

# เอกสารเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

## วิธีทำงานอย่างมีความสุข



คนเราส่วนใหญ่ในยุคปัจจุบันมักจะไม่ได้ทำงานในสิ่งที่ตนอยากจะทำจริง ๆ แต่กลับต้องทำงานที่ใจไม่รัก ไม่ชอบ ที่ต้องจำใจทำก็เพราะไม่มีทางเลือก ด้วยเหตุจำเป็นที่จะต้องหารายได้มาเลี้ยงชีวิตและครอบครัว เพราะขึ้นมัวแต่เลือกงานเดียวได้อดตายกันพอดี ก็เลยต้องทนทำงานกันต่อไป การงานบางอย่างต้องทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ จำเจเพื่อหนายการงานบางอย่างก็ช่างดูน่าต่ำต้อย เฮ้อ...จะไม่ได้ทำไม่ได้เดียวไม่มีเงินใช้ จะทำอย่างไรดีหนอ..

หากท่านพบกับปัญหาทำนองนี้ขอเชิญอ่านเคล็ดลับวิธีทำงานให้สนุก ๔ วิธี ที่ท่านอาจจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของท่านได้ ดังต่อไปนี้

### ๑. มองให้เห็นคุณค่าของงาน

การงานทุกอย่างถ้าไม่ใช่อาชีพทุจริต ล้วนแต่มีคุณค่าแฝงอยู่ในการงานทั้งนั้น ดังนั้นขอเพียงแต่คุณรู้จักมองเห็นคุณค่าของมัน แล้วสร้างความประทับใจในงานที่คุณทำอย่างสุดซึ้ง ความรักความประทับใจในการงานของคุณนี่เอง ที่จะเป็นพลังใจทำให้คุณสามารถต่อสู้งานที่ยากลำบาก หรือน่าเบื่อหน่ายต่อไปได้ ย้ำอีกครั้งว่า ขอให้คุณสร้างความภาคภูมิใจในสิ่งที่你做 คือ มีความมั่นใจในงานที่คุณทำว่าเป็นงานที่มีคุณค่า ความรัก ความมั่นใจในสิ่งที่คุณทำนั่นแหละ ที่จะเป็นพลังใจสำคัญทำให้คุณทำงานของคุณอย่างมีความสุข สรุปอีกทีคือ มองให้เห็นคุณค่าในงานที่คุณทำอยู่ว่า ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อใคร ทำประโยชน์ให้แก่ใครได้บ้าง คิดให้ได้แบบนี้แล้ว

สร้างความภูมิใจ ความมั่นใจในการงานของตนเอง ชีวิตการทำงานของคุณก็จะมีความสุขมากขึ้นเป็นกองเลยทีเดียว

### ๒. กระตือรือร้นอยู่เสมอ

สร้างอริยาบถของคุณให้มีความ

กระชุ่มกระชวยมีชีวิตชีวา ทำให้ติดจนเป็นนิสัย คุณก็จะพลอยมีความสุขกระตือรือร้นในการทำงานไปด้วย ความรู้สึกกระตือรือร้นนี้เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นได้ เวลาที่คุณอยู่คนเดียวในห้อง ให้คุณลองทำดูเล่น ๆ ก็ได้ คือ คุณลองทำโน่นทำนี่อย่างเนือย ๆ เฉื่อยแฉะสัก ๕ นาที จากนั้นให้เปลี่ยนบุคลิกใหม่คราวนี้ลองทำอะไรต่ออะไรด้วยท่าทีกระฉับกระเฉง ว่องไวดูสัก ๕ นาที ลองเปรียบเทียบดู คุณจะพบว่าความรู้สึกมันต่างกันลิบลับเลยทีเดียว คนที่มีความรู้สึกกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลาทำอะไรมันก็ดูน่าสนุกไปหมด ดังนั้นในแต่ละวัน หากคุณลองทำตัวให้เป็นคนที่กระตือรือร้นขึ้นมาสักวันละครึ่งชั่วโมงกับการงานอะไรก็ได้ ให้คุณลองตั้งกติกากับตัวเองว่า

คุณจะเป็นคน Active วันละครึ่งชั่วโมง คุณคิดว่าเกิดอะไรขึ้น ในที่สุดคุณจะพบว่าตัวเองว่า ทุก ๆ วันที่คุณฝึกทำงานอย่างว่องไว ตื่นตัวอยู่เสมอ ความกระตือรือร้นของคุณจะค่อย ๆ ขยายตัวออกไปสู่กิจกรรมอื่นมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุด มันก็จะกลายเป็นบุคลิกใหม่ของคุณอย่างถาวร คือเป็นคนทำงานอย่างสนุกสนาน มีชีวิตชีวาด้วยความกระตือรือร้นนั่นเอง

### ๓. ฝึกสมาธิกับการงาน

การงานบางอย่างมันก็น่าเบื่อ น่าเซ็งจริง ๆ เสียด้วย มันจะไม่น่าเบื่อได้อย่างไร ก็ต้องทำซ้ำ ทำซาก หากความหมายอะไรไม่ได้เลย ทำไปเรื่อยไปเมื่อใดจะเลิกงานเสียที ถ้าใครคิดอย่างนี้นาน ๆ จะพาลเป็นโรคประสาท เพราะจิตใจไม่มีความสุขกับการทำงาน ต้องฝืนใจทำไปวัน ๆ ใครพบกับสถานการณ์เช่นนี้ก็ให้ใช้วิธีนี้ คือ ฉวยโอกาสฝึกสมาธิกับการงานเสียเลยเป็นอย่างไร คือได้ทั้งความสงบและได้ทั้งผลของงาน การทำสมาธิกับการทำงาน

อาจจะใช้วิธีง่ายๆ ด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถ คือแต่ละขั้นตอนของการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีสติตามทันไปในทุกอิริยาบถ โดยก่อนที่เราจะเริ่มทำงานให้มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ เราจะไม่คิดอะไรนอกเรื่องนอกราวในขณะที่ทำงาน แต่จะใช้ความคิดมากำหนดการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถ

เพื่อให้จิตเกิดเป็นสมาธิ มันจะได้เกิดความปีติสุขในขณะที่ทำงาน วิธีทำก็ไม่ยาก ลองดู สรุปง่าย ๆ ว่า คุณรู้จักทำสมาธิในขณะที่ทำงาน ก็เหมือนกับว่าคุณได้ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น ในขณะที่งานเลยทีเดียวน สนุกกับการทดลองปรับปรุงคุณภาพของงาน การงานทุกอย่างมีเรื่องท้าทายอยู่ในตัวของมันเองเสมอว่า คุณจะสามารถปรับปรุงให้มีคุณภาพดีขึ้นได้หรือไม่อย่างไร ดังนั้นในแต่ละวันที่คุณมาทำงาน คุณอาจสนุกกับการค้นหาปัญหาในที่ทำงาน นำมาลองฝึกคิดแก้ไขดู คิดเสียว่าเป็นการทำหายสติปัญญาของคุณว่า คุณสามารถจะทำได้หรือไม่ อาทิเช่น ทำอย่างไรจึงจะประหยัด

ทรัพยากร ประหยัดเวลา หรือทำอย่างไร ผลผลิตจึงจะเพิ่มมากขึ้น หรือทำอย่างไรจึงจะวางแผนงานให้เป็นลำดับไม่ลัดขั้นตอน ฯลฯ ลองทำเรื่องเหล่านี้ให้มันดูน่าสนุก เหมือนกับเล่นเกมประเภทฝึกสมองลองปัญญาอะไรทำนองนั้น

### สรุปอีกครั้ง

คือให้หาเรื่องมาท้าทายสมอง มองหาปัญหาให้เจอแล้วคิดแก้ไข ปรับปรุง ถ้าทำได้อย่างนี้ทุกวัน การงานมันก็จะไม่น่าเบื่ออย่างแน่นอน แถมยังฉลาดขึ้นทุกวันอีกต่างหาก



ที่มา [www.wiwatschool.com](http://www.wiwatschool.com)

ฝ่ายการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดเทศบาล

เทศบาลนครเชียงใหม่