

27 วิธี ยกระดับตนเองในงาน

| วิเชียร ตรีสุภาพกุล

ต่อเนื่อง จากฉบับที่แล้ว



4. เอาชนะการรับรู้เรื่องที่เป็นไปไม่ได้

ความรู้สึกติดขัดในชีวิตอาจบอกว่าเราไม่รู้อะไรดี มันทำให้เราอ่อนเปลี้ย และลดทอนความสามารถที่จะมองเห็นสิ่ง ตื่นเต้นอันเป็นโอกาสใหม่ๆ แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เราารู้สึกราวกับว่า ทางเลือกในมือกลับเป็นไปไม่ได้ที่จะดำเนินการ เราจึงดูเหมือนถูก ฉีกขาดระหว่างทางเลือกที่เป็นไปไม่ได้กระนั้น

ถ้าการแก้ปัญหาทุกเรื่องที่ท่านสามารถคิดนั้น ดูเหมือน จะเป็นไปไม่ได้จะสำเร็จ แต่ท่านจะติดขัดยิ่งขึ้น มันเป็นสถานการณ์ ที่ท่วมท้น ในอีกทางหนึ่งแล้ว ท่านต้องการจะทำบางสิ่งเพื่อให้มีผล ความเปลี่ยนแปลง แต่อีกทางหนึ่ง ทุกๆ สิ่งที่เราสนใจดูจะไม่ เป็นจริงหรือเป็นไปไม่ได้ ผลลัพธ์ ท่านจะถูกจุดดิ่งให้แยกออกโดย ทางเลือกอันมากมายที่ดูจะไม่มีประโยชน์ต่อท่านเลย

แม้ว่าสถานการณ์ของท่านอาจดูเหมือนหมดความหวัง แต่ มันก็มักมีบางสิ่งบางอย่างที่ท่านสามารถทำได้ ความเป็นไปไม่ได้ อันแท้จริงนั้นมันน้อยมาก มันอาจเป็นว่าท่านมีทางเลือกมากมาย แบบท่วมท้นมากเกินไปมากกว่า

อย่างที่ท่านเห็น แบบแผนความคิดของเราสามารถสร้างความ รู้สึกของการติดขัดได้อย่างมาก ถ้าเราคิดทุกๆ ทางเลือกที่ เรามีเป็นเรื่องเป็นไปไม่ได้แล้ว ย่อมไม่อาจทำให้เกิดความก้าวหน้า ด้วย แท้จริงมันอยู่ที่การไม่มีความยืดหยุ่นต่างหาก ที่ทำให้เรา

ติดขัดเอง เราอาจคิดเยาะเกินไปกับสถานการณ์ จนหมดความ พยายามที่จะรักษาการควบคุมชีวิตของเรา

แทนที่เราจะติดกับดักโดยแบบแผนความคิดเช่นนี้ ขอให้ ลองพยายามค้นหาทางเลือกอื่นของท่านบ้าง มันอาจเป็นไปได้ที่ท่าน รู้แล้วว่ามีทางเลือกมีทิศทางมากมายที่จะก้าวไปข้างหน้าแล้วก็ได้ ถ้าเป็นเช่นนั้น ขอให้พยายามหาวิถีหนึ่งที่ท่านชอบที่สุดแล้วมี พันธะกับการตัดสินใจนั้น

5. ซื่อสัตย์กับตนเอง

ในชีวิตของเราที่มีเวลามากหลายนั้น เราเคยครุ่นคิดม คำว่า “ชีวิตฉันติดขัด” ฟังดูก็น่าสนใจพอๆ เราไม่ได้รู้แค่เหตุผลที่ ถูกติดขัดเท่านั้น เรายังได้รู้อีกว่า ในส่วนลึกของตัวเรานั้น อะไรคือ สิ่งที่ต้องการจะทำกับสถานการณ์ของเรา ปัญหาไม่ได้มีมากมาย หนักหนาที่เราเชื่อว่าหาทางออกไม่ได้ในทางกลับกันมันมีทางออก และโอกาสอยู่มากมาย เราไม่ได้ยกกระตือรือร้นความกล้าอันจำเป็นที่จะ เอาวิถีแก้ไขอันใดอันหนึ่งมาปรับใช้มากกว่า

ถ้าเราต้องการจะเป็นอิสระจากการติดขัด มันเป็นเรื่องจำเป็น ที่จะต้องซื่อสัตย์กับตัวเอง

แต่ที่น่าตกใจ เรายังมีคำตอบเสมอภายในตัวเรา มันอาจ ต้องใช้เวลาในการค้นหา แต่คำตอบมักจะอยู่ตรงนั้นเสมอ ปัญหา

เทคนิคสู่ความสำเร็จ

คือเราไม่ได้ทำตามความรู้นี้ แต่เรากลับเก็บคำตอบลึกลับติดอยู่กับตัวเราเองมากกว่า

จงมีความกล้าอย่างน้อยคิดถึงทางแก้ไขที่เป็นไปได้ มันอาจเป็นเรื่องท้าทายแม้กับการรับรู้ว่าคุณเคยพลาดมาแล้วในชีวิต แต่ท้ายที่สุดแล้ว มันอาจพิสูจน์ได้ดีกว่าการต้องทนทุกข์จากการตัดสินใจสำหรับชีวิตที่เหลือของท่าน

6. เปลี่ยนแปลงวิธีคิด

เมื่อเรารู้สึกติดขัดในชีวิต ส่วนใหญ่เราไม่ได้มีเวลานึกย้อนทบทวนถึงสถานการณ์สักเท่าไร นำเสียดายความรู้สึกของการติดขัดในหลุมปัญหา กลับมีผลกระทบอย่างหนักต่อการรับรู้ของชีวิตเลยทีเดียว แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ขอให้เรามีมุมมองที่กว้างให้มากขึ้น ปล่อยให้จิตใจของเราต้องถูกคุมขังเหมือนปลาในกระป๋องเล็กๆ เลย

ถึงเวลาที่จะขยายขยายวิธีการคิดของท่านให้กว้างมากขึ้นแล้ว!

บ่อยครั้ง เราติดขัดในชีวิต เพราะว่าเราไม่ยินยอมให้ตัวเองเป็นคนที่เราต้องการเป็น แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เรากลับปรับบทบาทของเราไปตามความคาดหวังของคนอื่นที่คาดหวังให้เราเล่น เราไม่ได้ชอบแบบนั้นเลย แต่ลึกๆ ลงไป เรากลับถูกโน้มน้าวชักจูงว่ามันเป็นไปได้ที่จะเป็นไปตามฝันเหล่านั้น

ถึงเวลาที่ต้องหยุดความเชื่อลบลๆ เหล่านี้แล้ว

เลิกเดินตามเส้นทางเดิมๆ ที่ท่านเคยเลือกเสมอมา ค้นหามุมมองใหม่ๆ ด้วยการเดินเส้นทางอื่นบ้าง ถามตัวท่านเองว่าเป้าหมายแท้จริงของท่านคืออะไร ค้นหาว่าอะไรคือสิ่งที่ท่านชื่นชอบ



ค้นหาสิ่งที่ให้พลังงานหรือกระตุ้นให้เกิดพลังงานที่แท้จริงแก่ท่าน ค้นหาวัตถุประสงค์อันแท้จริงในชีวิตของท่าน จงท้าทายตัวท่านเองด้วยการมีวิสัยทัศน์สำหรับชีวิตของท่าน

สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดจะสามารถเป็นเชื้อเพลิงหรือเป็นพลังที่จะกระตุ้นในตัวท่านในวิถีที่น่าสนใจ การค้นหาวิสัยทัศน์ และแสวงหาสิ่งที่ท่านชื่นชอบหลงใหลสามารถสร้างสรรค์ และเป็นพลังขับเคลื่อนได้อย่างดี มันสามารถช่วยให้ท่านปลดปล่อยตัวท่านเองออกจากวงกลมที่ท่านวนเวียนอยู่ได้

การมีความคุ้มครองที่จะมีชีวิตต่อตัวตนที่แท้จริงของท่าน ท่านจะปลดปล่อยตัวเองเป็นอิสระ

7. แยกความแตกต่างระหว่างความรู้สึกกับข้อเท็จจริง

ท่านรู้สึกกลัวกับติดขัดในชีวิต ดังนั้น ท่านจึงสรุปเอาว่าท่านไม่สามารถจะเดินหน้าต่อไปข้างหน้าได้ อย่างไรก็ตาม บางทีอารมณ์ของเราอาจจะไม่ได้บอกถึงความจริง (ทั้งหมด) ก็ได้ ความรู้สามารถที่จะแกะตัวเองออกจากกรอบการติดขัดอาจรู้สึกว่าเป็นจริง แต่ในท้ายที่สุดแล้ว มันก็เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น แล้วความรู้สึกเช่นนี้แหละที่สร้างการรับรู้ของสถานการณ์

สำหรับเหตุผลนี้ มันมีความสำคัญที่ต้องเตือนใจท่านว่าความรู้สึกนั้นไม่ใช่ของจริง ขอให้พยายามมองไปที่สถานการณ์ของท่านอย่างเป็นอัตวิสัย การตอบสนองทางอารมณ์อาจจะบดบังมุมมองของความเป็นจริงได้ การรู้สึกติดขัดในชีวิตอาจเป็นการตอบสนองต่อความคาดหวังที่เกินความเป็นจริงหรือไม่เป็นความพึงพอใจเท่านั้น

บางที ถ้าสถานการณ์ไม่ได้เลวร้ายอะไรเลย มันก็เป็นเพียงอิทธิพลภายนอกที่ทำให้ท่านคิดว่าท่านไม่อาจเดินหน้าไปกับชีวิตเท่านั้น