

“Once you find laughter, no matter how painful your situation might be, you can survive it.” - Bill Cosby

มีคนถามผมว่าผมมีวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างไร คำตอบคือ ผมยิ้มให้กับปัญหาครับ

คนที่รู้จักผมจะรู้ว่าผมชอบผิวกาก ร้องเพลง ยิ่งวันไหนมีปัญหาที่ต้องจัดการมาก ผมอาจจะมีการเดินประกอบจังหวะด้วย!

เพราะเราใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันกับการทำงาน สาเหตุของความเครียดจึงมักมาจากงานที่ทำอยู่

แต่ผมว่าตัวเองเป็นคนโชคดีมากคนหนึ่งที่มีมักจะได้งานที่ชอบ ทำให้ไม่เคยคิดว่าการมาทำงานคือความเหนื่อยยากแต่อย่างใด

ถึงกระนั้น บางครั้งผมก็มีปัญหาที่คิดไม่ตกเหมือนกัน ซึ่งถ้าปล่อยไว้นานไป อาจนำมาซึ่งความเครียดได้

ถ้ามีปัญหายาก ๆ ที่ต้องแก้ ผมมักจะออกมาเดินเล่น คุยเล่นกับพนักงานบ้าง ก่อนจะกลับเข้าห้องไปคิดใหม่

การได้ยิ้มหรือหัวเราะประกอบกับการมีอารมณ์ขันจะช่วยให้หัวสมองปลอดโปร่งขึ้นเยอะเลยครับ

แต่ถ้ายังไม่คิดไม่ตก ผมมีอีกวิธีหนึ่งครับ

หยิบกระดาษขึ้นมาแผ่นหนึ่ง แล้วจัดการเขียนปัญหาทุกอย่างลงไป

การได้ระบายความในใจใส่กระดาษเป็นการปลดปล่อยความเครียดอย่างหนึ่งของผมครับ

เพราะตอนเขียน ผมจะใส่ลงไปหมดเลย ทั้งสิ่งที่รบกวนจิตใจ อะไรคือต้นเหตุของปัญหา อะไรที่ทำให้เครียดเสร็จแล้ว ผมจะรู้สึกโล่งขึ้น

ขั้นตอนต่อมาคือ นั่งเขียนแะ้คชั่นแพลนว่าจะต้องแก้ปัญหาที่นั้นอย่างไร แล้วลงมือทำเลย

การปล่อยปัญหาคาราคาซัง จะทำให้เราไม่มีสมาธิไปสนใจเรื่องอื่น ดังนั้น ถ้ารีบแก้ให้เสร็จเป็นเรื่อง ๆ ไป จะช่วยประหยัดเวลาและทำให้ไม่ต้องเครียดกับอะไรนาน ๆ ด้วยครับ

วิธีแก้ปัญหาที่ต้นเหตุอีกอย่างหนึ่งคือ อย่าแบกรับปัญหาไว้คนเดียว

เมื่อก่อนเวลา มีลูกน้องทำหน้าที่หมอมอง ๆ เดินเข้ามาในห้องผมพร้อมกับปัญหา ผมมักจะช่วยแก้ไขให้

ด้วยความเป็นคนคิดเร็ว ทำเร็ว ผมจึงเหมาคิดไปเองว่า ผมแก้ปัญหาได้ดีกว่าและเร็วกว่า ก็เลยรับมาแก้ไขเสร็จสรรพ พวกเขาจะได้เอาเวลาไปทำอย่างอื่น

แต่พอหลาย ๆ ครั้งเข้า ผมเริ่มรู้สึกว่าในขณะที่ลูกน้องเดินออกจากห้องไปด้วยใบหน้าเข้มขึ้น ตัวผมกลับต้องนั่งหน้าเครียดอยู่กับปัญหากองโตแทน

อย่างนี้ก็ไม่ไหวสิครับ

ตั้งแต่นั้นมา เวลาที่มีลูกน้องเดินเข้ามาหาผมพร้อมปัญหา ผมจะยิ้มแ้มรับฟังอย่างดี (เช่นเดิม) แต่พอฟังจบปั๊บ ผมจะถามกลับไปทันทีว่า เขาคิดว่าอะไรคือต้นเหตุของปัญหา และเขาคิดว่าเขาจะจัดการแก้ปัญหาที่นั้น

ด้วยตัวเองอย่างไร ถ้าคิดไม่ออก ผมจะช่วยชี้แนะให้ แต่เขาต้องเป็นคนลงมือทำเอง ถ้ายังติดขัดอยู่อีก ผมอาจลงไปช่วยแก้ปัญหาให้ แต่ไม่ใช่ทุกครั้งแน่นอน

แค่นี้ก็เรียบร้อยแล้วครับ ผมไม่ต้องนั่งเครียดอยู่คนเดียว ในขณะที่ลูกน้องได้เรียนรู้เรื่องการแก้ปัญหามากขึ้น (หน้าอาจจะยังหมอง ๆ อยู่บ้าง แต่อีกหน่อยก็ดีขึ้น)

win win ทั้งสองฝ่ายครับ ☺