

ปรับสมดุลงาน

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

อาจฟังดูยากเย็นสำหรับหลายๆ คน

ปรับสมดุลงาน

การทำงานที่สมดุล อาจฟังดูยากเย็นสำหรับหลายๆ คน แต่อย่าลืมเชียวว่าความเครียดที่เกิดจากงานนั้น เป็นศัตรูตัวร้ายของการเสื่อมสภาพของร่างกายก่อนเวลาที่เหมาะสมเลย อย่างนี้แล้ว การจัดความสมดุลเรื่องงานจึงสำคัญไม่น้อยเลย



มีความสมดุล



รู้จักผ่อนคลายเป็น

โลกของการทำงานมีหลากหลายอารมณ์วนเวียนอยู่ในทุกๆ วัน และยังเป็นภาระใช้เวลาเกือบทั้งวันของเราด้วย ดังนั้น หากเราอยากมีชีวิตที่สมดุลและมีความสุขแล้วละก็ การทำงานที่ดีและมีความสุขนี่ละ ที่จะเป็นจุดเริ่มต้นของอะไรๆ หลายอย่าง เราเริ่มตอนที่การบริหารเวลาใหญ่ๆ ใจอย่างเต็มที่ที่สุด เช่นการจัดลำดับความสำคัญก่อนการเริ่มงานเพื่อให้งานแต่ละมีแต่ความราบรื่น แม้มันมีกฎตายตัวว่าเราต้องจัดการเรื่องงานอย่างไร แต่ก็สำคัญที่ เราได้อุ่นหาวิธีการที่ลงตัวของตัวเองเจอหรือยัง และให้ความสำคัญการสร้างความสมดุลมากน้อยแค่ไหน

รู้ไหมว่า ระหว่างการทำงานนั้น มีปัจจัยที่รังแกสุขภาพของเราได้อยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นการรับรังสีจากจอคอมพิวเตอร์ ความเครียดจากตัวงาน ความกดดันจากเจ้านาย หรือแม้แต่เรื่องถกเถียงเล็กๆ น้อยๆ ระหว่างเพื่อนข้างโต๊ะ รู้อย่างนี้แล้ว ก็ไม่ควรปล่อยให้สาเหตุความวุ่นวายก่อนวัยต่างๆ มาทำลายเราได้ง่ายๆ

ลองผ่อนคลายเป็นบ้างระหว่างการทำงานบ้าง ไม่ว่าจะพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุก 2 ชั่วโมง การลุกขึ้นเดินไปมา หรือจะนวดร่างกายเบาๆ พรอมสูดดมกลิ่นอะไรมาบ้าง เท่านั้นที่สร้างความสุขเล็กๆ ได้ดีไม่น้อย และยังทำให้เราทำงานได้อย่างเต็มที่อีกด้วย