

เคล็ด (ไม่) ลับกับความสุขใจในวัยทำงาน

รศ.ดร.สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

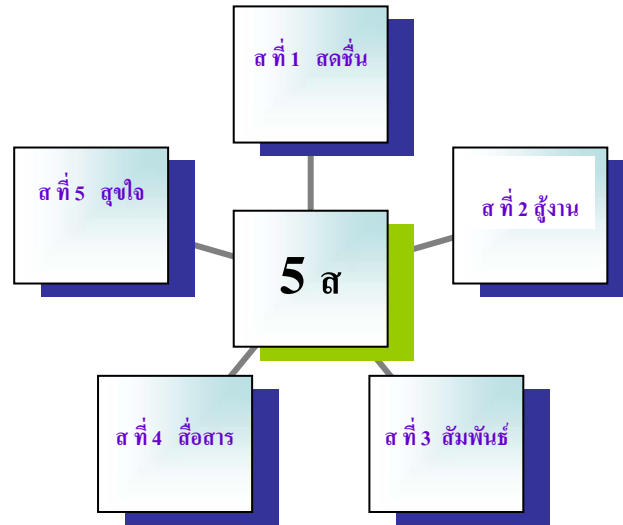
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เมื่อพิจารณาพัฒนาการของมนุษย์เราแล้ว จะเห็นได้ว่า ช่วงของวัยทำงานดูจะเป็นช่วงที่ยาวนานที่สุด คือจากอายุ 20 – 60 ปี (เกษียณอายุ 60 ปี หรือในปัจจุบันขยายช่วงอายุการต่อเกษียณออกไปเป็น 65 ปี) ซึ่งหมายความว่า มนุษย์ใช้เวลาถึง 40 ปีกับการใช้ชีวิตในการทำงาน บางท่านก็พบว่า 40 ปีแห่ง การทำงานนั้นช่างเป็นช่วงแห่งการทนทุกข์ทรมานเสียเหลือเกิน ในขณะที่คนบางคน กลับพบว่า มันช่างเป็นช่วงแห่งความมีความสุขของชีวิต ประการหลังนี้ถือว่าเป็นความโชคดีเป็นอย่างยิ่ง

ประเด็นเกี่ยวกับทำอย่างไรให้มีความสุขกับการทำงานนั้น มีผู้กล่าวถึงเทคนิคและแนวทางกันอย่างมากมาย มีทั้งแต่งตำรา หรือเขียนเป็นหนังสือ และพบว่าติดอยู่ในกลุ่มประเภทหนังสือที่ขายดี (best seller)มากที่สุดก็ว่าได้ หรือบ่อยครั้งก็สรุปเป็นประเด็นสั้น ๆ เช่น บัญญัติ 10 ประการกับการทำงานให้มีความสุข, 1 2 3 4 5วิธีกับความสุขในการทำงาน, 30 วันกับ 30 วิธีในการทำงานให้มีความสุข เป็นต้น

เทคนิค 5 ส - เคล็ด (ไม่) ลับกับความสุขใจในวัยทำงาน

เนื่องจากเรากำลังอยู่ในกระแสของ 5 ส เพื่อเพิ่มการทำงานให้มีประสิทธิภาพ ที่นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายหรือเรียกว่าท้อปฮิตติดตลาดก็ว่าได้ และคงปฏิเสธไม่ได้ว่า เราก็ต้องปฏิบัติตามไม่มากก็น้อย จึงขอเสนอกระแสของ เทคนิค 5 ส มาใช้กับการนำเสนอ “เทคนิค 5 ส - เคล็ด (ไม่) ลับกับความสุขใจในวัยทำงาน” เพื่อเป็นทางเลือก สำหรับผู้ที่กำลังเริ่มเครียด หรือรู้สึกเบื่อหน่ายกับการทำงาน



ส ที่ 1 สดชื่น

เริ่มงานอย่างสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ปลอดโปร่ง
 ความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ปลอดโปร่ง จะช่วยให้สมองโล่ง ตื่นตัวที่จะคิดและทำงานทั้งง่ายและ
 ยากได้อย่างสดใส ไม่แก่แล้ว และมีมุมมองต่องานและปัญหาได้อย่างแหลมคมเสมอ

การพักผ่อนเป็นสิ่งที่สำคัญกับชีวิตของการทำงาน ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้การ
 ทำงาน ลดประสิทธิภาพลง ดังนั้นเราจึงต้องกำหนดเวลาพักผ่อน เวลาทำงาน และเวลาอื่นๆ ให้
 เหมาะสมกับชีวิตของตนเอง มีสูตรง่าย ๆ ในการจัดสรรเวลาของเราในช่วง 1 วัน ดังนี้คือ แบ่งเวลา 24
 ชั่วโมง ออกเป็น 3 ส่วน คือ 8-8-8 โดยส่วนแรกสำหรับการนอนหลับ ส่วนที่สองสำหรับการทำงาน
 และส่วนที่สามสำหรับการพักผ่อนหรือการทำงานอดิเรก จะช่วยสร้างพลังให้แก่คุณ เพื่อออกไปปรบรา
 กับภารกิจมากมายที่คอยทำอยู่ในวันรุ่งขึ้น

นอกจากนี้การออกกำลังกายก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้คุณสดชื่น การออกกำลังกายเมื่อ
 รู้สึกเครียดจากการทำงานการออกกำลังกายจนเหนื่อยและเหงื่อออกจะช่วยคลายเครียดได้หลังเลิก
 งานหรือในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับกลุ่มเพื่อนจะรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลิน
 ยิ่งขึ้นการช่วยกันทำงานบ้านในวันหยุดก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีและช่วยกระชับความสัมพันธ์
 ในครอบครัว

และอย่าลืมเรื่องอาหารการกิน มีผู้กล่าวไว้ว่า (ต้องใช้คำนี้เนื่องจากฟัง ๆ มาโดยไม่สามารถ
 อ้างอิงได้ว่าผู้ใดกล่าวไว้เป็นคนแรก) คือรับประทานอาหารเช้าอย่างราชา ทานอาหารกลางวันอย่าง
 สามัญชน และรับประทานอาหารเย็นอย่างยาจก ซึ่งหมายความว่า ควรทานอาหารเช้าให้มาก จะได้มี

สมองและร่างกายที่พร้อมจะทำงาน อาหารกลางวันทานแต่พอเหมาะ และทานอาหารเย็นแต่น้อย
นั่นเอง

ส ที่ 2 สู้งาน

งานคือความท้าทาย(ที่ไม่หยุดนิ่ง) มักจะมีสิ่งต่าง ๆ เข้ามาให้เราต้องคอยแก้อยู่เสมอ อย่าใช้
แค่ความเคยชินทำงาน (นั่นหมายความว่า คุณกำลังทำงานแบบเช้าชามเย็นชาม) แต่ต้องตื่นตัวที่จะ
เรียนรู้กลยุทธ์ใหม่ๆ เพื่อนำไปใช้พิชิตปัญหา งานจะสำเร็จได้ตั้งใจเสมอ และตัวคุณเองก็จะพัฒนา
ก้าวหน้าได้มากตามไปด้วย

ลักษณะผู้ที่สู้งานคือ มีความมุ่งมั่น อดทน แข็งแกร่ง (ล้วนแล้วแต่เป็นคำที่ฟังแล้วดูมีพลัง)ใน
การฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ความมุ่งมั่นจึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยหลักของความสำเร็จในอาชีพการงาน ซึ่งจะ
ช่วยให้คุณบรรลุความสำเร็จ ถึงแม้ว่างานที่ได้รับมอบหมายนั้นจะยากลำบากก็ตาม และยังเป็นกุญแจ
สำคัญให้คุณก้าวถึงจุดมุ่งหมายของอาชีพการงานในระยะยาวอีกด้วย โดยทั่วไปผู้ที่มีความมุ่งมั่นก็
มักจะมีสมาธิหรือรันทดและรู้จักหน้าที่ของตนเอง ถ้าคุณรักงานที่ทำอยู่ คุณภาพของงานก็จะโดดเด่น
เด่นอย่างเห็นได้ชัด

อย่างไรก็ตามอย่าจริงจังกับงานและชีวิตจนเคร่งเครียด แบ่งงานออกเป็นส่วน ๆ แล้วลำดับ
ความสำคัญของงาน โดยเริ่มด้วยการสะสาง ลงมือ แล้วแก้ไข ในที่สุดคุณก็ทำได้

ส ที่ 3 สัมพันธภาพ

สัมพันธภาพเริ่มจากการเริ่มต้นทักทาย การแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลต่าง ๆ รวมไปถึง
การแสดงความรู้สึกเป็นห่วงเป็นใย การแสดงไมตรีจิตกับผู้อื่น ตลอดจนการแสดงกิริยาท่าทางและการ
ใช้วาจาเพื่อสร้างความคุ้นเคย การรักษาความสัมพันธ์อันดีงามไว้ซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้
คุณมีเพื่อนหรือเครือข่ายที่กว้างขวางที่พร้อมจะให้ข้อมูลและให้ความร่วมมือกับคุณในการทำงานใด ๆ
ก็ตาม นอกจากนี้การที่คุณมีเครือข่ายมากมายย่อมหมายถึงคุณได้รับการยอมรับจากกลุ่มคนเหล่านั้น
ซึ่งพร้อมที่จะช่วยเหลือคุณอยู่ตลอดเวลา

คนเราไม่สามารถทำงานคนเดียวเพียงตามลำพังได้แน่นอนว่าทุกคนย่อมต้องมีการติดต่อ
สัมพันธ์กับผู้อื่นไม่มากก็น้อย การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่ยากหรือไม่บางคนมีพฤติกรรมที่
สามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี แต่บางคนประสบปัญหาในการทำงานร่วมกับบุคคลต่าง
ๆ โดยจะเห็นได้จากการไม่ได้รับความช่วยเหลือ หรือร่วมมือใด ๆ รวมทั้งการไม่ได้รับข้อมูลต่าง ๆ ที่
ต้องการ อย่างฉวยเดียว การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานการที่ผู้ร่วมงานมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อ

กันร่วมมือกันในการทำงานจะทำให้เกิดความอบอุ่นมีกำลังใจและสนุกสนานกับงานมากกว่าการทำงานโดยลำพังงาน

สัมพันธภาพนำไปสู่ความสามัคคี หรือความปรองดองเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การร่วมมือกันทำงานให้สำเร็จลุล่วง ในการทำงานต้องมีความจริงใจต่อกัน มองคนอื่นในแง่ดี มีส่วนร่วมในงานเต็มกำลังความสามารถ รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติ ปรับตนเองให้เข้ากับผู้อื่นได้ มนุษย์สัมพันธ์เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เพราะมีส่วนสำคัญในการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ

ส ที่ 4 สื่อสาร

การสื่อสารในองค์กร เป็นกระบวนการในการแลกเปลี่ยนข่าวสารของหน่วยงานกับบุคลากรทุกระดับภายในองค์กร ซึ่งมีความสัมพันธ์กันภายใต้สภาพแวดล้อม บรรยากาศขององค์กร และสังคม ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ตาม สถานการณ์

การสื่อสารในองค์กรที่เกิดขึ้นเพื่อการประสานงาน และสร้างความเข้าใจต่อกัน ทั้งนี้ก็เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายสนทนาแลกเปลี่ยนกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับงานอยู่เสมอ

การพูดอย่างสร้างสรรค์จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานสวัสดิ์ขอโทษขอบคุณเป็นประโยคที่ควรพูดติดปากแสดงถึงการมีมรรยาทและเป็นเสน่ห์แก่ผู้พูดหมั่นพูดชมเชยใต้ถามทุกซ์สุขให้กำลังใจประสานความเข้าใจเพื่อลดความขัดแย้งในการทำงานจะช่วยตัดปัญหาลดความเครียด

ส ที่ 5 สุขใจ

ทำงานด้วยความสุขใจ ไม่มีผู้ใดที่อยากทำงานกับคนหงุดหงิด ดังนั้นการมีอารมณ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ และมองโลกในแง่ดี ถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับความท้าทายมากมาย นับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานด้วยความสุขใจ ที่สร้างการมองโลกในแง่ดี และเป็นพลังบวกในที่ทำงานของคุณ รวมทั้งเป็นความรู้สึกที่จริงใจอย่างแท้จริง

เมื่อคุณยิ้มแย้มแจ่มใสและมองโลกในแง่ดีในที่ทำงาน คุณก็จะมีแต่ความสุขใจ และสังเกตได้ว่าเพื่อนร่วมงานต่างก็ปรารถนาให้คุณประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน รวมทั้งประสบแต่สิ่งดี ๆ ในชีวิต

หาโอกาสสนทนากับผู้สูงอายุและผู้เยาว์บ้าง เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในบุคคลซึ่งมีวัยและประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างจากเรา เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองในการใช้ชีวิต รวมทั้งสร้างพลังแห่งความเมตตาให้เกิดขึ้นเป็นนิสัย โดยให้อภัยแก่ทุกคนที่ก่อปัญหาให้กับเรา ไม่ว่าจะปัญหาเหล่านั้นจะเล็กหรือใหญ่ก็ตาม

ดังนั้นการใช้เทคนิค 5ส (เดิม) และเทคนิค 5 ส (ใหม่) นี้ น่าจะทำให้เกิดการผสมผสาน
ระหว่างประสิทธิภาพในเชิงกายภาพและจิตภาพ ซึ่งจะก่อให้เกิดความสมบูรณ์แบบของการ
เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้อย่างยั่งยืนนั่นเอง

