

## 5 วิธีสร้างกำลังใจในการทำงาน



### สร้างกำลังใจในการทำงาน

การสร้างกำลังใจในการทำงาน ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนวัยทำงาน เชื่อว่ามนุษย์เงินเดือนหลายๆ คนกำลังมีความสุขกับการใช้ชีวิตวัยทำงาน เพราะเริ่มใกล้เข้าสู่เวลาแห่งการรับโบนัสก้อนโตที่ทุกคนรอคอย

แต่ก็เชื่ออีกว่ามนุษย์เงินเดือนอีกหลายต่อหลายคนกำลังรู้สึกท้อแท้กับการเดินทางมาทำงานในแต่ละวัน เนื่องจากต้องแบกรับภาระหน้าที่ รวมถึงความรับผิดชอบอันยิ่งใหญ่ และความกดดันต่างๆ เอาไว้มากมาย จนอาจทำให้บางคนถึงขั้นอยากลาออกจากงานเลยทีเดียว

แต่จะอย่างไร ก็การใช้ชีวิตอยู่ในยุคที่เศรษฐกิจก็ไม่ค่อยจะดี งานก็ไม่ใช่ว่าจะหาค้นได้ง่ายๆ ขึ้นยังดันทุรังลาออกไป มีหวังต้องกลายเป็นคนตกงานแน่ๆ นอกซะจากว่าต้องทำใจยอมรับและก้มหน้าก้มตาทำงานต่อไปให้สำเร็จลุล่วงและผ่านพ้นไปได้ด้วยดี เพราะฉะนั้น ในเมื่อลาออกไม่ได้ก็ต้องอยู่ต่อ และต้องอยู่ต่อแบบคนมีกำลังใจอยากทำงาน โดยการลุกขึ้นมาสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้กับตัวเองอีกครั้ง!

#### 1. “ไม่มีอะไรยากเกิน”

ไม่มีใครสามารถให้กำลังใจตัวเราได้ดีไปกว่าตัวเอง เพราะฉะนั้น การให้กำลังใจตัวเองว่า “เราทำได้” จึงถือเป็นพลังสำคัญที่จะเป็นแรงผลักดันให้เราลุกขึ้นมาสู้กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า และทำมันออกมาได้ดี เมื่อคุณเริ่มรู้สึกเหนื่อยหรือท้อแท้ ขอให้คุณดึงพลังนักสู้ในตัวคุณออกมาและบอกกับตัวเองเสมอว่าคุณคือคนเก่งคนหนึ่งที่สามารถฝ่าฟันอุปสรรคทุกอย่าง รวมถึงงานที่กองอยู่ตรงหน้าให้สำเร็จลุล่วงได้ทันเวลาและตรงตามเป้าหมาย

#### 2. มองงานให้เป็นเหมือน “เกม” ชนิดหนึ่ง

การมองเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่ายจะทำให้คุณรู้สึกมีกำลังใจที่จะลงมือทำได้มากยิ่งขึ้น อยากให้คุณมองว่าการมาทำงานในแต่ละวันก็เหมือนกับการเดินทางมาเล่นเกม ดังนั้น เกมก็เปรียบเสมือนปัญหา ซึ่งปัญหามีไว้ให้แก้ไข ซึ่งถ้าหากคุณสามารถแก้เกมได้ คุณก็จะกลายเป็นผู้ชนะในทันที นอกจากนี้คุณยังได้บริหารสมอง โดยการใช้

ทักษะและความรู้ที่คุณมีจัดการกับปัญหาที่อยู่ตรงหน้า ถือเป็นเรื่องราวดีๆ ที่สามารถทำให้คุณได้ตั้งศักยภาพของตัวเองออกมาใช้

### 3.เสนอไอเดียใหม่ๆ

อยากให้คุณรู้จักค้นหาหรือเสนอไอเดียใหม่ๆ ให้กับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้คุณรู้สึกว่าคุณได้มีส่วนร่วมในการทำงานและพัฒนาองค์กร รวมถึงยังทำให้คุณมีบทบาทในสายตาเพื่อนร่วมงานมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังจะทำให้คุณได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่นๆ และรู้ถึงทัศนคติของบุคคลเหล่านั้น และถ้าหากไอเดียของคุณคือไอเดียยอดเยี่ยมและได้รับการพิจารณา มันจะทำให้คุณรู้สึกภาคภูมิใจและกลายเป็นกำลังใจในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาอีกได้

### 4.งานทำให้เรามีสังคม

มนุษย์เราก็คือสัตว์สังคมประเภทหนึ่ง เพราะฉะนั้นอยากให้คุณคิดเสมอว่าการมาทำงานในแต่ละวัน ก็เหมือนกับการได้มาเจอเพื่อน ได้พบปะกับผู้คนในสังคมมากมาย ได้ทำกิจกรรมหลายๆ อย่างร่วมกัน หากไม่มีงานทำ เราก็จะอยู่อย่างคนไม่มีสังคม ไม่ได้พบเจอกับประสบการณ์ใหม่ๆ และไม่ได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตัวให้เกิดประโยชน์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เราเกิดความรู้สึกไร้คุณค่า และไม่ได้ได้รับความภาคภูมิใจในตัวเอง

### 5.ไม่มีงาน ไม่มีเงิน

ปฏิเสธไม่ได้ว่า เงินคือปัจจัยสำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิตของทุกๆ คน โดยเฉพาะมนุษย์เงินเดือนที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่อย่างหลายๆ คน ที่ต้องมีภาระและหน้าที่ รวมถึงแบกรับความรับผิดชอบต่างๆ เอาไว้มากมาย เพราะฉะนั้น อยากให้คุณคิดว่าเรามาทำงานเพื่อค่าตอบแทนที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต จึงควรใช้ความรู้และความสามารถที่มีนำมาพัฒนาองค์กรให้ก้าวหน้า และจงคิดเสมอว่า ชีวิตจะไม่สามารถขับเคลื่อนต่อไปได้ หากขาดปัจจัยสำคัญอย่าง “เงิน”

ที่มา : <https://goodlifeupdate.com/lifestyle>