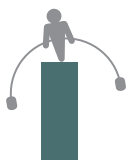




สมดุล  
แห่ง  
สุข







# สมุดดูแลความสุข

ISBN	978-616-7790-89-3
ผู้ประพันธ์	นพ. ขาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์
เรียบเรียงเนื้อหา	กฤษฎา ลดาสุวรรณค์ ธีร์ธรรม วุฑฒิวัตรชัยแก้ว
ออกแบบปกและรูปเล่ม	เพิ่มศักดิ์ ฟองสายชล กรพินธุ์ คุชรรัตน์
ครั้งที่พิมพ์	ครั้งที่ 1 วันที่ 7 มกราคม 2558 จำนวน 2,000 เล่ม
จัดพิมพ์โดย	ศูนย์องค์กรสุขภาวะ (Happy workplace Center) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ : 02-718-1944 <a href="http://www.happy8workplace.com">www.happy8workplace.com</a>
โรงพิมพ์	บริษัท แอทโฟร์พริ้นท์ จำกัด 2/97 ถนนพระราม 2 ซอย 60/1 แขวงสามตา เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150 โทร. 02-451-3411-2 แฟกซ์ 02-451-3413 email : <a href="mailto:at4print@gmail.com">at4print@gmail.com</a>





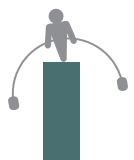
หลายองค์กรพัฒนาองค์กรให้เป็นองค์กรแห่งความสุข โดยการสร้างกิจกรรมให้ครอบคลุมความสุข 8 ประการ หรือ Happy 8 แต่แล้วกลับพบคำถามว่า ทำไมถึงยังไม่เป็นองค์กรแห่งความสุข? คำตอบที่สำคัญประการหนึ่งคือ เพราะองค์กรยังไม่สามารถส่งเสริมให้พนักงานจัดสมดุลของชีวิตตนเองได้

เช่นเดียวกันพนักงานที่ต้องการมีความสุขในการทำงาน ควรจะพัฒนาตนเองให้สามารถจัดสมดุลของชีวิตได้ ซึ่งหนังสือ “สมดุลแห่งความสุข” เล่มนี้จะให้แนวทางแก่ท่าน และองค์กรที่ต้องการพัฒนาทักษะชีวิตของพนักงาน

การจัดทำหนังสือเล่มนี้ ได้เรียบเรียงเนื้อหาจากหนังสือ “คนปั้นสุข” และ “หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน” โดยมุ่งนำเสนอความคิดและวิธีการเพื่อจัดสมดุลชีวิต เพื่อให้มีความสุขในการทำงานและมีความสุขในการดำเนินชีวิต

คณะผู้จัดทำ

7 มกราคม 2558





คำนำ	I
สารบัญ	II
บทนำ	IV
อ้อมกอดแห่งความสุข	1
ความสุขอยู่ที่ใจไม่ใช่เงินทอง	2
เศรษฐกิจพอเพียง สิ่งแวดล้อมที่ดี ต้องเริ่มสร้างจาก “ตัวเรา”	3
ใจเป็นสุข	4
คนเราต้องเรียนรู้ พัฒนาความคิด มีชีวิตร่วมกับบริหารสังคม	5
ความสุขที่เราสร้างเอง	6
ความแตกต่างไม่ใช่อุปสรรคของความสุข	7
บ้าน (ซีพี ออลล์) แห่งความสุข	8
หนึ่งปีกับสิบสองวัน ฉันทกับบารุงราษฎร์	9
มีเพื่อนดี ชีวิตเป็นสุข	10
สุขในงาน สานฝันให้ครอบครัว	11
ประสบการณ์...องค์กรแห่งความสุข	12
สุขแบบเต็มเปี่ยม	13
ฝันเล็กๆ บนเส้นทางยาว สัมผัส “คุณค่าและความสำเร็จ”	14
กายและใจแข็งแรง ศรัทธาแห่งชีวิตแรงกล้า	15



รักในสิ่งที่ทำ “ความสุขและคุณภาพ” ก็ตามมา	16
ความสุขเกิดจากความสำเร็จ	18
4 องค์ประกอบเพื่อชีวิต	19
ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีเหตุผล	20
วันนี้จะเป็นวันที่ดี	21
ทุกงาน ทุกเซลล์ชีวิต...รวมเป็นหนึ่ง	22
ความพอดี คือความสุข...อย่าไปทุกข์ เพราะงมงาย	23
ลมหายใจ คือหนทาง ค้นหาทางออกแห่งความสุขและทุกข์	24
สุขที่รู้จักสร้าง	25
ปั้นความดี	26
ค้นให้พบ “ความสุข” บนบรรทัดฐานของตัวเอง	28
รวมพลัง ให้โอกาส คือ CSR ที่ให้ด้วยใจ	29
อายุเหยียด 100 ปี ต้องลงมือวางแผนดี ๆ ดูแลคุณภาพชีวิต	30
เชื่อกความคิด คนค้นคน ตามดูหัวใจคนทำดี	31
ความสุข ความประทับใจ เริ่มต้นที่ตัวเรา	33
คุณภาพชีวิตที่ดี ต้องให้เวลางาน และเวลาชีวิตต้อง...สมดุล	34
รู้ตัวตนของอิฐ เท่ากับรู้จักคุณค่าตัวเอง	36
สุขสร้างได้ด้วยตนเอง	38
สุขได้ด้วยหลักคิด	41
บรรณานุกรม	43





# บทนำ

จากแนวความคิดความสุข 8 ประการ หรือ Happy 8 ของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สังเคราะห์ขึ้นมา บนพื้นฐานของความต้องการให้เกิดความสุขที่สมดุล และยั่งยืน โดยเป็นความสุขที่สมดุลของโลก 3 ใบที่ทับซ้อนกัน ได้แก่ 1) ความสุขของตนเอง 2) ความสุขของครอบครัว และ 3) ความสุขขององค์กร/ สังคม ซึ่งความสุข 8 ประการ ประกอบด้วย



1. เป็นผู้มีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นภาระของผู้อื่น (Happy Body) คือ มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน



2. เป็นผู้มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น (Happy Heart) คือ การมีน้ำใจ การคิดถึงคนอื่น มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน การรู้บทบาทของเจ้านาย ลูกน้อง บทบาทของคุณพ่อ บทบาทของคุณแม่ และผลของการกระทำของตนเองต่อสิ่งต่างๆ



3. เป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Happy Relax) คือ การรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อชีวิตในการทำงาน และ/ หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน มีความเครียด ต้องหาวิธีผ่อนคลาย เพื่อรักษาสมดุลของชีวิตไว้





4. เป็นผู้รักการเรียนรู้และเป็นมืออาชีพในงานของตนเอง (Happy Brain) คือ การศึกษาหาความรู้ การพัฒนาตัวเองตลอดเวลา เพื่อให้เป็นมืออาชีพ และเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้า ในหน้าที่ การงาน



5. เป็นผู้ที่มีคุณธรรมและความกตัญญู (Happy Soul) คือ การเป็นผู้ที่มีคุณธรรม โดยเฉพาะทวิ โอบตบปะ (ความละเอียด และ เกรงกลัวต่อการกระทำของตน) ซึ่งเป็นคุณธรรมเบื้องต้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของสังคมมนุษย์ และเป็นคุณธรรมที่สำคัญต่อการทำงานเป็นทีม

นอกจากนี้ควรมีคุณธรรมอื่นๆ เช่น การเป็นคนดี มีศรัทธาต่อศาสนา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา เป็นต้น



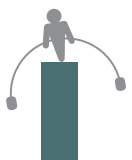
6. เป็นผู้ใช้เงินเป็น (Happy Money) คือ เป็นผู้ใช้เงินเป็น มีเงินเก็บ รู้จักใช้ เป็นหนี้อย่างมีเหตุผล มีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นบุคคลที่สามารถจัดการรายรับ รายจ่ายของตนเองได้ ทั้งนี้ต้องบริหารจัดการรายรับและรายจ่ายของตนเองและครอบครัว โดยอาจทำบัญชีรายรับ รายจ่าย



7. เป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้ (Happy Family) คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ให้ความสำคัญต่อครอบครัว และครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงาน เพราะครอบครัวเป็นเหมือนภูมิคุ้มกัน เป็นกำลังใจเมื่อต้องเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิต การมีครอบครัวเข้มแข็งจะทำให้สังคมมั่นคงด้วย



8. เป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร/ สังคมของตนเองได้ (Happy Society) คือ การเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กรและสังคม โดยสังคมมี 2 ระดับคือ สังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน





ความสุข 8 ประการ ต้องเป็นความสุขของโลก 3 ใบที่ทับซ้อนกัน ได้แก่  
1) ความสุขของตนเอง 2) ความสุขของครอบครัว และ 3) ความสุขขององค์กร/ สังคม



จากแนวความคิดข้างต้น แม้ความสุขมี 8 ประการเหมือนกัน แต่ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสุขแตกต่างกัน เพราะแต่ละคนมีบริบทของชีวิตที่ต่างกัน การส่งเสริมให้พนักงานมีความสุข และการสร้างความสุขให้แก่ตนเอง แม้จะดำเนินการผ่านกิจกรรมต่างๆ แต่สุดท้ายต้องนำไปสู่ความสามารถในการจัดสมดุลของโลก 3 ใบ

หลายองค์กรอาจตั้งคำถามว่า จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสุขให้แก่พนักงานจำนวนมาก แต่พนักงานยังไม่มีความสุขในการทำงาน เช่นเดียวกับพนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขในการทำงาน แต่ยังไม่พบว่า ตนเองไม่มีความสุข

คำตอบของคำถามข้างต้นคือ การจัดกิจกรรมหรือการเข้าร่วมกิจกรรมข้างต้น เป็นระดับเปลือกหรือเป็นการจัดกิจกรรมที่พนักงานมีส่วนร่วมในการดำเนินงานที่มุ่งให้ความสนุกสนาน หรือให้ความรู้เท่านั้น แต่ยังไม่ถึงระดับแก่นหรือระดับที่ทำให้พนักงานสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างองค์กรแห่งความสุข ควรกำหนดเป้าหมายให้พนักงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการสามารถจัดความสมดุลบนโลกทั้ง 3 ใบได้ เช่นเดียวกัน หากพนักงานจะพัฒนาให้ตนเองมีความสุขในการทำงาน ต้องพัฒนาทักษะการสร้างสมดุลของโลกทั้ง 3 ใบ



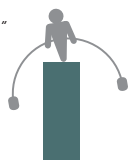
# อ้อมกอดแห่งความสุข

ขวัญตา รัตนสกุลศักดิ์<sup>1</sup>

ความสุขสร้างได้จากตัวเรา และต้องไม่เกิดจากการเบียดเบียนผู้อื่น มีผู้รู้บางท่านเปรียบเทียบการเบียดเบียนคนอื่นกับการเขียนหนังสือทับกันลงบนกระดาษแผ่นเดียว การเขียนตัวหนังสือลงบนกระดาษครั้งแรกก็ย่อมอ่านเข้าใจง่าย แต่ยิ่งเขียนทับลงไปบนกระดาษแผ่นนั้นซ้ำๆ การอ่านก็ยิ่งยากไปทุกที คล้ายกับความทุกข์ที่ผู้อื่นมีอยู่แล้ว หากเรายิ่งไปซ้ำเติมก็ยิ่งทำให้ทุกอย่างทับถม ทำให้เกิดความซับซ้อนจนยากที่จะแก้ไข

ดังนั้นเราควรทำใจให้มีความสุขและแบ่งปันสุขให้กับผู้อื่น เพื่อสร้างความผูกพันและความเอื้ออาทรให้แกกัน พึงระวังกายและวาจาของเราให้สุภาพอ่อนน้อมต่อผู้อื่นอยู่เสมอ เเงยหน้ามองสิ่งรอบตัว แล้วเราจะพบว่าไม่มีใครอีกหลายคนบนโลกนี้ที่รอความสุขเหมือนกัน อย่าหวังความสุขและกลัวความสุขจะจางหายไปแต่ให้คิดว่า เราจะได้ความสุขเพิ่มขึ้นมาอีกมากเมื่อเราแบ่งปันให้คนอื่น

<sup>1</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "คนปันสุข เล่ม 1"



# ความสุขอยู่ที่ใจ ไม่ใช่เงินทอง

สุรรัตน์ พงทวิ<sup>2</sup>

สุขอยู่ที่ใจไม่ใช่เงินทอง ยศถาบรราดาคักดี สุขอยู่ที่การรู้จักแบ่งปันรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ คราบน้ำตา อยากให้ทุกคนมองโลกในแง่บวก แล้วจะเห็นว่า มีหลายสิ่ง ที่ต้องค้นหา นั่นคือ เราจะใช้ชีวิตอย่างไร ให้มีความสุข เกิด แก่ เจ็บ ตาย มันเป็นเรื่องธรรมชาติ ต้นทุนชีวิตของคนเรามันไม่เท่ากัน จนรวย พิการ ขรา ล้วนมีมากมายในสังคม ในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมงาน เป็นพนักงานที่บริษัททำธุรกิจ คำปลีกที่มีสาขา มากมายในประเทศ ฉันมีความสุขทุกครั้งที่ได้ผ่านหรือเข้าไปใช้ บริการ เซเว่น อีเลฟเว่น ฉันตั้งใจว่าจะทำตามปรัชญาองค์กรที่ว่า “เราปรารถนา รอยยิ้มจากลูกค้า ด้วยทีมงานที่มีความสุข” ยิ้มเข้าไว้แล้วโลกจะสดใส ยิ้มให้กับ ตัวเอง ยิ้มให้กับคนอื่น ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง และเพียงพอ แค่นี้ชีวิตเราก็จะมี ความสุข และเราก็จะสามารถแบ่งปันความสุขให้คนอื่นได้

<sup>2</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “คนปั้นสุข เล่ม 1”



# เศรษฐกิจพอเพียง สิ่งแวดล้อมที่ดี ต้องเริ่มสร้างจาก “ตัวเรา”

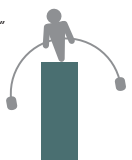
อัญชลี จงคดีกิจ<sup>3</sup>

ตัวเองมักสอนให้เด็ก ๆ รักกันคือ สิ่งแวดล้อมที่ดี คุณภาพของความสัมพันธ์  
ที่ดี คือมี Happy Heart เมื่อนั้นเด็กจะรู้สึกพอใจที่ได้ทำงานกับเราโดยเรา  
ไม่เอาเปรียบเขา และสอนในสิ่งที่ดีกับเขา แม้ยามจากกัน เขาก็ยังมีสิ่งที่ดีให้จดจำ

เรื่องความซื่อสัตย์ก็เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ทำงานร่วมกัน ต้องเอื้อเพื่อเผื่อแผ่เจ้า  
นายด้วย เรามีวินัย มีความซื่อสัตย์ มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีปัญหาเราก็เน้นให้  
อภัยกัน ให้ความรักกัน ทำงานเป็นพี่เป็นน้อง คนทำงานเมื่อแฮปปี้ ฮาร์ท (Happy  
Heart) ถือว่าความสุขภายในใจ ก็จะทำให้สติปัญญาขึ้นมา

เชื่อเถอะ ทุกวันนี้คนมีเงินเดือนเป็นหมื่นเป็นแสน ก็ไม่พอ ถ้าไม่รู้จักเศรษฐกิจ  
พอเพียงเป็นอย่างไร พระราชดำรัสของในหลวงสุดยอดเลย พระองค์ทรงสอนเรื่อง  
ความพอเพียงมาตั้งแต่แรกแล้ว พระองค์เป็นแบบอย่างที่ดี ฉะนั้นถ้าเราบอกว่า  
เรารักในหลวง ก็ต้องเป็นแบบพระองค์ท่านในเรื่องนี้ด้วย

<sup>3</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน”



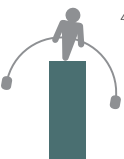
# ใจปันสุข

ละเอียด ทองใบ<sup>4</sup>

ก่อนจะมาเป็นข้าพเจ้าที่แข็งแกร่งอย่างทุกวันนี้ ข้าพเจ้าต้องผ่านความทุกข์มาอย่างมากมาย มีชีวิตที่มีความทุกข์ สาบิตาย จึงต้องเลี้ยงลูกคนเดียว ทุกวันนี้ข้าพเจ้าดำเนินชีวิตตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คือ เดินตามทางสายกลาง ไม่น้อยเกินไปและมากเกินไป ถ้าข้าพเจ้าเห็นเพื่อนมีปัญหา ถ้าเราไปลอบเขาให้คลายทุกข์ได้ก็จะทำ ทุกวันนี้ข้าพเจ้าคิดไว้เสมอว่าจะทำตัวให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือกิจกรรมของบริษัท และเป็นคนดีต่อสังคมและประเทศชาติ ทำโดยไม่หวังผลตอบแทนเพราะเป็นความสุขอย่างหนึ่งของข้าพเจ้า

อีกสิ่งที่ข้าพเจ้าเชื่อคือทุกข์สุขอยู่ที่ใจ ถ้าใจคิดว่าทุกข์ก็เกิดทุกข์ แต่ถ้าใจคิดว่าสุขความสุขก็จะเกิดขึ้นกับเรา ดังนั้นทุกข์หรือสุขอยู่ที่ใจเราเลือกเอง

<sup>4</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "คนปันสุข เล่ม 1"



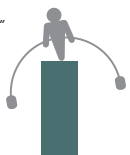
# คนเราต้องเรียนรู้ พัฒนาความคิด มีชีวิตร่วมกับ บริหารสังคม

บุญเลิศ คุชายุทธเดช<sup>5</sup>

การที่มนุษย์คนหนึ่งเกิดมา แล้วอยู่ในสังคม มีโอกาสทำงาน มีค่าตอบแทนที่แน่นอน นำมาเลี้ยงชีวิต เป็นการสร้างเนื้อสร้างตัว ถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่ง แต่การทำงาน หากเราไม่รู้จักคิดและทำความเข้าใจว่างานแต่ละงานย่อมมีปัญหาทั้งสิ้น ยิ่งทำงานร่วมกับคนอื่น บางที่เราอาจไม่รู้ว่าเป็นตัวปัญหา ทำความหนักอกหนักใจให้เพื่อนร่วมงาน เพราะมนุษย์มักคิดเข้าข้างตัวเองว่าเป็นฝ่ายทำดี ทำถูกต้อง อันนี้ทำให้เกิดความทุกข์

เรานับถือศาสนาพุทธกันเป็นส่วนใหญ่ แต่คนไทยไม่ค่อยซึมซาบ สังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความพอเพียง พอประมาณ อย่าโลภจนเกินไป หลีกสันโดษ ประหยัด มัธยัสถ์ ปัจจุบันแทบจะไม่มีใครพูดถึง ทุกคนมุ่งแสวงหาและตักตวงกัน เพราะเข้าใจว่าความสุขเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่จอมปลอมทั้งสิ้น

<sup>5</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน 2”



# ความสุขที่เราสร้างเอง

จันแดง พันธุ์แก่น<sup>6</sup>

ฉันเชื่อว่าส่วนหนึ่งที่จะทำให้ฉันทำงานอย่างมีความสุข เป็นเพราะความใส่ใจขององค์กรที่มีต่อพนักงาน รวมถึงสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาลก็เป็นปัจจัยสำคัญเช่นกัน

แต่ทุกอย่างขึ้นอยู่กับใจของเราเองทั้งนั้นว่าจะทำให้สุขหรือทุกข์ สำหรับฉันแล้ว การได้เกิดมาเป็นคนนั้น ถือว่าโชคดีที่สุดและการมีงานทำก็ยิ่งรู้สึกว่ามีค่ามากขึ้น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ นอกจากจะไม่เป็นภาระของครอบครัวแล้ว เรายังภูมิใจที่สามารถหาเลี้ยงพวกเขาได้

นอกจากนี้การมองคนที่ด้อยกว่าเรา ก็เป็นแรงผลักดันให้เราสู้กับปัญหาที่เจอ ยังมีอีกหลายคนที่ขาดโอกาสมากกว่าเรา ถ้ามองย้อนดูพวกเขาเหล่านั้นมันจะทำให้เรากำลังใจที่จะสู้ ไม่มีอะไรที่จะแย่สุดๆ หรือดีสุดซัว ทุกอย่างย่อมต้องมีทั้งดีและไม่ดีคละเคล้ากันไป

การยิ้มให้กับตัวเองทุกครั้งที่หมดกำลังใจนั้นคือเพื่อนที่ดีที่สุดสำหรับฉัน และที่ขาดไม่ได้คือคนที่อยู่ข้างหลัง ที่คอยเป็นกำลังใจให้เสมอ นั่นคือแม่และลูกของดิฉัน ทำให้ดิฉันพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาที่เข้ามาไม่ว่าจะมาในรูปแบบไหนก็ตาม

<sup>6</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "คนบันเทิง เล่ม 1"

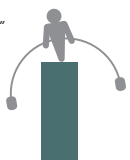


# ความแตกต่าง ไม่ใช่อุปสรรคของความสุข

สุรีย์ ศรีสวัสดิ์<sup>7</sup>

ในครั้งแรกที่ดิฉันเข้ามาทำงาน ก็มีปัญหาบ้างเพราะเรายังไม่รู้ทุกอย่าง แต่ดิฉันก็พยายามนำสิ่งที่ผิดพลาดมาแก้ไข พยายามนำสิ่งที่ถูกตำหนิมาปรับปรุง ทำให้เกิดพลังใจที่ทำให้มีความมานะอดทน และมีความซื่อสัตย์ไม่ว่าต่อหน้าหรือลับหลัง ขยันทำงาน มีจิตใจที่ดีงาม มีความเป็นมิตรกับผู้คนเสมอ และเมื่อมีพนักงานรุ่นใหม่เข้ามา หากเขาทำผิด ดิฉันก็จะเตือน ให้เขารู้ว่าสิ่งไหนควรทำหรือไม่ควรทำ เพราะดิฉันถือว่าที่นี่เป็นบ้านหลังที่สอง เราเป็นครอบครัวเดียวกัน เราต้องช่วยกันดูแลซึ่งกันและกัน ให้เขาสัมผัสถึงความจริงใจ และรู้สึกอบอุ่นที่ได้อยู่ที่นี้ สิ่งเหล่านี้ทำให้ตัวดิฉันเองก็รู้สึกอบอุ่น มีความสุข และเป็นกันเอง...

<sup>7</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "คนมันสุข เล่ม 2"





# บ้าน (ซีพี ออลล์) แห่งความสุข

ประทาน คำภูมิตา<sup>๑</sup>

การทำงานที่มีความสุขนั้นต้องเป็นงานที่เรารักและถนัดเพื่อต่อยอดให้งานที่ทำประสบความสำเร็จ ภายใต้การกล้าคิด กล้าทำ และยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงาน ต้องตระหนักไว้ว่า ผิดแล้วจำ ทำแล้วรับผิดชอบ เพื่อที่จะนำมาปรับปรุงแก้ไข สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องเข้าใจในงานที่ทำ หากไม่เข้าใจเราจะทำงานให้มีความสุขได้อย่างไร จริงไหมครับ?



<sup>๑</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “คนปั้นสุข เล่ม 1”

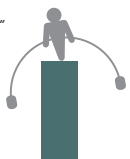
# หนึ่งปีกับสิบสองวัน ฉันกับบำรุงราษฎร์

ณัฐวดี ศิริภาณุรักษ์<sup>๑</sup>

ฉันว่าความสนุกในการทำงานก็เหมือนการเล่นเกมส์มาริโอ้ผจญภัย ตลอดทางที่เราเดินไปเราจะวิ่ง กระโดด ปีนป่ายเก็บเอาเหรียญทองมาสะสมไว้ เหมือนกับเวลาต้อง Round Ward แล้วตามเอกสารได้ครบถ้วนสมบูรณ์มากเท่าไรก็ยิ่งดีต่องานเท่านั้น

บ่อยครั้งฉันเหมือนมาริโอ้ที่ตัวโตขึ้นหลังจากเก็บเห็ดวิเศษได้ เพราะคำพูดชื่นชมให้กำลังใจและแววตาแสดงความขอบคุณจากคนไข้ และสัมผัสได้ถึงความเต็มอกเต็มใจช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน ที่ช่วยประสานงานกับทีมแพทย์เจ้าของไข้เพื่อเตรียมเอกสาร การได้อยู่ท่ามกลางบรรยากาศการทำงานที่ดี มีอุปกรณ์เครื่องมือใช้สำนักงานที่สามารถอำนวยความสะดวกในการติดต่อกับบริษัทประกันและบริษัทคู่สัญญาทั่วโลก ทำให้การทำงานดำเนินไปได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพในทุกๆ ขั้นตอน ตั้งแต่การติดต่อประกันล่วงหน้าก่อนคนไข้จะเข้ามารักษาตัวจนกระทั่งการวางบิลค่าใช้จ่ายไปยังบริษัทประกันในวันที่คนไข้หายเป็นปกติและออกจากโรงพยาบาล

<sup>๑</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "คนบันลูน เล่ม 1"



# มีเพื่อนดี ชีวิตเป็นสุข

วันเพ็ญ ศิริสาพร<sup>10</sup>

ดิฉันมีความสุขที่สุดที่ได้พบและทำงานร่วมกับเพื่อนๆ ในองค์กร ส่วนหนึ่งเป็นเพราะดิฉันทำตัวดี คอยช่วยเหลือเพื่อนๆ ในยามที่เพื่อนต้องการ เมื่อดิฉันต้องการความช่วยเหลือบ้างก็จะได้สิ่งนั้นตอบแทนมาเช่นกัน ดิฉันมีความสุขและรู้สึกผูกพันกับองค์กรมาก อยากมาทำงาน อยากมาพบเพื่อน และมีเพื่อนใหม่ๆ เพิ่มขึ้นในองค์กรแห่งนี้เสมอ การทำงานจึงไม่รู้สึกอึดอัด และมีความสุขกับการทำงาน เมื่อมีความสุขงานที่ทำก็ออกมาดีมีคุณภาพ การมีเพื่อนที่ดีเป็นสิ่งที่ดิฉันได้รับนอกเหนือจากรายได้ดังที่หวังไว้แต่แรก และผลพลอยได้เมื่อเรามีความสุขคือสุขภาพใจที่ดี ซึ่งส่งผลให้สุขภาพกายของเราดีตามไปด้วย

<sup>10</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “คนเป็นสุข เล่ม 2”



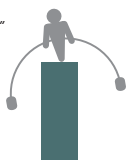
# สุขในงาน สานฝัน ให้ครอบครัว

หนึ่งฤทัย ไชยโยธา <sup>11</sup>

ดิฉันเคยคิดว่าชีวิตของเด็กสาวบ้านนอกคนหนึ่งคงยากที่จะทำงานร่วมกับคนที่ไม่รู้จัก แต่ดิฉันต้องสู้เพื่อครอบครัวที่รัก เมื่อได้เข้ามาทำงานจริงๆ ทุกคนช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีความสนุกสนานเฮฮา บางทีก็เครียด เซ็ง เบื่อ มีครบทุกรสชาติเลยก็ว่าได้ อาจจะมีบางครั้งที่มีความคิดที่ไม่ตรงกันบ้างแต่เราก็ทำงานกันอย่างราบรื่น ดิฉันคิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์เรา ถ้าไม่มีความขัดแย้งกันเราก็ไม่รู้ว่าความคิดเห็นของอีกคนหนึ่งอาจจะดีกว่าที่เราปฏิบัติกันมา

...ดิฉันคิดว่าสิ่งที่ทำให้เราสามารถทำงานได้อย่างมีความสุขก็เพราะเราคิดดีกับเพื่อน รู้สึกดีกับงานที่เราทำ ให้ความเคารพผู้ใหญ่ และที่สำคัญคือความกตัญญู กตเวที สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราเจริญก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในชีวิต

<sup>11</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "คนมันสุข เล่ม 2"



# ประสบการณ์... องค์กรแห่งความสุข

วีรภัทร รุ่งโรจน์นภาดล <sup>12</sup>

ทั้งนี้และทั้งนั้น ความสุขเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอกรอบตัวเราเพียงอย่างเดียว แต่มันขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของเราเอง ว่าเราตั้งโจทย์ “ความสุข” ว่าเป็นอย่างไร ผมมีคติในชีวิตง่ายๆ เพียงข้อเดียว คือการ “เอาใจเขา มาใส่ใจเรา” และถ้าทุกคนคิดแบบนี้เชื่อว่าโลกนี้คงมีความสุขมากกว่านี้แน่ๆ ครับ



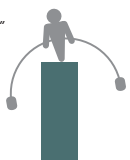
<sup>12</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “คนปั้นสุข เล่ม 2”

# สุขแบบเต็มเปี่ยม

นงศ์ลักษณ์ ประสพสุข<sup>13</sup>

อย่าท้อแท้กับอุปสรรคที่พบเจอ การทำงานทุกอย่างย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ ยอมรับว่าดิฉันก็เคยผ่านช่วงที่ทุกข์มา จากที่เคยตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้าแล้วอยากมาทำงาน แต่กลายเป็นตื่นแล้วไม่อยากมาทำงาน เพราะว่าความคิดเห็นกับหัวหน้าไม่ตรงกัน แต่เมื่อเราหนีไม่พ้นก็ให้กดดันไว้เดี๋ยวก็ดีเอง คิดได้แบบนั้นก็ทำให้ฉันผ่านช่วงเวลาดังกล่าวไปได้ด้วยดี และทำให้รู้สุขหรือทุกข์ก็เหมือนเข็มนาฬิกาที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เมื่อเราทุกข์เดียวความสุขก็มาหาเราเอง

<sup>13</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "คนมันสุข เล่ม 1"



# ฟันเล็กๆ บนเส้นทางยาว สังสม "คุณค่าและความสำเร็จ"

นพ.วิจารณ์ พานิช<sup>14</sup>

ทักษะสำคัญที่สุด คือ ทักษะในการควบคุมตัวเอง คุณให้รู้จักพอเหมาะ คุมความต้องการ คุมความรู้สึกนึกคิด คุมความภูมิใจ ความพอใจว่าอย่างไร ทำให้เรารู้สึกสุข รู้สึกภูมิใจตัวเอง ภูมิใจที่เราได้ทำงานร่วมกับใครต่อใคร ภูมิใจที่อยู่ในหน่วยงานนี้และภูมิใจที่ได้ผ่านความยากลำบาก

เมื่อคิดมองย้อนหลังไปถึงชีวิตตอนที่ลำบากก็กลายเป็นฉากของความสุข ณ เวลานั้น เรารู้สึกทุกข์ ทำไมคนอื่นเขามีมากกว่าเรา ทำไมเราไม่มีอย่างเขาบ้าง พอคิดย้อน ช่วงนั้นกลายเป็นช่วงเวลาที่ดีว่า นั่นแหละคือตัวหล่อหลอมทำให้เราดี ถึงขนาดนี้ ก็มีความสุขได้ ถ้าคิดอย่างนี้ เป็นการหล่อหลอมเพื่อเราจะได้ดีต่อไปข้างหน้า

<sup>14</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน"



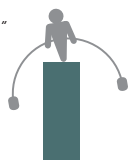
# กายและใจแข็งแรง ศรัทธาแห่งชีวิตแรงกล้า

แพทย์หญิง คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์<sup>15</sup>

หลักการทำงานคือ ใจต้องไม่ปล่อยให้แกว่งไปกับทั้งสุขและทุกข์จนเกินไป ที่สำคัญไม่ใช่การเดินทางอยู่ตรงกลางอย่างเดียว มันยากมากถ้าจะเดินตรงกลางอย่างเดียว บางทีหลุดทางสุขบ้าง หลุดไปทางทุกข์บ้าง ฉะนั้น ต้องรู้ตัว ต้องรีบรักษาสมดุลของใจ เพื่อให้ไม่ให้เกิดเครียดเกินไป ไม่ให้ตกลงไปทางต่ำ และไม่ขึ้นสูงมากประมาณนี้

นั่นคือใจ ที่เราใช้ต่อสู้อุปสรรค ด้วยธรรมชาติ ใช้อัจฉริยะแก้ปัญหา ถ้าเราเข้าใจ สัจธรรมว่า ทุกข์หรือสุข เกิดแต่กับใจตัวเรา 100% ไม่ใช่คนอื่นและจะให้มันหายไปก็ต้องอยู่ที่ตัวเรา หมอจึงหาวิธีบำบัดทุกข์ ซึ่งไม่ใช่วิธีวิ่งไปวัด พอมิทุ๊กก็วิ่งไปวัด วิ่งไปพัก วิ่งไปหาใคร “ไม่” หมอจะอยู่กับมัน และจะแะมัน “เจ็บนัก” เหมือนฝึ่งต่อยหรือถูกอะไรที่มันแทะง ต้องแะมันดูคือ วิเคราะห์มันซะ ถ้าทำจนสำเร็จ หมอไม่เพียงเลือกให้มันตกตะกอน แต่ต้องทิ้งไปเลย เพื่อให้ไม่ให้เกิดตะกอนแล้วกลับมาใหม่ เราก็ศึกษาวิธีดูแลตรงนี้ซึ่งช่วยได้มาก

<sup>15</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน”





# รักในสิ่งที่ทำ “ความสุขและคุณภาพ” ก็ตามมา

เอกราช เก่งทุกทาง <sup>16</sup>

ผมโชคดีที่ได้ทำงานที่ตัวเองอยากทำ ทำในสิ่งที่ตัวเองรัก เมื่ออยากและได้ทำ มันก็จะออกมาดี เพราะเรามีความทุ่มเทในการทำงาน มันไม่เบื่อ ต่างกับสิ่งที่จำเป็นต้องทำ แต่ทั้งหมดเราต้องรับผิดชอบ เวลาทำอะไรให้ทำเต็มที่ ถ้าทำไม่ได้เต็มที่หรือไม่มีความสุขที่จะทำ ผมคิดว่าอย่าไปทำดีกว่า

เราต้องพักผ่อนหาความสุขให้ตัวเองบ้าง อาจลาพักร้อน วันหยุดพักผ่อนบ้าง ผมเองบางวันหยุดเสาร์อาทิตย์ก็งดพาสุนัขฟุตบอล อาจไปดูหนัง ไปเที่ยวต่างจังหวัดบ้าง ไม่ได้คิดถึงงานตลอดเวลา เช่นนั้นไม่ไหวมันจะเครียด กลายเป็นว่าเกร็งแล้วงานต่อมาจะไม่ค่อยดี ฉะนั้น คนทำงานถ้าให้ทำงานมีคุณภาพจริงๆ ต้องทำอย่างมีความสุข สุขแล้วงานก็ออกมาดี ทำอย่างมีความสุข ทำให้สมดุลด้วย ร่างกายดี สุขภาพจิตดี

คำแนะนำของผมที่ง่ายที่สุดคือ ทำในสิ่งที่เราอยากทำได้ตั้งคั่นน้อยหน่อย แต่มีความสุขก็มีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่านะ การมองคนทำงานได้ตั้งคั่นเยอะๆ ว่าเป็นคนประสบความสำเร็จมันไม่ใช่เกิดขึ้นกับทุกคน

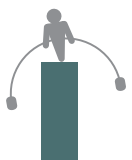
<sup>16</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน”



การบริหารการเงินเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องคุณภาพชีวิต ถ้าดูแลไม่ดีพอ หนักใจหลายด้าน ไหนจะงาน เรื่องส่วนตัวการเป็นหนี้ สะสมแล้วเครียดกระทบกายและใจนะ

อย่างผมหน้าที่เหมือนกับสร้างความสุขให้กับสังคม ถ้าทำได้ดีมีความรับผิดชอบ ผลงานออกมาประชาชนยอมรับ หรือมีความสุขก็ถือว่าเราได้ทำตามหน้าที่ของตัวเองแล้ว

การทำงานตรงหน้าที่ดีที่สุด ไม่ให้งานไหลตเกินไป จัดการให้พอดี คิดว่าตรงนี้จะเหมาะสมกว่า เน้น “คุณภาพ” อย่าเน้น “ปริมาณ”



# ความสุข เกิดจากความสำเร็จ

อรวรรณ ภิโร<sup>17</sup>

ฉันทุ่มเทในการทำงานมาก และการเฝ้ารอดูผลสัมฤทธิ์ที่ออกมาทำให้ฉันมีความสุขมาก ฉันและเพื่อนร่วมงานฝ่าฟันอุปสรรคมาได้อย่างภาคภูมิใจ สามารถตอบโจทย์ที่ลูกค้าถามได้อย่างมั่นใจ ลูกค้าที่มาซื้อสินค้าจากลูกค้าของเราไปมั่นใจได้ว่าสินค้าที่ได้มานั้นถูกต้องตามกฎหมาย สอดคล้องกับข้อกำหนด ไม่มีการใช้แรงงานเถื่อน ไม่มีการใช้แรงงานเด็ก พนักงานทำงานเต็มที่ รายได้มากกว่าขั้นต่ำที่กฎหมายกำหนด ใจที่ไม่เกิน 12 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ สวัสดิการพนักงานต้องได้มาซึ่งความถูกต้อง

ก่อนที่ฉันจะมาเริ่มงานที่นี่ ที่นี้ยังไม่มีความพร้อมเรื่องการปฏิบัติตามข้อกำหนด ตอนนี้อย่างสอดคล้องกับกฎหมายและบางอย่างก็สูงกว่าที่มาตรฐานกำหนดไว้ด้วยซ้ำมันเลยทำให้ฉันรู้สึกว่าได้ทำงานอย่างมีความสุข ความสุขที่ได้จากการทำงานประสบความสำเร็จ ความสุขที่ได้ทำให้พนักงานไม่ประสบอุบัติเหตุจากการทำงาน ความสุขที่ทำให้พนักงานได้รับสวัสดิการอย่างต่อเนื่องและถูกต้อง ความสุขจากการที่ให้พนักงานเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงาน ความสุขที่พนักงานให้ความร่วมมือเมื่อมีการถูกตรวจ และสุดท้ายความสุขที่ได้จากการฝ่าฝืนร่วมกับลูกน้องที่แสนดี และคอยจนกว่าลูกค้ากลับพร้อมกับแจ้งผลการตรวจว่า เราได้รับการตรวจสอบรับรองจากระบบ สามารถค้าขายกันต่อไปและความสุขที่สุด คือ พนักงานไม่ต้องลอยแพตกงาน เนื่องจากบริษัทของฉันผ่านมาตรฐานด้านสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย

<sup>17</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "คนปั้นสุข เล่ม 1"



# 4 องค์ประกอบเพื่อชีวิต

บัญชา ชุมชัยเวทย์<sup>18</sup>

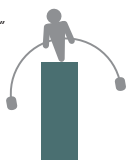
4 องค์ประกอบเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคุณบัญชา ชุมชัยเวทย์ คือ

1. การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
2. สุขภาพจิตดี
3. กำลังใจ ทั้งจากตัวเราและจากครอบครัว  
ทั้งจากภรรยาและญาติพี่น้อง
4. รู้จักกินอาหารที่มีประโยชน์พื้นฐาน

ผมว่า 4 องค์ประกอบนี้เป็นตัวสร้างมาตรฐานและคุณภาพชีวิตของเราให้มีคุณค่าทั้งตัวเราเอง และคุณค่ากับครอบครัว กับงานที่เราทำ คุณค่ากับองค์กรที่เราอยู่ ส่งผลไปถึงคุณค่ากับสังคมและประเทศ นั่นคือสิ่งที่ผมรู้สึก จากงานที่ผมทำเป็นงานสื่อมวลชนจำเป็นต้องนำข้อมูลจริงมาเสนอ วิเคราะห์และป้อนออกสู่สาธารณชน เพื่อให้ข้อมูลไปสู่การตัดสินใจ เป็นบทบาทภาระหน้าที่ของผม

ผมคิดว่าเมื่อถึงจุดหนึ่งของการทำงาน เราจะมีความชำนาญในการพัฒนา  
งานไปเรื่อยๆ พอถึงจุดหนึ่งถ้าผลงานออกมาดี แล้วเราเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงาน  
เมื่อนั้นเราได้เนื้อได้หนังกับมันมากขึ้น จะกลายเป็นโอกาสในการทำงานใหม่

<sup>18</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน 2”



# ทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนมีเหตุผล

สาวตรี ยั่งสูงเนิน<sup>19</sup>

ฉันยังทำงานที่นี้ต่อไปอย่างมีความสุข แม้บางครั้งจะเหนื่อยบ้าง ท้อบ้าง แต่ทุกครั้งที่มีปัญหา ก็จะมีเพื่อน ๆ น้อง ๆ ที่ร้านให้กำลังใจ ปลอดภัยเสมอมา ทุกครั้งที่ทำผิดพลาด ผู้จัดการไม่เคยโทษเรา แต่จะสอนว่าเราผิดพลาดอย่างไร แนะนำให้เราไม่ผิดซ้ำอีก ไม่ว่าจะออกไปกี่ครั้งกลับมา ก็รู้สึกดีตลอด

ที่นี้ไม่ต้องใช้เงินซื้อตำแหน่ง แค่ตั้งใจทำงาน ซื่อสัตย์ ขยันก็ได้เลื่อนตำแหน่ง เงินเดือนได้อย่างเหมาะสม ทุกวันนี้ส่งให้แม่เดือนละ 5 พันทุกเดือน แม่ไม่ต้องรับจ้างทำงานหนัก ๆ แล้ว อยากให้แม่พัก แม่มักจะชมฉันกับคนอื่นเสมอ ๆ ได้ยินก็ภูมิใจทุกครั้ง ฉันเลือกถูกแล้วที่จะอยู่ที่นี่ ทำให้ฉันมองเห็นอนาคตตัวเอง ทำให้ความฝันที่จะดูแลครอบครัวเป็นจริง ทำให้ครอบครัวฉันมีความสุข ทำให้ฉันมีเงินส่งน้องเรียน ทำให้พ่อแม่ไม่ต้องลำบากเหมือนเมื่อก่อน

<sup>19</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน 2”



# วันนี้จะเป็นวันที่ดี

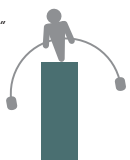
สิริยากร พุกกะเวส<sup>20</sup>

ให้คิดเลยว่า การมาทำงานของเรา ควรจะตื่นขึ้นมาจากความรู้สึกอยากไปทำงาน อย่านำชีวิตผ่านไปวันๆ ทุกอย่างมันสร้างให้เกิดสิ่งต่างๆ ต่อไป ถ้าทำปัจจุบันดีอนาคตก็ดี ถ้ามองกับตัวเองว่าแบ่งเวลาอย่างไร ทำมันให้ดีที่สุด ไม่ว่าทำอะไรทุกวัน ทุกลมหายใจของเรา

งานทุกอย่างมีคุณค่าเท่ากัน แล้วก็สร้างสรรค์สิ่งดีให้กับคนอื่น ให้กับตัวเอง ให้กับโลกได้ คิดอย่างนี้ได้เราจะไม่ไปไหน จะอยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ไม่ต้องไปคิดว่าได้เงินมากน้อยอย่างไร ก็จะมีความสุข

มีคนบอกว่า เราอยากเห็นสังคมเป็นอย่างไร เราก็ต้องเริ่มทำที่ตัวเราเอง แล้วมันจะค่อยๆ ขยายออกไป ไม่เห็นผลวันนี้ แต่ค่อยๆ มีน้ำใจต่อกัน ค่อยๆ คิดดีทำดี

<sup>20</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน 2”



# ทุกงาน ทุกเซลล์ชีวิต... รวมเป็นหนึ่ง

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์<sup>21</sup>

ผมเคยอ่านงานของนักปฏิกิริยา เขาเป็นคนเผ่าถ้ำอยู่ในกองปฏิกิริยา มีคนไปสัมภาษณ์ว่า ท่านรู้สึกไหมงานนี้ต่ำต้อย เขาบอกไม่เลย งานเผ่าถ้ำนั่นถือว่าเป็นงานปฏิกิริยา ถ้ำทุกถ้ำก่อนที่ออกจากเตาของเขา ต้องเป็นถ้ำที่มีคุณภาพมากที่สุด แต่ละก้อจะให้เชื้อไฟที่แดงและนานที่สุด มันช่วยให้ข้าวเดือดเร็ว ข้าวที่สุกเร็วก็จะไปเลี้ยงคณะปฏิกิริยาได้ดีที่สุด เมื่อคณะปฏิกิริยาท้องอิ่มแล้ว ก็ทำการปฏิกิริยาได้ เพราะฉะนั้นการเผ่าถ้ำจึงเป็นงานปฏิกิริยาอย่างหนึ่ง

นั่นคือ เราเป็นส่วนสำคัญที่สุด ไม่ว่าจะทำอะไรในองค์กร อย่าไปเปรียบเทียบงานต่ำงานสูง เพราะงานทุกงาน คือ งาน เป็นการประกอบกัน ซึ่งผลรวมของงานเหมือนรังผึ้ง รวงรังของผึ้งเป็นชีวิตรวง ชีวิตรัง แต่ละตัวมีหน้าที่ออกไปทางนั้นทางนี้ แล้วกลับมารวมกัน เหมือนกับเซลล์ในร่างกายของเรา เป็นองค์รวมขึ้นเป็นอีกชีวิตหนึ่ง ซึ่งเราทุกคนมีความสำคัญ เป็นองค์ประกอบของงาน

อย่าให้เวลานี้คนเอาแต่สงบเย็น เข้าวัดนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม แต่ออกมา ก็ร้อนเท่าเหมือนเดิม เอาแต่สงบเย็นแต่ไม่เป็นประโยชน์ บางคนเอาแต่ประโยชน์ ทำกิจกรรมโหดเหี้ยมไปเรื่อย แต่จิตใจไม่เคยสงบเย็นเลย ทำอย่างไรให้มันได้คุณภาพตลอด สงบเย็นและเป็นประโยชน์ ชีวิตมันก็จะมีความสุข

<sup>21</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน 2"



# ความพอดี คือความสุข...อย่าไปทุกข์ เพราะงมงาย

วิกรม กรมดิษฐ์<sup>22</sup>

ต้องเชื่อว่ามนุษย์เรา ลิขิตชีวิตเอง ไม่มีพระเจ้า ไม่มีโชค ไม่มีดวง อย่างงมงาย เรื่อยเปื่อย ถ้าเข้าใจแท้จริงว่านั่นคือ สัจธรรม ความเป็นธรรมชาติที่พระพุทธเจ้า ท่านสอน แต่คนเราทุกวันนี้พุทธพาณิชย์มาก ทำให้คนงมงาย อยกเห็นคนไทยรู้จัก ใช้วัดให้ถูกต้อง ใช้วัดเป็นประโยชน์แท้จริง อย่าทำบุญเพื่อหวังบุญ อย่าหวนพิช เพื่อหวังผล ความทุกข์จะไม่มี หากบริหารแบบเราเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง มีเหตุและผล ถูกต้อง ปฏิบัติให้เหมาะสมกับสิ่งที่เราอยากจะเป็นในอนาคต ก็กลายเป็นการบริหารตัวเองแบบง่าย ๆ

...การอยู่กับคำว่า เหมาะสม คือการอยู่กับความพอดี เป็นธรรมชาติ ของมนุษย์...

ถ้าวันนี้คนไทยยึดความถูกต้อง ความมีเหตุมีผลและไม่งมงาย เชื่อว่า คนไทยจะประสบผลสำเร็จขึ้นทุกคน และจะเป็นผู้ที่มีอันจะกิน สุขภาพดี มีความสุขที่สุดในโลก

<sup>22</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน 2"





# ลมหายใจ คือหนทาง ค้นหาทางออก แห่งความสุขและทุกข์

दनัย จันทรเจ้าฉาย <sup>23</sup>

...ความสุขเป็นจุดเริ่มต้น และเป็นจุดจบของทุกสิ่ง หมายความว่า ความสุขสามารถทำให้คนเราทำอะไรก็ได้ อยู่กับโลกมุมใดก็ได้ ความสุขเป็นเหตุใกล้ชิดให้เกิด "สมาธิ" ซึ่งเป็นเรื่องการปฏิบัติธรรม แต่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติแล้วผิดพลาด คิดว่ามีสมาธิแล้วจะเกิดความสุข แต่ความสุขเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ

คนเราถ้ามีความสุข มีความรัก มีฉันทะ มีความพึงพอใจจากอิทธิบาท 4 การทำอะไรก็ตาม ความสุขจะเบ่งบานดังดอกไม้ ทำให้เรามีสันติภาพในใจ หากถอดรหัสออกมาเป็น Happy8 ตรงนี้คือ Happy Soul กับการมีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต อันจะพาไปสู่ความสุข

เหมือนกับ "รู้สิ่งใดไม่สู้รู้ใจตน...รู้แล้วค้นพบสุขนิรันดร์"

<sup>23</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน"

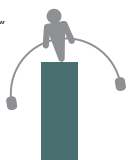


# สุขที่รู้จักสร้าง

ปิยะ วิทยาวโรจน์กิจ<sup>24</sup>

การส่งมอบความสุขให้แก่นั้น ไม่ว่าจะเป็นปืยวาจาหรือการแสดงไมตรีที่ดีต่อกันนั้น มันคือวิธีสร้างและแบ่งปันความสุขอย่างหนึ่งที่ทำได้ง่ายโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ หากเราตระหนักรู้ว่าความสุขเกิดขึ้นจากใจ เป็นการสร้างความสุขให้กับตัวเองด้วยการแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น เราก็จะมีความสุขขึ้น ทำให้สังคมมีความสุขขึ้นด้วย หากอยากได้รอยยิ้มกลับมาเราก็ต้องยิ้มให้เขาก่อน หากเราอยากได้ยินคำพูดที่ไพเราะ เราก็ต้องพูดจาไพเราะกับเขาก่อน บางทีผมก็คิดว่าความสุขที่แท้จริงนั้นไม่ได้เกิดจากการสร้างความสุขให้กับตัวเองเท่านั้น แต่เป็นความสุขที่เห็นผู้อื่นมีความสุข เป็นความสุขจากการเป็นผู้ให้นั่นเอง

<sup>24</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “คนปั้นสุข เล่ม 2”



# บันควาดี

สัมฤทธิ สว่างคำ<sup>25</sup>

ในความคิดของผม ความดีกับความสุคือสิ่งเดียวกัน คนดี ประกอบด้วย คิดดี (คิดบวก) พูดดีและทำดี คนที่มีคุณสมบัติดังกล่าวจะมีความสุข “ความสุข” จึงอยู่ที่ใจ วัตถุหรือปัจจัยภายนอกต่อให้มีพร้อมเพียงใด หากใจไม่นิ่งสงบก็คงจะมีความสุขได้ยาก ความสุขเกิดจากการให้ เราต้องเป็น “ผู้ให้” ให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

พนักงานส่วนใหญ่มาจากครอบครัวชนบทในต่างจังหวัด ฐานะไม่ร่ำรวย จบการศึกษา ม.3, ม.6 สาเหตุเป็นเพราะพวกเขาไม่สามารถเลือกเกิดได้ จึงจำเป็นต้องออกมาทำงานหารายได้ ต้องจากบ้านจากครอบครัว จากพ่อจากแม่มาอยู่ในแหล่งงานตามเขตอุตสาหกรรม พักอาศัยตามห้องเช่า ด้วยสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งมีสิ่งยั่วยุเลศอยู่มากมาย ยากที่จะครองตนได้อย่างเหมาะสม สถานประกอบการหรือนายจ้างจึงควรช่วยทำหน้าที่เสมือนเป็นพ่อเป็นแม่ของเขา ให้ความรัก ความเมตตา ความหวังดี ต้องช่วยอบรม แนะนำส่งเสริมให้เขาเป็นคนดี ให้เจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน “โรงงานจึงควรเป็นมากกว่าที่ทำมาหากิน หากยังควรเป็นแหล่งปมเพาะ “คน” ให้เป็นคนดีไปพร้อมๆ กับการทำงานหาเลี้ยงชีพ

ความสุขของผมจึงหมายถึงความถึงการได้มีโอกาสนำพาพนักงานไปทำความดีหรือจัดกิจกรรมต่างๆ ให้พนักงานได้เข้าร่วม เข้าไปสัมผัสเพื่อเป็นสะพานเชื่อมพาพวกเขาไปสู่ “การเป็นคนดี” (ด้วยการปฏิบัติ) ดังที่ตั้งใจ กิจกรรมได้แก่ ปฏิบัติธรรม บริจาคโลหิต ปลูกต้นไม้ ทำนาปลูกข้าว จิตอาสาไปช่วยซ่อมแซมโรงเรียน เลี้ยงอาหารและจัดกิจกรรมตามสถานสงเคราะห์คนพิการ คนชรา

<sup>25</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “คนบั้นสุข เล่ม 1”



เด็กกำพร้า ไปฝึกวินัยแบบทหาร จัดกิจกรรมวันพ่อ วันแม่ วันครอบครัว นิมนต์พระ มาที่โรงงานให้พนักงานทำบุญวันเกิดในแต่ละเดือน เข้าแถวร้องเพลงชาติ ทำสมาธิ และกายบริหาร ก่อนเริ่มงานตอนเช้า จัดให้มีศูนย์ดูแลเด็กซึ่งเป็นลูก ๆ ของพนักงาน กิจกรรมอบรมด้านจิตใจ “เติมพลังใจให้คุณค่าแก่กัน” เชิญชวนให้พนักงานลดละเลิก อบายมุข ได้แก่ เหล้า บุหรี่ การพนัน เป็นต้น

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะนำพาพนักงานประพฤติปฏิบัติดังกล่าว แต่ด้วยความมุ่งมั่น ความตั้งใจจริงในการทำเรื่องเหล่านี้ พนักงานได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี ความสุขของผมจึงอยู่ที่ตรงนี้ การได้เห็นผู้คนที่เรารัก ห่วงใยและปรารถนาดี เปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น



# ค้นให้พบ "ความสุข" บนบรรทัดฐานของตัวเอง

โชค บุญกุล<sup>26</sup>

ผมมองในมุมกลับกัน แทนที่จะคิดแบบผู้ใหญ่แล้วทำแบบเด็ก แต่คิดแบบเด็กแล้วทำแบบผู้ใหญ่ คือคิดแบบมีจินตนาการที่ไม่ต้องไปหลอกตัวเอง เด็กมีความได้เปรียบตรงที่เขาไม่เคยมีโอกาสที่จะมีประสบการณ์ ฉะนั้นวิธีการคิดของเขา จึงเต็มไปด้วยจินตนาการ แน่نونว่า ถ้าเราคิดแบบเด็กแล้วทำแบบเด็ก มันก็ไม่ใช่สูตรที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จ

ถ้าเราคิดแบบเด็กมีจินตนาการ เวลาลงมือทำอะไรให้ทำแบบมีอาชีพ มีการบริหารความเสี่ยงที่ดี รู้จักทีมงาน รู้จักศักยภาพของเรา รู้จักแหล่งที่มาของธุรกิจซึ่งจะสามารถหาทางได้เปรียบในมุมธุรกิจของเราได้ อันนี้ผมคิดว่ามันเป็นการทำแบบผู้ใหญ่ เป็นมีอาชีพจริงๆ ที่จะช่วยให้มองโจทย์ทะเลุ่มิตีต่างๆ เข้าไปได้

ผมได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตหลากหลายรูปแบบ ผมรู้สึกว่ามันเป็นการเรียนรู้หลายๆ อย่างไม่จำเป็นต้องไปเปิดตำรา เชื่อว่าประสบการณ์ที่เรามีในเชิงการบริหารทรัพยากรมนุษย์ มีมากกว่าที่เขาเขียนด้วย ผมเริ่มต้นชีวิตการทำงานช่วงที่เป็นวิกฤตคนระส่ำระสาย รู้สึกมีศรัทธาในองค์กรน้อย เราจึงต้องทำให้เขามีกำลังใจ ถ้าเรามีวุฒิภาวะของความเป็นผู้นำจริง เราจะสามารถสะท้อนให้เขามีความเชื่อว่า อนาคตสดใสยังรออยู่

<sup>26</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน 2"



# รวมพลัง ให้โอกาส คือ CSR ที่ให้ด้วยใจ

ทนายท ศรีปลั่ง<sup>27</sup>

ผมมีโอกาสทำงานกับผู้คนมากมาย ในช่วง 3 ปีหลังๆ มาเนี่ย เจอเจ้าของธุรกิจเยอะมาก ได้คุยกัน ได้เรียนรู้ ทำให้ตกตะกอนในปรัชญาการทำงานขององค์กรต่างๆ และตัวเองว่า คนทำงานต้องเป็นคนดี ขยัน อดทน แล้วก็สามัคคี เหมือนเป็นเรื่องธรรมชาติในการทำงาน 38 ประการ บวกกับข้อคิดที่เป็นของขวัญจากในหลวงอีก 10 ข้อ ที่ว่า พุทธิ คิทธิ ทำดี มิตรที่ดี

ผมไม่ชอบให้เรียกผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา ถ้าเราเลิกคำนี้ได้ชีวิตจะมีความสุขขึ้น เป็นการทำงานที่ไม่ต้องไปบังคับ หรือต้องบัญชาเขา เหมือนคนแบ่งชนชั้น เมื่อไรที่เราทำงานเป็นเพื่อน ร่วมกันเป็นทีม หัวหน้าใช้สมองในการทำงาน แล้วก็หน้าเป็นตาของส่วนงาน ถือทัศนคติที่ปฏิบัติต่อกันอย่างอบอุ่น เป็นการสร้างวัฒนธรรมองค์กร ในความหมายของคำว่า วัฒนา+อาริยะ

ความรู้เป็นส่วนหนึ่งที่เราทำ CSR ทำในสิ่งที่อาชีพเราเกี่ยวข้อง อย่างการให้เงินทอง สิ่งของ ผมถือว่าเป็นการให้แบบระยะสั้น แต่ระยะยาว หมายถึงให้กำลังใจ ให้ภัยคนทำงาน เป็นสิ่งสำคัญมาก อีกอย่างหนึ่งคือ ให้โอกาส

<sup>27</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน”



# อายุเหี้ยม 100 ปี ต้องลงมือวางแผนดีๆ ดูแลคุณภาพชีวิต

สุพร สิมะกุลธร<sup>28</sup>

คนเราทำอะไรให้สำเร็จได้จริง มันต้องทุ่มเททั้งชีวิตจิตใจ ไม่ใช่ 8 โมงเช้าถึง 5 โมงเย็น ปรัชญาในการทำงานของผม คือทำอะไรต้องจริงจัง เราจะได้ไม่เสียใจภายหลัง ถ้ามันไม่สำเร็จก็คือไม่สำเร็จ ได้ทำเต็มที่แล้ว

งานจะเจริญก้าวหน้าได้ คนต้องพัฒนา นั่นคือนโยบายการทำงานของผม (ในการบริหารบริษัทกุลธร เคอร์บี้) จึงมีการอบรมตลอดเวลา หรือ Happy Brain เป็นการศึกษาหาความรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและมีความมั่นคงก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เราจึงฝึกอบรมตลอดเวลา ทุกคนถูกส่งไปอบรมสัมมนา เพื่อให้องค์กรทำงานบุกเบิกอุตสาหกรรม แต่ก็ต้องเผชิญปัญหาที่ว่า คนที่เปิดอุตสาหกรรมใหม่ มักชอบดึงตัวคนของเขาไป โดยเฉพาะใช้วิธีซื้อตัว แต่ก็ไม่ว่ากัน เพราะคนและความรู้ไม่สูญหาย อย่างน้อยยังอยู่ในประเทศไทย

ประเด็นการฝึกคน ก็เหมือนมุมมองแนวคิดเรื่อง CSR เรามีความรับผิดชอบต่อสังคม อีกสิ่งเราต้องช่วยเหลือสังคม ทำมาหาได้แล้วต้องดูแลสังคม ดูแลคนเป็นคำที่เราปฏิบัติมาตลอด ไม่ใช่พอมีค่านีเราถึงทำ เพื่อความทันสมัย

<sup>28</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน 2"



# เช็กความคิด คนกันคน ตามดูหัวใจคนทำดี

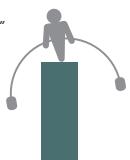
สุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ<sup>29</sup>

ผมเชื่อว่า คนเราเกิดมา ต้องมีภาระในการจะรับผิดชอบอะไรก็ได้ที่ควรมีส่วน ต่อโลกใบนี้ มีภาระหน้าที่โดยไม่เอาตัวรอดแต่ลำพัง หมายความว่า คุณต้องช่วยเหลือ เกื้อกูล แบ่งปัน ให้กับคนอื่นที่อยู่ในสังคม ซึ่งเชื่อมโยงกัน อยู่ร่วมกัน

เราพูดกันเยอะเรื่องความดี การเป็นคนดี เมื่อก่อนผมถูกสอนว่า การเป็นคนดีต้องเป็นแบบนั้น แบบนี้ แต่วันนี้ผมคิดว่า การเป็นคนดีตามลำพังมันไม่พอ ผมเชื่อว่า มีค่าจำนวนมาก ถ้ามีไม่บรรทัดนำมาวัดอะไรสักอย่าง รับรองได้ว่าในความเป็นคนดี ไม่ต่างพร้อย ไม่ผิดศีลธรรม จริยวัตรทุกอย่างดี มีคนเป็นแบบนี้จำนวนมาก แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ คุณไม่ก้าวออกไปรับผิดชอบอะไรที่มันควรจะมีในสังคมนี้เลย แม้แต่ช่วยเหลือคนอื่น อาจไม่ใช่เป็นคนดีที่เพียงพอ

ผมคิดว่าเราต้องเรียนรู้ใหม่ ตอนนี้เรามีครูที่สำคัญมากก็คือ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งผมคิดว่าแนวพระราชดำริที่พระองค์พระราชทานหลายๆ อย่างเป็นแนวคิดที่สุดยอดมาก

<sup>29</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน”





ทุกอย่างมันต้องพอดี พอประมาณ การมีสุขภาพดี อันนี้จำเป็นที่สุดเหมือน  
คนพูดว่า สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี ทุกอย่างดีตามมา ผมจะให้ความสำคัญกับ  
การออกกำลังกาย แทบทุกวันขวนน่องๆ เตะบอล ไปเดินวิ่งจ็อกกิ้งบ้าง แต่ว่าการ  
ทำงานของผม บางทีเป็นการออกกำลังกายในตัว อย่างลงพื้นที่ถ่ายทำต้องเดินป่าทั้งวัน  
ตามข้าง เดินไปดูต้นน้ำ เรื่องสุขภาพ ผมคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก



# ความสุข ความประทับใจ เริ่มต้นที่ตัวเรา

ปรัชญาภรณ์ บีเจริญ<sup>30</sup>

ดิฉันคิดว่าการที่คนเรามีความสุขความประทับใจได้นั้น ต้องสร้างมันขึ้นมา จากตัวเราเอง ดิฉันทำแบบนี้จนกลายเป็นนิสัย แม้ว่าดิฉันจะทำงานที่นี่ได้เพียง 6 เดือนก็ตาม แต่ความรู้สึกในตอนนี้อย่าง KTC เป็นเหมือนครอบครัวของดิฉัน มีทั้งพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ที่คอยให้กำลังใจกัน

1. ดิฉันสร้างความประทับใจด้วยการยิ้ม ทุกครั้งที่พบหน้าเพื่อนๆ พี่ๆ ดิฉันจะยิ้มทุกครั้ง และสิ่งที่ดิฉันได้รับกลับมาก็คือ รอยยิ้มเช่นเดียวกัน ดิฉันคิดว่าการยิ้มคือการสร้างมิตรภาพที่ดี เป็นเรื่องที่ดีมากเมื่อดิฉันต้องติดต่อประสานงาน

2. ทุกครั้งที่ผู้ใหญ่ว่าหรือหัวหน้าสอนงานที่ดิฉันยังไม่ถนัดหรือยังไม่เคยทำ ดิฉันจะตั้งใจรับฟังไม่ว่าจะเป็นคำติหรือคำชม ซึ่งพี่ๆ ที่ KTC น่ารักทุกคน คอยสอนในสิ่งที่ดิฉันไม่ถนัด เอาใจใส่น้องๆ ทุกคนเป็นอย่างดี

3. ดิฉันพยายามพัฒนาตนเองให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานเท่าที่ดิฉันจะทำได้ เมื่อดิฉันทำงานแล้วและพบข้อบกพร่อง ดิฉันมักได้รับคำแนะนำดีๆ จากผู้ใหญ่เสมอ บางสิ่งบางอย่างที่ดิฉันไม่เคยได้จากที่ทำงานเดิม

<sup>30</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "คนมันสุข เล่ม 2"



# คุณภาพชีวิตที่ดี ต้องใช้เวลางาน และเวลาชีวิตต้อง...สมดุล

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ<sup>31</sup>

ผมทำงานพยายามแบ่งเวลา งานหลักเป็นข้าราชการ เป็นคนปกติ ส่วนงานเริ่มต้นรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ ทำไปพร้อมกับมีเจ้าหน้าที่ช่วย หลังจากทำมา 10 ปี ก็เปลี่ยนเป็นมูลนิธิรณรงค์เพื่อไม่สูบบุหรี่ งานกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งคนเราใช้เวลาอยู่กับงานเยอะมาก อย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน โดยหลายคนอาจลืมนึกถึงครอบครัว ทั้งที่ครอบครัวมีความสำคัญมาก เราต้องแบ่งเวลาดูแลครอบครัว เรื่องการทำมาหากิน เพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว ผมมีลูก 3 คน ต้องเรียนหนังสือก็ต้องแบ่งเวลาให้ลูก เวลาและความใส่ใจจึงเป็นสิ่งสำคัญเราต้องแบ่งแยกระหว่างครอบครัวและงานที่ทำให้กับสังคมให้ไปด้วยกันเพื่อไม่ให้อย่างใดอย่างหนึ่งมีปัญหา

คนเราต้องไม่ทุ่มเทกับงานมากเกินไป เรื่องเวลา จิตใจก็ดี อย่าปล่อยให้มันหย่อนยาน กลายเป็นไม่เหลือเวลาครอบครัว จนไม่มีความสุข แม้ว่าทำงานจนประสบความสำเร็จ หากที่บ้านไร้ซึ่งความสุข ก็ไม่ได้หมายความว่า ชีวิตเราประสบความสำเร็จ ฉะนั้นต้องจัดการให้ได้ และให้ดี ให้มีความสุขสมดุล (Balance) ระหว่างงานกับชีวิตครอบครัว ที่สำคัญอีกอย่างก็คือ สุขภาพของตัวเองก็ต้องดูแล ผมประทับใจคำพูดของสมเด็จพระราชาธิบดี ฮัจญี ฮัสซานัล โบลเกียห์ มูอิซซัดดิน วัดเดาเลาะห์

<sup>31</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ “หลากหลายความคิด...ชีวิตคนทำงาน”



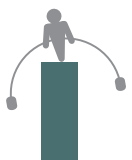
แห่งบูรไนดารุสซาลาม กษัตริย์แห่งบูรไน พระองค์เคยรับสั่งว่า...คนเรานี้ถ้ามีสุขภาพที่ดีแล้วก็ไม่มีอะไรเลย...เพราะฉะนั้นต้องดูแลรักษาสุขภาพ เพื่อที่จะทำงานต่อไปได้ และดูแลครอบครัวต่อไปได้

หลักการที่คุณหมอยึดและนำมาเสมอ คือ

1. ต้องไม่เครียด ไม่ตรากตรำเกินไป งานที่ต้องเป็นงานที่เราถนัด เป็นงานที่มีคุณค่า เพื่อการพัฒนาตัวเราและตัวงานให้ดีขึ้น โดยตั้งเป้าหมายว่าจะทำอะไรในต่อๆ ไป แล้วเราก็พยายามทำไปสู่จุดนั้น

2. คนเรามีงานก็ต้องมีครอบครัว ขณะที่เราทำงานก็ต้องดูแลไปด้วย ซึ่งแยกกันไม่ออก ถ้ามีปัญหาที่งาน ย่อมส่งผลต่อไปที่ครอบครัว

3. การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องเป็นงานที่ไม่ทำให้สุขภาพจิต ร่างกาย ของเรานั้นทอน หรือเกิดผลลบต่อครอบครัว จึงจะเป็นคุณภาพชีวิตที่ดี งานนั้นเป็นงานที่มีประโยชน์ต่อสังคมและองค์กรก็ยิ่งเป็นงานที่ดีใหญ่



# รู้ตัวตนของอิฐ เท่ากับ รู้จักคุณค่าตัวเอง

กอบกานัญจน์ สุริยสัตย์ วัฒนวรานุกร<sup>32</sup>

การบริหารเวลาสำคัญนะ เพราะว่า เราเองมีเวลาไม่มาก ทุกคนมีเวลาเท่ากัน แต่ถ้าเราทำอะไร ต้องเลือกทำสิ่งที่สำคัญที่สุด เพื่อดูว่าช่วงไหนควรบริหารจัดการเวลาอย่างไร

ดิฉันต้องบริหารเวลาใน 3 ส่วน คือ เวลาของธุรกิจ เวลาของงานสังคม และเวลาให้ครอบครัว บางช่วงอาจจะ งานสำคัญกว่า บางช่วงงานข้างนอกอาจสำคัญกว่า และบางช่วงต้องให้เวลาครอบครัวสำคัญกว่า ขึ้นกับเหตุผลในเวลานั้นๆ

การจัดสรรเวลาจะช่วยให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งคุณภาพชีวิตประกอบด้วยกายและใจ ด้านร่างกายให้ความสนใจเรื่องการกินและออกกำลังกาย ด้านสุขภาพจิตใจต้องไม่หดหู่ หรือเครียด

ตัวเองเรียนและจบมาด้านสถาปัตยกรรม ชอบงานศิลปะแต่ต้องมาทำงานบริษัท ทำกับคนหมู่มากทุกวัน ทุกวินาที มันเป็นเรื่องที่ไม่ใช่ตัวตนเรา จึงต้องค่อยๆ เรียนรู้หาจุดของมัน และก็รักมัน

<sup>32</sup> คัดจากหนังสือ หลากความคิด...ชีวิตคนทำงาน



เพราะเมื่อเราทำงานด้วยใจแล้วมีความสุข จะมีเป้าหมายที่แน่นอนว่าเราจะทำเพื่อใคร นี่เป็นสิ่งหนึ่งสำหรับจิตใจของคนโตชิบา ที่ว่าปรัชญาการทำงาน คือนำสิ่งที่ดีสู่ชีวิต เป็นอุดมการณ์ วิธีการคิดของเรา



# สุขสร้างได้ด้วยตนเอง

ปาริชาติ หมูแสนทอง<sup>33</sup>

นอกจากองค์กรแล้ว ฉันเองพยายามสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

1. พอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่อิจฉาริษยาคนอื่น อย่างเช่น เพื่อนของฉัน ที่ทำงานบริษัทอื่น บริษัทของเขาปรับฐานเงินเดือนทำให้เงินเดือนของเขาปรับขึ้นจากเดิม ตอนแรกฉันก็รู้สึกอิจฉาเพื่อนที่ได้เงินเดือนเยอะ และที่ทำงานของเขาก็ไม่ไกลจากที่พัก ซึ่งต่างจากฉันที่ต้องเดินทางมาทำงานอย่างลำบาก แต่ฉันก็พยายามคิดบวก พอใจในสิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่ เพราะฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันเลือกนั้นดีที่สุดในแล้ว และดีใจกับเพื่อนด้วยที่เงินเดือนขึ้น แค่นี้มันก็ทำให้ฉันมีความสุข

2. การรู้จักปล่อยวาง เวลาที่ฉันถูกคนนินทา ฉันจะไม่เก็บเอามาใส่ใจ ใครจะว่าอะไรก็ให้เขาว่าไป ฉันรู้ตัวว่าฉันกำลังทำอะไรอยู่ ฉันขอแค่ให้คนรอบข้างเข้าใจฉันก็พอ คนอื่นจะว่าอะไรก็ปล่อยให้เขาว่าไป เพราะยิ่งเราเก็บคำพูดหรือคำนินทาของคนอื่นมาคิดมันก็ทำให้เราเป็นทุกข์เสียเปล่า ทำให้เราเสียสุขภาพจิต

3. การใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายไม่หือหาว ใช้ชีวิตแบบพอเพียง ไม่ติดหรู ไม่ติดแบรนด์เนม (Brandname) ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต

4. มองคนอื่นที่ดียกว่า ทุกครั้งที่ฉันรู้สึกอิจฉาผู้อื่น ฉันจะใช้วิธีการมองผู้อื่นที่ดียกว่าฉัน เพื่อที่จะเตือนสติตนเองว่ามีคนอื่นอีกตั้งมากมายที่ไม่มีโอกาส

<sup>33</sup> เรียบเรียงจากหนังสือคนบันสุข เล่ม 1



เหมือนฉัน และฉันจะมองผู้ที่ยกย่องว่ายังมีคนอื่นที่ยากลำบากกว่าเรา เพื่อเป็นกำลังใจให้ตัวฉันเองต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น

5. การที่ได้เห็นคนที่เรารักมีความสุข เมื่อฉันได้เห็นรอยยิ้มของพ่อแม่ มันทำให้ฉันมีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป ฉันมีความสุขและภูมิใจที่ได้ส่งเงินที่หามาจากการทำงานของฉันให้กับพ่อแม่ ถึงแม้เงินจำนวนนั้นไม่ได้มากมายนัก

6. ปรีกษาปัญหาให้กับใครสักคน เวลาที่ฉันมีปัญหาหรือว่าฉันรู้สึกท้อแท้ ฉันจะไม่เก็บปัญหานั้นไว้คนเดียว แต่ฉันจะนำปัญหาไปปรึกษากับคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็น พ่อ แม่ พี่ น้อง หรือแม่แต่เพื่อน เพราะคนเหล่านี้ไม่มีทางคิดร้ายกับเราแน่ แต่สิ่งที่เราจะได้รับจากคนเหล่านี้ก็คือ วิธีการแก้ปัญหาหรือกำลังใจ ฉันคิดว่ากำลังใจจากคนรอบข้างเป็นสิ่งที่สำคัญ เวลาที่ฉันมีปัญหาฉันได้กำลังใจจากพ่อแม่ มันทำให้ฉันรู้สึกดีและมีแรงที่จะต่อสู้กับปัญหา

7. หาเวลาพักผ่อนให้กับตัวเอง เวลาที่ฉันรู้สึกเครียดฉันจะหาเวลาออกไปพักผ่อน ด้วยการไปทำบุญตักบาตร หรือออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆในวันหยุด

8. รู้จักให้อภัย หากคนรอบข้างทำให้ฉันโกรธหรือไม่พอใจ หรือแม้แต่ตัวฉันเองทำอะไรผิดพลาดก็ตาม ฉันจะคิดทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนว่ามันเป็นเพราะอะไร มันสมควรที่ฉันจะโกรธหรือเปล่า ฉันจะนึกถึงแต่สิ่งดีๆ และพยายามที่จะให้อภัย เพราะคนเรามีสิทธิ์ที่จะผิดพลาด ถ้าเขารู้ว่ามันผิดเขาก็คงที่จะไม่ทำมัน ความโกรธก็เปรียบเสมือนไฟที่กำลังลุกไหม้ การให้อภัยก็เปรียบเสมือนน้ำที่มาดับไฟ ยิ่งเราโกรธมากเท่าไรไฟนั้นก็ยิ่งจะทำร้ายตัวเราทำให้เราไม่มีความสุข

9. ให้รางวัลกับตัวเอง ทุกๆ เดือน ซึ่งฉันจะให้รางวัลกับตัวเองโดยการไปดูหนังสักเรื่องหรือออกไปหาอาหารอร่อยๆ นอกบ้านทาน หรือซื้อของขวัญให้เป็นรางวัลแก่ตัวเองเหมือนเป็นการชาร์ตไฟให้ตัวเอง เพื่อที่จะเริ่มต้นงานในเดือนใหม่





10. หางานอดิเรกทำ หาอะไรที่ชอบและพอใจทำ ทำในเวลาว่างที่เหลือ จากกิจวัตรประจำวัน การทำอะไรในสิ่งที่พึงพอใจย่อมเกิดความสุขเพลิดเพลิน ทำให้ไม่มีเวลาว่าง ที่จะคิดกังวลเรื่องต่างๆ เป็นการฝึกการใช้เวลาว่างนั้นๆ ให้มีสมาธิในการทำสิ่งที่พอใจ ซึ่งจิตมีสมาธิจะเป็นจิตที่เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวง่าย



# สุขได้ด้วยหลักคิด

พิมพ์พรรณ ทาเขียววงศ์<sup>34</sup>

ในหนึ่งวันของการทำงานนั้น เรามักใช้เวลาอยู่ในที่ทำงานเสียเป็นส่วนมาก อย่างน้อยก็มากกว่า 1 ใน 3 ของเวลาทั้งหมดที่เรามีในแต่ละวัน เวลาการทำงานอย่างยาวนานนี้ ซึ่งบางทีอาจมากกว่าเวลาที่เรายูอยู่กับคนรัก ครอบครัว หรือแม้แต่เวลาพักผ่อนของเราเสียอีก แน่แน่นอนว่าไม่มีใครที่อยากเครียดเวลาอยู่ในที่ทำงาน เพราะมันย่อมทำให้เราไม่มีความสุข หากเอาความไม่สบายใจนั้น คูณด้วยจำนวนชั่วโมงในแต่ละวันที่เราจะต้องแบกรับแล้วละก็ รับรองได้เลยว่าความทุกข์คงอัดแน่นจนหายใจไม่ออก เราควรสร้างบรรยากาศในที่ทำงานให้มีความสุขจากตัวเราก่อน เพราะสุขอยู่ที่ใจ และจากนี้ไปฉันจะมีความสุขในทุกๆ วัน

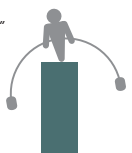
ฉันชอบงานที่ฉันทำ เพราะมันให้โอกาสฉันได้แสดงฝีมือทำงานเพื่อส่วนรวม และมีรายได้มาเลี้ยงตัวเอง งานทั้งหลายนั้นดูช่างทำทนายอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ฉันชอบเจ้านาย เพราะเขาให้โอกาสฉันคิดและตัดสินใจลงมือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองโดยพยายาม ตักเตือนและแนะนำเมื่อฉันทำงานผิดพลาด

ฉันชอบเข้าวันจันทร์ เพราะเป็นวันที่ฉันรู้สึกเหมือนทุกอย่างเริ่มต้นขึ้นอีกครั้ง สัปดาห์นี้จะต้องดีกว่าสัปดาห์ที่แล้ว

ฉันชอบเข้าวันอังคาร เพราะเป็นวันที่ฉันเพิ่งทำงานไปได้วันเดียว ยังมีอีกหลายวันที่สนุกสนานรออยู่ เพื่อนที่ทำงานยังรอฉันอยู่

<sup>34</sup> เรียบเรียงจากหนังสือ "คนมันสุข เล่ม 1"



ฉันชอบเข้าวันหยุดเพราะเป็นวันที่ฉันเริ่มตื่นขึ้นมาพร้อมความล้าเล็กน้อยและพบว่าเวลาผ่านไปครึ่งทางแล้ว ฉันรีบทำงานในเวลาที่เหลือให้ดีที่สุด อีกไม่นานฉันจะได้พักผ่อนวันหยุดแล้ว

ฉันชอบเข้าวันหยุดที่สบายดี เพราะเป็นวันที่ฉันเห็นความคืบหน้าของงานในสัปดาห์นี้มากมาย หากฉันไม่จัดการงานพวกนี้ บริษัทและทุกคนในบริษัทคงลำบากมาก ฉันรู้ว่าฉันมีส่วนร่วมในการผลักดันบริษัทของฉัน

ฉันชอบเข้าวันศุกร์ เพราะฉันจะให้กำลังใจตัวเองว่านี่คือวันทำงานวันสุดท้ายแล้วฉันจะจัดการทุกสิ่งไม่ให้ค้างค้ำเพื่อให้พรุ่งนี้และมะรืนนี้เป็นวันหยุดที่แสนสบาย

ฉันชอบเข้าวันเสาร์ เพราะฉันจะตื่นมาพร้อมกับเสียงหัวเราะของเด็กบ้านใกล้ๆ ที่กำลังวิ่งเล่นกัน อย่างสนุกสนาน ฟังดูสดชื่นมีชีวิตชีวา จากนั้นฉันจะเริ่มทำความสะอาดบ้านและมองดูบ้านที่สะอาดขึ้นทีละน้อยอย่างภูมิใจ

ฉันชอบเข้าวันอาทิตย์ เพราะฉันจะตื่นแต่เช้าเช่นกันเพื่อเตรียมหุงหาอาหารใส่บาตรพระที่ผ่านหน้าหมู่บ้าน จากนั้นฉันจะไปซื้อของและกลับมาพักผ่อนที่บ้าน รอคอยสัปดาห์ใหม่ที่กำลังจะเริ่มขึ้น

ความสุขมีอยู่ทุกหนแห่งและอยู่ที่ตัวเราเอง อยู่ที่เราจะตั้งใจมองหามันในทุกสิ่งรอบๆ ตัวหรือไม่เท่านั้น





# บรรณานุกรม

ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์, จุโลวรรณ ด้วงโคตะ, และ นพพร ทีแก้วศรี.  
(2556). มาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ. นนทบุรี :  
สองขาครีเอชั่น จำกัด.

นพพร ทีแก้วศรีและคณะ. (2556). บัณฑิต 1. นนทบุรี :  
สองขาครีเอชั่น จำกัด.

..... (2556). บัณฑิต 2. นนทบุรี :  
สองขาครีเอชั่น จำกัด.

แผนงานสุขภาวะองค์กรเอกชน  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2551).  
หลากหลายคิด...ชีวิตคนทำงาน.

..... (2551). หลากความคิด...ชีวิตคนทำงาน 2.

