

Be(ing)

คู่มือจิตวิทยาฉบับพกพา
สำหรับคนที่ทำงานที่รักงานแทบตาย
และใกล้ตายเพราะงานจริงๆ

ซ่อมแซมใจ
ไม่ให้แหกสลาย
1พธจ=√๗๗



จากผู้เขียน ซ่อมแซมสุขที่สึกหรอ (Emotional First Aid)
และ ซ่อมแซมใจแล้วไม่ต่อ (How to Fix a Broken Heart)

Guy Winch Ph.D.

พรสริตน์ พาสุวรรณ ปาณา

ฉบับ
ทดลอง
อ่าน

ข่มใจไม่ให้หลุดลอย เพราะงาน

Mind Over Grind: How to Break Free
When Work Hijacks Your Life

Guy Winch Ph.D.

พรชรัตน์ พลสุวรรณ แปล

Be(ing)

แด่เอพี

ผู้ที่สอนบทเรียนหลายบท

ในหนังสือเล่มนี้ให้ผม

สารบัญ

บทนำ เย็นวันอาทิตย์

งาน—ของขวัญที่คอยแต่จะพรากทุกอย่างไป 13

บทที่ 1 เช้าวันจันทร์

กลับสู่ความตรากตรำแสนเหนื่อยหน่าย—
เมื่อความเครียดดี ๆ เปลี่ยนเป็นเลวร้าย 38

บทที่ 2 บ่ายวันจันทร์

ความท้าทายหรือภัยคุกคาม—
สิ่งเดียวที่เราควรเครียดคือความเครียดนั่นเอง 65

บทที่ 3 เย็นวันจันทร์

เดอะบลิทซ์—วิธีหยุดความคิดเรื่องงาน
ไม่ให้บุกรุกในยามวิกาล 81

บทที่ 4 เช้าวันอังคาร

การบ่อนทำลายตนเอง—
วิธีหลีกเลี่ยงกลไกการรับมือที่ส่งผลเสีย 116

บทที่ 5 บ่ายวันอังคาร

รูปแบบที่คุ้นเคย—ความเครียดทำให้เรา ทำผิดพลาดซ้ำรอยเดิมได้อย่างไร	135
--	-----

บทที่ 6 เย็นวันอังคาร

การพักผ่อนและฟื้นฟูที่ไม่ดีพอ— วิธีฟื้นฟูหลังจากวันทำงาน	162
---	-----

บทที่ 7 เช้าวันพุธ

ทำงานหนักเกินไป— วิธีสังเกตว่าเมื่อไรที่คุณเริ่มมีสิ่งแย่ ๆ มากเกินไปพอดี	199
--	-----

บทที่ 8 เช้าวันพฤหัสบดี

เมื่อความฉลาดทางอารมณ์บกพร่อง— วิธีเลี่ยงอาการแพ้เสียงในหัว	240
--	-----

บทที่ 9 เย็นวันพฤหัสบดี

ความเสียหายข้างเคียง— งานส่งผลต่อความสัมพันธ์ได้อย่างไร	278
--	-----

บทที่ 10 คืนวันพฤหัสบดี

ปกป้องแนวหลัง—วิธีกำหนดขอบเขตเรื่องงาน	306
--	-----

บทที่ 11 เช้าวันศุกร์

สงครามที่เป็นพิษ—

วิธีตั้งคาเข็มทิศทางศีลธรรมใหม่ 328

บทที่ 12 เย็นวันศุกร์

ความเหนื่อยล้าจากการสู้รบ—

จะรู้ได้อย่างไรว่าถึงเวลาต้องไปแล้ว 356

บทที่ 13 วันเสาร์

พักรบกับความเครียด—วิธีทำให้

การไปเที่ยวพักผ่อนช่วยฟื้นฟูได้จริง 382

กิตติกรรมประกาศ 407

ภาคผนวก 411

เกี่ยวกับผู้เขียน 437

เกี่ยวกับผู้แปล 439

บทนำ

เขียนวันอาทิตย์

งาน-ของบุญที่คอยแต่จะพรากทุกอย่างไป

ผมตัดสินใจว่าจะเป็นนักจิตวิทยาตอนอายุ 14 ปี การตัดสินใจครั้งนั้นได้รับอิทธิพลจากหนังสือการ์ตูนอย่างมาก และแฝงไปด้วยความรู้สึกอยากหลีกเลี่ยงหนีจากความเป็นจริงอยู่ไม่น้อย ผมคิดว่าจะไปเรียนปริญญาเอกและเปิดคลินิกเอง ณ ดินแดนไกลโพ้นที่เป็นถิ่นกำเนิดของยอดมนุษย์มากมาย ซึ่งก็คือนิวยอร์กซิตี้ ตัวผมสมัยวัยรุ่นมองว่าจิตวิทยาเหมือนพลังวิเศษที่แท้จริง ผมจะใช้ความเห็นอกเห็นใจทลายปรางการของผู้คน เอาชนะปัญหาของพวกเขาด้วยความเข้าใจเชิงลึก และคุ้มกันคนเหล่านี้ด้วยความรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของพวกเขา

16 ปีต่อมา ผมคว้าปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิกจากมหาวิทยาลัยนิวยอร์กและเปิดคลินิกของตัวเองที่แมนแฮตตันได้สำเร็จ ในวันครบรอบหนึ่งปีของการเปิดคลินิก ผมเดินออกจากคลินิกไปยังอะพาร์ตเมนต์แห่งใหม่ของตัวเอง ผมเพิ่งย้ายมาอยู่

ย่านที่ปลอดภัยขึ้น และเป็นครั้งแรกตั้งแต่เหยียบนิวยอร์กที่ไม่ต้องคอยระวังพวกโจรจี้ปล้นเวลาหยิบกุญแจบ้านออกมา ผมได้ใช้ชีวิตแบบที่เคยฝ่าฝืนมาตั้งแต่หลายปีก่อน วันนั้นผมรู้สึกเหนื่อยล้าจากสัปดาห์สุดทรหดและอยากผ่อนคลายจนทนไม่ไหวแล้ว ขณะก้าวเข้าลิฟต์ไปพร้อมเพื่อนบ้านที่เป็นหมอแผนกฉุกเฉิน ลิฟต์ค่อย ๆ เคลื่อนตัวขึ้น ลั่นอย่างแรง ก่อนจะค้างอยู่ระหว่างชั้นจุดนี้เอง เพื่อนบ้านผมซึ่งต้องรับมือกับเรื่องฉุกเฉินเป็นอาชีพเริ่มกดปุ่มทุกปุ่มและทุบประตูลิฟต์พร้อมกับตะโกนว่า “ฝันร้าย! นี่มันฝันร้ายของผมชัด ๆ!”

ขณะติดอยู่ในที่แคบกับเพื่อนบ้านสติแตก รวมถึงคิดขึ้นมาได้ว่าอีกเดี๋ยวลิฟต์ต้องแวะจอดทุกชั้นแน่ ผมก็มองเขาแล้วพูดอย่างเคือง ๆ ว่า “และ *เหี้ย* คือฝันร้าย *ของผม*” เพื่อนบ้านคนนั้นถลึงตาใส่ผม ความอับอายปรากฏขึ้นเจือปนกับความตื่นตระหนกบนใบหน้า แล้วเขาก็กลับไปทุบประตูลิฟต์ต่อ ผมรู้สึกว่าตัวเองหน้าแดงเรื่อ ความเห็นอกเห็นใจของผมอยู่ที่ไหน เห็น ๆ กันอยู่ว่าผู้ชายคนนั้นกำลังกังวลใจ ผมปล่อยให้เขาสงบลงได้สบาย ๆ อยู่แล้ว แต่กลับล้อเลียนความเปราะบางของเขาและทำให้เขารู้สึกแย่กว่าเดิม ทำให้ถึงใจร้ายแบบนี้ละ

พอถึงบ้าน ผมก็หลับตา และพยายามตอบให้ได้ว่าผมรู้สึกอย่างไรภายใต้อารมณ์ปั่นเปกันยุ่งเหยิงที่ปะทุขึ้นจากเหตุการณ์เมื่อครู่ ความรู้สึกหนึ่งที่เด่นชัดออกมาทันทีคือเหนื่อย มันเป็นความอ่อนล้าที่ยังรากลึกเสียจนไม่ว่าจะนอนหลับมากแค่ไหน

ก็ไม่อาจช่วยให้ดีขึ้นได้เลย ผมรู้สึกไม่แยแส เหนื่อยหน่าย เหมือนใครสักคนที่ทำงานด้านจิตวิทยามาเป็นสิบ ๆ ปีจนเอือมระอาเต็มทนแล้ว

สิ่งเหล่านี้คืออาการของภาวะหมดไฟ แต่ผมจะหมดไฟได้อย่างไร ภาวะหมดไฟต้องเกิดจากการสะสมความเครียดเรื้อรังและความกดดันมานานนับเดือนนับปีสิ ผมเพิ่งทำงานมาแค่ปีเดียวเองนะ แล้วผมก็พาลันรู้ตัวว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่การเปิดคลินิกเองมา 1 ปี แต่อยู่ที่การโหมงานหนักเกินตัวมาตลอด 6 ปีก่อนหน้านั้นต่างหาก

ผมมาถึงสหรัฐอเมริกาด้วยความหวังและความมั่นใจอันยิ่งใหญ่ แต่ไม่มีเงินเลยสักนิต โชคดีที่ผมได้รับทุนเต็มจำนวนจากมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก แต่แม้นั้นจะเป็นเงินจำนวนมากเพียงใด มันก็ยังไม่เพียงพอให้ยังชีพที่นิวยอร์กซิตี้ได้ถึงสิ้นเดือนอยู่ดี นอกจากจะเป็นนักศึกษาปริญญาเอกเต็มเวลาแล้ว ผมยังต้องทำงานพิเศษอีก 3 งานด้วย ถึงอย่างนั้นก็ไม่ใช่แค่การทำงานหนักอย่างเดียวหรอกที่ทำให้ผมมีภาวะหมดไฟ ยังมีความเครียดที่แถมมากับภาวะไม่มั่นคงทางการเงินแบบเรื้อรังอีกด้วย อย่างเช่นความรู้สึกที่คอยกังวลว่าไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าห้องหรือซื้อข้าวกิน ผมอาศัยอยู่ในห้องรูลูหนู ใช้วิธีเดินไปไหนมาไหนเพราะไม่มีเงินขึ้นรถไฟฟ้าใต้ดิน อดมือกินมืออยู่บ่อย ๆ เพราะเงินหมดและผมทำงานวันละ 10-12 ชั่วโมงทุกวันแบบไม่มีวันหยุดได้หยุดแค่ 2 หรือ 3 วันต่อปีเท่านั้น

นี่แหละคำอธิบายว่าทำไมช่วง 6 ปีแรกในสหรัฐอเมริกา
ของผมถึงได้นำไปสู่ภาวะหมดไฟ

แต่สิ่งที่อธิบายไม่ได้คือทำไมผมถึงยังโหมงานหนักเกิน
ติดต่อกันจนถึงปีที่เจ็ด ทั้งที่ผมเป็นนักจิตวิทยาที่มีใบอนุญาตแล้ว
และไม่จำเป็นต้องผลักดันตัวเองจนถึงขีดสุดแบบนั้นอีกต่อไป

ผมตกหลุมพรางที่มักจะดักจับคนที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ในโหมด
เอาตัวรอดด้านการเงินหรือความปลอดภัยมานานหลายปี พลังกาย
และพลังใจของเรามุ่งสนใจแต่ความต้องการพื้นฐานอย่างอาหาร
หรือค่าเช่าบ้าน เราอยู่ในโหมดแก้ปัญหาตลอดเวลา พลังมัวคิด
หาทางว่าจะบริหารจัดการทรัพยากรที่มีไม่เพียงพออย่างไร
ตัดอะไรออกได้บ้าง ชีวิตยังขาดอะไรได้อีกบ้าง พอเปิดโหมด
เอาตัวรอดเมื่อไร การสะท้อนตนเอง การประมวลผลทางอารมณ์
และการวางแผนระยะยาวก็ต้องล่าถอยไปอยู่เบื้องหลัง การถาม
ตัวเองว่ารู้สึกอย่างไรกลายเป็นเรื่องไร้ประโยชน์ ในเมื่อถามไป
ก็ทำอะไรไม่ได้อยู่ดี

ผมมีคลินิกของตัวเอง บัตรผู้พำนักถาวร และความมั่นคง
ทางการเงิน กระนั้นก็ยังเขียนตัวเองจนเหนื่อยล้าสายตัวแทบขาด
ราวกับความอยู่รอดของผมขึ้นอยู่กับการทำงานแบบนี้ ผมนึกย้อนไป
ถึงเรื่องที่คุยกับเพื่อนร่วมงานเมื่อไม่กี่เดือนก่อนและโน้มน้าวให้
กับความทรงจำนั้น เธอเล่าเรื่องงานใหม่ที่แผนกผู้ป่วยนอกทาง
จิตเวชที่โรงพยาบาลในชุมชน แล้วถามว่าผมเคยมีอาการหดหู่ใน
คืนวันอาทิตย์บ้างไหม ซึ่งเป็นอาการกลัวและวิตกกังวลที่หลายคน

รู้สึกในช่วงเย็นวันอาทิตย์ว่ากำลังจะเริ่มสัปดาห์ทำงานแล้ว ผมบอกว่าไม่เคยมีเลย

“ทำได้ไง บอกหน่อยสิ” เธอถาม

“ผมทำงาน 7 วันต่อสัปดาห์” ผมตอบด้วยความภาคภูมิใจแบบผิด ๆ “เราไม่มีทางกลัวการเริ่มต้นทำงานในสัปดาห์ใหม่หรอกถ้าสัปดาห์เก่าไม่เคยสิ้นสุดเลย” เธอเลิกคิ้วข้างหนึ่งขึ้นอย่างเป็นกังวล แต่ผมแกล้งเมิน เรามักจะแกล้งเมินการเลิกคิ้วของเพื่อนอยู่บ่อย ๆ เหมือนที่เมินสัญญาเตือนอันตรายนั้นแหละ

ผมไม่ได้มองข้ามความอ่อนแอที่ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตกลับมีติดบอดเรื่องสุขภาวะทางอารมณ์ของตัวเองถึงเพียงนี้ แต่ไม่ได้มีแค่สุขภาพจิตของผมเท่านั้นที่ทรุดโทรมลง งานคลินิกของผมกลายเป็นเพียงอย่างเดียวที่ผมสนใจอย่างเต็มที่ ผมเอาแต่นึกถึงผู้รับบริการปรึกษาอยู่ตลอดเวลาแม้กระทั่งตอนอยู่บ้าน ไม่มีเวลาหรือพลังงานไปเข้าสังคม ทำงานอดิเรก หรือทำอะไรตามความชอบทั้งนั้น ผมนอนหลับแบบไม่มีคุณภาพ กินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ แทบไม่ออกกำลังกาย และไม่สนใจมิตรสหายหรือเพื่อนร่วมงานที่ติดต่อมาหา

มันเกิดขึ้นได้อย่างไรก็ไม่รู้ แต่งานเข้ามายัดครองชีวิตผมไปจนหมดสิ้นโดยไม่รู้ตัวเลยด้วยซ้ำ ผมเดาว่างานน่าจะยัดครองชีวิตคุณไปแล้วเหมือนกัน และคุณเองก็น่าจะยังไม่รู้ตัว

ตลอดช่วง 20 ปีที่ผ่านมา มิงงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วว่าที่ทำงานส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางอารมณ์

รวมถึงความสัมพันธ์ของเราทั้งในและนอกที่ทำงานอย่างไรบ้าง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงภาพอันน่าตกใจว่างานแทรกซึมลึกเข้ามาในชีวิตและจิตใจของเราขนาดไหน รวมถึงว่ามันสร้างความเสียหายมากเพียงใด โดยที่บ่อยครั้งเราไม่รู้ตัวเลยด้วยซ้ำ

นี่คือชีวิตคุณเมื่อถูกงานทำร้าย

จำนวนผู้ที่ประสบ *ความเครียดอย่างรุนแรง* จากงานในโลกการทำงานยุคปัจจุบันพุ่งขึ้นจนแตะระดับสูงสุดเท่าที่บันทึกสถิติมาในรอบ 5 ปี ผลสำรวจความเห็นโดยสมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association) เมื่อปี 2024 พบว่า 43 เปอร์เซ็นต์ของคนทำงานรายงานว่าตนมีความเครียดสูง และ 67 เปอร์เซ็นต์รายงานว่ามีอาการของภาวะหมดไฟ ไม่น่าแปลกใจเลยที่ความกระตือรือร้นอยากเติบโตก้าวหน้าในที่ทำงานก็ลดต่ำลงเป็นประวัติการณ์เช่นกัน ความเครียดอย่างรุนแรงและภาวะหมดไฟเป็นอาการเจ็บป่วยร้ายแรง ซึ่งเป็นอันตรายรุนแรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพะทางอารมณ์ของเราได้พอ ๆ กับโรคต่าง ๆ ทั้งเพิ่มความเสี่ยงให้กับโรคหัวใจและหลอดเลือดกับโรคระบบทางเดินอาหาร โรคเบาหวาน โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า การดื่มแอลกอฮอล์และติดสารเสพติด การฆ่าตัวตาย รวมถึงการเสียชีวิตโดยทั่วไป

กิจกรรมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพและสุขภาวะมักมาพร้อมผลลាក់เตือนอันตราย แต่งานกลับไม่มีอะไรแบบนั้นเลย

งานไม่เพียงเข้ามายึดครองสุขภาพและสุขภาวะของเราเท่านั้น โลกการทำงานในยุคปัจจุบันยังบั่นทอนความสามารถในการทำงานให้ดีขึ้นของเราจนลดน้อยลงด้วยเช่นกัน การศึกษาวิจัยพบว่าภาระหน้าที่การงานที่มากเกินไปคือสาเหตุทำให้เราทำงานพลาดมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ทำให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของเราลดลง รวมถึงส่งผลให้เราเผลอบ่อนทำลายตัวเองโดยไม่รู้ตัว ซึ่งยิ่งเพิ่มความเครียด ความเหนื่อยล้า และความกดดันที่เราแบกรับอยู่แล้วให้หนักยิ่งขึ้นไปอีก

นอกจากนี้ งานยังยึดครองความฉลาดทางอารมณ์ของเราอีกด้วย ความกดดันอย่างรุนแรงเรื่องงานทำให้ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของเราด้อยลง เช่นเดียวกับความสามารถในการอ่านความรู้สึกและเข้าใจความต้องการของเพื่อนร่วมงานอย่างแม่นยำ ผลที่ตามมาคือเรามีแนวโน้มจะจัดการอารมณ์ตัวเองได้ไม่มีประสิทธิภาพมากพอ หรืออาจจัดการความสัมพันธ์ในที่ทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร นี่คือเหตุผลส่วนหนึ่งว่าทำไมความรู้สึกแปลกแยกและโดดเดี่ยวในที่ทำงานถึงได้แพร่กระจายไปทั่ว ทำไมเราถึงมีโอกาสเผชิญความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานมากกว่าจะได้รับความร่วมมือและความเข้าใจ รวมถึงว่าทำไมพวกเราหลายคนถึงมีอาการสติแตก อีกทั้งยังเป็น

เหตุผลที่ว่าทำไมบางครั้งเรายังรู้สึกว่ารักในวิชาชีพของตัวเองอยู่ แต่เกลียดงานที่ทำเหลือเกิน

งานเข้ามายึดครองหลักจริยธรรมของเราด้วย งานวิจัยด้านพฤติกรรมที่ผิดจริยธรรมพบว่ามีกระบวนการทางจิตวิทยา ร่วมกันอย่างหนึ่งซึ่งมักเกิดขึ้นภายในสถานที่ทำงานที่มีระดับความเครียดสูง และชักนำให้คนที่แทบไม่ทำอะไรผิดจริยธรรมเลย ในชีวิตส่วนตัวเริ่มกระทำผิดจริยธรรมมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเวลาผ่านไป ในหลาย ๆ กรณีพบว่ากระบวนการนี้เกิดขึ้นโดยที่บุคคลนั้นไม่รู้ตัวเลยว่าความประพฤติของตนถล่มลึกขนาดไหน พฤติกรรมผิดศีลธรรม จริยธรรม และแม้กระทั่งผิดกฎหมาย กลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาในบริษัทและองค์กรบางแห่ง ผลสำรวจพบว่าคนทำงาน 38 เปอร์เซ็นต์ยอมรับว่าพวกเขา จะทำผิดจริยธรรมหากหัวหน้าบอกให้ทำ

งานของเราส่งผลกระทบต่อเวลาส่วนตัวและชีวิตครอบครัวของเราได้หลากหลายแง่มุมเกินกว่าที่เราจะรู้เสียอีก เรามักประเมินว่าตัวเองแบกความเครียดและความรู้สึกตึงเครียด จากงานกลับบ้านด้วยมากเพียงใดต่ำกว่าความจริงไปมาก และงานซึ่งรุกรานชีวิตส่วนตัวเช่นนี้สร้างความขัดแย้งในความสัมพันธ์ ที่เราหวงแหนที่สุดได้อย่างไร

คุณอาจสังเกตเห็นได้ว่าวันอันหนักหนาสาหัสที่ทำงาน มักตามมาด้วยการทะเลาะกันและความขัดแย้งที่บ้าน แต่คุณอาจไม่เคยรู้เลยว่างานส่งผลกระทบต่อความรู้สึกในระดับจิตไร้สำนึก

ที่คุณมีต่อคนที่รักอย่างไร นี่คือเหตุผลที่บางครั้งคุณยังคงรักคู่ของคุณอยู่ แต่กลับรู้สึกห่างเหินกันทางอารมณ์ และเป็นเหตุผลว่าทำไมความพยายามของคนในครอบครัวซึ่งจะเข้ามามีส่วนร่วมกับคุณกลับกลายเป็นเรื่องน่ารำคาญ ซ้ำยังไม่เกรงอกเกรงใจกันไปเสีย การส่งผ่านความเครียดและความรู้สึกตึงเครียดจากที่ทำงานมาสู่ที่บ้านนั้นเกิดขึ้นได้และสร้างความกดดันไม่หยุดหย่อน งานวิจัยพบว่าเมื่อ *คุณ* เครียดเพราะงานมากเกินไป คู่ของคุณเองก็จะเกิดภาวะหมดไฟขึ้นมาได้เช่นกัน

งานเข้ามายึดครองแม้กระทั่งความคิดของเรา ข้อสรุปที่พบได้บ่อยครั้งคือ ยิ่งวันทำงานของคุณเครียดและทุกข์ใจมากเท่าไร ในช่วงเย็นคุณยิ่งหยุดคิดเรื่องงานได้ยากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าคุณจะอยากสลัดมันทิ้งไปอย่างสุดใจมากแค่ไหนก็ตาม คุณพยายามเพลิดเพลिनกับช่วงเวลาที่ได้อยู่ตามลำพังหรืออยู่กับเพื่อนและครอบครัว แต่ในใจกลับกระหน่ำฉายภาพซ้ำ ๆ ถึงความกังวล ความเจ็บปวด และความหงุดหงิดรำคาญใจในวันทำงานวันนั้น ไม่ว่าจะพยายามตั้งสมาธิกลับมาสู่ปัจจุบันกี่ครั้งกี่หน ในอีกไม่กี่นาทีต่อมาคุณก็จะวนกลับไปกลุ้มอกกลุ้มใจเรื่องงานอยู่ดี

เราอาจสลัดเรื่องงานทิ้งไปได้ในตอนกลางคืนหรือวันหยุดสุดสัปดาห์ แต่ถึงอย่างนั้นเราก็มองไม่เห็นหนทางหลุดพ้นจากอิทธิพลแง่ลบของงานเสียทีเดียว งานวิจัยหนึ่งพบว่างานส่งผลกระทบต่อการใช้เวลาว่างของเรา ซ้ำยังไม่ใช่ในทางที่ดีด้วย ยิ่งวันทำงานเครียดมากแค่ไหน และยิ่งเราเหนื่อยล้าเมื่อกลับถึงบ้านมากเท่าไร เราจะยิ่ง

ใช้เวลาตอนเย็นมากขึ้นเพื่อผ่อนคลาย ดูซีรีส์ไปเรื่อย ๆ รวมถึงไถโทรศัพท์มือถืออย่างเรื่อยเปื่อยมากขึ้นเท่านั้น อาจดูเหมือนเป็นวิธีที่ดีเพื่อฟื้นฟูตัวเองจากวันอันแสนหนักหน่วงในที่ทำงาน แต่งานวิจัยยืนยันว่าเรามีแนวโน้มจะตื่นขึ้นในเช้าวันรุ่งขึ้นแบบไร้กำลังวังชาและยังรู้สึกหมดแรงอยู่เหมือนเดิม

งานเข้ามายึดครองแ่งมุมอื่น ๆ ในการดูแลตัวเองของเราด้วย ตัวอย่างเช่น มะเร็งส่วนใหญ่รักษาได้หากตรวจพบตั้งแต่นั้น ๆ และครึ่งหนึ่งของคนวัยผู้ใหญ่ที่เป็นมะเร็งในสหรัฐอเมริกาได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งหลังจากรับการตรวจสุขภาพประจำปี อย่างไรก็ตาม การสำรวจเมื่อเร็ว ๆ นี้พบว่าคนวัยผู้ใหญ่ 23 เปอร์เซ็นต์รายงานว่าไม่ได้ไปตรวจสุขภาพประจำปีเพราะติดงานจนจัดสรรเวลาไม่ได้ งานวิจัยอีกหลายชิ้นพบว่าความเครียดสูงจากการทำงานส่งผลให้เรามีแนวโน้มจะกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพมากขึ้นและงอแงอกกำลังกาย ทั้งยังไม่ใส่ใจจะจัดการธุระพื้นฐานอย่างทำความสะอาดบ้าน ชำระค่าสินค้าและบริการต่าง ๆ ชื่อของเข้าบ้าน รวมถึงซ่อมแซมสิ่งของในบ้าน การดูแลตัวเองที่ลดน้อยลงที่ละนิดแบบนี้มักสะสมพอกพูนขึ้นอย่างมากจนอาจถึงขั้นเข้าข่ายตรงกับนิยามของการละเลยตัวเอง และเราอาจอยู่ในเกณฑ์ต้องมีการช่วยดูแลที่บ้านหากสภาวะนี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากตัวเราเองเสียทั้งหมด สถานที่ทำงานในปัจจุบันนี้ไม่ดีต่อสุขภาพอย่างมากจนเป็นเหตุให้คนที่เคยใช้ชีวิตได้เป็นปกติกลับกลายเป็นคนที่ทำอย่างอื่นนอกเหนือจากงานแทบไม่ได้เลย

ความเครียดจากงานของโลกการทำงานปัจจุบันนี้ทำหน้าที่เหมือนกับตู้เกมพินบอล¹ มันยิ่งพุ่งออกไปกระทบกับมิติหนึ่งในชีวิตเราทีละมิติ ๆ พร้อมทั้งทวีความเครียดในมิติที่มันไปสัมผัสให้หนักหน่วงขึ้น และดึงกลับไปกลับมาระหว่างเรื่องงานกับชีวิตส่วนตัวของเรา วงจรอุบาทว์นี้ก็เก็บความเครียดให้อยู่กับเรานานขึ้นกว่าเดิม และการแบกรับความเครียดมากเกินไปเช่นนี้คือสาเหตุที่ทำให้ภาวะหมดไฟพุ่งสูงขึ้น สถานที่ทำงานบางแห่งอาจเลวร้ายกว่าที่อื่น แต่ความเสียหายทำลายล้างนี้ส่งผลกระทบต่อคนทำงานทุกคน ไม่ใช่แค่เพียงคนที่ติดอยู่ในวัฒนธรรมองค์กรที่เป็นพิษหรือถูกเจ้านายจอมกดขี่คอยบงการเท่านั้น ที่จริงแล้วต่อให้คุณตื่นเต้น มีแรงผลักดัน หรือมีใจรักงานอย่างแรงกล้า มันก็อาจนำพาคุณไปสู่ปัญหาแบบเดียวกันได้ไม่ว่าคุณจะประกอบอาชีพอะไร อยู่อุตสาหกรรมใด ภูมิภาคไหน หรือวัฒนธรรมใด แม้กระทั่งเป็นเจ้านายตัวเองก็ไม่รอด เหมือนอย่างที่ผมเรียนรู้มาในช่วงเริ่มต้นอาชีพ นี่แหละคือสิ่งที่ทำให้โลกการทำงานทุกวันนี้กลายเป็นปัญหา มันเป็นเรื่องที่กดขี่ทุกคนอย่างเท่าเทียม คนทำงานบางคนอาจได้รับอันตรายอย่างรุนแรง บางคนอาจโดนเพียง

¹ ตู้เกมพินบอล (Pinball Machine) คือเครื่องเล่นเกมแบบหยอดเหรียญที่เป็นระบบกลไกและอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งได้รับความนิยมอย่างสูงในช่วงศตวรรษที่ 20 ผู้เล่นจะต้องใช้ปุ่มกดที่อยู่ข้างตู้เพื่อควบคุมก้านตีเหล็ก ๆ ที่อยู่ด้านล่างของสนาม เพื่อตีลูกเหล็กไม่ให้ตกลงไปในช่องว่างระหว่างก้านตี เป้าหมายคือการรักษาลูกเหล็กให้อยู่ในสนามให้นานที่สุด พร้อมกับบังคับลูกเหล็กให้ไปกระทบสิ่งกีดขวางต่าง ๆ เพื่อเก็บคะแนนให้ได้มากที่สุด

ปานกลาง แต่มันสร้างความเสียหายให้คนทำงานทุกคนไม่มากก็น้อย

ราคาที่เรต้องจ่ายเพื่อการทำงาน

สถานที่ทำงานในปัจจุบันนั้นโหดร้ายทารุณสำหรับหลาย ๆ คน และตรากตรำน่าเบื่อหน่ายสำหรับคนอื่น ๆ ที่เหลือ ผลกระทบจากอัตราความเครียดและภาวะหมดไฟที่พุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วแผ่ขยายออกไปไกลเกินกว่าขอบเขตของที่ทำงาน ลามไปถึงสังคมในวงกว้าง ผลสำรวจเมื่อปี 2024 พบว่า 77 เปอร์เซ็นต์ของพนักงานระบุว่าความเครียดจากงานมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย การสำรวจอีกชิ้นพบว่าแรงกดดันที่ลูกจ้างต้องเผชิญอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้มีผู้เสียชีวิต 120,000 รายต่อปี ซึ่งมากกว่าจำนวนทหารสหรัฐอเมริกาที่เสียชีวิตในสงครามเวียดนามถึง 2 เท่า รวมถึงอาจเป็นสาเหตุที่ค่าใช้จ่ายด้านการดูแลสุขภาพประจำปีในสหรัฐอเมริกาเพิ่มขึ้นถึง 8 เปอร์เซ็นต์

ความจำเป็นที่ต้องเปลี่ยนแปลงนั้นเห็นได้ชัดเจนพอ ๆ กับวิธีแก้ไข ถ้านายจ้างยอมลงทุนด้านสุขภาพทางอารมณ์ให้ลูกจ้างทั้งนายจ้างและลูกจ้างจะได้รับประโยชน์ร่วมกัน นั่นคือ ผลการปฏิบัติงาน ความมีประสิทธิภาพ ความผูกพัน ความคิดสร้างสรรค์ ความภักดีต่อองค์กร และการทำงานเป็นทีมจะเพิ่มสูงขึ้น ในขณะที่ความผิดพลาด การลาป่วย การขาดงาน รวมถึงอัตราการลาออก

จะลดน้อยลง นายจ้างหลาย ๆ คนทราบถึงข้อค้นพบเหล่านี้ดี แต่ นอกเหนือจากที่รับปากไปนั้น ๆ กับตอบสนองพอเป็นพิธี (เช่น ทำหน้าเพร้อมข้อมูลด้านสุขภาพจิตสำหรับพนักงาน) แล้ว พวกเขากลับมีความพยายามอย่างจริงจังเพียงน้อยนิดในการ ลดความเครียดให้พนักงาน และความพยายามเท่าที่มีไม่ได้ช่วย หยุดยั้งแนวโน้มของสุขภาพจิตลูกจ้างที่เลวร้ายลงได้เลย

ต้นกำเนิดความเครียดและการบั่นทอนทางอารมณ์ใน ที่ทำงานซึ่งเห็นชัดแจ้งที่สุดอย่างหนึ่งคือความไม่เป็นมิตรและ ความก้าวร้าวใส่กัน เหตุการณ์การกลั่นแกล้งกัน การคุกคาม การมือคด และพฤติกรรมไม่สุภาพก็แพร่ระบาดไม่แพ้กัน สถาบัน การกลั่นแกล้งกันในที่ทำงาน (Workplace Bullying Institute) พบว่าในปี 2017 ลูกจ้าง 19 เปอร์เซ็นต์รายงานที่เคยประสบกับ การกลั่นแกล้งกันในที่ทำงาน และในปี 2024 จำนวนเพิ่มขึ้นเป็น 32 เปอร์เซ็นต์ เมื่อรวมคนทำงาน 14 เปอร์เซ็นต์ที่รายงานว่ พบเห็นการกลั่นแกล้งในที่ทำงานแล้ว ปรากฏว่าหากใช้มาตรฐาน นั้นเพียงอย่างเดียวก็เท่ากับว่าแรงงานเกือบครึ่งต้องเผชิญกับ สภาพแวดล้อมการทำงานที่เป็นพิษ งานวิจัยพบว่าการประสบกับ พฤติกรรมที่เป็นพิษในที่ทำงานทำให้เรามีแนวโน้มจะเกิดภาวะ หมดไฟมากกว่าปกติถึง 8 เท่า

สถานที่ทำงานมีลักษณะโครงสร้างตามลำดับชั้น ความ เปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อคนระดับบน ๆ เป็นผู้ขับเคลื่อน หากสถานที่ทำงานได้รักษาวัฒนธรรมองค์กรซึ่งไม่ยอมรับความ

ก้าวร้าวในทุกระดับและให้ความสำคัญอย่างมากกับค่านิยมองค์กร เรื่องการให้เกียรติกัน การคุกคามหรือแม้กระทั่งการกระทำที่แฝง ความรุนแรงก็จะแทบไม่ปรากฏให้เห็นเลย สถานที่ทำงานเหล่านี้ อาจยังมีความเครียดสูงบ้าง แต่พวกเขาแสดงให้เห็นว่าด้วยความ เป็นผู้นำและวัฒนธรรมที่เหมาะสม เราก็มีโอกาสนจะลดความเป็น ศัตรูและการคุกคามกันได้อย่างมหาศาล ถึงอย่างนั้นบริษัท ส่วนใหญ่ก็มักแต่ยุ่งอยู่กับการสร้างผลประกอบการรายไตรมาส เกินกว่าจะมาใส่ใจสวัสดิภาพของลูกจ้าง และสภาวะหมดไฟ ก็กลายมาเป็นผลลัพธ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ความเปลี่ยนแปลงอาจยังไม่เกิดขึ้นในเร็ว ๆ นี้ และเรา ต้องมีชีวิตรอดต่อไปให้ได้จนกว่ามันจะเกิดขึ้น เราคงไม่อาจไปบังคับ ให้หลาย ๆ บริษัทให้ความสำคัญกับผู้คนมากกว่าผลกำไรหรือ บริหารงานด้วยความเห็นใจได้ แต่เราก็ไม่ได้ไร้หนทางเสียทีเดียว มีแง่มุมหนึ่งในประสบการณ์การทำงานที่เราควบคุมได้ นั่นคือตัว เราเอง การทำงานอาจเป็นเหมือนสนามรบ แต่เราไม่ได้ไร้ซึ่งอาวุธ วิธีที่เราจัดการอารมณ์และการทำหน้าที่ของจิตใจสร้างความ เปลี่ยนแปลงได้อย่างใหญ่หลวง ตัวอย่างเช่น เมื่อความเครียด พุ่งสูงขึ้นถึงระดับหนึ่ง สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นกับสภาวะจิตใจของเรา คือเราจะเปลี่ยนจากการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ ไปเป็นจัดการอย่างไม่มีประสิทธิภาพ จนกลับกลายเป็นว่าเรา สร้างความเครียดให้ตัวเองหนักขึ้นกว่าเดิม

นี่คือเหตุผลว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้

ความเครียดทำให้เราจัดการความเครียด แบบผิดๆ ได้อย่างไร

นิยามของความเครียดคือการตอบสนองของสมองและร่างกายของเราต่อความท้าทายและแรงกดดันทุกรูปแบบ ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับผลการปฏิบัติงานนั้นแสดงให้เห็นภาพได้ดีที่สุดด้วยกราฟพระหังคว่ำ โดยให้แกนนอนแทนความเครียด และแกนตั้งแทนผลการปฏิบัติงาน เมื่อความเครียดต่ำเกินไป (ด้านซ้ายสุดของกราฟ) ผลการปฏิบัติงานของเรามักจะแย่กว่า เพราะเมื่อขาดแรงกดดันก็อาจทำให้เรารู้สึกพึงพอใจง่าย ๆ และขาดแรงจูงใจ แต่เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้น การทำงานของเราจะดีขึ้นเนื่องจากแรงกดดันที่เพิ่มขึ้นบีบให้เราต้องจดจ่อใส่ใจและใช้ความสามารถมากขึ้น ส่วนบนสุดของโค้งซึ่งมีระดับความเครียดกลาง ๆ คือสภาวะที่พอเหมาะพอดีสำหรับการทำงานได้ดีที่สุด นั่นคือเราจะมี ความเครียดแบบ “พอดี ๆ” และทำงานออกมาได้ดีที่สุด เมื่อผ่านส่วนนี้ไป ความเครียดจะเริ่มเกินขีดความสามารถที่จะจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผลการปฏิบัติงานของเราจะเริ่มด้อยลง

คำอธิบายเรื่องความเครียดส่งผลกระทบต่อผลการปฏิบัติงานได้อย่างไรนั้นมีมานานหลายสิบปีแล้ว แต่ตอนนี้เรามีความเข้าใจมากขึ้นว่าเกิดอะไรขึ้นกันแน่เมื่อเราผ่านจุดพลิกผันบนยอดบนสุดของเส้นโค้ง นั่นคือเราลงเอยด้วยการบ่นทอนตัวเอง

และทำให้ความเครียดเลวร้ายลงได้อย่างไร ความเครียดรุนแรงอาจทำให้เรารู้สึกว่างานเหมือนสนามรบในโลกยุคใหม่ แต่ไม่ใช่สนามรบแบบที่สมองเราวิวัฒนาการมาให้รับมือได้ตึ๊ง เพราะการสู้รบครั้งนี้ (หรืองานของเรา) ไม่มีวันสิ้นสุด ความพยายามจะปรับตัวทางจิตวิทยาเพื่อต่อสู้กับความยากลำบากที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องนี้จึงมักสร้างผลเสียมากกว่าผลดี

ตรงนี้แหละคือจุดที่เกิดความผิดพลาด

เมื่อข้อเรียกร้องและแรงกดดันจากงานของเรารุนแรงขึ้นตามธรรมชาติแล้วเรามักจะหาทางสงวนพลังงานทางความคิดไว้เพื่อรับมือกับภาระเหล่านั้น และเราจะทำเช่นนั้นโดยเปิดโหมดขับเคลือนอัตโนมัติ เราจะก้มหน้าก้มตาจากงานหนึ่งไปสู่อีกงานหนึ่ง ประชุมครั้งหนึ่งแล้วต่ออีกประชุมหนึ่ง โดยไม่หยุดทบทวนว่าเรากำลังเป็นอย่างไรหรือทำไมเราถึงเลือกทำสิ่งต่าง ๆ อย่างที่กำลังทำอยู่นี้ ในขณะเดียวกัน สมองเราจะใช้กระบวนการทางจิตใฝ่ภายในโดยอัตโนมัติและไร้จิตสำนึกเพื่อจัดการกับการตัดสินใจและกลไกการรับมือต่าง ๆ อยู่เบื้องหลัง เพื่อให้เราไม่ต้องมานั่งครุ่นคิดอย่างตั้งใจกับทุกการกระทำและทุกขั้นตอน

แต่ปัญหามีอยู่ว่าจิตไร้สำนึกของเราขาดความละเอียดซับซ้อนและความสามารถทางปัญญาในการจัดการพฤติกรรมอย่างที่มีจิตสำนึกมี เช่น การวางแผนระยะยาว การลำดับความสำคัญ หรือการคาดคะเนถึงผลที่ตามมา กลยุทธ์และแนวทางต่าง ๆ ที่จิตไร้สำนึกของเราใช้ตอนเราเปิดโหมดขับเคลือนอัตโนมัติ

อาจให้ผลดีในช่วงเวลานั้น แต่มันจะยิ่งไปทบทวีความเครียดเราในระยะยาว ทำให้ความตรากตรำน่าเบื่อหน่ายยิ่งเลวร้ายลงไปอีก ความเครียดที่เพิ่มขึ้นนี้จะทำให้เรายิ่งใช้กลไกการรับมือโดยอัตโนมัติมากขึ้น จัดการกับความกดดันอย่างผิดทิศทาง รวมถึงเพิ่มความเครียดของเราให้สูงขึ้นกว่าเดิม

วงจรอุปาทมแห่งความเครียดนี้เสริมกำลังของตัวเองให้แข็งแกร่งขึ้นและทำลายได้ยาก นี่คือเหตุผลข้อหนึ่งที่ว่าทำไมภาวะหมดไฟจึงพุ่งสูงขึ้นเป็นประวัติการณ์ และทำไมความพยายามหลาย ๆ ครั้งของเราที่จะสร้างสมดุลระหว่างการงานกับชีวิตส่วนตัวให้ดีขึ้นกลับล้มเหลวในการบรรเทาความเหนื่อยล้า ผลกระทบจากความเครียดอย่างไม่หยุดหย่อนนี้ไม่อาจคลี่คลายได้เพียงแค่ทำกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพไม่กี่ชั่วโมง เราจึงต้องหาหนทางลดวงจรอุปาทมแห่งความเครียดนี้ให้ได้

กระบวนการทางจิตใจเหล่านี้มักเกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก เป็นส่วนใหญ่ ไม่มีข้อความเต่งมาคอยแจ้งเตือนว่าการจัดการความเครียดของเรากำลังจะเปลี่ยนจากสร้างสรรค์ไปเป็นสร้างปัญหา และการพยายามใช้จิตสำนึกควบคุมอยู่ตลอดเวลาก็ไม่ใช่ว่าตอบเช่นกัน เพราะในทางปฏิบัติแล้ว การพยายามคิดใคร่ครวญและตั้งใจทำทุกอย่างอยู่ตลอดเวลาจะทำให้พลังการจดจ่อใส่ใจของเราหมดเกลี้ยงตั้งแต่สิบโมงเช้า แถมมันยังไม่จำเป็นอีกด้วย เพราะกระบวนการอัตโนมัติของเราทำหน้าที่จัดการสิ่งต่าง ๆ อยู่เบื้องหลังได้ดีพออยู่แล้วเป็นส่วนใหญ่ เตียว

คุณจะได้เห็นในบทหลัง ๆ เองว่าเคล็ดลับคือต้องรู้ว่าควรปิดโหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติ *เมื่อไร* และหลังจากปิดแล้วควร *ทำอะไร*

สรุปคือ **(1) ความเครียดในโลกการทำงานยุคปัจจุบัน กำลังทำลายความมีประสิทธิภาพและสุขภาวะของเรา** ยิ่งงานของเรามีข้อเรียกร้องมากเท่าไร ความสามารถในการทำงานของเรา ยิ่งมีแนวโน้มบกพร่องลง ตลอดจนสุขภาพทางอารมณ์และความสัมพันธ์นอกเหนือจากงานจะยิ่งได้รับผลกระทบมากขึ้นเท่านั้น **(2) เรากำลังทำให้ทุกอย่างสำหรับตัวเราแย่ลง** ยิ่งประสบกับความเครียดทางใจระหว่างวันทำงานมากเท่าไร เรายิ่งมีแนวโน้มจะกลับไปใช้กลยุทธ์ที่บ่อนทำลายตัวเองโดยไม่รู้ตัว และยิ่งเพิ่มความเครียดให้พุ่งสูงขึ้นไปอีก **(3) เราไม่รู้ตัวว่ากำลังบ่อนทำลายตัวเอง** ส่วนใหญ่แล้วการบั่นทอนตัวเองนี้เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว เพราะแรงกดดันจากงานมักทำให้เราหันกลับไปพึ่งพาโหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติเพื่อให้ผ่านพ้นวันนั้น ๆ ไปได้ **(4) ถึงจะรักงานก็ไม่ได้ช่วยปกป้องเรา** การมีส่วนร่วมและตื่นตัวกับงานทำให้เราเสี่ยงไม่ต่างกัน เพราะงานที่ทำด้วยความรักก็ยังเป็นงานอยู่ดี

โอเค ฟังข่าวร้ายกันมาพอแล้ว ทีนี้มาพูดเรื่องทางออกกันบ้าง

หากต้องการหลุดพ้นจากวิธีการต่าง ๆ ที่งานเข้ามายึดครองชีวิตคุณ คุณจำเป็นต้อง (1) ลดความเครียดจากงานโดยรวม (2) รู้ว่าควรปิดโหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติเมื่อไรเพื่อป้องกันไม่ให้บ่อนทำลายตัวเองโดยไม่รู้ตัว พร้อมทั้งดึงสติกลับมาควบคุม

ด้วยความตั้งใจจริง (3) ลดผลกระทบจากความตึงเครียดเรื่องงาน โดยเรียนรู้วิธีฟื้นฟูตัวเองจากความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และ (4) เอาใจใส่แง่มุมสำคัญต่าง ๆ ในชีวิตและความสัมพันธ์ของคุณที่งานเข้ามาลดทอนลงไป

หนังสือเล่มนี้จะนำเสนอเครื่องมือและวิธีการตามหลักวิทยาศาสตร์หลายอย่างเพื่อให้คุณกลับมาเป็นผู้กุมบังเหียนควบคุมชีวิต ลดความเครียดและความเสี่ยงที่จะมีภาวะหมดไฟ เพิ่มความมีประสิทธิภาพรวมถึงความพึงพอใจในที่ทำงาน สร้างสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว สร้างเสริมสุขภาพทางร่างกายและอารมณ์ ตลอดจนซ่อมแซมความเสียหายในความสัมพันธ์ของคุณ เครื่องมือและวิธีการเหล่านี้เป็นประโยชน์กับผู้รับบริการคำปรึกษาจากผมนับหลายร้อยคน เช่นเดียวกับผู้นำระดับสูงและผู้จัดการของบริษัทห้างร้านรวมถึงหน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐที่ผมไปทำเวิร์กช็อปให้

ในเนื้อหาตลอดทั้งเล่มนี้ ผมจะอธิบายปฏิบัติการทางจิตวิทยาขั้นพื้นฐาน เช่น การตอบสนองต่อความเครียดของเราทำงานอย่างไร กลไกการเผชิญปัญหาทำอะไรบ้างและวิธีใช้มันให้มีประสิทธิภาพ วิธีกำกับและจัดการอารมณ์ของเรา วิธีที่จุดบอดทำให้เราทำผิดพลาดซ้ำรอยเดิม วิธีกลับไปเชื่อมต่อกับแง่มุมที่มีความหมายของตัวตนเราซึ่งถูกละทิ้งไประหว่างทาง วิธีใช้ความฉลาดทางอารมณ์ให้มีประโยชน์สูงสุด วิธีกำหนดขอบเขตเรื่องงาน วิธีปรับเข็มทิศทางศีลธรรมของเราให้เที่ยงตรงตามเดิม

ทำไมการหลีกเลี่ยงไม่ยอมเผชิญหน้าตรง ๆ จึงขยายความวิตกกังวลให้ใหญ่โตกว่าปกติ ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าการทำงานหนักเกินไปเป็นอันตราย และอื่น ๆ อีกมากมาย

สุดท้าย ถ้าคุณสงสัยว่างานนี้หรืออาชีพนี้เหมาะกับตัวเองจริงหรือเปล่า เหมือนที่ผมเคยสงสัยตอนมีภาวะหมดไฟเมื่อหลายปีก่อน หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าควรทำงานนี้ต่อไปหรือควรเปลี่ยนแปลงเสียที

ต่อไปนี่คือสิ่งที่คุณจะ *ไม่ได้* เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้

คุณจะได้เรียนรู้วิธีต่อสู้กับระบบ ไม่ได้เรียนรู้วิธีต่อรองกับเจ้านายผู้ไม่ใส่ใจ วิธีตอบโต้การโหมทำงานหนักจนเกินพอดี วิธีร้องเรียนคนที่มือคดหรือคุกคาม วิธีเผชิญหน้ากับเจ้านายจอมกดขี่ หรือวิธีขอให้ฝ่ายทรัพยากรบุคคลช่วยเหลือคุณจากเรื่องทั้งหมดที่ว่ามานี้ แม้ผมอยากจะให้คำแนะนำในหัวข้อเหล่านี้มากแค่ไหน ผมก็ทำไม่ได้ เพราะมันอันตรายเกินไป ในบริษัทหลายแห่ง การทำสิ่งเหล่านี้อาจทำให้หน้าที่การงานของคุณตกอยู่ในอันตรายได้ง่าย ๆ ผมเห็นคนมากมายซึ่งกล้าลุกขึ้นมาพูด แต่กลับลงเอยอยู่ในรายชื่อผู้ถูกเลิกจ้างในระลอกถัดมา เห็นหัวหน้างานจำนวนมากที่แกล้งคนที่กล้าต่อต้านพวกเขา เห็นฝ่ายทรัพยากรบุคคลหลายแห่งถูกบีบให้ปกป้องบริษัทโดยยอมแลกกับลูกจ้าง และเห็นนายจ้างหลายคนที่ดีต่าลูกจ้าง ทำให้แอบอาย หรือด้อยค่าคนที่บังอาจตั้งคำถามกับพวกเขาไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม ความจริงที่ว่าคนทำงานเกือบครึ่งล้มเลิกไม่กล้าออกมาพูดถึงสภาพแวดล้อม

ที่ทำงานไม่ดีต่อสุขภาพนั้น เป็นสัญญาณบ่งชี้อีกข้อหนึ่งว่าสถานที่ทำงานนั้นไม่ดีต่อสุขภาพขนาดไหน

กล่าวสั้น ๆ คือ หนังสือเล่มนี้จะไม่ช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงสถานที่ทำงาน แต่จะช่วยให้คุณอยู่รอดได้ในที่ทำงานซึ่งคุณอยู่ ณ ตอนนี้ หนังสือเล่มนี้ติดตามผู้เข้ารับการบำบัดทางจิตวิทยา 5 คนของผมในช่วงเวลาไม่กี่เดือนไปจนถึงไม่กี่ปีในการทำงานของพวกเขา โดยอธิบายถึงความยากลำบากที่พวกเขาเผชิญในที่ทำงาน รวมถึงผลร้ายที่ส่งผลต่อชีวิตส่วนตัวและความสัมพันธ์ในช่วงเวลานั้น ๆ² พวกเขาทั้ง 5 คนนี้และผม (ผมก็จะแบ่งปันเรื่องราวความยากลำบากในที่ทำงานด้วยเหมือนกัน) คือตัวแทนความท้าทายหลายอย่างที่คนทำงานในปัจจุบันนี้ต้องเผชิญ คุณจะได้เรียนรู้เครื่องมือ กลยุทธ์ และวิธีแก้ไขเพื่อรับมือความท้าทายเหล่านั้นไปพร้อม ๆ กับพวกเขา ทั้งยังได้เรียนรู้หลักวิทยาศาสตร์ที่รองรับสิ่งเหล่านั้น และวิธีนำไปปรับใช้ให้เข้ากับสถานการณ์เฉพาะตัวคุณ

หนังสือเล่มนี้แบ่งแต่ละบทตามวันต่าง ๆ ในสัปดาห์ เพื่อเป็นสัญลักษณ์ถึงความเครียดซึ่งสะสมเพิ่มขึ้นตามกาลเวลาและสถานการณ์ที่หนักหน่วงขึ้นทีละน้อยอย่างที่เราหลายคนต้องเผชิญในโลกการทำงานยุคปัจจุบัน คุณอาจสังเกตเห็นว่าเราเริ่ม

² เพื่อปกป้องความเป็นส่วนตัวของผู้เข้ารับบริการ ผมเปลี่ยนชื่อและข้อมูลที่ระบุตัวตนได้บางอย่าง และเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ลงรายละเอียดให้ระบุตัวตนได้ บุคคลที่กล่าวถึงจึงเกิดขึ้นจากการรวมคนสองคนซึ่งมีเรื่องราวและประสบการณ์คล้ายคลึงกันอย่างมากเข้าด้วยกัน

บทนำด้วยชื่อบทย่าเป็นวันอาทิตย์ ไม่ใช่เช้าวันจันทร์ วันจันทร์คือวันที่สัปดาห์ทำงานเริ่มต้นขึ้นในโลกความเป็นจริง (สำหรับผู้ที่ทำงานตามสัปดาห์การทำงานแบบดั้งเดิม) แต่สำหรับหลาย ๆ คน มันเริ่มต้นขึ้นในทางจิตวิทยาตั้งแต่คืนก่อนหน้าแล้ว เมื่อความหวั่นกลัวล่วงหน้าได้สร้าง *บทนำ* ให้สัปดาห์การทำงานในรูปแบบของอาการหดหู่ในคืนวันอาทิตย์ เรามาเริ่มต้นด้วยการพูดคุยว่าจะทำอย่างไรให้เย็นวันอาทิตย์นำหวั่นกลัวน้อยลงกันดีกว่า

กำจัดอาการหดหู่คืนวันอาทิตย์ทิ้งไป

ตอนที่ผมมีภาวะหมดไฟตั้งแต่เริ่มทำงานได้ไม่นาน ผมก็รู้ว่าตัวเองต้องเลิกทำงานทุกวันต่อเนื่องและเริ่มหยุดวันอาทิตย์เพื่อพักผ่อนหย่อนใจได้แล้ว ผมตั้งเป้าหมายให้ตัวเองไว้ว่าต้องมีความสุขล้นปรี่จนน่าจะสัมผัสได้ถึงอาการหดหู่คืนวันอาทิตย์แค่เบา ๆ แต่ความสำเร็จกลับให้ความรู้สึกเหมือนโดนหมัดเข้าเต็ม ๆ มากกว่าจะเป็นสัมผัสแผ่วเบา อารมณ์ที่ดำดิ่งและความหนักอึ้งซึ่งบีบหน้าอกผมเมื่อวันหยุดสุดสัปดาห์ใกล้จะสิ้นสุดลงนั้นเลวร้ายสมคำเลวลือจริง ๆ

อาการหดหู่คืนวันอาทิตย์เกิดขึ้นเพราะปฏิกิริยาตอบสนองพื้นฐานของสมองเมื่อเจอภัยคุกคาม คือส่งสัญญาณเตือนให้เราเตรียมตัวรับมือสิ่งที่รออยู่ข้างหน้า เนื่องจากงานสร้างความเครียดกับความยากลำบากให้เรา สมองเลยมองว่างานคือภัยคุกคาม

พร้อมกับทำตามหน้าที่อย่างเคร่งครัด โดยหลังความหวันกลัวให้เถาโถมใส่เราตอนเย็นวันอาทิตย์เพื่อเตือนว่า สัปดาห์ทำงานจะมาแล้วนะ! การส่งสัญญาณเตือนนี้คือสมองกำลังช่วยให้เราเตรียมพร้อมสำหรับอันตรายทางอารมณ์และทางจิตวิทยาที่รออยู่ข้างหน้านั่นเอง

หากต้องการลดความหวันกลัวในวันอาทิตย์ลง เราต้องทำให้ดูเหมือนกับว่าเราไม่จำเป็นต้องเผชิญ “ภัยคุกคาม” นี้ในทันที ซึ่งจะช่วยให้มันดูแรงต่อน้อยลงตามไปด้วย วิธีที่ดีที่สุดคือแทรกอีกกิจกรรมหนึ่งเข้าไปคั่นกลางระหว่างช่วงท้ายวันสุดสัปดาห์กับช่วงเริ่มต้นสัปดาห์ทำงาน ถ้าจะให้ดีควรเป็นกิจกรรมที่เพลิดเพลิน สนุกสนาน มีความหมาย หรือสร้างความเชื่อมโยงได้ การแทรกอีกกิจกรรมที่เราตั้งตารอคอยเข้าไปในเช้าวันจันทร์จะเลื่อนงานให้ถอยร่นออกไปอีกในลำดับความคิด ทั้งยังทำให้ดูแรงต่อน้อยลง เพราะเรามีวาระอื่นให้สนใจมากกว่าเป็นอันดับแรก

กลยุทธ์นี้จะได้ผลดีเมื่อเราทำให้กิจกรรมนี้ดูเป็นเรื่องใหญ่ และส่งสารไปถึงสมองว่าเรากำลังตั้งตารอคอยจริง ๆ ยิ่งทำให้มันเป็น “วาระสำคัญ” มากเท่าไร สมองจะยิ่งรับรู้ถึงกันชนระหว่างวันอาทิตย์กับช่วงเริ่มต้นสัปดาห์ทำงานมากขึ้นเท่านั้น และมันจะส่งผลให้เรายิ่งรู้สึกหวันกลัวน้อยลง แต่ถ้างานของคุณกดขี่ข่มเหงจนเกินจะรับไหว เทคนิคนี้อาจไม่เพียงพอจะขจัดอาการหดหู่ได้จนหมดสิ้น ของแบบนี้คาดเดากันได้ยาก แต่ไม่ว่าอย่างไรก็คุ้มค่าที่จะลองทำดู

คุณอาจนัดกินมื้อเช้ากับเพื่อน (บอกตัวเองว่า ตื่นเต้นจังที่จะได้กินแพนเค้กกับจิมมีพรงี้) ไปออกกำลังกายก่อนไปทำงาน (ขอบจริง ๆ ที่ได้เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการทำอะไรดี ๆ เพื่อสุขภาพตัวเอง) หรือใช้เวลาสักชั่วโมงทำโครงการส่วนตัวที่บ้าน (สนุกมากที่ได้ทำชุดฮาโลวีนของตัวเอง) การใช้สูตรโกงสมองตัวเองแบบนี้ช่วยให้ผู้รับบริการของผมหลายสิบคนลดอาการหุดหิ้นวันอาทิตย์ลงได้ แน่นอนว่าย่อมหมายถึงคุณต้องเข้านอนเร็วขึ้นหรือนอนน้อยลงบ้าง แต่การนอนหลับพักผ่อนแบบนี้จะช่วยฟื้นฟูร่างกายได้มากขึ้น เพราะคุณจะมีอาการเครียดน้อยลงกว่าเดิม

สุดท้าย หากเป็นไปได้ ให้พยายามหลีกเลี่ยงงานเครียด ๆ หรืองานยากเวลาเริ่มงานขึ้นแรกในเช้าวันจันทร์ ถ้าเรื่องนั้นอยู่นอกเหนืออำนาจควบคุมของคุณ ให้พยายามหาแง่มุมที่น่าสนใจ น่าพึงพอใจ หรือสนุกสนานในงานขึ้นแรกให้เจอ แล้วมุ่งความสนใจไปที่จุดนั้นเมื่อนึกถึงเรื่องงาน เช่น ถ้าคุณต้องเข้าประชุมพนักงานที่ยาวนานทั้งยังตึงเครียดเป็นอย่างแรกทุกเช้าวันจันทร์ คุณอาจสวมชุดใหม่ที่เพิ่งซื้อช่วงสุดสัปดาห์และตั้งตารอความรู้สึกดี ๆ ที่ได้สวมใส่ ตื่นเต้นที่จะได้ฟังข่าวคราวว่างานวันเกิดซึ่งเพื่อนร่วมงานจัดขึ้นเซอร์ไพรส์สามีเป็นอย่างไรบ้าง หรือสงสัยใคร่รู้ว่าเพื่อนร่วมงานสองคนสงบศึกกันหรือยังหลังจากทะเลาะกันเมื่อวันศุกร์ หรือยังคงจิกกัดกันไม่เลิก

การสร้างกันชนระหว่างช่วงท้ายวันหยุดสุดสัปดาห์กับช่วงเริ่มต้นสัปดาห์ทำงานในวันจันทร์จะมอบรางวัลให้คุณมี

เป็นวันอาทิตย์ที่รื่นรมย์ขึ้น พร้อมทั้งการนอนหลับพักผ่อนในคืน
วันอาทิตย์ที่ฟื้นฟูร่างกายได้ดีขึ้น

คุณพร้อมสำหรับวันจันทร์หรือยัง

บทที่ 1

เช้าวันจันทร์

กลับสู่ความตรากตรำแสนเหนื่อยหน่าย-
เมื่อความเครียดๆ เปลี่ยนเป็นเลวร้าย

“วันจันทร์เนียฆ่าคนได้ชัด ๆ” โทนี่ร้องตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นการปรึกษาทางจิตโอของเรารอยยิ้มลึกตรงหว่างคิ้วกับคิ้วขมวดมุ่นทำให้เขาดูเป็นคนเคร่งเครียดและโกรธเกรี้ยว ซึ่งขัดกับนิสัยแท้จริงอันอ่อนโยนและร่าเริง รูปร่างที่สูงถึง 6 ฟุต 4 นิ้วและมัดกล้ามเนื้อหนัก 300 ปอนด์ไม่ได้ช่วยแก้ความเข้าใจผิดจากภาพลักษณ์นั้นเลย รวมถึงนิสัยชอบบิตคอกจนเสียงดังกรอบนั้นด้วย “เย็นนี้ผมต้องออกกำลังกายให้เต็มที่ซะหน่อย” โทนี่บอกขณะบิตกรามไปข้างหนึ่ง เขาเป็นนักเทรตหุ่นผู้ประสบความสำเร็จซึ่งเป็นงานที่ขึ้นชื่อว่าเครียดมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนที่ตลาดผันผวน และตอนนั้นตลาดก็เป็นแบบนี้จริง ๆ

ผมพยักหน้าเห็นด้วย วันจันทร์คือวันที่เครียดที่สุดของสัปดาห์อย่างแท้จริง เพราะเราต้องโดดจากความสงบสุขช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์สู่ความเร่งรีบวุ่นวายในการทำงาน นอกจากนั้น

วันจันทร์ยังเป็นวันที่เกิดเหตุการณ์ไ้มารยาทและหยาบคายต่อกันในที่ทำงานสูงที่สุด ซึ่งก่อให้เกิดวงจรอุบาทว์ของความเครียดที่นำไปสู่อารมณ์ไม่ดีกับความหงุดหงิด ทำให้คนเรายังมีแนวโน้มจะทำตัวหยาบคายไ้มารยาทมากขึ้น แล้วก็ยิ่งเพิ่มระดับความเครียดของเราให้อารมณ์ไม่ดีเข้าไปอีก โทนี่ไม่ได้หมายความว่าตรงตามตัวอักษรจริง ๆ ตอนที่เขาบอกว่าวันจันทร์ฆ่าคนได้ แต่เขาก็ไม่ได้พูดผิดเสียทีเดียว มีผู้ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดสมองในวันจันทร์มากกว่าวันทำงานอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศชาย หนึ่งในสามของภาวะเลือดออกในสมองทั้งชายและหญิงเกิดขึ้นในวันจันทร์ แม้กระทั่งจำนวนผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายในวันจันทร์ก็ยังสูงกว่าวันอื่น ๆ ของสัปดาห์

การจัดการความเครียดที่โทนี่ชื่นชอบคือเล่นเวทแบบหนัก ๆ การยกเหล็กน่าจะได้ผลสำหรับเขาจริง ๆ เพราะเขาดูแทบไม่เครียดเลยแม้ในเวลานี้จะเป็นช่วงซื้อขายหุ้นก็ตาม “ซื้อขายหุ้นนะไม่เครียดหรอก ที่เครียดคือเรื่องคนต่างหาก” เขาบอกเมื่อเราเริ่มต้นการปรึกษากันอีกครั้ง โทนี่เป็นนักเทรดหุ้นมือหนึ่งของที่ทำงาน ซึ่งทำให้เขาตกเป็นเป้าถูกจ้องเล่นงาน “การแข่งขันกระตุ้นให้ผมรู้สึกมีพลังเสมอเวลาซื้อขายหุ้น” เขาอธิบาย “แต่ผมไม่มีความอดทนให้เรื่องการเมืองในที่ทำงานและการทะเลาะกันด้วยเรื่องไร้สาระเหมือนเด็ก ๆ ผมไม่ลงไปเล่นอะไรแบบนั้นหรอก” แต่โชคร้ายที่นักเทรดหุ้นชายอันดับสองของที่ทำงานกลับชอบเล่นเกมนี้ โทนี่เรียกฝ่ายนั้นว่าสการ์ เหมือนชื่อตัวละครในภาพยนตร์

เรื่อง เดอะไลอ้อนคิง ที่สังหารพี่ชายตัวเองเพื่อชิงบัลลังก์ สการ์ทำผลงานสู้โทนี่ไม่ได้ เขาเลยพุ่งเป้าไปทำลายความสัมพันธ์ของโทนี่โดยทำให้โทนี่ดูแย่ในสายตาเพื่อนร่วมงานแทน

เมื่อเจสัน นักเทรตหุ่นรายใหม่เข้ามาร่วมทีมเมื่อปีก่อน และประสบปัญหาในการทำงานทันที สการ์ก็รีบดึงฝ่ายนั้นเข้ามาดูแลเพื่อเป็น “พี่เลี้ยง” ให้ ตอนแรกโทนี่สนับสนุนการกระทำนี้ เพราะสงสารที่เจสันเจอปัญหาฮาโมมหนักจนจัดการรับมือด้วยตัวเองไม่ไหว แต่แรงจูงใจที่แท้จริงของสการ์ปรากฏชัดแจ้งขึ้นเมื่อพวกเขากลับมาเข้าประชุมแบบพบหน้ากันหลังจากต้องปิดเมืองเพราะโรคระบาดครั้งใหญ่ทั่วโลก ครั้งแรกที่โทนี่แสดงออกอย่างสุภาพว่าไม่เห็นด้วยกับเจสัน สการ์ก็รีบรุดมาทางปีกปกป้องนักเทรตหุ่นคนใหม่และกล่าวหาว่าโทนี่ “วางอำนาจ” ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ไม่ว่าโทนี่จะแสดงความคิดเห็นติชมเจสันอย่างไรให้เกียรติกันหรือเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์แค่ไหน สการ์จะแสวงมองเจสันอย่างเป็นห่วงเป็นใยและบอกโทนี่ให้เลิกทำอย่างนั้นเสีย ส่วนเจสันซึ่งโล่งใจว่ามีใครสักคนให้โยนความผิดเรื่องผลการปฏิบัติงานที่ย่ำแย่ของตัวเองได้แล้วก็เลือกจะรับบทเหยื่อแบบเต็มตัวราวกับว่าเขาโดนรังแกจริง ๆ

หลังจากเจอเหตุการณ์แบบนี้มา 2 รอบ โทนี่ก็เอือมระอากับการเล่นละครของสการ์เต็มทน เขาเลยเข้าไปปรึกษาหัวหน้า แต่หัวหน้าบัดความกังวลของโทนี่ให้เป็นแค่ “การทะเลาะกันแบบเด็ก ๆ ระหว่างเพื่อนร่วมงาน” สิ่งที่ทำให้เหตุการณ์ระหว่างเขา

กับเจสันเป็นเรื่องทุกข์ใจอย่างยิ่งสำหรับโทนี่คือเขาเป็นคนที่รู้ซึ้งถึงความรู้สึกผู้อื่นอย่างสูงและรู้สึกผิดได้ง่ายมาก ชีวิตวัยเด็กอันยากลำบากกับแม่ผู้คอยกล่าวโทษโทนี่ในทุกอารมณ์ความรู้สึกของเธอ ทำให้การตอบสนองต่อความรู้สึกผิดของเขาผิดเพี้ยนไป ทั้งยังทำให้เขามีแนวโน้มจะมองว่าความรู้สึกของคนอื่นแรงด่วนและสำคัญกว่าความรู้สึกของตัวเอง

คนที่รู้สึกผิดง่ายมักเสียเปรียบในที่ทำงาน เพราะพวกเขามักรู้สึกผิดเมื่อสังเกตเห็นสัญญาณความทุกข์ใจใด ๆ ก็ตามจากคนอื่น แม้ตนเองแทบไม่ได้ทำอะไรที่เป็นต้นเหตุหรือไม่มีส่วนเกี่ยวข้องเลยสักนิดก็ตาม พวกเขาอาจกล่าวขอโทษทั้งที่ไม่จำเป็นซึ่งอาจทำให้ความน่าเชื่อถือและอำนาจของเขาลดน้อยลง หรืออาจไม่กล้าปฏิเสธไม่รับงานหรือภาระหน้าที่เพิ่มทั้งที่ตัวเองก็งานล้นมืออยู่แล้ว ความรู้สึกกลัวว่าตัวเองจะเป็นต้นเหตุของความลำบากใจหรือความทุกข์ใจของคนอื่นทำให้พวกเขาหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าเมื่อถูกปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม ทั้งยังไม่อาจต้านทานการชักใยทางอารมณ์ได้เมื่อต้องเจอจอต้อรอง ดังนั้น การสร้างกลยุทธ์เพื่อจัดการความรู้สึกผิด กำหนดขอบเขตกับคนที่จ้องจะเอาเปรียบ รวมถึงเพิ่มความกล้ายืนหยัดเพื่อตัวเองจะช่วยป้องกันไม่ให้พวกเขาเสียเปรียบได้

แต่โทนี่ไม่ได้ทำอะไรพวกนี้เลยสักอย่างเดียว กลยุทธ์ที่เขาใช้รับมือความรู้สึกผิดที่กัดกินใจมาตลอดชีวิตคือพยายามไม่ทำให้นคนอื่นเสียความรู้สึกโดยไม่ได้ตั้งใจ และปฏิบัติต่อ ทุกคน ด้วย

ความเคารพและเกรงใจ สำหรับโทนี่แล้ว ความใจดีไม่ได้เป็นแค่กลยุทธ์ แต่เป็นค่านิยมที่เขายึดถือไว้อย่างสุดหัวใจ เขารู้สึกภูมิใจกับชื่อเสียงตัวเองในฐานะที่เป็น “คนดี” มากกว่านักเทรดหุ้นมือหนึ่งเสียอีก กลยุทธ์ของเขาช่วยลดเหตุการณ์ที่อาจกระตุ้นให้เขารู้สึกผิดได้ก็จริง แต่การหลีกเลี่ยงเช่นนี้ก็ขัดขวางไม่让他พัฒนาแนวทางที่ปรับเปลี่ยนยืดหยุ่นได้เพื่อรับมือกับความรูสึกผิดโดยรวม

โทนี่รู้ว่าเจสันถูกสการ์ชักใย และพนักงานใหม่เองก็ยอมเล่นตามน้ำเพราะมันเอื้อประโยชน์ให้ตัวเอง แต่ทุกครั้งที่โทนี่เห็นสีหน้าเจ็บปวดของเจสันเวลาเขาพูดอะไรก็ตามระหว่างประชุม และเห็นท่าที่เป็นห่วงเป็นใยจอมปลอมที่สการ์มีให้เพื่อนร่วมงานรุ่นน้องผู้ “บอบช้ำ” เขาก็รู้สึกผิดอยู่ดี แม้คนที่รู้สึกผิดงายจะรู้อยู่เต็มอกว่ากำลังโดนปั่นหัวให้รู้สึกผิด ถึงอย่างนั้นมันก็ไม่ได้ช่วยให้รู้สึกผิดน้อยลงเลย

ขณะที่โทนี่กำลังเล่าเรื่องความพยายามสร้างปัญหาล่าสุดของสการ์ให้ผมฟัง เขาเหลือบตาไปมองด้านข้างแล้วหยุดพูดกลางคัน ตอนนั้นยังเป็นเวลาที่ตลาดหุ้นเปิดทำการอยู่ และเขาแจ้งผมล่วงหน้าแล้วว่าเขาอาจจะแวบไปซื้อขายหุ้นบ้าง โทนี่ขอโทษที่ต้องขัดจังหวะแล้วปิดกล้องกับไมโครโฟน ก่อนจะกลับมาในอีก 30 วินาทีให้หลังพร้อมกับยิ้มเป็นเชิงขอโทษ-ขอโพย “ขอโทษครับ” เขาเอ่ย “เดี๋ยวผมอาจจะต้องไปซื้อขายอีกรอบ แต่น่าจะมีแค่นั้นแหละ” แน่หนอนว่าไม่กี่นาทีต่อมา โทนี่

ก็เหลือบตามองด้านข้างอีกครั้ง “ขอโทษครับ” เขาพูดซ้ำ “รอบสุดท้ายแล้วครับ” เขาปิดกล้องอีกรอบ แต่คงกดไม่โดนปุ่มปิด ไมโครโฟน เพราะผมได้ยินเสียงเขาลุกขึ้น ก้าวเร็ว ๆ 3 ก้าว จากนั้นตะโกนสุดเสียงว่า “ขาย 20 ล้าน!! ขาย 20 ล้าน!! เดี่ยวนี้!! เร็ว!!!”

ผมสะดุ้งตกใจสุดขีดจนเกือบได้อยู่ในรายชื่อผู้เสียชีวิตในวันจันทร์แล้ว ไม่นานนักกล้องก็เปิดขึ้นอีกครั้ง โทนี่กลับมานั่งบนโซฟาและดูสงบอย่างที่สุด “ขอโทษครับ แต่น่าจะไม่มีอะไรแล้ว” เขามองผม “ทุกอย่างเรียบร้อยดีไหมครับ”

หัวใจผมยังคงเต้นรัว “เมื่อก็คุณไม่ได้ปิดไมโครโฟน” ผมอธิบาย “ปกติเวลาซื้อขายหุ้นคุณตะโกนแบบนี้หรือครับ”

“อื้อย ตายแล้ว ผมขอโทษจริง ๆ ครับ!” โทนี่ร้อง เขาดูตกใจเสียเอง “คุณเป็นอะไรหรือเปล่า”

“ไม่เป็นไร” ผมตอบพลางส่งยิ้มให้เขาสบายใจ

“ขอโทษครับ ผมจะตะโกนเสียงดังเวลาที่ต้องรีบซื้อขาย” โทนี่อธิบาย “เจ้าหน้าที่ทำการซื้อขายทำงานกันในห้องที่เสียงดังุ่นวาย ผมเลยต้องตะเบ็งให้พวกเขาได้ยิน ทุกคนทำแบบนี้กันทั้งนั้น ไม่ต้องห่วงนะครับ ผมคอยถามตลอดให้แน่ใจว่าพวกเขาไม่ได้โกรธเคืองอะไร ผมเป็นนักเทรดหุ้นคนเดียวเลยนะที่ทำแบบนี้” เขาพูดพร้อมรอยยิ้ม “พวกเขาคิดว่ามัน ‘น่ารักดี’ แล้วก็แซวผมตลอดเลย”

ความสามารถของโทนี่ในการกลับมาดูสงบนิ่งได้ทันที

หลังจากเฟื่องทะโกนสุดแรงเกิดนั้นน่าทึ่งมาก ที่จริงแล้วค่อนข้างเหมือนกับกาเซลล์เลย กาเซลล์เป็นเหมือนสัตว์ป่าหลาย ๆ ชนิดที่มีการตอบสนองต่อความเครียดซึ่งปรับตัวมาอย่างละเอียดและแม่นยำเป็นอย่างสูง มันกลับไปกินอาหารต่อได้ภายในไม่กี่วินาทีหลังจากเฟื่องหนีรอดการไล่ล่าของสิงโตได้แบบหวุดหวิด ช่วงหนึ่งมันเกือบโดนเขมือบทั้งเป็น แล้วอีกสักพักมันก็มาเคี้ยวยอดหญ้าหรือฟุ่มไม้หยาบ ๆ ได้ราวกับเป็นคำคั้นสำหรับเหล่าแอนทิลอป¹ ที่ข่มขู่สลัด ความเครียดที่พุ่งสูงขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ เช่นนี้ หรืออย่างที่โทนีประสบตอนซื้อขายหุ้นไม่ได้เป็นอันตรายเสมอไป และอาจเป็นประโยชน์เสียด้วยซ้ำ สิ่งที่เราสร้างชื่อเสียงให้ความเครียดคือความเสียหายที่เกิดขึ้นเมื่อมันเปลี่ยนจากความเครียดเฉียบพลันระยะสั้นไปเป็นความเครียดที่ยืดเยื้อเรื้อรังต่างหาก

ความเครียดที่พุ่งสูงขึ้นในระยะสั้นคือสิ่งที่ดีสำหรับเรา เพราะมันช่วยให้ การตอบสนองต่อความเครียด ของเราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การตอบสนองต่อความเครียดนี้ ได้แก่ การกระตุ้นทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเราเผชิญหน้ากับความท้าทายหรือภัยคุกคาม รวมถึงความสามารถที่จะกลับมาสงบได้ตามเดิมทันทีที่ภัยคุกคามนั้นผ่านไปแล้ว การ

¹ แอนทิลอป (Antelope) คือชื่อเรียกกลุ่มสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมในวงศ์ Bovidae (วงศ์เดียวกับวัว แพะ และแกะ) ซึ่งมีรูปร่างลักษณะเด่นคือเป็นสัตว์กีบคู่ที่มีความคล่องตัวสูง

ตอบสนองต่อความเครียดของโหนมีประสิทธิภาพสูงมาก เห็นได้จากการที่เขากลับมาสงบได้อย่างรวดเร็วหลังจากเพิ่งซื้อขายหุ้นที่มีความเสี่ยงสูง ความเครียดแบบฉับพลันมีประโยชน์ต่อเรา เพราะช่วยเตรียมตัวเราให้พร้อมเผชิญหน้ากับความท้าทายต่าง ๆ โดยเพิ่มความเฉียบคมในการจัดจ่อและเวลาในการตอบสนอง รวมถึงเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น (ซึ่งถูกกระตุ้นให้ทำงานเพื่อตอบสนองต่อภัยคุกคาม) ความเครียดบางประเภทอาจกระตุ้นให้เกิดการหลั่งออกซิโทซินหรือฮอร์โมนแห่งความผูกพันและการสัมผัสใกล้ชิด ด้วยเหตุนี้ เพื่อนที่คบหากันมายาวนานและคู่รักจำนวนมากจึงมีจุดเริ่มต้นจากการเจอกันในห้องรอสัมภาษณ์งานหรือสัปดาห์ปฐมนิเทศช่วงเข้ามหาวิทยาลัย

ความเครียดเหมือนการออกกำลังกายของโหนที่ตรงที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้จิตใจและอารมณ์ในรูปแบบของการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ในทำนองเดียวกับที่กล้ามเนื้อต้องการเวลาฟื้นตัวหลังจากเจอการกระตุ้นใช้งานอย่างหนัก ร่างกายเราก็ต้องการช่วงเวลาพักอยู่หนึ่ง ๆ เพื่อฟื้นฟูจากความเครียดเช่นกัน เมื่อเราประสบกับความเครียดบ่อยเกินไปหรือเป็นระยะเวลานานเกินไป ความสึกหรอที่เกิดขึ้นอาจสร้างความเสียหายรุนแรงพอจะเปลี่ยนชีวิต หรืออาจร้ายแรงถึงขั้นจบชีวิตก็ได้ น่าเศร้าที่ความเครียดเรื้อรังกลายเป็นเรื่องปกติในโลกการทำงานยุคปัจจุบันไปเสียแล้ว ต้นเหตุของความเครียดนั้นมีอยู่มากมาย ไม่ว่าจะเป็น

วัฒนธรรมองค์กรที่เป็นพิษ อีเมลที่ส่งมานอกเวลาทำงาน กำหนดส่งงานหรือเป้าหมายยอดขายที่ไม่สมเหตุสมผล หน้าที่ความรับผิดชอบที่ทับซ้อนกัน เจ้านายช่างจับผิด ขาดแคลนเงินทุนสนับสนุนบริษัทสตาร์ทอัพ การควบรวมกิจการที่กำลังจะเกิดขึ้น การปรับโครงสร้างองค์กร และสถานการณ์อื่น ๆ อีกนับไม่ถ้วน ล้วนก่อให้เกิดความเครียดต่อเนื่องแบบไม่บรรเทาเลยได้นานหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน เพื่อให้คุณเข้าใจว่าทำไมความเครียดเรื้อรังถึงทำลายล้างได้รุนแรงขนาดนี้ เราจะมาดูภาพซ้ำกันว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างในร่างกายของโทนี่ตอนเขาทำรายการซื้อขายหุ้นรอบที่สองระหว่างการปรึกษาของเรา

เมื่อเขาเหลือบตาเห็นว่าราคาหุ้นปรับเปลี่ยนขึ้นถึงราคาเป้าหมายแล้ว ต่อมหมวกไตก็หลั่งอะดรีนาลินและคอร์ติซอล (ฮอว์โมนความเครียด) ออกมาทันที ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System หรือ SNS) เริ่มทำงาน โดยกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองแบบสู้หรือหนี (หรือหยุดนิ่ง) เมื่อโทนี่ถูกจากโซฟา ลมหายใจเขาเริ่มถี่ขึ้น รูม่านตาขยายกว้างเพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้น (มีประโยชน์มากเวลาหนีสิ่งใด แต่ไม่ค่อยจำเป็นเท่าไรตอนซื้อขายหุ้น) อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตเพิ่มขึ้นขณะเขาก้าวยาว ๆ ไปหาโทรศัพท์ หลอดเลือดหดตัวขณะเปลี่ยนทิศทางส่งเลือดที่มีออกซิเจนจากการทำงานที่เร่งด่วนน้อยกว่าอย่างระบบย่อยอาหาร ไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อเพื่อให้เขาสู้หรือหนี (หรือตะโกน) ได้อย่างมี

ประสิทธิภาพมากขึ้น ขณะที่เขาโทรศัพท์ ฮอร์โมนความเครียดก็ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเพื่อมอบพลังงานให้เขาทันที รวมถึงเพื่อให้เซลล์ภูมิคุ้มกันเตรียมต่อสู้กับผู้บุกรุกแปลกปลอม และเยียวารักษาร่างกายหากเกิดการบาดเจ็บ

เมื่อโทนีวางโทรศัพท์ มองเขาก็รับรู้ “เหตุฉุกเฉิน” สิ้นสุดลงแล้ว จึงไปกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System หรือ PNS) ให้ทำงานเพื่อดำเนินการและปรับสมดุลการทำงานที่ระบบประสาทซิมพาเทติกเริ่มไว้ก่อนหน้านี้ ลองนึกภาพว่า SNS เป็นฝ่ายเจ้าภาพจัดเตรียมงานเลี้ยง ทั้งลงมือเคลื่อนย้ายเฟอร์นิเจอร์ เตรียมอาหารเพิ่ม และเร่งเสียงเพลงให้ดังกระหึ่มเพื่อให้ทุกคนลุกขึ้นเต้น ส่วน PNS เป็นคนเดินมาปิดเพลง ส่งแขกหรือกลับบ้าน เก็บข้าวของทุกอย่างเข้าที่ พร้อมทั้งทำความสะอาดสถานที่ให้เรียบร้อย จริงอยู่ว่าสภาพแวดล้อมระหว่างที่ SNS ทำงานอาจน่าตื่นเต้นกว่า แต่ถ้าไม่มี PNS งานเลี้ยงคงดำเนินต่อไปแบบไม่มีที่สิ้นสุด และบ้านของคุณ (ซึ่งก็คือร่างกายคุณ) คงเสียหายยับเยิน

คราวนี้ลองมาจินตนาการดูว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายคุณ หากต้องเผชิญความเครียดจากการทำงานยาวนานหลายเดือน และระบบกระตุ้นภาวะตื่นตัวทางสรีระไม่ได้หยุดพักหรือรีเซ็ตใหม่เลย เมื่อความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับสูงอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือดอื่น ๆ อีกมากมาย การที่ระบบย่อยอาหารถูกรบกวนซ้ำ ๆ อาจก่อให้เกิดอาการแสบร้อนกลางอก แผลในกระเพาะอาหาร หรือโรคลำไส้แปรปรวน นอกจากนี้ คอर्टิซอลที่ส่งให้ร่างกายสะสมพลังงานไว้ใช้ใน “ยามฉุกเฉิน” อาจทำให้คุณโหยหาอยากกินคาร์โบไฮเดรตและอาหารที่ให้พลังงานสูง ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับการต่อสู้ในสนามรบ แต่ในเมื่อสมรรถภาพของคุณอยู่ที่ห้องประชุม แคลอรีส่วนเกินเหล่านี้จึงมักลงเอยกลายเป็นไขมันในช่องท้อง ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นตลอดเวลาอาจทำให้มีอาการปวดศีรษะและปวดกล้ามเนื้อ รวมถึงมีปัญหาในการนอนหลับ ซึ่งเป็นผลให้สมาธิ ความสามารถในการจดจ่อใส่ใจ รวมถึงกระบวนการทำงานของสมองในด้านอื่น ๆ ต่อยลง

ความเครียดยังก่อให้เกิดความเสียหายทางจิตวิทยาได้อีกด้วย การต้องคอยเฝ้าระวัง “ภัยคุกคาม” อยู่ตลอดเวลา เช่น กำหนดส่งงานที่ใกล้เข้ามา เจ้านายผู้จู้จี้จุกจิก หรือเพื่อนร่วมงานจอมวางแผนร้าย อาจบ่มเพาะให้เกิดความวิตกกังวลในเชิงลบ และการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งนำไปสู่อาการวิตกกังวลและซึมเศร้าได้ เมื่อเวลาผ่านไป ระบบภูมิคุ้มกันของคุณจะอ่อนแอลง และคุณอาจประสบกับภาวะมีบุตรยาก หากคุณมีประจำเดือน รอบเดือนของคุณอาจมาไม่ปกติ ความเครียดเรื้อรังยังมีส่วนเชื่อมโยงทำให้เทโลเมียร์หดสั้นลงอีกด้วย ซึ่งเทโลเมียร์นี้เป็นลำดับดีเอ็นเอส่วนปลายสุดของโครโมโซมที่คอยป้องกันไม่ให้ดีเอ็นเอถูกทำลาย

หากเทโลเมียร์หดสั้นลง เซลล์จะตายก่อนวัยอันควรและทำให้อายุคาดเฉลี่ยสั้นลง

ยิ่งไปกว่านั้น อาการเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อกันจนเกิดเป็นปรากฏการณ์ระลอกคลื่น โดยอาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงและทำให้คุณเจ็บป่วยง่าย อาการปวดกล้ามเนื้ออาจเข้ามาขัดขวางความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวจนนำไปสู่ภาวะกล้ามเนื้อฝ่อและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น อาจนำไปสู่อาการวิตกกังวลและซึมเศร้า ซึ่งผลที่ตามมาคืออาจเป็นต้นเหตุของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้สารเสพติด ความอ่อนล้าที่เกิดจากความเครียดอาจบั่นทอนกลไกการเผชิญปัญหาและนำไปสู่ภาวะหมดไฟ โชคดีที่ทางด่วนสายความเครียดนี้มีทางออกอยู่เสมอ นั่นคือระบบประสาทพาราซิมพาเทติก แต่มีเงื่อนไขว่าคุณต้องกระตุ้นให้มันทำงานให้ได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ทำได้ยากยิ่งเมื่อเรามีความเครียดเรื้อรัง

การตอบสนองต่อความเครียดของโหนิน่าประทับใจอย่างมาก ถึงอย่างนั้นก็เป็นไปในลักษณะที่ขึ้นอยู่กับบริบทเฉพาะตัว เพราะว่าเรามีความสามารถเพื่อจัดการความเครียดขณะซื้อหาอาหารหลายล้านดอลลาร์ได้อย่างยอดเยี่ยม แต่กลับไม่เก่งเอาเสียเลยเมื่อต้องจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล ไม่ว่าในรูปแบบใดก็ตาม ในกรณีของโหนินแล้ว เรามีความอดทนต่อสภาวะความเครียดแตกต่างกันอย่างมหาศาล ถึงอย่างนั้นช่องว่างระหว่างความแตกต่างนี้ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องผิดปกติแต่อย่างใด

หากคุณเคยรู้สึกหุดหู่ในเย็นวันอาทิตย์ สะดุ้งตื่นมา
คิดเรื่องงานตอนตีสาม หรือผลอเอาความหงุดหงิด
จากที่ทำงานไปลงกับคนใกล้ตัวโดยไม่ตั้งใจ คุณกำลัง
ตกเป็นเหยื่อของการทำงานยุคปัจจุบันที่มีความเครียด
สะสมสูงจนสูบกินพลังชีวิตไปหมดสิ้น

ความเครียดไม่เพียงทำร้ายสุขภาพร่างกายและ
สุขภาพจิตใจเท่านั้น แต่ยังลดทอนความคิดสร้างสรรค์
จิตสำนึก และศีลธรรมในใจ ทำให้อายุขัยเฉลี่ยของเรา
สั้นลง ทั้งยังส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างจนหมดไฟ
ตามไปด้วย

- ภาวะเลือดออกในสมองมักเกิดขึ้นในวันจันทร์
- วันอังคารเป็นวันที่อารมณ์ในที่ทำงานดังลงสุด
- ความผิดพลาดในการทำงานพุ่งสูงสุดในวันศุกร์
- คน 68% ต้องสะสางงานในวันเสาร์อาทิตย์ด้วย

ดร.กาย วินซ์ นักจิตวิทยาคลินิกและนักพูด TED Talk
ชื่อดัง ผู้เขียน *ซ่อมแซมความรู้สึกแรก (Emotional
First Aid)* และ *ซ่อมแซมใจแล้วไม่ต่อ (How to Fix
a Broken Heart)* ซึ่งเคยผ่านภาวะหมดไฟกับอาชีพ
ในฝันของตัวเอง จะเผยวิธีให้ใจ “อยู่รอด” ในที่ทำงาน
พร้อมทั้งนำเสนอ **เครื่องมือและวิธีการตามหลัก
วิทยาศาสตร์ในการสำรวจกลไกสมอง ปกป้องไม่ให้
เรายังเครียดยิ่งบ่อนทำลายตัวเอง ลดความเสี่ยง
ภาวะหมดไฟ เพิ่มความมีประสิทธิภาพ รวมถึงความ
พึงพอใจในที่ทำงาน สร้างสมดุลระหว่างงานกับ
ชีวิตส่วนตัว ตลอดจนซ่อมแซมความเสียหายใน
ความสัมพันธ์** เพื่อให้คุณรอดจากสมรภูมิออฟฟิศ
ไปด้วยรอยยิ้ม

หมวดจิตวิทยาและพัฒนาด้านเอง



9 786168 381960

389 บาท

Biblie

Cover Design:
Routine

RECHARGE

FATIGUE

EMOTIONAL
HEALTH

RELAX