

## Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ



Readjust, เมนูภูมิใจ 14 วันฉันทำได้

Work at Home, Work at Heart

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

03 Apr 2020

เรียนรู้การจัดตารางชีวิตให้เหมาะสม ฝึกวินัยและสร้างการตระหนักรู้เท่าทันตัวเอง จะช่วยให้การทำงานที่บ้านของเราได้ผลลัพธ์ยอดเยี่ยมทั้งคุณภาพงานและคุณภาพใจ

**ช่วงเวลา :** เวลาทำงาน (จันทร์-ศุกร์)

**อุปกรณ์ :** โต๊ะทำงาน / สิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ที่ดีต่อใจเรา (สำหรับวางบนโต๊ะทำงาน)

### วิธีการ

1. จัดมุมหนึ่งของบ้านให้เป็นมุมสำหรับทำงาน จัดโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบ ลองหาสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ที่ดีต่อใจ หรือทำให้เรารู้สึกมีความสุข ผ่อนคลายมาวางไว้บนโต๊ะ เช่น ต้นไม้ต้นเล็กๆ, รูปภาพประทับใจ, ตุ๊กตาตัวเล็กๆ ฯลฯ
2. กำหนดตารางเวลาการทำงานในแต่ละวัน (จันทร์-ศุกร์) เริ่มตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหารเช้า เริ่มทำงาน อย่าลืมหักกำหนดเวลาสำหรับพักระหว่างวันทั้งช่วงเช้าและช่วงบ่าย รวมถึงเวลาในการ

รับประทานอาหารกลางวัน และพยายามเลิกทำงานตามกำหนดเวลา (ไม่ควรเกิน 18.00 – 19.00 น.) ถ้าวันแรกยังทำไม่ได้ ขอให้พยายามค่อยๆ ปรับให้เป็นไปตามกำหนดเวลา ไม่บีบบังคับ หรือเคร่งครัดมากจนรู้สึกขาดความสุข

3. ในช่วงพักของวัน ให้เราใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมงในการผ่อนคลาย เลือกกิจกรรมเบาๆ เช่น จิบน้ำชา, รับประทานอาหารว่างเล็กๆ น้อยๆ, เล่นกับสัตว์เลี้ยง หรือพูดคุยกับคนในครอบครัว ฯลฯ
4. ระหว่างการทำงาน ให้เราสังเกตร่างกายว่ามีความตึง เกร็ง หรือไม่ สังเกตใจว่ากำลังตึงเครียดมากเกินไปหรือเปล่า? หากรู้สึกตึงเครียดจนเกินไป ขอให้เราวางมือจากงาน หายใจเข้าออกลึกๆ ยาวๆ สัก 3-4 รอบ ผ่อนคลายด้วยการยืดเหยียดร่างกาย เปลี่ยนอิริยาบถเป็นลุกเดินเข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำ แล้วจึงค่อยกลับมาทำงานต่อ
5. หากไม่สามารถกำหนดตารางเวลาในการทำงานได้ (ตามข้อ 2) ลองเปลี่ยนเป็นการกำหนดเนื้องานที่เราอยากจะทำให้เสร็จในวันนั้นๆ แทนก็ได้ เช่น กำหนดในใจว่าวันนี้เราจะทำงานชิ้นนี้ให้เสร็จ แล้วใช้เวลาอยู่กับการทำงานตรงหน้า หากอะไรดึงดูดใจเราให้หันเหไป ขอให้เราได้สังเกต รับรู้ความรู้สึกภายในใจ ผ่อนคลายร่างกาย หายใจเข้าออกลึกๆ ยาวๆ ลุกขึ้นยืดเหยียดร่างกายเล็กน้อย แล้วกลับมาเริ่มงานตรงหน้าอีกครั้ง
6. หากเนื้องานที่กำหนดไว้ต้องใช้เวลามาก อาจพักออกไปทำกิจกรรมเบาๆ ระหว่างการทำงานประมาณครึ่งชั่วโมงได้เช่นเดียวกัน และเมื่องานเสร็จ ควรให้รางวัลกับตัวเอง เช่น ไปเดินเล่นดูต้นไม้ดอกไม้รอบๆ บ้าน, ทำเมนูอาหารอร่อยๆ รับประทานอาหารกับครอบครัว หรือทำกิจกรรมผ่อนคลายอื่นๆ ที่เราอยากจะทำเพื่อเป็นการชื่นชม และมอบความสุขให้กับร่างกายและหัวใจของเรา

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Readjust* ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ : ให้การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเรากลายเป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการเท่าทันอารมณ์ ความคิด มีสติ รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ว่าจะเป็ ล้างมือ ล้างจาน อาบน้ำ ทานอาหาร เป็นต้น

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ [happinessthailand.com](http://happinessthailand.com) และ FB ความสุขประเทศไทย [facebook.com/happinessthailand](https://facebook.com/happinessthailand)