

อารมณ์ กับ งาน

นำเสนอเมื่อ : 5 มิ.ย. 2552

อย่าเอาอารมณ์มาปนกับงาน แต่จงเอางานมาเป็นอารมณ์

ชีวิตคนทำงานอารมณ์ก็มีขึ้น มีลง ยามใดทำงานราบรื่นไม่มีปัญหา ฟ้าสว่าง งานเดิน คนทำและทีมงานก็มีอารมณ์แจ่มใส จิตใจก็เบิกบาน วันทั้งวันทำงานก็ไม่เหน็ดเหนื่อย กลับไปบ้านก็อยู่ดี มีความสุข และนอนหลับ

ยามใดงานสลด ไม่ราบรื่น จะทำอะไรดูเหมือนจะขัดข้อง เกิดความผิดพลาด วันนั้นการทำงานตลอดวัน ไม่ต่องบอก ก็คาดหวังได้ว่า วันนั้นจะต้องเหนื่อยใจกว่าทุกวัน เหนื่อยทั้งกาย และใจกลับบ้านไป นอนไม่ค่อยหลับ กินก็ไม่ค่อยอร่อย และจิตใจก็ไม่ค่อยเบิกบาน

หากสังเกตให้ดี วันที่เราทำงานได้ดี มีความสุข จะต้องเป็นวันที่เรามีสภาพจิตใจ และร่างกายได้พักผ่อนมาเต็มที่ ไม่มีสิ่งใดมากวนใจ อารมณ์จะเยือกเย็น มองดูสิ่งของ ผู้คนก็จะดูดี สมารถจะนิ่งจะทำให้การปฏิบัติงานวันนั้นเป็นไปด้วยความเรียบร้อย เยือกเย็น และสภาพจิตจะไม่ดีทรน กระสับกระส่าย การทำงานในวันนั้นจะไม่เหน็ดเหนื่อยอ่อนแรงมาก

อารมณ์มีส่วนสำคัญในความสำเร็จของงาน บางคนนำอารมณ์พกมูจากบ้าน นำเรื่องไม่เป็นสาระ แต่นำมาพูดให้เกิดสาระ เกิดความเครียด เกิดอารมณ์ด้วย พลอยทำให้เพื่อนร่วมงานกลายเป็นกองสนับสนุนไป ทำให้เสียงานเสียเวลาและเสียสุขภาพจิต... คนประเภทนี้ชอบนำเชื่อมาพลอยให้คนรวมวงติดเชื่อไปด้วย...แต่ไม่รู้ตัว

การควบคุมอารมณ์ให้อยู่กับงานเป็นสิ่งสำคัญที่คนปฏิบัติงาน จะต้องควบคุม เพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดความสงบเยือกเย็น จะทำให้การปฏิบัติงานไม่เกิดความผิดพลาด ทำให้สภาพจิตเกิดความสงบราบเรียบ และเยือกเย็น อันเป็นการปฏิบัติธรรมไปในตัว ในขณะที่ทำงานจะต้องพยายามดึงใจที่หายไปจากตัว ให้กลับมาอยู่กับตัว อยู่กับงาน หมั่นดูภาวะจิตในขณะที่ปฏิบัติงานให้มีสภาพพร้อมที่จะทำงานอยู่เสมอ

การควบคุมจิตให้อยู่กับตัว อยู่กับงาน จะทำให้คนทำงานมีสมาธิ ทำงานไปด้วยความสงบ เยือกเย็น มองเห็นงานเป็นเครื่องมือในการฝึกจิตไปในตัว

คนทำงานจะได้ทั้งความสุข ได้ทั้งฝีมือ และมีผลงานที่เต็มไปด้วยคุณภาพอีกด้วย...