

6 วิธีรับมือกับมลภาวะทางทัศนคติลบ



6 วิธีรับมือกับมลภาวะทางทัศนคติลบ

โดยบริษัท จัดหางาน จ๊อบส์ ดีพี (ประเทศไทย) จำกัด

ท่ามกลางสังคมที่เต็มไปด้วยผู้คนมากมาย ร้อยพ่อพันแม่ ร้อยแปดพันเก้าทัศนคติ และความคิดที่เหมือนกันบ้าง แตกต่างกันบ้าง หากเรายังต้องมีสังคมหรือ ทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานที่เป็น “มนุษย์” อยู่ เราก็ควรจะต้องหาวิธีการรับมือกับความแตกต่างเหล่านั้นให้ได้ โดยเฉพาะบุคคลที่มีทัศนคติร้ายๆ หรือบุคคลที่มีทัศนคติติดลบไม่ให้มาทำร้ายเราได้ หรืออย่างน้อย ก็อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบ วันนี้ jobsDB ขอเสนอ 6 วิธีรับมือกับมลภาวะทางทัศนคติติดลบ ดังต่อไปนี้

เป็นผู้ฟังที่ดี

รับฟังทุกความคิดเห็นและทุกปัญหา เพื่อการเข้าถึงแก่นแท้ของปัญหา และค้นหาทางแก้ไข ในขณะที่เดียวกันก็จงอย่าเอาขยะจากปากเขา มาใส่ไว้ในใจเรา ไม่เอาจิตใจของตัวเองไป ไหลไปตามทัศนคติเชิงลบนั้นไปด้วย เป็นวิธีหนึ่งในการคลี่คลายทัศนคติเชิงลบให้ลดลงไปด้วย เพราะได้ปลดปล่อยทางการพูดคุยกัน

แนะนำในสิ่งที่ถูกต้อง

เสนอแนะแนวทางที่ถูกต้อง ให้คนเหล่านั้นตัดสินใจ เรียกสั้นๆ ว่าชี้ทางสว่างให้กับเขา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ไม่ควรคาดหวังการเปลี่ยนแปลงทันที เพราะการเปลี่ยนความคิดหรือทัศนคติของคนๆ หนึ่งนั้น อาจต้องใช้เวลา หรืออาจจะต้องเจอกับตัวเองจริงๆ บางทีก็ต้องให้เห็นโลงศพก่อน ถึงจะหลั่งน้ำตาออกมาได้

รู้เวลารับ เวลารุก

ทัศนคติลบนั้นไม่ได้เปรียบเป็นคลื่นใต้น้ำเสมอไป บางครั้งก็ออกมารุนแรง โผงผางแบบควบคุมได้ยาก การแรงมาแรงไป บางทีก็ไม่เวิร์ค อีกทั้งยังยังเพิ่มพูนกระแสต่อต้าน รู้ว่าเมื่อไหร่ที่ควรเพื่อหลีกเลี่ยงกับการปะทะอารมณ์ หรือเมื่อไหร่ที่ควรจะรับมือด้วยความฉลาดทางอารมณ์

ปัญหาไว้แก้ ไม่ได้มีไว้กลุ่ม

การมุ่งเน้นไปที่การแก้ไขปัญหาก็จะทำให้เกิดทัศนคติเชิงบวกได้มาก สามารถแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นต่างๆ ได้ อย่างมีสติ และมีประสิทธิภาพ เพราะปัญหานั้นมีไว้ให้แก้ ไม่ได้มีไว้ให้กลุ่ม

เปิดใจคุยกัน

การเอาความจริงในใจมาแบบนโตะ แล้วเปิดอกคุยกันเพื่อความเข้าใจ เป็นวิธีที่คลาสสิกที่สุด เบสิคที่สุด แต่ก็ทำยากที่สุดเช่นกัน วิธีนี้ช่วยลดมลภาวะของทัศนคติเชิงลบได้อย่างทันใจ และก้าวต่อไปร่วมกันอย่างมีความสุข

ผิดเป็นครู

สิ่งที่ผิดพลาดไปแล้ว สามารถสอนใจเราได้เสมอ เป็นบทเรียนที่จำฝังใจ และต้องการการให้อภัย และโอกาสที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น หากเราไม่ให้อภัย ทักษะคติเชิงลบก็จะยังคงตลบอบอวล เป็นมลภาวะที่เป็นพิษกันในที่ทำงาน รอวันประทุ และสร้างความทุกข์ให้กับทุกคน ลุกลามไปไม่สิ้นสุด

จะเห็นได้ว่า 6 วิธีรับมือกับมลภาวะทางทัศนคติลบนั้นล้วนแต่เป็นวิธีรับมือด้วยทัศนคติเชิงบวก เพราะการคิดบวก เปรียบเสมือนการสร้างโอโซนให้ตัวเอง และทุกคนได้สดชื่น และอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืนและมีความสุข

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม:

อันทิกา ลิ้มปิ่นนันทชัย สุชาย เฉลิมชนศักดิ์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาดบริษัท จัดหางาน จ๊อบส์ ดีบี (ประเทศไทย) จำกัด บริษัท พีซี แอนด์ แอสโซซิเอทส์ คอนซัลติ้ง จำกัด

โทรศัพท์: 02 667 0850 โทรศัพท์: 02 971 3711

อีเมลล์: Anthikal@jobsdb.co.th อีเมลล์: suchai@pc-a.co.th