

# ทำงานที่เดิมเกิน 7 ปี ดีจริงหรือ



ทำงานที่เดิมเกิน 7 ปี ดีจริงหรือ

โดยบริษัท จัดหางาน จ๊อบส์ดีบี (ประเทศไทย) จำกัด

สาย Comfort Zone ทั้งหลาย ทำงานที่เดิมกันมานานเท่าไรแล้ว...หากทำมาเกิน 7 ปี ลองเข้ามาอัปเดตสถานการณ์กันหน่อย ข้อไหนตรง ข้อไหนใช่ มาสำรวจกันดูว่าทำงานที่เดิมเกิน 7 ปี นั้นดีจริงหรือไม่

## 1. ดัชนีความสุขในการทำงาน

การได้ทำงานที่ใช่ มีใจรักในงานที่ทำ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน บรรยากาศการทำงานในองค์กร ฯลฯ ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของชีวิตการทำงานในแต่ละวันของเรา ล้วนแล้วแต่เป็นดัชนีชี้วัดความสุขในการทำงานได้ทั้งสิ้น แน่นอนว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างตามใจปรารถนาทุกประการ แต่ต้องลองบวกลบคูณหารดูว่า โดยรวมแล้วเราพึงพอใจกับงานที่ทำอยู่มากน้อยเพียงใด ตอบโจทย์ความต้องการของเราได้แค่ไหน และหากมีอุปสรรคปัญหา มีสิ่งใดขัดขวางกับงานที่ทำได้บ้างหรือไม่ หากมีสิ่งใดที่ทรมานใจกับการทำงานหรือไม่ ทั้งนี้ ต้องคอยหมั่นถามตัวเองเป็นระยะว่าสถานการณ์ต่าง ๆ ในการทำงานยังอยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจหรือไม่ เพราะอะไร ๆ ก็ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปได้อยู่เสมอ ไม่เช่นนั้น...กว่าจะรู้ตัวว่าไม่แฮปปี้กับงานที่ทำ ก็อาจสายเกินไป

## 2. ความมั่นคงทางการเงิน

ทำงานที่เดิมมานาน สถานการณ์ด้านการเงินเป็นอย่างไร ฐานเงินเดือน สวัสดิการต่าง ๆ ที่ได้รับ กองทุนเพื่อการออม เงินเก็บในบัญชี และการลงทุนต่อยอดให้ดอกงอก ลอง list รายการ ทำรายงานการเงินส่วนตัวออกมาให้เห็นชัด ๆ ตัวเลขที่ได้ อาจพอทำให้มองเห็นภาพในอนาคตว่า การทำงานที่เดิมน่าจะมีความมั่นคงต่อไปข้างหน้า หรือควรมองหาเส้นทางใหม่ที่จะทำให้ชีวิตมีความมั่นคง มีอิสรภาพทางการเงิน และเกษียณได้อย่างมั่นใจต่อไป

## 3. ความก้าวหน้าเติบโตในสายงาน

เรากำลังอยู่ตรงไหนของกราฟความก้าวหน้าในสายงาน จากวันที่ก้าวเข้ามาเป็นน้องใหม่ถึงปัจจุบัน เราก้าวหน้าไปมากน้อยแค่ไหน ได้รับการโปรโมทเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งบ้างหรือไม่ หรือได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานสำคัญ และโปรเจกต์ที่ท้าทายก็ครั้ง และสามารถทำความสำเร็จให้เห็นประจักษ์ได้ดีเพียงใด และสุดท้ายเรายังมีโอกาสเติบโตในสายงานได้อีกหรือไม่ ต้องถามตัวเองว่าจุดไหน สถานะใดที่เราต้องการ และรู้สึกมีความสุขกับการทำงานได้มากที่สุด

## 4. สมดุลชีวิตกับงาน

นอกจากได้ทำงานตามใจรัก และพิสูจน์ตัวเองว่าเป็นคนทำงานที่มีคุณภาพได้แล้ว การใช้ชีวิตด้านอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากงานก็ต้องมีความสมดุลตามไปด้วย เราทำงานหนักจนไม่มีเวลาทำอย่างอื่นหรือไม่ มีเวลาดูแลครอบครัวหรือคน

ข้าง ๆ ตัวหรือไม่ ถึงแม้งานจะสำคัญ แต่ก็ไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิต ดังนั้นงานที่ดีต้องเอื้อให้เราใช้ชีวิตที่สมดุล ด้วยเช่นกัน

## 5. สุขภาพกาย-ใจ

ข้อนี้ต่อเนื่องมาจากความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน บางครั้งที่เราทำงานหนักเกินไป ร่างกายก็จะเริ่มประท้วง ด้วยโรคภัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคเครียด โรคกระเพาะอาหาร ออฟฟิศซินโดรมหลากหลายอาการ งานดี สุขภาพก็ต้องดีด้วย ต้องมีเวลาเหลือพอที่จะดูแลตัวเอง จะได้มีแรงไปทำงานกันต่อ และมีกำลังใจที่เข้มแข็งเพื่อต่อสู้รับมือกับทุกอุปสรรคได้

## 6. โอกาสต่อยอดความรู้

งานที่ดีนอกจากจะเลี้ยงชีพได้แล้ว ยังต้องสามารถต่อยอดพัฒนาความรู้และทักษะได้อย่างไม่สิ้นสุด ที่ทำงานของเราให้ความสำคัญกับการจัดการความรู้มากน้อยเพียงใด รวมถึงส่งเสริมให้บุคลากรได้พัฒนาตัวเองด้วยหรือไม่ เพื่อให้การทำงานเป็นเวลานาน ๆ ไม่ใช่การเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ หรือกลายเป็นความซ้ำซากจำเจที่บั่นทอนคุณภาพการทำงานในที่สุด ความรู้ ความชำนาญ และทักษะจากงานนี้เองที่จะกลายเป็นประสบการณ์อันมีค่า และอาจเป็นประโยชน์ต่อตัวเราในวันข้างหน้าได้ต่อไป

เพราะสถานการณ์และบริบทในชีวิตของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ดังนั้น จึงไม่มีสูตรสำเร็จตายตัวว่าแบบไหนถึงจะดีที่สุด หากตัวเราแฮปปี้และพอใจกับดัชนีชี้วัดความสุขของงานในปัจจุบันอยู่แล้ว ก็ไม่มีปัญหา ทำงานต่อไปได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าลองพิจารณาตามประเด็นข้างต้นแล้ว รู้สึกว่างานที่เราทำอยู่มีข้อเสียมากกว่าข้อดี แกรมไม่ตอบโจทย์ เป้าหมายชีวิต ตอกย้ำด้วยตำแหน่งที่ย่ำอยู่กับที่ หัววิแววนาคตเติบโตในสายงานไม่เจอแล้วละก็ อาจถึงเวลาที่สาย Comfort zone อย่างเรา ต้องก้าวออกมาเจอกับการเปลี่ยนแปลงอะไรใหม่ ๆ ในชีวิตการทำงานกันบ้าง

เจองานใหม่ที่ใช่ อัปเดตโปรไฟล์กับ jobsDB

หากยังสองจิตสองใจอยู่ว่า แม้งานเดิมที่ทำมาเป็นเวลานานจะมีข้อเสียอยู่บ้าง แต่ก็มีข้อดีอีกหลายอย่างมาชดเชยกันไป ลองดูอีกหนทางเลือกที่น่าสนใจ สำหรับผู้อยากมองหาอะไรใหม่ ๆ แต่ยังไม่อยากออกตัวแรงด้วยการลาออกจากงานเดิมไปหางานใหม่ เพียงสร้างและอัปเดตโปรไฟล์กับ jobsDB ก็รับประกันกันได้ว่าเรซูเม่ออนไลน์ของเราจะได้ผ่านหูผ่านตาผู้ประกอบการชั้นนำอย่างหลากหลาย ไม่ต้องวิ่งตามโอกาส แต่ปล่อยให้โอกาสตามหาตัวเรา ชีวิตง่ายขึ้น ชีวิตดีขึ้นได้ ด้วยงานใหม่ที่ใช่กว่าเดิม

สุดท้ายแล้ว...ก็ขึ้นอยู่กับตัวเราว่าจะกำหนดชีวิตและทิศทางการทำงานของเราให้เป็นไปอย่างไร จึงจะตอบโจทย์ชีวิตที่เราพึงปรารถนาได้มากที่สุด เพราะผู้ที่หมั่นสำรวจตัวเอง เตรียมพร้อมอยู่เสมอ และไม่ปล่อยให้โอกาสดี ๆ ผ่านไป ย่อมมุ่งหน้าไปสู่จุดหมายแห่งความสำเร็จได้อย่างแท้จริง

#icanbebetter

เกี่ยวกับ jobsDB

จ๊อบส์ดีบี เชื่อว่าในโลกที่เปิดกว้างสำหรับทุกคน มีโอกาสและความเป็นไปได้อยู่มากมาย: การเริ่มต้นใหม่ อาชีพใหม่ การต้อนรับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหม่ สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของอีกหลายสิ่งที่เราได้ช่วยผู้คนค้นหา

ในฐานะผู้นำด้านเว็บไซต์หางาน ที่มีตำแหน่งงานสำคัญในประเทศฮ่องกง อินโดนีเซีย มาเลเซีย สิงคโปร์ และไทย เราเป็นเว็บไซต์ในดวงใจของผู้หางานในเอเชีย ด้วยทีมงานกว่า 1,000 คนที่มีความสามารถ และข้อมูลเชิงลึกที่เรามีตลอดจนเทคโนโลยีของเรา จะช่วยให้ผู้หางานพบกับโอกาสที่ดีที่สุดซึ่งจะเป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้ประกอบการ เราสร้างสรรค์นวัตกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกค้าของเรา ล่าสุดได้เปิดตัวฟังก์ชันการค้นหาด้วยเงิน เดือนที่ให้ผู้หางานค้นหาตำแหน่งที่ตรงกับเงินช่วงเงินเดือนที่ต้องการ ผู้หางานจะได้เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการสัมภาษณ์งานเพื่อผลตอบแทนที่ต้องการ ซึ่งที่สุดแล้วจะเป็นการประหยัดเวลาทั้งของนายจ้างและผู้หางาน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม:

อันธิกา ลิมปอนันต์ชัย

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด

บริษัท จัดหางาน จ๊อบส์ ดีพี (ประเทศไทย) จำกัด

โทรศัพท์: 02 667 0850

อีเมลล์: Anthikal@jobsdb.co.th

สุชาย เฉลิมชนศักดิ์

บริษัท พีซี แอนด์ แอสโซซิเอทส์ คอนซัลติ้ง จำกัด

โทรศัพท์: 02 971 3711

อีเมลล์: suchai@pc-a.co.th