

สื่อสารอย่างไร

ดร.วราพรรณ เอิ้ออาภรณ์

ให้ได้ทั้งงาน ทั้งใจคน

คิดบวก ชีวิตมีความสุข (Think Happy, Be Happy)

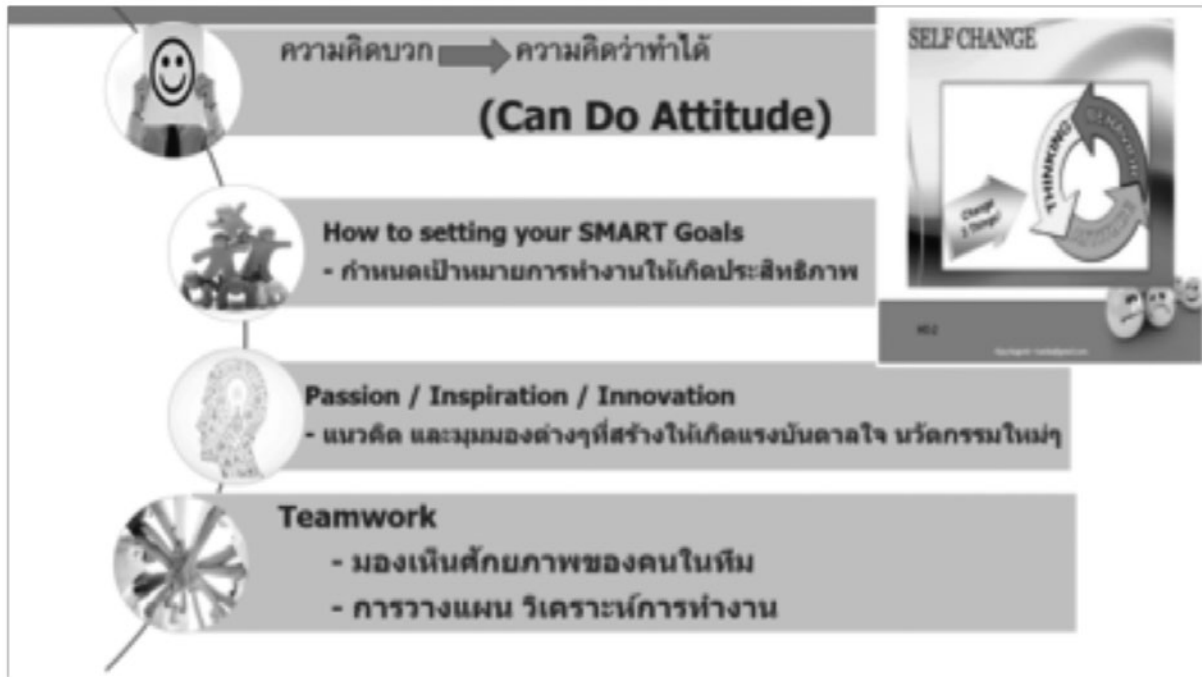


จาก คำกล่าวเมื่อฉบับที่แล้วว่า You are what you think “คุณคิดอะไรก็จะ เป็น/อยู่/คือ อย่างนั้น” ซึ่งถ้าคุณ คิดบวก คิดดี คิดมีความสุข ชีวิตคุณก็มีความสุขประสบความสำเร็จ ดังภาพข้างล่างที่คุณก็จะประสบความสำเร็จได้ โดยเริ่มต้นจาก ทักษะที่ดี มั่นใจว่าทำได้สำเร็จ ต่อมาคือทักษะ กระบวนการ และ ความรู้ ที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ กล่าวได้เลยว่าทัศนคติเป็นสิ่งแรก ที่สำคัญที่จะทำให้คุณสำเร็จ แต่ถ้ายังไม่ได้เริ่มเลย คุณก็มักแต่ คิดว่าทำงานนี้ไม่ได้ ทำไม่เป็น แล้วคุณคิดว่าจะทำงานชิ้นนี้สำเร็จ

หรือ รวมทั้งถ้าคุณมักแต่คิดลบ คิดไม่ดี คิดว่าไม่มีความสุขชีวิตคุณ ก็จะมีแต่ความทุกข์

โดยการที่เราจะเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเองให้ได้มี 3 ปัจจัยหลัก นั่นคือ ความคิด ทัศนคติ และพฤติกรรม เพราะเมื่อเราเปลี่ยนแปลง ความคิดที่ดีแล้ว มั่นใจว่าทำได้ เช่น มีโค้ชที่รายหนึ่งอยากเป็นช่าง ตัดผม อยากเปิดร้านทำผมของตนเอง จากทำงานทางด้าน คอมพิวเตอร์ แต่ไม่มั่นใจว่าจะเปิดร้านตัดผมได้ทางโค้ชก็พยายามให้ เขารักตนเอง มั่นใจในตนเองว่าถ้าอยากเป็นช่างตัดผม เป็นเจ้าของ ร้านตัดผม ก็ต้องมั่นใจว่าเรียนตัดผมได้ เปิดร้านตัดผมได้ ซึ่งความคิดที่มั่นใจ ก็ ส่งผลให้เขาเกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ต่ออาชีพตัดผม ต่อร้านตัดผม จนใน ที่สุดก็เกิดพฤติกรรมที่บากบั่นเรียน ตัดผมจนจบ หาทำเล เปิดร้านตัดผมที่ โด่งดังได้จริงๆ หรือโค้ชอีกท่านหนึ่ง ต้องทำโครงการใหญ่ซึ่งเป็นใหม่ของ บริษัทให้เสร็จภายในอีกสามเดือน ซึ่งถือว่าเป็นงานใหญ่ และหินจริงๆ ซึ่งตอนแรกโค้ชก็คิดว่าไม่มีทางทำได้ เสร็จทัน แต่เมื่อโค้ชให้โค้ชที่ลองเปลี่ยน มุมมองความคิดสิ ว่าถ้าคิดว่าทำได้ทัน





และสำเร็จอย่างดียิ่งภายใน 3 เดือน จะต้องทำอะไรบ้าง จากที่ต้นคิดไม่ออกเลยเพราะยึดติดกับแต่เสียงในหัวตนเอง ว่าไม่มีทางทำได้ทันความคิด และแผนงานต่างๆ ก็พรั่งพรู จนสุดท้ายโครงการนี้ก็สำเร็จได้อย่างดีภายใน 3 เดือน เห็นหรือยังคะ ว่าความคิดมีผลต่อทัศนคติและการกระทำจริงๆ จากที่กล่าวแล้วว่าความคิดบวกของเราต้องเป็นความคิดว่าทำได้ (Can Do Attitude) ด้วย เพราะถ้าเรามั่นใจว่าทำได้งานหรือโครงการนั้นๆ ก็ถือว่าเริ่มดีก็มีชัยไปกว่าครึ่งแล้ว ต่อมาคือ การตั้งเป้าหมายแบบ SMART GOALS ตั้งเป้าหมายให้ SMART คือ

S = Specific (เฉพาะเจาะจง) จงกำหนดเป้าหมายของชีวิตให้เฉพาะเจาะจง ครอบคลุม รัดกุม

M = Measurable (วัดผลได้) เป้าหมายของคุณจะต้องมีขอบเขตเป็นตัวเลขหรือตัวชี้วัดที่ชัดเจน

SMART Goal

- S Specific (เฉพาะเจาะจง)** จงกำหนดเป้าหมายของชีวิตให้เฉพาะเจาะจง ครอบคลุม รัดกุม
- M Measurable (วัดผลได้)** เป้าหมายของคุณจะต้องมีขอบเขตเป็นตัวเลขหรือตัวชี้วัดที่ชัดเจน
- A Attainable (สามารถไปถึงได้)** เป้าหมายนั้นต้องสามารถไปถึงได้ ทำให้อำนาจได้
- R Relevant (เกี่ยวข้อง มีความหมาย)** เป้าหมายจะต้องมีความสำคัญ มีความหมาย และมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของคุณ
- T Time-based (มีกรอบเวลาที่แน่ชัด)** ระบุเวลาชัดเจน

A = Attainable (สามารถไปถึงได้) เป้าหมายนั้นต้องสามารถไปถึงได้ ทำให้สำเร็จได้

R = Relevant (เกี่ยวข้อง มีความหมาย) เป้าหมายจะต้องมีความสำคัญมีความหมาย และมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของคุณ

T = Time-based (มีกรอบเวลาที่แน่ชัด) ระบุเวลาชัดเจน
ปัจจัยที่ 3 คือ Passion / Inspiration / Innovation - แนวคิดและมุมมองต่างๆ ที่สร้างให้เกิดแรงบันดาลใจ นวัตกรรมใหม่ๆ

ปัจจัยสุดท้ายคือ Teamwork ด้วยการมองเห็นศักยภาพของคนในทีม รวมทั้งการวางแผน วิเคราะห์การทำงานร่วมกันเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของคนในทีม

เรามาดูวิธีที่จะเปลี่ยน “ความคิด” ของเราว่าจะทำอย่างไรกัน
ได้บ้างในฉบับหน้ากันนะคะ

