

งานสำเร็จ งานสำเร็จ

วิเชษฐ์ ตรีสุภาพกุล
Global Co., Ltd.



เรารู้ ได้ยินบ่อยครั้งว่า “คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก” แสดงว่า “ความพอใจ” ของตัวพนักงานมีส่วนสำคัญในการตัดสินใจ ตกลงปลงใจที่จะฝากชีวิต ฝากอนาคตไว้กับสถานที่ทำงานนั้นๆ มากน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ตาม หกมองอย่างรอบด้านแล้วก็ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นแรงสนับสนุนหรือเป็นแรงกดดัน เป็นแรงดึงหรือแรงผลัก ฯลฯ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวพนักงานเองว่าพอใจ พอใจ และมีความสุขกับการทำงานเพียงไหน ซึ่งพนักงานเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ

มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้สำรวจว่า ความสุขในการทำงานของพนักงาน และได้แนะนำว่าการจะมีความสุขในการทำงานในปี 2016 (Harvard University Recommend 20 Happy Habits for 2016) นั้น น่าจะมี 20 ประการด้วยกัน จึงขอนำสิ่งที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้นำเสนอบวกกับความเห็นจากประสบการณ์การทำงานดังนี้

1. สำนึกบุญคุณ (Be grateful) การสำนึกคุณ รู้คุณต่อองค์กร สถานที่ทำงาน ยังถือเป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่ว่าจะทำงานในสถานที่ใดๆ มาก่อน ผ่านประสบการณ์การทำงานมาจากที่ใด ล้วนสร้างบทเรียนคุณค่าแห่งประสบการณ์จนสามารถต่อยอดได้ทั้งสิ้น จริงอยู่แม้ปัจจุบันจะมีสถานที่ทำงานมากมายที่พนักงานอาจโยกย้ายเพื่อไปทำงานยังที่ๆ ตนเองถูกใจหรือพอใจ ทว่าสิ่งหนึ่งที่สำคัญก็คือพึงมีนิสัยที่รู้คุณของสถานที่ทำงานแต่ละแห่งที่ทำการจดจำแต่สิ่งที่ดีๆ นั้น มีแต่ให้คุณ เป็นความคิดบวกทั้งนั้น และยังสร้างนิสัยที่ถาวรที่เป็นที่รัก

ของทุกคน การทำงานในโลกธุรกิจนั้น ไม่ว่าจะเป็นแวดวงใด ล้วนต้องมีการพึ่งพาอาศัย และติดต่อกันทั้งสิ้น

2. เลือกเพื่อนอย่างชาญฉลาด (Choose your friends wisely) นิสัยในข้อนี้แม้ต่างประเทศหรือในหลายๆ ประเทศ หรือไม่ว่ายุคใดสมัยใด ยังถือเป็นหลักคิดที่ฉลาดเสมอ การรู้จักเลือกเพื่อนที่คู่ควรจะคบ มีผลต่อชีวิตการทำงาน และชีวิตส่วนตัวไม่น้อย เมื่อเรามีเพื่อนที่มีความรู้ การศึกษาอย่างอาจไม่พอ ยังต้องมองดูถึงอุปนิสัยใจคอ ศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรมด้วย หากเราเลือกคบเพื่อนที่เป็นบัณฑิต เรายังสามารถปรึกษาหรือยามเดือดร้อน หรือขอคำแนะนำ แต่หากเลือกเพื่อนที่สนองความพอใจโดยขาดความถูกต้อง รังแต่เกลือกกลั้วอยู่ในดงพลังงานลบ นานเข้าเราก็จะเอนเอียงไปทางเลวร้าย และนำภัยมาให้ได้เดือดร้อน

3. ฝึกฝนบ่มเพาะความเห็นอกเห็นใจ (Cultivate compassion) การทำงานในปัจจุบันหากมีการถ้อยทีถ้อยอาศัยอย่างเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกัน บรรยากาศในการทำงานย่อมเป็นสุข และนำทำงานทั้งนี้ยึดระเบียบวินัยในการทำงานเป็นหลัก ยึดการทำงานย่อมมีความแตกต่างทางความคิดความเห็น แต่หาใช่แตกแยกจนประหัตประหารจนเกิดเป็นความขัดแย้งถ่างแยกจนองค์กรกระส่ำ ซึ่งที่สุดผลร้ายย่อมตกแก่องค์กรโดยรวม ซึ่งรวมถึงคู่ขัดแย้ง เมื่อนั้นย่อมไม่มีความสุขในการทำงาน ที่สุดองค์กรอาจถึงกาลพังทลาย

4. หมั่นเรียนรู้ (Keep learning) ปัจจุบันพวกเราต่างอยู่ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารเฟื่องฟู ข้อมูลมีทั้งที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อวิชาชีพ ความรู้เฉพาะอย่างเฉพาะเรื่อง เชื่อว่านอกจากจะแสวงหาความรู้จากห้องสมุดแล้ว เรายังสามารถเสาะหาความรู้ได้จากอินเทอร์เน็ต ดังนั้นการหมั่นหาความรู้จึงเป็นนิสัยอย่างหนึ่งที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างดี ซึ่งล้วนเป็นประโยชน์ต่อตัวเราเองทั้งนั้น เมื่อเรามีข้อมูลความรู้ก็จะเสริมการทำงานได้อย่างมีสุข

5. ทัศนคติแก้ปัญหา (Become a problem solver) ขึ้นชื่อว่างาน คงไม่มีอะไรที่ง่าย เป็นแน่แท้ มิฉะนั้นคงไม่มีการว่าจ้างให้มาทำงาน และการทำงานทุกแห่ง ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงานระดับชั้น (level) ความรับผิดชอบใดหรือจะเป็นฝ่าย staff หรือ line ล้วนมีปัญหาของแต่ละประเภท ที่อาจเหมือนหรือไม่เหมือนกัน ฉะนั้น หากเราเข้าใจถึงจุดนี้ เราก็ควรจะมีความสุขที่ได้มีโอกาสหรือเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหาให้มีความสุขทุกครั้งที่มีปัญหา เพื่อให้เราได้ฝึกปรือแก้ไข ใช้ปัญญา ความรู้ และทักษะ ซึ่งจะกลายเป็นประสบการณ์อันทรงค่าติดตัวเราตลอดไป

6. ทำในสิ่งที่ชอบ (Do what you love) หลายคนที่ประสบความสำเร็จในงาน ส่วนหนึ่งนอกจากจะต้องมีความรู้ความสามารถ การรับผิดชอบแล้ว ยังต้องมีใจรักด้วย เมื่อเกิดใจรัก ก็นำไปสู่ความเพลิดเพลินในงานที่ทำ หัวใจสำคัญจึงอยู่ที่ “ใจ” เป็นใหญ่ เพราะฉะนั้นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถในงานที่รับผิดชอบ หากเบื่อหน่ายในงานที่ทำ ย่อมไม่มีผลงานเป็นแน่แท้ ลองสำรวจผู้ที่ประสบความสำเร็จในงาน หลายคนที่ไม่ได้จบมาในสายงานที่รับผิดชอบเลย แต่



ด้วยความมานะมุ่งมั่น จึงชวนขอวิชาปฏิบัติจนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเอง บ่มเพาะตนเองด้วยการรักงานที่ทำ และมุ่งมั่นทำในสิ่งที่รัก เมื่อสองอย่างมาบรรจบ ความสุขย่อมเกิดขึ้นตั้งแต่ “ใจ” ที่รักแต่แรก และทำงานด้วยความสนุก ความสุขย่อมมีตลอดเวลา

7. อยู่กับปัจจุบัน (Live in the present) ข้อคิดที่ว่าไปทีไรอาจนำมาจากพุทธศาสนาก็ได้ นักเขียนชื่อดังอย่าง Eckhart Tolle ผู้ซึ่งได้รับการยกย่อง และจัดอันดับว่าเป็นหนึ่งในจำนวนร้อยคนของโลก ผู้มีอิทธิพลทางความคิด และจิตวิญญาณ ได้เขียนหนังสือ The Power of Now ได้เขียนความสำคัญของปัจจุบันขณะ และเป็นหนังสือขายดีที่สุดมาอย่างต่อเนื่อง ได้เน้นย้ำปัจจุบันขณะไม่ต้องไปครุ่นคิดเสียใจกับอดีต และพยากรณ์ที่จะกังวลถึงวันพรุ่งนี้ซึ่งยังไม่ถึง ในทำนองเดียวกัน ในแง่ของการทำงาน เราจึงควรทุ่มเทกับการทำงานในปัจจุบันให้ดีที่สุด เพราะวันนี้คือผลของอดีต ส่วนวันนี้จะเป็นเหตุของวันพรุ่งนี้ เมื่อเราทุ่มเททำงานอย่างมีความสุข พรุ่งนี้ก็ย่อมสุขเช่นกัน

8. หัวเราะบ่อยๆ (Laugh often) ฟังดูน่าขัน แต่เป็นเรื่องที่ไม่ขำขันเสียแล้ว เพราะปัจจุบัน “หัวเราะบำบัด” กลายเป็นหัวข้ออบรมเชิงปฏิบัติเป็นที่เรียกร้อยแล้ว ผู้ที่เข้าอบรมต่างมีความสุข และผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานที่คร่ำเคร่ง และมีความกดดัน ปัจจุบันคนที่ป่วยไข้ไม่ได้เกิดจากโรคใดๆ เพียงแต่มีแรงบีบแรงเค้นจนทำให้สุขภาพจิตเสื่อม และกระทบต่อเนื่องต่อร่างกายและอารมณ์ ดังนั้น คนจะมีความสุขในการทำงาน จึงควรหัดทำอารมณ์ให้แจ่มใส มีอารมณ์ขัน และหัวเราะบ่อยๆ เข้าไว้ เพราะการมีอารมณ์ดี หัวเราะบ่อยๆ ร่างกายจะได้สารความสุขเกิดขึ้น

9. ฝึกฝนการให้อภัย (Practice forgiveness) ผู้ที่เป็นพุทธศาสนิกชนอยู่แล้ว อาจจะเห็นหรือได้ยินคำนี้จนชิน แต่ในทางปฏิบัติกลับปฏิบัติกันได้ยากยิ่ง ทั้งนี้เป็นเพราะการเกาะกุมจดจำต่อสิ่งที่ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา จนเราแค้นเคือง ในทางปฏิบัติอาจทำได้ไม่ถนัดนัก แต่หากเมื่อใดเราได้ศึกษาผลดีของการให้อภัยแล้ว เราจะตัวเบา เพราะไม่ได้แบกสิ่งที่ใครมาทำให้เราโกรธแค้น เมื่อเรารู้จักปลดปล่อย ปลง แล้วเราก็จะปรับเข้าหาความสุขได้ไม่ยากเลย

10. กล่าวขอบคุณ (say thanks often) เชื่อเถิดว่าคำนี้มีอานุภาพสูงมาก มันสามารถสร้างพลังใจระดับหนึ่งต่ออีกฝ่ายเป็นการกล่าวแสดงความรู้สึกดีๆ ตอบแทนเขาในสิ่งที่เขาช่วย หรือเอื้อเฟื้อ เป็นพลังคำพูดบวกที่มีราคาสูงมาก แต่คุณค่ามหาศาลมากทีเดียว ดังนั้น จงรู้สึกอย่างมีความสุขเถิดว่าคำนี้จะช่วยลดภาวะเครียด เพิ่มพลังบวกต่อกัน และทำให้งานราบรื่นอย่างไม่น่าเชื่อที่เดียว