

## How to be Happy at Work



# วิธีการสร้างความสุข ในการทำงาน

หลายคนมักใช้เวลามากกว่าครึ่งชีวิตไปกับการทำงาน เพราะคิดว่าการทำงานหนักจะช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จ และก็มีคนอีกมากมายที่ไม่มีความสุขกับการทำงาน เพราะต้องเจอกับภาวะกดดันหลายอย่างทำให้ไม่มีความสุขในการทำงาน การสร้างความสุขในการทำงานจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากในการปฏิบัติงาน 6 วิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยสร้างความสุขในการทำงานได้ง่าย ๆ

## 1. ทำงานที่ใจรัก

เพราะถ้าเราทำงานที่ใจรักทุก ๆ วันจะเป็นวันแห่งความสุข เราไม่ต้องรอว่าความสุขจะมาถึงเราวันเสาร์-อาทิตย์แต่ทุกวันที่เราทำงานจะเป็นวันแห่งความสุขของเราเพราะว่าเราทำด้วยความรัก

## 2. ต้องมีความหวัง รู้เป้าหมาย

ชีวิตคนเราล้วนอยู่ได้ด้วยความหวัง หากหมดซึ่งความหวังชีวิตก็จะท้อแท้ อยู่แบบซังกะตาย ขาดความมุ่งมั่นพากเพียร ทำงานแบบผ่านไปวัน ๆ แบบนี้จะหาความสุขและความก้าวหน้าในชีวิตรงานได้อย่างไร ดังนั้นสิ่งที่ดีที่สุดคือ ต้องกลับมามีความหวังในชีวิต ทำงานอย่างเต็มความสามารถ แบบนี้ชีวิตก็มีความสุขแน่นอน



## 3. การพัฒนาทักษะในการทำงาน

บางที่ตัวเราเองทำงานไปเรื่อย ๆ ทุกวัน รู้สึกว่าตัวเอง “ติดกับดักความคิดของตัวเอง” เหมือนไม่รู้จักพัฒนาอะไร การพัฒนาตนเอง และพยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จะทำให้ประสบความสำเร็จกับงานมากขึ้น พร้อมจะได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงานและหัวหน้าเท่านั้นก็จะมีความสุข และภูมิใจในงานที่ทำมากขึ้น

## 4. มองโลกในแง่บวก

การมองโลกทุกอย่างเป็นบวก ปราศจากความคิดอคติ ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่หวาดระแวงมองโลกแบบง่าย ๆ ไม่คิดว่าคนอื่นไม่ดี ชีวิตการทำงานของเราก็จะมีความสุข เราก็จะอยู่กับทุกคนอย่างมีความสุข ทุก ๆ วันเราก็จะมีแต่รอยยิ้มและเตรียมพร้อมรับงานทุกอย่างได้เป็นอย่างดี

## 5. ชีวิตไม่ได้เร่งรีบตลอดเวลา ช้าลงบ้าง ผ่อนคลายลงบ้าง

หลายครั้งความทุกข์ที่ไม่ได้มาจากความผิดพลาดอย่างเดี๋ยว มันมาจากความต้องการที่เมื่อได้สิ่งหนึ่งแล้วยังต้องวิ่งหาสิ่งต่อไปตลอด ถ้าอยากมีความสุขมากขึ้นต้องผ่อนคลายนลงบ้าง ใช้ชีวิตให้ยืดหยุ่นกว่าเดิม ปล่อยตัวเร่งแล้วพักสักนิด เราจะรู้สึกคลายกังวล และได้เห็นในมุมที่แตกต่างออกไป

## 6. มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้มีความสุข

ถึงแม้ว่าเรื่องของเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว เรื่องของเมื่อวาน หรือเมื่อชั่วโมงที่แล้วจะทำให้เราทุกข์ใจขนาดไหน แต่ทุกสิ่งก็ผ่านไปแล้ว เราไม่สามารถแก้ไขได้ อย่าไปกังวลว่าพรุ่งนี้หรืออนาคตมันจะเกิดสิ่งไม่ดีขึ้น เพราะปัญหามันยังไม่เกิด เรื่องราวต่าง ๆ อาจเป็นในทางที่ดีก็ได้ ดังนั้นอย่าคิดถึงอดีต อย่าคิดถึงอนาคต ให้คิดถึงปัจจุบัน ทำในขณะนี้ให้ดีที่สุด เมื่อเราทำตอนนี้ดี อนาคตสิ่งดี ๆ ก็จะตามมาแน่นอน

# STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

## FEATURED BOOK



สมองเสื่อมดูแลได้, Yuiiko Takahashi (ยูอิโกะ ทะกะฮะชิ), แปล จิตราดา มีเสมา

ภาวะสมองเสื่อมเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ นอกจากจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยแล้ว ยังรวมถึงครอบครัวและคนรอบข้างอีกด้วย คู่มือดูแลผู้สูงอายุที่เกิดภาวะสมองเสื่อมจะช่วยให้คุณเข้าใจอาการและพฤติกรรมของผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม พร้อมความรู้เรื่องการรักษาพยาบาล นำเสนอผ่านการตูน สอดแทรกเกร็ดความรู้ ทำให้รู้จักและรู้ทันภาวะสมองเสื่อม เพื่อเป็นแนวทางดูแลและรับมือผู้ป่วยอย่างเหมาะสม

# BOOK

โครงการภายใต้ยุทธศาสตร์  
ข้าวไทยด้านการผลิต ปี  
2563-2567

โดย กรมการข้าว กระทรวง  
เกษตรและสหกรณ์

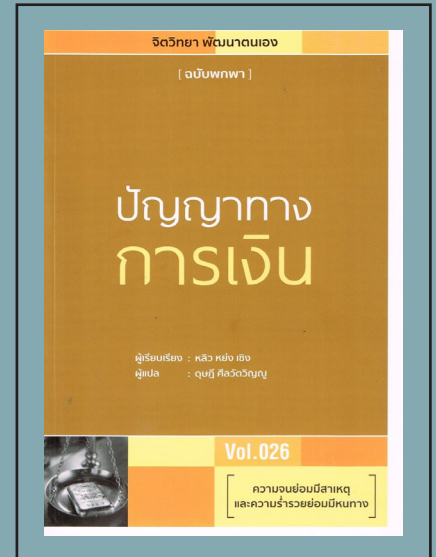
โครงการภายใต้ยุทธศาสตร์  
ข้าวไทยด้านการผลิต ปี  
2563-2567 จะเป็นกรอบใน  
การวางแผนการดำเนินงาน  
และผลักดันให้มีการดำเนิน  
งานเพื่อให้เกิดผลในทาง  
ปฏิบัติและบรรลุเป้าหมาย  
การพัฒนาพันธุ์ข้าวไทยแบบ  
ครบวงจร สร้างความหลากหลาย  
หลายที่ตอบสนองต่อความ  
ต้องการตลาด/ผู้บริโภค แบบ  
เฉพาะกลุ่ม กำหนดโซนนิ่ง  
ปลูกข้าวพันธุ์ที่เหมาะสมกับ  
ลักษณะพื้นที่และปริมาณน้ำ



บอกพระเจ้าด้วย...หิว  
ข้าว : Tell God Give Me  
SomeFood

โดย ยุทธิยง ลิ่มเลิศวาที

โลกอีกทีกับชีวิตเล็กๆ แห่ง  
มหานครนิวยอร์ก เป็นการเล่า  
เรื่องราวโลกและชีวิตของผู้คน  
ในมหานครนิวยอร์ก ซึ่งมีอะไร  
ในแบบสุดๆ หลายด้าน และยุ  
ทธิยงได้บอกเล่าในด้านที่แตก  
ต่างจากสื่อต่างๆ ที่ฮอลลีวู้ด  
หรือซีเอ็นเอ็นยุคนี้ป้อนเข้ามา  
ทำให้รู้ว่าในด้านที่มืดที่สุดของ  
มหานครนิวยอร์ก มีดีกว่าที่ใดๆ  
ในกรุงเทพฯ เสียอีก



ปัญญาทางการเงิน

โดย หลิว หย่ง เซิง  
แปล ดุษฎี ศิววิทย์วิญญู

“ความจนย่อมมีสาเหตุ และ  
ความร่ำรวยย่อมมีหนทาง  
บาบ็อง ก่อนที่เขาจะจากโลก  
นี้ไป เขาได้ทิ้งคำถามไว้ หาก  
ใครตอบคำถามนี้ได้ จะได้ค่า  
ตอบแทนเป็นเงินรางวัลหนึ่ง  
ล้านยูโร “สิ่งที่คนจนขาด  
แคลนมากที่สุดคืออะไร” มี  
ผู้คนส่งคำตอบกลับมาอย่าง  
มากมาย โดยคนส่วนใหญ่  
ตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า สิ่ง  
ที่คนจนขาดแคลนมากที่สุดก็  
คือ เงิน แล้วสรุปนี้เป็นคำ  
ตอบที่บาบ็องต้องการจริง ๆ  
หรือเปล่า? แน่แน่นอนว่าไม่ใช่  
ที่แท้จริงคือ “ปัญญาทางการเงิน” ต่างหาก...