

## ทำงานอย่างไร?..ให้มีความสุข

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.พ. 2552

### 1. เริ่มงานอย่างสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ปลอดโปร่ง

ความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ปลอดโปร่ง จะช่วยให้สมองโล่ง  
ตื่นตัวที่จะคิดและทำงานทั้งง่ายและยากได้อย่างสดใส ไม่กลัว  
และมีมุมมองต่องานและปัญหาได้อย่างแหลมคมเสมอ

### 2. ปรับปรุงบุคลิกภาพ ให้เหมาะกับตำแหน่งและลักษณะงาน

ผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจะเหมือนมีมนต์สะกดคนอื่นให้เชื่อมั่น เชื่อถือ เคารพ และชื่นชม  
นั้นย่อมช่วยให้การทำงานง่ายขึ้นกว่าเดิมอีกมาก

### 3. สนทนาแลกเปลี่ยนกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับงานอยู่เสมอ

อย่าฉายเดี่ยว งานที่ต้องทำเป็นหมู่คณะก็ต้องไปกันเป็นหมู่คณะ หากหมู่คณะสามารถประสานพลังกันได้  
งานก็ง่าย ผลลัพธ์ก็ดี และการอยู่รวมกันก็มีความสุข การพูดคุยกันเสมอ  
คือการละลายกำแพงน้ำแข็งที่อาจก่อตัวขึ้นขวางกันความสัมพันธ์ที่ควรจะดีต่อกันได้ตลอดเวลา

### 4. ศึกษาวิธีการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งกว่าเดิม

งานคือความท้าทายที่ไม่หยุดนิ่ง มันจะมีตัวแปรหรือปัญหาทั้งเก่าและใหม่ให้เราต้องคอยแก้อยู่เสมอ  
อย่าใช้แค่ความเคยชินทำงาน แต่ต้องตื่นตัวที่จะเรียนรู้กลยุทธ์ใหม่ๆ เพื่อนำไปใช้พิชิตปัญหา  
งานจะสำเร็จได้ตั้งใจเสมอ และตัวคุณเองก็จะพัฒนาก้าวหน้าได้มากตามไปด้วย

### 5. ใส่ความกระตือรือร้นและพลังวังชาลงไปในงาน

งานคือการสะสม คือการลงมือ คือการแก้ไข ทั้งสามประการนี้ล้วนต้องการพลังกายพลังใจที่จะพิชิต  
ความกระตือรือร้นนั้นเหมือนน้ำมันเครื่อง ช่วยให้เครื่องยนต์ทำงานดี มีกำลังมาก และเป็นไปอย่างรวดเร็ว ฉะนั้น  
กระตือรือร้นให้มาก และมีกำลังวังชาเขาไว้

## 6.หมั่นบันทึกคำเตือนเพื่อกันลืม สำหรับตนเอง

ความจำของคนมีขีดจำกัด มันสามารถหลงลืมเรื่องหลายเรื่องได้ การบันทึกไว้ไม่เพียงช่วยกันลืม แต่จะกลายเป็นหลักฐานยืนยันที่มีน้ำหนักได้ในภายภาคหน้า

## 7.หมั่นหาความรู้เพิ่มเติมตลอดเวลา

อย่าหยุดเรียนรู้ คนที่หยุดเรียนรู้คือคนที่ตายแล้ว เพราะโลกเปลี่ยนแปลงทุกวัน ความรู้ยังมีอีกสารพัดสารพันซึ่งเรายังเข้าไม่ถึง นั่นคือขุมทรัพย์ที่ควรจะค้นให้พบ

## 8.หากต้องการคลายเครียด ลองหาหนังสือธรรมะมาอ่าน

หนังสือธรรมะดีๆ ช่วยปลุกฝู่นใจ ช่วยให้ใจเบา ขจัดความหมองเศร้า และเติมความสงบ ซึ่งเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ให้เราทุกคนได้

## 9.อย่าจริงจังกับงานและชีวิตจนเคร่งเครียด

ชีวิตกับงานมีไว้เพื่อให้เราจัดการให้มันลงตัว ไม่ได้มีไว้ให้แบก ทำให้ดีที่สุดเท่าที่คุณทำได้ ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่านั้น เพราะคุณใส่ใจที่จะทำมันอย่าง "ดีที่สุด" แล้ว จึงไม่เหลืออะไรให้ต้องโกรธหรือโทษตัวเองอีก

## 10.แบ่งงานออกเป็นส่วนๆ แล้วลำดับความสำคัญของงาน

เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียเวลากับงานที่ไม่สำคัญ และเหลือเวลาเพียงน้อยนิดให้งานที่สำคัญมาก แยกมันออกจากกันซะ แล้วเลือกจัดการตามลำดับความสำคัญของมัน

## 11.กำหนดเวลาพักผ่อน เวลาทำงาน และเวลานั่งสมาธิให้สมดุล ชัดเจน

ทั้งหมดจะช่วยสร้างพลังให้แก่คุณ เพื่อออกไปรบรากับภารกิจมากมายที่คอยท้าทายในวันรุ่งขึ้น ทำทุกอย่างนี้ให้ดีที่สุด คุณจะพบว่าคุณมีพลัง มีไฟ และมีความสุขใจอย่างมหาศาล จะไม่กลัวการงานแมหนักแสนหนัก เพราะคุณทั้งพักผ่อนและผ่อนคลายด้วย11วิธีนี้

ขอบคุณที่มาข้อมูล สารแนคคอม