

วิธีปฏิบัติเพื่อช่วย
คลายเครียด
ในการทำงาน



กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ

บรรณธิการ

ภาพปกและภาพประกอบ

ISBN

พิมพ์ครั้งที่ 3

จำนวนพิมพ์

พิมพ์ที่

วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน

อินทรา ปัทมินทร

ฟารุด สมัครไทย

974 - 293 - 363 - 4

กันยายน 2543

20,000 เล่ม

โรงพิมพ์ ร.ส.พ.



● ตามที่กรมสุภาพจิต และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ร่วมกันดำเนินโครงการสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน โดยเน้นเรื่องของความสะอาด ปลอดภัย ไร้มลพิษ มีชีวิตชีวา เพื่อให้ผู้ทำงานมีสุขภาพที่สมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดผลดีต่อทั้งผู้ทำงานเอง ต่อหน่วยงาน และต่อสังคมด้วยนั้น

● ในการนี้ นักวิชาการของกรมสุภาพจิต ได้รวบรวมและพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อการคลายเครียด ที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงานในสำนักงานทั่วไป

● กรมสุภาพจิตจึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์อย่างมาก และเป็นไปตามนโยบายความช่วยเหลือระหว่างกรมในการพัฒนาความสุขในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

(นายวินัย วิทยาลัย)

อธิบดีกรมสุภาพจิต

เลขเรียกหนังสือ	สอ.๑๖ ส.๑๑๑,๑๑๑
เลขทะเบียน	ก.๑๑๑ ส.๑
วันที่รับ	๑๑ ส.๑๑. ๑๑





● การมุ่งมั่นเอาใจจริงเอาใจกับการทำงานเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าทำให้ถึงกับเครียดจนเกินไป ก็ไม่ใช่สิ่งที่สมควร เพราะเมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้ว นอกจากจะไม่ได้งานดีอย่างที่ตั้งใจไว้ ยังส่งผลเสียด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายจนเจ็บป่วย ทำให้เสียความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน ทำให้ความคิดสับสน สมองไม่แจ่มใส คิดอะไรไม่ออก ยิ่งคิดก็ยิ่งเครียด คิดวนเวียนหาทางออกไม่ได้

● ความเครียดจึงเปรียบเสมือนการเร่งเครื่องยนต์เอาไว้โดยไม่ได้แล่นออกไป ทำให้สิ้นเปลืองทั้งน้ำมันเชื้อเพลิง และยังทำให้เครื่องยนต์สึกหรอด้วย

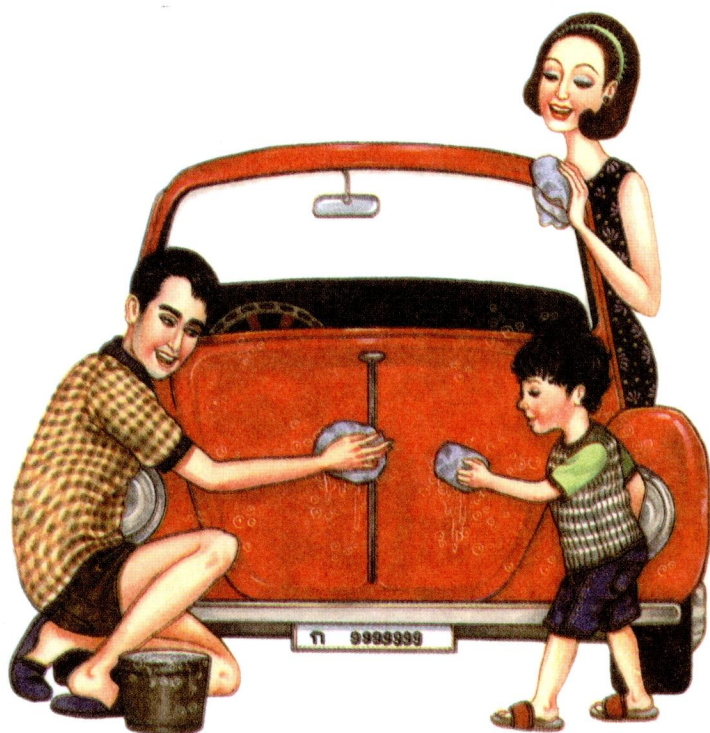
● ดังนั้นการรู้จักการผ่อนคลายความเครียดจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยคลายเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดีขึ้นแล้ว ยังจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้น ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ร่วมงานด้วยกัน และกับลูกค้าหรือผู้รับบริการ ทำให้เกิดบรรยากาศที่มีชีวิตชีวาในการทำงาน ซึ่งจะเป็นผลดีอย่างยิ่งทั้งต่อตัวผู้ทำงานเอง หน่วยงาน และสังคมโดยรวมด้วย

● กรมสุขภาพจิต ขอเสนอแนะวิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน 10 วิธี ดังนี้

1. การออกกำลังกาย
2. การพักผ่อนหย่อนใจ
3. การพูดอย่างสร้างสรรค์
4. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
5. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน
6. การบริหารเวลา
7. การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี
8. การปรับเปลี่ยนความคิด
9. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
10. การรู้จักยืนยันทิฐิของตน

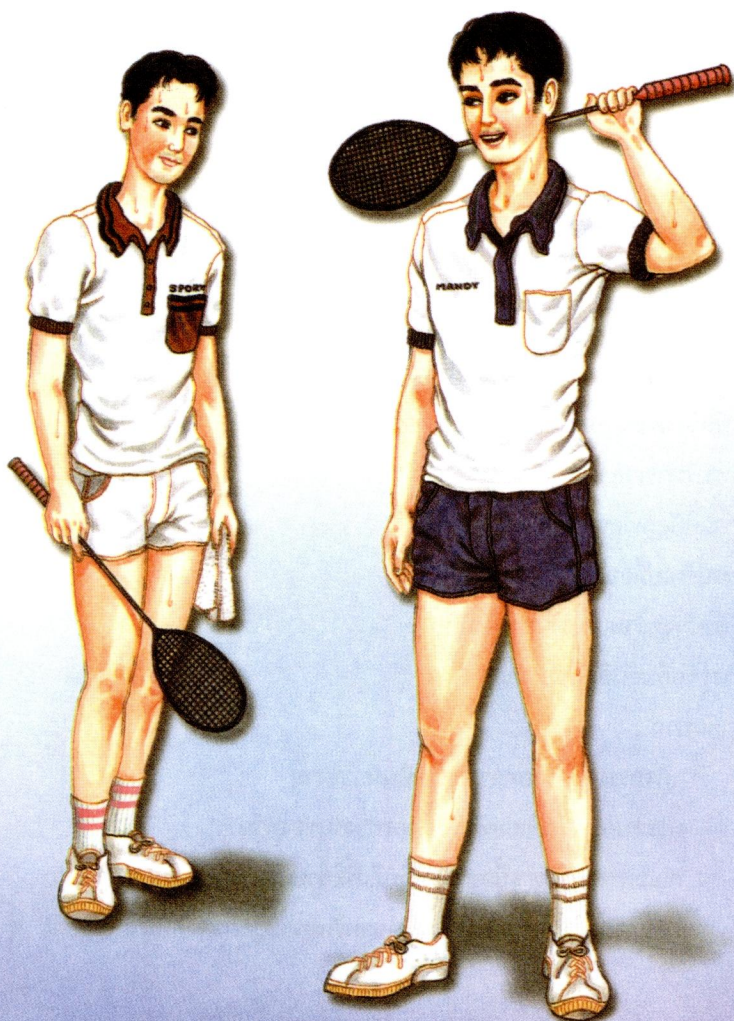
หวังว่าเมื่อทุกท่านได้ปฏิบัติตามวิธีเหล่านี้แล้ว คงสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ไม่มากนักน้อย

ด้วยความรู้ความเข้าใจจาก
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข





	หน้า
คำนำ	(ก)
บทนำ	(ข)
การออกกำลังกาย	1
การพักผ่อนหย่อนใจ	5
การพูดอย่างสร้างสรรค์	9
การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม	13
การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน	19
การบริหารเวลา	25
การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี	29
การปรับเปลี่ยนความคิด	33
การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ	39
การรู้จักยืนยันทิธิของตน	47
ภาคผนวก	
- กิจกรรมเพื่อช่วยคลายเครียดในหน่วยงาน	
- ประสพการณ์คลายเครียดในการทำงานของท่าน	
- คณะทำงานจัดทำเนื้อหาวิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน	
- รายนามผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาทรัพยากรบุคคลจากหน่วยงานต่าง ๆ	



การออกกำลังกาย



ถ้ารู้สึกเครียดจากการทำงาน การออกกำลังกายจนเหนื่อย และมีเหงื่อออกจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้ เพราะขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะได้รับออกซิเจนมากขึ้น การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น **สมองได้หยุดคิดเรื่องที่เครียดชั่วคราว** และภายหลังการออกกำลังกายแล้วร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกสบายหายเครียด

การออกกำลังกาย อาจเป็นเรื่องที่น่าเบื่อสำหรับหลาย ๆ คน เพราะอาจจะต้องเสียค่าใช้จ่าย และเสียเวลาพอสมควร แต่เมื่อคิดถึงผลดีของการออกกำลังกาย ที่จะทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง จิตใจสดชื่นแจ่มใส หายเครียดแล้ว ก็ควรที่จะยอมลงทุนและใช้เวลาในการออกกำลังกายบ้าง ทั้งนี้อาจเลือกการออกกำลังกายที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายและเวลามากนักก็ได้ เช่น การเดินเร็ว การวิ่งจ็อกกิ้ง การฝึกโยคะ การรำมวยจีน การเต้นแอโรบิค เป็นต้น

ถ้าอยากให้การออกกำลังกาย มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน



เพลินมากขึ้น ควรออกกำลังกายหรือ
เล่นกีฬาร่วมกับกลุ่มเพื่อน เช่น ตั้งวง
เตะตะกร้อ เล่นฟุตบอล บาสเก็ตบอล
เต้นแอโรบิค รำมวยจีน กับเพื่อน ๆ ใน
ตอนเย็นหลังเลิกงาน หรือไปตีแบดมินตัน
ตีเทนนิส เล่นกอล์ฟกับกลุ่มเพื่อนใน
วันหยุดก็ได้ แต่ทั้งนี้ จะต้องไม่แข่งขัน
กันอย่างเอาเป็นเอาตาย เพราะจะทำให้กลับเครียดขึ้นมาอีก

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อนๆ นอกจากจะทำให้
เกิดความสุขสนุกสนานแล้ว ยังถือเป็นการใช้เวลาสร้างความ
สัมพันธ์อันดีต่อกันด้วย หลาย ๆ คนอาจใช้เวลาหลังเลิก
งานขณะเล่นกีฬา ปรึกษาการงานกันไปด้วย หรือไม่ก็แลกเปลี่ยน
ความคิดเห็นกันในเรื่องต่าง ๆ ช่วยให้ได้ประโยชน์ เพราะเรื่อง
บางเรื่องคุยกันนอกเวลางาน อาจจะได้ผลดีกว่าในเวลางานก็ได้

ถ้ารู้สึกเครียดในขณะทำงาน อาจใช้การออกกำลังกาย
แบบช่วงสั้น ๆ ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ เช่น การเปลี่ยน
อิริยาบถ การยืดเส้นยืดสาย การเดินขึ้นลงบันได ฯลฯ การใช้
แรงกายสลับกับการใช้สมองจะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้

อย่าอยู่เฉยปล่อยให้ตนเองเครียดมากจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดผลเสียตามมา เช่น มีอาการผิดปกติทางกาย มีอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ สมองดี๊ คิดอะไรไม่ออก ทำงานผิดพลาด หรืออารมณ์เสีย ทำให้ขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน เป็นการสร้างปัญหาใหม่ให้เครียดมากไปกว่าเก่า

ส่วนวิธีการออกกำลังกายนั้น สามารถเลือกได้มากมายหลายอย่างตามถนัด แต่ถ้ายังไม่รู้ว่าจะเลือกออกกำลังกายแบบใดดี อาจทดลองหัดเล่นกับเพื่อน ๆ ไปก่อน หรืออาจสมัครเข้าชมรม

หรือสถานที่สอนการออกกำลังกายที่ตนเองสนใจ ซึ่งมี

ผู้ฝึกสอนที่เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เช่น การฝึกโยคะ วัยน้ำ รำมวยจีน ชีกง การใช้

ไม้พลอง ฯลฯ จะทำให้ฝึกได้ถูกวิธี หรืออาจจะซื้อ

หนังสือตำรามาอ่านและฝึกเองก็ได้

ในวันหยุดงาน ถ้าอยู่บ้านว่าง ๆ แล้วยังรู้สึกเครียด การทำงานบ้านให้เหนื่อยจนได้เหงื่อ เช่น การล้างห้องน้ำ ล้างรถ ปลูกบ้าน ฯลฯ ก็จะช่วยลดความเครียดจากการคิดฟุ้งซ่านลงได้ และเมื่อทำงานบ้านเสร็จ ก็ารู้สึกสบายใจ

และภูมิใจที่ได้งานดีกว่าอยู่เปล่า ๆ ด้วย ■





การพักผ่อนหย่อนใจ



เมื่อรู้สึกเครียด หลังเลิกงานแล้วควรทำกิจกรรมอื่นเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสืออ่านเล่น ปลูกต้นไม้ ไปช้อปปิ้ง ไปดูภาพยนตร์ หรือทำอะไรก็ได้ที่ใจชอบ ทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุข การที่คนเราพักผ่อนหย่อนใจหลังการทำงาน ไม่ได้แสดงว่าเป็นคนเกียจคร้านหรือรักสนุก แต่ถือเป็นการพักสมองและเติมพลังให้ชีวิต ทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง

กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจมีมากมายหลายอย่าง ควรเลือกที่ถุกใจ ทำแล้วรู้สึกผ่อนคลาย และ**ควรเลือกกิจกรรมที่ตรงกันข้ามกับงานประจำที่ทำอยู่** เช่น งานประจำต้องนั่งโต๊ะตลอดวัน ยามว่างควรทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เล่นกีฬา เดินช้อปปิ้ง ฝึกเดินรำ เป็นต้น ถ้างานประจำค่อนข้างซ้ำซากจำเจ ยามว่างควรทำกิจกรรมที่สนุกสนาน เช่น สังสรรค์กับเพื่อนฝูง ไปเที่ยวชายหาด ล่องเรือ เที่ยวชมป่าเขา เป็นต้น ถ้างานประจำต้องให้บริการอำนวยความสะดวกสบายแก่ผู้อื่น ยามว่างควรไปให้ผู้อื่น

บริการบ้าง เช่น ไปเสริมสวย ตัดผม นวดตัว ไปรับประทานอาหาร
นอกบ้าน ฯลฯ จะเป็นการชดเชย ทำให้ชีวิตสมดุลขึ้น

ยอมเสียเวลา เสียเงินเสียทองเพื่อแลกกับความสุขทางใจ
จากการพักผ่อนหย่อนใจบ้าง เพราะมันจะได้ผลคุ้มค่า นั่นคือ
เมื่อกลับมาทำงานใหม่จะทำให้รู้สึกสดชื่น มีความกระตือรือร้นใน
การทำงานมากขึ้น ความคิดปลอดโปร่งขึ้น สามารถทำงานได้ดี
ขึ้นและพร้อมจะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นด้วย

อย่าลืมว่าเครื่องจักรยังต้องมีเวลาหยุดพัก ต้องมีการดูแล





ซ่อมบำรุง เพื่อไม่ให้สึกหรอหรือเสื่อมสภาพเร็วเกินไป คนเราก็
เช่นกัน หลังจากทำงานหนักในแต่ละวันแล้วควรให้โอกาสตัวเอง
ได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง ชีวิตจะได้ไม่เครียดจนเกินไป ■



การพูดอย่างสร้างสรรค์



ลองคิดว่าถ้าในการทำงานแต่ละวัน ต้องได้ยินได้ฟังแต่เสียงบ่น ได้ฟังแต่คำพูดที่ตำหนิติเตียน คำพูดในแง่ร้าย คำพูดที่ไม่เป็นมิตร คำพูดที่เต็มไปด้วยอารมณ์รุนแรง ชีวิตการทำงานของเราจะเป็นอย่างไร คงเครียดและหดหู่ใจ คับแค้นใจ ไม่อยากทำงานในที่นั้นอีกต่อไปอย่างแน่นอน

ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญกับการพูดจกกันให้มาก ลองมาฝึกพูดจกกันด้วยดี ซึ่งแม้จะฝึกความเคยชินไปบ้าง แต่ก็ยังเป็นประโยชน์ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานและช่วยให้ความสัมพันธ์ในระหว่างผู้ร่วมงานดีขึ้น

ควรหมั่นพูดคำว่า **สวัสดี** ไม่เป็นไร ขอโทษ และขอบคุณ ให้ติดปาก จะช่วยให้จิตใจผู้พูดอ่อนโยนลง และผู้ฟังก็สบายใจด้วย

การทักทายกันด้วยคำว่า **สวัสดี** พร้อมทั้งยิ้มให้กันอย่างจริงใจ หรือยกมือไหว้ทักทายกัน จะแสดงถึงความมีอัธยาศัยไมตรี แสดงความเป็นมิตร ความมีมารยาท ช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นระหว่างกัน โดยไม่ต้องเสียเงินลงทุนเลย



การพูดว่า **ไม่เป็นไร** แสดงถึง
การให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง
ผู้พูดจะรู้สึกสบายใจ เพราะได้ให้
อภัยไปแล้ว ส่วนผู้ฟังก็จะรู้สึกดีด้วย
ที่อีกฝ่ายไม่ถือโทษโกรธเคือง

การกล่าวคำ **ขอโทษ** แสดงถึงการยอมรับผิด การอ่อนน้อม
ถ่อมตน แม้จะเป็นผู้ใหญ่แต่ถ้าทำผิดก็ควรขอโทษผู้น้อยได้เช่นกัน
คำขอโทษจะทำให้อีกฝ่ายลดความรู้สึกโกรธเคืองลง ช่วยให้บรรยากาศ
ที่กำลังตึงเครียดดีขึ้นได้

สำหรับคำว่า **ขอบคุณ** เป็นการแสดงออกถึงความรู้สำนึก
ในน้ำใจ หรือเห็นคุณค่าในการกระทำของอีกฝ่าย ทำให้ผู้ฟังรู้สึก
ชื่นใจ ดีใจและอยากจะทำดีเช่นนั้นต่อไปอีกเรื่อย ๆ

นอกจากคำพูดเหล่านี้แล้ว **การพูดในเชิงสร้างสรรค์**
ชมเชย ให้กำลังใจ ได้ตามทุกข์สุขของกันและกันอยู่เสมอ รู้จัก
พูดจายกย่องชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ หลีกเลี่ยงการนินทา กล่าวโทษ
หรือกล่าวถึงความไม่ดีของผู้อื่น และการพูดแบบประนีประนอมใน
ฐานะคนกลางที่ช่วยประสานความเข้าใจระหว่างสองฝ่าย จะช่วย
ให้ผู้ร่วมงานชอบเราและไว้วางใจเรา

สำหรับ**ผู้ที่ชอบน้อยใจ** ว่าไม่มีใครเข้าใจ หรือมักจะ
หงุดหงิด อารมณ์เสียที่ผู้ร่วมงานทำไม่ถูกใจ ควรฝึกที่จะพูดถึง

ความต้องการในใจออกมา เช่น ถ้าต้องการให้ใครทำอะไร **ควรบอกไปตามตรง** โดยใช้วิธีขอร้อง ขอความช่วยเหลือดี ๆ จะทำให้ผู้ร่วมงานรู้ถึงความต้องการและสามารถตอบสนองได้ถูกต้อง อย่าปล่อยให้ผู้อื่นต้องคอยเดาใจอยู่ตลอดเวลา เพราะ**ไม่มีใครที่จะรู้ใจใครไปเสียทุกเรื่อง** แม้จะสนิทกันมากเพียงใดก็ตาม

ในกรณีที่เกิดความขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ถ้ายังอารมณ์ไม่ดี ควรสงบปากสงบคำอย่างเพียงพอหรือทำอะไรออกไป เพราะอาจจะทำให้เรื่องราวลุกลามใหญ่โต หรืออาจจะต้องเสียใจในภายหลัง ควรหลบหน้ากันไปสักพัก รอให้อารมณ์ดีขึ้นก่อน จึงค่อยกลับมาพูดจากันใหม่ด้วยเหตุด้วยผล ถ้ายังตกลงกันไม่ได้ ควรหาคนกลางที่ทั้งสองฝ่ายเชื่อถือมาไกล่เกลี่ย หรือถ้าเป็นเรื่องที่กระทบกระเทือนถึงคนหลายคน ควรมีการประชุม และให้ผู้เกี่ยวข้องช่วยตัดสินใจ หรือไม่อาจจะต้องอาศัย กฎ ระเบียบของหน่วยงาน หรือ



ใช้กฎหมายมาเป็นตัวช่วยตัดสินใจ

ถ้าสามารถปรับปรุงการพูดให้ดีขึ้นได้ นอกจากจะช่วยพัฒนาตัวเองให้**มีเสน่ห์** เป็นที่ชื่นชอบของผู้ร่วมงานแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศ**สร้างมิตรภาพ** ในที่ทำงานให้ดีขึ้น

ทำให้มีความเครียดในการทำงานน้อยลงด้วย ■



การแสดงอารมณ์ อย่างเหมาะสม

ความเครียดในการทำงานเกิดได้ทั้งจากการเก็บกดอารมณ์ที่ไม่ดีเอาไว้ และเกิดจากการระบายอารมณ์อย่างไม่เหมาะสมด้วย ดังนั้นการรู้จักแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสมจึงเป็นเรื่องจำเป็น นอกจากจะช่วยลดความเครียดลงแล้ว ยังช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้นด้วย

ก่อนอื่นควรจะต้องรู้ตัวว่ากำลังมีอารมณ์อะไรอยู่ เป็นอารมณ์ที่ดีหรือไม่ดี โดยควรฝึกตัวเองให้สังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นก่อนที่จะแสดงอะไรออกไปเสมอ ไม่ใช่ทำอะไรตามอารมณ์โดยไม่ยั้งคิดแล้วต้องมาเสียใจในภายหลัง

ถ้าอารมณ์ดีก็ควรแสดงออกในทางที่ดี เช่น ยิ้มแย้ม หัวเราะ ฮัมเพลง พุดจาหยอกล้อกับผู้ร่วมงาน และควรพยายามรักษาอารมณ์ที่ดีอย่างนี้ไว้ให้นานๆ ด้วย

ถ้าอารมณ์ไม่ดี ก็ต้องยอมรับว่าคนเราย่อมมีอารมณ์ที่ไม่ดีกันได้เสมอ และไม่ควรเก็บกดอารมณ์ที่ไม่ดีเอาไว้ เพราะจะทำให้

เครียด ควรแสดงออกอย่างเหมาะสม อย่าทำอะไรหุ่นหันปล้นเล่น
ควรไตร่ตรองถึงผลที่จะตามมาอยู่เสมอ เช่น ถ้าก่อเรื่องทะเลาะ
วิวาทกับผู้ร่วมงาน อาจถูกไล่ออกจากงาน หรือถ้าทำร้ายกายเขา
ก็อาจถูกเขาทำร้ายตอบ หรือ อาจติดคุก ทำให้ต้องเสียอนาคต
ด้วยเรื่องที่ไม่ยอมอ่อนข้อให้แก่กันเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง

ความจริงเรื่องที่คนเราทะเลาะกัน ขัดแย้งกันนั้น ส่วนใหญ่
มาจากการที่ต่างคนต่างพยายามที่จะรักษา**ศักดิ์ศรี**ของตน
กลัวถูกหมิ่นศักดิ์ศรี กลัวเสียหน้าถ้าจะต้องยอมแพ้หรือยอมตาม
ความคิดเห็นของผู้อื่น ถึงตรงนี้คงต้องมาพิจารณากันใหม่ว่า**ศักดิ์ศรี**
คืออะไร ศักดิ์ศรีคือการดึงดันเพื่อเอาชนะคนอื่นให้ได้ หรือ**ศักดิ์ศรี**
คือการให้เกียรติซึ่งกันและกัน และให้ความร่วมมือกันเพื่อจะ
ได้บรรลุเป้าหมายในการทำงานร่วมกันกันแน่

หากอารมณ์เสียมาจากที่อื่นหรือจากบุคคลอื่น ควร
พยายามหักห้ามใจ ควบคุมอารมณ์เอาไว้ อย่าไประบายกับอีกคน
หนึ่งที่ไม่รู้เรื่องด้วย เพราะจะเป็นการสร้าง ความขัดแย้งและสร้าง
ความเข้าใจผิดต่อกัน ทำให้ความเครียดขยายวงกว้างออกไป
เรื่อย ๆ ควรเปลี่ยนเป็นการพูดระบายความคับข้องใจและขอความ
เห็นใจ ขอกำลังใจจากคนใกล้ชิดจะดีกว่า



ควรคิดเสมอว่าต้องการ
แสดงออกเพื่อให้เกิดผลอะไร
เช่น ถ้าโกรธผู้ร่วมงานแล้วอยากให้
เขาขอโทษ ก็ควรบอกให้อีกฝ่าย รู้
ตัวว่าการกระทำของเขาทำให้เรา
ไม่พอใจ เพราะบางครั้งเขาอาจไม่
เจตนาหรือไม่รู้ตัวก็ได้ว่าเขาเป็น
ต้นเหตุทำให้เราโกรธ การพูดการ
บอกกันดี ๆ แบบนี้จะทำให้อีกฝ่าย

ยอมรับได้มากกว่าการใช้อารมณ์เกรี้ยวกราดด่าว่าหรือแสดงกิริยา
กระแทกกระทั้นออกไป เพราะจะทำให้อีกฝ่ายโกรธตอบ และเรื่อง
ที่ควรจบลงง่าย ๆ อาจกลับกลายเป็นเรื่องราวใหญ่โตก็ได้

ในบางสถานการณ์อาจไม่อำนวยให้พูดตรง ๆ กับอีก
ฝ่ายได้ในทันที เนื่องจากเขามีอาวุโสมากกว่า หรือเป็นเจ้านาย
และกำลังอยู่ในอารมณ์ที่ไม่ดี กำลังเร่รุม ไม่พร้อมที่จะรับฟัง
ก็อาจจะต้องเก็บความรู้สึกของเราบรรยายหรือปรึกษากับเพื่อน
สนิท หรือคนใกล้ชิดที่บ้านแทนไปก่อน จะช่วยลดความกดดัน
ในใจลงได้ หลังจากนั้นให้รอจังหวะที่เจ้านายอารมณ์ดี พร้อมทั้ง



จะรับฟังคำชี้แจง จึงค่อยเข้าไปพูดจาทำความเข้าใจกัน

ถ้ารู้สึกโกรธมากจนอยากทำร้ายผู้อื่น หรืออยากทำลายข้าวของ ให้พยายามระงับอารมณ์โดยการหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ สัก 4 - 5 ครั้ง หรือหลบออกจากสถานการณ์นั้นไปก่อน และอาจจะบายอารมณ์ที่ไม่ดีโดยการออกกำลังกายให้ได้เหงื่อจะช่วยลดระดับความรุนแรงของอารมณ์ลงได้

ทั้งนี้ต้องคอยเตือนตัวเองด้วยว่าอย่าโกรธบ่อย เพราะความโกรธจะทำลายสุขภาพ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ทำให้หน้าตาบูดบึ้ง ไม่น่ามอง **ความโกรธจึงเป็นการทำร้ายตัวเอง ไม่ใช่ทำร้ายคนที่เราโกรธ** ดังนั้น จึงควร

พยายามให้อภัยผู้อื่นอยู่เสมอ หัดปล่อยวาง ไม่จับผิด ไม่คิดมาก จะช่วยลดความโกรธให้น้อยลงได้

ถ้ารู้สึกเศร้าเสียใจ อยากร้องไห้ ก็ควรร้องออกมา ไม่ว่า ผู้หญิงหรือผู้ชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ ทุกคนต่างมีสิทธิที่จะร้องไห้ด้วยกันทั้งนั้น แต่ถ้าอายุที่จะให้ผู้อื่นเห็นน้ำตา ก็ควรหลบไปร้องให้ตามลำพัง น้ำตาจะช่วยพาความทุกข์ในใจออกมา ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หลังร้องไห้แล้วจะรู้สึกสบายใจขึ้น

หมั่นสังเกตตัวเองและรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และให้คิดก่อนเสมอว่าควรจะแสดงออกอย่างไรจึงจะเหมาะสมและได้รับผลตามที่ต้องการ ถ้าทำได้ความเครียดก็จะค่อย ๆ ลดลง และความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานก็จะดีขึ้นด้วย ■



การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี กับผู้ร่วมงาน

ความเครียดส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่าไม่มีใครเป็นมิตร มีแต่ศัตรูหรือคู่แข่ง รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจ ไม่มีใครช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่มึปัญหาและไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้

ดังนั้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเมื่อมีความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นแล้ว จะช่วยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง มีกำลังใจ และสนุกสนานกับการทำงานมากขึ้น ช่วยให้ความเครียดลดลงได้มาก

ผู้ร่วมงานในที่นี้ได้แก่ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชา ตลอดจนผู้มารับบริการ หรือมาติดต่อกับหน่วยงานของเราด้วย ซึ่งหลักการปฏิบัติต่อบุคคลเหล่านี้มีดังนี้

กับผู้บังคับบัญชา เราต้องยอมรับว่าเขามีความสามารถ มีคุณสมบัติที่เหมาะสมกว่าเรา อย่างน้อยก็ได้รับการพิจารณาคัดเลือกมาแล้วจากผู้ที่เหมาะสมกว่าขึ้นไปอีก จึงได้มาเป็นเจ้านายของ

เรา มีตำแหน่งเหนือเรา และมีอำนาจที่จะซื้ออนาคต กำหนดความ
ก้าวหน้าในการทำงานของเราได้ เราจึงควรให้เกียรติ ยกย่อง มี
สัมมาคารวะ ตั้งใจปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้งมีน้ำใจ
ในเรื่องส่วนตัวเล็ก ๆ น้อย ๆ ด้วย บางครั้งแม้จะรู้สึกไม่พอใจ
เจ้านายอยู่บ้าง ก็ควรจะอดทน เก็บความรู้สึกที่ไม่ดีมาระบายกับ



คนใกล้ชิดที่บ้านจะดีกว่า
ยกเว้นเรื่องสำคัญที่จะเกิด
ความเสียหายต่องานหรือ
หน่วยงาน ก็ควรปฏิบัติตาม
ระเบียบขั้นตอนของหน่วย
งานเพื่อแก้ปัญหาต่อไป

กับเพื่อนร่วมงาน เรา
ต้องสร้างความสนิทสนม

ด้วยการใส่ใจ ให้ความสำคัญ จดจำรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ
เกี่ยวกับตัวเขาและครอบครัว มีของขวัญของฝากให้ตามโอกาส
อันควร ผลัดกันเลี้ยงอาหารกลางวันบ้าง ขวนไปเที่ยวบ้านหรือไป
เที่ยวด้วยกันในวันหยุดบ้าง ขวนพุดคุยหรือชักชวนกันทำกิจกรรม
ที่สนใจร่วมกัน เมื่อเขาได้ติดต่อแสดงความยินดีด้วย และเมื่อเขา

ลำบากก็ต้องรีบให้ความช่วยเหลือ ยินดีให้ความร่วมมือในการทำงาน ไม่เกี่ยงงาน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน จะช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุข แม้บางครั้งจะเครียด แต่ก็จะมีเพื่อนคอยให้กำลังใจ คอยเป็นที่ปรึกษาและคอยให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ

กับผู้ได้บังคับบัญชา เราต้องคอยดูแลทุกข์สุข ปฏิบัติต่อพวกเขาเหมือนอย่างที่เราต้องการให้เจ้านายปฏิบัติต่อเรา เช่น ให้ความเป็นธรรม สอนงานให้อย่างใจเย็น พุดจาที่น่าฟัง ชมเชยให้กำลังใจ ส่งเสริมให้ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน รับฟังความคิดเห็น ช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีทั้งในการทำงาน และเรื่องส่วนตัว เป็นต้น การมีลูกน้องที่ดีจะช่วยให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่น และสำเร็จลงได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยไม่มีเรื่องจุกจิกกวนใจให้เกิดความเครียด

การจะรักษาความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานให้ยืนยาวได้นั้น ต้องพยายามเข้าใจจิตใจและการกระทำของเขา และยอมรับในตัวของเขาซึ่งย่อมมีความแตกต่างจากเรา สิ่งใดที่ไม่ถูกใจเรา ถ้าให้อภัยได้ก็ควรอภัย อย่าไปถือสา คิดเสียว่าตัวเราเองก็ยังมีข้อบกพร่องและเคยทำไม่ถูกใจเขาเหมือนกัน การพยายามทำความเข้าใจกัน ไม่จับผิด ไม่ถือโทษโกรธเคืองกัน จะช่วยป้องกันความเครียดได้

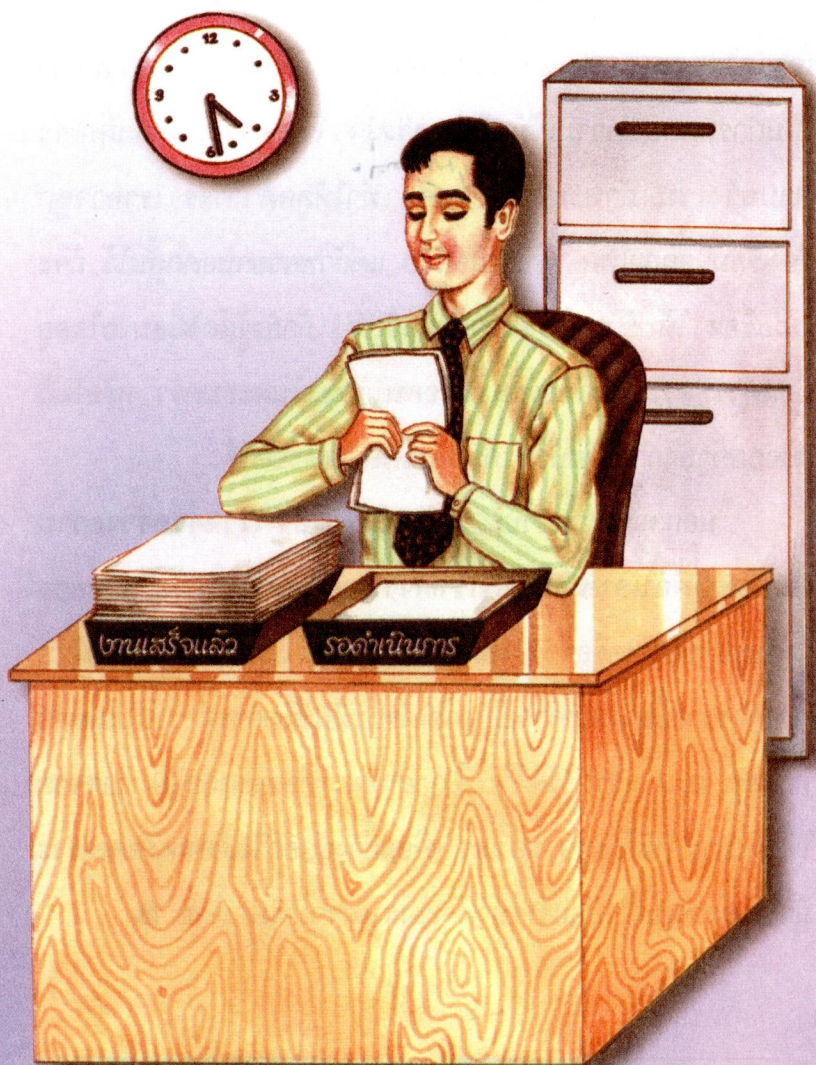


นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนยังขึ้นอยู่กับความเสมอ
ต้นเสมอปลายด้วย เคยดีต่อกันอย่างไร ก็ต้องดีอย่างนั้นตลอด
ไป ไม่เปลี่ยนแปลงตามเวลา หรือยศศักดิ์ที่สูงขึ้น ไม่เช่นนั้นความ
สัมพันธ์อันดีที่เพียรพยายามสร้างมาเป็นเวลานาน ก็เท่ากับเป็น
การไม่จริงใจต่อกัน และจะหมดความสำคัญไปในทันที

ในด้านผู้มารับบริการ ลูกค้า หรือผู้มาติดต่อ ควรปฏิบัติ
ต่อพวกเขาด้วยดีในฐานะแขก หรือผู้มีอุปการคุณ ถ้างานของ
เราเป็นงานบริการ หรืองานค้าขาย หน้าที่หลักของเราก็คือการ
ให้บริการ จะต้องเอาใจใส่ ดูแลลูกค้าให้ดีที่สุด ทำให้พวกเขารู้สึก

พอใจ รู้สึกว่าเป็นบุคคลสำคัญ และอยากกลับมาใช้บริการอีกครั้ง แสดงความกระตือรือร้น และใส่ใจที่จะให้บริการอย่างรวดเร็ว และถูกต้อง ตรงตามความต้องการ แม้ผู้รับบริการบางรายจะจู้จี้ เอาแต่ใจ และก่อปัญหาให้เป็นอย่างมาก ก็ต้องอดทน คิดเสียว่าเป็นการทดสอบความเข้มแข็งของจิตใจ ให้คิดถึงผลดีผลเสียที่จะตามมา เช่น ถ้าทะเลาะกับลูกค้า ทำให้ลูกค้าโกรธ เราอาจถูกร้องเรียน ถูกลงโทษ หรือถูกไล่ออก แต่ถ้าพยายามอดกลั้นไว้ ก็จะไม่มีการให้บริการเสร็จแล้วก็แล้วกันไป ถ้ายังรู้สึกไม่สบายใจอยู่ อีกทั้งควรพูดระบายกับเพื่อน หรือคนใกล้ชิดในครอบครัว หรือไม่ก็ไปออกกำลังกายเสียบ้าง ก็จะช่วยคลายเครียดได้

นอกจากผู้ร่วมงานและผู้รับบริการแล้ว เราควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนนอกวงการทำงานของเราด้วย จะช่วยขยายวงสังคม ขยายเครือข่าย เพิ่มประสบการณ์ และได้แนวคิดใหม่ ๆ ที่กว้างขวางขึ้น นอกจากนี้ การได้พบเห็นชีวิตการทำงานในหลากหลายรูปแบบ จะทำให้ได้รับรู้ปัญหาที่แตกต่างกันออกไป อาจช่วยให้ได้แนวทางแก้ปัญหของเรา หรืออย่างน้อยก็ไม่ต้องเครียดเพราะมันแต่หมกมุ่นกับปัญหาของตัวเองจนมากเกินไปด้วย ■



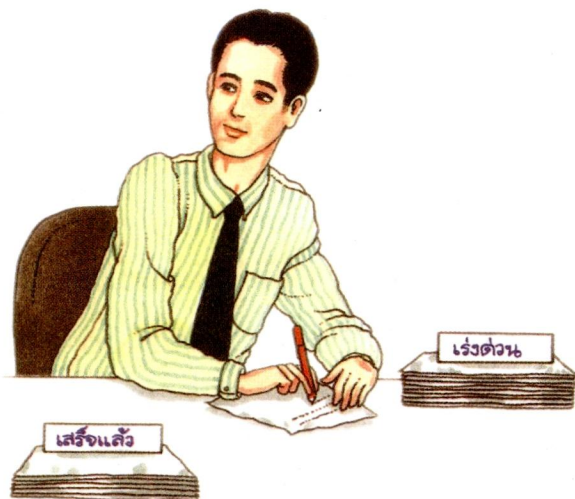
การบริหารเวลา



การที่รู้สึกมีเวลาไม่พอ ทำงานเสร็จไม่ทันเวลาบ่อย ๆ ต้องทำงานอย่างรีบเร่งแข่งกับเวลาอยู่เป็นประจำ หรือรู้สึกว่างานมากเกินไป ไม่มีเวลาสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งนั้น

จำเป็นที่จะต้องหาวิธีบริหารเวลา เพื่อจัดเวลาในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ สามารถทำงานได้เสร็จทันเวลา อย่างที่ไม่ต้องรีบเร่งมากนัก และยังมีเวลาเหลือพอที่จะพักผ่อนหย่อนใจส่วนตัว มีเวลาให้กับเพื่อนฝูงและครอบครัวอีกด้วย

การบริหารเวลา ควรเริ่มต้นจากการสำรวจตัวเองก่อนว่าในแต่ละวันนั้น ได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมอะไรบ้าง โดยการจดบันทึกเวลาและการทำงานต่าง ๆ ในแต่ละวัน ติดต่อกันประมาณ 3 วัน แล้วลองคำนวณดูว่าได้ใช้เวลาไปที่ชั่วโมงกับการนอน การกิน การทำงาน การเดินทาง การออกกำลังกาย การอยู่คนเดียวเงียบ ๆ การใช้เวลาสังสรรค์กับเพื่อนฝูง และการใช้เวลาอยู่กับครอบครัว



ลองพิจารณาดูว่าเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมเหล่านี้
สมควรแล้วหรือยัง ได้เสียเวลาไปกับเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องมากนัก
แค่นั้น และบ่อยแค่ไหนที่คิดจะทำอะไรแล้วก็รีรอผัดผ่อนไปทำ
อย่างอื่นก่อน งานที่ควรจะทำจริงไม่เสร็จเสียที ควรจะต้องปรับปรุง
เวลาในเรื่องใดให้มากขึ้นหรือน้อยลง

ในแต่ละวัน จะมีเวลาสำหรับการทำงานประมาณ 6-8
ชั่วโมง จึงควรตั้งใจทำงานให้เต็มที่ โดยวางแผนการทำงานล่วงหน้าว่าในวันนั้นจะต้องทำอะไรบ้าง จัดลำดับความสำคัญของงาน
เลือกทำงานที่สำคัญและเร่งด่วนก่อน ทำงานที่คิดว่ายากก่อน
ในช่วงเช้าเพราะเป็นช่วงที่ร่างกายยังสดชื่น

รู้จักแบ่งงานชิ้นใหญ่ให้เป็นชิ้นย่อย ๆ ถ้าเป็นหัวหน้างาน

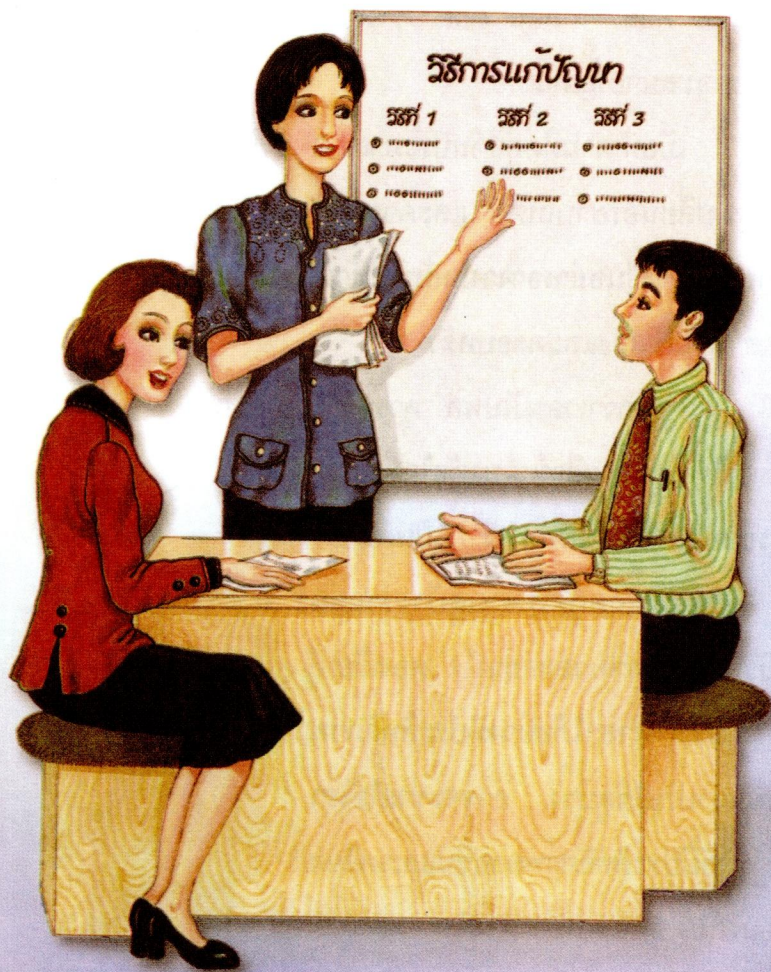
ควรแบ่งงานให้ลูกน้องหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องรับไปทำอย่างเท่าเทียมกัน เพื่อความยุติธรรม และอย่าทวงงาน อย่าคิดว่าคนอื่นจะทำได้ ค่อย ๆ สอน ค่อย ๆ ฝึก เขาย่อมทำได้ในวันหนึ่ง และเราก็จะสบายขึ้นด้วย

เมื่อทำงานติดต่อกันประมาณ 2 ชั่วโมง ควรพักสมอง โดยการเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง และควรพยายามทำงานให้เสร็จที่ทำงาน ไม่จำเป็นอย่าเอางานกลับไปทำที่บ้าน เพราะจะรบกวนเวลาสำหรับตัวเองและครอบครัว

ถ้ารู้สึกว่าคุณไม่มีเวลาพอ ควรหาเวลาเพิ่ม เช่น ตื่นให้เช้าขึ้น หรือย้ายมาพักใกล้ที่ทำงานเพื่อประหยัดเวลาในการเดินทาง เป็นต้น

ลองสังเกตผู้ร่วมงานดูบ้างว่าแต่ละคนมีวิธีการบริการเวลาอย่างไร ลองเรียนรู้จากผู้ที่บริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แล้วนำมาปรับใช้ดูบ้าง อาจจะช่วยให้เราทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและเครียดน้อยลงก็ได้ ■





การแก้ปัญหา อย่างถูกวิธี

ในการทำงาน ย่อมมีปัญหาก่ขึ้นเป็นธรรมดา แต่ถ้าแก้ปัญหาอย่างไม่เหมาะสม เช่น ใช้อารมณ์วู่วาม ตัดสินใจ โดยไม่ไตร่ตรองให้รอบคอบ ไม่คิดถึงผลดีผลเสียที่จะตามมา ฯลฯ จะเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ เพราะปัญหาเดิมอาจจะยังไม่ได้รับการแก้ไขแถมยังสร้างปัญหาใหม่ขึ้นมาอีก ซึ่งบางครั้งอาจร้ายแรงกว่าปัญหาเดิมด้วยซ้ำไป ถ้าได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมเมื่อแก้ปัญหาได้ ความเครียดก็จะหมดไปด้วย

การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี ต้องเริ่มด้วยการหาสาเหตุของปัญหาให้พบ ว่าปัญหานั้นเกิดจากอะไร เช่น เกิดจากระบบงานเกิดจากผู้ร่วมงาน หรือเกิดจากตัวเราเอง ซึ่งส่วนใหญ่ปัญหามักเกิดจากหลายสาเหตุประกอบกัน และเราเองก็อาจจะมีส่วนอยู่ด้วย ดังนั้น จึงควรพิจารณาด้วยความเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่โทษผู้อื่น ถ้าเรานึกต้องยอมรับ อย่างน้อยก็ยอมรับกับตัวของเราเอง จะได้คิดหาทางแก้ไขปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น และการเริ่มต้น

แก้ปัญหาที่ตัวเราก่อน ย่อมง่ายกว่าการที่จะไปปรับเปลี่ยนผู้อื่น

เมื่อทราบสาเหตุของปัญหาแล้ว ก็ให้ลงมือแก้ไขได้ เช่น เมื่อรู้ว่าทำงานผิดพลาดเพราะไม่ตรวจทาน ก็ต้องตรวจทานให้รอบคอบมากขึ้น ถ้าปัญหาเกิดจากความขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ก็ควร



หาโอกาสพูดจาปรับความเข้าใจกัน ถ้างานมากเกินไปจนทำไม่ทัน ก็คงต้องหาคนหรือหาเครื่องมือที่ทันสมัยมาช่วยในการทำงาน

ถ้าปัญหาอยู่ที่การขาดความรู้ความเข้าใจในเทคโนโลยีใหม่ ๆ ก็ต้องหาทางไปฝึกอบรม

เพิ่มความรู้ให้มากขึ้นทันสมัยขึ้น เป็นต้น

ถ้าปัญหาร้ายแรง หรือคิดหาทาง

แก้ไขโดยลำพังไม่สำเร็จ ก็ไม่ควรอาย หรือรู้สึก

เสียหน้าที่จะปรึกษาผู้อื่น เพราะการที่เราแก้ปัญหาไม่ได้ ไม่ได้

หมายความว่าเราเป็นคนโง่ แต่อาจเป็นเพราะเราไม่มีความรู้ ไม่

มีประสบการณ์ หรือไม่มีความถนัดในเรื่องนั้น ผู้ที่จะปรึกษาได้มี

ทั้งผู้ร่วมงาน เจ้านาย นักวิชาการที่มีความรู้เฉพาะด้าน ตลอดจน

ผู้มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาเรื่องนั้น ๆ มาก่อน อาจจะเป็น

เพื่อน เป็นบุคคลในครอบครัว หรือแม้แต่เป็นผู้ได้บังคับบัญชาก็ได้

การปรึกษาผู้ที่มีความรู้ มีประสบการณ์
มากกว่า ถือเป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่ง
ซึ่งจะช่วยพัฒนาตัวเราให้ก้าวหน้า
มากขึ้น



นอกจากการปรึกษาผู้รู้แล้ว อาจแก้ปัญหาได้โดยการ
ศึกษาค้นคว้าหาความรู้จากหนังสือ ตำรา หรือสื่อต่าง ๆ เช่น
วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร Internet เป็นต้น รวมทั้ง
การศึกษาประวัติชีวิตของบุคคลที่มีชื่อเสียง ต่อสู้ชีวิตมามาก
ก็อาจจะทำให้ได้แนวทางในการแก้ปัญหาได้เช่นกัน

การแก้ปัญหบางอย่างอาจต้องอาศัยเวลาและต้องใช้
ความอดทนเป็นอย่างมาก ขอให้ใจเย็น ๆ มีความหวัง ปัญหา
ทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไขเสมอ หมั่นให้กำลังใจตัวเอง **คิดว่า**
ปัญหาคือสิ่งท้าทาย ปัญหาเป็นแบบฝึกหัดที่จะช่วยพัฒนาความ
สามารถของเราให้ดียิ่งขึ้น ถ้าเอาชนะปัญหาได้ เราจะเข้มแข็ง
มากขึ้นและเป็นคนเก่งมากขึ้น อย่าเครียดเพราะปัญหา เพราะคน
ทุกคนต่างก็มีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น สุดท้ายจะมาน้อยกว่ากัน
เท่านั้นเอง ■



การปรับเปลี่ยนความคิด

ความเครียดส่วนหนึ่งมาจากความคิดของคนเรานั้นเอง คนที่มองโลกในแง่ร้าย คิดมาก วิตกกังวลสูง จะมีความเครียดมาก ถ้ารู้จักปรับเปลี่ยนความคิดมาคิดในแง่บวกใหม่ จะช่วยให้เครียดน้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

ก่อนอื่น ควรสังเกตตัวเองว่าเป็นคนคิดมากหรือไม่ หรือชอบคิดในลักษณะวนเวียนหาทางออกไม่ได้ ไม่รู้ว่าปัญหาคืออะไร รู้สึกสับสนไปหมด ถ้าเป็นแบบนี้ **ควรหยุดคิดสักพัก แล้วลองหันมาปรับเปลี่ยนความคิดเสียใหม่** ดังนี้

ลองคิดในแง่**ยืดหยุ่น**ให้มากขึ้น อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเองหรือผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา รู้จักปล่อยวาง รู้จักเป็นฝ่ายยอมให้ผู้อื่นบ้าง รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ลดทิฐิมานะ พบกันครึ่งทาง รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง จะทำให้รู้สึกดีขึ้น

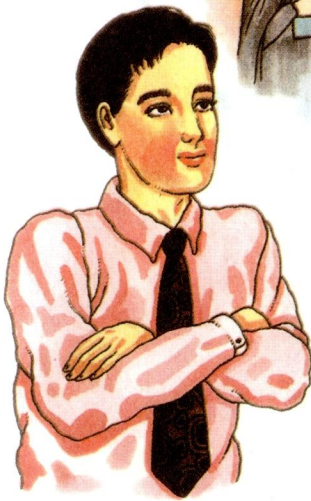
คิดอย่าง**ใช้เหตุผล** อย่าคิดเอาเอง เดาเอาเอง แล้วลัดดักลุ่มอยู่กับความคิดของตัวเอง ลองคิดไตร่ตรอง ด้วยเหตุผล พยายาม

หาความรู้ หาข้อมูลที่เชื่อถือได้มาประกอบการคิด และการตัดสินใจเสมอ อย่าเชื่ออะไรง่าย ๆ ต้องพิสูจน์ให้แน่ใจเสียก่อน นอกจากจะช่วยลดความเครียดแล้ว ยังช่วยให้ไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกล่อง่าย ๆ ด้วย

ลองคิดหลาย ๆ แง่มุม คิดหลาย ๆ ด้าน คิดให้รอบคอบ ทั้งด้านที่ดีและไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์ใดก็ตามย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น **ในวิกฤติย่อมมีโอกาส** แทรกอยู่ด้วยเสมอ อย่าคิดอะไรเพียงด้านเดียว และวิตกทุกข์ร้อนไปกับความคิดนั้น ลองคิดในแง่มุมใหม่ดูบ้างอาจจะเห็นทางออกที่ดีกว่าเดิมก็ได้

ลองคิดว่าถ้าคนอื่นเจอปัญหาแบบเดียวกันนี้ **เขาจะแก้ปัญหากันอย่างไร** ลองศึกษาดูจากประสบการณ์ของคนอื่น ๆ โดยการอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือพูดคุยปรึกษาหารือกับผู้ที่มีประสบการณ์ จะทำให้เรามีความรู้ ความคิดกว้างไกลกว่าเดิม และอาจได้แนวคิดใหม่ ๆ มาแก้ไขปัญหาด้วย

พยายามคิดในแง่ดี ๆ คิดถึงความสำเร็จ หรือประสบการณ์ที่เป็นสุขในชีวิต จะช่วยให้เกิดกำลังใจต่อสู้ปัญหามากขึ้น ถ้าเครียดแล้วยังคิดถึงแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่องความล้มเหลว



ผิดหวังก็จะยิ่งเครียดกันไปใหญ่
ดังนั้นเมื่อใดที่เริ่มมี
ความคิดที่ไม่ดี เช่น ท้อแท้
หมดกำลังใจ ผิดหวัง เศร้า
ให้แทนที่ด้วยความคิดดี ๆ

เช่น ความสุขในวันรับปริญญา
ความสนุกสนานในการท่องเที่ยว
ความภูมิใจจากคำชมเชยของผู้บังคับ
บัญชา ความอึดใจจากการได้ทำบุญ
บริจาคทาน คิดถึงความดีของคุณสมบัติ
ความน่ารักของลูก ความมีน้ำใจของ

เพื่อน ฯลฯ โดยอาจจะจดบันทึกความทรงจำที่ดีเอาไว้ แล้วเอามา
อ่านบ่อย ๆ หรือวางรูปภาพแห่งความสุขไว้ใกล้ ๆ ตัวจะช่วยให้คุณ
มีขวัญและกำลังใจในการทำงานมากขึ้น

ลองคิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าเอาแต่คิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง
สงสารตัวเอง น้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตาของตัวเอง หรือคอยแต่
คิดเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่ดีกว่า ลองเปิดใจให้กว้าง รับรู้ความ
เป็นไปของคนอื่น ๆ ในสังคมดูบ้าง โดยเฉพาะคนที่ด้อยโอกาสกว่า

เช่น ยากจน ตกงาน พิกัด เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง เป็นต้น จะได้ว่ายังมีคนอีกมากมายที่กำลังประสบความทุกข์ยากยิ่งกว่าเรา ปัญหาของเราช่างเล็กน้อยเหลือเกินเมื่อเทียบกับของผู้อื่น จะทำให้รู้สึกดีขึ้น เลิกสงสารตัวเอง และยิ่งถ้าเราสามารถช่วยเหลือพวกเขาเหล่านั้นได้ เราก็จะมีความสุขมากขึ้นด้วย

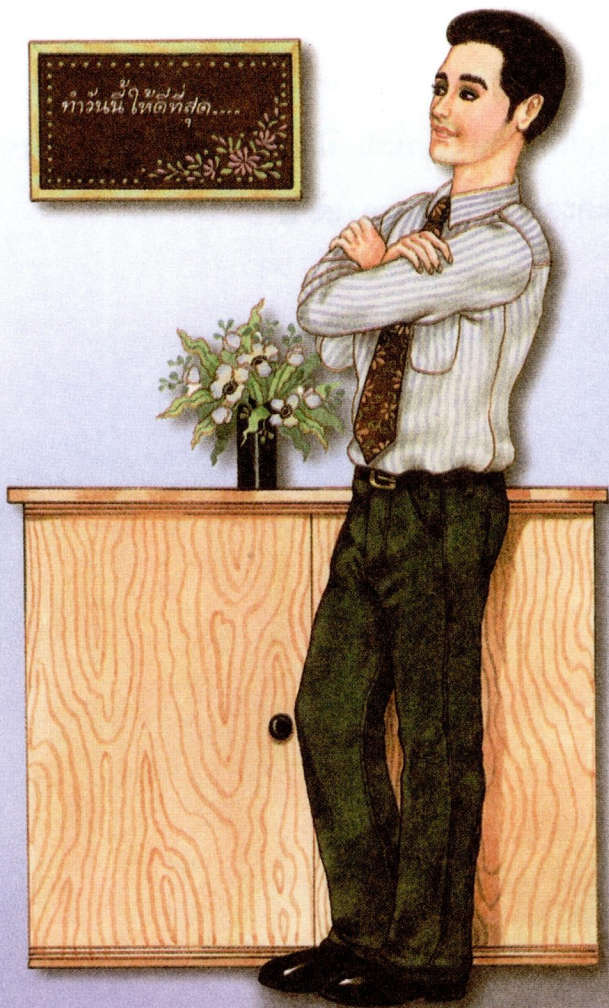
การคิดเปรียบเทียบตัวเองกับ

ผู้อื่น แล้วรู้สึกว่าผู้อื่นดีกว่าตนเองนั้น อาจไม่จริงเสมอไป บางครั้งสิ่งใดที่มองไกล ๆ อาจเห็นเป็นอย่างหนึ่ง แต่เมื่อมองใกล้ ๆ แล้วจะเห็นเป็นอีกอย่างหนึ่งของบางอย่างอาจดูสวยงามเมื่อมองไกล ๆ แต่เมื่อมองใกล้ ๆ อาจเห็นร่องรอย ความน่าเกลียดชัดเจนก็ได้ เช่นเดียวกับชีวิตคนบางคนที่เราแอบอิจฉาเขาอยู่ อาจเป็นคนที่เราจะต้องสงสารก็ได้ ถ้ามองให้ลึกซึ้งกว่าเดิม เช่นบางคนที่มีฐานะร่ำรวย แต่อาจกำลังเป็นทุกข์เพราะคู่ครอง



นอกใจ หรือมีสุขภาพไม่ดี สามวันดีสี่วันไข้ได้ จึงไม่ควรมองอะไร
อย่างผิวเผิน แล้วทำให้ตัวเองเครียดโดยไม่จำเป็น

ตั้งแต่นั้นต่อไป อย่าปล่อยให้ตนเองต้องเครียดเพราะความ
คิดอีกเลย เมื่อใดที่รู้สึกว่าคุณคิดแล้วเครียด ให้รีบปรับเปลี่ยนมาคิด
ในแนวทางใหม่ดังที่กล่าวข้างต้น ฝึกทำเช่นนั้นเป็นประจำ จะช่วย
ให้ใจสบายและลดความเครียดลงได้ ■



พี่สาวของฉัน
ทำวุ้นให้ทุกคน...
ๆ

การเสริมสร้างความเข้มแข็ง ทางจิตใจ

ในการทำงานและการดำเนินชีวิตย่อมต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้เครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การมีจิตใจที่เข้มแข็งจะช่วยให้สามารถต่อสู้กับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้บางครั้งร่างกายจะเจ็บป่วย อ่อนแอ แต่ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ก็จะสามารถอดทนและมีความมานะพยายามที่จะฝ่าฟันเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ เพราะจิตใจมีอำนาจเหนือร่างกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นั่นเอง

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำได้โดยพิจารณาว่าตัวเองมีความดี มีความเก่ง มีความสามารถในด้านใด แล้วจงภาคภูมิใจกับตัวเองให้มาก และควรหมั่นพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ อย่าหยุดนิ่งอยู่กับที่ เพื่อให้ตัวเองเจริญก้าวหน้าต่อไป ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง จะช่วยให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เชื่อมั่นในตัวเอง ไม่หวั่นไหวง่าย

เมื่อรู้ข้อดีของตัวเองแล้ว ต้องรู้ข้อเสียด้วย รู้ว่าตัวเองยัง



มีอะไรที่ไม่ดี เช่น เป็นคน
ใจน้อย คิดมาก โกรธง่าย
ยืมยาก เกียจคร้าน ชอบ
ผัดวันประกันพรุ่ง ฯลฯ
เพื่อที่จะได้แก้ไขปรับปรุงให้
ดีขึ้น ซึ่งทำได้โดยการหมั่น
บอกกับตัวเองให้แก้ไขในเรื่องนั้น
บ่อย ๆ ทุกวัน ๆ ละหลาย ๆ
ครั้ง จะเรียกว่าสะกดจิตตัวเอง
ก็ได้

เวลาที่เหมาะจะสะกดจิต

ตนเองโดยธรรมชาติมีอยู่ 2 ช่วง คือ ก่อนหลับและหลังตื่นนอน
ใหม่ ๆ ประมาณ 3-4 นาที นอกจากนี้เรายังสามารถสะกดจิต
ตนเองได้ดีหลังการทำสมาธิด้วย จึงควรใช้เวลาดังกล่าวบอกย้ำกับ
ตัวเองในเรื่องที่ต้องการปรับปรุงให้ดีขึ้น เช่น “ฉันต้องใจเย็น”
“ฉันต้องตื่นดีท่า” “ฉันต้องกล้าพูดในที่ประชุม” “ฉันต้องอดทน”
“ฉันต้องยืมบ่อย ๆ” เป็นต้น โดยท่องข้อความนั้นซ้ำ ๆ สัก 4-5 ครั้ง
บ่อย ๆ ทำอย่างนี้ทุกวันเพียงไม่กี่สัปดาห์ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลง

ตามที่ตั้งใจไว้

การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง มีหลายวิธี ได้แก่

- **การภาวนาพุทโธ** ทำได้โดยการสงบจิตใจ หลับตา จะนั่งในท่าใดก็ได้ แล้วภาวนาพุทโธ ทุกลมหายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้า ภาวนาคำว่า “พุท” เวลาหายใจออก ภาวนาคำว่า “โธ” ทำเช่นนี้ไปเรื่อย พยายามไม่คิดเรื่องอื่นใดเลย จนจิตใจสงบ เบา สบาย
- **การนับเลขถอยหลัง** โดนการหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ แล้วค่อย ๆ นับเลขย้อนหลังจาก 100 ถึง 1 อย่างช้า ๆ ให้สัมพันธ์กับลมหายใจ คือ หายใจเข้านับ 100 หายใจออก นับ 100 หายใจเข้านับ 99 หายใจออก นับ 99 ไปเรื่อย ๆ เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ถ้าจิตใจไม่สงบ คิดฟุ้งซ่าน ทำให้นับผิด ให้กลับไปเริ่มต้น ใหม่ที่ 100 จนกว่าจิตจะสงบ และนับได้ไม่ผิดพลาด
- **การนับเลขสลับไปมา** ทำคล้ายการนับเลขถอยหลัง ต่างกันตรงที่ให้นับเลขเป็นชุดแทน โดยนับ 1 - 5 , 1 - 6 , 1 - 7 , 1 - 8 , 1 - 9 , และ 1 - 10

วางแผนภูมิต่อไปนี้

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

แล้วเริ่ม 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 ใหม่ไปเรื่อย ๆ จนกว่า
จิตใจจะสงบ หยุดคิดฟุ้งซ่าน ถ้านับผิดให้เริ่ม 1 - 5 ใหม่
ทุกครั้งไป

- **การพิจารณาลมหายใจเข้าออก** ทำได้โดยการสงบจิตใจ
พยายามติดตามสังเกตลมหายใจของตัวเองไปเรื่อย ๆ รู้
ตัวอยู่เสมอว่ากำลังหายใจสั้นหรือยาว ถี่หรือห่าง โดยไม่
พยายามบังคับหรือควบคุม ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ
หากมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ไม่เป็นไร ปล่อยให้มันผ่านไป
อย่าไปสนใจคิดต่อ ให้สนใจแต่ลมหายใจเข้าออกเท่า
นั้น ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ลมหายใจละเอียด
แทบสังเกตไม่ได้ และจะรู้สึกเบาสบาย

ความเข้มแข็ง
ของจิตใจส่วนหนึ่งเกิด
จากการมีความเข้าใจ
อย่างถ่องแท้กับชีวิต
ยอมรับความจริงได้ว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างย่อม
เปลี่ยนแปลงไปตาม
กาลเวลา จึงไม่ควร
ยึดติดกับสิ่งที่มีที่เป็น
ทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง
ไม่หลงไปกับลาภ ยศ
สรรเสริญ ไม่ดีใจเกินไป

เมื่อได้มา และไม่เสียใจเกินไปเมื่อต้องสูญเสีย ทำให้ทำงานได้อย่าง
อิสระ ไม่ถูกกดดันและไม่เครียด เพราะทำงานด้วยใจรักอย่างแท้
จริง ไม่ได้ทำเพื่อหวังผลประโยชน์อย่างอื่น

นอกจากนี้ต้องตระหนักถึงความจริงในชีวิตอีกข้อหนึ่ง
ที่
ว่าเวลาในปัจจุบันเป็นเวลาที่มีความมากที่สุด เนื่องจากอดีตได้ผ่าน
พ้นไปแล้ว ส่วนอนาคตก็เป็นเรื่องไม่แน่นอน เราจะมีชีวิตอยู่ได้นาน



แต่ไหนไม่มีใครรู้ จึงต้องใช้เวลาในปัจจุบันให้คุ้มค่าที่สุด การทำใจให้จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน จึงช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง ไม่คิดฟุ้งซ่านถึงอดีตหรืออนาคต ทำให้มีสมาธิในการทำงานอย่างเต็มที่ และไม่เครียดด้วย

อีกวิธีหนึ่งในการสร้างความเข้มแข็งในจิตใจ คือการ**หมั่นให้กำลังใจตัวเอง** ปลูกปลูกใจตัวเองอยู่เป็นประจำ บอกตัวเองอยู่เสมอว่าจะต้องสู้ให้ถึงที่สุด จะไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ เป็นอันขาด ในเมื่อคนอื่นยังทำได้หรือยังทนได้ เราก็ต้องทำได้หรือทนได้เช่นกัน หรือถ้าไม่ลองทำดูจะรู้ได้อย่างไรว่าทำได้หรือทำไม่ได้ จึงต้องกล้าคิดกล้าตัดสินใจ ทั้งนี้เพื่อพิสูจน์ความสามารถของตนเองด้วย

นอกจากนี้ การที่**มีความรู้สึกมั่นใจว่ามีผู้ใกล้ชิด มีครอบครัว มีคนรัก มีเพื่อนคอยให้กำลังใจ** ให้ความช่วยเหลือ คอยสนับสนุนอยู่เสมอในทุกสถานการณ์ จะทำให้เกิดกำลังใจที่จะสู้ต่อไป ไม่ท้อถอยต่อปัญหาอุปสรรคใด ๆ

ท้ายสุด การวางเป้าหมายในการทำงานให้ชัดเจนว่าอยากได้อะไร อยากเป็นอะไร จะเป็นแนวทางในการทำงานที่ดี ทำให้ไม่ไขว้เขว ออกจากลู่นอกทาง ผิดไปจากเป้าหมายที่วางไว้ และบางครั้งแม้จะรู้สึกท้อแท้ ท้อถอยบ้าง แต่เมื่อนึกถึงเป้าหมาย

ในอนาคตที่วางเอาไว้ ก็จะช่วยให้อึดใจเข้มแข็ง มีกำลังใจสามารถ
อดทนต่อไปได้จนประสบความสำเร็จในที่สุด ■



การรู้จักขึ้นใจ สิทธิของตน

ความเครียดส่วนหนึ่งเกิดจากการที่ยอมอ่อนข้อ หรือเกรงใจผู้อื่นมากเกินไป จนบางครั้งทำให้ตัวเองต้องเดือดร้อน และการต้องฝืนใจทำอะไรตามใจผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ย่อมทำให้ตัวเองรู้สึกด้อย รู้สึกเป็นเบี้ยล่าง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่นก็มักจะไม่เกรงใจ และคอยฉวยโอกาสควบคุมบังคับหรือใช้ประโยชน์จากเราอยู่เสมอ

ดังนั้น จึงควรรู้จักยืนยงในสิทธิอันชอบธรรมของตน เพื่อให้คนอื่นเกรงใจบ้าง แต่ทั้งนี้ก็ต้องไม่ไปละเมิดสิทธิของคนอื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนรำคาญ และต้องไม่ทำด้วยท่าทีที่แข็งกร้าว ไม่ทำด้วยความโมโหจนเฉียว ต้องให้มีความพอเหมาะพอดี มีเหตุมีผล ทำด้วยอารมณ์ที่เยือกเย็น มั่นคง แต่เอาจริงเอาจัง

สิทธิอันชอบธรรมมีหลายประการ ได้แก่

สิทธิที่จะพูดคำว่าไม่ หรือปฏิเสธอย่างนุ่มนวล และมีเหตุผล ตรงไปตรงมาในสิ่งที่ไม่อยากทำ หรือไม่มีเวลาพอที่จะทำ



เมื่อถูกผู้อื่นขอให้ทำ
อย่ารับปากง่าย ๆ
แล้วต้องมานั่งลุ่มใจ
ทีหลังเพราะทำให้
เขาไม่ได้

**สิทธิที่จะทำงาน
ของตนเองก่อนทำ
ให้ผู้อื่น** เพราะงานที่
ทำนั้นอยู่ในหน้าที่

ความรับผิดชอบของตน ถ้าทำไม่เสร็จ ตนเองเท่านั้นที่จะเป็นผู้
รับผิดชอบ ไม่ใช่ผู้อื่น แต่ทั้งนี้ต้องดูลำดับความสำคัญของงาน
และคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมด้วย ถ้าเห็นว่างานของผู้อื่นสำคัญ
และเร่งด่วนกว่า ก็ควรแสดงน้ำใจให้ความช่วยเหลือตามสมควร

สิทธิที่จะทำผิดพลาดได้ เพราะไม่รู้ ไม่เคยทำมาก่อน
ความผิดพลาดเป็นเรื่องปกติธรรมดาของคนเรา แต่เมื่อทำผิดครั้ง
หนึ่งแล้วต้องรีบแก้ไข ไม่ทำผิดซ้ำในเรื่องเดิมอีก

สิทธิที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้ทำลงไป ถ้าทำดีก็มี
สิทธิที่จะยอมรับคำชมได้อย่างภาคภูมิใจ มีสิทธิที่จะมีความสุขกับ

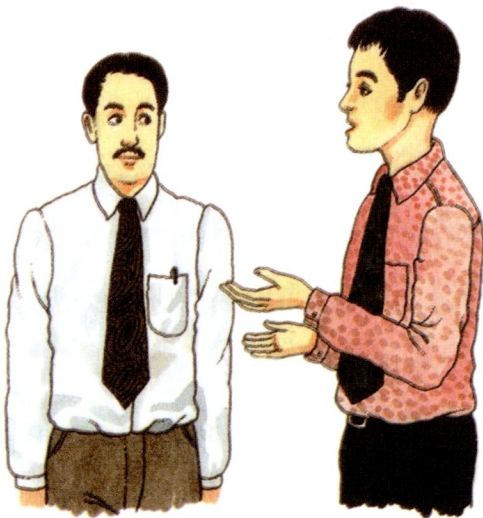
ผลที่เกิดจากการกระทำนั้น แต่ถ้าทำผิดก็ต้องรับผิดชอบ ยอมรับ
ความผิด ไม่โทษผู้อื่น และยินดีที่จะแก้ไขต่อไป

สิทธิที่จะไม่เข้าใจ และได้ถาม หรือค้นคว้าหาคำตอบ
เพราะไม่มีใครที่จะรู้ไปเสียทุกอย่าง ทุกคนมีความรู้ ความสามารถ
และความถนัดต่างกัน คนที่ไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่ได้หมายความว่า
เป็นคนโง่ เป็นเพียงขาดความรู้ในเรื่องนั้นเท่านั้นเอง

สิทธิที่จะเลือกทำในสิ่งที่พอใจโดยไม่รู้สึกผิด เนื่องจาก
คนเรามีความสนใจ มีความชอบต่างกัน ถ้าสิ่งที่เราชอบและเลือก
ทำต่างไปจากคนอื่น แต่เราพิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งที่ดี ทำแล้วเรา
มีความสุข และไม่ได้กระทบกระเทือนต่อสวัสดิภาพและสิทธิของ
ผู้อื่น รวมทั้งไม่ได้เป็นการละเลยต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของเรา
ก็จงทำไปโดยไม่ต้องรู้สึกอายหรือรู้สึกผิดแต่อย่างใด

สิทธิที่จะเปลี่ยนใจ เมื่อได้รับข้อมูลเพิ่มเติม หรือ
สถานการณ์ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คนเราก็มีสิทธิที่จะไตร่ตรอง
และเปลี่ยนการตัดสินใจเสียใหม่ได้ ไม่ใช่ความผิดอะไร ถ้าการ
เปลี่ยนใจนั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม แต่ทั้งนี้ควรอธิบายให้ผู้
ที่เกี่ยวข้องได้ทราบเหตุผลด้วย

สิทธิที่จะแสดงอารมณ์และความรู้สึกออกมาอย่าง



เหมาะสม โดยไม่
กระทบกระเทือนต่อ
สิทธิของผู้อื่น ไม่ทำให้
ผู้อื่นเดือดร้อนรำคาญ
คนเราไม่จำเป็นต้อง
เก็บกดอารมณ์ไม่ดีเอาไว้ เพราะมีแต่จะทำให้
ความเครียดสะสมมาก
ขึ้น การแสดงอารมณ์ให้

เหมาะสมกับกาลเทศะจะช่วยคลายเครียดได้

สิทธิที่จะชี้แจงความเป็นจริง เมื่อถูกกล่าวหาในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ควรจะได้ปรับความเข้าใจหรืออธิบายข้อเท็จจริงแก่ผู้เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง และลดความขัดแย้งระหว่างกัน

สิทธิที่จะขอคำแนะนำ ถ้าต้องการพัฒนาตัวเอง หรือปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น จำเป็นที่จะต้องขอคำแนะนำจากผู้อื่นบ้าง โดยเฉพาะจากผู้ที่มีตำแหน่งหรือเห็นว่าเรายังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องอยู่ อย่าอายหรืออวยากกลัว ทั้งนี้เพื่อเราจะได้แก้ไขปรับปรุง

ตัวเองต่อไป

ถ้าสามารถรักษาสติหิเหล่านี้นี้ได้ เราจะเป็นที่เกรงใจของผู้
อื่น และตัวเองก็จะรู้สึกว่ามีศักดิ์ศรี มีความมั่นใจในตัวเองมาก
ขึ้น ไม่ต้องเครียดเพราะเกรงใจผู้อื่นแล้วเบียดเบียนตนเองอีก
ต่อไป ■



กิจกรรมเพื่อช่วยคลายเครียดในหน่วยงาน

วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงานทั้ง 10 วิธีนั้น เป็นการปฏิบัติในระดับบุคคล เพื่อให้การคลายเครียดเป็นไปอย่างกว้างขวางและมีประสิทธิภาพมากขึ้น สมควร จะจัดให้มีกิจกรรมคลายเครียดในระดับหน่วยงานด้วย ซึ่งกรมสุขภาพจิตขอเสนอแนะกิจกรรม ต่าง ๆ ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในหน่วยงาน มีได้หลายรูปแบบ ได้แก่
 - การจัดให้มีชมรมออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ เช่น โยคะ รำมวยจีน ชีกง ฤาษีดัดตน เต้นแอโรบิค เป็นต้น
 - การจัดให้มีชมรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ ว่ายน้ำ เทนนิส กอล์ฟ ปิงปอง แบดมินตัน บาสเก็ตบอล ฯลฯ โดยจัดให้มีสถานที่เพื่อการฝึกซ้อม และการแข่งขัน พร้อมอุปกรณ์กีฬาด้วย
 - การจัดวันออกกำลังกายหรือวันกีฬาทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 2-3 ชั่วโมง หรือครึ่งวัน ตามแต่หน่วยงานจะเห็นสมควร
 - มีการจัดการแข่งขันกีฬาประจำปีในหน่วยงาน และระหว่างหน่วยงานเพื่อเชื่อมความสามัคคี
2. การจัดกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ มีหลายรูปแบบ ได้แก่
 - การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการพักผ่อนหย่อนใจให้พนักงาน เช่น จัดการแสดงดนตรี ร้องเพลงคาราโอเกะ เต้นรำ ฉายภาพยนตร์ เป็นต้น
 - การจัดงานสังสรรค์ประจำปีของพนักงานทุกระดับ
 - การจัดทัศนศึกษาออกสถานที่
 - การมีสวัสดิการส่งเสริมให้พนักงานได้ลาพักผ่อนประจำปี
3. การรับฟังความคิดเห็นของพนักงาน เพื่อให้พนักงานมีโอกาสนำเสนอ ความคับข้องใจในการทำงาน ซึ่งมีหลายวิธี ได้แก่
 - การจัดทำกล่องรับความคิดเห็นหรือคำถามของพนักงาน
 - การจัดทำบอร์ดติดประกาศคำชี้แจงหรือตอบคำถามที่พนักงานได้ถามมา

คณะกรรมการจัดทำเนื้อหา วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน

ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์ธนู	ชาติอนันท์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์สุจริต	สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษา สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะกรรมการ

1. นายแพทย์ยงยุทธ	วงศ์ภิรมย์ศานต์	ประธาน
2. แพทย์หญิงพรณพิมล	หล่อตระกูล	รองประธาน
3. นางสาวอมรากุล	อินโชนนท์	คณะกรรมการ
4. นางเยาวนาฏ	ผลิตนันทเกียรติ	คณะกรรมการ
5. นางสาววิไล	เสรีสิทธิพิทักษ์	คณะกรรมการ
6. นางสาวศิริลักษณ์	สว่างวงศ์สิน	คณะกรรมการ
7. นางสาวสุพัฒนา	สุขสว่าง	คณะกรรมการ
8. นางอุษา	พึงธรรม	คณะกรรมการ
9. นางสาวภาพรณ	อุบโยดิน	คณะกรรมการ
10. นางวิณา	บุญแสง	คณะกรรมการ
11. นางสาวอนเนตร	ฉันทลักษณ์วงศ์	คณะกรรมการ
12. นางสาวอารียา	ทรงสิทธิโชค	คณะกรรมการ
13. นางสาวอินทิรา	ภัทมินทร	คณะกรรมการและเลขานุการ
14. นางสาวอุษา	ลิมชีว	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ประสบการณ์คล้ายเครียดในการทำงานของท่าน

ท่านที่ประสบความสำเร็จในการคล้ายเครียดในการทำงาน และประสงค์จะบอกเล่าวิธีการคล้ายเครียดของท่านให้เป็นประโยชน์แก่สาธารณชน โปรดเขียนเล่าประสบการณ์ของท่าน ความยาวประมาณ 1 หน้ากระดาษ เอ 4 และส่งมาที่

ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต 2

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์

นนทบุรี 11000

ภายในวันที่ 31 ธันวาคม 2543

และโปรดระบุ ชื่อและที่อยู่ พร้อมเบอร์โทรศัพท์ของท่านให้ชัดเจน

ประสบการณ์ของท่านได้ที่คณะกรรมการของกรมสุขภาพจิตพิจารณาเห็นว่าเหมาะสม จะได้นำไปพิมพ์รวมเล่ม เพื่อจัดส่งให้ท่านและเผยแพร่แก่ประชาชนต่อไป

คณะกรรมการจัดทำเนื้อหา วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน

ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์ธนู	ชาติอนานนท์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์สุรจิต	สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษา สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะกรรมการ

1. นายแพทย์ยงยุทธ	วงศ์ภิรมย์คันต์	ประธาน
2. แพทย์หญิงพรรณพิมล	หล่อตระกูล	รองประธาน
3. นางสาวอมรากล	อินโชนานท์	คณะกรรมการ
4. นางเยาวนาฏ	ผลิตนนท์เกียรติ	คณะกรรมการ
5. นางสาววิไล	เสรีสิทธิพิทักษ์	คณะกรรมการ
6. นางสาวศิริลักษณ์	สว่างวงศ์สิน	คณะกรรมการ
7. นางสาวสุพัฒนา	สุขสว่าง	คณะกรรมการ
8. นางอุษา	พึงธรรม	คณะกรรมการ
9. นางสุภาพรรณ	อุปโยคิน	คณะกรรมการ
10. นางวิณา	บุญแสง	คณะกรรมการ
11. นางสาวธนเนตร	ฉันทลักษณ์วงศ์	คณะกรรมการ
12. นางสาวอารียา	ทรงสิทธิโชค	คณะกรรมการ
13. นางสาวอินทรา	ปัทมินทร	คณะกรรมการและเลขานุการ
14. นางสาวอุษา	ลิมชี้้ว	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ ด้านการพัฒนาทรัพยากรบุคคลจากหน่วยงานต่าง ๆ

1. นางนิตยา	วิเชียรพันธ์	การประปานครหลวง
2. นางอรพินธ์	งาแก้ว	การประปานครหลวง
3. ว่าที่ ร.อ.ธานี	รัตนพงษ์	การทำอากาศยานแห่งประเทศไทย
4. น.อ.น.พ.ณัฐกร	วิริยานุภาพ	การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย
5. นายชาคร	พึงบารมี	การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
6. นายสง่า	ธรรมะวี	การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
7. นางอภิญา	มงคลเดช	การทำเรือแห่งประเทศไทย
8. นายเวศวร	จันทร์ธรรมย์	กรมอุตุนิยมวิทยา
9. นางสาววิภา	โลหะสวัสดิ์	กรมอุตุนิยมวิทยา
10. นางรวีพร	นิลดาณรงค์	กรมอุตุนิยมวิทยา
11. นางนพรัตน์	เล็กประเสริฐ	สำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคม
12. นางสาวสร้อยสิรินทร์	สิบศิริ	สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
13. ว่าที่ ร.ต.ธนกร	สถานานนท์	สำนักงานประกันสังคม
14. นางพรรณวิไลย์	วัฒนโยธิน	สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
15. ดร.พรณราย	ทรัพย์ะประภา	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
16. อ.จ.อารยา	เลาหสุโยธิน	มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
17. ผศ.วาทกตร์	ภูพันศรี	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
18. อ.จ.ธัญญา	สนิหงส์ ณ อยู่ยา	มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
19. ผศ.บัวทอง	สว่างโสภาคกุล	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
20. นางพาที	โชคชัยศิริวัฒน์	สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
21. นายพยนต์	โอภาสี	กรมอนามัย

22. นางพลสุข	สวัสดิ์	กรมอนามัย
23. นางสุธีรชาติ	ทรัพย์ไพศาล	กรมอนามัย
24. นางนภัสกร	จิตตไพบุลย์	กรมอนามัย
25. นางสาวรัตนา	ตั้งชลทิพย์	กรมอนามัย
26. นางสาวสุวรรณ	เจตวงศ์	กรมอนามัย
27. นางเพชรรัตน์	ศิริวงศ์	กรมอนามัย
28. นางลัดดาวัลย์	ชมภูศรี	บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด
29. น.พ.มานิตย์	ประพันธ์ศิลป์	บริษัท ยูนิลีเวอร์ ไทย โฮลดิ้งส์ จำกัด
30. นายอชิษฐ์	ดิรกกกลิน	บริษัท เอ-โหม่ มีเดีย จำกัด
31. นางจุฬา	สุดบรรทัด	บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)
32. นายทวีต	อาจาชนะ	บริษัท โซนิ เซมิกอนดักเตอร์ (ประเทศไทย) จำกัด
33. นางสาวอลิสรา	ศรีระพุท	บริษัท สตูดิโอ 107 (ไทยแลนด์) จำกัด
34. นางสาวอมมสิน	ติรังคะวิบูลย์	รายการคลินิกช่อง 5
35. นางสาวนุชจรี	จิระประเสริฐกุล	รายการคลินิกช่อง 5
36. นางไฉตณีย์	ศรีวังพล	รายการคลินิกสุขภาพจิต 91
37. นายประพันธ์	จิระพงษ์	จ.ส. 100
38. นางสาวนุชรัตน์	ขาวชายโขง	กรมประชาสัมพันธ์
39. นางสาวอำมร	บรรจง	สำนักข่าวไทย
40. นางสาวกุลฉัตร	อินทรรัตน์	สำนักข่าว INN
41. นายสัญชัย	เมฆฤทธิ์ไกร	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว



วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน

ออกกำลังกาย
พักผ่อนหย่อนใจ
พูดให้สร้างสรรค์
แสดงอารมณ์ให้เหมาะสม
สัมพันธ์กลมเกลียวกับผู้อื่น
บริหารเวลา
แก้ปัญหาถูกวิธี
มีความคิดแนวใหม่
สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
รู้จักใช้สิทธิของตน



กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข