

เคล็ดลับวิธีทำงานให้สนุก 4 วิธี

คนเราส่วนใหญ่ในยุคปัจจุบันมักจะไม่ได้อำนาจในสิ่งที่ตนอยากจะทำจริง ๆ แต่กลับต้องทำงานที่ใจไม่รัก ไม่ชอบ ที่ต้องจำใจทำก็เพราะไม่มีทางเลือก ด้วยเหตุจำเป็นที่จะต้องหารายได้มาเลี้ยงชีวิตและครอบครัว เพราะเงินมีแค่เลือกงานเดียวก็ต้องตายกันพอดี ก็เลยต้องทนทำงานกันต่อไป การงานบางอย่างต้องทำซ้ำๆ ซากๆ จำเจน่าเบื่อหน่าย การงานบางอย่างก็ช่างคุณค่าต่ำต้อย เฮ้อ..จะไม่ทำก็ไม่ได้ เดียวไม่มีเงินใช้ จะทำอย่างไรดีหนอ..

หากท่านพบกับปัญหาทำนองนี้ขอเชิญอ่านเคล็ดลับวิธีทำงานให้สนุก 4 วิธี ที่ท่านอาจจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของท่านได้ ดังต่อไปนี้

1. มองให้เห็นคุณค่าของงาน การงานทุกอย่างถ้าไม่ใช่อาชีพทุจริต ล้วนแต่มีคุณค่าแฝงอยู่ในการงานทั้งนั้น ดังนั้นขอเพียงแต่คุณรู้จักมองให้เห็นคุณค่าของมัน แล้วสร้างความประทับใจในงานที่คุณทำอย่างสุดซึ้ง ความรักความประทับใจในการงานของคุณนี่เอง ที่จะเป็พลังใจทำให้คุณสามารถต่อสู้งานที่ยากลำบาก หรือน่าเบื่อหน่ายต่อไปได้

ย้ำอีกครั้งว่า ขอให้คุณสร้างความภูมิใจในสิ่งที่你做 คือ มีความมั่นใจในงานที่คุณทำว่าเป็นงานที่มีคุณค่า ความรักความมั่นใจในสิ่งที่คุณทำนั้นแหละครับ ที่จะเป็พลังใจสำคัญทำให้คุณทำงานของคุณอย่างมีความสุข

ยกตัวอย่าง เช่น ถ้าคุณเป็นพนักงานรักษาความปลอดภัย คุณก็ควรจะคิดว่าหน้าที่ของคุณนั้นสำคัญที่สุดในโลก คือ ถ้าบริษัทขาดคุณไป บริษัทก็จะไม่มั่นคงปลอดภัยทันที หรือ ถ้าหากคุณเป็นพนักงานบัญชี คุณก็ควรจะคิดว่า บริษัทต้องพึ่งพาอาศัยคุณ นี้ถ้าบริษัทไม่มีคุณมาช่วยงาน บริษัทจะต้องประสบปัญหาเรื่องบัญชีเงินร่นวายนั่น ๆ หรือถ้าคุณเป็นแม่ค้าขายข้าวแกง คุณก็ควรจะคิดว่า การที่ลูกค้าทุก ๆ คนได้พ้นจากความหิวโหย รอดชีวิตไปได้ในวันนี้ ก็เพราะคุณได้ช่วยชีวิตพวกเขาไว้ นั่นเอง (เงินใครไม่กินข้าวก็ตายสิครับ)

สรุปอีกทีคือ มองให้เห็นคุณค่าในงานที่คุณทำอยู่ว่า ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อใคร ทำประโยชน์ให้แก่ใครได้บ้าง คิดให้ได้อย่างนี้แล้วสร้างความภูมิใจ ความมั่นใจในการงานของตนเอง ชีวิตการทำงานของคุณก็จะมีความสุขมากขึ้นเป็นกองเลยทีเดียวครับ

2. กระตือรือร้นอยู่เสมอ สร้างอริยาบถของคุณให้มีกระชุ่มกระชวยมีชีวิตชีวา ทำให้คิดจนเป็นนิสัย คุณก็จะพลอยมีความกระตือรือร้นในการทำงานไปด้วย ความรู้สึกกระตือรือร้นนี้เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นมาได้ครับ เวลาที่คุณอยู่คนเดียวในห้อง ให้คุณลองทำคุณเล่น ๆ ก็ได้ คือ คุณลองทำโน่นทำนี่อย่างเนือย ๆ เฉื่อยและสัก 5 นาที จากนั้นให้เปลี่ยนบุคลิกใหม่คราวนี้ลองทำอะไรต่ออะไรด้วยท่าทีกระฉับกระฉวยว่องไวคู่สัก 5 นาที ลองเปรียบเทียบดูสิครับ คุณจะพบว่าความรู้สึกมันต่างกันลิบลิ้นเลย

คนที่มีความรู้สึกกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา ทำอะไรมันก็น่าสนุกไปหมด ดังนั้นในแต่ละวัน หากคุณลองทำตัวให้เป็นคนที่กระตือรือร้นขึ้นมาสักวันละครั้งชั่ว โมงกับการงานอะไรก็ได้ ให้คุณลอง

ตั้งตากับตัวเอง ว่า คุณจะเป็นคนActive วันละครึ่งชั่วโมง คุณว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น ในที่สุดคุณจะพบด้วยตัวของคุณเองว่า ทุก ๆ วันที่คุณฝึกทำงานอย่างว่องไวตื่นตัวอยู่เสมอ ความกระตือรือร้นของคุณมันจะค่อย ๆ ขยายตัวออกไป สู่กิจกรรมอื่นมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดมันก็จะกลายเป็นบุคลิกใหม่ของคุณอย่างถาวร คือเป็นคนทำงานอย่าง สนุกสนานมีชีวิตชีวาด้วยความกระตือรือร้นนั่นเอง

3. ฝึกสมาธิกับการงาน การงานบางอย่างมันก็ดูน่าเบื่อน่าเซ็ง จริงๆเสียด้วย มันจะไม่น่าเบื่อได้อย่างไร ก็ต้องทำซ้ำ ทำซาก หาความหมายอะไรไม่ได้เลย ทำไปเรื่อยไปเมื่อใดจะเลิกงานเสียที ถ้าใครคิดอย่างนี้นาน ๆ จะพาลเป็น โรคประสาท เพราะจิตใจไม่มีความสุขกับการทำงาน ต้องฝืนใจทำไปวัน ๆ

ใครพบกับสถานการณ์เช่นนี้ ก็ให้ใช้วิธีนี้สิครับ คือฉวยโอกาสฝึกสมาธิกับการงานเสียเลยเป็นอย่างไร คือได้ทั้งความสงบใจ และได้ทั้งผลของงาน การทำสมาธิกับการทำงานอาจจะใช้วิธีง่าย ๆ ด้วยการกำหนดรู้หรือริยาบถ คือแต่ละขั้นตอนของการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้มีสติติดตามทันไปในทุกอริยาบถ โดยก่อนที่เราจะเริ่มทำงาน ให้มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่เราจะไม่คิดอะไรนอกเรื่องนอกราวในขณะที่ทำงาน แต่จะใช้ความคิดมากำหนดการเคลื่อนไหวทุกอริยาบถ เพื่อให้จิตเกิดเป็นสมาธิ มันจะได้เกิดความปีติสุขในขณะที่ทำงาน วิธีทำก็ไม่ยาก ลองดูสิครับ

ยกตัวอย่าง สมมุติว่าคุณต้องประทับตราของจดหมายสองร้อยซอง ก็ให้คุณกำหนดจิตลงไปแต่ละขั้นตอนของอริยาบถ เช่น " หยิบจดหมาย - วางซองเข้าที่- จับตราวาง-กดผ้าหมีก-บีบลงไป-เลื่อนซองออก-หยิบ ซองใหม่-วางซองเข้าที่-จับตราวาง-กดผ้าหมีก ฯลฯ " ใส่ใจจดจ่อการเคลื่อนไหวทุกอริยาบถ พร้อมกับ ใช้ความคิดของคุณกำหนดรู้ลงไป (พูดในใจตามอริยาบถที่เปลี่ยนไป) เพื่อไม่ปล่อยให้ความคิดลลยหนีไปเรื่องอื่น เชื่อไหมครับว่า กว่าที่คุณจะบีบซองเสร็จ บางทีจิตของคุณอาจจะเกิดตั้งมั่นเป็นสมาธิ ทำให้มีความปีติสุข ราวกับว่าอยู่บนสวรรค์เลยก็เป็นได้

สรุปง่าย ๆ ว่า ถ้าคุณรู้จักทำสมาธิในขณะที่ทำงาน ก็เหมือนกับว่าคุณได้ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็นในขณะที่ทำงานเลยทีเดียวครับ

4. สนุกกับการทดลองปรับปรุงคุณภาพของงาน การงานทุกอย่างมีเรื่องทำทนายอยู่ในตัวของมันเองเสมอว่า คุณจะสามารถปรับปรุงให้มันมีคุณภาพดีขึ้นได้หรือไม่ ดังนั้นในแต่ละวันที่คุณมาทำงาน คุณอาจสนุกกับการค้นหาปัญหาในที่ทำงานนำมาลองฝึกคิดแก้ไขดู คิดเสียว่าเป็นการทำทนายสติปัญญาของคุณว่าคุณสามารถจะทำได้หรือไม่ อาทิเช่น ทำอย่างไรถึงจะประหยัดทรัพยากร ประหยัดเวลา หรือ ทำอย่างไรผลผลิตจึงจะเพิ่มมากขึ้น หรือ ทำอย่างไรจึงจะวางแผนงานให้เป็นลำดับไม่ลัดขั้นตอน ฯลฯ ลองทำเรื่องเหล่านี้ให้มันดูน่าสนุก เหมือนกับเล่นเกมประเภทฝึกสมองลองปัญญาอะไรทำนองนั้น

สรุปอีกครั้ง คือให้หาเรื่องมาทำทนายสมอง มองหาปัญหาให้เจอแล้วคิดแก้ไขปรับปรุง ถ้าทำได้แบบนี้ทุกวัน การงานมันก็จะไม่น่าเบื่ออย่างแน่นอนครับ แถมยังฉลาดขึ้นทุกวันอีกต่างหาก

ยกตัวอย่าง สมมุติว่าคุณเป็นพนักงานOffice วันนี้คุณอาจจะคิดคำนวณดูเล่น ๆ ว่า วัน ๆ หนึ่งเราใช้กระดาษ แบบไม่ประหยัดไปเท่าใด จะหาวิธีปรับปรุงอย่างไรให้มันประหยัดมากขึ้น คิดให้มันเป็นตัวเลขออกมาเลยครับ คำนวณดูว่าวันๆหนึ่งใช้เปลืองไปเท่านี้ ถ้าคุณกับหนึ่งปี มันจะเปลืองไปอีกสัก

เท่าใด อะไรทำนองนั้น พอวันต่อๆ ไปก็หาเรื่องอื่น ๆ มาคิดทำทาสมองเล่นอีก เช่น จัดโต๊ะอย่างไรถึงจะนั่งทำงานไม่เสียสุขภาพ , วางอุปกรณ์ สนง. อย่างไรก็ตามถึงจะหยิบก็ง่ายหายก็รู้ , ฯลฯ ที่นี้พอหมดเรื่องรอบโต๊ะ คุณอาจจะไปมองหาปัญหาอื่น ๆ ในบริษัทมานั่งฝึกสมองเล่นก็ได้ ยังเป็นการดีเสียอีก เพราะนั่นแสดงว่าคุณกำลังพัฒนาตนเองให้เป็นนักบริหารที่ดีในอนาคต ทำอย่างนี้ได้ทุกวันรับ รองว่าชีวิตการทำงานของคุณจะต้องพบกับความก้าวหน้าอย่างแน่นอน

ที่มา : จดหมายข่าวชาวพุทธ www.budpage.com

นางสาวสุกัญญา กิ่งพะยอม
เจ้าพนักงานธุรการ