

เคล็ดลับทำงานดีมีความสุข

ใคร ๆ ก็บอกว่า ถ้าได้ทำงานที่เรารักเราจะมี**ความสุขกับการทำงาน** แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังมักบ่นว่าเบื้องานอยู่ดี ด้วยปัจจัยแวดล้อมอีกหลาย ๆ อย่างที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ จะไปเปลี่ยนแปลงคนอื่นก็ไม่ได้ นอกจากเปลี่ยนตัวเราเอง ถ้าอย่างนั้นเรามาหาวิธีทำงานอย่างมีความสุขกันดีกว่า

1. ปัญหาส่วนตัวทิ้งไว้ที่บ้าน เมื่อคุณมีเรื่องครุ่นคิดเกี่ยวกับครอบครัวหรือเรื่องส่วนตัวอื่น ๆ คุณจะ**ไม่มีความสุขในการทำงาน**และไม่สามารถจดจ่อกับงานได้ เพราะฉะนั้น ควรทิ้งเรื่องส่วนตัวไว้ที่บ้านแล้วสนุกกับงานตรงหน้า ให้เหมือนกับทิ้งเรื่องงานไว้ที่ออฟฟิศและมีความสุขกับครอบครัวในวันหยุด แล้วคุณจะมี**ความสุขในทุก ๆ วันทำงาน**ของคุณ
2. สร้างพื้นที่ผ่อนคลายส่วนตัว คุณใช้เวลาในการทำงานอย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน มากกว่าเวลานอนเสียอีก แต่ก็ไม่ใช่ว่าในขณะที่คุณทำงานจะมีแต่ความตึงเครียดเท่านั้น คุณสามารถสร้างบรรยากาศผ่อนคลายได้ด้วยตัวเองง่าย ๆ เช่น ตกแต่งพื้นที่ส่วนตัวในที่ทำงานของคุณ **จัดโต๊ะทำงาน**ให้รู้สึกสบายและผ่อนคลายที่สุดเท่าที่จะทำได้ และไม่ขัดต่อกฎระเบียบของบริษัท เพียงเท่านี้คุณก็มีอารมณ์ในการทำงานมากขึ้นแล้ว
3. เพื่อนคือสิ่งที่คุณขาดไม่ได้ เพื่อนในที่ทำงานที่มีไลฟ์สไตล์หรือภูมิหลังคล้ายคลึงกับคุณช่วยแบ่งเบาความเครียดได้ไม่น้อยในยามที่คุณอยากระบายให้ใครสักคนฟัง แม้บางปัญหาเพื่อนแทบจะไม่ได้ช่วยอะไรเลย แต่อย่างน้อยก็ยังมีความที่เข้าใจ คอยรับฟังเรื่องราว และเป็นกำลังใจให้คุณเสมอ
4. กินดีสุขภาพดี กินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่มากพอ ให้พลังงานแก่ร่างกาย เติมความสดชื่น และเพิ่มพลังความคิดในการทำงาน เมื่อสุขภาพดีก็**ไม่เป็นอุปสรรค**ในการทำงาน เกิดความคิดดี ๆ ในการทำงาน ผลงานก็ออกมาดีตามไปด้วย
5. จัดระเบียบการทำงาน ควรจัดสรรเวลาในการทำงาน **จัดระเบียบตัวเอง**ให้ดี อย่าให้เกิดภาวะงานล้นมือ ทำไม่ทัน ก่อความเครียด และสุดท้ายผลงานออกมาไม่ดี ถ้าคุณสามารถควบคุมมันได้ คุณจะ**ไม่รู้สึกเบื่องาน** ทั้งยังมีความมั่นใจ และมี**แรงจูงใจในการทำงาน**มากขึ้น

5. เคลื่อนไหว เดินไปมาบ้าง **การนั่งทำงาน** ในออฟฟิศของคนส่วนใหญ่คือการนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ร่างกายจึงต้องการการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ไม่อย่างนั้นจะเคล็ด ขัด ยอก เมื่อย ปวดหลัง ปวดคอ บ่า ไหล่ เป็นโรคออฟฟิศซินโดรม ควรเปลี่ยนอิริยาบถให้เลือดลมเดินสะดวก ส่งเลือดขึ้นไปส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างทั่วถึงโดยเฉพาะสมอง
6. อย่าพยายามเปลี่ยนเพื่อนร่วมงาน จำไว้ว่าคุณไม่สามารถเปลี่ยนคนอื่นได้ แต่คุณสามารถเปลี่ยนวิธีการตอบสนองที่คุณมีต่อพวกเขาได้ อย่าให้การกระทำของคนอื่นมีผลต่อตัวคุณ ยังมีทางออกอื่นในการแก้ไขปัญหา การหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่จะทำให้คุณไม่สบายใจ จะช่วยให้คุณจิตใจคุณแจ่มใสขึ้น
7. ให้รางวัลตัวเอง การให้รางวัลตัวเองเป็นความสุขที่สร้างได้ง่ายมาก เวลาที่คุณตั้งเป้าว่าจะต้องทำอะไรบางอย่างให้สำเร็จ และเมื่อคุณทำได้ตามนั้นจริง ๆ ก็ควรให้รางวัลตัวเองด้วย อาจจะไปดูหนัง ซอปปิ้ง กินข้าวกับเพื่อน เข้าสปา หรืออะไรก็ตามที่คุณชอบ การเติมความสุขให้ชีวิตส่งผลต่ออารมณ์ที่ดีในการทำงาน



8. มองโลกแง่บวก จริง ๆ แล้วสุขหรือทุกข์ล้วนอยู่ที่มุมมองของคุณ หากคุณมองสิ่งต่าง ๆ เป็นบวกชีวิตก็จะมีความสุขและสนุกกับงานได้ไม่ยาก บอกตัวเองว่า “วันนี้ฉันจะตั้งใจทำงานที่ฉันรัก” ย่อมสร้างกำลังใจได้ดีกว่าพูดว่า “ทุกวันก็มีแต่งานเดิม ๆ ซ้ำ ๆ น่าเบื่อ” ซึ่งจะทำให้คุณยิ่งเบื่องานของคุณมากกว่าเดิม
8. กล่าวคำทักทายตอนเช้า จะดีแค่ไหนถ้าคุณเริ่มต้นวันด้วยการกล่าวทักทายทุกคนที่ออฟฟิศด้วยรอยยิ้ม แล้วได้รับคำทักทายพร้อมรอยยิ้มกลับมาเช่นกัน เห็นไหมว่า ความสุขเกิดขึ้นได้แม้เพียงสิ่งเล็กน้อยเท่านั้นเอง