

10 เคล็ดลับ การทำงานให้มีความสุข

หน้าที่การงานบ่งบอกคุณภาพชีวิตและฐานะทางสังคมที่ดี จึงทำให้คนส่วนมากจมอยู่กับการใช้ชีวิตในที่ทำงาน และคำกล่าวที่ว่า “ชีวิตคืองานบันดาลสุข ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงาน” แนะนำเคล็ดลับง่ายๆ 10 วิธีการสร้างความสุขเมื่อทำงาน ซึ่งช่วยให้เกิดผลที่ดีทั้งตัวเองและองค์กร



1. ออกจากบ้านให้เร็วที่สุด เป็นการสร้างวินัยและถ้าทำได้ก็สร้างความสุขให้แก่มนุษย์ออฟฟิศได้ดีมาก การฝึกตื่นเช้าสำหรับหลายๆ คนอาจจะเป็นเรื่องยากเย็น อาจลองหาเหตุผลดี ๆ สักข้อ กำหนดอะไรบางอย่างที่สำคัญๆ ที่จะต้องทำให้เป็นวันพิเศษอีกวัน ก็อาจจะเป็นแรงบันดาลใจให้ลุกขึ้นจากเตียงได้ง่ายขึ้น เช่น สาว ๆ ซ้อมชุดทำงานใหม่มาพร้อมเครื่องสำอางเซตใหม่ ก็เป็นการสร้างความสดใสสวย ๆ ให้ตื่นเช้าได้สบาย ๆ เลยทีเดียว

2. กล่าวคำทักทายตอนเช้า เริ่มต้นวันด้วยการกล่าวทักทายทุกๆ คนที่ออฟฟิศด้วยคำว่า สวัสดี ไม่ลืมรอยยิ้ม แล้วเมื่อเราได้รับคำทักทายพร้อมรอยยิ้มกลับมา บรรยากาศแห่งความสุขเกิดขึ้นได้แม้เพียงสิ่งเล็กน้อยเท่านั้นเอง แนะนำข้อนี้โดยเฉพาะถ้าคุณเป็นพนักงานหน้าใหม่ในออฟฟิศ การตื่นเต้นกับสถานที่ใหม่ๆ ก็อาจทำให้สีหน้าเคร่งเครียดโดยไม่รู้ตัว สองกระจกในห้องน้ำแล้วยิ้ม ช่วยลดความซีเรียส ลดความตื่นเต้นได้เยอะเลย

3. สร้างมิตรผูกพัน ความมีมนุษยสัมพันธ์เริ่มต้นจากการทักทาย การแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลต่างๆ ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก รวมไปถึงการแสดงความรู้สึกเป็นห่วงเป็นใย การแสดงไมตรีจิตกับผู้อื่น ตลอดจนการแสดงกิริยาท่าทางและการใช้วาจาเพื่อสร้างความคุ้นเคย การรักษาความสัมพันธ์อันดีงามไว้ ถือเป็น การเริ่มต้นที่ดี

4. ตั้งคำถามกับตัวเอง เรามีความสุขกับงานที่ทำอยู่หรือไม่ ? ถ้าทำงานแล้วไม่สนุกกับสิ่งที่ทำ ควรทำอย่างไร ? หรือทำไมรู้สึกเบื่อหน่ายเกือบทุกๆ เช้าเมื่อก้าวเข้าออฟฟิศ? ทำไมช่วงเวลาในการทำงานจึงเซื่องช้ามากกว่าจะผ่านไป 9 ชั่วโมงในแต่ละวัน ? หรือถ้ามีโอกาสที่จะลางานก็รีบทำทันที...ใช่หรือไม่ ? ถ้ามีคำถามเหล่านี้ผุดขึ้นมาแค่เพียง 1 คำถาม ก็คงต้องถึงเวลาเปลี่ยนงานกันได้แล้ว แต่ถ้ายังไม่มีโอกาสในการเริ่มต้นงานใหม่ก็ควรเปลี่ยนทัศนคติโดยเร็ว ลองบอกตัวเองว่า “วันนี้ฉันจะตั้งใจทำงานที่ฉันรัก” ย่อมสร้างกำลังใจได้ดีกว่าพูดว่า “ทุกวันนี้มีแต่งานเดิมๆ ซ้ำๆ น่าเบื่อ” ซึ่งทำให้เบื่องานมากกว่าเดิม

Thaihealth.or.th. ๒๕๖๐. บทความ (ออนไลน์). แหล่งที่มา:

[http://www.thaihealth.or.th/Content/การทำงานให้มีความสุข. ๑๖ มกราคม ๒๕๖๐.](http://www.thaihealth.or.th/Content/การทำงานให้มีความสุข. ๑๖ มกราคม ๒๕๖๐)

5.อย่าต่อว่าองค์กร ทุกๆ แห่งย่อมมีปัญหาและอุปสรรค แต่ถ้าเราไม่มีความรู้สึกผูกพันกับองค์กร ความรู้สึกของคำว่า “ทนอยู่” จะเกิดขึ้นได้ทันที อย่าทำงานเพียงรอรับเงินเดือนเมื่อครบสิ้นเดือนเท่านั้น แล้วถ้ามีปัญหา ก็อย่าต่อว่าหรือพูดถึงองค์กรของคุณในทางที่ไม่ดี เช่น ปรับเงินเดือนโบนัสน้อยเกินไป การเลือกทำงานอยู่ในองค์กรแห่งนี้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของเราเองทั้งสิ้น แล้วออฟฟิศก็เป็นที่นี่ที่เราใช้เวลามากกว่าเวลาที่บ้านเสียอีก

6.อย่าดูถูกเพื่อนร่วมงาน การตั้งเป้าหมายที่สูงลิ่วก็อาจทำให้เราเกิดความรู้สึกแบบนี้โดยไม่รู้ตัว ไม่มีใครที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานโดยลำพัง และความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นจากความร่วมมือของบุคคลรอบข้างตัวคุณ ถ้าต้องมีการขอความร่วมมือ หรือคุณต้องเป็นฝ่ายให้ความช่วยเหลือในด้านอื่นๆ แก่เพื่อนร่วมงาน ควรมองคนที่คุณค่าแท้จริง และอย่าลืมนึกว่าทุกคนมีทักษะและความชำนาญในงานที่แตกต่างกันไป คุณทำงานของคุณได้ แต่คุณอาจไม่สามารถทำงานของคนอื่นได้ และการวัดคุณภาพของคนทำงานได้ดีไม่ใช่แค่การศึกษาระดับปริญญา แต่มีปัจจัยอื่นๆ ที่ใช้วัดความสามารถ เช่น การควบคุมอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) คนทำงานควรศึกษาและปรับตัวให้เข้ากับคนได้ทุกประเภทและทุกระดับ

7.ถ้างานผิดพลาด อย่าคิดแต่หาคนรับผิดชอบเท่านั้น คนทำงานย่อมเกิดความผิดพลาดได้ทุกคน ซึ่งแตกต่างจากคนที่ไม่เคยผิดพลาดเพราะนั่นคือคนที่ไม่เคยทำงานเลย นี่เป็นสัจธรรม เมื่อเกิดความผิดพลาดต้องมุ่งสู่การแก้ไขให้รวดเร็วที่สุด การได้รับมือกับปัญหาทำให้ได้เรียนรู้ความผิดพลาดในครั้งนี้อีกด้วย

8.คิดบวก เป็นเรื่องนำมาใช้ได้ตลอดเวลา การปรับความคิด ทักษะคติ โดยให้มองโลกในทางบวกไว้เสมอ ไม่ว่าจะพบกับหัวหน้างาน เพื่อนร่วมทีม หรือแม้กระทั่งบุคคลนอกออฟฟิศที่ต้องติดต่อด้วย

9.สร้างความสุขในที่ทำงาน การให้ในที่นี้หมายถึงความรวมถึงทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการให้ความช่วยเหลือ ให้ความรู้สึกดีๆ ให้กำลังใจ ให้โอกาสเพื่อนร่วมงาน และให้อภัยเพื่อนร่วมงานด้วย ในบางออฟฟิศสิ่งที่มีมักจะขาดแคลนก็คือการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

10.สร้างความกระตือรือร้น นอกจากนำไปสู่ความสำเร็จ ก็ช่วยทำให้งานที่ดูยากๆ กลายเป็นเรื่องไม่น่าเบื่อหน่าย พลังจะเพิ่มได้ถึง 2-3 เท่า เพราะแสดงถึงการมีกำลังใจ มีพลัง มีความเชื่อมั่นที่สูง ส่งผลให้เกิดการลงมือทำโดยเร็ว ความกระตือรือร้นเป็นคุณสมบัติที่ทุกคนจะต้องมี เป็นภาวะช่วยสร้างแรงบันดาลใจและกระตุ้นให้การลงมือทำที่ตื่นเต้น สนุกสนาน ทำให้ผู้คนที่อยู่ใกล้ซิดพลอยกระตือรือร้นตามไปด้วย

Thaihealth.or.th. ๒๕๖๐. บทความ (ออนไลน์). แหล่งที่มา:

<http://www.thaihealth.or.th/Content/การทำงานให้มีความสุข. ๑๖ มกราคม ๒๕๖๐.>

