

สวัสดิ์คะ

เปลอๆ ก็มาถึงเดือนสุดท้ายของ Q1 เร็วจังเลยว้าใหม่ ทั้งๆ ที่เวลาก็เดิน 24 ชั่วโมงต่อวัน จันเรามาอยู่กับปัจจุบัน เพื่อไล่ล่าความฝันกันต่อไป วันที่ 6 นี้เป็นวันมาฆบูชา วันแห่งความรักทางพระพุทธศาสนา ส้ารวมกาย วาจา ใจ ถวายเป็นพระพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ กันคะ

คุณคือ "perfectionist?" ถ้าเป็นเป็นแบบที่มีความสุข หรือ ไม่มีความสุข และจะท้ออย่างไรให้เราเป็น perfectionist ที่มีความสุข เรามาตามหาคำตอบกันในหนังสือ "Four Perfectionists' แต่คุณ...ที่อยากให้คุณอย่างเพอร์เฟกต์" เขียนโดย อีตงกรี ชนฮาริม และคิมชอยยอง แปลโดย นภาศรี สุวรรณโชติ สนพ Howto

"perfectionist" หรือ คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ ที่ทุกอย่างต้อง "เป๊ะเวอร์" หรือ คนที่รับความผิดพลาดใดๆ ไม่ได้ ซึ่งเป็นการมองความสมบูรณ์แบบในแง่ลบ เพราะในนิยามแล้วคนที่เป็นคนสมบูรณ์แบบ คือ คนที่มีหัวใจ หัวใจ ความพยายามที่จะทำงานให้ดีเลิศ โดยในบรรดาคนเหล่านั้นก็มีคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่เลือกเจียรไนแต่ส่วนที่สำคัญกับผลงาน โดยไม่ได้คิดว่าจะเกิดข้อบกพร่องไม่ได้ นี่คือ "คนแสวงหาความสมบูรณ์แบบที่มีความสุข" รู้จักใช้จุดแข็งมุ่งสู่ความเป็นเลิศอย่างชาญฉลาด และสร้างสรรค์ รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ยืดหยุ่น ปรับตัว ซึ่งช่วยให้คนเหล่านี้มีสุขภาพจิตดี ไม่ทุกข์กับการคาดหวัง และยังคงเติมความก้าวหน้าในงาน และชีวิตได้ดี แจ่มใสยิ่งขึ้น การปลดปล่อยพลังความสมบูรณ์แบบให้ถูกที่ ถูกจังหวะ จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะต้องทบทวน ผึกฝน

"เราไม่อาจเข้าถึงความสมบูรณ์แบบ แต่ถ้าไล่ตามความสมบูรณ์แบบ เราจะได้พบความยอดเยี่ยม" - วินเซนต ลอมบาร์ดี (Vincent Lombardi) อดีตประธานสมาคมฟุตบอลแห่งชาติ (NFL)

ในทางจิตวิทยา perfectionist มี 4 ประเภท คุณๆ อยู่ประเภทไหน?

- แสวงหาการยอมรับ - อ่านสถานการณ์เก่ง เข้ากับคนง่าย แต่ไม่ค่อยดูแลตัวเอง
- ขอบความระทึก - แก้ปัญหาเฉพาะหน้าเก่ง แต่มักทำงานเอาหน้าที่สุดท้าย
- ปลอดภัยไว้ก่อน - ทำงานละเอียดรอบคอบ เน้นป้องกัน หลีกเลี่ยงความท้าทาย
- มุ่งเติบโต - มั่นใจในตัวเอง และมีความเป็นผู้นำเชิงรุก

คนนิยมความสมบูรณ์แบบที่มีความสุขมีลักษณะสำคัญ 3 ประการดังนี้

1. ใช้ความสมบูรณ์แบบเพื่อบรรลุเป้าหมาย คนกลุ่มนี้จะมีความมุ่งมั่น ทรหดในการจะฝึกฝน ก้าวข้ามทุกอุปสรรค ด้วยแรงบันดาลใจและเป้าหมาย
2. รู้จักยืดหยุ่นในกระบวนการบรรลุเป้าหมาย คนกลุ่มนี้จะไม่คิดว่าเขาจะต้องสมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้าน ถ้าเขาคิดว่ามันหนักเกินไป เขาก็จะพักก่อน เขามีทักษะในการควบคุมแรงขับเคลื่อนของตน (ควบคุมอารมณ์และพลังงานในการทุ่มเท) และเรียนรู้การปรับเปลี่ยนอย่างเหมาะสม
3. มองความล้มเหลวในเชิงบวก เมื่อผิดหวัง ก็จะไม่โทษตนเอง และไม่โทษสิ่งใดๆ เลย แต่จะยิ่งพยายามเรียนรู้เพิ่มเติม เรียนรู้เรื่องใหม่ๆ และตีความประสบการณ์ความผิดหวังในเชิงบวก ดังเช่นที่เราได้ยีนกันบ่อยๆ "ข้าพเจ้าไม่ได้ทำผิดพลาด แต่ได้เรียนรู้เพิ่มเติม 1,000 วิธี" จำได้ไหมคะ เป็นวาทีของอัจฉริยะท่านใด ที่ทำให้เราๆ เราได้ใช้..... ใครตอบมามีรางวัลให้คะ ทั้งตอบถูก และตอบไม่ถูก (รางวัลต่างกันคะ)

แบบสอบถามเพื่อวินิจฉัยการเป็นคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบ

คำถามต่อไปนี้เกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกที่คุณอาจประสบในสถานการณ์ทางสังคม อ่านให้ละเอียด เลือกคำตอบที่คล้ายกับตัวตนของคุณที่สุด แล้วให้คะแนน 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2 ไม่เห็นด้วย, 3 ปานกลาง, 4 เห็นด้วย, 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง

| ข้อ ที่ | เนื้อหา | ข้อ ที่ | เนื้อหา |
|------------|--|------------|---|
| 1 | พ่อแม่วางมาตรฐานที่สูงมากให้ฉัน | 14 | พ่อแม่คาดหวังให้ฉันเก่งเสมอ |
| 2 | การจัดระเบียบเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับฉัน | 15 | ถ้าฉันทำผิดพลาดคนอื่นจะประเมินฉันต่ำลง |
| 3 | ถ้าไม่กำหนดมาตรฐานให้ตัวเองไว้สูง ฉันคงเป็นคนเหลวไหลเหลวๆ | 16 | ฉันจะตอบสนองต่อความคาดหวังของพ่อแม่ได้ |
| 4 | พ่อแม่ไม่เคยพยายามเข้าใจความผิดพลาดของฉัน | 17 | ถ้าฉันทำได้ไม่ดีเท่าคนอื่นแสดงว่าฉันล่าหลัง |
| 5 | ฉันเป็นคนสะอาดและมีระเบียบ | 18 | ผู้คนจะไม่เคารพฉันถ้าฉันทำได้ไม่ดีเสมอไป |
| 6 | ฉันพยายามจะจัดการทุกสิ่งทุกอย่าง | 19 | พ่อแม่ฉันมีความคาดหวังที่สูงกว่าฉันเสมอสำหรับอนาคตของฉัน |
| 7 | ถ้าฉันทำพลาดในการทำงาน หรือการเรียนก็ถือว่าล้มเหลว | 20 | ฉันพยายามเป็นคนมีระเบียบ |
| 8 | พ่อแม่อยากให้ฉันเป็นเลิศในทุกๆ ด้าน | 21 | ฉันสงสัยสิ่งต่างๆ ที่ทำในแต่ละวัน |
| 9 | ฉันตั้งเป้าหมายให้สูงกว่าคนส่วนใหญ่ | 22 | การรักษาความสะอาดเป็นเรื่องสำคัญ |
| 10 | เมื่อเห็นคนอื่นทำได้ดีกว่าฉัน รู้สึกเหมือนว่าตัวเองทำพลาดทั้งหมด | 23 | ฉันชอบจัดการเรื่องต่างๆ |
| 11 | ฉันต้องทำงานบางอย่างให้ดีเลิศเพื่อให้ครอบครัวยอมรับ | 24 | เนื่องจากฉันมักทำงานช้าแล้วช้าเล่าจึงมีแนวโน้มที่ส่งงานล่าช้า |
| 12 | ฉันไม่ชอบหากไม่ใช้สิ่งที่ดีที่สุด | 25 | ฉันใช้เวลาานจนกว่าจะทำงานจนพอใจ |
| 13 | ฉันมีเป้าหมายที่สูงมาก | 26 | ยิ่งทำผิดพลาดน้อยเท่าไร คนก็จะยิ่งชอบฉันมากเท่านั้น |

สำหรับคนที่สนใจค่าเฉลี่ย แจ้ง email มาที่ marketing@bhatrapro.com หรือ แจ้งผ่าน email ที่ส่งถึงคุณนะคะ มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ได้อ่านได้จากหนังสือเล่มนี้ จุดที่น่าสนใจนำมาทบทวนตัวเรา เช่น "ความสงสัยอย่างมากเกี่ยวกับพฤติกรรมบางครั้งนำไปสู่การตัดสินใจไร้เหตุผล เช่น คุณใช้เวลามากกับงานง่ายๆ ในขณะที่ด่วนตัดสินใจในงานที่ต้องพิจารณาถี่ถ้วน

นักจิตวิทยาทดลองกับคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบซึ่งมักสงสัยในพฤติกรรมของตน กลุ่มแรกได้รับงานที่ง่ายแต่ต้องการความแม่นยำ เช่น การป้อนตัวเลข ส่วนกลุ่มที่สองได้รับมอบหมายงานที่ต้องค้นหาคำตอบตามลำดับ โดยพิจารณาว่าแต่ละกลุ่มใช้เวลาานเท่าใด ปรากฏว่ากลุ่มแรกใช้เวลาป้อนตัวเลขนานพอสมควร เพราะต้องคอยตรวจสอบอยู่เสมอว่าตัวเลขที่ป้อนนั้นถูกต้องหรือไม่ ในทางกลับกันในงานที่ต้องค้นหาคำตอบตามลำดับ หลายคนอนุมานคำตอบก่อนเวลาอันควร โดยไม่คิดให้ถี่ถ้วน – ผลการทดลองนี้แสดงให้เห็นว่าคนแสวงหาความสมบูรณ์แบบผู้ไม่เชื่อในการกระทำของตน ใช้พลังงานมากเกินไปกับงานง่ายๆ แต่ตัดสินใจหุนหันกับงานที่ต้องใช้เวลา เช่น เมื่อต้องเขียนรายงาน หรือ เขียนอีเมล พวกเขาจะใช้เวลาคิดนานว่าจะทำอย่างไร ส่งผลให้งานล่าช้ากว่าที่คาดไว้ และบางครั้งไม่เสร็จตามกำหนด หรือในบางคราพวกเขาจะใจร้อนไม่ฟังคำถาม ไม่ฟังเรื่องราวให้ดี แต่จะรีบตอบเกินไป.

#9ต่อสู่ความสมบูรณ์แบบอย่างมีความสุขด้วยกัน