

คู่มือ

การจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัว

ภายใต้การดำเนินงาน

โครงการพัฒนาความร่วมมือแก้ไขปัญหาความยากจนพัฒนาสังคมและสุขภาวะ

จังหวัดมหาสารคาม ระยะที่ 1 (ปี2554)

ชื่อ.....นามสกุล.....รหัสครอบครัว.....

ที่อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....

จังหวัดมหาสารคาม

เสนอ

ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.)

โดย

หน่วยวิจัยและพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชนและการจัดการความรู้

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

พฤษภาคม 2554

คำนำ

คู่มือแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต เริ่มต้นชีวิตใหม่ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งในกระบวนการขับเคลื่อนเพื่อการแก้ไขปัญหาความยากจนภายใต้โครงการพัฒนาความร่วมมือแก้ไขปัญหาความยากจน พัฒนาสังคมและคุณภาพจังหวัดมหาสารคาม ระยะที่ 1 (ปี2554)

รายละเอียดเนื้อหาของคู่มือนี้ประกอบด้วยคำแนะนำสำหรับสมาชิกที่ร่วมโครงการให้สามารถจัดระบบระเบียบชีวิตครอบครัวตนเอง เริ่มจากการทบทวนชีวิตตนเพื่อให้รู้ว่าตนเป็นใคร ผ่านประสบการณ์อะไรมาบ้าง เพื่อให้สามารถตั้งเป้าหมาย และแผนชีวิตของตนใหม่ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งประกอบด้วยแผนชีวิต แผนการใช้เงิน แผนสุขภาพ และแผนพัฒนาอาชีพ

คณะทำงาน หรือวิทยากรกระบวนการในชุมชนจะเป็นผู้จัดกิจกรรม และให้คำแนะนำแก่ท่านในการวางแผนชีวิต และดำเนินการตามแผนนี้

ผู้เขียนมีความเชื่อมั่นว่า หากท่านปฏิบัติตามแผนในคู่มือนี้แล้ว ชีวิตของท่าน และครอบครัวจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และหายจนอย่างยั่งยืน

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

พฤษภาคม 2554

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การวางเป้าหมายชีวิต	1
การวางแผนชีวิต	8
เพิ่มชีวิต	11

การวางเป้าหมายและแผนชีวิต

1. การวางเป้าหมายชีวิต

1.1 เส้นทางชีวิต

ให้ท่านนั่งนึกลำดับเหตุการณ์สำคัญๆ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา ทั้งที่เปลี่ยนไปในทางที่ดี ทำให้ชีวิตเราดีขึ้น และที่เปลี่ยนแปลงไปในทางไม่ดี ทำให้เราทุกข์กายทุกข์ใจ โดยนึกลำดับเหตุการณ์เป็นปีๆ เขียนเรียงลำดับ

ปี พ.ศ.(เริ่มตั้งแต่ปี2545)	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต	ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิต

1) อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เรามีความสุขในเหตุการณ์นั้น ๆ

.....

.....

.....

2) อะไรที่ทำให้เราทุกข์ในเหตุการณ์นั้น ๆ

.....

.....

.....

3) เราได้เรียนรู้อะไรบ้างจากเหตุการณ์นั้น ๆ

.....

.....

.....

เป้าหมายชีวิต

เป้าหมายชีวิตอาจเขียนเป็นด้านๆเช่นด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ เขียนสั้นๆ พอให้ตัวเองอ่านรู้เรื่องเป็นหลัก ขอให้ระลึกว่าเราวางเป้าหมายเพื่อชีวิตของเราเอง ไม่ใช่เพื่อความพอใจของคนอื่น ที่เราเขียนนี้มาจากแรงบันดาลใจของเราเอง และหมั่นกลับมาทบทวนปรับปรุงอยู่เสมอ

1.2.1 เป้าหมายชีวิตด้านเศรษฐกิจ

เป้าหมายคืออะไร

.....

.....

.....

ทำไมจึงตั้งเป้าหมายนี้

.....

.....

.....

ทำอย่างไรที่จะบรรลุเป้าหมายนี้

.....

.....

.....

1.2.2 เป้าหมายชีวิตด้านสังคม

เป้าหมายคืออะไร

.....
.....
.....

ทำไมจึงตั้งเป้าหมายนี้

.....
.....
.....

ทำอย่างไรที่จะบรรลุเป้าหมายนี้

.....
.....
.....

1.2.3 เป้าหมายชีวิตด้านสุขภาพ

เป้าหมายคืออะไร

.....
.....
.....

ทำไมจึงตั้งเป้าหมายนี้

.....
.....
.....

ทำอย่างไรที่จะบรรลุเป้าหมายนี้

.....
.....
.....

1.2.4 เป้าหมายชีวิตด้านสติปัญญา

เป้าหมายคืออะไร

.....

.....

.....

ทำไมจึงตั้งเป้าหมายนี้

.....

.....

.....

ทำอย่างไรที่จะบรรลุเป้าหมายนี้

.....

.....

.....

1.2.5 เป้าหมายชีวิตด้านจิตใจ (คุณธรรม จริยธรรม)

เป้าหมายคืออะไร

.....

.....

.....

ทำไมจึงตั้งเป้าหมายนี้

.....

.....

.....

ทำอย่างไรที่จะบรรลุเป้าหมายนี้

.....

.....

.....

2. การวางแผนชีวิต

เมื่อมีเป้าหมายในชีวิตที่ตั้งอยู่บนหลักการที่ถูกต้องแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการวางแผนชีวิต ข้อมูลที่สำคัญในการวางแผนชีวิตก็คือข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง ช่วยกรอกข้อมูลของท่านให้ครบทุกข้อและหากท่านต้องการเพิ่มเติมข้อมูลอย่างอื่นอีกก็ยิ่งดี

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตของเราเอง

เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้า

1. ข้าพเจ้าชื่อ นาย/นาง/นางสาว นามสกุล.....
เลขบัตรประจำตัวประชาชน ออกที่.....
เกิดวันที่ เดือน พ.ศ.
ส่วนสูง ซม. น้ำหนัก กิโลกรัม
หมู่โลหิต โรคประจำตัว ไม่มี มี คือ
2. ปัจจุบันข้าพเจ้าอาศัยอยู่บ้านเลขที่ หมู่ที่ ชื่อหมู่บ้าน
ตำบล อำเภอ จังหวัด
โทรศัพท์บ้าน มือถือ
ภูมิลำเนาเดิม อำเภอ จังหวัด
3. บิดาข้าพเจ้าชื่อ อาชีพ
มารดาข้าพเจ้าชื่อ อาชีพ
4. ข้าพเจ้ามีพี่น้องรวมทั้งตัวข้าพเจ้า รวม คน ข้าพเจ้าเป็นคนที่
5. สถานภาพทางครอบครัว
 โสด สมรส คู่สมรสชื่อ อาชีพ
 หย่า มีบุตรจำนวน คน ชาย คน หญิง คน
6. เมื่อมีปัญหาในชีวิต ข้าพเจ้ามักปรึกษา คือ
7. ข้าพเจ้าจบการศึกษาหรือวุฒิการศึกษา จาก
สาย / สาขา เมื่อ พ.ศ.

15. ผู้หลักผู้ใหญ่หรือเพื่อน ๆ มักมองข้าพเจ้าเป็นคนประเภท (เลือกตอบได้หลายข้อ)

- โกรธง่ายหายเร็ว ชอบประนีประนอม ยึดถือกฎระเบียบ
 ชอบช่วยคนอื่น มุ่งมั่นความสำเร็จ ขี้กังวล
 ชอบสะสม ยึดหยุ่น ชอบสนุก
อื่น ๆ

16. บุคคลในชุมชนหรือสังคมที่ข้าพเจ้ายึดถือเป็นแบบอย่างคือ.....
เพราะ.....

17. ปัจจุบันข้าพเจ้ามีหนี้สิน
 มากกว่า พอ ๆ กับ น้อยกว่า ทรัพย์สิน

โดยมีหนี้ทุกยอดรวมกันเป็นจำนวนประมาณ บาท

18. ความใฝ่ฝันในชีวิตของข้าพเจ้า คือ
.....
.....
.....

19. ข้าพเจ้าคิดว่าสิ่งสำคัญที่จะทำให้ความใฝ่ฝันของข้าพเจ้าบรรลุความสำเร็จ คือ
.....
.....
.....

20. ข้าพเจ้าตัดสินใจสมัครเข้าร่วมโครงการนี้เพราะ
.....
.....
.....

เอกสารนี้เริ่มเขียนเมื่อวันที่ แก้ไขครั้งสุดท้ายเมื่อวันที่

ลงชื่อ (ผู้เขียน)

2,2 การวางแผนการใช้เวลาในชีวิต

การจัดการชีวิตถึงที่สุดแล้วก็คือ การจัดการเวลาในชีวิต เราจะทำอย่างไรกับชีวิตของเราในแต่ละปี แต่ละสัปดาห์ แต่ละวัน แต่ละชั่วโมง หากเราจัดการเวลาของเราได้ถูกต้องเหมาะสม ผลที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราก็จะดีไปด้วย ข้อคิดในการวางแผนการใช้เวลาในชีวิตของคนเรา ใช้เวลากับสิ่งที่สำคัญอย่างเร่งด่วน สำคัญอย่างไม่เร่งด่วน ไม่สำคัญอย่างเร่งด่วน และ ไม่สำคัญไม่เร่งด่วน หากใช้เวลากับสิ่งที่สำคัญเร่งด่วนกับสำคัญอย่างไม่เร่งด่วนคนๆนั้นจะประสบความสำเร็จในชีวิต

ตารางเวลาประจำสัปดาห์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ถึง.....		เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
บทบาท	เป้าหมายที่วางไว้								
1. ส่วนตัว									
2. ครอบครัว									
3. ญาติมิตร									

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ถึง.....		เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
บทบาท	เป้าหมายที่วางไว้								
4. งานอาชีพ									
5. งานสังคม									
6.สำคัญอื่น ๆ สำหรับ สัปดาห์นี้									

3. แฟ้มชีวิต

แฟ้มชีวิตคือ ที่สำหรับเก็บแผ่นกระดาษ เก็บเอกสารและภาพถ่ายต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เราได้เก็บรวบรวมเอกสารสำคัญเกี่ยวกับตัวเราไว้เป็นที่เป็นที่ เป็นทาง สะดวกแก่การค้นหามาใช้ แก้ไขเปลี่ยนแปลงปรับปรุงให้ถูกต้อง ให้เป็นปัจจุบัน ส่วนประกอบหรือเอกสารที่ควรใส่ในแฟ้มชีวิตประกอบด้วย

1. หน้าปก
2. เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้า
3. เส้นทางชีวิตของข้าพเจ้า
4. เป้าหมายในชีวิตของข้าพเจ้า
5. สำเนาเอกสาร
6. อื่น ๆ

3. แฟ้มชีวิต

แฟ้มชีวิตคือ ที่สำหรับเก็บแผ่นกระดาษ เก็บเอกสารและภาพถ่ายต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เราได้เก็บรวบรวมเอกสารสำคัญเกี่ยวกับตัวเราไว้เป็นที่เป็นที่ เป็นทาง สะดวกแก่การค้นหามาใช้ แก้ไขเปลี่ยนแปลงปรับปรุงให้ถูกต้อง ให้เป็นปัจจุบัน ส่วนประกอบหรือเอกสารที่ควรใส่ในแฟ้มชีวิตประกอบด้วย

1. หน้าปก
2. เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้า
3. เส้นทางชีวิตของข้าพเจ้า
4. เป้าหมายในชีวิตของข้าพเจ้า
5. สำเนาเอกสาร
6. อื่น ๆ

