หลักสูตรการบริหารจัดการสมัยใหม่ ประจำปี ๒๕๕๘

หัวข้อ Change within you โดย อ.ณิชชา สรรพศิริ

วันพฤหัสบดีที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๓๐น.

การเปลี่ยนแปลงเพื่อการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นนั้น ต้องเกิดจากแรงจูงใจที่ดี โดยจะวิเคราะห์ตนเองว่าตนเองเหมาะกับการสร้างแรงจูงใจประเภทใด ซึ่งประเภทแรงจูงใจแบ่งเป็น ๒ ประเภทด้วยกัน ได้แก่

๑. แบบรุก คือ ทำเพื่อประโยชน์จากการกระทำในการเปลี่ยนแปลง
๒. แบบเลี่ยง คือ ทำเพื่อหลีกเลี่ยงโทษหรือผลเสียของการไม่กระทำเพื่อการเปลี่ยนแปลง

เมื่อทราบแรงจูงใจของตนเองแล้ว จึงสามารถกำหนดเป้าหมายได้สอดคล้องกับประเภทแรงจูงใจของตนเองได้ โดยความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงจะต้องมีความชัดเจน จึงจะสามารถกำหนดทิศทางไปสู่เป้าหมายได้อย่างถูกต้อง

ในระหว่างทางไปสู่เป้าหมายนั้น อาจมีอุปสรรคขัดขวางไม่ให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ จึงต้องหาวิธีรับมือเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ เช่น เป้าหมาย คือ การอ่านหนังสือในช่วงเย็นทุกวัน ,อุปสรรค คือ การมีรายการโปรดทางโทรทัศน์ การรับมือ คือ อัดรายการไว้ดูหลังจากที่ได้อ่านหนังสือไปแล้ว เป็นต้น

เป้าหมายที่กำหนดนั้นยิ่งเป็นเป้าหมายที่ยากและมีความท้าทาย การเดินทางไปสู่เป้าหมายนั้นย่อมใช้เวลานานตามไปด้วย จึงจำเป็นต้องมีแรงกาย แรงใจ ความพยายาม และความอดทนอย่างมาก ควรสร้างภาพความสำเร็จมุ่งกับวิธีการ และผลลัพธ์ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งการสร้างมโนภาพนั้นมี ๒ ทางด้วยกัน

๑. มุ่งกับผลลัพธ์ที่ต้องการ เป็นการนึกถึงภาพผลลัพธ์ที่จะได้แบบฝันกลางวัน คิดในแง่ดี หรือการหลบหนีความจริง ภาพที่สร้างคือการได้รับความสำเร็จ
๒. มุ่งกับกระบวนการ เป็นการนึกถึงภาพวิธีการในการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการ มุ่งไปที่การซักซ้อมสิ่งที่เราจะทำในใจ ความสนใจจะมุ่งอยู่กับขั้นตอนต่างๆที่จะทำ ความพยายามที่เราจะต้องลงทุน และการทำงานในแต่ละวันเพื่อบรรลุเป้าหมาย

นอกจากนี้ยังต้องมีวิธีการฟื้นฟูจิตใจ ซึ่งจะช่วยเพิ่มพลังใจ และความรู้สึกในเชิงบวกของตนเอง ไม่ให้ย่อท้อ หรือยอมแพ้ไปเสียก่อน

วิธีการฟื้นฟูจิตใจมี ๓ วิธี ได้แก่

๑. พิชิตความรู้สึกเชิงลบ เพียงแค่พูดถึงความรู้สึกนั้นออกมา ว่าเราเห็นหรือรู้สึกอย่างไร ก็เพียงพอจะช่วยให้ลดความรู้สึกสับสนนั้นลงได้บ้าง แม้จะไม่ทำให้ความรู้สึกแย่ๆนั้นหมดไปเลยก็ตาม

๒. การมองต่าง ใช้เทคนิคการทบทวนสถานการณ์ใหม่ เป็นวิธีพูดถึงความรู้สึกที่ทรงพลังกว่า แทนที่จะบรรยายถึงสถานการณ์อย่างเดียว ต้องคิดหาเหตุผลหรือเรื่องราวที่จะทำให้เรามองเรื่องไม่ดีนั้นในแง่บวกมากขึ้น

๓. การพูดยืนยันกับตนเอง การพูดยืนยันกับตัวเองด้วยคำพูดเชิงบวกนั้นดีสำหรับบางคนที่เป็นคนเข้มแข็ง มั่นใจในตนเอง มีความสามารถหรือมั่นใจในความสำเร็จที่เขามีอยู่แล้ว แต่อันตรายสำหรับบางคนที่ไม่มีความมั่นใจ หรือไม่แน่ใจกับตนเอง จะทำให้รู้สึกแย่ มองโลกในแง่ดีลดลง ยิ่งไปกว่านั้นอาจทำให้เกิดความสงสัยในความสามารถของเขาเองอีกด้วย ควรใช้วิธีอื่น เช่น การพูดถึงความรู้สึก หรือการทบทวนสถานการณ์ใหม่ดีกว่า

พันธมนัส กฤทศิลป์

ผู้สรุป