

ทำให้สำเร็จ

How to Get Things Done



คัมภีร์สำคัญที่ทำให้มองเห็นภาพรวมของการก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง โดยการลำดับแนวความคิดและรวบรวมวิธีการในการวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนของตัวเอง วิเคราะห์ถึงสาเหตุของความล้มเหลว จำแนกแยกแยะถึงทักษะของคุณ ค้นหาทักษะและแรงจูงใจ สร้างความมุ่งมั่น จัดการกับความขัดแย้ง รับมือกับการเผชิญหน้ากระจายงานอย่างมีประสิทธิภาพ จัดการกับความเครียด ตลอดจนการไปสู่ความสำเร็จอย่างเป็นขั้นตอน และมีเหตุมีผล

ภาคที่ 1 รู้จักตัวคุณเอง

เป็นการวิเคราะห์และจำแนกถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของคุณ และจำแนกถึงทักษะที่เป็นกุญแจหลัก ซึ่งคุณจำเป็นต้องพัฒนาขึ้นมาในการที่จะประสบความสำเร็จ

อะไรที่เป็นตัวหยุดคุณจากการบรรลุถึงเป้าหมายของคุณ

1. เผื่อรอคอยให้บางสิ่งบังเกิดขึ้น ความจริงก็คือยิ่งคุณรอนานเท่าไร โอกาสที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จก็น้อยลงเท่านั้น

2. ไม่รู้ว่าคุณเองต้องการอะไร เป็นเรื่องยากที่จะแยกแยะให้รู้ว่าคุณต้องการอะไร และอะไรคือลำดับก่อนหลังในชีวิตของคุณเอง

3. คิดว่าคุณจำเป็นต้องจัดการกับภารกิจนั้นในทันที ทำให้เกิดความกลัว และดูเหมือนว่า ภารกิจนั้นเป็นเรื่องยากเกินไป

4. ล้มเหลวที่จะกำหนดเป้าหมาย การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินภารกิจอย่างมีประสิทธิภาพ การวิจัยแสดงให้เห็นว่า กว่า 90 เปอร์เซ็นต์ของบุคคลซึ่งกำหนดเป้าหมายจะสามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้

5. เปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น มีความเชื่อว่าคนอื่นฉลาดกว่า ทำให้การตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองต่ำลง

6. ไม่มีทักษะที่พอเพียง ขาดความเชื่อมั่น ล้มเหลวในการจัดลำดับก่อนหลังและจัดการเวลา

7. ขาดกำลังใจ การมีความกล้าหาญและกำลังใจที่จะบรรลุถึงสิ่งที่คุณต้องการมักจะไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีอุปสรรคเข้ามาขวางทาง

ขั้นตอนแรกที่จะประสบผลสำเร็จในภารกิจและก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นกับชีวิตของเราคือ จะต้องรู้จักตัวเราเอง จุดแข็งและจุดอ่อนในตัวเรา ทักษะของเรา และรูปแบบในการประพฤติปฏิบัติ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน จุดแข็งของคุณจะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จ

ความกลัวที่จะล้มเหลว เหตุผลหลักประการหนึ่งของความกลัวต่อความล้มเหลวคือความเชื่อว่าคุณจะต้องทำให้สิ่งต่าง ๆ ถูกต้อง 100 เปอร์เซ็นต์อยู่ตลอดเวลา ความล้มเหลว หมายความว่า คุณไม่สามารถบรรลุถึงสถานภาพของความสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ ความปรารถนาที่จะสมบูรณ์แบบไม่มีที่ตินั้น โดยปกติจะเป็นที่เรียนรู้กันตั้งแต่ตอนต้นของชีวิต ความจริงก็คือ ถ้าคุณเป็นมนุษย์ปกติ ความสมบูรณ์แบบไม่มีที่ตินั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ที่จะบรรลุถึง เราทั้งหมดล้วนแต่เคยทำความผิดพลาด และไม่มีใครที่จะสามารถถูกได้ตลอดเวลา ความสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ 100 เปอร์เซ็นต์ หาได้ยากยิ่ง

ภาคที่ 2 ทักษะที่เป็นกุญแจหลักสำหรับการบรรลุถึงความสำเร็จ

1. จะค้นหาแรงจูงใจและกำลังใจได้อย่างไร

กุญแจหลักในการค้นหากำลังใจคือ ความต้องการที่จะทำให้สิ่งต่าง ๆ เกิดความเปลี่ยนแปลง ถ้าปราศจากความต้องการแล้ว กำลังใจก็เป็นสิ่งที่หาได้ยาก เราอาจจะมีคามกระตือรือร้นอย่างแท้จริงที่จะทำการเปลี่ยนแปลง แต่เราไม่สามารถรวบรวมแรงจูงใจให้มากพอที่จะทำการเริ่มต้น การปรับปรุงความกล้าหาญและกำลังใจ เปรียบเหมือนกับการสร้างกล้ามเนื้อ คุณยิ่งใช้มันมากเท่าใด มันจะยิ่งแข็งแกร่งขึ้น

2. จัดการกับเสียงภายในด้านลบของคุณ

เสียงภายในด้านลบ จะบังเกิดขึ้นเมื่อเรามีความรู้สึกอ่อนแอ หรือเมื่อเรากำลังเผชิญกับความท้าทาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่เป็นเรื่องยาก เสียงด้านลบอาจจะเป็นผลมาจากความเชื่อที่เราได้ยอมรับเอาไว้เกี่ยวกับตัวเรา เรามีแนวโน้มที่จะถูกตัดสินในสังคมโดยส่วนใหญ่ โดยขึ้นอยู่กับว่าเราได้รับการวัดเอาไว้อย่างไรตามมาตรฐานปกติ เช่น ชี้อาย เจ้าอารมณ์ เห็นแก่ตัว

3. การพัฒนาแนวความคิดที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนตัวเอง เขียนรายการที่เป็นสิ่งสนับสนุนตัวของตนเองและชีวิตของคุณในแง่ดีสัก 3 ถึง 5 ประการ เช่น ความเชื่อในทางบวกเกี่ยวกับบุคลิกของคุณ ความเฉลียวฉลาด ความสนใจในด้านต่าง ๆ และการบรรลุผลสำเร็จในชีวิต

- การจัดการกับความกลัวเป็นทักษะอันจำเป็นที่จะต้องกระทำเมื่อคุณกำลังรับการเปลี่ยนแปลง พวกเราจำนวนมากกลัวการเปลี่ยนแปลง และถ้าเราปล่อยให้ความกลัวของเราทำหน้าที่ควบคุมเรา เราก็จะสูญเสียการมองเห็นเหตุผลที่ว่า ทำไมเราถึงได้ตัดสินใจที่จะทำการเปลี่ยนแปลงนั้น จงจำไว้ว่าคุณไม่จำเป็นที่จะต้องจัดการกับความกลัวโดยตัวของตนเองเพียงลำพัง และถ้าคุณเผชิญกับความกลัวบ่อยครั้งมันจะหายไปเอง

- จัดการริเริ่ม มีทัศนคติในทางบวก และตั้งเป้าหมาย โดยการมีพฤติกรรมเชิงมุ่งมั่น คือ ใช้วิธีการเข้าหาในเชิงบวกและเชิงรุกไปข้างหน้า

4. การจัดลำดับก่อนหลังเวลาของคุณและการจัดการตัวคุณเอง

การใช้เวลาของเราสามารถแยกย่อยได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. เวลาที่ใช้ในงานที่มีประโยชน์
2. เวลาที่สูญเสียไป

เวลาที่ใช้ไปในงานที่มีประโยชน์จำเป็นที่จะต้องได้รับการใช้ให้มากที่สุด ในขณะที่เวลาที่สูญเสียไปจำเป็นที่จะต้องตัดทอนให้เหลือน้อยที่สุด

กลยุทธ์ 5 ประการในการที่จะใช้เวลาของคุณอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

1. ความสำคัญของการวางแผน ทั้งทางด้านเวลาทั้งของตัวเองและของบุคคลอื่น งานเกือบทุกประเภทถ้าใช้เวลาสักเล็กน้อยในการวางแผนที่จะทำไว้ล่วงหน้า สามารถที่จะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. การวางแผนที่ดี มีการกำหนดตารางเวลา จงวางแผนเวลาของคุณอย่างรอบคอบ
3. การใช้ไดอารี่ เป็นการช่วยให้คุณทั้งขั้นตอนในการวางแผน และทำหน้าที่เป็นตัวเตือนความทรงจำ
4. การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ในลักษณะวันต่อวัน วิธีการหนึ่งของการจัดการ คือ การกำจัดงานอันไม่จำเป็น จงป้องกัน กำหนดเวลาของคุณ
5. เคล็ดลับในการประหยัดเวลาสูงสุด เช่น ทำงานให้เร็วขึ้น ลดเวลาสูญเสียให้น้อยลง เริ่มต้นและยุติการประชุมให้ตรงเวลา จงใช้โทรศัพท์เมื่อมันสามารถประหยัดเวลาได้ ทำให้การติดต่อกันกระชับ

คุณไม่สามารถทำงานทั้งหมดได้ด้วยตัวเอง เพราะคุณเป็นเพียงบุคคลคนเดียว และไม่ว่าคุณจะมีทักษะและพลังงานสูงมากเพียงใดก็ตาม ก็จะมีขีดจำกัดถึงสิ่งที่คุณสามารถจะกระทำได้ เมื่อคุณกระจายงานออกไป คุณจะสามารขยายขอบเขตในการบรรลุผลของคุณ การกระจายงานจะเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจว่า งานประเภทใดและความรับผิดชอบใดที่จะต้องรักษาไว้

การรักษาความภาคภูมิใจในตนเองให้อยู่ในระดับสูง

เป็นการยอมรับตัวของตนเอง คือ การรับรู้จากภายในถึงความมีค่าของตนเอง และการรับรู้จากภายนอกต่อการมีคุณค่าของตนเอง เป็นความภาคภูมิใจต่อตนเองชนิดที่สะท้อนออกมาโดยบุคคลอื่น

ภาคที่ 3 ขั้นตอนสู่ความสำเร็จ

1. การจำแนกถึงลำดับความสำคัญก่อนหลังของการเปลี่ยนแปลง เป็นการแยกแยะถึงผลได้ที่คุณต้องการขึ้นอยู่กับความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่คุณต้องการให้เกิดขึ้นตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง
2. การกำหนดเป้าหมายและการบรรลุผล การตั้งเป้าหมายเป็นหนทางในการเพิ่มโอกาสของความสำเร็จ ตั้งเป้าหมายของคุณให้ใหญ่ที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จงคิดแต่สิ่งใหญ่ๆ มันจะก่อให้เกิดความตื่นตัว และความปรารถนาที่จะบรรลุถึงเป้าหมายของคุณ และความรู้สึกท้าทาย
3. การประเมินถึงการกระทำการอื่น เป็นการชั่งน้ำหนักระหว่างข้อดีและข้อเสีย สำหรับการกระทำ
4. การขจัดขีดจำกัดต่อความสำเร็จ สิ่งหนึ่งที่จะขัดขวางเราจากการบรรลุถึงเป้าหมายของเรา คือ ความล้มเหลวที่จะแยกแยะและขจัดอุปสรรคที่จะปรากฏขึ้นมาเป็นครั้งคราว
5. จงเรียนรู้จากความล้มเหลวและฉลองความสำเร็จ จงก้าวไปข้างหน้า ใช้กระบวนการทบทวนการเรียนรู้ และจงให้รางวัลตัวเองสำหรับความสำเร็จของคุณ จงปล่อยให้ตัวคุณเองจัดการกับความล้มเหลวให้ดี และจงเฉลิมฉลองความสำเร็จซึ่งจะทำให้คุณได้รับการเรียนรู้ความกระตือรือร้น และการกระตุ้นเตือนให้บรรลุถึงความสำเร็จในทุกสิ่งที่คุณกระทำในอนาคต