

ความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

กว่า 8 ชั่วโมง ใน 1 วัน หรือ 1 ใน 3 ของแต่ละวันของแต่ละคนถูกใช้ไปกับการทำงาน หากเริ่มทำงานตอนอายุ 20 ต้น ๆ และทำต่อเนื่องไปจนอายุ 60 ปี เท่ากับเราใช้เวลาเกินครึ่งชีวิตไปกับการทำงาน ดังนั้นหากกว่าครึ่งชีวิตของเราเป็นชีวิตที่ไม่มีความสุข ทุกเช้าที่ต้องไปทำงานคือเช้าแห่งความทุกข์ เงินที่ได้มาคงไม่มีความหมายสักเท่าไร เพราะสุดท้ายสิ่งที่คุณต้องการล้วนมีค่าตอบแทนที่เหมือนกัน นั่นคือ "ความสุข"

Happy Workplace หรือ องค์กรแห่งความสุข จึงเกิดขึ้นเพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง มุ่งสร้างคนในองค์กรให้เป็นคนที่มีความสุข เพราะเชื่อว่า "คน" คือสิ่งสำคัญที่สุดขององค์กร หาก "คน" กลายเป็น "คนทำงานที่มีความสุข" การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพ องค์กรก็จะเติบโตอย่างยั่งยืน ปลูกต้นไม้ยังต้องรดน้ำพรวนดิน ใส่ปุ๋ย ต้นไม้ถึงจะงอกเงย องค์กรก็เช่นกันถ้าจะปลูกคน ก็ต้องรู้จักให้น้ำ ให้ปุ๋ย พรวนดิน ถ้าทำไม่ได้ องค์กรก็ล่มสลาย การสร้างความสุขในองค์กรต้องเอาคนเป็นที่ตั้งและต้องเป็นคนที่รู้จักพอด้วย เพราะถ้าไม่รู้จักพอ ก็ไม่มีวันพบความสุข

ที่มา: หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์

Happy 8



"...งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุข ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงาน..."

ที่มาของข้อมูล

: ระบบฐานข้อมูลสร้างเสริมสุขภาพขององค์กร **Menu of Healthy Workplace Initiatives**

ด้วยความปรารถนาดีจาก

: ศูนย์บริหารจัดการความเสี่ยง มหาวิทยาลัยมหิดล

Happy Body

มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ

เป็นการส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งนี้เพื่อให้บุคลากรมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งจะส่งผลให้บุคลากรสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังสร้างความสามัคคีให้กับคนในองค์กรอีกด้วย

ดังนั้นผู้ประกอบการสามารถสนับสนุนโดยการจัดสร้างศูนย์กีฬา เพื่อเป็นศูนย์กลางของการออกกำลังกาย และนอกจากนั้นยังสามารถจัดงานกีฬาประจำปี เพื่อสร้างความสามัคคีในหมู่บุคลากรอีกด้วย

เขียนสุขภาพดี



Happy Heart

มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกันและกัน

เป็นการส่งเสริมความมีน้ำใจไมตรี เอื้ออาทรต่อกันในที่ทำงาน เพื่อให้บุคลากรเกิดความรักใคร่ปรองดองกัน

ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมเรื่อง ความมีน้ำใจได้แก่ การเชิญไข้บุคลากร หากมีบุคลากรคนใดเจ็บป่วย ต้องไปพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล จะมีเจ้าหน้าที่แรงงานสัมพันธ์ไปเยี่ยมไข้ หรือในกรณีที่บุคลากรหญิงตั้งครรภ์ ก่อนที่จะลาคลอด ผู้บริหารจะทำการมอบกระเช้าของขวัญสำหรับคุณแม่ ซึ่งมีของใช้เด็กอ่อนที่จำเป็นสำหรับเด็กแรกเกิดให้เป็นขวัญกำลังใจ และแสดงความยินดีกับคุณแม่ นอกจากความสุขที่มอบให้แก่กันในองค์กรแล้ว ยังสามารถแผ่ความสุขไปยังเพื่อนมนุษย์ โดยอนุญาตให้โรงพยาบาลในพื้นที่ใกล้เคียงเข้ามารับบริจาคโลหิตจากบุคลากรเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยตามโรงพยาบาลเป็นประจำ

เขียนหัวใจงาม



เขียนทางสงบ



Happy Soul

มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

เป็นการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับบุคลากร เพราะเราเล็งเห็นว่าหากบุคลากรเป็นผู้มีจริยธรรม ย่อมทำให้มีชีวิตที่ดี และมีความสุข ดังนั้นองค์กรสามารถจัดให้มีการทำบุญตักบาตร หรือทำบุญวันเกิดแก่บุคลากร โดยนิมนต์พระสงฆ์จากวัดใกล้เคียงมารับบิณฑบาตจากบุคลากรที่เกิดในเดือนนั้น และยังสามารถจัดให้มีห้องสวดมนต์ นั่งสมาธิไว้ให้บุคลากร ได้ปฏิบัติศาสนกิจ เพื่อให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจ

Happy Relax

รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ

เป็นการสร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเมื่อยล้าและความเครียดจากการทำงาน ช่วยให้บุคลากรมีขวัญและกำลังใจที่ดี และทำให้บุคลากรมีโอกาสรู้จักกันมากขึ้น โดยทางองค์กรสามารถจัดกิจกรรมสำหรับให้บุคลากรได้ผ่อนคลายหลายอย่างด้วยกัน เช่น การประกวดร้องเพลงหรือคาราโอเกะ กิจกรรมท่องเที่ยวประจำปี งานวันปีใหม่

นอกจากนี้องค์กรยังสามารถจัดพื้นที่สำหรับกิจกรรมสันทนาการ เช่น ห้องคาราโอเกะ และห้องซัอมดนตรี ให้บุคลากรได้ใช้เวลาพักอีกด้วย

เขียนผ่อนคลาย



เขียนใฝ่รู้



Happy Brain

มีการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเอง
ตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพ
และความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน

เป็นกิจกรรมส่งเสริม พัฒนาทักษะและ
เพิ่มพูนความรู้ให้กับบุคลากร เช่นการจัดให้มี
ห้องสมุด ซึ่งมีทั้งหนังสือ สื่อวีดิทัศน์ และมุม
อินเทอร์เน็ตไว้บริการบุคลากร หรือจัดทำ website
ภายใน เพื่อให้บุคลากรสามารถสืบค้น อ่านหนังสือ
และเชื่อมต่อไปยังลิงค์ความรู้ต่าง ๆ ผ่านทางระบบ
Intranet ขององค์กรได้อย่างสะดวก ง่ายดาย

Happy Money

มีเงิน รู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้

เป็นกิจกรรมรณรงค์ให้บุคลากรใช้จ่าย
อย่างประหยัด เช่น รณรงค์การออม โดยใช้เงิน
3 ส่วน ออม 1 ส่วน, การจำหน่ายผักปลอด
สารพิษให้กับบุคลากรในราคาถูก, อนุญาตให้
บุคลากรนำน้ำดื่มขององค์กร กลับไปดื่มที่
บ้านได้ และการจัดตลาดนัด หรือสหกรณ์
จำหน่ายสินค้าราคาถูก เพื่อช่วยให้บุคลากรได้
จับจ่ายซื้อสินค้าในราคาที่ไม่แพงนัก

เขียนปลอดหนี้



เขียนครอบครัวดี



Happy Family

มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

เป็นกิจกรรมสร้างความรักความผูกพันในครอบครัว และยังสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครอบครัวของบุคลากรกับองค์กร เช่น ในวันพ่อและวันแม่แห่งชาติ อาจให้มีการจัดกิจกรรมประกวดเรียงความพระคุณของพ่อและแม่ นอกจากนี้สามารถจัดทำโปสการ์ดให้บุคลากรได้เขียนข้อความแสดงความกตัญญูส่งถึงพ่อกับแม่ที่อาศัยอยู่ในต่างจังหวัด และยังมีการประกวดภาพ Happy Family อีกด้วย

Happy Society

มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่คนทำงานและพักอาศัย มีสังคมที่ดี

เป็นกิจกรรมช่วยเหลือสังคมรอบข้าง หากสังคมรอบข้างดี องค์กรที่อยู่ในสังคมนั้นก็มีความสุขไปด้วย จึงควรจัดกิจกรรมช่วยเหลือสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นการบริจาคสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นให้กับหน่วยงานราชการในชุมชน หรือทุกปี จัดงานเลี้ยงอาหารกลางวันเด็ก เนื่องในงานวันเด็กแห่งชาติ หรือจัดทุนการศึกษาให้กับเด็กนักเรียนในโรงเรียน

เขียนสังคมดี

