

## 5 นิสัยของคนประสบความสำเร็จ

นำเสนอเมื่อ : 9 ต.ค. 2558

แทนที่จะใช้เวลา 5-10 ปีแรกสำหรับลองผิดลองถูกในการทำงาน ลองฟังเคล็ดลับจากคนที่ประสบความสำเร็จในโลกการทำงานมักทำดีกว่า นี่เป็นส่วนหนึ่งจากหนังสือ Are You Fully Charged? โดย ทอม แรธ

### 1.ใช้เวลา 80% กับการมอง

โลกในแง่ดี มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ทำการศึกษาดังกล่าวถึงปฏิกิริยาร่างกายเมื่อเราคิดบวกและคิดลบ ปรากฏว่าเมื่อใดที่เราต้องเจอกับสิ่งที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาในทางลบไม่ว่าจะเป็นการวิพากษ์วิจารณ์หรือถูกปฏิเสธ ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งทำให้ร่างกายตกอยู่ในภาวะเครียดจะเพิ่มขึ้น และส่งผลให้ระบบการคิดถูกปิดกั้นกระตุ้นให้กลไกปกป้องตัวเองทำงานแทน ขณะที่เมื่อร่างกายมีปฏิกิริยาตอบกลับในทางบวกจะช่วยกระตุ้นการหลั่งออกซิโทซิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้เรารู้สึกดี ช่วยเพิ่มความสามารถในการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น และความไว้วางใจผู้อื่นแทน ดังนั้น ทำอย่างไรจึงจะรับพลังงานด้านบวกให้มาก เวลาอยู่ที่ทำงานแล้วต้องมีการถกเถียงหาข้อสรุป ให้ใช้เวลาส่วนใหญ่กับการพูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่และใช้เวลาส่วนที่เหลือไม่มากพูดถึงสิ่งที่ยังขาดตกบกพร่อง

### 2.ยึดเอาพันธกิจของตัวเอง

ไว้ในใจเสมอ ทุกวันที่มาทำงานขอให้คุณนึกถึงเหตุผลว่าทำไมคุณถึงยังทำสิ่งที่ยังคงทำอยู่ทุกวันนี้ไว้ในใจ เพียงแค่นี้คุณก็สามารถสร้างศักยภาพในการทำงานแต่ละวันได้แล้ว

### 3.สัดส่วน 45/15 ผู้เขียนยก

ตัวอย่างกรณีศึกษาของห้องเรียนแห่งหนึ่ง ที่คุณครูแบ่งเวลาในห้องเรียน สำหรับเรียน 45 นาทีและอีก 15 นาที ให้นักเรียนได้พักเบรก ปรากฏว่า หลังจาก 15 นาทีผ่านไป นักเรียนที่กลับเข้ามาเรียนอีกครั้งสามารถเรียนรู้อะไรต่างๆ ได้ดีขึ้น วิธีนี้สามารถนำมาปรับใช้ในการทำงาน คุณอาจลองพักเบรกจากงานที่ทำอยู่ช่วงสั้นๆ เพื่อเป็นรีชาร์จตัวเองก่อนกลับมาลุยงานต่อ

### 4.ตั้งคำถามเพื่อเปิดฉาก

การสนทนา สำหรับบางคนการเริ่มต้นสนทนากับคนอื่นอาจไม่ใช่เรื่องง่าย วิธีที่ฉลาดและเนียนสุดๆ คือการตั้งคำถามดีๆ สักข้อ แล้วตั้งใจฟังสิ่งที่อีกฝ่ายตอบ อย่างน้อยวิธีนี้ก็ช่วยลดความกดดันลงได้ อย่าลืมว่าคนเราทุกคนชอบพูดถึงตัวเอง เรื่องนี้นักวิทยาศาสตร์อธิบายว่า การที่คนเราได้พูดถึงความรู้สึก ความคิดของตัวเอง เหมือนเป็นการให้รางวัลกับสมอง เทียบเท่ากับการได้กินอาหารหรือได้เงินเลยก็ว่าได้

### 5.กดปุ่ม “พัก” ก่อนจะ

ตอบโต้ ด้วยเทคโนโลยี ทำให้การสื่อสารเป็นไปอย่างรวดเร็วทางที่ดีคุณควรตั้งปุ่ม “pause”(ปุ่มพัก) ไว้ในใจ ก่อนจะพูด

หรือพิมพ์สิ่งใดเพื่อตอบโต้อีกฝ่ายควรหยุดคิดประเมินให้ดีกว่าก่อนว่าสิ่งที่คิดนั้นมีเหตุผลเพียงพอหรือไม่ หรืออย่างน้อยก็เปิดโอกาสให้สมองได้พิจารณาอีกครั้งว่าปฏิกิริยาที่เราตอบกลับอีกฝ่ายเหมาะสมหรือยัง

โดย...สุวิทย์ คุณกิตติ

ที่มา [โพสต์ทูเดย์](#)