

## มาปรับตัวให้รักงานที่ทำกันเถอะ



หาย ๆ คนเมื่อตื่นเช้าขึ้นมาอาจจะลุกจากที่นอนด้วยความสดชื่นแจ่มใส ในขณะที่บางคนอาจจะรู้สึกท้อ "เช้าแล้วหรือเนี่ย" พร้อมด้วยอาการงัวเงียเพราะว่าอยากจะนอนหลับต่อ

ซึ่งถ้าคุณมีอาการอย่างหลังล่ะก็ นั่นแสดงว่า คุณเริ่มมีอาการ เริ่มที่จะเบื่องานที่คุณทำแล้วล่ะ ดีไม่ดีหลายคนอาจจะพาลเริ่มมองหา  
งานใหม่ หรือเริ่มจะยื่นใบลาออกแล้วด้วย ช้าก่อนนะคะ ..... สมัยนี้งานหายาก แคมเศรษฐกิจก็ยังเอาแน่เอานอนไม่ได้ด้วย  
เพราะฉะนั้นทางที่ดีที่คุณจะสามารถอยู่ร่วมกับงานที่ทำได้อย่างราบรื่นก็คือ หันหน้ามาเจอกันสักตั้ง !! ~

ก่อนอื่นคุณต้องรู้จักตัวของคุณเองก่อนว่าคุณมีความสามารถมากแค่ไหน

สังเกตได้ง่าย ๆ จากงานคราวก่อน ๆ ที่คุณทำว่ามีงานไหนที่ติดขัดบ้าง จำเอาไว้ แล้วคราวหน้าก็อาสาทำงานเท่าที่ตัวคุณเองไม่  
ลำบาก แม้ว่างานนั้นจะเป็นงานที่จะสร้างอนาคตให้คุณได้ แต่ถ้าคุณไม่ถนัดล่ะก็ โบกมือลาไปก่อนเถอะคะ เพราะถ้าคุณตั้งมั่นที่จะ  
ทำ คุณจะต้องเครียดกับงานนั้น และอาจจะทำให้งานออกมาไม่ดี พาลส่งผลให้คุณเกลียดงานไปได้ด้วย



ถ้าเป็นไปได้ก็ควรจะสื่อสารกับหัวหน้าบ่อย ๆ

ไม่ได้หมายความว่าให้คุณไปปรึกษาเรื่องงานกับหัวหน้าทุกเรื่อง ทุกรายละเอียดปลีกย่อยนะคะ แต่หมายถึงให้คุณนะ คอยกับหัวหน้าในทำนองที่ว่า **ตอนนี้งานเดินหน้าไปถึงไหน (เอาตามความเป็นจริงนะ)** ถ้าหากงานสะดุดเพราะมีปัญหาก็ลองบอก ๆ ไปเช่น ช่วงนี้คุณรู้สึกไม่ค่อยสบาย งานก็เลยอาจจะช้า ๆ ไปหน่อย แต่ไม่ต้องห่วงเพราะคุณจะรีบพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อกลับมาลุยงานอย่างเต็มที่อย่างแน่นอน ทำนองนี้ เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นก็เท่ากับว่า **คุณได้ลดกระบวนการทวงงานซึ่งจะทำให้คุณเครียดไปได้เพราะหนึ่งแล้ว**

เมื่อได้งานมาหลายคนอาจจะเริ่มจากงานที่ตัวเองชอบก่อน

แต่เราแนะนำว่า **คุณควรจะเริ่มจากงานที่ไม่ชอบก่อนดีกว่าคะ** เพราะในช่วงแรก ๆ คุณจะมีเวลามากที่จะทำงานที่ไม่ชอบให้เสร็จได้ แล้วจึงค่อยมาลุยงานที่คุณชอบทีหลัง ซึ่งหากมีเวลาไม่มาก แต่อย่างน้อยมันก็เป็นงานที่คุณชอบ คุณก็ย่อมที่จะเต็มใจที่จะทำอยู่แล้ว ดูอย่างเวลาทานข้าวสิคะ เรายังเลือกเก็บของที่เรารชอบไว้สุดท้ายเลย เพราะยังไง ๆ สุดท้ายเราก็ต้องกินของที่เรารชอบจนหมดอยู่ดี



นอกจากนี้สิ่งทีละเลยไม่ได้เลยก็คือ สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคุณเอง

เพราะหากคุณมัวแต่ทำงานจนละเลยที่จะดูแลตัวเอง เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายไม่ไหว แต่คุณยังต้องฝืนมานั่งทำงาน มันจะเป็นจุดเริ่มต้นของการไม่ชอบงานของคุณไปที่ละนิด ๆ จนกลายเป็นเกลียดงานไปในที่สุดคะ เพราะฉะนั้นคุณต้องรู้จักแบ่งเวลา ว่าเวลาไหนคือเวลาทำงาน เวลาไหนคือเวลาส่วนตัว ที่คุณต้องรู้จักหากิจกรรมยามว่างผ่อนคลายเสียบ้าง

ใครที่รู้ตัวว่าเริ่มจะไม่ปลื้มงานที่ทำอยู่แล้วละก็ ลองมาปรับตัวให้รักงานที่ทำกันอยู่เถอะนะคะ เพราะนอกจากจะดีต่อหน้าที่การงานของคุณแล้ว ยังดีต่อสุขภาพจิตของคุณด้วยนะคะ

...ทีมงานที่นี้คือทคอม...

โดย :PUTT2PUTT (ทีมงาน TeeNee.Com) โฟสเมื่อ [ วันศุกร์ ที่ 23 มกราคม 2552 เวลา 11:00 น.]