุปการใช้จ่ายอย่างสม่ำเสมอ**
จะทำให้คุณเห็นพฤติกรรมการใช้เงินของตัวเอง
4. **ใช้น้อยกว่าหาได้**
ฟังดูง่ายๆ แต่เชื่อว่าทุกคนจะทำได้ ฟังระลึกไว้ว่า คุณควรจะใช้จ่ายให้น้อยกว่าเงินที่หาได้เสมอ
5. **ไม่ใช่ไม่ซื้อ**
อย่าซื้อของเพราะโปรโมชั่นดี มีของแถม ลดราคา ครั้งยิ่งใหญ่ หรือเพราะเกรงใจพนักงานขาย



INVEST

4. รู้ขยายคอกพล

ลงทุนถูกที่ ความมั่งมึงอกเงย

การลงทุนเปรียบเสมือนการเดินทางสู่ความมั่นคงทางการเงิน การออกตัวที่ดีตั้งต้นได้เร็วและเดินตามแผนที่วางไว้ ย่อมช่วยให้ถึงเส้นชัยได้สมดังใจหวัง สำหรับหลายคนที่น่าสนใจลงทุน แต่ยังไม่จับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่รู้จะเริ่มต้นตรงไหนลองเริ่มจาก...

1. รู้จักตนเอง

รู้ว่าจะลงทุนเพื่ออะไร มีระยะเวลาลงทุนนานแค่ไหน รับความเสี่ยงได้มากน้อยเพียงใด และต้องการผลตอบแทนเท่าไร

2. รู้จักเครื่องมือ

รู้และเข้าใจคุณสมบัติ ข้อดี ข้อเสีย ของทางเลือกการลงทุนแต่ละประเภทเพื่อเลือกให้เหมาะกับตนเอง

3. รู้จังหวะลงทุน

รู้ถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อทิศทางการลงทุน เช่น เศรษฐกิจการเมือง และจิตวิทยาผู้ลงทุน

ทั้งสามสิ่งนี้ถือเป็นบันไดขั้นแรกที่จะช่วยให้คุณก้าวสู่การเป็นผู้ที่มีความมั่งคั่งและมั่นคงในอนาคต และหากคุณสนใจในการลงทุนอย่างจริงจัง สามารถศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการเงินและการลงทุนได้ที่ ห้องสมุดมารวย (อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย) ซึ่งมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน ทั้งในด้านการเงิน การลงทุน การบริหารธุรกิจ การพัฒนาคุณภาพชีวิต และสังคม โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้แสวงหาความมั่นคงและอิสรภาพทางการเงิน ตลอดจนการเสริมสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.maruey.com



เรื่องเงิน ต้องวางแผนการใช้ การออม
คิดให้รอบคอบ มันคือหลักการทุกอย่าง



ทั้งการวางแผนชีวิต ธุรกิจ วางแผนครอบครัว
ต้องมองให้รอบคอบ เราต้องการอะไรในชีวิต
เราสามารถกำหนดตัวเราได้ ต้องวางแผนการใช้
ให้ปริมาณเงินเข้ากับเงินออกสัมพันธ์กัน
ง่ายๆ คุณคำนวณตัวเองว่าต้องใช้เท่าไร
แล้วมันสัมพันธ์กันไหม ถ้าไม่! คุณต้องคิดใหม่
ที่สำคัญต้องไม่ประมาณ



..... INSPIRATION

ปัทมา ประสารราชกิจ (โอม วงศ์อกเทลา)

ศิลปิน-นักร้อง ผู้มีวินัยทางการเงิน



CHECKLIST HAPPY MONEY

มีพฤติกรรมเหล่านี้หรือยัง

- มีความรู้เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน
- มีสติในการจัดการรายรับ-รายจ่าย
- จัดบันทึกรายรับ-รายจ่าย
- ใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะ
- อยู่อย่างพอเพียง
- มีเงินออมสำรอง
- ป้องกันความเสี่ยงด้วยการมีแหล่งรายได้ที่หลากหลาย



7

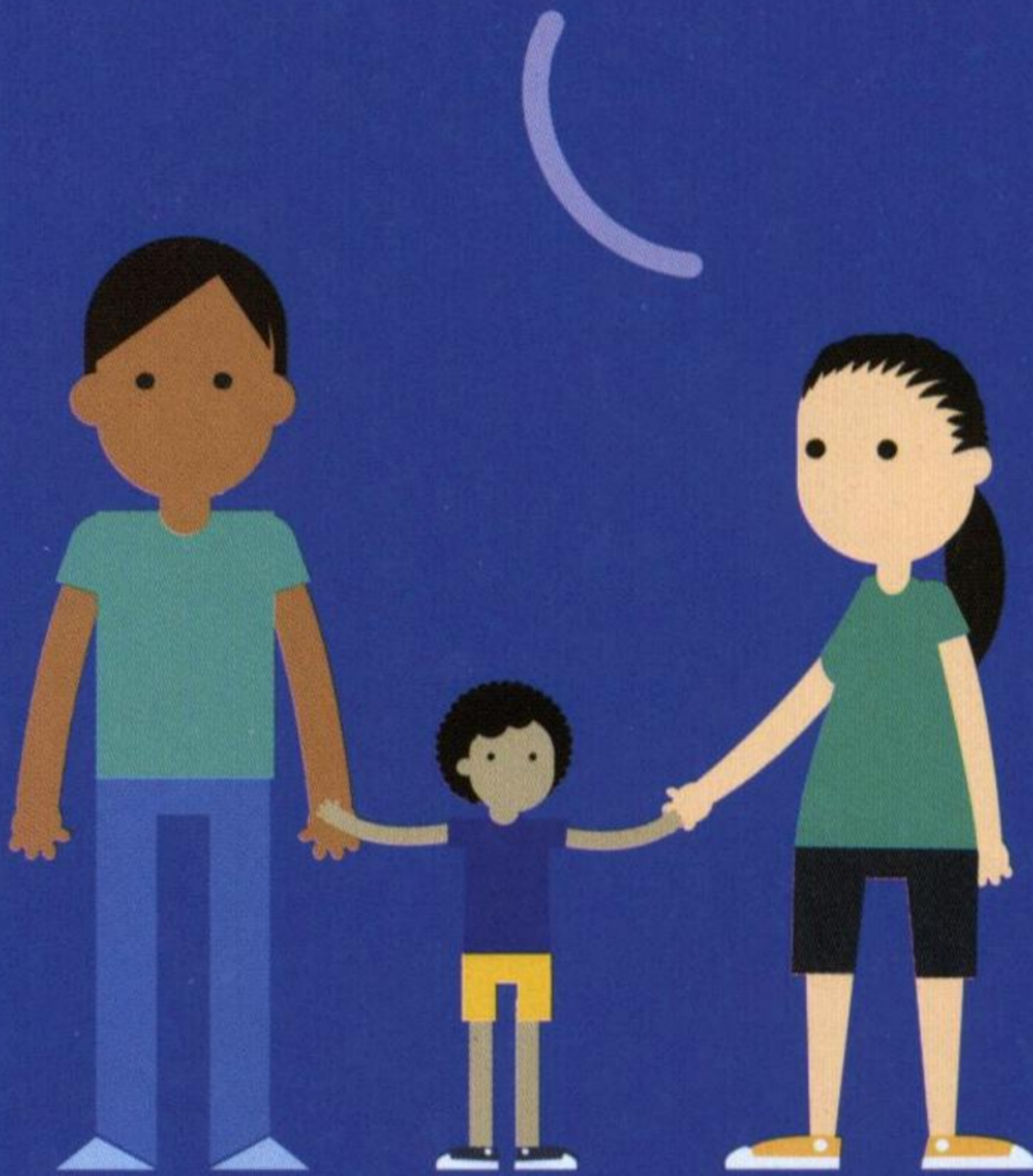
HAPPY FAMILY

การเป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้ คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ให้ความสำคัญต่อครอบครัว มีครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงาน และเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต

People who have a happy family realize the importance of a loving, warm and stable family. They support and take care of each other with regards to work, in time of need, and always.



WARMTH



คนเราในยุคปัจจุบันมีการใช้ชีวิตอยู่ใน 2 สถานที่ที่เป็นหลัก
หนึ่งคือที่บ้าน และสองคือที่ทำงาน นั่นหมายความว่า
การที่คนเราจะมีความสุขได้นั้นต้องทำให้ทั้งสองส่วนนี้
มีความสมดุลกัน ความสมดุลจะเกิดขึ้นได้จากการให้ความสำคัญ
สำคัญกับทั้งสองส่วนอย่างเท่าเทียมกัน

ความสุขในครอบครัว เกิดจากความรัก และความเอาใจใส่
ต่อสมาชิกในครอบครัว เพราะคนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็น
พ่อ แม่ พี่ น้อง ภรรยาสามี หรือลูกๆ พวกเขาเหล่านี้
เป็นผู้อยู่เบื้องหลัง เป็นแรงผลักดัน และเป็นกำลังใจดีๆ
ที่ทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิตได้ หรือในบางครั้งที่
เราประสบปัญหาจากภายนอก ขาดคนไว้วางใจ ถูกเอารัด
เอาเปรียบ บุคคลเหล่านี้ก็เปรียบเสมือนที่พักพิงที่ทำให้หัวใจ
อันอ่อนล้าได้รับการฟื้นฟูให้ความเข้มแข็งกลับคืนมา

วิธีการในการดูแลครอบครัวที่ดีที่สุด คือ หมั่นแบ่งเวลา
ให้กับครอบครัว เต็มเต็มความรัก และความสัมพันธ์ภายใน
ครอบครัวอยู่เสมอๆ

สิ่งเหล่านี้เป็นแรงใจที่ยิ่งใหญ่ที่จะทำให้เราก้าวไปยัง
เป้าหมายที่ตั้งใจไว้อย่างเข้มแข็ง

TOGETHER



เวลาคุณภาพ บนโต๊ะอาหาร

ครอบครัว ควรใช้เวลาคุณภาพร่วมกันบ่อยๆ เพื่อพูดคุยรับฟัง และแบ่งปันเรื่องราวร่วมกัน ช่วยกระชับความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น หากนึกไม่ออก ลองเริ่มจากกิจกรรมง่ายๆ เช่น ช่วงเวลาบนโต๊ะอาหารอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์ ที่ทุกคนได้พร้อมหน้าพร้อมตา กินข้าวและพูดคุยกัน


“สอบเป็นอย่างไรบ้าง
ยากไหม แม่เตรียมของ
โปรดไว้ให้แล้วนะ”

“วันนี้ฝนตก รถติด
ไหมพ้อ เหนื่อยไหม
เป็นยังไงบ้าง”

“หนูทำการบ้านเลข
เสร็จแล้ว พี่ช่วยดู
ให้หน่อยได้ไหมคะ
ว่าทำถูกไหม”

“อาทิตย์หน้าปู่เคลียร์งาน
ไว้แล้ว เราจะได้มีเวลา
ไปเที่ยวพร้อมกันตามที่
วางแผนเอาไว้”





“แม่ครับ ผมทำ
คะแนนวันนี้ไม่ค่อย
ดีเลย ไม่รู้จะสอบติด
หรือเปล่าอะ”

“กับแฟนเป็นยังไง
บ้างลูก ช่วงนี้ยังคุย
กันเหมือนเดิมหรือ
เปล่า”

“ไม่เป็นไร ไว้พยายามใหม่
ครั้งหน้า นี่ไม่ใช่ทุกอย่าง
ในชีวิต ตั้งใจเป็นคนดี
เรียนที่ไหนก็ได้ดีลูก”

“โฮ่งๆ”

HOW TO BE HAPPY FAMILY

การที่ครอบครัวหนึ่งจะเป็นครอบครัวที่มีความสุขได้ ย่อมเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือสมาชิกครอบครัวจะต้องมีความร่วมแรงร่วมใจกัน

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวได้เคยให้ข้อกำหนดว่า ครอบครัวที่จะถือว่าเป็นครอบครัวที่มีความสุข สมาชิกในครอบครัวจะต้องปฏิบัติต่อกัน ดังนี้

1. มีอารมณ์ขัน สดชื่น ยิ้ม และหัวเราะให้กันมากกว่า
2. มีคำพูดที่ทำให้กำลังใจมากกว่า
3. แม้อีกฝ่ายหนึ่งพูดไม่ดีมา อีกฝ่ายก็จะใจเย็น
4. ยอมรับว่าตนผิดได้ และไม่ปกป้องตนเอง
5. รับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายมากกว่า
6. เห็นพ้องต้องกันมากกว่าจะขัดแย้งกัน
ช่วยกันแก้ไขปัญหามากกว่าจะทะเลาะกัน
7. มีการประนีประนอมกัน ร่วมกันคิด หาทางออก
แสดงความรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น



TALK



จะเห็นได้ว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ยากเกินไปเลยที่เราจะปฏิบัติให้แก่คนในครอบครัว และหากเราอยากปลูกฝังให้ลูกหลานซึมซับความรักในครอบครัว เพื่อเป็นรากฐานให้กับ Happy Family สิ่งที่คุณปกครองต้องทำก็คือหาวิธีสื่อสารกับลูกหลาน เพื่อให้เขาเติบโตไปอย่างรับฟัง มีเหตุผล และไม่ก้าวร้าว โดย พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร (หมอโอ๋) จากเพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน ได้มีคำแนะนำเทคนิคการเลี้ยงลูกแบบไม่ต่อต้านคำสั่งของผู้ปกครองเอาไว้ที่น่าสนใจ ดังนี้

1. ต่อดัดก่อนดักเตือน เช่น ถ้าลูกกำลังเล่นของเล่นอยู่ ให้ถามว่ากำลังเล่นอะไร แล้วค่อยชวนเลิกเล่น เด็กจะรับฟังมากกว่าสั่งไปเลย
2. บอกความอยากแทนการห้าม
เช่น แม่ไม่อยากจะให้หนูลงมากกระโดดข้างล่าง
หรือแทนที่จะบอกว่า อย่าวิ่ง ให้เปลี่ยนเป็นเดินช้าๆ สิลูก
3. หมั่นตั้งคำถาม เช่น ให้ถามว่า กลับบ้านวันนี้ต้องทำอะไรบ้างนะ?
แทนการสั่งว่า กลับบ้านต้องทำสิ่งนั้นสิ่งนี้
4. สั้นๆ เข้าใจ เข้าใจ อย่าบ่นยัดเยียด ยืดเยื้อ เช่น อยากสั่งให้ลูกถอดรองเท้า ก็พูดแค่ว่า ‘รองเท้า ลูก’ แค่นี้ก็เพียงพอ
5. บอกล่วงหน้า เช่น อีก 5 นาที เราต้องเลิกเล่นแล้วนะลูก
เด็กๆ จะได้เตรียมตัว ไม่โวยวาย
6. ให้ทางเลือก เพราะลูกจะรู้สึกมีอำนาจตัดสินใจ
เช่น จะเล่นต่ออีก 1 หรือ 2 นาทีดีคะ?
7. พูดให้คิด ให้เด็กๆ ได้คิดวิเคราะห์ถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง
เช่น ถ้าเราไม่กินผัก จะเป็นไฉนนะลูก? ท้องผูกใช่ไหม?
8. สั่งเป็นเพลง ทำให้คำสั่งดูเป็นความรื่นเริง รื่นหู
9. ใช้ท่าทาง เช่น แทนที่สั่งลูกให้หยุดเล่น ipad ให้เดินไปหา ยิ้ม
มองไปที่ไอแพด แทนการสั่งเสียงแข็งๆ
10. เขียนโน้ตดีกว่า เขียนให้น่ารักๆ เข้าใจ เด็กๆ จะชอบมากกว่า
การสั่งด้วยคำพูดโดยตรง
11. นับ 1 ถึง 10 แทนที่จะสั่งให้ลูกหยุดทำนู่นทำนี่ทันที ควรให้เวลาลูก
โดยการนับ 1-10 ถ้าลูกทำตามโดยที่นับไม่ถึง ให้ชมลูกด้วยนะคะ
12. กระซิบสื่อรัก แทนที่จะใช้น้ำเสียงแข็งๆ สั่งลูก ให้กระซิบเบาๆ ไกลๆ แทน
วิธีนี้จะไม่กระตุ้นสมองด้านอารมณ์ และเด็กๆ จะชอบมาก

HEART
TO HEART





คำว่า ครอบครัว สำหรับเราคือคนที่อยู่ด้วยกัน
มองเห็นข้อดี-ไม่ตี ฐุณิสัยใจคอ
และสามารถส่งเสริมหรือรั้งกันได้



เป็นฝ่ายปฏิบัติดูแลแบบ DAY-TO-DAY
ลูกทั้ง 3 คนก็จะต่างกัน ครอบครัวต้องช่วยกัน
บาลานซ์ทุกอย่าง จึงจะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขได้
ต้องสร้างสมดุลความสุขของแต่ละคน



..... INSPIRATION

คุณแม่ของน้องเรไร

เด็ก 7 ขวบ ที่เขียนบันทึกได้น่ารัก จนกลายเป็นเพจ เรไรรายวัน



CHECKLIST HAPPY FAMILY

มีพฤติกรรมเหล่านี้หรือยัง

- ทำหน้าที่เป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว
- สร้างสมดุลระหว่างงานกับครอบครัว
- มอบกำลังใจให้กันในครอบครัว
- ดูแลกันและกันในครอบครัว
- ทำให้คนในครอบครัวมีความสุข



ครอบครัวอบอุ่น หมายถึง ครอบครัวที่สมาชิกทุกคน
อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข สมาชิกในครอบครัวมีความ
สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความรับผิดชอบต่อบทบาท
และหน้าที่ของตนเอง และทุกคนในครอบครัวสามารถ
พึ่งพิงตนเองในการดำรงชีวิตและการหาเลี้ยงชีพได้

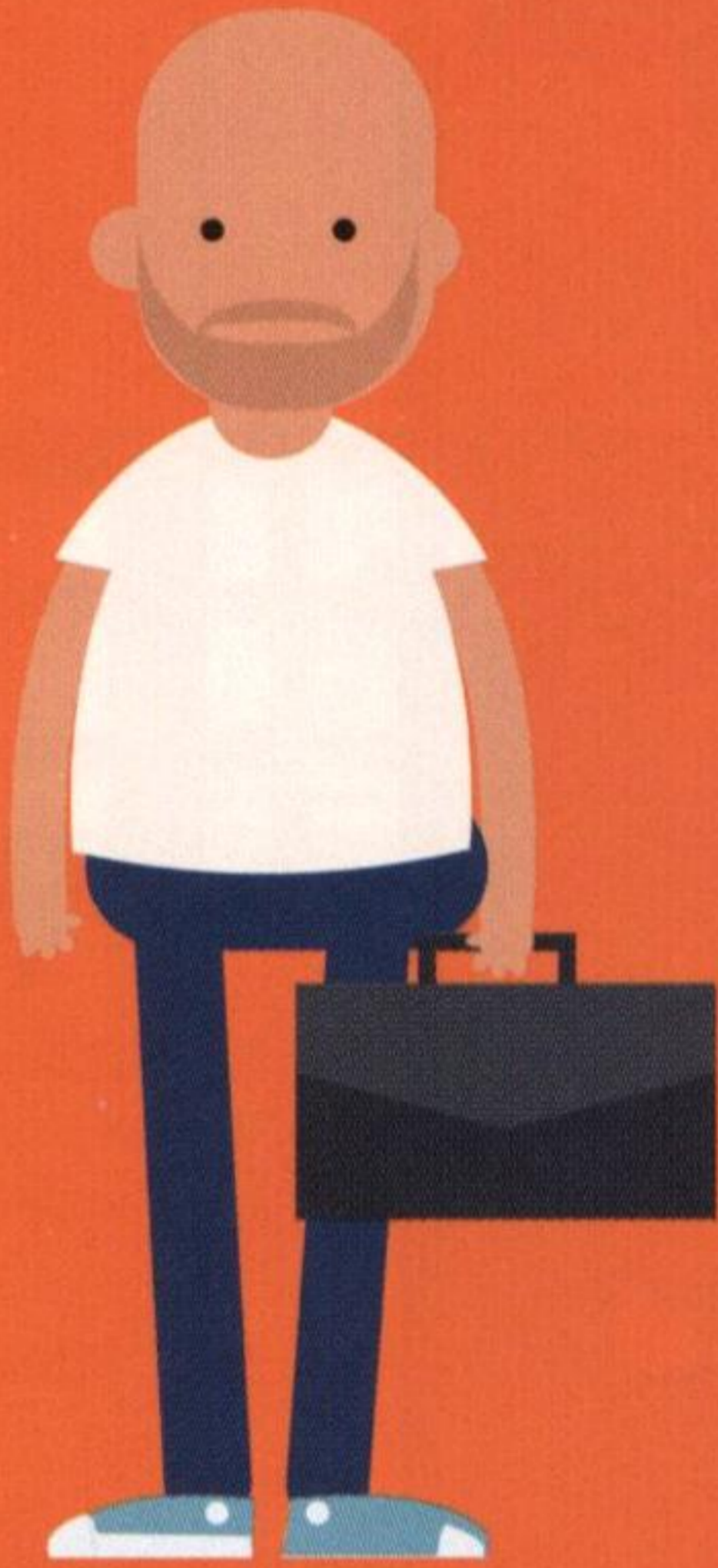
8

HAPPY SOCIETY

การเป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร สังคมของตนเองได้ คือ
การเป็นสมาชิกที่ดี ใส่ใจ มีความสัมพันธ์อันดีกับผู้ที่
อยู่ร่วมกันในองค์กรและสังคม

People who are happy socially live well in
harmony with, and take care of others.





นอกจากที่คำว่า 'สังคมดี' (Happy Society) จะหมายถึง สังคมที่อยู่อาศัยหรือชุมชนซึ่งเป็นพื้นฐานของความรัก ความปรองดอง การร่วมใจพัฒนาชุมชนให้ดีขึ้นแล้ว สังคม ในที่นี้ยังหมายถึงที่ทำงาน และสังคมภายนอกที่ทำงานด้วย กล่าวคือ เป็นสังคมที่มีการส่งเสริมกิจกรรมด้านต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความรักความสามัคคีต่อกันภายในองค์กร รวมทั้ง เผื่อแผ่ความรัก ความปรารถนาดี การแบ่งปันไปสู่ชุมชนที่อยู่อาศัยรอบข้าง เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรได้เรียนรู้บทบาท ของการเป็นผู้ให้ ได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับชุมชนรอบข้าง มีจิตสำนึกสาธารณะและเป็นพลเมืองที่ดีต่อสังคมส่วนรวม

แนวคิดด้าน Happy Society หรือ สังคมดี นั้น เป็นการมุ่งเน้นสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับสังคมภายนอกตัวเอง โดยมีเป้าหมายที่สำคัญคือเพื่อให้เกิดความรักความสามัคคี ต่อกันของคนภายในบ้านของตนเองและภายในองค์กรของตน และเผื่อแผ่ความรักความปรารถนาดีออกไปสู่สังคมภายนอก สิ่งที่ได้คือ 'ความสุขทั้งของผู้ให้และของผู้รับ' นำไปสู่การสร้าง สังคมที่เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เป็นสังคมที่น่าอยู่ เป็นสังคมสุขภาวะ เป็น Happy Society ตลอดไป

UNITE





เรามาช่วยกันตามหา
 คนรู้หน้าที่ สังคมดี
 Society มีสุข กันดูไหม

1. กั้นต์คาดเข็มขัดนิรภัย ใช้ Small Talk ขณะหยุดรถที่สัญญาณไฟแดง
2. ขวัญช่วยจูงคุณยายข้ามถนน
3. โตนแอบหยิบเงินคุณแม่ไปโดยไม่บอกกล่าว
4. บินแอบเลี้ยงไก่ที่สนามบิน
5. คีร์แยกขยะก่อนทิ้ง (ขยะเปียก ขยะแห้ง ขยะรีไซเคิล ขยะอันตราย)
6. ปูนดื่มเหล้าขณะขับรถ
7. จอมเป็นจิตอาสากวาดถนน
8. เจนและครอบครัวไปปิกนิก ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ
ใช้เวลาว่างร่วมกันอย่างมีความสุข

นึกถึงส่วนรวม



เคารพสิทธิของผู้อื่น

ไม่เกิดความขัดแย้ง

สังคมสงบ
ผู้คนมีความสุข

เคารพสิทธิต่อกัน

มีส่วนร่วมรู้หน้าที่

อุบัติเหตุลด
จราจรไม่ติดขัด

ขับรถมีน้ำใจ
ไม่ปาดซ้ายแซงขวา

ท้องถนน
ปลอดภัย



มีสัมพันธภาพที่ดี
กับเพื่อนร่วมงาน

ทำงานอย่าง
มีความสุขทำให้
ประสบผลสำเร็จ

เกิดความเข้าใจ
ให้เกียรติกัน
และยินดีช่วยเหลือ





การวิ่งครั้งนี้ เพื่อบอกต่อว่า
คนไทย เวลาจะช่วยกันขึ้นมา ก็เต็มใจเสมอ



ผมคิดแค่ว่า ปลายทางเราทำเพื่อเด็กคนหนึ่ง
ที่ต้องแชร์เครื่องอบตัวกับเด็กอีกคนอยู่
เพื่อพ่อแม่ที่เห็นลูกป่วยอยู่ แต่รักษาไม่ได้
คนแก่ที่รอเครื่องไม้เครื่องมือ
มันก็ทำให้มีกำลังขึ้นมา และเพื่อบอกต่อว่า
คนไทยเราเวลาจะช่วยกันจริงๆ ก็ใจดีนะ
ไม่ใช่เพื่อแสดงอะไรบางอย่างในเชิงสัญลักษณ์อย่างเดียว
แต่อยากทำให้มันเกิดเป็นรูปธรรมด้วย



..... INSPIRATION

อาทิตย์วราห์ คงมาลัย (ตูน บอดี้สแลม)

ศิลปิน-นักร้อง อาสาสมัครวิ่งเพื่อระดมทุนช่วยโรงพยาบาล



CHECKLIST HAPPY SOCIETY

มีพฤติกรรมเหล่านี้หรือยัง

- ยิ้มแย้มแจ่มใส
- พูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ
- ขอโทษเมื่อทำผิด
- สุขภาพ อ่อนน้อม
- ให้เกียรติผู้อื่น
- มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- รู้จักการทำงานเป็นทีม
- ยอมรับในคุณค่าและความแตกต่างของผู้อื่น



ความสุข

จะเกิดได้จากการสร้างสมดุลชีวิต
ด้วยโลกความสุข 3 ใบ ที่ทับซ้อนกัน



ตัวเอง

ความสุข
8 ประการ



ครอบครัว



องค์กร/สังคม



HAPPY 8 IN WORKPLACE





คนเรามักจะใช้เวลาในแต่ละวันกว่า 8 ชั่วโมงในการทำงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บ้างต้องรับภาระความรับผิดชอบ บ้างต้องแบกรับความเครียดที่สะสม บ้างต้องพบเจอปัญหาจากเพื่อนร่วมงาน จากลูกค้า หรือจากหัวหน้า ทำให้ไม่มีความสุขในที่ทำงาน ซึ่งก็จะส่งผลกระทบต่อชีวิตในด้านอื่นๆ ไปด้วย แต่รู้หรือไม่ว่าเราสามารถนำหลักแนวคิดของความสุข 8 ประการที่กล่าวไว้ข้างต้นมาประยุกต์ใช้ให้ 8 ชั่วโมงในแต่ละวันของเรานั้นมีความสุขเพิ่มขึ้น



ไม่ว่าจะเป็นองค์กรใหญ่ๆ หรือบริษัทเล็กๆ ผู้บริหารระดับสูง หรือลูกจ้างชั่วคราว ก็สามารถร่วมมือร่วมแรงกันจัดกิจกรรมเพื่อก่อให้เกิดเป็นมาตรฐานองค์กรแห่งความสุขได้ เช่น การลดอาการออฟฟิศซินโดรมด้วยการออกกำลังกายก่อนเริ่มทำงาน การจัดกิจกรรมพักผ่อนนอกสถานที่เพื่อให้บุคลากรต่างฝ่ายได้รู้จักกัน ช่วยเหลือกัน ทำให้ทำงานร่วมกันเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น การผ่อนคลายความเครียดด้วยการตั้งชมรม การจัดฝึกอบรมเพื่อให้บุคลากรได้พัฒนาตนเอง การสอนหลักธรรมทางศาสนาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงาน การจัดตั้งสหกรณ์เพื่อช่วยลดหนี้และเพิ่มรายได้ การดูแลใส่ใจครอบคลุมไปถึงครอบครัวบุคลากรด้วยการมอบทุนการศึกษา และการร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสังคมเพื่อก่อให้เกิดความสามัคคีในองค์กร



จะเห็นได้ว่าความสุขทำได้ไม่ยาก หากทุกคนร่วมมือร่วมใจกัน เมื่อตัวเรามีความสุข คนในครอบครัวที่บ้านก็จะมีความสุข คนในที่ทำงานก็จะมีสุขไปด้วยเช่นกัน และเมื่อนั้นความสมดุลในชีวิตของเราก็จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะ 8 ชั่วโมง 16 ชั่วโมง หรือ 24 ชั่วโมง เราก็จะมีสุขในทุกชั่วโมงในหนึ่งวันอย่างแน่นอน

HAPPY WORKPLACE

คืออะไร?

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้คำนิยามมาตรฐานองค์กรแห่งความสุข อันเป็นความสุขที่ทำให้คนเราเกิดสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวด้วยความเชื่อว่า คนคือหัวใจขององค์กร (Happy Workplace) โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กรได้นำเสนอแนวคิดมาตรฐานองค์กรแห่งความสุขว่า ต้องประกอบด้วยความสุข 8 ประการ (Happy 8 : Happy Body/ Happy Heart / Happy Soul / Happy Relax / Happy Brain / Happy Money / Happy Family / Happy Society) อันเป็นแนวคิดของการจัดสมดุลชีวิตของมนุษย์ ผ่านความสุขในโลกสามใบที่ทับซ้อนกันอยู่ ได้แก่ โลกส่วนตัว โลกครอบครัว และโลกสังคม เพื่อที่จะมองความสุขของคนเราว่ามีองค์ประกอบอะไรบ้าง และมีวิธีการจัดการอย่างไร โดยความสุขของคนเราทั้งสามส่วนนี้ คือ ความสุขของบุคคล ความสุขของครอบครัว และความสุขขององค์กรและสังคม กล่าวคือ คนที่มีสุขภาพดี ดูแลตนเอง ไม่เป็นภาระแก่ใคร มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น มีคุณธรรม กตัญญู มีการเรียนรู้ เป็นมืออาชีพในงานของตนเอง รักและดูแลครอบครัว และดูแลองค์กร/สังคม ย่อมเป็นผลลัพธ์ของบุคคลที่สามารถบริหารสมดุลแห่งความสุขได้

ดังนั้น แนวคิด ‘องค์กรแห่งความสุข’ หรือ Happy Workplace จึงมุ่งสร้างคนในองค์กรให้เป็นคนที่มีความสุข หากคนทำงานมีความสุข จะส่งผลถึงประสิทธิภาพ

ของการทำงานด้วย ความหมายขององค์กรแห่งความสุข คือ เป็นองค์กรที่มีการส่งเสริมและพัฒนาคนในองค์กรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบคลุมทั้งด้านกาย ใจ สังคม และปัญญา

ปัจจุบัน แนวคิด Happy Workplace เป็นแนวคิดที่ได้รับความนิยมอย่างมาก ในปี พ.ศ. 2557 ราชบัณฑิตยสถานได้บัญญัติคำว่า องค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ลงในพจนานุกรมคำศัพท์ภาษาไทย โดยให้คำนิยามว่า “หน่วยงาน สถานประกอบการ สถานศึกษา ที่ทำงาน ที่มีความมั่นคงก้าวหน้าตามจุดประสงค์ของภารกิจ คนในองค์กรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องมีความพึงพอใจและตั้งใจทำงาน สถานที่ทำงานมีบรรยากาศเกื้อหนุนให้บุคลากรมีสุขภาพดีและทุกคนทุกระดับในองค์กรทำงานร่วมกันอย่างสมานฉันท์ องค์กรแห่งความสุข มีกระบวนการที่เน้นสุขภาวะของคนทำงานในองค์กร”

Happy Workplace จึงเป็นกระบวนการ หรือ เครื่องมือที่มุ่งสร้างสุขภาวะเพื่อให้คนทำงานในองค์กรได้อย่างมีความสุขและสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองจนองค์กรดำเนินงานได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวคิด Happy Workplace จึงเป็นเครื่องมือที่หลายองค์กรนำไปปรับใช้เป็นกลยุทธ์ในการบริหารงานเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ เพื่อให้สมาชิกหรือพนักงานในองค์กรใช้ชีวิตอยู่ในองค์กรอย่างมีความสุข พร้อมจะปฏิบัติงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ



องค์กรได้อะไรจาก HAPPY WORKPLACE

Happy Workplace คือ กระบวนการพัฒนาคนในองค์กรอย่างมีเป้าหมายและยุทธศาสตร์ให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์กรเพื่อให้องค์กรมีความสามารถและพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง นำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน

องค์กรจึงจำเป็นต้องมีกลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมสร้างสุขในองค์กรเพื่อสร้างโอกาสให้ผู้บริหารและพนักงานได้พบปะกัน มีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในองค์กร เปิดโอกาสให้พนักงานได้แสดงความคิดเห็น มีการร่วมมือกัน มีความสามัคคีกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการทำงานร่วมกันด้วยความเข้าใจ

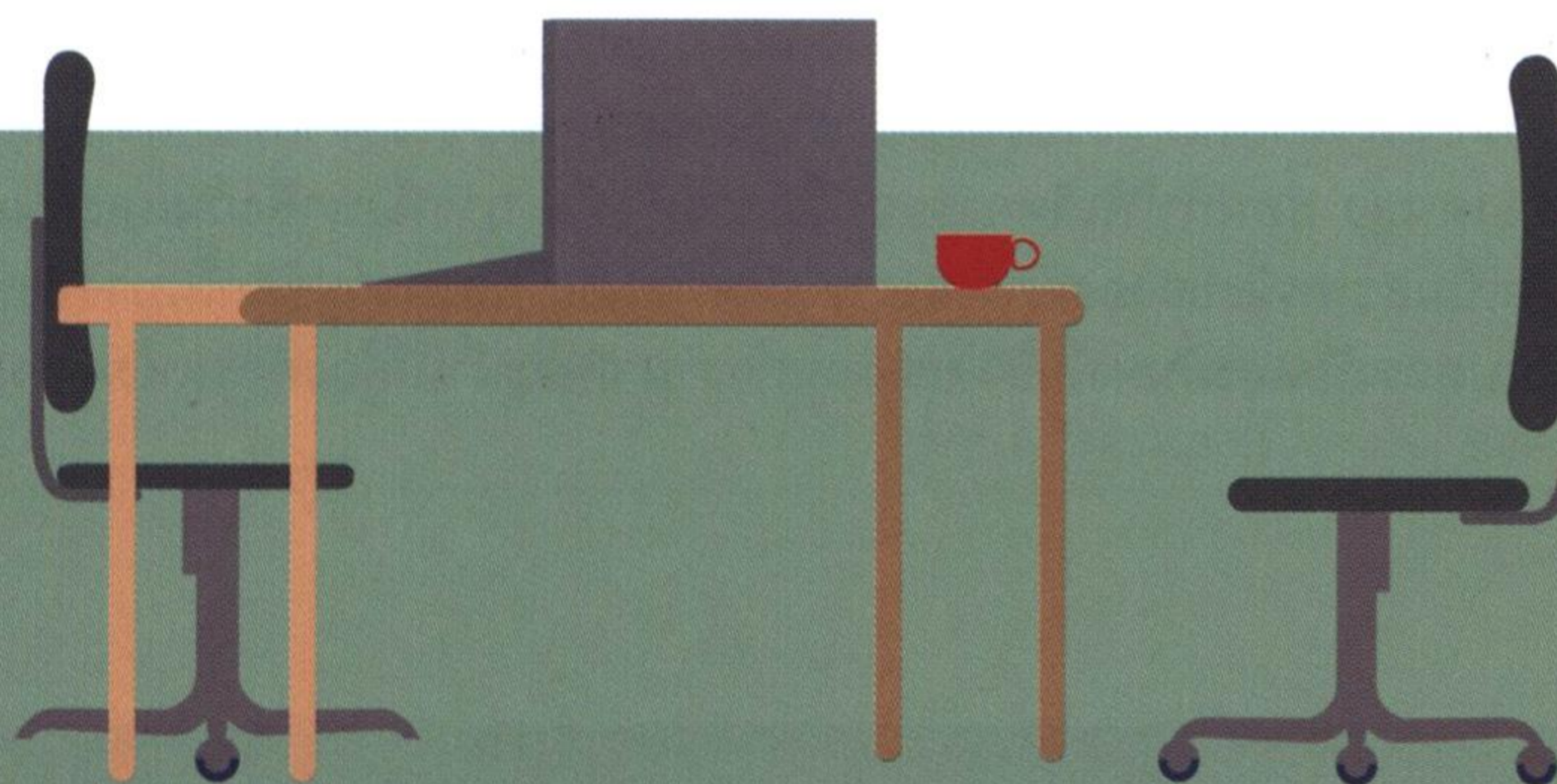
การสร้างบรรยากาศให้ทำงานเป็นเรื่องสนุกและเป็นเวทีแห่งการเรียนรู้และสร้างความตระหนักให้บุคลากรในองค์กรเห็นว่างานสามารถทำให้เป็นเรื่องสนุก สร้างสรรค์ และส่งเสริมการเรียนรู้ได้ หากมีทัศนคติที่ถูกต้องและอยู่ภายใต้บรรยากาศที่เอื้ออำนวย อย่างเช่น

บรรยากาศที่ส่งเสริมให้เกิดการร่วมมือมากกว่าที่จะแข่งขัน ส่งเสริมให้มีการใช้ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน มีการรับฟังกันอย่างลึกซึ้ง ทั้งคำชื่นชมและคำแนะนำ เป็นต้น บรรยากาศเช่นนี้จะทำให้งานมีส่วนช่วยฝึกฝนพัฒนาตนไปด้วยมิใช่แค่ทำงานเป็นอาชีพเท่านั้น มุ่งเน้นความร่วมมือ ไม่ส่งเสริมการแข่งขัน เน้นการทำงานแบบปรึกษาหารือร่วมกันหรือใช้เหตุผลเป็นหลัก นอกจากนั้นยังควรเป็นองค์กรที่ไม่เอาผลประโยชน์ทางวัตถุหรือผลงานสำเร็จรูปเป็นตัวตั้งหรือเป็นเครื่องชี้วัดความสำเร็จอย่างเดียว แต่ควรคำนึงถึงความสุขของคนทำงานและผลทางนามธรรมที่เกิดแก่ส่วนรวมด้วย และสุดท้ายคือควรเป็นแบบอย่างของการร่วมงานกับองค์กรอื่น ไม่มุ่งประโยชน์ของตนเป็นที่ตั้ง จนลืมประโยชน์ของส่วนรวม

HAPPY WORKPLACE = TEAMWORK + HAPPY + CREATIVITY

การสร้างองค์กรแห่งความสุขจำเป็นต้องมีระบบการจัดการคนเพื่อให้เกิดทีมในฝัน (Dream Team) คือ ทีมที่มีคนทำงานด้วยความสุข มีความมุ่งมั่น สบายใจ เป็นระเบียบ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความก้าวหน้า และการพัฒนาขององค์กรอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่องค์กรแห่งความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งประกอบด้วยบัญญัติสามประการ คือ

- เป็นองค์กรที่มีการทำงานเป็นระบบทีม (Teamwork)
- เป็นองค์กรที่มีความสุขในการทำงานร่วมกัน (Happy)
- เป็นองค์กรที่มีความคิดสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกัน และมีการพัฒนาร่วมกัน (Creativity)



บทบาทของ ‘พนักงาน’ ต่อ HAPPY WORKPLACE

ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการสร้างสุขในองค์กร และการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของคนทำงานมีด้วยกันหลายปัจจัย แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือปัจจัยเรื่อง ‘ความเป็นผู้นำ’ นอกจากผู้บริหารองค์กรในทุกระดับจะกล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจในการบริหารจัดการภายในองค์กรแล้ว คุณสมบัติที่สำคัญในการนำพาองค์กรไปสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุข นั่นก็คือการกล้าที่จะเป็นแบบอย่างกับคนทำงานในองค์กร โดยการเป็น ‘ผู้นำการเปลี่ยนแปลง’ (Change Agent) ซึ่งควรมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

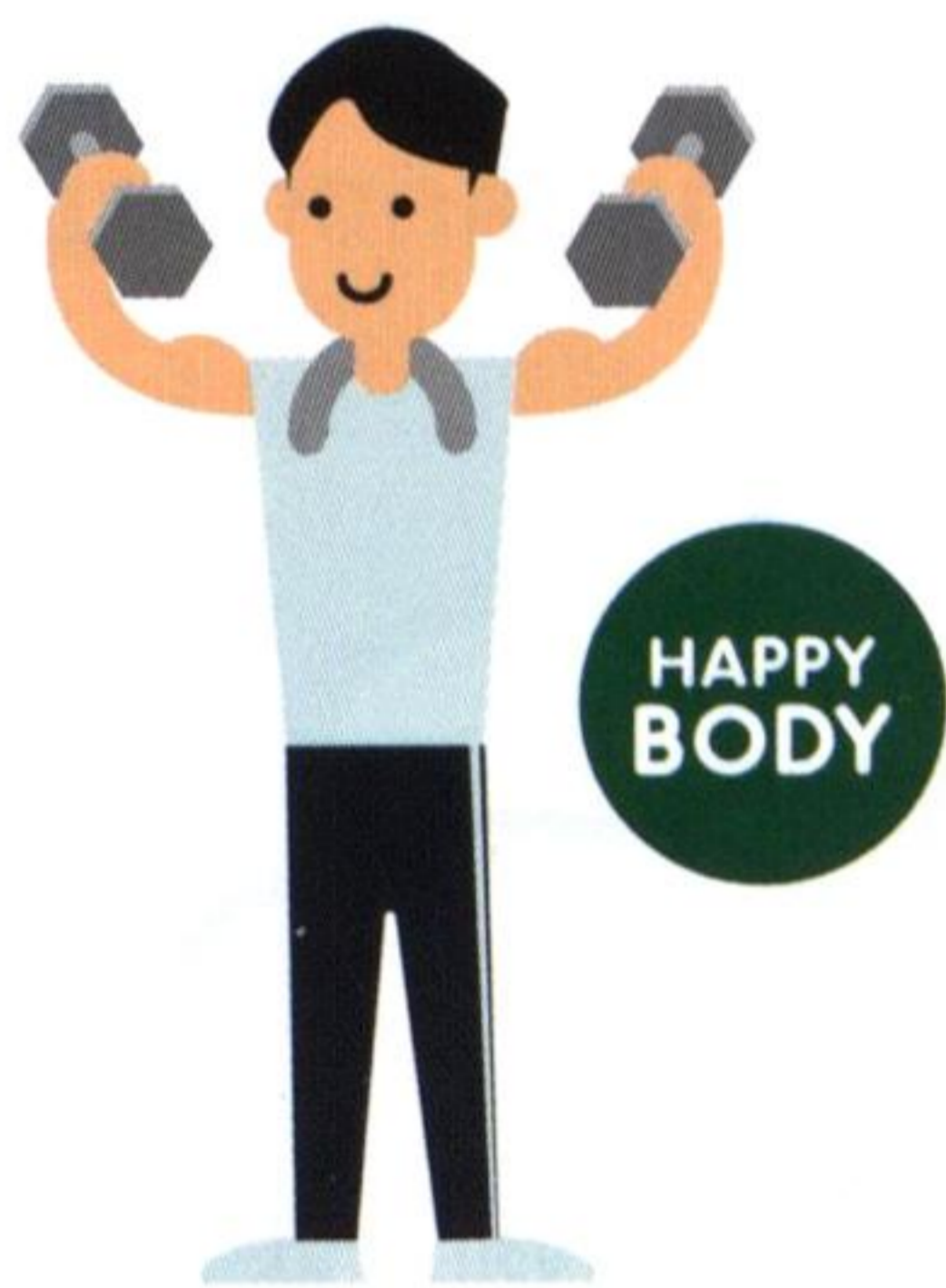
- มีความฝันและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง สามารถสร้างวิสัยทัศน์ที่กระตุ้นและโน้มน้าวให้พนักงานเข้าร่วมกับสิ่งที่ฝันหรือเป้าหมายสูงสุดขององค์กรได้ และมีความภูมิใจในความฝันของตน
- เป็นนักคิด หรือ Deep Thinker ใฝ่หาความรู้ ทำตัวเองให้เป็นเหมือนแก้วเปล่า พร้อมทั้งจะเปิดรับสิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ตลอดจนกล้าจะเริ่มเปลี่ยนจากตัวเองก่อน
- มีทักษะในการทำงานเป็นทีม โดยสามารถโน้มน้าวให้คนที่มีความรู้ความสามารถทำงานร่วมกันกับตนได้ รวมทั้งสามารถสร้างบรรยากาศในการทำงานหรือการเรียนรู้ให้ทุกคนอยากร่วมงานด้วย
- มีความสามารถที่จะทำให้ผู้ร่วมการเปลี่ยนแปลงเกิดความศรัทธาด้วยเทคนิควิธีต่างๆ
- มีทักษะในการเป็นพี่เลี้ยงหรือผู้อำนวยการความสะดวกร มีทักษะในการตั้งคำถาม เพื่อนำไปสู่การค้นหาสิ่งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนสามารถให้กำลังใจกับคนทำงานในองค์กร เพื่อให้สามารถทำงานต่อไปได้อย่างราบรื่น
- มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คือ เป็นผู้ที่มีความสามารถในการสื่อสาร รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถสื่อความหมายได้อย่างชัดเจน สามารถโน้มน้าวให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมาร่วมแรง ร่วมใจ และร่วมงาน
- มีความเพียรอย่างไม่มีสิ้นสุด และเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรมในการทำงาน

คุณสมบัติข้างต้นเป็นคุณสมบัติของ ‘ผู้กล้า’ ในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาองค์กรให้ยั่งยืนและเกิดความสุข โดยเริ่มที่ตนเองก่อน นอกจากนี้ผู้บริหารหรือคนทำงานในองค์กรที่เป็น ‘ผู้นำการเปลี่ยนแปลง’ ยังถือเป็นทรัพยากรที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชุมชนและสังคมโดยรอบต่อไป

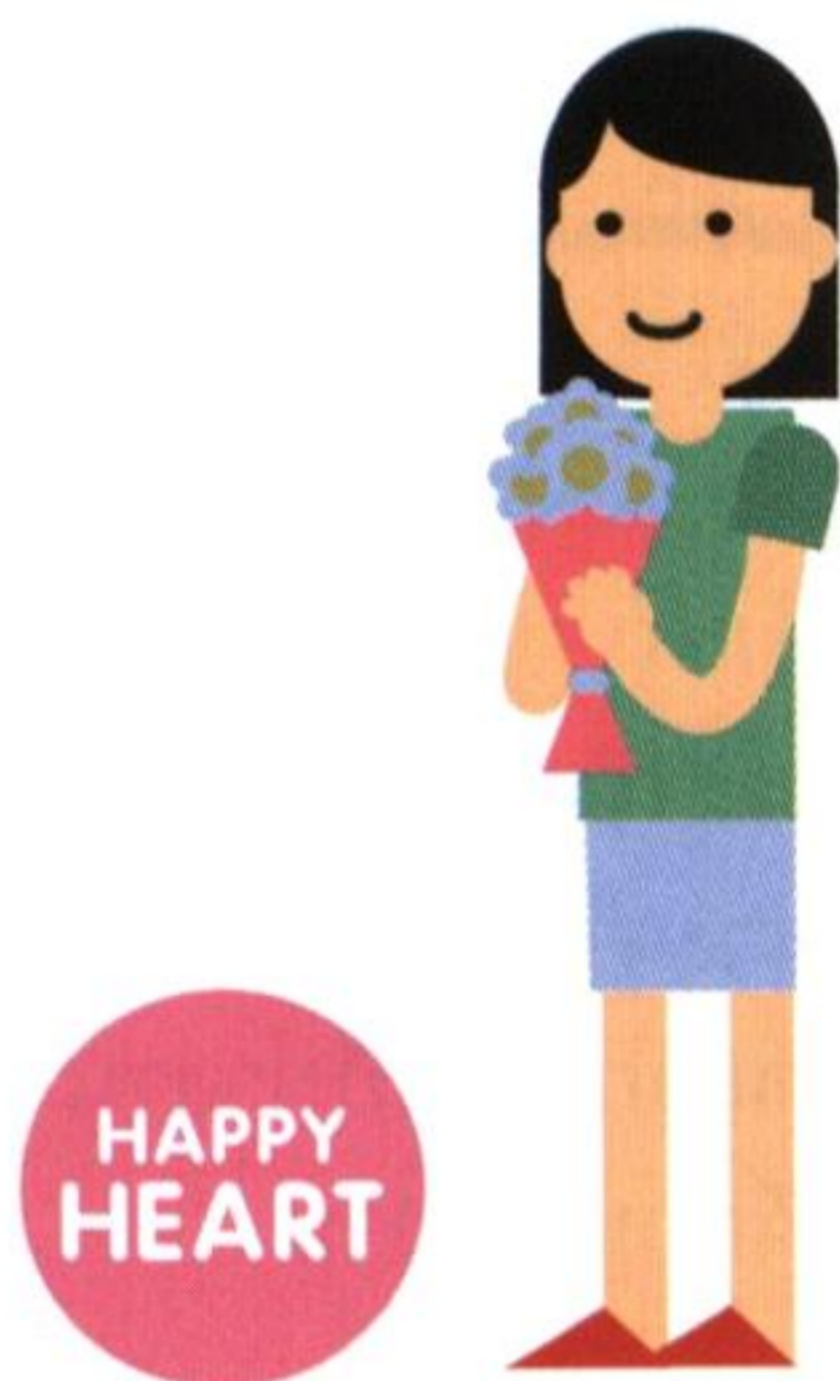
สำหรับการนำพาองค์กรมุ่งสู่ความสุขและสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของคนทำงานในองค์กร ปัจจัยที่นำสู่ความสำเร็จที่ถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดก็คือ ‘คนทำงานในทุกระดับ’ ในการให้ความร่วมมือกับการจัดกิจกรรมต่างๆ ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการสร้างสุขในองค์กรจะเกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับ ‘ความสำนึกต่อองค์กร’ ของคนทำงานในองค์กร เพราะองค์กรถือว่าเป็นชุมชนของคนทำงานที่ต้องใช้เวลาหนึ่งในสามของเวลาในแต่ละวันใช้ชีวิตการทำงานอยู่ในองค์กร หากองค์กรใดมีคนทำงานที่มีความสำนึกต่อองค์กรของตนสูง ย่อมทำให้เกิดการยอมรับการห่วงใย การพึ่งพาซึ่งกันและกันภายในชุมชนของคนทำงาน ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร และการมีความเชื่อ และความรู้สึกในบางสิ่งบางอย่างร่วมกัน ตลอดจนความรู้สึกปลอดภัยและมั่นคงในชีวิตของคนทำงาน อันจะนำไปสู่องค์กรแห่งความสุขที่ยั่งยืนต่อไป

HAPPY WORKPLACE

มาตรฐานองค์กรแห่งความสุข เป็นความสุขที่ทำให้คนเราเกิดสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ภายใต้ความเชื่อที่ว่า คนคือหัวใจขององค์กร การสร้างคนที่มีความสุขให้อยู่ร่วมกันจะเกิดเป็นองค์กรแห่งความสุข แนวคิดมาตรฐานองค์กรแห่งความสุขว่าต้องประกอบด้วยความสุข 8 ประการ



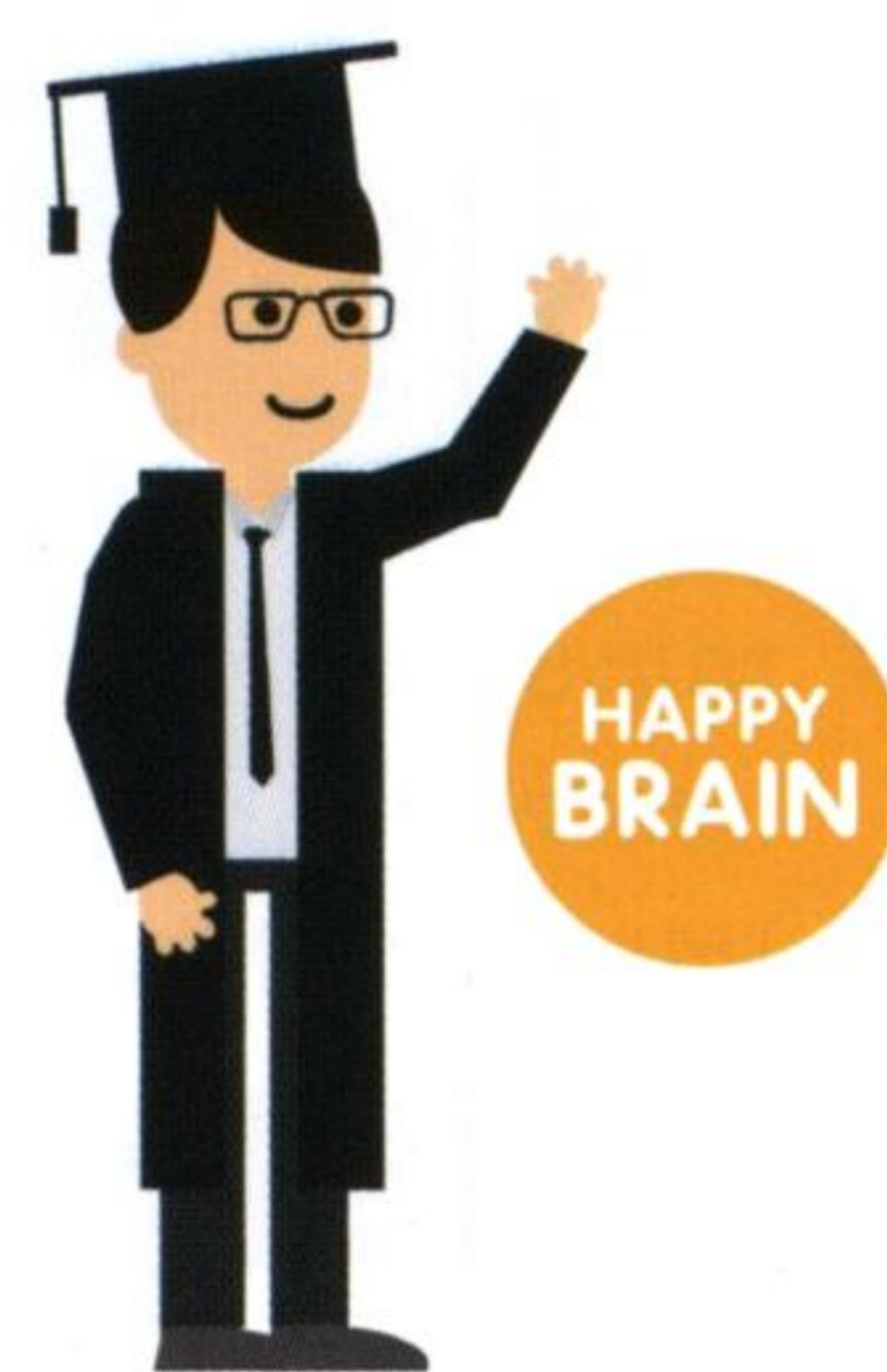
การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี
ดูแลตนเอง
ไม่ให้เป็นภาระของผู้อื่น



การเป็นผู้ที่มีน้ำใจ
ช่วยเหลือผู้อื่น



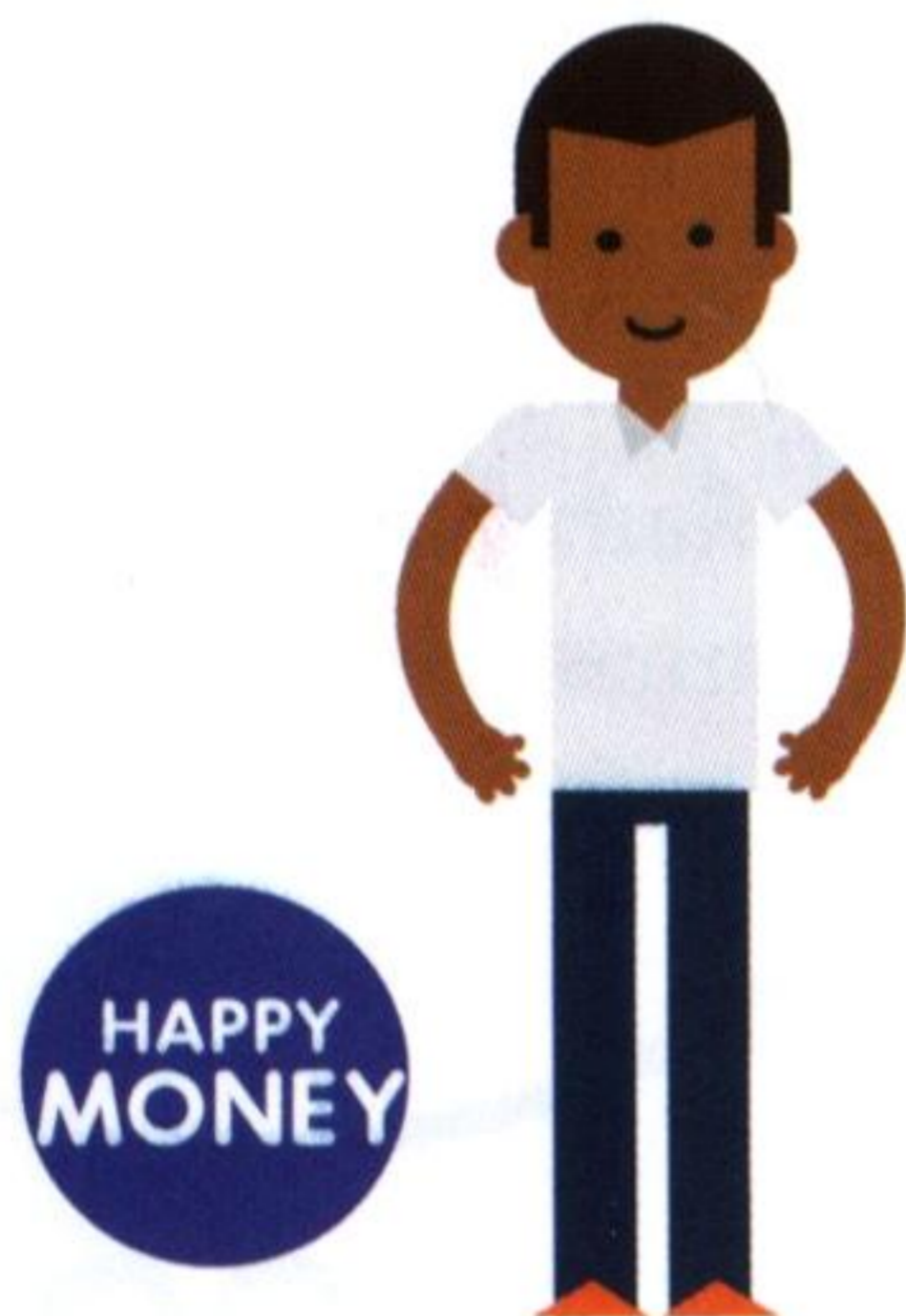
การเป็นผู้ที่สามารถจัดการ
กับอารมณ์ของตนเอง



การเป็นผู้รักการเรียนรู้
และเป็นมืออาชีพ
ในงานของตนเอง



การเป็นผู้มีคุณธรรม
และความกตัญญู



การเป็นผู้ใช้เงินเป็น



การเป็นผู้ที่รักและดูแล
ครอบครัวตนเองได้



การเป็นผู้ที่รักและดูแล
องค์กร/ สังคมของตนเองได้



กิจกรรม Happy Body ในองค์กร

มีเป้าหมายสำคัญเพื่อ

- ลดความเครียดที่เกิดจากการทำงานและการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคออฟฟิศซินโดรม
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพบางประเภท เช่น โรคอ้วน การติดสุรา บุหรี่ เป็นต้น
- ลดอัตราการลาป่วยและค่ารักษาพยาบาล

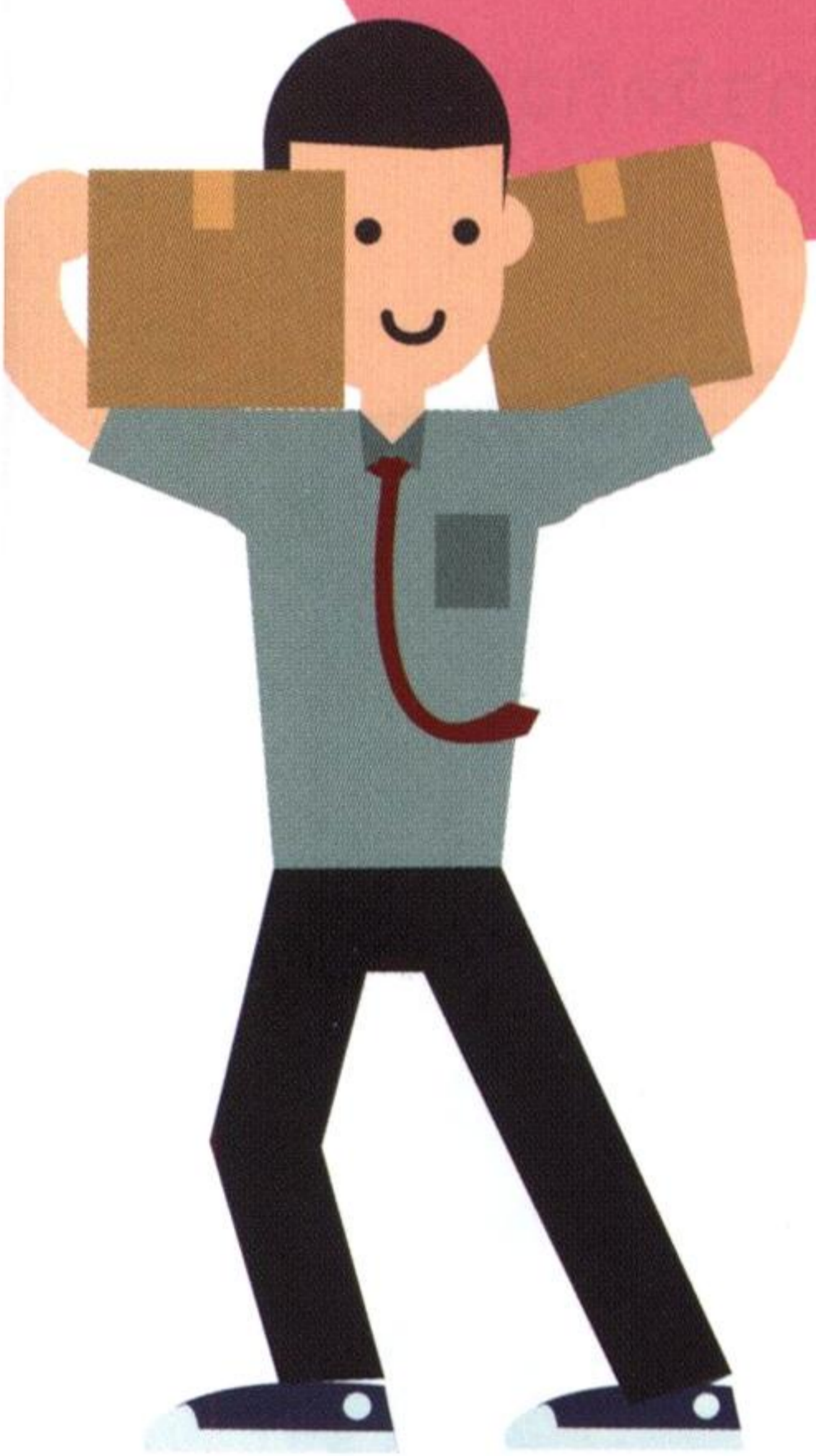
รูปแบบการจัดกิจกรรม

- การให้ความรู้เรื่องสุขภาพ
- การตรวจร่างกายประจำปี
- การออกกำลังกายในที่ทำงาน : 5-10 นาทีก่อนเริ่มงาน
- การจัดกีฬา
- การให้บริการสปอร์ตคลับ
- การจัดกิจกรรมคลายความเครียดจากการทำงาน : เปิดเพลงตอนเที่ยง ทำสมาธิ
- การทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม : ปลูกต้นไม้ ทำความสะอาดชุมชน



ผลที่จะได้รับ

บุคลากรในองค์กรมีความพร้อมในการทำงาน ลดอัตราการลาป่วยและค่ารักษาพยาบาล สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ในหลายๆ กิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกันทั้งองค์กร ทำให้บุคลากรต่างแผนกรู้จักกันมากขึ้น บุคลากรบางกลุ่มที่ต้องทำงานร่วมกัน สามารถทำงานเป็นทีมได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

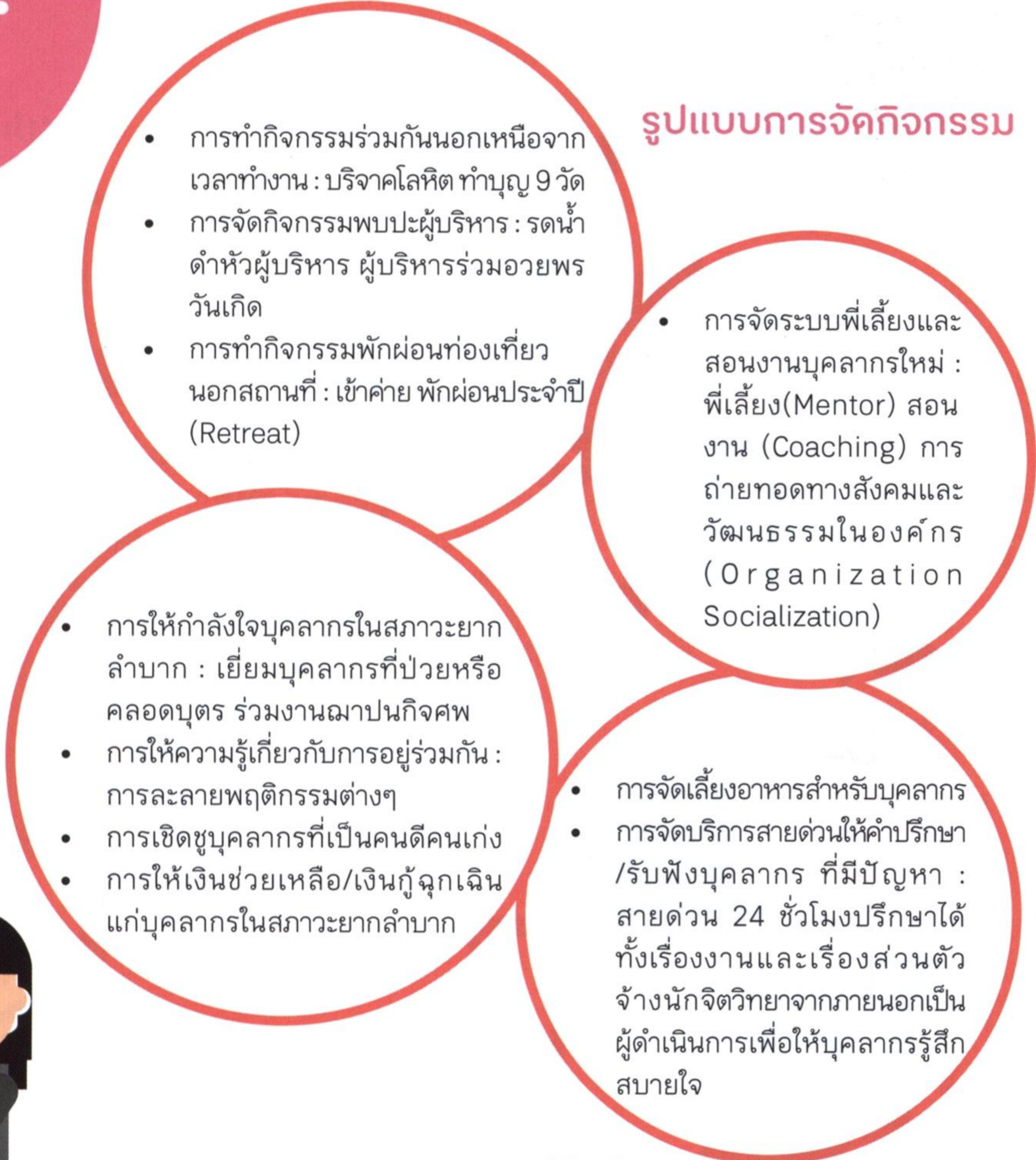


กิจกรรม Happy Heart ในองค์กร

มีเป้าหมายสำคัญเพื่อ

- บุคลากรทำงานเป็นทีม และมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Synergy) มากขึ้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม



ผลที่จะได้รับ

บุคลากรได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น ได้เห็นเพื่อนร่วมงานในมุมอื่น นอกเหนือจากการทำงาน มีโอกาสได้รู้จักบุคลากรฝ่ายอื่นๆ ที่ไม่เคยทำงานร่วมกัน อีกทั้งบุคลากรระดับปฏิบัติการมีขวัญและกำลังใจในการทำงานมากขึ้น เนื่องจากรู้สึกว่าคุณ้องค์กรและผู้บริหารใส่ใจดูแลตนเองในทุกๆ สถานการณ์ของชีวิต



กิจกรรม Happy Relax ในองค์กร

มีเป้าหมายสำคัญเพื่อ

- ผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากการทำงาน
- ฟังพอดิโคนที่ได้รับของรางวัลพิเศษจากกิจกรรมบางกิจกรรม
- เป็นการสร้างอาชีพเสริมเพื่อให้บุคลากรมีรายได้เพิ่มขึ้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

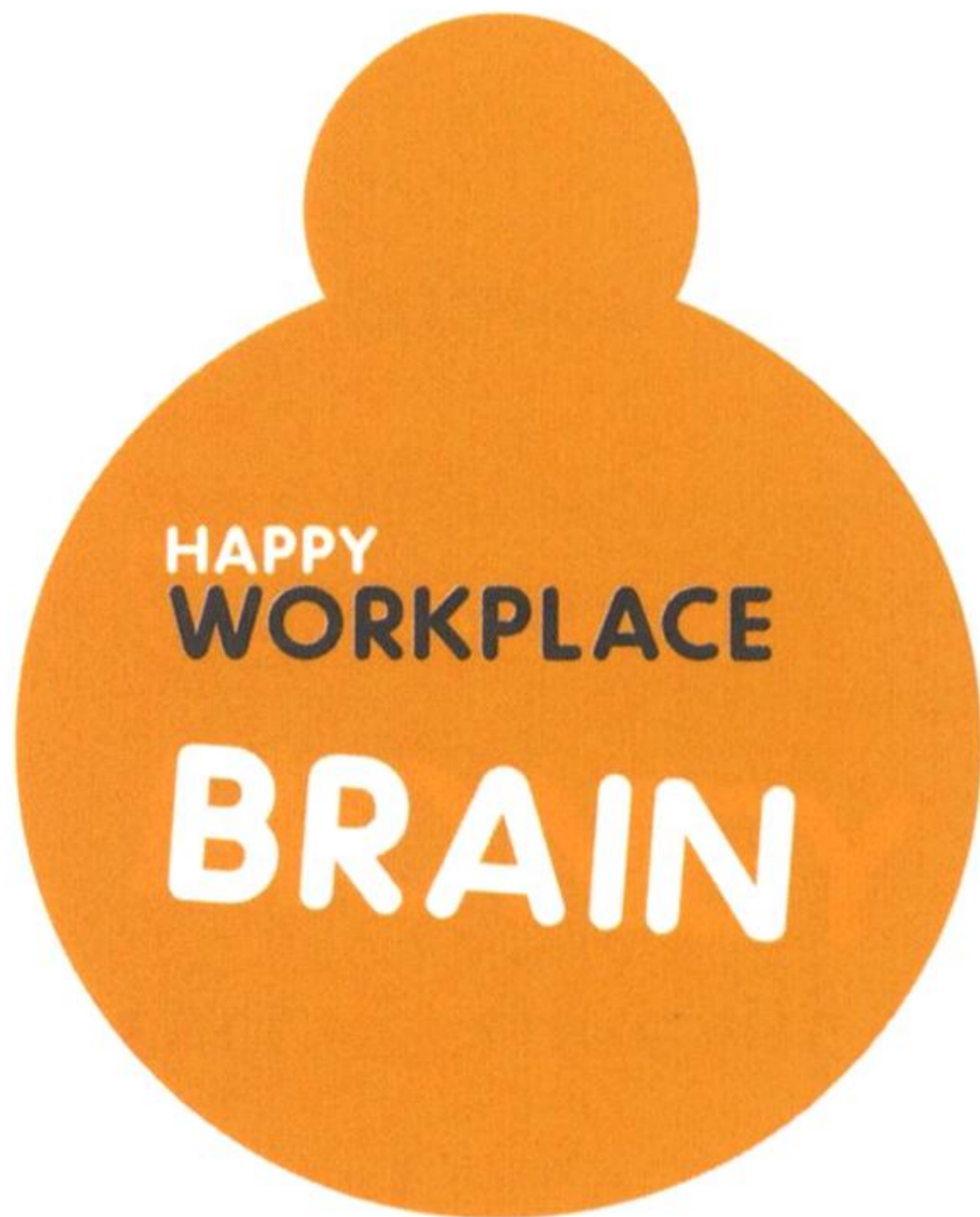
- การออกกำลังกายร่วมกัน
- การจัดปาร์ตี้ฉลองในเทศกาลต่างๆ
- การตั้งชมรมตามกลุ่มสนใจ
- การพานักวิชาการไปพักผ่อนและท่องเที่ยวประจำปี
- การจัดงานเลี้ยงวันคล้ายวันเกิดบุคลากร

- การจัดห้องสปาใจสำหรับให้บุคลากรคลายความเครียด : สนามกีฬา ห้องสมุด ห้องช้อปปิ้ง ห้องร้องคาราโอเกะ
- การจัดตลาดนัดสินค้าราคาประหยัด



ผลที่จะได้รับ

บุคลากรรู้สึกสนุกที่ได้ทำกิจกรรมนอกเหนือจากการทำงานทั้งในและนอกสถานที่ เพื่อผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากการทำงาน รวมถึงค่าน้ำดื่มพอดิโคนที่ได้รับของรางวัลพิเศษจากกิจกรรม บางกิจกรรมนอกจากได้ผ่อนคลายแล้ว ยังเป็นการสร้างอาชีพเสริมเพื่อให้มีรายได้เพิ่มขึ้น



กิจกรรม Happy Brain ในองค์กร

มีเป้าหมายสำคัญเพื่อ

- บุคลากรรู้สึกว่าคุณค่าต่อองค์กร ได้พัฒนาตน ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
- องค์กรก็พึงพอใจในผลตอบแทนที่ลงทุนเพื่อจัดฝึกอบรมหรือการเชิญวิทยากร เห็นได้จากการเพิ่มขึ้นของผลผลิต การมีของเสียในกระบวนการผลิตลดลง การลดอุบัติเหตุจากการใช้เครื่องจักรในการทำงาน และความสามารถของบุคลากรในการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ในการทำงาน



รูปแบบการจัดกิจกรรม

- การฝึกอบรมบุคลากร :
In-House Training
- การให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะชีวิต
- การพัฒนาระบบการสอนงานหรือแบบพี่สอนน้อง :
Coaching and Mentoring
- การศึกษาต่อเพื่อเพิ่มคุณวุฒิ
- การพัฒนาระบบเรียนรู้ด้วยตนเอง :
เว็บไซต์ E-Learning
จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์
- การพูดคุยกับผู้บริหารระดับสูงและระดับกลาง
- การให้รางวัลแก่บุคลากรที่มีผลการปฏิบัติงานดี (Reward Systems)
- การจัดการความรู้ในองค์กร : การพัฒนาระบบการจัดการความรู้ (Knowledge Management)



ผลที่จะได้รับ

บุคลากรรู้สึกว่าคุณค่าต่อองค์กร เห็นได้จากการที่องค์กรให้โอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งในประเด็นที่เกี่ยวกับงานและการพัฒนา ในขณะที่องค์กรก็พึงพอใจในผลตอบแทนที่เพิ่มขึ้นของผลผลิต การมีของเสียในกระบวนการผลิตลดลง การลดอุบัติเหตุจากการใช้เครื่องจักรในการทำงาน และความสามารถของบุคลากรในการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ



กิจกรรม Happy Soul ในองค์กร

มีเป้าหมายสำคัญเพื่อ

- บุคลากรทำสิ่งที่เชื่อว่ามีคุณค่า เห็นคุณค่าในตัวเอง เห็นคุณค่าของงานและองค์กร มีความรับผิดชอบ รวมถึงมีสติและสมาธิในการทำงาน

รูปแบบการจัดกิจกรรม

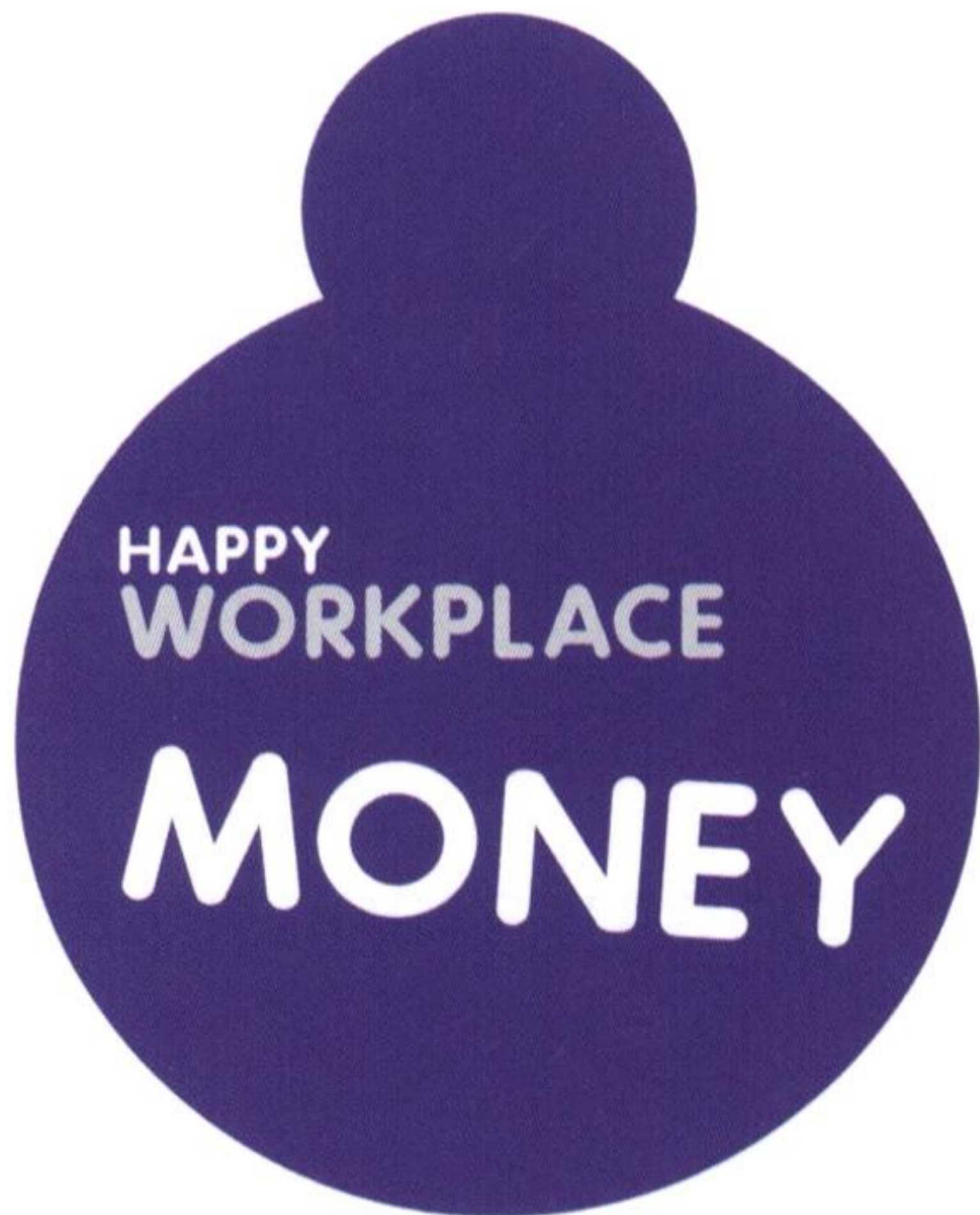
- การสอนหลักธรรมทางศาสนา
- การจัดทำบุญร่วมกันในองค์กร
- การชักชวนบุคลากรรับประทาน อาหารมังสวิรัต
- การจัดตั้งชมรมศาสนาต่างๆ ในองค์กร

- การจัดกิจกรรมนอกสถานที่เพื่อให้บุคลากร เรียนรู้ถึงการเป็นผู้ให้



ผลที่จะได้รับ

บุคลากรได้มีโอกาสศึกษาหลักธรรมทางศาสนาอย่างจริงจัง และถูกต้อง บุคลากรรู้สึกพึงพอใจที่ได้มีโอกาสทำบุญทำงาน ในที่ทำงานและทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ซึ่ง บางครั้งบุคลากรไม่มีโอกาสที่จะเดินทางไปวัดด้วยตนเอง รวมถึงได้นำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันเมื่อประสบกับ สภาวะยากลำบาก

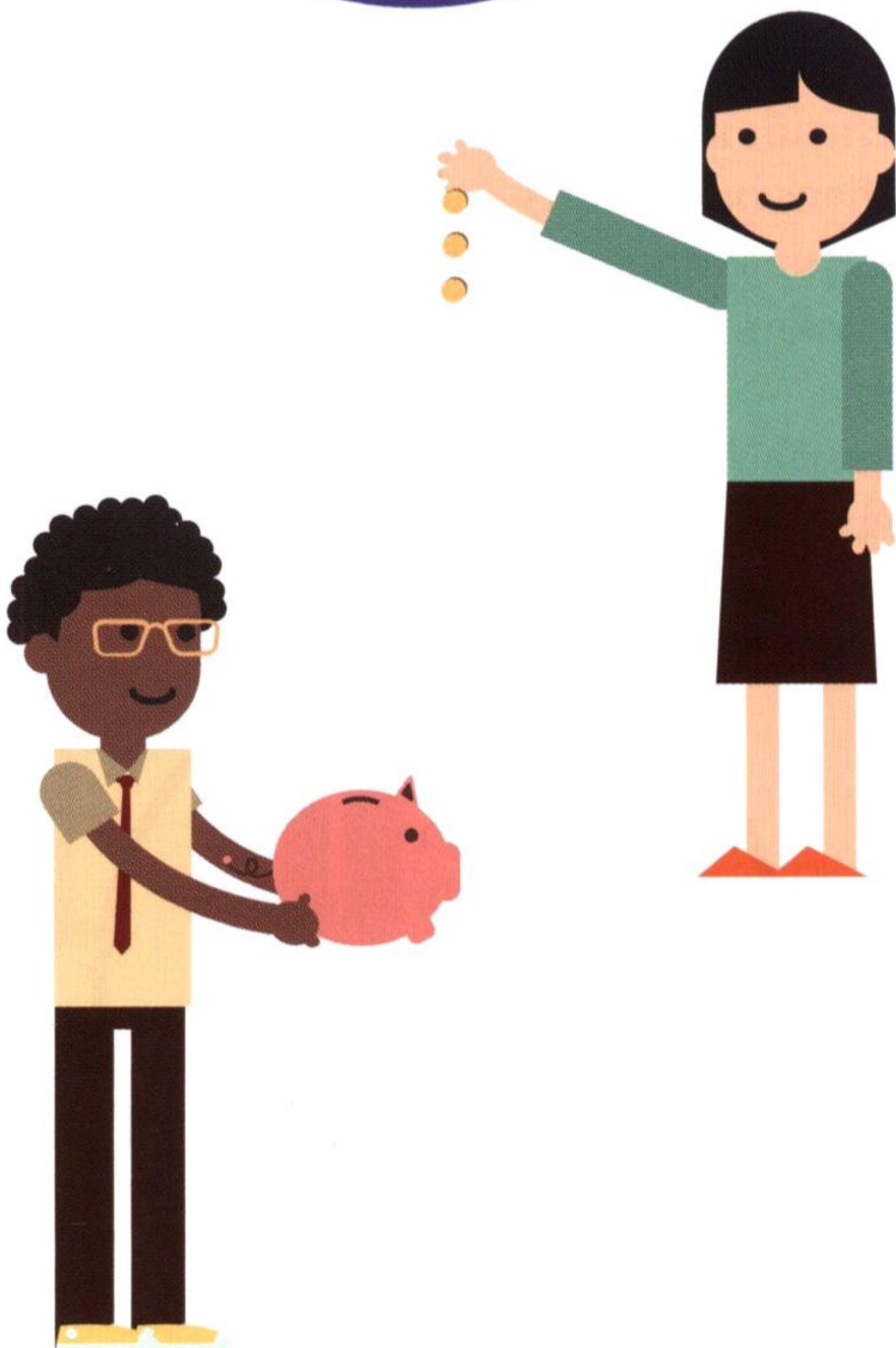


กิจกรรม Happy Money ในองค์กร

มีเป้าหมายสำคัญเพื่อ

- บุคลากรสามารถบริหารจัดการหนี้ของตนเองได้
อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- อาชีพเสริมต่างๆ ที่องค์กรสนับสนุนอย่างจริงจัง

รูปแบบการจัดกิจกรรม



- การจัดโปรแกรมบริหารจัดการหนี้ของบุคลากร
- การเปิดบัญชีสะสมทรัพย์กับธนาคารเพื่อส่งเสริมการออม
- การให้ความรู้ด้านการบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคล/บัญชีครัวเรือน
- การซื้อประกันชีวิตหรือประกันสุขภาพให้แก่บุคลากร

- การส่งเสริมและฝึกอาชีพเสริมให้แก่บุคลากร
- การจัดตลาดนัดโดยให้บุคลากรเป็นผู้ขาย

- การมอบสิ่งของที่เป็นปัจจัย 4 ให้บุคลากรเพื่อช่วยลดรายจ่าย
- การมอบทุนการศึกษาสำหรับบุตรของบุคลากร

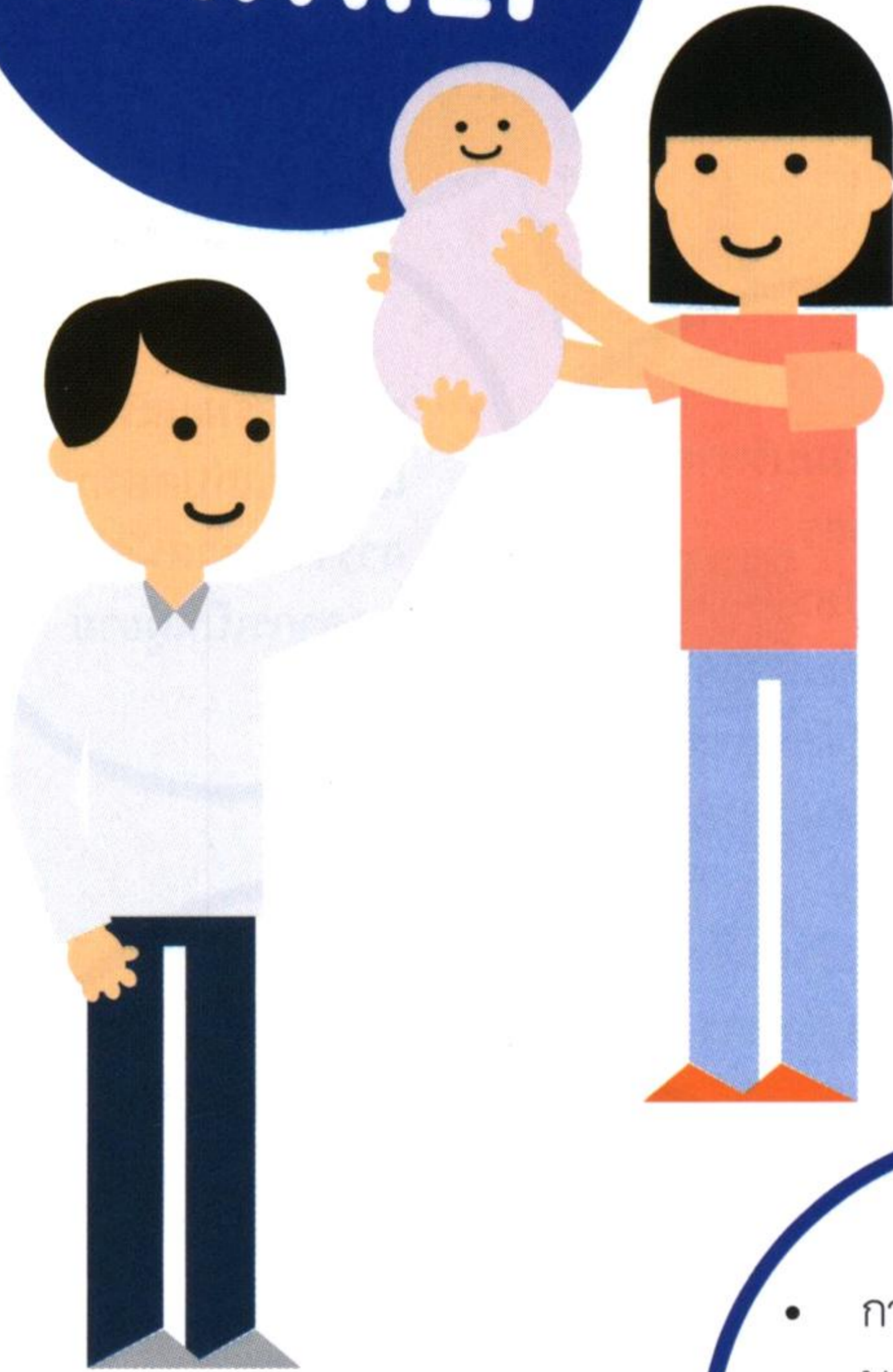


ผลที่จะได้รับ

บุคลากรมีการเก็บออมมากขึ้น เนื่องจากในบางองค์กรได้ประสานงานกับธนาคารเพื่อมาให้ความรู้และอำนวยความสะดวกกับเปิดบัญชีที่องค์กร ในด้านของการลดหนี้บางองค์กรมีการจัดตั้งคณะทำงานเพื่อมาแก้ปัญหาหนี้ของบุคลากรอย่างจริงจัง ซึ่งทำให้บุคลากรสามารถบริหารจัดการหนี้ได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้วยการเปลี่ยนจากหนี้นอกระบบมาเป็นหนี้ในระบบซึ่งมีอัตราดอกเบี้ยต่ำกว่า และวางแผนการผ่อนชำระให้เหมาะสมกับรายรับรายจ่าย นอกจากนี้ยังสามารถทำอาชีพเสริมต่างๆ ที่องค์กรสนับสนุน สามารถนำผลผลิตบางส่วนมาใช้และส่วนที่เหลือสามารถนำออกขายเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้



HAPPY
WORKPLACE
FAMILY



กิจกรรม Happy Family ในองค์กร

มีเป้าหมายสำคัญเพื่อ

- ส่งผลดีต่อตัวบุคลากรโดยตรง และทำให้เกิดผลดีต่อองค์กรในทางอ้อม

รูปแบบการจัดกิจกรรม

- การเชิญชวนครอบครัวของบุคลากรมาเยี่ยมชมองค์กร และร่วมกิจกรรมขององค์กร
- การมอบทุนการศึกษาและอุปกรณ์การศึกษาแก่นบุตรของบุคลากร
- การมอบรางวัลให้บุคลากรที่เป็นพ่อ/แม่ดีเด่น

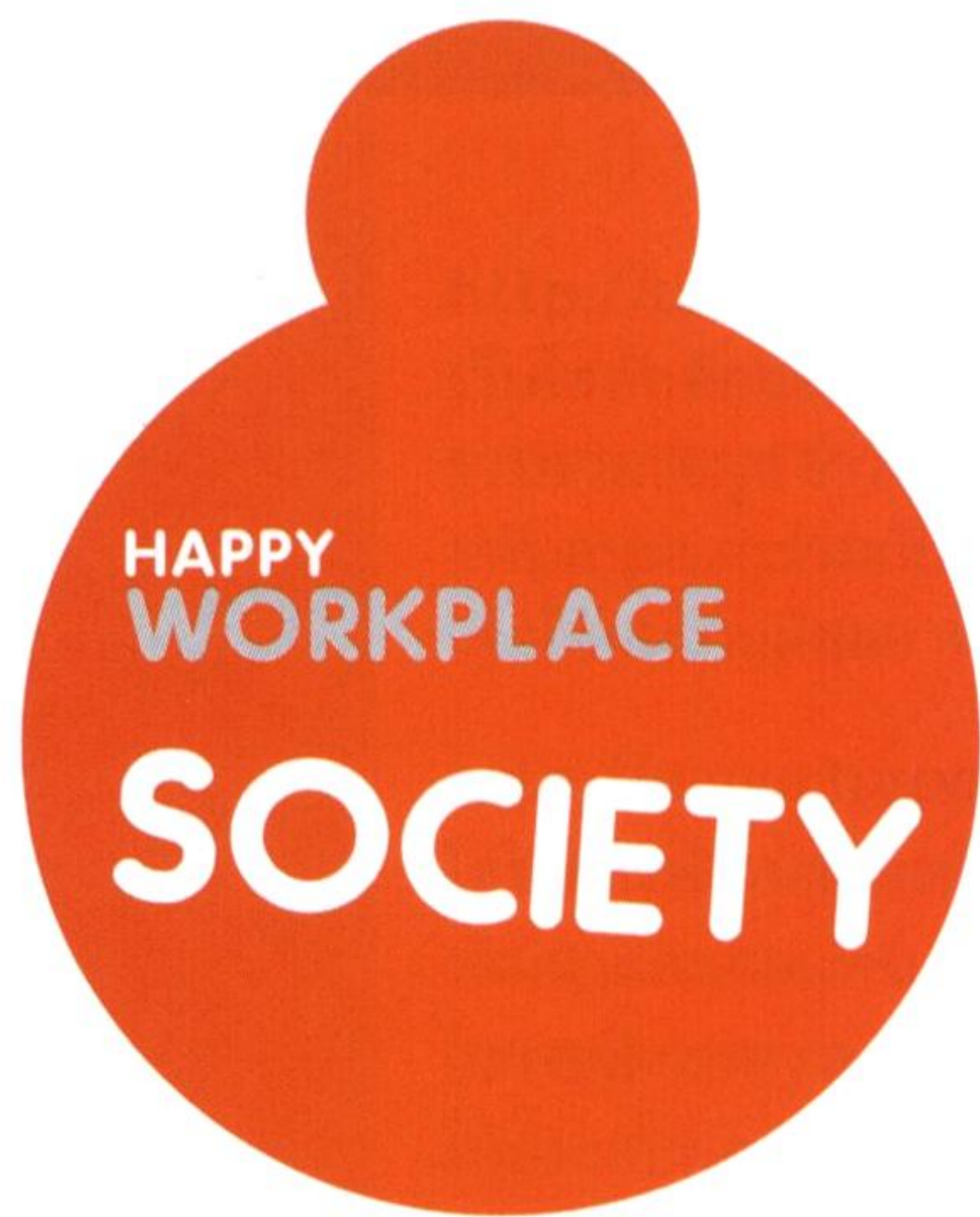
- การเปิดโอกาสให้บุตรของบุคลากรเข้ามาทำงานเพื่อหารายได้พิเศษ
- การจัดสรรเวลาการทำงานให้มีประสิทธิภาพ

- การเติมความรู้สำหรับบุคลากรเกี่ยวกับการดูแลครอบครัว
- การเยี่ยมบ้านของบุคลากร
- การจัดตั้งศูนย์เลี้ยงเด็กในสถานประกอบการ



ผลที่จะได้รับ

บุคลากรมีความรู้สึกประทับใจองค์กรที่มีการดูแลครอบคลุมไปถึงครอบครัวของตนเอง ในขณะที่เดียวกันบุคคลในครอบครัวของบุคลากรก็เกิดความประทับใจในตัวองค์กรและการเข้าร่วมกิจกรรมกับองค์กร ทำให้เข้าใจในรูปแบบการทำงานของคนในครอบครัวตนเองมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างพื้นฐานของสถาบันครอบครัวที่มั่นคง เมื่อครอบครัวอบอุ่นมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคลากรสามารถทำงานให้กับองค์กรได้อย่างเต็มที่



กิจกรรม Happy Society ในองค์กร

มีเป้าหมายสำคัญเพื่อ

- เกิดความรักสามัคคีต่อกันของคนภายในองค์กร รวมถึงเผื่อแผ่ความรัก ความปรารถนาดีออกไปสู่สังคมภายนอกองค์กร ซึ่งสอดคล้องกับหลักการ CSR ที่มุ่งเน้นสร้างประโยชน์กับ คน ชุมชน และสังคม
- บุคลากรสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างราบรื่นขึ้น เกิดสภาพแวดล้อม การทำงานเชิงบวก
- บุคลากรมีกำลังใจในการทำงานและแก้ปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน
- องค์กรจะได้ภาพลักษณ์ของการทำกิจกรรมเพื่อสังคมที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม (Corporate Social Responsibility : CSR)
- หลักการของธุรกิจกับความรับผิดชอบต่อสังคม อยู่บนพื้นฐานความเชื่อว่า 'ธุรกิจกับสังคมจะต้องอยู่ร่วมกันอย่างช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน ช่วยกันลดจุดอ่อนต่อกัน'



รูปแบบการจัดกิจกรรม

- การทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม
- การให้บุคลากรกลับไปพัฒนาบ้านเกิด
- การสื่อสารกับชุมชนรอบๆ องค์กร
- การพัฒนาระบบแรงงานสัมพันธ์ (Employee Relations) / การพูดคุยสื่อสารในองค์กร
- การจัดกิจกรรมที่มุ่งสร้างความสัมพันธ์ของบุคลากรทุกระดับในองค์กร : Buddy

ที่มา: เรื่องสร้างสรรค์สานฝัน
สู่องค์กรแห่งความสุข เล่ม 2
HAPPY 8 menu

การทำกิจกรรมด้าน Happy Social (สังคมดี) เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือ ในการสร้างความรัก ความผูกพันให้กับพนักงานในองค์กร อาจจะเริ่มจาก การทำความสุขให้เกิดขึ้นกับคนภายในองค์กรแล้วเผื่อแผ่ความสุขเหล่านี้ไปสู่ สังคมคนข้างนอกองค์กร หรือบางที่นำคนในองค์กรไปสร้างความสุขให้กับ สังคมภายนอกก่อน เพื่อให้เกิดความรู้สึกเอิบอัมภาคภูมิใจที่ได้ไปช่วยเหลือ คนข้างนอก สะท้อนกลับคืนมาสู่คนในองค์กร

ผลที่จะได้รับ

การทำกิจกรรมนอกสถานที่ด้วยกันบ่อยๆ ทำให้บุคลากรสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างราบรื่นขึ้น เกิดสภาพแวดล้อม การทำงานเชิงบวก (Positive Organizational Climate) ในขณะที่เดียวกันบุคลากรก็รู้สึกอึดอัดใจที่ได้เป็นผู้ให้ อีกทั้งยังประทับใจที่ได้มีโอกาสไปสัมผัสประสบการณ์จริงในพื้นที่ต่างๆ และรู้สึกว่ามีผู้ที่ลำบากกว่าตนเองอีกจำนวนมาก ทำให้มีกำลังใจในการทำงานและแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ในมุมมองขององค์กรจะได้ภาพลักษณ์ของการทำกิจกรรมเพื่อสังคมที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม (Corporate Social Responsibility : CSR)



HAPPY WORKPLACE

สสส.กับภาคีเครือข่ายหวานเมล็ดปลูกฝังแนวคิด Happy Workplace จนหยั่งรากลึกในสังคมไทยมานานนับ 10 ปี กับการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในที่ทำงาน ผ่านเครื่องมือหลากหลายที่พัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด เช่น ความสุข 8 ประการ (Happy 8) คู่มือวัดความสุขด้วยตัวเอง (Happinometer) ดัชนีสุขภาวะองค์กร (MapHR) เครื่องมือประเมินตัวเองและวัดผลการพัฒนาองค์กรเพื่อให้เกิดความสุขใน 10 มิติ (Workplace Index) และ เครื่องมือรักษาสมดุลความสุขภายในองค์กร (Holestic Enterprise Happiness Approach : HeHa) เป็นต้น เพราะความเชื่อที่ว่า การทำงานอย่างมีความสุขในแบบ Happy Workplace มีคุณประโยชน์หลากหลายทั้งส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน ยังเป็นหัวใจหลักของการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนในองค์กร และเมื่อองค์กรดูแลคนทำงานซึ่งก็คือทุนมนุษย์ที่สำคัญ ขณะที่การดูแลนั้นรวมถึงครอบครัวและผู้เกี่ยวข้องของคนทำงาน ย่อมส่งผลต่อการลดรายจ่ายทางสุขภาพในภาพรวม และเกิดเป็นผลดีต่อการสร้างสังคมสุขภาวะของประเทศในระยะยาว

แนะนำเว็บไซต์

<http://www.thaihealth.or.th/>

เว็บไซต์หลักของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

รวบรวมข้อมูล ข่าวสาร เกี่ยวกับสุขภาพและวิถีดำเนินชีวิต ทำหน้าที่หน้าที่ริเริ่ม ผลักดัน กระตุ้น สนับสนุนและร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในสังคม ในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีครบ 4 ด้าน กาย จิต ปัญญา สังคม และร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่

<http://www.happy-workplace.com/>

โครงการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสนับสนุนสุขภาวะองค์กร

พัฒนาและเผยแพร่เครื่องมือกล่องแห่งความสุข 8 ประการ(Happy 8 Menu) ซึ่งเป็นเครื่องมือในการจัดการความรู้ที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพองค์กร (Happy Workplace) ให้ประสบผลสำเร็จ

<http://www.happy8workplace.com/>

Happy Workplace Center

แหล่งจัดเก็บและรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับองค์กรแห่งความสุข ในทุกรูปแบบ ทั้ง หนังสือ วิดีโอ บทความ วารสาร และอื่นๆ นอกจากนี้ยังสนับสนุนสื่อองค์ความรู้ ประสานงานติดต่อ วิทยากรแก่องค์กรและผู้สนใจ อีกทั้งยังให้คำแนะนำเบื้องต้นในการดำเนินกิจกรรมในองค์กร รวมถึงประชาสัมพันธ์ ข้อมูล ข่าวสาร จัดการอบรม จัดกิจกรรม และสนับสนุนงานออกแบบ สำหรับองค์กรต่างๆ



หนังสืออ้างอิง Reference

- หนังสือ สร้างสรรค์สถานฝึกสู้องค์กรแห่งความสุข เล่ม 2 HAPPY 8 menu
- หนังสือ คู่มือความสุข 8 ประการในที่ทำงาน
- หนังสือ ออกกำลังกายแต่ละวัย แบบไหนดี
- หนังสือ สรรสารองค์กรแห่งความสุข
- หนังสือ คู่มือเพื่อความสุขทางการเงิน
- หนังสือ เครื่องมือครอบครัวเข้มแข็ง
- หนังสือ องค์กรแห่งความสุข
- หนังสือ ร้อยความคิด สร้างสุของค์กร
- SOOK Magazine นิตยสารคนรักสุขภาพ ฉบับที่ 18

ค้นหาได้ที่ <http://resource.thaihealth.or.th/> หรือ

Resource Center

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ห้องสร้างปัญญา อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (ชั้น 2)

เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร

กรุงเทพมหานคร 10120

02-343-1500 กด 3



HAPPY 8

นิทรรศการความสุขไม่รู้จักจบ











MONEY

RELAX

SOCIETY

FAMILY

