

ความเชื่อมั่นในตนเอง จุดเริ่มต้นแห่งความสำเร็จในชีวิตการทำงาน



บทความโดย : อารพณ์ ภูวิทย์พันธุ์

อีเมล : p_arporn11@yahoo.com

คุณเคยรู้สึกกลัวการเปลี่ยนแปลงหรือไม่กล้าที่จะรับตำแหน่งงานใหม่ที่หัวหน้างานมองเห็นผลงานที่คุณทำอยู่ในปัจจุบันหรือไม่ คุณมักจะคิดว่าคุณไม่พร้อมหรือไม่สามารถที่จะทำงานที่คุณคิดว่ายากหรือท้าทายแบบสุด ๆ บ้างหรือไม่ หรือคุณเคยปฏิเสธที่จะเรียนรู้ขั้นตอนหรือเทคนิคการทำงานใหม่ ๆ ที่เพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างานของคุณพยายามสอนให้แก่คุณหรือไม่

พบว่ายังมีอีกหลายคนที่มีความรู้สึกว่าจะไม่ยอมทำ ไม่สนใจ ไม่ต้องการ หรือทำไม่ได้ เหตุเพราะมีความเชื่อที่ฝังรากลึกแบบผิด ๆ ว่า “ คุณไม่สามารถทำสิ่งนั้นได้ ” “ คุณแก่เกินไปที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ” “ คนอื่นมีวุฒิการศึกษามากกว่าจะต้องทำได้ดีกว่า ” คุณรู้ใหม่ว่า กลุ่มคนเหล่านี้เป็นพวกจิตไม่ปกติพยายามที่จะทำร้ายตนเองอยู่ตลอดเวลา เพราะความคิดเหล่านั้นจะเป็นความคิดที่ทำร้ายตัวเอง พยายามสะกดจิตตนเองให้เกิดความคิดและพฤติกรรมในทางลบ แบบว่าคิดยังไง ก็จะเป็นอย่างนั้น (You are what you think)

ดังนั้นความคิดจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและการแสดงออกของคุณ แล้วทำไมคุณจึงปล่อยให้ความคิดทางลบชักนำให้คุณเป็นคนที่ไม่มีความมั่นใจ มีแต่ความกลัว ความหวาดระแวง หรือคิดไปเองทั้ง ๆ ที่ยังไม่ทดลองปฏิบัติเลย การเสริมสร้างและพัฒนาตนเองให้เกิดความมั่นใจจึงเป็นสิ่งที่ควรแสวงหาและฝึกให้ผู้อื่นมีความมั่นใจตามไปด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าหลายองค์กรได้กำหนดความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความสามารถ หรือ Competency หนึ่งที่คาดหวังจากพนักงาน โดยจะกำหนดเป็นพฤติกรรมที่ต้องการให้พนักงานในระดับตำแหน่งงานนั้น ๆ แสดงออกให้เห็น ซึ่งดิฉันขอแนะนำเสนอชุดพฤติกรรมในส่วนของความเชื่อมั่นในตนเอง แยกตามบทบาทของพนักงานออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่

ระดับความสามารถ	รายละเอียดพฤติกรรมที่แสดงออก
Basic Level (บทบาทของพนักงาน)	<ul style="list-style-type: none">• สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ด้วยตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องมีการควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด• แสดงออกถึงความมั่นใจในความสามารถของตนที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุผลสำเร็จ• สามารถตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการทำงานได้ด้วยตนเอง

<p>Doing Level (บทบาทของพนักงานอาวุโส)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • แสดงออกถึงความเชื่อมั่นที่มีต่อผลสำเร็จของงานที่ตนรับผิดชอบ • มีความมั่นใจในการนำเสนอสินค้าและบริการของตน • แสวงหาโอกาสที่จะทำงานใหม่ ๆ หรืองานที่ท้าทายมากขึ้น • มีความมั่นใจถึงผลลัพธ์ในทางบวกที่มีต่อการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงระบบงานใหม่ ๆ
<p>Developing Level (บทบาทของหัวหน้างาน)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • มีเทคนิคในการจูงใจให้สมาชิกในทีมมีความเชื่อมั่นในการทำงาน • แสดงออกถึงความมั่นใจในผลลัพธ์ทางบวกที่มีต่อการใช้สินค้าหรือบริการของตน • อ้างอิงถึงบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ต่าง ๆ ในการตอบข้อซักถามจากลูกค้าได้อย่างมั่นใจ • มีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนโดยไม่จำเป็นต้องขอความคิดเห็นจากผู้อื่น
<p>Advanced Level (ระดับผู้จัดการ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • มีความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็นต่อที่ประชุมกลุ่มหรือทีมงานที่มีความคิดเห็นที่หลากหลายได้ • แสดงออกถึงความมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นของหน่วยงานหรือทีมงาน • เป็นตัวอย่างของบุคคลที่มีความมั่นใจ และความเชื่อมั่นในการทำงาน • กระตุ้นจูงใจให้สมาชิกในทีมมีความมั่นใจในการนำเสนอความคิดเห็น
<p>Expert Level (ระดับผู้อำนวยการ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • แสดงออกถึงความมั่นใจที่จะรับผิดชอบงานที่มีความเสี่ยงสูงหรือมีความขัดแย้งเกิดขึ้น • ยืนยันในความคิด และคำพูดของตนเองกับกลุ่มบุคคลที่ต่อต้านและไม่เห็นด้วยได้ • มีความพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับลูกค้าที่จุกใจยาก หรือมีความคิดเห็นที่หลากหลาย • ให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้อื่นถึงเทคนิคและวิธีการในการสร้างความเชื่อมั่น ให้เกิดขึ้นกับตนเอง

การเสริมสร้างให้ตัวคุณเองมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นในตนเองนั้นจะต้องอาศัยการฝึกฝนและต้องใช้ระยะเวลา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพร้อมในการปรับความคิดของแต่ละคน ดิฉันขอแนะนำเทคนิคในการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังต่อไปนี้

ฝึกพูดกับตัวเองทางบวก – คุณควรสรรหาคำพูดที่ส่งผลให้คุณมีความรู้สึกดี ๆ เช่น ฉันดี ฉันเป็นคนเก่ง งานแค่นี้ฉันทำได้แน่นอน ไม่มีใครทำได้เหมือนฉันเลยการฝึกพูดกับตัวเองในทางบวกเป็นการสะกดจิต ตัวคุณเองให้คิด ทำ

และพูดแต่สิ่งดี ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้คุณเกิดพลังใจและพลังกายในการทำงานต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จตามที่ต้องการได้

จินตนาการภาพว่าคุณกำลังประสบผลสำเร็จ – ขอให้คุณลองนึกภาพว่าคุณได้รับการเลื่อนตำแหน่งงานในปี นี้ หรือคุณกำลังได้รับเหรียญรางวัลเกียรติยศ หรือคุณได้รับเสียงปรบมือเกรียวกราวเมื่อคุณได้รับเชิญเป็นวิทยากรหรือผู้พูด ในหัวข้อใดก็ตามแต่ ... คุณจะรู้สึกอย่างไรกับภาพที่คุณคิดฝันอยู่แน่นอนทุกคนจะรู้สึกเหมือนกำลังอยู่ในความฝัน ... ขอให้คุณใช้พลังจากภาพที่คุณจินตนาการแล้วเป็นแรงขับให้คุณมีความเชื่อมั่นและมั่นใจว่าสิ่งที่คุณจินตนาการย่อมมีโอกาสจะเกิดขึ้น เพราะทุกสิ่งทุกอย่างย่อมขึ้นกับตัวคุณ หากคุณเชื่อมั่นในภาพที่คุณสร้างขึ้นมา

จงอย่ามองเพียงแต่อดีต หรือสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว – คุณไม่ควรใส่ใจหรือสนใจกับสิ่งที่คุณได้ทำผิดพลาดไป โดยไม่ควรมากล่าวโทษตนเองว่าไม่น่าจะทำสิ่งนั้นเลย แต่คุณควรนำสิ่งที่คุณเองทำผิดไปแล้วมาใช้เป็นบทเรียนหรือเป็นพลังขับเคลื่อนเพื่อผลักดันให้คุณมีความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมตามแบบฉบับที่องค์การและหัวหน้างานต้องการและยอมรับ

สรุปว่า ความเชื่อมั่นในตนเองนั้น เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนและฝึกปฏิบัติได้ ขอให้คุณหมั่นฝึกตนเองให้เกิดความมั่นใจ เพราะความคิดนี้เองจะทำให้คุณเกิดพลังแห่งการกระทำ และพบว่า มีหลายคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน เหตุเพราะพวกเขามีความมั่นใจในตนเอง จงพยายามปลูกฝังความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้น แล้วคุณจะเป็นผู้หนึ่งที่ประสบผลสำเร็จในการทำงานเช่นเดียวกับคนอื่นที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจากความเชื่อมั่นของตน