

23 สิ่งเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่องาน และชีวิตส่วนตัว

ต่อ อาทอนันต์แล้ว

วิเชียร ตรีสุภาพกุล
Global Co., Ltd.

3. จัดที่นอนให้เรียบร้อย จะว่านี่คือกุศโลบายอย่างหนึ่งก็ได้ เมื่อเราตื่นนอนแล้ว เราควรจัดเก็บที่นอนให้เรียบร้อย แต่เช้า เพื่อเตือนตนเองว่าเราทำงานสิ่งแรกสำเร็จแล้ว เท่ากับช่วยย้ำให้เรามีความรู้สึกพอใจกับความสำเร็จเล็กๆ และยังกระตุ้นให้เราเองไฟกัสกับงานขึ้นไปที่กำลังรอเราอยู่ อย่างที่ Timothy Ferriss (นักลงทุน และที่ปรึกษาของ Facebook) กล่าวเอาไว้ว่า “ไม่ว่าวันไหน วันไหนจะเป็นอย่างไร ‘ไม่ว่าฟ้าจะถล่ม ดินจะทะเลาะ จงอย่าลืมเก็บที่หลับที่นอนให้เรียบร้อย’ เรียบง่าย แต่ทรงพลัง

4. ยืดเหยียด การยืดเหยียดร่างกาย แชนชา ช่วยปรับปรุงให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถทำกิจกรรมทางกายได้อย่างคล่องแคล่ว และลดความเสี่ยงที่จะบาดเจ็บเนื่องจากการใช้กล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายได้รับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ข้อต่อได้รับการกระตุ้น จะช่วยเสริมเราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย ยิ่งในโลกปัจจุบันนี้มีอาการ office syndrome เราจึงควรสังวร ใช้เวลาสัก 2 นาทีในการยืดเหยียดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือความล้า จะช่วยเกิดผลที่ไม่น้อยเลย

5. มีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางกาย ขอนี้ขึ้นอยู่กับไลฟ์สไตล์ของแต่ละคน เป้าหมาย และความชอบส่วนบุคคลซึ่งอาจเป็นอะไรก็ได้ เล่นโยคะ การเดินช้อปปิ้ง การเดิน การวิ่ง การกระโดดบนแทรมโพลีน หรือการว่ายน้ำ อะไรก็ได้ที่ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว **ผลจากงานวิจัย** กิจกรรมความเคลื่อนไหวของร่างกายส่งผลดีสม่ำเสมอ ดังนี้

- ช่วยควบคุมน้ำหนัก
- ปรับปรุงสุขภาพร่างกาย และมีภูมิต้านทานเชื้อโรค

- ปรับปรุงสุขภาพอารมณ์
- กระตุ้นเพิ่มพลังงาน
- ช่วยให้นอนหลับดี
- ปรับปรุงสุขภาพทางเพศ
- เพิ่มพูนอารมณ์ขัน

6. อาบน้ำเย็น การอาบน้ำเย็นไม่เพียงให้พลังงาน และความรู้สึกสดชื่นเท่านั้น แต่ยังช่วยปรับปรุงร่างกาย และอารมณ์จิตใจได้ทันทีอีกด้วย นอกจากนี้ยังปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกัน และระบบการย่อยอาหาร และยังช่วยลดน้ำหนักลงได้อีกด้วย หนึ่ง หลังการออกกำลังกายแล้ว ไม่มีอะไรดีไปกว่าการอาบน้ำอีกแล้ว

7. ตื่นมากแฟหรือน้ำชา อันนี้ขึ้นอยู่กับความชอบส่วนตัว แต่ทั้งสองอย่างมีประโยชน์ต่อร่างกายในแง่กระตุ้นความตื่นพร้อม ซึ่งมีประโยชน์ในการต้อนรับเช้าวันใหม่ หนึ่ง นำจะถือเป็นเคล็ดลับในการใช้ความสงบในตอนเช้า ขณะจับน้ำชาหรือกาแฟที่อุ่นๆ เป็นการทำจิตให้นิ่งเพื่อรับเช้าวันใหม่ เป็นการสงบจิตก่อนเข้าสู่ปฏิบัติการเรื่องงานต่อไป

8. บริโภคอาหารสุขภาพ ขอให้คิดเสมอว่าร่างกายเราก็เหมือนพาหนะชนิดหนึ่ง ถ้าเราต้องการให้ร่างกายนี้พาเราไปไกลๆ ได้ เราก็ต้องดูแลมันให้ดีที่สุด ขอนี้เป็นปัญหาใหญ่หลวงที่สุดที่คนมักจะมองข้าม คิดสั้นๆ สั้นๆ และผิวเผิน

เมื่อถึงเวลาที่ต้องเติมอาหาร ซึ่งก็ไม่ผิดกับการเติมเชื้อเพลิงพลังงาน เราก็ควรสังวรเรื่องนี้ให้จงดี เพราะนี่คือส่วนหนึ่งของชีวิตของเรา เพราะฉะนั้นเราต้องเข้าใจเรื่องนี้ ด้วยการใส่ใจเมื่อต้อง



รับประทานอาหารที่สมบูรณ์ มีคุณภาพ เปรียบไปก็เป็นสมการธรรมดาๆ นี้เอง ถ้าหากเราทิ้งอาหารที่ไม่มีคุณภาพ แล้วเติมด้วยอาหารสุขภาพ = ร่างกายที่มีสุขภาพดี

9. ทบทวนเรื่องที่ล่วงมา เราเคยได้ยินคำกล่าวเมื่อกลับถึงบ้านแล้วว่า “เวลายามเช้ามักจะเป็นกาลเวลาที่ฉลาดกว่าเวลา กลางคืนเสมอ” เหตุผลก็คือ เราผ่านกิจกรรมต่างๆ มาตลอดวัน ไม่ว่าจะเรื่องการตัดสินใจ การปฏิสัมพันธ์กับผู้คนไม่ว่าจะกับหัวหน้า ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน และยังมีกิจกรรมอื่นๆ ทางด้านกายภาพอีกด้วย นี่เป็นช่วงเวลาที่เราใช้ความสามารถในการบริหารจัดการงาน เราใช้เวลาหมดสิ้นไปกับการนี้ไม่น้อย เราอาศัยสมรรถนะ ประสบการณ์ในการพิจารณาเรื่องราว ปัญหาในงาน และสิ่งต่างๆ จากมุมมอง สดๆ ทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น ขอให้มองสะท้อนไปถึงวันเวลาที่ผ่านมา ทบทวนดูว่าเราทำอะไรที่ถูกต้อง (และเราจะยังคงทำสิ่งที่ถูกต้องต่อไปได้ อย่างไร) และเราน่าจะปรับปรุงอะไรให้ดีกว่าที่ผ่านมาแล้วบ้าง? ลองเขียนเป็นบทเรียน แล้วประยุกต์ในแนวทางที่ถูกต้อง ใครจะรู้ บางทีเราอาจจะได้บทเรียนใหม่อันทรงคุณค่าสำหรับองค์กรก็ได้

10. สำนึกคุณ และรู้สึกขอบคุณ เมื่อไหร่ที่เราปิดบทเรียนของเมื่อวานนี้ลง ลองโฟกัสไปที่ปัจจุบันขณะ *เรามีเรื่องอะไรในชีวิตที่เราที่เรารู้สึกสำนึกคุณ และอยากขอบคุณบ้าง? ทั้งผู้คนประสบการณ์ ความรัก สุขภาพ ความก้าวหน้า ความเติบโต ทั้งในด้านการงาน และชีวิตส่วนตัว* เพียงขอให้เราเตือนจิตใจเตือนใจของเราถึงเรื่องดังกล่าวข้างต้น เพราะมันจะช่วยให้เรามีความรู้สึก ช่วยให้เราได้มีความรู้สึกของความอบอุ่น ความอ่อนนุ่มต่อมตน และเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะทำสิ่งดีๆ ต่อไปยิ่งๆ ขึ้น

11. สมุดบันทึกส่วนตัว “ถึงได้อารี วันนี้.....” แต่เราอาจไม่ต้องแก้คร่ำครึตามสำนวนข้างต้นก็ได้ ต้องบอกว่านี่คือช่องทางหนึ่งที่จะปลดปล่อยความคิด จิตอารมณณ์ โดยใช้สมุดจดบันทึกเป็น

ตัวกลางในการรับรู้ความรู้สึก ความเห็น และอะไรอีกหลายๆ อย่างได้อย่างเหลือเชื่อ จำนวนหรือปริมาณความคิดต่างๆ ตลอดจนความตระหนักรู้ไม่ว่าจะเรื่องอะไรจะบังเกิดขึ้นมาซึ่งจะทำให้เราตกใจที่เดียวบุคคลในอดีตหลายท่านได้เขียนได้บันทึกที่ระบายความนึกคิด วาดฝันจนกลายเป็นเรื่องจริงในกาลเวลาต่อมาไม่น้อยแล้ว สิ่งใดก็ตามที่อุบัติขึ้นในจิต จงปล่อยให้มันกลายเป็นจริง พลังความคิดมีพลังเสมอ ดังที่ไอน์สไตน์ได้เอาไว้

การบันทึกความคิด ความรู้สึกนึกคิดลักษณะนี้ สามารถกล่าวได้ว่าเป็นประสบการณ์การบำบัดเยียวยาที่แท้จริง (Therapeutic experience)

12. ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง เราอาศัยอยู่ในโลกที่ไม่อาจหยุดนิ่งได้ และยิ่งยากนักที่จะหาจังหวะสงบๆ นั่นคือเหตุผลว่าทำไมเราจึงต้องหาหนทางที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะ และมีความสงบกับความคิดมากขึ้น สิ่งที่ต้องปฏิบัติ ณ ขณะนี้ที่นี้ ก็คือการรู้จักทำความเข้าใจกับตัวเอง มีเวลาอยู่กับตัวเอง การทำสมาธิ และการสวดมนต์ถือเป็นวิธีหนึ่งที่เราทำได้แต่ก็ไม่ใช่วิธีหนทางนี้หนทางเดียวเสมอไป เราสามารถคิดหาวิธีผ่อนคลายด้วยวิธีการที่ผสมผสาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ความชอบใจ และจริตของแต่ละคน

13. กำหนดเป้าหมายและทบทวน ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญเพราะถ้าหากเราทำอยู่แล้วว่ากำลังพยายามฝ่าฟันอะไรสักอย่าง เราจะสามารถจัดการกับความตั้งใจของเราได้อยู่แล้ว เป้าหมายมันทำงานเหมือนเลนส์ของกล้องถ่ายรูป ถ้าเราเซ็ทเลนส์ และตั้งโฟกัสอย่างถูกต้อง เราจะสามารถถ่ายภาพออกมาได้ชัดเจน แต่ถ้าเราไม่เซ็ทไม่ตั้งโฟกัส รูปที่ออกมาจะมัวๆ ไม่ชัดแน่นอน

การโฟกัสไปหนึ่งปีข้างหน้า แล้วตั้งเป้าหมายขั้นต้นๆ จาก 3-5 เรื่อง ซึ่งล้วนเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดของงานหรือในชีวิตของเรา (งาน สุขภาพ งานสังคม ความก้าวหน้าส่วนตัว การเดินทางท่องเที่ยว ฯลฯ) ขอให้ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เขียนวลีหรือถ้อยคำด้วยวิธีที่ราวกับว่าเราได้ประสบความสำเร็จแล้ว เป็นการปลุกใจตนเอง แล้วเมื่อใดที่เราได้ตั้งเป้าหมายแล้ว ขอให้อ่านทุกๆ วัน และประเมินมันด้วย เพื่อดูว่ามีสิ่งใดบ้างที่ปรับปรุงไปแล้วหรือสมควรปรับเปลี่ยน

อ่านต่อฉบับหน้า