

MGT 636 ประเด็นปัญหาทางการจัดการ MM07

โดย ดร.บุญเกียรติ โชควัฒนา

วันเสาร์ที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555

เวลาคนที่จิตดี คิดบวก ก็จะแสดงออกมาทางหน้าตาท่าทางที่เป็นสุข เป็นดังพุทธะ (ผู้ตื่น ผู้รู้ ผู้เบิกบาน)

พฤติกรรมของบางคนเวลาอยากจะได้เพื่อนใหม่ เป็นที่ยอมรับ ก็จะแสดงท่าทีที่ดีๆ ออกมา แต่หลังจากเป็นเพื่อนกันแล้ว เป็นแฟนกันแล้ว นิสัยที่แสดงออกกลับเปลี่ยนไป แสดงนิสัยที่ไม่ดี ออกมา เป็นเพราะเกิดความเบื่อ ไม่แคร์ คิดว่าเป็นของตาย เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องสัจจะธรรม เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นและเราต้องทำความเข้าใจให้ยอมรับสัจจะธรรมได้ เมื่อพบเรื่องเหล่านี้จิตของเราเอง จะได้ไม่ตก

นอกจากนี้เราต้องตอบตัวเองให้ได้ว่าถ้าเจอปัญหาอะไรก็ตาม แม้จะเป็นปัญหาอย่างข้างต้น ก็ตาม เราจะแก้ไขอย่างไร โดยเราต้องตั้งจิตว่า "ทุกคำถามมีคำตอบ ทุกปัญหามีทางแก้" แล้วใช้ปัญญาในการแก้ปัญหานั้น

Mindset (จิตกำหนด)

เป็นฐานความคิดที่เรายึดติดซึ่งมีทั้งที่เป็นบวกและลบ ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว โดยเป็นความเชื่อ ที่ฝังในจิตซึ่งมีผลต่อพฤติกรรม

บางคนแค่ฟังคนอื่นมาก็จะถูกล้างสมอง เชื่อเขาไปหมด เป็นเพราะเราไม่ได้ใช้ความคิด ติด Mindset ที่เชื่อข้อมูล

Mindset ที่เรามี บางครั้งก็ไม่มีเหตุผล บางครั้งเราก็ไม่รู้ตัว หรือรู้ตัวว่าไม่ดีก็ไม่คิดที่จะแก้ไข พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราทบทวนตัวเอง โดยเฉพาะจิตของเรา หากพบว่าสิ่งใดไม่ดีให้เราคิดที่จะปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น โดยต้องเริ่มเปลี่ยนที่จิตของเรา ซึ่งก็เป็นขั้นตอนในการยกระดับจิตของเราให้สูงขึ้น

คนเราจึงต้องใช้ความคิด ทบทวนตัวเองให้มาก ๆ อะไรที่ไม่เหมาะสมก็ให้เปลี่ยนอย่างวินัย เรื่องเวลา หากเรายังขาดวินัยเรื่องเวลา แล้วเราจะไปสอนลูก สอนลูกน้องให้มีวินัยเรื่องเวลาได้อย่างไร หรือจะเป็นเรื่องการดื่มสุรา หากเราพิจารณาแล้วว่าไม่ดี เราก็ต้องเลิกดื่มสุรา

เมื่อระดับจิตของเราสูงขึ้น หน้าตาท่าทางของเราก็จะผ่องใสขึ้น เป็นที่ยอมรับมากขึ้น

การคิด การทบทวน ให้เราตั้งคำถามแล้วตอบด้วยตัวเอง (โดยไม่เข้าข้างตัวเอง) ส่วนการปรับเปลี่ยนโดยเฉพาะเรื่องความคิดเราสามารถปรับเปลี่ยนความคิดของเราได้ในทันที เมื่อปรับเปลี่ยนได้เรื่องหนึ่งแล้ว ก็ทบทวนหาเรื่องอื่น ๆ เพื่อปรับเปลี่ยนต่อไป

การที่จะเป็นผู้นำที่ดี จะต้องเป็นตัวอย่งที่ดี เป็นผู้เสียสละ และเป็นผู้ให้

Mindset ของเรามีทั้งบวก และลบ ซึ่งบางอย่างเราก็ได้มาจากสื่อโดยไม่ได้ใช้ปัญญา กลั่นกรอง Mindset ที่เป็นลบ เราต้องปลดออก

ในเรื่องความคิดของคนเรา "คิดถูก จึงจะทำถูก" คนที่คิดบ่อย ๆ ก็เกิดความชำนาญในการคิด คิดได้รวดเร็ว พอเราคิดได้ทิศทางที่ถูกต้องแล้ว ก็ต้องคิดต่อว่าต้องทำอะไร (What is require ?)

เวลาจะทำอะไรเราต้องใช้ปัญญา ด้วยความพิถีพิถันและละเอียดอ่อนในการใช้ความคิด หรือแม้แต่ใครทำอะไรเรา เราก็ต้องใช้สติปัญญาพิจารณาค่าที่เขาหัก อย่าใช้อัตตา อย่งใช้ความโลภ ความหลง

ตัวอย่าง Mindset ที่เป็นบวก

- ทุกคำถามมีคำตอบ ทุกปัญหา มีทางแก้
- เป็นผู้ให้ดีกว่าเป็นผู้รับ
- คิดดี พูดดี ทำดี แล้วสิ่งที่ดีๆจะเกิดกับเรา
- เชื่อไว้ก่อนหากความเชื่อนั้นไม่ทำให้ใครเดือดร้อน

ตัวอย่าง Mindset ที่เป็นลบ

- ทำดี แต่อย่าเด่น จะเป็นภัย
- อย่าจับปลาหลายมือ
- อย่งได้อะไรก็ต้องได้ (คำว่าอย่งแสดงถึงความโลภ)
- ถ้าชอบราคาไม่เกีย่ง
- เอ็นดูเขา เอ็นเราขาด
- คนคิดไม่ได้ทำ คนทำไม่ได้คิด
- พ่อค้าชอบเอาเปรียบ
- พูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง
- ใครมีอะไรในองค์กรต้องบอกฉันก่อน
- กล้าขอ ก็กล้าให้ (เป็นภาษานักเลง Mindset นี้ทำให้เราไม่ได้พิจารณาก่อนว่าสิ่งที่เขาขอเหมาะสมถูกต้องหรือไม่)
- เป็นแชมป์ไม่ยาก รักษาแชมป์ยากกว่า
- ไม่เอางานไปทำที่บ้าน
- ไม่คิดเรื่องงานหลังเลิกงานและวันหยุด
- คิดนะมันง่าย ทำนะมันยาก
- อะไร อะไรก็ "กู"

การตั้งเป้าหมายชีวิต (Goal)

บางคนจะตั้งเป้าหมายเป็น Step ซึ่งก็เป็นวิธีการหนึ่ง แต่หาก Step แรกของใครคิดใหญ่กว่า ก็จะมีโอกาสสำเร็จได้เร็วกว่า

วิธีปลด Mindset ที่เป็นลบ

1. รู้ก่อนว่า เรามี Mindset อะไรบ้าง ทั้งลบและบวก
 - หาสาเหตุของ Mindset ที่เป็นลบ ถ้าหาเจอ
2. พิจารณาว่า Mindset ที่เป็นลบนั้นน่าจะไม่ดีต่อตัวเองอย่างไร
3. คิดในทางบวกที่ตรงกันข้าม โดยบอกตัวเองซ้ำ ๆ
4. รู้สึกได้ตลอดเวลาถึง Mindset ที่เป็นบวกนั้น ๆ
5. ทบทวนว่า Mindset ที่เป็นบวกนั้น ๆ ว่าทำประโยชน์ให้กับเราอย่างไรบ้าง

จิตใต้สำนึก (Subconscious)

คนเราเวลาจิตสำนึกไม่ทำงาน จิตใต้สำนึกก็จะออกมาทำงานแทนที่ ซึ่งมีพลังสูงมาก เหมือนเวลาไฟไหม้ ตกใจ จิตสำนึกหายไป บางคนจึงไปยกตุ่มหนีออกมาได้ แต่เนื่องจากจิตใต้สำนึกไม่รู้ผิดรู้ถูก จึงไม่รู้ว่าจะอะไรควรยกออกมาหรือไม่ควรยกออกมา

นอกจากนี้ยังมีพลังหุนทิพย์ ดาทิพย์ จึงสามารถเห็นและได้ยินในสิ่งที่หูเนื้อตาเนื้อไม่ได้ยินหรือไม่เห็นได้

จิตใต้สำนึก มีพลังเหนียวแน่น การพูดในสิ่งที่ดีก็จะเหนียวแน่นสิ่งที่ดีมาหาเรา แม้แต่เราพูดในสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่ดีก็จะถูกเหนียวแน่นเข้ามาหาเราเช่นกัน ดังนั้นจุดอ่อนของเรา เราต้องไม่พูดซ้ำๆ เพราะยิ่งพูดเราก็ยิ่งแย่ง โดยเราควรจะพูดใหม่ไปในทิศทางตรงข้ามแทน และหากเราพูดอยู่นานพอเราก็จะพบวิธีการที่จะพัฒนาจุดอ่อนให้ดีขึ้น ตัวอย่าง

- กรณีท้องผูก ให้คิดว่า "ท้องจะไม่ผูก" แล้วหาวิธีแก้ไข เช่น
- ทานผักผลไม้
 - ทานน้ำอุ่น
 - ทานยาช่วยระบาย
 - นั่งถ่ายให้เป็นเวลา นั่งจนถ่ายออก จนเกิดเป็นนิสัย เกิดวินัย