

23 สิ่งเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่องาน และชีวิตส่วนตัว

วิเชียร ตรีสุภาพกุล
Global Co., Ltd.

ลองจินตนาการว่า มีประตูอยู่เบื้องหน้าเราบานหนึ่ง เมื่อเราเปิดประตูบานเข้าไปยังห้องที่มีโต๊ะทำงาน และเก้าอี้ตัวหนึ่ง

เมื่อเดินเข้าไปใกล้ เราเห็นสมุดเล่มหนึ่ง มีชื่อเราติดอยู่บนนั้น เพียงแค่ 2-3 วินาที เรารู้สึกกริ่งเกรงใจขึ้นมา แล้วคำถามต่างๆ เริ่มปรากฏ:

นี่คืออะไร? มันมาอยู่ตรงนี้ได้ยังไง? ควรจะอ่านมันดีไหมหนอ?

หลังจากที่ครุ่นคิดกับเสียงภายใน ตกลงใจว่าจะอ่านเรานั่งลง แล้วเริ่มเปิดอ่านดู หนังสือเล่มนั้นชื่อ “ฝันที่ไม่เต็มเต็มของผม”

ขณะที่เปิดหน้าที่สอง ก็เห็นบัญชีรายการฝันต่างๆ แต่เราแอบคิดในใจ เราไม่เคยสมหวังเลยแม้สักข้อเดียว และต่อไปนี่คือแต่ละรายการฝัน มันมีแต่ข้อแก้ตัวว่าทำไมไปไม่ถึงฝัน

ความฝัน: จะตามติดให้ได้ตามที่ใฝ่ฝัน!

ข้อแก้ตัว: “แต่มันไม่มีเงินนี่นา”

ความฝัน: ทองเที่ยวทั่วโลก!

ข้อแก้ตัว: “แต่มันไม่มีเวลานี่นา”

.....

แล้วในขณะที่เราอ่านจนจบเล่ม เราเริ่มจำได้ว่ารายการฝันแต่ละรายการนั้นมีความหมายต่อตัวเราทั้งนั้น น้ำตาเริ่มปริ้มจะไหลอาบหน้าอยู่แล้วเมื่ออ่านจนสิ้นสุดเล่ม แล้วทันใดเราสะดุดกับหน้าหนึ่งจนได้ ที่เราจะบอกรายการนั้นพร้อมกับข้อความว่า: ใช่แล้ว เราเคยมีคำแก้ตัว แต่ทว่าบัดนี้มันไม่เป็นไรแล้ว ที่เป็นเช่นนั้นก็คือ ณ ปัจจุบัน

ขณะนี้เรายังมีชีวิตอยู่ และยังมีเวลาที่เหลือที่จะสานฝัน *สิ่งเดียวที่เหลือก็คือการตัดสินใจว่าเรายังจะใช้คำแก้ตัวอีกหรือไม่ ณ ขณะนี้?*

.....

เราควรหยุดคิดสักครู่ ถ้าหากท่านใดมีความรู้สึกคล้ายคลึงทำนองนี้ ท่านคงต้องการสร้างชีวิตที่จะพาไปสู่ความสำเร็จตามฝันนั้นแน่ๆ

การที่จะทำเช่นนั้นได้ เราจะต้องเรียนรู้วิธีการจัดการเวลาของเรา รู้จักบริหารเวลาที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ และมีประสิทธิภาพที่สุดด้วยวิธีอันยอดเยี่ยม แล้วนี่คือเคล็ดลับที่จะช่วยให้บรรลุความสำเร็จในงาน และชีวิต

ขั้นตอนแรกก็คือการค้นหาวีธีที่จะบริหารจัดการช่วงเวลาร่วมชั่วโมงเช้าๆ เพราะว่ามันจะเป็นตัวเปิดงานไปสู่การทำงานทั้งวัน นั่นคือเหตุผลว่าทำไมเราจะต้อง “บดขยี้งาน” วันเริ่มต้นของวันเป็นการประเดิมชัย เพราะว่ามันจะสะทอนงานส่วนที่เหลือได้ กิจวัตรทุกเช้าไม่มีอะไรมากไปกว่านิสัยหลายๆ อย่างดังต่อไปนี้

มันจะมีรูปแบบนิสัยอยู่ 2 อย่างที่เราจะต้องจัดรูปใหม่คือ:

1. นิสัยที่สามารถปรับปรุงคุณภาพของชีวิตในปัจจุบัน
2. นิสัยที่สามารถปรับปรุงคุณภาพของชีวิตในอนาคต

ตามอุดมคติแล้ว เราควรโฟกัสไปที่ปรับเปลี่ยนนิสัยที่ให้ประโยชน์ทั้งสองอย่าง อาทิ การฝึกฝนต่อไปนี้ การปฏิบัติเช่นนี้เราจะต้องเริ่มต้นด้วยการมองการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ ว่ามันมีอิทธิพล และสามารถปรับปรุงทุกพื้นที่ของชีวิตของเราได้



ขึ้น

- เราจะมีสุขภาพแข็งแรง
- พลังงานของเราจะเพิ่มขึ้น และมีคลื่นความสั่นสะเทือนสูงขึ้น
- เราจะปลดปล่อยพลังความคิดสร้างสรรค์ในชีวิตออกมา
- สถานภาพทางการเงินของเราจะได้รับการปรับปรุงดีขึ้น
- เราจะมีโอกาสเติบโตก้าวหน้า และเรียนรู้งานมากขึ้น
- มนุษย์สัมพันธ์ของเราจะดีขึ้นตามลำดับ
- เราจะมีอารมณ์ที่ดีมีความสุข
- เราจะเป็นผู้ที่ได้พัฒนาตนเองจนมีผลงานมากกว่าแต่ก่อน และหลายสิ่งหลายอย่างในทางดีจะบังเกิด

ปัจจัยสำคัญสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง

การพยายามสร้างความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิตของเรานั้น บางคนมองว่ายาก บางคนมองว่าไม่ยาก แต่ถ้าหากเรารู้จักบริหารจัดการด้วยการขยายเวลาที่จะพึงพอใจออกไป (Delay Gratification) แล้วจัดตั้งนิสัยที่ยากมี (Desired habit) ขึ้นมา เพียงเท่านี้ชีวิตของเรา ก็จะเติบโตเหมือนเลขยกกำลัง

วิธีที่เราสามารถประสบความสำเร็จก็คือการจดจ่ออยู่กับงานปัจจุบันขณะ และพยายามสนุกสนานกับงานทุกชิ้นที่ทำ

ผู้บริหารหลายท่านได้บอกเคล็ดลับความสำคัญว่า ถ้าหากอยากจะได้งานในอวอร์ดต่างๆ ก็ต้องมีสิ่งเหล่านี้

1. เป็นคนกระตือรือร้น
 2. ใส่ใจสภาวะอารมณ์ของตนเองให้ดี
 3. ใส่ใจสภาวะทางปัญญาของตนเองให้ดี
 4. ใส่ใจสุขภาพตนเอง
 5. ปฏิบัติกิจกรรมงานที่สนับสนุนเป้าหมายระยะยาว
- ยังมีเรื่องอื่นๆ อีกมากมายที่เราสามารถทำได้เพื่อจะบรรลุ

5 ข้อข้างต้น มีผู้เชี่ยวชาญได้รวบรวมเคล็ดลับภายใต้งานวิจัย และประสบการณ์การทำงานส่วนตัวออกมา ต่อไปนี้คือวิธีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงกิจวัตรการทำงานใหม่ ดังนี้

1. **ตื่นแต่เช้า** เป็นที่ยืนยัน และเชื่อกันว่าทุกคนสามารถพัฒนานิสัยของการตื่นเช้าได้ แม้ว่าเราอาจจะไม่คิดเช่นนั้น แต่อย่าลืมว่าเราเป็นคนกลางวัน แต่ในโลกสมัยใหม่ เรามักจะถูกทำให้เชื่อว่าเราจะล้มเหลวถ้าหากไม่ตื่นนอนตอนเช้า 4.30 น. หรือ 5.00 น. มันห่างไกลจากความเป็นจริงนัก เราคิดว่ามันอาจเป็นเรื่องไม่เข้าท่าหากจะตั้งสมมติฐานสำหรับทุกคนว่าควรตื่นนอนเช้าเวลา 5.00 น. เราเชื่อว่ามันเป็นความคิดที่ดีเยี่ยมอยู่ แต่การจะตื่นนอนแต่เช้าแบบนั้น ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตของแต่ละคนซึ่งอาจแตกต่างกันบ้าง บางคนเข้างานที่แตกต่างกัน ยิ่งระบบการทำงานที่เป็นงานกะ ซึ่งมีเวลาเข้างานที่แตกต่างกันไป ก็ยังมีการหมุนกะ (shift rotation) อีก ดังนั้น การจะให้ทุกคนตื่นนอนเวลาเดียวกันย่อมเป็นไปไม่ได้ สิ่งที่เราต้องการที่สุดก็คือการนอนหลับพักผ่อนให้เต็มอิ่ม และตื่นนอนด้วยความสดชื่น เพราะฉะนั้นเราจึงต้องพักผ่อนให้เต็มที่เพื่อสุขภาพพลานามัยที่ดี เพื่อจะได้เป็นแรงกายแรงใจสนับสนุนการทำงานให้เข้าเป้าหมายตามที่เรากำหนดให้ได้ จงอย่าได้ผลลึกลามเปลี่ยนแปลงโดยกะทันหันทีเดียว

ถ้าหากเราต้องการตื่นนอนเวลา 6.00 น. แต่ปกติเราตื่นเอาตอน 8.00 น. วิธีที่จะเปลี่ยนแปลงเวลาตื่นก็คือค่อยๆ ปรับเวลาตื่น โดยเริ่มต้นตื่นนอนเวลา 7.45 น. แล้วทำเช่นนี้เป็นเวลา 2 วัน จากนั้นค่อยปรับร่นเวลาตื่นนอนให้เข้ากว่าเดิมเป็น 7.30 น. ปฏิบัติแบบนี้จนไปถึงเป้าหมายการตื่นนอนเวลา 6.00 น. ในที่สุด นี่คือการบวกรววิธีที่จะช่วยให้เราสร้างการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป และเมื่อเราตื่นนอนเวลา 6.00 น. ตามเป้าหมายแล้ว ก็ให้รักษากิจวัตรจะโคนนี้ไว้จนกลายเป็นนิสัยต่อไป



2. **ดื่มน้ำบริสุทธิ์ 16 ออนซ์ (500 มิลลิลิตร)** ร่างกายของเราจะทำงานได้ 5-8 ชั่วโมงโดยไม่มีการขาดน้ำ ดังนั้นเราจึงต้องระมัดระวังไม่ให้ขาดแคลนน้ำเด็ดขาด เพราะน้ำจะเป็นตัวหล่อเลี้ยงความสดชื่นให้แก่ร่างกาย น้ำเป็นตัวช่วยกระบวนการเผาผลาญอาหาร หล่อเลี้ยงร่างกาย ช่วยในการชะล้างสิ่งมีพิษออกจากร่างกาย เติมพลังงาน และหล่อเลี้ยงสมอง และยัง能够帮助ลดอาหารได้อีกด้วย