

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้มีความสุข ด้วยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ในยุค COVID/NEW NORMAL AND POST COVID/NEXT NORMAL
CHANGING YOUR LIFESTYLE HABITS TO BE HAPPY WITH THE SUFFICIENCY
ECONOMY PHILOSOPHY IN THE ERA OF COVID/NEW NORMAL AND POST
COVID/NEXT NORMAL

ณัฐพงษ์ จตุรชาติสุคนธ์¹, นันทวัน วงศ์ขจรกิตติ², สมภพ จูโลห์³,
ชาตรี จันทรเจริญฤทธิ์⁴, ณัฐฐ์ บุญยวิชญ์กานนท์⁵
Nuttapong Jaturachadsukol¹, Nantawan Wongkachonkitt², Somphop Julo³,
Chatree Chanchaenrtt⁴, Nat Boonyavichkanont⁵
ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2566

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้มีความสุข
ด้วยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในยุค COVID/NEW Normal and Post COVID/Next Normal
ผลการศึกษา พบว่าแนวทางการดำรงอยู่และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้มีความสุข
ด้วยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชน การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขนั้นมีความหมายต่างกันไป
ตามแต่ละบุคคล แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อมีความสุขนั้น สามารถทำได้โดยการ
ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นหลักการที่มุ่งสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนในระดับชุมชน

¹, ² อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาการพัฒนสังคม คณะวิทยาลัยวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย

Department of Social Faculty of Buddhapanyasri Dvaravati Sangha College Mahachulalongkomrajavidyalaya
University

³, ⁴, ⁵ นักศึกษาปริญญาเอก คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์

PhD. student Program in Business Administration, Southeast Asia University

Corresponding author; Email: Nuttapongjaturachadsukol@gmail.com

(Received: 19 July 2023; Revised: 1 September 2023; Accepted: 6 June 2024)

เมื่อโลกเผชิญกับการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 มากขึ้น เราได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการใช้ชีวิต หลายคนมีการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น การทำงานที่บ้าน เรียนออนไลน์ การใช้แอปพลิเคชันเพื่อช่วยในการที่จะหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น และการดูแลสุขภาพอย่างเข้มข้นมากขึ้น ควรจะต้องมีความเข้าใจและรับรู้ถึงข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นในการปรับเปลี่ยนนี้ และสามารถเรียนรู้และปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ใหม่ๆ

คำสำคัญ: 1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม, 2. การใช้ชีวิตให้มีความสุข, 3. หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ABSTRACT

This article aims to study how to change living habits to be happy. With the philosophy of sufficiency economy in the era of COVID/NEW Normal and Post COVID/Next Normal, the results of the study found that the guidelines for living and changing behavior to live happily. with the sufficiency economy philosophy of the community Living a happy life has different meanings for different people. But changing your lifestyle habits to make you happy is this can be done by using the Sufficiency Economy Philosophy. Which is a principle aimed at sustainable development at the community level as the world faces the COVID-19 outbreak, we are seeing changes in lifestyles. Many people are adapting to new situations such as working from home, studying online, and using apps to help them avoid contact with others. And more intensive health care there should be an understanding and awareness of the pitfalls that may occur in making this adjustment. And can learn and improve oneself to suit new situations

Keywords: 1. Changing behavior, 2. Living a happy life, 3. Sufficiency economy philosophy

บทนำ

ในสถานการณ์ปัจจุบัน ข่าวและสถานการณ์เกี่ยวกับการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือโรค “โควิด-19” ซึ่งพบผู้ติดเชื้อกลุ่มแรกๆ ในเมืองอู่ฮั่นประเทศจีน (สำนักข่าวซินหัว, ออนไลน์) สำหรับการเตรียมความพร้อมกับการรับมือในหลายๆ ประเทศ ต่างก็ถอดบทเรียนจากประเทศจีน คือ การพูดคุยกับสาธารณชน การชะลอการแพร่กระจายของโรค และการเตรียมความ

พร้อมด้านสาธารณสุขให้สอดคล้องกับความต้องการที่เพิ่มขึ้น (กรมควบคุมโรค, ออนไลน์) สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทยแล้ว ในขณะนี้รัฐบาลไทยได้ออกมาตรการต่างๆ ในการพยายามควบคุมโรคลดผลกระทบทางสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และเพิ่มความมั่นคงของประเทศด้วยการเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบ เช่น ชดเชยเยียวยาการขาดงานให้กับผู้ป่วยและผู้ที่ถูกแยกกัก, เยียวยาภาคเอกชนที่ได้รับผลกระทบและแรงงานที่ถูกเลิกจ้าง เป็นต้น รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ (ประชากรศิริราช, ออนไลน์) อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสมดำเนินชีวิตด้วยความอดทนความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี จากสถานการณ์ดังกล่าวบทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้มีความสุข ด้วยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในยุค COVID/NEW Normal and Post COVID/Next Normal เพื่อใช้เป็นหลักในการดำรงชีวิตให้ปลอดภัยและมีความสุข รวมทั้งแนวทางการปรับตัวให้อยู่รอดภายใต้สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

เนื้อเรื่อง

หลักเศรษฐกิจพอเพียง คืออะไร

เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง เศรษฐกิจที่สามารถพึ่งพาตัวเองได้ให้มีความพอเพียงกับตัวเองอยู่ได้โดยไม่ต้องเดือดร้อนโดยต้องสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อนคือตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ไม่ไขว่หวังแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญยกเศรษฐกิจให้รวดเร็วแต่เพียงอย่างเดียว เพราะผู้ที่มีอาชีพและฐานะเพียงพอที่จะพึ่งตนเองย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับต่อไปนี้ ยึดเส้นทางสายกลางในการดำรงชีวิตให้สามารถพึ่งตนเองได้โดยใช้หลักการพึ่งตนเอง 5 ประการ คือ (กาญจนา บุญภักดี, 2563)

1. ด้านจิตใจ ทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเองมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดีสร้างสรรค์ให้ตนเองและชาติมีจิตใจเอื้ออาทรประนีประนอมซื่อสัตย์สุจริต เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง
2. ด้านสังคม ในแต่ละชุมชนต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เชื่อมโยงกันมีความสัมพันธ์ด้วยการสร้างเป็นเครือข่าย เพื่อให้เกิดชุมชนที่เข้มแข็ง
3. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ควรใช้และจัดการอย่างฉลาดพร้อมทั้งการเพิ่มมูลค่า โดยให้ยึดหลักการของความยั่งยืนและเกิดประโยชน์สูงสุด

4. ด้านเทคโนโลยีจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เทคโนโลยีที่นำเข้ามาใหม่มีทั้งดีและร้าย จึงต้องแยกแยะบนพื้นฐานของภูมิปัญญาชาวบ้านให้เกิดเป็นทุนทางวัฒนธรรมเลือกใช้เฉพาะที่สอดคล้องกับความต้องการของสภาพแวดล้อม ภูมิประเทศสังคมไทยด้วยการสร้างมูลค่าผลิตผลจากเทคโนโลยี

5. ด้านเศรษฐกิจ แต่เดิมนักพัฒนามักมุ่งที่การเพิ่มรายได้และไม่มีการมุ่งที่การลดรายจ่ายในเวลาเช่นนี้จะต้องปรับทิศทางใหม่คือจะต้องมุ่งลดรายจ่ายก่อนเป็นสำคัญและยึดหลักพออยู่พอกินพอใช้และสามารถอยู่ได้ด้วยตนเองในระดับเบื้องต้น 3 ห่วง คือ ทางสายกลาง ประกอบไปด้วย ดังนี้

ห่วงที่ 1 คือ ความพอประมาณในงานอาชีพ ทางสายกลางของความพอประมาณในการทำงาน หมายถึง การทำงานพอประมาณตามหน้าที่ตามเวลางาน หรือตามเงินเดือนที่ได้รับ รวมทั้งการคิดและทำงานเต็มความสามารถที่มี ไม่น้อยเกินไปและไม่ทำงานเกินตัว ตัวอย่างของการทำงานน้อยเกินไป คือ การไม่พัฒนาหยุดนิ่งอยู่กับที่ ไม่กล้าตัดสินใจ หรือปรับเปลี่ยนใดๆ ซึ่งต่อไปจะไม่สามารถยืนหยัดอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนการทำงานเกินตัว เช่น ผู้ที่ทำงานเกินจนเสียความสมดุลในด้านอื่นๆ ของชีวิตผู้ที่ลงทุนเกินตัว ขอบเสียอย่างไม่มีเหตุผล ทำให้พบปัญหาและความล้มเหลวอย่างรวดเร็ว ผู้ที่มองไปข้างหน้าและคิดว่าตนเองมีทรัพย์สิน และทรัพย์สินที่สามารถแสวงหาเพิ่มได้ อาจใช้ความพยายามมากขึ้นหรืออดทนทำงานที่ยากลำบาก จึงจะเป็นผู้ที่เดินทางสายกลางของความพอประมาณวนความพอประมาณในองค์กรนั้น ต้องทราบระดับความสามารถของพนักงาน และเข้าใจถึงทักษะหรือความถนัดของพนักงาน เชื่อว่าพนักงานขององค์กรยังไม่ได้ทำงานเต็มความสามารถของตนเอง ซึ่งการทำงาน ไม่เต็มความสามารถ ไม่ใช่เพราะพนักงานไม่เต็มใจแต่เป็นเพราะองค์กรหรือหัวหน้างานยังไม่ได้ให้โอกาส ที่ทำให้พนักงานได้แสดงความสามารถของตนเองออกมาอย่างเต็มที่ เมื่อพนักงานมีโอกาสได้แสดงผลงานออกมาแล้วพนักงานก็จะพบว่าตนเองมีดีกว่าที่คิด

ห่วงที่ 2 คือ ความมีเหตุผล หมายถึง การที่การทำงานตลอดจนการดำเนินชีวิตด้วยความมีเหตุผล มีตรรกะ สามารถเข้าใจและอธิบายเรื่องราว หรือปัญหาต่างๆ อย่างเป็นระบบเป็นวิทยาศาสตร์ รู้จักใช้ดุลพินิจในการพิจารณาไตร่ตรอง และสามารถตัดสินใจได้ดีจากข้อมูลที่สนับสนุนให้เห็นว่าข้อมูลไม่เพียงพอที่ต้องรู้จักแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม

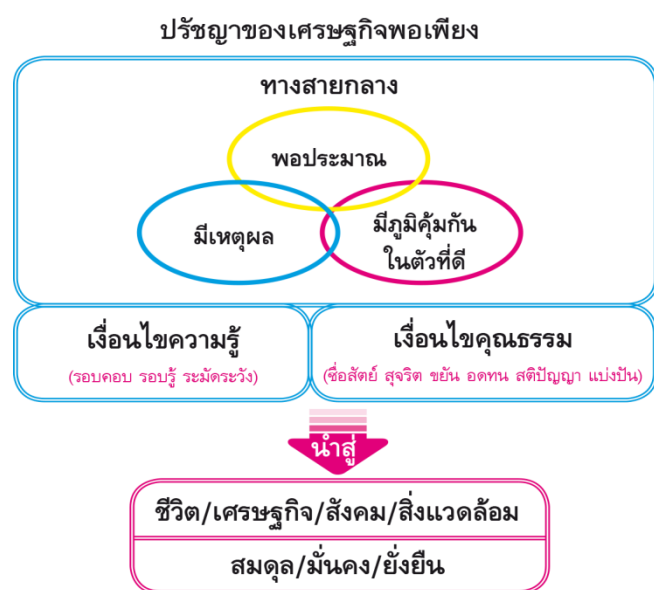
ห่วงที่ 3 คือ การมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวดี คือ การสามารถครองตนอยู่ได้ท่ามกลางปัจจัยต่างๆ ที่มากระทบทั้งจากภายในและภายนอก หากมองในแง่ของงานหรือธุรกิจก็คือ การรู้จักวิเคราะห์และบริหารความเสี่ยง ส่วนในด้านของคนทำงานก็ต้องกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลาเพื่อเตรียมความพร้อมรับกับความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในปัจจุบันหรือนาคาระบบภูมิคุ้มกัน คือ การสามารถครองตนให้อยู่ในความซื่อสัตย์สุจริต สามารถยืนหยัดอยู่ในศีลธรรม แม้จะถูกยั่วด้วยผลประโยชน์ และเมื่อพบกับความไม่ชอบธรรมต่างๆ ก็สามารถใช้สติและปัญญาในการแก้ไขปัญหาการมีระบบภูมิคุ้มกัน จะเกิดขึ้นได้ต้องมาจากตัวบุคคลและระบบงานขององค์กร กระบวนการ

การทำงานขององค์กรต้องมีความรัดกุม มีระบบการตรวจสอบ และเปิดรับสัญญาณเตือนภัยต่างๆ ได้ดี ในขณะเดียวกัน องค์กรต้องส่งเสริมให้บุคลากรรู้จักการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์การทำงาน ไม่หวงความรู้เก็บไว้คนเดียว โดยการทำงานของบุคคลต้องเปิดกว้างรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการทำงานเป็นการช่วยตรวจสอบซึ่งกันและกัน

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2 เงื่อนไข ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่

เงื่อนไขที่ 1 เงื่อนไขความรู้ คือ มีความรอบรู้เกี่ยวกับ วิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นตอนปฏิบัติ คุณธรรมประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

เงื่อนไขที่ 2 เงื่อนไขคุณธรรม คือ มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต



แหล่งที่มา : แผนภูมิหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. (2563: ออนไลน์).

แนวความคิดหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ แนวทางเพื่อการดำรงอยู่และปฏิบัติตนหรือการขับเคลื่อนการพัฒนาให้ประเทศเจริญอย่างมั่นคงและยั่งยืนในมิติต่างๆ เป็นการดำเนินตามทางสายกลางก้าวทันต่อโลก มีการเปลี่ยนแปลง มีความไม่แน่นอน ความพอเพียงเป็นทั้งผลและวิธีการจากการกระทำโดยผล คือ การพัฒนาที่สมดุลในทุกด้าน และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมในขณะเดียวกัน วิธีการนำความรู้ไปใช้ต้องมองทั้งในด้านเหตุและผลควบคู่กันไป ซึ่งเป็นเงื่อนไขพื้นฐานที่ทำให้คนไทยสามารถพึ่งตนเอง และดำเนินชีวิต

ไปได้อย่างมีศักดิ์ศรีภายใต้อำนาจและความมีอิสระในการกำหนดชะตาชีวิตของตนเองรวมทั้งความสามารถในการจัดการปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

ปัจจัยในการทำงานให้เหมาะสมกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง

การสร้างคนทุกคนให้ขับเคลื่อนองค์การไปสู่ความสำเร็จได้ภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ต้องสร้างแรงกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา อย่างค่อยเป็นค่อยไป จากสถานการณ์เหล่านี้ทำให้หลักเศรษฐกิจพอเพียง ถูกนำมาปรับใช้กับการบริหารทรัพยากรบุคคล แต่ในความเป็นจริงหลักการทำงานตามแนวทาง 2 ห่วง ประกอบด้วยประมาณตน มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และ 2 เงื่อนไข คือ ความรู้ คุณธรรม ซึ่งเป็นกรอบการทำงานที่ต้องทำความเข้าใจเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมคนทำงาน ซึ่งมีปัจจัยสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมและทำงานมี 5 ประการได้แก่ (ศิรินนท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2555)

1. บุคลิกภาพ ที่ต้องรู้จักวางตน แสดงออกอย่างเหมาะสม มีความเกรงใจ ไม่เบียดเบียนคนอื่น หรือผู้อื่นและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ส่วนรวม ซึ่งต้องอยู่บนพื้นฐานการเข้าใจความแตกต่างของโลก ในความคิดที่หลากหลายตลอดจน คิดทบทวนอย่างถี่ถ้วนก่อนแสดงออกทางกายหรือวาจา

2. การสื่อสารการสื่อสาร ต้องเป็นไปอย่างพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป และให้ความสำคัญ กับการสื่อสารโดยการพูดและการแสดงท่าทางอย่างเหมาะสมพร้อมกับวิเคราะห์ก่อนจะสื่อสารใดๆออกไปขณะเดียวกันในบางสถานการณ์เครื่องเครียจะต้องหลีกเลี่ยงการสื่อสารโดยใช้อารมณ์

3. การตัดสินใจ ต้องใช้หลักประสานความร่วมมือ ถนอมน้ำใจ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนรวม ขณะเดียวกันควรวางแผนเรื่องในอนาคต เพื่อให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง

4. การทำงานเป็นทีม ควรเริ่มต้นทำความเข้าใจเป้าหมายของทีม แสดงบทบาทของตนอย่างเหมาะสมพร้อมช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มความสามารถ และประเมินความสามารถเพื่อใช้ประโยชน์จากจุดแข็งของแต่ละคนวางแผนจัดสรร ติดตาม อำนวยการ แลกเปลี่ยนข้อมูล เรียนรู้ร่วมกัน ให้เกิดความไว้วางใจ

5. ภาวะผู้นำ ต้องมีความยุติธรรมในการดูแลลูกน้อง ปฏิบัติด้วยความเมตตา ประสานความแตกต่าง เพื่อให้ส่วนรวมพัฒนาตนเองสม่ำเสมอ ให้เป็นต้นแบบในการจัดความรู้อย่างมีระบบในองค์กร

ทำงานอย่างมีความสุขตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างไร

เมื่อคนต้องทำงาน จึงควรมีสภาวะที่เหมาะสม ทำให้เกิดความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้สึกมั่นคง คุณภาพชีวิตการทำงานทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี

ต้องงานและทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อองค์กร นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมในเรื่องสุขภาพจิต ช่วยให้เจริญก้าวหน้า มีการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพขององค์กร และยังช่วยลดปัญหาการขาดงานการลาออก ลดอุบัติเหตุส่งเสริมให้ได้ผลผลิตและการบริการที่ดีทั้งคุณภาพและปริมาณ ซึ่งคุณภาพชีวิตการทำงานส่งผลต่อองค์กร 3 ประการ (กรมสุขภาพจิต.2563). คือ

ประการแรก ช่วยเพิ่มผลผลิตขององค์กร ประการที่สอง ช่วยเพิ่มขวัญและกำลังใจของผู้ปฏิบัติงาน ตลอดจนเป็นแรงจูงใจให้แก่พวกเขาในการทำงาน และประการสุดท้ายคุณภาพชีวิตการทำงานจะช่วยปรับปรุงศักยภาพของผู้ปฏิบัติงานด้วย ปัจจุบันองค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชนต่างตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเชื่อว่าคุณภาพของผลผลิตหรือบริการขึ้นอยู่กับคุณภาพของบุคลากร และการที่บุคลากรในองค์กรจะมีความพร้อมที่จะดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจซึ่งจะส่งผลให้มีการปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ ดังนั้นคุณภาพชีวิตในการทำงานจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กรให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (บุญโชติ เกตุแก้ว, 2556) การพัฒนางานในองค์กรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐบาล รัฐวิสาหกิจ หรือภาคเอกชน เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนา คือการที่ทำให้คนในสังคมมีชีวิตที่ดี มีความเป็นอยู่ที่ดีนั่นคือคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง ดังนั้นองค์กรจะบรรลุเป้าหมายหรือไม่ขึ้นอยู่กับบุคลากรในองค์กรหรือหน่วยงานนั้น การที่บุคลากรมีคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดี ย่อมเป็นการสร้างบรรยากาศที่จะทำให้บุคลากรเกิดความพึงพอใจในการทำงานสูงขึ้น อันเป็นการขจัดปัญหาต่างๆ ที่จะตามมา และยังเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานอีกด้วย ในการทำงานจะพบปัญหาต่างๆ เป็นต้นว่า ขาดความก้าวหน้าในหน้าที่การงานขาดความมั่นคงในหน้าที่การงานขาดเวลาส่วนตัว ไม่ได้รับความยุติธรรม ไม่ได้รับการพัฒนาและเรียนรู้ งานหนักเกินไป และขาดความเชื่อมั่นในตัวผู้บังคับบัญชา ปัญหาเหล่านี้ถ้าไม่ได้รับการพิจารณาแก้ไขจะบั่นทอนสภาพจิตใจและมีผลกระทบถึงระบบการทำงาน เนื่องจากปัญหาดังกล่าวจะทำให้คุณภาพในการปฏิบัติงานลดลง ดังนั้นการจะสร้างคุณภาพชีวิตการทำงานให้ดีขึ้นจะต้องสร้างความพึงพอใจในการทำงานของตนเองก่อนแล้วจึงสามารถสร้างคุณค่าในชีวิตให้กับคนอื่นหรือสังคมต่อไปเมื่องานในหน้าที่ดำเนินไปอย่างมีคุณค่าโดยผู้ปฏิบัติพอใจที่จะปฏิบัติงานให้ได้ผลดี คุณภาพก็ย่อมเกิดขึ้นและเมื่อชีวิต การทำงานมีคุณค่าชีวิตส่วนตัวหรือครอบครัวย่อมมีคุณค่าด้วย

การจัดการคุณภาพชีวิตกับการเดินทางสายกลางเป็นอย่างไร

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2544) ได้กล่าวถึง ทางสายกลางไว้ว่า ทางสายกลาง คือ ทางชีวิตของมนุษย์และสังคมที่ถูกต้องเหมาะสมสอดคล้องกับความเป็นจริง ตามกฎธรรมชาติที่มีอยู่ เป็นอยู่ทั้งที่ตัวมนุษย์ และรอบๆ ตัวมนุษย์กฎธรรมชาติ คือ กฎแห่งความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอนทนอยู่

นานตลอดไปตามความต้องการของมนุษย์ไม่ได้ และหาตัวตนที่แน่นอนไม่ได้ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามปัจจัยที่มีอยู่มนุษย์ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และต้องอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ จะต้องปฏิบัติอย่างไร จึงจะถูกต้อง พอดี มีความสุขได้จะต้องปฏิบัติตนดำรงตนตามกฎธรรมชาติไม่ฝืนกฎ ไม่ฉีกกฎธรรมชาติ ซึ่งไม่เข้าใครออกใครแต่เป็นกลางเสมอกฎธรรมชาติที่ไม่เข้าใครออกใครนี้ ภาษาธรรม ท่านเรียกว่า มัชฌิมนิคม แปลว่า ธรรมที่เป็นกลางหรือ หลักความจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ

มนุษย์/สังคมนมนุษย์จะเดิน/ปฏิบัติตามทางสายกลาง หรือ หลักความจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้อย่างไร จะปฏิบัติได้ก็ต่อเมื่อได้เรียนรู้ได้เข้าใจ ได้เข้าถึงธรรม คือ ความจริงนั้น จึงจะปฏิบัติให้สอดคล้องถูกต้องได้ที่ว่าได้เรียนรู้ได้เข้าใจ ได้เข้าถึง และได้ปฏิบัติตามนั้นอย่างไร คือ ได้ฝึกจิต ฝึกความคิด ความเห็นของตนให้คิดถูกเห็นถูกตามความเป็นจริง หรือตามกฎธรรมชาติที่ว่ามัน เรียกว่า ภาษาธรรมว่า ปัญญาสิกขา คือ การฝึกอบรมจิตจนเกิดปัญญาแสงสว่างคือ ได้ฝึกจิตให้เกิดความเพียรพยายาม ให้แน่วแน่นมั่นคง ไม่วอกแวกโลเลมึนงงสับสนกับ เพื่อให้เป็นปัจจัยเกิดปัญญา หรือ แสงสว่างขึ้นในจิต ภาษาธรรมเรียกว่า จิตสิกขา คือ การฝึกฝนจิตให้เกิดความสงบแน่วแน่นมั่นคงคือ ได้ฝึกกาย ฝึกวาจา ให้ทำให้พูด ในสิ่งที่มีสาระเป็นจริง ไม่เป็นพิษภัยกับตนเองและผู้อื่น ไม่สร้างไม่เสพสิ่งที่ก่อปัญหาแก่กายใจตนเอง และผู้อื่นและสิ่งอื่น มุ่งพากายใจเข้าสู่ความสงบเย็นเพื่อเกิดแสงสว่าง คือ ปัญญาต่อไป ภาษาธรรมท่านเรียกว่า ศีลสิกขา คือ การฝึกกายวาจาให้สะอาดหมดจดในทางปฏิบัติจะต้องทำให้ครบวงจร และขับเคลื่อนหรือพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนเกิดความก้าวหน้า และเข้าถึงความจริงได้ตามลำดับ และตามศักยภาพของผู้ฝึก ผู้ศึกษาผู้นี้คือ คำอธิบายเรื่องทางสายกลาง พอสังเขปที่ปราชญ์ทั้งหลายเขาอธิบายไว้คนใด ครอบครัวใด ชุมชนใด รัฐใด เดินตามทางสายกลางที่ว่าเป็นผู้ปฏิบัติตนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การนำทางสายกลางมาใช้ในการทำงานร่วมกับคนหลายๆ คนบางครั้งก็อาจจะเกิดปัญหาได้ เพราะแต่ละคนมีความคิด มีการกระทำ มีคำพูดที่แตกต่างกันออกไปเราจึงต้องใช้หลักในการพิจารณา โดยเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือ มีหลักพรหมวิหารธรรมเสริมเข้าไปด้วยพรหมวิหารธรรม ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2535)

เมตตา หมายถึง เราต้องนึกถึงตัวเราเองก่อนว่า เราต้องการอะไร เราต้องการความสุข ต้องการพ้นทุกข์ซึ่งความสุขนั้นคือเมตตา ประารถนาให้ตัวเองและผู้อื่นมีความสุข คือ ต้องการให้ตัวเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ ตัวเราเองต้องการความสุข ต้องการพ้นทุกข์ไหม คนอื่นเขาก็ต้องการเหมือนกับเรา ดังนั้นการพูดเริ่มตั้งแต่ความคิดก่อน ความคิดและการพูด การทำเราต้องมีเมตตา

กรุณา หมายถึง การพูดเริ่มตั้งแต่ความคิดก่อน ความคิดและการพูด การกระทำเราต้องมีเมตตากรุณาต่อคนอื่น เพราะคนอื่นเขาก็ต้องการความสุข ความพ้นทุกข์เหมือนกัน

มุทิตา หมายถึง พลอยยินดีต่อกัน ทุกคนมีความยินดีต่อกัน มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ โอบอ้อมอารีต่อกัน ไม่อิจฉาริษยาเมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่าเรา

อุเบกขา หมายถึง การวางเฉยเมื่อเรามีเมตตา กรุณา มุทิตาต่อคนอื่นแล้วบางคนนั้นคือเขาไม่เอาอะไรทั้งนั้นเลย จะไปตามแนวทางของเขาไปในทางเสีย เราก็ต้องอุเบกขาวางเฉยเพราะเมื่อเรา

ช่วยเขาเต็มที่แล้ว เขายังไม่ยอมรับความปรารถนาดีจากเรา เขายังไม่ปรารถนาความสุขความเจริญแก่ตัวเขาเองเราก็ต้องอุเบกขา

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะทำให้การทำงานในองค์กรดี และจะช่วยลดทอนปัญหาความกระทบกระทั่งกันไปได้ และถ้าเรานำทางสายกลางมาปฏิบัติกับชีวิตประจำวัน จะทำให้เราประสบความสำเร็จได้

กล่าวโดยสรุป คนเราทุกคนล้วนแต่ต้องการความสุข ความเจริญ และความสันติสุข ความสำเร็จในชีวิตเราจึงต้องทำกาย วาจา ใจ ของเราให้บริสุทธิ์เราก็จะดำเนินชีวิตไปสู่ครรลองที่ถูกต้องแต่ถ้ากาย วาจา ใจของเราไม่บริสุทธิ์ เช่น ใจเราเสียด้วยอำนาจของกิเลส มีความโลภจัดโกรธจัดหลงจัด ทำให้ใจเราขุ่น พอใจเราขุ่นก็ทำให้เกิดคิดเห็นผิด พุตผิด ทำผิดการดำเนินชีวิตของเราที่ไม่ดี แต่ถ้าเราเอาหลักทางสายกลางมาใช้ตั้งแต่สัมมาทิฐิจนถึงสัมมาสมาธิ จะทำให้เรามีความคิดเห็นถูกต้องเรียกว่าคิดถูกเห็นถูกรู้ถูกเมื่อคิดถูกเห็นถูกรู้ถูก ก็ทำให้พูดถูกทำถูกชีวิตก็จะเจริญเพราะทางสายกลางช่วยให้เราดำเนินชีวิตเจริญรุ่งเรือง สันติสุข ประสบความสำเร็จอย่างมั่นคง

New Normal ชีวิตวิถีใหม่ และการปรับตัวในภาวะ COVID-19

ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) เป็นแนวทางที่หลาย ๆ คนจะต้องปรับเปลี่ยนชุดพฤติกรรมในช่วงไวรัสตัวนี้ออกมาระบาดแล้วเปลี่ยนชีวิตเราไปอีกนาน ทำให้เราต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตไปพร้อมกันทั่วโลก จากที่เราเคยออกจากบ้าน เพื่อไปทำงาน ไปโรงเรียน เราต้องหันมาทำทุกอย่างที่บ้าน หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้านไปซื้อของ หรือแม้กระทั่งไปพบแพทย์ เราต้องใส่หน้ากากเพื่อป้องกันโรค ต้องเว้นระยะห่างสำหรับบุคคล ล้างมือบ่อยๆ นาน 20 วินาที เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ รวมถึงการปรับเปลี่ยนทางด้านธุรกิจและบริการต่าง ๆ ให้ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน จึงต้องปรับเปลี่ยนไปสู่การเปิดระบบลงทะเบียนออนไลน์ การใช้ระบบซื้อขายและบริการทางออนไลน์ สิ่งนี้เกิดเป็นวิถีใหม่ในการดำรงชีวิต ซึ่งเมื่อเราจำต้องปฏิบัติกันเป็นปกติต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่งจนเกิดเป็นความพอใจ ในที่สุดทั้งหมดนี้ก็ได้กลายเป็น New Normal ในสังคมของเราท่านไปนั่นเองแต่หากมาพิจารณาถึง New Normal ที่เกิดขึ้นในสังคมในช่วงนี้ คงจะหนีไม่พ้นประเด็นดังนี้ (สุภาภรณ์ พรหมบุตร, 2563)

การ Work From Home การอยู่บ้านพร้อมทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ ภายในที่อยู่อาศัยของตนเอง ส่งผลต่อความต้องการที่พักอาศัยที่เปลี่ยนไปจากเดิม ที่อาศัยในพื้นที่ที่มีขนาดเล็กอาจจะไม่เพียงพอ จำเป็นต้องการมีพื้นที่ที่สามารถทำอะไรได้หลายหลากมากยิ่งขึ้น

การดำเนินการทางธุรกรรมอิเล็กทรอนิกส์ Online Business ด้วยพฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลง จนส่งผลทำให้ระบบการสั่งซื้อสินค้าและบริการ ระบบการขนส่งระยะสั้นและการจัดส่งแบบรวดเร็ว จะเป็นที่ต้องการ และความสำคัญมากยิ่งขึ้น ซึ่งหลังจากนี้ การขอรับบริการจากผู้บริโภคจะเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับสุขภาพมากยิ่งขึ้น ระบบบริการต้องสร้างความมั่นใจมากขึ้นว่าสินค้าหรือบริการจะต้องมีมาตรฐาน ปลอดภัย และมีความสะอาด คาดว่า เราน่าจะเห็นการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการลงทุนของภาคเอกชน ห้างร้านต่างๆ หันมาจริงจังกับการทำธุรกิจ online กันมากขึ้น

การเรียนรู้ Online Learning/Entertainment การอยู่ในบ้าน สิ่งสำคัญในการพัฒนา และการค้นหาตัวตน สิ่งหนึ่งก็คือ การหาความรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเอง ด้วยการ เรียนรู้ ซึ่งสามารถเลือกเรียนในช่วงเวลาที่สะดวกได้ตามต้องการ สามารถย้อนกลับ เพื่อทบทวน เนื้อหาและทำความเข้าใจใหม่ได้ และประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง การท่องเที่ยวใหม่ รูปแบบออนไลน์ เช่น การชมพิพิธภัณฑ์เสมือน (Virtual Museum) การเที่ยวพิพิธภัณฑ์ออนไลน์ (Virtual Exhibitor) และการเข้าชมแกลอรีชื่อดังต่างๆ (Virtual Gallery) เป็นต้น

การแพทย์และสาธารณสุข(ที่ปรึกษา) Online Medical Consulting ให้ความสำคัญกับการลงทุนทางด้านสาธารณสุขของประเทศมากกว่าเดิม ระบบสาธารณสุขจะมีแพลตฟอร์มด้าน สุขภาพเป็นบริการพื้นฐาน และการป้องกันความเจ็บป่วยจะมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น โครงสร้าง พื้นฐานของเมือง อาคาร บ้านจะต้องมีบริการสุขภาพและสุขภาพจิตรองรับด้วยการให้คำปรึกษา

การ Deglobalization เพื่อพึ่งพาการผลิตในประเทศมากขึ้น เนื่องจาก อุตสาหกรรมฐาน การผลิตต่างๆ ของประเทศต้องหยุดชะงักรวมถึงการขนส่งต่างๆด้วยอีกทั้งการนำเข้าจาก อุตสาหกรรมหลายแห่งในต่างประเทศที่เป็นฐานการผลิต จึงหยุดชะงักตามไปด้วยเช่นกัน

สรุป

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง และวิธีการจัดการคุณภาพชีวิตด้วย ตนเองให้มีความสุข ผู้เขียนได้ทำการวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรค ทำอย่างไรให้อยู่รอดภายใต้ สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) พบว่า ปัญหาและอุปสรรคในการสร้าง คุณภาพชีวิตที่ดีนั้น เกิดจากภาวะเศรษฐกิจและการว่างงานอาจทำให้สมาชิกภายในครอบครัวเกิด ความเครียด วิตกกังวล และอาจเผชิญภาวะซึมเศร้าได้ ปัญหาทางการเงินอาจเป็นสาเหตุทำให้พ่อหรือ แม่ต้องออกไปหางานทำจนส่งผลให้เด็กต้องอยู่กันตามลำพังและขาดการดูแลหรืออบรมสั่งสอนอย่าง ที่ควรจะได้รับขาดหลักการแนวคิดที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ประชาชนส่วนใหญ่หวังพึ่งพา จากทางภาครัฐในการช่วยเหลือเยียวยา ไม่คิดที่จะช่วยเหลือตัวเองในเบื้องต้น

ส่วนแนวทางการปรับตัวให้อยู่รอดภายใต้สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) นั้น พบว่า 1. การปรับเปลี่ยนความคิดด้วยการคิดดีคิดบวกเป็นเคล็ดลับการ รักษาสุขภาพที่ดีอย่างหนึ่งมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ระบุว่า การมองโลกในแง่ดีทำให้เราไม่เครียด 2. การสร้างสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง และบริหารอารมณ์ให้มีความสุขสนุกสนานร่าเริง เมื่อมีความเครียด ทางจิตใจหรือมีปัญหา ควรหาโอกาสผ่อนคลายด้วยการทำงานอดิเรก ออกกำลังกายจะทำให้มีจิตใจที่ สบายขึ้น 3. ฝึกทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ฝึกเป็นคนสุขุมรอบคอบไม่ใจร้อนโกรธง่าย ไม่เอาจริงเอาจัง กับทุกอย่างจนเกินไป ไม่หวั่นไหวง่าย ไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องไร้สาระ 4. ลดละความอยากได้อย่างมี และตั้งตนเองอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง ควรอยากมีอยากได้ในสิ่งที่ตนเองสามารถเอื้อมถึงได้ไม่ ยาก โดยสิ่งนั้นจะต้องมีราคาที่ไม่แพงเกินไป และมั่นใจได้ว่าเมื่อลงทุนซื้อไปแล้วจะไม่ส่งผลกระทบต่อ การเงินและการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน 5. การรู้จักปล่อยวางเรื่องบางเรื่องหากเก็บเอามาคิดหมกมุ่น ตลอดเวลา ก็จะทำให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ 6. รับผิดชอบตัวเองออกจากสถานการณ์ แยกๆ หากกำลังรู้สึกตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์แย่ๆ ควรดึงตัวเองออกมาจากสถานการณ์เหล่านั้น ทันทีเพราะสถานการณ์เหล่านั้นจะทำให้เกิดความทุกข์ไม่สบายใจเศร้าหมอง ซึ่งเมื่อปล่อยไว้นานๆ ก็อาจนำไปสู่ภาวะโรคซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆได้

บรรณานุกรม

- กรมควบคุมโรค. (2563). สถานการณ์ COVID-19 ในประเทศ. สืบค้น 22 มิถุนายน 2566, จาก
:https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/
กรมสุขภาพจิต. (2563). New Normal ชีวิตวิถีใหม่. สืบค้น 5 พฤษภาคม 2566, จาก
http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2288
กาญจนา บุญภักดี. (2563). การจัดการเรียนรู้ยุค New Normal. วารสารครุศาสตร์ อดุสากรรม,
19(2), A1-A6.
ไทยรัฐออนไลน์. (2566). เทคโนโลยี"ไร้สัมผัส" ชีวิตวิถีใหม่...สไตล์ Next Normal. สืบค้น
4 ธันวาคม 2566, จาก https://www.thairath.co.th/lifestyle/tech/2004887
บุญโชติ เกตุแก้ว. (2556). คุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและคุณภาพชีวิตในการ
ทำงานของบุคลากรฝ่ายช่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดเพชรบุรีและจังหวัด
ประจวบคีรีขันธ์. วารสารวิชาการคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏรำปาง.
6(2), 95-105
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2544). การพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2535). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่7).
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2555). คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข. นนทบุรี: อพทฤษฎีเอทนิว.
สำนักข่าวซินหัว. (2563). อัปเดตสถานการณ์ "ไวรัสโควิด-19". สืบค้น 22 มิถุนายน 2566, จาก
:https://www.thebangkokinsight.com/304240/
สุภาภรณ์ พรหมบุตร. (2563). New Normal กับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง. สืบค้น 27 พฤษภาคม 2566,
จาก https://www.dip.go.th > download-file-news