

สร้างกำลังใจ

สร้างความสำเร็จ

(Create encouragement and success)



SUCCESS

“ถ้าคุณบินไม่ได้ก็วิ่ง วิ่งไม่ได้ก็เดิน”

“ถ้าหากเดินไม่ได้ก็คลานเพื่อขยับตัวไป”

ทำอย่างไรก็ได้ให้เราได้เคลื่อนไปข้างหน้า

จะไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการเริ่มต้นใหม่

เมื่อมีกำลังใจเมื่อใดคนเราก็พร้อมมีวิถีทางสู่ความสำเร็จได้

สำหรับผู้อ่านทุกเพศทุกวัยทุกอาชีพที่ต้องการความสุข

ความสำเร็จ

คำคมขบคิด และแนวทางสร้างกำลังใจ

สร้างพลังใจ:

"ล้มแล้วลุก ทุกข์แล้วยิ้ม"

"ใจเป็นของเราเศร้าห้อยก็พักบ้าง พรุ่งนี้ค่อยเริ่มใหม่"

"อย่ารังเกียจความพ่ายแพ้ เพราะมันอาจเป็นกุญแจแห่งชัยชนะ"

แนวทางสู่ความสำเร็จ:

"ความสำเร็จไม่ได้มีไว้ให้ร้องรอ หรือร้องขอ แต่มีไว้ให้เราถักทอ ด้วยการหมั่นลงมือทำ"

"ความสำเร็จอยู่ที่การยืนหยัด ไม่ใช่แค่ความสามารถ"

"ความลำบากที่เกินทน จะหลอมคนให้ทนทาน"

การลงมือทำ:

"ถ้าไม่คิดจะเริ่ม ก็เหมือนเดิมทั้งชีวิต"

"ถ้ามัวแต่เดินก้มหน้า แล้วเมื่อไหร่จะมองเห็นดวงดาว"

"อุปสรรคทำให้เราเดินช้าลง แต่ไม่ใช่เหตุผลที่ทำให้เราหยุดเดิน"

ข้อคิดการมองโลก:

"ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น มีเหตุผลของมันเอง"

"อย่าทำให้ความกลัวมาหยุดความกล้า"

"ในวันที่มืดมนที่สุด เราต้องตั้งสติเพื่อที่จะมองเห็นแสงสว่าง"

แนวทางการสร้างความสำเร็จด้วยตัวเอง

1. มีความอดทนสูง: ความสำเร็จต้องใช้ความพยายาม
2. เรียนรู้จากความผิดพลาด: ไม่มีอะไรที่เรียกว่าความล้มเหลว มีเพียงการเรียนรู้
3. เชื่อมั่นและกล้าที่จะต่าง: อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น
4. ก้าวไปข้างหน้าสม่ำเสมอ: ถึงจะช้าแต่ก็ยังดีกว่าถอยหลัง
5. มีความวินัย: เรียนรู้ที่จะมีวินัยอยู่เสมอ

จำไว้ว่า "ถ้าคุณฝันได้ คุณสามารถทำได้" ขอให้เชื่อในศักยภาพของตัวเอง!

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

สร้างกำลังใจสร้างความสำเร็จ

(Create encouragement and success)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ความสำเร็จไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เกิดจากความพยายามซ้ำแล้วซ้ำเล่า
จะทำการลุกขึ้นใหม่ทุกครั้งที่ล้มลงไป ด้วยหนึ่งมันสมองกับสองมือเสมอ
จงเชื่อมั่นในตัวเอง อดทนต่ออุปสรรคที่พ่ายแพ้ชั่วคราว โดยลงมือทำสม่ำเสมอ
เก็บประสบการณ์วันวานเพื่อปรับปรุงใหม่ให้ดีขึ้นเสมอ ก็เพื่อความสำเร็จที่รออยู่นั่นเอง

ISBN (E-BOOK) -978-616-95120-6-6

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน อีเมล

Sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

สร้างกำลังใจสร้างความสำเร็จ

(Create encouragement and success)

ความสำเร็จ คือ การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ไม่ว่าจะเป็นด้านการทำงาน การเงิน หรือชีวิตส่วนตัว โดยมีพื้นฐานจากการลงมือทำด้วยความมุ่งมั่น อดทน และทัศนคติเชิงบวก ความสำเร็จไม่ได้วัดเพียงแค่เงินทองหรือชื่อเสียง แต่ยังรวมถึงความสุข ความภาคภูมิใจ การเรียนรู้จากอุปสรรค และการเติบโตขึ้นเป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ดีกว่าเดิม หัวใจสำคัญของความสำเร็จก็คือ: การกำหนดเป้าหมาย: ชัดเจนและวัดผลได้, การลงมือทำ: ความพยายาม ความมุ่งมั่น และความอดทน, ความสุข: ความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขตลอดการเดินทาง แนวทางการพัฒนาตนเองก็คือ: เรียนรู้จากความผิดพลาดและอุปสรรคการสร้าง ความสมดุลให้แกชีวิต: ความสำเร็จที่ยั่งยืนมักมาพร้อมกับการรักษาสมดุลของชีวิตส่วนตัว และการทำงาน ความสำเร็จของแต่ละคนไม่เหมือนกันและปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการของตนเอง

แนวทางสร้างความสำเร็จผ่านการสร้างกำลังใจคือการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน วัดผลได้ และมองเห็นภาพความสำเร็จ ฝึกคิดบวกให้บ่อยๆ ปรับปรุงจากข้อผิดพลาด และรักษาวินัยอย่างต่อเนื่อง โดยหาสิ่งกระตุ้น เช่น บุคคลต้นแบบ หรือรางวัลเล็กๆ ระหว่างทาง เพื่อรักษาพลังใจไม่ให้ย่อท้อต่ออุปสรรค

สรุปแนวทางสร้างกำลังใจสู่ความสำเร็จ: ตั้งเป้าหมายและวางแผน: กำหนดเป้าหมายที่สมเหตุสมผล ชัดเจน และทำได้จริง พร้อมกำหนดกรอบเวลาปรับมุมมองความคิด (Positive Thinking): เชื่อมมั่นในตัวเองว่า "ฉันทำได้" มองความผิดพลาดเป็นบทเรียน หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นสร้างแรงบันดาลใจรายวัน: อ่านหนังสือคู่มือสร้างแรงบันดาลใจหามิตรภาพที่ดีการลงมือทำและวินัย: เริ่มต้นทันที ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง และบริหารเวลาให้สมดุลเฉลิมฉลองความสำเร็จเล็กๆ: ให้รางวัลตัวเองเมื่อทำเป้าหมายย่อยสำเร็จ เพื่อเพิ่มพลังใจดูแลร่างกายและจิตใจ: ยิ้มบ่อยๆ ดูแลตัวเองให้สดชื่นแจ่มใส การมีกำลังใจที่ดีจะเปลี่ยนความท้อแท้ให้เป็นพลังผลักดัน ทำให้คุณก้าวผ่านอุปสรรคและพิชิตความสำเร็จได้ในที่สุด Cr: 8www.pattanakit.net

ผู้เขียนเชื่อว่าการสร้างกำลังใจเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ คือการปรับทัศนคติเชิงบวก ผสานกับการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ โดยเริ่มจากการเชื่อมั่นในตนเอง เรียนรู้จากความผิดพลาด ไม่กลัวความล้มเหลว และสร้างนิสัย "ทำทันที" พร้อมดูแลสุขภาพกายใจให้แข็งแรง เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนสู่เป้าหมายอย่างยั่งยืนได้ด้วยตัวเอง.

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจจรยง

สารบัญสร้างกำลังใจสร้างความสำเร็จ

(Create encouragement and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 สาเหตุและอาการของคนหมดกำลังใจ	1
บทที่ 2 สภาวะการหมดไฟ	3
บทที่ 3 มาดูคนที่ล้มเหลวเป็นอย่างไรให้หาทางพัฒนา	7
บทที่ 4 กับดักสร้างเงินล้านมีอะไรจะได้หาทางสกัดจุดบอด	11
บทที่ 5 อายุกับโอกาสของชีวิตพิชิตความสำเร็จ	14
บทที่ 6 แนะนำวิธีการยกเครื่องให้กับตัวเองให้เก่งและเฮง	18
บทที่ 7 สร้างพลังความคิดพลิกชีวิตสู่ความสำเร็จ	23
บทที่ 8 สร้างพลังจิตต้องสู้จึงจะชนะ	26
บทที่ 9 ก้าวเดินสู่ผู้พิชิตความสำเร็จ	29
บทที่ 10 การมุ่งมั่นสู่ความมั่นคงและมั่งคั่ง	33
บทที่ 11 สร้างนิสัยแห่งความสำเร็จเด็ดประการ	37
บทที่ 12 สวนกระแสถึงแตกกับกระบวนการแก้จน	42
บทที่ 13 วิธีการสร้างพลังจิตให้พิชิตความสำเร็จ	45
บทที่ 14 บันไดสู่ความมั่นคงและมั่งคั่ง	47
บทที่ 15 การสร้างภาพแห่งความสำเร็จ	52
บทที่ 16 ขั้นตอนสู่การมีอิสรภาพทางการเงินอันยั่งยืน	57
บทที่ 17 แผนที่ชีวิตพิชิตความสำเร็จ	60
บทที่ 18 ศิลปะการสร้างกำลังใจในการทำงาน	63

สารบัญสร้างกำลังใจสร้างความสำเร็จ
(Create encouragement and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 มองต่างมุม	69
บทที่ 20 สร้างพลังฝันสู่ความสำเร็จ	75
บทที่ 21 ถนนสู่เป้าหมาย	78
บทที่ 22 โปรแกรมจิตพลิกชีวิตสู่ทางสำเร็จกันเถอะ	83
บทที่ 23 วิธีการสร้างแรงบันดาลใจก้าวไปสู่ความสำเร็จ	87
บทที่ 24 วิธีสร้างนิสัยที่จะก้าวไปสู่การเกื้อหนุนให้แก่ชีวิต	92
บทที่ 25 วิธีคิดของเศรษฐีผู้มั่งคั่งที่สุดกับความลับของเศรษฐี	96
บทที่ 26 แนวทางการวางแผนในการเจรจาต่อรอง	102
บทที่ 27 เทคนิคการสร้างพลังอำนาจในการเจรจาต่อรอง	104
บทที่ 28 ผู้นำความคาดหวังจากผู้ตาม	105
บทที่ 29 การให้กำลังใจสมาชิกในสายงาน	109
บทที่ 30 เทคนิคการพูดโน้มน้าวใจทีมงานให้เชื่อถือ	113
บทที่ 31 เสริมสร้างกำลังใจให้กับพนักงานบริการ	116
บทที่ 32 กลยุทธ์การสร้างภาพลักษณ์ในงานบริการ	122
บทที่ 33 เทคนิคการประสานงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบริการ	125
บทที่ 34 สู่ความสำเร็จกับอาชีพสร้างเงินล้านกับแบบฉบับความสำเร็จ	130
บทที่ 35 คำคมที่ดีจากขงเบ้งและคำคมการตลาดเพื่อเตือนสติ	134
บทที่ 36 ปรับวิธีคิดช่วยพลิกชีวิตและผลึกความยากจนได้	138

สารบัญสร้างกำลังใจสร้างความสำเร็จ

(Create encouragement and success)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 37 หลักการทำงานให้เป็นที่พึ่งแห่งตน	142
บทที่ 38 มาเพิ่มพูนพลังใจในการทำงานกันเถอะ	144
บทที่ 39 เหตุแห่งความล้มเหลว หลักแห่งความสำเร็จ	148
บทที่ 40 เหตุแห่งความยากจน-เหตุแห่งความร่ำรวย	151
ภาคผนวก 60 สิ่งดีที่ช่วยนำไปสู่ทางลัดแห่งความสำเร็จ	153

บทนำ
สร้างกำลังใจสร้างความสำเร็จ
(Create encouragement and success)

การสร้างกำลังใจเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ คือการปรับทัศนคติเชิงบวก ผสานกับการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ โดยเริ่มจากการเชื่อมั่นในตนเอง เรียนรู้จากความผิดพลาด ไม่กลัวความล้มเหลว และสร้างนิสัย "ทำทันที" พร้อมดูแลสุขภาพกายใจให้แข็งแรง เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนสู่เป้าหมายอย่างยั่งยืน

สรุปแนวทางการสร้างกำลังใจสู่ความสำเร็จคือปรับมุมมอง (Mindset) คิดบวก มองโลกในแง่ดี เชื่อมั่นว่า "เราทำได้" และไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ตั้งเป้าหมาย & ลงมือทำ กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน แบ่งเป้าหมายใหญ่เป็นเป้าหมายย่อยๆ และเริ่มลงมือทำทันทีโดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง เรียนรู้จากความผิดพลาด: มองว่าความล้มเหลวคือบทเรียนที่ทำให้แข็งแกร่งขึ้น ไม่ใช่จุดจบ, ได้สร้างสภาพแวดล้อมที่ดี ล้อมรอบตัวเองด้วยคนที่มีทัศนคติเชิงบวก และหาแบบอย่าง (Role Model) เพื่อเป็นแรงบันดาลใจดูแลตัวเอง รักษาสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้มีพลังงานในการสู้ต่อ การมีกำลังใจที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ แต่การมีวินัยและความพยายามที่ต่อเนื่องคือสิ่งที่พาไปถึงเส้นชัย สำหรับการสร้างแรงจูงใจภาษาอังกฤษ (Motivation) ทำได้โดยการใช้คำคมที่เน้นความคิดบวก, การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน, และการใช้คำกริยาที่กระตุ้นพลังงาน เช่น "Never give up" (อย่าล้มเลิก), "Believe in yourself" (เชื่อมั่นในตัวเอง), และ "Make it happen" (ทำให้สำเร็จ) เพื่อเปลี่ยนความรู้สึกเป็นแรงผลักดันในการทำงานและการดำเนินชีวิต คำคมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Quotes) เช่น "Believe you can and you're halfway there." Theodore Roosevelt (เชื่อว่าทำได้ คุณก็ทำสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง) "It's never too late to start again." (ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเริ่มต้นใหม่) "Do something today that your future self will thank you for." (ทำบางสิ่งในวันนี้เพื่อให้ตัวคุณในอนาคตต้องขอบคุณ) "Dream big and dare to fail." (ฝันให้ใหญ่และกล้าที่จะล้มเหลว) "Mistakes are proof that you are trying." (ความผิดพลาดคือข้อพิสูจน์ว่าคุณกำลังพยายาม)

การสร้างแรงจูงใจมี 2 รูปแบบ คือ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) ที่เกิดจากความพอใจในตัวเอง และแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) เช่น การให้รางวัล

บทที่ 1 สาเหตุ และอาการของคนหมดกำลังใจ

สาเหตุของคนหมดกำลังใจ

สาเหตุของคนหมดกำลังใจเกิดได้จากหลายปัจจัยหลัก เช่น ภาวะความเครียดสะสมจากการทำงานหนักหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ (Burnout Syndrome) ปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า หรือความผิดปกติทางร่างกาย รวมถึงการเผชิญเรื่องสะเทือนใจ การสูญเสีย ความผิดหวังจากการตั้งความคาดหวังสูงเกินจริง และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่ดี โรงพยาบาลปิยะเวท

สาเหตุหลักที่ทำให้คนหมดกำลังใจ

ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome): เกิดจากความเครียดเรื้อรังจากการทำงานหนักเกินไป สภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่ดี ความขัดแย้งในที่ทำงาน หรือรู้สึกว่างงานที่ทำไม่คุ้มค่ากับค่าตอบแทนและเวลาที่เสียไป

ปัญหาสุขภาพกายและจิต: โรคทางกายที่เรื้อรังส่งผลให้จิตใจท้อแท้ หรือปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า โรคเครียด ทำให้ขาดแรงจูงใจและรู้สึกเหนื่อยล้าทางอารมณ์

ความคาดหวังสูงเกินจริง: การตั้งเป้าหมายที่บรรลุลยาก การ perfectionist หรือการกดดันตัวเองมากเกินไป ทำให้รู้สึกท้อแท้เมื่อไม่เป็นไปตามหวัง

การสูญเสียหรือความผิดหวัง: การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักการเลิกরাปัญหาความสัมพันธ์ หรือปัญหาชีวิตสมรส ทำให้เกิดภาวะความโศกเศร้าเรื้อรัง

สภาพแวดล้อมและสังคมเชิงลบ: การอยู่ท่ามกลางคนที่คิดลบ การถูกกลั่นแกล้ง หรือบรรยากาศการทำงานที่ toxic ส่งผลให้พลังงานลบสะสมและรู้สึกหมดกำลังใจ

ปัญหาส่วนบุคคล: ขาดความมั่นใจในตนเอง (Low self-esteem) การชอบโทษตัวเอง (Introjection) หรือการรอคอยการชื่นชมจากคนอื่นมากเกินไป

แนวทางเบื้องต้นเมื่อรู้สึกหมดกำลังใจ

- แบ่งย่อยงานที่ยากให้เล็กที่สุดและทำทีละส่วน
- พักผ่อนและทำกิจกรรมที่ชอบ เพื่อฟื้นฟูพลังงาน
- พูดคุยหรือปรึกษาคนที่ไว้วางใจ
- มองโลกตามความเป็นจริง แทนการมองโลกในแง่ร้ายจนเกินไป
- ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหากความรู้สึกนี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน

อาการของการหมดกำลังใจหรือภาวะหมดไฟ

อาการของการหมดกำลังใจหรือภาวะหมดไฟ (Burnout) คือความเหนื่อยล้าเรื้อรังทั้งทางร่างกายและจิตใจ รู้สึกไร้พลัง หมดแรงจูงใจ สิ้นหวัง เบื่อหน่ายสิ่งที่เคยชอบ และมองโลกในแง่ร้าย สัญญาณเตือนที่

สำคัญคือประสิทธิภาพการทำงานลดลง อารมณ์แปรปรวนง่าย หงุดหงิดง่าย แยกตัวออกจากสังคม และอาจมีอาการทางกาย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ

อาการหลักของการหมดกำลังใจ (Signs of Burnout)

ทางอารมณ์และจิตใจ:

- รู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ ว่างเปล่า หรือรู้สึกไร้ความสามารถ
- หมดความสนใจหรือความพึงพอใจในสิ่งที่เคยชอบทำ
- อารมณ์แปรปรวนง่าย หงุดหงิดง่าย หรือ โกรธง่าย
- มองโลกในแง่ร้าย หรือทัศนคติลบต่อการทำงานและคนรอบข้าง
- รู้สึกโดดเดี่ยวหรืออยากแยกตัวออกจากสังคม

ทางร่างกาย:

- เหนื่อยล้าเรื้อรัง พักผ่อนไม่เพียงพอ อ่อนเพลียตลอดเวลา
- มีปัญหาการนอนหลับ เช่น นอนไม่หลับ หรือฝันร้าย
- อาจมีอาการปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ หรือปัญหากระเพาะอาหาร

ทางพฤติกรรมและการทำงาน:

- ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ขาดสมาธิ
- ผัดวันประกันพรุ่ง และไม่กระตือรือร้น
- รู้สึกไร้ประสิทธิภาพ หรือล้มเหลวในการทำหน้าที่
- อาจมีพฤติกรรมห่างเหิน หรือเพิกเฉยต่อความรับผิดชอบ
- หากอาการเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันเป็นเวลานาน ควรพิจารณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม

บทที่ 2 ภาวะหมดไฟ

(Burnout syndromes)

ภาวะหมดไฟ (Burnout syndromes) หรือภาวะหมดไฟในการทำงาน คือ ภาวะที่บุคคลเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ที่สะสมต่อเนื่องกัน อันเป็นผลพวงมาจากความเครียดและความกดดันในที่ทำงาน โดยไม่ได้รับการจัดการทางอารมณ์ที่ดี หรือจัดอารมณ์เหล่านั้นออกไป ทำให้รู้สึกสูญเสียพลังงาน เหนื่อยล้า อ่อนแรง หมดใจ หรือหมดไฟในการทำงาน มีทัศนคติในแง่ลบเกี่ยวกับที่ทำงานหรืองานที่ทำ ทำให้ไม่มีความสุขในการทำงาน หมดแรงจูงใจในการทำงาน มีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างและเพื่อนร่วมงาน ภาวะหมดไฟในระยะยาวบั่นทอนจิตใจและร่างกาย จนอาจเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า หรือโรคอื่น ๆ และรวมไปถึงปัญหาในการแสดงออกเชิงอารมณ์ และพฤติกรรมอื่น ๆ อีกด้วย

ภาวะหมดไฟ หรือ burnout syndromes คืออะไร?

ภาวะหมดไฟ หรือ burnout syndromes คือ ภาวะมลพิษทางอารมณ์ที่เกิดจากการสะสมความเครียดจากการทำงานมาในระยะหนึ่ง จนเกิดเป็นความเหนื่อยล้าที่ส่งผลต่อสุขภาพใจและกาย องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ขึ้นทะเบียนให้การรับรองภาวะหมดไฟ เป็นโรคใหม่ที่เกิดขึ้นกับผู้คนในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีความเร่งรีบ กดดัน จนทำให้รู้สึกหมดพลัง หมดไฟ ไร้เรี่ยวแรง หมดแรงจูงใจในการทำงานและการใช้ชีวิต ผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงานควรเข้ารับการการรักษาและรับการบำบัดกับแพทย์เฉพาะทางที่มีประสบการณ์เพื่อให้ทราบถึงที่มาของปัญหา และร่วมกันหาแนวทางในการจัดการกับปัญหา อันเป็นที่มาของความเครียด

สาเหตุของภาวะหมดไฟ คืออะไร?

สาเหตุหลักของภาวะหมดไฟ คือ การได้รับแรงกดดันจากการทำงาน และจากการปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างบุคคลที่สะสมต่อเนื่องกันเป็นเวลานานจนรู้สึกว่าไม่สามารถจัดการงานต่าง ๆ ทั้งหมดได้ นำไปสู่ภาวะเครียดเรื้อรังทางอารมณ์ โดยอาจมีสาเหตุจากบรรยากาศการทำงานที่ตึงเครียด ภาระความรับผิดชอบงานที่หนักอึ้ง หรือชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน จนทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มอาการหลัก ดังนี้

1. **ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และรู้สึกหมดใจในการทำงาน (Emotional exhaustion)** มีความรู้สึกหมดพลัง สูญเสียพลังงาน มีภาวะอ่อนล้า อ่อนเพลีย รู้สึกหมดแรงเมื่อหมดเวลาทำงาน
2. **ความรู้สึกแปลกแยกจากบุคคลอื่น (Depersonalization)** มีความสัมพันธ์ที่ห่างเหินทั้งกับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน ลูกน้องในทีม บุคคลอื่น ๆ ในที่ทำงานหรือบุคคลภายนอกที่ต้องติดต่อสื่อสาร รู้สึกเฉยเมย เฉยชา ไร้ชีวิตชีวา และไม่มีความผูกพันกับบุคคลหรือองค์กรที่ทำงานอยู่

3. ความนับถือตนเองต่ำ รู้สึกไร้ค่า ไร้ความสามารถ และรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน (Low self-esteem) มีความนับถือตนเองต่ำ มีความรู้สึกตนเองไร้ความสามารถ มีความรู้สึกแง่ลบต่อการทำงานที่ทำได้ รู้สึกยากลำบากในการรับมือกับปัญหา ไม่สามารถแก้ปัญหาในการทำงานได้ รู้สึกล้มเหลวในการทำงาน ไร้แรงจูงใจที่จะไปต่อให้ประสบความสำเร็จ หดโศกในการทำงาน

อาการ และสัญญาณเตือนของภาวะหมดไฟ เป็นอย่างไร?

อาการ และสัญญาณเตือนของผู้ที่มีภาวะหมดไฟ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

1. อาการทางอารมณ์ เช่น รู้สึกเครียด เหนื่อยล้า อ่อนแรง ไม่สดชื่น ไม่มีความกระตือรือร้น รู้สึกเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หดหู่ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เพิกเฉย ไม่พอใจในงานที่ทำ รู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน ไม่มีเป้าหมายในการทำงาน ไม่อยากมาทำงาน อยากลาออกจากงาน

2. มีทัศนคติในแง่ลบ เช่น มองโลกในแง่ร้าย มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน หวาดระแวงเพื่อนร่วมงาน กล่าวโทษเพื่อนร่วมงาน มีความวิตกกังวล เลี่ยงปัญหา มองว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่มีประสิทธิภาพ ไร้ศักยภาพ ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงานได้

3. อาการแสดงออกทางด้านพฤติกรรม เช่น มีพฤติกรรมแยกตัว ห่างเหิน ปลีกตัว ซอบอยู่ตัวคนเดียว หวาดระแวงผู้อื่น มีอารมณ์แปรปรวน หุนหันพลันแล่น ไม่มีสมาธิในการทำงาน ขาดความความกระตือรือร้นเอาใจใส่ในงาน ไม่สามารถบริหารจัดการงานได้ มาทำงานสาย รู้สึกหมดเรี่ยวแรง และหมดไฟในการทำงาน

อาการแทรกซ้อนของภาวะหมดไฟ เป็นอย่างไร?

- การนอนผิดปกติ นอนไม่หลับ หลับยาก
- น้ำหนักตัวเพิ่ม หรือลดลงอย่างมาก
- มีอาการปวดกล้ามเนื้อ
- ภูมิคุ้มกันต่ำ โรคต่ำ
- ความเครียดที่มากเกินไป
- เสี่ยงต่อการเสพติดแอลกอฮอล์ และสารเสพติด
- โรคซึมเศร้า
- โรคหัวใจ
- ความดันโลหิตสูง
- เบาหวานประเภทที่ 2
- เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย

ระยะอาการของภาวะหมดไฟ มีกี่ระยะ

ระยะอาการของภาวะหมดไฟตามการแบ่งระยะของ Miller & Smith (1993) แบ่งเป็น 5 ระยะ โดยภาวะหมดไฟในการทำงานจะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นเป็นระยะ ๆ ดังนี้

1. **ระยะฮันนีมูน (The honeymoon)** เป็นช่วงเริ่มงานของบุคคลส่วนใหญ่ เป็นระยะที่บุคคลมีไฟในการทำงาน พยายามที่จะทำงานอย่างเต็มที่ พยายามปรับตัวให้เข้ากับองค์กรและสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นระยะที่บุคคลสามารถรับแรงกดดันจากการทำงานได้

2. **ระยะรู้สึกตัว (The awakening)** เป็นระยะที่บุคคลเริ่มรู้สึกคาดหวังกับการทำงาน และอาจต้องรู้สึกผิดหวังเมื่อพบว่าไม่สามารถตอบสนองต่อการทำงานในองค์กรได้ รู้สึกว่าองค์กรมีความไม่สมดุลระหว่างปริมาณงาน ค่าตอบแทน และการเป็นที่ยอมรับในที่ทำงาน รู้สึกผิดพลาดในการทำงาน และไม่สามารถจัดการงานได้

3. **ระยะไฟตก (Brownout)** เป็นระยะเริ่มต้นของภาวะหมดไฟ โดยเริ่มมีความรู้สึกเหนื่อยล้า โดยสามารถสังเกตเห็นได้ถึงอารมณ์ที่หงุดหงิด แปรปรวน เริ่มปลีกตัวออกห่างเพื่อนร่วมงานเพื่อหลีกเลี่ยงความคับข้องใจ วิพากษ์วิจารณ์องค์กรหรือที่ทำงานในแง่ลบ และอาจเริ่มมีการเสพติดการดื่มแอลกอฮอล์

4. **ระยะหมดไฟเต็มที่ (Full scale of burnout)** เป็นระยะที่หมดไฟในการทำงานอย่างสมบูรณ์ รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง และสูญเสียความมั่นใจ รู้สึกว่าตนเองล้มเหลวในการจัดการงาน ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน หมด passion ในการทำงาน

5. **ระยะฟื้นตัว (The phoenix phenomenon)** ผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงาน หากได้รับการผ่อนคลายความตึงเครียด หรือได้รับการบำบัดทางการแพทย์เพื่อร่วมกันหาทางออกให้กับปัญหา และรวมถึงการปรับวิถีคิด ปรับ mindset ในการทำงาน และสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิต ก็จะสามารถกลับมามีไฟในการทำงานและการดำเนินชีวิตได้ใหม่อีกครั้ง

วิธีแก้ burnout syndromes มีวิธีการอย่างไร?

1. **ประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา** ร่วมหาหรือพูดคุยกับหัวหน้างาน หรือเพื่อนร่วมงานเพื่อรับทราบถึงปัญหา เพื่อหาทางออกร่วมกันในการปรับเปลี่ยนงาน ลดปริมาณงาน หรือเรียงลำดับความสำคัญของงาน เพื่อให้สามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายได้

2. **ขอความช่วยเหลือและการสนับสนุน** ขอความช่วยเหลือในการทำงานจากหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิท หรือคนรัก การได้รับการสนับสนุนในการทำงานจะช่วยให้สามารถรับมือกับปัญหาได้ และยังทำให้หัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานเข้าใจถึงภาระหน้าที่ความรับผิดชอบที่ไม่สมดุล เพื่อที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนงานให้สมดุลได้

3. **ออกกำลังกาย หรือลองทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย** เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ โยคะ การดูหนัง ฟังเพลง ทั้งนี้ออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้จัดการกับความเครียดได้ดี และยังสามารถเปลี่ยนความสนใจจากเรื่องงาน เป็นความสนใจต่อเกมกีฬา หรือกิจกรรมที่ทำได้ ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น และกระปรี้กระเปร่า

4. นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่มีคุณภาพ จะช่วยฟื้นฟูความเหนื่อยล้าในร่างกายให้กลับมามีพลัง ช่วยส่งเสริมการอยู่ดีมีสุข และช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงในระยะยาว

5. การเจริญสติ การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก มีสติรับรู้ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ จะช่วยทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ไม่ฟุ้งซ่าน รวมทั้งการปรับ mindset หรือทัศนคติที่เป็นลบเกี่ยวกับที่ทำงาน งานที่ทำ หัวหน้างาน หรือเพื่อนร่วมงาน เพื่อไม่ให้รู้สึกเครียดและกดดัน ฝึกการมองด้านบวก รวมถึงการมองเห็นคุณค่าของตนเองที่มีความสำคัญกับองค์กร

การพัฒนาตนเอง สร้างแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมาย ช่วยแก้ภาวะหมดไฟได้

ผู้ที่กำลังเผชิญกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ควรได้รับการบำบัดรักษาอาการ โดยแพทย์ผู้ชำนาญการเพื่อร่วมรับฟังปัญหา และหาทางออกให้กับปัญหาก่อนที่อาการจะสะสมก่อตัวเป็นความเครียดที่รุนแรงส่งผลกระทบต่อการทำงาน บุคคลรอบข้าง และการดำเนินชีวิตจนกลายเป็นคนเก็บตัว กลัวสังคม และกลายเป็นโรคซึมเศร้าไปในที่สุด

วิธีการจัดการกับภาวะหมดไฟในการทำงานที่ดีที่สุด คือการจัดการกับความเครียด การปล่อยวางทางความคิด การทำจิตใจให้สบาย การแสวงหาความช่วยเหลือเพื่อหาทางออกร่วมกันในที่ทำงาน การมองโลกในแง่บวก การพัฒนาทักษะการจัดการ และการหาแรงบันดาลใจในการทำงาน การวางเป้าหมายในการทำงาน รวมถึงการพิจารณาข้อดี-ข้อเสียในการลาออกจากงาน และการค้นหาเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต จะช่วยรักษาอาการภาวะหมดไฟให้สั้นสุดลง และช่วยให้อยู่กับปัจจุบันขณะได้อย่างมีความสุข

Cr.: medparkhospital.com/lifestyles/burnout-syndrome

บทที่ 3 มาดูคนที่ล้มเหลวเป็นอย่างไรให้หาทางพัฒนา

บทความ สร้างแรงบันดาลใจนี้เป็นเรื่องของความล้มเหลว ก่อนที่จะประสบความสำเร็จนั้น สิ่งหนึ่งที่คิดว่าขาดไม่ได้เลยในคุณสมบัติของคนที่จะประสบความสำเร็จคือ เคยล้มเหลว ถ้าวาดวงกลมหนึ่งวงขึ้นมา แขนวงกลมนั้นเป็นความสำเร็จ เราจะเห็นได้ว่าในวงกลมนั้นจะมีเส้นของความล้มเหลวอยู่ด้วยเสมอ เพราะความล้มเหลว คือ ส่วนหนึ่งของความสำเร็จแต่เพื่อที่เราจะล้มเหลว หรือผิดพลาดน้อยลง หรือเจ็บตัวให้น้อยที่สุดก็คือการได้เรียนรู้ความล้มเหลวของคนที่มี ประสบการณ์มาแล้ว มันเป็นทางลัดไปสู่เป้าหมายที่ทั้งเร็วและปลอดภัยกว่าสาเหตุหลักของความล้มเหลวมี 31 ประการ ดังนี้

1. พื้นฐานทางพันธุกรรมไม่ดี

คนที่เกิดมาพร้อมกับพลังสมองที่จำกัด ก็คงทำอะไรไม่มากนักซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุของความล้มเหลวที่ไม่สามารถแก้ไขได้แต่มีวิธีที่สามารถช่วยได้คือ การระดมความคิด

2. ขาดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน

ถ้าคนที่ไม่ม่จุดหมายและเป้าหมายที่แน่นอนก็ไม่มีหวังที่จะประสบความสำเร็จ โนไปเลียนกล่าวว่า ในบรรดา 98% ของคนที่เขาสำรวจ ส่วนไม่มีเป้าหมาย

3. ขาดความทะเยอทะยานที่จะตั้งเป้าให้เกินธรรมดา

คนที่ไม่ต้องการความก้าวหน้าในชีวิตและไม่เต็มใจจะลงทุน

4. การศึกษาไม่เพียงพอ

ผู้ที่ได้รับการศึกษามีโอกาสกว่าคนที่เรียนรู้ด้วยตนเองผู้ที่มีการศึกษาจะ เรียนรู้วิธีการที่จะทำเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการในชีวิตโดยไม่ล่วงละเมิด สิทธิผู้อื่น

5. ขาดระเบียบวินัยในตัวเอง

คุณ ต้องควบคุมสิ่งไม่ดีในตัวคุณก่อนที่คุณจะสามารถควบคุมสถานการณ์อื่นๆ ได้ คุณต้องควบคุมตัวเองให้ได้ก่อนการจัดการตัวเองเป็นสิ่งที่ยากที่สุด ถ้าไม่สามารถชนะตัวคุณเองได้คุณก็จะไม่สามารถชนะผู้อื่นได้

6. สุขภาพไม่ดี

ไม่มีใครชื่นชมความสำเร็จของตัวเองได้ ถ้าสุขภาพไม่ดี โคนสาเหตุๆที่ทำให้คนเราสุขภาพไม่ดีได้แก่

- กินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากเกินไป
- ลักษณะนิสัยของความคิดที่ไม่ดี หรือ คิดเชิงลบ
- ใช้กามอารมณ์ในทางที่ผิดและหมกมุ่นเรื่องกามอารมณ์มากเกินไป
- ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- ได้อากาศบริสุทธิ์ไม่เพียงพอ จากการทำใจที่ไม่เหมาะสม

7. อิทธิพลจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมในวัยเด็ก

ถ้า กิ่ง ไม้งอหักแล้ว ลำต้นจะโตได้อย่างไร ผู้คนส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะก่ออาชญากรรม ซึ่งเป็นต้นมาสภาพแวดล้อมที่ไม่ได้และไม่เหมาะสมในวัยเด็ก

8. การผัดวันประกันพรุ่ง

เป็น สามเหตุที่สำคัญที่สุดของความล้มเหลวการผัดวันประกันพรุ่งมีอยู่ในตัวตนของเราทุกคน การรอคอยจะทำลายโอกาสแห่งความสำเร็จคนส่วนใหญ่จะนำพาชีวิตไปสู่ความล้มเหลว ก็เพราะมัวแต่รอ”เวลาที่เหมาะสม”ในการเริ่มต้นทำสิ่งที่คุ้มค่ากับเวลาที่ เสียไป

9. ขาดความมุ่งมั่น

คน ส่วนใหญ่มักเป็นผู้เริ่มต้นที่ดี แต่มักไม่สำเร็จคนที่มีแนวโน้มจะท้อแท้เป็นสัญญาณแรกของความพ่ายแพ้ และไม่มีอะไรมาแทนที่ความมุ่งมั่น ได้คนที่มีความมุ่งมั่นและมีความเพียร พยายามจะพบว่า ความล้มเหลวจะอ่อนล้าและถอยหนีจากเขาไปในที่สุดความล้มเหลวไม่มีทางเอาชนะ ความมุ่งมั่นได้

10. บุคลิกภาพไม่ดี

สำหรับ คนที่มีบุคลิกภาพไม่ดี เป็นที่น่ารังเกียจของผู้อื่นย่อมไม่มีหวังในความสำเร็จ ความสำเร็จมาจาก การประยุกต์ใช้พลังอำนาจ ที่มีจากความร่วมมือร่วมใจของผู้อื่นบุคลิกภาพไม่ดีจะทำให้ความร่วมมือไม่เกิดขึ้น

11. ขาดการควบคุมแรงกระตุ้นทางเพศ

แรง ขับทางเพศเป็นตัวกระตุ้นที่ทรงพลังที่สุด ในการผลักดันมนุษย์ให้ทำสิ่งต่างๆ ถ้าเราควบคุมมันได้และเปลี่ยนแปลงมัน ไปในทางสร้างสรรค์ มันก็จะป็นอารมณ์ที่ทรงพลังที่สุด

12. ไม่สามารถควบคุมความปรารถนาในการ“เสียงโซค”

นิสัย การพนันขั้นต่อได้ผลักดันให้ผู้คนนับล้านเหลว การพังทลายของตลาดหุ้นวอลสตรีตปี ค.ศ. 1929 เกิดจากคนนับล้านพยายามทำเงินด้วยการพนันและเก็งกำไรในตลาดหุ้น

13. ขาดพลังในการตัดสินใจ

คน ที่ประสบความสำเร็จจะตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วและไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงการ ตัดสินใจ แต่คนที่ล้มเหลวจะตัดสินใจช้ามาก และเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาบ่อยๆอย่างรวดเร็ว ความไม่กล้าตัดสินใจและผัดวันประกันพรุ่งเป็นพี่น้องฝาแฝดกัน เมื่อเจอสิ่งหนึ่งก็มักจะพบกับอีกสิ่งหนึ่งอยู่ด้วยกันเสมอ

14. มีข้อใดข้อหนึ่งของความกลัวพื้นฐาน 6 ประการ

กลัวความยากจน กลัวถูกตำหนิติเตียน กลัวความความเจ็บป่วย กลัวความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ไป กลัวความแก่ชรา กลัวตาย

15. เลือกรู้อรงผิด

ความสัมพันธ์ที่ดีของคู่สมรส จะทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยความรัก ถ้าสัมพันธ์ภาพนี้ไม่ผสมผสานกลมกลืน ความล้มเหลวจะตามมา