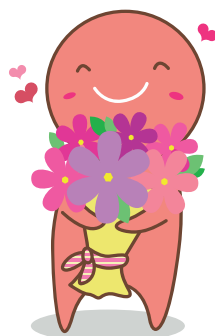




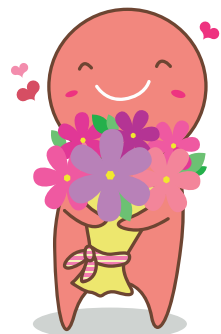
สร้างสุข ๑ ด้วยตนเอง



ศูนย์องค์กรสุขภาพ:
(Happy workplace Center)



สร้างสุข ๑ ด้วยตนเอง



ศูนย์องค์กรสุขภาวะ
(Happy workplace Center)



สร้างสุข ด้วยตนเอง

ปรึกษา

ผู้เขียน

นิสฺสวณโกภสฺร

ออกแบบปกและรูปเล่ม

ครั้งที่พิมพ์

จำนวน

จัดพิมพ์โดย

นพ. ชาณวิทย์ วสันต์อนารัตน์

ธีรธรรม วุฑฒิวิศรชัยแก้ว

ปภัฏชมน พูแสง

เพิ่มศักดิ์ ฟองสายชล และ กรพินธ์ คชรัตน์

ครั้งที่ 1 วันที่ 1 มิถุนายน 2559

1,000 เล่ม

ศูนย์องค์กรสุขภาวะ (Happy workplace Center)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ : 02-718-1944

www.happy8workplace.com

บริษัทแอทโฟร์พริ้นท์ จำกัด

2/97 ถนนพระราม 2 ซ.60/1 แขวงสามค่า

เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150

โทรศัพท์ : 0 2451 3411-2 โทรสาร : 0 2451 3413

E-mail : at4print@gmail.com

โรงพิมพ์

คำนำ

คนส่วนใหญ่เชื่อว่า "ความสุขในการทำงาน เริ่มต้นที่ตัวเรา" แต่คนส่วนใหญ่อีกเช่นกันที่หาความสุขจากภายนอก มากกว่าการพัฒนาตนเองให้มีความสุข ด้วยการกล่าวโทษและเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพราะการหาความสุขจากภายนอกทำได้ง่าย และเป็นเรื่องปกติที่คุ้นเคย แต่ความสุขแบบนี้จะไม่ยั่งยืน หนังสือ "สร้างสุขด้วยตนเอง" เล่มนี้นำเสนอวิธีการสร้างความสุขด้วยตนเอง ผ่านเรื่องเล่าและบทสังเคราะห์ของการสร้างความสุขตามแนวคิดความสุข 8 ประการ หรือ Happy 8 นอกจากนี้ยังนำเสนอทั้งพฤติกรรมและทัศนคติการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีความสุขในการทำงาน

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะกับพนักงานที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีความสุขในการทำงาน และเหมาะกับคณะทำงานสร้างความสุขขององค์กร ที่ควรปรับเปลี่ยนกระบวนการองค์กรแห่งความสุข ว่าการทำให้พนักงานมีความสุขนอกจากองค์กรจะจัดกิจกรรมต่างๆ แล้ว ควรส่งเสริมให้พนักงานพัฒนาตนเองด้วย โดยเฉพาะทัศนคติ และพฤติกรรมที่ดีงามต่างๆ

คณะผู้จัดทำ
1 มิถุนายน 2559



ก

สร้างสุขด้วยตนเอง

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทนำ	1
 Happy Body	6
การพักผ่อน	7
การออกกำลังกาย	7
การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	9
การเลิกเหล้าและบุหรี่	9
สรุป	10
 Happy Heart	12
ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข	13
การทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด	14
สรุป	16
 Happy Relax	18
การทำงานอดิเรกที่ชอบ	19
การทำกิจกรรมคลายเครียด	20
การหาที่ปรึกษา	23
การปรับสิ่งแวดล้อม	24
การรักษาสมดุลของชีวิต	25
สรุป	28
 Happy Brain	30
การพัฒนาทักษะชีวิต	31
การพัฒนาทักษะในงาน	32
สรุป	35





Happy Soul

36

การทำในสิ่งที่เชื่อว่ามีคุณค่า	37
การเห็นคุณค่าในตัวเอง	39
การเห็นคุณค่าของงานและองค์กร	40
การมีความรับผิดชอบ	41
ความกตัญญูทุกเวที	43
การเข้าวัดปฏิบัติธรรม	45
สรุป	47



Happy Money

48

สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้	49
มีเงินเก็บ	51
อยู่อย่างพอเพียง	51
สรุป	53



Happy Family

54

การให้ความสำคัญต่อครอบครัว	55
การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างงานกับครอบครัว	55
การดูแลครอบครัว	56
สรุป	57



Happy Society

58

การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน	59
การทำงานเป็นทีม	61
สรุป	63

บรรณานุกรม

64



ก

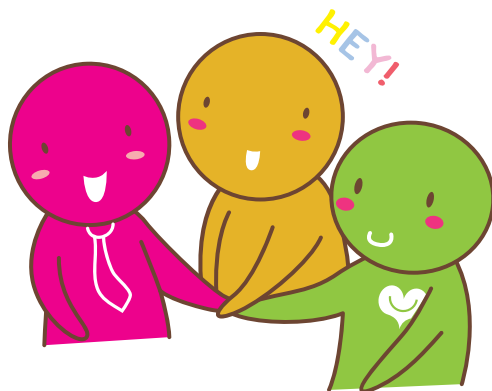
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ



บทนำ

เนื้อหาในหนังสือ "สร้างสุขด้วยตนเอง" เล่มนี้ นำเสนอแนวทางการพัฒนาตนเองให้มีความสุขในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่ององค์กรแห่งความสุข ซึ่งองค์กรแห่งความสุขหมายถึง "คนทำงานที่มีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์" (ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, จุลยวรรณ คั่งโคตะ, และ นพพร ทิแก้วศรี, 2556)

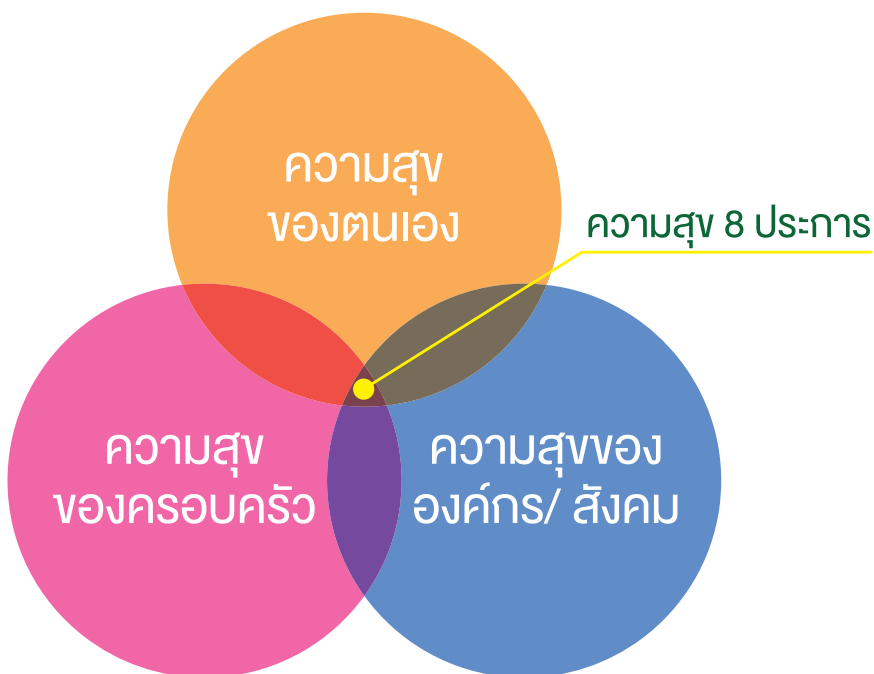
องค์กรแห่งความสุข
= คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์
(Happy Workplace = Happy People +
Happy Home + Happy Teamwork)



คนทำงานมีความสุข หรือ Happy People หมายถึง พนักงานตระหนักว่า ตนเองเป็นบุคคลที่มีความสำคัญขององค์กร มีความเป็นมืออาชีพ มีความเป็นอยู่ มีครอบครัวที่อบอุ่น มีศีลธรรมอันดีงาม และเอื้ออาทรต่อตนเองและสังคม



พนักงานที่มีความสุขในการทำงานต้องสามารถสร้างสมดุลชีวิตบนโลกทั้ง 3 ใบของตนเองได้ (โลก 3 ใบประกอบด้วย โลกความสุขของตนเอง ของครอบครัว และขององค์กร/สังคม)



พนักงานที่มีความสุข จะสามารถจัดการตนเองเพื่อให้มีความสุขในการทำงานทั้ง 8 ด้าน (หรือ Happy 8) ซึ่งได้แก่ (ชาญวิทย์ วสันต์ธนรัตน์, จุลยวรรณ ค้วงโคตะ, และนพพร ทิแก้วศรี, 2556)

1. Happy Body การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการระของผู้อื่น
2. Happy Heart การเป็นผู้ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น
3. Happy Relax การเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
4. Happy Brain การเป็นผู้รักการเรียนรู้และเป็นมืออาชีพในงานของตนเอง
5. Happy Soul การเป็นผู้มีคุณธรรมและความกตัญญู
6. Happy Money เป็นผู้ใช้เงินเป็น
7. Happy Family เป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้
8. Happy Society เป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร/ สังคมของตนเองได้





การสังเคราะห์วิธีสร้างความสุขด้วยตนเองของหนังสือเล่มนี้ สังเคราะห์มาจากเนื้อหาหนังสือต่างๆ ได้แก่

1. หลากความคิด...ชีวิตคนทำงาน
2. 9 องค์กร 9 ความคิด
3. ปันสุขปี 1 และปี 2
4. สมดุลแห่งสุข

โดยเฉพาะหนังสือปันสุข ปี 2 ซึ่งศูนย์องค์กรสุขภาวะได้รวบรวมเรื่องเล่าในหัวข้อ "เทคนิคเพื่อการจัดการตนเองให้มีความสุขในการทำงาน" จำนวน 140 เรื่อง ทั้งในมุมมองของผู้ประกอบการ ผู้จัดการ พนักงานและข้าราชการ หนังสือเล่มนี้นำเสนอตัวอย่างของพฤติกรรม ทักษะ และเรื่องเล่าของบุคคลต่างๆ ซึ่งในเรื่องเล่านี้จะแฝงวิถีคิด การเห็นประโยชน์ หรือทัศนคติ ทั้งนี้การสร้างทัศนคติที่ดีจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีด้วย

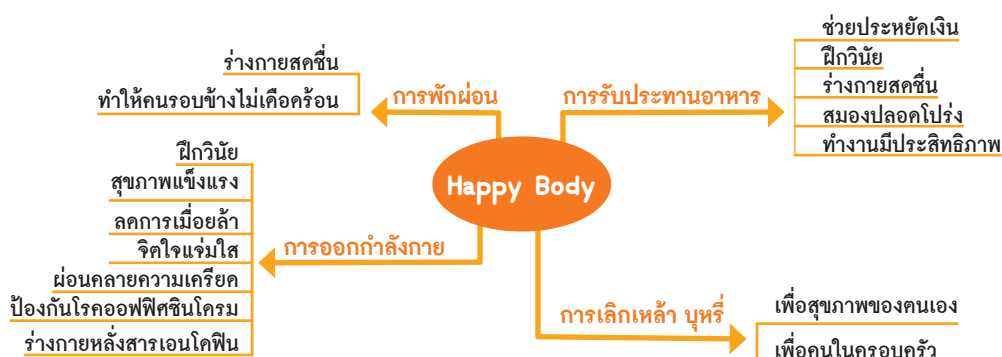
กล่าวโดยสรุป หนังสือเล่มนี้นำเสนอแนวทางจัดการตนเองเพื่อให้มีความสุขในการทำงาน ทั้งการสร้างทัศนคติและพฤติกรรมที่ดี ซึ่งสังเคราะห์มาจากแนวทาง / เทคนิคการสร้างความสุขในการทำงานของบุคคลต่างๆ





Happy Body

Happy Body หมายถึง การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี คุณตนเองไม่ให้ เป็น
ภาระของผู้อื่น บุคคลที่มี Happy Body คือมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและ
จิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน
(ชาลววิทย์ วสันต์อนารักษ์, จุลยวรรณ ค้วงโคตะ, และนพพร ทิแก้วศรี, 2556)



การทำให้ตนเองมีความสุขด้านร่างกาย (Happy Body) มีแนวทางหลัก 4
แนวคิดคือ การพักผ่อน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มี
ประโยชน์ การเลิกเหล้าและบุหรี่

การพักผ่อน

การนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีก็จริง แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องนอนให้มากสำหรับผมแล้ว ในแต่ละวันจะนอนแค่ตื่น เมื่อตื่นแล้วหากร่างกายยังเพลียจะนอนต่อ แต่ถ้าตื่นแล้วรู้สึกสดชื่นก็จะพอ แม้จะนอนเพียงเวลาสั้นๆ ร่างกายจะบอกเองว่าพอหรือไม่พอ

อิทธิพร วันดี จากหนังสือ "ปีสุขปี 2"

การทำงานหามรุ่งหามค่ำตลอดวัน ตลอดคืน โดยไม่พักผ่อน การทุ่มเทให้กับการทำงานจนลืมนึกถึงสุขภาพ ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อตัวเราเองโดยตรงแล้ว ยังมีผลกระทบต่อคนรอบข้างของเราอีกด้วย

สมบัติ หวังใจสุข จากหนังสือ "ปีสุขปี 2"

การจัดสรรเวลาจะช่วยให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งคุณภาพชีวิตประกอบด้วย กายและใจ ด้านร่างกายให้ความสนใจเรื่องการกินและออกกำลังกาย ด้านสุขภาพจิตใจต้องไม่หดหู่ หรือเครียด

กอบกาญจน์ สุริยศักดิ์ วัฒนวรการ

จากหนังสือ "หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน"



การออกกำลังกาย

เราจะรู้ตัวเองว่าการออกกำลังกายแบบไหนที่เหมาะสมกับตัวเอง ร่างกายจะบอกเราเอง ผมไม่เคยเข้าฟิตเนสตามแฟชัน แต่ออกกำลังกายด้วยการ ว่ายน้ำ วิ่ง เดิน ขี่จักรยาน โดยสร้างวินัยให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ไม่มีสูตรว่าต้องกี่วัน กี่ชั่วโมง วันไหนอยากออกกำลังกายแบบไหนก็ทำแบบนั้น

อิทธิพร วันดี จากหนังสือ "ปีสุขปี 2"





ออกกำลังกายทุกเย็นหลังจากเลิกงาน 1-2 ชั่วโมง จะส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง ไม่ป่วยง่าย การออกกำลังกายไม่ได้ส่งผลดีต่อร่างกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลให้จิตใจแจ่มใสขึ้นและยังส่งผลให้เรารู้จักจัดสรรเวลา สร้างวินัยให้ตนเอง

นภาพร สีใส จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

เคลื่อนไหว เดินไปมาบ้าง คนส่วนใหญ่นั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ร่างกายจึงปวดคอ บ่า ไหล่ เป็นโรคออฟฟิศซินโดรม ควรเปลี่ยนอิริยาบถให้เลื้อยคลมเดินสลับ ส่งเลือดขึ้นไปส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างทั่วถึง

ศุภกร คุณพงษ์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ผมชอบออกกำลังกาย เพราะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานที่พบมาทั้งวัน นอกจากการคลายเครียดแล้ว ยังทำให้ สุขภาพดีด้วย

ปฏิภาณ แก้วทิพย์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"



การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ช่วยให้ร่างกายนำสารอาหารไปใช้ได้ครบถ้วน ส่วนการออกกำลังกายไม่เพียงแต่จะสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายเพียงเท่านั้น ยังทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข (เอนโดฟิน) และช่วยสร้างเสริมความคิดค้นบวก

ยุทธศักดิ์ อมรปิยะกิจ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"



การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ผมมีน้ำหนัก 62 กิโลกรัมติดต่อกันมาเป็นเวลามากกว่า 10 ปี อาจมีवल
ลบบ้างไม่เกิน 1 กิโลกรัม เป็นการฝึกวินัยการกินโดยไม่กินตามใจปาก และ
กินอาหารที่ร่างกายต้องการจริงๆ ซึ่งทำให้ได้สุขภาพที่ดี และที่สำคัญอีกอย่าง
หนึ่งคือ มีเงินเหลือเก็บ เพราะไม่ต้องกินของที่เกินความต้องการของร่างกาย
จนอ้วน นั่นหมายถึงค่าใช้จ่ายเพิ่ม และไม่ต้องเสียเงินซื้อเสื้อผ้าใหม่เปลี่ยน
ตลอดเวลา

อิทธิพร วันดี จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ คีมน้ำสะอาดในปริมาณที่มากพอ
ให้พลังงานแก่ร่างกาย เติมความสดชื่น และเพิ่มพลังความคิดในการทำงาน
เมื่อสุขภาพดีก็ไม่ใช่อุปสรรคในการทำงาน เกิดความคิดดีๆ ในการทำงาน
ผลงานก็ออกมาดีตามไปด้วย

ศุภกร คุณพงษ์ จากหนังสือ "บันสุขปี 2"



การเลิกเหล้าและบุหรี่

คุณพัก จันโชติ อายุ 72 ปี เลิกเหล้าและบุหรี่ตั้งแต่อายุ 55 ปีโดยเลิก
เหล้าก่อนบุหรี่ประมาณ 6 เดือน จุดเปลี่ยนที่ทำให้เลิกเหล้าคือ อยู่ๆ ก็ล้มลง
และตัวเริ่มสั่น ใจสั่น อาเจียน แพทย์พยายามถามว่า "ไม่รักคนรักลูกบ้างหรือ"
หมอบอกว่า "ถ้าอยากอยู่ต่อต้องเลิกเหล้า" ตอนนั้นกลับมาคิดว่า หลานก็เพิ่ง
คลอด ต้องดูแลหลานจึงพยายามเลิกและคิดเสมอว่า "เพื่อลูก เพื่อหลาน เพื่อ
ชีวิตของเราเอง" หลังจากเลิกดื่มเหล้าได้ 6 เดือนก็มีความคิดที่จะเลิกสูบบุหรี่
เพราะเห็นสื่อรณรงค์และเป็นห่วงสุขภาพ ประกอบกับคิดว่าเลิกเหล้ายังเลิก
ได้ ทำไมจะเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้

จากหนังสือ "สุขภาพของพนักงานคือ...พื้นฐานขององค์กรแห่งความสุข"



สรุป

กิจกรรม	พฤติกรรม	ทัศนคติ
การพักผ่อน	- นอนให้เพียงพอ - การแบ่งเวลา ระหว่างการทำงาน และการพักผ่อน	- การนอนอย่างเพียงพอ จะทำให้ร่างกายสดชื่น - การทำงานหนักโดยไม่พักผ่อน ทำให้สุขภาพ แย่ลงและทำให้บุคคล รอบข้างเดือดร้อน
การออกกำลังกาย	- เลือกวิธีการ ออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับตัวเอง - สร้างวินัย ในการออกกำลังกาย - ออกกำลังกาย หลังเลิกงาน - การเคลื่อนไหว ร่างกาย	- การออกกำลังกายคือ การฝึกวินัย - การออกกำลังกายทำให้ ร่างกายแข็งแรง - การออกกำลังกาย ช่วยลดความเมื่อยล้า จากการทำงาน - การออกกำลังกาย ทำให้จิตใจแจ่มใส - การออกกำลังกาย ช่วยลดความเครียด - การออกกำลังกาย ช่วยป้องกันโรคออฟฟิศ ซินโดรม



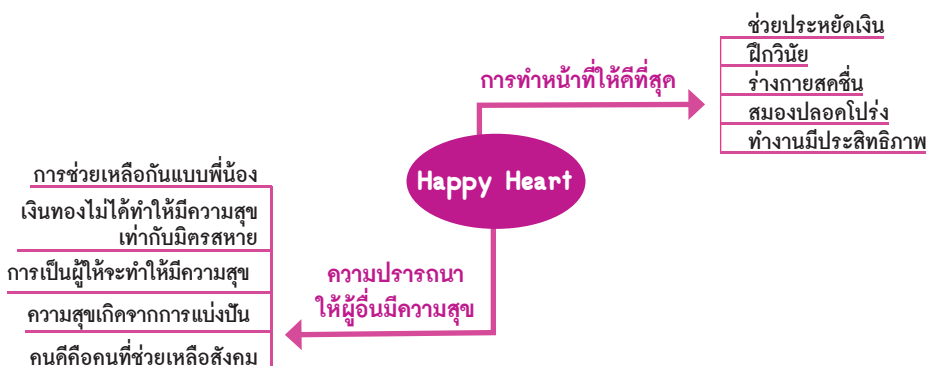
กิจกรรม	พฤติกรรม	ทัศนคติ
การรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์	- การเลือก รับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์	- การเลือกรับประทาน ที่มีประโยชน์และในปริมาณ ที่พอคิช่วยทำให้ประหยัดเงิน - การเลือกรับประทาน อาหาร คือการฝึกวินัย - การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ทำให้ร่างกาย สดชื่น - การรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ทำให้ สมองปลอดโปร่ง - การรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ทำให้ทำงาน มีประสิทธิภาพ
การเลิกเหล้า และบุหรี่	- เลิกดื่มเหล้า - เลิกสูบบุหรี่	- การดื่มเหล้าและ สูบบุหรี่ทำให้ร่างกาย ทรุดโทรม - การดื่มเหล้าและ สูบบุหรี่ทำให้คนใน ครอบครัวเป็นห่วง





Happy Heart

Happy Heart หมายถึง การเป็นผู้ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น บุคคลที่มี Happy Heart คือ มีน้ำใจ การคิดถึงคนอื่น มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน การรับทราบของเจ้านาย ลูกน้อง บทบาทของคุณพ่อ บทบาทของคุณแม่ และ ผลของการกระทำของตนเองต่อสิ่งต่างๆ (ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, จุลัยวรรณ ค้วงโคตะ, และนพพร ทิแก้วศรี, 2556)



การทำให้ตนเองมีความสุขด้าน Happy Heart มีแนวทางดำเนินแบ่งเป็น 2 วิธีการหลักได้แก่ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข และการทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด

ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข

ในฐานะที่ผมเป็นเจ้าขององค์กร ผมยอมเสียบางอย่างที่จำเป็น เช่น ผลกำไร เพื่อให้พนักงานอยู่กันอย่างมีความสุขและไม่กดดัน เป็นการซื้อใจพนักงานด้วยและเป็นการช่วยเหลือกันในฐานะพี่น้อง ผมและภรรยามีแนวคิดเหมือนกันว่า การทำงานหรือทำธุรกิจเราต้องการ Maximize Happiness ไม่ใช่ Maximize Profit จึงทำให้ครอบครัวเรามีมิตรสหายมาก ผมค้นพบว่า เงิน ถึงแม้จะมีมากก็ไม่ได้เกิดความสุขมากขึ้น

มนัส รักชื่อ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

การรู้จักเป็นผู้ให้ การเป็นผู้ให้จะทำให้เรามีความสุขมากกว่าการรับการให้ในที่นี้หมายถึงความรวมถึงทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการให้ความช่วยเหลือให้ความรู้สึกดีๆ ให้กำลังใจ ให้โอกาสเพื่อนร่วมงาน ที่สำคัญที่สุด ก็คือ การให้อภัย การให้อภัยกันในที่ทำงานเป็นสิ่งที่จำเป็นถึงแม้ว่าจะทำได้ยากก็ตาม

สุชาติ สดพร จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ตัวเราเองมีความรู้เรื่องการเปลี่ยนสิทธิ์โรงพยาบาล สิทธิ์บัตรทอง เมื่อพบว่ามีใครเดือดร้อนเรื่องนี้เราก็ช่วยเหลือ การแบ่งปันและการช่วยเหลือกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็กน้อย ก็ทำให้เรารู้สึกมีความสุขที่ได้แบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น

สุพร วัชรณกุล จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

เราพูดกันเยอะเรื่องความดี การเป็นคนดี เมื่อก่อนผมถูกสอนว่า การเป็นคนดีต้องเป็นแบบนั้น แบบนี้ แต่วันนี้ผมคิดว่า การเป็นคนดีตามลำพังมันไม่พอ ผมเชื่อว่า มีคำจำนวนมาก ถ้ามีไม้บรรทัดนำมาวัดอะไรสักอย่าง รับรองได้ว่าในความเป็นคนดี ไม่ค่าพร้อย ไม่ผิดศีลธรรม จริยวัตรทุกอย่างดี มีคนเป็นแบบนี้จำนวนมาก แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ คุณไม่ก้าวออกไปรับผิดชอบอะไรที่มันควรจะมีในสังคมนี้เลย แม้แต่ช่วยเหลือคนอื่น อาจไม่ใช่เป็นคนดีที่เพียงพอ

สุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ จากหนังสือ "หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน"





การทํานานที่ของตนเองให้ดีที่สุด

การที่ได้เห็นคนที่เรารักมีความสุข เมื่อฉันได้เห็นรอยยิ้มของพ่อแม่มันทำให้ฉันมีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป ฉันมีความสุขและภูมิใจที่ได้ส่งเงินที่หามาจากการทำงานของฉันให้กับพ่อแม่ ถึงแม้เงินจำนวนนั้นไม่ได้มากมายนัก

ปาริชาติ หนูแสนทอง จากหนังสือ "คนปันสุข ปี 1"

ก่อนจะมาเป็นข้าพเจ้าที่แข็งแกร่งอย่างทุกวันนี้ ข้าพเจ้าต้องผ่านความทุกข์มาอย่างมากมาย มีชีวิตที่มีความทุกข์ สามีตาย จึงต้องเลี้ยงลูกคนเดียว ทุกวันนี้ข้าพเจ้าดำเนินชีวิตตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คือ เดินตามทางสายกลาง ไม่น้อยเกินไปและมากเกินไป ถ้าข้าพเจ้าเห็นเพื่อนมีปัญหา เราปลอบเขาให้คลายทุกข์ได้ก็จะทำ ทุกวันนี้คิดเสมอว่า จะทำตัวให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือกิจกรรมของบริษัท และเป็นคนดีต่อสังคมและประเทศชาติ ทำโดยไม่หวังผลตอบแทนเพราะเป็นความสุขอย่างหนึ่งของข้าพเจ้า

ละอียด ทองใบ จากหนังสือ "ปันสุขปี 1"

การทำงาน หากเราไม่รู้จักคิดและทำความเข้าใจว่างานแต่ละงานย่อมมีปัญหาทั้งสิ้น ยิ่งทำงานร่วมกับคนอื่น บางที่เราอาจไม่รู้ว่าเราคือตัวปัญหา ทำความหนักอกหนักใจให้เพื่อนร่วมงาน เพราะมนุษย์มักคิดเข้าข้างตัวเองว่าเป็นฝ่ายทำดี ทำถูกต้อง อันนี้ทำให้เกิดความทุกข์

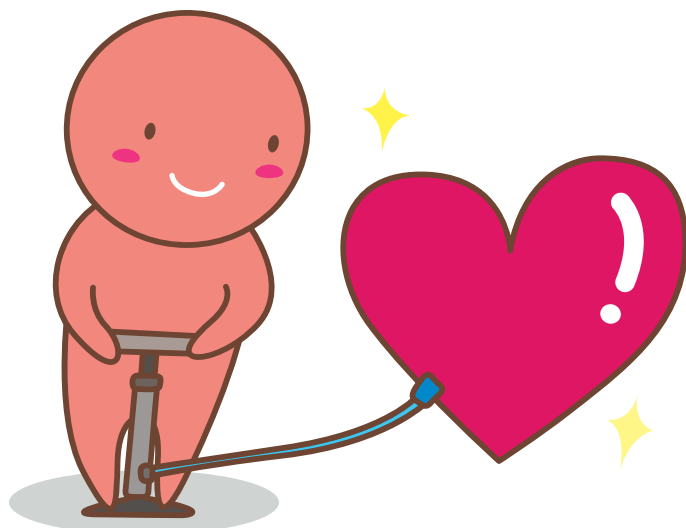
บุญเลิศ ศษายุทธเดช จากหนังสือ "หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน 2"

ผมกลับมาคิดทบทวนและมองว่าคนที่ทำงานหนักกว่าเพื่อนร่วมงานไม่ได้หมายความว่า เขาอ่อนแอ แต่เขาเข้มแข็งมากกว่า เข้มแข็งทั้งวิธีคิดและการกระทำ คือเขาคิดแต่ว่าจะทำให้ผู้รับบริการ หรือส่งงานที่มีคุณค่าต่อผู้อื่นอย่างไร และการทำงานแม้เขาจะเหนื่อยแต่เขาก็ได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ซึ่งผมก็ได้บทเรียนจากการสอนเกษตรทฤษฎีใหม่แก่ผู้ต้องขัง จนทำให้ผมมีส่วนฝึกอบรมเด็กที่สามารช่วยพี่สาว ญาติพี่น้องและคนในชุมชนได้

ขวัญไชย สันติภราภพ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

คนเราทำอะไรให้สำเร็จได้จริง มันต้องทุ่มเททั้งชีวิตจิตใจ ไม่ใช่ 8 โมงเช้าถึง 5 โมงเย็น ประสิทธิภาพในการทำงานของผม คือทำอะไรต้องจริงจัง เราจะได้ไม่เสียใจภายหลัง ถ้ามันไม่สำเร็จก็ไม่สำเร็จ ได้ทำเต็มที่แล้ว

สุรพร สิมะกุลอร จากหนังสือ "หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน 2"



สรุป

กิจกรรม	พฤติกรรม	ทัศนคติ
ความปรารถนา ให้ผู้อื่นมีความสุข	- การไม่เอาใคร จนเป็นการเอาเปรียบ ผู้อื่น - การให้ความ ช่วยเหลือเพื่อร่วมงาน - การให้กำลังใจ เพื่อนร่วมงาน - การให้เพื่อนปรับทุกข์ - การคิดถึงบุคคล ที่รัก โดยเฉพาะ สมาชิกในครอบครัว - การให้โอกาส - การให้อภัยผู้อื่น - การพูดจาสุภาพ - การทำกิจกรรมเพื่อ สังคม	- การไม่เอาเปรียบ พนักงานเป็นการช่วยเหลือ กันแบบพี่น้อง - เงินทองไม่ได้ทำให้ มีความสุขเท่ากับมิตรสหาย - การเป็นผู้ให้จะทำให้ มีความสุข - ความสุขเกิดจาก การแบ่งปัน - คนดีคือคนที่ ช่วยเหลือสังคม





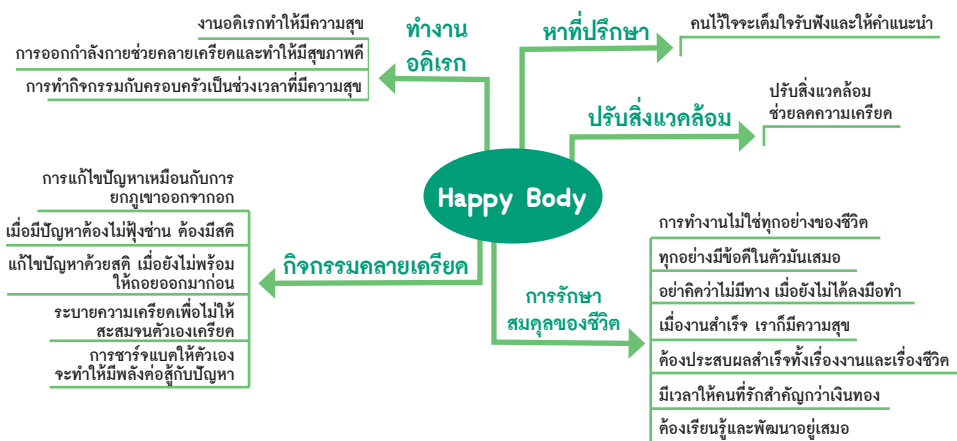
กิจกรรม	พฤติกรรม	ทัศนคติ
การทำหน้าที่ ของตนเอง ให้ดีที่สุด	- ความตั้งใจที่จะ ทำหน้าที่ของตน ให้ดีที่สุด - มุ่งมั่นและทุ่มเท ให้กับการทำงาน - การวางแผนการ ทำงาน - การพัฒนาตนเอง เพื่อให้เชี่ยวชาญในงาน	- การเห็นพ่อแม่มีความสุข คือความสุขของเรา - การทำให้ผู้รับบริการ มีความสุข - การส่งมอบผลงานที่ดี เพื่อให้ผู้อื่นมีความสุข - ผู้ที่ทำงานเพื่อผู้อื่น คือผู้ที่เข้มแข็งที่สุด - การเป็นคนที่มีคุณค่า คือการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น - ต้องเชี่ยวชาญในงาน เพื่อไม่ให้มีปัญหา กับเพื่อนร่วมงาน - การวางแผนการทำงาน เพื่อไม่ให้กระทบกับ เพื่อนร่วมงาน - การทำงานให้เต็มที่ เพื่อไม่ให้เสียใจว่า ไม่ได้พยายาม





Happy Relax

Happy Relax หมายถึง การเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง บุคคลที่มี Happy Relax คือการรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อชีวิตในการทำงาน และ/ หรือการดำเนินชีวิตประจำวันมีความเครียดต้องหาวิธีผ่อนคลายเพื่อรักษาสมดุลของชีวิตไว้ (ชาณุวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, จุลยวรรณ ค้วงโคตะ, และนพพร ทิแก้วศรี, 2556)



การทำให้ตนเองมีความสุขด้าน Happy Relax มีแนวทางดำเนิน 5 วิธีการหลักได้แก่ การทำงานอดิเรกที่ชอบ การทำกิจกรรมคลายเครียด การหาที่ปรึกษา การปรับสิ่งแวดล้อม และการรักษาสมาคมของชีวิต



การทำงานอดิเรกที่ชอบ

ยามว่างผมจะขี่มอเตอร์ไซด์ฮาร์เลย์ ไปต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ ออกกำลังกายเช่น คีกอล์ฟ ดำน้ำ ปั่นจักรยาน และยิงปืน ผมคิดว่าทุกกิจกรรมล้วน สร้างสรรค์ความสุขที่แตกต่างกัน

มนัส รักชื้อ จากหนังสือ "ป๊นสุขปี 2"

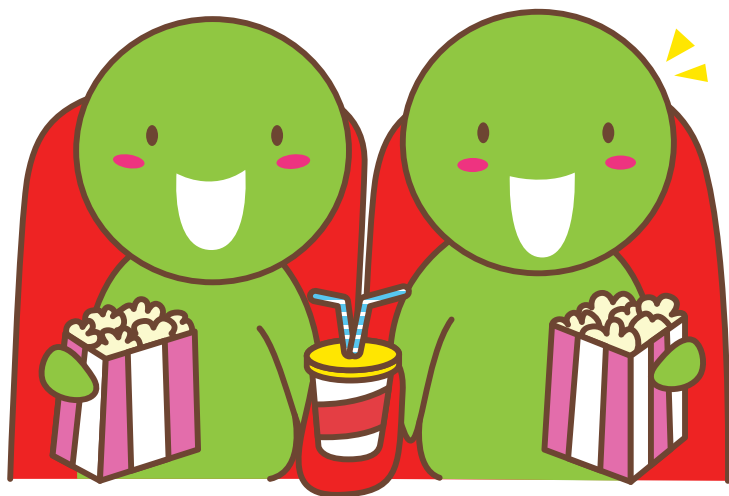
ผมชอบออกกำลังกาย มันช่วยให้ผมผ่อนคลายจากการทำงานเครียดมาตลอดทั้งวัน นอกจากการคลายเครียดแล้ว เรายังได้ สุขภาพกลับมาอีก

ปฏิภาศ แก้วทิพย์ จากหนังสือ "ป๊นสุขปี 2"

งานอดิเรกที่ผมรักคือการทำอาหาร การมีโอกาสดำเนินทางบ่อยๆ ทำให้ผมได้ชิมอาหารของภูมิภาคต่างๆ ของโลก ซึ่งผมจะจำรสชาติไว้และทดลองทำเพื่อให้ครอบครัวประทับใจ การได้ทำอาหาร และได้สอนให้ภรรยาและลูกทำอาหารเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่พิเศษของผม บางครั้งเราทดลองทำผิดบ้าง ถูกบ้างแต่เราก็มีความสุข

Shoji Yamada จากหนังสือ "ป๊นสุขปี 2"





การทำกิจกรรมคลายเครียด

กรณีมีปัญหาเรื่องงานก็ให้หาทางแก้ที่ถูกต้อง ไม่หนีปัญหา ไม่เก็บปัญหาไว้คนเดียว ถ้าปัญหานั้นเป็นปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง ก็เลือกวิธีการสอบถามผู้รู้ เช่น ปรึกษาหัวหน้า ปรึกษาเพื่อนๆ อย่างกลัวว่าคนอื่นจะมองว่าเราโง่ เราต้องยอมรับว่าคนเราไม่เก่งหรือรู้ทุกเรื่อง ทั้งนี้ต้องแจ้งเหตุของปัญหาคำวจาอันไพเราะ อย่าใช้อารมณ์ถึงแม้จะรู้ว่าใครผิดก็ตาม ปัญหาต่างๆ ก็จะถูกแก้ไขด้วยความเต็มใจจากคนที่เราเข้าไปขอความช่วยเหลือ ยกความหนักใจที่เก็บไว้คนเดียวให้หายไป เหลือแต่ความสุขและมีคุณภาพดีจากบุคคลอื่นที่มากขึ้นอีกด้วย

รุทธาพิทย์ รวิศพรวัฒน์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

หากเกิดความเครียดจากการทำงานมากๆ สิ่งที่ผมจะกำจัดความทุกข์หรือความเครียดออกจากตัวผมคือ ผมจะเดินออกจากห้องทำงาน ไปนั่งใต้ต้นไม้สูดอากาศข้างนอกให้จิตใจได้ผ่อนคลาย หรืออีกวิธีคือผมจะเดินเข้าไปในห้องน้ำส่องกระจกดูหน้าตัวเองและถามตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้น เราเป็นอะไร เพื่อให้ได้คำตอบและทบทวนตนเองจนมีสติพร้อมจะรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น จึงกลับไปทำงานต่อ

สขวัฏ กำแพงสิน จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"



หากหนูรู้สึกเครียดหรือเหนื่อยกับการทำงาน หนูชอบไปเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง เดินอยู่บ้านเล่นๆ คนเดียว (ไม่ได้บ้า) นะคะ แอ่อยากระบายความเครียดออกมา หนูเดินเพื่อปลดปล่อยความเครียดและอารมณ์ที่ไม่ดี หรือบางครั้งก็ไปพบปะกับเพื่อนๆ สมัยเรียน ได้พูดคุย ได้เล่าในสิ่งที่พบเจอ และหาเวลาว่างนัดกันออกไปกินหมุุ่ม สัมคำ แอ่ก็รู้สึกสุขใจ เมื่อเจอหน้าเพื่อนๆ วิธีนี้ก็ถือเป็นการระบายให้เพื่อนที่สนิทได้ฟังหรือได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้คำแนะนำจากเพื่อนก็ทำให้เรารู้สึกสบายใจ

เยาวเรศ พลหนองหลวง จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

วิธีหนึ่งที่ฉันใช้เพื่อจัดการความเครียด คือ ไปเที่ยวพักผ่อนในที่ธรรมชาติ อย่างเช่นทะเล วิธีนี้เป็นเหมือนการชาร์ตพลังให้กับตัวเอง ธรรมชาติจะช่วยบำบัดเราได้ ดังนั้นการใช้ชีวิตของคนเรากำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด หากเราไม่มีกำลังใจ เราก็ไม่สามารถต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ เมื่อเราขาดกำลังใจ เราก็จะรู้สึกท้อแท้

บัณฑิตย์ อินทุฤทธิ์ จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

หาโอกาสทำสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทายกว่าเดิม เราอาจต้องการเปลี่ยนงานเพราะรู้สึกว่าการที่เราทำอยู่ไม่มีอะไร ท้าทายเราอีกแล้ว ลองหาโอกาสฝึกฝนทักษะใหม่ๆ ด้วยตัวเอง เรียนรู้เทคโนโลยีต่างๆ ที่เราชอบ พบปะผู้คนใหม่ๆ หรือหาสิ่งที่ท้าทายให้ตัวเองได้เปลี่ยนบรรยากาศ เช่น อาสาช่วยงานในส่วนอื่นที่เราสนใจ อาจช่วยให้เราไม่จมอยู่กับความรู้สึก เพราะอย่างน้อยเราก็มียังมีอย่างอื่นให้คิด ให้ทำอีกตั้งเยอะ

ณัฐนิษฐ์ รักชาติวงศ์ จากหนังสือ "บันสุขปี 2"





เมื่อคิดค้นได้เริ่มคิดแล้ว ก็เริ่มต้นจากการเดินเข้าร้านขายหนังสือตามห้างสรรพสินค้าทั่วไป เช่น ร้านนายอินทร์ ซีเอ็ดบุ๊ค หนังสือโพลิน เลือกซื้อหนังสือที่เกี่ยวกับข้อคิดในการทำงาน ความสุขในการทำงาน ทศนคติในการทำงานต่างๆ อะไรมากมายนี้ เวลาทำงานแล้วเกิดความเครียดหรือมีประเด็นอะไรที่เป็นปัญหาและเราเคยอ่านผ่านหูผ่านตาจากหนังสือเหล่านั้นเราก็จะนึกถึง ซึ่งทำให้เราปรับเปลี่ยนจากความทุกข์ ความเครียดให้กลับกลายมาเป็นความสุขได้อย่างไม่ยากเลย เมื่อคิดค้นได้ลองใช้วิธีนี้แล้วประสบความสำเร็จ คิดค้นก็ได้ลองหาหนังสือธรรมะเกี่ยวกับการทำงานซึ่งในปัจจุบันสำนักพิมพ์ต่างๆ พิมพ์ออกมาจำหน่ายมากมาย ฉะนั้นนำมาอ่านก็สามารถเป็นตัวช่วยที่ทำให้การทำงานของคิดค้นมีความสุขมากยิ่งขึ้นด้วย

เกศรินทร์ เพ็ชรรัตน์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

คนทำงานก็มีความเครียดที่แตกต่างกันออกไป บางคนอาจจะไม่ชอบงานที่ทำ บางคนอาจจะเข้ากับที่ทำงานไม่ได้ บางคนได้รับมอบหมายงานที่ยากก็หวั่นวิตกว่าตัวเองจะทำได้ ที่กล่าวมานี้ล้วนเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดทั้งนั้น ซึ่งผลพวงแห่งความเครียดนี้อาจทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวังก็เป็นไปได้ จะอย่างไรก็ตามเราก็ต้องทำงานต่อไป จะละทิ้งหน้าที่ของคนที่ไม่ได้ อีกทั้งเราก็ไม่สามารถหนีความเครียดได้ ดังนั้นเราจะต้องทำงานควบคู่ไปกับการหาวิธีจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นให้หมดไป โดยอาจจะหากิจกรรมที่สร้างสรรค์ทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง นวดบอบเบาหรือพูดคุยกับเพื่อนๆ ให้รื่นเริงบันเทิงใจ หรือจะออกกำลังกายให้สมองปลอดโปร่งโล่งสบายจะได้ไม่ต้องคิดมาก ปล่อยปละความเครียดไปเสียบ้าง หากมัวจมปลักอยู่กับความเครียดก็มีแต่จะทำให้สภาวะทางอารมณ์ของเราติดลบลงไป ทำให้สภาพจิตใจเศร้าหมอง ชีวิตก็ไม่มีความสุข หรืออาจจะหันหน้าเข้าธรรมะชั่วขณะ โดยการปฏิบัติธรรมเพื่อเรียกสติกลับมา จะได้ไม่ฟุ้งซ่านไปมากกว่าเดิม ทั้งยังเป็นการสร้างสมดุลทางอารมณ์ ทำให้มีจิตใจที่แจ่มใส สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในทุกๆ ที่ทุกเวลาอีกด้วย

พัชรีย์ สีทอง จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

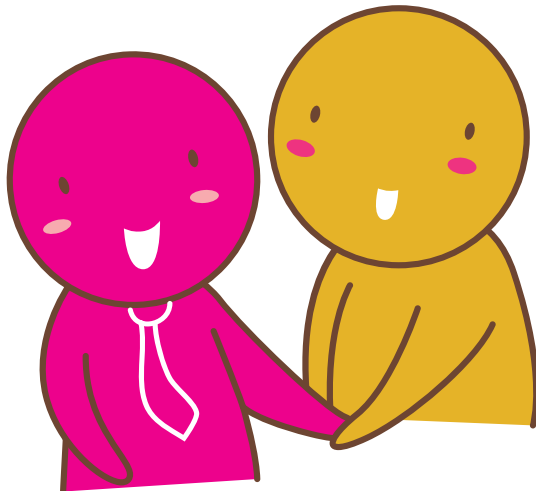
การหาที่ปรึกษา

เพื่อนในที่ทำงานคือสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ เพื่อนที่มีไลฟ์สไตล์หรือภูมิหลังคล้ายคลึงกับเราช่วยแบ่งเบาความเครียดได้ไม่น้อยในยามที่อยากระบายให้ใครสักคนฟัง แม้บางปัญหาเพื่อนแทบจะไม่ได้ช่วยหรือมีส่วนเกี่ยวข้องอะไรเลย แต่อย่างน้อยก็ยังมีคนที่น่าสนใจ คอยรับฟังเรื่องราว และเป็นกำลังใจให้เราเสมอ

ศุภกร ตุณพงษ์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

หลายคนบอกว่าไม่ควรนำเรื่องงานไปคุยที่บ้านผมไม่ค่อยเห็นด้วยนัก ทุกครั้งที่ผมมีปัญหาในการทำงาน ผมมักพูดคุยกับคนในครอบครัว ปรึกษาหารือ มันช่วยให้ผมผ่อนคลาย และได้ความคิดดีๆ กลับมาแก้ปัญหให้กับตัวเอง ทุกครั้ง ผมว่ามันดีกว่าการเก็บปัญหาไว้คนเดียว ทำให้เราเก็บกด และหมกมุ่นอยู่ปัญหาจนทำลายชีวิต ครอบครัวเป็นไหนๆ

ปฏิกาน แก้วทิพย์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"





การปรับสิ่งแวดล้อม

การเสริมสร้างบรรยากาศในการทำงานให้น่าอยู่ เป็นวิธีการหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้เราทำงานได้อย่างมีความสุข โดยนำวิธีการเปลี่ยนแปลงสถานที่ และปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานของเราให้มีความสดชื่น และน่าอยู่ได้ ด้วยวิธีการต่างๆ อาทิ การจัดแจกันดอกไม้ที่โต๊ะทำงาน การเปลี่ยนวัสดุอุปกรณ์ภายในสำนักงานให้มีความสวยงาม สบายตา เป็นต้น ข้าพเจ้าก็นำการเสริมสร้างบรรยากาศในการทำงานให้น่าอยู่โดยการจัดเอกสารและที่นั่งทำงานให้เรียบร้อย คุุสะอาด และสบายตาอยู่เสมอ หรือเปลี่ยนแปลงการวางตำแหน่งที่ตั้งของอุปกรณ์ต่างๆ และนำของใช้ที่สีสันสวยงาม สบายตามาใช้ในการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะช่วยเสริมสร้างบรรยากาศในการทำงานให้เราารู้สึกสดชื่นขึ้น และมีกำลังใจในการทำงานเพิ่มมากขึ้นได้

เศรษฐพงศ์ นิมิตกิจบุญ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

สร้างพื้นที่ผ่อนคลายส่วนตัว ในชีวิตประจำวันจะต้องใช้เวลาในที่ทำงานอย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าในขณะที่ทำงานจะมีแต่ความตึงเครียดแต่เพียงอย่างเดียว เราจึงสามารถสร้างบรรยากาศผ่อนคลายได้ด้วยตัวเองง่ายๆ เช่น ตกแต่งพื้นที่ส่วนตัวในที่ทำงาน จัดโต๊ะทำงานให้รู้สึกสบายและผ่อนคลายที่สุดเท่าที่จะทำได้ และไม่ขัดต่อกฎระเบียบของบริษัท เพียงเท่านี้ก็มีอารมณ์ในการทำงานเพิ่มมากขึ้น

ศุภกร ศุภพงษ์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

การรักษาสมดุลของชีวิต

การทำงานก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตเท่านั้น ชีวิตคนเราทุกคนมีอีกหลายด้านที่ยังคงต้องพบเจอ เพราะฉะนั้นไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น คิฉินก็คิดเสมอว่ามันต้องผ่านไปได้ พยายามคิดในแง่บวกเข้าไว้เพื่อความสุขใจจะได้มีความสุข

เกศรินทร์ เพ็ชรรัตน์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ค้นหาสิ่งที่เราชอบในสิ่งที่เราเกลียด แม้ว่าตอนนี้เราจะรู้สึกเกลียดงานของเรา แต่เชื่อว่าเราไม่น่าจะเกลียดงานทั้งหมด น่าจะมีบางอย่างที่เราชอบทำอยู่บ้าง หรืออย่างน้อยเราก็ต้องเคยชอบมาก่อน ไมอย่างนั้นเราคงไม่ตัดสินใจทำงานนี้ตั้งแต่แรกหรือจริงไหม

ณัฐนรินทร์ รักษาवास จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

มีหลายต่อหลายคนที่มีความรู้สึกไม่รักในองค์กรที่กำลังทำงานอยู่ ไม่มีความรู้สึกผูกพันกับองค์กร และมีความรู้สึกที่ "ทนอยู่" เพื่อรอรับเงินเดือนเมื่อครบสิ้นเดือนเท่านั้น มักจะต่อว่าหรือพูดถึงองค์กรของคุณในทางที่ไม่ดี อย่าลืมนะว่าคุณเองเลือกที่จะทำงานอยู่ในองค์กรแห่งนี้ซึ่งอาจถือได้ว่าเป็นบ้านที่สองของคุณ โดยคุณต้องใช้เวลาอยู่ในบ้านหลังที่ 2 แห่งนี้อาจมากกว่าเวลาที่คุณอยู่ในบ้านของคุณเสียอีก และเพราะคุณเลือกที่จะทำงานในองค์กรนี้ แล้วทำไมไม่เลือกที่จะรักในองค์กรที่คุณกำลังใช้ชีวิตร่วมด้วย ดังนั้นขอให้อยู่คิดไปว่าไม่มีองค์กรไหนที่เห็นความสำคัญของตัวคุณ นอกจากองค์กรที่คุณกำลังทำงานอยู่ เพราะเขาขอบคุณและยอมให้คุณมาร่วมงานด้วยซึ่งเค้าเห็นศักยภาพและความสามารถของตัวคุณเอง คิดเพียงเท่านั้นคุณจะมีความรู้สึกดี ๆ กับองค์กรของคุณ อาจไม่ถึงขนาดว่าจะต้องรักหรือผูกพันก็ได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความสุขในการทำงานให้กับองค์กรของคุณเอง

ศุภณีย์ เครือปาละ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"





เราต้องอยู่กับความเป็นจริง เราไม่ควรออกจากงานถ้ายังหางานใหม่ไม่ได้ เพราะอย่างน้อยเราก็ก็นั่งทำงาน ทำ แม้ว่าเราจะเกลียดมันก็ตาม อย่าคิดว่าเราไม่มีทางเลือก ถ้าเรายังไม่ได้ลงมือค้นหาหนทางใหม่ๆ

ณัฐรินทร์ รักชาติวงศ์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ข้าพเจ้าเคยอ่านหนังสือเล่มหนึ่ง บอกว่าการทำให้โต๊ะทำงานดูโล่ง โปร่งสบาย เป็นระเบียบเรียบร้อยมีผลต่อระบบความคิด และการทำงาน แรกๆ ข้าพเจ้าไม่เชื่อ แต่ด้วยนิสัยที่ชอบทดลองเลยลองทำดู ซึ่งมีผลมากต่อความสำเร็จของงานทุกชิ้น เมื่องานสำเร็จ เราก็มีความสุข

ธารารัตน์ สัตยณะโม จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

คนเราต้องไม่ทุ่มเทกับงานมากเกินไป เรื่องเวลา จิตใจก็ตี อย่าปล่อยให้มันหย่อนยาน กลายเป็นไม่เหลือเวลาครอบครัว จนไม่มีความสุข แม้ว่าทำงานจนประสบความสำเร็จ หากที่บ้านไร้ซึ่งความสุข ก็ไม่ได้หมายความว่า ชีวิตเราประสบความสำเร็จ

ศ.นพ.ประภค วาทีสาธกกิจ จากหนังสือ "หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน"

การจัดสรรเวลาในการทำงานให้เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่ควรเล่น Social Network ในเวลางานมากเกินไป จนทำให้เกิดปัญหาทำงานไม่ทัน จะก่อความเครียด

นภาพร แก้วทอง จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

การจัดสรรเวลาในการทำงาน เรียงลำดับความสำคัญ อย่าให้งานล้นมือ หรือหมกไว้เป็นดินพอกหางหมู ไม่อย่างนั้นจะทำให้เครียดได้ และงานก็จะออกมาไม่ดี

เกียรติ นาวิณปกาสิทธิ์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"



จัดระเบียบการทำงาน ควรจัดสรรเวลาในการทำงาน จัดระเบียบตัวเอง ให้ดี อย่าให้เกิดภาวะงานล้นมือ ทำให้ไม่ทัน ก่อความเครียด และสุดท้ายผลงาน ออกมาไม่ดี ถ้าคุณสามารถควบคุมมันได้ คุณจะรู้สึกเบื่องาน ทั้งยังมีความมั่นใจ และมีแรงจูงใจในการทำงานมากขึ้น

ศุภกร ตุณพงษ์ จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

ผมมีเวลาให้พ่อแม่ มีเวลาได้พูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติ สังสรรค์กับเพื่อนฝูง มีเวลาอยู่คนเดียวเพื่อทบทวนตัวเองให้ผ่อนคลายความเครียด สำหรับผมแค่นี้ ก็เพียงพอแล้วกับคำว่าความสุขในการทำงาน และเงินไม่ใช่สิ่งสำคัญอันดับแรก ของผมอีกต่อไป

พิทักษ์ พูแสง จากหนังสือ "บันสุขปี 2"



สรุป



กิจกรรม	พฤติกรรม	ทัศนคติ
การทำงานอดิเรกที่ชอบ	- ชี้ออเทอริซซ์ฮาร์เลย์ - ออกกำลังกาย - ทำอาหารร่วมกับครอบครัว	- ทุกกิจกรรมต่างทำให้มีความสุขที่แตกต่างกัน - การออกกำลังกายนอกจากคลายเครียดแล้วยังทำให้สุขภาพดีด้วย - การทำกิจกรรมกับครอบครัวเป็นช่วงเวลาที่มีความสุข
การทำกิจกรรมคลายเครียด	- รับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น - การเดินไปสูดอากาศบริสุทธิ์ - การทบทวนตัวเองหน้ากระจก - เติ้นระบายความเครียด - ออกไปพบปะกับเพื่อนสนิท - ไปพักผ่อน เช่น ทะเล - หาโอกาสทำงานใหม่ๆ - ปล่อยาวและปฏิบัติธรรม	- การแก้ไขปัญหาเหมือนกับการยกภูเขาออกจากอกและลดความอึดอัดของเราเอง - เมื่อมีปัญหาต้องไปฟังชันต้องมีสติ - แก้ไขปัญหาคด้วยสติ - เมื่อยังไม่พร้อมให้ถอยออกมาก่อน - ระบายความเครียดด้วยวิธีการของตัวเองเพื่อไม่ให้สะสมจนตัวเองเครียด - การซาร์จแบคให้ตัวเองจะทำให้มีพลังต่อสู้กับปัญหา



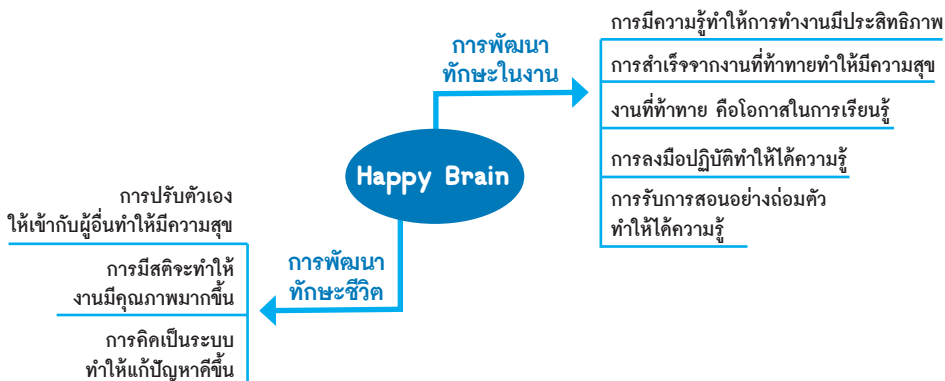
กิจกรรม	เหตุการณ์	ทัศนคติ
การหาที่ปรึกษา	- การปรับทุกข์และแลกเปลี่ยน ปรึกษากับเพื่อนสนิทหรือคนในครอบครัว	- คนที่ไว้ใจได้จะเต็มใจรับฟังและช่วยแนะนำทางแก้ไขปัญหาที่ดีให้เราได้ - การปรับสิ่งแวดล้อม
การปรับสิ่งแวดล้อม	- การจัดโต๊ะทำงานใหม่	- การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงานเป็นวิธีหนึ่งของการลดความเครียด
การรักษาสมดุลของชีวิตชีวิต	- ยอมรับความจริงและอยู่กับปัจจุบัน - สร้างทัศนคติเชิงบวก - ยอมรับความจริง - จัดระเบียบตนเอง - การบริหารเวลา - แบ่งเวลาให้กับคนในครอบครัว - การอยู่คนเดียวและทบทวนตนเอง	- การทำงานไม่ใช่ทุกอย่างของชีวิต - ทุกอย่างคือเหรียญ 2 ด้านที่มีข้อดีในตัวมันเสมอ - อย่าคิดว่าไม่มีทางเลือก - แม้ยังไม่ได้ลงมือทำ - เมื่องานสำเร็จ เราก็มีความสุข - การประสบความสำเร็จต้องสำเร็จทั้งเรื่องงานและเรื่องชีวิต - การมีเวลาให้คนที่รักสำคัญกว่าเงินทอง - เราต้องเรียนรู้และพัฒนาอยู่เสมอ





Happy Brain

Happy Brain หมายถึง การเป็นผู้รักการเรียนรู้และเป็นมืออาชีพในงานของตนเอง บุคคลที่มี Happy Brain จะศึกษาหาความรู้ การพัฒนาตัวเองตลอดเวลาเพื่อให้เป็นมืออาชีพ และเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในหน้าที่การงาน (ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, จุลยวรรณ ค้วงโคตะ, และนพพร ทิแก้วศรี, 2556)



การทำให้ตนเองมีความสุขด้าน Happy Brain มีแนวทางดำเนิน 2 วิธีการหลักได้แก่ การพัฒนาทักษะชีวิต และการพัฒนาทักษะในงาน

การพัฒนาทักษะชีวิต

การปรับทัศนคตินั้นเริ่มต้นง่าย ๆ จากตัวของเราเองก่อน โดยการลอคคิตีกับบุคคลอื่น ไม่แสดงออกถึงท่าทางที่เราไม่ชอบหรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องต่างๆ หรือแนวทางที่ผู้อื่นได้เสนอความคิดเห็น ซึ่งต้องใช้เวลาในการฝึกการเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม เมื่อฝึกบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความเคยชินเป็นการฝึกจิตใจให้เปิดกว้างมากยิ่งขึ้น

ทินกร ชำนาญรงค์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ดิฉันได้มีโอกาสอบรมเรื่อง "Deep Learning Cycle" โดยได้เรียนรู้ว่า หากไม่มีสติคอยกำกับ ก็จะทำให้เกิดข้อผิดพลาดในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้ง่าย นอกจากนี้ยังได้แง่คิด จากหนังสือเมลิคพันธุ์ชีวิต บูรณาการกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งมี 3 ระดับ ได้แก่ การเปลี่ยนการกระทำ (การสนทนา วิธีการทำงาน) การเปลี่ยนความคิด (ปรับมุมมองไปจนถึงเปลี่ยนโลกทัศน์ภายในให้มองเห็นเป็นองค์รวม) และลึกยิ่งกว่านั้นคือ เปลี่ยนตัวตน (เปลี่ยนจิตวิญญาณ เปลี่ยนจิตสำนึกที่มีต่อตัวเองและโลก เป็นการเปลี่ยนแปลงมาจากการเข้าใจความจริง (ปัญญา)) การเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ระดับ แต่เพียงระดับแรกก็ทำได้ยาก ซึ่งไม่ใช่เฉพาะทักษะ องค์ความรู้ที่ได้สั่งสมมาเท่านั้น หากแต่ยังต้องอาศัย "สติ" ในการฝึกฝนตัวเองเช่นเดียวกัน

พญ.วลัยรัตน์ ไชยฟู จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

การคิดแบบเป็นระบบ (System Thinking) ทำให้ความคิดมีระบบระเบียบมากขึ้น ทำให้การแก้ไขปัญหาเป็นไปอย่างมีเหตุมีผลหรือการคิดวิเคราะห์ที่มีขั้นตอนและนำไปสู่ทางออกหรือหนทางสู่ความสำเร็จได้

ทินกร ชำนาญรงค์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"





การพัฒนาทักษะในงาน

หลังจากที่ผมได้ก้าวมาสู่เส้นทางของการเป็นฝ่ายทรัพยากรบุคคลสักระยะ ผมจึงได้ศึกษาต่อในระดับปริญญาตรีด้านการบริหารจัดการทรัพยากรมนุษย์ เพื่อเป็นการต่อยอดความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับด้านนี้ให้ตนเองได้มีองค์ความรู้และทักษะมากยิ่งขึ้น ผมคิดว่าการทำงานในตำแหน่งนี้มีความสำคัญมากและ การต้องเป็นคนกลางเพื่อประสานระหว่างพนักงานและเจ้านาย

สขวัฏ กำแพงสิน จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ฉันเริ่มรู้สึกตันกับการทำงาน มันไม่ตื่นเต้น แปลกใหม่ จึงเป็นช่วงเวลาที่ รู้สึกว่า อยากกลับบ้านไปทำสวน หัวหน้าน่าจะทราบ จึงให้แนวคิดในการทำ ซอฟต์แวร์ตัวหนึ่งมา เป็นซอฟต์แวร์เกี่ยวกับงานด้านโยธา แบบก่อสร้างต่างๆ ฉันล้มลุกคลุกคลานกับโปรแกรมตัวนี้อยู่ 2 ปี ร้องไห้หลายครั้ง เพราะถ้าจะ ทำโปรแกรมให้วิศวกรใช้ แสดงว่าจะต้องมีความรู้มากกว่าผู้ใช้ ด้วยความที่ เป็นคนที่อยากรู้อะไรแล้วต้องรู้ให้ลึก ฉันจึงค้นคว้าหาความรู้อย่างหนัก สอบถามเจ้านายและเพื่อนๆ เพราะงานด้านก่อสร้างมันห่างไกลจากลักษณะ งานของฉันมาก จากโปรแกรมเมอร์ที่รู้จักแต่การทำโปรแกรมอย่างเดียว ก็ เริ่มมีความรู้อีกสายงานหนึ่งเข้ามา จนถึงวันนี้ โปรแกรมตัวนี้มีอายุ 5 ปี นับ จากวันแรกที่ฉันไม่มีความรู้เรื่องงานก่อสร้าง จนถึงวันนี้ฉันสอนลูกค้าใช้ โปรแกรม ลูกค้าตั้งคำถามว่า ฉันจบวิศวกรรมโยธาจากที่ไหน ซึ่งเป็นคำถาม ที่ทำให้ฉันฉีจุกทุกครั้ง เพราะหมายถึงฉันประสบความสำเร็จในการเขียน โปรแกรมให้วิศวกรใช้

รุทธาทิพย์ ชำนาญศิริ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ทุกครั้งที่คุณใหญ่กว่าหรือหัวหน้าสอนงานที่คิดฉันไม่ถนัดหรือไม่เคยทำ คิดฉันจะตั้งใจรับฟัง ไม่ว่าจะเป็นคำคิดหรือคำชม ซึ่งพี่ๆ ที่ KTC น่ารักทุกคน คอยสอนในสิ่งที่ฉันไม่ถนัด เอาใจใส่น้องๆ ทุกคนเป็นอย่างดี

ปรัชญาภรณ์ บีเจริญ จากหนังสือ "บันสุขปี 1"

ฉันพยายามพัฒนาตนเองให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานเท่าที่ฉันจะทำได้ เมื่อฉันทำงานแล้วและพบข้อบกพร่อง ฉันมักได้รับคำแนะนำดีๆ จากผู้ใหญ่เสมอ บางสิ่งบางอย่างที่ฉันไม่เคยได้จากที่ทำงานเดิม

ปรัชญาภรณ์ บีเจริญ จากหนังสือ "บันสุขปี 1"

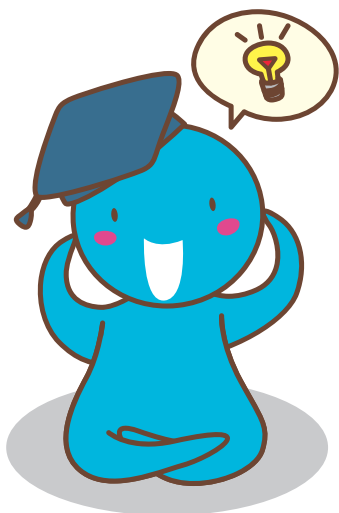
"ไม่มีอะไรที่คนอย่างเราทำไม่ได้ ต้องลองลงมือทำ" ทุกงาน ทุกภารกิจที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชาคือ "โอกาส" เช่น งานพิธีกร งานลงพื้นที่พบปะผู้นำชุมชน รวมถึงประชาชนทั่วไป เพื่อชี้แจงข้อมูล ข้อเท็จจริงต่างๆ เป็นคน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผมรู้สึกยินดีและรู้สึกขอบคุณผู้บังคับบัญชาที่ให้โอกาสได้ฝึกฝน เพราะเป็นการทำงานที่ต้องกล้าแสดงออก มีความมั่นใจในตนเอง ศรัทธาในองค์กร กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา ต้องศึกษาข้อมูลอย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้วจึงจะทำได้

ภูวกร อาบสุวรรณ จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

ผมคิดว่าการทำงานที่ต้องเอาใจใส่ทุกรายละเอียดไม่ว่าจะคุณภาพสินค้า การจัดหน้าร้าน และการคำนึงถึงลูกค้าเป็นสิ่งสำคัญ เป็นงานที่ต้องอาศัยประสบการณ์และใจรักในการทำ นับว่าเป็นงานที่มีโอกาสพัฒนาตนเองค่อนข้างมาก และผมก็ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมายจากองค์กรแห่งนี้

อนุพันธ์ คังววย จากหนังสือ "บันสุขปี 2"





ท้ายที่สุดคำว่า "ใจ" เป็นสิ่งที่สำคัญ หากเรามีใจที่จะทำสิ่งต่างๆ แน่ใจว่าย่อมมีหนทางสู่ความสำเร็จ ซึ่งทำให้ได้รู้ว่าใจนั้นสำคัญไม่แพ้ทักษะความรู้เลย การใช้ใจ เพื่อสร้างวิสัยทัศน์ เป็นสิ่งที่น่ามหัศจรรย์มาก ทำให้เกิดบรรยากาศที่เป็นสุขมากกว่าวิธีเดิม แต่สุดท้ายสิ่งดีๆ จะไม่เกิดขึ้นเลยถ้าหากเราไม่ลงมือ "ฝึกฝน ฝึกฝน แล้วก็ฝึกฝน"

บุญวฤทธิ์คน ไชยฟู จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ผมได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตหลากหลายรูปแบบ ผมรู้สึกว่ามันเป็นการเรียนรู้หลายๆ อย่างไม่จำเป็นต้องไปเปิดตำรา เชื่อว่าประสบการณ์ที่เราได้ในเชิงการบริหารทรัพยากรมนุษย์มีมากกว่าที่เขาเขียนด้วย ผมเริ่มต้นชีวิตการทำงานช่วงที่เป็นวิกฤต คนระส่ำระสาย รู้สึกมีศรัทธาในองค์กรน้อย เราจึงต้องทำให้เขามีกำลังใจ ถ้าเรามีวุฒิภาวะของความเป็นผู้นำจริง เราจะสามารถสะท้อนให้เขามีความเชื่อว่า อนาคตสดใสยังรออยู่

โชค บุญกุล จากหนังสือ "หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน 2"

ผมมีโอกาสทำงานกับผู้คนมากมาย ในช่วง 3 ปีหลังๆ มาเนี่ย เจอเจ้าของธุรกิจเยอะมาก ได้คุยกัน ได้เรียนรู้ ทำให้ตกตะกอนในปรัชญาการทำงาน ขององค์กรต่างๆ และตัวเองว่า คนทำงานต้องเป็นคนดี ขยัน อดทน แล้วก็สามัคคี

ทนายท ศรีปลั่ง จากหนังสือ "หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน"

ที่สำคัญเรื่องการทำงานควรมีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอและเรียนรู้วิธีการทำงานต่างๆ จากผู้อื่นและแสวงหาความรู้ เพื่อนำมาปรับใช้ในการทำงานของคนเอง

เนภาพร แก้วทอง จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"



สรุป

กิจกรรม	พฤติกรรม	ทัศนคติ
การพัฒนาทักษะชีวิต	- การลดอคติ และการมีทัศนคติเชิงบวก - การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ - การมีวิถีชีวิตอย่างเป็นระบบ	- การเรียนรู้ที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่นทำให้การทำงานและชีวิตครอบครัวราบรื่นและมีความสุข - การมีสติจะทำให้การดำเนินชีวิตและการทำงานมีคุณภาพมากขึ้น - การคิดอย่างเป็นระบบทำให้แก้ปัญหาและมองปัญหาเป็นระบบมากขึ้น
การพัฒนาทักษะในงาน	- การศึกษาต่อในสาขาที่ตรงกับงาน - การหาความรู้ด้วยการค้นคว้า การสอบถาม การขอให้ผู้มีประสบการณ์ และการสอนให้ และการลงมือปฏิบัติ	- การมีความรู้จะทำให้ทราบว่าต้องทำอะไร และทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น - การได้ทำงานที่ท้าทายแม้จะลำบากและถึงงานสำเร็จจะทำให้มีความสุข - การได้ทำงานที่ท้าทายคือโอกาสในการเรียนรู้ - การเรียนรู้ไม่ได้มีอยู่เฉพาะในตำรา การลงมือปฏิบัติทำให้ได้ความรู้ - การรับการสอนอย่างถ่อมตัวจะทำให้ได้ความรัก และผู้สอนเสนอด้วยความเต็มใจ





Happy Soul

Happy Soul หมายถึง การเป็นผู้มีคุณธรรมและความกตัญญู บุคคลที่มี Happy Soul จะเป็นผู้ที่มีคุณธรรม โดยเฉพาะหิริ โอตัปปะ (ความละอาย และเกรงกลัวต่อการกระทำของตน) ซึ่งเป็นคุณธรรมเบื้องต้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของสังคมมนุษย์ และเป็นคุณธรรมที่สำคัญต่อการทำงานเป็นทีม นอกจากนี้จะมีคุณธรรมอื่นๆ เช่น การเป็นคนดี มีศรัทธาต่อศาสนา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา¹ เป็นต้น



การทำให้ตนเองมีความสุขด้าน Happy Soul มีแนวทางดำเนิน 6 วิธีการหลัก ได้แก่ การทำในสิ่งที่เชื่อว่ามีคุณค่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง การเห็นคุณค่าของงานและองค์กร ความรับผิดชอบ ความกตัญญูคุณเวท การเข้าวัดและการฝึกสติ

¹ ชาญวิทย์ วสันต์ธนรัตน์, จุฬายรรณ คังวโคตะ, และนพพร ทิแก้วศรี, 2556

การทำงานในสิ่งที่เชื่อว่ามีคุณค่า

การทำงานก็เหมือนกับการพักผ่อน ถ้าทำงานที่ใช่เราก็จะมีความสุข สามารถทำงานได้นานๆ งานก็จะสำเร็จ การทำงานก็เหมือนกับการพักผ่อน ประเด็นสำคัญคือ ทำอย่างไรให้หางานที่ใช่กับตนเอง สำหรับผม งานที่ใช่ คืองานที่เหมาะสมกับตัวเรา เหมาะสมทั้งด้านเวลา ด้านรายได้ ด้านสังคม และความชอบของตัวเอง

เคซ วุฒิวัตรชัยแก้ว จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

ถ้าคุณเป็นคนทำงานหนักอย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งที่จะได้รับกลับมาคือ "ประสบการณ์" อย่างล้นเหลือเช่นกัน เพราะจากประสบการณ์จากคนใกล้ตัว ของคิดฉัน จะเห็นได้ว่า "การทำงานหนัก" ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนทำงานหนักระหว่างวันใช้เวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ บางคนทำงานหนักด้วยความตั้งใจและแน่นอน สิ่งเหล่านั้นคือแหล่งประสบการณ์ที่เขาได้รับ

อรสุตา ไทลา จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

จัดระเบียบการทำงาน ควรจัดสรรเวลาในการทำงาน จัดระเบียบตัวเอง ให้ดี อย่าให้เกิดภาวะงานล้นมือ ทำไม่ทัน ก่อความเครียด และสุดท้ายผลงาน ออกมาไม่ดี ถ้าคุณสามารถควบคุมมันได้ คุณจะรู้สึกเบื่องาน ทั้งยังมีความ มั่นใจ และมีแรงจูงใจในการทำงานมากขึ้น

ศุภกร कुลพงษ์ จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

มีเป้าหมายในการทำงาน เพราะถ้าเราทำงานอย่างไรเป้าหมาย เราก็จะ ไม่รู้ว่าความสำเร็จของเราอยู่ตรงไหน เพราะฉะนั้นแล้วการตั้งเป้าหมายของ ผมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำงาน ตัวอย่างเช่น ในวันนี้ หนึ่งผมต้องออกไปขับ รดสน้ำล่อทุกเช้า ตั้งแต่ ตี 1 ถึง บ่ายโมง ผมจะตั้งเป้าหมายในแต่ละวัน ว่า วันนี้ต้องได้ยอดเท่าไร

สังวาลย์ ศีเมืองชัย จากหนังสือ "บันสุขปี 2"





ควรใช้เวลาในแต่ละวันกับการคิดถึงเป้าหมายของคุณและคุณจะทำอย่างไร เพื่อให้คุณเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้จะดีกว่า และความคิดเหล่านี้เองมันจะส่งผลให้คุณมีความกระตือรือร้นในการทำงาน สนุกกับสิ่งที่คุณทำอยู่ตลอดเวลา

ครุณี เครือปลาละ จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

การทำงานควรบริหารเวลาให้เป็นด้วย ถ้าเราบริหารงานเป็นแล้วเราก็จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีเวลาเหลือสำหรับการพักผ่อนกับครอบครัวบ้างและเราควรทบทวนดูบ้างว่าเราใช้เวลาหมดไปกับอะไรบ้างเพื่อเป็นการจัดสรรเวลาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ระพี หน่อใหม่ จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

ฉันเชื่อว่าฉันในวันนี้ไม่เหมือนในวันวาน เพราะชีวิตมันจะต้องดีขึ้นเรื่อย ๆ และทุกวันนี้ฉันก็ยังเชื่อแบบนั้น คราบไคที่เราใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ปล่อยให้ความเลวและโอกาสผ่านไปเฉย ๆ และยอมรับว่าทุกเรื่องที่เกิดขึ้นกับเราเป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว แม้วันนี้คุณจะไม่พบคำตอบ แต่เมื่อเวลาผ่านไปคำตอบจะเฉลยออกมาเอง และเราจะรู้ลึกกว่าเราเป็นคนโชคดีที่สุด ความสุขก็จะเกิดกับตัวของคุณเอง เหมือนที่ฉันมีความสุขมากขึ้นท่ามกลางปัญหาที่เจอมากขึ้นเช่นกัน และหวังว่าคนรอบข้างของดิฉันที่เปิดใจ และตั้งใจอยากจะทำให้มีความสุขให้กับตัวเองและสังคม ก็คงจะมีความสุขเช่นเดียวกัน

พญ.สุทธาทิพย์ ชาคินุคร จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

ถ้าทีละจะเผชิญหน้ากับปัญหา ให้มองว่าไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ ต้องให้กำลังใจตัวเองเอาไว้

ปิยพร กุลวงศ์ จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

เรามักจะทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะเห็นว่ามันไม่ถูกต้อง ไม่น่าเกิด ไม่ยุติธรรม แต่ยังไม่ยึดติดกับเหตุผลเหล่านั้น เราก็ยังเป็นทุกข์ เราควรเอาเวลาที่มานั่งคิดถึงเหตุผลว่าเป็นเพราะอะไรนั้น มาคิดหาหนทางแก้ไข

ปัญหาหรือรับมือกับสิ่งที่มันเกิดขึ้นดีกว่า เพราะทุกๆ ปัญหาที่มีทางออกเสมอ ยิ่งเรายอมรับความจริงไม่ได้มันก็จะเพิ่มความทุกข์ให้กับตนเอง คนเรามักซ้ำเติมด้วยการบ่น โวยวายในสิ่งที่ไม่อาจจะแก้ไขอะไรได้

เจนจิรา หนูแสนทอง จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

การเห็นคุณค่าในตัวเอง

อาชีพแม่ค้าขายข้าวแกง ตลอดชีวิตของดิฉัน เป็นอาชีพที่สอนให้เราได้ ฝึกปฏิบัติงานอย่างเคร่งครัด รับผิดชอบงานอย่างเต็มที่ จริงใจ ซื่อสัตย์ต่อลูกค้า ซึ่งตลอดการทำงาน อาชีพนี้ไม่เคยทำร้ายดิฉันเลย อาชีพนี้ทำให้ดิฉันสามารถทำหน้าที่ "แม่ค้าขายข้าวแกง" ได้อย่างภาคภูมิใจ มีความสุขทุกๆ ครั้งที่เห็นรอยยิ้มและความชื่นชม ชื่นชอบในรสชาติอาหารที่เราทำอย่างพิถีพิถัน ตลอดจนขอบคุณาชีพแม่ค้าที่ช่วยให้เราสามารถทำหน้าที่ของคำว่า "แม่" ได้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เพราะดิฉันสามารถนำเงินที่มาจากการทำอาหารขาย สามารถส่งเสียเลี้ยงดูลูกทั้งสองคนจนจบในระดับปริญญาโท ทั้งสองคน และที่สำคัญ ลูกทั้งสองคนปฏิบัติหน้าที่เป็นลูกที่ดีเชื่อฟังคำสอนที่ดิฉันได้พร่ำสอน ในฐานะบทบาทของคำว่า "แม่" ได้อย่างดีไม่เคยทำให้เสียใจ

วรรณพร แซ่โก จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ที่สำคัญที่สุดเราต้องทำใจให้รักในงานที่ทำ ทำใจให้รู้สึกสนุกกับการหาวิธีทำงานเพื่อผ่านปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ไปสู่เป้าหมาย นอกจากนี้แล้วต้องรู้จักและเข้าใจบทบาทของตัวเอง เมื่อปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง ก็จะสามารถสร้างสมดุลให้กับชีวิตและงานอย่างลงตัว แต่เนื้องานก็เต็มไปด้วยความสุขแล้ว

วาสนา ขาวมาลา จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

เมื่อมีกิจกรรมของบริษัท ก็จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นด้วย ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น

นภาพร แก้วทอง จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"



การเห็นคุณค่าของงานและองค์กร

การมีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร ต่อตัวเอง เพื่อนร่วมงาน และหัวหน้างาน ไม่ว่าคุณจะทำงานอยู่ในองค์กรไหน คุณจะต้องเคารพหัวหน้างานทุกคนอยู่เสมอ และไม่ว่าองค์กรจะเกิดปัญหาใดๆ ก็ตามเราก็ไม่ควรที่จะนำข้อมูลขององค์กรออกไปพูดข้างนอก

ปฎิมาภรณ์ สาทอน จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

เราควรรักงานที่เราทำก่อนถึงแม้ว่าจะเป็นงานที่เราไม่อยากจะทำก็แล้วแต่ ถ้าเราได้รักงานที่เราทำแล้วเราก็จะมีความสุขเอง เมื่อเราได้รับมอบหมายให้ทำแล้วเราก็ต้องทำให้ได้

ระพี หน่อใหม่ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

การทำงานยิ่งทำมาก ยิ่งได้มาก การจะทำงานมากๆ ได้ เราต้องมองเห็นคุณค่าของงานนั้น เมื่อเห็นแล้วเราจะพยายามทำมันให้ดีที่สุด ในงานหนึ่งๆ นอกจากจะมีคุณค่าของมันแล้ว ยังมีประสบการณ์ที่เราได้เรียนรู้ ที่จะทำให้เราสามารถต่อยอดงานเดิมของเรา และทำให้เรามีมูลค่าเพิ่มขึ้น

ขวัญไชย สันติกรภาพ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ทุกครั้งที่งานมีปัญหา หรือผมจี้เกี่ยวกับที่จะทำงาน ผมจะย้อนกลับมาถามตัวเองว่า งานที่ทำยังเป็นงานที่ใช่ ยังอยากทำอยู่ไหม ซึ่งได้คำตอบเสมอว่ายังเป็นงานที่ใช่สำหรับผม เมื่อเป็นเช่นนี้ผมจะตั้งใจทำงานและพยายามทำงานออกมาดีที่สุด หากผมยังไม่ active อีก ผมจะถามตัวเองว่า งานที่ทำคุณค่าของงานอยู่ที่ไหน ซึ่งผมมีความสุขเมื่อเห็นคนอ่านหนังสือของผมแล้วได้รับความรู้และวิถีคิดใหม่ๆ ผมจะมองว่างานที่ทำส่งผลต่อคนอื่นอย่างไร ถ้าทำไม่สำเร็จใครจะเดือดร้อนบ้าง และถ้าทำสำเร็จใครจะมีความสุขมาก ผมจะคิดแบบนี้เรื่อยๆ จนมีแรงบันดาลใจที่จะทำงาน

เดช ภูทศวัชรชัยแก้ว จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"



การมีคณารับผิดชอบ

เราต้องซื้อสตัคค์์ของเราค้วย เพราะผมเชื่อว่าความซื้อสตัคค์์เป็นเส้นทางที่จะทำให้ผมพบกับความสำเร็จ ความซื้อสตัคค์์ในอาชีพสามล้อนั้นมีหลายอย่าง เช่น ต้องขับรดด้วยความปลอดภัย เพราะถ้าเราขับรดด้วยความปลอดภัย ลูกค้าก็จะเกิดความพึงพอใจและใช้บริการเราอีกในครั้งต่อไป ต้องขับรดเคารพกฎหมายจราจร ต้องบริการลูกค้าด้วยความยิ้มแย้ม ต้องไม่คิดราคาเกินจริง เมื่อเรามีความซื้อสตัคค์์์ของเราก้ทำ เราก็จะภาคภูมิใจในงานของเรา ลูกค้าก็จะได้รับบริการที่ดี ผลที่ได้รับคือเรามีความสุข เราได้เงิน และลูกค้ามีความสุขไปด้วย

สังวาลย์ คีเมืองชัย จากหนังสือ "บันสุปี 2"

ดิฉันได้รับเป็นตัวแทนสวัสดิการฝ่ายลูกจ้าง ในช่วงแรกๆ ดิฉันเครียดมาก รู้สึกกดดัน ไม่อยากทำงานในบทบาทนี้ เพราะดิฉันรู้สึกทว่าทำไมเราต้องมานั่งรับความเครียดและความกดดันต่างๆ เหล่านี้ด้วย แต่ดิฉันก็เลือกที่จะเดินหน้าทำงานต่อไป เพราะดิฉันคิดว่า ไม่เป็นไรไหน ๆ พี่น้องชาวเอ เอ็ม พี ฯ ส่วนหนึ่งเขาก็ได้มอบความไว้วางใจมาให้เราแล้ว อุทิศส่วนหน้าที่สำคัญอันยิ่งใหญ่นี้ไว้กับเรา เพราะฉะนั้นดิฉันจะท้อไม่ได้ต้องสู้ต่อและก็ต้องคิดว่าเราต้องทำทุกอย่างให้เต็มที่ที่สุดความสามารถที่เรามี ไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไรก็ตามเราก็จงภูมิใจและยิ้มรับกับมันก็เป็นพอ เท่านั้นดิฉันก็รู้สึกมีความสุขขึ้นมากกับการทำงานในบทบาทนี้

เกศรินทร์ เพ็ชรรัตน์ จากหนังสือ "บันสุปี 2"

ดิฉันประกอบอาชีพรับราชการครู ซึ่งในการทำงานต้องคำนึงถึงนักเรียนเป็นหลัก ในการสอนแต่ละครั้งจะต้องออกแบบการสอนเพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนพิจารณาถึงบริบท และสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน ทั้งนี้เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับความรู้เ็นมากที่สุดต่อการเรียนแต่ละครั้ง นอกจากนี้ตัวดิฉันเองยังมีความศรัทธาในอาชีพครูมาก เนื่องจากมั่นใจว่า หากเรามีความมุ่งมั่นพยายามและตั้งใจสั่งสอนศิษย์ให้มีความรู้และเป็นคนดีแล้ว เชื่อว่าตัวนักเรียนก็ต้องเป็นคนดีเช่นกัน นอกจากนี้แล้ว การทำงานแต่ละครั้งดิฉันต้องมีสติและสมาธิตั้งมั่น รู้ตนเองอยู่เสมอ เพราะจะทำให้เราเกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพ



ที่สำคัญที่สุด คือฉันต้องทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่ เต็มกำลัง ตามความสามารถ เหนื่อยก็สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข เพื่อนร่วมงานก็จะสามารถทำงานร่วมกับเราได้อย่างมีความสุขเช่นกัน การมีคุณธรรมและจริยธรรมในการทำงานนั้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราสามารถครองคน ครองคน และครองงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรมและคุณงามความดี เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

พนิดา สถาพร จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

ทำงานให้ดี ก็มีความสุขได้ ถ้าเราทำงานเพียงเพื่อหวังสิ่งตอบแทนแต่เราไม่ได้รับเราอาจเครียด ท้อแท้ทำให้ขาดกำลังใจในการทำงานก็ได้ แต่ถ้าเราทำงานตามหน้าที่ที่เราให้ดีที่สุดไม่หวังผลใดๆ เราก็จะมีความสุข คนรอบข้างก็มีความสุข มีกำลังใจในการทำงานต่อไป เพราะเราได้ทำงานตามหน้าที่ของเราอย่างดีที่สุดแล้ว เพียงแค่นี้เราก็มีความสุขในการทำงานได้แล้ว

สุมาลี อินดาก้อน จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

ผมพยายามพัฒนาตัวเองให้สามารถทำงานที่ตัวเองรับผิดชอบให้ได้ทันตามเป้าหมายที่วางไว้ในแต่ละวัน การทำเช่นนี้ มันทำให้งานของผมไม่สะสมและไม่เป็นภาระให้กับเพื่อนร่วมงานคนอื่นๆ ผมมักจะเตือนตัวเองเสมอให้รับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเองให้ถึงที่สุด

ปฏิกาค แก้วทิพย์ จากหนังสือ "บันสุขปี 2"



ผมคิดว่าการมีเป้าหมายของการทำงานจะทำให้เราทำงานไปเพื่ออะไร และทำอะไร สำหรับผมเป้าหมายไม่ใช่ความสำเร็จในเรื่องงาน แต่เป็นลูกชายผม ผมบอกกับตัวเองเสมอว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นผมต้องส่งเขาเรียนจนกว่าเขาจะเรียนจบ การตั้งเป้าหมายอย่างนี้ทำให้ผมตั้งใจทำงาน ผมรู้สึกได้ว่าเจ้านายรักผมมาก โดยสังเกตว่าท่านจะให้ผมช่วยงานส่วนตัวของท่าน ให้ผมเข้าออกบ้านท่านได้อย่างอิสระ ส่วนหนึ่งผมคิดว่ามาจากการทำงานจนงานออกมามีคุณภาพดีกว่าของเพื่อนๆ และส่วนหนึ่งเกิดจากความตั้งใจที่จะทำหน้าที่ของพ่อ เพื่อให้ลูกภูมิใจในตัวผม ผมไม่คุยขี้โวเหมือนเพื่อนๆ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า และไม่มีประวัติในเรื่องพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะผมจะบอกตัวเองว่าจะทำให้ลูกภูมิใจให้ได้ การตั้งเป้าหมายอย่างนี้ส่งผลต่อทั้งพฤติกรรมการทำงานและการใช้ชีวิต คือเวลาทำงานผมจะใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นในขณะที่เพื่อนๆ ไม่ใส่ ผมไม่กินเหล้าหลังเลิกงานซึ่งเพื่อนๆ มองผมแปลกๆ แต่ผมก็ทำใจและยอมให้เขามองว่าผมคือ ของแปลก

บุญธรรม วุฒิวิศกรชัยแก้ว จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

ความกตัญญูทดแทน

ครั้งหนึ่งที่ทำงานมีปัญหาเรื่องร้องเรียนทำให้ต้องย้ายที่ทำงานไปอยู่นอกเมือง ผมใจเสียและกลัวจะถูกไล่ออก แต่เหตุการณ์นี้ทำให้ผมประทับใจคือผมได้ยื่นเพื่อนๆ พுகกับเค้าแล้วว่า อย่าเอาผมออกเลยเพราะผมกำลังส่งลูกเรียน มันทำให้ผมประทับใจกับเพื่อนๆ มาก แม้ว่าผมจะไม่เคยไปดื่มเหล้าหลังเลิกงานกับเพื่อน แต่การที่เราตั้งใจทำงาน และช่วยเหลือเพื่อนๆ ก็ทำให้เพื่อนเข้าใจเราและปรารถนาดีกับเราเช่นกัน

บุญธรรม วุฒิวิศกรชัยแก้ว จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

ระยะทางการเดินทางมาทำงานของฉันค่อนข้างไกลพอสมควร แต่ถึงแม้จะเหนื่อย แต่ฉันไม่เคยท้อแท้ เพราะฉันมั่นใจว่ารายได้ที่ได้จากบริษัทแห่งนี้สามารถทำให้ฉันมีเงินเลี้ยงดูลูก 2 คน ให้ได้รับการศึกษาสูงๆ ได้ โดยฉันได้รับค่าเบี้ยขยันและค่าทักษะทุกเดือน

กิมนา ไชยปัญญา จากหนังสือ "บันสุขปี 2"





คิณคิณอยู่เสมอว่าการทำงานย่อมต้องมีปัญหาและอุปสรรคอยู่ทุกที เพียงแต่ว่าปัญหานั้นจะมีมากหรือน้อย จะเล็กหรือใหญ่ เพียงแค่เราเปลี่ยนวิกฤตินั้นให้มาเป็นโอกาส คิณมองปัญหาและอุปสรรคว่าเป็นเหมือนครูที่คอยสอนให้คิณได้เรียนรู้ในวิถีของการใช้ชีวิตการทำงาน ว่าปัญหาแต่ละปัญหาควรแก้ไขอย่างไร มีวิธีการจัดการกับมันอย่างไร และที่สำคัญคิณจะยึดถือคำสอนของคุณครูของคิณเกี่ยวกับเรื่องปัญหามาใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่ประโยคหนึ่งว่า "ปัญหาทุกปัญหานั้นมีทางออกเสมอ" เท่านั้น ก็ทำให้ชีวิตการทำงานของนักศึกษาจบใหม่อย่างคิณเริ่มต้นได้อย่างมีความสุขมากเลยทีเดียว

เกศรินทร์ เพ็ชรรัตน์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ผมประทับใจการให้คำสอนและข้อคิดดีๆ จากท่านผู้บริหาร ที่คอยย้ำเตือนสติของพนักงานทุกคนอยู่ตลอดเวลา คือ ความกตัญญูรู้คุณต่อผู้มีพระคุณ โดยเฉพาะบิดา มารดาให้ดีที่สุด วันหยุดควรไปเยี่ยมท่าน รวมทั้งเข้าไปกอดไปหอม และกราบเท้าท่าน (สิ่งต่างๆ เหล่านี้คนจะลืมคิดถึงเมื่อได้ดี) ความกตัญญู กตเวทิต่อผู้มีพระคุณ เป็นเหมือนกับการทำบุญ เป็นกุศลที่คอยผลักดันให้ชีวิตเรามีแต่ความสุข ความเจริญ ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ผมว่าน้อยมากที่จะมีผู้บริหารดูแลและพร่ำสอนพนักงานให้เป็นคนดี เป็นคนทำงานที่มีประสิทธิภาพทำอะไรก็อย่าบอกว่าทำไม่ได้ แต่ขอให้ลงมือทำและทำให้เต็มที่ก่อน ส่วนผลที่ตามมาค่อยมาดูกัน รวมทั้งสอนให้ทำงานอย่างมีความสุข คิดบวก คิดดี ในสถานที่ทำงานซึ่งจะทำให้สภาพที่ทำงานมีแต่สิ่งที่ดีๆ แม้รอยยิ้มให้กันตลอดเวลา ซึ่งจะส่งผลดีต่อทั้ง พนักงาน และบริษัท

บันทึก ศรีวัฒน์ตระกูล จากหนังสือ "ปันสุขปี 1"

คิณคิดว่าสิ่งที่ทำให้เราสามารถทำงานได้อย่างมีความสุขก็เพราะเราคิดดีกับเพื่อน รู้สึกดีกับงานที่เราทำ ให้ความเคารพผู้ใหญ่ และที่สำคัญคือความกตัญญู กตเวทิต่ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราเจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในชีวิต

หนึ่งฤทัย ไชยโยธา จากหนังสือ "ปันสุขปี 1"



การเข้าวัดปฏิบัติธรรม

ทำบุญตักบาตรหรือเข้าวัดปฏิบัติธรรมทำให้สบายใจและมีสมาธิ ถ้ามีสมาธิ ปัญญาก็เกิด ทำให้ทำงานโดยไม่หลงไม่ลืมบ่อยๆ การหลงลืมเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่คนทำงานพบบ่อยๆ จนทำให้เกิดความเครียด จนบางครั้งมองตัวเองไกว่าคนอื่น ๆ เพราะฉะนั้นการเข้าวัด ปฏิบัติธรรมเป็นอีกส่วน หนึ่งที่ทำให้สมาธิในการทำงานเราดีขึ้นได้

จุฑาทิพย์ รัตปรัตน์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

การบริหารหรือควบคุมจิตใจเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสร้างความสุขและสนุกกับงานที่กำลังทำอยู่ ดังนั้นคุณควรฝึกอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

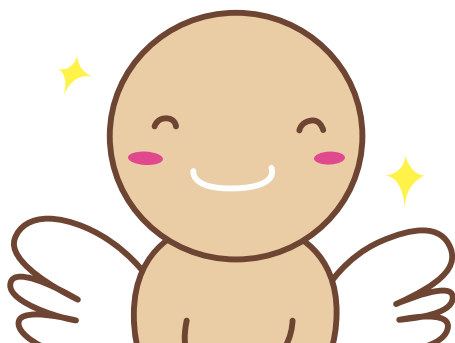
โสภา คีแก้ว จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

นอกจากนี้กิจกรรมที่คิดค้นได้ทำกับสมาชิกในครอบครัว คือการทำบุญตักบาตรหน้าหมู่บ้านในตอนเช้าเวลาประมาณ 07.30 น. ซึ่งทำให้จิตใจผ่องใส พร้อมลุยกับภาระหน้าที่ต่างๆ ได้ทั้งวันด้วยการมีสติ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของเรา หากเราเริ่มต้นทำอะไรด้วยสติแล้วผลงานหรือการใช้ชีวิตก็จะมีข้อผิดพลาดน้อย

เสาวลักษณ์ อินมณี จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"



สรุป



กิจกรรม	พฤติกรรม	ทัศนคติ
การทำในสิ่งที่เชื่อว่ามีคุณค่า	- เลือกทำงานที่ใช้ที่มีประโยชน์ - การทุ่มเทให้กับงาน - การจัดกรกับตนเอง - การตั้งเป้าหมายและวางแผนการทำงาน - การบริหารเวลา - การปล่อยวาง - การยอมรับความจริง	- การทำงานที่มีประโยชน์ต่อสังคม ทำให้เห็นคุณค่าของตัวเอง - การทำในสิ่งที่เชื่อว่าเป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่าจะทำให้สดชื่น กระหนักและภาคภูมิใจในตัวเอง - การบริหารตัวเองจะทำให้ไม่เป็นภาระ และทำให้เราเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ - การยอมรับความจริงจะทำให้ทุกข้น้อยลงและทำให้จัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น
การเห็นคุณค่าในตัวเอง	- ภูมิใจในอาชีพของตัวเอง - ตั้งใจทำงาน - ร่วมกิจกรรมขององค์กร	- อาชีพที่ทำทำให้มีเงินทองในการดำเนินชีวิตและรับผิดชอบคนรอบข้าง - การทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะกิจกรรมเพื่อสังคมจะทำให้เราเห็นคุณค่าในตัวเอง



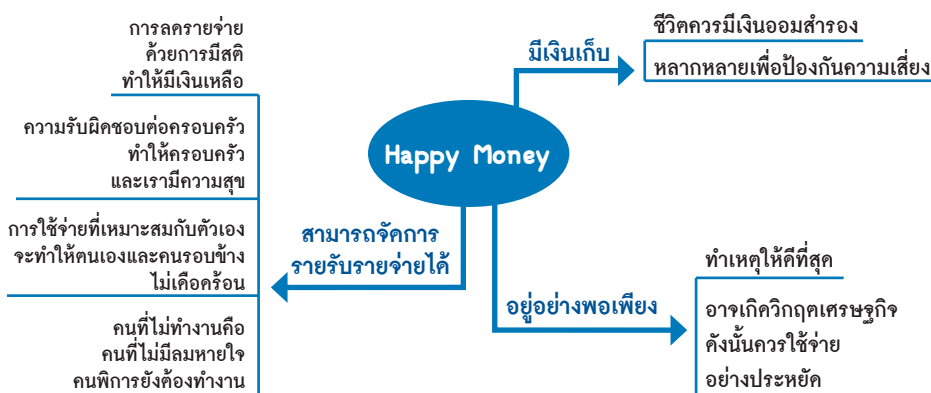
กิจกรรม	พฤติกรรม	ทัศนคติ
การเห็นคุณค่า ของงานและองค์กร	- มีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร ผู้บริหาร และพนักงาน - เห็นคุณค่าของงาน - ตั้งใจส่งมอบผลงานที่ดีที่สุด	- คนที่ไว้ใจได้จะเต็มใจรับฟังและช่วยแนะนำทางแก้ไขปัญหาที่ดีให้เราได้ - การปรับสิ่งแวดล้อม
ความรับผิดชอบ	- ซื่อสัตย์สุจริต - มุ่งให้ลูกค้าได้รับสินค้าที่ดีที่สุด - ปฏิบัติตามกฎหมายขององค์กรและกฎหมาย - ทุ่มเทให้กับการทำงาน - ตั้งใจรับผิดชอบงานในหน้าที่ให้ดีที่สุด - รับผิดชอบต่อ - รับผิดชอบต่อครอบครัว	- ความซื่อสัตย์เป็นเส้นทางสู่ความสำเร็จ - รับผิดชอบต่องานทำให้ทุกคนมีความสุข - เราไม่เป็นภาระของใคร - และเราก็มีความสุขด้วย - เราจะไม่ทำให้คนที่รักผิดหวัง ต้องทำให้เขาภูมิใจในตัวเราให้ได้
ความกตัญญู กตเวที	- ความกตัญญูต่อผู้บริหาร เพื่อนร่วมงาน - กตัญญูต่อองค์กร - กตัญญูต่อครูบาอาจารย์	- ในยามที่ทุกข์เพื่อนคือคนที่ช่วยเรา เราจะไม่ทำให้เขาเสียใจ - บริษัททำให้มีเงินรับผิดชอบต่อครอบครัวได้ - ความกตัญญูกตเวทีทำให้เจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในชีวิต
การเข้าวัด และการฝึกสติ	- การเข้าวัดไหว้พระ - การฝึกสมาธิ	- การมีสติ ทำให้มีผลงานและการใช้ชีวิตราบรื่น





Happy Money

Happy Money หมายถึง การเป็นผู้ใช้เงินเป็น บุคคลที่มี Happy Money จะเป็นผู้ใช้เงินเป็น มีเงินเก็บ รู้จักใช้ เป็นหนึ่งอย่างมีเหตุผล มีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง หรืออาจกล่าวว่า เป็นบุคคลที่สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้ ทั้งนี้ต้องบริหารจัดการรายรับและรายจ่ายของตนเองและครอบครัว โดยอาจทำบัญชีรายรับ รายจ่าย²



การทำให้ตนเองมีความสุขด้าน Happy Money มีแนวทางดำเนิน 3 วิธี การหลักได้แก่ สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเอง มีเงินเก็บ และอยู่อย่างพอเพียง

² ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, จุฬารัตน คังโคตะ, และนพพร ทิแก้วศรี, 2556

สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้

กิจกรรมปีพุทธชยันตีสองพันห้าร้อยปี ผมก็ได้เข้าร่วมกิจกรรมโดยไปสมัครที่เว็บไซต์ และก็ให้สัจจะอธิษฐานไว้ว่าจะไม่ดื่มสุราเป็นระยะเวลาหนึ่งเดือน ซึ่งผมก็ทำค่านั่นอย่างเคร่งครัด ผมไม่ดื่ม ไม่แตะแอลกอฮอล์ ซึ่งผมพบว่าหากตั้งใจจริงผมก็สามารถทำได้ ซึ่งปกติแล้วการปฏิเสธเพื่อนฝูงที่ชวนดื่มสุราสำหรับผมนั้นเป็นเรื่องยาก แต่สุดท้ายก็สามารถทำได้ ซึ่งทำให้ผมมีสุขภาพดีขึ้น และประหยัดเงินด้วย

สุกฤษดิ์ นามวงศา จากหนังสือ "บันสุขปี 1"

ผมมีน้ำหนัก 62 กิโลกรัม ติดต่อกันมาเป็นเวลา มากกว่า 10 ปี อาจมีบวกลบบ้างไม่เกินหนึ่งกิโลกรัม เป็นการฝึกวินัยการกินที่ไม่กินตามใจปาก และกินอาหารที่ร่างกายต้องการจริงๆ การฝึกวินัยการกินแบบนี้สิ่งที่เห็นได้ชัดคือได้สุขภาพที่ดี และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ มีเงินเหลือเก็บ เพราะไม่ต้องกินของที่เกิดความต้องการของร่างกายจนอ้วน นั่นหมายถึงค่าใช้จ่ายเพิ่ม และไม่ต้องเสียเงินซื้อเสื้อผ้าใหม่เปลี่ยนตลอดเวลา เพราะชุดเก่าใส่ไม่ได้

อิทธิพร วันดี จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

ความสำเร็จ เราควรมีความเป็นตัวของตัวเองไม่ตามกระแสวัตถุนิยม มีความพอเพียง มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต

สรณจิต คำเมืองชัย จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

เงินเดือนเดือนแรกของการทำงานดิฉันส่งให้แม่ที่ต่างจังหวัด แม่ดีใจมากและบอกว่าให้ตั้งใจทำงาน นี่เป็นโอกาสและความโชคดีของดิฉันมากที่ได้ทำงานที่นี่ สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ดิฉันประทับใจไม่น้อยคือ พี่ๆซื้อถ้วยชามให้เพื่อให้นำไปใช้ที่หอพัก เพราะเห็นว่าพี่ๆเข้ามาทำงานใหม่ๆ กลัวว่าที่ห้องจะไม่มีใช้ นึกถึงเรื่องนี้ทีไรดิฉันก็อดยิ้มไม่ได้ทุกครั้ง

นงคัลลักษณ์ ประสพสุข จากหนังสือ "บันสุขปี 1"





ในการใช้ชีวิตของคิฉินนั้น คิฉินชอบอยู่แบบง่ายๆ เวลาที่เงินเดือนออกก็ให้รางวัลกับตัวเองบ้าง อย่างเช่น ซื้อเสื้อผ้าหรือกินอาหารในห้างสรรพสินค้า เดือนละครึ่งกับเพื่อนๆ คิฉินทำทุกอย่างเพื่อไม่ให้ตัวเองเบื่อคร่ำครวญและก็ไม่ทำให้คนอื่นเบื่อคร่ำครวญ

อริกา สัตยประกอบ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

พอมีเงินเราก็ได้ส่งกลับบ้านให้ครอบครัว, ใช้จ่ายซื้อเสื้อผ้า ซื้อสิ่งของที่เป็นให้กับตัวเอง ถึงแม้งานบางวันจะหนักสักหน่อย แต่ก็คิดว่างานคือส่วนหนึ่งของชีวิต คนที่ไม่ทำงานคือคนที่ไม่มีความสุข อนาคตคนพิการเขายังต้องทำงานจริงไหม

ณรงค์เดช การรักษา จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ความสุขของชีวิตมนุษย์เงินเดือนอย่างเราทุกวันนี้ คงไม่ต้องการอะไรมากไปกว่าการทำงานแลกเงิน เพราะเงินถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งในการดำรงชีวิตของสังคมเราไปแล้ว อยากมีรถ อยากมีบ้าน อยากมีทองใส่ ได้เงินเยอะมีเงินเยอะก็สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองเต็มเต็มความสุขให้ตัวเองได้ แต่ก่อนที่จะได้ความสุขนั้นมาเราต้องตั้งหน้าตั้งตาทำงาน มนุษย์เงินเดือนอย่างเราคงหนีไม่พ้นต้องการทำงานให้ประสบความสำเร็จแต่จุดเริ่มต้นที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จก็คือการทำงานให้มีความสุขเพื่อให้ผลตอบแทนออกมาตามที่คาดหวัง

ทิพวัลย์ แซ่โจ้ว จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ผมเคยมีปัญหา รายได้ไม่พอกับค่าใช้จ่าย ทางแก้ผมคือ หาหนังสือเกี่ยวกับการวางแผนการเงินมาอ่าน พยายามหารายได้เสริม หาอาชีพเสริม แต่สิ่งหนึ่งที่ผมยึดมั่นมาเสมอ นั่นคือ การมีวินัยในการออมเงิน ปัจจุบันผมมีปัญหาด้านรายได้ไม่พอจ่ายน้อยลงไปมาก

ปฏิภาค แก้วทิพย์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

มีเงินเก็บ

อย่าหวังน้ำบ่อหน้า เพราะเราไม่รู้ว่าจะหมดไปเมื่อไหร่ เช่นเดียวกับการทำงาน มีรายได้ 1 ทาง ก็เหมือนกับบ่อน้ำบ่อเดียวที่ท่วมา ผมเองก็เริ่มมาลงทุนในหุ้นอยู่เกือบปีแล้ว ผ่านการอ่าน การวิเคราะห์หามามากมาย และผมก็เลือกลงทุนในหุ้นกลุ่มที่ถนัดและเกี่ยวข้องกับการทำงาน คือ กลุ่มอสังหาริมทรัพย์ ทำให้ประสบความสำเร็จในการลงทุนได้ไม่ยาก แต่ความสำเร็จนี้อะไรช่วยบงกชงานประจำนะ "ให้เงินช่วยทำงาน อย่าเอาแรงแลกแต่เงิน"

เกียรติ นาวินปาสิตย์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

อยู่อย่างพอเพียง

บริษัทของเพื่อนปรับฐานเงินเดือนทำให้เงินเดือนเพิ่มขึ้น ตอนแรกฉันก็รู้สึกอิจฉาเพื่อนที่ได้เงินเดือนเยอะ และที่ทำงานของเขาก็ไม่ไกลจากที่พัก ซึ่งต่างจากฉันที่ต้องเดินทางมาทำงานอย่างลำบาก แต่ฉันก็พยายามคิดบวกพอใจในสิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่ เพราะฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันเลือกนั้นดีที่สุดแล้ว และดีใจกับเพื่อนด้วยที่เงินเดือนขึ้น แค่นั้นก็ทำให้ฉันมีความสุขแล้ว

ปาริชาติ หมูแสนทอง จากหนังสือ "ปันสุขปี 1"

บริษัทมีโครงการปลูกปาล์ลดสารพิษ โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วม ในการปลูก และทุกคนสามารถมาเก็บไปกินได้ตลอด จุดประสงค์ที่ทำ เพราะเราอยากให้โครงการปลูกผัก เป็นกิจกรรมที่ช่วยในเรื่องการเงินของพนักงาน ซึ่งผมประเมินว่าเศรษฐกิจจะไม่ดี เราจึงเริ่มวางแผนรับมือเพื่อให้พนักงานได้ประหยัดและอยู่แบบพอเพียงกัน

มนัส รักชื่อ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"



ก่อนจะมาเป็นข้าพเจ้าที่แข็งแกร่งอย่างทุกวันนี้ ข้าพเจ้าต้องผ่านความทุกข์มาอย่างมากมาย มีชีวิตที่มีความทุกข์ สามิตาย จึงต้องเลี้ยงลูกคนเดียว ทุกวันนี้ข้าพเจ้าดำเนินชีวิตตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คือ เดินตามทางสายกลาง ไม่น้อยเกินไปและมากเกินไป ถ้าข้าพเจ้าเห็นเพื่อนมีปัญหา เราไปรอบเขาให้คลายทุกข์ได้ก็จะทำ ทุกวันนี้คิดเสมอว่า จะทำตัวให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือกิจกรรมของบริษัท และเป็นคนดีต่อสังคมและประเทศชาติ ทำโดยไม่หวังผลตอบแทนเพราะเป็นความสุขอย่างหนึ่งของข้าพเจ้า

ละเอียด ทองใบ จากหนังสือ "สมดุลงแห่งสุข"



สรุป

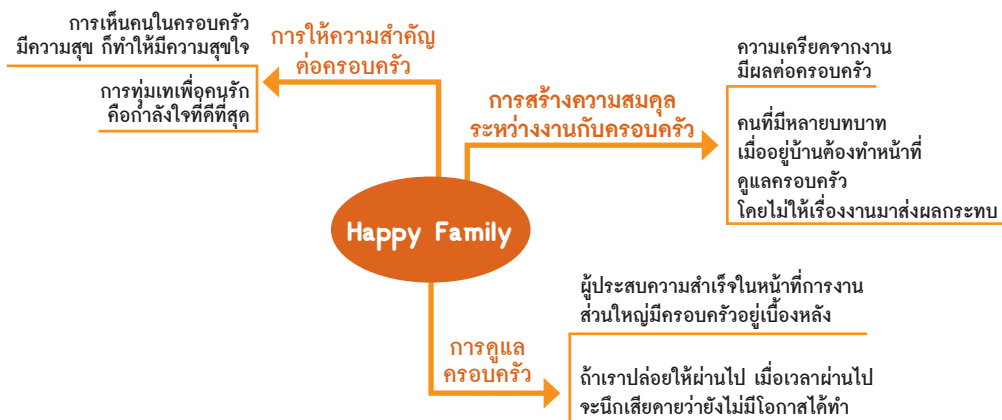
กิจกรรม	พฤติกรรม	ทัศนคติ
สามารถจัดการรายรับรายจ่ายได้	- การลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น - ไม่หลงตามกระแสวัตถุนิยม - รับผิดชอบต่อสมาชิกในครอบครัวได้ - การใช้จ่ายที่เหมาะสมกับฐานะ - ความขยันและความตั้งใจในการหารายได้ - การหาหนังสือวางแผนการเงินมาอ่าน - พยายามหารายได้เสริม	- การลดรายจ่ายด้วยการมีสติในการกิน - การไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข ทำให้มีเงินเหลือ - ความรับผิดชอบต่อครอบครัวได้ โดยเฉพาะพ่อแม่จะทำให้ท่านมีความสุข และเราก็มีความสุขด้วย - การใช้จ่ายที่เหมาะสมกับตัวเองจะทำให้ตนเองและครอบครัวไม่เดือดร้อน - คนที่ไม่ทำงานคือคนที่ไม่มีลมหายใจ คนพิการเขายังต้องทำงาน
มีเงินเก็บ	- ออมเงิน - ลงทุนในหุ้น - ลงทุนในกลุ่มอสังหาริมทรัพย์	- ชีวิตควรมีเงินออมสำรองไว้ - การมีแหล่งรายได้ที่หลากหลายเพื่อป้องกันความเสี่ยง - อยู่อย่างพอเพียง - พอใจในสิ่งที่มีอยู่ - การใช้จ่ายอย่างประหยัด - ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด - อาจเกิดวิกฤตเศรษฐกิจขึ้นเอง ดังนั้นควรใช้จ่ายอย่างประหยัด และปรับตัวให้อยู่ได้ทุกสถานการณ์





Happy Family

Happy Family หมายถึง การเป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้ บุคคลที่มี Happy Family จะมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ให้ความสำคัญต่อครอบครัว และครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงาน เพราะครอบครัวเป็นเหมือนภูมิคุ้มกัน เป็นกำลังใจเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต การมีครอบครัวเข้มแข็งจะทำให้สังคมมั่นคงด้วย³



การทำให้ตนเองมีความสุขด้าน Happy Family มีแนวทางดำเนิน 3 วิธี การหลักได้แก่ การให้ความสำคัญต่อครอบครัว การสร้างความสมดุลระหว่างงานกับครอบครัว และการดูแลครอบครัว

³ ชาญวิทย์ วสันต์อนารักษ์, จุฬารัตน คังโคตะ, และนพพร ทิแก้วศรี, 2556

การให้ความสำคัญต่อครอบครัว

สิ่งที่สำคัญอีกอย่างของชีวิตที่ทำให้ผมมีความสุขมากที่สุดคือ ครอบครัว การได้เห็นภรรยาและลูกๆ มีความสุขกับสิ่งที่เขาชอบ แต่นี้ก็ทำให้ผมสุขใจมากแล้ว

มนัส รักชื่อ จากหนังสือ "ปีนสู่พี 2"

ขอขอบคุณผู้อยู่เบื้องหลังที่ทำให้ผมมีทุกๆ วันนี้ คือ พ่อ แม่ ที่คอยเลี้ยงดู สอนทุกอย่างให้ คอยให้กำลังใจ ดูแล เป็นห่วงมาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน รวมทั้งภรรยาที่คอยให้กำลังใจและเป็นทีปรึกษา เข้าใจ ทุกอย่าง ทั้งการทำงานที่ต้อง เลิกงานดึกๆ ไม่ได้มาคิกระแวง คิคเล็ก คิคน้อย เหนื่อย ท้อ ยังไงก็ให้กำลังใจ กันเรื่อยมา ปัจจุบันมีลูก 2 คน เมื่อกลับมาบ้านครั้งใด ก็หายเหนื่อย แม้จะเครียด เรื่องงาน หรืออื่นๆ ทำให้ผมตั้งสติเข้าไปสู่วกับปัญหางานที่ทำอยู่ทุกๆ วัน

อรุณ วงศ์ใจ จากหนังสือ "ปีนสู่พี 2"

การสร้างสมดุลระหว่างงานกับครอบครัว

ดิฉันหาวิธีการทำงานให้มีความสุข เพื่อไม่สร้างแรงกดดันให้กับตัวเอง และจะไม่ทำให้ครอบครัวต้องมีปัญหา จึงใช้หลักในการสร้างความสุขจากการทำธุรกิจส่วนตัว และทำให้ครอบครัวมีความสุข ด้วยการยึดหลัก 3 พ. ได้แก่ พอเพียง พอใจ พอสมควร

สุรคณาภรณ์ ศรีพันธุ์ จากหนังสือ "ปีนสู่พี 2"

หลังจากเลิกงานฉันกับเพื่อนร่วมงานก็จะนั่งคุยเล่นกัน หาขนมมาทานร่วมกันเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและก็ชวนกันไปออกกำลังกาย สิ่งนี้ทำให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจแจ่มใสด้วย เมื่อกลับจากที่ทำงานฉันจะไม่นำเรื่องงานเข้ามาในบ้าน เพราะในบ้านฉันมีบทบาทเป็นคุณแม่ของลูกๆ ฉันพยายามรับประทานอาหารเย็นร่วมกันกับลูก พูดคุยกันเกี่ยวกับประสบการณ์ของแต่ละคน หัวเราะให้กับความคึกของเด็กๆ ซึ่งฉันก็เหนื่อยกับความเห็นของลูกๆ ก่อนเข้านอน ทุกวันพวกเราก็จะนั่งดูทีวีด้วยกัน ลูกคนหนึ่งอาจเล่นคอมพิวเตอร์ อีกคนอาจนั่งอ่านหนังสือหรือทำการบ้าน ซึ่งฉันสามารถมองเห็นพวกเขาได้ หรือบางที่ลูกฉันก็มานั่งเล่าเรื่องที่เขากำลังอ่านหนังสือหรือดูหนังมาแล้วบังคับให้ฉันนั่งฟังเรื่องที่เขากำลังเล่าบ้าง ซึ่งฉันคิดว่าเป็นบรรยากาศที่แสนอบอุ่นและมีความสุขมาก

สิริประภา ลือขจร จากหนังสือ "ปีนสู่พี 2"



คนเราต้องไม่ทุ่มเทกับงานมากเกินไป เรื่องเวลา จิตใจก็ตี อย่าปล่อยให้มัน
หย่อนยาน กลายเป็นไม่เหลือวแลครอบครัว จนไม่มีความสุข แม้ว่าทำงานจน
ประสบความสำเร็จ หากที่บ้านไร้ซึ่งความสุข ก็ไม่ได้หมายความว่า ชีวิตเรา
ประสบผลสำเร็จ

ศ.นพ.ประภค วาทีสาธกกิจ จากหนังสือ "หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน"

การดูแลครอบครัว

ผู้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานส่วนใหญ่ จะมี
ครอบครัวอยู่เบื้องหลังความสำเร็จดังกล่าว สามิ ภรรยา
ที่จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ต้องทำหน้าที่ของคนให้ถูกต้อง มีหลักธรรม
ในการครองเรือน หากสามิ ภรรยา ลูกๆ รู้จักหน้าที่ที่ต้องทำ อยู่ในศีลธรรม
อันดี ดูแลสนับสนุนส่งเสริมซึ่งกันและกัน ให้ความสุขเริ่มขึ้นที่บ้านและค่อย
พาไปทำงาน แต่ถ้าที่บ้านมีแต่เรื่อง มีแต่ปัญหา ครอบครัวแตกแยก มีปัญหา
ขัดแย้งกัน ยากนักที่จะหาความสุขในการทำงานได้ ครอบครัวจะกลายเป็น
สิ่งที่ฉุดรั้งความสำเร็จในหน้าที่การงาน



สมบัติ หวังใจสุข จากหนังสือ "บันสุภาพ 2"

การทำงานคือการเลี้ยงชีพ แต่ก็ไม่ใช่สำคัญเท่ากับการมีเวลาให้กับคนที่เรา
รัก ครอบครัวของเรา ถ้าเราปล่อยให้ผ่านไปอย่างไร้ความหมาย เมื่อเวลาผ่านไป
ไปเราจะนึกเสียดายว่ายังไม่มีโอกาสได้ทำนั้น ทำนี้

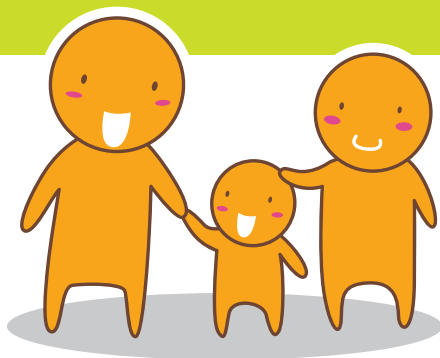
สุนทรี สุขสำราญ จากหนังสือ "บันสุภาพ 2"

ทุกวันนี้ส่งให้แม่เดือนละ 5 พันทุกเดือน แม่ไม่ต้องรับจ้างทำงานหนัก
แล้ว อยากให้แม่พัก แม่มักจะชมฉันกับคนอื่นเสมอๆ ได้ยินก็ภูมิใจทุกครั้ง ฉัน
เลือกถูกแล้วที่จะอยู่ที่นี้ ทำให้ฉันมองเห็นอนาคตตัวเอง ทำให้ความฝันที่จะ
ดูแลครอบครัวเป็นจริง ทำให้ครอบครัวฉันมีความสุข ทำให้ฉันมีเงินส่งน้อง
เรียน ทำให้พ่อแม่ไม่ต้องลำบากเหมือนเมื่อก่อน

สาวศิริ ยังสูงเนิน จากหนังสือ "บันสุภาพ 1"



สรุป



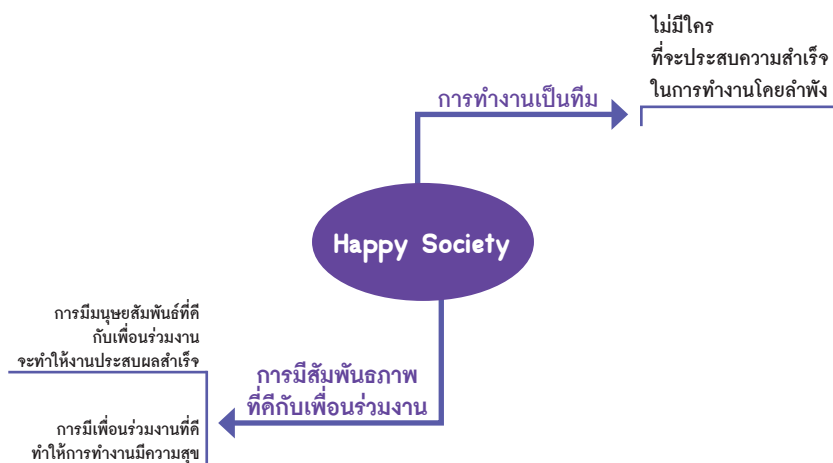
กิจกรรม	พฤติกรรม	ทัศนคติ
การให้ความสำคัญ ต่อครอบครัว	- ความรักครอบครัว	- การเห็นคนในครอบครัวมีความสุขกับสิ่งที่เขาชอบ แค่นี้ก็ทำให้ผมสุขใจมากแล้ว - การทุ่มเทเพื่อคนรัก คือกำลังใจที่ดีที่สุด
การสร้างความสัมพันธ์ ระหว่าง งานกับครอบครัว	- พยายามไม่เครียดกับงาน - แยกเรื่องงานและเรื่องความครอบครัว	- ความเครียดจากงานมีผลต่อครอบครัว ดังนั้นจะต้องไม่เครียด - คนมีหลายบทบาท เมื่ออยู่บ้านต้องทำหน้าที่ดูแลครอบครัวโดยไม่ให้เรื่องงานมาส่งผลกระทบ
การดูแลครอบครัว	- ทำหน้าที่การเป็นสมาชิกในครอบครัวที่ดี - การดูแลครอบครัว	- ผู้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานส่วนใหญ่มีครอบครัวอยู่เบื้องหลัง - ถ้าเราปล่อยให้ผ่านไปอย่างไร้ความหมาย เมื่อเวลาผ่านไปเราจะนึกเสียดายว่ายังไม่มีโอกาสได้ทำ





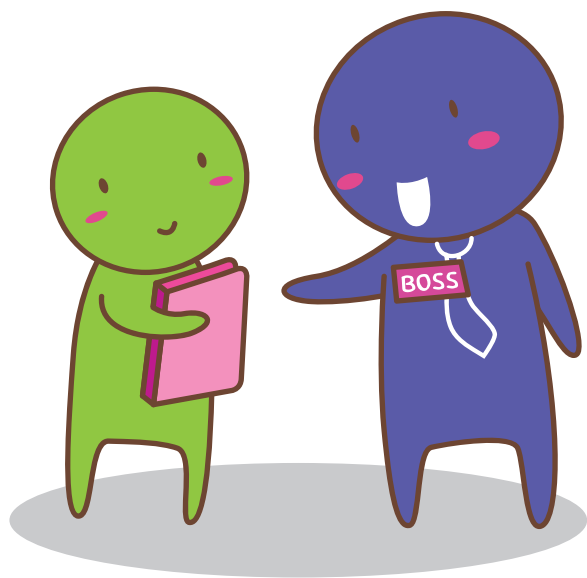
Happy Society

Happy Society หมายถึง การเป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร/ สังคมของตนเองได้ คนที่มี Happy Society จะเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและสังคม โดยสังคมมี 2 ระดับคือ สังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน⁴



การทำให้ตนเองมีความสุขด้าน Happy Society มีแนวทางดำเนิน 2 วิธี
หลักได้แก่ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน และการทำงานเป็นทีม

⁴ ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, จุฬารัตน คังโคตะ, และนพพร ทิแก้วศรี, 2556



การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน

การยิ้มแย้มแจ่มใส การทักทายเพื่อนร่วมงาน การขอบคุณเมื่อเพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือเราและเราก็ควรให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานด้วยเช่นกัน การกล่าวขอโทษเมื่อเราทำผิดพลาด การคิดก่อนพูด ในการพูดหรือประสานงานกับเพื่อนร่วมงานเราควรระวังด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ และเราควรเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่คำนึงถึงแต่ความรู้สึกของตัวเองเราควรคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

ระพี หน่อใหม่ จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

สิ่งแรกเราต้องสร้างมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน สิ่งที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จในการทำงานนั้นเรามีสหสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน มีการกล่าวคำทักทายตอนเช้าหากคุณเริ่มค้นวันด้วยการกล่าวทักทายทุกคนที่ทำงานด้วยรอยยิ้ม แล้วได้รับคำทักทายพร้อมรอยยิ้มกลับมาสู่เรานั้นความสุขในการทำงานก็สามารถเกิดขึ้นได้แม้เพียงสิ่งเล็กน้อยเท่านั้นเอง นอกจากนี้การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือเป็นคนเห็นใจหรือใส่ใจในผู้อื่นก็จะทำให้เราทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขเช่นกัน

สุชาติ สถาพร จากหนังสือ "บันสุขปี 2"





เพื่อนในที่ทำงานคือสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ เพื่อนที่มีไลฟ์สไตล์หรือภูมิหลังคล้ายคลึงกับเรา ช่วยแบ่งเบาความเครียดได้ไม่น้อยในยามที่ยากลำบาก ปล่อยให้ใครสักคนฟัง แม้บางปัญหาเพื่อนแทบจะไม่ได้ช่วยหรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับอะไรเลย แต่อย่างน้อยก็ยังมีคนที่เข้าใจ คอยรับฟังเรื่องราว และเป็นกำลังใจให้เราเสมอ

ศุภกร คุณพงษ์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ผมพยายามผลักดันให้น้องๆ ได้มีโอกาสแสดงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เช่น เมื่อมีการประชุมกับผู้บริหาร และต้องมีการนำเสนองาน ผมจะให้น้องในทีมที่รับผิดชอบดูแลเรื่องนั้นๆ มาเป็นผู้นำเสนอผลงานด้วยตนเอง เพราะผมเชื่อว่าการที่เราให้เกียรติลูกน้องที่เขาได้นำเสนองานที่เขาได้ทุ่มแรงกายแรงใจในการทำขึ้นมาด้วยตนเอง เขาจะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและเป็นการฝึกความสามารถให้เขาไปด้วย

สขวัญ กำแพงสิน จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

พยายามรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานให้เหนียวแน่นที่สุดเพราะการที่คิดค้นมีเพื่อนร่วมงานที่ดี ก็จะทำให้การทำงานมีความสุขมากขึ้นเยอะ

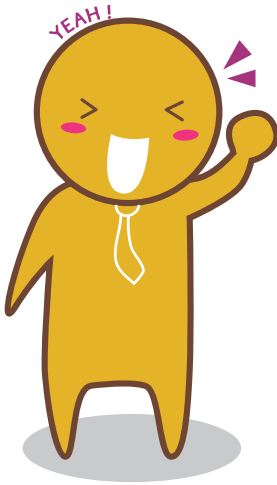
เกศรินทร์ เพ็ชรรัตน์ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

ปกติคิดค้นจะชอบช่วยเหลือคนอื่นทุกเรื่องที่สามารถช่วยได้ ซึ่งถือเป็นการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงาน และทำให้คิดค้นมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

อรวิภา สัตยประกอบ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

เราควรทำให้มีความสุขและแบ่งปันสุขให้กับผู้อื่น เพื่อสร้างความผูกพันและความเอื้ออาทรให้แกกัน พึงระวังกายและวาจาของเราให้สุภาพอ่อนน้อมต่อผู้อื่นอยู่เสมอ เเงหน้ามองสิ่งรอบตัว แล้วเราจะพบว่ามีคนอีกหลายคนบนโลกนี้ที่รอความสุขเหมือนกัน

ขวัญดา รัตนสกุลศักดิ์ จากหนังสือ "สมคุณแห่งสุข"



การทำงานเป็นทีม

ไม่มีใครที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานโดยลำพัง แน่นอนว่าความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นจากความร่วมมือของบุคคลรอบข้างตัวคุณ ซึ่งคุณควรมองคนที่คุณค่าของเขา อย่าดูถูกความคิดหรือความสามารถของคนอื่น ทุกคนมีความทักษะและความชำนาญในงานที่แตกต่างกัน

ครุณี เครือปละ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

เมื่อเข้าสู่การทำงานกับเพื่อนร่วมงานเป็นวันแรก เพื่อนร่วมงานก็อ้อหยาศัยดีเข้ามาทักทายแบบเป็นกันเอง แนะนำงานเป็นอย่างดี เพื่อนๆ ร่วมงานก็คอยช่วยเหลืองานกันเป็นอย่างดี ไม่ปล่อยให้ใครคนใดคนหนึ่งเหนื่อยแต่เพียงผู้เดียว งานหนักงานเบาก็ช่วยกันจนสำเร็จ มีสิ่งของมีของกินก็นำมาแบ่งปันกันด้วยน้ำใจที่งดงาม

จันทพงศ์ อินทร์ศิริ จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

การทำงานของฉันมันสอนฉันอยู่เรื่องหนึ่งที่ชัดเจนมาก คือ การทำงานเป็นทีม ถ้าไม่เป็นทีมไม่มีทางสำเร็จ เพราะงานหนึ่งงานต้องมีทั้งครีเอทีฟ ช่างภาพ ผู้ช่วยตากล้อง คนตัดต่องาน บางครั้งมีพี่ช่างไฟ มีพี่จัดพร็อบนั่นหมายถึง เราทำงานเพียงคนเดียวไม่ได้ ต้องมีความร่วมมือซึ่งกันและกันไว้ใจและเอาใจใส่กันและกัน งานจึงจะสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

จิรวดี มโนธรรมมันคง จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

วิธีการทำงานของผมนับจากน้องนั้น ผมจะทำตัวเปรียบเสมือนพี่ที่ดูแลน้องๆ คนในทีมจะต้องไม่ทำงานคนเดียว ต้องทำงานกันเป็นทีม รู้อะไรแล้วต้องแบ่งปันความรู้ซึ่งกันและกัน ไม่สร้างแรงกดดันให้คนในทีมเครียดจนเกินไป ซึ่งผมโชคดีที่ได้ลูกน้องที่มีความรับผิดชอบ ขยันขันแข็ง

สขวัฏ กำแพงสิน จากหนังสือ "ปันสุขปี 2"

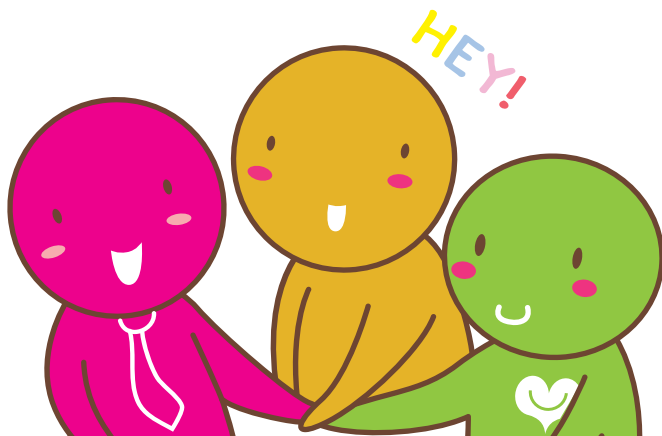




แรกเริ่มที่เข้ามาในบริษัทแห่งนี้ ความประหลาดใจแรก คือพนักงานที่นี่อายุงานส่วนใหญ่เกิน ยี่สิบปี และ ทำงานกันจนเกษียณกันไปรุ่นต่อรุ่น เน้นอนพนักงานส่วนใหญ่เป็นคนในพื้นที่ และความรู้ไม่สูงมากนัก แต่กับใครสักคนหนึ่งที่ตั้งใจทำงานอยู่ที่เดิมจนเกษียณนั้นย่อมมีเหตุผลมากกว่านั้น การทำงานด้วยความร่วมมือร่วมใจ ผู้บริหารให้ความเอื้อเฟื้อ เห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือ พนักงาน ให้สามารถมีรายได้ และสวัสดิการ เพื่อดูแลตัวเองและครอบครัวได้ คือเคล็ดลับความสุขของพนักงานที่นี่ ถึงงานอาจจะหนัก และเหนื่อย แต่ด้วยความร่วมมือสมัคสมาน ในการทำงาน เพื่อให้ประสบผลสำเร็จไปด้วยกันมันได้สร้างความผูกพัน จนทำให้รู้สึกเหมือนครอบครัวเดียวกัน ผมเองมาทำงานที่นี่ในตำแหน่งหัวหน้างาน แต่ได้รับการดูแลจากลูกน้องซึ่งส่วนใหญ่ก็สูงวัย การได้รับโอกาสให้ทำงานที่ท้าทายความสามารถจากหัวหน้าและการได้รับความร่วมมือร่วมใจในงานของเพื่อนพนักงานแผนกอื่นๆ สิ่งเหล่านี้มันได้สร้างความสุข สร้างกำลังใจในการทำงานสำหรับผมอย่างมาก

พิทักษ์ พุแสง จากหนังสือ "บันสุขปี 2"

สรุป



กิจกรรม	พฤติกรรม	ทัศนคติ
การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน	- การยิ้มแย้มแจ่มใส - การช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน - การขอโทษเมื่อทำผิด - การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ - การให้เกียรติกัน - การสุภาพ อ่อนน้อม	- การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานจะทำให้งานประสบผลสำเร็จ - การมีเพื่อนร่วมงานที่ดี ทำให้การทำงานมีความสุข
การทำงานเป็นทีม	- ยอมรับในคุณค่าและความแตกต่างของผู้อื่น - แลกเปลี่ยนความรู้กัน - ไม่กีดกันเพื่อนร่วมงาน - การช่วยเหลือและให้โอกาสกัน	- ไม่มีใครที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานโดยลำพัง



บรรณานุกรม

ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, จุลยวรรณ คั่งวงศ์, และนพพร ทิแก้วศรี. (2556).
มาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ. นนทบุรี : สองขาครีเอชั่น จำกัด.

นพพร ทิแก้วศรีและคณะ. (2556). ปันสุข 1. นนทบุรี : สองขาครีเอชั่น จำกัด.

.....(2556). ปันสุข 2. นนทบุรี : สองขาครีเอชั่น จำกัด.

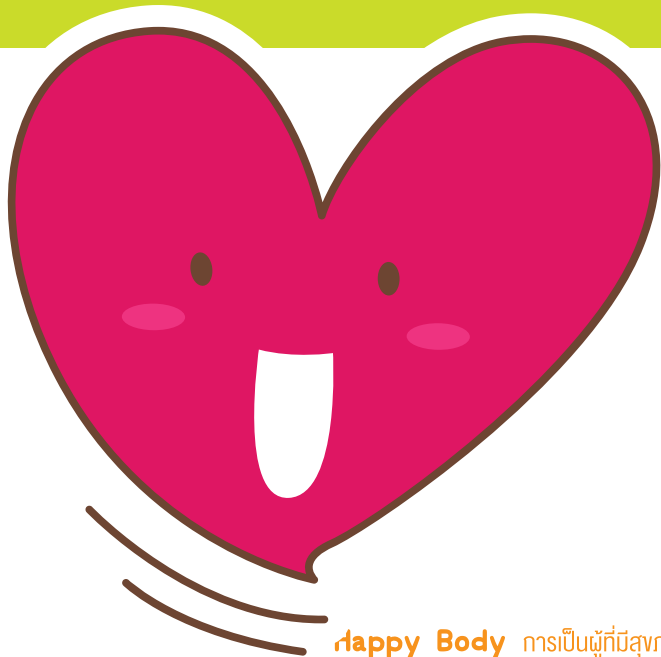
แผนงานสุขภาวะองค์กรเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม
สุขภาพ. (2551).หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน

.....(2551).หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน 2









- Happy Body** การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นภาระของผู้อื่น
- Happy Heart** การเป็นผู้ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น
- Happy Relax** การเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
- Happy Brain** การเป็นผู้รักการเรียนรู้และเป็นมืออาชีพในงานของตนเอง
- Happy Soul** การเป็นผู้มีคุณธรรมและความกตัญญู
- Happy Money** เป็นผู้ใช้เงินเป็น
- Happy Family** เป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้
- Happy Society** เป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร/ สังคมของตนเองได้



ศูนย์องค์กรสุขภาวะ: (Happy workplace Center)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ: เลวที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

