

เคล็ดลับวิธีทำงานให้มีความสุข



.. หากเจ้าหน้าที่ท่านใดกำลังมีความรู้สึก ว่า “เบื่อ เบื่อ เบื่องานจังเลย ทำไมงานมันวุ่นวายแบบนี้เนี่ย ไม่มีความสุขเลยจริง ๆ” ลองนั่งลงทำให้สบาย หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ เจริญสติสักครู่สำรวจตัวเองว่า ตัวคุณเองนั้นยังมีความรู้สึกอันแรงกล้า ว่ายังอยากจะเอาชนะปัญหาอุปสรรคขวากหนาม ที่ขวางทางอยู่บนหนทางข้างหน้า และมีจิตวิญญาณของนักสู้อยู่ในสายเลือดแล้วละก็ ขอให้ลองอ่านบทความนี้ ซึ่งกลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรมขอเสนอ เพื่อเป็นตัวช่วยให้คุณได้ก้าวผ่านความทุกข์และความเบื่อหน่าย ที่ว้ายเวียนอยู่ในวิธีการทำงานของคุณไปได้ ด้วยเคล็ดลับการทำงานอย่างมีความสุข ที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ ดังต่อไปนี้

๑. มองให้เห็นคุณค่าของงาน งานราชการถือเป็นการทำงานที่มีบทบาทสำคัญของประเทศชาติ เป็นการทำงานเพื่อรับใช้ประชาชน เป็นงานที่มีเกียรติและมีความสำคัญ ขอเพียงแต่คุณรู้จักมองให้เห็นคุณค่าของมัน แล้วสร้างความประทับใจในงานที่คุณทำอย่างสุดซึ้ง ความรักความประทับใจในการงานของคุณนี่เอง ที่จะเป็นพลังใจทำให้คุณสามารถต่อสู้งานที่ยากลำบาก หรือน่าเบื่อหน่ายต่อไปได้

ย้ำอีกครั้งว่า ขอให้คุณสร้างความภูมิใจในสิ่งที่คุณทำ คือ มีความมั่นใจในงานที่คุณทำว่าเป็นงานที่มีคุณค่า ความรักความมั่นใจในสิ่งที่คุณทำนั้นแหละค่ะ ที่จะเป็นพลังใจสำคัญทำให้คุณทำงานของคุณอย่างมีความสุข

ยกตัวอย่าง เช่น ถ้าคุณเป็นนักวิชาการเกษตร คุณก็ควรจะคิดว่าหน้าที่ของคุณนั้นสำคัญที่สุดในโลก คือ การที่คุณได้ออกพื้นที่ไปให้ความรู้แก่เกษตรกร ทำให้เกษตรกรมีผลผลิตทางการเกษตรที่ดีขึ้น หรือ ถ้าคุณเป็นเจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน คุณก็ควรจะคิดว่ากรมพัฒนาที่ดินต้องพึ่งพาอาศัยคุณในการกำหนดแผนงานโครงการ ตลอดจนการดำเนินงานด้านงบประมาณ ถ้ากรมฯ ไม่มีคุณ กรมฯ จะไม่สามารถบริหารงบประมาณที่ได้รับมาอย่างถูกต้อง และเป็นไปตามกฎระเบียบที่ถูกต้องได้ ตลอดจนเกษตรกรผู้รับบริการจากกรมฯ ก็จะได้รับผลประโยชน์จากการทำงานโดยซื่อสัตย์สุจริตของคุณด้วย เป็นต้น

สรุปอีกทีคือ มองให้เห็นคุณค่าในงานที่คุณทำอยู่ว่า ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อใคร ทำประโยชน์ให้แก่ใครได้บ้าง คิดให้ได้อย่างนี้แล้วสร้างความภูมิใจ ความมั่นใจในการงานของตนเอง ชีวิตการทำงานของคุณ ก็จะมีสุขมากขึ้น เป็นกองเลยทีเดียวนะ

๒. กระตือรือร้นอยู่เสมอ สร้างอิริยาบถของคุณให้มีความกระชุ่มกระชวยมีชีวิตชีวา ทำให้ติดจนเป็นนิสัย คุณก็จะพลอยมีความกระตือรือร้นในการทำงานไปด้วย ความรู้สึกกระตือรือร้นนี้เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นมามีได้ค่ะ เวลาที่คุณอยู่คนเดียวในห้อง ให้คุณลองทำดูเล่น ๆ ก็ได้ คือ คุณลองทำโน่นทำนี่อย่างเนือย ๆ เฉื่อยแฉะสัก ๕ นาที จากนั้นให้

เปลี่ยนบุคลิกใหม่คราวนี้ลองทำอะไรต่ออะไรด้วยท่าทีกระฉับกระเฉงว่องไวคู่สัก ๕ นาที ลองเปรียบเทียบดูสิคะ คุณจะพบว่าความรู้สึกมันต่างกันลิบลับเลยทีเดียว

๓.ฝึกสมาธิกับการงาน การงานบางอย่างมันก็ดูน่าเบื่อ น่าเซ็ง จริงๆเสียด้วย มันจะไม่น่าเบื่อได้อย่างไร ก็ต้องทำซ้ำ ทำซาก หากความหมายอะไรไม่ได้เลย ทำไปเรื่อยไปเมื่อใดจะเลิกงานเสียที ถ้าใครคิดอย่างนี้นาน ๆ จะพาลเป็นโรคประสาท เพราะจิตใจไม่มีความสุขกับการทำงาน ต้องฝืนใจทำไปวัน ๆ ใครพบกับสถานการณ์เช่นนี้ ก็ให้ใช้วิธีนี้สิคะ คือฉวยโอกาสฝึกสมาธิกับงานเสียเลยเป็นอย่างไร คือได้ทั้งความสงบใจ และได้ทั้งผลของงาน การทำสมาธิกับการทำงานอาจจะใช้วิธีง่าย ๆ ด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถ คือแต่ละขั้นตอนของการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้มีสติติดตามทันไปในทุกอิริยาบถ โดยก่อนที่เราจะเริ่มทำงาน ให้มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าเราจะไม่คิดอะไรนอกเรื่องนอกราวในขณะที่ทำงาน แต่จะใช้ความคิดมากำหนดการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถ เพื่อให้จิตเกิดเป็นสมาธิ มันจะได้เกิดความสุขในขณะทำงาน

ยกตัวอย่าง สมมติว่าคุณต้องประทับตราของจดหมายสองร้อยซอง ก็ให้คุณกำหนดจิตลงไปแต่ละขั้นตอนของอิริยาบถ เช่น " หยิบจดหมาย - วางซองเข้าที่ - จับตราวาง-กดผ้าหมึก-ป้อนลงไป- เลื่อนซองออก-หยิบ ซองใหม่-วางซองเข้าที่-จับตราวาง-กดผ้าหมึก ฯลฯ " ใส่ใจจดจ่อการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถ พร้อมกับ ใช้ความคิดของคุณกำหนดรู้ลงไป (พูดในใจตามอิริยาบถที่เปลี่ยนไป) เพื่อไม่ปล่อยให้ความคิดลอยหนีไปเรื่องอื่น เชื่อไหมคะว่ากว่าคุณจะป้อนซองเสร็จ บางทีจิตของคุณอาจจะเกิดตั้งมั่นเป็นสมาธิ ทำให้มีความสุข รวากับว่าอยู่บนสวรรค์เลยก็ได้ सरุปร่างง่าย ๆ ว่า ถ้าคุณรู้จักทำสมาธิในขณะที่ทำงาน ก็เหมือนกับว่าคุณได้ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็นในขณะที่ทำงานเลยทีเดียว

๔.สนุกกับการทดลองปรับปรุงคุณภาพของงาน การงานทุกอย่างมีเรื่องทำทนายอยู่ในตัวของมันเองเสมอว่าคุณจะสามารถปรับปรุงให้มันมีคุณภาพดีขึ้นได้หรือไม่ ดังนั้นในแต่ละวันที่คุณมาทำงาน คุณอาจสนุกกับการค้นหาปัญหาในที่ทำงานนำมาลองฝึกคิดแก้ไขดู คิดเสียว่าเป็นการทำทนายสติปัญญาของคุณ ว่าคุณสามารถจะทำได้หรือไม่ อาทิเช่น ทำอย่างไรถึงจะประหยัดทรัพยากร ประหยัดเวลา หรือ ทำอย่างไรผลผลิตจึงจะเพิ่มมากขึ้น หรือ ทำอย่างไรจึงจะวางแผนงานให้เป็นลำดับไม่ลัดขั้นตอน ฯลฯ ลองทำเรื่องเหล่านี้ให้มันดูน่าสนุก เหมือนกับเล่นเกมประเภทฝึกสมองลองปัญหอะไรทำนองนั้น

สรุปรูปอีกครึ่ง คือให้หาเรื่องมาทำทนายสมอง มองหาปัญหาให้เจอแล้วคิดแก้ไขปรับปรุง ถ้าทำได้อย่างนี้ทุกวัน การงานมันก็จะไม่น่าเบื่ออย่างแน่นอนค่ะ แลมันยังฉลาดขึ้นทุกวันอีกด้วยหาก ยกตัวอย่าง วันนี้คุณอาจจะคิดคำนวณดูเล่น ๆ ว่า วัน ๆ หนึ่งเราใช้กระดาษ แบบไม่ประหยัดไปเท่าใด จะหาวิธีปรับปรุงอย่างไรให้มันประหยัดมากขึ้น คิดให้มันเป็นตัวเลขออกมาเลยคะ คำนวณดูว่าวันๆหนึ่งใช้เปลืองไปเท่านี้ ถ้าคุณกับหนึ่งปี มันจะเปลืองไปอีกสักเท่าใด อะไรทำนองนั้น พอวันต่อๆ ไปก็หา เรื่องอื่น ๆ มาคิดทำทนายสมองเล่นอีก เช่น จัดโต๊ะอย่างไรถึงจะ

นั่งทำงานไม่เสียสุขภาพ วางอุปกรณ์สำนักงานอย่างไรถึงจะหยิบก็ง่ายหยาก็รู้ ๆ ล่ะ ทีนี้พอหมดเรื่องรอบโต๊ะ คุณอาจจะไปมองหาปัญหาอื่น ๆ ในกรมฯ มานั่งฝึกสมองเล่นก็ได้ ยิ่งเป็นการดีเสียอีก เพราะนั่นแสดงว่าคุณกำลังพัฒนาตนเองให้เป็นนักบริหารที่ดีในอนาคต ทำอย่างนี้ได้ทุกวันรับรองว่าชีวิตการทำงานของคุณจะต้องพบกับความก้าวหน้าอย่างแน่นอน

กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม กองการเจ้าหน้าที่.

เรียบเรียงบทความธรรมะจาก <http://www.budpage.com>