หลากความคิด...ชีวิตคนทำงาน 2

คำนำ

วัยทำงาน คือ ระยะเวลาที่ยาวนานและสำคัญที่สุดของช่วงชีวิตมนุษย์ มนุษย์เกิดมาต้องทำงาน เพื่อหาปัจจัยในการดำรงชีพและเลี้ยงครอบครัว การทำงานจึงเป็นส่วนหลักในการดำเนินชีวิต การจะประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานต้องมีหลักคิด มีแนวทางที่ดีในการทำงาน

แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เล็งเห็นความสำคัญของคนทำงานของทุกคน ปรารถนาให้คนทำงานมีความสุขในการทำงาน ภายใต้องค์กรแห่งความสุข (Happy Work-place) จึงรวบรวมแนวคิด หลักคิดในการทำงานของผู้มีชื่อเสียงที่ประสบความสำเร็จในงานที่ได้กระทำอยู่เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปรับใช้ในการทำงานของคนทั่วไป และได้เผยแพร่ผ่านทางหนังสือพิมพ์มติชน ในคอลัมน์ "หลากความคิด...ชีวิตคนทำงาน" ทุกวันพุธ ในช่วงหกเดือนที่ผ่านมา ซึ่งได้รับผลตอบรับที่ดีจากผู้อ่านว่าเป็นประโยชน์ น่าจะได้รวบรวมให้เป็นรูปเล่มเพื่อง่ายต่อการศึกษาและเผยแพร่ต่อไป

ทางแผนงานฯ จึงได้จัดพิมพ์หนังสือ "หลากความคิด...ชีวิตคนทำงาน" เล่มที่ 2 ขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้อ่าน และยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะมีหนังสือที่นำเสนอแนวคิดในการทำงานที่หลากหลายขึ้นมาอีกเล่มให้สังคมไทย

สุดท้ายนี้ แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นจุดเปลี่ยนของแนวคิดในการทำงานของผู้อ่านทุกท่าน เพื่อเพิ่มศักยภาพในการดำเนินชีวิต เป็นผู้ปรารถนาการทำงานแห่งความสุขอย่างแท้จริง ให้สมกับความปรารถนาของแผนงานฯ ที่ว่า "คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์" นำไปสู่องค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ได้อย่างยั่งยืน

ขอบคุณครับ
แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน
พฤษภาคม 2551

สารบัญ

พระอุดมประชาทร (พระอลงกต) 10-13
เจ้าอาวาสวัดพระงามบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

ศาสตราจารย์นายแพทย์ ประสาน ต่างใจ 14-17
นักวิชาการอาวุโสแห่งกลุ่มจิตวิวัฒน์

นายแพทย์เฉก ธนะสิริ 18-22
ประธานกิตติมศักดิ์ชมรมอยู่ยาว ปีชีวีเป็นสุข

ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม 23-27
อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์

นายแพทย์เฉก ธนะสิริ 28-32
ประธานกิตติมศักดิ์ชมรมอยู่ยาว ปีชีวีเป็นสุข

ศาสตราจารย์พิเศษ จรัญ ภักดีธนากุล 33-36
อุตสาหการศาสตร์ธรรมนูญ

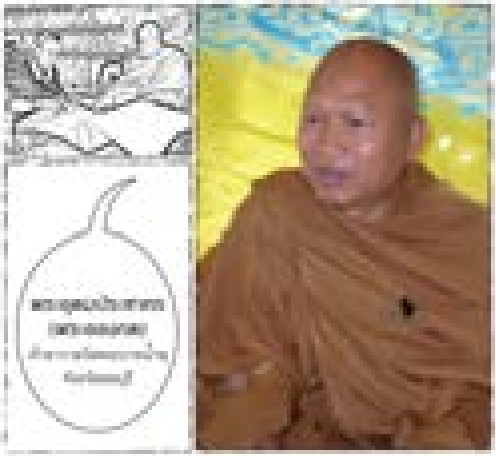
บุญฤทธิ์ มหามนตรี 37-41
กรรมการผู้จัดการ บริษัทไลอ้อน (ประเทศไทย) จำกัด

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ 42-46
ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์

สุรพร สิมะกุลธร 47-50
ประธานกรรมการ บริษัท กุลธร เลอรัน จำกัด (มหาชน)

บุญเลิศ คชายุทธเดช 51-54
บรรณาธิการอาวุโสหนังสือพิมพ์มติชน
ดวงเดือน คำไชย 55-59
รองผู้จัดการอาวุโสกลุ่มการผลิต
นิวัตต์ จิตตาลาน 60-63
ประธานบริหารเจ้าหน้าที่ บริษัท นัลรครุ๊ไทย จำกัด (มหาชน)
ฉัตรพงษ์ วงษ์สุข 64-68
ผู้จัดการฝ่ายวางแผนและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ บริษัท ปิโตรเคมีแห่งชาติ จำกัด
เผ่าทอง ทองเจือ 69-73
ผู้เขียนชื่อดังด้านผีไทย
ธีระวัฒน์ ศรีปฐมสวัสดิ์ 74-77
ประธานศูนย์การอ่านวิจัยและพัฒนาการ จังหวัดนครปฐม
สุจินต์ รุ่งสว่าง 78-81
รองผู้จัดการอาวุโส
บัญชา ชุมชัยเวทย์ 82-85
ผู้อำนวยการทางสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3 จ.ส.ม.ท.
โชค บูลกุล 86-89
กรรมการผู้จัดการกลุ่มบริษัทฟาร์มโชคชัย
สุกิจ ทิอินทุ 90-94
GSR Manager Minor International PLC
ทรงพล ชัญมาตรกิจ 95-99
ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ทีวีไดเร็คท์ จำกัด

นาตาชา คอฟแมน 100-103
กรรมการผู้จัดการ บริษัท สิลอ ธรรม จำกัด
เมธวิน อังคทะวานิช 104-107
กรรมการผู้จัดการ บริษัท วิน ครีเอชั่น จำกัด
จ.ส.ต.มานะ จอกโคกสูง และทีมงาน 108-111
สำรองจองรางวัลโครงการพระราชดำริ
คริสโตเฟอร์ แจ๊ด เบญจกุล 112-116
จิตอาสาน้ำใจงาม นำกีฬาประโยชน์สู่สังคม
วนิษา เรซ 117-121
ผู้สืบทอดสู่ล้านล้านจอง
ชลพรรษา นารูลา 122-125
ผู้ประกาศข่าว Res Line ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ NBT
และสถานีเพื่อเศรษฐกิจ และการลงทุน Money Channel
สิริยากร พุกกะเวส 126-130
นักแสดง / กรรมการผู้จัดการ บริษัท บ้านจุ้ม จำกัด
แทมมารีน ธนสุกาญจน์ 131-134
นักศึกษาแพทย์สนใจวิจัยและทีมฟุตบอลไทย
สืบศักดิ์ ผันสืบ 135-139
นักศึกษาและครัวทีมฟุตบอลไทย
บุญศักดิ์ พลสนะ 140-144
นักศึกษาแพทย์ลันทีมฟุตบอลไทย



พระอุดมประชาทร (พระอลงกต)

คนที่โลกต้องการ คือ คนที่คิดถึงประโยชน์ผู้อื่น ทำดีเต็มที่กับชีวิต

"เราจะทำอะไร ต้องพิจารณาประโยชน์ตนเองและประโยชน์ผู้อื่นให้พร้อม" คำพระพุทธเจ้าที่สอนเป็นหลักการของชีวิต ก่อนที่จะเสด็จปรินิพพาน ถูกถ่ายทอดอีกครั้ง โดย พระอุดมประชาทร หรือพระอลงกต ผู้ที่เดินรอยตามองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้นุ่งห่มจีวร แต่ภิกษุอย่างท่าน ก็มีเมตตา เอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้ทุกข์ยาก

....เป็นการช่วยเหลือชีวิตเพื่อนมนุษย์ ให้หลุดพ้นจากกรรมแห่งการกระทำ โดยเฉพาะ "ผู้ป่วยโรคเอดส์ ระยะสุดท้าย" ณ วัดพระบาทน้ำพุ จ.ลพบุรี ซึ่งท่านดำเนินติดต่อมาเป็นเวลานาน

คำสอนดังกล่าว พระอลงกต บอกว่า ทำให้ท่านกลับคิดได้มาก ในสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัส คือ คนที่ไม่ประมาท ทุกวันนี้ คนที่โลกต้องการ คือคนที่คิดถึงคนอื่น คิดถึงประโยชน์ของคนอื่นก่อน คนอย่างนี้เรียกได้ว่า เป็นคนที่โลกต้องการ คนเสียสละความสุขส่วนตนเพื่อคนอื่น หรือ Happy Society อยากเห็นคนรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงาน และพักอาศัย สังคมของเรา

ภาษาพระเรียกว่า "มุทิตาจิต" เป็นจิตที่พลอยยินดีเมื่อเห็นคนอื่นพ้นจากความทุกข์ แต่คนส่วนใหญ่มักจะมีความสุขอยู่กับการที่ตนเองเป็นผู้ได้ ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ

หากแต่คนที่จะมาทำงานเพื่อสังคม ความสุขที่เขาได้ก็คือ เห็นผู้อื่นพ้นทุกข์ แล้วทำให้เขามีจิตใจที่เป็นสาธารณะ ชอบจะเป็นผู้บริการ บำบัดทุกข์ให้ความสุขแก่คนอื่น

"หลวงพ่อคิดว่าเหตุผลนี้น่าจะเพียงพอที่ทำให้หลวงพ่อต้องมาทำงานเพื่อสังคม จากนิสัยที่มีจิตใจชอบบริการคนอื่น แต่เหตุผลสำคัญกว่าคือ สังคมของเรา เวลานี้มีปัญหา เราไม่ควรจะปฏิเสธว่า มันไม่เกี่ยวกับเรา มันไม่ใช่หน้าที่ของพระ โดยเฉพาะเป็นเรื่องที่ต้องการผู้นำทางความคิด ผู้นำด้านการกระทำ หลวงพ่อคิดว่า ถ้าเราไม่ทำแล้วใครจะทำ"

ชีวิตคนเรา ไม่มีใครหลีกปัญหาได้ หลายคนต้องเผชิญวิกฤต คำแนะนำที่หลวงพ่อจะให้ นั่นคือ อย่าไปกลัวปัญหา คนเราพอถึงจุดหนึ่งของชีวิต รู้ว่าปัญหาทั้งหมดมองในแง่เป็นความทุกข์ มันก็ทุกข์ ถ้ามองปัญหาให้เหมือนโจทย์คณิตศาสตร์ ที่นักคณิตศาสตร์ไม่ชอบทำโจทย์ง่ายๆ ก็ไม่อยากทำ ทำไมต้องทำโจทย์ให้มันยากๆ อย่างนี้โจทย์หรือปัญหามันทำให้เขาเข้มแข็ง แข็งแกร่งยิ่งขึ้น

ฉะนั้น เวลาเราทำงานมากๆ เข้าใจว่าทุกอย่างเป็นปัญหา แต่ปัญหามีไว้แก้ มีไว้ให้คนเราเรียนรู้ เพื่อให้เกิดสติปัญญา พัฒนาศักยภาพของชีวิตตนเอง หากปัญหาในโลกนี้ ถ้าแก้ไม่ได้ หรือว่าท้อแท้กับมัน เป้าหมายที่จะพ้นทุกข์ มันก็จะไปไม่ได้ แค่เรื่องในโลกนี้ เราต้องแก้ปัญหาได้ ต้องรู้ หาวิธีแก้ไข คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น

ที่สำคัญกว่าปัญหา ต้องทำให้เราสนุก มีความสุขกับมัน ไม่ใช่พอเจอปัญหาปุ๊บเบื่อปั๊บ ทุกข์กับมัน

ไม่เช่นนั้น ความสมดุลและคุณภาพชีวิต คงไม่เกิด ...ด้วยความเป็นจริงของมนุษย์อยู่ที่ปฏิสัมพันธ์ หรือการอยู่ร่วมกัน มันเหมือนความร้อน กับความเย็นที่พอผสมกันแล้วมีจุดของอุณหภูมิผสมลงตัว เช่นกันทุกจุดในชีวิตของเรา ก็เหมือนกับสภาวะธรรมชาติ มนุษย์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ว่าเราจะมีปฏิสัมพันธ์กับใคร

การอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข หรือดีกว่า ต้องเกิดพัฒนาการ มีความเจริญ มีประโยชน์ มีความสุขร่วมกัน หลวงพ่อถือหลักการนี้เป็นสำคัญ

"ธรรมชาติสอนให้เราเอื้อเฟื้อ แบ่งปัน นี่คือหลักของความสมดุล คนมีมากก็แบ่งปัน คนมีน้อย คนแข็งแรงต้องดูแลคนอ่อนแอ ณ เวลานี้ สังคมโลก สังคมบ้านเรา ไม่ค่อยจะยึดถือหลักธรรมชาติ คนที่มีมากก็ไม่ได้ใส่ใจคนที่มีน้อย หรือขาดแคลน เหมือนแบ่งคนออกเป็นกลุ่มๆ คนรวยก็เป็นอีกแบบหนึ่ง คนชั้นกลางก็อีกแบบ คนจนก็จนๆ ไม่รู้จะอธิบายอย่างไร มันไม่ใช่เจตนารมณ์ของธรรมชาติ"

นี่เองสังคมจะเต็มไปด้วยความสับสน แตกแยก เพราะเราขาดหลักคิดในเชิงจริยธรรม ยึดแต่วัตถุ ยึดผลประโยชน์ส่วนตน เอาความสุขสบายตนเป็นที่ตั้ง ไม่ค่อยมีเวลาในธรรมชาติ ชีวิตของคนอื่นๆ ซึ่งบางทีก็ไม่ใส่ใจ

"หลวงพ่อว่า การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ทั้งของผู้อื่น และของตน พระพุทธเจ้าย้ำตรงนี้เป็นประโยคสุดท้าย อัตถจริยา อยู่ที่ไหนต้องทำตนให้เป็นประโยชน์ คนเรายิ่งทำประโยชน์มาก ยิ่งเป็นที่รักของคนอื่น แต่ที่ยากกว่าการทำตนให้เป็นประโยชน์ คือการวางตน

ให้เสมอต้น เสมอปลาย ไม่ใช่วูบวาบ เดี๋ยวขึ้นเดี๋ยวลง"

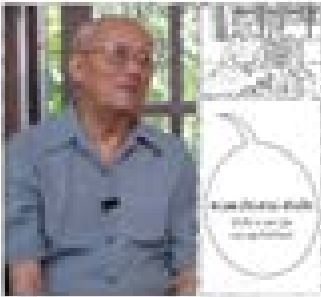
ทุกวันนี้ ทัศนคติ เจตคติของคนทำงานทั่วไป คือมีคุณค่า ทำให้ได้เงิน เพื่อครอบครัว ลูกเมีย มีอยู่มีกิน แต่การทำงานปัจจุบัน มีข้อจำกัดหลายเรื่องที่กลายเป็นบรรยากาศของการแข่งขัน ยื้อแย่งกัน คนเราทำงานต้องการความก้าวหน้า แต่บางครั้งความก้าวหน้า ความหวัง มันรุนแรงมากเกินไป ขาดจริยธรรม ขาดวิจารณญาณที่คิดว่าเราจะทำอย่างไร ให้มีความสุข และความก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ไม่จำเป็นต้องเร่งรีบ เร่งเร้า

หลวงพ่ออลงกต บอกว่า คนที่เก่งคือ คนที่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ตลอดเวลา 24 ชั่วโมง โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยทรัพยากรมาก ใช้สติปัญญาของตนเอง ที่สำคัญคือ ไม่เป็นคนประเภทที่ยึดติดเกินไป ทำประโยชน์โดยไม่ได้ยึดติด ไม่หวังลาภยศ สักการะ ชื่อเสียงเงินทอง

พระพุทธเจ้าท่านสอน และหลวงพ่อตระหนักเสมอคือ ไม่มีอะไรเป็นของเรา เรายิ่งยึดติด เรายิ่งทุกข์ ต้องปล่อยวางทุกอย่างถ้ายิ่งทำยิ่งยึดติดตัวกูของกู ยิ่งทุกข์ ฉะนั้นทำให้มันดี ให้มันมีความสุข ให้เกิดผลคือ ปล่อยวางให้มาก จะได้ทุกข์น้อยลง

ชีวิตหลวงพ่อมีความสุขกับการทำงาน คนทำงานในวันนี้จะมีสักกี่คน ที่ใช้หลักการทำงาน ที่ไม่เยื้อแย่งแข่งขันกัน ผลที่สุดก็ฆ่ากัน

...ที่พูดก็อยากให้คิดและทำวันนี้ให้ดีที่สุด ทำตัวให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด พรุ่งนี้เราจะตาย เราก็รู้สึกเต็มที่กับชีวิตแล้ว



ศาตราจารย์นายแพทย์ ประสาน ต่างใจ

พหูสูต แห่งสุขภาวะที่ดีในการใช้ชีวิต

"อะไรที่เป็นสัจธรรม ผมเขียนและบรรยายได้หมด ไม่ว่าจะทางวิทยาศาสตร์ สังคม ชีววิทยา ผมทำได้ทุกเรื่อง ชีวิตที่ผ่านมา ทำทำงานทุกวัน ไม่เคยพักร้อน ตอนเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยก็ไม่เคยพัก การทำงานก็คือ การพัก ที่เราไม่เครียด เพราะเราช่างคุย ก็แบ่งเบาเรื่องในใจออกไปได้ แม้บางครั้งเครียด เพราะเอนไซม์ในสมองเปลี่ยนต้องพึ่งพายาเหมือนกัน" เป็นคำพูดของ ศาสตราจารย์ นพ.ประสาน ต่างใจ ผู้มีประสบการณ์ในชีวิตมายาวนาน

คุณหมอประสาน มีชีวิตตั้งแต่เมื่อ 23 กันยายน 2471 นับกาลเวลายาวนานจนอายุเกือบจะ 80 ปีในเดือนกันยายนนี้แล้ว ที่สำคัญ ผู้คนทั้งหลาย เรียกคุณหมอว่า 'พหูสูต' เพราะความเป็นคุณหมอที่อ่านมาก เห็นมาก รู้เรื่องราวเป็นไปในสังคมมากมาย ด้วยสายตาที่พบปะผู้คน บวกกับความสนใจเป็นมาเป็นไปของกระแสโลก โดยเฉพาะ เรื่องปรัชญา

ศาสนา และความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ในฐานะเป็นแพทย์

"ผมเป็นคนที่อยู่ใกล้เคียงกับพุทธศาสนามาตั้งแต่ไหนแต่ไร เด็กๆ แม่เป็นนายกพุทธบริษัทของจังหวัด ใกล้ชิดวัด ใช้ชีวิตส่วนตัวอย่างมีความสมดุลมาตลอด เพราะมีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต (Happy soul - ทางสงบ) ทำตั้งแต่เด็กจนเป็นชีวิตจิตใจ "

แม้วันนี้ คุณหมอประสาน จะเกษียณอายุราชการมาหลายปี แต่ทำงานทุกวันเหมือนหนุ่มสาวออฟฟิศ โดยใช้เวลาจำนวนหนึ่งไปกับการอ่านหนังสือ เพื่อใช้เขียนหนังสือทำวิจัย เป็น Happy Brain เพราะศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพ และความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน เป็นปกติในความรู้สึกเหมือนว่า ตัวเองเกิดมาจะต้องทำอย่างนั้น หมอประสานชี้ชัดว่า มันคุ้นเคยกับงานเหมือนกับการท่องเที่ยว ฉะนั้น ประโยชน์ที่จะได้ คือสิ่งที่รู้ไปสอนคนอื่นนั่นเอง

สิ่งที่เรียนรู้ ทำให้เรารู้จักตัวเอง รู้จักความสัมพันธ์ของตัวเองกับโลก ความสัมพันธ์ของเรากับสิ่งแวดล้อม ด้านหนึ่ง เรารู้ว่าต้องมีความรัก สามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชน สังคม และสภาพแวดล้อมที่ดี (Happy Society)

นำไปสู่การรักษาความสมดุลในตัว เพื่อทำตนเป็นประโยชน์กับผู้อื่นบ้าง โดยคิดถึงตัวเองให้น้อย แต่รู้ตัวตลอดเวลาว่าทำอะไรอยู่ ทำสิ่งใดให้กับส่วนร่วม กับมนุษยชาติ กับโลก กับจักรวาล ถือเป็นเป้าหมาย ที่นพ.ประสาน ตั้งใจทำให้กับสังคม

"ผมเชื่อว่าชีวิตเกิดมามีหน้าที่ อันนี้คือการทำงาน เพื่อเรียนรู้และก้าวเดินผ่านไปตลอดเวลา เรียนรู้ผ่านตัวตน ผ่านความสัมพันธ์ระหว่างตัวตนกับสิ่งแวดล้อม กับโลก จักรวาล โดยเฉพาะระยะหลัง ทำงานใกล้คนเจ็บป่วยระยะสุดท้าย คนที่ใกล้ตาย เป็นคนที่เราจะต้องเข้าไปช่วยเหลือ เพราะคนกลุ่มนี้พอถึงเวลาจริงๆ ทำให้เขารู้ตัวว่า คุณต้องหยุดพัก เลิกห่วงได้แล้ว หยุดคิด มันเป็นเวลาที่ต้องคิดถึงตัวเอง คิดถึงอนาคต นึกถึงวัน นรรานณุสติ

ตลอดเวลา" นี่เอง ที่คุณหมอประสาน พยายามสะกิดใจคนป่วยให้ใช้ชีวิตบั้นปลายสุดท้าย อย่าง "รู้สติ"

ทุกคนต้องเกิด แก่ เจ็บและตายร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่มีใครหนีพ้น การเกิดแก่เจ็บตายเหล่านี้ แต่ละขั้นตอนเป็นการเรียนรู้มหาศาล มากกว่าหนังสือที่พวกเราเรียนจากมหาวิทยาลัย คือเรียนจากหนังสือ จากวิชาแพทย์วิทยา วิทยาศาสตร์ แทบจะไม่มีความหมาย เมื่อเทียบกับความรู้ที่ได้จากการสะสมประสบการณ์การอ่าน การฟังและการพูดคุยกับผู้อื่น

ฉะนั้น คนที่เป็นอาจารย์ นักวิชาการมหาวิทยาลัย ส่วนมากเข้าใจตัวเองเป็นนักวิทยาศาสตร์ จบแค่นั้น ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง แต่จริงๆ แล้ว ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเลื่อนไหล เคลื่อนที่ เป็นอนิจังตลอด เมื่อเรารู้ว่า เป็นอนิจจัง จะไปยึดถือทำไม ไม่เห็นต้องยึดถือตัวตน ต้องให้ก้าวผ่านไปให้ได้

เพราะชีวิตสุดท้าย เป้าหมายเพื่อ Happy Soul หากทำให้ชีวิตสงบได้ Happy Heart ย่อมจะก่อเกิดเกิดความมีน้ำใจ เอื้ออาทรต่อกันและกัน เมื่อนั้นกายและใจย่อมเข็มแข็งปลาบปลื้ม นำมาสู่ Happy Body ที่สมบูรณ์ตามมานั่นเอง

นายแพทย์เฉก ธนะสิริ

ตั้งโปรแกรม "จิต" : ควบคุม "กาย" ฮาร์ดแวร์ "ใจ" ซอฟแวร์

"อย่าอ้างว่าไม่มี...เวลา..เพื่อการจัดการชีวิต แม้แต่อ้างไม่มีเวลาออกกำลังกาย" คำกล่าวของ นพ.เฉก ธนะสิริ แพทย์ใหญ่วัย 82 ปี เตือนคนรุ่นหลัง ผู้ซึ่งกำลังกายอ่อนแอ กำลังจิตถดถอย ทุกวันนี้อ่อนเปลี้ยเพลียแรง เจ็บป่วยง่าย มีความเสี่ยงในชีวิตก็มาก เหตุเพราะใช้ 'เวลา' ไม่เป็นกัน

เวลาที่คนรุ่นนี้มักอ้างเป็นเหตุว่าหายาก จนขาดความลงตัวในชีวิต

เมื่อเปรียบกับเส้นทางชีวิตคุณหมอเฉกแล้ว เทียบได้ว่า เป็นผู้ที่มีความแข็งแรงทั้งด้านกาย และจิตใจ ไม่น้อยกว่า 43 ปีที่คุณหมอเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยการ "ว่ายน้ำ" อย่างสม่ำเสมอ จดระยะทางได้เกือบ 8,000 กิโลเมตรเข้าไปแล้ว แต่ละวันว่ายน้ำเป็นแบบ 'จงกลม' ระยะราว 1,000 เมตร ใช้เวลา 40 นาที เพื่อสร้าง Happy Body ให้ตัวเรา

"หมอออกกำลังกายแล้วทำให้จิตใจสบาย ร่างกายเราแข็งแรง ที่เคยปวดหัวบ่อยๆ ท้องเสียบ่องๆ เป็นหวัดบ่อยๆ ไม่มีเลยหายไปแล้ว และหมอยังบริจาคเลือดมาแล้ว 112 ครั้ง ติดต่อกัน 29 ปี ฉะนั้นจึงมีโอกาสตรวจเลือดเวลาบริจาคปีละ 4 ครั้ง เลือด ความดันปกติ ผมไม่ต้องบอกค่ารักษาพยาบาล รัฐบาลไม่ต้องเสียค่ารักษาให้ผม"

นั่นคือชีวิตคุณหมอเฉก วัย 84 ปี ที่ศึกษาเรื่องของชีวิต จนบอกได้ว่า คนเรามีอายุถัวเฉลี่ยที่ 110 ปี ไม่ใช่แค่ 70 ปีก็ตาย 80 ปีบอกอายุยืนก็ไม่ใช่ ขอให้ลองดูว่า หากเราตั้งโปรแกรมในร่างกาย ซึ่งกายเหมือนฮาร์ดแวร์คอมพิวเตอร์ จิตใจเหมือนซอฟต์แวร์ แล้วใส่โปรแกรมจิตเข้าไป ให้เป็น Happy Heart ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะอยู่ เพราะฉะนั้นต้องปฏิบัติตัวให้ดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารครบหมู่ ทำให้น้ำหนักส่วนสูงพอดี และทำให้ชีวิตมันสงบก็มีความสุข

ความสุข ในความหมายของคุณหมอเฉก คำตอบสุดท้ายได้จาก คำตอบของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ว่า สุขอื่นใดยิ่งกว่าความสงบไม่มี - นัททิสันติ ปะรังสุขัง ทำตัวเราให้สงบ แล้วครอบครัว บ้าน คนรอบตัวก็จะสงบ เกิด Happy Family เกิดความสุข สิ่งดีๆ อย่างอื่นก็ตามมา

น่าแปลก ...ทำไมชอบมองว่า ความสุขคือการต้องมีเงิน มีโน่นมีนี่ ทั้งที่เราน่าจะมีหนทาง Happy Money อยู่อย่างปลอดหนี้ พอไม่มีก็ไร้สุข กลายเป็นทุกข์ เครียดวิตกกังวล เป็นต้นเหตุแห่งโรคภัยไข้เจ็บให้ถามหา ทำให้ภูมิต้านทานเราลด ไม่เชื่อสังเกตดู คนมีทุกข์มากๆ ระยะนั้นจะเจ็บป่วยกระเสาะกระแสะ ฉะนั้นต้องให้ภูมิต้านทานสูงเสมอ เชื้อโรคขึ้นไม่ถึง

"วิถีของหมอจึงใช้เวลาว่ายน้ำไปผสานเข้ากับการเรียนวิปัสสนากัมฐาน มีเดินจงกลม เราก็ว่ายน้ำจงกลม ภาวนาให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัย อายุยืน มันตรงกับวิชา

วิทยาศาสตร์การแพทย์เกี่ยวกับอายุขัย เขาเคยบอกกันว่าพันธุกรรม พ่อแม่ อายุยืน ลูกก็อายุยืนเป็นความจริงแค่ 30% แต่พฤติกรรมของคนต่างหากที่จะช่วยให้เราอายุสั้นหรืออายุยืน"

ทุกวันนี้น่าเป็นห่วงมาก ตนเองผ่านชีวิตมาเห็นคนไทยสุขภาพเลวลงอย่างมาก ขอใช้คำว่า เลวลงไปเลย มีแต่คนอ้วนมากขึ้น เพราะกินไม่ถูกต้อง สมัยจบแพทย์ใหม่ๆ ตรวจโรคมะเร็งไม่ค่อยเจอ ถ้าพบก็ในคนแก่มากๆ เดี๋ยวนี้คนหนุ่มคนสาว ที่ไหนเป็นหน่วยงาน สถาบันมะเร็ง ตกใจมาก หนุ่มสาวเป็นมะเร็งกันทั้งนั้น เพราะมันกินผิด กินหวาน กินแป้ง กินสารชูรส ฯลฯ

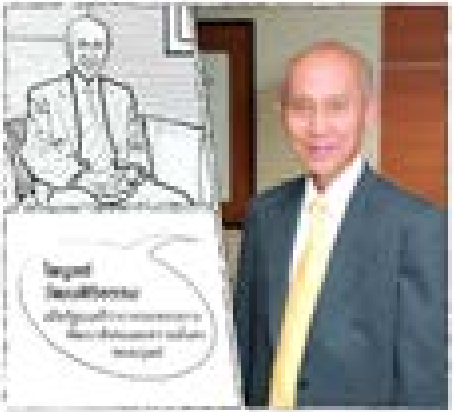
ทำอย่างไรให้ช่วยคนเรามีชีวิตอย่างมีคุณภาพ วิถีทางหนึ่ง...คุณหมอเฉก ธนะสิริ เป็นประธานกิตติมศักดิ์ของ ชมรมอยู่ร้อยปี ชีวีมีสุข เคยเป็นประธานชมรมอยู่ถึง 10 ปี ในฐานะผู้ก่อตั้ง อยากเห็นทุกคนกายแข็งแรง ใจเข้มแข็ง จึงต้องร่วมมือกันส่งเสริม สนับสนุนจิตใจของผู้คน เรื่องของความดี เรื่องคุณธรรม เรื่องบุญกุศล ทำลงมือทำเพราะอยากให้สังคมดี เป็น Happy Society

หากว่าคนขาดคุณธรรมคือ ไม่รักษาศีล ซึ่งทุกศาสนาสอนให้เป็นคนดี 95% คนไทยนับถือศาสนาพุทธ แต่น้อยคนจะเข้าใจในหลักของพระพุทธศาสนา สักแต่ว่านับถือ ทั้งที่ต้องรักษาศีลอย่างน้อย 5 ข้อให้ดีที่สุด ไม่เช่นนั้นแล้วไม่เกิดคุณธรรม ความดี ชีวิตจะไม่มีความสงบ ขาดความสุขเท่าที่ควร

ทุกวันนี้คุณหมอบอกว่าตัวเองมีความสงบ และใช้ชีวิตอย่างมีประโยชน์ ด้วยการเขียนหนังสือไว้กว่า 10 เล่ม อาทิ "ทำอย่างไรชีวิตยืนยาวและมีความสุข" เขียนมาตั้งแต่ พ.ศ. 2524 ขณะนี้ก็ยังเขียนจากสิ่งที่ตัวเองปฏิบัติตน หรือได้รับเชิญไปบรรยาย ภิปราย ประชุมให้ความรู้ ฉะนั้นเดือนหนึ่งๆ ไม่ค่อยมีเวลาว่าง แต่ใช้เวลาอย่างสนุก ถือเป็นธรรมทาน เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ สมองได้ใช้งานอยู่เสมอ แต่ถือเป็น Happy Relax ที่ช่วยผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ

อยากให้ทุกคนตั้งโปรแกรมจิตตัวเองไว้ กายเป็นฮาร์ดแวร์ ใจเป็นซอฟต์แวร์ เดินทางสายกลางให้เกิดความพอดี กินอยู่ ใช้ชีวิตให้เกิดความสมดุล ทำพรุ่งนี้ให้ดีกว่าวันนี้ อนาคตทำให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆ ชีวิตตามคำสอน ที่ว่า อโรคยา ปรมาลาภา ถ้าเราไม่มีโรค ก็เป็นลาภอันประเสริฐ

เป็นชีวิตที่มีคุณภาพที่ดี ที่เราต้องเลือกให้และเลือกทำด้วยตัวเอง



ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม

ประชาชนเป็นพลัง ร่วมกันสร้างความอยู่เย็นเป็นสุข : Happy Society

ไพบูลย์ วัฒนธรรมศิริธรรม อดีตรองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ยุครัฐบาลนายกรัฐมนตรี พล.อ.สุรยุทธ์ จุลานนท์ ที่แต่งตั้งโดย คณะมนตรีความมั่นคงแห่งชาติ (คมช.) ถือเป็นรัฐมนตรี "น้ำดี" และดีอย่างมาก เพราะได้รับความศรัทธา และเคารพนับถือจากบุคคลทุกกลุ่มสาขาอาชีพ พ่วงด้วยตำแหน่งมากมายจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน องค์กรพัฒนาเอกชน

โดยเฉพาะกลุ่มคนทำงานองค์กรพัฒนาเอกชน (เอ็นจีโอ) เมื่อใด ที่ไพบูลย์พูด พวกเขาเหล่านี้จะตั้งใจฟังอย่างยิ่ง

เพราะความรอบรู้ หลากหลาย และให้ความสำคัญกับเป้าหมาย "สังคมที่ดี" แม้เขาจบการศึกษาในสาขาเศรษฐศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยฮัล (Hull) ประเทศอังกฤษ ผ่านประสบการณ์ทำงานกับธนาคารแห่งประเทศไทย เคยดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการธนาคารออมสิน และยังได้รับความเชื่อถือแต่งตั้งเป็นสมาชิกวุฒิสภา สมาชิกสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

แต่ความคิดการพัฒนาสังคมไปสู่หนทางที่ดี กลายเป็น 'จุดเด่น' ในตัวของไพบูลย์ ซึ่งนำความรู้ด้านเศรษฐศาสตร์ มาประยุกต์ผสมผสานเข้ากับการสนองตอบการพัฒนา

สังคมสไตล์ไทยๆ ในแบบประนีประนอม ที่ได้รับการยอมรับนับเป็นความสามารถในการมี Happy Brain ที่พัฒนาตนเองจากแหล่งต่างๆ มาใช้สู่การเป็นมืออาชีพ

บนความตั้งใจที่ว่า คนเราควรทำประโยชน์ตามสมควรให้กับสังคม นอกเหนือจากการทำเพื่อชีวิตส่วนตัว และชีวิตการงาน

นำไปสู่แนวคิดคุณภาพชีวิตของคนทำงาน ซึ่งไพบูลย์ให้ความหมายถึง คุณภาพชีวิตทั้งหมดของคนๆ หนึ่ง ไม่ใช่แค่การทำงาน แต่หมายรวมถึงชีวิตส่วนตัว การงาน และชีวิตสังคม ผสานเข้าด้วยกัน ถึงจะเรียกว่าคุณภาพชีวิตที่มีความสุข มีคุณภาพกับสิ่งที่พึงปรารถนา ที่ช่วยให้คนเราได้คิด ได้ทำ ได้พูดในสิ่งที่ดีเป็นการสร้างสังคม สร้างชีวิตที่ดี

"ผมคิดว่าบุคคล ประชาชนคือผู้มีบทบาทสำคัญ การอยู่รวมกันในบริบทต่างๆ ในชุมชนท้องถิ่น แบบชาวบ้านทั่วไป แบบเกษตรกรมักจะรวมตัวกันหรือว่าอยู่ด้วยกัน มีพื้นที่เป็นตัวตั้งเกี่ยวข้องในการทำงาน คนเราเกาะกลุ่มรวมตัวกันตามประเภทของคน ทั้งกลุ่มเด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้พิการ สนใจดูแลประเด็นต่างๆ การรวมกลุ่มเป็นบริบทที่ๆ คนจะร่วมกันสร้างสรรค์สิ่งที่ดี เป็น Happy Heart รวมทั้งการสร้างสรรค์สิ่งที่เรียกว่า คุณภาพชีวิต ความอยู่เย็นเป็นสุข" คือความหมายที่ไพบูลย์ชี้ให้เห็น

และว่า เมื่อเวลาพูดถึงคุณภาพชีวิตคนทำงาน ไพบูลย์จึงอยากให้เข้าใจว่าเป็นคุณภาพชีวิตทั้งชีวิตของคน ซึ่งสามารถใช้ชีวิตทุกด้านร่วมกันได้อย่างอยู่เย็นเป็นสุข มีสันติ มีความเจริญ มีความสุขร่วมกัน

ความสุขซึ่งมีหลายสถานะ แต่สุขโดยพื้นฐาน ต้องหมายถึง ความสุขกาย สุขใจ สุขในการอยู่ร่วมกัน ที่เขาเรียกว่า สุขทางสังคม และก็ความสุขที่ลึกมากๆ นั่นคือ ความสุขทางจิตวิญญาณ ความสุขทางปัญญา หรือ Happy Soul เป็นความสุขในความหมายของสากล

ประเทศไทยก็เริ่มหันมาใช้ "ความสุข" เป็นดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตของคนไทย

เพราะคนเราย่อมต้องการความสุขที่อาจชี้ชัดเพิ่มเติมจากความสุขพื้นฐาน 4 อย่าง ที่ว่า ความสุขในการทำงาน ความสุขเรื่องการเงิน ฐานะทางเศรษฐกิจ ความพอเพียง ความสุขในการมีสติปัญญาความสามารถที่จะช่วยตัวเองได้ ช่วยผู้อื่นได้ ความสุขในครอบครัว และความสุขในส่วนที่ได้ช่วยเหลือสังคม ล้วนเป็นความสุขที่คนเราต้องการและพึงปรารถนา

พร้อมกับตั้งคำถามกลับมาว่า สิ่งที่พึงปรารถนา เราจะร่วมกันหาวิธีการช่วยกันทำให้เกิดความสุขและสภาพพึงปรารถนาเหล่านี้ได้หรือไม่ ...คำตอบคือ ได้ คำอธิบายที่ตามมา...ต้องช่วยกันทำไป มีปัญหาต้องพัฒนาการแก้ไข เรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น ก็จะสามารถสร้างความสุขที่พึงต้องการขึ้นมาได้

ถึงวันนี้ภาวะเศรษฐกิจอัตคัด เงินเฟ้อ ข้าวของแพง แต่ก็ยังมีช่องทางที่จะค้นหาเติมเต็มในการสร้างความสุขในชีวิตและการทำงานได้ ... สิ่งที่ต้องเข้าใจแต่แรกคือ ทุกสิ่งทั้งหลายย่อมผันแปรเปลี่ยนไปเรื่อย ไม่มีอะไรอยู่กับที่แม้ในวันเดียว เราอาจพบ

การเปลี่ยนแปลง ตื่นนอนขึ้นมาอาจปวดศีรษะ ปวดท้องไม่มีความสุข ไปทำงานพบปัญหารบกวนจิตใจ

วิธีที่จะให้มีความสุขก็คือ ต้องสร้างฐานให้ดี ฐานทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ สมรรถภาพในสังคม ถ้าสร้างฐานเหล่านี้ไว้ดี เราก็สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่ได้แปลว่า สินค้าขึ้นราคาปุ๊บ ตัวเราก็มีความทุกข์ปั๊บ การสร้างฐานไว้ดี รวมถึงเรื่องการเงิน มีเงินออมทรัพย์ เท่ากับสร้างภูมิคุ้มกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงช่วยให้เรารับมือได้

ฉะนั้น การสร้างฐานร่างกายให้มีสุขภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา ความสามารถย่อมให้เราเลี้ยงดูตัวเอง ครอบครัวได้ ในขั้นมีปัญญา

ตามความหมายของธรรมะ จึงหมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่างๆ เข้าใจในสัจจะธรรม เราจึงดูแลให้ชีวิตมีความเป็นปกติสุข จิตใจมีความมั่นคง รวมไปถึงความสามารถในการทำดี ทำประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อส่วนรวม ล้วนแต่เป็นฐานที่จะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง ไม่ย้อนกลับมาทำร้ายตัวเรา แล้วยังพร้อมเผชิญสถานการณ์สิ่งที่เป็นปัญหาต่อไปได้

นั่นหมายถึง คนไทยต้องรวมพลังกัน ร่วมกันสร้างความอยู่เย็นเป็นสุข ที่ไม่ต้องงอมืองอเท้ารอให้ใครมาช่วยนั่นเอง

เหลือ เปรมปราดิน

วิศวกรอุปกรณ์ไฮเทค ฉบับชาวบ้าน

อดีตลูกจ้างประจำของกรมชลประทาน เหลือ เปรมปราดิน ผู้มีโอกาสได้รับใช้ใต้เบื้องพระยุคลบาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และรับถ่ายทอดวิธีคิดจากพระราชดำรัสของพะรองค์ท่านที่ว่า ให้คิดอะไรให้ง่ายๆ เข้าไว้ อย่าสลับซับซ้อน คนอื่นเขาจะได้ทำตามได้

กลายมาเป็นการถอดบทเรียนของการไขว่คว้าศึกษา หาความรู้ ความเข้าใจเพื่อสร้างสรรค์งาน ที่เรียกว่ายากๆ แบบอุปกรณ์ไฮเทคโนโลยี ทั้งหลายมาเป็นสิ่งประดิษฐ์แบบฉบับชาวบ้าน...

เหตุผลของความสามารถทำได้ดังกล่าว เพียงเพราะว่า ลุงเหลือ ที่คนท้องถิ่นลำปางเรียกขานกันนั้น นับแต่วัยเด็กนิยมชมชอบการแกะนั่นแกะนี่ ด้วยความสงสัยว่าเครื่องยนต์กลไกเป็นอย่างไร ถึงทำงานแบบนั้นแบบนี้ได้ จนกลายเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองมาตลอด เรียกว่า ลุงเหลือมี Happy Brain – ศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน ตั้งแต่เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด คอมพิวเตอร์ กลไก การออกแบบโครงสร้างต่างๆ รีโมทคอนโทรล เครื่องไฮโดรลิก เครื่องตรวจวัดสภาพอากาศ และมาถึงเครื่องรับส่งสัญญาณกับจานดาวเทียม

ประยุกต์ขึ้นมาใช้ได้ ชนิดว่าทำเอา บริษัทจำกัด และบริษัท จำกัด (มหาชน) ทึ่ง อึ้งกันมาแล้ว

โดยเฉพาะผลงาน จานดาวเทียมทำจากกะทะเหล็ก ที่ทำให้คนทั่วไปรู้จักลุงเหลือผ่านสื่อมวลชน ด้วยสายตานักประดิษฐ์ชาวบ้านธรรมดา เขาหยิบจับสิ่งที่เหลือใช้ ข้าวของเครื่องใช้ภายในบ้าน จนได้จานดาวเทียมกะทะเหล็ก ที่นำไปติดตั้งตามโรงเรียนต่างๆ ทั้งใกล้และไกล เหนือและใต้ ให้นักเรียนได้เรียนรู้ระบบการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมจากสิ่งของประยุกต์ฝีมือลุงเหลือ

สอดคล้องกับกับความคิดของลุงที่ว่า ความรู้ต้องไม่ควรถูกปิดกั้น และควรจะกระจายไปทุกแห่งหนตำบลต่างๆ

ลุงเหลือคุยให้ฟังว่า ชีวิตที่เหลืออยู่ ใช้เวลาศึกษาเรื่องเหล่านี้เป็นงานอดิเรก เพราะว่าการอยู่ว่าง ก็ไม่ได้ทำให้ชีวิตมีคุณภาพขึ้น

"ผมมองว่าคนเราที่มีคุณภาพ ต้องสนใจใฝ่ศึกษาเป็นอันดับแรก เรียนให้รู้อย่างถ่องแท้แล้วไปใช้ประโยชน์ได้ในเวลาที่คับขัน วันก่อนนี้ ไปสร้างวิทยุชุมชนให้โรงเรียน (Happy Society ทำเพื่อสังคมที่ดี) เขาสร้างกัน 3,000-4,000 บาท ผมสร้าง 300-400 บาท ที่แพงเขาคิดค่าวิชาแพงนั่นไง ผมเลือกใช้ของที่ไม่ใช้เอามาเป็นประโยชน์ให้ได้" ลุงเหลือเล่าถึงวิถีชีวิต เสริมด้วยว่า งานที่ทำเช่นนี้ ทำให้ลุงเหลือได้ออกกำลังกายตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่ง ทุกครั้งต้องมีเหงื่อออก อีกอย่าง เหล้า บุหรี่ไม่สูบไม่ดื่ม เพราะมันไม่มีประโยชน์

สิ่งที่ลุงเหลือทำ เขาบอกว่า เพื่อการศึกษา ความรู้ทั่วไป ทำแล้วไม่คิดจะทำจำหน่ายหรือจดลิขสิทธิ์ เขาอยากให้ความรู้กระจายไปในทุกพื้นที่ ถือว่ามันเป็นกุศลที่ตัวเองได้มอบให้กับคนอื่น เป็นการช่วยเหลือชุมชนและสังคม (Happy Society –ที่รัก สามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนให้มีสภาพแวดล้อมที่ดี) นั่นเอง

เป็นความสุขที่มากที่สุดสำหรับคนๆ นี้ หากมีใครก็ตามที่มาศึกษาแล้วได้ความรู้เพิ่มมากเท่าไรยิ่งดี แม้ตัวลุงเหลือจะเสียเงินเท่าไรก็ไม่เป็นไร ถ้าให้ความรู้ทันเขาไม่ให้เขาต้มได้ แม้เป็นส่วนน้อย เมื่อมันมีหนึ่ง สอง สาม ต่อไปจะเป็นเจ็ด แปด เก้า และนั่นเป็นความสุขของเขา

การได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองเสมอๆ แต่ก็มีบางครั้งที่ลุงเหลือได้รับการถ่ายทอดมาผิดๆ จะว่าเจตนาหรือไม่ ตั้งใจปกปิดหรือไม่ แต่ต้องขอบอกว่า การถ่ายทอดต่อๆ กันอย่าไปบอกเรื่อยๆ หากว่าวันหนึ่งสอนไปแล้วจำความผิดของคนสอนไปทำ มันจะเกิดความเสียหาย ถ้าไม่อยากให้รู้ก็บอกซัดไปเลยว่า ปิดเป็นความลับเลย ดีกว่าบอกไปผิดๆ บางคนเขาเอาไปทำๆ แล้วก็เสีย ลุงเหลือจะไม่ทำเช่นนั้นเป็นอันขาด เช่นทำรถตัดหญ้าแล้วใช้รีโมทคอนโทรลบังคับ อันตรายจะไม่มี เพราะมันคุมระยะไกล เมื่อก่อนเคยประดิษฐ์เครื่องบินบังคับวิทยุ แต่ความผิดพลาดมันมี เป็นต้น

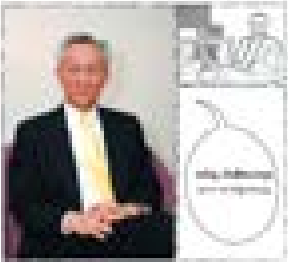
สิ่งของที่ลุงเหลือทำและประยุกต์แต่ละประเภท แต่ละชิ้น ดูเป็นความ 'พอเพียง' ที่ใช้เงินไม่มาก ซึ่งตรงกับหลักคิดของวิศวกรชาวบ้านเช่นลุงเหลือ มีหลักการใช้เงินที่ว่า

อันดับแรกต้องดูเรามีรายได้เท่าไร ควรจะใช้เท่าไร ใช้จ่ายสำคัญที่สุดคือ อย่าฟุ่มเฟือย

ลุงเหลือยกตัวอย่างว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เคยตรัสเรื่อง การใช้อย่างประหยัด อย่างคอมพิวเตอร์มีใหม่ก็ให้คนอื่นเขาใช้ เราก็ใช้เครื่องเก่าเมื่อมันยังดีอยู่ ส่วนมากผมจะทำขึ้นมาใช้เอง ไม่ค่อยได้ซื้อ อย่างจานใช้ทำดาวเทียมซื้อเขาอันหนึ่งตกราว 800 บาท แต่ผมซื้อมาทำเอง 200 บาทมันถูกกว่ากันเยอะ ดาวเทียมเขาขายกัน 38,000 บาท ผมทำเอง 7,000 บาท ประหยัดไปกว่า 30,000 บาท

เพราะฉะนั้นสร้างขึ้นมาเองราคามันถูกกว่าหมดและ

"ทุกวันนี้ผมยังศึกษา ค้นคว้าเรื่องที่ผมยังไม่รู้อีกมาก ผมว่าการเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด ตราบใดที่เรายังมีลมหายใจ" คำพูดจบท้ายของลุงเหลือ เปรมปราคิน



ศาสตราจารย์พิเศษ จรัญ ภักดีธนากุล

จับดาบไว้เบื้องซ้าย จับร้ายไว้เบื้องขวา : เพื่อรองบนยุติธรรมที่เป็น 'กลาง'

ศาสตราจารย์พิเศษ จรัญ ภักดีธนากุล เป็นหนึ่งใน ตุลาการศาลรัฐธรรมนูญใหม่ๆ หมาดๆ หลังจากได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งเมื่อเดือนพฤษภาคม 2551 ชื่อเขาจรัญ เริ่มเป็นที่รู้จักในแวดวงตุลาการและกระบวนการยุติธรรม

เขาเข้ารับราชการตุลาการ เริ่มจากเป็นผู้ช่วยผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์ รองเลขาธิการและเลขาธิการส่งเสริมงานตุลาการ ผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์ ได้รับเลือกเป็นคณะกรรมการตุลาการศาลยุติธรรมผู้ทรงคุณวุฒิ (ก.ต) เลขาธิการประธานศาลฎีกา มาถึงปลัดกระทรวงยุติธรรม ได้รับแต่งตั้งเป็นสมาชิกสภาร่างรัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2550 ด้วย

บทบาทสำคัญของจรัญ เมื่อครั้งเป็นเลขาธิการประธานศาลฎีกา มีส่วนร่วมแก้ไขปัญหาวิกฤตการณ์การเมือง ภายหลังการเลือกตั้ง ส.ส. เดือนเมษายน 2549 และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสพระราชทานแก่ตุลาการศาลปกครองสูงสุดและผู้พิพากษาศาลฎีกา

"งานของเราพุ่งเป้าช่วยให้ศาลสามารถหยิบยื่นอำนวยความยุติธรรมให้กับประชาชนให้แม่นยำมากที่สุด ให้เป็นความยุติธรรมที่รวดเร็ว เป็นความยุติธรรมที่ไม่แพง และประชาชนชื่นใจ นั่นคือผลงานที่เป็นกุศล เป็นงานที่ทำแล้วมีความสุข สนุกเมื่อได้ทำงาน"

จรัญเล่าถึงความภาคภูมิใจของงานที่สามารถช่วยเหลือผู้คนให้ได้รับความยุติธรรม จากบทบาท ภาระหน้าที่ตุลาการ

แม้แต่คนทำงานประจำออฟฟิศ จรัญ มักพูดเสมอว่า ต้องมาชวนกันคิดให้ดีว่า งานที่จะทำให้ออกดอกออกผลไปยังมหาชนหรือประชาชนได้ตรงไหน เน้นว่าทำตรงนั้น ให้มีคุณภาพ แม้ว่าทำแล้วคนที่ได้รับคำชมอาจจะไม่ใช่เรา แต่ระบบยุติธรรมจะได้รับ การยกย่อง พวกเราอยู่ข้างหลังศาล ก็สามารถชื่นใจว่ามีส่วนที่เราร่วมเป็นปัจจัยทำให้ เกิดผลดีแก่บ้านเมือง

สิ่งที่จรัญ สะท้อนออกมาเกิดจากการเรียนรู้ในการทำงาน และได้รับแรงบันดาลใจ จากครู อาจารย์ของศาลยุติธรรมหลายท่าน อาทิ องคมนตรีธานินทร์ กรัยวิเชียร, จิตติ ติงสภัทร, โชค จารุจินดา ล้วนเป็นต้นแบบในอุดมคติ ได้เรียนรู้เท่ากับได้รับการปลูกฝัง หลักเกณฑ์ในการทำงานสายตุลาการว่า ต้องมุ่งมั่นสร้างความถูกต้อง ความสมดุลให้ สังคม รวมถึงหลักในการดำเนินชีวิต

“ท่านอาจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ สอนอบรมพวกเราตอนเป็นผู้พิพากษาเด็กๆ ว่า ให้หัดวางยินดีไว้เบื้องซ้าย วางยินร้ายไว้เบื้องขวา ประคองจิตให้เป็นอุเบกขา อยู่ใน สุญญตาวิหารธรรม ท่านสอนไว้เมื่อแรกไม่เข้าใจ แต่รู้สึกว่าคำและข้อความไพเราะ ลึกซึ้งก็จำได้ พอได้ศึกษาผ่านพบประสบการณ์มากๆ เข้า ก็เห็นคุณค่าว่า ไม่เพียงแต่เป็น ประโยชน์ในการทำงานศาลเท่านั้น แม้แต่การดำเนินชีวิต พอเราละวางกับเรื่องความ

ยินดี ยินร้าย กับเรื่องความรัก ความชังได้มากเท่าไร ชีวิตเราก็เบาลงเท่านั้น ความเจ็บปวด คับแค้น ผิดหวังก็น้อยลง เพราะถือเป็น Happy Soul ในทางสงบ ที่ศรัทธา ศาสนา และศีลธรรมมาใช้ดำเนินชีวิต"

เพราะฉะนั้น คนเรามีโอกาสพบความสุขที่ประณีต ลึกซึ้งยิ่งกว่าความสุขที่เราเรียกว่า ความสนุกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชนิดไม่ต้องพึ่งวัตถุ เพื่อให้มีความสุขที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อในทางโลกได้ ไม่ต้องสิ้นเปลืองเงินทอง ก็สามารถช่วยให้การดำเนินชีวิตปลอดภัยและสงบสุข

การอยู่ร่วมในองค์กร ในสังคม เป้าหมายมุ่งทำให้เกิดประโยชน์และความสุขแก่ผู้คนที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายให้รอบด้าน ครบถ้วน ไม่ใช่มุ่งชนะเลิศในการแข่งขันอย่างเดียว

การขับเคลื่อนองค์กร เพื่อประโยชน์และความสุขของผู้คน ถือเป็นผลิตภัณฑ์และบริการของเราที่จำเป็นต้องร่วมกันสร้าง ให้คนรู้สึกว่าได้รับความเป็นธรรม ไม่ถูกเอาเปรียบ ถ้าเทียบกับเราเป็นผู้บริหารบริษัท ต้องทำให้ผู้ถือหุ้นรู้สึกว่าเขาได้รับประโยชน์สูงสุดจากการลงทุนในองค์กร นั่นคือความเป็นธรรม คนในองค์กรก็ได้รับการตอบแทน ได้รับการยกย่องตอบสนองที่เป็นธรรม

หากสรุป หัวใจของกระบวนการ ก็คือ การให้ความเป็นธรรมแก่ผู้เกี่ยวข้อง แก่องค์กร แก่ทุกฝ่าย เมื่อนั้นทุกคนจะเชื่อว่าเป็นองค์กรแห่งความสุข ที่ร่วมสร้างร่วมกำหนด และร่วมแบ่งปันนั่นเอง

บุญฤทธิ์ มหามนตรี

พัฒนาจิตวิญญาณ พัฒนาความเป็นคนดีให้ชุมชนและสังคม

"คุณภาพชีวิต ที่จริงมีหลายอย่าง ถ้าให้สรุป ผมคิดว่า ความภาคภูมิใจ มีความสุขในการทำงาน น่าจะเป็นคำตอบสูงสุดของทุกๆ คน มีความหมายที่ว่า เป็นคุณภาพชีวิตที่ดี" ความคิดของหนุ่มใหญ่อย่าง บุญฤทธิ์ มหามนตรี กรรมการผู้จัดการ บริษัท ไลอ้อน (ประเทศไทย) จำกัด ให้นิยามไว้

ความสุขจะเกิดขึ้นได้ บุญฤทธิ์ เสริมให้เห็นต้นตอที่ชัดเจนว่า เกิดจากคนเราต้องการการยอมรับที่จะยืนอยู่ในสังคม ต้องการโอกาส กรุยทางไปสู่ความสำเร็จ

ปัจจัยไปสู่ความสำเร็จ ในอดีตเรามักมองพนักงานเฉพาะในเวลาที่เขาทำงานอยู่ในที่ทำงาน มองด้วยความห่วงใยว่าอยู่ในที่ทำงานมีความสุขไหม? ทำงานสนุก ได้รับเกียรติไหม? มีคุณค่าหรือไม่?

แต่ในช่วงหลัง ตนเองพบว่า การที่คนเราจะทำงานให้ดียิ่งขึ้น ไม่ใช่การ 'มอง' เพียงเท่านั้น !!

การ 'ลงมือทำ' ให้ 'คน' มีคุณภาพชีวิต เพื่อสร้างสิ่งดีๆ ต้องมองทั้งระบบองค์รวม หมายความว่ามองถึงความสุขในมุมอื่นๆ ที่ไม่ใช่แค่ในบริษัท ในโรงงาน ..."ครอบครัว" "สุขภาพ" ซึ่งสำคัญไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

ไลอ้อน (ประเทศไทย) เล็งเห็นตรงนี้ จึงเริ่มพัฒนาจิต วิญญาณ ด้วยการสร้างคุณธรรม จริยธรรมที่ดีเข้ามาในชีวิต ด้วยการใช้ 'ธรรมะ' เข้ามาพัฒนาความเป็นคน

"ผมเป็นชาวพุทธ คิดว่าธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ สำคัญที่สุดในการครองเรือน หรือในการอยู่ในสังคมคือ 'พรหมวิหาร 4' ความเมตตา, กรุณา มุทิตา อุเบกขา

เมื่อให้อธิบายถึงความเกี่ยวโยงกับการใช้ชีวิตแบบง่ายๆ ว่า บุญฤทธิ์ บอกว่า การมองคนในสังคม ถ้าอยากเห็นคนเป็นปกติสุขอยู่แล้วให้มีความสุขเพิ่มขึ้น อันนี้เรียกว่าใช้เมตตา ที่อยากทำให้และอยากเห็นคนอยู่ดียิ่งขึ้น

กรุณาคือ ใช้กับคนที่อยู่ในสถานะต่ำกว่าเรา ส่งความกรุณา ไม่เบียดเบียนให้เขาต้องรับทุกข์ ช่วยให้พ้นทุกข์ สอดคล้องกับมุทิตา ที่คนมีชีวิตที่ดี และอยากให้เขาอยู่ดียิ่งขึ้น ไม่ไปอิจฉาเขา แต่ร่วมกันยินดีให้ เป็นการใช้มุทิตา

ธรรมะข้อสุดท้าย ต่างจากสามข้อแรก ที่ใช้ระหว่างผู้คน ส่วนอุเบกขา เป็นธรรมะยึดระหว่างคนกับสังคม ที่จะเกิดการคิดดี พูดดี ทำดี อุเบกขาเป็นกรอบกำหนดของความเมตตา กรุณาและมุทิตา เรานำหลักนี้มาใช้กับพนักงาน ....ทุกคนมีความสุข องค์กรก็มีความสุข

ความจริงการสร้างองค์กรคนดี สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์อยู่แล้ว ฉะนั้น การทำกิจกรรมตอบสนองแนวคิดพื้นฐานดีๆ สร้างไม่ยาก ...

"ผมได้คุยกับคนในองค์กร เมื่อแรกไม่มีใครเชื่อว่าเราจะทำจริง คิดว่าพูดเล่นๆ ทุกคนอยากให้ 'คน' ในองค์กรเป็นคนดี อยากให้องค์กรดี เราลงมือทำจริง พยายามเริ่ม

ด้วยการกำหนดนิยามของ 'คนดี' แล้วบังเอิญจังหวะดี เราตั้งองค์กรคนดี 3 ปีที่แล้ว เป็นปีที่ในหลวง ครองราชย์ครบ 60 ปี ตอนนั้นคนไทยทั่วประเทศต่างสำนึกในพระคุณพระองค์ท่าน ก็อยากจะทำดี ทุกคนพูดอย่างนี้ จะทำดีเพื่อในหลวง พนักงานทุกคนจึงรวมกัน และปฏิญาณตัวเองว่าเราจะคิดดี พูดดี และทำดี เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญ"

ไลอ้อน จึงนำประเด็นนี้ มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพลิกองค์กร ส่วนที่เกี่ยวกับ Human Resource ว่าต้องช่วยกันคิด ช่วยกันทำอย่างไร ที่ร่วมกันสร้างกิจกรรมส่งเสริมคนดี ยกย่องเชิดชูคนดี จะเก่งหรือไม่ ไม่เป็นไร

เพราะคนมักจะคิดกันว่า การทำความดี คือ การไปใส่บาตร บริจาคเงินให้โรงพยาบาล สถานเลี้ยงเด็ก สถานศึกษาทั้งหลาย นั่นเป็นส่วนหนึ่งการทำดีที่มีเยอะและทำง่ายๆ

แต่ถ้าทำดีชนิดที่ไม่ต้องใช้ 'เงิน' ขอแค่ 'ความตั้งใจ' กับ 'ความปรารถนาดี' เพียงเท่านี้ ความดีก็ร่วมกันช่วยทำให้ปรากฏ ยกตัวอย่างง่ายๆ เราบอกว่าลูกทุกคนอยากให้คุณพ่อคุณแม่มีความสุข ในขณะที่ท่านมีชีวิตอยู่ดีกว่าไหม ให้ท่านมีความสุขเหมือนได้ขึ้นสวรรค์จริงๆ แค่ทำความดีง่ายๆ กลับถึงบ้านก็กอดพ่อแม่สักทีหนึ่ง เท่านี้เอง

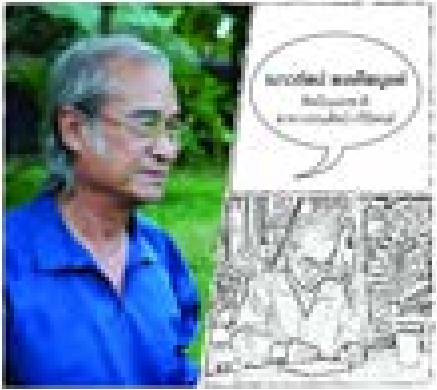
แม้แต่ทำความดีช่วยบ้านเมือง เราก็ร่วมกันทำ โดยรณรงค์ไม่ซื้อสิทธิ์ขายเสียง การเลือกตั้งที่ผ่านมา ไลอ้อนก็ใช้วิธีพิมพ์โลโก้ไม่ขายเสียงไว้ด้านหน้าของกล่องผงซักฟอก บอกว่า คนดีไม่ขายเสียงทำนองนี้เผยแพร่ออกไป คิดว่ากิจกรรมเกี่ยวกับความดี มีคุณธรรม

หรือความสงบสุขต่างๆ เหล่านี้ ทำจากภายในไปสู่ภายนอกสังคม โดยแนวคิดเอา 'ความดี' เป็นโปรโมชั่นออกไปสู่ภายนอก คิดว่าพนักงานได้เห็นว่าภายในเราพยายามตั้งใจทำ ทำไปเรื่อยๆ ทุกคนก็เห็นประโยชน์และมีส่วนร่วมกัน

"เมื่อนั้นพนักงานส่วนใหญ่ได้เห็นและเข้าใจ ในสิ่งที่กระทำ พวกเขาก็ตั้งใจร่วมมือกันอย่างจริงจัง จะได้ผลที่ดีๆ ตามมา" บุญฤทธิ์ สรุปถึงผลบางส่วนที่ได้กลับมา ณ วันนี้

และเมื่อนั้น จะเป็น "ผลงาน" ที่เป็นตัวสะท้อนองค์กรได้ดีที่สุด ด้วยความร่วมมือร่วมใจของคนที่มีความสุข ฉะนั้นถ้าเราสร้างองค์กรให้เป็นส่วนที่มีความสุข ซึ่งก็คือความดีผลงานย่อมล้ำเลิศและสามารถสร้างความยั่งยืนให้กับองค์กรได้ ...เป็นสิ่งที่ บุญฤทธิ์ มหามนตรี เชื่อมั่น

พร้อมกันนี้ เขาจึงเชิญชวนให้พวกเราทุกคนเหลียวกลับมามอง การสร้างคนดีเป็นการวางแผนระยะยาว และเป็นการสร้างสังคมที่ยั่งยืน



เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์

ทุกงาน ทุกเซลล์ชีวิต...รวมเป็นหนึ่ง

...ต้องยอมรับ ยอมรู้ดูห่าฝน
แต่อย่ายอมจำนนกับฝนห่า
บางครั้งอาจต้องถอยคอยฝนซา
แต่บางครั้งต้องกล้าฝ่าฝนซัด...

บทกวีดังกล่าว ร่ายโดย เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ผู้ใช้ภาษาไทยที่ให้อารมณ์ และความรู้สึกอย่างสุนทรีย์ยิ่งนักกับตัวหนังสือ

ความที่ชื่นชอบกาพย์ กลอนมาแต่เล็กแต่น้อย มีพ่อแม่เป็นผู้กล่อมเกลา โดยเฉพาะคุณพ่อ เนาวรัตน์ ย้อนอดีตให้ฟังเลยว่า เขาท่องกาพย์มาตั้งแต่เด็ก ก่อนเข้าโรงเรียนด้วยซ้ำ เป็นตัวอย่าง Happy Brain ที่ดี เนาวรัตน์จึงคุ้นเคยกับหนังสือกาพย์กลอน วรรณคดีที่มีอยู่ในบ้าน ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมส่วนหนึ่ง ที่พ่อแม่สอนให้รักการอ่าน ...ซึมซับเป็นวิถีที่ทำมาตลอด และชีวิตนี้เขาก็จะไม่ทิ้งมัน เพราะมันไม่ทิ้งเขา

มีเรื่องเล่าที่เนาวรัตน์สนุกๆ ว่ากาพย์กลอนกับดนตรี เป็นสิ่งที่เอื้อกันและกัน ประยุกต์ใช้โดยไม่รู้ตัว อย่างเวลาเล่นดนตรี เขาก็สามารถผูกกลอนไปด้วย

เวลาเขียนกลอนก็ผูกเสียงไปด้วย มันเอื้อซึ่งกันและกันทำให้เนาวรัตน์มีมุมอยู่ในจิตใจ เวลาเบื่อ เซ็งอะไร เขาจะนึกถึงดนตรี นึกถึงบทกลอนไพเราะๆ ท่องกลอนอยู่ในใจ แม้แต่บางคราวโหนรถเมล์ยามจราจรติดขัด ก็เคยท่องบทกลอน 'ขุนแผนฟันม่าน' จนจบ แล้วรถเมล์ก็ยังไม่ออกวิ่งเลย เลือกใช้การท่องโคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน เป็น Happy Relax รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตให้กับตัวเอง

โดยเฉพาะบทกลอนข้างต้น ซึ่งเนาวรัตน์บอกว่า มีประโยชน์ต่อเขา ในด้านการใช้เพื่อ 'หลบมุมทางจิต' อย่างหนึ่ง เมื่อต้องตกอยู่ในภาวะจำยอม การใช้บทกลอนและดนตรีสามารถทำให้เกิดประโยชน์กับตัวเราได้

เหมือนคนเราทำงาน ก็ต้องค้นหา หรือจะขวนขวายสร้างความสุขในการทำงาน ถ้าพูดอย่าง สสส.พูด คือ การทำงานอย่างมีความสุข เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตคนทำงานนั่นเอง

เนาวรัตน์อธิบายด้วยภาษาสละสลวยว่า คนจะทำงานต้องรู้ประจักษ์ ตระหนักในคุณค่าของงานของตน มันจึงเกิดการประจักษ์ว่า เราก็มีความสำคัญ...

"ผมเคยอ่านงานของนักปฏิวัติ เขาเป็นคนเผาถ่านอยู่ในกองปฏิวัติ มีคนไปสัมภาษณ์ว่า ท่านรู้สึกไหมงานนี้มันต่ำต้อย เขาบอกไม่เลย งานเผาถ่านเป็นงานปฏิวัติ ถ่านทุกก้อนที่ออกจากเตาของเขา ต้องเป็นถ่านที่มีคุณภาพมากที่สุด แต่ละก้อนจะให้เชื้อไฟที่แดงและนานที่สุด มันช่วยให้ข้าวเดือดเร็ว ข้าวที่สุกเร็วก็จะเป็นเลี้ยงคณะปฏิวัติ

ได้ดีที่สุด เมื่อคณะปฏิวัติท้องอิ่มแล้ว ก็ทำการปฏิวัติได้ เพราะฉะนั้น การเผาถ่าน ก็เป็นงานปฏิวัติอย่างหนึ่ง"

นั่นคือความหมายที่ว่า เราเป็นส่วนสำคัญที่สุด ไม่ว่าจะทำอะไรในองค์กร อย่าไปเทียบงานต่ำงานสูง เพราะงานทุกงาน คือ งาน เป็นการประกอบกัน ซึ่งรวมของงาน เหมือนผึ้ง รวงรังของผึ้ง เป็นชีวิตรวง ชีวิตรัง แต่ละตัวมีหน้าที่ออกไปทางนั้นทางนี้ แล้วกลับมารวมกัน เหมือนกับเซลล์ในร่างกายของเรา เป็นองค์รวมขึ้นเป็นอีกชีวิตหนึ่ง ซึ่งเราทุกคนมีความสำคัญ เป็นองคาพยพของงาน

ถ้าเราตระหนักอย่างนี้ได้ว่า งานมีความสำคัญ เราก็จะรู้สึกว่าเรามีคุณค่า ตรงนี้ ต้องทำความประจักษ์และตระหนักในคุณค่าของงานและตัวเราด้วย

เมื่อนั้น เราทำงานต้องสนุกและเป็นสุขเมื่อทำงาน เราต้องค้นหาความสุขของเรา ให้เจอว่าชอบอะไร อย่าคิดว่าความสุขของเราอยู่ที่เงิน ท่านเจ้าคุณพระพรหมมคุณาภรณ์ (พระมหาประยุทธ์) ท่านบอกว่า เราต้องหาความสุขของเราให้เจอ และก็ทำงานให้มีความสุข อย่าคิดว่าเงินเป็นความสุข เงินได้มาต้องเอาไปซื้อสุข ซึ่งตัวเองยังไม่รู้เลยว่า ความสุขคืออะไร เป็นการเอาเงินไปทิ้งโดยไร้ประโยชน์หาค่าไม่ได้ เพราะยังหาความสุขของตัวเองไม่เจอ

การทำงานอะไรก็ตาม ถ้าค้นหาความสุขไม่เจอ และให้งานนั้นมาสนองความสุข ทำงานอย่างสนุก พูดนะง่าย แต่ทำยาก ยิ่งสถานการณ์ปัจจุบัน ให้ค่านิยมเรื่องความสุข ไปอยู่ที่เงินมาก วัดฐานะกันด้วยเงิน

พุทธศาสนาบอกว่า ชีวิตนี้เป็นทุกข์ คำว่า 'ทุกขะ' แปลว่า มันทนอยู่ได้ยากคือ จิตของเราทนเป็นปกติอยู่ได้ยาก เวลามีความสุขจิตมันฤขึ้น เวลาโศกเศร้า จิตมันแฟบลง จิตเราเหนื่อย มันทนอยู่เป็นปกติไม่ได้ จึงว่ามันเป็นทุกข์

วิธีดับทุกข์ที่ดีที่สุด ท่านพุทธทาสว่า ชีวิตของคนเราควรจะสงบเยือกเย็น และเป็นประโยชน์ เป็น Happy Soul ศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

"อย่าให้เวลานี้คนเอาแต่สงบเย็น เข้าวัดนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม แต่ออกมาก็ร้อนเร่าเหมือนเดิม เอาแต่สงบเย็นแต่ไม่เป็นประโยชน์ บางคนเอาแต่เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมนั่นนี่ โลดเต้นไปเรื่อย แต่จิตไม่เคยสงบเย็นเลย ทำอย่างไรให้มันได้ดุลยภาพตลอด สงบเย็นและเป็นประโยชน์ ชีวิตมันก็จะมีความสุข"

ผมเขียนกลอนไว้ว่า ...อย่าเอาแต่สงบเย็น เห็นโทษแท้
อย่าเอาแต่เป็นประโยชน์ จิตโลดเร่า
สงบเย็นเป็นประโยชน์ ลดมัวเมา
ส่วนตัวเอาเผื่อแผ่ แก่ส่วนรวม

สุรพร สิมะกุลธร

อายุเฉียด 100 ปี ต้องลงมือวางแผนดีๆ ดูแลคุณภาพชีวิต

วัย 67 ปีที่เพิ่งฉลองครบรอบคล้ายวันเกิดไป สำหรับ สุรพร สิมะกุลธร หนุ่มใหญ่วิศวกร เจ้าของบริษัท กุลธร เคอร์บี้ บริหารธุรกิจคอมเพรสเซอร์เครื่องปรับอากาศและตู้เย็น ซึ่งใช้ชีวิตทำงานมายาวนานกว่า 45 ปี ดูแลคนงานในโรงงานอุตสาหกรรมราว 5,000 กว่าคน กับการทำงานสัปดาห์ละ 6 วัน เจ้าตัวบอกว่า คุณหมอแนะให้ทำงานลดลงเหลือ 5 วันได้แล้ว

สุรพร บอกว่า เขามีภาระมาก จึงต้องทำงานมาก แต่ก็ไม่ประมาท โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพอยู่เป็นประจำ ในการใช้ชีวิตการทำงานต้องบอกว่า เราทำให้ถูกให้ต้องด้วยการแบ่งเวลา ในการออกกำลังกาย ถึงจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้ ซึ่งนี่ก็ตั้งใจว่าอายุ 70 ปี เหลืออีก 3 ปีก็จะอายุ 70 อยากจะพักผ่อน

"ผมต้องบอกว่า คนเราทำอะไรให้สำเร็จได้จริง มันต้องทุ่มเททั้งชีวิตจิตใจ ไม่ใช่ 8 โมงเช้า 5 โมงเย็น ปรัชญาในการทำงานของผม คือทำอะไรต้องจริงจัง เราจะได้ไม่เสียใจภายหลัง ถ้ามันไม่สำเร็จก็คือไม่สำเร็จ ได้ทำเต็มที่แล้ว" เป็นแนวคิดของการทำงานของคนบริหารระดับพันล้านบาท

โดยเฉพาะวิธีบริหารจัดการที่มีคนอยู่ภายใต้บังคับบัญชา การดูแลจึงต้องไม่ใช่วิธีเผด็จการ ต้องใช้การทำงานเป็นทีม คนเราไม่ใช่ซูเปอร์แมน ทำงานเก่งคนเดียว ที่เขาขยายงาน ทำงานได้มาก เพราะมีทีมงานซึ่งมีความสามารถ เพียงแต่แนะทิศทางให้เขาและเราติดตามดู ดังนั้น คนทำงานกับสุรพรส่วนใหญ่ จึงอยู่กันมานาน ไม่เช่นนั้น องค์กรใดก็ตามที่คนทำงานเข้าๆ ออกๆ มาก การพัฒนาจะไม่ค่อยต่อเนื่อง

เจ้าของธุรกิจยักษ์ใหญ่อธิบายว่า งานจะเจริญก้าวหน้าได้ คนต้องพัฒนา นโยบายของผมจึงมีการฝึกอบรมตลอดเวลา หรือ Happy Brain เป็นการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและมีความมั่นคงก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เราจึงฝึกอบรมตลอดเวลา ทุกคนถูกส่งไปอบรมสัมมนา เพื่อให้องค์กรทำงานบุกเบิกอุตสาหกรรม

แต่ก็ต้องเผชิญปัญหาที่ว่า คนที่เปิดอุตสาหกรรมใหม่ มักชอบดึงตัวคนของเขาไปโดยเฉพาะใช้วิธีการซื้อตัว แต่ก็ไม่ว่ากัน เพราะคนและความรู้ไม่สูญหาย อย่างน้อยยังอยู่ในประเทศไทย กุลธร เคอร์บี้ จึงถือว่าเป็นแหล่งฝึกงานคนให้สังคม

"ประเด็นการฝึกคน ก็เหมือนมุมมองแนวคิดเรื่อง CSR เรามีความรับผิดชอบต่อสังคม อีกสิ่งเราต้องช่วยเหลือสังคม ทำมาหาได้แล้วต้องดูสังคม ดูแลคน เป็นคำที่เราปฏิบัติมาตลอด ไม่ใช่พอมีคำนี้เราถึงทำ เพื่อความทันสมัย"

CSR อีกอย่างในองค์กร สุรพรเสริมว่า เขาพยายามส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬา หาสนามแม้ไม่ค่อยมีสถานที่ แต่พยายามจัดหาสถานที่เล่นฟุตบอล สนามแบดมินตัน เล่นอะไรทั้งหลาย รวมถึงการแข่งขันกีฬาสร้างความสามัคคี เพื่อสร้าง Happy Society สังคมที่ดี ย่อมมีความรัก สามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี ก็เป็นอีกหนึ่งใน 8 Happy ที่ต้องพยายามส่งเสริมกันตลอด

เพราะมันคือคุณภาพชีวิตในการดำรงอยู่และการทำงาน ที่ต้องสร้างความสมดุล เราทำงานแล้ว ต้องมีเวลาให้กับตัวเองและเวลาให้ครอบครัว หมายถึง เวลาให้กับตัวเอง ต้องการพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย พูดได้แต่ปฏิบัติไม่ค่อยได้ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ตัวเขาเอง ตั้งใจว่าจะต้องเลิกปฏิบัติตัวอย่างปัจจุบัน ให้เวลากับตัวเองมากขึ้นหน่อย คือออกกำลังกาย จะได้มีชีวิตอยู่ยืนยาว นั่นคือ มี Happy Body สุขภาพดีแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ

"ผมมีอาจารย์ท่านหนึ่ง ท่านคือทวี ศรีสุนทร อาจารย์ที่คณะวิศวกรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เคารพนับถือมาก เคยเป็นประธานสภาอุตสาหกรรม ท่านบอกว่าเมื่ออายุ 100 ปี จะขับรถขึ้นไปเชียงใหม่ ท่านอายุมากกว่าผม 2-3 ปี ถ้าท่านอายุ 100 ปี ผมก็เหยียบร้อยเช่นกัน เราก็ต้องพยายามอยู่ ปฏิบัติตัวให้ดี สำคัญที่สุดคือออกกำลังกาย"

จบท้าย ด้วยคำบอกถึงความตั้งใจของคุณสุรพรว่า ที่บอกว่าคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น กำลังทำอยู่ เพราะอยากมีชีวิตอยู่สัก 100 ปีนั่นไง

ของเรา อาจมีความผิดพลาดบ้าง นั่นก็ทำให้รู้สึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้น ต้องทำความเข้าใจ และปรับตัวแก้ไขให้ถูกต้อง เพื่อให้ปัญหานั้นผ่านไป" บุญเลิศตอบคำถามดังกล่าว เมื่อถูกถามว่าหากเสนอข่าวผิดพลาดจะมีวิธีการจัดการอย่างไร?

ในฐานะสื่อมวลชน การทำงานในฐานะผู้นำเสนอข้อมูล ข่าวสาร เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีให้เกิดในองค์กร ชุมชนและสังคม ย่อมต้องช่วยกันผลักดัน ต้องเสนอแนวคิดร่วมกัน เพื่อตกผลึกว่า ทุกส่วนที่เกี่ยวข้องจะช่วยกันดูแลตรงนี้อย่างไรถึงจะดี นั่นทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย ...หากคนเราไม่มีความคิดอะไร ปล่อยให้คนอื่นทำอะไรก็ทำไป คนที่มีปัญหา ก็สร้างปัญหากันอยู่นั่น

ความหมายตรงนี้ ที่บุญเลิศสื่อสารคือ การมีส่วนร่วมของทุกคนในสังคมได้ร่วมกันคิด ร่วมกันตัดสินใจ สื่อมวลชนเป็นเหมือนกระจกที่คอยส่องให้เห็นภาพขาว ภาพเทา และภาพดำ ว่าอะไรดี ไม่ดี เพื่อนำไปสู่การมี Happy Family คือครอบครัวอบอุ่น มั่นคง และ Happy society มีสังคมดี ที่รัก สามัคคี เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ สร้างสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี

จุดเริ่มต้น จึงต้องเริ่มจากตัวเรา กิจกรรมของตัวเรา เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตทั้งตัวเองและสังคมอยู่ในมาตรฐานที่ดี บุญเลิศอธิบายว่า คุณภาพชีวิตคนทำงานในมุมมองของเขา ประการแรกคือทำงานแล้วต้องมีความสุขกับงานที่ทำ งานมีความรับผิดชอบต่อสังคม อีกประการ คนเราต้องทำงานร่วมกัน ไม่ใช่ทำคนเดียว จึงต้องรู้ใจ ร่วมแรงร่วมใจที่จะสร้างงานออกมาให้ดี นั่นคือหลัก Happy Heart มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน งานหนังสือพิมพ์ที่ให้ดีคือ

ต้องเสนอข่าวสารที่น่าสนใจ ถูกต้อง ครบถ้วน คนอ่านแล้วรู้สึกชื่นชอบว่าได้ประโยชน์ เพื่อนำไปสู่ Happy Brain เป็นการขวนขวาย เพิ่มเติมความรู้รอบตัวจากเหตุการณ์บ้านเมืองที่เกิดขึ้น

อย่างความรู้ในหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งกลายเป็นประเด็นทั่วโลกเรียนรู้และนำไปใช้ นักหนังสือพิมพ์รุ่นใหญ่ เสริมเป็นตัวอย่างว่า หลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งพระองค์มีพระราชดำรัสมานับสิบปี ถือหลักตามแนวของพระพุทธศาสนา ความพอเพียง ความพอประมาณ การมีเหตุผล การรู้จักป้องกัน ระมัดระวังสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา เป็นหลักที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสรู้และชี้แนะเรามากว่า 2,500 ปี

"เรานับถือศาสนาพุทธกันเป็นส่วนใหญ่ แต่คนไทยไม่ค่อยซึมซาบ สังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความพอเพียง พอประมาณ อย่าโลภจนเกินไป หลักสันโดษ ประหยัด มัธยัสถ์ ปัจจุบันแทบไม่ค่อยมีใครพูดถึง ทุกคนมุ่งแสวงหาและตักตวงกัน เพราะเข้าใจว่า ความสุขเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นสิ่งจอมปลอมทั้งสิ้น"

ในฐานะคนถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตผ่านตัวหนังสือบนหน้ากระดาษ บุญเลิศ ห่วงว่า ลูกหลานรุ่นหลังที่เติบโตมา เขาจะเป็นหลักประกันให้ประเทศของเราได้หรือไม่

หากภูมิคุ้มกันไม่เข้มข้น แน่นหนาเสียแต่วันนี้ ผู้ใหญ่อย่างรุ่นเราช่วยเขาได้หรือไม่ ไทยจะเป็นสังคมอันตราย น่าหวาดกลัว หวาดระแวงไปทุกตารางนิ้วหรือไม่

อยากเห็นและอยากให้ทุกคนช่วยกันทุกฝ่าย พูดกันดังๆ จะทำให้สังคมของเราไม่มีปัญหามากจนเกินไป ถ้าทุกคนร่วมระดมความคิด ทุ่มเทใจช่วยกันบริหารจัดการ

ดวงเดือน คำไชย

คนจองเก่ง ใจล้วนแกร่ง เนื้อจงหลังงานสันเร็จ ครอบครัวเข้าใจ

"ป้ามีความสุขในการทำงานมาก" ผู้หญิงรากหญ้าคนหนึ่ง ที่สามารถสร้าง "หนทาง" ให้กับแรงงานนอกระบบ ได้ลืมตาอ้าปากในการได้รับสวัสดิการ รักษาพยาบาล เฉกเช่นเดียวกับมนุษย์เงินเดือน และคนทำงานทั้งหลายในประเทศนี้ พูดถึงความสุขที่เธอมี

ดวงเดือน คำไชย หรือ "ป้าไร" อดีตแม่ค้าขายของอยู่ อ.หางดง จ.เชียงใหม่ แรงงานจักสาน ซึ่งกลายมาเป็นแกนนำเครือข่ายแรงงานนอกระบบ ผู้ที่เห็นความสำคัญของแรงงานนอกระบบ จนลงทุนลงแรงก่อตั้ง "เครือข่ายผู้ทำการผลิตที่บ้าน" ภาคเหนือใน 8 จังหวัด จำนวน 64 กลุ่มขึ้น มีสมาชิกกว่า 2,400 คน มีการบริหารเครือข่ายเพื่อประโยชน์ของสมาชิกอย่างยุติธรรม และได้พัฒนากลุ่มต่างๆ ให้มีความเข้มแข็งในทุกด้าน มีการจัดตั้งกองทุนสวัสดิการ ด้านสุขภาพ และสังคมให้กับสมาชิกเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือกันในเวลาเดือดร้อน และประสบปัญหา

อีกทั้งยังเป็นแกนนำขอประกันสังคม ส่งผลให้กระทรวงแรงงาน เห็นความสำคัญมากขึ้น ล้วนเป็นผลงานของผู้หญิงคนนี้

"ป้ามีความสุขในการทำงานมาก ไปทางไหนคนก็รู้จักแรงงานนอกระบบ รู้ตัวตนของแรงงานนอกระบบ แม้แต่ในภาคการเกษตร" เป็นคำย้ำของเธอ ซึ่งใจรักที่จะต่อสู้ให้ได้

และนั่นคือ ทำงานให้ถึงเป้าหมาย อาจจะเป็นคุณภาพชีวิตอย่างหนึ่ง

บางคนอาจเห็นว่า ความสุขที่ต้องทะเยอทะยาน ต้องมีเงินจำนวนมากๆ นั่นไม่ใช่สิ่งที่ดีทั้งหมดสำหรับชีวิต

"แม้สุดท้ายชีวิตป้าจะไม่มีอะไรเลย แต่มีพี่ๆ น้องๆ อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ถึงไม่แต่งงาน ได้อยู่กับครอบครัวก็ยังมีความสุข คิดว่าจะทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ทำให้สมกับตั้งความหวังให้สำเร็จในเรื่องหนึ่ง คือ เรื่องสวัสดิการสังคม หรือไม่ก็ประกันสังคมสำหรับแรงงานนอกระบบ อยากให้พวกเรารู้สิทธิ รู้ตัวตนว่า มีสิทธิที่จะได้อะไรบ้าง อยากทำให้เห็นชัดก่อนจะตาย เพราะตามมาเกือบ 20 ปี มันเป็นความฝันที่กว้างไกลเกินไป ไม่รู้ว่าจะได้เห็นหรือไม่ อาจเป็นรุ่นลูกรุ่นหลาน"

นั่นคือ ความฝันสูงสุดของดวงเดือน อยากเห็น แรงงานนอกระบบ มีกฎหมายคุ้มครอง ได้รับการประกันความมั่นคงในชีวิตด้วยประกันสังคม กระจายสู่คนทุกข์คนยาก คนรากหญ้า คนชายขอบอย่างทั่วถึง

นิวัตต์ จิตตาลาน

'ซีอีโอ' คือ กัปตันที่มหาองค์กร สู่ผลงานและความสำเร็จ

นิวัตต์ จิตตาลาน ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท บัตรกรุงไทย จำกัด (มหาชน) หรือเคทีซี เขาเคยได้รับโหวตเลือกเป็น 50 Role Model ผ่านสื่อมวลชนแขนงหนึ่ง ในฐานะเป็นผู้บริหารสถาบันการเงินที่อยู่ในอันดับต้นๆ ของเมืองไทย

คนที่เคยไปเยี่ยมเยือนเคทีซี ออฟฟิศบนถนนสุขุมวิท 31 เมื่อขึ้นไปสัมผัสจะได้เห็นพื้นที่ทำงานแบบโมเดิร์นๆ เชื่อมโยงกันด้วยเทคโนโลยี ระบบเน็ตเวิร์ค ทำงานกับคอมพิวเตอร์ เป็นประเภทออฟฟิศไร้กระดาษ เป็นเทรนด์ที่ถูกใจคนหนุ่มสาว โดยเฉพาะนโยบายให้พนักงานแต่งกายลำลองมาทำงานได้

ถือปืนสถานที่ทำงานมีสีสัน เช่นเดียวกับที่พลิกรูปแบบการตลาดใหม่ๆ เพราะแม้แต่สปอตโฆษณา ก็ทำเอาผู้ชมติดอกติดใจร้องเพลง "ถึงจะสิ้นวิญญาณกี่ครั้ง ฉันก็ยังรักเธอฝังใจ....." คลอตามไปด้วย

ในฐานะซีอีโอ นิวัตต์ มีแนวคิดในการทำงาน พ่วงคุณภาพชีวิตที่ดีว่า งานเป็นเรื่องสำคัญ ทำอย่างไรเวลาตื่นขึ้นมามีความรู้สึกว่าอยากมาทำงาน มาทำงานแล้วมีความสุข ซึ่งความสุขนี้เป็นตัวกรุยทางนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี จิตใจที่ชื่นบาน สมอง สติปัญญาที่มีไหวพริบ

"อีกเรื่องที่ผมจะเน้น ทำงานแล้วต้องไม่ไปทำให้ส่วนอื่นของชีวิตเราเสีย รวมถึงตัวเองด้วย คนเราเมื่อเข้ามาทำงาน พอจบจากที่ทำงานแล้วก็ควรจะจบด้านงาน ไปใช้ 'เวลา'ทำอย่างอื่น เพื่อให้ร่างกายและจิตใจเราได้พักผ่อน"

ปรัชญาของนิวัตต์ดังกล่าว หมายความว่า ชีวิตคนเราไม่ได้มีเฉพาะแต่งาน เรายังมีเวลา ที่ต้องให้กับครอบครัว อาจจะหมายถึง ภรรยา ลูก พ่อแม่ การที่คนเรา พยายามทำงานเพื่อจะหาสตางค์ ก็เพราะนำเงินเหล่านี้ไปดูแลครอบครัว

ยิ่งเคทีซี เป็นองค์กรที่มีพลวัตเคลื่อนที่ไม่หยุดนิ่ง (Dynamic) งานค่อนข้างยุ่ง ทุกๆ ครึ่งชั่วโมงหรือทุก 10 นาที ต้องมีการประชุม พบปะผู้คนมากมาย การทำงาน ซึ่งต้องอาศัย 'คน' เป็นองค์ประกอบสำคัญ

ความเป็นซีอีโอ จึงต้องบริหาร 'คน' ไปสู่คุณภาพ เพราะมีมากมายหลายองค์กร คนคุณภาพไม่ดี แม้มีเครื่องจักรดีแค่ไหน ก็ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ คุมคนทำงาน อย่างไร ที่จะร่วมกันสร้างผลงานที่ดี

ซีอีโอแห่งเคทีซี ชี้ว่า คนที่เรียนเก่ง อาจไม่ได้หมายความว่าเป็นคนที่มีความ สามารถ ถ้าผมเลือกคนทำงาน จะเลือกคนที่มีทัศนคติที่ดีเข้ามาร่วมในองค์กร บางคน บางแห่ง คัดเฉพาะคนที่เรียนดี เรียนเก่ง การศึกษาดี แต่ไม่ได้คำนึงถึงคนที่มีทัศนคติที่ดี ในทางกลับกัน หากรับคนที่เรียนเก่งแต่มีปัญหาเข้ามา ก็เท่ากับจุดประกายปัญหาในองค์กร

"คุณภาพในการสร้างและพัฒนาคน ผมจึงเน้นให้พนักงานขององค์กรมองคนที่มีทัศนคติที่ดีทั้งส่วนตัว และเพื่อนร่วมงาน ทั้งกับที่บ้าน ฉะนั้นเราอยากเลือกคนที่มีความสุขเริ่มแต่พื้นฐานของเขาเข้ามาทำงาน ตามมาด้วยความรู้ เป็นองค์ประกอบที่ดี งานที่นี่ทำกันเป็นกลุ่ม คนเป็นหัวหน้า เรียกว่าเป็น Project Leader เมื่อช่วยกันทำงานแต่ละชิ้นด้วยทัศนคติที่ดี งานย่อมออกดอกผลที่ดี"

ผสานกับวัฒนธรรมองค์กร เคทีซี ที่สำคัญวัฒนธรรมองค์กรของเคทีซี ยังมีเรื่อง Corporate Social Responsibility (CSR) คือความร่วมกันรับผิดชอบของธุรกิจต่อสังคม นี่ก็เป็นดัชนีหนึ่งของการชี้ความสุขมวลรวมขององค์กร

นิวัตต์ สรุปว่ากิจกรรมเพื่อสังคมเป็นสิ่งที่ทุกองค์กรควรลงมือกระทำ ยิ่งมากยิ่งทำให้พนักงานมีความหลากหลายในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคม

ดังนั้น ความเป็นซีอีโอ ไม่ใช่การเป็นเบอร์หนึ่ง แต่ ซีอีโอ คือการเป็นกัปตัน เปรียบไปก็เหมือนทีมกีฬา ต้องทำงานเป็นกลุ่ม พาทีม เหมือนการพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จท่ามกลางการแข่งขันต่อสู้นั่นเอง

[illegible] | [illegible]

[illegible]

[illegible]

ส่วน Head ที่สร้างสรรค์ให้มีโอกาสนึกคิดต่อสิ่งต่างๆ มาใช้ในการทำงานและดำเนินชีวิต นี่ก็สำคัญเช่นกัน

รวมทั้ง Heart จิตใจ แม้เป็นเรื่องจับต้องไม่ได้ แต่นั่นยิ่งลึกซึ้ง มีส่วนสำคัญต่อ "ความสำเร็จ" หรือ "ล้มเหลว" ของทุกๆ สิ่งอย่างมาก เรื่องจิตใจ มักมีคำถามว่า ทำอย่างไรให้เข้าถึงจิตใจผู้คน ท่ามกลางความต้องการของคนที่หลากหลาย

คำตอบสำหรับ ฉัตรพงษ์ ก็คือ การที่เราเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ถ้าเปรียบเทียบกับ Happy 8 การใช้ Hand ก็คือ การมี Happy Brain ในการศึกษาหาความรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ เพื่อพัฒนางานที่ทำอยู่ให้ดี ให้ประสบผลมากขึ้นๆ และก็ต่อเนื่องกับ Head อาจหมายถึง Happy Body คือการมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ ทำให้มีโอกาสนึกคิดสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ส่วน Heart ในความหมาย HR ก็คือ Happy Heart มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกันยามทำงานและยามใช้ชีวิตนอกเหนือจากงาน

"ความสุขทั้ง 8 ตามชื่อของโครงการ Happy 8 ถ้าเราสามารถเอาใจใส่ได้อย่างครบถ้วน คุณภาพก็คงจะเกิดขึ้นได้ไม่ยาก ในฐานะที่เราเป็น HR เราจะแนะนำให้คนสร้างความสุขได้อย่างไร ในระหว่างที่ต้องเจอปัญหาการทำงานที่มีทั้งสุขและไม่สุข"

"ผมจะบอกเป็นคำตอบเรื่องทำให้มีความสุข สิ่งที่ดีที่สุดคือ ทำถูกตั้งแต่เริ่มต้น แปลว่าหางานที่มีความสุข ตรงกับสิ่งที่ชอบ นั่นขึ้นกับจังหวะจะโคนของชีวิต ถ้าเลือกแล้วไม่ลงตัว เราไม่พบความสุข ดีที่สุดคือทำความเข้าใจกับตัวเองและทำความเข้าใจกับผู้อื่น

ให้ผู้อื่นเข้าใจเรา" ของฉัตรพงษ์ให้ภาพของการค้นหาคำตอบ

ในส่วนองค์กร ก็ต้องตอบสนองให้คนทำงานได้อย่างมีคุณภาพเต็มทั้งกายและใจ โดยจัดระบบงาน ตรงความความรู้ ความสามารถของคน ตราบใดถ้าพบว่าระหว่าง "ความถนัด" กับ "ความรัก" ของคนกับสิ่งที่มอบหมายให้ไปแล้วไม่ตรงกัน สิ่งที่ควรจะทำก็คือ พยายามปรับสิ่งที่แตกต่างนั้นให้เป็นสิ่งที่ตรงกับเราให้มากที่สุด เท่าที่จะมากได้

เพื่อพนักงานจะถ่ายทอดผลลัพธ์ออกมาเป็นผลตอบแทน จากสิ่งที่ทุ่มเททางกาย และก็ผลทางใจจากพนักงานคนหนึ่งๆ

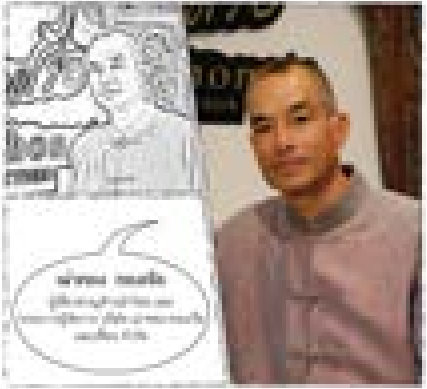
ฉัตรพงษ์ บอกว่า เขาโชคดีที่มีโอกาสทำงานกับผู้นำที่เห็นคุณค่าและให้ความสำคัญกับคนมาโดยลำดับตลอด 20 กว่าปีที่มีประสบการณ์ ได้สัมผัสผู้บริหารองค์กรที่เน้นและให้ความสำคัญกับคน ตั้งแต่มีกินมีอยู่ที่เพียงพอ เป็นวิถีบริหารของผู้นำที่ได้รับถ่ายทอดเรียนรู้มา เพราะว่า คนกินอิ่มนอนหลับ จะทุ่มเทกับสิ่งที่ต้องทำ ส่วนความที่คนจะเก่งหรือทุ่มเทในการทำงาน คงไม่ใช่เอาความรู้ไปใส่เพียงด้านเดียว

สิ่งสำคัญเขาต้องมีความสุขในการทำ ประสิทธิภาพและประสิทธิผลจะแสดงออกมาในชิ้นงาน

เป็นสิ่งที่คนทั่วไปอยากจะได้เพื่อ ให้การทำงานมีความสุข ภาพรวมของชีวิตยังมีเวลาของส่วนอื่นที่เหลือ เป็นส่วนที่ต้องจัดการทำอย่างไรให้สามารถจัดสรรสิ่งเหล่านั้นให้เกิด "คุณภาพ" ขึ้นมาด้วยเช่นกัน โดยเราสามารถตอบสนองสิ่งที่เป็นตัวตน ทั้งการอยู่อาศัย

พักผ่อนหย่อนใจ สังสรรค์สังคมเพื่อนฝูง

คำตอบ ก็คือ 3 สิ่ง Hand – Head – Heart หลักสำคัญใน Happy 8 จะแยกก็ได้ รวมกันไว้ก็หนักแน่นด้วย Happy Body - Happy Brain - Happy Heart – Happy Soul Happy Relax – Happy Money – Happy Family และ Happy Sosiety นั่นเอง



[illegible]

[illegible]

ฉะนั้น สิ่งที่องค์กรต้องจัดความสุข ให้อาหารการกินที่ดีต้องครบหมู่ กินให้อิ่ม นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นวิธีที่ดูแลซึ่งไม่ได้มีอะไรพิเศษ เป็น Happy Body ที่ต้องทำให้แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

สภาพแวดล้อมก็สำคัญ ที่โรงงานปลูกต้นไม้ ดอกไม้หลากหลายชนิดมาก ส่วนใหญ่เป็นไม้กินมากกว่า ไม้หอม เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ขิง ขา ฯลฯ ตามแนวรั้ว ซึ่งอาจเกินไปสำหรับความเป็นโรงงาน แต่นั่นเป็นสิ่งที่ทำให้ตัวเราเองมีความสุขด้วย เลี้ยงสัตว์ นก หนู ปลา กระต่าย ไก่ฟ้า ฯลฯ ปล่อยให้วิ่งเล่นตามธรรมชาติในสวน สภาพแบบนี้ช่วยทำให้เราผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เป็น Happy Relax ที่ไม่ต้องขวนขวายหาเช่นคนในเมือง

อีกอย่าง ตัวเองเป็นคนชอบอ่านหนังสือ ดังนั้น นิตยสารทั้งหลายก็จะมีติดไว้ในสำนักงาน โรงงาน ทำตู้หนังสือใส่ไว้ เพื่อเพิ่มเติมเสริม Happy Brain ให้ลูกน้องได้ศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ เพียงแต่ขอร้องว่า อ่านแล้วให้เก็บเข้าที่เดิม

การสร้างบรรยากาศในสถานที่ทำงาน จึงเป็นตัวช่วยสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความสุข นำไปสู่ผลงานที่ดี อาจารย์แพน ย้ำในสิ่งที่คิดว่านายจ้างต้องจัดหาให้กับพนักงานหรือคนในองค์กร ผมเรียกว่าเป็นเพื่อนร่วมงานมากกว่า เราดูแลลูกน้องเหมือนคนในครอบครัว เขาเจ็บป่วยเราก็พาไปรักษา เป็นความสุขใจ

คุณภาพชีวิตของคนทำงาน ที่ต้องใส่ใจหาความสุข มีหลายต่อหลายคนอาจจะทำงานเพราะไม่มีทางเลือก อันนั้นเป็นความเศร้าและความซวยของชีวิต เพราะไม่มีโอกาสตัวเองพยายามหาโอกาสที่จะเลือกได้ โดยเฉพาะต้องเป็นผู้เลือกเสมอ ไม่ยอมเป็นคนถูกเลือก

ความสุขที่ได้ทำงานในสิ่งที่รักและชอบจึงเกิดขึ้น ถือว่าตัวเองโชคดี หากงานไม่สามารถสร้างความสุขให้เรา เมื่อนั้นจะรู้สึกเบื่อหน่ายงานประจำ เป็นความซ้ำซากจำเจ แต่เมื่อคนเรามีความสุข สุขนั้นย่อมช่วยส่งผลเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไปถึงคนรอบข้าง ย่อมเกิด Happy Heart

"ผมนับถือศาสนาพุทธ แต่ก็อ่านพระคัมภีร์ไบเบิ้ล ตั้งแต่ดิโอเทรดเม้นท์ ดิสมิวเทรดเม้นท์อ่านจนหมด ไปถึงคัมภร์โกหร่าน พยายามทำความเข้าใจและเอามาใช้ เพราะทุกออฟฟิศ บางสถานที่ทำงานเราเป็นนาย บางออฟฟิศเราเป็นลูกน้อง ฉะนั้นจะให้พอใจเรา 100% เป็นไปไม่ได้ แต่ตราบใดที่เรายังอยากได้เงิน ออฟฟิศที่เราเป็นนาย จึงต้องวางตัวเป็นนายที่ดีกับลูกน้อง" เป็นมุมมองสากล บนหลักศาสนา

พร้อมกับเสริมว่า หากเราคิดใช้หลักธรรมของศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม มารวมกัน ศาสนาคริสต์บอกว่า เขาตบหน้าซ้ายให้ยื่นแก้มซ้าย แก้มขวาให้ตบทั้งสองแก้ม ดูสิบว่าจะตบเราทั้งสองแก้มไหม ศาสนาอิสลามเองมีหลักธรรมที่ต้องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ศาสนาพุทธก็บอกว่าอย่าไปยึดติด อย่าถือเขาถือเรา ให้ทำใจเป็นอุเบกขา นั่นคือ Happy Soul

ศรัทธาในศาสนาและศีลธรรม

เราจึงเป็นผู้ใหญ่ที่ลูกน้องวางใจ เพราะฉะนั้น การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีในการทำงาน มันต้องมาจากใจข้างในของเรา ทำใจทุกอย่างให้รู้สึกรื่นรมย์ ไม่ใช่ยาขม ว่าต้องตื่นเช้าเข้าออฟฟิศแล้วเหมือนติดคุกติดตะราง

อย่าให้ความรับผิดชอบมีผลกระทบต่อจิตใจ ตรงจุดนี้มีความเกี่ยวข้อง สัมพันธ์กับตัวเรา ครอบครัว คนรอบข้างและสังคม อย่างที่หลายคนลืมคิด

เมื่อนึกย้อนกลับมา ทำให้เรากลายเป็นคนนิ่งที่สุด เป็นเพื่อนร่วมงานที่มีสติ ยามมีปัญหา ก็จะเป็นคนกลางไปเจรจากับเพื่อนร่วมงาน เพื่อช่วยคลี่คลายความเดือดเนื้อร้อนใจ นิ่งเช่นอุเบกขา ย่อมช่วยให้เราชนะปัญหา อุปสรรคได้แน่

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ชีวิตอิสระเพื่อคนพิการ ชื่อของศูนย์ฯ ชี้ชัดเจนถึงวัตถุประสงค์ของเป้าหมายเพื่อคนพิการ

ธีระวัฒน์ เล่าถึงความยากลำบากว่าเป็นชีวิตที่ยากลำบาก มีความรู้ว่า เวลานั้นชีวิตของเราถูกทอดทิ้งจากการดูแลจากรัฐ ทั้งบางคนยังมีชีวิตที่ย่ำแย่ตัวของเขาเองเสียอีก ดังนั้น ในฐานะที่ธีระวัฒน์มีโอกาสดีกว่าเพื่อนๆ เขาจึงลงมือทำบางสิ่งบางอย่างที่จะช่วยเหลือให้เพื่อนๆ ได้มีชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งกับตัวเอง และเพื่อนๆ นี่เป็นแรงบันดาลใจให้เข้ามาสู่งานด้านคนพิการ

"สิ่งหนึ่งพวกเราต้องสามารถดูแลสุขภาพตัวเองได้ เพราะเราอยากมี Happy Body สุขภาพดีแข็งแรงทั้งกายและใจ เมื่อสภาพร่างกายของพวกเรามีความพิการต้องอยู่บนรถเข็น การดูแลสุขภาพ ดูแลชีวิตในสังคมจึงต้องให้ความสำคัญ

เนื่องจากบ่อยครั้งเราประสบปัญหาเรื่องของแผลกดทับ ติดเชื้อ เรื่องของระบบไต อย่างนี้ จึงต้องให้ความสำคัญดูแลสุขภาพพอสมควร เพื่อไม่ต้องเป็นภาระกับคนในครอบครัว คนในสังคมนัก" เป็นภาพที่ธีระวัฒน์ ฉายให้เห็นถึงเป้าหมายที่ต้องการช่วยให้คนพิการมีคุณภาพที่ดีในชีวิต

พร้อมเน้นย้ำว่า ความสุขของพวกเขาเริ่มจากการที่ เรารู้จักดูแลสุขภาพ ให้ความสำคัญกับตัวเองเป็นลำดับต้นๆ ก่อนที่จะมีเรี่ยวแรงไปช่วยเหลือเพื่อนผู้อื่นของเราให้มีสุขภาพดีเช่นกัน นั่นนำมาสู่ ความสุขที่ได้จากการทำงาน มีความสุขที่ได้เพื่อน ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จากที่ใช้ชีวิตบนตียง บนรถเข็น ก็เริ่มออกมาอยู่หน้าบ้าน จากหน้าบ้านเริ่มเดินทางออกมา

ข้างๆ บ้าน ไปวัด ไปสวนสาธารณะ หรือมาร่วมกลุ่มกันที่ศูนย์การดำรงชีวิตอิสระฯ

เมื่อได้พูดคุยแปลกเปลี่ยน การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทำให้เรามีความสุข เป็น Happy Relax พวกเราไม่ต้องตึงเครียด เมื่อได้อยู่ร่วมกัน ก็รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ เพราะได้ช่วยเหลือ แนะนำต่อกัน

แต่สิ่งที่จะสร้างความสุขมากกว่านี้ หากหน่วยงาน อาทิ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จะสามารถช่วยเหลือพวกเราได้ ก็อยากให้เขาเห็นความสำคัญเรื่องการจัดการสภาพแวดล้อมต่างๆ ให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตให้คนพิการ จะเป็นความสุขที่เราได้เห็นจุดนี้

"ผมคิดว่าคุณภาพชีวิตคนทำงานมันอยู่ที่สภาพแวดล้อม ของเพื่อนร่วมงาน มีทัศนคติที่ดีต่อคนพิการที่ทำงานร่วมกัน เป็นสิ่งดีอย่างยิ่งที่เปิดโอกาสให้คนพิการมีชีวิตได้เหมือนคนอื่นทั่วไปอย่างเท่าเทียม ให้เราใช้รถเมล์ ลิฟต์ ทางลาด อำนวยความสะดวกตามสถานที่ อาคารต่างๆ เพื่อคนพิการเข้าถึงได้ คิดว่าความสุขของคนทำงานด้วยสภาพแวดล้อมที่เอื้อประโยชน์ก็สร้างความสุขให้กับคนทำงานด้วย"

คำวอนขอเล็กๆ ที่ธีระวัฒน์ และเหล่าพ้องเพื่อนคนพิการ อยากเห็นสิ่งดีๆ ที่จะร่วมแรงร่วมใจทั้งภาครัฐ เอกชน ร่วมกันสรรค์สร้างสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นต่อไป

[illegible]

[illegible]

ข้อเรียกร้องทั้ง 4 สุจินต์อธิบายด้วยว่า เครือข่ายแรงงานนอกระบบ ได้เรียกร้องให้รัฐบาลพิจารณาปรับแก้มาตรา 40 ภายใต้ พระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ.2533 ให้สอดคล้องกับปัญญาและความต้องการ

เพื่อเกิดประโยชน์ต่อแรงงานนอกระบบอย่างแท้จริง และขอให้มีการดำเนินการอย่างจริงจัง ให้เกิดผลในทางปฏิบัติภายใน 1 ปี

ความที่เป็นแรงงานนอกระบบ ซึ่งมีความหมายว่า

...ผู้มีงานทำที่ไม่ได้รับความคุ้มครองและหลักประกันทางสังคม... หรือ ผู้ประกอบอาชีพอิสระ และแรงงานรับจ้าง มีรายได้ ไม่อยู่ในความคุ้มครองของกฎหมายประกันสังคม คือกลุ่มที่ไร้หลักประกันด้านสุขภาพ และอื่นๆ อย่างที่ผู้ประกันตนควรจะได้

สำหรับสุจินต์ เธอเป็นแกนนำในการช่วยฝึกสอนคนในชุมชนเรื่อง เรื่องอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้า ที่เคหะร่มเกล้า เพราะคนชุมชนนี้ หรือแม้แต่ที่อื่นๆ รับงานมาทำที่บ้าน ได้ค่าแรงเป็นรายวัน แต่ยามเจ็บป่วย กลับไม่มีภาครัฐมาดูแล ทั้งที่เป็นกลจักรตัวหนึ่งสร้างเศรษฐกิจให้กับประเทศเหมือนกัน

"คุณภาพชีวิตของแรงงานนอกระบบ โดนผลกระทบอย่างตัดเย็บเสื้อผ้า ก็เจอฝุ่นฝ้ายเป็นโรคสะสม กว่าจะรู้ก็อาการหนักเข้าไปแล้ว พอเป็นมากไปโรงพยาบาลไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าเป็นโรคที่เกิดจากงานที่เราทำหรือเปล่า กระทบต่อสุขภาพ ทั้งยังเครียด ทำให้สุขภาพทางใจแย่" นี่คือปัญหาส่วนหนึ่งซึ่งสุจินต์สะท้อนให้เห็น

ดังนั้น ความจำเป็นที่จะทำให้แรงงานนอกระบบมีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องมีทั้ง 1. ค่าครองชีพ ค่าแรงที่เป็นธรรม และ 2. รัฐต้องจัดสวัสดิการดูแล สนับสนุนเช่นเดียวแรงงานในระบบ โดยเฉพาะการส่งเสริมอาชีพให้มีความมั่นคงและถาวร เหมาะสมกับพื้นที่

"ดิฉันเป็นตัวกลาง เป็นตัวแทนของแรงงานนอกระบบ พยายามเชื่อมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานนอกระบบ ด้วยโจทย์จากเรื่องอาชีวอนามัยที่เป็นผลกระทบจากการทำงาน และการขอความคุ้มครองทางสังคม เพื่อมีสวัสดิการ ไม่เช่นนั้นพวกเราก็จะขาดความมั่นคงในชีวิตอยู่ตลอดไป เราเพียงขอความมั่นคง เจ็บป่วยมีคนรักษา มีเงินทำศพ แก่ชรามีกองทุนชราภาพดูแล ไม่ต้องเดือดร้อนลูกหลาน มีเงินสะสมบ้างเท่านั้น"

อยากให้รัฐชายตาแลบ้างว่า แรงงานนอกระบบอย่างพวกเขา ก็เป็นแรงและมีกำลังขับเคลื่อนภาคอุตสาหกรรมให้เติบโตอย่างมาก ทั้งที่ค่าแรงก็น้อยนิด เป็น 'ต้นทุน' ที่ยังราคาต่ำอยู่มาก เมื่อเทียบกับประเทศพัฒนาและกำลังพัฒนาอื่นๆ

ปัญญา ชุมชิโรภาส

[illegible]

บัญชาบอกว่า แม้คนอื่นอาจจะคิดเหมือนหรือคิดต่างมากกว่าก็ตาม หากการสร้างคุณภาพชีวิตของคนทำงาน เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น แม้แต่กลุ่มคนทำงานชาวไร่ชาวสวน ซึ่งรูปแบบคงแตกต่างกัน แต่เป้าหมายท้ายสุดไม่ต่างกัน

เพราะคนทำงาน ไม่ว่างานอะไร รูปแบบไหน ขอเพียงทำงานแล้วให้มีความสุขรักในงาน แม้บางคนไม่มีโอกาสเลือกงานก็ตามที ถ้าเข้าลักษณะนี้ บัญชาแนะนำว่าเราต้องทำความเข้าใจกับงาน ถึงไม่ชอบแต่ให้โอกาสกับมัน เป็นวิธีคิดและการทำผลงานเพื่อให้ไม่มีปัญหากับตัวเองและการงาน

"ผมคิดว่าเมื่อถึงจุดหนึ่งของการทำงาน เราจะมีความชำนาญในการพัฒนางานไปเรื่อยๆ พอถึงจุดหนึ่งถ้าผลงานออกมาดี แล้วเราเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงาน เมื่อนั้นเราได้เนื้อได้หนังกับมันมากขึ้น จะกลายเป็นโอกาสในการหางานใหม่"

เหมือนสมัยที่บัญชา เริ่มเข้ามาคลุกคลีมีประสบการณ์กับวงการสื่อสารมวลชนย้อนไปปี 2546 เขาได้ทำงานกับสำนักข่าวไทย สังกัด อสมท. รายงานปรากฏการณ์ข่าวเศรษฐกิจในและต่างประเทศ รวมถึงการวิเคราะห์ วิพากษ์ ซึ่งเนื้อหาเศรษฐกิจล้วนเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับประเด็นการเมือง สังคม

งานที่ช่อง 9 จึงช่วยสร้างเสริมประสบการณ์ความรู้หลากหลายและรอบด้านให้กับบัญชา จนได้ย้ายมาอยู่กับทาง Money Channel สถานีโทรทัศน์ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เพราะได้รับโอกาสจากการเชิญชวนของผู้บริหารตลาดหลักทรัพย์ฯ นั่นเอง

และวันนี้เขาเติบใหญ่อย่างเข้มแข็ง ในฐานะคนครอบครัวข่าวช่อง 3 ที่มีผู้ชมมากขึ้น

ในภาวะสินค้าขึ้นราคา น้ำมันแพง รายได้ไม่เพิ่ม แต่รายจ่ายต้องควักเพิ่มเกือบเท่าตัว สิ่งที่เราต้องมองต่อไป หรืออาจต้องฟังคำแนะนำ ก็คือ ทำอย่างไรจึงจะสามารถควบคุมรายจ่ายของตัวเองให้ดีที่สุด เคยใช้จ่ายอะไรที่ฟุ่มเฟือย ก็เลือกจ่ายเลือกใช้เพื่อความจำเป็น แต่ไม่ถึงขั้นตระหนี่ถี่เหนียว ..เพราะอย่างไรสุขภาพร่างกาย อาหารการกิน ต้องมาก่อน

"วันนี้เราเห็นชัด ยุคน้ำมันแพง ทุกอย่างขึ้นราคา เราควบคุมไม่ได้ การปรับตัวจึงสำคัญที่สุด ทุกกรณีปรับตัวให้อยู่รอด ถ้าใครไม่ปรับตัวอยู่ฝืดก็อยู่ไม่รอด ทำไมผมพูดแบบนี้ เพราะเราคุมอะไรไม่ได้ จะบอกให้เขาหยุดเก็งกำไร คนพวกนี้อยู่นิวยอร์ก ลอนดอน ไปทำอะไรเขาไม่ได้ เราเป็นปลายทางของการใช้ผลที่เกิดขึ้นจากการเก็งกำไรคือ เติมน้ำมันแพง ฉะนั้นคุมรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยตัดลดลง จะช่วยให้เราอยู่รอดปลอดภัย และอยากให้ปลอดหนี้ Happy Money ด้วย"

ถ้าเราดำรงตนในสังคมวันนี้ได้ เราคงมีความรู้สึกไม่เครียด คนรอบข้าง ครอบครัวสำคัญที่สุด เมื่อไม่เครียด นอนเต็มอิ่ม เมื่อตื่นมาเจออุปสรรคหรือปัญหา ก็ไม่ต้องรู้สึกว่าปัญหานั้นต้องแบกรับ หรือเอากลับมาที่บ้านด้วย ชีวิตของเราก็จะมีคุณภาพที่ดี

เวลาในแต่ละวัน จะช่วยให้เราสามารถวางแผนอย่างปลอดโปร่งในการจัดการเสาร์-อาทิตย์ ทุ่มเวลาให้ครอบครัว และเพื่อการออกกำลังกาย ...แค่นี้ก็บริการใจให้เป็นสุข แม้กายต้องเผชิญทุกข์บ้างก็ตามที

โดย [illegible]

[illegible]

[illegible]

น่าเบื่อ มองเห็นแต่หนี้สินและภาระ เพราะผู้ใหญ่ความที่มีประสบการณ์มากเกิน "ความคิดสร้างสรรค์" อาจตกหล่นไปมาก

หรือถ้ายิ่งคิดแบบผู้ใหญ่แล้วทำแบบเด็ก คือตีกรอบตัวเองแล้วลงมือทำงาน ไม่มีระบบ ไม่มีวินัย ไม่มีความเป็นมืออาชีพธุรกิจก็อยู่ไม่ได้ ท้ายที่สุดเป็นการสร้างภาระหนี้สิน

"ผมมองในมุมกลับกัน แทนที่จะคิดแบบผู้ใหญ่แล้วทำแบบเด็ก แต่คิดแบบเด็กแล้วทำแบบผู้ใหญ่ คือคิดแบบมีจินตนาการที่ไม่ต้องไปหลอกตัวเอง เด็กมีความได้เปรียบตรงที่เขาไม่เคยมีโอกาสที่จะมีประสบการณ์ ฉะนั้นวิธีการคิดของเขาจึงเต็มไปด้วยจินตนาการ แน่นอนว่าถ้าเราคิดแบบเด็กแล้วทำแบบเด็ก มันก็ไม่ใช่เป็นสูตรที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จ"

"แต่ผมเชื่อว่าถ้าเราคิดแบบเด็กมีจินตนาการ เวลาลงมือทำอะไรให้ทำแบบมืออาชีพ มีการบริหารงานความเสี่ยงที่ดี รู้จักทีมงาน รู้จักศักยภาพของเรา รู้จักตำแหน่งแห่งที่ของธุรกิจ จะสามารถหาทางให้ได้เปรียบในมุมธุรกิจของเราได้ อันนี้ผมคิดว่ามันเป็นการทำแบบผู้ใหญ่ เป็นมืออาชีพจริงๆ ที่จะช่วยให้มองโจทย์ทะลุมิติต่างๆ เข้าไปได้"

โชค จึงให้ความสำคัญในการผสมผสานระหว่างเด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์ แต่ทำงานแบบผู้ใหญ่ และนั่นกลายเป็นความลงตัวที่สุดในการทำงานของเขา ซึ่งเป็น Happy Brain ในการใช้ความรู้มาประยุกต์เข้ากับการทำงาน

โดยเป็นงานที่ทำอยู่แล้ว ไม่ใช่ตอบโจทย์ชีวิตว่า ต้องมั่งคั่ง ร่ำรวยเป็นหนทางใหญ่อย่างเดียว โชคชี้ว่าถ้าเราหันมามองตัวเองว่า "อะไรคือสิ่งที่ทำให้เราทำแล้วมีความสุข"

แม้ไม่รวยเหมือนคนอื่น แต่เป็นสุข เช้าอยากมาทำงาน เย็นรู้สึกว่าเมื่อไรจะได้ทำงานอีก หามุมตรงนี้ให้เจอ โชคบอกว่า นั่นล่ะคือการค้นหาคำว่า "คุณภาพของชีวิต" พบแล้ว

เมื่อไรเราหาความสุขไม่เจอ แล้วคุณภาพชีวิตก็จะไม่เกิด นี่คือสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับสังคมสมัยใหม่ คนเราอย่าไปเอาบรรทัดฐานที่คนอื่นเขากำหนดไว้ มากำหนดชีวิตตัวเอง

"ผมได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตหลากหลายรูปแบบ สิ่งที่ผมรู้สึกว่ามันเป็นการเรียนรู้หลายๆ อย่างไม่จำเป็นต้องไปเปิดตำรา เชื่อว่าประสบการณ์ที่เรามีในเชิงการบริหารทรัพยากรมนุษย์ มีมากกว่าที่เขาเขียนด้วย ผมเริ่มต้นชีวิตการทำงานช่วงที่เป็นวิกฤติ คนระส่ำระสาย รู้สึกมีศรัทธาให้องค์กรน้อย เราจึงต้องทำให้เขามีกำลังใจ ถ้าเรามีวุฒิภาวะของความเป็นผู้นำจริงๆ เราจะสามารถสะท้อนให้เขามีความเชื่อว่า อนาคตสดใสยังรออยู่"

เพราะนั่นจะสะท้อนตัวตนจริงของผู้คนว่า ยิ่งช่วงวิกฤติ ธุรกิจไม่สดใส คนในองค์กรทำงานจะมองเห็นความศรัทธาที่เขามีต่อเรา มีต่อหน่วยงานลดน้อยหรือมากขึ้น มันทำให้เราได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากตรงนี้

โชค บูลกุล ถือว่า ผู้คน 1,400 กว่าชีวิตในฟาร์มโชคชัย เป็นครอบครัวที่เขาต้องดูแล มีส่วนในการร่วมสร้าง Happy Family ให้พนักงาน เพื่อร่วมกันเป็น Happy Society สังคมดีก็เกิดขึ้น

[illegible]

[illegible]

[illegible]

จึงเป็นที่มาในการเป็นอาสาสมัครให้เอ็นจีโอต่างประเทศ ทำงานเพื่อสังคม เกือบ 10 ปี ใช้ความรู้ ความสามารถด้านบริหารจัดการการตลาด เข้าไปช่วยพัฒนาแหล่งทุน ติดต่อกับนักธุรกิจให้เขาสนับสนุน นี่เองได้ค้นพบความสุขอีกอย่างหนึ่งในชีวิตของการทำกุศลคือ เวลาเราทำเพื่อคนอื่นแล้ว เราพบว่า คนอื่นได้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลง อาทิ น้องๆ ที่อดอยาก ยากจนได้มีโอกาสใช้ชีวิตที่ดีขึ้น ได้ช่วยเหลือเด็กกำพร้าที่พ่อแม่เสียชีวิตด้วยโรคเอดส์ ตั้งกองทุนนม รู้สึกว่าได้ช่วยสังคม

"คือเรารู้ว่า ความสุขที่แท้จริงอีกอันหนึ่งก็คือ การให้ เป็น Happy Soul ซึ่งเรามีความศรัทธาในการใช้ชีวิตตามรอยศาสนาและศีลธรรม ปัจจุบันคิดเลยว่า การให้เป็นเรื่องสำคัญที่สุดในสังคมไทย ถ้ามีมิตรจิตมิตรใจ ช่วยเหลือกันมากขึ้นแทนแก่งแย่งชิงดี แข่งกันเอาของเอาสิ่งดีๆ ทำอะไรก็ได้ที่เราให้แก่สังคม มีเงินให้เงิน มีแรงให้ความรู้ มีทรัพยากรที่ไม่ได้ใช้แบ่งปันก็ดี"

ทุกวันนี้ สุกิจ ใช้ชีวิตและอยากปันความคิดดังกล่าวไปถึงทุกคนว่า อะไรไม่มีความสำคัญเท่ากับสุขภาพ ต้องมี Happy Body สุขทั้งกายสบายทั้งจิตใจ และครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง อยากให้ทุกคน ดูแลร่างกายและจิตใจ เพื่อ Happy Body พร้อมกับสมาชิกในครอบครัวให้มีความอบอุ่นและมั่นคง เป็น Happy Family ตัวอย่างดีๆ ในสังคมเพิ่มมากขึ้น

ไม่อยากให้ต้องกลับมานั่งทบทวนใหม่ เวลาแก่ตัวลงมากๆ ถ้ารักษาสุขภาพเป็นสำคัญ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เขาว่ามันเป็นความรัก ความห่วงใยที่จะช่วยให้สารความสุขหลั่งออกมา เขาจึงใช้เวลากับครอบครัวค่อนข้างมาก พอๆ กับมีเวลาทำงานการกุศล

ฉะนั้น อยากทำอะไร จึงต้องวางแผน จัดสรรเวลาว่า ช่วงเช้า กลางวัน เย็น ถึงค่ำจะทำงานชิ้นไหน อย่างไรก่อน เป็นการปรับปรุงคุณภาพชีวิตทำงาน เพื่อความสมดุลในการบริหารเวลา กระทั่งสมองปลอดโปร่งจนสามารถทำ CSR ตอบแทนให้สังคม

ยุคนี้ต้องมาคิดกันว่า ทำอย่างไรกับคนไทยที่ใช้พลังงานมากหันมา 'ประหยัดพลังงาน' เพราะฉะนั้น ทุกคนควรต้องทำระบบบำบัดน้ำเสีย กำจัดขยะ ทำคนละไม้ละมือก็จะเป็นประโยชน์ เป็น CSR ที่ดี

"เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ เนื่องจากเรารู้ว่า เรื่องนี้สำคัญ อีก 2 ปีข้างหน้า สำนักมาตรฐานของโลก ISO จะออก ISO 26000 เป็นมาตรฐานในความรับผิดชอบต่อสังคม ต่อไปประเทศไหนทำเรื่องดูแลสิ่งแวดล้อมน้อย ก็จะถูกตั้งคำถาม เพราะเขาอยากให้ทุกคนที่ทำธุรกิจดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อม

เพราะฉะนั้น ประเทศไทยก็เริ่มจัดระบบเรื่องนี้ กลุ่มสถาบันต่างๆ ก็ให้ความสำคัญให้ความรู้แก่บริษัทเล็ก กลาง ใหญ่ หรือธุรกิจเอสเอ็มอีก็ต้องและควรทำได้หมด ผนวกกับปี 2550 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จัดตั้งศูนย์เพื่อส่งเสริมธุรกิจเพื่อสังคม โดยมองเห็นว่า หน่วยงานภาครัฐเป็นบรรษัท (corperate) เช่นเดียวกับ

หน่วยงานเอกชน ประเทศไทยของเราทุกคนจึงต้องร่วมกันรับผิดชอบ ช่วยกันดูแลคนในประเทศให้ดีขึ้น เป็นการช่วยรักษาสมดุลในชีวิตได้

ขอฝากเรื่อง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้วยว่า ถ้าเราตามรอยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว อยู่อย่างประหยัด มัธยัสถ์ ซื่อสัตย์สุจริต ที่พระองค์ท่านสอน กินทุกอย่างไม่ให้เหลือ ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม นี่คือ ภูมิคุ้มกันอย่างดี และเข้มแข็ง มีเหตุมีผลกับการใช้ชีวิตประจำวัน ชนิดอยู่ได้ทุกภาวะไม่ต้องวิตก กังวล เครียดจนวุ่นวายกับตัวเอง

[illegible]

[illegible]

[illegible]

เสริมขยายความว่า กว่าจะบริหารจัดการชีวิตลงตัว ก็ต้องปรึกษาผู้ใหญ่ ผู้รู้ โดยเฉพาะคุณลุงของเขา ที่ สะกดความหมาย 'ชีวิต' ไว้ให้ง่ายต่อการเข้าใจและจัดการว่า มี 3 ด้าน นั่นคือ ชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว และสังคม เป็นสามสิ่งที่คนเราต้องทำให้ 'สมดุล' ให้ได้ บริหารแบบไหนก็ควรให้เป็นไปแบบธรรมชาติ ซึ่งต้องอาศัย ศาสตร์และความเป็นศิลป์ ซึ่งต้องอาศัย Happy Brain การศึกษาหาความรู้มาพัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ เพื่อไปสู่ความเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้า

คงเคยได้ยิน "ช้า เร็ว หนัก เบา" หมายถึงช่วงไหนที่ต้องทำงานหนักก็ทุ่มเท ถ้าเป็นช่วงงานหนักแต่กลับบอกว่าไม่ได้ ต้องให้ครอบครัวก่อน จะเกิดอะไรขึ้น...มันจะทำให้เกิดความเสียหายขึ้น ถ้าช่วงงานเบา หนีไปเที่ยวกับครอบครัว ทำกิจกรรมมันก็ลงตัว ชนิดที่ว่าต้องจัดการให้เกิด Happy Family เพื่อครอบครัวมั่นคง อบอุ่น ขณะเดียวกัน ก็ Happy Relax ในบางโอกาสผ่อนคลายสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต

อยากให้ลองคิดดู บางคนทำงานหนัก บ้างาน พอมีเวลาว่างจะทำอะไร ไม่ได้ทำก็คิด ฉันไม่มีค่าแล้ว ฉันต้องหางานทำ นั่นจะยิ่งเครียด หาไม่ได้กดดันคนอื่นเพื่อเอางานมาอีก จึงกลายเป็นเรื่องลำบาก

หากเปรียบแล้ว สิ่งสำคัญ คนเราทำงานเหมือนวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร ดังนั้น ทุกคน ทุกไม้มีนัยยะทั้งสิ้น ขาดไม้หนึ่งไม้ใดไม่ได้ และ 4 ไม้นี้เท่ากัน แต่ไม้สุดท้ายเท่ห์ที่สุด ฉะนั้น สามไม้แรก เราต้องพยายามทำให้เข้าใจว่า ทำไมถึงจะไปสู่เป้าหมาย ? เพื่อนำไปสู่การวิ่ง

ดังนั้น การสร้างความสุข ความคิดของทรงพล ชัญมาตรกิจ มีคำแนะนำว่า เราต้องสร้างนัยสำคัญระหว่าง 'ตัวเรา' กับ 'ตัวงาน' ก่อน เทคนิคมีแค่ว่า ถ้างานไม่มีความสำคัญกับตัวเรา ถามว่าจะมีความหมายอะไรกับงาน เมื่อตัวเราและงานไม่มีความหมายต่อกัน จะสำคัญอย่างไร เช้าชามเย็นชาม

แต่คำถามคือ ถ้าคนไม่เคยรักงานนั้น จะมีใจรักได้อย่างไร สมมติ เรามีลูก ลูกมีความหมายกับเราไหม ทำไมถึงมีความหมาย เราทำอะไร ดูแลเขาอย่างดี หาเงินส่งเสียให้เรียนโรงเรียนดีๆ เรียนพิเศษ ไม่เห็นต้องมีใครบอกว่า ต้องทำอย่างไรบ้าง เพราะอะไร นั่นเพราะลูกมีความหมาย

กระบวนการเดียวกัน มองงานให้มีความหมาย ..หากให้ภาพที่เห็นชัดๆ ว่า ทรงพลเล่าว่า เคยมีครูสองคน ที่เขาสงสัยถามว่า มาเป็นครูทำไม? ครูคนแรกบอกจบมาด้านนี้ ถึงเวลาสอนตรงเวลามาก กริ่งดังปุ๊บ หยุดเลย นักเรียนเดินออกจากห้อง เคยแอบปีนหนีครู ท่านก็เห็นแต่ไม่ว่า ทำหน้าที่ครูไปเรื่อยๆ ครูอีกท่าน ตอบว่า ที่เป็นครูเพราะต้องการสร้างคนไทยให้แข็งแกร่ง เพื่อไปแข่งขันกับสากลได้

งานชิ้นเดียวกัน ทำไมคนสองคนให้ความหมายกับความสำคัญไม่เหมือนกัน อยู่ที่วิธีคิดใช่หรือไม่ ฉะนั้น อยู่ที่วิธีคิดของคุณค่าของเราต่างหาก ว่างานนี้น่าทำหรือไม่น่าทำ ต้องลองและลงไปปฏิบัติเอง ไม่มีใครช่วยได้ ถ้าอยากรู้แจ้งเห็นจริงต้องทำด้วยตัวเอง

ตอนท้ายมีคำฝากที่ว่า คนเราหาเหตุผลที่จะรัก (งาน) ให้ได้ก่อน

บาลาศรี ตอนที่ ๑๒

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

อะไรต่างๆ มากขึ้น" นาตาชา บอกว่านี่ก็คือธรรมะ ซึ่งคือธรรมชาติในการสร้างสรรค์ให้เรามีชีวิตอยู่ร่วมโลกอย่างมีความสุข

การเข้าใจทางธรรมและทางโลก เมื่อเข้าใจจริงๆ จะรู้ว่า เป็นเรื่องเดียวกับที่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้ แต่คนชอบมองเป็นเรื่องไกลตัว

ชีวิตความเป็นอยู่ ร่วมทั้งจุดประสงค์การทำงานของคนเรา คำว่า "คุณภาพ" ล้วนอยากให้เกิดกับตัวเองทั้งนั้น แต่คุณภาพชีวิตจะเกิดได้ การคิดก่อนจะทำ เป็นสิ่งที่ดีมากๆ ค่อยๆ คิด และจัดระเบียบ เหมือนบ้านเหมือนร้านค้า จัดระเบียบให้สะอาดหยิบใช้ง่าย

เปรียบไปก็เหมือน ชีวิตและจิตใจของเรา ค่อยๆ เรียงให้เป็นระเบียบ หมายถึงค่อยๆ กรอง ค่อยๆ ใช้ชีวิต สั่งสมความคิดได้อย่างมีระบบ มันก็จะออกมา ฉะนั้น คุณภาพของชีวิตที่ดี จึงควรมีความเข้าใจธรรมะด้วย อันนี้สำคัญเหมือนกัน

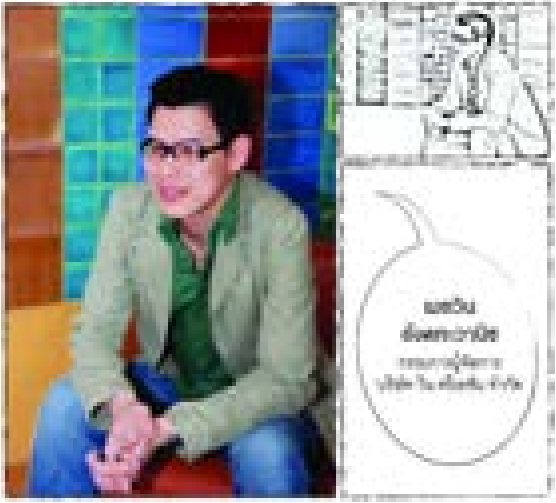
สิ่งหนึ่งในการทำงาน หากเราใส่ใจเขาใจเรา พลาดพลั้งมีการให้อภัย โอบอ้อมอารีต่อกัน จะร่วมกันสร้าง Happy Society ให้สังคมดี มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อเพื่อนร่วมงาน สภาพแวดล้อมและสังคมย่อมดีตามไปด้วย

และเมื่อใดที่คนเราทุกข์ จากการถูกนินทาว่าร้าย ถูกเอารัดเอาเปรียบ หนทางแก้คือธรรมะง่ายๆ ในการดึงสติ ตั้งสติพิจารณาอย่างถี่ถ้วน ปัญหาทุกอย่างค่อยๆ มีทางแก้ได้

"ยิ่งภาวะเศรษฐกิจถดถอย ปัญหาหนี้สิน อุปสรรคการบริหารจัดการการเงิน เป็นเรื่องติดอันดับความทุกข์เลยทีเดียว เปิ้ลขอแนะว่า การมีหนี้ต้องพิจารณาก่อน รับรู้ว่าจะแก้ไขตรงนี้อย่างไร ไม่ใช่สักแต่จะพอกพูน สร้างหนี้ต่อไป หนี้ต้องปลดออก เริ่มด้วยลดค่าใช้จ่ายส่วนเกิน ที่ฟุ่มเฟือย เศรษฐกิจพอเพียง"

ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ช่วยได้ เพราะนั่นจะทำให้ ปลอดหนี้ Happy Money มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้

สติ สำคัญที่สุด ตั้งสติได้ กายก็เข้มแข็ง ใจก็เป็นสุข Happy Body จะหนีไปไหนเสีย.



แสวง ดิลกรวณิช

[illegible]

[illegible]

"จุดนี้ผมคิดว่าตัวเองคิดผิดมาตลอด เพราะปัจจุบันรู้เลยว่า ความสุขในชีวิตของคนเราไม่ได้อยู่ที่งานสำเร็จอย่างเดียว แต่ความสุขในชีวิตของคนเราอยู่ที่เราทำงานแล้วมีความสุขต่างหาก ฉะนั้นถ้าเราทำอะไรแล้วมีความสุข ก็จะทำงานได้ยาวๆ แบบไม่ต้องมีเงินเยอะก็ได้ รู้สึกเป็นสุขกับทุกวันในชีวิต ผมคิดว่าตรงนี้เป็นคุณภาพชีวิตที่ดี"

เรียกว่า กว่าจะค้นพบความจริงในเสี้ยวหนึ่งของชีวิต ก็ต้องทนทุกข์ ทรมานเพื่อเรียนรู้ประสบการณ์จากของจริงในชีวิต

"สิ่งที่ผมอยากฝากถึงคนทำงาน หนึ่ง คนเราต้องขยัน จึงจะได้งานที่ดี ได้คุณภาพดีของงานด้วย ความขยันในเรื่องของงาน กับความสัมพันธ์ ต้องควรให้ความสำคัญที่สมดุลกัน ผมให้ความสำคัญครึ่งๆ เลย 50 : 50 เพราะการทำงานที่มีความสุข คือการทำงานสัมพันธ์ได้กับคนรอบข้าง ทั้งเพื่อนร่วมงาน และผู้ที่เกี่ยวข้อง แม้แต่ครอบครัวของเรา ทำทุกอย่างให้สมดุล 100% การทำงานของเรามีความสุขแน่ๆ อย่าไปคิดเรื่องเงินเป็นหลัก อยากให้คิดถึงความสุขเป็นหลัก"

แต่คนเราไม่มีใครสุขได้ตลอด เส้นทางการเดินของชีวิตและหนทางการทำงานล้วนต้องฝ่าฟันปัญหาสารพัดในสังคมทุกวันนี้ ซึ่งเมธวิน ตอบคำถามข้างต้นว่า ใช่ ทุกวันที่เป็นปัญหากัน เหตุผลเพราะเรามองที่เป้าประสงค์ของตัวเองอย่างเดียว ไม่ได้ดูเป้าหมายร่วมของคนรอบข้าง ไม่ได้มองว่าอีกฝ่ายหนึ่งเขาคิดอย่างไร อะไรเป็นสิ่งที่เราทำร่วมกันได้ นั่นคือเราไม่คิดเลย ต่างฝ่ายต่างคิดถึงแต่ตัวเอง ฉะนั้นก็เลยเกิดความขัดแย้งตลอดเวลา

"ผมเชื่อนะว่า ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย ไม่มีความสุขหรอก ต่างคนต่างมีทุกข์ แม้เมื่อไปถึงเป้าก็ตาม ก็ไม่สุขอยู่ดี การที่เราจะมีความสุขได้ ผมคิดว่าอย่าไปยึดมั่นตัวเองมากเกินไป ไม่มีใครเก่งที่สุด และไม่มีใครแย่ที่สุด ทุกคนเก่งพอๆ กัน"

เพียงแต่คนเราค้นพบว่าตัวเองแค่ไหน เรื่องของความสงบในใจ เมธวินบอกว่าเขาให้ความสำคัญ เวลาคนเราทำอะไรก็ตาม ถ้าไม่มีเวลานั่งคิดอะไรเงียบๆ จะทำให้ตัวเองสับสนวุ่นวาย เพ้อเจ้อ หากมีโอกาสได้นั่งอยู่กับตัวเอง สักวันละ 5-10 นาที เราจะได้ข้อคิดต่างๆ มากมาย เกิดขึ้นในเวลาที่เรารู้สึกสงบ

นั่นคือการ สร้างทางสงบ (Happy Soul) ขึ้นมา อย่างวันนี้เราทำอะไรไม่ดีบ้าง ควรปรับปรุงอย่างไร จะเกิดเมื่อใจสงบ แผนการดีๆ บางอย่างเรื่องของงานและชีวิตก็จะบังเกิด

"บางที่เราคิดแทบตายตลอดวัน แต่คิดไม่ได้เลย แค่ว่าเวลาเรานั่งสงบ 5 นาที ปิ๊งความคิดใหม่ๆ ก็มากมาย"

แม้เมธวิน จะเป็นคริสเตียน แต่ยามต้องเผชิญปัญหาก็อย่างที่เขาบอก อาศัยความสงบ หาทางออก โดยการไปโบสถ์ ฝังจิตวิญญาณอยู่กับศาสนา เพื่อมีโอกาสพูดคุยแบ่งปันความทุกข์กับเหล่าเพื่อนๆ ที่ต่างคอยเป็นกำลังใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หนทางที่เหลืออีกข้างหน้า อุปสรรค ขวากหนามแค่ไหน ก็บรรเทาเบาบาง เพราะชีวิตของเราและคนรอบข้างต่างฝ่าฟันผ่านมาได้ และก็ไม่น่ายาก เกินกำลังที่จะจัดการมันอีกต่อไป ...

[illegible]

[illegible]

พระราชทาน 5 แนวทางแก้ไขจัดการ โดยเฉพาะเรื่องการเคลื่อนตัวของรถที่มีสภาพติดขัด การแสวงหาความร่วมมือจากผู้ใช้รถ และส่งเสริมให้ผู้ใช้รถเคารพกฎจราจร โดยพระองค์พระราชทานทรัพย์ส่วนพระองค์ให้กองกับการการตำรวจจราจรซื้อรถมอเตอร์ไซต์ วิทยุสื่อสาร และรับข้าราชการตำรวจบรรจุในงานโครงการนี้ฯ

ชื่อเสียงของตำรวจหน่วยนี้เป็นที่รู้จัก เมื่อได้ช่วยเหลือคนเจ็บ หญิงที่ตั้งครรภ์ใกล้คลอด กระทั่งมีการทำคลอดกันบนท้องถนน อาจจะมากกว่าร้อยราย นับแต่มีตำรวจจราจรในโครงการพระราชดำริฯ เป็น Happy Heart น้ำใจงามที่เอื้ออาทรให้กันและกัน

จ.ส.ต.พิเชษฐ์ วิเศษโชติ ซึ่งภาคภูมิใจกับการปฏิบัติงานดังกล่าว ด้วยความประทับใจครั้งแรกที่ช่วยเหลือหญิงครรภ์แก่ทำคลอดฉุกเฉิน ที่ซอยเสือใหญ่อุทิศ สามารถช่วยให้ทารกและแม่ปลอดภัย นับถึงวันนี้เขาช่วยเหลือหญิงตั้งครรภ์มาแล้วกว่า 12 ราย

"ปัญหาสภาพจราจร ระหว่างที่เราปฏิบัติหน้าที่อยู่ ไม่ใช่แค่อำนวยความสะดวกด้านการจราจรอย่างเดียว ระหว่างนั้นอาจมีรถคนเจ็บ ผู้ป่วย หญิงใกล้คลอด ถ้าเราไม่มีความรู้ในการปฐมพยาบาล การเคลื่อนย้ายทำไม่ถูกวิธี อาจทำให้คนเจ็บได้รับบาดเจ็บมากขึ้นหรือพิการได้ตลอดชีวิต ผู้บังคับบัญชาเล็งเห็นความสำคัญจึงจัดโครงการอบรมปฐมพยาบาลเพิ่มทักษะให้ตำรวจจราจรในโครงการเพิ่มเติมปีละครั้ง" เป็นการขยายความเพิ่มเติม ของ จ.ส.ต.มานะ จอกโคกสูง คนนี้ทำสถิติของตัวเอง โดยทำคลอดถึง 38 ราย นับตั้งแต่ปี 2540

ส่วน ส.ต.อ.ปิยมิตร ทิพยมนตรี เสริมภาพลักษณ์ของภาระงานดังกล่าวว่า เขาตั้งใจสมัครโดยรับการแต่งตั้งโดยตรง เพราะชอบหน่วยงานนี้ที่ให้บริการประชาชน และมาทำงานทุกวันด้วยใจ โดยไม่ได้หวังรางวัล ทำเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

"ทุกวันนี้เป็นความสุขจากงานที่ได้บริการประชาชน อีกอย่างได้ช่วยเหลือคนเจ็บคนป่วยส่งโรงพยาบาลให้ถึงเร็วที่สุด นี่ล่ะครับเป็นความสุขใจยิ่งนัก"

แม้ทุกวันต้องปฏิบัติภารกิจอย่างหนักหน่วงบนท้องถนน ที่มีมลพิษคุกคามสุขภาพ แต่ทั้งสี่ ก็มีใจ และมีความหวังกับคำว่า "คุณภาพชีวิตในการทำงาน"

งานที่ทำ ทำด้วยใจไม่ได้หวังผล กลับช่วยยกระดับจิตใจของพวกเขาให้คิดดี เพราะเท่ากับช่วยกันสร้างสังคมดีๆ Happy Society ให้รัก สามัคคี เอื้อเฟื้อต่อกัน และเร่งลงมือช่วยกันทำดีเพิ่มมากขึ้น ถึงวันนี้งานที่ทำถือเป็นเกียรติยศ และความภาคภูมิใจทั้งของตัวเองและครอบครัว เป็นส่วนหนึ่งของ Happy Family

"ทำดีย่อมได้ผลตอบแทนถึงจะไม่มีรางวัล ตำรวจก็เป็นตำรวจของประชาชน เป็นข้าราชการต้องปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุด เพื่อช่วยเหลือประชาชนให้สมกับเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ครับผม"

[illegible]

[illegible]

[illegible]

กำลังใจจากครอบครัวสนับสนุนเต็มที่ นับเป็นโชคดีที่เขามีครอบครัวดี Happy Family อบอุ่นและมั่นคง

จนสามารถที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเขาทำมาตลอดแม้ก่อนหน้าประสบเหตุ

"ที่ช่วยคนอื่น เพราะว่าคุณพ่อคุณแม่เป็นตัวอย่างมาตั้งแต่เด็ก พ่อกับแม่เห็นว่าการช่วยเหลือคนอื่นมันดี เป็น Happy Heart คือมีน้ำใจเอื้อเฟื้ออาทรต่อกันและกัน ผมเองก็เชื่อว่า ถ้าช่วยคนอื่น สุดท้ายมันก็จะได้สิ่งที่กลับคืนมาหาเรา"

คริสโตเฟอร์เล่าให้เห็นภาพว่า ถ้ามีเพื่อนบ้านเดินอยู่หน้าปากซอย คุณจักรพันธ์ พ่อของเขา (เสียชีวิตไปแล้ว) จะจอดรถถามไปไหน ถ้าไปทางเดียวกัน ก็ติดรถไปพร้อมกัน แม้แต่คุณแม่- เอพริล เบญจกุล ยังชอบช่วยแม้แต่ลูกหมาที่อยู่หน้าบ้าน ยังเอาอาหารไปให้เสมอๆ

คริสโตเฟอร์ คุยขำๆ ว่า คุณแม่ของเขารักลูกหมาเหมือนลูกบุญธรรม อยากให้ย้ายเข้ามาอยู่ในบ้าน เพราะมันช่วยดูแลบ้านให้ ใครมาหน้าบ้านจะเห่า แม่ของเขาบอกว่า สุนัขก็เหมือนกับคน หมากินเหมือนคนเรากิน ถ้าเรากินเหลือเขาก็กินต่อ แม้แต่แมว เข้ามาคลอดลูกยังหาขวดนมซงให้กิน

ทั้งหมดที่พ่อกับแม่ของคริสโตเฟอร์ทำให้เห็น จนเป็นแบบอย่างและบทเรียนที่ดีให้กับลูกชายทั้งสาม

"ใช่ครับ แรงบันดาลใจจากครอบครัวทำให้มีกำลังใจทำงานต่อ รวมถึงกำลังใจจากประชาชน ที่ส่งจดหมาย โปสการ์ดจำนวนมากมาให้ ถือเป็นการมีส่วนร่วมของสังคมที่ดี Happy Society ต่อการเอื้อเฟื้อกัน ที่สำคัญกำลังใจจากสมเด็จพระราชินี ผมประทับใจตอนนั่งรถเข็นเข้าไปร่วมฟังพระราชดำรัสพระองค์ท่านในวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระองค์ลูบศีรษะ ตรัสว่า หายไวๆ นะ ผมก็ทูลตอบว่า ครับ ปีหน้ามาจะอาการดีกว่านี้ คือปีต่อๆ ไปมาแบบ walker สี่ขา แล้วก็สามขา ต่อมาก็ขาเดียวจนเดินเองได้"

กำลังใจดี นำไปสู่ความตั้งใจเพื่อสังคม คำพูดของคริสโตเฟอร์ เน้นชัดๆ ว่า คุณภาพชีวิตของคนทำงานอย่างเขา คือทำเพื่อสังคม

คำว่า คุณภาพชีวิตแบบคุณคริสคือเรารักสิ่งที่จะทำ คุณภาพชีวิตอยู่ที่เรารู้ใจมากกว่าว่าอยากจะให้อะไรกับสังคม บางคนคิดว่าชีวิตอยู่ที่เงิน ซึ่งซื้อได้ทุกอย่าง แต่คริสโตเฟอร์อยู่ที่ 'ใจ' เพราะเราสามารถช่วยสังคมได้ด้วยความสมัครใจ

อยากฝากว่า ให้มีความสุขกับงานไว้ก่อน เมื่อเลือกทำงานแล้วเราต้องมีความสุขกับมัน เมื่อไรที่ไม่มีความสุข จะทำไปทำไม เดี๋ยวเบื่อตาย

สิ่งที่อยู่ภายในกายของคริสโตเฟอร์ เป็นความงดงามสะท้อนออกมาให้ทุกคนเห็น เขาจึงเป็น 'ต้นแบบอย่างดี' ให้กับคนในสังคม ผู้คนจึงนึกถึงเขา แม้แต่วิ่งคบเพลิงโอลิมปิก 80 คน ก่อนมีการแข่งขันโอลิมปิกในเดือนสิงหาคมนี้ที่สาธารณรัฐประชาชนจีน เขาก็ได้รับเลือกเป็นหนึ่งในนั้น ด้วยความปลื้มปิติ และเป็นผู้ถือคบเพลิงไม้ที่สอง

"วันที่ได้รับการติดต่อ ผมดีใจมาก ถึงขั้นโยนไม้เท้าทิ้ง เพื่อฝึกวิ่งอย่างจริงจัง ตั้งใจว่าจะเก็บไว้เป็นเกียรติประวัติให้ลูกหลานได้ภาคภูมิใจว่า ครั้งหนึ่งปู่ของเขาเคยมีส่วนร่วมในกีฬาระดับโลก"

นั่นเป็นหนึ่งในความประทับใจ ซึ่งช่วงเวลานับต่อไป เขาก็ยังขอมีส่วนช่วยเหลือสังคมชนิดไม่เคยคิดที่จะได้สิ่งตอบแทนในการช่วยเหลือนั้น

'ทุกสิ่งที่ทำ เราทำด้วยใจอยู่แล้ว แน่นอนว่ามันไม่ต้องหวังอะไรเป็นการตอบแทน ...ขอเก็บเป็นความประทับใจตรงนี้ครับ'

บทที่ ๑๑

[illegible]

[illegible]

ต้องยิ้มแบบจริงใจมากๆ ถ้ายิ้มอย่างนี้ 15 ครั้ง สมองจะหลั่งสารเคมีความสุขออกมาเพียงพอที่จะดึงอารมณ์เสียๆ ได้ดีขึ้น

ฉะนั้นถ้าโมโหใคร อาจยิ้มให้คนสัก 15 คน ก็เป็นวิธีการดูแลสมอง ซึ่งได้ผลทางวิทยาศาสตร์จริงๆ และหนูดีเธอได้เริ่มสิ่งเหล่านี้เล็กๆ น้อยๆ จนทำให้เราอยากและกล้ามากขึ้นที่จะดูแลสมอง ไปจนถึงวิธีเปิดเพลงทำให้เราสุขใจยามอาบน้ำ หรือเวลาจับดอกไม้จับพืช สมองเราสั่งเวลาจับพืช กับจับโลหะให้ผลต่างกัน เทียบกันไม่ได้ เหตุผลเหล่านี้ทำให้หนูดี ปลูกต้นไม้มากมาย

การดูแลสมอง ก็เหมือนดูแลร่างกาย Happy Body ให้มีสุขภาพแข็งแรง ส่งผลถึงดูแลการใช้ชีวิต เป็นการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน เป็นคำตอบที่หนูดีแจกแจงมาพร้อมกันที่ว่า คุณภาพชีวิตคนทำงาน เธอเริ่มจากชีวิตส่วนตัวก่อน จากมุมที่มองว่าชีวิตทั้งชีวิต 24 ชั่วโมง ทำอย่างไรให้มีคุณภาพ

เธอยกตัวอย่างว่า ถ้าเราใช้ชีวิตในที่ทำงานมีคุณภาพ 8-10 ชั่วโมง แล้วกลับบ้านไปอยู่เหงาหงอยคนเดียว เข้านอนแบบเศร้าๆ แล้วตื่นมาแบบไม่มีความสุข ไม่มีพลังงานอยากทำสิ่งต่างๆ ต่อ คงไม่ใช่ เวลามองชีวิต ส่วนของเธอจึงมองเป็นสมองมากกว่าที่ว่าใช้ชีวิตแบบให้เกียรติสมอง

ด้วยการจัดระบบในที่ทำงานให้สมอง เช่นเรานั่งในที่ทำงานตลอด ให้ลุกเดินไปเดินมาด้วย เพื่อเพิ่มออกซิเจนให้สมอง เลือกเพื่อนร่วมงานที่คิดเชิงบวก เพื่อป้อนความคิด

เชิงสร้างสรรค์ให้สมอง ใส่ใจที่จะออกกำลังกาย กินอาหารที่ดีกับสุขภาพ กลับบ้านมีเวลาพักนิ่งๆ สักครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง ก่อนเข้านอน

เป็นความโชคดีอีกอย่าง หนูดีบอกว่าเธอปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว ได้นั่งสมาธิ คนเราลงทุนเวลาวันละ 10-12 นาที เช้าหรือเย็นในการปฏิบัติตน ดึงตัวเองออกจากโลกมาสังเกตการณ์ เพื่อทำให้เราแยกสิ่งรอบตัวได้

ดังนั้น ใครที่อยากสร้างสมดุลชีวิต อยากให้ใช้วิธี "ตั้งเวลา" มากกว่า วิธี "แบ่งเวลา" เพราะโครงสร้างของชีวิตคนๆ หนึ่ง ต้องค้นหาว่ามีอะไรบ้างที่ทำให้เรามีความสุข เราต้องการทำอะไร ส่วนตัวของหนูดี ให้การมีเวลาอยู่กับตัวเอง เวลาท่องเที่ยว เวลานั่งนิ่งๆ เวลาพบปะครอบครัว เป็นการ "ตั้งเวลา" ไว้ก่อน แล้วค่อยจัดงานลงไปตามเวลา

คนเราต้องมีเวลาหยุดคิดเกี่ยวกับชีวิตที่มีมากมาย ตัวหนูดีเองเคยตั้งคำถามเกี่ยวกับชีวิตมาแล้ว กระทั่งอาจารย์คนหนึ่งเคยพูดคำหนึ่งว่า 'เวลาจะคิดว่า เราออกไปช่วยโลก อย่าคิดว่าโลกมีอะไรให้ช่วยขนาดนั้น เราเริ่มจากการช่วยตัวเองก่อน แล้วก็อย่าลืมว่าโลกอยู่มาได้เป็นล้านปีมาก่อนจะมีเราแล้ว ก็จะอยู่ไปอีกเป็นล้านปีโดยที่ไม่มีเรา เพราะฉะนั้น เริ่มจากการที่ดูแลตัวเองก่อน

ฉะนั้น เธอจึงไม่แนะนำและไม่เห็นด้วยกับการให้ใช้ชีวิตแบบทำงาน ๆ แล้วลืมตัวเอง คุณภาพชีวิตก็ไม่เกิดขึ้น

การตั้งเวลา จะนำไปสู่เป้าหมายที่เราวางไว้ได้ชัดเจน ในสิ่งที่ปรารถนาอยากทำ อยากได้ อยากประสบความสำเร็จในเรื่องใด

การวางแผนชีวิตของหนูดี ใช้เวลาเริ่มจาก 'ตอนจบ' ก่อน สมมติว่าหนูดีเสียชีวิตตอนอายุ 80 ปี มานั่งย้อนตอน 70, 60, 50 เรื่อยมาถึง 30 ปี คิดว่าหนูดีอยากทำอะไร เหมือนนักธุรกิจต้องเริ่มต้นด้วยตนเองก่อน

หนูดีจึงมองว่า คุณภาพชีวิตคนทำงานน่าจะเริ่มที่เป้าหมายของเราแต่ละปีของชีวิตการทำงาน สอดคล้องกับเป้าหมายทั้งชีวิต และเป้าหมายสำคัญขององค์กรหรือไม่ การวางแผนเพื่อเป้าหมาย คือการจัดการคุณภาพชีวิตให้มีคุณค่าที่ดี

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

"ฮันนี่จะแบ่งเวลาให้ดีอย่างมีระเบียบ เพราะถ้าเราไม่มีวินัย จะทำให้ทุกอย่างเสียระบบ ถ้าถามฮันนี่ เวลางานเราทำเต็มที่ ตกเย็นต้องกลับบ้านไปอยู่กับลูก ช่วงค่ำๆ หากว่างต้องหาเวลาออกกำลังกาย ทุกวันนี้เล่นโยคะ เสาร์อาทิตย์มีเวลาว่าง จะไปต่างจังหวัดเป็นการที่เราไปเติมแบตตัวเองหลังทำงานเหน็ดเหนื่อยมา 5 วัน" ชลพรรษาเรียบเรียงชีวิตกับภาระของเธอให้ฟัง

เพราะนั่นคือ การจัดระบบที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงาน ชลพรรษามองว่า การที่คนเราจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ต้องทำงานที่ตัวเองรักและชอบ ทำแล้วมีความสุข สนุกกับมัน แล้วจะได้ผลตอบแทนที่ดีจากการทำงาน นั่นคือทำให้คุณภาพชีวิต จิตใจดีขึ้น

"จริงๆ แล้วสังเกตปัจจุบันคนทำอาชีพไหนมักจะต้องทำงานหนัก จนลืมให้เวลากับครอบครัว และลืมให้เวลากับตัวเอง อยากให้พยายามคำนึงถึงปัจจัยเรื่องสุขภาพ บางทีเราอย่าไปทำอะไรให้มันมากจนเกินไป หรือเกินกำลัง เพราะทำอะไรแบบนั้น นำมาซึ่งความเครียด ตามด้วยโรคต่างๆ ผลัดกันมารุมเร้ามากมาย

คนให้เวลากับการกินน้อยลง ออกกำลังกายน้อยลง ฮันนี่ว่าองค์ประกอบสำคัญคือเรื่องสุขภาพ หากสุขภาพดี เราก็สามารถทำงานไปได้อีกระยะเวลา เมื่อเราอายุมาก ก็ยังทำงานได้อีก และยาวนานขึ้น"

แม้ว่ายุคข้าวยากหมากแพง ราคาน้ำมันขึ้นพรวดๆ ขณะที่คนเป็นมนุษย์เงินเดือนไม่ได้ขึ้นเงินเดือน ยังต้องผจญกับอัตราเงินเฟ้อสูง มีโจทย์ให้คิดกันว่าจะทำอย่างไรในการวางแผนใช้เงินอย่างชาญฉลาด จะมีเงินมากเงินน้อยก็ต้องใช้เงินอย่างมีสติ นับตั้งแต่

ซื้อข้าวของที่จำเป็น โดยไม่ลืมว่า ต้อง 'ออมเงิน' ส่วนหนึ่งไว้ด้วย คือมีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ Happy Money นับว่าเป็นสิ่งที่เธอถนัด

เพราะการออม มีหลายๆ คนที่ลืม หรือมองข้าม คิดว่าแต่ละเดือนยังไม่มีเงินใช้เพียงพอ แล้วจะเหลือออมได้อย่างไร เรื่องนี้ ชลพรรษา ในฐานะคนทำงานเกี่ยวข้องกับเศรษฐศาสตร์ ให้คำแนะนำไว้เลยว่า ความตั้งใจจริง โดยทุกคนต้องกันเงินไว้จะ 3% 5% หรือ 10% ก็คือต้องออมเงินให้ได้ ยุคนี้มีทางเลือกมากมาย ถ้าเราไม่อยากออมกับธนาคาร หรือสถาบันการเงินต่างๆ มีกลุ่มกองทุนต่างๆ ให้เป็นส่วนหนึ่งของการเก็บเงิน เพื่อช่วยในการวางแผนเมื่อเราแก่เฒ่าชราลงไป ยามเกษียณจะได้ไม่ลำบาก

เพราะชีวิตคนเราต้องค้นหาวิธีการสร้างสุขให้กับตัวเอง ทั้งการทำงานและใช้ชีวิตกับครอบครัว ...เธอบอกว่า คนเราต้องทำตัวให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เราต้องสนุกด้วยหมายถึงเราชอบในสิ่งที่เราทำ บางคนทำแต่งาน ทำไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ว่าตัวเองชอบหรือไม่ สุดท้ายจบแต่ละวันก็ไม่มีความสุข อายุก็มากขึ้น ท้ายสุดเปลี่ยนงานไม่ทันแล้ว เพราะว่าแก่เกินไป

"ฮันนี่ว่า ถ้าเกิดเราเรียนรู้ตัวเรา ควรจะค้นหาในสิ่งที่เราเป็น สิ่งที่ใช่ที่สุด ถ้าเกิดมันใช่แล้ว นั่นจะช่วยให้สามารถทำงานในสิ่งที่เรารัก และเชื่อว่าจะนำรายได้เข้ามาสู่กระเป๋าอีกมากเลย"

คือคำจบท้ายที่นักจัดรายการสาวให้ข้อคิดเป็นการบ้านกับใครอีกหลายๆ คน

[illegible]

[illegible]

[illegible]

เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ ในงานที่ทำ มันะสะท้อนออกมาว่า ถ้าเราสนุก คนดูเขาก็ยิ้มไปด้วย คนอ่านก็รู้สึกเบิกบานใจไปด้วย อุ้มมักพูดเสมอว่า ให้เขียนหนังสือกับยิ้มไปด้วย ถ่ายรูปก็คุยกับช่างภาพว่า ถ่ายรูปถึงไม่เห็นหน้า แต่ถ้ายิ้มนะ ไหล่ก็ยิ้ม มันเป็นอย่างนั้น เพราะสิ่งที่อยู่ในใจ ในความรู้สึกนึกคิดของเรา มันถ่ายทอดออกมาสู่ทุกๆ อย่างที่เราทำ

คนทำงานย่อมต้องมีเวลาบางโอกาสที่ท้อแท้ ทำงานเหนื่อย ย้อนถามตัวเองว่า ทำไมเราถึงทำ ทำไมเราต้องเป็นแบบนี้ด้วย จนมาคิดได้ว่า นั่นเราเลือกเอง ไม่มีใครบังคับให้เราทำ

สิ่งที่ทำอยู่ คือเราเลือกแล้วว่ามีความสุขกับมัน ไม่ต้องคาดหวัง แม้บางครั้งไม่มีความสุข ก็ไม่เป็นไร ถึงเวลาสวดมนต์ตอนกลางคืน เธอจึงอธิษฐานขอให้ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเป็น เกิดอะไรขึ้นก็เป็นสิ่งดี สนุกในชีวิตที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ก็ดีมากแล้ว

"ให้คิดเลยว่าการมาทำงานทุกวันของเรา ควรจะตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกอยากไปทำงาน อย่าให้ชีวิตผ่านไปวันๆ ทุกอย่างมันสร้างให้เกิดสิ่งต่างๆ ต่อไป ถ้าทำปัจจุบันดี อนาคตก็ดี ถามกับตัวเองว่าแบ่งเวลาอย่างไร ทำมันให้ดีที่สุด ไม่ว่าทำอะไร ทุกวัน ทุกลมหายใจของเรา"

และใช้ชีวิตของคนทำงานให้มีคุณค่า ด้วยการทำประโยชน์ให้กับตัวเองและผู้อื่น รู้จักสร้างสิ่งที่ดีขึ้นมา คนเราไม่ได้เกิดมา เพื่อตักตวง เราเกิดมาเพื่อสร้างกุศล

คือเป้าหมายของการเกิดของมนุษย์

คุณภาพชีวิตของคน ในความหมายของอุ้ม-สิริยากร ไม่ใช่แบบชีวิตดี แต่เป็นแบบชีวิตที่มีสุข สุขจากการให้ ซึ่งเป็นคุณภาพยั่งยืน แน่นอนว่า ต้องมีการให้และการรับ เราอาจอยู่ในสังคมทุนนิยมที่ยิ่งได้มาก ยิ่งอยากได้เพิ่มขึ้น รู้สึกว่าทำธุรกิจแล้วต้องเจริญ มีความมั่นคง ฐานะ อันนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่ไม่ใช่เป้าหมายสำคัญไปกว่า การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การสร้างความสวยงามในเนื้องานที่คนเราทำ แม้ไม่ใช่งานที่อยากหรือต้องทำ เมื่องานถึงมือ ต้องทำมันให้ดีที่สุด เหมือนที่เธอมักพูดว่า เราต้องขอบคุณสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา เธอจึงขอบคุณคนที่ทำงานร่วมกันเสมอ นับป็น Happy Society ที่อยากจะสรรค์สร้างสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี

"ไม่มีอะไรจะวิเศษกว่านี้ อุ้มเชื่อว่า งานทุกงานมีคุณค่าเท่ากัน แล้วก็สร้างสรรค์สิ่งดีให้กับคนอื่น ให้กับตัวเราเอง ให้กับโลกได้ คิดอย่างนี้ได้เราจะไม่ไปไหน จะอยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ไม่ต้องไปคิดว่าได้เงินมากน้อยอย่างไร ก็จะมีความสุข" คือสิ่งที่อุ้มถ่ายทอดให้เห็นภาพ

ทั้งยังขยายความหมายของ Happy Society ด้วยว่า ทุกวันนี้เรามีค่านิยมเห็นอะไรต่างๆ มากมายในสื่อทางที่น่ากลัวและดีปะปนกันไป แต่เธอคิดอย่างหนึ่งว่า ค่อยๆ ทำสิ่งดี แม้เราเปลี่ยนสังคมทั้งสังคมไม่ได้ แต่สิ่งที่เราทำได้ ทำที่ตัวเองก่อน

"มีคนบอกว่า เราอยากเห็นสังคมเป็นอย่างไร เราก็ต้องเริ่มทำที่ตัวเราเอง แล้วมันจะค่อยๆ ขยายออกไป ไม่เห็นผลวันนี้ แต่ค่อยๆ มีน้ำใจต่อกัน ค่อยๆ คิดดีทำดี"

อุ้มกระซิบเคล็ดลับขำๆ อันหนึ่งว่า ตอนนั้นเคยคิดว่า มีพระที่ปฏิบัติธรรมมาก กระทั่งอ่านใจคนได้ เธอคิดว่าถ้าเราทุกคนอ่านใจกันได้หมด เราจะไม่กล้าคิดไม่ดีต่อผู้อื่น เขาก็จะรู้ว่าเราคิดไม่ดี จึงหันมาคิดดี เคยขำๆ คิดว่าบ้าหรือเปล่า แต่หากเราคิดแบบนี้ การคิดดีจะเกิดขึ้น เมื่อนั้นความคิดมันมีพลัง มันวัดได้จริงๆ มีพลังงาน

เพราะฉะนั้น ถ้าเราร่วมกันตีแผ่ความดีออกไป มันต้องถึงใครบ้าง ช่วยกันทำดีมากๆ อุ้มไม่รู้จะบอกได้อย่างไรเป็นรายละเอียด ... แต่อยากบอกแค่ว่า ทำเถอะ พลังจากสิ่งดีๆ จะถูกสร้างสรรค์ขึ้นมา

[illegible]

[illegible]

[illegible]

หน้าที่หลัก และต้องทำให้ดี หากอนาคตเลิกเล่นเทนนิส ก็ยังได้วิชามาเสริมเข้ากับประสบการณ์ที่เดินทางไปเรียนรู้ เป็น Happy Brain ศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเอง สู่ความเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการงานอื่นๆ

โดยเฉพาะความเชี่ยวชาญในการเล่นเทนนิส แทมมี่คิดว่า วันหนึ่งคงจะกลับมาช่วยน้องๆ เป็นพี่เลี้ยง หรือครูฝึกแนะนำให้เยาวชนรุ่นหลังได้เรียนรู้ ว่าต้องดูแลตัวเองอย่างไรในการจะเป็นนักเทนนิสอาชีพ

เนื่องจากที่ผ่านมา กว่าแทมมี่จะผ่านถึงจุดสูงสุดเช่นนี้ เจ้าตัวต้องสูญเสียช่วงเวลาบางอย่างไป อย่างการไม่ได้พบเจอเพื่อน ไม่ได้เที่ยวกับเพื่อน อีกด้านหนึ่งก็ได้บางอย่างมาทดแทน นั่นคือ ประสบการณ์เรียนรู้ การรับผิดชอบชีวิตที่เร็วขึ้นกว่าคนรุ่นเดียวกัน

"เพราะว่าแทมมี่ได้เดินทางไปต่างประเทศตั้งแต่อายุ 16-17 ปี คว้าประสบการณ์แต่ละแห่งที่ได้พบปะ ได้รู้จักการวางตัว ถือเป็นหลายๆ สิ่งที่เรียนรู้มาจากตอนที่เป็นวัยเด็ก"

ในวัยเด็กของแทมมี่ เจ้าตัวยังเล่าด้วยว่า เป็นคนที่มีสมาธิไม่ได้ยาว บางครั้งทำอะไรไม่ได้ดี แต่เมื่อได้เรียนรู้จุดบกพร่องดังกล่าว เราก็กลับมาฝึกฝน ทำให้เรามีสมาธิดี เป็น Happy Soul เสริมสร้างศักยภาพตัวเอง การซ้อมเทนนิส อ่านหนังสือ แบ่งเวลาเป็นกะๆ เพื่อดูตัวเองว่า วันนี้เหนื่อยไหม ถ้าเหนื่อยมากเราก็พักผ่อน ดูทีวี เดินเล่น จัดตารางเวลาแต่ละวัน แต่ละช่วงเวลาจะทำอะไร เป็นการวางโปรแกรมให้ดี ดูจากตัวเองว่ามีความสามารถแต่ละเวลาที่พร้อมจะทำอะไร

ในการจัดเวลา สำหรับแทมมี่ไม่ใช่เรื่องง่าย เนื่องจากเธอเป็นคนที่ต้องเดินทางไปร่วมการแข่งขันในประเทศต่างๆ การจัดการบริหาร 'เวลา' และ 'การปรับตัว' ถือเป็นส่วนสำคัญ ถ้าอยู่เมืองไทยเดินทางไปสหรัฐอเมริกา เมืองไทยตอนกลางคืน ที่นั่นจะเป็นกลางวัน การบริหารจึงต้องพยายามบอกตัวเอง ให้เตรียมตัวแต่เนิ่นๆ ด้วยการพยายามคุ้นเคยกับสถานที่ เช่น จะเดินทางไปถึงก่อนวันแข่งขัน 3-4 วัน ให้เวลาปรับตัวเอง ไม่ใช่แบบรีบๆ แล้วเตรียมพร้อมไม่ดี ผลการแข่งขันจะออกมาได้ไม่ดี

ฟิต แอนด์ เฟิร์ม (Fit and Firm) สำหรับตัวเราจึงสำคัญ

"มีคนชอบถามแทมมี่ว่า จะเล่นต่อไปถึงเมื่อไร อันนี้คงบอกเป็นตัวเลขไม่ได้ ว่าจะเล่นถึงอายุเท่าไร อยู่ที่ความสนุก อยู่ที่ความพร้อมของร่างกายว่ายังสามารถเล่นได้อีก มีความพร้อมแค่ไหน แต่ตอนนี้ยังฟิต ไม่มีอาการบาดเจ็บใดๆ จึงต้องดูแลตัวเองให้ดีเสมอๆ"

ไม่เช่นนั้น ความเป็นนักกีฬา ถ้าไม่แข็งแกร่ง มั่นคง และอดทน ชีวิตคงไม่ก้าวมาได้ถึงทุกวันนี้

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

เป็นการปลูกฝังการรักกีฬาเพื่อให้มีสุขภาพดี Happy Body เรื่อยมา

สืบศักดิ์ เล่าว่า เขาเล่นตระกร้อตั้งแต่ประถมปีที่ 4 ควบคู่กับฟุตบอล กว่าจะติดทีมชาติ เขาต้องฝึกฝน พัฒนาการตัวเอง ด้วยการฝึกซ้อมทุกวัน ถือได้ว่ามีโอกาสเล่นกีฬาทุกวันนั่นเอง กระทั่งได้แชมป์กีฬาอำเภอ แชมป์กีฬาจังหวัด เป็นตัวแทนเขตจังหวัดราชบุรี และนำมาสู่การอยู่สโมสรเยาวชนธนาคารกรุงเทพ ตอนเป็นนักเรียนมัธยมปลาย

"วิถีชีวิตผม คงเป็นวิถีชีวิตนักกีฬา ต้องซ้อม ต้องเตรียมตัวก่อนแข่งขัน ต้องมีและใช้เวลาในการพักผ่อนค่อนข้างจะเยอะ เรื่องเที่ยว เรื่องสังสรรค์จะน้อยมาก เพราะต้องดูแลร่างกายจริงๆ" สืบศักดิ์ ให้ภาพชีวิตการทำงานและความเป็นอยู่ของเขา

พร้อมพูดถึงโอกาสที่ดีว่า การได้รับราชการตำรวจถือเป็นโชคดี เพราะตอนนี้เป็นรองสารวัตรธุรการ กองกำกับการ 1 สายตรวจรถยนต์ 191 ซึ่งสำนักงานตำรวจแห่งชาติอนุมัติการขอตัวให้ไปเตะสโมสรกีฬากองทัพไทย พร้อมกับเล่นทีมชาติ ที่เอื้ออำนวยการฝึกซ้อมและแข่งขันด้วย

นั่นช่วยให้เขาได้ทำในสิ่งที่ชอบ ควบคู่กับภาระหน้าที่รับใช้สังคม ด้วยทัศนคติที่ดี ซึ่งเขามองว่า งานทุกๆ อย่างที่เราได้รับมอบหมาย มันเป็นหน้าที่ แม้เป็นงานซ้ำซาก คนทำอาจเกิดความเบื่อหน่าย จุดนี้อยากให้กำลังใจ หากอะไรที่เป็นแรงผลักดัน เพื่อทำให้งานที่ได้รับมอบหมายทำให้ดีที่สุด เพื่อองค์กร เพื่อประเทศชาติ

"สำคัญที่สุดคือ เพื่อตัวเราเอง ถ้าเราทำงานดี เจ้านายเห็นความตั้งใจ มีผลงานที่ดี คงได้เลื่อนขั้น ชีวิตเราก็จะดีตามไปด้วย สำคัญคงเป็นเรื่องสุขภาพจิต ต้องยอมรับว่าสังคมปัจจุบันแข่งขันกันสูง มีความเครียดเข้ามา เราเจอข่าวสารมากมายทำให้เครียดไปกับข่าว ไหนจะปัญหาส่วนตัว เศรษฐกิจ สังคม ซึ่งก็ต้องแบ่งเวลาหากิจกรรมคลายเครียดกับครอบครัว ให้มี Happy Family ไปด้วย"

เพราะกีฬา และการมีส่วนร่วมในครอบครัวให้ประโยชน์หลายต่อ ทั้งครอบครัวอบอุ่น มั่นคง ยังเป็นการระบายออกหลังจากที่เหน็ดเหนื่อยจากการทำงานมา จึงต้องดูแลสุขภาพจิตกันนิดหนึ่ง เพื่อให้มีแรงกลับไปใช้ชีวิตทั่วไปได้ดี

สืบศักดิ์ มีมุมมองให้ความสำคัญกับการดูแลครอบครัว ดูแลตัวเอง เขาบอกว่าต้องยอมรับว่า ครอบครัวเป็นสังคมที่เล็กที่สุด และสำคัญที่สุดในการปลุกสุขภาพจิต สุขภาพใจให้มีความสุข ก่อนจะออกนอกบ้าน

"ผมว่าคุณภาพชีวิต รวมๆ ของการใช้ชีวิต ครอบครัว การทำงาน สถานที่ทำงาน ประสิทธิภาพการทำงาน และเรื่องสังคมต่างๆ รวมหลายๆ เรื่องเข้าด้วย ถ้าวางแผนด้วยดี มีความตั้งใจ ทำงานเกิดประสิทธิภาพให้ผลดีกับองค์กร ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีกับพนักงานคนหนึ่งในองค์กร"

เมื่อทำงานต้องลงมือด้วยความตั้งใจ ทำงานเช้าจรดเย็นก็เหน็ดเหนื่อย อยากให้หาเวลากันสัปดาห์ละ 3 ครั้ง 3 วัน ให้มี Happy Relax ผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต

การออกกำลังกายวันละครึ่งชั่วโมง จะเดิน วิ่ง แอโรบิก การทำอะไรที่ให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ ทำให้สารความสุขมันหลั่งออกมาจากตัวเรา จะได้กลับไปทำงานอย่างมีความสุข

สืบศักดิ์ย้ำว่า อย่าไปคิดว่า มันไม่มีเวลาแล้วปล่อยให้เป็นไปเรื่อยๆ ถ้าเราไม่เริ่มสักที มันก็ไม่ได้ออกกำลังกายสักครั้ง สิ่งสำคัญ ร่างกายแข็งแรง ไม่ต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อยๆ สุขภาพจิตย่อมดีไปด้วย

พร้อมกับจบท้ายว่า ถ้าคุณออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะรู้สึกได้ถึงความแตกต่าง... ลองได้ ถ้าใครยังไม่คิด อยากให้ลองแล้วจะติดใจครับผม....