

บทความสั้น

ทำอย่างไรดี

อยากก้าวข้ามคอมฟอร์ตโซน
ของตัวเองให้ได้สักที!!!



เคยไหม เมื่อถึงเวลาต้องพูดหน้าที่สาธารณะ แต่กลับพูดไม่ออก อยากที่จะทำความรู้จักกับคนใหม่ๆ แต่กลับรู้สึกประหม่าทุกครั้ง เวลาที่ต้องเริ่มบทสนทนา แน่ใจว่าการพูดหรือเสนอไอเดียในที่ประชุมจะทำให้คุณมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน แต่คุณกลัวว่า ถ้าพูดอะไรออกไปอาจจะทำอะไรผิดได้ และทางที่ง่ายที่สุดก็คือการหลีกเลี่ยงในการไม่ทำอะไรไปเสียเลยดีกว่า

อย่างไรก็ตาม ในการที่จะก้าวหน้าได้ คุณจำเป็นต้องที่จะต้องก้าวข้ามความกลัวเหล่านี้ ไม่เช่นนั้นอาจจะพลาดโอกาสดีๆ ไปได้ แล้วจะทำได้อย่างไร มาดูกันเองตัวเองให้ได้สักที!!!

👉 อันดับแรก มีความจริงใจกับตัวเอง

ลองถามตัวเองว่า เมื่อใดก็ตามที่คุณปฏิเสธโอกาสต่างๆ เหตุผลจริงที่แท้จริงเป็นเพราะอะไร? เพราะคุณกลัวที่จะเผชิญหน้า ไม่มีทักษะนั้นหรือไม่มีความรู้

ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม คุณจะไม่มีวันก้าวข้ามสิ่งต่างๆ เหล่านั้นไปได้เลยถ้าหากคุณไม่มีความจริงใจกับตัวเอง ไปจนถึงการหาสิ่งที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้คุณทำสิ่งต่างๆ ตั้งแต่แรก

👉 ต่อมา สร้างนิสัยหรือข้อปฏิบัติในแบบฉบับของตัวเอง

คุณอาจจะไม่ชอบที่จะมีบทสนทนาที่ดูไร้ความหมาย เลยหลีกเลี่ยงที่จะมีบทสนทนาจบกับคนอื่นไปเสียเลย อาจจะลองดูว่ามีหัวข้อไหนที่คุณชอบหรือสนใจเป็นพิเศษบ้างไหม หรือหาก你不ชอบการเข้าวงสังคมที่มีคนจำนวนมาก ลองมองหาพื้นที่เล็กๆ ในการพูดคุยกับคนกลุ่มเล็กๆ ก็ได้เช่นกัน ลองมองหาโอกาสนี้ หรือสร้างมันขึ้นมา



👉 ท้ายที่สุด ลงมือทำ

ในการที่จะออกจากคอมฟอร์ตโซนของตัวเองคุณจะต้องลงมือทำ แม้ว่ามันจะรู้สึกอึดอัดก็ตาม ลองเริ่มจากนิสัยเล็กๆ แล้วค่อยๆ ทำ คุณจะพบว่า มันไม่ได้ยากหรือแย่อย่างที่คุณคิด

เริ่มต้นจากก้าวเล็กๆ แทนที่จะคิดถึงภาพใหญ่ หากคุณต้องพูดในที่สาธารณะ ลองฝึกพูดหน้ากระจก ลองอัดเสียงหรือวิดีโอตัวเอง ก่อนที่เริ่มออกงานใหญ่ อาจจะมีล้มลุกคลุกคลานบ้าง แต่นั่นก็ไม่ใช่ไร เพราะนั่นเป็นวิธีเดียวที่คุณจะได้เรียนรู้และเติบโตขึ้น

แม้ว่าคุณจะรู้สึกเหมือนไร้พลังเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือจากคอมฟอร์ตโซนของคุณเอง จริงๆ แล้วคุณมีพลังมากกว่าที่คุณคิด ดังนั้นลองให้โอกาสตัวเอง จริงใจกับตัวเอง สร้างนิสัยหรือแนวปฏิบัติที่คิดว่าใช่สำหรับคุณ และลงมือทำ แล้วคุณจะพบว่าจริงๆ แล้วคุณก็มีศักยภาพที่จะทำได้ และไม่ว่าอุปสรรคไหนจะเข้ามาแค่ไหน คุณก็พร้อมที่จะเรียนรู้เติบโต และก้าวข้ามมันไปได้เสมอ