

บันทึกการเล่าเรื่อง



เรื่อง มหาวิทยาลัยแห่งความสุข : RMUTP, A Happy University

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖

ณ หอประชุม D-Hall ศูนย์เทเวศร์

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
<p>นางสาวสุกัญญา ศรีชนะ เจ้าหน้าที่บริหาร งานทั่วไปปฏิบัติการ</p>	<p><b>วัตถุประสงค์การฝึกอบรม</b> เพื่อลดความขัดแย้งภายในมหาวิทยาลัย ราชมณฑลพระนคร ระหว่างอาจารย์ บุคลากรภายในมหาวิทยาลัยรวมถึง นักศึกษา และเพื่อให้ได้รูปแบบที่ดีในการ บริหารจัดการของมหาวิทยาลัยสำหรับ แนวทางในการลดปัญหาหรือลดความ ขัดแย้งภายในมหาวิทยาลัยและใช้ หลักการมีส่วนร่วมตามหลักธรรมาภิบาล</p> <p><b>รายละเอียดเนื้อหา</b> <b>กิจกรรมระยะที่ ๑</b> โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ วันชัย วัฒนศัพท์ ได้บรรยาย เรื่องมหาวิทยาลัยแห่งความสุข : RMUTP, A Happy University ดังนี้ มหาวิทยาลัย เป็นแหล่งเรียนรู้ สร้างเสริม และถ่ายทอด ปัญญา ความสามารถ ที่สำคัญสำหรับ นักศึกษา เปรียบเสมือนการบ่มเพาะ ต้นแบบความสุข ให้แพร่กระจายสร้าง สังคมแห่งความสุขในมหาวิทยาลัย จนกระทั่งเมื่อนักศึกษาสำเร็จการศึกษา ก้าวเข้าสู่ภาคการทำงาน ต้นแบบความสุข เหล่านี้ จะเป็นกำลังสำคัญในการ ขับเคลื่อนองค์กรแห่งความสุข ซึ่งองค์กร แห่งความสุขก็จะร่วมกันขับเคลื่อน เศรษฐกิจของประเทศให้เติบโตยิ่งขึ้นไป</p>	<p>ได้รับความรู้ความเข้าใจ ในสาระสำคัญ และหลักการของการสร้างมหาวิทยาลัย แห่งความสุข : RMUTP, A Happy University ทราบถึงวิธีจัดการความ ขัดแย้งภายในองค์กร และรวมไปถึงวิธี ในการรับมือ เพื่อบริหารจัดการความ เสี่ยงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในทีม นอกจากจะก่อให้เกิดบรรยากาศ การทำงานที่ดีแล้ว ยังช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้ องค์กรมีความก้าวหน้า และส่งผลทำให้ การปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพเพิ่ม มากขึ้น</p>

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
	<p>โดยงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขที่แท้จริงในชีวิตจากมหาวิทยาลัย Harvard ที่ใช้เวลาศึกษากว่า ๗๕ ปี สรุปอย่างชัดเจนว่า ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และได้รับการยอมรับในสังคม ช่วยให้คนมีสุขภาพดีและมีความสุข และช่วยให้เรามีอายุที่ยืนยาวขึ้น โดยมี ๓ เคล็ดลับสร้างฮอร์โมนแห่งความสุข</p> <p>๑. การออกกำลังกาย</p> <p>การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อม ยังสามารถกระตุ้นฮอร์โมนในร่างกายได้หลายชนิด เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- โกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ฮอร์โมนที่สำคัญต่อการซ่อมแซมและเสริมสร้างร่างกาย</li> <li>- เทสโทสเตอโรน (Testosterone) ฮอร์โมนที่ทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า เสริมสร้างกล้ามเนื้อ</li> <li>- อินซูลิน และไทรอยด์ฮอร์โมน (Insulin and Thyroid Hormone) ฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาลและกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย นอกจากนั้นการออกกำลังกาย ยังสามารถกระตุ้นให้สมองหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข เช่น</li> <li>- โดพามีน (Dopamine) ฮอร์โมนทำให้รู้สึกดี หากมีรูปร่างหรือน้ำหนักเป็นไปตามเป้า จะยิ่งทำให้ฮอร์โมนชนิดนี้หลั่งออกมามากขึ้น</li> </ul>	

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
	<p>- เซโรโทนิน (Serotonin) ฮอร์โมนที่ลดอาการซึมเศร้า</p> <p>- เอนดอร์ฟิน (Endorphin) ฮอร์โมนแห่งความสุขที่สามารถลดอาการเจ็บปวดตามกล้ามเนื้อและลดอาการบาดเจ็บได้ เพราะมีโครงสร้างทางเคมีบางส่วนคล้ายมอร์ฟินที่เป็นยาแก้ปวด</p> <p>๒. กิจกรรมพาสูขและรอยยิ้มคลายเศร้า การได้ออกไปเที่ยวตามที่ต่างๆ การนวดผ่อนคลาย หรือหากิจกรรมที่สามารถสร้างเสียงหัวเราะได้ ไม่ว่าจะเป็นกับคนในครอบครัว เพื่อนหรือคนรัก ก็สามารถกระตุ้นให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลายจากงานประจำหรือประเด็นปัญหาที่พบเจอได้นอกจากนั้นการฝึนยิ้มกับตัวเองในยามที่เจอปัญหา จะช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข ที่ชื่อ เซโรโทนินและเอนดอร์ฟิน ออกมาได้เช่นกัน</p> <p>๓. กอดหรือจูบกับคนที่เรารัก การกอดและจูบในมนุษย์ ทางพฤติกรรมสื่อถึงการแสดงออกในเรื่องของความรัก ความเมตตา ความปรองดอง ซึ่งเรามักจะทำกับคนรัก ซึ่งส่งผลให้ร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนออกมาได้หลายชนิด เช่น</p> <p>- ฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน (Endorphin) หรือฮอร์โมนแห่งความสุข</p> <p>- ฮอร์โมน โดพามีน (Dopamine) ซึ่งจะหลั่งออกมาเมื่อเราเจอสิ่งที่เราพอใจ ทำให้เราเกิดความรู้สึก สุข สนุก</p>	

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
	<p>- ฮอร์โมนออกซิโตซิน (Oxytocin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความผูกพัน สร้างความรักเดียวใจเดียว</p> <p><b>กิจกรรมระยะที่ ๒</b> โดยอาจารย์ศุภณัฐ เพิ่มพูนวิวัฒน์ ดร.อำนาจ เอี่ยมสำอางค์ และ ดร.ศุภวดี เนตรโพธิ์แก้ว ได้เสวนาหัวข้อเรื่อง การขัดแย้งภายในเป็นจุดอ่อนของมหาวิทยาลัยไทย จริงหรือไม่ โดยกล่าวถึง ๓ วิธีจัดการความขัดแย้งภายในองค์กร</p> <p>๑. การเจรจาด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญต่อการทำงานเป็นทีม ก่อนการเจรจาควรเริ่มจากการสร้างสภาพแวดล้อมให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด เพื่อให้ได้รับการสื่อสารที่ตรงไปตรงมา โดยเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้แสดงความคิดเห็นในมุมมองของตนเอง เพื่อให้ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับปัญหามากที่สุด และช่วยคลายความอึดอัดใจลงได้ ผู้นำต้องเปิดใจรับฟังโดยไม่มีอคติ อย่าเพิ่งตัดสิน ฟังเพื่อเก็บข้อมูล รับฟังทุกมิติ วิเคราะห์อย่างถี่ถ้วน เพื่อหาแนวทางแก้ไขต่อไป</p> <p>๒. มุ่งไปที่ประเด็น ไม่ใช่ตัวบุคคล เพราะทุกคนมีส่วนสำคัญต่อการทำงานเป็นทีม เพื่อหาทางออกร่วมกันควรยึดเป้าหมายหลักของการทำงานเป็นที่ตั้ง การจัดการความขัดแย้งควรมุ่งไปที่ประเด็น ไม่ใช่ตัวบุคคล ผู้นำควรรู้และเคารพในความแตกต่างระหว่างบุคคลของทุกคนในทีม</p>	

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
	<p>ให้ความสำคัญต่อสมาชิกทุกคนในทีมเท่าๆ กัน มีความยุติธรรมในการตัดสิน ทำให้ทีมงานกลับมาสานสัมพันธ์กัน ทำงานร่วมกันได้อย่างสบายใจอีกครั้ง ตลอดจนแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมถึงประสานความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคนให้อยู่ร่วมกันได้</p> <p>๓. หาข้อตกลงร่วมกันเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำรอยเดิมเมื่อความขัดแย้งจบลง บางครั้งอาจมีปัญหาลึกๆ น้อยๆ ซุกซ่อนอยู่ ปัญหาที่ได้รับการแก้ไขแล้ว ควรตั้งข้อตกลงขึ้นมา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเดิมอีกในอนาคต หรือหากเกิดปัญหาอีกจะต้องทำอย่างไร และนำบทเรียนจากความขัดแย้งมาใช้เป็นโมเดลในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในรูปแบบต่างๆ แต่ก็ต้องยอมรับว่า “ข้อตกลงร่วม” ในขณะนั้นคงไม่ถูกใจใครไปเสียหมด แต่ก็ทำให้ปัญหาต่างๆ คลี่คลายลง และทำให้ทุกอย่างเดินหน้าต่อไปได้</p> <p>นอกจากนี้หัวหน้าทีมควรหมั่นพูดคุยกับสมาชิกในทีมบ่อยๆ เพื่อรับฟังความคิดเห็น ปัญหาต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น และแก้ไขได้ทัน่วงทีก่อนที่ปัญหานั้นจะขยายวงกว้างจนยากต่อการแก้ไข</p>	