

5.4. ทำไมไหว ต้องบอก อย่าฝืนจนเกินกำลังตัวเอง

“ ไม่ใช่แค่ดูแลตัวเองเพื่อตัวเอง แต่เพื่อสามารถไปดูแลคนอื่นต่อได้
และไม่เป็นภาระให้คนอื่น ดูแลตัวเอง=ดูแลทุกคน ”

6

หลังจากเสร็จงาน

6.1. หาเวลาทบทวนตัวเอง

เราได้ทำเพื่อสิ่งที่เราตั้งใจไว้แต่แรกแล้วใช่ไหม มีอะไรประทับใจบ้าง อาจถามตัวเองว่าได้เรียนรู้อะไร มีอะไรที่ครั้งหน้าจะทำให้ได้ดีกว่านี้อีกไหม หรือแม้กระทั่งข้อเสนอแนะ หรือข้อสังเกตต่างๆ ที่มีต่องานที่ไปทำมา

** การทบทวนตัวเองนั้นมีประโยชน์มากต่อการพัฒนาตัวเรา และจิตอาสาของเรา ทำให้เราไม่หลงทาง ไม่ยึดติดตัวบุคคลหรือผลงาน **

6.2. แบ่งปันเรื่องราว ความประทับใจ บทเรียนของเรา รวมถึงข้อเสนอแนะและข้อสังเกตที่เราได้

การแบ่งปันเรื่องเหล่านี้เป็นการส่งต่อความสุข และยังเป็นการสื่อสารเรื่องจิตอาสาให้สังคมได้รับรู้ จะบอกเล่าปากเปล่า เขียนถึงหน่วยงานผู้จัด เขียนบล็อก หรือใช้ทวีตเตอร์และเฟซบุ๊กก็ได้ ล้วนเป็นประโยชน์ให้ได้พัฒนาจิตอาสาของทั้งสังคมไทย

ขอให้ทุกคนได้รับใช้เพื่อนมนุษย์ สังคมและโลก ด้วยจิตที่เบิกบานนะ



สร้างสรรค์และแบ่งปัน โดย jittapanya.com

version : 111016 1821

คู่มือจิตอาสา

6 ชิ้นงานอาสาที่ต้องรู้ ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบงาน สำหรับทุกหัวใจที่มีจิตอาสา สำหรับทุกงานเพื่อการสร้างสรรค์โลกนี้ให้น่าอยู่ และดูแลใจให้มั่นคง ยังประโยชน์แก่ตนและคนอื่น

1.สำรวจตัวเอง

1.เพราะอะไร? อะไรทำให้เราจะไปทำงานอาสา?

ต้องตอบตัวเองให้ได้ และระลึกถึงสิ่งนี้ไว้ในใจ เพราะมันเป็นพลังเติมใจให้เรามุ่งมั่นทำงานเพื่อสิ่งนี้

2. ประเมินสุขภาพตัวเอง

วันนี้เราสบายดีใช่ไหม? ทั้งกายและใจเต็ม100%หรือไม่? นอกจากจิตใจที่มุ่งมั่น สุขภาพดีทั้งกายและใจย่อมทำให้เราดูแลตนเองได้ ไม่แพрเชื้อ/ไม่เป็นภาระแก่ใครก็เท่ากับได้ดูแลคนอื่น มีโรคประจำตัวก็ทำงานอาสาได้แค่เลือกงานให้เหมาะสม

3. มีความถนัด ความเชี่ยวชาญ หรือความสามารถพิเศษอะไรบ้าง

อาจเป็นทักษะในอาชีพหรืองานอดิเรกของเรา หรือความเชี่ยวชาญทางภาษา ความรู้เฉพาะด้าน ความชำนาญงานช่างฝีมือ รวมทั้งความสามารถเล็กๆ อย่างการรับโทรศัพท์ จัดบันทึก พิมพ์ดีด ก็เป็นประโยชน์มาก

ศึกษากิจกรรมอาสาที่เหมาะสมกับเรา



รู้ข้อมูลล่วงหน้าว่าต้องเดินทางอย่างไร

มีของอะไรต้องเตรียมไปเองบ้าง ต้องทำงานเวลาไหนนานเท่าไร

และประเมินข้อจำกัดเงื่อนไขของตัวเอง จะลดภาระของคนจัดการ/ผู้ประสานงาน และทำงานอาสาได้มีประสิทธิภาพ



เตรียมตัวก่อนมา

- ▶ แต่งกายให้เหมาะสมกับงาน
- ▶ พกเงินให้พอเหมาะสำหรับการเดินทาง และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่อาจมี
- ▶ ทานข้าวให้เรียบร้อย เตรียมน้ำดื่มไปเอง (ถ้าไม่จำเป็น ไม่ควรฝากท้องไว้ว่าจะไปกินที่งาน)
- ▶ วางแผนเดินทาง ต้องไปให้ถึงตรงต่อเวลานัดหมาย
- ▶ แจ้งคนที่บ้านว่าจะไปไหน ทำอะไร และนัดแนะว่าจะติดต่อกันได้อย่างไร

เมื่อถึงหน้างานอาสา



4.1. มองหาโต๊ะลงทะเบียน หรือคนจัดการ/ผู้ประสานงาน

เพื่อให้ข้อมูลของเราที่จะเป็นประโยชน์ต่องาน และได้รู้สถานการณ์ว่ามืงานใด สำคัญ/เร่งด่วน/ต้องการกำลังคนหรือทักษะอะไร และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาฐานข้อมูลอีกด้วย

*** แต่ละงานมีลักษณะต่างกัน ถ้าเราลงมือลุยทำงานไปเลย อาจไม่ได้ทำประโยชน์ให้ได้เต็มที่ หรือบางทีกลับเป็นอุปสรรคด้วยซ้ำ ***

4.2. เลือกงานให้เหมาะสม ประเมินกำลัง ทักษะ และเวลาที่เรามี อย่าลืม! ต้องได้บอกคนจัดการ/ผู้ประสานงานให้รู้ไว้ เพราะถ้าได้ใช้ความถนัดของเราจะช่วยงานได้มาก แต่หากเป็นงานเฉพาะหน้า ได้ทำสิ่งที่ไม่ถนัด ก็ต้องหัดวางใจ ขอให้นึกถึงเหตุผลที่ทำให้เรามาเป็นอาสาเอาไว

แม้ไม่ได้ทำงาน ก็ไม่เป็นไร สำคัญที่มุ่งมั่นตั้งใจ วันหลังมาใหม่ จิตอาสาทีมงานทุกที่ทุกเวลาถ้าเรามีใจ

ขณะทำงานอาสา



5.1. ต้องแน่ใจว่าเราเข้าใจขั้นตอน/วิธีการได้ถูกต้องครบถ้วน

5.2. พบปัญหา มีข้อสงสัย รีบบอกให้คนจัดการ/ผู้ประสานงานรู้ทันที ไม่ควรทักทักจัดการเอง

5.3. ถือเอาประโยชน์ส่วนรวมเป็นตัวตั้ง หนักนิดเบาหน่อยก็ให้อภัยกัน การมีมิตรไมตรีสามัคคีกันสำคัญเท่ากับงานสำเร็จ

เมื่อเราได้ไปลงมือทำจริงๆ อาจจะไม่มีความสุข ความหงุดหงิด ที่เกิดจากการทำงาน ยิ่งบางงานที่เป็นงานเร่งด่วนหรืองานร้อน ก็อาจกระทบกระทั่งกันได้ง่าย ขอให้เรามีท่าทีที่ดีเรื่องนี้ เพราะสิ่งสำคัญกว่าคือการทำงานเพื่อช่วยเหลือคนอื่น และยิ่งกว่านั้น จิตอาสาคือการขัดเกลาตัวเอง และละทิ้งอัตตาตัวตน บรรดาความไม่ถูกต้อง ความหงุดหงิด นี่แหละ เป็นสิ่งที่จะทำให้เราได้ลดละตัวกู ของกู