

27 วิธี

ยกระดับตนเอง ในงาน

| วิเชียร ตรีสุภาพกุล



ข้อ อาทอนับที่แล้ว

ถ้าเราไม่ยอมติดหล่ม สิ่งสำคัญคือต้องเปลี่ยนแปลงวิธีที่เรารับรู้ความกลัวของเรา เราอาจไม่สามารถหยุดยั้งความกลัวที่จะมาก็จริง แต่เราก็สามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมความกลัวของเรา นั่นคือ

- ยอมรับ / รับรู้ความกลัวของเรา แต่อย่ายอมให้มันมาจำกัดเรา
- จงหาทางเผชิญกับสิ่งที่กำลังกลัวอยู่
- การวิ่งหนีความกลัว รังแต่ทำให้เรื่องราวเลวร้ายยิ่งขึ้น
- มุ่งผลักดันไปข้างหน้าทั้งที่มีความกลัว
- อย่ายอมให้ความกลัวความสูญเสียสิ่งที่คุณมีมาหยุดยั้งการเดินหน้าของท่าน
- อย่าได้กังวลงานที่รับผิดชอบ รวมทั้งเวลาที่ต้องใช้เพื่อที่จะให้เกิดผลความเปลี่ยนแปลง
- รู้สึกรับรู้ถึงความกลัวของท่าน แล้วจัดการกับมันให้เหมาะสม

ทุกคนบนโลกใบนี้ ว่ากันว่ากันที่จริงมันก็มีความกลัวกันทั้งนั้น แต่มันหาใช่เป็นเรื่องน่าอายแต่อย่างใดเลย ตรงข้าม พยายามคิดถึงผลลัพธ์เลวร้ายที่สุดที่อาจเป็นไปได้ที่อาจก่อความวิตกกังวลของ ท่าน ขณะที่ท่านกำลังคิดถึงผลลัพธ์นั้น พยายามตระหนัก และ

เข้าใจว่า แม้อาจจะเกิดผลเลวร้ายแค่ไหน ท่านก็ยังคงต้องหาทางออกให้จงได้

ไม่มีความจำเป็นอันใดที่จะต้องกลัวความล้มเหลว ของจังหวังเรื่องการไม่มีความกล้าที่จะพยายามมากกว่า

ถ้าหากท่านต้องการริเริ่มความเปลี่ยนแปลงในทางบวกในชีวิตของท่านแล้ว ขอให้ปล่อยวางความรู้สึกที่ว่าท่านหมดหนทางช่วยเหลือ อย่ายอมให้ตัวเองยอมรับความไร้พลังที่มาบั่นทอนตัวท่านจากการสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของท่านจริงๆ แล้วมันเป็นแค่ความกลัวที่พยายามชักชวนให้ท่านไม่ให้ทำอะไรกับสถานการณ์ของท่านต่างหาก

2. หยุดงานกิจวัตร

ความรู้สึกที่ถูกเกาะกุมหรือติดอยู่ในชีวิต อาจเป็นผลของงานกิจวัตรที่เหมือนชีวิตที่ไม่มีความสุข ไร้สุขภาพ และเหมือนถูกตั้งรัง จะกระดิกตัวเคลื่อนไหวอะไรทีก็ลำบาก

การพัฒนากิจวัตรน่าจะเป็นเรื่องดีมีประโยชน์ไม่น้อยทีเดียว เพราะมันจะช่วยให้ท่านเดินหน้านำมาประสบกับปัญหายุ่งยาก พัฒนาการของนิสัยจะช่วยให้ท่านแก้ปมปัญหาที่ซับซ้อนได้อย่างง่ายดายก็เป็นได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น งานกิจวัตรจะส่งเสริมให้ท่านมีพื้นฐาน และโครงสร้างที่ท่านสามารถเดินหน้าไปด้วยกันได้

เทคนิคสู่ความสำเร็จ

แน่นอนว่าหากงานกิจวัตรมีสาระประโยชน์ ทว่ามันก็ยัง สามารถจำกัดความก้าวหน้าในชีวิตได้เช่นกัน สามารถพัฒนา จนกลายเป็นกฎเกณฑ์ตายตัวที่จริงจัง และเป็นภาระผูกพันที่ยากจะ แก้อไข แต่เราก็ค้นพบหนทางยึดถือกฎเกณฑ์เหล่านี้ เพราะมันช่วยสร้าง ความรู้สึกปลอดภัย และการควบคุม

อย่างไรก็ตาม การเดินทางในชีวิต เราจำเป็นต้องหยุด และ แดงโครงสร้างที่มีอยู่ออกมาเป็นช่วงเวลา การทำเช่นนี้ช่วยให้เรามี โอกาสทบทวนงานกิจวัตรที่เคยมีว่าจำเป็นหรือลดทอนได้บ้างใหม่ เพื่อเราจะได้ค้นหาบางสิ่งบางอย่างที่น่าจะมีประโยชน์กว่าได้อีกทั้ง ยังช่วยให้เราค้นพบสิ่งใหม่ๆ ที่น่าแปลกใจ และน่าตื่นเต้นอีกด้วย

ขอให้เปิดใจเพื่อขยายพื้นที่การรับรู้ ล้มมือทำสิ่งใหม่ๆ ในทุกวัน

หลีกเลี่ยงการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์กับกิจวัตรที่ เลื่อนลอยเสียที เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นตัวจุดรั้งความก้าวหน้าของ ท่าน

ขอให้พิจารณาแต่งงานกิจวัตรออกมา แล้วให้จัดเป็นนิสัย ของการค้นหาสิ่งที่ยังไม่รู้

แต่งงานกิจวัตรอันเป็นข้อจำกัดของท่านออกมาเมื่อเห็น ว่าจำเป็นต้องแตก การเอาชนะสิ่งที่ท่านมักจะปฏิบัติเสมอๆ เป็น เรื่องที่สำคัญโดยแท้ มันจะช่วยให้ท่านเป็นอิสระเสรีจากการรู้สึก ติดขัดในชีวิต การแต่งงานกิจวัตรที่เคยทำอยู่บ่อยๆ จะช่วยลด ปลดปล่อยเราจากความวิตติ์ รวมทั้งจากทุกสิ่งที้อยรัดเราอยู่เบื้องหลัง ได้ เพราะยังมีสิ่งใหม่ๆ อีกมากมายที่อยู่ข้างนอกรอให้เราค้นหา มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพียงแต่ขอให้ท่านมีความกล้า และ มั่นใจที่จะค้นหาเท่านั้น

3. ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง

ถ้าหากท่านรู้สึกติดขัดในชีวิต สิ่งสำคัญที่ต้องเอาชนะสิ่งที ขวางการเดินทางของท่าน ตรงนี้ในทางทฤษฎีฟังดูเหมือนง่าย แต่ มันก็สามารถกลายเป็นการต่อสู้ในชีวิตจริงทีเดียว อันที่จริงแล้ว ผู้คนส่วนใหญ่จะมีความพยายามอย่างมากมายที่อยากจะเป็น อิสระ ดังนั้น มันจะดูราวกับว่าพวกเขาพยายามทำทุกอย่างเท่าที จะทำได้ แต่ไม่เคยประสบความสำเร็จเลย

สำหรับเหตุผลนี้ มันไม่ค่อยสำคัญเท่าไรนักว่า ท่านทำได้ มากแค่ไหน ทว่าท่านกำลังสร้างผลกระทบกับความเปลี่ยนแปลง อย่างไรมากกว่า ขอให้แน่ใจว่ารักษาแรงกระตุ้นของท่านด้วยการ รักษาระดับของความเปลี่ยนแปลงให้สม่ำเสมอ มันเป็นเรื่องดีแน่ ทีจะต่อสู้กับกับปัญหาทีละปัญหามากกว่าที่จะทุ่มแก้อันปัญหา ทีเดียวทั้งหมดในเวลาพร้อมๆ กัน เพราะไม่เช่นนั้น ไม่เพียงปัญหา มันจะท่วมทับท่านเท่านั้น มันยังทำให้ท่านยึดติดทีจะปลดปล่อย ตัวเองให้เป็นอิสระ

มันไม่เป็นไรเลยว่าการแก้อันปัญหาทีละอย่างจะไปได้ช้า トラบไตที่ท่านไม่เลิกหาเท่านั้น

คำสอนของซงจื่อ

“อย่าซึ่งตั้งเกินไปนักกับตัวท่านเอง พยายามเกาะติดปัญหา ใดปัญหาหนึ่งจนมันได้รับการแก้ไข แก้ไขปัญหาหนึ่งเสร็จแล้วค่อย แก้อันปัญหาตัวต่อไปวิธีการนี้จะสร้างผลความเปลี่ยนแปลงทางบวก ในชีวิตของท่านทีละขั้นทีละตอนได้”

อ่านต่อฉบับหน้า

