

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

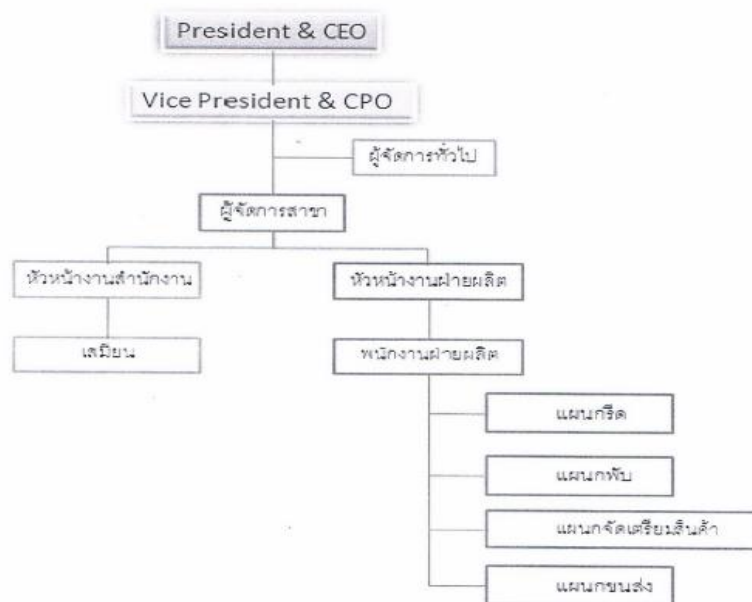
โครงสร้างและสภาพแวดล้อมทั่วไปขององค์กร

โครงสร้างและสภาพแวดล้อมทั่วไปขององค์กร

องค์กรโรงงานหลังคาเหล็ก บี .เค.สาขาลำปลายมาศ เป็นองค์กรธุรกิจขนาดย่อม ประกอบด้วย ผู้บริหาร 2 ท่านผู้จัดการ 2 ท่าน พนักงาน 12 ท่าน โครงสร้างการบริหารนั้นเป็นแบบเครือข่ายมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่อำเภอเมืองบุรีรัมย์ และมีสาขาอยู่ในตัวอำเภอต่างๆของจังหวัดบุรีรัมย์ เริ่มต้นองค์กร บี .เค.นั้น เปิดตัวครั้งแรกที่ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ ด้วยวิสัยทัศน์และแนวคิดของผู้บริหารที่เล็งเห็นว่าสินค้าที่เราขายเป็นสินค้าที่มีคุณภาพดี ราคาสมเหตุสมผล และหนึ่งในปัจจัยที่ประชาชนต้องใช้ถือเป็นสินค้าจำเป็น เปิดตัวโรงงานหลังคาเหล็ก บี .เค. ครั้งแรกที่จังหวัดบุรีรัมย์ เหตุผลหลักที่เลือกจังหวัดบุรีรัมย์เนื่องด้วยมีฐานลูกค้าเก่าบางส่วนและจังหวัดบุรีรัมย์ที่มีประชากรมากเป็นลำดับต้นๆของประเทศไทย โรงงานหลังคาเหล็กบี .เค. เป็นที่ยอมรับจากลูกค้าจำนวนมาก แต่เนื่องจากความต้องการของผู้บริโภค ที่ต้องการใช้หลังคาเหล็กนั้นมีสูงมาก การทำงานของบี .เค. สาขาบุรีรัมย์ 1 ที่เปิดตัวได้เพียง 1 ปี มีกำลังการผลิตไม่ทันต่อความต้องการของลูกค้า ผู้บริหารได้เล็งเห็นโอกาสในการเติบโตของธุรกิจหลังคาเหล็กว่ายังเติบโตได้อีกไกล อีกทั้งองค์กรหลังคาเหล็ก บี.เค เป็นโรงงานหลังคาเหล็กแห่งแรกในบุรีรัมย์ ดังนั้นท่านประธานจึงดำเนิน การขยายสาขา เพื่อรองรับความต้องการของผู้บริโภคที่ต้องการใช้หลังคาเหล็กในแต่ละอำเภอของจังหวัดบุรีรัมย์ รวมทั้งสิ้น 11 สาขา

หลังคาเหล็ก บี .เค. ลำปลายมาศเป็นหนึ่งในสาขาที่ได้รับการเปิดตัวที่อำเภอลำปลายมาศ ด้วยมุมมองและวิสัยทัศน์ของผู้บริหารที่เล็งเห็น โอกาส ในการเติบโตของธุรกิจ อำเภอลำปลายมาศ ถือเป็นจุดยุทธศาสตร์สำคัญ ทิศเหนือติดต่อกับอำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอ คูเมืองและอำเภอเมืองบุรีรัมย์ ทิศใต้ติดต่อกับอำเภอขามและนางรองจังหวัดบุรีรัมย์ ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภอห้วยแถลงและอำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา และด้วยทำเลที่เหมาะสม อีกทั้งประชากรที่มีมากถึง 16 ตำบล 209 หมู่บ้าน จำนวนประชากรรวม 123,267 คน (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย,2558) ดังแสดงภาพ

จุดแข็งขององค์กร โรงงานหลังคาเหล็ก บี.เค.ลำปลายมาศ คือ ความซื่อสัตย์ความซื่อตรงในการขาย ที่มีต่อลูกค้า เปรียบเสมือนเราเป็นลูกค้าคนหนึ่ง เราต้องการสิ่งที่ดีที่สุด ลูกค้าก็เช่นกัน ดังนั้นเราจึงจริงใจและให้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูกค้าทุกท่าน สินค้าหลังคาเหล็กถือเป็น สินค้าที่มีความซับซ้อนในด้านกายภาพ หากลูกค้าที่มาซื้อไม่มีความชำนาญในตัวสินค้าไม่สามารถจะแยกความหนาได้เลย แต่สินค้าขององค์กรมีมาตรฐานสากล นั่นคือ มีความหนาได้แผ่นบอกชัดเจนไม่สามารถโกงความหนาได้ นี่เป็นข้อดีที่ลูกค้าอุ่นใจ จุดแข็งข้อที่สองคือ เรื่องราคาเราจะขายสินค้าราคาถูกกว่าตลาดคู่แข่งขั้นเสมอ จากการสำรวจตลาดหลังคาเหล็ก จุดแข็งข้อที่สามคือเรื่องบริการ เรามีบริการที่อบอุ่น จริงใจให้ลูกค้าในการเลือกซื้อสินค้า พนักงานขายจะแนะนำสินค้าด้วยรอยยิ้ม และบริการหลังการขายหากสินค้ามีปัญหาเรายินดีเข้าไปตรวจสอบแก้ ปัญหาให้ลูกค้าด้วยความเต็มใจจริงใจ จุดแข็งข้อที่สี่คือ ความหลากหลายในตัวสินค้าของ บี.เค. โครงสร้างการบริหารเราเป็นแบบเครือข่าย รวมทั้งสิ้น 11 สาขา มี ระยะห่างของแต่ละสาขานั้น ไม่ไกลกันห่างกันแค่ตัวอำเภอ การขนส่งเป็นไปอย่างสะดวก ดังนั้นเราจึงสามารถกระจายสินค้า ได้หลายพื้นที่หากสาขาใดขาดสินค้าชนิดใดสามารถสั่งซื้อสินค้ากับสาขาใกล้เคียงได้ทันที องค์กร โรงงานหลังคาเหล็ก บี .เค.ลำปลายมาศ มีโครงสร้างการบริหารจัดการ ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 13 โครงสร้างการบริหารขององค์กร โรงงานหลังคาเหล็ก บี.เค.ลำปลายมาศ

การบริหารงานขององค์กรใช้รูปแบบการบริหารแบบกระจายอำนาจ (Decentralization) โดยผู้บริหารให้อำนาจการบริหารกับผู้จัดการสาขาในด้านการจัดการภายในเต็มที่ โดยผู้บริหารจะช่วยให้คำปรึกษาแก่ผู้จัดการสาขา ในการวางแผนนโยบายในสาขา การบริหารทรัพยากรบุคคล และการจัดการการตลาด จากนั้นจะให้อำนาจแก่ผู้จัดการสาขาในการดำเนินการอย่างเต็มที่ ดังนั้นรูปแบบการบริหารงานขององค์กรจึงทำให้เกิดความคล่องตัว และยืดหยุ่นในการปรับใช้นโยบายต่างๆ ในการดำเนินธุรกิจโรงงานหลังคาเหล็กนั้น สภาพแวดล้อมทั่วไปมีส่วนสำคัญในการนำมาพิจารณาการบริหารงานองค์กร เช่น สภาพเศรษฐกิจในขณะนั้น สภาพแวดล้อมในขณะนั้น และสภาพแวดล้อมทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ อัตราการแข่งขัน รสนิยมของผู้บริโภค ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลโดยตรงต่อผลประกอบการและการกำหนดนโยบายขององค์กร

ภาคผนวก ข

แนวทางการเก็บข้อมูลพนักงานภายในองค์กร

แนวทางการเก็บข้อมูลพนักงานภายในองค์กร

1. ข้อมูลพื้นฐาน

ชื่อ นาย / นาง / นางสาว

อายุ

ระดับการศึกษา (สูงสุด)

.....

สถานภาพสมรส โสด / แต่งงาน / แยกกันอยู่ / หย่าร้าง / หม้าย จำนวนบุตร

..... คน

อายุงานปัจจุบัน.....ปีเดือน

ประสบการณ์ในการเปลี่ยนงานจำนวน ครั้ง

2. รอบวงจรตลอดหนี้ (Happy Money)

- ความมุ่งหวังสูงสุดในชีวิตของท่านคือ
- แรงจูงใจในการเข้ามาทำงานในที่ทำงานปัจจุบันของท่านคือ
- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงประสบการณ์ที่รู้สึกว่าจะช่วงเวลาใดที่เศรษฐกิจภายในครัวเรือนดีที่สุดสามารถใช้ชีวิตได้ราบรื่นมากที่สุด
- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงแผนการบริหารจัดการด้านการเงินในชีวิต ที่ท่านรู้สึกว่าเป็นวิธีที่ดีและท่านอยากให้ผู้อื่นได้ลองนำไปใช้
- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงสิ่งของที่มีมองว่าสำคัญและจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันมากที่สุด 3 อย่าง และขอให้อธิบายความรู้สึกต่อสิ่งของเหล่านั้น

3. รอบวงจรครอบครัวดี (Happy Family)

- ขอให้ท่านแบ่งปันประสบการณ์ช่วงเวลาที่คุณรู้สึกว่าบรรยากาศภายในครอบครัวมีความสุขและมีความอบอุ่นมากที่สุด
- ความคาดหวังต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกภายในครอบครัวของท่านคือ
- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงสิ่งที่ต้องการได้รับจากครอบครัวมากที่สุด

- ขอให้ท่านแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองหรือคนที่รู้จัก เกี่ยวกับช่วงเวลาที่คุณรู้สึกว่าสามารถทำหน้าที่เป็นพ่อกับแม่ได้ดีที่สุด
- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงความตั้งใจที่อยากจะทำเพื่อครอบครัว หรือแผนการที่วางไว้สำหรับครอบครัว

4. รอบวงจรสุขภาพดี (Happy Body)

- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงประสบการณ์ในช่วงเวลาที่คุณรู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงที่สุด
- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงเทคนิคหรือเคล็ดลับที่ใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกาย
- ท่านมีความตั้งใจหรือแผนการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองหรือไม่
- ขอให้ท่านนึกถึงคนรอบตัวหรือคนเคยรู้จักที่ใช้ชีวิตแบบมีสุขนิสัยที่ดี ดูแลสุขภาพร่างกายดีและขอให้แบ่งปันว่าชอบวิธีการดูแลตนเองของเขาตรงไหน
- กีฬาหรือกิจกรรมเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ท่านชอบและสนใจคืออะไร

5. รอบวงจรผ่อนคลาย (Happy Relax)

- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงประสบการณ์ในช่วงเวลาที่คุณรู้สึกว่าตนเองมีความสุขในการดำเนินชีวิตไม่มีเรื่องให้คิดมาก ไม่มีเรื่องเครียด
- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงเทคนิคหรือวิธีการที่ช่วยขจัดความเครียดได้ดีที่สุด
- ขอให้ท่านนึกถึงคนรอบตัวหรือคนเคยรู้จักที่ใช้ชีวิตแบบไม่เครียด เป็นคนมองโลกในแง่ดี และขอให้แบ่งปันว่าชอบส่วนไหนในชีวิตเขา
- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงกิจกรรมที่ท่านใช้ในการช่วยผ่อนคลายความเครียดของท่าน
- ขอให้ท่านนึกถึงช่วงเวลาที่คุณสนุกสนานที่สุดที่ท่านจำได้ไม่ลืมและเล่าให้ฟังถึงเหตุการณ์ช่วงนั้นว่าอะไรทำให้ท่านรู้สึกสนุกสนาน

6. รอบวงจรทางสงบ (Happy Soul)

- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงประสบการณ์ของตนเองหรือคนที่รู้จักเกี่ยวกับแรงศรัทธาทางฝ่ายจิตวิญญาณที่ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงหลักธรรมหรือหลักคำสอนทางศาสนาที่ท่านใช้เป็นตัวยึดเหนี่ยวจิตใจการดำเนินชีวิตของท่าน
- ขอให้ท่านแบ่งปันความคิดเห็นต่อการดำเนินชีวิต ที่อยู่ในกรอบศาสนาว่า การใช้ชีวิตดังกล่าวจะส่งผลให้เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร
- ขอให้ท่านแบ่งปันประสบการณ์ที่มีโอกาสใช้หลักธรรม คุณธรรม หรือจริยธรรม ในการแก้ไขปัญหาที่ผ่านมาในชีวิต
- แบ่งปันถึงส่วนดีของความเชื่อส่วนตัวในสิ่งที่นับถือ ว่ามีความศรัทธา ตรงไหนอยากจะแนะนำให้ผู้อื่นลองนำไปประยุกต์ใช้ในตรงไหน

7. รอบวงจรมน้ำใจงาม (Happy Heart)

- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงประสบการณ์ของตนเองหรือคนที่ท่านรู้จัก เกี่ยวกับความมีน้ำใจ การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทน
- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงประสบการณ์ “ การให้ของท่าน ” ที่รู้สึกว่ามีความหมายสำหรับตนเองมากที่สุด เป็นการให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจและจริงใจ
- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงแผนการ หรือความตั้งใจส่วนตัวที่ต้องการทำอะไรให้แก่ผู้อื่น
- ภายใต้อสังคัมทุกวันนี้ที่ผู้คนมีความเห็นแก่ตัวมากขึ้นจนกลายเป็นเรื่องธรรมดา ท่านมีความเห็นอย่างไรกับคำพูดที่ว่า “เป็นสุขที่เป็นผู้ให้ มากกว่าเป็นผู้รับ”

8. รอบวงจรสังคมติ (Happy Society)

- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมช่วยเหลือสังคม ทำงานเป็นอาสาสมัคร หรือบำเพ็ญประโยชน์ ว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม
- ขอให้นึกถึงบุคคลที่ท่านชื่นชอบ ไม่ว่าจะเป็คนรู้จักหรือบุคคลมีชื่อเสียง ที่มีลักษณะชอบอุทิศตนเพื่อสังคม และแบ่งปันว่ารู้สึกชื่นชมบุคคลนั้นๆเพราะเหตุใด
- ขอให้แบ่งปันถึงแผนการ หรือความตั้งใจที่ท่านอยากจะทำอะไรเพื่อสังคม หรือเพื่อชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่
- จากกระแสโลกรื้อนใน ปัจจุบัน ขอให้ท่านช่วยแบ่งปันถึงความตั้งใจที่อยากจะช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ขอให้ท่านช่วยเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับชุมชนที่ท่านอยู่อาศัย มีการจัดกิจกรรมใดที่ท่านรู้สึกชอบ คิดว่าเป็นกิจกรรมที่ดี สร้างสรรค์ ช่วยส่งเสริมชุมชนให้ดีขึ้น

9. รอบวงจรถ้าความสุข (Happy Brain)

- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงประสบการณ์ที่รู้สึกสนุกหรือเพลิดเพลินที่สุดจากการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ทำไมจึงชอบบรรยากาศในการเรียนรู้ครั้งนั้น

- ขอให้ท่านแบ่งปันถึงแผนการหรือความตั้งใจ ถึงสิ่งที่ยากเรียนรู้เพิ่มเติมในชีวิตประจำวัน เช่น ความสามารถพิเศษด้านใด ทักษะดี านใด หรือท่านต้องการศึกษาความรู้ด้านใดเพิ่มเติม

- ขอให้ท่านแบ่งปันเทคนิคในการพัฒนาความรู้ความสามารถหรือทักษะของตัวเอง

- สิ่งที่ท่านต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมจากการทำงานภายในองค์กร

10. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค
รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

รายชื่อพนักงานภายในองค์กรผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย
โรงงานหลังคาเหล็ก บี.เค. สาขาลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

ลำดับ	ชื่อ – นามสกุล	อายุ	การศึกษา	สถานภาพสมรส
1	นายวิทยา มณีเต็ม	28	มัธยมศึกษาตอนปลาย	สมรส
2	นายสาขันธ์ โชติราษฎร์	28	มัธยมศึกษาตอนปลาย	สมรส
3	นายอภินันท์ พิทักษา	34	มัธยมศึกษาตอนปลาย	สมรส
4	นายเสนีย์ เหมือนนวาจา	34	มัธยมศึกษาตอนปลาย	สมรส
5	นายธงชัย หวังกลางใจ	29	มัธยมศึกษาตอนปลาย	หย่า
6	นายมานพ สมภาร	38	มัธยมศึกษาตอนต้น	หย่า
7	นายอุบล วงศ์ศิริ	30	มัธยมศึกษาตอนต้น	สมรส
8	นายวิทยากร สิบทัศน์	31	มัธยมศึกษาตอนต้น	สมรส
9	นายธีระศักดิ์ รุ่งแดง	28	มัธยมศึกษาตอนต้น	หย่า
10	นายกรวิษณุ สุโข	24	มัธยมศึกษาตอนต้น	หย่า
11	นางสาวมาลาวัลย์ แก้วสีทอง	24	มัธยมศึกษาตอนปลาย	โสด
12	นางสนิษฐา แสงสารวัด	37	มัธยมศึกษาตอนต้น	สมรส

รายชื่อผู้รู้ (Maven) ภายนอกองค์กร ผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย

ลำดับ	ชื่อ – นามสกุล	เชี่ยวชาญด้าน	อาชีพ
1	คุณสมบัติ เสริญไชสง	ปลอดภัย	เกษตรกรตัวอย่าง
2	คุณวิศิษฐ์ คำมี คุณอภิรักษ์ คำมี	ครอบครัวดี	อาจารย์ระดับ 3 ชำนาญการพิเศษ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
3	คุณพรหมภัสสร ปรีชัยชาญ	สุขภาพดี	เจ้าหน้าที่วิสัญญี
4	คุณพรหมภัสสร ปรีชัยชาญ	ผ่อนคลาย	เจ้าหน้าที่วิสัญญี
5	คุณทองเลียม เหมือนวาจา	ทางสงบ	กลุ่มสตรีแม่บ้านสวนใหญ่
6	คุณสมบูรณ์ เหมือนวาจา	น้ำใจงาม	ผู้ใหญ่บ้านสวนใหญ่
7	คุณอภิชาติ คุ่มสุข	สังคมดี	ประธานกลุ่มหมู่บ้านสหกรณ์ การเกษตร ลำปลายมาศ
8	คุณยุทธศาสตร์ วาดวงศรี	หาความรู้	ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านหนองบัว สระปทุม

ภาคผนวก ง

สรุปผลการศึกษาประสิทธิภาพการดำเนินงานด้านบวกของพนักงานภายในองค์กร

สรุปผลการศึกษาประสบการณ์ด้านบวกของพนักงานภายในองค์กร

การศึกษาประสบการณ์ด้านบวกของพนักงานภายในองค์กร ได้ทำผ่านกิจกรรมแทรก ประกอบด้วย การสอนแนะโดยใช้จิตวิทยาเชิงบวก กิจกรรมสภากาแฟ (World cafe) และการสัมภาษณ์แบบสุนทรียสนทนา โดยใช้แนวทางการสัมภาษณ์จากแนวคิดความสุข 8 ประการ เป็นเครื่องมือช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ให้ข้อมูล คือ พนักงานภายในองค์กร โรงงานหลังคาเหล็ก บี.เค สาขาลำปางมาศ จังหวัด บุรีรัมย์ จำนวน 12 คน ผลการศึกษามีรายละเอียดดังต่อไปนี้

รอบวงจรที่ 1 ส่วนปลอดภัย (Happy Money)

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลในส่วนปลอดภัยจากกิจกรรมแทรกต่าง สามารถสรุปผลที่ได้จากแต่ละคำถามในแนวทางการสัมภาษณ์ เรียงลำดับตามความถี่ของคำตอบจากมากไปน้อย โดยพนักงานสามารถตอบคำถามตั้งแต่ 1 คำตอบขึ้นไป ผลสรุปมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความมุ่งหวังสูงสุดของชีวิต

- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง การมีเงินเพียงพอในการดำเนิน ไม่ขัดสน สามารถเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวได้ ไม่เป็นหนี้ มีเงินเก็บ มีที่ดิน ที่นา มีบ้าน มีรถยนต์ส่วนตัว มีเงินส่งเสียลูกเรียนหนังสือ
- พนักงาน 8 คน กล่าวถึง การมีครอบครัวที่อบอุ่น การเห็นลูกประสบความสำเร็จในชีวิต การมีคู่ครองที่ดี การมีผู้ดูแลในยามแก่ชรา
- พนักงาน 4 คน กล่าวถึง การมีชีวิตที่สงบสุข ได้ทำในสิ่งที่ตนเองอยากทำ ได้เดินทางท่องเที่ยว การได้แสวงหาธรรมะ การได้ใช้ชีวิตคุ้มค่า

แรงจูงใจในการเข้ามาทำงาน

- พนักงาน 7 คน กล่าวถึง ชื่อเสียงขององค์กร ลักษณะงานตรงกับความถนัด ค่าตอบแทนที่ค่อนข้างมากเมื่อเทียบกับหน้าที่งานแลความรับผิดชอบ งานไม่หนักจนเกินไป
- พนักงาน 6 คน กล่าวถึง การที่มีญาติ เพื่อน คนในละแวกบ้าน และคนรู้จัก ที่ทำงานอยู่ก่อน แล้วชักชวนเข้ามาทำงานด้วยกัน
- พนักงาน 5 คน กล่าวถึง ระยะทางที่ทำงานใกล้กับบ้าน ทำให้เดินทางสะดวกประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

ประสบการณ์ที่รู้สึกว่าเป็นประโยชน์ที่สุดในชีวิต

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง ช่วงเวลาที่ไม่เป็นหนี้ มีรายได้จากหลายทาง ช่วงที่ยังไม่มีลูก ช่วงที่เพิ่งแต่งงานใหม่ ช่วงที่สามิไม่ติดสุรา ไม่ติดผู้หญิง

- พนักงาน 4 คน กล่าวถึง ช่วงที่ไม่ได้ซื้อเครื่องอำนวยความสะดวก ไม่ต้องรับภาระเงินผ่อนเป็นประจำทุกเดือน ไม่ต้องรับภาระหนี้ที่ตนเองไม่ได้ก่อ โดยเฉพาะหนี้จากการเซ็นค้ำประกันให้ผู้อื่น

แผนการบริหารจัดการด้านการเงินในชีวิต

- พนักงาน 9 คน กล่าวถึง การหมุนเงินเพื่อนำมาใช้จ่ายภายในครอบครัว โดยการเบิกเงินเดือน หรือการยืมเงินจำนวนน้อยชั่วคราว เพื่อหลีกเลี่ยงการสร้างหนี้ ก้อนใหญ่ที่ต้องผ่อนชำระในระยะยาว
- พนักงาน 2 คน กล่าวถึง การประหยัดเงินเพื่อลดค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่ไม่จำเป็น
- พนักงาน 1 คน กล่าวถึง การพยายามออมเงินให้ได้ทุกเดือน ไม่ว่าจะเงินจำนวนมากหรือน้อยก็ต้องทำให้เป็นความเคยชิน

สิ่งของที่มองว่าสำคัญและจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันมากที่สุด 3 อย่าง

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง ข้าวสารและอาหารที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตทุกมื้อ
- พนักงาน 8 คน กล่าวถึง ยานพาหนะ โดยเฉพาะมอเตอร์ไซค์
- พนักงาน 7 คน กล่าวถึง เครื่องใช้อำนวยความสะดวก เช่น โทรศัพท์มือถือ โทรทัศน์ เครื่องเสียง เครื่องซักผ้า ตู้เย็น หม้อหุงข้าว เป็นต้น

รอบวงจรที่ 2 ส่วนครอบครัวดี (Happy Family)

ประสบการณ์ที่รู้สึกว่ารพยาภาภายในครอบครัวมีความสุขและมีความอบอุ่นมากที่สุด

- พนักงาน 10 คนกล่าวถึง ครอบครัวที่อบอุ่น มีครอบครัวสมบูรณ์ คู่แต่งงานไม่มีปัญหา ไม่มีการทะเลาะกัน สามีหรือภรรยาช่วยกันทำมาหากิน ไม่มีปัญหาติดสุราหรือติดผู้หญิง
- พนักงาน 5 คนกล่าวถึง ช่วงเวลาที่ลูกไม่เจ็บป่วย ไม่ต้องใช้เงินเก็บที่มี หรือถ้าไม่มีก็ต้องหยิบยืมรายวันมาใช้ก่อนซึ่งต้องเสียดอกเบี้ยแพงมาก
- พนักงาน 3 คน กล่าวถึง ช่วงเวลาที่ พ่อแม่ยังแข็งแรง ช่วงที่ครอบครัวสมาชิกทุกคนไม่มีปัญหาด้านการเงินและสุขภาพ

ความคาดหวังต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกภายในครอบครัว

- พนักงาน 11 คน กล่าวถึง การที่บุตรจบการศึกษาสูง จบปริญญา มีหน้าที่การงานที่ดี มีฐานะทางการเงินมั่นคง สามารถเลี้ยงดูพ่อแม่ได้
- พนักงาน 7 คน กล่าวถึง การมีครอบครัวที่อบอุ่น มีครอบครัวสมบูรณ์ มีคู่ชีวิตที่สามารถดูแลกันได้ ครอบครัวไม่มีปัญหาเรื่องชู้สาว การพนัน การติดสุรา การทะเลาะเบาะแว้ง

- พนักงาน 5 คน กล่าวถึง การที่บุตรช่วยทำงานบ้านแบ่งเบาภาระพ่อ แม่ บุตรมีความขยัน ความรับผิดชอบ ประหยัดคอคอม เป็นคนดีของสังคม

ประสบการณ์ของตนเองหรือคนที่รู้จัก เกี่ยวกับความรู้สึกที่สามารถทำหน้าที่เป็นพ่อหรือแม่ได้ดีที่สุด

- พนักงาน 11 คน กล่าวถึง พ่อแม่ที่มีกำลังทรัพย์เพียงพอเลี้ยงดูลูก สามารถส่งเสียลูกให้เรียนหนังสือสูงๆ ได้ ให้ลูกมีชีวิตที่สบาย ไม่ต้องลำบาก ไม่ขัดสนด้านการเงิน

- พนักงาน 8 คน กล่าวถึง พ่อแม่ที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก เลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดีของสังคม ส่งเสริมให้ลูกเรียนหนังสือสูงๆ พ่อแม่ที่ไม่มีปัญหาหนี้ มีบรรยากาศภายในครอบครัวที่อบอุ่น

- พนักงาน 4 คน กล่าวถึง พ่อหรือแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกตามลำพัง แต่สามารถให้ความอบอุ่นกับลูก และเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดีของสังคมได้ ลูกไม่รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย

ความตั้งใจที่อยากจะทำเพื่อครอบครัว หรือแผนการที่วางไว้สำหรับครอบครัว

- พนักงาน 11 คน กล่าวถึง ความตั้งใจที่จะส่งเสียให้ลูกได้เรียนหนังสือจนจบปริญญา ตั้งใจจะทำงานและเก็บเงินเพื่อเลี้ยงดูลูก

- พนักงาน 11 คน กล่าวถึง การเก็บเงินเพื่อให้ลูกได้ใช้ชีวิตอย่างสุขสบาย ไม่ต้องลำบาก มีโอกาสพาลูกไปท่องเที่ยว ซื้อสิ่งของต่างๆ ให้ลูก

- พนักงาน 3 คน กล่าวถึง การวางแผนแต่งงานใหม่ เพื่อสร้างครอบครัวใหม่ที่อบอุ่น

รอบวงจรที่ 3 ส่วนสุขภาพดี (Happy Body)

ประสบการณ์ที่รู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงที่สุด

- พนักงาน 9 คน กล่าวถึง ช่วงเวลาที่ได้มีโอกาสออกกำลังกายเป็นประจำ หรือได้รับการสุขภาพ รักษาหุ่น ช่วงที่มีหุ่นดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีโรคประจำตัว

- พนักงาน 8 คน กล่าวถึง ช่วงที่ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด ทานอาหารครบทุกมื้อ ช่วงที่งดการดื่มสุราหรือสูบบุหรี่

- พนักงาน 7 คน กล่าวถึง ช่วงเวลาที่ได้พักผ่อนเพียงพอ ไม่นอนดึก ไม่ต้องทำงานหนักเกินไป

เทคนิคหรือเคล็ดลับที่ใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกาย

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง การพักผ่อนที่เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง รวมถึงการนอนกลางวันประมาณ 15-30 นาที

- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง การรับประทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลง การทานผักและผลไม้เยอะๆ การทานปลา และทานอาหารหวานเพื่อเพิ่มความสดชื่นระหว่างวัน

- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

- พนักงาน 6 คน กล่าวถึง การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

- พนักงาน 2 คน กล่าวถึง การงดสุรา บุหรี่ และเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์

ความตั้งใจหรือแผนการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง

- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้รับสารอาหารครบถ้วน การทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น และการงดรับประทานอาหารอีสานที่ดิบและปรุงไม่สะอาด เช่น ลาบเลือด ก้อยดิบ

- พนักงาน 5 คน กล่าวถึง การเลิก หรือ การลดปริมาณการดื่มสุรา และสูบบุหรี่

- พนักงาน 2 คน กล่าวถึง การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน แผนการควบคุมน้ำหนักลด ไขมันส่วนเกินบริเวณต่างๆ ของร่างกาย

ความชอบวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายของคนรอบตัวหรือคนเคยรู้จัก ที่ใช้ชีวิตมีสุขนิสัยที่ดี

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ผู้ที่เล่นกีฬาเก่งหรือเป็นนักกีฬา ที่ต้องทำการฝึกซ้อม บริหารร่างกายอยู่เสมอ

- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง ผู้ที่ใส่ใจในการรับประทานอาหารสิ่งต่างๆ ดูแลอาหารการกินของตนเองและคนในครอบครัว โดยจะทานผักและผลไม้ บางคนที่ทานมังสวิรัต งดเนื้อสัตว์ใหญ่ ทานอาหารที่ปรุงสุกอยู่ เสมอ ไม่ทานอาหารที่แปดปลอม ไม่ทานหวาน เค็ม อาหารที่มีไขมันหรือแคลลอรี่สูง งดอาหารย่าง ทอด ควบคุมการกินของคนให้พอดี ไม่มีปัญหาอ้วนเกินไป หรือปัญหาขาดสารอาหาร

- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง ผู้ที่ไม่มีปัญหาด้านการนอน ได้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอเป็นผู้นอนหลับง่าย หลับสนิท ได้นอนพักตอนกลางวันเป็นประจำ

- พนักงาน 9 คน กล่าวถึง ผู้ที่มีอารมณ์ดี มีจิตใจดี ร่าเริงแจ่มใส และสนุกสนานอยู่เสมอ

- พนักงาน 6 คน กล่าวถึง ผู้ที่ไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

กีฬาหรือกิจกรรมเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพ ที่ชอบและสนใจ

- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง การเตะฟุตบอล เตะกร้อ โดยส่วนใหญ่เป็นคำตอบของพนักงานชาย

- พนักงาน 2 คน กล่าวถึง การตีแบด การเล่นห่วงสูล่าสูป เป็นพนักงานหญิง

ประสบการณ์ช่วงเวลาที่รู้สึกว่าคุณเองมีสุขภาพจิตใจที่ดีที่สุด

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง ช่วงเวลาที่สถานการณ์รอบข้างราบรื่นดีไม่มีปัญหาหรือเรื่องให้เครียด โดยเฉพาะปัญหาเรื่องเงิน
- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ ที่มีสภาพน่าอยู่ ไม่อึดอัด ไม่อยู่ในสภาพกดดัน อากาศดี ไม่มีภัยพิบัติทางธรรมชาติ (นอกจากพนักงานส่วนใหญ่มีไร่ นาเป็นของตนเอง จึงค่อนข้างกังวลกับสภาพภูมิอากาศในช่วงทำนา)
- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง ปัจจัยจากผู้คนที่อยู่รอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นที่ชุมชนหรือที่ทำงาน โดยพูดถึงคนรอบข้างที่เป็นมิตร ไม่คิดร้ายต่อกัน ไม่นินทาหรือใส่ร้ายให้กัน ไม่มีการแข่งขันกัน มีน้ำใจต่อกัน

รอบวงจรที่ 4 ส่วนผ่อนคลาย (Happy Relax)

ประสบการณ์ในช่วงเวลาที่รู้สึกว่าคุณเองมีความสุขในการดำเนินชีวิต ไม่มีเรื่องให้คิดมากเรื่องเครียด

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง ช่วงเวลาที่ไม่มีสถานการณ์หรือปัญหาต่างให้คิดมาก โดยเฉพาะปัญหาเรื่องเงินและเศรษฐกิจภายในครอบครัว รวมถึงปัญหาภายในครอบครัว เช่น เรื่องสามี เรื่องลูกรัก และพนักงานแทบทั้งหมดไม่ได้กล่าวถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากความเครียดในการทำงานเลย
- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง ช่วงเวลาที่มีเงินใช้ภายในครอบครัว ช่วงเวลาที่ซื้อรถ ซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้า มาอำนวยความสะดวก วก รวมถึงช่วงเวลาที่ลูกหาย ได้เงินก้อนมาจากการช่วยเหลือของรัฐบาล ได้เงินจากการกู้ยืมต่างๆ ได้เงินมรดก ทำให้มีเงินหมุนเวียนเพียงพอภายในครัวเรือน
- พนักงาน 8 คน กล่าวถึง ช่วงเวลาที่ลูกยังอายุน้อย ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสามีหรือภรรยา ช่วงเวลาที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีคนในครอบครัวป่วย ไม่ต้องเสียค่ารักษาพยาบาล

เทคนิคหรือวิธีการที่ช่วยขจัดความเครียดได้ดีที่สุด

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง การหากิจกรรมที่ชอบทำ เพื่อให้ลืมเรื่องที่เครียด ไม่ให้หมกมุ่นอยู่กับปัญหา แต่มีพนักงานส่วนหนึ่งพูดถึงกิจกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น ดื่มสุรา เล่นการพนัน เพื่อคลายความเครียด
- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง การขอคำปรึกษา กำลังใจ และความช่วยเหลือจากผู้อื่น การได้พูดคุย ระบายปัญหาให้ผู้ที่ไว้วางใจฟัง
- พนักงาน 4 คน กล่าวถึง การทำงานเพื่อพักผ่อน หาทางแก้ไขปัญหา เพื่อจะได้ไม่มี ความเครียดเพิ่มขึ้นจากความเหนื่อยในการทำงาน

ความชอบในคนรอบตัวหรือคนเคยรู้จัก ที่ใช้ชีวิตแบบไม่เครียด มองโลกในแง่ดี

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง ผู้ที่มีอารมณ์ดี เป็นคนยิ้มง่าย ยิ้มแฉ่งแจ่มใสและหัวเราะอยู่เสมอ เป็นคนตลก น่าเข้าหา อยู่ด้วยแล้วรู้สึกสบายใจ ไม่เคร่งเครียด มองโลกในแง่ดี สามารถจัดการปัญหาต่างๆ ได้ง่าย และเป็นผู้ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจที่ดี
- พนักงาน 5 คน กล่าวถึง ผู้ที่มีจิตวิญญาณที่เข้มแข็ง มีธรรมะ ไม่โลภมาก ปล่อยวาง เป็นคนใจเย็น มีสติในการแก้ไขปัญหา มีความอดทน ไม่ยึดติดกับเรื่องทางโลก และมีน้ำใจกับผู้อื่นเสมอ
- พนักงาน 3 คน กล่าวถึง ผู้ที่มีฐานะดี ไม่ต้องประสบปัญหาทางการเงิน สามารถใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบาย

กิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง การดูทีวี ดูละคร ดูหนัง ฟังเพลง เพื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้สนุกสนานขึ้น รวมถึงการไปดูคอนเสิร์ต เวทีตลก เวทีหมอ รับประทานอาหารต่างๆ จะทำให้ลืมเรื่องเครียดไปได้บ้าง
 - พนักงาน 8 คน กล่าวถึง การใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ไปเดินในที่สงบ ธรรมชาติ อากาศเย็นสบาย เพื่อผ่อนคลายความคิด การได้นอนหลับพักผ่อนสบายๆ การไปนวดตัว การไปรับประทานอาหารอร่อยๆ การทานของหวาน
 - พนักงาน 8 คน กล่าวถึง การได้ออกไปพบปะเพื่อน ได้พูดคุย ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ฟังเรื่องตลก ได้ระบายปัญหาส่วนตัว ได้ไปเที่ยวในที่ต่างๆ รวมถึง การได้พูดคุยกับคนที่เข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นคนรัก ครอบครัว พ่อแม่ เพื่อเสริมสร้างกำลังใจและช่วยกันหาทางแก้ไขปัญหา
 - พนักงาน 7 คน กล่าวถึง การดื่มสุรากับเพื่อนฝูง เพื่อข่มใจ คลายเครียด เพื่อลืมปัญหา
- ประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกสนุกสนาน**
- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง การได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนฝูง คนรัก ครอบครัวหรือเพื่อนสนิท เช่น การจัดงานบุญต่างๆ การจัดงานฉลอง การไปดู คอนเสิร์ตหมอรา และมีพนักงานส่วนหนึ่งกล่าวถึงการดื่มสุราฉลองกับเพื่อนฝูง
 - พนักงาน 7 คน กล่าวถึง การได้ไปเที่ยวในที่ต่างๆ โดยเฉพาะไปเที่ยวต่างจังหวัด

รอบวงจรถี 5 ส่วนทางสงบ (Happy Soul)

ประสบการณ์ของตนเองหรือคนรู้จัก เกี่ยวกับแรงศรัทธาทางฝ่ายจิตวิญญาณ ญาณที่ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง ผู้สูงอายุที่ไปอยู่วัดเสมอ ชอบฟังเทศน์ ทำบุญ ตักบาตร และสวดมนต์ ว่ามีชีวิตที่สงบสุข ใจเย็น มีชีวิตที่ไม่วุ่นวาย ไม่ยึดติดกับชีวิต ไม่โลภ เป็นคนที่ปล่อยวาง
 - พนักงาน 7 คน กล่าวถึง ผู้ที่ กลับใจเป็นคนดี โดยเคยมีชีวิตที่เหลวแหลกมาก่อน แต่เมื่อสำนึกผิดและต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ก็ได้ใช้ศาสนาเข้าช่วย เป็นผู้ที่กลับมีชีวิตที่ดีขึ้นมาได้
 - พนักงาน 5 คน กล่าวถึง คนวัยทำงาน ที่ได้เข้าถึงแก่นแท้ของศาสนา ที่ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ไม่ทะเยอทะยาน ไม่เห็นแก่เงิน ความก้าวหน้า อาชีพการเงิน หรือทรัพย์สินสิ่งของรอบตัว
- หลักธรรมหรือหลักคำสอนทางศาสนา ที่ใช้เป็นตัวขับเคลื่อนชีวิต**
- พนักงาน 9 คน กล่าวถึง การทำดีได้ดี การทำชั่วได้ชั่ว เพื่อเตือนสติตัวเองว่าต้องทำดี อยู่เสมอ ส่วนคนที่ทำไม่ดี สุดท้ายก็ต้องได้รับผลจากการกระทำของตน
 - พนักงาน 5 คน กล่าวถึง ศีล 5 โดยพยายามรักษาศีลให้ครบทุกข้อ
 - พนักงาน 5 คน กล่าวถึง เวนกรรมมีจริง เพื่อให้กำลังใจตัวเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ยุติธรรม เพื่อจะไม่ต้องร้อนใจ และคิดว่าผู้ที่ไม่ดีจะต้องได้รับการทำโทษจากสิ่ง ที่ทำไป

ความคิดเห็นต่อการดำเนินอยู่ในหลักศาสนา

- พนักงาน 9 คน กล่าวถึง ความสงบ ทำให้ชีวิตไม่สับสน ไม่วุ่นวาย ไม่ร้อนรน ทำให้เป็นคนปล่อยวางมากขึ้น ชีวิตมีความสันติ ไม่มีปัญหากับผู้อื่น ให้อภัยผู้อื่นเสมอ
- พนักงาน 8 คน กล่าวถึง ความสบายใจ โดยมีความเชื่อ ว่าผลบุญที่ทำไปจะต้องช่วยให้ชีวิตของตนเองดีขึ้น ปัญหาและภาระต่างๆ ในจิตใจจะผ่อนลง จะมีอารมณ์เย็นลง มีสมาธิและมีสติ ในการลงมือทำสิ่งต่างๆ มีความอดทนเพิ่มมากขึ้น
- พนักงาน 2 คน กล่าวถึง การใช้ชีวิตที่มีเป้าหมายทั้งทางโลกและทางจิตวิญญาณ ทำให้การวางแผนชีวิตชัดเจนขึ้น

ประสบการณ์ที่มีโอกาสใช้หลักธรรม คุณธรรม หรือจริยธรรม ในการแก้ไขปัญหาที่ผ่านมาในชีวิต

- พนักงาน 6 คน กล่าวถึง การทำบุญ ตักบาตร ถวายสังฆทาน นั่งสมาธิ หรือทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนาเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาวีชีวิต เพื่อสะเดาะเคราะห์ โดยมีประสบการณ์ ที่ใช้ความเชื่อทางศาสนามาแก้ไขปัญหาวีชีวิตได้

- พนักงาน 6 คนกล่าวถึงการให้อภัยและไม่จองเวรผู้อื่น เมื่อผู้ที่เคยทำผิดต่อตนเองมาขอโทษหรือขอโอกาสแก้ไข ก็ได้ยกโทษให้

- พนักงาน 3 คน กล่าวถึง การใช้หลักธรรมเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น จากที่เคยทำตัวไม่ดี ไม่ทำงาน ดิตสุรา เมื่อเติบโตมากขึ้นก็เริ่มเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง โดยใช้หลักธรรมมาเป็นคติในการใช้ชีวิต

ส่วนดีของความเชื่อส่วนตัวในสิ่งที่นับถือ ที่อยากจะแนะนำให้ผู้อื่นลองนำไปประยุกต์ใช้

- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง การทำบุญ ตักบาตร บริจาค และสวดมนต์ จะช่วยให้ชีวิตดีขึ้น มาก เป็นการเสริมบุญกุศล ช่วยให้จิตใจสงบ ชีวิตราบรื่น ไม่มีปัญหา ช่วยแบ่งเบาเวรกรรมที่เคยทำมา

- พนักงาน 5 คน กล่าวถึง การนำเสนอให้ลงศึกษาเกี่ยวกับหลักธรรมผ่านการไปฟังเทศน์ หรือการอ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมะ เพื่อนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต และสามารถ ช่วยเหลือผู้อื่นในการแบ่งปันหลักธรรมต่างๆด้วย

- พนักงาน 4 คนกล่าวถึง การเข้าถึงแก่นของศาสนา โดยการเดินทางสายกลาง จะช่วยให้ชีวิตมีเป้าหมายและปรับสมดุลชีวิตได้ดีมากขึ้น

รอบวงจรที่ 6 ส่วนน้ำใจงาม (Happy Heart)

ประสบการณ์ของตนเองหรือคนรู้จัก เกี่ยวกับความ มีน้ำใจ การให้ความช่วยเหลือโดยไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทน

- พนักงาน 9 คน กล่าวถึง ผู้ที่มีจิตใจดี มีความเมตตา มีความสงสารและเห็นใจผู้ที่ตกอยู่ในความลำบาก โดยจะมีลักษณะชอบช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่กำลังตนจะทำได้ เป็นคนเข้าอกเข้าใจผู้อื่น การช่วยเหลือส่วนใหญ่ที่พนักงานอ้างถึง คือ การให้ความช่วยเหลือทางการเงิน

- พนักงาน 5 คน กล่าวถึง ผู้ที่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การทำโรงทาน การบริจาคสิ่งของช่วยเหลือผู้ประสบภัยต่างๆ การช่วยเหลือสุนัขจรจัด เป็นต้น

- พนักงาน 2 คน กล่าวถึง ผู้ที่ชอบทำบุญกับผู้ยากไร้ ผ่านการให้ทาน การบริจาคเสื้อผ้า การให้อาหารผู้ยากไร้ ผู้เร่ไร รวมถึงขอทานและผู้ไม่มีที่อยู่อาศัย

ประสบการณ์ การให้ในชีวิตที่รู้สึกว่ามีคามหมายสำหรับตนเองมากที่สุด

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง การบริจาคเงินให้ขอทานหรือผู้เร่ไร เนื่องจากรู้สึกว่ามีชีวิตตนเองจะลำบากแล้ว ก็ยังมีผู้ที่ลำบากมากกว่าเรา การได้ช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าทำให้รู้สึกสบายใจ

- พนักงาน 7 คน กล่าวถึง การให้ความช่วยเหลือด้านการเงินกับผู้ที่ขัดสน ตกอยู่ในปัญหาใหญ่ รู้สึกว่าได้ช่วยเหลือผู้ที่กำลังตกอยู่ในปัญหา ทำให้เมื่อเรามีปัญหา ก็จะมีผู้ช่วยเหลือเราเช่นกัน
- พนักงาน 6 คน กล่าวถึง การให้ความช่วยเหลือญาติพี่น้อง เพื่อน และเพื่อนร่วมงานในด้านที่ไม่เกี่ยวกับการเงิน เช่น การให้สิ่งของ การอาสาช่วยเหลืองาน เป็นต้น

แผนการ หรือความตั้งใจส่วนตัวที่ต้องการทำอะไรให้แก่ผู้อื่น

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง การช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ร้อนกว่าตน แต่ส่วนใหญ่จะตั้งใจช่วยเหลือด้านกำลัง ด้านเวลา มากกว่าด้านทุนทรัพย์
- พนักงาน 7 คน กล่าวถึง การให้ความช่วยเหลือญาติพี่น้อง เพื่อน และเพื่อนร่วมงาน โดยมีแรงจูงใจมาจากสิ่งตอบแทน เพื่อตอบแทนบุญคุณ เพราะความสงสาร ตลอดจนเพราะถูกรบเร้าจนใจอ่อน มากกว่าการเต็มใจช่วยเหลือด้วยความสมัครใจส่วนตัว
- พนักงาน 3 คน กล่าวถึง การช่วยบริจาคเงินให้ขอทาน ผู้ยากไร้ ด้วยจำนวนเงินเล็กน้อยตามกำลังทรัพย์

ความคิดเห็นคำพูดที่ว่า “เป็นสุขที่เป็นผู้ให้ มากกว่าเป็นผู้รับ”

- พนักงาน 10 คน รู้สึกไม่เห็นด้วยกับข้อความเท่าที่ควร เนื่องจากรู้สึกว่าตนเองไม่พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น เนื่องจากชีวิตและครอบครัวตนเองก็ดำเนินชีวิตอย่างยากลำบากอยู่แล้ว เป็นผู้รอคอยความช่วยเหลือมาโดยตลอด หากต้องช่วยเหลือผู้อื่น ตนเองก็จะไม่สามารถอยู่รอดได้
- พนักงาน 5 คน รู้สึกว่าการเป็นผู้ให้มีความสุข แต่การได้รับนั้นมักจะทำให้รู้สึกดีมากกว่า เนื่องจากสภาพการดำรงชีวิตของตนเองไม่เอื้ออำนวยต่อการให้ผู้อื่นเท่าที่ควร เมื่อได้รับความช่วยเหลือจึงรู้สึกเป็นสุขมากกว่า

แนวทางและข้อเสนอแนะในการช่วยให้สังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง สภาพสังคมในปัจจุบันที่ผู้คนมีความเห็นแก่ตัวเพิ่มมากขึ้น ผู้คนหวังแต่ประโยชน์ส่วนตน ชอบเอาเปรียบผู้อื่น เห็นแก่ทรัพย์สินเงินทอง ดังนั้นหากผู้คนเริ่มตระหนักถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง สังคมน่าจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี
- พนักงาน 8 คน กล่าวถึง การอาสาช่วยเหลือผู้อื่น เท่าที่กำลังตนเองจะเอื้ออำนวย โดยเริ่มต้นจากการช่วยเหลือพี่น้อง ญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน หรือคนที่อยู่ใกล้ตัวก่อน
- พนักงาน 5 คน กล่าวถึง การฝากความหวังไว้ที่รัฐบาลว่าจะสามารถช่วยให้เกิดความเป็นธรรมในสังคม การกระจายรายได้ให้เท่าเทียม ทำให้ผู้คนมีอยู่มีกินจนไม่ต้องไปเดือดร้อนผู้อื่น

รอบวงจรที่ 7 ส่วนสังคมดี (Happy Society)

ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม ช่วยเหลือสังคม ทำงานเป็นอาสาสมัคร หรือบำเพ็ญประโยชน์

- พนักงาน 8 คน กล่าวถึง การช่วยทำงานวัด งานบุญ งานทอดกฐิน งานประเพณีต่างๆ โดยอาสาสมัครช่วยเหลือเรื่องการจัดงาน การทำอาหาร ทำความสะอาดโดยเมื่อได้ช่วยงานก็รู้สึกอบอุ่นใจ ได้รับบุญกุศล มีความสนุกสนานที่ได้ทำงานร่วมกับเพื่อนบ้านและคนในชุมชน
- พนักงาน 7 คน กล่าวถึง การให้ความช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า ตน เช่น ขอทาน ผู้ยากไร้ ผู้ไร้ไร เด็กพิการ แต่การช่วยเหลือส่วนใหญ่มักเป็นการบริจาคเงินเล็กน้อยๆ แต่ไม่ได้เข้าไปช่วยเหลือ หรือเข้าร่วมโครงการโดยตรง
- พนักงาน 4 คน กล่าวถึง การเข้าร่วมเป็นสมาชิกอาสาสมัครชุมชน (อสม.) และกลุ่มสตรีประจำชุมชน ที่ต้องสละเวลาสัปดาห์ทำงานช่วยเหลือชุมชน ด้านอนามัย ข้อมูลสำมะโนครัว การเผยแพร่ความรู้ โดยไม่ได้รับผลตอบแทนใดเลย

บุคคลที่ชื่นชอบ ที่มีลักษณะเป็นผู้อุทิศตนเพื่อสังคม

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง ในหลวง ที่รู้สึกว่าเป็นแบบอย่างที่ดีในการอุทิศตัวเพื่อประเทศชาติ มีความรักและห่วงใยสังคมอย่างแท้จริง มีความทุ่มเทที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มที่
- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง คนรู้จักหรือคนใกล้ชิด ที่เป็นผู้นำชุมชน หรือผู้นำโครงการช่วยเหลือสังคมต่างๆ รู้สึกชื่นชมในความเห็นแก่ส่วนรวม อยากช่วยพัฒนาสังคม ความทุ่มเทในการทำงาน โดยไม่ได้หวังผลตอบแทนส่วนตน ความขยันและความกระตือรือร้นในการทำงาน

แผนการหรือความตั้งใจที่อยากจะทำอะไรเพื่อสังคม หรือเพื่อชุมชนที่กำลังอาศัยอยู่

- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง ความต้องการช่วยเหลือผู้ที่ประสบภัยธรรมชาติต่างๆ ที่มีสภาพความเป็นอยู่ที่น่าสงสาร รวมถึงผู้ด้อยโอกาสและผู้พิการ แต่การช่วยเหลือของพนักงานนั้นต้องถูกจำกัดด้วยปัจจัยทางทรัพย์สินและเวลาของตน ทำให้ไม่ค่อยมีโอกาสทำในสิ่งที่ตั้งใจ
 - พนักงาน 6 คน กล่าวถึง การดูแลสังคมหรือชุมชนที่อาศัยอยู่ ดูแลความสะอาด ความปลอดภัย และการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน การอาสาช่วยเหลืองานต่างๆ ของชุมชน
 - พนักงาน 5 คน กล่าวถึง ความตั้งใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกอาสาสมัครชุมชน (อสม.) และกลุ่มสตรีประจำชุมชน ที่รู้สึกว่าเป็นงานที่ทำให้คนรู้สึกดี มีความสุขและสนุกสนานที่ได้ไปเข้าร่วม
- ความตั้งใจที่อยากจะช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม**
- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง การปลูกต้นไม้ การทำสวน การรักษาให้ธรรมชาติคงสภาพเดิม เพิ่มบรรยากาศที่ร่มเย็นให้มากขึ้น รณรงค์เรื่องการปลูกป่า ปลูกต้นไม้

- พนักงาน 9 คน กล่าวถึง การประหยัดน้ำมัน มีเพื่อนร่วมทางไปด้วย ใช้บริการรถประจำทางแทนการใช้รถส่วนตัว
- พนักงาน 8 คน กล่าวถึง การลดปัญหาโลกร้อน จากการลดขยะ ลดการใช้ถุงพลาสติก ประหยัดน้ำ ประหยัดไฟ

กิจกรรมภายในชุมชนที่รู้สึกชอบ รู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่ดี สร้างสรรค์ ช่วยส่งเสริมชุมชนให้ดีขึ้น

- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง กิจกรรมของอาสาสมัครชุมชน (อสม.) ที่มีหลายรูปแบบ ช่วยให้บริการต่างๆ ในชุมชน มีโครงการดีๆ ที่เข้าถึงสมาชิกในชุมชนโดยตรง ประชาชนได้รับประโยชน์จากการให้บริการโดยตรง
- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง กิจกรรมของภาครัฐบาลที่เข้ามาช่วยเหลือทางการเงิน กองทุนต่างๆ รวมถึงการแจกสิ่งของต่างๆ เป็นต้น
- พนักงาน 7 คน กล่าวถึง โครงการของหน่วยงานอื่น หรือของเอกชน ที่เข้ามาช่วยเหลือชุมชนตามโอกาส เช่น หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการตรวจสุขภาพฟรีของโรงพยาบาลเอกชน เป็นต้น

รอบวงจรที่ 8 ส่วนหาความรู้ (Happy Brain)

ประสบการณ์ที่รู้สึกสนุกหรือเพลิดเพลินที่สุด ที่ได้จากบรรยากาศในการเรียนรู้สิ่งใหม่

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง ความชอบบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกันเอง ชอบการพูดคุยกันอย่างง่าย ๆ
- พนักงาน 8 คน กล่าวถึง การมีสิ่งเรียนรู้ใหม่ๆ ไม่ทำให้จำเจ มีความสนุกและกระตือรือร้นที่จะลงมือทำ และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น
- พนักงาน 4 คน กล่าวถึง การเรียนรู้สิ่งใหม่ กับกลุ่มขนาดย่อม ทำให้มีความเข้าใจในสิ่งใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็วเนื่องจาก มีการสื่อสารภาษาต่างๆ กัน โดยเฉพาะการใช้ภาษาถิ่นในการสื่อสาร

วิธีในการสอนงาน การฝึกทักษะใหม่ภายในองค์กรที่ชอบ

- พนักงาน 12 คน กล่าวถึง มีการทำให้ดูเป็น ตัวอย่างง่ายๆ ก่อน แล้วจึงค่อยให้ปฏิบัติตาม ให้โอกาสได้ทดลองทำบ่อยๆ
- พนักงาน 5 คน กล่าวถึง ชอบกับขั้นตอนที่ง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน มีเทคนิคง่ายต่อการทำงาน

- พนักงาน 4 คน กล่าวถึง มีผู้เชี่ยวชาญคอยแนะนำการทำงานให้อย่างเป็นกันเอง ไม่คอยกดดัน และคอยชื่นชมเมื่อทำงานประสบความสำเร็จ

แผนการหรือความตั้งใจ ถึงสิ่งที่ยากเรียนรู้เพิ่มเติมในชีวิตประจำวัน

- พนักงาน 9 คน กล่าวถึง มีการเรียนรู้ภาษา อังกฤษ เช่น คำศัพท์พื้นฐาน เพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีพื้นฐานในการสื่อสารและให้บริการ และความรู้เรื่องความแตกต่างของวัฒนธรรม

- พนักงาน 8 คน กล่าวถึง การมีสิ่งเรียนรู้ใหม่ แหล่งความรู้ แหล่งข่าวสารต่างๆ เพื่อพนักงาน จะได้ใช้เวลาต้องการศึกษาเรียนรู้ อาจจะเป็ นหนังสือนิตยสาร หนังสือพิมพ์ บอร์ดประกาศข่าวสาร

- พนักงาน 6 คน กล่าวถึง การส่งเสริมให้พนักงานมีหน้าที่ใหม่ๆ เข้ามาเพื่อให้มีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และเพื่อให้มีการกระตือรือร้นต่อหน้าที่ เช่น ทำอาหาร ซักรีด ขนส่ง

เทคนิคในการพัฒนาความรู้ความสามารถหรือทักษะของตนเอง

- พนักงาน 10 คน กล่าวถึง การฝึกฝนหรือทำสิ่งๆ นั้นบ่อยๆ และดูสื่อแหล่งข่าวสาร มีส่วนอย่างมากของการพัฒนาความรู้ และทักษะ

- พนักงาน 8 คน กล่าวถึง พุดคุยกับผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญจะได้คำแนะนำดีๆ และเป็นประโยชน์ในการพัฒนา มีเทคนิคง่ายๆ จากผู้แนะนำ

- พนักงาน 6 คน กล่าวถึง ลงมือทำสิ่งใหม่ๆ เป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะ

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมจากการทำงานภายในองค์กร

- พนักงาน 7 คน กล่าวถึง จัดกิจโครงการสอนภาษาอังกฤษขึ้นภายในองค์กร เพื่อให้พนักงานมีส่วนร่วมในสิ่งที่สามารถนำไปพัฒนาศักยภาพ

- พนักงาน 6 คน กล่าวถึง จัดทำสื่อเผยแพร่ข่าวสาร ความรู้ข้อมูลต่างๆ

- พนักงาน 3 คน กล่าวถึง มีการสับเปลี่ยนหมุนเวียนหน้าที่

ภาคผนวก จ

สรุปผลการศึกษาประสิทธิภาพด้านบวกของผู้รู้ (Maven) ภายนอกองค์กร

ผลการศึกษาประสบการณ์ด้านบวกของผู้รู้ (Maven) ภายนอกองค์กร

การศึกษาประสบการณ์ด้านบวกของผู้รู้ (Maven) ภายนอกองค์กรที่เป็นผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญ (Maven) ตามแนวความคิดความสุข 8 ประการ จำนวน 8 ท่าน มีวัตถุประสงค์เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาแนวทางเพิ่มความผูกพันของพนักงานต่อองค์กร ผู้ศึกษาได้ใช้แนวทางการสัมภาษณ์ (Interview Guide) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล และได้ทำการสัมภาษณ์แบบสุนทรียสาธก (Appreciative Interview) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การสัมภาษณ์ที่ 1 : ส่วนสุขภาพดี (Happy Body)

- Q : ขอให้คุณแม่ช่วยแบ่งปันเกี่ยวกับประสบการณ์ในช่วงที่รู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมากที่สุดได้ไหมคะ
- A : ช่วง 1-2 ปีนี้ ถ้าเป็นเรื่องสุขภาพแม่คงต้องบอกว่าช่วงนี้แหละค่ะที่แม่มีสุขภาพดีที่สุดเท่าที่เคยเป็นมา แม่จะเล่าถึง เรื่องในอดีตเกี่ยวกับสุขภาพของแม่ให้ฟัง เมื่อก่อนนั้นแม่ป่วยมาก เรียกได้ว่าโอกาสรอดน้อยมาก แม่เป็น โรคเกาต์ เป็นโรคปลายประสาทอักเสบ วิทยทอง ฯลฯ เมื่อเข้ารับการรักษา ยิ่งกินยา ก็ยิ่งปวด บวมในข้อกระดูกมากขึ้นเรื่อยๆ จนแม่ทนไม่ไหวคิดว่าตนเองหมดหวังแล้วในการที่จะหาย จากอาการนี้ แต่เพราะว่าเราเป็นแม่และยังมีลูกเล็กอีก 2 คนที่ยังเรียนไม่จบ ดังนั้นแม่จึงต้องหาวิธีในการดูแลตนเอง เริ่มจากการเข้าห้องสมุด โรงพยาบาลที่แม่ทำงานอยู่เริ่มศึกษาเกี่ยวกับโรคที่แม่เป็น สุดท้ายแม่ได้ซื้อสรุปออกมาแล้ว จึงลองนำมาปฏิบัติ เริ่มจากการกินอาหาร รต้องควบคุมอาหารอย่างไร ลดอาหารประเภทใด เลิกทานอาหารประเภทใด การนอนพักผ่อนสำคัญมากต้องเลือกเวลาให้เหมาะสม การออกกำลังกายสำคัญที่สุดเป็นเรื่องที่จะขาดไม่ได้เลยในทุกๆวัน เพราะการออกกำลังกายนั้นเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายเรา และสุดท้ายคือการบำบัดจิตใจให้สงบ สดชื่น เบิกบาน ไม่เครียด มีความสุข เป็นเรื่องที่สำคัญมากเช่นกัน แม่หันมาออกกำลังกายได้ ปีนี้เป็นปีที่ 10 แล้วสุขภาพเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือเลย แม่หายจากอาการ โรคเกาต์แต่ก็ยังคงต้องควบคุมเรื่องอาหาร เมื่อออกกำลังกายสัดส่วนก็ดีขึ้นมาก ผิวพรรณก็สดใส ปัจจุบันนี้แหละที่แม่ภูมิใจมากที่สุดเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ
- Q : คุณแม่มีเทคนิคอะไรอยากแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้ดีบ้างคะ
- A : อันดับแรกเลย สำหรับตัวแม่เอง เหล้า บุหรี่นี้ไม่แตะเลย ดื่มน้ำสะอาดดีที่สุดนะ ดื่มเยอะๆ อย่างน้อยวันละ 3 – 4 ลิตร เรื่องการกินก็ต้องควบคุมมาก ของมัน ของทอด เนื้อย่าง นึ่งดเลย กินข้าวก็เน้นมือเช้าเยอะๆนะค่ะ มือเย็นทานน้อยๆ มือดกนี้ไม่ต้องพูดถึงห้ามเด็ดขาด กิน

ต้องกินให้ครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้านี้สำคัญที่สุด กินอาหารต้องครบ 5 หมู่ กินผักผลไม้ เยอะๆ อย่างแม่นะจะกินมังสวิ รัติกุวันจันทร์เพราะเป็นวันเกิด น้ำหนักก็ต้องรักษาระดับ ไม่ให้อ้วนไป ไม่ให้ผอมไปนะค่ะ อาหารเสริมนี้ก็มีบ้างแต่ส่วนน้อย แม่คิดว่าเรื่องสุขภาพเรา เราสามารถดูแลเองได้นะ โดยเฉพาะได้ทำในสิ่งที่เราชอบ กีฬาที่เราชอบ ส่วนตัวแม่ชอบเข้า ฟิตเนส เล่น โยคะ นอกจากจะช่วยให้ ร่างกายดีแล้ว จิตใจก็ดีด้วย มีความสุขนะเวลาที่เล่น เสร็จเหงื่อออกแล้วสบายตัว รู้สึกร่างกายมันโล่ง เบบู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉงขึ้น ส่วนเรื่อง นอน เข้านอนประมาณ 4 ทุ่มนี่ดีที่สุดนะค่ะ แล้ววิจยออกมาแล้วว่ามันเป็นช่วงที่ร่างกายหลัง สอริโมนต่างๆ มาช่วยในเรื่อง สมอง เรื่องผิวหนัง นอนวันหนึ่งให้ได้ 6-8 ชั่วโมง ตื่นเช้าๆ ก่อน 7 โมง จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น การนอนพักถึงระหว่างวันซัก 5-10 นาที ก็ช่วยให้สดชื่น ได้

การสัมภาษณ์ที่ 2 : ส่วนน้ำใจงาม (Happy Heart)

Q : ขอให้ช่วยแบ่งปันเกี่ยวกับประสบการณ์การ “การให้” ในชีวิตที่รู้สึก ว่ามีความหมายกับคุณ น้ามากที่สุด

A : ทุกๆ วันเกิดลุง วันเกิดภรรยา ลุงจะไปทำบุญกับที่บ้านทุกปีเลยส่วนใหญ่จะไปพวkb้านพัก คนชรา ศูนย์สังเคราะห์ เด็กด้อยโอกาส โรงเรียนเด็กพิการ ไปช่วยเหลือเขา ไปบริจาคเสื้อผ้า ทำอาหารไปแจก บางทีก็ซื้อของไปให้บ้าง แล้วก็ มีคนข้างบ้านลุงอีก เขาไม่ค่อยมีเงิน ลูกก็ เยอะ ลุงกับป้าก็สงสาร เห็นในพวกเขา แบ่งข้าวสาร เสื้อผ้า ให้เงินบ้างเล็กน้อยๆมันทำให้ เราเป็นสุข แต่เวลาเราจะช่วยเหลือคนอื่นนะต้องดูแลตัวเองด้วย ว่าช่วยเขาแล้วเราจะลำบากไหม ต้องคุณที่เรจะช่วยด้วยว่าเขาลำบากและต้อง ารความช่วยเหลือจริงๆหรือเปล่า และอีก เรื่องที่ลุงจำไม่ลืมคือ ลุงได้ช่วยให้เด็กผู้ชายเกเรคนหนึ่งที่เป็นห้วขโมยประจำหมู่บ้านสวน ใหญ่ที่ลุงอยู่อาศัยและเป็นผู้ใหญ่บ้าน ได้มีงานทำ ได้กลับตัวกลับใจไม่ทำเรื่องผิดกฎหมายอีก เรื่องมีอยู่ว่าคนเค้ามาร้องเรียนเรื่องของหาย ทุกวัน สุดท้ายเราก็จับได้ว่าใครเป็นคนลักขโมย ชาวบ้านลงมติว่าให้นำเขาไปส่งตำรวจ แต่ลุงลงสารเขาและเห็นว่าเขาน่าจะเป็นคนดีได้จึง พุดคุยกับเค้า สอนแนะนำว่าถ้าเค้ากลับตัวแล้วทำงานลุงจะไม่นำเค้าไปส่งตำรวจ เมื่อเค้า สัญญาลุงจึงหางานให้เค้าทำ แรกๆเข้าไปไม่มีข้าวสารกิน ก็แบ่งให้เค้าไป ให้ยืมเงินไปก่อนพอ ให้เค้าได้นำไปทำงาน เริ่มต้นชีวิตใหม่ เค้าก็กลับตัวได้จริงลุงดีใจมากที่ได้สร้างคนดีเพิ่มขึ้น ในสังคม ทุกวันนี้เค้าสามารถดำเนินชีวิตในสังคมเป็นคนดีของสังคมได้แล้วเค้าก็กลับมา ขอบคุณลุง มาช่วยงานสวนงานไร่ที่บ้านลุงประจำ

Q : ขอให้คุณน้ำแบ่งปันเกี่ยวกับแผนการหรือความตั้งใจส่วนตัว ที่ต้องการทำเพื่อผู้อื่นหรือเพื่อสังคม

A : ในอนาคตคงวางแผนอยากจะทำโรงงานให้กับคนยากคนจน ทุกวันนี้เห็นคนขอทานก็จะรู้สึกสะเทือนใจ คิดว่าเขาจะมีข้าวกินหรือเปล่า เขาได้กินอะไรบ้างหรือยัง อนาคตคงกับภรรยาคิดว่า ถ้าหากมีเงินสักก้อน จะทำโรงงานให้กับคนยากคนจนอย่างแน่นอน

การสัมภาษณ์ที่ 3 : ส่วนสังคม (Happy Society)

Q : ขอให้คุณน้ำช่วยแบ่งปันประสบการณ์ที่เคยเข้าร่วมช่วยเหลือสังคมหรือทำงานอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ได้ไหมคะ

A : น้ำเคยเข้าร่วมโครงการปลูกป่ากับสม าชิกสหกรณ์ น้ำเป็นกรรมการสหกรณ์การเกษตรลำปลายมาศ น้ำได้เข้าร่วมโครงการแล้วก็รู้สึกอยากให้ทุกคนมีความใส่ใจกับธรรมชาติป่าไม้มากขึ้นกว่านี้ เราจะนั่งนอนใจไม่ได้แล้ว ต้นไม้มีน้อยลงทุกวัน หลังจากที่ได้เข้าร่วมโครงการมันก็ทำให้น้ำรักต้นไม้มากขึ้น รักการปลูกต้นไม้มากขึ้น รู้สึกสนุก มีความสุขที่ได้มีส่วนช่วยโลกจากนั้นเลยหาเวลาไปเข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับพวกปลูกต้นไม้อยู่บ่อยๆ

Q : คุณน้ำมีแผนการหรือความตั้งใจที่อยากจะทำอะไรเพื่อสังคม หรือชุมชนที่กำลังอาศัยอยู่ไหมคะ

A : อีกเรื่องหนึ่งที่น้ำทำอยู่เป็นประจำเป็นโครงการที่ทำมาได้หลายปีแล้ว คือ น้ำทำโรงคัดแยกขยะพลาสติก ถูพลาสติก ขวดน้ำพลาสติก เพื่อลดโรคร้อน เป็นของหมู่บ้านที่น้ำอาศัยอยู่ สมาชิกทุกคนก็ให้ความร่วมมือดีมากเค้าเก็บขยะเหล่านั้นมาให้เราทุกวัน ต้องขอบคุณทุกคนในหมู่บ้านที่เห็นความสำคัญกับเรื่องช่วยลดโรคร้อน น้ำก็คิดไว้นะ ว่าอยากจะพาเด็กๆวัยรุ่นในหมู่บ้านช่วยพัฒนาทำความสะอาดหมู่บ้าน เช่น ถนนหนทางในหมู่บ้าน ถางหญ้า เก็บขยะ ทำความสะอาดศาลาประชาคม เป็นการเริ่มปลูกฝังนิสัยให้เด็กรุ่นใหม่รู้จักรักชุมชนที่เราอยู่ตอบแทนสังคมบ้าง เค้าจะได้มีจิตสำนึกที่ดี เพื่อโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี

Q : คุณน้ำมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องโลกร้อน เรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมบ้างคะ

A : ถ้าหากมีโครงการเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม น้ำคิดว่าจะเข้าร่วมทุกครั้งนะครับ น้ำชอบต้นไม้ชอบป่า ชอบการทำกิจกรรมที่ดี แถมยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริม นิสัยเราให้รักการอนุรักษ์ รักการช่วยเหลือและเห็นแก่สังคมอีกด้วย ตอนนี้น้ำปลูกต้นไม้ที่บ้านเยอะ ดูแลต้นไม้ทุกวันเลย มันทำให้เราสบายใจ อีกอย่างเรื่องพวกนี้มันเริ่มใกล้ตัวเข้ามาแล้ว มันต้องช่วยกันทุกคน เดียวมันจะไม่มีโลกให้เราอยู่ น้ำก็ชอบดูข่าว ติดตามเรื่องพวกนี้ตลอด เห็น

การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่สมัยเราเป็นเด็กโลกมันเปลี่ยนไปเยอะ ทุกวันนี้เราต้องช่วยเหลือกันจริงๆ นะ

การสัมภาษณ์ที่ 4: ส่วนผ่อนคลาย (Happy Relax)

Q : ขอให้ช่วยแบ่งปันเทคนิคหรือวิธีการที่คุณแม่ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำด้วยค่ะ

A : ส่วนใหญ่แม่จะใช้เวลาในการพักผ่อน โดยการไปท่องเที่ยววนะคะ ไปท่องเที่ยวตามสถานที่ธรรมชาติที่เราไม่เคยไป ไปต่างจังหวัดใช้ชีวิตแบบที่เราชอบบ้างนอนตื่นเช้าๆออกไปวิ่งหรือเดินเล่นในสถานที่ใหม่ๆ รับอากาศบริสุทธิ์ สูดดมกลิ่นไอความสดชื่น แต่ถ้าไม่มีเวลาไปก็แค่ออกไปจากที่เดิมๆในช่วงเวลานั้น เช่น อาจจะไปร้านอาหารที่นั่งแล้วสบายใจ ไปทานอาหารอร่อยๆที่เราชอบ หรือจะไปร้องคาราโอเกะ การออกไปจากที่เดิมๆนั่นคือ การเอาตัวเองออกจากสถานการณ์เดิมนั่นๆที่นำไปจะเป็นผลดีมาก เป็นการสร้างพัฒนาการทางสมองทำให้เราไม่เป็นโรค อัลไซเมอร์ การฟังเพลงที่เราชอบเบาๆก็ช่วยให้แม่ผ่อนคลายได้มากที่สุด แต่เทคนิคที่แม่อยากจะบอกเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดนั้น แท้ที่สุดแล้วไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกซะทีเดียว แต่วามันคือจิตใจเราเองต่างหากที่สำคัญที่สุด ลองนั่งพักสงบๆดูบ้าง มันจะช่วยคุณได้เยอะเลยนะเวลาที่เรเครียด ละถ้าเรารู้ที่จะผ่อนคลายที่ใจเราไม่ว่าเรื่องใดที่มากกระทบกับเรา ก็ไม่สามารถทำให้เราขาดสติจนเกิดความเครียดมากๆได้ ฝึกให้ตนเองเป็นคนอารมณ์เย็นนะคะ มีเหตุการณ์ใดเข้ามาในชีวิตก็ให้ใช้สติก่อนนะ แล้วเราจะไม่วุ่นวาย การเป็นคนขี้มุ้งก็เป็นเรื่องดีนะเนี่ย นการคลายความเครียดที่ง่ายที่สุด ดันเข้ามาให้ขี้มุ้งกับตัวเองในกระจกเลยคะเดิมสิ่งดีให้ชีวิตในตอนเช้า ทั้งวันเราก็จะเจอแต่เรื่องดีๆนะคะ เป็นความเชื่อของแม่แล้วแม่ก็รู้สึกว่ามันจริงนะ ถ้าวันไหนแม่ตื่นมาอารมณ์เสียในวันนั้นทั้งวันจะเจอแต่เรื่องแย่ๆทำให้อารมณ์หดหู่ กลับกันคะถ้าแม่ขี้มุ้งแต่เช้าวันนั้นทั้งวันเจอแต่เรื่องสุขใจ เจอเพื่อนร่วมงานก็จะทักว่าวันนี้คุณแม่สวยจัง แล้วที่สำคัญนะเราจะดูไม่แก่คะ ไม่ไปตามอายุเรียกได้ว่าเราโกงอายุคะ เห็นไหมคะว่าถ้าเรารู้จักที่จะผ่อนคลายอย่างถูกวิธี ไม่ว่าจะมีความเครียดอะไรเข้ามาในชีวิตก็ไม่ทำให้เรเครียดได้คะ

Q : ในความคิดเห็นของคุณแม่ รู้สึกว่าผู้ที่มีชีวิตผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด มีลักษณะอย่างไรคะ

A : อันดับแรกเลย คือเป็นคนร่าเริงแจ่มใส มีหน้าตาทำทางขี้มุ้ง หัวเราะง่าย เป็นคนอหิษาศัยดี นำคุยด้วย เป็นมิตร มองโลกในแง่ดี มีเรื่องเล่าส่นๆเยอะ พูดจาติดตลกมีคนอยากเข้าหาอยากพูดคุยด้วยเสมอ แล้วก็ต้องเป็นคนทีพูดออกมาแล้ว คำพูดก็เป็นไปในทางบวก คนรอบข้างจะได้รู้สึกสนุกสนาน มีความสุข มีกำลังใจ นอกจากนี้คนไม่เครียดนี้ต้องมีลักษณะไม่คิด

มากค่ะ ไม่คิดมากนี่ไม่ได้แปลว่าไม่ต้องคิดอะไรเลยนะ แต่ว่ามันคือการคิดที่เราคิดว่าถ้าคิดไปแล้วสิ่งที่ตามมามันดีไหม คิดแล้วเกิดประโยชน์อะไรกับชีวิต ถ้าคิดแล้วมันบั่นทอนให้หนักลงไปอีก ก็ไม่คิดจะดีกว่า สำหรับแม่นะ คือ แม่จะประเมินออกเลยว่า ตอนนั้นคนๆนั้นมีสภาพจิตใจอย่างไร ถ้าเป็นคนตึงเครียดก็จะสามารถมองออกได้ทันที แต่คนที่ไม่มีชีวิตฝอนคลายนั้นก็ดูไม่อยากเลย คนพวกนี้ค่อนข้างจะมองโลกในแง่บวกเสมอจะไม่ค่อยชอบใช้ชีวิตแบบเดิมๆ แต่จะค้นหาสิ่งใหม่อยู่เรื่อยๆ

Q : คุณแม่มีเคล็ดลับในการใช้ชีวิตที่ไม่เคร่งเครียดอย่างไรบ้างคะ ขอให้ช่วยแบ่งปันให้ฟังด้วยค่ะ

A : สำหรับแม่นะคะ การใช้ชีวิตที่ไม่จำเจ ไม่หมกมุ่นอยู่กับปัญหาหรือเรื่องเครียด ไม่นำปัญหาเดิมๆหรือเรื่องทุกอย่างเก่าๆที่ผ่านไปแล้วกลับมาคิดอีกให้จิตใจเศร้าหมอง และการทำจิตใจให้สบาย มองทุกอย่างว่าเป็นเรื่องง่าย มันช่วยได้มากจริงๆ และที่สำคัญคือ เราต้องมีสติในการใช้ชีวิต และต้องรู้จักการมองโลกในทางบวกไว้ เพราะว่าความวิตก ความคิดทางลบจะทำให้เรานั้นเครียดได้ง่ายมาก ทั้งที่บางทีมันไม่ใช่เรื่องน่าเครียดเลย แม่เลยคิดว่าการใช้ชีวิตคิดบวกนั้นมันจะทำให้เราสบายใจจริงๆ

การสัมภาษณ์ที่ 5: ส่วนหาความรู้ (Happy Brain)

Q : ขอให้ช่วยแบ่งปันถึงประสบการณ์ที่รู้สึกสนุกหรือเพลิดเพลินที่สุด จากการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

A : พี่เคยไปลงเรียนวิชาถ่ายภาพสมัยเรียนมหาลัยนะ ทั้งๆที่เรามาสายครุ แต่ก็ไปลองลงเรียนตอนซัมเมอร์ดู เพราะว่าชอบธรรมชาติมากตั้งแต่เด็ก ชอบปลูกต้นไม้ ทำสวน ตอนไปเรียนนะสนุกมาก เหมือนเวลาผ่านไปเร็วมาก อยากไปเรียนทุกวันเลย ชอบเวลาที่ครูให้ส่งงานภาพถ่ายมันทำให้เรารู้สึกว่าภาพที่เราถ่ายมาจะเป็นอย่างไร ในมุมมองของผู้ที่มีความรู้ อีกทั้งยังได้ความรู้สึกว่าผ่อนคลายดีมาก คิดว่าที่รู้สึกอย่างนี้คงเป็นเพราะได้เรียนรู้ในสิ่งที่ตัวเองสนใจด้วยแหละ รู้สึกเรามีสมาธิ ได้ความรู้ใหม่ๆมาเยอะ

Q : แล้วพี่ชอบบรรยากาศในการเรียนรู้ครั้งนั้นอย่างไรบ้างคะ

A : บรรยากาศที่ชอบหรรหรร คงเพราะบรรยากาศมันสบายๆด้วยแหละครับ อาจารย์เขาให้เราแชร์ความคิดเห็นเรื่องความรู้ที่เรามีอยู่แล้วในเรื่องภาพถ่าย แชร์มุมมองที่เรามองดูภาพถ่าย 1 ภาพ มันทำให้พี่ได้ความรู้เลยว่า คนแต่ละคนมีมุมมองที่แตกต่างกันไปมากมาย แล้วมันเหมือนได้ปลดปล่อยอารมณ์ จินตนาการของตัวเอง ชอบตรงที่เขาให้เสรีในการทำงานส่งนะ

ไม่เหมือนเรียนวิชาของคณะ ครีดยาวิชาการๆ ได้มาเรียนตรงนี้ก็เหมือนมาผ่อนคลายมาก
ครับ

Q : ขอให้พี่ช่วย แบ่งปันถึงแผนการหรือความตั้งใจเกี่ยวกับสิ่งที่อยากเรียนรู้เพิ่มเติมใน
ชีวิตประจำวัน เช่น พวกความสามารถพิเศษ ทักษะ หรือความรู้ใหม่ๆ ได้ไหมคะ

A : พี่ทำงานมาหลายสิบปีแล้ว พอมีเวลาพักผ่อนพี่ก็อยากลองเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ที่สนใจ จริงๆ ก็
มีหลายอย่างที่อยากทำนะ อย่างตอนนี้ก็วางแผนจะเรียนเกี่ยวกับการเกษตรแบบพอเพียงครับ
พี่มีความคิดอยากเปิดร้านขายปุ๋ย ขายสินค้าการเกษตร แล้วตัวเองก็จะทำการเกษตรเองด้วย
ปลูกผักปลอดสารพิษกินเอง คุณพ่อคุณแม่ที่บ้านก็จะได้ไม่เหงาเวลาที่พี่ไปทำงาน พี่ว่าโลกนี้
มันมีอะไรให้เราเรียนรู้ได้เรื่อยๆ นะ พี่ก็ใช้เวลาว่างนั่งอ่านข่าว บทความ สาระใหม่ๆ ทาง
อินเทอร์เน็ต ดูข่าวในทีวีบ้าง ดูพวกช่องยูทูปที่เขาจะเอารายการฝรั่งที่น่าสนใจมาให้ดู และ
ก็อีกอย่าง ตัวพี่นะจะเป็นคนชอบอ่านหนังสือมาก ก่อนนอนต้องแบ่งเวลาอ่านหนังสือเล่นๆ
ประมาณครึ่งชั่วโมง ทำมาตั้งแต่ตอนเรียนมัธยมแล้ว มันเปิดโลกทัศน์เราดี เวลาไปพูดคุยกับ
คนอื่น ส่วนใหญ่เราก็จะรู้เรื่อง แม้บางอย่างจะไม่ได้รู้สึก

Q : ขอให้พี่ช่วยแบ่งปันเทคนิคในการพัฒนาความรู้ความสามารถหรือทักษะของตนเองได้ไหมคะ

A : สำหรับพี่นะ มีอยู่สองอย่าง อ่านและลงมือทำ พยายามฝึกให้เป็นนิสัยอยู่เสมอ และให้เรา
เปลี่ยนมุมมองในการค้นคว้าความรู้ ให้คิดว่าความรู้ไม่ได้มีแค่ในหนังสือ แต่ทุกอย่างที่เรา
ทำก็เป็นความรู้ที่เพิ่มทักษะให้กับเราได้ และการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่น ก็ช่วยพี่ได้
มากจริงๆ นะ นอกจากนี้ก็มีการอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร อินเทอร์เน็ต พวกนี้ก็ช่วยได้เยอะ

การสัมภาษณ์ที่ 6: ส่วนทางสงบ (Happy Soul)

Q : ขอให้คุณป้าช่วยแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับแรงศรัทธาฝ่ายจิตวิญญาณที่ช่วยให้ชีวิต
เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ไหมคะ

A : ป้าโตขึ้นมาในครอบครัวที่มีจิตศรัทธาในพระพุทธศาสนามากอยู่แล้ว ว ตั้งแต่เด็กก็จะเห็นว่า
คุณพ่อคุณแม่ของป้าไปวัดทุกวันพระ สวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน ป้าก็ซึมซับมาตลอด แต่ที่มา
จริงจังละเห็นว่าพระพุทธศาสนาทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนได้คือ ป้าเริ่มป่วยไม่สบายมากๆ หมอ
บอกว่ารักษาก็ไม่รู้ว่าหายไหมต้องรักษาตามอาการ ป้าก็รู้สึกเศร้าใจมากอายุเรายังน้อยอยู่เลย
พึ่งแต่งงาน มีลูกที่ยังเล็กอยู่มากแต่ด้วยความที่ป้าไปวัดตักบาตรทุกวันพระป้าถูกสอนมา
อย่างนั้นก็ทำตามที่คุณแม่สอนไม่ได้คิดลึกซึ้งอะไร วันหนึ่งพระอาจารย์เจ้าอาวาสที่วัดท่าน
คงเห็นสีหน้าป้าไม่ดีนักท่านเลยถามว่าสึกเป็นอะไรหรือไม่ ดูไม่สบายใจเลย เมื่อท่านถาม
มาป้าก็ได้ตอบปัญหาที่ป้าเจอให้ท่านได้ทราบ ท่านพระอาจารย์ท่านเลยเมตตาชี้ทางสว่างให้

ป้าคะท่านได้สอนป้าว่าโยมเคยรู้ใหม่ว่า “ใจนำกาย” ถ้าใจเราสุขทุกอย่างจะดีขึ้น ลองมา รักษาโดยทางจิตบ้างสิโยม นั่งสมาธิทุกวัน ภาวนาประจำรักษาที่ใจนะโยม ป้ากลับมาลอง ปฏิบัติตามที่ท่านว่า สวดมนต์ก่อนนอนทุกวันจากนั้นนั่งสมาธิต่อแรกๆก็ได้ 15 นาที เมื่อนั่ง ทุกวันจิตสงบนะหนูป้าใจสบายมากเลยทำอย่างนี้อยู่ 1 เดือน ไปหาหมอตตามนัดเพื่อตรวจดู อาการ เป็นเรื่องมหัศจรรย์มากเลยหนู โรคที่ป้าเป็นอาการดีขึ้นไม่มีการลุกลาม ป้าคิดว่าน่าจะเป็นที่เรารักษาจิตใจเราควบคู่ไปกับการการรักษาแผนปัจจุบัน ตอนนีंप้าสบายใจมากอยู่กับ เหตุปัจจุบัน ไม่คิดกลุ่มใจกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง หนูก็ลองนำวิธีนี้ไปใช้ดูนะเพื่อทำให้ชีวิตมี ความสุขยิ่งขึ้นไป

Q : ขอให้ป้าช่วยแสดงความคิดเห็นถึงการดำเนินชีวิตอยู่ในหลักศาสนาได้ไหมคะ

A : ศาสนาทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี เป็นคำพูดที่ถูกต้อง ดังนั้น ถ้าเราทุกคนดำเนินชีวิตตาม หลักปฏิบัติของศาสนา แน่แน่นอนว่าโลกใบนี้คงจะไม่วุ่นวายเท่าปัจจุบัน การมีศาสนาก็เหมือน การมีสิ่งยึดเหนี่ยว ทำให้เรามีเป้าหมาย มีชีวิตที่พอดี ป้าว่าดีนะ ถ้าคนสมัยนี้หันมา ให้ความสำคัญเรื่องศาสนามากขึ้น

Q : คุณป้าใช้หลักธรรมะข้อใดในการดำเนินชีวิตส่วนตัวบ้างคะ ขอให้แบ่งปันให้ฟังหน่อยค่ะ

A : ป้าก็ใช้หลักธรรม ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา และที่สำคัญที่สุดคือ สิด 5 ค่ะในการดำเนินชีวิตให้ เรารู้ว่าชีวิตมันไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เราต้องใช้ ชีวิตให้พอดี ดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง อยู่ อย่างพอเพียง ต้องเกรงกลัวในการทำบาปนะค่ะสิด 5 นี้ดีมากๆช่วยให้คนเป็นคนดีของสังคม ได้เลยคะและก็อย่าลืมช่วยเหลือคนอื่นที่เดือดร้อน มีสติ และก็อย่าประมาทในการใช้ชีวิต

การสัมภาษณ์ที่ 7: ส่วนปลอดหนี้ (Happy Money)

Q : ขอให้คุณลุงช่วยแบ่งปันประสบการณ์ที่รู้สึกว่าจะเศรษฐกิจภายในครัวเรือนดีที่สุดที่ได้ไหม

A : ก็น่าจะเป็นช่วงที่นี้เลยครับที่ลุงหันมาทำเกษตรพอเพียงตามพระราชดำริ ลุงใช้หนี้หมดทุก อย่างเลย ไม่คิดหนี้ธนาคารใด รู้สึกโล่งอก การไม่เป็นหนี้ใครนี้สบายใจที่สุดแล้ว แต่กว่าจะ มาถึงช่วงนี้ได้ก็ต้องอดทนมาก เพราะเราติดลบมา ไม่มีความรู้เลยโดนหลอกให้เป็นหนี้ นายทุนมากมาย ต้องกู้ธนาคารเขามาใช้หนี้เค้า ลุงต้องอาศัยความมีวินัย ไม่ฟุ่มเฟือย มีสติใน การใช้จ่าย ไม่ไปติดหนี้คนไปทั่ว เก็บหอมจากการขายผัก ขายข้าว ของไหนที่ไม่จำเป็นไม่ ซื้อเลยนะ อาหาร ผัก ปลูกเองทุกอย่างเรามีที่เราก็ต้องทำเองพัฒนาเอง หมูเลี้ยงเอง ไก่ไข่เลี้ยง เอง แม่บ้านเค้าก็ดีช่วยลุงได้มาก เงินทุกอย่างที่ทำได้เก็บหมดเราตั้งใจว่าจะจ่ายหนี้ให้หมด ภายในเวลาที่ปี เราก็ต้องทำให้ได้ แต่จะทำได้อย่างลุงต้องเป็นคนขยันนะหนู ดั้นเช้าเข้าสวน เข้านา ของในสวนกินได้หมด ผักสวนครัวปลูกทุกอย่าง เมื่อเรามีมากเราก็จะให้เพื่อนบ้าน

บ้าง เดี่ยวเค้าก็จะให้ในสิ่งที่เราไม่มีกินมาเอง เหลือให้เพื่อนบ้านแล้วเราก็ตาย ขายได้เท่าไร
เก็บหมด อะไรที่เราไม่มีความรู้ก็ให้เข้าไปขอความรู้ที่เกษตรอำเภอ เค้าจะสอนเราทุกอย่างให้
ความรู้ การทำปุ๋ยหมัก ทำยาฆ่าแมลง โดยไม่ใช้สารเคมี ทางการค้าเห็นความตั้งใจของเราเค้า
ก็ยื่นมือเข้ามาช่วยอย่างเต็มที่ จนตอนนี้ลุงได้เป็นเกษตรกรตัวอย่าง เป็นวิทยากรแนะนำวิธี
ปลดหนี้ให้คนมากมายเลยหนุ

Q : ขอให้คุณลุงช่วยแบ่งปันเกี่ยวกับแผนการบริหารเงินในชีวิตประจำวันได้ไหมคะ

A : การจะมีเงินเก็บนะมีสิ่งที่คุณควรทำ 2 อย่าง เพิ่มรายได้ ไม่ก็ลดรายจ่าย การเพิ่มรายได้นั้นขึ้นอยู่กับโอกาส ความสะดวกและช่องทาง แต่สิ่งที่คุณควรหลีกเลี่ยงคือ หารายได้จากสิ่งอบายมุข พวก
เล่นการพนัน เล่นหวย พวกนี้ไม่เคยทำให้ใครรวยขึ้นมาได้เลย ลุงไม่ยุ่งนะ สุรา บุหรี่ลุงก็ไม่
ยุ่ง ส่วนการลดรายจ่ายนี้ง่ายกว่าเพิ่มรายได้ แต่ต้องเปลี่ยนวิธีคิด ต้องรู้จักประมาณตัวเอง
ยับยั้งชั่งใจให้มาก ยิ่งสังคมทุกวันนี้ยิ่งน่ากลัวหนุ เครื่องอำนวยความสะดวกที่เกินความ
จำเป็นมันเยอะเราอย่าหลงเป็นเหยื่อนะ เราต้องไม่ตามกระแส แต่ พิจารณาการใช้จ่ายให้
รอบคอบ มีสติและวินัยในการใช้เงิน อย่าไปยึดติดกับวัตถุหรือทรัพย์สินนอกกายจนเกินไป
สุดท้ายก็คือ ต้องเริ่มเก็บเงินชีวิตคนเราต้องเริ่มจากการวางแผน ต้องมีเป้าหมาย แล้วก็ต้องมี
วินัยในการทำตามแผนที่วางไว้ นอกจากนี้ ก็ ต้องมีความพอประมาณ อย่าไปโลภ อย่าไป
อยากได้ของคนอื่น อย่าไปอิจฉา อย่าไปเปรียบเทียบ อย่ากมี อยากได้เหมือนคนอื่นเขา เพราะ
คิดอย่างนั้นก็เหมือนบั่นทอนตัวเอง เกล็ดลับสุดท้าย คือ ต้องขยันและอดออม เพราะถ้าขยัน
แต่ไม่อดออม ทำงานเป็นชาติก็ไม่มีเก็บ แล้วถ้าอดออมแต่ขี้เกียจก็เหมือนกันแค่นี้ รู้จัก
วางแผนอย่าโลภขยันและอดออม

Q : ขอให้คุณลุงแบ่งปันเกี่ยวกับความมุ่งหวังสูงสุดของชีวิตได้ไหมคะ

A : สำหรับลุงนะ คงเป็นการได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตา กับคนในครอบครัว กับลูกๆ เพราะเงินนะ
ตายไปก็เอาไปไม่ได้ ถ้ามันแต่มุ่งหาเงิน พอแก่ไปไม่มีคนดูแล แต่ความรักความผูกพันนี้มัน
อยู่กับเราไปจนตาย ทุกวันนี้เลยจะเน้นดูแลครอบครัวให้เวลากันมากๆ ทานข้าวเย็นด้วยกัน
ได้ถามทุกข์สุขกัน

การสัมภาษณ์ที่ 8 : ส่วนครอบครัวดี (Happy Family)

Q : ขอให้คุณอาช่วยแบ่งปันประสบการณ์ที่รู้สึกว่ารวยกายในครอบครัวมีความสุขอบอุ่น
และมีความสุขมากที่สุดได้ไหมคะ

A : ได้จ้ะ เวลาที่ารู้สึกว่าครอบครัวมีความสุขหรือ ส่วนใหญ่ก็รู้สึกตลอดเวลานะ (หัวเราะ) แต่
ช่วงที่มีความสุขที่สุดนะ คงจะเป็นช่วงที่ลูกสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้นะ มันรู้สึกภาคภูมิใจที่

เขาตั้งใจเรียน ไม่เกรง ยิ่งลูกเป็นเด็กผู้ชายแล้วด้วย เราต้องเป็น แบบอย่างที่ดีให้เขาเลย ต้องพยายามเข้าใจเขา ทำความรู้จักเพื่อนๆของเขา พอตตอนที่ลูกเอ็นติด เรายังมีความสุขที่สุดเลย เห็นเขากำลังเติบโตไปในทางที่ถูกต้อง กำลังจะเป็นผู้ใหญ่ มันมีความสุขและก็ภาคภูมิใจในตัวเขามาก

Q : ขอให้คุณช่วยแบ่งปันประสบการณ์ที่เราารู้สึกว่าเราทำหน้าที่แม่ได้ดีที่สุดได้ไหมคะ

A : คงเป็นการเข้าใจเขาอะ แล้งก็พยายามเป็นแบบอย่างที่ดีให้เขา ที่เราทำอย่างนี้เพราะเมื่อก่อนแม่เราก็ทำแบบนี้กับเรา อารู้สึกว่ามันเป็นวิธีที่ดี เลยเอามาใช้เวลาเรามีลูกบ้าง ตอนเด็กเราจะซึ่มซั่ม จะเลียนแบบการกระทำของพ่อแม่ ทั้งความคิด นิสัย หลายๆอย่างจะติดมาจากพ่อแม่ พอเรามีลูก เลยเห็นว่ามันสำคัญนะ ถ้าเขาจะเลียนแบบเรา เราก็ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ส่วนเรื่องความเข้าใจนี้ก็สำคัญ เราต้องพยายามเปิดใจกับเขา ให้เขากล้าเปิดใจกับเรา อย่าไปบังคับเขามาก ฟังความคิดเห็นเขาเยอะๆถ้าเขาทำผิด ก็ ต้องอธิบายให้เขาฟังว่ามันผิดยังไง ครั้งหน้าควรทำยังไง ต้องให้อภัยและให้ออกาสเขา ที่ว่าการเป็นแม่ที่ดีนะ นอกจากการเลี้ยงดูลูกแล้ว เราต้องมีความเข้าใจ ให้กำลังใจ และให้ความอบอุ่นกับลูกๆอยู่เสมอ

Q : คุณมีความตั้งใจหรือแผนการที่อยากจะทำอะไรเพื่อครอบครัวบ้างคะ

A : สำคัญเลย คือ เราตั้งใจทำหน้าที่แม่ที่ดี ทำหน้าที่ภรรยาที่ดี ให้ครอบครัวเราเป็นครอบครัวจริงๆอยากส่งเขาเรียนต่อให้จบ เรียนให้สูง อยากเห็นเขามีอนาคตที่ดี มีอาชีพ มีครอบครัวที่ดี ส่วนกับแฟน อาก็ต้องดูแลเอาใจใส่กัน เพราะนับวันเราก็อายุมากขึ้นเรื่อยๆแล สุขภาพร่างกายเขา เป็นกำลังใจให้กัน ให้ความรักและความเข้าใจเขาอยู่ตลอด

การสัมภาษณ์ที่ 9: ส่วนครอบครัวดี (Happy Family)

Q : ขอให้คุณน้ำช่วยแบ่งปันประสบการณ์ที่คุณน้ำรู้สึกว่าเป็นช่วงเวลาที่ครอบครัวมีความสุขมากที่สุดหรือรู้สึกประทับใจและมีความสุขมากที่สุดคะ

A : สำหรับน้ำแล้ว ความสุขความอบอุ่นในครอบครัวนั้นมียู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว เพราะว่าความสุขความอบอุ่นในครอบครัวนั้นเราสามารถสร้างได้ตลอด ในการสร้างนั้นก็เช่นเดียวกันกับการที่เราสร้างบ้าน นั่นคือต้องมีสถาปนิกที่ช่วยในด้านการออกแบบ มีช่างที่เป็นคนลงมือก่อสร้าง และก็ต้องมีวิศวกรที่ช่วยในการควบคุมดูแลการก่อสร้างนะครึบ การสร้างครอบครัวเราก็เช่นเดียวกันกับการสร้างบ้านเพียงแต่ว่าสมาชิกทุกคนในครอบครัวนั้นต้องสามัคคีกันและทุกคนในครอบครัวต้องมีส่วนร่วมในการช่วยสร้างความรักความอบอุ่นความร่วมมือก็จะเกิดขึ้นในครอบครัวเรา หาก เมื่อเกิดปัญหาขึ้นสมาชิกทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการรับรู้รับทราบ มีส่วนในการออกความคิดเห็นในการแก้ปัญหาานั้นก็จะทำให้ปัญหานั้นสำเร็จ

ลู่วางไปได้ เรียกว่า “การแก้ไขแบบเป็นระบบครบวงจร ” นั่นคือการระดมความคิดสมอง เพื่อให้เกิดการตกผลึกถึงวิธีการแก้ปัญหา จากนั้นเราจึงนำวิธีการนั้นไปใช้ในการแก้ปัญหา หากจะถามว่าน้ำเกิดความสุขความประทับใจในช่วงเวลาใดที่สุดในครอบครัว ก็คงจะเป็นช่วงเวลาที่ลูกสามารถสอบเข้าเรียนในคณะที่ต้องการได้ ลูกได้ใช้ความพยายามมานะ วิริยะ จนกระทั่งจบการศึกษาและเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรในขณะที่ตนเองต้องการ ในช่วงเวลานั้นมีญาติมิตร มาร่วมแสดงความยินดีในความสำเร็จในครั้งนี้ ตัวน้ำและคุณน้ำผู้หญิงมีความภูมิใจในประทับใจในมาก

Q : ขอให้คุณช่วยแบ่งปันประสบการณ์ที่คุณน้ำทั้งสองรู้สึกที่เราทำหน้าที่พ่อและแม่ได้ดีที่สุดได้ไหมคะ

A : ตามประสบการณ์ที่ผ่านมาจะครับ คงเป็นช่วงที่ลูกอยู่ในวัยเรียน ที่น้ำได้ทำการไปรับ ไปส่ง ลูกทั้งสองของน้ำทุกวันถือว่าเป็นหน้าที่สำคัญมากที่ต้องทำทุกวันหากมีธุระอย่างอื่นต้องขอไว้ทีหลัง นอกจากจะติดธุระราชการสำคัญจริงๆจึงจะให้คุณน้ำผู้หญิงไปรับแทน ในการรับส่งลูกนั้นน้ำก็ใช้แค่รถมอเตอร์ไซด์นะครับ ในระหว่างทางที่เรากำลังเดินทางไป ก็จะมีการถาม ถามนั่นคือถามสารทุกข์สุขดิบกัน ถามเรื่องการเรียนของลูก ถามถึงวิธีการดำเนินชีวิตในโรงเรียนของเค้าว่าเค้าดำเนินชีวิตอย่างไร การใช้ชีวิตกับเพื่อนๆเป็นอย่างไรและในทุกๆครั้งที่เดินทางนั้น น้ำจะต้องมีคำถามใหม่เสมอซึ่ง เป็นคำถามที่ฝึกให้เค้าคิด เช่น ไบไม่ทำไหมถึงล่นหละลูก น้ำจะยังไม่ตอบไม่เฉลยลูกในตอนนั้นหากว่าเค้ายังตอบไม่ได้ น้ำจะปล่อยให้เค้าคิดหาคำตอบเองก่อน เมื่อตอนไปรับขากลับน้ำก็จะถามเค้าอีกว่า ทำไมไบไม่เวลาที่ล่นทำไมถึงไม่ ปลิวขึ้นข้างบนหละลูก ทำไมกลับตกลงมาดิ น น้ำจะฝึกลูกให้เค้ารู้จักคิดตั้งแต่ยังเด็กๆเลย คำถามพวกนี้ น้ำเริ่มถามตั้งแต่ลูกอยู่อนุบาลเลยนะ น้ำทำแบบนี้ทุกวัน ถามคำถามใหม่ๆทุกวันตั้งแต่ น้องเค้าอยู่อนุบาลจนถึงมัธยมปลาย (คุณน้ำผู้หญิง) ได้เสริมแนวคิดนี้ว่า เรามีความคิดว่า เด็กเล็กๆจะเชื่อในสิ่งพ่อแม่ปลุกฝัง พ่อแม่คือครูคนแรกของลูกน้อย ฉะนั้นเราควรที่จะแบ่งเวลาให้ลูกมากที่สุดในช่วงที่ลูกยังเล็กอยู่ แลคุณน้ำผู้หญิงเห็นด้วยอย่างยิ่งกับเรื่องแนวคิดการไปรับไปส่งลูก เพราะในช่วงเวลาเร่งด่วนตอนเช้าเราไม่มีเวลาได้นั่งคุยกันกับลูก ดังนั้นช่วงเวลาที่ขับรถไปส่งเป็นช่วงเวลาทองที่พ่อแม่จะมีโอกาสได้คุยกับลูก และช่วงเวลาที่ไปรับกลับบ้านนั้น ลูกเค้าจะเล่าเรื่องราวที่เค้าเจอมาที่โรงเรียนให้เราฟัง เราจะได้รู้ว่าลูกเรามีความสุขไหมเวลาที่ เค้าไปโรงเรียน เค้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหรือกับครูไหม เค้าชอบเรียนวิชาอะไรบ้าง และเค้าไม่เข้าใจในวิชาอะไร นั้นเป็นการสร้างความผูกพันระหว่างพ่อแม่กับลูก

(คุณน้ำผู้หญิง) ได้สอนเทคนิคเคล็ดลับให้คือ ถ้าเราสอนเด็กเลี้ยงเด็ก เราต้องทำตัวให้กลมกลืนกับเด็กกับลูกเราเพื่อที่เราจะได้เข้าใจเค้า นั้นจะช่วยให้พ่อแม่รู้ว่าจะต้องเสริมพัฒนาการอะไรให้ลูกบ้าง หากเราต้องการปลูกฝังอะไรให้ลูกเราต้องปลูกฝังตอนที่เค้ายังเด็ก เสริมสร้าง ให้เค้ามีความพร้อมในทุกๆด้าน เมื่อเค้าโตเป็นผู้ใหญ่เค้าจะเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์

Q : คุณน้ำมีความตั้งใจหรือแผนการอื่นๆที่อยากจะทำให้ครอบครัวในอนาคตคะ

A : อนาคตน้ำคงจะต้องมองไปที่ลูกเป๊ นอันดับหนึ่งเหมือนเดิม น้ำอยากเห็นความสำเร็จของเค้า สำเร็จในทุกๆด้าน อยากเห็นลูกมีความสุขในครอบครัวเค้า เหมือนกับครอบครัวในปัจจุบัน (คุณน้ำผู้หญิง) น้ำมีความหวังว่าอยากมีทายาทรุ่นต่อไปนั่นคือ อยากมีหลาน และน้ำก็ได้วางแผนไว้ว่า เราจะเลี้ยงหลานเราให้เติบโตขึ้นมาอย่างเป็นคนมีคุณภาพ ไม่เป็นภาระสังคม และเป็นพลเมืองดีในอนาคตของประเทศชาติ จากสังคมปัจจุบันจะเห็นว่ามีความท้าทายเกี่ยวกับการเลี้ยงเด็ก เด็กที่ไม่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกวิธีกลายเป็นปัญหาสังคมในปัจจุบัน เช่น เด็กติดเกมส์ เด็กเป็น โรคอ้วน เด็กเป็น โรคฟัน ผุ ถ้าหากน้ำได้มีโอกาสเลี้ยงหลาน น้ำคิดว่าน้ำจะปลูกฝังเค้าไม่ให้ยึดติดกับเทคโนโลยี ไม่ให้เป็นสังคมก้มหน้า โดยเฉพาะช่วง 2 ปีแรก น้ำจะไม่ให้เค้ายุ่งกับคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือทีวี น้ำจะปลูกฝังให้หลานเติบโตแบบธรรมชาติสร้างให้เค้ามีจิตใจอ่อนโยน เสริมสร้างให้ เค้ามีความละเอียดลออ คือ น้ำจะให้เค้าเล่นการละเล่นของเล่นแบบพื้นบ้าน ซึ่งน้ำคิดว่าการละเล่นแบบนี้ต้องใช้ทักษะสูงนะคะจากการที่ต้องใช้การสัมผัส ใช้ทักษะจากการอวัยวะหลายอย่างพร้อมกัน เช่น หมากเก็บ อาจจะเล่นขายของเหมือนสมัยน้ำยังเด็ก น้ำจะไม่ให้หลานเล่นเกมสกีที่มีการต่อสู้ การฆ่ากัน เพราะน้ำเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นจะกระตุ้นให้เด็กเป็นคนก้าวร้าว กลายเป็นเด็กความอดทนต่ำ อารมณ์รุนแรง นี่ก็เป็นความตั้งใจที่น้ำคาดหวังไว้ว่าจะทำในอนาคตนะคะ

ภาคผนวก ฉ

แบบวัดระดับสุขภาพจิตและแบบวัดระดับความผูกพันของพนักงานต่อองค์กร

แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง :HAPPINOMETER ความสุขวัดเองก็ได้

	ลำดับที่ _____
	วันที่.....
หน่วยงาน	
<input type="checkbox"/> หน่วยงานภาครัฐ สังกัด กรม.....	
กระทรวง.....	
<input type="checkbox"/> หน่วยงานรัฐวิสาหกิจ.....	
<input type="checkbox"/> หน่วยงานภาคอุตสาหกรรม.....	
<input type="checkbox"/> โรงพยาบาล/โรงแรม/ธนาคาร.....	
<input type="checkbox"/> องค์กรพัฒนาเอกชน (NGO)	
<input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ).....	
ตำแหน่งงานที่รับผิดชอบหลัก.....	
จังหวัด.....	

เอกสารชี้แจงในการตอบแบบสำรวจ

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจ ติดตาม ประเมินผล และนำเสนอคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน โดยใช้แบบสำรวจ HAPPINOMETER ซึ่งแบ่งออกได้ 9 มิติ ได้แก่

- 1) สุขภาพ, 2) ผ่อนคลายดี, 3) น้ำใจดี, 4) จิตวิญญาณดี, 5) ครอบครัวดี, 6) สังคมดี, 7) ใฝ่รู้ดี,
- 8) สุขภาพเงินดี, 9) การงานดี รวมทั้ง ข้อมูลทั่วไปในตอนต้น

หากท่านตัดสินใจตอบแบบสำรวจ จะมีขั้นตอนโดยการตอบแบบสำรวจด้วยตนเอง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 15 นาที ขณะตอบแบบสำรวจ ท่านอาจรู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายใจกับบางคำถาม ท่านมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้น ท่านมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้าและการไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านแต่ประการใด

ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล และการนำเสนอผลการวิจัย เป็นภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อ สกุล หรือที่อยู่ของท่าน เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อมูลเชื่อมโยงกลับไปหาตัวท่าน

แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: HAPPINOMETER

ความสุขวัดเองก็ได้

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ทุกข้อและบันทึกข้อความที่เป็นคำตอบลงบนเส้นประ ตามความเป็นจริง

ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

1. ชาย 2. หญิง

2. อายุ ปี

3. ท่านจบการศึกษาสูงสุดในระดับใด (ไม่รวมระดับการศึกษาที่ยังไม่สำเร็จการศึกษา)

1. ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า 2. ม.ต้น 3. ม.ปลาย
 4. ปวช. 5. ปวส. 6. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
 7. ปริญญาตรี 8. สูงกว่าปริญญาตรี 9. ไม่ได้รับการศึกษา
 10. อื่นๆ ระบุ.....

4. สถานภาพสมรส

1. โสด 2. แต่งงานและอยู่ร่วมกัน 3. แต่งงานแต่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน
 4. อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน 5. หย่า 6. หย่า/แยกทาง/เลิกกัน

5. ท่านมีบุตรหรือไม่ (รวมลูกบุญธรรม/ลูกติด/ลูกเลี้ยง)

0. ไม่มี 1. มี จำนวน 1 คน 2. มี จำนวน 2 คน
 3. มี จำนวน 3-4 คน 4. มี จำนวนตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป

6. งานของท่าน เป็นงานในลักษณะใด

1. งานสำนักงาน 2. งานด้านการผลิต 3. งานด้านการบริการ
 4. งานด้านบริหาร 5. งานด้านอื่นๆ ระบุ.....

7. สถานภาพการจ้างงาน

1. ประจำ 2. ตามสัญญาจ้าง 3. รายวัน
 4. บางช่วงเวลา 5. ตามผลงาน 6. จ้างเหมา
 7. อื่นๆ ระบุ.....

8. ระยะเวลาที่ท่านทำงานในองค์กรปัจจุบัน รวมทั้งหมด

1. ไม่ถึงปี 2. ระหว่าง 1-2 ปี 3. ระหว่าง 3-5 ปี
 4. ระหว่าง 6-9 ปี 5. ตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป

Happy Body / สุขภาพดี

1. ปัจจุบัน ท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม เส้นรอบเอว เซนติเมตร
ส่วนสูง..... เซนติเมตร ภาวะอ้วนลงพุง ชาย รอบเอว > 90 ซม..
หญิง รอบเอว > 80 ซม

BMI(กิโลกรัม เมตร ²)	น้ำหนัก	ภาวะเสี่ยงต่อโรค
< 18.5	น้ำหนักน้อย	ต่ำ
18.5-22.9	น้ำหนักปกติ	เท่าคนปกติ
23-24.9	น้ำหนักเกิน	เพิ่ม
25-29.9	โรคอ้วน	เพิ่มมาก
> 30	อ้วนมาก	อยู่ในช่วงอันตราย

$$\text{สูตร* น้ำ} \times 2.54 = \text{เซนติเมตร}$$

2. โดยปกติท่านกินอาหารเช้า โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน
1. ไม่กิน 2. กินแต่ไม่บ่อย(1-2 วัน) 3. กินเป็นบางครั้ง (3-4 วัน)
 4. กินเป็นประจำ(5-6 วัน) 5. กินทุกวัน
3. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน
1. ไม่ได้ออกกำลังกาย 2. น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ 3. จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์
 4. มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ 5. ทุกวัน
4. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่/ ใบบาก / ยาเส้น หรือไม่
1. สูบเป็นประจำ 2. สูบบ่อยครั้ง 3. สูบนาน ๆ ครั้ง
 4. ไม่สูบแต่เคยสูบ 5. ไม่เคยสูบเลย
5. ปัจจุบันท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ สาโท หรือสุราที่บ้านหรือไม่
1. ดื่มเกือบทุกวัน/เกือบทุกสัปดาห์
 2. ดื่มเกือบทุกเดือน 3. ดื่มนาน 1-2 ครั้ง 4. ไม่ดื่มแต่เคยดื่ม
 5. ไม่เคยดื่มเลย
6. โดยรวมแล้วท่านพึงพอใจกับสุขภาพกายของท่านหรือไม่
1. ไม่พอใจเลย/พอใจน้อยที่สุด
 2. พอใจน้อย 3. พอใจปานกลาง 4. พอใจมาก
 5. พอใจมากที่สุด

Happy Relax / ผ่อนคลายดี

7. โดยรวมแล้วท่านรู้สึกว่าได้รับการพักผ่อน เพียงพอหรือไม่
1. ไม่พอ 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
8. โดยรวมแล้วใน 1 สัปดาห์ท่านทำกิจกรรมเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ (อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ซอปปิง เล่นเกมส์ ปูกลดต้นไม้ ฯลฯ) หรือไม่
1. ไม่ได้ทำ 2. ทำ 1 – 2 วัน/สัปดาห์ 3. ทำ 3 – 4 วัน/สัปดาห์
 4. ทำ 5 – 6 วัน/สัปดาห์ 5. ทำทุกวัน
9. โดยรวมแล้วท่านมีความเครียด (เครียดจากการทำงาน/เรื่องครอบครัว/ เรื่องอื่น ๆ) บ้างหรือไม่
1. เครียดมากที่สุด 2. เครียดมาก 3. เครียดปานกลาง
 4. เครียดน้อย 5. ไม่เครียดเลย
10. โดยรวมแล้วท่านคิดว่าชีวิตของท่านเป็นไปตามที่ท่านคาดหวัง หรือไม่
1. ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเลย
 2. เป็นไปตามที่คาดหวังเล็กน้อย
 3. เป็นไปตามที่คาดหวังปานกลาง
 4. เป็นไปตามที่คาดหวังมาก
 5. เป็นไปตามที่คาดหวังมากที่สุด
11. เมื่อประสบปัญหาในชีวิต โดยทั่วไปท่านสามารถจัดการกับปัญหา ได้หรือไม่
1. ไม่สามารถจัดการได้เลย 2. จัดการได้น้อยมาก 3. จัดการได้ปานกลาง
 4. จัดการได้มาก 5. จัดการได้มากที่สุด

Happy Heart / น้ำใจดี

12. โดยรวมแล้ว ท่านรู้สึกเอื้ออาทร / ห่วงใยต่อคนรอบข้างหรือไม่
1. ไม่รู้สึกเลย/น้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
13. โดยรวมแล้ว ท่านให้การช่วยเหลือแก่คนรอบข้างหรือไม่
1. ไม่เคย/แทบจะไม่เคยช่วย 2. นานๆ ครั้ง 3. ช่วยบ้างบางครั้ง
 4. ช่วยแทบทุกครั้ง 5. ช่วยทุกครั้ง
14. โดยรวมแล้วท่านให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีม หรือไม่
1. ไม่ให้/ให้น้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

15. โดยรวมแล้วความสัมพันธ์ในที่ทำงานของท่านเหมือนพี่เหมือนน้อง หรือไม่
 1. ไม่เหมือน/เหมือนน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
16. โดยรวมแล้วท่านสื่อสารพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานในองค์กร หรือไม่
 1. ไม่สื่อสารเลย/สื่อสารน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
17. โดยรวมแล้วในองค์กรของท่านมีการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนแบบอย่างการทำงานระหว่างกัน หรือไม่
 1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
18. โดยรวมแล้วท่านเต็มใจและยินดี ในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม หรือไม่
 1. ไม่เต็มใจ/เต็มใจน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
19. โดยรวมแล้วท่านเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การปลูกป่า การบริจาคสิ่งของ หรือไม่
 1. ไม่เข้าร่วม/เข้าร่วมน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
20. โดยรวมแล้วท่านได้ทำกิจกรรมที่สามารถทำได้ด้วยตนเองและมีประโยชน์ต่อสังคม เช่น การคัดแยกขยะ การลดใช้ถุงพลาสติก เป็นต้น
 1. ไม่ทำ/ทำน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

Happy Soul / จิตวิญญาณดี

21. โดยรวมแล้วท่านทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม/ ศาสนา/ การให้ทาน หรือไม่
 1. ไม่ทำ/ทำน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
22. โดยรวมแล้ว ท่านปฏิบัติกิจตามศาสนาเพื่อให้จิตใจสงบ หรือไม่
 1. ไม่ปฏิบัติ/ปฏิบัติน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
23. โดยรวมแล้ว ท่านยกโทษและให้อภัยอย่างจริงจังต่อผู้ที่สำนึกผิด
 1. ไม่ยกโทษ/ให้อภัยน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
24. โดยรวมแล้ว ท่านยอมรับและขอโทษในความผิดที่ทำหรือมีส่วนรับผิดชอบ
 1. ไม่ยอมรับ/ขอโทษน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

25. โดยรวมแล้ว ท่านตอบแทนผู้มีพระคุณ หรือช่วยเหลือท่าน

1. ไม่ตอบแทน/ตอบแทนน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

Happy Family / ครอบครัวดี

26. ท่านมีเวลาอยู่กับครอบครัว เพียงพอหรือไม่

1. ไม่เพียงพอ 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

27. ท่านทำกิจกรรม (ออกกำลังกาย ทำบุญ ชื่อของ ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ไปทำบุญ ชื่อของ
ปลูกต้นไม้ ฯ) ร่วมกันกับคนในครอบครัว

1. ไม่ทำ/ทำน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

28. โดยรวมแล้วท่านมีความสุขกับครอบครัวของท่าน หรือไม่

1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

Happy Society / สังคมดี

29. โดยรวมแล้ว เพื่อนบ้าน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อท่านหรือไม่

1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

30. โดยรวมแล้วท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบ/ ข้อบังคับของสังคม หรือไม่

1. ไม่ปฏิบัติ/ปฏิบัติน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

31. โดยรวมแล้วท่านรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หรือไม่

1. ไม่รู้สึก/รู้สึกน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

32. โดยรวมแล้ว เมื่อท่านมีปัญหา ท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชน หรือไม่

1. ไม่ได้/ได้น้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

33. โดยรวมแล้ว ท่านรู้สึกว่า สังคมไทยทุกวันนี้ มีความสงบสุข หรือไม่

1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

34. โดยรวมแล้วทุกวันนี้ท่านใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข หรือไม่

1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

Happy Brain / ใฝ่รู้ดี

35. โดยรวมแล้วท่านสนใจในการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ หรือไม่

1. ไม่สนใจ/สนใจน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

36. โดยรวมแล้ว ท่านสนใจที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อความก้าวหน้าในชีวิต หรือไม่

1. ไม่สนใจ/สนใจน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด

37. ท่านมีโอกาสที่จะได้รับการอบรม/ศึกษาต่อ/ดูงาน เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถของตนเอง หรือไม่

1. ไม่มีโอกาส/มีโอกาสน้อยที่สุด 2. มีโอกาสน้อย 3. มีโอกาสปานกลาง
 4. มีโอกาสมาก 5. มีโอกาสมากที่สุด

Happy Money / สุขภาพเงินดี

38. ท่านรู้สึกว่าการผ่อนชำระหนี้สินต่าง ๆ โดยรวมของท่านในปัจจุบันเป็นภาระ หรือไม่

1. เป็นภาระหนักที่สุด 2. เป็นภาระหนักมาก 3. เป็นภาระปานกลาง
 4. เป็นภาระน้อย 5. ไม่เป็นภาระ/ ไม่ได้ผ่อนชำระ / ไม่มีหนี้สิน

39. ท่านผ่อนชำระหนี้ตามกำหนดเวลาทุกครั้งหรือไม่

1. ไม่ตรงเวลาทุกครั้ง 2. ไม่ตรงเวลาบ่อยครั้ง 3. ตรงเวลาบ้างบางครั้ง
 4. ตรงเวลาเกือบทุกครั้ง 5. ตรงเวลาทุกครั้ง/ ไม่ได้ผ่อนชำระ / ไม่มีหนี้สิน

40. โดยรวมแล้ว ท่านมีเงินเก็บออมในแต่ละเดือน หรือไม่

1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด 2. มีเก็บออมเพียงเล็กน้อย 3. มีเก็บออมปานกลาง
 4. มีเก็บออมมาก 5. มีเก็บออมมากที่สุด

41. โดยรวมแล้ว ค่าตอบแทนที่ท่านได้รับทั้งหมดในแต่ละเดือนเป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายทั้งหมดในแต่ละเดือน

1. รายจ่ายเกินกว่ารายได้มาก 2. รายจ่ายเกินกว่าเล็กน้อย 3. รายได้พอๆ กับรายจ่าย
 4. รายจ่ายน้อยกว่ารายได้ 5. รายจ่ายน้อยกว่ารายได้มาก

Happy Work Life (Happy Plus) / การงานดี

42. ท่านมีความสุขต่อสภาพแวดล้อมโดยรวมขององค์กร หรือไม่
1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
43. ท่านได้รับการดูแลเกี่ยวกับสุขภาพที่ดีจากองค์กร หรือไม่
1. ไม่ได้รับ/ได้รับน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
44. ท่านพึงพอใจกับสวัสดิการที่องค์กรจัดให้หรือไม่
1. ไม่พอใจเลย/พอใจน้อยที่สุด 2. พอใจน้อย 3. พอใจปานกลาง
 4. พอใจมาก 5. พอใจมากที่สุด
45. ท่านได้รับการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามกฎหมายแรงงาน / พรบ.ข้าราชการ 2551 จากองค์กรของท่าน หรือไม่
1. ไม่ได้เลย/ได้รับน้อยที่สุด 2. ได้รับเล็กน้อย 3. ได้รับพอสมควร
 4. ได้รับมาก 5. ได้รับมากที่สุด
46. ท่านได้รับการพิจารณาเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง/ปรับขึ้นเงินค่าจ้างประจำที่ ผ่านมาด้วยความเหมาะสมหรือไม่
1. ไม่เหมาะสม/เหมาะสมน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
 4. มาก 5. มากที่สุด
47. อาชีพของท่านในขณะนี้มีความมั่นคง หรือไม่
1. ไม่มั่นคง/มั่นคงน้อยที่สุด 2. มั่นคงน้อย 3. มั่นคงปานกลาง
 4. มั่นคงมาก 5. มั่นคงมากที่สุด
48. ค่าตอบแทนที่ท่านได้รับคุ้มค่างับความเสี่ยงที่อาจเกิดจากการทำงาน (การถูกฟ้องร้อง/ การได้รับอันตรายจากการทำงาน ฯลฯ)
1. ไม่คุ้มค่า/คุ้มค่าน้อยที่สุด 2. คุ้มค่าน้อย 3. คุ้มค่าปานกลาง
 4. คุ้มค่ามาก 5. คุ้มค่ามากที่สุด
49. ขณะที่ทำงานอยู่ในองค์กรนี้ หากท่านมีโอกาสได้ศึกษาต่อและเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว ท่านจะทำงานต่อหรือว่าลาออก
1. ลาออกแน่นอน 2. อาจจะลาออก 3. น่าจะลาออก
 4. ไม่ลาออก 5. ไม่ลาออกแน่นอน
50. ถ้าท่านมีโอกาสเปลี่ยนสถานที่ทำงาน หรือองค์กรอื่นชวน/ติดต่อไปทำงาน ท่านพร้อมที่จะไป หรือไม่
1. ไปแน่นอน/ไปทันที 2. คิดว่าจะไป 3. ไม่แน่ใจ
 4. ไม่ไป 5. ไม่ไปแน่นอน
51. โดยรวมแล้วท่านสามารถแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในข้อเสนอแนะกับนายจ้าง หรือหัวหน้างาน หรือไม่
1. ไม่มีส่วนร่วม/มีน้อยที่สุด 2. มีส่วนร่วมบ้างเล็กน้อย 3. มีส่วนร่วมปานกลาง
 4. มีส่วนร่วมมาก 5. มีส่วนร่วมมากที่สุด

52. ความถูกต้อง ของการจ่ายค่าจ้าง ค่าล่วงเวลา ฯลฯ ที่ท่านได้รับจากองค์กรของท่านเป็นอย่างไร
1. ไม่ถูกต้องทุกครั้ง 2. ไม่ถูกต้องบ่อยครั้ง 3. ถูกต้องบ้างเป็นบางครั้ง
4. ถูกต้องเกือบทุกครั้ง 5. ถูกต้องทุกครั้ง
53. ความตรงเวลา ของการจ่ายค่าจ้าง ค่าล่วงเวลา ฯลฯ ที่ท่านได้รับจากองค์กรของท่านเป็นอย่างไร
1. ไม่ตรงเวลาทุกครั้ง 2. ไม่ตรงเวลาบ่อยครั้ง 3. ตรงเวลาบ้างเป็นบางครั้ง
4. ตรงเวลาเกือบทุกครั้ง 5. ตรงเวลาทุกครั้ง
54. โดยรวมแล้วท่านทำงานอย่างมี "ความสุข" หรือไม่
1. ไม่มี/มีน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
4. มาก 5. มากที่สุด
55. ท่านภาคภูมิใจที่ได้เป็นพนักงาน/ บุคลากรขององค์กร/ ได้ทำงานในองค์กรนี้ หรือไม่
1. ไม่ภาคภูมิใจ/ภูมิใจน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
4. มาก 5. มากที่สุด
56. ท่านรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมขององค์กรที่ท่านทำงานในปัจจุบัน หรือไม่
1. ไม่รู้สึก/รู้สึกน้อยที่สุด 2. น้อย 3. ปานกลาง
4. มาก 5. มากที่สุด

+++++

โดยรวมแล้ว ปัจจุบัน ความสุข ของท่านอยู่ในระดับใด (โปรดกากบาท X ระดับความสุขบนเส้นคะแนน (0-10))

0
 ไม่มีความสุขเลย ☹

10
 สุขที่สุด ☺

ภาคผนวก ข
รูปภาพประกอบการดำเนินการศึกษา



ภาพที่ 14 การเก็บข้อมูลแบบสนทนารายบุคคล ด้วยกิจกรรมการสอนแนะโดยใช้จิตวิทยาเชิงบวกและการประชุมสภาคาแฟ



ภาพที่ 15 การเก็บข้อมูลแบบสุนทรียสาธก ด้วยกิจกรรมการสอนแนะโดยใช้จิตวิทยาเชิงบวก



ภาพที่ 16 สมุดบัญชีออมทรัพย์โครงการสหกรณ์ บี.เค. ถ้ำปลายมาศ



ภาพที่ 17 โครงการปลูกผักเพื่ออาหารกลางวัน



ภาพที่ 17 โครงการปลูกผักเพื่ออาหารกลางวัน (ต่อ)



ภาพที่ 18 โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง



ภาพที่ 19 โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



ภาพที่ 20 โครงการช่วยเหลือทุนการศึกษาให้แก่บุตรพนักงาน



ภาพที่ 20 โครงการช่วยเหลือทุนการศึกษาให้แก่บุตรพนักงาน (ต่อ)



ภาพที่ 20 โครงการช่วยเหลือทุนการศึกษาให้แก่บุตรพนักงาน (ต่อ)



ภาพที่ 21 โครงการอาหารกลางวันสามัคคี บี.เค. ลำปลายมาศ



ภาพที่ 21 โครงการอาหารกลางวันสานสามัคคี บี.เค. ลำปลายมาศ (ต่อ)



ก) งานเลี้ยงวันสงกรานต์



ข) งานเลี้ยงปีใหม่ 2558

ภาพที่ 22 พนักงานร่วมรับประทานอาหารในโอกาสพิเศษต่างๆ ขององค์กร บี.เค. ล้าปลายมาศ



ค) งานเลี้ยงปีใหม่ 2558

ภาพที่ 22 พนักงานร่วมรับประทานอาหารในโอกาสพิเศษต่างๆขององค์กร บี.เค. ลำปลายมาศ (ต่อ)



ภาพที่ 23 โครงการเติมอาหารทางจิต พนักงานเข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตร เลี้ยงพระที่องค์กร บี.เค. ล้ำปลายมาศ



ภาพที่ 24 ท่านประธานและครอบครัวเข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตร เนื่องพระที่องค์กร นิต. ลำปลายมาศ



ภาพที่ 25 โครงการมุมความรู้ Healthy Tips และอาหารทางจิตวิญญาณ



ภาพที่ 26 โครงการมุมความรู้ หนังสืออ่าน



ภาพที่ 27 เลี้ยงน้ำหวานช่วงพักเที่ยงพนักงาน



ภาพที่ 28 โครงการขยะรีไซเคิล



ภาพที่ 28 โครงการขยะรีไซเคิล (ต่อ)



ภาพที่ 29 โครงการพื่อ่อนเต็มพลังในช่วงพื่อกลางวัน



ภาพที่ 30 องค์กรโรงงานหลังคาเหล็ก บี.เค. ลำปลายมาศ มีช่วยได้ช่วยเหลือชุมชนและสังคม หลังคาเหล็ก บี.เค.ลำปลายมาศ ได้เป็นส่วนหนึ่งในการร่วมบริจาคทุนช่วยสร้างห้องน้ำ โรงเรียนให้เด็กและสนับสนุนให้พนักงานขององค์กรช่วยในงานการก่อสร้าง



ภาพที่ 30 องค์กรโรงงานหลังคาเหล็ก บี.เค. ลำปลายมาศ มีช่วยได้ช่วยเหลือชุมชนและสังคม
หลังคาเหล็ก บี.เค.ลำปลายมาศ ได้เป็นส่วนหนึ่งในการร่วมบริจาคทุนช่วยสร้างห้องน้ำ
โรงเรียนให้เด็กและสนับสนุนให้พนักงานขององค์กรช่วยในงานการก่อสร้าง



ภาพที่ 31 องค์กร โรงงานหลังคาเหล็ก บี.เค. ลำปลายมาศ มีส่วนได้ช่วยเหลือสังคม



ภาพที่ 32 ตู้ยาสามัญประจำโรงงาน

ภาคผนวก ข

รูปภาพประกอบการสัมภาษณ์ผู้รู้ (Maven)



ภาพที่ 33 ผู้รู้ในส่วนสุขภาพดีและเพื่อนคลายดี



ภาพที่ 34 ผู้รู้ในส่วนน้ำใจงามและและผู้รู้ในทางสงบ



ภาพที่ 35 ผู้รู้ในส่วนสังคมดี



ภาพที่ 35 ผู้รู้ในส่วนสังคมดี (ต่อ)



ภาพที่ 36 ผู้รู้ในส่วนหาความรู้



ภาพที่ 37 ผู้รู้ในส่วนปลอดภัย



ภาพที่ 37 ผู้รู้ในส่วนปอดหนี (ต่อ)



ภาพที่ 37 ผู้รู้ในส่วนปอดคนี้ (ต่อ)



ภาพที่ 37 ผู้รู้ในส่วนปอดหน้ (ต่อ)



ภาพที่ 37 ผู้รู้ในส่วนปลอดภัย (ต่อ)



ภาพที่ 38 ผู้รู้ในส่วนครอบครัวดี



ภาพที่ 38 ผู้รู้ในส่วนครอบครัวดี (ต่อ)