

## คิดบวกคือคิดอย่างไร

## สาระน่ารู้

การคิดบวก คือ การคิดให้เกิดกุศลธรรม หรือ การคิดเพื่อให้เกิดประโยชน์ ให้รู้จักหาแง่ดี แง่งาม แ่งที่เป็นประโยชน์ของสิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเราให้พบ แล้วพยายามใช้ประโยชน์จากสิ่งนั้นให้ได้

ท่าน ว. วชิรเมธี ได้ให้แง่คิด การคิดบวก มีอยู่สองขั้นตอน

**ขั้นตอนที่ 1 เป็นการมองสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง** แล้วพยายามแก้ไขปัญหานั้นพื้นฐานของความเป็นจริงให้ได้อย่างถึงที่สุดก่อน แต่ถ้าหากพยายามทุกวิถีทางแล้วยังไม่อาจแก้ปัญหาอะไรได้เลย ให้ไปขั้นตอนที่ 2

**ขั้นตอนที่ 2 ใช้การคิดบวกกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า** เมื่อพยายามแก้ปัญหาตามความเป็นจริงจนสุดความรู้ความสามารถแล้ว แต่กลับพบว่าเหตุปัจจัยที่ขวางอยู่ตรงหน้านั้นใหญ่โต หรือยากเกินกว่าจะแก้ไขอะไรได้ แทนที่เราจะเป็นฝ่ายยอมจำนน หรือยอมรับสภาพอย่างจนมุม และอยู่กับปัญหาแบบหมดอาลัยตายอยาก เราจะต้องลุกขึ้นมาหาวิธีเผชิญปัญหาเดิมๆด้วยวิธีรับมือแบบใหม่ ด้วยมุมมองใหม่

การคิดในเชิงบวก ไม่ได้หมายความว่าเจอปัญหาอะไรมาก็คิดบวกไปเสียหมด เช่น เจอน้ำท่วมก็คิดบวกว่าดี แล้วได้ฝึกอยู่ร่วมกับน้ำ เจอคำตำหนิก็ดีแล้ว ได้ฝึกความอดทน อย่างนี้ไม่เรียกว่าคิดบวก ท่าน ว. วชิรเมธี เรียกว่า **สันคิต** คือยังไม่ยอมใช้ความคิดอะไรเลย

**ในโลกนี้มีวิธีคิดหลายร้อยหลายพันแบบ จะใช้วิธีคิดแบบไหนต้องเลือกให้เหมาะกับสถานการณ์ ไม่ใช่จะอะไรก็คิดบวกไปเสียหมด วิธีคิดแต่ละอย่างเหมาะกับบางเรื่องบางสถานการณ์ ต้องรู้จักประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์**

อ้างอิง : นิตยสารSecret ก.81

<http://share.psu.ac.th/blog/waraporn-151009/21493>



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)  
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่  
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตที่ 1/2537  
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)  
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

**จดหมายข่าว**

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ  
ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑๓ ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๕๗  
www.thammapakorn.go.th  
E-mail : thammapakorn@dssdw.mail.go.th



เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2557 ศูนย์ฯ ร่วมกับศูนย์สร้างเสริมสุขภาพ  
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ เจาะเลือดผู้สูงอายุ  
เพื่อคัดกรองความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ ภายในศูนย์ฯ





# ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน



เมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2557 นางอุบลวรรณ จันทรสรินทร์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ให้การต้อนรับคณะเจ้าหน้าที่จากสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดเชียงใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เข้ามาบรรยายให้ความรู้ในเรื่องโรค การป้องกันและการดูแลรักษา เมื่อเป็นโรค ให้แก่ผู้สูงอายุในศูนย์ฯ



ทุกๆ วันที่ 7 มีนาคม 2557 ของทุกปี สมาชิกศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์ ร่วมพิธีทำบุญถวายสังฆทานและจัดโรงทานอาหาร “วันกตัญญูคุณเทวี” หลวงพ่อบุญมี อดีตเจ้าอาวาสวัดท่าสะท้อน ประจำปี 2557

ให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวก พร้อมทั้งบรรยายสรุปกิจกรรม/จัดกิจกรรมร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้สูงอายุกับคณะจากสมาคมผู้สูงอายุประเทศญี่ปุ่น นอกจากนี้ได้เยี่ยมชมกิจกรรมของศูนย์ฯ โดยมีสมาชิกศูนย์ฯ คือ นางกรรณิการ์ ไชยนิษฐ์ อายุ 62 ปี บรรยายสรุปการดำเนินงานของศูนย์ฯ เป็นภาษาญี่ปุ่น สร้างความประทับใจแก่คณะที่มาศึกษาดูงานเป็นอย่างมาก

今日は、来賓の皆様、ご来場いただき、誠にありがとうございます。  
 貴団体の温かいご挨拶に、感謝いたします。 色々感じることができました。  
 ありがとうございました。 石井 幸子様から頂きました。 T. KATO  
 日本から来ました。お世話になりました。 皆様から頂いたお礼状、誠にありがとうございます。  
 貴団体の温かいご挨拶に、感謝いたします。 色々感じることができました。 Shigeni Ogawara &  
 今日、ありがとうございました。 楽しみにしています。  
 また、お会いできるのを楽しみにしています。 いっしょに頑張ります。 Yoko Okada





## ศูนย์ ๓ วิทยาลัยไวยรักแห่งครอบครัว แม่เหียะฯ



วันที่ 11 มีนาคม 2557 ศูนย์ ๓ วิทยาลัยแม่เหียะฯ ต้อนรับคณะเจ้าหน้าที่จาก ศูนย์ ๓ วิทยาลัยไวยรักแห่งครอบครัวท่าแพ จังหวัดสตูล เข้าศึกษาดูงานของศูนย์ฯ พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ จำนวน 15 คน

## ศูนย์การเรียนรู้



เมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2557 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ให้การต้อนรับคณะสมาคมผู้สูงอายุจากประเทศญี่ปุ่น เข้าศึกษาดูงานภารกิจและการดูแลผู้สูงอายุของศูนย์ฯ พร้อมทั้งพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ





## ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งเสริม



บริการให้คำแนะนำปรึกษา  
เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว  
และการปรับตัวของผู้สูงอายุ

## ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการผู้สูงอายุ

บริการให้ข้อมูลภารกิจของศูนย์ฯ  
และขั้นตอนการดำเนินงานของ  
ศูนย์ฯ บ้านธรรมธรรมปรกรณ์ (เชียงใหม่)



## แผนการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน

ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปรกรณ์ (เชียงใหม่) เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่อยู่ใน  
ภาวะพึ่งพิง ตำบลบ้านสหกรณ์ อำเภอแม่ฮอน จังหวัดเชียงใหม่ พร้อมกับมอบ  
เครื่องอุปโภคบริโภคให้แก่ผู้สูงอายุ



ศูนย์ฯ จัดกิจกรรมพัฒนาครอบครัวและผู้สูงอายุ ตามแนวทางเบญจวิถี จำนวน 25 ศูนย์ฯ  
ในพื้นที่สายใยรักแห่งครอบครัว ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยการกิจกรรมถ่ายทอด  
ภูมิปัญญาผู้สูงอายุแก่เด็กและเยาวชนในพื้นที่ เพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้  
โครงการงบประมาณจังหวัด ประจำปีงบประมาณ 2557

ศูนย์ฯ เข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินงานโครงการสร้างโอกาสและ  
การเข้าถึงสวัสดิการผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ประจำปี 2557 ในพื้นที่ตำบลต้นแบบตำบลป่าไผ่  
อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ (กิจกรรมซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุและมอบเงินสงเคราะห์  
ครอบครัว แก่ผู้มีรายได้น้อยและผู้ไร้ที่พึ่ง)

