

ปลูกความเชื่อมั่น ของตัวเองในงาน

วิเชียร ตรีสุภาพกุล
Global Co., Ltd.



“เมื่อ ให้รักก็ตามที่เราเชื่อมั่นในตัวเราเอง เราก็กล้าเสี่ยงกับ
ความกระหายใคร่รู้ ความฉงนสงสัย ความพอใจ
สุขใจ หรือประสบการณ์อื่นใดก็ได้ ซึ่งจะเปิดเผยสะท้อนออกมาถึงจิต
วิญญาณมนุษย์ได้” (อี.อี. คัมมิงส์)

สิ่งหนึ่งที่น่าจะทำให้คนทำงานอดทนคิดถึงครั้งที่เริ่มทำงาน
ใหม่ๆ หรือผ่านการมีประสบการณ์มาระยะหนึ่งไม่ได้ นั่นก็คือ การ
กลัวความล้มเหลว และการขาดความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งแต่ละคนต้อง
ใช้ความพยายามกว่าจะก้าวผ่านด่านดังกล่าวให้ได้ในการทำงาน

นี่เป็นเรื่องของคนทำงาน ซึ่งต่างเคยเผชิญมาแล้ว เพียงแต่
จะมากน้อยแค่ไหนเท่านั้น กฎเกณฑ์สำคัญอยู่ที่ว่า เราจะเอาชนะความ
กลัวให้ได้ได้อย่างไร?

คงไม่เป็นที่น่าสงสัยเลยหากจะบอกว่าเรายังคงมีความกลัว
เหล่านั้นอยู่บ้าง แต่เราก็สามารถเอาชนะมันได้ ด้วยการทะลวง
กำแพงแห่งความกลัว และก้าวออกมา หลายคนเอาชนะความกลัว
และผลความสำเร็จนั้นๆ ก็ได้ถูกแปลงเป็นเชื่อเพลิงชั้นดีเอาไว้
หล่อเลี้ยงความสำเร็จในงานคราวต่อไปได้ด้วย

ข้อคิดต่างๆ ต่อไปนี้เชื่อว่าจะเป็นแรงบันดาลใจให้เห็นถึงคุณค่า
ของตัวเอง และสร้างความมั่นใจในตัวเองได้ในเวลาปฏิบัติงาน

หลายเรื่องราวต่อไปนี้จะหล่อเลี้ยงความรู้สึกของเราให้ดีขึ้น
และยังประคองให้มั่นใจในตัวเองอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ถ้าจะให้กลายเป็น
รูปธรรมยิ่งขึ้นหากอ่านจบแล้ว ก็ควรใช้เวลาลงมือวางแผน และ
ความใฝ่ฝันของตัวเองไว้ด้วย

ต้องกล่าวไว้ ณ ที่นี้ว่ามั่นคงเป็นไปได้อย่างที่จะสานฝัน หาก
เรายังเป็นคนไม่มั่นใจในตัวเอง และไม่คอยเห็นคุณค่าตัวเองนัก เรา
ควรมีอิสระ และสลัดตัวเองจากกรอบความคิดเดิมๆ เสีย ด้วยการ
เชื่อมั่นในตัวเอง และมีความจริงจังกับตัวเอง

บางคนอาจสร้างความแตกต่างอย่างแรงกล้าระหว่างความ
เป็นตัวของตัวเองกับความมั่นใจของตัวเอง แม้บางทีอาจมีความแตก
ต่างกันอย่างสำคัญก็ตาม ทว่าความแตกต่างที่เวลานี้อยู่ที่ว่าเราจะเชื่อ
หรือไม่ว่าเราเองมีคุณค่าในตัวเอง และควรค่าแก่การนับถือของบุคคล
อื่นด้วย (นั่นคือความเป็นตัวเรา) และเราเองก็เชื่อว่าเราก็มีความมั่นใจ
ในตัวเองอีกด้วย แล้วในท้ายที่สุด สิ่งที่เรากำลังจะลงมือปฏิบัติต่อไป
นี้สามารถปลุกเร้าบันดาลใจให้เรามีความรู้สึกนับถือ เห็นคุณค่าของ
ตัวเอง และยังมีเชื่อมั่นในตัวเองอีกด้วย เพราะฉะนั้นอย่าได้ดูถูก
ดูแคลนตัวเองจนเป็นปมด้อย

ควบคุมความมั่นใจในตัวเรา

ถ้าเราเป็นคนมั่นใจในตัวเองต่ำ ต้องถามตัวเองว่าเป็นไปได้หรือไม่ที่จะเปลี่ยนแปลงมัน เราสามารถควบคุมความมั่นใจในตัวเองได้หรือไม่?

ถ้าเรายังมีความมั่นใจในตัวเองต่ำ ก็มีวิธีเพิ่มพูนความมั่นใจในตัวเองได้อันนี้ไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องพันธุกรรมใดๆ และไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่นให้ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตัวเองเลย ถ้าเรายังมีความเชื่อว่าเราเป็นคนไม่มีสมรรถนะ ไร้ความสามารถ ไม่ค่อยฉลาด ไม่น่าดึงดูดเท่าไรนัก ฯลฯ เหล่านี้ล้วนแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ทั้งนั้น

เราสามารถปรับเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนมีค่าควรแก่การนับถือ และเป็นที่น่าสนใจของคนอื่นๆ เราจะเป็นคนมั่นใจและสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ ควบคุมความมั่นใจของตัวเอง ด้วยการมีวิธีการวางแผนการลงมือปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมชัดเจนที่จะปรับปรุงสมรรถนะตัวเอง ภาวะลักษณะตัวเอง และยังสามารถเพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเองโดยไม่ต้องมีคนอื่นเข้ามาช่วยเหลือแต่อย่างใด

เทคนิค 25 ประการต่อไปนี้จะช่วยให้เราไปสู่จุดหมายที่เราตั้งใจไว้ เพราะแต่ละเรื่องไม่ใช่การปฏิวัติ (revolution) แต่ล้วนเป็นเรื่องที่เราลงมือปฏิบัติ (action) ได้ด้วยตัวเองทั้งนั้น แม้อาจจะครอบคลุมไม่ได้หมดทุกจุด แต่สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นข้อคิดของผู้มีประสบการณ์มาแล้วจากบรรดาผู้บริหารงานหลายๆ ท่าน แต่ด้วยตระหนักถึงจุดอ่อนของตัวเอง จึงเพียงพยายามปรับปรุงตัวเองจนได้เข้าขั้นสู่ระดับผู้บริหารระดับสูง ท่านเหล่านี้ให้ข้อคิดว่าเราอาจไม่จำเป็นต้องทำตามทุกข้อเพียงแต่หยิบใช้ข้อใดข้อหนึ่งที่คิดว่าเหมาะสมจะกับการต้องรีบแก้ไขตนเอง ครั้งแรกอาจจะลองปฏิบัติเพียงข้อสองข้อ จากนั้นก็เพิ่มหรือเปลี่ยนไปทำข้ออื่นบ้าง



ต่อไปนี้ ลองพิจารณาพิณิจิเคราะห์เอาเองแต่ละข้อ ไม่จำเป็นต้องลงมือปฏิบัติตามลำดับข้อก็ได้:-

1. รูปลักษณ์หน้าตา ข้อนี้เป็นสิ่งที่ผู้คนมองเห็นได้อย่างชัดเจน ลองจินตนาการดูว่า มันจะอัศจรรย์เพียงไรหากเราดูแลความสะอาดสะอ้านของใบหน้าหรือสูทขนามยส่วนตัว นี่จะทำให้เรามั่นใจในภาพลักษณ์ได้อย่างมั่นใจ แม้อุผิวผืน แต่เป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม

2. แต่งกายประณีต การแต่งกายดี ประณีตทำให้ตัวเองรู้สึกดี เราจะมีความรู้สึกแห่งความสำเร็จ และพร้อมจะเผชิญกับสังคม การแต่งกายประณีตเรียบริบร้อยดี หมายถึงความแตกต่างจากคนอื่น ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องสวมใส่ชุดราคาแพงๆ ทว่าหมายความว่า เสื้อผ้าที่เราสวมใส่ควรดูดี สามารถอดได้อย่างเหมาะสม ไม่เคอะเขิน

3. โฟกัสขอภาพลักษณ์ตัวเอง ภาพลักษณ์ของเรามีความหมายสำหรับเราเองมาก คือมีความหมายมากกว่าที่เราจะตระหนักรู้เสียด้วยซ้ำ เรามีภาพทางจิตใจของเราเอง และมันก็ตัดสินความมั่นใจที่เราเป็นตัวเอง แต่ภาพลักษณ์นี้ไม่ได้ถูกกำหนดตายตัว และไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ เพราะเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้อยู่แล้ว ดังนั้น ขอให้ใช้ทักษะการทำโฟกัสขอภาพตัวเอง และปรับปรุงภาพลักษณ์ตนเอง ถ้าหากมันไม่ได้เรื่อง หรือดูไม่ดี ก็เปลี่ยนแปลงใหม่ได้ เรายังน่าจะตอบตัวเองได้ว่าทำไมเรามองตัวเองในวิถีทางนั้น แล้วหาทางปรับปรุงภาพลักษณ์ตัวเองให้ดูดี

4. คิดบวก สิ่งหนึ่งที่น่าสนใจที่สุดก็คือเราจะทดแทนความคิดลบด้วยความคิดบวกได้อย่างไร เราจะเปลี่ยนแปลงความคิดตัวเองได้อย่างไร และทำแต่สิ่งดีๆ เราสามารถฝึกฝนได้อย่างยาวนานอดทนด้วยทักษะเล็กๆ นี้นี้ ฟังดูออกจะซ้ำๆ น่าเบื่อก็จริง แต่น่าลองปฏิบัติดูมิใช่หรือ