

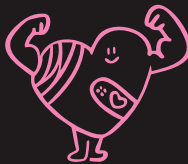
howto

FLEX YOUR FEELINGS

7 วิธีพิชิตใจให้แกร่ง
ไม่หวั่นไหวตามแรงอารมณ์



Mindfulness



Resilience



Playfulness



Empathy



Self-Awareness



Communication



Curiosity

Dr. Emily Anhalt *เชียน* | เขมลักขณ์ ดีประวัติ แผล

howto

Flex Your Feelings

7 วิธีพิชิตใจให้แกร่ง ไม่หวั่นไหวตามแรงอารมณ์

Dr. Emily Anhalt

เขียน

เขมลักษณ์ ดีประวัติ

แปล

115014 ด็อกเตอร์อิมิลีอันฮัลท์



7 วิธีพิชิตใจให้แกร่ง ไม่หวั่นไหวตามแรงอารมณ์
Flex Your Feelings

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ 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 © 2025 by Emily Anhalt
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training
artificial intelligence technologies or systems.

This edition published by arrangement with G.P. Putnam's Sons, an imprint of Penguin
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่ได้รับอนุญาตนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์
และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8349-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร
บรรณาธิการ อินทิรา ถิรตันติกุล • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกลั่น
ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม นวพรรษ เอื้อพิทยากร, สุวิสรา เล็กเลิศ
พิสูจน์อักษร จิรพรรณ เผื่อนพั่งงา, รุ่งกาญจน์

การเปิดเผยข้อมูล

ความสัมพันธ์ระหว่างนักบำบัดกับผู้เข้ารับบริการมีความพิเศษเฉพาะตัว และมีเอกสิทธิ์ ข้อมูลใดๆ ที่ผู้เข้ารับบริการของฉันเปิดเผยระหว่าง ชั่วโมงบำบัดจะเป็นความลับและได้รับการคุ้มครองโดยจรรยาบรรณ ที่เคร่งครัดและกฎหมาย เรื่องราวของผู้เข้ารับบริการในหนังสือเล่มนี้ เป็นเรื่องราวที่ฉันได้รับอนุญาตอย่างชัดเจนจากผู้เข้ารับบริการที่ได้ กล่าวถึง หรือเป็นเพียงเกร็ดเล็กน้อยที่อิงจากงานทางคลินิกของฉัน ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตใจ โดยจะถูกปกปิดหรือรวมเข้าด้วยกันในลักษณะที่ทำให้ไม่สามารถระบุตัวตนอย่างสมบูรณ์ได้ นอกจากนี้ความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกับบุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่ หรือเสียชีวิตไปแล้วเป็นเพียงเรื่องบังเอิญเท่านั้น

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อวินิจฉัย รักษา หรือบำบัดอาการป่วยทางจิตใดๆ และไม่สามารถทดแทนการรักษา ทางการแพทย์หรือสุขภาพจิตใจได้ โปรดปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตใจ กับแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตใจที่มีใบอนุญาต หากคุณ ประสบปัญหาสุขภาพจิตใจและกังวลเรื่องความปลอดภัย โปรดอย่า ลังเลที่จะไปยังห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุดหรือโทรศัพท์เพื่อติดต่อสายด่วน ช่วยเหลือการฆ่าตัวตายและวิกฤตแห่งชาติ

คำนำสำนักพิมพ์

เราอยู่ในยุคที่แค่หยิบสมาร์ทโฟนขึ้นมาก็สามารถค้นหาทำกายบริหารเพื่อตอบโจทย์รูปร่างที่ต้องการในช่วงนั้น ๆ ของเราได้ทันที

แต่ถ้าเปลี่ยนโจทย์เป็นการบริหารจิตใจ...นอกจากการฝึกสมาธิแล้ว หลายคนก็ยังไม่แน่ใจว่าจะเริ่มต้นอย่างไรดี

สุขภาพจิตมักเป็นเรื่องอธิบายยาก อาจเพราะความแข็งแกร่งทางใจไม่ใช่สิ่งที่มองเห็นหรือวัดค่าเป็นตัวเลขได้ และนั่นทำให้เราเผลอละเลยการฝึกฝนทางอารมณ์ ทั้งที่ในความเป็นจริงสิ่งนี้คือรากฐานของทุกอย่างในชีวิต – ความสุข การทำงาน ความสัมพันธ์ หรือแม้แต่ความหวังเล็กๆ ในวันที่เหนื่อยล้า

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากความตั้งใจของ **ดร.เอมิลี แอนฮอลต์** นักจิตวิทยาคลินิกผู้เชื่อว่าสุขภาพจิตที่ดีไม่ใช่พรสวรรค์ แต่เป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ และควรมีแนวทางที่ชัดเจนพอจะลงมือทำจริงในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาอย่างลึกซึ้ง เธอพบว่า คนที่มีสุขภาพจิตแข็งแรงไม่ใช่ว่าไม่เคยทุกข์หรือไม่เคยล้ม พวกเขาเพียงแต่มีคุณลักษณะสำคัญบางอย่างร่วมกัน ได้แก่ เป็นคนที่ฝึกฝนตัวเองให้กล้ารับมือกับทุกความเปลี่ยนแปลง มีความใคร่รู้ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ กล้าที่จะมองและยอมรับด้านต่างๆ ของตัวเอง ฟังคืนกำลังใจกลับมาได้แม้ในวันที่หนักหนา สามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้อย่างเห็นอกเห็นใจ กล้าสื่อสารความต้องการของตัวเองอย่างสร้างสรรค์ และไม่ลืมที่จะใช้ชีวิตด้วยความสนุกและจินตนาการ

ทั้งหมดนี้ผ่านการย่อยออกมาเป็นแบบฝึกหัดเรียงง่ายที่คุณ
สามารถเลือกฝึกได้วันละหนึ่งอย่าง โดยไม่ต้องเร่ง ไม่ต้องรีบ ไม่ต้อง
พยายามเป็น “คนที่แข็งแกร่งขึ้น” ในทันที

เพียงแค่ค่อย ๆ ฝึกไปวันละนิดอย่างต่อเนื่อง ไม่นานคุณก็จะ
พร้อมรับมือกับโลกใบเดิมในมุมมองใหม่ และวันไหนที่ใจรู้สึกอ่อนแรง
หนังสือเล่มนี้ยังสามารถเป็นพื้นที่พักพิงที่ทำให้คุณรู้ว่าไม่ได้อยู่อย่าง
โดดเดี่ยว และการเยียวยาความรู้สึกตัวเองไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป

howto

สารบัญ

การเปิดเผยข้อมูล

(3)

ส่วนที่ 1

ความแข็งแกร่งทางอารมณ์ไม่ใช่สิ่งที่จะฝึกหรือไม่ฝึกก็ได้ 1

บทที่ 1 ทำไมคนที่มีประสิทธิภาพการทำงานสูงจึงหมดไฟ 2

บทที่ 2 บุคคลที่มีความแข็งแกร่งทางอารมณ์มีลักษณะเป็นอย่างไร 15

ส่วนที่ 2

องค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางอารมณ์ 43

บทที่ 3 การมีสติ : จงฝึกฝนที่จะรู้สึกอึดอัด 44

บทที่ 4 ความสงสัยใคร่รู้ : แสวงหาการพัฒนาเติบโต 79

บทที่ 5 การรู้จักตัวเอง : จงรู้ว่าตัวท่านเป็นอย่างไร 115

บทที่ 6 การฟื้นคืนกำลังใจ : ก้าวต่อไปข้างหน้า 149

บทที่ 7 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น : การเข้าใจผู้อื่น 182

บทที่ 8 การสื่อสาร : พูดความจริง 207

บทที่ 9 การชอบเล่นสนุก : พูดว่า “ใช่...และ” 243

ส่วนที่ 3

คงรักษาความแข็งแกร่งทางอารมณ์

แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

277

บทที่ 10 ดำรงรักษาและเผยแพร่ความแข็งแกร่งทางอารมณ์

278

กิตติกรรมประกาศ

305

เกี่ยวกับผู้เขียน

306

ส่วนที่ 1

**ความแข็งแกร่งทางอารมณ์
ไม่ใช่สิ่งที่จะฝึกหรือไม่ฝึกก็ได้**

1

ทำไมคนที่มีประสิทธิภาพ การทำงานสูงจึงหมดไฟ

แค่เดือนแรกของปี 2024 เจ้าหุ่นกระบอกผู้เป็นที่รักจากรายการ *Sesame Street* อย่างเอลโมก็ได้โพสต์ลงโซเชียลมีเดียอีกที อย่างไม่ได้ตั้งใจว่า “เอลโมมาเช็กอินแล้วจ้า! ทุกคนเป็นอย่างไบบ้าง” ทวีตนี้ได้ผลตอบรับท่วมท้น มีคนกดไลก์มากกว่า 200 ล้านครั้งและมีคนตอบโพสต์ 20,000 ข้อความในเวลาต่อมา โลกออนไลน์ได้ลงความเห็นแล้ว “เอลโม พุดจากใจจริงเลยนะ ฉันกำลังจะหมดความอดทนแล้วให้ตาย-วสิ” ผู้ใช้งานคนหนึ่งเขียน ส่วนอีกคนก็สารภาพว่า “พุดแบบไม่โกหกเลยก็...เหนื่อยอะเอลโม มีหลายอย่างที่เกิดขึ้นนะ เจ้าหุ่นน้อยตัวแดง” จากข้อความแล้วข้อความเล่า เห็นได้ชัดเลยว่าเรื่องราวที่ผู้คนพากันมาระบายในโลกออนไลน์นั้นสะท้อนถึงประเด็นที่สังคมหลีกเลี่ยงจะกล่าวถึง นั่นคือ พวกเราทุกคนล้วนมีปัญหา

การประสบปัญหาด้านอารมณ์ถือเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่ แต่การให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตกลับถูกสังคมมองว่าน่าอับอาย แม้เราจะรับรู้ถึงความสำคัญของมันมากขึ้นก็ตาม บ่อยครั้งสังคมมักจะตีกรอบเราว่า “สุขภาพจิตใจดี” หรือ “สุขภาพจิตใจป่วย” ซึ่งเป็นการแบ่งออกสองขั้วอย่างไม่ถูกต้องและไม่พิจารณาถึงประชากรส่วนใหญ่จำนวนมาก สุขภาพจิตใจเป็นเหมือนสเปกตรัมที่มีพวกเราทุกคนอยู่ในนั้น อันที่จริงแล้วพวกเราส่วนใหญ่จะอยู่กันหลายตำแหน่ง

ในสเปกตรัมไม่ว่าจะเป็นเวลาใดก็ตาม เราอาจมีความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน แต่ไม่ได้เป็นตัวตนที่ดีที่สุดของเราในความสัมพันธ์กับคนรัก ส่วนใหญ่แล้วเราอาจรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตัวเอง แต่ในจุดหนึ่งก็รู้ว่าเราไม่ได้ใช้ชีวิตตามจุดประสงค์ของตัวเอง ซึ่งสุดท้ายก็หมายความว่าเราทุกคนล้วนมีสิ่งที่จะต้องทำอีกมากมาย

บ่อยครั้งที่พวกเราทำใจยอมรับ โดยหวังว่าสิ่งต่างๆ จะดีขึ้นเอง เมื่อเวลาผ่านไป เราพยายามต่อสู้ดิ้นรนน้อยลง แล้วเก็บกดความรู้สึกเอาไว้ หากมีใครสังเกตเห็นว่าเราดูแปลกไป เราก็จะบ้ายเบี่ยง หรือไม่ก็บอกว่าเราสบายดี ไม่มีอะไรหรอก แต่ภายในใจลึกๆ เรารู้ว่ามันไม่เคยไม่มีอะไร การจะบรรลุเป้าหมายและความใฝ่ฝันในชีวิตของตัวเองได้อย่างแท้จริง ซึ่งหมายถึงการมีความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งและสนับสนุนกัน การมีอาชีพการงานหรือธุรกิจที่เจริญรุ่งเรือง การมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดีที่สุด คุณจำเป็นจะต้องยืนอยู่บนพื้นฐานอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคง

แต่ถ้าสุขภาพจิตใจสำคัญขนาดนั้น ทำไมเราถึงให้ความสนใจกับมันน้อยมาก

ฉันเป็นนักจิตวิทยาคลินิกและนักบำบัดที่ทำงานอยู่ในซิลิคอนแวลลีย์ ฉันได้ทำงานร่วมกับคนใหญ่คนโตที่ไฟแรงและประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลกจำนวนหนึ่ง บุคคลเหล่านี้สามารถระบุปัญหาการทำงานใหญ่ๆ วางกลยุทธ์ และส่งมอบผลลัพธ์ได้ พวกเขาทำงานหนักอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ประสบความสำเร็จ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าพวกเขาพึงพอใจในชีวิต และไม่ได้หมายความว่าพวกเขาไม่ประสบปัญหา

ความจริงคือชีวิตมักจะไม่ได้ผาสุกสักเท่าไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณตั้งเป้าหมายไว้สูง โชคไม่ดีที่การหันหน้าหนีคือการตอบสนองตามสัญชาตญาณของเราโดยปกติ แล้วถ้าคุณปล่อยให้แรงกระตุ้นนั้น

Flex Your Feelings

เกิดขึ้นเป็นประจำ คุณจะเห็นช่องว่างที่กว้างใหญ่ระหว่างจุดที่คุณอยู่กับจุดที่คุณต้องการจะไปในชีวิต โดยปกติผู้คนจะมองหาฉันที่ออฟฟิศตอนที่พวกเขาตระหนักได้ว่าช่องว่างนั้นมันขยายใหญ่เกินไปจนเสี่ยงจะร่วงลงไปแล้ว

ปัญหามันอยู่ที่ว่า ถ้ารอให้ชีวิตด้านอารมณ์ของคุณพังก่อนค่อยเริ่มจัดการดูแลสุขภาพจิตใจ ถ้าคุณไม่ใส่ใจกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในหัวของตัวเองจนมันเริ่มส่งผลกระทบต่อร่างกายแล้วนั้น ความเครียด ความโกรธ และการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ จะสร้างความเสียหายยับเยินให้กับความสัมพันธ์ อาชีพการงาน และความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของคุณ

น่าเศร้าที่หลายคนไม่ตระหนักถึงว่าต้องเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่าง จนกระทั่งรู้สึกว่ามันสายเกินไปแล้วที่จะเปลี่ยนแปลง การคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตใจแบบนี้ถือเป็นการคิดแบบถอยหลังเหมือนกับว่าคุณรอให้ตรวจวินิจฉัยพบสัญญาณแรกของโรคหัวใจก่อน ถึงจะเริ่มออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ แทนที่จะทำเช่นนั้น ฉันสนับสนุนให้ผู้เข้ารับบริการคำนึงถึงสุขภาพจิตใจใหม่ในแบบที่เรารู้ว่าควรจะคำนึงถึงสุขภาพร่างกายในปัจจุบัน ด้วยการพูดถึงมันในเชิงรุกมากขึ้น ฉันตระหนักได้ว่าสิ่งที่ผู้คนจำเป็นต้องมีจริงๆ เพื่อให้ชีวิตด้านอารมณ์อยู่กับร่องกับรอย คือกฎเกณฑ์เชิงรุกสำหรับสุขภาพจิตใจและอารมณ์ เพื่อให้ตอนที่ต้องพบเจอกับอุปสรรคในชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ พวกเขาจะสามารถก้าวข้ามมันไปได้ด้วยความแข็งแกร่ง ความยืดหยุ่น และความมั่นใจ แทนที่จะสะดุดล้มลงไปภายใต้แรงกดดัน

เราสามารถฝึกฝนร่างกายเพื่อสุขภาพจิตใจ แบบที่ทำเพื่อสุขภาพร่างกายได้จริงหรือ คำตอบคือทำได้จริง

ความฉลาดอย่างเดียวไม่อาจทำให้คุณประสบความสำเร็จ

ตอนที่เรียนปริญญาโทสาขาจิตวิทยาคลินิก ฉันตระหนักได้ว่าข้อมูลที่เราเรียนอยู่นั้นถูกจำกัดอยู่ภายในวิทยาลัยและตำราเรียน สมัยนั้นไม่มีวิชา “ความฉลาดทางอารมณ์” ในโรงเรียนมัธยมหรือวิทยาลัย ผู้คนยังไม่ได้แห่แหนเข้าไปในโซเชียลมีเดียเพื่อพูดคุยกันถึง “การสื่อสารที่ดี” หรือ “การกำหนดขอบเขต” หรือ “กรอบความคิดที่เน้นการพัฒนา” (growth mindset) ของใครเลย การทำสมาธิก็มีอยู่น้อยมาก แน่จนกว่าแนวคิดการให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตใจยังไม่ใช่วัตถุประสงค์ในสังคม ปัจจุบันแนวคิดเหล่านี้ถือเป็นกระแสหลักแล้ว แต่ในสมัยนั้น หากคุณไม่ได้กำลังศึกษาเพื่อปริญญาสาขাজิตวิทยา ก็จะมีข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการความสัมพันธ์ในเชิงจิตวิทยาอยู่น้อยมาก ผู้คนถูกคาดหวังให้มีทักษะการรับมือกับอารมณ์ที่ดีพร้อมอยู่แล้ว แต่พวกเขาไม่ได้รับการกระตุ้นให้แสวงหาการสนับสนุนเพื่อพัฒนาทักษะเหล่านี้ หรือยอมรับว่าตัวเองมีปัญหาในด้านนี้ นี่คือการความจริงอย่างยิ่งในบริบทของการทำงาน ซึ่งฉันได้สังเกตเห็นกับตาในตัวโมนิก้า รัมเมตของฉันในตอนนั้น

โมนิก้ากำลังประสบความสำเร็จอย่างมาก บริษัทขายปลาซึ่งเป็นสตาร์ทอัพขนาดเล็กที่เธอทำงานอยู่เพิ่งถูกบริษัทขายปลาขนาดใหญ่เข้าซื้อกิจการ แล้วจู่ๆ เธอก็ถูกผลักเข้าไปอยู่ในองค์กรที่เหมือนกับเครื่องจักรขนาดยักษ์ เมื่อมองจากภายนอก บริษัทแห่งนี้ดำเนินธุรกิจได้ดีและทำกำไรได้สูง จึงดึงดูดใจคนที่มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสุด คนที่กระหายความสำเร็จและฉลาด ผู้คนที่มีแรงจูงใจและขยันทำงาน พนักงานที่นี่มีคุณลักษณะที่ “ถูกต้อง” ซึ่งโดยทั่วไปแล้วถือว่าสำคัญต่อความสำเร็จ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ พวกเขามีทักษะอาชีพที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ แต่คืนแล้วคืนเล่า โโมนิก้ากลับจาก

Flex Your Feelings

ที่ทำงานมาเพื่อระบายว่าสถานที่แห่งนั้นเป็นเหมือนฝันร้ายแค่ไหน จนบอกได้เลยว่าเธอกำลังรู้สึกท้อแท้และหมดไฟในการทำงาน

เมื่อเวลาผ่านไปและต้องฝักท้องกับอาหารเดลิเวอรี่ไปหลายมื้อ เราก็รู้ว่าบริษัทได้ทำข้อผิดพลาดหลายอย่างด้วยความไม่ตั้งใจ แต่ก็พบได้บ่อย นั่นคือการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพระหว่างแผนก ดูเหมือนว่าผู้นำจะปล่อยให้ปัญหาด้านอารมณ์ของตัวเองกระทบกับผู้อื่นไปทั่ว อีกทั้งยังขาดความเข้าใจพนักงานทั้งภายในและภายนอกองค์กรอย่างมาก ทั้งหมดทั้งมวลดูจะมาจากการมองข้ามและไม่เห็นคุณค่า ความสำคัญของซอฟต์สกีล (หรือ soft skills ซึ่งเป็นคำที่ลดทอนความสำคัญและความยากของทักษะประเภทนี้ลงอย่างมหาศาล) ทุกคนมีไหวพริบดีด้านธุรกิจและมีความฉลาดด้านผลิตภัณฑ์อันเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดยอดขายและกำไร แต่ไม่ใช่ทุกคนจะมีความฉลาดทางอารมณ์ที่จะทำให้สภาพแวดล้อมในที่ทำงานเป็นเชิงบวกและร่วมแรงร่วมใจกัน อีกทั้งผู้นำก็ดูไม่ได้สนใจที่จะลงมือจัดการกับเรื่องนี้มากนัก แม้ว่าอัตราการลาออกจะพุ่งสูงขึ้น แล้วการเติบโตขององค์กรก็เริ่มสะดุด ทุกคนเอาแต่กล่าวโทษตัวองค์กร แต่ฉันกลับมองเห็นตัวบุคคลที่อยู่เบื้องหลังระบบนั้น กล่าวคือ การจะมืองค์กรที่ดีได้นั้น พนักงานแต่ละคนจะต้องรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนให้เป็นตัวเอง ในแบบที่ดีที่สุด

องค์กรประสบความสำเร็จล้มเหลวเพราะผู้คนที่ประกอบขึ้นเป็นองค์กรนั้นกำลังประสบปัญหา แม้ว่าพวกเขาจะฉลาด มีความคิดสร้างสรรค์ เป็น “สุดยอดของสุดยอด” คนเก่ง แต่พวกเขาไม่อาจประสบความสำเร็จได้จากความฉลาดหรือความสามารถเพียงอย่างเดียว และธุรกิจก็ไม่อาจประสบความสำเร็จได้เช่นกัน มันเป็นเรื่องทั้งในด้านเทคโนโลยี อุตสาหกรรมทุกชนิด และทุกสาขาอาชีพ ที่เราจะนำตัวตนด้านอารมณ์ไปทำงานด้วยทุกวัน ไม่ว่าจะอยากทำเช่นนั้น

หรือไม่ก็ตาม แล้วทำไมสังคมถึงมักจะให้ความสำคัญกับฮาร์ดสกีล (hard skills) มากกว่าความฉลาดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วยล่ะ

ปัญหาใหญ่ประการหนึ่งมีรากฐานมาจากการตีตราและความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับอารมณ์และสุขภาพจิตใจโดยรวม สมัยก่อนการบำบัดเป็นเพียงแค่คำสามพยางค์ และผู้คนก็ไม่ได้รับการสนับสนุนให้พูดถึงสุขภาพจิตใจของตัวเองเว้นแต่จะถึงขั้นวิกฤตจริง ๆ แล้วพวกเขาก็จะถูกตัดสินเพียงเพราะพวกเขาอยู่ในขั้นวิกฤต!

ในขณะที่ฉันช่วยสนับสนุนให้โมนิก้าจัดการกับความรู้สึกหงุดหงิดท้อแท้ในเรื่องงาน ฉันก็เริ่มสงสัยว่าจะเป็นอย่างไรถ้าผู้คนไม่รอช้าที่จะจัดการกับปัสสาวะรัยในจิตใจที่ทำให้ทุกข์ทรมานมานาน แล้วขอความช่วยเหลือ สามารถที่จะทำให้สุขภาพจิตเป็นการปฏิบัติเชิงรุกได้มากขึ้นหรือไม่ จะเป็นอย่างไรถ้าเราไม่รอให้สิ่งต่างๆ พังทลายก่อน จึงจะหันมาจัดการกับสุขภาพจิตใจและอารมณ์ของตัวเอง ซึ่งนำไปสู่คำถามถัดไปคือ จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราจัดการกับสุขภาพจิตใจแบบเดียวกับที่จัดการกับสุขภาพร่างกาย เราจะเปลี่ยนกรอบความคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตใจให้ดูเหมือนการไปฟิตเนสมากขึ้น และดูเหมือนการไปพบแพทย์น้อยลงได้หรือไม่ แล้วเรื่องนี้จะมีลักษณะอย่างไรในที่ทำงาน (ซึ่งเป็นที่ที่เราใช้ชีวิตอยู่ประมาณ 1 ใน 3)

ไม่มีทางลัด

ความสำคัญของการฝึกฝนความแข็งแกร่งทางร่างกายแบบเชิงรุกถือเป็นสิ่งที่ทั้งเก่าแก่และค่อนข้างทันสมัย บรรพบุรุษของเรามีการฝึกฝนร่างกายอยู่ในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว เพราะพวกเขาต้องออกล่าหาอาหาร

Flex Your Feelings

และในช่วงที่ยากลำบาก พวกเขาจะต้องอพยพออกไปหลายร้อยไมล์เพื่อหาอาหาร จนกระทั่งทศวรรษ 1950 งานส่วนใหญ่ก็ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายและแรงงาน เรามีการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพโดยรวม และแน่นอนว่าข้อเสียก็คือการได้รับบาดเจ็บทางร่างกายที่อาจทำให้คนคนนั้นต้องหยุดทำงาน (และขัดขวางโอกาสทางเศรษฐกิจของพวกเขา) ไปตลอดกาล

การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานนี้กำลังจะหายไป เมื่อเราได้ก้าวเข้าสู่สังคมที่ยึดข้อมูลเป็นหลัก แล้วพวกเราต้องทำอะไรละ พวกเราก็ต้องปรับตัวไง ถ้ามีใครสักคนจากหนึ่งร้อยปีก่อนบอกคุณว่าพวกเขาจะออกวิ่ง คุณคงสงสัยว่าวิ่งทำไม กำลังถูกใครไล่ตามอยู่หรือ การวิ่งจ็อกกิ้งเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายแบบเชิงรุกนั้นถือเป็นแนวคิดใหม่ แต่ปัจจุบันนี้มันคือสิ่งที่ทุกคนรู้ว่ามันดีกว่าที่จะดูแลสุขภาพร่างกายแบบเชิงรุก แทนที่จะรอให้ป่วยก่อน แล้วจึงค่อยหาทางรักษา

ทุกวันนี้ผู้คนจำนวนมาก (โดยเฉพาะในธุรกิจเทคโนโลยี) กำลังใช้จิตใจของตัวเองแทนร่างกายเวลาทำงาน ซึ่งหมายความว่าอเล็กซา เมเยอร์ ผู้ร่วมก่อตั้งบริษัทกับฉันพูดว่า *ภาวะหมดไฟ* คือภัยอันตรายในที่ทำงานของยุคศตวรรษที่ 21 ถ้าสุขภาพจิตใจไม่ดี สภาพผลกำไรสุทธิก็จะไม่ดีไปด้วย การดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์ในเชิงรุกแบบเดียวกับการดูแลสุขภาพร่างกายนั้นคือสิ่งจำเป็นที่ต้องทำทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน รวมถึงในทุกแง่มุมของชีวิตเรา ถ้าโลกยังไม่เริ่มคิดถึงสิ่งต่างๆ แบบนี้ เราก็ควรเตรียมรับมือกับวิกฤตทางใจระดับโลกได้เลย

ผู้คนส่วนใหญ่ชอบเชื่อว่าถ้าพวกเขาไม่ป่วยก็เท่ากับว่าพวกเขาสุขภาพดี แต่ถ้าได้คุยกับคนที่ให้ความสำคัญกับความแข็งแรงทางร่างกาย คนที่นอนหลับแปดชั่วโมงทุกคืน ออกกำลังกาวยกินอาหารดีๆ พวกเขาจะบอกว่าการที่คุณไม่ป่วย ไม่ได้หมายความว่า

คุณสุขภาพแข็งแรง เช่นเดียวกับความแข็งแกร่งทางอารมณ์ คุณอาจไม่ได้ป่วยเป็นโรคตื่นตระหนกทุกวัน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าสุขภาพอารมณ์ของคุณนั้นอยู่ในสภาพดี

ในเมื่อไม่มียาใดทำให้คุณมีกล้ามเนื้อซิกซ์แพ็คขึ้นมาได้ ก็ไม่มีทางลัดในการแก้ไขภาวะหมดไฟในการทำงานหรือปัญหาชีวิตสมรส การเปลี่ยนแปลงและการเติบโตของแต่ละคนนั้นจำเป็นต้องใช้ความพยายามที่สม่ำเสมอและมีเป้าหมาย ในการที่จะพัฒนาตัวเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่งแล้วเข้าถึงศักยภาพสูงสุดได้นั้น คุณไม่ต้องการหลักการทั่วไป แต่คุณต้องการกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัด ในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันไตรกีฬา คุณไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือเกี่ยวกับการวิ่ง การขี่จักรยาน และการว่ายน้ำเป็นเวลาสองเดือน คุณต้องกำหนดเป้าหมายการฝึกโดยยึดตามสิ่งที่รู้ ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอโดยใช้วิธีที่ผ่านการพิสูจน์มาแล้ว และวัดความก้าวหน้าของตัวเองเพื่อให้คงอยู่ในเส้นทางสู่จุดหมาย นอกจากนั้นก็กินอาหารที่ดี นอนให้เพียงพอ และขอการสนับสนุนทางอารมณ์จากชุมชนของคุณ

ไม่มีใครสามารถไปถึงเส้นชัยหรือเป็นผู้ชนะไตรกีฬาได้ทันทีที่ต้องการ สิ่งนี้ต้องอาศัยระบบที่วางใจได้และการกระทำที่มุ่งมั่นทุ่มเทในทุกๆ วัน ระบบที่ดีจะบอกให้ทำสิ่งเหล่านี้ตามลำดับต่อไปนี้ แล้วคุณจะได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการเมื่อถึงวันแข่งขัน แค่ทำตามโปรแกรมก็จะได้ผลลัพธ์กลับมา ความแข็งแกร่งทางอารมณ์ก็ไม่น่าจะแตกต่างจากนี้ไม่ใช่หรือ

มีคนที่ต้องการความช่วยเหลืออยู่ บุคคลสาธารณะหลายคนได้เปิดเผยถึงปัญหาด้านสุขภาพอารมณ์ของตัวเอง มีหนังสือ แอปพลิเคชัน และคอร์สเรียนมากมายพยายามจะเติมเต็มช่องว่างนี้ แต่ยังไม่มีแหล่งข้อมูลใดที่วางกฎเกณฑ์การฝึกฝนความแข็งแกร่งทางอารมณ์อย่างเคร่งครัด ผู้เชี่ยวชาญมักจะบรรยายถึงสุขภาพอารมณ์

โดยไม่มีการเล่นแนวทางที่จะทำให้ดีขึ้นได้ เราใช้เงินหลายร้อยหรือหลายพันดอลลาร์ไปกับการเข้าฟิตเนส สตูดิโอพิลาทิส และสตูดิโอปั่นจักรยานในชุดออกกำลังกายยี่ห้อลูเลมอน (Lululemon) แต่เรากลับใช้เงินลงทุนกับสุขภาพจิตใจของตัวเองน้อยกว่าที่ควรมาก

ฉันอยากที่จะเปลี่ยนแปลงเรื่องนี้

คุณฝึกฝนความแข็งแกร่งของจิตใจได้

ฉันได้รับบทเรียนแรกเกี่ยวกับพลังแห่งจิตวิทยามาจากแม่ ด้วยปัญหาราวกับเผ่าพันธุ์โยดา¹ เธอจึงมีความสามารถอันยิ่งใหญ่ในการสังเคราะห์ความปั่นป่วนทางอารมณ์ให้กลายเป็นบทเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ที่บริหารจัดการและประมวลได้ง่าย

หนึ่งในช่วงเวลาที่ว่า คือวันหนึ่งที่ทำทายเป็นพิเศษในสมัยมัธยมต้น (ไม่ใช่ว่าทุกวันนี้ในสมัยมัธยมต้นเป็นวันที่ทำท่ายหรอกหรือ) ฉันได้รับประสบการณ์เหมือนกับเด็กผู้หญิงอีกหลายคน คือโดนพวกเด็กผู้หญิงร้ายกาจกลั่นแกล้ง ค็นนั้นฉันนั่งอยู่กับแม่ทั้งน้ำตา แล้วถามว่าควรจะย้ายโรงเรียนดีไหม แม่บอกว่าเธอเข้าใจความต้องการที่จะวิ่งหนีของฉัน แต่บางทีฉันอาจจะได้รับโอกาสในการพิจารณาตัวตนภายในอยู่

“เอมิลี” แม่พูด “ลูกมีเพื่อนที่ยอดเยี่ยมมากมายและมีครอบครัวที่รักลูก แต่ลูกหลีกเลี่ยงการพบเจอกับผู้ที่เต็มไปด้วยความโกรธและไม่ใจดีเท่าไรนักไม่ได้ ประเด็นอยู่ที่ว่าไม่มีใครสามารถทำร้ายลูกด้วยคำพูดที่ถูกที่ลูกไม่เชื่อได้ ซึ่งหมายความว่าความเมตตาต่อตัวเอง

¹ ตัวละครในภาพยนตร์ *Star Wars* ซึ่งมีลักษณะเป็นผู้อบงู

คือยากจนพิษจากความเกลียดทุกชนิดที่เข้ามาหาลูก”

การเปิดเผยความเป็นจริงอันน่าทึ่งของแม่ มักจะตรงกับสิ่งที่ฉันต้องการเสมอ แล้วมันก็ได้เปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของฉันกับอารมณ์และความคิดอย่างลึกซึ้ง ซึ่งส่งผลต่อทิศทางในชีวิตของฉัน ฉันตระหนักได้ว่ามันสำคัญเพียงใดที่จะต้องให้พื้นที่กับความรู้สึกของตัวเอง เพื่อพิจารณาถึงความคิดของตัวเอง เพื่อยอมรับในประสบการณ์ของตนเอง และเพื่อประมวลชีวิตของตัวเองไปด้วยในระหว่างทาง อีกทั้งฉันยังได้เรียนวิชาจิตวิทยาในช่วงมัธยมปลาย ซึ่งสอนว่าเมื่อคุณรู้เรื่องจิตวิทยาเยอะ คุณจะรู้เรื่องอื่นๆ น้อย เพราะโลกนี้คุยกันด้วยภาษาของความสัมพันธ์ และจิตวิทยาก็คือการศึกษาความสัมพันธ์ที่เราเกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น ฉันรักความคิดที่ว่าฉันสามารถเรียนรู้ภาษาของความสัมพันธ์ได้ แล้วต่อมาฉันก็พบว่าตัวเองได้เข้าสู่สายอาชีพด้านการบำบัด เพื่อจะได้สนับสนุนผู้คนที่กำลังเผชิญกับช่วงเวลาอันยากลำบาก

ฉันเกิดและเติบโตขึ้นมาในซิลิคอนแวลลีย์ และได้พัฒนาความสนใจในกรอบความคิดและกระบวนการคิดของผู้ประกอบกิจการในยุคที่เทคโนโลยีกำลังบูมซึ่งฉันกำลังศึกษาระดับบัณฑิตวิทยาลัย ฉันก็เริ่มมองเห็นชัดเจนว่าผู้คนที่บริหารบริษัทขนาดใหญ่ที่เราปฏิสัมพันธ์ด้วย คือผู้คนที่ได้ตัดสินใจหลายเรื่องเกี่ยวกับโลกและสังคมของเรานั้น ถ้าพวกเขายังมีสุขภาพจิตด้านจิตใจและอารมณ์ พวกเราทั้งหลายก็จะได้รับสิ่งที่ดีตามไปด้วย และเมื่อเรียนจบ ฉันก็มุ่งตรงไปทำงานสนับสนุนความต้องการด้านอารมณ์ของผู้ก่อตั้งธุรกิจและผู้ประกอบการที่มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงทั้งหลาย

คุณคงพอจินตนาการได้ว่าชีวิตของเจ้าของธุรกิจนั้นจำเป็นต้องมีความแข็งแกร่งและความยืดหยุ่นที่มากกว่าธรรมดา แต่น่าเศร้าที่พวกเขาส่วนใหญ่ไม่ได้มาพร้อมกับความแข็งแกร่งทางอารมณ์ที่

Flex Your Feelings

จำเป็นสำหรับการทำเช่นนั้นได้สำเร็จ ในระดับกลุ่ม คนเหล่านี้มักจะทำงานหนักยิ่งขึ้นเมื่อสถานการณ์เกิดความยากลำบาก แทนที่จะขอความช่วยเหลือจากภายนอก จึงไม่น่าแปลกใจที่ปัญหาส่วนตัวของพวกเขาจึงเกินจะควบคุมได้ มีเหตุผลที่ดีว่าทำไมเราถึงเห็นข่าวภาวะอารมณ์พังทลายของเจ้าของธุรกิจอยู่บ่อยๆ แม้ว่าบริษัทที่พวกเขาก่อตั้งขึ้นจะคงอยู่ได้นานพอที่จะเสนอขายหุ้น IPO ได้ แต่ผู้ประกอบการที่มีอารมณ์ไม่แข็งแรงอาจอยู่ไม่รอดไปถึงวันที่ได้ขึ้นไปสนกระดิ่งเปิดตลาดหุ้น

ในการฝึกปฏิบัติส่วนตัว ฉันได้ช่วยเหลือเจ้าของธุรกิจเป็นร้อยๆ คนในการข้ามผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนั้นด้วยการพัฒนาความแข็งแกร่งทางอารมณ์ สิ่งที่ได้พบก็คือเมื่อได้ออกกำลังเพียงพอในฟิตเนสแห่งอารมณ์ทุกวัน ไม่ว่าใครก็สามารถสร้างความอดทนใจเย็น ความแข็งแกร่ง บุคลิกตัวตน และการฟื้นคืนกำลังใจที่จำเป็นสำหรับความสำเร็จระยะยาว การฝึกฝนด้านต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ตอนแรกหลายคนมองว่าฝืนสัญชาตญาณ สิ่งเหล่านี้เจ้าของธุรกิจและผู้คนส่วนใหญ่เชื่อว่าเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่ประสบการณ์ทางคลินิกของฉันกลับพิสูจน์ให้เห็นในทางตรงข้าม

ในขณะที่ฉันมีความสุขกับการทำงานร่วมกับเจ้าของธุรกิจแบบตัวต่อตัว ฉันก็มีความสนใจเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในการพัฒนาแนวทางเชิงรุกขนาดใหญ่เพื่อช่วยให้คนกลุ่มนี้มีสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้น และเพื่อให้เป็นเช่นนั้น ฉันจึงทำการสัมภาษณ์ระดับคลินิกกับนักจิตวิทยาและเจ้าของธุรกิจหลายร้อยคนเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของผู้นำที่มีสุขภาพทางอารมณ์ดี การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องนี้ในภายหลังเผยให้เห็นถึงลักษณะ 7 ประการของความแข็งแกร่งทางอารมณ์ที่เป็นแก่นสารของหนังสือเล่มนี้

เมื่อมีผลการค้นพบอยู่ในมือแล้ว ฉันเริ่มขอคำปรึกษาจากบริษัท

เทคโนโลยีที่เติบโตเร็วที่สุดในโลกจำนวนหนึ่ง ประกอบไปด้วย Google, Asana, Spotify, Salesforce, NBCUniversal, GitHub, Nasdaq, Unilever และ Bloomberg องค์กรเหล่านี้พาฉันเข้าไปช่วยสนับสนุนผู้นำของพวกเขาในด้านการฝึกความแข็งแกร่งทางอารมณ์ เพื่อช่วยให้พวกเขาทำงานได้อย่างมั่นคงและต่อเนื่อง และในปี 2019 ฉันได้ร่วมก่อตั้งบริษัทสตาร์ทอัปด้านสุขภาพจิตใจที่ชื่อโคอา (Coa) ซึ่งเป็นเหมือนฟิตเนสสำหรับสุขภาพจิตใจ เมื่อฉันได้เป็นผู้ก่อตั้งเอง ลักษณะอุปนิสัยที่ฉันสนับสนุนให้เกิดขึ้นในผู้อื่นก็เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตและความสำเร็จของตนเองโดยทันทีในแบบที่ต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง

ถ้าคุณยอมรับแนวคิดที่ว่าเจ้าของธุรกิจคือผู้ที่มีสภาวะทางอารมณ์เหมือนกำลังวิ่งอัลตรามาราธอน² สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาก็คือกฎเกณฑ์การฝึกฝนอารมณ์เจ้าของธุรกิจนั้นควรที่จะเตรียมพร้อมให้ทุกคน เผชิญหน้ากับความท้าทายในเรื่องส่วนตัวหรืออาชีพการงานได้ด้วยความสามารถ กระฉับกระเฉง ความบากบั่นพากเพียร และบ่อยครั้งก็ความเบิกบานใจ เจ้าของธุรกิจไม่ใช่คนกลุ่มเดียวที่จำเป็นต้องฝึกฝนความแข็งแกร่งทางอารมณ์ ไม่ว่าคุณจะเป็นแพทย์ ครูบาอาจารย์ พ่อแม่ นักเขียน นักศึกษาปริญญาเอก หรือซีอีโอ การฝึกฝนความแข็งแกร่งทางอารมณ์จะช่วยขยายและปรับทิศทางให้กับความพยายามต่างๆ ของคุณ ปกป้องคุณจากสภาวะหมดไฟ ความเครียดที่ไม่จำเป็น และความวิตกกังวล พร้อมทั้งบ่มเพาะความรู้สึกรักพึงพอใจและเต็มอิมภายในจิตใจให้คุณ

ที่สำคัญที่สุดคือมันจะทำให้ความสัมพันธ์ต่างๆ ของคุณดีขึ้น เอสเธอร์ พีเรล เคยพูดไว้ในฐานะนักบำบัดทางจิตและผู้เชี่ยวชาญด้านความสัมพันธ์ว่า “คุณภาพของความสัมพันธ์จะตัดสินคุณภาพชีวิต”

² Ultramarathons คือการวิ่งมาราธอนที่มีระยะทางตั้งแต่ 42.195 กิโลเมตร

Flex Your Feelings

และความสัมพันธ์ที่คุณมีกับตัวเองคือจุดที่คุณควรเริ่มต้นด้วย สิ่งที่คุณกำลังถืออยู่คือคู่มือสำหรับการทำให้สุขภาพอารมณ์ดีขึ้น เป็นโปรแกรมสำหรับการพัฒนาลักษณะที่สำคัญทั้งหมดของความแข็งแกร่งทางอารมณ์ที่ครอบคลุมและมึ่งงานวิจัยสนับสนุน เพื่อให้เผชิญกับทุกความท้าทายในชีวิตได้ โดยการเสนอวิธีคิดและรู้สึกที่แตกต่างไปจากเดิม แล้วคุณสามารถแสดงออกในชีวิตในรูปแบบที่ต่างออกไปได้

คุณไม่จำเป็นต้องแตกสลาย

คุณไม่จำเป็นต้องอยู่ในวิกฤต

คุณไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งใดเลย แค่พร้อมที่จะยกระดับตัวเอง
และก้าวเข้าไปสู่รูปแบบความเป็นตัวเองที่คุณอยากเป็น
พร้อมไหม เรามาเริ่มกันเลย

2

บุคคลที่มีความแข็งแกร่งทางอารมณ์ มีลักษณะเป็นอย่างไร

ถ้าคุณอยากจะร้องไห้ละก็

เดี๋ยวผมออกไปหยิบกระดาษทิชชูสำหรับคนอ่อนแอมาให้:

— แอ็ก เวลช์ อดีตประธาน

และซีอีโอของบริษัท General Electric

และแสดงเป็นตัวเองในซีตคอมเรื่อง 30 Rock

เดวิดเป็นที่ปรึกษาอายุ 37 ปี ในบริษัทเทคโนโลยีเอไอที่กำลังมีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในซานฟรานซิสโก แต่นั่นเป็นเพียงงานตอนกลางวันของเขา สิ่งที่เขารักอย่างแท้จริงคือการวิ่งอัลตรามาราธอน เขาลงแข่งมาแล้วหลายสิบครั้งทั่วโลกในพื้นที่ที่ก้นดาร์ที่สุด ตั้งแต่การแข่งขัน Ultra Trail du Mon Blanc ที่ฝรั่งเศสไปจนถึงการแข่งขัน Marathon des Sables ที่โมร็อกโก เขาไม่เพียงแต่สามารถไปถึงเส้นชัยได้หลังจากฝ่าฟันสภาพแวดล้อมสุดโหด อย่างความร้อนของทะเลทรายหรือฝนที่ตกกระหน่ำไม่หยุด แต่เขายังเอาชนะคู่แข่งระดับโลกได้อีกด้วย ในเรื่องของการวิ่งนั้น เขาเก่งสุดๆ เลยละ

แต่สิ่งที่เขาไม่ค่อยเก่งก็คืองานของเขาเอง เขามหาหั่นก็เพราะเขาเพิ่งจะวางแผนปรับปรุงผลการปฏิบัติงาน แม้ว่าผลงานที่เขาทำออกมาจะมีคุณภาพดี แต่หัวหน้ามองว่าเขามีปัญหาด้านความ

Flex Your Feelings

สัมพันธ์กับผู้อื่นหลายอย่างเกินไป เขาถูกมองว่าเป็นคนชอบทะเลาะ ไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และไม่ให้ความร่วมมือกับสมาชิกคนอื่นในทีม ตามผลการประเมิน เขาเป็นคนที่ไม่มี “ทักษะเรื่องคน” ทักษะความสามารถของเขาทำให้บริษัทมีจำนวนลูกค้าเพิ่มขึ้น 2 เท่าด้วยสถิติที่เร็วที่สุด แต่น่าเสียดายที่การขาด “ทักษะอารมณ์” ทำให้เขาไม่อาจประสบความสำเร็จได้มากกว่านั้น

เดวิดรู้สึกว่าเป็นเพื่อนร่วมงานไม่ชอบเขา แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเปลี่ยนแปลงเรื่องนี้อย่างไร หรือไม่แน่ใจว่าเขาต้องการเปลี่ยนแปลงหรือเปล่า ตอนที่ก้าวเข้ามาในออฟฟิศของฉันทันทีครั้งแรก ในใจของเขาคิดว่าเขาก็แค่ทำงานของตัวเอง เขามีมาตรฐานต่อตัวเองสูงและคาดหวังว่าทุกคนจะต้องทำงานได้ในระดับเดียวกัน ถ้าเพื่อนร่วมงานเกิดไม่ชอบ ก็เป็นความผิดของพวกเขาเอง เมื่อสมาชิกในทีมพยายามอธิบายให้ฟังว่ารูปแบบการสื่อสารของเขานั้นดูเย็นชาและแล้งน้ำใจ เขาก็จะไม่สนใจ แค่สืบหาที่แรกของการพูดคุยกัน ฉันทก็รับรู้ถึงรสชาติเลย

“คุณรู้สึกอย่างไรกับการเริ่มต้นฝึกเรื่องนี้กับฉัน” ฉันทถาม

“อ้อ...ผมเดาว่าตอนนี้เราถึงขั้นตอน ‘มาพูดถึงความรู้สึกของคุณกันเถอะ’ ี่เจ้านั้นแล้วใช่ไหม”

“เออ เดวิด พูดตรงๆ ฉันไม่เห็นด้วยว่าการพูดถึงความรู้สึกของตัวเองเป็นเรื่องเจ๋ง แต่คุณกำลังทำให้ฉันพอจะเข้าใจแล้วว่าทำไมเพื่อนร่วมงานถึงมองว่าคุณก้าวร้าว” ฉันทส่งยิ้มเจ้าเล่ห์ให้เขา

เดวิดผงะไป จากนั้นก็หัวเราะ

“ขอโทษนะ ผมรู้ ผมไม่ค่อยตื่นเต้นกับสิ่งที่เกิดขึ้นที่นั่นสักเท่าไรหรอก ผมก็ไม่แน่ใจว่ามีอะไรที่ตัวเองพอจะทำได้เกี่ยวกับเรื่องนี้ได้หรือเปล่า ผมคิดว่าตัวเองก็เป็นแบบนี้แหละ”

“คุณรู้ไหม จากประสบการณ์แล้ว ใครก็ตามที่พูดว่า ‘ฉันก็เป็นแบบนี้แหละ’ เกี่ยวกับสิ่งที่กำลังจุดรั้งตัวเขาไว้ มักจะไม่เคยได้รับ

การบำบัดที่ดีอย่างแท้จริง ‘ตัวตนที่คุณเป็น’ คือความจริงที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แล้วถ้าเราร่วมมือกัน เราจะสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ส่งผลดีนั้นได้”

เดวิดยังรู้สึกไม่ค่อยเชื่อ

“ขอฉันถามคุณหน่อยนะเดวิด เราจะเปลี่ยนจากการเป็นนักวิ่งที่ติดคนหนึ่งไปเป็นนักวิ่งระดับสุดยอดได้อย่างไร”

“ผมฝึกซ้อม ผมซ้อมทุกวัน”

“สมเหตุสมผลดี และคุณก็คงมีโค้ชที่มีคุณภาพ รวมทั้งผู้คนมากมายที่คอยสนับสนุนใช่ไหม”

“ใช่เลย”

“โอเค ถ้าอย่างนั้น คุณก็พอจะเข้าใจว่าต้องทำอะไรบ้าง จึงจะแข็งแรง และนั่นละคือสิ่งที่เรากำลังจะฝึกด้วยกันตรงนี้ เรากำลังจะช่วยคุณฝึกฝนความแข็งแกร่งทางอารมณ์”

เดวิดจึงเปิดใจลองดู จากจุดนั้นเป็นต้นมา เขาก็เริ่มลงมือทำงาน ทุกสัปดาห์เดวิดกับฉันจะพบเจอและพูดคุยกันเรื่องชีวิตของเขา เมื่อเวลาผ่านไปเขาก็เปิดใจอย่างแท้จริง เขาพูดคุยถึงความรู้สึก ความคิด ความสัมพันธ์ในอดีต และสิ่งที่เขาคาดหวังในอนาคต เขากำหนดเป้าหมายทางอารมณ์ของตัวเองที่ต้องการจะบรรลุ แล้วเราก็พูดคุยกันว่าต้องทำอะไรจึงจะไปถึงจุดนั้น และอะไรคือสิ่งที่กำลังขัดขวางไม่ให้เขาไปถึงจุดนั้นสักที เราก้าวไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นทีละเล็กละน้อย เขาฝึกฝนการสื่อสารความต้องการของตัวเอง ให้มีความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เขาเรียนรู้ที่จะสร้างช่องว่างระหว่างความโกรธกับการกระทำของตน เรียนรู้ที่จะเล่นสนุกและให้ความร่วมมือกับผู้อื่นมากขึ้น รวมถึงเข้ามารับมือขอพบปะที่เขา กำลังแสดงอยู่ในชีวิต ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน (และที่บ้าน) ของเดวิดเริ่มดีขึ้น และเขาสังเกตเห็นว่าผลลัพธ์คือตัวเขามีความสุขกับงาน

มากขึ้นเยอะ เดวิดลงมือปฏิบัติ แล้วเขาก็กำลังมีความสุขกับผลที่ได้รับจากน้ำพักน้ำแรงของตัวเอง

กล่าวสั้น ๆ ได้ว่าเขามีความแข็งแกร่งทางอารมณ์มากขึ้นนั่นเอง

ภูมิทัศน์ทางอารมณ์ใหม่ในที่ทำงาน

ในช่วงยี่สิบปีที่ได้ศึกษาและฝึกฝนด้านจิตวิทยา ฉันช่วยผู้คนที่มีความทุกข์ในจิตใจคอนเวิลลีย์ในการปรับปรุงสุขภาพอารมณ์ของตัวเองมาเป็นร้อย ๆ คน แต่เมื่อไม่นานมานี้เองที่มีการเอ่ยถึงคำว่า *สุขภาพอารมณ์* บ้างในที่ทำงาน เป็นเวลานานเกินไปที่ทักษะด้านบริหารจัดการพื้นฐานทำให้เราไม่เหลือพื้นที่ในการแสดงออกทางอารมณ์ความสำเร็จขึ้นอยู่กับตัวเลข ไม่ใช่ตัวบุคคล ไม่ว่าวันไหนทักษะการต่อรองขึ้นเทปก็ชนะการสื่อสารทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพอยู่ทุกวัน ทักษะความสามารถถูกให้ความสำคัญมากกว่าทักษะอารมณ์

รอยร้าวของเกราะความคิดที่ว่า “ถ้าจะร้องไห้ ให้ออกไปร้องข้างนอก” เริ่มเกิดขึ้นในช่วงต้นศตวรรษ 2000 โดยส่วนหนึ่งได้แรงผลักดันมาจากแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (ความสามารถในการระบุและจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมถึงอารมณ์ของผู้อื่นด้วย) ซึ่งได้เสริมสร้างการมีส่วนร่วมและการสื่อสารที่ดีขึ้นในที่ทำงาน นับจากนั้นมาหนังสือแนวพัฒนาตัวเองและแนวบริหารจัดการ การพาพนักงานไปพักผ่อนนอกสถานที่ และการสัมภาษณ์ของฝ่ายทรัพยากรบุคคลเกี่ยวกับเรื่องการสื่อสาร (ใครเคยเข้าห้องประชุมย่อยของชุมแล้วบ้าง) ก็ได้พยายามทำให้ผู้คนตระหนักถึงความสำคัญของการมีชีวิตที่จิตใจภายในสมดุล

แต่บางทีรอยร้าวที่ใหญ่ที่สุดก็เกิดจากสิ่งที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน

นั่นคือการมาบรรจบกันของคนหลากหลายรุ่นในสถานที่ทำงาน คนรุ่นเบบี้บูมเมอร์ (Baby boomer) และเจนเอกซ์ (Gen X) ซึ่งถูกเลี้ยงดูมาให้มีภาระที่หนาปานหลักกล้า ต้องทำงานเคียงบ่าเคียงไหล่กับคนรุ่นมิลเลนเนียล (Millennial) และเจนซี (Gen Z) ซึ่งต้องการ (และเรียกร้องอย่างถูกต้อง) แนวทางที่รอบคอบกว่าเดิม เพื่อให้แน่ใจได้ว่าจะมีสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานที่ดีและเติมเต็มมากขึ้น คน 4 รุ่น ซึ่งทุกรุ่นมีปรัชญาเกี่ยวกับอารมณ์และความสำเร็จที่แตกต่างกันมาก กำลังพยายามจะเข้ากันให้ได้ แต่ก็ไม่น่าจะง่ายกว่าจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร

การที่สังคมพยายามจะลดบทบาทของสุขภาวะด้านอารมณ์นั้น ไม่ได้ช่วยอะไรเลย ทำไมนะหรือ อย่างแรกก็คือระบบการศึกษาของเราล้มเหลว ในการช่วยเตรียมพร้อมคนหนุ่มสาวให้พร้อมเผชิญกับตัวกระตุ้นความเครียดทางจิตใจและอารมณ์ของชีวิตในยุคสมัยใหม่ ตั้งแต่โซเชียลมีเดียที่ส่งเสริมพฤติกรรมแย่ๆ และมาตรฐานการใช้ชีวิตที่เป็นไปไม่ได้ ไปจนถึงอุดมคติทางการเมืองที่ทำให้ชุมชนแตกแยก รวมทั้งภัยคุกคามจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน และความรุนแรงจากอาวุธปืนที่ยังไม่ลดละ ถึงแม้จะมีการพูดถึงในสื่อ มีบุคคลชื่อดังออกมายอมรับ และมีโฆษณาของแอปการบำบัดแบบเสมือนจริง แต่การประสบปัญหาสุขภาพจิตใจก็ยังถือเป็นสิ่งที่ดูน่าอับอายอย่างยิ่งอยู่ดี แม้กระทั่งในปัจจุบัน การขอความช่วยเหลือเพื่อรับมือกับอารมณ์ต่างๆ ก็ยังให้ความรู้สึกเหมือนเป็นเรื่องต้องห้าม โดยเฉพาะในที่ทำงาน เมื่อเป็นเรื่องของความรู้สึกภายใน คุณค่อนข้างจะรู้สึกโดดเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่

และนั่นคือจุดที่ฉันจะก้าวเข้ามา

ผู้เข้ารับบริการของฉันมีหลากหลายประเภท มีคนหัวโบราณที่เชื่อว่าความรู้สึกคือสิ่งที่เราควรทิ้งไว้ที่บ้าน (ราวกับว่าเราสามารถ

Flex Your Feelings

ทำเช่นนั้นได้จริง) มีคนที่ชอบความสมบูรณ์แบบ (Perfectionists) ผสมกับความหลงตัวเองนิดหน่อย (เพราะในวงการเทคโนโลยี คุณต้องกล้าเชื่อในสิ่งที่ผู้อื่นยังมองไม่เห็น) แล้วก็คนหนุ่มสาวไฟแรงที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเหลือเกิน แต่ไม่แน่ใจว่าจะบริหารอารมณ์ของตัวเองอย่างไรในที่ทำงาน และฉันก็ยังเห็นผู้คนที่ต้องทำงานกับพวกที่มีบุคลิกเหล่านี้แล้วรู้สึกว่าคุณต้องทำตัวให้แรงเท่า ๆ กับพวกเขา หรือไม่ก็ต้องพิสูจน์ตัวเอง สุดท้ายก็ต้องลงเอยด้วยความรู้สึกที่ว่างงานหนักเกินไป ไม่มีใครเห็นคุณค่า หรือถูกกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่มกับพวกที่มีอิทธิพลสูงในองค์กร

ทำไมคนเราจึงประสบปัญหาด้านอารมณ์

มีเหตุผลมากมายหลากหลายที่บุคคลหนึ่งไม่สามารถพัฒนาอารมณ์ให้เติบโตได้ บางอย่างเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ แล้วบางอย่างก็ควบคุมไม่ได้ แต่การให้ความใส่ใจกับสภาวะอารมณ์ของคุณมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะมันส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน และเพื่อนร่วมงาน เช่นเดียวกับในเรื่องอื่นๆ ที่ความรู้คือพลัง และการรู้ว่าอะไรทำให้คุณรู้สึกทุกข์ใจคือขั้นตอนแรกที่จะนำไปสู่ความรู้สึกที่ดีขึ้น (เราจะพูดถึงเรื่องนี้เพิ่มเติมในบทที่ 5)

ผู้คนที่คุณรักษาไว้

สุขภาพอารมณ์จะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดี และความสัมพันธ์ที่ดีก็นำไปสู่สุขภาพอารมณ์ที่แข็งแรง ความสัมพันธ์ที่ใส่ใจและสนับสนุน

ซึ่งกันและกันคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพอารมณ์และช่วยเติมเต็มความต้องการของคุณเกี่ยวกับสายสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วนความสัมพันธ์ที่เป็นพิษและไม่ดีต่อสุขภาพจะทำให้วงจรที่เป็นอันตรายเกิดขึ้นซ้ำๆ ความสัมพันธ์ในช่วงแรกเริ่มของชีวิตคือพิมพ์เขียวที่คุณใช้ในการสร้างชีวิตและหล่อหลอมตัวตนของคุณเอง ซึ่งอาจจะนำไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ (ถ้าคุณคิดว่าความสัมพันธ์ของคุณกับหัวหน้าไม่เกี่ยวอะไรกับความสัมพันธ์ของคุณกับพ่อแม่ที่เลี้ยงคุณมา ลองคิดใหม่) ตอนที่คุณยังเป็นเด็ก คุณมีทางเลือกและเครื่องมือที่ใช้ได้อยู่ไม่กี่อย่าง คุณไม่อาจเลือกได้ว่าคุณจะอาศัยอยู่ที่ไหน จะไปโรงเรียนที่ไหน หรือสมาชิกครอบครัวเป็นใคร ดังนั้นคุณจึงพยายามทำให้ดีที่สุดโดยใช้ทรัพยากรและเครื่องมือที่คุณมีอยู่อย่างจำกัด บ่อยครั้งนั้นหมายถึงการสร้างกำแพงทางอารมณ์และการหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัย ทักษะการรับมือกับข้อเรียกร้องของชีวิตคือสิ่งที่เราเรียนรู้มาเช่นเดียวกับทักษะอื่นๆ บางคนนั้นโชคดีพอที่ได้รับการสอนพื้นฐานของเรื่องนี้จากครอบครัวที่มั่นคงและคอยดูแลอบรมในขณะที่เติบโตขึ้นมา บางคนอาจจะไม่ได้รับสิ่งนี้มากนัก แต่ไม่ว่าจะกรณีใด ประสบการณ์และความสัมพันธ์ในช่วงเริ่มแรกของชีวิตคุณจะส่งผลกระทบต่อคุณจนถึงทุกวันนี้ ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ และยังมีบทบาทต่อสุขภาพอารมณ์โดยรวมของคุณด้วยและวิธีการที่คุณมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ยืน

ผู้คนจำนวนหนึ่งอาจมีแนวโน้มทางพันธุกรรมที่จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตใจบางอย่างได้ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของ

Flex Your Feelings

พวกเขา สำหรับคำถามที่มีการโต้เถียงกันอย่างมากว่าเป็นธรรมชาติหรือการเลี้ยงดูที่ส่งผลมากกว่ากัน ฉันเชื่อว่าทั้งสองอย่างมีอิทธิพลต่อเราในระดับที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและสถานการณ์แวดล้อมของเขา แต่โดยรวมแล้วฉันโน้มเอียงไปในทางที่เชื่อว่าธรรมชาติทำหน้าที่ใส่กระสุน ส่วนการเลี้ยงดูคือสิ่งที่ลั่นไกเป็นหมายความว่าแนวโน้มทางพันธุกรรมได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์บางอย่าง แต่ไม่ว่าจะมีปัญหาใด ถ้าเราเข้าใจมันอย่างถูกต้องเหมาะสม ก็สามารถบริหารจัดการได้ บรรเทาได้ และบ่อยครั้งก็สามารถเปลี่ยนแปลงและเยียวยาได้

ความยุ่งเหยิงจากความเครียด

เหตุการณ์สำคัญของชีวิต เช่น คนที่เรารักเสียชีวิต การหย่าร้าง การตกงาน หรือเหตุการณ์ประเภทใดก็ตามที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง อาจก่อให้เกิดความเครียดได้มาก ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพอารมณ์ของคุณ แม้แต่การสูญเสียเล็กน้อยหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิต ถ้าเราเพิกเฉยต่อมัน ก็อาจส่งผลกระทบต่อการแสดงออกทางอารมณ์ในชีวิตประจำวันของคุณได้อย่างมากมาย ความรู้สึกหมดไฟในการทำงาน อาการคิดว่าตัวเองไม่เก่ง ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความรู้สึกเป็นทุกข์ทางอารมณ์ได้เพิ่มสูงขึ้นแบบที่ไม่เคยมีมาก่อน แต่ฉันประสบปัญหาในการค้นหาสถิติที่สะท้อนถึงโรคภัยที่สังคมกำลังเผชิญอยู่ได้อย่างถูกต้อง ผลการสำรวจของสถาบันสุขภาพ McKinsey ในปี 2022 พบว่า โดยเฉลี่ยแล้วพนักงาน 1 ใน 4 คนเคยประสบกับอาการหมดไฟในการทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทั่วโลก ไม่ใช่แค่ในสหรัฐอเมริกาเท่านั้น และ

ในปี 2020 ศูนย์สถิติสุขภาพแห่งชาติรายงานว่าชาวอเมริกัน 40 เปอร์เซ็นต์มีอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า ฉันเชื่อว่าสถิติทั้งสองอย่างนี้ต่ำเกินกว่าที่จะสะท้อนถึงความเป็นจริง และโรคระบาดใหญ่ครั้งนั้นก็ไม่ได้ช่วยอะไรเลย นอกจากความแน่นอนที่เกิดขึ้นทั่วโลก การตกงาน ปัญหาด้านสุขภาพ และการใช้ชีวิตอยู่ในโหมดเอาตัวรอดมาเป็นเวลา 3 ปีแล้ว สภาพแวดล้อมการทำงานอันผสมผสานรูปแบบใหม่ยังทำให้เส้นแบ่งระหว่างการทำงานกับชีวิตที่บ้านของเราเลือนรางลง ทั้งหมดนี้สามารถนำไปสู่ความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงานที่มากกว่าเดิม

สุขภาพร่างกาย

มีการแสดงให้เห็นอย่างกว้างขวางแล้วว่ามีความเชื่อมโยงสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นระหว่างสุขภาพร่างกายกับสุขภาพจิตใจของเรา ความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายกับจิตใจนั้นเป็นเรื่องจริง แล้วใครที่เพิกเฉยกับเรื่องนี้ก็จะเป็นการทำร้ายตัวเองอย่างมาก ดร.เบสเซล แวน เดอ คอลค์ และหนังสือของเขาที่ชื่อ *The Body Keeps the Score* ได้ทำการค้นพบสิ่งใหม่ด้วยทฤษฎีเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายกับจิตใจในเรื่องของบาดแผลทางใจของเขา มันเป็นดังถนนที่มีสองทิศทาง คือความเจ็บป่วยหรือความเจ็บปวดเรื้อรังทางร่างกายสามารถส่งผลเชิงลบต่อสุขภาพอารมณ์ได้เช่นเดียวกับที่ความเจ็บป่วยทางอารมณ์สามารถส่งผลเชิงลบต่อร่างกายของคุณได้ ในทำนองเดียวกันรูปแบบการใช้ชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (กินอาหารคุณภาพต่ำ ขาดการออกกำลังกาย การใช้สารเสพติด และการนอนหลับไม่เพียงพอ) สามารถสร้างความปั่นป่วนให้กับอารมณ์ของคุณได้

ความคาดหวังทางวัฒนธรรมและสังคม

การมีภาพสะท้อนต่อตัวเองในเชิงบวกและการเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างถูกต้องเหมาะสม คือองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพอารมณ์ แต่ทั้งสองอย่างลดลงอย่างฮวบฮาบเมื่อมีโซเชียลมีเดียเข้ามา ซึ่งเป็นที่ที่มีการเปรียบเทียบโลกหลังฉากของตัวเองกับคลิปไฮไลต์รีล (Highlight reel) บนอินเทอร์เนตเพิ่มขึ้นเป็นร้อยเท่า ปัจจัยทางสังคมอย่างการเหยียดเชื้อชาติแบบเป็นระบบและความไม่เสมอภาคด้านความมั่งคั่ง รวมถึงความรู้สึกอับอายที่เรายึดมั่นกันมานานแล้วเกี่ยวกับสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ ความหลากหลายทางระบบประสาท และชุมชน LGBTQ+ ยังคงมีอยู่และเป็นปัญหาในระดับลึก ระบบบริการด้านสาธารณสุขที่เหลื่อมล้ำตลอดมาก็เป็นส่วนสำคัญของปัญหาเช่นกัน และที่เกิดขึ้นอย่างถวนหน้าก็คือมีคนชายขอบที่เข้ารับการรักษาน้อยลงเพราะเหตุผลมากมาย เช่น ค่าใช้จ่าย การเข้าถึง และความรู้สึกอับอาย เช่น มีชาวแอฟริกัน-อเมริกันที่เข้ารับการบริการด้านสุขภาพจิตใจเพียง 25 เปอร์เซ็นต์ ทั้งๆที่เป็นสิ่งจำเป็น เปรียบเทียบกับชาวอเมริกันผิวขาวที่มี 40 เปอร์เซ็นต์ ในเรื่องของสุขภาพอารมณ์ เราติดอยู่ในภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก นั่นคือ ถ้าเราอยากสร้างสังคมให้มีสุขภาพดีขึ้น เราต้องทำให้แต่ละบุคคลมีสุขภาพที่ดี แต่สังคมที่มีสุขภาพไม่ดีทำให้แต่ละบุคคลมีสุขภาพที่ดีได้ยากขึ้น วิกเตอร์ แฟรงเคิล นักจิตวิทยาและนักเขียนกล่าวว่า “การตอบสนองอย่างผิดปกติดต่อสถานการณ์ที่ผิดปกติถือเป็นพฤติกรรมที่ปกติ” เรามีสิ่งที่ต้องทำมากมายเลยในเรื่องนี้ เรายังต้องไปต่ออีกไกล

ในขณะที่ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อแต่ละบุคคลในแบบที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของชีวิต แต่ทุกคนกลับต้องต่อสู้กับข้อต้องห้าม

เกี่ยวกับการพูดคุยถึงสุขภาพจิตใจและสุขภาพอารมณ์เดียวกัน มันเป็นเรื่องที่สำคัญในการต่อสู้กับความรู้สึกอับอายนี้และจัดการให้ปัญหาเหล่านี้เป็นที่ยอมรับมากขึ้นก่อนที่จะมีคนคนหนึ่งจะเริ่มแตกสลาย ไม่เช่นนั้นแล้วปัญหาทางอารมณ์ที่ซ่อนเร้นไว้จะบ่อนทำลายสุขภาพร่างกายและความสุขได้ น่าเศร้าที่ทุก ๆ คนหนึ่งที่แสดงความเครียดทางอารมณ์ออกมาเวลาเครียด จะมีสิบคนที่ทนทุกข์อยู่เงียบ ๆ ไม่กล้าทำอะไรเพราะความกลัวลงเสียในตัวเอง ไม่สามารถทำอะไรได้เพราะความวิตกกังวลหรือรู้สึกไม่พอใจกับชีวิตของตัวเองโดยรวม ถึงเวลาต้องเปลี่ยนแปลงสิ่งนี้แล้ว

คนที่มีความสุขทางอารมณ์มีลักษณะเป็นอย่างไร

ในขณะที่ฉันพัฒนาแนวคิดเรื่องการปรับกรอบความคิดเกี่ยวกับสุขภาพอารมณ์ให้เป็นเหมือนกับความแข็งแรงทางร่างกายมากขึ้น ฉันก็เริ่มใช้คำว่า *ความแข็งแรงทางอารมณ์ (Emotional fitness)* ฉันสังเกตว่าคำนี้จะสะท้อนถึงผู้ที่รู้สึกว่าคุณมีสุขภาพที่ดีแล้ว เป็นส่วนใหญ่ แต่ต้องการที่จะยกระดับสุขภาพอารมณ์ให้ดีขึ้น ฉันจึงตัดสินใจทำการวิจัยว่าบุคคลที่มีความแข็งแรงทางอารมณ์มีลักษณะเป็นอย่างไรในชีวิตจริง ฉันรู้ว่าความแข็งแรงทางอารมณ์ก็เหมือนกับ ความแข็งแรงทางร่างกาย ตรงที่มันไม่ใช่แค่การไม่มีอยู่ของความผิดปกติ การมีความแข็งแรงทางอารมณ์จะประกอบด้วยความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่มีความหมายและน่าพึงพอใจกับครอบครัว มิตรสหาย คนรัก เพื่อนร่วมงาน และตัวเอง รวมถึงความรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตโดยรวมและทิศทางที่คุณกำลังมุ่งหน้าไป

แต่ฉันสงสัยว่าบุคคลหนึ่งจะต้องใช้เครื่องมืออะไรเพื่อช่วยให้

ไปถึงจุดนั้น ลักษณะสำคัญใดบ้างที่ทำให้การใช้ชีวิตอย่างมีความ
แข็งแกร่งทางอารมณ์เกิดขึ้นได้ เพื่อตอบคำถามเหล่านี้ ฉันจึงทำการ
วิจัยแบบครอบคลุมที่เรียกว่าการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบ
ตีความ ซึ่งเป็นถ้อยคำสวຍหูของการพูดว่าฉันได้สัมภาษณ์นักจิตวิทยา
และผู้ประกอบการ 100 คน โดยใช้ชุดคำถามต่อเนื่องที่จะค้นหาว่า
ในสายตาของพวกเขา บุคคลที่มีสุขภาพอารมณ์แข็งแกร่งนั้นเป็น
อย่างไรและทำให้พวกเขารู้สึกอย่างไร ฉันต้องการหาชื่อให้กับ
คุณสมบัติต่าง ๆ ที่ใช้วัดสุขภาพอารมณ์ ฉันถามนักบำบัดด้วยชุด
คำถามต่อเนื่อง เช่น เวลาที่คุณให้คำปรึกษาบุคคลหนึ่ง คุณจะรู้
ได้อย่างไรว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพอารมณ์แข็งแกร่ง การที่บุคคลหนึ่ง
เปลี่ยนจากคนที่มีสุขภาพอารมณ์ไม่ค่อยดีมาเป็นคนที่มีสุขภาพ
อารมณ์แข็งแกร่งขึ้นนั้นเป็นอย่างไร คุณเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
คุณวัดสุขภาพอารมณ์อย่างไร ส่วนในผู้ประกอบการฉันจะใช้คำถาม
อีกชุดหนึ่ง เช่น อะไรทำให้คุณรู้สึกว่าตัวเองมีส่วนร่วมกับผู้คน
ในที่ทำงานในแบบที่ถูกต้องเหมาะสม ผู้นำที่มีสุขภาพอารมณ์แข็งแกร่ง
มีลักษณะเป็นอย่างไรและทำให้รู้สึกอย่างไร อะไรทำให้เพื่อนร่วมงาน
บางคนเป็นคนที่คุณทำงานด้วยแล้วมีความสุขมากกว่า แล้วเพื่อน
ร่วมงานที่คุณไม่ชอบทำงานด้วยล่ะ

ฉันเก็บสะสมข้อมูลเป็นระยะเวลาประมาณหนึ่งปี ในขณะที่
ฉันพิจารณาคำตอบอย่างละเอียดและถอดรหัสบทสัมภาษณ์เพื่อหา
แก่นแนวคิดและรูปแบบซ้ำ ๆ แนวคิดที่สำคัญก็ได้ปรากฏขึ้น ตอนแรก
เป็นภาพเบลอ ๆ ก่อนจากนั้นก็ค่อย ๆ ชัดเจนขึ้น ฉันเริ่มมองเห็น
ลักษณะสำคัญ 7 ประการซึ่งคนที่มีสุขภาพอารมณ์แข็งแกร่งทั้งหลาย
มีร่วมกัน ฉันเรียกมันว่า **ลักษณะสำคัญ 7 ประการของความ
แข็งแกร่งทางอารมณ์** และต่อไปนี้จะ เป็นวิธีการที่ 7 ลักษณะข้างต้น
ได้เปิดเผยตัวตนออกมา

1. นักบำบัดที่ฉันสัมภาษณ์หลายคนกล่าวถึงความสำคัญของการอดทนกับความอึดอัดใจ พวกเขาบอกว่าผู้เข้ารับบริการที่มีสุขภาพอารมณ์แข็งแรงจะสามารถอยู่กับความไม่แน่นอนในระดับหนึ่ง เพราะว่าการพัฒนาเติบโตนั้นแทบจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยถ้าบุคคลนั้นไม่มีความสามารถที่จะรู้สึกอึดอัด บรรดาผู้ประกอบการก็สะท้อนถึงลักษณะนี้ด้วย การเริ่มต้นบริษัทจากศูนย์ก็เหมือนกับความรู้สึกแปลกตาตลอดทางนั้น การโดนปฏิเสธและความไม่แน่นอนคือสิ่งที่มาอาจเลี่ยงได้ ดังนั้นความสามารถในการอดทนกับความขึ้นลงของชีวิตและธุรกิจจึงจำเป็นสำหรับความสำเร็จ แนวปฏิบัติที่แสนเรียบง่าย (แต่ก็ยากในระดับลึก) ของการฝึกตัวเองให้คุ้นเคยกับความอึดอัดก็คือ **การมีสติ** ฉันให้สิ่งนี้เป็นลักษณะที่สำคัญอย่างแรก เพราะว่าการพัฒนาลักษณะอื่นๆ ที่เหลือนั้น ล้วนต้องใช้ความสามารถในการอดทนต่อความอึดอัดในระดับหนึ่ง
2. ทั้งสองกลุ่มปักธงว่านิสัยชอบปกป้องตัวเองคือสิ่งที่ขัดขวางสุขภาพอารมณ์ ในส่วนของนักบำบัด พวกเขาให้ความเห็นว่าผู้เข้ารับบริการมักจะมาพบพวกเขาไม่ใช่เพราะต้องการจะเปลี่ยนแปลง แต่เพราะหวังว่านักบำบัดจะบอกพวกเขาว่าจะเปลี่ยนแปลงผู้คนรอบตัวพวกเขาได้อย่างไร พวกเขาอยากจะทำสิ่งเดิมทุกอย่าง เพียงแต่ให้รู้สึกดีขึ้นกับสิ่งที่ทำอยู่ แต่สัญญาณของสุขภาพอารมณ์จะปรากฏขึ้นเมื่อบุคคลหนึ่งเริ่มตระหนักว่า “โอ้ ฉันควรจะเปลี่ยนแปลงตัว ฉันควรจะเต็มใจแสดงความรับผิดชอบต่อการแสดงออกของตัวเองถ้าอยากให้สิ่งรอบตัวเปลี่ยนไป”

ผู้ประกอบการชอบคนที่ถามเยอะและต้องการที่จะรู้
อย่างแท้จริงว่าพวกเขาจะทำอะไรในงานของตัวเองให้ดีขึ้น
ได้บ้าง และจะสนับสนุนผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพได้
อย่างไร การแสดงความรับผิดชอบต่อตัวเองนั้นได้รับ
คะแนนสูงสุด การกระทำที่แสวงหาการพัฒนาเติบโต
มากกว่าการปกป้องตัวเองคือ **ความสงสัยใคร่รู้** ทุกคน
ย่อมปกป้องตัวเองบ้างเป็นบางครั้ง แต่การจะให้ความ
สำคัญกับการเติบโตมากกว่าความรู้สึกสบายใจ เราต้อง
เรียนรู้ที่จะสงสัยและตั้งคำถาม

3. มันยากที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่คุณไม่รู้ว่ามีอยู่ แต่มนุษย์
กลับพยายามอย่างหนักที่จะไม่รู้สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตัวเอง
นักบำบัดหลายคนที่ฉันสัมภาษณ์กล่าวว่าพวกเขารู้ว่า
ผู้เข้ารับบริการเริ่มมีความก้าวหน้า เมื่อพวกเขายอมรับ
ความรู้สึกหงุดหงิดท้อแท้ของตัวเอง และเปิดใจมากขึ้น
ที่จะมองเห็นด้านต่างๆ ของตัวเองที่พวกเขาเคยหลีกเลี่ยง
มาก่อน สำหรับผู้ประกอบการ พวกเขาแสดงภาพให้เห็น
แตกต่างกันว่าผู้นำที่เลวร้ายที่สุดคือพวกที่ไม่รู้ตัวว่าตัวเอง
ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างอย่างไร แต่ในทางตรงข้าม
ผู้นำที่ดีของพวกเขาสามารถยอมรับในสิ่งที่พวกเขาเสนอแนะ
ได้ นี่คือการรู้จักตัวเอง หรือก็คือความสามารถในการ
เข้าใจบุคลิกลักษณะ สิ่งที่กระตุ้นความรู้สึกเชิงลบ อคติ
จุดแข็ง ปัญหาที่ประสบ นิสัย และคุณสมบัติที่ประกอบ
กันขึ้นเป็นตัวคุณนั่นเอง

4. คำว่า*ความอดทน* และ*ความพากเพียร* มักปรากฏอยู่ในงานวิจัยของฉัน นักบำบัดมองว่าคนที่มีความสุขภาพอารมณ์แข็งแรงคือคนที่สามารถก้าวผ่านอุปสรรคและความล้มเหลวได้อย่างมีสติ ผู้เข้ารับบริการที่มีสุขภาพดีคือคนที่สามารถประสบกับความยากลำบาก แล้วให้เกียรติต่อประสบการณ์ที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ (ไม่ใช่แค่เอาตัวรอด) และผลที่ได้ก็คือการพัฒนาเติบโต ส่วนผู้ประกอบการก็พูดถึงความสำคัญของการที่ผู้นำสามารถยืนหยัดอยู่บนเส้นทางและไม่ยอมแพ้ ไม่ว่าจะถูกทำให้ล้มลงกี่ครั้งก็ตาม พวกเขาพูดถึงความสามารถในการจัดการกับความล้มเหลวแล้วไม่พังทลายไปพร้อมกับแรงกดดันของความล้มเหลวนั้น สิ่งนี้คือการ**ฟื้นคืนกำลังใจ** เป็นความสามารถในการก้าวไปข้างหน้า เติบโต และเรียนรู้จากอุปสรรค ความผิดหวัง ความล้มเหลว และประสบการณ์ที่ยากลำบากของคุณ
5. การมีความสุขภาพอารมณ์ที่แข็งแรงและมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพได้นั้น ทั้งนักบำบัดและผู้ประกอบการต่างเห็นพ้องกันถึงความสำคัญของกรอบความคิดที่มีความเอาใจใส่ผู้อื่นและความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเราได้อย่างสม่ำเสมอ นักบำบัดกล่าวว่าผู้เข้ารับบริการที่สุขภาพดีจะเต็มใจและยอมให้ตัวเองรู้สึกถึงสิ่งที่ผู้คนรอบตัวกำลังรู้สึก ทั้งนักบำบัดและผู้ประกอบการมองเห็นความจำเป็นในการจัดการกับสภาพแวดล้อมที่อารมณ์เข้ามามีบทบาทอย่างมั่นใจ ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ความสามารถในการยอมรับผู้อื่นอย่างที่เราเคยเป็น

เข้าใจ และเอาใส่ใจกับอารมณ์ของผู้อื่นนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของมนุษย์ สิ่งนี้คือความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

6. ทั้งสองกลุ่มเน้นย้ำถึงความสำคัญของการแบ่งปันไอดีและความคิดกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ นักบำบัดบรรยายว่าผู้เข้ารับบริการที่มีสุขภาพอารมณ์แข็งแรงคือคนที่สามารถระบุได้ว่าพวกเขารู้สึกอย่างไรและต้องการอะไร และสามารถสื่อสารความรู้สึกและความต้องการเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ไม่ใช่คาดหวังให้ผู้อื่นมาอ่านใจตัวเอง) ผู้ประกอบการบรรยายถึงความสำคัญของการสามารถในการแสดงความคิดเห็นที่ชัดเจนและการกำหนดเป้าหมายในขณะที่เป็นผู้สร้างแรงผลักดันที่ยอดเยี่ยม นอกจากนี้พวกเขายังพูดถึงการให้และการรับ! คำติชมต่าง ๆ ด้วย สิ่งที่พวกเขาทุกคนบรรยายถึงนี้คือการสื่อสารที่ดี การสื่อความต้องการและความคาดหวังของคุณออกมาเป็นถ้อยคำได้นั้นคือสิ่งสำคัญมากสำหรับสุขภาพอารมณ์
7. ลักษณะสำคัญสุดท้ายได้ทำให้ฉันประหลาดใจ จนกระทั่งฉันตระหนักว่ามันแน่นอนอยู่แล้ว นักบำบัดบรรยายว่าคนที่มีความสุขภาพอารมณ์แข็งแรงจะสามารถนำไอดีไปคิดเล่นๆ ได้โดยไม่ยึดติดกับมันมากเกินไป ผู้เข้ารับบริการที่สุขภาพดีของพวกเขามิใช่คนเคร่งครัด และไม่ได้มีความคิดที่แบ่งเป็นขาวกับดำ พวกเขาสามารถคิดพิจารณาถึงผลลัพธ์แบบต่างๆ ได้ ส่วนผู้ประกอบการมองเห็นว่า

สุขภาพอารมณ์ของผู้คนที่สามารถระดมสมอง ร่วมมือ กับผู้อื่น และให้พื้นที่มากมายกับความคิดสร้างสรรค์ ในตอนแรกอาจจะดูไม่ชัดเจน แต่ทั้งสองกลุ่มกำลังกล่าว ในสิ่งเดียวกัน กล่าวคือ ความสามารถในการเล่นสนุก ได้นั้นมีความสำคัญ การชอบเล่นสนุกอาจไม่ใช่คำที่ ปรากฏขึ้นในความคิดของผู้คนเมื่อนึกถึงสุขภาพอารมณ์ แต่สุดท้ายแล้วการบำบัดจำนวนมากก็คือการสอนผู้คน ให้รู้จักเล่น เป็นการขจัดข้อจำกัดให้คิดสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ความสามารถในการ “เล่นกับผู้อื่นได้ดี” เป็นบทเรียนที่เรา ควรจะได้เรียนรู้มาตั้งแต่อนุบาล แต่มันอาจเป็นปัญหา สำหรับผู้ใหญ่จำนวนมาก

หลังจากร่างลักษณะสำคัญทั้ง 7 ประการนี้แล้ว ฉันก็จำเป็นต้องดูว่าลักษณะสำคัญเหล่านั้นจะผ่านการทดสอบของเวลาและเงื่อนไข ในชีวิตจริงได้หรือไม่ ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ฉันส่งเสริมการใช้ ลักษณะสำคัญเหล่านี้ให้กับบริษัทและการประชุมหลายร้อยแห่ง ฉัน รวบรวมคำติชมแบบเรียลไทม์จากผู้คนทั่วโลก รวมทั้งจากผู้เข้ารับ บริการแบบตัวต่อตัวของฉัน ฉันพยายามระบุลักษณะสำคัญที่ควร ได้รับการสนับสนุนมากที่สุดและพัฒนาแผนขึ้นมาเพื่อช่วยให้พวกเขา ได้ฝึกฝน เมื่อเวลาผ่านไป ฉันสรุปได้ว่าลักษณะสำคัญทั้ง 7 ประการนี้ สามารถคงอยู่ได้จริง เช่นเดียวกับความแข็งแกร่งทางร่างกาย ที่ประกอบไปด้วยความสามารถของหัวใจและปอดในการเล่นกีฬา ความแข็งแกร่ง และความยืดหยุ่น ลักษณะสำคัญทั้ง 7 ประการนี้ เป็นรากฐานของความหมายที่ว่ามีสุขภาพอารมณ์แข็งแรง เมื่อ การออกกำลังกายเป็นการบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้ง ต้องอาศัยการกินอาหารที่ดีและนิสัยการนอนหลับเพื่อให้สุขภาพ

ร่างกายโดยรวมดีขึ้น ลักษณะสำคัญเหล่านี้ก็ต่อยอดจากลักษณะอื่นๆ เพื่อให้สุขภาพอารมณ์โดยรวมดีขึ้นเช่นกัน

ลักษณะสำคัญทางอารมณ์ 7 ประการทำงานร่วมกันเพื่อให้คุณแข็งแกร่งขึ้นโดยรวม เมื่อคุณมีความสามารถในการอดทนกับความอึดอัดมากขึ้น (การมีสติ) คุณก็จะสามารถลดความต้องการปกป้องตัวเองลงได้ (ความสงสัยใคร่รู้) และเรียนรู้เกี่ยวกับตัวคุณเอง (การรู้จักตัวเอง) ความรู้นี้จะทำให้คุณพร้อมที่จะผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิต (การฟื้นคืนกำลังใจ) ซึ่งจะเตรียมคุณให้พร้อมกับการสนับสนุน (ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น) และเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้อื่น (การสื่อสาร) การพบปะผู้คนในรูปแบบนี้จะช่วยให้เราสามารถคิดสิ่งที่ยิ่งใหญ่และคิดแบบสร้างสรรค์ได้ (การชอบเล่นสนุก) ซึ่งจะสร้างสภาพแวดล้อมที่คุณจะเสริมสร้างลักษณะสำคัญอื่นๆ ต่อไป

ความแข็งแกร่งทางอารมณ์ไม่ใช่สิ่งใด

มีคนพูดกันมากมายเลยว่าคุณแข็งแกร่งทางอารมณ์มีลักษณะเป็นอย่างไรทั้งในชีวิตจริงและในโลกออนไลน์ บางอย่างก็เป็นสิ่งที่ดี แต่ฉันขอพูดกับคุณตรงๆ ว่าส่วนใหญ่แล้วคำพูดเหล่านั้นก็เป็นจิตวิทยาประชานิยม (Pop-psychology) เช่นเดียวกับโปรแกรมฟิตเนสดี ๆ ลึกที่หนึ่ง เราต้องเริ่มจากการแยกสัญญาณแท้จริงออกจากเสียงรบกวน ต่อไปนี้คือสองสามสิ่งที่ไม่ใช่ความแข็งแกร่งทางอารมณ์

ความแข็งแกร่งทางอารมณ์ไม่ใช่ทางลัดในการแก้ปัญหา

ความเป็นอเมริกันคือการหาทางลัดในการแก้ปัญหา แต่ในเมื่อคุณไม่อาจวัดพื้นที่หนึ่งหรือกินบรอกโคลีหนึ่งต้นแล้วถือว่าได้ฝึกฝนความแข็งแกร่งทางร่างกายแล้ว คุณก็ต้องฝึกต่อไปยาวๆ เพื่อความแข็งแกร่งทางอารมณ์เช่นกัน คุณอาจหวังอยากให้การจัดการกับอารมณ์มันง่ายเหมือนกับสั่งอาหารเดลิเวอรี่ผ่านแอป แต่คุณจะต้องทำลายกรอบความคิดที่ว่าทุกอย่างน่าจะแก้ไขได้สำเร็จตั้งนานแล้ว ชีวิตด้านอารมณ์ของคุณเป็นสิ่งที่ซับซ้อน และคุณก็ควรหยุดพยายามที่จะหาทางออกง่ายๆ ให้กับปัญหาที่ยุ่งยากเช่นนี้ มันต้องใช้การฝึกฝน มันต้องใช้การลงมือทำ แต่เชื่อฉันเถอะ มันจะได้ผล เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่ บางครั้งเราก็หลงลืมไปว่าถ้าเราฝึกฝนเรื่องที่ไม่ถนัด เราก็จะเก่งขึ้นเอง แต่ต้องใช้เวลากับการอุทิศตน และเมื่อคุณทำสิ่งนี้ให้กับตัวเอง สิ่งต่างๆ รอบตัวคุณก็จะเปลี่ยนไป เมื่อคุณสุขภาพดีขึ้น ผู้คนที่สุขภาพดีเหมือนกันก็จะเริ่มปรากฏตัวขึ้นในชีวิตของคุณ

ความแข็งแกร่งทางอารมณ์ไม่ใช่ “การดูแลตัวเอง”

คนส่วนใหญ่มองว่าการฝึกฝนตัวเองเป็นการกระทำที่ไม่สำคัญอะไร ทำก็ได้ แต่ไม่ต้องทำก็ได้ การดูแลตัวเอง (Self-care) เป็นคำที่คลุมเครือและดูไม่ค่อยเป็นวิทยาศาสตร์เท่าไร มีไว้สำหรับผู้คนที่มีความพิเศษและมีเวลาร่างกายอยู่มากมายอยู่ในมือ ส่วนคนทำงานก็ต้อง... เอ่อ...ทำงานไงล่ะ เพื่อจะได้สิ่งที่ต้องการ แต่คนที่เคยพยายามฝึกฝนอารมณ์ตามแนวทางต่อไปนี้ไม่มีใครบอกว่ามันไร้สาระเลย แนวปฏิบัตินี้เป็นมากกว่าการไปสปา การไปพักผ่อนต่างสถานที่เพื่อดูเน็ตฟลิกซ์

แบบต่อเนื่อง หรือการไปเก็บตัวเงียบๆ เพื่อค้นหาตัวเอง แน่แน่นอนว่า การมีเวลาได้พักผ่อนบ้างเป็นเรื่องสำคัญ แต่ความแข็งแกร่งทางอารมณ์ต้องอาศัยการลงมือทำและการฝึกฝน มันไม่อาจได้มาด้วยเพียงการดื่มค็อกเทล Aperol spritz ยามบ่าย การฝึกฝนเรื่องนี้ยากแบบหยุดไม่ได้แล้วก็ให้ประโยชน์กับคุณในโลกของความเป็นจริงอย่างชัดเจนมาก แทนที่จะเป็น “การดูแลตัวเอง” ให้คิดว่าเป็น “การซ่อมบำรุงตัวเอง” แทน

ความแข็งแกร่งทางอารมณ์ไม่ใช้การคิดบวกที่เป็นพิษ

คุณเคยเล่าให้ผู้อื่นฟังถึงสถานการณ์ที่ทำให้คุณเผชิญ แล้วพวกเขาบอกว่า “มันเกิดขึ้นเพื่อสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว” หรือไม่ แล้วบอกให้คุณ “เชิดหน้าสู้เข้าไว้” หรือ “ยิ้มเข้าไว้” หรือเปล่า ขอให้ระวังการคิดบวกที่เป็นพิษ คำศัพท์ใหม่นี้หมายถึงความเชื่อที่ว่าคุณจะต้องมองทุกอย่างในแง่ดีและคิดบวกอยู่เสมอไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นเช่นใด รวมถึงการอดกลั้นอารมณ์เชิงลบของตัวเองเอาไว้ คำพูดที่ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปเพื่อจุดประสงค์บางอย่าง” หรือ “มีสิ่งดีๆ ซ่อนอยู่ในความลำบากเสมอ” นั้นได้เบี่ยงเบนต่อความจริงอีกครั้งหนึ่ง กล่าวคือชีวิตต้องมีความทุกข์ มันจะเป็นเช่นนั้นไปตลอด สิ่งสำคัญคือต้องไม่มองว่าความทุกข์ธรรมดาทั่วไปของมนุษย์เป็นโรคร้ายหรือต้องเก็บกดเอาไว้ ความแข็งแกร่งทางอารมณ์คือการยอมรับอารมณ์ด้านต่างๆ ทั้งหมดของมนุษย์ ซึ่งล้วนมีที่ทางของมันในชีวิตของคุณ และเมื่อพูดถึงอารมณ์ต่างๆ ทั้งหมด...

ความแข็งแกร่งทางอารมณ์ไม่ใช่ความสุขอันคงที่

ความแข็งแกร่งทางอารมณ์คือสภาวะที่ยั่งยืน ซึ่งก็คือความสามารถในการจัดการกับความเครียดและอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เราอาศัยอยู่ในวัฒนธรรมที่หลงใหลในความสุข เราถูกทำให้รู้สึกว่าคุณต้องมีอะไรบางอย่างติดปกติดในตัวเอง ถ้าเราไม่รู้สึกลึกลับตื้นตันในทุกๆ ช่วงเวลา แต่ความสุขเป็นสภาวะอารมณ์ที่ถูกยกสูงขึ้นไป ไม่ใช่สิ่งที่ยั่งยืนแบบไม่มีวันสิ้นคลอนได้ มันเป็นหนึ่งในอีกหลายๆ อารมณ์ที่ดีต่อสุขภาพ มีประโยชน์ และสำคัญ ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความแข็งแกร่งทางอารมณ์ แต่แทนที่จะจดจ่ออยู่กับการมีความสุขเพียงอย่างเดียว ลองคิดหาวิธีเพิ่มความกล้าและความจริงแท้ให้กับความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องของการได้รับและการมองเห็นอำนาจกระทำการที่คุณมีในชีวิต อำนาจกระทำการหมายถึงอำนาจที่คุณมีในชีวิตและทางเลือกต่างๆ มันคือความสามารถของคุณในการลงมือกระทำบางสิ่งในสถานการณ์ยากลำบากและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตัวเอง รวมถึงความสามารถของคุณในการมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม เพื่อให้คุณได้ใช้ชีวิตแบบที่ต้องการ แทนที่จะรู้สึกว่าชีวิตคือสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ

ความแข็งแกร่งทางอารมณ์ไม่ใช่การมีปฏิกิริยา

มันเป็นกระบวนการเชิงรุก คนที่มีเหตุผลย่อมต้องไม่เพิกเฉยต่อเสียงครี๊ดๆ จากเครื่องยนต์รถของตัวเอง แต่เรากลับสนับสนุนกันเองให้ “ลุกขึ้นมาเดินเครื่องทำงานต่อไป” และฝืนตัวเองให้ทำในสิ่งที่เกิน

ชีวิตจำกัด ถ้าคุณซ่อมบำรุงรถยนต์ของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยคุณก็ควรลงทุนด้วยความพยายามที่เท่ากันในการปรับปรุงสุขภาพจิตใจของตัวเอง คุณจะมีความสุขกับการเร่งเครื่องชีวิตแค่นี้ก็ได้ตามต้องการ แต่อย่าลืมสิ่งจำเป็นอย่างการสลับยางรถยนต์และเปลี่ยนน้ำมันเครื่อง โดยเฉลี่ยแล้วนักแข่งรถ F1 จะจอดพักรถห้าหกครั้งในการแข่งขันหนึ่งครั้ง ดังนั้นแทนที่จะตะลุยทำงานหนักทุกวันจนคุณทรุดโทรม ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ชีวิตด้านสังคม หรือหน้าที่ในครอบครัว คุณควรหยุดพักสั้นๆ เพื่อชาร์จแบตเตอรี่และจัดการกับสุขภาพอารมณ์ของตัวเองก่อน ที่มันจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ ฉันเข้าใจความปรารถนาที่จะทำงานหนักโดยฝืนความเหน็ดเหนื่อย ความกลัว และความเศร้า เพราะเราได้ยินข้อความเช่นนี้บ่อยจนเป็นเรื่องปกติ คือจงยอมรับความลำบาก แต่การเร่งเครื่องเยอะๆ และการหมุนล้ออย่างหนักมีแต่จะทำให้เครื่องยนต์ของคุณเสียหาย

หนังสือเล่มนี้ทำงานอย่างไร

ฉันจะไม่สร้างภาพให้มันดูดีกว่าความเป็นจริงนะ ความแข็งแกร่งทางอารมณ์ต้องอาศัยการลงมือทำและความมุ่งมั่นทุ่มเทเช่นเดียวกับความแข็งแกร่งทางร่างกาย แต่ฉันสัญญาได้ว่ามันจะให้ผลดีตอบแทน โปรแกรมนี้จะให้พลังงานและสร้างแรงจูงใจให้คุณฝึกการยืดหยุ่นความรู้สึกและออกแรงด้านอารมณ์จนได้เหงื่อเลยทีเดียว มันจะช่วยให้คุณเข้าใจและเห็นคุณค่าของแนวคิดหลักทั้งหมดที่จำเป็นสำหรับการมีสุขภาพอารมณ์ที่แข็งแรง แล้วคุณจะสังเกตเห็นสิ่งที่ดีขึ้นในชีวิตประจำวันของตัวเองได้ตั้งแต่เริ่มต้น แต่ละบทต่อไปนี้จะพูดถึง 7 ลักษณะสำคัญที่ละเอียด โดยจะเจาะลึกลงไปว่าลักษณะเหล่านี้

ส่งผลต่อสุขภาพอารมณ์โดยรวมของคุณอย่างไร และคุณสามารถ
“ยืดหยุ่น” ลักษณะนั้นในชีวิตของตัวเองได้อย่างไร

ถ้าคุณฝึกฝนลักษณะสำคัญเหล่านี้ไปที่ละนิดอย่างเต็มที่ คุณจะเห็นผลได้แบบเรียลไทม์เลยละ คุณจะเรียนรู้จากคำวิจารณ์แทนที่จะจมอยู่กับมัน คุณจะสร้างและดำรงรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คน คุณจะสามารถในการคลี่คลายความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้มากขึ้น และคุณจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนามานานได้มากขึ้นด้วย แน่นอนว่ามันไม่ได้เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน ต้องใช้เวลาและการฝึกฝน การจะให้ตัวเองแอ็กทีฟอยู่ตลอดเวลาต้องอาศัยความพยายามอย่างสม่ำเสมอ และความแข็งแกร่งนั้นก็แตกต่างกันไปหลายระดับ ตั้งแต่คนที่เพิ่งเริ่มหัดวิ่ง หรือคนที่กำลังฝึกวิ่ง 5 กิโลเมตรแรก หรือสุดยอดนักวิ่งมาราธอนที่วิ่งมานานหลายสิบปี ไม่ว่าคุณจะเริ่มจากระดับไหน ขอให้พยายามต่อไป คุณจะก้าวหน้าเอง ก้าวเล็กๆ จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่

คำเปรียบเทียบที่ฉันชอบใช้กล่าวถึงความแข็งแกร่งทางอารมณ์คือ เรือที่กำลังเปลี่ยนเส้นทาง เรือหรือยานพาหนะขนาดใหญ่ไม่อาจเลี้ยวได้แบบฉับพลันทันที มันเป็นกระบวนการที่เชื่องช้าและอาจมองเห็นได้น้อยมากหรือแทบไม่เห็นเลยในขณะปัจจุบัน ถ้าเรือเปลี่ยนทิศทางเพียงองศาเดียว ผู้คนบนเรือ (หรือคนที่ดูอยู่บนฝั่ง) จะไม่สังเกตเห็น แต่เมื่อมองดูเรือลำนั้นเมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งชั่วโมงหนึ่งสัปดาห์ หรือหนึ่งเดือน คุณจะเห็นว่าการเปลี่ยนเพียงองศาเดียวได้นำไปสู่ตำแหน่งใหม่ในทะเลอย่างสมบูรณ์ ในส่วนของความแข็งแกร่งทางอารมณ์ คุณอาจจะไม่รู้สึกรว่าสิ่งต่างๆ กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่ในขณะนี้ แต่ถ้าคุณฝึกฝนมันอย่างสม่ำเสมอ ก็ไว้วางใจได้เลยว่าชีวิตคุณจะค่อยๆ ถูกนำพาไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งเมื่อเวลาผ่านไป

ทดสอบ ทดสอบ!

เมื่อพูดถึงการเปลี่ยนแปลง คุณควรติดตามความก้าวหน้าด้านความ
แข็งแกร่งทางอารมณ์ของตัวเองอย่างต่อเนื่องตลอดทาง เพื่อวัดว่า
ตอนนี้คุณอยู่ในระดับไหน ขอให้ทำแบบทดสอบง่าย ๆ ต่อไปนี้ จาก
1 - 5 (1 หมายถึง เรื่องนี้เป็นปัญหาใหญ่สำหรับฉัน และ 5 หมายถึง
เรื่องนี้เป็นจุดแข็งสำคัญของฉัน) คุณรู้สึกว่าคุณมีสุขภาพอารมณ์
แข็งแกร่งมากน้อยแค่ไหนใน 7 ลักษณะสำคัญทั้งหมดนี้ ลองมา
พิจารณาดูทีละข้อเลย

การมีสติ : คุณเข้าหาและโอบรับความรู้สึกที่อัดอั้นตันนี้
จะหลีกเลี่ยงมันหรือเปล่า ผู้ที่มีสติจะเต็มใจรู้สึกที่อัดอั้น
เพื่อจะได้พัฒนาเติบโต

1 2 3 4 5

ความสงสัยใคร่รู้ : คุณมีกรอบความคิดที่ชอบการเรียนรู้
หรือเปล่า คุณยอมรับคำติชมที่อาจทำให้รู้สึกไม่ดีและ
การตั้งคำถามที่ตอบยากจากผู้อื่นได้หรือไม่ ผู้ที่สงสัย
ใคร่รู้จะแสวงหาการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น
อยู่เสมอ

1 2 3 4 5

การรู้จักตัวเอง : คุณรู้สึกถึงตัวตนของตัวเองอย่างชัดเจน
และรู้จักสิ่งที่กระตุ้นความโกรธ อคติ และอารมณ์

ต่าง ๆ ของตัวเองหรือไม่ บุคคลที่รู้จักตัวเองจะมองเห็น
ทั้งจุดแข็งและจุดที่ควรปรับปรุงของตัวเอง

1 2 3 4 5

การฟื้นคืนกำลังใจ : คุณเผชิญกับความท้าทายของชีวิต
แบบตรง ๆ แล้วใช้มันเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต
หรือไม่ ผู้ที่สามารถฟื้นคืนกำลังใจได้ดีจะไม่ปล่อยให้
ความล้มเหลวทำให้ตัวเองต้องล้มเหลว (อยู่นาน)

1 2 3 4 5

ความเห็นอกเห็นใจ : คุณยอมให้ตัวเองได้รู้สึกถึง
อารมณ์และมองจากมุมมองของผู้อื่นหรือเปล่า ผู้ที่
เห็นอกเห็นใจผู้อื่นจะสามารถที่จะคิดแบบใจเขาใจเรา
ได้อย่างสม่ำเสมอ

1 2 3 4 5

การสื่อสาร : คุณแสดงออกถึงความต้องการและความ
คาดหวังของตัวเองอย่างชัดเจนหรือไม่ แล้วคุณรับฟัง
สิ่งเดียวกันจากผู้อื่นด้วยหรือไม่ บุคคลที่มีการสื่อสารดี
จะแลกเปลี่ยนไอเดียและความคิดกับผู้อื่นได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ

1 2 3 4 5

การชอบเล่นสนุก : คุณเป็นคนรับมือกับชีวิตโดยมีกรอบความคิดแบบ “ใช่ และ...” และสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับความเชื่อมโยงสัมพันธ์และความคิดสร้างสรรค์หรือเปล่า คนที่ชอบเล่นสนุกสามารถคิดถึงสิ่งที่ยิ่งใหญ่และอยู่ใน “พื้นที่สีเทา”

1 2 3 4 5

เราจะไปไหนต่อจากจุดนี้

เพื่อที่จะเพิ่มระดับคะแนนดังกล่าว คุณจำเป็นต้องทำการฝึกฝน เช่นเดียวกับหลักการฝึกความแข็งแรงทุกประเภท รวมถึงการออกกำลังกาย (เช่น วิดพื้น) เพื่อให้ตัวคุณแข็งแรงขึ้น แต่ละบทของหนังสือเล่มนี้จะมีแบบฝึกหัดที่ช่วยให้ลักษณะสำคัญแต่ละอย่างของคุณได้รับการออกกำลังกาย หรือที่ฉันเรียกว่า “การวิดพื้นทางอารมณ์” มันเป็นเหมือนการออกกำลังกายทางอารมณ์เล็กน้อย เพื่อผลักดันให้คุณก้าวออกนอกพื้นที่ปลอดภัยของตัวเองนิดหน่อย เพื่อคุณจะได้พัฒนาเติบโต เช่นเดียวกับการวิดพื้นจริงๆ ที่ยิ่งทำมากเท่าไร ก็ยิ่งทำได้ง่ายขึ้นและยิ่งทำได้มากขึ้น มันก็จะช่วยให้คุณมีความแข็งแรงทางอารมณ์มากขึ้นตอนนั้น รวมทั้งเตรียมคุณให้พร้อมทั้งกับช่วงเวลาแห่งความเครียดและความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นภายหลัง

การวิดพื้นทางอารมณ์สามารถเป็นอะไรก็ได้ ตั้งแต่การขอโทษสำหรับสิ่งที่คุณทำผิดพลาด การขอคำติชมจากหัวหน้าโดยตรง ไปจนถึงการปล่อยให้ตัวเองร้องไห้เวลาดูหนังเศร้า ในขณะที่คุณอ่านขอให้จำไว้ว่าสิ่งที่อยู่นอกพื้นที่ปลอดภัยของบุคคลหนึ่งเพียงเล็กน้อย

อาจอยู่ห่างไกลจากพื้นที่ปลอดภัยของอีกบุคคลหนึ่งอย่างมาก แม้ว่าฉันจะให้ข้อเสนอแนะโดยรวมสำหรับการวัดพื้นที่เช่นนี้ แต่วิธีการฝึกฝนของคุณก็ขึ้นอยู่กับว่า “กลัมนั่น” ทางอารมณ์ใดที่คุณต้องการยืดหยุ่น และคุณกำลังยืนอยู่จุดใดบนเส้นทางแห่งความแข็งแกร่งทางอารมณ์ เช่น ถ้าคุณเป็นคนที่ยอมทำตามผู้อื่นขอทุกอย่างจนสุดท้ายรู้สึกว่าได้เกินจะรับไหวและซุนเคื่อง การวัดพื้นที่ของคุณก็น่าจะเป็นการพูดว่า “ไม่” (อย่างหนักแน่นแต่นุ่มนวล) เวลาที่มีคนขอบางอย่างจากคุณในวันนี้ แต่ถ้าคุณเป็นคนที่มีความมั่นใจจะให้ความสำคัญกับความต้องการของตัวเองมากกว่าของผู้อื่น การวัดพื้นที่สำหรับคุณก็อาจเป็นช่วยเหลือผู้อื่นทำบางสิ่ง

ตามที่มาร์คัส ออเรเลียส นักปรัชญาและจักรพรรดิแห่งโรมันได้เขียนเอาไว้ “วิญญาณถูกยึดกุมด้วยสิ่งจากความคิดของตัวเอง” ถ้าคุณเปลี่ยนแปลงความคิด คุณก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงโลกทั้งหมดของคุณได้ ฉันเชื่อจริงๆ ว่ามีบางสิ่งที่ยังคงหลงอยู่ในการนึกถึงสิ่งต่างๆ ในรูปแบบใหม่ แต่คุณไม่สามารถใช้ความคิดนำพาตัวเองออกจากอารมณ์หนึ่งได้ คุณจะต้องรู้สึกเพื่อที่จะผ่าน อารมณ์นั้นไปทั้งจิตใจและสภาวะทางอารมณ์ของคุณล้วนเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับความแข็งแกร่งทางอารมณ์

การโน้มน้าวตัวคุณเข้าไปหาความรู้สึกของตัวเองคือก้าวแรกบนเส้นทางไปสู่ความแข็งแกร่งทางอารมณ์ และนั่นหมายความว่า คุณจะต้องรู้สึกอึดอัดเล็กน้อย คุณควรฝึกตัวเองให้รู้สึกสบายใจกับความอึดอัดใจ เพราะคุณจะต้องรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆ เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ แต่แทนที่จะเพิกเฉยหรือหันหนีจากความอึดอัดใจนั้น คุณควรเผชิญหน้าและสบตามันตรงๆ ขอให้คิดว่าลักษณะสำคัญนี้คือการผูกเชือกทรงเท้าหรือทำกิจกรรมยืดกล้ามเนื้ออย่างจริงจังก่อนที่จะออกกำลังกาย คุณจะต้องมีความพร้อมทางจิตใจก่อนที่จะลงมือฝึกฝน

Flex Your Feelings

ดังนั้นไปสวมรองเท้าสำหรับวิ่งมาเลย แล้วมาคุยกันถึงลักษณะสำคัญ
ประการแรก นั่นคือ การมีสติ

ศบอ.ย.บ

ในโลกการทำงานที่เปลี่ยนแปลงจับใจ ความเก่งเพียงอย่างเดียวอาจไม่พอ...

ความแข็งแรงทางอารมณ์ (Emotional Fitness) คือทักษะ
ที่คนทำงานยุคใหม่ต้องมี เพื่อรับมือกับความเครียด ความกดดัน
ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน และการตัดสินใจสำคัญในชีวิต



ดร.เอมิลี แอนฮอลต์ นักจิตวิทยาคลินิก และผู้ร่วมก่อตั้ง Coa
— ฟิตเนสเพื่อสุขภาพจิตใจ — จะพาคุณไปรู้จัก 7 การฝึกฝนเพื่อเพิ่ม
ความแข็งแรงทางอารมณ์ ได้แก่ การมีสติ ความสงสัยใคร่รู้ การรู้จักตัวเอง
การฟื้นคืนกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การสื่อสารที่ดี และการชอบเล่นสนุก
รวมถึงทำแบบฝึกหัด "การวิดพื้นทางอารมณ์" โดยมีเป้าหมายสำคัญคือเพื่อให้คุณ...

- ✔ เข้าใจตัวเองมากขึ้น
- ✔ รับมือกับคนรอบตัวได้ดีขึ้น
- ✔ พัฒนาความสัมพันธ์อย่างยั่งยืน
- ✔ และทำงานอย่างมีความสุขใจที่ดี

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-8314-0



Cover Design: Pair V.