

การทำงานแบบมีเพื่อนทำให้เรามีความสุขและความสำเร็จ

คำนำ

หลายคนเคยคิดและคุ้นเคยเมื่อตอนเป็นเด็ก ว่าเราโตขึ้นอยากจะเป็นอะไร หลายคนตอบ “อยากเป็นทหาร ตำรวจ คุณหมอ คุณครู หรือนักบิน แตกต่างความคิดกันไป แต่เมื่อโตขึ้นมาแล้ว หลายคนจะพบว่า เราไม่ได้เป็นตามนั้นเลย บางคนประกอบอาชีพโดยไม่นึกฝัน เป็นอาชีพโดยบังเอิญ อาชีพที่เราไม่อยากทำ แล้ว ก็พบว่า “เราโตขึ้นมาเป็นคนไม่มีความสุข ซึ่งการสอนงานเรื่องนี้ จะนำเราไปสู่การสำรวจและทบทวนแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตเรา ทั้งแง่ความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เราทำ เมื่อเราได้ศึกษามาจะทำให้เราเป็นคนมีความสุข”

- ทำให้แน่ใจอยู่เสมอว่า ชีวิตนี้ยังเป็นของเรา
- ไม่มีอะไรที่เราทำไปแล้ว ควรนับเป็นความล้มเหลวในภายหลัง
- ความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ดีกว่าการมีความสุขแบบมาก ๆ
- จงเป็นเจ้าของนายตนเองให้ได้
- การอยู่คนเดียวเป็นสิ่งจำเป็น

ความสุขน่าจะเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุดมากกว่าเงินทอง เพราะใคร ๆ ก็อยากมีความสุขและค้นหาความสุข บางครั้งเมื่ออายุมากขึ้นแล้วมองย้อนกลับไปเราพบว่า ยิ่งโตมา เรายิ่งมีความสุขหล่นหาย อายุมากขึ้นแต่ความสุขลดลง พอโตขึ้นมาท่ามกลางคำตอบของความฝันมากมาย “สุดท้ายแล้วคำตอบที่อยู่เบื้องหลังทุกความฝันคือ เราอยากโตขึ้นมาเป็นคนที่มีความสุข และประสบผลสำเร็จในชีวิต นั่นคือ เป้าหมายลึก ๆ ในชีวิตร่วมกันของเราทุกคน”

เป็นคนที่มีความสุขประกอบด้วย

๑. ให้อารมณ์ดีกับตัวเอง

บางคนไม่รู้ว่าตัวเองอยากได้ อยากเป็น ชอบอะไร ไม่รู้ว่าตัวเองจะเป็นอะไรในอนาคต เราควรหาคำตอบเวลาไหน เมื่อไรก็ได้ สิ่งสำคัญคือ เราต้องตั้งใจที่จะหาคำตอบนั้นจริง ๆ บางครั้งเรารู้ตัวอยู่แล้วว่าเราชอบอะไร แต่เพราะเราติดค้างอยู่กับคำว่า เป็นไปได้ จึงกลายเป็นกับดักที่อำพรางตัวเรา ฉะนั้นจะต้องย้อนมาสำรวจตัวเองดูก่อนก็ได้ เช่น อะไรที่เราอยู่กับมันได้นาน ๆ หรืออะไรที่เรามีความสุขที่ได้ทำ แล้วค่อยหาวิธีการว่า จะใช้ชีวิตโดยมีสิ่งนั้นเป็นองค์ประกอบหลักของชีวิต ความสุขของชีวิตคือ การได้แบ่งเวลาของเราทำในสิ่งที่เรารัก เช่น การพูดคุย การอยากจะทำให้ อยากจะขายไม่ว่าเราจะมีรายได้จากสิ่งนั้นก็ตาม หรือว่าเราจะได้รับการพูดคุยตอบจากเพื่อนตรงข้ามที่เราพูดคุยหรือด้วยก็ตาม สิ่งนั้นเป็นการสำรวจตัวเอง เช่น ใช้เวลาอยู่กับสิ่งนั้นนาน ๆ มีความสุขกับสิ่งนั้น แล้วมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง นี่คือนิสัยที่เราไม่รู้ตัว

๒. ทำให้แน่ใจอยู่เสมอว่าชีวิตนี้ยังเป็นของเราไม่ใช่ของใคร

เมื่อมันเป็นชีวิตเรา แน่แน่นอนว่าชีวิตนี้ควรเป็นชีวิตของเราอย่างสมบูรณ์ ไม่มีใครสามารถมาชักจูงเราได้ ก็จะเป็นเหตุและผลว่าสิ่งที่เราตัดสินใจ สิ่งที่เราเลือก โดยเฉพาะสิ่งสำคัญกับชีวิตเรา ว่าเราถูกบังคับให้เลือก หรือเราเลือกด้วยความยินยอมของเรา หากสิ่งที่คนอื่นเลือกให้เรา มันจะค้างคาใจเราเสมอ เพราะสุดท้ายคนอื่นก็ไม่อาจเลือกในสิ่งที่เราชอบได้ตลอดเวลา ปลายทางแล้วคนที่ต้องอยู่กับทางเลือกนั้นไม่ว่าจะดีหรือแย่คือตัวเราเอง คือชีวิตแบบที่เราเป็นคนเลือกเอง

๓. อยากให้เราเองเป็นแบบไหนเอาตัวเองไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบนั้น

สิ่งแวดล้อมก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน สิ่งแวดล้อมหมายถึง สถานที่ที่เราและผู้คนที่เราอยู่ด้วย เราเองสามารถสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับตัวเองได้ เรามีความฝันและปูทางให้เส้นทางสู่ความฝันให้ประสบความสำเร็จได้ เช่นฝันอยากเป็นนักฟุตบอล นักเขียน ชอบอ่านหนังสือ เมื่อเส้นทางไปทางไหนก็จะได้พบเพื่อน ๆ ที่มีความฝันในเส้นทางเดียวกัน มันไม่ยากเกินไป อย่างน้อยก็ไม่ยากเกินความพยายาม และปัจจุบันสามารถเข้าถึงความฝันและสิ่งที่เราชอบทางสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ได้แล้ว เช่น สุภาจิตไทย “คบคนพาล พาลไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” หมายถึง การเลือกคบคนต้องพิจารณาให้ดี ถ้าคบคนไม่ดีมาเป็นเพื่อน คนไม่ดีก็จะชักนำพาเราไปในทางที่ไม่ดี ถ้าคบคนดีมีความรู้ คนดีก็จะชักนำพาเราไปในทิศทางที่ดี

๔. ไม่มีอะไรที่เราทำไปแล้วควรนับเป็นความล้มเหลวในภายหลัง

บ่อยครั้งในชีวิตเรามักจะมีการประเมิน วัตถุประสงค์ ด้วยความรู้สึกรู้สึกของเราหรือมาตรฐานการวัด บางอย่างก็ตามที่ว่าสิ่งนั้นทำแล้วล้มเหลว สิ่งนั้นทำแล้วประสบความสำเร็จ แต่ความจริงแล้วหลายเรื่องที่เราว่าล้มเหลวแต่กลับทำให้เราเก่งและแกร่งขึ้น เพราะบทเรียนที่เราได้รับจากเรื่องนั้นจะเป็นประสบการณ์ให้เราเห็นความผิดพลาดจะทำให้เราฉลาดกว่าความสำเร็จ ขณะที่ความสำเร็จอาจไม่ใช่ความสำเร็จอย่างแท้จริง หากเรายึดติดความสำเร็จนั้น จนละทิ้งโอกาสที่เราจะเรียนรู้และเติบโต แท้จริงเราไม่อาจวัดมันจากผลของสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เราจัดได้จากวิธีการที่เรารับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วต่างหาก ฉะนั้นจะสำเร็จ หรือว่าจะล้มเหลวไม่ได้อยู่ที่ใครหรือขึ้นกับผู้ใด “อยู่ที่ตัวเราเองทั้งหมด เราต้องรับมือมันเป็นและถูกวิธี เราได้ทำดีที่สุดแล้วในสถานการณ์นั้น” เมื่อเราตัดสินใจแล้วจึงไม่มีอะไรที่ทำให้เราต้องมานึกย้อนเสียใจในภายหลัง เมื่อเราไม่ติดอยู่กับความผิดพลาดในอดีต ชีวิตเราก็แค่จะเดินไปข้างหน้าเท่านั้นจะทำให้เราฉลาดกว่าความสำเร็จ

๕. เพื่อนมีไม่กี่คนในชีวิต

เพื่อนจะมาในหลายรูปแบบเช่น เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน รวมไปถึงรูปแบบของหนังสือ ภาพยนตร์ ดนตรี เป็นต้น การมีความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนมีความสุขเมื่ออยู่กับเพื่อน บางคนมีความสุขกับการอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เมื่ออยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย เมื่ออายุมากขึ้นเพื่อนยิ่งลดลง อาจด้วยสาเหตุหลายประการเช่น การงาน ครอบครัว ลดน้อยตามกาลเวลา “แต่เพื่อนที่ยังคงเหลืออยู่มักเป็นเพื่อนแท้” เพื่อที่เราจะรู้ว่าไม่ว่าจะเป็นอย่างไร เรากับเขาจะเป็นเพื่อนกันตลอดชีวิต วันที่ผ่าน วันที่เติบโต สิ่งที่เราต้องการจริง ๆ อาจไม่ใช่คนจำนวนมากมายในชีวิต เราต้องการเพื่อนไม่กี่คนในชีวิตคือคนที่พร้อมจะเคียงข้างและเป็นกำลังใจให้กันเสมอไป “นั่นคือกลุ่มคนที่เราต้องรักษาไว้ให้ดี”

๖. เพื่อนไม่ใช่แค่ผู้คน

ผู้คนที่อยู่ในชีวิตเรา คนที่เราสนิทสนม คนที่ให้ความรักกับเรา คนที่เรารักเขา และคำว่าเพื่อนคืออะไรก็ตามที่อยู่เคียงข้างเรา ไม่ทำร้ายเราและมีแต่สิ่งดี ๆ ให้กับเรา เพื่อนจึงไม่ใช่แค่เพียงผู้คน แต่รวมไปถึงสิ่งอื่น ๆ มากกว่านั้น เพื่อนจึงมีอะไรมาglomเกล่าจิตใจ เราทุกคนควรมีเพื่อนดี ๆ ในชีวิตทุกสิ่งทุกอย่างคือเพื่อนเราได้หากสิ่งนั้นทำให้เราเติบโตทั้งทางจิตใจและความคิด และการเติบโตนั้นมอบความสุขให้เรา ในทุกวันนี้ชีวิตคนเมืองและสังคมออนไลน์ทำให้คนรู้สึกเหงาได้ง่ายขึ้น กลายเป็นความรู้สึกหว่านในจิตใจ เป็นความเหงาแบบที่เท่าไรก็เติมไม่เต็ม ทำให้เจ็บปวด เกิดความเดียวดาย รู้สึกว่าไม่มีใคร แต่ถ้าเราคิดได้เข้าใจว่าเพื่อนไม่ใช่ใครคือสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรา สิ่งที่เราชอบนั้นแหละคือเพื่อน

๗. ครอบครัวคือส่วนหนึ่งของความสุขและความสำเร็จ

พ่อแม่ยังรู้สึกว่าคุณเป็นเด็กเสมอ บางครั้งทำให้เราเปลือร้อคาญพ่อแม่ ความห่วงใย พ่อแม่มักกลายเป็นสิ่งที่ทำให้ลูกหงุดหงิดในหัวใจ เคยสงสัยหรือไม่ว่าในความหวังดีที่พ่อแม่มีให้เรา เราไม่จำเป็นต้องทำตาม หรือเชื่อทุกเรื่องที่คุณแม่บอกเรา แต่เราควรเปิดใจและไม่ควรเอาตัวเองออกห่างจากพ่อแม่ เพราะอย่างไร

พ่อแม่ก็คือส่วนหนึ่งที่อยู่ในตัวเราเสมอ การอยู่ร่วมกันกับครอบครัวกับพ่อแม่คือความสุข เป็นความรักและหวังดีต่อกัน เราหลายคนทุ่มเทชีวิตให้กับหน้าที่การงาน เสมือนว่านั่นเป็นลำดับความสำคัญสูงสุดของชีวิต เป็นสิ่งแรกที่เราต้องทำเป็นสิ่งเดียวที่เราคำนึงถึงเพราะทำให้เรามีเกียรติ มีหน้ามีตา มีกิน มักทำให้คนเลือกการทำงานเป็นสำคัญ หากแต่เราเจ็บป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ คนที่ดูแลและเคียงข้างเราคือพ่อแม่ ครอบครัว เมื่อย้อนไปเหมือนเราเป็นเด็ก ๆ พ่อแม่ทำทุกอย่างให้เรา เราจึงควรให้คุณค่าและเวลาให้มากที่สุดกับพ่อแม่ ครอบครัวไม่ใช่การงาน ชื่อเสียง เงินทอง แต่คือ "ครอบครัว"

๘. คนรัก (คู่ชีวิต) ทำให้เรามีความสุขและประสบผลสำเร็จ

ช่วยกันคิดแก้ปัญหาและเผชิญร่วมกันในวันที่ชีวิตอีกคนไม่ราบรื่น คอยดูแลใส่ใจกันและกัน ทุกเรื่อง อยู่รวมกัน ผ่านวันเวลาที่เนิ่นนานคือความรักแบบคู่ชีวิต ความรักที่ทำได้ยากที่สุดคือความรักแบบคู่ชีวิต

๙. เปลี่ยนความคิดชีวิตเจอสุข

ในสภาวะชีวิตการทำงานทุกวันต้องเจอเรื่องราวที่ทำให้เราเครียด เช่น การทำงาน ซึ่งเครียดเท่าไร เรายังต้องแสวงหาความสุข แต่บางครั้งก็ไม่ได้ตามต้องการเสมอไป จะสุขหรือทุกข์ สุดท้ายหนีไม่พ้นเริ่มต้นที่ความคิด การปรับเปลี่ยน รูปแบบวิถีชีวิต ก็อาจเป็นสิ่งที่ดี แต่ทำได้ยาก แต่การเปลี่ยนความคิด คือสิ่งที่เราไม่ต้องใช้ความพยายามเกินกำลัง แต่เลือกจะมองให้เห็นมุมอื่น นอกจากมุมที่เคยมองเห็น โลกไม่ได้มีแค่มุมเดียว ไม่เลือกมองอะไรด้านเดียว เราก็จะยิ่งรู้ว่าในเรื่องเดียวกัน เราจะมองให้มันสุขก็ได้ มองให้มันทุกข์ก็ได้ จะมองให้มันเฉย ๆ เป็นเรื่องธรรมดาที่ได้ อยู่ที่เรามองมุมไหน และวิธีคิดแบบใดในชีวิต “การเดินทางออกจากความทุกข์ที่ยั่งยืนมากที่สุด อาจอยู่ที่ความคิดของเรา”

๑๐. ความสุขเล็กๆ น้อย ๆ ดีกว่ามีความสุขแบบมาก ๆ

เราควรให้ความสำคัญกับการมีความสุขเล็กๆ น้อย ๆ เพราะความสุขแบบนี้เกิดขึ้นได้ง่าย ใกล้ตัว และเราสามารถมีความสุขได้ทุกวัน ในขณะที่เดียวกันความสุขในเรื่องใหญ่ ๆ สุขแบบมากมายเป็นความสุขที่ไปตั้งไว้กับอนาคต เรายังไม่รู้เลยว่ามันจะเกิดขึ้น หรือมีอยู่จริงหรือไม่ ความสุขง่าย ๆ เช่น ได้กิน ไอติมที่มีรสชาติที่เราชอบ หรือได้คุยกับเพื่อนที่เราอยากจะคุย และที่สำคัญเราควรมีเรื่องราวเล็กๆ น้อย ๆ ที่จะทำให้เรามีความสุขและยิ้มได้ทุกวัน ความสุขแบบนี้ เกิดขึ้นได้ง่าย ใกล้ตัวเรา

๑๑. สุขที่ได้ให้ไปมากกว่าสุขที่ได้รับ

ความสุขที่เกิดขึ้นจากการให้ เราไม่ต้องคาดหวังอะไร เราไม่ต้องเฝ้ารอและไม่ต้องร้องขอผู้ใด เราให้ทุกคนได้ทุกเมื่อทุกเวลา ไม่จำเป็นต้องให้ในสิ่งที่ยิ่งใหญ่ หรือมากด้วยราคา เช่นการให้รอยยิ้มแก่กันก็เป็นคุณค่าที่มากมายแล้ว ความสุขจากการให้เป็นความสุขที่ตอบสนองความรู้สึกในหัวใจคนเรามากกว่า

๑๒. สุขภาพที่แข็งแรงคือความสุขที่สุด

ความเจ็บป่วยไข้เป็นทุกข์ที่เกิดจากอาการทางกาย การทรมานเกิดขึ้นเพราะความทุกข์ทางใจ เมื่อสุขภาพที่แย่นี้คือความทุกข์ที่สุด ฉะนั้นการมีสุขภาพที่ดีก็เลยกลายเป็นความสุขมากที่สุดของคนเรา ยิ่งเรามีสุขภาพที่แข็งแรงมากเท่าไรก็มีความสุขมากเท่านั้น ที่สำคัญ อย่าลืมรักษาสุขภาพเท่ากับรักความสุข

๑๓. อยู่ด้วยความใจเย็น

คนรอบข้างเราจะมีความสุข เขาก็คงเลือกที่จะอยู่กับคนที่ทำให้รู้สึกว่าจะอยู่ด้วยแล้วเย็นใจสบายใจ หากถ้าเราใจร้อน วิวุ่นใจ ทุกอย่างจะยิ่งแย่ลง ถ้าทำใจของเราให้เย็นสบาย ค่อยคิด ค่อยแก้ไป เราจะมีสติ เมื่อเรามีสติแล้ว เราก็จะสามารถรับมือกับปัญหาทุกอย่างได้ดีมากขึ้น

๑๔. เจ้านายไม่ใช่ (แค่) หัวหน้าแต่เขา (อาจ) คือครูของเรา

เราทำงาน อาจต้องเจอคนหลายประเภท หลายลักษณะ คนคนนั้นคือ เจ้านายหรือหัวหน้า เรา บางคนลักษณะเหมือนทหาร เข้มงวดเต็มไปด้วยวินัย สนุกสนานเหมือนพ่อแม่ บางคนเอ็นดู บางครั้งอาจมี

ความรู้สึก เจ้านายรักลูกน้องไม่เท่ากัน เจ้านายทุกคนเป็นครู มีบุคลิก ลักษณะตลอดความเชี่ยวชาญที่ต่างกัน แต่เจ้านายได้สอนบางอย่างกับเราเสมอ เช่นสอนด้วยคำพูด สอนด้วยการกระทำ ช่วงเวลานั้นเราต้องเรียนรู้

๑๕. คนทุกคนมีสิทธิ์เป็นหัวหน้าของเรา

คนทุกคนมีโอกาสเป็นหัวหน้าของเราได้คือ การเลือกปฏิบัติกับทุกคนอย่างให้เกียรติซึ่งกันและกัน อาจมีความรู้ความสามารถบางด้าน บางอย่างที่เราดีกว่าเราและเขาอาจเป็นครูสอนหลายสิ่งหลายอย่าง ในด้านการทำงานและด้านการใช้ชีวิตแก่เรา คนรุ่นใหม่จบใหม่ทำงานใหม่ “ไฟแรง” เป็นสิ่งที่ดี แต่เราต้องควบคุมไฟในตัวเราไม่ให้แผดเผาหรือทำลายผู้อื่น สิ่งที่เราเรียนมาเป็นเรื่องใหม่ ทักษะมากกว่าสิ่งที่ทำงานหรือเพื่อนร่วมงานสอน แต่ถ้าเราเปิดใจให้กว้างไว้เสมอ เราอาจพบว่าในวิถีชีวิตเดิม ๆ ในวัตรปฏิบัติเท่า ๆ ก็มีข้อดีของมันอยู่ การเปิดใจเพื่อเคารพซึ่งกันและกัน คือหัวใจของการทำงาน ด้วยใจที่เป็นมิตรให้กัน

๑๖. ไม่มีผิดที่เราจะรักเจ้านายที่ดีแต่อย่าลืมขอบคุณเจ้านายที่เข้มงวดกับเรา

ทุกคนชอบคนที่ใจดีกับเรา เพราะรู้สึกสบายใจ ไม่กังวล ส่วนเจ้านายที่เข้มงวด เรารู้สึกกระแวงกังวล แต่พอเรามีประสบการณ์ทำงานหลายปี จะพบว่า เจ้านายก็เหมือนอาจารย์ของเรา เป็นคนให้วิชาความรู้ในชีวิตการทำงาน เป็นคนที่สอนเราในสิ่งที่ตำราเรียนไม่มี และอยู่นอกเหนือหลักสูตร เพราะครูที่เข้มงวดกับเรามากเป็นครูที่เอาใจใส่เรา ทำให้เราเป็นคนที่ดีขึ้น ทำให้เราอยู่ในร่องในรอย และทำให้เราพัฒนาได้มากที่สุด สอนงานเรามากที่สุด

๑๗. เราไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับเจ้านายเราทุกเรื่อง สิ่งสำคัญคือการเคารพความเห็นของกันและกัน

สังคมต่างกัน วัยต่างกัน ประสบการณ์ที่ต่างกัน ความเห็นต่าง ความไม่เข้าใจ การถกเถียงระหว่างกัน เป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนเราสามารถแสดงความคิดเห็นได้ แต่สิ่งสำคัญคือน้ำเสียงแบบไหน กิริยาอย่างไร วิธีการสื่อสาร การนำเสนอด้วยความนุ่มนวล ความเคารพกัน ให้เกียรติไม่ควรแสดงความคิดเห็นว่าใครผิด ใครถูก ควรเพื่อหาข้อสรุปที่เหมาะสมที่สุดในสถานการณ์นั้น ไม่ใช่ของใครดี ไม่ดี มีสัมพันธในชีวิต

๑๘. จงเป็นเจ้านายตัวเองให้ได้

การเป็นเจ้านายตัวเองนำพามาซึ่งอิสระ อยากทำอะไรก็ได้ แต่ในที่นี้ การทำอะไร เราควรที่จะมีความคิดของตัวเอง ตัดสินใจเองได้ อย่าลืงเลใจ ระวังเสมอว่า เราเป็นเจ้านายตัวเอง และไม่ลืมว่า เราต้องมีความรับผิดชอบต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เราทำด้วย

๑๙. จำเป็นไหมที่เราต้องเป็นเพื่อนกับเพื่อนร่วมงานทุกคน

คนเรามีเพื่อนแต่ละช่วงวัยต่าง ๆ เช่น เพื่อนสมัยเรียนโรงเรียน เพื่อนสมัยเรียนมหาวิทยาลัย และเพื่อนร่วมงาน เพื่อนที่มีความซบซึ้งที่สุด คือเพื่อนร่วมงาน และเราไม่สามารถเลือกเพื่อนร่วมงานได้ แต่ที่ทำได้คือ การเข้าใจ เลือกที่จะให้ความสนิทใกล้ชิด คนเราไม่ควรเป็นศัตรูกัน แต่ไม่ใช่เพื่อนร่วมงานทุกคนที่เราจะต้องเป็นเพื่อนกับเขา สิ่งที่ดีที่สุด เราทำได้คือ ใครอยากเป็นเพื่อนกับเรา เราจงเป็นเพื่อนกับเขา ถ้าเราไม่อยากเป็นเพื่อนกับเขา ให้เขาเป็นแค่เพื่อนร่วมงานก็พอ คุยกันเท่าที่จำเป็น สื่อสารกันเฉพาะเรื่องงาน ไม่รูล้ำ้าพื้นที่ส่วนตัวของแต่ละคน และอยู่บนพื้นฐานของการให้เกียรติกันเสมอ

๒๐. เปิดใจเราเพื่อเปิดใจคนอื่น

ประตูของความสัมพันธ์ไม่ได้มีแค่ประตูเดียวมีสองประตู คือ ประตูของเราและประตูของเขา เราต้องเปิดประตูความสัมพันธ์เราก่อน ความสัมพันธ์ต้องเริ่มต้นจากเรา อย่าเปิดประตูหัวใจของเราก่อน เพียงเพราะตัดสินคนอื่นจากที่สายตาเห็น รอยยิ้มที่จริงใจ คำหักทายนจากปากของเรา

๒๑. ยินดีต้อนรับสู่โลกของการทำงาน

โลกของการทำงานเป็นโลกที่ตัวเองต้องรับผิดชอบและเผชิญกับมันด้วยตนเองอย่างแท้จริง จงยืนหยัดอยู่บนขาของตัวเอง การทำงานคือการแสดงให้เห็นว่าเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว และสามารถแสดงความเป็นผู้ใหญ่ได้ด้วยการรับผิดชอบ เริ่มจากรับผิดชอบตัวเองก่อน และการมีทัศนคติที่ดี

๒๒. การทำงานด้วยความรัก

การทำงานด้วยความรัก ความชอบ จะทำให้เรามีความสุข สนุกกับงาน มีผลต่อความเจริญในหน้าที่การงานและการพัฒนาองค์กร

๒๓. จงทำงานที่เหมือนเขาจ้างเราไปเรียน

การทำงานก็เหมือนกับการเรียน เราต้องเรียนรู้อะไรต่าง ๆ มากมาย มีหัวหน้ากับเพื่อนร่วมงาน เหมือนเป็นครูที่สอน มีการทำงานและปัญหาเป็นบทเรียน การทำงานดีกว่าการเรียนเพราะเรามีรายได้ ได้ค่าจ้าง เหมือนเขาจ้างเรามาเรียน

๒๔. งานที่ทำให้ชีวิตมีน้ำหนัก

คือการทำงานแล้วเรามีความรู้สึกอิ่มเอม มีความสุข มีความหมายกับชีวิตของเรา

๒๕. คนที่รัก

เราจะไม่มีทางที่จะมีความสุขกับชีวิตได้เลย ถ้าเราไม่รักในงานที่เราทำ พุดถึงอาชีพตัวเองในทางที่ดี มีศักดิ์ศรี และความรักของคนร่วมงาน

๒๖. การอยู่คนเดียวเป็นสิ่งจำเป็น

การอยู่คนเดียวเป็นสิ่งที่จำเป็นของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงเวลา ที่ทำให้เรากลับมาทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ พุดคุยและรับฟังความรู้สึกตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ

๒๗. เราต้องการความรักจากคนอื่น

การต้องการความรักเป็นสิ่งที่อาจปฏิเสธไม่ได้ ทุกคนต้องการความรัก เช่นจากพ่อแม่ หรือคนรัก เพื่อน และเพื่อนร่วมงาน สิ่งสำคัญความรักจากตัวเองว่าเรามีคุณค่า โดยไม่ต้องรอให้ใครมองเห็นหรือมอบให้ เป็นความรักของตัวเองมอบให้ตัวเอง

๒๘. เราไม่ใช่คนเดิมเพราะการเปลี่ยนแปลง

เมื่อเราต้องพบเจอกับสิ่งต่าง ๆ ที่เจอมาตลอดทั้งชีวิต ได้เปลี่ยนแปลงเราไปที่ละนิด โดยที่ตัวเอง อาจไม่รู้ตัว เช่น เราอ่อนโยน เราเข้มแข็ง กลายเป็นเราอย่างที่เป็นเรา ในทุกวันนี้ เพราะสิ่งสมประสพการณ์และควรภูมิใจในสิ่งที่เราเป็น

สรุป

การทำงานแบบมีเพื่อน ทำให้เรามีความสุข และประสบความสำเร็จ นั้น การสอน (Coaching) เป็นรากฐานที่สำคัญในการเติมเต็ม วิธีคิด ให้บุคลากรได้เห็นแนวทางปฏิบัติตน เติมเต็มหัวใจตนเอง ว่าตั้งแต่เราโตขึ้นมานั้น ความสุขอยู่ตรงไหน มีความฝัน อย่างน้อยให้รู้จักตัวเอง ทำให้แน่ใจอยู่เสมอว่าชีวิตนี้ยังเป็นของเรา ไม่ใช่ของใคร ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ ความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ดีกว่า การมีความสุขแบบมาก ๆ บางครั้งก็เป็นไปไม่ได้ ความสุขเป็นสิ่งที่มีความมากที่สุดในโลกใบนี้ อะไรที่เราใช้เวลากับมันได้เป็นเวลานาน ๆ แล้วรู้สึกเป็นตัวของตัวเองนั้นคือความสุข ปลายทางแล้วไม่ว่ามันจะดีหรือแย่ก็คือตัวของเราเอง สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญ และเราเองสามารถสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับตัวเราได้ และเราได้เรียนรู้ความผิดพลาด จะทำให้เราฉลาดกว่าความสำเร็จ ถึงกาลเวลาจะเปลี่ยนไปแต่เพื่อนที่ยังคงเหลืออยู่กับเรามากเป็นเพื่อนแท้ ฉะนั้นเพื่อนจึงไม่ใช่แค่เพียงผู้คนที่มาร่วมถึงสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา หากเราชอบสิ่งนั้นก็สามารเป็นเพื่อนกับเราได้

สถาบันครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ เราไม่ควรเอาตัวออกห่างจากครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่ เพราะถึงเราจะโตเท่าไร พ่อแม่มองเราเป็นเด็กเหมือนลูกตลอดเวลา มีความห่วงใย เกิดเป็นความรัก และการที่เราอยาก จะเดินออกจากความทุกข์ที่ยั่งยืนมากที่สุดอยู่ที่ความคิดของเราเอง เมื่อเราต้องการมีความสุขและประสบความสำเร็จสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือความสุขในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ความสุขแบบนี้ เกิดขึ้นได้ง่าย ใกล้ตัวเราและ เราสามารถมีความสุขได้ทุกวัน ยิ่งความสุขที่เกิดจากการให้อัมเอิบหัวใจ จะมากกว่าความสุขจากการได้รับ และความสุขที่เราสร้างได้คือ การออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง การรู้สึกสบายเป็นการปรับตัวเราเอง เพื่อให้มีความสุข การทำงานก็จะมีความสุขไปด้วย เข้าใจเพื่อนร่วมงาน เข้าใจผู้บังคับบัญชา เพราะทุกคนมี สิทธิเป็นหัวหน้า รวมถึงตัวเราเอง คือการเลือกปฏิบัติกับทุกคน อย่างให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความคิดเห็นที่ แตกต่างไม่ใช่ปัญหา การทำงาน วิธีการที่เราแสดงความคิดเห็นต่างหาก ที่จะทำให้เกิดความแตกต่างทำให้เกิด ปัญหา การตัดสินใจต่าง ๆ ต้องอยู่บนพื้นฐานการตัดสินใจของเราเอง เพื่อนร่วมงานไม่ใช่ศัตรูกัน ควรเปิดใจ เรา เพื่อเปิดใจคนอื่น สิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราอยู่รอด คือความรับผิดชอบ และการมีทัศนคติที่ดี และอยู่กับ ปัจจุบัน หากเราไม่สามารถปรับเปลี่ยนงานที่เราทำได้สิ่งที่เราปรับได้คือ การปรับความคิดของตัวเอง และ มองหาข้อดีในสิ่งที่เราเราทำอยู่และคิดทบทวนเมื่อเวลาอยู่คนเดียว ได้รับฟังความรู้สึกตนเอง สร้างความเข้าใจ กับตัวเอง ทุกคนต้องการความรักทั้งจากคนอื่นและความรักจากตัวเอง ว่าตัวเราเองเป็นคนมีคุณค่าไม่ต้อง รอให้คนอื่นเห็นหรือมอบให้ แต่เป็นคุณค่าที่เราพบเรามองเห็นด้วยตัวเอง ดังสุภาษิต อดตาทิ อดตโน นาโถ แปลว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งตนเอง” คือบุคคลควรฝึกฝนตนเองทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ให้ความรู้ ความสามารถในด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และหน้าที่การงาน เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว จะสามารถ พึ่งตนเองได้ และเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้ด้วย ก็จะทำให้เรามีความสุขและสำเร็จ
