

Articles from Ramamental

ทำอย่างไรถึงจะตั้งใจทำงานไปจนสำเร็จ

2011-11-12 16:11:18 admin

ศาสตราจารย์รณชัย คงสกนธ์ : ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

มีธรรมชาติอยู่ข้อหนึ่งว่า
งานที่ค้างคั้งจะทำให้เกิดความยุ่งเหยิง วุ่นวาย ท่านคงจะเห็นกับตัวเองว่า
ภษิตข้อนี้เป็นความจริง แต่ก็มีคนไม่ใช่น้อย
ซึ่งรวมทั้งตัวท่านเองมักปล่อยให้งานค้างคั้งถึงขนาดสับสนวุ่นวายและเสียงานในที่สุด

ในภาษาจิตวิทยา เขาว่าลักษณะดังนี้เป็นอาการของ lack of
concentration คือไม่มีความ มุ่งใจ ที่จะทำงานติดต่อกันไปให้เสร็จสิ้น

คำว่า concentration นี้เคยแปลกันว่าสมาธิ
รู้สึกว่าจะไม่ตรงนัก คำว่าสมาธิ น่าจะตรง กับคำว่า meditation
มากกว่าทางศาสนา สมาธิ หมายถึงการทำให้หยุดนิ่งอยู่ในอารมณ์อย่างหนึ่งอย่างใด
แต่เฉพาะอย่างเดียว

ในทางจิตวิทยา concentration ศัพท์บัญญัติใช้ว่า
การสำรวจใจ ซึ่งหมายถึง

ก. การปฏิบัติอันมีความตั้งใจจดจ่ออยู่กับกิจการปัญหาหรือประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

ข. การใช้กำลังกายและกำลังใจอย่างมีความรู้สึกตัว
ที่จะกระทำการหรือ แก้ไขอย่างใดอย่างหนึ่ง

ดังนั้นท่านก็จะเห็นว่า การสำรวจใจ หรือการเอาใจจดจ่อกับงานนั้น
เป็นปัจจัยสำคัญที่จะให้งานนั้นบรรลุผลสำเร็จ
ท่านลองนึกดูว่ามีงานอะไรที่ท่านทิ้งค้างไว้นาน งานที่ค้างอยู่นั้นดูเผินๆ
ก็ไม่น่าจะมีอะไรเสียหาย แต่ที่จริงแล้วคนที่ไม่ก้าวหน้า
ก็เพราะเหตุที่ทิ้งงานให้ค้างคั้งอยู่นั่นเอง อะไรก็ไม่สำเร็จซักอย่าง
มันก็ไม่มีผลอะไรขึ้น เท่ากับลงทุนเสียเวลาเปล่า

เพราะฉะนั้น เราต้องสร้างความสำรวจใจให้แรงกล้า
คือสามารถรวมกำลังความตั้งใจ เพ่งอยู่กับงานที่มุ่งหมายจะทำ
และทำไปจนงานนั้นถึงที่สุด ที่ว่าถึงที่สุดนั้น
คือว่างานนั้นเสร็จถ้าท่านทำงานตามที่ กะเสร็จ
ท่านก็จะรู้ได้ว่างานนั้นให้ผลหรือไม่ให้ผล แต่ถ้าทิ้งไว้ ท่านก็ไม่มีทางรู้เลยว่า
งานชิ้นนั้นจะให้ผลหรือไม่ให้ผลยิ่งถ้าเกี่ยวกับข้อปัญหาด้วยแล้ว
หากทิ้งปัญหาไว้ครึ่งๆกลางๆเราก็กังแคะอะไรกันต่อไปไม่ถูกเพราะ ค้นไม่พบที่ อะไรผิด
อะไรบกพร่อง

ท่านจะทำอย่างไรจึงจะสำรวมใจ (concentrate) ดำเนินงานไปจนสำเร็จตามที่คิด

นักจิตวิทยาคนหนึ่งชื่อฮีทอร์น (R.J. Heathorne) ได้เขียนแนะนำไว้ว่าหากท่านคิดจะทำอะไร ซึ่งจะต้องใช้เวลานานก็อย่าวางแผนไว้เพียงในสมอง จงหยิบกระดาษดินสอมาจดแผนงานลงให้ชัดเจนว่า

จะทำอะไร : แต่งห้องรับแขก

จะลงมือทำงานเมื่อใด :

คิดเสียให้ได้ว่าวันใดท่านจะสะดวกที่จะไม่ต้องผัดผ่อนต่อไป และเพื่อไม่ให้งานอื่นเข้ามาขัดขวาง

จดยกรายการอุปกรณ์ที่จะใช้ : เขียนลงไปให้ละเอียด

จะใช้อะไรขีดสีเก๋ๆออก จะใช้สีอะไรทาใหม่ จะหาแปรงทาสีที่ไหน

ลำดับงาน :

คือจะทำอะไรก่อนหลังเขียนรายงานลงไปตามลำดับเพื่อท่านจะปฏิบัติให้เป็นไปตามลำดับนั้น

เมื่อจุดเสร็จเรียบร้อยอ่านทบทวนดีแล้ว ก็สัญญากับตัวเองว่า จะต้องลงมือตามกำหนด ต้องเอารายงานมาดูเสมอ การจดยกรายการหรือแผนทำงานไว้อย่างนี้ จะช่วยในการสำรวมใจ (concentration) ได้เป็นอย่างดี

เรียกรายการแบบนี้ว่า การนัดหมายกับตนเอง

ทำให้เกิดความเป็นความเคยตัว แล้วท่านจะเป็นคนที่ทำอะไรสำเร็จเสมอ

คนที่ทำอะไรไม่สำเร็จ มักเป็นคนขาดความสำรวมใจ และขาดความเป็นระเบียบ

โบราณเรียกคนที่ทำอะไร ไม่สำเร็จว่าคนจับจด

งานบางอย่างต้องใช้เวลานานเต็มที

ต้องการความสำรวมใจติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน

ก็ต้องพยายามปฏิบัติไปตามแผนการโดยไม่ทอดทิ้ง จึงจะปรากฏผล

แต่ผลจะดีหรือเลวนั้นต้องยกไว้เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นศัตรูกับความสำรวมใจ

รีบทำงานในหน้าที่ให้เสร็จ

หากท่านเป็นเลขานุการบันทึกรายงานการประชุม

หมดเวลาประชุมแล้วท่านเก็บบันทึกไว้

ผัดเวลาว่าพรุ่งนี้เถอะค่อยเขียนรายงานให้เรียบร้อย

พรุ่งขึ้นมัวไปยุ่งกับเรื่องอื่นเสียจนล่องไปอีกสองสามวัน

ท่านกลับมาหยิบบันทึกมาเขียน จะรู้สึกว่ายากที่สุด

รายงานการประชุมของท่านจะไม่ละเอียดถูกต้อง ทางที่ดีพอเลิกการประชุม

ท่านต้องรีบเขียนเสียให้เสร็จสดๆ ร้อนๆ เลยทีเดียว

งานอื่นก็เช่นกัน ต้องถือเป็นข้อกำหนดอันแน่นอนแก่ตนเอง
ว่าจะต้องรีบทำให้เสร็จโดยเร็ว สิ่งสำคัญก็คือให้ลงมือทำ
ลงมือเสียก่อนแล้วการสำรวมใจต่องานจะเกิดขึ้นเอง หากท่านไม่ลงมือก็จะเฉื่อยแฉะต่อไป
จนไม่ได้ทำอะไรเลยในที่สุด

หัวใจของการสำรวมใจก็คือท่านต้องลงมือทำ
อย่าปล่อยให้ใจไปมัววุ่นวายกับเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น นี่ก็ปลอบใจตัวเองว่า
ถ้างานชิ้นนี้เสร็จก็จะโล่งอก จะไปเที่ยวไหนโดยไม่ต้องคอยเป็นห่วง
ทำอย่างนี้ได้สักสามสี่ครั้งเท่านั้นก็จะเกิดความเคยชิน ต่อไปท่านก็จะมีสำรวมใจ
ที่จะทำงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งจนสำเร็จอย่างไรก็ดี ก่อนที่ท่านจะทำอะไร
ท่านต้องคิดให้ดีเสียก่อนว่า
งานชิ้นนี้เป็นงานจำเป็นที่ท่านจะต้องทำมันจะเป็นประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งแก่ท่าน
ไม่ใช่ว่าทำไปโดยปราศจากความมุ่งหมาย



Ramamental
Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share

▼

Email