

อีสาน society

happy 8 workplace

สารสัมพันธ์ E-San Society โครงการ เสริมสร้างสังคมขององค์กรแห่งความสุข ภาคอีสาน



happy money

มันคงด้วยความสุข
เมื่อมีความมั่นคงทางการเงิน

happinometer เครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล

เมื่อคุณต้องเป็นส่วนหนึ่ง
ของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

มูลค่า 1,000 บาท



คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์

ฉบับที่
01

พ.ศ. - ต.ค. 2555





E-san
Society

We are
Happy



อีสาน Society happy 8 workplace

สารสัมพันธ์ E-San Society

โครงการ เสริมสร้างสังคมขององค์กรแห่งความสุข ภาคอีสาน

ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักสนับสนุนสูงภาวะองค์กร
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
โดยสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา รับผิดชอบการ



องค์การอนามัยโลกกำหนดคุณภาพชีวิตของมนุษย์ หรือสุขภาวะที่ดี มี 4 มิติ คือ กาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เหมาะกับสภาพปัญหาของสังคมไทย และเข้าใจง่าย จึงเกิดองค์ประกอบแห่งความสุขของคนทำงานขึ้นมา เรียกว่า Happy 8 หรือ ความสุขทั้งแปดนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

ความสุขของคนทำงานถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของทุกองค์กร ซึ่งในปัจจุบันบุคลากรมี ความหลากหลายมากขึ้น แทบทุกองค์กรประสบปัญหากับการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ผู้ประกอบกิจการ และผู้บริหารระดับสูงในองค์กรต่างๆ ต้องนำกลยุทธ์ และแนวทางใหม่ๆ มาใช้ในการบริหาร เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้คนทำงาน สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข

จากความสำเร็จในโครงการแรกกับ “โครงการเสริมสร้างองค์กรสุขภาวะจังหวัดนครราชสีมา” ทำให้บุคลากรในหลายๆ องค์กร ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน มีความตื่นตัวให้ความสนใจ และมุ่งมั่นที่จะสร้างความสุขให้แก่คนในองค์กรมากขึ้น เป็นผลก่อให้เกิดโครงการต่อเนื่องในชื่อโครงการ “E-San Society Happy 8 Workplace” ที่ต้องกระจายความสุขในการทำงาน

ทั่วภาคอีสาน

เป็นสิ่งที่น่าภูมิใจเป็นอย่างมาก หลังจากที่องค์กรต่างๆ ได้ส่งพนักงานเข้าร่วมโครงการแรก แล้วได้รับประโยชน์ ซึ่งทางผู้บริหารก็ให้การตอบรับ

ที่ดี เป็นผลให้องค์กรต้องการเข้าร่วมในโครงการระยะที่สองต่อ เพื่อให้ทราบถึงดัชนีชี้วัดความสุขของคนในแต่ละองค์กร ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ สำหรับทางด้านผู้บริหาร สิ่งที่จะได้รับอย่างแน่นอนก็คือ เมื่อพนักงานมีความสุข ก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมภายในองค์กร ทำให้การบริหารงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยให้งานมีประสิทธิภาพและทำให้ลูกค้าพึงพอใจ ก่อให้เกิดการบอกต่อและเชื่อเชิญให้มาใช้บริการ ที่สำคัญยังช่วยสร้างภาพลักษณ์ขององค์กรให้ดีขึ้นอย่างแน่นอน

หวังว่าสาระทุกบททุกตอนของ “คู่มือแห่งความสุข” เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่คนทำงานและผู้บริหารองค์กรทุกท่าน พวกเรามาช่วยกันส่งและสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่องค์กรทั่วทั้งภาคอีสานกันนะคะ

:D

ดร.วิกากรณ์ เกียรติอำนาจ

ประธานโครงการ
เสริมสร้างสังคมขององค์กรแห่งความสุข
ภาคอีสาน



Happy Content



page
10

intro to happiness
ความสุขทั้ง 8 ประการ



page
12

intro to happiness
ทำไม? ต้องมีหลัก
Happy 8 Workplace
ในองค์กร



page
14

E-San Society news
ข่าวกิจกรรม
E-san society
Happy 8 Workplace



page
22

องค์กร Happy
อย่างก้าวแห่งความยั่งยืน
ของ 5 องค์กรหลากหลาย



page
34

happy 8
Happy Money
เคล็ด(ไม่)ลับสร้างความสุข
ทางการเงิน



page
52

happy tools
Happinometer
เครื่องมือวัดความสุข
ระดับบุคคล



page
58

happy AEC
วิถีชีวิตแห่ง Happy 8
Workplace เมื่อคุณต้อง
เป็นส่วนหนึ่งของประชาคม
เศรษฐกิจอาเซียน

page
70

happy tips

- 8 แนวคิดสร้างสุขทางใจฉบับ “มหาตมะคานธี”
- 7 ประโยชน์ที่คุณควร “หัวเราะ”

page
74

happy health

- สุขภาพดี ด้วย 6 วิธีการกินอาหาร

page
76

นิทานกับการทำงาน

- เรื่องของหน้าที่

page
78

happy soul

- คำสอนจาก พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
- บทสวดมนต์ประจำวันเกิด (ฉบับย่อ)

“ความสุข”

มีการให้คำนิยามที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน บางคนมีความสุขที่ได้ใช้ชีวิตพอเพียง บางคนมีความสุขเมื่อได้ใช้เวลาอยู่กับครอบครัว และบางคนมีความสุขในการไถ่คว้าหาความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าใครจะได้กำหนดนิยาม “ความสุข” ว่าอย่างไร มีเพียงท่านเท่านั้นที่รู้ว่าความสุขของท่านคืออะไร และท่านจะได้อย่างไรเพื่อให้มีความสุข

แต่ความหมายของ “ความสุขในองค์กร” ยิ่งเป็นเรื่องยากในการให้คำจำกัดความ เพราะต้องนำเอาความสุขของแต่ละบุคคลในองค์กรมาผสมผสานกันให้ลงตัว อย่างไรก็ตาม เราก็พอจะกำหนดความต้องการร่วมกันของทุกคนในองค์กรได้ เช่น ความมีสุขในงานที่ทำให้ความมีสุขกับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน ลูกน้อง และ ความมีสุขในสภาพแวดล้อมขององค์กร และไม่ว่าเราจะอยู่ในองค์กรใดก็ตาม บางครั้งเราสามารถปรับเปลี่ยนให้สภาพภายนอกหรือสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ความสุขในองค์กรก็เริ่มจากการทำใจของเราให้เป็นสุขนั่นเอง

องค์กรที่เข้มแข็งและยั่งยืนส่วนใหญ่เกิดจากผู้บริหารให้ความสำคัญกับคนในองค์กร การสร้างองค์กรให้มีความสุขด้วยหลักความสุขทั้ง 8 ประการ หรือ Happy 8 ถือเป็นกุญแจสำคัญที่จะไขไปสู่ความสำเร็จ เมื่อคนในองค์กรมีความสุข ความสุขนั้นก็ส่งผลไปถึงเพื่อนร่วมงาน องค์กร ครอบครัว ชุมชน และสังคมในที่สุด เกิดเป็นความสุขที่ใหญ่ขึ้น

โครงการ ‘E-San Society Happy 8 Workplace’ เป็นโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนักสนับสนุนสุขภาพองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมาเป็นผู้ดำเนินโครงการ โดยการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อนำหลักการของความสุขทั้ง 8 ประการ มาใช้ในการดำเนินโครงการให้เกิดความสุขและพัฒนาศักยภาพของคนทำงาน ให้เตรียมพร้อมเข้าสู่การแข่งขันระดับอาเซียนและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ด้านอย่างเหมาะสม

โครงการนี้เป็นโครงการที่มีประโยชน์สำหรับทุกองค์กรที่จะนำไปปรับใช้ สามารถทำให้แต่ละองค์กร สร้างองค์กรที่มีความสุขได้ ทำให้พนักงานเกิดความรักในที่ทำงาน ทำให้ผลผลิตในองค์กรดีขึ้น

สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา ก็เล็งเห็นความสำคัญของคนในองค์กรต่างๆ ในปัจจุบันแต่ละสถานประกอบการเจอปัญหาที่สำคัญที่สุดคือ ปัญหาเรื่องคน เรื่องการขาดแคลนแรงงาน ฉะนั้น การที่องค์กรสามารถทำให้พนักงานอยู่อย่างมีความสุขได้ ก็คือการรักษาคนในองค์กรนั้นไว้ และทำให้องค์กรเติบโตได้

สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา ตั้งขอขอบพระคุณผู้ให้การสนับสนุน ภาคียุทธศาสตร์ ภาคีเครือข่าย คณะกรรมการสภาฯ สมาชิกและคณะทำงานทุกท่านที่มีส่วนให้โครงการนี้ประสบความสำเร็จด้วยดี ตามวัตถุประสงค์ทุกประการ และทำให้มีหนังสือดีๆ เล่มนี้ที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน และเป็นต้นแบบให้กับองค์กรที่ต้องการสร้างองค์กรแห่งความสุขต่อไป :D

สมศักดิ์ ศรีบัวรอด

ประธานสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา



อีสาน Society

ความสุขของคนทำงานถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของทุกองค์กร ซึ่งในปัจจุบันบุคลากรมีความหลากหลายมากขึ้น แทนที่ทุกองค์กรประสบปัญหากับการบริหารทรัพยากรมนุษย์ เนื่องจากแนวทางการบริหารที่แตกต่างกัน ความแตกต่างของคนในองค์กร เช่น อายุ การศึกษา เพศ ตลอดจนสถานะทางด้านสังคม การเมือง และเศรษฐกิจ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อความคิดความรู้สึกของคนทำงานเป็นอันมาก ผู้ประกอบกิจการและผู้บริหารระดับสูงในองค์กรต่างๆ ต้องนำกลยุทธ์และแนวทางใหม่ๆ มาใช้ในการบริหาร เพื่อการสร้างขวัญและกำลังใจให้คนทำงาน สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้เกิดผลงานที่มีคุณภาพ สามารถแข่งขันได้ องค์กรใดที่มีกลยุทธ์และกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของบุคลากร จะทำให้องค์กรนั้นมีแนวโน้มการเติบโตอย่างต่อเนื่อง

คำว่า ‘งาน’ กับ ‘คน’ มาประสานกันแล้ว ก็เกิดสิ่งหนึ่งขึ้นมาที่เรียกว่า “องค์กรแห่งความสุข” จะดีแค่ไหนและองค์กรอย่างไร ให้กลายเป็นความสุขจริงๆ โครงการ ‘เสริมสร้างองค์กรสุภาพะ’ หรือ ‘Happy Workplace’ เป็นโครงการที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างให้เกิดองค์กรแห่งความสุข สมดุล และทักษะการใช้ชีวิตให้แก่คนทำงานในองค์กรนั้น

ในการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมาเป็นผู้ดำเนินโครงการ และเพื่อเป็นการต่อยอดผลสำเร็จจากการดำเนินโครงการที่ผ่านมา สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา ได้เล็งเห็นว่า การดำเนินโครงการเสริมสร้างองค์กรสุภาพะไม่ควรจำกัดแต่เพียงในจังหวัดนครราชสีมา เท่านั้น ควรแผ่ขยายไปยังจังหวัดอื่นๆ ที่สนใจ โดยการนำสื่อต่างๆ ที่ได้จัดทำไว้แล้ว เช่น VDO หนังสือ E-Book ฯลฯ แจกจ่ายไปยังกลุ่มเป้าหมาย พร้อมทั้งการเป็นที่เลี้ยง คอยให้คำแนะนำแก่สภาอุตสาหกรรมจังหวัดต่างๆ เพื่อเข้ามามีส่วนร่วมในการเป็นผู้ดำเนินงานเสริมสร้างองค์กรสุภาพะภายในจังหวัดของตนต่อไป ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา ทางสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมาได้นำเสนอโครงการนี้ในการประชุมสภาอุตสาหกรรมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปรากฏว่ามีสภาอุตสาหกรรมหลายจังหวัดให้ความสนใจเป็นอันมาก จึงได้มีการจัดทำ “โครงการ เสริมสร้างสังคมขององค์กรแห่งความสุข ภาคอีสาน” หรือที่เรียกชื่อว่า “E-San Society Happy 8 Workplace” ขึ้นภายใต้แนวคิดที่มุ่งเน้นการสร้างพื้นฐานที่เข้มแข็งให้กับองค์กร โดยการเสริมสร้างสังคมของการให้และการแบ่งปัน เริ่มต้นจากระดับบุคคล เชื่อมโยงเป็นสังคมระดับองค์กร แบ่งปันและส่งเสริมความสุขที่ได้รับเหล่านั้นสู่ระดับภูมิภาคต่อไป

อีสาน Society We are Happy

“จะดีไซน์คนและ
องค์กรอย่างไร
ให้กลายเป็น
ความสุขจริงๆ”



Happy Together

เรา Happy ทุกคน



“ความสุข ถือเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกคน” การสร้างองค์กรแห่งความสุขคือ การทำงานและมีความสุขด้วย ดังนั้น “งานที่ดีที่สุดมาจากคนที่ดีที่สุด” เพื่อที่องค์กรจะต้องอยู่ได้อย่างยั่งยืน การสร้างความสุขในองค์กรจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาองค์กรให้ประสบความสำเร็จได้

วิธีการง่ายๆ ในการประเมินและดำเนินงาน Happy Workplace คือ Happy 8 หรือความสุขทั้ง 8 ประการ ขับเคลื่อนโครงการ สถานที่ทำงานให้น่าอยู่ นำทำงาน ซึ่งประกอบด้วย



1.สุขภาพดี

มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกาย และจิตใจ เพราะว่าถ้าเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ก็จะทำให้มีจิตใจที่ดี พร้อมทั้งจะรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี



2.น้ำใจงาม

มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน และกัน เพราะความสุขที่แท้จริงคือการเป็นผู้ให้ ต้องสอนให้คนในองค์กรรู้จักเป็น “ผู้ให้” ไม่ใช่เป็น “ผู้รับ” เพียงอย่างเดียว



3.สังคมดี

มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่เรากำลังทำงาน และที่พิกอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะว่าเราเชื่อว่าการที่ผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดีภายในสังคมหรือชุมชน จะเป็นพื้นฐานที่ดี ทำให้คนในชุมชน มีความรัก ความปรองดอง ความสามัคคีต่อกัน เราก็พร้อมที่จะร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น



4.ผ่อนคลาย

รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เพราะว่าเราเชื่อว่าการที่คนทำงาน หากไม่รู้จักสรรหาการผ่อนคลายให้กับตนเอง จะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเครียด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงาน



5.หาความรู้

เราต้องศึกษาหาความรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากที่ต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน เพราะเราเชื่อว่า หากเราส่งเสริมให้ทุกคนมีความต้องการ อยากเรียนรู้หาความรู้ใหม่ๆ มาเพิ่มศักยภาพ และพัฒนาตนเองอยู่อย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดัน ที่จะช่วยให้องค์กรพัฒนาขึ้นด้วยพนักงานหรือบุคลากรที่มีศักยภาพ



6.ทางสงบ

มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะว่าเราเชื่อว่า หลักธรรมคำสอนของศาสนา เป็นสิ่งที่จะช่วยชี้นำการดำเนินชีวิตของทุกคนให้ดำเนินไปในเส้นทางที่ดีได้ ทำให้ทุกคนมีสติและมีสมาธิในการทำงาน จะทำให้ทุกคนสามารถรับมือกับปัญหาที่เข้ามาได้ โดยยึดหลักคำสอนของทุกศาสนาที่ต้องการให้เป็นคนดี คิดดี ทำดี และมีความศรัทธาในคุณงามความดีทั้งปวงเมื่อจิตใจสงบ คิดดีทำดีแล้ว งานต่างๆ ก็จะดีขึ้นอย่างแน่นอน



7.ปลอดภัย

เมื่อมีเงิน ต้องรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ปลูกฝังให้มินิสัยอดออม ประหยัด รู้จักใช้เงิน ไม่ใช้สุรุ่ยสุร่าย ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น ยึดหลักคำสอนในการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง



8.ครอบครัวดี

มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ปลูกฝังนิสัยรักครอบครัว เพื่อนำไปเป็นหลักการใช้ชีวิต ให้รู้จักความรัก ความเชื่อมั่น และความศรัทธาในความดีงาม จึงจะเกิดเป็นคนดีในสังคม

ทำไม? ต้องมีหลัก Happy 8 Workplace ในองค์กร

ประโยชน์ของการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นที่ทำงานตามหลัก Happy 8 Workplace นั้นมีหลายอย่าง เริ่มที่ประโยชน์ต่อพนักงานก่อนเลย สิ่งแรก เมื่อเราได้รับการดูแลที่ดี เราย่อมมีความรู้สึกที่ดีให้กับผู้ที่ทำให้เรา ฉะนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างพนักงานกับผู้บริหารก็จะดีขึ้น เข้าใจกันง่ายขึ้น



เมื่อพนักงานได้รับการดูแลอย่างดีจากองค์กร ก็จะมีความรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนเองเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อองค์กร ส่งผลให้มีแรงจูงใจในการทำงานมากขึ้น เชื่อมโยงต่อไปยังผลงานที่ดีขึ้น ก่อให้เกิดความมั่นคงในอาชีพ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง นำไปเผยแพร่ต่อบุคคลในครอบครัวและชุมชนได้ และประโยชน์ที่นายจ้างได้รับคือ ผลผลิตและคุณภาพของสินค้า และบริการของพนักงานจะมีคุณภาพดีขึ้น เนื่องจากพนักงานมีความรู้สึกที่ องค์กรทำให้เขามากมาย เขาต้องทำให้ดีที่สุด เพื่อแสดงให้เห็นว่าเขาขอบคุณองค์กร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับความผูกพันของพนักงานต่อองค์กร และเมื่อมาทำงานแล้วมีความสุข ใครจะอยากขาดงานล่ะ ส่งผลให้สามารถลดอัตราการขาดงาน การเข้างานช้า การลาป่วย ลาภิจของพนักงาน รวมไปถึงการลาออกของพนักงานก็ลดลง เมื่อองค์กรของเราเป็นสถานที่ทำงานที่ดีที่สุดแสนจะเลิศเลอขนาดนี้ ก็ถือได้ว่าเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ขององค์กร และเป็นการทำการตลาดภายใน ซึ่งจะส่งผลไปสู่สังคมวงนอกให้ได้รับรู้จัก เข้าใจ และเกิดการรับรู้ในแง่ดีต่อองค์กรได้อีกทางหนึ่ง

ประโยชน์ที่นายจ้างได้รับคือ พลผลิตและคุณภาพของสินค้า และบริการของพนักงานจะมีคุณภาพดีขึ้น

เมื่อองค์กรได้รับผลลัพธ์ที่ดีแล้ว หากมีหลายองค์กรทำเช่นนี้ ย่อมส่งผลในระดับประเทศเช่นกัน นั่นคือ ประเทศไทยเราจะมีประชากรในวัยแรงงานที่เปี่ยมไปด้วยคุณภาพ เมื่อวัยแรงงานมั่นคง เข้มแข็ง ก็ส่งผลต่อขีดความสามารถในการแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจ การค้า และการบริการระหว่างประเทศ หากวัยแรงงานมีความสุขในการทำงาน ก็ย่อมก่อให้เกิดสังคม ที่เข้มแข็งชาติก็ลดภาระค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาลลง ปัญหาสังคมต่างๆ ก็ลดลงตามไปด้วย ถือเป็นการสร้างความมั่นคงและยั่งยืนให้แก่ประเทศไทยในทุกๆ ด้าน :D



เปิดตัวโครงการเสริมสร้างสังคมขององค์กร แห่งความสูงภาคอีสาน

วันที่ 16 ก.พ. 55 | ณ โรงแรมวีวัน จังหวัดนครราชสีมา



นายสกลสฤกษ์ บุญประดิษฐ์ รอง ผวจ.นครราชสีมา พร้อมด้วย นายสมศักดิ์ ศรีบัวรอด ประธานสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา นพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ ผอ.สำนักสนับสนุนสุขภาพะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมทำพิธีเปิดโครงการเสริมสร้างสังคมขององค์กรแห่งความสูง ภาคอีสาน และการสัมมนาระดับซีอีโอและผู้บริหารองค์กร “Happy 8 Workplace mode 3.0 องค์กรแห่งความสูง ที่เพิ่มพูนกำไร ให้ธุรกิจ” ณ โรงแรมวีวัน จ.นครราชสีมา

โดยมีตัวแทนผู้บริหารองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนในพื้นที่ เข้าร่วมงานกว่า 145 คน ภายในงานมีการจัดนิทรรศการผลงานขององค์กรสูงภาวะองค์กรดีเด่น การบรรยาย และจุดประกายความคิดในการส่งเสริมสุขภาพะองค์กร ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์จากผู้บริหารมากประสบการณ์ ที่มีผลงานในการสร้างความสุขในองค์กรระดับชั้นนำของประเทศ เพื่อมุ่งเน้นการขยายผลการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสูง สมดุล ทักะการใช้ชีวิต ด้วยหลักความสุขพื้นฐานทั้ง 8 ประการ ให้คนทำงานในองค์กรหล่อหลอมและรวมกันเป็นองค์กรแห่งความสูงทั่วทั้งภาคอีสาน



สัมมนาเชิงปฏิบัติการ “การเสริมสร้างองค์กร แห่งความสุข ที่ตรงใจคุณและปฏิบัติได้จริง”

วันที่ 4 พ.ค. 55 | ณ โรงแรมวิวัน จังหวัดนครราชสีมา



การสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ภายใต้โครงการ “เสริมสร้างสังคมขององค์กรแห่งความสุขภาคอีสาน” ในหัวข้อ “การสร้างองค์กรแห่งความสุข ที่ตรงใจคุณและปฏิบัติได้จริง” ณ ห้องวิ-วัน 2 โรงแรมวิวัน โดยสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา และสำนักสนับสนุนคุณภาพองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมุ่งเน้นให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องระดับผู้บริหาร ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ หัวหน้างาน และแกนนำเพื่อการพัฒนาองค์กร สามารถเสริมสร้างแนวทางการพัฒนาการมีส่วนร่วมของบุคลากรในองค์กร ให้เกิดความรักในงานที่ทำ และมีความรักความผูกพันที่ดีต่อองค์กร ตลอดจนมีส่วนร่วมในการช่วยกันแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

การสัมมนาในช่วงเช้าได้มีการบรรยายและจุดประกายความคิด สร้างการเปลี่ยนแปลง เพื่อการก้าวสู่อาคต ด้วยการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในองค์กร เรียนรู้และรู้จักในหลากหลายมิติ ส่วนในช่วงบ่ายนั้นเป็นการ Workshop ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้รับรู้ เข้าใจ และแบ่งปัน หลักการพัฒนากิจกรรมต้นแบบ เพื่อปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคนในองค์กรของตนเอง โดยการแบ่งกลุ่ม และล่าสิ่งที่ประทับใจที่สุดให้เพื่อนในกลุ่มได้รับฟัง เพื่อเป็นการฝึกเทคนิคการฟังอย่างลึกซึ้ง อันจะส่งผลให้เกิดสุขกฤษฎีสนทนา

เมื่อเสร็จสิ้นการสัมมนานี้แล้ว คาดว่าบุคลากรในองค์กรต่างๆ จะสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข สามารถเสริมสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดีในการปฏิบัติงานได้



งานสัมมนา “Happy Money... เคล็ดลับ(ไม่)ลับ สร้างความสูงทางการเงิน” รุ่นที่ 1-2

วันที่ 8 มิ.ย. 55 , 19 มิ.ย. 55 | ณ โรงแรมวีวัน จังหวัดนครราชสีมา



สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา ร่วมกับ สถาบันกองทุนเพื่อพัฒนาตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (TSI) จัดสัมมนาในโครงการเสริมสร้างสังคมขององค์กรแห่งความสูง ภาคอีสาน หลักสูตร “Happy Money...เคล็ดลับ(ไม่)ลับ สร้างความสูงทางการเงิน” รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 ให้แก่ ผู้บริหาร ผู้จัดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หัวหน้างาน และพนักงาน เพื่อนำความรู้ด้านการวางแผนการเงินส่วนบุคคล การวางแผนเป้าหมายต่างๆ ของการออม การจดบัญชีรับ-จ่าย บริหารหนี้สิน ไปปรับใช้กับตนเองและครอบครัว รวมถึงถ่ายทอดต่อพนักงานในระดับปฏิบัติการในโรงงาน โดยมีบริษัทผู้แทนเจ้าอบรมกว่า 20 บริษัท

จากการสัมมนาทั้ง 2 รุ่น ได้รับผลตอบรับเป็นอย่างดี โดยมุ่งเน้นอบรมให้ความรู้ พร้อมสร้างแนวทางในการแก้ไขปัญหานี้สินให้กับบุคลากรภายในองค์กร ผ่านนักบริหารทรัพยากรบุคคล ผู้จัดการในสายงานต่างๆ ได้นำไปปรับใช้ในสถานประกอบการ เพื่อเร่งจัด “ปัญหาหนี้สินของพนักงานในองค์กร” ซึ่งนับวันจะกลายเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของพนักงาน อันจะนำไปสู่ความยากลำบากในการจับคู่ขององค์กร

สำหรับการจัดอบรมหลักสูตรการจัดการการเงิน (Happy Money) สู่องค์กรสูงภาวะถือเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคนและคุณภาพชีวิตของคนในองค์กร และสอดคล้องกับแนวทางการสร้างความสูง 8 ประการ (Happy 8) อันนำไปสู่องค์กรสูงภาวะ (Healthy Organization)



รูปที่ 1

Happy Money... เคล็ด(ไม่)ลับ สร้างความสุขทางการเงิน

รูปที่ 2



งานสัมมนาเชิงปฏิบัติการ “HAPPINOMETER เครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล”

วันที่ 28 มิ.ย. 55 | ณ โรงแรมวิวัน จังหวัดนครราชสีมา

สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา ร่วมกับ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดการสัมมนาในหัวข้อ “HAPPINOMETER เครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล” เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2555 ณ โรงแรมวิวัน จังหวัดนครราชสีมา โดยมีองค์กรต่างๆ เข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก

การจัดการสัมมนาในครั้งนี้ เพื่อให้องค์กรนำเครื่องมือที่เรียกว่า HAPPINOMETER ซึ่งเป็น 1 ใน 5 เครื่องมือของ สสส. ที่ออกแบบให้ประยุกต์ใช้กับ Happy Workplace โดย HAPPINOMETER หรือ เครื่องมือวัดความสุขด้วยตนเอง ทำหน้าที่รายงานระดับคุณภาพชีวิตและความสุข ชี้ให้คนทำงานรู้ด้วยตนเองว่า ขณะนี้ตนเองมีคุณภาพชีวิตและความสุขอยู่ในระดับใด มีข้อใดที่เป็นปัญหา ต้องการความช่วยเหลือหรือการแก้ไข และสามารถสะท้อนไปถึงผู้บริหาร ให้ทราบความต้องการที่แท้จริงของคนทำงานว่าต้องการอะไร เพื่อให้คนทำงานมีคุณภาพชีวิตและความสุข

“ถ้าองค์กรสามารถดูแลคนในระบบได้ดี คือ คนมีความสุขกับการทำงาน องค์กรเหล่านี้จะพัฒนาให้เป็นองค์กรแห่งความสุข หรือ Happy Workplace ได้”



อย่างก้าว แห่งความยั่งยืนของ 5 องค์กรหลากหลาย



จากโครงการเสริมสร้างองค์กรสูงภาวะจังหวัดนครราชสีมาในปี พ.ศ. 2552-2553 ทำให้ทุกภาคส่วนเกิดการตื่นตัวและเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่สถานที่ทำงานของตนเอง

จึงทำให้สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา จัดทำโครงการ **“เสริมสร้างสังคมขององค์กรแห่งความสุข ภาคอีสาน”** เพื่อต่อยอดผลการดำเนินงานและเป็นต้นแบบแนวทางการสร้างองค์กรแห่งความสุขอย่างยั่งยืน

เป็นโครงการที่จะส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านการทำงาน การใช้ชีวิต การพัฒนาศักยภาพความสามารถ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข ผ่านหลักการแนวคิด Happy 8 Workplace มาปรับใช้ในองค์กร เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมด้านบุคลากรในองค์กรเพื่อรองรับการเปิดเสรีประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

คุณวิบูลย์ เกียรติอำนาจ
กรรมการผู้จัดการ บริษัท จ.เอส. อุตสาหกรรม จำกัด



คุณชัญญะ สุวรรณโชติ
กรรมการผู้จัดการ บริษัท เค.ที.เอ็ม. สตีล จำกัด



คุณอิศรัตน์ รอดอแป๊ะ
กรรมการผู้จัดการ บริษัท สมองงษ์อุตสาหกรรม จำกัด



คุณประเสริฐ เสถียรตระกูล
กรรมการผู้จัดการ บริษัท อุตสาหกรรมไทรราช จำกัด



พ.ว.ธนรัชต์ สุนทรพิพิธ
ผู้อำนวยการโรงงานอุตสาหกรรมสหวิภา



เมื่อนำ Happy 8 Workplace มาปรับใช้กับองค์กร

ผลจากการศึกษาองค์กรต้นแบบทั้ง 5 องค์กรนั้น จะทำให้ได้ประโยชน์จากการเรียนรู้วิธีคิดของแต่ละองค์กร เรียนรู้ถึงที่มาที่ไปและเชื่อมโยงระหว่างกิจกรรมที่ทำ ผลลัพธ์ที่ได้กับนโยบายหรือเป้าหมายองค์กร อีกทั้งเรียนรู้ว่าพนักงานและองค์กรได้ประโยชน์ร่วมกันอย่างไร อีกประการหนึ่งที่สำคัญคือ ทั้ง 5 องค์กรต้นแบบนี้มีวิธีบริหารจัดการที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ละบริบทขององค์กร ไม่ว่าจะเป็น ประเภทธุรกิจ รูปแบบการบริหารจัดการ วัฒนธรรมองค์กร พฤติกรรมของคนในองค์กร และปัจจัยภายนอกที่ทุกองค์กรย่อมประสบปัญหา เช่น ปัญหา น้ำท่วม หรือปัญหาการขาดแคลนแรงงาน เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้มีความสำคัญในการกำหนดรูปแบบของกิจกรรมสร้างสุขให้กับพนักงาน และส่งผลโดยตรงต่อการเพิ่มผลผลิตภาพและความสำเร็จขององค์กรในที่สุด

นี่คือตัวอย่างของความยั่งยืน 5 องค์กรหลากสุข ที่นำแนวคิด Happy 8 Workplace ไปปรับใช้ในองค์กร เราไปดูกันว่า หลังจากนำไปใช้ในองค์กรแล้วเป็นอย่างไร :D



บริษัท เจ.เอช. อุตสาหกรรม จำกัด

บริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด ดำเนินธุรกิจทางด้านการผลิตกระสอบกอสานจากพลาสติก เพื่อบรรจุข้าวสารและอาหารสัตว์ ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2539 มีพนักงานกว่า 200 คน หากมองจากกำลังการผลิตจำนวนมากในแต่ละเดือนที่ต้องส่งลูกค้าให้ได้ตามเป้าหมายและรักษาคุณภาพให้ได้คงที่นั้น กำลังหลักในการผลิตจึงน่าจะอยู่ที่ความทุ่มเทและความเอาใจใส่ของพนักงานเป็นสำคัญ

เมื่อนำ Happy 8 Workplace มาปรับใช้กับองค์กร

ผลปรากฏว่าได้รับเสียงตอบรับในการเข้าร่วมกิจกรรมดีขึ้น เพราะพนักงานมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมที่เป็นความต้องการของพวกเขาอย่างแท้จริง

เจ.เอช. นำหลักการความสุขทั้ง 8 ประการในที่ทำงานมาปรับใช้กับองค์กร โดยคณะทำงานได้มีการกำหนดแผนกิจกรรมประจำปีขึ้น ส่วนหนึ่งนั้นเปิดรับความคิดเห็นจากพนักงานและให้พนักงานมีส่วนร่วมในการคัดเลือกกิจกรรมต่างๆ ดังนั้น พนักงานจึงรู้สึกเป็นเจ้าของกิจกรรมไปโดยปริยาย และให้การเข้าร่วมอย่างพร้อมเพรียง สิ่งหนึ่งที่สะท้อนออกมาให้เห็นก็คือ วัฒนธรรมองค์กรที่ดีว่า

“ยั่งยืน ประหยัด ซื่อสัตย์ รักษาคำพูด ให้เกียรติผู้อื่น ทุกคนมีส่วนร่วมรับผิดชอบ มีทัศนคติที่ดีต่อกัน”

หลังจากคณะทำงานได้ทำโครงการอย่างต่อเนื่องและจริงจังแล้ว พนักงานแต่ละคนก็เริ่มปรับตัวไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยเห็นได้จาก

- พนักงานมีความสุขในการทำงานมากขึ้น
- เรื่องการทะเลาะเบาะแว้งในที่ทำงานลดลง
- พนักงานมีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนร่วมงานมากขึ้น รู้จักระงับอารมณ์ และใช้เหตุผลในการพูดคุย
- หัวหน้างานมีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกน้องมากขึ้น มีการสอนงานด้วยความเต็มใจ
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวพนักงานดีขึ้น

ในคำว่า “บริษัทเป็นของพนักงาน” ตามแบบฉบับของ เจ.เอช. นั้น เริ่มก่อรูปก่อร่างเป็นความเข้มแข็งมากขึ้นเรื่อยๆ ความเข้มแข็งที่ว่านั้นคือ “ความดี” ซึ่งจะมาเป็นเครื่องหล่อหลอมให้คนในบ้านเป็น “คนดี” และสร้าง “สังคมที่ดี” ให้เกิดขึ้น เพราะในสังคมปัจจุบันนี้ไม่สามารถที่จะคัดคนดีเข้ามาทำงานได้ทั้งหมด แต่องค์กรสามารถพัฒนาคนให้เป็นคนดีได้ :D



บริษัท เจ.เอช. อุตสาหกรรม จำกัด มีนโยบายที่จะดำเนินการปรับปรุง พัฒนา
การใช้พลังงานให้มีประสิทธิภาพ โดยตั้งเป้าหมายควบคุมการใช้ และลดการสูญเสีย
พลังงานที่ไม่จำเป็นลง ทั้งนี้ต้องไม่เบียดเบียนความสามารถในการผลิตลดลง
ซึ่งการดำเนินการดังกล่าว ได้สื่อสารและต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้บริหารและ
พนักงานทุกคนที่ดูแลรักษาความเข้าใจ และปฏิบัติงานได้ถูกต้องโดยบริษัทฯ ให้ความสำคัญ
ในการพัฒนาบุคลากร ควบคู่ไปกับการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม และการมีสังคม



ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ รักษาคำพูด
ให้เกียรติผู้อื่น ทุกคนมีส่วนรับผิดชอบ
มีทัศนคติที่ดีต่อกัน

คุณวิบูลย์ เกียรติอำนาจ
กรรมการผู้จัดการ บริษัท เจ.เอช. อุตสาหกรรม จำกัด





บริษัท เค.ที.เอ็ม. สติล จำกัด

บริษัท เค.ที.เอ็ม. สติล จำกัด ก่อตั้งมากกว่า 30 ปี แต่ยังสามารถครองความเป็นหนึ่งในอุตสาหกรรมการค้าเหล็กรูปพรรณของจังหวัดได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านของคุณภาพสินค้าและบริการ ภาพความสำเร็จในวันนี้เมื่อเราได้มองลึกลงไปในการบริหารงานจึงพบว่าหัวใจสำคัญอย่างหนึ่งอยู่ที่การดูแลคน ซึ่งในมุมมองของผู้บริหารนั้นได้ตั้งปรัชญาของตนเองไว้ที่ “ลูกน้องเป็นเหมือนลูกและน้อง” จึงเกิดความรู้สึกต่อพนักงานของตนเองเป็นเหมือนคนในครอบครัว

เมื่อนำ Happy 8 Workplace มาปรับใช้กับองค์กร

หากจะกล่าวถึงความสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพนักงาน เกิดจากการนำแนวคิดความสุขทั้ง 8 ประการมาปรับใช้คงไม่ใช่เสียทั้งหมด หากแต่ความสำเร็จดังกล่าว เกิดจากความทุ่มเทและจริงใจของผู้นำครอบครัวที่จะให้พนักงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น ฉะนั้นการวัดค่าความสำเร็จจึงไม่สามารถอธิบายได้ด้วยเปอร์เซ็นต์ด้านผลผลิต แต่วัดได้ด้วยพฤติกรรมในการทำงานของพนักงานที่ปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เช่น

- พนักงานมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น เพราะบริษัทได้ช่วยดูแลทางด้านจัดการหนี้สินเมื่อสมารถดี การทำงานก็มีประสิทธิภาพ
- พนักงานทุ่มเทในการทำงานมากขึ้น เนื่องจากผู้บริหารได้เป็นแบบอย่างที่ดีของ “ผู้ให้” ด้วยความจริงใจ
- พนักงานกล้าแสดงความคิดเห็นต่างๆ ในหน้าที่การงานกับผู้บริหารโดยตรง
- ความขัดแย้งในที่ทำงานลดลง และมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากขึ้น

ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ดีบางส่วนเป็นเพียงแค่อัจฉริยวาทิตันเล็กๆ ของภาพองค์กรแห่งความสุขในแบบฉบับ เค.ที.เอ็ม. ซึ่งในอนาคตก็ต้องมีการต่อยอดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้พนักงานของตนเองก้าวไปสู่อนาคตที่ดีขึ้น :D



จรรยาภิวัตน์ธรรม ปี 2554
วันที่ 1 พฤษภาคม 2554
 คณะผู้บริหารและอาสาสมัครจิตอาสา มูลนิธิส่งเสริมเผยแผ่พระพุทธศาสนา
 แห่งประเทศไทย (สงฆ์) ร่วมกับ มูลนิธิส่งเสริมเผยแผ่พระพุทธศาสนา
 แห่งประเทศไทย (ฆราวาส) ร่วมกันจัดกิจกรรม



วัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่เราเห็นได้ชัด
 ใน เค.ที.เอ็ม. ก็คือการดูแลพนักงาน
 แบบญาติพี่น้อง โดยนำหลักธรรมะเข้ามาบริหาร

คุณชัญญา สุวรรณโชติ
 กรรมการผู้จัดการ บริษัท เค.ที.เอ็ม. สตีล จำกัด





บริษัท สวงวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด

บริษัท สวงวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด ดำเนินธุรกิจทางด้านอุตสาหกรรมแป้งมัน ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2517 และในปัจจุบันถือว่าเป็นโรงงานผลิตแป้งมันสำปะหลังที่ใหญ่ที่สุด ในเอเชียแปซิฟิก การเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีพนักงานมากกว่า 700 คน บุคลากรจึงเป็นส่วนสำคัญหลักในการดำเนินงานของบริษัท และการสร้างบุคลากรที่ดีต้องเริ่มจากสังคมภายในโรงงาน

เมื่อนำ Happy 8 Workplace มาปรับใช้กับองค์กร

Happy Heart กิจกรรม “พลังใจพลังความสุข สู่คุณภาพชีวิตและงาน” ที่พาพนักงานทุกคนไปออกกำลังกาย 2 วัน 1 คืน เรียนรู้ร่วมกันเกี่ยวกับการสร้างพลังพลังความสุขที่มาจากภายใน มีการสอดแทรกธรรมะเข้ากับกิจกรรม ฝึกการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง เพื่อจะได้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

Happy Society บูรณาการกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี คณะวิทยาการจัดการจัดการทำโครงการ “พี่น้องร่วมคิด จิตอาสา พัฒนาบ้านตัวเอง” ที่ให้นักศึกษาจัดกลุ่มกันเข้ามาช่วยเหลือชุมชนรอบโรงงาน โดยมอบหมายให้พนักงานของบริษัทฯ เป็นพี่เลี้ยงแต่ละกลุ่ม และสนับสนุนงบประมาณ เช่น ปรับปรุงห้องสมุด, สวนเกษตรอินทรีย์, เครื่องกรองน้ำ ฯลฯ ที่ได้รับการตอบรับดีมาจากชุมชน นอกจากนี้ ยังจัดตั้งกองทุน “สงวนวงษ์คืนถิ่น สานฝันคนบ้านเฮา” ที่ให้พนักงานมีส่วนร่วมเสนอโครงการปรับปรุงชุมชนถิ่นเกิด หรือสถานที่ที่ต้องการให้นางบประมาณไปปรับปรุง ทำให้ได้ช่วยเหลือโรงเรียนและวัดไปหลายแห่ง สร้างพนักงานให้มั่นใจ มีจิตสำนึกที่ดีตอบแทนคุณต่อถิ่นเกิด

ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมที่สุดก็คือ หลังทำโครงการต่างๆ เหล่านี้ แม้ธุรกิจจะมีอุปสรรค มีการแข่งขันที่สูงก็ตาม แต่เราก็มีการขยายธุรกิจให้เติบโตขึ้นเรื่อยๆ ยอดขายเพิ่มขึ้น พนักงานเพิ่มขึ้น อัตราการลาออกของพนักงานลดลง และผลสำรวจความผูกพันของพนักงานดีขึ้น โดยเฉพาะด้านความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน

บริษัท สวงวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด



SANGUAX WONGSE INDUSTRIES CO., LTD.



“ คนคือทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของระบบธุรกิจ พนักงานทุกคนคือครอบครัว เพราะชีวิตไม่ได้มีแค่เรื่องงานกับเรื่องเงินเพียงอย่างเดียว มีเรื่องของครอบครัวรวมอยู่ด้วย ”

คุณธิดารัตน์ รอดอนันต์
กรรมการผู้จัดการ บริษัท สวงวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด





บริษัท อุตสาหกรรมโคราช จำกัด

บริษัท อุตสาหกรรมโคราช จำกัด ดำเนินธุรกิจผลิตและจำหน่ายน้ำตาลทราย ทั้งในและต่างประเทศมากกว่า 40 ปี ด้วยเทคโนโลยีการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานระดับสากล ทำให้ได้น้ำตาลที่มีคุณภาพ และองค์กรนี้ยังเป็นองค์กรทางสังคมที่ห่วงใยบุคลากรที่มีมากกว่า 900 คนและคนในชุมชนรอบข้าง

เมื่อนำ Happy 8 Workplace มาปรับใช้กับองค์กร

เมื่อเราเริ่มเข้าร่วมโครงการ เริ่มปรับเปลี่ยนอะไรให้ดีขึ้น พนักงานก็ลาออกน้อยลง ดังนั้น การทำ Happy Workplace มันช่วยได้ พนักงานก็อยู่กับเรานานขึ้น คุณภาพของงานก็ดีขึ้นตามลำดับ กิจกรรมที่ทางองค์กรจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพคือ ก่อนเข้าทำงานเราก็จะให้พนักงานออกกำลังกายเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนทำงาน มีกีฬาภายในบริษัท มีสวัสดิการอาหารที่ถูกต้องลักษณะและครบทั้งห้าหมู่ และเรายังมีกิจกรรมภายในครอบครัวของพนักงานให้มาทำร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็น การปลูกต้นไม้ในวันแม่ ทำบุญตักบาตร เพื่อให้เกิดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ทำให้พนักงานในแต่ละแผนกที่รู้จักกันก็ได้รู้จักกัน เกิดสัมพันธ์ไมตรี เกิดความสามัคคี ทำให้บรรยากาศในการทำงานดีขึ้น ทุกคนหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส

การสร้างสรรคกิจกรรมความสุขที่ละเล็กทีละน้อย เป็นงานที่ต้องบรรจงสร้าง และปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับความต้องการของพนักงานที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา การที่พนักงานได้รับความเอาใจใส่จากที่ทำงาน ไม่มีภาระหนี้สินรุงรัง ชุมชนน่าอยู่ ทำให้สุขภาพกายและใจดี รู้จักใฝ่หาและเปิดรับความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ย่อมเพิ่มความรู้สึก "จิตอาสา" ให้เขา รู้สึกอยากช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมให้ดีขึ้นด้วย เพราะคนเรามักต้องการให้ตัวเองอยู่ดีกินดี และมีความสุขก่อน จึงเผื่อแผ่คนอื่น การให้คุณภาพชีวิตที่ดีแก่พนักงาน จึงเป็นสิ่งที่ผู้บริหารทุกแห่งไม่ควรเพิกเฉยละเลย เพื่อการทำงานที่ประสบความสำเร็จ :D



“ความสุข... ไม่สามารถหาซื้อได้ แต่เกิดขึ้นได้”
จากบุคคลในองค์กรร่วมกันสร้าง ความสุข
ที่เกิดขึ้นได้นั้น จะเป็นความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

คุณประเสริฐ เสถียรศิริกุล
ประธานกรรมการ บริษัท อุตสาหกรรมโคราช จำกัด



โรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมา

โรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมา ถือได้ว่าเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำ ในจังหวัด นครราชสีมาและภูมิภาคตะวันออกเฉียงเหนือเปิดให้บริการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2537 โดยยึดหลักพันธกิจในการให้บริการที่ว่า “มุ่งมั่นดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ได้มาตรฐาน และคุณภาพระดับสูง โดยมุ่งเน้นการสร้างคุณค่าให้กับผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียขององค์กร” วัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้องค์กรที่มีคนจำนวนมากมุ่งไปสู่เป้าหมายเดียวกันได้อย่างพร้อมเพรียงก็คือ การเปรียบที่ทำงานให้เหมือน “บ้านหลังใหญ่” บ้านหลังใหญ่แห่งนี้ดำเนินธุรกิจการให้บริการด้านสุขภาพ ดังนั้น การบริการที่ดีที่จะเกิดขึ้นได้นั้น ย่อมมาจากคนในองค์กร “คน” จึงถือเป็นต้นทุนใหญ่ที่สุดที่ต้องดูแลรักษา และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

เมื่อนำ Happy 8 Workplace มาปรับใช้กับองค์กร

การนำเอาแนวคิดความสุขทั้ง 8 ประการ ไปปรับใช้เหมือนกับการต่อยอดเครื่องมือในการพัฒนาบุคลากร ซึ่งทางผู้บริหารเองก็มองว่าเป็นเรื่องดีที่มีเครื่องมือใหม่ๆ มาใช้ในการพัฒนา เพราะโลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จึงจำเป็นต้องพัฒนาบุคลากรให้ก้าวทันและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น บ้านหลังใหญ่แห่งนี้ได้สร้างเครื่องมือวัดคุณภาพและความก้าวหน้าของบุคลากรไว้ 3 มิติ คือ

- วัดผลงานจากสิ่งที่ทำเป็นประจำ ตามระเบียบวินัยของโรงพยาบาล
- วัดด้วยตัวผลงาน
- วัดจากการพัฒนาตนเอง

นอกจากการวัดแบบ 3 มิติแล้ว ทางองค์กรยังได้จัดทำแบบสอบถามสำหรับผู้มารับบริการ ซึ่ง 90% นั้นพึงพอใจกับการให้บริการ นั่นถือว่าเป็นความสำเร็จอีกก้าวในการพัฒนาคนให้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและมีความสุข โดยใช้วัฒนธรรมความเป็นบ้านหลังใหญ่ ซึ่งมีบันไดสู่การพัฒนาด้วย เพียงพอ พัฒนา ผาสุก และต่อเติมขั้นที่เหลือขึ้นไปด้วยแนวคิดความสุข 8 ประการในที่ทำงาน เพื่อให้พนักงานพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ :D



“ ความเป็นพี่น้องในบ้านหลังนี้
ในทางการทำงานแล้ว คือการลดช่องว่างระหว่าง
ผู้บริหาร หัวหน้า ลูกน้อง ให้เหลือน้อยที่สุด ”

uv.ธนรัชต์ สมุทรพีเชิร
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมา



Happy Money

เคล็ด (ไม่)ลับ สร้างความสุข ทางการเงิน

ข้อมูลจาก :

ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ตลาดทุน
สถาบันกองทุนเพื่อพัฒนาความรู้ตลาดทุน
ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (TSI)



“เงิน” มีบทบาทสำคัญไม่เฉพาะการเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนหรือเป็นเครื่องวัดค่าสิ่งของต่างๆ แต่เงินยังสามารถสะสมเพื่อเพิ่มค่าได้ในอนาคต “การวางแผนการเงิน” อย่างเหมาะสมจะช่วยให้เราสามารถจัดการกับเรื่องเงินๆ ทองๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการบรรลุเป้าหมายชีวิต

เราจึงควรให้ความสำคัญกับการวางแผนการเงินเหมือนเป็นกิจกรรมหนึ่งในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีชีวิตที่ดีและมีความสุขในบั้นปลายชีวิต การไม่รู้จักระบบบริหารจัดการค่าใช้จ่ายของตนเองให้เหมาะกับเงินที่หามาได้ การใช้เงินโดยไม่เป้าหมายทางการเงินอย่างเหมาะสม การไม่รู้จักระบบเลือกในการรักษาและเพิ่มมูลค่าของเงิน รวมทั้งความไม่มีวินัยทางการเงิน อาจทำให้เราต้องทำงานหนักไปตลอดทั้งชีวิต เพียงเพื่อให้มีเงินใช้จ่ายเฉพาะหน้า

การวางแผนการเงินเป็นทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับทุกคน เราควรมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการวางแผนการเงินของตนเองอย่างรอบด้าน ทั้งการหาเงิน การใช้เงิน การเก็บรักษา และการเพิ่มมูลค่าเงินอย่างชาญฉลาด ที่สำคัญเราต้องลงมือปฏิบัติ เพื่อสร้างนิสัยทางการเงินที่ดี ใครอยากสบายทั้งในวันนี้และวันข้างหน้า คงต้องเริ่มวางแผนการเงินตั้งแต่นี้

มาวางแผนทางการเงินกันเถอะ

การวางแผนทางการเงิน คือ กระบวนการจัดการเรื่องเงินๆ ทองๆ ของตนเองและครอบครัวอย่างเหมาะสม ทั้งในเรื่องรายได้ รายจ่ายหนี้สิน การออม การลงทุน และภาษี รวมไปถึงการเตรียมตัวป้องกันความเสี่ยงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

เริ่มต้นวางแผนการเงินอย่างไรดี?



“การวางแผนการเงิน” ก็เหมือนกับการวางแผนท่องเที่ยวที่ต้องมีจุดสตาร์ทในใจก่อน จึงจะสามารถเดินทางสู่เป้าหมายที่ต้องการได้โดยไม่หลงทาง ซึ่งขั้นตอนการวางแผนก็ไม่ยากเย็นอะไร เพียงเริ่มจาก

1 **สำรวจตนเอง** เพื่อให้รู้ว่า “ตอนนี้สุขภาพทางการเงิน ของเราเป็นอย่างไร” พิตหรือฟูบ “แล้วสถานะทางการเงินล่ะ เป็นอย่างไร” เงินออมท่วมหรือหนี้ท่วม

2 **กำหนดเป้าหมาย** เพราะเป้าหมายจะคอยนำทางให้คุณไปสู่สิ่งที่ฝันไว้ ซึ่งเป้าหมายของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป แต่ไม่ว่าเป้าหมายของคุณจะเป็นอะไร อย่าลืมกำหนดเป้าหมายทางการเงินให้สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิตด้วย เพราะหากไม่มีเงินเป้าหมายที่ฝันไว้ก็คงจะเป็นไปไม่ได้ยาก เป้าหมายไม่จำเป็นต้องมีเพียงหนึ่งเดียว คุณอาจกำหนดเป้าหมายที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละช่วงเวลาได้ เพียงแต่ต้องรู้จักจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายต่างๆ ตามความจำเป็นในชีวิต ไฉเรียงตั้งแต่สิ่งที่ควรทำเป็นอันดับแรก อันดับรองลงมา และเรื่อยไปจนถึงอันดับสุดท้าย เป้าหมายที่ดีต้องมีความชัดเจน วัดผลได้ ทำสำเร็จได้ เป็นไปได้ และมีระยะเวลากำหนดไว้อย่างชัดเจนแน่นอน

3 **จัดทำแผนการเงิน** เมื่อกำหนดเป้าหมายชีวิตและเป้าหมายทางการเงินเรียบร้อยแล้ว คุณต้องเขียนแผนการเงิน พร้อมระบุวิธีที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายอย่างชัดเจน ซึ่งมี 2 วิธีหลักๆ คือ เพิ่มรายได้และลดค่าใช้จ่าย

ตัวอย่างแผนการเงิน

เป้าหมาย >> ต้องการมีเงิน 300,000 บาท เพื่อดาวน์บ้านใหม่ในอีก 5 ปีข้างหน้า

เพิ่มรายได้ >> หารายได้เสริม เช่น ขายของตามตลาดนัด หรือ สร้างรายได้จากทรัพย์สินที่มีอยู่ เช่น ให้เช่าบ้าน และเพิ่มผลตอบแทนจากเงินออมที่มีอยู่ เช่น ซื้อทองคำ ลงทุนในหุ้น ลงทุนในพันธบัตร

ลดค่าใช้จ่าย >> ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น เช่น ค่าเสื้อผ้า ซื้อหวย และบริหารหนี้สินจ่ายหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงๆ ออกไปก่อน เพื่อลดภาระดอกเบี้ยที่ต้องจ่ายในแต่ละเดือนให้น้อยลง คนส่วนใหญ่มักจะเลือกที่จะ “ลดรายจ่าย” มากกว่า “เพิ่มรายได้” เพราะทำได้ง่ายกว่า แต่เริ่มจากปรับพฤติกรรมการใช้จ่ายของตนเอง ดังนั้น การวางแผนใช้จ่ายและบริหารหนี้สินจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการวางแผนการเงิน

4 **ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้** เมื่อมีเป้าหมายชีวิตที่ดีและชัดเจนแล้ว คราวนี้ก็ถึงเวลาลงมือออมให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้ แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้เลยเมื่อคิดจะออมก็คือ “**ความตั้งใจ**” ที่จะออมอย่างจริงจัง หลายคนตั้งทำออมเสียดิบดี แต่พอเอาเข้าจริงๆ กลับตกม้าตายไปไม่ถึงฝั่งฝัน เพราะออมบ้างไม่ออมบ้าง ทำย่สุดท้ายเป้าหมายการออมของคุณก็ล้มลงไม่เป็นท่า เพราะขาด “**วินัย**” ทางการเงิน หมั่นท่องคาถานี้เข้าไว้ “**ตั้งเป้า ตั้งใจ มีวินัย**” เชื่อสิว่า เส้นชัยแห่งการออมรออยู่ข้างหน้าไม่ช้าก็เร็ว สักวันต้องไปถึง

5 **ทบทวนและปรับปรุงแผนอย่างสม่ำเสมอ** หมั่นทบทวนและปรับปรุงแผนการเงินอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยทุกๆ 6 เดือน เพื่อให้แผนสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

“ตั้งเป้า ตั้งใจ มีวินัย”



พันพันธนาคาร **หนี้** เรื่องดีๆ ที่ต้องรีบทำ

“ชีวิตที่ปลอดหนี้” เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่ในโลกแห่งความเป็นจริง การประดับประดาตัวเองไม่ให้เป็นหนี้ในยุคนี้แสนจะลำบากยากเย็น เพราะไม่ว่าจะเดินไปทางไหน ล้วนเจอแต่หนทางสร้างหนี้แบบง่ายๆ ใต้รอบด้าน ทั้งสินเชื่อผ่อนสบาย หน้าห้าง-สรรพสินค้า หรือแม้กระทั่งทางสายโทรศัพท์ หลายคนจึงรู้จักและคุ้นเคยกับหนี้เป็นอย่างดี เพราะเดี๋ยวนี้ ใครๆ ก็พากันกู้ซื้อบ้าน ผ่อนรถ กวดเงินสด กู้เงินด่วน หรือรูดบัตรเครดิตกันทั้งนั้น หากจะว่ากันไป “การเป็นหนี้” ก็ไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย หรือเป็นเรื่องเสียหายไปซะทั้งหมด และหนี้ก็ได้มีแต่แง่มุมในด้านลบเท่านั้น หากแต่แง่มุมของหนี้ก็ยังมีเช่นกัน ถ้าเรารู้จักเป็นหนี้ให้ถูกวิธี หนี้ก็อาจจะกลายเป็นเครื่องมือสร้างความมั่งคั่งร่ำรวยให้กับเราได้

หนี้ในโลกนี้จึงมีทั้ง “หนี้ดี” และ “หนี้ไม่ดี” ซึ่งกฎเกณฑ์สำคัญในการแยกหนี้ดีและหนี้ไม่ดีออกจากกันก็คือ “วัตถุประสงค์ของการก่อหนี้” และ “ผลลัพธ์ที่เกิดจากการก่อหนี้” ของบุคคลนั้น แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่า ภาระหนี้ในปัจจุบันของเรานั้นเป็น “หนี้ดี” หรือ “หนี้ไม่ดี” สิ่งที่จะเรียกว่าเป็น “หนี้ดี” ได้นั้น จะต้องทำให้เรามั่งคั่งขึ้น กล่าวคือ มีรายได้หรือทรัพย์สินเพิ่มขึ้น และที่สำคัญต้องไม่กระทบต่อสภาพคล่องในการดำรงชีวิตประจำวัน หากตกเรื่องความมั่งคั่งหรือสภาพคล่องข้อใดข้อหนึ่งไป จะถือว่าหนี้นั้นเป็น “หนี้ไม่ดี” ทั้งนี้ :D



หนี้ จากบัตรเครดิต

“รูดก่อน ฟ่อนทีหลัง”

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ถือบัตรเครดิตอยู่ ก็อย่าเพิ่งมองบัตรเครดิตในแง่ลบ เพราะแม้จะสร้างหนี้สินบานเบอะ จนบางก็นำไปสู่หายนะทางการเงิน แต่บัตรเครดิตก็ยังมีข้อดีมากมาย พอเพียงแค่ว่าคุณใช้ให้เป็น ใช้อย่างมีสติ และใช้อย่างชาญฉลาดเท่านั้นเอง

มารู้จักกับวิธีการใช้บัตรเครดิตอย่างชาญฉลาดที่คุณเองก็ทำได้ อันดับแรกไม่ต้องพกพาบัตรอำนวยความสะดวกหลายใบหรอก “พกและใช้แค่ใบเดียวก็เกินพอ” แต่ในกรณีที่ต้องใช้บัตรเครดิตหลายๆ ใบ ก็อย่าลืมพิจารณาวันตัดยอดของบัตรเครดิตแต่ละใบ เพื่อให้การใช้จ่ายบัตรเครดิตเกิดประโยชน์สูงสุด ในเรื่องระยะเวลาปลอดหนี้ ต้องบันทึกและรวบรวมรายละเอียดค่าใช้จ่ายของบัตรแต่ละใบอย่างละเอียด จะได้ว่าในแต่ละเดือนคุณมีภาระต้องชำระเท่าไร และบัตรใบไหนต้องชำระค่าธรรมเนียมรายปีเมื่อไร ถ้าไม่แน่ใจในนิสัยและพฤติกรรมการใช้บัตรเครดิตของตนเอง ควรคุมเข้มด้วยการยกเลิกบัตรเครดิตที่เหลือเพียงใบเดียว เลือกใช้บัตรที่คุณชำระเงินได้สะดวกที่สุดและให้เงื่อนไขที่ดีที่สุด ที่สำคัญก่อนรูดบัตรเครดิตทุกครั้ง ขอให้ **“คิดหน้าคิดหลังก่อนใช้”** เพราะบัตรเครดิตคือ บัตรซื้อก่อน ฟ่อนทีหลัง ฉะนั้น ก่อนจะควักบัตรจากกระเป๋าทุกครั้ง คิดหน้าคิดหลังก่อนว่าสินค้าหรือข้าวของที่เรากำลังจะชื้อนั้น สมเหตุสมผลหรือไม่ จำเป็นแค่ไหน คงไม่ยากเกินไปนักสำหรับวิธีใช้บัตรเครดิตอย่างชาญฉลาด ขึ้นอยู่กับคุณแล้วว่า จะสร้างวินัยและคุมเข้มตัวเองแค่ไหน ยิ่งติกรอบและตั้งกฎการใช้บัตรเครดิตมากเท่าไร ก็ยิ่งห่างไกล “หนี้” มากเท่านั้น :D

“พกและใช้แค่ใบเดียวก็เกินพอ”

หนี้ จากการผ่อนบ้าน

“เก็บเงินค่างวดบ้าน ผ่อนวิมานในฝัน”



ใครๆ ก็อยากมีบ้านเป็นของตัวเอง โดยเฉพาะในวัยเริ่มสร้าง หรือยังบงยายครอบครัว เพื่อลงหลักปักฐาน เตรียมการสำหรับอนาคตที่มั่นคงในระยะยาว **“บ้าน”** ถือเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความอบอุ่น ความใกล้ชิด และความสัมพันธ์ที่ดีให้แก่สมาชิกในครอบครัว และเพราะบ้านเป็นสินทรัพย์ราคาสูง ที่ต้องใช้เงินจำนวนมากในการซื้อหรือสร้าง เราจึงควรพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน การมีบ้านเป็นความผูกพันและการะในระยะยาว เราจึงควรเช็ค **“ความพร้อม”** ให้รอบด้าน ตั้งแต่ความพร้อมทางด้านการเงินและราคาที่เหมาะสม

นอกจากราคาบ้านที่เหมาะสมแล้ว เรายังต้องพิจารณาจำนวนเงินที่ต้องผ่อนในแต่ละเดือนให้พอเหมาะพอดีด้วย เพราะส่วนมากจะเป็นการผ่อนชำระในระยะยาว ถ้าภาระผ่อนจ่ายต่อเดือนสูงเกิน อาจส่งผลกระทบต่อเรื่องที่ยากจะแก้ไข ค่างวดผ่อนบ้านในแต่ละเดือนจึงไม่ควรเกิน 30% ของรายได้ เช่น นกน้อยมีเงินเดือน 50,000 บาท เธอก็ไม่ควรผ่อนบ้านเกิน 15,000 บาท สำหรับใครที่มีหนี้สินอื่นๆ ที่ต้องผ่อนร่วมด้วย เช่น ผ่อนรถ ผ่อนสินค้า ทั้งเครื่องใช้ไฟฟ้า เพอร์ริเนเจอร์ หรือผ่อนหนี้บัตรเครดิต โดยรวมๆ แล้วไม่ควรมียอดเงินผ่อนหนี้เกินกว่า 50% ของรายได้ต่อเดือนไม่อย่างนั้น การใช้จ่ายในแต่ละเดือนอาจจะมีปัญหาขาดสภาพคล่องได้ เพราะการมีบ้านนอกจากจะมีค่างวดที่ต้องผ่อนชำระแล้ว ยังจะมีค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย ทั้งค่าตกแต่ง ค่าดูแลรักษา ค่าซ่อมแซม เป็นต้น รวมทั้งค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้นจากการย้ายบ้านด้วย อย่างเช่น ค่าน้ำมัน ค่าทางด่วน ค่าเดินทางที่เพิ่มขึ้น ฯลฯ :D

อัตราดอกเบี้ยในการผ่อนบ้าน ลองมาทำความรู้จักกับดอกเบี้ยของธนาคาร ที่ให้คุณเลือกในการผ่อนชำระอย่างเหมาะสม ซึ่งมืออยู่หลายรูปแบบ ดังนี้

○ อัตราดอกเบี้ยคงที่ | เป็นอัตราดอกเบี้ยที่ไม่ปรับเปลี่ยนไปตามกลไกตลาด คุณจะได้รับประโยชน์ในการลดความเสี่ยงจากความผันผวนของอัตราดอกเบี้ย ที่จะส่งผลต่อการชำระค่างวดของคุณ อย่างไรก็ตาม หากเป็นการผ่อนชำระระยะสั้น ธนาคารจะให้อัตราดอกเบี้ยต่ำเป็นพิเศษ แต่หากเป็นการกำหนดดอกเบี้ยคงที่ระยะยาวมากๆ ธนาคารมักจะกำหนดอัตราดอกเบี้ยในระดับสูง เพื่อชดเชยโอกาสและความเสี่ยงของธนาคารจากการเปลี่ยนแปลงของอัตราดอกเบี้ย

○ อัตราดอกเบี้ยแบบขั้นบันได | เป็นอัตราดอกเบี้ยที่ธนาคารกำหนดให้ปรับเพิ่มขึ้นคงที่ในทุกๆ ระยะเวลาในช่วงเวลาหนึ่ง และหลังจากนั้นก็ปรับให้เป็นอัตราดอกเบี้ยแบบลอยตัว เพื่อให้คุณลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากความผันผวนของอัตราดอกเบี้ยในช่วงต้นของการผ่อนชำระ

○ อัตราดอกเบี้ยลอยตัว | เป็นอัตราดอกเบี้ยที่ธนาคารกำหนดให้ปรับเพิ่มขึ้นหรือลดลงตามกลไกตลาด ส่งผลต่อจำนวนเงินต้นและดอกเบี้ยในแต่ละงวดการผ่อนชำระของคุณ โดยปกติธนาคารมักจะกำหนดอัตราดอกเบี้ยตามมาตรฐาน MLR (Minimum Loan Rate) ซึ่งเป็นอัตราดอกเบี้ยอ้างอิงสำหรับลูกค้าธนาคาร แล้วบวกเพิ่มหรือลดลง ขึ้นอยู่กับอัตราความเสี่ยงของคุณ เช่น หากคุณประกอบอาชีพที่มีรายได้มั่นคง ธนาคารมักจะให้อัตราดอกเบี้ยลอยตัวพิเศษเป็น MLR ลบ ซึ่งจะช่วยให้คุณลดภาระดอกเบี้ยลงได้



หนี้ จากการผ่อนรถยนต์

“วางแผนถอยรถ แบบง่ายๆ สบายกระเป๋า”



หลายคนต้องการซื้อรถ แต่มีเงินสดไม่เพียงพอ อาจสงสัยว่า ดอกเบี้ยผ่อนชำระในการซื้อรถที่เรียกกันว่า “การเช่าซื้อ” นั้น คิดกันอย่างไร เพื่อจะได้เตรียมเงินค่างวด และดูความสามารถในการผ่อนชำระของตัวเอง ซึ่งสูตรที่ใช้คิดการผ่อนรถต่อเดือนเป็นดังนี้

จำนวนเงิน
ที่ต้องผ่อนต่อเดือน

$$\text{จำนวนเงินกู} + (\text{จำนวนเงินกู} \times \text{อัตราดอกเบี้ย} \times \text{จำนวนปีที่กู})$$

จำนวนเดือนที่ต้องผ่อน

ปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อดอกเบี้ยที่ต้องชำระ คือ **“อัตราดอกเบี้ย”** หากอัตราดอกเบี้ยสูง จำนวนดอกเบี้ยที่ต้องชำระก็สูง รวมทั้งระยะเวลาในการผ่อนชำระ หากคุณเลือกการผ่อนระยะที่ยาวนาน จำนวนดอกเบี้ยที่ต้องชำระก็จะเพิ่มขึ้นสูงตามไปด้วย อีกทั้งยังไม่ได้คิดแบบลดต้นลดดอกเหมือนการผ่อนบ้าน ทางเลือกที่ดีที่สุดในการซื้อรถยนต์ คือ **“ซื้อด้วยเงินสด”** แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากราคารถยนต์ในปัจจุบันค่อนข้างสูง หากจำเป็นต้องผ่อนชำระ ก็ควรจ่ายเงินดาวน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หรือ

ก็ให้น้อยที่สุด เพราะยิ่งคุณดาวน์มาก ดอกเบี้ยที่จะต้องจ่ายก็ลดลง แต่ถ้าดาวน์น้อย ดอกเบี้ยที่ต้องจ่ายก็จะมากขึ้น นอกจากนี้ คุณควรเลือกระยะเวลาการผ่อนชำระที่สั้นที่สุด เพราะจะช่วยประหยัดเงินที่ต้องจ่ายเป็นค่าดอกเบี้ยได้ ดังนั้น หากคุณมีแผนที่จะซื้อรถในอีก 2 - 3 ปีข้างหน้า คุณควรจะวางแผนการออมเงินบางส่วนไว้เพื่อเป็นเงินดาวน์รถ ซึ่งจะช่วยให้คุณไม่ต้องจ่ายดอกเบี้ยสูงจนเกินไป :D

“ควรจ่ายเงินดาวน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้”

สมมติคุณซื้อรถใหม่ป้ายแดง ขนาด 1,600 ซีซี ราคา 700,000 บาท และขอกู้เงินเพื่อเช่าซื้อรถยนต์ 500,000 บาท เป็นเวลา 5 ปี เสียดอกเบี้ย 5 % ต่อปี เป็นระยะเวลา 5 ปี (ปีละ 12 งวด รวมเป็น 60 งวด)

วิธีคิด

อัตราดอกเบี้ยที่ต้องชำระทั้งสิ้น (5% x 5 ปี) = 25%
 ดอกเบี้ยที่ต้องชำระคิดเป็นเงิน (500,000 x 25%) = 125,000 บาท
 รวมเป็นเงินที่ต้องชำระทั้งสิ้น (500,000 + 125,000) = 625,000 บาท
 จำนวนเงินที่ต้องผ่อนต่อเดือน (625,000 / 60) = 10,417 บาท

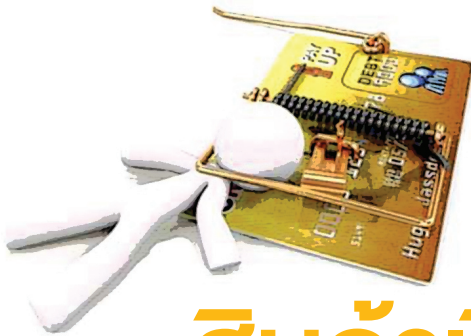
หนี้ สินเชื่อ ส่วนบุคคล

“การที่ธนาคาร
จะอนุมัติสินเชื่อ
หรือไม่นั้น ธนาคาร
จะพิจารณาจาก
ความสามารถ
ของลูกค้ำ
ในการชำระคืน”



หนี้ส่วนบุคคล คือ เงินกู้ยืม
ก้อนหนึ่งสำหรับคนทั่วไป โดยเฉพาะ
ผู้ที่มีรายได้มั่นคงและสม่ำเสมอ เช่น
พนักงานประจำที่ทำการขอกู้ยืมโดย
ใช้ชื่อของตัวเอง ไม่ใช่ชื่อองค์กรหรือ
หน่วยงานต่างๆ สินเชื่อส่วนบุคคลเป็น
เงินสดก้อนหนึ่งที่มอบให้แก่ผู้ขอ
สินเชื่อ นำไปใช้จ่ายตามความต้องการ
โดยผู้ขอสินเชื่อจะได้รับเงินจำนวน
หนึ่งโอนเข้าบัญชีธนาคารของตนเอง
สูงสุดประมาณ 5 เท่าของเงินเดือน โดย
ไม่ต้องมีบุคคลหรือหลักทรัพย์ค้ำ
ประกัน

การให้สินเชื่อส่วนบุคคลของทางธนาคารเป็น
ทางเลือกหนึ่งของคนที่ต้องการเงินสด เพื่อนำเงิน
ดังกล่าวไปซื้อสินค้า ท่องเที่ยว จ่ายค่าการศึกษา
หรือนำไปลงทุนทำธุรกิจ ไม่เว้นแม้แต่ การนำไป
ชำระหนี้บัตรเครดิต ผู้ขอสินเชื่อจะต้องชำระเงิน
คืนธนาคารเป็นงวดๆ เท่ากัน ทั้งเงินต้นและดอกเบี้ย
ตามระยะเวลาที่ตกลงกันได้ การที่ธนาคารจะอนุมัติ
สินเชื่อหรือไม่นั้น ธนาคารจะพิจารณาจากความ
สามารถของลูกค้ำในการชำระคืน เช่น ถ้ามีเงิน
เดือนผ่านเกณฑ์ ประวัติการชำระดี และตำแหน่ง
หน้าที่การงานมั่นคง ก็จะมีผลทำให้การพิจารณา
ให้วงเงินกับผู้สมัครสินเชื่อบุคคลผ่านได้ง่ายมาก
ขึ้น :D



หนี้ สินค้าเงินผ่อน

เทคนิคในการซื้อสินค้าเงินผ่อน

○ สินค้าเงินผ่อนที่ต้องเป็น 0%

ในกรณีที่ราคาเงินผ่อนเท่ากับราคาเงินสด แม้เราจะคำนวณได้แบบง่าย ๆ ว่า ถ้าซื้อเงินสดด้วยราคา 20,000 บาท เงินผ่อน 10 งวดก็ตกเดือนละ 2,000 บาท แต่มันมีเงื่อนไขที่เรามักจะไม่ค่อยทราบ เงื่อนไขการผ่อน 0% จะหมดไปเมื่อมีการผิดสัญญา เช่น ชำระล่าช้าหรือผิดนัดชำระหนี้ ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็จะเจอ “ดอกเบี้ยที่อัตราขั้นสูงสุด” ฐานผิดสัญญาการชำระหนี้ เพราะฉะนั้น ก่อนจะซื้อสินค้าใดๆ ผ่านโปรโมชั่นแบบนี้ อย่าลืมคำนึงถึงความสามารถในการชำระหนี้ของตน และราคาของแต่ละที่ได้ดีกว่า

○ ไม่ควรผ่อนสินค้าพร้อมๆ กันหลายชิ้นในเวลาเดียวกัน

เพราะอาจทำให้เกินกำลังผ่อนชำระได้

○ จ่ายชำระให้ตรงงวด

เพราะถ้าผิดนัดชำระ จะมีค่าปรับในการชำระล่าช้า และค่าทวงหนี้อีก 250 บาทต่องวด

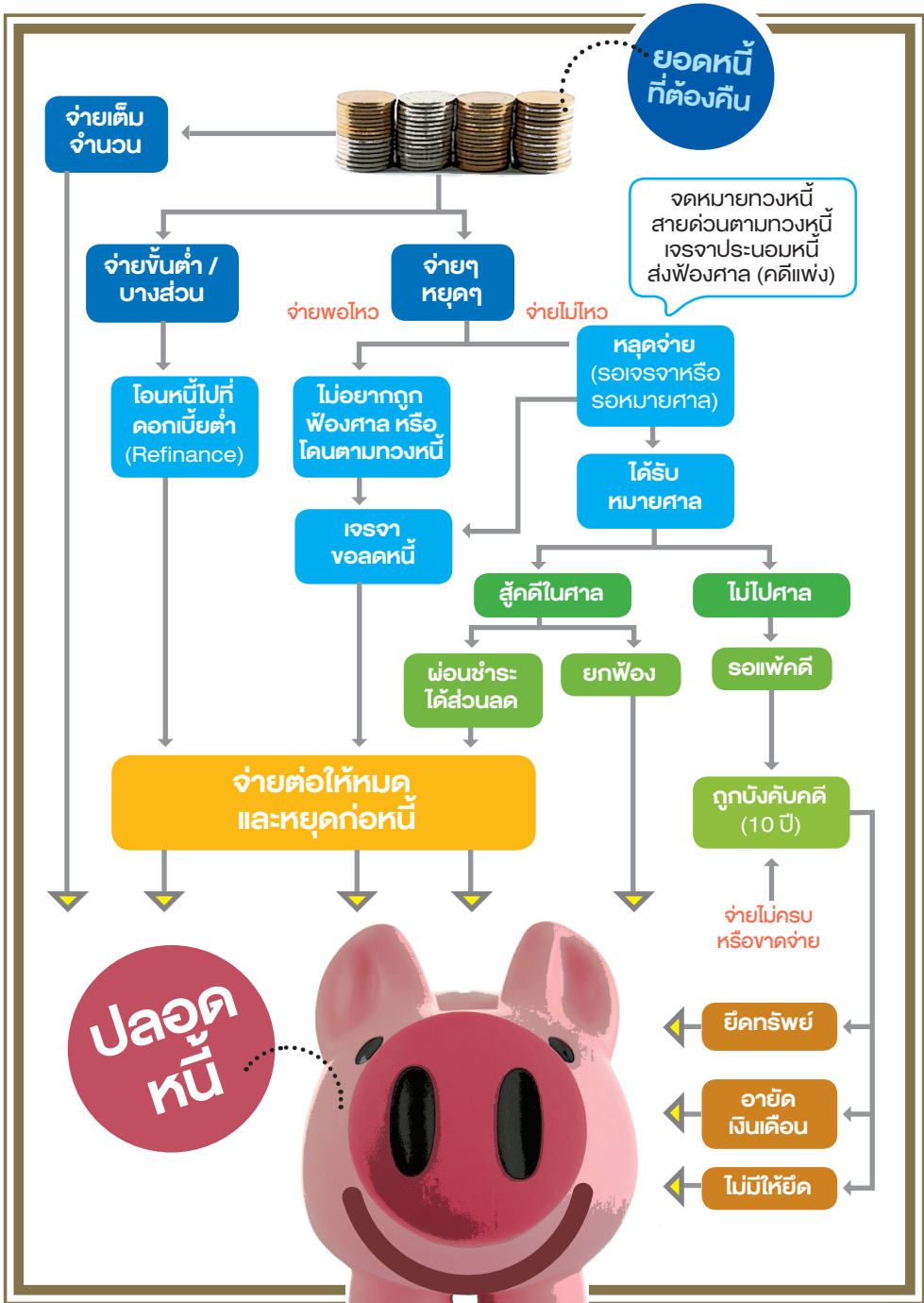
หยุดคิดสักนิด ก่อนคิดเป็น...



“กู้วันนี้ ดอกเบี้ย 0% นาน 15 เดือน”
หรือ “ไม่มีเงินสด รถคุณช่วยได้” สารพัด
สิ่งล่อใจ ที่พร้อมจะดึงให้คุณก้าวสู่วงจรแห่งหนี้
มารู้ตัวอีกที ก็หลวมตัวกู้ไปเสียแล้ว หากไม่ยอม
ให้หนี้สร้างปัญหาให้คุณในอนาคต ลองหยุดคิด
และใช้ Checklist กามตัวเองก่อนท่อนี้ ดังนี้

คำถามที่ต้องหยุดคิด	A	B
เรากำลังเป็นหนี้เพราะความจำเป็น (Need) หรือความต้องการ (Want)	จำเป็น	ต้องการ
เราจะมีเงินเพียงพอผ่อนชำระหนี้ไปตลอดรอดฝั่งหรือไม่	ใช่	ไม่แน่ใจ
ยอดเงินผ่อนหนี้จะมีผลกระทบต่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของเราหรือไม่	ไม่มี	ไม่แน่ใจ
ดอกเบี้ยต่องวดและดอกเบี้ยทั้งหมดที่ต้องจ่าย คำนวณกับการเป็นหนี้หรือไม่	ใช่	ไม่แน่ใจ
ถ้าไม่เป็นหนี้วันนี้... เดือนหน้าเราจะเดือดร้อนหรือไม่	ใช่	ไม่
มีทางเลือกที่ดีกว่านี้จากเจ้าหนี้รายอื่น หรือหนีประเภทอื่นหรือไม่	ไม่มี	ไม่แน่ใจ
มีทางเลือกอื่นๆ นอกจากการเป็นหนี้ใช่หรือไม่	ไม่มี	ไม่แน่ใจ

▶ ถ้าคำตอบของใครเป็นข้อ A ทั้งหมด แสดงว่าการท่อนี้ครั้งนี้
มีเหตุผลมากเพียงพอ และไม่จำเป็นต้องมีปัญหาทางการเงินในอนาคต





ออมเงิน ให้เป็น

การไม่รู้จักระบบบริหารจัดการค่าใช้จ่ายของตนเองให้เหมาะกับเงินที่หามาได้ การใช้เงินโดยไม่มีเป้าหมายทางการเงินอย่างเหมาะสม การไม่รู้จักระบบเลือกในการรักษาและเพิ่มมูลค่าของเงิน รวมทั้งความไม่มีวินัยทางการเงิน อาจทำให้เราต้องทำงานหนักไปตลอดทั้งชีวิต เพียงเพื่อให้มีเงินใช้จ่ายเฉพาะหน้า

การวางแผนการเงินนั้น สิ่งแรกที่ต้องทำก่อนคือการตรวจสอบสุขภาพการเงินของตัวเองก่อน โดยการจัดทำงบการเงินส่วนบุคคล เพื่อช่วยให้เข้าใจสถานะการเงิน ทั้งรายรับรายจ่ายในแต่ละเดือนได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นเครื่องมือช่วยลดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเพื่อการเก็บออมที่มากขึ้น และที่สำคัญที่สุด คือต้องเลิกความคิดแบบใช้ก่อนเก็บทีหลัง เพราะสมการของความมั่งคั่งคือการเก็บเงินออมทันทีที่มีรายได้ ส่วนที่เหลือจากการออมจึงค่อยนำมาใช้จ่าย ควรเก็บเงินออมให้ได้อย่างน้อย 10% ของรายได้ และควรมีเงินสำรองเพื่อใช้จ่ายยามฉุกเฉินประมาณ 3 ถึง 6 เท่าของค่าใช้จ่ายต่อเดือน การวางแผนการเงินไม่ได้หมายความว่าต้องวางแผนทุกเรื่องของชีวิตให้แล้วเสร็จภายในครั้งแรก สามารถแยกเป็นเรื่องๆ ได้ เช่น จะวางแผนซื้อบ้านใหม่หนึ่งหลัง จะซื้อรถสักคัน ต้องเก็บเงินเดือนละเท่าไร การวางแผนเพื่อเตรียมพร้อมวัยเกษียณ การวางแผนเพื่อการใช้จ่าย การวางแผนลงทุนเพื่อให้เงินทำงานให้คุณ การวางแผนเพื่อการศึกษาของลูก เป็นต้น



ไม่มีปาฏิหาริย์สำหรับการออม ขอเพียงคุณเริ่มต้น
ด้วยหลักการพื้นฐานที่สุดของการสร้างวินัย
ทางการเงินคือ ใช้ให้น้อยกว่าที่หาได้ 

เริ่มแผนออมเงินนับตั้งแต่วันนี้ทันที

หากคุณไม่อยากรู้สึกว่าการออมเป็นภาระจนกินไป ลองเริ่มเบาๆ แต่เดือนละ 10% ของรายได้ก่อน ประมาณว่าได้เงินมา 10,000 บาท ก็อย่าเพิ่งรีบร้อนใช้ ให้หักไว้เป็นเงินออมก่อน 1,000 บาท จากนั้นค่อยนำส่วนที่เหลืออีก 9,000 บาท ไปใช้จ่าย แต่หากคุณเป็นคนที่ชอบใช้จ่ายฟุ่มเฟือย พยายามแก้อย่างไรก็ไม่หายสักที ลองเปลี่ยนมาใช้วิธีนี้



ทุกครั้งที่ใช้จ่าย ต้องเก็บเงินเพิ่มให้ได้ 10% ของเงินที่ใช้ไป เช่น ช้อปของ 2,000 บาท ก็ต้องออมเพิ่มขึ้นอีก 200 บาท ด้วยวิธีนี้ ไม่ว่าจะคุณจะใช้จ่ายมากแค่ไหน คุณก็จะได้เงินออมแถมมาครั้งละนิดละหน่อยเสมอ แม้ช่วงแรกๆ คุณอาจรู้สึกอึดอัดฝืนใจหรือไม่ก็แอบขี้โกงตัวเองบ้างในบางครั้ง แต่พอลงมือทำไปสักพัก คุณจะเริ่มคุ้นเคยกับการออมมากขึ้น บวกกับเห็นเม็ดเงินในบัญชีค่อยๆ เพิ่มขึ้นๆ หากคุณอยากจะทำขยับยกระดับการออมเป็น 20% หรือ 30% ก็ทำได้ไม่ต่างกัน เพราะไม่ว่าจะออมเท่าไรก็ดีทั้งนั้น ถ้ามันทำให้เงินออมของคุณค่อยๆ งอกเงยออกดอกออกผลโตวันโตคืน มาถึงตรงนี้คุณคงพอเห็นภาพการออมชัดเจน

มากขึ้น แต่มีสิ่งหนึ่งที่อยากแนะนำและคุณควรทำเป็นอย่างยิ่ง คือ “แยกบัญชีเงินออมออกจากบัญชีทั่วไป” ที่คุณใช้บัตรเอทีเอ็มเบิกถอนอยู่เป็นประจำ ซึ่งสาเหตุที่ไม่ควรนำเงินทั้งหมดมากองรวมไว้ในบัญชีเดียวกัน ก็เพราะธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน เมื่อมีเงินอยู่ในมือก็มักจะมึนเรื่องให้ใช้จ่ายได้ตลอดเวลา หากใช้แล้วยังเห็นว่ามีเงินเหลืออยู่ก็จะใช้อีก สุดท้ายก็หมด หากคุณไม่ยอมให้เงินออมของคุณต้องหมดไป เพียงเพราะความเพลิดเพลินหรือประมาทเพลินเพลินในการใช้จ่าย ให้คุณแบ่งเงินออมเป็น “4 บัญชี” โดยแยกแต่ละบัญชีตามวัตถุประสงค์การออมให้ชัดเจน

“กินอยู่อย่างพอดี มีเงินใช้อย่างพอเพียง ไม่สะสมหนี้จนเกินตัว เก็บออมเงินตามความฝัน พร้อมแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น”



ให้คุณแบ่งเงินออมเป็น “4 บัญชี” โดยแยกแต่ละบัญชีตามวัตถุประสงค์ การออมให้ชัดเจน



“บัญชี S.O.S” หรือเรียกง่าย ๆ ว่า **“บัญชีฉุกเฉิน”** เงินก้อนนี้เก็บไว้รับมือกับเรื่องราวไม่คาดฝันต่างๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็น อุบัติเหตุ เจ็บไข้ได้ป่วย ขึ้นโรงขึ้นศาล หรือตกงานกะทันหัน ทางที่ดีคุณควรมีเงินก้อนนี้ติดบัญชีไว้บ้างสัก 6 เท่าของค่าใช้จ่าย อย่างน้อยหากเข้าตาจน เงินก้อนนี้ก็ น่าจะพอเยียวยาชีวิตคุณได้บ้าง

“บัญชีเงินออม” : ระยะสั้นถึงระยะกลาง ถ้าคุณตั้งใจจะเก็บเงินสักก้อนไว้ดาวน์บ้าน ดาวน์รถ ท่องเที่ยว หรือเก็บเงินไว้เป็นสินสอดทองหมั้นเพื่อแต่งงานกับคนรัก ก็ควรจะเจียดเงินออมส่วนหนึ่งมาเข้าบัญชีนี้ เพื่อเป็นบันไดให้คุณก้าวเดินไปสู่เป้าหมายได้อย่างมั่นใจ

“บัญชีเงินออม” : ระยะยาว เป็นบัญชีเงินออมเพื่ออนาคตที่คุณควรเก็บไว้ใช้หลังเกษียณ หรือไม่ก็เป็นค่าเล่าเรียนของลูกยามที่เขาคืบโต เงินก้อนนี้ต้องใช้ความตั้งใจและวินัยในการออมสูง จึงต้องกันเงินไว้ทุกเดือนอย่างสม่ำเสมอ ที่สำคัญเมื่อใส่เงินเข้าไปในบัญชีนี้แล้ว **“จงดลิมมัน”** คิดเสียว่าเป็นตายร้ายดี ก็จะไม่ยอมถอนเงินก้อนนี้ไปใช้เด็ดขาด

“บัญชีเพื่อการลงทุน” หากชีวิตนี้คุณเคยแต่ฝากเงินไว้กับธนาคารเพียงอย่างเดียว ลองเปิดหูเปิดตาให้กว้างไกล แล้วแบ่งเงินมาเข้าบัญชีนี้ดูบ้าง วันละนิดวันละหน่อยก็ยิ่งดี เมื่อมีเงินเป็นกอบเป็นกำ ค่อยถอนไปลงทุนในทางเลือกอื่นๆ ที่มีโอกาสได้ผลตอบแทนมากกว่าดอกเบี้ยเงินฝาก เพื่อให้เงินทำงานสร้างเงินให้กับเรา

ส่วนใครจะจัดสรรเงินออมเข้าบัญชีไหนมาก บัญชีไหนน้อยนั้น ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว คงเป็นเรื่องที่คุณต้องวางแผนให้สอดคล้องกับเงื่อนไขทางการเงินที่ตัวคุณเองยอมรับที่สุด ว่าควรจัดสรรยังไงถึงจะดีที่สุด แต่ที่แน่ๆ เมื่อคิดจะออม ก็ต้องออมแบบไม่มีเงื่อนไข ออมแบบมีวินัย ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ที่สำคัญต้องหมั่น **“ทำบัญชีรับจ่าย”** เพื่อตรวจสอบพฤติกรรมการใช้เงินของตนเองอย่างสม่ำเสมอด้วย :D

HAPPINOMETER

เครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล

HAPPINOMETER คือ เครื่องมือสำรวจตนเองของพนักงานในองค์กร เพื่อบอกสถานภาพปัจจุบัน และสิ่งที่สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ของพนักงานที่อยู่ในองค์กร พร้อมคู่มือการใช้งานที่ง่าย น่าสนใจ และดึงดูดใจให้พนักงานกรอกแบบสำรวจได้ด้วยตนเอง

ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพองค์กร (Happy Workplace) ภายใต้สำนักสนับสนุนสุขภาพองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีบทบาทในการพัฒนาองค์ความรู้ พัฒนาเครือข่าย และพัฒนานโยบายสาธารณะ เพื่อให้เกิดรูปแบบการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพภายในองค์กรที่มีประสิทธิภาพ อันสามารถเชื่อมโยงไปยังสุขภาพของบุคลากร ครอบครัว สังคม และชุมชนที่เกี่ยวข้องให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อพัฒนาเครื่องมือในการทำงานอย่างเป็นระบบ รวมทั้งพัฒนาให้เกิดเครือข่ายความร่วมมือเชิงยุทธศาสตร์ เพื่อรองรับการเติบโตและการขยายตัวในการทำงานของกลุ่มองค์กรที่สนใจเข้าร่วมโครงการในอนาคต



Happy 8 Menu
กล่องแห่งความสุข 8 ประการ



Happinometer
เครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล



Happy Model
ต้นแบบจำลององค์กรสุขภาพ



Happy Workplace Index
เครื่องมือวัดความสุขระดับองค์กร



Happy Workplace ROI
เครื่องมือวัดผลตอบแทนทางธุรกิจ



HAPPINOMETER หรือปรอทวัดความสุข
คือคู่มือในการวัดคุณภาพชีวิตและความสุขด้วยตนเอง
ของคนทำงานในองค์กรทุกภาคส่วนและบุคคลทั่วไป

ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพขององค์กร และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล จึงได้ร่วมมือกันพัฒนาแบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง หรือที่เรียกว่า “HAPPINOMETER” เพื่อเป็นคู่มือและเครื่องมือในการวัดคุณภาพชีวิตและความสุขด้วยตนเองของคนทำงานในองค์กรต่างๆ ได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพ สามารถนำผลที่ได้มาสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขของตนเองได้ทันที

HAPPINOMETER หรือ ปรอทวัดความสุข คือคู่มือในการวัดคุณภาพชีวิตและความสุขด้วยตนเองของคนทำงานในองค์กรทุกภาคส่วนและบุคคลทั่วไป มีคุณสมบัติที่ใช้ง่าย สะดวก ประหยัด และให้ผลเร็ว เป็นแบบสำรวจความสุขด้วยตนเองอย่างเป็นทางการที่มีคู่มืออธิบายให้บุคคลพร้อมใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา จึงเป็นเครื่องมือที่น่าสนใจ และดึงดูดใจให้พนักงานในองค์กรและบุคคลทั่วไปกรอกแบบสำรวจได้ด้วยตนเอง และทราบผลได้ทันที ข้อสำคัญผู้บริหารองค์กรสามารถนำผลลัพธ์ที่ได้ มาบริหารจัดการความสุขของคนในองค์กรได้ทุกระดับอย่างถูกต้องและถูกใจ รวมทั้งบุคคลทั่วไปก็สามารถนำผลที่ได้มาสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

HAPPY 8



HAPPINOMETER

ประกอบด้วย เครื่องมือ 2 ประเภท ได้แก่

1. HAPPINOMETER ฉบับเต็ม

มุ่งเน้นคนทำงานในองค์กรทุกภาคส่วน มีองค์ประกอบรวมทั้งสิ้น 10 มิติ คือ **ข้อมูลทั่วไป มี 1 มิติ** ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ลักษณะงาน สภาพการจ้าง ระยะเวลาที่ทำงานในองค์กรปัจจุบัน



Happy 8 มี 8 มิติ ได้แก่

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ❶ Happy Body สุขภาพดี | ❷ Happy Relax ผ่อนคลายดี |
| ❸ Happy Heart ใจดี | ❹ Happy Soul จิตวิญญาณดี |
| ❺ Happy Family ครอบครัวดี | ❻ Happy Society สังคมดี |
| ❼ Happy Brain ใฝ่รู้ดี | ❽ Happy Money สุขภาพเงินดี |

Happy Plus มี 1 มิติ ได้แก่ Happy Work Life การงานดี

2. HAPPINOMETER ฉบับสั้น

เป็นแบบรวมมิติ เหมาะสำหรับคนทั่วไปที่ต้องการวัดความสุขตัวเอง มีข้อคำถามทั้งหมด 17 ข้อ 20 ตัวชี้วัด ได้แก่

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------------|
| 1. น้ำหนัก ส่วนสูง เส้นรอบเอว | 11. ความสมดุลระหว่างรายรับกับรายจ่าย |
| 2. การออกกำลังกาย | 12. การให้การช่วยเหลือแก่คนรอบข้าง |
| 3. การสูบบุหรี่ | การปฏิบัติกิจตามศาสนา เพื่อให้จิตใจสงบ |
| 4. การดื่มแอลกอฮอล์ | 13. ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน |
| 5. ความพึงพอใจต่อสุขภาพกาย | 14. การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม |
| 6. ความพึงพอใจต่อครอบครัว | 15. การใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข |
| 7. ความเครียด | 16. ความรู้สึกว่าสังคมไทยทุกวันนี้มี |
| 8. ความคาดหวังต่อชีวิต | ความสงบสุข |
| 9. ความสามารถในการจัดการกับปัญหา | 17. การทำงานอย่างมีความสุข |
| 10. ความมั่นคงในอาชีพ | |

แบบทดสอบ HAPPINOMETER ออนไลน์

มีให้เลือกทั้งฉบับสั้น 20 ข้อ และฉบับเต็ม ใช้เวลาไม่ถึง 5 นาที
ก็จะทราบผลว่า คุณมีความสุขอยู่ในเกณฑ์ไหน



www2.ipsr.mahidol.ac.th/happinometer



Happinometer

ความสุขวัดเองได้

หน้าหลัก รู้จัก Happinometer แบบทดสอบ ฉบับสั้น แบบทดสอบ ฉบับเต็ม

แบบทดสอบ ฉบับสั้น 20 ข้อ

ความสุขวัดเองได้

เพศ
 ชาย หญิง

อายุ ปี (*กรอกเฉพาะตัวเลขเท่านั้น)

ท่านจบการศึกษา สูงสุด ในระดับใด (ไม่รวมระดับการศึกษาที่ไม่สำเร็จการศึกษา)
 ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ม.ต้น ม.ปลาย
 ปวช. ปวส. อนุปริญญา
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า สูงกว่าปริญญาตรี ไม่ได้รับการศึกษา
 อื่นๆ ระบุ

สถานภาพการแต่งงาน
 โสด แต่งงานและอยู่ร่วมกัน แต่งงานแต่แยกกันอยู่
 อยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน หม้าย หย่า/แยกทาง/เลิกกัน

คำถามต่อไปนี้ง ต้องการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เพื่อวัดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) สามารถคำนวณได้ดังนี้ โดยสามารถประเมินภาวะเสี่ยงต่อโรคได้ดังตาราง

ค่า BMI สำหรับคนเอเชีย	น้ำหนัก	ภาวะเสี่ยงต่อโรค
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักน้อย	ต่ำ
18.5 - 22.9	น้ำหนักปกติ	ปกติ
23 - 24.9	น้ำหนักเกิน	มากกว่าปกติ
25 - 29.9	โรคอ้วน	สูง
30 ขึ้นไป	อ้วนมาก	อยู่ในช่วงอันตราย

1. ปัจจุบัน ท่านมีน้ำหนัก กิโลกรัม

2. ส่วนสูงของท่าน เซนติเมตร

BMI =

3. เส้นรอบเอวของท่าน นิ้ว นิ้ว
เส้นรอบเอวในผู้ชายไม่ควรเกิน 36 นิ้ว (90 เซนติเมตร) และ เส้นรอบเอวในผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้ว (80 เซนติเมตร) หากเกินค่าที่กล่าวไว้ท่าน
มีภาวะอ้วนลงพุง

วิธีการวัดผล HAPPINOMETER แบบ On-line

วิธีการวัดผล HAPPINOMETER แบบ On-line จะแสดงค่าเฉลี่ยความสุขให้ผู้กรอกทราบได้ทันที หลังจากส่งข้อมูล ขณะที่แบบกรอกด้วยมือ จะแสดงผลของค่าเฉลี่ยความสุขผ่านโปรแกรม Excel ซึ่งเป็นโปรแกรมสำเร็จรูป ที่สร้างขึ้นเพื่อให้การวัดผลเป็นไปอย่างง่าย สะดวก และประหยัดเวลา ค่าคะแนนเฉลี่ยที่ได้ทั้งหมด จำนวน 3 ค่าคะแนน จะปรากฏผลโดยอัตโนมัติใน Sheet Overall Score ดังนี้

- ค่าคะแนนเฉลี่ยรวมของคุณภาพชีวิตแต่ละมิติ (Happy Average Score)
- ค่าคะแนนเฉลี่ยรวมของระดับความสุขรายบุคคล (Happy Individual Average Score)
- ค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความสุขรวมของบุคคลทั้งหมดในองค์กร (Happy Company Average Score)

ผลลัพธ์ค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความสุข แสดงเกณฑ์ระดับความสุข 4 ระดับ ได้แก่



คะแนนเฉลี่ย
0.00 - 24.99
แสดงเกณฑ์ระดับ

ไม่มีความสุขอย่างยิ่ง
(Very Unhappy)

สะท้อนผลที่ได้ ต่ำกว่าเป้าหมายมากที่สุด ผู้บริหารต้องให้การสนับสนุน Happy 8 และ Happy Plus ทันที



คะแนนเฉลี่ย
25.00 - 49.99
แสดงเกณฑ์ระดับ

ไม่มีความสุข (Unhappy)

สะท้อนผลที่ได้ ต่ำกว่าเป้าหมาย ผู้บริหารต้องให้การสนับสนุน Happy 8 และ Happy Plus อย่างจริงจัง



คะแนนเฉลี่ย
50.00 - 74.99
แสดงเกณฑ์ระดับ

มีความสุข (Happy)

สะท้อนผลที่ได้ ตามเป้าหมาย ผู้บริหารควรให้การสนับสนุน Happy 8 และ Happy Plus ต่อไป



คะแนนเฉลี่ย
75.00 - 100
แสดงเกณฑ์ระดับ

มีความสุขมาก (Very Happy)

สะท้อนผลที่ได้ เกินเป้าหมาย ผู้บริหารควรให้การสนับสนุน Happy 8 และ Happy Plus ต่อไป และควรยกย่องเป็นแบบอย่าง

วิสัยทัศน์แห่ง Happy 8 Workplace เมื่อคุณต้องเป็นส่วนหนึ่ง ของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC)



“ การสร้างความสุขในองค์กร
ควบคู่กับการพัฒนาความรู้และทักษะของ
พนักงาน เป็นหัวใจสำคัญของคุณภาพสินค้า
และบริการอันนำไปสู่การสร้าง
ความได้เปรียบในการแข่งขันอย่างเสรี ”



เชื่อว่าหลายคนคงได้ยินคำว่า AEC กันบ่อย ทั้งจากสื่อทางโทรทัศน์และวิทยุ หรือแม้แต่ลองเปิดอินเทอร์เน็ตแล้วใช้ Search Engine พิมพ์คำว่า AEC เนื้อหาจำนวนมากจะขึ้นมาอย่างมหาศาล แล้วตกลงว่า “AEC” คืออะไรกันแน่?



ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

ASEAN Economic Community

AEC ย่อมาจาก ASEAN Economics Community คือ การรวมตัวของชาติอาเซียน 10 ประเทศในปัจจุบันเข้าด้วยกัน ได้แก่ ไทย พม่า ลาว เวียดนาม มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ กัมพูชา และบรูไน โดยจุดประสงค์หลักของ AEC คือ เพื่อที่ประเทศสมาชิกจะได้มีผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจร่วมกัน โดยจะมีรูปแบบคล้ายๆ กลุ่ม Euro Zone (ยูโรโซน) การรวมตัวเป็นกลุ่มก้อน จะทำให้มีอำนาจต่อรองต่างๆ กับคู่ค้า อันหมายถึงประเทศอื่นๆ นอกอาเซียน ได้มากขึ้น และส่งเสริมให้การนำเข้าและส่งออกของชาติในอาเซียนเสรีมากขึ้น โดยการรวมตัวประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC) จะมีผลอย่างเป็นทางการในวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2558 (ค.ศ. 2015) นับจากวันที่เปิดประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน เราจะถือว่าอาเซียนคือบ้านอย่างเป็นทางการ เป็นรูปธรรม เราจะมีเพื่อนบ้านเพิ่มจากเดิม 65 ล้านคน (คนไทยทั่วประเทศโดยประมาณ) กลายเป็น 601 ล้านคน (คนจากทุกประเทศในอาเซียนโดยประมาณ) ในทันที **เปรียบเสมือนเป็นหมู่บ้านที่ทุกคนมาอยู่ร่วมกัน ช่วยกันพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น เมื่อทุกคนมาอยู่ร่วมกันแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความสามัคคีและแข็งแกร่ง สามารถกระทำการใดๆ ได้ดีกว่าการลงมือทำด้วยตัวเองแค่ประเทศเดียว**



Happy Workplace กลยุทธ์เตรียมพล คนสูง สู่อEC

ความท้าทายส่งสัญญาณให้พวกเราปรับตัวมาพักใหญ่แล้ว แต่ก็
เชื่อว่าทุกองค์กรในบ้านเราจะพร้อม ถึงวันนี้ เรามีความพร้อมรับมือ
กับความเปลี่ยนแปลงแค่ไหน โดยเฉพาะการบริหาร “คน” ในองค์กร
หัวใจของการสู้ศึกอาเซียนเราทำได้ดีและมีประสิทธิภาพเพียงพอ
แล้วหรือไม่



จากการเสวนา “วิสัยทัศน์แห่ง Happy 8 Workplace เมื่อคุณต้องเป็นส่วนหนึ่ง ของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC)”

โดย นพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาพ
องค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ดร.สัมพันธ์ ศิลปนาฏ รองประธาน
บริษัท เวสทีร์น ดิจิตอล (ประเทศไทย)
จำกัด
คุณสุรพงษ์ ศุภจรรยา ผู้บริหารฝ่าย
ให้คำปรึกษา บริษัท เดอะ เลคเซอร์เลอส์
คอนซัลตัง จำกัด

จัดขึ้นโดยโครงการ เสริมสร้างสังคมขององค์กรแห่งความสุข ภาคอีสาน เพื่อให้องค์กรต่างๆ ได้รับความรู้ในรูปแบบใหม่ที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการพัฒนาบุคลากรแบบบูรณาการ รวมทั้งสนับสนุนแนวคิด Happy Workplace ให้เกิดขึ้นในทุกองค์กร อันจะนำไปสู่การเตรียมความพร้อมสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

การเปลี่ยนแปลงเพื่อก้าวสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ก่อให้เกิดการแข่งขันทางการค้า การลงทุนที่เปิดกว้างและเข้มข้น รวมถึงมีการขยายเวทีออกสู่ระดับสากลมากยิ่งขึ้น การเตรียมความพร้อมในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงจึงถือเป็นสิ่งสำคัญในอันดับแรก ที่ทุกองค์กรต้องตระหนักในการหาแนวทางและเครื่องมือมารองรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมความพร้อมด้านการบริหาร การลงทุน หรือแม้แต่ด้านบุคลากรที่ถือว่าเป็นฟันเฟืองสำคัญในการนำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืนได้





พว.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ กล่าวว่า “**สุขภาพขององค์กร คือ สุขภาพมิติใหม่** ซึ่งมีองค์ประกอบมากกว่า 2 อย่าง คือ ไม่ใช่เพียงเรื่องของกายและใจเท่านั้น แต่จะต้องมีเรื่องสังคมหรือสิ่งแวดล้อมเข้ามาเกี่ยวข้อง ที่เห็นชัดเจนในปีที่ผ่านมา เกิดน้ำท่วมและภัยพิบัติต่างๆ จะเห็นว่าเรื่องของการสร้างพนักงานของเราให้มีสุขภาพแข็งแรง มีความเก่ง และมีประสิทธิภาพนั้น จะสำเร็จได้ไม่ใช่คิดเพียงแค่มีกการส่งเสริมให้พนักงานมีอาหารที่ดี มีการออกกำลังกายที่ดี แต่ต้องรวมถึงการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างองค์กร ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน

Happy 8 Workplace ถือเป็นเครื่องมือด้วยหลักการพื้นฐาน เปรียบเสมือนกระบี่ไร้กระบวณท่า หมายถึงว่า ใช้ได้ทั้งป้องกันและเช่นฆ่า หากมองอีกมุมหนึ่งมันคือกิจกรรม เช่น อยากให้องค์กรมีความสุขต้องทำกิจกรรมตามนี้ และอีกด้านหนึ่งคือ นำไปจัดว่าคุณมีแนวคิดแบบไหนบ้าง มันคือวิธีการนำทางและเป็นตัวกำกับกระบวนการทำงานหรือกำกับ การปฏิบัติ เครื่องมือที่ดีต้องสามารถพลิกแพลงได้ หมายความว่า มุมผู้บริหารมองว่าใช้สำหรับเป็นทิศทางการขับเคลื่อนองค์กร ให้คนในองค์กรมีความสุขทั้ง 8 ประการ และสามารถผลักดันไปสู่คนรับ คือคนที่จะรับไม้ต่อและคนที่รับผลของการดำเนินการ เราต้องทำกิจกรรมทั้ง 8 ประการ มันคือภาษาบริหารคนในองค์กร เราเรียกว่า Happy 8 ในความสุขทั้ง 8 ประการนี้ องค์กรจะเลือกทำแบบไหนก่อนก็ได้ เช่น ในองค์กรของเรามีความสุขลดลง เพราะพนักงานเป็นหนี้ เราก็ทำ Happy Money และตอนนี้เราพบว่าองค์กรของเรามีปัญหา กับสังคมภายนอกเราก็ทำ Happy Society เป็นต้น

เมื่อเราเข้าใจเครื่องมือพื้นฐานเหล่านี้ เราจะสามารถประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือต่อไปในอนาคตโดยไม่มีข้อจำกัด คือต้องพลิกแพลงได้ ไม่ยึดติด สามารถใช้อะไรก่อนก็ได้แล้วแต่ องค์กรจะนำไปปรับใช้ เป็นแนวทางในการบริหารคนในองค์กรก็ได้ เป็นเครื่องมือในการติดตามการดำเนินงานในเรื่องคนก็ได้”

Happy Workplace จึงเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการสร้างความสมดุลระหว่างความสุข และความสำเร็จ องค์กรที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล สามารถริเริ่มความสุขแก่พนักงาน ได้เพียงแค่กล้าปรับทัศนคติเรื่องคน

สำหรับกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กรนั้น ปัจจัยที่สำคัญคือการปรับหลักคิด ถ้าผู้บริหารองค์กรปรับหลักคิดได้ วิธีการก็จะเปลี่ยน จากนั้นการสร้างความสัมพันธ์ก็จะเปลี่ยน ดังเช่นหลายองค์กรมีหลักคิดที่ว่า ทุกคนเหมือนเพื่อนร่วมงาน เหมือนพี่น้อง การพูดจา การดูแลระหว่างกัน ก็จะแตกต่างจากคนที่มองว่าพนักงานคือคนทำงาน

Happy Workplace จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความสมดุลระหว่างความสุขและความสำเร็จ องค์กรที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกลสามารถริเริ่มความสุขแก่พนักงานได้เพียงแค่กล้าปรับทัศนคติเรื่องคน และมีการลงทุนเพื่อพัฒนาและสร้างมูลค่าเพิ่มในตัวคน เพื่อให้แรงงานเหล่านี้นำความรู้และทักษะที่เพิ่มพูนมาพัฒนาผลผลิตภาพแรงงาน อันจะนำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืนท่ามกลางการเคลื่อนย้ายแรงงานฝีมืออย่างเสรีภายใต้กรอบ AEC



งานหนักไม่เคยฆ่าใคร งานหนักที่มีความสุขทำให้ชีวิตมีคุณค่า แต่ถ้าทำงานแบบมีความทุกข์ มันทรหดกับชีวิตมาก ฉะนั้น เราต้องเปลี่ยนทัศนคติว่า ที่ทำงานเป็นที่ที่เรามีความสุขได้ และเมื่อความสุขเกิด ทัศนคติที่ดี สิ่งดีๆ ก็จะตามมาเอง”

เราต้องเตรียมพร้อมและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้อย่างไร ?



ดร.สัมพัทธ์ ศิลปานุก ได้กล่าวว่า “เราเข้าใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงนี้มานานแล้ว

อย่างที่เห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้นคือร้านโชวห่วยที่หายไป กลับเห็นร้านสะดวกซื้อไปจนถึงห้างสรรพสินค้าต่างๆ เข้ามาแทนที่ เรื่องของ AEC ก็เหมือนกัน เพียงแต่ว่าขนาดมันใหญ่ขึ้น มีคนเกี่ยวข้องมากขึ้น แต่บริบทเดียวกัน อย่างเช่น ในอดีตจากกรุงเทพฯ มาถึงโคราช ขอนแก่น ชัยภูมิ และในวันนี้และอนาคตก็มีสิทธิ์ที่จะเลยไปถึงเวียงจันทน์ ประเทศลาวได้

“คน” เป็นส่วนที่สำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรไปสู่เป้าหมาย ทั้งในเรื่องต้นทุน คุณภาพ และการส่งมอบ ฉะนั้น การก้าวเข้าสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC) องค์กรจำเป็นต้องบริหารคนให้มีความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น

แต่สิ่งที่องค์กรต้องคำนึงถึงในการเตรียมความพร้อมคือ เรื่องต้นทุน (Cost) เป็นเรื่องใหญ่สุดในเชิงธุรกิจ องค์กรใดที่ต้นทุนไม่ดี ไม่มีกำไร นั่นหมายถึงความเสี่ยงในการอยู่รอดขององค์กร เรื่องคุณภาพสินค้า (Quality) หากมองในระยะยาว สินค้าไม่มีคุณภาพอาจอยู่ไม่นานในตลาด AEC เพราะในปัจจุบันโลกได้หมุนเร็วขึ้น เทคโนโลยีทันสมัยมากขึ้น เราอยู่ในโลกแห่งข่าวสาร ข้อมูล โลกมีการเปลี่ยนแปลงเกิดจาก Social Media หากเกิดอะไรขึ้นที่ไหน โลกรับรู้ข่าวสารได้ทันที และนี่คือเหตุผลที่เราต้องคำนึงถึงในเรื่องของคุณภาพของสินค้า และเรื่องสุดท้ายคือเรื่องการส่งมอบ (Delivery) ส่วนใหญ่เราจะไปยึดติดกับการขนส่ง ความจริงมันมากกว่านั้น วันนี้เราต้องเตรียมความพร้อม ทั้งด้านกำลังพลและเครื่องมือต่างๆ นี่คือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับทั้ง 3 เรื่องที่กล่าวมานี้

และที่เกี่ยวข้องกับ Happy Workplace คือ “คน” เป็นส่วนที่สำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรไปสู่เป้าหมาย ทั้งในเรื่องต้นทุน คุณภาพ และการส่งมอบ ฉะนั้น การก้าวเข้าสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC) องค์กรจำเป็นต้องบริหารคนให้มีความพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น และการจะให้คนทำงานอย่างมีความสุขภายใต้สภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมตามแนวคิด “Happy Workplace” ได้อย่างแท้จริงนั้น ต้องอาศัยความมุ่งมั่นและเจตนารมณ์อันแรงกล้าของทั้งผู้นำสูงสุดขององค์กร ฝ่ายบริหารทรัพยากรมนุษย์ และตัวพนักงานขององค์กรเองที่จะรวมใจกับการเปลี่ยนแปลง และสร้างสรรค์ให้เป็นองค์กรแห่งความสุข เราไม่ต้องวิตกกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพียงแต่ว่าองค์กรต้องเตรียมพร้อม ทั้งในเรื่องต้นทุน คุณภาพ และการส่งมอบ และตัวพนักงานเองต้องมีความรู้ ทักษะ ความสามารถ ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง เราอยู่ในโลกของ Social Media อยู่ในสังคมที่มีข้อมูลข่าวสารต้องวิเคราะห์ให้ดี ตรงนี้สำคัญมากฯ”




เมื่อพนักงานมาอยู่ร่วมกันในองค์กร ย่อมเกิดความต้องการหลากหลาย องค์กรมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้เกิดความพึงพอใจและมีความสุข ?




คุณสุรพงษ์ คุจอรสยา กล่าวว่า “องค์กรต้องรู้ว่า พนักงานมีความสุขเรื่องอะไร เพราะอะไร อย่างเช่น เรื่องเงิน เรื่องการยอมรับ เรื่องเพื่อน เรื่องความสนุก เรื่องความยุติธรรมและก็ความมีอิสรภาพ สิ่งเหล่านี้ จะเห็นว่าที่เราพูดถึงเสมอ เรื่องของคนเรานั้นความต้องการไม่เท่ากัน ในแต่ละเรื่องไม่เหมือนกัน แต่ที่สำคัญก็คือ เรามีคุณค่าต่อองค์กรหรือไม่ ความสุขในองค์กร

คือการให้พนักงานมีส่วนร่วมและให้ความสำคัญต่อคุณค่าของพนักงาน ขอยกตัวอย่างเรื่องเวลาแห่งความรู้สึก หากเป็นเวลาที่มีความสุข หนึ่งวันในการทำงาน จะรู้สึกเหมือนว่าเวลาผ่านไปเร็วมาก แต่หากเป็นเวลาที่มีความสุข หนึ่งนาทีก็น่าคิดว่านานมาก ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้เป็นเกณฑ์วัดว่าในระหว่างที่พนักงานทำงานนั้นมีความสุขหรือไม่ แล้วองค์กรจะรู้ได้อย่างไร ว่าความต้องการของพนักงานคืออะไร คือตามหลักการแล้วในองค์กรมีการปกครองอยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือ การปกครองโดยใช้กฎระเบียบ และการปกครองแบบครอบครัว หลายครั้งที่องค์กรนำกฎระเบียบมาใช้อย่างเคร่งครัด ยึดถือแบบแผนองค์กรมากเกินไป ลองเปลี่ยนการปกครองมาเป็นแบบครอบครัวดูบ้าง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อพนักงานไม่สบาย ลองถามว่ามีอะไรให้ช่วยเหลือหรือไม่ พนักงานก็จะรู้สึกว่าการให้ความสำคัญ ย่อมมีผลดีต่องานที่ทำ สร้างจิตสำนึกที่ดีให้กับพนักงาน แล้วความสุขย่อมเกิดขึ้นมาอย่างแน่นอน ซึ่งจะเกิดภาวะของการเหนียวแน่นในองค์กร เมื่อคนอื่นเห็นและรับรู้ก็จะทำตาม จะมีจิตสำนึกที่ถูกสร้างทำบ่อยๆ ทำต่อเนื่อง จากจิตสำนึกก็กลายเป็นสามัญสำนึก และเมื่อทำทุกๆ คนก็จะกลายเป็นวัฒนธรรมขององค์กร และหลายองค์กรก็จะเป็นวัฒนธรรมของประเทศไทย อยากให้ทุกองค์กรมองทุกอย่างเป็นมุมบวกและลองแก้ปัญหา แล้วจะเห็นมุมมองใหม่ ทำวันนี้ สุขวันนี้ สบายใจวันนี้”



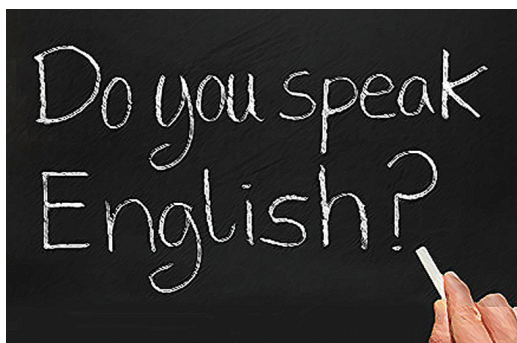
คนเป็นกำลังสำคัญขององค์กร คุณภาพ เริ่มจาก คนที่มีคุณภาพ



ในการสร้างความสุขแบบยั่งยืนในองค์กร จะทำให้เราได้เปรียบในการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นในประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC) ได้มากน้อยอย่างไร?

ภายใต้การเปิดเสรี AEC ที่อาจทำให้เกิดการแข่งขันอย่างรุนแรง ขณะที่ทุนแรงงานหรือมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญหนึ่ง ที่ส่งผลต่อความสำเร็จและอยู่รอดขององค์กรท่ามกลางกระแสการค้าเสรี ดังนั้น องค์กรจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาทุนมนุษย์อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างข้อได้เปรียบในการแข่งขัน และเป็นภูมิคุ้มกันต่อการเปิดเสรี AEC ในยุคของการสร้างทุนมนุษย์

คุณสุรพงษ์ ศุภจรรยา กล่าวว่า “สูตรสำเร็จที่จะนำเราไปสู่ความสำเร็จนั้นมีอยู่มากมาย ยกตัวอย่างเช่น ถ้าถามว่าหับวอกห่า ผลลัพธ์เป็นสิบใช่หรือไม่ เช่นนี้จะเกิดผลลัพธ์เดียว แต่ถ้าเราเปลี่ยนวิธีคิดคือ อะไรวอกกันแล้วผลลัพธ์เป็นสิบคือมีหลายคำตอบใช่ไหม นั่นหมายความว่า หนทางก้าวไปสู่ความสำเร็จมีอยู่มากมาย เพียงแค่เราเปลี่ยนวิธีคิดเท่านั้น



ในตลาด AEC ที่ครอบคลุมประชากรถึง 601 ล้านคนในพื้นที่ 45 ล้านตารางกิโลเมตร ใหญ่กว่าประเทศไทยหลายเท่า ซึ่งเป็นฐานและการผลิตร่วม และมีการเคลื่อนย้ายอย่างเสรี เช่น การลงทุน ฝีมือแรงงานและบริการ นั่นหมายถึงว่า ไม่มีการเรียกเก็บภาษี การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว นั้นจะมีปัญหาเกิดขึ้นกับหลายองค์กรอย่างแน่นอน แต่อยากบอกว่า อย่ามองเป็นอุปสรรค ต้องมองเป็นโอกาส อย่างเช่น การนัดที่เหนมีชื่อเสียงมากที่สุดในโลก และคำตอบคือ การนัดแผนไทย

ถ้าหากเราทำให้บุคลากรเหล่านี้พูดภาษาอังกฤษได้ จะได้เปรียบมากขึ้น และมีการวิจัยว่าองค์กรขนาดใหญ่มีความพร้อมมากกว่าองค์กรขนาดเล็กหรือ SME ซึ่งถือว่าหนักใจมากในการเตรียมความพร้อมขององค์กรในประเทศไทย :D

**“หนทางก้าวไปสู่ความสำเร็จมีอยู่มากมาย
เพียงแค่เราเปลี่ยนวิธีคิดเท่านั้น”**

หลายครั้งช่วงเวลาที่เลวร้าย
ผ่านพ้นไปได้เพราะการมองโลกในแง่ดี

Mahatma Gandhi

8 แนวคิดสร้างสุขทางใจ ฉบับ “มหาตมะ คานธี”

มหาตมะ คานธี คือ วีรบุรุษผู้ต่อสู้เรียกร้องเสรีภาพจนอินเดียได้รับเอกราช จากอังกฤษ ท่านเปลี่ยนความโกรธแค้นของประชาชนเป็นการให้อภัย และแม้จะถูกคุกคามเอาชีวิต ท่านก็ยังคงยืนยันที่จะต่อสู้อย่างสงบ หลายครั้งช่วงเวลาที่เลวร้ายผ่านพ้นไปได้เพราะการมองโลกในแง่ดี

- 1. มองโลกในแง่ดี** ทำให้เกิดความหวังในชีวิตเสมอ มีกำลังใจ มองตัวเองและคนอื่นแบบมีค่าและมีศักดิ์ศรี มีมิตรเพิ่มขึ้น เข้ากับผู้คนได้ง่าย ได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่นเสมอ และสามารถแก้ไขอุปสรรคในชีวิตและการทำงานได้ดี
- 2. ทุกอย่างในโลกนี้มีสองด้าน** ทั้งสร้างความทุกข์และให้ความสุข จึงเลือกมองเฉพาะด้านที่สวยงาม ใช้เวลากับมันเพื่อสร้างความอึดอ้อมใจ ส่วนอีกด้านจงมองผ่านและเก็บไว้เป็นบทเรียน
- 3. ความคิดเป็นสิ่งวิเศษ** จงคิดแต่สิ่งที่ดีงาม เพราะผลตอบแทนที่ได้รับจะงดงามเช่นเดียวกัน
- 4. เราไม่อาจสร้างความพอใจให้แก่ทุกคน** เพราะหากทำเช่นนั้น สุดท้ายจะไม่สามารถสร้างความพอใจให้ใครได้เลย จงซื่อสัตย์กับตัวเอง รับฟังได้แย้งด้วยเหตุผล และยึดมั่นในสิ่งที่ดีงาม
- 5. เผชิญหน้ากับคำตำหนิ** หากผู้ใดกลัวหรือมัวแต่หลีกเลี่ยง ย่อมไม่มีวันทำงานสำคัญใดๆ ได้ จงรับแต่สาระที่เขามอบให้ ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านเลยไป คิดเพื่อแก้ไขและทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
- 6. คนอื่นเท่านั้นที่มองเห็นหลังของเรา** เมื่อมองไม่เห็นแผ่นหลังฉันใด ย่อมมองไม่เห็นความผิดของตนเองฉันนั้น จงฟังคำแนะนำจากผู้อื่น แล้วนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์
- 7. พุดให้น้อยลงคิดให้มากขึ้น** จงหาข้อมูลให้มาก คิดก่อนพูด เพราะความนุ่มนวลและความสุขุม เป็นสัญลักษณ์ที่แท้จริงของความสำเร็จในชีวิต
- 8. ศรัทธาในตัวเอง** ที่ใดมีศรัทธาที่นั่นย่อมไม่มีความสิ้นหวัง จงมองเป้าหมายมากกว่ามองอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างทาง

7 ประโยชน์ ที่คุณควรร “หิวเราะ”

เบื้องหลังของเสียงหิวเราะนั้น
มีประโยชน์มากมายที่คุณอาจคาดไม่ถึงซ่อนอยู่



ฮาาา

ฮาาา

ฮา

ฮา

ฮาาา

1 หัวเราะช่วยลดอาการเจ็บปวด

เมื่อหัวเราะร่างกายจะรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยลดความเจ็บปวดได้ ตัวอย่างเช่น เวลาถูกฉีดยาหากเรารู้สึกเครียด กล้ามเนื้อจะเกร็งตัว ทำให้รู้สึกเจ็บ แต่หากหัวเราะ ร่างกายจะเริ่มผ่อนคลาย และความเจ็บปวดนั้นจะค่อยๆ ลดลง

2 หัวเราะแก้ซึมเศร้า

การหัวเราะนั้นจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นหลังจากที่ประสบปัญหาทางจิตใจและโดพามีนเพิ่มมากขึ้น ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น ผ่อนคลาย

3 หัวเราะเพิ่มภูมิคุ้มกัน

การหัวเราะช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น ช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด ได้

4 หัวเราะลดน้ำหนัก

เวลาเครียดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเครียดที่ชื่อว่า “คอร์ติซอล” ออกมา ทำให้เกิดความหิวโหยอยากอาหารและกินมากขึ้น การหัวเราะ 30 วินาที - 5 นาที สิบครั้งต่อวันจะช่วยให้ความอยากอาหารลดลง

5 หัวเราะบริหารหัวใจ

การหัวเราะเพียง 15 - 20 นาที ช่วยให้หัวใจได้ออกกำลังกาย 3 - 5 นาที ถือเป็นการบริหารหัวใจง่ายๆ ที่เหมาะกับผู้ที่สูงอายุที่นอนอยู่บนเตียงและเคลื่อนไหวไม่ได้มากนัก

6 หัวเราะบริหารกล้ามเนื้อ

ระหว่างที่หัวเราะจะช่วยให้ออกกำลังกายได้ 12 นาทีและกล้ามเนื้อบริเวณร่างกายอีก 15 นาที ได้ออกกำลังไปในตัวด้วย

7 หัวเราะบริหารปอด

การหัวเราะทำให้กะบังลมเคลื่อนไหว ช่วยหมุนเวียนอากาศในปอด ช่วยให้ปอดสามารถขับอากาศเสีย และรับออกซิเจนเข้าปอดได้อย่างเต็มที่



ในแต่ละวันเราจำเป็นต้อง
รับประทานอาหารมากมาย
แต่มีเคล็ดลับง่ายๆ ของการกิน
อาหารให้ได้ประโยชน์
สูงสุดต่อสุขภาพ

สุขภาพดี

1 ด้วย 6 วิธีการกินอาหาร



1 กินอาหารเข้าเป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อจิตใจ และพลังชีวิตของคุณไปตลอดทั้งวัน และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยเผาผลาญพลังงานให้ดีขึ้น

3

ดื่มน้ำให้มากขึ้นจนเราควรดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย (ยกเว้น ในรายที่ไตทำงานผิดปกติ) เพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย เพิ่มระบบขับถ่าย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือด จะทำให้สดชื่นตลอดวันเลยทีเดียว

5

บอกกลางวันและวอกกินจุบจิบ ตัดของโปรดประเภทโดนัท คุกกี้ เค้กหน้าครีมหนานุ่ม ออกจากชีวิตบ้าง แล้วหันมากินผลไม้เป็นของว่างแทน วิตามินและกากใยในผลไม้ มีประโยชน์กว่าไขมันและน้ำตาลเป็นไหนๆ

6 **สร้างความคุ้นเคยกับการกินธัญพืช** ทั้งข้าวกล้อง เมล็ดทานตะวัน ข้าวฟ่าง และลูกเดือย เพราะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และควบคุมน้ำตาลในเลือดให้สมดุล

2

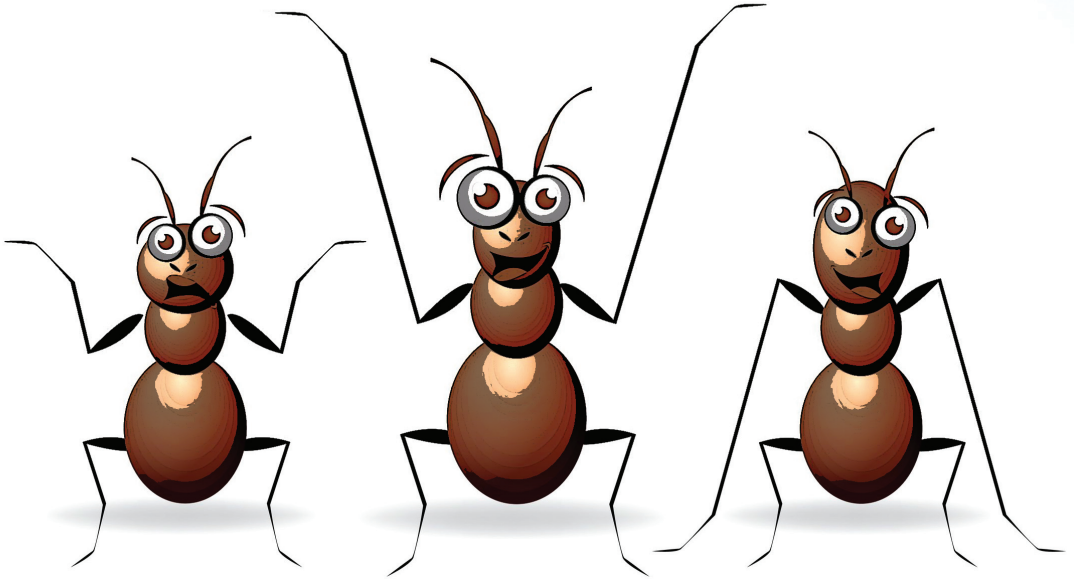
เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร ยอมจ่ายแพงสักนิดใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันดอกทานตะวัน ปรุงอาหารแทนน้ำมันแบบเดิมที่เคยใช้ เพราะเป็นไขมันที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย

4

เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูกด้วยการดื่มนม กินปลาตัวเล็กทั้งตัวทั้งก้าง เต้าหู้ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะแคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก



เรื่องของหน้าที่



กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีฝูงมดอยู่รังหนึ่ง ประกอบไปด้วย นางพญามด มดใน มดสำรวจ มดงาน มดเด็ก ไข่มด และ นิยามของมดแต่ละตัว คือ

- พญามด** - คอยดูแลความเป็นอยู่ของมดทุกตัวในรัง และออกไข่
- มดใน** - ดูแลพญามด
- มดสำรวจ** - ออกสำรวจพื้นที่ สำหรับขยายพื้นที่และแหล่งอาหาร
- มดงาน** - ทำทุกอย่าง ตั้งแต่แบกของ แบกพญามด ขนอาหาร ต่อสู้กับศัตรู
- มดเด็ก** - มดงานในอนาคต กำลังฝึกงาน
- ไข่มด** - ความหวังของรังมด ยังไม่รู้ว่าจะออกมาเป็นอะไร

ถ้าหากมดทุกตัวขยันทำงานตามหน้าที่ของแต่ละตัว เหตุการณ์ก็จะสงบสุข ไม่มีอะไร แต่มีมดบางตัวไม่ทำงานตามหน้าที่ที่ควรจะทำ พญามดละเอียดการดูแลมดในรัง วันๆ สนใจ แต่ว่าจะขยายอาณาเขตได้เท่าไร จะหาอาหารได้เท่าไร

มดในเขาแต่ประจบประแจงพญามดและได้รับการปูนบำเหน็จที่ดี

มดสำรวจพบเจอพื้นที่และแหล่งอาหารมากมาย แต่กลับเก็บเอาไว้คนเดียว

มดงานทำงานหนักเหมือนเดิมทุกวัน จนเกิดความเบื่อหน่าย ก็ऊ้งาน

มดเด็กกินอย่างเดียว ดูหนัง ฟังเพลง อ่านการ์ตูน

และ มดทุกตัว ต่างเฝ้าหวังว่า **ไข่มด** จะออกมาทำงานแทน และพวกเขาจะได้สบาย

ซึ่งทุกๆ รังมด ก็มักจะมีมดประเภทนี้อยู่บ้างไม่มากก็น้อย

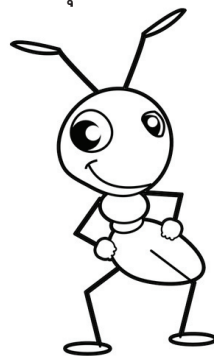
มดงาน มดสำรวจ และมดเด็ก ที่เห็นว่าตัวเองไม่มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เนื่องจากทำงานเท่าไร ก็ได้แต่ทำงานแบบเดิมไปเรื่อยๆ

เริ่มมีมดบางตัวได้เปลี่ยนตัวเข้าไปเป็นมดใน ไปประจบประแจงพญามด จนได้รับความไว้วางใจ และได้เลื่อนขั้นเป็นพญามด แต่เนื่องจากมดตัวนี้ไม่รู้จักหน้าที่ของ **พญามด** ว่าหน้าที่คืออะไร จึงเกิดความวุ่นวายขึ้น เนื่องจากสั่งงานไม่เป็น ไม่รู้ว่าจะต้องควบคุมคนอื่นอย่างไร ทำเป็นอย่างเดียวคือประจบพญามด ทำให้มดงาน มดสำรวจ มดเด็ก ไม่มีความเชื่อมั่นและไม่ฟังคำสั่ง

สุดท้ายมดตัวนี้จึงได้ตัดสินใจกลับไปทำงานแบบเดิม เนื่องจากเห็นว่า หน้าที่ของตัวเองนั้นแท้จริงแล้วคืออะไร ถึงแม้จะมีความก้าวหน้า พญามดชื่นชม แต่ถ้าไม่ได้รับความเชื่อถือและความไว้วางใจจากลูกน้อง ก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วงได้

การเป็นมดงานที่ดีนั้น ง่ายกว่าการเป็นพญามดที่ดี เนื่องจากพญามดต้องคอยทำให้มดงานทั้งหลายทำงานได้ตามที่ตัวเองคิด ด้วยความสมัครใจ และไม่มีการต่อต้าน

รังมดจะดีได้ ขึ้นอยู่กับมดทุกตัวรู้จักหน้าที่ของตัวเอง :)





**คำสอนจาก
พระอาจารย์มิตฺตชูกะ
คเวสโก**

วัดป่าสุนันทวนาราม บ้านท่าเตียน
ต.ไทรโยค อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี



สามีภรรยาคู่นี้รักใคร่กันดี แต่พอประสบปัญหาเศรษฐกิจไม่ดี ก็เริ่มมีปากเสียงกัน และมากขึ้นๆ จนภรรยาทนไม่ได้ขอลาไปอยู่กับแม่ ต่อมาเมื่อสามีได้อ่านหนังสือ **“กุญแจพระคิดผิด”** ก็ได้คิดสำนึกรู้ว่าตัวเองก็ผิดมาก เพราะใช้อารมณ์และบ่นมากไป จึงไปเจรจาขอให้ภรรยากลับบ้าน แต่ภรรยาไม่ยินยอม คงพูดถึงเรื่องเก่าๆ ด้วยความเจ็บใจ สามีก็เป็นกุญแจพระกั๊กห้องและหลงภรรยา จึงมีจดหมายมาปรับทุกข์กับพระอาจารย์

พระอาจารย์สอนว่า ความรู้สึกผิดหวังไม่สมปรารถนา เสื่อมลาภ ทุกข์ เป็นโลกธรรมฝ่ายที่ให้โทษ แต่ทุกคนก็ล้วนต้องประสบ ถ้าเราศึกษาพุทธประวัติ จะพบว่า แม้แต่พระพุทธองค์เองก็ประสบเหมือนกัน เมื่อครั้งพระพุทธองค์เสด็จหนีออกจากวังไปบวชเพื่อแสวงหาความพ้นทุกข์ เพื่อช่วยตนเองและผู้อื่นนั้น แม้ว่าเป็นเจตนาที่ดีก็ตาม แต่เมื่อดูความรู้สึกของพระบิดา พระแม่เหสี พระโอรส และพระญาติของพระองค์ ก็คงมีความรู้สึกเหมือนคุณโยมในปัจจุบันนี้เช่นกัน

นอกจากนั้น ลูกศิษย์ของพระองค์เองคือพระเทวทัต ก็ได้พยายามฆ่าพระองค์อยู่หลายครั้ง และมีช่วงหนึ่งพระราชาผู้ซึ่งเป็นโยมอุปฐากของพระพุทธองค์มีเหตุให้ต้องยกกองทัพไปฆ่าพระญาติของพระองค์ทั้งหมด พระพุทธองค์ได้ทรงห้ามถึง 3 ครั้ง จนถึงครั้งที่ 4 พระองค์ทรงพิจารณาแล้วว่าเป็นกรรม ไม่สามารถห้ามได้ เป็นเหตุให้ราชวงศ์ศากยจะถูกฆ่าหมด พระพุทธองค์หมดสิ้นพระญาติตั้งแต่บัดนั้น และครั้งหนึ่งพระองค์เสื่อมหอกกลางถึงขนาดที่ทั้งพระองค์และหมู่ภิกษุต้องฉันอาหารที่ใช้เลี้ยงม้าตลอดทั้งพรรษา

ในบางพรรษา ลูกศิษย์ของพระพุทธองค์มีเรื่องขัดแย้งถึงแตกสามัคคีกัน พระองค์ทรงห้ามอย่างไรก็ไม่เชื่อฟัง พระองค์จึงเสด็จหนีไปจำพรรษาอยู่ในป่าตามลำพัง อีกครั้งหนึ่งที่โลกธรรมฝ่ายที่เป็นโทษเกิดแก่พระพุทธเจ้า คือเมื่อ

พระองค์ถูกชาวเมืองนินทาว่าร้าย เพราะถูกนักบวชนอกศาสนาใส่ความว่า พระองค์ทำให้อุบาสิกาตั้งท้อง

คุณโยมน้อมพิจารณาดู แม้แต่พระพุทธองค์ผู้ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นมหาบุรุษของโลก ชีวิตของพระองค์ก็ไม่ราบรื่นเช่นกัน พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสสอนว่า **“ชีวิตเป็นทุกข์”**

“กุญแจสี่จะ” ได้แก่

1. เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์
2. ประสบกับสิ่งไม่เป็นที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
3. พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
4. ผิดหวัง ไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ ก็เป็นทุกข์

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความจริงของชีวิต เราจึงควรยอมรับความจริงเหล่านี้ ไม่มีชาวโลกคนใดจะหนีพ้นได้ สิ่งที่เราควรปฏิบัติ คือ

1. ยอมรับความจริงดังกล่าว
2. ปลอ่ยวางอดีตให้เหมือนกับไม่มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น
3. ให้อภัย เจริญเมตตา ไม่ถือโกรธ ไม่อฆาตพยาบาทเขา
4. ทำใจเราให้สงบ เมื่อทำได้เช่นนี้จริงๆ เรา จะอยู่ด้วยกันในชาตินี้ก็ดี ชาติหน้าก็ดี ก็อยู่ด้วยกันอย่างปกติสุขได้

:D

บทสวดมนต์ ประจำวันเกิด (ฉบับย่อ)

การสวดมนต์นั้นเป็นหนึ่งในวิธีการฝึกจิตที่ดีเยี่ยม แม้จะยังจำไม่ได้หรือแปลความหมายบทสวดมนต์ไม่ออก แต่ก็ได้อานิสงส์โดยตรง คือเป็นการปลูกฝังความศรัทธาในพระศาสนาให้มั่นคงในจิต และในอนาคตเมื่อได้ศึกษาถึงความหมายอีกทั้งได้น้อมนำมาปฏิบัติแล้ว ย่อมเกิดผลที่ดีในชีวิต

วันอาทิตย์ : คาทาพระนารายณ์แปลงรูป

อะ วิชสุ นุส สา บุต ตี สวด ๖ จบ

วันจันทร์ : คาทากระดูกี่เจ็ดแบก

อิ ระ ชา คะ ตะ ระ สา สวด สวด ๑๕ จบ

วันอังคาร : คาทาเรียกฝนแสนห่า

ติ หัง จะ โต โร ถิ นัง สวด ๘ จบ

วันพุธ : คาทาพระนารายณ์กลืนสมุทร

วันพุธกลางวัน **ปิ สัม ระ โล ปุ สัต พุท** สวด ๑๗ จบ

วันพุธกลางคืน **คะ พุท ปัน ฑู รัม วะ คะ** สวด ๑๒ จบ

วันพฤหัสบดี : คาทาพระนารายณ์คลายจักรภว

สัม สัม วิ สะ เท กะ สวด ๑๔ จบ

วันศุกร์ : คาทาตรึงไตรภพวา

โร โน อะ มะ มะ วา สวด ๒๑ จบ

วันเสาร์ : คาทาพระนารายณ์พลิกแผ่นดินโส

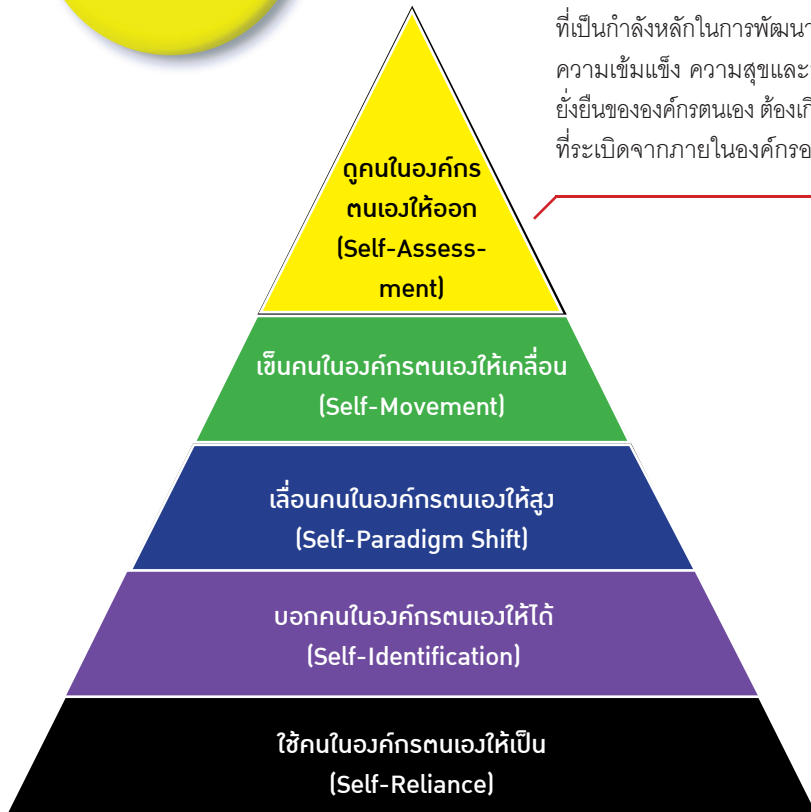
มา ณะ กะ ธิ ภา โธ สวด ๑๐ จบ

วงจรสูตรลัดในการสร้าง องค์กรแห่งความสุข



วงจรสูตรลัดในการสร้าง องค์กรแห่งความสุข

“คนภายในองค์กรแต่ละองค์กรนั่นเอง
ที่เป็นกำลังหลักในการพัฒนาและสร้างให้เกิด
ความเข้มแข็ง ความสุขและการเติบโตอย่าง
ยั่งยืนขององค์กรตนเอง ต้องเกิดพลังสร้างสรรค์
ที่ระเบิดจากภายในองค์กรออกมา...”



**"Happiness
belong to the contented."**

บุคคลจะมีความสุขหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความพอใจ

**"Don't shrink
any task be-
cause of its
arduousness."**

อย่าละทิ้งงานใดๆ
เพียงเห็นว่างานนั้นยาก

The tongue
is like a
sharp knife; it
kills without
drawing blood.
ลิ้นเหมือนมีดคม
สามารถฆ่าได้โดยไม่มีเลือดตก

Be quick to hear
and slow to speak.

ฟังให้เร็ว แต่พูดให้ช้า

No one is
harmed by
thinking.

การไตร่ตรองยังคิด ไม่เคยทำ
อันตรายใคร



ความสุขมีอยู่รอบตัว

E-San Society
Happy 8 Workplace



โครงการ เสริมสร้างสังคมขององค์กรแห่งความสุข ภาคอีสาน

ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักสนับสนุนสุขภาพองค์กร
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
โดยสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา รับดำเนินการ

โทรศัพท์ 0-4426-7117-8 โทรสาร 0-4423-0970

E-San Society

www.esanhappy8.com
www.facebook.com/esanhappy8