

การฝึกอบรม หลักสูตร “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อผลสัมฤทธิ์ของงาน”

ระยะเวลา วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.

สถานที่ ห้องประชุม ๘๐๑ กรมพัฒนาที่ดิน

สรุปเนื้อหาบทเรียน

จากสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ตามความเจริญของนวัตกรรมและเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อที่เชื่อมโยงถึงกัน ตั้งแต่บุคคล ครอบครัว สังคม องค์กรและประเทศ ด้วยเหตุของการพัฒนาที่มีเป้าหมายของความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจแบบทุนนิยม เพื่อมุ่งตอบสนองความพึงพอใจของปัจเจกบุคคลและกลุ่มเป้าหมายเพียงบางส่วน แต่ขาดการคำนึงถึงหลักคุณธรรม จริยธรรม ขาดการพัฒนาที่ยั่งยืน เหตุนี้ในปัจจุบันทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชน จึงหันมามองสิ่งที่อยู่ภายในตัวบุคคลแต่ละคนมากขึ้น นั่นคือ “ความสุข” เพื่อมุ่งไปสู่ “องค์กรแห่งความสุข” คือ องค์กรที่สามารถกระตุ้น จูงใจ สร้างความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ทุกคนในองค์กร สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร พร้อมปฏิบัติภารกิจขององค์กรให้บรรลุตามเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการเสริมสร้างองค์ความรู้และการขับเคลื่อนการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในการทำงาน ด้วยความคาดหวังว่า คนทำงานในองค์กรมีความสุข งานที่ได้รับมอบหมายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความตึงเครียดจากการทำงาน และลดความขัดแย้งในองค์กร เปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้พฤติกรรมบุคลากรในองค์กร ปรับเปลี่ยนและพัฒนาไปในแนวโน้มที่ดี รวมไปถึงความผาสุกในครอบครัว ชุมชน และสังคมที่มีความสุขที่ยั่งยืน

องค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) คือ คุณภาพชีวิตของการทำงานที่ดี ดีทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ และการเจริญเติบโตมั่นคงในอาชีพ

ปัจจัยที่ทำให้คนทำงาน HAPPY กับงานปัจจุบัน ๕ ประการ ได้แก่

๑. บทบาทและหน้าที่ที่รับผิดชอบ งานและหน้าที่ที่ถนัด ที่รักและชอบ มีผลต่อความสุข
๒. ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและเจ้านาย เป็นที่รักของเพื่อนร่วมงาน ทำงานเป็นทีมได้เป็นอย่างดี
๓. เงินเดือน ได้รับค่าตอบแทนที่เหมาะสม มีการปรับฐานเงินเดือนที่สูง
๔. ช่วงเวลาการทำงาน ที่สร้าง work-life balance มีเวลาอยู่กับครอบครัว ทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ
๕. สิทธิประโยชน์และผลตอบแทนอื่นๆ ได้รับความคุ้มครองทั้งตนเองและครอบครัว มีสิทธิรักษาพยาบาล

องค์กรแห่งความสุข จะต้องประกอบไปด้วย ปัจจัย ๘ หรือความสุขทั้งแปด (Happy ๘) ดังต่อไปนี้

ปัจจัยที่ ๑ สุขภาพดี (Happy Body) คือ การมีสุขภาพที่แข็งแรง ทั้งกายและใจ หมายถึง การเริ่มจากตัวเราเอง โดยการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรง หาเวลาออกกำลังกาย รู้จักบริหารเวลาให้กับชีวิตที่ลงตัว รู้จักใช้ชีวิต

ปัจจัยที่ ๒ รู้จักผ่อนคลาย (Happy Relax) คือ รู้จักผ่อนคลายสิ่งต่างๆในการดำเนินชีวิต และการทำงาน โดยการหาเวลาทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ และค่อยมาหาเวลาไตร่ตรอง หรือทำกิจกรรมส่วนตัวอื่นๆ ซึ่งการทำเช่นนี้ เราอาจจะค้นพบอะไรดีๆ เพื่อนำมาต่อยอดในการทำงานได้

ปัจจัยที่ ๓ คุณธรรม (Happy Soul) คือ มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีการละอาย และเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเอง กล่าวคือ รู้จักผิด ชอบ ชั่ว ดี มีคุณธรรมนำ เช่น การคดโกงไม่ซื่อตรงทั้งทางตรงและทางอ้อม การรู้จักมีความเมตตา มีความยุติธรรม ละอายต่อใจตนเองหรือผู้อื่น การรู้จักคุณธรรมจริยธรรมในสังคมและขององค์กร

ปัจจัยที่ ๔ การรู้จักใช้เงินเป็น (Happy Money) คือ การทำบัญชีครัวเรือน การทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย ของตนเอง รู้จักการออมเงิน การสร้างภาระหนี้ที่ไม่จำเป็น หรือ หนี้ที่ไม่ก่อเกิดรายได้ รู้จักยับยั้งสิ่งเร้าในสังคม ไม่ตามกระแสจนเกินไปพูดอีกทางหนึ่งคือ การรู้จักใช้ชีวิตที่พอดีเหมาะสมกับรายได้

ปัจจัยที่ ๕ ครอบครัวดี (Happy Family) คือ การรู้จักการสร้างครอบครัวให้เกิดความอบอุ่น และมั่นคง เพราะการสร้างครอบครัวให้อบอุ่นนี่จะเป็นเกราะป้องกัน และครอบครัวที่อบอุ่นจะเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตทั้งตัวเรา และสมาชิกในครอบครัวอย่างดี

ปัจจัยที่ ๖ การมีน้ำใจ (Happy Heart) คือ การมีน้ำใจต่อเพื่อร่วมงาน หรือบุคคลทั่วไปที่ตกทุกข์ได้ยาก โดยการหยิบยื่นสิ่งที่เราพอจะทำได้เป็นการแสดงออกมาให้เห็น

ปัจจัยที่ ๗ การใฝ่หาความรู้ (Happy Brain) คือ เราควรหมั่นศึกษาหาความรู้เพื่อนำไปใช้ในขอบเขตหน้าที่รับผิดชอบ การมีความรู้มากขึ้น จะทำให้เราเป็นมืออาชีพมากขึ้น รู้จักวิธีรับมือ การแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ส่งผลต่อหน้าที่การงาน การเจริญเติบโต มั่นคงในสายอาชีพ ส่งผลไปยังองค์กรในการทำงานที่มีความสุข

ปัจจัยที่ ๘ สังคมดี (Happy Society) ต้องมี ๓ สิ่งไปพร้อมกัน ได้แก่

- คนในองค์กร การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ของคนในองค์กร การแสดงออกทั้งภายนอกและภายใน เคารพกฎระเบียบวัฒนธรรมองค์กร
- อาคาร/สถานที่ทำงาน ต้องมีความปลอดภัย มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีอุปกรณ์เครื่องมือที่จำเป็นเพียงพอ
- ผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา ต้องมีคุณสมบัติในการบริหาร ต้องมีคุณธรรม จริยธรรม รู้จักครองตน ครองคน ครองงาน มีธรรมมาภิบาล

ดังนั้นการสร้างเสริมสภาวะสุขของคนในองค์กร (Happy Workplace) เป็นแนวทางและวิธีการในการพัฒนางาน พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยใช้เครื่องมือ Happy ๘ เพราะมีความครอบคลุมในทุกมิติของชีวิตของบุคลากรให้เกิด Happy Workplace หรือองค์กรแห่งความสุข มุ่งสร้างคนในองค์กรให้เป็นคนที่มีความสุข เพราะเชื่อว่า “คน” คือ สิ่งสำคัญที่สุดขององค์กร หาก “คน” กลายเป็น “คนทำงานที่มีความสุข” การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพ องค์กรก็จะเติบโตอย่างยั่งยืน