

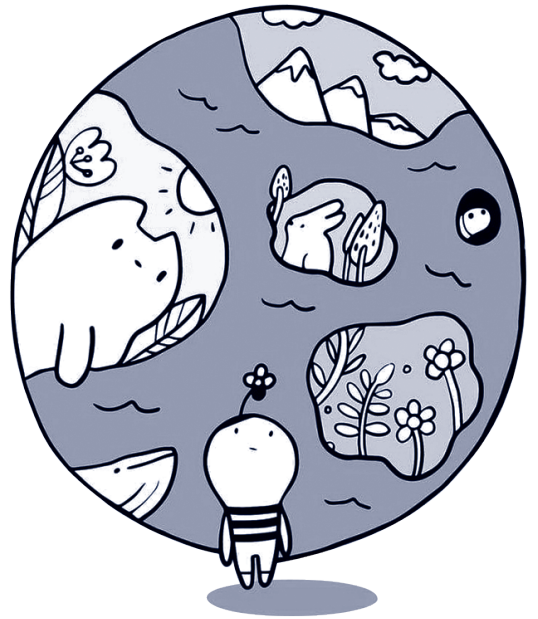
วิชาใจ Soft Skill

พื้นฐานสำคัญสู่การงาน และชีวิตที่เป็นสุข

Happy Work and Life X Smart Mind

| แลอรุณ พูนพิพัฒนศรี

นักพัฒนาศักยภาพกรมนุชชี



กยามลนั้กแก้ปัญหองค้กรด้วยง
สามารถแก้ปัญหในองค้กรได้สาร์พดไม่ว่าจยท้นั้น
ยากหรือซ้บซ้อน เธอสามารถพชชปัญหต่าง ๆ มานักต่อนัก

เมื่อเธอต้องมารับผดชองงานที่ไม่ถนัด เธอยังสามารถ
แก้จยท้นปัญหางาน และส่งมอบงานได้เป็นอย่างดี เป็นทียอมรับ
ของหัวหนา แต่เพราะใจไม่ชอบลัษณะงาน ทำให้รู้สึกไม่สนุก
อาการไม่ Active จ้งเห็นได้โดยไมยยากนัก

ส่วนทักษะการแก้ปัญหของเธอยู่ในซ้น Excellent ไม่
ได้ถดถอยลงไป

ในช่วงหลัง เมื่อเธอเจอปัญหาวชิตถาถอม (เธอว่าอย่างนั้น)
เธอกลับคิดไม่ออก แก่ไม่ตก เธอลองมาหลายวชชหลายสูตร
แรก ๆ มีแนวโนมดีซ้น ต่อมาปัญหเดมวนกลับมาอีก
ปัญหามันแค่ส่งบซ้บครวว คร้งนี้ปัญหทวความรุนแรง และเหมือน
จะมีปัญหใหม่ถ่ช้นขึ้นมาอีกด้วย จนทำให้เกิดอาการเครียดสะสม
งกับสาเหตุของปัญห (จ้นมาถุกทางใหม่??) และที่สดุส่งผลต่อ
ประสทธภาพการทำงาน

ก่อนหน้านี้ก็เคยมีปัญห แต่ไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไร เธอพอ
จะรับมือได้

หลุมพราง Mindset ที่ไม่คาดคิด

ศยามลนั้กรอบความคิด ที่ว่า...

“ทุกปัญหามีทางออก ทุกปัญหสามารถแก้ชได้”

Mindset ดังกล่าว เหมือนเป็นกับดักตัวเอง !!!

เธอพยายามหาวชชแก้ปัญหด้วยการควบคุมผู้คน

ควบคุมสถานการณ์

เธอมีความหวังว่าความสุขสงบจะกลับคืนมาในเร็ววัน
เพราะทุกคนต่างรัก และหวังดีต่อกัน จ้งไม่น่ายากที่จะเข้าใจกัน
และช้วยกันสร้างสันติสุขสู่ครอบครัว

นั่นเป็นแค่ลัษณะที่คิด ความจรงไม่ใช่ มันไม่ง่าย เรื่องคนมี
ความซ้บซ้อนในความต่ากต่าง

แม้เป็นครอบครัวเดียวกัน แต่ละคนมีกรอบความคิด และ
ปุมหลังต่ากกัน แรงซ้บในการใช้ชวิตไม่เหมือนกัน พอวันหนึ่งเรื่อง
ที่เคยว่าเล้กกลายเป็นเรื่องใหญ่ และไม่สามารถยอมกันได้

ทุกคร้งที่ปัญหเริ่มก่อตัว

ศยามลนั้กจัดการ และนักแก้ปัญหามีอจม้งขององค้กร
จะเข้าไปคล้คลายปัญหท้นทช โดยไม่ปล่อยไว้ แต่เหมือนไม่ได้ผล
ปัญหกลับต่ากตัวออกไปอีก เธอพยายามเป็นตัวกลางเชื่อม

บ่อยคร้งที่ปัญหานั้นเกิดจากตัวเธอเอง ที่ไม่เป็นไปตาม
คาดหวังของแม่ ทั้งที่เธอทำให้แล้วแบบสุด ๆ มาระยะหลังได้มี
การพุดคุยกันแบบเปิดใจ เพื่อปรับจูนลัษณะต่าก ๆ ให้ตรงกัน หรือให้มี
ช่องว่างน้อยที่สุด ได้ผลบ้าง แต่ประเด้นสำคัญที่เป็นจนวนน ยังคงอยู่

ระเบิดเวลา

มาระยะหลัง มันแปลกตรงที่ศยามลนั้กรู้สึกท้นไม่ไหวกับ
ผลกระทบที่เกิดขึ้น

ความอดทนอ่อนกำลังลง จ้นต้องหลบหนีไปท้นทช เพื่อสงบ
สติอารมณ์ คนในครอบครัวตกใจท้อยู่ดี ๆ เธอหายตัวไป

เธอกลั้วว่า...หากยังอยู่ในสถานการณ์ ตรงนั้น เธออาจ
ระเบิดลัษณะไม่ตั้งงามออกมา

และคงทำให้ใครต่อใครท้นทชที่รักต้องเสียใจ รวมถึง
ตัวเธอเองด้วย

เหตุการณ์ทำนองนี้เกิดขึ้น 2-3 ครั้ง มันเพิ่มเติบตีความกังวล และรบกวนใจให้กับเธออย่างมาก

แม้จะยังไม่ระเบิด แต่ผู้คนที่เกี่ยวข้องต่างเจ็บปวดกับสถานการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นทุกครั้ง สัมพันธภาพไม่ราบรื่น

บังเอิญหรือโชคชะตา

ในช่วงเวลาเดียวกันนั้น ศยามลได้รับบทความสั่น ๆ เกี่ยวกับความทุกข์ (ปัญหา) จากพี่สนิทคนหนึ่ง และที่สำคัญคงเป็นเวลาถึงพร้อมของศยามล เธอจึงได้พบบุญแจขยายกรอบความคิดของตนให้กว้างขึ้น

เมื่อก่อน Mindset หรือกรอบความคิดคับแคบ

เธอมุ่งโฟกัสแต่การแก้ไขปัญหา และคิดว่าต้องแก้ไขปัญหให้ได้ ไม่ได้เผื่อใจเป็นอย่างอื่น ทำให้พลาดโอกาส และพลาดการมองเห็นความเป็นไปได้ต่าง ๆ

อีกทั้งมีความพยายามทำความเข้าใจทุกประเด็นหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น หาเหตุผล ทั้งที่ไม่จำเป็น รู้ไปก็ไม่ช่วยให้ปัญหาคิดขึ้น

เมื่อปัญหามา ก็กระโจนใส่ (Reaction) ทันที

และบริหารจัดการผู้คน คนนั้นต้องทำอย่างนั้น คนนี้ทำอย่างนี้ ทำไมคิดอย่างนั้น เมื่อต่างคนยืนอยู่คนละจุด จึงยากที่จะเข้าใจกัน อย่างแท้จริง ผลคือไม่สามารถแก้ไขปัญหากลับทำให้ทุกข์ใจมากขึ้น ปัญหาเริ่มบานปลาย

12 บทเรียน (Lesson Learned) สำคัญของปัญหา ที่ศยามลได้เรียนรู้ และตกผลึก คือ

- + ความทุกข์หรือปัญหา เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
- + ไม่ต้องหาว่าใครผิด ใครถูก
- + ไม่ต้องเข้าใจในทุกเรื่อง
- + ปัญหามีทั้งแก้ไขได้ และแก้ไขไม่ได้
- + ปัญหาที่แก้ได้...ก็แก้ไป
- + ส่วนปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ ก็ต้องยอมรับ และอยู่กันไป
- + ปัญหาที่แก้ได้ อาจแก้ได้ด้วยคนเดียว หรือหลายคนต้องช่วยกันจึงสำเร็จ
- + บางปัญหาอาจต้องรอเวลา รอให้เราแก่ขึ้น รอให้สถานการณ์คลี่คลาย รอให้คนอื่นเปลี่ยนแปลง
- + บางปัญหากว่าจจะรู้ว่า แก้ไขไม่ได้ ต้องใช้เวลา ลองผิดลองถูก
- + เมื่อมีความทุกข์หรือมีปัญหา ควรเปิดใจ และมีสติ เพื่อประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา
- + ความคาดหวัง ทำให้ความทุกข์หรือปัญหามีขนาดใหญ่ขึ้น

+ การยอมรับ และการปรับใจ ช่วยให้เห็นทางเลือกหรือความเป็นไปได้อื่นๆ

8 ทักษะ ปรับใจ เปลี่ยนพฤติกรรมต่อปัญหา

จากสิ่งที่ศยามลได้สะท้อนความคิดมานั้น ครั้งต่อไป เธอตั้งใจปรับใจ เปลี่ยนพฤติกรรม ปรับท่าทีต่อปัญหา คนรอบข้าง และสถานการณ์

- + ไม่ด่วนตัดสินผู้อื่น
- + เป็นผู้ (รับ) ฟังให้มากขึ้น เข้าใจให้ลึกซึ้ง (Empathy)
- + ไม่คิดว่าตัวเองเป็นเหยื่อหรือผู้ถูกระทำ (Object)
- + ไม่คาดหวังหรือเร่งรัดให้ทุกอย่างดีขึ้นดังใจ
- + ปลดปล่อยเรื่องราวที่ทำร้ายตัวเอง และผู้อื่น
- + เปิดโอกาสให้เขาได้คิดหรือตัดสินใจเอง ไม่คิดแทน
- + ลดบทบาท “การแนะนำ” นอกจากถูกร้องขอ
- + ลดบทบาท “ความเจ้ากี้เจ้าการ” ไม่กะเกณฑ์ให้ใครคิดหรือทำอย่างนั้นอย่างนี้

เธอจะทำได้มากน้อยแค่ไหนกับสิ่งที่ตั้งใจ ขึ้นอยู่กับ “ใจ” เป็นสำคัญ ศยามลบันทึกใน Plan 2023

“ฉันต้องฝึกวิทยายุทธ [วิชาใจ] เพิ่มขึ้นอีก” การวางใจให้ถูกต้องเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ

การแก้ปัญหามิ่ว่าจะเป็นปัญหาของหน่วยงาน / องค์กร หรือปัญหาชีวิตส่วนตัว สิ่งสำคัญที่ต้องมี คือ วิชาใจ ซึ่งถือเป็น Soft Skill พื้นฐานอย่างหนึ่งที่ทำให้การทำงาน และชีวิตเป็นสุขหรือประสบความสำเร็จ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Harvard University

“85% ของความสำเร็จในการทำงานเป็นผลมาจาก Soft Skill ที่เป็นเลิศ”



ขอบคุณภาพสวยจากเพจวิชาใจ