# เคล็ดลับการทำงานให้มีความสุข

งานเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของเรา เราทำงานเพื่อเลี้ยงชีพ เพื่อให้รู้คุณค่า และความสามารถของตนเอง อย่างไรก็ตาม งานก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดกับทุก ๆ คน ได้ เพราะนอกจากภาระงานที่เราต้องเจอในแต่ละวันแล้ว เราอาจจะต้องเจอปัญหามากมายกับเพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง เจ้านาย หรือผู้ที่มาติดต่องานด้วย รวมถึงปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดไหล่ และนอนไม่หลับ เป็นต้น ฉะนั้น เราจึงควรเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากงานและคนที่เราร่วมงานด้วย เพื่อให้เราสามารถทำงานได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ

อันดับแรก ถ้าเราอยากจะทำงานให้มีความสุข เราจำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายตนเองจากความเครียดให้ได้เสียก่อน อย่าปล่อยให้เกิดความเครียดสะสม ทุกวันเราทำงาน เรามีความเครียด ความกดดัน และมีอารมณ์ขุ่นมัวเกิดขึ้นอยู่แล้ว เราจึงจำเป็นต้องมีเวลาให้กับตนเองได้มีการสะสาง ลบล้าง หรือขจัดความเครียดออกไป เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน สมองได้ผ่อนคลาย โดยการหาเวลาทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ พูดคุยกับเพื่อน ๆ ฟังเพลง ออกกำลังกาย ชอปปิ้ง หรือท่องเที่ยว ซึ่งการปลดปล่อยตัวเองออกจากงานในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของแต่ละวัน จะสามารถทำให้อารมณ์ และจิตใจ สงบลง ร่างกายและสมองได้ผ่อนคลาย และถ้าเราได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ จะทำให้เราเกิดสติที่จะมองเห็นสิ่งที่ดีและสิ่งที่ผิดพลาด และจะมองเห็นวิธีการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นอีกด้วย ดังนั้น การจัดสรรเวลาให้มีความสมดุล จึงเป็นสิ่งสำคัญ และต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าจะให้ความสำคัญกับเรื่องใดก่อนหลัง มิฉะนั้น ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด รู้สึกว่าตนเองบกพร่อง ก็จะวนเวียนอยู่ในหัว และทำให้เกิดความเครียดได้อีก

อันดับต่อมา เราจะทำงานได้ดี และมีความสุข ต้องเกิดจากการทำงานด้วยใจรัก มากกว่าการทำงานเพื่อเงินอย่างเดียว บุคคลใดได้ทำงานที่ตนเองรัก และทำเงินได้ด้วยถือเป็นผู้โชคดี แต่สำหรับคนที่ยังไม่ได้ทำงานที่ตนเองถูกใจ แต่ก็ยังต้องทำเพื่อเลี้ยงชีพและครอบครัว ก็จำเป็นต้องมีวิธีการปรับแนวความคิด ปรับตัวเอง เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข เช่น พยายามหาข้อดีของงานที่ตนเองทำอยู่ เพื่อให้ตนเองอยู่ได้ ทำหน้าที่ในปัจจุบันให้ดีที่สุด ถึงแม้ไม่ชอบแต่ให้ถือว่าเป็นการเรียนรู้งาน แล้วค่อย ๆ หาโอกาสมองหางานที่ตนเองถูกใจต่อไป โดยไม่เป็นทุกข์กับงานปัจจุบัน มิฉะนั้นจะทำให้กลายเป็นคนหงุดหงิดง่าย เครียดง่าย ท้อแท้และเบื่อหน่าย จนไม่มีความสุขกับการทำงานเลย

นอกจากเราต้องรักงานที่เราทำแล้ว การรู้จักวิธีการทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และมีประสิทธิภาพ ก็มีส่วนสำคัญมากที่จะทำให้เรามีความสุขกับการทำงาน เราควรรู้จักการวางแผนการทำงาน การจัดลำดับความสำคัญของงาน และการกำหนดเป้าหมาย รวมถึงหมั่นเรียนรู้ และพัฒนาความรู้ ความสามารถที่เกี่ยวข้องกับงานเสมอ ก็จะทำให้เราสามารถทำงานได้อย่างรวดเร็วราบรื่น และประสบผลสำเร็จ หากเราต้องทำงานเป็นทีม ความสำเร็จจะขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของผู้ร่วมงานในทีม เราจึงควรให้เกียรติ ยอมรับความคิดเห็น ใส่ใจ มีน้ำใจ และแคร์ความรู้สึกของคนในทีม เพื่อให้การทำงานสามารถบรรลุเป้าหมายได้

การทำงาน เป็นไปได้ยากที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะประสบผลสำเร็จและดำเนินไปตามแผน 100% การทำงานมีปัจจัยหลายอย่างที่เป็นองค์ประกอบ เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย ถึงแม้บางครั้งเราจะวางแผนไว้อย่างดีแล้ว แต่ก็อาจเกิดปัญหาได้ เราจึงควรเรียนรู้ความผิดพลาด เรียนรู้ที่จะให้อภัยตนเองและเพื่อนร่วมงาน และพยายามแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น ก็จะสามารถทำให้เราเดินหน้าทำงานต่อไปได้

ความสุขในการทำงาน คือความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน รวมถึงทัศนคติ หากเราสามารถจัดสรรเวลาการทำงานและการใช้ชีวิตของเราให้ดำเนินควบคู่ไปด้วยกันได้ โดยไม่เกิดผลกระทบซึ่งกันและกัน และมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน ต่อเพื่อนร่วมงาน ก็จะทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ