

จดหมายความสุข Happy Letter



ISSN : 2286-6507

ทำไมองค์กรต้องมีความสุข

น.พ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์

ผู้อำนวยการ สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส.



สวัสดีครับท่านผู้อ่าน ขอต้อนรับสู่ “จดหมายความสุข” ฉบับปฐมฤกษ์ครับ ท่านผู้อ่านเคยได้ยินเกี่ยวกับองค์กรแห่งความสุข (HAPPY WORK PLACE) ไหมครับ

ทำไมองค์กรต้องมีความสุข?

เมื่อสิบปีที่ผ่านมา การที่ใครสักคนลุกขึ้นมาชวนให้องค์กรต่างๆ มาสร้างองค์กรแห่งความสุข ไม่ได้ง่ายเหมือนกับปัจจุบันนี้ การขายความคิดใหม่ ในยุคที่สังคมส่วนใหญ่ไม่ได้สนใจเรื่องความสุข แต่เน้นการทำงานเป็นหลัก โดยมีความคิดความเชื่อที่ว่า งานกับชีวิตไม่เกี่ยวกัน ความสุขวัดไม่ได้ ความสุขมีเงินก็หาได้ ทำงานเยอะๆ ได้เงินมาเอาไปหาความสุขได้ ความคิดความเชื่อเช่นนี้ ทำให้ทำงานได้ยากมากครับ แต่สำหรับผม มันท้าทายมาก และต้องทำให้ได้ เพราะผมมีความเชื่อมั่นว่า สุดท้ายทุกคนต้องทำเรื่องนี้ และทุกวันนี้ความเชื่อนี้ก็ยังเข้มข้นไม่เจือจางเลย กลับรู้สึกมุ่งมั่นและสนุกสนานกับงานนี้มากยิ่งขึ้น

การเป็นหมอกที่ต้องดูแลและใกล้ชิดกับคนงาน ทำให้ได้เห็นและเข้าใจ รวมทั้ง มีคำถามเกิดขึ้นหลากหลาย อาทิ “บริษัทบ้านเราทำไมสนใจคุณภาพชีวิตคนงานน้อยจัง” “ทำไมบริษัทบ้านเราไม่คิดใหม่ในการปรับเปลี่ยนการดูแลคุณภาพชีวิตคนงาน” ตอนนั้น ผมมีแนวคิดต่างๆ คือ การปรับปรุงสภาพแวดล้อม สร้างบรรยากาศการทำงานให้ดีขึ้น สุขภาพคนงานก็จะดีขึ้น ความสุขก็จะมีมากขึ้น องค์กรนั้นก็จะมี

เติบโตได้ แข่งขันได้เพราะคนมีความสุข สามารถเพิ่มผลผลิตให้ได้มากขึ้น เมื่อได้มาสัมผัสกับ บริษัท ไลอ้อน และบริษัท เอเชีย พรีซิชั่น ก็ยิ่งทำให้เห็นว่า แนวคิดต่างๆ ดังกล่าวนั้นมีจริง และทำได้จริง ต้นแบบที่จับต้องได้มีแล้ว ที่นี้ก็ถึงเวลาขายความคิด แต่....ต้องวัดความสุขให้ได้ก่อน วัดยังไงดี? เจอคำถามนี้ มาตลอดในระยะเริ่มการขายความคิด “องค์กรแห่งความสุข”

ความสุขคืออะไร? ความสุขต้องมีอะไรบ้าง ผมค่อยๆ แกะคำถามไปเรื่อยๆ จนได้ความคิดว่า ความสุขคือ ผลของการมีชีวิตที่สมดุล สมดุลชีวิตคนที่มีความสุข ควรมีทั้งหมด 8 กล้อง คือ สุขภาพดี (HAPPY BODY) มีน้ำใจ (HAPPY HEART) ผ่อนคลายดี (HAPPY RELAX) มีความรู้ (HAPPY BRAIN) คู่คุณธรรม (HAPPY SOUL) บริหารเงินได้ (HAPPY MONEY) สังคมดี (HAPPY SOCIETY) และครอบครัวดี (HAPPY FAMILY)

เมื่อได้กล้องความสุขครบทั้งแปดใบ ผมมั่นใจเลยว่า ความสุขแบบนี้ขายได้แน่ ลองเอาแนวคิดนี้ไปเทียบกับแนวคิดการดูแลคนงานของทั้งไลอ้อนกับเอเชีย พรีซิชั่น ใช้ได้เลย มันง่ายมากในการอธิบายและง่ายต่อการนำไปต่อยอด ใครได้ยินได้ฟังก็เอาไปประยุกต์ใช้ได้ทันที ความมั่นใจก็มากขึ้น การทำงานในเรื่องใหม่ของบริษัทมันไม่ง่าย แต่เพราะมีกัลยาณมิตรที่ดี ช่วยกันเสมอเพราะเห็นความตั้งใจและมุ่งมั่นของเรา ต้องขอขอบคุณทุกท่านที่ร่วมสร้างกันมาครับ คิดถึงครั้งใดยังมีความสุขเสมอครับ ถ้ากัลยาณมิตรท่านใดได้อ่านก็ขอส่งความระลึกถึงด้วยนะครับ สวัสดีครับ ☺

ทำความรู้จักกับ “โครงการจับตา สถานการณ์ความสุขของคนทำงาน ในประเทศไทย”

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต (sirinan.kit@mahidol.ac.th)

“โครงการจับตาสถานการณ์ความสุขของคนทำงานในประเทศไทย 2554–2557: Happiness Watch in Thailand 2011–2014” หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “HAPPINESS WATCH” เป็นโครงการ 3 ปี ระหว่าง สิงหาคม 2554–กันยายน 2557 ดำเนินงานโดย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เป้าหมายสูงสุดของโครงการ คือ สนับสนุนให้คนทำงานทุกคน มีคุณภาพชีวิตและความสุขอย่างมีสุขภาวะ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะของโครงการ ดังนี้

- 1) สำรวจคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงานอย่างต่อเนื่อง ระหว่างปี 2554–2557 โดยใช้เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและความสุข ‘HAPPINOMETER’
- 2) สร้างเครื่องมือสำรวจคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ที่เป็นนวัตกรรม โดยการพัฒนาการใช้เครื่องมือ HAPPINOMETER ผ่านระบบและเครือข่าย Mobile Application ในปี 2555
- 3) เพิ่มศักยภาพและความเข้มแข็งให้แก่บุคลากรที่ทำงานด้านทรัพยากรมนุษย์ หรืองานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคลากรภายในองค์กร หรือหน่วยงาน ในการจัดการความรู้ ที่จะนำไปสู่กระบวนการบริหารจัดการองค์ความรู้สู่การทำงานประจำอย่างต่อเนื่อง ในปี 2556 และ 2557
- 4) สร้างช่องทางการประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เรื่อง “คุณภาพชีวิตและความสุข” คนทำงานในประเทศไทย ให้ทั่วถึงในระดับประเทศอย่างต่อเนื่อง ระหว่างปี 2555–2557
- 5) สร้างความเข้มแข็งทางวิชาการ และถ่ายทอดองค์ความรู้สู่สังคม โดยการผลิตบทความทางวิชาการ

ขณะนี้ โครงการฯ กำลังรับสมัคร ภาควิชาเครือข่ายการวัดความสุขคนทำงาน องค์กรที่สนใจสามารถสมัครเข้าเป็นภาควิชาเครือข่ายได้ที่

“โครงการจับตาสถานการณ์ความสุขของคนทำงานในประเทศไทย” สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล อาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์ ศาลายา นครปฐม 73170 โทรศัพท์: 02-441-0201 ต่อ 407 E-mail: happinometer@gmail.com

สามารถวัดคุณภาพชีวิตและความสุขด้วยตัวเองทุกเวลาได้ที่ www.happinometer.com 😊

สาระความสุข

กาญจนา ตั้งชลทิพย์ (kanchana.tag@mahidol.ac.th)



ใครๆ ก็อยากมีความสุข

ความสุขนั้นมีได้ตั้งแต่ ความสุขของแต่ละบุคคล

และถ้าขยายพื้นที่ความสุขมาอีกหน่อยก็เป็นความสุขภายใน

ครอบครัว ขยายไปอีกหน่อย ก็อาจเป็นความสุขในโรงเรียน หรืออาจเป็นความสุขในองค์กรหรือเป็นความสุขในหน่วยงาน

ในการทำงาน เราอาจมีความสุข แต่อาจเป็นเราคนเดียวที่มีความสุข ซึ่งไม่น่าจะดีเลยทั้งกับตัวเราเอง และองค์กรที่เราทำงานอยู่ องค์กรที่ดีควรเป็นที่ๆ คนเกือบทั้งหมดในองค์กรมีความสุข

ถ้าคนทำงานมีความสุข การทำงานที่เจอความสุขก็จะให้ผลผลิตที่ดีมีคุณภาพออกมา และถ้าคนในองค์กรมีความสุข ทำงานดี ผลงานดี ก็จะส่งผลต่อทำให้องค์กรมีความสุขตามมา



แล้วความสุขของคนอยู่ตรงไหน



แต่ละคนมีช่วงเวลาที่มีความสุขไม่เหมือนกัน มีคนบอกว่า ช่วงเวลาที่มีความสุข คือ เวลาที่กิน ในขณะที่บางคนบอกว่า ความสุขอยู่ที่เวลากินอาหารเหมือนกัน แต่....ต้องเป็นการนั่งกินอาหารกับคนที่เรารักและรักเราด้วยนะ

ความสุขของคนบางคนก็ดูเรียบง่าย น่ารักเหลือเกิน เพราะเพียงแค่ได้นั่งจิบกาแฟดีๆ สักถ้วย และมีหนังสือดีๆ สักเล่มในมือ แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว (Happiness is a cup of coffee and a really good book)



เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เรามีความสุข องค์กรมีความสุข สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล มีเครื่องมือใช้วัด เรียกว่า HAPPINOMETER ใคร หรือองค์กรไหนสนใจอยากวัดก็เข้าไปลองวัดดูได้ที่ www.happinometer.com

ได้ผลอย่างไร เล่าสู่กันฟังบ้างนะคะ 😊

R2H องค์ความรู้สู่ความสุขในการทำงาน

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต (sirinan.kit@mahidol.ac.th)

R2H คืออะไร

R2H คือ กระบวนการบริหารจัดการองค์ความรู้สู่ความสุขในการทำงานประจำ R2H ย่อมาจาก Routine to Happiness โดยมีที่มาจากรากฐานของแนวคิด R2R หรือ Routine to Research นั่นเอง

ทำไมต้อง เป็น R2H

ในขณะที่ การบริหารจัดการงานประจำสูงงานวิจัยคือ หัวใจของ R2R แต่หัวใจของ R2H เป็นการจัดการองค์ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมคุณภาพชีวิต



เพื่อนำไปสู่ความสุขของคนทำงานในองค์กร โดยนำกระบวนการของการทำวิจัยที่ใช้ HAPPINOMETER เป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่การจัดการองค์ความรู้สู่ความสุขในการทำงาน

วิธีดำเนินการจัดการองค์ความรู้สู่ความสุขในการทำงานนี้เป็นระบบการจัดการข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการวัดความสุขของบุคลากรในองค์กร ด้วยเครื่องมือ HAPPINOMETER อย่างสม่ำเสมอ โดยนำข้อมูลดังกล่าวมาถอดบทเรียนเพื่อการพัฒนา สร้างเสริมกิจกรรมไปสู่ความสุขของบุคลากรในองค์กรได้อย่างถูกจุดและถูกใจ **ข้อสำคัญ** กิจกรรมที่จะนำไปปฏิบัติ นั้น มีความสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของคนในองค์กรในแต่ละส่วนงาน

จุดเด่นของ R2H คือ เป็นกระบวนการในการจัดการองค์ความรู้สู่ความสุขในการทำงานประจำที่ทำได้ง่าย ๆ เป็นที่ยอมรับและให้ผลเร็ว



ทำอย่างไรในการเข้าถึง R2H

โครงการ “จับตาสถานการณ์ความสุขของคนทำงานในประเทศไทย” โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ได้ดำเนินการพัฒนาหลักสูตร “R2H องค์ความรู้สู่ความสุขในการทำงาน” เพื่อนำไปใช้ในการจัดฝึกอบรมเรื่อง “HR กับ R2H องค์ความรู้สู่ความสุขในการทำงาน” การฝึกอบรมนี้ จะจัดขึ้น ปีละ 3 ครั้ง โดยจะเริ่มปีแรก ระหว่างสิงหาคม 2555-กรกฎาคม 2556 ภาควิชาเครือข่ายของโครงการสามารถติดตามรายละเอียดได้จาก www.happinometer.com



ได้ประโยชน์อะไรจาก R2H

การนำ R2H เข้ามาใช้ในการบริหารจัดการความสุขเปรียบเสมือนการสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ เพื่อการสร้างเสริมความสุขในที่ทำงาน หากบุคลากรในองค์กรมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อสร้างเสริมความสุข และการเรียนรู้เหล่านี้ได้รับการปฏิบัติจนกลายเป็นวัฒนธรรมองค์กรแห่งการสร้างสุข และผลลัพธ์ที่ได้คือ คุณภาพชีวิตที่ดีของคนทำงาน คุณภาพที่ดีของผลผลิต และความสุขจากการทำงานประจำของบุคลากร นี่แหละ คือประโยชน์ที่ได้จาก R2H และคุณกำลังจะใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ของ R2H ในการสร้างความสุขจากการทำงานประจำของบุคลากรในองค์กรของคุณ 😊



ข่าวโครงการฯ

วรรณภา อารีย์ (wannapa.ped@gmail.com)

“จดหมายความสุข” ที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ ถือเป็นฉบับปฐมฤกษ์ แต่โครงการมีความเคลื่อนไหวและดำเนินกิจกรรมหลายกิจกรรมด้วยกัน ดังนี้



● วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2555 โครงการฯ ได้ร่วมมือกับ กองทรัพยากรบุคคล มหาวิทยาลัยมหิดล จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ “ความสุขของบุคลากร การวัดและการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กร” โดย ศ.ดร.สุวรรณา เรืองกาญจน์เศรษฐ์ รองอธิการบดี เป็นประธานการประชุม ☺

● 5 มีนาคม 2555 ร่วมงานสัมมนา “Happy Workplace Forum: 5 Apps to Happy Workplace 3.0” ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โดย มีนายกิตติรัตน์ ณ ระนอง



รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง เป็นประธานในพิธีเปิดงานสัมมนา กิจกรรมภายในบูธ และเวทีเสวนาห้องย่อย HAPPINOMETER ได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมงานเป็นอย่างมาก โดยมีการเชิญชวนผู้ที่สนใจร่วมทำแบบทดสอบความสุขด้วยตนเอง: HAPPINOMETER ☺

● 22 มีนาคม 2555 รศ.ดร.ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต ได้รับเชิญในการบรรยายพิเศษหัวข้อ “HAPPINOMETER: เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง” ภายใต้โครงการพัฒนาผลิตภาพการผลิตอุตสาหกรรมภายใต้มาตรฐานเศรษฐกิจพอเพียงภาคอุตสาหกรรม ณ สถาบันรับรองมาตรฐานไอเอสโอ ☺



● 28 มีนาคม 2555 ประชุมเชิงปฏิบัติการ “ความสุขของบุคลากร การวัดและการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กร” ณ ห้องประชุม Sapphire Suites โรงแรมโนโวเทลพลททินัม กทม. เพื่อเป็นการชี้แจง และฝึกอบรมการใช้เครื่องมือ HAPPINOMETER สำหรับการนำไปวัดคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงานในหน่วยงานภาครัฐ และรัฐวิสาหกิจ ☺

● เชิญสมัครเข้าเป็นภาคีเครือข่ายได้ที่ www.happinometer.com หรือ E-mail: happinometer@gmail.com ☺



ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตนเลขที่ 17/2536
ปณจ. พุทธมณฑล

เหตุขัดข้องนำจ่ายผู้รับไม่ได้

- ☐ 1. จำนวนไม่ชัดเจน
- ☐ 2. ไม่มีเลขที่บ้านตามจำนวน
- ☐ 3. ไม่ยอมรับ
- ☐ 4. ไม่มีผู้นำตามจำนวน
- ☐ 5. ไม่มารับภายในกำหนด
- ☐ 6. เลิกกิจการ
- ☐ 7. ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
- ☐ 8. อื่นๆ

ลงชื่อ