

การควบคุมความโกรธและความทนทานต่อความเครียด

29/08/2022

Kakihara Giken Co., Ltd. มาซารุ ดันโจ

ขอบคุณสำหรับการทำงาน ฉันชื่อดันโจ จาก Kakihara Giken

Kakihara Giken อยู่ในคุซาโตะ จังหวัดโทโฮกุ ห่างจากสำนักงานใหญ่โตเกียวไปทางเหนือประมาณ 8 กม.

และมีพนักงานทั้งหมด 10 คน อย่างเป็นทางการจะเป็นแผนกประกอบของฝ่ายผลิตเรซิน

งานหลักของเราคือการประกอบผลิตภัณฑ์ ASSY การแปรรูปวัสดุ และการตรวจสอบการชุบ

ฉันมีหน้าที่รับผิดชอบในการขนส่งสินค้าให้กับ Suiry Plastic Co., Ltd. ซึ่งตั้งอยู่ในเมืองมิชิเอะ เมืองคุราชิกิ

โดยทั่วไป ยังมีคนมากเท่าไร ก็ยิ่งยากขึ้นที่จะแจ้งให้ทุกคนทราบและควบคุมความตั้งใจของพวกเขา ในทางกลับกัน การติดตามเมื่อมีคนลางานและการต่องาน เป็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากพนักงานจำนวนน้อย

อย่างที่กล่าวถึงงานจึงมีองค์ประกอบที่ขัดแย้งอยู่เสมอ

ในชีวิตส่วนตัวก็เช่นเดียวกัน ปัญหาเล็กๆในวงครอบครัว เพื่อนฝูง หรือเพื่อนร่วมงานอาจไม่เป็นปัญหา

แต่มีความเป็นไปได้สูงที่สิ่งนี้จะพัฒนาเป็นปัญหาร้ายแรงในที่ทำงานได้

“ทราบได้ที่คุณเป็นสมาชิกของสังคม เป็นเรื่องปกติที่คุณจะต้องเผชิญกับความเครียด” ยิ่งไปกว่านั้น

ฉันคิดว่ามีคนจำนวนมากที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตที่ไม่แน่นอน เช่น

โรคติดเชื้อและสถานการณ์ระหว่างประเทศ

เมื่อฉันดูข่าว ฉันรู้สึกว่ามีแต่เรื่องราวเศร้าแสดงสังคมที่ป่วยอยู่ ไม่ค่อยมีข่าวสดใสที่ทำให้คุณรู้สึกสบายใจ

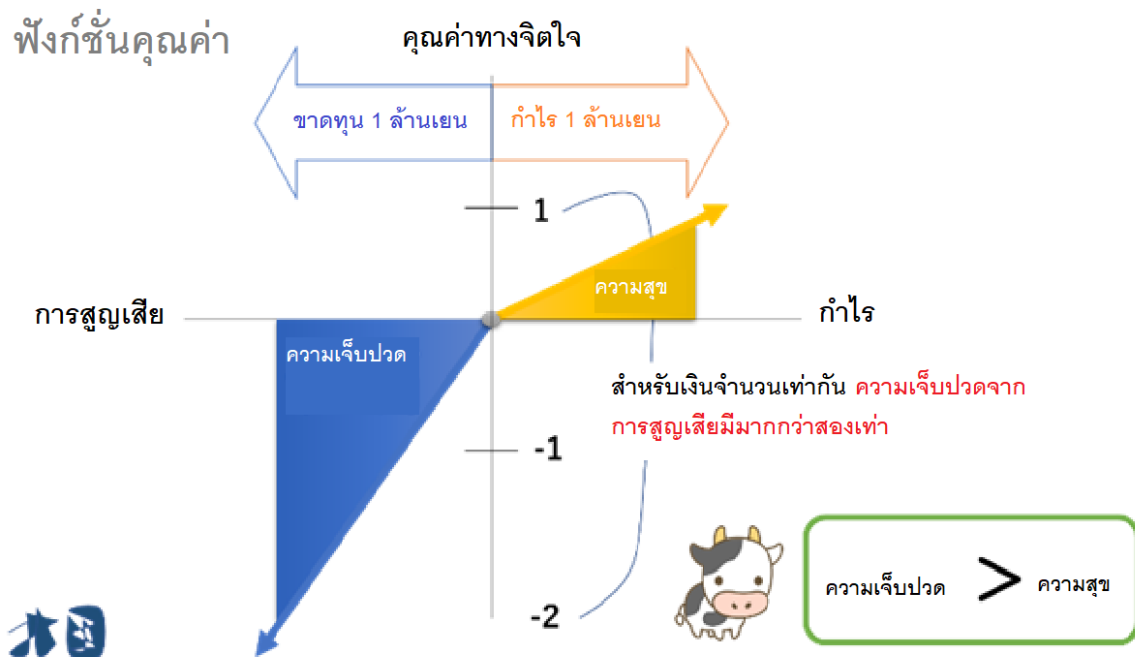
ฉันคิดว่าสาเหตุหลักของความเครียดในที่ทำงานคือ "ความล้มเหลว" และ "ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล"

ผู้คนอาจรู้สึกเครียดมากจากปฏิกิริยาเชิงลบ เช่น "หงุดหงิด" และ "โกรธ"

มันยากมากที่จะเปลี่ยนพื้นฐาน ตัวฉันเองได้ค้นหาคำตอบในหนังสือธุรกิจ หนังสือการตรัสรู้

และถ้อยคำของผู้ยิ่งใหญ่ อ่านหนังสือแบบนี้รู้สึกประทับใจตอนนั้นคิดว่า "คนนี้อัจฉริยะ!"

แต่ในท้ายที่สุดความจริงก็คือจบลงที่ "พวกเขาแตกต่างจากคนทั่วไป"



ข้างต้นเป็นรูปอ้างอิงมา

ดูเหมือนว่ามนุษย์มีการรับรู้ที่มากกว่าจากการสูญเสีย 1 ล้านบาทเทียบกับได้กำไร 1 ล้านบาท

นี้เรียกว่า "ทฤษฎีการขาดทุน (หลักเชิงการสูญเสีย)"

แน่นอน เราต้องไม่ทำผิดพลาดร้ายแรงที่ทำให้บริษัทสูญเสียหรือนำไปสู่อุบัติเหตุ

ในทางกลับกัน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ และฉันแน่ใจว่าทุกคนต้องเคยเจอ "ความล้มเหลว" เล็กๆ น้อยๆ

ในการทำงานประจำวัน

"ทฤษฎีการขาดทุน (หลักเชิงการสูญเสีย)" ทั้งความรู้สึกให้มนุษย์เกี่ยวกับความล้มเหลวอย่างมาก

แต่ถ้าคุณใช้ประโยชน์จากมัน คุณอาจจะสามารถหา "มาตรการรับมือ" สำหรับ "ความผิดพลาด" ได้

แน่นอนว่าสำนึกเป็นข้อกำหนดเบื้องต้น

เพื่อที่จะจับ "ความผิดพลาด" ในทางบวก ไม่เพียงแต่สภาพร่างกายและจิตใจของคุณเท่านั้น

แต่ยังรวมถึงสภาพแวดล้อมโดยรอบด้วย สิ่งที่คุณสามารถทำได้ด้วยตัวเองนั้นมีจำกัดอย่างน่าประหลาดใจ

ฉันคิดว่าการมีใครสักคนอยู่รอบตัวคุณซึ่งคุณสามารถพูดคุยด้วยได้ในช่วงเวลาเช่นนั้นเป็นสิ่งสำคัญ

คุณอาจจะลังเลที่จะพูดคุยกับคนที่คุณมักจะไม่ค่อยติดต่อกับ เช่น หัวหน้าหรือคนที่อายุมากกว่าคุณ

การสื่อสารอย่างสม่ำเสมอจะมีความสำคัญมาก น่าแปลกที่มันอาจจะเริ่มต้นด้วยการทักทายแบบสบายๆ

เดิมทีการทำงานไม่ได้แสวงหาความสุขและน่าสนใจเหมือนการเล่นหรืองานอดิเรก อย่างไรก็ตาม

ฉันคิดว่าการทำงานก็สามารถจะสะสมความสุข ความท้าทาย และความภูมิใจได้ทำได้