

ทำงานร่วมกันให้



แฮปปี้

HAPPY WORKPLACE





ในสถานที่ทำงานมีทั้งหัวหน้า ลูกน้อง และเพื่อนร่วมงาน ซึ่งต่างบทบาทหน้าที่ ต่างความคิด ในความแตกต่างหาก คนในองค์กรสามารถร่วมกันทำงานได้อย่างราบรื่นและ เข้าใจกัน ก็ย่อมนำไปสู่บรรยากาศการทำงานที่มีความสุข การจะเป็นเช่นนั้นได้มีหลายปัจจัยข้องเกี่ยวที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นระหว่างกัน โดยเริ่มจากการเข้าใจมุมมองความแตกต่าง และเรียนรู้ที่จะวางตัว และปรับเปลี่ยนตนเองให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่น

## ต่างมุม ต่างคิด เหมือนปรากฏการณ์ภูเขาน้ำแข็ง

มุมมองที่แตกต่างกันของลูกน้อง หัวหน้า และผู้บริหาร ก็เปรียบได้กับ “ปรากฏการณ์ภูเขาน้ำแข็ง” เพราะคนในองค์กรมีหลากหลายความคิดและบทบาทหน้าที่ การมองเห็นปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน ก็เหมือนการมองภูเขาน้ำแข็งเพราะบางคนอาจเห็นแค่ปลายยอด บางคนอาจเห็นครึ่งหนึ่งของภูเขาน้ำแข็งที่อยู่เหนือน้ำ หรือบางคนอาจเห็นภูเขาน้ำแข็งทั้งส่วนที่อยู่เหนือน้ำและใต้น้ำที่ลอยอยู่ในทะเล



# เช่นว่า...ปัญหาเดียวกัน



## พนักงาน

อาจเห็นว่าเป็นปัญหาเล็ก  
เปรียบเสมือนเห็นแค่ยอด  
ภูเขาน้ำแข็ง



## หัวหน้าหรือผู้จัดการ

อาจเห็นว่าเป็นปัญหาที่  
ใหญ่ขึ้น



## ผู้บริหาร

อาจบอกว่าเป็นปัญหา  
ที่ใหญ่มากๆ สำหรับ  
องค์กร



ซึ่งสิ่งที่เชื่อมโยงสามมุมมองนี้ให้เห็นภาพเดียวกันได้ก็คือ การเชื่อมความสัมพันธ์ที่จะช่วยลดช่องว่างระหว่างกัน ให้เกิดความเข้าใจในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ ของผู้อื่นด้วย รวมถึงการสร้างทีมเวิร์ค

การมาทำงานไปวันๆ ไม่สนใจใคร เมื่อพบอุปสรรคปัญหา คนผู้นั้นมักเกิดกระบวนการป้องกันตนเอง และสุดท้ายก็ มักนำไปสู่ความขัดแย้งในความสัมพันธ์การทำงาน

ที่สำคัญ ปัจจุบันนี้หัตถุคของการทำงานหรือรับผิดชอบคนเดียวแล้ว หากเก่งแต่ไม่สามารถทำงานเป็นทีมได้ ก็ยากที่จะ ประสบความสำเร็จ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้หลักการ สร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงานในทุกระดับ



# สิ่งที่จะช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดี ในที่ทำงาน

ทั้งผู้ที่เป็นหัวหน้า ลูกน้อง หรือเพื่อนร่วมงาน

ควรมีในตัวเอง เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น

## 1. บุคลิกภาพ

บุคลิกภาพที่ว่านี้ไม่ใช่หมายถึงรูปลักษณ์ภายนอกอย่างเดียว แต่หมายรวมถึงความคิด ค่านิยม ทักษะคติ หรือวิสัยทัศน์ที่ต้องรู้จักกาลเทศะ การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม และการรู้จักมีมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

## 2. ความอ่อนน้อมถ่อมตน

ไม่ว่าจะดำรงตำแหน่งใดในที่ทำงานก็ควรมีสิ่งนี้ เพราะจะนำมาซึ่งความรักใคร่ หากเป็นลูกน้อง คนที่อาวุโสกว่าหรือหัวหน้าก็จะเอ็นดู พร้อมจะให้ความช่วยเหลือสนับสนุน หากเป็นหัวหน้า ความอ่อนน้อมถ่อมตนในที่นี้นั้น หมายถึง ความสัมพันธ์กับลูกน้องที่ไม่ใช่มีแต่การสั่งการหรือแสดงอำนาจอย่างเดียว แต่ควรเปิดโอกาสให้ลูกน้องแสดงความคิดเห็น สอนงานให้ และแนะนำเมื่อเกิดข้อผิดพลาดในการทำงาน

## 3. ความเป็นเพื่อนและมีน้ำใจ

ไม่ควรถือตัวเรื่องฐานะทางสังคมหรือตำแหน่งงาน โดยเฉพาะหากเป็นเพื่อนร่วมงาน ควรคิดเสมอว่าเมื่อเป็นทีมเดียวกันทุกคนย่อมมีสถานะเท่ากัน ความเป็นกันเองจะทำให้เกิดบรรยากาศอันดีในออฟฟิศ ลูกน้องก็จะไม่เกร็งกับหัวหน้าหรือเจ้านายด้วย แต่คนที่เป็นหัวหน้าหรือเจ้านายก็ต้องสร้างบรรยากาศให้พอเหมาะระหว่างความเคารพยำเกรงกับการกล้าแสดงออกของลูกน้อง



#### 4. ความกระตือรือร้นและความรับผิดชอบ

ไม่ว่าอยู่ในบทบาทหน้าที่ใดก็ควรทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ จึงจะเป็นทีมเวิร์คที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันได้ รวมทั้งรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี ในหน้าที่ของตนเองทั้งหัวหน้าและลูกน้อง

#### 5. ความอดทน

เพราะความสำเร็จทุกอย่างไม่เคยได้มาโดยง่ายและการทำงานร่วมกับผู้อื่นย่อมมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน หรือเกิดอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์ ความอดทนจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้ปัญหาทุกอย่างผ่านไปได้

#### 6. ความเคารพนับถือและจริงใจ

คือรู้จักให้เกียรติและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น และแสดงความยินดีหรือสรรเสริญผู้อื่นด้วยความจริงใจ ทั้งเจ้านาย ลูกน้อง หรือเพื่อนร่วมงาน

#### 7. รักษาสัจจะ

เราควรยึดมั่นคำสัญญาที่เรารับปากไว้กับเพื่อนร่วมงานหรือลูกน้องหรือหัวหน้า หากทำได้ดังกล่าวก็คงทำให้คุณเป็นที่ชื่นชมอย่างไม่ต้องสงสัย



นอกจากนี้ยังมีสิ่งเฉพาะที่คนเป็นหัวหน้า ลูกน้อง และเพื่อนร่วมงานควรต้องมีในตัวอีก ดังนี้

## สำหรับหัวหน้าหรือผู้บริหาร

### 1. ความเห็นอกเห็นใจ

นอกจากจะเก่งงานด้านบริหารหรือมีวิสัยทัศน์แล้ว สิ่งที่คนเป็นหัวหน้าจำเป็นต้องมีคือ ความเห็นอกเห็นใจ ที่สามารถเข้าใจหยั่งรู้ถึงความรู้สึกและรู้ว่าคนอื่นคิดอย่างไร รวมทั้งใส่ใจต่อความเป็นอยู่ดีของลูกน้อง หลักง่ายๆ ก็คือ “คิดว่าหากเราเป็นเขา เราจะทำอย่างไร” ควรคิดแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานที่ว่าเราต้องเข้าใจตัวเอง ไม่ใช่เอาใจคนอื่นจนเสียความเป็นตัวเอง

### 2. สร้างขวัญกำลังใจ

เป็นอีกสิ่งที่สำคัญ เป็นพื้นฐานที่แสดงให้เห็นว่าหัวหน้าหรือผู้บริหารแสดงน้ำใจต่อพนักงาน

### 3. ให้อิสระแสดงความคิดเห็น

ควรเปิดโอกาสให้ลูกน้องได้มีอิสระในการสร้างสรรค์ผลงานหรือตัดสินใจเอง แล้วคอยดูอยู่ห่างๆ จะเป็นการสร้างแรงจูงใจให้อีกฝ่ายได้รู้สึกกระตือรือร้นและภาคภูมิใจกับงานที่ทำอยู่





#### 4. กล่าวขอบคุณ

คำกล่าวขอบคุณเป็นสิ่งที่ช่วยผลักดันให้ลูกน้องคิดอยากจะทำผลงานออกมา และในบางสถานการณ์ถ้อยคำเดียวนี้อาจมีค่ามากกว่าค่าตอบแทนเป็นเงินเสียอีก

#### 5. ให้ข้อมูลย้อนกลับ

หัวหน้าต้องฟังแบบผลงานของลูกน้อง เพราะใครๆ ก็อยากรู้ว่าสิ่งที่ตนทำไปนั้นดีหรือไม่ดี ถูกต้องหรือไม่ การพูดคุยอย่างชัดเจนเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยทลายกำแพงระหว่างหัวหน้าและลูกน้องได้

#### 6. ผลักดันให้เติบโต

หัวหน้าที่ดีต้องพยายามผลักดันหรือเปิดโอกาสให้กับลูกน้องได้พิสูจน์ฝีมือ และหาทางให้เขาเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน แต่ก็ต้องดูที่ความสามารถและความเหมาะสมเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาด้วย

#### 7. เข้าใจสมมุติชีวิตคนทำงาน

คนเป็นหัวหน้าต้องรู้จักยืดหยุ่นให้เป็น ควรให้ลูกน้องมีชีวิตส่วนตัวและเวลาส่วนตัวด้วย



## สำหรับลูกน้อง และเพื่อนร่วมงาน

### 1. ยิ้มแย้ม

รอยยิ้มเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความสัมพันธ์ที่ง่ายที่สุด

### 2. เป็นตัวของตัวเอง

เราควรแสดงออกถึงบุคลิกและนิสัยใจคอที่เราเป็นอย่างตรงไปตรงมาเพื่อที่เพื่อนร่วมงานจะได้เรียนรู้และปรับตัวเข้าหาเราได้อย่างเหมาะสม ในขณะที่เดียวกันด้านนิสัยที่ไม่ดีของเรา เราก็ควรจะปรับปรุงเช่นกัน ไม่ต้องถึงขนาดทำให้ตัวเราเป็นทุกข์ แค่พอให้เราและเพื่อนร่วมงานยอมรับกันได้ก็ดีพอแล้ว

### 3. กักตุนคติเชิงบวก

ลดการวิพากษ์วิจารณ์หรือนินทาผู้อื่นด้านลบ ควรเปลี่ยนไปให้ความสนใจในสิ่งที่เป็นด้านบวก อย่าทำตัวเป็นผู้ตัดสิน และควรให้การยอมรับผู้อื่นเหมือนที่เราให้การยอมรับตัวเอง

### 4. อย่าคว่นสรุป ถ้าไม่รู้ข้อมูลทั้งหมด

ก่อนจะตอบกลับต่อสถานการณ์ต่างๆ เราจำเป็นต้องเก็บข้อมูลให้มากที่สุดเสียก่อน หากโต้ตอบโดยไม่รู้ที่มาที่ไปทั้งหมด อาจเกิดการเข้าใจผิดได้ การที่เรามีข้อมูลครบถ้วนก็เหมือนกับว่าเรามีความรับผิดชอบต่อสถานการณ์ ไม่ใช่แค่เพียงมีปฏิกิริยาตอบรับเท่านั้น



## 5. เข้าอกเข้าใจผู้อื่น

การเข้าใจผู้อื่น คือ การเห็นความสำคัญของอีกฝ่าย บางครั้งเพื่อนร่วมงานอาจเกิดปัญหาการทำงานหรือเรื่องส่วนตัว เราก็ควรจะเป็นที่พึ่งพาให้อีกฝ่ายเท่าที่เราสามารถทำได้ เสมือนมิตรในยามยาก

## 6. รับผิดชอบต่อปัญหา เมื่อความขัดแย้งเริ่มก่อตัว

อย่าปล่อยให้เรื่องราวลุกลามจนเป็นเรื่องใหญ่โต ควรรับมือกับปัญหาด้วยการพูดคุยถึงปัญหาอย่างตรงไปตรงมาเพื่อหาสาเหตุที่มาของปัญหาและปรับเปลี่ยนแผนการทำงาน หากยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้กับเพื่อนร่วมงานได้ จึงค่อยนำไปปรึกษากับระดับหัวหน้าหรือผู้บริหาร

## 7. ปฏิบัติต่อผู้อื่นเหมือนที่เราอยากให้เราปฏิบัติต่อเรา

การทำดีกับใครควรทำด้วยความจริงใจ ไม่ได้หวังผลตอบแทน ถึงแม้อีกฝ่ายจะไม่ได้ปฏิบัติต่อเราเหมือนเช่นเราปฏิบัติต่อเขา แต่อย่างน้อยเราก็รู้สึกสุขใจเมื่อไม่ได้คิดร้ายกับใคร

# ทำงานร่วมกันให้ **แฮปปี้**

HAPPY WORKPLACE



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือคู่มือมาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ โดยแผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- หนังสือ Happy Workplace สรรสาระองค์กรแห่งความสุข เล่ม 2 โดย โครงการพัฒนาไกลทางวิชาการ เพื่อสนับสนุนงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว และคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- บทความ 9 วิธีทำให้เป็นที่รักของเพื่อนร่วมงาน โดย ดร.แพง ชินพงษ์ จากเว็บไซต์ผู้จัดการออนไลน์ วันที่ 9 พ.ค. พ.ศ. 2555 [www.manager.co.th](http://www.manager.co.th)
- บทความเกร็ดความรู้ความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน คือที่มาของความสำเริง จากเว็บไซต์เสมสิกขาลัย <http://semsikkha.org>

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ [resource.thaihealth.or.th](http://resource.thaihealth.or.th)

โทร. 02-343-1500 กด 3