

27 วิธี ยกระดับตนเองในงาน



| วิเชียร ตรีสุภาพกุล

ต่อ จากฉบับที่แล้ว

8. หลีกเลี่ยงการตำหนิผู้อื่น

มันเป็นเรื่องง่ายที่จะตำหนิคนอื่นเมื่อเรารู้สึกติดขัด ในขณะที่นี่คือกลยุทธ์สำคัญที่จะรักษาความสงบของจิตใจ มันจะไม่ให้ประโยชน์อะไรกับการแก้ไข้ปัญหาของท่านเลย ในกรณีเลวร้ายที่สุด การตำหนิผู้อื่นกลับจะทำให้การติดขัดทวีมากยิ่งขึ้น

ในเกือบทุกสถานการณ์ของชีวิต ท่านจะพบคนบางคนที่ท่านจะตำหนิ แล้วคน ๆ นั้นอาจเป็นบุคคลที่ท่านพึ่งพาให้เป็นความรู้สึกทดแทนการแก้ไข้ปัญหา แต่ในความเป็นจริงแล้ว มันไม่ได้ช่วยแก้ไข้ปัญหาใดทั้งสิ้น

แม้ท่านอยากจะมองหาสาเหตุภายนอกสำหรับสถานการณ์ของท่าน ลองพยายามมองหาต้นเหตุภายในตัวท่านก่อนจะดีกว่า พยายามควบคุมชีวิตของท่านด้วยการมองหาความผิดของปัญหาดีกว่า

9. เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

ขณะที่มันเป็นแนวโน้มตามธรรมชาติที่จะเปรียบเทียบตัวท่านเองกับคนอื่น มันไม่ใช่เรื่องดีที่สุดที่จะทำเลย ขณะที่เราคิดเราเปรียบเทียบตัวเราเองในลักษณะของวัตถุเข้าแล้ว ซึ่งเป็นเรื่องที่ย้อนแย้ง มาตราวัดของเราช่างผิวเผิน และไม่เป็นธรรมเลย ใน

สถานการณ์ส่วนมากแล้ว เรากลับเอาจุดอ่อนที่สุดของเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ผู้ซึ่งเหนือกว่าในหลาย ๆ กรณี

ข้อเปรียบเทียบต่าง ๆ นานา ล้วนไม่เป็นประโยชน์เลยจริง ๆ เราเป็นปัจเจกมากเกินไปที่ไปเปรียบเทียบตัวเราเองกับคนอื่น ถ้าหากท่านกำลังรู้สึกติดขัดในชีวิต ขอให้พยายามอย่านำเอาคุณค่าในชีวิตของท่าน ไปเปรียบเทียบบนฐานความสำเร็จของคนอื่นที่เดียว แต่ขอให้วัดชีวิตของท่านบนมาตรฐานของตัวเอง จงอย่าได้ลบล้างคุณค่าจำกัดความแห่งความสำเร็จของสังคมมาอย่างไม่มีเหตุผล แต่จงค้นหาในแบบตัวของท่านเอง

10. เลิกการมีข้ออ้าง/ข้อแก้ตัว

ข้ออ้างหรือข้อแก้ตัวคือตัวจุดรั้งความก้าวหน้าในชีวิต ถ้าท่านต้องการทำอะไรจริง ๆ ท่านจะหาทางได้ แต่ถ้าไม่ต้องการ ท่านก็จะหาข้ออ้างเป็นการแก้ตัว

จงอย่ายอมให้ข้ออ้างหรือคำแก้ตัวมาทำให้ท่านหยุดอยู่กับที่ เลิกพยายามหาเหตุผลว่าทำไมท่านถึงไม่อยากทำอะไรในชีวิต เลิกโทษหาเหตุผลนานาประการเพียงเพื่อจะทำให้ตัวเองติดขัด ขอให้ขยับความสนใจไปยังสิ่งๆ ที่จำเป็นต้องทำเพื่อสร้างผลกระทบต่อความเปลี่ยนแปลงในทางบวก

เทคนิคสู่ความสำเร็จ

ในท้ายที่สุด สิ่งเดียวที่จะยึดเหนี่ยวให้ท่านกลับมาคือตัวท่านเอง อย่าตกเป็นเหยื่อความผิดพลาดที่มัวไปไฟท์สสนใจอยู่กับข้อแก้ตัวอันน่ารังเกียจ มองหาขั้นตอนต่าง ๆ ที่จะทำให้ท่านออกจากสถานการณ์ของท่านดีกว่า

11. มีความสำนึกคุณ

บางครั้งเรามีความรู้สึกกลัวกับว่าเราไม่ได้ก้าวหน้า เมื่อเราคิดว่าเราไม่ได้ประสบความสำเร็จมากพอในชีวิต ผลลัพธ์คือ เรามีความเครียดคับข้องใจกับสถานการณ์ของเรา ถ้าเราไม่สำเร็จมากเท่าที่เราต้องการแล้ว มันจะทำให้เรารู้สึกว่าเราติดขัดในชีวิตเข้าแล้ว

การพัฒนานิสัยแห่งการสำนึกคุณสามารถช่วยให้ท่านคลายความรู้สึกแห่งการติดขัดได้ มันจะช่วยให้เรากลับมาค้นหาสิ่งที่สวยงามเกี่ยวกับชีวิตของเรา การรู้สึกขอบคุณยังสามารถช่วยให้เราค้นพบสิ่งที่ทำให้เราดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า ผลข้างเคียงในทางบวกแล้ว เราจะใช้เวลาไม่น้อยมากกับการไล่ตามหาตลอดไป แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เราเรียนรู้ค้นหาความเบิกบาน และความสมปรารถนาในทุก ๆ เรื่องที่เราเมื่ออยู่เรียบร้อยแล้ว

ในท้ายที่สุด นี่คือการปลงเปลื้องตัวท่านเองอย่างแท้จริง จากความรู้สึกที่ว่าไร้ความสามารถที่จะก้าวหน้า ดังนั้นขอให้ทบทวนตัวท่านเอง แล้วเห็นคุณค่าในทุกสิ่งที่ท่านได้รับมาเถิด

12. ได้รับความช่วยเหลือ และแรงสนับสนุน

การได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว มิตรสหาย และเพื่อนร่วมงาน หรือแม้เพียงได้รับแรงสนับสนุนอย่างเป็นทางการ

เหล่านี้สามารถทำให้โลกเปลี่ยนแปลงได้ บางครั้ง นี่แหละหมายถึงการช่วยเหลือโดยตรง เพื่อนที่ดีที่สุดของท่านอาจมาหาท่านในที่สุดสักปาร์ตเพื่อช่วยให้ท่านออกแบบหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ก็ได้

ถึงกระนั้น บ่อยครั้งที่ความช่วยเหลือ และความสนับสนุนมักมาจากผู้คนรอบข้างแม้จะเป็นเพียงเล็ก ๆ น้อย และแบบอ้อม ๆ เสียด้วย มันอาจมาจากพ่อแม่ของท่านที่ห่วงใยแม้สักสองสามชั่วโมง ก็สามารถช่วยให้ท่านมุ่งมั่นต่อได้ หรือกระทั่งคนใกล้ชิดคือ คู่สมรสที่เอาใจใส่ดูแลงานบ้าน ขณะที่ท่านกำลังวางแผนธุรกิจของท่าน เป็นต้น

13. เอาใจใส่กับร่างกายตนเอง

อย่าโหมงานหนักเกินไป และเพื่อที่จะดำรงสภาพจิตใจที่ดีที่สุดแล้ว ท่านจำเป็นต้องมีสุขภาพกายที่ดีด้วย นั่นหมายความว่า การรู้จักบริโภคอาหารสุขภาพที่จะให้พลังงานบำรุงร่างกายพร้อม ๆ กับการออกกำลังกายเป็นประจำเสมอ ท่านมักจะผลอยหลับสลบไสลเมื่อทำงานโหมหนัก ด้วยเป้าหมายที่แตกต่างมากมายจนเกินไป ขอจงพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งนี้คือ ท่านกำลังทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะเสี่ยง และอีกประการหนึ่งท่านอาจจะไม่ได้ใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย ท่านจะจบลงด้วยงานที่ล่าช้า (หรือกลับทำให้เกิดความล้มเหลวขึ้น) เพราะความเหนื่อยล้าของท่านเอง

14. มีทัศนคติบวก

ขณะที่ท่านกำลังทำงานมุ่งสู่เป้าหมายของท่าน ท่านอาจพบว่าท่านกำลังคิดในท่านเองว่า “ฉันจะไม่มีวันยอมแพ้ ฉันอาจต้องค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อสนับสนุนข้อเสนอการปรับปรุงงานของฉันให้ได้” หรือ “ฉันยังเขียนโครงการปรับปรุงงานไม่ได้เลย มันมีประเด็นที่ต้องพิจารณาแล้วเขียนให้ได้สินะ”

จงแทนที่เสียงลบ ๆ ด้วยข้อความบวกดีกว่า ท่านอาจถึงขนาดว่าต้องเขียนลงไปยังสมุดบันทึกของท่าน เพื่อปลุกเร้าเสริมกำลังใจ กำลังความคิด “ฉันรู้ว่ารายงานของฉันมีจุดอ่อนเรื่องการวิเคราะห์ อยู่มาก ฉันต้องเพิ่มตัวแปรอื่น ๆ บ้างแล้ว มิฉะนั้น รายงานของฉันอาจไม่ตอบใจത്യผู้จัดการ ทุกคำวิจารณ์ของผู้จัดการช่วยชี้จุดที่ควรปรับปรุงให้ดีขึ้น” หรือ “ฉันสนุกกับงานนี้จริง ๆ”

