

กลุ่ม สร้างคุณภาพด้วยคนคุณภาพ
กิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)
เรื่อง 5 เคล็ดลับ วิธีสร้างความสุขให้กับตนเอง
ใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในทุกๆวัน
วันที่ 24 พฤษภาคม 2560
ณ สำนักประกันคุณภาพ ชั้น 4 สำนักงานอธิการบดี

คุณเอื้อ	นางสาวพัทริยา	เห็นกลาง
คุณอำนวย	นางสาวอทัยการณ์	จันเสนา
คุณประสาน	นางสาววาสนา	สังข์โพธิ์
คุณประสาน	นางสาวเจนจิรา	งามมานะ
คุณวิศาสตร์	นายวรวุฒิ	บุญกล้า
คุณวิศาสตร์	นางนพรัตน์	เหล่าวัฒนพงษ์
คุณกิจ	นางสาวอทัยการณ์	จันเสนา
คุณลิขิต	นางทิพย์สุนันท์	ฉวีพิศาล

กลุ่ม สร้างคุณภาพด้วยคนคุณภาพ
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ
เรื่อง 5 เคล็ดลับ วิธีสร้างความสุขให้กับตนเอง
ใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในทุกๆวัน
วันที่ 24 พฤษภาคม 2560

ณ สำนักประกันคุณภาพ ชั้น 4 สำนักงานอธิการบดี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ลงนาม	หมายเหตุ
1	ดร. พัทธิยา เห็นกลาง	ผู้อำนวยการสำนัก ประกันคุณภาพ		
2	นางสาวเจนจิรา งามมานะ	นักวิชาการศึกษา		
3	นางสาววาสนา สังข์โพธิ์	นักวิชาการศึกษา		
4	นายวรวุฒิ บุญกล้า	นักวิชาการศึกษา		
5	นางนพรัตน์ เหล่าวัฒนพงษ์	นักวิชาการศึกษา		
6	นางสาวอภัยการณั์ จันเสนา	จนท.บริหารงานทั่วไป		
7	นางทิพย์สุคนธ์ ฉวีพิศาล	จนท.บริหารงานทั่วไป		

บันทึกการเล่าเรื่อง (3/60)
เรื่อง 5 เคล็ดลับ วิธีสร้างความสุขให้กับตนเอง
ใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในทุกๆวัน
วันที่ 24 พฤษภาคม 2560
ณ สำนักประกันคุณภาพ ชั้น 4 สำนักงานอธิการบดี

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
น.ส.อัยการณัฏ จันเสนา	<p>แน่นอนว่าเมื่อเราเกิดขึ้นมาบนโลกนี้ ล้วนต้องแสวงหาสิ่งที่เรียกกันว่า ความสุข หรือความอึดใจกันแทบทุกคนเพราะ คงไม่มีใครที่ชอบความทุกข์ หรือทรมานใจเป็นแน่ สำหรับชีวิตที่มีความสุขเป็นอย่างไรนั้น ตรงนี้ยากจะบอกได้เพราะแต่ละคนมีมาตรฐานความพึงพอใจอันจะนำมาซึ่งความสุขแตกต่างกัน บางคนมีพอใจกับการมีเงินมาก บางคนมีความสุขกับชีวิตที่เรียบง่ายกว่ากันไปครับ แต่สำหรับใครที่กำลังมองหาวิธีการเสริมสร้างความสุขให้กับชีวิตของตนเอง วันนี้ผมมีข้อเสนอแนะง่ายๆ มาฝากกันครับ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รู้จักการมองคนอื่นในแง่ดี มองโลกในแง่ที่สวยงาม เป็นการฝึกตนแบบง่ายๆ อย่างหนึ่ง หลักๆ ก็คือการที่เรามองคนอื่นด้วยสายตาแห่งความสุข ปราศจากการโกรธ เกลียด หรือवादระแวง แค่นี้ก็จะทำให้ชีวิตของเรานั้นมีความสุขขึ้นมาได้ รวมถึงการฝึกให้ตนเองนั้นมองโลกอย่างง่ายๆ ไม่มองโลกในแง่ที่ร้ายเกินไป 2. ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด หมายถึง การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข อย่าไปกังวลถึงอดีตหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง เพราะเราไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ ดังนั้นจึงควรที่จะมีชีวิตในวันนี้อย่างมีความสุข และทำทุกอย่างให้ดีที่สุด แล้วอนาคตที่ดีก็จะมาหาเราเองครับ 3. มีความหวัง แน่นอนว่าความหวังนั้นเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงจิตใจของมนุษย์ ทำให้เกิดความมุ่งมั่น ความเพียรพยายาม ดังนั้นคนเราจึงจำเป็นต้องมีความหวังอยู่เสมอ แม้ว่าจะมีชีวิตอยู่กับความยากลำบากเพียงใด จงคิดและทำทุกอย่างในวันนี้อย่างเต็มที่ และมีความหวังอยู่เสมอ อนึ่งการมีความหวังอยู่เสมอทำให้ชีวิตนั้นมีความสุขได้เช่นเดียวกัน 4. มองตนเองว่ามีค่า ห้ามคิดว่าชีวิตของเรานั้นไม่มีค่าสำหรับใคร เพราะความจริงแล้วเรานั้นมีค่ากับคนที่รักเราเสมอ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนสนิท ดังนั้นเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ดี เสียใจ ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม อย่าไปยึดติดกับมัน ปล่อยให้ผ่านไป และคิดอยู่เสมอว่าชีวิตเรามีค่ามากกว่าที่จะต้องไปจมปลักอยู่กับมัน 5. รู้จักการให้ การให้ในที่นี้ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของ หรือของมีค่า แต่หมายถึงของที่มีประมาณค่าไม่ได้ เช่นน้ำใจด้วยเช่นกัน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นวิธีการเสริมสร้างความสุขทางใจอย่างหนึ่ง และให้เราคิดเสมอว่าการให้นั้นมันก็นำสิ่งดีๆ มาสู่ทั้งผู้ให้และผู้รับ แค่นี้เราก็จะมีความสุขแล้วครับ 	<p>5 <u>เคล็ดลับ วิธีสร้างความสุขให้กับตัวเอง</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รู้จักการมองคนอื่นในแง่ดี 2. ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด 3. มีความหวัง 4. มองตนเองว่ามีค่า 5. รู้จักการให้



การถอดบทเรียนการเรียนรู้ด้วยการวิเคราะห์หลังการปฏิบัติ
After Action Review (AAR)

1. เป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้คืออะไร
 - เพื่อบุคลากรมีใจรักการบริการ มีการให้บริการที่ดี (Service Mind) มีใจรักการบริการ
2. สิ่งที่ยังบรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะอะไร
 - บุคลากรสามารถให้บริการที่ดีต่อผู้รับบริการ มีความกระตือรือร้นในการให้บริการ ทำให้ผู้รับบริการได้รับความพึงพอใจที่ดี
3. สิ่งที่ยังไม่บรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะอะไร
 - ไม่มี
4. สิ่งที่เกิดความคาดหวังคืออะไร
 - ผู้รับบริการเกิดความพึงพอใจและกลับมาใช้บริการอีก
5. คิดจะกลับไปทำอะไรต่อ
 -

รูปภาพกิจกรรม

