

เทคนิคการพัฒนาตนเอง : ทำอย่างไรถ้าใจเบื่องาน?



บทความโดย : ณรงค์วิทย์_แสนทอง

อีเมล : narongwit_s@hotmail.com

คนทำงานเกือบทุกคนก็ว่าได้ ที่เคยมีความรู้สึก "เบื่องาน" อาจจะเบื่อเป็นช่วง ๆ หรือเบื่อเป็นพัก ๆ เบื่อเป็นระยะ ๆ บางคนก็รู้สึกเบื่อนานๆครั้ง บางคนรู้สึกเบื่อครั้งละนานๆ บางคนก็เบื่อทุกครั้งที่ไปทำงาน (แต่ก็ไม่ยอมลาออกไปไหนซะที) การเบื่องานมีสารพัดรูปแบบ แต่พอจะสรุปได้ง่ายๆว่าคนทำงานส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์กับการ "เบื่องาน" มาแล้ว ใครไม่รู้จั๊กกับคำนี้ แสดงว่าชีวิตการทำงานยังไม่สมบูรณ์แบบ เหมือนกับคนที่เกิดมาแล้วยังไม่เคยเจอกับคำว่า "ลำบาก" คงจะเป็นไปได้ยากที่จะเห็นคุณค่าของ "ความสุขสบาย" คนที่ยังไม่เคยอดข้าว คงจะไม่รู้ซึ่งถึงคำว่า "อึดหรืออ่อย" คนที่ไม่เคยเจ็บปวด คงจะไม่ค่อยเห็นความสำคัญของคำว่า "สบายกายสบายใจ"

ความเบื่องานคงไม่แตกต่างอะไรกับ "น้ำจิ้ม" อาหารที่แสนจะอร่อย ขึ้นอยู่กับว่าเราจะใช้ความเผ็ดเปรี้ยวของน้ำจิ้มให้เหมาะสมกับการรับประทานอาหารได้หรือไม่ ผมคิดว่า "การเบื่องาน" คงไม่ใช่สิ่งเลวร้ายอะไร การเบื่องานคงไม่ทำให้ใครถึงตาย แต่คนอาจจะตายเพราะโรคแทรกซ้อนอื่น เช่น เบื่องาน ทำให้การทำงานไม่ดี พอทำงานไม่ดี ก็ผลงานแย่ พอผลงานแย่ ก็ถูกเลิกจ้าง พอถูกเลิกจ้างก็ไม่มีเงินใช้ เมื่อไม่มีเงินใช้ก็มีปัญหาครอบครัว เป็นหนี้ และอีกสารพันสารพันปัญหาที่จะติดตามมา และสุดท้ายอาจจะผูกคอตายเพราะปลงไม่ตก

สาเหตุที่แท้จริงของ "การเบื่องาน" นั้นไม่ได้เกิดจากงานนั้นๆไม่ดี เป็นงานที่ต่ำต้อย เป็นงานที่ไม่มีหน้ามีตา หรือเป็นงานที่สกปรกเลอะเทอะอะไรหรอก แต่การเบื่องานเกิดจาก "จิตใจ" ของเรารู้สึกเอาเองมากกว่า เพราะถ้าสาเหตุของการเบื่องานเกิดจากงานแล้ว แสดงว่าทุกคนที่ทำงานเดียวกันนั้น จะต้องรู้สึกเบื่อเหมือนกัน เช่น ถ้างานขับรถรับจ้างนำเบื่อ แสดงว่าคนที่ทำงานขับรถรับจ้างต้องรู้สึกน่าเบื่อทุกคน แต่ในความเป็นจริงแล้ว คนขับรถรับจ้างบางคนอาจจะรู้สึกชอบหรือรักงานนี้ก็ได้ เช่นเดียวกันกับงานทุกงานที่มีทั้งคนที่รู้สึกสนุกสนานกับการทำงานและคนที่มีความรู้สึกเบื่องาน

ถ้าเรารู้สึกว่าใจของเราเกิดอาการ "เบื่องาน" ขึ้นมาเมื่อไหร่ละก็ขอผมขอแนะนำให้ลองปรับตัวเองโดยใช้เทคนิคดังนี้

- **เปิดวิถีโอเพนชีวิตของการทำงานวันแรก**

ถ้าเรารู้สึกเบื่องานขึ้นมาเมื่อไหร่ ผมขอแนะนำให้ลองหาที่สงบ ๆ เปิดวิถีโอเพนชีวิตการทำงานโดยการนั่งหลับตาและรีเพลทกลับไปค้นหาภาพที่เราเข้ามาทำงานที่วันแรก ลองหลับตานึกให้เห็นภาพและเสียงของบรรยากาศในการเข้ามาทำงานในวันแรกของเราดูนะครับว่าเป็นอย่างไรบ้าง ผมเชื่อว่าสิ่งที่เราเห็นนั้นมันจะตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่เรากำลังเบื่องาน เพราะภาพที่เราเห็นนั้น เราจะเห็นความตื่นเต้น ดีใจ ความกระตือรือร้นของคน ๆ หนึ่งที่มีพลังในการทำงานสูงมาก พยายามจดจำเทปชีวิตจุดนี้ไว้เพื่อนำมาใช้ทำลายความรู้สึกเบื่องาน ถ้าทำแล้วยังไม่หายเบื่อก็คงขอแนะนำให้ทำซ้ำ ๆ กันจนกว่าอาการเบื่องานจะดีขึ้น

- **ข้อคิดล้มเหลว**

ถ้าเรารู้สึกเบื่องาน ขอให้คิดต่อยอดของความเบื่องานไปอีก อย่าหยุดเพียงแค่เบื่อหรือเซ็ง แต่คิดต่อไปว่า ถ้าเราเบื่อแล้ว จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง เช่น อาจจะทำานผิดพลาด หัวหน้าตำหนิ เงินเดือนขึ้นน้อย โอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงานมีน้อยลง เผลอ ๆ อาจจะมีโอกาสตกงานโดยไม่ตั้งใจก็ได้ คิดอย่างนี้ทำไม ก็คิดให้ใจเกิดความกลัว จะได้ไม่เบื่องานอีกต่อไป

- **เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสโดยการคิดสร้างสรรค์**

ถ้าเราคิดให้ดีแล้ว จะพบว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกนี้มีสองด้านเสมอคือมีทั้งด้านบวกและด้านลบ จิตใจคนส่วนมากมักจะมีใจต่อสิ่งที่เป็นลบมากกว่าสิ่งที่เป็นบวก ไม่แตกต่างอะไรไปจากการอ่านข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ ที่เรามักจะให้ความสนใจกับข่าวคนจับยาบ้าการฆ่ากันตายมากกว่าข่าวที่บุคคลต่าง ๆ ได้รับรางวัล ดังนั้น เวลาเบื่องานผมอยากให้คุณคิดว่าดีเหมือนกันจะได้มีโอกาสชะลอสปีดการทำงานลงบ้าง ร่างกายและจิตใจจะได้พักผ่อน ดีเหมือนกันจะได้มีเวลาคิดทบทวนการทำงานที่ผ่านมา ดีเหมือนกันจะได้เกิดแรงฮึดเมื่อความเบื่อมันจากเราไป คนบางคนชีวิตเปลี่ยนแปลงไปก็เพราะการเบื่องานนี้แหละ เช่น คิดหาช่องทางประกอบอาชีพส่วนตัวได้ก็ตอนเบื่องาน คิดอยากจะทำอะไรก็ตอนเบื่องานเหมือนกัน

- **หนามยอกเอาหนามบ่ง**

วิธีหนึ่งที่ผมเคยใช้กับตัวเองคือ ถ้าเกิดอาการเบื่องานผมก็จะตามใจตัวเองและลองประชดตัวเอง โดยการไปสมัครงานใหม่ (จริง ๆ แล้วไม่ใช่ต้องการเปลี่ยนงาน) พอเราไปสมัครงานแล้ว บางครั้งเวลาผ่านไปเพียงวันสองวันเราก็รู้สึกดีขึ้น ถึงแม้เขาเรียกสัมภาษณ์มาเราก็ไม่ไป บางครั้งก็ลองไปสัมภาษณ์ ผมเชื่อว่าถ้าเราไปสัมภาษณ์ด้วยอารมณ์เบื่อ โอกาสได้งานนั้นมันน้อยมาก พอสัมภาษณ์ไม่ผ่านเราก็รู้สึกว่างานที่เรากำลังทำอยู่มีค่ากับเรามากขึ้น ถ้าเราได้งาน เราเริ่มคิดหนัก เพราะตอนที่ไปสมัครและสัมภาษณ์เราไปเพราะอารมณ์ไม่ได้ไปเพราะวางแผนไว้ล่วงหน้า คิดไปคิดมาสุดท้ายเราก็จะเห็นว่างานปัจจุบันของเราดีกว่าในหลายเรื่อง ยิ่งคนบางคนไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงด้วยแล้ว โอกาสเปลี่ยนงานนั้นคงมีไม่มากนักครับ

- **ปลงซะบ้าง**

ถ้าไม่มีวิธีไหนช่วยให้เราหายเบื่อได้แล้ว ผมขอแนะนำให้ใช้เทคนิควิธีแบบไม่ต้องคิดอะไรมากคือ "ปลงซะ" คิดเสียว่าในโลกนี้ไม่มีงานไหนที่เราจะไม่เบื่อ เพราะอย่างที่ผมได้กล่าวไว้แล้วในตอนแรกว่าความเบื่อนั้นเกิดจาก "ใจ" ของเราไม่ใช่ "ตัวของงาน" ดังนั้น ถ้าเรายังมีจิตใจอยู่ ความเบื่อจะไม่หายไปจากโลกนี้อย่างแน่นอน

สรุป การเบื่องานเป็นของคู่กันกับชีวิตการทำงาน เราคงไม่สามารถป้องกันไม่ให้มันเกิดขึ้นได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ เราสามารถลดความเบื่อให้น้อยลงได้ เช่น ทำงานให้สนุก รักงานที่ทำ ถ้าไม่ได้ทำงานที่เรารัก แต่ถ้าป้องกันไม่ได้แล้วเรารู้สึกเบื่อขึ้นมาเมื่อไหร่ ลองใช้เทคนิควิธีการที่ผมได้กล่าวมาแล้ว หรืออาจจะคิดหาเทคนิคเฉพาะตัวของแต่ละคนขึ้นมาจัดการกับความเบื่อกันก็ได้ครับ