

สรุปบทความทางวิชาการเรื่อง เทคนิคการทำงานให้มีความสุข โดย นางเฉลิมศรี จันทรม

นางเฉลิมศรี จันทรม กรรมการ ในคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ในการประชุมคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ครั้งที่ ๘/๒๕๕๕ วันพุธที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ สรุปได้ดังนี้

มนุษย์เราส่วนใหญ่ ต้องใช้เวลาอยู่กับที่ทำงาน หรือมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ถ้าเราต้องอยู่อย่างเบื่อหน่าย ก็แปลว่าเราต้องเสียเวลาอันมีค่าของเราไป การที่เราจะปรับเปลี่ยนที่ทำงาน เพื่อนร่วมงาน วัฒนธรรมขององค์กร ให้เป็นไปตามที่เราต้องการนั้นคงจะเป็นสิ่งที่ยาก ควรเริ่มจากการทำให้ตนเองมีความสุขในการทำงาน จึงจะสามารถสร้างสรรค์งานได้อย่างมีความสุข

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ถือเป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการพัฒนาองค์กรให้มีความเข้มแข็ง มีประสิทธิภาพสูง ซึ่งแนวคิดการบริหารจัดการองค์กรยุคใหม่ นอกจากให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรและการบริหารความแตกต่างของบุคคลภายในองค์กรแล้วยังมุ่งส่งเสริมและจัดการให้บุคลากรทำงานอย่างมีความสุขด้วย

ปัจจุบันหลายองค์การต่างร่วมกันรณรงค์เรื่อง **Happy Workplace** เพื่อกระตุ้นให้บุคลากรร่วมกันสร้างให้ที่ทำงานเป็นสถานที่ที่แวดล้อมไปด้วยความสุข

หลักการสร้างองค์กรแห่งความสุข

ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ (๒๕๕๓) ได้กล่าวถึงหลักการสร้างองค์กรที่มีความสุขไว้ว่าจะต้องประกอบด้วยหัวใจสำคัญหลายประการคือ การทำงานเป็นทีม (team work) การมีความสุข (happy) มีความคิดสร้างสรรค์ที่นำไปสู่ความก้าวหน้า (creativity) นอกจากนี้ ได้นำเสนอแนวคิดและหลักการสร้างองค์กรแห่งความสุข ๘ ประการ ดังนี้

๑. สุขภาพดี คือ มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งกายและจิตใจ
๒. น้ำใจงาม คือ การแสดงความมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน
๓. ทางสงบ คือ การมีคุณธรรมอันเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของสมาชิกในองค์กร
๔. ผ่อนคลาย คือ รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต
๕. หาความรู้ คือ การศึกษาหาความรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลา
๖. ปลอดภัย คือ มีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้
๗. ครอบครัวดี คือ มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง
๘. สังคมปลอดภัย สังคมดีมีความสุขปลอดภัย คือ มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและที่พำนัก

เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี (๒๕๕๕) ได้กล่าวถึง เทคนิคการทำงานในองค์กรให้มีความสุข ๕ ห เพื่อการทำงานที่มีความสุข โดยอธิบายว่า หลักการสำคัญที่จะช่วยให้บรรยากาศในที่ทำงานเต็มไปด้วยความอบอุ่น ซึ่งจะทำให้สถานที่ทำงานน่าอยู่ ประกอบด้วย

ห ที่ ๑ หัวเราะ

เสียงหัวเราะมักจะทำลายความเครียดได้ในเกือบทุกกรณี เสียงหัวเราะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่สำคัญมาก เวลาที่เราหัวเราะ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนแห่งความสุขที่เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้จะทำให้เกิดความอึดอื้อ เบิกบาน ผ่อนคลาย

ห ที่ ๒ ห่วงใย

ความห่วงใยระหว่างเพื่อนร่วมงาน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของการสร้างบรรยากาศที่ดีในที่ทำงาน

ห ที่ ๓ เห็นอกเห็นใจ

ซึ่งมีความต่อเนื่องมาจาก ห ที่ ๒ เพราะเมื่อเรามีความห่วงใยแล้ว ก็จะนำมาซึ่งความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

ห ที่ ๔ ให้

การให้เป็นความสุขมากกว่าการรับ เพราะฉะนั้นการให้จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการสร้างความสุขในที่ทำงาน การให้ในที่นี้หมายความรวมถึงทุกอย่าง

ห ที่ ๕ เหตุผลก่อนอารมณ์

ซึ่งอารมณ์ในที่นี้ หมายถึง ความรู้สึกใดๆก็ตามที่จะนำไปสู่ความคิดที่ไม่สร้างสรรค์ ไม่สร้างสันติ ไม่สร้างความสงบในที่ทำงาน ซึ่งมีความสอดคล้องกับสำนักงานจัดหางานจังหวัดเชียงใหม่ (2555) ที่นำเสนอเทคนิคและวิธีการง่ายๆ สำหรับการสร้างความสุขในการทำงานด้วยการบริหารตนเอง ดังนี้

๑. อย่าคิดเล็กคิดน้อยกับเรื่องเล็กน้อย
๒. อย่าต่อว่าองค์กร
๓. อย่าเลือกงานที่รัก
๔. อย่าให้ร้ายหัวหน้างาน ควรเคารพและให้เกียรติหัวหน้า คอยสนับสนุนและช่วยเหลือหัวหน้าเท่าที่จะทำได้
๕. อย่าดูถูกเพื่อนร่วมงาน

หลังการนำเสนอบทความเรื่อง “เทคนิคการทำงานให้มีความสุข” โดย นางเฉลิมศรี จันทรทิม ที่ประชุมมีการอภิปรายเพื่อนำมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์กับสังคม ผลการอภิปรายสรุปว่า

บทความนี้เป็นประโยชน์ในเชิงวิชาการ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และสามารถนำไปแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้

นอกจากนี้ ผู้เขียนได้ให้ความเห็นในการทำงานให้มีความสุข ดังนี้

วิธีการทำงานให้มีความสุข

จากประสบการณ์ที่ได้ทำงานมาเป็นเวลากว่า ๓๐ ปี ขอนำเสนอวิธีที่ตนเองใช้และทำให้มีความสุขในการทำงาน

๑. สิ่งแวดล้อม

๑.๑ พัฒนาสิ่งแวดล้อมภายใน คือ ร่างกายและจิตใจ ด้วย ๓ อ คือ อาหาร อารมณ์ออกกำลังกาย

๑.๒ พัฒนาสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ สถานที่ทำงานและคน

- สถานที่ทำงาน ถ้าไม่สามารถไปจัดระเบียบที่ทำงานทั้งหมดได้ ก็ใช้วิธีจัดห้องทำงาน หรือ โต๊ะทำงานของเรา

- คน หมายถึง ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชา ให้ความเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ยอมรับในศักยภาพของแต่ละคน มองในสิ่งบวก

๒. วิธีการทำงาน

ใช้หลักอิทธิบาท ๔ คือมีความรักในงาน เหมือนกับข้อมูลที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า แม้ไม่ได้ทำงานที่เรารัก ก็ให้รักงานที่เราทำ มีความเพียร ศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อพัฒนางาน และทำให้รู้สึกสนุกเมื่อต้องเรียนรู้งานใหม่ๆ