



รู้จัก TOXIC PRODUCTIVITY

ภาวะคลังไคลความ Productive ของคนทำงานยุค New Normal

แม้การศึกษาวิจัยจะยืนยันว่าการทำงานที่บ้านหรือ Work from Home สามารถช่วยเพิ่ม Productivity ของพนักงานได้ แต่มีคนบางกลุ่มที่การมี Productivity มากเกินไปอาจก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี เนื่องจากการทำงานที่บ้านทำให้มีเวลาร่างเพิ่มขึ้นและเกิดความกดดันว่าต้องใช้เวลาร่างที่เพิ่มขึ้นให้เกิดประโยชน์มากที่สุดจนมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น ทำให้ตกอยู่ในสภาวะ Toxic Productivity โดยผู้ที่ตกอยู่ในสภาวะ Toxic Productivity นั้น มักจะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ไม่มีคุณค่า และไม่ประสบความสำเร็จหากหยุดทำงานหรือไม่สามารถหาสิ่งอื่นทำต่อไปได้

4 สัญญาณบ่งบอกถึง การตกอยู่ในภาวะ Toxic Productivity



ทำงานหนักเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา

การทำงานที่มากพร้อมกับเป้าหมายระยะสั้นจะทำให้เรารู้สึกประสบความสำเร็จ ซึ่งสามารถทดแทนความรู้สึกด้านลบที่เกิดจากปัญหาอื่น ๆ ได้



พร้อมตอบสนองต่องานเสมอ

จิตใจจดจ่ออยู่กับการทำงานและพร้อมลุกไปทำงานเสมอแม้ในวันหยุด หรือช่วงเวลาร่างพักผ่อนกับเพื่อนหรือครอบครัว เพื่อต้องการพิสูจน์ว่าเราเป็นบุคลากรต้นแบบที่มีคุณค่าต่อองค์กร



ผูกคุณค่าตัวเองไว้กับงานที่ทำ

วัดคุณค่าตนเองผ่านงานที่ทำ ทั้งที่ในความเป็นจริงคุณค่าของเรามาจากหลายแง่มุมของชีวิต ขณะที่การทำงานเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ในชีวิตเท่านั้น



ละเลยส่วนอื่น ๆ ในชีวิต

คิดว่างานคือทุกอย่างในชีวิต โดยเฉพาะในช่วงภาวะวิกฤติที่ต้องการรักษางานและรายได้ไว้ ทำให้ละเลยการให้ความสำคัญกับครอบครัว เพื่อนและคนรอบข้าง

6 วิธีในการออกจากภาวะ Toxic Productivity

รู้จักตัวเอง

เราต้องรู้ตัวก่อนว่ากำลังมีปัญหาและมีความเสี่ยงต่อภาวะ Toxic Productivity เช่น รู้สึกว่าควรทำงานได้มากกว่านี้ หรือรู้สึกเสียเวลาร่างถ้าไม่ได้ใช้ไปกับสิ่งที่ทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์กับงาน

หยุดตั้งคำถามกับตัวเองว่าตอนนี้ควรทำอะไร

เมื่อทำงานชิ้นหนึ่งเสร็จควรมีช่วงเวลาร่างพักผ่อนสักเล็กน้อย และให้เวลากับตัวเองในการทำให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลาย

ตระหนักว่าบางครั้งหัวหน้าไม่ได้ให้ค่ากับการทุ่มเททำงานหนัก

หัวหน้าหรือเจ้านายจะสนใจแต่ผลลัพธ์ของงานที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าเราจะใช้เวลาทำงาน 8 ชม. หรือ 24 ชม. ก็ไม่มีความแตกต่างกัน

ให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเอง

คอยเตือนตัวเองให้รู้จักรักและดูแลตัวเองแม้ว่าจะทำงานหนักแค่ไหน เช่น การทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 3 มื้อ การออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพ

เป็นนักแยกแยะมืออาชีพ

ไม่นำเรื่องงานกับชีวิตส่วนตัวมาปะปนกัน โดยเราควรทำเต็มที่เมื่ออยู่ในเวลางานแต่เมื่อถึงเวลาร่างก็ควรกลับมาพักผ่อนและเอาใจใส่ตัวเอง

หลีกเลี่ยงออกจากวัฒนธรรมเร่งรีบ

ปลดปล่อยตัวเองออกจากความเร่งรีบ และตั้งคำถามกับตัวเองเสมอว่ากำลังเลือกทำอะไร สิ่งนั้นสำคัญและเป็นสิ่งที่ต้องการทำจริง ๆ หรือไม่ เพราะเราไม่จำเป็นต้องทำทุกอย่างที่คิดว่าต้องทำ



การทำงานที่มี Productive จะต้องรู้จักรักษาสมดุลระหว่างการใช้ชีวิตและการทำงาน หรือ Work-Life Balance และพึงตระหนักว่าเราสามารถเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าโดยไม่ต้อง Productive ตลอดเวลา เพียงรู้จักเลือกทำสิ่งที่มีความสำคัญและมีประโยชน์จริง ๆ เท่านั้น