

howto

ทำงานก็หมดไฟ จะออกไปก็หมดตัว

脱 会社辞めたいループ

โชตะ ซาโนะ

เจียน

กิ่งดาว ไตรยสุนันท์

แปา

115014 ด็องรากรทิวฬัฒิตัน



คำนำสำนักพิมพ์

ในฐานะมนุษย์เงินเดือน เหตุผลใดบ้างที่ทำให้คุณรู้สึกอยากลาออก

เหนื่อย...

เบื่อหัวหน้า...

เพื่อนร่วมงานไม่ได้ตั้งใจ...

แอร์ไม่เย็น...

หมดไฟ...

และจากเรื่องร้อยแปดพันเก้า มีเหตุผลไหนบ้างที่มาจาก
ความรู้สึกแท้จริง แล้วคุณจะแน่ใจได้อย่างไรว่าเสียงในหัวนั้นมัน
สมเหตุสมผลจริงๆ ไม่ใช่แค่อารมณ์ชั่ววูบ

การลาออกไม่ใช่เรื่องยาก และสำหรับใครบางคนการหา
งานใหม่ก็ดูจะง่ายยิ่งกว่า แต่จะเป็นอย่างไรถ้าอาการ “อยากลาออก
อีกแล้ว” ยังตามติดคุณไป ไม่ว่าจะย้ายงานไปที่ใหม่อีกกี่แห่งก็ตาม

ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น

เพราะก่อนลาออก หลายคนลืมนั่นตอนที่ 0 ซึ่งเป็นขั้นตอน
สำคัญไม่แพ้การเปิดเว็บหางานหรือเขียนเรซูเม่เพื่อสมัครงานใหม่
โชตะ ซาโนะ นักวิทยาศาสตร์แห่งการลาออกคนแรกของญี่ปุ่น

จะพาคุณไปรู้จักกับขั้นตอนแห่งการขัดเกลาความรู้สึกที่แท้จริง
ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์เงินเดือนทุกคน

เริ่มจากระบายสิ่งที่คั่งค้างในใจออกมาใส่ “**บันทึกเพื่อหลุดพ้น
จากการลาออก**” เพื่อปรับจิตใจให้โปร่งโล่งและรู้สาเหตุที่แท้จริงของ
ความอึดอัดใจก่อนไปเริ่มต้นใหม่

ต่อมาคือ “**บันทึกแยกประเภทความสัมพันธ์**” เพราะถึงแม้จะ
ฟังดูไม่น่าเชื่อ แต่หนึ่งในสาเหตุยอดนิยมที่ทำให้คนอยากลาออก
ก็คือปัญหาด้านความสัมพันธ์นี่เอง

และสุดท้าย หากตัดสินใจได้แล้วว่าจะเลือกทางไหน ก็ต้อง
กำหนดแผนการในอนาคตให้ชัดเจน “**จดหมายถึงวันพรุ่งนี้**” จะช่วย
คลี่คลายความรู้สึกที่คั่งค้างอยู่ภายในให้ออกมาเป็นรูปธรรมชัดเจน
ซึ่งสิ่งนี้สำคัญอย่างยิ่ง หากคุณต้องการจะก้าวไปบนเส้นทางที่เลือก
อย่างราบรื่น

หลังจากลงมือทำครบทุกกระบวนการแล้ว ไม่ว่าจะตัดสินใจ
เลือกเดินทางไหน อย่างน้อยก็จะมั่นใจได้ว่าตัวเองจะไม่เสียใจใน
ภายหลัง ซึ่งนั่นต่างหากจึงจะเป็นประเด็นสำคัญของการตัดสินใจ
อย่างแท้จริง

อยากลาออก ไม่ไหวแล้ว
แต่ยังไม่ได้ลงมือทำอะไรเป็นเรื่องเป็นราวเลย
ไม่รู้จะทำยังไงดี
จะให้ตัดใจจากเงินเดือนตอนนี้ ก็ยากนะ...
แต่ว่า...จะหนอยู่แบบนี้ต่อไปจริง ๆ เหรอ
อ้อ! หนความหดหู่ที่เจอหูกเข้าไม่ไหวแล้ว
พอคืนวันอาทิตย์ที่ไร ก็ไม่ยอมให้ถึงเช้าวันจันทร์เลย

ถ้าวัน...ลาออกดีกว่า
แต่ก็กลัวจะหางานใหม่ไม่ได้
ครั้งจะไม่ลาออกก็ไม่สบายใจอีก
นี่มันความรู้สึกอะไรกันเนี่ย ทำยังไงดี ไม่เห็นทางออกเลย
เงินเป็นแบบนี้ต่อไปคงออกแตกตายแน่
จะออกก็กลัว จะอยู่ก็ไม่ไหว
เฮ้อ...เมื่อตัวเองที่ตัดสินใจไม่ได้
ไม่ยอมไปทำงาน ไม่ยอมไปทำงาน ไม่ยอมไปทำงาน!

แค่เปิดประตูบริษัทก็เซ็งตันที
เอาละ! แบบนี้ต้องลาออก
เอ้อ...แต่ก็ไม่อยากพูดว่าจะลาออกเลย
กลัวหัวหน้าจะโมโห เสียสายเส้นทางอาชีพที่สร้างมากับมือ
แต่ว่า...ไม่อยากเห็นหน้าเจ้านายแล้ว
อยากลาออก เอ๊ะ! หรือไม่ควรลาออกนะ
สภาพเศรษฐกิจแบบนี้ ย้ายงานน่าจะเสี่ยง
ตอนนี้เงินชดเชยตอนลาออกได้เท่าไรนะ
พอเปิดเว็บไซต์หางานขึ้นมา
ก็เห็นว่ามียานให้เลือกมากมาย
จะให้เลือกแค่ที่เดียวได้ยังไงล่ะ
จะย้ายงานหิ้งที่ยุ่นยากขนาดนี้เลยหรอ
เอาไ้ดี! อยู่ที่เดิมดีไหม
โธ้ย! จะเลือกหางานไหนก็ไม่น่าจะดีเลย
หนีไปอีกหน่อ้ยแล้วกัน ปลอดภัยกว่า
ระหว่างนั้นค่อยหาผู้หางาน

โธ่! แต่ก็อยากลาออกซะมิดเลย

วอมอบหนังสือเล่มนี้
แก่คุณที่ติดอยู่ใน “วังวนอยากลาออก”
คุณคนที่คิดอยู่ทุกวินาทีว่า “อยากลาออก แต่ก็ออกไม่ได้”

หนังสือเล่มนี้แตกต่างจาก “คู่มือย้ายงาน” อื่น ๆ
เพราะมุ่งเน้นไปที่ “วิธีคิด”

“ถ้าย้ายไปทำงานในบริษัทยักษ์ใหญ่
ชีวิตก็จะมั่นคง” บ้างละ
“วงการนี้อากาศสดใส
รับรองก้าวหน้าในอาชีพแน่นอน” บ้างละ
หนังสือหางานที่เต็มไปด้วยถ้อยคำสวยหรูเช่นนี้
มีเกลื่อนไปหมดทั้งในร้านหนังสือ ในเว็บไซต์
และในโซเชียลมีเดีย

ว่าคุณค่าของบริษัทหรืออาชีพนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล
นรกของคุณอาจเป็นสวรรค์ของใครบางคนก็ได้
หรือสวรรค์ของคุณก็อาจจะเป็นนรกสำหรับคนอื่นเช่นกัน

อีกอย่าง บริษัทที่กำลังเปิดรับสมัครงานนั้น
ย่อมสร้างภาพลักษณ์ให้น่าดึงดูด
ต่อให้อ่านรีวิวมามากแค่ไหน
ตามคำตามตอนสัมภาษณ์มากเท่าไร
หรือทำการบ้านมาดีเพียงใด
ก็ยังมีข้อดำนมืดที่เราไม่มีทางรู้
จนกว่าจะได้กระโจนเข้าไปจริง ๆ

และถึงจะได้เข้าทำงานในบริษัทในฝันแล้วก็ตาม
ก็ไม่สามารถเลือกหัวหน้าที่จะเป็นผู้ชี้ชะตาชีวิตของเราได้
แม้แนวคิดของบริษัทจะยอดเยี่ยมมากแค่ไหน
แต่ความสัมพันธ์กับหัวหน้ากลับไม่ลงรอยกัน
เหตุการณ์น่าเศร้าแบบนี้เป็นเรื่องธรรมดา
นี่เองคือเหตุผลที่ผมไม่คิดจะเขียนหนังสือ
เกี่ยวกับการย้ายงานที่มีแต่ “ข้อมูล” แบบผิวเผิน
เพราะผมคิดว่าคงไม่ช่วยอะไร
คนที่อยากย้ายงานได้อย่างแท้จริง

ในหนังสือเล่มนี้
ผมจะมอบวิธีคิดอันทรงพลังที่สุดที่จะปกป้องคุณได้
ไม่ว่าจะก่อนหรือหลังย้ายงาน

ถ้านำวิธีคิดนี้ไปใช้ คุณก็จะรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร
ในส่วนลึกของหัวใจ คุณอยากย้ายงานจริง ๆ
หรืออยากอยู่ที่เดิมกันแน่
และเมื่อมองอย่างเป็นกลาง คุณควรย้ายงานหรือไม่

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบ
โช่ตรวนจง “วิงวนอยากลาออก”
ที่พัฒนาการจิตใจของคุณ
จะถูกทำลายลงอย่างแน่นอน

สารบัญ

บทนำ

คนที่ย้ายงานแล้วชีวิตรุ่ง

กับคนที่ย้ายงานแล้วชีวิตร่วง

2

- สำหรับคนที่อุตสาหกรรมย้ายงานแล้ว แต่ก็ยังไม่พอใจอยู่ดี 3
- ความแตกต่างระหว่าง “การพูดความจริง”
กับ “การเปิดเผยทุกอย่างหมดเปลือก” 7
- การ “ลงทะเบียนในเว็บไซต์หางานไว้ก่อน”
คือจุดเริ่มต้นของความล้มเหลวในการย้ายงาน 9
- ขจัดความคิดเชิงลบ
ขัดเกลาคำความรู้สึกที่แท้จริงใน 3 ขั้นตอน 12
- ทำไมไม่มีอาชีพด้านการย้ายงานถึงตงงาน 15

บทที่ 1

ทำไมเราถึงออกจาก “วงวนอยากลาออก” ไม่ได้

19

- ความกังวลใจในที่ทำงานล้วนเกิดจากการเพิกเฉย
“ความอึดอัดใจเล็กๆ น้อยๆ” 20

สาเหตุของความอึดอัดใจ ①

- เรากำลังหางานใหม่อย่าง “โดดเดี่ยวและซบซ้อน”
ต่างจากการสมัครงานหลังเรียนจบ 25

สาเหตุของความอึดอัดใจ ②

- “การวิเคราะห์ตนเอง” หรือ “การค้นหาตัวเอง”
ยิ่งทำให้ไม่เข้าใจตัวเอง 28

สาเหตุของความอึดอัดใจ ③

- บริการช่วยเหลือการย้ายงาน “สะดวกเกินไป”
จึงไม่สามารถสลายความคับข้องใจได้ 31

สาเหตุของความอึดอัดใจ ④

- ถึงจะมีบริษัทที่ดีที่สุด แต่ไม่มีบริษัทที่ดีที่สุดตลอดไป 36

สาเหตุของความอึดอัดใจ ⑤

- โดยทั่วไป บริษัทจะไม่ต้อนรับ “ความรู้สึกที่แท้จริง” 40

เรื่องเล่าจากนายหน้าจัดหางาน ①

บริษัทจัดหางานไม่ได้สมบูรณ์แบบ 45

บทที่ 2

วจิตความอึดอัดใจในที่ทำงาน

[บันทึกเพื่อหลุดพ้นจากการลาออก] 49

- ทำไมบางคนถึงกล้าพูดจากร้ายในการสัมภาษณ์งาน 50
- จิตแพทย์ยอมรับว่า การระบายความรู้สึกด้านลบนั้นมีประโยชน์ 53
- ความจริงในใจของหัวหน้าที่ไม่ยอมสบตาลูกน้อง 57
- เหตุผลที่ยัง “อยากลาออก”
แม้จะทำผลงานได้ดี 65
- คุณค่าในใจที่ขัดกับสามัญสำนึก 71

• เจ้าของสิทธิ์ในความรู้สึกจริงของคุณ ไม่ใช่บริษัท แต่เป็นคุณ	75
จุดสำคัญของบันทึกเพื่อหลุดพ้นจากการลาออก ①	
• ใช้ภาพถ่ายเพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริง	79
จุดสำคัญของบันทึกเพื่อหลุดพ้นจากการลาออก ②	
• จะด้านลบหรือด้านบวกล้วนสำคัญทั้งคู่	81
จุดสำคัญของบันทึกเพื่อหลุดพ้นจากการลาออก ③	
• ลองโทษคนอื่นดูบ้าง	84
จุดสำคัญของบันทึกเพื่อหลุดพ้นจากการลาออก ④	
• เขียน “คนเดียว”	88
• 5 ขั้นตอนในการเขียน “บันทึกเพื่อหลุดพ้นจากการลาออก”	90

เรื่องเล่าจากนายหน้าจัดหางาน ②	
บริษัทจัดหางานเป็นปีศาจหรือเหวดากันแน่	99

บทที่ 3

“จัดระเบียบ” ความรู้สึกแท้จริง

จากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ด้วย [บันทึกแยกประเภทความสัมพันธ์]	103
------------------------------------	-----

- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
คือกระจกสะท้อนชีวิตของคุณ 104
- พันธนาการ คือ “ผนังกันความรู้สึกแท้จริง” 108
- สายสัมพันธ์ คือ “ตัวช่วยในยามคับขัน” 113
- “สายสัมพันธ์” สร้างขึ้นจากอนาคต ความรู้สึกที่แท้จริง
และความล้มเหลว “พันธนาการ” สร้างขึ้นจากอดีต
หน้าที่ และความสำเร็จ 117
- “บันทึกแยกประเภทความสัมพันธ์”
ห้ามให้ใครดูเด็ดขาด 124
- “บันทึกแยกประเภทความสัมพันธ์”
ต้องคิดถึงความสัมพันธ์ในชีวิตส่วนตัวด้วย
ไม่ใช่แค่เรื่องงาน 128
- “คุณค่าความเป็นมนุษย์” สำคัญกว่า
“คุณค่าทางการตลาด” 131
- บริษัทยอมจ้างนักสืบ
เพื่อค้นหาความรู้สึกแท้จริงของคุณ 139

เรื่องเล่าจากนายหน้าจัดหางาน ③

เพื่อป้องกันความผิดพลาด

“มันไม่ควรจะเป็นแบบนี้!” หลิวย้ายงาน

จรรยาบรรณ “คำงายความ” ให้อดี

146

บทที่ 4

[จดหมายถึงวันพรุ่งนี้] ที่จัดเวลาความรู้สึก จนกลายเป็นถ้อยคำ ซึ่งช่วยให้สื่อสารได้ในที่ทำงาน และในการสัมภาษณ์ 150

- สิ่งที่คุณมีเรื่องเล่าน่าสนใจทำในการสัมภาษณ์ 151
- การสร้างอัตลักษณ์ให้เป็น
“คนที่เลือกเส้นทางเดินโดยไม่เคยเสียใจภายหลัง” 155
- ความรู้สึกแท้จริงจะอยู่ใน
“ส่วนที่แม้พยายามทำให้ลงตัวก็ยังไม่ลงตัวออกมา” 157
- ประเด็นสำคัญของ “จดหมายถึงวันพรุ่งนี้” ①
 - หลังย้ายงานแล้วยังอยากติดต่อกันหรือไม่ 162
- ประเด็นสำคัญของ “จดหมายถึงวันพรุ่งนี้” ②
 - ไม่ต้องพยายามเขียนให้จบในครั้งเดียว 164
- ประเด็นสำคัญของ “จดหมายถึงวันพรุ่งนี้” ③
 - ไม่ต้องส่งก็ได้ 166
 - ทำแบบนี้แล้ว “ช่วงเวลาที่เราใส่ใจความรู้สึกแท้จริง”
จะเพิ่มขึ้น 171

- ถ้าส่องความรู้สึกแท้จริงด้วยกล้องจุลทรรศน์ได้
คุณจะเห็นอะไรบ้าง 174
- จุดหมายปลายทางของเส้นทางอาชีพ
คือ “การได้รับความไว้วางใจจากผู้คน” 182

บทส่งท้าย 189
เกี่ยวกับผู้เขียน 194

บทนำ

**คนที่ย้ายงานแล้วชีวิตรุ่ง
กับคนที่ย้ายงานแล้วชีวิตร่วง**

สำหรับคนที่อุตสาหกรรมย้ายงานแล้ว แต่ก็ยังไม่พอใจอยู่ดี

การย้ายงานนั้นง่ายตายมาก

แค่ลงทะเบียนกับบริษัทจัดหางาน หรือสมัครงานด้วยตัวเอง ผ่านเว็บไซต์หางานก็ได้ แล้วบริษัทจัดหางานจะแนะนำงานมากมาย ที่ทั้งทำงานล่วงเวลาน้อยกว่าและเงินเดือนดีกว่าให้คุณ

แถมบางแห่งยังช่วยซ่อมสัมภาระหรือช่วยตรวจแก้ประวัติการทำงานให้ด้วย

ถ้าต้องการจดหมายตอบรับจากบริษัทสักแห่งสองแห่ง ก็น่าจะไม่ใช่เรื่องยากอะไร

แน่นอนว่า ความรู้สึกที่หลายคนพูดว่า “อยากย้ายงาน” นั้น ซ้ำซ้อนเกินกว่าจะสรุปง่าย ๆ ว่า “แค่อยากย้ายงาน”

“อยากพัฒนาตัวเองให้ทำงานได้ดี ไม่ว่าจะอยู่บริษัทไหนก็ตาม”

“อยากเป็นคนที่ถูกอย่างภาคภูมิใจกับครอบครัวหรือเพื่อนได้ว่า ‘นี่คืองานที่ฉันทำ!’”

“อยากทำงานในสภาพแวดล้อมที่ได้พูดคุยปรึกษาอย่างจริงจัง และมีเวลาคุยเล่นสนุก ๆ กับหัวหน้าหรือเพื่อนร่วมงาน”

สรุปคือ อยากยอมรับและพอใจกับ “ชีวิตหลังการย้ายงาน” และถ้าจะพูดให้ชัดเจนขึ้นคือ อยากใช้การย้ายงานเป็นจุดเริ่มต้น ให้ชีวิตก้าวหน้ามากกว่าเดิม

ทำงานก็หมดไฟ จะออกไปก็หมดตัว

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่สำหรับคนที่อยาก “ขอ ‘แค’ ได้ย้ายงาน ก็พอ” แต่เขียนขึ้นสำหรับคนที่อยาก “ให้ชีวิตหลังย้ายงาน ‘ก็’ ยังมีความสุข” ด้วย

กล่าวคือ หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มุ่งให้คุณได้รับการตอบรับจากบริษัทเท่านั้น แต่มีเป้าหมายให้ชีวิตหลังการย้ายงานของคุณสดใสและกลายเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้ชีวิตดีขึ้น

สิ่งที่คนซึ่งพลิกชีวิตได้ จากการย้ายงานทำกัน

ผมเคยให้คำปรึกษาด้านอาชีพกับผู้คนมากกว่า 1,500 คน และสิ่งที่ได้ยินบ่อยที่สุดคือ

“ย้ายงานแล้ว แต่ไม่นานก็กลับมาารู้สึกอึดอัดเหมือนเดิม”

มีคนที่เพิ่งย้ายงานได้ไม่นานก็กลับมาปรึกษาผมบ่อยครั้ง พร้อมกับปัญหาประมาณว่า

“ไม่ชอบวิธีคิดและค่านิยมของหัวหน้าที่พยายามยัดเยียดให้”

“ไม่รู้ลี้กวางานนี้จะช่วยให้ก้าวหน้าได้เลย และไม่คิดอยากทำไปตลอดด้วย”

“งานหนักแต่เงินเดือนน้อย รู้สึกตัวเองด้อยค่าทุกครั้งที่เงินเดือนออก”

นอกจากนี้ ความอึดอัดใจที่เกิดจากงานก็ค่อย ๆ แทรกซึมเข้ามาในชีวิตประจำวันด้วย

“ทั้งที่วันหยุดก็ใช้เวลาในการพัฒนาตนเอง ลงทุนกับตนเอง แต่ก็ยังอดคิดไม่ได้ว่า ‘เราพอใจแค่ไหนจริงหรือ’ ”

“พอเห็นเพื่อนโพสต์ดีโนโซเซียลมีเดียว่าย้ายงานหรือกำลังจะแต่งงาน ก็รู้สึกว่าคุณเองไม่เอาไหน”

“อยากเลิกนิสัยดูมือถือก่อนนอนแล้วมานั่งเสียใจทีหลังว่า ‘รู้งี้น่าจะรีบนอน’ ให้ได้สักที”

คนเหล่านี้พูดเหมือนกันหมดว่า

“รู้สึกไม่ต่างจากก่อนย้ายงานเลย”

คนที่ “แค้น” ย้ายงานได้สำเร็จ สุดท้ายก็ยังคงบ่นไม่พอใจอยู่ดี เรียกได้ว่ากำลังติดอยู่ในวังวนเชิงลบของความอึดอัดใจอย่างไม่มีที่สิ้นสุด นี่คือ “วังวนอยากลาออก”

น่าขันตรงที่ ยิ่งตั้งเป้าว่า “จะลาออกจากบริษัท” เท่าไร ยิ่งไม่หลุดพ้นจาก “วังวนอยากลาออก” มากเท่านั้น

ในทางกลับกัน คนที่หลังจากย้ายงานแล้วยังมีความสุข จะเข้าสู่ “วังวนเชิงบวก” ซึ่งหลุดพ้นจากความอึดอัดใจและรู้สึกโล่งสบาย

“การเรียนรู้งานใหม่เป็นเรื่องสนุก ทั้งที่เมื่อก่อนตอนทำงานที่บริษัทเก่า ฉันพยายามไม่คิดเรื่องงานหลังเลิกงานเลย แต่ในที่ทำงานใหม่ ฉันกลับพูดในที่ประชุมกับหัวหน้าและเพื่อนร่วมงานบ่อยขึ้น

ก่อนย้ายงานเคยคิดแต่ว่า ‘อยากเลิกงานไว ๆ’ แต่ตอนนี้กลับอาสาเป็นหัวหน้าที่ปรับปรุงระบบงานเสียเอง

เคยคิดว่าคำว่า ‘รักบริษัท’ เป็นแค่คำพูดสวยหรูเสียอีก”

คนที่ย้ายงานแล้ว “ก็” ยังมีความสุข จะรู้สึกรักตัวเองได้มากกว่า ตอนก่อนย้ายงานเสียอีก

“ตอนนี้ฉันกลับไปเรียนเปียโนที่เคยชอบมากอีกครั้ง
เมื่อ 3 เดือนก่อน วันหยุดของฉันหมดไปกับการนอนทั้งวัน
ตอนนี้พอเริ่มมีความมั่นใจและมั่นคงมากขึ้น ก็สามารถคุยเรื่อง
อนาคตกับแฟนได้”

เมื่อฉันรู้แล้วว่าครอบครัวสำคัญกว่างาน พอปรับวิธีทำงาน
ทั้งเรื่องงานและชีวิตก็มีความสุขมากขึ้น”

“โชคดียิ่งๆ ที่กล้าย้ายงาน”

คนที่หลังย้ายงานแล้ว “ก็” ยังมีความสุขมักพูดแบบนี้

ถึงบางคนจะย้ายงานสำเร็จ ก็มีทั้งคนที่ “แค่” ย้ายงานได้แต่ยัง
รู้สึกอึดอัดใจ แล้วหวนกลับเข้าสู่ “วังวนอยากลาออก” อีกครั้ง ซึ่ง
ต่างจากคนที่หลังย้ายงานแล้ว “ก็” ยังมีความสุข

เรียกได้ว่า มีทั้งคนที่ย้ายงานแต่ไม่มีอะไรต่างจากเดิมเลย
กับคนที่ย้ายงานแล้วรักตัวเองมากขึ้นจนชีวิตก้าวหน้า

ความแตกต่างอยู่ตรงไหนกัน

**ความแตกต่างนั้นอยู่ที่ “คุณกล้าท้าทายตัวเองด้วยความรู้สึก
แท้จริง” ในการหางานใหม่หรือไม่**

เพราะเป็นไปได้ว่า แม้จะปิดกั้นความรู้สึกแท้จริงของตัวเอง
เอาไว้ ก็ยังหางานใหม่ได้อยู่ดี โดยเฉพาะคนฉลาดที่พูดจาดีเหตุผล
ยอมหางานใหม่ได้ทั้งที่กักเก็บความรู้สึกจริงๆ เอาไว้

ทว่าถึงจะได้งานใหม่ คนที่ได้งานก็ยังเป็น “ตัวปลอม” และเริ่ม
อึดอัดใจอีกครั้งว่า “ลาออกดีไหมนะ...” อยู่ดี

ความแตกต่างระหว่าง “การพูดความจริง” กับ “การเปิดเผยทุกอย่างหมดเปลือก”

ช่วงที่ผมให้คำปรึกษาเรื่องการย้ายงาน มักจะมีคำถามหนึ่งที่ได้ยินบ่อย ๆ ว่า

ทุกคนพูดโกหกกันแค่ไหน

ผมคิดว่ามีคนไม่มากนักน้อยที่จำเป็นต้องโกหกหรือแต่งเติมเรื่องราวให้ดูดีในการสัมภาษณ์หรือในประวัติการทำงาน

แต่จริงๆ แล้ว ในการหางานใหม่ ไม่จำเป็นต้องโกหกเลย

หากบอกว่าการโกหกหรือแต่งเติมเรื่องราวให้ดูดี คือจุดเริ่มต้นของ “วังวนอยากลาออก” ก็คงไม่ผิดนัก

พอผมบอกแบบนี้ ก็จะมีคนถามว่า

ถ้าอย่างนั้น แค่แสดงตัวตนที่แท้จริง

เปิดเผยความรู้สึกจริงๆ ทั้งหมดออกไปก็ได้เหอะ

คำตอบคือ “ไม่ใช่” ครับ

ตัวอย่างเช่น คำถามที่มักพบในการสัมภาษณ์งานคือ “ทำไมคุณถึงลาออกจากที่เก่า” ถ้าให้พูดความจริงแบบหมดเปลือกจะมีอะไรบ้าง

“ไม่ชอบหัวหน้า”

“อยากได้วันหยุดมากกว่านี้”

“อยากเพิ่มเงินเดือน”