

ปณิธานปีใหม่ที่จะทำให้คุณมีความสุข

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2551

ทำในสิ่งที่คุณรักและทำให้ดีที่สุดในทุกๆ วัน ในการทำศึกษาวิจัยคนทำงานระดับผู้จัดการจำนวน 80,000 คน โดย มาร์คัส บักกิงแฮม และเคิร์ท คอฟฟ์แมน แห่งสถาบันแกลล์ ซึ่งมีคำถามจำนวน 12 คำถาม ที่บ่งชี้ถึงการทำงานอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จพบว่า ถาคนทำงานรู้ว่าพวกเขาต้องการอะไรในที่ทำงาน และมีโอกาสได้ทำในสิ่งที่ตัวเองทำได้ดีที่สุดในแต่ละวัน

มีแนวโน้มที่จะมีความสุขมากกว่าและสร้างผลงานได้ดีกว่าในที่ทำงาน ฉะนั้นจงรักงานของคุณ ทำบางอย่างที่คุณทำได้ดีที่สุดในทุกวัน ทำบางอย่างเพื่อตัวเองทุกวัน ถาคุณเป็นหัวหน้างาน หรือคนงานที่ทุ่มเท คุณอาจติดอยู่กับการทำงานบางอย่างเพื่อคนอื่นแทบทุกนาทีในแต่ละวันทำงาน ซึ่งนี้อาจสร้างปัญหาได้ หาเวลาให้ตัวเองทุกวัน เพื่อไปออกกำลังกาย กินไอศกรีม เขียนไดอารี่ เดินเล่น หรือทำกิจกรรมอื่น ที่ทำให้คุณได้ใช้ชีวิตนการ แค่นี้แน่ใจว่ามันเป็นกิจกรรมที่ต่างออกไปจากที่คุณได้ทำอยู่เป็นประจำ แล้วจะรู้สึกว่าคุณมีชีวิตอย่างแท้จริง ให้เครดิตตัวเอง เมื่อคุณสมควรได้รับ ในการศึกษาของแกลล์ข้างต้นพบว่า คนที่ได้รับคำชมและยอมรับในผลงานของพวกเขาในช่วง 7 วัน ที่ผ่านมามีความสุขมากกว่าและทำงานได้ดีกว่า ยิ่งถาในองค์กรที่มีการปกครองกันแบบหลวมๆ พนักงานที่มีอำนาจในการตัดสินใจค่อนข้างมาก คุณมักมีปฏิสัมพันธ์กับเจ้านายไม่บ่อยนัก และอาจไม่ได้รับคำชมที่ทำให้รู้สึกอีกเต็ม ดังนั้น คุณควรรับรู้ผลงานของตัวเอง เพื่อเป็นกำลังใจที่จะก้าวหน้า เรียนรูสิ่งใหม่ๆ ในแต่ละวัน มันง่ายมากที่จะติดอยู่กับของเดิมๆ เกาๆ ตลอดเวลา ลองอ่านบทความพูดถึงแนวคิดใหม่ๆ กับเพื่อนร่วมงาน หรือคนควาข้อมูลเกี่ยวกับธุรกิจของตัวเองในอินเทอร์เน็ต

โอกาสของการเรียนรู้ไม่มีทางสิ้นสุดในโลกข่าวสารข้อมูลในยุคนี้

ฝึกฝนความกล้าด้วยการก้าวออกจากมุ่มปลอตกภัยของตัวเอง

คุณรู้จักดี...เวลาที่ประเด็นปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นในที่ทำงาน และได้ยินตัวเองแก้ไขอยู่ในใจว่า "ทำไม" คุณไม่จำเป็นต้องพูดอะไรหรือ "ทำไม" การรับหนานี้ในประเด็นนั้นจะทำให้คุณ "มีปัญหา " ลองเปลี่ยนใหม่ เมื่อคุณอยู่ในสถานการณ์แบบนี้ จงพูดสิ่งที่คุณคิดออกมาจริงๆ หลังจากความตกใจหายไป เพื่อนร่วมงานจะชื่นชมคุณเพราะเป็นเรื่องสำคัญที่สมาชิกในองค์กร จะให้ฟีดแบ็กที่ซื่อสัตย์ และสวนรวมในการแก้ไขความขัดแย้งที่จำเป็นต้องมี เพื่อทำให้งานของคุณดีขึ้น

เมื่อคุณได้ทำลายปรการของคุณแล้ว คุณจะพบว่าการพูดในสิ่งที่คิดงายขึ้น

นั่นเพราะคุณพบว่าคุณสามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์เหล่านี้ได้ ฟังมากกว่าพูด

ถาคุณมักเสียเวลาส่วนใหญ่ไปกับการแก้ไขปัญหาให้กับคนอื่น

ลองวางแผนว่าปีนี้เป็นปีจะฟังสิ่งที่เพื่อนร่วมงานของคุณพูดได้มากขึ้น บางทีพวกเขาแค่อยากได้คนฟัง

ไม่ใช่คำแนะนำหรือแก้ปัญหา และเมื่อเขารู้สึกว่ามีคนฟังแล้ว พวกเขา ก็พร้อมที่จะก้าวขึ้นจากหลุมเอง อ่านให้มาก เพื่อเรียนรู้และเติมโต ตั้งเป้าอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับธุรกิจเดือนละเล่ม และในขณะเดียวกันก็อย่าลืมอ่านหนังสืออื่นๆ เป็นครั้งคราว เพื่อดูว่าเรื่องอื่นที่จะทำให้มุมมองของคุณกว้างขึ้นหรือเปล่า ซีเรียสกับตัวเองใหนอยลง

เมื่อเราต้องดิ้นรนเพื่อความสำเร็จทางการงาน เราอาจจมอยู่กับความจริงจังการ แก้ปัญหา และการให้คำแนะนำ

ลองให้เวลากับการหัวเราะบาง หรือยิ้มไปกับเรื่องเพี้ยนๆ ของลูกน้อง คุณไม่จำเป็นต้องดูแลพวกเขาตลอดเวลา

สนุกเสียบ้างใช้ชีวิตให้มีรสชาติเสียบ้าง อาจมีปณิธานอื่นที่คุณเห็นว่าสำคัญ อย่าลืมที่จะบอกตัวเอง

ขอเพียงให้มันจะเป็นรากฐานของความสุขและความสำเร็จของคุณก็แล้วกัน...