

15 วิธีพัฒนา และรักษาทัศนคติเชิงบวกในที่ทำงาน

วิเชียร ตีรสภาพุกา



มีบ่อยครั้งในที่ทำงานที่การมีทัศนคติเชิงบวกเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สิ่งเหล่านี้อาจรวมถึงการพบปะกับเพื่อนร่วมงานหรือลูกค้า การนำเสนองานที่สำคัญต่อหัวหน้างาน การจัดสรรงานให้แก่สมาชิกในทีม หรือการแก้ปัญหาให้กับผู้จัดการหรือเพื่อนร่วมงาน กลยุทธ์การเรียนรู้เพื่อรักษาทัศนคติเชิงบวกในที่ทำงาน จึงสามารถช่วยให้คุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระตุ้นให้ผู้อื่นทำงานให้ได้ดีที่สุด และบรรลุเป้าหมายของนายจ้างได้ดีขึ้น

ในบทความนี้เราจะพูดถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีในที่ทำงาน และเสนอ 15 วิธีในการรักษาทัศนคติเชิงบวกในขณะที่ทำงาน

ประโยชน์ของการคิดบวกในที่ทำงาน

การมีทัศนคติที่ดีสามารถให้คุณประโยชน์มากมายต่อชีวิตส่วนตัวและอาชีพของท่าน ตั้งแต่การให้โอกาสในการแสดงผลกระทบต่อผู้อื่นในทางบวก เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกมั่นใจมากขึ้นเกี่ยวกับการตัดสินใจของท่าน ประโยชน์หลักของการฝึกคิดบวกในที่ทำงาน มีดังต่อไปนี้

สร้างสภาพแวดล้อมที่ดี

เมื่อท่านใช้ทัศนคติเชิงบวกในที่ทำงาน เพื่อนร่วมงานและสมาชิกในทีมงานของท่าน อาจมีแนวโน้มที่จะทำตามตัวอย่างของท่าน เมื่อท่านโฟกัสไปที่ด้านบวกของงาน และหลีกเลี่ยงด้านลบ คนอื่นๆ ในสำนักงานอาจสังเกตเห็น และปรับเปลี่ยนด้านลบของตนเอง การคิดบวกจะช่วยให้คุณได้รับความไว้วางใจจากพนักงานที่ใกล้ชิดกับท่าน

ช่วยลดความเครียด

การเปลี่ยนปฏิกิริยาของท่านต่อความเครียดในที่ทำงาน และคิดในแง่บวก ท่านอาจจะทำงานได้สำเร็จมากขึ้น สิ่งนี้สามารถช่วยให้ท่านลดความกังวลเกี่ยวกับงาน และลดระดับความเครียดโดยรวมได้ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยให้ท่านปรับปรุงความเป็นอยู่โดยรวมของท่านในขณะที่ท่านทำงาน ฉะนั้น ท่านจึงสามารถผ่อนคลายในขณะที่ท่านอยู่ที่บ้านและไม่ต้องกังวลเรื่องงาน

เพิ่มระดับพลวัต

ในเมื่อท่านรู้สึกดีขึ้นเกี่ยวกับงานของท่าน ท่านอาจสามารถคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น การมุ่งเน้นไปที่ด้านบวกของงานของท่าน ยังช่วยให้ยอมรับงานและโครงการใหม่ ๆ ได้ง่ายขึ้น และขจัดสิ่งรบกวนด้วยการให้พลังงานแก่ท่านมากขึ้น การเสียสละน้อยลงสามารถสามารถช่วยให้ท่านทำงานเสร็จเร็วขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ปรับปรุงความสัมพันธ์กับลูกค้า

ทัศนคติเชิงบวกมักเป็นพื้นฐานในการให้บริการลูกค้าที่มีคุณภาพ ด้วยการเข้าหาลูกค้าด้วยทัศนคติเชิงบวก พวกเขาจะอาจรู้สึกสบายใจมากขึ้นในการพูดคุยกับท่าน และมีแนวโน้มที่จะซื้อสินค้าหรือบริการมากขึ้น การมองโลกในแง่ดีสามารถช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระยะยาวกับพวกเขาได้

แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการเป็นผู้นำ

ผู้จัดการและผู้นำมักชอบส่งเสริมพนักงานที่มีศักยภาพในการโน้มน้าวผู้อื่นในทางบวก เมื่อท่านมีทัศนคติเชิงบวก ท่านอาจรักษาความสนใจของผู้จัดการได้ง่ายขึ้น ซึ่งอาจส่งผลให้มีการทบทวนผลงานในเชิงบวกมากขึ้น และมีโอกาสได้รับการเลื่อนตำแหน่งหรือก้าวไปสู่อุปสรรคใหม่ภายในองค์กร

ปรับปรุงการตัดสินใจ

เมื่อท่านมีทัศนคติเชิงบวก ท่านจะคิดวิเคราะห์ได้มากขึ้น และมุ่งเน้นไปที่วิธีแก้ปัญหามากกว่าความท้าทาย การมองโลกในแง่ดีสามารถช่วยให้ท่านพิจารณาผลลัพธ์ที่เป็นที่ชื่นชอบมากขึ้น ช่วยให้ท่านตรวจสอบผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจของท่านมากกว่าผลเสียที่อาจเกิดขึ้น



กระตุ้นผู้อื่น

การมีทัศนคติเชิงบวกในที่ทำงานสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นเลิกนิสัยเชิงลบ และกลายเป็นคนคิดบวกมากขึ้นจากตัวอย่างของท่าน พวกเขาสามารถตระหนักได้ว่าการมองโลกในแง่ดีมีประโยชน์ต่อพวกเขาอย่างไร และเริ่มปลูกฝังทัศนคติเชิงบวกให้กับตนเอง สิ่งนี้อาจทำให้ทีมของท่านสามารถเรียนรู้จากความผิดพลาดได้รวดเร็วขึ้นและนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพ

วิธีพัฒนาและรักษาทัศนคติที่ดีในที่ทำงาน

การมีทัศนคติที่ดีในการทำงานมักจะต้องฝึกฝนไม่ว่าจะอยู่ในอุตสาหกรรมหรือองค์กรใดก็ตาม ต่อไปนี้เป็น 15 วิธีที่ท่านสามารถเริ่มใช้และรักษาทัศนคติเชิงบวกในที่ทำงาน

1. ปรับคำศัพท์ของท่าน

การใช้ภาษาเชิงบวกแทนเชิงลบสามารถช่วยให้ท่านปรับปรุงทัศนคติโดยรวมขณะทำงาน ลองแทนที่คำพูดเชิงลบด้วยคำพูดเชิงบวกในการสนทนา ตัวอย่างเช่นเมื่อพูดถึงประสิทธิภาพของสมาชิกในทีม ให้พวกเขาทราบว่าพวกเขาทำงานอะไรถูกต้องแล้ว พร้อมทั้งให้คำแนะนำเพื่อช่วยเขาปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงาน แทนที่จะบอกว่าพวกเขาทำอะไรไม่ถูกต้อง

2. พิจารณาว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร

พยายามฝึกการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นขณะทำงานโดยคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ในการประชุม ให้เพื่อนร่วมงานของท่านรู้ว่าท่านใส่ใจความคิดของพวกเขา ฝึกฝนการฟังอย่างกระตือรือร้นทุกครั้งที่ทำได้ และถามคำถามเพื่อความชัดเจนเมื่อจำเป็น

3. ค้นหาวิธีแก้ปัญหา

แทนที่จะร้องป่น ให้พิจารณาวิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ ตัวอย่างเช่น หากท่านมีสมาชิกในทีมที่ท่านรู้สึกว่าไม่ได้มีส่วนร่วมกับทีมมากเท่าคนอื่น ๆ ให้พิจารณามอบหมายงานใหม่หรือบทบาทใหม่ในทีม ท่านยังสามารถพบปะกับพวกเขาเพื่อช่วยปรับปรุง

ประสิทธิภาพของพวกเขา เมื่อใดก็ตามที่เป็นไปได้ ให้พยายามพัฒนาวิธีแก้ปัญหาและพยายามมีสติมากขึ้นว่าเมื่อใดและทำไมท่านถึงบ่น การทำเช่นนี้สามารถช่วยให้ท่านพบวิธีเชิงบวกมากขึ้นในการแก้ไขปัญหาขณะทำงาน

4. ยึดมั่นให้บ่อยขึ้น

การยึดมั่นบ่อยขึ้นอาจทำให้อารมณ์ของท่านดีขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถช่วยให้ลูกค้าและเพื่อนร่วมงานรู้สึกสบายใจมากขึ้นในการโต้ตอบกับท่าน และเปลี่ยนทัศนคติเชิงลบให้เป็นทัศนคติเชิงบวกพยายามยิ้มหลายๆ ครั้งตลอดวันทำงานและฝึกใช้อารมณ์ขันเพื่อทำให้ผู้อื่นอารมณ์ดีขึ้นตามความเหมาะสม

5. แสดงความชื่นชมของท่าน

ลองทำสิ่งดี ๆ เพื่อผู้อื่นในที่ทำงานของท่านโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนการแสดงน้ำใจที่ไม่เห็นแก่ตัวส่วนใหญ่มักส่งผลให้เกิดการชื่นชมจากเพื่อนร่วมงานของท่าน ซึ่งสามารถทำให้ท่านทั้งคู่รู้สึกดี และเป็นบวกมากขึ้น นอกจากนี้ให้เพื่อนร่วมงานของท่านรู้ว่าท่านห่วงใยชีวิตของพวกเขา ตัวอย่างเช่น หากท่านมีเพื่อนร่วมงานที่ท่านรู้ว่ากำลังจะแต่งงานหรือฉลองวันเกิด ให้มอบการ์ดและของขวัญเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้พวกเขา

6. โต้ตอบกับคนที่คิดบวก

พยายามเพิ่มปฏิสัมพันธ์กับคนที่คิดบวก เพราะมันจะช่วยให้ท่านพัฒนาความคิดเชิงบวกมากขึ้น พยายามมีส่วนร่วมกับคนที่สนุกกับงานของพวกเขาและมีแนวคิดใหม่ ๆ ที่น่าสนใจที่จะ

แบ่งปันกับท่านแทนที่จะเป็นเพื่อนร่วมงานที่นินทาคนอื่นหรือบ่นบ่อยๆ แม้ว่า การตัดสินใจว่าจะโต้ตอบกับใครในที่ทำงานอาจเป็นไปได้เสมอไป พยายามสนับสนุนให้เพื่อนร่วมงานของท่านพูดคุยหัวข้อที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานในช่วงพัก และให้แน่ใจว่าการอภิปรายยังคงสร้างสรรค์ในขณะที่ทำงาน

7. ฝึกความรู้สึกขอบคุณ

นึกถึงทุกสิ่งที่ท่านรู้สึกขอบคุณ และเมื่อวันทำงานของท่านสิ้นสุดลง ให้นึกถึงส่วนที่ดีที่สุดของวัน การมุ่งความสนใจไปที่สิ่งดี ๆ ทั้งในเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว สามารถทำให้ท่านตอบสนองอย่างอดทนมากขึ้น และในเชิงบวกต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียด การเขียนรายงานสิ่งที่ท่านรู้สึกขอบคุณมากที่สุดเป็นประจำทุกวันหรือทุกสัปดาห์อาจเป็นประโยชน์รวมถึงบางสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกมีความสุขในระหว่างวันหรือสัปดาห์ เช่น หัวหน้าที่ของท่านคอยช่วยเหลืองานของท่าน หรืองานที่มีความหมายกับท่านเป็นพิเศษ

8. ให้อารมณ์ดีตัวเอง

การพัฒนารางวัลสำหรับตัวท่านเองสามารถช่วยให้ท่านปรับปรุงทัศนคติของท่านในขณะที่ทำงาน และมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น ท่านสามารถสัญญากับตัวเองว่าจะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหารใกล้ ๆ ในวันศุกร์แทนที่จะนำอาหารมาเองหากท่านทำงานสำเร็จจำนวนหนึ่งตลอดทั้งสัปดาห์ พิจารณารางวัลที่ใหญ่ขึ้นเล็กน้อยสำหรับการบรรลุเป้าหมายรายเดือน เช่น วันหยุดหนึ่งวันเพื่อทำในสิ่งที่ท่านรัก



9. พัฒนาเป้าหมาย

การพัฒนาทั้งเป้าหมายด้านอาชีพและส่วนบุคคลสำหรับตัวท่านเองสามารถช่วยให้ท่านทำงานเพื่อบรรลุบางสิ่งที่สำคัญสำหรับท่านและเอาชนะความพ่ายแพ้ได้เร็วขึ้น ช่วยให้คุณลดความรู้สึกด้านลบได้เร็วขึ้น ลองเขียนเป้าหมายรายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือนสองสามข้อและจดเป้าหมายระยะยาวของท่าน ในวันที่ท่านรู้สึกไม่มีประสิทธิภาพ ท่านสามารถทบทวนเป้าหมายที่ท่านระบุไว้เพื่อปรับปรุงอารมณ์และความมุ่งมั่นของท่าน

10. พักผ่อนให้เพียงพอ

ท่านมีแนวโน้มที่จะอารมณ์ดีและคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น หากท่านนอนหลับเพียงพอในแต่ละคืน การพักผ่อนอย่างเพียงพอช่วยให้ท่านมีสมาธิกับงานได้ดีขึ้นโดยไม่รู้สึกเหนื่อยหรือเสียสมาธิ คนทำงานส่วนใหญ่ต้องการการนอนหลับระหว่างเจ็ดถึงเก้าชั่วโมงในแต่ละคืน พัฒนากิจวัตรทุกคืนเพื่อช่วยให้คุณหลับเร็วขึ้น และพยายามหลีกเลี่ยงการดูโทรทัศน์หรือใช้เวลากับคอมพิวเตอร์ก่อนเข้านอน

11. หยุดพัก

การหยุดพักระหว่างวันสามารถช่วยให้คุณลดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นและความคิดเชิงลบในขณะที่พัฒนาความคิดของท่านไปเดินเล่นหรือยืดเหยียดเบา ๆ เมื่อท่านมีเวลา เพื่อให้แน่ใจว่าท่านมีเวลาเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในตอนท้ายของวัน ให้พิจารณาทำงานที่ต้องใช้เวลานานให้เสร็จเร็วขึ้นในช่วงเช้าของวัน และทำงานที่เล็กลงหรือง่ายกว่าไว้หลังมือเที่ยง หากท่านรู้สึกเครียด การหยุดงานสักหนึ่งวันอาจส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของท่าน

12. เตือนความจำด้วยภาพ

ภาพเตือนใจให้มองโลกในแง่ดีสามารถช่วยให้คุณรักษาทัศนคติที่ดีขึ้นได้ แม้ในช่วงที่มีเหตุการณ์ตึงเครียดในที่ทำงาน ดิตเทปโน้ตเล็ก ๆ บนคอมพิวเตอร์หรือรอบ ๆ พื้นที่ทำงานของท่านพร้อมคำยืนยันเชิงบวกเพื่อปรับปรุงอารมณ์ของท่าน นอกจากนี้ยังมีแอปที่ท่านสามารถดาวน์โหลดเพื่อช่วยให้คุณเริ่มต้นวันใหม่ด้วยมุมมองเชิงบวกมากขึ้น

13. เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ

ใช้เวลาในแต่ละวันเพื่อเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ สิ่งนี้สามารถช่วยให้ท่านมีความคิดก้าวหน้าและพัฒนาทัศนคติเชิงบวกมากขึ้น เนื่องจากท่านกำลังเพิ่มพูนความเข้าใจของท่าน การเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ ยังช่วยให้คุณปรับปรุงการตระหนักรู้ในตนเองและใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น ลองเรียนหลักสูตรออนไลน์ ดูสารคดี อ่านหนังสือ หรือเข้าร่วมกลุ่มสนทนา

14. คิดล่วงหน้า

ท่านมักจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น หลีกเลี่ยงความเครียดและปรับปรุงทัศนคติของท่านด้วยการคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ก่อนที่จะเกิดขึ้น เช่น หากท่านรู้ว่าท่านมีโครงการขนาดใหญ่ที่มีกำหนดเวลาอีกสองเดือน ท่านสามารถเริ่มวางแผนสำหรับโครงการได้ตั้งแต่นั้น ๆ โดยสรุปงานต่าง ๆ เพื่อให้ทีมของท่านดำเนินการให้เสร็จสิ้น จากนั้นเมื่อใกล้ถึงกำหนดเส้นตาย ท่านสามารถเตรียมพร้อมมากขึ้นในการมอบหมายงานเหล่านั้น และตรวจสอบให้แน่ใจว่าสมาชิกแต่ละคนทำงานเสร็จอย่างถูกต้อง

15. มีส่วนร่วมในการไตร่ตรองตนเอง

การไตร่ตรองตนเองเกี่ยวข้องกับการคิดถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของด้านลบตนเองและเหตุผลของสิ่งนั้น เมื่อท่านเริ่มรู้สึกมีอารมณ์ การทบทวนตัวเองสามารถช่วยให้คุณปรับปรุงกระบวนการคิดและตอบสนองในเชิงบวกมากขึ้น ในช่วงวันที่วุ่นวายในที่ทำงาน ให้พิจารณาหาพื้นที่เงียบสงบและฝึกหายใจเข้าลึก ๆ สิ่งนี้สามารถช่วยให้คุณลดความเครียดและพิจารณาสถานการณ์ของท่านได้อย่างใจเย็นมากขึ้น

สรุป

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานที่ดี ทีมงานที่ดี ล้วนต้องมีทัศนคติเชิงบวกในการทำงานทั้งสิ้น ทัศนคติจึงเสมือนเป็นตัวหล่อลื่นให้สภาวะจิตมีเหตุมีผล และอย่างมีวุฒิภาวะและฉลาด จึงเป็นสิ่งพึงสังวรด้วยการหมั่นพิจารณาตนเอง ปรับปรุงจุดบกพร่องเพื่อให้งานดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ได้ตามเป้าหมายอันเป็นผลงานทั้งต่อตนเองและองค์กร

