

11 วิธีปรับตัวเองให้เป็นคนรักงาน

■ นำเสนอเมื่อ 9 ส.ค. 2553

1. ไม่ควรพูดโง่งมหรือตะโกนร้อง

อย่าทำแบบนี้ในสถานที่ทำงานเลย คุณเคยได้ยินคำพูดที่ บอกไว้หรือเปล่าว่า บุคคลที่น่าจะได้อินเรป่นเรื่องการ ทำงาน น่าจะเป็นแฟน หรือสมาชิกในครอบครัวมากกว่า

วิธีการ – เรื่องนี้สามารถทำได้ แต่ให้อยู่ในกรอบแห่งความเหมาะสม คงจะไม่ดีแน่ หากคุณตะโกนร้องในสำนักงานว่า คุณเครียดและเบื่อการทำงานเต็มที คุณควรจะหยิบยกเรื่องนี้ พูดคุยกับเพื่อนสนิท กับคูชีวิต หรือกับสมาชิกในครอบครัว น่าจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่า พูดงายๆ ก็คือไม่ควรเก็บเรื่องราวนี้ไว้ในใจแต่เพียงคนเดียว

2. ตระหนักรู้เสมอว่า ทุกอย่างย่อมมีการเปลี่ยนแปลง

เป็นเรื่องง่ายถ้าคุณจะคิดว่าสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปเสมอ ไม่มีอะไรที่แน่นอน ทว่าเรื่องนี้ก็ไม่จริงเสมอไปเหมือนกัน เพราะยังมีพนักงานอีกหลายคนที่เกิดความคาดหวังว่าอยากทำงานในองค์กรโตองค์กร หนึ่งนานๆ มีการเติบโตในหน้าที่การงานที่เพิ่มมากยิ่งขึ้น และที่สำคัญก็คือพวกเขาต้องการความมั่นคงในชีวิต และมองวาทานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันเป็นพื้นฐานสำคัญของความมั่นคงในชีวิต คุณ

วิธีการ – ให้คุณปรับความคิดของคุณเสียใหม่ มองว่าทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไปเสมอ ไม่มีอะไรที่จะเป็นแบบนี้ตลอดไป เช่นเดียวกับงานของคุณ หากวันนี้คุณศึกษาเรื่องงานอย่าง จริงจัง และใส่ใจกับรายละเอียดของการทำงาน การเปลี่ยนแปลง ที่อาจจะเกิดขึ้นกับคุณ นั่นก็คือคุณยอมจะก้าวหน้าในการทำงาน หรือการได้รับโอกาสดีๆ ในการทำงานมากยิ่งขึ้น

3. รู้จักการให้เวลากับตัวเอง

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม คุณจะต้องใส่ใจและแบ่งเวลาไว้สำหรับการทำงาน การรับประทานอาหาร นอกหลับให้เป็นปกติ ไม่ใช่หวั่นวิตกแต่เรื่องงานมากเกินไป จนทำให้คุณนอนไม่หลับ

วิธีการ – ถามตัวเองว่าคุณชอบทำกิจกรรมแบบไหน ลองทำกิจกรรมที่คุณชอบดู เป็นอะไรก็ตาม ตั้งแต่การทำงานอดิเรกที่คุณรัก ไปจนถึงการอ่านหนังสือพิมพ์ ลองนำสิ่งเหล่านี้มาประยุกต์เป็นกิจกรรมประจำวันของคุณในชีวิตประจำวันให้ ได้

4. เพิ่มสีสันแห่งความสุขเข้าไปในชีวิตการทำงาน

เชื่อเถอะ ไม่มีใครหรอกที่จะนั่งทำงานในสำนักงานตลอดเวลา ลองมองหาเวลาว่างจากการทำงานในแต่ละวันไปออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมอื่นเสียบ้าง เช่น เข้าห้องสมุด ไปห้องฟิตเนส ฯลฯ รับรองคุณจะรักที่ทำงานมากขึ้น

วิธีการ - ตรวจสอบว่ากีฬาโปรดของคุณคืออะไร หรือไม่ก็อาจจะหาเวลาฟังเพลงในช่วงที่คุณอยู่ว่างๆ หรือไม่ก็หาเวลาว่างๆ ออกไปรับประทานอาหารกลางวันนอกบ้าน แล้วคุณจะเกิดความรู้สึกว่าคุณชอบทำงานที่นี่ และความรักงานก็จะตามมาเอง เพราะทำให้คุณมีเวลาส่วนตัวสำหรับทำกิจกรรมส่วนตัวของคุณได้เหมือนเดิม

5. มีอารมณ์ขัน

คุณต้องใช้คำพูดแบบเดิมที่พูดกันมานานแล้วว่า อารมณ์ขันเป็นยาวิเศษสุด บรรดานักวิทยาศาสตร์ต่างมีความเชื่อว่า การมีอารมณ์ขัน หรือการยิ้มแย้มแจ่มใสเสียบางนั้น จะทำให้คุณเกิดศักยภาพในการพัฒนาทักษะ สำหรับรับมือกับปัญหา หรือ สถานการณ์รอบตัวในชีวิตประจำวัน

วิธีการ - ลองเริ่มต้นเพิ่มอารมณ์ขันในแต่ละวันของคุณเท่าที่จะเป็นไปได้ ถ้าไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไรก็ลองชมภาพยนตร์ หรือละครแนวสนุก เบาสมอง หรือจะเป็นรายการตลกก็ได้

6. นึกถึงชีวิตนอกที่ทำงานเสียบ้าง

ถ้าในแต่ละวันคุณใช้เวลาทำงานยาวนานถึง 8 ชั่วโมง (หรืออาจจะมากกว่า) ส่วนเวลาสำหรับการนอนอยู่ที่ 8 ชั่วโมง ลองคิดเล่นๆ ดู หากคุณใช้เวลายาวนานในการทำงานที่สำนักงานนานจนเกินไป นั่นแสดงว่าองค์กรกำลังแย่งเวลาส่วนตัวของคุณอยู่!

วิธีการ - ลองนึกถึงครอบครัว และเพื่อนๆ ของคุณดูบ้าง คุณไม่ได้พบพวกเขาานเท่าไรแล้ว ลองเริ่มต้นด้วยการแบ่งเวลา กลับไปรับประทานอาหารค่ำกับคุณพ่อและคุณแม่ หรือญาติพี่น้องเสียบ้าง การฝังตัวอยู่ในที่ทำงาน หรือนั่งทำงานในนานจนเกินไป อาจทำให้สักวันหนึ่งคุณเริ่มหมดความอดทนที่จะรักงานนี้ก็ได้

7. ทำตัวเป็นพนักงานที่ดี

คงต้องใช้คำพูดเดิมที่ว่าให้คุณพยายามทำงานอย่างสุดความสามารถที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในเมื่อคุณเลือกสมัครมาในตำแหน่งนี้แล้ว

วิธีการ - ถ้าทางองค์กรได้เสนอโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเพื่อพัฒนาทักษะการทำงานให้คุณ คุณไม่ควรจะรอช้า ให้คุณลงมือสมัครเพื่อเข้ารับการอบรมในทันที เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะการทำงานของคุณให้เพิ่มขึ้น เมื่อมีทักษะมากขึ้น คุณจะรู้สึกทำงานได้อย่างคล่องตัว และไม่รู้สึกท้อแท้กับการทำงาน

8. อย่าโทษงานของคุณ

หากว่าคุณคิดจะโทษอะไรก็ตาม คงต้องหาเหตุผลหน่อย บางคนก็โทษว่างานแย่งเวลาคุณไปหมดจริงๆ แล้วขึ้นอยู่กับเวลาของคุณต่างหาก

วิธีการ – อย่านำเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวมาเชื่อมโยงกัน มีเรื่องอะไรก็โทษงานไปเสียทั้งหมด ทำแบบนี้คุณจะเกิดความรู้สึกทุกข์ใจ และไม่มีความสุข ลองปรับเปลี่ยนทัศนคติ และลองแบ่งเวลาการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวเสียใหม่ แล้วคุณจะพบว่าการทำงานไม่ใช่อุปสรรคต่อการใช้ชีวิตส่วนตัวของคุณเลย

9. เรียนรู้ที่จะมีกิจกรรมในที่ทำงาน

คิดว่าเพื่อนร่วมงานก็คงจะรู้สึกเหมือนคุณนั่นแหละ ที่อยากจะหาอะไรทำเพื่อสร้างสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นในที่ทำงาน

วิธีการ – ลองเสนอกิจกรรมใหม่ๆ ทำในที่ทำงาน หรือมองหากิจกรรมที่น่าสนใจดู ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจนัดเพื่อนไปเล่นโบว์ลิ่งกันในคำคืนหนึ่ง ไปรับประทานอาหารกับเพื่อนในที่ทำงานบาง หรือไม่กี่จัดปาร์ตี้หลังงาน ฯลฯ

10. ตั้งเป้าหมายเรื่องการทำงานเพื่อตัวคุณเอง

วิธีการที่ดีที่สุดที่จะผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งวิกฤตในชีวิตได้ นั่นคือคุณมีเป้าหมายเรื่องการทำงานอยู่ในใจแล้ว

วิธีการ – ให้คุณเริ่มกำหนดเป้าหมายไว้ในใจเลยว่า คุณจะทำงานที่นี้ไปอีกเป็นเวลากี่ปี โอกาสก้าวหน้าในการทำงานเป็น อย่างไรบ้าง หรือทำงานไปสักกี่ปีแล้วจะลองไปทำธุรกิจส่วนตัว การมีเป้าหมายที่จะทำให้คุณมองตรงไปยังเบื้องหน้า มองเห็น ทิศทางในอนาคตของคุณ

11. มองหาความช่วยเหลือจากมืออาชีพ

ในผลงานวิจัยเรื่องหนึ่งเคยระบุว่า มีชาวอเมริกันมากกว่า 19 ล้านคน (รวมถึงเจ้าของกิจการและผู้บริหารระดับสูง) ที่ต้องเผชิญกับภาวะความตึงเครียดและภาวะความกดดัน เพราะฉะนั้น เรื่องความเครียดและความกดดันเป็นเรื่องธรรมดาเสียจริง อย่าได้หัวนวดไป เพราะนักบริหารมืออาชีพทั้งหลายก็ประสบกับภาวะเช่นนี้เหมือนกัน

วิธีการ – เมื่อคุณพบว่าในที่สุดแล้ว ปัญหาการทำงานของคุณเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่เป็นเจ้าของกิจการ ให้คุณลองมองหาผู้เชี่ยวชาญที่มีความสามารถเพื่อมาบริหารองค์กรของคุณ มีบรรดาบริษัทหลายแห่งที่เห็นสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ว่า พนักงานที่เปี่ยมล้นไปด้วยความสุขในการทำงาน ย่อมจะกลายเป็นพนักงานที่มีคุณภาพไปโดยปริยาย เป็นเรื่องน่าทึ่งมาก ให้คุณได้พิสูจน์ว่าเป็นจริงหรือไม่

ในชีวิตจริงถ้าเป็นไปได้ให้ลองทำงานตั้งแต่เวลา 09.00- 17.00 น.
เมื่อเลิกงานอาจจะไปชมภาพยนตร์สักรอบ หรือไม่ก็ไปออกกำลังกายที่ฟิตเนส
หรือออกไปรับประทานอาหารค่ำกับกลุ่มเพื่อน แล้วคุณจะพบว่าความสุขจากการใช้ชีวิตส่วนตัวนั้นมีจริง
และคุณสามารถทำให้เกิดขึ้นได้

คุณไม่จำเป็นต้องแก้ปัญหาทุกอย่างในที่ทำงานได้ สิ่งที่คุณ
สามารถทำได้ก็คือการพยายามแก้ปัญหาในที่ทำงานให้อยู่ใน ลิมิตและศักยภาพของคุณที่พอจะทำได้
งานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต คุณ และงานทำให้ชีวิตคุณมีความหมาย แล้วแบบนี้คุณจะไม่ลองปรับทัศนคติ
ปรับความคิด มาเป็นคนรุ่นใหม่ผู้รักการทำงานกัน ดีกว่า

ขอบคุณความรู้จาก teenee.com