

Psychological Safety

เมื่อทำงานสบายใจ ใครก็ปล่อยพลังได้เต็มที่

誰もが幸せに成長できる
心理的安全性の高め方

มีตชีมูระ อาริ

เชียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

แปล



ไป
ช่วย
ก๊วน
เดี๋ยว
กลับมา!



เมื่อทีมคือพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ
คนทำงานทุกคน จะสร้างสรรค์ สนุกกับงาน
และใช้จุดแข็งของตัวเองอย่างเต็มที่

howto

Psychological Safety เมื่อทำงานสบายใจ ใครก็ปล่อยพลังได้เต็มที่

มัตชีมูระ อารี

เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ส ำ ค ัญ

ถ้าฉันไม่ตั้งใจเรียนรู้ละก็ คงสร้างความสุขให้คนที่มารับคำปรึกษากับฉันไม่ได้
ดังนั้นฉันจึงตัดสินใจที่จะเรียนรู้ ฉันอ่านหนังสือ
ศึกษาจากผู้คน จนค่อยๆ เริ่มเข้าใจสิ่งเหล่านี้มากขึ้น
- มัตชีมูระ อารี



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

Psychological Safety

เมื่อทำงานสบายใจ ใครก็ปล่อยพลังได้เต็มที่

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

DAREMO GA SHIAWASE NI SEICHO DEKIRU SHINRITEKIANZENSEI NO TAKAMEKATA

Copyright © 2022 Ari Matsumura

Thai translation rights arranged with WAVE Publishers Co., Ltd.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Arika Interrights Agency, Bangkok.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5799-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธุ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ งามอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร วริษฐา กาลามเกษตร • บรรณาธิการ กุลภา หวลกระสินธุ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลิน • ศิลปกรรม ชินวัชร ยศศิริพันธุ์ • คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวะทรัพย์

พิสูจน์อักษร เกล้ากิริยา พรหมทอง • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออง

แยกสีและพิมพ์ที่

คำแนะนำนักพิมพ์

“ทีมที่ดีเกิดจากอะไร”

นี่อาจเป็นคำถามที่หลายคนพยายามหาคำตอบมาตลอดชีวิตการทำงาน

คงจะดีสุดๆ ไปเลยถ้าเราไปทำงานแล้วสาดไอเดียสุดบรรเจิดได้ตลอดโดยไม่ต้องกลัวเพื่อนนั้นหมั่นขี้น้ำ ได้ลองผิดลองถูกโดยไม่ต้องกลัวถูกแปะป้ายว่าไม่มีอาชีพ หรือกลัวคิดวิธีทำงานที่ขบถหน่อยๆ โดยไม่ต้องกลัวเจ้านายหมายหัว

...แต่คงแยบวมเหมือนกันถ้าไปทำงานแล้วเพื่อนร่วมงานไม่สื่อสารกันตรงๆ ไม่เผชิญหน้า กลับใช้ความคลุมเครือเข้าใส่กัน *ใครแกร่งกว่าคุณได้ไปต่อ!* ลูกน้องก็คิดว่าจะ Quiet Quitting ส่วนเจ้านายก็จะต้องแต่จะ Quiet Firing ห้ำหั่นกันท่ามกลางสงครามความเงียบที่อึดอัดสุดจะบรรยาย

ในช่วงไม่กี่ปีมานี้ “ความปลอดภัยทางจิตใจ” เป็นหัวข้อที่หลายคนหันมาให้ความสนใจอย่างมาก เมื่อบริษัทอย่าง Google ลุกขึ้นมาสำรวจทีมของตัวเองจากทั่วโลกรวม 180 ทีมว่า “ทีมที่ดีที่สุดสร้างขึ้นจากอะไร” โดยใช้เวลากว่า 5 ปี ซึ่งแน่ละว่า “ทีมที่ดี” ย่อมมีองค์ประกอบมากมาย แต่จุดรวมที่ทีมซึ่งทำผลงานได้ดีมีเหมือนกันก็คือ “ความปลอดภัยทางจิตใจ”

จากการสำรวจเรื่องนี้ทำให้ *มัดซีมูระ อารี* นักจิตวิทยาเชิงบวก ที่รับภารกิจสร้างความปลอดภัยทางจิตใจให้แก่ผู้คนมากกว่า 20 ปี หยิบยก 6 องค์ประกอบแห่งความสุขซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างทีมแกร่งขึ้นมาขยายและตีฟูเป็นเรื่องใหญ่สมกับความสำคัญของมันให้เราเห็นภาพได้ชัดเจน โดยเรียงองค์ประกอบทั้งหกเป็นกลีบดอกไม้แต่ละกลีบที่ประกอบร่างกันเป็น “ดอกไม้แห่งความปลอดภัยทางจิตใจ”

ความปลอดภัยทางจิตใจเปรียบเสมือนเกราะพิเศษที่ช่วยสร้างความสุขให้กับตัวเรา คนรอบข้าง และคนในทีม เปลี่ยนบรรยากาศที่อึมครึมไปด้วยสนามแม่เหล็กทางอารมณ์ชั่ววูบต่างๆ ให้เป็นสถานที่ที่อบอุ่นและเป็นมิตร ขอแค่เราหันมาสวมแว่นมองจุดแข็งของกันและกัน แทนที่จะจ้องจับผิดจุดอ่อน และก่อร่างสร้างทีมให้แกร่งโดยค่อยๆ สะสมกลีบดอกไม้ให้ครบทั้งดอก เราก็จะทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นสิ่งมีชีวิตในที่ทำงานที่เข้าใจความหลากหลายและเอื้ออาทรต่อกัน ที่ทำงานก็จะกลายเป็นสถานที่แห่งความสุข ไม่ใช่สนามรบที่มีแต่เรื่องไม่สร้างสรรค์

เข้าวันจันทร์ครั้งต่อไป ลองถามตัวเองว่าเราเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยรดน้ำให้ดอกไม้แห่งความปลอดภัยทางจิตใจของทีมผลิบาน หรือเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มันร่วงโรย

howto

สารบัญ

อาเริ่มบท

1



บทนำ

ความปลอดภัยทางจิตใจคืออะไร

7

เราจะสนับสนุนให้ทุกคนทำสิ่งใหม่ที่ท้าทายตัวเอง

8

จุดที่ทุกคนสามารถ “เป็นตัวของตัวเอง” ได้

10

“ความสุข” จะเพิ่มผลิตภาพให้ทีมและตัวบุคคล

11

เป้าหมายคือความสุขและการเติบโต ถ้ามีความสุข

ก็จะทำทุกอย่างได้ดี

15

ถ้าติดอยู่ในคอมฟอร์ตโซนไปเรื่อย ๆ ก็จะไม่เติบโต

16

ความปลอดภัยทางจิตใจมีไว้เพื่อ “ความกล้าหาญ”

18

มาทำให้ “ดอกไม้แห่งความปลอดภัยทางจิตใจ” ผลิบานกันเถอะ

21



มาสร้างความสัมพันธ์ที่มีทั้งความสุข และการเติบโตกัน

“ความสัมพันธ์ที่ดี” คือบุญแจ่มใสความปลอดภัยทางจิตใจ	26
เมื่อความสัมพันธ์ดี งานก็สนุกขึ้น	29
มารู้จักความสัมพันธ์แบบแนวดิ่งและแนวนอนไปพร้อมกัน	32
ความสัมพันธ์ที่ดีที่สุดคือการที่ทุกคนเป็นตัวของตัวเอง	35
มาก่อน “พีช 4 ชนิด” ที่ทำลายความสัมพันธ์กันเถอะ	38
เราจะจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้อย่างไร	43
ทุกคนต่างก็มีความกังวลเมื่อเข้าสู่สภาพแวดล้อมใหม่	47
มาเริ่มจากการแบ่งปัน “เรื่องดี ๆ” กันก่อน	51
เราทำอะไรได้บ้างเพื่อปรับปรุงความสัมพันธ์	55



บทที่ 2

ไม่รู้อะไรจะทำได้ดีไหม

แต่ลองทำดูก่อนดีกว่า

“การรับรู้ความสามารถของตนเอง” คืออะไร	60
คนที่รับรู้ความสามารถของตนเองเป็นอย่างไร	63
ความสัมพันธ์ที่เป็นพื้นฐานของการรับรู้ความสามารถของตนเอง	66
คิดว่า “ความสามารถจะเติบโตด้วยความพยายาม”	
แล้วสื่อสารออกไป	68
ความล้มเหลวอยู่ในทิศทางเดียวกับความสำเร็จ	71
ประสบการณ์ความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ นำไปสู่เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่	75
คำถามที่ว่า “ทำไมถึงทำสำเร็จ” คือเคล็ดลับสู่ความสำเร็จ	79
มาชวนคุยเพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองกันเถอะ	82
【แบบทดสอบ】 การรับรู้ความสามารถของตนเอง	87



บทที่ 3

การกระทำของเรา เราเป็นคนตัดสินใจ มาเคารพเสรีภาพของผู้อื่นกันเถอะ

“ความเป็นอิสระ” ต่างจากการได้รับอิสระ	90
ถึงจะถูกสั่งให้ทำความดี แต่ก็ไม่ได้สร้างความสุขอยู่ดี	93
การควบคุมคือกับดักที่ทำให้สูญเสียความสัมพันธ์กับผู้คน	96
ระงับการคาดโทษและการให้รางวัลที่เป็นตัวกีดกันความอิสระ	99
มาซี “กรอบคูลพินิจ” ที่สำคัญกันก่อนดีกว่า	102
มาเตรียมสภาพแวดล้อมที่ทำให้มีสมาธิ	
และเพิ่มความเป็นอิสระกันดีกว่า	105
【แบบทดสอบ】 ความเป็นอิสระ	108



มาเขียนเป้าหมายกับความหมาย ของสิ่งที่ทำตอนนี้ให้ชัดเจนกันดีกว่า

“เป้าหมายกับความหมาย” คือดาวเหนือที่ช่วยชี้ทางไปข้างหน้า	110
เป้าหมายไม่ได้กำลังกลายเป็น “การไม่ทำผิดพลาด” ใช่ไหม	113
ไม่ได้เข้าใจผิดระหว่าง “เป้าหมาย” กับ “วิธีการ” ใช่ไหม	115
มาเขียนพันธกิจของทีมหรือองค์กรให้ชัดเจนกันก่อนดีกว่า	117
ใช้มุมมองว่า “ทำไมฉันถึงทำอย่างนี้” กันเถอะ	120
มาสร้างนิสัยในการนึกถึงเป้าหมายกับความหมายกันเถอะ	123
คุณอยากเห็นตัวเองเป็นอย่างไรในอีก 5 ปีข้างหน้า	127
【แบบทดสอบ】 เป้าหมายกับความหมาย	130



มาต้อนรับความแตกต่าง และยอมรับ “อย่างที่เป็น” กันดีกว่า

มาลองคิดเกี่ยวกับ “ความหลากหลาย” กันอีกครั้งดีกว่า	132
ความหลากหลายจะช่วยเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดี	135
ไม่เพียงแต่ความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดที่สำคัญ	
“ความสัมพันธ์แบบกลาง ๆ” ก็สำคัญเช่นกัน	138
ทีมหรือองค์กรที่มีความหลากหลายจะสร้างผลงานได้มาก	141
คุณคิดว่า “ทุกคนต้องเป็นเหมือนกันหมด” อยู่หรือเปล่า	143
“ทุกคนต้องเท่าเทียมกัน” จริงหรือไม่	145
“การอ่านบรรยากาศ” เป็นการกระทำที่ตรงข้าม	
กับความหลากหลาย	148
มาสร้างวัฒนธรรมที่เราจะสื่อความต้องการของตัวเอง	
ได้กันดีกว่า	151
【แบบทดสอบ】 ความหลากหลาย	155



มาค้นหาจุดแข็งของทุกคนและปล่อยให้ดอกไม้แห่งความปลอดภัยทางจิตใจผลิบาน

ระหว่าง “จุดแข็ง” กับ “จุดอ่อน” คุณให้ความสำคัญกับอะไร	158
“จุดแข็งด้านความสามารถ” อาจเพิ่มความกังวลได้	160
“จุดแข็งด้านลักษณะนิสัย” ของคุณคืออะไร	163
“จุดแข็งด้านลักษณะนิสัย” สร้างตัวเราในเวอร์ชันที่ดีที่สุด โดยใช้พลังน้อยที่สุด	165
มาพัฒนาทุกความสัมพันธ์ด้วยจุดแข็งกันดีกว่า	168
ความคิดของเราจะกลายเป็นจริง ไม่ว่าดีหรือไม่ดีก็ตาม	170
จุดแข็งคือค่านิยมที่คุณกำลังให้ความสำคัญ	174
หากหว่านเมล็ดจุดแข็ง ก็จะมองเห็นอนาคตในอุดมคติ	177
มารู้จักจุดแข็งและต้อนรับความหลากหลายกันดีกว่า	181
ถ้าระเบิดระว่างจุดอันตรายไว้ละก็ จุดแข็งของเราจะไร้เทียมทาน	183
สังคมคือระบบที่เกิดความเปลี่ยนแปลงได้จากทุกทิศทุกทาง	187
【แบบทดสอบ】 จุดแข็ง	189



สรุป

คำถามเรื่องความสุขและการเติบโต

ไปพร้อมกับเพิ่มความปลอดภัยทางจิตใจ 191

บทส่งท้าย 194

เกี่ยวกับผู้เขียน 196

อารัมภบท

เดือนมีนาคม ปี 2004 ตอนที่ฉันได้งานทำและต้องเตรียมตัวกลับ
ญี่ปุ่นหลังจากใช้ชีวิตอยู่นิวยอร์กว่า 8 ปี ฉันรู้สึกกังวลเหมือนถูกบีบคั้น
อยู่ในอกตลอดเวลา พอตกลงกลางคืนก็นอนไม่หลับ

ถ้ากลับญี่ปุ่นแล้วฉันจะไหวหรือเปล่า

ฉันจะปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมญี่ปุ่นได้ไหม

ฉันจะทำงานได้ดีหรือเปล่า

ถ้าฉันอ่านบรรยายภาศไม่ออกแล้วจะถูกเกลียดไหม

ถ้าฉันทำพลาดแล้วจะถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือเปล่า

ภาพลักษณ์“คนญี่ปุ่น”ของฉันต้องเหมือนกับของทุกคน เพราะ
ไม่อย่างนั้นฉันจะถูกคว่ำบาตร ฉันรู้สึกว่ที่นั่นไม่มีความปลอดภัย
ทางจิตใจ

ก่อนจะย้ายมาอยู่นิวยอร์ก ฉันเป็นคนขาดความมั่นใจ มีความ
เชื่อมั่นในตัวเองต่ำ เกลียดตัวเอง และหวาดระแวงอยู่เสมอ ไม่กล้าพูด
สิ่งที่อยากพูด กังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร เมื่อได้พูดคุยกับใครก็เอาแต่
กลับมาคิดว่าไม่ได้พูดอะไรผิดไปใช่ไหม

ตอนทำงานพาร์ทไทม์เป็นพนักงานแคชเชียร์ ฉันทำพลาดเยอะมาก จนถูกเขียนว่า “ไม่มีประสิทธิภาพ” ลงในสลิปเงินเดือน ตอนเรียนที่โรงเรียนพยาบาลก็มีคนบอกฉันว่า “เธอน่ะประหลาด ช่วยเป็นคนปกติให้มากกว่านี้หน่อยสิ” แม้แต่ตอนที่ฉันแจ้งหัวหน้าว่าจะไปเรียนต่อต่างประเทศ เขาก็ดูฉันว่า “นี่ไม่ใช่สิ่งที่คนทำอะไรไม่เคยสำเร็จอย่างฉันควรทำสักหน่อย เจียมตัวบ้างเถอะ”

ฉันจึงกอดเก็บความเครียดและรู้สึกหดหู่อยู่เสมอ

แต่ชีวิต 8 ปีที่นิวยอร์กทำให้ฉันเปลี่ยนเป็นอีกคน แน่แน่นอนว่า ในสถานที่ที่แตกต่าง ผู้คนก็ย่อมแตกต่าง ที่นั่นมีแต่คนมองว่าความประหลาดของฉันคือจุดแข็ง การที่ฉันพูดภาษาอังกฤษไม่ได้และอยู่ในสภาวะที่ยากลำบากนั้นไม่มีผลอะไรเลย

ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงรู้สึกมั่นใจ กล้าทำทายกับทุกอย่างจนสร้างผลลัพธ์ออกมาได้ ฉันไม่เคยบอรรายาก่ออีกต่อไป และกลายเป็นคนมั่นใจที่กล้าพูดในสิ่งที่ตัวเองต้องการ หลังจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยนิวยอร์กแล้ว ฉันก็ไปเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย เมื่อจบหลักสูตรฉันรู้สึกมั่นใจมาก ถึงขนาดคิดว่าโลกนี้ไม่มีอะไรที่ฉันทำไม่ได้ ฉันขีดหน้า ยึดหลังตรง และเดินเจิดจายในแมนแฮตตัน

แต่ภายใต้ความก้าวกระโดดนั้นก็ยังมึนงงมึนงงอยู่...ถ้าฉันพาตัวเองที่กำลังปลดปล่อยตัวเองกลับไปญี่ปุ่น ฉันกลัวว่าเมื่อไรที่ฉันแค่ดูอารมณ์ดี ก็อาจถูกวิพากษ์วิจารณ์และจัดให้เป็นแกะดำได้

โชคดีที่สิ่งที่ฉันกังวลไปเองนั้นไม่ได้กลายเป็นจริง ฉันทำงานในมหาวิทยาลัยนานาชาติที่เพิ่งเปิดใหม่ในเขตชนบทของอะกิตะ และได้รับโอกาสในการทำงานอย่างเต็มที่ ผู้คนที่นั่นทั้งอ่อนโยนและใจกว้าง ฉันจึงเป็นที่รักทั้งในหมู่นักศึกษาทั่วไปและนักศึกษาชาวต่างชาติ รวมทั้งได้รับความไว้วางใจจากมหาวิทยาลัยด้วย

ฉันเคยคิดว่าสภาพแวดล้อมของญี่ปุ่นในปีที่ฉันเกิดและใช้ชีวิตคือสาเหตุที่ทำให้ฉันขาดความมั่นใจ แต่นั่นเป็นเพราะฉันไม่ได้ก่อร่างสร้างตัวเองขึ้นมา ถ้าเราเป็นตัวของตัวเองได้ โลกนี้จะกลายเป็นพื้นที่ปลอดภัย

ถ้าฉันไม่ได้ไปเรียนต่อต่างประเทศก็ไม่ว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ไหม...ฉันจึงขอยกความดีความชอบให้กับนิวยอร์ก เมืองที่ต้อนรับความหลากหลายทุกรูปแบบ

จากประสบการณ์การใช้ชีวิตทั้งที่ญี่ปุ่นและอเมริกา ฉันได้เรียนรู้ 2 อย่างคือ

- ① เราจะรับมือกับความท้าทาย การเติบโต และการเปลี่ยนแปลงได้แบบสบายๆ หรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม
- ② เมื่อหาตัวเองเจอครั้งหนึ่งแล้ว เราจะสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้กับตัวเองได้แม้อยู่ในสภาพแวดล้อมแบบไหนก็ตาม

ในปี 2014 เมื่อฉันย้ายกลับไปนิวยอร์กพร้อมกับลูกๆ และเริ่มใช้ชีวิตในเขตชานเมือง ฉันก็สูญเสียความปลอดภัยทางจิตใจอีกครั้ง ฉันไม่มีเพื่อน มีแต่ปัญหาทางการเงิน แถมยังต้องดูแลลูกๆ ด้วย มีเพียงคนญี่ปุ่นที่รู้จักไม่กี่คนเท่านั้นที่ระบายความในใจด้วยได้

ฉันจึงเปิดหลักสูตรจิตวิทยาและสร้างชุมชนของตัวเองขึ้นมา กลุ่มแม่บ้านที่ย้ายตามสามีมาต่างแดนบอกฉันว่า “ปกติแล้วฉันไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ มีแค่ในหลักสูตรนี้เท่านั้นที่จะพูดสิ่งที่อยู่ในใจได้”

นี่จึงอาจเป็นพื้นที่แห่งความปลอดภัยทางจิตใจเพียงแห่งเดียวของพวกเขา หลักสูตรนี้จึงขยายไปทั่วทุกห้วระแห่งในนิวยอร์ก

ด้วยเหตุนี้ การเขียนหนังสือเล่มนี้จึงอาจเป็นพันธกิจของฉัน เพราะในชีวิตที่ผ่านมาฉันทำงานเพื่อการเพิ่มความปลอดภัยทางจิตใจให้กับตัวเองและผู้อื่นมาโดยตลอด

เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา หัวข้อ **“ความปลอดภัยทางจิตใจ”** ได้รับความสนใจอย่างมากเมื่อถูกเกิลสหรืออเมริกาพบว่า เป็นจุดร่วมสำคัญที่ทำให้ทีมงานผลิตผลงานได้เยอะ

“ความปลอดภัยทางจิตใจคืออะไร”

“ฉันอยากเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยทางจิตใจและนำไปใช้กับทีมงานในบริษัท”

“ฉันอยากรู้จักวิธีนั้นเพื่อจะได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนที่ทำงานด้วยเป็นประจำ”

ทุกท่านที่หยิบหนังสือเล่มนี้ก็คงคิดแบบนี้เหมือนกันใช่ไหม

ประการแรก ความปลอดภัยทางจิตใจเป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับผู้อื่นว่าจะส่งผลให้ผู้คนที่ทำสิ่งต่างๆ ที่มีความเสี่ยงโดยไม่กังวลได้หรือไม่ ไม่ว่าจะพูดอะไร ทำทนายกับสิ่งไหน หรือแม้แต่เวลาที่ล้มเหลวก็ไม่กลัวการถูกตำหนิและเป็นตัวของตัวเอง

พูดอีกอย่างคือ ความปลอดภัยทางจิตใจเป็นคุณภาพของความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นซึ่งใครๆ ก็สร้างขึ้นได้

ประการต่อไปคือ เราจะนำไปใช้อย่างไร ความปลอดภัยทางจิตใจคือเครื่องมือเพื่อสร้างความสุขให้แก่ตัวเรา คนรอบข้าง และทุกคนในทีม หากคุณเข้าใจสิ่งนี้และปฏิบัติตาม คุณจะเป็นผู้สร้างสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัยทางจิตใจ ทำให้หลายคนได้ “ทำทนาย” และ “เติบโต” เพื่อมีความสุข อีกทั้งผลงานของทีมก็จะเพิ่มขึ้นเองโดยธรรมชาติ

หนังสือเล่มนี้จะให้คำตอบของคำถามเหล่านี้โดยใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวกเป็นพื้นฐาน

- ความปลอดภัยทางจิตใจเป็นอย่างไร
- แต่ละคนจะนำสิ่งนี้ไปปรับใช้ได้อย่างไร

ฉันจะนำเสนอเรื่องนี้อย่างเข้าใจง่ายเพื่อให้คุณนำไปใช้ได้กับทุกเรื่องในชีวิต ไม่เฉพาะกับองค์กรหรือเพื่อนร่วมงานเท่านั้น แต่รวมถึงทุกกลุ่มคนในทุกสถานที่ เช่น คนในครอบครัว คู่ชีวิต เพื่อนฝูง เพื่อนในชั้นเรียน เพื่อนในโรงเรียนกวดวิชา ทีมกีฬา เป็นต้น ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมีความสุขและเติบโตยิ่งขึ้น

มัตซีมูระ อารี