

ปลูกความเชื่อมั่น ของตัวเองในงาน

วิเชียร ตรีสุภาพกุล
Global Co., Ltd.



ต่อ จากฉบับที่แล้ว

5. กำจัดความคิดลบ ขอให้ทำงานประสานต่อเนื่องไปกับข้อข้างต้น แต่ที่แยกออกมาเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหากก็เพราะมันมีความสำคัญอยู่ไม่น้อย เราต้องตระหนักถึงการพูดจาของตนเอง ความคิดของตัวเอง และสิ่งที่เรากำลังกระทำ การคิดลบนอกจากจะทำให้เราไม่สบายใจ อารมณ์เสีย ยังเป็นขยะอารมณ์ที่ติดอยู่ในตัวเรา รังแต่เสียสุขภาพจิตโดยใช่เหตุ เราควรคิดอยู่ตลอดเวลาว่าทุกอย่างเปรียบเหมือนเหรียญสองหน้า หากคิดบวก คิดดี อารมณ์เราก็ไม่ติดลบ มุ่งพัฒนาแก้ไขปรับปรุงการทำงานเพื่อให้ได้ผลงานจะไม่ดีกว่าหรือ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าเราต้องรู้จักความคิดของตัวเอง ดังคำกล่าวของซุนจื๊อที่ว่า “จงรู้จักตัวท่านเอง แล้วท่านจะชนะในทุกศึกสงคราม”

6. รู้จักตัวเอง คำว่าพิชัยสงครามบอกว่า เมื่อเข้าสู่สงครามแม่ทัพที่ฉลาดต้องเรียนรู้ และรู้จักข้าศึกให้ดีที่สุด ไม่มีใครเอาชนะศึกได้หากไม่รู้จักรักข้าศึกดีพอ จำไว้ว่าหากพยายามจะเอาชนะภาพลักษณ์เชิงลบของตัวเองแล้ว แทนที่ด้วยความมั่นใจ ข้าศึกในที่นี้ก็คือตัวเราเอง ดังนั้น จงเรียนรู้ตัวเราเองให้ดี (อย่างไม่ลำเอียงเข้าข้างตัวเอง) เริ่มต้นฟังความคิดตัวเอง ลองเขียนเรื่องราวของตัวเอง ไม่ว่าจะ เป็นความคิดหรือการกระทำ แล้วลองวิเคราะห์ว่าทำไมเราถึงมีความคิดลบๆ เช่นนั้น จากนั้นให้คิดเกี่ยวกับเรื่องดีๆ ของตัวเองบ้าง เรื่องดีๆ ที่เราสามารถทำได้ เรื่องที่เราชื่นชอบ ต่อไปลองคิดถึงข้อจำกัดของเราบ้างว่า มันเป็นข้อจำกัดที่แท้จริงหรือว่ามันเป็นข้อจำกัดเทียมๆ ที่เรา

ยอมให้มันคงอยู่ ขอให้เราขุดลึกลงไปถึงก้นบึ้ง แล้ววินาทีที่สุดแล้ว เราจะรู้แจ้งเกี่ยวกับตัวของเราเอง และเริ่มมีความมั่นใจในตัวเราเองมากขึ้น

7. ทำบวก ข้อนี้ยิ่งกว่าการคิดบวก หมายความว่าเราจะต้องทำบวกเป็นรูปธรรม แน่ใจว่าการทำบวกเป็นกฎแฉไปสู่การพัฒนาความมั่นใจในตัวเอง นี่คือการหนึ่งของการเรียนรู้คิดบวก แต่เมื่อเราเริ่มต้นปฏิบัติ เราจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในตัว เราจะเป็นอย่างที่เรากำลังทำ (we are what we do) ทำนองเดียวกันถ้าเราเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เราปฏิบัติ ก็เท่ากับเราเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราเป็น (If we change what we do, we change what we are) ยามที่เราพูดคุยกับคนอื่น เราก็พูดคุยในทางบวก ซึ่งเท่ากับเราใส่พลังงานดีๆ ลงไปในคำพูดนั้น ถ้าเราหมั่นปฏิบัติเช่นนั้นบ่อยๆ เราจะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในไม่ช้า

8. มีจิตใจดีงาม ข้อนี้แม้ฟังดูน่าโบราณก็ตามที แต่ว่าการปฏิบัติตัวเป็นคนมีเมตตาจิต ใจดีรักตัวเอง และผู้อื่น ตลอดจนจงครุหน้ำที่การทำงาน กาลเวลา เหล่านี้ ล้วนเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงภาพลักษณ์เราเอง ถ้าเรามีความรู้สึกดีๆ ให้กับตัวเอง และเชื่อว่าเราเป็นคนดีแล้ว เชื่อว่ามันจะปลูกฝังความเชื่อมั่นเช่นนั้นจริงๆ และเมื่อสอดคล้องประสานกับวิถีแห่งการวางตัว และปฏิบัติดังที่คิด และเชื่อแล้ว มันจะยิ่งตอกย้ำความมั่นใจตัวเอง ดังคำกล่าวของ Arthur Ashe ที่ว่า

“กฎเกณฑ์สำคัญสู่ความสำเร็จคือความมั่นใจในตัวเอง”

9. เตรียมพร้อม ต้องบอกว่ามันยากอยู่เหมือนกันที่จะเป็นคนมีความมั่นใจในตัวเองถ้าหากเรายังไม่คิดว่าเราจะทำอะไรๆ ขอให้หลายความรู้สึกเช่นว่านั่นทั้งเสีย ด้วยการเตรียมตัวเองให้พร้อมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ขอให้คิดแบบสมัยที่เรายังเป็นนักเรียนที่กำลังจะเข้าห้องสอบ ถ้าเราไม่เรียนเราขอมหาความมั่นใจในความรู้ของเราที่จะทำข้อสอบ แต่ถ้าเราเรียนรู้อะไรเตรียมตัวอย่างดีเพื่อเข้าห้องสอบ มันย่อมสร้างความมั่นใจให้แก่ตัวเองอยู่แล้วแน่ๆ เพราะฉะนั้น ขอให้คิดว่าชีวิตก็เหมือนการทำข้อสอบ จงเตรียมตัวเราเองให้พร้อมเพื่อการสอบ

10. ทำความรู้จักกับหลักการดำรงชีวิตของเราเอง ขอให้พิจารณาพิเคราะห์ว่าที่เราดำรงชีวิตอยู่นี้ เราดำเนินไปตามหลักการอะไร ถ้าหากเราไม่รู้เลย แสดงว่าเรากำลังจะมีปัญหา เพราะเราจะรู้สึกไร้ทิศทางในชีวิต เพราะฉะนั้น เราพึงมีหลักการดำเนินชีวิต นี่คือนิยามของคำสำคัญ และพึงดำรงชีวิตตามครรลองที่เราตั้งไว้ด้วย เราลองทำความเข้าใจ และคิดวิเคราะห์ทบทวนจริงๆ จังๆ ว่าเราคิดอย่างไรกับมันหรือว่าแค่มีความเชื่อแต่ไม่ได้ปฏิบัติตามหลักการที่ตั้งไว้เลย เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นชีวิตเราเลื่อนลอยแล้ว!

11. พุดซ้ำ ข้อนี้ดูช่างง่ายดาย แต่มันมีความแตกต่างอย่างยิ่งใหญ่ว่าคนอื่นยอมรับเราอย่างไรด้วย สังเกตดูได้ ผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่สูงจะพุดซ้ำชัดเจน นี่แสดงถึงความมั่นใจ คนที่มีความรู้สึกว่าเขาเป็นคนที่พุดจาแล้วไม่มีใครฟังก็จะพุดจาเร็วมาก เพราะเขาไม่ต้องการให้คนฟังรอฟังสิ่งที่ไม่ควรค่าแก่การฟัง แม้ว่าเราจะไม่ได้มีความรู้สึกว่าคุณที่พุดซ้ำมีความมั่นใจหรือไม่ แต่ก็น่าลองฝึกทำดูก็ไม่เสียหาย เพราะมันจะช่วยสร้างความมั่นใจได้อย่างดี แน่หนอนว่าก็ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติแบบสุดโต่ง เพียงแต่ไม่ต้องพุดจาแบบรีบร้อนหรือร้อนรน



12. ท่วงท่าการยืนตรง ท่วงท่าการยืนถือเป็นภาพลักษณ์อย่างหนึ่ง เป็นบุคลิกภาพแห่งความมั่นใจ การยืนตรงเป็นภาพที่แสดงความเป็นตัวตนในสายตาของคนอื่น ขอให้ลองนึกดูเสมือนหนึ่งมีเส้นเชือกดึงศีรษะเราตั้งตรง ลำตัวเราก็ตั้งตรงตามด้วย เช่นนี้เราจะดูมั่นใจและเป็นที่น่าดึงดูดแก่ผู้พบเห็นหรือสนทนาด้วย นี่คือการปรับปรุงบุคลิกภาพอย่างยอดเยี่ยม

13. เพิ่มพูนสมรรถนะการทำงาน เราลองถามตัวเองว่าเรามีสมรรถนะในการทำงานหรือไม่ เราจะเพิ่มเติมสมรรถนะการทำงานหรือไม่ แล้วเราจะทำอย่างไร คำตอบก็คือด้วยการหมั่นศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติ ขอเพียงเพิ่มเติมทีละเล็กละน้อย เช่นถ้าอยากเป็นนักวาดรูป ก็ต้องศึกษากลวิธีในการวาด ถ้าอยากเป็นนักจัดบันทึกรายงานการประชุม ก็ต้องฝึกการจับใจความ ภาษาที่เขียนบันทึกหรืออยากเป็นมืออาชีพในสายงานที่รับผิดชอบ ก็ต้องเข้าใจงานในความรับผิดชอบ หากคิดว่ายังมีจุดอ่อน ก็ต้องพัฒนาด้วยการค้นคว้าหาองค์ความรู้ ทำความเข้าใจ ฯลฯ เมื่อฝึกปรือบ่อยเข้า ก็เกิดทักษะความชำนาญ และเป็นความรู้ความสามารถที่ติดตัวเราตลอดไป ซึ่งเป็นประโยชน์ และเป็นแต้มต่อในสายงานอาชีพ

14. ตั้งเป้าหมายเล็กๆ และบรรลุเป้า ผู้ปฏิบัติงานไม่น้อยมักจะตั้งเป้าหมายเลอเลิศเสียจนพลาดเป้า ครั้นล้มเหลว ก็เกิดความท้อใจ แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ไม่สู้ปรับเปลี่ยนการบรรลุเป้าด้วยการตั้งเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ ขอให้ตั้งเป้าหมายที่เราจะรู้สึกทำได้ และบรรลุได้จะดีกว่า เช่นนี้เราจะรู้สึกดีมีกำลังใจ ขึ้นต่อไปตั้งเป้าหมายเล็กๆ อื่นๆ ต่อและทำให้สำเร็จ ยิ่งเราบรรลุเป้าหมายเล็กๆ มากเท่าใด เราก็จะยิ่งรู้สึกดีมากขึ้น แล้วในไม่ช้าเราก็ตั้งเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น แต่ยังคงเป็นเป้าหมายที่สามารถทำได้ บรรลุเป้าหมายได้ด้วย นี่คือการเคล็ดลับอย่างหนึ่ง

15. แก่ขนิสัย เล็กๆ น้อยๆ แก่ขนิสัยเล็กๆ อย่างเช่นการเลิกสูบบุหรี่ หรือการตื่นนอนเร็วขึ้นกว่าปกติ 10 นาที หรือดื่มน้ำสักแก้วเมื่อตื่นนอน การลงมือปฏิบัติในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เราสามารถทำได้ ขอให้ทำเป็นประจำสักหนึ่งเดือน เมื่อเราทำตามครบระยะเวลาที่เราตั้งไว้ เราจะรู้สึกมั่นใจว่าแท้จริงเราก็ทำได้อย่างไม่ลำบากเลย