



112 ซ.รามคำแหง 30/1 ถ.รามคำแหง แขวงหัวหมาก
เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์: 0-2732-2345 , 0-2374-8638
แฟกซ์ : 0-2375-2347

โดย อาจารย์ปรกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

เทคนิคการจัดการอารมณ์เชิงลบ

“คุณมีวิธีการจัดการกับอารมณ์เชิงลบของตัวเองอย่างไรได้บ้างครับ ?”



ENTRAINING

www.enttraining.net

<https://www.enttraining.net>
<https://www.pakornblog.com>

ผมเชื่อว่า “คนทุกคนรักตัวเอง!”

อย่า! ให้อารมณ์เชิงลบมากัดกร่อนศักยภาพของเราเสียครับ

คุณสามารถจัดการอารมณ์ที่ไม่ต้องการได้ด้วยตัวคุณเอง

คุณจะมีความสุข คุณจะประสบความสำเร็จ คุณจะได้รับการยอมรับ

แค่คุณจัดการอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นให้ลดน้อยหรือหายไปได้

ผมเชื่อว่า “คุณทำได้ครับ!”



อารมณ์เชิงลบ และการจัดการอารมณ์ด้วยแนวคิดบวก

อารมณ์เชิงลบและการจัดการอารมณ์เชิงลบแบบง่ายๆ

- เราไม่สามารถห้ามอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้
- เราไม่ควรบังคับหรือเก็บอารมณ์เชิงลบเอาไว้
- เราสามารถจัดการอารมณ์เชิงลบได้
- อารมณ์เชิงลบเกิดขึ้นได้ ก็สามารถทำให้หายไปได้
- เปลี่ยนความคิดใหม่...จัดการอารมณ์เชิงลบได้
- อารมณ์เชิงลบต่างๆ เช่น

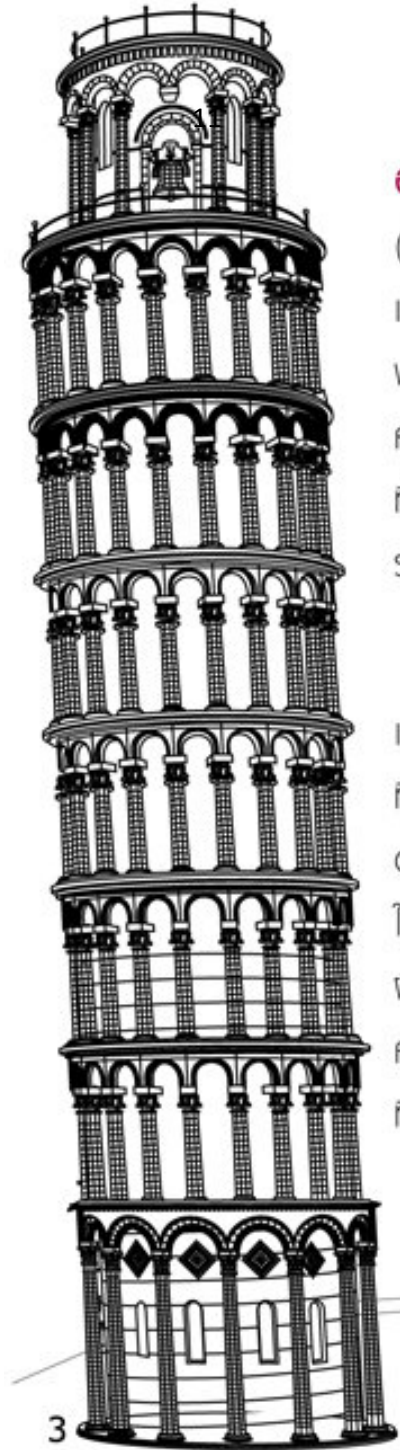
ท้อถอย ^{ขี}หงุดหงิด
ขี้กังวล ^{ตือ}
กลัวความล้มเหลว

สารบัญอาการเชิงลบ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

หงุดหงิด ^(p.7) ^{ขี}เครียด ^(p.21)
^(p.27) ^{ขี}เบื่อ ^{ท้อถอย} ^(p.9) ^{ขี}ท้อ ^(p.13)
^(p.17) ^{ขี}โกรธ ^(p.23)
^(p.11) ^{ขี}ขี้กังวล ^{ไม่กล้าพูด}
^(p.15) ^{ขี}กลัวล้มเหลว ^{เกร็งกับหัวหน้า} ^(p.25)
^(p.29) ^{ขี}จิตตก ^{ห่อเหี่ยว}

อารมณ์เชิงลบและการจัดการอารมณ์เชิงลบแบบง่ายๆ

^(p.1) ^{ขี}วงจรพฤติกรรม ^(p.5)



อารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น ทำให้เราไม่ได้ใช้ศักยภาพ (ความสามารถ) ของเราอย่างเต็มที่ ซึ่งเราไม่อยากจะเกิดขึ้น แต่เราก็ไม่สามารถควบคุมได้สักที บางคนพยายามแล้วแต่ก็ไม่เป็นผลสำเร็จ ดังนั้นเราจึงไม่ควรควบคุมอารมณ์ของเราเพราะจะเป็นการเก็บกดความรู้สึกที่ไม่ดีเอาไว้ ถ้ามากเกินไปเราก็จะระเบิดขึ้นมา ซึ่งคงจะรุนแรงกว่าอารมณ์ช่วงแรกๆ ของเราแน่นอน

เทคนิคการ **“จัดการอารมณ์เชิงลบแบบง่ายๆ”** ที่ผมรวบรวมขึ้นมานี้เป็นสิ่งที่ผมได้ใช้ ในการพัฒนาตนเอง, การให้คำปรึกษาผู้อื่น และการใช้เป็นกรณีศึกษา ในการฝึกอบรม ซึ่งสามารถทำให้คนที่ไปทดลองใช้หรือฝึกฝนกับตัวเองแล้วได้ผลลัพธ์ เป็นที่น่าพึงพอใจ บางคนก็สามารถจัดการได้อย่างรวดเร็วขึ้น หรือหายไปไหนก็ ที่เกิดขึ้นเลย เพราะใช้เทคนิคที่ผมจะนำเสนอต่อไป

✔ เทคนิคการจัดการอารมณ์เชิงลบ

➡ อารมณ์เชิงลบของคุณคือ

➡ เหตุการณ์อะไรบางอย่างที่เกิดอารมณ์นี้

1. _____

2. _____

3. _____

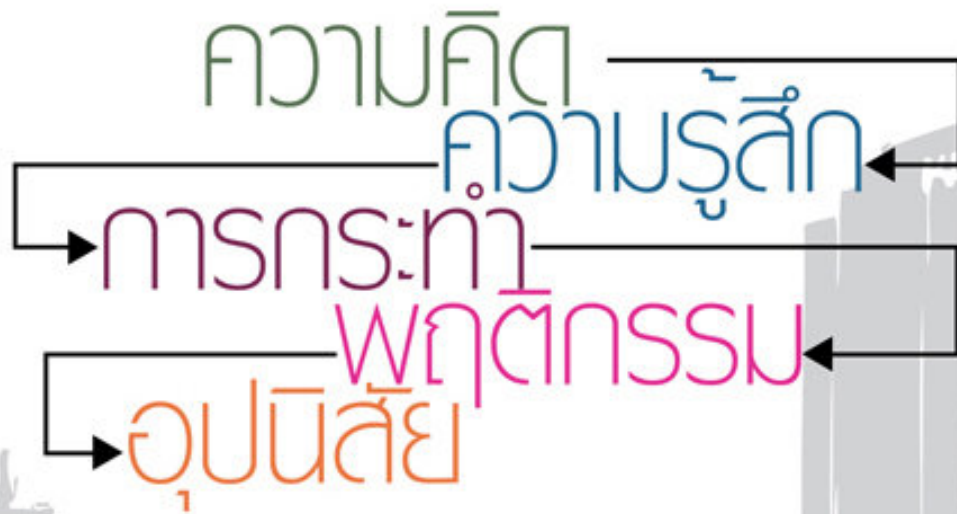
➡ สาเหตุที่เกิดอารมณ์นี้เพราะ

➡ คุณจะแก้ไขหรือจัดการอารมณ์นี้โดย

ทดลองทำตามเทคนิคนี้ดูครับ คุณจะจัดการอารมณ์เชิงลบของคุณได้เอง เพราะอารมณ์เป็นสิ่งที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นมาด้วยตัวเราเอง ดังนั้นเราจึงต้องเป็นคนที่ต้องจัดการเอง คนอื่นไม่สามารถช่วยเราได้เลยครับ

วงจรพฤติกรรม

กล่าวไว้ว่า.....



การเรียนรู้และเข้าใจวงจรพฤติกรรมนี้แล้วจะทำให้เราเห็นว่า **“อารมณ์เชิงลบ”** เกิดขึ้นจาก **“ความคิดเชิงลบ”** ของเรานั้นเอง เพราะความคิดนำไปสู่ความรู้สึกของเรา และทำให้เรากระทำตามที่เรารู้สึก หากเราทำวิธีการเดิมๆ บ่อยๆ ก็จะกลายเป็นพฤติกรรมของเรา และกลายเป็นอุปนิสัยส่วนตัวไปในที่สุด หากเราต้องการแก้ไขอุปนิสัยของเรานั้น เราต้องเริ่มต้นเองนะ อารมณ์เชิงลบด้วยการ ปรับแนวความคิดใหม่ ของตัวเราที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ก่อนครับ

ผมได้รวบรวมตัวอย่างของอาการที่สื่อไปถึงอารมณ์เชิงลบพร้อมเทคนิคการปรับเปลี่ยนแนวความคิดใหม่ ไว้ให้เป็นแนวทางในการนำไปฝึกฝน ดังนี้ครับ



อาการ : หงุดหงิด

สาเหตุ

เหตุการณ์ไม่ได้ตั้งใจ

คนที่พูดคุยด้วยไม่ได้ตั้งใจ

งานที่ทำอยู่ไม่ได้ตั้งใจ

ปรับแนวความคิดใหม่

: มองผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติด้วยใจเป็นกลาง

อารมณ์หงุดหงิดเกิดขึ้นกับทุกๆ คน มากน้อยต่างกัน เนื่องจากเรามีความคาดหวังกับทุกๆ สิ่ง โดยไม่รู้ตัว เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ได้ตั้งใจที่เราคิดไว้ ก็จะทำให้เราเกิดอารมณ์หงุดหงิดขึ้นมากขึ้น และเราก็มักจะโทษสิ่งอื่นๆ หรือคนอื่นๆ เป็นผู้นำให้เราหงุดหงิด ดังนั้น สิ่งนั้นหรือคนนั้นต้องเปลี่ยนแปลงก่อน เราจึงจะหายหงุดหงิดได้ ซึ่งต้องใช้เวลามากกว่าที่เหตุการณ์หรือคนๆ นั้นจะเปลี่ยนแปลงจนเราพอใจ เช่น

- หงุดหงิดกับรถติด : **รถต้องหายติดเราจึงหายหงุดหงิด**
- ลูกน้องทำให้หงุดหงิด : **ลูกน้องต้องทำดีขึ้นก่อนเราจึงหายหงุดหงิด**
- สามียทำให้หงุดหงิด : **สามีต้องทำตัวให้ดีขึ้นก่อน เราจึงหายหงุดหงิด**
- หงุดหงิดเสียงดังทำงานไม่ได้ : **เสียงต้องเงียบก่อนเราจึงหายหงุดหงิด**

จะเห็นว่าสิ่งต่างๆ นั้น จะไม่สามารถเข้าสู่สภาวะปกติหรือสภาวะที่เราต้องการได้ ในทันทีเนื่องจากเราไม่สามารถควบคุมอะไรได้เลย เราจึงหงุดหงิดอยู่มานานมาก แต่ท้ายที่สุดเรายอมรับว่า “เราเป็นผู้หงุดหงิดเอง” สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่เกี่ยวเลย เราก็จะเริ่มคิดได้ว่าแล้วเราจะคิดอย่างไร ซึ่งทำให้เราหายหงุดหงิดได้ เพราะถ้าเราเป็นผู้ปรับเปลี่ยนตัวเองน่าจะง่ายกว่าและสามารถทำได้ทันทีเลย เช่น

- **รถติด** ไม่สามารถแก้ไขได้ หายอย่างอื่นทำดีกว่า แล้วลงมือทำสิ่งนั้นเลย
- **ลูกน้องไม่ได้ตั้งใจ** เถียงบดทักษะอะไรอีกนะ เราควรพัฒนาเขาเรื่องอะไรเพิ่มขึ้น ดี ถ้าเขาทำได้ดีเหมือนที่เราต้องการ เขาก็คงเป็นหัวหน้าเหมือนเราไปแล้ว
- **สามีไม่ได้ตั้งใจ** เราไม่คาดหวังเขาในเรื่องนี้ได้หรือไม่ ถ้าไม่ร้ายแรงเกินไปก็เลิกหงุดหงิดดีกว่า หายอย่างอื่นทำดีกว่า
- **เสียงดังทำงานไม่ได้เลย** ลองฝึกสมาธิดูดีกว่า เราสามารถสนใจงานของเราโดยไม่ได้ยินเสียงหรือไม่ ถ้าทำได้ สุดยอดแน่นอนเลย

คุณสามารถที่จะปรับเทคนิคที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ด้วยตัวเอง ถ้าคุณไม่
อยากหงุดหงิด คุณก็จะหยุดความหงุดหงิดของตัวเองครับ



อาการ : **ท้อถอย**

สาเหตุ

งานไม่เสร็จสักที

งานยากเกินไปสำหรับเรา

ปรับแนวความคิดใหม่
: ค้นหาประโยชน์ของงานที่ทำอยู่

ความท้อถอยของคนส่วนใหญ่ เกิดจากความสนใจในงานที่ทำอยู่นั้นน้อยลง ทำให้มองเห็นเป็นเรื่องยาก คิดว่าจะทำไม่สำเร็จ เสียดใจว่าจะเลิกทำดีกว่า แต่ถ้าเรามองเห็นประโยชน์ของงานที่ทำอยู่ ว่า ถ้าทำสำเร็จแล้วเราจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง ก็จะจูงใจให้เราอยากทำงานนั้นเพิ่มขึ้น มองสิ่งที่เป็นอุปสรรค หรือเรื่องยาก กลายเป็นเรื่องท้าทายได้เองครับ

เรื่องงาน **ยาก** ถ้าเราตีใจ **อ.**
เข้าไปจะได้อะไรว่า **“อยาก”**

วันนี้**หากคุณเกิดความรู้สึกท้อถอยขึ้นมา**สักที แสดงว่างานนั้นมีความน่าสนใจ น้อยลง สำหรับคุณแล้ว คุณต้องค้นหาประโยชน์ที่จะได้รับจากการทำงานชิ้นนี้ให้ได้ เช่น ความภาคภูมิใจ, ประสบการณ์ใหม่, ผลตอบแทน, พัฒนาตัวเอง เป็นต้น ถ้าคุณคิดได้แล้ว คุณจะอยากทำงานนี้มากขึ้นเองครับ ดังนั้นแค่เปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่เป็น ความคิดเชิงบวก ก็จะทำให้ความรู้สึกกับงานนั้นดีขึ้น ดังนั้นให้เราลงมือทำด้วยความตั้งใจอีกครั้งครับ

คนส่วนใหญ่**เจองานที่มีอุปสรรค** ก็จะไปสนใจที่ปัญหามากกว่า ประโยชน์ที่จะได้รับ ดังนั้นเราต้องฝึกทำเองโดย มองเห็นประโยชน์ ของงานให้เร็วขึ้นครับ จะได้ท้อถอยน้อยลง



อาการ : ชักงवल

สาเหตุ

คิดว่าผลลัพธ์ที่ได้จะไม่ดี

มองสิ่งที่จะเกิดในอนาคตไม่ดี

จินตนาการเหตุการณ์ต่างๆ ในเชิงลบ

ปรับแนวความคิดใหม่
: ยอมรับในสิ่งที่จะเกิดขึ้น
ไม่ว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไรก็ตาม

คนที่กังวลใจบ่อยๆ เกิดขึ้นจากการคิดถึงเรื่องในอนาคต (สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น) มากเกินไป ซึ่งไม่แน่ใจว่า ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นนั้น จะออกมาดีหรือไม่ดี และคนส่วนใหญ่ เวลาคิดถึงอนาคตที่ไร ก็จินตนาการเชิงลบกับตัวเองเสมอ โดยคิดว่าผลลัพธ์จะไม่ดี จึงกังวลใจเพิ่มขึ้น เพราะอยากได้ผลลัพธ์ที่ดี แต่ก็ไม่สามารถควบคุมอนาคตได้ ดังนั้นจึงสมควรที่จะเลิกคิดถึงอนาคต แต่ควรให้ความสำคัญที่ปัจจุบันเพิ่มขึ้น เพราะปัจจุบันจะเป็นสิ่งที่กำหนดอนาคตของเราเอง

ปัจจุบัน อนาคต

การปรับเปลี่ยนแนวความคิดใหม่ โดยยอมรับในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตให้ได้ก็จะทำให้เราคลายความกังวลลง และเริ่มให้ความสำคัญที่ปัจจุบันมากขึ้น หลังจากนั้นเราก็จะลงมือทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้เกิดเป็นผลลัพธ์ในอนาคต ไม่นำจินตนาการต่างๆ มาคิดแต่ลงมือทำทันที เท่าที่เราทำได้ก็จะเพิ่มความสบายใจให้กับตัวเราเอง

- เราสามารถทำอะไรเพิ่มอีกได้นั่ง?
- เราควรทำอะไรอะไร เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี?
- เราทำตามแผนที่วางไว้ครบถ้วนหรือยัง?
- ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เรายอมรับได้หรือไม่ ?



อาการ : **ตื้อ**, ไม่ยอมรับผู้อื่น

สาเหตุ

เรียกร้องความสนใจของผู้อื่น

ปรับแนวคิดใหม่
: คิดถึงเรื่องที่ภาคภูมิใจในอดีต

เราตื้อหรือไม่ยอมรับในสิ่งที่คนอื่นพูด และแสดงกิริยาที่ไม่ดีออกมา เพราะเรากำลังเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ แต่ทำตามตัวเอง ดูดี ๆ ว่าเราไม่พอใจหรือตื้อ ไม่ทำตามคนอื่นนอกเป็นเพราะเหตุใด ก็จะได้คำตอบว่า “ความคิดของเรากับเขาไม่เหมือนกัน” และเราเชื่อในสิ่งที่เรากำมากกว่า ทำไมเขาไม่ยอมรับความคิดของเรา ดังนั้น เราก็จะไม่ยอมรับในความคิดของเขาเช่นกัน เราก็เลยแสดงออกโดยการตื้อ แต่ถ้าเขาพยายามอธิบายให้เราฟังถึงเหตุและผลของเขา และจงใจให้เราเข้าใจในเจตนาของเขาเราก็ควรจะยอมรับได้ หรือเปิดโอกาสให้เราแสดงความคิดเห็นบ้าง เราก็จะสบายใจขึ้น แล้วก็เลิกตื้อไปเอง ถ้าเรายอมรับได้ แต่จริงๆ แล้วไม่ค่อยมีใคร ทำให้เรารู้สึกแบบนั้นเราก็เลยตื้อขึ้นมา ถ้าเราต้องการแก้ไขอาการตื้อของเรา เราก็ไม่จำเป็นต้องรอให้ใครเปลี่ยนแปลงหรอก เพราะยิ่งรอก็ยิ่งไม่ได้รับ

ถ้าพิจารณาถึงสาเหตุของการตื้อจริงๆ แล้วเราจะเห็นว่าเป็น เพราะเราเรียกร้องการยอมรับจากผู้อื่น เนื่องจากว่า

- คนส่วนใหญ่ชอบคำชม
- คนอยากได้การยอมรับ
- คนอยากรู้สึกมีคุณค่า

โดยการนึกถึง **เรื่องที่เรภาคภูมิใจในอดีต** ขึ้นมา 1 เรื่อง แล้วคิดว่ากว่าที่เราจะภาคภูมิใจเราต้องผ่านอุปสรรคอะไรมาบ้าง แล้วลองชมตัวเองดู จะทำให้เรารู้สึกตัวเองมีคุณค่าและยอมรับในตัวเองเพิ่มขึ้น ก็จะส่งผลให้เราเชื่อมั่นในตัวเองเพิ่มมากขึ้น ทำให้เปิดใจยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้มากขึ้น เราจะเริ่มพิจารณาใหม่ว่าคนอื่นที่ทำให้เรากำนั้น มีประโยชน์อะไรบ้าง โดยที่ไม่เรียกร้องการยอมรับจากเขอีกแล้ว เนื่องจากเรายอมรับตัวเองได้แล้ว เมื่อเราเปิดใจรับฟังผู้อื่นมากขึ้นเท่าไร อาการตื้อของเราก็จะลดน้อยลงไปเองครับ



อาการ : กลัวความล้มเหลว

สาเหตุ

ยึดติดกับ Ego ของตัวเอง

หลงตัวเองเกินไป

กลัวคนอื่นมองว่าเราทำได้ไม่ดี

ปรับแนวความคิดใหม่

: เราก็คงไม่ใช่คน Perfect อะไร มีผิดพลาดได้

คนส่วนใหญ่กลัวความล้มเหลว เพราะไปยึดติดกับตัวเองมากเกินไป ไม่ยอมให้ตัวเองผิดพลาดบ้าง เพื่อจะได้เกิดการเรียนรู้ และสร้างประสบการณ์ให้กับตัวเองในเรื่องใหม่ จริงๆ แล้วความล้มเหลวเป็นเพียงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่องนั้นๆ ไม่ใช่ตัวเราที่ล้มเหลว ดังนั้นหากเราเลิกยึดติดว่าตัวเราต้องสมบูรณ์แบบและปล่อยให้สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ มีทั้งสำเร็จและล้มเหลว ก็จะช่วยให้เรากลัวความล้มเหลวน้อยลง

การเอาชนะความกลัวความล้มเหลว ก็แค่ยอมรับว่า “เราไม่ใช่คนที่ Perfect อะไร มีผิดพลาดได้” และตั้งใจที่จะยอมรับผลลัพธ์ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะป็นด้านดี หรือด้านร้ายก็ตาม ก็จะทำให้เราคลายความกังวล ในเรื่องผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นตัวเอง และลงมือกระทำสิ่งใหม่ๆ ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จสูงขึ้น

การเอาชนะความกลัวความล้มเหลว

ลงมือทำในสิ่งที่คุณกลัว ความกลัวก็จะหายไป

ยอมรับว่าความล้มเหลวเป็นประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้

เลิกยึดติดกับ Ego ของตัวเอง โดยการทำตัวสบายๆ

ไม่กลัวว่าคนอื่นจะคิดอะไรกับเรา เพราะเรายอมรับได้

มนุษย์ทุกคนมีโอกาสผิดพลาด ยิ่งทำมากทำไรความผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นมากตามไปด้วย แต่อีกด้านหนึ่งความสำเร็จก็มียุทธศาสตร์เกิดขึ้นมากด้วยเช่นกัน ดังนั้นยอมรับว่าเราไม่ Perfect แต่ตั้งใจทำให้ดีที่สุด คุณก็จะกลัวความล้มเหลวน้อยลงครับ

“ล้ม เพราะรุกก้าวเดินไปข้างหน้า ดีกว่ายืนแต่ทำอยู่กับที่ ”



อาการ : โกรธ

สาเหตุ

โมโหสิ่งที่เกิดขึ้น

ควบคุมสถานการณ์ไม่ได้

รู้สึกว่าคุณอื่นพิตร้ายแรง

ปรับแนวความคิดใหม่
: เรียกความเชื่อมั่นของตัวเองกลับมา

คนที่เกิดอารมณ์โกรธ คือคนที่ควบคุม ตัวเองไม่ได้ จึงได้แสดงอาการโมโห ไม่พอใจออกไป ไม่ว่าจะเเป็นทางสีหน้า ท่าทางหรือคำพูดก็ตาม เนื่องจากแนวความคิดของคนโกรธ คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา เป็นเรื่องร้ายแรงที่คนอื่นทำให้เกิดขึ้น เราไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องเลย ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะหายยาก ถ้าเรายังคงต้องการคำตอบจากสถานการณ์หรือบุคคลที่เราทำสิ่ง โกรธอยู่ ยิ่งจดจ่อหรือโต้ตอบมากเท่าไร เราก็จะยิ่งโกรธเพิ่มขึ้น จนไม่สามารถ ควบคุมตัวเองได้

ขั้นตอนการเกิดความโกรธ
การปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น
ความไม่พอใจสถานการณ์หรือบุคคล
การโทษผู้อื่น
แสดงอาการโกรธเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับ

ขั้นตอนกายความโกรธ
ความรู้สึกพิตกับเหตุการณ์หรือบุคคล
การยอมรับพิตชอบด้วยตัวเอง
การเปลี่ยนมุมมองในเชิงบวก
การปรับตัวโดยการมุ่งสู่เป้าหมายใหม่

ถ้าเราเข้าใจขั้นตอนการเกิดความโกรธและขั้นตอนการกายความโกรธ ก็จะทำให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธได้ง่ายขึ้น โดยพยายามไม่ให้อารมณ์โกรธเพิ่มขึ้นจนถึงจุดเดือด แต่จะค่อยๆ เรียกความเชื่อมั่นในตัวเองกลับมา โดยการยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามันเกิดขึ้นไปแล้ว เราคงแก้ไขอะไรไม่ได้ และยอมรับพิชชอบด้วยตัวเอง เพื่อหาทางแก้ไขไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น โดยการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวกกับเหตุการณ์ หรือบุคคลนั้นเสียก่อน แล้วก็เริ่มต้นลงมือทำในสิ่งที่มุ่งสู่เป้าหมาย ปลดปล่อยให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเพียงอดีตไป

การเรียกความเชื่อมั่นสามารถทำได้โดย...

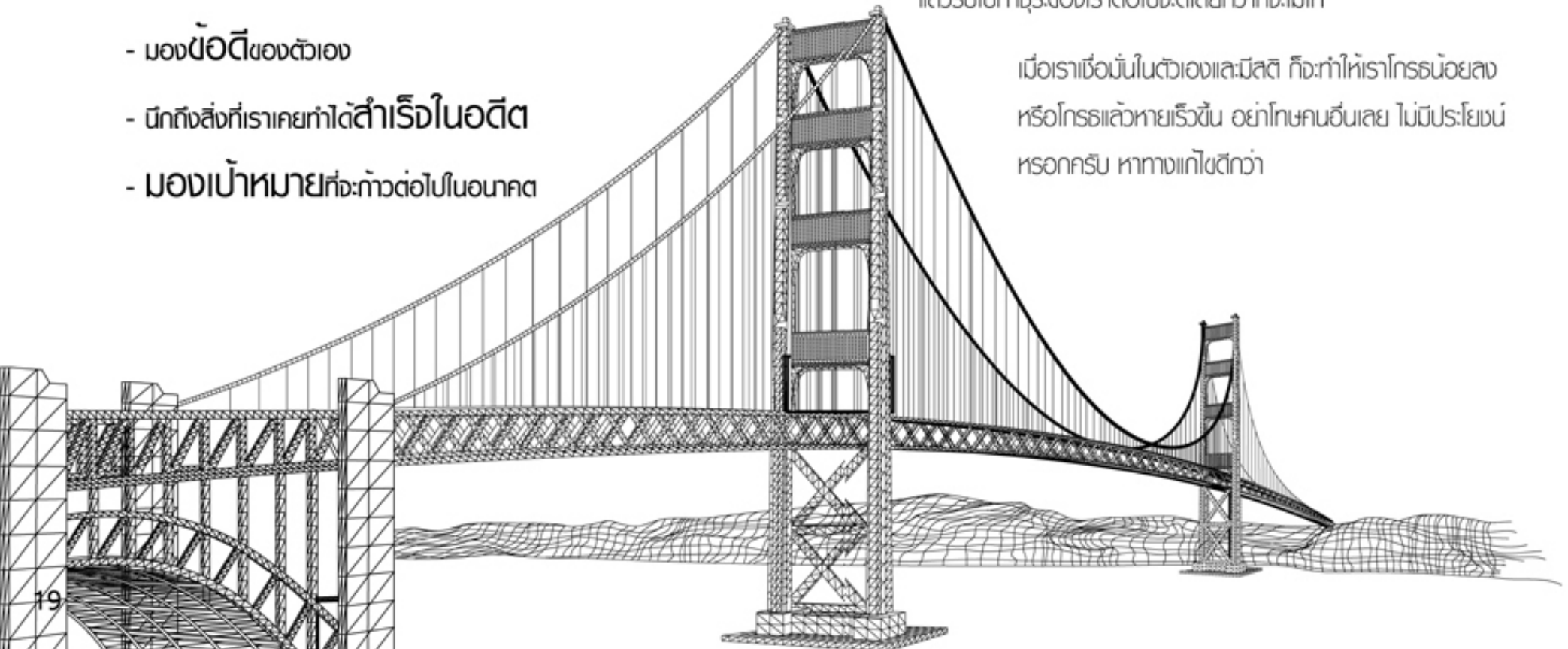
- มองข้อดีของตัวเอง
- นึกถึงสิ่งที่เราเคยทำได้สำเร็จในอดีต
- มองเป้าหมายที่จะก้าวต่อไปในอนาคต

เช่น....

➢ เราตงานกะทันหัน : แทนที่จะโกรธ โทษโน่น โทษนี่ เราก็คิดว่าเรามีความสามารถในเรื่องอะไรบ้าง และนี่คงเป็นโอกาสให้เราค้นพบงานที่เหมาะสมกับเราก็ได้ ตั้งเป้าหมายแล้วเดินทางต่อไป

➢ รถคันหลังมาชนท้ายรถของเรา : แทนที่จะโกรธว่า ทำไมคันหลังไม่ดูให้ดี ก็คิดเสียว่าเขาไม่ได้ตั้งใจ ควรให้เขารีบโทรหาประกันจะได้เคลมย้ายรถ แล้วรีบไปทำธุระของเราต่อไปจะดีเสียว่าทิ้งโมโห

เมื่อเราเชื่อมั่นในตัวเองและมีสติ ก็จะทำให้เราโกรธน้อยลง หรือโกรธแล้วหายเร็วขึ้น อย่าโทษคนอื่นเลย ไม่มีประโยชน์หรอกครับ หาทางแก้ไขดีกว่า





อาการ : **เครียด**

สาเหตุ

คิดว่าทำไม่ได้

มองปัญหาแล้วไม่มีวิธีแก้ไข

มองแต่อุปสรรคและข้อจำกัด

ปรับแนวความคิดใหม่ : มองเป็นประสบการณ์ที่ได้รับเพิ่มขึ้น

เราดีหรือไม่ยอมรับในสิ่งที่คนอื่นพูด การได้รับโอกาสใหม่ๆ หรืองานยากๆ คนส่วนใหญ่จะรู้สึกเครียดขึ้นมาทันทีและพูดกับตัวเองว่า “คงทำไม่ได้หรอก” โดยไม่ได้ตั้งใจ เพราะที่ผ่านมามีเวลาของงานลักษณะนี้ที่ไรเป็นแบบนี้ทุกที ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วพอเริ่มลงมือทำ สุดท้ายก็ทำได้

กรณีที่เจอกับ**ปัญหาของงานหรือเรื่องส่วนตัว** ก็ตาม คนส่วนใหญ่ก็จะรู้สึกเครียดขึ้นมาทันทีเหมือนกันเพราะไปนิยามปัญหาที่เกิดขึ้น คงไม่มีวิธีแก้ไขง่ายๆ เลย ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วยังไม่ได้ออกหาวิธีดูก่อนเลย รู้สึกไปแล้ว ปัญหาต่างๆ ล้วนมีแนวทางแก้ไข ถ้าเราไม่มองว่าเป็นปัญหาแต่มองว่าเป็นเรื่องท้าทายให้ค้นหาวิธีแก้ไข สุดท้ายเราก็จะมีคำตอบในปัญหาหรืออุปสรรคนั้นๆ ขึ้นมาเอง

สิ่งต่างๆ ที่มีโอกาสทำให้เราเครียด เช่น...

- งานยากจังเลย ทำไม่ได้หรอก
- ปัญหาซับซ้อน: 11 ก้อย่างไรดี:
- งานไม่เสร็จซักที ทำอย่างไรดี
- เงินไม่พอใช้ เครียดจังเลย
- นื่องๆ มีปัญหาบอกแล้วไม่ค่อยฟัง

การคิดเรื่องต่างๆ เป็นเชิงลบ ทำให้เราเห็นแต่ปัญหา หากเราปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ โดยมองสิ่งต่างๆ เป็นเรื่องท้าทาย, โอกาสของการพัฒนา, ประสบการณ์ที่จะได้รับเพิ่มขึ้น, แนวทางแก้ไขใหม่ๆ ที่ได้เรียนรู้ เป็นต้น ก็จะทำให้ปัญหาเหล่านั้นดูเล็กลงไป ทำให้เราอยากที่จะค้นหาวิธีแก้ไขมากขึ้น เมื่อได้วิธีแก้ไขแล้วก็ไม่ต้องคิดมาก ลงมือทำทันที สุดท้ายก็ได้ประสบการณ์ที่เราได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นนั่นเอง แต่ถ้ามีคิดมากว่าจะได้ผลหรือไม่ สุดท้ายก็ไม่ได้ทำซัก เพราะมีแต่คิดว่า วิธีใหม่จะ: ได้ผลหรือไม่ ดังนั้น มองการกระทำเป็นเรื่องเรียนรู้และได้ประโยชน์ ความเครียด: น้อยลงไปทันทีครับ



อาการ : ไม่กล้าพูด
บางเรื่องกับบางคน

สาเหตุ

กลัวผู้อื่นไม่ยอมรับ

ไม่รู้ว่าเขาจะคิดอย่างไรกับคำพูดของเรา

เกิดเขาไม่พอใจแล้วเราจะทำอย่างไรดี

ปรับแนวความคิดใหม่ : คิดว่าอยากรู้ว่าเขาคิดอย่างไรบ้าง

คนส่วนใหญ่ชอบคิดไปเองว่า “ไม่รู้คนอื่นคิดอย่างไร?” เมื่อความคิดนี้เกิดขึ้นเมื่อไร ความรู้สึกของเราก็จะหยุดคำพูด และ การกระทำของเราทันที เพราะเราจะเริ่มจินตนาการเชิงลบขึ้นมาจากการพูดของเราซึ่งจะส่งผลเสียทำให้เราไม่สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ คนอื่นก็จะไม่เข้าใจเรา เมื่อต่างคนต่างไม่เข้าใจและไม่พูดจากัน ก็ย่อมคิดในเชิงลบซึ่งกันและกัน

การกล้าแสดงออก หรือกล้าพูด ไม่ใช่เรื่องก้าวร้าวเพียงแต่ผู้พูดต้องใช้วาจาที่สุภาพและไม่คิดไปเอง โดยเปลี่ยนความคิดว่า ถ้าเราได้พูดออกไปแล้วจะได้รู้ว่าคุณอื่นคิดอย่างไรกับคำพูดของเรา จะได้ปรับจูนซึ่งกันและกันต่อไป:

สิ่งที่เคยเกิดขึ้นบ่อยๆ คือ ...

- คิดจะว่ากลัวตกเพื่อนลูกน้องแต่ก็ไม่กล้า กลัวคิดมาก
- อยากจะนำเสนอความคิดเห็น ก็กลัวคนอื่นไม่ยอมรับ
- ไม่แน่ใจว่าใช้คำตามแบบนี้ดีหรือไม่
- จะชมคนที่ทำดี กลัวเขาว่าใสใจใส่
- หาเรื่องคุยในวงสังคมที่ไม่คุ้นเคยไม่ได้

เดี๋ยวนี้ผมมีความกล้ามากขึ้น โดยการปรับเปลี่ยนแนวคิดใหม่คือ การพูดกับผู้อื่นนั้น เราต้องการสื่อสารเพื่อเข้าใจความคิดของเขามากกว่าอยากให้เขาเข้าใจเรา ทำให้สบายใจที่จะพูดมากขึ้น เพราะเมื่อพูดไปแล้วก็จะตั้งใจฟัง หรือพยายามรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของเขา เพื่อจะได้สื่อสารหรือพูดคุยต่อ ไม่ต้องการคำตอบทำให้ไม่เครียด เพราะคำตอบหรือความคิดของเขาจะเป็นอย่างไรเราก็ฟังได้เพราะเราไม่ได้มีคำตอบในใจของเรา

“การสื่อสารที่ดี คือ การเข้าใจผู้อื่นและรับฟังผู้อื่น”



อาการ : เกร็งกับหัวหน้า

สาเหตุ

กลัวทำงานผิดพลาด

คิดว่าหัวหน้าดู กลัวไม่ได้ตั้งใจหัวหน้า

ไม่กล้าถาม กลัวหัวหน้าที่ว่า

ปรับแนวความคิดใหม่ : ถามข้อมูลเยอะๆ จนเข้าใจจริง

การที่ลูกน้องมีอาการเกร็งกับหัวหน้า หรือกลัวหัวหน้าเกินกว่าเหตุ เป็นเพราะไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ว่างานที่ทำออกมานั้นจะดีพอหรือไม่ และคิดแทนหัวหน้า ว่าหัวหน้าอาจจะว่าได้ เนื่องจากประสบการณ์ในอดีตอาจเจอการกระทำของหัวหน้าที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี และกลัวจะเจออีก จึงขาดความมั่นใจในตัวเอง เช่น...

- กลัวหัวหน้าตำ...ถ้าทำผิดพลาด
- กลัวหัวหน้าที่ว่า "คิดไม่ได้เรื่อง"
- กลัวจะตอบหัวหน้าที่พึดกับเรื่องก็ตาม
- กลัวทำได้ไม่ดีเท่าที่หัวหน้าคาดหวัง
- ไม่รู้ว่าหัวหน้าคิดอย่างไรกับเรา

การจดจ่อกับเรื่องที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นในอดีตมากเกินไป **ทำให้เราเกิดอาการเกร็ง**

ขึ้น เพราะกลัวพลสัพพะเหมือนเดิมในอดีตอีก ดังนั้น ถ้าเรากลัวเหตุการณ์จะเกิดขึ้นอีก เราก็ต้องปรับปรุงตัวของเราใหม่ โดยการเปลี่ยนความคิดว่า เราต้องเข้าใจความคิดและสิ่งที่หัวหน้าต้องการอย่างแท้จริงตั้งแต่เริ่มแรก จะรีบกลับไปทำไม่ได้แล้ว คงต้องสอบถามเยอะๆก่อน เช่น

- พี่จะใช้งานนี่เมื่อไหร่ครับ?
- ที่ผมเข้าใจเป็นอย่างนี้ใช่หรือไม่ ?
- ผมคิดว่า ทางเลือกนี้เป็นไปได้ครับ พี่คิดว่าอย่างไร?

การใช้คำถาม เพื่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกับหัวหน้าหลายๆ ทำให้ได้แนวความคิดของหัวหน้าครบถ้วน การปฏิบัติงานก็จะผิดพลาดน้อยลง และเมื่อเราตั้งใจที่จะสอบถามข้อมูล ทำให้เราไม่เกร็งเพราะเราต้องรับฟังอย่างตั้งใจ เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ เราก็จะเก่งในเรื่องการใช้คำถามเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม ความมั่นใจในตัวเองก็จะเกิดขึ้น งานก็ดีขึ้น พลสัพพะก็ดีขึ้น ทำให้เราไม่ต้องกลัวเหตุการณ์คล้ายๆ อดีตอีกต่อไป



อาการ : **เบื่อ**

สาเหตุ

ขาดแรงจูงใจในเรื่องที่กำลังทำอยู่

ทำเรื่องเดิมๆ ซ้ำ ๆ ไม่มีอะไรใหม่

ผิดพลาดเรื่องเดิมๆ บ่อยๆ

ปรับแนวความคิดใหม่ : ค้นหาประโยชน์หรือคุณค่าในเรื่องที่ทำ

อาการ**เบื่อ** **เซ็ง** ไม่ค่อยอยากทำอะไร เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นง่าย ๆ แต่ก็อยู่แค่ประเดี๋ยวประท้วง เพราะถ้ามีเรื่องตื่นเต้นหรือเรื่องที่เราสนใจเมื่อไหร่ เราก็จะหายเบื่อไปเอง ดังนั้น ถ้าอยากแก้อาการนี้ ก็แค่เปลี่ยนเรื่องที่เราใหม่คือไปทำเรื่องที่เราสนใจและจดจ่ออยู่กับเรื่องนั้นๆ เราก็จะหายเบื่อเอง

อาการเบื่อเกิดขึ้น ถ้าเรื่องที่ต้องทำไม่น่าสนใจ เช่น

- งานยาก
- งานเยาะ
- งานที่คนอื่นสั่งให้เรากำ
- งานที่มีแต่ปัญหา

ดังนั้น **ต้องค้นหาประโยชน์ของงานเหล่านี้** และมองที่คุณค่าของงานหลังจากที่ทำงานนั้นเสร็จแล้วหรือมองเป็นเรื่องท้าทาย ความสามารถโดยการเปลี่ยนความคิดกับนิยามของงานให้เป็นเชิงบวก เช่น

- งานยาก → ได้พัฒนาตัวเอง
- งานเยาะ → ประสบการณ์ได้เยอะ
- งานที่คนอื่นสั่งให้เรากำ → จะได้ทำให้เราเก่งขึ้น
- งานที่มีแต่ปัญหา → แก้ได้จะได้ไม่เจอปัญหาอีก

เมื่อไรก็ตามที่เรา**เบื่อหรือเซ็ง**กับเหตุการณ์หรืองานต่างๆ ก็ให้ถามตัวเองว่าเราได้เรียนรู้หรือได้ประสบการณ์เรื่องใดบ้างกับเหตุการณ์นี้ ความน่าสนใจอาจจะเกิดขึ้นก็ทำให้เราตื่นเต้นที่จะเห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

เวลาผมเบื่องาน ผมก็จะ**พูดกับตัวเองว่า** ถ้าเรากำสำเร็จจะได้เอาไว้ถ่ายทอดให้ผู้อื่นฟังได้ น่าภูมิใจออก ผมก็จะกระตือรือร้นขึ้นมาทันทีเลยครับ สองทดสองทำดูนะครับ



อาการ : วิตตก ห่อเหี่ยว

สาเหตุ

- ถูกปฏิเสธจากผู้อื่น
- ทำผิดพลาดซ้ำๆ
- โดนดูถูกลงว่าอยู่เรื่อย

ปรับแนวความคิดใหม่ : มองให้เห็นคุณค่าในตัวเอง

อาการวิตตก ห่อเหี่ยว มักเกิดขึ้นกับพนักงานขายที่ถูกลูกค้าปฏิเสธอยู่เรื่อยๆ และคิดอยู่เสมอว่าทำไมจึงเจอแต่คนปฏิเสธ รวมถึงอาจเจอหัวหน้าต่อว่าเพิ่มเติมอีกก็ได้ จึงไม่มีใจอยากจะทำงาน คิดถึงตัวเองตลอดเวลาว่าคงไม่เหมาะสมกับงานนี้แล้ว ทำไปก็ไม่สำเร็จ เปลี่ยนไปทำอย่างอื่นดีกว่า และก็จะเกิดเหตุการณ์คล้ายๆ กันขึ้นมาอีก เพราะแค่โดนปฏิเสธหรือดูถูกลงว่าเพียงเล็กน้อยก็จะยอมแพ้ทันที ไม่ยอมให้อีกโอกาสตัวเองพิสูจน์ความสามารถคือการอดทนเพื่อพิชิตเป้าหมายให้ได้ แม้เพียงเป้าหมายเล็กๆ ก็ตาม

การเอาชนะอาการวิตตกและห่อเหี่ยว ต้องมุ่งความสนใจไปที่คุณค่า (ข้อดี) ของตัวเองให้มากๆ หน่อย เพราะการถูกปฏิเสธ อาจเป็นเพราะคนอื่นยังไม่เห็นคุณค่าในตัวเรา ดังนั้น เราจึงต้องแสดงความสามารถเพิ่มเติมเพื่อให้คนอื่นเห็นว่าเรามีคุณค่าให้ได้ ด้วยการทำงานเพิ่มขึ้น ปรับวิธีการใหม่ๆ และอดทนจนเกิดความชำนาญแล้วก็จะพิชิตเป้าหมายได้เอง

ดังนั้น ทุกครั้งที่วิตตกต้องพยายามใช้เทคนิคของตัวเอง ซึ่งผมจะใช้ดังนี้

- เวลาถูกลูกค้าปฏิเสธ > คิดว่าคุณค่าที่เสนอยังไม่โดนใจลูกค้า
- เมื่อเกิดข้อผิดพลาดซ้ำๆ > เราคงยังไม่ชำนาญ ขออีกสักพักคงดีขึ้น
- โดนต่อว่าจากผู้อื่น > รับฟังแต่ก็คิดว่าเราก็คงไม่ได้แย่ไปตลอด สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ต้องขอบคุณที่ช่วยชี้แนะ
- ไม่ได้รับการยอมรับ > เถอะมองข้ามอะไรบางอย่างไป เราต้องชี้ให้เขาเห็น

อาการวิตตก ห่อเหี่ยว จะเกิดขึ้นเพียงเวลาสั้นๆ ถ้าเราสามารถทำภารกิจอื่น ๆ ต่อไปได้ โดยการไม่โทษตัวเอง แต่ถ้ายิ่งคิดถึงแต่ตัวเองว่า “ทำไมจึงเป็นอย่างนี้?” วิตตกก็จะอยู่ยาวนานครับ

“เดินหน้าต่อไปเถอะครับ...เลิกสงสัยตัวเองได้แล้ว”

อย่า! เข้าไปอยู่ในอารมณ์เชิงลบของผู้อื่น

อย่า! อยู่กับอารมณ์เชิงลบของตัวเองนานเกินไป

อย่า! กลัวที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง

โชคดีครับ

