

howto

ผลงานจากนักเขียนหนังสือขายดีทั่วโลก **วิธีเอาตัวรอดในวงล้อมคนวีเม่า**

SURROUNDED BY ENERGY VAMPIRES

วิธีเอาตัวรอดจาก คนดูดพลังชีวิต



ชีวิตการทำงานที่หมดแรงกาย อ่อนล้าใจในทุกวัน
บางครั้งทันเหตุอาจไม่ใช่ “งาน” แต่เป็น “คนรอบตัว!”
คนที่ขโมยเวลา บั่นทอนแรงใจ ดูดพลังชีวิต และทิ้งคุณไว้กับความเหนื่อยล้า
มาทำความรู้จัก **“คนดูดพลังชีวิต”** และเรียนรู้วิธีปกป้องตัวเอง
ก่อนที่ความสุขของคุณจะแห้งเหือดไป ไม่เหลือแม้กระทั่งหยดสุดท้าย

Thomas Erikson

เขียน
ประเวศ หงส์ารรยา
แปล

howto

วิธีเอาตัวรอด จากคนดูดพลังชีวิต

Surrounded by Energy Vampires

Thomas Erikson

เขียน

ประเวศ หงส์จรรยา

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



วิธีเอาตัวรอดจากคนดูดพลังชีวิต

Surrounded by **Energy Vampires**

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

Copyright © 2023 by Thomas Erikson

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ. ลิขสิทธิ์ และ พรบ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8131-3

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร
บรรณาธิการ มนติรา ภูพาน้ำ, พิมพ์พงษ์ ทิพย์ยรรวภัทร์
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร
ออกแบบรูปเล่ม ญาณิกา อู้อย่าง • คอมพิวเตอร์ รัชฎากร ศรพรหมฉาย
พิสูจน์อักษร สุพิชา อัศวเสนา, สุนทรีย์ ไกรวิจิตร

คำนิยมวิธีเอาตัวรอดจากคนดูพลั้งชีวิต

“เอरिकสันจะช่วยการาบ “ตัวดูพลั้ง” ในชีวิตของคุณให้สิ้นซากด้วย
อารมณ์ขันอันเป็นเอกลักษณ์ของเขาผนวกกับข้อมูลเชิงลึกที่นำไปใช้
ได้จริง แม้ในยามที่คุณเองนั้นแหละคือวายเป็นภัย! ระบบกำหนด
พฤติกรรมมนุษย์ของเขาซึ่งประสบความสำเร็จอย่างล้นหลาม จะช่วย
ให้คุณเรียนรู้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองเป็นหัวใจสำคัญของการประหยัด
เวลา พลั้งชีวิต และการรักษาสุขภาพจิตได้อย่างไร — ไม่ว่าอะไร
จะเข้ามาหาคุณก็ตาม”

เกย์ เฮนดริกส์ นักเขียนหนังสือขายดี

ผู้เขียน *The Big Leap*

“โธมัส เอरिकสัน เข้าใจอย่างถ่องแท้ หนังสือเล่มนี้ผสมผสานทั้งตรรกะ
ความเฉียบแหลมทางอารมณ์ และอารมณ์ขันชนิดหัวเราะท้องแข็ง
ได้อย่างลงตัว ข้อสังเกตของเขานำเสนอในลักษณะที่ไม่รู้สึกเหมือน
เป็นการแดกดันหรือการพรวดสอน เขาก็เป็นเหมือนพวกเราและเห็นใน
สิ่งที่เรารู้มาตลอด นั่นคือ ตัวดูพลั้งชีวิตนั้นมีอยู่จริง! หนังสือเล่มนี้
มอบเครื่องมือให้คุณใช้ขจัดปัดเป่าพวกที่พยายามดูเอาความสุข
ไปจากคุณ ช้อเถอะครับ!”

จิม แม็กพาร์ทลิน

ผู้เขียน *Enneagram at Work*

คำนิยมวิธีรอดพ้นจากคนหลงตัวเอง

“สุดยอดมาก — เอริคสันทำให้การพูดคุยบนพื้นฐานของงานวิจัยเข้าถึงได้ง่ายและเป็นเรื่องสนุกในแบบฉบับของเขา และผู้อ่านจะต้องชื่นชมกับคำแนะนำที่เต็มไปด้วยข้อมูลเชิงลึก นี่คืออีกหนึ่งผลงานที่ยอดเยี่ยมจากเอริคสัน”

รีวิวพิเศษจากพับบลิชเชอร์สวีคลีย์

คำนิยมวิธีอยู่ร่วมกับหัวหน้าทุกสไตล์ (และเข้าได้กับลูกน้องทุกแบบ)

“ศาสตร์นิพนธ์ที่สร้างแรงบันดาลใจ...การเน้นทั้งลูกน้องและเจ้านายทำให้หนังสือเล่มนี้ต่างจากหนังสือแนวเดียวกันเล่มอื่นๆ”

พับบลิชเชอร์สวีคลีย์

คำนิยมวิธีรอดพ้นจากคนเป็นพิษ

“คู่มือแนะนำวิธีการทำให้จอมบงการจิตใจออกไปห่างๆ...คำแนะนำที่เตือนสติกันแบบตรงไปตรงมาและนำไปใช้ได้จริงเกี่ยวกับความสำคัญของการระแวดระวัง”

เคอร์คส์รีวิวส์

“คู่มือที่อ่านง่ายเล่มนี้จะสยบความกลัวของผู้อ่านด้วยการเสริมกลยุทธ์ที่ใช้ได้จริงในการขัดขวางแผนการของคนเป็นพิษ คนร้ายผู้ใหญ่ ทั้งในที่ทำงานและที่บ้านจะได้ประโยชน์จากคำแนะนำของเริคสัน ว่าด้วยการมองให้ออกและเข้าใจพฤติกรรมที่แตกต่าง รวมถึงมองเห็นสัญญาณอันตรายในความสัมพันธ์ทุกประเภท”

บูกิลิสต์

คำนิยมวิธีเอาตัวรอดในวงล้อมคนเงี้ยว

“คู่มือที่เป็นประโยชน์ในการสื่อสารกับคนที่สื่อสารไม่ได้ นำเสนอได้อย่างชัดเจน มีพลัง และเข้าใจง่าย”

พับบลิชเซอร์สวิตลีย์

“ผู้อ่านจะพึงพอใจ แทบทุกคนจะได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในที่ทำงาน นอกจากนี้ ข้อมูลเชิงลึกเหล่านี้ ยังมีคุณค่าต่อบรรดาพ่อแม่ นักการศึกษา รวมถึงนักเรียนนักศึกษา อีกด้วย”

รีวิวพิเศษจากบูกิลิสต์

คำนำสำนักพิมพ์

เคยสังเกตไหมว่าทำไมคุณอยากจะถอนใจทุกครั้งที่ได้ใครบางคน
เดินเข้าห้องมา

หรือในทางกลับกันก็รู้สึกโล่งใจทุกครั้งที่ได้ใครคนหนึ่งเดินออก
จากห้องไป

ไม่ใช่เพราะคุณไม่ชอบพวกเขา ไม่ใช่เพราะมีเรื่องผัดใจกัน
แต่เพราะอยู่ใกล้แล้วรู้สึกอึดอัด เหนื่อยล้า หรือแม้แต่หมดแรง
อย่างไม่มีเหตุผลชัดเจน...ถ้าคุณเคยรู้สึกแบบนี้ มีความเป็นไปได้สูง
ว่าคุณเพิ่งเจอกับ “คนดูดพลังชีวิต” หรือที่ในเล่มนี้จะเรียกรวม ๆ ว่า
“ตัวดูดพลังชีวิต”

ตัวดูดพลังแต่ละประเภทอาจแฝงกายอยู่ในชีวิตประจำวันของคุณ
มานานจนชิน พวกเขาอาจเป็นเพื่อนร่วมงานที่ชอบเรียกร้องความสนใจ
เป็นหัวหน้าที่ถนัดสร้างภาพยิ่งกว่าศิลปินมือหนึ่ง เป็นคนในครอบครัว
แต่ทำตัวเหมือนเหยื่อฉลักภาระให้คุณแบก เป็นเพื่อนที่ไม่ว่าคุย
เรื่องอะไรด้วยก็ต้องโยงกลับมาที่ตัวเองให้ได้ เป็นครูที่ทำให้คุณรู้สึก
ด้อยค่าเพราะไม่ว่าคุณจะทำอะไรให้ก็มีเรื่องให้อีกฝ่ายไม่พอใจเสมอ

จะด้วยความรักหรือไร้ทางเลือก คุณได้แต่คิดว่า “ทำไงได้ โลกนี้
ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ” จนกระทั่งเมื่ออยู่กับพวกเขาไปนาน ๆ คุณจะ
พบว่าพลังที่เคยมีค่อย ๆ ถูกดูดออกไปทีละน้อย ความกระตือรือร้น
ความคิดสร้างสรรค์ หรือแม้แต่ความเชื่อมั่นในตัวเองก็หายไปอย่างเงียบ ๆ

บางคนอาจไม่ได้ตั้งใจจะรบกวนคุณ และบ่อยครั้งพวกเขา
ก็ไม่ได้มีเจตนาร้าย แต่แค่การคงอยู่ของพวกเขาที่บ้านทอนคุณได้อย่าง
ลึกซึ้ง...จนอาจถึงขั้นร้ายแรงในบางกรณี

โรมัส เอริกสัน ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ ไม่ได้เป็นแค่ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านพฤติกรรมมนุษย์ แต่เป็นคนที่เคยเผชิญกับตัวดูดพลังตัวเป็นๆ
ในที่ทำงาน ในความสัมพันธ์ และในชีวิตจริง เขาไม่ได้แค่สังเกต
พฤติกรรมเหล่านี้ แต่ยังเข้าใจกลไกเบื้องหลังของมัน ที่สำคัญ เขามี
เครื่องมือที่ช่วยให้เราจัดการกับมันได้

หนึ่งในเครื่องมือสำคัญคือระบบ DISC ที่แบ่งบุคลิกภาพของคน
ออกเป็น 4 สี 4 แบบ (หากคุณยังจำหนังสือ*วิธีเอาตัวรอดในวงล้อม
คนใจเ้าว*ที่สร้างปรากฏการณ์ขายดีของเขาได้) ทฤษฎีนี้จะช่วยให้เรา
เข้าใจว่าทำไมบางคนถึงดูดพลังของคุณได้มากกว่าคนอื่น และทำไม
สิ่งที่ “น่ารำคาญ” สำหรับคุณ อาจ “ไม่ใช่ปัญหาเลย” สำหรับอีกคน
เพราะบางครั้งแค่ตระหนักรู้ว่าใครกำลังดูดพลังเราอยู่ ก็เพียงพอที่จะ
เปลี่ยนแปลงทั้งความคิด พฤติกรรม และคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้อย่าง
ไม่น่าเชื่อ

บอกกันไว้ก่อนว่าหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คู่มือเปลี่ยนใครให้กลายเป็น
คนดีขึ้น แต่มันจะช่วยให้คุณรักษาพลังชีวิตของตัวเองไว้ได้ ซึ่งหาก
จะว่าไป นั่นก็คือเป้าหมายการพัฒนาตัวเองที่คุ้มค่าในฐานะมนุษย์
คนหนึ่งแล้วมิใช่หรือ

สารบัญ

บทนำ : ช่วงเวลาที่ผมเกือบยอมแพ้	1
1. ดูอย่างไรว่าใครเป็นตัวดูลังชีวิต	8
2. พวกนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ สายพันธุ์นำรำคาญที่พบได้ทั่วไป	23
แดเนียล : กรณีศึกษา	26
เมื่อพวกชอบควบคุมไปไกลเกิน	28
ตัวดูลังชีวิตที่พึ่งพาได้	34
ทำไมคนเราจึงกลายเป็นพวกนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ	43
พวกนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบปลุกวัยรุ่นในตัวคุณ	
ขึ้นมาได้อย่างไร	50
3. นักเรียกร้องความสนใจระดับแนวหน้า	62
พวกนกยูงที่ปากไวใจเร็ว	66
วิธีบอกว่าเพื่อนของคุณเป็นนักเรียกร้องความสนใจ	
พรางตัวมาหรือเปล่า	77
เมื่อวิมานกลางอากาศล่มลงมากองกับพื้น	83
ไม่ได้เรื่องแต่มีเสน่ห์	91

4. พวกชอบรังแก : ทรรษที่ไม่มีใครหยุดยั้งได้	99
ไม่ใช่โชโคพารเสี่ยคนเดียว	103
มีชีวิตอยู่เพื่อสู้ต่อไปอีกวัน...ถ้าคุณไหว	112
โกรธจนหน้าแดงหรือกลัวจนหน้าเหลือง	114
คำแนะนำที่ดีในการรับมือความท้าทาย	
ที่ไม่มีทางเอาชนะ	118
5. พวกดื้อเจียบ : ความไม่พอใจที่แอบซ่อนไว้	129
ทั้งหมดไม่ใช่ความผิดของฉันทันเลยสักนิด	133
ศิลปะของการไม่สบอารมณ์	140
อะไร ๆ ลงเอยแบบนี้ได้อย่างไร	145
ทำอย่างไรถึงจะไม่ประสาทเสีย	151
6. หยี้อดลอดกาลผู้เรียกร้องความสนใจตลอดเวลา	160
ทำตัวเป็นหยี้อไม่เลิกเมื่อได้โอกาส	165
วิธีดันคนออกจากพื้นที่ปลอดภัย	182
7. คนหลงตัวเอง : ฉันทยิ่งใหญ่ที่สุด ดีที่สุด	
และหน้าตาดีที่สุดในที่สุด	193
เหนือกว่าใครแบบคิดไปเอง	198
หมกมุ่นกับตัวเองอย่างร้ายกาจ	200
ลัษคมให้ฟันปลาฉลาม	204
จะเล่นเกมนี้อย่างไร	210

8. ตัวคุณพลั้งชีวิตประเภทที่ร้ายกาจน้อยกว่า แต่ก็นำรำคาญอยู่ดี	219
พวกงอแงจู้ป่วน	220
คนดวงไม่ดี	225
พวกรู้ไปหมด	232
ตัวคุณพลั้งชีวิตที่ซับซ้อนกว่าใคร	236
ไปไม่ถึงเป้าหมาย	250
การเสียเวลาคือการเสียพลั้งชีวิต	278
 9. สำรวจคนสี่สี่แบบ	 301
วิธีง่าย ๆ ในการเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์	302
ทฤษฎี DISC : การศึกษาว่าด้วยการสูญเสียพลั้งชีวิต	312
คนสี่ไหนคุณพลั้งชีวิตของคุณ	322
 คำส่งท้าย	 358
บรรณานุกรม	373
เกี่ยวกับผู้เขียน	374

บทนำ

ช่วงเวลาที่ผมเกือบยอมแพ้

ครั้งหนึ่งเมื่อนานหลายปีมาแล้ว ผมนั่งอยู่บนเก้าอี้สำนักงานบุฟองน้ำ ในอาคารสาขาท้องถิ่น ทำงานให้จบไปวัน ๆ โดยไม่เอาใจใส่เลยว่า ชีวิตของผมกำลังจะเปลี่ยนครั้งใหญ่ แปลกที่เดียวที่ผมจำไม่ได้ว่า ตัวเองกำลังทำอะไรกันแน่ ณ เวลานั้น แต่พอจะสันนิษฐานได้ว่า ไม่ใช่งานที่จะส่งผลใด ๆ กับชีวิตของใครทั้งสิ้น

สิ่งเดียวที่ผมพูดได้อย่างมั่นใจคือผมกำลังทำตามคำสั่งอะไรสักอย่างของบริษัท ผมแค่ก้มหน้าก้มตาทำงาน ปฏิบัติภารกิจประจำวัน โดยไม่ได้คิดถึงหลักการหรือเหตุผลใด ๆ

สิ่งนี้ก่อให้เกิดคำถามที่น่าสนใจคือ ทำไมผมถึงทำแบบนี้

จุดมุ่งหมายของการแค่เอาตัวไปอยู่ในที่ทำงานแบบไม่รู้ร้อนรู้หนาวนั้นเป็นปริศนาลึกลับที่สุด จนวันนี้ผ่านไปมากกว่า 30 ปี ผมยังหาคำอธิบายที่ฟังขึ้นไม่ได้เลยว่าทำไมผมจึงฝังตัวเองอยู่กับงานที่กีดกร่อนจิตใจนั้น ผมอยู่ที่นั่นเพราะเหตุบังเอิญต่อเนื่องเท่านั้น

ผมจะถูกขืนมาในตอนเช้า ปลูกคนในครอบครัว ทำอาหารเช้า ไปทำงาน ทำงาน กลับบ้าน ทำอาหารเย็น ดูโทรทัศน์หนึ่งชั่วโมง และเข้านอนในเวลาต่อมา

แน่นอนว่านั่นเป็นการดำเนินชีวิตของคนส่วนใหญ่อยู่แล้ว ไม่ใช่หรือ แล้วอะไรคือปัญหาละ

ปัญหานี้ค่อนข้างพูดยากสักหน่อย ไม่ใช่ว่างานของผมมีข้อผิดพลาดร้ายแรงอะไร ผมแค่รู้สึกว่ามันไม่ให้อะไรกับผมเลย และด้วยเหตุนี้เอง งานนี้จึงไม่เหมาะกับผม ผมขอพูดตรงๆ นะครับ บ่อยครั้งที่ผมไม่มีแรงจูงใจในการทำงาน จะบอกว่าผมไม่มีกะจิตกะใจจะทำอะไรก็ยิ่งได้ ผมบอกได้เลยว่าสภาพจิตใจเช่นนี้ไม่ช่วยให้การทำงานของผมหดีขึ้นแม้แต่หน่อย

เมื่อคุณกำลังรู้สึกขาดความกระตือรือร้นและรู้สึกเหมือนถูกดุดพหลังชีวิต การหาสาเหตุที่แท้จริงให้เจอเป็นเรื่องท้าทาย ในกรณีของผมไม่ได้มีเพียงปัญหาเดียวเท่านั้น แต่มีหลายปัญหาที่ผมตระหนักได้อย่างชัดเจนในท้ายที่สุด

ปัญหาหลักคืองานส่วนใหญ่ที่ทำน่าเบื่อน่าเซ็งเหลือเกิน ผมอาจจะทนได้หากตอนนั้นภาคธนาคารทั้งหมดของสวีเดนไม่ประสบกับภาวะวิกฤติ วงการธนาคารซบเซาหนักจากภาวะเศรษฐกิจถดถอยรุนแรงซึ่งส่วนใหญ่ส่งผลกระทบกับระบบการเงิน และยังคงลามไปถึงตลาดอสังหาริมทรัพย์ด้วย

แล้วภาคธนาคารเองล่ะเป็นอย่างไร คนทำงานตามสาขาของธนาคารได้รับผลกระทบอย่างจังเพราะเราคือคนที่ต้องรับฟังลูกค้าที่แสดงท่าทีโกรธเกรี้ยวกับเหตุการณ์หรือการตัดสินใจที่เราเองก็ไม่ได้เข้าใจมากไปกว่าพวกเขาเลย ไม่มีใครถามเราหรือว่าเราอยากจะให้เงินทุนหลายพันล้านสูญไปเฉยๆ หรือไม่ เราทำงานหามรุ่งหามค่ำ และได้เงินเดือนไม่คุ้มกับสิ่งที่ทำ ซึ่งไม่ช่วยให้ผมเกิดแรงจูงใจในการทำงานขึ้นมาแม้แต่หน่อย

ขอบอกว่าตอนนั้นภาคธนาคารทำพลาดจนปฏิเสธไม่ได้เลยว่าเป็นความผิดพลาดที่ยิ่งใหญ่และราคาแพงมหาศาลจนน่าเจ็บปวด แต่ทั้งหมดเกิดในระดับที่อยู่เหนือขึ้นไปมากเสียจนเราไม่มีอิทธิพลกับการตัดสินใจใดๆ

เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นอยู่นานหลายปีและทำให้ผมเหนื่อยล้าเหลือเกิน ผมได้แต่นั่งดูโดยไม่สามารถทำอะไรกับหายนะทั้งหมดได้ มันเหมือนใช้ชีวิตอยู่ในสภาพคิดไม่ออกบอกไม่ถูก หากเครื่องดื่มชูกำลังช่วยได้ ผมคงชดไม่เลิก

เมื่อวิกฤติผ่านไปและความวุ่นวายเริ่มสงบลง ผู้คนต่างลงเอยด้วยการตกงาน ลูกค้าของเราล้มละลายและหลายครอบครัวถูกขับออกจากบ้าน บทบาทของผมซึ่งเกี่ยวข้องกับการติดต่อพูดคุยกับคนที่โชคไม่เข้าข้างเหล่านี้ทำให้ผมได้เห็นทั้งผู้ชายและผู้หญิงร้องไห้ทุกวัน แม้กระนั้นก็ตาม...

บางทีผมอาจจะรับมือกับสภาพเช่นนั้นได้หากผมไม่ใช่คร่ำครวญต้องทำงานกับเพื่อนร่วมงานหลายคนที่ถูกพลังชีวิตไปจากผมมากมายอย่างไม่น่าเชื่อ บางวันทัศนคติของพวกเขา รวมถึงวิธีการตอบสนองและรับมือกับสถานการณ์ทำให้ผมรู้สึกราวกับไม่เหลือความปรารถนาที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกเลย

อันที่จริงสถานการณ์เหล่านี้ น่าจะจัดการได้ที่ละเปลาะ ทุกวันนี้ผมเป็นคนที่มีอารมณ์มั่นคงและเคยผ่านสภาพราวกับตกนรกมาก่อนจะฟื้นกลับมาอีกครั้ง ประสบการณ์หล่อหลอมให้ผมเข้มแข็ง แต่ตอนนั้นผมเป็นแค่หนุ่มน้อยที่ยังไม่ได้พัฒนากลยุทธ์ของจริงในการรับมือกับสภาพเช่นนี้สักอย่าง สิ่งที่ยากที่สุดคือตอนนั้นผมยังไม่เข้าใจอย่างแท้จริงว่าความรู้สึกสิ้นหวังที่ตัวเองกำลังรู้สึกอยู่มาจากไหน สิ่งเดียวที่รู้คือผมจะกลับถึงบ้านตอนค่ำด้วยความรู้สึกหมดเรี่ยวหมดแรง หงุดหงิด และคับข้องใจเสียเป็นส่วนใหญ่

สาเหตุหลักอย่างหนึ่งคือผมกำลังทำงานที่ไม่เหมาะกับตัวเอง คนที่เคยทำงานที่ไม่เหมาะกับตัวเองมาก่อนจะรู้ดีว่ามันเหน็ดเหนื่อยขนาดไหนกับการพยายามจะกระตุกรื้อร้นแม้เพียงน้อยนิด เมื่อคุณรู้อยู่ตลอดว่าคุณเกลียดงานที่ต้องทำมากเพียงใด

สิ่งที่ทำให้สถานการณ์ยากขึ้นไปอีกคือการที่ผู้นำองค์กรไม่สนใจรับฟังความคับอกคับใจของคนทำงาน แทนที่จะชี้แนะแนวทางให้ชัดเจนรวมถึงแสดงความเป็นผู้นำที่แข็งแกร่ง พวกเขากลับส่งเราไปงานสัมมนาสร้างแรงจูงใจในการทำงาน ในหลายครั้งงานสัมมนาเหล่านี้ค่อนข้างสนุกทีเดียว ผมหัวเราะเมื่อเห็นว่ามีอะไรหลายอย่างที่ทำให้เรานึกถึงตัวเองเหมือนกับคนอื่น ๆ ในห้องสัมมนา

แต่เรื่องกลับกลายเป็นว่า แม้งานสัมมนาสร้างแรงบันดาลใจทั้งหลายจะให้ความรู้สึกฮึกเหิมแค่ไหนก็ไม่สามารถแก้ปัญหาจริง ๆ ได้สักเรื่องเดียว การฟังคนที่เปี่ยมไปด้วยพลังยืนบนเวทีใหญ่อธิบายให้เราฟังว่า สิ่งเดียวที่เราต้องทำคือการคิดบวก ไปประยุกต์ใช้นั้นให้ความรู้สึกเคลิบเคลิ้ม แต่แปลกที่มันไม่ช่วยอะไรเลยเมื่อเราต้องเผชิญกับการระเบิดอารมณ์ของลูกค้า หากคุณเคยมีเจ้านายที่พยายามพูดจาสั่งให้กำลังใจในยามที่สิ่งที่คุณต้องการจริง ๆ คือคำตอบที่ชัดเจน ผมมั่นใจว่าคุณคงเข้าใจความรู้สึกนั้นเป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่น่าสนใจที่สุดคือเรื่องที่ว่าเพื่อนร่วมงานของผมมีพฤติกรรมที่ค่อนข้างผิดปกติ ผู้หญิงคนหนึ่งเป็นปฏิปักษ์กับการทำงานมากเสียจนเธอชินกับการเริ่มต้นวันแรกของการทำงานในทุกสัปดาห์ด้วยการลาป่วย เมื่อเวลาผ่านไปหลายเดือนประวัติความเจ็บป่วยของเธอเริ่มเปี่ยมล้นด้วยจินตนาการมากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างที่คุณคงทราบดีว่าการกล่าวหาว่าเพื่อนร่วมงานที่อาจจะป่วยจริงว่าแกล้งป่วยอาจถูกมองว่าไม่มีจิตคิดช่วยเหลือ อย่างไรก็ตาม ผมจำเป็นต้องขีดเส้นไว้ด้วยได้แค่นี้ เมื่อเธอกลับมาทำงานหลังจากลาไปสองสัปดาห์เพราะถูกแมลงเต่าทองกัดนิ้วโป้ง เธอไม่ชอบให้ใครบอกว่าต้องทำอะไรและพยายามหลบเลี่ยงด้วยการทำน้อยที่สุดทุกครั้งที่ได้รับมอบหมายงาน ตอนนี้ผมได้เรียนรู้แล้วว่าเธอกำลัง

แสดงพฤติกรรมที่นักจิตวิทยาเรียกว่าพฤติกรรมดื้อเงียบ¹ ซึ่งหมายถึง การพยายามหลบเลี่ยงความรับผิดชอบทุกอย่าง เท่าที่ฉันรู้ ทุกวันนี้ เธอยังเป็นเหมือนเดิม

เราทำงานอยู่ในสำนักงานที่พื้นที่ค่อนข้างเปิดโล่งถึงกันหมด ชายที่ใช้โต๊ะทำงานร่วมกับฉันดูเหมือนไม่เคยหยุดพูดได้เลย ไม่ว่าเขา จะยุ่งกับการทำงานหรือกำลังกระดกกาแฟคอกก็ไม่มีความหมายอะไร เพราะปากของเขายังคงทำงานตลอดเวลา ให้ตายเถอะ ฉันบอกไม่ได้ จริง ๆ ว่าเขาพูดเรื่องอะไรบ้างเพราะฉันใช้พลังชีวิตทั้งหมดที่มีในการ พยายามปิดกั้นไม่ให้เขาบกรวจจิตใจของฉัน เขาเสียงดัง พูดเร็วไม่หยุด และเรียกร้องความสนใจเอามาก ๆ เมื่อไรก็ตามที่ถูกคำร้ายใหญ่ บางคนของเรามาเยี่ยมเยียน เขาจะออกอาการเหมือนเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องโตมากและทำเหมือนตัวเองสำคัญเหนือใคร ซึ่งคุณจะได้อ่าน เกี่ยวกับคนประเภทนั้นในหนังสือเล่มนี้ด้วย

เพื่อนร่วมงานของฉันอีกคนดูเหมือนจะอุทิศตัวอย่างเหลือเชื่อ ในการบั่นทอนความพยายามของเราที่จะทำงานให้ทันกำหนดเส้นตาย เขาทำให้คนทั้งทีมทำงานได้ช้าลงเพราะขาดสำนึกของการมีวินัย อย่างรุนแรง เขายังผุดขึ้นมาในหัวของฉันเสมอทุกครั้งที่ฉันนึกถึง คนไร้ประสิทธิภาพ เขาไม่เคยทำสิ่งที่ได้รับการบอกกล่าวให้ทำหรือ อย่างแย่น้อยที่สุดคือไม่เคยตรงเวลา เขาไม่เคยจดบันทึกอะไรทั้งสิ้น และแทบจำสิ่งที่พูดกันไม่ได้เลย เขาไม่รู้เรื่องอะไรทั้งนั้น ภรรยา ของเขาบอกว่าเขาก็เป็นแบบนี้เวลาอยู่ที่บ้าน ฉันประหลาดใจเหลือเกิน ว่าเขายังดำเนินชีวิตมาได้อย่างไร อย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ไม่ต้อง สงสัยเลยคือการต้องทำงานกับเขาให้ความรู้สึกราวกับกำลังถูกลงโทษ

¹ Passive-aggressive behavior พฤติกรรมก้าวร้าวแบบไม่เปิดเผย ในเล่มนี้ ผู้แปลใช้คำว่า พฤติกรรมดื้อเงียบ

แม้จะเป็นเช่นนั้น สิ่งที่แย่กว่าอะไรทั้งหมดคือนิสัยที่พยายามโทษคนอื่นตลอดและสร้างภาพรวมกับตัวเองเป็นเหยื่อของสภาพการณ์ที่ไม่เป็นใจ ถ้าไม่ใช่เขาได้รับคำสั่งที่ไม่ครบถ้วน เขาก็ต้องเจอกับลูกค้าที่ฉุนเฉียวอย่างไม่มีเหตุผล ถ้าไม่บ่นว่าฝ่ายบริหารไม่ชื่นชมงานของเขาอย่างไรบ้าง เขาก็มักจะพร่ำพูดอยู่ตลอดเวลาเพราะอาการนอนหลับยาก ตั้งแต่เด็กส่งผลให้เขาอ่อนเพลียเรื้อรังอย่างไร และเมื่อนึกถึงเงินเดือนของเขาว่าต่ำขนาดไหน ใครๆ จะมาคาดหวังอะไรจากเขากันนักหนา เขาทำตัวเหมือนเป็นเหยื่อตลอดเวลาอย่างชัดเจน แม้ว่าเขาจะไม่ใช่ว่าคนที่อาการหนักที่สุด กระนั้น สิ่งหนึ่งที่ชัดเจนคือไม่มีใครคิดออกว่า จะรับมือกับเขาอย่างไร

จนถึงตอนนี้ ผมยังไม่ได้เอ่ยถึงเพื่อนร่วมงานซึ่งไม่ยอมทำงานอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลยสักอย่าง บางทีน่าจะเป็นเพราะว่าเพื่อนร่วมงานคนนี้กำลังยุ่งอยู่กับการแอบมีสัมพันธ์กับผู้จัดการสำนักงาน

ขณะที่วิกฤติหนักหน่วงขึ้นเรื่อย ๆ ผมได้รับมอบหมายให้ดูแลลูกค้าที่เดือดร้อนทางการเงินซึ่งเป็นกลุ่มที่ถูกยึดบ้านหรือที่อยู่อาศัย เพราะขาดการชำระหนี้ แทบไม่มีวันไหนเลยที่ผมไม่ต้องเจอกับลูกค้าที่น้ำตานองหน้า แรกกดดันทางจิตใจเกินจะรับไหว ตอนนั้นผมยังอายุไม่ถึง 30 ปีเลยด้วยซ้ำและไม่ใช่นักบำบัดอีกต่างหาก

สถานการณ์ทั้งหมดนี้แย่มากพอแล้วในตัวเอง ไม่ว่าจะการทำงานกับเพื่อนร่วมงานที่รับมือยาก ลูกค้าที่โกรธเกรี้ยว และทีมผู้บริหารที่มัวแต่ยุ่งกับสิ่งที่เกิดขึ้นในแวดวงผู้บริหารระดับสูง ผมติดตามข่าวทุกอย่างเท่าที่หาได้และคอยอ่านเรื่องราวเกี่ยวกับหายนะที่ค่อย ๆ เผยออกมาอย่างต่อเนื่องในโลกของวงการธนาคาร หนังสือพิมพ์แท็บลอยด์ฉบับเย็นรายใหญ่รายหนึ่งของสวีเดนออกสารคดีชุดรณรงค์ต่อต้านภาครธนาคารซึ่งทำให้ผมรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นอาชญากร อารมณ์ของผมยิ่งแย่นักลงไปอีก ความปั่นป่วนรุนาว

ทั้งหมดนี้ลงเอยด้วยการส่งผลกระทบเชิงลบอย่างรุนแรงกับชีวิตแต่งงานของผม ผมกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์และเครียดจัด ผมพยายามดิ้นรนต่อสู้ด้วยความรู้สึกสิ้นหวังอย่างลึกกล้า

ในระยะยาว ชีวิตแต่งงานของผมพังครืนลงด้วยเช่นกัน แน่นอนว่างานและสภาพการณ์ยากลำบากที่ผมต้องต่อสู้ดิ้นรนไม่ใช่สาเหตุเดียวก็จริง แต่มันช่วยผลักดันอย่างแรงให้สภาพจิตใจไปในทิศทางที่ไม่ควรจะเป็น ผมไม่คิดว่าจะเป็นการสันนิษฐานที่ไม่สมเหตุสมผลถ้าจะบอกว่าผมมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้า หากผมยังต้องอยู่ในสภาพอย่างนั้นต่อไป

สถานการณ์นี้นับเป็นสถานการณ์ที่ยากลำบากครั้งหนึ่ง แต่ผมจะขอพูดให้ชัดเจนตรงกันว่าผมไม่ได้กำลังอ้างว่าตัวเป็นเหยื่อ แม้จะมีเรื่องทั้งหมดนั้น ผมก็ยังมุ่งมั่นทำ ผมยังเลี้ยงดูครอบครัวได้ ผมยังหนุ่มแน่นและแข็งแรง ผมยังมีอนาคตอยู่ข้างหน้า แต่หากผมบอกว่าเป็นไม่ใช่เรื่องยากเย็นแสนเข็ญก็คงจะเป็นการโกหก

อะไรจะเกิดขึ้นหากตอนนั้นมีใครสักคนมานั่งอธิบายให้ผมฟังว่าทำไมคนรอบตัวผมจึงมีพฤติกรรมอย่างที่เป็น หากตอนนั้นผมเข้าใจว่าเพื่อนร่วมงานเหล่านั้นทำให้ผมรวมถึงคนส่วนใหญ่ที่พวกเขาอยู่เกี่ยวข้องด้วยหมดพลังได้มากมายขนาดนั้นได้อย่างไร

หากตอนนั้นมีใครแนะนำให้ผมรู้จักกับสิ่งที่หนังสือเล่มนี้กำลังจะพูดถึง ผมพนันได้เลยว่าทัศนคติของผมจะเปลี่ยนไปอย่างมาก ผมคาดว่าตัวเองไม่น่าจะมีปฏิกริยาที่รุนแรงแบบนั้นกับพฤติกรรมของเพื่อนร่วมงานบางคน ผมคิดด้วยว่าตัวเองน่าจะเป็นประโยชน์มากกว่านี้ทั้งกับตัวเอง ลูกค้า และครอบครัว

ดูอย่างไรว่าใครเป็นตัวดูดพลังชีวิต

บางครั้งก็ไม่มีอะไรได้ผล ไม่เลยสักอย่างเดียว ไม่สำคัญว่าคุณทำอะไร ทุกอย่างที่คุณทำล้วนพังทลาย ผิดพลาดไปหมด ไม่ว่าคุณจะพยายามมากแค่ไหน มันก็ยังผิดพลาดอยู่ดี

โชคดีที่บางวันอะไร ๆ ดีขึ้นเล็กน้อย คุณผ่านพ้นวันนั้นไปได้ และจบลงด้วยการทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จมากมาย ไม่มีหายนะรออยู่ข้างหน้า แม้คุณจะหวังให้อะไร ๆ ดีขึ้นไปกว่านี้อีก

ยังมีวันอื่นๆ อีกที่ทุกอย่างดูเหมือนจะราบรื่น คุณมีแรงบันดาลใจ มีไฟและแรงจูงใจ คุณพบว่าตัวเองมองเห็นโอกาสซึ่งเมื่อหลายสัปดาห์ก่อนหน้านี้ สิ่งเดียวที่คุณเห็นคือหายนะ แนนอน มันอาจเป็นเพราะสภาพลมฟ้าอากาศ แต่น่าจะเป็นไปได้มากกว่าว่าคุณอยู่ในกระแสเชิงบวก คุณอยู่ในช่วงที่อะไร ๆ ดีไปหมด จู่ๆ ทุกอย่างก็เข้าที่เข้าทาง หรือมันอาจเป็นแค่หนึ่งในวันดีๆ เท่านั้นเองก็ได้

ณ เวลานั้น พลังบวกมาจากไหนไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไรนัก สิ่งสำคัญคือมีพลังอยู่ตรงนั้นซึ่งทำให้คุณรู้สึกดีจากภายใน อยู่ๆ คุณก็รู้สึกถึงมันขึ้นมา และเพียงช่วงเวลาแห่งปาฏิหาริย์แค่ครู่เดียว คุณก็ตระหนักว่าทุกอย่างช่างง่ายดายอะไรอย่างนี้ คุณสงสัยว่าทำไมคุณไม่เคยคิดถึงมันมาก่อน โลกนี้เป็นของคุณ ขอเพียงคุณต้องการแค่ลงมือทำก็สำเร็จ!

ทั้งความรู้สึกว่าไม่มีใครเอาชนะคุณได้ การตระหนักว่าคุณสามารถทำอะไรก็ได้ที่ต้องการ คุณถอดรหัสได้และเปิดประตูบานที่ถูกต้อง พลังชีวิตของคุณหลังไหลออกมาเกินควบคุม นี่คือช่วงเวลาทีรอคอย! ความรู้สึกวุ่นวายและไขว่คว้า เรื่องดีๆ กำลังจะเกิดขึ้น!

ทว่าก็น่าแปลก แค่ว่าเพียง 10 นาที หรือ 30 วินาทีหลังจากนั้น ไอเดียอันแสนลึกลับทั้งหมดของคุณกลับอันตรธานหายไปหมด ความคิดคำนึงถึงอนาคตใหม่อันสดใสทั้งหลายกลายเป็นผงธุลี บรรดาเป้าหมายอันยิ่งใหญ่ของคุณแตกกระจายไม่มีชิ้นดี

โอกาสที่ดูเหมือนอนาคตเหลือเกินเมื่อครู่นี้ จู่ๆ ก็ดูเหมือนไม่มีทางเป็นจริงได้เลย คุณหมดพลังอย่างสิ้นเชิง สิ่งเดียวที่เห็นคือความมืดมน ความแข็งแกร่งทั้งหมดหดหาย คุณรู้สึกสิ้นเรี่ยวแรงจะทำอะไร ณ เวลานั้น

เป็นไปได้อย่างไรที่ความรู้สึกดีอกดีใจและความยินดีปรีดา กลับกลายเป็นความรู้สึกว่างเปล่าในเวลาเพียงไม่กี่นาที ความอึดอัดกับพลังทั้งหมดเหล่านั้นหายไปไหนหมด มันสูญไปเปล่าๆ ภายในจิตใจ และจะไม่มีทางได้เห็นอีกแล้วใช่ไหม ถ้าเป็นอย่างนั้น เหตุผลคืออะไรละ วันของคุณ สัปดาห์ของคุณ หรือปีของคุณเริ่มต้นได้อย่างยอดเยี่ยมมาก แต่ตอนนี้ทุกอย่างกลับสิ้นหวัง

คำตอบง่ายมากครับ

คุณได้เผชิญกับตัวดูดพลังชีวิต ตัวดูดพลังที่ยังชีพอยู่เพื่อดับฝันของผู้คนอย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว ทำให้อะไรก็ตามที่ดูเหมือนอนาคตอันสดใสดูเลือนราง

ตัวดูดพลังชีวิตบังเอิญผ่านเข้ามาในเส้นทางของคุณ

ตัวดูดพลังชีวิตที่บุกรุกเข้ามาในความคิดของคุณโดยไม่ได้รับเชิญพวกนี้ดูเหมือนมีชีวิตอยู่เพื่อดูดพลังของทุกคนที่อยู่รอบตัว บางครั้งตัวดูดพลังชีวิตก็ถูกเรียกว่าตัวดูดพลังใจ (psychic vampires) ด้วยเช่นกัน

แม้ว่าอารมณ์ของคุณจะเปลี่ยนไป แต่คุณรู้ว่าอันที่จริงสิ่งที่คุณได้วางแผนไว้ไม่ใช่โอเคเดียวที่แย่ ไม่ว่าจะเป็นการร่วมลงทุนในธุรกิจใหม่ การเดินทางที่คุณอยากไป ความสัมพันธ์ที่คุณอยากบอกให้ใครสักคนรู้ บ้านในชนบทที่คุณได้พบ หรืออะไรก็ตามที่ทำให้พลังชีวิตกับคุณอย่างเหลือเชื่อ อันที่จริงทุกอย่างล้วนอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง แค่ว่าตอนนี้...คุณไม่สามารถแม้แต่จะเอาตัวเองมาคิดถึงสิ่งนี้ ใครบางคนช่วยโน้มน้าวให้คุณเชื่อว่ามันไม่มีหวัง

ผลคือคุณจัดเก็บมันไว้ในกรูความคิดประเภท “แนวคิดสำหรับอนาคต” คุณต้องขอดูก่อน อาจจะเอาไว้ครั้งหน้า อาจจะไม่เลย แนวคิดนี้ถูกพับไปโดยปริยายและอาจจะไม่มีวันกลับมาหาคุณอีก เราทุกคนล้วนมีแนวคิดเหล่านี้อยู่ในหัวมากมายนับไม่ถ้วน ไม่ต่างจากเศษซากทางความคิดที่ทับถมกันอยู่

ลองจินตนาการถึงคนที่แสดงท่าทีตอบสนองเหมือนกันทุกครั้ง ไม่ว่าคุณจะเสนออะไรก็ตาม เอ่อ ฉันไม่แน่ใจว่าฉันนั้นถูกต้องเสียทีเดียว ฉันคิดว่าคุณพลาดรายละเอียดตรงนี้ไปหน่อยนะ หากเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นครั้งเดียวก็อาจไม่แยเกินไปนัก คุณน่าจะทนอยู่ได้ หากเกิดขึ้นสองครั้งหรือแม้กระทั่งสามครั้งก็ยิ่งไหว แต่การถูกขัดคอตลอดเวลา ไม่ว่าคุณจะทำอะไรอยู่ก็ตาม มันน่าหงุดหงิดขนาดไหนล่ะ สิ่งนี้เกิดขึ้นแม้ในช่วงที่คุณกำลังหาหรือเรื่องที่คุณค่อนข้างเก่งพอตัว อีกฝ่ายได้แต่ทำหน้านิ่งขมวดคิ้วและเดินหน้าถาม 12 คำถาม ซึ่งทุกคำถามเป็นการสื่อแบบอ้อมๆ เหมือนกันหมดว่า *คุณไม่รู้เลยว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่* สุดท้ายคุณแทบไม่กล้าเปิดปากพูดอะไรออกมา เพราะเผื่อว่าพวกชอบแย้งจะพยายามหาเรื่องให้คุณต้องหุบปากอีก

ลองพิจารณาสถานการณ์นี้เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างนะครับ คุณกลับบ้านหลังจากพักรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยความเจ็บป่วยที่คุณไม่อยากให้ใครแม้แต่ศัตรูตัวฉกาจของคุณเป็น (นี่อาจจะฟังดูตลก

เพราะจริง ๆ แล้ว คุณคงมีความสุขว่าดูหากพวกเขาต้องเผชิญ ด้วยเช่นกัน) บางทีคุณอาจไม่ได้กำลังตั้งหน้าตั้งตาเรียกร้องความเห็นอกเห็นใจ แต่พอคุณอธิบายว่าคุณป่วยหนักแค่ไหนและรู้สึกกลัวมากเพียงใด ใครบางคนจะบอกคุณว่าตัวเองป่วยจาก*ปัญหาสุขภาพที่หนักหนากว่าเยอะ* ขอขอบคุณมากนะที่บอก! หลังจากนั้นพวกเขาก็จะดึงความสนใจทั้งหมดไปจากคุณด้วยการเล่าเรื่องราวยาวเหยียดที่คุณไม่เชื่อแม้แต่คำเดียว หากคุณเป็นโรคปอดบวม คุณพนันได้เลยว่าคนคนนั้นจะเป็นโรคปอดบวมยกกำลังสอง มันน่าหงุดหงิดขนาดไหนล่ะ

หรืออย่างนี้ล่ะเป็นอย่างไร เจ้านายผู้มองโลกในแง่ดีของคุณโยนงานที่ยุ่งยากซับซ้อนเหลือเกินมาให้ และเธอก็กำลังฉลองอย่างดีอกดีใจกับงานอันน่าทึ่งที่คุณกำลังจะทำให้กับโครงการนี้! เย้! แต่ยิ่งคุณศึกษาเกี่ยวกับโครงการนี้มากเท่าไร คุณก็ยิ่งตระหนักได้ว่านอกจากไม่มีการวางแผนใดๆ เลย โครงการนี้ยังตั้งเป้าไว้สูงเกินจริงอย่างมหาศาลเสียจนแทบจะต้องฉีกกฎฟิสิกส์และต้องให้ผู้ได้รับรางวัลโนเบลสองคนเข้ามาช่วยด้วยถึงจะพอเป็นไปได้ เมื่อคุณถามเพิ่มเติมว่า จะต้องทำอย่างไรบ้าง เจ้านายมองคุณราวกับว่าคุณมาจากอีกโลกหนึ่ง แทนที่จะให้การสนับสนุนและช่วยเหลือคุณ เธอกลับถามคุณด้วยความไม่พอใจที่แฝงด้วยความไม่ปรารถนาดีว่า คุณแน่ใจหรือว่าตัวเองยังมีความสุขที่จะทำงานที่นี้ต่อไป ช่วงหลังๆ *คุณอาจจะคิดลบนะรู้ตัวหรือเปล่า*

หรือบางทีมันอาจเป็นโครงการทำสวนธรรมดาๆ คุณกำลังจะสร้างลานพักผ่อนใหม่ ไม่นิยโตอะไรมากมาย ไม่น่าใช้เวลามากกว่า 2-3 วัน แต่แล้วเพื่อนบ้านของคุณก็เข้ามาจูนวาย เขายังมกว้างให้คุณจากอีกฝั่งของรั้วและโยนความเห็นจิกกัดแบบเนียนๆ ต่างๆ นานา และแล้วลานพักผ่อนในสวนก็กลับกลายเป็นภาพลวงตาอันเลือนรางไปซะอย่างนั้น

ตัวอย่างหนึ่งจากชีวิตจริงคือเพื่อนที่ดีของผมคนหนึ่งได้ยืนยันว่าผมสามารถซื้อบ้านในฝันได้แล้วหลังจากทำงานหนักมานานกว่า 30 ปี บ้านยุคศตวรรษที่ 18 ซึ่งจำเป็นต้องปรับปรุงซ่อมแซมอย่างมากตามความต้องการของผมและภรรยาเลยทีเดียว! ผมหวังว่าเพื่อนคนนี้จะแสดงท่าทีด้วยการพูดประโยคเหล่านี้ น่าสนุกนะ! ฉันรู้ว่านี่เป็นความฝันของนายมาตลอด! ฉันอยากไปดูบ้านหลังนั้นจังเลย หรืออะไรทำนองนี้ แต่ผมกลับเจอกับท่าทีแบบนี้ อ้าว เหนอ จากนั้นเราก็เปลี่ยนไปคุยเรื่องอื่น

ผมขอมากไปหรือเปล่านะ เอ่อ ก็อาจเป็นได้ แต่ท่าทีแบบนั้นทำให้ผมผิดหวัง นี่คือคนที่ผมตั้งหน้าตั้งตาจะบอกให้รู้เรื่องนี้ แต่การพูดคุยกครั้งนั้นทำให้ผมได้คิดอะไรหลายอย่าง รวมถึงความอิจจาริษาเปลี่ยนคนได้อย่างไร

ตัวอย่างทั้งหมดเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าตัวคุณพลังชีวิตทำลายความตื่นเต้นของคุณได้ด้วยประโยคเพียงประโยคเดียวได้อย่างไร มันชวนประสาธเสียทีเดียวเมื่อคุณคิดถึงเรื่องพวกนี้

มันยังอาจเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิตให้ผ่านวันธรรมดา ๆ วันหนึ่งซึ่งไม่มีความท้าทายอะไรเป็นพิเศษ จนกระทั่งคุณบังเอิญพบกับคนที่ไม่ควรเจอระหว่างเดินกลับจากเครื่องชงกาแฟ แล้วจู่ ๆ พลังชีวิตทั้งหมดก็ดูเหมือนจะอันตรธานหายไป

พวกตัวคุณพลังชีวิตสามารถปล้นเอาความกระตือรือร้นไปจากคุณได้โดยแทบไม่ต้องใช้ความพยายามเลยแม้แต่หน่อย

ว่าแต่คุณจะบอกได้อย่างไรว่าคุณได้เจอกับตัวคุณพลังชีวิตเข้าให้แล้ว และมีวิธีป้องกันให้ไม่ต้องเจอได้หรือเปล่า

สิ่งที่ตัวคุณพลังชีวิตอาจเป็นงาน กลุ่มคน ปราภฏการณ หรืออะไรก็ตามที่สร้างความยากลำบากในชีวิตของคุณ อย่างไรก็ตาม น่าแปลกใจที่บ่อยครั้งตัวปัญหาก็คือมนุษย์จริง ๆ ที่มีเลือดเนื้อ

มนุษย์ซึ่งมีนิสัยชอบทำลายความสุขของคนอื่น บางคนเป็นตัวดูดพลังชีวิตเพราะมีความสุขอย่างแท้จริงกับการเห็นคนอื่นล้มเหลว บางทีอาจเพราะการทำให้คนอื่นด้อยกว่าช่วยให้พวกเขารู้สึกว่าตัวเองยิ่งใหญ่และสำคัญ แต่บางคนก็เกี่ยววุ่นวายกับชีวิตคนอื่นประหนึ่งช้างที่หลุดเข้าไปในร้านขายกระเบื้องจีน เทียวสร้างความเสียหายเกินเยียวยาโดยไม่รู้ตัว

ปรากฏการณ์เช่นนี้ส่งผลกับชีวิตของเราเป็นบางครั้งคราว เราทุกคนล้วนเคยมีช่วงเวลาที่ทุกอย่างกำลังเดินหน้าเต็มพิกัดอยู่ดี ๆ แล้วกลับต้องมาหยุดชะงักอยู่กับที่ไปหลายชั่วโมง พลังชีวิตอันเต็มเปี่ยมนั้นต้องหายไปไหนสักที่ใช่ไหมครับ คุณไม่อยากรู้หรือครับว่าจะหลบเลี่ยงอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างไร

ลองจินตนาการดูสิครับว่า หากมีสักวิธีที่ใช้หลบเลี่ยงสถานการณ์และคนที่คอยปล้นพลังบวกไปพร้อมกับทั้งคุณไว้ให้ว่างเปล่าและสับสน! หากคุณสามารถมองเห็นและพบสัญญาณเตือนล่วงหน้า ทั้งยังรู้ว่า จะหาทางหลบเลี่ยงตัวดูดพลังชีวิตที่แย่ที่สุดไปอย่างสวยงามได้อย่างไร

หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยเรื่องของตัวดูดพลังชีวิตหรือตัวสูบพลังใจ หรือตัวกัดกินอารมณ์ความรู้สึก บางครั้งทั้งสามชื่อนี้ก็ใช้กับปรากฏการณ์เดียวกัน คำว่า “ตัวดูดพลังชีวิต” ไม่ได้ปรากฏในภาษาใด ๆ ทั้งนั้น แต่วลีภาษาอังกฤษนี้ให้ภาพที่ค่อนข้างชัดเจนตรงประเด็นว่ามันหมายถึงอะไร

พวกตัวดูดพลังชีวิตนั้นอึดมีพื้มกับการดูดพลังชีวิตของคุณ และทิ้งให้คุณเหี่ยวแห้งไร้พลังไม่ต่างอะไรจากศพเดินได้ คนเหล่านี้ยังทำให้คุณเสี่ยงที่จะมีพฤติกรรมแบบเดียวกันอีกด้วย

มันอาจฟังดูพิลึกพิลั่นไปสักหน่อย แต่เมื่อคุณลองคิดดู มันเป็นคำเปรียบเทียบที่เหมาะสมมากที่สุดทีเดียว ฆีดูดเลือดในนิทานปรัมปราดูดพลังชีวิตของเหยื่อผ่านการดูดเลือด ขณะที่ตัวดูดพลังชีวิตทำ

แบบเดียวกันด้วยการปล้นความมั่นใจ พลังใจ และบางครั้งแม้กระทั่งความปรารถนาที่จะมีชีวิตอยู่ของผู้คน

ผมไม่อยากจะให้เราดิดหน่ออยู่กับเรื่องความหมายของคำเพียงแต่ผมรู้สึกว่าคุณเหมือนกันนี้น่าสนุกดี ผมคิดว่าความแตกต่างหลักๆ คือผิดดูเลียดในนิทานปรัมปราว่าตัวเองทำอะไรอยู่และห้ามตัวเองไม่ได้ แต่ตัวคุณพลังชีวิตในชีวิตจริงมักไม่ตระหนักหรือกว่าตัวเองส่งผลกับคนอื่นอย่างไร

นอกจากนี้ แต่ละคนก็สูญเสียพลังชีวิตไปในแบบที่ไม่เหมือนกัน โดยปกติเราไม่ได้มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งในลักษณะที่เหมือนกันทุกประการอยู่แล้ว และนั่นน่าจะเป็นเรื่องดี

บางคนอาจหมดเรี่ยวหมดแรงได้อย่างที่สุดเพราะมีปากเสียงเล็กน้อยด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง เช่น เรื่องจุดหมายปลายทางของการเดินทาง ขณะที่บางคนกลับได้พลังชีวิตจากสถานการณ์เดียวกันนี้ เพราะการได้พูดกันอย่างไม่ต้องอ้อมค้อมจะทำให้พวกเขาตื่นตัว คนกลุ่มนี้อาจรู้สึกประสาทเสียหากต้องรอ แต่คนกลุ่มแรกอาจไม่รู้สึอะไรเลย สถานการณ์เดียวกัน แต่ปฏิกิริยาตอบสนองต่างกันเหลือเกิน

ขณะที่บางคนอาจแค่รู้สึกรำคาญเล็กน้อยหรือไม่รำคาญเลย กับความอึดอาดของเพื่อนร่วมงาน แต่บางคนอาจถึงขั้นยกเลิกโครงการทั้งหมดถ้าคนอื่นไม่แสดงท่าทีกระตือรือร้นมากพอในทันที หากพวกเขาไม่ได้รับการยอมรับหรือการชื่นชมอย่างที่คุณรู้สึกว่าตัวเองสมควรได้รับ พวกเขาก็ไม่ยอมเสียเวลา ในอีกมุมหนึ่งคนกลุ่มนี้จะมีท่าทีตอบสนองในเชิงบวกกับความแปลกใหม่และการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นสิ่งที่คนกลุ่มแรกไม่ชอบเอาமாகๆ สถานการณ์เดียวกัน แต่ก็อีกนั่นแหละ ปฏิกิริยาตอบสนองต่างกันอย่างสิ้นเชิง

พวกเราบางคนแค่ต้องการพักบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อจะได้นั่งลงและรวมพลังอีกสักตั้งก่อนจะลุกขึ้นไปลุยต่อ หากไม่ได้หยุดพักหลายครั้ง

เกินไป เราก็จะไม่มีพลังพอที่จะทำอะไรได้ลุล่วง ในทางตรงกันข้าม บางคนเกลียดการนั่งพักเฉยๆ และยิ่งชอบทำตัวกระตือรือร้นขึ้นไปอีก ในเวลาว่างเพื่อฟื้นฟูพลังชีวิต หากไม่ได้ลุยเต็มที่ พวกเขาจะหมดพลัง อย่างรวดเร็วและเริ่มหงุดหงิด ลองคิดดูนะครับว่า ขณะที่บางคน ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเพื่อให้ตัวเองมีพลัง แต่บางคนอาจรู้สึกว่ามีผู้คนและบทสนทนาทั้งหลายพาให้พวกเขารู้สึกหมดแรงอย่างที่สุด หากคนพวกนี้ไม่ได้อยู่เพียงลำพังบ้างเป็นครั้งคราว พวกเขาจะกลายเป็นคนที่รับมือยากของแท้เลยทีเดียว

คนแต่ละคนได้รับและสูญเสียพลังชีวิตในลักษณะต่าง ๆ กัน ซึ่งรวมถึงพลังบวกและพลังลบ ไม่มีอะไรผิดหรือถูก แต่การรู้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาเหล่านี้ในตัวคุณ และเพราะเหตุใด จะมีคุณค่ามาก มันจะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงความผิดพลาดในก้าวครั้งสำคัญและช่วยรักษาพลังชีวิตของคุณไว้สำหรับสิ่งที่ถูกต้อง

มันซับซ้อน แต่บ่อยครั้งก็สำคัญที่ว่าคุณเป็นใครและมีอุปนิสัยแบบไหน เราจะมาดูประเด็นเหล่านี้กันอย่างละเอียดในส่วนของเนื้อหาเรื่อง “ทฤษฎี DISC : การศึกษาว่าด้วยการสูญเสียพลังชีวิต” แล้วคุณจะได้เห็นว่าประเด็นท้าทายเหล่านี้มีทางแก้

ไม่ว่าโดยส่วนตัวคุณจะมีปฏิกิริยากับเรื่องอะไร คุณน่าจะลองพิจารณาดูให้ดีกว่ามันคุ้มค่าแค่ไหนหากคุณสามารถหลบเลี่ยงสิ่งที่ดูดพลังชีวิตมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ คุณจะยอมแลกอะไรเพื่อให้สามารถรักษาพลังชีวิตไว้ได้เต็มพิกัดในยามที่คุณต้องการมากที่สุด หรือทำไม่ไหม้มันเป็นอย่างนั้นตลอดเวลาเสียเลยละ

ในหนังสือเล่มนี้ผมจะแจกแจงรายละเอียดเกี่ยวกับตัวดูดพลังชีวิตประเภทต่าง ๆ วิธีมองคนเหล่านี้ให้ออก ผลกระทบที่พวกเขามีต่อตัวคุณ รวมถึงว่าพวกเขาทำได้อย่างไร

ณ จุดนี้ ผมขอออกตัวก่อนว่านี่ไม่ใช่หนังสือเล่มเดียวในตลาด

ที่ว่าด้วยตัวดูดพลังชีวิต ผมได้อ่านหนังสือมากมายเกี่ยวกับเรื่องนี้ และบางเล่มให้คำแนะนำซึ่งผมสงสัยว่าอาจไม่มีประโยชน์เลยด้วยซ้ำ

หนังสือเล่มนี้มุ่งเน้นไปยังสถานการณ์ประจำวันซึ่งทั้งคุณและผมพบเจอบ่อยทีเดียว ทั้งนี้ผมจะให้คำแนะนำด้วยว่าหลักๆ แล้วเราจะปกป้องตัวเองอย่างไรหากต้องพบเจอกับใครสักคนที่มีอิทธิพลในทางที่ไม่ดี

ใครมีโอกาสตกเป็นเหยื่อของตัวดูดพลังชีวิตบ้าง ความจริงก็คือทุกคน แต่ตัวดูดพลังชีวิตแต่ละประเภทจะส่งผลกับคนแต่ละคนในลักษณะที่แตกต่างกันไป เรื่องนี้สมเหตุสมผล ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจบอกเพื่อนสักคนว่าจอห์นนี่เป็นคนที่ได้รับมือยากเหลือเกิน แต่เพื่อนของคุณกลับไม่เห็นแบบนั้น จอห์นนี่หรือ เขาสุดยอดเยี่ยมเลย!

โดยปกติแล้ว พฤติกรรมมนุษย์มักไม่มีคำอธิบายอย่างง่าย ๆ ใครสักคนที่คู่ของคุณรู้สึกที่น่ารำคาญและไร้ระเบียบเพราะดูเหมือนจะไม่เคยนิ่ง ๆ เลย อาจดูเป็นคนกระฉับกระเฉงและกระตุ้นความสนใจของคุณ ส่วนอีกคนอาจดูแปลกมากสำหรับคุณเพราะเขาแทบไม่พูดอะไรเลยแม้แต่คำเดียว ช่างเป็นตัวดูดพลังชีวิตอะไรอย่างนี้! แต่คนอื่นอาจชื่นชมความสามารถในการสงบปากสงบคำของคนคนนี้ก็ว่าได้

เราทุกคนล้วนมีโอกาสตกเป็นเหยื่อของตัวดูดพลังชีวิต แต่มักจะเกิดในลักษณะต่าง ๆ กัน และเป็นธรรมดาที่ตัวดูดพลังชีวิตบางประเภทจะสร้างปัญหาให้เกือบทุกคนได้พอ ๆ กัน เช่น พวกโกหกจนเป็นนิสัยซึ่งไม่ค่อยมีใครชอบนัก

ตัวดูดพลังชีวิตแต่ละประเภทยังส่งผลกระทบกับเราในระดับที่ต่างกันไปอีกด้วย ซึ่งอาจเป็นไปได้ตั้งแต่รู้สึกหงุดหงิดหรือรำคาญเล็กน้อยไปจนถึงมีอาการเครียดเรื้อรัง ระดับผลกระทบมีความต่างสูงมากบ่อยครั้งที่คุณไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเกิดอะไรขึ้นจนเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว

อย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ชัดเจนคือการรู้จักตนเองสามารถ

ช่วยให้คุณหลบหลีกอิทธิพลของตัวดูดพลังชีวิตประเภทนั้น ๆ ได้ การตระหนักรู้ในตนเองอาจเป็นกุญแจสำคัญในที่นี้ มันเป็นวิธีที่ดีที่สุดเท่าที่มีในการปกป้องตนเองจากตัวดูดพลังชีวิต

หากคุณเคยอ่านหนังสือเล่มใดเล่มหนึ่งของผมมาก่อน ถึงตอนนี้ คุณจะรู้ว่าอีกไม่ช้าก็เร็วผมจะพูดถึงทฤษฎี DISC ที่แยกคนออกเป็น สี่สี่สี่แบบ นี่เป็นแผนที่พฤติกรรมมนุษย์แบบง่าย ๆ แต่ก็ไม่ควรมองว่า มันเป็นเครื่องมือที่เข้าใจการทำงานภายในจิตใจของคนอื่นได้อย่างลึกซึ้ง ร้อยเปอร์เซ็นต์ ขณะที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ไปเรื่อย ๆ คุณจะเห็นว่า ผมอ้างอิงถึงระบบนี้บ่อย ๆ ในเนื้อหาหลังจากนี้ผมจะให้รายละเอียดเพิ่มเติม รวมถึงอธิบายว่าคนแต่ละสี่ส่งผลกับการสูญเสียพลังชีวิตอย่างรุนแรงของคุณได้อย่างไร ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของคุณเองด้วย

สิ่งที่ทำให้หนังสือเล่มนี้ต่างจากเล่มอื่น ๆ ก่อนหน้านี้นั้นของผมคือ หนังสือเล่มนี้เน้นที่พฤติกรรมกับมารยาท ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับทฤษฎีสี่สี่เลย อย่างไรก็ตาม การได้ตระหนักว่าตัวคุณเองเป็นคนแบบไหนก็จะเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยคุณจัดการตัวดูดพลังชีวิตประเภทต่าง ๆ

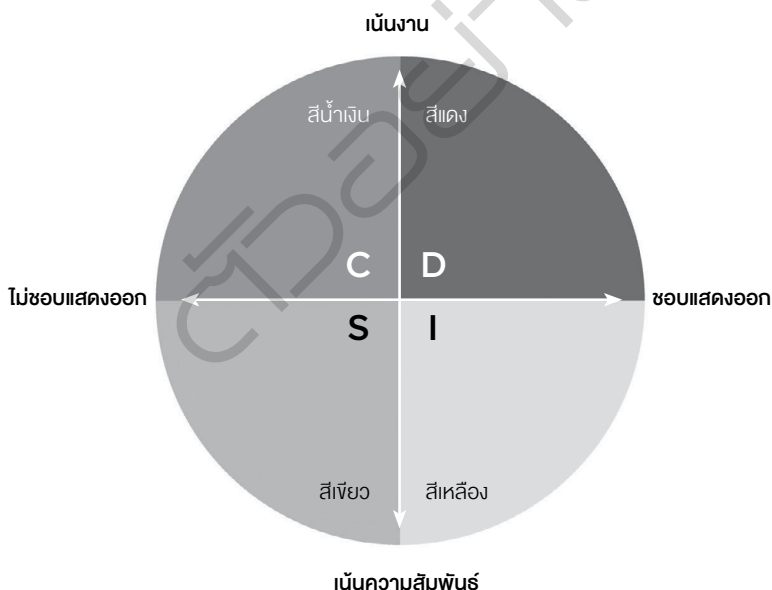
ณ จุดนี้ ผมอยากจะแนะนำระบบนี้โดยย่อเพื่อให้มั่นใจว่า ท่านผู้อ่านที่ไม่เคยรู้จักกับระบบนี้มาก่อนก็จะทำความเข้าใจกับเรื่องนี้ได้ หากคุณรู้สึกว่าคุณคุ้นเคยกับเรื่องนี้ดีอยู่แล้ว ก็เชิญข้ามไปอ่านเนื้อหาถัดไปได้เลย แต่ผมขอแนะนำให้คุณทบทวนความจำแบบเร็ว ๆ ว่า ใครคือคนสี่แดง ใครคือคนสี่เขียว และทำไมถึงมีประโยชน์ที่จะรู้เรื่องนี้

คนสี่สี่สี่แบบยืนอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎี DISC ซึ่งเผยแพร่กันอย่างกว้างขวางโดยได้มีการนำไปใช้ในบริบทต่าง ๆ เช่น การสรรหาบุคลากร การอบรมด้านการขาย รวมถึงทักษะความเป็นผู้นำ แต่ก็มีประโยชน์ด้วยเช่นกันสำหรับคนที่ต้องการเข้าใจตัวเองให้ดีขึ้น โดยส่วนตัวแล้วผมใช้ระบบนี้มานานกว่า 30 ปี และบ่อยครั้งก็นำเครื่องมืออื่น ๆ มาเสริมเพื่อให้ได้ภาพที่สมบูรณ์มากขึ้น

ดูได้จากแผนภาพด้านล่าง

ระบบนี้แบ่งคนออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้ คนที่ชอบแสดงออก กับคนที่ไม่ชอบแสดงออก และคนที่เน้นงานกับคนที่เน้นความสัมพันธ์ โดยพฤติกรรมแต่ละแบบจะสรุปไว้ดังในตารางที่ปรากฏในหน้า 20

คนสีแดงมักได้พลังชีวิตจากกิจกรรม ความสับสนวุ่นวาย และการไม่อยู่เฉย อย่างไรก็ตาม พวกเขา มักจะสูญเสียพลังชีวิตเมื่อมีคนขอให้พวกเขานั่งลงและทำตัวสบายๆ การสูญเสียการควบคุมเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นได้สำหรับคนสีแดง พวกเขาเก่งในการรับมือกับผู้คน แต่พวกเขาไม่รู้สึกว่าจำเป็นต้องมีคนคอยอยู่ด้วยตลอดเวลา



คนสีเหลืองชอบเข้าสังคมและเพลิดเพลินกับการเป็นจุดสนใจของทุกคน พวกเขาชอบแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ อยู่เสมอ และพวกเขาได้พลังชีวิตจากการสร้างการเปลี่ยนแปลง สิ่งที่ดูพลังชีวิต

ของคนสี่เหลืงไ้มากที่สุดคือภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม ซึ่งถือเป็ นความเครียดอย่างรุนแรงสำหรับคนสี่เหลืง การไม่ได้ติดต่อกับผู้คน เป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขาหมดเรืวหมดแรงไ้เลย

คนสี่เหลืงมักจะชอบสภาพที่เป็นอยู่มากกว่าอะไรทั้งหมด พวกเขาจะมีพลังชีวิตมากเมื่อทุกสิ่งเป็นไปอย่างที่เป็นมาอยู่แล้ว สิ่ง ที่ดูดพลังชีวิตของคนสี่เหลืงไ้รุนแรงที่สุดอย่างที่คุณก็น่าจะพอเดาได้ คือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง และยิ่งแย้ไปอีกหากการ เปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นแบบสุมหรือปราศจากแรงจูงใจ สิ่งนี้เป็น บั๊จจัยสร้าง ความเครียดให้คนสี่เหลืงไ้ได้อย่างเหลือเชื่อ พวกเขาชอบอยู่ ท่ามกลางผู้คน แต่ไม่ใช่ใครก็ได้ พวกเขาอุ้ใจที่จะอยู่กับคนที่ตัวเอง รู้จักดีซึ่งจะไม่สร้างปัญหาอะไรแน่นอน

สุดท้าย คนสี่น้ำเงินจะชอบมากกว่าเวลาที่จะไ้ๆ เรืวบร้อยและ เป็นระเบียบดี พวกเขาใช้พลังชีวิตที่สุมและมั่นคงในการตรวจสอบ รายละเอียด นี่คืสิ่งที่ทำให้พวกเขารู้สึกปลอดภัย และการผิดพลาด เรืงอะไรสักอย่าง เช่น การไ้รับข้อมูลใด ๆ น่าจะเป็นเรืงเลวร้าย ที่สุดเท่าที่คนสี่น้ำเงินจะนึกออก ผู้คนอาจไม่ใช่สิ่งที่คนสี่น้ำเงินชอบ แต่ถ้าจำเป็นก็ยอมรับไ้ได้ และแม้ว่าคนสี่น้ำเงินจะไ้ร่วมงานแลัยง สังสรรค์ไ้ก็จริง แต่พวกเขาต้องการเวลาสักพักหลังจากนั้นในการ พ้นพลังชีวิตให้กับตัวเอง

อย่างที่คุณสามารถเดาไ้ได้อย่างไม่ต้องสงสัย น้อยคนนักที่จะ มีลักษณะนิสัยพื้นฐานแบบนี้แค่แบบใดแบบหนึ่งเท่านั้น สูตรผสม ที่พบเห็นมากที่สุดจากประสบการณ์ของผมคือคนราว 80 เปอร์เซนต์ ประกอบด้วยสองสี่ บางคนถึงกับมีสามสี่ น้อยมากที่จะมีเพียงสี่เดียว แต่ก็มีนะครับ!

สีแดง	สีเหลือง	สีเขียว	สีน้ำเงิน
ไฟแรง	ช่างพูด	อดทน	ทุ่มเทกับงาน
ทะเยอทะยาน	กระตือรือร้น	สบาย ๆ	มีระบบระเบียบ
มุ่งมั่น	โน้มน้าวเก่ง	วางตัวดี	วางระยะห่าง
เน้นเป้าหมาย	สร้างสรรค์	ไว้วางใจได้	ตรงไปตรงมา
จู้จี้จั่วไซ	มองโลกในแง่ดี	ใจเย็น	ตามกระแส
นักแก้ปัญหา	ชอบเข้าสังคม	ซื่อสัตย์	ดูเหมือนไม่มั่นคง
นักบุกเบิก	ตอบสนองไว	ถ่อมตัว	วางตัวเป็นกลาง
กล้าตัดสินใจ	กล้าแสดงออก	เข้าอกเข้าใจ	มีแบบแผน
ชอบคิดค้นสิ่งใหม่	มีเสน่ห์	ค่อย ๆ คิดค่อย ๆ ทำ	ช่างคิดวิเคราะห์
ใจร้อน	มีชีวิตชีวา	มั่นคง	ชอบความสมบูรณ์แบบ
ชอบควบคุม	สนใจแต่ตัวเอง	รอบคอบ	ต้องการเวลา
ชอบหวานล่อม	ละเอียดอ่อน	รู้จักกาลเทศะ	ชอบคิดทบทวน
เน้นประสิทธิภาพ	ปรับตัวเก่ง	ใส่ใจคนอื่น	เป็นขั้นเป็นตอน
มีพลังเยอะ	สร้างแรงบันดาลใจเก่ง	ผู้ฟังที่ดี	ค้นหาข้อเท็จจริง
เน้นผลลัพธ์	ต้องการความสนใจ	ชอบช่วยเหลือ	เน้นคุณภาพ
นักริเริ่ม	ให้กำลังใจเก่ง	ชอบสร้างชอบผลิต	ชอบกลับกรอง
เน้นความเร็ว	นักสื่อสาร	ไม่ย่อท้อ	เดินตามกฎ
รักษาเวลา	ยืดหยุ่น	ลั้งเล	มีเหตุมีผล
จริงจัง	เปิดกว้าง	คิดถึงคนอื่น	ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ
เชื่อมั่นความคิดตัวเอง	เข้ากับคนง่าย	เก็บความรู้สึก	ใส่ใจรายละเอียด
พูดตรงไปตรงมา	มีจินตนาการ	รู้จักเกรงใจ	ชอบคิดทบทวน
เป็นตัวของตัวเอง	ไม่เรื่องมาก	ใจดี	สงวนท่าที

อย่างที่ผมเคยไปแล้วว่า ผมจะให้รายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับคนสี่ต่าง ๆ รวมถึงลักษณะการปฏิสัมพันธ์ของพวกเขาในเนื้อหาช่วงต่อไป การเรียนรู้เกี่ยวกับสี่ของตัวเองยังช่วยให้คุณคิดออกด้วยว่าจะตอบสนองต่อตัวคุณพลังชีวิตประเภทต่างๆ ที่คุณกำลังจะได้อ่านแบบไหน มันก็คือเรื่องของความรู้สึกตัวเองแค่นั้นละครับ

ประเด็นสำคัญของการอ่านหนังสือเล่มนี้คือ ช่วยคุณ — ไม่ว่าคุณเป็นใครหรือมีเหตุผลอะไร — ให้เก็บพลังชีวิตของคุณไว้สำหรับสิ่งที่สำคัญกว่าการมาคอยรับมือกับคนหรือสถานการณ์ที่รังแต่จะทำให้ชีวิตของคุณยุ่งยาก นั่นคือเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้

เอาละ ในเมื่อเรากำลังคุยกันเรื่องการรู้จักตัวเอง...

ขณะที่ผมกำลังเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมได้ค้นพบสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตัวเองซึ่งผมไม่เคยคิดว่าจะเจอ สิ่งที่ผมได้เรียนรู้คือแม้ว่าผมจะรู้ดีว่าการค้นคว้าวิจัยและเขียนเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่นเป็นเรื่องน่าสนใจ แต่ประสบการณ์การเรียนรู้ที่สำคัญที่สุดกลับกลายเป็นการมองเห็นด้านต่างๆ ของตัวเองที่เข้าข่ายตัวคุณพลังชีวิตอันซับซ้อนไม่น้อยกว่า 2-3 ประเภท อาจจะไม่ได้ถึงขั้นรุนแรงแต่กระนั้นก็ตาม ผมได้พบแนวโน้มบางอย่างในพฤติกรรมของผมเอง ซึ่งผมไม่เคยได้ลองคิดไตร่ตรองมาก่อน บางทีเราทุกคนล้วนเป็นตัวคุณพลังชีวิตในระดับหนึ่งซึ่งขึ้นอยู่กับว่าเราถามใคร ถึงจะอย่างนั้นก็เถอะ ผมมีลักษณะนิสัยที่ไม่ค่อยน่าชื่นชมแบบพวกชอบควบคุมอยู่ในตัวแน่นอน โดยคุณจะได้เรียนรู้เรื่องนี้มากขึ้นในไม่ช้า

ผมไม่ได้รู้สึกภาคภูมิใจเลย

มันทำให้ผมได้จุกคิดเพราะผมไม่ต้องการเลยแม้แต่หน่อยที่จะส่งผลแบบนั้นกับคนที่ผมปฏิสัมพันธ์ด้วย

คุณอาจมีประสบการณ์แบบเดียวกันเมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้ ลักษณะนิสัยบางอย่างที่บรรยายในหนังสืออาจกระทบใจคุณ หากคุณ

เป็นอย่างที่ว่านี้ ก็ไม่ต้องกังวลใจนะครับ ให้คิดเสียว่าเป็นโอกาสที่จะปรับเปลี่ยนนิสัยของตัวเองให้ดีขึ้น นั่นไม่ใช่เรื่องที่แย่เลยใช่ไหมล่ะครับ

หนังสือเล่มนี้พูดถึงคนประเภทต่างๆ ที่ผมพิจารณาว่าเป็นตัวดูดพลังชีวิตที่ร้ายกาจที่สุด ความอยากมีชีวิตอยู่ รวมถึงแรงบันดาลใจโดยรวม ไม่ว่าจะของคุณหรือของผม นี่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีคนแบบอื่นๆ ที่ควรค่าแก่การพูดถึงในมุมมองอันน่าเศร้านี้อีก แต่คนประเภทต่อไปนี้เป็นประเภทที่ผมเลือกจะพูดถึงในหนังสือเล่มนี้เป็นหลัก

ในส่วนที่พูดถึงถึงประเด็นปัญหาที่จริงจัง ผมได้ถือวิสาสะสอดแทรกอารมณ์ขันเข้าไปเพื่อให้เนื้อหาดูผ่อนคลายมากขึ้น นี่ไม่ใช่ความพยายามที่จะทำให้ปัญหาดูเบาลง แต่ออกไปในลักษณะที่ทำให้เนื้อหาอ่านสนุกมากขึ้นและช่วยให้คุณอ่านไปได้ตลอดรอดฝั่ง ผมหวังว่าคุณจะไม่ว่าอะไรนะครับ

เชิญร่วมการเดินทางอันน่าตื่นเต้นไปกับผม คุณจะได้พบกับสถานการณ์ต่างๆ มากมายที่เกิดขึ้นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันซึ่งผมมั่นใจว่าคุณจะรู้สึกคุ้นเคยดี เตรียมสมุดจดไว้ให้พร้อมหรือจดลงไปโน้ตย่อเลยยังได้ ขอให้ถือว่านี้เป็นคำอนุญาตอย่างเป็นทางการก็แล้วกันนะครับ



คุณรู้สึกหมดแรง เหนื่อยล้าอยู่เสมอหลังจากเจอใครบางคนหรือไม่
คุณมีคนใกล้ชิดที่โทร.มาหาเมื่อไรต้องดอนหายใจเอือมใหญ่ก่อนรับสายแทบทุกครั้งหรือเปล่า
หากคุณพยักหน้า เป็นไปได้สูงว่าคุณเจอ**คนดูดพลังชีวิต**เข้าให้แล้ว!
หรือบางทีคุณนั้นแหละที่กำลังเป็นฝ่ายดูดพลังชีวิตของคนอื่นอยู่โดยไม่รู้ตัว

คนดูดพลังชีวิตมีอยู่ทุกที่ ไม่ว่าจะเป็นหัวหน้าที่กดดันจนคุณเครียด เพื่อนร่วมงานที่บ่นไม่หยุด
คนใกล้ชิดที่เอาแต่เรียกร้องความสนใจ หรือแม้แต่เพื่อนที่พูดไม่หยุดจนคุณแทบหมดแรง!
พวกเขาไม่ได้ดูดเลือด...แต่ดูดพลังคุณไปทุกวันแบบเนียน ๆ

โรนีส เอริกสัน ผู้เขียนหนังสือขายดีชุด “*Surrounded by...*” จะพาคุณไปรู้จัก
“คนดูดพลังชีวิต” ในรูปแบบต่าง ๆ ผ่านแนวคิดคน 4 สี 4 แบบ ●●●●

ช่วยให้คุณเข้าใจว่าทำไมบางคนถึงทำให้เราหมดพลัง (แม้บางครั้งพวกเขาจะไม่ได้ตั้งใจก็ตาม)

- คุณกำลังเจอ “คนดูดพลังชีวิต” ประเภทไหนอยู่ ทำไมพวกเขาถึงเป็นแบบนั้น
- วิธีรับมือและลดผลกระทบที่พวกเขามีต่อคุณ
- เปลี่ยนจากต้อง “อดทน” มาเป็นฝ่าย “ควบคุมสถานการณ์”

ถึงเวลาทวงคืนพลัง แรงใจ และชีวิตอันสงบสุขแบบที่ควรจะเป็น
อย่าปล่อยให้ใครมาดูดพลังชีวิตคุณไปได้อีก!



หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-8041-5



9 786161 880415

Cover Design: FIELD

365 หน้า