

พลังของ.....ความศรัทธาในตนเอง



บทความโดย : อภรณ์ ภูวิทย์พันธุ์

วันที่โพสต์บทความ : 2003-05-27

คุณเคยมีความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย เชิงกับชีวิตการทำงานหรือไม่ ดิฉันเชื่อว่าทุกคนที่กำลังทำงานอยู่คงสัมผัสกับความรู้สึกดังกล่าวนี้มาแล้วไม่มากนักน้อย..... และคุณเองเคยค้นหาสาเหตุของความรูสึกดังกล่าวนี้บ้างหรือไม่ มันเกิดขึ้นจากอะไร.....ดิฉันมีโอกาสดูคุยกับหลายต่อหลายคนถึงสาเหตุของความรูสึกเหล่านี้ คำตอบหนึ่งก็คือ "การขาดความศรัทธาในตนเอง"

ความศรัทธาในตนเองคืออะไร.....ความศรัทธาในตนเองเป็นการยอมรับและนับถือตนเองโดยการมองตัวตนของเราในทางบวก พุดง่าย ๆ ว่าการคิดแต่สิ่งที่ดีและสร้างสรรค์ให้กับชีวิตเราอยู่ตลอดเวลา การตอกย้ำหรือสะกดจิตของตัวเองโดยการพูดกับตัวเองอยู่ตลอดเวลาในทางที่สร้างสรรค์ เช่น "เราดี", "เราเก่ง", "เราทำได้" เป็นต้น เพราะสิ่งเรานี่เองจะเป็นพลังจิตที่สำคัญที่ทำให้เรามีกำลัง/แรงที่จะทำงาน เกิดความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ในการทำงาน.....ซึ่งดิฉันอยากจะสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการมีความศรัทธาในตนเอง ดังนี้

1. **การเพิ่มศักยภาพและความสามารถในการทำงาน** ก่อนอื่นเราต้องมีศรัทธาแห่งความเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของตนเอง มีคำกล่าวที่ว่า "ถ้าเราเชื่อว่าเราทำได้ เราก็จะทำได้." ถ้าเราขาดความศรัทธาในตนเองแล้วมันจะทำให้คุณหยุดนิ่ง สมองหยุดคิด จนในที่สุดคุณก็จะขาดความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ในการทำงาน และคุณก็จะรู้สึกเบื่องาน เบื่อชีวิต คุณรู้สึกว่ตื่นเช้ามาทำงาน.....ตกเย็นก็กลับบ้าน ไม่มีอะไรแปลกใหม่เข้ามาในชีวิตเลย สิ่งเหล่านี้ที่ทำให้คุณท้อแท้ และเบื่อหน่ายกับชีวิตการทำงาน
2. **จุดประกายความหวังให้กับชีวิต** หากคุณมีศรัทธาต่อความสามารถของตน คุณจะคิดหาเป้าหมายในชีวิต มันจะทำให้คุณมีสติ สมานธิ และปัญญา โดยคุณจะเริ่มมองว่าปัจจุบันคุณกำลังทำอะไร เริ่มตรวจสอบและพิจารณาความสามารถและสิ่งที่เราทำได้และประสบผลสำเร็จ และมันจะทำให้คุณเกิดปัญญาคิดในการหาเป้าหมายหรือแผนการสำหรับอนาคตว่าคุณควรจะทำอะไรต่อไป
3. **สร้างวินัยและวิธีการทำงานอย่างเป็นระบบให้กับตนเอง** เมื่อคุณมีการยอมรับตนเอง มีเป้าหมายหรือแผนงานในชีวิต คุณก็คงอยากไปให้ถึงความฝัน/ความหวังที่ตั้งไว้ ความมุ่งมั่นและความเชื่อในตนเองจะเป็นแรงกระตุ้นให้คุณจัดระเบียบและระบบชีวิตการทำงาน คุณจะรู้ตัวเองเสมอว่าคุณทำอะไร และกำลังจะทำอะไรต่อไป คุณจะไม่วู้สึกว่าคุณเสียเวลาทำในสิ่งที่ไร้สาระ และไม่กังวลใจหรือเก็บเอาปัญหาที่เกิดขึ้นประจำวันมาคิดกุ่มใจ

แต่มันกลับจะทำให้คุณหาทางในการแก้ไขปัญหาและเรียนรู้งานต่าง ๆ ให้เร็วที่สุด เพื่อว่าคุณจะได้มีเวลาคิดและวางแผนงานสำหรับเป้าหมายที่คุณหวังหรือฝันไว้

ทำอย่างไรในการสร้าง/เพิ่มความศรัทธาให้ตนเอง.....การสร้างความศรัทธาในตนเองเป็นสิ่งไม่ยากเท่าที่คิดนะคะ บางคนไม่รู้วิธีการในการทำให้เกิดความศรัทธาในตนเอง.....วิธีการนั้นง่ายมากคะ.....จนคุณอาจจะมองข้ามวิธีการนั้นไปได้..... ดังนั้นดิฉันขอสรุปวิธีการ ในการเพิ่มความศรัทธาให้ตนเองตามหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. **เปลี่ยนการรับรู้ตนเองจากด้านลบเป็นด้านบวก** การพูดตอกย้ำจิตอยู่เสมอว่า "เราทำได้" เรามีความสามารถในการทำงานที่มอบหมายไม่ว่ามันจะยากหรือทำทนายเพียงไร ซึ่งผลจากการรับรู้ตนเองจะนำไปสู่พฤติกรรมการค้นหาวิธีการต่าง ๆ ในการสร้างความเชื่อมั่นต่อการรับรู้ นั้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ดิฉันคิดและพยายามหาวิธีในการปรับปรุงศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ
2. **เริ่มกำหนดเป้าหมายในการทำงาน** คุณอยากทำอะไร อยากเป็นอะไร ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นผลจากความเชื่อว่าคุณสามารถทำสิ่งนั้นได้ พยายามหาวิธีการในการตอบสนองต่อเป้าหมายของคุณ โดยอย่ากังวลกับปัญหา/อุปสรรคที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ควรคิดเสมอว่าปัญหาเหล่านี้ เป็นหนทางนำไปสู่การเรียนรู้และความสำเร็จต่อเป้าหมายที่เราตั้งขึ้น
3. **จัดสรรเวลาอย่างคุ้มค่า** โดยการวางแผนการทำงานในแต่ละวัน การมีบันทึกช่วยจำว่าคุณจะต้องทำอะไรบ้างในแต่ละวัน และหลังจากการเสร็จสิ้นงานในแต่ละวัน คุณควรหาเวลาในการสรุปผลการทำงานที่เกิดขึ้น อะไรบ้างที่สำเร็จ อะไรบ้างที่ไม่สำเร็จ ปัญหาและอุปสรรคคืออะไร รวมทั้งคุณควรวางแผนการทำงานสำหรับวันถัดไป

หลังจากความศรัทธาในตนเองมันจะทำให้ชีวิตคุณมีความหวัง มีคุณค่าในการดำเนินชีวิต.....ดิฉันขอฝากข้อคิดและหลักปฏิบัติง่ายๆ ให้กับทุกท่านเพื่อว่าจะได้นำไปปฏิบัติ และคุณจะรู้ว่าคุณก็เป็นอีกหนึ่งในหลายต่อหลายคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตคะ