

เรื่อง เทคนิคการสร้างความสุขในการทำงาน

การสร้างความสุขในการทำงาน คุณมีความสุขกับงานที่ทำอยู่หรือไม่ คุณมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณทำงานแล้วไม่สนุกกับสิ่งที่ทำ คุณรู้สึกหดหูหรือเบื่อหน่ายเมื่อคุณกำลังก้าวเข้าที่ทำงานของคุณบ้างไหม คุณรู้สึกไหมว่าช่วงเวลาในการทำงานของคุณในแต่ละวันผ่านไปช้ามาก คุณเป็นคนที่ชอบหาโอกาสที่จะลางานอยู่เสมอมือหรือไม่ ทั้งหมดนี้เป็นคำถามเพื่อให้คุณเริ่มสำรวจตัวคุณเองว่าคุณกำลังมีความสุขหรือความทุกข์ในชีวิตการทำงานของคุณ และคุณเองนั่นแหละที่จะบอกได้ว่าคุณกำลังมีความสุขและสนุกกับช่วงวันเวลาในการทำงานของคุณอยู่หรือไม่

ทุกข์...สุข อยู่ที่ใจ...คงไม่มีใครที่จะทำให้คุณมีความสุขหรือความทุกข์ได้้นอกจาก "จิตใจของคุณเอง" ซึ่งเป็นความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คุณเข้าไปสัมผัส ทั้งนี้โดยทั่วไปคุณจะไม่ปล่อยให้จิตใจเป็นนายคุณ นั่นแหละที่คุณจะปล่อยให้ความรู้สึกต่าง ๆ เข้ามามีผลทำให้คุณมีความสุข หรือความทุกข์ไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบข้างตัวคุณ

ดังนั้นการบริหารหรือควบคุมจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสร้างความสุขและสนุกกับงานที่กำลังทำอยู่ ดังนั้นคุณควรฝึกอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ จิตเป็นนาย...กลายเป็นบ่าว..... โดยมีเทคนิคและวิธีการง่าย ๆ ดังนี้

1. "อย่า" คิดเล็กคิดน้อย" กับเรื่องเล็กน้อย (Don't be petty Minded)

คุณอย่าเก็บเอาเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมาคิดซะทุกอย่าง พยายามอย่าเอาคำพูดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันมาเป็นอารมณ์ ให้คิดเสียว่ามันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป... หากคุณมัวแต่เอาเวลามาคิดว่า วันนี้ นายมาต่อว่าคุณทำงานแหม่มาก เพื่อนร่วมงานชอบพูดจาเสียดสีคุณ...ข่มแน่นอนว่าคุณจะไม่มีเวลาในการคิดพัฒนางานของคุณเลย คุณควรจะ "คิดใหญ่ ไม่คิดเล็ก" โดยฝึกคิดแต่สิ่งที่จะทำให้คุณประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับในหน้าที่การงานจากสังคมหรือคนรอบข้างตัวคุณ ดังนั้นคุณควรใช้เวลาในแต่ละวันกับการคิดถึงเป้าหมายของคุณและคุณจะทำอย่างไรเพื่อให้คุณเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้จะดีกว่า และความคิดเหล่านี้เองมันจะส่งผลให้คุณมีความกระตือรือร้นในการทำงาน สนุกกับสิ่งที่คุณทำอยู่ตลอดเวลา

2. "อย่า" ต่อว่าองค์กรหรือหน่วยงาน (Don't blame the company)

มีหลายต่อหลายคนที่มีความรู้สึกไม่รักในหน่วยงานที่กำลังทำงานอยู่ คุณไม่มีความรู้สึกผูกพันกับหน่วยงาน และมีความรู้สึกที่ "ทนอยู่" เพื่อรอรับเงินเดือนเมื่อครบสิ้นเดือนเท่านั้น คุณมักจะต่อว่าหรือพูดถึงหน่วยงานของคุณในทางที่ไม่ดี...ปรับเงินเดือนน้อย ไม่มีสวัสดิการ อย่าง โน้น อย่างนี้...และอื่น ๆ อีกมากมาย...คุณอย่าลืมว่าคุณเองเลือกที่จะทำงานอยู่ในองค์กรแห่งนี้ซึ่งอาจถือได้ว่าเป็นบ้านที่สองของคุณ โดยคุณต้องใช้เวลาอยู่ในบ้างที่สองแห่งนี้ อาจมากกว่าเวลาที่อยู่ในบ้านของคุณเสียอีก และเพราะคุณเลือกที่จะทำงานในหน่วยงานนี้... แล้วทำไมคุณไม่เลือกที่จะรักในหน่วยงานที่คุณกำลังใช้ชีวิตร่วมด้วย คุณอย่าบอกว่าทนทำงานอยู่ในหน่วยงานนั้น ๆ เพราะว่าคุณไม่มีที่ไป ดังนั้นขอให้คุณย้อนคิดไปว่าไม่มีหน่วยงานไหนที่เห็นความสำคัญของตัวคุณ นอกจากหน่วยงานที่คุณกำลังทำงานอยู่ เพราะเค้ารักคุณและยอมให้คุณมาร่วมงานด้วยซึ่งเค้าเห็นศักยภาพและความสามารถของตัวเอง....หน่วยงานของคุณให้โอกาสคุณ ไม่ปฏิเสธและไม่ยอมรับคุณ...คิดเพียงเท่านี้ คุณจะมีความรู้สึกดี ๆ กับหน่วยงานของคุณ อาจไม่ถึงขนาดว่าจะต้องรักหรือผูกพันก็ได้ (ไม่ห้ามกัน)...ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความสุขในการทำงานให้กับหน่วยงานของคุณเอง

3. "อย่า" เลือกทำงานที่รัก

หากคุณเป็นผู้หนึ่งที่ไม่สามารถเลือกทำงานที่ตนเองรักได้ ขอให้คุณเลือกที่จะรักงานที่คุณทำ และเพื่อให้คุณมีความสุขและรู้สึกสนุกกับงานที่คุณกำลังทำอยู่ ขอให้คุณพิจารณาในสิ่งต่อไปนี้

1. งานที่คุณกำลังทำคืออะไร
2. ประโยชน์อะไรที่คุณได้จากการทำงาานนั้น ๆ
3. คุณมีวิธีการพัฒนาปรับปรุงงานของคุณอย่างไร
4. คุณต้องปรับปรุงศักยภาพหรือความสามารถในด้านใดบ้าง
5. คุณจะหาวิธีการในการเรียนรู้งานใหม่ ๆ ได้อย่างไร
6. งานที่ทำอยู่มีอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์กับเป้าหมายของคุณในอนาคต

ขอให้คุณใช้เวลาในการคิดและหาคำตอบจากคำถามเหล่านี้ แล้วคุณจะพบ "คุณค่า (Value)" ที่เกิดขึ้นในตัวคุณ ซึ่งคุณค่าต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวคุณนี้เองจะทำให้คุณทำงานอย่างมีความสุข มีความตื่นตัวและกระตือรือร้นในการทำงานอยู่เสมอ มีความพร้อมที่จะพัฒนาตนเองและการทำงานให้ดีขึ้น และพร้อมที่จะเรียนรู้งานใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา

4. "อย่า" ใ้ร้ายหัวหน้างาน (Don't belittle your boss)

หัวหน้างานมีหลายประเภท หลากหลายรูปแบบ เช่นหัวหน้าเจ้าอารมณ์, หัวหน้าสั่งอย่างเดียว, หัวหน้าชอบคนประจบ, หัวหน้าที่วันวันทำแต่งาน ซึ่งในชีวิตของการทำงานคุณคงจะเลือกทำงานกับหัวหน้างานในแบบฉบับที่คุณชอบไม่ได้อย่างแน่นอน คุณมักจะพบเจอกับหัวหน้างานหลากหลายประเภทที่อาจทำให้คุณกุมขมับอยู่ทุกวัน นั่นอาจเป็นเพราะคุณเข้ากับหัวหน้าของคุณไม่ได้ หรือคุณมีความรู้สึกที่หัวหน้างานของคุณน่าจะทำงานโน้น อย่างนี้ (เข้าน่าจะสอนงานคุณ เข้าน่าจะทำงาน และรู้งานมากกว่าคุณ เขาคงจะช่วยแก้ปัญหาให้คุณ) ไม่ควรทำอย่างโน้นอย่างนี้ (ถ้าไม่ควรพูดแบบนี้ ถ้าไม่ควรสั่งงานคุณอย่างนี้) มีหลากหลายประเภทที่คุณจะพบเจอในหน่วยงานของคุณเองซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ทางที่ดีที่สุดก็คือคุณควรเข้าใจในเหตุผลของความคิดและการกระทำของหัวหน้างานของคุณเอง คุณควรเคารพ และให้เกียรติหัวหน้าของคุณ คอยสนับสนุนและช่วยเหลือหัวหน้าคุณเท่าที่จะทำได้

5. "อย่า" ดูถูกเพื่อนร่วมงาน หรือคนรอบข้าง (Don't look down at your colleagues)

ไม่มีใครที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานโดยลำพัง แน่แน่นอนว่าความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นจากความร่วมมือของบุคคลรอบข้างตัวคุณ ไม่ว่าจะเป็นความร่วมมือในด้าน การให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ การให้ความช่วยเหลือในด้านอื่น ๆ ซึ่งคุณควรมองคนที่คุณค่าของเค้า อย่าดูถูกความคิดหรือความสามารถของคนอื่น ทุกคนมีความทักษะและความชำนาญในงานที่แตกต่างกัน คุณทำงานของคุณได้ แต่คุณอาจไม่สามารถทำงานของคนอื่นได้ เช่น คุณสามารถทำงานบัญชีได้ แต่คุณอาจไม่สามารถทำงานคอมพิวเตอร์ได้ เป็นต้น ดังนั้นคุณควรให้เกียรติเพื่อนร่วมงานหรือคนรอบข้างที่คุณต้องประสานงานหรือติดต่อด้วย พยายามอย่าเอาการศึกษาว่าวัดที่ค่าของคนหรือความสามารถของคน (มีปัจจัยอื่น ๆ ที่ใช้วัดความสามารถของคน นอกจากการศึกษา เช่น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ขอให้คุณศึกษาและปรับตัวให้เข้ากับคนได้ทุกประเภทและทุกระดับ "ดังนั้นหากคุณมีความคิดที่ดีและการกระทำแต่สิ่งที่ดีต่อองค์กร หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน/คนรอบข้าง และตัวงานของคุณเอง...เพียงเท่านี้...คุณเองย่อมจะมีความสุข สนุกกับชีวิตในการทำงานของคุณ"

(กิจกรรมสนับสนุนข้อคำถามที่ ๓๐)