

# Successful Work Habits IN A WEEK

## ฝึกนิสัยพัฒนางานให้สำเร็จใน 1 สัปดาห์



หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณสามารถพัฒนาอุปนิสัยที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จ รวมไปถึงการพัฒนาความคิด พัฒนาศักยภาพที่จะยอมรับความเปลี่ยนแปลง และยังช่วยให้คุณเข้าใจถึงความสำคัญของการทำให้การเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตประจำวันของคุณ ช่วยให้คุณรู้จักแรงจูงใจให้ตนเอง และใช้เวลาของคุณอย่างมีประสิทธิภาพ

### วันอาทิตย์ : เป็นผู้กล้าได้กล้าเสีย



การเป็นผู้กล้าได้กล้าเสีย คือ การสร้างโอกาสให้กับตัวคุณเอง การทำให้คุณสมหวังในสิ่งที่ต้องการ และใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เป็นอยู่ให้มากที่สุด ทุกคนสามารถที่จะเรียนรู้การเป็นผู้กล้าได้กล้าเสียได้ทั้งนั้น ความสามารถในการเป็นผู้กล้าได้กล้าเสียนั้นเกิดจากความรู้สึกนับถือตนเอง บุคคลที่มีความเป็นผู้กล้าได้กล้าเสีย คือผู้ที่มีคุณสมบัติดังนี้

- แสดงถึงความคิดริเริ่มและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์
- มีความพร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลง ก่อนที่เขาหรือเธอจะถูกบังคับให้ยอมจำนนตามสภาวะแวดล้อม
- ไม่ยอมแพ้ให้กับความล้มเหลว
- สามารถที่จะรับรู้ถึงโอกาสที่เกิดขึ้น
- มีความพร้อมที่จะรับความเสี่ยง

ในวันนี้ทำให้คุณได้มองถึงสิ่งที่จะทำให้คุณมีความเป็นผู้กล้าได้กล้าเสีย คุณรู้แล้วว่ามันเริ่มต้นที่ตัวของคุณ โดยเริ่มจากการที่คุณมองตัวคุณและสิ่งที่คุณเชื่อว่าคุณสามารถที่จะทำได้ การประสบความสำเร็จในสิ่งที่คุณต้องการจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคุณสามารถที่จะคิดในเชิงบวก กล้าเผชิญกับความกลัว และสามารถที่จะรับมือกับความผิดหวัง

### วันจันทร์ : ทำงานจากหัวใจ



คนส่วนใหญ่จะเห็นคุณค่าความสามารถและจุดแข็งของตนต่ำกว่าความเป็นจริง นำเสียดายที่ภาพที่เรามองตัวเราเองมักจะเป็นผลพวงจากการมองของผู้อื่น ซึ่งไม่สามารถที่จะให้กำลังใจเราหรือชื่นชมในสิ่งที่เราทำได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะในสภาพแวดล้อมของการทำงานหลายๆ แห่ง มักจะมีความเชื่อที่ว่า คุณควรจะรู้ดี เฉพาะสิ่งที่你做เท่านั้น หรือไม่มันก็ไม่ใช้สิ่งที่คุณสมควรจะรู้

การให้ความมั่นใจกับตนเองจะช่วยให้คุณมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริง และจะช่วยกำหนดเรื่องที่สำคัญๆ และทิศทางสำหรับอนาคตให้กับคุณ

คุณจะไม่วันสมหวังตามความต้องการของคุณ ถ้า你不ปรับตนเองให้รวดเร็ว เพื่อใช้ประโยชน์จากโอกาสใหม่ๆ ที่เข้ามาในชีวิตให้เต็มที่



## วันอังคาร : เรียนรู้ที่จะรักษาการเปลี่ยนแปลง

ในช่วงระยะเวลาสี่สิบปีที่ผ่านมา เราได้เห็นโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ความเปลี่ยนแปลงที่เราได้เห็นนั้นมาจากพัฒนาการทางเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว อัตราความเร็วของการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นทุกขณะนั้นยิ่งทำให้พัฒนาการในโลกแห่งจินตนาการเกิดขึ้นได้ในชีวิตจริง

คุณเองก็ต้องคาดหวังถึงการเปลี่ยนแปลงงานที่บ่อยขึ้น และอาจจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตการทำงานอย่างน้อยหนึ่งครั้ง



### เคล็ดลับในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลง 8 ประการ

1. เปิดรับความเปลี่ยนแปลง หลีกเลี่ยงความรู้สึกต่อต้านและยึดติดกับสิ่งที่คุณอาจจะสูญเสียไปเพราะความเปลี่ยนแปลง แต่จงมองด้านที่เป็นบวกที่คุณจะได้รับแทน
2. จัดการกับสิ่งที่เป็นเรื่องปัจจุบัน อย่าหมกมุ่นกับสิ่งที่เคยเป็นมาในอดีต หรือกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมากเกินไป ขอให้สนใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่าคุณได้จัดการกับมันเป็นอย่างดีแล้ว
3. คิดในเชิงบวกและทำตัวให้กระฉับกระเฉง อย่าพอใจแค่การอยู่เฉย ๆ โดยไม่มีปฏิกิริยาต่อสิ่งต่าง ๆ คุณต้องเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น
4. ควบคุมอารมณ์ของคุณ จงเตรียมพร้อมที่จะใช้อารมณ์และพลังงานที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงให้เกิดผลในทางบวก
5. อยู่ในโลกของความเป็นจริง และจัดการกับข้อเท็จจริงทั้งในแง่บวกและในแง่ลบ
6. หลีกเลี่ยงการมองโลกอย่างคับแคบ จงใช้ความพยายามเพื่อมองหาทางเลือกที่มีอยู่
7. หมั่นพัฒนาทักษะของคุณ ด้วยการดูแลตนเองให้มีทักษะและความรู้ที่ทันต่อเหตุการณ์
8. ชื่นชอบตัวคุณเอง คุณจะต้องใส่ใจต่อคุณลักษณะที่เป็นบวกของตนเอง และตระหนักว่าตัวคุณเองก็มีอะไรดี ๆ กับเขาเหมือนกัน



ในวันนี้ เราได้เห็นถึงความสำคัญของการที่คุณสามารถควบคุมอาชีพการงานของคุณขณะที่ทุกอย่างรอบ ๆ ตัวคุณกำลังเปลี่ยนแปลง ไม่มีประโยชน์อะไรที่คุณจะมานั่งบ่นหรือโกรธองค์กรของคุณ เมื่อองค์กรจะต้องปรับตัวไปตามแรงกดดันที่อยู่โดยรอบ ทักษะแบบนี้มีแต่ให้โทษกับคุณ ปัญหาก็คือ ไม่ว่าคุณจะรู้สึกอย่างไรต่อความเปลี่ยนแปลง มันก็ต้องเกิดขึ้นอยู่ดี



## วันพุธ : การเรียนรู้ตลอดชีวิต

จงเป็นผู้หมั่นเรียนรู้ตลอดชีวิต โลกเรากำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วมาก และทักษะที่คุณมีอยู่นั้นก็จะล้าสมัยไปอย่างรวดเร็ว ทุกวันนี้หากคุณต้องการความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน คุณย่อมไม่สามารถอยู่เฉย ๆ ได้ ไม่เพียงแต่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเท่านั้นที่มีผลกระทบต่อสิ่งที่คุณจะต้องเรียนรู้ พัฒนาการทางเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งแนวโน้มทางการเมืองทั้งในประเทศและต่างประเทศ ต่างก็มีผลกระทบที่ยิ่งใหญ่ต่อวิธีการทำงานของคุณทั้งสิ้น โลกเราหมุนไปอย่างไม่หยุดยั้ง และหาก你不หมุนตามไปให้ทัน คุณก็就会被ทิ้งเอาไว้ข้างหลัง และแห่งตายอยู่อย่างนั้นโดยไม่มีใครเหลียวแล



คุณอาจคิดว่าคุณได้ทักษะและความรู้ส่วนใหญ่จากการทำงานในปัจจุบัน คนเรายังคงเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ๆ ตลอดจนที่สนคคืออยู่ตลอดเวลา โดยที่ไม่ต้องเรียนรู้อย่างเป็นทางการ วิธีการที่จะทำให้เราพัฒนาตนเองได้โดยง่ายจากการทำงาน เช่น การสับเปลี่ยนหน้าที่การทำงาน การอภิปรายเป็นกลุ่ม การอ่าน การฝึกทักษะภายใต้ความดูแลของผู้ฝึก การทำงานแทนคนที่ลาพักร้อน การทำงานเป็นทีม การปรึกษากับที่ปรึกษา การไปชมนิทรรศการ ร่วมประชุมหรือสัมมนา การดูโทรทัศน์หรือวิดีโอที่ให้ความรู้ การวิเคราะห์สิ่งที่ผิดพลาด การทำงานในโครงการพิเศษหรืองานที่ได้รับมอบหมาย การเข้ารับการฝึกอบรม

ในวันนี้ คือบทที่ว่าด้วยสิ่งที่คุณควรทำเพื่อให้กลายเป็น “ผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต” คุณไม่สามารถที่จะอาศัยองค์การของคุณเพื่อให้คุณได้มีทักษะที่คุณต้องการเพื่อความสำเร็จ คุณจะต้องสร้างมันด้วยตนเอง คุณเริ่มได้ด้วยภาระบุว่าสิ่งไหนบ้างที่คุณจะต้องเรียนรู้ จากนั้นจึงตัดสินใจว่าคุณจะเรียนรู้มันได้อย่างไร และคุณก็เดินหน้าทำตามความต้องการของคุณ



### วันหยุดที่ดี : บริหารแรงจูงใจของคุณ



แรงจูงใจอาจมาจากการผสมผสานของ ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ถ้าคนเรามีแรงจูงใจมากเท่าไร เราก็จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การที่เราจะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องมีการตั้งเป้าหมายให้กับตัวเอง คุณสามารถที่จะใช้หลักการที่เรียกว่า SMART เพื่อกำหนดเป้าหมายของคุณ

- **Specific** (ความเฉพาะเจาะจง) การระบุให้ชัดเจนว่าคุณตั้งใจที่จะประสบความสำเร็จในเรื่องอะไร จะช่วยให้คุณมุ่งมั่นในสิ่งที่คุณจะต้องทำเพื่อความสำเร็จ
- **Measurable** (การวัดผล) คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าคุณได้บรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายของคุณแล้ว อะไรคือสิ่งที่บอกความแตกต่าง คนอื่น ๆ มีข้อสังเกตหรือพูดถึงคุณว่าอย่างไรบ้าง
- **Active** (ปฏิบัติตามเป้าหมาย) นำเอาเป้าหมายที่กำหนดไว้มาสู่การปฏิบัติ
- **Realistic** (ยอมรับความเป็นจริง) เตรียมพร้อมที่จะยอมรับในสิ่งที่คุณจะต้องจ่าย เพื่อประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ
- **Timebound** (กำหนดเส้นตายให้กับเป้าหมายของคุณ) การทำเช่นนี้จะทำให้คุณไม่ผัดวันประกันพรุ่ง อย่กำหนดเป้าหมายที่เร่งรีบจนเกินไป จงเผื่อเวลาไว้เพื่อสิ่งที่ไม่คาดหวังบ้าง

สิ่งที่เน้นในวันนี้ คือเรื่องของแรงจูงใจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับความสำเร็จในอาชีพการงาน แรงจูงใจคือสิ่งที่เราจะต้องสร้างให้กับตนเอง เราจะต้องกำหนดเป้าหมายที่จะสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเรา และกำหนดกลยุทธ์เพื่อให้สำเร็จ สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ คุณจะต้องวัดความก้าวหน้าและความสำเร็จของคุณ ด้วยการให้รางวัลและขอความเห็นจากผู้อื่น

### วันศุกร์ : จงเริ่มต้นที่นี่และเริ่มตั้งแต่เดี๋ยวนี้



หากเราต้องการที่จะประสบความสำเร็จอะไรในชีวิต เราก็ต้องเริ่มตั้งต้นที่นี่และตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ต้องมีการบริหารเวลา การเอาชนะอุปนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง หากคุณตั้งใจว่าจะทำงาน คุณก็ต้องคิดถึงวิธีอื่น ๆ ที่จะลดการผัดวันประกันพรุ่งของคุณ

จัดลำดับความสำคัญของงาน การบริหารเวลาช่วยให้คุณสามารถจัดการกับเวลาได้ดีขึ้น และคุณจะใช้เวลาสำหรับสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อคุณอย่างไร จึงจะทำให้ชีวิตของคุณก้าวหน้า



### ข้อควรรู้เกี่ยวกับการบริหารเวลา

- แบ่งเวลาให้กับความคิดที่ไม่ควรถูกขัดจังหวะ ควรวางแผนการใช้เวลาประจำวัน และใช้แผนนี้เพื่อทบทวนความก้าวหน้าของคุณเทียบกับเป้าหมาย และเขียนรายการของ “สิ่งที่จะต้องทำ”
- จัดโต๊ะทำงานให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ ผู้ที่จมอยู่กับโต๊ะทำงานที่มีแต่กองเอกสารจะไม่สามารถที่จะคิดอะไรให้ชัดเจน และจะทำให้ชีวิตด้านอื่น ๆ ได้รับความกระทบไปด้วย คุณอาจต้องเสียเวลาและแรงงานมากในการค้นหาสิ่งที่คุณทำหายไปนอกเอกสารและของอย่างอื่นบนโต๊ะทำงานของคุณ การจัดการกองเอกสารกระดาษทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการจัดเข้าแฟ้มหรือยกไปไว้ที่อื่น หรือทิ้งลงถังขยะ จะช่วยให้คุณมีจิตใจที่สงบและว่างขึ้น
- ใช้เวลาที่ไม่มีประสิทธิผลให้ดีขึ้น เช่น ใช้เวลาเพื่อเคลียร์งานเอกสารประจำที่ยังค้างค้ำงขณะที่ติดอยู่ในการจราจรที่คับคั่ง คุณอาจจะใช้เวลานี้เพื่อฟังเพลงที่จะช่วยสร้างขวัญและกำลังใจให้กับคุณได้ เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่คุณมีต่อเวลา และการใช้เวลาของคุณ อาจหมายถึงความสามารถพิเศษของคุณ คุณจะควบคุมชีวิตของคุณได้ก็ต่อเมื่อคุณประเมินสิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตของคุณเสียใหม่ คุณจะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ก็ต่อเมื่อคุณยอมก้าวออกมาจากงานประจำวันที่น่าเบื่อหน่าย และเริ่มต้นเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ไม่ว่าจะในตอนแรกอาจจะดูเป็นเรื่องยากเพียงไรก็ตาม



### บทสรุป : ประชาสัมพันธ์กับตัวเอง

การจะบรรลุเป้าหมายของคุณ คุณจะต้องชักจูงผู้อื่นให้เห็นด้วยกับสิ่งที่คุณมี ไม่ว่าจะเป็นทักษะหรือบริการ หรือผลงานของคุณ การประชสัมพันธ์รวมไปถึงการวางภาพพจน์ให้กับตนเองอย่างถูกต้อง

การสร้างภาพประทับใจ โปรดจำไว้ว่า งานของคุณคือการจูงใจผู้บังคับบัญชาของคุณว่าคุณมีทักษะในการทำงานที่เขาต้องการ มีความกระตือรือร้น มีความมั่นใจในตนเอง และอื่น ๆ เพื่อจะช่วยให้องค์กรบรรลุเป้าหมาย ดังนั้นทุกสิ่งที่คุณพูดหรือปฏิบัติจะต้องเป็นไปเพื่อสร้างภาพประทับใจแก่ผู้อื่น

เสื้อผ้าของคุณก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของภาพพจน์โดยรวมของคุณ

ในวันนี้ คือบทที่จะสนับสนุนให้คุณมองคุณสมบัตินในเชิงบวกทั้งหมดที่คุณมีเสียใหม่ และได้นำเอาสิ่งต่าง ๆ ที่เราได้เรียนรู้จากบทก่อน ๆ มาประสานเข้าด้วยกัน และแสดงให้เห็นว่าคุณสามารถที่จะใช้สิ่งที่คุณได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวคุณเองมานำเสนอ และส่งเสริมตัวคุณเองให้เหมาะสมต่อผู้บังคับบัญชาแต่ละคน

