nami

STOIC AT WORK

กฎยุคใหม่ ~~50~~ 49 ข้อ

ชีวิตทำงานเฮงซวย แต่ผ่านได้ด้วยวิถีสโตอิก

ANNIE LAWSON เขียน อรดา ลีลานุช แปล

nami

Ride the Waves of Change

ebaihu

STOIC AT WORK

กฎยุคใหม่ 50 49 ข้อ

ชีวิตทำงานเฮงซวย แต่ผ่านได้ด้วยวิถีสโตอิก

ตัวอย่าง

nami

คำนำสำนักพิมพ์

สโตอิกคือแนวคิดทางจริยศาสตร์ มุ่งเน้นหลักการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ โดยปล่อยผ่านสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ แล้วโฟกัสสิ่งที่ควบคุมได้ มาร์คัส ออเรลิอัส จักรพรรดิโรมันและนักปรัชญาสโตอิกคนสำคัญก็นำหลักนี้มาปรับใช้กับการบริหารบ้านเมืองและชีวิตส่วนตัว ทำให้เผชิญหน้ากับความท้าทายได้อย่างมั่นคง ความพิเศษของแนวคิดนี้คือยังคงความร่วมสมัยแม้เวลาจะล่วงเลยมากว่า 2,000 ปีแล้วก็ตาม

ชีวิตทำงานเฮงซวย แต่ผ่านได้ด้วยวิถีสโตอิก กลั่นกรองจาก *Meditations* บันทึกของมาร์คัส ออเรลิอัสเกี่ยวกับปรัชญาสโตอิก ออกมาเป็นกฎ 49 ข้อที่จะช่วยให้คุณเอาตัวรอดจากทุกปัญหา เปลี่ยนประสบการณ์การทำงานน่าหงุดหงิดเป็นความสุข หรืออย่างน้อยก็ทำให้ยอมรับได้มากขึ้น

หากคุณกำลังประสบปัญหาความเครียด การเมืองในที่ทำงาน หรือตระหนักถึงความจริงอันน่าเหนื่อยหน่ายว่าเราหมดเวลาครึ่งหนึ่งของชีวิตไปกับการทำงาน ให้หนังสือเล่มนี้ช่วยคุณนะ

nami

ตัวอย่าง

หนังสือเล่มนี้อุทิศแด่แม่ของฉัน เอลิซาเบท ลอว์สัน
อดีตพนักงานระดับสูงขององค์กรที่พูดอะไรไม่ยั้งคิด
และไม่มีความอดทนต่อคนน่าเบื่อหรือคนมีกลิ่นตัว
และสำหรับเดวิด ลอว์สัน พ่อชาวอังกฤษของฉัน
ผู้เป็นเจ้าของธุรกิจซึ่งแนะนำฉันให้รู้จักสถานที่ทำงาน
ผิดปกติที่น่าตลกขบขันที่สุดในรายการทีวี *Blackadder*,
Fawlty Towers และ *Dad's Army* ตั้งแต่ยังเด็ก

สารบัญ

บทนำ • 8

กฎข้อที่ 1 ยอมรับว่าผู้คนน่ารำคาญ • 22

กฎข้อที่ 2 ยอมรับว่าแม้แต่เจ้านายก็น่ารำคาญได้ • 29

กฎข้อที่ 3 อย่าใช้ภาษาไร้สาระทางธุรกิจ • 36

กฎข้อที่ 4 อย่าจงใจทำให้ผู้ฟังของคุณสับสน • 40

กฎข้อที่ 5 จงเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ • 45

กฎข้อที่ 6 คิดให้น้อยลง • 49

กฎข้อที่ 7 ละทิ้งการประชุมที่ไม่สำคัญ • 53

กฎข้อที่ 8 จงระวังเทคโนโลยีในการประชุม • 58

กฎข้อที่ 9 ทำอะไรสักอย่าง อะไรก็ได้ • 64

กฎข้อที่ 10 ไม่ต้องทำอะไรสักอย่าง • 70

กฎข้อที่ 11 จงอย่าผัดวันประกันพรุ่ง • 75

กฎข้อที่ 12 ใส่ใจ แต่ไม่ใส่ใจ • 80

กฎข้อที่ 13 ประจบประแจง แต่อย่าประจบประแจง • 84

กฎข้อที่ 14 อย่าตื่นตระหนก • 90

กฎข้อที่ 15 ทำให้ผู้อื่น (และตัวคุณเอง) รื่นเริง • 96

กฎข้อที่ 16 แสร้งทำเป็นมีระเบียบวินัย • 102

กฎข้อที่ 17 อย่าบ่น • 108

กฎข้อที่ 18 อย่าใช้ CC เป็นอาวุธ • 112

กฎข้อที่ 19 ตรวจสอบอีเมลอีกครั้งก่อนส่ง • 117

กฎข้อที่ 20 อย่ากินเพรตเซลในห้องน้ำ • 121

กฎข้อที่ 21 ใช้คำพูดซ้ำซากจำเจที่ไร้ความหมาย
เพื่อทำให้ความคิดเห็นเชิงลบเบาลง • 126

กฎข้อที่ 22 อย่าให้ถูกจับได้ว่านินทาคนอื่น • 131

กฎข้อที่ 23 ตัดสินใจ • 137

กฎข้อที่ 24 จงมีเป้าหมาย • 142

ตัวอย่าง

กฎข้อที่ 25 อย่านอนกับเจ้านาย • 147
กฎข้อที่ 26 จงตรวจสอบว่าการแต่งตัวแบบสบาย ๆ ในวันศุกร์
เป็นแบบสบาย ๆ จริงหรือเปล่า • 152
กฎข้อที่ 27 อย่าเมา (จนเกินไป) ในงานเลี้ยงของที่ทำงาน • 157
กฎข้อที่ 28 ใช้ยาระงับกลิ่นกาย • 162
กฎข้อที่ 29 อย่าเสียใจกับคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์ • 166
กฎข้อที่ 30 จงฝึกฝนเฉกเช่นนักกีฬาเพื่อไขว่คว้าการยอมรับ • 170
กฎข้อที่ 31 จงอย่าต้านทานการเปลี่ยนแปลง • 176
กฎข้อที่ 32 จงมีโปรเจกต์เสริม • 182
กฎข้อที่ 33 จงใช้มุมมองของจักรวาล • 188
กฎข้อที่ 34 จงอย่าใช้เวลาอย่างสิ้นเปลือง • 193
กฎข้อที่ 35 จงตอบปฏิเสธ • 197
กฎข้อที่ 36 จงอย่าคาดหวังเพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวัง • 201
กฎข้อที่ 37 ฟังให้มาก • 206
กฎข้อที่ 38 อย่าจ้างคนเป็นพิษ • 211
กฎข้อที่ 39 ยอมรับวันสร้างความสัมพันธ์ในทีม
(ไม่ว่าจะเจ็บปวดมากขนาดไหนก็ตาม) • 216
กฎข้อที่ 40 ลดความคาดหวังในการนำเสนองานและการทำสเปรดชีต • 220
กฎข้อที่ 41 อย่าอวดเรื่องงานทางโซเชียลมีเดีย • 225
กฎข้อที่ 42 อย่าทำโต๊ะรก • 230
กฎข้อที่ 43 จำไว้ว่าความสุขของการทำงานอยู่ระหว่างความกลัว
และความเบื่อหน่าย • 235
กฎข้อที่ 44 กินอย่างระวัง • 239
กฎข้อที่ 45 ทำตัวให้คนชอบ แต่อย่ามากจนเกินไป • 243
กฎข้อที่ 46 พาตัวเองมาทำงาน แต่ไม่ใช่ตัวตนทั้งหมดของคุณ • 248
กฎข้อที่ 47 จัดการอีโกของคุณ • 254
กฎข้อที่ 48 ลาออกอย่างงดงาม • 259
กฎข้อที่ 49 ถูกหวย • 267
กิตติกรรมประกาศ • 272

ตัวอย่าง

บทนำ

วันอังคาร วันที่เลวร้ายที่สุดของสัปดาห์ ไม่มีอะไรดี ๆ เกิดขึ้นในวันนี้
คุณดูตารางนัดหมายแล้วก็เห็นว่ามีแต่การประชุมติด ๆ กัน กระนั้นยังมีรายงานของคณะกรรมการที่ต้องส่ง มีโมดูลการฝึกอบรมเกี่ยวกับจริยธรรมและกฎระเบียบที่ต้องทำให้เสร็จ แถมรอนดาจากฝ่ายจัดซื้อก็โทรมาไม่หยุดเรื่องสเปรดชีต

สิ่งเดียวที่ทำให้คุณยังทำงานอยู่คือความหวังว่าจะได้ไปดื่มหลังเลิกงานสุดสัปดาห์นี้ ซึ่งทุกคนจะแบ่งปันเรื่องราวน่าหวาดกลัวจากสมรภูมิของพวกเขา เมื่อดื่มไวน์ไปหลายแก้ว คุณก็จะถลำสู่ความสิ้นหวังต่อการมีชีวิตและตระหนักว่าคุณไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากทำงานไปจนตาย

บางคนไม่พอใจที่ต้องละทิ้งความฝันสุดบรรเจิดเพื่อหาเงินเลี้ยงชีพให้รอด พวกเขาโกรธชั่วโมงการทำงานแสนยาวนานซึ่งเอาเวลาไปเกือบหมด และการถูกบังคับว่าต้องแต่งตัวอย่างไร ต้องกินอาหารกลางวันตอนไหน จะลาพักร้อนได้หรือไม่ รวมถึงการถูกบังคับให้ทำงานวนไปซ้ำ ๆ ทุกวัน ส่วนพวกที่ได้งานในฝันต่างบ่นว่ามันไม่ได้มาพร้อมรายได้ในฝันหรอกนะ พวกเขาจึงต้องอดทนจนกว่าหุ่นยนต์

จะพัฒนาถึงจุดที่ทำงานแทนมนุษย์ได้

ปัญหาคือการไม่มีทางเลือก แทนที่จะเป็นคนคุมหางเสือชีวิตตัวเอง เรากลับเป็นกะลาสีซึ่งทำงานเยี่ยงทาสเพื่อให้องค์กรของคนอื่นลอยอยู่ได้ ชีวิตแบบฟันเฟืองเครื่องจักรส่งผลมากพอให้ใครก็ตามรู้สึกหดหู่

นอกจากนี้ ระบบการทำงานทั้งหมดก็ไม่ได้ออกแบบมาเพื่อให้เรามีความสุข แต่เป็นรางวัลแก่เวลาและทักษะของเราต่างหาก ระบบไม่สนใจอารมณ์ความรู้สึก ไม่อย่างนั้นคงไม่นำไปสู่ความวิตกกังวลและงานอันน่าเบื่อหน่ายขนาดนี้

“ฉันจะไม่มีวันช่วยคนที่ทำงานบางคนออกมาจากรถที่กำลังไฟไหม้” เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งบอกฉัน “ให้ตายเสียยังดีกว่ากลับไปทำงานวันพรุ่งนี้”

ในกลุ่มผู้ปกครองที่โรงเรียนของลูกฉันก็ไม่ได้ดีไปกว่ากัน คนหนึ่งหัวเข่าแตกจากงานที่ทำแต่ก็ยังต้องเข้าประชุมทางโทรศัพท์ อีกคนบอกว่าเธอทำงานเพียงเพื่อหาเงินจ่ายค่ากองปลาสเตอร์ปิดแผลรองเท้ากัดจากการสวมส้นสูงในออฟฟิศ เพื่อนคนหนึ่งซึ่งเป็นพยาบาลห้องฉุกเฉินสุดจะทนกับการถูกคนติดยาไอซ์ตะโกนใส่ ขณะที่ฉันทำงานเพื่อเติมสต็อกสายชาร์จโทรศัพท์ซึ่งหายบ่อยพอ ๆ กับถุงเท้า

ฉันเพิ่งรู้จักคนเพียงคนเดียวที่ชอบงานของตัวเองจริง ๆ นั่นคือ เดธ ตัวละครจากหนังสือเรื่อง *The Sandman* ของนีล เกแมน ซึ่งได้สร้างเป็นซีรีส์ฉายทางเน็ตฟลิกซ์ เธอกล่าวไว้ว่า “หลายคน

ไม่มีงานที่ชอบทำ ฉันเลยคิดว่าตัวเองน่ะโชคดี"

ปัญหาเกี่ยวกับการทำงานคือคุณต้องกระตือรือร้นและมีทัศนคติแบบฉัน ทำได้อยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน สำหรับพวกเราหลายคน งานเริ่มต้นและจบลงที่การเดินทาง หมายความว่าวันของคุณเริ่มต้นและจบลงโดยที่คุณยืนอยู่อย่างอึดอัดใกล้กับใครบางคนบนรถไฟซึ่งน้ำมูกไหลและไม่มีทิชชู หรือกำลังกินกล้วยแหยะ ๆ หรือกำลังคุยโทรศัพท์เสียงดังกับเรื่องไม่เป็นเรื่องว่าจะกินไก่หรือพาสตาเป็นอาหารเย็น หรือไม่ก็รถติด จ่ายค่าน้ำมันแพงหูฉี่ และพยายามห้ามใจไม่โมโหใส่คนขับรถมือเดียว ส่วนแขนอีกข้างห้อยนอกหน้าต่าง

พอถึงที่ทำงาน คุณต้องนั่งฟังเสียงคนอื่นพิมพ์ เคี้ยว และหายใจขณะพยายามทำงานให้เสร็จ เสียเงินไปกับแซนด์วิชชนิทเซิลแฉะ ๆ และกาแฟ 2-3 แก้ว เมื่อถูกบังคับให้ไป “นั่งที่โต๊ะส่วนกลาง” ก็เจอแมลงเยอะกว่าเดิมหลายเท่า แถมการประชุมไม่รู้จบซึ่งไร้ข้อสรุปก็กัดกินจิตวิญญาณของคุณ

เมื่อกลับถึงบ้าน คุณก็เจอตู้กับข้าวโล่ง ๆ กองเสื้อผ้าสูงเหมือนภูเขาหิมาลัย สภาพบ้านประหนึ่งถูกรื้อค้น สมองคุณช็อต ทำได้แค่ทรุดตัวลงบนโซฟา มือข้างหนึ่งถือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อีกข้างถือโทรศัพท์ ใช้เวลา 2-3 ชั่วโมงต่อมาไถโทรศัพท์โง่ ๆ เพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า

การประชุมเหมือนม้าหมุนไม่รู้จบซึ่งไม่เกิดผลอันใดกัดกินจิตวิญญาณของคุณ

งานที่ไม่ได้นั่งประจำโต๊ะอย่างงานด้านการศึกษา สาธารณสุข

งานก่อสร้าง หรือบริการฉุกเฉินซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของสังคมก็มีประเด็นให้คับข้องใจเช่นกัน เพื่อน ๆ ที่ทำงานเหล่านี้ทำให้พวกเราที่โอดครวญเรื่องการเมืองในออฟฟิศดูเป็นพวกช่างบ่นเมื่อคำนึงถึงสถานการณ์พลิกผันชีวิตที่พวกเขาต้องเผชิญอยู่ทุกวัน อย่างไรก็ตาม คนที่ทำงานเหล่านี้ก็ต้องต่อสู้กับผู้คนน่ารำคาญเจ้านายไม่ได้เรื่อง ปริมาณงานมากมาย และการประชุมไม่มีจุดหมายเช่นกัน

การหาสิ่งต่าง ๆ ที่เราไม่ชอบเกี่ยวกับงานของเราเป็นเรื่องง่ายเสมอ สิ่งอันตรายของการระบุข้อบกพร่องในสถานการณ์ของเราคือมันง่ายกว่าที่จะโทษงานแทนที่จะโทษตัวเอง หากฉันเดินเหยียบขี้แมวก็เป็นเพราะงานทำให้ฉันรู้สึกเหนื่อยและสับสน หากฉันเปิดฝาโหลเนยถั่วไม่ออก ฉันก็โทษงานที่ทำให้ฉันไม่มีเวลาไปยกน้ำหนัก หากมีคนตัดหน้ารถฉันบนถนน ฉันก็จะด่าเจ้านายของคนขับรถที่ทำให้พวกเขาเสียสมาธิเพราะกังวลเรื่องงาน

แต่เช่นเดียวกับทุกสิ่งทุกอย่าง การทำงานก็มีข้อดีบางประการด้วย อันที่จริงแล้วบางครั้งชีวิตการทำงานก็สนุกได้ ฉันกับเพื่อนร่วมงานมักรวบรวมคำพูดที่แย่ที่สุดที่เราได้ยินล่าสุดในการประชุม เช่น “สร้างการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่” “สำรวจปัญหา” “การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ” และ “การเชื่อมโยงกับผู้อื่น” อันน่าสะพรึงกลัว “วันนี้เป็นการเปลี่ยนกรอบความคิดอย่างแท้จริง” เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งพูด ก่อนจะตระหนักได้ว่าเขากลายเป็นพนักงานบริษัทดาษดื่นไปอีกคนแล้ว

ความรู้สึกของการมีสังคมในที่ทำงานยังช่วยทำลายความน่าเบื่อได้อีกด้วย งานถือเป็นสถานที่แห่งการเปลี่ยนแปลงซึ่งมอบสิ่งดี ๆ ให้แก่โลกนี้ แต่ส่วนใหญ่แล้วก็เป็นเพียงแค่ขั้นหนึ่งของอาการคันยุบยิบ นอกจากนั้นยังซับซ้อน เปี่ยมด้วยการแข่งขันแย่งชิงอำนาจ ความตึงเครียด การแข่งขันเพื่อแย่งลำดับความสำคัญ และความไม่แน่นอนที่ไม่รู้จัก (unknown unknows) ของรัมส์เฟลเดียน[1] ซึ่งทำให้การบ่นถึงข้อเสียของงานสนุกกว่ามาก

วิธีทางวิทยาศาสตร์ของฉันในการหาวิธีรองรับแรงกระแทกของการทำงานโดยไม่หยุดยั้งคือปรึกษาเพื่อนร่วมงานและระดมความคิดเกี่ยวกับเทคนิคบางอย่างเพื่อเอาตัวรอดจากความคับข้องใจที่เราทุกคนรู้สึก พร้อมดื่มไวน์และเบียร์ นั่นเป็นแรงบันดาลใจให้ฉันเขียนหนังสือคู่มือพัฒนาตัวเองที่ช่วยแก้ปัญหาแท้จริงในการทำงานร่วมกับกลุ่มคนที่ปกติแล้วคุณจะไม่เดินข้ามถนนไปหา

แต่ฉันต้องการมากกว่านั้น

เมื่อหลายปีก่อนฉันร่วมประชุมเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับงานที่ซีอีโอจะกล่าวคำปราศรัย เขาต้องการความอลังการ และอยากกล่าวถึงปัญหาระดับโลกและโอกาสการ “สร้างความเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่” มีการหารือเกี่ยวกับแผนโครงการ ตกลงกำหนดเวลาและมอบหมายหน้าที่

จากนั้นก็เข้าสู่การประชุมครั้งต่อไปในห้องอื่นซึ่งตกแต่ง

[1] หนึ่งในกรอบแนวคิด "Knowns and Unknowns" ของโดนัลด์ รัมส์เฟลด์ อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหมของสหรัฐอเมริกา

เหมือนกัน ผนังสีเบจ งานศิลปะสมัยใหม่ทั้งหมด เก้าอี้หมุน และผู้คนกลุ่มเดียวกันด้วย เราต่างยิ้มให้แก่ความบังเอิญนี้ การพูดคุยเป็นเรื่องเกี่ยวกับอีกงานหนึ่งซึ่งผู้บริหารระดับ C-suite[2] วางแผนจะปราศรัยเกี่ยวกับความท้าทายและโอกาสระดับโลกเพื่อ “สร้างความเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่” แผนโครงการอีกแผนหนึ่งถูกสร้างขึ้น กำหนดเวลาและหน้าที่ของแต่ละคนได้รับมอบหมายในห้องนั้น เราประชุมเสร็จเร็วไป 6 นาทีเพราะเรารู้ว่าต้องทำอย่างไร “ใส่หกนาทีนั่นกลับไปในตารางนัดหมายคุณได้เลย” ผู้จัดการโครงการประกาศด้วยน้ำเสียงเปี่ยมชัยชนะ

ฉันตรวจดูตารางนัดหมายแล้วเห็นว่ามีอีก 1 การประชุมก่อนเวลาอาหารกลางวัน ฉันพูดเล่นเรื่องที่จะได้เจอทีมงานเดิมอยู่ครู่หนึ่ง ปรากฏว่าพวกเขาก็ต้องเข้าประชุมถัดไปด้วย เราตัดสินใจว่าการเปลี่ยนห้องประชุมอีกครั้งไม่มีประโยชน์ จากนั้น ใครบางคนก็พูดว่าเราต้อง “ปรับปรุง” แนวทางของเราและ “หาทางใหม่” ให้กระบวนการการประชุม ไม่ว่ามันจะหมายความว่าอะไรก็ตาม

สิ่งนี้กระตุ้นให้ฉันวิตกกังวลต่อการมีชีวิตว่าการทำงานเป็นเพียงแค่การพูดคุยกับคนเดิม ๆ เกี่ยวกับเรื่องเดิม ๆ ทุกวันหรือเปล่า เป็นประตูหมุนแห่งการประชุมจนกระทั่งเราทุกคนตายไปหรือเปล่า

“คุณเป็นอะไรไหม” ผู้จัดการโครงการถาม

เป็นแน่นอน “แค่นี้น่ะหรือ” ฉันถามเธอ “การประชุมน่าเบื่อ

[2] หรือ C-level หมายถึง ระดับงานที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า chief เป็นกลุ่มงานระดับผู้บริหารภายในบริษัท

ไร้เป้าหมายตลอดชีวิต และการสนทนาซ้ำ ๆ เกี่ยวกับงานที่ไม่มีความสำคัญอะไรเลยเมื่อคำนึงถึงภาพที่ใหญ่กว่าน่ะหรือ”

มีความจริงบางอย่างซึ่งไม่มีวันเปลี่ยนแปลงในดินแดนแห่งการทำงาน และจะเป็นการจำกัดความก้าวหน้าทางอาชีพหากละเลย สิ่งนั้นคือจงอย่าบ่นกับคนขี้ฟ้องในที่ทำงานซึ่งฉันเพิ่งทำไป

ในช่วงเวลาอาหารกลางวันฉันไปที่ร้านหนังสือที่อยู่ห่างออกไปตรงถนน และมองหาหนังสือหมวดพัฒนาตัวเองและปรัชญาเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ หนังสือที่ติดอยู่ระหว่าง *Dealing with People You Can't Stand* และ *100 Tricks to Make You Appear Smarter in Meetings* คือ *Meditations*[3] ซึ่งเป็นคัมภีร์ไบเบิลด้านการพัฒนาตัวเอง เขียนโดยจักรพรรดิโรมันและนักปรัชญาสโตอิกมาร์คัส ออเรลิอัส หากนักธุรกิจรุ่นใหญ่อย่างบิลล์ เกตส์และวอร์เรน บัฟเฟตต์ รวมถึงนักแสดง อาร์โนลด์ ชวาร์เซเนกเกอร์ศรัทธาในพลังของปรัชญาสโตอิก ก็คงคุ้มค่าที่จะลองอ่านดู

ผู้นับถือปรัชญาสโตอิกในยุคโบราณรู้เรื่องเกี่ยวกับความยากลำบาก สงคราม โรคร้าย คนท็อกซิก และความตายเป็นอย่างดี ซึ่งทำให้พวกเขายิ่งกว่าเหมาะสมในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับความยากลำบากของชีวิตการทำงาน

ในไม่ช้าฉันก็ตระหนักได้ว่า *Meditations* เป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญสำหรับจัดการสถานการณ์ที่ตึงเครียดและยากลำบาก เพื่อสำรวจการเมืองและความยุ่งยากในที่ทำงานสมัยใหม่ ผู้นับถือปรัชญา

[3] *เมื่อจักรพรรดิพินิจชีวิต: Meditations* ฉบับภาษาไทยตีพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ OMG Books

สโตอิกในยุคโบราณรู้เรื่องเกี่ยวกับความยากลำบาก สงคราม โรคร้าย คนท็อกซิก และความตายเป็นอย่างดี ซึ่งทำให้พวกเขายิ่งกว่าเหมาะสมในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับความยากลำบากของชีวิตการทำงาน

ปรัชญาสโตอิกเริ่มขึ้นในประเทศกรีซประมาณปี 304 ก่อนคริสต์ศักราชโดยซีโน พ่อค้าผู้มั่งคั่งและประสบความสำเร็จจากที่เรืออับปางระหว่างการเดินทางค้าขายและเกือบจะสูญเสียทุกสิ่งชีวิตของเขาเปลี่ยนไปเมื่อเขาได้รับการแนะนำให้รู้จักกับลัทธิซินิกโดยนักปรัชญา เครทีสแห่งทีบส์ซึ่งเป็นผู้สืบทอดมรดกมหาศาลแต่กลับสละทุกสิ่งเพื่อมีชีวิตยากจนบนท้องถนนในกรุงเอเธนส์ ซีโนสร้างแนวคิดทางศีลธรรมของเขาจากแนวคิดของซินิก และก่อตั้งปรัชญาสโตอิกขึ้น ซึ่งเป็นปรัชญาที่สนับสนุนชีวิตที่มีคุณธรรมและความสอดคล้องกับธรรมชาติ เป็นแนวทางดีที่สุดเพื่อให้จิตใจสงบ ซีโนกล่าวว่า “การเดินทางที่ประสบความสำเร็จที่สุดเกิดขึ้นเมื่อข้าได้ประสบกับเรืออับปาง”

มาร์คัส ออเรลิอัส แอนโทนินัส (ค.ศ. 121-180) ยอมรับปรัชญาสโตอิกให้เป็นกรอบการทำงานเขาในฐานะจักรพรรดิแห่งโรมันซึ่งเป็นหนึ่งในตำแหน่งทรงพลังที่สุดในโลก แม้ว่ามาร์คัสจะได้รับการยกย่องว่าเป็น “จักรพรรดิที่ดี” 5 คนสุดท้าย แต่การปกครองของเขาไม่เพียงมีความขัดแย้งในกองทัพ โรคระบาด และปัญหาสุขภาพอย่างชัดเจนเท่านั้น ยังมีคนที่น่ารำคาญอยู่มากอีกด้วย

ทว่าเขาไม่ใช่นักปรัชญาสโตอิกที่โดดเด่นเพียงคนเดียว ลูซิอัส แอนนีอัส เซนีกา (ราวก่อน ค.ศ. 4-ค.ศ. 65) นักเขียนบทละคร

และที่ปรึกษาทางการเมืองของนีโร จักรพรรดิโรมัน ได้ปลุกภูมิปัญญาของปรัชญาสโตอิกขึ้นในจ*ดหมายจากสโตอิก* (*Letters from a Stoic)* ความทะเยอทะยานของเซนีกาถูกขัดขวางด้วยอาการป่วยที่ปอด ทำให้เขาต้องไปพักรักษาตัวในอียิปต์ ซึ่งเขายังได้เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ และฟื้นฟูร่างกาย 41 ปีก่อนคริสต์ศักราช หลังจากเซนีกากลับมายังกรุงโรม จักรพรรดิคลอดิอัสก็เนรเทศเขาไปยังเกาะคอร์ซิกา ที่ซึ่งเขาเริ่มเขียนจดหมายเพื่อปลอบใจตัวเขาเองและคนอื่น เซนีการู้สึกเสียใจกับทุกคนที่ได้รับการไว้ชีวิตอย่างโชคร้าย "ท่านดำเนินชีวิตโดยปราศจากคู่แข่ง" เขาเขียน "ไม่มีใครรู้ว่าท่านทำอะไรได้แม้กระทั่งตัวท่านเอง"

อีพิกทีทัส นักปรัชญาสโตอิกเกิดเป็นทาสเมื่อราว ค.ศ. 55 และเผชิญกับความยากลำบากมากมาย เจ้านายที่โหดร้ายและชอบใช้ความรุนแรงหักขาของอีพิกทีทัสแล้วปล่อยให้ขาของเขาผิดรูปถาวร แต่เขามองว่าการบาดเจ็บเป็นอุปสรรคต่อการเดินเท่านั้น ไม่ใช่ต่ออุปนิสัยของเขา ในที่สุดเขาก็ได้รับอิสรภาพ และต่อมาได้ก่อตั้งโรงเรียนปรัชญาในกรีซ อีพิกทีทัสกลายเป็นนักปรัชญาที่มีอิทธิพล เขาได้เขียนเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ในหนังสือ *Discourses*

ผู้นับถือปรัชญาสโตอิกรุ่นใหญ่ทั้งสามนี้มีคุณธรรม 4 ประการของปรัชญาสโตอิกอยู่ในตัว ได้แก่ ความกล้าหาญ ความพอประมาณ ความยุติธรรม และสติปัญญา โลกแห่งการทำงานเต็มไปด้วยความท้าทายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คุณธรรมทั้ง 4 นี้จะช่วยให้เราเผชิญหน้ากับปัญหา หากเราผสมผสานเข้าไปในนิสัยในชีวิต

ประจำวันของเราได้

แนวทางปฏิบัติที่สำคัญที่สุดของปรัชญาสโตอิกคือการรับรู้ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้กับสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ อีพิกทีทัสกล่าวว่า “ภารกิจหลักในชีวิต” คือการระบุสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา เขาชี้ให้เห็นว่ามันคือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่นอกเหนือจากความคิด ทางเลือก และการกระทำของเราเอง สิ่งที่อยู่ในการควบคุมของเราเท่านั้นเป็นเพียงสิ่งเดียวที่เราต้องรับผิดชอบ

สิ่งนี้เองที่ทำให้ฉันเข้าใจแจ่มแจ้งว่านี่เป็นกรอบความคิดสมบูรณ์แบบที่ควรนำไปสู่โลกแห่งการทำงานในปัจจุบัน

การมัวแต่หวั่นวิตกถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้นั้นไร้ประโยชน์

เพื่อนร่วมงานที่นั่งติดกับคุณหายใจเหมือนดาร์ท เวเดอร์เหรอก็เปลี่ยนโต๊ะสิ คุณอยากจะเป็นนักบินอวกาศแทนที่จะเป็นนักบัญชีงั้นก็ทำอะไรสักอย่างเกี่ยวกับอวกาศเป็นงานอดิเรก เจ้านายของคุณให้เวลาคุณ 1 ชั่วโมงในการนำเสนอทางพาวเวอร์พอยต์ ก็จัดการกับความคาดหวังของพวกเขาโดยบอกอย่างชัดเจนตั้งแต่แรกว่าคุณทำอะไรได้บ้างในกรอบเวลานั้นตามความเป็นจริง การมัวแต่หวั่นวิตกถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้นั้นไร้ประโยชน์

มันง่ายที่จะรู้สึกท่วมท้นกับความท้าทายที่เรากำลังเผชิญหน้าในแต่ละวัน เซนีกาแนะนำให้เราเตรียมพร้อมสำหรับช่วงเวลาที่ยากลำบาก แม้ว่าตอนนี้คุณจะรู้สึกปลอดภัยก็ตาม เขาบอกว่าเราควรจะ “ตรวจสอบยอดคงเหลือในสมุดบัญชีชีวิตทุกวัน” และ

เตรียมพร้อมจิตใจของเราราวกับว่าอยู่ในช่วงบั้นปลายของชีวิตแล้ว

การนำแนวคิดของสโตอิกมาใช้เป็นวิธีที่ดีในการจัดการกับความขึ้นๆลงๆของชีวิตการทำงาน เมื่อชีวิตประสบกับความล้มเหลว มาร์คัสแนะนำว่า “จงอย่าคิดว่าท่านเจ็บปวด แล้วการบ่นของท่านจะสิ้นสุดลง จงหยุดบ่น แล้วท่านจะไม่รู้สึกเจ็บปวด” นอกจากนั้นอุปสรรคยังเป็นโอกาสในการเรียนรู้อีกด้วย “อุปสรรคในการลงมือทำช่วยทำให้ก้าวไปข้างหน้า” เขาพูด “สิ่งที่ขวางทางอยู่จะกลายเป็นเส้นทางนั้น” การประชุมที่ไปไม่ถึงไหนคือบทเรียนแห่งความอดทน เพื่อนร่วมงานที่ไม่เป็นมิตรคือบทเรียนแห่งความแข็งแกร่ง

ปรัชญาสโตอิกให้มุมมองทั่วไปเกี่ยวกับจักรวาลแห่งการทำงาน ปลอบประโลมการมีชีวิตในช่วงเวลาที่การทำงานย่ำแย่ และให้คำแนะนำที่ใช้ได้จริง เพื่อประสบการณ์ที่ดีขึ้นและเติมเต็มมากขึ้น

ความคิดของมาร์คัสเพื่อจัดการกับคนที่ยุ่งยากยังคงใช้ได้ในปัจจุบันเหมือนกับในศตวรรษที่ 2 เช่นเดียวกับมุมมองของเขาเกี่ยวกับเรื่องที่เข้าใจได้ยากในบริษัทและแผนการทางการเมืองที่ผู้นำทุกคนต้องเผชิญ เขาคาดหวังว่าผู้คนจะรู้สึกหงุดหงิด และรู้ว่าการใช้แนวทางที่วัดผลได้คือวิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมสถานการณ์ และไม่ปล่อยให้งานเข้ามาครอบงำชีวิตเขา “จงอย่าจริงจังเกินไปกับธุรกิจ อย่ากระวนกระวายใจในการสนทนา อย่าเอาแต่ครุ่นคิด” มาร์คัสพูด “ท่านต้องรักษาคุณงามความดีของอิสรภาพ ความจริงใจ ความมีสติ และความมีอัธยาศัยดีไว้ในตัวเองเสมอ”

เมื่อฉันอ่านประโยคเหล่านี้ขณะพลิกเปิด *Meditations* ผ่านๆ

ในร้านหนังสือ ฉันก็ตระหนักได้ว่าเขารู้อะไรบางอย่าง

บ่ายวันนั้นในการประชุมทุกฝ่ายจำนวน 50 คน หัวหน้าทีมของเราขอให้ใครสักคนอาสา “แบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับความปลอดภัย” (ดูกฎข้อที่ 7) ทั้งห้องตกอยู่ในความเงียบ และทุกคนก็มองพื้น คำแนะนำด้านความปลอดภัยมักประกอบด้วย “จับราวให้มั่นเมื่อเดินลงบันได” “อย่าเดินสะดุดอุปกรณ์ใดๆ” หรือ “อย่ากินอาหารกลางวันของคนอื่น” แต่มันน่ากระอักกระอ่วนเล็กน้อยเพราะว่าเราไม่ได้ทำงานในสถานที่ที่ความปลอดภัยเป็นเรื่องสำคัญ

ในที่สุดฉันก็ยกมือขึ้น แล้วแนะนำให้ทุกคนเริ่มต้นวันด้วยการใช้ยาป้องกันแมลง มีคนถามว่าทำไมมันถึงสำคัญถ้าคุณไม่ได้ทำงานนอกอาคาร ฉันบอกว่าเพราะถ้าคุณใช้ยากันแมลง คุณก็จะไม่โดนยุงที่เป็นพาหะแบคทีเรียกินเนื้อกัดซึ่งอาจทำให้คุณต้องตัดแขนขา หัวหน้าหันมามองฉันด้วยสีหน้าที่สื่อว่า *คุณเป็นบ้าเหรอ* แล้วเข้าเรื่องธุรกิจเรื่องต่อไป

มันเป็นช่วงเวลาที่น่าอับอายเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ฉันถามตัวเองว่าทำไมต้องปล่อยให้มารบกวนด้วย แนวทางแบบสโตอิกคือต้องไม่กังวลเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นคิด เนื่องจากความคิดของพวกเขาอยู่เหนือการควบคุมของเรา ฉันเริ่มมองเห็นแล้วว่าหากฉันใช้คุณธรรมของสโตอิกในแบบกว้างมากขึ้น ฉันก็จะทำให้ที่ทำงานเป็นสถานที่แห่งความสุขได้หรืออย่างน้อยก็อดทนได้มากกว่าเดิม บางทีฉันอาจจะกลายเป็นคนที่ไม่สนใจความคิดเห็นของคนอื่นที่มีต่อฉัน มีความอดทนมากขึ้นในการประชุมยืดเยื้อ ให้อภัยมากขึ้น

เมื่อพนักงานขายของหยาบคาย มีความกล้าหาญมากขึ้นเมื่อสิ่งต่าง ๆ พังทลายลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้และเมื่อสถานที่ทำงานจมลงสู่สถานการณ์แบบหนังสือเรื่อง*วัยเยาว์อันสิ้นสูญ* (*Lord of the Flies)*[4]

กฎต่อไปนี้เป็นการนำความรู้ในโลกโบราณของมาร์คัส ออเรลิอัสมาใช้กับความคับข้องใจในโลกแห่งการทำงานสมัยใหม่ ตั้งแต่คนที่น่ารำคาญและคำศัพท์วงในที่จับใจความไม่ได้ ไปจนถึงการประชุมที่ไม่มีผลลัพธ์และเพื่อนร่วมงานที่กินขนมเพรตเซลในห้องน้ำ คำพูดแบบสโตอิกบางส่วนในหนังสือเล่มนี้ได้รับการปรับแต่งเพื่อความชัดเจน แม้ว่าบางครั้งคำโบราณ เช่น “ของท่าน” และ “ตัวท่าน” ยังคงอยู่ (แม้ว่าฉันไม่แนะนำให้ใช้คำเหล่านี้ในที่ทำงาน แต่ก็ยังน่านำมาใช้มากกว่าถ้อยคำอันน่ารังเกียจในปัจจุบันที่ผู้คนมักใช้พูดถึงตัวเอง เช่น “ผู้อำนวยความสะดวกของการมีส่วนร่วมแบบไดนามิก-ซิมไบโอติก” และ “ผู้นำกลยุทธ์ทางความคิด”)

[4] นวนิยายโดยวิลเลียม โกลดิง เป็นเรื่องของเด็กชายกลุ่มหนึ่งที่ถูกทิ้งไว้บนเกาะร้างและจัดตั้งระบบการปกครองด้วยตัวเองเพื่อเอาชีวิตรอด

กฎข้อที่ 1

ยอมรับว่าผู้คนน่ารำคาญ

ส่วนใหญ่แล้วผู้คนน่ารำคาญและน่าผิดหวังด้วย เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่จุดกำเนิดของมนุษย์

ผู้คนที่น่ารำคาญมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทั้งเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า ลูกน้อง ซีอีโอ ซีเอฟโอ คนที่ทำงานด้านกฎหมายและจัดซื้อ ในห้องเรียน ในไซต์งาน ในโรงพยาบาล และในร้านค้า จากนั้นก็มีพวกที่นิตยสาร *The Economist* เรียกว่า "ที่ปรึกษาสำหรับโลกธุรกิจ" ผู้ให้คำปรึกษาด้านการจัดการซึ่งได้รับการยกย่องจากบางคนว่าเป็นที่ปรึกษาที่ได้รับค่าตอบแทนสูง และจากบางคนว่าเป็นพนักงานขายที่เรียกเก็บเงินมากเกินไป คนน่ารำคาญมีอยู่ในทุกหมวดงานและทุกอุตสาหกรรม

ไม่มีความสุขอะไรที่ยิ่งใหญ่ไปกว่านี้แล้วเมื่อคุณเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ การหยอกเล่นนั้นดี คุณภาพงานก็สูงขึ้น และการไปดื่มหลังเลิกงานก็เพลิดเพลิน แต่เมื่อคุณเข้ากับพวกเขาไม่ได้ ชีวิตการทำงานก็กลายเป็นเรื่องเหลือทน

อะไรคือสิ่งที่ทำให้พวกเขาน่ารำคาญได้มากขนาดนั้น ต้องการเรียกร้องความสนใจหรือเปล่า ความทะเยอทะยานอย่าง

ไม่หยุดยั้ง หรือแค่บุคลิกไม่ดี อย่างสุดท้ายอาจแสดงออกโดยการพูดจาถากถางเล็กน้อย การแทงข้างหลังไม่หยุด ความคิดเห็นเชิงลบโดยไม่มีเหตุผล หรือแม้กระทั่งสงครามในออฟฟิศอย่างเต็มตัว

ที่แย่ไปกว่านั้นคือคนน่ารำคาญที่พูดเหมือนเด็ก เคทีจากฝ่ายสนับสนุนลูกค้าใช้เสียงแบบเด็ก ๆ ของเธอซึ่งแหลมเหมือนกับเสียงเอี๊ยดของยางรถยนต์วิพากษ์วิจารณ์เอมิลี เพื่อนของฉันที่นัดประชุมรายสัปดาห์กับเธอตอนเที่ยงทุกวันพุธ เอมิลีเพิ่งส่งคำเชิญประชุม เคทีก็เดินไปที่โต๊ะของเธอพร้อมกับใบหน้าบึ้งตึงแล้ว

“ฉันเห็นว่าคุณนัดประชุมซ้ำทุกสัปดาห์ตอนเที่ยง” เคทีร้องเสียงแหลม “ในฐานะหัวหน้า การเคารพเวลาส่วนตัวของกันและกันเป็นเรื่องสำคัญมาก ในทีมของฉัน เราจะไม่นัดประชุมระหว่างเวลาสิบเอ็ดโมงครึ่งถึงบ่ายสองโมงครึ่งเพื่อให้คนในทีมกินอาหารกลางวันได้ตามอัธยาศัยและในเวลาที่พวกเขาต้องการ”

เอมิลีไม่ได้พูดอะไรกลับไปมากนักเพราะเธอรู้สึกอยากฆ่าคน ต่อมาเธอส่งข้อความถึงฉันว่า “แม่งอะไรวะเนี่ย!!! ไม่มีประชุมเช้าพักเที่ยง และตอนไปรับลูก ฉันคิดว่าไอ้พวกงี่เง่านี่ทำงานวันละแค่สี่ชั่วโมงเป็นอย่างมากแน่!”

ในที่ทำงานก่อนหน้านี้ ชารอนจากฝ่ายการเงินได้ยกระดับความน่ารำคาญไปสู่อีกขั้นเลยทีเดียว งานหลักของเธอเหมือนเป็นการพูดซ้ำสิ่งที่เจ้านายของเธอพูด หากเขาพูดว่า “ผมคิดว่าเราจำเป็นต้องมีกระบวนการที่ดีกว่านี้” ชารอนก็จะสั่งทีมของเขาให้ “คิดเกี่ยวกับการพัฒนากระบวนการที่ดีกว่านี้”

นอกจากนั้น ชารอนยังอยู่ในกลุ่มนักร้องประสานเสียงของออฟฟิศ และรู้สึกว่าเหมาะสมที่จะใช้เพลงเป็นสื่อกลางเพื่อบอกเพื่อนร่วมงานชื่อแองเจลาว่าต้องทำอะไร “แองเจลาาาาา” เธอร้องด้วยเสียงโซปราโน “ฉันมีงานให้คุณณณณณ!”

แองเจลามีภาระงานล้นมือและแต่ละวันก็วุ่นวายมากอยู่แล้ว นอกจากนั้น ชารอนไม่ใช่เจ้านายของเธอ เธอเป็นเพียงคนไม่สำคัญที่พยายามจะเป็นคนสำคัญโดยมอบหมายงานให้คนอื่นทำ แองเจลาอยากปล่อยให้กระแสแห่งความรำคาญนั้นพัดผ่านเธอไป หรือที่ดีไปกว่านั้นคือการตอบกลับไปเหมือนกันว่า “ชารอนนนนน ได้โปรดหุบปากได้ไหมมมมม!” แต่แทนที่จะทำอย่างนั้น เธอกลับมองตอบด้วยสายตาคมกริบและสาบานอย่างเงียบ ๆ ว่าจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับเธออีก

สโตอิกจะบอกว่าอย่างไร

มาร์คัส ออเรลิอัสเป็นนักคิดเชิงวิเคราะห์และสร้างสรรค์ผู้ชอบไตร่ตรองถึงคำถามสำคัญของชีวิตอย่างสงบ โดยไม่ถูกก้าวก่ายจากผู้อื่น หากชารอนและเคทีเดินเข้ามาโดยที่มีความน่ารำคาญในระดับ 11/10 ขณะที่เขากำลังพิจารณาถึงสิ่งที่มีความสำคัญต่อจักรวรรดิ บางทีอาจเป็นเรื่องสนามรบ หรือเรื่องสวัสดิภาพของประชาชน หรือการต่อสู้ทางการเมืองภายในของสมัยนั้น เขาก็จะหยุดก่อนตอบสนอง

หากพบว่าพวกเขาน่ารำคาญอย่างที่เขาต้องรู้สึกแน่นอน เขาก็จะพูดกับตัวเองก่อนว่า*ตัวข้ามีข้อบกพร่องมากมายและข้าไม่แตกต่างจากพวกเขาแม้แต่น้อย* จากนั้นจะถามตัวเองว่าแน่ใจหรือเปล่าว่าพวกเขาทำอะไรผิดจริงๆ มาร์คัสจะครุ่นคิดถึงเสียงแบบเด็กๆ ของเคทีและเสียงร้องเพลงของชารอน แล้วถามว่า*ข้าเป็นใครที่จะตัดสินพวกเขา* "คนเราต้องมีคุณสมบัติเหมาะสม ถึงตัดสินผู้อื่นได้" เขาเขียนไว้ใน *Meditations*

เขาจะถอยกลับไปมองช่วงเวลานั้นในอีกมุมหนึ่ง และบอกตัวเองว่า "เมื่อท่านโกรธและรำคาญใจเป็นที่สุด จงจำไว้ว่าชีวิตมนุษย์คงอยู่แค่ขณะหนึ่งเท่านั้น และในไม่ช้าพวกเราทุกคนก็จะถูกฝังไว้ในหลุมศพ"

มาร์คัสเริ่มต้นแต่ละวันด้วยความคาดหวังว่าเขาจะพบกับคนที่โกรธ เครียด ใจร้อน และเนรคุณ "เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการบอกกับตัวเองว่าข้าจะพบกับคนชอบยุ่งเรื่องคนอื่น คนเนรคุณ คนหยิ่งยโส คนชอบหลอกลวง คนขี้อิจฉา และคนไม่เข้าสังคม พวกเขาเป็นเช่นนี้เพราะไม่รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว...พวกเขาทำร้ายข้าไม่ได้เพราะไม่มีใครจะทำให้ข้าแปดเปื้อนไปกับสิ่งที่น่ารังเกียจ และข้าก็ไม่อาจโกรธหรือเกลียดญาติมิตรของข้า" การเตรียมพร้อมจิตใจของเราเช่นนี้ช่วยให้เขาควบคุมการตอบสนองของเขาได้ดีขึ้น

นอกจากนั้น เขายังยอมรับว่าโลกใบนี้ไม่ได้หมุนรอบ