

วิธีตัดสินใจ ของคนที่ทำงาน ไม่เคยพลาด

ซาซากิ โชโกะ เขียน รัญญา พลแสน แปล



หนังสือ **"วิธีตัดสินใจของคนที่ทำงานไม่เคยพลาด"** เล่มนี้เป็นผลงานของ ซาซากิ โชโกะ ผู้สื่อข่าวและนักเขียนด้านจิตวิทยาชื่อดังของญี่ปุ่น ซึ่งนำเสนอวิธีการแก้ไขปัญหายอดฮิตที่คนทำงานต้องพบเจอ เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพและความสุขภายในที่ทำงาน โดยผ่านการตั้งคำถามสนุกๆ จำนวน 36 ข้อ แต่ละข้อมีตัวเลือก 3 แบบ โดยจะเฉลยพร้อมคำอธิบายที่อ้างอิงจากหลักการจิตวิทยาชื่อดังทั่วโลก

แม้จะเฉลยว่า **"ข้อไหนถูก"** ก็ไม่ได้หมายความว่า **"ข้ออื่นผิด"** เพียงแต่คำตอบนั้น **"เหมาะสมที่สุด"** ในสถานการณ์นั้นๆ โดยคำตอบของคำถามแต่ละข้อ จะช่วยให้คุณรู้จัก **"ใจ"** ของตัวเองมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการยอมรับตัวเองและการเพิ่มประสิทธิภาพของงานอีกด้วย

ขอต้อนรับสู่โลกจิตวิทยาที่มีประโยชน์ต่อการทำงาน โดยยกตัวอย่าง 10 ข้อ

1. ช่วงเวลาไหนเหมาะแก่การพักผ่อนอยู่ในที่ทำงานที่สุด

คำตอบ

จังหวะไม่เหมาะ อย่างตอนที่กำลังทำงาน ค้างอยู่ กล่าวกันว่าพนักงานเสิร์ฟจํารายการอาหารที่ยังไม่ได้เสิร์ฟดีกว่ารายการอาหารที่เสิร์ฟแล้ว เห็นได้ว่าคนเรายําเรื่องที่ยังไม่บรรลุเป้าหมายได้มากกว่าเรื่องที่ทำสำเร็จแล้ว ดังนั้นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการพักผ่อนระหว่างการทำงานคือจังหวะไม่เหมาะนั่นเอง “หากสร้างความรู้สึกรู้สึกตัวได้ในระดับหนึ่งและรักษาสภาพนั้นไว้จะช่วยให้จําได้ดีและนี่ก็ออกง่ายขี้ขึ้น”

2. ถ้าง่วงขณะทำงานควรทำอย่างไร

คำตอบ

ดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังราคา 1,000 เยน คนยุคปัจจุบันนอนหลับไม่เพียงพอ ถ้านอนกลางวันหรืองีบหลับได้ก็เป็นวิธีที่ดีที่สุด แต่บางคนไม่ถนัดการงีบหลับ 10-15 นาที หรือหาจังหวะงีบหลับไม่ได้ เวลาแบบนี้ลองซื้อเครื่องดื่มบำรุงกำลัง โดยเลือกให้แพงเข้าไว้เพราะสมองจะทักท้วงว่า “ยิ่งแพงยิ่งได้ผล”

3.วิธีไหนที่ดีที่สุดในการแก้นิสัย “ผัดวันประกันพรุ่ง”

คำตอบ

ให้คิดว่า ถึงผัดไปทำที่หลังก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง เวลาารู้สึกว่าเอาไว้ทำที่หลังคนเราจะประเมินตัวเองสูงกว่าปกติ เพราะคาดหวังว่า ตัวเองในอนาคต น่าจะทำกิจกรรมที่มีคุณค่า ซึ่งจะต้องใช้สมองและเวลาได้ดีกว่าตอนนี้ แต่สภาพหรือตัวเองในอนาคตไม่มีอยู่จริง จะรอวันหยุดเดือนหน้า ความสามารถของตัวเองก็ไม่ได้สูงขึ้นทันที เวลาที่มีเท่าเดิม ไม่มีอะไรแตกต่าง ถ้ายอมรับได้แบบนี้ก็ไม่ต้องคาดหวังว่าไว้ทำที่หลัง ทำตอนนี้เลยดีกว่า

4.ทำอย่างไรเมื่อเผชิญปัญหากับโปรเจกต์ใหญ่ๆ

คำตอบ

Deadline จะช่วยเป็นแรงจูงใจที่ดีในการทำสิ่งที่คุณตั้งใจจะทำ การตื่นตัวของสมองจะกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เหมือนที่ สตีฟ จ๊อบส์ ใช้สิ่งที่เรียกว่า “Impossible Deadline” หรือ Deadline ที่ดูเหมือนจะเป็นไปไม่ได้ กับพนักงานของเขา เพื่อดึงเอาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเขาออกมาในเวลาจำกัด

5.เคล็ดลับในการลุยโปรเจกต์ระยะยาวแบบไหนไม่ให้สะดุดคืออะไร

คำตอบ

สรุปความคืบหน้า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ให้
ผู้เกี่ยวข้องหากมีโปรเจกต์ที่น่าจะใช้เวลานาน การรายงาน
ผู้เกี่ยวข้องเป็นระยะจะถือเป็นการกำหนด Deadline
อย่างหนึ่ง การสร้างเงื่อนไขระยะสั้นแบบนี้จะทำให้รู้สึก
ต้องพยายามเวลาประมาณนี้และไม่จำเป็นต้องมีรางวัล
พิเศษ เพราะคนส่วนใหญ่รู้สึกว่ารักษาสัญญาก็คือรางวัล
แล้ว

คำตอบในแต่ละข้อน่าจะเป็นคำใบ้ที่สำคัญที่ช่วย
ให้การทำงานในแต่ละวันดีขึ้นได้

แต่ในขณะเดียวกัน การเฝ้าสังเกตใจของตัวเอง
ผ่านหนังสือเล่มนี้ก็เป็นโอกาสสำคัญที่จะช่วยให้
เรายอมรับตัวเองและทำงานได้ดีขึ้น



หอสมุดธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.)

Website : library.baac.or.th

Facebook : www.facebook.com/baaclibrary