

# “ มีความสุข สนุกกับการทำงาน ”

งานคือชีวิต ชีวิตคือการทำงาน

“จงเลือกงานที่เรารัก...จงรักงานที่เราทำอยู่  
แล้วทั้งชีวิตจะรู้สึกสนุก...และมีความสุขกับงาน  
จะทำให้รู้สึกเหมือนกับไม่ได้ทำงานเลยแม้แต่วันเดียว”

ที่มา...ขงจื้อ

คุณเคยรู้สึกเช่นนี้บ้างไหม? ตื่นเช้ามาไม่อยากไปทำงาน รู้สึกหดหู่ เบื่อหน่าย เคยรู้สึกไหมว่า ในแต่ละวัน การทำงานมันช่างผ่านไปช้าเสียเหลือเกิน **เคยมีพฤติกรรมเช่นนี้บ้างไหม?** คือขอพบโอกาสลางาน หรือหลีกเลี่ยงงานอยู่เสมอ ทั้งหมดนี้เป็นคำถาม หรืออาการแสดง เพื่อให้คุณเริ่มสำรวจตัวเองว่า คุณกำลังมีความสุข หรือมีความทุกข์กับการทำงานของคุณ



“ความสุข” ของคนเรามีหลายรูปแบบ นับตั้งแต่ตอนเราเป็นเด็ก ความสุขก็คือ ได้เล่น ได้เรียน และได้อยู่กับเพื่อน แต่พอโตมามีงานทำ สิ่งหนึ่งที่หลายคนปรารถนานั้นก็คือ “ความสุขในการทำงาน” หรือภาษาอังกฤษเรียกว่า **Happy at work** ซึ่งการทำงานอย่างมีความสุขนั้น เป็นสิ่งที่บุคลากรทุกคนในองค์กรนั้นปรารถนา หากได้ทำงานในที่ทำงานที่รู้สึกมีความสุข ก็จะรู้สึกผูกพัน สนุกสนาน ความรู้สึกที่มาทำงานจะหมดไป กลายเป็นการร่วมสนุกกับกิจกรรมต่างๆ หากองค์กรใดที่สามารถทำให้สมาชิกมีความสุขในการทำงานมากขึ้นเท่าใด โอกาสที่องค์กรนั้นจะประสบความสำเร็จก็จะมากขึ้นเท่านั้น

ความสุขของคนเราขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่มากระทบ ไม่ว่าจะเป็นสภาพสังคม สภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ และอื่นๆ อีกมากมาย ความจริงข้อหนึ่งของความสุขคือ ความสุข ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของบุคคล มากพอๆ กับ ปัจจัยภายนอกที่มากระทบ ดังนั้น การบริหารจัดการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างความสุขให้กับตัวคุณเองได้ เช่น การฝึกจิต จึงมีวิธีสร้างความสุขในการทำงานแบบง่ายๆ มาแนะนำ ดังนี้

### “อย่า”คิดเล็กคิดน้อยกับเรื่องเล็กน้อย

อย่าเก็บทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมาคิด หรือนำมาเป็นอารมณ์ซะทุกเรื่อง ให้คิดว่าผ่านมา แล้วก็ผ่านไป หากมีแต่เสียเวลาคิดว่า วันนี้โดนหัวหน้าตำหนิว่าทำงานแย่มาก เพื่อนร่วมงานพูดจากระแนะกระแหน หรือพูดจาเสียดสีคุณ แม้คุณจะปฏิเสธไม่ได้ว่า พฤติกรรมของคนอื่นมีผลทำให้คุณมีความสุข หรือความทุกข์ก็ตาม สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบทำให้คุณไม่มีเวลาคิด จะสร้างหรือพัฒนางานของคุณ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าจะคิดมากกว่า ดังนั้นคุณต้องฝึกให้ตัวเองใช้เวลาในแต่ละวันคิดถึงเป้าหมาย และวิธีที่จะไปสู่เป้าหมาย ความคิดนี้จะส่งผลให้คุณมีความกระตือรือร้นในการทำงาน และสนุกกับสิ่งที่ทำอยู่ตลอดเวลา

### “อย่า”ต่อว่าองค์กร

องค์กรเปรียบเสมือนบ้านหลังที่สอง คุณต้องใช้เวลาในชีวิตประจำวันของคุณอยู่ที่ทำงาน มากกว่าอยู่ที่บ้านของตัวเองเสียอีก หลายต่อหลายคนมักจะมีความรู้สึกว่า ทำงานเพื่อรอรับเงินเดือน และมักจะต่อว่าองค์กรในทางที่ไม่ดีเสมอ บ่นว่าเงินเดือนก็น้อย การพิจารณาขั้นเงินเดือน สวัสดิการก็ไม่เอาไหน และอื่นๆ อีกมากมาย คิดในมุมกลับ ไม่มีองค์กรไหนที่ไม่เห็นความสำคัญของตัวคุณ นอกจากองค์กรที่คุณกำลังทำงานอยู่ เพราะเขายอมรับและให้โอกาสคุณเข้ามาร่วมงาน นั่นเพราะองค์กรเห็นศักยภาพ และความสามารถในตัวคุณ หากคุณสามารถได้ เช่นนี้ ก็น่าจะทำให้คุณมีความรู้สึกดีๆ ต่อองค์กรแล้ว ไม่ต้องถึงขนาดต้องรักหรือผูกพันก็ได้

### “อย่า”เลือกทำงานที่รัก

ขอให้”เลือกรักงานที่ทำ” เพื่อให้มีความสุข และสนุกกับงานที่กำลังทำอยู่ ลองพิจารณาคำถาม เหล่านี้ดู งานที่คุณกำลังทำคืออะไร  
คุณได้ประโยชน์อะไรจากการทำงานนั้น  
คุณต้องปรับปรุงพัฒนางานอย่างไร  
คุณต้องปรับปรุงความสามารถด้านใด  
งานที่ทำอยู่มีอะไรนำไปใช้กับอนาคตของคุณ  
ง่ายๆ ก็คือ คุณต้องมีเป้าหมายในการทำงานนั่นเอง หากตอบคำถามทั้ง ๕ ข้อ แล้วคุณจะค้นพบ “คุณค่า (value)” ที่เกิดขึ้นในตัวคุณ คุณค่านี้จะทำให้คุณมีความสุขกับการทำงาน ตื่นตัว กระตือรือร้น และอยากจะทำมันเองในทางที่ดีขึ้นตลอดเวลา

### “อย่า”ให้ร้ายหัวหน้า

ในชีวิตการทำงาน คนไม่สามารถเลือกทำงานกับหัวหน้าที่เป็นแบบฉบับที่คุณชอบได้หรอก คุณอาจต้องนั่งกุมขมับทุกวัน เพราะเข้ากับหัวหน้าไม่ได้ หัวหน้าบางคนเจ้าอารมณ์ บางคนสั่งอย่างเดียว บางคนชอบให้ประจบ บางคนทั้งวันทำแต่งาน ไม่ให้พักผ่อนยืดหยุ่นบ้างเลย เนื่องจากเลือกหัวหน้าไม่ได้ ทางที่ดีที่สุดคือ การเข้าใจเหตุผลของการคิด และการกระทำของหัวหน้าคุณ เคารพและให้เกียรติหัวหน้าคุณ คอยให้การสนับสนุน และช่วยเหลือหัวหน้าเท่าที่จะทำได้

## “อย่า”ถูกเพื่อร่วมงานหรือคนรอบข้าง

ไม่มีใครประสบความสำเร็จในการทำงานโดยลำพังได้ ทุกคนมีศักยภาพมีคุณค่าในตัวของเขา อย่าดูถูกความคิดหรือความสามารถของคนอื่น ทุกคนมีความเด่น ด้อยแตกต่างกัน คุณสามารถทำงานของตนเองได้ดี แต่ไม่สามารถทำงานของคนอื่นได้ เพราะฉะนั้นควรให้เกียรติเพื่อร่วมงาน หรือคนรอบข้าง เพราะในความเป็นจริงแล้ว มีปัจจัยอื่นๆ ที่ใช้วัดความสามารถของคน เช่น การควบคุมอารมณ์ และการปรับตัว สิ่งที่เราควรทำอย่างยิ่งคือ ศึกษาและปรับตัวให้เข้ากับคนได้ทุกประเภท ทุกระดับ



มีหลายคนบอกว่า “เมื่อโตขึ้นมา ความสุขเริ่มลดน้อยถอยลง” อาจจะมาจกสภาวะที่ต้องรับผิดชอบสูงขึ้น หรือปัจจัยภายนอกมาบีบรัด ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การแข่งขัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรืออื่นๆ ทำให้สภาพจิตใจของคนทำงานถดถอยออกไป ส่งผลทำให้ความสุขที่เคยมีมาลดน้อยลง มีนักวิชาการบอกว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจของการทำงานนั้น ต้องประกอบไปด้วย

๑. **ความตื่นระดมในการทำงาน** Arousal เป็นความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำงาน หรือเกิดความรู้สึกสนุกกับการทำงาน และไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลใดๆ ในการทำงาน เช่น รู้สึกสนุกที่ได้ทำการสอนหนังสือ เป็นวิทยากร สนุกที่ได้ให้ข้อมูลแก่ผู้ป่วยและญาติ เป็นต้น

๒. **ความพึงพอใจในงาน** Pleasure เป็นความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำงาน โดยเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน ชอบใจ พอใจ เต็มใจ สนใจ ไม่มีความทุกข์ใจ และยินดีในการปฏิบัติของตน แม้ว่าจะงานบางอย่างจะได้ผลตอบแทนที่ค่อนข้างน้อย หรือเรารู้สึกพอใจในงานอย่างมาก จนไม่สามารถที่จะเป็นปัจจัยให้เราออกไปหางานใหม่ทำ สิ่งเหล่านี้เราเรียกว่า “ความพึงพอใจในงาน”

๓. **ความกระตือรือร้นในการทำงาน** Self – validation เป็นความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำงาน โดยเกิดความรู้สึกว่าอยากทำงาน มีความตื่นตัวทำงานได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว มีชีวิตชีวาในการทำงาน ซึ่งความรู้สึกข้อนี้หากไปสอบถามข้อมูลจากผู้ที่เคยทำงานแล้วไม่มีงานทำ เช่น เกษียณ หรือตกงาน จะรับรู้ถึงความต้องการข้อนี้มากที่สุด

กลวิธีที่ทำให้ทำงานแล้วมีความสุข หากไปอ่านหรือศึกษาจากหลายที่ มีนักทฤษฎีกล่าวไว้หลายท่านว่า ต้องมีการปรับแนวคิดหรือพฤติกรรมอย่างไรบ้าง เล่าให้ฟังพอสังเขป ดังนี้



๑. **เข้าใจคุณค่าในงาน** งานแต่ละอย่างมีประโยชน์ตามบริบทที่แตกต่างกัน บางคนไม่เข้าใจว่างานของตัวเองมีคุณค่าต่อองค์กรอย่างไรบ้าง การทำงานทั้งที่ไม่เข้าใจคุณค่าหรือเป้าหมายของตัวงานจะทำให้เรารู้สึกเบื่อหรือรู้สึกท้อว่าสิ่งที่ทำอยู่มันไม่มีความหมาย ซึ่งอาการรู้สึกเบื่อหรือรู้สึกท้อว่าสิ่งที่เราทำไม่มีความหมาย หรือเกิดความรู้สึกท้อต่ำ ก็จะทำให้เราทำงานได้อย่างไม่มีความสุข

๒. **การพัฒนาตนเองและการพัฒนาศักยภาพและความสามารถของบุคลากร** บางทีตัวเราเองทำงานไปเรื่อยๆ ทุกวัน รู้สึกตัวเองว่า “ติดกับดักความคิดของตัวเอง” เหมือนไม่รู้จะพัฒนาอะไร ฉะนั้น การพยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนในระบบหรือการศึกษาความรู้ด้านอื่นๆ จะช่วยให้รู้ว่าตัวเองได้เปิดกว้าง และพัฒนาศักยภาพของตัวเองด้วย การพัฒนาตนเองไม่จำเป็นต้องเป็นการเรียน หรือการศึกษาที่ได้วุฒิ แต่เป็นการเรียนรู้นอกกระบบก็ได้ นอกจากนี้ยังรวมถึงการให้รางวัลและชมเชยบุคลากรที่มีผลงานดี

๓. **สมดุลชีวิตระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิต** หรือบางแห่ง เรียกว่า “พื้นที่อิสระจากงาน” ซึ่งหมายถึงว่า มีเวลาสำหรับทำกิจกรรมอื่นๆ บ้าง นอกจากงานประจำ หากบางคนมุ่งแต่งานอย่างเดียว ชีวิตนี้จะขาดสีสันของชีวิต บางคนอาจจะไร้เพื่อน ไร้สังคม ในทางตรงกันข้าม แต่บางคนใช้ชีวิตสำหรับเรื่องส่วนตัวมากเกินไป ก็จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานไม่ดี ฉะนั้น การจัดสมดุลชีวิตจึงจะมีผลต่อความสุขในการทำงาน

๔. **ค่าตอบแทน** หรือระบบโครงสร้างเงินเดือนที่ชัดเจน เหมาะสม เพียงพอต่อการดำรงชีวิต สวัสดิการ สิทธิประโยชน์การเลื่อนขั้นเงินเดือน ที่สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน

๕. **สภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการทำงานที่มีความปลอดภัย** จากการมีอุปกรณ์และเครื่องมือในการทำงานที่เอื้อให้สามารถทำงานได้อย่างสะดวก ปลอดภัย รวมถึงการมีแผนที่ดีในการบำรุงรักษา

๖. **ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคลากรในองค์กร** ไม่ว่าจะเป็นผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน หรือผู้ใต้บังคับบัญชา ภายในหน่วยงาน ต่างหน่วยงาน สายงานเดียวกันและต่างสายงาน

๗. **การมีระบบงานที่ชัดเจน รวมถึงความยุติธรรมในการประเมินผลงาน** เพื่อให้บุคลากรสามารถปฏิบัติตามได้อย่างชัดเจน รวมถึงการประเมินผลงานที่ยุติธรรม รวมถึง วิธีการสื่อสารไปยังผู้บริหาร เพื่อให้ได้รับทราบข้อมูล ก็จะช่วยทำให้บุคลากรรู้สึกว่ามีอิสระ และแนวทางในการสื่อสาร

ในความคิดของผู้เขียนเอง พยายามทำตัวให้มีความสุขทุกวัน โดยใช้เวลาทำงานที่เหลืออยู่ในองค์กร ให้มีความสุข ให้มีประโยชน์ต่อส่วนรวม และหลีกเลี่ยงการทะเลาะ เพราะการทะเลาะกับคนอื่น ขอบอกไว้เลยว่า “เสียเวลาในการมีความสุข” และ “ทำให้จิตใจไม่สงบ” ฉะนั้น ทุกย่างก้าวของการทำงานในแต่ละวัน เราจะนับหลังไปทุกนาที

**จิตใจดี** เป็นดั่งสวน

**ความคิดดี** เป็นดั่งรากไม้

**คำพูดดี** เป็นดั่งดอกไม้ที่บ้านสะพรั่ง

**การกระทำดี** เปรียบเสมือนผลไม้

**จิตใจดี คิดดี พูดดี และกระทำดี** คือพรอันยิ่งใหญ่ที่จะทำให้ทุกคนมีความสุข ทำอย่างนี้แล้ว คุณก็จะสามารถร้องเพลง “สุขกันเถอะเรา เศร้าไปทำไม อย่างมัววาลัย คิตรี้อนใจไปเปล่า เกิดมาเป็นคน อดทนเถอะเรา.....”

## บรรณานุกรม

๑. Admin – Forundead. (๒๕๖๒). ๘๘ คำคมขงเบ้ง ที่ยึดเหนี่ยวที่สุด. สืบค้นเมื่อ ๑๘ พ.ย.๖๕  
<https://forundead.com>
๒. จุฑารัตน์ สัตนันท์. (๒๕๕๔). ตามล่า...หาความสุขในที่ทำงาน. สืบค้นเมื่อ ๓ พ.ย.๖๕.  
จาก <http://home.acn.ac.th> > main\_php
๓. วัชรรา ทองหยด. (๒๕๕๔). มีความสุข สนุกกับงาน. สืบค้นเมื่อ ๗ พ.ย.๖๕.  
จาก <http://www.gotoknow.org/posts/456794>
๔. นามปากกา สี่ไท. (๒๕๖๔). ความสุขในการทำงาน. สืบค้นเมื่อ ๑๖ พ.ย.๖๕.  
จาก <https://w2.med.com.ac.th/suandok-variety/5336/>
๕. การศึกษาไทย. (๒๕๖). ตัวอย่างการเขียนบรรณานุกรมจากเว็บไซต์. สืบค้นเมื่อ ๖ ธ.ค.๖๕  
จาก [www.การศึกษาไทย.com](http://www.การศึกษาไทย.com)
๖. เดรคิตภาพจาก <https://saoc.rtaf.mi.th>

-----