

หลักการทำงานด้วยความสุข

กันยายน 2020 (เผยแพร่ใน TRIS Academy Club ฉบับ กุมภาพันธ์ 2018) • Self-Management •

ตรีมิตร เกษมวิรัตน์ โค้ชผู้เชี่ยวชาญเรื่อง Mindset และการพัฒนาการเป็นผู้นำในองค์กร



หลักการทำงาน ด้วยความสุข

วันเวลาผ่านไปรวดเร็วเหลือเกินนะครับ ผ่านไปเพียงไม่นาน ตอนที่เรา
ก็ได้อย่างเข้าสู่เดือนที่ 2 ของปีกันแล้ว หลายคนยังจำบรรยากาศงาน
ฉลองปีใหม่ที่ได้อยู่เลย ใช่หรือเปล่าครับ การที่เรารู้สึกว่าเวลาผ่านไป
อย่างรวดเร็วนั้น อาจจะจริงดังคำกล่าวที่ว่า “เวลาแห่งความสุขมัก
ผ่านไปเร็วเสมอ” หรือบางท่านอาจจะบอกว่า ผ่านไปเร็วก็ดีนะ ไม่ค่อย
จะสุขเท่าไรหรอก หากเป็นอย่างนี้ก็เข้าทางเลยครับ **เพราะวันนี้สิ่งที่ผม
เตรียมมาให้คุณผู้อ่านทุกท่านได้อ่านกันต่อไปนี้เป็นเรื่องหลักของ
การสร้างความสุขในชีวิตของคุณเอง**

พูดถึง “ความสุข” หลายคนอาจจะเป็นเรื่องที่น่าเบื่อสำหรับ
ทุกคน คำตอบคือ เข้าใจถูกแล้วครับว่าความรู้สึกมีความสุขเป็นเรื่อง
เดียวกัน แต่สิ่งที่ต่างกันคือ สิ่งที่ทำให้แต่ละคนมีความสุขนั้นต่างหากที่
ต่างกัน จึงบ่อยครั้งจะมานั่งถกเถียงกันว่า สิ่งนี้มีความสุขกว่าสิ่งนั้น
ย่อมไม่สามารถตัดสินได้ เพราะความสุขเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลจริงๆ

แค่เริ่มต้นพูดถึงสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุขก็ซับซ้อนเสียแล้ว ยิ่งไม่ได้พูด
ถึงระยะเวลาของความสุขเลยนะครับ ระยะเวลาแห่งความสุขหมายถึง
ความยั่งยืนของความสุขนี้เอง ซึ่งในหลายๆครั้งคนเรามักคิดว่าสิ่งที่
ทำให้เรามีความสุขอยู่ ณ ตอนนั้น ทำไมตอนนั้น เราไม่มีความสุขกับมันอีก
ต่อไปแล้ว ทำไมเราอยากจะทำสิ่งอื่นมากกว่าแทนความสุขที่หายไปนั้น คน
เราเป็นอย่างนี้กันหลายคน ทำให้คนเราดิ้นรน หาสิ่งทดแทนไปเรื่อยๆ
โดยไม่สามารถพบกับความสุขที่แท้จริงได้เลย ... **อ้าว! แล้วความสุขที่แท้
จริงและยั่งยืนมีจริงหรือเปล่า** ตอบได้เลยครับว่า มีจริงแน่นอน พร้อม
ที่จะไปค้นหาหรือยังครับ ตามมาเลยครับ

ความสุข 3 แบบ

ความสุขของคนเรามีอยู่ 3 แบบครับ แบ่งได้ตามช่วงระยะเวลาความ
ยั่งยืนของมัน เราเริ่มทำความรู้จัก “ความสุข” แต่ละประเภทกันเลยครับ

1. ความสุขที่เกิดจากการสร้างความสำเร็จ ความสุขที่เกิดจากการ
สร้างความสำเร็จนี้ เป็นความสุขที่มนุษย์ค้นขึ้นทีสุด เกิดง่ายที่สุด เป็น
อารมณ์ดีใจ สุขใจ ที่ทำได้สำเร็จ ได้ทำบางอย่างบรรลุตามเป้าหมาย
ที่ตั้งเอาไว้ ซึ่งอารมณ์และความรู้สึกเหล่านี้อยู่กับเราไม่นาน เพราะมันเป็น
แค่อารมณ์ความรู้สึก ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งการ
เปลี่ยนแปลงของโลกใบนี้ ทำให้เราจะมีเป้าหมายใหม่ๆ ความรู้ เรื่องราว
ใหม่ๆ มาให้เราได้ทำกาย เพื่อทำมันให้สำเร็จ ได้ทดลองทำอยู่เรื่อยๆ
เสมอๆ บางคนติดพ้อด้วยความเหนื่อยล้าว่า นี่เราต้องวิ่งตามหาความสำเร็จ
เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขทั้งชีวิตเลยใช่ไหม ผมจะยังไม่ตอบอะไร แต่
อยากจะถามกลับไ้ว่า คุณคิดว่านอกจากความสำเร็จแล้ว มีสิ่งอื่นที่ทำให้
คุณมีความสุขได้อีกหรือไม่

2. ความสุขที่เกิดจากการได้ทำสิ่งที่รัก ความสุขที่เกิดจากการได้ทำ
สิ่งที่รักนี้ มันเป็นความรู้สึกมีความสุขที่มีความยั่งยืนมากกว่าความสุขที่
ได้จากความสำเร็จ เนื่องจากเมื่อคนเราได้ลงมือทำสิ่งที่รัก คนคนนั้น
จะเพลิดเพลินอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย มีพลังตลอดเวลา มีความอดทนรอ
ที่จะให้สิ่งที่ตนเองทำนั้นเกิดความสำเร็จ มีความอยากพัฒนาตนเอง
ตลอดเวลาเพื่อให้ตนเองสามารถทำสิ่งที่รักนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
มากยิ่งขึ้นด้วย การได้ทำสิ่งที่รักนี้ เป็นความปรารถนาขั้นสูงในชีวิตของ
คนหลายคน แต่นักไม่มีโอกาสทำ เพราะหลายคนมีความเชื่อว่า การทำ
สิ่งที่รักนั้นอาจไม่ได้ทำให้เราอยู่รอดได้ และประสบความสำเร็จยาก คน
จึงหันไปมุ่งกับการอยู่รอดและทำให้สำเร็จมากกว่า ซึ่งทำให้ไม่ได้พบกับ
ความสุขที่ยั่งยืน

หากวันนี้เรามีสิ่งที่ทำให้เราอยู่รอดแล้ว แต่ยังไม่รัก ก็เพียงแค่ “รักในสิ่ง
ที่กำลังทำ” สิครับ เราจะได้พบความสุขที่ยั่งยืน **วิธีการรักในสิ่งที่ทำนั้น ง่าย
นิดเดียวครับ แค่มองหาข้อดีของสิ่งที่ทำและเลือกมองเฉพาะด้านบวก**
เพียงเท่านี้คุณก็จะรักงานที่ทำได้อีกมากมายเลยครับ

แต่ความสุขในการได้ทำสิ่งที่รัก ก็ยังไม่ยั่งยืนที่สุดนะครับ ยังมีความสุข
ที่ยั่งยืนกว่าการได้ทำสิ่งที่รักอีกครับ

3. ความสุขที่เกิดจากการได้ทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ความสุข
อย่างที่ 3 นี้เป็นความสุขที่ยั่งยืนและมีงานวิจัยมายืนยัน เป็นสิ่งที่มนุษย์
เราจะไม่รู้ตัวด้วยซ้ำไปว่าเราได้คิดถึงสิ่งนี้อยู่ตลอดเวลาในการทำงาน
หรือทำกิจการใดๆก็แล้วแต่ เช่น การที่เราตั้งใจทำงานประจำทุกวัน แม้จะ
บ่นว่าเหนื่อยแค่ไหนก็ตาม แต่เมื่อเรานึกถึงครอบครัว หรือคนที่รอเราอยู่
คนที่เราดูแล เราจะมีแรงฮึดเพื่อทำสิ่งนั้นต่อไปอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย เมื่อ
เรามองเห็นความภูมิใจในอนาคตของตัวเองจากสิ่งที่ทำ เราจะมุ่งมั่น
ตั้งใจและมองข้ามอุปสรรคต่างๆในการทำงานของเรา จนเกิดผลสำเร็จ
ตามมา **หากเราอยากมีพลัง มีความสุขทุกครั้งที่เราทำงาน ให้เรามอง
ไปที่คุณค่าของงานต้องคิด คุณค่าของตัวเองเราเมื่อเราสามารถ
ทำงานได้สำเร็จ** เมื่อเรามองเช่นนี้ เราจะสัมผัสทุกอย่าง และมุ่งมั่นให้งาน
ออกมาดีที่สุด เพื่อเป้าหมายสูงสุดของการทำงาน ที่ไม่ใช่แค่สิ่งที่ป็นรูป
ธรรมเท่านั้น และไม่สนใจว่าจะรักหรือไม่รัก **แต่เราต้องมองที่คุณค่าของ
งานต่างหากที่จะทำให้เรามีความสุขและมีพลังตลอดไป**

วันนี้ คุณตั้งต้นการทำงานด้วยข้อไหนครับ ลองเช็ค “ความสุข” ของ
ตัวเองดูครับ **©TAC**