เปลี่ยน 5 วันทำงาน.....ให้เป็นสวรรค์

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2552

เปลี่ยน 5 วันทำงานให้เป็นสวรรค์

แนะขจัดเครียด สร้างออฟฟิศสุขสันต์

ทุกครั้งที่เริ่มต้นสัปดาห์แห่งการทำงาน คุณอาจรู้สึกเบื่อเมื่อนึกถึงงานที่ต้องทำอีก 5 วัน ตลอดจนปัญหาที่จะเข้ามาแทรกทำให้คุณต้องจัดการอย่างเร่งด่วน ดังนั้นหากคุณไม่สามารถจัดการกับตารางชีวิตหรือลดละความเครียดลงบ้าง นานวันเข้าก็จะสะสม ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ ดังนั้นหากคุณเป็นคนหนึ่งที่ประสบเหตุการณ์เช่นนี้ ขอแนะนำวิธีขจัดความเครียดโดยทำให้วันทำงานที่แสนเบื่อกลายเป็นวันรื่นรมย์อีกสักนิด

วันจันทร์ ปรับนิสัยการทำงาน

มักเป็นวันที่จราจรคับคั่งเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นวันแรกของสัปดาห์การทำงาน หากคุณไม่อยากออกจากบ้านเพื่อเผชิญกับรถติดให้อารมณ์เสียกันตั้งแต่เช้า ขอแนะนำให้ตื่นเร็วขึ้นอีกสัก 10 นาที จะได้มีเวลาจัดการตนเองมากขึ้น ออกจากบ้านเร็วขึ้น ทำให้ไม่ต้องประสบกับจราจรคับคั่งอย่างที่เคยชิน เมื่อไปถึงที่ทำงานให้จัดลำดับความสำคัญของงานที่ต้องทำ แต่ควรจดในสิ่งที่สามารถทำได้ภายใน 1 วัน มิฉะนั้นอาจเหลืองานที่ยังทำไม่ทันบนกระดาษ ก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด กังวลมากขึ้นไปอีก หลังจากนั้นก็ค่อยๆ จัดการงานไปทีละส่วน

วิธีนี้จะช่วยป้องกันการผัดวันประกันพรุ่ง ช่วยให้คุณรู้สึกว่างานนั้นง่ายและเสร็จเร็วกว่าที่คิด ในขณะทำงานอาจมีเวลาสักช่วงที่รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากทำงาน ให้พยายามเลือกทำงานชิ้นที่คิดว่าใช้เวลาน้อยจะเหมาะที่สุด และสุดท้ายอุปสรรคของการทำงาน คือ การติดต่อสื่อสาร หากคิดว่าช่วงไหนยุ่ง มีงานเร่งด่วน ควรปิดมือถือและใช้ระบบฝากข้อความแทน

วันอังคาร สร้างบรรยากาศการทำงานที่รื่นรมย์

สาเหตุของความเครียดส่วนหนึ่งมาจากสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน เช่น เสียงดัง ห้องทำงานไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่มีส่วนช่วยทำให้มีแรงใจในการทำงานมากขึ้น เริ่มจาก

ทำความสะอาดโต๊ะทำงาน จัดของให้เป็นระเบียบ หยิบใช้ หรือหาง่าย เพิ่มความสะดวก

หาของตกแต่งเพิ่มสีสันบนโต๊ะทำงาน จะช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น เช่น แจกันดอกไม้ ภาพถ่ายกับเพื่อน ครอบครัว หรือภาพเขียนที่ชื่นชอบ

ตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์ทำงาน สำรวจว่าโต๊ะทำงานมีแสงสว่างเพียงพอแล้วหรือไม่ เพราะหากมีน้อยไปจะเสียสายตา แก้ไขโดยติดตั้งโคมไฟตั้งโต๊ะ เก้าอี้ไม่แข็งเกินไป นั่งแล้วสายตาพอดีกับโต๊ะจอคอมพิวเตอร์

วันพุธ ลดความกังวล

ความกังวลแบบพอดี ทำให้เราไม่ประมาท รู้จักเตรียมการล่วงหน้า ซึ่งเป็นผลดีต่อการทำงาน อย่างไรก็ตามหากมีมากไป จะเป็นอุปสรรคในการทำงาน ทำให้ประหม่า ไม่กล้าตัดสินใจ และอาจทำให้งานล่าช้า

นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบไปถึงชีวิตนอกเวลางาน เก็บไปคิดให้กลุ้มใจเป็นวันๆ ดังนั้นเมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกกังวลมาก ขอให้ถามตนเองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นของใคร คิดกังวลแทนคนอื่นมากไปหรือไม่ จากนั้นอาจปรึกษา พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ และขบคิดดูว่าปัญหามีขอบเขตแค่ไหน และเริ่มหาทางแก้ไขปัญหา ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนไปทีละน้อย

วันพฤหัสบดี หันมาฟังเสียงตัวเอง ขจัดความเครียด

โดยปกติในชีวิตประจำวัน เวลาคิด หรือตัดสินใจ เรามักพูดกับตนเองในใจ ซึ่งแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ แง่บวก และแง่ลบ ซึ่งการคิดในแง่บวกจะช่วยในการตัดสินใจ เพิ่มความมั่นใจ แต่คิดในแง่ลบจะยิ่งเพิ่มความวิตกกังวลมากขึ้น เช่น คนที่ยึดถือในความสมบูรณ์แบบมักคิดแบบเกินตัว ซึ่งมักรำพึงรำพันกับตัวเองว่า “ฉันน่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ (ซึ่งสถานการณ์จริง ผ่านมานานสายเกินแก้ไขแล้ว)” ยิ่งเพิ่มความเครียดให้ตนเอง ทางแก้ไขควรคิดแบบแง่บวกมากขึ้น เปลี่ยนจากคำถามว่า "ฉันทำผิดพลาดตรงไหน" มาเป็น "จะแก้ไขอย่างไรดี" จะเหมาะสมกว่า

วันศุกร์ วิธีขจัดเครียดอย่างง่ายและรวดเร็ว

ในระหว่างวันที่คุณจะต้องเจอกับปัญหาหลายอย่าง มีวิธีขจัดความเครียดอย่างได้ผลและรวดเร็วมาฝากโดยการ

กำหนดลมหายใจ ให้หายใจเข้า - ออก ลึกๆ หลายๆ ครั้ง โดยไม่เปิดปากจะรู้สึกว่าอากาศจะเข้าไปเต็มปอดและท้อง จากนั้นก็หายใจออก

อาจไปเดินเล่นสักพัก หรือฟังเพลง พักดื่มน้ำ ของว่างสักนิด

ออกกำลังกาย นั่งนานๆ มาทั้งวันอาจรู้สึกตึงบริเวณหลัง ขา การออก กำลังกายช่วยให้ร่างกายได้ยืดเส้น ยืดสาย เพียงแค่วันละ 10 นาที ก็จะช่วยทำให้รู้สึกดีขึ้น

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หรืออาหารไขมันสูง

หมั่นยิ้มและหัวเราะกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นวิธีที่แบบธรรมชาติที่ลดความเครียดได้อย่างดี

ที่มา: ไอ.เอ็น.เอ็น.