

วิจารณ์ในแง่ดี เปิดใจกว้าง ระวังความโกรธ ทั้ง3 อยู่ใน...20 วิธีในการจัดการกับคน(จิต)ป่วย

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

20 วิธีรับมือเพื่อร่วมงานจอมป่วย



❌1 เปลี่ยนสถานการณ์การตำหนิ

มุ่งประเด็นไปที่เรื่องของการงานมากกว่าการตัวบุคคล แทนที่จะพูดว่า “คุณต้องทำงานนี้ให้เสร็จก่อนพรุ่งนี้” ลองเปลี่ยนเป็น “รายงานโปรเจกต์นี้ฉันต้องนำไปเสนอลูกค้าพรุ่งนี้นะคะ”

❌2 แจ้งผลลัพธ์ของการกระทำ

เมื่อ เพื่อนร่วมงานส่งงานล่าช้ากว่ากำหนด พยายามบอกให้เขาหรือเธอรู้ถึงผลกระทบที่จะตามมาถึงตัวเขา ไม่ใช่คุณ อย่างเช่น “ถ้าคุณไม่ส่งงานให้ฉันในวันนี้ เราจะไม่มีความถูกต้องก่อนส่งงานให้ลูกค้าเลย มันคงดีกว่าถ้าเราได้เช็คกันก่อน”

❌3 คุยโดยตรงหรือทางโทรศัพท์

เมื่อ มีเรื่องผิดพลาดของเพื่อนร่วมงานและคุณจำเป็นต้องบอก ลองใช้วิธีการพูดคุยเป็นการส่วนตัวหรือโทรศัพท์ถึงโดยตรงน่าจะดีกว่าการบอกในที่สาธารณะหรือทางอีเมลที่ผู้รับอาจตีความหมายผิดจากที่คุณต้องการบอก

❌4 มีบทสรุป

เมื่อ มีการอธิบายหรือถกเถียงปัญหาทั้งหลายในการทำงาน
สรุปใจความของปัญหานั้นให้กระชับและตรงวัตถุประสงค์ที่สุด จะเป็นการดีกับทั้งสองฝ่าย

✖5 ใช้ไหวพริบกับจอมขี้บ่น

คุณ ไม่สามารถแก้นิสัยขี้บ่นของเขาหรือเธอ แต่หลบเลี่ยงที่จะไม่ฟังคำโอดครวญเหล่านั้นได้
อย่าใช้คำถามหรือพูดให้จอมขี้บ่นเปิดประเด็นได้ แม้กระทั่งประโยคพื้นๆ เช่น “เป็นอย่างไรบ้าง”
จำกัดไว้แค่เพียงคำที่ทักทายอย่าง “สวัสดี” และทำตัวให้ดูยุ่งกับการงานตลอดเวลา หรือบอกตรงๆ เลยว่า
“ฉันไม่มีเวลาวางคุยเล่นนะจะ”

✖6 ทำการบ้านอย่างดี

เมื่อ ต้องเข้าพบหัวหน้าหรือผู้บังคับบัญชาเพื่อเสนอประเด็นหรือปัญหาต่างๆ
ควรจดประเด็นสำคัญที่ต้องการนำเสนอเพื่อให้แน่ใจว่าความคิดของคุณถูกต้องแน่นอน นอน
เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมแล้ว กำหนดตารางการเข้าพบ อดตื่นเตนและทำทุกอย่างแบบมีมืออาชีพ

✖7 หยุดบ่น

คุณ พุดถึงเรื่องงานกับคนรอบข้างอย่างไรบ้าง
ตัวการสำคัญที่ทำให้ความสัมพันธ์เป็นไปในทางลบอาจมาจากการพร่ำบ่นตลอดเวลา ของคุณ
เพราะมันทำให้สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่น่าอยู่ อีกทั้งตัวคุณดูไม่เป็นมิตร
ทางที่ดีลองเขียนระบายบนบอร์ดขอความนาจะดีกวานะ

✖8 ระวังความโกรธ

บาง ครั้งการระงับอารมณ์โกรธก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย
ลองระบายความรู้สึกนั้นแล้วสงบจดหมายถึงตนเองหรือเขียนเก็บความรู้สึกนั้น ไว้
วิเคราะห์สาเหตุเพื่อขจัดความโกรธนั้นทิ้งไป
เวลาผ่านไปสักสองเดือนลองกลับมาอ่านใหม่คุณอาจรู้สึกประหลาดใจกับความรู้สึก นั้นก็เป็นได้

✖9 อย่าคิดว่าโดนจับผิด

การเปิด โอกาสและยอมรับฟังคำวิจารณ์งานของคุณในที่ประชุม
ไม่ได้หมายความว่าให้คุณเปิดโอกาสให้ตัวเองโดนจับผิด ที่สำคัญอย่าให้คำพูดเหล่านั้นทำลายความมั่นใจของคุณ
แปรเปลี่ยนเป็นการพัฒนาปรับปรุงงานให้ดีขึ้นดีกว่า

✖10 มีประเด็นชัดเจน

ใน การถกเถียงประเด็นต่างๆ จดประเด็นหลักเอาไว้ 3-5 ข้อ พุดคุยโดยยึดประเด็นหลักนี้ไว้
หากเขาหรือเธอออกนอกประเด็นและเริ่มออกนอกการอารมณ์เสีย พยายามดึงหัวข้อสนทนากลับมายังประเด็นหลัก
นี่คือหนทางหลีกเลี่ยงความขัดแย้งและการโต้เถียงที่รุนแรง

✖11 แจกแจงงานอย่างมีระบบ

อย่า เปลี่ยนแปลงระบบงานหรือสร้างความประหลาดใจให้เจ้านายและเพื่อนร่วมงาน
ด้วยการเปลี่ยนเดดไลน์ หรือเพิ่มปัญหาใหม่ขึ้นมาๆ
เพราะเพื่อนร่วมงานมักจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบในทางลบกับเรื่องเหล่านี้

✖12 จัดการขาวิน

บอก เขาหรือเธอเหล่านั้นว่าคุณรู้สึกยุ่งยากลำบากใจเพียงใด
ที่ต้องรับฟังหรือทนพฤติกรรมขี้วีนและไม่เข้าใจว่าทำไมมีข้อพิพาทอย่างเขาหรือ เธอทำอย่างนั้น ลองพุดว่า
“ฉันรูนะว่าเราทั้งคู่ต้องการเป็นมืออาชีพตลอดเวลา”

❌ 13 เลือกคำพูดและน้ำเสียง

อย่า เอะอะโวยวายกับการกระทำที่ไม่ถูกต้องของเพื่อนร่วมงาน โดยเฉพาะการใช้ถ้อยคำหยาบคายและการตะโกนกรีดร้อง แทนที่จะขึ้นเสียงสูง พูดจาสั้นห้วนประชดประชัน ลองแสดงความเห็นใจและถามไถ่ “คุณมีเรื่องอะไรในใจหรือเหตุผลอะไรหรือเปล่า”

❌ 14 ประเมินบุคคล

การ ตั้งเป้าหมายเพื่อประเมินผลตัวบุคคลแต่ละคนอย่างชัดเจนย่อมดีกว่าความคลุมเครือ การระบุความหมายให้ตรงเป่าที่สุด เช่นแทนที่จะพูดว่า “ฉันหวังว่าคุณจะปรับเปลี่ยนทัศนคติของคุณ” น่าจะเป็น “ฉันคงไม่เห็นเหตุการณ์ที่คุณขึ้นเสียงกับพนักงานคนอื่นอีกนะ”

❌ 15 เลิกซุบซิบ

เป็น เรื่องปกติไปแล้วในวงเม้าท์ที่มักเริ่มทุกเรื่องด้วยคำว่า “จริงหรือเนี่ย” เมื่อได้ยินคำนี้ให้ลองตั้งบทสนทนากลับเขาสูเรื่องการทำงานทุกครั้ง ขาเมาท มักวงแตกเสมอถ้าตอญเรื่องงานแบบจริงจัง

❌ 16 รักษาระยะห่าง

เพื่อน ร่วมงานทุกคนไม่จำเป็นต้องเป็นคู่หูของคุณ มนุษย์สัมพันธ์และความเป็นมิตรเป็นเรื่องสำคัญ แต่อย่าลืมหาการใช้ชีวิตกับการทำงานเป็นคนละเรื่องกัน ต้องแยกให้ได้

❌ 17 ผูกมิตรด้วยเรื่องสัพเพเหระ

ลอง พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานถึงสิ่งที่เขาหรือเธอชอบ ดนตรี ภาพยนตร์หรืองานอดิเรก ด้วยการพูดคุยเล่นสบายๆ คุณอาจเริ่มบทสนทนาต่างๆ “ฉันรู้จักร้านอาหารอิตาเลียนดีอยู่ร้านหนึ่ง คุณชอบลาซานญาใช่ไหม”

❌ 18 ควบคุมอารมณ์

อย่า ส่งเสียงแหลมสูงเมื่ออารมณ์ถึงขีดสุดของสถานการณ์ พยายามปรับน้ำเสียงให้อยู่ในโทนปกติที่ใช้ นอกจากจะไม่ใช่การกระตุ้นอารมณ์พลุงพลานแล้ว ยังช่วยรักษาระดับอารมณ์ของคุณให้เป็นปกติได้ดีขึ้น ผลกระทบถึงเพื่อนร่วมงานก็จะน้อยลงด้วย

❌ 19 วิจารณ์ในแง่ดี

โดย ปกติคนเรามักจะสนใจกับข้อผิดพลาดของคนอื่น ลองเปลี่ยนมาสังเกตข้อดี การกระทำที่ถูกต้องหรือความสามารถของเพื่อนร่วมงานดูบ้าง คำชมหรือคำวิจารณ์ในแง่ดีจะไม่ทำให้รู้สึกว่าคุณโจมตี

❌ 20 เปิดใจกว้าง

เมื่อ มีคนวิจารณ์หรือติเตียนชนิดไม่สนว่าคุณจะรู้สึกอย่างไร ลองใช้โอกาสนี้แสดงให้เขาเหล่านั้นเห็นว่าคุณมีแนวทางที่จะพัฒนาปรับปรุง งานอย่างไร นี่คือนโอกาสสำคัญที่คุณจะแสดงให้เห็นเป้าหมายในหนทางสู่ความสำเร็จ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

