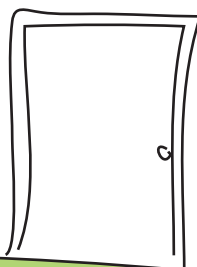
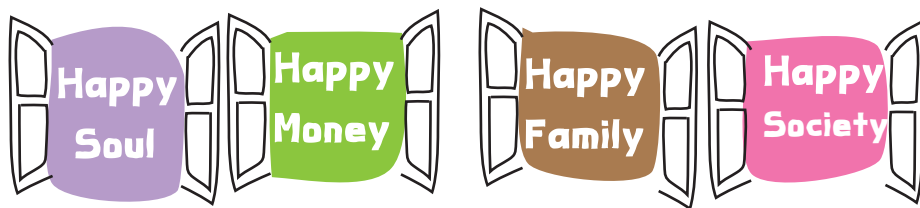
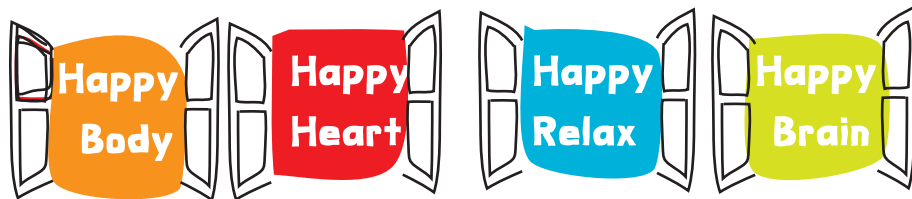


सानบ้านสุข

จดหมายข่าวเพื่อการสื่อสารและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เครือข่ายองค์กรสร้างสุขภาคีรัฐ
www.happy-worklife.com
issue 1/2013

ความสุขในองค์กร

“สุขนั้น คือ ันใด”



**การพัฒนา นักสร้างสุขขององค์กร
สู่การขับเคลื่อน เครือข่ายองค์กรสุขภาพ**



ดร.ศิริเชษฐ์ สังขะมาน
ผู้จัดการแผนงาน

เจ้าของ

แผนงานสร้างเสริมคุณภาพชีวิต
การทำงานองค์กรภาครัฐ
(ยุทธศาสตร์ที่ 5 สร้างและเชื่อมโยง
พลังเครือข่าย)

ที่ปรึกษา

อาจารย์ ดร.ศิริเชษฐ์ สังขะมาน
ดร. อเนกพล เกื้อมา
อาจารย์ ดร. กิตติพงษ์ เพิ่มพูน
ผศ. ดร. เขวหนัดศ อัครกุล

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

วิชา โกมินทร์

กองบรรณาธิการ

นันทิยา คาเคยะ
บวร ทรัพย์สิงห์
ชุติมา พัฒนพงศ์
ปรีชา อุทศน์

ศิลปกรรม

อุษา โคตรศรีเพชร

ที่อยู่

สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กทม. 10330
โทรศัพท์ 02-2187372
โทรสาร 02-2552353
อีเมล hworklife.network@gmail.com

แผนงานสร้างเสริมคุณภาพชีวิต
การทำงานองค์กรภาครัฐมีเป้าหมายหลัก
เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตการทำงานของ
ข้าราชการและบุคลากรภาครัฐให้ดีขึ้น
ตามยุทธศาสตร์การพัฒนาข้าราชการ
ภายใต้การบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี
และระบบบริหารจัดการภาครัฐแนวใหม่
อย่างมีประสิทธิภาพ การดำเนินงานใน
ช่วง ก.พ.-พ.ค. 2556 ที่ผ่านมา แผนงาน
สร้างเสริมคุณภาพชีวิตการทำงานองค์กร
ภาครัฐ ได้จัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร
นักสร้างสุขขององค์กรโดยมีเป้าหมายเพื่อ
เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ทักษะที่ดี
ตลอดจนสร้างความร่วมมือ และกระบวนการ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กรให้เกิด
เป็นเครือข่ายองค์กรสุขภาพที่มีเป้าหมาย
ฐานความเข้าใจ และการทำงานร่วมกันใน
การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานขององค์กร
ภาครัฐ มีกลุ่มเป้าหมายเป็นข้าราชการและ
บุคลากร จากองค์กรภาครัฐ 19 องค์กร

การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร
นักสร้างสุขขององค์กรถือเป็นปรากฏการณ์
สำคัญที่สามารถรวบรวมข้าราชการผู้รับผิดชอบ
หลักและบุคลากรผู้สนใจในแนวคิดและ
กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน
ซึ่งมาจากหน่วยงานต้นสังกัดที่แตกต่างกัน
มาร่วมฝึกอบรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
และทำกิจกรรมร่วมกัน ทั้งนี้ ภายหลังจาก
ฝึกอบรมยังเกิดกลุ่มผู้นำการเปลี่ยนแปลง
(Change Agent) หรือ **นักสร้างสุขขององค์กร**
(นสอ.) ซึ่งถือเป็นเมล็ดพันธุ์ที่จะนำองค์ความรู้
กลับไปถ่ายทอดสู่ผู้อื่นในองค์กร สามารถ
จุดใจคน สร้างเครือข่ายที่เข้มแข็ง มีความคิด
สร้างสรรค์ และจัดกิจกรรมสร้างสุขภายใน
องค์กรตามแนวคิดความสุข 8 ประการ
(Happy 8) ตลอดจนทยอยเกิดพื้นที่ของ
ความสัมพันธ์ในรูปแบบของ“เครือข่ายองค์กร
สร้างสุข” ที่มีการสื่อสาร แลกเปลี่ยน เรียนรู้
ร่วมกันภายในองค์กรและระหว่างองค์กร

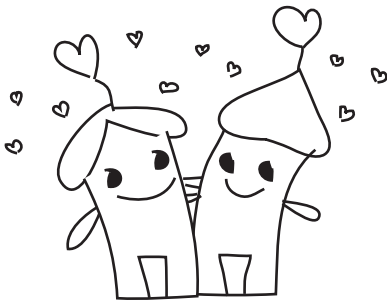
พลังของ “เครือข่ายองค์กร
สร้างสุข” ถือเป็นพลังที่มีความสำคัญ
ในการขับเคลื่อนความสำเร็จของแผนงาน
สร้างเสริมคุณภาพชีวิตการทำงานองค์กร
ภาครัฐ แผนงานฯ จึงได้จัดสัมมนาเชิง
ปฏิบัติการสร้างและเชื่อมโยงเครือข่าย
องค์กรสร้างสุขในช่วงวันที่ 9-10 ก.ค.
2556 ที่ผ่านมาเพื่อประสานเชื่อมร้อย
แกนนำนักสร้างสุขจากองค์กรต่างๆ เข้า
เป็น “เครือข่ายองค์กรสร้างสุข” ตลอดจน
ร่วมกันวางแผนการทำงานของเครือข่าย
องค์กรสร้างสุข และร่วมกันวางแผนงาน
ในการหนุนเสริมกิจกรรมสร้างสุขใน
องค์กรให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งนี้
กระบวนการในการสร้างและเสริมพลัง
ของเครือข่ายองค์กรสร้างสุข ให้มีความ
เข้มแข็งและยั่งยืนประกอบด้วย

- **ข้าราชการ และบุคลากร
ภาครัฐ ต้องมองเห็นเป้าหมายเรื่อง
ความสุขและคุณภาพชีวิตขององค์กร
ภาครัฐร่วมกัน รวมทั้งขับเคลื่อน
กิจกรรม และผลักดันเชิงนโยบายให้
องค์กร และภาครัฐอื่นๆ เห็นความ
สำคัญเรื่องคุณภาพชีวิตการทำงาน
ขององค์กร**

- **ข้าราชการ และบุคลากร
ภาครัฐ ต้องมีส่วนร่วม เชื่อมโยง
ช่วยเหลือและส่งเสริมกันตลอดจน
ต้องมีการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์เชิง
แลกเปลี่ยนภายในเครือข่าย**

ทั้งนี้องค์กรภาครัฐ และนักสร้าง
สุขขององค์กร จากทั้ง 19 องค์กร ถือเป็น
“เครือข่ายองค์กรสร้างสุข” ร่วมกัน
ที่ต่อจากนี้จะร่วมมือกันพัฒนาอนาคต
พัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานขององค์กร
ภาครัฐ ตลอดจนเป็นตัวอย่างในการ
พัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์กรภาครัฐ
อื่นๆ ต่อไป

- สารจากผู้จัดการ 02
- บ.ก.บอกกล่าว 03
- ก้าวอีกขั้น...กรมชลประทาน 04
- ความรักอาจออกแบบไม่ได้ แต่...ความสุขออกแบบได้ 07
- สุขเกีقا ของ "Family" ฝั่งปุ่น 11
- ตัวนิ้ตความสุข : Nanglen Band 13
- คำ คม คัด 15



"สมทรวงานให้คิดถึงความหลัง
ภวังคจิตคิดชื่นชมระทมใจ
ตัวใครเป็นคานมืตอยากยามนั้
จักไปใจจะกลับคังสมทรวง"



04 ก้าวอีกขั้น...
กรมชลประทาน



07 ความรักอาจออกแบบไม่ได้
แต่...ความสุขออกแบบได้



11 สุขเกีقا ของ "Family"
ฝั่งปุ่น

13 ตัวนิ้ตความสุข
: Nanglen Band



สุขสวัสดิ์ดีคะ ชาวนักสร้างสุของค์กร (นสอ.)
ทุกท่าน นี้ถือว่่าเป็นการพบกันครั้งแรกผ่านตัว
หนังสือในนาม "สานปันสุข" ซึ่งจัดทำโดยทีม
ยุทธศาสตร์ที่ 5 ทีมดำเนินงานด้านการสร้างและ
เชื่อมโยงเครือข่าย

"สานปันสุข" คือสื่อกลางช่วยเชื่อมร้อย
ถักทอ สานเหล่านสอ. ให้ผนึกกำลังการทำงาน
ภายใต้เครือข่ายเป็น "เครือข่ายองค์กรสร้างสุข"
ที่พร้อมก้าวเดินไปด้วยกัน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่่า "สานปันสุข" จะได้รับ
การเติมเต็มเรื่องราวดี ๆ การบอกเล่าประสบการณ์
ทำงานต่าง ๆ จากเหล่านสอ. เป็นพื้นที่แห่งการ
สร้างสุขและรอยยิ้มร่วมกันคะ

ก้าวอีกขั้น...กรมชลประทาน

“ลมหนาวชวนให้คิดถึงความหลัง
ภวังค์จิตคิดขึ้นชมระทมใจ
ตัวใครเป็นคนผิดอยากถามนัก
รักไยใจจะกลับดังลมหนาว”



แว่วเสียงเพลงลมหนาว ลอยผ่านพลั่วตาม
สายลม คงไม่น่าแปลกใจนักหากที่นี้เป็นร้านอาหาร
ริมน้ำที่ไหนสักแห่ง แต่ที่ชวนฉงนคือ เสียงซบกล่อม
เพลงหวานแว่วผ่านมาจากตึกสำนักงานกรมชลประทาน

“ที่นี่เรามีโครงการของชมรมผู้สูงอายุ
ครับ เป็นกิจกรรมสอนร้องเพลง ซึ่งจะมี
มีอาจารย์ที่เป็นนักร้องมืออาชีพคอย
แนะนำทักษะการร้องเพลงให้ถูกต้อง
ตามจังหวะ คอยชี้แนะกลวิธีการออก
เสียง เป็นกิจกรรมทุกวันอังคาร ใครที่
มากรมชลประทานในช่วงใกล้เที่ยง
ไม่ต้องแปลกใจครับ”

คุณสมบุญ ศรีเมือง นักทรัพยากรบุคคล
ชำนาญการ หัวหน้าฝ่ายสวัสดิการกล่าวไขข้อข้องใจ
ด้วยใบหน้าเป็นมิตร ให้คณะทำงานแผนฯ ทราบ

ระหว่างทางนอกจากจะมีกิจกรรมร้องเพลง
แล้ว เราเดินผ่านห้องออกกำลังกาย ซึ่งทางกรม
ชลประทานได้จัดให้มีกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ โดยได้รับการตอบรับจากสาว ๆ ผู้รักสุขภาพ
ออกลีลาขยับย้ายตามจังหวะเพลงกันอย่างสนุกสนาน
ซึ่งชวนให้แปลกใจและเปิดมุมมองใหม่ว่าหน่วยงาน
ราชการก็มีกิจกรรมนันทนาการลักษณะนี้ใน
หน่วยงานได้

คุณสมบุญ ศรีเมือง เล่าถึงลักษณะการทำงาน
ด้านสวัสดิการของกรมชลประทานว่า กรมชลประทาน
ดำเนินงานภายใต้ “คณะกรรมการสวัสดิการกรม
ชลประทาน” มี “คณะอนุกรรมการจัดทำแผนงาน
สวัสดิการกรมชลประทาน” ดูแลสวัสดิการ 3 ด้าน
หลัก คือ สวัสดิการที่มีกฎหมายรองรับ สวัสดิการ
ตามแผนงานสวัสดิการกรมชลประทาน และสวัสดิการ
ตามกอง/สำนัก/โครงการ



สวัสดิการที่มีกฎหมายรองรับ

เป็นการบริหารจัดการกองทุนการเงินเพื่อการวางแผนทางการเงินของพนักงานในกรมชลประทาน

- ประกอบด้วย สวัสดิการชลประทานมูลนิธิ || สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด || การฌาปนกิจสงเคราะห์กรมชลประทาน



สวัสดิการตามกอง/สำนัก/โครงการ

นับเป็นสวัสดิการที่ใช้ฐานคิดเพื่อความสะดวกในการดูแลที่ทั่วถึงอีกชั้นหนึ่ง

- ประกอบด้วย การออมทรัพย์ || การให้กู้เงิน || การกีฬาและนันทนาการ || การให้บริการของร้านค้าสวัสดิการ || การฝึกอาชีพเพื่อเสริมรายได้ให้แก่สมาชิก || การสงเคราะห์ข้าราชการในด้านอื่นๆ กิจกรรมหรือสวัสดิการอื่นๆ ตามที่เห็นสมควร



สวัสดิการตามแผนงานสวัสดิการกรม

ชลประทาน สวัสดิการในส่วนนี้ครอบคลุมในเรื่องการดำเนินชีวิต วิถีชีวิตของพนักงานครอบครัวและบุตรหลาน

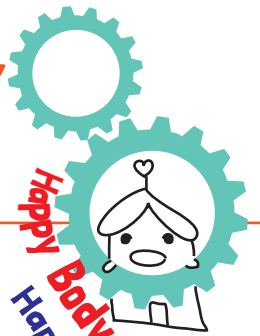
- ประกอบด้วย สวัสดิการทัศนศึกษารวมชลประทาน || สวัสดิการส่งเสริมกีฬากรมชลประทาน || สวัสดิการด้านกีฬาออลิंपกรมชลประทาน || สวัสดิการส่งเสริมและฝึกอบรมวิชาชีพกรมชลประทาน || ร้านค้าสวัสดิการกรมชลประทาน || สวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน || สวัสดิการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมกรมชลประทาน สวัสดิการเพิ่มขวัญและกำลังใจด้านชลประทาน || สวัสดิการบริการด้านขนส่งกรมชลประทาน || สวัสดิการชลประทานสัมพันธ์กรมชลประทาน || สวัสดิการจัดทำหนังสือและสิ่งพิมพ์กรมชลประทาน || สวัสดิการค่ายฤดูร้อนกรมชลประทาน || สวัสดิการชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน || สวัสดิการที่พักอาศัยกรมชลประทาน || สวัสดิการพิพิธภัณฑิ์กรมชลประทาน || สวัสดิการโรงเรียนชลประทานวิทยา || สวัสดิการกีฬาเรือใบ || สวัสดิการวิทยาลัยการชลประทาน





เพราะฉะนั้นอาจกล่าวได้ว่ากรมชลประทาน นับเป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีความโดดเด่นเรื่องสวัสดิการ โดยมีแผนงานครอบคลุมแทบทุกด้าน ระยะทางการก้าวเดินในวันนี้ของกรมชลประทานผ่านร้อนผ่านหนาวมานาน ก้าวต่อไปของกรมชลประทานจึงมุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมองเรื่องสวัสดิการเป็นเพียงส่วนหนึ่งของคุณภาพชีวิต...

HAPPY



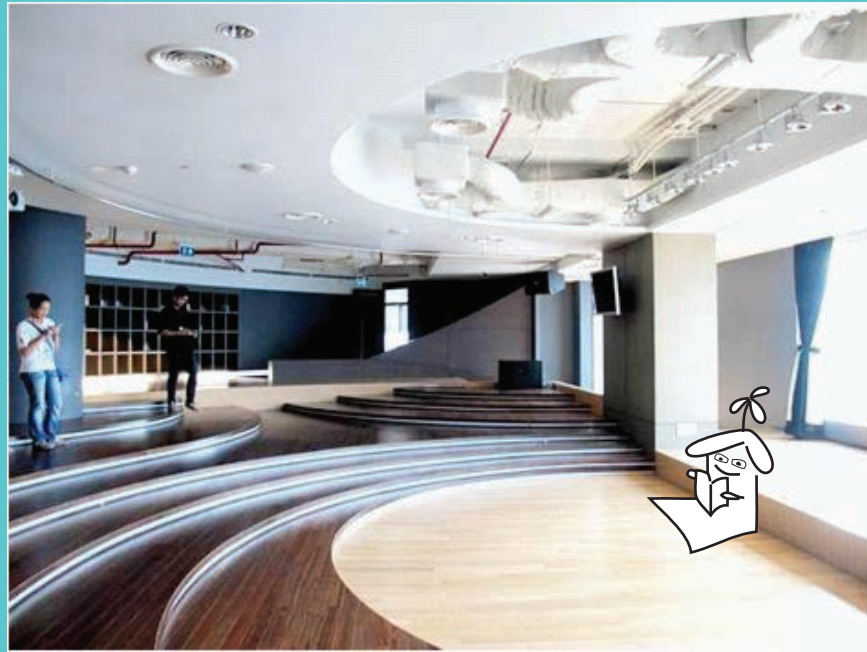
Happy Body
Happy Money
Happy Heart
Happy Relax
Happy Brain
Happy Soul
Happy Family
Happy Society

“ผมทำงานตั้งแต่ปี 2540 โดยในสมัยนั้นได้รับมอบหมายให้ดูแลงานสำนักและโครงการทั้งหมด ตอนนั้นมีหน่วยงานจัดสวัสดิการ ประมาณ 70 หน่วยงาน ซึ่งถือว่าไม่เยอะครับ อธิบตีท่านให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ เพราะมีคนบริจาคเงิน เราจะได้จัดให้เป็นระบบ และภายหลังเราเริ่มพัฒนาจากการบริการสู่งานวิชาการ เราเริ่มพัฒนาฝีมือขึ้น จนเมื่อสำนักงานกพ. มาดูงานที่เรานำเสนอ ก็รู้สึกพอใจกับการพัฒนาเป็นมาตรฐานงานวิชาการ เราจึงปรับเป็นกลุ่มงานพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งยกระดับจากเรื่องสวัสดิการอย่างเดียวในอดีต เป็นเรื่องคุณภาพชีวิต เรามองว่าเรื่องสวัสดิการมันเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ขณะนี้เราเลยอยากพัฒนาแนวคิด **HAPPY 8** โดยวางแนวคิดดังกล่าวเป็นแกนกลาง แล้วเอาสิ่งที่เรา ทางกรมชลประทาน จะทำมาประกบ เปรียบเหมือนเราเอาจักรเฟืองที่เป็นแกนกลางในการจัดการระบายน้ำ แล้วใช้แนวคิด **HAPPY 8** พัฒนาเชื่อมร้อยเป็นเสมือนน้ำ 8 สาย ดูจะเป็นนวัตกรรมใหม่ครับสำหรับเรา และถือเป็นการพัฒนางานอีกขั้นหนึ่งของกรมชลประทานครับ”

รอยยิ้มมั่นใจพร้อมแวต้ามุ่งมั่นของหัวหน้าฝ่ายสวัสดิการกล่าวถึงท้ายถึงทิศทางเบื้องหน้า การเติบโตของกรมชลประทาน นับเป็นอีกหนึ่งหน่วยงานราชการที่น่าจับตามองกับการขับเคลื่อนงานสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในองค์กร เมื่อคุณภาพชีวิตของคนในองค์กรดี องค์กรย่อมพัฒนาสู่ความก้าวไกลในที่สุดนั่นเอง...



ความรักอาจออกแบบไม่ได้ แต่...ความสุขออกแบบได้



ห้องสมุดถูกออกแบบให้รับแสงจากธรรมชาติมีที่นั่งเป็นลักษณะขั้นบันไดสร้างความรู้สึกเอกเขนกให้แก่ผู้ใช้บริการ ดูไม่เป็นทางการ



ยามคุณเครียดจากงาน คิดโปรเจ็คไม่เวิร์ค สะพานลื่นคือ “ทางออก”

dtac Feel Good

“...เราต้องการให้
ทุกคนรู้สึกว่าคุณ
เป็นคนของบริษัท
“People company”
ทำให้อยู่ดี กินดี
นอนหลับ”

เมื่อเอ่ยถึง “ความสุข” หน้าตามันเป็นอย่างไร
กันเล่า มีลักษณะเช่นไร กว้าง ยาว หนา บาง เราไม่รู้..

เรารู้เพียงว่า “ความสุข” สัมผัสได้จากใจที่รู้สึก ใจเบิกบาน ใจ
แจ่มใส ใจหนึ่งสงบ นั่นอาจอนุมานว่าเป็นลักษณะของใจ ที่เรานิยามอาการ
ว่ามันคือ “ความสุข”

หากความสุขมีขายเป็นกล่อง ขึ้น สามารถเติมเต็มเข้าสู่หัวใจเหมือน
ยาที่ถูกฉีดผ่านเข็ม เหมือนแคปซูลที่ถูกกลืนลงทันที คงดีไม่น้อย

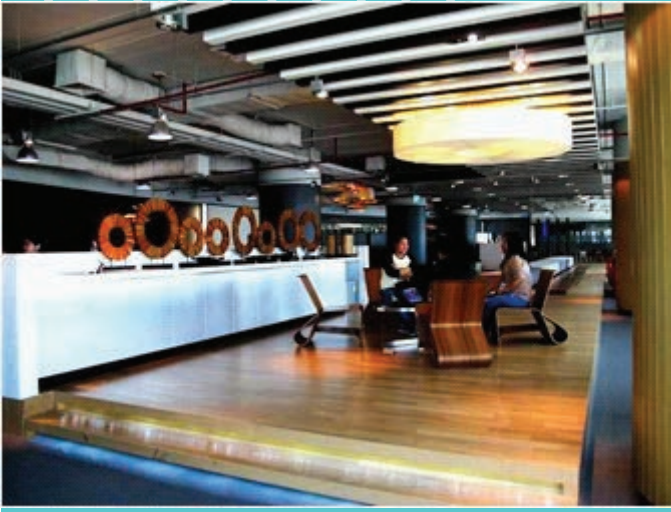
“ความสุข” ที่เรารู้สัมผัสกันอยู่ทุกวันนี้ จึงต้องใช้เวลาแปรผลอีก
ขั้นหนึ่งก่อน และย่อมแตกต่างกัน ตามนิยามของแต่ละบุคคล หลายคน
พยายามออกแบบความสุขเพื่อชีวิตของตน เช่นเดียวกับองค์กรที่เราอยาก
นำเสนอทุกท่านในคอลัมน์นี้

“ดีแทค (dtac)” หรือ บริษัท โทเทิล แอ็คเซ็ส คอมมูนิเคชั่น
จำกัด (มหาชน) แน่หนอนว่าเราๆ ท่านๆ คงรู้จักและคุ้นเคยกับบริษัทดีแทค
ในฐานะองค์กรด้านการสื่อสารโทรคมนาคม ผู้ประกาศสัญลักษณ์และ
ถ้อยคำ “Happy” อยู่เสมอ ใครเลยจะรู้ว่า Happy มิใช่เป็นเพียงถ้อยคำเก่าๆ
เพื่อประกอบสโลแกน แต่คือหัวใจหลักของการดำเนินงาน การสร้างพื้นที่
การบริหารคน บริหารงาน ให้ “Happy”

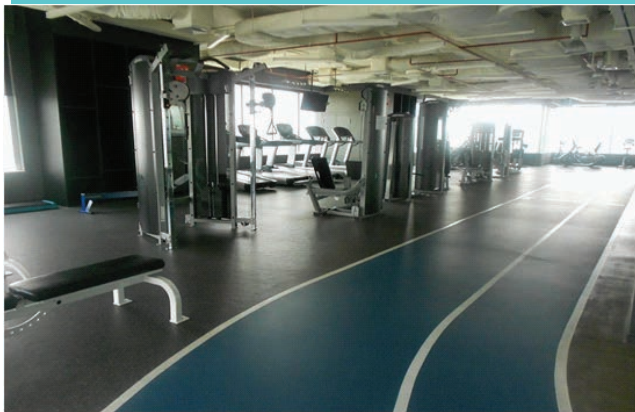
ที่นี่มีการออกแบบพื้นที่ ที่เอื้อต่อการสร้างสุข พื้นที่อย่างที่เรียกว่า
“สร้างความสุข”

ดีแทคได้ออกแบบให้ ชั้น 38 เป็นพื้นที่เสริมสร้าง Creativity
เพราะ ช่วยเสริมสมรรถนะทั้งร่างกายและจิตใจ ที่ชาวดีแทคเรียกกันว่า
เป็น Fun Floor มีจุดเด่นที่ลู่วิ่ง คาราโอเกะ แอโรบิก โยคะ พนักงานจะ
รู้สึกสนทนาการ ทั้งสไลเดอร์ โต๊ะสนุกเกอร์ มุมอาหารว่าง มุมสนทนา
สามารถปลดปล่อยสไตล์การทำงานแบบเดิมๆ มาสู่การทำงานแบบสบายๆ

ส่วนชั้น 33-34 มีห้องประชุมรวมถึง 150 ห้อง ทั้งขนาดเล็กและ
ใหญ่ ที่ดีไซน์อย่างหลากหลายทั้งแบบทางการ และแบบนั่งพูดคุยกันสบายๆ



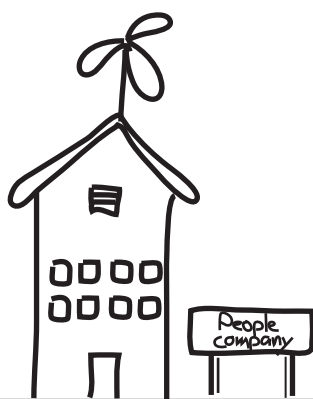
ที่นี่มีมุมมากมายให้พนักงานได้คิดงาน จะปัสกีวเวทหรือมาเป็นกลุ่มก็เชิญเลือกตามสบาย



สถานที่ออกกำลังกาย ทั้งฟิตเนส ห้องโยคะ แอโรบิค สนามฟุตบอล ลู่วิ่งจำลองรอบชั้น

สุจิตรา แสงเสนาะ มีอาชีพด้านบริหารทรัพยากรบุคคลของดีแทค เธอเล่าให้ฟังถึงแนวคิดเบื้องหลังที่ดีแทคทุ่มทุนการออกแบบพื้นที่ดังกล่าวว่า สถานที่เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนา “บ้าน” ทำอย่างไรให้พนักงานอยู่กับเราและรักเราให้มากที่สุด เราต้องการให้ทุกคนรู้สึกว่าเป็นคนของบริษัท “People company” ทำให้อยู่ดีกินดี นอนหลับ

“ก่อนที่บริษัทจะย้ายมาที่นี่ ผู้บริหารจะให้พนักงานออกแบบความต้องการของตนเอง ฝ่ายตนเองว่าต้องการอะไร แม้แต่เก้าอี้ก็ยังเลือกได้ นี่ถือเป็นความใส่ใจที่สะท้อนความสำคัญของพนักงาน ที่นี่เราสร้างระบบการทำงานโดยแชร์ไตร์ฟกลางให้พนักงานสามารถอัปเดตร่วมเรียนรู้กันได้ และเป็นการป้องกันข้อมูลสูญหายเมื่อมีพนักงานคนใดลาออก เราสร้างระบบให้พนักงานสามารถแสดงผลงานผ่าน Blog เพื่อให้พนักงานได้ประชาสัมพันธ์ตนเองให้แก่ผู้อื่นได้รับทราบ เรามี Radio Dtac ในช่วงเวลาตอนเย็นหลังเลิกงานซึ่งจะมีกิจกรรมให้พนักงานได้ร่วมสนุกแลกเปลี่ยนของรางวัลและจัดให้แต่ละฝ่ายได้มานำเสนอข่าวคราว ผลงานของฝ่ายตนเอง โดยผู้จัดรายการวิทยุ เราจะใช้พนักงานในองค์กรที่ผ่านการคัดเลือกประกวดจากดีเจมีอาชีพ เป็นการส่งเสริมความสามารถของพนักงานอีกช่องทางหนึ่ง”

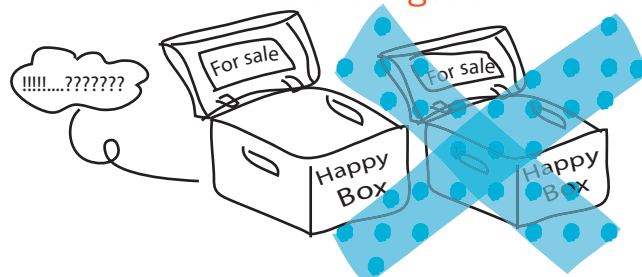




นอกจากกิจกรรม สถานที่อันน่าสนใจชวนให้มีความสุขแล้ว ที่นี่ยังมีโครงการส่งเสริมให้พนักงานสร้างสรรค์ความดีแก่สังคม เป็นกิจกรรมจิตอาสาสะสมชั่วโมง โดยพนักงานต้องมีชั่วโมงสร้างสรรค์ความดีคนละ 25 ชั่วโมงต่อปี เพื่อรวบรวมให้ได้ 100,000 ชั่วโมง ทั้งบริษัท ซึ่งบริษัทจะมีกิจกรรมให้พนักงานได้เลือกเข้าร่วม เช่น ปลูกป่า ทำกิจกรรมบ้านพักคนชรา ฯลฯ หรือพนักงานจะเลือกไปทำเฉพาะของตนเองก็ได้โดยบริษัทจะให้สิทธิวันลา 1 วัน (สามารถแบ่งย่อยได้) หรือพนักงานจะรวบรวมเป็นกลุ่มไปทำกิจกรรมจิตอาสา โดยสามารถเขียนโครงการมาของบประมาณจากทางบริษัทได้ ทางบริษัทจะมีการกระตุ้นโดยแจกสติ๊กเกอร์ตามแต้มชั่วโมง และติดโชว์ในบัตรพนักงาน เพราะฉะนั้นหากใครมาเยือนที่นี่ไม่ต้องแปลกใจที่จะเห็น

บัตรพนักงานมีสติ๊กเกอร์ระบุสีแตกต่างกันเพราะนั่นคือ สติ๊กเกอร์สีระบุชั่วโมงจิตอาสา..

ครึ่งวันกับการทำความรู้จัก
บริษัท โทเทิล แอ็คเซ็ส คอมมูนิเคชั่น จำกัด
(มหาชน)
ที่นี้อาจไม่มีกล่องความสุขสำเร็จรูป
ที่นี้อาจไม่มีความสุขบรรจุลงแคปซูล
แต่ที่นี่มีความสุขที่บริษัทตั้งใจ
“ออกแบบ” แต่พนักงาน
สมดังสโลแกน Dtac feel good



สุขเล็กๆ

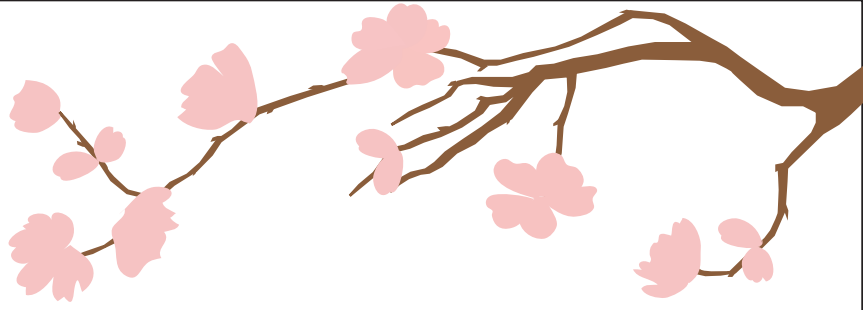
ของ “Family” ญี่ปุ่น

คอลัมภ์เปิดหน้าต่างมองความสุข (ปกิณณะต่างแดน) ของเรา เป็นคอลัมภ์ที่ต้องการนำเสนอความสุขของผู้คนภายใต้โลกเดียวกันแต่ต่างวัฒนธรรม ภาษา การนิยามความสุข หมายความว่าความสุขชีวิตที่เป็นสุขนั้นจะเป็นอย่างไร มีวิถีที่แตกต่างกันหรือไม่ คอลัมภ์นี้จึงขอเปิดพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกันค่ะ และประเทศแรกที่เราเปิดหน้าต่างเรียนรู้คือ “ประเทศญี่ปุ่น” ค่ะ

ภาพพจน์ของสังคมญี่ปุ่น ที่ทุกคนพอจะรู้คือ เป็นสังคมที่มีการแข่งขันค่อนข้างสูง ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรง คุณภาพชีวิตคนในวัยทำงานมีต่ำ เนื่องจากชีวิตการทำงานและการดำเนินชีวิตไม่สมดุล ก่อให้เกิดปัญหามากมายในสังคมญี่ปุ่น (ภมรรวรรณ, 2553) เป็นที่น่าสงสัยว่าคนญี่ปุ่นจะหาความสุขได้ยังไงใช้ไหมคะ เคยถามเพื่อนคนญี่ปุ่นดู ความสุขเล็กๆ ที่เขารอคอยในแต่ละวันหลังจากการทำงานอย่างเคร่งเครียด คือ โอปุโระหรือการอาบน้ำ แช่น้ำร้อน ครอบครัวญี่ปุ่นจะทำอ่างอาบน้ำร้อนไว้บนหลังคาในครอบครัว

ONSEN
温泉



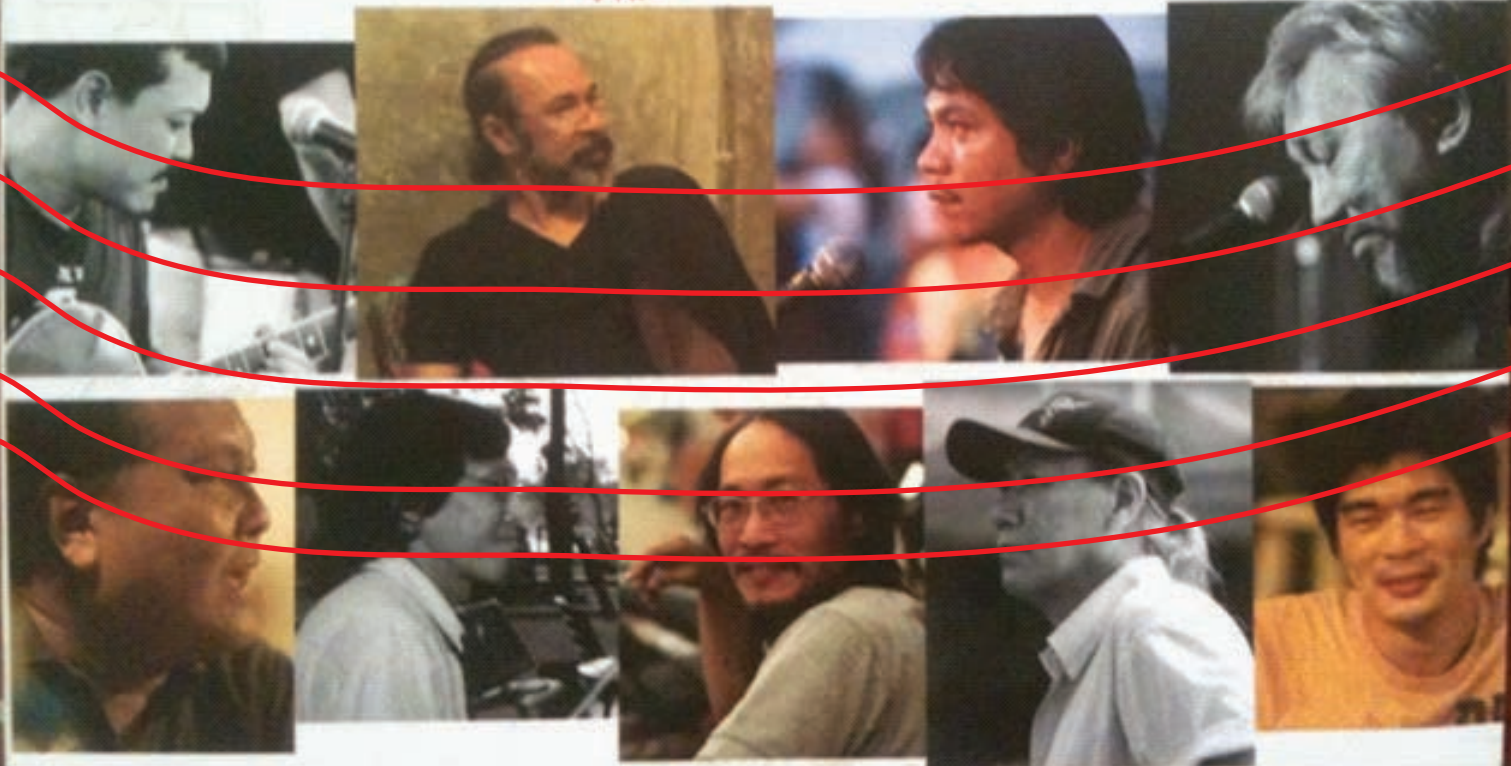


การแช่น้ำร้อนทำให้ร่างกายอ่อนคลายจากความเหนียว เมื่อยล้า คลายเครียด และทำให้ความสับสนวุ่นวายในแต่ละวันเลือนหายไปชั่วขณะหนึ่ง เป็นเหมือนกันได้นั่งทำสมาธิ มุ่งลมหายใจเข้า-ออก ทำให้ร่างกายอบอุ่น สบายตัว สบายใจ และยังทำให้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวแน่นแฟ้น จากการได้ใช้เวลาพูดคุยกันระหว่างสมาชิกครอบครัวในช่วงเวลาที่ผ่อนคลายที่สุดระหว่าง พ่อและลูกชาย หรือ แม่และลูกสาว แค่นี้ก็ทำให้เขารู้สึกว่าหนึ่งวันผ่านไปอย่างคุ้มค่าและมีความสุขค่ะ และเมื่อทำงานไปพอมิเวลาพักซัก 2-3 วัน การลาไปเที่ยวออนเซ็น หรือ บ่อน้ำพุร้อน เป็นความสุขที่เอาอะไรมาแลกก็ไม่ยอม

ว่ากันว่า การแช่น้ำแร่ซึ่งมีแร่ธาตุและสรรพคุณต่างๆ ต่อร่างกาย และผิวพรรณ ส่งผลต่อความสวยงามงามของผู้หญิง ส่วนผู้ชายก็เพื่อการคลายเครียด และสบายตัว นอกจากนี้ การไปเที่ยวออนเซ็นยังเป็นการได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ตีมน้ำความงาม เจียบสงบของบรรยากาศ และได้ใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนฝูงที่แช่น้ำแร่ด้วยกัน เพราะการแก้ผ้าอาบน้ำแร่เป็นการเปิดเปลือยทั้งร่างกายและจิตใจแก่กัน เพราะฉะนั้น การอาบน้ำของคนญี่ปุ่นจึงนับเป็นวัฒนธรรมที่มีรายละเอียดแฝงให้เราได้ศึกษา ให้ได้มองเห็นความสุขเล็กๆ ที่แฝงตัวอย่างสงบนิ่งอยู่ในนั้นค่ะ

(อ้างอิง) จาก ภมรวรรณ วงศ์เงิน. การสรรหาและเลือกสรรบุคคลเข้ารับราชการในสไตส์ญี่ปุ่น (2551). (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก www.gotoknow.org/posts/415497. สืบค้นวันที่ 21 มกราคม 2556.





ตัวโน้ตความสุข : Nanglen Band

คงไม่ปฏิเสธว่า “ดนตรี เสียงเพลง” เป็นศิลปะแขนงหนึ่ง ที่สร้างความสุขแก่มนุษย์ วงดนตรีมากมายที่สร้างสรรค์ผลงานเพลงเพื่อให้มนุษย์ได้เสพ ตอบสนองใจที่ยืดแตกต่างกันไป หากท่านกำลังมองหาวงดนตรีที่มีบทเพลงแห่งกำลังใจ บทเพลงที่เสริมแรง พลัง ให้ท่านก้าวเดินต่อ เราขอแนะนำวงนี้ค่ะ

“วงนั้งเล่น”

วงนั้งเล่น (Nanglen Band) คือการรวมตัวกันเฉพาะกิจของกลุ่มคนดนตรี ที่มีทั้ง Executive Producer, Producer, Song writer, Composer,

Lyricist, Sound Engineer ที่ใช้ชีวิตกับดนตรีมาตลอดชีวิต และดนตรีได้เป็นส่วนคนสำคัญของชีวิตทุกคนในวงมานานแล้ว เพราะพวกเขาทุกคนได้สร้างผลงานผ่านมากกว่า 30 ปี ประพันธ์เพลงร่วมกันทุกคน จำนวนกว่าหนึ่งพันเพลง

วงนั้งเล่น มีแนวทางการทำงานที่เรียบง่าย แต่จริงจังอยู่ในที่ ไม่เคยหยุดเขียนเพลง ซ้อมดนตรีอย่างต่อเนื่อง แสดงดนตรีอยู่เป็นระยะ มีกลุ่มแฟนคลับมากขึ้นเรื่อยๆ มีเพลงแต่งใหม่ 7 เพลงพอจะเป็น EP (จำนวน 4-7 เพลง) แต่ไม่ขาย CD แจกฟรีซะเป็นส่วนใหญ่ หากชื่นชอบอยากชมการแสดงสด ก็แค่ติดตามข่าวสารที่หาได้ไม่ยากจากโลกออนไลน์

Happy Relax

Happy Soul



วงนั่งเล่น นำเสนอเพลงที่มีเนื้อหาของความเป็นจริง เรื่องราวชีวิตแบบคนเล่าเรื่องที่ตกผลึกกับการใช้ชีวิตทางสังคม เนื้อเพลงทุกเพลงที่นำเสนอ นั้นไม่ได้เป็นเพลงแบบเพื่อชีวิต แต่มันปรับใช้กับชีวิตได้ เพราะเป็นเรื่องจริงที่ให้แนวความคิด ผสมกับความสวยงามทางดนตรีแบบลุ่มลึก อาจเข้าค่าย ศิลปินหน้าใหม่ก็ได้หากไม่เคยรู้ประวัติสมาชิกมาก่อน แต่ถ้ารู้เส้นทางดนตรีของแต่ละคนนำผลงานของสมาชิกทุกคนมาวางกองรวมกัน

เพลง สายลม นับเป็นหนึ่งในผลงานเพลงที่สร้างชื่อ และให้กำลังใจในวันที่อ่อนล้าได้เป็นอย่างดี “วันที่ทุกขี้ใจจะมาเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น (แต่)วันที่สำคัญ คือวันที่ฉันเข้าใจใจดีไม่ท้อ พอจะทานไหว มันก็ไม่เท่าไรอย่าท้อใจ อีกไม่นานสายลมก็พัดมา...”

หรือจะเป็นบทเพลง Dream ที่เสริมพลังสำหรับคนก้าวเดินตามหาฝันของตน

“ผมเชื่อว่าในโลกนี้มีคนจำนวนมากที่ เกิดขึ้นมาแล้วตายไป โดยที่หาความฝันของตัวเองไม่เจอเพราะฉะนั้นหน้าจะเป็นหน้า ที่ของพวกเราที่จะต้องหาความฝันของตัวเองให้เจอ และทำให้มันเป็นจริง เห็นทะเลขอบฟ้าไกลๆ ถึงแม้จะไกลสักเท่าไรจะไปให้ถึงมัน ฝันของเรา ฟ้าเลื่อนๆ กับฝันกลางๆ ถึงแม้จะมองไม่เห็นทางก็ยังเป็นฝันที่อยู่ในใจ...”

แนะนำกันสองบทเพลงคะ ยังมีเพลงอื่นๆ ให้เราได้รื่นรมย์กันอีกมากมายสำหรับวงนั่งเล่น หากใครกำลังหาวิธีการสร้างสุขด้วยเสียงเพลง อย่าลืมวงนั่งเล่น เป็นโจทย์หนึ่งที่ได้รับรองว่าท่านจะไม่ผิดหวัง



“จิตใจที่สงบ
จะทำให้มีความสุข”

สุนันทา แก้วเจริญ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (นสอ.6)

“ได้อยู่กับครอบครัว
คือความสุข”

เนาวรัตน์ มาแจ้ง
สำนักงานกิจการสตรีและ
สถาบันครอบครัว(นสอ.6)



“การทำงานคือ
การเรียนรู้
และไม่มีอะไร
ที่เราทำไม่ได้”

กมลพร พองจามร
กรมทรัพยากรธรณี (นสอ.1)



“ผลสำเร็จของงานคือ
เป้าหมายสูงสุด”

ณัฐภัทร อินทรปรีดา
สำนักส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์
เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ
(สท) (นสอ.1)



คณะกรรมการดำเนินงานสร้างเสริมคุณภาพชีวิตการทำงานองค์กรภาครัฐ



ดร.ศิริเชษฐ์ สังขะมาน
ผู้จัดการแผนงาน



ดร.อเนกพล เกื้อมา
รองผู้จัดการแผนงาน



อาจารย์ ดร.กิตติพงษ์ เพิ่มพูล
หัวหน้ายุทธศาสตร์เสริมสร้างศักยภาพ
ภาคีเครือข่ายให้เป็นผู้ประกอบการเปลี่ยน
และสนับสนุนทางวิชาการแก่ภาคีเครือข่าย



ผศ.ดร.เชวณัติศ อัครกุล
หัวหน้ายุทธศาสตร์สร้างและจัดการความรู้
ด้านสุขภาวะองค์กรให้เกิดประโยชน์
ต่อภาคีและผู้สนใจ



นางสาววิชยา โกมินทร์
หัวหน้ายุทธศาสตร์พัฒนา
และสร้างเสริมเครือข่ายนักสร้างสุของค์กร



Happy Body Happy Heart Happy Relax Happy Brain
Happy Soul Happy Money Happy Family Happy Society