

# ความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

ดร.จรรยา ตาล่า

"...งานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาลสุข  
ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงาน..."

การสร้างความสุขในที่ทำงานถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้การบริหารองค์กรเป็นไปด้วยความราบรื่น เนื่องจากการที่คนในองค์กรมีความสุขจะเป็นการเพิ่มทั้งปริมาณและคุณภาพของผลผลิต ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ลดความเครียดและความขัดแย้งในองค์กร ซึ่งช่วยให้องค์กรเจริญก้าวหน้าและพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล แล้วอะไรล่ะ ที่เรากล่าวว่าเป็นความสุขในที่ทำงาน



ลองตรวจสอบตัวเองนะว่า เรามีความรู้สึกเหล่านี้อยู่บ้างรึเปล่า ถ้าใช่ คุณนับว่าเป็นคนที่โชคดี เพราะคุณคือผู้ที่มีความสุขกับงานของคุณอย่างแท้จริง เพราะที่ทำงานคือที่ที่เราใช้ชีวิตในแต่ละวันมากที่สุด เราให้เวลากับงานมากกว่าครอบครัว เพื่อน แฟน แม้แต่งานอดิเรกที่เราชอบ อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่เราต้องคำนึงถึงเกี่ยวกับความสุขในที่ทำงานก็คือ

ความสุขในที่ทำงานเป็นทางเลือก ไม่มีใครที่จะผลักดันให้ใครมีความสุขหรือ กัดให้ใครไม่มีความสุขได้ เมื่อไหร่ก็ตามที่มีคนมาคอยบอกว่าคนที่มีความสุขคือ คนถูกและคนที่ไม่มีความสุขคือคนผิด เมื่อนั้นก็จะเกิดการต่อต้านทำให้ความสุขนั้นลดลงได้

ความสุขในที่ทำงานของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกัน  
พวกเราทุกคนแตกต่างกัน สิ่งเดียวกันอาจทำให้หลาย ๆ คนมีความสุข  
แต่หลาย ๆ คนอาจไม่มีความสุข

ความสุขในที่ทำงานนั้นยืนยาว ความสุขไม่สามารถสร้างขึ้นได้ในทันทีทันใด  
ความสุขในที่ทำงานไม่ใช่การมีความสุขที่นี่ เดี่ยวนี้ แต่เป็นความสุขสำหรับวัน  
พรุ่งนี้ ปีหน้า และอีกสิบปีข้างหน้า

ความสุขในที่ทำงานมิใช่ความสุขชั่วฉริ่นครัน การทำงานมักจะมีสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกเบื่อหน่าย  
วันที่แยะ ๆ การมีความสุขในที่ทำงานไม่ใช่ เราจะมีความสุขอยู่ทุก ๆ วัน  
แต่หมายถึงเรามีความสุขมากกว่าความทุกข์

ความสุขในที่ทำงานไม่ใช่ความสนุกสนานหรือเกม เป็นสิ่งที่ดีที่เราได้หัวเราะ  
และสนุกในที่ทำงาน แต่มันไม่ใช่เพียงแค่นั้น ความสุขในที่ทำงานหมายถึง  
ความสุขกับงาน ไม่ใช่ความสุขกับเรื่องไม่จริงจิง ขำขิ้น หรือตลก

คนที่มีความสุขในที่ทำงานไม่ใช่คนที่เบิกบาน ครื้นเครง  
สนุกสนานไปทั่ว คนที่มีความสุขในที่ทำงานอาจจะเป็นคนขี้อาย  
ดูเครียด แต่มีความสุขกับงานที่ตนทำ

ดร. ประพนธ์ ผาสุกขิต สถาบันส่งเสริมความรู้เพื่อสังคม ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ปัจจัยหลักที่  
ทำให้คนทำงานได้อย่างมีความสุข มี 4 ปัจจัย คือ

- 1) งาน... งานที่ทำนั้นมีความท้าทายหรือไม่ เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้แสดงศักยภาพอย่าง  
เต็มที่หรือไม่ ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกมีคุณค่าหรือไม่ เพียงใด
- 2) วัฒนธรรมการทำงาน... เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้ตัดสินใจ มีส่วนร่วม มีความรู้สึกเป็น  
เจ้าของหรือไม่ เพียงใด
- 3) ปัจจัยแวดล้อม... สภาพแวดล้อมในที่ทำงานส่งเสริมหรือเอื้ออำนวยต่อการทำงานหรือไม่  
ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างไร
- 4) ภาวะผู้นำ... ผู้นำส่งเสริมการทำงานหรือไม่ มีการให้ทิศทางที่ชัดเจนในการทำงานหรือไม่  
สามารถสร้างขวัญกำลังใจได้ดีเพียงใด

รายงานวิจัยต่าง ๆ ได้สรุปไว้ว่า ผู้ที่มีความสุขมักจะประสบความสำเร็จมากกว่าบุคคลอื่น ๆ ที่  
เป็นเช่นนั้นเนื่องจากคนที่มีความสุขมักจะมองโลกในแง่ดี เข้าสังคมได้ง่าย เป็นที่ชื่นชอบ มีความตื่นตัว  
และมีพลัง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือปัจจัยที่สำคัญที่นำเขาเหล่านั้นก้าวไปสู่ความสำเร็จ

แล้วทำอย่างไรล่ะ ที่เราจะมีความสุขได้ที่ทำงาน JoAnna Brandi ได้เสนอ 8 วิธี ในการ  
ส่งเสริมความสุขในที่ทำงาน ดังนี้

- 1) การมองในแง่ดี (optimism) มีงานวิจัยกล่าวว่า คนที่มองในแง่ดีมีอายุยืนยาวกว่าคนที่มองในแง่ไม่ดี ถึง 10 ปี
- 2) การแสดงความขอบคุณ (gratitude) การแสดงความขอบคุณต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดีในการทำงานและเป็นวัฒนธรรมที่ดีในองค์กร
- 3) ให้อภัย (forgiveness) การสร้างความสงบสุข เป็นหนทางแห่งความสุข
- 4) พัฒนาตนเองทางการพูด (improve yourself- talk) การพูดในทางบวกช่วยลดความเครียดและทำให้สมองผ่อนคลาย มีความคิดสร้างสรรค์ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้
- 5) ปลดปล่อย (flow) ลืมสิ่งที่ไม่ดี ปล่อยให้มันผ่านไป การลืม เป็นวิธีหนึ่งที่ส่งเสริมความสุขที่ดี
- 6) มีความสุขหรือเพลิดเพลินกับสิ่งที่ทำ (savor) ความเพลิดเพลินกับงานนั้นเราสามารถสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งก่อนที่เราจะลงมือทำ ขณะที่ทำ และคิดถึงมันหลังจากงานได้ลุล่วงไปแล้ว
- 7) มองมุมใหม่ (reframe) การมองสิ่งเดิม ในมุมใหม่ ๆ จะช่วยให้ความคิดในทางลบเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกมากขึ้น
- 8) การสร้างความสุขจากสิ่งที่เราทำได้ดี (building on strength) ความสุขนั้นจะเป็นความสุขที่ยั่งยืนถ้าเป็นความสุขที่เราได้ทำสิ่งที่เราทำได้ดี หาโอกาสได้ทำในสิ่งที่ตนเองทำได้ดีแล้วคุณจะไม่เบื่อและมีความสุข



ความสุขถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการดำรงชีวิต  
 ความสุขในที่ทำงานก็คือ ความสุขของคนทำงาน  
 การที่คนทำงานมีความสุขเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้องค์กรประสบความสำเร็จ  
 ขอให้ทุก ๆ คน มีความสุขกับการทำงานในทุก ๆ วันนะคะ

อ้างอิง:

ประพนธ์ ฝาสุกยี่ด (2549) Happy Workplace - สวรรค์ในที่ทำงาน (ออนไลน์) สืบค้นจาก

<http://gotoknow.org/blog/beyondkm/58183>, 20 เมษายน 2552.

Boonchong Chawsithiwong (2550). Happy Workplace. วารสารพัฒนาสังคม. ปีที่ 9 ฉบับที่ 2  
 เดือน ธันวาคม 2550 หน้า 61-93.

# ความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

“...งานคือชีวิต

ชีวิตคืองานบันดาลสุข

ทำงานให้สนุก

เป็นสุขเมื่อทำงาน....”



# ความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

คนในองค์กรมีความสุข จะเป็นการเพิ่ม

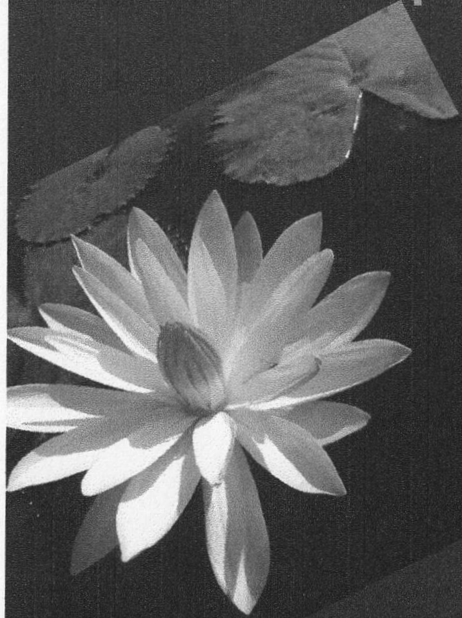
ทั้งปริมาณและคุณภาพของผลผลิต

ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

ลดความเครียดและความขัดแย้งในองค์กร

ช่วยให้องค์กรเจริญก้าวหน้าและพัฒนาได้

อย่างมีประสิทธิภาพ

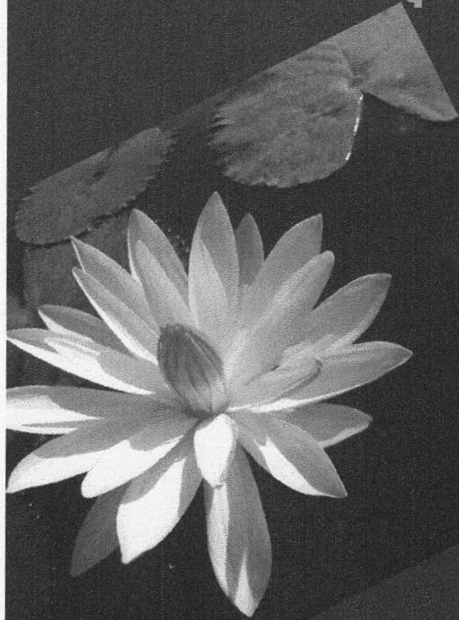


# ความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

อะไรคือความสุขในที่ทำงาน

- สนุกกับสิ่งที่ตัวเองทำ
- ภูมิใจกับงานที่ตนทำ
- รู้ว่างานที่ตนเองทำนั้นมีความสำคัญ
- มีความรับผิดชอบต่องานที่ทำ
- มีคนเห็นคุณค่าของงานที่เราทำ
- มีพลังในการทำงาน
- รู้สึกสนุก มีความสุขในที่ทำงาน

(ลองตรวจสอบตัวเองว่ามีความรู้สึกเหล่านี้อยู่บ้างหรือไม่)



# ความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

ความสุขในที่ทำงานของแต่ละบุคคลย่อม  
แตกต่างกัน เพราะพื้นฐานทุกคน  
แตกต่างกัน

สิ่งเดียวกันอาจทำให้หลาย ๆ คนมีความสุข  
แต่หลาย ๆ คนอาจไม่มีความสุข



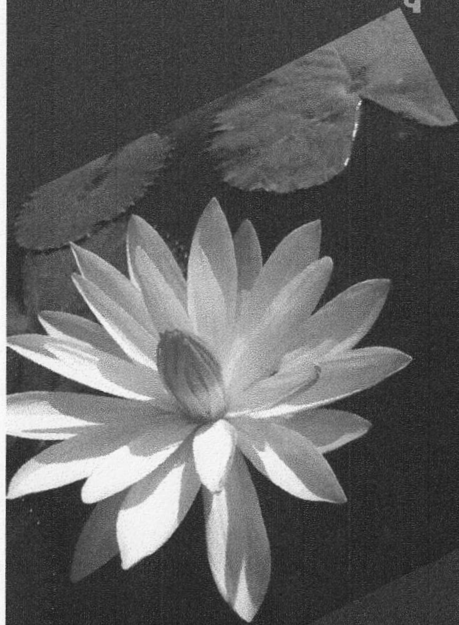
# ความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

ความสุขในที่ทำงานนั้นยืนยาว ความสุขไม่  
สามารถ สร้างขึ้นในทันทีทันใด

ความสุขในที่ทำงานไม่ใช่ความสุขที่นี้ เดี่ยวนี้  
แต่เป็นความสุขสำหรับวันพรุ่งนี้ ปีหน้า และอีก  
สิบปีข้างหน้า

อาจจะมีบางวันเรารู้สึกเบื่อหน่าย หรือวันที่แย ๆ  
บ้าง

แต่หมายถึง เรามีความสุขมากกว่าความทุกข์





## ความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

คนที่มีความสุขในที่ทำงานไม่ใช่เป็นคน  
ที่เบิกบาน ครื้นเครง สนุกสนานไปทั่ว

คนที่มีความสุขในที่ทำงานอาจจะเป็นคน  
ที่เงียบ ดูเครียด

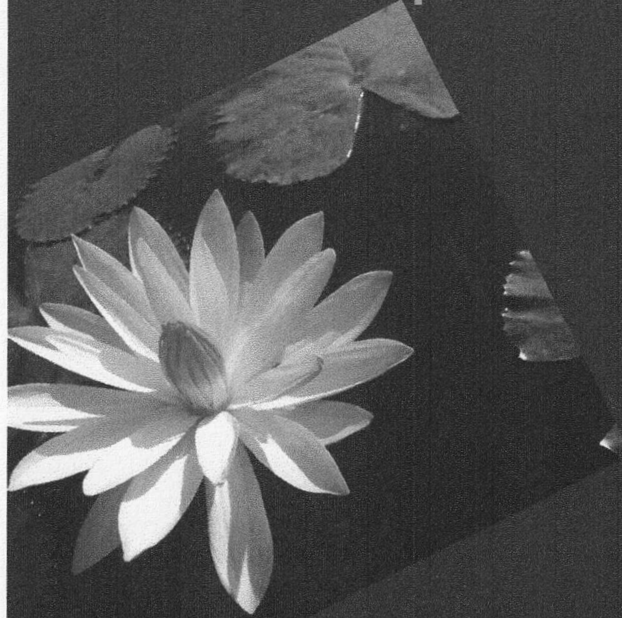
แต่มีความสุขกับงานที่ตนทำ



# ความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

## ปัจจัยหลัก

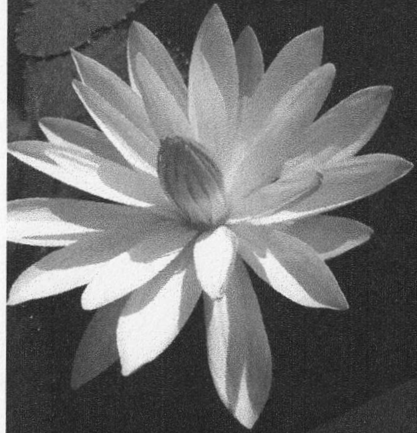
1. งาน
2. วัฒนธรรมการทำงาน
3. ปัจจัยแวดล้อม
4. ภาวะผู้นำ



# ความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

## 8 วิธี ในการส่งเสริมความสุขในที่ทำงาน

1. การมองในแง่ดี
2. การแสดงความขอบคุณ
3. ให้เกียรติ
4. พัฒนาตนเองทางการพูด
5. ปลอดภัย
6. มีความสุขหรือเพลิดเพลินกับสิ่งที่ทำ
7. มองมุมใหม่
8. การสร้างความสุขจากสิ่งที่เราทำได้ดี

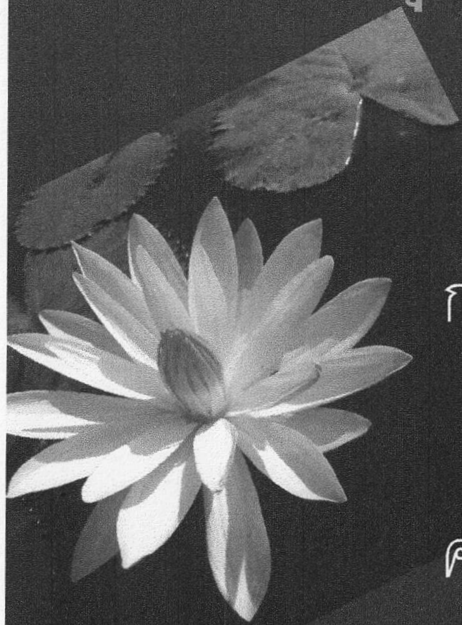


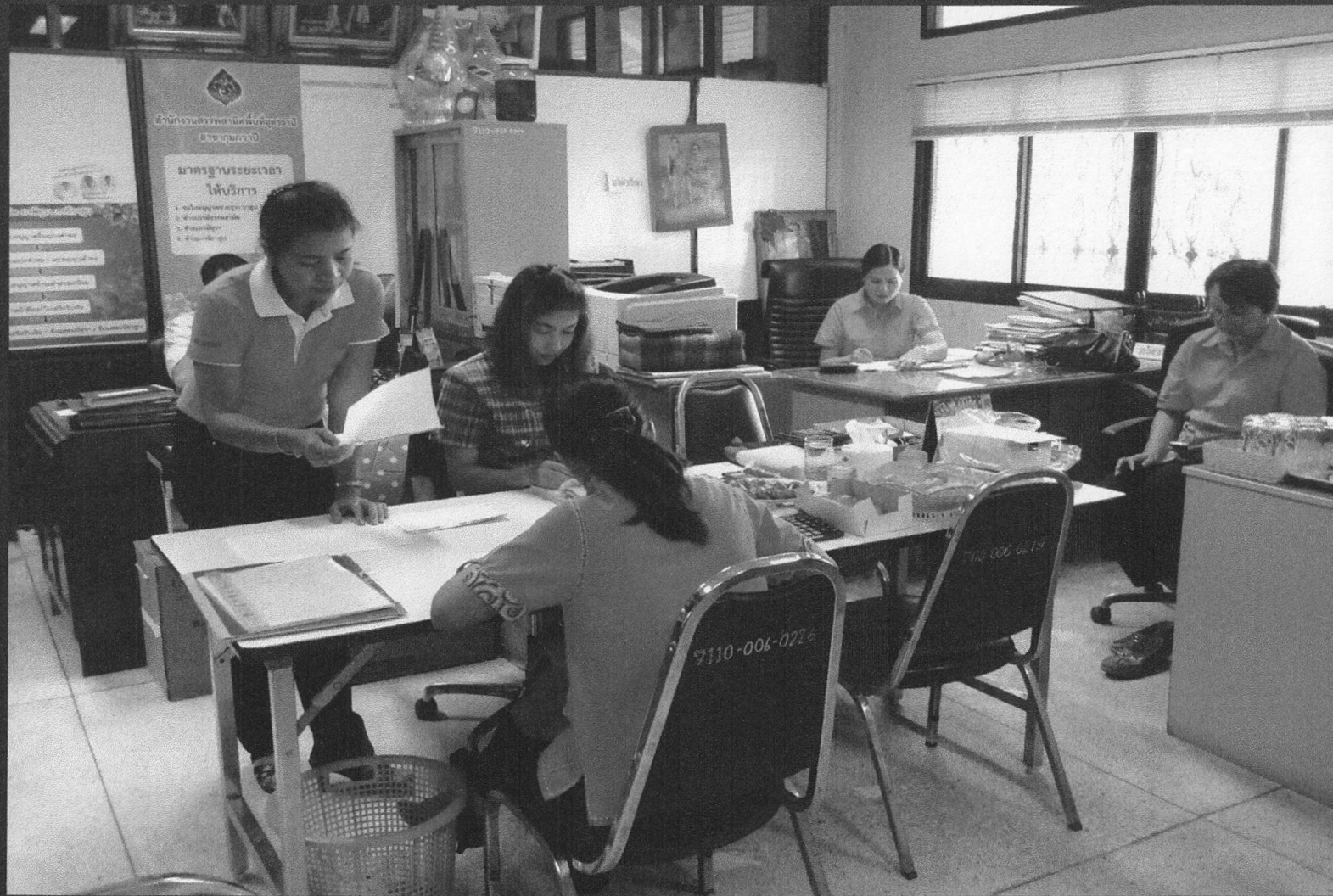
# ความสุขในที่ทำงาน (Happy workplace)

ความสุข ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญใน  
การดำรงชีวิต

• ความสุขในที่ทำงาน คือ ความสุขของ  
คนทำงาน

การที่คนทำงานมีความสุขเป็นปัจจัยที่  
ทำให้องค์กร ประสบความสำเร็จ





ขอให้ทุก ๆ คน มีความสุขกับการทำงานในทุก ๆ วัน



# การทำงานอย่างมีความสุข

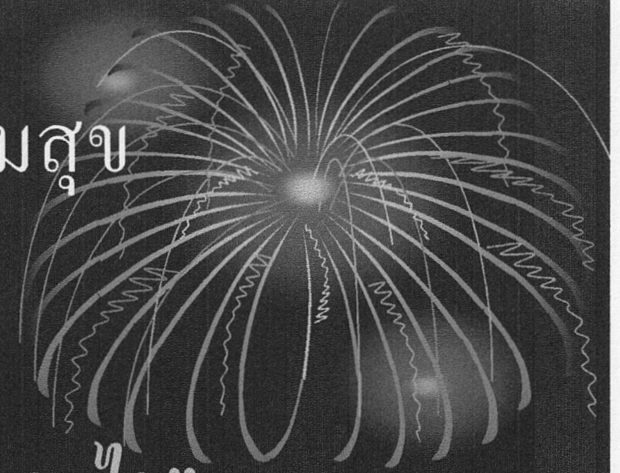
โดย

นายสุรจิต วิชชวรรณ

ปลัดจังหวัดภูเก็ต รักษาราชการแทน

ปลัดจังหวัดตรัง

กลยุทธ์การทำงานให้มีความสุข



“การมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ อยู่เพื่ออะไร”

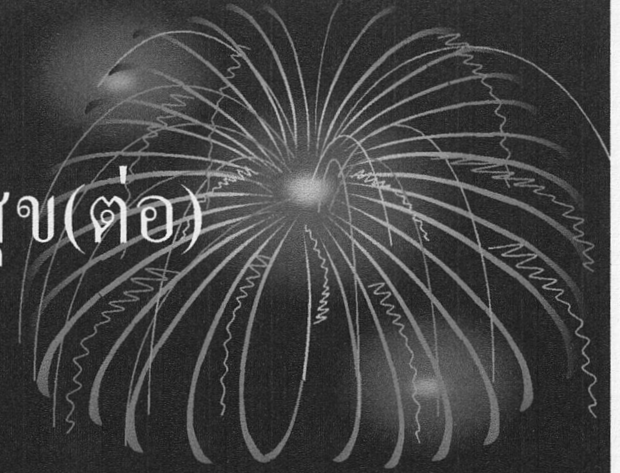
อยู่เพื่อการทำงาน ใช่หรือไม่ ???

(ถ้าใช่)

“งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน”

(ถูกหรือผิด)

# กลยุทธ์การทำงานให้มีความสุข(ต่อ)



ถามต่อไปว่า แล้วงานที่ทำเลือกได้ไหม ???

@ เลือกได้ (แต่อาจไม่เพียงพอ)

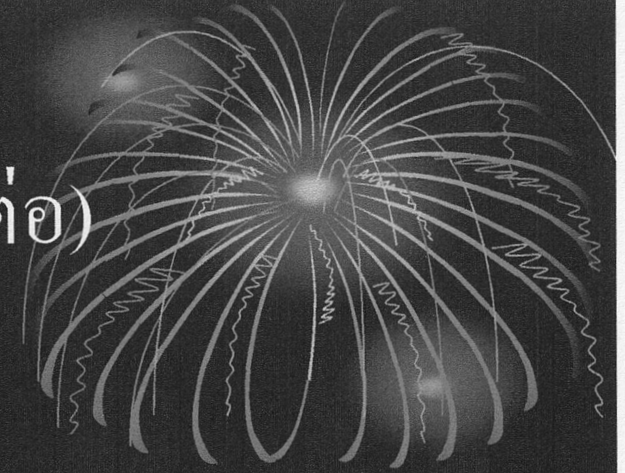
@ อาจเลือกได้ (แต่ไม่พอใจ)

@ เลือกไม่ได้ (แต่จำใจทำ)

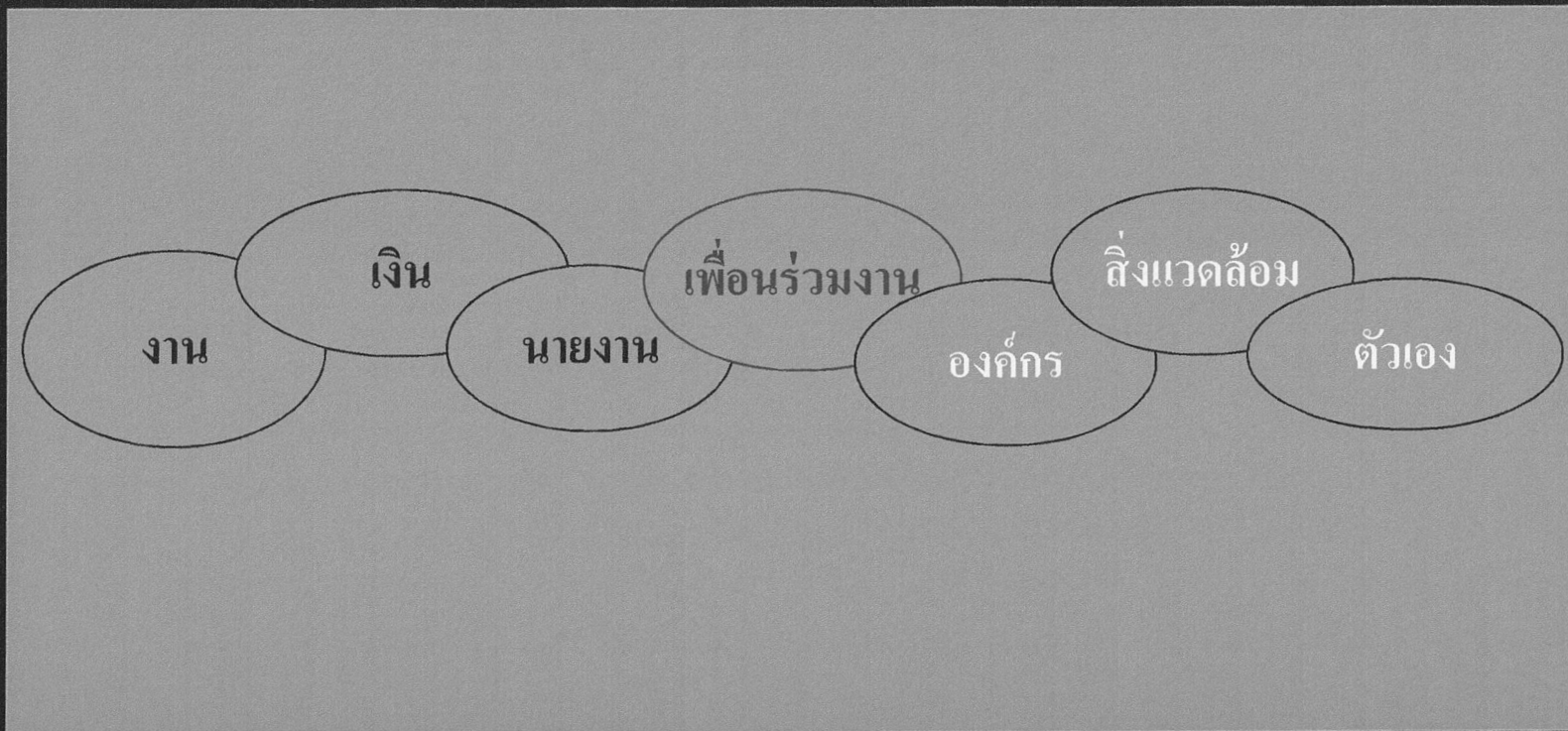
“แล้วจะทำงานอย่างไรให้มีความสุขกับการทำงาน”



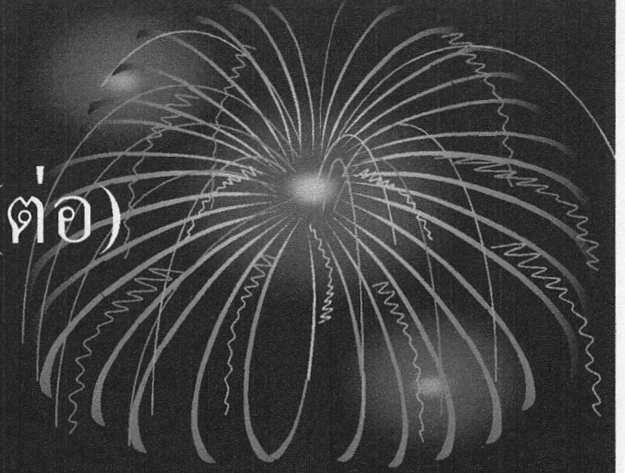
# การทำงานให้มีความสุข(ต่อ)



ต้องหันมาคิดว่าปัจจัยที่มีผลต่อการทำงาน มีอะไร



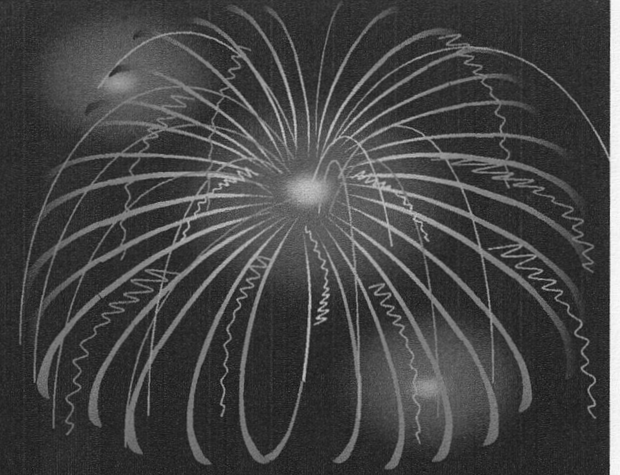
## การทำงานให้มีความสุข(ต่อ)



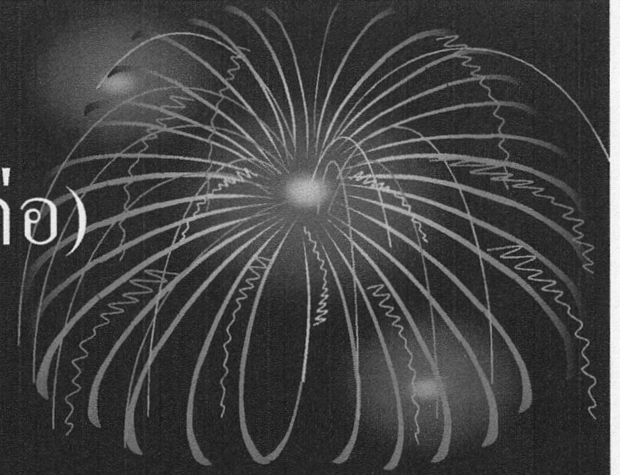
- ธรรมชาติของมนุษย์
- 1. มนุษย์มีกิเลส
- 2. มนุษย์มีตัณหา
- 3. มนุษย์มีความชั่ว
- 4. มนุษย์มีความดี

## ธรรมชาติของมนุษย์(ต่อ)

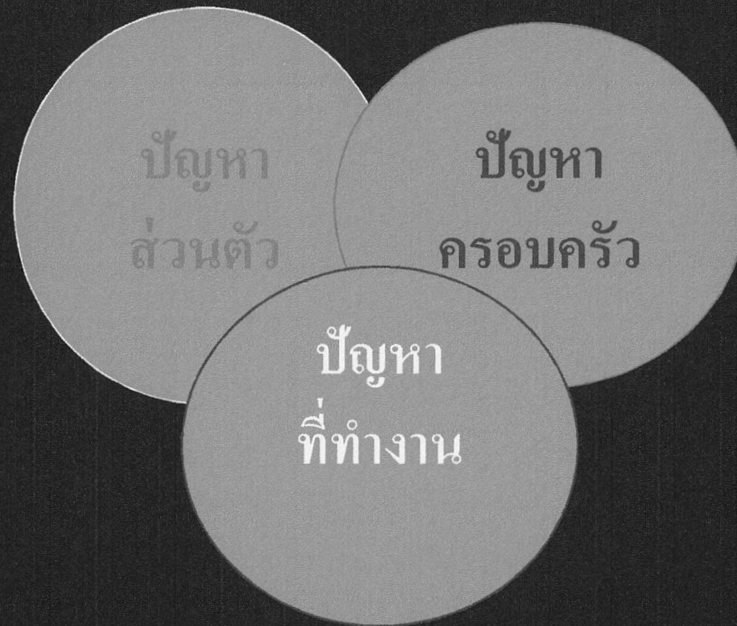
- 5. มนุษย์มีคุณธรรม
- 6. มนุษย์มีปัญหาชีวิตหรือมีความทุกข์
- 7. มนุษย์มีการเรียนรู้



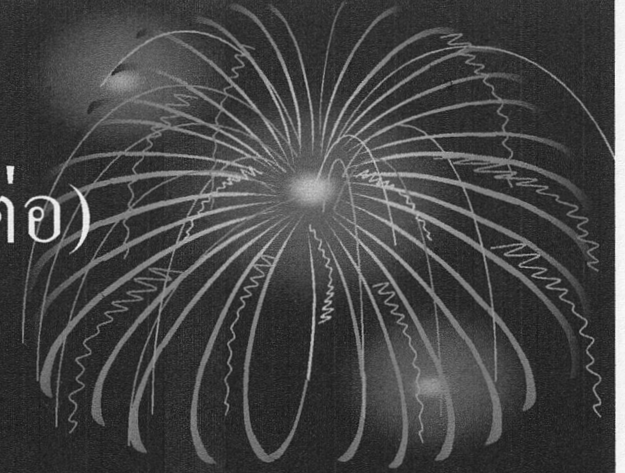
# การทำงานให้มีความสุข(ต่อ)



ปัญหาที่ทำให้การทำงานไม่มีความสุข



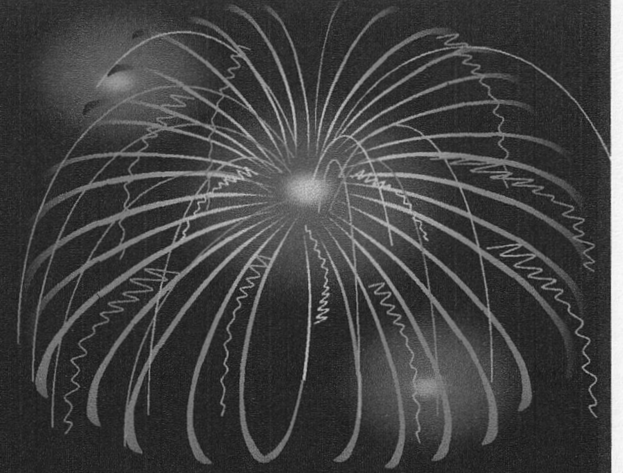
# การทำงานให้มีความสุข(ต่อ)



พฤติกรรมที่มีผลต่อการทำงาน

1. นึกถึงแต่ผลตอบแทนเป็นวัตถุ(เงิน)มากเกินไป
2. เห็นแก่ตัว นึกถึงแต่ผลประโยชน์ส่วนตัว
3. มีความต้องการที่ไม่อยู่บนความเป็นจริงของตนเอง
4. มีความรักตัวเองมากเกินไปในทางที่ผิด เช่น กลัวตัวเองลำบาก กลัวว่าจะไม่มีความสุข

## การทำงานให้มีความสุข(ต่อ)



5. มีความอยากไม่มีที่สิ้นสุด

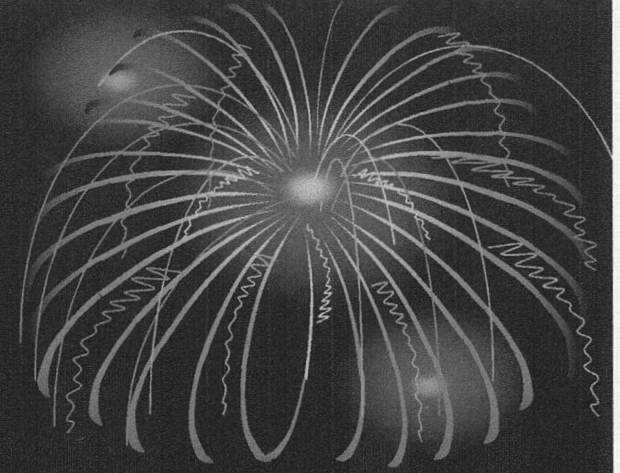
6. “บ้าอึดตา” หรือติดยึดมากเกินไป

7. ขาดความสุนทรีย์ในอารมณ์ (ขาดอารมณ์ขัน)

และมองโลกในแง่ร้าย

8. ปรับตัวยาก

# ความสุขในการทำงาน



ความสุขในการทำงานคือ ?

1. การมีเพื่อนร่วมงานที่ดี มีความสามัคคีในหน่วยงาน
2. มีเพื่อนร่วมงานที่เข้าใจกัน และคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
3. มีผู้บังคับบัญชาที่มีความซื่อสัตย์ สุจริตยุติธรรม
4. การที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง “อโรภยา ปรมมา ตาภา”
5. ไม่มีหนี้สินและมีเงินใช้
6. มีครอบครัวที่ดี

# Happy 8

- Happy 8 คือ ?

เครื่องมือหนึ่งในการสร้างความสุขในชีวิตของคนทำงาน ประกอบด้วย

1. Happy Body (สุขภาพดี)
2. Happy Heart (น้ำใจงาม)
3. Happy Soul (ทางสงบ)
4. Happy Relax (ผ่อนคลาย)



# Happy 8(ต่อ)

5. Happy Brain (หาความรู้)
6. Happy Money (ปลอดหนี้)
7. Happy Family (ครอบครัวดี)
8. Happy Society (สังคมดี)

“เราไม่ควรจมจ่อมอยู่กับปัญหา ไม่แบกปัญหาให้หนักอก”

## ศิลปะในการคลองตัวแบบสัตว์ 4 ประเภท”

“อดทนเหมือนอูฐ ไม่พุดเหมือนปลา ชื่อสัตว์เหมือนหมา โง่เหมือนควาย”

1. จงเป็นเหมือนอูฐ หมายถึง ในการทำงานบริหาร ต้องอาศัยความอดทน ทนฟัง ทนบ่นหรือด่าว่า บางครั้งต้องนับ 1-1,000 เพื่อเก็บอารมณ์ ห้ามโต้ตอบ หรืออย่างไรก็ตามอารมณ์ของลูกค้า เรียกว่า เค้าว่าอะไรมาก็ยิ้มรับ และทำได้เพียงรับฟังแต่โดยดีเท่านั้น

## ศิลปะในการคลองตัว(ต่อ)

2. จงเป็นเหมือนปลา หมายถึง บางครั้งการนิ่งเงียบ ไม่เอ่ยปากพูดอะไร ก็จะเป็นการดี เช่น ถ้าเจอลูกค้าที่ไม่มีเหตุผล และไม่เปิดใจรับฟังข้อมูล ชี้แจงใด ๆ การปล่อยให้เค้าได้ระบายอารมณ์ พูดในสิ่งที่อัดอั้นตันใจของเค้า นั่นก็ดีไปอีกแบบหนึ่ง คนบางคน เวลาที่ไม่พอใจหรือมีอะไรไม่ได้ดังใจขึ้นมา ก็เพียงต้องการให้ได้ระบาย ฉะนั้น ถ้าเราทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี ก็ไม่เห็นเสียหายอะไร ดีกว่าจะโกต้อปากต่อคำให้เรื่องบานปลาย ลำนวนไทยที่ว่า “พูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง” ยังใช้ได้

## ศิลปะในการคลองตัว (ต่อ)

3. จงเป็นเหมือนหมา หมายถึง ต้องทำงานอย่างซื่อสัตย์ สุจริตต่อลูกค้า หรือองค์กร เพราะถ้ารักจะทำงานต้องอย่าลืมว่า จะต้องพร้อมเสมอ การนำเสนอสิ่งดี ๆ ต่อนายย่อมถูกต้องเสมอ ต้องแสดงความจริงใจในการบริการและความซื่อสัตย์ในการทำงาน ให้ลูกค้าเห็นว่าเรามี “Service Mind”

## ศิลปะในการคลองตัว (ต่อ)

4. จงเป็นเสมือนควาย หมายความว่า คนเรามักจะมองว่า ควายเป็นสัตว์ที่โง่ แต่บางครั้งการทำงาน เราเองบางครั้งต้องทำเป็นโง่บ้าง เพื่อให้ลูกค้าของเราดูฉลาดขึ้น ถ้าเจอลูกค้าที่ซอแสดงออก อวดรู้ ูโน่น ูนี้ จี้ไม้ ชอบโอ้อวด คนพวกนี้ชอบแสดงภูมิปัญญาของตนเองให้คนอื่นเขารู้ จะเป็นไรไปสิ่งที่เค้าพูดออกมานั้น คุณก็รู้ไม่น้อยหรือมากกว่าด้วยซ้ำ แต่การแสดงโง่บางครั้งก็สามารถทำให้คนอื่นรู้สึกดีได้ หรือการแสดงโง่ก็สามารถทำให้คนบางคนรู้สึกภูมิใจ จนอาจทำให้งานบริการของเราดีก็เป็นได้

## การทำงานให้มีความสุข(ต่อ)

### ยึดหลักพรหมวิหาร 4

1. เมตตา มีความรักใคร่ กลมเกลียวกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. กรุณา คือ การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
3. มุทิตา คือการแสดงความยินดีกับเพื่อนร่วมงาน
4. อุเบกขา คือการวางใจเป็นกลาง ไม่อิจฉาริษยา

# การทำงานให้มีความสุข

## ยึดหลักคุณธรรม 4 ประการ

1. การรักษาความลับ ความจริงใจต่อตัวเองและผู้อื่น
2. การรู้จักข่มใจตนเอง ให้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในความลับ ความดีนั้น
3. การอดทน อดกลั้นและอดออม ไม่ประพฤติล่วงความลับสุจริต
4. การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต รู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนน้อย เพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่

# ศิลปะแห่งการทำงานอย่างมีความสุข

- (อย่าทำ) 28 อย่างที่จะทำให้ใจ(28 อย่าง)

อย่าทำงานจนป่วยตาย

อย่าหลงเสน่ห์หีบบายมูข

อย่ามีความสุขที่ผิดศีลธรรม

อย่าจำแต่เรื่องเลวร้าย

อย่าสบายจนเคยตัว

อย่ากลัวที่จะก้าวไปข้างหน้า

อย่าบ้ำฟังคำคนสอพลอ

อย่ารอให้พระเจ้ามาช่วย

อย่ารวบรวบความฉ้อฉล

อย่าเป็นคนเห็นแก่ได้

อย่าใช้คนไม่เหมาะกับงาน

อย่าปากหวานจนเสียระบบ

อย่าคบคนมองโลกในแง่ร้าย อย่าขายศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์



หากำตอบได้หรือยังว่า “จะทำงานอย่างไรให้มีความสุข”

ขอให้โชคดี มีโชค อย่าทุกข์โศกกับเรื่องเหลวไหล

เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้ สาธุ