

9 วิธีสร้างกำลังใจในการทำงาน



9 วิธีสร้างกำลังใจในการทำงาน (Lisa)

การทำงานย่อมมีปัญหาทุกคน ฝีกมองโลกในแง่บวกก็จะทำให้มีความสุขกับการทำงาน และควรแบ่งปันน้ำใจให้คนอื่นด้วย

ผู้ร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือ เจ้านายจอมเฮี้ยบ เงินเดือนก็ต่ำ แคมยังมีชีวิตประจำวันที่รีบเร่ง สิ่งเหล่านี้ทำให้คุณเครียดจนท้อแท้ แต่ก็อย่าเพิ่งรีบด่วนลาออกจากงาน เพราะคุณสามารถมองโลกให้เบิกบานได้ด้วยเคล็ดลับ 9 ข้อต่อไปนี้



1. ทุกคนมีปัญหาที่คล้ายกัน

จากการศึกษาในประเทศเยอรมนี พบว่า 90% ของคนทำงานไม่พึงพอใจกับงานที่ทำอยู่ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเกือบทุกคนทำงานไม่ตรงกับความสามารถของตัวเอง คือคนส่วนใหญ่มักมีปัญหาคล้ายๆ กันในการต่อสู้ และไม่ได้จำกัดว่าต้องเป็นงานอะไรเพราะทุกคนมีพื้นฐานของปัญหาที่คล้ายๆ กัน จึงไม่ได้มีคุณคนเดียวที่มีปัญหา



2. อย่าคาดหวังกับสิ่งๆ เดียว

เรามักจะเลือกงานที่ดูโดดเด่น เช่น เงินเดือนสูงหรือตำแหน่งหน้าที่การงานดี หรือเป็นงานสนุก ซึ่งความคาดหวังเหล่านี้อาจไม่ได้เป็นจริงอย่างที่หวังก็ได้ จึงควรคิดเสียใหม่ว่า ความสุขที่ได้จากงานก็คือการได้พบเจอแต่คนนิสัยดีๆ แวดล้อมตัวเรา มีเจ้านายที่มีเมตตาและสถานที่ทำงานดี เมื่อเราไม่คาดหวังสูงเกินจริงเราก็จะไม่รู้สึกผิดหวัง



3. เข้าใจความหมายของคำว่า "เงิน"

บางคนคิดว่าเงินสำคัญเหนืออื่นใด แต่จากการศึกษาพบว่า เราหาเงินเท่าไรก็ไม่รู้จักคำว่าพอ เนื่องจากเรามักเปรียบเทียบกับคนอื่นเสมอ และเราก็มักพบคนที่มียาวยได้มากกว่าเรา แต่ถ้าใครทำงานโดยคิดว่ามียาวยได้เพียงพอแล้ว ชีวิตก็มีความสุข



4. รู้จักการแบ่งปัน

การทำงานอย่างมีน้ำใจยอมรับซึ่งกันและกันและทำงานร่วมกัน สิ่งเหล่านี้เราสามารถทำได้ และเมื่อทำงานสำเร็จด้วยดีแล้วเจ้านายไม่ชื่นชม ก็อย่าน้อยใจหรือเสียใจ เพราะเป็นไปได้ว่ามีพนักงานมากมายจนเจ้านายไม่มีเวลามากกว่าชมทุกคน



5. อย่ามองหาความยุติธรรม

เมื่อเราต้องทำงานกับผู้คน ก็ต้องมีความไม่ยุติธรรมเกิดขึ้นบ้าง อย่าลืมนึกว่ามนุษย์ไม่ได้มีความยุติธรรมที่เกิดขึ้นเองอย่างอัตโนมัติ แต่เกิดจากความเข้าใจกันมากกว่า การหางานที่มีความยุติธรรมจะทำให้เสียเวลาเปล่า เพราะมันไม่มีอยู่ เราจึงควรปลอบใจตัวเองบ้างว่า บางครั้งเราก็ได้ประโยชน์จากความไม่ยุติธรรมเหมือนกัน



6. ไม่อยากโดยเดี่ยวไข่ม้อย

การทำงานกับคนหมู่มากก็ต้องมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง มีเสียงรบกวนและสิ่งอื่นๆ ที่รบกวนการทำงาน แต่เราก็ต้องทำใจเมื่อต้องทำงานกับผู้คน เพราะคงไม่มีใครอยากทำงานคนเดียว ที่ใดก็ตามที่มีมนุษย์ก็มักมีเรื่องเครียดๆ มาเป็นผงขุรสให้แก่ชีวิต แล้วเราก็นำสิ่งเหล่านี้มาเป็นรางวัลให้แก่ตัวเองในแง่ที่ว่า เราไม่ได้โดดเดี่ยวเพียงลำพัง



7. เข้าใจพื้นฐานของชีวิต

บางคนมักมีปัญหาใหม่ๆ ในการทำงานจนฝังรากลึกในชีวิตของเราและในชีวิตทำงานก็มีเรื่องเกิดขึ้นซ้ำๆ เสมอ จนกระทั่งเราเรียนรู้ปัญหาต่างๆ และตอบโจทย์ปัญหาเหล่านั้นได้ แต่ก็ต้องอาศัยเวลาและความกล้าที่จะสั่งสมประสบการณ์ต่างๆ จนเราเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น



8. ความรู้สึกในด้านบวก

เราไม่ควรมีความรู้สึกในด้านลบกับใคร ความโกรธทำให้อารมณ์เป็นพิษ และเสียสุขภาพเราจึงควรเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ เช่นเมื่อรู้สึกโกรธเพื่อนร่วมงานที่มาทำงานสายก็ให้คิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา ลองฝึกความคิดในด้านบวกบ่อยๆ ก็จะทำให้เราเรียนรู้การจัดการกับความรู้สึกของตัวเอง โดยไม่ปล่อยให้สิ่งแหวดล้อมมาทำให้เราอารมณ์เสีย



9. ติดต่อกับคนอย่างถูกวิธี

การแสดงความก้าวร้าวมักส่งผลลบต่อตัวเรา โดยเฉพาะการนำมาใช้กับเพื่อนร่วมงานและเจ้านาย เพราะหากเราเอาตัวเราเป็นศูนย์กลางก็จะทำให้เราก้าวร้าวคนอื่น เพราะคิดว่าตัวเองถูกต้องเสมอแต่การอ่อนน้อม พุดจาประนีประนอมจะทำให้ได้รับความร่วมมือในการทำงานหรือการติดต่อกับผู้คนเป็นอย่างดี



[คลิกอ่านความคิดเห็นของเพื่อนๆ ได้ที่นี่ค่ะ](#)

ขอขอบคุณข้อมูลจาก



ประจำวันพุธที่ 18 มีนาคม 2552

ขอขอบคุณภาพประกอบจาก bjcg.com

Tags: [เคล็ดลับการทำงาน](#)