



ชื่อเรื่อง : 5 ส. สร้างสุขในการทำงาน

ผู้แต่ง : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปีที่พิมพ์ : - สำนักพิมพ์ : -

จำนวนหน้า : - Call number : -

สืบค้นได้จาก : https://www.si.mahidol.ac.th/th/tvdetail.asp?tv_id=309

“สดชื่น สู้งาน สัมพันธภาพ สื่อสาร สุขใจ”

ผู้อ่านหลายท่านคงคุ้นเคยคำว่ากิจกรรม 5 ส. มาพอสมควรแล้ว สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และสร้างนิสัย เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นแทบทุกหน่วยงาน หลายแห่งใช้เป็นเครื่องมือหรือแนวทางในการประเมินหน่วยงาน ในเนื้อหาที่จะกล่าวต่อไปนี้ผู้เขียนจะขอกล่าวถึง 5 ส. ที่ทุกคนควรนำมาปฏิบัติให้ได้ในช่วงชีวิตการทำงาน ซึ่งจะเป็นเทคนิคที่สร้างความสุขในการทำงานของเรา ดังนี้

1. **สดชื่น** สิ่งที่จะทำให้เราสดชื่นต้องบริหารเวลา 24 ชั่วโมง โดย 8 ชั่วโมงแรกสำหรับการนอนหลับ 8 ชั่วโมงที่สองสำหรับการทำงาน และ 8 ชั่วโมงที่สามสำหรับการพักผ่อน ถ้าทำเช่นนี้ได้เราจะรู้สึกสดชื่น สมองปลอดโปร่งและตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า มองเห็นประโยชน์ที่ได้รับจากงานไม่ว่าในแต่ละงานนั้นจะมีความยากง่ายเพียงใด

2. **สู้งาน** มุ่งมั่นตื่นตัวที่จะเรียนรู้กลยุทธ์ใหม่ ๆ เพื่อนำไปใช้พิชิตปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เราพัฒนาและก้าวหน้าอยู่เสมอ โดยแบ่งงานออกเป็น ส่วน ๆ ตามลำดับความสำคัญของงาน ลงมือสะสางแล้วจะสามารถแก้ไขได้ในที่สุด

3. **สัมพันธภาพ** การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานทำให้เกิดความอบอุ่น มีกำลังใจ และสนุกกับงานมากกว่าการทำงานโดยลำพัง และยังนำไปสู่ความร่วมมือในการทำงานให้สำเร็จลุล่วง

4. **สื่อสาร** การสื่อสารในองค์กรเป็นการแลกเปลี่ยนข่าวสารของหน่วยงานกับบุคลากรทุกระดับ การพูดอย่างสร้างสรรค์จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน คำว่า สวัสดี ขอโทษ ขอบคุณ เป็นประโยคที่ควรพูดเพราะแสดงถึงการมีมารยาทและเป็นเสน่ห์แก่ผู้พูด ระมัดระวังในการใช้คำพูดเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานให้กับทุกคน

5. **สุขใจ** เป็นสิ่งที่ขาดเสียไม่ได้ คือ ความสุขในการทำงาน องค์กรใดที่เต็มไปด้วยบุคลากรที่ทำงานอย่างมีความสุข ไม่มีใจรักในงาน ไม่มีความมุ่งมั่น ทำงานให้เพียงแค่ว่าเสร็จสิ้นตามที่ได้รับมอบหมาย ไม่มีความคิดที่จะพัฒนาต่อยอด เป็นการยากที่ผลงานจะมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การสร้างความสุขในการทำงานจึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ช่วงวัยทำงานถือว่ายาวนานที่สุดในช่วงชีวิตของเรา เพื่อให้เกิิดความสำเร็จได้ทั้งองค์กรและตัวบุคลากรเองต้องมีการให้ความร่วมมือกันทั้งสองฝ่าย สดชื่น สู้งาน สัมพันธภาพ สื่อสาร และสุขใจ อาจเป็นหลักการพื้นฐานที่ทุกคนต่างรู้ หากแต่หลายคนไม่ได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันเลย ดังนั้น เมื่อเรานำเทคนิค 5 ส. มาปฏิบัติให้เป็นนิจจะเป็นการสร้างสุขในวัยทำงาน ทำให้เกิดการผสมผสานระหว่างกายภาพและจิตภาพ ช่วยเพิ่มความสมบูรณ์แบบของประสิทธิภาพในช่วงชีวิตการทำงานได้อย่างสมดุล

สาระความรู้เรื่อง “5 ส. สร้างสุขในวัยทำงาน” เป็นเกร็ดความรู้ที่ท่านผู้อ่านสามารถสืบค้นได้ที่ https://www.si.mahidol.ac.th/th/tvdetail.asp?tv_id=309

ผู้จัดทำ : นางจินตนา เอี่ยมคง บรรณารักษ์เชี่ยวชาญ

ผู้จัดพิมพ์ : นางสาวศินี มั่นกลัด เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส

จัดทำเมื่อ : 28 พฤษภาคม 2564



LIART

Legislative Institutional Repository of Thailand