

## สร้างกำลังใจอย่างไรในวันที่ไม่โอเค

เชื่อเลยว่าหลายคนคงต้องเจอกับอาการเบื่องานกันบ้าง แต่ความจริงคือเราทุกคนต้องทำงาน เพราะงานเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต จริงๆ เรากล่าวได้ว่าเป็นส่วนใหญ่ของชีวิตคนๆ หนึ่งเลยก็ว่าได้ ดังนั้นหากเรากำลังรู้สึกว่าไม่มีความสุขในการทำงานแล้วละก็ เชื่อได้เลยว่าจะต้องเกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นการทำงานแบบไม่เต็มประสิทธิภาพการทำงานและอาจจะทำให้ตัดสินใจอะไรหลายอย่างโดยไม่คิดให้รอบคอบก่อนแบบต้องหาวิธีที่จะทำให้ความสุขกลับมาแล้ว

ความสุขในการทำงานหายไปเนื่องจาก เมื่อเราทำงานไปสักระยะเราจะต้องเจอทั้งความเปลี่ยนแปลงมากมาย หลายคนที่เคยชินกับการทำงานแบบเดิมเหมือนตอนแรกที่เข้ามาทำงาน อาจจะไม่อยากเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงาน หรือเมื่อเพื่อนร่วมงานที่สนิทลาออกไป ก็ไม่อยากที่ทำความรู้จักกับเพื่อน นอกจากนี้ยังต้องเผชิญกับความกดดัน จุดเล็กๆ เพียงจุดเดียวที่เราไม่พอใจกับการทำงานนั้นส่งผลไปถึงความสุขในการทำงานที่ลดลงด้วย แล้วผลก็คือการมองโลกในแง่ร้ายต่อการทำงาน เช่น มองว่าองค์กรไม่ดี เพื่อนร่วมงานไม่ดีไปจนถึงงานที่เราทำอยู่นั้นไม่ดี แล้วก็จะไม่อยากทำงานหรือเปลี่ยนงานในที่สุด ในการแก้ก็คือหาสาเหตุให้เจอแล้วแก้ด้วยการหาวิธีหยุดสาเหตุนั้นให้ได้ แต่ถ้าหากยังหาสาเหตุที่แท้จริงไม่ได้ ลองทำตามวิธีการนี้

1. เลิกบ่นเรื่องบริษัท : บริษัทคือสถานที่ที่ต้องใช้ชีวิตเกือบทั้งวันทำกิจกรรมต่างๆ ดังนั้น ถ้าเราอึดอัดเมื่อต้องอยู่ที่ทำงาน ความสุขก็ย่อมลดลงแน่นอน วิธีการที่ง่ายที่สุดคือหยุดบ่นเรื่องที่ทำงาน ไม่ว่าจะกับเพื่อนร่วมงานหรือกับคนอื่นก็ตาม ไม่ต้องพูดถึงบริษัทในทางที่ไม่ดี ไม่ต้องสร้างความคิดว่าบ้านเราที่เรายู่นั้นแยกว่าของคนอื่น หยุดเปรียบเทียบที่ทำงานของเรากับออฟฟิศที่เราไปเจอ เว้นเสียแต่เราจะพบกับคนที่สามารถเปลี่ยนแปลงเรื่องนี้ได้ เช่น หัวหน้างานหรือ HR อย่างน้อยวิธีนี้ก็ทำให้เราลดการพูดเรื่องที่ไม่ดีลงไป

2. เลิกคิดเรื่องหัวหน้าและเพื่อนร่วมงาน : เราเปลี่ยนความคิดใครไม่ได้ แต่เราเปลี่ยนความคิดของตัวเองได้ หากเราไม่ชอบเพื่อนร่วมงานหรือคนรอบตัวเพราะนิสัยหรือความคิดของพวกเขา ให้จำเอาไว้ว่าเราเจอพวกเขาแค่ที่ทำงานและในเวลางานเท่านั้น เมื่อทำงานเสร็จกลับบ้านเราก็ได้อยู่กับตัวเองแล้ว ดังนั้นหากรับความเกลียดไว้จนถึงบ้าน คุณก็ต้องอยู่กับคนที่ไม่ชอบตลอดเวลา จนเครียดสะสมเองโดยที่พวกเขาไม่ต้องทำอะไร แต่ถ้าไม่ไหวจริงๆ เขียนใส่สมุดไว้แล้วก็ลืมๆ เรื่องพวกนี้ไป

3. จัดลำดับการทำงาน : หนึ่งในสาเหตุที่ทำงานให้ท้อแท้ในการทำงานอาจจะเพราะทำงานแล้วไม่เกิดสำเร็จใดๆ ไม่ว่าจะเพราะมีงานแทรกเยอะหรืองานนั้นไม่สามารถทำให้เสร็จได้ด้วยตัวเอง ดังนั้นเวลาที่ได้รับการมาให้วางแผนการทำงานดีๆ และพยายามจดบันทึกความสำเร็จเอาไว้ด้วยว่าวันนี้ทำอะไรเสร็จแล้วบ้างเพื่อให้กำลังใจตัวเอง อย่าให้ปัญหาเล็กๆ มีผลกระทบต่อจิตใจจนลุกลามเป็น Butterfly Effect ต่อชีวิตเรา

## 7 ข้อควรใช้ บอกตัวเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีไอเค

สิ่งที่จะทำให้คุณมีความสุขได้อีกอย่างหนึ่งก็คือ การบอกตัวเองเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น ซึ่งการพูดคุยกับตัวเองในด้านบวก หลังจากที่เจออะไรแย่ๆ มาจะช่วยให้คุณสภาพจิตใจของคุณแข็งแกร่งขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นการเสริมพลังบวกเพื่อย้ำเตือนตัวเองว่าทุกอย่างจะเรียบร้อย ถือเป็นเรื่องที่สำคัญไม่น้อย

- ทุกอย่างเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว : ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตอนี้ เดี่ยวมันก็ผ่านไป
- เรื่องดีๆ จะเข้ามา เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม : หากคุณรู้สึกว่าคุณถูกปฏิเสธอยู่ตลอดเวลา และไม่มีอะไรดีสำหรับคุณเลย มันจะไม่ผ่านคุณไปอย่างง่ายดาย เพราะฉะนั้นอย่าท้อแท้กับการไม่ได้รับในสิ่งที่ต้องการ เมื่อถึงเวลาและโอกาสที่เหมาะสม คุณจะได้รับรู้เอง
- ทุกอย่างจะต้องออกมาดี : แม้จะใช้เวลานานกว่าที่คิดเอาไว้ ดังนั้นอย่ารู้สึกผิดหวังที่ไม่ได้อยู่ในที่ที่คุณตั้งใจจะอยู่ในขณะนี้ อีกไม่นานทุกอย่างจะสำเร็จ และคุณจะพบกับสิ่งที่ถูกต้อง
- ก้าวไปให้ถึงที่หมาย : จงเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง เพื่อให้บรรลุสิ่งที่คุณต้องการและคอยเตือนตัวเองว่าคุณแข็งแกร่งและมีความสามารถ บอกตัวเองว่าสู้ต่อไปและก้าวไปให้ถึงจุดแห่งความสุข บางครั้งความก้าวหน้าอาจต้องใช้เวลา ดังนั้นอย่าประมาทความสามารถของคุณ และเสริมสร้างความเชื่อมั่น อย่าลืมนบอกตัวเองว่าฉันจะผ่านมันไปได้
- เราทุกคนล้วนดีพอ และมีประสิทธิภาพ : แม้คุณอาจมองว่าคนอื่นทำได้ดีกว่าคุณมาก แต่จงบอกตัวเองเถอะว่า คุณดีพอและคุณไม่ได้แข่งขันกับใคร พยายามอย่าเปรียบเทียบตัวเองกับใคร และอย่าฟังคนที่พยายามบั่นทอนคุณหรือทำให้คุณค่าในตัวคุณเองนั้นน้อยลง อย่าขอความเห็นจากคนอื่น บุคคลเดียวที่คุณต้องค้นหาก็คือตัวคุณเอง
- ชีวิตจะต้องเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี : ในอนาคตให้สังเกตว่าชีวิตของคุณแตกต่างและเปลี่ยนแปลงแค่ไหน และมุ่งมั่นให้ทำไปตามแผนที่วางไว้
- ความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ก็สำคัญ : อย่ามุ่งมั่นความสนใจไปที่เป้าหมายสุดท้ายเพียงอย่างเดียว เพราะการทำเช่นนั้น คุณจะหมดกำลังใจและรู้สึกหนักใจกับสิ่งที่ต้องทำ เพื่อไปให้ถึงจุดนั้น ลองหันมาแสดงความยินดีกับความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ระหว่างทางก้าวเล็กๆ จำนำคุณไปสู่เป้าหมายยิ่งใหญ่ได้ ดังนั้น จงภูมิใจในทุกสิ่งที่คุณทำสำเร็จไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม

