

23

สิ่งเปลี่ยนแปลงตัวเองเพียงงาน และชีวิตส่วนตัว

ต่อ อาทิวรรณที่แล้ว

วิเชียร ตรีสุภาพกุล
Global Co., Ltd.

14. **จินตนาการเป้าหมายของท่าน** เมื่อใดที่เราตั้งเป้าหมายเข้าที่เข้าทางแล้ว ทิศทางของชีวิตจะเป็นอย่างไร เราจำเป็นต้องวาดจินตนาการเส้นทางที่เราจะเดินจนไปสู่ความสำเร็จตามต้องการ ในกรณีนี้ เราจะต้องเติมรายละเอียดลงไป เพื่อให้เส้นทางชัดเจน และความรู้สึกเป็นเช่นไรหากประสบความสำเร็จ เราจะต้องสร้างความเชื่อกับจิตว่ามันมีความสามารถพร้อมจะประสบความสำเร็จอยู่แล้ว

คำเตือน ต้องสร้างความชัดเจนว่าไม่ใช่รูปแบบกฎแห่งการดึงดูดแต่อย่างใด ในขณะที่วันนี้จินตนาการถึงรถเฟอร์รารี พอพุงนี้มันปรากฏว่าจอดอยู่หน้าบ้านเรา มันไม่ได้ทำงานแบบนั้น การสร้างจินตนาการก็เหมือนด้านหนึ่งของเหรียญ การทำงานหนัก และอุทิศเวลาคืออีกด้านหนึ่งของเหรียญที่ไม่ควรลืม เมื่อสองด้านรวมกันเข้ามันถึงจะให้รถเฟอร์รารีแก่เรา

15. **พัฒนากลยุทธ์** เมื่อตั้งเป้าหมายแล้ว ได้วาดเส้นทางที่จะไปแล้ว ถึงตอนนั้นเราจำเป็นต้องสร้างกลยุทธ์ที่จะช่วยนำพาเราไปสู่เป้าหมาย แล้วสิ่งที่เราจำเป็นต้องทำเพื่อให้บังเกิดผลตามเป้าหมายคืออะไรกันแน่? ที่หมายคืออะไร? เส้นตายที่กำหนดคือวันไหน? อุปสรรคสิ่งกีดขวางที่เป็นไปได้มีอะไรบ้าง? เมื่อเรารู้สิ่งต่างๆ เหล่านี้ในมือเมื่อไหร่ เราจำเป็นต้องลงรายละเอียดต่อไป

16. **จัดลำดับความสำคัญของงาน** การจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะทำ มาจากกลยุทธ์ของเรานั้นเอง เราต้องมองออกว่าเราควรจะไปทำงานใดที่ส่งผลให้เราเข้าใกล้เป้าหมาย ซึ่งแน่นอนว่างานนั้นต้องสำคัญ และจะสร้างความสำเร็จสนองเป้าหมายของเรา เทคนิคที่จะให้ผลตามที่ต้องการก็คือ ework ที่ต้องทำ 3-5 ชิ้นขึ้นมา แล้วพิจารณาเรียงลำดับความสำคัญเร่งด่วนของแต่ละชิ้น แล้วลงมือทำ เชื่อว่าจะได้ผลอย่างเหลือเชื่อ

17. **อ่านหนังสือ** ไม่ว่าเรากำลังอ่านหนังสือประเภทไหน แต่

การมีโอกาสขลุกอยู่กับหัวข้อที่เรากำลังสนใจ มันสามารถปลุกความคิดสร้างสรรค์ และปลดปล่อยจินตนาการได้ดีทีเดียว

หนังสือแต่ละเล่มอย่างน้อยที่สุดจะมีข้อคิดดีๆ สักเรื่องที่เราเลือกมาใช้ได้ แล้วยังทำให้เราเติบโตเป็นการส่วนตัวหรือเพิ่มเติมความเป็นมืออาชีพขึ้นได้

เพราะฉะนั้น เมื่อไรก็ตามที่เราเปิดอ่านหนังสือสักเล่ม จงมองหาความคิด ความอ่าน สารัตถะจากหนังสือ แล้วเราจะรู้สึกกับรู้ว่ามันช่วยให้เราขยับขยายมุมมอง ความคิด จินตนาการ และยกระดับความคิดของเราขึ้นมา

18. **เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ** การจะให้ได้งานตามเป้าหมายเป็นเรื่องที่เราต้องการอยู่แล้ว ทว่าเราจำเป็นต้องพัฒนาตัวเองโดยส่วนตัว และหมั่นพัฒนาวิชาชีพของเราเองอย่างประจำ และสม่ำเสมอด้วย

วิธีการที่จะลงมือพัฒนาตัวเอง อาทิ การอ่านหนังสือ พอดแคสต์ (รูปแบบของเสียงหรือวิดีโอ) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่น่าสนใจสามารถฟังหรือดูได้จากอุปกรณ์อย่าง iPod เรียกว่ามีความคล้ายกับ youtube) หรือการเข้าคอร์สอบรมต่างๆ เป็นต้น และเพื่อจะให้เข้ากับลักษณะนิสัยของการเรียนรู้ เราสามารถโฟกัสหรือเจาะหาความรู้ตามทักษะหรือความชอบ ซึ่งจะพัฒนาตัวเองทั้งทักษะที่เพิ่มขึ้น ทั้งคุณค่าในตัวเราเอง ทั้งในปัจจุบันขณะ และอนาคตเลยทีเดียว พยายามเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ให้มากที่สุดที่จะเป็นไปได้ เพื่อเป็นการกระตุ้นการเรียนรู้และจงใจให้เราเข้าใกล้เป้าหมาย และยังยกระดับการเรียนรู้ได้อย่างดีอีกด้วย

19. **ทำงานกับเป้าหมายระยะยาว** ไม่ว่าเราจะเป็นนักศึกษา ก็ดี หรือกำลังหางานทำ หรือแม้แต่มัธยจรกิสส่วนตัวของเราเอง นี่คือนเวลาที่เรากำลังอุทิศตัวเราเอง และเต็มที่กับงานหรือกิจกรรมที่มีความสำคัญที่สุด เราจะต้องพิจารณาถึงงานที่ส่งผลงานหรือผลความสำเร็จ

แก่เรามากที่สุด เพื่อจะได้ผลลัพธ์ที่จะเกิดอย่างดีที่สุด ชดชั่งที่ทำให้เกิดความไขว่เขว ภาวะจิตที่วอกแวกออกไปให้ได้ จากนั้นหาจุดที่กำลังพอดีสบาย (แต่อย่าให้สบายมากเกินไป มิฉะนั้นจะกลายเป็นนอนหลับไป) แล้วนั่งลง คิดหาวิธีการต่อยอดหรือเป้าหมายใหม่ต่อไป

เมื่อเราสำเร็จเสร็จสิ้นกับภารกิจอันสำคัญของวันแล้ว จากนั้นไปเราก็สามารถขยับไปทำงานเรื่องอื่นต่อ

20. **เช็คเมลล์ โซเชียลมีเดีย และข่าว** เมื่อใดก็ตามที่เราจบงานใหญ่แล้ว เราลองตรวจสอบหาข้อมูลจากเมลล์บ้าง โซเชียลมีเดียต่อไปได้ ให้ใช้วิธีสะแกนข่าว ข้อมูลที่สำคัญๆ และมีสาระ ส่วนประเภทที่ไร้สาระ เราอย่าได้เสียเวลาหรือถูกลวงติดกับดักเพราะจะเสียเวลามาก

เพราะฉะนั้น เราต้องมีสติ และรับรู้ข่าวสารจากช่องทางเหล่านี้ด้วยความพินิจพิจารณา และมีวิจารณญาณ อินเทอร์เน็ตมีทั้งคุณและโทษ พอๆ กับโซเชียลมีเดีย เพราะทุกวันนี้ผู้คนส่วนใหญ่หลงติดกับดักอยู่กับสิ่งเหล่านี้มากเกินไป และกลายเป็นเสพติดไป (social media addicted) แล้ว

21. **ทำงานกับโครงการอันชื่นชอบ** มีผู้บริหารหลายท่านที่มีความรู้ความสามารถในงานด้านอื่นด้วย แต่อาจไม่มีโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ชอบ อยากรู้ดี สำหรับผู้ที่ยังมีความชื่นชอบที่จะทำงานโครงการอื่นๆ เพื่อสานฝัน ถึงแม้เราเองหากเข้าข่ายเช่นนี้ ก็ควรหาช่องทางในการปลดปล่อยศักยภาพซึ่งอาจจะเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นๆ ที่อยู่รอบข้างได้ ไม่ว่าจะมันเป็นอะไรก็ตาม แต่หากเป็นประโยชน์ เราอย่าได้ลืมเดือนที่จะหล่อเลี้ยงมันด้วย เพราะมันก็คือส่วนหนึ่งของชีวิตเรา

22. **เริ่มต้นวันใหม่ด้วยแรงบันดาลใจ** เราสามารถสรรหาหรือสร้างถ้อยคำที่จะปลุกกำลังใจ เพื่อให้จิตใจเราเบิกบานพร้อมรับมือกับงานในวันใหม่ มันอาจจะคำคม มนตรา หรือวิดีโอเกี่ยวกับการปลุกกระตุ้นสร้างแรงบันดาลใจ หรือจะเป็นเพลงหรือบทความเกี่ยวกับการปลุกพลังในการทำงาน

ตัวอย่างเกี่ยวกับการสร้างพลังส่วนตัวอาจเป็นทำนองนี้:

“ฉันมีพลังความสามารถที่ขึ้น และดีขึ้นทุกวัน ฉันมีความมุ่งมั่นทำทุกอย่างได้ดีทุกวัน ทุกเวลา ทุกวิธีการ” บางคนเรียกว่า self-talk หรือการพูดสั่งจิตกับตัวเองซึ่งเป็นที่ยอมรับอยู่ในเวลานี้ บางท่านเรียกขานว่าเป็นกระบวนการจิตวิทยาแบบหนึ่งที่สร้างความมั่นใจ (ภายในจิตใจ) ให้แก่ตนเองในการทำงาน

23. **ใช้เวลากับครอบครัว (หรือคู่สมรส)** ขอให้ใช้เวลาอันมีคุณภาพไปกับครอบครัวหรือคนรักของเรา เพื่อเป็นการให้รางวัลแก่ชีวิต เพียงแค่ 30 นาทีก็ถือว่าคุ้มค่า และความหมาย พยายามอยู่ในปัจจุบันขณะ และอุทิศเวลาให้แก่ครอบครัว และสมาชิกในครอบครัวให้คุ้มเวลา

สำหรับบางคนที่เป็นโสด หรืออยู่คนเดียว ก็อาจใช้เวลาสังสรรค์กับเพื่อนก่อนเวลาทำงานหรือในเวลาว่าง หรือหากอยู่คนเดียวก็ควรหาสิ่งเพลิดเพลินทำ ซึ่งก็เป็นอีกลักษณะหนึ่งของคนที่ไม่มี

ครอบครัว

มีบางสิ่งบางประการที่เราควรรู้ในใจ:

- **อย่าเริ่มลงมือปฏิบัติทุกสิ่งทันที** ขอให้ดูจิตใจ และนิสัยของตัวเองเสียก่อน ก่อนที่เราจะลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เพราะสิ่งที่เรากำลังจะทำนั้นจะเป็นนิสัยใหม่ที่เรปรารถนา

- **มีความยืดหยุ่น** (บางครั้งเราอาจจะใช้เวลาไม่น้อย เราอาจปรับจิตใจสักเล็กน้อย แล้วค่อยๆ ปรับเปลี่ยนนิสัยที่เคยทำเป็นกิจวัตร เริ่มเป็นการชิมลาง) แล้วปฏิบัติอย่างค่อยเป็นไป

- **เราอาจไม่จำเป็นต้องลงมือทำสิ่งที่เราปฏิบัติทันทีทันใด** กิจวัตรประจำวันบางสิ่งที่เราเคยปฏิบัติ แต่เราเห็นว่าควรปรับปรุง ก็ค่อยๆ เว้นไป แล้วทำสิ่งใหม่บ้าง นิสัยการทำงานที่ไม่เข้าท่า ก็ควรละเลิกทิ้งไป แล้วทำสิ่งใหม่เข้ามาทดแทน เชื่อว่าจะเป็นการนำร่องที่เข้าที่

- **สำนึกเสมอว่าการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงล้วนเพื่อตัวเองทั้งสิ้น** ดังนั้น การปฏิบัติจึงควรทำด้วยความรักความพอใจ หากเชื่อว่าจะเป็นภาระระดับลักษณะการทำงาน นิสัยการทำงาน เพื่อความก้าวหน้าของเราเองทั้งในอาชีพ และส่วนตัว ก็หาใช้สิ่งเลวร้าย จึงควรปฏิบัติ และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

สรุป

การตื่นนอนแต่เช้า ย่อมมีความพิเศษอยู่แล้ว ไม่ว่าจะในแง่สุขภาพ ที่สอดคล้องตามนาฬิกาชีวิต เราควรรู้ว่าเรากำลังปรับปรุงพัฒนาคุณภาพของชีวิต และแน่นอนว่ามันย่อมมีผลดีอยู่แล้ว เพราะเราสามารถปรับปรุงชีวิตคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบข้างเราได้ด้วย

การตื่นนอนแต่เช้า เหมือนกับเราได้ปลุกตัวเราให้ตื่นรู้ และพร้อมที่จะทันต่อความเปลี่ยนแปลง พร้อมที่จะนำ (lead) มากกว่าที่จะตาม (follow) เราจะเป็นผู้กำหนด กำกับความเปลี่ยนแปลง ดังนั้นเราจะต้องมีความมั่นคง สม่่าเสมอ แล้วเราจะรู้สึกได้ว่าเรามีความกระตือรือร้นบนโลกแห่งการทำงาน ซึ่งต้องอาศัยตัวเราเองเป็นตัวผลักดัน เราจะเป็นผู้ผลักดันตัวเราเอง และปลุกแรงบันดาลใจด้วยตัวเอง

เมื่อเราปฏิบัติตามความมุ่งมั่นแล้ว ทุกสิ่งจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เติบโตก้าวหน้าทั้งในชีวิตการทำงาน และชีวิตส่วนตัว เราจะมีความสุขมากขึ้น และมีพลังมากขึ้น ผลงานก็จะกระตือรือร้น ความสัมพันธ์กับผู้คนจะราบรื่น และไปได้ด้วยดี เราจะมีแรงกระตุ้น และมีแรงบันดาลใจที่จะทำสิ่งอื่นๆ ต่อไป และยอมส่งผลถึงการงานตำแหน่ง การงานต่อไป เราต้องมีความเชื่อว่าจะดีขึ้น และจะทำได้ดีขึ้นด้วยสิ่งนำอัศจรรย์ที่สุดก็คือเราจะสำเร็จกับเรื่องที่เรา กำลังปรับปรุงแม้ด้วยการตื่นเช้ากว่าเดิม ลองจินตนาการว่าเราจะเป็นอย่างไรเมื่อเราทำสิ่งอื่นๆ ที่เหลือก่อนเพื่อน เท่ากับเราก้าวล้ำหน้าไปแล้วหนึ่งก้าว

เมื่อเรารู้เช่นนี้ จะมัวรอหรืออยู่ทำอะไรที่เป็นไปไม่ได้กำลังรออยู่เบื้องหน้าซึ่งก็คือความเป็นไปได้