

เคล็ดลับในการทำงานอย่างมีความสุข...

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2552

เคล็ดลับในการทำงานอย่างมีความสุข



เคล็ดลับในการทำงานอย่างมีความสุข เข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ 4 เคล็ดลับง่ายๆ ที่ควรรู้

1. มีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพใจที่ดี รักษาอารมณ์ให้ได้อยู่เสมอ

2. ได้ทำงานที่มีความหมายต่อตัวเอง และมีประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ

3. มองเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ลูกน้อง ญาติพี่น้อง คนในครอบครัว เพื่อนฝูง และไปรวมกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์เหล่านี้ได้อย่างสม่ำเสมอด้วยความจริงใจ

4. มีเวลาหาความสงบเป็นส่วนตัวให้กับตัวเอง ที่จะได้คิดถึงสิ่งที่ตัวเองได้ทำมา ความพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ บทเรียนที่ได้รับจากความผิดพลาด และความท้าทายที่ยังรออยู่ข้างหน้า

ที่ไม่ใช่ความทะเยอทะยานอยากได้อะไรทุกอย่างเป็นในสิ่งที่เกินเอื้อม

ถ้าสามารถสร้าง และรักษาสิ่งต่างๆ ทั้ง 4 ขอนี้ได้อย่างสม่ำเสมอ

เชื่อสิว่าคุณจะมองโลกและงานตรงหน้าได้สดใสขึ้นมากทีเดียว เหมือนได้ชาร์จแบตเตอรี่ เต็มพลังให้ชีวิตทุกวัน

วิธีง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณรู้สึกว่าคุณมีความมากกว่าการอยู่ไปวันๆ คุณจะรู้สึกว่าคุณยืนหยัดมีความหมาย

เมื่อมันนำไปสู่เป้าหมายที่คุณตั้งใจอยากมีอยากเป็น ดังนั้นการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ

ที่คุณทำในแต่ละวันควรจะสอดคล้องกับเป้าหมายชีวิตที่คุณต้องการไปให้ถึงด้วย บางคนยังนึกไม่ออกว่าตัวเองอยากทำ อะไรไม่เป็นไรคะ มาเริ่มคิดกันเลยตั้งแต่วันนี้ ลองหาสมุดเล่มเล็กๆ มาสักเล่ม แล้วยีบปากกามาตั้งตนมั่นที่ความรู้สึกของคุณดู

ลองสมมติว่าหากคุณมีเวลาใช้ชีวิตอยู่หลังจากนี้เพียง 1 ปีเท่านั้น อะไรที่คุณคิดว่าสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต?

คุณอยากจะทำอะไรมากที่สุด และจะทำให้สิ่งที่คุณอยากทำบรรลุได้ด้วยวิธีไหนบ้าง?

ลองพิจารณาว่าแผนนี้ต่างไปจากสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่จริงในปัจจุบันหรือเปล่า

และมีอะไรที่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้บรรลุแผนนี้หรือไม่ อย่างเช่น หากคุณรู้สึกว่าครอบครัวสำคัญที่สุด

แล้วคุณใช้เวลาอยู่กับครอบครัวมากน้อยเพียงพอแล้วหรือยังในแต่ละวัน

แผนการในอนาคต ลองสมมติตัวเองว่าตอนนี้คุณกำลังฉลองวันเกิด 60 ปี แวดล้อมด้วยครอบครัวและเพื่อนฝูงที่รักคุณ และกำลังพูดคุยกันถึงชีวิตที่ผ่านมา แล้วให้คุณจดลงไปว่าคุณอยากจะทำเรื่องไหนมาพูดถึงบ้าง

แล้วย้อนกลับมาดูว่าทางที่คุณเดินอยู่ทุกวันนี้จะไปสู่สิ่งที่คุณหวังไว้ในอนาคตหรือไม่ แล้วคุณได้ลงมือทำมันหรือยัง

หากยัง จะมีทางไหนที่จะทำให้คุณขยับไปใกล้กับความมุ่งหวังนั้นหรือไม่ อย่างเช่น

หากคุณไม่ฝันว่าชีวิตนี้ไม่อยากเดินทงทองเที่ยวไปเห็นโลกกว้าง ก็เริ่มถอนออมนเงินแล้วลองหาจังหวะดี ๆ วางแผนลาหยุดไปเที่ยวสักที หรือหากอยากก้าวหน้าไปนั่งตำแหน่งผู้จัดการแผนก

ก็ลองขอโอกาสรับผิดชอบโครงการใดสักชิ้นที่จะทำให้หัวหน้างานคุณมองเห็นความสามารถในตัวคุณบ้าง

เป็นต้น...อย่าลืมหาชีวิตนี้เป็นของคุณนะคะ สุขหรือทุกข์อย่างไรมีคุณค่าเท่ากันที่เป็นคนกำหนดได้ดีที่สุด ...

ขอบคุณเนื้อหาจาก 108เฮลท์ตี้