

ไม่อยากหมดไฟ..ในการทำงาน..มาทางนี้

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.พ. 2552

หลีกเลี่ยงความเบื่อหน่ายหมดไฟในการทำงาน..... ❌

ถ้าคุณมีความรู้สึกหมดไฟ ไม่อยากทำงาน หรือเครียดมากเป็นเวลานานเป็นสัปดาห์ ความรู้สึกนี้จะมีผลต่อความสัมพันธ์ในทางอาชีพและในชีวิตส่วนตัวหรือในการทำมาหากินของคุณได้

ความอัดอั้นตันใจที่มากเกินไป ความรู้สึกเมินเฉยต่อการงาน ความหงุดหงิดรำคาญใจเป็นเวลายาวนาน ความขุ่นเคืองใจ และมีความโมเมเอียงที่จะโต้เถียงเป็นประจำ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวชี้บ่งถึงอาการหมดไฟในการทำงาน ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการจัดการเยียวยาให้มันดีขึ้น ผู้เชี่ยวชาญเขาแนะนำกลยุทธ์ในการต่อสู้ดังนี้

• **1. ดูแลตัวเองให้สุขภาพดี** กินอาหารให้ครบห้าหมู่ กินให้ครบทุกมื้อรวมทั้งอาหารเช้า กินในขนาดที่พอประมาณ (ไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่ม) นอนให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอให้พอเหมาะ สิ่งเหล่านี้จะทำให้ร่างกายของท่านแข็งแรง สามารถสู้กับความเครียดทางกายและใจได้ดี

2. สร้างสัมพันธ์ไมตรีกับเพื่อนในที่ทำงานและนอกที่ทำงาน
หาเพื่อนสนิทที่เราสามารถบ่นเรื่องคับของใจปรับทุกข์เรื่องการทำงานให้ฟังได้ ทำให้มีหนทางในการแก้ปัญหาที่ก่อความเครียดของเราได้ หลีกเลี่ยงการคบค้ากับคนที่เรามีความรู้สึกไม่ดี คนไม่จริงใจ ไม่เป็นกัลยาณมิตรเพราะจะยิ่งจะตอกย้ำความรู้สึกแย่ให้มากขึ้น ในมงคลสูตรก็กล่าวไว้ให้คบคนดี หลีกหนีคนพาล มองหากัลยาณมิตร

3. รู้จักลาพักผ่อน ลาพักร้อน วาเคชั่น บางคนอาจจะลาไปปฏิบัติธรรมฝึกวิปัสสนากรรมฐาน หรือปลีกวิเวก สำหรับคนที่ทำได้มันจะทำให้คลายเครียดลงได้มาก แนนอน และสำหรับมนุษย์เงินเดือนที่ลาได้ไม่มากก็อาจจะมีการเบรคพักคลายเครียดชั่วคราวในเวลาทำงานก็จะช่วยได้บ้าง

4. ในบางกรณีจำเป็นต้องฝึกการปฏิเสธ หัด “Say No”
กับเพื่อนที่มาชวนไปทำโน่นทำนี่ที่ทำให้เราเครียด เช่น เป็นสาวเป็นแม่เที่ยวแระไปตามที่ใครจะไปนั่งตามผับตามบาร์ ดื่มเหล้าสูบบุหรี่ซึ่งเป็นทำที่เชิญชวนให้ หมุมเมณาเขามาโอภาปราศรัยอยากได้ปลื้ม

5. หัดยับยั้งชั่งใจไม่ได้เถียงกับใครๆ โดยไม่เลือก พยายามใจเย็น มีสติ สัมผัสัญญะ เถียงเฉพาะเรื่องที่มีความสลักสำคัญจริง (ไม่ใช่เรื่องทักฉฉออกไป) แต่ที่ดีที่สุดคือหุบปากไม่เถียงกับใครเลย

ทุกครั้งที่เกี่ยวข้องจะมีการหลั่งของฮอร์โมนความเครียดความดันเลือดพุ่งขึ้นทุกที

6. ทางออกของความเครียดที่ควรหัดมีไว้คือ การอ่านหนังสือที่เราชอบ ทำงานอดิเรกที่เรารัก ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เราสนุก ทำให้รู้สึกชื่นมื่นเพราะเอนดอร์ฟิน (สารสร้างสุข) หลั่งออกมา

ถ้าหากว่าทั้ง 6 ข้อนี้ ยังไม่ช่วยให้คุณดีขึ้นเลย ก็คงแนะนำเข้าหาพระหาเจ้า ทำบุญ ทำทาน สวดมนต์ นั่งสมาธิ.....แล้วคุณจะดีขึ้นเยอะทีเดียวนะคะ



ขอบคุณที่มาข้อมูล women.sanook.com