สดชื่นกับชีวิตในการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมในการทำงาน

น.พ. วิทยา นาควัชระ**
สรุปความโดย พิลิปดา นาคะประทีป*

สิ่งแวดล้อมที่ดีในการทำงานเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติงานในองค์กร เป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างบรรยากาศของสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานให้ดี ซึ่งจะทำให้ผู้ที่ทำงานอยู่ในองค์กรนั้นๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ จะทำอย่างไรที่จะสร้างบรรยากาศในองค์กรให้ดีเพราะเป็นที่ๆ เราใช้ชีวิตอยู่เกือบตลอดทั้งวันนับเป็นบ้านแห่งที่สองของคนทำงาน บางคนเห็นที่ทำงานก็เกิดเป็นโรคขึ้นมาอย่างกระทันหัน เช่น โรคภูมิแพ้ แพ้นาย แพ้เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องของจิตกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน คนเรานั้นประกอบไปด้วยส่วนที่สำคัญ 3 ส่วน ที่จะทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดีในการทำงานคือ

1. ร่างกาย กินอิ่ม นอนหลับ พักผ่อนเพียงพอ อากาศร้อนก็เปิดแอร์ให้ร่างกายเย็นสบาย ข้อนี้ถ้ามีเงินก็ตอบสนองให้กับความต้องการของร่างกายของเราได้จึงทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมดีแก่ร่างกายของเรา งานที่ออกมาก็ดีตามไปด้วย

2. จิต คือ ความรู้สึก ความคิด ถ้าคนเราคิดดี รู้สึกดีต่อเพื่อนร่วมงานจิตใจของเราก็จะดีตามไปด้วย เมื่อสุขภาพจิตดี ทุกคนในองค์กรคิดดีและจริงใจต่อกันนั่นก็หมายถึงสิ่งแวดล้อมในองค์กรดี งานก็จะมีประสิทธิภาพ

3. วิญญาณความเป็นมนุษย์ที่ดี ทุกคนในองค์กรจะใฝ่หาแต่สิ่งที่ดีๆ มองแต่สิ่งดีของกันและกัน บางครั้งคนเรามีสุขภาพจิตดี วิญญาณความเป็นมนุษย์ไม่ดีก็เกิดความเสียหายต่อบุคคลในองค์กรนั้น เช่น ความอิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน การใส่ร้ายป้ายสี

ความรู้สึกที่ดีของคนในองค์กรเกิดจากสัมผัสดีในที่ทำงานดังนี้ คือ

ทางตา สถานที่ทำงานมีความสะอาด เรียบร้อยสวยงาม มีดอกไม้สดประดับเพื่อความสุขทางสายตา มีต้นไม้ให้ความร่มรื่นเขียวขจี

สบายหู มีความเงียบสงบเพื่อเกิดสมาธิในการทำงาน ไม่ควรพูดคุยเรื่องไร้สาระในเวลาปฏิบัติงาน

---

* ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง

** บรรณารักษ์ 5 งานวิเคราะห์เลขหมู่และบัตรรายการหนังสือภาษาต่างประเทศ ฝ่ายวิเคราะห์ทรัพยากรห้องสมุดและทำบัตรรายการ

ทางจมูก สถานที่ทำงานต้องไม่มีกลิ่นเหม็น อับชื้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงาน

ทางกาย อากาศถ่ายเทดี เย็นสบาย ติดแอร์ จะทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน

ทางใจ สิ่งแวดล้อมที่นับว่าสำคัญที่สุดคือ มนุษย์ มนุษย์มีการแข่งขันกัน มีสันดานดิบ บิดามารดาควรมีการอบรมสั่งสอนลูกของตนให้เป็นคนมีคุณธรรม ไม่ให้เป็นคนอิจฉาริษยา ใจของคนเรานั้นต้องการแต่สิ่งที่ดีๆ ในชีวิต เพื่อหล่อหลอมจิตใจให้ชุ่มชื่นอยู่เสมอ

ดังนั้นจิตใจของมนุษย์ต้องการ

1. **ความถูกต้อง** มนุษย์ไม่เคยมองใครในแง่ดี ถ้าบุคคลในองค์กรคอยแต่จ้องจับผิดกัน ยัดเยียดความไม่ถูกต้องให้เพื่อนในองค์กร บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในองค์กรนั้นจะไม่ดีเลย ดังนั้นเราต้องมองแต่สิ่งดีของเพื่อนในองค์กร

2. **ต้องการเป็นคนสำคัญ** ในองค์กรของเรา เราเคยมองใครว่ามีความสำคัญบ้างหรือไม่ ส่วนใหญ่แล้วจะไม่มีใครมองว่าใครสำคัญ ถ้าใครดีกว่าก็จะถูกอิจฉาริษยา ถ้าใครทำไม่ดีก็คอยทับถม ดังนั้นคนในองค์กรจะต้องส่งเสริมให้เพื่อนร่วมงานมีคุณค่า มีคุณภาพ ถ้าต่างคนต่างไม่มองและให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมงาน สิ่งแวดล้อมก็จะเป็นไฟ ใจจะเต็มไปด้วยความหวาดระแวง คนในองค์กรนั้นก็จะไม่มีความสุข เกิดการนินทากันขึ้น ซึ่งถือว่าการนินทาเป็นการลดความก้าวร้าวของคน จะต้องมองคนในองค์กรให้มีความสำคัญและต้องมองออกมาจากใจจริงด้วย

3. **ต้องการการพ้นทุกข์** คนในองค์กรพร้อมใจกัน ยัดเยียดความทุกข์ให้กันและกัน มีการใส่ความกัน คนจึงมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น

4. **ต้องการความประทับใจ** ความประทับใจนั้น เมื่อคนใดได้รับก็จะเกิดความสุข ความปิติแต่ส่วนใหญ่แล้วคนในองค์กรจะไม่ให้ความประทับใจในกันและกัน

5. **ต้องการความระลึกถึง** อย่ามัวคิดแต่ว่าเธอต้องคิดถึงฉันก่อน แล้วฉันจะคิดถึงเธอ

ในองค์กรที่ทำให้เกิดมลพิษทางจิตใจ

1. **การนินทา** เกิดจากความก้าวร้าวอิจฉาริษยาอยู่ในจิตใจเพราะตนเองมีปมด้อย การนินทาทำให้เกิดความหวาดระแวง เพราะฉะนั้นที่ใดมีการนินทา ที่นั่นจะไม่เกิดมิตรภาพที่ดีเลย ในสังคมที่มีการพัฒนาแล้วจะมีการต่อต้านการนินทา แต่ในสังคมไทยเป็นสังคมกดเก็บไม่ชอบแสดงออก จึงเกิดการนินทา

2. **อิจฉาริษยา** เป็นความรู้สึกที่รุนแรงกว่าการนินทา เป็นการทำลายกันทั้งชื่อเสียงเกียรติยศ ข้อแก้ไขก็คือ ถ้าเราถูกใครอิจฉาริษยา เมื่อเราห้ามพฤติกรรมของเขาไม่ได้ เราต้องอย่าหวั่นไหว จงทำในสิ่งที่เราคิดว่าเราทำถูกต้องแล้วต่อไป

3. ความก้าวร้าว ข้อนี้กลายเป็นสัญลักษณ์ของคนไทยแล้วเป็นการยอมรับของสังคม เป็นเพราะสังคมขาดการอบรมคุณธรรมในจิตใจของมนุษย์อย่างจริงจัง อันธพาลจะกลายเป็นผู้นำ ซึ่งมองเห็นได้ในวงการเมือง ทำอย่างไรจะลดความก้าวร้าวของบุคคลลงได้ ต้องเริ่มจากตัวเราก่อน แก้ไขที่ตัวเราก่อน

4. การป้ายสีทำลายกัน ทำให้องค์กรนั้นๆ ตกต่ำ มีแต่การทำลาย ขาดการสร้างสรรค์ที่ดี นำมาซึ่งความพินาศขององค์กรนั้น

5. การขาดวิญญาณของการร่วมกันทำงานเป็นกลุ่ม คนในองค์กรของไทยชอบถือว่า "ข้าเก่งคนเดียว" ไม่ยอมรับความสามารถของคนอื่น ซึ่งสังคมที่พัฒนาแล้วจะร่วมกันทำงานเป็นกลุ่ม และมักจะประสบแต่ความสำเร็จ

ทั้งหมดนี้เป็นเพราะมนุษย์ขาดความรักต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันนั่นเอง ต้องใช้ความรักเป็นตัวประสานไม่ให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี และต้องเริ่มจากตัวของเราก่อน

<u>ความรักขั้นพื้นฐานของมนุษย์</u> แบ่งออกดังนี้คือ

1. **เช็ก** เป็นความรักขั้นต่ำสุด ติดตาต้องใจอยากได้มาเป็นเจ้าของ
2. **อยากร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วย** เป็นความรักสูงขึ้นมากกว่าความรักในข้อ 1

ความรักทั้ง 2 ข้อนี้ จะทำให้เกิดความเห็นใจ ความทุกข์ใจเมื่อไม่ได้เป็นไปตามความมุ่งหวัง ซึ่งความรักใน 2 ระดับนี้ ไม่ควรให้เกิดขึ้นในองค์กร

3. **ความรักแบบพี่น้องปรารถนาดี** ซึ่งคนในองค์กรควรมีความรักในระดับนี้มากที่สุด ปลุกใจให้เกิดความรัก ความปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมงาน
4. **ความรักแบบเสียสละ** เป็นความรักขั้นสูงสุด ซึ่งไม่ค่อยพบในสังคมมนุษย์เท่าใดนัก เช่น ตายแทนกัน เป็นต้น

<u>ก่อนอื่นต้องรู้จักกับองค์ประกอบของความรักว่ามีอะไรบ้าง</u>

1. **ความเข้าใจ** ต้องเข้าใจความเป็นมนุษย์ ต้องมองว่า คนเราเกิดมามีความไม่สมบูรณ์แบบ และความไม่เท่าเทียมกันมาตั้งแต่เกิด ต้องทำความเข้าใจในข้อนี้แล้วจะเกิดความรัก และการให้อภัย
2. **การยอมรับ** ต้องยอมรับความเป็นมนุษย์ ต้องพยายามข่มใจให้ได้เพื่อยอมรับความเป็นมนุษย์ของเพื่อนร่วมงาน ความโกรธก็จะหายไป
3. **ความใส่ใจ** เมื่อเรารักใครควรเอาใจใส่ดูแล แต่ความเอาใจใส่ดูแลนั้นอย่าให้เพื่อนร่วมงานมีความรู้สึกกลายเป็นว่าเรามีความสอดรู้สอดเห็น ความสอดรู้สอดเห็นนั้นเป็นมารยาทที่ไม่ดี ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความไม่อิสระทางใจ
4. **ความรับผิดชอบร่วมกัน**

5. **เป็นผู้ให้ให้ได้ก่อน** ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ให้จากใจจริง

ข้อเสนอแนะที่ไม่ให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีในการทำงาน

1. ตั้งชมรมต่อต้านการนินทา
2. ฝึนใจ ข่มใจ ฝึกใจ ให้กำลังใจตัวเองทุกวัน โดยหัดชมใครให้ได้สักวัน วันละ 1 ครั้ง จากใจจริง มีความรักในเพื่อนมนุษย์จนกลายเป็นคนจับถูกคนมิใช่จับผิดคน
3. หัดยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ
4. หมั่นหาเรื่องดีๆ เอามาคุยกัน ทำให้เกิดความผูกพันกันในองค์กรมากขึ้น
5. ควรสร้างบรรยากาศที่ดีในองค์กร ต้องรักคน สร้างสรรค์เพื่อนมนุษย์ ปลุกใจให้คนรักคน