

● มีเป้าหมายที่ชัดเจน

การทำงานไปวันๆ โดยไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน อาจทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย และมองไม่เห็นอนาคต ทำให้ไม่มีความสุขในการทำงาน

ดังนั้น การวางเป้าหมายในชีวิตการทำงานให้ชัดเจน มีกำหนดเวลาที่แน่นอน มีวิธีปฏิบัติที่สามารถทำได้จริง จะช่วยให้ความเครียดหรือรันท และการทำงานมากขึ้นได้

● การวางเป้าหมายในชีวิตการทำงานนั้น เป็นได้ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว

เป้าหมายระยะสั้น ได้แก่ การกำหนดเวลาในการทำงานแต่ละชิ้นว่าควรเสร็จเมื่อใด และควรพยายามทำให้ได้ตามนั้น เมื่อทำได้ก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

เป้าหมายระยะยาว ได้แก่ การมองอนาคตว่าอีก 5 ปี 10 ปี เราจะอยู่ตำแหน่งใด ยังทำหน้าที่เดิมหรือไม่ ถ้าอยากเปลี่ยนงานจะเป็นงานอะไร ต้องการคุณสมบัติอะไรและเรามีคุณสมบัติตามนั้นหรือยัง เราจะได้รู้ว่าจะต้องพัฒนาตัวเองอย่างไรต่อไป



การมีความหวัง การที่รู้ว่าตนเองมีอนาคตที่ดีรออยู่ข้างหน้า จะช่วยให้สามารถอดทน พันฝ่าอุปสรรคในปัจจุบันไปได้ และทำให้รู้สึกสนุกกับการทำงานมากขึ้นกว่าเดิมด้วย

● ผ่อนคลายความเครียดทุกวัน

ความเครียดในการทำงานเกิดขึ้นทุกวัน ดังนั้น การผ่อนคลายความเครียดจะต้องทำเป็นประจำทุกวันเช่นกัน



วิธีการผ่อนคลายความเครียดมีหลายวิธี ได้แก่

- การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬากับเพื่อนๆ หลังเลิกงาน
- การไปเสริมสวย หรือไปช้อปปิ้ง
- การไปพบปะสังสรรค์ รับประทานอาหารกับเพื่อนๆ
- การดูละคร โทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง
- การเล่นกับลูกๆ หรือ เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- การรดน้ำต้นไม้ ดูแลไม้ดอกไม้ประดับที่บ้าน
- การทำการฝีมือ เย็บปักถักร้อย
- การซ่อมแซมของใช้ในบ้าน ตกแต่งบ้าน
- การอ่านหนังสืออ่านเล่น หนังสือธรรมะ
- การสวดมนต์ไหว้พระ การทำสมาธิ โดยการทำให้สงบ หายใจเข้าออกเป็นจังหวะช้าๆ และนับลมหายใจไปเรื่อยๆ

กรมสุขภาพจิต บริการปรึกษาฟรี โทร. 1323 ทริตลอด 24 ชั่วโมง

การเสริมสร้าง ความสุข ในการทำงาน



ผลิตโดย
สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ทำไม...? จึงต้องเสริมสร้างความสุขในการทำงาน

ชีวิตคนทำงานส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาอยู่กับงาน ประมาณวันละ 7-8 ชั่วโมง เป็นอย่างต่ำ หรือประมาณ 1 ใน 3 ของเวลา 24 ชั่วโมงในแต่ละวัน และถ้าหักเวลานอนประมาณ 8 ชั่วโมงออกไปแล้ว จะนับได้ว่าเราใช้เวลาในการทำงานมากถึงครึ่งหนึ่งของเวลาชีวิตที่เราตื่นอยู่ที่เดียว

ดังนั้น ถ้าเราไม่มีความสุขในการทำงาน ก็เท่ากับว่าชีวิตครึ่งหนึ่งของเราไม่มีความสุขและจะมีผลกระทบต่อชีวิตด้านอื่นๆ ทำให้พลอยไม่มีความสุขตามไปด้วย

การเสริมสร้างความสุขในการทำงานจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะทำให้ชีวิตมีความสุขแล้ว ยังทำให้ผลงานออกมาดี มีประสิทธิภาพ เป็นที่น่าพอใจ ส่งผลให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและทำให้หน่วยงานเจริญก้าวหน้าตามไปด้วยเช่นกัน

จะรู้ได้อย่างไรว่าไม่มีความสุขในการทำงาน

คนที่ไม่มีความสุขในการทำงาน มักมีลักษณะต่างๆ ให้สังเกตได้ ดังนี้

• ด้านร่างกาย

มักจะเจ็บป่วยบ่อยๆ เช่น ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดท้อง เป็นไข้หวัด ภูมิแพ้ ปวดหลังปวดไหล่ อ่อนเพลีย ใจสั่น นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ทำให้ต้องลาป่วย หรือขาดงานเป็นประจำ

• ด้านจิตใจ

มักจะวิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย หงุดหงิด โกรธง่าย ไม่มีสมาธิในการทำงาน ใจน้อย แข็งชีวิต ซึมเศร้า หวาดระแวง ไม่มีความสุข ทำให้ใบหน้าเคร่งเครียด เศร้าหมองไม่น่าดู และยังขัดแย้งกับคนใกล้ชิตได้ง่ายด้วย



• ด้านพฤติกรรม

มักจะถูกบ่นหรือจัด ตี่่มสุรามากขึ้น อาจใช้ยากระตุ้นหรือยาเสพติดต่างๆ ชอบชวนทะเลาะ จู้จี้ขี้น เก็บตัว ฯลฯ ทำให้เสียความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิตทั้งที่บ้านและที่ทำงาน และยังทำให้เสียการเสียนงานด้วย

วิธีเสริมสร้างความสุขในการทำงานได้แก่

• พัฒนาทักษะในการทำงาน

สาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราไม่ค่อยมีความสุขในการทำงาน คือต้องทำงานที่ไม่ถนัด งานที่ยาก งานที่ไม่ตรงกับความรู้ความสามารถ ทำให้ผลงานออกมาไม่ดี ถูกตำหนิ ถูกแก้ไขอยู่บ่อยๆ ทำให้หมดกำลังใจในการทำงาน

ดังนั้นหากสามารถพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถในการทำงานมากขึ้น โดยการหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ ตำรา ดูโทรทัศน์ สัมผัสเข้ารับการศึกษาอบรมระยะสั้น หาโอกาสเรียนต่อนอกเวลาการทำงานหรือปรึกษาขอความรู้จากเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน จะช่วยให้ทำงานได้คล่องขึ้น ผิดพลาดน้อยลง ประสบความสำเร็จมากขึ้น และเมื่อได้รับคำชมเชย ได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงานและหัวหน้างาน ก็จะมีมีความสุขและมีความภาคภูมิใจในการทำงานมากขึ้นได้

• พัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต

คนที่ไม่ค่อยมีความสุขในชีวิต มักจะเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล เอาแต่ใจตนเอง เข้ากับผู้อื่นไม่ค่อยได้ ฯลฯ

ดังนั้น หากสามารถพัฒนาตนเองให้มีทักษะในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น ก็จะทำให้มีความสุขมากขึ้น

ทักษะการดำเนินชีวิตที่ควรพัฒนา ได้แก่

- การตัดสินใจ โดยใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์

- การแก้ปัญหา โดยแก้ที่สาเหตุที่เป็นจริง ไม่เข้าข้างตัวเอง และก็ไม่โทษผู้อื่น ทุกปัญหามีทางออกเสมอ ถ้าคิดไม่ออกก็อย่าอายที่จะปรึกษาผู้อื่น

- การคิดริเริ่มสร้างสรรค์คิดและทำในสิ่งใหม่ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดีขึ้น คิดทางบวก ชีวิตนี้ยังมีหวังอย่าเพิ่งท้อแท้เสียก่อน

- การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเป็นผู้ฟังที่ดี ตั้งใจฟังเวลาคนอื่นพูด และพูดในสิ่งที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจกันและกัน

- การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยหมั่นเอาใจเขามาใส่ใจเรา หัดวิเคราะห์ความต้องการของผู้อื่น จะได้ตอบสนองได้อย่างถูกต้อง ไม่เอาแต่ใจตนเอง

- การควบคุมอารมณ์ โดยระมัดระวัง อย่าโกรธจัดจนก้าวร้าวหรือคิดมาก ใจน้อย จนชีวิตหดหู่ ให้นิยมสู้เข้าไว้แล้วอารมณ์จะค่อยๆ ดีขึ้นเอง

• พัฒนาสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน

สถานที่ทำงานเปรียบได้กับบ้านที่สอง เราจึงควรดูแลให้น่าอยู่ น่าทำงานอยู่เสมอเพื่อความสุขในการทำงาน เช่น

- ดูแลโต๊ะทำงานให้สะอาด จัดของให้เป็นระเบียบเพื่อให้อยิบใช้ได้สะดวก ไม่ต้องอารมณ์เสียเพราะหาของไม่พบ
- หาของที่จะช่วยเตือนให้มีกำลังใจในการทำงานวางไว้ใกล้ๆ ตัว เช่น ภาพครอบครัว คนรัก ของที่ระลึกเมื่อครั้งหน่วยงานส่งไปดูงานต่างประเทศ ของขวัญที่ลูกค้าให้เพื่อตอบแทนน้ำใจที่ได้รับบริการที่ดี บทกลอนเตือนใจ เป็นต้น
- จัดวางกระถางต้นไม้ แจกันดอกไม้ ไว้ในบริเวณที่ทำงาน เพื่อสร้างความสดชื่นให้กับสถานที่ทำงาน
- เปิดเพลงเบาๆ ขณะทำงาน เพื่อช่วยให้ผ่อนคลายและทำงานได้อย่างผลิตผลิต
- ช่วยกันออกความคิด และลงมือลงแรง สละเวลาจัดสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ เพื่อความสุขร่วมกัน

