

ลับอีกยุคยุค การบริหารงาน

ต่อ อากวับที่แล้ว

วิเชียร ตรีสุภาพกุล
Global-Hr Co.,Ltd.

18. รู้จักหยุดพักชั่วคราวเมื่อถึงทางตัน (Pause after no way out) ไม่แปลกเลยหากบอกว่าในสมองของผู้บริหารบางคนนั้นอาจคิดถึงงานอยู่ตลอดเวลา จะเรียกว่ามุ้งมั้น หรือหมกมุ่นก็แล้วแต่ ย่อมเรียกว่าคนๆ นั้นมีความสำนึกในงานดี บางคนพกพาเอกสารไปทำงานที่บ้าน ไม่เว้นแม้วันหยุด ไม่มีเวลาพักผ่อนหรือมีเวลาส่วนตัว บางทีด้วยความเคร่งเครียดในการทำงาน ไม่รู้จักบริหารเวลา หลายคนเมื่อล่องพ้นจากตำแหน่งหน้าที่การงาน ก็กลับป่วยไข้สาหัส ตัวอย่างก็มีมากมาย ฉะนั้น ข้อคิดอันดีที่ผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานได้ให้ข้อคิดว่า หัดรู้จักความพอดี บางครั้งเราพยายามยึดมั่น หรืออยากได้อะไรมากเกินไป เรามักจะไม่ได้สิ่งนั้น แต่ขณะที่เราปล่อยวาง และผ่อนคลายเมื่อใจเราสงบ คำตอบจะปรากฏขึ้นมาเอง

ผู้บริหารระดับสูงคนไทยผู้มีชื่อเสียงท่านหนึ่งในปัจจุบัน ผู้เคยผ่านวิกฤตการทำงานแบบหามรุ่งหามค่ำ เคร่งเครียดกับงานมากที่สุด ก็เจ็บป่วยเสียศูนย์จนมีผู้มาช่วยเหลือแนะนำวิธีแก้ปัญหา จนที่สุดสามารถผ่านพ้นวิกฤต ปัจจุบันได้ตั้งสถานฝึกอบรมกาย และจิต (Body and Mind) สำหรับผู้บริหารทุกระดับ ดังนั้น จึงเป็นข้อคิดว่า บางครั้ง เมื่อเราประสบปัญหาจนต้องเสียเวลาจะเอาชนะมัน บางครั้ง อาจต้องหยุดพักชั่วคราวก่อน เพื่อไล่เรียงปัญหา ถอยห่างออกมาเพื่อผ่อนคลายตัวเอง เมื่อถึงตอนนี้สิ่งที่เรียกว่าทางตัน เราอาจเห็นแสงสว่างปลายอุโมงค์ บางครั้งเมื่อถึงทางตัน บางคนอาจใช้วิธีว่า **“ในเมื่อเสียหายถึงเพียงนี้ แล้วก็ต้องรักษาสิ่งที่ยังเหลืออยู่ไว้ให้มันคง อย่าให้เสียหายไปอีก อย่าไปนึกเสียตายหรือกังวลสิ่งที่เสียไปแล้วนั้น เลยตั้งต้นใหม่ดีกว่า”** ซึ่งก็เป็นอีกแนวคิดหนึ่ง เพียงแต่ต้องมีความระมัดระวังให้มากขึ้นกว่าเท่าเท่านั้น เราสามารถนำวิธีการปล่อยวาง

มาใช้ในการแก้ปัญหาการทำงานได้ การปล่อยวางไม่ใช่การยอมแพ้ หรือการที่ไม่สามารถควบคุมสิ่งใดได้ การปล่อยวางจะช่วยให้เรามีความเครียดลดน้อยลงหรือหายไป ช่วยให้เราความยืดหยุ่นในการทำงาน และการใช้ชีวิตเมื่อพบว่าตัวเรากำลังยึดติดอยู่กับอารมณ์ใดๆ หรือปัญหาใดๆ ที่ไม่สามารถปล่อยวางได้ เราสามารถใช้วิธีหายใจเข้า และออก ผ่อนคลายจากจิต จากความยึดมั่น โดยดึงจิตกลับมาสู่การหายใจเพื่อสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นได้ วิธีการนี้ได้ผลดีมาก แต่ต้องหมั่นทำบ่อยๆ จนชำนาญในการปล่อยวางในที่สุด ขอยกหลักการข้อคิด การปล่อยวางมาประกอบ ดังนี้

- ปล่อยวางปัญหา-ผ่อนคลาย-ใจสงบ-พลังงานไหลเคลื่อน
- ปล่อยวางความเคยชินที่เราชอบยึดมั่น เก็บกด กักขังความคิด ความรู้สึก
- การปล่อยวางมิได้หมายความว่า เป็นการยอมแพ้ หรือไม่สามารถควบคุมสิ่งใดได้
- ไม่ยึดมั่นภาพลักษณ์ ความคิดคับแคบอันไม่ถูกต้อง ความกลัวการแสดง
- ความคิดของเราที่มีต่อผู้อื่น เราอย่าแก้ปัญหาด้วยความเครียด ไม่ยึดหยุ่น
- เมื่อปล่อยวางจะแก้ไขปัญหาดังข้างขึ้น งานจะปลดปล่อยไป
- หากเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง ก็จะมีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป
- เมื่อกำลังยึดติดอยู่กับอารมณ์ใด จงผ่อนคลายตนเองด้วยลมหายใจ
- เลือกรางวัล สิ่งอื่น ทำงานด้วยความใส่ใจ เปลี่ยนแนว

การคิดสะสมพลังงานที่ขัดขวางความสมดุล

- เมื่อวิตกกังวลจะเป็นสภาวะจิตเป็นโทษ ให้ปล่อยวาง และใส่ใจในสิ่งที่ทำ

- อายายนยอมให้อารมณ์มาอยู่เหนือหรือกักขังเราไว้
- ให้ถือว่าความยุ่งยากเป็นโอกาสในการฝึกปล่อยวาง
- ปล่อยวางนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เป็นจุดกำเนิด

ประโยชน์ นำทางไปสู่ความมีประสิทธิภาพ

- เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนอย่างต่อเนื่อง
- ช่วยให้เกิดการตื่นตัว เป็นการเปิดใจตัวเองให้กว้างและสร้างสุขในที่สุด

19. บางครั้งยอมจำนนดีกว่าสู้ตาย (Surrender better than Dead)

เชื่อว่าผู้ที่ทำงานมักจะมีประสบการณ์ในการทำงานในลักษณะที่แม้จะมุ่งมั่นทำงาน ทั้งผล ทั้งดัน เพื่อจะให้งานบรรลุสู่เป้าหมาย ทว่าบางครั้งก็ไม่ถึงฝั่งฝัน ยิ่งพยายามจะสู้แบบเอาเป็นเอาตายก็ยังไม่สำเร็จ บางคนมาดั้นด้นกับจนมุมในที่สุด ในระยะสามทศวรรษที่ผ่านมา มีหลายกิจการ หลายประเภทสินค้า ทั้งในระดับต่างชาติ หรือแม้กระทั่งภายในท้องถิ่น สินค้าหลายประเภทได้ห่างหาย ตายจากไปจากวงการธุรกิจมากมาย อาจจะเนื่องจากไม่สามารถติดตามเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นวิถีชีวิตหรือ Life style ของผู้บริโภคได้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะแห่งความเร่งรีบของการดำรงชีวิต

เราเคยเห็นบางองค์กรที่มีภาพลักษณ์ใหญ่โตทางด้านอิเล็กทรอนิกส์ใครจะทราบได้ว่าวันหนึ่งถึงกับต้องยุบเลิกกิจการเพียงเพราะเทคโนโลยีได้เปลี่ยนแปลงจน Know how ที่มีอยู่เดิมใช้ไม่ได้ เป็นต้น เราคงเห็นว่าในสมัยที่ฟองสบู่แตกนั้น หลายๆ กิจการใหญ่โตถึงกับต้องทบทวนกิจการในเครือ เพื่อลดความทะอะทะใหญ่โต เพื่อตัดกิจการที่ไม่ทำกำไร

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ตัวอย่างเหล่านี้จะเรียกว่ายอมแพ้ คงไม่ใช่ แต่น่าจะเรียกว่าเป็นการยอมรับ และตระหนักถึงการจะพาองค์กรให้อยู่รอดได้อย่างไรต่างหาก เมื่อมาถึงจุดนี้ในส่วนของบุคลากรแล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในระดับปฏิบัติการ บัณฑิตบัญชา หรือฝ่ายจัดการ **สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้นก็คือทุกคนจะต้องยอมรับถึงความเปลี่ยนแปลง หมั่นตื่นตัวตลอดเวลาในการปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลง มิฉะนั้นเราอาจตกยุคกว่าไม่ทันโลก** ภารกิจการงานใดที่เคยปฏิบัติเมื่อเปรียบเทียบกับอดีตแล้ว ปรากฏว่าเริ่มก้าวไม่ทันยุคเริ่มไม่สดใส ก็จะต้องปรับปรุงตนเองด้วยการ Update ศักยภาพ

บางครั้งเมื่อแก้ปัญหาไม่สำเร็จ หรือวิหยาการเดิมๆ เริ่มล้าสมัย เราก็สมควรเพิ่มเติมเสริมสิ่งใหม่ๆ ต่อยอมรับหาวิหยาการความรู้มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การยอมรับหาใช่การยอมแพ้ แต่เป็นการก้าวให้ทันเพื่อความสะดว และผลของงานต่างหาก เพราะหากไม่ปรับตัว ปรับกลยุทธ์ ปรับวิธีทัศน์ ปรับทัศนคติ แม้บางครั้งเราอาจทำงานผิดพลาดแต่ก็ดันทุรังต่อสู้ด้วยวิถีเดิมๆ ด้วยความเชื่อ

เก่าๆ ก็รังแต่จะตายเปล่าจริงๆ

20. เติมพลังกายใจพร้อมสู้งาน (Boost up yourself)

เคล็ดลับประการหนึ่งของผู้นำ และผู้บริหารเก่งๆ เชื่อว่าร่างกายกับหัวใจเป็นสิ่งเนื่องถึงกันอยู่เสมอทุกๆ กรณีร่างกายจะเคลื่อนไหวได้ ก็เพราะหัวใจเป็นผู้นำให้เป็นไป ร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ จะให้หัวใจสมบูรณ์ด้วยไม่ได้ เพราะฉะนั้นสิ่งทั้งสองอย่างคือร่างกาย และหัวใจ จะต้องดีขึ้นในเวลาพร้อมๆ กัน กล่าวคือ ดวงจิต (หัวใจ) ก็ดี และร่างกายก็แข็งแรงด้วย หากขาดไปเสียอย่างหนึ่งอย่างใดแล้ว จิตตานุภาพก็คงได้รับผลน้อยหรือไม่ได้เลย เราคงเห็นกันแล้วว่า ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง ซึ่งเราเรียกกันว่า "มนุษย์เหล็ก" นั้น หัวใจหรือดวงจิตมักกล้าแข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยเหตุฉะนั้น ผู้ที่ปรารถนาจิตตานุภาพหาอำนาจให้แก่อำนาจ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความสุขให้แก่ร่างกายด้วย ขอให้เราลองสังเกตให้ดีว่า ในยุคปัจจุบันนี้ มีนักบริหารที่หันมาให้ความสนใจเรื่องราวเหล่านี้กันมาก โดยมีความเชื่อว่าร่างกายที่เป็นสุขนั้น ย่อมเป็นอุปกรณ์แก่วงจรจิตได้อย่างมากที่สุด ทางที่จะทำร่างกายให้เป็นสุขนั้น มีข้อสำคัญตามหลักก่อนามัยวิทยาอยู่ 4 ประการคือ

1. การกิน
2. การนอน
3. การพักผ่อน
4. การออกกำลังกาย
5. การบำรุงสมอง

เครื่องยนต์ต้องการการดูแลรักษา ตรวจตรา ซ่อมแซม เพื่อให้ใช้การได้ดีอยู่เสมอไปฉันใด ร่างกายของมนุษย์เราก็ต้องการความประคับประคองไม่น้อยกว่าเครื่องยนต์ฉันนั้น เพราะฉะนั้นจึงเป็นการจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน ที่รักษาและมีความสุข จะต้องคอยเอาใจใส่ต่อร่างกาย คอยสังเกตตรวจตรา และซ่อมแซมตัวเราให้คงดีอยู่เสมอ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์แก่ตัวเราเอง และเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย ขอให้เราหมั่นใส่ใจสุขภาพ ให้ความสนใจเรื่องการบริหารโภชนาการ ส่วนบุคคล นาฬิกาชีวิต การบริหารร่างกายทั้งแบบตะวันตก ที่เน้นสรีระร่างกายภายนอก หรือการบริหารร่างกายตามแบบตะวันออก อาทิ ไทจี ชี่กง ซึ่งเป็นการบริหารกาย จิต สมาริ (Body and Mind) ไม่น่าเชื่อว่าปัจจุบันนักบริหารชาวตะวันตกจำนวนมากให้ความสนใจ และศึกษาลึกซึ้งจนเขียนเป็นตำราทีเดียว ทั้งหลายทั้งปวงดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ที่ช่วยให้ร่างกายหลังสารอันเป็นประโยชน์ต่อสมอง ระบบร่างกายโดยรวมได้อย่างดี อย่างไรก็ดี ยังมีเทคนิควิธีอีกมากมายนัก สุดแต่จะนิยม แต่ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่จะเติมพลังกายใจพร้อมสู้งานแบบง่าย ๆ ก็คือพยายามปลีกเวลาทองเที่ยว ทัศนาศรในที่ที่เจริญกว่า หรือที่สงบตามธรรมชาติ แล้วเราจะรู้ว่าการได้สัมผัสกับธรรมชาตินั้นมีคุณค่าช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ปลุกพลังกายใจเติมพลังใจให้แก่ชีวิต และการบริหารงานได้อย่างไม่น่าเชื่อ