

6 วิถีคลายเครียด จากการทำงาน

ไม่รู้เป็นอะไร พักนี้คนใกล้ตัวของผมชอบบ่นให้ฟังว่าเบื่อสภาพแวดล้อมในที่ทำงานเหลือเกิน ทำให้รู้สึกเครียดโดยไม่จำเป็น ทั้ง ๆ ที่มีเรื่องเครียดมากอยู่แล้ว ฟังดูผมชักไม่สบายใจเพราะชีวิตคนเรายู่กับการทำงานแต่ละวันไม่ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง แถมบางคนยังต้องเอากลับไปทำต่อ คิดต่อที่บ้านอีกต่างหาก ว่าแล้วผมก็เลยไปสรรหาเคล็ดลับการสร้างสุขแบบง่าย ๆ เพื่อการคลายเครียดในที่ทำงานมาฝากกันดีกว่า เพื่อบางทีคนใกล้ตัวของผมจะรู้สึกดีขึ้นบ้าง (ซึ่งผมหวังว่าจะเป็นอย่างนั้น).....

1. ทำใจและปล่อยวาง จริง ๆ แล้ว ไม่ว่าเราจะสุขหรือทุกข์ คนที่กำหนดได้ก็คือตัวเราเองเท่านั้นนะ ครับ ในการทำงานแน่นอนต้องมีอุปสรรคทั้งจากตัวงาน สิ่งแวดล้อม ตลอดจนผู้ร่วมงานเราต้องทำใจว่าเราไม่สามารถจะคาดหวังในตัวผู้อื่นให้เป็นในสิ่งที่เราอยากให้เป็นหรือคิดในสิ่งที่เราอยากคิดได้ จะทำและคิดในสิ่งที่เป็นตัวของตัวเองที่สุด ทำหน้าที่ในความรับผิดชอบให้ดีที่สุด บางครั้งสถานการณ์ที่เราารู้สึกว่าแย่ และน่าเบื่อเต็มทน จริง ๆ แล้วมันอาจจะไม่ได้เป็นขนาดนั้น หากแต่เราเอาตัวของเราไปวางในตำแหน่ง "ผู้วิเคราะห์" มากเกินไป เลยทำให้เรารู้สึกขัดใจไปหมด ถ้าเรารู้สึกไม่ไหวจริง ๆ คงต้องหาทางเอาตัวเองออกมาจากสถานการณ์นั้น ๆ แต่ถ้ายังมีความจำเป็นต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมนี้อยู่ ก็คงต้องทำใจและปล่อยวาง เพราะถ้าอะไรมันจะเกิด เราไม่ได้เป็นสาเหตุเพียงคนเดียวให้สิ่งที่กำลังจะเกิดเกิดเสียหน่อยนี่ครับ.....

2. ระบายให้คนสนิทฟัง อาจจะเป็นเพื่อนหรือคนรักก็ตามแน่นอนครับ 2 หัว ย่อมดีกว่าหัวเดียวอยู่แล้ว การได้เล่าสู่กันฟัง ได้ระบายให้คนที่ไว้ใจฟัง ถือเป็นปลดปล่อยหรือระบายความเครียดวิธีหนึ่ง ทั้ง ๆ ที่คุณอาจจะไม่ต้องการคำแนะนำสักเท่าไรหรือกร หรือถึงได้รับคำแนะนำคุณก็คงไม่ปฏิบัติตาม แต่การที่คุณมีคนได้ร่วมรับรู้ถึงปัญหา ได้พูดคุยกัน มันจะทำให้ความเครียดของคุณคลี่คลายลงไปบ้างไม่มากก็น้อยนะแหละ

3. จัดลำดับความสำคัญของการทำงาน ลองใคร่ครวญดูว่าการที่คุณเครียดเพราะว่าคุณทำงานไม่ทันหรือเปล่า ถ้าใช่ ลองจัดลำดับความสำคัญในการทำงานของคุณ โดยด่วน ลอง list ถึงสิ่งที่ต้องทำก่อน-หลัง และรีบลงมือปฏิบัติตามตารางโดยทันที ทำงานให้เสร็จทีละอย่าง เมื่องานแต่ละอย่างเสร็จแล้ว คุณต้องให้รางวัลแก่ตัวเองด้วยวิธี relax ที่คุณชอบ เช่น ออกไปซื้อป๊อป ดูกีฬาประเภทที่โปรด โทรศัพท์คุยกับแฟน เล่นกับสุนัข หรือดูวิดีโอกับคนรัก เพื่อที่คุณจะเริ่มต้นทำงานชิ้นต่อไปด้วยความกระฉับกระเฉงมากขึ้น และความวิตกกังวลในการทำงานของคุณก็จะลดลงได้

4. ถามตัวเองว่ายังรักงานที่ทำอยู่หรือไม่ ถ้าตอบว่า "ไม่" รีบค้นหาความชอบ ความถนัดของคุณให้พบ และก้าวไปหาโอกาสที่จะได้เจองานที่ว่าโดยเร็ว คุณไม่จำเป็นต้องรื้อหรือ "ทน" อีกต่อไปแล้ว แต่ถ้าคำตอบที่ได้คือยังรักงานที่ทำอยู่แต่ช่วงนี้รู้สึกเบื่อเหลือเกิน คงเป็นเรื่องธรรมดาที่คนเราต้องมีความเบื่อ เพราะความจำเจที่ประสบอยู่บ้าง มันไม่ใช่เรื่องแปลกหรือผิดปกติหรอกครับ ผมก็เคยเป็น ปล่อยใจโดยไม่ต้องพยายามบังคับตัวเองไม่ให้เบื่อ ลองเบื่อแบบสุด ๆ ดู แล้วปล่อยความรู้สึกให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ผมว่าชีวิตคนก็เหมือนดอกไม้แหละครับ มีหุบ มีบาน ไม่มีเป็นไร ถ้าช่วงนี้คุณอยู่ในช่วงดอกไม้หุบ คุณต้องรดน้ำพรวนดินให้ดอกไม้ในใจคุณบานเร็ว ๆ นะครับ ไม่อย่างนั้นถ้าเนิ่นนานไปมันจะกักร้อนและแก้ไขไม่ทันด้วยล่ะ

5. ให้อภัยตัวเอง คนเราไม่มีใครทำอะไรได้สมบูรณ์แบบหรือสมหวังร้อยเปอร์เซ็นต์ได้หรอกครับ ให้อภัยตัวเอง คุณก็เช่นเดียวกัน หาข้อผิดพลาดให้เจอ ถ้าสามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเองรีบแก้ไข แต่ถ้ามันไม่ได้มีสาเหตุมาจากคุณหรือเกินกว่าที่คุณจะมีส่วนร่วมในการแก้ไขได้ ก็ให้อภัยตัวเองเสียที่แก้ไขมันไม่ได้ ทำวันนี้ให้ดีที่สุดเพราะพรุ่งนี้จะเป็นผลของวันนี้ อย่างกังวลและคิดซ้ำซากถึงสิ่งที่เกิดไปแล้วหรือกำลังจะเกิด ไม่มีประโยชน์อะไรเลย คุณทำวันนี้ให้ดีที่สุดดีกว่าครับ

6. เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ จริง ๆ นะครับที่ว่ากีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ เพราะนอกจากจะทำให้คุณมีสุขภาพกายที่ดีแล้ว คุณยังจะมีสุขภาพใจที่ดีด้วย การแบ่งเวลาสักเล็กน้อยไปให้กีฬาที่ชอบจะทำให้เรื่องหนัก ๆ ในชีวิตคลี่คลายไปได้มากทีเดียว ผมว่าชีวิตคนเรามีหลายมุม อย่างมองที่มุมมันหนัก มันเหนื่อย มันท้อ อย่างเดียวสิครับ ลองมองมุมที่คุณยังมีกำลังใจ ยังมีสิ่งที่ดี ๆ รออยู่และที่สำคัญยังมีคนอีกมากมายที่หนักและแยกว่าเพียงแต่ว่าคุณ ไม่ได้รับรู้เท่านั้นเองซึ่งคน ๆ นั้นอาจเป็นคนใกล้ตัวที่คอยให้กำลังใจคุณเองก็ได้นะ...

หวังว่าคราวนี้ "ความเครียด" ของคุณคงจะลดลงได้บ้างนะครับ ถ้าตอบว่า "ไม่" ก็ตัวใครตัวมันแล้วกันนะครับ.....แฮ่ม !

ที่มา : แกรนด์โฮมมาร์ท

วารสารสำหรับสมาชิกบัตร G.H.M. Member Card

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 เมษายน - มิถุนายน 2544