

อย่าทำงานซังกะตายมาหาแรงบันดาลใจกระตุ้นกัน



ร้อยทั้งร้อย คนเราต้องมีอารมณ์ที่แบบ ตื่นเข้ามาแล้วบ่นกับตัวเองว่า “วันจันทร์อีกแล้วหรือ” ก่อนจะลุกขึ้นแต่งหน้าแต่งตาปกปิดความเหนื่อยหน่ายและลากร่างซังกะตายไปทำงานแบบขอมบี้ สมองที่เคยเต็มไปด้วยไอเดียร้อยแปดพันเก้ากลับหดเหี่ยวลง หน้าที่การงานที่เราอุตส่าห์ทุ่มใช้ความพยายามเพื่อที่จะได้เข้ามา วันดีคืนดีก็เกิดคำถามขึ้นมาในหัวว่า “นี่มันใช่ที่ของฉันจริง ๆ หรือ” ไม่แปลกเลย อากาการหมดไฟแบบนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคนในบางช่วงเวลาของชีวิตเป็นธรรมดา

นักจิตวิทยาบางคนอธิบายว่า อากาการหมดไฟนี้มักเกิดขึ้นเมื่อเราเผาไฟอย่างต่อเนื่อง (ทำงานอย่างหนัก) ไม่มีหยุดพัก จึงเป็นเหตุให้เกิดการสูญเสียกองพิน (ทรัพยากรในตัวตน) ในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเงิน เวลา ไอเดียสร้างสรรค์ ความมั่นใจและความนับถือในตนเอง ฯลฯ หลงเหลือไว้แต่เพียงซีแก่้า (ความเครียด) ที่เป็นต้นตอให้เรา มีสภาพแบบซังกะตาย เมื่อเรารู้ว่า อากาการมันกำลังเริ่มเกิดขึ้น วิธีการที่ทำได้ คือ พาตัวเองออกไปหาพิน เพื่อจุดไฟให้มันลุกโชนกลับมาอีกครั้ง ! บทความนี้เราจะแนะนำวิธีการเลิศ ๆ กระตุ้นแรงบันดาลใจกัน

หาแรงบันดาลใจ

เติมพลังความกระฉับกระเฉงด้วยวิธีแรกที่ต้องใช้ความพยายามสักหน่อย คือ การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เริ่มจากลองเปิดโอจีเซฟรูปสาวหุ่นแซ่บไว้สักคนเพื่อเป็นไอดอลในการออกกำลังกาย สารเคมีในร่างกายที่หลังขณะออกกำลังกายจะทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น ปลดปล่อยความเครียด ไม่ว่าจะวุ่น แกรมยังทำให้เรานอนหลับได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น แล้วก็อย่าลืมทานอาหารที่มีประโยชน์ ผลลัพธ์สุดท้ายอาจทำให้เรามีรูปร่างที่ดีจนอยากออกมาทำงานทุกวัน อวดหุ่นฟิตที่ออฟฟิศก็เป็นได้

หาแรงบันดาลใจ

24 ชั่วโมงในหนึ่งวัน ถือว่าเป็นเวลาที่มากพอที่เราจะหาความรู้ระดับสมอง หากเราแบ่งเวลาได้ดี สิ่งแรกที่เราต้องทำ คือ ลดพฤติกรรมที่กินเวลาต่อวันของเราไปอย่างมหาศาล นั่นคือการไถ News Feed สามแอปฯ เจ็ดแอปฯ แคมพอเจอใครก็ไม่รู้โพสต์ชีวิตดีดีก็พลอยทำให้รู้สึกอิจฉา เพราะฉะนั้นคว่านำโทรศัพท์แล้วเอาเวลาไปเทคคอร์สเรียนออนไลน์ฟรี หรือกดติดตามรายการ YouTube ที่เราสนใจ เช่น ฝึกทำขนม ฝึกทำของแฮนด์เมด ฯลฯ รวมไปถึงอ่านหนังสือ หรืออ่านบทความดี ๆ ตั้งเป้าไว้วันละอย่างน้อยหนึ่งบท การค้นพบสิ่งใหม่จากการเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ ทำให้เราหลุดออกจากความจำเจเดิม ๆ ซึ่งจะช่วยให้สมองได้รีเฟรช มองอะไรในมุมที่แปลกใหม่ขึ้น ซึ่งจะส่งผลไปถึงศักยภาพในการทำงานที่ดีขึ้นอีกด้วย

หาแรงบันดาลใจ

ข้อนี้ง่ายที่สุด เหนื่อยนักก็พักคะซิส ! หาเวลาพาตัวเองไปทำอะไรที่ชอบ ปลดเปลื้องความกังวลแล้วเอ็นจอยไปกับการช้อปปิ้ง กินของอร่อย ชมศิลปะ เดินงานแฟร์ ปาร์ตี้กับแก๊งเพื่อนสาว ดูหนังเรื่องโปรด อยู่กับคุณพ่อคุณแม่ ไปจนถึงท่องเที่ยวต่างจังหวัด ต่างประเทศ สิ่งที่ได้กลับมาอย่างมากที่สุด คือ ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ แรงบันดาลใจใหม่ ๆ อย่างน้อยที่สุด คือ รอยยิ้มที่อัมเมมบนใบหน้า เพียงเท่านี้ก็ทำให้เรามีแรงสู้ในวันต่อไปแล้ว

และนี่ก็คือ 3 แรงที่สาว ๆ ทุกคนต้องหมั่นเติมเชื้อไฟและพลังงานอย่าให้ขาด ทุกวินาทีในชีวิตของเรา มีค่า อย่าเสียเวลาไปกับความเบื่อหน่ายและซังกะตาย ทำเช็กลิสต์เป้าหมายกิจกรรมที่จะทำในแต่ละวัน แล้วโฟกัสไปที่ผลลัพธ์ที่เราจะได้ เมื่อวันที่เราทำมันได้สำเร็จ วันนั้นแหละที่เราจะได้ “คนไฟแรง” กลับมาอีกครั้ง

ที่มา : <https://www.krungsri.com/bank/th/plearn-plearn/inspiration-sources-to-make-your-day.html>