

ชีวิตเบิกบาน การทำงานมีความสุข

มนุษย์เราส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาอยู่ที่ทำงาน หรือมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานอย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง หรืออาจมากกว่า ซึ่งหากต้องทำงานทั้งวันด้วยความทุกข์ ไม่มีความสุข ก็แปลว่าเราต้องเสียเวลาอันมีค่าทั้งวันไปกับเรื่องที่น่าท้อใจ ทำให้สุขภาพจิตไม่เป็นสุขและส่งผลถึงสุขภาพร่างกาย เช่น เกิดอาการปวดหัว เรื้อรัง ท้องอืดท้องเฟ้อ โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น แต่ในทางกลับกัน หากเรามีความสุขกับที่ทำงาน เราก็จะรู้สึกอยากมาทำงาน ส่งผลให้ทำงานดีขึ้น ผลงานมีคุณภาพมากขึ้น หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส แผ่รังสีความสุขในการทำงานไปยังคนรอบข้าง ที่สำคัญ การทำงานให้มีความสุขกับงานที่ได้รับมอบหมายนั้น ต้องรู้จักสร้างสรรค์ผลงานตนเองให้มีประสิทธิภาพ และผลงานที่ได้นั้นเองที่จะย้อนกลับมาตอบแทนในหน้าที่การงานของเรา

เพื่อนร่วมงาน เป็นเหมือนกระจกสะท้อนซึ่งกันและกัน ไม่ควรละเลยที่จะใส่ใจ หมั่นให้ความเอื้ออาทร เกื้อกูลซึ่งกันและกัน รู้จักแบ่งปัน เข้าใจผู้อื่น มีมารยาทที่ดีต่อกัน ไม่ก้าวร้าวล่วงเกินระหว่างกัน รู้จักที่จะให้กำลังใจ ปลอบใจกันและกัน และเริ่มต้นสร้างความสุขด้วยการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ดังนี้

1. **ทำงานที่ใจรัก** เพราะในทุกวันของการทำงานจะเป็นวันแห่งความสุข โดยที่เราไม่ต้องรอว่าเมื่อไหร่จะถึงวันเสาร์ – อาทิตย์ หรือวันหยุด

2. **ทำงานทุกชิ้นให้เต็มที่ให้ดี** เพราะเมื่อเราสร้างงาน งานจะย้อนกลับมาสร้างคน เพราะงานคือเวทีแสดงออกซึ่งศักยภาพ และคุณค่าในการทำงานของเรา

3. **ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต** เพราะการทำงานอย่างสุจริตไม่ต้องระแวงระวังภัยที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรือการตามจับผิดโดยหน่วยงานของทางการต่างๆ

4. **เป็นนักประสานสิบทิศ** อย่าทำงานโดยหลงลืมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน เพราะแท้จริงเราต้องอาศัยผู้ร่วมงานจากทุกฝ่ายอยู่เสมอ จึงทำงานให้สำเร็จ และทำชีวิตให้รื่นรมย์

ในการพัฒนาบุคลากรให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาองค์กร การพัฒนาบุคลากรด้วยบันได 5 ขั้น เพื่อนำไปสู่ความสุข จึงเป็นสิ่งที่ความยึดถือปฏิบัติ ดังนี้

บันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดีและมีคุณค่าในทุกๆ วัน ให้รู้จักอวยพรตัวเอง อย่ามัวรอให้คนอื่นมาชื่นชม

บันไดขั้นที่ 2 มองโลกในแง่ดี มองคนอื่นในแง่ดีๆ จะทำให้สามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ไปได้

บันไดขั้นที่ 3 อยู่กับปัจจุบัน เพื่อทำกิจกรรมในวันนี้ เวลานี้ให้ดีที่สุด ไม่ทุกข์ร้อน หรือจดจำกับเรื่องราวในอดีต

บันไดขั้นที่ 4 มีความหวังดีๆ และเชื่อว่าอนาคตจะดีเสมอ แต่อย่าคาดหวังจนทำให้เกิดความทุกข์

บันไดขั้นที่ 5 ปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ โดยยึดถือ 4 ส่วน ที่มีความสำคัญต่อชีวิต คือ

- การงาน ให้มีความขยัน อดทน หมั่นหาความรู้ และลงมือปฏิบัติในสิ่งที่ควรทำ
- ครอบครัว รู้จักการให้อภัย มีน้ำใจ และเกรงใจกัน
- สังคม หมั่นสร้างมิตร ช่วยเหลือ และมีปียวาจาต่อกัน
- ตนเอง มีการพัฒนาตนเองเสมอ สามารถให้กำลังใจตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

วิธีทำงานอย่างมีความสุข

- เริ่มงานอย่าสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เพราะ ความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ปลอดภัย ตื่นตัวที่ จะคิดและทำงานทั้งง่ายและยากได้อย่างสดใส และมีมุมมองต่องานและปัญหาได้อย่างแหลมคมเสมอ
- ปรับปรุงบุคลิกภาพ ให้เหมาะสมกับตำแหน่งและลักษณะงาน ผู้มีบุคลิกภาพดีจะเหมือนมีมนต์สะกดคนอื่นให้เชื่อมั่น เชื่อถือ เคารพ และชื่นชม นั้นย่อมช่วยให้การทำงานง่ายขึ้นกว่าเดิมมาก
- สนทนาแลกเปลี่ยนกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับงานอยู่เสมอ อย่าฉวยเดี่ยว เพราะการทำงานเป็นหมู่คณะสามารถประสานพลังกันได้ งานก็จะง่าย มีผลลัพธ์ที่ดี ทำให้การอยู่ร่วมกันมีความสุข
- ศึกษาวิธีการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งกว่าเดิม เพราะงานคือความท้าทายที่ไม่หยุดนิ่ง มักจะมีตัวแปรหรือปัญหาทั้งเก่าและใหม่ให้เราต้องคอยแก้อยู่เสมอ อย่างใช้แค่ความเคยชินทำงาน แต่ต้องตื่นตัวที่จะเรียนรู้กลยุทธ์ใหม่ๆ เพื่อนำไปใช้พิชิตปัญหา งานจะสำเร็จได้ตั้งใจเสมอ
- ใส่ความกระตือรือร้นและพลังวังดาลลงไปในงาน เพราะงานคือการสะสม คือการลงมือ คือการแก้ไข ทั้งสามประการนี้ล้วนต้องการพลังกายพลังใจที่จะพิชิต ความกระตือรือร้นนั้นเหมือนน้ำมันเครื่องช่วยให้เครื่องยนต์ทำงานดี มีกำลังมาก และเป็นไปอย่างราบรื่น
- หมั่นบันทึกคำเตือนเพื่อกันลืม สำหรับตนเอง เพราะความจำของคนมีขีดจำกัด การบันทึกไว้ไม่เพียงช่วยกันลืม แต่จะกลายเป็นหลักฐานยืนยันที่มีน้ำหนักได้ในภายภาคหน้า
- หมั่นหาความรู้เพิ่มเติมตลอดเวลา อย่าหยุดเรียนรู้ เพราะโลกเปลี่ยนแปลงทุกวัน ยังมีความรู้อีกมากที่เราเข้าถึงไม่ถึง ความรู้เปรียบเหมือนขุมทรัพย์ที่เราควรค้นให้พบ
- หากต้องการคลายเครียด ลองหาหนังสือธรรมะมาอ่าน หนังสือธรรมะดีๆ จะช่วยปิดฝุ่นในใจ ช่วยให้ใจเบา ขจัดความเศร้าหมอง และเติมความสงบ ซึ่งเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ให้เราทุกคนได้
- อย่าจริงจังกับงานและชีวิตจนเคร่งเครียด เพราะชีวิตกับงานมีไว้เพื่อให้เราจัดการให้มันลงตัว ไม่ได้มีไว้ให้แบก ทำให้ดีที่สุดเท่าที่คุณทำได้
- แบ่งงานออกเป็นส่วนๆ แล้วลำดับความสำคัญของงาน เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียเวลากับงานที่ไม่สำคัญ แยกมันออกจากกัน แล้วเลือกจัดการตามลำดับความสำคัญของมัน
- กำหนดเวลาพักผ่อน เวลาทำงาน และเวลานั่งสมาธิให้สมดุล ชัดเจน เพราะทั้งหมดจะช่วยสร้างพลังให้คุณ เพื่อออกไปรบรากับภารกิจมากมายที่คอยอยู่ในวันรุ่งขึ้น ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด คุณจะพบว่า คุณมีพลัง มีไปและมีความสุขใจอย่างมหาศาล จะไม่กลัวการงานแม้หนักแสนหนัก