

วิธีสร้างความสุขในการทำงานง่ายๆ



“ความสุข” เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เมื่อที่ทำงานน่าอยู่ คนก็จะแข็งแรงและเป็นสุข พนักงานก็จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในระยะยาว การสร้างความสุขในการทำงานจึงเป็นสิ่งที่มีค่าเป็นอย่างมากในการปฏิบัติงาน ในองค์กร วิธีสร้างความสุขง่ายๆในการทำงานคือ

1. แก้ปัญหาอย่างถูกวิธี อย่าแก้ปัญหาโดยการใช้อารมณ์ ซึ่งจะทำให้เครียดมากขึ้น เพราะทุกปัญหา มีทางออก ถ้าคิดไม่ออก หากคนช่วย พักการถาม เมื่อแก้ปัญหาได้ ก็จะสบายใจ หายเครียด
2. การพัฒนาทักษะในการทำงาน บางคนได้ทำงานไม่ตรงกับความรู้ความสามารถ ดังนั้น การพัฒนาตัวเอง จะทำให้ประสบความสำเร็จกับงานมากขึ้น และได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงานและหัวหน้าทำนี้ก็จะมีความสุข
3. การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน จัดบงให้เป็นที่เรียบร้อยและดูสะอาดตา
4. การบริหารเวลาอย่างเหมาะสมจะช่วยให้การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเวลาเหลือสำหรับการพักผ่อน และครอบครัวทำให้เครียดน้อยลง จัดแบ่งเวลาให้เหมาะสม ทั้งการทำงาน สังสรรค์ ครอบครัว และการพักผ่อน
5. การปรับเปลี่ยนความคิด ถ้าเรารู้จักปรับเปลี่ยนความคิดในแง่บวกใหม่ จะช่วยให้เครียดน้อยลง คิดให้ยืดหยุ่นมากขึ้นกว่าเดิม คิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างก็คนอื่นคิด และคิดถึงคนอื่นบ้าง
6. การพักผ่อนหย่อนใจหลังเลิกงานแล้ว ควรได้พักผ่อนหย่อนใจ เพื่อผ่อนคลายจิตใจทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจมีอยู่มากมายควรเลือกตรงข้ามกับงานประจำ
7. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การสร้างเข้มแข็งทางจิตใจโดยสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง พัฒนาปรับปรุงตัวเอง เข้าใจชีวิตว่า ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่ยึดติดกับอดีต หรือกังวลกับอนาคตมากเกินไป
8. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน สามารถทำได้โดยเอาใจเขามาใส่ใจเราอยู่เสมอ เป็นผู้ฟังที่ดี คิดก่อนพูด วิจารณ์ความต้องการของผู้อื่น ไม่เอาแต่ใจตัวเอง
9. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม ควรฝึกควบคุมอารมณ์ คิดก่อนทำ ทำอย่างเหมาะสม จะได้ไม่เกิดปัญหาภายหลัง เมื่ออารมณ์ดี ควรแสดงออกด้วยการยิ้ม พูดเล่น ฮัมเพลง เพื่อให้คนใกล้ตัวรู้สึกดีด้วย
10. การออกกำลังกายที่เหมาะสม หลังเลิกงานหรือในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่กับกลุ่มเพื่อน จะรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลินยิ่งขึ้น
11. การพูดอย่างสร้างสรรค์จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน สวัสดิ์ ขอโทษ ขอบคุน เป็นประโยคที่ควรพูดติดปาก หมั่นพูดชมเชย ถามทุกข์สุข ให้กำลังใจ ประสานความเข้าใจ จะช่วยตัดปัญหา ลดความเครียดได้



การสร้างความสุขในการทำงานสามารถทำได้ไม่ยาก โดยเริ่มจากตัวเราเอง ก่อนส่งต่อพลังงานบวกให้กับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน ผู้บังคับบัญชาที่มีความสุขต่อไป

