การสร้างสุขในชีวิตและการทำงาน

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

email: kmkaeo@gmail.com Tel: 081 6840109

Mahidol University
Wisdom of the Land

ความเชี่ยวชาญ

- องค์กรสุขภาวะ (Happy workplace)
- ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)
- พฤติกรรมสุขภาพและสุขภาวะ (Health Behavior & Healthy)

** ที่ปรึกษาโครงการสังเคราะห์ข้อมูลกระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) สสส.*

** ที่ปรึกษาและนักวิจัยโครงการสร้างเสริมการเป็นองค์กรสุขภาวะต้นแบบ (Happy Workplace) มูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทย ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. (2558-2560)*

** โครงการพัฒนานักสร้างสุของค์กร สสส. (2555-2557)*

** โครงการพัฒนาดัชนีสุขภาวะองค์กร สสส. (2554-2556)*

** โครงการวิจัยผลของกระบวนการสร้างสุขในองค์กรภาคเอกชน สสส. (2558-2559)*

** หนังสือ“รวมผลงานนักสร้างสุของค์กร: กระบวนการสร้างสุขตามโมเดล MapHR” (2558)*

** หนังสือ“ก้าวไปสู่องค์กรสุขภาวะ ก้าวไปเป็น Happy Workplace” (2556)*

** คู่มือตรวจสอบสุขภาวะระดับองค์กร Happy Workplace Index (2556)*

การสร้างสุขในชีวิตและการทำงาน

วัตถุประสงค์

ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้แนวทางและเทคนิคการสร้างสุข นำไปสู่การปฏิบัติตัวเพื่อสร้างสมดุลในการใช้ชีวิตและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

หัวข้อเรียนรู้

- แนวทางการสร้างสุขในชีวิตและการทำงาน (45 นาที)
- ฝึกสังเกตตนเองและทำความรู้จักตัวเอง (45 นาที)
- ฝึกประเมินความสุขของตนเอง ด้วย “ผังความสุข 8 มิติ” (15 นาที)
- ฝึกจัดความสมดุล ด้วย “แผนที่ความสุข” (30 นาที)
- แลกเปลี่ยนและสรุปบทเรียน (45 นาที)

วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน วัยสูงอายุ วัยชรา

“ชีวิตนี้น้อยนัก”

(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช องค์ที่ 19)

แนวคิดการสร้างสุข

การวางแผนเวลาในการทำงานและใช้ชีวิต

หลักการสร้างสุขในชีวิตและการทำงาน

Mahidol University
Wisdom of the Land

มุมมองในการใช้ชีวิตจากผู้สูงวัยอายุเกินร้อย

ปัจจัยสร้างสุขและอายุยืน

* ทำงานเคลื่อนไหวร่างกาย
* กินผัก-ผลไม้ให้มาก แต่กินเนื้อให้น้อย
* กินอิ่ม 80% และกินมื้อเย็นก่อนค่ำ
* มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน
* คบเพื่อนที่ดี มีสังคม
* เอาใจใส่คนรอบข้าง

บุทเนอร์, ดี (2556) ขอบฟ้าแห่งอายุร้อยปี. [The blue zones]

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีความสุขที่แท้จริงในระยะยาว

ผลการวิจัยของ Harvard University

https://youtu.be/5Mhp8E_W7ec

ปัจจัยที่ทำให้มีความสุขที่แท้จริงในระยะยาว

1. ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด
2. คุณภาพของความสัมพันธ์
3. การดูแลร่างกายและสมอง

ผลการวิจัยของ Harvard University https://youtu.be/5Mhp8E_W7ec

“สมการสร้างสุข” ของท่านเป็นอย่างไร?

Money + Eating = Happiness

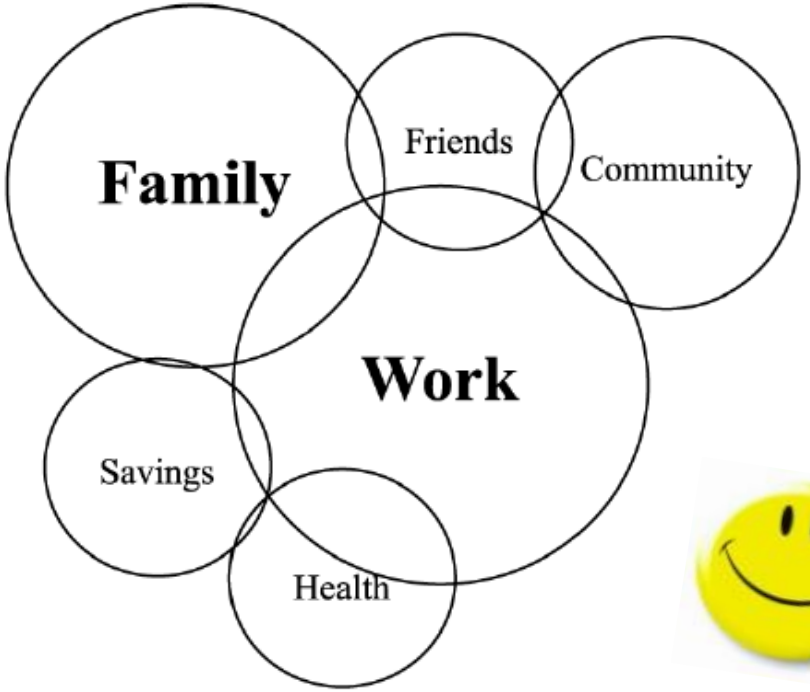
Money + Working = Happiness

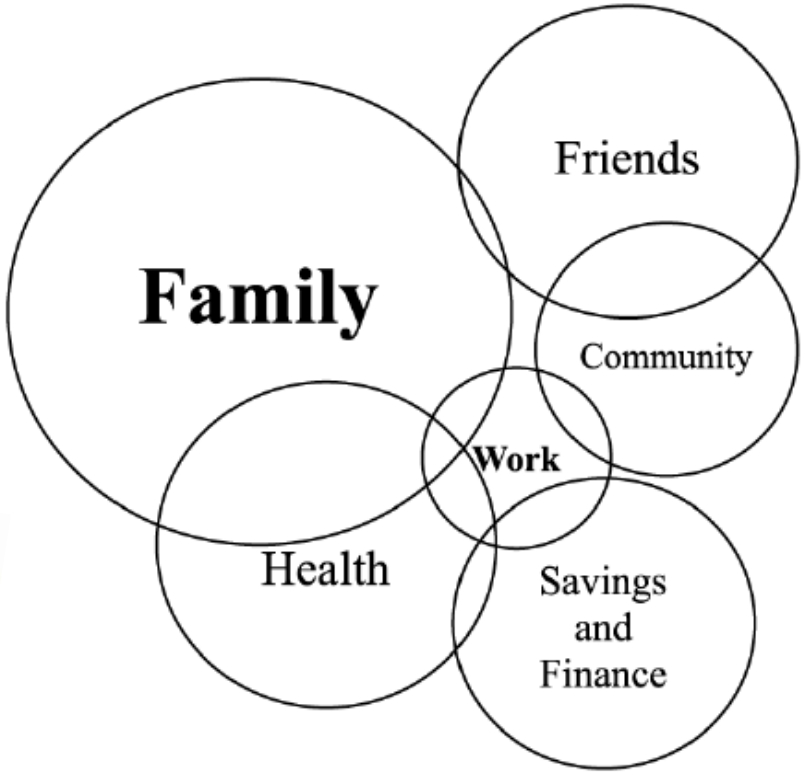
Money + Time = Happiness

No Money + No Working = Happiness

คำถาม : ระดับความสุข จะ ลดลง / เพิ่มขึ้น ตามอายุที่เพิ่มขึ้น?

คำถาม : ช่วงวัยใดสำคัญที่สุด ที่ต้องใส่ใจเรื่องความสุข?





Pre-retirement **Retirement**

Balancing Work and Personal Life: The Leader as Acrobat

Article in Journal of Management Development · February 2009

DOI: 10.1108/02621710910932089

แนวทางการบริหารชีวิต ก่อนและหลัง ชีวิตทำงาน

การใช้ชีวิตและการทำงานอย่าง**สมดุล**และมี**ความสุข**

“ความสุข” เกิดขึ้นได้อย่างไร? ที่ไหน? เวลาใด?

Mahidol University
Wisdom of the Land

สถานการณ์สร้างสุข

การสร้างความสมดุล

หลักการ: กาย & ใจ

กิจกรรม:

ทำกายให้เคลื่อนไหว	ทำใจให้อยู่นิ่ง
ออกกำลังกาย	หยุดคิด (มีสมาธิ)
ทำงานที่ชื่นชอบ	จดจ่อกับงาน (มีสมาธิ)
งานอดิเรก/ นันทนาการ	ฝึกรู้ตัว (มีสติ)

ผลที่เกิดขึ้น: สุข > ทุกข์

จิตวุ่น-ปัญญาหาย .. จิตว่าง-ปัญญามี

ศึกษาความเชื่อมโยง กาย-ใจ พระไพศาล วิสาโล https://www.youtube.com/watch?v=NtLscM-f7RI

กิจกรรมสร้างสุข (1)

“ฝึกสังเกตตนเองและทำความรู้จักตัวเอง”

- รับรู้ความรู้สึกภายใน ผ่อนคลาย และมีสติ
- รับรู้ภายในใจ *(กล่าวตามในใจ ทีละประโยค)*
- สำรวจความรู้สึกของตนเอง

- **แลกเปลี่ยนความรู้สึกระหว่างกัน**
- **สรุปการเรียนรู้**

"Happiness"

Mahidol University
Wisdom of the Land

กาย
ใจ
สังคม
ปัญญา

Physical Health
Mental Health
Social Health
Spiritual Health

(WHO, 1989)

สุข : ความสบายกาย สบายใจ

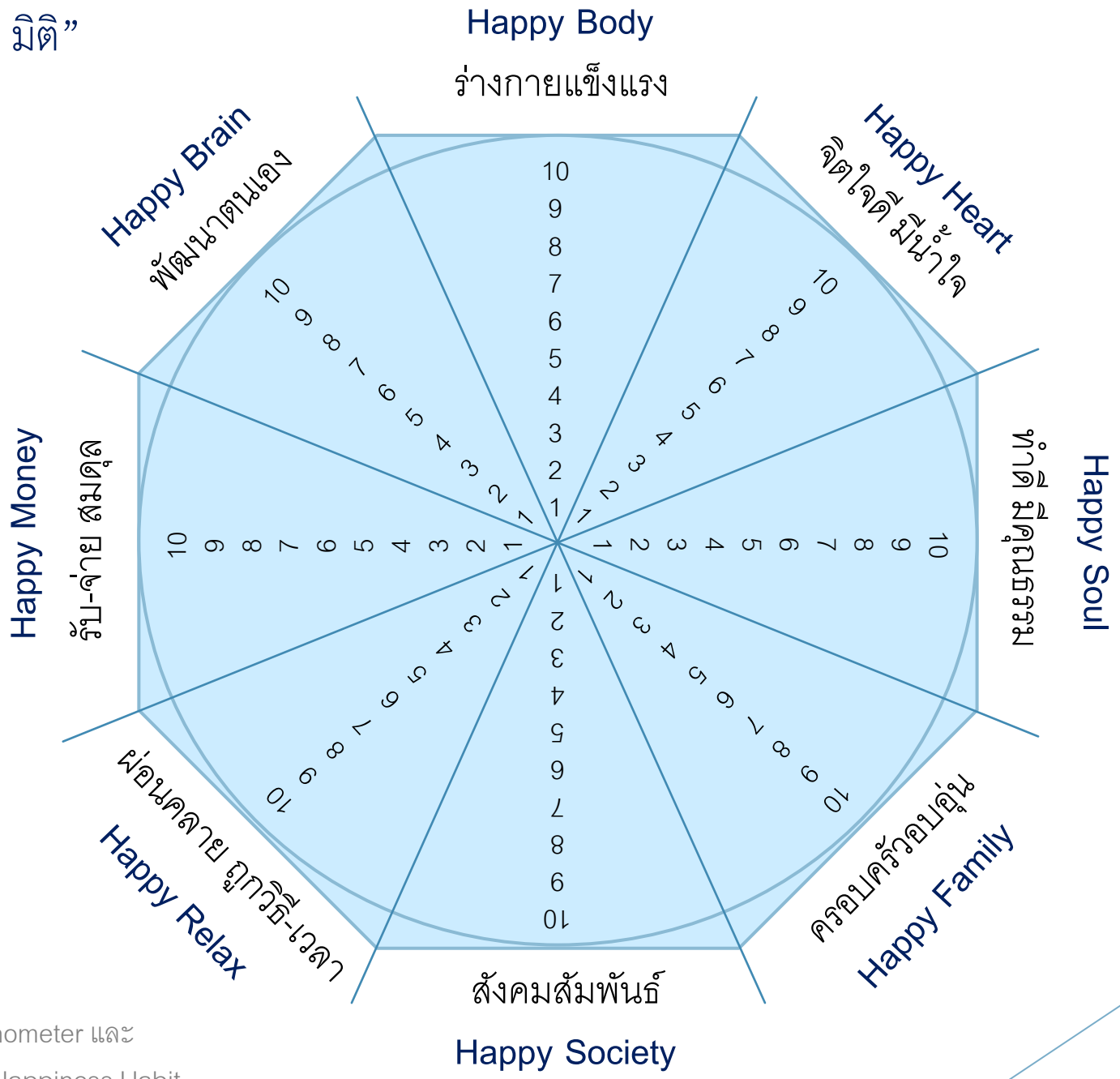
(พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554)

หลัก “H a p p y 8”

จัดสมดุลของการใช้ชีวิตและการทำงาน

ประเมินความสุข 8 ด้าน (Happy 8)

“ผังความสุข 8 มิติ”



ปรับปรุงจาก Happinometer และ

Colbert, B. (2013). Happiness Habit

กิจกรรมสร้างสุข (2)

“ฝึกประเมินความสุข”

กิจกรรมฝึกปฏิบัติ 2 (รายบุคคล) ด้วย “ผังความสุข 8 มิติ”

คำชี้แจง

1) ให้ทุกท่านประเมินความสุขของตนเอง โดยสะท้อนสภาพการณ์/สิ่งที่ได้ปฏิบัติ ตามหลัก Happy 8 (ซึ่งเป็นเป้าหมาย/ความคาดหวัง)

2) ความสุขแต่ละด้าน มีคะแนนจากน้อยที่สุด= 1 ถึงมากที่สุด= 10 (คะแนน= 5 หรือน้อยกว่า สะท้อนถึงสภาพการณ์/สิ่งที่ได้ปฏิบัติ มีต่ำกว่าเป้าหมายที่ควรจะเป็น)

3) ลากเส้นเชื่อมระหว่างระดับที่เลือกในแต่ละด้าน

กิจกรรมสร้างสุข (3)

ฝึกจัดความสมดุล ด้วย “แผนที่ความสุข”

แนวคิด : การใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย
และกำหนดเส้นทาง/วิธีการไปถึงเป้าหมายนั้น

กิจกรรม : ฝึกการตั้งเป้าหมาย และวางแผน
กิจกรรมประจำวันให้เหมาะสมกับตนเอง

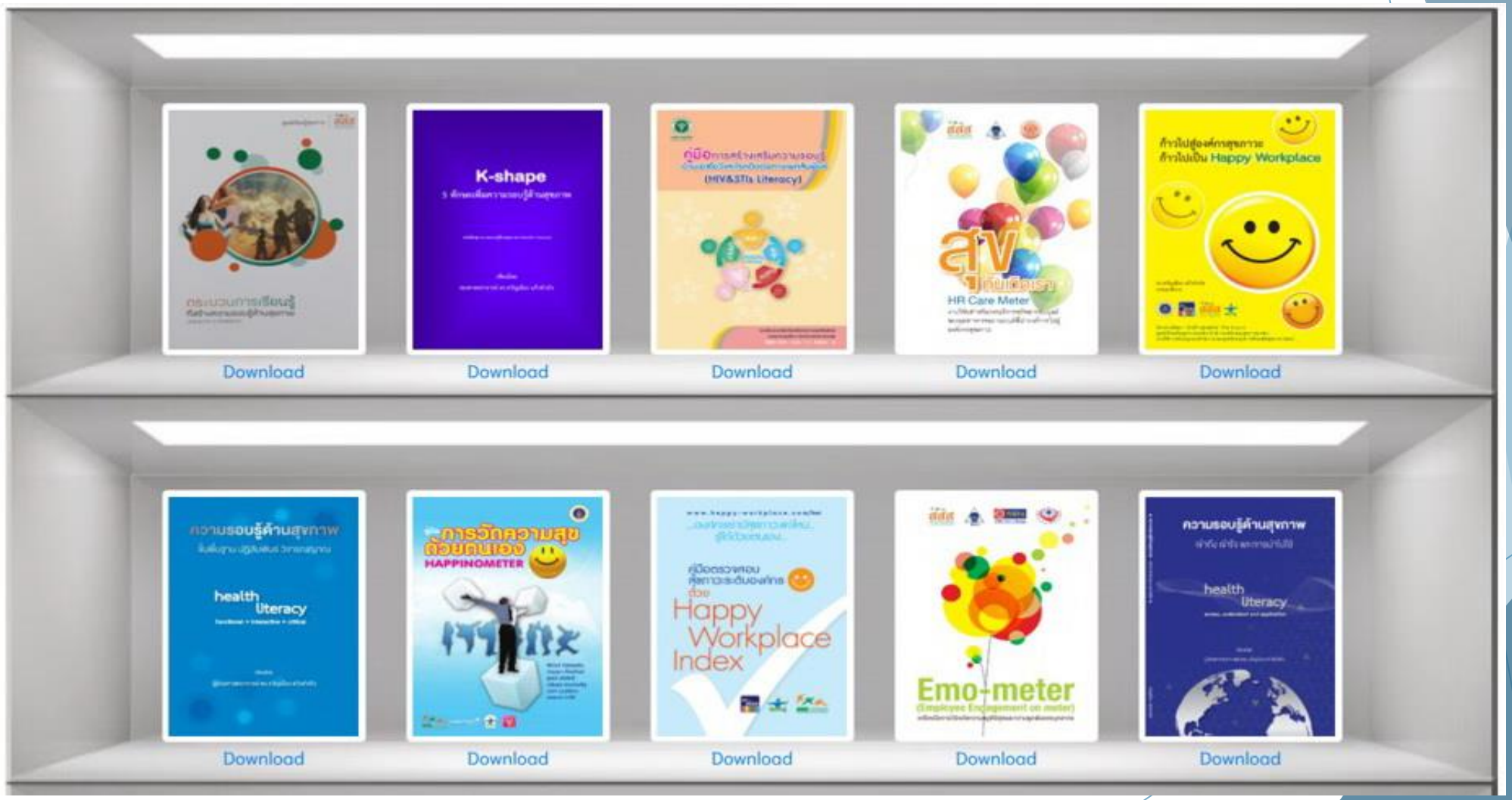
ขั้นตอนการจัดความสมดุล ด้วย “แผนที่ความสุข”

1. บันทึกกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์
2. ให้คะแนนความสำคัญ และความพึงพอใจ
3. บันทึกเวลาที่ใช้ และปรับเวลาใหม่ตามหลักการ
4. ประเมินความเป็นไปได้ และใส่หมายเลขลำดับกิจกรรม

ลำดับ	กิจกรรมที่ทำประจำรายสัปดาห์	ความสำคัญ (1-5 คะแนน)	ความพึงพอใจ (1-5 คะแนน)	เวลาที่ใช้เดิม	เวลาปรับใหม่ตามหลักการ	ความเป็นไปได้ (1-5 คะแนน)
	○ ทำงานหาเงิน	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	.. ชม./สป.	.. ชม./สป.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
	○ ใช้เวลากับเพื่อน	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	.. ชม./สป.	.. ชม./สป.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
	○ ดื่มกิน/ท่องเที่ยว	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	.. ชม./สป.	.. ชม./สป.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
	○ ดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	.. ชม./สป.	.. ชม./สป.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
	○ เล่นเกม	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	.. ชม./สป.	.. ชม./สป.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
	○ เยี่ยมพ่อ-แม่/ ครอบครัว	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	.. ชม./สป.	.. ชม./สป.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
	○ อ่านหนังสือ/ เพิ่มความรู้	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	.. ชม./สป.	.. ชม./สป.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
	○ ช่วยเหลือสังคม	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	.. ชม./สป.	.. ชม./สป.	1 – 2 – 3 – 4 – 5

แนะนำชั้นหนังสือ “รอบรู้ ทันสมัย น่าอ่าน”

ดาวโหลดฟรีที่ http://hepa.or.th/journal.php



การสร้างสุขในชีวิตและการทำงาน

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล