

แรงบันดาลใจในการทำงานวิชาการ (Inspiration you to work?)

อินทิรา มีอินทร์เกิด

สาขาวิชาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ

มหาวิทยาลัยธนบุรี

บทนำ

ในชีวิตคนทำงานย่อมต้องพบกับอุปสรรคในการทำงานเป็นเรื่องปกติ ในบางครั้งอาจทำให้เรารู้สึกท้อ หด กำลังใจ แต่ตราบใดที่เรายังไม่ยอมแพ้ หรือถอดใจยอมมีหนทางให้สำหรับเราเสมอ ผู้เขียนจึงรวบรวมหลายๆ แรงบันดาลใจมารวมกัน ซึ่งบันดาแรงบันดาลใจโดยปกติแล้วมีหลายอย่างมารวมกัน ซึ่งปกติแล้วจะมีทั้งความกลัวหรือ ความปรารถนาอย่างแรงกล้า แต่จะได้มากน้อยหรือไม่ ต้องขึ้นอยู่กับ การต่อสู้แรงบันดาลใจเป็นเรื่องที่เราสามารถ บอกตัวเองในหัวว่า “ฉันคิดว่าฉันทำได้” “ฉันคิดว่าฉันยังทำได้” และ “ฉันกำลังทำมันอยู่” และจากความคิดเหล่านี้ ผู้เขียนขอหยิบยกคำคมเพื่อการสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานจากประธานาธิบดี 15 ท่าน จึงขอฝากให้พิจารณา เพื่อเป็นการสร้างแรงผลักดัน แรงดันในการสร้างแรงบันดาลใจ ลองพิจารณาดูว่ามีแนวทางอย่างไรบ้าง

แรงบันดาลใจ หรือ แรงจูงใจ (Motivation)

การจูงใจ คือ ความเต็มใจที่จะทุ่มเทความพยายามอย่างเต็มที่ในงานขององค์การบรรลุเป้าหมาย โดยมีเงื่อนไขว่า การทุ่มเทนั้นเพื่อสนองความต้องการของคนคนนั้น หรืออีกนัยหนึ่ง การจูงใจเป็นพลังที่กระตุ้น พฤติกรรม กำหนดทิศทางของพฤติกรรมมีลักษณะมุ่งมั่นไปด้านหน้าเพื่อไปยังเป้าหมาย หรือสิ่งจูงใจนั้น การจูงใจ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้นๆ จำต้องอาศัยทฤษฎีการจูงใจต่างๆ สามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

1. ทฤษฎีความพอใจ (Content Theory) เป็นทฤษฎีที่ทำให้ผู้บริหารเข้าใจความต้องการของคน
2. ทฤษฎีกระบวนการ(Process Theory) เป็นทฤษฎีที่ช่วยให้ผู้บริหารเข้าใจว่าผู้ปฏิบัติงานเห็น

ความสำคัญของงานและการทำงานอย่างไรให้ได้รับผลตอบแทน

3. ทฤษฎีเสริมแรงจูงใจ(Reinforcement Theory) เป็นทฤษฎีที่ช่วยให้ผู้บริหารเข้าใจผู้บริหารเข้าใจถึง สภาพแวดล้อมในการทำงานซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงาน

ผู้เขียนขอหยิบยกทฤษฎีเสริมแรงจูงใจมาเป็นตัวที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งทฤษฎีเสริมแรงจูงใจ เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากผลของการกระทำ ประกอบด้วย 4 อย่างคือ

- การเสริมแรงจูงใจในทางบวก(Positive reinforcement) เพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่ต้องการโดยการให้รางวัลหรือผลตอบแทนในทางบวก เช่นหัวหน้างานแสดงสีหน้าเห็นด้วยกับข้อเสนอของผู้ใต้บังคับบัญชาในที่ประชุม

- การเสริมแรงจูงใจในทางลบ (Negative reinforcement) เพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่ต้องการและลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการลง โดยหลีกเลี่ยงการให้รางวัลหรือผลตอบแทนในทางลบตามผลของพฤติกรรมนั้น เช่น

หัวหน้าพูดไม่ดีกับพนักงานที่มาทำงานสายทุกวัน เมื่อพนักงานคนนั้นได้ปรับเวลาในการทำงานใหม่โดยมาทำงานเร็วกว่าเดิม หัวหน้าก็ไม่พูดถึงพนักงานคนนั้นอีกเลย

- **การทำให้หมดไป(Extinction)** การเสริมแรงเชิงลบทางนี้เพื่อลดพฤติกรรมที่ทำบ่อย ๆ ลงหรือทำให้หมดไป โดยไม่ให้รางวัลหรือผลตอบแทน เช่น จากการสังเกตของหัวหน้างานพบว่าผู้ใต้บังคับบัญชามีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับการยอมรับของสังคม จึงได้ปรึกษาหารือกับผู้ใต้บังคับบัญชาคนอื่น ๆ เพื่อให้การยอมรับทางสังคมต่อผู้ใต้บังคับบัญชานั้น เป็นต้น

- **การลงโทษ(Punishment)** เพื่อลดพฤติกรรมที่ทำบ่อย ๆ ลงหรือทำให้หมดไปโดยการลงโทษตามผลของพฤติกรรมนั้น เช่น การลดค่าตอบแทนผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น

แนวทางในการสร้างแรงบันดาลใจ

ผู้เขียนจะลงนาคมคมต่างๆ จาก 15 ท่านประธานาธิบดี มาฝากเพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจและหวังว่าจะสามารถช่วยสร้างกำลังใจให้อีกทางหนึ่ง มีดังนี้

1. เราไม่สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ในทันที แต่เราสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ทันที - แคลวิน คูลิดจ์
2. ถ้าสิ่งที่คุณทำสร้างแรงบันดาลใจให้คนอื่นฝันใหญ่ขึ้น เรียนรู้มากขึ้น ทำมากขึ้น และเป็นในสิ่งที่ดีขึ้น

คุณคือ ผู้นำ - จอห์น ควินซี แอดัมส์

3. การทำงานให้สำเร็จ ง่ายกว่าการอธิบายว่าทำไมคุณถึงทำมันไม่ได้ - มาร์ติน แวน บิวเรน
4. ถ้าคนคนหนึ่งสามารถสร้างความแตกต่างได้ คนอื่น ๆ ก็ควรลองเช่นกัน - จอห์น เอฟ เคนเนดี
5. ความสำเร็จวัดที่การเดินทาง ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง - ดไวต์ ดี. ไอเซนฮาวร์
6. ซื่อสัตย์ ทำงานหนัก และกลับมากินข้าวเย็นให้ตรงเวลา - เจอร์รี ฟอร์ด
7. ถ้าคุณได้มาจนสุดปลายเชือก ขมวดปมเชือกแล้วยึดให้มัน - แฟรงกลิน ดี. รูสเวลต์
8. ฉันทื่นเช้า แต่ฉันไม่เคยเดินถอยหลัง - อับราฮัม ลินคอล์น
9. ถ้าคุณเดินถูกทาง คุณจะอยากเดินต่อไปเรื่อย ๆ และในที่สุด คุณก็จะก้าวหน้า - บาร์ค โอบามา
10. ถ้าเชื่อมั่นว่าตัวเองทำได้ คุณก็ไปได้ครึ่งทางแล้ว - ธีโอดอร์ รูสเวลต์
11. คนที่ไม่เคยทำผิด คือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย - ธีโอดอร์ รูสเวลต์
12. ไม่มีอุปสรรคใดใด ในใจของเรา ไม่มีกำแพงขวางกั้นจิตวิญญาณของเรา ไม่มีสิ่งใดกีดขวางการเติบโต

ของเรา นอกจากตัวเราเอง - โรนัลด์ เรแกน

13. สิ่งซึ่งเป็นของผู้ที่มัวแต่รอ อาจจะเป็นสิ่งที่คุณไปถึงก่อนเหลือไว้ - อับราฮัม ลินคอล์น
14. การปฏิบัติตามแต่ถ่ายเดียว คือคุกกี้ของเสรีภาพและศัตรูของความเจริญ - จอห์น เอฟ เคนเนดี
15. อุปสรรคที่ขัดขวางความรู้งั้นของเราในวันพรุ่งนี้ คือ ความลังเลในวันนี้ของเรา - แฟรงกลิน ดี.

รูสเวลต์

วิธีการจัดการ

ตามที่กล่าวไว้ข้างต้นที่ว่า “ฉันคิดว่าฉันทำได้” “ฉันคิดว่าฉันยังทำได้” และ “ฉันกำลังทำมันอยู่” ซึ่งจากความคิดเหล่านี้ เราสามารถจะสร้างแรงบันดาลใจครวๆ ดังนี้ คือ

มีเป้าหมาย หมายความว่า เราจะต้องเลิกคิดกลัวในสิ่งที่เป็ลบ(ความคิดตนเอง) **มีการวางแผนที่จะทำ** ให้บรรลุเป้าหมาย (เริ่มคิดบวก) เช่น “ฉันไม่อยากเป็นคนเร่ร่อน และใช้ชีวิต อยู่อย่างยากจน” แต่ให้คิดกลับว่า “ฉันอยากจะมีควมมั่นคง ร่ำรวยในชีวิต” เพราะฉะนั้นถ้าคิดเช่นนี้เราก็สามารถวางแผนอนาคตตนเองได้ ควรหาเป้าหมายเพียงหนึ่งเดียว ไม่ควรมีความหลากหลายรายการทางความคิด เพราะจะทำให้เราไม่สามารถทำทุกสิ่งในเวลาเดียวกันได้ ต่อไป**ควรทำให้สนุก** หมายความว่า ความตั้งใจอยู่ที่ไหน วิธีการอยู่ที่นั่น และเพื่อให้แรงบันดาลใจบรรลุ ควรจะหาเรื่องของคุณคที่ประสบความสำเร็จ อย่างน้อยจะทำให้เราได้เกิดความรู้สึกมีแรงกระตุ้น หรือได้รับพลังเพิ่ม และมีข้อมูลเพิ่มจากบุคคลเหล่านี้ (เกิดองค์ความรู้ใหม่) สุดท้าย **ควรมีตั้งรางวัล** เมื่อผลลัพธ์ที่ออกมาได้ผลในช่วงระยะเวลาที่เรากำหนดไว้

มีความมั่นใจ ควรคิดเสมอว่า “จงทำให้เหมือนน้ำเต็มแก้ว” เมื่อมีความกระหายอยากเรียนรู้สิ่งใด ควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเสมือนว่า น้ำมีเหลือครึ่งแก้ว ไม่ใช่พร่องไปครึ่งแก้ว ฉะนั้นเราควรจะเติมเต็มความรู้ หรือแสวงหาความรู้เรื่อยๆ โดยคิดว่า “ได้สิ ฉันทำได้” เป็นต้น

รักษาทิศทาง หมายความว่า เราควรมีความ**ตื่นตัวอยู่ตลอด** ชัดเกล้าแผนการ เมื่อมีเป้าหมายที่วางไว้ และตัวเองรู้ว่าทำอะไรถึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น และเมื่อทำสำเร็จนั้นแสดงให้เห็นว่าคุณดำเนินตามแผนไปสู่เส้นทางแห่งดวงดาว อีกประเด็นหนึ่งคือ **มองหาเพื่อนที่มีแนวความคิดคล้ายคลึงกัน** มาเป็นผู้สนับสนุน เพื่อช่วยพยุงเราเมื่อเรากำลังรู้สึกเหมือนจะหมดแรงใจ และสุดท้ายควรจะ**คอยจดบันทึกความก้าวหน้า** ในงาน เพื่อบันทึกหน้าทีของตนเองว่าสิ่งที่ลงมือทำไปนั้น สิ่งบรรลุเป้าหมาย และสิ่งไหนที่ไม่บรรลุ ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้ตัวเองสามารถประเมินความสำเร็จของตนเอง นั่นเอง

เทคนิค

- คิดถึงเวลาที่ค้นหาแรงบันดาลใจให้ตัวเองและเห็นประโยชน์ของมัน
- โฟกัสกับตัวเองและความสามารถของคุณ: การจัดการกับเวลาและพื้นที่ ถ้าคุณสามารถจัดการกับเวลาและทำงานที่มีเวลาให้คุณสร้างแรงบันดาลใจและทำสิ่งที่จะบรรลุเป้าหมายของคุณได้ คุณจะมีความคืบหน้าบ้าง
- ใช้อินเทอร์เน็ตหาคำตอบของปัญหาของคุณ ค้นหาผ่านกูเกิ้ลคีย์คำหลัก (main word) และอ่านมากที่สุดเท่าที่คุณจะอ่านได้ การอ่านบทความจะให้ความคิดและพลังงานที่จะแก้ปัญหาสำหรับคุณ
- รู้เหตุผลของคุณ เขียนว่าทำไมคุณต้องทำเป้าหมายนั้นให้สำเร็จ นี่จะทำให้คุณมีพลังอยู่
- กำจัดสิ่งรบกวนที่อาจขัดขวางแรงบันดาลใจของคุณ

ข้อแนะนำ

ถ้าขาดแรงบันดาลใจเกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกหดหู่ หรือ ความเหงา ควรปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์

บรรณานุกรม

เสนาะ ตีเยาว์. หลักการบริหาร พิมพ์ครั้งที่4 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
หน้า 222

<http://www.themuse.com>

<http://www.pickthebrain.com>

<http://zenhabits.net>

<http://www.huffingtonpost.com>

<http://www.inc.com>

<http://addicted2success.com>

<http://www positivityblog.com>

<http://well.wvu.edu>

<http://www.forbes.com>