

ผู้นำยุคใหม่ กับอาการสำคัญ 7 ประการ (จะรักษาหรือเลิกดี) โดยโค้ชสุณิษา

การเป็นผู้นำยุคใหม่ต้องมีความรู้ และประสบการณ์รอบด้านจริงๆ ไม่ได้บอกให้เลิกเป็นผู้นำ หรือ กลัวการเป็นผู้นำนะค่ะ ตอนที่ เป็นพนักงานก็มีความฝันว่าอยากเป็นหัวหน้า แต่พอเป็นแล้ว จากประสบการณ์ ที่ได้ไปโค้ชหลายๆ ที่กำลังก้าวขึ้นตำแหน่งใหม่ มีคำว่าหัวหน้า กับตัวเองนั้น มีอาการดังต่อไปนี้ อาจตรงกับ ท่านผู้อ่านหรือไม่ตรง สามารถนำมาแลกเปลี่ยนกันได้ค่ะ

7 อาการ แสพทรมาณ(หรือสุขที่ได้พัฒนา) สำหรับผู้นำยุคใหม่

1. **ความกลัว** ฟังแล้วก็เหมือนกับอาการทั่วไปของ คนที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงนะค่ะ แต่จากการ สัมภาษณ์น้องๆที่กำลังอยู่ในภาวะนี้มีความกลัวมากมาย เช่น กลัวเอาตัวไม่รอด กลัวดูแลทีมไม่ได้ กลัวงานไม่ เสร็จ กลัวหัวหน้าตำหนิ กลัวๆ ไม่ทำดีกว่า หากเราทำตามความคิด ตามความสามารถที่ได้วางแผน ชัดเขียน ไว้ผลงานก็จะรับประกันได้ดีกว่า

2. **ความกังวล** ฟังแล้วเป็นชีวิตประจำวันของหลายคนก็ว่าได้ค่ะ (คิดป้องกันไว้ก่อน คิดหาทางไว้ ล่วงหน้า) แล้วก็หยุดการทำทุกสิ่งเพราะมัวแต่คิดกังวล จนหมดเวลา หากเราดำเนินชีวิตเป็นปกติไม่คิดไป ก่อน มองแต่ปัจจุบัน อนาคตก็มีสิทธิ์ลุ้น

3. **ความระแวง** ฟังแล้วเหมือนคนบ้า แต่เป็นเรื่องจริงของคนปกตินี้แหละค่ะ เนื่องจากตอนเป็นเด็ก เป็นลูกน้องทำเขาไว้เยอะ ก็เลยระแวงว่า น้องๆ จะเอาคืน เช่น มาสาย จี้เกียด ไม่ให้ความร่วมมือ ระแวงมากๆ เข้าก็เลยเป็นคนหน้ายักษ์แบบไม่ได้ตั้งใจ หากเราเลิกระแวง ทำงานตามเป้าหมายและแผนงานก็อาจชนะใจ ทีมงานได้

4. **ความท้อแท้** ฟังแล้วก็ไม่อยากทำอะไรแล้วค่ะ ยังไม่ได้เริ่ม หรือเจออุปสรรค เล็กน้อย ก็ท้อแท้ หหมด เรี่ยวแรง ซะแล้ว การเดินทางเพิ่งเริ่มต้น หากเปรียบเทียบกับเกมส์ที่น้องๆ ชอบเล่น ก็คือเป็นเพียงด่านหนึ่งที่ ต้องฝ่าฟัน และพิสูจน์ เพื่อก้าวไปสู่ ด่านที่ยากขึ้น เข้มข้นขึ้น หากเราเลิกท้อแท้ ทำตามเป้าและแผนก็น่าจะเป็น การเล่นเกมที่สนุกขึ้น

5. **ความคิดด้านลบ** (ทัศนคติเชิงลบ) เป็นเพื่อนเราในทุกเวลา แต่เคยลองถามตัวเองบ้างมั๊ยว่า จะกอด คอกับความคิดเชิงลบไปอีกนานเท่าไร หันมาลองฟังความคิดด้านบวกบ้างจะดีขึ้นมั๊ย ความคิดของเราสามารถ เลือกได้ว่าจะคิดอย่างไร หากท่านรักตัวเอง ลองฝืนคิดตรงข้ามหรืออีกอย่าง กับสิ่งที่คิดแว็บแรกดูค่ะ จะส่งผล ให้ท่านมีความสุขกับการดำเนินชีวิตมากขึ้น

ผู้นำยุคใหม่ กับอาการสำคัญ 7 ประการ (จะรักษาหรือเลิกดี) โดยโค้ชสุณิษา (ต่อ)

6. **ความอิจฉา ริษยา** เป็นธรรมชาติของมนุษย์ ที่อยากให้ตัวเองดีขึ้น เก่งขึ้น แต่เป็นแนวทางที่ผิด หรือคิดไม่ถึงว่าจะบั่นทอนชีวิตของเราให้แย่ลง อย่างน้อยก็ทำให้เลือดสูบฉีดเยอะขึ้น หัวใจทำงานหนักขึ้น หากเราารู้ เราเห็นอะไรที่ดีกว่า หรือคิดว่าควรเป็นของเรา ลองฝึกบอกตัวเองว่า “เราควรพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นเพื่อคุณค่าของเราที่ดีกว่าในอนาคต” หรือ “เรายังไม่ได้ทำอะไรอีกบ้าง” เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจของตัวเองให้ไปใช้พลังงานในเรื่องที่เหมาะสม แล้วเป็นประโยชน์ต่อตัวเรามากขึ้นด้วย

7. **ความรู้สึกละอายใจ** ทุกคนต้องการการยอมรับ ต้องการให้คนอื่นชม จึงมีความรู้สึกที่ว่า ฉันไม่เก่งพอเดี๋ยวจะเสียหน้า หรือหากทำไม่ได้ ก็จะถูกปลดออกจากตำแหน่ง หน้าฉันบางมาก ศักดิ์ศรีก็เยอะ ลองหันมาบอกตัวเองซิว่า หากท่านทำไม่ได้ก็ถูกต้องแล้วที่ต้องยอมเสียหน้า แต่มีวิธีที่ดีกว่าค่ะ คือวางเป้าหมาย วางแผนนำเสนอ ให้ผู้บริหารย้อนกลับข้อมูล ท่านจะได้แผนงานที่ดีขึ้น อาการเสียหน้าก็จะไม่เกิดขึ้น หรือหากยังเสียหน้าอยู่ ลองคิดอีกแบบไปหามั้ยคะ ว่าดิฉันได้สัมผัสกับอาการเสียหน้าแล้ว ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยพบเลย (รสนชาติเป็นเช่นนี้เอง)

วิธีจัดการมี 2 อย่างค่ะ

1. **แก้ไข** คือการรักษาให้อาการทุเลาลงด้วยการฝึกฝน ด้วยการ นำกระดาษมา 1 แผ่น จัดเป็นตัวที หรือพับกระดาษเป็น 2 ซ้ำง ส่วนหัวเขียนอาการ ส่วนซ้ายเขียนข้อดี ส่วนขวาเขียนข้อเสีย แล้วลองเขียนแบบชิวิวิๆ ว่าได้ข้างละกี่ข้อ หากมีข้อดีเยอะก็เก็บไว้ก่อน หากมีข้อเสียเยอะก็ถามตัวเองว่าจะเริ่มต้นจากการแก้ไขจุดไหนก่อน มั่นใจว่าท่านยอมรับตัวท่านเองได้เมื่อใด การเปลี่ยนแปลงของท่านจะมาจากใจตัวเอง โดยตัวเอง เพื่อตัวเอง แน่แน่นอน แล้วจะเริ่มพบความสุขที่แท้จริง

2. **ยึดมั่น** ถือมั่น เป็นต่อไปด้วยความคิดของท่าน (หากยังไม่อยากเปลี่ยน ก็กับการมีความทุกข์ที่ท่านเลือกเอง)

@@~ การที่ท่านจะแก้ไขอาการ หรือรักษาให้หายได้นั้น ท่านต้องยอมรับ และอยากรักษาด้วยตัวเอง เพื่อตัวเอง ในการเป็นผู้นำยุคใหม่ หน้าใส ไร้กังวล~@@
= คุณจะเป็นผู้ควบคุมการกระทำ หรือเป็นผู้ถูกควบคุม สามารถเลือกได้ด้วยตัวเอง เพื่อตัวเอง =

โค้ชสุณิษา