

Work Life Balance



休
む
技
術

ด้วยการ หยุดพักจริงๆ



เคยมี งานยุ่งแทบทุกวัน เลิกงานแล้วก็เหมือนยังไม่ได้พัก พอได้หยุดหน่อย ก็กังวลเกี่ยวกับเรื่องงาน รู้สึกนอนไม่พอ ไปทำงานก็ง่วง ต้องซื้อกาแฟตลอด คิดงานไม่ออก ลำบากใจที่ต้องคอยเอาใจคนอื่นๆ ต้องคอยฟังเพื่อนบ่นเรื่องของตัวเอง ทั้งที่เราก็คงไม่ไหวเหมือนกัน

คุณกำลังเหนื่อยกับเรื่องเหล่านี้อยู่หรือเปล่า ซึ่งพฤติกรรมแบบนี้จะยิ่งทำให้ประสิทธิภาพการทำงานแย่งลง ถ้าอย่างนั้นเราควร “หยุดพัก” อย่างไรให้ได้ “พักผ่อน” จริงๆ เสียที

รักษา “ช่วงเวลาผ่อนคลาย” ด้วยการแบ่งเวลาพักเป็นสองส่วน แยกเป็น “วันพักผ่อนแบบอยู่เฉยๆ กับ “วันพักผ่อนที่ออกไปทำกิจกรรมต่างๆ” รีเฟรชร่างกาย ด้วยการพักผ่อนที่ “ต่างออกจากเดิม” เพิ่ม “ช่วงโอด (งาน)” ไปในตารางหนึ่งวัน

มาเรียนรู้เทคนิคการเปลี่ยนความคิดเพื่อให้สมองและร่างกายได้พักผ่อน เคล็ดลับจากผู้เชี่ยวชาญเรื่องการนอน การเคลื่อนไหวร่างกาย และสุขภาพจิต เหมือนที่หนังสือ “**Work Life Balance ด้วยการหยุดพักจริงๆ**” ได้บอกไว้ดูสิ



เทคนิคผ่อนคลายจิตใจ หยุดพักระหว่างทาง

คุณเริ่มรู้สึกไม่ค่อยสนุกกับวันหยุดอยู่หรือเปล่า เมื่อถึงสุดสัปดาห์ ปรากฏว่าใจไปกังวลกับงานที่ค้างค้าง จนไม่สามารถสนุกสนานกับชีวิตส่วนตัวอย่างที่ควรจะเป็นไปได้ แม้จะออกไปข้างนอกเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ แต่เรื่องงานก็ยังติดในหัวไม่สามารถพักผ่อนอย่างสบายใจได้ พอได้เริ่มจัดการสะสางงานก็จะรู้สึกสบายใจขึ้นนิดหน่อย แต่ความรู้สึกกังวลยังคงไม่หายไป เคยมีความรู้สึกแบบนี้กันบ้างไหม ซึ่งสภาวะนี้สามารถเรียกได้ว่า “สภาวะซึมเศร้าในวันหยุด”

เริ่มต้นด้วยการเติมเรื่องสนุกให้กับชีวิตโดยไม่เปลี่ยนจังหวัดและเพิ่มการสร้างช่วงเวลาที่ได้ “รู้สึกสนุกสนานในวันหยุดเข้าไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ หรืออย่างน้อยให้ลองทำตัวให้ “สดชื่น” อย่างออกไปเดินเล่นข้างนอก

ห้องให้คำปรึกษา สิ่งสำคัญในการห่างไกลจาก “ภาวะซึมเศร้าในวันหยุด” คือการทำจิตใจให้แจ่มใส ลองเริ่มต้นจากกิจกรรมเหล่านี้ดู เช่น เดินเล่นในสวนสาธารณะใกล้บ้าน อ่านหนังสือในร้านกาแฟ ออกไปดูภาพยนตร์ที่กำลังเป็นกระแส เป็นต้น

เมื่อเจอ “เรื่องน่าเบื่อ” เมื่อไร “ก่อนอื่น” ให้เริ่มลงมือทำ

ทำไมเราถึงไม่สามารถเริ่มทำเรื่องที่น่าเบื่อได้กัน และยังพยายามหลีกเลี่ยงที่จะทำ มีวิธีการดีๆ เพื่อเลิก “พฤติกรรมหลีกเลี่ยง” นี้โดยการแค่ขยับมือขยับนิ้วก็ช่วยเปิด “สวิตช์แรงจูงใจ” ให้ติดขึ้นมากได้ เพราะในบางครั้งที่ไม่เกิดแรงจูงใจให้ทำเพราะว่าไม่ทราบรายละเอียดของเรื่องที่ต้องทำอย่างชัดเจน ไม่รู้อีกว่ามีปริมาณมากน้อยแค่ไหน การคิดกังวลเช่นนี้เป็นสาเหตุหนึ่งให้ไม่เริ่มลงมือทำสักที มองในมุมกลับกัน หากสามารถจัดการความกังวลใจเหล่านี้ได้ ก็สามารถแก้ “อาการหลีกเลี่ยง” ได้ ดังนั้นก่อนอื่นให้เริ่มต้นโดยแบ่งงานที่ต้องทำออกเป็นขั้นตอนตามกระบวนการของงาน และวางแผนเป็นช่วงๆ เช่น ตั้งใจว่าภายในวันนี้อย่างน้อยต้องจัดการขั้นตอนแรกให้เสร็จ เป็นต้น เคล็ดลับการทำงานให้เสร็จได้อย่างรวดเร็ว คือพยายามเข้าสู่ช่วง “ความตื่นตัวขณะทำงาน” ให้ได้เร็วที่สุด ถ้าเกี่ยวกับงานที่เราต้องทำ “ก่อนอื่น” ให้เริ่มลงมือทำโดยไม่ต้องคิดอะไรมาก

ห้องให้คำปรึกษา มาทบทวนวิธีเปิดสวิตช์ความมุ่งมั่นกันอีกครั้ง

- เริ่มต้นลงมือจากเรื่องง่ายๆ ก่อน
- ลองแบ่งขั้นตอนงานที่ต้องทำออกเป็น 3-4 ขั้นตอนคร่าวๆ
- ใช้เวลา 1 ชั่วโมง เพื่อลองเริ่มทำขั้นตอนแรกก่อน
- คำนวณว่าขั้นตอนแรกจะเสร็จเมื่อไร โดยดูจากสภาพการทำงานในชั่วโมงแรก แล้วคาดการณ์ว่างานทั้งหมดจะเสร็จเมื่อไร อย่างไร
- เตรียมของรางวัลสำหรับตัวเองเมื่องานเสร็จสิ้น

การวิบหลัก 15 นาทีช่วยให้ความจำใช้งานฟื้นคืนชีพได้

เมื่อสมองเกิดความล้าระหว่างการทำงาน สิ่งที่คุณควรทำที่สุดเลยก็คือ วิบหลัก 15 นาที อย่างทนฝืนทำงานต่อไป เพราะนอกจากจะไม่ช่วยให้งานคืบหน้าแล้ว คุณยังหมดไฟในการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ อีกด้วย ศัตรูตัวฉกาจของความจำใช้งานคือการนอนไม่พอ

“ความจำใช้งานจะทำงานในเวลาที่ต้องจัดการข้อมูลหลากหลายในเวลาเดียวกัน” ขณะทำอะไรอยู่อย่างหนึ่ง แล้วคิดถึงเรื่องอื่นหรือทำสิ่งอื่นไปพร้อมกัน นี่คือหลักการของความจำใช้งาน

เป็นที่รู้กันดีว่า “นอนไม่พอ” เป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี สร้างผลเสียให้กับร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของโรคอ้วน ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคซึมเศร้า เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ หรือแม้กระทั่งมีผลกระทบต่อระบบความจำ

ในชีวิตประจำวันเราจะขาดความจำใช้งานไปไม่ได้เลย แต่เมื่อความจำใช้งานนั้นเกิดอาการรวน เกิดความเหนื่อยล้า ก็มีแต่จะสร้างผลเสียให้กับการทำงานของคุณ เสี่ยงที่จะเกิดความผิดพลาดในการทำงานหรือความผิดพลาดอื่นๆ ที่ไม่คาดถึงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

วิธีที่จะสามารถฟื้นฟูความจำที่เหนื่อยล้า ก็คือ การพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ว่าจะเป็นการนอนหลับในตอนกลางคืน หรือแม้กระทั่งการหยุดพักระหว่างทำงาน

ห้องให้คำปรึกษา

ความจำใช้งานเป็นกุญแจสำคัญของการปรับปรุงประสิทธิภาพงาน ยาที่ช่วยฟื้นฟูที่ดีที่สุดคือ “การนอนหลับ!”

เมื่อรู้สึกง่วงและตัดสินใจได้ช้าลง ให้งีบหลับซัก 15 นาที ตระหนักเสมอว่า “การนอนไม่พอ เป็นต้นเหตุของความผิดพลาด”

พื้นที่ว่างในจิตใจช่วยเพิ่มสมาธิและสร้างไอเดียใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น

ถึงจะพยายามจนเหน็ดเหนื่อยเท่าไร ไอเดียดีๆ ก็ไม่ผุดขึ้นมาสักที เพราะเมื่อร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพอ่อนล้า คงไม่สามารถถอดทบทวนนั่งคิดต่อไปเรื่อยๆ ได้ ไหวอีกทั้งยังมีโอกาสสูงที่จะสูญเสียโอกาสได้พบผลผลิตของความบังเอิญอย่างปิ้งไอเดียดีๆ ขึ้นมาหรือความรู้สึกจากสัญชาตญาณ ดังนั้นความสามารถจะปิ้งไอเดียที่นำไปสู่ข้อสรุปดีๆ ควรให้สมองได้พักหรือจำเป็นต้องนอนหลับพักผ่อนนั่นเอง ก่อนอื่น ให้หยุดพักก่อน แล้วค่อยคิดต่อ

ภาษิตของญี่ปุ่นที่ว่า “หากคิดอะไรดีๆ ไม่ออก มีค่าไม่ต่างกับการนอนหลับไหล” การหยุดพักช่วยสร้างความยืดหยุ่นและประสิทธิผลให้กับงาน เนื่องจากพอจิตใจมีพื้นที่ว่าง ก็เพิ่มโอกาสการเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่ดีขึ้น และสร้างสมาธิที่ดีขึ้นนำไปสู่ผลลัพธ์ของงานที่ดีกว่าเดิม ทั้งที่ใช้เวลาไม่ต่างจากเดิม

ห้องให้คำปรึกษา

ไปอาบน้ำ ไปนอนหลับสักตื่น ลองออกไปเดินเล่นข้างนอก คุยเล่นกับเพื่อนคนสนิทในเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับงาน

เทคนิคการพักผ่อนอย่างชาญฉลาดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพงาน

วิธีสลับโหมตทำงานสู่โหมตพักผ่อนได้ในพริบตา สลับโหมตสมองเพื่อ ได้พักผ่อนอย่างสบาย

โหมต หมายถึง สภาพของสมองที่พร้อมสำหรับดำเนินกิจกรรมเป้าหมายได้ เช่น โหมตจดจ่อ โหมตพักผ่อน โหมตทำงานคนเดียว โหมตเมื่อพบผู้คนและพูดคุยอย่างสนุกสนาน เป็นต้น ปัญหาอยู่ที่ขั้นตอนการสลับโหมต เพื่อใช้งานคุณโมกิ ได้อธิบายไว้ว่า มีหนทางเดียวคือต้องบังคับสมองให้เปลี่ยนสวิตช์ทันที สมองจะเรียนรู้เองจากการฝึกสลับโหมตในลักษณะเช่นนี้

เปิดสวิตช์โหมตพักผ่อนด้วยการหายใจเข้าสู่ท้อง

“โหมตทำงาน” ใช้ระบบประสาทซิมพาเทติก ส่วน “โหมตพักผ่อน” ใช้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกนั่นเอง และการคิดอย่างเรียบง่ายช่วยให้การสลับโหมตเป็นเรื่องง่ายตามมา วิธีการที่ได้ผลเร็วที่สุด คือ “การทำสมาธิ 5 นาที” ให้หายใจด้วยท้องเป็นหลัก และค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกอย่างช้าๆ เพียงแค่ 1-2 นาที จะช่วยให้สลับโหมตได้ง่ายขึ้น

วิธีการกระตุ้นการหลั่งสารนอร์อะดรีนาลินที่ดีที่สุด คือ ให้นึกถึงเดดไลน์หรือกำหนดส่งงานนั่นเอง

ห้องให้คำปรึกษา

นึกถึงกำหนดส่งงาน นึกภาพตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์ลำบาก ต้องเร่งรีบอย่างที่สุดในคืนก่อนส่งงาน จินตนาการถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น “หากทำไม่ทันตามกำหนด”

