

15 วิธีพัฒนา และรักษาทัศนคติเชิงบวก ในที่ทำงาน

วิเชียร ตีรสุภาพกุล



มีบ่อยครั้งในที่ทำงานที่การมีทัศนคติเชิงบวกเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สิ่งเหล่านี้อาจรวมถึงการพบปะกับเพื่อนร่วมงานหรือลูกค้า การนำเสนองานที่สำคัญต่อหัวหน้างาน การจัดสรรงานให้แก่สมาชิกในทีม หรือการแก้ปัญหาให้กับผู้จัดการหรือเพื่อนร่วมงาน กลยุทธ์การเรียนรู้เพื่อรักษาทัศนคติเชิงบวกในที่ทำงานจึงสามารถช่วยให้คุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระตุ้นให้ผู้อื่นทำงานให้ดีที่สุด และบรรลุเป้าหมายของนายจ้างได้ดีขึ้น

ประโยชน์ของการคิดบวกในที่ทำงาน

การมีทัศนคติที่ดีสามารถให้คุณประโยชน์มากมายต่อชีวิตส่วนตัวและอาชีพของคุณ ตั้งแต่การให้โอกาสในการส่งผลกระทบต่อผู้อื่นในทางบวก เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกมั่นใจมากขึ้นเกี่ยวกับการตัดสินใจของคุณ ประโยชน์หลักของการฝึกคิดบวกในที่ทำงานมีดังต่อไปนี้

สร้างสภาพแวดล้อมที่ดี

เมื่อท่านใช้ทัศนคติเชิงบวกในที่ทำงาน เพื่อนร่วมงานและสมาชิกในทีมอาจมีแนวโน้มที่จะทำตามตัวอย่างของท่าน เมื่อท่านโฟกัสไปที่ด้านบวกของงาน และหลีกเลี่ยงด้านลบ คนอื่น ๆ ในสำนักงานอาจสังเกตเห็น และปรับเปลี่ยนด้านลบของตนเอง การคิดบวกจะช่วยให้คุณได้รับความไว้วางใจจากพนักงานที่ใกล้ชิดกับท่าน

ช่วยลดความเครียด

การเปลี่ยนปฏิกิริยาของท่านต่อความเครียดในที่ทำงาน และคิดในแง่บวก ท่านอาจจะทำงานได้สำเร็จมากขึ้น สิ่งนี้สามารถช่วยให้คุณลดความกังวลเกี่ยวกับงาน และลดระดับความเครียดโดยรวมได้

เพิ่มระดับผลผลิต

ในเมื่อท่านรู้สึกดีขึ้นเกี่ยวกับงาน ท่านสามารถคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น การมุ่งเน้นไปที่ด้านบวกของงานยังช่วยให้ยอมรับงานและโครงการใหม่ ๆ ได้ง่ายขึ้น และขจัดสิ่งรบกวนด้วยการให้พลังงานแก่ท่านมากขึ้น

ปรับปรุงความสัมพันธ์กับลูกค้า

ทัศนคติเชิงบวกมักเป็นพื้นฐานในการให้บริการลูกค้าที่มีคุณภาพ ด้วยการเข้าหาลูกค้าด้วยทัศนคติเชิงบวก พวกเขาจะอาจรู้สึกสบายใจมากขึ้นในการพูดคุยกับท่าน และมีแนวโน้มที่จะซื้อสินค้าหรือบริการมากขึ้น การมองโลกในแง่ดีสามารถช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระยะยาวกับพวกเขาได้

แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการเป็นผู้นำ

ผู้จัดการและผู้นำมักชอบส่งเสริมพนักงานที่มีศักยภาพในการโน้มน้าวผู้อื่นในทางบวก เมื่อท่านมีทัศนคติเชิงบวก ท่านอาจรักษาความสนใจของผู้จัดการได้ง่ายขึ้น ซึ่งอาจส่งผลให้มีการมอบหมายงานในเชิงบวกมากขึ้น และมีโอกาสได้รับการเลื่อนตำแหน่งหรือก้าวไปสู่บทบาทใหม่ภายในองค์กร

ปรับปรุงการตัดสินใจ

เมื่อท่านมีทัศนคติเชิงบวก ท่านจะคิดวิเคราะห์ได้มากขึ้น และมุ่งเน้นไปที่วิธีแก้ปัญหามากกว่าความท้าทาย การมองโลกในแง่ดีสามารถช่วยให้ท่านพิจารณาผลลัพธ์ที่เป็นที่ชื่นชอบมากขึ้น ช่วยให้ท่านตรวจสอบผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจของท่านมากกว่าผลเสียที่อาจเกิดขึ้น

กระตุ้นผู้อื่น

การมีทัศนคติเชิงบวกในที่ทำงานสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นเลิกนิสัยเชิงลบและกลายเป็นคนคิดบวกมากขึ้นจากตัวอย่างของท่าน พวกเขาสามารถตระหนักได้ว่ามุมมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์ต่อพวกเขาอย่างไร และเริ่มปลูกฝังทัศนคติเชิงบวกให้กับตนเอง สิ่งนี้อาจทำให้ทีมของท่านสามารถเรียนรู้จากความสำเร็จได้รวดเร็วขึ้น และนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพ

วิธีพัฒนาและรักษาทัศนคติที่ดีในที่ทำงาน

การมีทัศนคติที่ดีในการทำงานมักจะต้องฝึกฝนไม่ว่าจะอยู่ในอุตสาหกรรมหรือองค์กรใดก็ตาม ต่อไปนี้เป็น 15 วิธีที่ท่านสามารถเริ่มใช้และรักษาทัศนคติเชิงบวกในที่ทำงาน

1. ปรับคำศัพท์ของท่าน

การใช้ภาษาเชิงบวกแทนเชิงลบสามารถช่วยให้ท่านปรับปรุงทัศนคติโดยรวมขณะทำงาน ลองแทนที่คำพูดเชิงลบด้วย

คำพูดเชิงบวกในการสนทนา ตัวอย่างเช่นเมื่อพูดถึงประสิทธิภาพของสมาชิกในทีม ให้พวกเขาเห็นว่าพวกเขาทำงานอะไรถูกต้องแล้ว พร้อมทั้งให้คำแนะนำเพื่อช่วยเขาปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงาน แทนที่จะบอกว่าพวกเขาทำอะไรไม่ถูกต้อง

2. พิจารณาว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร

พยายามฝึกการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นขณะทำงานโดยคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ในการประชุม ให้เพื่อนร่วมงานของท่านรู้ว่าท่านใส่ใจความคิดของพวกเขา ฝึกฝนการฟังอย่างกระตือรือร้นทุกครั้งที่ได้ และถามคำถามเพื่อความชัดเจนเมื่อจำเป็น

3. ค้นหาวิธีแก้ปัญหา

แทนที่จะร้องบ่น ให้พิจารณาวิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ ให้พยายามพัฒนาวิธีแก้ปัญหาและพยายามมีสติมากขึ้น การทำเช่นนั้นสามารถช่วยให้ท่านพบวิธีเชิงบวกมากขึ้นในการแก้ไขปัญหาขณะทำงาน

4. ยิ้มให้บ่อยขึ้น

การยิ้มบ่อยขึ้นทำให้อารมณ์ของท่านดีขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถช่วยให้ลูกค้าและเพื่อนร่วมงานรู้สึกสบายใจมากขึ้นในการโต้ตอบกับท่าน และเปลี่ยนทัศนคติเชิงลบให้เป็นทัศนคติเชิงบวก

5. แสดงความชื่นชมของท่าน

ลองทำสิ่งดี ๆ เพื่อผู้อื่นในที่ทำงานของท่านโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน การแสดงน้ำใจที่ไม่เห็นแก่ตัวส่วนใหญ่มักส่งผลให้เกิดการชื่นชมจากเพื่อนร่วมงานของท่าน ซึ่งสามารถทำให้ท่านทั้งคู่รู้สึกดีและเป็นบวกมากขึ้น



6. ได้ตอบกับคนที่คิดบวก

พยายามเพิ่มปฏิสัมพันธ์กับคนที่คิดบวก เพราะจะช่วยให้ท่านพัฒนาความคิดเชิงบวกมากขึ้น พยายามมีส่วนร่วมกับคนที่สนุกกับงานของพวกเขาและมีแนวคิดใหม่ ๆ ที่น่าสนใจที่จะแบ่ง

ปันกับท่าน สนับสนุนให้เพื่อนร่วมงานของท่านพูดคุยหัวข้อที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานในช่วงพัก

7. ฝึกความรู้สึกขอบคุณ

นึกถึงทุกสิ่งที่ท่านรู้สึกขอบคุณ และเมื่อวันทำงานของท่านสิ้นสุดลง ให้นึกถึงส่วนที่ดีที่สุดของวัน การมุ่งความสนใจไปที่สิ่งดี ๆ ทั้งในเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว สามารถทำให้ท่านตอบสนองอย่างอดทนมากขึ้นและในเชิงบวกต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียด การเขียนรายงานสิ่งที่ท่านรู้สึกขอบคุณมากที่สุดเป็นประจำทุกวันหรือทุกสัปดาห์อาจเป็นประโยชน์ รวมถึงบางสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกมีความสุขในระหว่างวันหรือสัปดาห์

8. ให้อาหารรางวัลตัวเอง

การพัฒนารางวัลสำหรับตัวท่านเองสามารถช่วยให้ท่านปรับปรุงทัศนคติของท่านในขณะที่ทำงานและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

9. พัฒนาเป้าหมาย

การพัฒนาทั้งเป้าหมายด้านอาชีพและส่วนบุคคลสำหรับตัวท่านเองสามารถช่วยให้ท่านทำงานเพื่อบรรลุบางสิ่งที่สำคัญสำหรับท่านและเอาชนะความฟ่ายแพ้ได้เร็วขึ้น ช่วยให้ท่านลดความรู้สึกลดลงได้เร็วขึ้น

10. พักผ่อนให้เพียงพอ

ท่านมีแนวโน้มที่จะอารมณ์ดีและคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น หากท่านนอนหลับเพียงพอในแต่ละคืน การพักผ่อนอย่างเพียงพอช่วยให้ท่านมีสมาธิกับงานได้ดีขึ้นโดยไม่รู้สึกเหนื่อยหรือเสียสมาธิ พยายามหลีกเลี่ยงการดูโทรทัศน์หรือใช้เวลากับคอมพิวเตอร์ก่อนเข้านอน

11. หยุดพัก

การหยุดพักระหว่างวันสามารถช่วยให้ท่านลดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นและความคิดเชิงลบในขณะที่พัฒนาความคิดของท่าน



หากท่านรู้สึกเครียด การหยุดงานสักหนึ่งวันอาจส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของท่าน

12. เตือนความจำด้วยภาพ

ภาพเตือนใจให้มองโลกในแง่ดีสามารถช่วยให้ท่านรักษาทัศนคติที่ดีขึ้นได้ แม้ในช่วงที่มีเหตุการณ์ตึงเครียดในที่ทำงาน ติดเทปโน้ตเล็ก ๆ บนคอมพิวเตอร์หรือรอบ ๆ พื้นที่ทำงานของท่าน พร้อมคำยืนยันเชิงบวกเพื่อปรับปรุงอารมณ์ของท่าน นอกจากนี้ยังมีแอปที่ท่านสามารถดาวน์โหลดเพื่อช่วยให้ท่านเริ่มต้นวันใหม่ด้วยมุมมองเชิงบวกมากขึ้น

13. เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

ใช้เวลาในแต่ละวันเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ สิ่งนี้สามารถช่วยให้ท่านมีความคิดก้าวหน้าและพัฒนาทัศนคติเชิงบวกมากขึ้น การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ยังช่วยให้ท่านปรับปรุงการตระหนักรู้ในตนเองและใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น ลองเรียนหลักสูตรออนไลน์ ดูสารคดี อ่านหนังสือ หรือเข้าร่วมกลุ่มสนทนา

14. คิดล่วงหน้า

ท่านมักจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น หลีกเลี่ยงความเครียดและปรับปรุงทัศนคติของท่านด้วยการคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ก่อนที่จะเกิดขึ้น

15. มีส่วนร่วมในการไตร่ตรองตนเอง

การไตร่ตรองตนเองเกี่ยวข้องกับการคิดถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของด้านลบตนเอง และเหตุผลของสิ่งนั้น เมื่อท่านเริ่มรู้สึกมีอารมณ์ การทบทวนตัวเองสามารถช่วยให้ท่านปรับปรุงกระบวนการคิดและตอบสนองในเชิงบวกมากขึ้น ในช่วงวันที่วุ่นวายในที่ทำงาน ให้พิจารณาหาพื้นที่เงียบสงบและฝึกหายใจเข้าลึก ๆ สิ่งนี้สามารถช่วยให้ท่านลดความเครียด และพิจารณาสถานการณ์ของท่านได้อย่างใจเย็นมากขึ้น

สรุป

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานที่ดี ทีมงานที่ดี ล้วนต้องมีทัศนคติเชิงบวกในการทำงานทั้งสิ้น ทัศนคติจึงเสมือนเป็นตัวหล่อลื่นให้สภาวะจิตมีเหตุผลและอย่างมีวุฒิภาวะและฉลาด หมั่นพิจารณาตนเอง ปรับปรุงจุดบกพร่องเพื่อให้งานดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ได้ตามเป้าหมายอันเป็นผลงานทั้งต่อตนเองและองค์กร