



8 วิธีกระตุ้นตัวเองตลอด

วิเชียร ตรีสุภาพกุล
Global Co., Ltd.

พวกเรามักมีแนวโน้มคิดว่าเราจะประสบความสำเร็จได้ ต้องอาศัยความสามารถต่างๆ อันมากมีของเราเอง แต่สิ่งที่สำคัญกว่าก็คือเราจะรักษาแรงกระตุ้นให้อยู่กับตัวเองตลอดได้หรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามวิกฤติ เพราะว่าแรงกระตุ้นมีแรงขับเคลื่อนให้เราสามารถปฏิบัติงานจนได้ผลคืออย่างแน่วแน่ นั่นเอง

เพราะฉะนั้น อะไรคือตัวที่กำลังยับยั้งขัดขวางเราไม่ให้มีแรงกระตุ้นเพื่อผลักดันสู่ความสำเร็จของงานหรือ? จะเป็นเรื่องความยากลำบากของงานใช่หรือเปล่าที่เหนียวรั้งเรามิให้ประสบความสำเร็จใช่ไหม? หรือว่ามันมีกำแพงอันสูงที่กั้นกันแน่? เพื่อที่จะช่วยให้เราเสาะหาพลังงานใหม่ๆ ที่มีความสม่ำเสมอ และช่วยให้คงแรงกระตุ้นอยู่ตลอด เราสามารถเรียนรู้นำเอาเทคนิควิธีการ 8 วิธีที่บรรดาผู้ประสบความสำเร็จมาปรับใช้ และใช้เทคนิคเหล่านี้เป็นแรงกระตุ้นตัวเราเองตลอด

1. ตั้งคำถามตัวใจๆ “ทำไม”

จะเกิดอะไรขึ้นหนอ ถ้าหากวันหนึ่งเรามาทำงานแล้วหัวหน้าของเราบอกกับเราว่า ให้เตรียมทำสไลด์เพื่อนำเสนอก่อนบ่าย 3 โมงวันนี้ โดยไม่ได้ให้เหตุผลใดๆ เราคงมีความรู้สึกขึ้นมาทันทีว่า หัวหน้ามีวัตถุประสงค์อะไรอย่างแนบเนียนที่สั่งให้เราทำ presentation ขึ้นมา

แต่ถ้าหากหัวหน้าบอกกับเราว่า เราต้องการทำ presentation เพื่อนำเสนอให้แก่ลูกค้าซึ่งจะช่วยให้ลูกค้ามีความเข้าใจบริษัท และเป็นผลดีแก่บริษัทในเรื่องยอดขาย รับรองว่าสิ่งนี้จะช่วยให้เราเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับเรื่องงานโดยทันที

มันก็คงจะเหมือนกับชีวิตของเรา แทนที่เราจะเขียนรายการงานที่ต้องทำในแต่ละวัน แต่ละช่วง เราน่าจะตั้งคำถามตัวใจๆว่า “ทำไม” เราถึงต้องทำชิ้นงานนั้นๆ แล้วเป้าหมายของงานนั้นๆ คืออะไร

2. มองงานนั้นเป็นภาพรวมใหญ่ๆ

พวกเราส่วนใหญ่ขาดเรื่องการมองงานเป็นภาพรวมใหญ่ เพราะว่าเราก็เห็นอยู่ว่างานที่เราทำนั้นมันซ้ำๆ อยู่เสมอแถมน่าเบื่อเสียนี้กระไร แล้วในไม่ช้า เราก็จะปันกับเพื่อนร่วมงานด้วยคำเอ่ยอ้างเหมือนขอมบี้ว่า “ตุลิต ผมกำลังใกล้จะเป็นผีดิบที่กำลังทำงานเข้าไปทุกทีแล้ว” แล้วตามมาด้วยคำถามว่าเป้าหมายในการทำงานของเรามันมีค่าพอหรือเปล่าหนอ คงต้องบอก ณ ที่นี้ว่าแน่นอน 100% มันมีคุณค่าอย่างแน่นอน แล้วสักวันเราจะบรรลุความสำเร็จเป็นองค์รวมหรือภาพรวม

เพราะฉะนั้น ขอให้มีความมั่นใจรอรับรางวัลแห่งความสำเร็จได้ทุกเวลา Jim Carrey เป็นบุคคลคนหนึ่งที่เคยต้องออกจากโรงเรียนเมื่ออายุ 15 ปี เพื่อช่วยหาเงินเลี้ยงครอบครัว แต่นั่นก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคจุดครั้งให้เขาเสาะหาเป้าหมายที่เหนือกว่า แล้วต่อมาเขาก็ได้กลายเป็นดาราตลกผู้โด่งดังในเวลาต่อมา

3. อดบันทึกความคิดที่เกิดขึ้นทุกคร้บ

คำถามที่ถามว่า แล้วเราจะให้ตัวเองมีแรงกระตุ้นตลอดและมากขึ้นได้อย่างไรหนอ? มันมีเคล็ดลับประการหนึ่งของบรรดาผู้ประสบความสำเร็จ นั่นคือพวกนี้จะจดความคิดหรือที่เรียกว่า “ไอเดียปิ้งแว็บ” เสมอทุกครั้ง เหตุผลก็คือพวกนี้เข้าใจว่าความคิดที่แล่นขึ้นมาทันที หากไม่จดบันทึก สักพักมันก็จะเลือนหายไปแล้วจำไม่ได้ เพราะฉะนั้น พวกนี้จะมีสมุดบันทึกคู่กาย แล้วเขาจะใช้สิ่งที่จดบันทึกนี้แหละในการคิด ต่อยอด และเกิดนวัตกรรมใหญ่โตต่อมากการจดบันทึกความคิดนี้จะช่วยให้เราแกะรอย เกิดความคิดใหม่ หรืออะไรก็ได้ที่แตกต่างนอกความคิดอย่างน่าอัศจรรย์ใจ

4. มีคู่หู/ผู้ริบคอยอยู่เคียงบ่าสนับสนุนเต็มที่

สิ่งที่ช่วยให้เราขับเคลื่อนแรงกระตุ้นไปข้างหน้าอย่างมีกำลังใจ ก็คือคู่ครองซึ่งบางครั้งเธออาจไม่ค่อยสนับสนุนเท่าไรนัก เราควรตระหนักถึงประเด็นนี้ด้วย เราลองสังเกตดูจากปุ่มหลังของ

ผู้ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่มักจะชมเชยยกย่องคู่ครองว่าอยู่เบื้องหลังจนบรรลุความสำเร็จในปัจจุบัน

ถ้าคู่ครองของเราไม่ได้สนับสนุนในสิ่งที่เรากำลังแสวงหาอยู่ เราก็ต้องพยายามสื่อสารเพื่อให้เธอเข้าใจว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ที่สำคัญเราจะต้องให้คู่ครองของเราได้รู้ถึงความพยายามอย่างเต็มร้อยของเรา เพื่อจะบรรลุเป้าหมายให้ได้ 100% อันจะพาไปสู่อนาคตที่สดใสทั้งเรา และเธอนั่นเอง

มีเรื่องที่มีชื่อเสียงเรื่องหนึ่งของ Steve Jobs ซึ่งครั้งหนึ่งเขาไม่ได้เข้าประชุม และเป็นเรื่องที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน นั่นคือเขาได้ไปนอกบริษัทพร้อมกับสุภาพสตรีคนหนึ่งซึ่งก็คือภรรยาของเขานั่นเอง Steve Job ขึ้นชมยกย่องภรรยาเขามาก เพราะเธอคอยสนับสนุนให้กำลังใจเขาเสมอในทุกวิถีทาง ไม่ว่าจะเหนื่อยที่เขารุ่งเรืองหรือตกต่ำ

5. เปลี่ยนเรื่องอื่นๆ บ้างเพื่อเป็นการกระตุ้น

เมื่อไหร่ที่เรารู้สึกว่าในช่วงชีวิตของเรานั้น เราได้รับแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจจากวิถีชีวิตที่เรียบง่ายเกินไป ทว่าการดูวิดีโอที่ดูซ้ำแล้วซ้ำอีก ย่ำรอยอยู่กับที่ เราอาจเริ่มค่อยๆ สูญเสียแรงบันดาลใจ ก็เป็นไปได้ แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เราลองเปลี่ยนไปหาสิ่งอื่นๆ บ้างเพื่อจะได้รับแรงกระตุ้นแทนที่จะดูจากวิถีชีวิตที่เรียบง่ายเกินไป อาทิ การสลับไปอ่านหนังสือหรือพูดคุยแลกเปลี่ยนกับคนที่ให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษาเรา กำหนดตารางเวลาของเราเองว่าจะรับรู้เรื่องราวอื่นๆ ช่วงเวลาไหนบ้างเพื่อที่จะกระตุ้นตัวเราเองให้มี “ไฟ” อยู่ตลอด

6. อ่านหนังสือให้มาก

วิธีที่สำคัญประการหนึ่งของผู้ประสบความสำเร็จก็คือ การสร้างแรงกระตุ้นของตัวเองให้สูงอยู่เสมอด้วยการอ่านหนังสือ ทุกครั้งที่มีโอกาส การอ่านสามารถ “จุดไฟ” เราให้เกิดความคิดอันนับไม่ถ้วนจากการท่องไปกับเนื้อหาในหนังสือ เราจะได้สาระใหม่ๆ ที่ค้นพบจากความคิดในหนังสือ และยังมี “สิ่งเสริมแรง” ให้ก่อเกิดความคิด และแรงหนุนที่สอดคล้องกับความคิดที่เรามีอยู่แล้ว นับเป็นการเสริมแรงที่หนักแน่นมากยิ่งขึ้น

Bill Gates หนึ่งในมหาเศรษฐีของโลกก็ยังคงอ่านหนังสืออยู่ไม่ขาด เขาจะอ่านหนังสือทุกสัปดาห์ๆ ละหนึ่งเล่ม เพราะเขาเล็งเห็นว่า ความรู้คือกุญแจสำคัญต่อชีวิต และยังเป็น “เมล็ดพันธุ์” ของแรงกระตุ้นใหม่ๆ อีกด้วย

7. มีอารมณ์ขัน

ถ้าขาดอารมณ์ขันในแผนเสียแล้ว บางทีเราอาจสูญเสียการมองภาพของเป้าหมายได้ง่าย การถือเรื่องทุกอย่างในทางเคร่งเครียดเกินไป รังแต่จะพาไปสู่ความล้มเหลว เพราะถ้าเราไม่สนุกกับงานแม้แต่น้อยนิดเสียแล้ว เราจะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร?



แน่นอนว่า เราอาจจะหวาดหวั่นกับงานอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันก็จริง แต่มันคงไม่เจ็บปวดนักหากเราจะเพิ่มอารมณ์ขันกับงานที่เรากำลังปฏิบัติอยู่กระมัง? เพราะฉะนั้น การหยอดอารมณ์ขันกับงานที่เรา กำลังทำอยู่จะช่วยสร้างแรงกระตุ้นในระดับสูงขึ้นทุกวันได้

8. ตื่นนอนแต่เช้าตรู่

การตื่นนอนแต่เช้าตรู่ เดินออกกำลังกาย ถือเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับให้เราได้คิดวางแผนงานก่อนที่จะลงมือทำ แถมยังเกิดแรงผลักดันบางอย่างให้เรามีเวลาคิดวางแผนบริหาร ทั้งเรื่องงาน เรื่องคนได้เป็นกิจวัตรประจำวันด้วย

Richard Branson, CEO of Virgin group ตื่นนอน 5.30 น. ทุกวันวิ่งออกกำลังกาย จากนั้นรับประทานอาหารเช้าก่อนจะไปทำงานหรือหากเป็นคนในแถบเอเชีย สามารถตื่นเช้า ออกกำลังกาย ทั้งเดินหรือวิ่งหรือเล่นโยคะ ซึ่งหรือหนึ่งสมาธิ ก็เป็นแนวทางที่บุคคลเหล่านี้ให้ความสำคัญแก่สุขภาพกาย สุขภาพจิต เพื่อกระตุ้น และปรับความสมดุลทั้งกาย และจิต ก่อนจะไปเผชิญกับงานในกิจวัตรประจำวัน

สรุป

เทคนิคประการต่างๆ ข้างต้น จะสำเร็จหรือไม่ จะมีตัวแปรอันสำคัญที่ต้องกำกับ และเสริมไว้ด้วยนั่นคือ บรรดาผู้ประสบความสำเร็จมีความมุ่งมั่น ผูกมัด และมีวินัยกับสิ่งเหล่านั้นอย่างสูงทีเดียว นี่คือการเคล็ดลับของการกระตุ้นตนเองให้อยู่กับตัวเองตลอดเวลา

