

## 4 วิธี...สนุกกับการทำงาน

นำเสนอเมื่อ : 27 มี.ค. 2552

หลายๆ คนทำงานที่ไม่อยากทำแต่มีเหตุจำเป็นให้ต้องทำ ทั้งๆที่ใจไม่รัก ไม่ทำก็อดตาย

จึงเกิดความรู้สึกจำใจ...จำใจ...เบื่อหน่ายอย่างช่วยไม่ได้ วันนี้เลยนำเอาเคล็ดลับวิธีทำงานให้สนุก 4 วิธี มาฝาก  
จะได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของคุณ ตามนี้ละ...

### 1. มองให้เห็นคุณค่าของงาน

การทำงานทุกอย่างถ้าไม่ใช่อาชีพทุจริต ล้วนแต่มีคุณค่าแฝงอยู่ในการทำงานทั้งนั้น  
ดังนั้นขอเพียงแต่คุณรู้จักมองเห็นคุณค่าของมัน แล้วสร้างความประทับใจในงานที่คุณทำอย่างสุดซึ้ง  
ความรักความประทับใจในการทำงานของคุณนี่เอง ที่จะเป็นพลังใจทำให้คุณสามารถต่อสู้งานที่ยากลำบาก หรือ นำไปเป็นหนทางต่อไปได้

ขอให้คุณสร้างความภูมิใจในสิ่งที่คุณทำ คือ มีความมั่นใจในงานที่คุณทำว่าเป็นงานที่มีคุณค่า  
ความรักความมั่นใจในสิ่งที่คุณทำนั้นแหละที่จะเป็นพลังใจสำคัญทำให้คุณทำงานของคุณอย่างมีความสุข

ยกตัวอย่าง เช่น ถ้าคุณเป็นพนักงานรักษาความปลอดภัย คุณก็ควรคิดว่าหน้าที่ของคุณนั้นสำคัญที่สุดในโลก คือ  
ถ้าบริษัทขาดคุณไป บริษัทก็จะไม่มั่นคงปลอดภัยทันที หรือ ถ้าหากคุณเป็นพนักงานบัญชี คุณก็ควรคิดว่า บริษัทต้องพึ่งพาอาศัยคุณ  
นี่ถ้าบริษัทไม่มีคุณมาช่วยงาน บริษัทจะต้องประสบปัญหาเรื่องบัญชีจนวุ่นวายแน่ ๆ หรือถ้าคุณเป็นแม่ค้าขายข้าวแกง  
คุณก็ควรคิดว่าคนที่ลูกค้าทุกคนได้พบจากความหิวโหย รอดชีวิตไปได้ในวันนี้ ก็เพราะคุณได้ช่วยชีวิตพวกเขาไว้นั่นเอง

สรุปอีกทีคือ มองให้เห็นคุณค่าในงานที่คุณทำอยู่ว่าได้ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อใคร ทำประโยชน์ให้แก่ใครได้บ้าง  
คิดให้ได้อย่างนี้แล้วสร้างความภูมิใจ ความมั่นใจในการทำงานของตนเอง  
ชีวิตการทำงานของคุณก็จะมีมีความสุขมากขึ้นเป็นกองเลยทีเดียว

### 2. กระตือรือร้นอยู่เสมอ

สร้างอริยาบถของคุณ ให้มีกระชุ่มกระชวยมีชีวิตชีวา ทำให้ดีดใจเป็นนิสัย  
คุณก็จะพลอยมีความสุขกระตือรือร้นในการทำงานไปด้วย ความรู้สึกกระตือรือร้นนี้เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นมารับ  
เวลาที่คุณอยู่คนเดียวในห้อง ให้คุณลองทำดูเล่น ๆ ก็ได้ คือ คุณลองทำโน่นทำนี่อย่างเนือย ๆ เฉื่อยเฉื่อยสัก 5 นาที  
จากนั้นให้เปลี่ยนบุคลิกใหม่คราวนี้ลองทำอะไรต่ออะไรด้วยท่าทีกระฉับกระเฉงไวดูสัก 5 นาที ลองเปรียบเทียบดู  
แล้วคุณจะพบว่าความรู้สึกมันต่างกันลิบลับเลยเดียว

คนที่มีความรู้สึกกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา ท่าอะไรมันก็ดูน่าสนุกไปหมด ดังนั้นในแต่ละวัน  
หากคุณลองทำตัวให้เป็นคนที่กระตือรือร้นขึ้นมาสักวันละครึ่งชั่วโมงกับการ งานอะไรก็ได้ ให้คุณลองตั้งกติกากับตัวเอง ว่า  
คุณจะเป็นคนActive วันละครึ่งชั่วโมง ดูสิว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น ในที่สุดคุณจะพบกับตัวของตนเองว่า ทุก ๆ  
วันที่คุณฝึกทำงานอย่างไวตื่นตัวอยู่เสมอ ความกระตือรือร้นของคุณมันจะค่อย ๆ ขยายตัวออกไป สุกกิจกรรมอื่นมากขึ้นเรื่อย ๆ  
จนในที่สุดมันก็จะกลายเป็นบุคลิกใหม่ของคุณอย่างถาวร คือเป็นคนทำงานอย่าง สนุกสนานมีชีวิตชีวาด้วยความกระตือรือร้นนั่นเอง

### 3. ผึกสมาธิกับการงาน

การทำงานบางอย่างมันก็ดู น่าเบื่อน่าเซ็ง จริ่งๆเสียด้วย มันจะไม่น่าเบื่อได้อย่างไร ก็ต้องทำซ้ำ ทำซ้ำ  
หาความหมายอะไรไม่ได้เลย ทำไปเมื่อไหร่เมื่อใดจะเลิกงานเสียที ถ้าใครคิดอย่างนั้นนาน ๆ จะพาลเป็น โรคประสาท  
เพราะจิตใจไม่มีความสุขกับการทำงาน ต้องฝืนใจทำไปวัน ๆ

ใครพบกับสถานการณ์เช่นนี้ ก็ให้ใช้วิธีนี้สิละ คือฉวยโอกาสฝึกสมาธิกับงานเสียเลยเป็นอย่างไร ก็ได้ทั้งความสงบใจ  
และได้ทั้งผลของงาน การทำสมาธิกับการงานอาจจะใช้วิธีง่าย ๆ ด้วยการกำหนดรู้อริยาบถ  
คือแต่ละขั้นตอนของการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้มีสติติดตามทันไปในทุกอริยาบถ โดยก่อนที่เราจะเริ่มทำงาน

ให้มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่เราจะไม่คิดอะไรนอกเรื่องนอกราวในขณะทำงาน แต่จะใช้ความคิดมากำหนดการเคลื่อนไหวทุกอริยาบถ เพื่อให้จิตใจเกิดเป็นสมาธิ มันจะได้เกิดความรู้สึกสุขในขณะทำงาน วิธีทำก็ไม่ยาก ลองดูสิคะ

**ยกตัวอย่าง** สมมุติว่าคุณต้องประทับตราของ จดหมายสองร้อยซอง ก็ให้คุณกำหนดจิตใจลงไปแต่ละขั้นตอนของอริยาบถ เช่น ” หยิบจดหมาย - วางซองเข้าที่- จับตราวาง-กดผ้าห่มก-บีบลงไป- เลื่อนซองออก-หยิบ ซองใหม่-วางซองเข้าที่-จับตราวาง-กดผ้าห่มก ฯลฯ ” ใส่ใจจดจ่อการเคลื่อนไหวทุกอริยาบถ พร้อมกับใช้ความคิดของคุณกำหนดรูปร่างไป (พูดในใจตามอริยาบถที่เปลี่ยนไป) เพื่อไม่ปล่อยให้ความคิดลอยหนีไปเรื่องอื่น เชื่อไหมว่ากว่าคุณจะมีซองเสร็จ บางทีจิตของคุณอาจจะเกิดตั้งมั่นเป็นสมาธิ ทำให้มีความรู้สึกสุข ราวกับว่าอยู่บนสวรรค์เลยทีเดียว

#### 4.สนุกกับการทดลองปรับปรุงคุณภาพของงาน

การทำงานทุกอย่างมีเรื่องท้าทายอยู่ในตัวของมันเองเสมอว่า คุณจะสามารถปรับปรุงให้มันมีคุณภาพดีขึ้นได้หรือไม่ ดังนั้นในแต่ละวันที่คุณมาทำงาน คุณอาจสนุกกับการค้นหาปัญหาในที่ทำงานนำมาลองฝึกคิดแก้ไขดู คิดเสียว่าเป็นการทำลายสติปัญญาของคุณว่าคุณสามารถจะทำได้หรือไม่ อาทิเช่น ทำอย่างไรถึงจะประหยัดทรัพยากร ประหยัดเวลา หรือ ทำอย่างไรผลผลิตจึงจะเพิ่มมากขึ้น หรือ ทำอย่างไรจึงจะวางแผนงานให้เป็นลำดับไม่ลัดชั้นขั้นตอน ฯลฯ ลองทำเรื่องเหล่านี้ให้มันดูน่าสนใจ เหมือนกับเล่นเกมประเภทฝึกสมองลองปัญญาอะไรทำนองนั้น

**ยกตัวอย่าง** สมมุติว่าคุณเป็นพนักงานOffice วันนี้คุณอาจจะคิดคำนวณดูเล่น ๆ ว่า วัน ๆ หนึ่งเราใช้กระดาษแบบไม่ประหยัดไปเท่าใด จะหาวิธีปรับปรุงอย่างไรให้มันประหยัดมากขึ้น คิดให้มันเป็นตัวเลขออกมาเลย คำนวณดูว่าวันๆหนึ่งใช้เปลืองไปเท่านี้ ถ้าคุณกับหนึ่งปี มันจะเปลืองไปอีกสักเท่าใด อะไรทำนองนั้น พอวันต่อๆ ไปก็ทำเรื่องอื่น ๆ มาคิดทำลายสมองเล่นอีก เช่น จัดโต๊ะอย่างไรถึงจะนั่งทำงานไม่เสียสุขภาพ , วางอุปกรณ์ สอนง. อยากรู้ถึงจะหยิบกึ่งายหายก็รู้ ฯลฯ ที่นี้พอหมดเรื่องรอบโต๊ะ คุณอาจจะไปมองหาปัญหาอื่น ๆ ในบริษัทมานั่งฝึกสมองเล่นก็ได้ ยิ่งเป็นการดีเสียอีก เพราะนั่นแสดงว่าคุณกำลังพัฒนาตนเองให้เป็นนักบริหารที่ดีในอนาคต ทำอย่างนี้ได้ทุกวันรับรองว่าชีวิตการทำงานของคุณจะต้องพบกับความก้าวหน้าอย่างแน่นอน

ใครกำลังแข่งกับงาน..ก็ลองนำเคล็ดลับ 4 ข้อไปใช้นะคะ จะได้หายแข่งเสียที...

ขอขอบคุณข้อมูลจากธรรมจักร