

การเปลี่ยนแปลง ตนเอง

7

un นี่จะเป็นกิจกรรมเพื่อการพัฒนาตนเองแยกตามสไตล์เอ็นเนียแกรม สไตล์ละ 5 กิจกรรม คุณสามารถเลือกทำกิจกรรมตามสไตล์ของคุณที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับการเติบโตของคุณ แต่ไม่ว่าคุณจะเลือกทำกิจกรรมไหน สิ่งสำคัญคือ ทำกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่องจนกว่าคุณจะเห็นความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในตัวคุณ เช่น คุณอาจต้องใช้เวลา 3 ถึง 6 เดือนหรือนานกว่านั้น บางกิจกรรมที่คุณทำอาจจะเห็นผลทันที แต่บางกิจกรรมจะต้องใช้เวลานาน และต้องทำไปเรื่อยๆ จึงจะเห็นผล

ทุกกิจกรรมได้รับการออกแบบมาสำหรับคนแต่ละสไตล์โดยเฉพาะ กิจกรรม 3 อันดับแรกเป็นกิจกรรมประจำวันคือ คุณควรจะทำทุกวัน กิจกรรมที่ 4 เป็นการเปลี่ยนกระบวนการทางความคิดซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนแบบแผนหรือความคุ้นชินทางความคิดของคุณ กิจกรรมสุดท้ายเป็นการเปลี่ยนแบบแผนหรือความคุ้นชินทางอารมณ์ของคุณ กิจกรรม 2 อันดับสุดท้ายนี้ไม่ใช่กิจกรรมประจำวัน แต่จะช่วยให้คุณได้ในยามที่คุณตกอยู่ภายใต้ปฏิกิริยาตามสไตล์เอ็นเนียแกรมของคุณ กิจกรรมที่ 4 และ 5 นี้อาจมีส่วน

อีกวิธีหนึ่งที่จะเป็นประโยชน์คือ การพูดแบบถอดความหรือใช้ถ้อยคำใหม่โดยครอบคลุมทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของผู้พูด ตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนร่วมงานของคุณพูดว่า “ที่นี่ทำงานกันไม่เป็นระบบเลย” คุณอาจถอดความจากคำพูดนี้แล้วถามกลับไปว่า “ดูเหมือนคุณจะคับข้องใจมาก คงต้องมีเรื่องอะไรในใจคุณแน่ๆ” จากนั้น คุณต้องคอยฟังว่าคุณถอดความได้ถูกหรือผิด การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณเพิ่มทักษะในการฟังได้ดียิ่งขึ้น เช่น จากตัวอย่างนี้ ถ้าเพื่อนร่วมงานพูดกลับมาว่า “มันยิ่งกว่าคับข้องใจเสียอีก ฉันไม่โหมมาก เพราะพวกเขาบอกฉันว่าจะได้ขึ้นเงินเดือน แต่ฉันยังไม่เห็นมีเอกสารอะไรในเรื่องนี้เลย” ไม่แปลกเลยที่การพูดโดยใช้ถ้อยคำใหม่จะช่วยให้เราสื่อสารกับผู้อื่นได้ดีกว่าอย่างที่เราเห็นได้จากตัวอย่างนี้

ฝึกใจให้จดจ่อ

การให้ความสนใจอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจเป็นเรื่องยากที่สุดสำหรับสไตลด์ิจิต เพราะความคิดและความสนใจของเขามักเปลี่ยนจากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องอื่นๆ อย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว กิจกรรมนั้นนอกจากจะเป็นประโยชน์กับคุณอย่างมากแล้ว คุณยังนำไปประยุกต์ใช้กับเรื่องต่างๆ ในชีวิตได้ด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณกำลังครุ่นคิดเรื่องอะไรอยู่ กำลังรับประทานอาหาร กำลังรู้สึกอะไรบางอย่าง กำลังคุยกับใคร หรือทำกิจกรรมใดก็ตาม จงพยายามสังเกตเวลาที่คุณหันเหความสนใจจากสิ่งที่คุณทำอยู่ หรือความคิด ความรู้สึกเหล่านั้นไปยังเรื่องอื่น เมื่อคุณรู้ตัวแล้ว จงกลับมาใส่ใจกับเรื่องเดิมแล้วจดจ่ออยู่กับเรื่องนั้นอย่างน้อยอีก 1 นาที เมื่อคุณฝึกทำเช่นนี้จนทำได้ไม่ยากอีกต่อไปแล้ว จงประยุกต์ใช้ทักษะนี้กับเรื่องอื่นๆ ในชีวิต และเพิ่มระยะเวลาที่จะจดจ่ออยู่กับประสบการณ์ตรงนั้น

วิธีหนึ่งที่จะฝึกทักษะนี้อย่างเป็นทางการเป็นระบบคือ ทุกเช้า ใช้เวลาวันละ 8 นาที เพื่อฝึกการจดจ่อ ขั้นแรก นั่งหรือยืนในท่าสบายๆ แล้วมุ่งความสนใจของคุณไปที่อะไรก็ตามที่คุณเห็น ได้ยิน หรือได้กลิ่น จงมีสมาธิอย่างเต็มที่อยู่กับสิ่งนั้นให้ได้นาน 2 นาที ถ้าคุณเริ่มวอกแวกไปกับเรื่องอื่น จง