

ง

งานเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิต เพราะนอกจากเป็นการทำเพื่อยังชีพแล้ว ยังเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้คนเรารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสุขใจ มีความพึงพอใจในตนเอง อย่างไรก็ตาม งานก็เป็นสาเหตุใหญ่ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความทุกข์ กับผู้คนจำนวนมากเช่นเดียวกัน



7 เคล็ดลับ สู่การทำงาน อย่างมีความสุข

>> โดย นายแพทย์โกศลสิทธิ์ นฤขัตติเมษ

เคล็ดลับการทำงานอย่างมีความสุข

ฝึกผ่อนคลาย ตนเองจากความเครียดให้ได้ก่อน ไม่ปล่อยให้ความเครียดสะสม จิตใจคนเราก็เหมือนกับร่างกาย ทุกวันเราต้องอาบน้ำเพราะร่างกายเรามีเหงื่อไคลสะสม ถ้าไม่อาบน้ำความสกปรกจะสะสมเกิดการติดเชื้อ เกิดการเจ็บป่วยได้ จิตใจคนเราก็เช่นกัน ทุกวันมีความเครียด มีอารมณ์ขุ่นมัวเกิดขึ้น ถ้าเราไม่ทำการชำระล้างในแต่ละวัน ความเครียดและอารมณ์ลบเหล่านั้นก็จะสะสมได้ ในแต่ละวันเราจึงจำเป็นต้องใช้เวลาส่วนตัวกับตนเองกับการอาบน้ำ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีเพื่อให้มีการพักผ่อน มีการผ่อนคลายเกิดขึ้น ได้ตั้งแต่ทำกิจกรรมที่ชอบ ฟังเพลง งานอดิเรก ลดความเร่งรีบลงด้วยการเดินช้าลง เคี้ยวอาหารช้าลง หายใจเข้าๆ ฝึกผ่อนคลายหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย บางคนอาจจะใช้วิธีฝึกโยคะ ชี่กง ไท้เก๊ก หรือทำสมาธิ ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถทำให้อารมณ์ จิตใจ สงบลง ร่างกายผ่อนคลาย รวมทั้งสามารถมีโอกาสพบทบทวน พิจารณาอารมณ์ จิตใจ สิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เกิดสติเพื่อที่จะมองเห็นสิ่งที่ดี และสิ่งที่ผิดพลาด การปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

คนเราทุกคนมีชีวิตหลายด้านต้องรับผิดชอบไปพร้อมๆ กัน ทั้งชีวิตส่วนตัว การงาน ครอบครัว และสังคม ญาติสนิท มิตรสหาย ปัญหาของคนส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นและทำให้เกิดความเครียดก็คือ การไม่สามารถจัดสรรเวลาที่มีอยู่จำกัดให้แก่ละด้านของชีวิตให้ได้เพียงพอในทุกๆ ด้าน ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากมากสำหรับหลายคน และเมื่อไม่สามารถจัดการได้ ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจตนเอง รู้สึกผิด รู้สึกไม่ดี รู้สึกบกพร่องในบทบาทหน้าที่ต่อครอบครัว ต่อการงานและชีวิตส่วนตัว ไม่มีเวลาดูแลตัวเอง พักผ่อนไม่เพียงพอ สุขภาพทรุดโทรม เกิดการเจ็บป่วย เกิดภาวะเครียด

การจัดสรรเวลาในชีวิตให้มีความสุข เป็นสิ่งสำคัญและต้องมีการตัดสินใจให้ชัดเจนว่าจะให้ความสำคัญกับเรื่องใดก่อนหลังแค่ไหน มิฉะนั้น ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด รู้สึกว่าเป็นคนไม่ดี บกพร่อง ก็จะวนเวียนอยู่ในหัวสมองตลอดเวลา เกิดความเครียดได้ง่าย

การทำงานด้วยใจรัก

มากกว่าทำงานเพื่อเงินเพียงอย่างเดียว คนที่ได้ทำงานที่ตนเองรักและทำเงินได้ด้วยก็เป็นโชคดีไป แต่คนที่ยังไม่สามารถได้งานที่ถูกต้องแต่ถึงยังงี้ก็ต้องหารายได้เลี้ยงตัวเองไว้ก่อน ถ้ายังไม่ได้งานที่ตัวเองรัก ก็ต้องพยายามรักงานที่ตัวเองมี พยายามมองหาข้อดีของงานที่มีอยู่ เพื่อให้ตนเองอยู่ได้ มีความสุขในปัจจุบันให้ได้ แล้วค่อยๆ หาโอกาสมองหางานที่ถูกต้องตนเองต่อไป โดยไม่เป็นทุกข์กับงานปัจจุบัน ทำเช่นนี้จึงจะสามารถมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้ มิฉะนั้นจะเครียด หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย หรือไม่ก็รู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ได้ง่าย

การวางแผน การแต่งงานย่อย จัดลำดับความสำคัญ และกำหนดเป้าหมาย

การเอาใจใส่เพื่อร่วมงาน

แค้นความรู้สึกของกันและกัน มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน ให้เกียรติยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน ยิ้มแย้มแจ่มใสให้กัน ย่อมเป็นบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำงาน

ในการทำงานนั้นเป็นไปได้ยากที่ทุกอย่างทุกอย่างจะดำเนินไปตามแผนร้อยเปอร์เซ็นต์ โอกาสผิดพลาดเกิดขึ้นได้เสมอ ทั้งที่วางแผนไว้แล้วเป็นอย่างดี เป็นได้ทั้งผิดพลาดเล็กน้อย หรือเป็นเรื่องใหญ่ ไม่ว่าจะทำให้ต้องควบคุมอารมณ์ให้ได้ การเกิดความรู้สึกผิดหวัง ล้มเหลว ท้อแท้ หดท้อกำลังใจเกิดขึ้นได้แต่อย่าปล่อยให้เกิดขึ้นนานจนเสียงาน ต้องไม่สูญเสียความเชื่อมั่น



สามารถมองแง่บวก

มองหาข้อดีเพื่อให้เกิดกำลังใจเดินต่อไปได้ เชื่อมมั่นว่ามีทางแก้ไขได้ มีทางออก มีทางสำเร็จได้ ส่วนจะใช้วิธีใด อาจต้องใช้เวลาค่อยๆ คิดอ่าน ระดมสมองร่วมกันแก้ไข บางคนเมื่องานเกิดความผิดพลาด อาจเกิดอารมณ์โกรธ โมโห ไม่พอใจ ใช้อารมณ์ตำหนิเพื่อนร่วมงาน หรือตำหนิตนเอง ซึ่งอาจจะทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง กว่าที่ควรจะเป็น เพราะในช่วงเวลาวิกฤติ ความสามัคคี ร่วมมือ ร่วมใจ กำลังใจ เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง จึงจำเป็นที่จะต้องตั้งสติ ควบคุมอารมณ์ให้ได้ มองว่าไม่มีใครอยากให้เกิดความผิดพลาดขึ้น

สามารถให้อภัย

เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งถ้าความผิดพลาดเกิดจากตนเอง ก็ต้องสามารถให้อภัยตนเองและให้ออกาสตนเองหรือเพื่อนร่วมงาน ตั้งต้นใหม่ เดินงานต่อไปถึงเป้าหมายให้ได้ และท้ายที่สุด เมื่อสามารถทำงานได้อย่างมีความสุขแล้ว ก็อย่าลืมดูแลครอบครัว สังคม และตัวเองให้แข็งแรง เพื่อทุกคนจะได้มีความสุขกันอย่างยั่งยืนตลอดไป

