

NEXT STATION

W2

เพลียจิต

THE PSYCHOLOGY ON MY WAY TO WORK

คู่มือเตรียมใจไปทำงาน
เมื่อต้องผ่านสถานี “เพลียจิต”

출근길 심리학

พันธุ์ธรรมา เขียน | มินตรา แปล

NEXT STATION

W2

เพลียจิต

THE PSYCHOLOGY ON MY WAY TO WORK

คู่มือเตรียมใจไปทำงาน
เมื่อต้องผ่านสถานี “เพลียจิต”

출근길 심리학

พันธุ์ฮวา เขียน | มินตรา แปล

คำนำสำนักพิมพ์

คุณกำลังหาวดกแล้ววันจันทร์ที่มาถึงช้าๆ อยู่หรือเปล่า

"วันจันทร์" ที่คุณต้องกลับมาเผชิญกับปัญหาซ้ำซากในออฟฟิศ ทั้งหัวหน้าที่เอาแต่เอาอันไม่ได้ เพื่อนร่วมงานช่างนินทา งานที่ดูเร่งด่วน ไปเสียหมด ทีมที่เข้ากันไม่ได้ หรือแม้แต่ตัวเราเองที่รู้สึกว่ายิ่งแข่งกลับยิ่งแพ้

หลายคนอาจรู้สึกว่ปัญหาเหล่านี้คงไม่มีทางแก้ไขได้ เพราะพอเป็นปัญหาเรื่อง "คน" ก็ดูคล้ายกับเชือกที่มีปมพันกันสลับซับซ้อนจนไม่รู้ว่าจะเริ่มคลายจากจุดไหนดี

หนังสือเล่มนี้รวบรวมหลักจิตวิทยา 33 ข้อที่จะทำให้คุณเข้าใจกลไกการทำงานของจิตใจทั้งตัวเองและผู้อื่น เหมือนค่อยๆ คลายเชือกที่ละปม จนรู้ได้ว่าจะต้องรับมือกับเชือกเหล่านี้อย่างไรไม่ให้มันพันกันยุ่งเหยิงอีก หลักจิตวิทยานี้ไม่ใช่เทคนิคอ่านใจหรือควบคุมจิตใจผู้อื่น หรือเป็นอาวุธที่เอาไวโจมตีทำร้ายใคร แต่เป็นหลักจิตวิทยาที่เน้นให้คุณสังเกตและทำความเข้าใจเพื่อเสริมเกราะหัวใจของคุณให้แข็งแกร่งและยืดหยุ่น สิ่งสำคัญคือจงเผชิญหน้ากับมันอย่างถอยหนี แล้วคุณจะเดินทางไปทำงานในวันจันทร์ได้อย่างมั่นใจกว่าเดิมที่เคย

สำนักพิมพ์ O₂

แต่คุณ ผู้ยังไม่รู้จักอาวูรชื่อ 'จิตวิทยา'

สิ่งที่ฉันพยายามจะยึดใส่มือคนทำงานจำนวนมากซึ่งได้พบขณะตรวจรักษาคนไข้อยู่ที่คว้งฮวามุนเสมอไม่ใช่สิ่งอื่นใด แต่เป็น 'อาวูร' แม้จะเรียกว่าอาวูร ทว่าสิ่งนั้นไม่ใช่หอกที่จะแทงใครเจ็บ ไม่ใช่โล่อันหนักอึ้งที่จะกวัดแกว่งอย่างตะลึงตะลาน แต่สุดท้ายก็ร่วงใส่หลังเท้าตัวเอง ไม่ใช่ลูกระเบิดที่จะบอกว่า 'โธ้ย! ไม่รู้ด้วยแล้ว!' แล้วก็ตั้งสติออกเหมือนคนไม่มีอะไรจะเสีย อาวูรที่ฉันอยากมอบให้คือของอย่างกลิ้งสองทางไกลที่ใช้สังเกตใครบางคนได้อย่างละเอียดแม้อยู่ห่างไกล กระจุกที่ใช้ส่องเงาๆ เพื่อดูว่ามีอะไรอยู่ในตัวเรา นกหวีดที่ใช้เป่าเสียงดังแสบแก้วหูได้ในเวลาที่ต้องการ

คุณอาจถามว่าของพวกนี้จะเป็นอาวูรได้อย่างไร แต่สำหรับคนที่เปิดประตูห้องตรวจเดินเข้ามาพร้อมบัตรพนักงานห้อยคอและใบหน้าที่บ้างก็ซีดเซียว บ้างก็หมองคล้ำ เพราะเหนื่อยล้ากับระบบที่ไม่ชอบธรรม ภาระงานที่ไม่มีทางรับมือได้ตามลำพัง เจ้านายที่ใช้อำนาจตามใจชอบ เพื่อนร่วมงานที่ชกบยุแหยงตะแคงรัวเป็นประจำ พนักงานใหม่ที่พุ่งเข้าปะทะไม่เลือกเวลา อาวูรแกร่งกล้าที่มีประโยชน์กว่าสิ่งใดคือจิตวิทยาตัวเอง

ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้โดยมีเป้าหมายลำดับแรกว่าอยากให้คุณได้นำจิตวิทยาไปใช้อย่างเต็มกำลังมากกว่าใครๆ ถึงอย่างนั้นฉันก็ไม่ได้ไล่เรียง 'เทคนิคในการครองใจผู้อื่น' หรืออะไรๆ ดั่งนั้นหนังสือเล่มนี้คงช่วยเรื่องการควบคุมใครบางคนให้ได้อย่างใจหรือช่วยให้คุณดูมีเสน่ห์โดยปราศจากเงื่อนไขไม่ได้ แต่หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเรื่องการสร้างสภาพจิตใจที่แข็งแกร่ง

และยืดหยุ่นซึ่งจำเป็นในที่ทำงาน การสร้างหัวใจที่เยือกเย็น แต่ก็อ่อนโยน
ได้อย่างไม่ต้องสงสัย แล้วคุณจะได้รู้ว่าตอนที่ไม่มีอันทำงานทำการ เพราะ
คิดว่าตัวเองถดถอยกว่าคนอื่น ตอนหวาดกลัววันจันทร์ที่มาเยือนซ้ำๆ ตอน
ตัวแข็งที่ทุกครั้งเวลานำเสนองาน ตอนทุกขระทมเพราะเจ้านายที่สั่งงาน
กลับไปกลับมา...จิตใจของเราทำงานอย่างไรและทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
ท่ามกลางสถานการณ์ที่คุ้นเคยกันดี

ในหนังสือเล่มนี้ฉันเขียนกฎเกณฑ์ของจิตใจที่ได้มาจากการแบ่งปัน
เรื่องราวกับผู้เข้ารับคำปรึกษาเกินกว่า 10 ปี ซึ่งฉันสัมผัสว่าช่วยพวกเขา
ได้จริงๆ และเพิ่มเรื่องราวของการทดลองอันหลากหลายทางจิตวิทยาเข้าไป
ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยอธิบายลักษณะของจิตใจที่เหนียวแน่น เพราะ
สิ่งที่พบเจอบ่อยๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ขณะทำงานและขณะใช้ชีวิต รวมถึง
วิธีการทำงานของจิตใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นหากคุณพอจะรู้ถึง
วิธีทำงานที่ต้องการให้ออกมาน่าพึงพอใจในแบบฉบับของตัวเองได้ ฉัน
ก็คงดีใจจนไม่อาจหาอะไรมาเปรียบ ฉันขอให้กำลังใจพวกคุณทุกคนในการ
เดินทางไปทำงานที่จะเริ่มต้นขึ้นในวันพรุ่งนี้อีกครั้ง

มกราคม 2024

พันธุ์ฮิวา

สารบัญ

บทนำ แต่คุณ ผู้ยังไม่รู้จักอาวูชื่อ 'จิตวิทยา'

P1

ทำไมฉันถึงเป็นกังวลและบางทีก็เศร้า

เริ่มจากรู้จักตัวเองว่าอยู่ในสภาวะแบบไหน

014 ตอนที่ไม่มีอันทำงานทำการเพราะคิดว่าตัวเองถดถอยกว่าคนอื่น

► ความรู้สึกมีปมด้อย

020 วิธีเพียงหนึ่งเดียวที่ช่วยคลายเครียดในที่ทำงานอย่างได้ผล

► ความสามารถในการฟื้นตัว

027 หากเกลียดคนที่ต้องเจอหน้ากันทุกวัน

► ความเกลียดชัง

033 หากคุณยังหวาดกลัววันจันทร์ที่ดำเนินไปซ้ำๆ

► ความกังวล

040 บริษัทเป็นสถานที่ที่มีแค่ความสยดสยองสำหรับพวกเราเธอ

► ความปรารถนา

- 046 จะทำอย่างไรกับความว่างเปล่าที่ตามมาหลังผลสำเร็จ
▶ ความว่างเปล่า
- 052 ระเบิดเวลาที่ระเบิดออกมาแม้แต่กับเรื่องเล็กน้อย
▶ ความขุ่นเคือง
- 058 ฉันเป็นแค่แฟนเฟื่องตัวหนึ่งเท่านั้นเองหรอก
▶ ภาวะหมดไฟ
- 065 ตอนที่รู้สึกอึดอัดกับหน้าากที่สวมในบริษัท
▶ ตัวตนเท็จ
- 072 แต่คนที่กลัวความจริงจะเปิดเผยว่าตัวเองเป็นคนไม่ได้เรื่อง
▶ ปรากฏการณ์อิมพอสเตอร์
- 079 สิ่งหนึ่งที่ต้องจดจำในช่วงเวลาที่ต้องเลือก
▶ ความไม่สอดคล้องของปัญญา
- 085 ทำเหมือนการเลื่อนตำแหน่งไม่เคยเกิดขึ้นไม่ได้หรอก
▶ ความขัดแย้งของบทบาท

P2

เราเกลียดใครและได้รับบาดแผลจากคำพูดแบบไหน
เรียนรู้วิธีที่จะทำงานร่วมกับผู้คน

- 094 ถ้าสนิทกับเพื่อนร่วมงานจะดูเหมือนมือสมัครเล่นหรือเปล่า
▶ ความสนิทสนม
- 100 แต่หัวหน้าทีมที่เอ็นดูแต่เพื่อนรุ่นเดียวกับฉัน
▶ ความลำเอียง
- 106 เมื่อเจ้านายเป็นคนแก้หัวโบราณ เมื่อคนแก้หัวโบราณเป็นเจ้านาย
▶ อำนาจ

- 112 วิธีรับมือกับหัวหน้าที่เอาแน่เอานอนไม่ได้
▶ ความผูกพันเชิงซ้อน
- 119 ต้องใช้อะไรถึงจะเป็นคนปฏิเสธเก่ง
▶ ขอบเขตของตัวเอง
- 125 "ฉันนี่แหละ เจ้านายที่เกรงใจสมาชิกในทีม"
▶ ปรากฏการณ์ความเจียม
- 131 เหตุผลที่เกลียดคนคนนั้นอย่างไรเหตุผล
▶ ความก้าวร้าวแอบแฝง
- 138 บทบาทที่แท้จริงของการนิเทศ
▶ ความไว้วางใจ
- 143 ทีมที่ดีคืออะไรกันแน่
▶ ความขัดแย้ง
- 150 เพื่อคุณที่พัฒนาขึ้นเพียงการแสดง
▶ แรงงานทางอารมณ์

P3

ต้องมีจิตใจแบบไหนถึงจะทำงานได้ดี
ท้ายที่สุดแล้วพวกเราก็ต้องสร้างผลงานอยู่ดี

- 160 การโน้มน้าวใจส่งผลต่อผลงาน
▶ จิตวิทยาการโน้มน้าวใจ
- 166 กฎของหัวใจที่เอาไว้ใช้ตอนนำเสนอครั้งสำคัญ
▶ จิตวิทยาการนำเสนอ
- 173 ผู้คนที่ไม่ได้รับจ้างเรื่องเงินเดือน แต่เลือกที่จะต่อรอง
▶ จิตวิทยาการต่อรอง

- 180 ความลับของเพื่อนร่วมงานที่เข้าบริษัทพร้อมกัน
ซึ่งได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนร่วมงานคนอื่นอย่างล้นหลาม
▶ จิตวิทยาความไว้วางใจ
- 186 ถ้าอยากเป็นอัจฉริยะด้านสร้างสรรค์ให้จับตามดูสิ่งนี้เอาไว้
▶ จิตวิทยาของความคิดสร้างสรรค์
- 192 ผู้ช่วยคิมที่ทำงานได้ดี แม้ไม่ทำโอที
▶ จิตวิทยาของประสิทธิภาพ
- 199 ทีมที่จะลุกขึ้นมาใหม่เหมือนตุ๊กตาล้มลุก
ต่อให้โปรเจกต์ล้มเหลวก็ตาม
▶ จิตวิทยาการชมเชย
- 205 มีค่าประสบการณ์ที่ดี 10 อย่าง
ก็ไม่เท่ามีความเคยชินที่ดีเพียงอย่างเดียว
▶ จิตวิทยาความเคยชิน
- 212 สิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อผิดพลาด
▶ จิตวิทยาการขอโทษ
- 218 จังหวะในเรื่องงานก็สำคัญไม่แพ้ความรัก
▶ จิตวิทยาการผัดวันประกันพรุ่ง
- 223 หากอยากเลือกสิ่งที่ดีที่สุดอยู่เสมอ
▶ จิตวิทยาการตัดสินใจ

บทส่งท้าย ขอเป็นกำลังใจให้การเดินทางไปทำงานของคุณ
เอกสารที่เกี่ยวข้อง

NEXT
STATION

P1

ทำไมฉันถึงเป็นกังวล
และบางทีก็เศร้า

ตัวอย่าง



เริ่มจากรู้ทันตัวเองว่า
อยู่ในสภาวะแบบไหน



ตอนที่ไม่มีอันทำงานทำการ เพราะคิดว่าตัวเองถดถอยกว่าคนอื่น

ความรู้สึกมีปมด้อย

"ใครอีกคนนั่นแพ้!"

นี่เป็นคำที่ฉันตะโกนบอกตัวเองทุกครั้งเวลาเห็นเพื่อนร่วมงานที่เข้าบริษัทมาพร้อมกัน แต่สุดท้ายฉันก็อิจฉาเขาทุกวันและแพ้เขาทุกวัน เขาทำงานเรียบร้อยและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีกว่าฉัน รู้ตัวอีกทีเพื่อนคนนั้นก็ได้เป็นผู้นำโปรเจกต์ ส่วนฉันรับหน้าที่ช่วยเหลือเขา แม้จะรู้สึกเสียศักดิ์ศรี แต่เพราะรู้ว่าถ้าฉันรับผิดชอบหน้าที่หลักในโปรเจกต์คงทำได้ไม่ดีเท่าเขา จึงทำได้เพียงเห็นชอบด้วย อันที่จริงเพื่อนคนนั้นหน้าตาธรรมดากว่าฉันและเป็นคนพูดจาติดๆ ขัดๆ...แต่ดูเหมือนเขาจะไม่ใส่ใจเรื่องเหล่านั้นสักนิด จนตอนนี้กระทั่งหน้าตาก็พลอยดูหล่อเหลาไปด้วย เคยมีช่วงที่ฉันนึกเกลียดเพื่อนคนนั้นขึ้นมาดื้อๆ แต่ตอนนี้ฉันกลับเกลียดตัวเองมากกว่า ฉันสมเพชกับความจริงที่ตัวเองจมอยู่กับความรู้สึกมีปมด้อยเหมือนคนขี้แพ้ รู้สึกเหมือนเป็นคนไม่ได้เรื่อง หรือว่าฉันไม่ใช่คนที่สามารถทำงานให้ดีได้มาตั้งแต่แรกนะ



จะมีใครบ้างที่ชีวิตนี้ไม่เคยสัมผัสความรู้สึกที่มีปมด้อยเลย คงไม่มีหรอก หากใครสักคนกล่าวว่าไม่เคยรู้สึกที่มีปมด้อยเลยก็มีความเป็นไปได้สูงว่าคนคนนั้น จะรู้สึกที่มีปมด้อยมากกว่าใคร เหมือนอย่างในเพลง 'ไม่อิจฉา (Envy None)' ของซังกีอาที่ตะโกนออกมาว่า "ฉันไม่อิจฉาเธอเลยสักนิด" ตลอดทั้งเพลง แต่เราต่างรู้ว่าความจริงแล้วเรากำลังอิจฉาฝ่ายตรงข้ามอย่างมากทีเดียว

ใช่แล้ว ความรู้สึกที่มีปมด้อยนั้นเป็นความรู้สึกที่ปวดร้าวทรมาน ช่วงเวลา ที่จมอยู่กับความรู้สึกที่มีปมด้อยจะรู้สึกราวกับว่าโลกนี้มีแค่เราและคนคนนั้น (คนเหล่านั้น) ที่เรารู้สึกด้อยกว่า แล้วเราก็จะเริ่มเปรียบเทียบคนคนนั้น (คนเหล่านั้น) กับตัวเราอย่างละเอียด ประหนึ่งสเปดไลต์บนเวทีฉายส่อง ลงมาเหนือพวกเราเท่านั้น ในช่วงเวลานี้เราไม่ได้เปรียบเทียบในแนวราบ เหมือน 'ฉันชอบสีแดง ส่วนคนนั้นชอบสีเขียว' แต่จะเอาแต่เปรียบเทียบ ในแนวตั้งว่า 'ฉันมีจมูกน่าเกลียด ส่วนคนนั้นหล่อ' พอเปรียบเทียบในแนวตั้ง 'ไปเรื่อย ๆ' เมื่อถึงจุดหนึ่งก็จะเหลือแค่ 'ฉัน' ที่ไม่ค่อยมีอะไรดีเป็นส่วนใหญ่ แต่ความรู้สึกที่มีปมด้อยไม่ได้ผิดอะไร กลับเป็นความรู้สึกซับซ้อนเสียด้วยซ้ำ หากไม่มีความรู้สึกที่มีปมด้อย มนุษยชาติก็คงจะไม่พัฒนามาถึงจุดนี้

ก่อนจะอธิบายว่าทำไมความรู้สึกที่มีปมด้อยถึงเป็นความรู้สึกซับซ้อน เรามาลองทำความเข้าใจกันสักหน่อยว่า 'ความรู้สึก' คืออะไร โดยพื้นฐานแล้ว ความรู้สึกจะแบ่งออกเป็น 'ความรู้สึกหลัก' และ 'ความรู้สึกรอง' ความรู้สึกหลัก เช่น ความรู้สึกยินดี เศร้า กลัว ตกใจ เกลียดชัง สนใจ เป็นความรู้สึกที่ ติดตัวพวกเรามาตั้งแต่เกิด การจะรู้สึกถึงความรู้สึกหลักไม่จำเป็นต้องตระหนัก ได้ถึงตัวตนของ 'ฉัน' เพียงแค่ตอบสนองต่อการกระตุ้นจากภายนอกตาม อัตนโมติ ถ้าหิวแล้วเศร้าก็ร้องไห้ ถ้าตกใจเพราะมีคนแปลกหน้าโผล่มา ก็ร้องไห้ ถ้าคนที่เลี้ยงเรามาส่งยิ้มให้ก็ยิ้มตอบเพราะดีใจเท่านั้นเอง

แล้วเมื่อผ่าน 12 เดือนแรกหลังลืมตาดูโลก ความรู้สึกรองจะค่อยๆ เริ่มปรากฏขึ้น นั่นคือความรู้สึกที่มีปมด้อย ความรู้สึกผิด ความอับอาย ความ

ภาคภูมิใจ เป็นต้น ความรู้สึกเหล่านี้จะแตกต่างกับความรู้สึกหลัก เพราะต้องมีความสามารถในการรับรู้ที่ซับซ้อนอย่างน้อย 2 อย่างขึ้นไป

อย่างแรกคือความสามารถในการวิเคราะห์ความรู้สึกหลักที่เราารู้สึก ความรู้สึกเวลาเห็นเพื่อนที่เข้าบริษัทมาพร้อมกันนำเสนอหัวข้อยากได้อย่างยอดเยี่ยมคือความรู้สึกหลักที่ชื่อว่า 'ตกใจ' แต่หลังจากนั้นก็มีความรู้สึกตกใจตามแบบฉบับของตัวเอง จนสัมผัสได้ถึงความรู้สึกรองที่ชื่อว่า 'ความรู้สึกมีปมด้อย' นั่นเอง

อย่างที่สองคือความสามารถในการรับรู้ตัวตนของ 'ฉัน' เราต้องมีความสามารถในการก้าวออกจากมุมมองของบุคคลที่ 1 แล้วกลายเป็นบุคคลที่ 2 เหมือนกำลังส่องกระจก หรือยิ่งไปกว่านั้นคือมีความสามารถในการมองตัวเองในฐานะบุคคลที่ 3 จึงจะสัมผัสถึงความรู้สึกรองของตัวเองได้ มาคิดดูแล้วนี่ก็เป็นเรื่องที่สมเหตุสมผล เพราะหากเรารับรู้ตัวตนของตัวเองไม่ได้ ย่อมเปรียบเทียบกับคนอื่นกับตัวเองไม่ได้ นั่นจึงไม่เกิดความรู้สึกมีปมด้อย

ความรู้สึกรองที่เริ่มก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาช้าๆ ตั้งแต่วัยเด็กเช่นนี้จะมีเอกลักษณ์ของแต่ละคนแทรกซึมเข้าไประหว่างที่พวกเขาเติบโตและมีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก จากนั้นจึงพัฒนาไปเป็นความรู้สึกรองในแบบฉบับของแต่ละคนโดยสมบูรณ์ เช่นนั้นแล้วความรู้สึกมีปมด้อยที่เป็นความรู้สึกซับซ้อนมีบทบาทอย่างไรในชีวิตของเราและเหตุใดจึงทำให้เราปวดร้าวทรมานนัก

เพราะนี่ไม่ใช่ชีวิตครั้งที่สองของเราทุกคน

อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) แพทย์และนักจิตวิทยาคนแรกที่เป็นผู้จำกัดความให้ความรู้สึกมีปมด้อยกล่าวว่าพวกเราทุกคนถูกจับวางอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ด้อยกว่าผู้อื่นตั้งแต่เกิดแล้ว เพราะพวกเราเริ่มต้นชีวิตด้วยการถูกพวกผู้ใหญ่ห่อหุ้มล้อมขณะเป็นทารกตัวน้อยและอ่อนแอที่ไม่รู้อะไรสักอย่าง จึงไม่ต่างกับการยืนบนเส้นเริ่มต้นของชีวิต โดยกำความรู้สึกพื้นฐานที่ว่าตน

ตัวเล็กและอ่อนแอกว่าไว้ในมือ ด้วยเหตุนี้บางครั้งพวกเราจึงแซวคนที่ซ้ำของ
ด้านการใช้ชีวิตมากกว่าอายุจริงว่ากำลังใช้ 'ชีวิตครั้งที่สอง' อยู่หรือเปล่า

พวกเราเองต่างก็รู้ความจริงว่าไม่จำเป็นต้องรู้สึกมีปมด้อยเลย เพราะ
ทุกคนล้วนเกิดมาเป็นเด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ แต่จิตใต้สำนึกไม่รับรู้ความจริงข้อนั้น
เพราะจิตใต้สำนึกไม่ครุ่นคิดพิจารณาตามหลักการและมีพลังทำให้รู้สึก
เหมือนเรื่องในอดีตเป็นเรื่องปัจจุบัน จิตใต้สำนึกของเราจดจำประสบการณ์
อันหลากหลายที่เราด้อยกว่าคนอื่นได้ดี รวมถึงความรู้สึกไร้ความสามารถ
ตอนไม่อาจควบคุมการขับถ่ายได้อย่างใจ ความรู้สึกหมดแรงตอนวิ่งตาม
นำชายที่แก่งเราแล้วเราวิ่งหนีไปไกลจนเราตามไม่ทัน ส่วนใหญ่แล้ว
ประสบการณ์เหล่านี้จะทำให้พวกเราเติบโตขึ้น ความรู้สึกมีปมด้อยทาง
ร่างกายทำให้เราพยายามใส่รองเท้าให้ได้ด้วยตัวเอง ความรู้สึกมีปมด้อยทาง
สติปัญญาทำให้เราพยายามท่องสูตรคูณอย่างตั้งอกตั้งใจ ความรู้สึกมีปมด้อย
ทางความสัมพันธ์ทำให้เราไตร่ตรองวิธีสร้างความประทับใจให้แก่ผู้อื่น

ความจริงที่ว่าทุกคนต่างเริ่มต้นใช้ชีวิตด้วยการโอบกอดปมด้อยเอาไว้
ตั้งแต่เกิดถูกใช้เป็นแรงผลักดันอันแข็งแกร่งที่ทำให้เราพยายาม ทว่าใน
อีกด้านหนึ่งความจริงนั้นก็ทำให้เราเจ็บปวด

เห็นการนำเสนองานที่สมบูรณ์แบบของเพื่อนร่วมงานที่เข้าบริษัท
พร้อมกันแล้วตกใจ (ความรู้สึกหลัก)

- ▶ เกิดความรู้สึกมีปมด้อย (ความรู้สึกรอง)
- ▶ ประสบการณ์ในจิตใต้สำนึกที่ตัวเองเคยด้อยกว่าถูกกระตุ้นในทุกด้าน
- ▶ จมอยู่กับความรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าในทุกด้าน
เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมงาน
- ▶ จมอยู่กับความรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าในทุกด้าน
เมื่อเปรียบเทียบกับทุกคน
- ▶ เจ็บปวดใจ

นี่คือขั้นตอนที่ความรู้สึกมีปมด้อยทำให้เราปวดร้าวทรมาน พอถึงจุดหนึ่งเราก็กลิ้งเหตุการณ์ที่ปลุกความรู้สึกมีปมด้อยในตอนแรกจนหมดสิ้น แล้วเปรียบเทียบตัวเองกับทุกคนจนหลงเหลือแค่ 'ความรู้สึก' เหมือนต้นตอที่ยกกว่าในทุกๆ ด้าน แล้วความรู้สึกนั้นก็จะถูกแสดงออกมาในรูปแบบที่หลากหลาย ตั้งแต่การพูดเล่นว่า 'ชีวิตนี้ไร้หนทางแล้ว' ไปจนถึงอาการซึมเศร้าที่รุนแรงพอสมควร

อย่าพยายามเอาชนะความรู้สึกมีปมด้อย

ถ้าอย่างนั้นเราจะเอาชนะความรู้สึกมีปมด้อยได้อย่างไร ความจริงแล้วเราไม่จำเป็นต้องเอาชนะหรือสลัดความรู้สึกมีปมด้อยทิ้ง มาเป็นคนที่บางครั้งก็อิจฉา บางครั้งก็องอาจกันเถอะ แต่ขอให้จดจำลักษณะพิเศษ 2 อย่างของความรู้สึกมีปมด้อยที่อธิบายไว้ก่อนหน้านี้ นั่นคือไม่ว่าใครก็เกิดความรู้สึกเข้าใจผิดแบบหนึ่งในจิตใจได้สำนึก ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีปมด้อยได้ทั้งนั้น ไม่ใช่แค่เราคนเดียว อีกอย่างคือความสามารถกับผลสำเร็จอันเปล่งประกายที่เราสร้างขึ้นล้วนมีที่มาจากความรู้สึกในระดับสูงที่ได้ชื่อว่าความรู้สึกมีปมด้อยนี้เอง แค่ว่าทั้ง 2 อย่างนี้ไว้ให้ดี เราก็จะไม่กลัวความรู้สึกที่ชื่อว่าความรู้สึกมีปมด้อยและพร้อมจะรับมือกับมันแล้ว

หากพร้อมแล้วก็ต้องเดินทางจาก 'me why' ไปยัง 'task how' ต้องย้ายจุดโฟกัสของความสนใจจาก 'ทำไมฉันถึงเป็นแบบนี้' ไปสู่ 'จะแก้ไขส่วนที่รู้สึกมีปมด้อยได้อย่างไร' ให้ได้ นี่เป็นกลวิธีที่แข็งแกร่งที่สุดในการป้องกันไม่ให้ความรู้สึกมีปมด้อยแปรเปลี่ยนเป็นความซึมเศร้า

กล่าวคือให้เปลี่ยนประธานจาก 'ฉัน' เป็น 'งานนั้น' (จะเป็นความสามารถเท่าที่ หน้าตา หรืออะไรก็ได้ทั้งนั้น) จงรีบตระหนักให้ได้ในตอนที่กำลังจะมัตรวมตัวเองเข้าไปแล้วลดทอนคุณค่า และคิดว่า 'ฉันแค่ประทับใจกับการ

นำเสนอเมื่อก็เลยรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่า แต่กลับคิดจะเหมารวมตัวเองเข้าไปด้วย แล้วตำหนิตัวเองว่าด้อยกว่าอีกสินะ' อย่างน้อยก็จำไว้ว่าตอนถามตัวเองเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยด้วยคำถามประเภทว่า 'ทำไมฉันถึงเป็นแบบนี้' เราจะได้อะไรกลับมาเลย

ช่วงเวลาที่เปลี่ยน 'me why' เป็น 'task how' นั้นราวกับว่าพวกเราจะได้เชื้อเพลิงชั้นเยี่ยมที่ทำให้เติบโตมาไว้ในมือ ดังนั้นในตอนที่เกิดความรู้สึกมีปมด้อย คุณจะยินดีที่ได้เจอมันก็ได้ ให้คิดเสียว่าอาวุธชิ้นนั้นที่ทำให้มนุษยชาติพัฒนาและทำให้เราเป็นผู้ใหญ่เข้ามาอยู่ในมือของเราอีกครั้งแล้วไม่ว่าอย่างไรก็พยายามใช้พลังเพื่อคิดให้ได้ว่า 'ความสามารถในการนำเสนอของฉันยังอ่อนกว่าเพื่อนคนนั้นสินะ ทำยังไงถึงจะพัฒนาความสามารถนี้ให้ดีขึ้นได้ล่ะ'

อย่าลืมว่าความรู้สึกมีปมด้อยที่พุ่งทะยานขึ้นมาในตัวเราไม่ใช่ความรู้สึกที่น่าหวาดกลัวจนต้องวิ่งหนี นั่นเป็นความรู้สึกที่ทุกคนล้วนมีเหมือนกัน แค่ควบคุมให้ดี ความรู้สึกมีปมด้อยนี้จะมาอยู่ฝั่งเดียวกับเรา เราแค่อยากเป็นคนที่ดีกว่าเดิมเท่านั้นเอง ความรู้สึกมีปมด้อยไม่ได้ผิดอะไรเลย

วิธีเพียงหนึ่งเดียวที่ช่วยคลายเครียด ในที่ทำงานอย่างได้ผล

ความสามารถในการฟื้นตัว

ไม่ว่าจะคิดกี่ครั้งฉันก็รู้สึกเหมือนตัวเองเป็นคนสภาพจิตใจ
เปราะบางมาก แค่หัวหน้าที่มีพูดอะไรนิดหน่อยก็ห่อเหี่ยวจนไม่กล้า
ทำอะไรไปพักใหญ่ พอหัวหน้าที่มีเห็นท่าที่เช่นนั้นจึงไม่กล้าพูดอะไร
กับฉันจนเกิดเป็นสถานการณ์ที่ต่างคนต่างเกรงอีกกว่าจะอ่อนไม้น้อย
แม้ฉันไม่มีเจตนาทำให้เขาอึดอัด แต่ก็ทำใจปฏิบัติกับเขาเหมือน
ปกติไม่ได้ไปอีกพักหนึ่ง

ไม่นานมานี้ตอนฉันเข้างานสายเป็นครั้งแรกเพราะเจอรถติด
ระหว่างทางไปทำงานก็ยากจะควบคุมจิตใจให้สงบได้เช่นกัน
ตอนอยู่ในรถฉันหงุดหงิดและเป็นกังวลมาก แถมยังโมโหตัวเองที่
ไม่ยอมตื่นเช้ากว่านี้อีกหน่อย ฉันกังวลว่าคนอื่น ๆ จะคิดยังไง กลัวว่า
ความน่าเชื่อถือหรือภาพลักษณ์ทั้งหมดที่อุตส่าห์สั่งสมมาจนถึง
ตอนนี้จะสูญเปล่าจนทำให้อารมณ์ดีอยู่หลายวัน

แต่เพื่อนร่วมงานที่นั่งข้างๆ กลับดูจิตใจเข้มแข็งจนน่าประหลาด
ตอนถูกตำหนิเธอก็ยอมรับด้วยท่าที่นอบน้อม แล้วกลับไปปฏิบัติ
ต่ออีกฝ่ายอย่างเป็นธรรมชาติได้อีกครั้ง คนรอบตัวเลยไม่ได้รู้สึก
ลำบากใจเพราะกลัวว่าเธอจะเจ็บปวด และปฏิบัติกับเธอได้อย่าง
สบายใจ เพราะแบบนั้นเธอถึงเป็นที่ชื่นชอบหรือปลื้ม ฉันก็อยาก
เป็นคนแบบนั้นบ้างเหมือนกัน แต่มันไม่ง่ายเลย



แม้จะประสบกับเหตุการณ์แบบเดียวกัน แต่บางคนจัดการอารมณ์และลุกขึ้นได้ในเวลาอันรวดเร็ว ขณะที่บางคนกลับทุกข์ระทมเป็นเวลานาน ช่างเป็นเรื่องน่าฉงน ปกติแล้วพวกเรามักจะเรียกผู้คนที่จัดการอารมณ์ได้อย่างรวดเร็วว่าเป็นคนจิตใจเข้มแข็งและเรียกผู้คนที่ทุกข์ทรมานเป็นเวลานานว่าเป็นคนจิตใจอ่อนแอ เราไม่จำเป็นต้องหยิ่งผยองที่ตัวเองจิตใจเข้มแข็งและไม่จำเป็นต้องหดหู่เพราะจิตใจอ่อนแอ แต่อย่างไรก็เป็นความจริงที่คนจิตใจเข้มแข็งมักจะข้ามผ่านความทุกข์ยากไปได้ง่ายกว่า คนมากมายจึงจินตนาการที่จิตใจแข็งแกร่ง ถ้าอย่างนั้นลักษณะแท้จริงของสิ่งที่เราเรียกว่า 'จิตใจ' คืออะไรกัน

เอมมี เวอร์เนอร์ (Emmy Werner) นักจิตวิทยาพัฒนาการได้สังเกตเด็กจำนวน 698 คนที่เกิดในเกาะคาไวของฮาวายเป็นเวลา 32 ปี 1 ใน 3 ของเด็กๆ เหล่านี้อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมในระดับที่พูดได้คำเดียวว่า 'เลวร้าย' ไม่ว่าจะเป็นความยากจนอย่างขีดสุด ปัญหาสุขภาพ อยู่กับผู้เลี้ยงดูที่ไม่สามารถดูแลได้แม้แต่เรื่องพื้นฐาน ถึงอย่างนั้นเด็ก 72 คน ซึ่งคิดเป็น 1 ใน 3 ของเด็กที่ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ก็เติบโตขึ้นโดยที่ยังคงมองโลกในแง่ดีและปรับตัวได้เป็นอย่างดีแม้บรรลุนิติภาวะแล้ว

เราอธิบายเรื่องของเด็ก 72 คนที่เติบโตบนเกาะคาไวผู้มีจิตใจเข้มแข็งกร้าวกับเหล็กล้ำได้ด้วยคำศัพท์ทางจิตวิทยาว่า 'ความสามารถในการฟื้นตัว (resilience)' หรือก็คือเราพูดถึงคนที่กลับมาสู่สภาวะปกติอย่างรวดเร็วหลังจากได้รับความเครียดว่ามีทรัพยากรทางจิตใจที่ชื่อว่าความสามารถในการฟื้นตัว

ความจริงแล้วการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยสำคัญทางจิตใจอย่างความสามารถในการฟื้นตัวเพิ่งจะเริ่มมีในช่วงหลังๆ นี้เอง เพราะก่อนทศวรรษ 1990 การวิจัยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นว่าเหตุการณ์ในแง่ลบนำผลเสียมาสู่ตัวบุคคลอย่างไร เป็นการวิจัยว่าผู้ที่ได้รับความเจ็บปวดรุนแรงกว่า ทั้งที่ประสบเหตุการณ์แบบเดียวกันนั้นอ่อนแอตรงจุดไหน กล่าวคือเป็นการมุ่งความสนใจไปที่ความ

อ่อนแอของแต่ละบุคคลนั่นเอง ถ้าให้เปรียบเทียบกับงานวิจัยของเวอร์เนอร์
เมื่อก่อนจะเป็นการโฟกัสกับความเจ็บปวดอย่างต่อเนื่องซึ่งปรากฏกับเด็ก ๆ
2 ใน 3 ที่ประสบสถานการณ์เลวร้าย แต่ปัจจุบันนี้หันมาโฟกัสที่ความสามารถ
ในการฟื้นตัวซึ่งพบจาก 1 ใน 3 ของเด็กที่เหลือนั่นเอง

ถ้าอย่างนั้นต้องมีคุณสมบัติอย่างไร พลังในการหวนกลับไปสู่ระดับเดิม
หลังได้รับความเครียดถึงจะพัฒนาไปได้ดีกันล่ะ แม้จะมีการแสดงความเห็น
และสมมติฐานที่หลากหลาย แต่ก่อนอื่นฉันอยากพูดถึงความเชื่อที่คนทั่วไป
มักเข้าใจผิดได้ง่ายก่อน ปกติพวกเราจะคิดว่าคนที่ไม่มี การเปลี่ยนแปลงทาง
อารมณ์มากนัก ไม่ว่าอยู่ในสถานการณ์แบบไหนคือคนที่มีความจิตใจเข้มแข็ง
แต่ไม่ใช่อย่างนั้นเสมอไป หากสถานการณ์เปลี่ยนความรู้สึกก็ต้องเปลี่ยนด้วย
เวลาดีเรื่องดี ๆ ต้องดีใจ เวลาดีเรื่องไม่ดีก็ต้องเศร้าหรือโกรธ เมื่ออยู่ใน
สถานการณ์ที่ควรรู้สึกถึงอารมณ์บางอย่าง เราก็ต้องรู้สึกถึงอารมณ์นั้นด้วย

ทว่ายังมีผู้คนที่ไม่สนใจใครเพราะขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำให้
อารมณ์ไม่สั่นคลอนหรือไม่ก็เผลอข่มความรู้สึกของตัวเองโดยไม่รู้ตัวจน
ดูเหมือนความรู้สึกไม่เปลี่ยนแปลง พวกเขามักจะไม่ยึดติดอยู่เสมอไม่ว่า
จะเป็นสถานการณ์แบบไหน เราเลยมักจะเข้าใจผิดไปว่าคนแบบนี้คือคนที่
จิตใจแข็งแกร่ง แต่คนแบบนี้ไม่ได้รับรู้ความรู้สึกของคนอื่นหรือตัวเองอย่าง
พอเพียง จึงสร้างความสัมพันธ์ที่น่าพึงพอใจกับผู้อื่นไม่ได้ หรือไม่ก็อาจใช้ชีวิต
โดยไม่รู้ว่าแท้จริงแล้วกำลังสูญเสียตัวตนของตัวเองไป

ความสามารถในการฟื้นตัวแตกต่างกับการคงสภาพอารมณ์ให้
คล้ายคลึงกันในทุกสถานการณ์ การที่อารมณ์ขึ้นลงในระดับหนึ่ง แต่กลับไป
สู่ระดับเดิมได้อีกครั้งคือหัวใจสำคัญของความสามารถในการฟื้นตัว ไม่มีใคร
ติดตัวเองให้ดังกลับได้ทันที หากไม่มีขั้นตอนที่กอดเก็บความเครียดก่อน
หากคิดจะดังกลับให้ได้เหมือนกับสปริง ต้องรับรู้ถึงแรงกระแทกที่เกิด
จากความเครียดและต้องมีขั้นตอนที่กอดความเครียดเอาไว้กับตัว ดังนั้น
ความสามารถในการฟื้นตัวจึงมักถูกนำไปเปรียบเปรยว่าเป็นภูมิคุ้มกัน

ทางจิตใจ เพราะกลไกการต่อสู้กับเซลล์อักเสบตอนติดเชื้อไวรัสก่อนจะ
กลับไปสู่สภาพเดิม คล้ายกับความสามารถในการฟื้นตัวมาก

ดังนั้นหากอยากมีจิตใจที่แข็งแกร่งขึ้นจริงๆ ต้องคิดเสียว่าการประสบ
กับความรู้สึกแสบตอนเครียดเป็นสิ่งจำเป็น หมายความว่าต้องยอมรับ
ความจริงว่ามีแรงกระแทกทางอารมณ์ที่เป็นผลมาจากความเครียด เมื่อยอมรับ
แล้วจึงจะรับมือกับแรงกระแทกนั้นได้ดีที่สุด แล้วสุดท้ายก็จะหลุดพ้นจาก
ความเครียดได้ง่ายยิ่งขึ้น

มีความเชื่อว่ามีอะไรคงอยู่ตลอดเวลา

หลังจากยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพราะความเครียดแล้ว ทีนี้เราจะ
ข้ามไปขั้นตอนต่อไปที่สำคัญที่สุด นั่นคือการจดจำความจริงว่า 'ความทุกข์ใน
ตอนนี้จะไม่ดำเนินไปด้วยความรุนแรงระดับนี้ตลอดเวลา' นักร้องโอเปร่าเคย
ได้รับคำถามในการสัมภาษณ์หนึ่งว่ามีวิธีทำให้อารมณ์ดีขึ้นอย่างไรตอนที่
อารมณ์ไม่ดี เธอตอบว่า 'ฉันจะคิดว่า 'ฉันเปลี่ยนความรู้สึกนี้ได้ภายใน 5 นาที'
แล้วเริ่มจากขยับเนื้อขยับตัวก่อนค่ะ' วิธีนี้เป็นกลยุทธ์ทางจิตใจที่มีประโยชน์
อย่างมากและช่วยให้เราไม่ตกหลุมพรางว่าความทุกข์ทรมานจะคงอยู่ไป
ตลอดเวลา

มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันพูดถึง
'ความถาวร (permanence)' ว่าเป็นหลุมพรางที่ตกลงไปได้ง่ายในสถานการณ์
ที่มีความเครียด กล่าวคือตอนคนคนหนึ่งได้เจอประสบการณ์ที่ไม่ดีก็มีแนวโน้ม
ว่าเขาจะหลงเชื่อว่าผลกระทบนั้นจะคงอยู่ตลอดไป ดังนั้นในช่วงเวลานั้น
จึงไม่มีวิธีหลุดพ้นจากอารมณ์ทุกข์ทรมานและแพ้ให้กับความไร้เรี่ยวแรง
เหมือนว่าความพยายามใดๆ ก็คงไร้ประโยชน์แต่ความจริงแล้วไม่ใช่แบบนั้น
ลองนึกถึงช่วงเวลาในชีวิตที่ผ่านมาที่ได้ประสบกับความเครียดน้อยใหญ่ดูสิ
แน่นอนว่าบางอย่างส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันเป็นเวลานานพอสมควร

และทำให้เราเหนื่อยล้า ทว่ายังมีหลายเรื่องที่ทำให้เราอนตะผ้ำห่มอยู่แค่พักหนึ่งเท่านั้น ประสบการณ์บางอย่างได้กลายเป็นกับแกล้มที่หากไม่กล่าวถึงในบทสนทนากับเพื่อนๆ คงจะเสียดาย และส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องที่ต้องนี้เรานึกไม่ออกทันทีด้วยซ้ำ

แต่มีความเชื่อว่าสถานการณ์ที่ทำให้เราลำบากตอนนี้ รวมถึงอารมณ์เศร้าและเป็นทุกข์ที่เกิดจากเรื่องนี้จะจบลงในวันหนึ่ง เพียงแค่นี้ก็ทำให้เรามีกำลังใจอดทนผ่านช่วงเวลานี้ไปได้แล้ว แน่แน่นอนว่าพวกเราใช้เวลาให้เต็มที่มากกว่า 5 นาทีแบบที่ไอยูพูดก็ได้ ความรู้สึกทุกข์ทรมานจากการไปทำงานสายอาจดำเนินต่อเนื่องไปทั้งวันหรือต่อเนื่องไปนานนับสัปดาห์ แต่มันจะลดลงทีละนิดอย่างแน่นอน แล้วอีกหลายปีให้หลังก็จะกลายเป็นเรื่องที่ทำให้เรานึกสงสัยว่าเคยเกิดเรื่องแบบนี้กับตัวเองด้วยหรือ

คุณยังไม่เชื่อหรือว่าความทุกข์ทรมานนี้จะจบลงในวันใดวันหนึ่ง ถ้าอย่างนั้นจากนี้ไปลองรวบรวมหลักฐานที่พอจะพิสูจน์ความจริงข้อนั้นมา และลองให้คะแนนอารมณ์ตอนเผชิญกับความเครียดครั้งล่าสุดดูว่าอยู่ระดับไหน ตั้งแต่ 0 (ไม่ทุกข์เลย) ไปถึง 10 (เป็นทุกข์ที่สุดในชีวิต) แล้วในอีกหนึ่งสัปดาห์ หนึ่งเดือน หนึ่งปีให้หลัง ลองมาให้คะแนนอีกครั้ง หากทำขั้นตอนแบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า คุณจะเชื่อเองว่าความทุกข์ยากจะต้องจบลงอย่างแน่นอน

ยังมีหลุมพรางที่ทำให้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียดได้ง่ายอยู่อีก นั่นคือ 'ความแพร่กระจาย (pervasiveness)' นี่เป็นแนวโน้มของการคิดว่าเรื่องยุ่งยากที่เราประสบจะส่งผลกระทบต่อด้านของชีวิต หากได้รับอิทธิพลของความแพร่กระจาย พอรู้ตัวอีกทีจิตสำนึกของเราจะคิดว่าเราถูกวางไว้ท่ามกลางโศกชะตาของชีวิตซึ่งเต็มไปด้วยความสูญเสียในหลายๆ ด้าน หากความถาวรเป็นหลุมพรางของความคิดเชิงเวลาที่เกิดจากความเครียด ความแพร่กระจายก็เป็นหลุมพรางของความคิดเชิงพื้นที่ ความถาวรและความแพร่กระจายของความเครียดเช่นนี้คอยแต่จะเพิ่มดอกเบี๋ยให้กับความทุกข์

ของพวกเขา หากอยากจ่ายดอกเบี้ยให้น้อยที่สุด ต้องคอยย้ำเตือนความจริงกับตัวเองว่าอย่างน้อยความรู้สึกเป็นทุกข์และความอึดอัดที่สัมผัสได้ในตอนนี้ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อทุกด้านในชีวิตของเราไปตลอดกาล

การสร้างสภาพจิตใจเหมือนสปริง

ถ้าอย่างนั้นตอนนี้เรากลับมาพิจารณาสถานการณ์ที่เราไปทำงานสาย โดยไม่ได้ตั้งใจอีกครั้งกันเถอะ เราเจอกับรถติดจนรู้สึกเสียใจ เป็นกังวล หงุดหงิด และโมโห ลองนึกถึงคนที่มีความจิตใจแข็งแกร่งดุจลิ เขาไม่ใช่คนที่ระบายความทุกข์ยากออกไป แต่เป็นคนที่จะรองรับแรงกระแทก หดตัวลงแล้วค่อยๆ กลับไปสู่จุดเดิมเหมือนสปริง แทนที่จะคิดว่า 'ทำไมฉันถึงสภาพจิตใจอ่อนแอจนควบคุมจิตใจในสถานการณ์แบบนี้ไม่ได้' ให้คิดว่า 'ฉันจะเป็นคนที่สภาพจิตใจแข็งแกร่งหรือไม่ก็ช่าง สถานการณ์ตอนนี้แย่มากจริงๆ นี่นา' แล้วพูดออกมาให้โล่งใจเลยว่า "โอ๊ย หงุดหงิด!"

จากนั้นก็ให้คิดแบบนี้ 'ตอนนี้ฉันอารมณ์เสียก็จริง แต่อารมณ์นี้จะไม่คงอยู่ไปตลอดกาลแน่นอน ฉันใช้ชีวิตมาถึงตอนนี้ได้เจอสถานการณ์ห่วยๆ มานับไม่ถ้วนแล้วไม่ใช่เหรอ แต่ตอนนี้กลับนึกไม่ออกเลยด้วยซ้ำ! จะลองเชื่อดูแล้วกันว่าไม่มีอะไรคงอยู่ตลอดไป!' แค่หลุดออกจากหลุมพรางของความถาวร แล้วเชื่อในพลังของเวลา ชีวิตก็ดูจะน่าอยู่ขึ้นนิดหน่อยแล้ว หลังจากนั้นก็พิจารณาถึงหลุมพรางของความแพร่กระจายแล้วก้าวข้ามมันไปด้วย 'ไปสายแค่ครั้งเดียวคงไม่เสียภาพลักษณ์ที่เคยสั่งสมมาหรอกนะะ ชีวิตในบริษัทและชีวิตของเราไม่พังเพราะเรื่องนี้หรอก ลองเชื่อดูว่าการไปสายครั้งเดียวก็คือการไปสายครั้งเดียว'

เคล็ดลับของสภาพจิตใจที่แข็งแกร่งเหมือนเหล็กกล้าไม่มีอะไรมากมาย แค่จำไว้ว่าในความเครียดจะมีแรงกระแทกทางความรู้สึกอยู่ด้วยเสมอ

จงเชื่อมั่นว่าความรู้สึกนั้นจะค่อยๆ ถูกพัฒนาให้ดีขึ้น และรู้ทันหลุมพราง
ของความถาวรและความแพร่กระจาย การมีจิตใจเช่นนี้จะช่วยทำให้คุณ
มีสภาพจิตใจเหมือนเหล็กกล้า ฉันขอพูดอีกครั้งว่าสภาพจิตใจที่แข็งแกร่ง
เหมือนเหล็กกล้าไม่ใช่สภาพจิตใจที่ไม่หดลงเลย แต่เป็นสภาพจิตใจที่ยืดหยุ่น
หดและยืดซ้ำๆ เหมือนกับสปริง

ศรียา

O₂

THE PSYCHOLOGY ON MY WAY TO WORK

คู่มือเตรียมใจไปทำงาน เมื่อต้องผ่านสถานี "เพลียจิต"

ผู้แต่ง พันยูฮวา

ผู้แปล มินตรา

ออกแบบปก Tham

ราคา 280 บาท

출근길 심리학

THE PSYCHOLOGY ON MY WAY TO WORK

Copyright © 2024 by 반유화 (Bhan Yoo Wha)

Thai translation rights arranged with Dasan Books Co., Ltd through EYA
(Eric Yang Agency).

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-8329-75-7

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ O₂

(ในเครือบริษัท Mind & Thought จำกัด)

285/33 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

Tel. 02 840 4899

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บิ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

Tel. 0 2423 9999 Fax 0 2449 9561-3

www.naiin.com



- รู้สึกหวาดกลัววันจันทร์ที่จะมาถึง
- รู้สึกเหมือนเป็นแค่ฟันเฟืองตัวหนึ่งในบริษัท...จนหมดไฟ
- รู้สึกว่าตัวเองไม่เก่งและกลัวว่าวันหนึ่งความจริงนี้จะถูกเปิดเผย
- รู้สึกว่าหัวหน้าเอาแน่เอานอนไม่ได้
- รู้สึกว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องใหญ่โตจนเหมือนโลกจะล่ม

ไม่ว่าใครก็น่าจะเคยเผชิญกับความรู้สึกเหล่านี้ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง
จิตแพทย์พันธุ์ฮาวายะมามอบอาวุธทางจิตวิทยาที่ไม่ได้นำไปใช้ห้าห้านใคร
แต่เพื่อ**เจาะลึกลงไปยังการทำงานของจิตใจและเสริมเกราะป้องกันใจได้อย่างตรงจุด**
ให้คุณพร้อมเดินทางไปเผชิญหน้ากับทุกปัญหาเพื่อยุติจิตใจในออฟฟิศ

จิตวิทยา/พัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-8329-75-7



Cover Design : Tham

ราคา 280 บาท