

ทำไมต้องกลัวการเปลี่ยนแปลง



บทความโดย : อารพณ์ ภูวิทย์พันธุ์

อีเมล : p_arporn11@yahoo.com

ขอให้คุณจินตนาการว่าคุณกำลังจะก้าวออกจากบริษัทแห่งหนึ่งที่คุณทำงานมานานมากประมาณเกือบ 10 ปี หรือวันดีคืนดีบริษัทคุณถูกสั่งปิดกิจการเนื่องจากมีหนี้สินมากไม่สามารถชำระหนี้ได้ตามเวลาที่กำหนด หรือเกิดบริษัทแจ้งว่าจะเปลี่ยนรูปแบบการประเมินผลการปฏิบัติงาน หากใครมีผลงานไม่ดีหรือไม่เป็นไปตามที่ต้องการ พนักงานจะไม่ได้รับการปรับเงินเดือนหรือไม่ได้โบนัสอย่างที่เคยได้ทุกที เมื่อเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นกับคุณ คุณจะรู้สึกอย่างไร

จะมีสักกี่คนที่รู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติ เพราะพวกเขาทำได้ และเตรียมความพร้อมไว้เสมอแล้วกับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ก็ยังมีอีกหลายต่อหลายคนที่มีความรู้สึกเศร้าใจ สลดหดหู่ ยังทำใจไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลง หรือที่เรียกว่ากลัวการเปลี่ยนแปลง และเหตุที่คุณมีความรู้สึกกลัวกับเหตุการณ์ที่เปลี่ยนไป เนื่องจาก

ความเคยชินหรือคุ้นเคย – คุณจะรู้สึกคุ้นเคยกับสถานการณ์หรือสิ่งที่คุณเจอเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมในการทำงาน หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง ลูกค้า หรือแม้แต่ลักษณะงานที่คุณทำเป็นประจำวัน ซึ่งความเคยชินที่อยู่ในตัวคุณจะทำให้คุณไม่พร้อมและไม่กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง

การดูถูกความสามารถของตนเอง – เป็นความคิดที่ทำร้ายตัวเองอย่างมาก ซึ่งเป็นการมองตัวคุณเองกับขอบเขตหรือลักษณะงานที่หัวหน้างานมอบหมายให้ทำ เพราะคิดว่าตัวคุณเองขาดความรู้ ทักษะ และความสามารถในการทำงาน ซึ่งความคิดนี้จะปิดกั้นหรือเป็นอุปสรรคให้คุณไม่แสวงหาหนทางที่จะเรียนรู้และเพิ่มพูนความประสบการณ์ใหม่ ๆ เลย

ความกลัวที่จะต้องทำงานหนักขึ้น – บางคนคิดไปว่าอายุก็เท่านี้แล้ว จะต้องไปหาเรื่องเหนื่อยทำไมที่จะต้องเปลี่ยนแปลงหน้างานหรือเปลี่ยนบริษัท คิดว่าอยู่อย่างนี้ก็ได้อยู่แล้ว เป็นพวกที่ไม่หวังความก้าวหน้าในการทำงาน ชอบอยู่ไปวัน ๆ ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย

ความวิตกกังวลถึงอนาคตมากเกินไป – เป็นพวกที่กลัวปัญหาหรืออุปสรรคที่จะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง วิตกกังวลเกินไป คิดไปต่าง ๆ นา ๆ ว่าถ้าทำสิ่งนี้ไปแล้ว ผลเสียหายอะไรจะเกิดขึ้นตามมา ซึ่งเป็นความคิดเชิงลบทั้งสิ้น เช่น ถ้าย้ายที่ทำงาน กลัวว่าจะปรับตัวกับหัวหน้างานใหม่ไม่ได้ หรือถ้าได้เลื่อนตำแหน่งเป็นผู้จัดการ กลัวว่าจะไม่สามารถคุมลูกน้องที่เมื่อก่อนเคยเป็นเพื่อนร่วมงานกันได้

คุณรู้ไหมว่าความกลัวการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นนั้นไม่ใช่สิ่งที่ดี ซึ่งจะส่งผลในทางลบต่อการดำเนินชีวิตของคุณ และจะส่งผลต่อไปยังการสร้างพฤติกรรมหรือนิสัยที่ไม่ดีให้กับตัวคุณเอง เป็นพวกที่ชอบต่อต้านการเปลี่ยนแปลง หรือไม่ยอมให้ความร่วมมือในกิจกรรมหรือการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นภายในบริษัท ทั้งนี้ฉันขอสรุปผลเสียที่เกิดขึ้นจากความกลัวการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

- สร้างความรู้สึกของความเบื่อหน่ายในชีวิต เพราะทุกอย่างดูเหมือนเดิมไปหมด -- ตื่นขึ้นมา แต่งตัว ทานอาหารเช้า ไปทำงาน และทำงานในสภาพแวดล้อมเดิม ๆ – ตกเย็นกลับบ้าน ทานอาหารเย็น ดูทีวี อ่านหนังสือ และเข้านอน
- ไม่มีการพัฒนาและปรับปรุงความสามารถ (Competency) และความศักยภาพในการทำงาน (Potential) ของตนเอง
- ปิดโอกาสในการสร้างเครือข่าย (Networking) จากการมีเพื่อนใหม่ที่อยู่ในสายวิชาชีพเดียวกับคุณ หรือที่มีสายวิชาชีพที่แตกต่างจากคุณ
- ทำให้คุณมีวิสัยทัศน์ (Vision) ที่แคบ เพราะรู้อยู่แค่นี้ มุมมองหรือการรับรู้ของคุณไม่ได้เพิ่มขึ้นเลยตามอายุตัวที่เพิ่มขึ้น
- ขาดทักษะของความเป็นผู้นำ ไม่ว่าจะจะเป็นผู้นำของชีวิตคุณเอง หรือนำชีวิตคนอื่นที่เรียกว่า “ หัวหน้า ” ความกลัวทำให้คุณไม่กล้าตัดสินใจที่จะทำในสิ่งที่คุณเองไม่เคยทำมาก่อน ไม่พร้อมที่จะแก้ไขปัญหาให้กับลูกน้องของคุณเอง เหตุเพราะกลัวความผิดพลาดจากการตัดสินใจที่จะเกิดขึ้น
- ปิดกั้นการเพิ่มมูลค่า (Value) ในการทำงานของคุณเอง ความรู้ ทักษะ และความชำนาญในการทำงานไม่ได้เพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะปีก็ตามคุณก็ยังมีความสามารถในการทำงานเหมือนเดิม ไม่เคยเปลี่ยนแปลง
- รายได้หรือผลตอบแทนที่ได้รับคงที่ เนื่องจากความสามารถคุณมีเท่าเดิมไม่เปลี่ยนแปลง และแน่นอนว่าเงินเดือน ค่าตอบแทน หรือรายได้ต่าง ๆ ก็ควรจะเหมือนเดิม ไม่เปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน

ดังนั้นความกลัวการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ๆ ก็ตามนั้นยอมไม่เกิดผลดีแก่ตัวคุณเองอย่างแน่นอน หากคุณพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองจาก “ ความกลัวการเปลี่ยนแปลง ” เป็น “ ความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง ” แล้วละก็ ขอให้คุณปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

Awareness – การตระหนักในตัวเอง

คุณควรเริ่มถามตัวเองว่า คุณกลัวอะไร (What) คุณกลัวใคร (Who) สิ่งที่คุณกลัวเกิดขึ้นที่ไหนและเมื่อไหร่ (Where and When) ทำไมคุณถึงกลัว (Why) และทำอย่างไรคุณจะไม่กลัว (How) ดังตัวอย่างต่อไปนี้

การเปลี่ยนแปลงที่คุณกลัว

What – กลัวการเลื่อนตำแหน่ง	Who – เพื่อนร่วมงาน และ ลูกน้องจะไม่ยอมรับตัวคุณ	Where – สถานที่ทำงานที่เดิม หน่วยงานเดิมที่คุณสังกัดอยู่
When – วันที่คุณต้องดำรงตำแหน่งที่สูงขึ้น	Why – เพราะคุณไม่เคยทำงานที่ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น	How – ต้องคิดแต่ในทางบวกว่าการเปลี่ยนแปลงทำให้ชีวิตมีรสชาติมากขึ้น

Commitment – การตกลงกับตัวเอง

คุณต้องสร้างข้อตกลงกับตัวเองก่อนว่าคุณจะต้องกล้าและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ ๆ โดยการพูดกับตัวเองในทางบวก (Positive Self-Talk) เพื่อเสริมสร้างให้คุณมีกำลังใจและเป็นพลังผลักดันให้คุณไม่กลัวการเปลี่ยนแปลง ซึ่งคำพูดที่คุณสามารถพูดกับตัวเองในทางบวก เช่น “ ฉันชอบความท้าทายของชีวิต ” หรือ “ ฉันต้องกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง ” หรือ “ การเปลี่ยนแปลงทำให้ชีวิตฉันดีขึ้น ” หรือ “ ฉันอยากมีรายได้ให้มากขึ้น ฉันจึงต้องกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง ” เป็นต้น

Implementation – การลงมือปฏิบัติทันที

เมื่อคุณตระหนักรู้ตัวเองว่าจะอะไร ใคร ทำไม ที่ไหน ทำไมคุณจะต้องกลัว โดยการสร้างข้อตกลงว่าคุณจะไม่กลัวสิ่งนั้นอีกต่อไป โดยการบอกตัวเองอยู่เสมอ หลังจากนั้นคุณจะต้องแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนว่าคุณไม่กลัวการเปลี่ยนแปลงในเรื่องนั้น ๆ เช่น หากหัวหน้างานบอกว่าจะให้คุณเลื่อนตำแหน่งเป็นผู้จัดการฝ่ายขาย โดยต้องรับผิดชอบยอดขายประมาณ 100 ล้านบาทต่อปี คุณต้องแสดงพฤติกรรมให้หัวหน้ารับรู้ว่าคุณพร้อมที่จะรับตำแหน่งงานใหม่ คุณอาจจะพูดกับหัวหน้างาน “ สบายมากครับ ผมทำได้ และพร้อมเสมอที่จะรับงานใหม่นี้ ”

ความกลัวการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ทำให้ชีวิตการทำงานของคุณดีขึ้นเลย ซ้ำร้ายยังส่งผลเสียต่อคุณอีก เพราะจะทำให้คุณเป็นพวกวิตกกังวล เกิดความเครียด และไม่กล้าที่จะพัฒนาและปรับตัวเอง มีหลายต่อหลายคนในชีวิตแปรเปลี่ยนไปจากคนไม่มีเงิน ฐานะยากจนแบบอดมื้อกินมื้อ มาเป็นคนที่มีชื่อเสียง เป็นนักธุรกิจ หรือนักพูดระดับชั้นนำ นั่นก็เพราะว่าพวกเขาไม่เคยมีคำว่า “ กลัวการเปลี่ยนแปลง ” อยู่ในความคิดของพวกเขาเลย

****อย่ากระวนกระวายใจถึงวันพรุ่งนี้ เพราะวันพรุ่งนี้จะมีเรื่องที่คุณต้องกระวนกระวายใจอยู่แล้ว****