

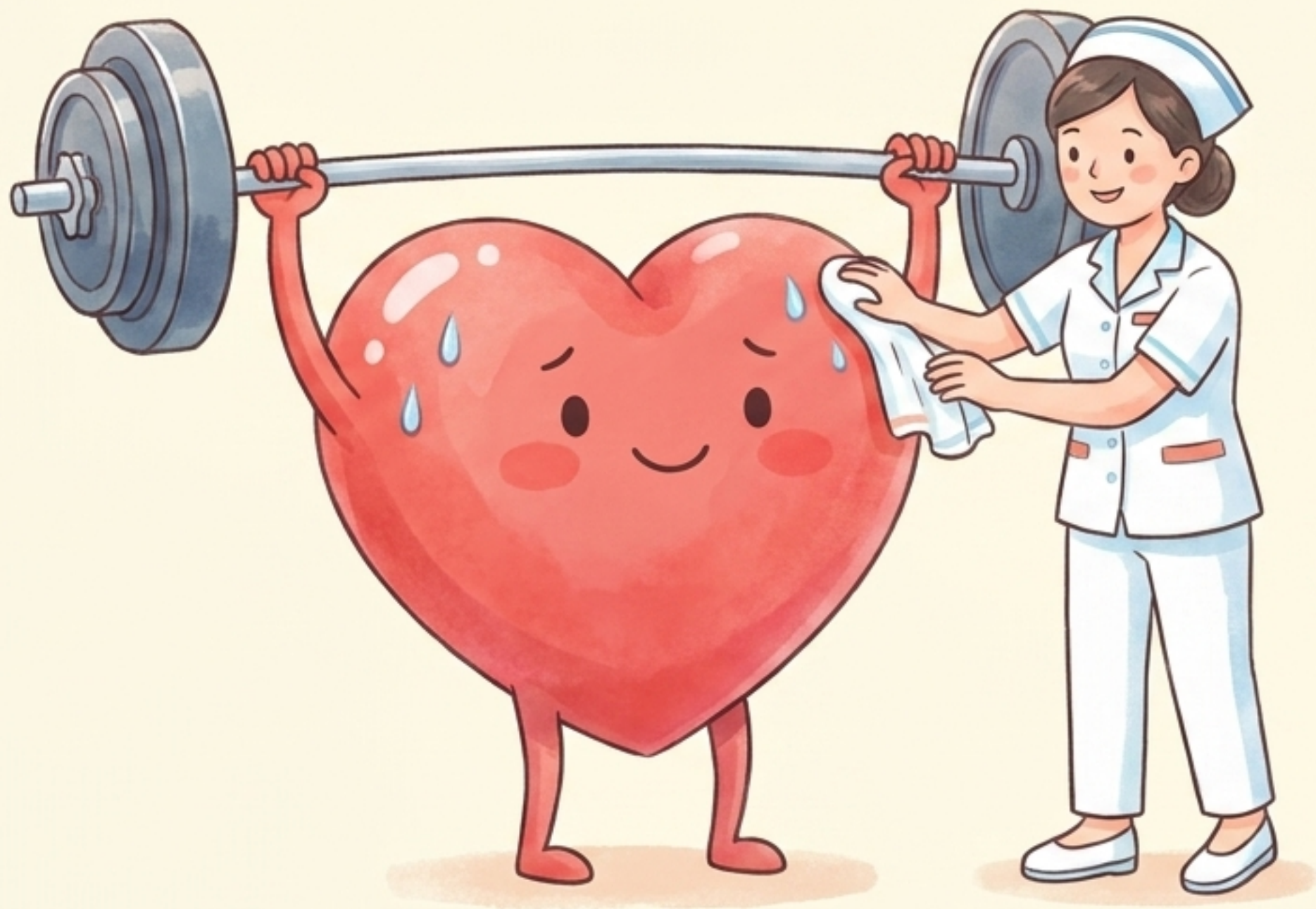
# ศิลปะการทำงาน ให้มีความสุข

คู่มือสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและ  
จุดประกายไฟในวิชาชีพพยาบาล





# หัวใจที่แข็งแกร่งเกิดจากน้ำหนักที่ต้องแบกรับ



การทำงานที่ใจรัก  
ไม่ได้แปลว่างานจะไม่หนัก  
แต่คือการรู้วิธีเปลี่ยน  
ความหนักให้เป็นพลัง:



**เวลาเจองานหนัก:  
คือสนามฝึกตัวเรา  
เองให้แกร่งขึ้น**



# ปริซึมแห่งมุมมอง: เปลี่ยนอุปสรรคเป็นการเติบโต





# เลนส์ปรับโฟกัส: เมื่อใจท้อแท้ ให้มองในมุมที่กว้างขึ้น

ถ้างานล้นมือ:



มองคนไม่ได้ทำงาน  
(ยังมีโอกาสได้สร้างคุณค่า)



ถ้าเหนื่อย:



มองคนที่หมดลม  
(ยังมีลมหายใจให้ก้าวต่อ)



ถ้างานผิดพลาด:



มองคนไม่เคยฝึกฝน  
(เรากำลังพัฒนา)



ถ้าชีวิตแย่:

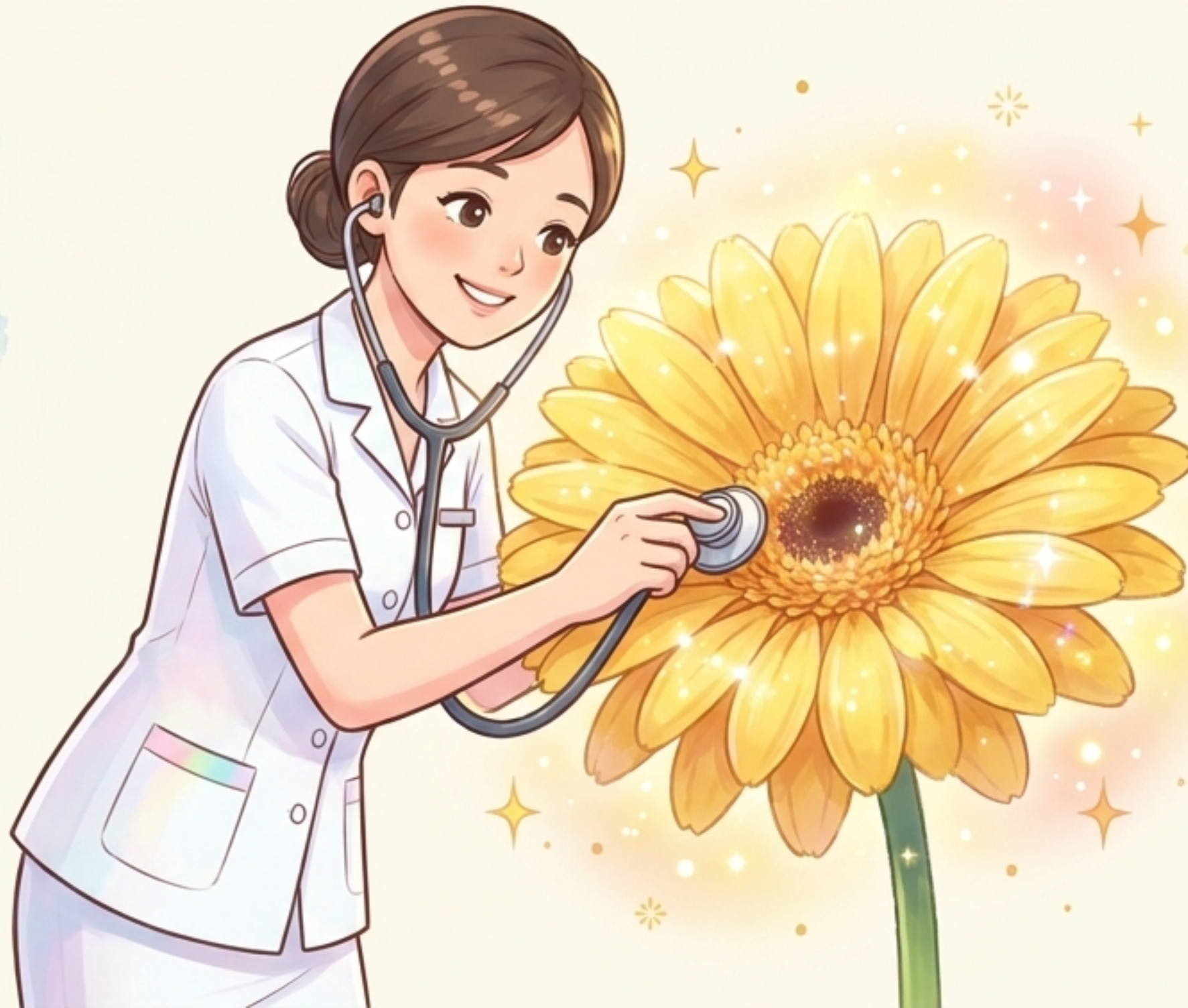


มองคนที่แย่กว่า  
(เรายังโชคดีกว่าอีกหลายชีวิต)





# ความงามที่แบ่งบานในเวิร์ด: ทำกับคนใช้ความสุขอยู่ตรงไหน?



ลองถามใจตัวเอง...  
รอยยิ้มของคนไข้และญาติ  
เติมเต็มหัวใจเราได้อย่างไร?  
ช่วยกันตอบสิคะ



# สมดุลแห่งทุนทรัพย์: ศิลปะการจัดการเงินและใจ





# กฎแห่งการสะท้อนกลับ: งานสร้างเรา

ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต:  
สร้างรากฐานที่มั่นคง

ทำงานทุกชิ้นให้เต็มที่:  
เพราะเมื่อเราสร้างงาน  
งานจะย้อนมาสร้างเรา

ความทุ่มเท

โฟกัสที่ปัจจุบัน:  
ทำวันนี้ให้ถูกต้อง  
ไม่ต้องกังวลว่าวันวานจะผิด





# นักประสานสิบทิศ: ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมกัน



ผลลัพธ์: งานสำเร็จ → ชีวิตรื่นรมย์ → คนก็สำราญ



# ✦ ปราการแห่งอารมณ์: กฎแห่งไฟ ✦

สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ด้วยการแสดงออกของอารมณ์ที่เหมาะสม

ที่ทำงาน



บ้าน/ภายนอก



**ไฟในอย่านำออก ไฟนอกอย่านำเข้า**

(อย่าให้ความเครียดในงานทำลายชีวิตส่วนตัว  
และอย่าให้ปัญหาคบครัวทำลายบรรยากาศที่ทำงาน)



# ระบบนิเวศแห่งความสุข (องค์ประกอบ 8 ประการของ Happy Workplace)





# สัญญาณชีพของความสุขในการทำงาน





# เมตริกซ์แห่งแรงจูงใจ: เราอยู่จุดไหนในเส้นทางนี้?

แรงจูงใจขึ้นสูง

**ประโยชน์น้อย/สุขยังยืน**  
(ทำเพื่อความก้าวหน้า/ท้าทาย  
ความสามารถ/ตำแหน่ง)

**ประโยชน์มาก/สุขยังยืน**  
(ทำเพราะยึดหลักสัจจะ/มโนธรรม/  
รักผู้อื่นและสังคม)

เพื่อตนเอง  
และพวกพ้อง

เพื่อผู้อื่น  
และสังคม

**ประโยชน์น้อย/สุขชั่วคราว**  
(ทำเพื่อเงิน/ความอยู่รอด/  
เลี่ยงการลงโทษ)

**ประโยชน์มาก/สุขชั่วคราว**  
(ทำเพราะหน้าที่/กฎระเบียบ/  
ให้ได้รับการยอมรับ)

แรงจูงใจขึ้นพื้นฐาน



# ศิลปะขั้นสูงสุด: ความอดทนคือรากฐานของความสุข



ความสุขในการทำงานไม่ใช่เวทมนตร์ที่เกิดขึ้นเอง แต่เป็นผลลัพธ์ของการร้อยเรียงสิ่งเหล่านี้เข้าด้วยกัน

**ทั้งหมดนี้ ขับเคลื่อนด้วย ความอดทน**



# ก้าวต่อไปด้วยใจที่เข้มแข็ง

ถ้าเราไม่อดทน...  
เราจะต้องเริ่มต้นโดยไม่มีที่สิ้นสุด



นำเสนอโดย:  
นางกัลยาณี สุขจิต  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ