

ขจัดความเครียดในการทำงาน.....ด้วยความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)



บทความโดย : อารพณ์ ภูวิทย์พันธ์ุ

อีเมล : p_arporn11@yahoo.com

ไม่ว่าคุณจะทำอะไร ดิฉันเชื่อว่าความเครียดประสบบัญชีกับภาวะความเครียดในการทำงาน (Job Stress) มาบ้างแล้วไม่มากก็น้อย ซึ่งอาการที่แสดงออกมานั้นก็จะแตกต่างกันไป เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ มือไม้สั่น เหงื่อออกเสมือ กินอาหารไม่ได้ ท้องอืด ท้องเสีย เป็นโรคกระเพาะ เป็นต้น บางคนถึงขนาดเรียกภาวะดังกล่าวว่า "โรคเครียด"

คุณเคยค้นหาสาเหตุบ้างไหมว่าความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวคุณเองนั้น...เกิดจากอะไร? คุณรู้ไหมว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คุณมีอาการต่าง ๆ ที่บ่งบอกถึงว่าคุณกำลังเครียดอยู่นั้น ก็คือ ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความคิดของ ตัวคุณเองในด้านลบที่เกิดขึ้น (Negative Thinking) ไม่ว่าจะเป็นตัวคุณเอง คนรอบข้าง หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับ ตัวคุณ เช่น "ฉันทำงานนั้นไม่ได้", "ฉันไม่ดี", "ทุกอย่างที่เกิดขึ้นฉันผิดเอง", "ฉันมันไม่ฉลาด", "ฉันเป็นคนทำงานไม่สำเร็จ" หรือ "หัวหน้างานไม่ดี", "เพื่อนร่วมงานไม่เก่ง" เป็นต้น ซึ่งความคิดด้านลบเหล่านั้นจะทำให้คุณไม่มีพลังใจในการทำงาน คุณรู้สึกหดหูและสิ้นหวัง จนในที่สุดมันก็จะส่งผลทำให้คุณทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ (คิดอะไร ก็จะได้สิ่งนั้น)

คุณเคยหาทางแก้ไขปัญหาคความเครียดที่เกิดขึ้นบ้างไหม ดิฉันเชื่อว่าทุกคนคงไม่อยากให้ภาวะความ เครียดเกิดขึ้นกับตัวเองอย่างแน่นอน มีหลายวิธีที่สามารถลดความเครียดลงได้ บางคนหาเวลาไปออกกำลังกาย บางคนนั่งสมาธิ ฟังโยคะ เดินแอโรบิก หรือเล่นกีฬาสุดโปรดของคุณ ซึ่งคุณได้พยายามหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นแล้ววิธีการต่าง ๆ เหล่านี้สามารถทำให้คุณสามารถขจัดภาวะความเครียดได้บ้างไหม.... บางคนอาจทำได้แต่บางคน อาจทำไม่ได้

ดิฉันมีวิธีการหนึ่งที่ทำให้คุณสามารถขจัดปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น นั่นก็คือความคิดของตัวเอง....ลองเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ซึ่งเป็นกรเปลี่ยนการรับรู้ของตัวเองโดยอาจจะเป็นสิ่งที่ยากสำหรับบางคน แต่ไม่ถึงขนาดว่าทำไม่ได้....ทุกคนทำได้....ฝึกคิดใหม่ ทำใหม่....ของแบบนี้อาจต้องใช้เวลา... แต่ไม่นานเกินรอคะ

การเปลี่ยนการรับรู้จากด้านลบเป็นด้านบวกนั้นควรเริ่มที่ตรงไหน.....มีเรื่องอะไรบ้าง.....ดิฉันขอสรุปสิ่งที่คุณควรเปลี่ยนความคิดจากด้านลบเป็นด้านบวกด้วย "หลัก 5 Yours" ดังนี้

- 1. ตัวคุณเอง (Yourself)** ก่อนที่คุณจะมองคนอื่นคุณควรมองตัวคุณเองก่อน ความเคารพในตนเองเป็นการยอมรับในศักยภาพและความสามารถของตัวเอง คุณทำได้ คุณดี ไม่มีอะไรยากเกินความสามารถ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น คุณควรจะมีกบพูดกับตัวเองอยู่เสมอ เพื่อเป็นการย้ำจิตใจของคุณอยู่ตลอดเวลา....เช่น I am good, I am better, I am best
- 2. หัวหน้างานของคุณ (Your Boss)** หัวหน้างานเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่งที่น่าจะทำให้คุณเกิดภาวะความเครียดได้ หัวหน้างานอาจพูดไม่ดีกับคุณ ต่อว่าคุณเสมอ ตอกย้ำว่าคุณไม่ฉลาด จู้จู้ก๊กิก ตามงานทุก 5 นาที โยนงานใส่คุณ คุณเคยเจอเหตุการณ์เหล่านี้บ้างไหม ไม่ต้องใส่ใจจะคะ ถ้าคุณเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ให้คิดเสียว่าหัวหน้างานของคุณอาจเจอปัญหาที่บ้าน มีเรื่องกับภรรยา/สามีที่บ้าน เป็นต้น ดิฉันอยากให้คุณคิดเสมอว่าหัวหน้างานคุณไม่ใช่เจ้าชีวิตคุณ คุณไม่อยู่กับเค้าตลอดเวลาและสักวันหนึ่งคุณหรือหัวหน้างานคุณอาจย้ายสถานที่ทำงานไป แล้วทำไมคุณต้องเก็บเอาปัญหาของหัวหน้างานคุณมาเป็นอารมณ์ด้วย
- 3. เพื่อนร่วมงานของคุณ (Your Colleague)** คุณคงไม่ทำงานคนเดียว...ใช่ไหมคะ ดังนั้นเพื่อนร่วมงานของคุณก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คุณเครียดได้ เช่น เพื่อนร่วมงานเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว ไม่ชอบทำงาน เอาแต่ประจบหัวหน้า ชอบนินทาผู้อื่น ชอบดูถูกในความสามารถของคนอื่น ชอบพูดจาให้ร้ายคนอื่นลับหลัง..อะไรทำนองนี้...คุณเคยเจอบ้างไหม ถ้าคุณเจอเพื่อนร่วมงานแบบนี้ดิฉันอยากให้คุณคิดเสมอว่าเค้าไม่ใช่เพื่อนสนิทที่คุณต้องใส่ใจอะไรมากมาย เค้าเป็นเพียงแค่คนคนหนึ่งที่คุณต้องทำงานร่วมด้วย...เท่านั้นเอง.... การเจอเพื่อนร่วมงานแบบนี้ ดิฉันคิดว่าดีเสียอีกชีวิตมีรสชาติ มันแปลกดีนะ...คนแบบนี้ก็มีด้วย (คิดด้านบวกไว้ นะคะ)
- 4. งานของคุณ (Your Job)** ความเครียดที่เกิดจากการทำงานของคุณ...มี 2 รูปแบบ คุณได้รับมอบหมายให้ทำงานง่ายจนเกินไป หรือ คุณได้รับมอบหมายให้ทำงานยากและท้าทายเกินไป ทั้งนี้ทุกคนมีความต้องการและความคาดหวังในการทำงานที่แตกต่างกันไป บางคนชอบทำงานง่าย ๆ แต่บางคนชอบงานที่ท้าทาย ซึ่งดิฉันคิดว่างานสมัยนี้ค่อนข้างหายาก คนบางคนอาจไม่สามารถเลือกงานได้แต่เค้าสามารถเลือกที่จะรักงานที่ทำได้ อย่างมัวแต่คิดว่าเราไม่ชอบ ไม่รักงานนั้น ทั้งนี้งานที่คุณไม่ชอบตอนนี้อาจจะจะเป็นงานที่คุณถนัดมากและสร้างรายได้ให้กับตัวเองอย่างมากเลยทีเดียวในอนาคต (ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้เสมอไม่มีอะไรจริง

ยังยืน) ดังนั้นไม่ว่าจะทำงานอะไรก็ตาม ขอให้คิดเสมอว่านั่นเป็นงานที่คุณต้อง รับผิดชอบ จงทำให้มันดี ที่สุดเท่าที่ความสามารถของคุณจะทำได้ ควรเอาเวลาไปนั่งคิดหาทางปรับปรุงการทำงานของคุณจะดีกว่า อย่าไปคิดว่า ฉันไม่ชอบ ฉันจะไม่ทำ เพราะมันจะทำให้คุณไม่ใส่ใจที่จะคิดหาทางพัฒนางานของคุณเลย

5. **ผลตอบแทนของคุณ (Your Compensation)** ดิฉันยอมรับว่าเงินเดือนและผลตอบแทนต่าง ๆ ที่คุณได้รับ อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คุณเครียดได้ คุณอาจได้รับเงินเดือนน้อยกว่าเพื่อนร่วมงานของคุณทั้ง ๆ ที่คุณ ทำงานมากกว่าพวกเขา ดิฉันอยากให้คุณมองที่สาเหตุก่อน..ว่าเป็นเพราะอะไร ถ้าเป็นเพราะผลจากการ ทำงานของคุณ ดิฉันอยากให้คุณพัฒนาและปรับปรุงประสิทธิภาพในการทำงานของคุณก่อน (แล้วค่อยมา ดูต่อไปว่า คุณจะได้ผลตอบแทนเท่าไร) แต่ถ้าเป็นเพราะหัวหน้างานของคุณไม่ยุติธรรม บอกตามตรงนะ ค่ะ..มันคงแก้ไขยาก....แต่เชื่อว่าไม่มีหนทาง....ดิฉันอยากให้คุณตั้งใจทำงาน มุ่งมั่นในการทำงานให้ สำเร็จ ชยัน อดทน และมีความรับผิดชอบในการทำงานให้มากขึ้น ซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้....สักวันหนึ่ง หัวหน้างานหรือเพื่อนร่วมงานของคุณจะต้องเห็น..ถ้าไม่มีใครเห็นคุณก็เห็นตัวคุณเองและรู้ตัวเองเสมอว่า คุณกำลังทำอะไรอยู่ (คิดทางด้านบวกไว้นะค่ะ) ดิฉันไม่อยากให้คุณคิดว่าเงินเดือนได้รับแค่นี้...ก็ทำ เท่านั้น...การทำงานมากกว่าที่ได้รับมอบหมายให้เป็นสิ่งที่ดี เป็นการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง (Value Added) มันอาจไม่เห็นผล ณ ตอนนี้ แต่ในอนาคตไม่แน่มันมีใครบอกได้ และ รับประกันได้ว่า ณ ตอนนี้คง ไม่มีใครกล้าไล่คุณออกอย่างแน่นอนเพราะคุณสามารถทำงานได้มากมาย ...ไม่ต้องกลัวตกงานเลย (มีงาน ทำแน่นอน แต่เงินเดือนก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่คุณต้องตัดสินใจเอาเอง ลองถามตัวคุณเองก่อนว่าคุณอยากตก งาน..หรือมีงานทำ..."อย่าลืมนะว่ายุคสมัยนี้งานเลือกคน มากกว่าคนเลือกงาน" หวังว่าคุณคงมีคำตอบแล้ว นะค่ะ)

ดังนั้น อย่ามัวแต่โทษตนเองหรือโทษผู้อื่น....เพราะนั่นเป็นความคิดด้านลบ ลองเปลี่ยนมาคิดด้านบวกดู...โดย มองสิ่งต่าง ๆ ในทางที่ดีและไม่ควรเก็บปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมาคิด วิตกกังวล (มันผ่านมา เดี่ยวมันก็ผ่านไป)....ตัวคุณเองจะเป็นผู้ทำให้เกิดความเครียด...มิใช่ใครอื่น...แก่ที่ความคิดของคุณจะดีกว่า เพราะนั่นจะเป็นยา รักษาโรคเครียดที่ดีที่สุดและได้ผลมากที่สุด