



# 8

## วิธีสร้างแรงจูงใจพัฒนาตัวเอง เพื่องานก้าวหน้า



เมื่อทำงานกันมานานหลายปี คำถามคือ จะทำอย่างไร ที่ไม่ทำให้ตัวเองท้อถอยกับสิ่งที่ต้องเผชิญ เหตุผลที่ทุกคนต้องทำงานนั้น ไม่ใช่เพียงแค่รายได้เพื่อนำมาเลี้ยงชีพอย่างเดียว แต่การทำงานยังหมายรวมถึงความก้าวหน้า ความมั่นคงในหน้าที่การงาน และความภาคภูมิใจในการเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จขององค์กร ดังนั้นในระหว่างการทำงาน อาจจะทำก่อให้เกิดความท้อ ความเหนื่อยล้า และอุปสรรคต่าง ๆ เข้ามา จึงขอเสนอเคล็ดลับที่ทำได้ไม่ยาก 8 วิธีของวิล ซึ่งเป็นนักเขียนครุผู้เชี่ยวชาญเทคโนโลยีการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้เรานำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดการเพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ในการทำงาน ดังนี้

### 01 การตั้งเป้าหมายของตัวเอง

การทำงานที่ปราศจากจุดหมายก็เปรียบเสมือนแล่นเรือในทะเลไปเรื่อย ๆ หรือทำงานไปวัน ๆ โดยที่ไม่รู้ว่าทำงานไปเพื่ออะไร ส่งผลให้คุณภาพและคุณค่าของการทำงานต่ำ แต่หากมีการตั้งจุดหมายเรื่องการทำงานไว้ เราต้องมีแผนการเพื่อเป็นหลักในการดำเนินการ เมื่อบรรลุเป้าหมายก็จะมีภาคภูมิใจ เรียนรู้ สร้างเสริมประสบการณ์ และสนุกกับการตั้งเป้าหมายให้เข้มข้นขึ้น การทำงานของเราจะไม่มาเบื่อหน่ายอีกต่อไป ยังเป็นการเพิ่มแรงกระตุ้นให้มีความใส่ใจในการทำงานมากขึ้นเพื่อได้บรรลุตามเป้าหมายที่ทำหยาบมากขึ้น

### 02 วางแผนสู่ความสำเร็จ

หลังจากที่มีเป้าหมายแล้ว สิ่งต่อมา คือ การวางแผนหรือหาวิธีการที่จะทำให้บรรลุความสำเร็จหรือ เป้าหมายที่เราจะไปให้ถึง โดยวิธีการที่เลือกใช้ต้องเหมาะสมและคุ้มค่าที่สุด ตัวอย่างเช่น การวางแผนและตั้งเป้าหมายในแต่ละสัปดาห์ แต่ละเดือน และแต่ละปีว่าจะต้องทำผลงานได้มากหรือดีขนาดไหน ทำให้เกิดการพัฒนาทั้งงาน ความสามารถ และก้าวสู่ความสำเร็จให้ได้

### 03 การพัฒนาตนเอง

เป็นอีกก้าวหนึ่งของการสร้างแรงจูงใจ เพราะหากเรามีการพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ทั้งการอบรมเพิ่มเติม การอ่านหนังสือเพิ่มเติม หรือการพูดคุยเรียนรู้ จากผู้มีประสบการณ์ ผลที่ได้ก็จะเกิดขึ้นกับตัวเรา คือ เก่งขึ้น สามารถสร้างงานที่ดี มีคุณภาพให้กับองค์กร ซึ่งความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการทำงานนั้น จะทำให้ตัวเราเองเป็นผู้เชี่ยวชาญในงานที่ทำมากขึ้น เพิ่มความน่าเชื่อถือ และสามารถถ่ายทอดให้คนอื่น ๆ ได้ด้วย

### 04 การคิดบวกเป็นการสร้างแรงผลักดันที่ดีในการทำงาน

หากเราเป็นคนคิดบวก เมื่อเรากำลังมีปัญหาที่งานที่ทำ เรื่องเหล่านี้จะกลายเป็นเรื่องเล็ก มีหน้าซำปัญหาเหล่านั้นยังช่วยให้เราได้พัฒนาตัวเองไปในทางที่ดีได้อีก ตัวอย่างเช่น งานที่เราส่งให้ลูกค้าแล้วเกิดปัญหา หากเรามีความคิดแง่ลบ เราจะเกิดความเครียด เมื่อมีความเครียดก็จะไม่สามารถแก้ไขงาน

ขึ้นนั้นให้ดีขึ้นได้ แต่หากเราเปลี่ยนไปคิดอีกมุมหนึ่ง โดยวิเคราะห์ว่าปัญหานั้นเกิดจากความผิดพลาดในส่วนใดส่วนหนึ่งในกระบวนการทำงาน ก็จะทำให้เราค้นหาปัญหา และนำมาแก้ไข ปรับปรุง เพื่อให้งานดีขึ้นเรื่อย ๆ ลดความผิดพลาดซ้ำ และใช้เวลาทำงานสั้นลง

### 05 แบ่งขอบเขตระหว่างเรื่องงานกับเรื่องสำคัญอื่น ๆ

ในการทำงานนั้น ส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความท้อแท้หรือสิ้นหวังก็คือ การที่ไม่รู้จักแยกแยะ แบ่งเวลา ทำให้ต้องรับภาระ แบกรับงานหลาย ๆ อย่าง เอาไว้เพียงคนเดียว ทำให้รู้สึกไม่ดีและไม่มีเวลาในการทำงานอื่น ๆ ดังนั้นควรแยกแยะแบ่งงานออกเป็นช่วง ๆ หรือเป็นสัดส่วน โดยมีการจัดลำดับความสำคัญของงาน วางแผนและบริหารจัดการงาน เพื่อไม่ต้องเจอกับปัญหางานล้น ทำงานไม่ทันส่งตามกำหนด

### 06 รู้จักรับมือกับความผิดหวัง

ความผิดหวังเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในตำแหน่งไหนก็ตาม หากเรามีการดำเนินการตามแผนที่ดี เต็มที่แล้ว และมีการตั้งรับที่ดี จะช่วยให้เราไม่รู้สึกเครียดและเกิดความท้อ เช่น เมื่อเราทุ่มเทไปกับงานชิ้นหนึ่งอย่างสุดความสามารถ แต่ผลตอบรับที่ได้นั้นไม่ดี เราก็ต้องยอมรับพร้อมวิเคราะห์สาเหตุว่าเกิดจากความผิดพลาดที่ไม่เคยทราบมาก่อน หรือขาดประสบการณ์ในการทำงาน ดังนั้นจงเปลี่ยนความผิดหวังนั้นเป็นพลังในการก้าวเดินต่อไป ให้ถือคติ "ผิดเป็นครู" แล้วจะเก่งขึ้น เพราะสามารถหาแนวทางป้องกันความผิดพลาดซ้ำได้

### 07 สร้างความเป็นมืออาชีพให้กับตัวเอง

พยายามทำงานให้ผิดพลาดน้อยที่สุดหรือถ้าไม่มีเลยจะดีมาก เป็นการแสดงถึงความเป็นมืออาชีพหรือความสามารถในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความน่าเชื่อถือ เนื่องจากสามารถทำงานนั้นได้ราบรื่นและไม่รู้สึกสับสนกับงาน ซึ่งการเป็นมืออาชีพนั้น สามารถสร้างได้ทั้งจากประสบการณ์ การใช้ความรู้เพื่อพัฒนางาน การมีมุมมองที่กว้างไกล การควบคุมสติอารมณ์ในการทำงาน การสื่อสารกับผู้ร่วมงานด้วยความจริงใจและสุภาพ อ่อนโยน การวางตัวให้มีความน่าเชื่อถือ ไม่เอาเรื่องส่วนตัวไปปะปนกับเรื่องงาน

### 08 การให้รางวัลกับตัวเอง

เมื่อเราทำงานได้ดีก็ย่อมต้องให้รางวัลกับตัวเองบ้าง เพื่อเป็นแรงขับเคลื่อนให้ทำงานต่อไปได้ด้วยวิธีหลากหลาย ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละคน โดยอาจหากิจกรรมอื่นทำ หรือการไปพักผ่อนสักสองวัน การรับประทานอาหารดี ๆ สักมื้อ เป็นต้น ช่วยเติมพลังชีวิตให้ก้าวต่อไป ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะหากเราทำแต่งานอย่างเดียวโดยไม่รู้จักให้รางวัลตัวเองเลย จะก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานได้มาก เนื่องจากสมองไม่ได้ถูกคลายเครียดจากการทำงานหนัก หรือมีช่วงเวลาที่มีความสุขเลย



หากเรามีจุดหมายที่ชัดเจน บางครั้งเรื่องที่ใหญ่ เป้าหมายไกล ก็รู้จักขยี้ใจให้เป็นเป้าหมายแต่ละช่วง ร่วมกับการสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง เมื่อเริ่มรู้สึกท้อกับการทำงานเพียงแค่นึกถึงหลักการสร้างแรงจูงใจเหล่านี้ และค่อย ๆ ทำตามทีละก้าว ก็จะเป็นแรงขับเคลื่อนความสามารถของเรามีออกมาสู่ต่อและก้าวข้ามอุปสรรคไปได้ ความสำเร็จก็จะอยู่ไม่ไกล เราสามารถทำงานเพื่อใ้คนอื่นมากที่สุดได้ และมีความสุขไปคู่กันเสมอ