

# แนวคิดการสร้างองค์กรแห่งความสุข

## Concept of creating a happy organization

พระเมธี ผิวขาว  
PhraMaythee Phewkhao  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน  
Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Lamphun Buddhist College  
Email: Maythee1612@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดการสร้างองค์กรแห่งความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า ความสุขในพระพุทธศาสนา มีความหมายสำคัญอยู่ 3 นัยด้วยกัน ได้แก่ (1) สภาวะแห่งความสุข ความสบาย (2) สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ และ (3) สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย หลักธรรมแห่งความสุข ได้แก่ หลักสารานิยธรรม 6 โดยมุ่งสู่ 1) ด้านจิตใจ 2) ด้านการจัดการ 3) ด้านวัสดุอุปกรณ์ 4) ด้านมีน้ำใจงาม เน้นการบริหารแบบมีส่วนร่วม ส่วนองค์กรแห่งความสุข คือ กระบวนการพัฒนาคนในองค์กรอย่างมีเป้าหมาย และยุทธศาสตร์ให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์กร เพื่อให้คนมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง นำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน โดยองค์กรแห่งความสุขมีลักษณะที่สำคัญคือ คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ และชุมชนสมานฉันท์ ผลของการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขจะเกิดประโยชน์ทั้งต่อพนักงาน องค์กร และสังคม

**คำสำคัญ :** แนวคิดการสร้าง, องค์กร, ความสุข, แนวทางพระพุทธศาสนา

### ABSTRACT

This academic article aims to study the concept of creating a happy organization according to Buddhist principles. The results of the study found that Happiness in Buddhism has three important meanings: (1) a state of happiness and comfort (2) a state free from suffering. no suffering Eliminate or destroy suffering and (3) a state in which suffering can be easily tolerated. The principles of happiness include the 6 Saraniyadhamma principles, focusing on 1) the mental aspect, 2) the management aspect, 3) the material aspect, and 4) the kindness aspect. Emphasis on participatory management. A happy organization is a process of developing people in the organization with goals. and strategy in line with the organization's vision So that people are ready for change. Lead the organization towards sustainable growth. The organization of happiness has important characteristics: Happy working people Nice place to work and reconciliation community The results of developing a happy organization will benefit both employees, the organization, and society.

**Key words:** Creation concepts, organization, happiness, Buddhist principles

## บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันเป็นสังคมที่มีการแข่งขันสูง อันเนื่องมาจากการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงทั้งสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและเทคโนโลยี ท่ามกลางความเจริญอย่างสูงในด้านวัตถุ และทางเทคโนโลยีก็มีความเสื่อมโทรมอยู่ในความเจริญนั้น ซึ่งแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ ความเสื่อมโทรมทางกายภาพและความเสื่อมโทรมด้านทรัพยากรมนุษย์ และเมื่อสภาพเศรษฐกิจสังคม และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในของมนุษย์ได้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อมนุษย์เกิดความเครียดย่อมไม่มีความสุข และย่อมส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงาน เมื่อมนุษย์ไม่มีความสุขกับการทำงาน มนุษย์จะกลายเป็นผู้ที่ด้อยประสิทธิภาพในการทำงาน ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ตามเป้าหมายองค์กร เพราะการปฏิบัติงานในองค์กรใด ๆ ก็ตาม สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินงานให้ประสบผลสำเร็จได้นั้น คือ บุคลากร แม้ปัจจุบันจะมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมาก และมีการนำมาใช้แทนคนในการปฏิบัติ แต่ก็ไม่ได้เป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญที่สุดในความสำเร็จ คนที่ปฏิบัติงานอยู่ในองค์กรนั้นต่างหากที่จะเป็นเครื่องบ่งชี้ เพราะคนเป็นผู้คิด ผู้วางแผน ผู้ปฏิบัติงาน ดังนั้น ถ้าคนมีคุณภาพ มีความสุขในการทำงาน งานก็จะประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ (พยอม วงศ์สารศรี, 2541: 2)

ความสุขทางกายของมนุษย์ เป็นความสุขที่ร่างกายทำหน้าที่ได้ปกติ ไม่บกพร่องหรือเสียหาย หรือความสุขจากการเสวยอารมณ์ตามประสาทสัมผัสทั้ง 5 (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 18 ข้อ 270 : 303) เช่น ตาได้เห็นภาพที่สวยงาม หูได้ฟังเสียงที่ไพเราะ จมูกได้สูดกลิ่นที่หอม ลิ้นได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย กายได้สัมผัสสิ่งอ่อนนุ่ม เป็นต้น ความสุขสามารถแบ่งได้เป็น 2 มิติ ก็คือ ความพึงพอใจในสภาพร่างกายจิตใจ การมีงานทำ การมีเงิน การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บและการได้ใกล้ชิดกับคนที่รู้ใจ (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2545: 354) และความผาสุกทางจิตใจหรือความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being) ประกอบไปด้วยสภาวะอารมณ์ทางบวกมากกว่าสภาวะอารมณ์ทางลบและความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตทั้งหมดโดยรวม (Morris, C. G. and Maisto, 2001: 413). คือ สภาพที่ทนได้ง่าย ตรงข้ามกับความทุกข์ซึ่งหมายถึงสภาพที่ทนได้ยาก ความหมายในระดับนี้เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสโดยอาศัยวัตถุหรืออารมณ์ 5 เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 12 ข้อ 166 : 167) ส่วนความหมายในทางพระพุทธศาสนา ถือว่าความสุข เป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้พบกับเสรีภาพและการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การสอนของศาสนาพุทธใช้หลักธรรมที่เรียกกันว่า มรรค หรือหนทาง 8 ประการในการดับทุกข์เพื่อนิพพาน สุขสูงสุดสามารถมีได้ด้วยการเอาชนะตัณหาทุกรูปแบบ

อย่างไรก็ตาม พลวัตของการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมการเมือง และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในระดับประเทศ ภูมิภาคและระดับโลก ทำให้มาตรการในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน คนไทยที่เคยใช้ได้ผลในทศวรรษที่ผ่านมามีประสิทธิภาพไม่เพียงพอ จึงต้องการนวัตกรรมใหม่ และต้องการภาคีเครือข่ายทุกระดับทั้งในประเทศภูมิภาค และระดับโลก เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว (กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2552: 3)

ในการขับเคลื่อนไปสู่องค์กรแห่งความสุขตามหลัก Happy Workplace นั้นเมื่อพิจารณาถึงหลักการทั้ง 8 ด้านจึงสามารถที่จะนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยหลักสาราณียธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว นำมาเป็นตัวขับเคลื่อนกระบวนการสร้างองค์กรแห่งความสุขให้เกิดขึ้นและประสบผลสำเร็จทั้งทางร่างกาย และจิตใจ กล่าวคือ หลักสาราณียธรรม เป็นหลักธรรมที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน คือ เป็นหลักธรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เป็นเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ หรือร่วมชุมชน ตลอดจนพี่น้องร่วมครอบครัว ฟังปฏิบัติตามหลักอยู่ร่วมกัน ได้แก่ 1) เมตตาทายกรรม ทำต่อกันด้วยเมตตา คือ แสดงไมตรีและความหวังดีต่อเพื่อนร่วมงานร่วมกิจการ ร่วมชุมชน ด้วยการช่วยเหลือกิจธุระต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ แสดงอาการกิริยาสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง 2) เมตตาวิกรรม พูดต่อกันด้วยเมตตา คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำ ตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง 3) เมตตาโมกกรรม คิดต่อกันด้วยเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน 4) สาธารณโภคี ได้มาแบ่งกันกินกันใช้ คือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็แจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน 5) ศีลสามัญญตา ประพฤติให้ดีเหมือนเขา คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจ หรือเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ และ 6) ทิฏฐิสามัญญตา ปรับความเห็นเข้ากันได้ คือ เคารพรับฟังความคิดเห็น มีความเห็นชอบร่วมกันตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติหลักแห่งความดีงาม หรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547: 23)

จากหลักสาราณียธรรมที่ยกมาแสดงข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงแสดงถึงหลักการสำคัญของการอยู่ร่วมกันในองค์กร ให้เกิดความรัก ความเคารพ และความสามัคคี ของหมู่คณะ ตลอดจนการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ทรงสอนในเรื่องนี้ 2,600 กว่าปีมาแล้ว และเป็นที่ยอมรับนับถือกันว่าคำสอนของพระองค์ประสบผลสำเร็จแก่ผู้ศึกษาและปฏิบัติตาม นำมาซึ่งความสุขแก่ผู้ปฏิบัติเอง และครอบครัว องค์กร หรือชุมชนที่ผู้ปฏิบัติอาศัยอยู่ก็ตาม เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสมีคุณวิเศษอย่างยิ่งคือ ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำประโยชน์ตน (อัตตตถะ) ทำประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถะ) และทำประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย (อุภยตถะ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547: 1122) ดังนั้นแล้วการนำหลักการแห่งสาราณียธรรมทั้ง 6 มาเป็นหลักในการสร้างองค์กรแห่งความสุข จึงถือได้ว่าเป็นการสร้างรูปแบบองค์กรแห่งความสุขที่บริบูรณ์และสำเร็จประโยชน์ด้วยกันทุกคนทุกท่าน ทั้งยังสามารถที่จะพัฒนาไปสู่ความสุขที่แท้จริงเพราะเกิดจากสุขที่ได้พัฒนาอย่างสมบูรณ์แบบครบทุกด้านทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา

บทความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอแนวคิดและมุมมองเรื่องการสร้างองค์กรแห่งความสุข หลักสาราณียธรรม 6 หลักการและกระบวนการสร้างองค์กรแห่งความสุข มาพัฒนาเป็นรูปแบบการสร้างองค์กรแห่งความสุขตามหลักสาราณียธรรมในมิติของการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพ มิติของวัฒนธรรมองค์กร มิติของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในองค์กร และมิติของการเชื่อมโยงกับภายนอก เพื่อให้การขับเคลื่อนการทำงานด้านองค์กรแห่งความสุขบรรลุเป้าหมาย เกิดความเข้มแข็งความยั่งยืนต่อไป

## เนื้อหา

### 1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข

ความสุขของบุคคลนั้น ประกอบด้วย 2 ระบบ สำคัญ คือ กาย และจิต กล่าวคือ จิต (mind) เป็นลักษณะทางนามธรรม เป็นสิ่งละเอียดอ่อนไม่มีตัวตน ไม่มีน้ำหนัก สัมผัสไม่ได้ เป็นอัตนัย จิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่ให้เกิด พฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ จิตที่สงบสุขอารมณ์ดี เบิกบาน แจ่มใส จะส่งผลให้ร่างกายมีความสุข ส่วนกาย (body) มีลักษณะเป็นรูปธรรมที่จับต้องได้ เป็นชีวภาพ มีการทำงานที่เป็นระบบสั่งเกตได้ มีการแสดงออกมาทางคำพูดท่าทาง มีการกระทำที่เป็นสื่อกลาง บ่งบอกความรู้สึกภายในจิตใจ แนวคิดนี้อธิบายได้ว่ากายและจิตมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลที่มีการทำงานของกายและจิตที่มีสมดุล ย่อมจะประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าตามเป้าหมายของชีวิตและจะเป็นบุคคลที่ตื่นตัวรู้ทันความคิด การกระทำและคำพูดของตนเอง

รูปแบบของความสุข ตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก (Martin, S., 2000: 5-14) ได้ดังนี้

1. ความสุขขั้นแรกหรือชีวิตมีสุข (pleasant life) หมายถึงการที่มีความสุขจากเปลือกนอกหรือสิ่งรอบตัวเราอาจจะเป็นเรื่องของการได้ครอบครองสิ่งที่ตัวเองรัก การได้ไปดูหนังกับเพื่อน แต่ความสุขประเภท นี้จะไม่ยั่งยืน จะมีความสุขแค่ช่วงแรก ๆ ตัวอย่าง เช่น บุคคลได้โทรศัพท์รุ่นใหม่ล่าสุดมา ใช้ช่วงแรก ๆ เกิด ความสุขมากที่ได้ใช้หรือครอบครอง ควรค่ากับการที่เก็บเงินซื้อ หรือรอคอยวันที่จะได้ใช้งาน แต่พอเวลา ผ่านไปนาน ๆ บุคคลจะรู้สึกได้ว่าโทรศัพท์เครื่องนั้นก็ไม่ได้มีความพิเศษอะไร ที่แตกต่างจากรุ่นเก่าที่ผ่านมา

2. ความสุขขั้นที่สอง หรือชีวิตที่ดี (good life) หมายถึงการที่บุคคลได้ทำอะไรแบบจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นได้ไม่เบื่อหน่าย อาจทำในสิ่งที่ชอบแล้วจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นแล้วมีความสุขกว่าเวลานั้นได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมคนเดียวหรือว่าบุคคลอื่นร่วมด้วย เช่น การทำกิจกรรมกับครอบครัว หรือคนที่รัก

3. ความสุขขั้นที่สาม หรือชีวิตที่มีความหมาย (meaningful life) หมายถึงการที่ได้ทำ สิ่งที่เราที่รักสิ่งที่ชอบแล้วสิ่งนั้นส่งผลให้เกิดความสุขกับคนรอบข้าง สรุปได้ว่า การสร้างความสุขแบบยั่งยืนตามแนวคิดนี้ คือการที่บุคคลได้ทำอะไรที่ตนเองรักแล้วแบ่งปันให้คนอื่นได้มีความสุขด้วย

“ความสุข” ในมุมมองโดยทั่วไปคนมักจะเรียกสิ่งที่มีคุณค่าภายในอันเป็นจุดหมายสูงสุดในการดำเนิน ชีวิตว่า “ความสุข” ดังนั้น หากจะกล่าวเชิงจริยศาสตร์เพื่อความชัดเจนแล้ว ทศนะทางจริยศาสตร์เกี่ยวกับการแสวงหา “ความสุข” หมายถึง ทศนะทาง จริยศาสตร์ว่าด้วยสิ่งที่มีคุณค่าภายในอันเป็นจุดหมายสูงสุดในการดำเนิน ชีวิต และ “ความสุข” มีความสัมพันธ์กับคุณค่าของชีวิต กล่าวคือชีวิตที่บรรลุสิ่งที่มีค่าในตนเองคือชีวิตที่มีค่า หรือเป็นชีวิตที่พึงปรารถนา อาจกล่าวโดยย่อว่า สุขนิยมเห็นว่า “ความสุข” คือความสุขทางประสาทสัมผัส อสุขนิยมเห็นว่า “ความสุข” คือการมีปัญญาหรือความสงบ และมนุษย์นิยมเห็นว่า “ความสุข” คือความสมดุลระหว่างการตอบสนองความต้องการทางจิตและกาย ต่อไปนี้จะเป็นรายละเอียดของแต่ละทฤษฎีสุขนิยม (Hedonism) ลัทธิ นี้ถือว่าความสุขสบาย (pleasure) เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในที่มนุษย์ควรแสวงหา ไม่มีอะไรอีกนอกจากความสุขสบายของชีวิตที่มนุษย์ต้องการ การกระทำทุกอย่างในชีวิตประจำวันก็เพื่อความสุขสบาย ดังที่ฟรอยด์ (Sigmund Freud, 1986-1939) นักจิตวิทยาคนสำคัญได้กล่าวไว้ว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์มีจุดหมายที่การแสวงหาความสุขสบาย มนุษย์ต้องการได้รับความสุขสบายและรักษาความสุขสบายนั้นให้ยั่งยืน การ

แสวงหานี้มีสองด้าน ด้านหนึ่งมนุษย์แสวงหาสภาพที่ปราศจากความเจ็บปวดและความทุกข์ อีกด้านหนึ่งเขาแสวงหาความรู้สึกที่สุขสบาย (วิทย์ วิศทเวทย์, 2535: 31)

ทัศนะของอริสตีปยุสนั้น ให้ความสำคัญความสุขทางกายมากกว่าความสุขทางใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงมีคำวิจารณ์ว่า ก็จะทำให้มนุษย์ไม่แตกต่างอะไรจากสัตว์ที่เข้าถึงได้แต่ความสุขทางประสาทสัมผัส จัดได้ว่าเป็นการแสวงหาความสุขเพียงด้านเดียว จึงมีนักปรัชญากลุ่มเดียวกันนี้ที่หันมาให้ความสำคัญความสุขทางด้านจิตใจมากกว่าความสุขทางกาย (สุจิตรา ร่มรื่น, 2532: 69)

ตามทัศนะของเอพิคคิวรัส ความสุขมี 2 อย่าง คือ ความสุขทางผัสสะทางกายและความสุขที่เกิดจากความสงบอันเป็นความสุขทางใจ ความสุขทางใจมีความสำคัญมากกว่าความสุขทางกาย เพราะบริสุทธิ์กว่า ในขณะที่ความสุขทางกายมักเจือปนด้วยความทุกข์เสมอจึงไม่บริสุทธิ์การแสวงหาความสุขเกิดจากแรงปรารถนา 2 ประเภท คือ

(1) แรงปรารถนาตามธรรมชาติที่เกิดจากความจำเป็นของชีวิต เป็นความอยากที่เกิดตามธรรมชาติและเป็นสิ่งจำเป็น เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค สิ่งเหล่านี้มนุษย์จะหลีกเลี่ยงไม่ได้จำเป็นต้องแสวงหา ความสุขไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หากปราศจากสิ่งเหล่านี้ แต่อาหารแพงๆ และเครื่องนุ่งห่มสวยๆ นั้นเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น

(2) แรงปรารถนาที่ไม่จำเป็นสำหรับชีวิตแบ่งออกเป็นแรงปรารถนาที่เป็นไปตาม ธรรมชาติแต่ไม่จำเป็นสำหรับชีวิต เช่น ความต้องการทางเพศ ความอยากประเภทนี้ ควรดำเนินทางสายกลาง และแรงปรารถนาที่มีได้เกิดขึ้นตามธรรมชาติและไม่จำเป็นสำหรับมนุษย์ เช่น ของฟุ่มเฟือยต่าง ๆ เกียรติยศชื่อเสียง ความหรรษา สิ่งเหล่านี้ควรละเว้น (สุจิตรา ร่มรื่น, 2532: 69-70)

จากความหมายของความสุข พอสรุปได้ว่า ความสุข คือ สิ่งที่มีคุณค่าภายในอันเป็นจุดหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิต มีความสัมพันธ์กับคุณค่าของชีวิต เป็นสิ่งที่ชีวิตพึงปรารถนา เป็นความสมดุลระหว่างการตอบสนองความต้องการทางจิตและกาย ดังนั้น ความสุขจึงเป็นจุดหมายที่มนุษย์ต้องการ เพราะมนุษย์ต้องการได้รับความสุขสบายและรักษาความสุขสบายนั้นให้ยั่งยืน มนุษย์แสวงหาสภาพที่ปราศจากความเจ็บปวดและความทุกข์ ความสุข แบ่งออกเป็น 2 อย่าง ได้แก่ ความสุขทางใจ และความสุขทางกาย

## 2. ความสุขในมุมมองพระพุทธศาสนา

แนวคิดเกี่ยวกับความสุขด้านศาสนา คือ ศาสนาพุทธ เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ อีกทั้งยังอธิบายไว้ค่อนข้างชัดเจน โดยกล่าวไว้ว่า ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติธรรม ที่รวมตั้งแต่การถือศีล 5 เป็นพื้นฐานแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้โดยไม่เบียดเบียนใคร หรือระดับที่สูงขึ้นไป นั่นก็คือ การให้ทาน และการภาวนา การทำจิตให้บริสุทธิ์ นั่นถือว่าเป็นธรรมชั้นสูง ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติธรรมชั้นใดไม่สำคัญ แต่ถ้าบุคคลนั้นเริ่มมีการเริ่มต้นที่จะก้าวไปสู่คำว่า “ความสุข” โดยหากบุคคลสามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้ถึงระดับหนึ่งจะพบว่ามีความสำคัญมากต่อการเกิดความสุขในตัวบุคคลนั้น

ความหมายของความสุขในพุทธศาสนา ซึ่งทางพุทธจริยศาสตร์ ได้ให้ความหมายของความสุขไว้สองนัยด้วยกัน นัยแรก ความสุข หมายถึง สภาพที่ทนได้ง่าย ตรงข้ามกับความทุกข์ ซึ่งหมายถึง สภาพที่ทนได้ยาก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559: 135) ความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กัน เพราะต่างก็เป็นเวทนา คือ ในเวทนา 3 สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสุขสบายทางกาย

ก็ตามทางใจก็ตาม ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ไม่สบายกายไม่สบายใจ อทุกขมสุขเวทนา คือ ความรู้สึกเฉย ๆ จะสุขก็ไม่ใช่ จะทุกข์ก็ไม่ใช่ และเวทนา 5 (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 18 ข้อ 432-433 : 265-266) คือ ความสุขความสบายทางกาย ความทุกข์ความไม่สบายทางกาย ความแค้นขึ้นสบายใจสุขใจ ความเสียใจทุกข์ใจ และความรู้สึกเฉย ๆ และเมื่อความสุขเป็นเวทนา ดังนั้นความสุขจึงเป็นส่วนหนึ่งของขั้น 5 (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 17 ข้อ 95 : 51) ได้แก่ รูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และเมื่อเป็นขั้น 5 ความสุขจึงตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติหรือกฎไตรลักษณ์ อันหมายถึง ลักษณะ 3 ประการแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย ลักษณะ 3 ประการดังกล่าวนี้ได้แก่ อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และอนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตนนี้ เป็นความหมายของความสุขในนัยที่หนึ่ง

ส่วนนัยที่สอง ความสุข หมายถึง ภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวง เป็นภาวะที่ปราศจากตัณหาทางพุทธจริยศาสตร์ เรียกความสุขชนิดนี้ว่า นิพพานสุข คำว่า “นิพพาน” มาจากภาษาบาลี Nibbana ประกอบด้วยศัพท์ นิ (ออกไป, หมดไป, ไม่มี) + วานะ (พัดไป, ร้อยรัด) รวมเข้าด้วยกันแปลว่า ไม่มี การพัดไป ไม่มีสิ่งร้อยรัด คำว่า “วานะ” เป็นชื่อเรียก กิเลสตัณหา กล่าวโดยสรุป นิพพาน คือ การไม่มีกิเลสตัณหา ที่จะร้อยรัดพัดกระพือให้กระวนกระวายใจ อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ สุขจากการดับทุกข์สิ้นตัณหา เหมือนเชื้อไฟที่ดับสิ้น ไม่สามารถที่จะลุกขึ้นมาได้อีก และถือว่าเป็นสิ่งดีสูงสุดของมนุษย์ เนื่องจากปัญหาเรื่องทุกข์เป็นปัญหาสำคัญในพุทธจริยศาสตร์ ซึ่งเริ่มต้นด้วยทุกข์ พุทธจริยศาสตร์ จึงสอนวิธีดับทุกข์เพื่อเข้าถึงความสุข ดังจะเห็นได้จากคำสอนเรื่อง อริยสัจ 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551: 155) “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจ คือ ขั้น 5 ที่คนเข้าไปยึดถือ เป็นทุกข์... สมุทัยอริยสัจ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์... นิโรธอริยสัจ คือ ความดับทุกข์...”

พระมหาภูติชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความสุข คือ สภาวะที่ไม่ทุกข์ โดยความสุขมี 2 ประเภท คือ สุขกาย ภายที่ไม่มีโรคเป็นกายที่มีความสุขและสุขใจ คือ ใจที่ไม่มีกังวลเป็นใจที่มีความสุข ซึ่งภาวะที่กาย และใจมีความสมดุลความสุขที่เกิดขึ้นโดยไม่เกี่ยวกับเงิน (พระมหาภูติชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี), 2553)

สรุปได้ว่า ความสุขในพุทธศาสนา คือ สภาพที่ทนได้ง่าย ตรงข้ามกับความทุกข์ ภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวง เป็นภาวะที่ปราศจากตัณหา การไม่มีกิเลสตัณหา การดับทุกข์สิ้นตัณหา ถือว่าเป็นสิ่งดีสูงสุดของมนุษย์ อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน

### 3. หลักการและกระบวนการสร้างองค์กรแห่งความสุข

แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เสนอแนวคิดและหลักการสร้างองค์กรแห่งความสุขที่เรียกว่า Happy 8 Workplace (ความสุขแปดประการ) ประกอบด้วยความสุข 8 ประการ ดังนี้

1. ด้านสุขภาพดี (Happy Body) คือ สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ มาจากการที่รู้จักใช้ชีวิตรู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีสุข เหมาะสมกับเพศ เหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับสถานการณ์ เหมาะสมกับฐานะทางการเงิน

2. ด้านน้ำใจงาม (Happy Heart) ในองค์กรสิ่งที่เราจำเป็นที่สุดในการที่มนุษย์จะอยู่กับคนอื่นได้ต้องมีน้ำใจคิดถึงคนอื่น มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน คนเราเอาแต่ตัวเองอยู่คนเดียวไม่ได้ต้อง

รู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม ต้องรู้บทบาทของเจ้านาย บทบาทของลูกน้อง บทบาทของคุณพ่อ บทบาทของคุณแม่ กับผลสิ่งต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต

3. ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) ต้องรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อชีวิตในการทำงานเครียดก็ต้องมีวิธีผ่อนคลายในการทำงาน ขณะเดียวกันการใช้ชีวิตส่วนตัวก็ต้องรู้จักผ่อนคลายเหมือนกันนั่นคือสมดุลชีวิต

4. ด้านการหาความรู้ (Happy Brain) มนุษย์เราอยู่ได้ด้วยการศึกษาหาความรู้พัฒนาตัวเองตลอดเวลาจากแหล่งต่าง ๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงานหรือพูดคุยง่าย ๆ คือ เรียนเพื่อรู้ มีปัญญาก้าวหน้าในชีวิตทั้งหมดนี้มาจากคำว่ามืออาชีพ มืออาชีพหมายถึงว่าคนเรา มนุษย์เราทุกคนต้องมีความรู้ในงาน มีความรับผิดชอบ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา และสอนคนอื่นได้ในงานที่ตนรู้จักคือ ต้องเป็นครูที่พร้อมจะสอนให้ความรู้กับคนอื่น

5. ด้านคุณธรรม (Happy Soul) หิริ โอตปปะ คุณธรรมเบื้องต้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม ในการทำงานเป็นทีม คือ หิริ โอตปปะ ความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเองโดยเฉพาะการกระทำที่ไม่ดีคนดีมีความศรัทธาต่อศาสนา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิตมีคุณธรรมมีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี และมีความเอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ย่อมนำมาความสุขสู่องค์กร

6. ด้านใช้เงินเป็น (Happy Money) การที่สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้ คือการใช้เงินเป็นมีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้เป็นที่ให้พอดี มีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง วันนั้นคนปฏิเสธเรื่องการเป็นหนี้ไม่ได้ การเป็นหนี้การใช้จ่ายที่เหมาะสมกับสถานะที่ตนเองหามาได้ ทุกคนต้องมีการบริหารจัดการรายรับและรายจ่ายของตนเองและครอบครัว ต้องรู้จักการทำบัญชี หรือว่าถ้าเป็นระดับครอบครัวเรียกว่า บัญชีครัวเรือนความสุขของครอบครัว

7. ด้านครอบครัวที่ดี (Happy Family) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงาน เพราะครอบครัวเป็นเหมือนภูมิคุ้มกัน เป็นกำลังใจ ในการที่เราจะสามารถเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้ ทำให้เรามุ่งมั่นในการทำให้อชีวิตเราดีขึ้นฉะนั้นครอบครัวเข้มแข็งสังคมก็ย่อมมั่นคงเสมอ

8. ด้านความสุขขององค์กรและสังคม (Happy Society) สังคมมีสองมิติ คือ สังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน มนุษย์ทุกคนต้องมีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและพักอาศัยมีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี

Happy 8 Workplace ความสุขแปดประการ เป็นแนวทางอีกแนวทางหนึ่งในการบริหารจัดการชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืน สร้างทัศนคติบวกต่อมุมมองในการดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรับผิดชอบต่อสังคม เป็นสมาชิกที่ดีต่อครอบครัว องค์กรและสังคม โดยมีความสุขที่แท้จริงบนพื้นฐานของความสุขแปดประการมีสมดุลของชีวิต เกิดผลเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดีดูแลตนเองไม่เป็นการแก่ใคร มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น มีคุณธรรม กตัญญู มีการเรียนรู้เป็นมืออาชีพในงานตนเองรักและดูแลครอบครัว รักและดูแลองค์กร/สังคม (กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2552: 6-14)

กล่าวโดยสรุปแล้ว องค์กรแห่งความสุข หมายถึง กระบวนการพัฒนาคนในองค์กรอย่างมีเป้าหมาย และยุทธศาสตร์ให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์กร เพื่อให้คนมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง นำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน โดยองค์กรแห่งความสุขมีลักษณะที่สำคัญคือ คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่ายุ และชุมชนสมานฉันท์ ผลของการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขจะเกิดประโยชน์ทั้งต่อพนักงาน องค์กร และสังคม โดยเหตุผลที่องค์กรควรพัฒนาองค์กรให้เป็นองค์กรแห่งความสุข คือ เพื่อสร้างจริยธรรมในการบริหารงานและส่งเสริมสิทธิของพนักงาน เพื่อส่งเสริมความสำเร็จขององค์กร กฎหมายกำหนดให้ต้องดำเนินการ และองค์กรแห่งความสุขเป็นกรอบการบริหารทรัพยากรบุคคลระดับโลก

ความสุข (Happiness or Subjective Well-being) ตามแนวคิดของ Diener อธิบายด้วยปัจจัย หรือองค์ประกอบของความสุขว่า ความสุขเป็นสิ่งสำคัญ หรือเป็นรากฐานของการดำรงชีวิต เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ดีที่ใช้ประเมินความเป็นอยู่หรือเป้าหมายหลักของชีวิต คนที่มีความสุขเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายอย่างที่แตกต่างกัน เช่น อายุ สถานภาพสมรส รายได้ สภาพแวดล้อม และองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการตอบสนองของบุคคลที่นำมาซึ่งความสุขในการทำงาน ได้แก่

1) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลมีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและกระทำอยู่ มีความสมหวังกับเป้าหมายของชีวิต สอดคล้องกับความเป็นจริง สามารถกระทำได้ตามความตั้งใจ สมเหตุสมผล เข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องปรับตัว

2) ความพึงพอใจในงาน (Work Satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่ตนรัก และชอบ พอใจกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน มีความสุขเมื่องานที่กระทำสำเร็จ ลุล่วงตามเป้าหมาย ตลอดจนงานทำให้เกิดคุณประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

3) อารมณ์ทางบวก (Positive Effect) หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกเป็นสุขกับสิ่งที่ดี รื่นรมย์รื่นรมย์ สนุกสนานกับการทำงาน ยิ้มแย้มแจ่มใส เบิกบานใจได้เสมอในขณะที่ทำงานเลื่อมใสศรัทธาในสิ่งที่ตนกระทำ รับรู้ถึงความดีงาม และคุณประโยชน์ของงานที่กระทำ

4) อารมณ์ทางลบ (Negative Effect) หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทุกข์กับสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นในการทำงาน เช่น คับข้องใจ เบื่อหน่าย เศร้าหมอง ไม่สบายใจเมื่อเห็นการกระทำที่ไม่ซื่อสัตย์หรือไม่ถูกต้อง อยากปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นเพื่อสนองความต้องการของตนให้มีความสุข (Diener, E., 1984: 542 – 575)

โดยสรุปองค์ประกอบของความสุข เป็นส่วนหนึ่งในการประเมินความสุขของผู้ถูกประเมินบุคคลจะใช้การประเมินความสุขจาก 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive Components) และองค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective Components) องค์ประกอบทางความคิดเป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินรูปของความสุขพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมของบุคคล ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรมและสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินว่ามีความสุขหรือไม่พึงพอใจ องค์ประกอบทางอารมณ์เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือ ในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองออกมา ซึ่งขึ้นอยู่กับสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม และสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหรือปัญญาของแต่ละบุคคล อันมีปัจจัยภายในทางด้าน



จิตใจ และปัจจัยภายนอกที่เกิดจากสภาวะแวดล้อมของแต่ละบุคคลมาเป็นตัวกระทบกระตุ้นให้เกิดความรู้สึก

#### 4. หลักธรรมสาราณียธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุข

หลักสาราณียธรรมที่มีหลักเมตตาเป็นหลักธรรมที่เป็นแกนกลาง เป็นหลักการที่นำมาซึ่งความระลึกถึงกัน 6 อย่าง คือ ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน เพื่อการไม่ทะเลาะวิวาทกัน เพื่อความสามัคคีปรองดองกัน เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนั้นมี 6 ประการ คือ เมตตา ภาวกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตาภวกรรม การแบ่งปันลาภทั้งหลายที่ได้มาโดยชอบธรรม การรักษา ศีล การมีอริยทิวฎฐิ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 8 ข้อ 274 : 314)

หลักสาราณียธรรม มีความหมายตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ธรรมเป็นเหตุที่ทำให้ระลึกถึงกัน ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อสงเคราะห์ เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ธรรมว่านี่คือหลักสาราณียธรรม” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 12 ข้อ 492 : 531) หลักสาราณียธรรม คือ ธรรมที่จะนำใจของบุคคลให้ระลึกถึงกัน ผูกพัน เชื่อมโยงบุคคลไว้ด้วยน้ำใจ ใจจึงมีความสำคัญยิ่ง ดังนี้ “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สิ่งทั้งหลาย สำเร็จมาแต่ใจ เพราะฉะนั้น หากว่าบุคคลใดมีใจผ่องใส จะพูดอะไรก็ตาม จะทำอะไรก็ตาม เพราะเหตุที่มีใจผ่องใส นั้น ความสุขย่อมจะติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัว” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 2 : 24)

องค์ประกอบของหลักสาราณียธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกัน คือทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน เพื่อการไม่ทะเลาะวิวาทกัน เพื่อความสามัคคีปรองดองกัน เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนั้นมีรายละเอียดหรือองค์ประกอบ(พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 4 ข้อ 274 : 318) ดังต่อไปนี้

1. เมตตาภาวกรรม หลักธรรมในข้อนี้เป็นการประพจน์ที่เหมาะสมที่ควร เป็นสาราณียธรรมที่ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพแก่คนรอบข้าง เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กันเกื้อกูลกัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

2. เมตตาวจีกรรม ใช้วาจาคำพูดที่เป็นสัมมาทิวฎฐิ ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่ศรัทธา และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

3. เมตตาภวกรรม มีความปรารถนาดี ทำให้เป็นที่เคารพเป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

4. การแบ่งปันลาภทั้งหลายที่ได้มาโดยชอบธรรม ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกันเพื่อความสามัคคีกัน และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

5. รักษาศีล ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ถูกค้นหาและทิวฎฐิครอบงำ เป็นไปเพื่อการมีสมาธิเสมอกันกับเพื่อน ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กันเพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

6. มีอริยทิวฎฐิ มีความเห็นไปในทางที่ถูกที่ควร เป็นธรรมที่นำมาเพื่อความสันทุกข์แก่ผู้ปฏิบัติ ตาม ข้อนี้ก็หลักสาราณียธรรมที่ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพเป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 8 ข้อ 274 : 368)

## 5. องค์กรแห่งความสุข

การบริหารองค์กรสมัยใหม่มีแนวโน้มเป็นการบริหารองค์กรแบบองค์รวม (Holistic Management) มากยิ่งขึ้น และเน้นการเติบโตอย่างยั่งยืน (Sustainable Growth) การมีคุณธรรมในการดำเนินธุรกิจ เน้นการเพิ่มผลผลิต (High Performance Organization) ขณะเดียวกันก็เน้นการปรับตัว (Adaptive Organization) เป็นองค์กรที่พนักงาน ชุมชน และภาคส่วนมีความสุข (Living Organization) แนวทางการบริหารต่าง ๆ ข้างต้น เพื่อให้องค์กรสามารถอยู่รอดจากวิกฤตต่างๆและทำให้องค์กรเติบโตอย่างยั่งยืน โดยได้ทั้งผลผลิตและพนักงานมีความสุขรวมเรียกว่า “องค์กรสุขภาวะ” (Healthy Organization) หรือองค์กรแห่งความสุข

การทำงานในปัจจุบันเป็นการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งจะต้องอาศัยทัศนคติที่ดีในการทำงาน และมีความสามัคคีเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นกับองค์กร ซึ่งพนักงานหรือสมาชิกขององค์กรจะเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนความสำเร็จดังกล่าวให้เกิดขึ้น ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งของการขับเคลื่อนก็คือองค์กรแห่งความสุข

“องค์กรแห่งความสุข” คือ องค์กรที่สามารถกระตุ้น จูงใจ สร้างความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ทุกคนในองค์กร สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร พร้อมปฏิบัติภารกิจขององค์กรให้บรรลุตามเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นองค์กรแห่งความรักความเข้าใจ การช่วยเหลือเกื้อกูล การสมัครสมานสามัคคีระหว่างบุคลากรด้วยตัวเอง องค์กรแห่งความสุข เป็นค่านิยมสมัยใหม่ที่เกิดขึ้นในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา แต่ก็ยังคงเป็นแนวคิดของนักคิดชาวตะวันตกที่พยายามสรรสร้างองค์กรการทำงานให้มีความสุข ทุกคนในองค์กรไม่ต้องเครียดจากการทำงานหรือจากผู้บังคับบัญชาหรือแม้กระทั่งเพื่อนร่วมงาน แนวคิดการบริหารองค์กรแห่งความสุขเกิดขึ้นเมื่อสองพันกว่าปีที่แล้ว นั่นก็คือ แนวคิดองค์กรแห่งความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งก็คือ หลักสาราณียธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมที่มีประโยชน์ในทางเกื้อกูลแก่ผู้ปกครอง เน้นความสำคัญของผู้นำอันจะเป็นแนวทางให้เกิดความสุขความเจริญ มีอยู่ 6 ประการ ประกอบไปด้วย

1) เมตตาการุณธรรม ได้แก่ การเข้าไปตั้งกายกรรมประกอบด้วย เมตตา นั่นคือ การอยู่ด้วยกันด้วยการกระทำดีต่อกัน ไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน ไม่ก่อสงคราม แต่มุ่งเน้นการสร้างความร่วมมือกันเพื่อความผาสุกของมวลมนุษย์

2) เมตตาวิจิตรธรรม ได้แก่ การเข้าไปตั้งวจีกรรมประกอบด้วยเมตตา คือ ใช้หลักการพูด การเจรจาให้เข้าใจกัน ไม่กล่าวร้ายเสียดสีกัน

3) เมตตาเมตตากรรม ได้แก่ การเข้าไปตั้งมโนกรรมประกอบด้วยเมตตา คือ การคิดดี มองกันในแง่ดี มีความหวังดีและปรารถนาดี รักและเมตตาต่อกัน

4) สาธารณโภคี หมายถึง รู้จักแบ่งปันผลประโยชน์ด้วยความยุติธรรม ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม ไม่เอาไรต์เอาเปรียบและมีความเสมอภาคต่อกันเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันอยู่เสมอ

5) สีสสามัญญตา หมายถึง ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับหรือวินัยต่าง ๆ อย่างเดียวกัน เคารพในสิทธิเสรีภาพของบุคคลอื่นไม่ล่วงหน้าที่ซึ่งกันและกันและไม่อ้างอำนาจ ไม่ถืออภิสิทธิ์ใด ๆ ทั้งปวง

6) ทิฎฐิสามัญญตา หมายถึง มีความเห็นร่วมกัน เป็นอย่างเดียวกันปรับมุมมองให้ตรงกัน ไม่ยึดถือความคิดของตนเป็นใหญ่ รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นอยู่เสมอ

## องค์ความรู้ที่ได้การศึกษา

จากการศึกษาเรื่องการปฏิรูปการศึกษาไทยตามแนวทางพระพุทธศาสนา สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา ดังนี้



## บทสรุป

การประยุกต์ใช้หลักสาราณียธรรมในการสร้างองค์กรแห่งความสุข จำเป็นที่จะต้องสร้างจิตสำนึกบุคคลให้เกิดขึ้นก่อน จากนั้นจึงจะเป็นการสร้างจิตสำนึกร่วมให้เกิดขึ้นกับคนในองค์กรทุกระดับ ตั้งแต่ผู้บริหารจนกระทั่งถึงลูกจ้าง ทุกคนในองค์กรจะเปรียบเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน มีการปรึกษาหารือ ติดตามงาน ประเมินผลงาน และดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน การสร้างองค์กรแห่งความสุขตามหลักสาราณียธรรม เป็นกระบวนการในการสร้างความสุขให้กับองค์กรและคนในองค์กร เมื่อคนทำงานอย่างมีความสุขก็จะนำมาซึ่งประสิทธิภาพในการทำงาน และความสุขอันเกิดจากการทำงานนั้นจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้างผลผลิตของงานที่มีคุณภาพ สร้างการพัฒนาให้กับองค์กรได้อย่างยั่งยืน การมีส่วนร่วมผลักดันให้องค์กรประสบความสำเร็จมาจากการปฏิบัติงานที่มีพลังมีชีวิตชีวา ตั้งใจ ขยันขันแข็ง เต็มไปด้วยความกระตือรือร้น แต่ในความเป็นจริง ทุกองค์กรยังมีสมาชิกบางส่วนที่ปฏิบัติงานอย่างไม่ตั้งใจ สร้างผลงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพหรือต่ำกว่ามาตรฐานการทำงาน องค์กรที่จะประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องมีผลมาจากความสุขของคนภายในองค์กร ซึ่งเป็นปัจจัยแรก ที่องค์กรควรต้องคำนึงถึง เพราะฉะนั้น Happy workplace จึงเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้การบริหารงานราบรื่น เมื่อคนในองค์กรมีความสุข สนุกกับสิ่งที่ตัวเองทำ เกิดความภูมิใจ และเห็นคุณค่าของงาน องค์กรนั้นก็จะเป็นองค์กรแห่งความสุขในที่สุด

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

องค์กรประกอบด้วยสมาชิกหลายๆ คนมารวมกันจึงเรียกว่าเป็นองค์กร ปัจจัยที่ขับเคลื่อนองค์กรก็คือสมาชิกในองค์กรนั่นเอง ดังนั้น หากสมาชิกในองค์กรมีคุณภาพจะส่งผลให้องค์กรประสบความสำเร็จไปด้วย หัวใจหลักของการพัฒนาองค์กรจึงเป็นการพัฒนาสมาชิกขององค์กร (หรือบุคลากร) องค์กรประกอบสำคัญของการพัฒนาสมาชิกองค์กรก็คือการสร้างให้องค์กรมีความสุข หากองค์กรมีความสุขก็จะกลายเป็นพลังขับเคลื่อนองค์กรไปได้ การสร้างองค์กรแห่งความสุขจึงเป็นการสร้างฐานของบุคลากรให้มีประสิทธิภาพไปด้วย ดังนั้น แต่ละองค์กรควรฝึกอบรมหรือมีการทบทวนตนเองเพื่อให้สมาชิกทุกคนเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรอย่างมีความสุข

### 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการเขียนบทความทางวิชาการครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษารูปแบบการสร้างองค์กรแห่งความสุขเชิงพุทธ โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นธรรมนุญในการพัฒนาองค์กรและการกำหนดคุณสมบัติหรือตัวบ่งชี้แห่งความสุขให้ชัดเจน

## บรรณานุกรม

- กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). **ทิศทางเป้าหมายและยุทธศาสตร์ระยะ 10 ปี พ.ศ. 2555 - 2564**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส).
- พยอม วงศ์สารศรี. (2541). **การบริหารทรัพยากรมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). **คู่มือชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย. \_\_\_\_\_ (2559). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2547). **ธรรมนุญชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2547). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาอุตัมมิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี). (2553). **ความทุกข์มาโปรด ความสุขโพรยปราย**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ปราณ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). **ความสุขสามระดับ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทย์ วิศทเวทย์. (2535). **ปรัชญาทั่วไป : มนุษย์ โลกและความหมายของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2545). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: อักษรวิพัฒน์.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2552). **คู่มือมาสร้างองค์กรแห่งความสุข  
กันเถอะ**. กรุงเทพมหานคร: แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สำนักงานกองทุน  
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

สุจิตรา ร่มรื่น. (2532). **ปรัชญาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: สหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์.

Diener, E. (1984). "Subjective well-being". **Psychological Bulletin**. 95: 542 - 575.

Martin, S. (2000). "Positive psychology: An introduction". **Amer Psychol**. 55: 5-14.

Morris, C. G. and Maisto. (2001). **Understanding Psychology**. 5<sup>th</sup> ed. New Jersey:  
Prentice Hall Inc.