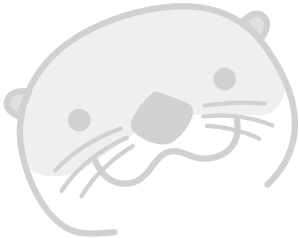


howto

ทำงานกับคน ต้องใช้อารมณ์ให้เป็น NO HARD FEELINGS

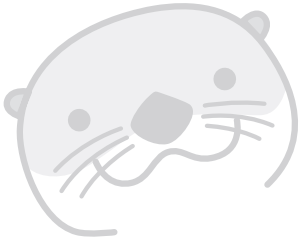
ลิซ ฟอสลีย์น และมอลลี่ เวสต์ ดัฟฟี
เขียน



อริสา บุญช่วย
แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก รุ า น ที่ ส ำ ค ัญ

เป้าหมายของพวกเราคือการเข้าใจความรู้สึกของตัวเองให้ดีขึ้น
รู้ว่าเมื่อไรที่ความรู้สึกของเรามีประโยชน์
หรือเมื่อไรที่เป็นแค่เสียงรบกวนในสมอง
แล้วเราจะทำให้ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงประสบการณ์
การทำงานของเราได้ใหม่ เดกว่าคุณเปิดหนังสือเล่มนี้
เพื่อหาคำตอบของคำถามที่คล้ายกันกับพวกเราแน่ ๆ
- ลิซและมอลลี่



แต่ครอบครัวของเรา
ด้วยอารมณ์อันยิ่งใหญ่เหนืออารมณ์ทั้งปวง
นั่นคือความรัก

นิตยาอ่าน

คำนำสำนักพิมพ์

โลกของการทำงานไม่มีพื้นที่ให้อารมณ์ความรู้สึก
คนที่ใช้อารมณ์ความรู้สึกในการทำงานถือว่าเป็นมืออาชีพ

ถ้าคุณยังยึดติดกับความเชื่อนี้ละก็ ลองนึกย้อนดูว่าเคยเห็นใครบางคน
ที่ทำงานไปอย่างตายด้านไร้ความรู้สึก แล้วจู่ๆ ก็ระเบิดตัวเองใส่คนอื่น
อย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย หรือไม่ก็ลาออกไปเลยหรือเปล่า หรือทำไมบางคนร้องไห้
ในที่ทำงานบ่อยมาก แต่ก็ยังเต็มไปด้วยความสร้างสรรค์และมองโลกแง่บวก
ในหลายๆ เรื่อง

มนุษย์เปรียบเสมือนถังของอารมณ์ความรู้สึกเดินได้ที่เดินสวนกันไปมา
สอดคล้องบ้าง ปะทะบ้าง เรื่องอารมณ์ความรู้สึกในโลกของการทำงานนั้น
แสนซับซ้อนและไม่ได้มีอะไรตายตัว และก่อนที่คุณจะเชื่อตามความเชื่อ
ข้างต้นเรื่องของความเป็นมืออาชีพ ย่อมจะดีที่สุดในที่สุดที่คุณจะสำรวจจักรวาล
แห่งอารมณ์ในโลกแห่งการทำงานให้ถี่ถ้วนเสียก่อน

ลิขและมอลลี สองผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมการทำงานยุคใหม่
นำพาคุณท่องจักรวาลดังกล่าวในแบบที่ไม่มีหนังสือเล่มไหนเคยทำ
ผ่านเรื่องราวจริง ข้อคิดอันเฉียบคม และภาพประกอบสุดฮาที่ถ้าคุณ
ผ่านโลกการทำงานมาบ้างจะพบทันทีว่ามันทั้งขำ เจ็บแสบ และดังสติเราได้
มากมาย ถ้าคุณยังไม่ได้เข้าสู่โลกของการทำงาน หรือเตรียมตัวอยู่ละก็
การพิริวจักรวาลเหตุการณ์แห่งอารมณ์ในการทำงานร่วมกับคนย่อมจะมีคุณค่า
อย่างมากกับวันข้างหน้าของคุณ

ที่สำคัญคือคุณจะได้เรียนรู้ว่าในโลกของการทำงานนั้น แท้จริงแล้ว
อารมณ์ความรู้สึกของเราและคนรอบ ๆ ตัวเรามีศักยภาพแค่ไหนที่จะเป็น
อาวุธนำมาซึ่งความสุขและประสิทธิภาพงานของคุณในแต่ละวัน แต่คุณ
เข้าใจมันให้ดีขึ้น หนังสือเล่มนี้จึงเริ่มที่การทำความเข้าใจและการรู้จักอารมณ์
ความรู้สึกของตัวเองก่อน จากนั้นค่อยออกเดินทางสู่การคุมบังเหียน
อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองและคนอื่น ๆ ที่ทำงานร่วมกับคุณอย่างชาญฉลาด
เพื่อทำให้โลกแห่งการทำงานน่าอภิรมย์ขึ้นมากมายและนำไปสู่ผลงาน
ที่ยอดเยี่ยมกว่าที่เคย ไม่ว่าจะคุณจะเป็นผู้นำ ผู้ตาม ทำงานออฟฟิศ
หรือทำงานจากที่ใด กับใครก็ตาม

จริงอยู่งานไม่ใช่ชีวิต แต่เมื่อคุณเข้าใจวงจรแห่งอารมณ์ในโลกการทำงาน
และควบคุมมันได้มากขึ้นเท่าใด คุณอาจจะพบว่า ความสุขของชีวิตมีได้
ในทุกวัน ไม่ใช่แค่วันหยุดข้างหน้าที่คุณเฝ้าตั้งตารอเท่านั้น

howto

สารบัญ

บทที่ 1 : อนาคตเป็นเรื่องของอารมณ์ 1

บทที่ 2 : สุขภาพ
 คลั่งงานให้น้อยลง
 ทำไมไม่ลองผ่อนคลายดูบ้าง จะได้สุขภาพดีขึ้น 19

บทที่ 3 : แรงแบบจิตใจ
 ลองสร้างแรงแบบจิตใจให้ตัวเอง
 ทำไมถึงไปต่อไม่ได้ และยิ่งไงถึงจะไปต่อได้ 51

บทที่ 4 : การตัดสินใจ
 อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของสมการ
 ทำไมการตัดสินใจที่ดีถึงขึ้นอยู่กับตรรกะสอบ
 อารมณ์ของคุณ 83

บทที่ 5 : การทำงานเป็นทีม

ความปลอดภัยทางใจต้องมาก่อน

ทำไม “อย่างไร” จึงสำคัญมากกว่า “ใคร” 115

บทที่ 6 : การสื่อสาร

ความรู้สึกไม่ใช่ข้อเท็จจริง

ทำไมคุณถึงไม่ควรอ่อนไหวกับอารมณ์ตัวเอง 147

บทที่ 7 : วัฒนธรรม

วัฒนธรรมด้านอารมณ์ที่โหลหลังจากตัวคุณ

ทำไมการกระทำเพียงเล็กน้อยถึงสร้างความแตกต่าง
ที่ยิ่งใหญ่ได้ 189

บทที่ 8 : ภาวะผู้นำ

จงอ่อนไหวให้ถูกเรื่อง

ทำไมวิธีที่คุณแบ่งปันเรื่องราวของคุณจึงสำคัญ 225

บทสรุป 253

กฎใหม่เรื่องการใช้อารมณ์ในที่ทำงาน 257

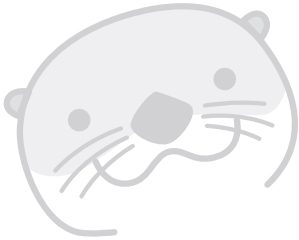
แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมด้านอารมณ์ 261

แบบทดสอบแนวโน้มน้ำด้านอารมณ์ 270

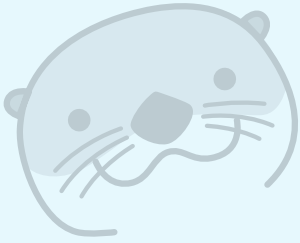
คำขอบคุณ 278

บทที่ 1

อนาคตเป็นเรื่องของอารมณ์



ทดลองใจ



ທດສະຍ໌ຳນ



อนที่โฮวาร์ด ชูลท์ส กลับมาบริหารสตาร์บัคส์อีกครั้งในปี 2008 หลังจากห่างหายไปนานถึง 8 ปี เขาถึงกับร้องให้ออกมาโดยที่ไม่ต้องไปแอบร้องไห้ในห้องน้ำหรือขังตัวเองแล้วร้องให้อยู่ตรงมุมใดมุมหนึ่งในออฟฟิศ แต่เขากลับร้องให้ออกมาต่อหน้าคนทั้งบริษัท

ตัวเลขยอดขายตกลงไปถึงสองหลัก แม้จะมีซีอีโอสองคนมารับตำแหน่งต่อจากชูลท์สและทำให้บริษัทเจริญเติบโตอย่างก้าวกระโดด แต่เมื่อถึงช่วงยุคเศรษฐกิจตกต่ำในปี 2007 รากฐานที่มั่นคงของบริษัทนี้ก็เริ่มสั่นคลอน

ก่อนชูลท์สจะกลับมารับตำแหน่งที่สตาร์บัคส์ เขาอนจ้องเพดานตอนกลางคืนและกังวลว่าจะพูดอะไรต่อหน้าคนทั้งบริษัทในวันแรกที่กลับไปรับตำแหน่งซีอีโอ เขาคาดหวังไว้มากว่าจะสามารถทำให้พนักงานบริษัทกว่าห้านับพันเชื่อมั่นว่าอาชีพการงานของพวกเขาจะไม่จบสิ้น การเรียกขวัญและกำลังใจไม่ใช่แค่การเดินหมากในเชิงกลยุทธ์ โดยส่วนตัวเขาเป็นห่วงปากท้องของพนักงานแต่ละคนที่ทำงานที่สตาร์บัคส์จริง ๆ ชูลท์สเติบโตมากับความยากจน เขาเฝ้าดูพ่อแม่ของเขาดิ้นรนหาเลี้ยงชีพเพื่อชักหน้าให้ถึงหลัง และรู้ว่าหน้าที่การงานสำคัญมากสำหรับพ่อแม่

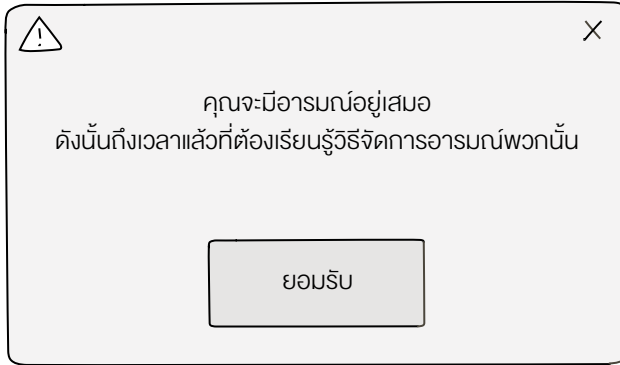
ตอนเขาเดินขึ้นเวทีไป ชูลท์สตระหนักขึ้นได้ว่าพนักงานควรจะต้องได้เห็นทั้งความอ่อนไหวหรือแม้กระทั่งความอ่อนแอจากคนที่จะมาช่วยแก้ปัญหาให้พวกเขา ความจริงก็คือเขาไม่สบายใจเลยกับทิศทางที่ธุรกิจดำเนินไปในช่วงที่เขาไม่อยู่ และพนักงานก็จำเป็นต้องรู้เรื่องนี้ เขาจึงตัดสินใจ

ถอดหน้ากากที่พนักงานน้อยคนหรือแม้กระทั่งซีอีโอจะกล้าทำต่อหน้าเพื่อนร่วมงานโดยไม่ต้องคำนึงถึงแบบแผนใดๆ ทั้งสิ้นและปล่อยให้หน้าตาไหลอาบแก้ม

บางครั้งการร้องไห้อาจดูเหมือนเป็นการจใจปลุกปั่นหรือไม่กี่คำวนมาอย่างดีแล้ว แต่ซูลท์สก็ถือเป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์พอที่จะจับเอาช่วงจังหวะอันอ่อนไหวนี้มาใช้กับผลลัพธ์ที่ต้องการ เขาวางแผนการกลับมาในครั้งนี้ไว้เป็นอย่างดีและได้รับการตอบรับที่ดีจากพนักงานอีกด้วย ช่วงเดือนนั้นซูลท์สได้รับอีเมลแสดงความชื่นชมจากพนักงานมากกว่า 5,000 ฉบับ และในปี 2010 หุ้นของสตาร์บัคส์ก็กลับมาพุ่งขึ้นกว่าเดิมเสียด้วยซ้ำ

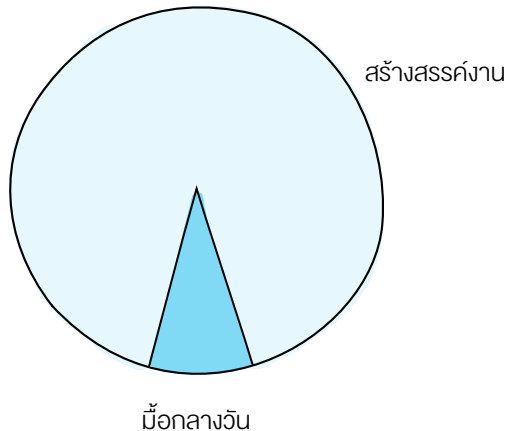
เราส่วนใหญ่ประเมินปริมาณและขอบเขตของอารมณ์ที่ต้องใช้ในที่ทำงานต่ำเกินไป นอกเหนือจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกับพนักงานอารมณ์ต่างๆ ยังส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจ สุขภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจ และเรื่องอื่นอีกมากมาย แต่เราส่วนใหญ่ก็ยังไม่ใส่ใจเรื่องอารมณ์เหล่านี้อยู่ดี ทำไมเราถึงต้องคิดว่าการเป็นมืออาชีพคือการต้องเก็บอารมณ์ความรู้สึกไว้กับตัวเองด้วย

หนังสือเล่มนี้มาจากเพื่อนสองคนที่ต่างก็ต้องเรียนรู้อย่างค่อนข้างเจ็บปวดเกี่ยวกับความสำคัญของการเข้าใจเรื่องอารมณ์ในที่ทำงาน ตอนพวกเขาเริ่มทำงานแรก เราเคยคิดกันว่าความเป็นมืออาชีพจะต้องไม่รู้จักความล้มเหลว ต้องไม่แสดงอารมณ์ไม่พอใจ และที่สำคัญคือจะต้องไม่เอาความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่เราก็มารู้เองในภายหลังว่าความคิดนี้ไม่ได้ตั้งอยู่บนความเป็นจริงเลย เพราะถ้าคิดอย่างนี้ เราไม่อาจสัมผัสความรู้สึกที่ตื้นตันภาคภูมิใจของการประสบความสำเร็จได้เลย

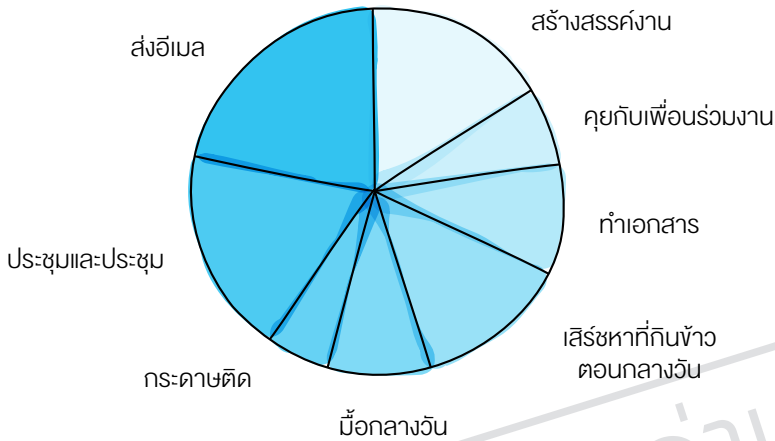


ลิซทำงานเป็นนักวิเคราะห์ของบริษัทที่ปรึกษาด้านเศรษฐศาสตร์แห่งหนึ่ง เธอคิดว่างานนี้เป็นงานที่อยากทำมาโดยตลอด แต่หลังจากต้องทนตรากตรำ สะสางงานที่ठाโถมเข้ามาภายใต้แสงหลอดไฟเป็นเวลาติดตั้นทำให้เธอ รู้สึกหดหู่และวิตกกังวลมาก สุดท้ายลิซก็ตัดสินใจลาออกโดยยังไม่ทันมี แผนสำรอง และมาทำงานที่สตาร์บัคส์เพื่อหาเงินมาจ่ายหนี้ และเริ่ม ค้นหาว่าทำไมเธอจึงไม่มีความสุขเลย และพยายามแสวงหาวิธีปรับอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเองให้ดีขึ้น

เราคิดว่าการทำงานเป็นแบบนี้



จริงๆ แล้วการทำงานเป็นแบบนี้



ขณะที่มอลลี่ทำงานที่มีความกดดันสูงอย่างการเป็นผู้จัดการผลิตภัณฑ์ในบริษัทสตาร์ทอัพแห่งหนึ่ง เข้าวันหนึ่งมอลลี่ตื่นขึ้นมาและรู้สึกปวดหนึบๆ ตรงบริเวณเหนือดวงตาข้างขวา และยังมีอาการอย่างนี้ต่อไปอีก 2-3 วัน มอลลี่จึงไปพบแพทย์ แล้วผลที่แพทย์วินิจฉัยออกมาก็คือเธอวิตกกังวลมากเกินไป อาการเจ็บตานั้นมาจากการที่หัวไหล่และคอเกร็งเกินไป วินาทีนั้นเอง มอลลี่ตัดสินใจว่าจะหางานใหม่ทันที เธออยากทำงานในออฟฟิศที่ไม่ต้องมานั่งหวาดกลัววิตกกังวลและสับสนเมื่อต้องทำงานในตำแหน่งสูงจนเป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรมเจ็บป่วย

แต่มอลลี่จะลาออกทันทีไม่ได้ เพราะเธอต้องใช้เวลาถึง 6 เดือนถึงจะหางานใหม่ได้ ระหว่างหางานมอลลี่ต้องหาข้อมูลว่าที่ทำงานใหม่นั้นมีแนวโน้มเป็นอย่างไรทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึก วัฒนธรรม และสถานที่ทำงาน เพราะเธอรู้ซึ่งดีว่าการต้องมาติดแหงกทำงานอยู่ภายใต้สภาวะที่ไม่ดีมันเป็นอย่างไร ลิขเองก็ทำแบบเดียวกัน เป้าหมายของพวกเราคือการเข้าใจความรู้สึกของเราให้ดีขึ้น รู้ว่าเมื่อไรที่ความรู้สึกของเรามีประโยชน์

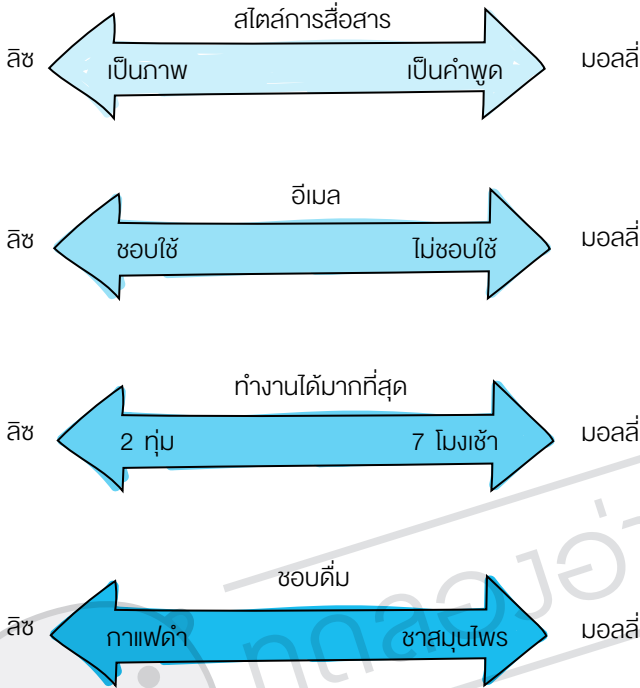
หรือเมื่อไรที่เป็นแค่เสียงรบกวนในสมอง แล้วเราสามารถทำให้ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงประสบการณ์การทำงานของเราได้หรือเปล่า เราคิดว่า คุณเปิดหนังสือเล่มนี้เพื่อหาคำตอบของคำถามที่คล้ายกันกับพวกเราแน่ๆ

เรื่องราวของเราเริ่มต้นช่วงปี 2014 ตอนเพื่อนที่เรารู้จักจัดงานนัดบอด¹ พวกเราสนิทกันทันที เพราะเป็นคนเก็บตัวเหมือนกัน ปล่อยมุกกวนประสาทเหมือนกัน ชอบแปะมาสก์ได้ตามตอanonเหมือนกัน และชอบทำโครงการเชิงสร้างสรรค์เป็นงานอดิเรกเหมือนกัน จากนั้นพวกเราก็ได้ทำงานที่นิวยอร์ก ลิซตัดสินใจย้ายจากฝั่งเวสต์โคสต์มาทำงานที่ Genius ซึ่งเป็นบริษัทน้องใหม่ที่ทำธุรกิจด้านดนตรี ส่วนมอลลีก็มาเรียนต่อปริญญาโทที่นี่

ตอนพวกเราพบกัน เราต่างก็สนใจว่าอารมณ์หลากหลายรูปแบบสามารถส่งผลกระทบต่อการทำงานได้อย่างไร เราจึงตัดสินใจร่วมมือกันเขียนในหัวข้อเหล่านี้ แต่เราก็เจออุปสรรคขึ้นใหญ่ นั่นคือเราไม่เคยทำงานใกล้ชิดกันขนาดนี้มาก่อน ทำให้บางครั้งก็สื่อสารกันไม่เข้าใจ มอลลีรู้สึกว่าลิซหมกมุ่นอยู่แต่กับรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่คนทั่วไปไม่ค่อยสนใจ ขณะที่ลิซรู้สึกว่ามอลลีทำงานเร็วเกินไป เราเริ่มส่งอีเมลที่ดูเดือดร้อนแรงขึ้นเรื่อยๆ งานของพวกเราจึงต้องหยุดชะงักกลางคัน เราไม่อยากให้ความสัมพันธ์ส่วนตัวและเรื่องงานพัง เราจึงนัดรับประทานอาหารค่ำและคุยเรื่องนี้กันตัวต่อตัว

ตอนแรกเราก็คุยกันยาก เพราะต่างคนต่างก็ไม่อยากพูดอะไรออกมาชัดเจนเพราะไม่อยากจะให้อีกฝ่ายรู้สึกแย่ แต่ความแตกต่างของพวกเราก็ยิ่งลึกซึ้งมากกว่าเรื่องที่เคยถกกันว่า จะเลือกกาแฟหรือชา เพราะฉะนั้นเราต้องพูดเรื่องที่อยู่ในใจออกมาให้ได้ และการจะทำอย่างนั้นได้เราก็ต้องขมเสียสุขภาพตาจนที่อยากเสแสร้งว่าความรู้สึกไม่ใช่เรื่องสำคัญ

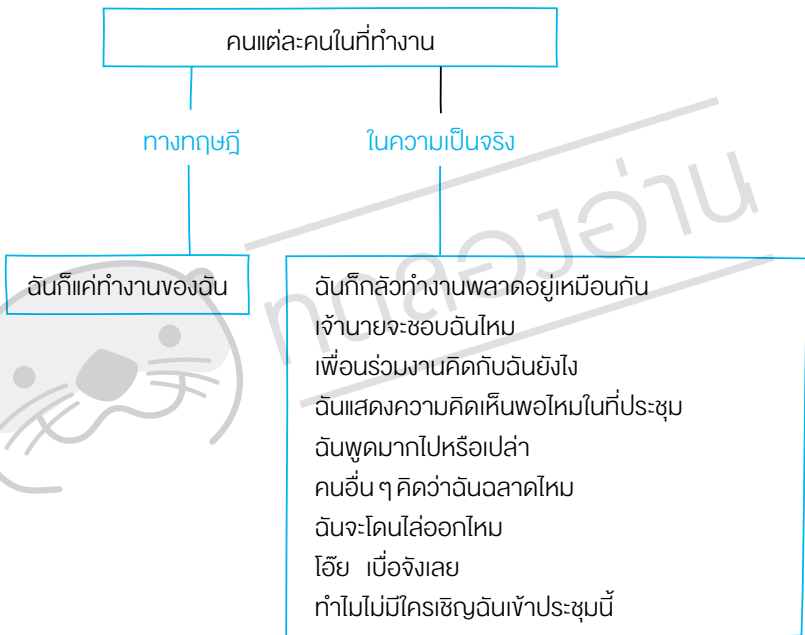
¹ การนัดให้คนสองคนที่ไม่รู้จักกันมาเจอกัน เพื่อวัตถุประสงค์อะไรบางอย่าง เช่น เลือกคู่



ถ้าเราไม่ได้ค้นคว้าศึกษาเรื่องอารมณ์ในที่ทำงาน ก็เป็นไปได้มากกว่า เราไม่ได้ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง และไม่ได้สังเกตเห็นเลยว่าการสร้างความไว้วางใจจะนำไปสู่การทำงานเป็นที่มอย่างสร้างสรรค์ แต่เมื่อไรก็ตามที่เราเริ่มหันมาสนใจเรื่องนี้ เราจะรู้ว่าอารมณ์มีส่วนเป็นอย่างมากต่อการสร้างความร่วมมือทุกส่วนและรวมไปถึงอาชีพการงานที่เหลืออยู่ของเราด้วย ทั้งในแง่มุมมองการตัดสินใจ การสร้างแรงจูงใจ และการสื่อสารระหว่างเจ้านายกับลูกน้อง

นั่นเป็นเพราะว่าขนาดคตของการทำงานก็ล้วนเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกทั้งสิ้น ไม่ได้มีบทบาทมากคอยช่วยเราเมื่อเราต้องปฏิบัติพันธที่ยากที่สุดในการทำงานร่วมกับคนอื่น ตอนที่คุณได้ยินคำพูดที่ว่า “อารมณ์

ในที่ทำงาน” คุณอาจคิดถึงช่วงหลักไม่สำคัญๆ ในการทำงาน เช่น การสัมภาษณ์งาน การต่อรองเงินเดือน และการประเมินผลงานประจำปี แต่คุณอาจไม่นึกถึงการทำงานในแต่ละวัน พวกเหตุการณ์ที่ไม่เหมือนจะไม่ได้สลักสำคัญอะไร คุณรู้สึกหัวใจพองโตตอนได้รับอีโมจิ “โอเค” จากซีอีโอตอนที่คุณแสดงความคิดเห็นใน Slack² คุณรู้สึกเด็ดเดี่ยวเมื่อโดนเพื่อนร่วมงานขัดคอเป็นรอบที่ห้า และจะรู้สึกกังวลว่าจะเขียนอีเมลตอบกลับทันทีที่เห็นอีเมลเข้าในกล่องข้อความตอนเย็นวันอาทิตย์ดีหรือเปล่า



เราต้องการทางสู้กับแรงกระตุ้นที่ทำให้เราละเลยการใช้ความรู้สึกในที่ทำงานให้ได้ เพราะงานในปัจจุบันต้องใช้ความสามารถในการควบคุมและใช้งานอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ แต่พวกเราส่วนใหญ่ก็ไม่เคยเรียนรู้

² แพลตฟอร์มสำหรับการสื่อสารกันภายในทีม

วิธีพวกนั้นในชีวิตการทำงานสักที เมื่อเราเริ่มรู้ว่าทักษะด้านอารมณ์ความรู้สึกก็สำคัญเหมือนกัน เราก็ต้นเริ่มสงสัยว่า เราจะไม่ดูอ่อนปวกเปียกเกินไปหรือหรือว่าเราแสดงอารมณ์ออกมาได้มากแค่ไหนก่อนที่คนอื่นจะรู้สึกว่าเขาไม่เป็นมืออาชีพ แล้วถ้าเกิด “ตัวตนที่แท้จริง” ของเราวัดกั๊งวลและเหนื่อยหน่ายเต็มทีแล้วเราควรจะทำอะไรเปิดเผยความรู้สึกออกมาหรือเปล่า แล้วถ้าหากสิ่งที่บ่งบอกตัวเรา (เช่น เพศ เชื้อชาติ หรืออายุ) มีผลต่อคำตอบของคำถามเหล่านี้ละ

การรู้จักอดทนอดกลั้นและรู้หลบหลีกอาจดูเหมือนจะเป็นคำตอบที่ง่ายที่สุด “ย้อนกลับเช็kaarมณัต์ตัวเองเสียตั้งแต่ตรงหน้าประตูทางเข้าดีกว่า” แต่ทัศนคติแบบนี้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าไร เพราะคนเราเป็นสิ่งที่ชีวิตที่มีอารมณ์เต็มเปี่ยมไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด การละเลยความรู้สึกในที่ทำงานก็เหมือนเรามองข้ามข้อมูลและความเสี่ยงสำคัญๆ ที่อาจนำไปสู่ความผิดพลาดซึ่งจริงๆ เราหลีกเลี่ยงได้ เราส่งอีเมลที่สร้างควมวิตกั๊งวลให้คนอื่นโดยไม่จำเป็น เราารู้สึกว่างานเราไม่มีความหมาย และรู้สึกหมดไฟ

ทำไปส่งมาตอบคักจัจ

จาก : เจ้านาย
ถึง : คุณ
เวลาที่ส่ง : 11.03 น.

ว่าไง เธอ
พรุ่งนี้มาถึงออฟฟิศ แล้วช่วยโอน มาหาฉันหน่อยนะ
เจ้านายเธอเอง

ดูไม่เป็นการสุดท้าย

ทำไม่ถึง
ไม่บอกเวลา
ให้แน่นอน
นี่มันจะโดน
ไล่ออกรึ???

คุณคงจะเคยได้ยินเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) กันมาบ้างแล้ว ซึ่งก็คือความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของทั้งตัวคุณและของ

คนอื่น ๆ รอบตัวคุณนั่นเอง คุณอาจจะรู้ด้วยว่าชีวิตถือเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จ ในที่ทำงานมากกว่าไอคิวด้วยซ้ำ แต่การจะประสบความสำเร็จในที่ทำงาน ก็ยังต้องมีอีกขั้นตอนที่พ้นไปจากความฉลาดทางอารมณ์ นั่นก็คือคุณต้อง รู้จักวิธีการใช้อารมณ์อย่างสมเหตุสมผล คุณต้องรู้วิธีสื่อสารอารมณ์ออกไป ให้เหมาะกับสถานการณ์ คุณจึงต้องมีความชำนาญด้านอารมณ์ ซึ่งหมายถึง ความสามารถที่จะจับสัมผัสสอารมณ์ได้ และรู้ว่าจะแปลงอารมณ์ความรู้สึก ของคุณไปเป็นการแสดงออกด้านบวกอย่างไรมีประสิทธิภาพเมื่อไรและอย่างไร

เพื่อนของเราคนหนึ่งเคยบ่นให้ฟังว่า “ฉันมีเรื่องต้องทำในที่งานของฉัน แต่ยังไม่รู้จะเริ่มพูดยังไงเลย” ตอนที่เรากำลังตั้งบริษัทด้วยกัน เราก็ได้เข้าอบรม หลักสูตรเร่งรัดเรื่องการจัดตารางการประชุมและการทำรายงานสรุปค่าใช้จ่าย แต่ไม่มีใครสอนเราเลยว่าจะต้องทำอะไรถ้าเรากำลังโกรธเพื่อนร่วมงาน คนหนึ่ง หรือจะกลับมาตั้งหลักหลังจากเข้าร่วมประชุมแยก ๆ กับเจ้านายอย่างไร

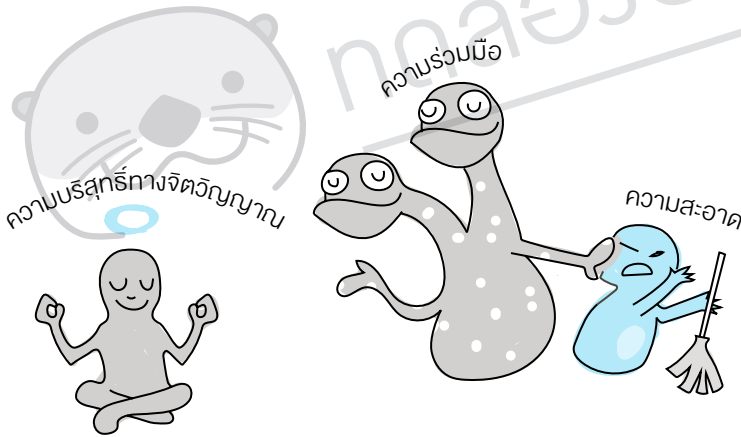
คฤหาสน์สยองขวัญของการทำงานในโลกความเป็นจริง



1. เผลอกดปุ่มตอบกลับทั้งหมด
2. ลีอกอินไม่ได้สักที
3. สภาพการจราจรชั้นวิกฤต
4. เบื่อจะตายอยู่แล้ว
5. วันทำงานที่นาน 14 ชั่วโมง
6. “เราคุยกันหน่อยได้ไหม”
7. ทำงานรอวันลาออก
8. เพื่อนร่วมงานจอนจูนจ้าน
9. เพื่อนร่วมงานที่ป่วยอย่างเห็นได้ชัด แต่ไม่ยอมกลับบ้านไป



มีการเปลี่ยนแปลงหลัก ๆ อยู่ 2 ประการที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเรื่องอารมณ์ในที่ทำงาน อย่างแรกคือเราควรมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมากขึ้นอย่างไร ทุกวันนี้พนักงานระดับตัวท็อปที่กำลังเป็นที่ต้องการในตลาดแรงงานก็คือคนที่สามารถทำงานเป็นทีมและสื่อสารได้ดี อย่างที่ *The Economist* เคยกล่าวไว้ว่า “ธุรกิจในปัจจุบัน ความร่วมมือนั้นเทียบได้กับความบริสุทธิ์ผุดผ่องทางจิตวิญญาณ”³ แต่ข้อเสียของความร่วมมือก็คืออาจมีความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ เราทุกคนต่างเข้าใจประโยคเด็ดของอีเลนในซีรีส์เรื่อง *Seinfeld* ที่ว่า “ฉันต้องขอลาป่วยสักวัน เพราะฉันโคตรจะเบื่อคนพวกนี้เลย” การเปลี่ยนแปลงประการที่ 2 คือ ความสัมพันธ์ของเรากับงาน เราต่างก็ทำงานกันหนักกว่าที่เคย และให้ความสำคัญกับงานมากขึ้นไป และเรายังยอมปล่อยให้สิ่งที่เราทำมาบ่งบอกสิ่งที่เราเป็นอีกด้วย ความเปลี่ยนแปลงนี้ยังมีผลต่อทุกสิ่ง ตั้งแต่สุขภาพ แรงจูงใจ ไปจนถึงการตัดสินใจต่าง ๆ



³ ล้อแนวคิดทางคริสเตียนที่ว่า ความสะอาด (ของร่างกายหรือบ้านช่อง) เทียบได้กับหรือเป็นสัญลักษณ์ของความบริสุทธิ์ผุดผ่องทางจิตวิญญาณ

แม้ว่าการใช้อารมณ์ในที่ทำงานจะไม่ใช่วิธีใหม่ แต่เราก็มักได้ยินว่าการใช้ความรู้สึกในที่ทำงานก็เหมือนกับศัตรูที่เราต้องคอยกำราบให้สงบ นั่นก็คือวิธีที่เราใช้จัดการความรู้สึกในที่ทำงานเหมือนกัน ตอนนี้อะไรก็รู้แล้วว่า ความรู้สึกสามารถเป็นป้ายบอกทางที่เราจะเรียนรู้และหาวิธีแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพได้ เราอยากให้คุณลองคิดว่าอารมณ์ก็คือสิ่งที่คุณควรปฏิบัติอย่างทะนุถนอมและเอาใจใส่ เพราะคุณก็ต้องพกเอาความรู้สึกไปทำงานทุกวันอยู่แล้ว

เราได้สร้างกฎใหม่ 7 ข้อเกี่ยวกับการใช้อารมณ์ในที่ทำงานเพื่อเป็นแนวทางให้คุณตัดสินใจได้ว่าควรจะทำความรู้สึกของคุณอย่างไรและเมื่อไร จะสำเร็จหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณเรียนรู้วิธีใช้อารมณ์ในที่ทำงานอย่างไรโดยไม่ปล่อยให้มันพ่นพานไปสร้างความวุ่นวาย เมื่อเผชิญหน้ากับความรู้สึกอีกจกเราจะเรียนรู้ว่าอะไรที่เป็นตัวกระตุ้นเรา และเมื่อยอมรับความวิตกกังวลเราสามารถมองเสียใหม่ได้ว่า มันคือความตื่นเต้นที่นำไปสู่ความสำเร็จยิ่งขึ้นได้



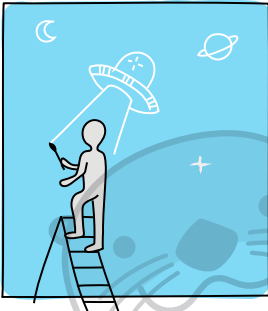
ทดลอง



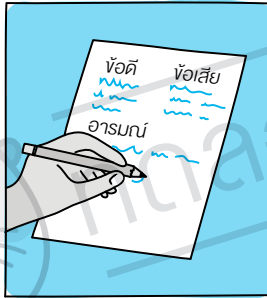
กฎใหม่เรื่องการใช้อารมณ์ทำงาน



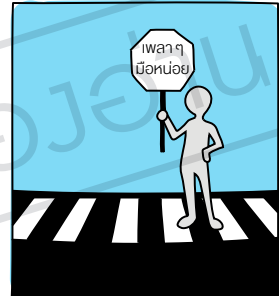
บ้างงานให้น้อย ๆ หน่อย



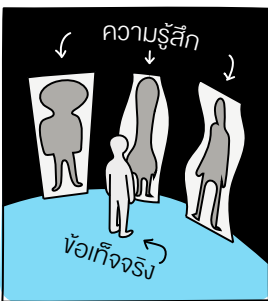
สร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเอง



อารมณ์คือส่วนหนึ่งของสมการ



ความปลอดภัยทางใจต้องมาก่อน



ความรู้สึกไม่ใช่ข้อเท็จจริง



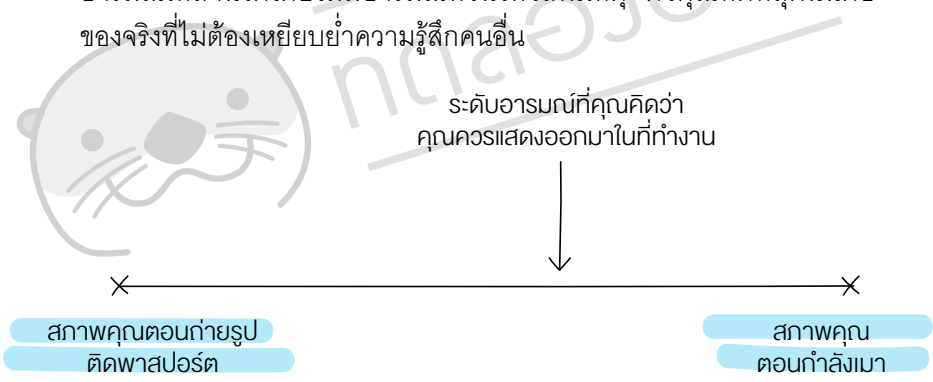
วัฒนธรรมด้านความรู้สึกหลังไหลมาจากตัวคุณ



อ่อนไหวให้ถูกเรื่อง

เราจะสร้างที่ทำงานที่อบอุ่นนำทำงานมากขึ้นเมื่อเรารู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการตัดสินใจ หรือจะให้พูดอีกอย่างก็คือ หนังสือเล่มนี้จะสอนให้คุณรู้วิธีตรวจจับและสำรวจอารมณ์ของคุณ และบางครั้งคุณก็อาจต้องรักษา ระยะอย่างกับอารมณ์เหมือนกัน เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบก็จะเข้าใจว่าทำไมคุณถึงรู้สึกอะไรบางอย่างและจะจัดการอย่างไรกับความรูสึกนั้น

การใคร่ครวญถึงความรู้สึกตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้คุณมีพลังมากขึ้น คุณจะไม่เพียงนำเอาตัวตนทั้งหมดไปทำงาน แต่คุณยังนำเอาด้านที่ดีที่สุดในตัวคุณไปทำงานด้วย “ด้านที่ดีที่สุด” ไม่ได้หมายถึง “ด้านที่เลิศเลอที่สุด” แต่อาจหมายถึงการเป็นตัวคุณที่ดีที่สุดที่ยังคงหัวร้อน ซื่อจรรยา หรือบ่อน้ำตาตื่นเวลาเผชิญความอึดอัดคับข้องใจ แต่การเป็นตัวคุณที่ดีที่สุดก็จะรู้ดีว่าความรู้สึกเหล่านี้กำลังส่งสัญญาณสำคัญอะไรบางอย่างหรือเป็นแค่อารมณ์ชั่ววูบ ตัวคุณที่ดีที่สุดจะเรียนรู้และพูดเกี่ยวกับอารมณ์เหล่านี้ได้โดยไม่มีอารมณ์หวั่นไหวเกินเหตุ ตัวคุณที่ดีที่สุดนั้นคือของจริงที่ไม่ต้องเหยียบย่ำความรู้สึกคนอื่น



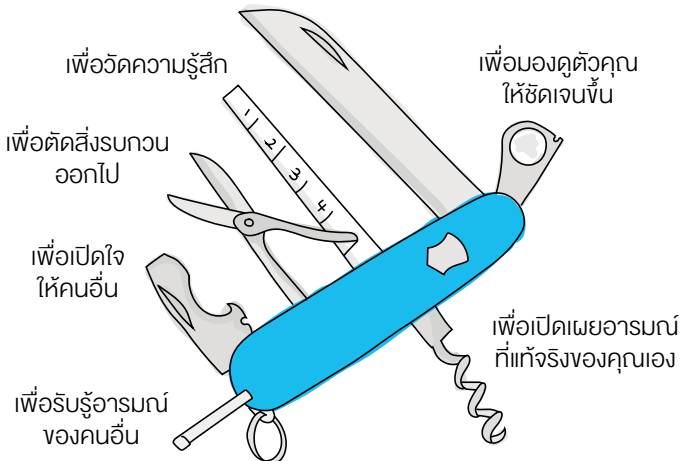
ในแต่ละบทเราจะได้รู้กันว่าอารมณ์มีผลกระทบกับหนึ่งในเจ็ดแง่มุมหลักในการทำงานอย่างไรบ้าง เช่น สุขภาพ แรงจูงใจ การตัดสินใจ การทำงานเป็นทีม การสื่อสาร วัฒนธรรม และความเป็นผู้นำ เป้าหมายของเราไม่ได้มุ่งไปที่การหาสูตรสำเร็จที่ใช้ได้กับทุกอย่าง มันไม่มีทางเป็นไปได้จริง เพราะที่ทำงานแต่ละแห่งย่อมแตกต่างกันไป คนในที่ทำงานก็ต่างมีลักษณะเฉพาะ รวมถึงมีประสบการณ์แตกต่างกันในที่ทำงาน เวกี้เลย

ทำเป็นโครงร่างแบบเรียบง่ายให้คุณได้ตีความและเข้าใจวิธีการใช้พลังของอารมณ์ในสถานการณ์ที่ไม่เหมือนกันได้ แล้วเราก็จะทำเป็นลิสต์รายการง่ายๆ ในแต่ละบท รวมถึงวิธีปฏิบัติที่ช่วยให้คุณเปลี่ยนตัวเองได้โดยเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

เราเขียนหนังสือเล่มนี้ให้กับทุกคนที่รู้สึกโดดเดี่ยว เบื่อ สับสน สู้จะทนและรู้สึกไม่มั่นคงในที่ทำงาน และมีเทคนิคให้กับคนที่รู้สึกเหมือนกำลังติดกับอยู่ในรูปแบบบางอย่างที่ไม่ค่อยจะดี และให้ผู้จัดการที่ต้องการสร้างทีมและวัฒนธรรมองค์กรให้สำเร็จ เราพยายามจะเขียนหนังสือให้เป็นประโยชน์กับทุกสาขาอาชีพให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (รวมถึงคนที่ทำงานโดยไม่ได้เข้าออฟฟิศ คนที่ชอบเก็บตัว และกลุ่มอาชีพที่ไม่ได้พบบ่อย) โดยจะพยายามไม่พูดถึงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะ เพราะถึงแม้ว่าเรา (ลิสท์กับมอลลี) จะมีประสบการณ์การทำงานและสไตล์การทำงานที่แตกต่างกัน แต่เราทั้งคู่ก็ยังเป็นผู้หญิงผิวขาวชาวอเมริกันในช่วงวัย 30 ต้นๆ เราเข้าใจความยากลำบากอยู่เหมือนกัน ยกตัวอย่างเช่น แม้จะเป็นผู้หญิงที่ทำงานด้านเทคโนโลยี แต่เราก็ไม่รู้ว่าถ้าเราไม่ได้เป็นคนผิวขาวที่ทำงานในที่ทำงานที่มีแต่คนผิวขาวเราจะรู้สึกอย่างไร อย่างที่คุณจะได้เห็น

ปิดพิบสวัสด้านอารมณ์

เพื่อสืบคำศัพท์
ด้านอารมณ์ให้แหลมคมขึ้น

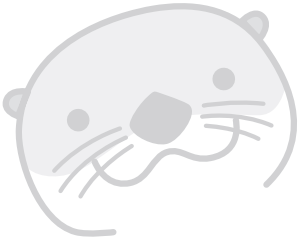


ในบางบทให้ความรู้เพิ่มเติม ซึ่งเขียนโดยคนอื่นที่จะช่วยอธิบายและให้คำแนะนำที่ดีกว่าเกี่ยวกับประสบการณ์การทำงานในบางแบบ

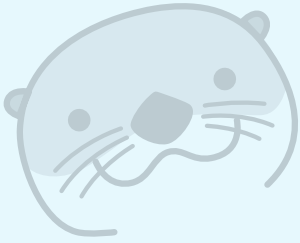
ถ้าคุณเคยกัดเล็บมือก่อนการนำเสนองานที่หนักหน่วงและรู้สึกสับสนจนไปจบที่การจ้องหน้าสไลด์เดี่ยวอยู่ตลอดเวลา หรือกำลังอยากจะปิดความรู้สึกลึกทุกอย่างและเป็นหุ่นยนต์ไปอีกสัก 2-3 วันดู เราก็เคยเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน และเราก็อยากช่วยคุณ

ลิสกับมอลลี่

ป.ล. เราได้สร้างแบบประเมินแนวโน้มทางอารมณ์ที่ช่วยให้คุณนำทักษะที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ไปใช้งานได้จริงไว้ที่หน้า 270 หากต้องการทำแบบทดสอบที่เต็มรูปแบบ เข้าไปทำได้ที่เว็บไซต์ lizandmollie.com/assessment ของเรา



ทดลองก่อน



ທດສະຍອຳນ



บทที่ 2

สุขภาพ

คลั่งงานให้น้อยลง

ทำไมไม่ลองผ่อนคลายดูบ้าง จะได้สุขภาพดีขึ้น



ทดลองอ่าน

ทดลองอ่าน

เราจะรอด
กันไหมเนี่ย

จะเมลทา
หัวหน้ายังไงดี



คนทั่วไป



ฉัน

ค

ณทำสิ่งเหล่านี้บ่อยแค่ไหน

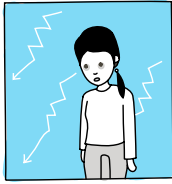
- คุณจะกังวลถ้าไม่ได้เช็คอีเมลทุกๆ 10 นาที
- ตอนเพื่อนถามไถ่สารทุกข์สุกดิบของคุณ คุณกลับเริ่มบ่นพล่ามเรื่องงานหยุ่ม ๆ หยิม ๆ
- หลังจากนั้นคุณก็ฝันถึงความกังวลในเรื่องงาน
- คุณหมกมุ่นเรื่องงานระหว่างรับประทานอาหารมื้อค่ำ ตอนอยู่ที่ยิม หรือแม้กระทั่งตอนที่คุณพยายามจะนอน
- อารมณ์ของคุณเกือบทั้งหมดขึ้นอยู่กับว่าคุณจะออกมาเป็นยังไง

ถ้าคำตอบของคุณคือ “บ่อย” เมื่อไร ก็แปลว่าถึงเวลาที่ คุณต้องทำตามคำแนะนำของเดรกที่บอกไว้ว่า “คุณต้องคิดเรื่องงานให้จบสิ้นในที่ทำงานเท่านั้น”

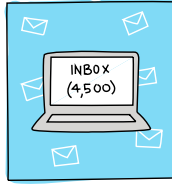
การคิดแต่เรื่องงานมากไปก็ไม่ดีประโยชน์ แถมยังเสียสุขภาพ แล้วยังทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่จนเผลอพูดหรือทำอะไรโดยไม่มียั้งคิด และก็ได้มีแค่ผู้นำ ผู้หญิงหรือพวกคนราศีกันย์เท่านั้นที่จะกังวลเรื่องงานเพราะใคร ๆ ก็ทำงานได้ทั้งนั้นไม่ว่าจะอยู่ในตำแหน่งอะไร นั่นทำให้เราคิดกฎใหม่ในการใช้อารมณ์ในที่ทำงานขึ้นมาคือ **คลังงานให้น้อย ๆ น้อย**

เมื่อเราห้วงงานน้อยลง ความทุกข์ก็ลดลง ไม่ต้องใจเต้นรัวก่อนนำเสนอ งาน ไม่ต้องเครียดจนน้ำตาแตกเพราะเพื่อนร่วมงานไม่มีประสิทธิภาพ แถมยังวางโทรศัพท์ไว้ไกลตัวตอนกลางคืนได้ และยังไม่ต้องกังวลจนหลอนว่าจะมีงานอะไรเข้ามาบ้างขณะคุณกำลังแบกเบ้าขึ้นมาชุบิชูอยู่ด้วย

ความเจ็บปวดในที่ทำงานยุคนี้



เบิร์นเอาท์ระดับ 3



อีเมล-ล้น

เสนอ-ไรไป
ก็ไม่มีใครยอมรับ

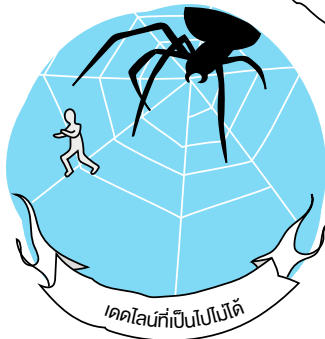
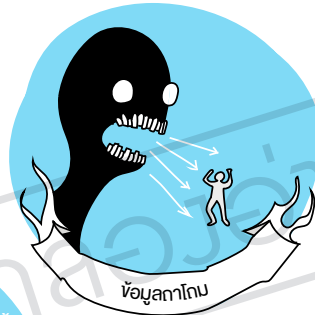
ปวดหัวเรื้อรัง

“คลังงานน้อยลง” ไม่ได้แปลว่า “ไม่ใส่ใจงาน” แต่หมายความว่า คุณต้องห่วงตัวเองให้มากขึ้น รู้จักจัดสรรเวลาให้คนที่คุณรัก หาเวลา ออกกำลังกาย และลาพักร้อนไปอย่างไร้ความกังวล และช่วยเตือน ตัวคุณเองว่ามีเพียงไม่กี่คนหรอกที่มองย้อนกลับมาดูชีวิตตัวเองแล้วหวังว่า ตัวเองนำทำงานอยู่ที่ออฟฟิศติดตึ้นถึง 4 ท่วม

คุณอาจจะรู้สึกว่าการคลังงานให้น้อยลงเป็นเรื่องยากถ้าไม่รู้จักรู้จัก ตันตอปัญหาเสียก่อนว่า ทำไมเราถึงทำตัวเป็นคนที่ยอมพลีชีพเพื่องานได้

1. เราหลงคิดว่าหนทางเดียวที่ทำให้ประสบความสำเร็จได้คือ การทำงานไม่หยุด เราหวาดกลัวไปว่าถ้าคลาดจากงานไป แม้เพียงนิดเดียวก็ทำให้ความก้าวหน้าหลุดลอยไป
2. เราเชื่อกันไปว่าความสุขคือผลสำเร็จในหน้าที่การงาน งานไม่ใช่ ผลสำเร็จของความสุข “ชีวิตจะยอดเยี่ยมได้ถ้าฉันได้เลื่อน ตำแหน่ง” เราพร่ำบอกตัวเองกันอย่างนั้น “เมื่อไรที่ฉันหาเงิน ได้ถึงล้าน ก็ถือว่าคุ้มค่ากับที่ทำงานมาละ”

7 ตัวอย่างความเครียดสุดอันตรายในการทำงาน



เราจะเริ่มเอาความเชื่อเรื่องงานพวกนี้มาส่งดูให้ละเอียดเหมือนดูจากกล้องจุลทรรศน์กันในบั้นนี้ และจะแสดงให้เห็นเลยว่าความเชื่อพวกนี้เป็นเรื่องนงมาอย่างมากว่าเรื่องที่ควรจะทำจริง ๆ แม้ว่าบางครั้งคุณก็ต้องทนทำงานเกินชั่วโมงปกติหรือทำงานให้เจ้านายที่คอยส่งอีเมลหาคุณตลอด 24 ชั่วโมงอยู่บ้าง

ท่าแต่งงาน ไม่เคยพัก

ในปี ค.ศ. 1996 บริษัท Steelcase ซึ่งเป็นผู้ผลิตเครื่องตกแต่งบ้านขนาดใหญ่ ได้ติดตั้งตู้กระจกขนาด 6 ฟุตไว้ที่ล็อบบี้ในสำนักงานใหญ่ในเมืองแมนแฮตตัน ในตู้กระจกนี้มีอาณาจักรของมดเก็บเกี่ยวเพื่อแสดงให้เห็นว่า “มดมีชีวิตอยู่เพื่อทำงาน และทำงานเพื่อมีชีวิตอยู่”

โชคร้ายสำหรับ Steelcase เพราะไม่มีใครปลานปลืมไปกับข้อคิดทำนองนี้ เมื่อ The Wall Street Journal มาชี้ให้เห็นว่ามดเก็บเกี่ยวพวกนี้มีชีวิตอยู่แค่ 3-4 เดือน ดังนั้นคติประจำใจของบริษัท Steelcase ควรเป็น “เกิดมาเพื่อทำงาน แล้วก็ตายไป” มากกว่า แต่จะว่าไปที่บริษัท Steelcase เชื่อก็คงแล้ว เพราะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้เส้นกั้นระหว่างชีวิตส่วนตัวกับชีวิตการทำงานจางลง งานเข้าถึงเราได้ง่ายขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เราเริ่มรู้สึกถึงความรับผิดชอบที่ไม่จบสิ้น

สาเหตุสำคัญของความเครียด



สมองของเรา

พวกคุณบางคนอาจคิดว่ามุมมองเรื่องงานแบบนี้ดูร้ายไปหน่อยหรือเปล่า การที่เรารักงานก็เป็นเรื่องดีไม่ใช่หรือ เราก็อยากบอกว่าใช่เหมือนกัน แต่ก็อย่าลืมว่ามีบางครั้งที่อาชีพการทำงานของคุณที่คุณต้องเจอกับเหตุการณ์ที่ต้องขอยกเลิกนัดรับประทานอาหารเช้าเพื่อเอาเวลานั้นมาแก้ปัญหาให้เจ้านาย การทำงานมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ และยังเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จอีกด้วย เพราะในความเป็นจริงคือประสิทธิภาพในการทำงานจะเริ่มลดลงหลังจากทำงานไปแล้วประมาณ 55 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ คุณอาจจะเคยได้ยินคำพูดที่ว่า “งานขยายจนเต็มเวลาที่คุณให้กับมันนั่นละ” หรือพูดอีกอย่างก็คือ ยิ่งคุณมีเวลาทำงานน้อยลง คุณก็จะยิ่งทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

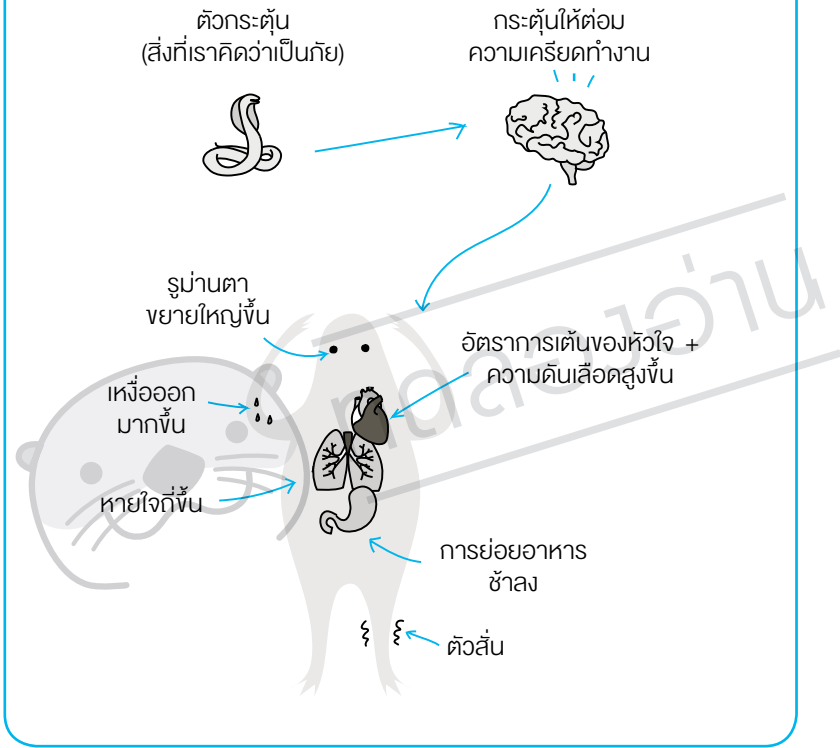
“ฉันหวังว่าจะได้ยืมเวลากลับไปบอกตัวเองตอนอายุยังน้อยได้ว่า อาเรียอานา ประสิทธิภาพการทำงานของเธอจะเพิ่มมากขึ้นเอง ถ้าเธอรู้จักปรับผิชอบเรื่องอื่นนอกเหนือจากงานบ้าง รู้จักถนอมตัวเองจากงานแล้วมาเติมพลังงานและพลังชีวิตให้ตัวเองเสียบ้าง” อาเรียอานา ฮัฟฟิงตัน ผู้ก่อตั้งหนังสือพิมพ์ Huffington Post เคยกล่าวไว้แบบนี้ แล้วคุณจะถนอมตัวเองออกมาจากงานที่เรียกร้องต้องการจากคุณมากที่สุดได้อย่างไรละ

ความเครียดส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไร

คุณรู้ไหมว่าการที่คุณแค่วุ่นใจว่าจะเกิดเหตุการณ์หรือช่วงเวลาที่สร้าง ความวิตกกังวลนั้นก็เป็นตัวกระตุ้นความเครียดได้แล้ว เช่น ลิขกังวลเรื่อง ความยากลำบากที่เกิดขึ้นจากการท่องเที่ยว (แถวตรวจสอบความปลอดภัยที่ยาวเหยียด เครื่องบินล่าช้า หรือเที่ยวบินที่ยาวนาน) ส่วนหน้า ก่อนการเดินทางไปสนามบินเป็นสัปดาห์ ส่วนมอลลีบางครั้งก็กังวลว่า จะมีปัญหาผ่อนบ้านใหม่ โดยที่เธอยังไม่ทันได้ซื้อบ้านเสียด้วยซ้ำ

ความเครียดทำลายความสมดุลภายในร่างกายของเรา ความเครียด คือสัญญาณที่บ่งบอกว่าร่างกายของเรากำลังดิ้นรนหากกลับไปสู่ภาวะปกติ ความดันเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจของเรา

จะพุ่งสูงขึ้นเพื่อส่งสารอาหารและออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อ ขณะเดียวกัน กระบวนการทำงานต่างๆในร่างกายที่มีความสำคัญน้อยกว่าในระยะสั้น เช่น การย่อยอาหาร การเจริญเติบโต และการสืบพันธุ์จะทำงานช้าลง

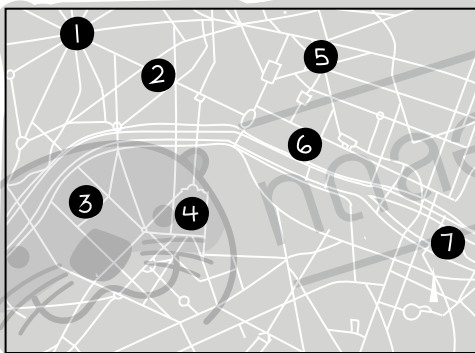


ให้ตัวคุณได้หยุดพักเสียบ้าง

ลาพักร้อน การเพิ่มเวลาพักผ่อนช่วยให้เราสุขภาพดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราติดต่อเพื่อนร่วมงานให้น้อยที่สุดหรือไม่ติดต่อเลยในระหว่างนั้น แต่คนอเมริกันมากกว่าครึ่งกลับไม่เคยได้ใช้สิทธิ์

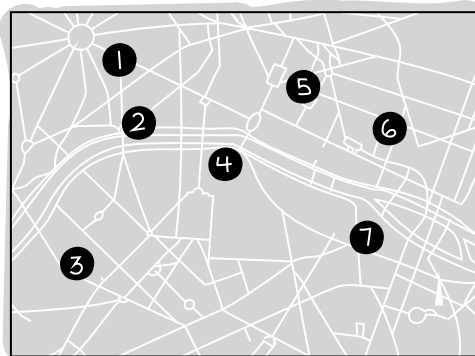
ลาพักร้อนเลย เพราะคุณารู้สึกผิดรุนแรงมากที่ลาไปพักร้อนบนเกาะอันไกลโพ้นโดยห่างไกลจากอีเมลแม้เพียงวันเดียว ลิซก็เคยกลัวแม้กระทั่งจะเคยปากขอลาพักร้อนเพราะกลัวว่าเจ้านายจะคิดว่าเธอพึ่งพาไม่ได้ เหล่าผู้จัดการทั้งหลาย วิธีที่คุณพูดถึงวันลาพักร้อนสำคัญมาก พนักงานส่วนใหญ่บอกว่าผู้จัดการของพวกเขาไม่เคยพูดอะไรเลยเกี่ยวกับการลาพักร้อน ไม่แม้แต่จะพูดถึงในแง่ลบ เพราะถ้าพูดจาสนับสนุนเล็กน้อยคนส่วนใหญ่ย่อมจะยิ่งอยากใช้วันลาพักร้อนเพิ่มขึ้น สำหรับคุณที่เจ้านายไม่ค่อยอยากให้ลาพักร้อน ย่อหน้าถัดไปจะเป็นประโยชน์กับคุณ

แผนที่ปารีสฉบับนักท่องเที่ยว



1. อาร์กเดอริยงฟ์ (ประตูชัยไปเสีย)
2. ถนนชองปีซซีซซี่
3. หอไอเฟล
4. เดแซ็งวาสิด (อนุสรณสถาน)
5. โรงละครโอเปร่า
6. พิพิธภัณฑ์ลูฟร์
7. มหาวิหารนอทรอดาม

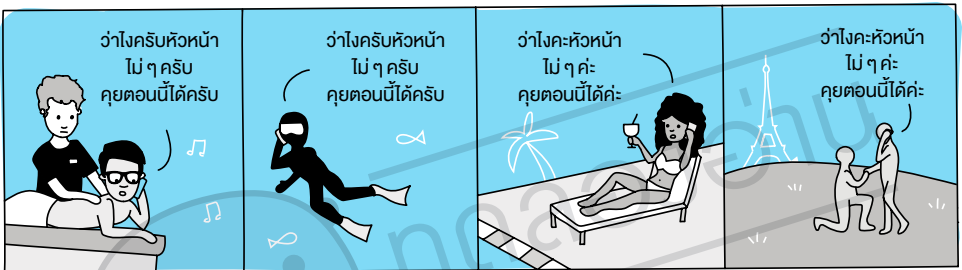
แผนที่ปารีสฉบับคนทำงาน



1. สำนักงานสาขาปารีส
2. คาเฟ่ที่มีปลั๊กเพียงพอ
3. ไม่มีบริการโทรศัพท์ที่นี่!
4. ไวไฟฟรี (กาแฟรสชาติดี)
5. จุดที่เจียมมากพอให้โทร.คุยได้
6. ไวไฟฟรี (แต่กาแฟห่วย)
7. ร้านอาหารสุดหรู
ที่คุณมาสวีทกับคู่รักได้

มีคืนหยุดพัก การจัดตารางพักผ่อนช่วงสัปดาห์ทำงานก็สำคัญพอๆ กับการลาพักร้อน และทำได้ง่ายกว่าด้วย บริษัทบอสตัน คอนซัลติ้ง กรุ๊ปริเริ่มนโยบายให้หยุดพักที่ให้พนักงาน 6 คนหยุดพักผ่อนตอนกลางคืนได้หนึ่งครั้งต่อสัปดาห์ พนักงานก็มีความสุขมากขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น และลาออกน้อยลง สมาชิกในทีมก็เริ่มเรียนรู้ที่จะใส่ใจความเป็นอยู่ของเพื่อนร่วมงานมากขึ้น “แม้ว่าเราจะทำงานหนัก” ที่ปรึกษาคนหนึ่งกล่าว “เราก็อยังคงใส่ใจซึ่งกันและกันเพื่อให้มั่นใจว่าพนักงานจะไม่รู้สึกเหนื่อยล้าหมดพลัง”

นี่คือวันลาพักร้อนจริงๆ ถูกหรือผิด



ฉบับนี้ : ๒๒๐

การมีคืนพักผ่อนเปิดโอกาสให้คุณได้ออนชดเชย เพราะถ้านอนไม่พอ แม้แต่ศัลยแพทย์ก็ยังอาจพลั้งมือหรือคนขับก็อาจขับรถชนได้ การอดนอนทำให้เรารู้สึกหุดหู่และวิตกกังวลง่าย เมื่อเรานอนน้อยใบหน้าคนที่ดูเป็นมิตรก็กลับกลายเป็นดูร้ายกาจได้ เราขอแนะนำให้คุณใช้คำแนะนำของแม่มอลลี่ “เธอจะไม่ได้รับอนุญาตให้ตัดสินใจอะไรในชีวิตทั้งนั้น ถ้าเธอนอนไม่พอ”

หนึ่งวันที่ไม่ถูกรบกวน มีหนึ่งวันในทุก ๆ สัปดาห์ที่ลืซไม่จัดตารางการประชุม โทรศัพท์ หรือไปออกงานสังคมอะไรเลย การกำหนดวันเช่นนี้ช่วยให้เธอสะสางงานได้เพื่อไม่ให้วันที่เหลือในสัปดาห์ยุ่งเหยิงเกินไปนัก หรือถ้าคุณไม่สามารถปิดกั้นสิ่งรบกวนได้ทั้งวัน ก็ลองกำหนดเป็นช่วงเวลาไม่กี่ชั่วโมงเพื่อใช้จดจ่อกับงานแทน

พักผ่อนช่วงสั้น ๆ การก้าวออกมาจากโต๊ะทำงานแม้เพียงช่วงเวลา 5 นาทีก็ช่วยให้ผ่อนคลายและมีสมาธิมากขึ้น นักเรียนชาวเดนมาร์กที่มีโอกาสได้พักผ่อนเล็กน้อยก่อนสอบมักทำข้อสอบได้คะแนนดีกว่าเพื่อนที่ไม่มีโอกาสได้พัก งานวิจัยเสนอว่า ถ้าเราได้ใช้เวลาไม่กี่นาทีคุยกับเพื่อนร่วมงานบ้างก็จะช่วยให้ลดความเครียดเร็วกว่าการพักผ่อนเพียงคนเดียว

กำหนดกิจวัตรหลังเลิกงาน แล้วสมองของคุณก็จะได้รับสัญญาณว่า “เลิกงานแล้วนะ!” อย่างเช่นการเดินหรือขี่จักรยานกลับบ้าน (หรือแม้กระทั่งการออกกำลังกายเบา ๆ ก็ดีต่อตัวคุณเหมือนกัน) หรือจะลองเปลี่ยนมานั่งสมาธิ ฟังเพลง อ่านนิตยสาร หรือยกเวท (บางงานวิจัยบอกว่าการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่งช่วยให้คุณอารมณ์ดีมากกว่าการทำคาร์ดิโอเสียอีก) คาล นิวพอร์ต ผู้เขียนเรื่อง Deep Work ใช้เวลาช่วงปิดงานแต่ละวันจดบันทึกทุกอย่างลงในรายการที่ต้องทำ ปิดคอมพิวเตอร์แล้วพูดว่า “ตารางงานเสร็จสมบูรณ์แล้ว” “นี่เป็นกฎของผม” เขาเขียนบอกไว้ว่า “หลังจากที่ผมพูดประโยคพิเศษนั้นไปแล้ว ถ้ามีความกังวลเรื่องงานอะไรผุดเข้ามาในสมอง ผมก็จะจัดการมันด้วยการคิดว่า ผมได้พูดประโยคปิดงานไปแล้ว”



การกำหนดเวลาด้วยตัวเองถือเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดและเป็นก้าวแรกของการสลัดตัวตนที่ทำงานออกไป แต่เรื่องนี้มักจะพูดง่ายกว่าทำ คุณอาจผูกพันทางอารมณ์กับตัวตนที่ทำงาน เพราะคุณใช้เวลาส่วนใหญ่กับตัวตนนั่น ถ้าอยากจะทำเป็นอย่างนั้น ก็ลองใช้วิธีเพิ่มเติมเหล่านี้ดู

อย่าเอาตรรกะในที่ทำงานมาใช้ในเวลาส่วนตัวของคุณ

มีหลายคนที่กระตือรือร้นเกินไปว่าจะใช้เวลาว่างให้ดีที่สุดได้อย่างไร อย่างปล่อยให้ตัวเองกลายเป็นคนประเภทที่บีบเอากิจกรรมยามว่างมาทำมากจนมันเหมือนงานมากกว่างานเสียด้วยซ้ำ ถ้าคุณชอบเล่นเปียโน อย่าไปบังคับตัวเองว่าต้องซ้อมเปียโน 30 นาที ตอน 2 หุ่่มทุกคืน แล้วมาคอยโกรธโทษตัวเองเวลาที่พลาดไปหนึ่งวัน งานวิจัยชี้ว่า ถ้าเรามัวแต่ไปนั่งคำนวณประสิทธิภาพชีวิตเราด้วยการนับทุกอย่างก้าวหรือวัดระยะทางที่เราป่ายป็น เราก็จะไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร



โอสิเวียทำสมาธิครบตามหลักสูตรด้วยการฟังด้วยความเร็วคุณ 3

ลองทำตัวให้ผ่อนคลายด้วยการปล่อยให้ตัวเองไม่มีประสิทธิภาพดูบ้าง การปล่อยให้ตัวเองได้พักบ้างไม่ถือเป็นการเสียเวลา ถ้าคุณรู้จักปล่อยให้ตัวเองพักบ้างก็จะช่วยให้คุณมีความสุขและมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้นตอน

ที่คุณได้กลับไปทำงาน ใช้เวลาช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ไปพักผ่อนที่ไกล ๆ ลักที่ หรือกำหนดให้วันเสาร์เป็นวันที่ไม่ต้องทำอะไรเลยแม้แต่งานบ้าน หรือถ้าคุณเป็นคนประเภทที่ต้องทำอะไรทำตลอดเวลา ก็อาจจะลองจัดตารางนัดพบปะสังสรรค์กับเพื่อนเพื่อหนีห่างจากงานบ้าง

บ่มเพาะความสัมพันธ์นอกที่ทำงาน

“ฉันรักงานของฉัน” บียอนเซ่บอกตอนให้สัมภาษณ์กับนิตยสาร GQ “แต่จริงๆ มันมากกว่านั้น เพราะฉันต้องการมัน” ตอนนี้เรารู้สึกกันว่างานคือสิ่งที่สะท้อนตัวตนของเราและทำให้เรามีเป้าหมายในชีวิต งานวิจัยล่าสุดที่จัดทำโดย *The New York Times* กล่าวว่า คนอเมริกันให้คุณค่า “การทำงานที่เต็มเต็มจิตใจ” มากกว่า “การแต่งงาน” “ความยึดมั่นในศาสนา” “การเป็นเพื่อนบ้านที่ดี” “การมีส่วนร่วมในชุมชน” “การมีเพื่อนมาก” และ “การมีเวลาให้ตัวเอง” เสียอีก

ยิ่งเรายุ่งมากเท่าไร เรายิ่งรู้สึกเป็นคนสำคัญมากเท่านั้น เราจะคิดว่าตัวเองแข็งแกร่งและทุ่มเทมากกว่าเพื่อนร่วมงานที่ซึ่เกียจ งานทำให้เรามีจุดมุ่งหมายและมอบความพึงพอใจให้เราในรูปแบบของค่ายกย่อง การขึ้นเงินเดือนและการเลื่อนตำแหน่ง แต่ยิ่งเราผูกโยงความหมายของตัวเราเข้ากับสิ่งที่เราทำมากเท่าไร เรายังจะยิ่งเอาอารมณ์ของตัวเองไปผูกพันกับงานมากขึ้นเท่านั้น เรายังรู้สึกกดดันว่าจะต้องเป็นคนที่ยึดที่สุดและรู้สึกเหน็ดเหนื่อยตอนที่เราล้มเหลวหรือทำงานได้ต่ำกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ และยิ่งถ้าเราให้เจ้านายมาเป็นคนคอยตัดสินเรา ถ้ามีคำวิจารณ์แม้เพียงเล็กน้อย เรายังจะเริ่มรู้สึกเหมือนถูกปฏิเสธมาตลอดชีวิต

ความสัมพันธ์ส่วนตัวช่วยรักษาระยะห่างทางอารมณ์ระหว่างเรากับงานได้อย่างดีและทำให้เรามีความสุข นักสังคมวิทยาที่คอยติดตามอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของคนในแต่ละวันพบว่าคนทำงานจะมีความสุขมากที่สุดและเครียดน้อยที่สุดในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ ฟังดูก็ไม่มีอะไรแปลกใหม่

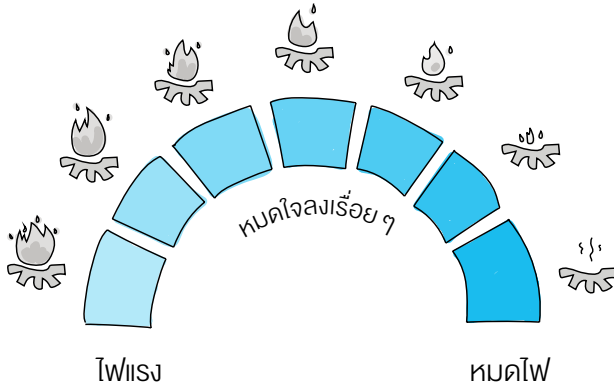
แต่ว่า! งานวิจัยนี้ก็ยังเป็นจริงแม้แต่กับคนว่างงาน ปรากฏว่าความสุขของเราไม่ได้มาจากเวลาว่างของเราเท่านั้น แต่มาจากการที่เวลาว่างของเราไปตรงกับเวลาว่างของเพื่อนเราด้วย หรือจะพูดอีกอย่างก็คือการใช้เวลากับคนที่เราห่วงใยใส่ใจทำให้เรามีความสุข “นี่คือเครือข่ายสังคมที่คุณทุกคนคอยช่วยเหลือกันและกัน เพื่อนคุณพร้อมยื่นเคียงข้างคุณและคุณก็พร้อมยื่นเคียงข้างเพื่อนคุณเช่นกัน... ถือเป็นสิ่งที่ล้ำค่าและมีความหมายมาก” คริสตินา มาสแลช นักวิจัยชั้นนำด้านการหมดไฟในการทำงาน (Burnout) กล่าวไว้

ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout)

ภาวะหมดไฟในการทำงานเป็นอาการที่มากกว่าความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรือรู้สึกเบื่อ ภาวะหมดไฟตามที่คริสตินา มาสแลช นักจิตวิทยาอธิบายไว้มีลักษณะอาการ 3 อย่างต่อไปนี้

- **รู้สึกเหนื่อยใจ** : รู้สึกเหมือนโดนดูดพลังไปเรื่อย ๆ มีปัญหาการนอนและเป็นหวัดง่าย
- **มีพฤติกรรมแย่ลง** : กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ไม่เกรงใจเพื่อนร่วมงาน รู้สึกหงุดหงิดง่ายในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน (เช่น เสียงเคี้ยวอาหาร เสียงพิมพ์งานงานที่พิมพ์ผิด)
- **รู้สึกเฉื่อยชา** : รู้สึกไร้ประสิทธิภาพและไม่ใส่ใจงานที่เคยทำแล้วสนุก ได้แต่ทำไปให้มันจบๆ ไป

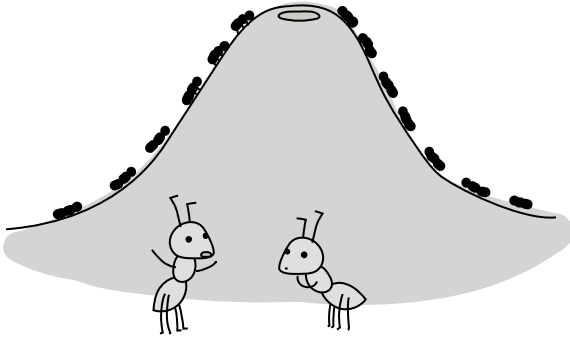
การหมดไฟเป็นเรื่องที่น่าวิตก แต่ก็ยังมีวิธีที่ช่วยลดอาการนี้ได้ อันดับแรกคือต้องคิดให้ได้ว่าทำไมเราถึงรู้สึกอย่างขนาดนั้น และจะทำอะไรได้บ้างเพื่อยืดอายุความรู้สึก



ถ้าคุณมีเจ้านายที่เอาแต่เอาอนไม่โต้ คุณจะงอয়াแผนกใหม่ ถ้าไม่เคยมีใครเห็นคุณค่าคุณในที่ทำงานเลย คุณจะกล้าบอกเจ้านายคุณอ้อม ๆ ใหม่ว่าคุณทำงานอะไรสำเร็จบ้าง ถ้าคุณรู้สึกเหมือนติดแหงกอยู่ในวิถีเดิม ๆ คุณจะกล้าลองทำอะไรใหม่ๆ อย่างเริ่มออกกำลังกาย หรือลงทะเบียนเข้าร่วมงานที่คุณไม่เคยไปมาก่อนไหม การมีเวลาคุยกับคนที่คุณรัก นอกหลับพักผ่อนให้มากขึ้น และฟื้นฟูสภาพจิตใจให้ดีขึ้น (เช่น ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติหรือการทำสมาธิ) ก็อาจช่วยคุณได้ แต่ถ้าต้นตอของอาการหมดไฟที่ทำให้คุณระทมทุกข์มาจากเรื่องงาน คุณก็ควรคิดหางานใหม่ได้แล้ว

เลิกประเมินความสำคัญของตัวเองสูงเกินไป

คุณเคยป่วยแล้วพอกลับมาทำงานก็พบว่างานก็ไม่ได้หยุดชะงักเพียงเพราะคุณป่วยหรือเปล่า แม้ว่าการที่คุณเป็นที่ต้องการก็เป็นเรื่องดี แต่เพื่อนร่วมงานของคุณก็ยังคงทำงานกันได้ดี แม้ว่าคุณจะไม่อยู่เพียงไม่กี่ชั่วโมง (หรือไม่กี่วัน) งานส่วนใหญ่ไม่เคยจบสิ้น นั่นหมายความว่าไม่เคยมีช่วงเวลาเหมาะเจาะให้คุณได้หยุดไปพักร้อนหรือมุ่งหน้ากลับบ้านได้ทันทีที่เลิกงานหรอก พวกเราส่วนมากก็คงเห็นด้วยกับคำพูดที่ว่า “ไม่มีใครในบริษัทจะทำงานได้หรอกถ้าฉันไม่อยู่”

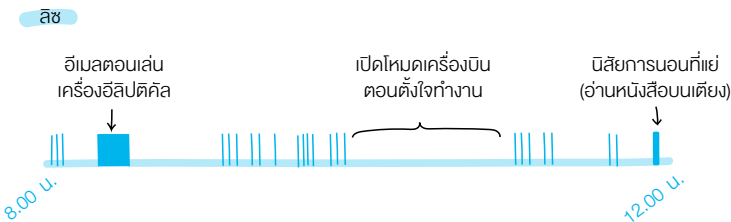


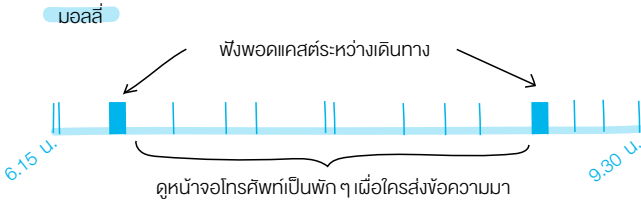
อันไปพักร้อนไม่ได้หรอก! งานทั้งงานจะพังแน่!

พยายามลดความสำคัญของตัวคุณลงมานิดหนึ่งแล้วเห็นความสำคัญของคนอื่นให้มากขึ้น การเห็นอกเห็นใจคนอื่นบ้างจะช่วยทำให้เราล้มแล้วลุกได้ง่ายขึ้น ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น ลดระดับความเครียด และเกี่ยวข้องกับระบบความพึงพอใจภายในสมองของเรา วิธีหนึ่งในการฝึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ต้องเริ่มจากการถามเพื่อนร่วมงานว่า “คุณกำลังคิดอะไรอยู่ มีอะไรให้ฉันช่วยหรือเปล่า” แต่ก็แน่นอน ถ้าคุณเห็นแก่ความต้องการของคนอื่นมากกว่าตัวคุณมากเกินไป คุณก็จะรู้สึกเหมือนโดนดูดพลังและคับแค้น เพราะฉะนั้นโปรดระวังขีดจำกัดอารมณ์ของคุณไว้ให้ดีเพื่อหลีกเลี่ยงภาวะเหนื่อยใจผู้อื่นจนตัวเองเหนื่อยใจ

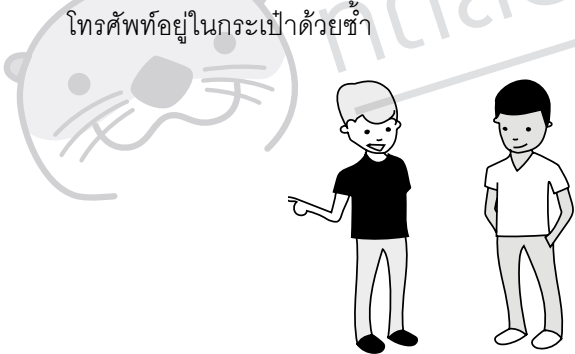
เลิกอันเลิฟกับโทรศัพท์ได้แล้ว

เราชักมือถือตอนไหนบ้าง





“คนเดียวนี้บ้ากันไปหมด ชอบคุยกับเครื่องจักร คุย ๆ ด้ฟเพหระ ไปเรื่อยเปื่อย ฉันมาที่นี้เพราะต้องการความเจียบสงบ” มอริซ เซนดัก นักเขียนผู้ล่วงลับของนิทานเรื่อง Where the Wild Things Are เคยบ่นเช่นนี้จริง ๆ แล้วเราทุกคนควรส่งข้อความหากันให้น้อยลง เพราะตอนนี้เราเหมือนถูกรวดาข้อความเตือนจากโทรศัพท์ควบคุมชีวิต ทำให้เราเครียด สมาริชั่น และวุ่นใจ เฉลี่ยแล้วคนทั่วไปก็มดูโทรศัพท์บ่อยกว่าที่ตัวเองคิดถึงสองเท่าจริง ๆ แล้วเราติดโทรศัพท์มากเสียจน 9 ใน 10 คนจะเป็นโรคคิดไปเองว่าโทรศัพท์ที่สั่น ซึ่งเกิดจากการที่คุณรู้สึกว่โทรศัพท์กำลังสั่นทั้ง ๆ ที่ไม่มีโทรศัพท์อยู่ในกระเป๋าด้วยซ้ำ



ห้องทำสมาธิไวไฟแรงดีนะ

ถ้าคุณอยากมีพลังเพิ่ม ต้องลดการเช็กอีเมล จำกัดการเล่นโซเชียลมีเดียและส่งข้อความให้น้อยลง เสียงข้อความดังแต่ละทีคือสิ่งรบกวน (ใครส่งมานะ แล้วส่งอะไรมา) ทำให้คุณต้องหันมาสนใจโทรศัพท์บ่อยจนคุณรู้สึกเหนื่อยและเสียสมาธิ



มอลลี : อันพยายามไม่ดูอีเมลหลังมือค้ำ ไม่อย่างนั้นฉันจะฝันถึงงาน แล้วก็ไม่ใช้ฝันดีซะด้วย ตอนที่อยากมีสมาธิจริงๆ ฉันจะปิดโหมดห้ามรบกวนในโทรศัพท์ แล้วฉันก็ยังชอบเขียนบนเครื่องบินหรือบนรถไฟ โดยไม่มีสัญญาณไวไฟมาก่อนด้วย

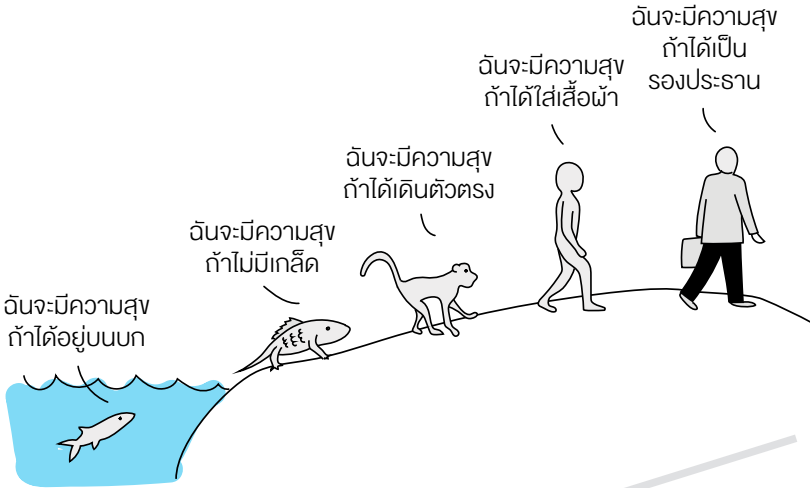
คำแนะนำที่จะช่วยให้คุณกำหนดขอบเขตการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัล

- **เปิดอีเมลดูเพียงครั้งเดียว** ตอนคุณเปิดอีเมลสักฉบับ คุณต้องตอบทันที ลิขเคยอ่านอีเมลทั้งหมดเป็นสิ่งแรกในตอนเช้า และเพราะอยากจจะรีบเริ่มงานเลย ก็เลยทำเครื่องหมายยังไม่ได้อ่านกับทุกอีเมลโดยหวังว่าจะกลับมาตอบทีหลัง ทำให้เสียเวลาตอนเช้าทั้งหมดไปกับการคิดวนเวียนถึงอีเมลที่รออยู่ในกล่องข้อความแทนที่จะเอาเวลามาจดจ่อกับงานให้เต็มที่
- **ถ้าคุณอยู่ในตำแหน่งผู้บริหาร ให้ทำตัวเป็นตัวอย่าง** หลังจากนักเขียนบทและผู้จัดรายการ ซอนดา ไรม์ มีลูก เธอก็เปลี่ยนลายเซ็นในอีเมลเป็น “โปรดทราบ : ฉันจะไม่ตอบอีเมลหลัง 19.00 น. และในวันหยุด ถ้าฉันเป็นเจ้านายของคุณ ฉันขอแนะนำให้คุณวางโทรศัพท์ลงได้แล้ว” แดน คาลิสตา ซีอีโอบริษัทที่ปรึกษาชื่อ Vynamic (คำขวัญประจำบริษัทคือ “ชีวิตมันสั้น ต้องรู้จักทำงานให้เป็น”) กำหนดนโยบายการส่งอีเมลที่เรียกว่า zzzMail เพื่อห้ามไม่ให้พนักงานส่งอีเมลหากันตอนกลางคืนหลัง 22.00 น. ตอนสุดสัปดาห์หรือระหว่างวันหยุดยาว

ความย้อนแย้งของความสุข

นอกจากเราจะอุทิศเวลาและจิตใจให้กับงาน เรามักจะมอบอะไรบางอย่างที่มีค่าอย่างยิ่งให้กับงานโดยไม่รู้ตัว นั่นคือคุณค่าในตัวคุณนั่นเอง คุณอาจจะหวังไว้สูงว่าจะได้เงินเดือนขึ้นเรื่อยๆ ได้เลื่อนตำแหน่งดีๆ หรือได้งานใหม่ที่ดูเลิศเลอ แต่ความรู้สึกตื่นเต้นเหล่านี้ก็มักไม่ค่อยจีรังอย่างที่คุณอยากให้เป็นสักเท่าไร นักวิจัยพบว่า ผลกระทบที่มาจากความขัดแย้ง อย่างเช่นช่องว่างระหว่างสิ่งที่คุณคิดว่าคุณจะรู้สึกกับความรู้สึกที่คุณรู้สึกจริงๆ มักจะทำให้คุณ “ต้องการสิ่งที่คุณไม่ต้องการ” เช่น คุณอาจต้องการอนาคตที่สุดท้ายจบลงอย่างไม่เป็นสุข “ผมคิดว่าคุณต้องบ้าไปแล้วแน่ๆ ที่ยังขึ้นทำงานที่คุณไม่ได้รักเพียงเพราะว่างานนั้นมันจะทำให้ประวัติการทำงานของคุณดูดี แบบนั้นมันจะไม่เหมือนคุณออมชีวิตเช็กส์เอาไว้ใช้ตอนแก่อย่างนั้นหรอก” วอร์เรน บัฟเฟตต์ ถาม

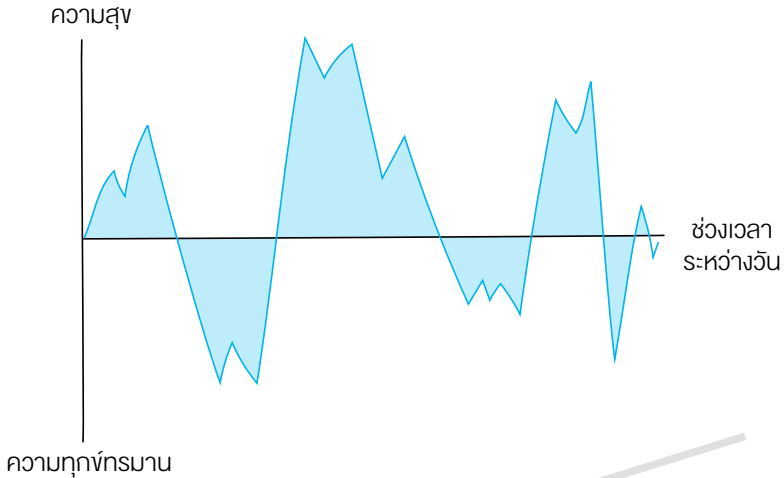
การตั้งเป้าหมายการได้เงินเดือนขึ้นหรือการเลื่อนตำแหน่งก็เป็นเรื่องดี และทำให้คุณรู้สึกดีมากอยู่ชั่วขณะ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวการหลักที่จะทำให้คุณมีความสุขชั่วฉับวันดังที่ถึงเวลาแล้วที่คุณต้องขจัดนิสัยแย่ๆ ของการเชิดชูอนาคตอันยิ่งใหญ่เพื่อหาความหมายให้ปัจจุบันที่ขมขื่น “การไขว่คว้าความสุขเป็นสูตรสำหรับชีวิตที่ไม่เป็นสุข” โดนัลด์ แคมป์เบลล์ นักจิตวิทยากล่าว ความสุขที่ต่อเนืองยั่งยืนไม่ใช่สิ่งที่เราจะเข้าถึงได้ มักจะบอกว่าตัวเรา “มีความสุข” เมื่อตอนที่รู้สึกว่าคุณกำลังได้รับอะไรมากกว่าที่เรามีหรือเมื่อเรารู้สึกว่าเรามีดีกว่าคนอื่นรอบตัวเรา ความรู้สึกที่ว่านี้จะไม่อยู่ถาวร แต่ความพึงพอใจอาจเป็นความรู้สึกที่มั่นคงได้ เพราะคนที่มีความพอใจในตัวเองมากที่สุดมักจะรู้วิธีขัดเกลาจังหวะขึ้นลงของชีวิตในบันทึกใถ่บาปส่วนตัว เช่น แม้ว่าจะมีเรื่องร้ายเกิดขึ้น แต่ก็มีเรื่องดี ๆ ตามมา



แล้วทำอย่างไรคุณจึงจะรู้สึกพอใจกับชีวิตการทำงานที่ไม่ได้ยอดเยี่ยมสักเท่าไรในตอนนี้อยู่ ในส่วนถัดไปนี้คุณจะได้รู้วิธีการทำให้ตัวคุณเองรู้สึกดีขึ้น ณ ขณะปัจจุบัน

เลิกรู้สึกแย่ที่ตัวเองรู้สึกแย่

งานของเราอาจกดดันให้เราต้องรู้สึกมีความสุขและคิดบวก คุณค่าของบริษัทส่วนใหญ่จึงมักกระตุ้นให้พนักงานคิดบวก :




ตราบใดที่อารมณ์ระหว่างวัน > 0 ก็ถือว่า OK!

- Tiffany & Co. - เน้นย้ำเรื่องการคิดบวก
- Kellogg's - สนับสนุนเรื่องการคิดบวก กระตุ้นให้มองโลกในแง่ดีและสร้างบรรยากาศการทำงานที่สนุก
- Zappos - จัดตั้งทีมงานที่คิดบวกและสร้างความรู้สึกเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน

ความกดดันที่ต้องทำตัวให้ว่าเริงอยู่ตลอดเวลาทำให้คณะกรรมการแรงงานสัมพันธ์ของสหรัฐฯออกกฎหมายไม่ให้นายจ้างบังคับพนักงานให้ทำตัวว่าเริงตลอดเวลา (เราเดาว่าต้องมีพนักงานจำนวนมากพอใจมากกับกฎนี้) เพราะธรรมชาติของการทำงานคือสิ่งที่เราต้องเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆ และปรากฏตัวเวลาที่คุณเป็นที่ต้องการ ไม่ว่าคุณจะชอบหรือไม่ก็ตาม ดังนั้นก็เลิกโทษตัวเองได้แล้ว ถ้าคุณไม่ได้รู้สึกมีความสุขตลอดเวลา คิดประจำใจที่พวกเราคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีว่า "อึมสู" ก็อาจควรเปลี่ยนเป็นคติใหม่ที่ดีกว่าว่า "บางครั้งก็ต้องกั๊ดพินสู" แต่จงอย่าฝืนอึม"

ตอนที่เราพยายามเก็บความเศร้า ความผิดหวัง หรือความโกรธเอาไว้ในใจ เราก็จะยังคงรู้สึกถึงอารมณ์เหล่านั้นได้อยู่ดี มีแบบสำรวจที่ทำให้คนประเมินว่าเห็นด้วยกับประโยคที่ว่า “ฉันจะบอกตัวฉันเองว่าไม่ควรรู้สึกเหมือนอย่างที่กำลังรู้สึกอยู่ตอนนี้” หรือไม่ ผลปรากฏว่าคนที่รู้สึกแย่ที่ตัวเองรู้สึกแย่มักจะมีชีวิตที่ไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับคนที่ทำใจยอมรับความรู้สึกของตนได้ “วิธีที่เราจะรับมือกับปฏิกิริยาที่เรามีต่ออารมณ์ด้านลบของตัวเองนั้นเป็นเรื่องสำคัญ” ผู้ช่วยศาสตราจารย์เบรท ฟอร์ด จากมหาวิทยาลัยโทรอนโตกล่าว “คนที่ยอมรับอารมณ์ของตัวเองได้โดยไม่ต้องพยายามไปตัดสินหรือเปลี่ยนแปลงอารมณ์มักจะรับมือกับความเครียดได้ดีกว่า”



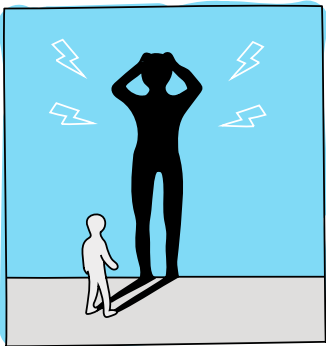
ลิซ : เมื่อปีที่แล้วน้องสาวของเพื่อนสนิทฉันที่เพิ่งย้ายไปอยู่ที่เมืองใหม่เริ่มรู้สึกหดหู่เกินจะรับมือไหว เพื่อนของฉันก็เลยพยายามทำให้เธอรู้สึกดีขึ้นด้วยการจับทุกบทสนทนาด้วยประโยคปลุกกำลังใจว่า “เฮ้ปีเข้าไฉน!” หลังจากนั้นไม่กี่สัปดาห์ น้องสาวของเขาก็มาบอกว่าประโยคนั้นกลับทำให้เธอรู้สึกแย่กว่าเดิมเสียอีก “ฉันรู้ว่าตอนนี้ฉันต้องเจอกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ และรู้ว่าก็ต้องรู้สึกเศร้าบ้างเหมือนกัน” เธอพูด “ไม่เห็นเป็นไรเลย เพราะฉะนั้นก็เลิกบอกให้ฉันต้องรู้สึกมีความสุขตลอดเวลาได้แล้ว” ครั้งต่อไปที่พวกเขาคุยกัน เพื่อนของฉันก็จะจับบทสนทนาด้วยประโยคที่ว่า “รู้สึกยังไงก็รู้สึกอย่างนั้นละ!”



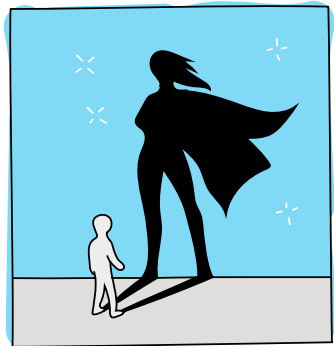
อีกเหตุผลที่จะช่วยให้คุณสบายใจขึ้นคือ การมองโลกไม่ดีบ้างก็ได้ ลิซมักจะโน้มน้ำหนักตัวเองให้คิดว่าเรื่องที่แย่ที่สุดกำลังจะเกิดขึ้น (เช่น เธอนำเสนองานลูกค้าคนสำคัญได้แย่มาก หรือทำข้อสอบได้ห่วยมาก) ซึ่งความกังวลเหล่านี้เป็นแรงกระตุ้นให้เธอทำงาน

ได้มากขึ้น นักวิจัยอธิบายความแตกต่างระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีเชิงกลยุทธ์ (Strategic Optimists) กับคนที่ชอบมองโลกในแง่ร้ายเชิงป้องกัน (Defensive Pessimists) (อย่างลิซ) ว่า พวกเขาทั้งคู่มักจะหวังผลลัพธ์ที่ดีที่สุดที่จะเป็นไปได้แล้วพยายามทำให้มันเกิดขึ้นให้ได้ ในขณะที่พวกเขาทั้งคู่จะพุ่งความสนใจไปที่เรื่องแย่ที่อาจจะเกิดขึ้นและพยายามหาทางหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้นอย่างเต็มที่ ผลการวิจัยบอกว่า คนทั้งสองประเภททำงานได้ดีเท่าๆกัน ยกเว้นเวลาที่คนกลุ่มหลังถูกบังคับให้ทำตัวว่าเรริงอารมณ์ดี

หรือคุณอาจจะลองใช้เทคนิคที่เรียกว่า การประเมินซ้ำ (Reappraisal) การที่ร่างกายของเรามีความเครียดหรือความกังวล หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น และระดับฮอร์โมนความเครียดจะสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเหมือนเวลาที่ร่างกายตอบสนองต่อความรู้สึกตื่นเต้น ศาสตราจารย์แอลลิสัน วู้ด บรูค จากฮาร์วาร์ด บิสเนสสกูลพบว่า คนที่ใช้ประโยชน์จากการปรับความเครียดให้เป็นความตื่นเต้น (เช่น การพูดว่า “ฉันรู้สึกตื่นเต้น” ออกมาดังๆ) มักจะทำอะไรได้ดีกว่า วิลเลียม เจมส์ นักจิตวิทยาเขียนไว้ว่า “อาวุธที่ใช้ต่อต้านความเครียดได้ดีที่สุดก็คือความสามารถของเราที่จะเลือกความคิดหนึ่งมากกว่าความคิดอื่น”



“ฉันทเครียด”



“ฉันทตื่นเต้น”

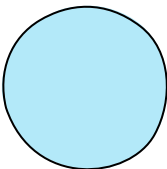
เล่าให้บางคนฟังได้ แต่อย่าระบายอารมณ์

การคุยกับเพื่อนร่วมงานที่ไว้ใจได้ตอนคุณกำลังไม่สบายอารมณ์ถือเป็น การระบายความเครียดชั้นดี เมื่อพวกเขาบ่นที่กำลังวุ่นวายเรื่องคนไข้ หรือหมอสามารถแชร์เรื่องวุ่น ๆ นี้กับพยาบาลคนอื่นในห้องพักพนักงาน ที่เป็นส่วนตัวได้ พวกเขาจะรับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น เพื่อนของเรา คนหนึ่งทำงานเป็นนักสังคมสงเคราะห์เล่าให้เราฟังว่าเธอมักจะ ยอมรับกับเพื่อนร่วมงานว่า “วันนี้ฉันเจอแต่เรื่องแย่ๆ” การได้เปิดเผยเรื่องนี้ ให้คนอื่นฟังก็ช่วยให้เธอจัดการความโกรธหรือความเศร้า และช่วยป้องกัน ไม่ให้เธอนำความรู้สึกไม่ดีเหล่านี้ไปลงกับคนไข้ของเธออีกด้วย

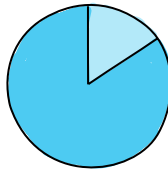
แต่ก็อาจเป็นไปได้ที่คุณอาจตกหลุมพรางกับศัตรูตัวร้ายทางอารมณ์ เหล่านี้ ถ้าคุณระบายอารมณ์เสียจนชิน อย่างการเล่าปัญหาของคุณ ให้คนอื่นฟังอยู่บ่อยๆ โดยไม่พยายามเข้าใจหรือหาทางจัดการปัญหาเหล่านั้น ก็อาจทำให้คนที่เขาฟังคุณพลอยรู้สึกแย่ไปด้วย ผู้หญิงจะยิ่งสับสนเกี่ยวกับ ด้านลบของการระบายอารมณ์ เพราะผู้หญิงจะชอบจัดการปัญหาด้วยการ พูดคุยบอกเล่ามันออกมา อแมนดา โรส นักจิตวิทยาพบว่า แม้ว่าการ ย้อนไปพูดถึงปัญหาและจดจ่ออยู่กับความรู้สึกด้านลบจะช่วยพัฒนา มิตรภาพในหมู่ผู้หญิง แต่ก็อาจทำให้ผู้หญิงทั้งกังวลและหดหู่ยิ่งกว่าเดิม

- บ่นถึงปัญหาต่างๆ
- คุยหาหรือทางแก้ปัญหา

ไม่ดีต่อตัวคุณ



ดีต่อตัวคุณ



ตอนคุณรู้สึกโกรธ คุณจะรู้สึกดีถ้าได้ไปหาคนที่พร้อมช่วยเหลือคุณ หรือคนที่พร้อมจะเข้าข้างคุณทันที (เช่น แม่ของคุณหรือเพื่อนของคุณ) แต่ถ้าคุณเอาแต่คุยอยู่กับคนกลุ่มนี้ คุณกำลังทำลายความสามารถในการเรียนรู้ปัญหาและการแก้ไขปัญหา พยายามมองหาคนที่อาจไม่ได้เข้าข้างคุณ หรือคนที่โยนความจริงใส่หน้าคุณและผลักดันให้คุณหาทางแก้ปัญหาจะดีกว่า

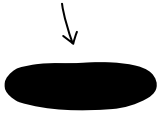
คิดให้ชัดเจนว่าคุณจำเป็นต้องทำอะไร

เคล็ดลับนี้จะพูดถึงเรื่องการเพิ่มความขุ่นน้อยมาก แต่จะพูดถึงการหาทางป้องกันตัวการที่ทำให้คุณเครียดมากขึ้น ความไม่แน่นอนทำให้เรารู้สึกแย่ ตอนที่คุณกำลังสับสนว่าควรจะทำอะไร คุณก็จะรู้สึกเหมือนทุกอย่างพังทลายเพราะความรู้สึกผิดและความกังวล ความรู้สึกไม่มั่นใจในที่ทำงานมักจะกลายเป็นความรู้สึกที่ไม่จำเป็น เมื่อคุณเริ่มกังวลเรื่องงาน เอาแต่อยู่ตึกเพื่อพยายามทำงานทุกอย่างให้เสร็จ แต่คุณกลับไม่ได้รู้สึกถึงความสำเร็จหรือรู้สึกคลายกังวลได้เลย งานวิจัยของศาสตราจารย์มอร์เทน แชนเซน จากมหาวิทยาลัยเบิร์กลีย์แสดงให้เห็นว่า คน 1 ใน 4 มักไม่สามารถจดจ่ออยู่กับงานได้เพราะเจ้านายไม่ได้กำหนดทิศทางงานให้ดี

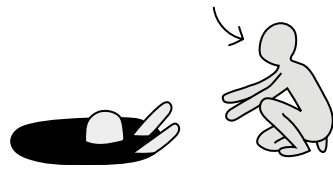
คุณจะรู้สึกดีขึ้นมากถ้าได้ออกจากที่ทำงานในเวลาที่เหมาะสมหรือได้ลาพักร้อนบ้างถ้าคุณรู้ว่าคุณทำงานดีอยู่แล้ว (ในความเป็นจริง คนที่ทำงานดีมักใช้วันลามากกว่าเพื่อนร่วมงานเป็น 2 เท่า) วิธีแรกที่จะทำให้คุณรู้สึกมั่นใจใจอย่างนี้ได้คือการเดาให้ได้ว่าหัวหน้าของคุณให้ความสำคัญเรื่องอะไรเป็นพิเศษ “การทำงานให้ถูกวิธีอาจจะสำคัญกว่าการทำงานหนักเสียด้วยซ้ำ” แคเทอรินา เฟค ผู้ก่อตั้งร่วมบริษัทฟลิด กล่าว

แล้วคุณจะขอคำแนะนำอย่างไรไม่ให้คุณดูไร้ประสิทธิภาพ ถ้าคุณไม่มั่นใจว่าจะส่งอีเมลหรือร่างรายงานดีกว่ากัน อย่าไปบอกให้เจ้านายคุณรู้ว่าคุณกำลังสับสน ให้คุณทำรายการสำคัญทั้งหมดที่ควรทำแล้วจัดลำดับ

ความไม่แน่ใจ



ความแน่ใจ



ความสำคัญ จากนั้นก็เอารายการนี้ไปให้ผู้จัดการของคุณดูและขอคำแนะนำให้เขาช่วยบอกเรื่องลำดับความสำคัญ คุณอาจจะลองพูดทำนองว่า “รายการพวกนี้เป็นสิ่งที่ฉันกำลังทำในอาชีพนี้ มีอะไรที่คุณอยากให้ฉันจัดลำดับความสำคัญใหม่หรือเปล่าคะ/ครับ” (สำหรับผู้จัดการเป็นการดีหากจะถามว่า “คุณได้รู้สิ่งที่ยากวันนี้แล้วหรือยัง” ทุกครั้งที่จบการประชุมหรือทุกครั้งที่ได้คุยกันตัวต่อตัว)

มีอีกวิธีที่จะช่วยหลีกเลี่ยงความไม่แน่ใจคือ เมื่อไรที่คุณอยากได้คำตอบ ให้ถามไปเลยว่า “คุณอยากได้งานนี้ตอนไหนคะ/ครับ” จากนั้นก็ทำรายการสิ่งที่ต้องทำและใส่รายละเอียดที่คุณต้องทำให้ได้ลงไปด้วยแค่เขียนว่า “ทำสไลด์นำเสนอให้เสร็จ” ก็อาจจะดูไม่มีข้อมูลสำคัญเพียงพอให้ลองเขียนไปว่า “เขียนบทนำให้เสร็จเพื่อเตรียมเอาไปใส่ลงในสไลด์นำเสนองาน”

จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน

แมทธิว คิลลิงสเวิร์ท และแดเนี่ยล กิลเบิร์ต นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดประเมินว่า เราใช้เวลาเพียงครึ่งเดียวในการจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน แล้วทำไมเรื่องนี้ถึงเป็นเรื่องสำคัญ ก็เพราะเราจะมีความสุขเมื่อเราได้ใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าเราจะกำลังทำอะไรอยู่ก็ตามงานวิจัยของคิลลิงสเวิร์ทกับกิลเบิร์ตพบว่า คนมากกว่าห้าพันคนที่ใจไม่ได้จดจ่ออยู่กับปัจจุบันมักจะไม่ค่อยมีความสุข

เมื่อใจเราหวนคิดถึงเรื่องในอดีตหรือล่องลอยไปหาอนาคต เราจะจบลงที่การเอาแต่คิดไปเอง การคิดไปเองต่างจากการคิดทบทวนอย่างเหมาะสม เมื่อเรากำลังวิเคราะห์ห้วงศักระบอบสำคัญของปัญหาเพื่อหาทางเข้าใจปัญหาให้มากขึ้น เช่น ตอนคุณส่งอีเมลหาเพื่อนร่วมงานให้ช่วยแก้ไขร่างรายงาน แต่กลับไม่ได้รับคำตอบรับทันที การคิดไปเองเกิดขึ้นเมื่อคุณคิดทันทีว่า “เธอต้องคิดว่าฉันโง่แน่ๆ” หรือ “ฉันตรวจแก้ร่างรายงานได้แย่มากตลอด”

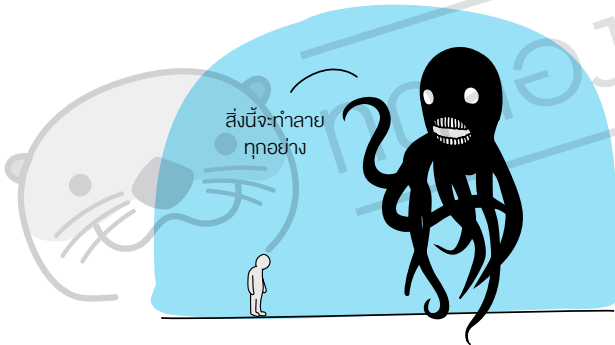
คุณสามารถเรียนรู้วิธีดึงจิตใจให้จดจ่ออยู่กับปัจจุบันและหยุดคิดไปเองได้ ขั้นตอนแรกที่จะทำให้รู้สึกดีขึ้นคือการสังเกตว่าความคิดของคุณบิดเบี่ยงไปหรือสมองกำลังหลอกอะไรคุณอยู่หรือเปล่า มาร์ติน เซลิแมน นักจิตวิทยาได้ระบุ “3Ps” ที่เรามีแนวโน้มจะจดจ่อหลังจากเกิดเรื่องไม่ดี

- Personalization (คิดเข้าตัว) ความคิดที่ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของเราทั้งหมด
- Pervasiveness (คิดเกินเรื่อง) ความคิดที่ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นจะทำลายแง่มุมทุกอย่างในชีวิตของเรา
- Permanence (คิดว่ามันถาวร) ความคิดที่ว่าเราจะต้องรู้สึกแบบนี้ (แย่) ตลอดไป

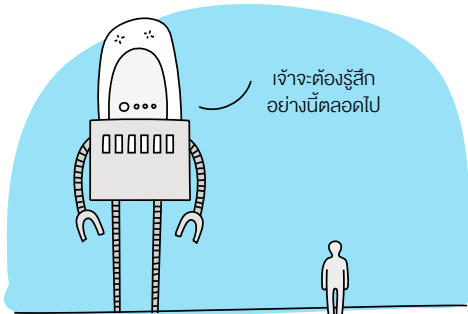
คิดเข้าตัว
ปีศาจแห่งการกระทำในอดีต



คิดเกินเรื่อง
ปีศาจแห่งการกระทำในปัจจุบัน



คิดว่ามันถาวร
ปีศาจแห่งการกระทำในอนาคต



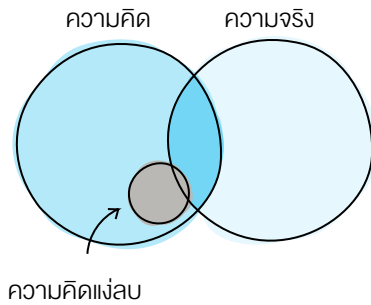
อย่าเปิดโอกาสให้ 3Ps พวกนี้ ถ้าคุณเริ่มรู้สึกว่าคุณกำลังหมกมุ่นอยู่กับความคิดแง่ลบ ให้คุณจัดการรอบความคิดใหม่ด้วยแนวคิดต่อไปนี้

Personalization (คิดเข้าตัว) แทนที่จะคิดทันทีว่า “ฉันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เสียลูกค้าไป” ลองมองสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกลาง ทุกโปรเจกต์มักจะมึ่เรื่องที่อยู่เหนือการควบคุมของเราอยู่แล้ว เราอาจจะยอมรับผิดได้ แต่ไม่ใช่โทษตัวเองว่าทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะเรา

Pervasiveness (คิดเกินเรื่อง) ถ้าคุณเพิ่งรู้ว่ามีการประชุมเฉพาะที่กระโปรงของคุณหลังจากออกจากห้องประชุมแล้ว อย่าตื่นตระหนกไป เพราะความผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ มักจะไม่ได้จุดปฏิกริยาลูกโซ่ที่จบลงด้วยความหายนะหรอกนะ

Permanence (คิดว่ามันถาวร) คำว่า *เสมอ* หรือ *ไม่เคย* มักเป็นตัวบ่งบอกว่าการย้อนคิดเกี่ยวกับตัวตนของคุณได้กลายเป็นการทำลายตัวตนของคุณ เช่น เจ้านายของคุณไม่ชอบฟังข้อมูลหนึ่งหน้าที่คุณทำ แทนที่จะคิดว่า “ฉันไม่มีทางเป็นนักออกแบบที่ดีได้” ให้จดจ่ออยู่เพียงแค่ว่า “นี่ไม่ใช่ผลงานที่ดีที่สุดของฉัน ฉันยังเรียนรู้อะไรและพัฒนาทักษะอื่นๆ ได้อีก”

อีกวิธีที่ทำให้คุณหยุดคิดไปเองคือการดึงตัวเองออกจากวงสังคมนี่ เมื่อคุณพยายามมองสถานการณ์ผ่านดวงตาของคนอื่น ให้ถามตัวเองว่า “ฉันจะให้คำแนะนำอะไรให้เพื่อนที่กำลังรู้สึกแบบเดียวกัน” คำถามนี้จะบังคับให้คุณก้าวออกมาจากรูปแบบความคิดแง่ลบ



สุดท้ายให้จำไว้ว่า ความคิดของคุณก็เป็นเพียงแคความคิดเท่านั้น รับรู้ความคิดของคุณ แต่ควรรู้ไว้ว่าความคิดไม่ใช่ความจริงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (ถึงแม้ว่ามันจะดูเหมือนจริงก็ตาม)

ปล่อยวางสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้

ตัวการที่ทำให้เราเครียดมีอยู่ 2 ประเภท คือ สิ่งที่คุณจัดการได้ (ปัจจัยภายใน) และสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้ (ปัจจัยภายนอก) ถ้าคุณกำลังกังวลเรื่องที่เป็นปัจจัยภายใน เช่น อีเมลที่คุณยังไม่ได้ตอบในกล่องจดหมายเข้าหรือกำหนดส่งงานที่ใกล้เข้ามา วิธีที่ง่ายที่สุดที่ช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นคือการทำสิ่งที่ทำให้คุณเครียดไปก่อน “ไม่มีอะไรที่จะทำให้ลายความกังวลได้ดีไปกว่าการลงมือทำ” วอลเทอร์ แอนเดอร์สัน จิตรกรและนักเขียนชาวอเมริกันกล่าวไว้

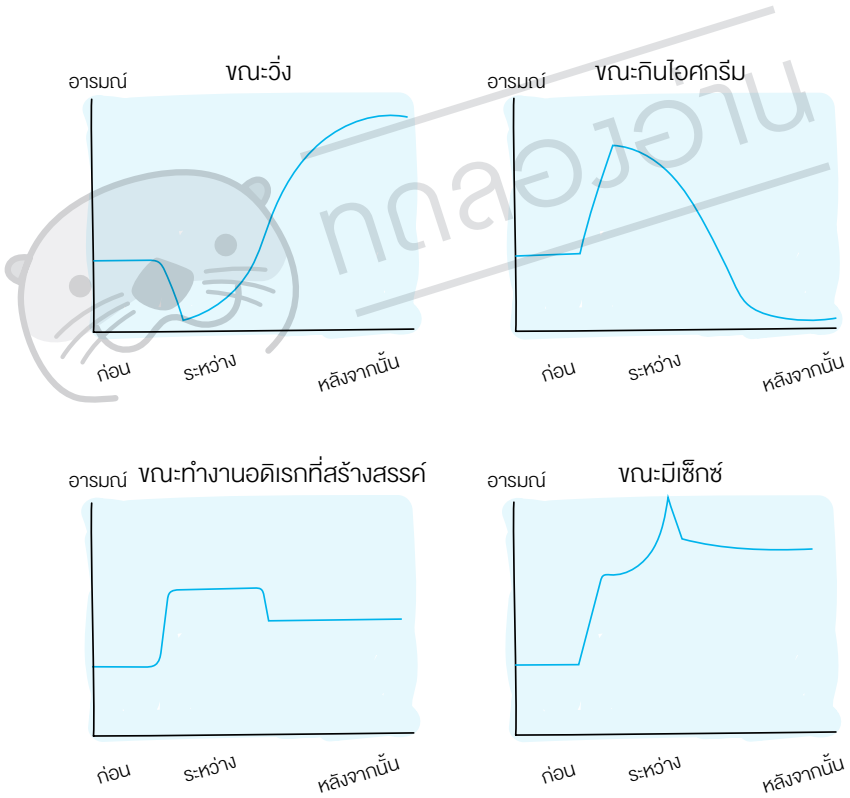
แล้วคุณจะมีวิธีหยุดความเครียดที่คุณควบคุมไม่ได้ได้อย่างไร อย่างแรกคือคุณต้องพยายามคิดให้ได้ว่ามีอะไรบ้างที่คุณควบคุมไม่ได้ ถ้าคุณรู้สึกว่าต้องรับผิดชอบปัจจัยภายนอกเหล่านั้น คุณจะไม่มีวันพูดอย่างมั่นใจได้เลยว่าคุณทำทุกอย่างดีพอแล้วหรือรู้สึกผ่อนคลายได้เลย

ลิส : ไม่กี่อาทิตย์ก่อนงานอีเวนต์ที่มีผู้เข้าร่วม 200 คนที่ฉันเป็นคนจัดงาน ฉันรู้สึกเหมือนทุกอย่างประดังประเดเข้ามา ผู้ร่วมงานคนหนึ่งเป็นโค้ชด้านอาชีพสังเกตว่าฉันกำลังเครียด เลยถามฉันว่า “คุณจะรู้สึกดียังไม่ว่าคุณทำดีพอแล้ว” คำตอบที่น่าจะชัดเจนอยู่แล้วก็คือ “เมื่อฉันรู้สึกว่างานอีเวนต์นั้นผ่านไปได้ด้วยดี” แต่เธอก็หัวเราะแล้วถามว่า “แล้วคุณคิดว่าคุณสามารถจัดงานอีเวนต์ได้มากแค่ไหนล่ะ ฉันคิดว่าคงต้องน้อยกว่า 30 เปอร์เซ็นต์แน่ๆ แล้วถ้าวิทยากรเกิดป่วยขึ้นมา ถ้าคนคุมเรื่องอาหารไม่ไพล่ที่งาน หรือถ้าฝนดินเทกระหน่ำลงมาบนงานเลี้ยงอาหารกลางวันกลางแจ้งขึ้นมาล่ะ:

“พอแล้ว” ควรจะเป็นหน่วยวัดที่คุณควบคุมได้ ยกตัวอย่างเช่น “ภายในสุดสัปดาห์นี้ ฉันจะต้องส่งโปรแกรมที่ออกแบบแล้วให้โรงพิมพ์” “พอแล้ว” ไม่อาจเกิด “เมื่อฉันรู้สึกดี” เพราะความรู้สึกดีก็เปรียบเหมือนเป่าที่ไม่นิ่ง นิค วิทอลล์ นักจิตวิทยาใช้เวลาจัดตาราง 5-15 นาทีทุกวันเพื่อจดเรื่องที่เขากังวลทั้งหมดลงไป แล้วก็เน้นทุกอย่างที่เป็น (1) ปัญหาจริงๆ (2) เรื่องเร่งด่วน (ที่ต้องทำให้เสร็จภายในวันสองวัน) และ

(3) สิ่งที่เขาจัดการได้ นิคจะไม่เน้นปัญหาที่ไม่เป็นเรื่อง เช่น “ถ้าฉันป่วย ก่อนประชุมกับลูกค้าคนสำคัญสัปดาห์หน้าล่ะ” แทนที่จะทำอย่างนั้น เขาจะเลือกเน้นไปที่ “ฉันลืมตอบอีเมลของคริสติน” นิคจะตั้งเวลาเตือน ปัญหาที่เขาต้องการเน้นและพยายามจัดการปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้สำเร็จ (เช่น ตอบอีเมลของคริสตินภายใน 9.00 น. วันพรุ่งนี้)

ผลกระทบของการรับมือกับกลไกอารมณ์





ลองทำดู

1. พยายามหาเวลาพักผ่อนเท่าที่คุณทำได้ ไม่ว่าจะเป็นลาพักร้อนในวันหยุด หรือตอนพักเบรกสั้นๆ
2. หาเวลาทำเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับงานบ้าง เช่น ไปเจอเพื่อนไปเยี่ยมครอบครัว และอยู่ให้ห่างจากอีเมลหรือโทรศัพท์
3. เลิกรู้สึกแย่ที่ตัวเองรู้สึกแย่ได้แล้ว ลองเปลี่ยนความเครียดให้กลายเป็นแรงบันดาลใจหรือเรื่องตื่นเต้นดู
4. ป้องกันการคิดวนไปวนมาด้วยการมองว่าความคิดก็เป็นแค่ความคิด ไม่ใช่ความจริงที่เลี่ยงไม่ได้ พยายามอยู่กับปัจจุบันและใส่ใจเฉพาะเรื่องที่คุณจัดการได้เท่านั้น