

## ความลับที่ถูกเปิดเผย...ทำอย่างไร?จึงจะไม่เบื่องานประจำที่ทำอยู่!!

นำเสนอเมื่อ : 25 ม.ค. 2552

หลาย ๆ คนเมื่อตื่นเช้าขึ้นมามีอาการจะลุกจากที่นอนด้วยความสดชื่นแจ่มใส ในขณะที่บางคนอาจจะรู้สึกว้า  
"ซาแลวหรือเนี่ย " พรอมตวยอาการงัวเจียวเพราะววยากจะนอนหลับต่อ.....

ซึ่งถ้าคุณมีอาการอย่างหลังละก็ นั่นแสดงว่า คุณเริ่มมีอาการ เริ่มที่จะเบื่องานที่คุณทำแล้วละ  
ดีไม่ดีหลายคนอาจจะพลาดเริ่มมองหางานใหม่ หรือเริ่มจะยื่นใบลาออกแล้วด้วย **ซาอุ่นนะครีบ .....** สมัยนี้งานหายาก  
**แถมเศรษฐกิจก็ยั้งเอาแ่นเอาอนไม่ได้ตวย** เพราะฉะนั้นทางที่ดีที่คุณจะสามารถอยู่รวมกับงานที่ทำได้อย่างราบรื่นก็คือ  
หันหน้ามาเจอกันสักตั้ง !!~

ก่อนอื่นคุณต้องรู้จักตัวของคุณเองก่อนว่าคุณมีความสามารถมากแค่ไหน

สังเกตได้ง่าย ๆ จากงานครวก่อน ๆ ที่คุณทำว่ามีงานไหนที่ติดขัดบ้าง จำเอาไว้  
แล้วครวหนาก็อาสาทำงานแทนที่ตัวคุณเองไม่ลำบาก **แม่วางานนั้นจะเป็นงานที่จะสร้างอนาคตให้คุณได้**  
**แต่ถ้าคุณไม่ถนัดละก็ โบกมือลาไปก่อนเถอะคะ** เพราะถ้าคุณต้องรับงานที่จะทำ คุณจะต้องเครียดกับงานนั้น  
**และอาจจะทำให้งานออกมาไม่ดี พาลส่งผลให้คุณเกลียดงานไปตวย**



ถ้าเป็นไปได้ก็ควรจะสื่อสารกับหัวหน้าบ่อย ๆ

ไม่ได้หมายความว่าให้คุณไปปรึกษาเรื่องงานกับหัวหน้าทุกเรื่อง  
ทุกรายละเอียดปลีกย่อยนะครับ แต่หมายถึงให้คุณนะ  
คุยกับหัวหน้าในทำนองที่ว่า **ตอนนี้งานเดินทางไปไหน**  
(เอาตามความเป็นจริงนะ) ถ้าหากงานสะดุดเพราะมีปัญหาที่ลองบอก ๆ ไปเช่น  
ช่วงนี้คุณรู้สึกที่ไม่ค่อยสบาย งานก็เลยอาจจะช้า ๆ ไปหน่อย  
แต่ไม่ต้องห่วงเพราะคุณจะรีบพักผ่อนให้เพียงพอ  
เพื่อกลับมาลุยงานอย่างเต็มที่อย่างแน่นอน ทำนองนี้  
เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นก็เท่ากับว่า  
**คุณได้ลดกระบวนการทวงงานซึ่งจะทำให้คุณเครียดไปได้เพราะหนึ่งแล้ว**

เมื่อได้งานมาหลายคนอาจจะเริ่มจากงานที่ตัวเองชอบก่อน

แต่เราแนะนำว่า

**คุณควรจะเริ่มจากงานที่ไม่ชอบก่อนดีกว่าครับ** เพราะในช่วงแรก ๆ  
คุณจะมีเวลามากที่จะทำงานที่ไม่ชอบให้เสร็จได้  
แล้วจึงค่อยมาลุยงานที่คุณชอบทีหลัง ซึ่งหากมีเวลาไม่มาก  
แต่อย่างน้อยมันก็เป็นงานที่คุณชอบ คุณก็ยอมที่จะเต็มใจที่จะทำอยู่แล้ว  
ดูอย่างเวลาทานข้าวสิครับ เรายังลืกลีบของที่เราชอบไว้นสุดท้ายเลย เพราะยังงี้  
ๆ สุดท้ายเราก็ต้องกินของที่เรารอบจนหมดอยู่ดี



นอกจากนี้สิ่งที่ละลายไม่ได้เลยก็คือ สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคุณเอง

เพราะหากคุณแม้แต่ทำงานจนละลายที่จะดูแลตัวเอง  
เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายไม่ไหว แต่คุณยังต้องฝืนมานั่งทำงาน  
มันจะเป็นจุดเริ่มต้นของการไม่ชอบงานของคุณไปที่ละนิด ๆ  
จนกลายเป็นเกลียดงานไปในที่สุดครับ เพราะฉะนั้นคุณต้องรู้จักแบ่งเวลา  
ว่าเวลาไหนคือเวลางาน เวลาไหนคือเวลาส่วนตัว  
ที่คุณต้องรู้จักหากิจกรรมยามว่างผ่อนคลายเสียบ้าง

ใครที่รู้ตัวว่าเริ่มจะไม่ปลื้มงานที่ทำอยู่แล้วละก็  
ลองมาปรับตัวให้รักงานที่ทำกันอยู่เถอะนะครับ  
เพราะนอกจากจะดีต่อหน้าที่การงานของคุณแล้ว  
ยังดีต่อสุขภาพจิตของคุณด้วยนะครับ

ขอขอบคุณที่มาข้อมูลที่นี่ต่อทคอม