

โครงการสร้างสุขในการทำงานด้วย Happy Soul

สุพัตติ บรรจงแท้

Happy Soul (จิตวิญญาณดี) เป็นหนึ่งใน Happy 8 หรือหลักความสุข 8 ประการ ได้แก่ Happy Body, Happy Heart, Happy Relax, Happy Brain, **Happy Soul**, Happy Money, Happy Family และ Happy Society ซึ่งปัจจุบันหลายองค์กรต่างร่วมกันรณรงค์เรื่อง Happy Workplace (องค์กรแห่งความสุข) เพื่อกระตุ้นให้บุคลากรช่วยกันสร้างให้ที่ทำงานเป็นสถานที่ดี แวดล้อมไปด้วยความสุข ทั้งนี้หลักในการสร้างองค์กรแห่งความสุข จะถือว่าทุกคนสามารถสร้างความสุขได้ โดยเริ่มที่ตัวเราก่อน เราต้องเปลี่ยนวิธีคิด มองให้เป็นบวกมากขึ้น และปรับตัวอยู่กับความเป็นจริงให้ได้ เมื่อวิธีคิดเปลี่ยน การกระทำเปลี่ยน ชีวิตจะเปลี่ยนไปสู่ความสุขที่เพิ่มมากขึ้น

Happy Soul จะมุ่งในการแสวงหาความสุขที่แท้จริง คือ ความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข้อได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม เป้าหมายของ Happy Soul นั้น หากทำให้ชีวิตสงบได้ Happy Heart ย่อมจะเกิดความมีน้ำใจ เอื้ออาทรต่อกันและกัน นำไปสู่การมีกายและใจที่เข้มแข็ง ปลอดปลื้ม และเกิด Happy Body ที่สมบูรณ์ตามมา ส่งผลให้คนทำงานในองค์กรมีความสุข อันจะส่งผลต่อการทำงานที่ดีขึ้น ลดการขาดงาน การเข้างานช้า การลาป่วย ลากิจของบุคลากร สภาพแวดล้อมในการทำงานดีขึ้น ภาพลักษณ์ขององค์กรดีขึ้น บุคลากรจะมีความรักในองค์กรมากขึ้น

ดังนั้นในปีการศึกษา 2558 แผนกบริการต่างๆ ของศูนย์สนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ได้แก่ แผนกบริการสารสนเทศ แผนกบริการหนังสือ แผนกบริการวารสารและหนังสือพิมพ์ และแผนกบริการสื่อโสตทัศน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการขัดเกลาบุคลากรผู้ให้บริการ ในด้านการมีจิตวิญญาณดี (Happy Soul) ซึ่งเป็นความสุขของคนทำงานที่เกิดจากความศรัทธาในคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีงาม โดยมุ่งหวังให้บุคลากรเป็นคนที่คิดดี พูดดี ทำดี มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความรับผิดชอบในหน้าที่ และปรารถนาดีต่อผู้อื่นเสมอ พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานบริการของศูนย์สนเทศและหอสมุดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงได้ร่วมกันจัดทำ **“โครงการสร้างสุขในการทำงานด้วย Happy Soul”** ขึ้นในวันอังคารที่ 22 ธันวาคม 2558 กิจกรรมนี้มีผู้สนใจร่วมฟังธรรม สนทนาธรรม จำนวน 58 คน ได้แก่ บุคลากรศูนย์สนเทศและหอสมุด จำนวน 42 คน บุคลากรจากหน่วยงานอื่นในมหาวิทยาลัย จำนวน 12 คน นักศึกษา จำนวน 1 คน และผู้สนใจจากภายนอก จำนวน 3 คน โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อช่วยสร้างเสริมให้บุคลากรมีการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ เกิดความสุขจากการคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง ไม่พึงพิงความสุขจากวัตถุเพียงอย่างเดียว เชื่อมั่นในความเพียรของตน และรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล
3. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรนำธรรมะมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน
4. เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ ชื่อเสียง และความน่าเชื่อถือของศูนย์สนเทศและหอสมุด

กิจกรรมฟังธรรมะ สนทนาธรรม ในหัวข้อ “สร้างสุขในการทำงานด้วย Happy Soul” พระวิทยากร คือ พระอาจารย์พรพล ปสนโน (หลวงพี่ไ้บท: เลขานุการเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก) จาก ธรรมสถาน เฉลิมพระเกียรติ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

ช่วงเช้า พระ 1 รูป สามเณรน้อย 6 รูป และชีน้อย 3 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มาที่ศูนย์ สนเทศและหอสมุด นำคณะโดย พระอาจารย์ภาณุ จิตตทนโต

เวลา 07.30 น. ฉันทภัตตาหารเช้า ณ ชั้น 3 ศูนย์สนเทศและหอสมุด

เวลา 08.00 น. บิณฑบาตร บริเวณถนน หน้าอาคารศูนย์สนเทศและหอสมุด

ช่วงบ่าย เวลา 13.30 – 15.30 น. ณ ชั้น 3 ศูนย์สนเทศและหอสมุด **ฟังธรรมะ สนทนาธรรม กับ พระอาจารย์พรพล ปสนโน เรื่อง “สร้างสุขในการทำงานด้วย Happy Soul”**



พระอาจารย์ภาณุ จิตตทนโต นำสามเณรน้อย 6 รูป และชีน้อย 3 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มาฉันทภัตตาหารเช้า ณ ศูนย์สนเทศและหอสมุด ชั้น 3 และบิณฑบาตร บริเวณถนนหน้าอาคารศูนย์สนเทศและหอสมุด



พระอาจารย์พรพล ปสนโน (หลวงพี่โบ๊ท) แสดงธรรม สนทนาธรรม เรื่อง “สร้างสุขในการทำงานด้วย Happy Soul” ณ ศูนย์สนเทศและหอสมุด ชั้น 3



เนื้อหาโดยสรุป “สร้างสุขในการทำงานด้วย Happy Soul”

การทำงาน ประกอบด้วยสองอย่าง คือ ร่างกายและจิตใจ ถ้าร่างกายไม่พร้อม ก็ทำงานได้ยาก ถ้าจิตใจไม่พร้อม ก็ทำงานได้ยาก สองอย่างต้องควบคู่กันไป บางคนร่างกายพร้อม แข็งแรง มีความสามารถด้านร่างกาย แต่จิตใจไม่พร้อม ก็น่าเสียดาย เหมือนคนที่ใช้งานได้ดีครั้งเดียวเพราะว่าจิตใจเป็นตัวคุมร่างกาย แต่ถ้าหากร่างกายก็พร้อม และจิตใจก็พร้อม ก็จะทำงานได้สมบูรณ์แบบ ยกตัวอย่าง ห้องสมุดเปรียบเหมือนกับร่างกาย คนที่เข้ามาใช้ห้องสมุดเปรียบเหมือนกับจิตใจ ถ้าห้องสมุดพร้อม มีหนังสือเต็มไปหมดเลย แต่ไม่มีคนเข้า ก็ไม่มีประโยชน์ หนังสือก็ไม่มีประโยชน์ หนังสือจะมีประโยชน์ ต่อเมื่อมีคนมาใช้หนังสือ มาหยิบหนังสือไปอ่าน แล้วใช้หนังสือในทางที่ถูกในทางที่ชอบ หลายคนค้นหาข้อมูล แต่หาข้อมูลในทางที่ผิด เอาข้อมูลไปใช้ในทางที่ไม่ดี ก็มีมากมายแล้วทำให้เกิดปัญหา ดังนั้นเรื่องของจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธานของร่างกาย” ถ้าใจ

ใหญ่กว่ากาย เราต้องให้ความสำคัญกับใจด้วย แต่คนจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้วิธีจัดการกับกายกับใจ รู้แค่วิธีจัดการกับกาย เพราะกายเป็นรูปธรรม เห็นชัด และจัดการได้ง่าย ลองสังเกตดู เวลาที่เราหิว อาการหิวจะเห็นได้ชัดเจน เราหาอะไรมารับประทาน ก็อิ่มแล้ว เมื่ออิ่มแล้วก็มีความสุขแค่ชั่วคราว ประเดี๋ยวก็มีความสุขอีก เพราะจัดการกับกายอย่างเดียว ไม่ได้จัดการกับจิตใจด้วย การจัดการกับกายอย่างเดียวไม่พอ กายจัดการง่าย หิวก็หาอะไรรับประทาน ร้อนก็ไปหาที่เย็นๆ อยู่ เป็นต้น เราจัดการกับกายแบบนี้มาตั้งแต่เกิด ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก จัดการแบบนี้มาตลอดจนเป็นเรื่องปกติ แต่พอเราโตขึ้น อาจต้องดูแลสุขภาพมากขึ้น วัยเปลี่ยน ร่างกายเปลี่ยน ร่างกายถึงจุดที่เสื่อมถอย เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเสื่อมลง แต่ด้านจิตใจ ยิ่งอายุมากขึ้น ถ้าเราฝึกมากขึ้น จิตใจจะยอมรับอะไรได้มากขึ้น จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น เด็กๆ อาจจะขี่ไกรธ ขี่โมโห ร้องกรี๊ด กระທိบเท้า เพราะมีวิธีที่จะจัดการได้น้อย แต่คนเป็นผู้ใหญ่ต้องมีวุฒิภาวะ ต้องควบคุมตนเองได้ จะใช้วิธีจัดการแบบเด็กไม่ได้ ดังนั้นจิตใจควรจะแกร่งมากขึ้น เมื่อเรามีอายุมากขึ้น แล้วจะอย่างไรให้จิตใจแกร่ง ร่างกายแกร่งใช้วิธีรับประทานอาหารดี ออกกำลังกาย อาหารกายเราดูแลอย่างดี ดูแลตลอด เช่น เป็นผู้หญิงสองกระจกวันละก็ครั้ง เราสองกายกันตลอด แล้วเราสองใจกันบ้างหรือไม่ จิตใจที่ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงจะอันตราย อย่างคนที่ประเทศอินเดีย เขาจะมองทุกอย่างเป็นการเปลี่ยนแปลง คนที่ใกล้ชิด ยังไม่สิ้นลม เขาจะไม่รักษากันมากมาย จะพาไปพักที่มรณาโฮเตล บางทีความสวยงาม ความงดงาม ของเทคโนโลยีด้านการแพทย์ สิ่งเหล่านี้เข้ามาดบังทำให้เรามองไม่เห็นจริงของชีวิต แพทย์ก็ป่วย พยาบาลก็ป่วย ทุกคนมีสิทธิป่วย ทุกคนอยู่กับความเปลี่ยนแปลง พอเราเข้าใจจุดนี้ เราทำงานที่ห้องสมุด มีการเปลี่ยนแปลงด้านนโยบาย เปลี่ยนแปลงด้านการปฏิบัติงาน เราจะไม่เครียด เราเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในความเปลี่ยนแปลงก็มีอะไรดีอยู่ คนที่ฝึกเรียนรู้เรื่องนี้ จะไม่หงุดหงิด ไม่อารมณ์เสีย เราต้องฝึกใจยอมรับตรงนี้ หากเราต่อต้าน จะเกิดการทะเลาะกัน ทำให้เราไม่มีความสุขในการทำงาน การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงทำให้หลายอย่างดีขึ้น แต่ทำไมเราต้องมีความทุกข์ ร้อนกายใจ ถ้าเราเปิดใจได้ การเปลี่ยนแปลงถือว่าเป็นความท้าทาย ลองคิดดู คนเรายังเปลี่ยนสีเสื้อทุกวัน เปลี่ยนรูปแบบพระยังเปลี่ยนสีจีวร เป็นต้น บางอย่างการเปลี่ยนแปลงทำให้ดีขึ้น ดังนั้นเราอย่าไปคิดว่าเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในที่ทำงาน เราต้องต่อต้านเป็นอันดับแรก ขอให้คิดว่าเมื่อเวลามีการเปลี่ยนแปลงแล้ว น่าจะมีอะไรดีๆ ตามมาด้วย จะทำให้เราทำงานต่อไปได้โดยไม่ทะเลาะ ไม่ตั้งกำแพงใจขึ้นมา แต่กำแพงตรงนี้ติดกับมนุษย์จนมนุษย์มีอัตตาตัวตนสูง อัตตาทำให้เราไม่ยอมเปลี่ยน แต่ละคนจะยึดตนเองเป็นหลัก เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง เรียกว่า “อัตตา” ตัวเองดี ตัวเองเด่น ตัวเองใช่ ตัวเองถูก ฯลฯ ถ้าเรายอมรับกับการเปลี่ยนแปลง ชีวิตก็เดินต่อไปได้ แต่ถ้าเราไม่ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง ชีวิตเราก็ไม่สามารถเดินต่อไปได้ ดังนั้นเรื่องของจิตใจเป็นประธาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ “ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน” ทำใจเราให้ตั้งมั่น ยอมรับ เรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลง จะทำให้เราประสบความสำเร็จในการทำงานแม้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น