



2 กระตุ้นความมั่นใจให้ทำงาน (Confidence Booster workout)

กระตุ้นความมั่นใจให้ทำงาน (Confidence Booster workout)*

“Confidence Booster workout :

10 Step to beating self – doubt”

“กระตุ้นความมั่นใจให้ทำงาน: 10 ขั้นตอน
ง่ายๆ ที่เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ที่มั่นใจกว่าเดิม”

บทนำ

“กระตุ้นความมั่นใจให้ทำงาน (Confidence Booster workout)” เป็นแนวคิดวิทยาในการปรับตัว และการปรับบุคลิกภาพของคน ที่นำเอาไปใช้ชีวิตในสังคมที่มีการแข่งขันสูงอย่างในปัจจุบัน โดยได้

* นางรัตนภรณ์ ศรีพยัคฆ์ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน สถาบันดำรงราชานุภาพ สรุปรจาก “กระตุ้นความมั่นใจให้ทำงาน Confidence Booster workout” เขียนโดย มาร์ติน เปรอร์รี่ แปลโดย ปฎิพล ตั้งจักรวรรานนท์

แบ่งออกเป็น 10 ขั้นตอน ในการอธิบายการปรับบุคลิกภาพ ที่จะช่วย ทำลายวงจรเชิงลบของความมั่นใจในตนเอง เพื่อก้าวไปสู่วงจรเชิง บวกของความมั่นใจ ความสำเร็จ และความสุขที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

ขั้นที่ 1 : เรียนรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับความมั่นใจ

ความมั่นใจคืออะไร

ความมั่นใจ หมายถึง การมีความรู้สึกในเชิงบวกต่อสิ่ง ที่สามารถทำได้ และไม่กังวลในสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ อีกทั้งยังคงมี ความปรารถนาที่จะเรียนรู้สิ่งดังกล่าวอยู่เสมอ ซึ่งธรรมชาติของ คนเราจะมีความมั่นใจมากน้อยแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับพื้นฐานและ ประสบการณ์ของแต่ละคน ทั้งนี้ได้แบ่งความมั่นใจออกเป็น 2 ส่วน คือ

1) ความมั่นใจจากภายนอก หรือความมั่นใจที่ถูกบังคับ ตัวอย่างของความมั่นใจจากภายนอก เช่น คนที่มีความมั่นใจลักษณะ ที่ต้องเป็นคนเสียงดัง กล้าหาญ และสามารถรับมือกับสถานการณ์ ต่าง ๆ ทั้งในชีวิตส่วนตัว รวมไปถึงชีวิตการทำงาน โดยมีความ ลังเลใจต่ำ แต่ส่วนมากคนพวกนี้จะทำในลักษณะที่ “สวมหน้ากาก”



ของความมั่นใจเท่านั้น เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอกของมนุษย์เท่านั้น ไม่ใช่ความมั่นใจที่แท้จริง แต่เป็นเพียงความมั่นใจที่เขาถูกบังคับ

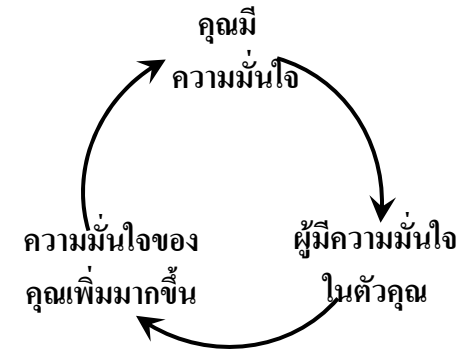
2) ความมั่นใจภายใน หรือความมั่นใจที่แท้จริง มันคือสถานะของความนิ่ง ที่เริ่มต้นมาจากภายใน ไม่มีสิ่งรบกวน ไม่มี ความลังเลใจ ไม่มีการเปรียบเทียบ ไม่มี ความกลัวที่จะล้มเหลว และ ไม่กังวลว่าคนอื่น ๆ จะคิดอย่างไร จะเห็นได้จากบุคคลที่มีอาชีพที่ต้องใช้ความเป็นผู้นำ อาทิเช่น นักเดิน นักดนตรี นักกีฬา หรือ ศัลยแพทย์ ซึ่งในขณะที่พวกเขา กำลังแสดงความสามารถออกมาอย่างเต็มที่ พวกเขาจะแสดงให้เห็นถึงความนิ่ง และพลังที่มีอยู่ ออกมาทั้งหมด และนี่คือสถานะของการปราศจากสิ่งขัดขวางระหว่างตัวบุคคลกับความสามารถ

บุคคลที่มีความมั่นใจ มักจะเตรียมพร้อมที่จะรับผลลัพธ์ที่พวกเขาต้องการอยู่เสมอ โดยจะให้ความสำคัญกับจุดแข็งที่จะทุ่มเทให้ในแต่ละสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นหลัก และมักจะมีความ



ปรารถนาอย่างลึกซึ้งที่จะประสบความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

วงจรแห่งความมั่นใจ



ขั้นที่ 2 : วิธีการต่อสู้กับแรงกดดันในทางลบ

ทุกคนล้วนเกิดมาพร้อมกับความมั่นใจตามธรรมชาติในระดับหนึ่ง ทำให้เรามีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ไปโดยอัตโนมัติ เช่น การหายใจ การยิ้ม การนอนหลับ การมองเห็น การได้ยิน การเดิน การพูด การหัวเราะ เป็นต้น ซึ่งถ้าเกิดความกลัวก็อาจจะสูญเสียความสามารถที่มีมาแต่กำเนิดไปได้ ความสามารถดังกล่าวมี



ความสำคัญในการดำรงชีวิต ซึ่งจะต้องได้รับแรงกดดันในทางลบอยู่ 7 ประการ คือ

1) คำติเตียน และคำวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งผลจากคำติเตียน และคำวิพากษ์วิจารณ์จะค่อย ๆ กัดกร่อนความมั่นใจตามธรรมชาติของเราไปที่ละน้อย เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง สถานที่ทำงาน เป็นต้น ลักษณะอาการ 5 ประการที่เกิดจากคำติเตียน และคำวิพากษ์วิจารณ์ คือ

- คุณคิดว่า ทุกอย่างเป็นความผิดของคุณ
- คุณเป็นคนอ่อนไหวอย่างมากต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น
- คุณคิดว่าคุณจะต้องถูกต่อว่าอยู่เสมอไม่ว่าคุณจะทำอะไรก็ตาม
- คุณโทษตัวเองเสมอ เมื่อทุกอย่างไม่เป็นไปอย่างที่คิด



- คุณไม่กล้าเสี่ยงที่จะทำสิ่งต่างๆ เพราะกลัวว่าตัวเองจะล้มเหลว

ความคิดพลาด + คำติเตียน = ความมั่นใจต่ำ

2) ความเคยชินทางสังคม ตัวอย่างเช่น สถานการณ์ที่ทุกคนรู้คำตอบของคำถาม แต่ไม่มีใครตอบเพื่อรอว่าคุณจะตอบผิดอีกหรือไม่ ซึ่งถ้าคุณเป็นคนอ่อนไหว สถานการณ์ดังกล่าวจะทำลายความรู้สึกเชื่อมั่นที่คุณมีต่อตัวคุณเอง ลักษณะอาการ 5 ประการที่เกิดจากความเคยชินทางสังคม คือ

- คุณไม่กล้าตัดสินใจ เพราะกลัวจะผิดพลาด
- คุณรู้สึกกลัว และไม่กล้าเปิดรับโอกาสใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น
- คุณตัดสินใจด้วยตัวเอง (“ฉันมันโง่”)
- คุณพยายามมากเกินไป ที่จะทำให้คนอื่น ๆ พอใจ



- คุณตัดสินใจ เพียงเพราะคุณคิดว่าคุณควรจะทำ แทนที่จะเป็นเพราะคุณต้องการที่จะทำ

โอกาส + ความเชื่อมั่น = ความเสียหาย

3) การแยกออกจากกลุ่ม คุณอาจเคยถูกมองข้ามจากการเลื่อนตำแหน่ง หรือคุณอาจจะเคยไม่ได้รับการอนุญาตให้เข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อน การถูกแยกออกจากกลุ่มสามารถส่งผลกระทบต่อความมั่นใจได้เป็นอย่างมาก เนื่องจากมันจะก่อให้เกิดความเหงามและความรู้สึกไม่ดีพอได้อย่างรุนแรง และทำให้คุณหันมาคิดว่าคุณกำลังทำอะไรผิด คนอื่นจึงไม่ยอมรับคุณอยู่ในกลุ่มด้วย ลักษณะอาการ 5 ประการที่เกิดจากการถูกแยกออกจากกลุ่ม คือ

- คุณมักจะ “คล้อยตาม” กับคนที่ทำการตัดสินใจอยู่เสมอเพื่อให้คุณถูกรวมอยู่ในกลุ่มด้วย
- ความมั่นใจของคุณ เป็นไปอย่างไม่แน่นอน เนื่องจากคุณไม่ทราบสถานะของตนเองที่มีต่อคนอื่น ๆ



- คุณมักจะรู้สึกว่าคุณเองไม่ดีพออยู่เสมอ
- คุณรู้สึกโกรธ และอิจฉาคนอื่น ๆ ที่ได้รับโอกาสในขณะที่คุณไม่ได้รับ
- คุณทำการเปรียบเทียบ โชคชะตาอันเลวร้ายของคุณกับคนอื่น ๆ ที่ได้รับการยอมรับในกลุ่ม

4) การแข่งขัน คนเราถูกสอนให้รู้จักการแข่งขันมาตั้งแต่เด็ก เช่น ผลการเรียนของเราที่มักจะถูกประเมินด้วยการเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่น ๆ ถ้าคุณทำการแข่งขันอยู่เสมอ แต่ไม่เคยชนะก็จะสามารถเกิดแนวความคิดได้ว่า คุณจะไม่มีทางประสบความสำเร็จได้ ลักษณะอาการ 5 ประการที่เกิดจากการแข่งขัน คือ

- คุณเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น ๆ
- คุณเริ่มลังเลใจในความสามารถของคุณ
- คุณรู้สึกเครียด และกดดันที่จะประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อคุณพยายามอย่างมากที่สุดแล้ว



- คุณพบว่าตัวคุณเอง ต้องการสร้างความประทับใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับ และ ได้รับการยืนยันความสามารถจากผู้อื่น
- ในตัวอย่างที่ร้ายแรงที่สุด คุณอาจจะทำการขโมย கடโกง โกหก และหลอกลวง เพื่อให้คุณได้สิ่งที่คุณต้องการเนื่องจากแนวทางปกติที่คุณใช้อยู่เสมอ มักจะสามารถบรรลุผลลัพธ์ตามที่คุณต้องการ

5) ความผิดหวัง สามารถเกิดขึ้นกับชีวิตและความสัมพันธ์ส่วนตัว ซึ่งจะส่งผลต่อความมั่นใจได้ และถ้าได้รับความผิดหวังในชีวิตอยู่เป็นประจำ ในที่สุดก็จะทำให้คุณหมดความเชื่อมั่นในตัวเอง และคนอื่น ๆ ไปอย่างสิ้นเชิง ลักษณะอาการ 5 ประการที่เกิดจากความผิดหวัง คือ

- คุณคิดว่าสิ่งต่าง ๆ จะต้องมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นในอนาคตเสมอ ดังนั้น คุณจึงไม่คิดแม้แต่จะพยายามทำอะไรทั้งสิ้น



- คุณคิดว่าตัวเองไม่ดีพอที่จะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ
- คุณไม่กล้าตั้งความหวัง เนื่องจากคุณกลัวที่จะต้องผิดหวัง
- ในขณะที่มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับคุณ คุณก็ยังคงไม่รู้สึกรู้สีกว่าดี เชื่อมั่น เนื่องจากคุณเชื่อว่าจะต้องมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้นอีกอย่างแน่นอน
- คุณไม่กล้าผูกมัดตนเอง กับความสัมพันธ์ใด ๆ ทั้งสิ้น เนื่องจากคุณกลัวความผิดหวัง

6) ลักษณะอาการแบบ ปัญหาของลักษณะอาการแบบมักจะเกิดขึ้นจาก พ่อ แม่ ที่ตั้งมาตรฐานในการดำเนินชีวิต และคาดหวังไว้ อย่างเหนือชั้น ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อความมั่นใจของคุณได้ ลักษณะอาการ 5 ประการที่เกิดจากลักษณะอาการแบบ คือ

- คุณคิดว่าความล้มเหลว เป็นสิ่งที่ไม่สามารถยอมรับได้
- คุณไม่กล้าให้ผู้อื่น เห็นข้อผิดพลาดของคุณ



- คุณตั้งความหวังไว้สูง และกลัวว่าสิ่งต่าง ๆ จะไม่
เป็นไปตามที่คุณตั้งใจ
- คุณรู้สึกต้องการคำปลอบใจอยู่เสมอ
- คุณวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง ที่เป็นคนไม่สมบูรณ์แบบ

7) การควบคุม การถูกกลั่นแกล้งสามารถส่งผลกระทบต่อความมั่นใจในระยะยาว เช่น การถูกคุกคาม การถูกแบ่งแยก ออกจากกลุ่ม การถูกควบคุมดูแลมากเป็นพิเศษและการปฏิบัติอื่น ๆ ที่ทำให้รู้สึกว่าถูกคุกคาม การกระทำดังกล่าวสามารถทำลายความมั่นใจได้ ลักษณะอาการ 5 ประการที่เกิดจากการควบคุม คือ

- คุณมักจะเล่นบทบาทเป็น “เหยื่อ” และยอมรับ
ความผิดเสมอเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ ผิดพลาดเกิดขึ้น
- คุณเป็นฝ่ายให้แกคนอื่น ๆ มากจนเกินไปเนื่องจาก
คุณคิดว่า มันคือสิ่งที่ทุกคนคาดหวังจากคุณ
- คุณยอมให้คนอื่นเหยียบย่ำอารมณ์ของคุณอย่าง
เต็มที่



- คุณพบว่า การปฏิเสธเป็นเรื่องยากสำหรับคุณ
- คุณไม่ค่อยมองเห็นคุณค่าของตนเอง แต่ให้
ความสำคัญกับความคิดเห็นของคนอื่น ๆ เกี่ยวกับ
ตัวคุณเป็นอย่างมาก

ขั้นที่ 3 : การเอาชนะความกลัวที่จะล้มเหลว

ความกลัวที่จะล้มเหลว สามารถส่งผลกระทบต่อความมั่นใจทางธรรมชาติของคนได้เป็นอย่างสูง โดยผลลัพธ์ที่เกิดจากความกลัว ความกลัวความล้มเหลว จะคอยกีดขวางไม่ให้เราเสี่ยงลงมือทำในสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้น วิธีที่จะเอาชนะความกลัวที่จะล้มเหลวที่ดีที่สุดโดยจะต้องหาสาเหตุหลักกว่ามาจากอะไรแล้วแก้ไขไปที่ละอย่างตามสาเหตุ ดังนี้

1) สาเหตุหลัก 5 ประการของความกลัวที่จะล้มเหลว

- พ่อแม่เอาใจใส่มากเกินไป จะเป็นการกำหนดขอบเขต
ให้กับลูกของพวกเขาว่าสามารถทำอะไรได้ หรือ
ไม่ได้บ้าง



- ความกลัวสิ่งที่ไม่รู้จัก บ่อยครั้งที่ความกลัวที่จะล้มเหลว เกิดขึ้นจากความกลัวสิ่งที่ไม่รู้จัก และไม่แน่ใจว่าผลลัพธ์จะออกมาอย่างไร จึงไม่ยอมเสี่ยงที่จะทำ
- ความคาดหวังสูง การคาดหวัง หรือการรอคอยที่จะได้รับผลลัพธ์ที่แน่นอนในเชิงบวก และระดับความคาดหวังสำหรับผลลัพธ์ที่จะได้ก็มักเป็นการปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์ด้วย
- ความมีทิฐิ ในบางครั้งคนที่มีความสูงเหนือมาตรฐานทั่วไป ก็รู้สึกกลัวความล้มเหลว และมีความรู้สึกว่าคุณเสียสถานะของตนเองในสายตาของผู้อื่นที่จะรับรู้
- ความล้มเหลวในอดีต การที่ได้ประสบความสำเร็จล้มเหลวมาก่อน จนกระทั่งได้รับการวิพากษ์วิจารณ์และเจ็บปวดข้อมส่งผลกระทบในเชิงลบต่อความพยายามครั้งต่อไป ดังนั้นพวกเขา ก็จะหยุดความพยายาม



2) วิธีเอาชนะความกลัวที่จะล้มเหลว

- การทำความเข้าใจและรับมือกับความล้มเหลว ซึ่งผู้ที่ประสบกับความล้มเหลวในอดีตมาก่อน ผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าว จะเป็นอุปสรรคที่ทำให้คุณไม่สามารถทดลองสิ่งใหม่ ๆ ได้ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องหันมาพิจารณาความล้มเหลวของคุณเสียใหม่ ทั้งนี้เพราะเมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบกับความมั่นใจ และจินตนาการที่มีต่อช่วงเวลา เลวร้ายดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม การแสดงออกได้ต่อไป โดยร่างกายและจิตใจจะมีความเชื่อมโยงต่อกัน ทุกสิ่งทุกอย่างที่คิดในใจจะทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อร่างกายทันที ไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็นความจริงหรือเป็นเพียงสิ่งที่จินตนาการก็ตาม
- ต้องเปลี่ยนสิ่งเลวร้ายให้กลายเป็นสิ่งดี ถ้าคุณสามารถลองทำสิ่งใหม่ ๆ ที่อยู่นอกเหนือขอบเขตความปลอดภัย แต่ล้มเหลว ทั้งนี้สาเหตุของการกระทำ



ดังกล่าวคือ การช่วยให้ตระหนักว่า ผลลัพธ์ของความล้มเหลวอาจจะไม่น่าอัศจรรย์อย่างที่คิดเสมอไป ในบางครั้งคนที่วิพากษ์วิจารณ์ได้อย่างเลวร้ายที่สุดอาจจะเป็นตัวคุณเอง

ขั้นที่ 4 : วิธีการพูดปฏิเสธ

คนมักจะมีปัญหาในการพูดปฏิเสธ เมื่อถูกขอให้ทำอะไรให้สักอย่าง แม้ว่าจะก่อให้เกิดความไม่สะดวกแก่ตนเองมากเกินไปก็ตาม ความจริงการพูดปฏิเสธในสถานการณ์ที่เหมาะสม ไม่เพียงแต่จะสามารถช่วยลดความเครียดได้เท่านั้น แต่ยังสามารถช่วยให้คนอื่น ๆ แสดงความเคารพต่อคุณมากขึ้นอีกด้วย การกล่าวคำปฏิเสธในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานที่เป็นเรื่องยากมีอยู่ 4 ประการ คือ

- 1) การกล่าวคำปฏิเสธที่จะไม่รับงานเพิ่มเติม
- 2) การกล่าวคำปฏิเสธกับเพื่อน
- 3) การนำสินค้ามีตำหนิไปคืนที่ร้าน
- 4) การกล่าวคำปฏิเสธต่องานอาสาสมัคร



วิธีการพูดปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ยอมรับหรือทำไม่ได้ เพราะเมื่อทำแล้วจะมีผลกระทบต่อชีวิตส่วนตัว หรือชีวิตการทำงาน วิธีการแก้ไขคือ การฝึกพูดคำปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมทางอารมณ์ หลังจากนั้นเมื่อคุณเริ่มรู้สึกเคยชินกับมันแล้ว คุณก็จะเริ่มต้นพูดปฏิเสธได้ด้วยความมั่นใจ ทั้งนี้ ต้องอยู่บนพื้นฐานของการสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจก่อนตามกระบวนการ คือ

1) การตัดสินใจ ว่าอะไรควรจะปฏิเสธ จะต้องเริ่มต้นด้วยการตัดสินใจเสมอ คือตัดสินใจว่าคุณต้องการอะไร หรือไม่ต้องการอะไร เพราะคำปฏิเสธจะไม่มีอะไรยึดเหนี่ยว หากปราศจากการตัดสินใจ

2) การนึกภาพ เมื่อคุณทำการตัดสินใจเรียบร้อยแล้วสิ่งที่คุณไม่ต้องการคืออะไร ให้นึกต่อไปว่าจะปฏิเสธสิ่งที่ไม่ต้องการ หลังจากที่สามารถนึกภาพของสถานการณ์ได้แล้วและนึกว่าได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อกล่าวคำปฏิเสธ ซึ่งคำปฏิเสธที่เกิดขึ้นในจิตใจนั้นเป็นการตัดสินใจทางจิตใจ

3) การทำให้ภาพดังกล่าวเป็นจริง คุณจะมาถึงที่ทำงานในวันถัดไปด้วยความพร้อม เนื่องจากได้นึกภาพสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



ในแต่ละวันมาล่วงหน้าแล้ว และการกล่าวคำปฏิเสชจะกลายเป็นเรื่องปกติ

ขั้นที่ 5 : การเอาชนะการทำร้ายตนเอง

หลายคนมักจะทำร้ายตนเองอยู่เสมอ แม้แต่ในขณะที่พวกเรา กำลังใกล้จะประสบความสำเร็จ หรือเมื่อสิ่งดีดีกำลังเกิดขึ้นในชีวิต ของตนเองก็ตาม วิธีที่จะเอาชนะการทำร้ายตนเองมีอยู่ 5 ขั้นตอน และหากฝึกปฏิบัติครบถ้วนจะทำให้เอาชนะการทำร้ายตนเองได้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นตอนที่ 1 การสร้างความเป็นกลาง สร้างความเป็นกลางขึ้นเพื่อป้องกันไม่ให้ทำร้ายตนเอง เมื่อได้รับผลลัพธ์ที่เลวร้าย ในชีวิตจากการดำเนินชีวิต โดยทำให้สภาวะทางจิตใจที่สามารถ แก้ไขประสบการณ์ในเชิงลบให้หายไป โดยใช้เหตุผลควบคุม สถานการณ์และความรู้สึกของตัวเองแล้วก้าวต่อไป

2) ขั้นตอนที่ 2 การเปิดรับข้อความสำหรับความมั่นใจ

3) ขั้นตอนที่ 3 การเรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ



4) ขั้นตอนที่ 4 การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้กลายเป็นแม่เหล็กดึงดูดความสำเร็จ

5) ขั้นตอนที่ 5 การพัฒนาความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ขั้นที่ 6 : การเรียนรู้ที่จะรับมือกับสิ่งต่าง ๆ

ความรู้สึกรุนแรงที่เกิดขึ้นจากการถูกรบกวนำโดยความต้องการจากสถานที่ทำงาน ครอบครัว ชีวิต สังคม หรือแหล่งอื่น ๆ จะทำให้รู้สึกว่าการรับมือกับชีวิตประจำวันช่างเป็นเรื่องยากเสียเหลือเกิน เนื่องจากความรู้สึกดังกล่าวเป็นสิ่งที่ยากต่อการยอมรับทั้ง สำหรับตัวเราเองและคนอื่น ๆ การจะรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ดีมี 5 ขั้นตอนกระบวนการเรียนรู้ คือ

1) ขั้นตอนที่ 1 การยอมรับว่าคุณไม่สามารถรับมือได้

2) ขั้นตอนที่ 2 การลดความคาดหวังของคนอื่น

3) ขั้นตอนที่ 3 การเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง



- 4) ขั้นตอนที่ 4 การหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวน
- 5) ขั้นตอนที่ 5 การรักษาไว้ซึ่งพลังงานและความผ่อนคลาย

โดยเฉพาะการผ่อนคลาย เพื่อบรรเทาความกดดันที่เกิดขึ้นในช่วงที่ถูกครอบงำ และเพื่อสร้างพลังงานควรจะทำกิจกรรม ดังนี้

- 1) การออกกำลังกาย
- 2) ไปเดินป่า
- 3) เดินเล่นเพื่อผ่อนคลายและออกกำลังกาย
- 4) เล่นกีฬา
- 5) หางานอดิเรกทำนอกสถานที่ทำงาน
- 6) ฝึกฝนเทคนิคเพื่อผ่อนคลายและการทำสมาธิ

ขั้นที่ 7 : ความมั่นใจทางสังคม

หลาย ๆ คนอาจจะรู้สึกว่าการพูดกับคนแปลกหน้าเป็นเรื่องยาก เนื่องจากว่าเราขาดความมั่นใจที่จะพูดคุยและรับรู้ว่าคุณคือใคร เป็นคนใจง่าย การเริ่มต้นบทสนทนาพูดคุยกับคนอื่นเป็นเรื่องง่ายมาก



หากปฏิบัติในวิธีการพัฒนาทักษะทางสังคมและการเอาชนะความอายที่มีอยู่ ตามขั้นตอนพื้นฐาน 8 ประการ คือ

- 1) ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาฐานข้อมูลอ้างอิงของคุณ ในกรณีนี้เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องเรียนรู้และค้นหาเรื่องราวใหม่ ๆ เกี่ยวกับหัวข้อที่จะสนทนากับคนไว้เสมอ เช่น สถานการณ์โลก กีฬา แนวโน้มทางด้านแฟชั่น สถานะตลาดการเงิน นวัตกรรมใหม่ แนวโน้มทางธุรกิจ ภาพยนตร์ การพัฒนาทางสุขภาพ เป็นต้น
- 2) ขั้นตอนที่ 2 การเริ่มต้นสนทนา ก่อนอื่นต้องพูดในเรื่องทั่ว ๆ ไป ไม่ควรพูดในเรื่องส่วนตัว
- 3) ขั้นตอนที่ 3 การถามคำถาม
- 4) ขั้นตอนที่ 4 การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวคุณ
- 5) ขั้นตอนที่ 5 การรับมือกับความเจ็บที่หน้าอึดอัดใจ
- 6) ขั้นตอนที่ 6 การจำชื่อผู้อื่น



- 7) ขั้นตอนที่ 7 การสร้างความประทับใจ
- 8) ขั้นตอนที่ 8 การพัฒนาทักษะในการฟัง

ขั้นที่ 8 : การพูดต่อหน้าสาธารณะและการนำเสนอ

ความกล้าที่จะพูดต่อหน้าสาธารณะ ไม่ว่าจะเป็นการนำเสนอ ขนาดย่อยที่โรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือที่ทำงาน ไปจนถึงการกล่าว คำปราศรัยอย่างเป็นทางการในงานเลี้ยงอาหารค่ำ หรือนงานแต่งงาน เป็นความกล้าที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่ทั่วโลกยอมรับ แม้แต่บุคคลที่มีความ มั่นใจในตนเองก็สามารถรู้สึกตื่นเต้น เมื่อนึกถึงการพูดต่อหน้า สาธารณะ ขั้นตอนที่จะช่วยให้สามารถเอาชนะความกล้าดังกล่าว และกลายเป็ นนักพูดต่อหน้าสาธารณะที่ประสบผลสำเร็จได้ในที่สุด ซึ่งมีอยู่ 4 ขั้นตอน แต่ก่อนนำเสนอดังกล่าวขอให้รู้จักกับลักษณะ 5 ประการ ของคนที่มีความเชี่ยวชาญในการกล่าวคำปราศรัย คือ

- 1) พวกเขาต้องการแบ่งปันสิ่งที่พวกเขาทราบให้คนอื่นฟัง
- 2) พวกเขารู้สึกดีที่ได้สร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น



- 3) พวกเขารู้สึกกดดันที่จะต้องเป็นคนสมบูรณ์แบบ
- 4) พวกเขาเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะจัดการ กับผู้ฟังที่มีปัญหา

- 5) พวกเขาเรียนรู้จากข้อผิดพลาดของตนเองอย่างรวดเร็ว

ขั้นตอนในการพูดต่อหน้าสาธารณะอย่างประสบผลสำเร็จ และหากปฏิบัติจะสามารถเอาชนะความกล้าได้มี 4 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นตอนที่ 1 การเอาชนะผู้ฟัง ประการสำคัญ คือ ผู้พูด ต้องเตรียมการที่ดี ต้องนึกเสมอว่าการปราศรัยของคุณเป็นการ แบ่งปันความรู้ของคุณที่มีอยู่ให้กับผู้อื่น คุณสามารถพูดคุยกับผู้ฟังที่ ละคนได้ ด้วยการมองตาของพวกเขา เหล่านี้เป็นต้น

- 2) ขั้นตอนที่ 2 การกระตุ้นข้อความหลักของคุณ
- 3) ขั้นตอนที่ 3 การเรียนรู้ทักษะในการนำเสนอ
- 4) ขั้นตอนที่ 4 การตอบสนองกับผู้ฟัง



ขั้นที่ 9 : การเปรียบเทียบความโชคร้ายของคุณกับผู้อื่น

ระดับความมั่นใจของเราอาจจะต่ำกว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากเราทำการเปรียบเทียบกับความโชคร้ายของเรากับคนอื่น ๆ ที่ดูเหมือนจะมีความสุขหรือประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่าเสมอ เราสามารถลดการกระทำดังกล่าวลงด้วยการพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ การตระหนักว่าผู้อื่นที่ตกอยู่ในสถานการณ์เลวร้ายกว่าเราและเรียนรู้ที่จะชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นเช่นเดียวกับความสำเร็จของตนเอง โดยจะต้องฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ 5 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นตอนที่ 1 การคิดเกี่ยวกับบุคคลอื่น ๆ ต้องจำไว้เสมอว่าการอิจฉาผู้อื่นเป็นการบั่นทอนและสามารถก่อให้เกิดผลเสียกับความมั่นใจของตัวเองได้ ในขั้นนี้ต้องตั้งคำถามไว้เสมอว่า

- ฉันสามารถเรียนรู้อะไรจากพวกเขาได้บ้าง
- สิ่ง que ฉันรู้สึกอิจฉาพวกเขาคืออะไร
- พวกเขา กำลังทำอะไร ถ้าฉันทำเช่นนั้นบ้างฉันจะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับพวกเขาหรือไม่



- 2) ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความพึงพอใจ
- 3) ขั้นตอนที่ 3 การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น
- 4) ขั้นตอนที่ 4 การเรียนรู้ภาษาแห่งความมั่นใจ
- 5) ขั้นตอนที่ 5 การเป็นตัวคุณอย่างสุดยอดเท่าที่คุณจะเป็นได้

ขั้นที่ 10 : การมีความมั่นใจในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป

ความสำคัญของการพัฒนาความมั่นใจในสถานการณ์ที่มีความกังวลใจในตนเอง และความกังวลที่เกิดขึ้น เช่น การดึงดูคเพศตรงข้าม การขอขึ้นเงินเดือน การโทรศัพท์ไปหาผู้อื่นโดยไม่ได้นัดหมายล่วงหน้า และความมั่นใจในการแข่งขัน โดยสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเงิน การแข่งขัน หรือความสัมพันธ์สามารถส่งผลกระทบต่อในทางลบต่อภาวะทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการปฏิเสธผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อการมองเห็นคุณค่าของตนเองได้อย่างมหาศาล



ที่กล่าวมาทั้งหมดในการสร้างความมั่นใจในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้น จำเป็นจะต้องมีการฝึกฝนให้เป็นปกติที่จะต้องพบในวันใดวันหนึ่งซึ่งมีวิธีการต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไป แต่ประการสำคัญจะต้องสร้างกิจกรรมผ่อนคลายในแต่ละวันให้ได้ด้วย ซึ่งได้กล่าวแล้วในตอนต้นคือ กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น

ขั้นที่ 10+1 : โปรแกรมฝึกหัดสำหรับเสริมสร้างความมั่นใจ

โปรแกรมฝึกหัดสำหรับการสร้างความมั่นใจนั้นเป็นเทคนิคการฝึกประจำวันจะต้องใช้เวลาในการฝึกหัด 17 วัน ตามขั้นตอนแต่ละวันดังนี้

- 1) วันที่ 1 : ความมั่นใจทางจิตใจ
- 2) วันที่ 2: ความมั่นใจทางร่างกาย
- 3) วันที่ 3: การปฏิเสธ
- 4) วันที่ 4 : สิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจ
- 5) วันที่ 5: กิจกรรมสร้างความผ่อนคลาย



- 6) วันที่ 6: ภาษาแห่งความมั่นใจ
- 7) วันที่ 7 : การให้กำลังใจตัวเอง
- 8) วันที่ 8 : การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 9) วันที่ 9 : การฝึกหัดการให้อภัย
- 10) วันที่ 10 : ความเชื่อมั่น
- 11) วันที่ 11 : การพูดคุยเล็ก ๆ น้อย ๆ
- 12)วันที่ 12 : การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน
- 13)วันที่ 13: การแสดงความชื่นชม
- 14)วันที่ 14 : การลดความกังวลใจ
- 15)วันที่ 15 : การขอสิ่งที่คุณต้องการ
- 16) วันที่ 16 : การรับคำชมเชย
- 17) วันที่ 17 : การเฉลิมฉลอง



บทสรุป

การมีความมั่นใจเป็นกุญแจสำคัญไปสู่ความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน ได้อย่างยอดเยี่ยม “การกระตุ้นความมั่นใจให้ทำงาน” จะทำให้มีความกล้าตอบรับกับความท้าทายใหม่ๆ เชื่อมั่นในตนเองเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก และยังสามารถทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน อีกทั้งความมั่นใจยังสามารถทำให้หมดความกังวลใจที่มีต่อผลลัพธ์ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นจากความล้มเหลวอีกด้วย นอกจากนี้การสร้างความมั่นใจให้กับตนเองในการเตรียมตัวรับผลกระทบต่อการทำงาน และรวมถึงการใช้ชีวิตส่วนตัว ได้อย่างมีความสุข

