

ใครอยากทำงานเก่ง ต้องอ่านเรื่องนี้

อลงกรณ์ ประยุกต์พงษ์

อาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจ สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น



คุณ ส่วนใหญ่ตอนยังเป็นเด็กก็เรียนหนังสือ โตขึ้นมาบางส่วนก็เรียนต่อมหาวิทยาลัย บางส่วนก็ไปทำงาน พอเรียนจบมหาวิทยาลัยก็ไปทำงานอยู่ดี ทำงานไปจนอายุ 60 ก็เกษียณแล้วไม่วยางยังชวนขวยหางานทำต่อไปอีก จะเห็นได้ว่าเวลาสำหรับการทำงานนั้นนานถึง 30-40 ปี จะมากน้อยแค่ไหนก็ขึ้นกับบุญวาสนาว่าใครจะอยู่ทนกว่ากัน

คนที่ทำงานเก่งๆ มักจะมีความก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าคนที่ทำงานไม่เก่ง ใครอยากทำงานเก่งขอให้นำข้อเสนอแนะด้านล่างนี้ไปทดลองทำดู ซึ่งผู้เขียนนั่งคิดและทดลองปฏิบัติอยู่แต่ก็ยังไม่เก่งสักทีอาจจะเป็นเพราะยังทำไม่ได้เต็มที่

1. รักตัวเอง ข้อนี้ต้องขอแก้ตัวไว้ก่อนว่าไม่ใช่การเห็นแก่ตัว **การรักตัวเอง** หมายถึง **อย่าทำร้ายตัวเองด้วยสิ่งที่ไม่ดี** เช่น นุหรี เหล้า สิ่งเสพติดต่างๆ หรือถ้าจะกินกาแฟบ้างก็พอยอมรับได้แต่อย่าให้มากเกินไป เรื่องแบบนี้คนทั่วไปก็คงจะรู้และยอมรับกันอยู่แล้วไม่ต้องไปอธิบายให้มากความ แต่คนส่วนใหญ่มักจะลืมเรื่องการพักผ่อนไป บางคนกลับเห็นว่าการพักผ่อนเป็นการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยต้องเสียค่าเครื่องบิน ค่าโรงแรมแล้วอะไรอีกจิปาถะ แต่ในความเป็นจริงแล้วการพักผ่อนไม่จำเป็นจะต้องใช้จ่ายอะไรมาก คิดว่าพวกเราก็คงเคยเรียนกันมาแล้วว่า **“การนอนคือการพักผ่อนที่ดีที่สุด”** ทางการแพทย์ก็ยืนยันอยู่แล้วว่าคนที่นอนไม่พอจะขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน สมองคิดได้ช้าลง สมรรถภาพของร่างกายตกต่ำเห็นได้ง่ายในช่วงที่มีฟุตบอลโลกคนที่นอนดึกๆ มักจะเป็นหวัด หรือเป็นแผลในปากที่ชอบเรียกกันทั่วๆ ไปว่า “แผลร้อนใน” กันมาก

จากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์มีการสรุปแล้วว่ามนุษย์นั้นเป็น **“สัตว์กลางคืน”** ข้อนี้เห็นได้ง่ายพอมีตึก เราก็จะง่วงนอน ตาก็มองอะไรไม่เห็น ซึ่งผิดกับสัตว์กลางวันที่ต้องนอนตอนกลางวันและตาจะสว่างตอนกลางคืน เช่น แมวที่ตาถูกวาวและชอบเดินเล่นพ่น่านตอนกลางคืน เรื่องการนอนนี้ผู้เขียนได้ทดลองด้วยตนเองมาแล้ว โดยเข้านอนตั้งแต่ 2 ทุ่ม แล้วตั้งนาฬิกาปลุกไว้ตอน 6 โมงเช้า ช่วงแรกๆ หลับสบายได้ถึง 10 ชั่วโมง คงเป็นเพราะอดหลับอดนอนมานาน หลังจากนั้นเริ่มตื่นตอนตี 4 โดยไม่ต้องให้ใครมาปลุก แสดงว่าร่างกายของผู้เขียนต้องการเพียง 8 ชั่วโมงก็พอ มาตอนนี้จึงปรับเวลาเข้านอนเป็น 3 ทุ่มแล้วตื่นเองโดยไม่ต้องใช้นาฬิกาปลุกตอนตี 5 ทำมาได้ประมาณ 10 ปีแล้ว การเป็นหวัดลดลง การไปเที่ยวเฮฮานอกบ้านลดลงเพราะต้องรีบกลับบ้านพอถึง 3 ทุ่มก็จะง่วงนอนมาก นั่งทำงานต่างๆ ที่โต๊ะคนเดียวไม่เคยหาวเลยซักครั้ง ใครไม่เชื่อก็นั่งรีบกลับไปทำดูสัก 7 วันก็เห็นผลแล้วรับรองว่าถ้าเราไม่ง่วงหวาดนอนตลอดทั้งวันจะต้องมีผลงานที่ดีขึ้นแน่

2. รักงาน ใครมีโอกาสได้งานที่ทำแล้วมีความสุขก็ต้องถือว่าโชคดีมาก แต่คนส่วนใหญ่มักต้องทำงานตามที่หัวหน้าสั่ง ไม่ได้คิดและทำด้วยตนเองจึงมักจะได้งานที่ตนเองไม่ค่อยชอบแต่หัวหน้าชอบให้ทำ คนรุ่น Baby Boom โชคน้อยกว่าคนรุ่นนี้นิดหน่อยเพราะส่วนใหญ่ตอนเรียนมัธยมก็ต้องแข่งขันกันมากเพื่อที่จะได้เข้ามหาวิทยาลัยของรัฐ แทบทุกคนก็คิดคล้ายๆ กันว่าใครเรียนเก่งก็ไปเรียนหมอ วิศวฯ เกสซิง ฯลฯ เก่งน้อยหน่อยก็ไปคณะที่มีคะแนนลดหลั่นกันลงไป ไม่เคยมีใครมาบอกว่าต้องเรียนตามที่เรารัก แต่ให้เรียนตามระดับคะแนน พอจบออกมาทำงานก็เลยต้องจมอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ บางคนโชคดีหน่อยเอ็นที่มิดิตเลยไปเรียนรามฯ ได้เลือกเรียนในคณะที่ชอบเองไม่ต้องดูคะแนน จบไปจึงมีความสุขกับงานมากกว่าพวกที่เรียนเก่งๆ ถึงตอนนี้ถ้าใครไม่ค่อยมีความสุขกับงานผู้เขียนมีคำแนะนำให้ 2 ข้อ

เรามีหรือไม่ หรืออาจจะทดลองทำแบบเป็นงานอดิเรกดูก่อนก็ได้ มีคนมากมายที่นำงานอดิเรกมาเป็นงานประจำแล้วมีความสุขให้กับชีวิตได้อย่างยั่งยืนยาวนาน ถ้าใครได้ทำในสิ่งที่ตัวเองมีความสนใจ หรือมีความสุขชอบแล้วก็จะทำได้ดีและมีความสุขระหว่างที่ทำ ยิ่งทำยิ่งสนุก มีความสุขตลอดเวลาไม่



ยอมเหนื่อยกันเลยละ รับรองผลงานออกมาดีแน่

หนึ่ง ให้บอกตัวเองทุกวันว่าเรารักงานนี้มากเป็นงานที่ดีที่สุด อย่าหาทางหลบเลี่ยง ต้องลุยเข้าไป งานถ้าทำมากๆ ก็จะมีความเก่งเพิ่มขึ้นเองแล้วหาโอกาสไปฝึกอบรมสัมมนาเพิ่มพูนความรู้ในงาน พูดคุยกับคนในสายอาชีพเดียวกันมากๆ จะทำให้มีมุมมองต่องานได้ดีขึ้น

3. รักโลก ในความหมายของผู้เขียนกินความกว้างไกลไปนอกโลกจนออกไปสู่อวกาศของจักรวาลเลยทีเดียว แต่โลกที่ใกล้ตัวเราที่สุด คือ สมาชิกครอบครัวที่เราจะต้องรักก่อนเป็นอันดับแรก ถ้าอยู่ในบ้านแล้วไม่มีความสุขมีแต่เรื่องกวนใจตลอดเวลา ก็เป็นการยากที่จะมีหน้าตาที่ผ่อนคลายไปทำงานได้

สอง หางานใหม่แต่ต้องเป็นงานที่ชอบจริงๆ แต่ถ้ายังไม่รู้ว่าเราชอบอะไรก็อย่าเพิ่งเปลี่ยนงานตามอารมณ์ให้ลองศึกษาดูก่อนว่างานนั้นเป็นอย่างไร ต้องการคนที่มีบุคลิกและความสามารถอย่างไร ตรงกับที่

มีคำถามง่าย ๆ ที่เราต้องหมั่นตอบ เช่น หอมแก้มสามปี/ภรรยา ลูก ครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ กินอาหารพร้อมกันครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ ไปเยี่ยมพ่อแม่ครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ ฯลฯ คำถามง่าย ๆ กิจกรรมง่าย ๆ แต่เรามักจะลืมสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดเสมอ **โลกที่ออกห่างออกไปอีกหน่อยก็คือที่ทำงาน ซึ่งก็คือลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน และหัวหน้างาน** บางครั้งความชอบอาจจะไม่เหมือนกัน ไม่ค่อยสนิทสนม รสนิยมไม่ตรงกัน แต่เราก็ควรที่จะต้องมีความหวังดีต่อกัน ไม่ค่อยอิจฉาริษยากัน หน่วยงานมีกิจกรรมอะไรก็เข้าร่วม อย่าโดดประชุมบ่อยก็จะดีมาก **โลกที่กว้างออกไปอีกก็คือสังคม คนจะมีความสุขได้ไม่มากถ้าสังคมนั้นไม่สงบสุข** ดูอย่างช่วงที่มีการประท้วงทุกวัน ปิดถนน ปิดสนามบิน หน้าหนังสือพิมพ์มีแต่เรื่องด่าทอกันทุกวัน ต่อให้ครอบครัวมีความสุขแต่ตัวบุคคลเองก็ไม่ค่อยจะสุขเท่าไร จนถึงขนาดมีบางคนหยุดรับฟังข่าวสารชั่วคราวเพราะทำให้มีความสุขไม่ได้เมื่อฟัง เพราะฉะนั้นถ้าต้องการให้ชีวิตตัวเองมีความสุขก็จะต้องทำให้ความรักของเรากระจายออกไปทั่วโลก จนชีวิตของผู้อื่นมีความสุขด้วย

ความรักทั้ง 3 อย่างที่ได้กล่าวมาจะช่วยทำให้ชีวิตของเราดีขึ้นและการทำงานก็จะดีขึ้นอย่างแน่นอนแต่จะมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติเอง ทุ่มเทมากก็คงต้องได้รับมากแต่ถ้าทุ่มเทน้อยก็จะได้น้อยแต่อย่างไรเสียก็ยังได้บ้างดีกว่าไม่ได้เลย



สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น
THAI-NICHI INSTITUTE OF TECHNOLOGY
泰日工業大學



สถาบันอุดมศึกษาแห่งใหม่ มุ่งผลิตบุคลากรที่เชี่ยวชาญเฉพาะทาง สนองต่อความต้องการของภาคอุตสาหกรรมไทย เพียบพร้อมด้วยคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ อุปกรณ์และเทคโนโลยีการศึกษาอันทันสมัย และมุ่งเน้นการเรียนการสอนภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษ

เปิดรับสมัครนักศึกษาปีการศึกษา 2553 ด้วยระบบรับตรง (GAT, PAT+GPAX) และระบบสอบตรง และชิงทุนการศึกษาจำนวน 60 ทุน ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

จุดเด่นของสถาบัน

- ผลิตนักศึกษาที่มีความเชี่ยวชาญทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
- มีโครงการแลกเปลี่ยนคณาจารย์และนักศึกษากับมหาวิทยาลัยในประเทศญี่ปุ่น
- ฝึกงานจริงในสถานประกอบการ จบแล้วมีเอกสารได้งานทำทันที
- มีหลักสูตรปริญญาโทภาคพิเศษ และปริญญาตรีเทียบโอน เรียนในเวลาและภาคพิเศษวันเสาร์-อาทิตย์
- เน้นการเรียนภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

www.tni.ac.th

สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น 1771/1 ถนนพืชมงคล แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250
โทร. 0-2763-2600 โทรสาร 0-2763-2700 E-mail: tniinfo@tni.ac.th