

50 วิธีจัดการคน จัดการใจ ในที่ทำงาน

อาคิซึ นิซึนอว
สำนักพิมพ์ภาคและวัฒนธรรม ส.ส.ท.

แน่นอน ในชีวิตการทำงานของคนยุคใหม่ต้องเจอปัญหา ถ้ามีปัญหาเรื่องงานก็พอจะแก้ได้ไปตามเหตุผลของเรื่องนั้นๆ ส่วนที่เหลือก็อาศัยความมุ่งมั่น พยายาม และการเรียนรู้ ฟันฝ่าไปจนประสบความสำเร็จ

แล้วถ้าเป็นปัญหาเรื่องคนล่ะ จะมีวิธีจัดการอย่างไร ?

ในสังคมของคนทำงาน โดยเฉพาะบรรดาสาวออฟฟิศทั้งหลาย ไม่ว่าจะอยู่ในตำแหน่งเล็กหรือใหญ่ ดูเหมือนเรื่องที่เราสร้างความหนักใจได้เสมอก็คือ “ปัญหาเรื่องคน” เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ต้องพบเจอผู้คนที่มาพร้อมกับเรื่องไร้เหตุผลมากมาย ทำให้รู้สึกอึดอัดหรือบั่นทอนกำลังใจไม่เว้นแต่ละวัน


บางครั้งอาจจะดูเป็นเรื่องเล็กน้อย พอเจอปัญหาแต่ละทีก็อดทนรับมือ พยายามมองข้ามหรือปล่อยผ่านไป จนสุดท้ายกลายเป็นตะกอนปัญหาที่ค้างคาและก่อให้เกิดความเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว การพยายามมากไปโดยเฉพาะกับปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล บางครั้งยิ่งพยายามเท่าไรกลับยิ่งสร้างปัญหาไม่รู้จบ

เช่น ถูกขอข้อมูลซึ่งต้องใช้เวลาทำขึ้นต่ำ 2-3 วัน แต่นี่ส่งคำร้องเมื่อวานตอนบ่าย พอรุ่งขึ้นก็โทรมาทวงถามแต่เช้า คนที่มีงานล้นมืออยู่แล้ว เจอแบบนี้ย่อมมีเหตุผลกันบ้าง คนประเภทใจดีเป็นแม่พระ ใครขออะไรก็ยิ้มแย้มทำให้โดยไม่มีอารมณ์สะดุดก็ยังมี แต่เชื่อว่าใครๆ ก็เป็นได้ ในสถานการณ์แบบนี้ ถ้ารู้สึกไม่พอใจก็ไม่จำเป็นต้องเก็บซ่อนไว้ ควรแสดงออกเล็กๆ น้อยๆ ให้อีกฝ่ายรับรู้บ้างจะเหมาะสมกว่า และนี่ก็คือเป็นเคล็ดลับในการทำงานอย่างหนึ่ง

หรือในการประชุมช่วงเช้ามีเรื่องที่ทำให้รู้สึกปรี๊ดขึ้นมา จนควบคุมอารมณ์ และตั้งสมาธิกับงานไม่ได้เลย ในเวลาแบบนี้ให้เคลียร์งานที่จำเป็นให้เรียบร้อย แล้วขอลาป่วยกลับบ้านจะดีกว่ากลับไปพักผ่อนหรือหาอะไรทำตามใจตัวเองก็ได้ (แต่ระวังอย่าให้เสียเงินทองหรือสุขภาพ) เพราะทนอยู่ต่อไปก็ทำงานได้ไม่ดี หนาซ้ำๆ ยังอาจเจออารมณ์เสียใส่คนอื่นกลายเป็นเรื่องบานปลายไปอีก แต่เคล็ดลับนี้มีข้อจำกัด ใช่ว่าจะทำได้บ่อย ให้ใช้เฉพาะยามคับขันจริงๆ เท่านั้น และที่สำคัญในเวลาว่างปกติก็ต้องตั้งใจทำงานตลอดด้วย

อีกตัวอย่างหนึ่งที่สมัยนี้น่าจะเป็นเหมือนกันทุกองค์กร คืองานเพิ่มขึ้น แต่คนกลับลดลง เมื่อมีคนออก งานของคนอื่นก็กลายเป็นงานของเรา อาจมองว่าเป็นโอกาสได้แสดงฝีมือเพื่อความก้าวหน้า นั่นก็อาจจะจริง แต่ในชีวิตการทำงานที่ยาวนาน เราคงรับมือกับสถานการณ์เช่นนี้ด้วยการทุ่มสุดแรงไปตลอดไม่ได้ การพยายามแบบสู้ไม่ถอยไม่ใช่หนทางที่จะทำให้ไปถึงเป้าหมาย เพราะมีแต่จะทำให้งานเพิ่มขึ้น ทั้งยังเป็นการเร่งเข้าหาขีดจำกัดของตัวเอง เสี่ยงสุขภาพกาย สุขภาพจิต จนอาจทำให้ความพยายามที่ผ่านมาสูญเปล่า ทางออกที่แนะนำคือ การตั้งเป้าให้สูงพร้อมก็มี “จุดผ่อนปรน” สำหรับตัวเอง เช่น ตั้งใจไว้ว่าเฉพาะวันศุกร์จะไม่ทำงานล่วงเวลา หรือจะทุ่มเทให้กับโปรเจกต์นี้เท่านั้น

นี่เป็นตัวอย่างบางส่วนจากหนังสือ “50 วิธีจัดการคน จัดการใจในที่ทำงาน” ที่จะช่วยให้คุณก้าวหน้าในชีวิตการทำงานแบบไร้รอยแผล ไม่ต้องแลกมาด้วยสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว เวลาส่วนตัว หรือแม้กระทั่งความเป็นตัวของตัวเอง ผู้เขียนนำประสบการณ์จากการเป็นพนักงานบริษัทที่ผันตัวเองมาเป็นผู้บริหาร เธอเล่าเรื่องราวที่พบเจอจากการทำงานทุกรูปแบบตลอด 20 ปี มาบอกเล่าเป็น “เคล็ดลับความสำเร็จ” ว่าควรมีวิธีจัดการรับมือในสถานการณ์ต่างๆ อย่างไร ต้องใช้วิธีไหนจึงจะผ่านพ้นเรื่องราวต่างๆ ไปได้ในแบบที่งานก็ไม่เสีย และตัวเองก็ไม่ต้องฝืนทน จนสุดท้ายได้มายืนอยู่ในจุดที่ใคร ๆ ก็มองว่าเธอประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานแล้วอย่างแท้จริง !!

อย่าปล่อยให้ปัญหาเล็กน้อยหรือเรื่องกวนใจในที่ทำงานบั่นทอนกำลังใจในการทำงานของคุณ... เพียงทำตามคำแนะนำดี ๆ ในหนังสือเล่มนี้ 



50 วิธีจัดการคน จัดการใจ
ในที่ทำงาน
ผู้เขียน Maki Fukasawa
ผู้แปล ปาวัน ทรสสุโง
สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.

มะรุโกะโตะ ภาษาและวัฒนธรรมญี่ปุ่น

อาทิตย์ ติมเนวล
สำนักพิมพ์ภาษาและวัฒนธรรม

ซีรีส์ นื่องใหม่สำหรับหนังสือหมวดตำราเรียนก็ต้องยกให้ “มะรุโกะโตะ ภาษาและวัฒนธรรมญี่ปุ่น” โดย เจแปนฟาวนด์ชั่น ณ ตอนที่ทุกท่านกำลังอ่านบทความนี้อยู่ ซีรีส์นี้ออกมาแล้วด้วยกัน 4 เล่ม เป็นระดับเบื้องต้น A1 จำนวน 2 เล่ม และระดับขั้นต้น 1 A2 อีก 2 เล่ม รองรับการพัฒนาทักษะด้านการฟังและการพูดเป็นสำคัญ และเร็ว ๆ นี้ก็กำลังจะมีเล่มต่อเนื่องในซีรีส์ออกมาอีกด้วยกัน 3 เล่ม

มะรุโกะโตะ ภาษาและวัฒนธรรมญี่ปุ่น เป็นหนังสือที่ตอบใจความความต้องการพื้นฐานของผู้อ่านได้เป็นอย่างดี เพราะพิมพ์ 4 สี ทั้งเล่ม มีภาพประกอบสวยงามมากมาย มีอักษรโรมันกำกับทุกจุด เพื่อให้สามารถอ่านเนื้อหาได้ง่ายขึ้น และมีเสียงประกอบการเรียนรู้



มะรุโกะโตะ ภาษาและวัฒนธรรมญี่ปุ่น

เบื้องต้น A1 กิจกรรสม : 148 หน้า / 215 บท / ISBN 978-974-443-692-4

เบื้องต้น A1 เพิ่มพูนความเข้าใจ : 200 หน้า / 235 บท / ISBN 978-974-443-691-7

ขั้นต้น 1 A2 กิจกรรสม : 184 หน้า / 225 บท / ISBN 978-974-443-712-9

ขั้นต้น 1 A2 เพิ่มพูนความเข้าใจ : 204 หน้า / 245 บท / ISBN 978-974-443-713-6

ผู้เขียน The Japan Foundation

และทำแบบฝึกหัด ซีรีส์นี้แบ่งการเรียนรู้ออกเป็น 2 รูปแบบคือ เล่ม “กิจกรรม” เน้นการพัฒนาทักษะด้านการฟังและการพูด และเล่ม “เพิ่มพูนความเข้าใจ” เน้นการพัฒนาทักษะทางภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร (หรือเรียกง่าย ๆ ก็คือไวยากรณ์ และโครงสร้างภาษาญี่ปุ่นนั่นเอง) โครงสร้างของทั้ง 2 เล่มจะแตกต่างกันพอสมควร แต่เนื้อหาจะลัดกันไปที่ 2 เล่ม เนื้อหาของเล่ม “กิจกรรม” จะแบ่งเป็นหัวข้อต่างๆ และในแต่ละหัวข้อก็จะมีหัวข้อละ 2 บทเรียน เช่น หัวข้อที่ 3 たべもの หรือของกิน ก็จะมีบทเรียนเกี่ยวกับ “จะทานอาหารที่ไหน” และ “อาหารที่ชอบคืออะไร” เป็นต้น

เมื่อเข้ามาดูในแต่ละบทเรียนจะเห็นว่าแบ่งเนื้อหาออกเป็น ส่วนๆ ฝึกฝนทักษะแตกต่างกันไปแยกตามสัญลักษณ์ เช่น สัญลักษณ์ หู และปาก หมายถึง ให้ฟังเสียงจากซีดีประกอบแล้วพยายามพูดตาม ถ้าเป็นสัญลักษณ์ หู อย่างเดียวก็จะหมายถึงให้ฟังเสียงจากซีดี โดยฟังแล้วจับใจความเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาตอบคำถามจากแบบฝึกหัด หรือถ้าเป็นสัญลักษณ์ คนคุยกัน แปลว่า ให้ฝึกการสนทนาโต้ตอบ โดยใช้โครงสร้างประโยคที่ได้เรียนไปก่อนหน้า และเมื่อทำแบบฝึกหัดต่างๆ แล้ว สามารถตรวจสอบความถูกต้องได้จาก “เฉลยแบบฝึกหัดและสคริปต์เสียง” ท้ายเล่ม

ส่วนเล่ม “เพิ่มพูนความเข้าใจ” จะแบ่งเนื้อหาเป็นส่วนย่อยๆ เช่น “ตัวอักษรญี่ปุ่น และคำศัพท์” สำหรับฝึกฝนเกี่ยวกับตัวอักษรญี่ปุ่นและคำศัพท์ที่ใช้ในบทเรียนนั้นๆ “สนทนา และไวยากรณ์” เรียนรู้โครงสร้างภาษาญี่ปุ่นพร้อมแบบฝึกหัดทบทวน “การอ่าน” อ่านบทความสั้นๆ แล้วจับใจความเพื่อทำแบบฝึกหัด และ “การเขียน” ฝึกเขียนประโยคสั้นๆ ไปจนถึงการเขียนเรียงความจากเนื้อหาที่ได้เรียนไป

ข้อสังเกตสำหรับซีรีส์นี้คือ ภายในเล่มจะไม่มีคำแปลคำศัพท์หรือประโยคใดๆ ให้เลย จะมีเฉพาะคำแปลประโยคคำสั่งให้เพื่อเป็นแนวทางเท่านั้น นั่นแปลว่า หากผู้เรียนคนไหนต้องการเริ่มเรียนภาษาญี่ปุ่นจากซีรีส์นี้ ควรมีพื้นฐานความรู้มาบ้างเล็กน้อย เช่น อ่านตัวอักษร

ญี่ปุ่นได้บ้างแล้ว มีคลังคำศัพท์มาบ้าง ฯลฯ ก็จะสามารถใช้ “มะรุโกะโตะ ภาษาและวัฒนธรรมญี่ปุ่น” เพื่อเพิ่มเติมและส่งเสริมทักษะด้านการฟัง และการพูดได้เป็นอย่างดี แต่ถ้ายังไม่มีความรู้พื้นฐานมาก่อนก็อาจจะใช้เล่มนี้ได้ไม่ลื่นไหลเท่าที่ควร