



รายงานผลการจัดการความรู้ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1. ชุมชนแนวปฏิบัติ ชุมชนคนใกล้หมอ
2. ประเด็นความรู้ที่สอดคล้องกับกลยุทธ์ องค์กรสุขสันต์ (Happy Organization)@ห้องสมุดคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. องค์ความรู้ที่จำเป็น ความสุขพื้นฐาน 8 ประการ ที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์หลายมิติ
4. กิจกรรม ครั้งที่ 2

เรื่อง Happy Organization - Happy Brain, Happy Health, Happy Money

5. วันที่จัดกิจกรรม 19 มิถุนายน 2561 เวลา 13.30 – 15.30 น. สถานที่ ห้อง Group study room ชั้น 6 ห้องสมุดคณะแพทยศาสตร์
6. วัตถุประสงค์ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง Happy Organization - Happy Brain, Happy Health, Happy Money
7. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกชุมชนคนใกล้หมอ จำนวน 21 คน

1. คุณชมพูนุช สราวุฒา
2. คุณเพียงขอบฟ้า ปัญญาเพชร (คุณเอื้อ ประธานชุมชนฯ)
3. คุณกมลชนก มาแสงตา (คุณลิขิต)
4. คุณชนันท์ธิดา ณะสม
5. คุณสุรชาติ สุวรรณ
6. คุณเสาวลักษณ์ ทะนันชัย
7. คุณทรัพย์ เรือนมัน
8. คุณรัชนิวรรณ สินธุยา
9. คุณกัลยา ปริยะ
10. คุณสุวพัชร์ อุทรา
11. คุณเพ็ญพรรณ มีชำนาญ
12. คุณเสรี คำเปลี่ยน
13. คุณกวนฉิสา สุขะวา
14. คุณวุฒิไกร อุดุชะ
15. คุณกิตติกร กิติกา
16. คุณสุภาลัย สิงคะตา
17. คุณกานต์มณี ไชยวุฒิ
18. คุณวิษนน วสินเมธากร
19. คุณเกตุ เถาเปาอินทร์
20. คุณอัมพร อินทรรัตน์
21. คุณบัวเงา มีเนตร

กระบวนการจัดการ ความรู้	ขั้นตอน/ผลการจัดการความรู้
<input checked="" type="checkbox"/> การแลกเปลี่ยน เรียนรู้ <input type="checkbox"/> เติมเต็มความรู้ <input type="checkbox"/> การเล่าเรื่อง Storytelling <input type="checkbox"/> อื่นๆ	<p>เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2561 เวลา 13.30 – 15.30 น. ได้จัดกิจกรรม KM ครั้งที่ 2 ของชุมชนคนใกล้หมอ ในครั้งนี้มีเนื้อหาที่นำมาศึกษาด้วยกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง Happy Organization - Happy Brain, Happy Health, Happy Money จากประเด็น ความรู้ที่สอดคล้องกับกลยุทธ์ “องค์กรสุขสันต์ (Happy Organization) @ห้องสมุด คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” ซึ่งก่อนหน้านั้น คุณเพียงขอบฟ้า ปัญญา เพ็ชร ประธานชุมชนคนใกล้หมอ (คุณเอื้อ) ได้กล่าวถึงกิจกรรม KM ของครั้งที่ผ่านมา เพื่อเป็นการทบทวนเนื้อหาเดิมที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง Happy Organization - Happy Heart, Happy Society ซึ่งสมาชิกในชุมชนต่างก็เข้าร่วมกิจกรรมโดยพร้อมเพรียงกัน</p> <p>สำหรับกิจกรรม KM ครั้งที่ 2 ในครั้งนี้ มีหัวข้อในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อยู่ 3 หัวข้อด้วยกัน คือ 1. Happy Health วิทยากร โดย คุณกมลชนก มาแสงดา 2. Happy Brain วิทยากร โดย คุณชนันท์ฐิดา ณะสม และ 3. Happy Money วิทยากร โดย คุณเสรี คำเปลี่ยน</p> <p>ในหัวข้อที่ 1 Happy Health วิทยากร โดย คุณกมลชนก มาแสงดา ได้นำเสนอ ข้อมูลเกี่ยวกับประชากรในประเทศไทยว่า มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออ้วนมากถึง 32.2% ซึ่งนับเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน ถ้าหากคำนวณจากประชากรทั้งประเทศที่มีอยู่ ประมาณ 60 ล้านคน ประเทศไทยจะมีคนอ้วนถึง 19 ล้านคน หรือคิดเป็น 1 ใน 3 จากนั้นได้ให้สมาชิกในชุมชนได้ดูคลิปวิดีโอชื่อว่า งานท่วมหัว เอาตัวไปพืด วิถีพืด สำหรับคนงานยุ่ง (สมาชิกทุกคนสามารถดูรายละเอียดฉบับเต็มได้ที่ลิงค์นี้ https://youtu.be/2zh7AVq0oC4) เป็นคลิปเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพของคนวัยทำงานที่ทำงานในออฟฟิศเป็นหลัก เหมาะสำหรับทุกคนที่อยากเริ่มต้น พืดหุ่น ดูแลสุขภาพให้ดี</p> <p>เรื่องที่ 1 เรื่องอาหารการกิน อาหารและสุขภาพเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน การเกิดโรคบางชนิดมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการกินอาหารที่ไม่เหมาะสม ปัจจุบันคนทั่วโลกต่างให้ความสนใจและหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น จนเกิดกระแสรักสุขภาพและการกินเพื่อสุขภาพตามมา เคล็ดลับการเลือกทานอาหารให้มีสุขภาพที่ดี มีดังนี้</p> <p>1.กินอาหารเข้าเป็นประจำ มือเข้าเป็นมือที่สำคัญที่สุด และควรเป็นมือที่มีคุณค่าครบ ทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะนอกจากจะช่วยเติมพลังให้ร่างกายและสมอง</p>

แล้ว ยังช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด ช่วยให้การเผาผลาญพลังงานดีขึ้น

2.เลือกอาหารจากธรรมชาติไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวบาร์เลย์ (มอลต์) ถั่ว ข้าวสาลี (โฮลวีต) เมล็ดทานตะวัน เป็นต้น อาหารเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และเป็นแหล่งรวมของแร่ธาตุ วิตามิน โปรตีนที่ปราศจากโคเลสเตอรอลและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มีสารแอนติออกซิแดนซ์ ใยอาหาร และปัจจัยอื่น ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยลดโคเลสเตอรอลและความดันโลหิต หรืออาจเลือกอาหารที่มีส่วนผสมของธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ขนมปังโฮลวีต ซีเรียลจากมอลต์ เป็นต้น

3.เพิ่มผักและผลไม้ในมื้ออาหาร และกินเป็นประจำ เพื่อเพิ่มวิตามิน แคลเซียม และสารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และช่วยนำโคเลสเตอรอลและสารก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมของสารก่อมะเร็งบางชนิด และมีกากใยช่วยในการขับถ่าย ช่วยให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกายดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.ลดขนมขบเคี้ยวและขนมอบที่มีแต่ไขมัน เกลือ น้ำตาล และสารปรุงแต่งอื่นๆ ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ หากอยากกินขนมอาจหันมากินขนมที่มีส่วนผสมของธัญพืช เช่น ขนมปังโฮลวีต คุกกี้หรือแคลกเกอร์ผสมมอลต์ เป็นต้น เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้กับขนมที่มีประโยชน์น้อย อย่างไรก็ตาม ควรกินในปริมาณที่เหมาะสมเท่านั้น

5.กินปลา ไข่ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ช่วยเสริมสร้างร่างกายในผู้เยาว์ และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมสลายในผู้สูงอายุ เป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกัน โรคคิดเชื้อ นอกจากนี้ยังมีโปรตีน เหล่านี้ยกเว้นไข่แดงที่มีไขมันน้อย จึงลดความเสี่ยงโรคอ้วน ไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นต้น

6.ดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพแทนน้ำหวาน น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งมีน้ำตาลสูง การดื่มน้ำผักและผลไม้ หรือเครื่องดื่มมอลต์ก็เป็นทางเลือกที่ดี เพราะอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุกว่า 50 ชนิด เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย อาจใช้เป็นอาหารเสริมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ป่วยพักฟื้น สตรีมีครรภ์ นักกีฬา นอกจากนี้หากดื่มก่อนนอนจะช่วยให้หลับง่าย เพราะมีสารทริปโตเฟนที่ช่วยให้ประสาทผ่อนคลาย แต่ต้องชงโดยใช้น้ำตาลให้น้อยที่สุด

7.ดื่มน้ำและนมให้เป็นนิสัย ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อช่วยระบบขับถ่ายและมีน้ำหล่อเลี้ยงในเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย และควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1-2 แก้วทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เพราะนมอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แคลเซียม เป็นต้น ช่วยในการเจริญเติบโตของเด็กๆ ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ชนิดของนมขึ้นอยู่กับวัย หากเป็นเด็กที่กำลังเจริญเติบโตควรเป็นนมจืดธรรมดา แต่ในผู้สูงอายุควรเป็นนมพร้อมมันเนย เพื่อลดโคเลสเตอรอล หรืออาจเลือกนมผสมมอลต์เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้สูงขึ้น

เรื่องที่ 2 Physical Activities หรือ กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้ทำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคต่างๆ กิจกรรมทางกายก็คือ การขยับทุกอย่างตั้งแต่เราตื่นจนถึงเราเข้านอน ซึ่งกิจกรรมทางกายที่ทุกคนทำได้เป็นประจำ ก็คือ “การเดิน” ทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้มองเห็นประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ว่าด้วยเรื่อง การเดิน ปั่นจักรยาน หรือวิ่ง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะช่วยให้คนไทยก้าวสู่สังคมแห่งการมีสุขภาพที่ดี รวมถึง มีการต่อยอดงานเพิ่มกิจกรรมทางกายในกลุ่มประชาชนของประเทศเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการเดิน นั้นเป็นกิจวัตรประจำวันที่ทุกคนต้องปฏิบัติทุกวัน หากสอดแทรกการเดินที่ถูกรูปแบบเข้าไป จะยิ่งช่วยให้ส่งเสริมสุขภาพดีมากยิ่งขึ้น แต่เคยสงสัยไหมว่าหากเราเดินอย่างถูกวิธีแล้ว แต่ควรเดินมากน้อยแค่ไหนถึงจะพอ? ถึงแม้ว่าการเดินอาจจะเผาผลาญได้ไม่มากเท่ากับการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น แต่การเดินอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอในแต่ละวันต่อสัปดาห์ก็ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นได้ จากนั้นได้ให้สมาชิกในชุมชนได้ดูคลิปวิดีโอชื่อว่า แค่เดินก็หอมได้ (<https://youtu.be/OYr3OMU6hn4>) เทคนิคการเดินเพื่อเผาผลาญไขมัน ได้ผิวหนัง โดยไม่เจ็บหัวเข่าและไม่เป็นอันตราย เพียงแค่ "เดิน" ต่อเนื่อง 45 นาทีต่อวัน ก็จะสามารถเผาผลาญพลังงานชั้นใต้ผิวหนังได้ นอกจากนี้ยังมีเคล็ดลับในการเดินขึ้นลงบันได แทนลิฟท์ก็ช่วยให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น แต่สิ่งสำคัญคือการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเอง มุ่งมั่นทำให้เคยชินในแต่ละวัน เท่านั้นการเดินเพื่อส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกที่ดีก็ถือเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยาก

เรื่องที่ 3 ปรับพฤติกรรมชีวิต ห่างไกลโรคฮิต OFFICE SYNDROME โรคที่มักจะเกิดกับพนักงานออฟฟิศ และคนที่ต้องทำงาน โดยนั่งอยู่หน้าจอกอมเป็นเวลานาน ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างมาก แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยากที่จะดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคนี้ แค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเพียงเล็กน้อยเท่านั้น จากนั้นได้ให้สมาชิกในชุมชนได้ดูคลิปวิดีโอชื่อว่า “ทำงานอย่างไรให้ห่างไกล "ออฟฟิศซินโดรม" (Office Syndrome)” (<https://youtu.be/F7gmuhkv0z4>)

การดูแลตนเองให้ห่างไกลจากโรคออฟฟิศซินโดรม สามารถทำได้ไม่ยาก เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและปรับอุปกรณ์เครื่องใช้ในสำนักงานให้มีความเหมาะสม เพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมได้มาก และสามารถลดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ได้อีกด้วย โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. การปรับพฤติกรรม

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากที่เคยนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานก็หันมาเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น โดยสามารถปรับพฤติกรรมได้ดังนี้

- ปรับท่านั่งให้ถูกต้อง : ท่านั่งในการทำงานที่เหมาะสม ควรนั่งหลังตรงให้หลัง

ชิดกับขอบด้านในของเก้าอี้พอดิ และวางข้อมือให้อยู่ในตำแหน่งตรงไม่บิดหรืองอขึ้นลง เพราะนั่นจะทำให้ข้อมือเกิดอาการเมื่อยล้าและอักเสบได้ นอกจากนี้ควรเปลี่ยนท่านั่งทุกๆ 20 นาทีด้วย เช่นเปลี่ยนจากนั่งไขว่ห้างมานั่งห้อยขาธรรมดา และสลับไปมาเรื่อยๆ นั่นเอง

- ยืดกล้ามเนื้อมือและแขนทุก 1 ชั่วโมง : การยืดกล้ามเนื้อมือและแขนบ่อยๆ จะช่วยคลายความเมื่อยล้าและลดอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณนี้ได้ดี โดยสามารถทำได้ด้วยการบริหารมือและแขนแบบง่ายๆ เช่น การกระดกมือขึ้นลง และบิดข้อมือไปทางขวาซ้าย ทำสลับกันประมาณ 20 ครั้ง เป็นต้น
- ลุกขึ้นเดินเพื่อเคลื่อนไหวร่างกายบ้าง : เมื่อต้องนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ควรลุกขึ้นเดินเพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวบ้าง และเป็นการพักสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ด้วย นอกจากนี้การเดินบ่อยๆ ก็จะช่วยลดไขมันส่วนเกินได้เช่นกัน

2. การปรับปรุงเครื่องมือเครื่องใช้ในสำนักงาน

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง จากที่เคยนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานก็หันมาเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น โดยสามารถปรับพฤติกรรมได้ดังนี้

- ปรับตั้งจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับเหมาะสม : จอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ในระดับที่ห่างจากสายตาประมาณเท่ากับความยาวแขน และอยู่ในมุมที่เหนือกว่าระดับสายตาเล็กน้อย ซึ่งเป็นระดับที่มองแล้วให้ความรู้สึกสบายตาที่สุด และไม่ต้องก้มหรือเงยจนเกินไป
- ปรับโต๊ะเก้าอี้ให้นั่งทำงานได้พอดิ : เก้าอี้ควรมีขนาดพอเหมาะ เมื่อนั่งแล้วสามารถวางเท้าลงบนพื้นโดยขาทำมุมได้ 90 องศาพอดิ และมีพนักพิงที่รองรับกับหลังส่วนล่างได้ จึงไม่ทำให้เกิดอาการปวดหลังเมื่อนั่งนานๆ นอกจากนี้ขอบของเบาะเก้าอี้ ก็ควรอยู่ต่ำกว่าระดับเข่าเล็กน้อยด้วย
- แป้นพิมพ์และเมาส์ ควรอยู่ในตำแหน่งที่ใช้งานสะดวก : โดยแป้นพิมพ์ต้องอยู่ระดับที่ศอกสามารถทำมุมได้ 90 องศาพอดิ และเมาส์ที่อยู่ในระดับที่สามารถพักข้อศอกบนที่รองแขนได้แบบสบายๆ

แม้ว่าโรคออฟฟิศซินโดรม จะเป็นโรคที่พบบ่อยในกลุ่มพนักงานออฟฟิศ แต่หากรู้จักดูแลตนเองด้วยการปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม จะทำให้ลดโอกาสในการเกิดโรคนี้ได้ค่อนข้างง่าย ซึ่งตามวิธีข้างต้นก็จะช่วยได้ดีทีเดียว

จากนั้นได้ให้สมาชิกในชุมชนได้ดูคลิปวิดีโอชื่อว่า “วิธีออกกำลังกายในออฟฟิศ” (https://youtu.be/F8a8C_ci55k) เป็นคลิปวิดีโอเกี่ยวกับ 5 วิธีการออกกำลังกาย

ง่ายๆที่ทุกคนสามารถทำได้ในออฟฟิต

สรุปแล้วนั้น พฤติกรรมการดำรงชีวิต การกิน การอยู่ที่ไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรค เช่น ความอ้วน เสี่ยงต่อโรคเรื้อรังหลายโรค เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง การป้องกันไม่ให้เกิดโรคด้วยการมีสุขภาพดีย่อมดีกว่าปล่อยให้ป่วยเป็นโรคแล้วจึงมาตามรักษา ต้องดูแลสุขภาพให้ดี องค์กรอนามัยโลก ให้คำจำกัดความ”สุขภาพดี”ว่า ต้องดีทั้ง กาย ใจ และสุขภาพสังคม “สุขภาพดีได้ ต้องลงมือทำเอง” ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม วิธีการดำรงชีวิต ก็จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

ในหัวข้อที่ 2 Happy Brain วิทยากร โดย คุณชนันท์ฐิตา ะสม เริ่มต้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการกล่าวถึง Life is like a Chinese Bamboo tree ชีวิตที่เหมือนกับ ต้นไผ่จีน โดยวิทยากรได้นำเสนอวิดีโอของคุณฉอน บุรณะหิรัญ ชื่อว่า Life and A Bamboo Tree – ต้นไผ่จีน

(<https://www.facebook.com/SeanBuranahiran/videos/1713880735371410/>) เป็นการอุปมาอุปไมย ชีวิตกับต้นไผ่จีน ซึ่งต้นไผ่จีนเติบโตไม่เหมือนกับต้นไม้ชนิดอื่นในโลก ต้องรดน้ำและใส่ปุ๋ยทุกวันเป็นเวลา 5 ปี จะไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลยเป็นเวลา 5 ปี จะไม่เห็นอะไรงอกขึ้นมา เหมือนกับว่าแค่รดน้ำลงดินธรรมดาๆ แต่ในปีที่ 5 ต้นไผ่จีนจะทะลุออกจากพื้นดิน และโตขึ้น 80 ฟุตใน 6 สัปดาห์ เหมือนกับว่าเราจะเห็นต้นไผ่จีนโตขึ้นอย่างรวดเร็ว เรื่องนี้มีใจความสำคัญว่า “You’re learning about yourself your learning about other people you’re learning about what works what doesn’t work, you’re learning about life so don’t worry. When the time is right everything will happen when it’s supposed to and everything will just come together and you’ll grow 80 ft. just like the bamboo tree and everybody will see all of the hard work you put in.” เรากำลังรู้จักตัวเอง เรากำลังเรียนรู้ผู้อื่น เรากำลังเรียนรู้ว่าอะไรได้ผล อะไรไม่ได้ผล เรากำลังเรียนรู้ชีวิต ซึ่งเราอย่าได้กังวลไป เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม สิ่งที่เหมาะสมก็จะเกิดขึ้น และทุกอย่างจะประจวบเหมาะ และเราจะเติบโตขึ้น 80 ฟุต เหมือนกับต้นไผ่จีน และทุกคนจะเห็นว่าเราทุ่มเทมามากแค่ไหน

ในหัวข้อที่ 2 Happy Brain วิทยากร โดย คุณชนันท์ฐิตา ะสม เริ่มต้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการกล่าวถึง Life is like a Chinese Bamboo tree ชีวิตที่เหมือนกับ ต้นไผ่จีน โดยวิทยากรได้นำเสนอวิดีโอของคุณฉอน บุรณะหิรัญ ชื่อว่า Life and A Bamboo Tree – ต้นไผ่จีน

(<https://www.facebook.com/SeanBuranahiran/videos/1713880735371410/>) เป็นการอุปมาอุปไมย ชีวิตกับต้นไผ่จีน ซึ่งต้นไผ่จีนเติบโตไม่เหมือนกับต้นไม้ชนิดอื่นในโลก ต้องรดน้ำและใส่ปุ๋ยทุกวันเป็นเวลา 5 ปี จะไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลยเป็นเวลา 5 ปี จะไม่เห็นอะไรงอกขึ้นมา เหมือนกับว่าแค่รดน้ำลงดินธรรมดาๆ แต่ในปีที่ 5 ต้นไผ่จีนจะทะลุออกจากพื้นดิน และโตขึ้น 80 ฟุตใน 6 สัปดาห์ เหมือนกับว่าเราจะเห็นต้นไผ่จีน

โตขึ้นอย่างรวดเร็ว เรื่องนี้มีใจความสำคัญว่า “You’re learning about yourself your learning about other people you’re learning about what works what doesn’t work, you’re learning about life so don’t worry. When the time is right everything will happen when it’s supposed to and everything will just come together and you’ll grow 80 ft. just like the bamboo tree and everybody will see all of the hard work you put in.” เรากำลังรู้จักตัวเอง เรากำลังเรียนรู้ผู้อื่น เรากำลังเรียนรู้ว่าอะไรได้ผล อะไรไม่ได้ผล เรากำลังเรียนรู้ชีวิต ซึ่งเราอย่าได้กังวลไป เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม สิ่งที่เหมาะสมก็จะเกิดขึ้น และทุกอย่างจะประจวบเหมาะ และเราจะเติบโตขึ้น 80 ฟุต เหมือนกับต้นไม้จีน และทุกคนจะเห็นว่าเราทุ่มเทมามากแค่ไหน

HAPPY BRAIN ในรูปแบบของวิทยากร ที่มานำเสนอ มีดังนี้

1. SWOT วิเคราะห์จุดแข็ง-จุดอ่อนของตัวเอง การวิเคราะห์เพื่อพัฒนาตนเองส่วนใหญ่นั้นแล้ว ควรทำการวิเคราะห์เพื่อกำหนดแนวคิดและวางแผนในการพัฒนาตนเอง โดยใช้กลยุทธ์ในการวิเคราะห์ที่เรียกว่า SWOT Analysis หรือกลยุทธ์การประเมินสถานการณ์แวดล้อม โดยกำหนด จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค ซึ่งมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

Strengths คือ จุดแข็ง หมายถึง เรามีจุดแข็งหรือส่วนดีด้านใดบ้าง เก่งทางด้านไหน ควรหาวิธีการพัฒนาและฝึกฝนด้านนี้ตลอดเวลา เพื่อเพิ่มศักยภาพให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

Weaknesses คือ จุดอ่อน เรามีข้อด้อยในด้านใด สิ่งไหนที่ไม่ถนัด ไม่ชอบ หรืออาจทำไม่ค่อยได้ ควรพยายามหาทางแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาจุดอ่อนนั้นให้ลดน้อยลงหรือหมดไปในที่สุด

Opportunities คือ โอกาส ซึ่งเป็นปัจจัยของสภาพแวดล้อมภายนอก ที่เอื้ออำนวยให้การทำงานนั้นเป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และช่วยส่งเสริมการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น ดังนั้นเมื่อมีโอกาสที่ดีเข้ามาแล้วจึงไม่ควรปล่อยให้โอกาสนั้นหลุดลอยไป

Threats คือ อุปสรรค เป็นปัจจัยภายนอก ที่ส่งผลกระทบต่อเป้าหมาย ซึ่งอุปสรรคนี้อาจทำให้เราไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ได้

2. Role model หาตัวอย่างที่ดีเพื่อเป็นแบบอย่าง ตัวอย่างที่ดี คือ คนที่มีความประพฤติที่ดี น่าเลียนแบบ น่าเคารพนับถือ หรือเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านต่างๆ การมี “คนต้นแบบ หรือ role model” ที่เป็นแบบอย่างที่ดีในหลากหลายสาขาอาชีพ และมีเป็นจำนวนมาก สามารถทำให้สังคมอุดมไปด้วย “แรงบันดาลใจ” ซึ่งถือเป็นแรงส่งสำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนารูปแบบวิถีชีวิตที่ดี บุคคลที่ชื่นชม คนที่ประสบความสำเร็จ

ในสิ่งที่ทำ โดยเฉพาะถ้าคนๆ นั้นทำในสิ่งที่ฝันอยากจะทำ หรือเป็นในสิ่งที่คาดหวังจะเป็น แล้วยึดโยงเพื่อการมีเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรม การที่มีต้นแบบที่ดี ทำให้สามารถเห็นภาพของตัวเองชัดเจน ว่าเราอยากจะเป็นคนอย่างไรในอนาคต ดังนั้นบุคคลต้นแบบจึงมีส่วนสำคัญกับหรือคนๆ หนึ่งมากเช่นกัน

3. Time management วางแผนหรือจัดตารางเวลาให้ตัวเอง เรียงลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะต้องทำ ก่อน-หลัง การจัดแบ่งเวลาในแต่ละวัน ให้ใช้เวลากับสิ่งนั้นๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุด เช่น แบ่งเวลาอ่านหนังสือก็ชั่วโมง แบ่งให้สามารถทำอะไรได้หลายๆ อย่างจะได้ไม่เครียดจนเกินไป

4. Success นึกถึงตัวเองในอนาคต หรือโฟกัสเป้าหมาย ความสำเร็จ ถ้าต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต สิ่งแรกที่ต้องทำคือ การตั้งเป้าหมายแห่งความสำเร็จเพราะการตั้งเป้าหมายนั้น จะทำให้รู้ว่าสิ่งที่ต้องการนั้นคืออะไร และนี่เป็นสิ่งที่สำคัญมากๆ เพราะในระยะแรกๆ อาจจะยังไม่เห็นเป้าหมายอย่างชัดเจน แต่ถ้าโฟกัสมันอยู่เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ก็จะค่อยๆ เห็นชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ภาพความฝันจะขยายใหญ่ขึ้นๆ ถ้ายิ่งเพิ่มด้วยจินตนาการและความเชื่อว่าจะประสบความสำเร็จแล้ว ภาพเป้าหมายก็จะยิ่งชัดเจน เสมือนว่ามันได้เกิดขึ้นแล้ว

และเมื่อมันผ่านไปสักระยะหนึ่ง ก็จะค่อยๆ สรรหาวิธีการว่าต้องทำอะไรถึงจะประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ จากนั้นวิทยากรได้นำเสนอวิดีโอของคุณณอน บูรณะหิรัญ ชื่อว่า “3 Things For A Better Future” (

<https://www.facebook.com/SeanBuranahiran/videos/1579339362158882/>)

เป็นวิดีโอเกี่ยวกับ 3 สิ่งที่ทำให้อนาคตดีขึ้น คือ

1. หุคมุ่งความสนใจไปที่คนอื่นมากจนเกินไป
2. สถานการณ์ที่แย่ไม่ได้ทำร้ายเรา แต่สอนให้เราเป็นคนที่ยิ่งขึ้น
3. ลดความคาดหวัง

การพัฒนาตัวเองเป็นเรื่องที่สำคัญกับทุกคน หากอยากจะประสบความสำเร็จเพียงแค่เราลงมือทำ เราก็สามารถที่จะทำให้ความสำเร็จได้

ในหัวข้อที่ 3 Happy Money วิทยากร โดย คุณสุรชาติ สุวรรณ ก่อนอื่นนั้นวิทยากรชี้ให้เห็นถึงที่มาของรายได้ ซึ่งรายได้หลักมาจากเงินเดือนที่ได้รับในแต่ละเดือน รวมถึงค่าคอมมิชชั่นจากกิจกรรมทางการเงินด้านอื่นๆ จากนั้นได้เสนอตัวช่วยที่จพสามารถควบคุมรายจ่ายต่างๆ คือ

1) บัญชีครัวเรือน คือ การจดบันทึกรายการเกี่ยวกับการเงินทุกรายการ ทั้งที่ได้รับเข้ามาและที่ต้องจ่ายออกไป ประโยชน์ของการทำบัญชีรับ-จ่าย ใช้เพื่อจดบันทึกรายการ

การดำเนินกิจการเรียงลำดับก่อนหลัง ซึ่งง่ายต่อการตรวจสอบ สามารถป้องกันความผิดพลาดในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ หากเกิดข้อผิดพลาดก็สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ทันที

หลักการทำบัญชีรับ-จ่าย

- จัดทำแบบฟอร์มบัญชีรับจ่ายอย่างง่าย ให้สะดวกต่อการจดบันทึกรายการ
- จดบันทึกรายการเรียงลำดับตามเหตุการณ์ที่เป็นจริงที่เกิดขึ้น
- สรุปยอดเงินรายรับรายจ่าย ประจำวัน เปรียบเทียบผลการดำเนินกิจการประจำวัน

2) วินัยทางการเงิน วินัยทางการเงินทางด้านการใช้จ่าย ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญและสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องการใช้บัตรเครดิตต่างๆ หากมีการใช้บัตรเครดิตต่างๆ ก็จะต้องมีวินัยในการชำระคืนที่ตรงต่อเวลา นอกจากนี้การสร้างวินัยทางการเงินที่ดีอีกรูปแบบหนึ่ง คือการฝากเงินเพื่อเป้าหมายบางอย่างผ่านบัญชีที่ไม่สามารถเบิกถอนได้ง่ายๆ ซึ่งการสร้างวินัยทางการเงินที่ดีให้กับตัวเองด้วยวิธีนี้นั้น จะให้ผลตอบแทนทางการเงินที่น่าพึงพอใจ และผลตอบแทนนี้จะกลายเป็นแรงดึงดูดและแรงขับเคลื่อนวินัยหรือพฤติกรรมทางการเงินที่ดี ให้อยู่ได้ตลอดไป ซึ่งถือเป็นข้อดีอย่างมากในระยะยาว วินัยที่ดีทางการเงิน ไม่ได้หมายความว่าต้องเก็บหอมรอมริบ ประหยัดคอดอมแต่เพียงอย่างเดียวโดยไม่ใช้จ่าย เพราะการทำอย่างนั้นก็ไม่ได้เป็นวินัยทางการเงินที่ดีเช่นกัน ดังนั้นแค่ยอมรับพฤติกรรมการใช้เงิน คิดทบทวนถึงวิธีการใช้จ่ายทั้งที่ดีและไม่ดีอยู่เสมอ ก็ถือเป็นการสร้างวินัยทางการเงินที่ดีให้กับตัวเองได้ ดังนั้นการที่จะให้รางวัลสำหรับตัวเองที่สามารถมีวินัยทางการเงินที่ดีมาตลอดบ้าง ก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดเพราะถือเป็นการช่วยให้ตัวเองได้รู้สึกผ่อนคลายบ้างเท่านั้น

3) วางแผนรายได้เมื่อเกษียณ หากกล่าวถึง “เกษียณ” หรือ ครบกำหนดอายุราชการ สิ้นกำหนดอายุการทำงาน โดยมาตรฐานของสังคมไทยจะอยู่ที่ช่วงอายุ 55-60 ปี ขึ้นอยู่กับการวางแผนอนาคตชีวิตของแต่ละคนว่าจะเป็นอย่างไร แต่โดยส่วนมากเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยทำงานก็มักจะมีภาระค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่ทำให้หลงลืม การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ เพื่อสร้างเงินบำนาญ หรือสร้างรายได้ให้กับตัวเองในอนาคต ตัวอย่างขั้นตอนการวางแผนรายได้เมื่อเกษียณ เช่น

1) กำหนดความต้องการเงินทุนสำหรับใช้หลังเกษียณ การประมาณจำนวนเงินที่ต้องใช้หลังเกษียณนั้น อาจคาดการณ์จากรายได้ก่อนเกษียณ หรือรายจ่ายหลังเกษียณที่ต้องการ การคาดการณ์จากรายได้ก็ต้องทำการคำนวณรายได้ปีสุดท้ายก่อนเกษียณจากรายได้ในปัจจุบันและทำการปรับเพิ่มขึ้นตามอัตราการเพิ่มขึ้นของเงินเดือนที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

2) การคาดการณ์แหล่งเงินทุนสำหรับใช้หลังเกษียณ เช่น พนักงานประจำหรือข้าราชการที่ถูกหักเงินสะสมกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการก็จะได้รับเงินที่ถูกหักสะสมเงินที่รัฐจ่ายสมทบ และผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการที่กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการนำเงินสะสมและเงินสมทบไปลงทุน นอกจากนั้นกระทรวงการคลังก็ยังเพิ่มบำเหน็จหรือบำนาญให้กับข้าราชการอีกส่วนหนึ่งเช่นกัน นอกจากเงินออมภาคบังคับดังกล่าวแล้ว มนุษย์เงินเดือนบางคนอาจได้รับเงินก้อนใหญ่เมื่อเกษียณอายุจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ที่เกิดขึ้นจากความสมัครใจสะสมเงินของตนเอง และการสมทบจากนายจ้าง นอกจากนี้วางแผนการออมและการลงทุนเพื่อเติมเต็มชีวิตหลังเกษียณ โดยอาจทำการออมเงินหรือลงทุนในทางเลือกต่างๆ เช่น ประกันชีวิต สลากต่างๆ การเป็นสมาชิกสหกรณ์ต่างๆ

นอกจากนี้วิทยากรได้ให้ข้อคิด มงคลชีวิต คติประจำใจ 4 อย่าง ได้แก่

“อย่าอนอนตื่นสาย อย่าอายทำกิน อย่าหมั่นเงินน้อย อย่าคอยวาสนา” ซึ่งหากปฏิบัติได้ก็จะพบหนทางสู่การประสบความสำเร็จด้านการเงินได้แน่นอน

จากนั้นได้มีการแลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการวางแผนด้านการเงินต่างๆ เช่น

1. คุณรัชนิวรรณ สินธูยา ให้ข้อคิดเห็นด้านการเงินว่า การมีความสุขทางการเงินไม่จำเป็นต้องมีเงินมากมาย เพียงแต่ กินอยู่อย่างพอดี ใช้จ่ายเงินที่เรามีตามฐานะ เช่น การซื้อของต่างๆ ควรซื้อของตามความจำเป็น มีเงินออมในรูปแบบต่างๆ เช่น เงินฝาก การซื้อกองทุน ซื้อสลากจากธนาคารต่างๆ รวมทั้งการไม่มีหนี้ นอกจากนี้การช่วยเหลือคนอื่นตามความจำเป็น เท่าที่สามารถทำได้ก็เป็นสิ่งที่ดี รวมไปถึงการบริจาคสิ่งของ การทำบุญต่างๆ ให้แก่โรงพยาบาล โรงเรียน วัด เป็นต้น

2. คุณเสาวลักษณ์ ทะนันชัย ให้ข้อคิดเห็นด้านการเงินว่า หากเราใช้ชีวิตเป็น ใช้จ่ายเป็น และใช้จ่ายเป็น โดยการแบ่งค่าใช้จ่ายประจำก่อน รู้จักเก็บออม และใช้จ่ายให้พอเหมาะ จะช่วยให้เรามีชีวิตที่ดี

3. คุณบัวเงา มีเนตร ให้ข้อคิดเห็นด้านการบริหารการเงินของตัวเองว่า การใช้จ่ายในแต่ละเดือนจะต้องแบ่งออกมาจากรายรับก่อน จากนั้นก็เก็บเงิน มีวินัยทางการเงิน รวมทั้งการเลือกซื้อของนั้นจะซื้อของตามกำลังซื้อของตัวเอง

4. คุณกัลยา ปริยะ ให้ข้อคิดเห็นด้านการบริหารการเงินของตัวเองว่า พื้นฐานทางครอบครัวหรือพื้นฐานด้านการเงินของแต่ละครอบครัวแตกต่างกัน ส่วนตัวมีการเลือกลงทุนทางหุ้น ฝากเงินเพื่อการใช้จ่ายฉุกเฉิน มีการวางแผนการใช้จ่ายบัตรเครดิต และมีวินัยด้านการใช้จ่ายบัตรเครดิต

5. คุณเสรี คำเปลี่ยน ให้ข้อคิดเห็นด้านการบริหารการเงินของตัวเองว่า ส่วนตัว

มีการใช้บัตรเครดิตจากความจำเป็น มีวินัยการใช้บัตรและการชำระหนี้ และใช้บัตร
เครดิตให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของตัวเอง

สำหรับกิจกรรม KM ในครั้งนี้มีสมาชิกชุมชนให้ความสนใจเข้าร่วมอบรมจำนวน
21คน จากสมาชิกของชุมชนทั้งหมด 27 คน คิดเป็นร้อยละ 76 ความคิดเห็นเกี่ยวกับ
กิจกรรม ระดับความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์ มาก จากการแลกเปลี่ยนทั้ง 3 เรื่องนั้น ทำ
ให้สมาชิกทุกคนได้รับความรู้ ความประทับใจ รวมทั้งสมาชิกทุกคนได้แชร์ความ
คิดเห็นต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกทุกๆคน และสื่อที่วิทยากรนำเสนอในครั้งนี้
จะจัดเก็บไว้ในคลังความรู้ของกิจกรรม KM ของทางชุมชน ซึ่งสมาชิกในชุมชน
สามารถเข้าไปศึกษาเพิ่มเติมได้