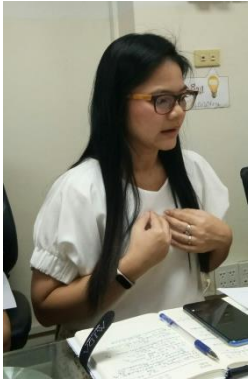


ถอดบทเรียนการใช้ชีวิตในที่ทำงานอย่างมีความสุข
โดยนางสาวทิวาวรรณ หวังสุข นักจัดการงานทั่วไป
วันที่ 2 กรกฎาคม 2562 ณ ห้องประชุมกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร



เริ่มที่เรื่องของสุขภาพ จะออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันอย่างต่ำ เดิน 3 กิโลเมตร ไม่ต้องกดดันตัวเองในเรื่องของเวลา ขอให้มีการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกาย ทำตามความถนัดของแต่ละบุคคล ต่อด้วยเล่นฟิตเนส ไม่จำเป็นต้องไปที่ฟิตเนสที่ห้องก็สามารถเล่นได้ เล่นทุกท่า หลังจากที่ได้เดินมาแล้วก็ต้องเสริมด้วยฟิตเนสให้ได้กล้ามเนื้อช่วงบน สิ่งที่เราทำอาจไม่ถูกต้อง อาศัยในการดูจาก YouTube Facebook ที่สำคัญเราต้องมีวินัยกับตัวเองในการออกกำลังกาย ขจัดความขี้เกียจของตัวเองให้ได้



เริ่มออกกำลังกายจริง ๆ จัง ๆ ประมาณไม่ถึงเดือน อีกเรื่องคือ **การเลือกทานอาหาร** ทานข้าวเย็นไม่เกิน 4 โมงเย็นในวันเสาร์อาทิตย์ ถ้าวันธรรมดาจะเลือกทาน ฝรั่ง น้ำเต้าหู้ หลังจากออกกำลังกายเสร็จ

อะไรคือแรงบันดาลใจที่ทำให้ตั้งมั่นขนาดนี้?

คือส่งกระจกแล้วเห็นตัวเองตัวใหญ่ ถ่ายรูปหน้าก็ใหญ่ ฟุงก็ใหญ่ ชุดที่เคยใส่ได้ก็คับ แล้วส่วนตัวชอบเล่นโซเซียลเห็นเขาออกกำลังกายกัน ก็บอกตัวเองว่าเราก็ต้องทำได้ ประโยชน์ได้กับตัวเอง และมีโอกาสได้ไปฟังในงานวิชาการเรื่อง “ชะลอ ชรา ชีวียืนยาว” ชอบในคำพูดที่ว่า “เราต้องเตรียมตัวเพื่อพร้อมรับการสูงอายุ ไม่ใช่ไปเตรียมตัวช่วงจะเกษียณ ในเรื่องของการออกกำลังกาย เรื่องอาหาร เรื่องของจิตใจ และที่สำคัญไม่เครียด” ที่กล่าวมานี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง เรื่องของอาหารไม่ได้ยึดหลักว่าต้องทาน โปรตีนเท่านี้ คาร์โบไฮเดรตเท่านี้ แคล้งข้าวเย็นแล้วทานเบา ๆ แทน

เรื่องการผ่อนคลาย ทุกคนมีความเครียดไม่เท่ากัน แล้วแต่สถานการณ์นั้น ๆ แต่เราควรจะต้องคิดบวก การคิดบวกของแต่ละคนก็ไม่เท่ากันอีก คิดบวกมากเกินไปก็กลัวว่าโลกสวย แต่การคิดบวกคือการให้กำลังใจตนเอง เช่น เรื่องการทำงานมีอุปสรรค มีปัญหาเกิดขึ้นได้เสมอถ้าเราเป็นคนลงมือทำงาน ฉะนั้นเราจะหาทางออกยังไง เราควรหาที่ปรึกษา คนที่รู้ ให้เขาแนะนำเรา พูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน **ความเครียดจากที่ทำงาน** ก็มีแต่จะพยายามปรับ 5 โมงเย็นให้หยุดจากการทำงานแล้วไปออกกำลังกาย ส่วน **ความเครียดเรื่องครอบครัว** เชื่อว่าทุกครอบครัวมีปัญหาหมด แต่ละครอบครัวปัญหาก็กต่างกันไป ส่วนตัวแล้วคิดว่าถ้าเราจัดการกับตนเองได้ฝึกคิดบวกเราก็จะควบคุมปัญหาและหาทางออกให้กับทุกปัญหาได้ การพูดคุยกับเพื่อนกับคนสนิทก็เป็นอีกทางในการบรรเทาทุกข์ แต่การจะไปพูดคุยก็ต้องรู้จักสถานการณ์ รู้จักกาลเทศะ ดูความเหมาะสมในเรื่องที่จะพูดคุยกับแต่ละบุคคลด้วย ถ้าเราเอาเรื่องที่ไม่ควรคุยกับคนนี้ไปคุยกับเขาอาจเป็นการสร้างความทุกข์ให้กับเขาโดยที่เราไม่รู้ตัวก็มี **เรื่องของการมีน้ำใจ** การที่เราอยู่ร่วมกับผู้อื่น อยู่ในสังคม ทำให้เราพบเห็นลักษณะคนต่าง ๆ บางคนเราแค่เห็นก็เกิดความไม่ชอบ เพราะว่าเราคิดไปก่อนว่าเขาจะเป็นเหมือนลักษณะที่เราเห็น แต่จริง ๆ เขาอาจเป็นคนดี และเขาอาจเป็นคนที่ดีกับเราถูกคอบ ช่วยเหลือเราในอนาคตก็ได้ เราควรอยู่กับปัจจุบันให้

มาก ไม่ควรคิดแทนคนอื่น และถ้าเราเป็นผู้ให้กับคนรอบ ๆ ข้างตัวเราด้วยความจริงใจ คนเหล่านั้นก็จะมอบสิ่งดี ๆ ให้กับเราเหมือนกัน ส่วนตัวชอบทำบุญมีน้อยก็ให้ ช่วยเหลือทางไหนได้ก็ช่วย ที่ไหนรับบริจาคไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้าสิ่งของต่างๆ ถ้าเรามีเราก้ร่วมบริจาคกับเขา การให้อาหารปลา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้จิตใจเรารู้สึกสบาย มีความสุข **เรื่องของเงิน** เป็นคนไม่ได้มีมาก มีเงินเดือนแต่ละเดือน รายได้มากกว่ารายจ่าย แต่บางเดือนก็มีรายจ่ายเพิ่มขึ้นที่ไม่เป็นรายจ่ายประจำเดือนทำให้เราก้ต้องเอาเงินที่เหลือมาเฉลี่ยใช้ บางเดือนไม่พอก็มีการกดบัตรเงินสดมาใช้ แต่เราก้ต้องมีการผ่อนชำระให้ครบกำหนด พยายามปิด พอเราเป็นหนี้ทางนี้แล้วเราก้ต้องหาทางออก มันมีทางออกเรื่อย ๆ เราเลยไม่ต้องเครียดกับมันมากนัก การพูด การคุย การแสดงออกเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

ทุกคนมีปัญหา มีความเครียดมากขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล แต่ละสถานการณ์ สิ่งสำคัญเราต้องให้กำลังใจตนเองก่อน และทำสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง พยายามฝึกคิดบวก เมื่อร่างกาย จิตใจ ความคิดเราแข็งแรงแล้ว เชื่อว่าทุกคนจะสามารถจัดการกับทุกปัญหาไม่ว่าปัญหานั้นจะมากน้อยเพียงใด สิ่งที่เราเคยมองว่าเป็นปัญหาหนักกับเรา แต่เมื่อวันหนึ่งผ่านไปปัญหานั้นอาจจะไม่ใช่ปัญหาของเราอีกต่อไป

