

howto

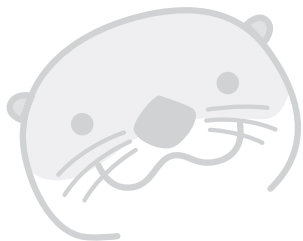
คนที่เก่งขึ้นทุกวัน เราทำงานด้วย Mindset แบบนี้

ชเวฮยอิน & จัสมิน อึน

เขียน

คุณากัย อ่อนน้อม

แปล



ก ร อ ่ า น คื อ ร าก ร ู า น ที่ ส ำ ค ัญ

การดูภาพยนตร์ ละคร หรืออ่านหนังสือ

เป็นวิธีที่ง่ายและยอดเยี่ยมที่สุดในการสัมผัสชีวิตคนอื่นทางอ้อม

— ฮยอิน & จัสมิน

คำนำสำนักพิมพ์

ในทุกวันนี้เรามีอิสระในการทำงานมากขึ้น ถึงอย่างนั้นคน 9 ใน 10 ยอมรับว่าไม่มีความสุขกับชีวิตการทำงานเอาเสียเลย

จริง ๆ แล้วต่อให้เป็นงานที่คุณรัก ทุกงานย่อมต้องมีความเครียด ความกดดันต่าง ๆ ดังนั้น คน 1 ใน 10 ที่เสนอชีวิตนี้มีความสุขกับงาน และแบ่งปันคำแนะนำเพราะมีงานที่ดี งานที่สนุกสenanganกว่าคนอื่นอย่างนั้นหรือ อาจจะไม่ใช่ว่า

ความลับประการแรกของคนเหล่านั้นก็คือ “วิธีคิด” ที่สร้างสายสัมพันธ์ที่ดีที่สุดระหว่างตัวเขากับงาน ความลับประการที่สองคือ พวกเขาekl้าและรู้ว่าตนสามารถออกแบบชีวิตการทำงานของตนเองได้ ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์เช่นไร ไม่ว่าจะงานในวันนี้ วันหน้า หรือวันไหน

ชาวฮะยีนและจัสมิน ฮัน สองภรรยา นักจิตวิทยาชาวเกาหลีใต้ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบชีวิตการทำงาน จะพาคุณไปแกะความจริงถึงระดับระบบความคิดและจิตใจได้สำนึกกว่า จริง ๆ แล้ว Mindset ที่ดีที่สุดต่อชีวิตงาน ซึ่งโยงโยเหนียวแน่นอยู่กับความสุขที่เติมเต็มชีวิตของคุณควรเป็นเช่นไร

นอกจากนี้ คุณยังจะได้เรียนรู้ไม่ว่าคุณจะทำงานอะไรอยู่ก็ตามว่า ประสิทธิภาพ สุข และความสุขสร้างสรรค์เกิดจากอะไร และความสุขใด ๆ ที่เกิดขึ้นในงานทุกวันนี้มีต้นตออยู่ที่ตรงไหน คุณแน่ใจหรือเปล่าว่างานที่ทำอยู่นั้น “ไม่ใช่” หรือคุณแค่สะดุดกับปัญหาที่จริง ๆ แล้วทางออกนั้นแสนง่าย

หนังสือเล่มนี้จะช่วยปรับความคิด จูนจิตใจ เปลี่ยนทิศทางที่คุณคาดหวังในแบบที่คุณจะกลายเป็นคนที่เปี่ยมด้วยพลังสร้างสรรค์และพลังบวกในชีวิตการทำงาน ที่ไม่ว่าจะทำงานเดิมหรือออกเริ่มต้นสู่การผจญภัยครั้งใหม่ ก็ทำได้อย่างมั่นใจและอาภาหญา ด้วย Mindset ที่ดีที่สุดสำหรับคนที่งานและชีวิตคือเส้นทางที่สอดประสานและผลิดอกออกผลไปตลอดทาง

สารบัญ

บทนำ	ต้องทำงานยังไงถึงจะอยู่รอดในยุคนี้	1
------	------------------------------------	---

> Part 1 < ระหว่าง “งาน” กับ “ฉัน” ใครกันแน่ที่เป็นนาย

Chapter 01	ความสัมพันธ์ระหว่าง “ฉัน” กับ “งาน”	6
------------	-------------------------------------	---

คุณเป็นนักโต้คลื่นแบบไหน	8
งานในความคิดของคุณเป็นอย่างไร	11
เปรียบเทียบ “เส้นทางการเดินแสงบุญ”	
กับ “เส้นทางชีวิตการทำงาน”	16
บอกเล่าความรู้สึก ความเศร้า	
และความขุ่นเคืองที่มีต่องาน	19
เมื่อ “งาน” กับ “การออกแบบ” โคจรมาเจอกัน	26
พิกัดของงานในปัจจุบันและทิศทางในอนาคต	30
ผู้ใหญ่ที่หลงลืมซึ่งความฝัน	35
ทวงความเป็นนายเหนืองานคืนมา	39

Chapter 02 10 สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจได้ว่า

ปัญหาอยู่ตรงไหนกันแน่ 41

ประสิทธิภาพ : ช่องว่างระหว่าง “ความสามารถ”
กับ “ความปรารถนา” 44

ความสนุกสนาน : การที่เราวิ่งหนีเมื่อสิ่งที่ทำอยู่
ไม่สนุกอีกต่อไป 47

ความหมาย : ที่เรายังทนอยู่แบบนี้
เป็นเพราะอะไรกันแน่ 51

ความสัมพันธ์ : ไม่ว่าเธอจะไปหรือฉันจะไป 55

การยอมรับ : ฉันไม่ใช่มนุษย์สองหน 60

วิสัยทัศน์ : ไม่ว่ายังไงก็มองไม่เห็นอนาคต 64

หน้าที่ : เมื่อไหร่ฉันถึงทำงานแบบนี้ได้ 68

การตอบแทน : ฉันมีค่าแค่ไหนเองหรือ 72

วัฒนธรรมองค์กร : ปัญหาอยู่ที่ “ตัวฉัน”
หรือ “บริษัท” กันแน่ 76

สภาพแวดล้อม : แบบนี้อยู่ไม่ได้หรอก 80

Checklist : 10 สาเหตุที่ส่งผลต่อความสุข
ในการทำงาน 84

> Part 2 <

มาสร้างสรรคงานในแบบที่เราพอใจกันเถอะ

Chapter 03 > คุณจะสร้างสรรคงานอย่างไร

90

มารู้จักทฤษฎี 4S ที่เปรียบเทียบกับ “ชีวิตงาน”

กับ “การเจริญเติบโตของต้นไม้” กัน

91

ขั้นตอนที่ 1 Seed : เรื่องราวของฉัน 94

พลังแห่งการตีความ : ฉันทำอะไรได้บ้าง 95

Step 1 : ไม่มีประสบการณ์ใดที่ไร้ค่า 97

Step 2 : สิ่งสำคัญคือการรู้จักตัวเอง 108

Step 3 : ลงทุนกับประสบการณ์และคุณค่าของชีวิต 114

ขั้นตอนที่ 2 Soil : โลกที่พบจากงานที่ทำ 122

คนที่สร้างอาณาเขตของตัวเองด้วยผลงาน 123

Step 1 : การสลายเส้นแบ่งอาณาเขต 132

Step 2 : บันทึกการสังเกตที่ฉันเป็นคนเขียน 137

Step 3 : วิธีทำความรู้จักกับลูกค้า 142

ขั้นตอนที่ 3 Sprout : อิทธิพลที่สร้างผ่านงาน 151

สมการของการสร้างสรรคงานแบบมืออาชีพ 153

Step 1 : การค้นหาความต้องการของลูกค้า 158

Step 2 : เมื่อประสบการณ์กลายเป็นอาวุธ 162

Step 3 : ห่วงทดลองของนักสร้างสรรคงาน 169

ขั้นตอนที่ 4 Stem : จากการทดลองสู่ความสำเร็จ 175

สิ่งที่เรียนรู้จากผู้หญิงที่ชื่อว่า “โจนออฟอาร์ก” 176

Step 1 : การพูดสิ่งที่คิดออกมาก็ทำให้ชนะได้ 178

Step 2 : ยืนหยัดด้วยลำแข้งของตัวเอง 183

Step 3 : วิธีทำให้ไอเดียของคุณเป็นจริง 188

Chapter 04 ▶ บทพิสูจน์ของนักสร้างสรรค์งาน 193

นามบัตรที่ถูกทิ้งลงถังขยะ 195

การเผชิญหน้ากับงานชิ้นและเวลาของชีวิต 197

ใช้พลังของความล้มเหลวอย่างฉลาด 200

อุปสรรคของการสร้างสรรค์งาน 204

ไลฟ์สไตล์ของเราก็คือตัวเราเอง 210

บทส่งท้าย แล้วงานก็เปลี่ยนไป 214

เกี่ยวกับผู้เขียน 218

เกี่ยวกับผู้แปล 219

บทนำ

.....

ต้องทำงานยังไงถึงจะอยู่รอดในยุคนี้

ขณะที่ฉันกำลังเขียนบทนำอยู่นั้น ทวีตโลกก็ยังหวุ่นวิตกกังวลกับวิกฤตโควิด-19 ที่เปลี่ยนวิถีชีวิตของผู้คนไปอย่างสิ้นเชิง การเรียนของเด็กๆ ถูกเปลี่ยนเป็น “การเรียนออนไลน์ ” การจับจ่ายซื้อของก็เปลี่ยนเป็น “ ซื้อปิ้งออนไลน์ ” กันมากขึ้น แม้แต่พนักงานก็เปลี่ยนไป “ ทำงานที่บ้าน ” แทน จากเดิมที่เคยพูดกันบ่อยๆ ว่า “ เราต้องเข้าออฟฟิศมาเจอกันเพื่อทำงาน ” ก็เปลี่ยนเป็น “ ไม่ต้องเจอกันก็ทำงานได้ ”

ช่วงนี้เป็นช่วงที่หลายคนกังวลสุดๆ ว่าความเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้จะทำให้ “ รูปแบบการทำงาน ” ในอนาคตเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

“ฉันต้องทำงานยังไงถึงจะอยู่รอดได้”

หลายคนอาจมีคำตอบอยู่ในใจแล้วก็ได้ว่าคงทำงานแบบเดิมเหมือนที่ผ่านมาไม่ได้อีกต่อไป เพราะไม่มีอะไรที่จะรับประกันความมั่นคงให้เราได้ ในยุคนี้นิยามของคำว่า “ ความสามารถของแรงงาน ” ไม่ใช่แค่ “ ความสามารถในการทำงาน ” เท่านั้น แต่เป็น “ ความสามารถในการสร้างงาน ” ต่างหาก แล้วในโลกแห่งความสับสนวุ่นวายนี้ คนที่จะรักษา “ งาน ” ของตัวเองเอาไว้ได้ก็มีแต่ “ ตัวคุณ ” เท่านั้น

นอกจากนี้ความสามารถในการสร้างโอกาสใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเองก็จะกลายมาเป็นตัวชี้วัดที่สำคัญ รับรองได้เลยว่าทักษะการคิดวิเคราะห์ และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ จะถูกระบุไว้เป็นคุณสมบัติแรกๆ ที่บริษัทต้องการอย่างแน่นอน

พวกเราจึงตั้งใจแนะนำวิธีแก้ปัญหาและคลายข้อวิตกกังวลเหล่านี้ผ่านการ “ออกแบบงาน” หรือการใช้ความสามารถของคุณในการสร้างสรรค์งาน โดยใช้เวลากว่าสิบปีในการรวบรวมข้อมูลทั้งจากการสัมภาษณ์เชิงจิตวิทยา การโค้ชชิ่ง การฝึกอบรมและพบปะกับคนวัยทำงานในเกาหลีใต้และสิงคโปร์ ตลอดช่วงเวลาเหล่านั้นเราจดจำความเจ็บปวดที่แสดงออกมาทางสายตาของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

เราหวังว่าทุกครั้งที่คุณเปิดอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณจะพบกับเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตนเองจนอดใจไม่ไหวที่จะหยิบปากกาขึ้นมาขีดเขียนลงในเล่ม หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นไกด์บุ๊กที่ช่วยปลดปล่อยปลดแอกในจิตใจที่ถูกลบความทุกข์และความกดดันในการทำงานทำร้ายมาเป็นแรมปี และหวังว่ามันจะนำทางให้คุณได้พบกับ “ความหวัง” และ “ความสุข” ในที่สุด

ฮเยอึน & จัสมิน



ທດສະວັດ

ฉันเคยเชื่อว่ายิ่งชั่วโมงบินสูงเท่าไร ความเก่งก็จะเพิ่มขึ้น
และความกังวลเรื่องงานก็จะลดลง แต่ความจริงกลับตรงกันข้าม
ทุกคนต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า “ไม่ใช่ฉันคนเดียวสักหน่อยที่เจอเรื่องแบบนี้”
สรุปว่าการทำงานของฉันมันผิดพลาดตั้งแต่ตอนไหน
หรือว่าการเลิกหาคำตอบ
แล้วตั้งหน้าตั้งตาทำงานต่อไปจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด

ใน Part 1 เราจะพาคุณกลับไปยังสาเหตุที่ทำให้งานของคุณหลงทาง
โดยยกทวนจากความทรงจำในช่วงเวลาที่ยากลำบาก
เช่น ความโกรธและความไม่พอใจที่เกิดจากการทำงาน
เพราะนอกจากงานจะเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตแล้ว
มันยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้คุณเข้าใจตัวเองได้ดีที่สุดด้วย

มาสำรวจความรู้สึกของคุณอย่างซื่อสัตย์กับดีกว่า

> Part 1 <

ระหว่าง “งาน” กับ “ฉัน”
ใครกันแน่ที่เป็นนาย



Chapter 01

ความสัมพันธ์ระหว่าง “อัน” กับ “งาน”

หากลองพิจารณาให้ดีจะพบว่าทุกความสัมพันธ์ในการทำงานล้วนเกี่ยวข้องกันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย หรือลูกค้า ฯลฯ ล้วนแต่เป็นสายป่านที่ยาวออกไปไม่สิ้นสุด แน่นอนว่าความสัมพันธ์ระหว่าง “ตัวเรา” กับ “งาน” ก็เป็นสิ่งที่จับแยกออกจากกันไม่ได้

ในการทำงานพวกเราต่างมีความสัมพันธ์ใหม่ ๆ กับผู้คนที่ไม่รู้จักหรือไม่เคยคาดคิดมาก่อน และหากมีช่วงเวลาทำงานเรียกเสียงหัวเราะจากเราได้ ก็ย่อมมีช่วงเวลาทำงานเรียกเสียงร้องไห้จากเราได้เช่นกัน

ดังนั้น หน้าตาของ “งาน” ที่เราเฝ้ามองเป็นแบบไหนกันนะ

ความรู้สึกลึก ๆ ที่เกิดขึ้นในการทำงานทำให้คิดถึง “ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์” (Maslow's Hierarchy of Needs) ที่กล่าวไว้ว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมความปรารถนาและความต้องการที่จะเติมเต็มความสมบูรณ์แบบในชีวิต โดยกว่าที่เราจะไปถึงจุดนั้นได้ก็จำเป็นต้องเติมสิ่งที่ขาดให้เต็มเสียก่อน เริ่มจาก “ความต้องการทางกายภาพ” ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ทุกคน หลังจากนั้นก็จะเกิดความต้องการใหม่ที่ซับซ้อนขึ้นคือ “ความต้องการความมั่นคง

ปลอดภัย” เมื่อได้รับการเติมเต็มแล้วก็จะเกิด “ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ” เมื่ออายุเพิ่มขึ้นก็จะต้องการ “ความเคารพนับถือ” และขั้นสุดท้ายคือ “ความสมบูรณ์แบบ” ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของความต้องการในชีวิต

ดังนั้น หากเราจัดการชีวิตให้มั่นคงได้ผ่านเงินเดือน (ความต้องการทางกายภาพและความมั่นคงปลอดภัย) ขึ้นต่อไปพวกเราก็จะคาดหวังให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานเป็นไปอย่างราบรื่น (ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ) และเมื่อพึงพอใจกับความคาดหวังนั้นแล้วก็จะอยากให้เห็นเองได้รับการยกย่องหรือชื่นชมว่ามีประสิทธิภาพในการทำงาน (ความต้องการความเคารพนับถือ)

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าเราจะพึงพอใจกับเงินเดือน ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน หรือได้รับการยอมรับมากแค่ไหน ก็พูดได้ไม่เต็มปากว่าพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ตอนนี้โดยไม่ต้องอะไรแล้ว เพราะมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องการ “ความสำเร็จสูงสุด” หากงานที่ทำอยู่ไม่ได้ทำให้คุณ “เป็นตัวของตัวเอง” ก็ไม่อาจมีความสุขที่แท้จริงได้

ลองนึกย้อนกลับไปยังตอนที่คุณกำลังหางานอยู่ดูสิ ตอนนั้นคุณมีความสุขมากแค่ไหนเมื่อบริษัทรับคุณเข้าทำงาน แล้วคุณในตอนนั้นละไม่ใช่คนที่ฝันอยากยื่นใบลาออกอยู่ทุกเมื่อเชียวหรือ บ่อยครั้งที่เราติดอยู่ใน “บ่อแห่งความไม่พอใจ” ไม่ว่าสาเหตุจะเป็นเพราะงานที่ทำอยู่เข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้ หรือไม่ได้รับการสนับสนุนจากเจ้านาย ถ้าเราลองมองว่าการทำงานก็เป็นเพียงวิธีหนึ่งในการหาเลี้ยงชีพเท่านั้น ความอึดอัดต่าง ๆ จะดีขึ้นไหม

หากคุณยังนึกภาพความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยง “ตัวคุณ” กับ “งาน” เข้าด้วยกันไม่ออก ให้ลองนึกถึงช่วงขณะแห่งความยินดีที่เงินเดือนถูกโอนเข้าบัญชีทุกสิ้นเดือนดูสิ นั่นแหละคือช่วงเวลาที่ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่าง “งาน” กับ “ตัวคุณ” ได้เป็นอย่างดี

คุณเป็นนักไต่คืบแบบไหน

หากลองเปรียบเทียบ “งาน” กับการเล่นเซิร์ฟ ในขณะที่แนบตัวกับบอร์ด เฝ้ารอเกลียวคลื่นลูกใหญ่ซัดมา นักไต่คืบไม่ได้ต้องการที่จะเอาชีวิตรอดจากท้องทะเลเท่านั้น หากแต่ยังมีความปรารถนาที่อยากยืนทรงตัวโพสท่าเท่ ๆ บนเกลียวคลื่นรวมอยู่ด้วย

นอกเหนือจากทักษะการไต่คืบของแต่ละคนแล้ว สภาพอากาศและระลอกคลื่นล้วนเป็นเงื่อนไขที่กำหนดโดยธรรมชาติ ต่อให้เป็นนักไต่คืบที่เก่งแค่ไหนก็ยากที่จะคาดเดาได้ว่าจะมีคลื่นแบบไหนซัดเข้ามา เพราะทิศทางของลมและระลอกคลื่นไม่เคยเหมือนกันสักครั้ง

สุดท้ายแล้วการจะเป็นนักไต่คืบที่เก่งได้ พวกเขาต้องพัฒนาทักษะการว่ายน้ำเพื่อไม่ให้เป็นอันตรายเมื่อถูกเกลียวคลื่นซัด แม้จะมีคลื่นลูกใหญ่ซัดมา แต่คุณก็ไต่คืบบนบอร์ดได้อย่างเพลิดเพลินและเป็นอิสระ สัมผัสได้ถึงรสชาติที่แท้จริงของการไต่คืบที่มีเพียงคนที่เคยสัมผัสประสบการณ์นี้เท่านั้นจะเข้าใจได้

หลายปีก่อนฉันมีหน้าที่ให้คำปรึกษาพนักงานที่ได้รับผลกระทบจากการถูกเลิกจ้าง เป็นความช่วยเหลือเชิงจิตวิทยาเพื่อสนับสนุนให้พวกเขามีความมั่นใจและเริ่มมองหางานใหม่ เรานั่งประจันหน้ากันในห้องแคบ ๆ ที่มีเพียง

โต๊ะ 1 ตัว เก้าอี้ 2 ตัว คอมพิวเตอร์ และกระดานที่ขจัดเตรียมไว้

มาคิด ๆ ดูแล้วฉันก็ปวดใจอยู่ลึก ๆ ที่ต้องรับฟังปัญหาของผู้คนซึ่ง “สูญเสียทั้งงานและความมั่นใจในตนเอง” อยู่ทุกวัน วันละหลายชั่วโมง คนส่วนใหญ่ที่มาปรึกษากับฉันต่างเต็มไปด้วยความสูญเสีย โกรธแค้น และขุนเคือง พวกเขาโยนคำถามใส่ตัวเองซ้ำ ๆ ว่า “ทำไมต้องเกิดเรื่องแบบนี้ ขึ้นกับฉัน” บ้างก็ร้องไห้สะอึกสะอื้น หรือไม่ก็ระเบิดอารมณ์ออกมาว่า “คนที่ ต้องมานั่งตรึงนี่คือฉันหรือยัยนั่นที่ทำงานไม่ได้เรื่องต่างหาก” การที่ พวกเขายังผูกติดอยู่กับความโกรธและรู้สึกเหมือนถูกหักหลัง จึงทำให้การ พุดคุยเกี่ยวกับการทำงานที่ผ่านมาและทิศทางของแผนการในอนาคตไม่อาจ คืบหน้าไปได้เลย

“เสียฐิพที่ใส่อยู่มีรูรั่วอย่างนั้นหรอ ไม่เป็นไร ฉันยังไม่ตายตอนนี้อยาก”

เหล่าพนักงานที่ฉันพบในห้องให้คำปรึกษาต่างมีจุดร่วมที่เหมือนกันคือ พวกเขาไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรเมื่อเผชิญหน้ากับคลื่นลูกใหญ่ที่ไม่อาจควบคุมได้ ต้องวุ่นวายอย่างไร และแนบตัวลงกับบอร์ดแบบไหน แม้จะรู้ว่าเสียฐิพ ที่บริษัทใส่ให้ฉันมีรูรั่ว แต่พวกเขาก็ยังทำตัวสบาย ๆ ปลดปล่อยเวลาผ่านไป อย่างไร้ประโยชน์ ปากก็พูดออกมาว่า “คงไม่จมน้ำวันนี้หรอก” หรือไม่กี่ “อย่างน้อยก็ยังรับประกันว่าจะได้เงินเดือนเดือนนี้แน่ ๆ”

พวกเขาก็เหมือนนักโต้คลื่นที่รู้ดีว่าการโต้คลื่นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ยังไม่แสบที่จะเตรียมตัวรับมือ จึงทำได้แค่ว่ายตะเกียกตะกายอยู่กลางทะเล เมื่อเกลียวคลื่นม้วนเอาเสียฐิพและกระดานโต้คลื่นลอยหายไป

ในระหว่างหลายเดือนนั้น ฉันได้ช่วยเรียกความเชื่อมั่นที่ล่นหายไป ของพวกเขากลับคืนมา ช่วยให้พวกเขายอมรับและเข้าใจความสามารถในการทำงานของตนตามความเป็นจริง และนี่คือสิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการฝึกฝน ให้พวกเขากลับลงสู่ทะเลเพื่อต่อสู้กับเกลียวคลื่นอีกครั้ง

ข้อแรก คุณมีหน้าที่ตรวจสอบเสื่อชูชีพของตัวเอง ในที่นี้เสื่อชูชีพก็คือนามบัตรที่บริษัทหยิบยื่นให้ คือเงินเดือนที่เราได้รับทุกเดือน แม้มันจะเป็นเกราะป้องกันที่ช่วยให้เราไม่จมน้ำ แต่มันก็เชื่อว่าจะป้องกันเราจากเกลียวคลื่นได้ตลอดไป ลองคิดดูสิว่า ถ้าจู่ๆ บริษัทเกิดอยากขอเสื่อชูชีพคืนขึ้นมา แล้วเราไม่เคยฝึกว่ายน้ำมาก่อนเลย เราจะมีชีวิตอยู่อย่างไร

ข้อที่สอง ทักษะที่ดีต้องฝึกฝนในช่วงเวลาที่คลื่นลมสงบ ช่วงเวลาที่ได้สวมใส่เสื่อชูชีพคือช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับฝึกว่ายน้ำและได้คลื่นอย่างจริงจัง คุณต้องเรียนรู้และฝึกฝนวิธีที่จะทำให้ไม่เหนื่อยเมื่อต้องได้คลื่นนานๆ วิธีที่จะรับมือกับคลื่นสูง ฝึกไม่ให้ตัวเองตื่นตระหนก หรือแม้แต่วิธีลอยตัวขึ้นเหนือน้ำเมื่อเป็นตะคริว

พูดให้เข้าใจง่ายก็คือ อย่างน้อยๆ เราควรตรวจเช็คประสิทธิภาพการทำงานของตัวเองปีละครั้ง หากมีส่วนไหนที่ยังบกพร่องก็พยายามหาทางเติมเต็ม เมื่อทำได้ดังนี้ ต่อให้ถูกยัดเสื่อชูชีพคืนหรือคุณจะเป็นฝ่ายถอยมันเองโดยสมัครใจก็ตาม คุณก็จะได้ไม่ตื่นตระหนกและสนุกสนานกับเกลียวคลื่นได้เท่าที่ใจต้องการ

ข้อที่สาม แม้จะถูกคลื่นซัดสักกี่ครั้ง ก็อย่ามหาทางกลับคืนสู่ฝั่งได้เสมอ จากวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นสัญญาณเตือนว่าสักวันหนึ่งคลื่นยักษ์อาจพัดเข้าใส่เราโดยไม่รู้ตัวก็เป็นได้ ไม่ว่าเราจะเป็นนักโต้คลื่นที่เก่งแค่ไหน ก็ไม่อาจหลบเลี่ยงหรือรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่ถาโถมเข้ามา เราจึงจำเป็นต้องมีสัญญาณเตือนซึ่งเปรียบได้กับ “เข็มทิศ” ที่พาตัวเองกลับไปยังตำแหน่งที่ต้องการโดยไม่หลงทางแม้จะถูกคลื่นพัดไปไกล

นั่นก็คือการรู้จักตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ฉันเป็นคนแบบไหน” “งานที่ฉันต้องการเป็นแบบไหน” และ “มีวิธีไหนที่ช่วยหางานแบบนั้นได้บ้าง”

ต่อไปเรามารู้จักวิธีพัฒนาความสามารถนั้นอย่างจริงจังกันดีกว่า

งานในความคิดของคุณเป็นอย่างไร

ลองจินตนาการว่า “งาน” ของคุณเป็น “คน” แล้ววาดใบหน้านั้นออกมาดูสิ

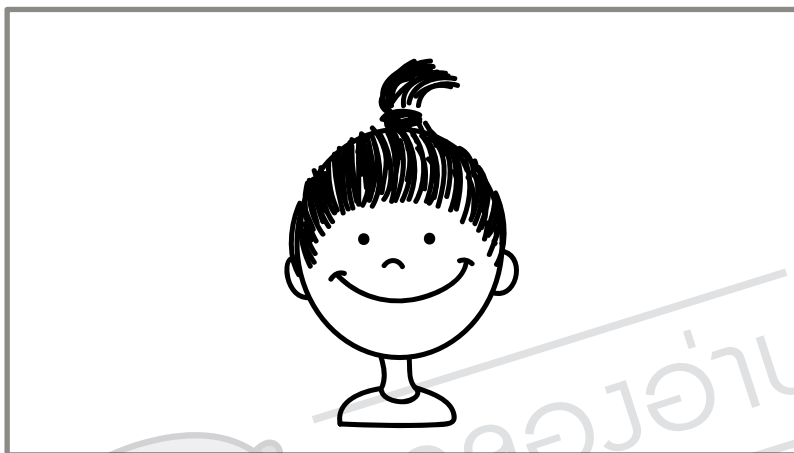
ในการให้คำปรึกษา พวกเราขอให้หลายคนทำกิจกรรมนี้ดู คนส่วนใหญ่รู้สึกประหม่าแต่ก็ลงมือวาดภาพตามคำขอ พวกเราได้เห็นทั้งใบหน้าอับน้ำตา ใบหน้าที่หัวเราะเร่ร่อน ใบหน้าที่คล้ายจะจ้องมองอะไรสักอย่าง ใบหน้าที่ครึ่งหนึ่งหัวเราะอีกครึ่งร้องไห้ ไปจนถึงใบหน้าที่ไม่รู้ว่าการสื่อถึงอะไร โฉมหน้าของงานที่พวกเราได้เจอนั้นทั้งหลายหลายและเต็มไปด้วยความหมายที่ซ่อนไว้

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างภาพใบหน้าของผู้มาเข้ารับคำปรึกษากับฉันวาดออกมา

[ตัวอย่างที่ 1 ใบหน้าของเด็กน้อยอายุ 3 ขวบ]

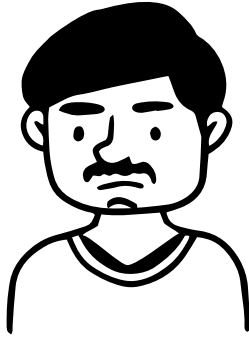
ตัวเอกของภาพนี้คือใบหน้าของเด็กหญิงอายุ 3 ขวบ ที่ใจอยากจะวิ่งให้สุดแรงแต่ก็ทำได้แค่เดินเตาะเตาะไปเรื่อย ๆ บางครั้งก็สะดุดก้อนหิน ดังนั้นเด็กคนนี้จึงต้องการผู้คุ้มครอง และมี

หลายอย่างที่อยากจะทำ แต่ด้วยความที่ยังพุดไม่เก่งจึงเกิดเป็น
ความอึดอัดอยู่ในใจ แกมคนรอบข้างที่ไม่เข้าใจความรู้สึกเหล่านี้
ก็ช่างดูไร้หน้าใจเสียเหลือเกิน



[ตัวอย่างที่ 2 ใบหน้าอันแสนเข้มงวดของพ่อ]

ภาพนี้ทำให้ฉันนึกถึงใบหน้าที่เข้มงวดของพ่อ เป็นใบหน้าที่ราวกับ
ว่าท่านกำลังจ้องมาที่ฉันอย่างน่ากลัว ฉันอยากโชว์ภาพลักษณ์ที่ดี
อยากทำทุกอย่างให้ดี แต่รู้สึกเหมือนยังขาดอะไรไปสักอย่าง
ภาพนี้ให้ความรู้สึกเหมือนพ่อกำลังมองมาที่ฉันซึ่งกำลังทำทุกอย่าง
ให้ออกมาด้วยดี พอนึกถึงใบหน้านี้ที่เรารู้สึกเหมือนตัวเองต้อง
พยายามทำดีให้คนอื่นเห็น หรือไม่ก็ฝันทำอะไรสักอย่างเพื่อให้
ได้รับการยอมรับ



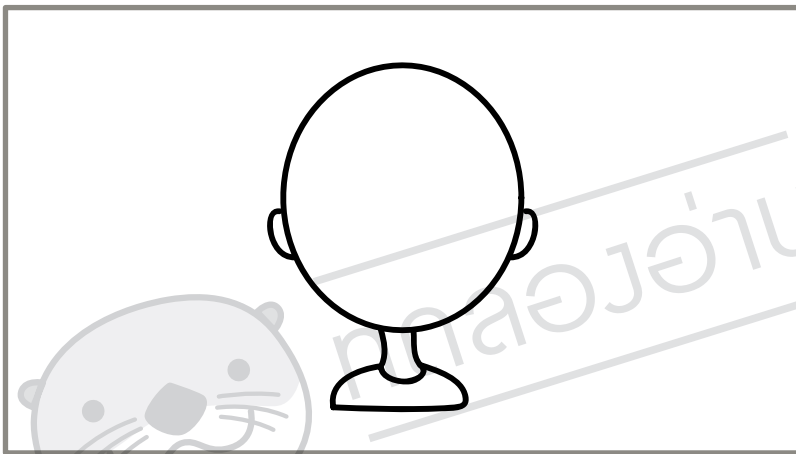
[ตัวอย่างที่ 3 ใบหน้าที่ตากำลังยิ้ม แต่ปากบึ้งตึง]

ฉันไม่ได้เป็นไบโพลาร์นะคะ แต่แค่อยากจะสื่อออกมาให้เห็นทั้ง
ครึ่งหนึ่งที่พอใจและอีกครึ่งที่ไม่พึงพอใจในงานของตัวเอง ที่จริง
งานที่ฉันทำอยู่ค่อนข้างมีความกดดันสูง แต่เพราะได้เรียนรู้อะไร
หลายอย่างจากเพื่อนร่วมงานก็เลยทนไหว ถึงแม้จะรู้สึกเหนื่อยล้า
ทั้งกายและใจ แต่ก็อดทนและผ่านพ้นมันมาได้ด้วยแรงสนับสนุน
จากเพื่อนๆ อาจจะฟังดูหวานไปสักหน่อย แต่นี่เป็นใบหน้าของ
งานแบบเดียวที่ฉันพอจะสื่อออกมาได้



การแสดงความคิดที่คุณมีต่อ “งาน” ออกมาเป็นภาพ ช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่าง “งาน” กับ “ตัวคุณเอง” การมองใบหน้าของงานที่คุณวาดออกมาจะช่วยให้เห็นภาพของงานที่ทำอยู่ได้ชัดเจนขึ้น ไม่นานนี่อาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ช่วยให้คุณสร้างสรรค์งานใหม่ที่เหมะสมกับตัวเอง

เรามาลองวาดภาพ “ใบหน้างานของคุณ” กันดูสักครั้งดีไหม

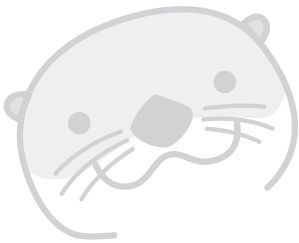


เมื่อสร้าง “ใบหน้างานของคุณ” ขึ้นมาแล้วคุณก็จะวาดสีหน้าแบบไหนก็ได้ สิ่งสำคัญที่ต้องรู้ก็คือ สีหน้านี้จะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เพราะฉะนั้นขอให้คุณปล่อยใจให้สงบแล้วจับปากกาอย่างผ่อนคลาย สีหน้าของคนเรานั้นมีหลากหลายอารมณ์ ตอนเช้าอาจจะยิ้ม ตกเย็นอาจหน้ามึนก็ได้ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงในลักษณะนี้ยังนำมาใช้กับงานได้ด้วย

การสมมติ “งาน” ขึ้นมาให้เห็นเป็นรูปธรรมแล้ววาดสีหน้าของมันออกมาทำให้เราได้กลับมาตั้งยอนคิดถึงสีหน้าท่าทางที่แสดงออกไปทั้งวันผ่านกระบวนการนี้

การได้ฟังมอง “ใบหน้างานของฉัน” ทำให้เข้าใจงานของตนได้อย่างเป็นธรรมชาติ มันทำหน้าที่คล้ายเครื่องอ่านใจว่าวันนี้เรากำลังหัวเราะ ยิ้ม หรือร้องไห้ ไม่สำคัญหรอกว่าคุณจะวาดตา จมูก ปากออกมาได้ดีเพียงใด

คราวนี้ลองสมมติว่าคุณต้องอธิบายภาพ “ใบหน้างานของคุณ” ให้กับคนที่มองไม่เห็นฟังดูสิ โดยอธิบายให้ละเอียดที่สุด พร้อมเหตุผลว่าทำไมถึงวาดออกมาเป็นแบบนั้น แล้วลองเปรียบเทียบความรู้สึกที่มีต่องานทั้งตอนก่อนและหลังวาดดูว่าคุณได้เรียนรู้อะไรบ้าง



ทดลองอ่าน

เปรียบเทียบ

“เส้นทาง การเดินแสวงบุญ”

กับ “เส้นทางชีวิตการทำงาน”

สำหรับหลายคนแล้วเส้นทางสู่ “กามิโน เด ซานเตียโก” (Camino de Santiago) คือเส้นทางแห่งจิตวิญญาณ เป็นเส้นทางของผู้แสวงบุญที่นับถือศาสนาคริสต์ซึ่งเชื่อกันว่าจุดหมายปลายทางเป็นที่ฝังร่างของนักบุญ James the Great หนึ่งในสิบสองอัครสาวกของพระเยซู โดยเริ่มต้นจากทิศใต้ของฝรั่งเศสสู่ซานเตียโกที่อยู่ทางทิศตะวันตกของสเปนเป็นระยะทางรวม 800 กิโลเมตร

การล้มตาตื่นขึ้นมามีท่ามกลางฟ้าที่มีดลสว่างในขณะที่ความเหนื่อยล้าจากวันก่อนยังไม่จางไป พร้อมคิดแผนการเดินทางโดยมีกาแฟและบิสกิตชิ้นเล็ก ๆ รองท้องก่อนออกเดินด้วยเท้าที่มีแต่แผลพุพองอีกครั้งทำให้การเดินทางครั้งนี้ไม่ได้ชวนฝันอย่างที่คิดไว้

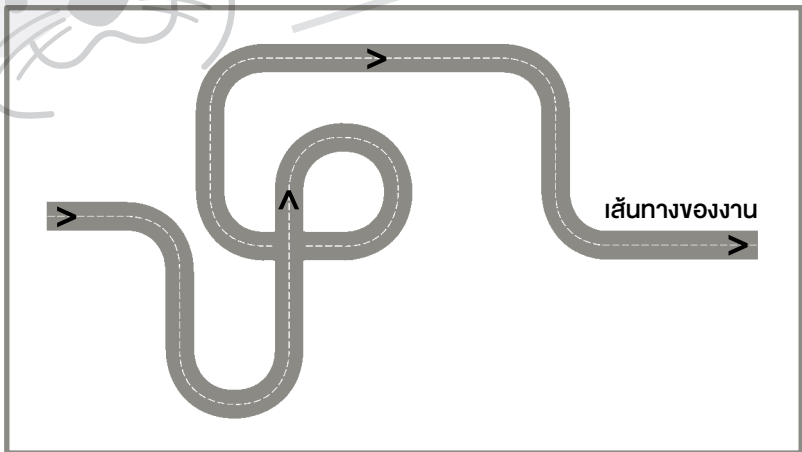
ตั้งแต่หัวจรดเท้าไม่มีส่วนไหนที่ฉันไม่เจ็บหรือปวดเลย ทุกวันของการเดินทางคือความยากลำบากและความท้าทายครั้งใหม่ ฉันเจอสหายร่วมทางหลายคนที่ต้องถอดใจกลับเพราะทนไม่ไหว

หากผู้คนที่ประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเองสูงเกินไปต้องกลับบ้านไปอย่างน่าเสียดายในช่วงแรก คนส่วนใหญ่ที่ถอดใจกลับในช่วงที่สองก็มาจากความเบื่อหน่ายในกิจวัตรประจำวันแบบเดิมั่นเอง แต่เมื่อเดินทางมาถึงช่วงสุดท้ายของเส้นทางกามิโน ฉันกลับรู้สึกยินดีในทุกวันและ

ทุกก้าวที่เข้าใกล้ซานเตียโก กระนั้นความรู้สึกบางอย่างก็แวบเข้ามา เมื่อ
นึกถึงการเดินทางในช่วงเวลาที่ผ่านมา ทั้งถนนสายก่อนหน้า สายถัดไป
และหลังจากที่เดินผ่านเส้นทางสายนี้ จู่ ๆ ก็คิดขึ้นมาว่าฉันทำอะไรที่
การเดินทางครั้งนี้มีความหมายต่อฉันอย่างไร และช่วงเวลานี้มันเกี่ยวข้องกับ
ชีวิตของฉันต่อจากนี้อย่างไร

ในชีวิตการทำงานของเราที่เช่นกัน สิ่งสำคัญคือต้องรู้ว่าคุณกำลังเลือก
เดินในเส้นทางการทำงานแบบไหน สำหรับคนส่วนใหญ่ ทุกข์สุขที่เกิดจาก
การทำงานกันนับเป็นทุกข์สุขในชีวิตส่วนตัวด้วย หลังจากทำงานหนักและ
เผชิญเรื่องปวดหัวมาทั้งวัน คุณใช้เวลาหลังเลิกงานอย่างไร คุณยิ้มและ
ทำราวกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นได้ไหม แล้วในวันที่งานของคุณประสบความสำเร็จ
อย่างยิ่งใหญ่ คุณกลับบ้านด้วยความตื่นเต้นที่ยังโลดแล่นอยู่ในใจ
บ้างหรือเปล่า

เรามาลองพิจารณา “เส้นทางของงาน” ที่คุณเดินผ่านมาไปพร้อมกัน



**คุณเดินผ่านเส้นทางแบบไหนมาบ้าง
เส้นทางแบบไหนที่ทำให้คุณพลาดพลั้งที่สุด
เส้นทางแบบไหนที่ทำให้เผชิญกับความยากลำบากที่สุด
คุณเข้าใจอะไรจากเส้นทางนั้นบ้าง
หากได้หวนกลับไปยังเส้นทางนั้น
จะลองทำอะไรให้แตกต่างไปจากเดิมไหม**

บอกลาความรู้สึก ความเศร้า และความขุ่นเคืองที่มีต่องาน

เมื่อเข้าสู่โลกการทำงานคุณต้องต่อสู้กับความรู้สึกของตนเองนับครั้งไม่ถ้วน ช่วงเวลาที่พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานซึ่งไม่ได้เจอกันนานคุณก็รู้สึกเจ็บใจกับเงินเดือนอันน้อยนิดของตัวเอง แม้จะตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ แต่กลับรู้สึกว่างเปล่าราวกับถูกใครสักคนขโมยของล้ำค่าไปหลายครั้งที่รู้สึกหดหู่เพราะความสัมพันธ์กับลูกค้าที่มีมาอย่างยาวนานกลับพังทลายลงชั่วพริบตาจากความเข้าใจผิด ถึงจะทำทุกอย่างอย่างสุดความสามารถ ก็ไม่มีอะไรรับประกันได้ว่า คุณจะไปถึงเส้นชัย

พวกเราทำงานด้วยความรู้สึกว่างเปล่าเหมือนกับสมัยเรียนที่ต่อให้อ่านหนังสือแทบตายก็ไม่ได้เกรดที่ต้องการ ยิ่งเวลาผ่านไปนานเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกว่างงานที่ทำไม่มีอะไรพิเศษ ความรู้สึกแสบที่มีต่องานเริ่มก่อตัวขึ้นเป็นชั้นๆ หัวใจของเราค่อยๆ หนักอึ้ง ดำมืด และด้านชาขึ้นทุกที

ความรู้สึกแสบเกี่ยวกับงานที่ตอนนี้เปลี่ยนรูปกลายเป็น “ความขี้มึนเศร้าเรื้อรัง” ไม่ได้ส่งผลแค่อารมณ์ความรู้สึกเท่านั้น แต่มันยังส่งผลต่อความคิดและการกระทำของเราด้วย ซึ่งหากนับรวมวันเวลาที่เรากำลังทำงานที่ดูเหมือนจะไม่มีอะไรพิเศษนั้นนานเข้า ชีวิตก็จะกลายเป็นสิ่งที่ไร้ความพิเศษด้วยเช่นกัน

ความรู้สึกที่เราเก็บงำเอาไว้ในการทำงานล้วนเชื่อมโยงกับมุมมองที่เราตีความต่อโลกและความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด วิธีที่สำคัญที่สุดที่ช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพคือการรู้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร และจัดการอารมณ์ของตนได้เป็นอย่างดี

แล้วอะไรล่ะที่ช่วยปกป้องคุณค่าของงานและศักดิ์ศรีไปพร้อมกันได้ ในวันที่สับสนอดทนจนหน้ามืดต้องทำอะไรจึงจะลุกขึ้นใหม่ได้อีกครั้ง พวกเราต้องทำอะไรเมื่อเผชิญกับความรู้สึกแย่ๆ ที่ครอบงำเราอยู่

ข้อแรก ต้องฝึกอ่านอารมณ์ตัวเองให้เป็น สมมติว่าที่ที่คุณอยู่ร้อนมาก คุณจึงทำให้มันเย็นด้วยการเปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศในทางกลับกัน หากที่ที่คุณอยู่มันหนาวมาก คุณก็คงหาทางทำให้มันอุ่นขึ้น “การฝึกอ่านอารมณ์” ก็เช่นกัน มันคือการสังเกต “อุณหภูมิภายในใจ” ของเราเอง เมื่อเข้าใจแล้วว่าอุณหภูมิภายในใจของตนเป็นอย่างไร เราก็จะหาทางปรับอุณหภูมิให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ปัญหาคือพวกเรามักเพิกเฉยต่อความรู้สึกของตนเอง แล้วพอมองข้ามความรู้สึกเหล่านั้นบ่อยครั้งเข้า ไม่นานเครื่องวัดอุณหภูมิภายในใจก็พังในที่สุด

มาลองดูตัวอย่างจากพนักงานที่ทำงานเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านจากบริษัทระดับโลกกัน เธอเปลี่ยนงานมาแล้ว 2 ครั้ง โดยบอกว่าทุกครั้งเธอจะร้องไห้ไว้อย่างรวดเร็วและลาออกอย่างปูบับ ตลอดชีวิตการทำงานที่ผ่านมา เธออดกลั้นและอดทนต่อความรู้สึกแสบที่ก่อตัวขึ้นในหัวเพราะคิดมาตลอดว่านั่นคือความเป็นมืออาชีพ ทว่าพอถึงจุดหนึ่งความรู้สึกที่เก็บกดเอาไว้ก็ถึงจุดเดือดจนระเบิดออกมา เธอสารภาพว่าที่ไม่อยากกลับไปทำงานอีกครั้งเพราะกลัวว่าจะคุมอารมณ์ตัวเองไม่อยู่แล้วลาออกอีกเป็นครั้งที่ 3

พอได้ฟังเรื่องราวของเธอแล้วก็พบว่าปัญหาใหญ่ที่สุดไม่ใช่การที่เธอควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ แต่เป็นเพราะการอดกลั้นและเพิกเฉยต่อความรู้สึกที่ปะทุขึ้นมาจนสะสมกลายเป็นก้อนอารมณ์ขนาดใหญ่ที่ไม่สามารถควบคุมได้ต่างหาก

การที่เรารับรู้และเข้าใจอารมณ์ต่าง ๆ ของตัวเองได้เป็นอย่างดี เช่น “ฉันกำลังรู้สึกไม่ดีกับโปรเจกต์นี้อยู่” หรือ “ฉันกำลังอึดอัดเพราะการกระทำของเพื่อนร่วมงาน” หรือ “ฉันกำลังอับอายกับคอมเมนต์จากหัวหน้า” จะช่วยหลีกเลี่ยงการระบายความโกรธใส่ผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง กับเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกไม่พอใจได้

ข้อที่สอง ถามตัวเองว่าคุณเชื่อในอะไร เป็นเรื่องดีถ้าเราสงบจิตใจของตนเองได้เมื่อรู้สึกไม่พอใจหรือมีอารมณ์ในแง่ลบเกิดขึ้น ทว่าความรู้สึกนั้นก็ได้หายไปไหน มันยังคงวนเวียนอยู่ในหัวอย่างไม่มีที่สิ้นสุด กรณีนี้ต้องถามตัวเองว่าทำไมถึงคิดแบบนั้น โดยตรวจสอบว่า “ความเชื่อของคุณคืออะไร”

ความรู้สึกต่าง ๆ จะถูกกระตุ้นขึ้นจากการกระทำใด ๆ ก็ตาม และระหว่างที่กำลังจะก่อตัวเป็นความรู้สึกนั้น มันได้ผ่านฟิลเตอร์ที่เรียกว่า “ความเชื่อของคุณ” หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ “การตีความของคุณ” ซึ่งแต่ละคนสามารถสร้างความรู้สึกที่แตกต่างกันขึ้นมาได้ตามการตีความของตน ต่อให้เผชิญหน้ากับปัญหาเดียวกัน บางคนอาจรู้สึกโกรธ ในขณะที่บางคนอาจรู้สึกเศร้าก็ได้

สิ่งที่ต้องตั้งคำถามก็คือ ความเชื่อของเรานั้นหนักแน่นมากพอหรือไม่ เพราะมีหลายครั้งที่ความเชื่อของเราถูกบิดเบือนไป

ข้อที่สาม ลองสู้กับสิ่งที่เราเชื่อกันสักตั้ง หากตรวจสอบแล้วพบว่าความเชื่อของคุณถูกบิดเบือน คุณต้องต่อสู้กับความเชื่อนั้นด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. **ตรวจสอบข้อเท็จจริง** : ต้องตั้งคำถามว่าสิ่งที่ฉันกำลังเชื่ออยู่นั้นจริงหรือไม่ เพราะบางครั้งความเชื่อของเราก็แข็งแกร่งมากจนทำให้เราตีความบิดเบือนความจริงได้เช่นกัน
2. **ตรวจสอบมุมมอง** : เมื่อตรวจสอบข้อเท็จจริงแล้ว ลองดูว่ามีมุมมองอื่นที่คิดได้อีกหรือไม่ เป็นการให้พื้นที่ตัวเองได้คิดนอกกรอบ เช่น การลองตีความใหม่จากมุมมองของบุคคลอื่น

3. ตรวจสอบคุณประโยชน์ : สมมติว่าไม่ว่าจะตรวจสอบข้อเท็จจริงและมุมมองอย่างไรก็ยังไม่เห็นว่ามันชัดเจนถูกต้อง แต่สุดท้ายแล้วถ้าความเชื่อนั้นจะนำไปสู่สถานการณ์ในแง่ลบ ก็ขอให้ทิ้งมันไป

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างเรื่องราวของคุณซึ่งอื่น หญิงสาวผู้วาด “ใบหน้าบึ้งตึงของงาน” จากกิจกรรมการวาด “ใบหน้านางงานของฉัน”

[Before]

ฉันทำงานมาได้ 3 ปีแล้ว ทุกครั้งที่คิดถึงงาน ในใจจะรู้สึกอึดอัดและหดหู่ขึ้นทันที ทั้งๆ ที่เพิ่งทำงานมาได้แค่ไม่กี่ปี แต่ร่างกายและจิตใจกลับห่อเหี่ยวไม่ต่างอะไรกับลูกโป่งที่ถูกปล่อยลมใช้ชีวิตไปกับบออปฟิสิกินโดรม พ่วงด้วยอาการอาหารไม่ย่อยที่จริงแล้วช่วงปีแรกตอนที่กำลังเริ่มปรับตัวเข้ากับงานได้บริษัทก็มีการปรับโครงสร้างครั้งใหญ่ ฉันต้องรับเอางานจากแผนกอื่นมาทำ มองดูเพื่อนร่วมงานค่อยๆ หายไป พร้อมกับปริมาณงานที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ฉันก็พูดออกไปไม่ได้ว่า “เหนื่อยจัง” หรือ “ทำไม่ไหวแล้ว” จึงได้แต่อดทนและตั้งใจทำงานต่อไปอย่างฝืนๆ

ชีวิตของฉันเพิ่งเข้าสู่วัย 20 ได้ไม่เท่าไรก็เหมือนจะหมดไฟเข้าซะแล้ว ฉันเกลียดทุกงานที่ทำ รู้สึกเบื่อหน่ายและไม่อยากพัฒนาตัวเอง แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ต้องหาเลี้ยงปากท้องจึงต้องทำงานต่อไป พอเห็นเพื่อนคนอื่นๆ สนุกกับการทำงานก็รู้สึกเหมือนอยู่คนละโลก ทำอย่างไรถึงจะได้เจอความสนุกหรือความภาคภูมิใจในงานแบบนั้นบ้าง มันยังทำให้ฉันรู้สึกว่าตัวเองดูกระจัดหายไปเลยไม่ว่าจะคิดอย่างไรชีวิตการทำงานของฉันก็ดูเหมือนไม่มีโชคเอาเสียเลย ทำไมงานที่ฉันทำถึงดูธรรมดาขนาดนี้กันนะ

งานของคุณซึ่งอินถูกนิยามว่าเป็นงานที่น่าเบื่อ ไร้การพัฒนา และเป็นสิ่งที่ทำไปเพื่อหาเลี้ยงปากท้องเท่านั้น นี่ไม่ใช่ข้อสรุปที่คนอื่นกล่าวถึงงานของเธอ หากแต่เป็นการมองและให้ความสำคัญของงานนั้นจากตัวเธอเอง เครื่องซึ่งที่วัดคุณค่างานของคุณซึ่งอินกำลังเสีย เธอไม่มีวิสัยทัศน์พอที่จะประเมินงานของตนเองได้อย่างเหมาะสม ต่อให้เธอประสบความสำเร็จได้ย้ายไปบริษัทที่ให้เงินเดือนสูงขึ้น รับประกันสวัสดิการและความก้าวหน้า แต่ถ้าเธอยังไม่เปลี่ยนวิสัยทัศน์ที่มีต่องานของตนเอง อนาคตก็คงลงเอยไม่ต่างกัน

พวกเราให้คำปรึกษาเธออยู่นานเพื่อให้เธอได้ลองย้อนกลับไปพิจารณาสถานการณ์ของตนผ่านกระบวนการ “การตรวจสอบข้อเท็จจริง มุมมอง และคุณประโยชน์” ที่ได้กล่าวไปข้างต้น ต่อจากนี้จะเป็นบทสรุปของการต่อสู้กับความเชื่อที่มีมาเป็นเวลานานของเธอ

[After]

ฉันทำงานมาได้ 3 ปีแล้ว ร่างกายคงกำลังส่งสัญญาณเตือนว่าตลอดเวลาที่ผ่านมามีฉันดูแลตัวเองดีพอหรือยัง ฉันคิดว่านิสัยที่ไม่ว่ายังงี้ก็ต้องมีคือการออกกำลังกายเป็นประจำ และดูเหมือนจะต้องออกกำลังกายในส่วนที่ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารและไหล่ที่ปวดอยู่บ่อย ๆ เป็นพิเศษด้วย

➔ **ตรวจสอบคุณประโยชน์** : กล่าวถึงส่วนที่เป็นปัญหาไปพร้อม ๆ กับวิธีแก้ไข

หลังจากทำงานมาได้ 1 ปี ฉันไม่ได้ทำแคมเปญบัญชีเท่านั้นไม่ว่าจะเป็นงานของฝ่ายบุคคลไปจนถึงงานธุรการฉันก็ต้องทำทั้งหมด แม้ว่าคุณความจริงแล้วงานบัญชีก็หนักเอากการอยู่ แต่งานอื่นนอกเหนือจากนั้นฉันก็ตั้งใจทำมาก สิ่งที่ไม่รู้ก็หมั่นถามและศึกษาเพิ่มเติม แม้จะเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากแต่ก็เป็นโอกาส

ที่ทำให้ฉันได้เรียนรู้งานของแผนกอื่นไปด้วย ฉันน่าจะเป็นคนที่เรียนรู้เร็วที่สุดในหมู่พนักงานที่ทำงานมา 3 ปีเหมือนกันเลยก็ว่าได้

➔ **ตรวจสอบข้อเท็จจริง** : ปริมาณและประเภทของงานที่ได้รับมอบหมายเพิ่มขึ้น ในขณะเดียวกันความสามารถในการทำงานก็สูงขึ้นตามไปด้วย

เหนือสิ่งอื่นใดก็คือฉันภูมิใจกับตัวเองที่อดทนมาได้ตลอด 3 ปี ฉันเพิ่งอายุแค่ 20 ปลายๆ อยากจะมองหาความหมายของงานไปอย่างซ้าๆ ไม่รีบร้อน แม้งานในตอนนี้จะไม่สมบูรณ์แบบในระดับที่ทำให้ฉันพอใจ แต่ก็ยังไม่คิดจะเปลี่ยนงานทันที ตอนนี่ยังไม่ได้ตัดสินใจว่าอยากให้ความสำคัญกับประสบการณ์ด้านไหนเป็นพิเศษและตั้งใจว่าจะเปิดรับทุกโอกาสที่เข้ามา ถึงงานที่ฉันทำจะไม่ใช่งานที่ทำให้สนุกสนาน แต่ก็เป็งานที่สำคัญต่อบริษัทมาก เพราะหากจัดการงานบัญชีได้ไม่ดีบริษัทก็ดำเนินการต่อไปไม่ได้

➔ **ตรวจสอบมุมมอง** : พยายามมองหาคุณค่าและโอกาสจากงานปัจจุบันให้ได้มากที่สุด

ได้มองเพื่อน ๆ ที่ค้นพบตัวเองและทำงานอย่างสนุกก็รู้สึกทั้งอิจฉาและภูมิใจ หากได้เจอพวกเขาก็มักจะเข้าไปซักถามสิ่งที่สงสัยอยู่เสมอ ทำยังไงถึงจะได้รับโอกาสดี ๆ แบบนั้นบ้าง มีเคล็ดลับอื่นที่ฉันต้องเรียนรู้เพิ่มอีกไหม หลังจากได้รับพลังงานบวกจากเพื่อน ๆ ฉันก็วาดฝันไว้ว่าคงมีสักวันที่อาชีพการงานของฉันจะผลิบานกับเขาบ้าง

➔ **ตรวจสอบมุมมอง** : เปลี่ยนความรู้สึกแง่ลบที่มีต่อคนที่ประสบความสำเร็จให้เป็นแรงสนับสนุนและเพื่อนร่วมงานที่พร้อมเติบโตไปด้วยกัน

เพราะทุกคนมีช่วงเวลาเวลาที่ต่างกัน ตัวฉันเองหากทำงานตามหน้าที่ของตัวเองอย่างตั้งใจ หมั่นสร้างผลงานและเตรียมตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป สักวันหนึ่งก็อาจพบกับโอกาสที่ดีได้เช่นกัน ฉันจะพิจารณาคุณค่าของตัวเองไปพร้อม ๆ กับคิดทบทวนว่างานของฉันในตอนนี้มีอะไรให้เรียนรู้เพิ่มเติม งานไหนที่สำคัญที่สุด งานไหนทำแล้วสนุกที่สุด มาลองนึก ๆ ดูแล้วฉันคิดว่าตัวเองโชคดี อย่างน้อยก็มีงานให้ทำในช่วงที่การหางานเป็นเรื่องยาก ถ้าฉันสร้างงานออกมาที่ละชิ้นด้วยใจแบบนี้ ช่วงเวลาที่จะฉันจะรักและมีความสุขกับงานของตัวเองได้ก็คงอยู่ไม่ไกล

➔ พื้นดินพลังผ่านการตรวจสอบข้อเท็จจริง + มุมมอง + คุณประโยชน์

วิธีที่ช่วยเปลี่ยนความคิดแง่ลบที่มีต่องานได้ดีที่สุดก็คือ “การพุ่งเข้าชน” ถึงแม้ว่าจะมีวิธีอื่นที่ช่วยคลายความเครียดจากงานได้ แต่พวกเราก็หนีไม่พ้นความจริงที่ต้องออกไปทำงานทุกเช้าอยู่ดี ฉะนั้นเพื่อวิเคราะห์ความรู้สึกจากงานที่ทำได้อย่างถูกต้อง ให้ลองตั้งคำถามแล้วตรวจสอบดูว่าเรากำลังติดอยู่กับความเชื่อและมุมมองผิด ๆ อยู่หรือไม่ เพราะบันไดที่ปลอดภัยที่สุดที่จะพาคุณเป็นขึ้นจากหลุมมีเพียงการตั้งคำถามอย่างจริงจังและไม่เอนเอียงไปตามความรู้สึกส่วนตัวเท่านั้น

เมื่อ “งาน” กับ “การออกแบบ” โคจรมาเจอกัน

หากตั้งใจฟังคำพูดของคนรอบข้างดี ๆ ก็จะรู้ว่าในแต่ละวันเราพูดคำว่า “งาน” กันหลายสิบครั้ง นอกจากความหมายที่แปลว่า “การใช้แรงงาน” แล้ว คำว่า “งาน” ยังถูกใช้ในชีวิตประจำวันอีกมากมาย เราเคยลองคิดทบทวน ถึงความหมายของคำว่า “งาน” ที่ใช้กันอยู่บ่อย ๆ บ้างหรือเปล่า

Work

มาดูความหมายของ “งาน” กันดีกว่า

อาชีพคือเปลือกของงาน คำว่า “งาน” เป็นคำที่มีความหมายจับต้องได้มากกว่า “อาชีพ” เช่น มันไม่ง่ายเลยที่จะบอกได้ถูกต้อง 100% ว่า “งาน” ที่พนักงานบริษัท ข้าราชการ หรือผู้ประกอบการอิสระทำคืออะไร จากการได้ยินแค่ว่าพวกเขาประกอบอาชีพอะไร

งานคือการสร้างสรรค์ ส่วนการใช้แรงงานคือการทำตามคำสั่ง “การใช้แรงงาน” มีลักษณะเด่นคือใช้แรงเพื่อทำตามหน้าที่ ส่วน “งาน” มีลักษณะเด่นคือการสร้างสรรค์ เนรมิต หรือคิดค้นสิ่งใหม่ๆ ดังนั้นคำว่า “งาน” จึงมีแนวคิดที่แตกต่างจากการใช้แรงงานอย่างสิ้นเชิง

งานมีทั้งดีและไม่ดี งานจะเน้นหนักไปที่คุณค่า แต่ถึงมนุษย์จะได้สัมผัสกับคุณค่าผ่านงานที่ทำก็ไม่ได้หมายความว่าคุณค่านั้นจะเป็นความเป็นกลาง ขึ้นอยู่กับบรรทัดฐานของคนในสังคมว่าจะประเมินให้งานนั้นเป็นงานที่ดีหรือไม่ดี เช่น การลักเล็กขโมยน้อยหรือข้อโกงก็จัดอยู่ในขอบเขตของงานประเภทหนึ่ง

มนุษย์ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากงาน เบิร์นฮาร์ด ชูตส์ (Bernard Suets) นักปรัชญาชาวแคนาดาเคยมีคำถามที่เขียนลงในหนังสือ *The Grasshopper: Games, Life and Utopia* ของเขาเอาไว้ว่า “ถ้าได้อาศัยอยู่ในโลกแบบยูโทเปียที่ไม่ต้องตั้งใจทำงานเพื่อให้ได้รับสิ่งของที่จำเป็น พวกเราจะทำอะไรกันดี” ชูตส์คาดการณ์เอาไว้ได้อย่างน่าสนใจว่าสุดท้ายแล้วพวกเราก็จะคิดค้น “งาน” ที่เหมือนกับการเล่นสนุกขึ้นมาได้ในที่สุด เพราะการไม่มีงานทำให้มนุษย์รู้สึกว่ามีชีวิตไร้ค่าไร้ความหมาย ถ้าไม่เชื่อคุณลองนึกภาพตัวเองใช้ชีวิตไปวัน ๆ อย่างไร้จุดหมายดูสิ พวกเราไม่มีทางอดทนต่อความเบื่อหน่ายแบบนั้นได้แน่

Design

แล้วการออกแบบคืออะไร

ต้นกำเนิดของคำว่า “การออกแบบ” (Design) มาจากคำว่า “เดซิกนาเต” (Designate) ในภาษาละติน ซึ่งปัจจุบันถูกใช้อย่างแพร่หลายในความหมายว่า “การวาดหรือสร้างสรรค์สิ่งที่สวยงาม” อย่างไรก็ตาม นอกเหนือจากความหมายตรงตัวอย่างการสร้างสรรค์และตกแต่งอย่างสวยงามแล้ว หากลองตีความคำว่า “การออกแบบ” ให้กว้างขึ้นสักหน่อยก็จะหมายถึง “กระบวนการสำรวจต้นเหตุของปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหานั้นด้วยตัวเอง”

ก่อนหน้านี้คำว่า “การพัฒนาอาชีพ” (Career Development) คือคำที่ใช้เรียกวิธีการที่ช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้น แต่คำว่า “พัฒนา” กลับเป็นคำที่

ทำให้หลายคนเกิดความสงสัยขึ้นมาว่า การใช้คำว่า “พัฒนา” กับคำว่า “ประสบการณ์ทำงาน” หรือ “อาชีพ” เป็นคำที่เหมาะสมกันแล้วหรือ เพราะเมื่อคำว่า “พัฒนา” ถูกผูกติดอยู่กับคำว่า “งาน” “ประสบการณ์ทำงาน” หรือ “อาชีพ” ย่อมทำให้รู้สึกเหมือนเป็นเส้นทางที่ใครบางคนแผ้วถางเอาไว้แล้ว และเราต้องเดินไปตามเส้นทางนั้น

อย่างไรก็ตาม ในโลกที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลาอย่างทุกวันนี้ ไม่มีคำตอบเดียวที่ตายตัวในโลกของการทำงานอีกต่อไป พวกเราอาจทำงานที่แตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิงหรือสร้างงานใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อนก็ได้ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่อธิบายได้ยากในมุมมองของการพัฒนาอาชีพที่มีอยู่

ในทางกลับกัน “การออกแบบ” เป็นแนวคิดที่เปิดทางให้วาดเส้นโค้ง เส้นตรง วงกลม หรือสี่เหลี่ยมได้โดยอิสระ บางครั้งสิ่งที่เคยเป็นกระบวนการก็อาจกลายเป็นผลลัพธ์ได้ ลำดับต่อไปจึงเป็นการนำเอานิยามของคำว่า “งาน” กับ “การออกแบบ” มารวมกัน พวกเราคิดว่า “การออกแบบงาน” ครอบคลุมความหมายของงานในชีวิตประจำวันได้ดีกว่าคำว่า “การออกแบบอาชีพ” ซึ่งหมายถึงการไต่อันดับเลื่อนขั้นในที่ทำงานเท่านั้น

Work Design

คำว่า “การออกแบบงาน” จึงเกิดขึ้น

Work + Design เป็นกระบวนการที่ส่งเราไปเผชิญหน้ากับ “งาน” ในชีวิตจริง แล้วพิจารณาจากหลากหลายแง่มุม แก้ไขปัญหาในมือไปพร้อมๆ กับทำให้งานนั้นเหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด

การหางานที่ “ใช่” ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้คุณเปลี่ยนอาชีพหรือย้ายไปทำงานในบริษัทที่สัญญาว่าจะได้รับเงินเดือนหรือสวัสดิการที่ดีกว่าเดิม แต่เป็นกระบวนการที่ให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จากสถานการณ์และบริบทของงานที่เป็นอยู่ พุดง่าย ๆ คือ กระบวนการ

พัฒนาความคิดเพื่อให้คุณมีทัศนคติที่ดีในการทำงาน และในขณะเดียวกัน ก็สร้างสรรค์กระบวนการทำงานทั้งหมดด้วยตัวเอง

มูเนากิ มาสาดะ (Muneaki Masuda) นักธุรกิจผู้ดูแลร้านค้าปลีก หนังสือรายใหญ่ในญี่ปุ่นอย่างซีทากุยา (TSUTAYA) ได้กล่าวประโยคหนึ่งไว้ในหนังสือชื่อ *Intellectual Capital* ว่า “จงเป็นนักร้องแบบไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนหรือทำอะไรก็ตาม และเตรียมพร้อมที่จะใช้ชีวิตอย่างอิสระ” หากเพิ่มคำว่า “งาน” เข้าไป ความหมายของสองประโยคนี้สามารถประยุกต์ใช้กับนักร้องแบบที่อยากออกแบบงานของตนได้

เริ่มด้วยประโยคแรกคือ “จงเป็นนักร้องแบบไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนหรือทำอะไรก็ตาม” หมายความว่า คุณต้องไม่กำหนดเงื่อนไขจุกจิก เราทุกคนล้วนเป็นนักร้องแบบงานได้ไม่ว่าคุณจะเป็นพนักงานกินเงินเดือนหรือมีกิจการเป็นของตัวเอง ขอแค่เป็นคนทำงาน ไม่ว่าใครก็พิมพ์คำว่า “นักร้องแบบงาน” ลงในนามบัตรของตนได้ หรือต่อให้พิมพ์ลงไปไม่ได้ คุณก็ต้องประทับความจริงที่ว่าตัวเองเป็นนักร้องแบบงานไว้ในหัวใจ

ความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของการใช้ชีวิตเป็นนักร้องแบบงานคือ “อิสระที่ได้จากการทำงาน”

เมื่ออ่านจากกลับมาอยู่ในกำมือของเราอย่างสมบูรณ์ เราก็เป็นคนกำหนดชีวิตของเราเอง กำหนดสิ่งที่เราทำ และกำหนดทิศทางการของเราเอง