

ออกจาก Comfort Zone ให้ได้

ผมมักจะพบบางคนเลือกเส้นทาง ที่พาผมออกจาก comfort zone ของตัวเองเสมอ เพราะตรรกะ ที่ผมรู้สึกไม่สบายใจ และอัดอัด นั่นแปลว่า...“ผมกำลังเติบโต”

Ashton Kutcher



ดร.วิฑูรย์ สิมะโรกดี

บ่อยครั้งที่เราใช้ชีวิตแต่ละวันแบบสบาย ๆ และเป็นไปอย่าง “เรื่อย ๆ มาเรื่อย ๆ” เพราะเรายึดเอา “ความ (สุข) สบาย” เป็นที่ตั้ง ซึ่งหลายครั้งมักปรากฏว่าเป็นเพราะความ “ขี้เกียจ” ของเรานั่นเอง

ผมก็เป็นคนหนึ่งที่ชอบ “สบาย ๆ แบบเบิร์ต ๆ” ทั้งที่แท้จริงแล้วมาจาก “ความขี้เกียจ” ของตัวเองเป็นส่วนใหญ่

ผู้รู้หลายท่านบอกว่า ผมติด และหลงอยู่ใน “มูมสบาย” (Comfort Zone)

ว่าไปแล้ว เราทุกคนต่างรักความสบาย พวกเราส่วนใหญ่ชอบใช้ชีวิตท่ามกลางสิ่งที่เราคุ้นเคย เพราะสิ่งที่เราคุ้นเคย ทำให้เราสามารถคาดเดาสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข หลายคนก็ชอบที่จะนั่งนอนอยู่เฉย ๆ โดยไม่ขยับตัวเลย



ความคุ้นเคย (ความเคยชิน) ทำให้เรารู้ว่า จะต้องทำอะไร หรือจะใช้ชีวิตอย่างไรต่อไป ทุกอย่างจึงดูง่ายไปหมด ความตื่นเต้น หิวหงว หรือความเครียดจาก “การลุ่น” ก็น้อยลง

บ่อยครั้งที่ความเคยชินทำให้อารมณ์ของเราสงบ และดีขึ้นด้วย บ่อยครั้งที่ความสบายเกินไป ถึงกับทำให้เกิดอาการ “เฉื่อยชา” เลยก็มี

“มูมสบาย” (Comfort Zone) จึงคุ้มครองเราให้ห่างจาก “ความไม่รู้” และ “ความไม่ปกติ” ทั้งปวง (สถานการณ์ที่คาดเดาไม่ได้) ทำให้เราไม่ต้องตื่นเต้นหรือประหลาดใจกับเรื่องที่แตกต่างกันที่เราไม่รู้เราเข้าใจ และที่สำคัญก็คือ “มูมสบาย” ทำให้เราพบแต่เรื่องที่เรารับมือได้ โดยไม่ต้องคิดไม่ต้องเหนื่อยมากนัก

Comfort Zone จึงเป็นมูมหรือบริเวณที่เราคุ้นเคย ซึ่งทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย และสบายใจ (และสบายกายด้วย) เราจึงรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในพื้นที่หรือบริเวณนั้น ๆ และรู้ว่าจะหาพื้นที่อื่น ๆ ที่ปลอดภัย และสบายกว่านี้ไม่ได้อีกแล้วในชีวิต ดังนั้น ผู้คนจำนวนมากจึงเลือกอยู่ใน Comfort Zone ของเขาเป็นปกติสุข

ในความเป็นจริงแล้วแล้ว Comfort Zone มักจะเป็นพื้นที่หรือบริเวณที่แวดล้อมด้วยบรรยากาศเก่า ๆ หรือเต็มไปด้วยเพื่อนเก่า ๆ ที่ทำให้เราสบายอกสบายใจ และสนุกสนาน โดยไม่ต้องคิดมากหรือไม่ต้องทำอะไรมากมาย ก็ใช้ชีวิตอย่างปกติสุขได้

ดังนั้น Comfort Zone ของเราแต่ละคน จึงแตกต่างกันไป เพราะเราต่างคิดไม่เหมือนกัน และเลือกยึดมูมสบายที่ต่างกัน

ในที่ทำงานนั้น Comfort Zone อาจเป็นงานที่เราทำเป็นประจำ และสามารถจัดการได้โดยง่าย หรือเป็นงานที่ดำเนินไปอย่างปกติ โดยไม่มีเรื่องแทรกซ้อนหรือเรื่องที่มาจากจิกจกใจ จึงไม่ได้นรนางานใหม่ ๆ ที่ท้าทายความสามารถของตนเอง



ความคุ้นเคยจะช่วยทำให้เรารู้สึกถึงความปลอดภัย และเชื่อว่าสามารถค่อย ๆ พัฒนาขึ้นได้จากงานที่เราทำเป็นกิจวัตรประจำ การที่เรารู้ว่าทำอะไร และอย่างไร จะทำให้เรามีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น

คือถ้าจะมีอะไรที่ต่างออกไปจากปกติบ้าง แต่ยังทำให้ระดับความเครียดและความวิตกกังวลของเรายังคงอยู่ในระดับต่ำ เรายังคงมีความสุข และเชื่อมั่นในตนเองแล้ว เราก็ยอมรับ และพอใจที่จะอยู่ในมุมหรือบริเวณ Comfort Zone นั้น

แต่ในภาพรวมแล้ว การอยู่ใน Comfort Zone นานเกินไป มักจะมีผลเสียมากกว่าผลดีเพราะทำให้เราขาดความกระตือรือร้น ทั้งในการทำงาน และการดำรงชีวิต จนอาจทำให้เรากลายเป็น

คนประเภทที่ขาดความกระตือรือร้น ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และอาจกลายเป็นคนที่เฉื่อยชาได้

บ่อยครั้งที่ Comfort Zone ทำให้เราขี้เกียจ และอยู่แบบ “คนหมดไฟ” กลายเป็นคนประเภท “อะไรก็ได้” ซึ่งอันตรายต่ออนาคต และความสำเร็จของเรามาก

ถ้าเรายังหลงอยู่ใน Comfort Zone นานเกินไป จะทำให้เราขาดความกระตือรือร้น ขาดความตื่นตัว ขาดแรงบัลดาลใจ ขาดความท้าทาย ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และอื่นๆ อีก ที่ทำให้เราเสียโอกาสต่าง ๆ อีกมากมาย

เรื่องที่เราอยากทำ หรือ เรื่องที่ต้องลงมือทำแล้ว ก็ไม่ได้ทำสักที เพราะอยู่แต่ใน Comfort Zone

ทุกวันนี้ เราจึงต้องกล้าที่ก้าวออกจาก Comfort Zone โดยยึดมั่นใน “เป้าหมาย” เป็นหลัก ด้วยการลงมือทำในสิ่งที่มุ่งหวัง เพื่อไปถึงฝั่งฝัน เราต้องกล้าที่จะริเริ่ม และท้าทายตัวเองในงานใหม่ๆ เพื่อความสำเร็จในการทำงาน และชีวิต โดย “ความมีวินัยในตนเอง” อย่างเข้มข้น

อย่าปล่อยให้ “มุมสบาย” หรือ “Comfort Zone” เป็นตัวเหนี่ยวรั้งหรือเป็นอุปสรรคที่ทำให้เราไปไม่ถึงไหน เพราะไม่ได้ขยับตัวทำอะไรเลย

Just One More Step ครับผม !

