

การบริหารจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM)

วิธีการทำงานอย่างมีความสุข

คนเราส่วนใหญ่ในยุคปัจจุบันมักจะได้ทำงานในสิ่งที่ตนอยากจะทำจริง ๆ แต่กลับต้องทำงานที่ใจไม่รัก ไม่ชอบ ที่ต้องจำใจทำก็เพราะไม่มีทางเลือก ด้วยเหตุจำเป็นที่จะต้องหารายได้มาเลี้ยงชีวิตและครอบครัว เพราะขึ้นมัวแต่เลือกงานเดียวได้อุดตายกันพอดี ก็เลยต้องทนทำงานกันต่อไป การงานบางอย่างต้องทำ ซ้ำๆ ซากๆ จำเนาเบื่อหน่าย การงานบางอย่างก็ช่างดูน่าตำต้อย จะไม่ทำก็ไม่ได้เสียไม่มีเงินใช้ จะทำอย่างไร หากพบกับปัญหาทำนองนี้ขอเชิญอ่านเคล็ดลับวิธีทำงานให้สนุก 4 วิธี ที่อาจจะสามารถนำไป ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ ดังต่อไปนี้

1. มองให้เห็นคุณค่าของงาน

การงานทุกอย่างถ้าไม่ใช่อาชีพทุจริต ล้วนแต่มีคุณค่าแฝงอยู่ในการงานทั้งนั้น ดังนั้นขอเพียงแต่คุณ รู้จักมองให้เห็นคุณค่าของมัน แล้วสร้างความประทับใจในงานที่คุณทำอย่างสุดซึ้ง ความรักความประทับใจในการงานของคุณนี้เอง ที่จะเป็พลังใจทำให้คุณสามารถต่อสู้งานที่ยากลำบาก หรือ นำเบื่อหน่ายต่อไปได้ ขอให้คุณสร้างความภูมิใจในสิ่งที่คุณทำ คือ มีความมั่นใจในงานที่คุณทำว่าเป็นงานที่มีคุณค่า ความรักความ มั่นใจในสิ่งที่คุณทำนั้นแหละ ที่จะเป็พลังใจสำคัญทำให้คุณทำงานของคุณอย่างมีความสุข

สรุปอีกทีคือ มองให้เห็นคุณค่าในงานที่คุณทำอยู่ว่า ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อใคร ทำประโยชน์ให้แก่ใคร ได้บ้าง คิดให้ได้อย่างนี้แล้วสร้างความภูมิใจ ความมั่นใจในการงานของตนเอง ชีวิตการทำงานของคุณก็จะมี ความสุขมากขึ้นเป็นกองเลยทีเดียวครับ

2. กระตือรือร้นอยู่เสมอ

สร้างอิริยาบถของคุณให้มีกระชุ่มกระชวยมีชีวิตชีวา ทำให้ติดจนเป็นนิสัย คุณก็จะพลอยมีความ กระตือรือร้นในการงานไปด้วย ความรู้สึกกระตือรือร้นนี้เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นมาได้ เวลาที่คุณอยู่คนเดียวในห้อง ให้ลองทำตุล่น ๆ ก็ได้ คือ ลองทำโน่นทำนี่อย่างเนือย ๆ เฉื่อยแฉะสัก 5 นาที จากนั้นให้เปลี่ยนบุคลิกใหม่ คราวนี้ลองทำอะไรต่ออะไรด้วยท่าทีกระฉับกระฉวยว่องไวตุล่น 5 นาที ลองเปรียบเทียบดู จะพบว่าความรู้สึกมัน ต่างกันลิบลิบเลยทีเดียว

คนที่มีความรู้สึกกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา ทำอะไรมันก็น่าสนุกไปหมด ดังนั้นในแต่ละวัน หากคุณ ลองทำตัวให้เป็นคนที่กระตือรือร้นขึ้นมาสักวันละครั้งชั่วโมงกับการงานอะไรก็ได้ ให้คุณลองตั้งตากับตัวเอง ว่า คุณจะเป็คนActive วันละครั้งชั่วโมง ดูสิว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น ในที่สุดคุณก็จะพบกับตัวของตนเองว่า ทุก ๆ วันที่คุณฝึกทำงานอย่างว่องไวตื่นตัวอยู่เสมอ ความกระตือรือร้นของคุณมันจะค่อย ๆ ขยายตัวออกไป สู่ กิจกรรมอื่นมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุด มันก็จะกลายเป็นบุคลิกใหม่ของคุณอย่างถาวร คือเป็คนทำงานอย่าง สนุกสนานมีชีวิตชีวาด้วยความกระตือรือร้นนั่นเอง

3.ฝึกสมาธิกับการงาน

การงานบางอย่างมันก็น่าเบื่อน่าเซ็ง จริงๆเสียด้วย มันจะไม่น่าเบื่อได้อย่างไร ก็ต้องทำซ้ำ ทำซาก หาความหมายอะไรไม่ได้เลย ทำไปเบื่อไปเมื่อใดจะเลิกงานเสียที ถ้าใครคิดอย่างนี้นาน ๆ จะพาลเป็น โรคประสาท เพราะจิตใจไม่มีความสุขกับการทำงาน ต้องฝืนใจทำไปวัน ๆ ใครพบกับสถานการณ์เช่นนี้ ก็ให้ใช้วิธีนี้ คือฉวยโอกาสฝึกสมาธิกับงานเสียเลยเป็นอย่างไร คือได้ทั้งความสงบใจ และได้ทั้งผลของงาน การทำสมาธิกับการทำงานอาจจะใช้วิธีง่าย ๆ ด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถ คือแต่ละขั้นตอนของการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้มีสติติดตามทันไปในทุกอิริยาบถ

โดยก่อนที่เราจะเริ่มทำงาน ให้มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าเราจะไม่คิดอะไรนอกเรื่องนอกราวในขณะทำงาน แต่จะใช้ความคิดมากำหนดการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถ เพื่อให้จิตเกิดเป็นสมาธิ มันจะได้เกิดความสุขในขณะทำงาน วิธีทำก็ไม่ยาก ลองดูสิครับ สรุปลง่าย ๆ ว่า ถ้าคุณรู้จักทำสมาธิในขณะทำงาน ก็เหมือนกับว่าคุณได้ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็นในขณะที่ทำงานเลยทีเดียว

สนุกกับการทดลองปรับปรุงคุณภาพของงาน การงานทุกอย่างมีเรื่องทำทนายอยู่ในตัวของมันเองเสมอว่า คุณจะสามารถปรับปรุงให้มันมีคุณภาพดีขึ้นได้หรือไม่ ดังนั้นในแต่ละวันที่คุณมาทำงาน คุณอาจสนุกกับการค้นหาปัญหาในที่ทำงานนำมาลองฝึกคิดแก้ไขดู คิดเสียว่าเป็นการทำทนายสติปัญญาของคุณว่า คุณสมารถจะทำได้หรือไม่ อาทิเช่น ทำอย่างไรถึงจะประหยัดทรัพยากร ประหยัดเวลา หรือ ทำอย่างไรผลผลิตจึงจะเพิ่มมากขึ้น หรือ ทำอย่างไรจึงจะวางแผนงานให้เป็นลำดับไม่ลัดขั้นตอน ฯลฯ ลองทำเรื่องเหล่านี้ให้มันดูน่าสนุก เหมือนกับเล่นเกมประเภทฝึกสมองลองปัญญาอะไรทำนองนั้น คือให้หาเรื่องมาทำทนายสมอง มองหาปัญหาให้เจอแล้วคิดแก้ไขปรับปรุง ถ้าทำได้อย่างนี้ทุกวัน การงานมันก็จะไม่น่าเบื่ออย่างแน่นอนครับ แถมยังฉลาดขึ้นทุกวันอีกด้วยต่างหาก