



โปรแกรมสร้างสุขในสถานประกอบการ เครื่องมือที่ 1 – 2

นางสาวจุฑามาศ จ้อยจุมพจน์
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4

เพลงสวัสดิ์

สวัสดิ์ สวัสดิ์
วันนี้เรามาพบกัน
เธอ...และฉัน
พบกัน สวัสดิ์

MODULE 1

ฝึกมองโลกในแง่ดี



กิจกรรมทบทวน
ข้อดีของตนเอง



การมองโลกในแง่บวกหรือการคิดบวก
ไม่ใช่การหลอกตัวเอง หรือคิดเข้าข้างตนเอง
หรือยกยอตนเอง

แต่เป็นการฝึกคิดค้นหาและมองสิ่งที่เป็นจริง

การมองอย่างเป็นเหตุเป็นผล
ถึงข้อดีที่เรามีอยู่จริงและเป็นข้อดี
ที่ทำให้ชีวิตเรามีคุณค่า

เห็นดี...ในร้าย

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

การฝึกมองโลกในแง่ดีจนเป็นนิสัย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญรอบตัวเราในชีวิตประจำวัน หรือต้องเผชิญกับบุคคลที่ไม่พึงใจ ไม่ถูกใจก็ตาม จะส่งผลให้คนๆ นั้นเห็นความหวัง มีกำลังใจ มีพลังใจต่อสู้ในชีวิตประจำวัน เป็นคนมองชีวิตอย่างรื่นรมย์ และมีความสุข

หลักการชื่นชมผู้อื่น

- ต้องไม่มีคำวิจารณ์ ตำหนิ หรือประชดประชัน รวมอยู่ในคำชื่นชม เช่น “เดี๋ยวนี้ขยันเป็นพิเศษนะ อย่าให้ดีแตกก็แล้วกัน”
- ระหว่างชื่นชมต้องมีความสอดคล้องกันทั้งภาษาพูดที่ใช้และภาษาท่าทางที่แสดงออกอย่างจริงใจ
- สบตาขณะที่ชื่นชม แต่ไม่ใช้การจ้องตาเขม็ง
- ชื่นชมด้วยการเขียนเป็นบางครั้ง
- ชื่นชมด้วยความรู้สึกที่จริงใจ ยอมรับ และเห็นคุณค่าในความพยายามของเขาที่ทำพฤติกรรมที่คุณต้องการเช่น “ฉันชื่นชมเธอจริงๆ ที่เห็นเธอมีความตั้งใจทำงานมาตลอด แม้งานยากๆ เธอก็ไม่เคยบ่น”

MODULE 2

ปรับเปลี่ยนความคิด



ปัจจัยที่เสริมสร้างความสุขของคนวัยทำงานอีกด้าน
ที่จำเป็นและเชื่อมโยงกับการมองโลกในแง่บวกและมองโลกในแง่ดี
คือ การปรับเปลี่ยนความคิด เพราะการใช้ชีวิตประจำวันของคนเราไม่
สามารถเจอกับสิ่งที่สมหวัง หรือถูกใจได้เสมอไป และบางครั้งเราเองก็
ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ถูกใจนั้นได้

ดังนั้นเราต้องมีวิธีการที่จะอยู่กับสิ่งนั้นให้ได้

โดยไม่รู้สึกลึบใจหรือทุกข์ใจจนทนไม่ได้


ด้วยการฝึกปรับระบบความคิดหรือการปรับเปลี่ยนความคิด

ที่มีต่อตนเองต่อผู้อื่น หรือต่อสิ่งที่เผชิญอยู่

เพื่อให้เรามีการดำเนินชีวิตต่อไป ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ท้อแท้ สิ้นหวัง

วิธีการปรับเปลี่ยนความคิด

1. การเปิดมุมมองของตนเองให้มองอย่างรอบด้าน
มองทั้งข้อดีและข้อเสียที่เกิดขึ้นว่าส่งผลให้เราได้เรียนรู้อะไร
2. สามารถนำไปปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้นอย่างไร
3. ไม่พุ่งเป้าเฉพาะความล้มเหลว หรือผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างเดียว
4. ฝึกพัฒนาตนเองจากการมองโลกในแง่บวกให้สามารถมองหาข้อดีได้แม้แต่ใน
สถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับความยุ่งยากใจต่างๆ



ขอบคุณมากค่ะ