



บทความออนไลน์

ขยัน ๆ กันนะ 5 เคล็ดลับเอาชนะความขี้เกียจ



เบนจามิน ดิสเรลลี นักการเมืองและนักเขียนชาวอังกฤษเคยกล่าวไว้ว่า **“ทุกการกระทำอาจไม่ได้นำมาซึ่งความสุขเสมอไป แต่ทุกความสุขในชีวิตล้วนเกิดจากการเริ่มลงมือทำทั้งสิ้น”** คำพูดดังกล่าวคงเป็นข้อคิดที่ดีสำหรับ ‘คนขี้เกียจ’ ทั่วโลกให้เพิ่มพลังในตัวเอง และเริ่มลงมือทำในสิ่งที่ต้องการ

ความขี้เกียจมี 2 อย่างด้วยกัน อย่างแรกคือความขี้เกียจหลังจากทำงานหนักมาทั้งสัปดาห์จนอยากจะนอนเฉยๆ ในวันหยุด ส่วนอีกประเภทคือขี้เกียจเพราะขาดแรงกระตุ้น มีเป้าหมายแต่ไม่มีพลังงานที่จะทำให้สำเร็จ ซึ่งเคล็ดลับ 5 ข้อที่จะพูดถึงต่อไปนี้เป็น การชนะความขี้เกียจอย่างหลังเป็นหลัก



1.อย่าโฟกัสหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน

เราทุกคนต่างมีรายการเป้าหมายที่ต้องการทำให้สำเร็จจำนวนมาก แต่การโฟกัสแค่ 2-3 เป้าหมายในแต่ละช่วงชีวิตจะทำให้คุณไม่ตระหนกตกใจจนเกินไป ในทางตรงกันข้าม คุณจะมีแรงกระตุ้นให้ทำสิ่งเหล่านั้นให้สำเร็จมากขึ้น เพราะเมื่อเป้าหมายน้อยลง คุณจะมองเห็นความสำเร็จได้ชัดเจนขึ้น ลองจินตนาการดูว่าการมีเป้าหมาย 3 อย่างใน 6 เดือน กับ 8 อย่างใน 6 เดือน แบบไหนจะเป็นไปได้จริงมากกว่ากัน การมีเป้าหมายเยอะๆ ในเวลาเดียวกันมีแต่จะทำให้คุณเริ่มไม่ถูก ขาดแรงกระตุ้น และไม่ไปไหน เพราะคนเราจะขยันได้ก็ต่อเมื่อรู้สึกว่ายั่งยืนไปแล้วจะประสบความสำเร็จนั่นเอง

2. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายคือหนทางที่ดีที่สุดในการเอาชนะความขี้เกียจ ความขี้เกียจในหลายๆ ครั้งเกิดมาจากการทำงานแลดูยากเย็นซับซ้อนเกินไป แต่การออกกำลังกายจะช่วยให้คุณได้ ‘ลงมือทำ’ บางอย่างโดยไม่ต้องใช้สมองแก้ปัญหาที่ซับซ้อนใดๆ ทั้งสิ้น คุณแค่ต้องตัดสินใจเริ่มขยับอวัยวะ ขยับขา กระโดดโลดเต้น หรือออกไปวิ่งเท่านั้น เมื่อใดที่คุณเอาชนะความขี้เกียจทางร่างกายได้แล้ว จิตใจของคุณก็จะสลัดความขี้เกียจออกไปได้เช่นกัน นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังฝึกฝนให้คุณรู้จักก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเองเสมอๆ ซึ่งสามารถนำกลับมาประยุกต์ใช้กับการมุ่งมั่นทำงานที่ยุ่ยากซับซ้อนได้อีก ทางหนึ่งด้วย

3.หาเวลาพักผ่อนและทำสิ่งที่สนุก

‘เอาชนะความขี้เกียจด้วยการพักผ่อน’ วิธีนี้อาจจะฟังดูอ่อนแอเกินไปนิดแต่รับรองว่าได้ผลเช่นกัน เพราะเวลาคุณรู้สึกพึงพอใจจากการพักผ่อนหรือทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน แล้ว คุณจะรู้สึกว่าตัวเองพร้อมสำหรับงานที่ใหญ่และยากมากกว่าปกติ การปลดปล่อยความคิดให้ล่องลอยชั่วขณะจะทำให้คุณรู้สึกกดดันน้อยลง และเต็มใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ เพื่อให้งานสำเร็จมากขึ้นได้

4. บริหารจัดการตัวเอง

สภาพแวดล้อมรอบตัวคุณก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อความขยันหรือขี้เกียจ เช่นกัน เช่น หากห้องของคุณรกรุงรัง มันจะยิ่งทำให้คุณรู้สึกจมอยู่กับที่ เพราะนอกจากความรกรุงรังจะให้อารมณ์สับสนวุ่นวายแล้ว การต้องเพิ่มการทำความสะดวกสบายห้องเข้าไปในเป้าหมายก็ดูเป็นสิ่งที่ไม่น่า ประารถานนัก อย่างไรก็ตาม การทำความสะอาดบ้านและจัดสิ่งของให้เป็นระเบียบจะช่วยกระตุ้นให้คุณทำงานได้ มากขึ้นและคล่องแคล่วขึ้น หลังจากจัดการที่อยู่ได้ดีแล้ว คุณก็จะเริ่มข้ามไปบริหารจัดการด้านอื่นๆ ในชีวิตให้ดีขึ้นได้เช่นกัน เป้าหมายหลายอย่างที่ถูกลดทอนทิ้งไว้นานก็อาจถูกหยิบขึ้นมาพิจารณาใหม่อีก ครั้ง



5. คุยกับตัวเอง

การคุยกับตัวเองมีผลต่อชีวิตเราและสิ่งที่เราทำมากอย่างคาดไม่ถึง การคุยกับตัวเองในเชิงบวกจะช่วยให้การทำงานพัฒนาในเชิงบวกตามไปด้วย เช่น หากวันหนึ่งคุณตื่นมาแล้วอยากพูดกับตัวเองว่า “วันนี้จะต้องเป็นวันที่เหน็ดเหนื่อย” แต่เปลี่ยนเป็นพูดว่า “วันนี้จะสนุกและมีสิ่งที่ทำให้ดีใจมากมาย” เท่านั้นก็ช่วยให้จิตใจแจ่มใสและกำจัดเชื้อไฟแห่งความขี้เกียจไปได้ระดับหนึ่งแล้ว มีคนกล่าวว่าคนเรามีความคิดประมาณ 50,000 ความคิดในแต่ละวัน โดยอย่างน้อย 5,000 ความคิดในนั้นเป็นความคิดเชิงลบ ซึ่งถือว่ามากพอที่จะทำให้คุณรู้สึกขาดแรงกระตุ้นได้ การสังเกตตัวเองและคุยกับตัวเองบ่อยๆ โดยเฉพาะเรื่องเชิงบวกจึงมีบทบาทสำคัญที่จะทำให้คุณเป็นคนขยันมากกว่าเดิม

แหล่งข้อมูล : <https://www.linkedin.com/pulse/20141110180653-352656020-5-ways-to-get-energized-and-motivated-when-you-feel-lazy>

แหล่งภาพ : <http://www.forbes.com/sites/williamarruda/2015/05/14/why-failure-is-essential-to-success/#2e2671f424db>

