

ทำงานอย่างไรให้มีความสุข ?

ในแต่ละวันเราใช้เวลาในการทำงานมากกว่า 30% แต่ถ้าเรากลับมาคิดถึงความรู้สึกเมื่อทำงาน ทุกวันเมื่อตื่นแล้วอยากไปทำงาน คงไม่ดีแน่เพราะอาการเบื้องต้นอาจจะเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เราไม่มีความสุขในการทำงาน ซึ่งการย้ายงานและการลาออกอาจไม่ใช่ทางออกที่ดีที่สุดเสมอไปสำหรับทุกคน ดังนั้นเรามาลองหาคำตอบในการหาความสุขจากการทำงาน คือ วิธีสร้างความสุขในการทำงานด้วยการบริหารจัดการใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ รองรับสภาวะความเครียดและความกดดัน ซึ่งหากเราสามารถหาความสุขจากการทำงานได้ รู้สึกรักในงานที่ทำและภูมิใจกับคุณค่าของงาน การทำงานก็จะเป็นเรื่องที่มากกว่าการหาเงินเพื่อการใช้ชีวิตอย่างเดียวก็น่าจะทำให้ได้ความสุขในการทำงาน ซึ่งจำเป็นต่อชีวิตการทำงานที่เป็นเสมือนบ้านหลังที่สองของผู้ที่ทำงาน และทำให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่น ผลงานออกมาดี เกิดความภาคภูมิใจในงานที่ทำ ในที่นี้ขอเสนอวิธีการสร้างความสุขในการทำงาน ดังนี้



จะเห็นว่าการสร้างความสุขในการทำงานสามารถทำได้ไม่ยาก แต่ต้องเริ่มจากตัวเราเอง จึงจะสามารถส่งต่อพลังบวกให้เพื่อนร่วมงาน ผลลัพธ์ที่ดีคือ ชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวที่สมดุล คุณภาพชีวิตการทำงานที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้ทุกคนมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพ ประจำปี 2564 “CEE.EO (C-E-E-EO)” Engagement : การสร้างความผูกพัน หัวข้อ เสริมสร้าง Healthy workplace