

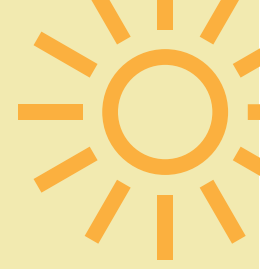
ศูนย์องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace Center)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี  
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

เรื่องถ้อย ร้อยสุข



# เรื่องถ้อย ร้อยสุข





# สร้าง “คน” ...ต้องสร้างงาน สรรค์สร้างโอกาส

พระราชธรรมนิเทศ (พระพยอม กัลยาโณ)



พระผู้สร้างผู้ทำนำคนทุกซ์  
ให้รู้ทางสร้างสุขพึ่งตนได้  
เอาเหจือต่างน้ำมนต์พันพิษภัย  
เอาชนะทุกซ์ได้ด้วยการทำงาน  
เป็นที่พระพิศาลธรรมพาที  
เป็นพระดีที่รักของชาวบ้าน  
ไม่ออกนอกแก่นธรรมนอกตำนาน

ท่านอาจารย์พระพยอม กัลยาโณ





กวีนิพนธ์บทนี้โดย เนาวัฒน์ พงษ์ไพบูลย์ รังสรรค์ไว้เพื่อยกย่องว่า พระพยอม กัลยาโณ แห่งวัดสวนแก้ว จังหวัดนนทบุรี ไม่เพียงเป็นพระนักเทศน์ เผยแพร่พระธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นพระผู้เสียสละ เพื่อสร้างและพัฒนา “คน”

กว่า 5,000 ชีวิต ที่พระพยอมได้ “สร้างงาน” และ “เปิดโอกาส” ให้คนเหล่านี้ได้ทำงาน เพราะเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าผู้ที่มีวุฒิการศึกษาไม่สูงนักมักถูกปฏิเสธอยู่เสมอ เหมือนเมื่อครั้งหนึ่งตอนที่ยัง เป็นฆราวาสขาดแคลนเพียง “โอกาส” เนื่องจากเรียนจบเพียงประถมปีที่ 4 จึงมีความคิดว่า

“ถ้าชาตินี้มีโอกาส มีบารมี เมื่อไร สิ่งที่จะทำเป็นอันดับแรกคือ การสร้างงาน จะไม่สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ คิดจะสร้างให้คนมีงานทำ การสร้างคน เท่ากับสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างเครื่องมือ ที่พัก ทั้งเกษตรกรรม พาณิชยกรรม และอุตสาหกรรม ทำให้เต็มที่แล้ว เพราะอาตมาเจ็บปวดมาก่อน” ท่านเล่าด้วยน้ำเสียงจริงจัง

จากแรงบันดาลใจ ประกอบกับความมุ่งมั่นในความคิด และลงมือทำจริงๆ ให้คนได้มีงานทำ มีเงินใช้ มีที่อยู่กิน มีที่หลับนอนพักอาศัย และอยู่บนแผ่นดินนี้อย่างมีตัวตน จึงทำให้พระภิกษุสงฆ์รูปนี้ เป็นที่เคารพศรัทธาจากผู้คนทั่วสารทิศ เพราะท่านเชื่อว่า “คน” จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ต้องทำงาน และต้องไม่หยุดอยู่กับที่ รู้จักพัฒนาฝีมือตนเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งนั่นหมายความว่าต้องมี Happy Brain คือการศึกษาและต่อยอดความรู้อยู่ตลอดเวลา ควบคู่กับการมี Happy Society คือรู้จักเลือกที่อยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ดีหรือมีนิเวศวิทยาที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิต อันจะส่งผลให้เกิดการมี Happy Family ที่จะช่วยสร้างให้ครอบครัวอบอุ่นไปด้วยบรรยากาศแห่งความสุข

เมื่อสิ่งรอบกายภายนอกดี ก็ส่งผลให้จิตใจที่อยู่ภายในดีตามไปด้วย เมื่อจิตใจดีย่อมสร้างภูมิคุ้มกันเรื่องร้ายๆ ให้ไกลห่างออกไป นำไปสู่การเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี สดชื่นแจ่มใส จิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว หรือที่เรียกว่า Happy Soul เมื่อจิตใจภายในเข้มแข็งย่อมทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

สามารถรับมือ กับสิ่งที่จะประเดประดังเข้ามาในชีวิตได้ไม่ยาก เรียกว่ามี Happy Body ที่ดี พระพยอมถือว่า ถ้าผู้คน ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ตื่นมาพบเจอแต่บรรยากาศดี มีโอโซนที่สะอาดๆ ให้สดหายใจก็จะช่วยในการมี สุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี

ท่านถือว่า นั่นคือบทสรุปของคำว่า “คุณภาพชีวิตที่ดี” ที่ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกี่ยวข้องโยงใยกันไป ทั้งหมดอย่างแยกไม่ออก

แต่สังคมไทยในปัจจุบัน สวนทางกลับกันกับความคิดของท่านเสมอ “มันแปลกตรงนี้ เราต้องการ ให้คนมีความสุข หนึ่งให้เขามีที่นอน ที่กิน ที่อยู่อาศัย ทุเมทีสุด อยากให้คนมีแผ่นดินอยู่เป็นฐานรองรับ กลับมีปัญหา... เมื่อก่อนมีกฎหมายครอบครองที่ดินปกปักรักษาไว้ดี เพื่อให้คนไม่ไปล่ามโซ่แผ่นดิน ครอบครองที่ดินไว้มากๆ ใครมีที่ดินล่ามโซ่ไม่ได้ทำกิน เมื่อคนอยู่ไป 10-20 ปี ก็ให้ยกโฉนดไว้ใช้ได้บ้าง ซึ่งตรงข้ามกับกรณีของอาตมาที่ซื้อที่ดินและครอบครองไว้ตั้งหลายปี ราชการยังเอาคืนได้ เหมือนรัฐเห็น ประโยชน์อยากให้คนเอาที่ดินครอบครองไว้เยอะๆ แถมยังไปเปลี่ยนกฎหมายเดิมให้ครอบครองไม่ได้”

อีกประเด็นที่ท่านร้อนใจ เพราะเห็นคนไทยทำงานแล้วมักประสบกับปัญหาเรื่องความปลอดภัยที่ สังคมไทยยังใส่ใจในเรื่องนี้ไม่มากเท่าที่ควร โดยสังเกตจากคนงานที่เกิดอุบัติเหตุขึ้นทุกวัน โดยเฉพาะคนที่ ทำงานในโรงงานจะมีความเสี่ยงกว่าอาชีพอื่นๆ อยู่มาก ต้องอยู่ท่ามกลางเครื่องจักรที่ทั้งคม ทั้งแรง เหวี่ยงสวิง พร้อมจะทิ่ม จะฟัน ตลอดเวลา ฉะนั้น ท่านจึงพยายามเตือนให้ทุกคนมีสติอยู่เสมอ เพื่อจะได้มีชีวิตปลอดภัยได้กลับไปพบหน้าครอบครัวในทุกๆ วัน

ยังมีอีกเรื่องที่ยิ่งใหญ่ไม่แพ้กัน นั่นคือเรื่องหนี้สิน พระพยอมเทศนาบ่อยครั้งว่า “คนไทย โดยเฉพาะ คนอีสาน มีเงินต้องรีบใช้ เหมือนกลัวเงินบูด ที่เลวร้ายที่สุด มีแก๊งปล่อยเงินกู้นอกระบบ เข้ามาให้กู้ถึงในวัด ดอกเบี้ยไม่ใช่น้อย ร้อยละ 20 บาท ไม่ใช้ต่อเดือนนะ ดอกเบี้ยต่อวัน เป็นเรื่องที่แย่มากที่สุด การเป็นหนี้ ไม่ได้ดูตัวเลขว่า แข็งพอที่จะใช้คือเขาได้



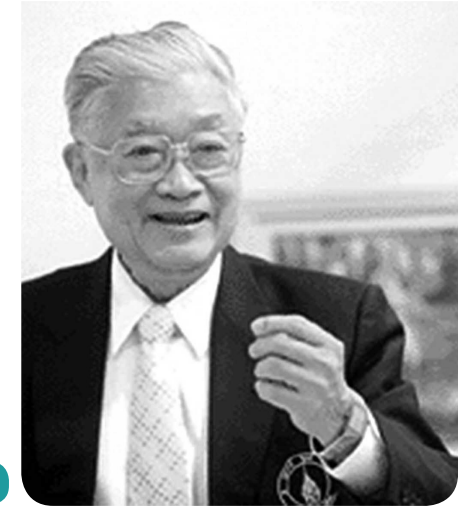
หรือไม่ คิดดูนะ กู้ดอกวันละ 5 บาท 4 วัน ก็ 20 บาท 20 วัน จะกินเงินเราไปเท่าไร เมื่อไม่มีจ่ายก็ใช้วิธีอันพาลตบตี ทบกัน พวกมันนิสัยชอบดาวน์สิ่งของ แม้แต่ชุดชั้นใน กางเกงในยังดาวน์ ก็คิดแล้วพวกนี้เป็นสิ่งที่คนทำงานไม่มีความสุขแน่นอน ถูกทวงหนี้ ปวดหัว”

หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้คนทำงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องมี Happy Money ปลอดภัย เป็นหนึ่งเคล็ดลับการสร้างความสุขรวมอยู่ด้วย คือ เมื่อมีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ไม่เช่นนั้นสมดุลในการทำงานกับชีวิตประจำวันก็ไม่ลงตัว

“ความสมดุลต้องเกิดจากการมีข้อบังคับให้ต้องทำ ต้องเก็บสะสมไว้บ้าง รัฐบาลต่อไป ต้องมี นโยบายลดรายจ่าย ลดหนี้สิน ไม่เช่นนั้นประเทศไทยไปไม่รอด หนี้ท่วมหัว”

เป็นคำแนะนำให้แก่วัดคิดสำหรับประชาชนคนธรรมดา และผู้นำประเทศที่ตั้งใจจะพัฒนาคน อันถึอ เป็นพันธกิจสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศสยามนี้ ให้พร้อมเข้าสู่สังคมประชาคมอาเซียนได้อย่างไม่น้อยหน้าชาติใด

## ฝึนเล็ก ๆ บนเส้นทางยาว ถึงสม “คุณค่า” และ “ความสำเร็จ”



ศาสตราจารย์นายแพทย์ วิจารณ์ พานิช

“เป้าหมายของคนทำงานในระดับที่เรียกว่า “มีคุณค่า” คือ ทำงานนั้นๆ แล้วมีประโยชน์ต่อ ผู้อื่นอย่างไร มีประโยชน์ต่อสังคม องค์กร หน่วยงานอย่างไร” เป็นประโยคที่เตือนใจตัวเองและ ถูกถ่ายทอดไปยังคนทำงานรุ่นต่อๆ มาของศาสตราจารย์นายแพทย์วิจารณ์ พานิช อยู่เสมอ

Sense of Achivement หรือการประสบความสำเร็จจากการทำงาน มีความหมายสำหรับ คนทำงานอย่างมาก เพราะเมื่อได้ตั้งเป้าหมายของสิ่งที่เราต้องการทำ โดยได้พยายามทำอย่างเต็มที่ จนบรรลุเป้า และวิ่งเข้าสู่เส้นชัยอย่างสวยงามในที่สุด ย่อมส่งผลให้หัวใจได้รับการกระตุ้นให้เลือดสูบฉีด เกิดการหล่อเลี้ยงให้ชุ่มชื้น มีชีวิตชีวา

“ในฐานะที่ผมเป็นหัวหน้า ความสำเร็จอะไรก็แล้วแต่ เมื่อเกิดขึ้นเราต้องเลี้ยงฉลองกันหน่อย เวลาลอง ผมจะคุยเสมอว่า ทำไมผมถึงเลี้ยง เพราะมันสำเร็จอย่างนี้ พอคิดย้อนหลัง ที่มงานยากลำบาก ต้องขวนขวายทำงานกลางค้ำกลางคืน เสาร์อาทิตย์ก็ยังคงมาทำงาน บางคนต้องทิ้งลูกมาซึ่งลงท้าย หลายคนก็จะชื่นใจ และมีกำลังใจที่ต้องมาทำงานต่อ” นั่นคือหนึ่งในเหตุผลที่ทำให้คนที่ทำงานกับคุณหมอ วิจารณ์ค้นหาความสุขได้ไม่ยาก

งานที่รุ่มร่าอยู่รอบตัวมากมาย อาจทำให้ชีวิตส่วนตัวขาดสมดุลไปบ้าง แต่ท่านชี้ให้เห็นว่า ผู้คน ที่อยู่รอบข้าง โดยเฉพาะครอบครัว เป็นปราการด่านสำคัญที่จะสร้างเสริมให้กายและใจกลับมา มีความ สมดุล ได้ดังเดิม



“ผมได้ทุ่มเทให้กับชีวิตการทำงานค่อนข้างมาก เพราะได้รับการสนับสนุน มีผู้อุปถัมภ์มาก จนไม่ต้องกังวลเรื่องใดๆ และโดยเฉพาะเรื่องเงินทอง”

การสร้างความสุขให้กับชีวิตการทำงานและชีวิตครอบครัวที่ดี ต้องอาศัยการทำให้เกิดความเข้าใจในคุณค่าของในครอบครัวให้ได้เสียก่อน นั่นคือ Happy Family เพราะเมื่อครอบครัวมีความเข้าใจ ในหน้าที่การงานของเราว่าเป็นงานที่ต้องการยอมรับนับถือ ก็จะช่วยส่งเสริมเราในด้านที่เรขาดไป ซึ่งคุณหมอล้ำว่า กรณีของคุณหมอนั้นโชคดีที่มีครอบครัวดี อบอุ่น โดยมีภรรยาดูแลเรื่องการเงินได้ดี จนกลายเป็นว่าตัวเองไม่ต้องกังวลใจ ไม่ต้องมานั่งใส่ใจเรื่องฐานะการเงินหรือทรัพย์สินสมบัติ ส่วนเรื่องลูกๆ ก็มีคุณป้าและคุณแม่คอยดูแลเอาใจใส่ เพียงแต่คอยมองดูอยู่ไกลๆ จึงสามารถใช้สมองในการทุ่มเทให้กับ เรื่องงานได้อย่างเต็มที่

“ชีวิตของเรา ต้องมีสติตลอดเวลาว่า ช่วงไหนใครกำลังพบวิกฤต กระทั่งความสัมพันธ์ในครอบครัว หากมันไม่ได้ราบรื่นสม่ำเสมอ มีขึ้นมีลงเป็นช่วงๆ ในฐานะเป็นผู้ชาย เป็นสามี เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นพ่อ ต้องเข้าใจตรงนี้ เข้าไปมีส่วนร่วม เอาใจใส่เมื่อถึงคราวจำเป็น”

คุณหมอวิจารณ์ยังมีมุมมองเรื่องชีวิตที่เป็นสังฆธรรมอันชัดเจนที่สุด โดยแนะนำไว้ว่า “หลักสำคัญ คือการจัดความสัมพันธ์ จัดให้ความคาดหวังตรงกัน ปกติเวลาเราเห็นว่า ชีวิตของใครดี คนทั่วไป มักเข้าใจผิดคิดว่ามันดีตลอด มันไม่จริง เราต้องผ่านความล้มเหลว ตอนๆ ที่เขาเห็นว่าดีในขณะนั้น เดี๋ยวนี้ ไม่จริง เพราะว่าในความราบรื่นที่เราเห็นในภาพใหญ่ มันมีภาพเล็กๆ ที่เป็นที่ล้มๆ ตอนๆ ด้วย เป็นเรื่อง ธรรมดา”

และนี่คือชีวิตที่มีความสุขในหลายระดับ คุณหมอวิจารณ์เห็นว่า สังคมที่ดี หน่วยงานที่ดีต้องดูแล กันและกัน ต้องช่วยกันใส่ “ความมั่นคง” เข้าไปไว้กับ “ความพอเพียง” ควบคุมไม่ให้ความต้องการของเรา มากเกินไป ต้องรู้จักการปฏิบัติตัวควบคุมกันไปด้วย จึงเห็นได้ว่า “ความสุขในการทำงาน” มีหลายแหล่ง ที่มา มีหลายปัจจัยทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งคนส่วนใหญ่จะมีความสุขได้ต้องอาศัยปัจจัยหลักๆ จากฐานะการเงิน หรือ

จากความมั่นคงในการจะดำรงชีวิตอยู่ โดยคุณหมอย้ำกับตนเองเสมอว่า เราต้องเอื้อเพื่อต่อคนที่มาทำงาน ให้เขามีรายได้พอจะมีชีวิตอยู่ได้ ไม่ใช่ต้องดิ้นรน ลำบากทำงาน 2-3 แห่ง นอนดึก เข้าต้องตะเกียกตะกายหนีรถติด จ้วงเจียง วันๆ นั่งคิดแต่เรื่องจะใช้หนี้อย่างไร หากเป็นแบบนี้ เขาจะไม่อยู่ในฐานะจะมีความสุขเป็นแน่ อันนี้ถือเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญ เป็นภาพสะท้อนคุณภาพ ชีวิตของคนทำงานได้เป็นอย่างดี และคนส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมด มีความสุขในการทำงานไม่ได้ เนื่องจากไม่มีทักษะในการทำให้ชีวิตตัวเองมีความสุข ซึ่งอันนี้คุณหมอวิจารณ์ถือว่าเป็นปัจจัยภายใน และได้ขยายความไว้ว่า

“ทักษะสำคัญที่สุด คือ ทักษะในการควบคุมตัวเอง คุณให้รู้จักพอเหมาะ คุณความต้องการ คุณความรู้สึกนึกคิด คุณความภูมิใจ ความพอใจว่าอย่างไรทำให้เรารู้สึกสุข รู้สึกภูมิใจตัวเอง ภูมิใจที่เรา ได้ทำงานร่วมกับใครต่อใคร ภูมิใจที่อยู่ในหน่วยงานนี้และภูมิใจที่ได้ยากลำบาก”

เพราะเมื่อเราได้มีโอกาสมองย้อนกลับไปในช่วงชีวิต ณ เวลานั้น ที่ต้องทนทุกข์ ยากลำบาก จนอาจเกิดข้อเปรียบเทียบอย่างน้อยเนื้อตำราว่าทำไมไม่มีเหมือนคนอื่น ทำไมเราไม่มีอย่างเขาบ้าง แต่มาถึง ณ เวลา นี้ ภาพแห่งความทุกข์ในยามนั้น จะกลายเป็นเพียงฉากหนึ่งของความทุกข์ อันเป็นปัจจัยสำคัญที่หล่อหลอมตัวเราและสร้างแรงบันดาลใจให้กับเราได้ ผ่าฝัน จนพบกับความสุขได้ในเวลาปัจจุบันนั่นเอง

หากมองมุมของคุณหมอวิจารณ์จะเห็นว่า คุณภาพชีวิตมีหลายแบบ แต่ละคนได้ และมี ไม่เหมือนกัน เมื่อยืนอยู่ในมุมมองชีวิตของตัวเอง คำว่า “คุณภาพชีวิตการทำงาน คือ คุณค่าของชีวิต อันหมายความว่า เราเกิดมาที่ ได้ทำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ มีโทษน้อย และได้ทำในสิ่ง ที่ฝันไม่ว่า ฝันนั้นจะเล็กหรือใหญ่ได้บรรลุเป้าหมายภายในเวลาเป็นขั้นๆ ไปเรื่อยๆ

“เมื่อเราบรรลุจุดนั้น เราทอนส่วนของความฝันให้มันเล็กลงๆ และ สั้นลง แต่มีความยาว อยู่ด้วย เมื่อถึงทุกจุดที่เราทำสำเร็จ นั่นคือ ความสุข ที่ให้ชีวิตพอเพียง”





# คุณภาพชีวิตที่ดี ต้องใช้เวลา “งาน” และเวลาชีวิต... ต้อง “สมดุล”

ศาสตราจารย์นายแพทย์ ประกิต วาทีสาธกกิจ

สัญลักษณ์ “ห้ามสูบบุหรี่” ในพื้นที่สาธารณะที่ปรากฏอยู่ทุกพื้นที่ในประเทศไทย เป็นตัวบ่งบอก ถึงความสำเร็จที่มาจากความมุ่งมั่น ตั้งใจอยากให้คนไทยสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยจะสิ่งเสพติด เลวร้าย อันเป็นบ่อนทำลายสุขภาพตนเองอย่างตั้งใจและทำร้ายผู้อื่นอย่างไร้สติ ให้กลายเป็นกฎหมาย เรื่องบุหรี่ที่ทุกคนต้องรับรู้ ยอมรับ และต้องปฏิบัติอย่างรูปธรรม

นับตั้งแต่ออกมารับใช้สังคมเมื่อปีพ.ศ. 2518 ทั้งในภาคที่เป็นคุณหมอรักษาคอนไซ้และในภาคที่เป็นอาจารย์สั่งสอนศิษย์ (นักศึกษาแพทย์) ได้มองเห็นความเจ็บป่วยมาต่อมาก จึงพิจารณาตนเป็น อาสาสมัครรณรงค์ห้ามสูบบุหรี่มานานกว่า 30 ปี คุณหมอประกิต ต้องใช้ประสบการณ์ที่สั่งสมมาอย่าง ยาวนาน ต้องใช้ความรู้ทางด้านวิชาชีพอย่างสุดตัว และพลังกำลังอันมหาศาล เพื่อผลักดันให้เกิดเป็นรูป เป็นร่าง ถือเป็นภาระอันใหญ่หลวงของชีวิตอีกด้วย เพราะหากไม่ดำเนินการให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี คุณภาพชีวิตที่ดีย่อมไม่เกิด

นอกเหนือจากงานบริหารในฐานะที่เป็นคณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เป็น หลักแล้ว ในปีพ.ศ. 2541 หรือปีเดียวกันนั้นยังทำงานอาสาสมัครวางระบบและรณรงค์เรื่องบุหรี่ไป พร้อมๆ กันด้วย โดยใช้เวลาในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ในการจัดการ

“ผมทำงานพยายามแบ่งเวลา งานหลักเป็นข้าราชการ เป็นคณบดี ส่วนงานเริ่มต้นรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ ทำไปพร้อมกับมีเจ้าหน้าที่ช่วย หลังจากทำมา 10 ปี ก็เปลี่ยนเป็นมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จนงานกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งคนเราใช้เวลาอยู่กับงานเยอะมาก อย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน โดยหลายคนอาจลืมนึกถึงครอบครัว ทั้งที่ครอบครัวมีความสำคัญ เราต้องแบ่งเวลาดูแลครอบครัว เรื่องการทำมาหากิน เพื่อหารายได้ จุนเจือครอบครัว ผมมีลูก 3 คน ต้องเรียนหนังสือก็ต้องแบ่งเวลาให้ลูก และความใส่ใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ เราต้องแบ่งแยกเวลาระหว่างครอบครัวและงาน ที่มาทำให้กับสังคมให้ไป ด้วยกันได้ เพื่อไม่ให้อย่างใดอย่างหนึ่งมีปัญหา”

นั่นคือ การทำให้เกิดความสมดุลในชีวิต

คุณหมอประกิต อธิบายว่า หากคนเราทุ่มเทกับงานมากเกินไป ก็ต้องใส่ใจให้เรื่องเวลาและจิตใจ มีความสำคัญเท่าๆ กัน เพราะหากหย่อนยานเกินไปจะกลายเป็นไม่เหลือเวลา จนเป็นสาเหตุให้ครอบครัว ไม่มีความสุข แม้ว่าทำงานจนประสบความสำเร็จ หากที่บ้านไร้ซึ่งความสุข ก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตเรา ประสบความสำเร็จ

“ฉะนั้น ต้องจัดการให้ได้ และให้ดี ให้มีความสุข (Balance) ระหว่างงานกับชีวิตครอบครัว ที่สำคัญอีกอย่างก็คือ สุขภาพของตัวเราก็ต้องดูแล ผมประทับใจคำพูดของสมเด็จพระราชาธิบดี ฮัจญี ฮัสซานัล โบลเกียห์ มูอิซซัดดิน วัดเดาละห์ แห่งบรูไนดารุสซาลาม กษัตริย์แห่งบรูไน พระองค์เคยรับสั่งว่า ...คนเราถ้าไม่มีสุขภาพแล้วก็ไม่มีอะไรเลย... เพราะฉะนั้น ต้องดูแลรักษาสุขภาพ เพื่อที่จะทำงาน ต่อไปได้และดูแลครอบครัวต่อไปได้

คุณหมอประกิตบอกเคล็ดลับในการทำงานซึ่งคุณหมอยึดถือและปฏิบัติมาเสมอ อันดับแรกคือ ต้องไม่เครียด ไม่ตรากตรำเกินไป งานที่ทำต้องเป็นงานที่เราถนัด เป็นงานที่มีคุณค่า เพื่อการพัฒนา ตัวเราและตัวงานให้ดีขึ้น โดยตั้งเป้าหมายว่าจะทำอะไรต่อๆ ไป ในชีวิต แล้วเราก็พยายามทำไปสู่จุดนั้น



ต่อมาเมื่อคนเราเมื่อมีงานก็ต้องมีครอบครัว ขณะที่ทำงานเราก็ต้องดูแลควบคู่กันไปด้วย ซึ่งจะ แยกทั้งสองอย่างออกจากกันคงเป็นไปได้ยาก ฉะนั้น ถ้ามีปัญหาที่งานย่อมส่งผลต่อไปที่ครอบครัว แน่นนอน

อันดับสุดท้าย คือ การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องเป็นงานที่ไม่ทำให้สุขภาพจิตและร่างกายของเรา ถูกบั่นทอน หรือเกิดผลลบต่อครอบครัว จึงจะถือว่าเป็นคุณภาพชีวิตงานที่ดี หากงานนั้นต้องเป็นงานที่เป็น ประโยชน์ ต่อองค์กรก็ถือว่าเป็นงานที่ดี และหากเป็นประโยชน์สังคมก็ยิ่งถือว่างานนั้น เป็นงานที่ดียิ่งขึ้น

ข้อคิดอีกอย่างหนึ่งที่คุณหมอบริการใช้เป็นประจำในการทำงานที่ดี คือ เราต้องมีเวลาทำงานที่เรา อยากรับทำ และต้องพิจารณางานที่จะทำ ต้องไม่รับงานที่คิดว่าเราทำไม่ได้ เพราะนั่นจะทำให้เรา เครียด ทั้งนี้ และทั้งนั้น หากงานที่เราได้รับมาเป็นงานที่เมื่อพิจารณาแล้วสามารถทำได้ อย่างเต็มที่และ ต่อเนื่อง ย่อมช่วยส่งเสริมให้เราได้เพิ่มพูนประสบการณ์ มากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

คนเรา เมื่อต้องทำงาน ก็ต้องพัฒนาและเปลี่ยนบทบาทไปตามหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง ทำในสิ่งที่สนับสนุนหน้าที่ของเราเพิ่มมากขึ้น หรือหากเกินไปต้องหาคคนมาช่วยในสิ่งที่เราไว้ใจมอบหมาย งานให้รับผิดชอบแทนได้ เพื่อแบ่งเบาและไปสูเป้าหมายได้พร้อมๆ กัน

“ที่สำคัญให้ยึดมั่นสม่ำเสมอคือ ถ้ารับงานอะไรแล้ว ต้องทำให้ดีที่สุด จนสุดความสามารถของเรา ถ้าคิดว่าทำได้ไม่ดี อย่าไปรับ รับแล้ว...ต้องทำให้ดีที่สุด

## กายและใจ แข็งแรง ศรัทธาแห่งชีวิต จะแก้กล้า



แพทย์หญิงคุณหญิง พรทิพย์ โรจนสุนันท์

แพทย์หญิงคุณหญิง พรทิพย์ โรจนสุนันท์ หรือที่คนทั่วไปเรียกกันติดปากว่า คุณหญิงหมอบ เป็นคุณหมอที่คนทั้งประเทศรู้จักกันเป็นอย่างดี ในฐานะแพทย์นิติเวชศาสตร์ กับงานที่ต้องสัมผัสสังวัฏจักร ของชีวิตอยู่ตลอดเวลา ทั้งเกิด แก่ เจ็บ และตายที่เห็นมานักต่อนัก

คุณหญิงหมอบเปรียบงานที่ทำอยู่ประจำว่า เป็นงานปิดทองฐานพระ ไม่ใช่ปิดทองหลังพระ และเป็นงานที่ไม่ต้องรอให้คนเดินเข้ามาพาลิกดูได้ฐานพระ

“นั่นคือ ไม่ใช่การรอให้ใครมาเห็น หากเข้าใจเรื่องนี้ เราจะไม่ทูลนทูลรายว่าทำไมทำอะไรไม่มี ใครเห็นสักที พอเข้าใจอย่างนี้ก็จะไม่คาดหวัง”

การทำงานจึงเชื่อว่ามุ่งหน้าทำแล้วหวังผลให้ได้เลย เพราะยังมีปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องทำให้ผลนั้น ปรากฏได้คือ เราเข้าใจในเนื้องานนั้นอย่างถ่องแท้จริงหรือ? และเรามีวิธีบริหารจัดการอย่างไร? ต่างหาก

จุดนี้คุณหญิงหมอบ อธิบายเพิ่มเติมว่า การทำงานต้องมีความยืดหยุ่น ไม่ใช่เดินหน้าไปแล้ว ต้องเดินชนจนหัก เหมือนช่วงหนึ่งของ คุณหมอบต้องออกสู่นามรบ ใช้ศาสตร์ความรู้ที่มีติดตัวมาเป็น เครื่องมือสำคัญในการผลักดันให้เกิดความเป็นธรรมท่ามกลางสถานการณ์ที่แสน



เสียงอันตราย และมันก็ ยิ่งทวีความยากขึ้นๆ ไม่มีที่ท่าว่าจะลดลงได้เลย  
แต่ด้วยเพราะหน้าที่ที่ต้องช่วยชีวิตผู้คน คุณหมอจึงต้องแสวงหา  
หนทางอยู่ตลอดเวลา อย่างใน กรณีที่ต้องทำงานที่ภาคใต้ ต้องพูดภาษา  
ถิ่นกับคนในพื้นที่เพื่อสืบหาข้อมูล หากสื่อความหมายกับคนแรก ไม่รู้เรื่อง  
ก็ต้องหันไปพูดกับอีกคนหรือหาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะได้ข้อมูลประกอบที่  
ชัดเจนที่สุด โดยยึดฐาน ความคิดว่า ที่ทำนั้นไม่ใช่ทำเพื่อตัวเองแต่ทำเพื่อ  
งาน และไม่ยอมหมกมุ่นกำลังใจในการแก้ปัญหาไปเสียก่อน

ด้วยชีวิตคนเราไม่ได้มีอยู่แค่ด้านเดียว!!

งานที่ทำอยู่ในปัจจุบันส่วนใหญ่หนักไปในเรื่อง ความเป็นธรรมของ  
ประชาชน ฉะนั้น บัณฑิตหลัก ในการทำงานจะมีอยู่สองด้าน คือ ประชาชน  
ที่ไม่ได้รับความเป็นธรรม กับคนที่ทำให้ประชาชนไม่ได้รับ ความเป็นธรรม  
เป็นเรื่องที่แยกกันทั้งคู่ แต่ก็ต้องเผชิญกับมันอยู่อย่างนี้ทุกวันๆ แม้  
ประชาชนจะไม่ค่อย ลูกขึ้นมาต่อสู่เท่าไร ได้แต่ร้องขอความเป็นธรรม โดย  
ไม่หาทางป้องกันหรือแก้ไขในภายภาคหน้า

และถ้าหากคุณหมอยอมแพ้และไม่ลุกขึ้นมาต่อสู้ สิ่งเหล่านี้ก็จะ  
ยั้งบั่นทอนทำให้งานไม่ คืบหน้า ดังนั้น เราต้องอยู่กับมันให้ได้ วิธีจัดการ  
ของคุณหมอก็คือ ต้องดูแลตัวเองให้เข้มแข็ง ยามมี อุปสรรค ต้องใช้  
พลังงานเยอะซึ่งพลังภายในของคุณหมอบรรเทาด้วย กายและใจ

นั่นคือ “กาย” ต้องให้มีสุขภาพที่แข็งแรง โชคดีที่หมอเป็นพยาธิ  
แพทย์ จึงรู้ว่ากายคนเรามีจุดอ่อน ตรงไหนบ้าง

ส่วน “ใจ” นี้เป็นส่วนที่ดูแลยาก ใช้ชีวิตมาเกือบ 60 ปี ต้องหาวิธีแก้  
หาเทคนิคดูแลใจด้วย เหมือนกัน

หลักการของคุณหมอคือ ใจต้องไม่ปล่อยให้แกว่งไปกับทั้งสุขและ  
ทุกข์จนเกินไป แต่การที่เดินอยู่ ตรงกลางเพียงเดียวยากมากเช่นกัน บางที  
ก็หลุดทาสขบ้าง หลุดไปทางทุกข์บ้าง ฉะนั้น เราต้องมีสติ ต้องรู้ตัว ต้อง  
รักษาสมดุลของใจ เพื่อให้ไม่ให้เครียดเกินไป ไม่ให้ตกลงไปทางต่ำและไม่ขึ้น  
สูงมาก

“นั่นคือใจ ที่เราใช้ต่อสู้อุปสรรค ด้วยธรรมะ ใช้ปัญญาแก้ปัญหา ถ้า  
เราเข้าใจสัจธรรมว่า ทุกข์หรือสุข เกิดแต่ใจเรา 100% ไม่ใช่คนอื่น จะให้  
มันหายไปก็ต้องอยู่ที่ตัวเรา หมอจึงหาวิธีบำบัดทุกข์ ซึ่งไม่ใช่วิธีวิ่งไปวัด  
พอมิทุกข์ก็วิ่งไปวัด วิ่งไปพัก วิ่งไปหาใคร “ไม่” หมอจะอยู่กับมัน และ  
จะแะมัน “เจ็บนัก” เหมือนฝังต๋อยหรือถูกอะไรที่มันแทง ต้องแะมันดูคือ  
วิเคราะห์มันซะ ถ้าทำจนสำเร็จ หมอไม่เพียงเลือกให้มันตกตะกอน แต่ต้อง  
ทิ้งไปเลย เพื่อไม่ให้ตกตะกอนแล้วกลับมาใหม่ เราก็คึกษา วิธีดูแลตรงนี้  
ซึ่งช่วยได้มาก”

บุคคลรอบข้างมีความสำคัญกับคุณหมอยิ่งแน่นอน โดยเฉพาะ  
เฉพาะครอบครัวที่น่ารัก ทั้งสามี และบุตรสาว ซึ่งคุณวิชัย สามีของคุณ  
หมอยอมให้กำลังใจและบอกเสมอว่า ถ้าเลือกจะทำความดีก็ขอ ให้ทำต่อไป  
ส่วนลูกสาวเมื่อโตขึ้นเขาเริ่มเข้าใจในเหตุผลแล้วว่า ทำไมแม่ต้องทำงาน  
เสี่ยงขนาดนี้และ ทำไปเพื่อใคร เพื่ออะไร

นี่เอง คือตัวตนของแพทย์หญิงคุณหญิง พรทิพย์ โรจนสุนันท์ ที่  
ได้แสดงให้เห็นประจักษ์ทั้งต่อตัวเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคมแล้วว่า คุณภาพ  
ของคน เป็นผลพิสูจน์ชีวิตของคนทำงาน ซึ่งทั้งหมดทั้งมวล “อยู่ที่ตัวเรา”  
นั่นเอง





# ความพอดี คือความสุข ... อย่าไปทุกข์ เพราะงมงาย

วิกรม กรมดิษฐ์

วิกรม กรมดิษฐ์ นักธุรกิจที่มีชื่อเสียงโด่งดัง แต่ปัจจุบันผันตัวเองมาเป็นนักเขียนและมีชื่อพอดิว เลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างสงบกับธรรมชาติ เจ้าตัวบอกแล้วว่า เคยเป็นคนที่ระห่ำมาก่อน ชีวิตผ่านร้อน ผ่านหนาว ผ่านความทุกข์ทางจิตใจมากมาย จนวันนี้พบหนทาง ...ความสำเร็จ ที่ต้องชวนขวยหาความสุข ที่ไม่ใช่จากไหนแต่หาได้จากตัวเอง

จากอดีตต้องมีชีวิตท่ามกลางการทำงานที่ต้องรับผิดชอบขนาดมหึมา ทำงานอย่างเป็นคนบ้างาน แต่ก็ยังสามารถจัดการสมดุลให้งานและสภาพร่างกายไปด้วยกันได้เป็นอย่างดีเช่นกัน ซึ่งความสมดุลนี้ จะเกิดขึ้นได้แต่ละคนต้องรู้จักตัวเองก่อน

“ในอดีตผมทำงานในองค์กรคือ บริษัท เทรตติ้ง เมื่อพ.ศ.2518 จนมาก่อตั้งนิคมอุตสาหกรรม อมตะนคร เมื่อพ.ศ.2521 ถึงวันนี้ อย่างน้อยสิ่งหนึ่งที่ผมทำคือรับประทานข้าวที่บ้าน แม่แต่ตอนรับแขก และประชุมซึ่งมีทุกวัน เพราะบ้านกับออฟฟิศอยู่ที่เดียวกัน ทำให้เราทำงานหนักและทำได้นาน แล้ววันหนึ่งเรารู้จักจัดตารางเวลาให้กับงานและการพักผ่อน”

หลังจากวางมือกับงานเก่าไปก็มีงานใหม่ที่ก่อตั้งขึ้นได้ไม่นาน อย่างมูลนิธิอมตะ ต้องอาศัยการ คลุกวงในอย่างจริงจังอีกครั้ง แต่ลักษณะของเนื้องานนั้นเปลี่ยนไป นั่นหมายถึงชีวิตของคุณวิกรมก็ต้อง เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ในฐานะประธานมูลนิธิฯ ดำเนินงานภายใต้จุดมุ่งหมายในการ

จัดตั้งเมือง สมบูรณ์แบบ (Perfect City) ซึ่งได้มาจากปรัชญาความคิดที่ต้องการตอบแทนคุณแผ่นดินแม่

ปัจจุบันมูลนิธิอมตะ ต่อยอดนโยบายออกไปถึงความมุ่งมั่นสร้างสรรค์ด้านการศึกษาให้กับ เยาวชนของชาติ ส่งเสริมด้านกีฬา การจัดการสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ป่าไม้และสัตว์ป่าหายาก รวมถึง การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และเป้าหมายในอนาคตคือโครงการเสริมฐานความรู้ความคิดให้เยาวชนที่ ต่อยโอกาสทางสังคมได้มีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม

วิกรมบอกว่า เขาอยากให้คนไทยทั้งสังคมได้ทำในสิ่งที่มันถูกต้อง โดยอธิบายคำว่า “ถูกต้อง” ไว้ว่า ถูกต้องกับสิ่งที่ตัวอยากจะได้ ถูกต้องกับสังคม ประเทศชาติ วันนี้มีหลายคนที่รักตัวเองมากกว่า รักสังคม เรียกว่าเห็นแก่ตัว เอาประโยชน์ใส่ตน แต่ไม่สนใจสังคมว่ามันเป็นปัญหาของคนไทย

“วันนี้ทำไมประเทศไทยอุดมสมบูรณ์ เราอยู่ในอันดับ 6 อันดับ 7 เป็นประเทศส่งออก อาหารมากที่สุดในโลก ...ข้าว ...อาหารกระป๋อง ...อาหารทุกอย่าง แต่ปรากฏว่าธนาคารโลก บอกว่าประเทศไทย โตช้าที่สุดในเอเชีย เพราะว่าเราบริหารแบบสะเปะสะปะ ไร้ทิศทาง ไร้เหตุผล บริหารแบบงมงาย นี่แหละเป็นตัวกักร่อนความสำเร็จ”

เขามีความเห็นที่ว่า ถ้าวันนี้คนไทยมีการศึกษา รู้จักเรียนก่อนรู้ก่อนทำ



## ลมหายใจ คือ หนทางค้นหา ทางออกแห่งสุข และทุกข์

คุณย์ จันทรเจ้าฉาย

“ความสุข เป็นจุดเริ่มต้นและเป็นจุดจบของทุกสิ่ง” เป็นประโยคกินใจที่ คุณย์ จันทรเจ้าฉาย มักบอกกับคนรอบข้างเขาอยู่เสมอ และเชื่อว่า เมื่อคนเรามีความสุข และคุณภาพทุกอย่างจะเกิดขึ้น ตามมา

นักธุรกิจหนุ่มเจ้าของสำนักพิมพ์ DC Consultants และนักเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ อธิบาย ถึงคำว่าความสุขเพิ่มเติมว่า ความสุขสามารถทำให้คนเราทำอะไรก็ได้ อยู่กับโลกมุมใดก็ได้ ความสุข เป็นเหตุใกล้ชัดให้เกิด “สมาธิ” นี่เป็นเรื่องแห่งการปฏิบัติธรรม แต่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติแล้วกลับผิดทาง คิดว่ามีสมาธิแล้วจะเกิดความสุข แต่ความจริงแล้วความสุขต่างหากเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ

ถ้าคนเรามีอิทธิบาท 4 คือมีความสุข มีความรัก มีฉันทะ มีความพึงพอใจ การทำอะไรก็ตาม ความสุขจะเบ่งบานดังดอกไม้ ทำให้เรามีสันติภาพในใจ หากถอดรหัสออกมาเป็น Happy 8 ก็คงจะเป็น Happy Soul คือการมีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต อันจะเป็นหนทางนำพา ไปสู่ความสุข ดังคำพูดที่ว่า “รู้สิ่งใดไม่สู้รู้ใจตน รู้แล้วค้นพบสุขนิรันดร์”

ความสมดุลในชีวิตของคุณย์นั้นเป็นมุมมองที่เปรียบเหมือนวงล้อมีหลายซี่ก แต่ซี่กถูกแบ่ง ออกเท่าๆกัน จึงมีความสมดุลกัน งาน ชีวิต และจิตใจ จึงเปรียบได้กับวงล้อที่เท่าเทียม เพียงพอ เหมาะสม ซึ่งคุณย์

ไม่ยอมให้งานมากกว่าส่วนอื่นของชีวิต โดยพยายามทำให้สมดุลที่สุด

สิ่งสำคัญคือ เมื่อใดที่เราทำให้อะไรบางอย่าง ที่อยู่รอบตัว ที่มีอยู่หลายมิติ ทั้งการทำงาน งานอดิเรก ความชอบส่วนตัว ความศรัทธา กิจกรรมกับครอบครัว ทำให้ทั้งหมดเป็นเรื่องเดียวกันหรือร้อยเป็นภาพ เดียวกันได้ เมื่อนั้นจะเกิดศักยภาพได้อย่างมหาศาล

“ผมถือว่าทุกอย่างที่เกิดในชีวิตตัวเอง มีธรรมะเป็นพื้นฐานเป็นงานหลัก อย่างอื่นเป็นงานรอง งานอดิเรก แต่การปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เราต้องมีลมหายใจ ต้องเห็นความจริงปรากฏอยู่ ตลอดเวลา การปฏิบัติธรรมนี้เป็นพื้นฐานที่นำมาใช้กับงานและครอบครัว เพื่อนฝูง ช่วยเปิดศักยภาพ ของตัวเราอย่างมาก”

การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อไปสู่การเป็นมืออาชีพนั้นก็ถือเป็นการเพิ่ม ศักยภาพของตนเอง นำไปสู่การมี Happy Brain บางครั้งต้องฝึกเพื่อฝึกตัวเอง และบางครั้งต้องเผชิญ ปัญหาจึงมีเคล็ดลับการเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ มาให้คือต้อง “ยิ้มสู้” คิดเสียว่า เมื่อมีปัญหาก็ต้องมี ทางแก้ ซึ่งแน่นอนอาจจะจัดการกับปัญหาไม่ได้ 100% อาจมีบางจังหวะที่กระทบใจเราให้หวั่นไหว และบางครั้งปัญหาหรืออุปสรรคนั้นรุนแรงมากจนทำให้ใจเราสวิงไป หากเราไม่ฝึกตัวเองเอาไว้ ไม่รู้จักฝึกจิตใจให้เป็นกลาง ก็ไม่สามารถรักษาความเป็นกลางของหัวใจไว้ได้ เมื่อเจอเรื่องขบใจก็จะกระโดด โลดเต้น มีความสุข หัวใจฟองโต ในทางกลับกัน เมื่อเจอความทุกข์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคเข้า ก็จะซีดมาก ท้อแท้ หดหู่ใจหดจนไม่มีพลัง แล้วไม่ใช้ส่งผลร้ายต่อตัวเองเท่านั้น คนรอบข้างก็ได้รับแรงสั่นสะเทือน ของความไหวในใจนั้นไปด้วย

“ถ้าเราฝึกรักษาความเป็นกลางของหัวใจไว้ได้ แน่แน่นอนเข้าใจว่าใจทุกคนต้องแวง แต่จะ ไม่แวงมาก ตั้งตัวได้พร้อมจะยิ้มสู้กับทุกอย่างที่ผ่านหน้าเข้ามา”

คุณย์ไม่รอช้า แนะนำวิธีการฝึกจิตใจให้มีพลังเข้มแข็งอย่างเห็นภาพว่า ก่อนอื่นคนเราต้อง เข้าใจความสำคัญของลมหายใจ คนเรามักขาดสติหรือลืมหายใจ และถ้าเราลืมหายใจ ไม่หายใจ... กายของเราก็ไม่



ได้แล้ว ต้องแตกดับลง ลมหายใจเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงเรา ออกจากห้องแม่  
สิ่งแรกที่เกิดขึ้นมากับตัวเราคือ ลมหายใจ ไม่มีลมหายใจก็ตายไปจากโลก  
นี้

“ฉะนั้น อย่าลืมหาค่า ให้ความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเรา ลมหายใจ  
เป็นส่วนประกอบสำคัญ ของกาย หลักง่ายๆ ที่เราต้องประคองใจ คือทำให้  
มีสติสัมปชัญญะ ถ้าพูดให้ตรงแนวคิดของ สสส. ก็คือคำว่า Happiness  
Ocean จะมีความสุขในชีวิตได้อย่างสมดุล หลักเบื้องต้น ต้องรู้ตัวว่าตัว  
เอง กำลังหายใจ ต้องไม่ขาดสตินั่นเอง”

ส่วน “ความโกรธ” นั้น เป็นบทส่งท้ายที่คุณदनัยอธิบายได้ว่า เป็น  
อาการที่ทำให้เราต้อง หายใจแรง ชนิดที่กำลังทำร้ายตัวเอง เพราะทำให้  
หัวใจทำงานหนัก เต็มผิดปกติ การสูบฉีดเลือดพุ่งพล่าน เลือดถูกพอก  
อย่างรุนแรง ความดันเซลล์ที่มีอยู่ในร่างกายหลายล้านเซลล์ไม่เป็นมิตรกัน  
มันกำลังทำร้าย ตัวเอง นั่นคือ ความโกรธ อันมีที่มาจากที่เรา “ลืม ลม  
หายใจ” ของเรานั้นเอง

## เศรษฐกิจพอเพียง สิ่งแวดล้อมที่ดี ต้องเริ่มสร้างจาก “ตัวเรา”



อัญชลี จงคดีกิจ

อัญชลี จงคดีกิจ ร็อกเกอร์สาวซูเปอร์สตาร์ที่โด่งดังที่สุดของเมืองไทย  
ในยุคหนึ่ง ได้กลายเป็น ไอคอนของใครหลายๆ คน ด้วยความโดดเด่นของ  
บุคลิกที่แตกต่าง ผสมผสานกับการวางตัวได้เป็นอย่างดี ในวงการบันเทิง  
จึงอยากจะหยิกยกเรื่องราวของเธอคนนี้มาเล่าสู่กันฟัง โดยเฉพาะคุณภาพ  
การใช้ชีวิต และการทำงาน

คุณปู้ อัญชลี เล่าให้ฟังถึงการทำงานในยุคนี้ เริ่มต้นด้วยความที่  
เป็นคนชอบร้องเพลง เพราะเป็นงานอิสระ สามารถเลือกทำในสิ่งที่ตัวเอง  
ชื่นชอบ แวดวงบันเทิงจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็น นักร้อง จนมาปัจจุบัน  
ประกอบธุรกิจร้านอาหารตามความใฝ่ฝันอีกด้วย

“ตัวเองเป็นคนเลือกงาน โดยจะไม่รับงานมากเกินไป เนื่องจากชอบ  
มีเวลาเป็นส่วนตัวสูง ถ้าทำงานหนักเกินไปคิดว่าไม่เหมาะกับตัวเอง เพราะ  
มันเกินกำลัง แม้บางคนบอกว่าให้ตีเหล็กตอนที่มัน กำลังร้อน หมายถึง  
พยายามหาเงินให้มากๆ ในช่วงที่กำลังตั้ง เพราะอาชีพศิลปินช่วงอายุ  
การทำงานจะสั้น แต่พี่กลับชอบที่จะเลือกทำงานให้ออกมาดี และงานที่มี  
คุณภาพต้องมาก่อน เพราะหากทำงานแล้วไม่มี ความสุข ก็ไม่ยอมทำ”

ที่สำคัญนักร้องสาวคนนี้ให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพเป็นอย่างมาก  
เป็น Happy Relax ที่ทำงาน พอสมควร กำลังดี และมีเวลาส่วนตัว ใช้  
เวลาให้มีค่าไปกับครอบครัว กับเพื่อนๆ ทำให้สมดุล ชีวิตก็รู้สึก พอเพียง



ไม่มากไม่น้อยเกินไป นี่คือหลักการของเธอ

บุคลิกความเป็นอัญชลี ในวันที่นั่งพูดคุยอย่างเป็นกันเอง สบายๆ เป็นลักษณะของการมี Happy Society ชัดเจนว่า อัญชลี เข้ากันได้ดีกับ บุคคลรอบการ เจ้าตัวมีมุมมองเรื่องนี้ว่า การสร้างมิตร การเป็นคนไม่เห็น แก่ตัว เอื้อเพื่อเอื้อแก่ ถือเป็นคุณภาพในการทำงานและการใช้ชีวิตเหมือนกัน

คุณอัญชลีบอกเคล็ดลับการสร้างความสุขว่า ต้องเริ่มต้นจากตัวเราเองก่อน โดยทำให้คนอื่นเห็น เป็นตัวอย่าง ถือเป็นสร้างสิ่งแวดล้อมให้ดี โดยเฉพาะการมีสุขภาพจิตที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส สดชื่น ถือว่าแฮปปี้

ซึ่งคุณอัญชลียังถ่ายทอดความรู้สึกดีๆ ให้กับเด็กๆ มักจะสอนให้เขารักกันคือ เมื่อบรรยากาศ ในการทำงานดี สิ่งแวดล้อมดี คุณภาพของความสัมพันธ์ก็ต้องดีตามมาด้วย คือมี Happy Heart เมื่อนั้น เด็กจะรู้สึกพอใจที่ได้ทำงานกับเรา โดยเราไม่เอาเปรียบเขา และสอนในสิ่งที่ดีกับเขา แหม่ยามจากกัน เขาก็ยังมีสิ่งที่ดีให้จดจำ

“เรื่องความซื่อสัตย์ก็เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ทำงานร่วมกัน ต้องเอื้อเพื่อเอื้อแก่กัน อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับคน บริหารหรือเจ้านายด้วย หากเรามีวินัย มีความซื่อสัตย์ มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีปัญหาเราก็เห็น ให้อภัยต่อกัน ให้ความรักกัน ทำงานเป็นที่ เป็นน้อง คนทำงาน เมื่อแฮปปี้ ฮาร์ท (Happy Heart) ถือว่าเกิดความสุขภายในใจ ก็จะเกิดสติปัญญาขึ้นมา”

ไม่เฉพาะเรื่องของคนในปกครองที่เธอใส่ใจ แต่เรื่องสังคมภายนอกเธอก็แสดงความห่วงใยออกมา ให้ฟัง สังคมต้องมีการปฏิรูปในเรื่องของจิตใจและจริยธรรม อยากเห็นการสร้างคนรุ่นใหม่ให้มีความ ซื่อสัตย์ มีจริยธรรม เพราะสังคมของเราตอนนี้ค่อนข้างเน้นไปทางวัตถุมาก

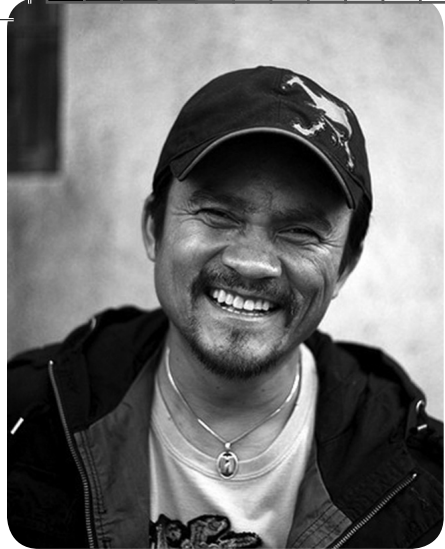
ดังนั้น มาตรการการพัฒนา “คน” สำคัญที่สุด เน้นเรื่องเด็ก เรื่อง การศึกษาใหม่ ปฏิรูปการศึกษา และสังคม อยากเห็นการเน้นด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ที่ดีของคนในครอบครัว คนในรัฐบาล คนที่เป็นผู้นำ ต้องพัฒนาตั้งแต่ตัวเองเป็นต้นไป

คุณอัญชลีได้เปิดประเด็นเรื่องหลักคิดสำคัญอีกอันหนึ่งที่มีผลกระท

ทบต่อชีวิตของคนทำงานในปัจจุบันนั่นคือ เรื่องการเป็นหนี้ โดยมีสภาวะติด บทหนึ่งพูดเรื่อง การไม่เป็นหนี้ นอกจากหนี้แห่งความรัก ถ้าใครมีหนี้แห่ง ความรักมันดี ช่วยกระจายกันไปเรื่อยๆ รักกันไปรักกันมา ย่อมดีกว่าหนี้เงิน เมื่อใช้เงิน เกินตัวก็เป็นสิ่งที่นำความทุกข์มาให้กับชีวิตโดยเปล่าประโยชน์ หากมีเงินไม่รู้จักเก็บ ไม่รู้จักใช้กลายเป็น หนี้ Happy Money “ไม่เกิด แม้มี สุขทางกาย ก็เพียงประเดี๋ยวประด๋าว แต่ทุกข์ระทมทางใจ เรื้อรัง ยาวนาน กว่านัก จึงแนะนำให้เห็นว่าแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงนั้นเรื่องที่คุณคนควร ยึดปฏิบัติ

“เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง มันเหมาะกับทุกสังคมมาแต่ไหนแต่ไร ก่อนที่เราจะมีสิ่งเอื้ออำนวยความสะดวก ให้สะดวกสบายจนเกินพอ ชีวิตที่พอ เพียงของเราคือ การมีที่อยู่อาศัย มีงานทำ มีพื้นที่พอจะใช้ในการ ดูแล ครอบครั้ว ไม่ฟุ่มเฟือยเกินไป แม้คนเงินเดือนน้อยๆ ถ้าพอเพียงจริง ยัง สามารถเอื้อเพื่อเอื้อแก่ คนอื่นได้”

“เชื่อเถอะ ทุกวันนี้คนมีเงินเป็นหมื่นเป็นแสนก็ไม่พอ ถ้าไม่รู้จัก เศรษฐกิจพอเพียงว่าเป็น อย่างไร พระราชดำรัสของในหลวงสุดยอดเลย พระองค์ทรงสอนเรื่องความพอเพียงมาตั้งแต่ แรกแล้ว พระองค์เป็น แบบอย่างที่ดี ฉะนั้น ถ้าเราบอกว่า เรารักในหลวง ก็ต้องเป็นแบบพระองค์ ท่านในเรื่องนี้ด้วย”



# เช็คความคิด คนค้นคน ตามคู่มือ คนทำดี

สุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ

สุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ หรือพี่เช็ค พี่ใหญ่แห่งบริษัท ทีวีบูรพา แหล่งสร้างสรรครายการสารคดีชีวิต สารคดีความรู้ ที่สอดแทรกความคิดในมุมมองนอกกรอบและแตกต่างได้อย่างน่าติดตามมานานแสนนาน ความเป็นตัวตนที่ชัดเจนถูกถ่ายทอดมาเป็นรายการโทรทัศน์ เพียงหนึ่งในไม่กี่รายการบนหน้าจอโทรทัศน์ ของเมืองไทยที่ต้องต่อสู้กับกระแสบันเทิงที่มีอยู่มากมายจนแทบมองไม่เห็น ว่าอนาคตของประเทศไทย จะเข้าเป็นส่วนหนึ่งของประชาคมอาเซียนในแง่มุมใด เมื่อประชาชนเรือนหลายสิบล้านยังเสพสรรคเพียง รายการบันเทิงจนหลงลืมภาระหน้าที่ของความเป็นคนไทย ที่ต้องรับผิดชอบต่อประเทศไทย ซึ่งยังไม่รู้ว่า จะก้าวเข้าไปในฐานะประเทศแห่งความศิวิไลส์ หรือประเทศแห่งความล้ำหลังกว่าใครๆ ในเอเชีย

“ผมเชื่อว่า คนเราเกิดมาต้องมีภาระในการจะรับผิดชอบอะไรก็ได้ ที่ควรมีต่อสังคม ต่อโลกใบนี้ มีภาระในการไม่เพียงเอาตัวรอดแต่ลำพัง หมายความว่า คุณต้องช่วยเหลือ เกื้อกูล แบ่งปันให้กับคนอื่น ที่อยู่ในสังคม ซึ่งเชื่อมโยงกันอยู่ร่วมกัน”

พี่ใหญ่คนนี้แบกรับหน้าที่ทั้งหน้าฉากและหลังฉาก ในฐานะผู้ผลิตสื่อ ในฐานะพิธีกร และยังเป็น คนต้นแบบให้กับผู้ชมอีกจำนวนมากที่อยากเป็นอย่างเขา ผู้ปั้นคนตัวเล็กๆ ที่ไม่ใหญ่โต หรือบางคน แทบไม่มีที่จะให้ยื่นขาดแคลนซึ่งโอกาส ได้ลุกขึ้นมาบอกเล่าเรื่องราวของตัวเองกับการกระทำ

สิ่งดีๆ ที่คนอื่นจำนวนมากไม่เคยทำหรือไม่แม้แต่คิด

เพียงชื่อรายการ คนค้นคน แค่นี้ ค พยัญชนะไทยลำดับต้นๆ ที่ผู้คนหลงลืมกันไปแล้ว คุณสุทธิพงษ์ ก็ยังปลุกขึ้นมาใช้สื่อความหมายเล่าเรื่องของ “คน” ตัวเล็กๆ ที่มีจำนวนไม่น้อยออกสู่สาธารณะ ด้วยความเชื่อที่ว่า คนเหล่านี้มีนิสัยอยู่ในตัว มีคุณค่า มีความหมาย มีความเข้าใจต่อชีวิต ซึ่งไม่ได้วัดหรือดูความแตกต่างกันที่ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม หรือการศึกษา เพราะนั่นไม่ใช่เครื่องวัด ความเป็น คน

“เราพูดกันเยอะเรื่องความดี การเป็นคนดี เมื่อก่อนผมถูกสอนว่า การเป็นคนดีต้องเป็นแบบนั้น แบบนี้ แต่วันนี้ผมคิดว่า การเป็นคนดีตามลำพังมันไม่พอ ผมเชื่อว่า มีคนจำนวนมาก ถ้าไม่มีบรรทัด วัดอะไรสักอย่างรับรองได้ว่า ในความเป็นคนดี ไม่ต่างพร้อย ไม่ผิดศีลธรรม จริยวัตรทุกอย่างดี มีคนเป็นแบบนี้จำนวนมาก แต่สิ่งสำคัญคือ คุณไม่ก้าวออกไปรับผิดชอบอะไรที่มันควรจะมีใน สังคมนี้อย่างไร แม้แต่ช่วยเหลือคนอื่น อาจไม่ใช่เป็นคนดีที่เพียงพอ”

ในความหมายของเขาเห็นว่า ความดีที่ติดอยู่แต่ตัว ก็เหมือนการขึ้นสวรรค์เพียงลำพัง ไม่ได้ยื่นมือ เข้าไปช่วยเหลือ เกื้อกูลสังคมที่ตัวเองอยู่ การมีชีวิตที่ขาดการเกื้อกูล ขาดความเชื่อมโยงกับสังคม มันทำไม่ได้เหมือนเราไม่ได้ปลูกข้าวกินเอง เราต้องอยู่ร่วมและอาศัยคนอื่น

คุณสุทธิพงษ์ แบ่งปันมุมมองเกี่ยวกับยุคสมัยที่ผ่านมาว่า คนถูกโปรแกรม ถูกกระตุ้นหรือถูกเร้า ให้อยากเป็นแบบนี้ ให้เชื่อแบบนี้ ฉะนั้นเมื่อมีโอกาสเป็นสื่อ ก็อยากใช้เครื่องมือนี้ในการเร้าหรือ กระตุ้นคน ซึ่งเจ้าตัวคิดว่ามันน่าจะดี แม้จะเป็นสิ่งที่สวนทางหรือตรงกันข้ามกับสังคมที่เป็นอยู่ เนื่องจาก ทุกคนต่างมุ่งแสวงหาหรือทำเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่เป็นวัตถุแทบทั้งนั้น เพราะต่างเชื่อว่าได้ทำให้ตัวเองได้ รู้สึกว่า นี่คือชีวิตที่ดี

แต่ในความจริงเขาได้สะท้อนว่า ขณะนี้มันเกิดปัญหาขึ้นมากมาย เพราะคนเราไม่ควบคุมกิเลส แต่กลับใช้กิเลสตอบสนอง คิดแต่จะใช้วิธีใดก็ได้ทำไปเพื่อให้ได้มา อย่างการดบตี ชูกรรโชก หรือฉุดคร่า ข่มขืน โดยไม่มีความเคารพยำเกรงในกฎหมาย คิดแต่จะกอบโกย เมื่อสังคมเราเช่นนี้



จึงเสนอความคิดว่า

“ผมคิดว่าเราต้องเรียนรู้ใหม่ ตอนนี้เรามีครูที่สำคัญมากก็คือ พระบาทสมเด็จพระเจ้า อยู่หัว ซึ่งผมคิดว่าแนวพระราชดำริที่พระองค์พระราชทานหลายๆ อย่าง เป็นแนวคิดที่สุดยอด มาก”

คุณสุทธิพงษ์มองว่า การให้ความรู้ที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะได้ทำให้สังคมเกิดการ เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แต่ทั้งนี้ควรควบคู่ไปกับการสำนึก หากไม่เกิดสำนึก ไม่ได้นำไปปฏิบัติก็ไม่เกิดประโยชน์ โทดผลแต่อย่างใด ก็เหมือนเรารู้ว่า ถ้าออกกำลังกายร่างกายจะแข็งแรง แต่ทำไม่เคยหรือไม่ยอม ออกกำลังกายเลย แล้วจะเกิดประโยชน์ได้อย่างไร?

การทำสื่อของคุณสุทธิพงษ์และทีมงานผลิตสารคดีเชิงพัฒนาสังคม หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตคน หวังเพียงให้ค่อยๆ เข้มแข็ง เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ความเข้าใจ แต่ไม่อาจ เปลี่ยนความเชื่อทางการตลาดแวดวงจอตู้ได้ก็ตาม แต่อย่างน้อยก็เป็นแรงจูงใจและสิ่งท้าทายของคน กลุ่มนี้

“ผมรู้สึกอยู่เสมอว่ากำลังทำธุรกิจโทรทัศน์ แต่เป็นธุรกิจที่มีร่มอันใหญ่ ซึ่งมันใหญ่มากกว่า ความเป็นธุรกิจ การเป็นสื่อที่ดีส่งสารไปยังผู้รับ ทำให้เขามีความสุข ความภาคภูมิใจในการทำ ธุรกิจควบคู่ไปกับความรับผิดชอบต่อที่คนเราคนหนึ่งควรมีต่อสังคมนี้หรือโลกใบนี้”

เมื่อรวบรวมสองอย่างเข้าด้วยกัน อย่างน้อยพยายามคิดงานที่สอดคล้องกับความเชื่อ รวมธุรกิจ ให้เป็นศิลปะการใช้ชีวิตที่มีคุณค่า อย่างคนมีคุณภาพเป็นความรับผิดชอบต่อ เพราะเราเชื่อแบบนี้ คิดแบบนี้ จึงต้องทำแบบนี้

ความตั้งใจในการทำงานของเขา ถูกถ่ายทอดไปสู่ทีมงานที่วิบุรพานับว่าเป็น Happy 8 ประการที่ว่า คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์ ประกอบด้วย Happy Heart เพื่อน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อสังคม Happy Brain เป็นการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองไปสู่การเป็นมืออาชีพ อย่างมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน Happy Soul โดยมีความศรัทธาใน

ศาสนาและศีลธรรมการใช้ชีวิต

เมื่อได้ 3 Happy ข้างต้น ก็จะนำมาสู่ Happy Body รอบตัวดี ย่อมส่งผลต่อ สุขภาพกายและจิตใจ ที่แข็งแรง นำไปสู่ Happy Family การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง สะท้อนไปยัง Happy Society รัก สามัคคี เอื้อเฟื้อต่อ ชุมชนไปสู่สังคมที่ดี

สอดแทรกด้วย Happy Relax รู้จักผ่อนคลายในสิ่งต่างๆ และ Happy Money รู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้

ดังนั้น มุมมองเรื่องคุณภาพชีวิตคนทำงานในสายตาของคุณสุทธิพงษ์ จึงเชื่อตามที่พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า ทุกอย่างต้องมีขมิ้มมา ปฏิปทา คือเดินทางสายกลาง โดยหลักธรรมชาติ ช่วยทำให้ชีวิต สมดุล “ทุกอย่างมันต้องพอดี พอประมาณ การมีสุขภาพดี อันนี้จำเป็นที่สุดเหมือน รนพุดว่า สุขภาพกาย ดี สุขภาพจิตดี ทุกอย่างดีตามมา ผมจะให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย แทบทุกวันจะชวนน้องๆ เตะฟุตบอล ไปเดิน วิ่งจ็อกกิ้งบ้าง แต่ว่าการทำงานของผม บางทีเป็นการออกกำลังกายในตัวอย่างลงพื้นที่ ถ่ายทำต้องเดินป่าทั้งวัน ตามช้าง เดินไปตูดันน้ำ เรื่องสุขภาพ จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก”

ประโยคสุดท้ายเรื่องคุณภาพชีวิตคนทำงานในมุมมองของคุณสุทธิพงษ์ชี้ชัดว่า เพราะสุขภาพ มันเกี่ยวเนื่องกับความรับผิดชอบต่อที่ เราควรมีต่อหน้าที่ ต่อสถานภาพของเรา



# รู้ตัวตนของอิฐ เท่ากับ รู้จักคุณค่า ของเรา

กอบกาญจน์ วัฒนวรางกูร

หนึ่งในสตรีเพียงไม่กี่ท่านที่ก้าวขึ้นเป็นผู้นำและบริหารงานธุรกิจขนาดใหญ่ระดับประเทศ และได้รับการยอมรับจากต่างชาติ อย่างคุณกอบกาญจน์ วัฒนวรางกูร ประธานกรรมการบริหาร บริษัท โตชิบา (ประเทศไทย) จำกัด ที่นอกเหนือจากภารกิจในการดูแลธุรกิจแล้ว การจัดการบุคคลภายในองค์กรก็ยิ่ง เป็นอีกภารกิจหลักที่เกี่ยวข้องกับเวลาตลอด 24 ชั่วโมง ในแต่ละวันเช่นกัน ฉะนั้น แทบไม่ต้องพูดถึงเรื่อง งานสังคมภายนอกและครอบครัว

“การบริหารเวลาสำคัญนะ เพราะว่า เราเองมีเวลาไม่มาก ทุกคนมีเวลาเท่ากัน แต่ถ้าเราอยากทำ อะไร ต้องเลือกทำสิ่งสำคัญที่สุด เพื่อดูว่า ช่วงไหนควรบริหารจัดการเวลาอย่างไร ... ดิฉันต้องบริหารเวลา สามส่วน คือ เวลาของธุรกิจ เวลางานของสังคม และเวลาให้ครอบครัว บางช่วงงานอาจจะสำคัญกว่า บางช่วงงานข้างนอกอาจจะสำคัญกว่า และบางช่วงต้องให้เวลารอบครอบครัวสำคัญกว่า ขึ้นกับเหตุผล ในเวลานั้นๆ”

ในมุมมองของคุณกอบกาญจน์ แบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็นสองด้านคือกายและใจ โดยมองว่า การจัดสรรเวลาจะช่วยให้เราปลูกปั้นคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด ร่างกายต้องมีความพร้อม สมัยก่อนครอบครัว ของเธอเป็นครอบครัวที่แข็งแรง ไม่ค่อยป่วย เพราะเคยคิดว่าทำงานก็เหมือนออกกำลังกาย เมื่อเวลา ผ่านไปก็ต้องเปลี่ยนความคิด ตั้งแต่วันที่คนในครอบครัวเริ่มป่วย

เพราะใช้ร่างกายทำงานอย่างหนัก แต่กลับขาดการดูแลบำรุงรักษา จากนั้นจึงต้องหันมาดูแลตัวเอง เธอบอกว่า จำได้ว่าคุณหมอเคยแนะนำ ให้ออกกำลังกายเพราะนั่นคืออยากที่ดีที่สุด ตามมาด้วยการสนใจเรื่องอาหารที่ต้องรับประทานเข้าไปทุกมื้อ ในทุกวัน นั่นก็เข้าข่าย Happy Body

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน หรือดีไม่ได้อาจจะมากกว่าคือ เรื่องของสุขภาพจิตใจ หากร่างกายดี แต่จิตใจหดหู่ เครียด อาจทำให้เราทำอะไรไม่ได้มาก ทำไม่ได้นาน โดยเฉพาะตัวเองเรียน และจบมาทางด้านสถาปัตยกรรม ชอบงานศิลปะ แต่ต้องมาทำงานบริษัท ทำกับคนหมู่มากทุกวัน ทุกวินาที และรู้ว่าไม่ใช่ตัวเรา จึงต้องค่อยๆ เรียนรู้หาจุดของมัน แล้วก็รักมัน

“เพราะเมื่อเราทำงานด้วยใจแล้วมีความสุข จะมีเป้าหมายที่แน่นอนว่าเราจะทำเพื่อใคร นี่เป็นอีก สิ่งหนึ่งสำหรับจิตใจของคนโตชิบา ที่ว่าปรัชญาการทำงาน คือนำสิ่งที่ดีสู่ชีวิต เป็นอุดมการณ์ วิธีการคิด ของเรา”

คุณกอบกาญจน์อธิบายด้วยว่า คนทำงานกับโตชิบาจะต้องร่วมกันทำให้ชีวิตมีความสุข คำว่า “ชีวิต” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเพียงแค่พนักงานผู้ถือหุ้น หรือร้านค้า แต่หมายรวมถึงคนที่อยู่รอบข้าง และคนทั่วไปในสังคมด้วย นั่นคือมี Happy Society ซึ่งเธอเองก็คิดว่า ถ้าคนคิดว่าเป็นสิ่งสำคัญ ในชีวิตของเขาก็จะอิมใจ แม้ตัวเองเหนื่อยแค่ไหนก็ตาม สร้างใจเป็นสุขก็สามารถก้าวเดินต่อไป อันนี้คือ ภาคกายและภาคใจที่ได้สร้างขึ้น

คำขวัญหรือสโลแกนที่ว่า นำสิ่งที่ดีสู่ชีวิต มันคือส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมเพื่อสังคม ถือว่าเป็น หน้าที่ที่เราควรทำ เป็นหน้าที่ที่ไม่ต้องรอให้ใครมาบอก ทุกคนต้องมีสำนึกด้วยจิตวิญญาณ โดยโตชิบาจะ เสริมกลยุทธ์ในการทำ เนื่องจากไม่สามารถทำได้ทุกอย่าง เงินไม่ได้มีมากมาย จึงต้องใช้กลยุทธ์ช่วยเสริม สิ่งแรกคือ ต้องรีบทำ อะไรที่สามารถทำได้ดี เราส่งเสริมได้

สิ่งที่คุณกอบกาญจน์เห็นความสำคัญโดยส่งเสริมและสนับสนุนมาอย่างยาวนาน คืองานด้าน ศิลปวัฒนธรรม โดยตัวเธอมองว่าเป็นศิลปะ



วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงรากเหง้าของเราคนไทยได้เป็นอย่างดี เป็นสิ่งที่ถูกหล่อหลอมมาเป็นประเทศชาติ เป็นความบริสุทธิ์ และมีส่วนสร้างคนสร้างจิตใจ อันเป็นเอกลักษณ์ที่น่ารักของคนไทย

“เราเชื่อเรื่องนี้ ขณะที่คนไม่ค่อยเข้าใจ คนสนับสนุนศิลปวัฒนธรรมค่อนข้างน้อย บางคนพูดว่า มันเป็นเรื่องสูงเกินไป หรือว่ารวยก่อนแล้วค่อยทำ ฉะนั้น เข้าใจคนละอย่าง” เธอจึงมองว่า เมื่อสนับสนุน ศิลปวัฒนธรรมก็ต้องทำอย่างต่อเนื่อง เพราะการช่วยอะไรเพียงครั้งเดียวบางครั้งเหมือนกับละลายน้ำให้ หายไปไม่เกิดผล จึงต้องทำอย่างต่อเนื่อง โตชิบาจึงมีกิจกรรมเพื่อสังคมประจำทุกปี และทำอย่างนี้ติดต่อกันมากกว่า 25 ปีแล้ว

กิจกรรม เพื่อสังคมสำคัญๆ หลายกิจกรรมถูกดำเนินการโดยตัวของพนักงานโตชิบาเองทั้งหมด ด้วยความคิดที่ว่า เพราะเป็นการสร้างจิตสำนึกและพนักงานทุกคนมีส่วนร่วมและมีส่วนผลักดันให้เกิด ผลงานที่ออกมาแตกต่างจากการจ้างคนภายนอกมาทำ เพราะเราทำด้วยใจจริงๆ คนรับจะรู้ว่าไม่ได้ทำ แบบสมบุรณ์ แต่เขาจะรู้ว่าเราใส่ใจรายละเอียดในการดูแล นั่นจะทำให้เขาไม่ล้มและมีใจอาสาช่วย เราทำต่อจนสำเร็จ

แนวคิดของคุณกอบกาญจน์สะท้อนผ่านมาทางงานสถาปัตยกรรมที่คนโตชิบาถือว่า “อิฐแดง” ที่ละก้อนที่ก่อร่างสร้างตัวเป็นอาคารสำนักงานขนาดใหญ่ ถ่ายทอดความเป็นตัวตนชัดเจนทั้งความเป็น “ไทย” เป็นโตชิบาไทยแลนด์ อิฐไทยสร้างด้วยดินไทย เตาไทย และฝีมือคนไทย ประหยัดแต่สวยงาม เมื่อมีแบบนำไปวางไว้ให้สวยงาม ไม่ต้องทาสีอะไร แต่มันสะท้อนคุณค่าแห่งความพอเพียง

เธอย้ำเตือนท้ายว่า ดิฉันจะบอกกับคนทำงานเสมอว่า ถ้าอิฐหนึ่งก้อน เราไปวางสะเปะสะปะที่ไหน อาจเป็นอิฐไร้ค่า แต่ถ้าหยิบมากองรวมกันบนแบบที่สวยงาม มันก็กลายเป็นงานสถาปัตยกรรมที่ล้ำค่าได้

ฉะนั้น อิฐทุกก้อนมีคุณค่า แต่ต้องรู้จักตัวตนของอิฐนั่นเอง

## รักในสิ่งที่ทำ “ความสุขและ คุณภาพ” ก็ตามมา

เอกราช เก่งทุกทาง



หากเอ่ยชื่อ เอกราช เก่งทุกทาง เชื่อว่าไม่มีใครที่ไม่รู้จักเขาคนนี้ โดยเฉพาะคนคอกีฬาที่ต้อง ยอมรับในความสามารถของเขาจริงๆ แต่กว่าจะมาเป็นที่ที่มีชื่อเสียงได้ในทุกวันนี้ต้องใช้ระยะเวลาสั่งสม ประสบการณ์มาอย่างยาวนานและศึกษาหาความรู้พัฒนาตัวเองมาไม่ใช่น้อย เพื่อเป้าหมายเดียวที่ตั้งใจ นั่นคือ การมอบความสุขให้กับผู้ชมเป็นเรื่องหลัก แต่ก็ต้องควบคู่ไปกับความสุขที่เขาต้องเอาตัวเข้าไปแลกด้วยเช่นกัน

“ผมเองโชคดีที่ได้ทำงานที่ตัวเองอยากทำ ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรัก เมื่ออยากและได้ทำมันก็จะ ออกมาดี เพราะเรามีความทุ่มเทในการทำงาน มันไม่เบื่อ ต่างกับสิ่งที่จำเป็นต้องทำ แต่ทั้งหมดเราต้อง รับผิดชอบ เวลาทำอะไรให้ทำเต็มที่ ถ้าทำไม่ได้เต็มที่หรือไม่มีความสุขที่จะทำ ผมคิดว่าอย่าไปทำดีกว่า” นี่คือนิยามในการทำงานที่ชัดเจนของคุณเอกราช เก่งทุกทาง

ในสมัยก่อนทำงานตั้งแต่เช้าจรดเข้าทุกวัน แต่ปัจจุบันต้องบริหารจัดการเวลาเสียใหม่เพื่อใส่ใจ กับสุขภาพให้มากขึ้น ให้ตัวเองมี Happy Body ด้วยการปรับเวลาทำงานและเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่หักโหมจนร่างกายรับไม่ไหว

คนทำงานรุ่นใหม่มักหลงลืมไปเรื่องของการผ่อนคลาย Happy Relax โดยเฉพาะการผ่อนคลาย กับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ด้วยการรู้จักสร้าง







# ก่อนดูแล “โลก” หันมาดูแล “ตัวเรา” ให้พร้อมก่อน

วนิษา เรช

หนูดี ชื่อที่ติดปากของสาวสวยอย่าง วนิษา เรช ทุกคนรู้จักเธอผ่านสื่อสารธารณะในนาม ผู้เชี่ยวชาญด้านอัจฉริยภาพหรือด้านสมอง ทำธุรกิจที่ใครๆ ก็เพิ่งรับรู้เกมสยองว่ามีด้วยหรือ นั่นคือ บริษัทที่จัดทำหลักสูตรเพื่ออบรมเรื่อง “สมอง” นอกจากนี้ยังมีภารกิจที่ดำเนินการไปพร้อมๆ กันคือ โรงเรียนวนิษา ซึ่งเป็นธุรกิจ ของครอบครัว แล้วยังมีงานเขียน รวมถึงการบริหารงานมูลนิธิมหาชนแห่งปัญญาที่ร่วมทำกับน้องสาวด้วย

ผู้หญิงตัวเล็กๆ คนนี้มีภาระที่ไม่เล็กตามตัว โดยหลักๆ ถือเป็นผู้เชี่ยวชาญในการฝึกและดูแล “สมอง” พร้อมกับให้คำแนะนำการเริ่มฝึกดูแลสมองด้วยการปลูกฝังแนวคิดที่ว่า ความคิดของคนไม่หยุดนิ่ง จึงมักจะคิดถึงโครงการใหญ่ๆ อาจดูน่ากลัว ใช้เวลาวางแผนนาน แต่ท้ายที่สุดไม่ได้ลงมือทำ

เธอมักพูดเสมอว่า อย่าคิดว่า การดูแลสมองเป็นเรื่องใหญ่เกินไป ให้เริ่มคิดนับแต่ก่อนออกจาก บ้าน ขับรถ เพียงหายใจเข้าออกซ้ำๆ 3 ครั้ง เป็นการทำให้สมองปรับเข้าสู่คลื่นที่ช้าลง ตั้งสติขับรถ ได้ปลอดภัยมากขึ้น ถือเป็น การดูแลสมองวิธีหนึ่ง

แม้แต่การยิ้ม เดิมทีเธอคิดว่า ยิ้มอย่างไรก็ได้ แต่ถ้าปรับใหม่ให้ยิ้มยกมุมปากขึ้น สมองก็จะมี การ หลั่งสารแอนโดรฟิน หรือสารเคมีความสุขออกมา เพราะจากงานวิจัยเกี่ยวกับการยิ้มระบุว่า ถ้าจะยิ้ม มีลักษณะยิ้ม

อันหนึ่งทำให้สมองหลั่งสารเคมีความสุขได้จริงคือ ต้องยิ้มแบบจริงจังมากๆ ถ้ายิ้มอย่างนี้ 15 ครั้ง สมองจะหลั่งสารเคมีความสุขออกมาเพียงพอที่จะดึงดูดอารมณ์เสียๆ ให้ดีขึ้น ฉะนั้น ถ้าโมโหใคร อาจยิ้มให้คนสัก 15 คน ก็เป็นวิธีการดูแลสมองซึ่งได้ผลทางวิทยาศาสตร์จริงๆ

คุณหนูดี ได้เริ่มสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ จนทำให้เราอยากและกล้าที่จะดูแลสมองมากขึ้น เพราะเธอยังมีเคล็ดลับอีกมากมายให้เราได้ใส่ใจกับสมอง ไม่ว่าจะเป็นการเปิดเพลงเบาๆ ทำให้เรามี ความสุขใจยามอาบน้ำ หรือสมองจะสั่งให้รู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างเวลาสัมผัสกับดอกไม้ ใบหญ้า กับการจับโลหะแข็งๆ ความรู้สึกและอารมณ์เทียบกันไม่ได้ ซึ่งเหตุผลเหล่านี้ทำให้คุณหนูดีปลูกต้นไม้ มากมาย

การได้ดูแลสมองก็เปรียบเสมือนการดูแลร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ส่งผลถึงการดูแลการใช้ ชีวิต นั่นคือการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน เป็นคำตอบที่แจ่มแจ้งมาอย่างชัดเจนว่า คุณภาพชีวิตคนทำงาน ควรเริ่มจากส่วนตัวก่อน จากมุมมองที่ว่า ชีวิตทั้ง 24 ชั่วโมง จะทำอะไร ให้มีคุณภาพ

ถ้าเราใช้ชีวิตในที่ทำงานมีคุณภาพ 8-10 ชั่วโมง แล้วกลับบ้านไปอยู่อย่างเหงาหงอยคนเดียว เข้านอนแบบเศร้าๆ แล้วตื่นมาแบบไม่มีความสุข ไม่มีพลังอยากทำสิ่งต่างๆ ต่อ หนูดีไม่ได้มองว่า ชีวิตมีปัญหา แต่กลับมองว่าเป็นสมองมากกว่าที่น่าเป็นห่วง เพราะฉะนั้นจะทำอะไรจึงให้เกียรติสมอง ของเราด้วยการจัดระบบในที่ทำงานให้สมอง เช่น หากเรานั่งในที่ทำงานเป็นส่วนใหญ่ก็จงหาเวลาลุก เดินไปเดินมาเพื่อเพิ่มออกซิเจนให้สมอง เลือกเพื่อนร่วมงานที่คิดเชิงบวก เพื่อป้องกันความคิดเชิงสร้างสรรค์ให้สมอง ใส่ใจที่จะออกกำลังกาย กินอาหารที่ดีกับสุขภาพ กลับบ้านมา มีเวลาได้พักหนึ่ง สักครึ่งถึงหนึ่ง ชั่วโมงก่อนเข้านอน

อีกวิธีหนึ่งที่ทำให้เราได้ดูแลสมองง่ายๆ คือการนั่งสมาธิ เพียงลงทุนเวลาวันละ 10-12 นาที เข้าหรือเย็นในการปฏิบัติตน ดึงตัวเองออกมาจากโลกมาสังเกตการณ์ เพื่อทำให้เราแยกสิ่งรอบตัวได้ ซึ่งโชคดีที่หนูดีปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำจึงทำได้ไม่ยาก



เธอยังแนะนำอีกว่า “ใครที่อยากสร้างสมดุลชีวิต อยากให้ใช้ชีวิต “ตั้งเวลา” มากกว่าวิธี “แบ่งเวลา” เพราะโครงสร้างของชีวิตคนๆ หนึ่ง ต้องค้นหาว่ามีอะไรบ้างที่ทำให้เรามีความสุข เราต้องการทำอะไร ส่วนตัวของหนูดี ให้การมีเวลาอยู่กับตัวเอง เวลาท่องเที่ยว เวลานั่งนิ่งๆ เวลาพบปะครอบครัว เป็นการ “ตั้งเวลา” ไว้ก่อนแล้วค่อยจัดงานลงไปตามเวลา

มีคำพูดของอาจารย์ท่านหนึ่งประทับใจโดยได้กล่าวว่า ‘เวลาจะคิดว่าเราออกไปช่วยโลก อย่าคิดว่าโลกมีอะไรให้ช่วยขนาดนั้น เราเริ่มจากการช่วยตัวเองก่อน แล้วก็อย่าลืมว่าโลกอยู่มาได้ เป็นล้านปีมาก่อนจะมีเรา แล้วก็อยู่ไปอีกเป็นล้านปีโดยที่ไม่มีเรา เพราะฉะนั้น เริ่มจากการที่ดูแลตัวเองก่อน’

ฉะนั้น เธอจึงไม่แนะนำและไม่เห็นด้วยกับการใช้ชีวิตแบบทำงานๆ แล้วลืมตัวเอง และการ ตั้งเวลาจะนำไปสู่เป้าหมายที่เราวางไว้ได้ชัดเจน ในสิ่งที่ปรารถนาอยากทำ อยากได้ อยากประสบความสำเร็จในเรื่องใด

“การวางแผนชีวิตของหนูดี ใช้เวลาเริ่มจาก “ตอนจบ” ก่อน สมมติว่าหนูดีเสียชีวิตตอนอายุ 80 ปี มานั่งย้อนตอน 70, 60, 50 เรื่อยมาจนถึง 30 ปี คิดว่าหนูดีอยากทำอะไร เหมือนนักธุรกิจต้องเริ่มต้น ด้วยตัวเองก่อน”

ท้ายนี้ คุณหนูดีจึงให้มุมมองเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตคนทำงานว่า น่าจะเริ่มที่เป้าหมายของเรา แต่ละปีของชีวิตการทำงาน สอดคล้องกับเป้าหมายทั้งชีวิต และเป้าหมายสำคัญขององค์กรหรือไม่ การวางแผนเพื่อเป้าหมายคือการจัดการคุณภาพชีวิตให้มีคุณค่าที่ติดแน่นเอง

## 4 องค์ประกอบ เพื่อชีวิตมาตรฐาน สุข-อยู่รอด ของคนทำงาน

บัญชา ชุมชัยเวทย์



บัญชา ชุมชัยเวทย์ ผู้ที่มาเสริมทัพข่าวให้กับการจับประเด็นข่าว เศรษฐกิจในทางที่มีถนัด เปี่ยมไปด้วยความรู้และประสบการณ์มากที่สุด โดยสามารถถ่ายทอดให้เรื่องราวเศรษฐกิจที่เมื่อก่อน เหมือนเป็นเรื่องไกลตัว และพยายามอธิบายเป็นภาษาชาวบ้านให้ผู้คนในระดับรากหญ้า ได้เข้าใจถึง ความเกี่ยวข้องระหว่างระบบเศรษฐกิจกับชีวิตความเป็นอยู่ ได้อย่างง่ายๆ มากขึ้น

เนื่องจากเป็นคนหนึ่งที่ทำงานจนแทบไม่มีเวลาหยุดพัก แต่คุณบัญชาก็ยังฝากถึง องค์ประกอบหลักๆ ในการดำเนินชีวิตให้เกิดคุณภาพ ได้ไม่ยาก โดยองค์ประกอบ แรกคือ การมีสุขภาพ ร่างกายแข็งแรง คือ การมี Happy Body ตามด้วยอันดับสอง สุขภาพจิตดี อันนี้สำคัญที่สุด ที่จะต้องสร้างให้เราสดใสและเข้าใจมุมมองโลก ให้ยืนอยู่ได้ ส่วนอันดับที่สามคือ กำลังใจ ทั้งจากตัวเรา และจากครอบครัว ทั้งภรรยาและญาติ พี่น้อง อันหมายถึงการมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง Happy Family และข้อสุดท้าย รู้จักอาหารการกินที่มีประโยชน์พื้นฐาน

“ผมว่า 4 องค์ประกอบเป็นตัวสร้างมาตรฐานและคุณภาพชีวิตของเราให้มีคุณค่าทั้งตัวเราเอง และคุณค่ากับครอบครัว กับงานที่เราทำ คุณค่ากับองค์กรที่เราอยู่ ส่งผลไปถึงคุณค่ากับสังคมและประเทศ นั่นคือสิ่งที่ผมรู้สึก จากงานที่ผมทำเป็นงานสื่อมวลชน จำเป็นต้องนำข้อมูลจริงมา



เสนอ วิเคราะห์และ ป้อนออกสู่สาธารณชน เพื่อให้ข้อมูลไปสู่การตัดสินใจ เป็นบทบาทภาระหน้าที่ของผม”

คุณบัญญัติบอกว่า แม้คนอื่นจะคิดเหมือนหรือคิดต่างมากกว่าก็ตาม หากแต่การสร้างคุณภาพ ชีวิตของคนทำงานนั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น แม้แต่กลุ่มคนทำงานที่แตกต่างกัน อย่างชาวสวนชาวไร่ หากมีความเข้าใจ เดียวกัน รูปแบบอาจจะแตกต่างกัน แต่เป้าหมายท้ายสุดไม่ต่างกัน

เพราะคนทำงานไม่ว่างงานอะไร รูปแบบไหน ขอเพียงทำงานแล้ว ให้มีความสุข รักในงาน แม้บางคนไม่มีโอกาสเลือกงานก็ตามที่ ถ้าเข้า ลักษณะนี้ คุณบัญญัติแนะนำว่า เราต้องทำความเข้าใจ กับงาน ถึงไม่ชอบ แต่จงให้ออกสกับมัน และถือว่าเป็นการทำผลงาน ที่สำคัญก็เพื่อให้ไม่มี ปัญหา กับ ตัวเองและการงาน

“ผมคิดว่าเมื่อถึงจุดหนึ่งของการทำงาน เราจะมี ความชำนาญ ในการพัฒนางานไปเรื่อยๆ พอถึง จุดหนึ่ง ถ้าผลงานออกมาดี แล้วเรา เปลี่ยนแปลงวิธีการทำงาน เมื่อนั้นเราได้เนื้อได้หนังกับมันมากขึ้น จะกลายเป็นโอกาสในการหางานใหม่”

คุณบัญญัติเล่าย้อนอดีตให้ฟังว่า ย้อนไปเมื่อปีพ.ศ.2546 เมื่อสมัยที่ เริ่มเข้ามาคลุกคลีกับวงการ สื่อสารมวลชนใหม่ๆ เขาได้ทำงานกับสำนัก ข่าวไทย สังกัด อสมท. รายการปรากฏการณ์ข่าวเศรษฐกิจ ในและต่างประเทศ รวมถึงการวิเคราะห์ วิพากษ์ ซึ่งเนื้อหาเศรษฐกิจล้วนเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับ ประเด็น ทางการเมืองและสังคม งานที่นี้จึงช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ และความรู้ให้หลากหลายรอบด้านมากขึ้น จนได้ย้ายมาอยู่กับทาง Money Channel สถานีโทรทัศน์ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เพราะ ได้รับโอกาสจากการเชิญชวนของผู้บริหารตลาดหลักทรัพย์ฯ นั่นเอง จนในวันนี้เขาเติบโตอย่างเข้มแข็ง ในฐานะคนครอบครัวข่าวช่อง 3 ที่มี ผู้ชมมากขึ้นเรื่อยๆ

นอกเหนือจากมุมมองเรื่องการทำงานแล้ว คุณบัญญิตายังแนะนำเรื่อง การใช้จ่ายในยุคภาวะสินค้า ขึ้นราคา น้ำมันแพง รายได้ไม่เพิ่ม แต่รายจ่าย ต้องควักเพิ่มเกือบเท่าตัวว่า สิ่งที่เราต้องมองต่อไปก็คือ ทำอย่างไรจึง

จะสามารถควบคุมรายจ่ายของตัวเองให้ดีที่สุด เคยใช้จ่ายอะไรที่ฟุ่มเฟือย ก็เลือกจ่ายเลือก ใช้เพื่อความจำเป็น แต่ไม่ถึงขั้นตระหนี่ถี่เหนียว เพราะ อยากรักษาสุขภาพร่างกาย อาหารการกินก็ต้องมาก่อน

“วันนี้เราเห็นชัด ยุคน้ำมันแพง ทุกอย่างขึ้นเรา เราควบคุมไม่ได้ การปรับตัวจึงสำคัญที่สุด ทุกกรณีปรับตัวให้อยู่รอด ถ้าใครไม่ปรับตัว อยู่ฝืดก็อยู่ไม่รอด ทำไมผมพูดแบบนี้ เพราะเราคุมอะไรไม่ได้ จะบอกให้ เขาหยุดเก็บกำไร คนพวกนี้อยู่นิวยอร์ก ลอนดอน ไปทำอะไรเขาไม่ได้ เราเป็นปลายทางของ การใช้ผลที่เกิดขึ้นจากการเก็บกำไร คือ เดิมน้ำมันแพง ฉะนั้น คุมรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยตัดลดลง จะช่วยให้ เราอยู่รอดปลอดภัย และ อยากรให้ปลอดภัยนี้ Happy Money ด้วย”

ถ้าเราปรับตัวและดำรงอยู่ได้อย่างไม่เครียด คนรอบข้าง ครอบครัว ซึ่งสำคัญที่สุดก็จะไม่เครียด เมื่อไม่เครียด นอนเต็มอิ่ม ตื่นขึ้นมา เจออุปสรรคหรือปัญหา ก็จงใช้เวลาในแต่ละวันวางแผนอย่าง ปลอดภัย แก้ไขปัญหาได้อย่างมีสติ ก็ไม่ต้องรู้สึกว่าจะต้องแบกรับปัญหานั้นไว้หรือเอา กลับไปที่บ้านด้วย แค่นี้ก็บริหารใจให้เป็นสุข แม้กายต้องเผชิญทุกข์บ้าง ก็ตามที่ แต่ก็ถือว่าชีวิตนี้มีคุณภาพที่ดีแล้ว



๑ เรียงถ้อย  
รอยสุข

