27 วิธี ยกระดับตนเองในงาน

วิเชียร ตีรสุภาพกุล



ต่อ จากฉบับที่แล้ว

ถ้าเราไม่อยากติดหล่ม สิ่งสำคัญคือต้องเปลี่ยนแปลงวิธีที่เรารับรู้ความกลัวของเรา เราอาจไม่สามารถหยุดยั้งความกลัวที่จะมาก็จริง แต่เราก็สามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมความกลัวของเรา นั่นคือ

- **ยอมรับ / รับรู้ความกลัวของเรา แต่อย่ายอมให้มันมาจำกัดเรา**
- **จงหาทางเผชิญกับสิ่งที่กำลังกลัวอยู่**
- **การวิ่งหนีความกลัว รังแต่ทำให้เรื่องราวเลวร้ายยิ่งขึ้น**
- **มุ่งผลักดันไปข้างหน้าทั้งที่มีความกลัว**
- **อย่ายอมให้ความกลัวความสูญเสียสิ่งที่ท่านมีมาหยุดยั้งการเดินหน้าของท่าน**
- **อย่าได้กลัวงานที่รับผิดชอบ รวมทั้งเวลาที่ต้องใช้เพื่อที่จะให้เกิดผลความเปลี่ยนแปลง**
- **รู้สึกรับรู้ถึงความกลัวของท่าน แล้วจัดการกับมันให้เหมาะสม**

ทุกคนบนโลกใบนี้ ว่ากันที่จริงมันก็มีความกลัวกันทั้งนั้น แต่มันหาใช่เป็นเรื่องน่าอายแต่อย่างใดเลย ตรงข้าม พยายามคิดถึงผลลัพธ์เลวร้ายที่สุดที่อาจเป็นไปได้ที่อาจก่อความวิตกกังวลของท่าน ขณะที่ท่านกำลังคิดถึงผลลัพธ์นั้น พยายามตระหนัก และเข้าใจว่า แม้อาจจะเกิดผลเลวร้ายแค่ไหน ท่านก็ยังคงต้องหาทางออกให้จงได้

ไม่มีความจำเป็นอันใดที่จะต้องกลัวความล้มเหลว ขอจงห่วงเรื่องการไม่มีความกล้าที่จะพยายามมากกว่า

ถ้าหากท่านต้องการริเริ่มความเปลี่ยนแปลงในทางบวกในชีวิตของท่านแล้ว ขอให้ปล่อยวางความรู้สึกที่ว่าท่านหมดหนทางช่วยเหลือ อย่ายอมให้ตัวเองยอมรับความไร้พลังที่มาบั่นทอนตัวท่านจากการสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของท่าน จริงๆ แล้วมันเป็นแค่ความกลัวที่พยายามชักชวนให้ท่านไม่ให้ทำอะไรกับสถานการณ์ของท่านต่างหาก

2. หยุดงานกิจวัตร

ความรู้สึกที่ถูกเกาะกุมหรือติดอยู่ในชีวิต อาจเป็นผลของงานกิจวัตรที่เหมือนชีวิตที่ไม่มีความสุข ไร้สุขภาวะ และเหมือนถูกดึงรั้ง จะกระดิกตัวเคลื่อนไหวอะไรที่ก็ลำบาก

การพัฒนากิจวัตรน่าจะเป็นเรื่องดีมีประโยชน์ไม่น้อยทีเดียว เพราะมันจะช่วยให้ท่านเดินหน้ายามประสบกับปัญหายุ่งยาก พัฒนาการของนิสัยจะช่วยให้ท่านแก้ปมปัญหาที่ซับซ้อนได้อย่างง่ายดายก็เป็นได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ งานกิจวัตรจะส่งเสริมให้ท่านมีพื้นฐาน และโครงสร้างที่ท่านสามารถเดินหน้าไปด้วยกันได้

แน่นอนว่าหากงานกิจวัตรมีสาระประโยชน์ ทว่ามันก็ยังสามารถจำกัดความก้าวหน้าในชีวิตได้เช่นกัน สามารถพัฒนาจนกลายเป็นกฎเกณฑ์ตายตัวที่ดึงรั้ง และเป็นภาระผูกพันที่ยากจะแก้ไข แต่เราก็ทนทานยึดถือกฎเกณฑ์เหล่านี้ เพราะมันช่วยสร้างความรู้สึกปลอดภัย และการควบคุม

อย่างไรก็ตาม การเดินหน้าในชีวิต เราจำต้องหยุด และแตกโครงสร้างที่มีอยู่ออกมาเป็นช่วงเวลา การทำเช่นนี้ช่วยให้เรามีโอกาสทบทวนงานกิจวัตรที่เคยมีว่าจำเป็นหรือลดทอนได้บ้างไหม เพื่อเราจะได้ค้นหาบางสิ่งบางอย่างที่น่าจะมีประโยชน์กว่าได้ อีกทั้งยังช่วยให้เราค้นพบสิ่งใหม่ๆ ที่น่าแปลกใจ และน่าตื่นเต้นอีกด้วย

ขอให้เปิดใจเพื่อขยับขยายพื้นที่การรับรู้ ลงมือทำสิ่งใหม่ๆ ในทุกวัน

หลีกเลี่ยงการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์กับกิจวัตรที่เลื่อนลอยเสียที เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นตัวฉุดรั้งความก้าวหน้าของท่าน

ขอให้พินิจการแตกงานกิจวัตรออกมา แล้วให้จัดเป็นนิสัยของการค้นหาสิ่งที่ยังไม่รู้

แตกงานกิจวัตรอันเป็นข้อจำกัดของท่านออกมาเมื่อเห็นว่าจำเป็นต้องแตก การเอาชนะสิ่งที่ท่านมักจะปฏิบัติเสมอๆ เป็นเรื่องที่สำคัญโดยแท้ มันจะช่วยให้ท่านเป็นอิสระเสรีจากการรู้สึกติดขัดในชีวิต การแตกงานกิจวัตรที่เคยทำอยู่บ่อยๆ จะช่วยปลดปล่อยเราจากความรัดรึง รวมทั้งจากทุกสิ่งที่ร้อยรัดเราอยู่เบื้องหลังได้ เพราะยังมีสิ่งใหม่ๆ อีกมากมายที่อยู่ข้างนอกรอให้เราค้นหามากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพียงแต่ขอให้ท่านมีความกล้า และมั่นใจที่จะค้นหาเท่านั้น

3. ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง

ถ้าหากท่านรู้สึกติดขัดในชีวิต สิ่งสำคัญที่ต้องเอาชนะสิ่งที่ขวางการเดินหน้าของท่าน ตรงนี้ในทางทฤษฎีฟังดูเหมือนง่าย แต่มันก็สามารถกลายเป็นการต่อสู้ในชีวิตจริงทีเดียว อันที่จริงแล้วผู้คนส่วนใหญ่จะมีความพยายามอย่างมากมายที่อยากจะเป็นอิสระ ดังนั้น มันจะดูราวกับว่าพวกเขาพยายามทำทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ แต่ไม่เคยประสบความสำเร็จเลย

สำหรับเหตุผลนี้ มันไม่ค่อยสำคัญเท่าไรนักว่า ท่านทำได้มากแค่ไหน ทว่าท่านกำลังสร้างผลกระทบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างไรมากกว่า ขอให้แน่ใจว่ารักษาแรงกระตุ้นของท่านด้วยการรักษาระดับของความเปลี่ยนแปลงให้สม่ำเสมอ มันเป็นเรื่องดีแน่ที่จะต่อสู้กับกับปัญหาทีละปัญหามากกว่าที่จะทุ่มแก้ปัญหาทีเดียวทั้งหมดในเวลาพร้อมๆ กัน เพราะไม่เช่นนั้น ไม่เพียงปัญหามันจะท่วมทับท่านเท่านั้น มันยังทำให้ท่านอึดอัดที่จะปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระ

มันไม่เป็นไรเลยว่าการแก้ไขปัญหาทีละอย่างจะไปได้ช้าตราบใดที่ท่านไม่เลิกราเท่านั้น

คำสอนของขงจื๊อ

“อย่าขึงตึงเกินไปนักกับตัวท่านเอง พยายามเกาะติดปัญหาใดปัญหาหนึ่งจนมันได้รับการแก้ไข แก้ไขปัญหาหนึ่งเสร็จแล้วค่อยแก้ปัญหาตัวต่อไป วิธีการนี้จะสร้างผลความเปลี่ยนแปลงทางบวกในชีวิตของท่านทีละขั้นทีละตอนได้”

อ่านต่อฉบับหน้า

