ต่อ จากฉบับที่แล้ว

27 วิธี ยกระดับตนเองในงาน

วิเชียร ตีรสุภาพกุล

15. เขียนเป้าหมายของตนเอง

ไม่ว่าท่านกำลังวางแผนทำอะไร ขอให้เขียนบันทึกลงไปก่อน ในรูปของความคิดที่ปิ๊งแว๊บขึ้นมา อาจจะเขียนลงที่ใดก็ได้ที่ท่านสามารถเอามาอ่านดู (บางทีอาจจะลงบนการ์ดชิ้นเล็ก ๆ ที่อยู่ในกระเป๋าใส่เงิน หรือเขียนบันทึกลงในคอมพิวเตอร์ของท่านก็ได้) การเขียนบันทึกนี้ จะช่วยเตือนใจ และช่วยให้ท่านทำงานต่อเนื่องได้อย่างไม่สะดุด

การเขียนเป้าหมายของท่านเช่นนี้ ยังถือเป็นวิธีการที่กระชับภาระผูกพันได้อย่างแท้จริง มันง่ายอยู่หากจะพูดย้ำ ๆ กับตัวเองว่า “ฉันต้องการเขียนโครงการให้เสร็จ” หรือ “ฉันต้องถอดรหัสจุดสำคัญที่ซ่อนอยู่ในสัญญานี้ออกมาให้ได้” หรือ “สักวันฉันจะเริ่มทำธุรกิจของฉันเอง” แต่มันเป็นเรื่องยากจริง ๆ กับการเริ่มต้นก้าวไปสู่เป้าหมายนั้น ท่านอาจแม้กระทั่งต้องขีดเส้นตายไว้ด้วย เพื่อช่วยกระตุ้นให้จดจ่อกับเป้าหมายนั้น (เช่น “ฉันต้องร่างโครงการให้เสร็จก่อนจะถึงวันคล้ายวันเกิดในสัปดาห์หน้า” หรือ “ฉันต้องเพิ่มยอดขายให้ได้อีก 20% ก่อนไตรมาสที่ 4”)

16. แตกโครงการใหญ่ออกเป็นขั้นตอนย่อย ๆ

เป้าหมายของท่านอาจจะใหญ่โตเกินกว่าที่จะรับมือในวันเดียว หรือในหนึ่งสัปดาห์ ท่านกำลังทำงานนั้น ๆ มากกว่าหลายเดือนแล้วหรือแม้กระทั่งเป็นปีด้วยซ้ำ ด้วยเหตุดังนี้ ท่านอย่าเพิ่งท้อใจกับการติดขัดกับเวลาเช่นนี้ แต่จงแตกหรือแบ่งซอยออกเป็นเป้าหมายย่อยหรือแตกโครงการออกมาเป็นขั้นตอนย่อย ๆ

ยกตัวอย่าง ถ้าเป้าหมายของท่านคือการดำเนินธุรกิจแบบเต็มเวลา ขั้นแรกท่านอาจต้องเขียนออกมาเป็นแผนธุรกิจ ขั้นตอนที่สองจัดตั้งเป็นเว็บไซต์ และขั้นตอนที่สามอาจหาลูกค้ารายแรก ท่านอาจไม่ต้องเดินหน้าไปถึงยี่สิบขั้นตอนก็ได้ แต่ขอให้ทำงานแบบมีขั้นตอน แล้วจะคืบหน้า

17. อย่าพยายามหักโหมมากเกินไป

บ่อยครั้งที่บางท่านอาจจะโหมรับมือกับหลายเป้าหมายอันใหญ่โตพร้อมกันในเวลาเดียวกัน เช่น การร่างโครงการขึ้นมาสักชิ้นกับการวิเคราะห์รายงานสำรวจความพึงพอใจของลูกค้า ซึ่งทั้งสองงานจะต้องใช้เวลาในการพินิจพิเคราะห์อย่างละเอียด ต้องอาศัยพลังความกระตือรือร้น ติดต่อเสาะหารายละเอียดอ้างอิงเพิ่มเติมตลอดจนติดตามข้อมูลที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ (หากมี) เป็นต้น และขณะที่ท่านอาจมุ่งงานอย่างกระตือรือร้นติดต่อกันเป็นสัปดาห์สองสัปดาห์โดยไม่พักเลย ท่านอาจเหนื่อยล้าจนกระทบต่อสุขภาพได้อันเนื่องจากการไม่ยอมพัก

แทนที่จะพยายามบรรลุให้ได้สิบเป้าหมาย ขอให้ทบทวนใหม่ พุ่งเป้า เป้าหมายใหญ่ ๆ 1 หรือ 2 เป้าหมายในเวลาเดียวกันจะไม่ดีกว่าหรือ อันนี้จะช่วยให้ท่านมีสมาธิจดจ่อได้ถนัดถนี่ และยังช่วยให้ได้ผลงานด้วยเวลาอันคุ้มค่า ข้อสำคัญยิ่งคือท่านจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในระยะยาวอีกด้วย

18. ไม่ต้องฟังคนอื่นมากจนเกินไป

อย่าไปกังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร หรือเหตุผลของเขาเหล่านั้นให้มากมายนัก ถ้าหากท่านใช้เวลา และพลังงานมากเกินไปกับการโฟกัสกับเหตุผลของคนอื่นแล้ว ขอให้มองในมุมของท่านบ้างว่า 1. ผู้คนส่วนใหญ่อาจไม่ได้คิดอะไรมากมายเกี่ยวกับท่านเลย 2. สิ่งที่ท่านทำ และปัญหาของท่านมันก็มากพอแล้ว

3. พวกเขาเหล่านั้นเองก็กำลังยุ่งวุ่นวายกับชีวิต และความท้าทายของตัวเขาเองอยู่แล้ว

ส่วนที่สำคัญของเรื่องนี้ คือ ไม่ต้องไปมองดูตัวท่านด้วยสายตาคนอื่น เพราะการทำเช่นนั้นสามารถสร้างภาพของตัวเองและความคาดหวังขึ้นมาได้ ซึ่งจะกลายเป็นความลำบากที่จะเป็นเช่นนั้น มันสามารถทำให้จบลงด้วยความรู้สึกลบ ๆ และไม่ได้ช่วยอะไรใครได้เลยด้วย และอย่างที่ได้กล่าวไปแล้ว ท่านไม่ล่วงรู้จริง ๆ ว่าผู้คนเขาคิดอย่างไรกับท่าน เพราะฉะนั้น ความกังวลของท่านเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นคิดอะไรกับท่าน บางทีมันอาจจะอยู่ในหัวของท่านเสียเองก็ได้กระมัง

สิ่งที่ผู้คนอาจคิดเกี่ยวกับตัวท่านจริง ๆ ท่านไม่ควรไปเคร่งเครียดจริงจังมากมายเกินไป เพราะมันก็แค่เพียงความเห็นของพวกเขาเท่านั้น และเรื่องพวกนี้มักเป็นความเห็นเรื่องสัพเพเหระเกี่ยวกับผู้หญิงบ้าง ผู้ชายบ้างมากกว่าตัวบุคคลหรือเรื่องราวที่พวกเขามีความคิดเห็นกัน

19. ลืมเรื่องความสมบูรณ์แบบบ้าง

เรื่องความสมบูรณ์แบบไม่มีประเด็นแต่อย่างใด มันอยู่ที่ท่านต่างหากที่ใส่แรงกดดันแก่ตัวท่านเองโดยไม่จำเป็น และดังนั้นเองจึงเท่ากับลดทอนความสามารถของท่าน ที่จะทำผลงานออกมาอย่างดีเลิศ ฉะนั้นขอให้ท่านมองไปที่ประเด็นต่อไปข้างหน้าเพื่อหาสิ่งทดแทนที่ดีกว่า เพื่อให้ได้ความสมบูรณ์แบบ การปลดเปลื้องออกจากผลลัพธ์ที่เป็นไปได้แล้ว แค่โฟกัสจดจ่ออยู่กับงานที่ท่านกำลังทำอยู่ จะช่วยทำให้ง่ายทั้งเรื่องการยืนหยัด และยกระดับศักยภาพของท่านขึ้นมาด้วยการลดอุปสรรคอันมากมายที่อยู่ภายในใจ รวมทั้งจิตนึกคิด อย่างเช่นความเครียดกับผลการปฏิบัติงาน และความวิตกกังวลอื่น ๆ เป็นต้น

20. ยอมรับกับข้อบกพร่อง และความล้มเหลว

ข้อนี้จะสัมพันธ์ต่อเนื่องกับสองข้อก่อนหน้า ถ้าท่านยอมรับข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาด ท่านก็จะมีแนวโน้มติดยึดกับความสมบูรณ์แบบน้อย

ขอยกตัวอย่าง เมื่อท่านเริ่มหัดขี่จักรยาน ท่านหกล้มแล้วหกล้มอีก ท่านได้แต่ปัดฝุ่นออกแล้วหัดใหม่ทุกครั้ง บางทีอาจร้องด้วยความเจ็บปวด จากนั้นขึ้นขี่ใหม่ เมื่อท่านฝึกเช่นนี้หลายรอบจนในที่สุดจับทิศทางแล้วขี่ได้สบายในที่สุด

นี้ก็เช่นเดียวกัน ท่านมีงานที่ต้องทำ แต่ก็ต้องมีทักษะ และต้องหมั่นทำให้ทักษะนั้น ๆ ใช้ได้ตลอดด้วย อย่าเพิ่งมองความล้มเหลวเป็นสิ่งลบ ๆ จนท่านคิดว่ามันจะจบชีวิตของท่าน ในทางกลับกันขอให้จำไว้ และอย่าให้มันกลายเป็นผลกระทบทางอารมณ์แบบลบ ๆ และกลายเป็นความกลัว ขอให้มองความล้มเหลวนั้นเป็นผลสะท้อนกลับให้เรารู้ว่า เราควรปรับปรุงจุดไหนบ้างเพื่อไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำ จงรับฟัง และยึดถือ ดังคำแนะนำว่าความล้มเหลวให้บทเรียนอะไรบ้าง และท่านจะเรียนรู้ว่าควรจะปรับปรุงอย่างไร

21. แค่ลงมือทำ !

ถ้าหากท่านมักจะติดขัดด้วยความลังเลใจแล้ว ขอให้มีแรงกดดันเล็ก ๆ ก็อาจช่วยให้งานเดินหน้าได้ด้วยคำว่า “แค่ลงมือทำ” เป็นวิธีการอันยิ่งใหญ่ที่ตัดออกจากการคิดมาก คิดเยอะ คิดเกิน หรือลังเลใจ เพียงแค่เดินหน้าทำในสิ่งที่ท่านต้องการทำก็แค่นั้น

นั่นก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป แต่ก็เป็นเรื่องที่ทุกคนน่าจะทำ

ดังนั้น ปัญหาคืออะไร? เราคิดว่ามีอยู่ 2 ปัจจัยสำคัญที่อาจสรุป และบ่งชี้อย่างใกล้ชิดถึงความคิด และอารมณ์ของท่านได้ แต่ท่านไม่เป็นเช่นนั้น ท่านเป็นผู้สังเกตการณ์มันเท่านั้น ดังนั้นท่านไม่ต้องไปทำตามความคิดของท่านหรือแรงต่อต้านทางอารมณ์ภายในของท่านที่อาจจะมีบ้างอย่างไรเสียท่านสามารถเดินหน้าต่อได้

อ่านต่อฉบับหน้า