

ทางแห่งการทำงานอย่างมีความสุข

The Way to Happiness at Work

สาคร สมเสริฐ
Sakorn Somsert

บทคัดย่อ

บทความนี้เสนอว่าการทำงานอย่างมีความสุข คือสิ่งหรือกิจกรรมที่ผู้ทำมีความสุขกายสบายใจรู้สึกอิ่มเอิบชุ่มชื่นจิตใจ ซึ่งต้องอาศัยคนทำงานเป็นผู้กระทำการมากกว่าสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนด โดยมีแนวทางที่ช่วยให้เกิดความสุขในการทำงาน ได้แก่ เลือกงานที่มีประโยชน์ รักและเห็นคุณค่าในงาน มีมุมมองเชิงสร้างสรรค์ ทำงานเป็นระบบไม่สับสน ผูกมิตรและสร้างความ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการทำงาน จัดการความเครียดได้ และยกผลงานให้เป็นของส่วนรวมหรือของธรรมชาติ

คำสำคัญ: การทำงาน ความสุข การทำงานอย่างมีความสุข

Abstract

This article suggests that happiness at work is an object or activity that creates physically, emotionally, and mentally comforts. It requires a person to take action rather than being determined by the environment. There are ways to help an individual enjoy the work, and that includes selecting a good career, creating love and value in work, looking at work with a creative perspective as well as working in a systematic and non-confusing ways, building friendship and unity in workplace, effective managing of stress and making great contribution to the team or to nature.

Keywords: Work, Happiness, Happiness at Work

บทนำ

“การทำงานอย่างมีความสุข” เป็นสิ่งที่คนทำงานทุกคนปรารถนา แต่ในความเป็นจริงจะมีคนทำงานเพียงกี่คนที่มีความสุขในการทำงาน เพราะต้องยอมรับว่าคนทำงานในสังคมทุนนิยมอุตสาหกรรมปัจจุบันนี้มีโอกาสเลือกงานน้อยมากเมื่อเทียบกับคนทำงานในอดีตที่อยู่ในสภาพสังคมที่ไม่ซับซ้อน เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าฐานมนุษย์ในสังคมปัจจุบันโดยส่วนใหญ่ คือ “แรงงานที่ทำงานแลกกับค่าจ้าง” ซึ่งถือเป็นฟันเฟืองสำคัญในระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม

อุตสาหกรรม โดยแรงงานเหล่านี้อาจไม่มีสิทธิโดยตรงในการครอบครองปัจจัยการผลิตที่สำคัญหรือตัดสินใจ เพราะพวกเขาไม่ใช่ นายทุนหรือเจ้าของกิจการที่มีอำนาจสูงสุด เมื่อเป็นเช่นนี้ สิทธิในการเลือกงานของคนทำงานจึงน้อย ดังนั้น การที่คนทำงานจะมีโอกาสเลือกงานตามที่ตัวเองรักและพอใจ จึงค่อนข้างเป็นเรื่องยาก

อย่างไรก็ตาม มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงพ้นจากสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวได้ มนุษย์จำเป็นต้องเรียนรู้การปรับตัว เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่รอดและมีชีวิตที่ดีขึ้นได้ ดังที่

บรรพบุรุษของมนุษย์ที่ได้ทำมาเป็นแบบอย่างแล้วในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติอันยาวนาน การเรียนรู้และปรับตัวในระบบทุนนิยมอุตสาหกรรมอันเป็นสภาพแวดล้อมของมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน จึงเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ ที่ไม่เพียงเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิตเท่านั้น แต่รวมไปถึงการมีชีวิตที่ดี มีสุข และเจริญก้าวหน้าด้วย มีคำกล่าวที่ว่า “เมื่อเราเลี้ยงอะไรไม่พอก็จะเรียนรู้เพื่อจะอยู่กับมันให้ได้โดยไม่เป็นทุกข์” ดังนั้น เมื่อคนทำงานไม่อาจปฏิเสธงาน สภาพหรือเงื่อนไขแห่งการทำงานได้ คนทำงานก็จำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับงานสภาพหรือเงื่อนไขแห่งการทำงานให้ได้อย่างมีความสุข

การเรียนรู้และปรับตัวในโลกแห่งการทำงานปัจจุบัน จำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์งานต้องมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ซึ่งการมองว่าตัวเองเป็นผู้กระทำการ (agency) เป็นเรื่องที่สำคัญมากในการกำหนดชะตาชีวิตของตนเองด้วยตนเอง ซึ่งปรัชญาในพระพุทธศาสนาสามารถรับรองได้ในเรื่องนี้ เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประเภท “มนุษย์นิยม” คือ “เชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ว่าสามารถสร้างสรรค์บันดาลชะตากรรมของตนเองให้เป็นอย่างไรก็ได้” ดังที่พระพุทธองค์ตรัสเรียกพุทธศาสนาว่า “วิริยวาท” (ศาสนาที่สอนว่า ความสุขความเจริญในชีวิตคนเราเกิดจากการลงมือเพียรพยายาม มุ่งมั่น พินิจ ฝึกหัดพัฒนา ไม่ใช่หวังผลดลบันดาล) และเรียกพระองค์ว่าเป็น “วิริยวาที” (ผู้สอนให้ใช้ความเพียรพยายามในการสร้างความสุขความเจริญให้แก่ชีวิต) กล่าวได้ว่าพุทธศาสนาศรัทธาในสติปัญญาของมนุษย์ และเชื่อมั่นว่ามนุษย์เป็นนายแห่งชะตากรรมของตนเอง ดังนั้น หากเราอยากให้ตัวเองมีโชค มีชัย มีความสุข ความเจริญ เราก็ต้องลงมือสร้างเอาเอง ความสุข ความสำเร็จ ไม่มีทางลัด มีแต่ทางที่ต้องลงมือฝึกหัดปฏิบัติตนไปตามลำดับ ด้วยมันสมองและสองมือของเราอย่างตรงไปตรงมา หากเราต้องการให้ตนเองประสบความสำเร็จมาก ก็ต้องทุ่มเทมาก โดยยิ่งทุ่มเทมากเท่าใด ก็จะได้พบกับความสำเร็จมากเท่านั้น (Vajiramedhi, 2016) ในการนี้ ก่อนจะกล่าวถึงการทำงานอย่างมีความสุข จำเป็นต้องเข้าใจความหมายของคำว่า “การทำงาน” และ “ความสุข” ให้ชัดเจน เพื่อเป็นกรอบคิดในการอธิบายความหมายการทำงานอย่างมีความสุขได้อย่างครบถ้วนต่อไป

การทำงาน ตรงกับคำในภาษาอังกฤษคำว่า “work” ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายคำว่า “งาน” คือ สิ่งหรือกิจกรรมที่ทำ มักใช้เข้าคู่กับคำ การ เช่น การงาน เป็นการเป็นงาน ได้การได้งาน การพิธีหรือ

การรื่นเริงที่คนมาชุมนุมกัน เช่น งานบวช งานปีใหม่ เป็นต้น หากพิจารณาตามความหมายนี้จะพบว่า “การทำงาน” นั้น ไม่ได้หมายถึงเฉพาะการทำงานที่มีค่าจ้างหรือค่าตอบแทนเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงสิ่งหรือกิจกรรมต่างๆ ประการที่ทำ แต่ไม่ได้ค่าจ้างหรือค่าตอบแทนด้วย

ส่วนคำว่าความสุข ตรงกับคำในภาษาอังกฤษคำว่า “happiness” หมายถึง ความสบายกายสบายใจ เช่น ขอให้มีความสุข เกิดมาก็มีความสุขบ้างทุกข์บ้าง มักใช้เข้าคู่กับคำเป็น เช่น ขอให้มีความสุขเป็นสุข ขอให้มีความสุข (Ratchabanthittayasathan, 2003) Payutto (2009) กล่าวว่า สุข คือ ความสบาย ความสำราญ ความฉ่ำชื่นกาย-รื่นใจ มี 2 แบบ ได้แก่ กายิกสุข คือ สุขทางกาย และเจตสิกสุข คือ สุขทางใจ อีกหมวดหนึ่งมี 2 ประการ ได้แก่ สามิสสุข คือ สุขอิงามิส ที่อาศัยกามคุณ และนิรามิสสุข คือ สุขไม่อิงามิส แต่อิงเนกขัมมะหรือสุขที่เป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อวัตถุ ทั้งนี้ ที่ในเวลาทีกายและจิตใจอัมเิบสมบูรณสบาย ก็กล่าวกันว่า เป็นสุข ความสุขจึงเกิดขึ้นที่กายที่ใจ สำหรับกายนั้นเพียงให้เครื่องอุปโภคบริโภคพออย่างเหมาะสมก็นับว่าสบาย อย่างไรก็ตาม แม้กายสบายถ้าจิตไม่สบาย กายก็พลอยซุบซิดเศร้าหมองด้วย ส่วนกายเมื่อไม่สบายด้วยความเจ็บป่วยแต่ถ้าจิตยังร่าเริงสบายอยู่ก็รู้สึกว่าเป็นทุกข์เป็นร้อนเท่าใดน้กและความไม่สบายกายก็อาจบรรเทาไปได้เพราะเหตุนี้ ความสุขจิตสุขใจนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ (Somdetphrasangkharat, 1997)

จากความหมายดังกล่าวสรุปกว้างๆ ได้ว่า การทำงานอย่างมีความสุข หมายถึง คือ สิ่งหรือกิจกรรมที่ทำมีความสุขสบายกายสบายใจ รู้สึกอัมเิบเข้มชื่นจิตใจ ตรงข้ามหากสิ่งหรือกิจกรรมที่ทำแล้วไม่มีความสุขสบายกายสบายใจก็ไม่ถือว่าทำงานอย่างมีความสุข แต่เป็นการทำงานอย่างมีความสุขทุกข์ ทั้งนี้ การทำงานอย่างมีความสุขนั้นเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เพราะเมื่อคนเราลงมือทำงานใดงานหนึ่งก็จำเป็นต้องอาศัยความรู้เชิงวิชาการหรือหลักการของงานนั้นๆ อีกทั้งต้องมีความสามารถ ทักษะ หรือความเชี่ยวชาญในงานนั้นๆ ด้วย โดยไม่เพียงแค่นทำงานจะเกี่ยวข้องกับตัวงานเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับ “คน” หรือผู้ร่วมงานด้วย ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง ลูกค้า รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องต่างๆ อีกมากมาย และเมื่อการทำงานนั้นเกี่ยวข้องกับทั้งงานคน และอื่นๆ หากคนทำงานปรารถนาที่จะทำงานอย่างมีความสุข คือ มีความสบายกายสบายใจ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความหมายแห่งการทำงานอย่างมีความสุข บทความนี้พยายามเสนอแนวทางการทำงานอย่างมีความสุข ที่เกิดขึ้น

จากคนทำงานเป็นผู้กระทำมากกว่าการอาศัยสภาพแวดล้อม และผู้อื่นเป็นตัวกำหนด ได้แก่ เลือกลงงานที่มีประโยชน์ รักและเห็นคุณค่าในงาน มีมุมมองเชิงสร้างสรรค์ ทำงานเป็นระบบ ไม่สับสน ผูกมิตรและสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการทำงาน จัดการความเครียดได้ และยกผลงานให้เป็นของส่วนรวมหรือของธรรมชาติซึ่งจะได้กล่าวต่อไปเป็นลำดับ

เลือกงานดีมีประโยชน์

ขั้นแรกของการทำงานอย่างมีความสุขก็คือ งานนั้นจะต้องดี สุจริต ไม่ผิดศีลธรรม และก่อให้เกิดประโยชน์ผู้อื่นและสังคม Payutto (2009) กล่าวถึง การทำงานอย่างมีความสุขว่ามีความสัมพันธ์โดยตรงกับการประกอบสัมมาชีพ หมายถึง อาชีพที่อย่างน้อยไม่ผิดกฎหมาย ไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ ไม่ก่อความเสียหาย และถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นก็ให้เป็นอาชีพที่สนองความต้องการและเกื้อกูลต่อชีวิตและสังคม คือไม่ใช่แค่เพียงหาเงินมาเลี้ยงตัวเองเท่านั้น แต่เกื้อกูลผู้อื่นและสังคมได้ด้วย แน่แน่นอนที่สุดหากเราเลือกอาชีพการงานที่ไม่ถูกต้อง อาทิ ค้ายาบ้า ต้มตุ๋นหลอกหลวง โจรผู้ร้าย เป็นต้นถึงแม้งานนั้นจะทำให้ชีวิตเรามีความมั่งคั่งร่ำรวย แต่จิตใจจะรู้สึกหม่นหมอง หวาดระแวง หรือขาดความมั่นคงทางจิตใจ ความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานจึงไม่มี หรือถึงมีก็เป็นเพียงความสุขชั่วคราว

นอกจากการเลือกทำอาชีพการงานที่ดีมีประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคมแล้ว Schumacher (2014) กล่าวว่า การงานนั้นจะต้องเป็นประโยชน์ต่อคนทำงาน ไม่ทำลายหรือบั่นทอนความเป็นมนุษย์ของคนทำงาน ทั้งนี้ งานที่ดีนั้นจำเป็นต้องให้โอกาสแก่บุคคลได้ใช้ร่างกายและพัฒนาร่างกายของตน ให้เอาชนะความเห็นแก่ตัวอันมีมาแต่กำเนิด ด้วยการเข้าร่วมกับผู้อื่นในงานที่ต้องทำร่วมกัน และผลิตสินค้าและบริการที่จำเป็นต่อการดำรงชีพที่ดีของมวลมนุษยชน นอกจากนั้น Payutto (2009) กล่าวว่า ถ้าจะให้อาชีพการงานนั้นดีเป็นกุศลยิ่งขึ้นให้ใช้อาชีพการงานนั้นเป็นเวทีพัฒนาตัวเอง ใช้อาชีพการงานให้เป็นการศึกษา หมายความว่า ใช้อาชีพเป็นเวทีพัฒนาชีวิตของเรา ซึ่งจัดเป็นเวทีใหญ่และพัฒนาได้มากจริงๆ เพราะอาชีพได้กินเวลาส่วนใหญ่ของชีวิตเรา หากเรามีสำนึกในเรื่องอาชีพเพื่อการศึกษา เราจะได้ฝึกทุกอย่าง ได้พัฒนาทุกด้าน ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมนุษย์ ฝึกความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และฝึกสภาพอุปนิสัยใจดี ความรับผิดชอบ เป็นต้น และที่เหนือไปกว่านั้นคือ ได้พัฒนาปัญญาในการเรียนรู้ลักษณะเฝ้ายกลงไปในวิชาชีพของตน เรียนรู้เข้าใจเรื่องราว

ผู้คน ได้ฝึกคิดแก้ปัญหาเพิ่มเสริมความแข็งแกร่งเรื่องโลกและชีวิต แม้กระทั่งยังเห็นสวรรค์ จะเห็นได้ว่าอาชีพการงานเป็นแดนฝึกมนุษย์ที่สำคัญยิ่ง ถ้าใช้ไปแล้วก็จะมีประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง เพียงแต่ว่าต้องตระหนักในจุดมุ่งหมายนี้ไว้ ถ้าไม่เช่นนั้นจะเหนื่อยหน่ายต่ออาชีพ เกิดความเร่าร้อนรำคาญวุ่นวายใจหรือเครียดกังวลกลายเป็นเกิดผลตรงข้าม อาจจะถูกนำมาซึ่งความเสื่อมโทรมแก่ชีวิตจิตใจและปิดกั้นปัญญา

สรุปว่าขั้นแรกของการทำงานอย่างมีความสุข คืองานนั้นจะต้องเป็นงานที่ดีมีประโยชน์ทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น การมีอาชีพการงานที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ เป็นอาชีพที่ช่วยแก้ปัญหาชีวิตและสังคมและที่สำคัญงานนั้นควรเป็นแดนหรือเวทีแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของคนทำงานในด้านต่างๆ ให้สูงขึ้น

รักและเห็นคุณค่าในงาน

มีคำกล่าวว่า “เราอาจไม่สามารถเลือกทำงานที่เรารัก แต่เราสามารถเลือกรักในงานที่เราทำได้” ความนี้มีความจริงอยู่ไม่น้อย เพราะในสังคมทุนนิยมปัจจุบัน ผู้คนจำนวนมากแทบจะเลือกทำงานที่ตนรักไม่ได้เลย แต่การจะไปปรับเปลี่ยนงานหรือสภาพแวดล้อมของงานให้เหมาะกับตัวเรานั้นเป็นเรื่องยากกว่าการปรับตัวปรับใจของเราเอง

ความรักในงานนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อทั้งคนทำงานและองค์กร เพราะความรักในงานช่วยป้องกันความห่างเหินจากงาน ถ้าบุคคลไม่รักงานจะกลายเป็นความขัดแย้งกับงาน เกิดความผิดหวังและแปลกแยกห่างเหินจากงาน ส่งผลให้เกิดความทุกข์ในการทำงานตามมา ทั้งนี้ การที่คนทำงานจะสามารถรักในงานได้ก็ต่อเมื่อเห็นคุณค่าในงาน Wisalo (2015) กล่าวว่า ความรักในงานเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งเรียกว่า “ฉันทะ” คนทำงานรักงานไม่ใช่เพราะอยากได้เงิน อยากมีชื่อเสียงหรือมีหน้ามีตา แต่รักเพราะเห็นคุณค่าของงานจริงๆ เมื่อมีความรักในงานจึงมีความสุขที่ได้ทำงาน โดยถ้ามีฉันทะในงานใดก็จะขยันทำงานนั้น ตรงข้ามหากไม่รักในงานจะมองไม่เห็นคุณค่าของงาน ส่งผลให้การทำงานอย่างมีความสุขเกิดขึ้นได้ยาก มีกรณีตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงการให้คุณค่าในงานที่ต่างกันส่งผลต่อความรักในงานและความสุขในการทำงานต่างกันดังนี้

มีคน 3 คน ก่ออิฐอยู่ใกล้ๆ กัน คนหนึ่งทำด้วยความเฉื่อยชา อีกคนทำๆ หยุดๆ ส่วนอีกคนทำด้วยความคล่องแคล่วกระตือรือร้น ถามคนทั้งสามว่ากำลังทำอะไร คนแรก ตอบด้วยอาการเหนื่อยหน่ายว่า “กำลังก่ออิฐ”

คนที่สองตอบขัดถ้อยขัดคำขึ้นหน่อยว่า “กำลังก่อกำแพง” ส่วนคนที่สาม ตอบด้วยสีหน้าที่เข้มขึ้นว่า “กำลังสร้างโบสถ์” อะไรทำให้คนทั้งสามมีอาการต่างกัน ทั้งๆ ที่ทำงานอย่างเดียวกัน คำตอบก็คือทั้งสามให้คุณค่างานต่างกัน คนแรกเห็นว่าตัวเองแค่ก่ออิฐเท่านั้น คนที่สองเห็นว่าตัวเองกำลังก่อกำแพง ส่วนคนที่สาม เห็นไกลออกไปจนเห็นว่าตัวเองกำลังสร้างโบสถ์ เมื่อเห็นเช่นนั้นจึงมีจิตใจเข้มขึ้น กระตือรือร้น เพราะทราบว่าตัวเองกำลังทำสิ่งมีประโยชน์ เป็นบุญกุศล จึงมีความรักในงานและมีความสุขกับการทำงาน

จึงกล่าวได้ว่าการที่คนทำงานจะทำงานอย่างมีความสุขได้นั้น ความรักและการให้คุณค่าในงานมีความสำคัญอย่างยิ่ง แม้ว่างานบางตำแหน่งหรือบางลักษณะในสายตาของคนทั่วไปอาจดูไม่ค่อยสำคัญหรือโดดเด่นนัก แต่ควรทำงานด้วยความรักและมุ่งมั่นตั้งใจจริงไม่ได้ทำงานเพื่อหวังเงินทองหรือลาภยศ แต่ทำงานเพราะเห็นคุณค่าในงานว่าก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตัวเองผู้อื่นหรือสังคมโดยรวม และที่สำคัญทำงานด้วยความเพียรพยายามดังที่พระพุทธองค์ตรัสยืนยันไว้ว่า “ผู้ใดไม่เห็นแก่हनาร้อน ผิดทนให้มีความอดทนเหมือนหนึ่งหญ้า (ทนแดด ทนหนาว) ทำงานด้วยวิริยะอุตสาหะสมกับที่เป็นลูกผู้ชาย ผู้นั้นจะไม่เสื่อมจากความสุข” (Vajiramedhi, 2016) หรือดังพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ที่ว่า “เมื่อมีโอกาสและมีงานให้ทำ ควรเต็มใจทำโดยไม่จำเป็นต้องตั้งข้อแม้หรือเงื่อนไขอันใดไว้เป็นเครื่องกีดขวาง โดยคนที่ทำงานได้จริงๆ นั้นไม่ว่าจะจับงานสิ่งใดยอมทำได้เสมอ ถ้ายังมีความเอาใจใส่ มีความขยันซื่อสัตย์สุจริต ก็ยิ่งจะช่วยให้ประสบผลสำเร็จในงานที่สูงขึ้น”

มีมุมมองเชิงสร้างสรรค์

มุมมองเชิงสร้างสรรค์ คือ ท่าทีการแสดงออกของความคิดหรือทัศนคติต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องในทางดีหรือเป็นบวก งดงาม และมีทางออกเสมอ การมีมุมมองเชิงสร้างสรรค์ต่อการทำงานเป็นเรื่องที่สำคัญมากเพราะช่วยให้คนทำงานมีพลังแห่งชีวิต มีความเพียรพยายามหาทางออกจากปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น และไม่จมมุดต่อปัญหา การมีมุมมองเชิงสร้างสรรค์อาจแบ่งเป็น 2 แบบ คือ การมองเห็นประโยชน์และการมองบวก

การมองเห็นประโยชน์ คือ การมองทุกอย่างที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตให้เป็นประโยชน์ได้เสมอแม้สิ่งเหล่านั้นจะเป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ก็ตาม ในกรณีนี้ ท่าน ว.วชิรเมธีกล่าวว่าคนที่ทำงานประสบความสุขความสำเร็จนั้น คือ คนที่

มองโลกในเชิงสร้างสรรค์ตลอด เช่น มองความล้มเหลวว่าเป็นบทเรียน มองคำวิจารณ์ว่าเป็นการชี้บอกคุณทรัพย์ คนที่มีโลกทัศน์เช่นนี้คือคนที่สามารถหาท่าทีจากทุกสิ่งทุกอย่างได้ตลอดเวลา และความล้มเหลวจะทำอะไรคนแบบนี้ไม่ได้ (Phitchayapol, 2016) หรือดังที่ Phutthasaphikku (2013) กล่าวไว้ว่า “จำกันไว้สักคำหนึ่งง่าย ๆ ว่า ดูให้ดีมีแต่ได้ ไม่มีเสีย เพราะมันดูเป็นอะไรเข้ามา ก็มาสอนทั้งนั้น ที่เขาเรียกกันว่า ความถูกต้องเป็นครู ความผิดก็เป็นครูนี้ น้อยคนจะฟังรู้เรื่อง”

การมองบวก คือ การมองหรือการคิดในแง่ดี หลายคนอาจเข้าใจว่าการมองบวกเป็น “พวกโลกสวย” ที่ไม่อาจยอมรับโลกแห่งความเป็นจริงได้ ความจริงแล้วการมองบวกอาจไม่ได้เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริงโดยตรง แต่เป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคนเราพบกับปัญหาหรือวิกฤตในชีวิตการทำงานอย่างรุนแรง การเปิดใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในระยะแรกๆ อาจเป็นเรื่องยากยิ่ง จึงจำเป็นต้องมีความคิดเชิงบวกหรือมองโลกในแง่ดี วิธีการมองเช่นนี้เป็นเสมือนเบาะกันแรงกระแทกเมื่อมีของแข็งมากระทบ อีกทั้งยังเป็นการใช้เวลาได้ปรับสภาพจิตใจให้ปรกติก่อนที่จะยอมรับความจริงที่แสนจะโหดร้าย และค่อยๆ หาทางออกของปัญหาอย่างมีสติรอบคอบต่อไป นอกจากการมองบวกจะช่วยปรับสภาพจิตใจเพื่อเตรียมความพร้อมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว การมองบวกยังช่วยให้คนทำงานมีความตื่นตัว กระตือรือร้น มุ่งมั่น และมีพลังใจมากขึ้น มีความอดทนและความเครียดน้อย รวมทั้งมีแนวโน้มที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และมีความก้าวหน้าในการทำงานตามเป้าหมายมากกว่า คนคิดลบหรือมองโลกในแง่ร้าย เมื่อการมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์เช่นนี้ เราควรรู้จักมองทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเผชิญในแง่ดีอยู่เสมอไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม เพราะเราจะกลายเป็นอย่างที่เรานึกคิด โดยสิ่งที่เราเป็นอยู่ในขณะนี้ เป็นผลของความนึกคิดของเราในอดีต ดังนั้น หากเรามองสิ่งต่างๆ ในแง่ร้าย เราจะคิดแต่สิ่งที่เลวร้ายสุดท้ายก็กลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย (Jumsai na Ayudhaya, 2011)

ทำงานเป็นระบบไม่สับสน

คนทำงานหลายคนประสบปัญหาจากการทำงานเพียงเพราะว่าทำงานไม่เป็นระบบจนเกิดความสับสนในการทำงาน ไม่รู้จักวางแผนหรือลำดับขั้นตอนก่อนหลังในการทำงาน ทั้งๆ ที่มีความสามารถหรือมีความเชี่ยวชาญในงานใดงานหนึ่งเป็นอย่างดี ทำให้การทำงานไม่บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผลที่ตามมา คือ เกิดความทุกข์ใจในงาน

เพื่อแก้ไขและป้องกันปัญหาอื่น คนทำงานจำเป็นต้องมีทักษะในการทำงานอย่างเป็นระบบ

Vajiramedhi (2016) ได้กล่าวถึงการงานไม่คั่งค้าง อากุลอันเป็นมงคลหนึ่งในมงคล 38 ประการ ว่าหมายถึงการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ อันประกอบด้วย การทำงานถูกเวลา (timing) ทำถูกวิธี (meaning) ทำทันที (working) และทำดีที่สุด (perfectly) ท่านได้ยกตัวอย่างวิธีการทำงานให้ประสบความสำเร็จของ ดร.เทียม โชควัฒนา อดีตนักบริหารที่ประสบความสำเร็จเป็นอย่างสูงโดยยึดหลัก “เร็ว ช้า หนักเบา” กล่าวคือ เร็ว หมายถึง เรื่องสำคัญเร่งด่วนต้องทำทันที ช้า หมายถึง เรื่องไม่สำคัญ เรื่องเล็ก เก็บไว้ทีหลัง หนัก หมายถึง เรื่องคอขาดบาดตายต้องลงมือทำเอง อย่าให้ใครทำแทน เบา หมายถึง เรื่องทั่วไปจะทำเมื่อไรแล้วแต่ดุลยพินิจ

การทำงานเป็นระบบไม่สับสนนี้หมายความว่าไปถึงกระบวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะกระบวนการทำงานในวงจร PDCA หรือที่เรียกว่าวงจรเดมิง (deming dycle) (Deming, 1986) ถือได้ว่าเป็นวงจรคุณภาพที่มีการกล่าวถึงค่อนข้างมากในแวดวงการบริหารงานอย่างมีคุณภาพ เพราะวงจรการทำงานแบบนี้ช่วยให้สามารถป้องกัน แก้ปัญหา ปรับปรุงและพัฒนางานต่อไปได้ วงจรนี้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ P = Plan หมายถึง การวางแผน D = Do หมายถึง การปฏิบัติตามแผน C = Check หมายถึง การตรวจสอบ และ A = Action หมายถึง การดำเนินการให้เหมาะสม เมื่อกระบวนการทำงานเป็นไปตามระบบ จะช่วยลดความวุ่นวายสับสนในงานได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังช่วยให้คนทำงานได้เรียนรู้ปรับปรุง และพัฒนางานให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ผูกมิตรและสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการทำงาน

ปฏิเสธไม่ได้ว่าการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและผู้คนอีกมากมายในเวลาทำงานทำให้เกิดปัญหาในเรื่องของความสัมพันธ์บ้างไม่มากก็น้อย แต่หากคนทำงานปรารถนาความสุขในการทำงาน จำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน เพื่อนำไปสู่ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการทำงาน โดยก่อนที่จะมีทีมงานที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกัน จำเป็นอย่างยิ่งที่คนทำงานต้องสร้างมิตรแห่งความสัมพันธ์ที่ดีเป็นพื้นฐาน ในหนังสือ “วิธีชนะมิตรและจูงใจคน” ของ เดล คาร์เนกี ได้ให้คำแนะนำว่า การให้คนสนใจมาเป็นเพื่อนเรามีหลักการ คือ สนใจผู้อื่นอย่างแท้จริง ยิ้มแย้มแจ่มใส อยู่เสมอ จำชื่อคนที่เคยพบ เป็นนักฟังที่ดี พุดในเรื่องที่คนอื่น

สนใจ ทำให้คนอื่นรู้สึกว่าเขามีความสำคัญ และหากต้องการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีให้ต่อเนื่องแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีวิธีการสานสัมพันธ์ด้วยการปฏิบัติต่อคนอื่นให้ดีกว่าที่เราปฏิบัติต่อเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ในทางบวกและพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น (Chiangkun, 2010)

หากเราใช้หลักการสร้างความสัมพันธ์ข้างต้นเป็นแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานและผู้เกี่ยวข้อง ก็เชื่อได้ว่าเราจะมีบุคคลแวดล้อมที่พร้อมเป็นมิตรและร่วมงานกับเราได้ และเมื่อมีโอกาสได้ร่วมงานกันอย่างจริงจังแล้วเพื่อให้เกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการทำงาน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีแนวทางในการทำงานร่วมกันเพื่อให้เกิดความสุขในการทำงาน Wisalo (2015) กล่าวว่า มีธรรมชาติหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการทำงาน ได้แก่ “สาราณียธรรม” หรือธรรมที่ให้ถึงความสามัคคี ซึ่งมีสาระสำคัญ คือ 1) มีความเห็นพ้องในแนวเดียวกัน ทิศทางเดียวกัน หรือมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน เช่น เห็นว่าการทำงานนั้นควรมุ่งประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง ไม่ควรถือเอาประโยชน์ส่วนตัวเป็นใหญ่ 2) มีการประพฤติที่ถูกต้องดีงาม การทำตามกฎระเบียบอย่างพร้อมเพรียงกัน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น หรือทำตัวให้น่ารังเกียจ 3) การมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานหรือหมู่คณะ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง 4) มีการพูดด้วยคำสุภาพ แนะนำตักเตือนหรือบอกกล่าวด้วยความหวังดี 5) การตั้งจิตปรารถนาดีต่อกัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน และ 6) การแบ่งปันกัน ไม่เก็บเอาไว้ใช้คนเดียว การแบ่งปันไม่ได้หมายถึงการแบ่งปันเงินทองหรือข้าวของเท่านั้น การแบ่งปันข้อมูลหรือความรู้สึกเป็นสิ่งซึ่งจำเป็นมากโดยเฉพาะในสังคมปัจจุบัน

จัดการความเครียดได้

การทำงานนั้นตรงข้ามกับการพักผ่อนย่อมมีความเครียดเป็นธรรมดา เพราะนอกจากจะต้องเกี่ยวข้องกับเนื้องานแล้ว ยังต้องเกี่ยวข้องกับคนทำงานและสิ่งแวดล้อมต่างๆ อีกด้วย ยิ่งในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการแข่งขันกันสูง รวมทั้งมีเรื่องราวในชีวิตมากมายที่นอกเหนือจากเรื่องงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับคนทำงาน ย่อมเป็นเหตุให้คนทำงานมีความเครียดมากยิ่งขึ้น การจัดการความเครียดของคนทำงานจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะนอกจากจะช่วยให้งานมีประสิทธิภาพแล้ว ยังมีผลต่อความสุขของคนทำงานอีกด้วย

มีข้อมูลอ้างอิงจากทีมวิจัย Marche Polytechnic University ประเทศอิตาลีว่า การนอนหลับไม่ถึง 6 ชั่วโมง ต่อวัน จะส่งผลเสียในระยะยาวต่อสมองและระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย จากสถิติยังพบว่า โดยเฉลี่ยแล้ว คนที่นอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมงเป็นประจำ มีโอกาสที่จะเสียชีวิตจากโรคต่างๆ มากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า (Suwalux, 2017) นั่นแสดงว่าการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอมีผลเสียต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ต้องทำงานอย่างหนักจนไม่มีเวลานอนหลับพักผ่อนที่เหมาะสม

ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเครียด คนทำงานควรนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอโดยเฉลี่ย 6-8 ชั่วโมง ต่อวัน นอกจากการนอนหลับพักผ่อนในระยะเวลาที่ยาวนาน จะมีผลดีต่อสุขภาพและสามารถลดความเครียดแล้ว การนอนหลับระหว่างวันในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ยังมีผลสำคัญต่อการตื่นตัวในการทำงาน ดังที่ ดร.ฮาร์วีย์ ไชมอน มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด กล่าวถึงผลการศึกษานักงานต้อนรับบนเครื่องบิน 200 คน ที่ทำงานวันละ 9 ชั่วโมง รวม 8 วัน จากทั้งหมด 12 วัน พบว่า คนที่ได้งีบหลับวันละ 40 นาที จะมีความตื่นตัวและประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น อีกรายการศึกษานี้ที่ศึกษาในกลุ่มคนที่ทำงานเป็นกะ (shift work) กับอาสาสมัครอื่นๆ พบว่า คนที่ได้งีบหลับวันละ 20 นาที จะมีความตื่นตัวและมีประสิทธิภาพทักษะและอารมณ์ดีขึ้น (Wutkhongsombat, 2015)

กล่าวได้ว่าการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่ว่าจะเป็นการนอนหลับพักผ่อนในระยะเวลาอันเหมาะสม และการหลับระหว่างวันนั้น เป็นแนวทางอย่างหนึ่งที่สามารถช่วยคนทำงานจัดการความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ Wasi (1996) ที่เสนอวิธีคลายเครียดว่า ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเพราะจะช่วยลดความเครียดได้ นอกจากการพักผ่อนแล้ว ยังเสนอให้มีการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เพราะหากไม่ออกกำลังกาย สารอะดรีนาลินจะก่อให้เกิดความเครียด โดยการออกกำลังกายนั้นจะเป็นลักษณะใดก็ได้ตามความเหมาะสมกับตนเอง เช่น การวิ่ง เดิน ว่ายน้ำ เป็นต้น

ในแง่ของคนทำงาน ควรมีการจัดสรรเวลาให้ตนเองได้ออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ โดยอาจเป็นช่วงเช้าก่อนทำงานหรือช่วงหลังเลิกทำงาน แต่หากไม่มีเวลาออกกำลังกายในรูปแบบจริงๆ การเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวันทำงานก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายประการหนึ่ง เช่น การเดินระหว่างหน่วยงาน การเดินขึ้นบันได เป็นต้น เพราะการนั่งหรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ หรือทำงานที่มีความซ้ำซากจำเจ

ทำให้ร่างกายขาดการขยับเขยื้อนในท่าหรืออิริยาบถใหม่ๆ ประกอบกับความคิดที่เพ่งอยู่กับงานมากเกินไป เหล่านี้ อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดได้เช่นกัน ดังที่ Phucharoen (2017) กล่าวว่า ขณะนี้คนทำงานในสำนักงานไหล่ติด นั่งนานๆ ท้องอืด เลือดลมเดินไม่สะดวก ก็เลยคิดมาก ดังนั้น ควรมีการเดินออกกำลังกายในสำนักงานบ่อยๆ เพราะการเดินทำกิจกรรมต่างๆ ถือเป็นการคลายเครียดไปในตัว นอกจากนี้ แนวทางหนึ่งในการจัดการความเครียด คือ การไม่อยู่ใกล้กับคนที่เครียด คนคิดลบ หรือคนที่มองโลกในแง่ร้าย เพราะการมีปฏิสัมพันธ์กับคนเหล่านี้บ่อยครั้ง จะเป็นการเพิ่มความเครียดให้กับตัวเราเองมากยิ่งขึ้น เพราะเราจะได้รับเรื่องราว มุมมองหรือทัศนคติต่างๆ ในแง่ลบจากเขาทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ดังนั้น หากปรารถนาลดความเครียดก็ควรอยู่ใกล้ชิดกับคนที่อารมณ์ดี ไม่เครียด คิดบวก และมองโลกในแง่ดีสร้างสรรค์ ตามนัยดังกล่าวก็คือการอยู่ในสภาพแวดล้อมบุคคลที่เป็นบวกนั่นเอง

ยกผลงานเป็นของส่วนรวมหรือธรรมาภิบาล

โดยทั่วไปแล้ว คนทำงานมักจะคาดหวังให้หัวหน้างานหรือผู้ร่วมงานชื่นชมยินดีหรือยอมรับในความสามารถและ/หรือผลงานตนเมื่อประสบความสำเร็จ หากเป็นไปตามความคาดหวัง คนทำงานก็จะพึงพอใจและมีความสุขจากการทำงาน แต่ในความเป็นจริงแล้ว การทำงานย่อมมีสำเร็จและล้มเหลวหรือไม่เป็นไปตามความคาดหวังเสมอไป เมื่อเป็นดังนี้ ความไม่พอใจ ความทุกข์ใจย่อมมีแก่เราได้ เหตุสำคัญของความทุกข์ใจกังวลเมื่อไม่เป็นไปตามที่หวังและเกิดความทุกข์ใจ ก็คือการทำงานด้วย “ความอยาก” โดยท่านพุทธทาสภิกขุเปรียบเปรยไว้ว่า หากใครทำงานด้วยความอยาก จะเหมือนคนบ้าที่จุดไฟขึ้นสูมเผาตัวเอง ถ้าความอยากนั้นเป็นไปติดต่อกันไม่ขาดตอน ก็เรียกว่าความหวัง ยิ่งหวังเท่าไร ยิ่งเผาหัวใจเท่านั้น ฉะนั้นอย่าทำงานด้วยความอยาก อย่าทำงานด้วยความหวัง (Wisalo, 2015) และอีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญ คือ การคิดว่างานนั้นเป็นงานของเราและเราคาดหวังผลจากงานนั้น แต่โดยเนื้อแท้แล้วงานทุกๆ อย่างไม่ได้เบ็ดเสร็จเด็ดขาดอยู่ที่ตัวเราเพียงผู้เดียว แต่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งอื่นไม่ทางใดทางหนึ่งเสมอ การคิดว่างานนั้นเป็นงานของเราและเราคาดหวังผลจากงานนั้นจึงเป็นเรื่องไม่ถูกต้องนัก

Wisalo (2015) กล่าวว่า งานไหนๆ ก็ตามจะสำเร็จได้ ต้องอาศัยผู้คนจำนวนมาก บ่อยครั้งที่ต้องอาศัยความรู้จากคนที่ตายไปแล้ว หรืออาศัยผลงานของคนที่เราไม่รู้จักรับไม่ถ้วน เมื่อพิจารณาให้ถี่ถ้วนแล้วจึงไม่มีอะไรที่เป็นของเราล้วนๆ

แม้แต่ร่างกายของเราก็มักจะเป็นอย่างทุกวันนี้ ก็ได้อาศัยความเอื้อเฟื้อของผู้คนจำนวนมาก เช่น บิดามารดา ชวนา พ่อค้า กรรมกร รวมทั้งชีวิตนับไม่ถ้วน ซึ่งกลายมาเป็นอาหารให้แก่เรา ในทำนองเดียวกัน ความคิดหรือผลงานของเราไม่ว่ารูปรธรรมหรือนามธรรมก็ไม่ได้เกิดจากฝีมือของเราคนเดียว แต่เกิดจากปัจจัยต่างๆ มากมาย รวมทั้งผลงานของผู้คนเป็นอันมาก ที่ส่งเสริมเกื้อกูลให้เราสามารถคิดและทำแบบนี้ได้ เมื่อเราทำงานอย่างเต็มที่แล้ว แม้จะยังไม่มีคนเห็นคุณค่าหรือยกย่องสรรเสริญ ก็อย่าไปเสียใจ ให้ถือว่านั่นเป็นผลงานของส่วนรวมของโลก เป็นผลงานของธรรมชาติ อย่าไปยึดว่าเป็นงานของเราเพราะเราจะทุกข์ การมองดังกล่าวไม่ใช่การหลอกตัวเอง แต่เป็นการยอมรับความจริง โดยหากเราทำงานแล้วไปยึดว่านี่ผลงานของเรา เราก็กำลังหลงไป กำลังยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตรงข้ามกับความเป็นจริงจะเรียกว่า “ตู่” เอาก็ได้ ท่านพุทธทาสภิกขุได้แนะว่า เมื่อทำอะไรก็ตาม ควรยกให้เป็นผลงานของความว่างไป หรือในสุภาสิตจีนได้กล่าวว่า “ความพยายามเป็นของมนุษย์ ส่วนความสำเร็จเป็นของฟ้า” ผลอย่างหนึ่งที่ตามมา คือ เราจะทำงานอย่างไม่ทุกข์ โปร่งเบา มีความสุข

กล่าวได้ว่าการยกผลงานเป็นของส่วนรวมหรือธรรมชาติ นั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การทำงานด้วยใจที่ปล่อยวาง ไม่สำคัญมั่นหมายว่าผลงานเป็นของเราเพียงผู้เดียว เพราะโดยแท้จริงแล้ว ผลงานไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลวไม่ใช่อยู่ภายใต้ตัวเราเป็นผู้กำหนดเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์อื่นๆ มากมายที่เชื่อมร้อยโยงใยกันจนไม่อาจแยกจากกันได้เด็ดขาด ซึ่งอยู่ในรูปของส่วนรวมหรือธรรมชาติ ดังนั้น การทำงานที่เข้าใจในความจริงข้อนี้ได้อย่างลึกซึ้งจะส่งผลให้คนทำงานทำงานอย่างมีความสุข เพราะมีใจที่ปล่อยวางจากความยึดมั่นในผลของงานนั่นเอง

unaru

การทำงานอย่างมีความสุขนั้นเป็นทั้งเป้าหมายและกระบวนการ กล่าวคือ การทำงานอย่างมีความสุขเป็นเป้าหมาย หมายความว่า เมื่องานสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดย่อมเกิดความสุขแก่คนทำงาน ส่วนการทำงานอย่างมีความสุขเป็นกระบวนการ หมายความว่า ระหว่างทำงานแม้งานนั้นจะยังไม่สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดแต่คนทำงานก็สามารถทำงานอย่างมีความสุขได้ ซึ่งการจะทำให้การทำงานมีความสุขได้ดังกล่าวนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่คนทำงานต้องเป็นผู้กำหนดท่าทีในการทำงานด้วยตนเอง โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่า คนทำงาน คือ ผู้กระทำการ หรือผู้พัฒนาความสุขจากการทำงานด้วยตนเอง ซึ่งการพัฒนาความสุขที่มีคุณภาพนั้นจำเป็นต้องอาศัยการพัฒนาจิตใจของบุคคล เพื่อให้ความสุขสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกสภาพการณ์ (Bhongmakapat, 2011) บทความนี้ได้เสนอแนวทางนำไปสู่การทำงานอย่างมีความสุขของคนทำงานยุคใหม่ ได้แก่ เลือกลงงานดีมีประโยชน์ รักและเห็นคุณค่าในงาน มีมุมมองเชิงสร้างสรรค์ ทำงานเป็นระบบไม่สับสน ผูกมิตรและสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการทำงาน จัดการความเครียดได้ และยกผลงานเป็นของส่วนรวมหรือธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม การทำงานอย่างมีความสุขมีปัจจัยอีกมากมายไม่ใช่เฉพาะที่กล่าวในบทความนี้เท่านั้น อาทิ สิ่งแวดล้อมการทำงาน ภาวะผู้นำของหัวหน้างาน บริบทขององค์กร และอื่นๆ จึงสมควรที่จะมีการวิเคราะห์เพื่อศึกษาอย่างลึกซึ้งรอบด้านต่อไป

References

- Bhongmakapat, T. (2011). *Kān phat tha nā khwām suk sam rap sang khom sa mai mai (Phim khrang thi 2)* [Happiness development for the modern society (2nd ed.)]. Bangkok: Sangsanbooks.
- Chiangkun, W. (2010). *Sāt læ sinlapa nai kān pen phū nām nai lōk yuk mai* [Science and art to be leaders in the new world]. Bangkok: Saithan.
- Deming, W. E. (1986). *Out of the crisis*. Cambridge, MA: Center for Advanced Engineering Study, Massachusetts Institute of Technology.
- Jumsai na Ayudhaya, A. (2011). *Khrai khrai kō suk dai* [Everyone is happy]. Bangkok: Freemind publishing.
- Payutto, P. A. (2009). *Siam sām trai* [Siam triple three]. Bangkok: Pimsuay.
- Phitchayapol, M. (2016). *Khwām sam ret thāng thu ra kit* [Success in business]. Dream On Volume 2. Nonthaburi: Pran Publishing.
- Phucharoen, V. (2017). Suk thuk wan chet wan chet kūrū Toṅ Sū kap khwām khriāt [7 Days happiness- 7 gurus-topic: How to fight stress]. Retrieved December 10, 2017, from <https://www.youtube.com/watch?v=og46HOS75AY>
- Phutthasaphikkhu. (2013). *Phāp tham kham kloṅ mī tæ dai mai mī siā* [Picture of Dharma, gained and not lost]. Bangkok: Sukkhapabjai.
- Ratchabanthittayasathan. (2003). *Phot cha nā nu krom Rāt cha ban thit ta ya sa thān Phoṅ.Sō. 2542*. [The Royal Institute of Thailand Encyclopedia edition, 1999]. Bangkok: Nanmeebooks Publication.
- Schumacher, E. F. (2014). *Ngān thi dī phua khwām dī khwām ngām khwām ching læ khwām bha suk khōng muān ma nut: Chut prad cha ya chæng seṭ tha sāt. Pæñ doṭ Somboon Suppha sin* [Good work for the good merit, the beauty, the truth and the well-being of mankind: A series of conomic philosophies.]. (S. Supsilp, Trans.). Bangkok: Kaenchan.
- Somdetphrasangkharat, S. (1997). *Su wat tha thoṅ tham* [Suwatthat]. Bangkok: Songsiam.
- Suwalux, A. (2017). Pai noṅ kan ! ‘ot noṅ māḁ pai rawang sēn samōṅg cha lenngān tuā ‘ēng [Let’s go to bed: Sleep deprivation leads to brain cells to damage itself]. Retrieved December 13, 2017, from <http://www.sanook.com/men/19065/>
- Vajiramedhi, V. (2016). *38 Wi thic hoḁ dī ta loṭ chī wit* [38 Ways to have a lucky life]. Bangkok: Sappya Publishing.
- Wasi, P. (1996). *Wi thī khlaṅ khriāt (Phim khrang thi 10)* [Stress relieve methods (10th ed.)]. Bangkok: Folk Doctor.
- Wisalo, W. (2015). *Tham temthī tæ mai sireiys* [Do your best, but don’t take it too seriously]. Bangkok: Sappya Publishing.
- Wutkhongsombat, W. (2015). Noṅ yāng rai hai sot chun [How do we sleep in fresh and bright ways?]. Retrieved December 12, 2017, from <http://www.bangkokhealth.com/health/article>