

## เทคนิคการสร้างความสุข.....และสนุกกับงาน



บทความโดย : อารพณ์ ภูวิทย์พันธุ์

อีเมล : p\_arporn11@yahoo.com

คุณเคยถามตัวเองบ้างไหมว่า...คุณมีความสุขกับงานที่ทำอยู่หรือไม่? คุณมีพฤติกรรมอย่างไรเมื่อคุณทำงานแล้วไม่สนุกกับสิ่งที่ทำ? คุณรู้สึกหดหู่หรือเบื่อหน่ายเมื่อคุณกำลังก้าวเข้าออฟฟิศของคุณบ้างไหม? คุณรู้สึกไหมว่าช่วงเวลาในการทำงานของคุณช้ามาก? คุณเป็นคนที่ชอบหาโอกาสที่จะลางานอยู่เสมอหรือไม่? ทั้งหมดนี้เป็นคำถามเพื่อให้คุณเริ่มสำรวจตัวคุณเองว่าคุณกำลังมีความสุขหรือความทุกข์ในชีวิตการทำงานของคุณ และคุณเองนั่นแหละที่จะบอกได้ว่าคุณกำลังมีความสุขและสนุกกับช่วงวันเวลาในการทำงานของคุณอยู่หรือไม่

ทุกข์...สุข อยู่ที่ไหน.....คงไม่มีใครที่จะทำให้คุณมีความสุขหรือความทุกข์ได้นอกจาก "จิตใจของคุณเอง" ซึ่งเป็นความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คุณเข้าไปสัมผัส ทั้งนี้โดยทั่วไปคุณจะไม่ปล่อยให้จิตใจเป็นนายคุณ .... นั่นแหละที่คุณจะปล่อยให้ความรู้สึกต่าง ๆ เข้ามาส่งผลทำให้คุณมีความสุขหรือความทุกข์ไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบข้างตัวคุณ

ดังนั้นการบริหารหรือควบคุมจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสร้างความสุขและสนุกกับงานที่กำลังทำอยู่ ดังนั้นคุณควรฝึกอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้จิตใจเป็นนาย...กายเป็นบ่าว.....โดยมีเทคนิคและวิธีการง่าย ๆ ดังนี้

### "อย่า" คิดเล็กคติน้อย" กับเรื่องเล็กน้อย

คุณอย่าเก็บเอาเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมาคิดซะทุกเรื่อง พยายามอย่าเอาคำพูดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันมาเป็นอารมณ์ ให้คิดเสียว่ามันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป.. หากคุณมัวแต่เอาเวลามาคิดว่า วันนี้นายมาต่อว่าคุณทำงานแย่มาก ลูกค้าน่าว่าคุณพูดจาไม่สุภาพ เพื่อนร่วมงานชอบพูดจาเสียดสีคุณ...ยอมแน่นอนว่าคุณจะไม่มีเวลาในการคิดพัฒนางานของคุณเลย คุณควรจะ "คิดใหญ่ ไม่คิดเล็ก" โดยฝึกคิดแต่สิ่งที่จะทำให้คุณประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับในหน้าที่การงานจากสังคมหรือคนรอบข้างตัวคุณ ดังนั้นคุณควรใช้เวลาในแต่ละวันกับการคิดถึงเป้าหมายของคุณและคุณจะทำอย่างไรเพื่อให้คุณเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้จะดีกว่า และความคิดเหล่านี้เองมันจะส่งผลให้คุณมีความกระตือรือร้นในการทำงาน สนุกกับสิ่งที่คุณทำอยู่ตลอดเวลา

### "อย่า" ต่อกว่าองค์กร

มีหลายต่อหลายคนที่มีความรู้สึกไม่รักในองค์กรที่กำลังทำงานอยู่ คุณไม่มีความรู้สึกผูกพันกับองค์กรของคุณเลย และมีความรู้สึกที่ "ทนอยู่" เพื่อรอรับเงินเดือนเมื่อครบสิ้นเดือนเท่านั้น คุณมักจะคิดว่าหรือพูดถึงองค์กรของคุณในทางที่ไม่ดี....ปรับเงินเดือนน้อย ให้โบนัสแค่นี้เอง บริษัทน่าจะดี...อย่างไรก็ดี...และอื่น ๆ อีกมากมาย...คุณอย่าลืมว่าคุณเองเลือกที่จะทำงานอยู่ในองค์กรแห่งนี้ซึ่งอาจถือได้ว่าเป็นบ้านที่สองของคุณ โดยคุณต้องใช้เวลาอยู่ในบ้านที่สองแห่งนี้บ้างมากกว่าเวลาที่อยู่ในบ้านของคุณเสียอีก และเพราะคุณเลือกที่จะทำงานในองค์กรนี้... แล้วทำไมคุณไม่เลือกที่จะรักใน

องค์กรที่คุณกำลังใช้ชีวิตไปด้วย คุณอย่าบอกว่าท่านทำงานอยู่ในองค์กรนั้น ๆ เพราะว่าคุณไม่มีที่ไป คุณสมัครงานที่ไหนไหน ก็ไม่มีใครรับคุณเลย... ดังนั้นขอให้คุณย้อนคิดไปว่าไม่มีองค์กรไหนที่เห็นความสำคัญของตัวคุณ นอกจากองค์กรที่คุณกำลังทำงานอยู่ เพราะเค้ารับคุณและยอมให้คุณมาร่วมงานด้วยซึ่งเค้าเห็นศักยภาพและความสามารถของตัวเอง....องค์กรของคุณให้โอกาสคุณ ซึ่งไม่เหมือนกับองค์กรอื่น ๆ ที่ปฏิเสธและไม่ยอมรับคุณ...คิดเพียงเท่านี้ คุณจะมีความรู้สึกดี ๆ กับองค์กรของคุณ อาจไม่ถึงขนาดว่าจะต้องรักหรือผูกพันก็ได้ (ไม่ห้ามกัน)...ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความสุขในการทำงานให้กับองค์กรของคุณเอง

### "อย่า" เลือกทำงานที่รัก

หากคุณเป็นผู้หนึ่งที่ไม่สามารถเลือกทำงานที่ตนเองรักได้ ขอให้คุณเลือกที่จะรักงานที่คุณทำ และเพื่อให้คุณมีความสุขและรู้สึกสนุกกับงานที่คุณกำลังทำอยู่ ขอให้คุณพิจารณาในสิ่งต่อไปนี้

1. งานที่คุณกำลังทำคืออะไร
2. ประโยชน์อะไรที่คุณได้จากการทำงานนั้น ๆ
3. คุณมีวิธีในการพัฒนาปรับปรุงงานของคุณอย่างไร
4. คุณต้องปรับปรุงศักยภาพหรือความสามารถในด้านใดบ้าง
5. คุณจะหาวิธีการในการเรียนรู้งานใหม่ ๆ ได้อย่างไร
6. งานที่ทำอยู่มีอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์กับเป้าหมายของคุณในอนาคต

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

### "อย่า" ใรรายหัวหน้างาน

หัวหน้างานมีหลายประเภท หลากหลายรูปแบบ...หัวหน้าเจ้าอารมณ์...หัวหน้าสั่งอย่างเดียว หัวหน้าชอบคนประจบ...หัวหน้าที่วันวันทำแต่งงาน...ซึ่งในชีวิตของการทำงานคุณคงจะเลือกทำงานกับหัวหน้างานในแบบฉบับที่คุณชอบไม่ได้อย่างแน่นอน คุณมักจะพบเจอกับหัวหน้างานหลากหลายประเภทที่อาจทำให้คุณกุมขมับอยู่ทุกวัน นั่นอาจเป็นเพราะคุณเข้ากับหัวหน้าของคุณไม่ได้ หรือคุณมีความรู้สึกที่ว่าหัวหน้างานของคุณน่าจะทำงานอย่างไร อย่างนี้ (เค้าน่าจะสอนงานคุณ เค้าน่าจะทำงานและรู้งานมากกว่าคุณ เค้าควรจะช่วยแก้ปัญหาให้คุณ)...ไม่ควรทำอย่างไร อย่างนี้ (เค้าไม่ควรพูดแบบนี้..เค้าไม่ควรสั่งงานคุณอย่างนี้) มีหลากหลายประเภทที่คุณจะพบเจอในองค์กรของคุณเองซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ทางที่ดีที่สุดก็คือคุณควรเข้าใจในเหตุผลของความคิดและการกระทำของหัวหน้างานของคุณเอง...คุณควรเคารพและให้เกียรติหัวหน้าของคุณคอยสนับสนุนและช่วยเหลือหัวหน้าคุณเท่าที่จะทำได้

### "อย่า" ดูถูกเพื่อนร่วมงาน หรือคนรอบข้าง

ไม่มีใครที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานโดยลำพัง แน่แน่นอนว่าความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นจากความร่วมมือของบุคคลรอบข้างตัวคุณ ไม่ว่าจะเป็ความร่วมมือในด้านกรให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ การให้ความช่วยเหลือในด้านอื่น ๆ ซึ่งคุณควรมองคนที่คุณค่าของเค้า อย่าดูถูกความคิดหรือความสามารถของคนอื่น ทุกคนมีความทักษะและความชำนาญในงานที่แตกต่างกัน คุณทำงานของคุณได้ แต่คุณอาจไม่สามารถทำงานของคนอื่นได้ เช่น คุณสามารถทำงานบัญชีได้ แต่คุณอาจไม่

สามารถทำงานคอมพิวเตอร์ได้ เป็นต้น ดังนั้นคุณควรให้เกียรติเพื่อนร่วมงานหรือคนรอบข้างที่คุณต้องประสานงานหรือติดต่อด้วย พยายามอย่าเอาการศึกษามาวัดที่ค่าของคนหรือความสามารถของคน (มีปัจจัยอื่น ๆ ที่ใช้วัดความสามารถของคน นอกจากการศึกษา เช่น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability))...ขอให้คุณศึกษาและปรับตัวให้เข้ากับคนได้ทุกประเภทและทุกระดับ

ดังนั้นหากคุณมีความคิดที่ดีและการกระทำแต่สิ่งที่ดีต่อองค์กร หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน/คนรอบข้าง และตัวงานของคุณเอง...เพียงเท่านี้...คุณเองย่อมจะมีความสุขและสนุกกับชีวิตในการทำงานของคุณ