

3. แบ่งปันใส่ใจ

- การสัมผัส โอบกอด พุดคุยแสดงความรู้สึกดี ๆ ให้เขารู้สึกว่าเขายังมีตัวตน เขายังเป็นที่รัก ที่ต้องการของครอบครัวอยู่
- ให้ความสำคัญกับการบอกกล่าวหรือไต่ถามกัน แสดงความรู้สึกเป็นห่วงเป็นใยกัน ตักเตือนและ ดูแลความปลอดภัย
- ใส่ใจกับการประสบปัญหาหรือความทุกข์ของสมาชิกทุกคน ไม่ว่าจะ เป็นทุกข์กายหรือทุกข์ใจ แบ่งปันเอื้อเฟื้อกันรับฟังและช่วยเหลือกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุข

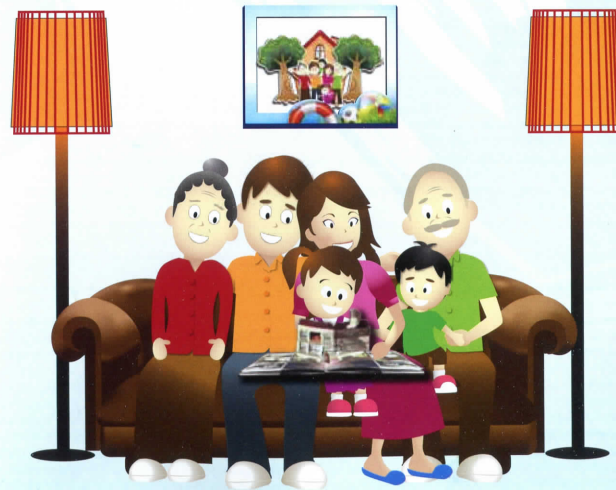


4. ห่วงใยสุขภาพ

การดูแลสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพของทุกคนในครอบครัว การรับประทานอาหารเช้าให้ครบห้าหมู่ ต้มยำ กินผัก ผลไม้ ลดแป้ง ลดเนื้อสัตว์ อาหารมัน ทอด บั๊งย่าง ให้น้อยลง การมีอารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ มีผลโดยตรงต่อพัฒนาการของสุขภาพกายและสุขภาพใจ

มารู้จักภารกิจด้านการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งของครอบครัว สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

- นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว
- มาตรฐานครอบครัวเข้มแข็ง
- สมัชชาครอบครัวระดับจังหวัดและระดับชาติ
- เสริมสร้างหลักประกันความมั่นคงของครอบครัว
- ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน (ศพค.)
- การคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว
- งานวันแห่งครอบครัว
- รณรงค์ยุติความรุนแรงต่อเด็ก สตรี และครอบครัว
- รณรงค์การใช้เวลาร่วมกันของครอบครัว
- งานวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ด้านครอบครัว
- เสริมสร้างและสนับสนุนเครือข่ายครอบครัว



สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
เลขที่ 255 ถ.ราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0 2306 8783 หรือ 0 2306 8685
www.facebook.com/EverydayWeLoveFamily



เอกสารเผยแพร่

เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว

สร้างความสุขในครอบครัว
เรียนรู้ร่วมกัน
หยุด 4 ทุกข์
สร้าง 4 สุข

เพราะความเป็นครอบครัวไม่มีวันหยุด
เราจึงต้องให้เวลากับครอบครัว และทำให้
“ทุกวัน...เป็นวันของครอบครัว”



สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

แนวทางในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว
“หยุด 4 ทุกข์ และ สร้าง 4 สุข”

× หยุด 4 ทุกข์

1. หยุดหนี้สิน

ด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

- ชวนสมาชิกในบ้านมานั่งล้อมวงพูดคุยกันว่า ในแต่ละเดือนแต่ละคนที่มีส่วนร่วมในการสร้างรายได้เท่าไร มีรายจ่ายเท่าไร มีเงินเหลือเก็บหรือไม่ มีหนี้สินมากน้อยเพียงใด เพื่อสร้างให้เกิดความรับผิดชอบร่วมกันในครอบครัว
- สร้างวินัยในการใช้เงิน ไม่ใช่จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ไม่พยายามก่อนนี้
- ยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ทำบัญชีครัวเรือนอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ

2. หยุดอบายมุข

โดยเฉพาะเหล่าและการพนัน หยุดได้ด้วยความร่วมมือของทุกฝ่าย ดังนี้

- เจ้าตัว ต้องมีวินัยและความรับผิดชอบ รู้จักตั้งเป้าหมายและการวางแผนชีวิตที่มีคุณค่า เขียนหรือป่าวประกาศเป้าหมายของตนให้คนในครอบครัว คนที่ตนรักหรือเพื่อนสนิท หรือคนที่ตนเคารพนับถือร่วมรับทราบ
- ครอบครัว ไม่ทอดทิ้งกัน ช่วยแบ่งเบาปัญหา ให้กำลังใจ และเตือนสติ
- ชุมชน จัดระเบียบชุมชนปลอดอบายมุข ดูแลสมาชิกชุมชนให้ปฏิบัติตามกฏกติกาชุมชนอย่างเคร่งครัด ช่วยกันอบรมสั่งสอน ดูแลลูกหลานของทุกบ้านเหมือนลูกหลานของตนเอง

3. หยุดความรุนแรงในครอบครัว

- จงเชื่อว่ามีวิธีการอื่นอีกนอกจากการกระทำที่รุนแรง ในการจัดการปัญหาในบ้าน เช่น การพูดคุยกัน การกำหนดกติการ่วมกัน การให้รางวัลหรือชมเชย การลงโทษด้วยวิธีอื่น เช่น งดกิจกรรมที่เขาชอบ เป็นต้น
- มีทัศนคติที่ดีต่อกันและกัน มองกันด้วยสายตา “จับ ถูก” มากกว่า “จับผิด” ให้โอกาสให้อภัย เคารพความคิดเห็นของกันและกัน ใส่ใจรับฟังเหตุผล
- ระวังเสมอว่าคำพูดหรือการกระทำที่รุนแรง เมื่อได้ทำลงไปแล้วมีแต่จะก่อให้เกิดริ้วรอยหรือบาดแผลทั้งทางกายและ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางใจแก่ผู้ได้รับเสมอ

4. หยุดนอกใจ

การนอกใจถือเป็นการกระทำความรุนแรงอย่างหนึ่งกับครอบครัว ซึ่งมักจะสร้างบาดแผลร้ายลึกและยาวนานกว่าจะบรรเทาควรยึดหลัก “ซรราวาธรรม” เป็นแนวทางในการใช้ชีวิตครอบครัว ได้แก่

- สังจะ การยึดมั่นในความซื่อสัตย์จริงใจต่อกันรักเดียวใจเดียว
- ทมะ การเรียนรู้ที่จะมองตัวเอง เห็นข้อบกพร่องของตน พยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น
- ขันติ มีความอดทนต่อกันและกันให้อภัย เข้าใจกัน
- จาคะ การลดความเป็นส่วนตัวหรือชีวิตส่วนตัว ระวังแบ่งปัน ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ



✓ สร้าง 4 สุข

1. สื่อสารดี

การศึกษาพบว่า “70% ของปัญหาภายในครอบครัวมาจากการสื่อสารที่ไม่ดี” ดังนั้นเพื่อสร้างการสื่อสารที่ดีในครอบครัวทำได้ ดังนี้

- คิดก่อนพูด
- ฟังให้มากกว่าพูด และรับฟังอย่างลึกซึ้ง
- พูดเพราะ ๆ เอ่ยคำขอโทษ ขอขอบคุณ ชื่นชมกัน

2. มีเวลาส่วนร่วมกัน



“เวลาคุณภาพ” หมายถึง การใช้เวลาทำกิจกรรมที่นำมาสู่สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เช่น

- ทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นงานบ้าน งานอดิเรก ทำกับข้าว ทำครัว ทำความสะอาดบ้าน อ่านหนังสือ สอนการบ้านลูก ดูภาพยนตร์ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา วาดรูป การพักผ่อน ท่องเที่ยวกับครอบครัว ไปวัด โบสถ์ มัสยิด ทำบุญ สวดมนต์
- รับประทานอาหารร่วมกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา พูดคุยถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในแต่ละวัน
- การมีเวลาให้ับครอบครัวอย่างเพียงพอ ให้กำลังใจ ให้ความสนใจ ปรึกษาพูดคุย
- การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่น พบปะ สังสรรค์เพื่อการสร้างทักษะชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม