

10 วิธียกระดับความมั่นใจในการทำงาน



วิเชียร ตรีสุภาพกุล
Global Co., Ltd.

ความสามารถในการยกระดับความมั่นใจในการทำงาน มีความสำคัญต่อความสำเร็จ คนที่มีความมั่นใจ จะมีความสุขมากกว่า สมองดีกว่า และมีความพึงพอใจในตนเองอย่างมาก อีกทั้งยังมีความเครียดน้อยลง เพราะว่าเขาเชื่อว่าเขามีความสามารถที่ดีขึ้นในการรับมือกับงานไม่ว่างานนั้นจะมาเป็นรูปแบบใด ทุกรูปแบบก็ ดี ถ้าหากความมั่นใจในตนเองไม่ได้มาอย่างเป็นธรรมชาติ มันก็จะมีอยู่หลายสิ่งด้วยกันที่เราจะยกระดับความมั่นใจของเราได้ ในบทความนี้จะเป็นการนำเสนอ และถ่ายทอดวิธีที่จะเพิ่มพูนความมั่นใจให้ตัวเองที่ทรงพลังซึ่งเราจะไปดูกัน

1. บอกกับตัวเองด้วยคำพูดบวก

ความคิดของเรามีผลต่อความรู้สึกของเราเอง แล้วยังส่งผลไปสู่การกระทำอีกทอดหนึ่ง ดังนั้น การรู้สึกได้ถึงความมั่นใจ ก่อนอื่นเราจำเป็นต้องมีความคิดมั่นใจ และเป็นบวกก่อน การมีความคิดลบซ้ำๆ อย่างคำพูดว่า “ฉันทำไม่ได้” หรือ “มันยาก” จะกลายเป็นการสั่งจิตลบๆ ดังนี้แล้วไม่ว่าเราเคยมีคำพูดลบๆ แบบนี้หรือไม่รู้ตัวไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็แล้วแต่ มันถึงเวลาแล้วที่จะเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้เข้าสู่โหมดสั่งจิตแบบบวกเสียที

การจะปฏิบัติให้สำเร็จได้ ขอเสนอให้มันจดจำบางตัวอย่าง คำพูดต่อไปนี้ เพื่อที่เราจะได้พูดย้ำกับตัวเองทันทีที่ความคิดลบ ผุดขึ้นมา ต่อไปนี้คือตัวอย่างคำพูดที่ดีๆ ที่จะพูดกับตัวเอง :

- ฉันทำงานสำเร็จตามเป้าประจำวันได้อย่างง่ายดาย
- ฉันเตรียมตัวพร้อมเผชิญงานท้าทายที่มา
- ความมั่นใจเปล่งประกายออกจากตัวฉันตลอดเวลา

การพูดสั่งจิตในลักษณะนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตการทำงานของเราได้อย่างรวดเร็ว เนื่องเพราะเป็นการย้ำจิต และสร้างกำลังใจทางบวก เพื่อต่อสู้รับมือกับงานได้อย่างไม่ย่อท้อ

2. ท้าทายตัวเอง

การผลักดันตัวเองให้ทำสิ่งใหม่ๆ จะช่วยเสริมแรง และ หนุนความมั่นใจของเรา ขอให้ค้นหาสิ่งที่ท้าทาย และกล้าหาญออกมาจาก Comfort zone หรือพื้นที่ส่วนตัวทางจิตอันแสนปลอดภัยของเรา ต้องเชื่อว่าเรามีความสามารถมากกว่าที่เรารู้จักตัวเอง มันอยู่ เพียงว่าเมื่อเรารับมือกับความท้าทายได้ เราจะเกิดความรู้สึกตื่นเต้น ภาควิถีที่เดียว นอกจากนี้ยังเท่ากับค้นพบความจริงว่า เราก็สามารถทำงานนั้นๆ ได้อย่างที่เราไม่เคยคิดมาก่อนว่าเราจะทำได้ ตรงนี้แหละจะสร้างความมั่นใจได้อย่างเหลือล้น

3. แอ็คติ้งเต็มเต็มด้วยการใช้ภาษากาย

ถ้าหากเรายังไม่รู้สึกมั่นใจเลย ก็มีเคล็ดลับต่อไปนั่นคือให้ใช้วิธีให้แลดูเสมือนมีความมั่นใจด้วยภาษากาย ต่อไปนี้เป็นบางตัวอย่างที่เราสามารถนำไปปฏิบัติดังนี้

- ยืน (หรือนั่ง) ตัวตรง
- ศีรษะตั้งตรง
- อยู่ในท่าทางผ่อนคลาย
- รักษาระดับการประสานสายตากับคนอื่น
- ยิ้ม

กายกับจิตมีความสัมพันธ์กันอยู่แล้ว ดังนั้น จงใช้วิธีการ “แอ็คติ้งเต็มเต็ม” ด้วยการให้ภาษากายนำทาง ความคิด และความรู้สึกของเรา ก็จะเริ่มมีความเป็นบวกมากขึ้นๆ ลองทดลองทำดูตั้งแต่บัดนี้ แล้วจะแปลกใจว่ามันช่างมีประสิทธิภาพ

4. ตั้งเป้าหมาย

ลองสังเกตให้ดี มันมีอะไรบางอย่างที่แตกต่างของคนที่มีเป้าหมาย พวกนี้จะมีความรู้สึกของจุดประสงค์ และทิศทาง (sense of purpose & direction) จึงทำงานได้อย่างแน่วแน่เพราะมีแผนกลยุทธ์ ดังนั้น เวลาทำงานพวกนี้จึงทำงานอย่างมีเป้าหมาย เดินตาม Roadmap ที่วางไว้ เมื่อทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว ก็จะเต็มเต็มความมั่นใจ อย่างไรก็ดีต้องมั่นใจว่าเป้าหมายที่เราตั้งเอาไว้จะต้องมีความเป็นจริง เป็นไปได้ และสามารถบรรลุได้ การตั้งเป้าหมายแบบสุดโต่งเกินจริงที่ทำลายเป้าหมาย นอกจากจะสร้างความยากลำบากที่จะบรรลุแล้ว มันกลับจะส่งผลกระทบในทางตรงข้ามกระทบ และบั่นทอนความมั่นใจของเราได้

5. อบอุ่นพร้อม

ถ้าหากเราไม่เตรียมตัวให้พร้อมเพื่อนำเสนอไม่ว่าจะในที่ประชุม ในการสอบสัมภาษณ์หรือต่อลูกค้าเลย แนนอนว่าอย่าเป็น

ธรรมชาติอยู่แล้วต้องรู้สึกไม่มั่นใจเกิดขึ้น นี่คือการโกหกทางจิตอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น ขณะที่เราสามารถใช่วิธีสั่งจิตในทางบวกหรือใช้ภาษากายให้แลดู และรู้สึกมั่นใจแล้ว สมมติส่วนหนึ่งที่รู้จักกันดีว่าเป็นส่วนคิดวิเคราะห์ก็จะเตือนให้รู้ว่าเราไม่ได้เตรียมตัวเต็มที่ นี่จะเป็นสาเหตุให้เราเกิดความขัดแย้งขึ้นมาทันที ดังนั้น เพื่อให้มั่นใจ เราจึงเตรียมตัวเตรียมการอย่างดีที่สุดตามกำลังความสามารถของเรา เพื่อว่าเวลาที่เรานำเสนอไม่ว่าจะเป็นที่ประชุมหรือการสอบสัมภาษณ์ เราก็จะรู้ได้ว่าเราได้ทำดีที่สุดแล้ว นั่นจะเป็นการยกระดับความมั่นใจ และยังลดความเครียด ความวิตกกังวลไปได้มากทีเดียว

6. มีความล้นเกินขอบคุณ

โดยทั่วไปเรามีความโน้มเอียงโฟกัสเรื่องที่ไม่ได้ทำในชีวิต อันนี้ไม่ใช่วิธีการที่ดีที่จะยกระดับความมั่นใจ ขอให้ใช้เวลาประมาณวันละ 2-3 นาทีสนใจกับเรื่องที่เคยทำไปแล้ว และลูบลงด้วยดี แล้วตบเบาๆ ที่บ่าไหล่ของเรา เป็นการชื่นชมตัวเองอย่างขอบคุณว่าเราทำอย่างเก่งเหมือนกัน

ต่อไปนี้เป็นแบบฝึกหัดเล็กๆ น้อยๆ แบบฉบับไวเพื่อสะท้อนให้เราได้รับทราบว่าเราก็สามารถทำได้ดีในแต่ละวันทำงาน

- หาผลงาน 3 เรื่องที่เราเคยทำมาแล้วได้ดีจริงๆ ออกมา
- สังเกตว่าผลงาน 3 เรื่องนี้ช่างน่ายินดีและน่าขอบคุณสำหรับวันนี้
- เขียนรายงานงาน 3 เรื่องที่เราเคยทำไปแล้ว แต่คราวนี้เราอยากจะทำด้วยวิธีการอื่นบ้างที่แตกต่างออกไปหรือดีกว่านี้ในคราวหน้า

7. พูดช้าลง

คนที่ขาดความมั่นใจมักจะพูดเร็วเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพูดคุยกับคนที่มีความน่าเชื่อถือที่เหนือกว่า หากวิเคราะห์ตามจิตวิทยาแล้ว จิตใต้สำนึกของคนเหล่านี้รู้ดีกว่าคำพูดของตัวเองคงไม่มีค่าควรแก่การฟังสักเท่าไร ผลกระทบที่ตามมาคือพวกนี้จะพูดเร็วเร็ว เพื่อว่าจะได้ให้มันเสร็จๆ ไปจะได้ไม่เป็นการรบกวน และทำให้คนฟังเสียเวลา ดังนั้น ขอแนะนำให้ตั้งใจ และตั้งใจใหม่ ด้วยการพูดให้ช้าลงกับผู้ที่มีความน่าเชื่อถือที่เหนือกว่า วิธีการนี้จะช่วยลดการคิดมาก ดึงตัวเราให้อยู่ในปัจจุบันขณะ และเริ่มต้นเพิ่มพูนความรู้สึกของความมั่นใจ

อนึ่ง จงสังเกตคนที่มีความมั่นใจสูงว่าเขามีลักษณะการพูดอย่างไร อัตราหรือจังหวะจะโคนในการพูดของเขาเป็นอย่างไร? เขาใช้ถ้อยคำหรือวลีหรือศัพท์เฉพาะอย่างไร? การรู้จักสังเกตสิ่งที่คนอื่นพูดก็จะให้ข้อคิด และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เราได้ศึกษาว่าพวกนี้เขาคิด เขามีวิธีการแสดงออกอย่างไรได้ด้วย เพื่อเราจะได้นำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตัวเราเอง



8. โฟกัสวิธีแก้ปัญห

วิธียอดเยี่ยมที่จะยกระดับความมั่นใจก็คือให้เล็งหรือโฟกัสวิธีแก้ปัญห วิธีทำก็คือ เมื่อเราสังเกตว่าตัวเองกำลังคิดอะไรบางอย่างในทางลบ ขอให้ถามคำถามตัวเองว่าแล้วเราจะหาทางแก้ไขอย่างไร ต่อไปนี้คือบางตัวอย่าง :

● **งานนี้มันยากเกินไปสำหรับฉันนะ – ฉันจะหาวิธีแก้ไขที่ง่ายกว่าได้อย่างไร?**

● **ฉันดูจะไม่สามารถลดน้ำหนักได้นะ – ฉันจะลองหาวิธีใหม่ๆ อะไรดี?**

● **ฉันเกลียดงานที่ฉันทำนี้มาก – วันนี้ฉันจะทำอะไรดีที่จะรักงานที่ฉันทำหรือหางานใหม่ที่ดีกว่า?**

เรามักจะติดกับดักอยู่กับรูปแบบความคิดในเชิงลบเดิมๆ เสมอ วิธีแก้ไขง่ายๆ ก็คือเพียงแค่ลองตั้งคำถามตัวเองว่าถ้าเป็นเรา เราจะหาทางแก้ปัญหหรือทางออกอย่างไรดี นี่คือการยกระดับความมั่นใจ เหตุผลนั้นก็เพราะเราได้หาทางเลือกใหม่ๆ วิธีแก้ปัญหใหม่ๆ ให้แก่ตัวเองแล้ว ยิ่งกว่านั้นยังมีความรู้สึกของการเป็นผู้บัญชาการส่วนตัว (sense of personal control) ต่อสถานการณ์ที่อยู่เบื้องหน้า

9. ลมมือทำอะไรบางอย่างกับงานที่เคยกลัว

งานหลายชิ้นที่อยู่ในรายการที่ “ต้องทำ” เป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือนแล้ว สามารถดึงหรือลดทอนความมั่นใจ และพลังงานของเราได้ไม่น้อยเลยทีเดียว วิธีแก้ไขก็คือให้เลือกงานมาจัดการรายการหนึ่งแล้วจงลงมือทำมันเป็นเรื่องแรกๆ ของเช้าวันใหม่ แล้วลองสังเกตดูว่างานที่ค้างคาใจเราเนี่ย เรามีความรู้สึกอย่างไรเมื่องานชิ้นนี้ได้เสร็จสิ้นลงได้ออกไปจากฝีมือเรา และออกจากใจไป เราจะรู้สึกโล่งอก โล่งใจ มีความรู้สึกดีๆ อย่างอึกซึ้งทีเดียว

10. โอบกอดความไม่แน่นอน

ความไม่แน่นอนจะบังเกิดขึ้นที่เมื่อเราได้เห็นผลลัพธ์ของงาน เมื่อเรารู้แล้วว่าเรามีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะความชำนาญ ความสามารถที่จะรังสรรค์งานปรากฏขึ้นมาได้ เราก็จะมีความมั่นใจ 100%

อย่างไรก็ตาม ถึงเราจะมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะความชำนาญ ความสามารถ ทว่าในบางสถานการณ์แล้ว สิ่งเหล่านี้ที่เราไม่มีไม่ได้หมายความว่าเราจะพิชิตความสำเร็จได้ เพราะเหตุว่ายังมีปัจจัยอื่นๆ เข้ามาเป็นตัวแปรแทรกซ้อน เช่น เรื่องการปฏิสัมพันธ์กับ “คน” อื่นๆ สิ่งที่เราสามารถทำได้ก็คือ จงมีความมั่นใจเต็มที่ 100% ว่าเราจะทำให้ดีที่สุดโดยไม่ต้องไปคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะออกมา วิธีการนี้จะช่วยให้เรา “ปล่อยวาง” กับการ “ลุ้น” หรือทำนายผลลัพธ์ว่าจะเป็นอย่างไรทั้งไปเสีย แต่ให้อิงความมั่นใจของเรานบนฐานความจริงที่ว่าเราจะทำให้ดีที่สุด จากนั้นค่อยสังเกตว่าจะเกิดอะไรขึ้น และจงยอมรับกับผลลัพธ์นั้น ดังนั้นเองเราก็จะตั้งความรู้สึกของเราอยู่กับความมั่นใจใน “ปัจจุบันขณะ” ภายใต้การควบคุมบัญชาการของเราเอง ซึ่งก็คือภายในจิตใจของเราอย่างแน่วแน่มั่นคง และเป็นบวก นี่คือการยกระดับความมั่นใจในการทำงานของเรา

สรุป

ถึงเวลาแล้วที่เราจะประยุกต์วิธีการทั้ง 10 เหล่านี้กับงานเพื่อยกระดับความมั่นใจ แล้วจะสังเกตได้เลยว่าความมั่นใจในตัวเราจะพุ่งสูงขึ้น อยู่ที่ที่เราต้องปลูกจิตปลูกใจของเราให้มั่นคง ถึงท้ายสุดนี้ต้องเสริมว่า เราต้องมี self-motivated หรือ self-driven คือ มีแรงกระตุ้นตัวเอง มีแรงผลักดันตัวเองเป็นส่วนสำคัญด้วย

