

6 วิธีสร้างสุขในการทำงานขณะจิตตก



6 วิธีสร้างสุขในการทำงานขณะจิตตก

บริษัท จัดหางาน จ๊อบส์ ดีบี (ประเทศไทย) จำกัด

บางช่วงชีวิตการทำงานของคนย่อมมีโอกาสพบกับช่วงเวลาที่สภาพจิตใจไม่เปิดรับเรื่องราวใดๆ ทั้งสิ้น สภาวะเช่นนี้อาจเรียกสั้นๆ ว่า อาการจิตตก ดังคำกล่าวที่ว่า ชีวิตไม่มีอะไรแน่นอน การเปลี่ยนแปลงย่อมเกิดขึ้นได้ทุกวัน ไม่ว่าจะว่าคุณจะเป็นน้องใหม่ในที่ทำงาน หรือเป็นผู้บริหารระดับสูง บางคนมีช่วงเวลาจิตตกที่ยาวนาน แต่กับอีกคนอาจมีความสามารถในการรับมือและผ่านช่วงเวลาแย่ๆ ไปได้ในเวลาอันสั้น ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม อยู่ที่ว่าเราจะมีวิธีต่อสู้กับจิตใจของตัวเองอย่างไร jobsDB ขอเสนอวิธีการดีๆ เพื่อหลบเลี่ยงความเครียด และเอาชนะอุปสรรคในจิตใจง่ายๆ 6 วิธีดังนี้

1. สำรวจต้นตอของปัญหา

ก่อนจะแก้ปัญหาก็ต้องรู้ที่มาของปัญหาเสียก่อน บางทีปัญหาที่เราพบอาจเป็นปัญหาเล็กน้อย เช่น ต้องย้ายที่นั่งใหม่ไปในจุดที่ไม่พึงปรารถนา จนไปถึงปัญหาใหญ่โตถึงขั้นโดนโยกย้ายไปทำงานที่ไม่ถนัด วิธีการแก้ไขปัญหาก็แตกต่างกันไปตามระดับ บางปัญหาอาจแก้ได้ด้วยตัวเอง บางปัญหาต้องหาทางแก้ด้วยการขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง ดังนั้นควรมองต้นตอของปัญหาให้ถ่องแท้ว่าเกิดจากอะไร เพื่อให้หาแนวทางแก้ไขได้ตรงจุด

2. ตรวจสอบทางแก้ไข

เมื่อตอบโจทย์ได้แล้วว่าอะไรคือต้นตอของปัญหา คุณจะเริ่มรู้แล้วว่าต้องแก้ตรงไหน ข้อเสนอแนะคือ พยายามเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาให้เหมาะสมกับตนเอง เช่น หากคุณเป็นคนตรงไปตรงมา ควรเลือกที่จะพูดคุยกับคู่กรณีแบบเปิดอก แต่หากอาการจิตตกที่คุณเผชิญอยู่เกิดจากคู่กรณีบางคนที่มีผลต่อชีวิตการทำงานของคุณอย่างมาก เช่น หัวหน้างาน หรือลูกน้อง ควรหาวิธีปรับความเข้าใจ เพื่อละลายต้นตอของปัญหาให้สามารถร่วมงานอย่างใกล้ชิดได้ แต่ขณะที่บางคนก็เลือกที่จะทิ้งปัญหาไว้เบื้องหลัง ปล่อยให้เวลาเยียวยา และเมื่อถึงจุดหนึ่งจิตใจอ่อนคลาย อาการจิตตกที่เคยมีจะคลี่คลายไปในทางที่ดีด้วยตัวของมันเอง

3. เปลี่ยนมุมมองจากที่หนึ่งใหม่

บางทีการที่เราเกิดอาการจิตตก อาจเกิดขึ้นจากความรู้สึกอึดอัดหรือจำเจกับสภาพแวดล้อมรอบตัว จนทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย การย้ายที่นั่งจะทำให้คุณได้สัมผัสบรรยากาศใหม่ เห็นมุมมองใหม่ๆ ของออฟฟิศ การสร้างบรรยากาศใหม่ๆ ในการทำงานจึงมีส่วนช่วยกระตุ้นความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้น ลดทอนอาการจิตตกของคุณให้ทุเลาลงได้เป็นอย่างดี

4. จัดโต๊ะทำงาน

บางออฟฟิศอาจไม่สามารถเคลื่อนย้ายที่นั่งได้เองตามใจชอบ การจัดโต๊ะใหม่จึงเป็นอีกวิธีการหนึ่งเพราะโต๊ะทำงาน

เป็นพื้นที่ที่เราจะต้องใช้ในชีวิตการทำงานอยู่ประจำขั้นต่ำ 8 ชั่วโมงต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ จึงเป็นพื้นที่ที่มีผลต่อจิตใจคุณมากไม่แพ้ห้องนอนที่บ้านของคุณ หลักการง่ายๆ คือ มองหาสิ่งที่ไม่จำเป็น จัปโยนเข้ากล่องบ้าง ลงถังขยะบ้าง ส่วนอะไรที่อยากเก็บไว้ ก็เอามาจัดใหม่ให้เป็นหมวดหมู่ เช็ดถูตู้โต๊ะให้ดูสะอาดตา และสำหรับคนที่เน้นเรื่องหลักความเชื่อตามศาสตร์ต่างๆ อาจเลือกศึกษาดำராษฎยัญตำแหน่งหรือทิศทางที่เหมาะสมบนโต๊ะทำงาน แล้วนำมาปรับภูมิทัศน์เพื่อเสริมโชคชะตาตามความเชื่อก็เพลิดเพลินไปอีกแบบ ดีไม่ดีจะพลิกโอกาสเปลี่ยนสภาวะจิตตกสู่โอกาสดีๆ ใหม่ ๆ ที่อาจเข้ามาในชีวิตก็เป็นได้

5. เพิ่มเติมความรู้ใหม่

เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่เพียงแต่เป็นการแก้ปัญหาจิตตกเท่านั้น แต่ยังเป็นทางออกที่เป็นประโยชน์ในระยะยาวอีกด้วย หากคุณมีความสนใจในด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษถือว่าเป็นโอกาสที่คุณจะได้ต่อยอดความรู้ความเข้าใจด้วยการเลือกคอร์สเรียนระยะสั้นนอกเวลางาน หรือแม้แต่แลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนร่วมงาน ร่วมถกประเด็น ปัญหาข้อสงสัย เมื่อเราได้เปิดสมองเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือเรื่องราวที่เราสนใจ เราจะไม่มีเวลามานั่งคิดหรือหมกตัวอยู่ในอารมณ์จิตตก จนอาจทำให้คุณลืมนอารมณ์ห่วง ๆ เหล่านั้นไปได้ในที่สุด

6. ทำใจให้สงบในสภาวะอารมณ์นั้น

สุดท้าย เป็นวิธีที่พุดง่าย แต่ทำยากที่สุด คือ อดทนกับช่วงเวลานั้นของตัวเอง บางทีทั้งหมดทั้งมวลที่ทำให้เราจิตตก อาจไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากสภาวะอารมณ์ช่วงหนึ่งของเราที่เกิดขึ้นเท่านั้นเอง เป็นอีกหนึ่งวงจรชีวิตที่เราต้องพบเพื่อให้ผ่านไปได้ เมื่อค้นแล้วไม่เจอสาเหตุก็ไม่มีอะไรต้องให้แก่ ไม่ต้องเสียเวลาขบคิด แค่เพียงอดทนรอเวลาให้ฟ้าสีเทา ผ่านไปเพื่อพบกันวันที่ฟ้าสดใสในเท่านั้นเอง

เกี่ยวกับ jobsDB (www.jobsDB.com)

jobsDB เชื่อว่าในโลกที่เปิดกว้างสำหรับทุกคน มีโอกาสและความเป็นไปได้อยู่มากมาย การเริ่มต้นใหม่ อาชีพใหม่ การต้อนรับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหม่ สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของอีกหลายสิ่งที่เราได้ช่วยผู้คนค้นหา

ในฐานะผู้นำด้านเว็บไซต์หางาน ที่มีตำแหน่งงานสำคัญในประเทศฮ่องกง อินโดนีเซีย สิงคโปร์ และไทย เราเป็นเว็บไซต์ในดวงใจของผู้หางานในเอเชีย ด้วยทีมงานกว่า 1,000 คนที่มีความสามารถ และข้อมูลเชิงลึกที่เรามี ตลอดจนเทคโนโลยีของเรา จะช่วยให้ผู้หางานพบกับโอกาสที่ดีที่สุดซึ่งจะเป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้ประกอบการ

เราสร้างสรรค์นวัตกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกค้าของเรา ล่าสุดเราได้เปิดตัวฟังก์ชันการค้นหาด้วยเงิน เดือนที่ให้ผู้หางานค้นหาที่ตรงกับเงินช่วงเงินเดือนที่คาดหวังได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้หางานเตรียมความพร้อมในการต่อรองเงินเดือนที่ต้องการได้ในระหว่างการสัมภาษณ์งานเพื่อให้ได้รับผลตอบแทนตามที่ต้องการ ซึ่งท้ายที่สุดแล้วจะช่วยประหยัดเวลาให้กับทั้งผู้ประกอบการและผู้หางาน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม:

อันธิกา ลิมปือนันต์ชัย สุชาย เฉลิมชนศักดิ์, สุเมณี อินรักษา

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด บริษัท พีซี แอนด์ แอสโซซิเอทส์ คอนซัลติ้ง จำกัด
บริษัท จัดหางาน จ๊อบส์ ดีบี (ประเทศไทย) จำกัด โทรศัพท์: 02 971 3711
โทรศัพท์: 02 667 0850 อีเมลล์: suchai@pc-a.co.th ,
อีเมลล์: Anthikal@jobsdb.co.th sumanee@pc-a.co.th