

Choose to Change



ความหมายของชีวิต อยู่ที่การเลือก |

คุณค่าของชีวิต...มิได้อยู่ที่ว่า
เราเป็นใคร สูงหรือต่ำแค่ไหน เป็น
ชายหรือหญิง เป็นมหาเศรษฐีหรือ
คนจน คุณค่าของชีวิต อยู่ที่เรา
ได้สร้างคุณประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น
ให้แก่สังคมส่วนรวม มากน้อยแค่ไหน
ต่างหาก

ข่าวสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ มีพระราชหัตถเลขา ลงวันที่ 15 กรกฎาคม 2551 ถึง นายอนันต์ และนางพิมพ์ลักษณ์ อาจารย์โรงเรียนบางบัวหิน พ่อกับแม่ของ ร.ต.ต. กฤตติกุล บุญสือ หรือ ‘หมวดดี’ ซึ่งถูกคนร้ายซุ่มยิงเสียชีวิต ขณะออกลาดตระเวนคุ้มครองครุตามถนนสายเชื่อมบางกลาง บ้านสันติ 1 อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา

ทรงกล่าวถึง ร.ต.ต. กฤตติกุล ว่าเป็นลูกไทย ผู้มั่นในความซื่อตรง จงรักภักดีต่อประเทศชาติ นับเป็นโชคดีเหลือล้นที่ประเทศไทย มีผู้กล้าหาญที่ไม่คิดหลบหนีเมื่อมีภัยมาถึงบ้าน แต่กลับเลือกที่จะไปเสี่ยงชีวิตอยู่ในดินแดนอันตราย เพื่อให้พี่น้องชาวไทยส่วนใหญ่อยู่รอดปลอดภัย

เมื่อผมได้อ่านข่าวนี้อ ทำให้ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตขึ้นมาในทันทีว่า **คุณค่าของชีวิตนั้นจริงๆ แล้วอยู่ที่การกระทำของเราใน**

หมวดดีได้เลือกไปประจำการที่จังหวัดยะลา เพื่อปฏิบัติหน้าที่รักษาแผ่นดินตามอุดมการณ์ของเขา โดยมีได้วันเกรงต่อภัยอันตราย หมวดดีต้องการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีความหมาย และมีคุณค่าต่อประชาชนที่ตกอยู่ในพื้นที่อันตราย

ขณะที่นักการเมืองบ้านเราจำนวนไม่น้อย กลับเลือกที่จะดำเนินกิจกรรมทางการเมืองเพื่อประโยชน์ของพวกเขาพอง และเพื่อประโยชน์ส่วนตน มากกว่าเพื่อประโยชน์ของประเทศชาติ ยังคงบริหารประเทศอย่าง **‘แสวงหา’** มากกว่า **‘เสียสละ’**

คุณค่าของชีวิตนั้น แท้จริงมิได้อยู่ที่ว่า คุณเป็นใคร เขาเป็นใคร เป็นมหาเศรษฐีหรือคนจน เป็นรัฐมนตรีที่มีตำแหน่งหน้าที่ใหญ่โต หรือเป็นประชาชนคนเดินดิน แต่คุณค่าของชีวิตอยู่ที่เราได้สร้างคุณประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ให้แก่สังคมส่วนรวมมากน้อยแค่ไหนต่างหาก

ความหมายของชีวิตจึงอยู่ที่การเลือก!

เลือกที่จะคิด เลือกที่จะทำ ในสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง และผู้อื่น ตลอดจนส่วนรวมไปในคราวเดียวกันเสมอ!

จงสร้าง ‘ราคา’ ด้วยการเพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวเอง

ทุกคนล้วนต้องการให้ตัวเองเป็นที่ยอมรับจากบุคคลใกล้ชิด และอยากให้สังคมยกย่องเชิดชู จุดเริ่มต้นต้องรู้จักการเพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวเองเสียก่อน สร้างคุณค่าจากภายในสู่ภายนอกด้วยหลักง่ายๆ ดังนี้

ให้ความสำคัญแก่เวลา แต่ละคนมักคิดว่าเวลาของเราเป็นของฟรี จึงปล่อยให้เวลาเสียทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่เห็นความสำคัญ คนที่ต้องการเพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวเอง จำต้องให้ความสำคัญแก่เวลา จะใช้เวลาที่มีอยู่เท่าๆ กันให้ได้ประโยชน์มากกว่าผู้อื่นได้อย่างไร และที่สำคัญ การตรงต่อเวลา จะบอกว่าคุณเป็นคนมีลักษณะนิสัยเช่นไร ให้คุณค่าแก่เวลาของผู้อื่นมากน้อยแค่ไหน

พัฒนาเพิ่มขีดความสามารถอย่างต่อเนื่อง ใช้ชีวิตในทางที่ถูกที่ควร มุ่งมั่นทำดี หลีกหนีสิ่งร้าย อย่าเห็นว่า แค่ความดีเพียงเล็กน้อย จึงไม่ลงมือทำ ไม่สะสมก้าวหนึ่งไหนเลยจะถึงพันลี้ ไม่ลงมือฝึกไหนเลย จะทำเป็น

มองโลกในแง่ดี หากเราต้องการให้ผู้อื่นเคารพนับถือเรา เราต้องให้ความเคารพนับถือผู้อื่นก่อน เปิดใจให้กว้าง รับฟังผู้อื่น ทุกความเห็น อาจช่วยให้เราได้รับทั้งข้อคิดมุมมองที่แหลมคมขึ้น ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ อย่ามองว่าเป็นอุปสรรค แต่จงมองว่าเป็นโอกาส

สร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคม ยิ่งช่วยเหลือผู้อื่นยิ่งมีคุณค่า ทำคุณประโยชน์มาก คุณค่าย่อมเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว ต่างกับคนที่มุ่งหาผลประโยชน์ส่วนตน เอาไรต์เอาเปรียบสังคม แม้จะร่ำรวย มหาศาล แต่เมื่อความจริงปรากฏ ย่อมเต็มไปด้วยคำนิินหาสาปแช่ง

4 เคล็ดลับ สร้างองค์กรก้าวหน้า สร้างชีวิตก้าวหน้า

การอยู่ในองค์กรอย่างมีคุณค่า อยู่ที่เราจะสร้างประโยชน์ให้แก่องค์กรได้มากน้อยแค่ไหน หากทำได้ดังที่จะกล่าวต่อไป เชื่อว่าผลลัพธ์ที่ได้จะมากทั้งปริมาณ และคุณภาพตามที่องค์กรต้องการ

1. ทำงานด้วยความขยันทุ่มเท นั่นคือ เวลาในการทำงาน ทุกชั่วโมงทุกนาทินั้น จงทำงานให้สุดความสามารถ อย่าปล่อยให้เวลาเสียไปอย่างไร้ประโยชน์ จงทำงานให้สำเร็จภายในเวลาที่กำหนดเสมอ

2. หมั่นเรียนรู้ พัฒนาตนเองให้มีความรู้ความชำนาญสูงขึ้นในงานปกติที่ตนได้รับมอบหมาย ในขณะเดียวกันก็ไม่ละเลยโอกาสที่จะเรียนรู้งานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพราะจะทำให้เรารู้มากขึ้นทั้งอย่างเจาะลึก และหลากหลาย

3. ให้เกียรติองค์กร ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และลูกค้า
โดยการเชื่อมั่นในองค์กรที่เราอยู่ ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ให้เกียรติผู้บังคับบัญชาด้วยการเชื่อฟังคำสั่ง ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายด้วยความรับผิดชอบอย่างเต็มที่ ตลอดจนคอยช่วยเหลือ แนะนำบริการต่อเพื่อนร่วมงาน และลูกค้าด้วยใจ ไม่คิดปฏิเสธหลีกเลี่ยง

4. เสนอความช่วยเหลือ กิจกรรมพิเศษอื่นๆ ที่องค์กรจัดขึ้น ทั้งที่เกี่ยวกับงาน และที่ไม่เกี่ยวกับงาน เช่น กิจกรรมนันทนาการทั้งหลาย การฝึกเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ จะทำให้จิตใจเรานั้นเบิกบาน ผลแห่งความดีที่สะสมจะทำให้องค์กร ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานเห็นความสำคัญ เห็นคุณค่าในตัวเรา จึงเกิดการยอมรับนับเป็นการสร้างอำนาจบารมีที่สะสมอย่างค่อยเป็นค่อยไป

4 เสาหลักในการดำเนินชีวิต

การทำงานมีหลักในการทำงาน

การดำเนินชีวิตก็มีหลักในการดำเนินชีวิตเช่นกัน

หลักนี้จะเหมือนเสาบ้าน เสาอาคาร

รูปทรงบ้านแต่ละหลัง อาจไม่เหมือนกัน แต่เสาบ้านนั้น
จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง มี ไม่ว่าจะเป็นบ้านทรงไหน ทั้งนี้เพื่อความ
ความมั่นคงแข็งแรงของบ้านนั่นเอง

จึงต้องอาศัย 4 เสาหลักในการดำเนินชีวิต ดังนี้

เสาต้นที่ 1 : ความจริงใจ

หมายถึง ต้องมีนิสัยซื่อสัตย์ จริงใจ ทั้งความคิด วาจา และการกระทำ มีใจปากอย่างใจอย่าง หรือปากว่าตาขยิบ เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว จะไม่สามารถสร้างศรัทธาได้ ลองคิดดูง่ายๆ ถ้าเราไม่จริงใจต่อผู้อื่นแล้ว จะหวังให้คนอื่นจริงใจกับเราได้อย่างไร ถ้าเรามีความจงรักภักดี ซื่อสัตย์ต่อบริษัท ทำงานด้วยความทุ่มเท ถ้าเรามีความจริงใจต่อคนรัก รักเดียวใจเดียว และไม่เคยเปลี่ยนแปลง ผมเชื่อว่าชีวิตเราย่อมมีเจ้านาย เพื่อนสนิทมิตรสหายอยู่รอบด้านที่จะคอยจุนเจือเกื้อหนุน คนรักจะอยู่เคียงข้างร่วมทุกข์ร่วมสุข ตกน้ำก็มีคนช่วยจุนด ตกไฟก็มีคนช่วยดับ จนแคล้วคลาดจากความทุกข์ทั้งปวง

เสาต้นที่ 2 : ฝึกตน

หมายถึง การรู้จักควบคุมตนเอง ทั้งความคิด และการกระทำ ให้คิดดี ทำดี ไม่มีจิตริษยาอาฆาต รู้จักให้อภัยต่อผู้อื่น และที่สำคัญรู้จัก

ให้อภัยตนเอง ให้ความผิดเป็นครู พร้อมเรียนรู้ ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีใจเอาความผิดพลาดนั้นมาตำหนิ บ่งชี้ เหมือนเลียนหนามที่คอยทิ่มแทง จนร่างกายและจิตใจขาดความคิด หมดกำลังใจ โปรดจำไว้ว่า แพ้ได้แต่อย่าล้ม ถอยเพื่อเดินหน้า มีสติ รู้ตัวเอง รู้สถานการณ์ และจงหมั่นฝึกตนให้เป็นคนที่มีคุณสมบัติต่างๆ เหล่านี้

เสาต้นที่ 3 : ออดทน

หมายถึง มีจิตใจเข้มแข็งหนักแน่น ไม่ย่อท้อ รู้จักควบคุม อารมณ์ตนเอง ไม่หวั่นไหวเมื่อมีพายุพัดโหม ไม่หนาวสั่นเมื่อยามเจอ ฝนกระหน่ำ ออดทนต่อความยากลำบาก พร้อมตรากตรำฝ่าฟันอุปสรรค ที่เหนือไปกว่านั้นคือ มีความอดทนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เมื่อลำบากก็ ลำบากด้วย สามารถให้ข้อคิดเตือนสติแก่ผู้ร่วมงานและคนสนิท มิตรสหาย ในการฝ่าฟันอุปสรรค สามารถยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาทั้งปวง ไม่ว่าปัญหาเล็ก หรือปัญหาใหญ่ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

เสาต้นที่ 4 : เสียสละ

หมายถึง มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น พร้อมสละความสุขส่วนตัว แบ่งปันกำลังความคิด กำลังกาย หรือกำลังทรัพย์ตามกำลังที่เรามี ต่อ คนรัก ต่อญาติสนิทมิตรสหาย หรือผู้ด้อยโอกาสที่ต้องการความ สนับสนุน การเสียสละนี้มีใจหมายถึง ให้เพื่อได้ แต่ ให้เพื่อให้ มิได้หวัง สิ่งใดตอบแทน แต่เป็นการเสียสละด้วยใจบริสุทธิ์อย่างแท้จริง

Choose to Change

เพราะคิดดี คิดบวก

แม้จะมีบางสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่
ถูกใจ แต่ก็มีบางสิ่งมิใช่หรือ ที่เรา
นิยมชมชอบ จนตัดสินใจร่วมทาง
ร่วมชีวิตด้วยกัน ลองคิดถึงวันดีๆ ใน
ชีวิตที่ผ่านมา ว่าคุ้มค่าหรือไม่ ถ้าคุ้ม
แล้วจะยอมให้ปัจจุบันกับอนาคต จม
อยู่กับความทุกข์หรือ?

ในสมัยที่ผมยังเด็ก ที่บ้านเป็นร้านค้าที่ต้องเปิดค้าขายตั้งแต่ 7 โมงเช้า ขณะที่เด็กคนอื่น ๆ ในบ้านยังไม่ตื่น หรือไม่พร้อม ผมจะตื่นแต่เช้าเสมอ ทุกวัน...ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์

หลังตื่นนอนแล้ว ผมจะลุกขึ้นมาทำกิจธุระส่วนตัวให้เรียบร้อย เมื่อถึงเวลา 7 โมงเช้าก็พร้อมจะเปิดร้าน และช่วยเหลือเรื่องการค้าขาย พยายามเรียนรู้สินค้าต่างๆ จดจำเทคนิคการขายของ เพื่อเพิ่มขีดความสามารถด้านการค้าให้แก่ตัวเอง

ให้ความสำคัญกับลูกค้าทุกราย แม้บางรายอาจเข้ามาสอบถามราคาเพื่อตรวจสอบราคาจากหลายๆ ร้านค้า แต่ก็ไม่เคยทำกิริยาไม่ดี เพราะเรามองโลกในแง่ดีว่า ลูกค้าย่อมต้องการสินค้าที่คุ้มค่า คุ้มราคา ถ้าเราขายของดี ราคาคุ้มค่า ย่อมหมายถึงโอกาสที่เราจะได้ลูกค้าใหม่ๆ

แม้ช่วงค้าที่มีได้ช่วยค้าขาย แต่หากมีงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ก็ลงมือช่วยเหลือ เมื่อถึงช่วงเวลาที่สมควรของตัวเราเอง ก็ยังถือปฏิบัติอย่างที่เคยปฏิบัติมาตั้งแต่เด็ก คือ ตื่นเช้าช่วยงานบ้าน โดยมีได้ถือตัวว่าเป็นผู้นำครอบครัว จะทำงานแม่บ้านไม่ได้

การช่วยเหลือเกื้อกูลภายในครอบครัว จึงเป็นวิธีการเพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวเอง และทำให้คนใกล้ชิดเห็นเราสำคัญตลอดมา ที่สำคัญยังเป็นแบบอย่างให้ลูกๆ เด็กรุ่นใหม่ ได้เห็นการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข

การมีโอกาสระลึกถึงวันดีๆ ในชีวิตอย่างนี้ เป็นการ ‘ย้อนคิด’ เพื่อให้เห็นรากฐาน เห็นที่มาของความสำเร็จในปัจจุบัน

อันเป็นการย้อนกลับไปค้น ‘ต้นทุนดีๆ’ ในชีวิต ซึ่งจะช่วยต่อยอด ‘การรู้จักคิด’ ให้เราต่อไป

คิดดี-คิดบวก

บุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงานอย่างยั่งยืน อาจมีมากมายหลายเหตุผล หลายปัจจัย

แต่ผมเชื่อว่าปัจจัยหนึ่งที่เป็นปัจจัยร่วมของบุคคลเหล่านี้ก็คือ ‘การเป็นคนคิดดี และคิดบวก’ หรืออาจพูดอีกนัยหนึ่งได้ว่า พวกเขาเหล่านั้น ‘ชอบมองโลกในแง่ดี’

การมองโลกในแง่ดีทำให้เรารู้สึกว่า ชีวิตยังมีความหวัง มีโอกาส และมีความเป็นไปได้

การมองโลกในแง่ดี ยังทำให้เรามองผู้อื่นเป็นคนดี เมื่อเห็นคนรอบข้างเป็นคนดี ก็ทำให้ความสัมพันธ์ราบรื่นดีไปด้วย ทำให้เราเป็นที่รักของคนข้างเคียง ไม่ว่าจะเป็นคนรัก หรือญาติสนิทมิตรสหาย

เราลองสังเกตดูให้ดี คนที่คิดดีคิดบวกนั้น จะมีบุคลิกที่ดีทั้งภายนอกภายใน ดูจากภายนอกหน้าตาจะยิ้มแย้มแจ่มใส ดูน่าคบหาสมาคม พร้อมยิ้มรับทักทายกับผู้คน ส่วนลึกจากภายในจะเป็นคนที่พูดจาดี มีจิตใจเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชอบช่วยเหลือผู้คน มีนิสัยเป็นผู้ให้พร้อมที่จะยื่นมือมาเข้าแก้ไข พร้อมทั้งจะให้คำแนะนำช่วยเหลือ หรือแม้ลงมือทำ เพื่อให้ผู้มีปัญหาเดือดร้อนมีความสุข พ้นจากความทุกข์ ใครที่ได้อยู่ข้างเราจะรู้สึกอบอุ่น มั่นคง

เพราะคิดดีคิดบวก จึงมีอนาคต...

เจ้านายย่อมให้การสนับสนุน ผู้ที่บังคับบัญชาพร้อมทำงานด้วยความทุ่มเท คนรักพร้อมยื่นแขนข้างอยู่เคียงข้าง

และญาติสนิทมิตรสหายก็พร้อมจะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล

5 เคล็ดลับของ ‘การรู้จัก’

1. คิดดี-คิดบวก ถ้าเริ่มที่คิดดี เราก็คจะทำในสิ่งที่ดี เพื่อให้ได้สิ่งดีๆ ออกมา ถ้าเราคิดลบ เราก็คจะทำในสิ่งที่เป็นลบ หรือไม่ทำอะไรเลย สิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นได้อย่างไร

2. เขายังมองลบ เราต้องยิ่งมองบวก นั่นคือ เราจะต้องควบคุมความคิดตัวเองให้ได้ ไม่หลงตาม และใช้ความคิดบวกของเราเข้าไปเปลี่ยนแปลงความคิดลบของผู้อื่น มองเรื่องร้ายๆ นั้นว่าเราจะเข้าไปมีโอกาสร่วมช่วยเหลือแนะนำได้อย่างไร

3. เลือกคบคนที่คิดบวก ฆาตกรที่คิดดี คนใกล้ชิดเราจะมีอิทธิพลต่อเราอย่างมาก เพราะการพูดคุยแต่ละครั้งจะถูกแทรกข้อมูลและความคิดความอ่านบางอย่างเข้ามาในตัวเราโดยไม่รู้ตัวก็มี ฉะนั้น การมีมิตรที่คิดดี จะส่งเสริมให้ความคิดเราเป็นบวกมากขึ้น

4. มีสติรู้เท่าทันความคิด เป็นธรรมดาที่ในโลกแห่งความเป็นจริง เราย่อมพบปะผู้คนหลากหลาย ต่างอาชีพ ต่างทัศนะ ดังนั้น เราต้องมีสติรู้เท่าทันความคิด ถ้าคิดลบให้หยุดคิด แล้วหันมาคิดบวกทันที

5. รับความจริงว่าในคนหนึ่งคนมีทั้งด้านบวกและด้านลบอยู่ในตัว พ้นจากการยอมรับแล้ว โปรดใช้ความรู้ความสามารถที่เรามี เปลี่ยนแปลงสิ่งไม่ดี หรือด้านลบให้แก่เขา และยกระดับด้านบวกให้ดียิ่งขึ้น เขาจะกลายเป็นคนที่มีประสิทธิภาพ และ ‘ได้ตั้งใจ’ คุณค่าก็เกิดขึ้นแก่เขา โดยที่ตัวเราก็ได้รับอานิสงส์จากการเปลี่ยนแปลงนั้นด้วย

คิดแบบ ‘ผู้นำองค์กร’

ผู้บริหารหลายคนพูดว่า “งานบริหารที่ยากที่สุดก็คือ การบริหารคน” ที่จะบอกกล่าวกันนี้ คือหลักง่ายๆ ของการคิดแบบผู้นำ

คิดดี มองอย่างรอบคอบ เห็นภาพกว้างอย่างเชื่อมโยง ผู้นำจะต้องมีทักษะในการคิดวิเคราะห์ที่เป็นระบบ เห็นโอกาส เห็นอุปสรรคในการดำเนินธุรกิจ รู้จุดอ่อนรู้จุดแข็งขององค์กร แล้วคิดดีเป็นพื้นฐานว่าจะสร้างโอกาสที่มีอยู่อย่างไร จะลดอุปสรรคได้มากน้อยแค่ไหน หรือจะเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาสได้หรือไม่

คิดบวก แม้จะมีจุดอ่อน ก็ยังมีจุดแข็ง พนักงานคนไหนที่มีข้อบกพร่อง ให้โอกาส หรือมุ่งเน้นพัฒนาลบเหลี่ยม ลบปม และส่งเสริมให้พนักงานได้แสดงศักยภาพทั้งความคิด และการปฏิบัติ ผ่านระบบการบริหารที่เหมาะสม

ผู้นำจะทำได้ จะต้องหาทางปลุกขวัญกำลังใจพนักงาน เช่น สร้างเป้าหมายการแข่งขันภายในอย่างค่อยเป็นค่อยไป ให้ความรู้ทุกอย่างเป็นไปได้ ทุกอย่างเราทำได้

คบหาที่ปรึกษาหรือผู้รู้ ที่ปรึกษาจะช่วยให้เราเห็นมุมมองที่แตกต่างออกไป ที่ปรึกษาจะช่วยคิดหาทางออก ทางเลือก ให้เราได้ตัดสินใจ

มีสติ ควบคุมอารมณ์ความคิดตัวเอง เมื่อหลายสิ่งหลายอย่างอาจไม่ได้ดังใจ ให้หยุด และคิดทบทวน ดังนั้น ในกระบวนการทำงาน คิด-วางแผน-ทำ-ตรวจสอบ-แก้ไขปรับปรุง จะต้องถูกนำมาใช้เป็นระยะๆ เทคนิคง่ายๆ คือ การประเมินผลการทำงานตามแผนงานจะต้องถูกติดตาม ตรวจสอบเป็นระยะๆ เพื่อจะได้แก้ไข หรือปรับเปลี่ยนได้ทัน

คิดเพื่อ ‘ครอบครัว’ มันคง

ปัญหาทางสังคมที่มีแนวโน้มรุนแรง และสูงขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละปี คือ **‘ปัญหาครอบครัว’** โดยเฉพาะปัญหาการหย่าร้างที่มีอัตราสูงขึ้น และความร้าวฉานของคู่สมรส แล้วเราจะหาทางป้องกันอย่างไร

พื้นฐานคือ คู่สามี-ภรรยาต้องคิดดี คิดบวก เมื่อมีปัญหาความสัมพันธ์ ลองคิดถึงวันดีๆ ในชีวิตที่เคยร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา สมัยเป็นแฟนกัน เราคิดเรามองกันอย่างไร เราใช้ชีวิตกันอย่างไร ด้วยความรู้สึกที่อยากอยู่เคียงข้าง อยู่ใกล้ชิด เมื่อแต่งงานแล้วช่วยกันเก็บหอมรอมริบ สร้างเนื้อสร้างตัว ดีใจเป็นที่สุดเมื่อได้เห็นหน้าลูกน้อยที่กำลังเด้งขึ้นมา ผลัดกันดูแล ทะนุถนอม ช่วยเหลือเกื้อกูล เหนียวแน่นมีความสุข

เวลาผ่านไปลูกน้อยเปลี่ยนเป็นเด็กโต การงานก้าวหน้าฐานะการเงินมั่นคง ครอบครัวแข็งแรง พร้อมๆ กับต่างฝ่ายต่างแข็งขึ้น มีความคิดความเห็นของตัวเอง เริ่มยึดมั่นถือมั่น เชื่อในสิ่งที่คิด เห็นในสิ่งที่เชื่อ ย่อมเป็นไปได้ที่ความสัมพันธ์ในฐานะสามี-ภรรยาเริ่มเปลี่ยนแปลง ไม่รับรู้รับฟัง จนกลายเป็นปัญหาหย่าร้าง หรือเกิดรอยร้าวในครอบครัว

ไม่ว่าปัญหาจะเกิดจากใครก็ตาม ถ้าอยากให้ปัญหาหมดไป ต้องเริ่มจากคิดดี คิดบวก...

คิดบวกหมายความว่า แม้จะมีบางสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่ถูกใจ แต่ก็มีบางสิ่งมีใช้หรือ ที่เรานิยมชมชอบจนตัดสินใจร่วมทางร่วมชีวิตด้วย ลองคิดถึงวันดีๆ ในชีวิตที่ผ่านมาว่าคุ้มค่าหรือไม่ ถ้าคุ้มแล้วจะยอมให้ปัจจุบัน และอนาคต จมอยู่กับความทุกข์หรือ?

หลัก 8 ประการ ที่ช่วยให้จิตใจสงบ

ในชีวิตคนเรามีเรื่องยุ่งยากรบกวนจิตใจมากมาย ถ้าไม่ใช่เรื่องงานก็เป็นเรื่องครอบครัว นี่ยังไม่รวมถึงเรื่องวุ่นๆ จากญาติสนิทมิตรสหาย

บ่อยครั้งที่หลายเรื่องหลายราวก็โถมเข้ามาพร้อมๆ กัน บางครั้งเรื่องเดิมยังไม่จบ เรื่องใหม่ก็เข้ามาแล้ว ความวุ่นวายนั่นแหละ ความวุ่นวายก็เข้ามาแทรก จนทำให้จิตใจวุ่นวุ่น สับสน หงุดหงิด อารมณ์เสีย

ดังนั้น เราลองมาดูหลัก 8 ประการ ที่จะช่วยทำให้เราให้สงบได้ว่ามีอะไรบ้าง อย่าลืมนะครับ ทุกอย่างทำได้ ฝึกได้ แม้ไม่ง่าย แต่ก็ควรจะทำ

หลักข้อที่ 1 ไม่จู้จี้ขี้บ่น หลักนี้สำคัญเพราะการที่เราพูดจู้จี้ขี้บ่น นอกจากทำให้เราเสียบุคลิก และอารมณ์เสียตลอดเวลาแล้ว บุคคลข้างเคียงคงไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ แม้รักมากแค่ไหนก็ตาม เพราะต้องคอยฟังเสียงบ่นไม่พอใจตลอดเวลา หยุตขี้บ่นเถอะครับ เพื่อตัวคุณเอง และคนที่คุณรัก

หลักข้อที่ 2 ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ เราคงต้องแยกแยะให้ออกว่าอะไรเป็นแก่น อะไรเป็นหลักที่ควรถือเป็นเรื่องใหญ่ อะไรเป็นเรื่องเล็กที่ไม่สลักสำคัญ เชื่อเถอะว่าโลกใบใหญ่นี้ทุกเรื่องนั้นสำคัญไม่เท่ากัน แล้วแต่เรื่องของใคร แล้วเราต้องจริงจังกับมันทุกเรื่อง เรื่องไหนที่เป็นเรื่องของคนอื่น เรื่องไหนที่ไม่กระทบต่อชีวิตการงานเราก็คืออย่าทำให้เป็นเรื่องใหญ่ ไม่เช่นนั้นชีวิตเราคงไม่มีความสุข

หลักข้อที่ 3 ทำงานอยู่เสมอ ไม่อยู่ว่าง หลักนี้จะทำให้เราไม่วุ่นวุ่นคิดแต่เรื่องเดิมๆ การทำงานจะช่วยให้เราเปลี่ยนความสนใจ ไม่

หมกมุ่นหม่นหมอง งานที่ทำนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นงานใหญ่ อยู่บ้าน
ทำความสะอาดบ้าน ดูแลตัดแต่งต้นไม้ ล้างรถดูฝุ่น ก็ถือว่าทำงานแล้ว
แถมยังได้ประโยชน์ เพราะได้ออกกำลังกาย แถมประหยัดเงินอีกต่างหาก

หลักข้อที่ 4 ทำตัวให้มีเหตุผล เหตุผลนี้อยู่บนใจเขาใจเรา
ไม่ใช่เหตุผลของฉันทฝ่ายเดียว มีใจอิงอารมณ์ตัวเอง ปัจจุบันคนเราเวลา
ถกเถียงกัน มักมีเหตุผลที่ยืนอยู่คนละฝั่ง คนละหลักการ เพราะมุ่งเอาชนะ
คะคาน อย่างนี้ไม่ใช่ เพราะกลายเป็นข้ออ้างข้างๆ คุณ

หลักข้อที่ 5 มองโลกในแง่ดี เห็นว่าทุกอย่างมีทางออก ยังมี
แสงสว่างปลายอุโมงค์ ทำให้เราไม่ยอมแพ้ แม้ล้มแล้วยังลุกได้ การมอง
เหตุการณ์ต่างๆ ในทางบวกจะทำให้ใจเรานิ่งขึ้น ไม่ตื่นตระหนกจน
ควบคุมตัวเองไม่อยู่

หลักข้อที่ 6 ไม่เป็นทุกข์ล่วงหน้า อะไรที่ยังไม่เกิดไยต้อง
เดือดร้อน เราควรเอาเวลาที่มีไปใช้กับการคิดหาทางแก้ไขปัญหาอุปสรรค
มากกว่าไปใช้กับการรำพึงรำพันกับทุกข์ในอนาคต ซึ่งไม่แน่ว่ามันจะ
เกิดขึ้นหรือไม่

หลักข้อที่ 7 ใช้ความสงบคุมสติกับปัญหาที่เกิดขึ้น แม้
ปัญหาเกิดแล้ว แต่ต้องไม่ตื่นตกใจ มีสติรู้ว่าอะไรเกิดขึ้น อะไรเป็นเหตุ
อะไรเป็นผล ปัญหานั้นรุนแรงมากน้อยแค่ไหน สร้างผลกระทบอย่างไร
เกิดกับใครบ้าง เรามีปัจจัยบวกอะไร ปัจจัยลบอะไร มีกำลังความ
สามารถมากน้อยแค่ไหน มีตัวช่วยอะไรบ้างที่จะมาช่วยบรรเทาปัญหา

หลักข้อที่ 8 ไม่ยึดมั่นถือมั่น ล้มได้ลุกได้ รู้จักยืดหยุ่น
แข็งแกร่งได้ ให้ระลึกเสมอ ทุกคนล้วนเริ่มจากความว่างเปล่า

‘ชีวิตที่สมบูรณ์ คือ ชีวิตที่ไม่มีอะไร’ ถ้าคิดได้ แพ้คือไม่แพ้
ปัญหาย่อมไม่ใช่ปัญหา เรื่องเล็กก็จะเป็นเรื่องใหญ่

Choose to Change

สร้างคุณค่า ให้ชีวิต |

ก่อนอิฐที่แข็งแกร่งแต่สะก๊อน
เมื่อก่อเรียงกันก็จะกลายเป็นกำแพงที่
แข็งแรง หันกลับมาสร้างคุณค่าให้แก่
ตนเอง ให้เป็นอิฐที่แข็งแกร่งเสียตั้งแต่
ตอนนี้ วันข้างหน้า จะได้มีชีวิตที่ทั้ง
แกร่ง และมั่นคง

‘อนาคตของประเทศไทยจะเป็นเช่นไร’

คำพาดหัวข่าวโฆษณาของศาสนิกชน 67 องค์กร และ 172 องค์กร เครือข่ายดเหล้า เมื่อเดือนมกราคม 2552 ชี้ให้เห็นความเสียหายที่สังคม ได้รับจากธุรกิจน้ำเมา ซึ่งพอสรุปได้ว่า 72.7% ของอุบัติเหตุบนท้องถนน 59.1% ของผู้ก่อคดีทำลายทรัพย์สิน 45.3% ของคดีความผิดเกี่ยวกับเพศ และข่มขืนกระทำชำเรา 20.8% ของผู้กระทำความผิดต่อร่างกาย 16.1% ของคดีบุกรุก พบว่า **ผู้ก่อเหตุล้นเต็มแอลกอฮอล์** นี้ยังมีได้้นับรวม ผู้หญิงและเด็กวันละนับล้านคนที่ถูกทุบตีจากพ่อบ้านที่เมามาย

ที่น่าตกใจคือ ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 1 ที่ดื่มแอลกอฮอล์ มากที่สุดในภาคพื้นเอเชีย ที่ 2 คือเกาหลี และที่ 3 คือญี่ปุ่น

อนาคตของประเทศไทยจะเป็นอย่างไร เมื่อคนหนุ่มสาวรุ่นใหม่ ในวัยแรงงาน ใช้เวลาว่างไปกับการเที่ยวเตร่ ดื่มสุรามากกว่าสร้างผลผลิต ครอบครัวมีแต่เสียงเอะอะ ทะเลาะเบาะแว้ง ขาดสติยังคิด องค์กรแย่ง เพราะพนักงานขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน สมองไม่แจ่มใส เพราะนอนดึก ไม่เคยคิดแผนงานล่วงหน้า เพราะใช้เวลาไปกับการ บันเทิงยามดึกดื่น

เรากำลังลดคุณค่าของความเป็นคนลง เพราะตัวเราเป็น ผู้กระทำเอง แอลกอฮอล์ทำให้ปัญหาเสื่อมถอย ขาดสติสัมปชัญญะ ที่จะ คอยควบคุมความประพฤติ และการกระทำให้อยู่ในศีลในธรรมที่ดีงาม ถึง เวลาที่รัฐจะต้องสร้างมาตรการควบคุม เพื่อป้องกันการด้อยคุณภาพของ ประชากร ขณะเดียวกันคนไทยต้องตระหนักในคุณค่าในความเป็นคน ของตนว่าจะอยู่อย่างไรให้มีคุณประโยชน์ จะสร้างตนเช่นไรให้มีค่า อยากเห็นอนาคตประเทศไทยเจริญก้าวหน้า ท่านต้องควบคุมอนาคต ตัวเองให้ได้ก่อน

ก่อนอิฐที่แข็งแรงแต่ละก้อน เมื่อก่อเรียงกันก็จะกลายเป็น กำแพงที่แข็งแรง หันกลับมาสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง เป็นอิฐที่แข็งแรง เสียแต่ตอนนี้ วันข้างหน้าจะได้มีชีวิตที่ทั้งแกร่งและมั่นคง

เพิ่มความแข็งแรง เป็นอิฐที่แข็งแรงในตัวเอง

ทุกที่ทำงาน ล้วนต้องการคนที่เป็นดัง ‘อิฐที่แข็งแรง’ เพื่อให้เขาได้เป็นส่วนหนึ่งของ ‘กำแพงที่แข็งแรง’ ที่แต่ละหน่วยงานหรือองค์กรจะสร้างขึ้น

ต่อไปนี้เป็น **วิธีพัฒนาตนเองให้เป็นก้อนอิฐที่มีคุณค่า** และน่าจะหยิบมาใช้เป็นก่อนแรกๆ ของการลงมือก่อสร้างกำแพงและป้อมปราการที่มั่นคง

1. มีประโยชน์อย่างชัดเจน

หมายถึงว่า คุณต้องมีความรู้ ความชำนาญพิเศษในเรื่องหนึ่งเรื่องใด ที่มีแต่คุณอาจจะเรียกใช้เมื่อแบกรับภารกิจ หรือต้องเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นจากเรื่องนั้นๆ

2. หลีกเลี้ยงไม่กระทำในสิ่งที่ผิดกฎหมาย

ผิดศีลธรรม หรือขัดวัฒนธรรมอันดีงาม รวมถึงวัฒนธรรมองค์กร เพราะหากทำชั่ว เท่ากับลดคุณประโยชน์ที่ดำรงอยู่

3. ใฝ่รู้ พัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง

เพื่อเพิ่มศักยภาพในการทำงานให้สูงขึ้น เป็นการเพิ่มมูลค่าที่แท้จริงให้แก่ตนเอง

4. มีเมตตากรุณา

คอยช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากทุกข์ หรือปัญหาข้อติดขัด เป็นการเพิ่มมูลค่าของตนเอง จากมุมมองภายนอก หรือสายตาผู้อื่น

5. หลีกเลี้ยงอบายมุข

ทั้งการพนัน การดื่มสุราเมรัย การเที่ยวเตร่เตรในทางเสื่อม เพราะนอกจากไม่เพิ่มผลผลิต ไม่สร้างมูลค่าให้แก่ตัวเองแล้ว ยังลดเงินในกระเป๋า ปิดกั้นการออมอีกต่างหาก

กำหนดให้มีคุณค่าในองค์กร

ถ้าคุณอยากให้คนอื่นเคารพคุณ
คุณต้องเคารพตัวเองก่อน
และถ้าคุณอยากให้คนอื่นเห็นคุณมีคุณค่า
คุณต้องสร้างคุณค่าในตัวเองขึ้นมาก่อน

คำแนะนำนี้หากคิดและทำ...

เชื่อได้ว่า ตัวคุณจะมีคุณค่าเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่าตัว

1. จงเชื่อมั่นว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่อจุดมุ่งหมายที่มีประโยชน์และมีคุณค่า ถ้าเราเชื่อมั่นเช่นนี้ ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีไม่มีประโยชน์ สิ่งที่เราได้
2. จงให้คุณค่ากับงานที่ทำว่ามีความสำคัญ ไม่ว่าจะงานยากหรือง่าย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่มีตำแหน่งใหญ่หรือเล็ก งานทุกงานล้วนมีความสำคัญ
3. ทำงานอย่างมีเป้าหมาย เลิกผัดวันประกันพรุ่ง ขยันทุ่มเท ไม่เกียจคร้าน มุ่งความสำเร็จของงานทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ภายใต้เวลาที่กำหนด
4. มีความคิดสร้างสรรค์ นำสิ่งใหม่ที่ดีกว่า เรียนรู้พัฒนาตนเอง เพิ่มค่าให้แก่ตนเอง
5. ช่วยเหลือเกื้อกูลเจ้านาย เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง มองเห็นคุณค่าผู้อื่น หลีกเลี่ยงการดูถูกดูแคลน สร้างการยอมรับซึ่งกันและกัน
6. ไม่หลงระเหิดกับลาภยศสรรเสริญ ยึดมั่นกับคุณค่าที่อยู่ในภายในตน เพื่อให้การดำเนินชีวิตในการประกอบอาชีพยังอยู่กับปัญญา สติ และศีล

ครอบครัวนี้...สำคัญยิ่งนัก

ถ้าทุกคนเชื่อว่า เรามีชีวิตอยู่เพื่อจุดมุ่งหมายที่มีประโยชน์และมีคุณค่า การสร้าง การรักษาครอบครัวย่อมเป็นเป้าประสงค์ที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการดำรงรักษาเผ่าพันธุ์มนุษย์มิให้สูญสิ้น

ครอบครัวจึงเป็นคุณค่าพื้นฐานที่ช่วยสานต่อคำ 3 คำ คือ พ่อ-แม่-ลูก ให้คงอยู่ เรามาช่วยกันสร้างคำว่าครอบครัวให้มีคุณค่ากับคำแนะนำ 7 ประการนี้

ใช้ชีวิตร่วมกันโดยคำนึงถึงเกียรติและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นสามีหรือภรรยา ล้วนมีความเท่าเทียมในการดำรงอยู่ จะต่างกันเพียงภาระหน้าที่ที่จัดสรรแบ่งปัน

รักอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ห่วงใยดูแลซึ่งกันและกันไม่เสื่อมคลาย ดังเช่นของรักของหวงที่มีคุณค่าอยู่ในใจมิเสื่อมคลาย

ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยาม แม้ทำสิ่งใดพลาดพลั้งรู้จักให้อภัยให้กำลังใจ ให้โอกาสแก้ไขในสิ่งผิด ปรับตัวเข้าหากันด้วยความเชื่อมั่นในกันและกัน

ทำสิ่งที่เป็นคนประโยชน์ต่อครอบครัว ละในสิ่งที่เป็นโทษ มีสุขร่วมเสพ มีทุกข์ร่วมต้าน ต่อสู้กับความยากลำบาก

มานะอดทน ร่วมกันอดออมสร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่นมั่นคง **อบรมสั่งสอนบุตรให้มีปัญญา** ดูแลเอาใจใส่ให้มีจิตใจที่มั่นคง ยึดมั่นในสิ่งที่ถูกที่ควร มีสติตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม

แม้มีงานก็ทำสิ่งที่เป็นคน และเพิ่มมูลค่าให้แก่ครอบครัว ไม่ฟุ้งเฟ้อ หลงละเลิงกับความมั่งมี ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง และเพียงพอ รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันผู้อื่น เพื่อยกระดับสังคมให้มีคุณค่า อยู่เย็นเป็นสุข

6 ลักษณะ ของคนที่เป็นนายตนเอง

คนที่จะเป็นนายตนเองได้ ต้องมีลักษณะสำคัญดังนี้

- รู้จักตนเอง ว่าตนเองมีความรู้ความสามารถอะไรบ้าง
- มีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบสูง
- ควบคุมตนเอง มีสติ และบริหารจัดการตนเองได้
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองทำได้ มั่นใจ
- มีเป้าหมายชัดเจน มีความคิดนำทาง รู้ว่าต้องไปถึงไหน
- มีความเคารพตนเอง ให้เกียรติตนเอง ไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรค

Choose to Change



ถึงเวลา ทบทวนสิ่งผิด |

การทำงาน การใช้ชีวิต แม้จะ
คิดดีทำดีเพียงใด ก็อาจเกิดความ
ผิดพลาดได้ ให้ยอมรับความผิดพลาด
ด้วยความยินดี และคิดหาวิธีแก้ไข
น่าจะดีกว่า

โดยธรรมชาติ คนเรามักมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง มองเห็นความผิดผู้อื่น แต่มองไม่เห็นจุดบกพร่องของตัวเอง แต่เมื่อเราทำพลาดไปแล้ว รู้จักเปลี่ยนแปลงแก้ไข ร้ายก็กลับกลายมาเป็นดีได้

ดังเช่น ย้อนหลังไปก่อน ปี พ.ศ. 2540 วิกฤตการณ์เศรษฐกิจต้มยำกุ้ง ทั้งผู้บริหารประเทศ นักเศรษฐศาสตร์ นักการเงิน นักธุรกิจต่างเชื่อมั่นว่า เศรษฐกิจไทยมีความแข็งแกร่ง จนลืมมองปัญหาภายในที่ซุกซ่อนไว้

แต่แล้วเมื่อฟองสบู่แตก ธนาการและสถาบันการเงินต่างต้องประสบภาวะขาดทุนจนถึงขั้นปิดกิจการ ธุรกิจมากมายประสบปัญหาล้มละลาย คนตกงานจำนวนมาก ทำให้เกิดการทบทวนนำมาตรการต่างๆ มาใช้เพื่อเยียวยารักษา แก้ไขสิ่งผิด และสร้างมาตรฐานใหม่ต่างๆ เพื่อป้องกันปัญหาอนาคต

นี่ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งของความล้มเหลวทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น และความผิดพลาดได้กลับเป็นครู จนทำให้เศรษฐกิจไทยฟื้นคืนตัวกลับมา มีความแข็งแกร่งขึ้นเพียงไม่กี่ปี

แม้วิกฤตการณ์ปัญหาซับไพร์มในประเทศสหรัฐอเมริกาจะเกิดขึ้น และส่งผลกระทบไปทั่วโลก แพร่กระจายมาถึงไทย ตลาดหุ้นทั่วโลกได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง แต่เราสามารถสังเกตได้ว่า ผลกระทบต่อเศรษฐกิจไทยโดยรวมกลับไม่รุนแรงอย่างที่คิด นั่นก็เพราะเศรษฐกิจไทยมีพื้นฐานแข็งแรง มีความแกร่งจากภายใน

มองปัญหาทางด้านการเมือง เรามีรัฐประหารมาแล้วนับสิบครั้ง การแก้ไขรัฐธรรมนูญแต่ละครั้งที่เกิดขึ้น กลับมิได้ป้องกันปัญหาใหม่ การเกิดดับของรัฐธรรมนูญและรัฐธรรมนูญ ดูเหมือนเป็นสิ่งที่ปกติในประเทศไทยที่ไม่อาจแก้ไขปัญหาทางการเมืองได้อย่างถาวร

หรือว่านักการเมืองทั้งหลายยังมองไม่เห็นจุดบกพร่องของตัวเอง และส่งผลมาถึงความขัดแย้งที่ดำรงอยู่ในปัจจุบัน

กลับมามองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยในรอบปี อัตราการเพิ่มขึ้นของคนฆ่าตัวตาย การเพิ่มขึ้นของคดีทำร้ายร่างกาย ความขัดแย้ง

ภายในครอบครัว เด็กหนีโรงเรียน ประพฤติตนไม่เหมาะสม ครูใช้ความรุนแรงลงโทษนักเรียน ลูกไม่ยอมเชื่อฟังพ่อแม่ พ่อแม่บอกว่าลูกดื้อ ลูกน้องมักวิจารณ์เจ้านาย ไม่เคารพเชื่อฟังเจ้านาย ขณะที่ผู้เป็นนายมองลูกน้องเหยาะเหยะ ทำงานไม่ได้เรื่อง เหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ

ทุกเรื่องที่กล่าวมาสะท้อนให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในคุณลักษณะนิสัยของคนในสังคม ที่การรับฟังผู้อื่นนับวันจะน้อยลง

ถึงเวลาแล้วหรือยังที่ทุกคนทุกฝ่ายในสังคมไทยควรหยุดโทษ เลิกมองความผิดผู้อื่น แต่หันมาทบทวนความคิดและการกระทำของตนเองให้มากขึ้น หันมาฟังผู้อื่นให้มากขึ้น

อย่ามองโลกในแง่ร้ายว่า ถ้ายอมรับเท่ากับยอมแพ้ ถ้ายอมรับเท่ากับความล้มเหลว

การทำงาน การใช้ชีวิต แม้จะคิดดีทำดีเพียงใด ก็อาจเกิดความผิดพลาดได้ ให้อยอมรับความผิดพลาดด้วยความยินดี และคิดหาวิธีแก้ไขที่น่าจะดีกว่า

ผมเชื่อว่า คนไทยมีนิสัยอยู่อย่างคือ ‘การให้อภัย’

ถ้าทำอะไรผิดพลาดล้มเหลว และรู้จักยอมรับ ขอโทษ ปรับตัว ปรับใจใหม่ คนไทยจะให้อภัย และให้ออกาสแก้ตัวเสมอ

ความตื้อดั่งมุ้งเอาชนะ มีแต่สร้างความแตกแยก

ความเห็นต่างเปรียบเสมือนเส้นขนานที่ไม่มีวันบรรจบ

ถึงเวลาแล้วที่พวกเราควรเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกันให้มากขึ้น

พร้อมรับคำวิจารณ์

ทุกคนเมื่อแต่งตัวเสร็จในยามเช้า ก่อนออกจากบ้านไปทำงาน มักมีนิสัยส่องกระจกเงาตัวเองว่า วันนี้การแต่งกายดูดีมั๊ย เสื้อผ้าผมเผ้าเรียบร้อยหรือเปล่า หน้าตาแจ่มใสไมจ้ริ้วจี้เหร่นะ โดยเฉพาะสาว ๆ ย่อมอยู่หน้ากระจกเงานานเป็นพิเศษ เพื่อแต่งหน้าทาปาก

แต่เชื่อเถอะว่า แม้เราจะแต่งตัวดีแค่ไหน จะสวยงามเพริศพรั่งเพียงใด เมื่อเดินเจตฉายไปอยู่ในสังคม ในสถานที่ทำงาน ย่อมได้รับทั้งคำชม และคำติฉินนินทา ไม่มากก็น้อย

สิ่งนี้สะท้อนมุมมอง มาตรฐาน และความชอบของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน อย่างว่ากระไร ให้เราวิเคราะห์ตัวเองว่า มีจุดดี มีจุดด้อย อะไรบ้าง และให้บุคคลอื่นมาวิเคราะห์เราว่า มีจุดแข็ง จุดอ่อน อย่างไร แล้วเอามาเปรียบเทียบกับกัน ก็ยังไม่เหมือนกัน นั่นคือสิ่งที่เราคิดว่า ตัวตนเราเป็น กับสิ่งที่บุคคลอื่นรับรู้ ว่าเราเป็นอย่างไร ก็ยังไม่เหมือนกัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าเรารับฟังว่าบุคคลอื่นเห็นเราเป็นอย่างไรแล้ว นำมาพิจารณาพิจารณาหาทางปรับปรุง เปลี่ยนแปลง ก็นับว่ามีประโยชน์

แต่ถ้าความเชื่อมั่นเราสูง ไม่ยอมรับฟัง ก็นับว่าน่าเสียดายที่ไม่ใช้กระจกเงารอบๆ ตัวให้เป็นประโยชน์

กระนั้นก็ตามสำหรับคนที่พร้อมท้าทาย แต่ยังไม่กล้ารับคำวิพากษ์วิจารณ์ ลองปฏิบัติตาม 3 ขั้นตอน เพื่อเปลี่ยนความคิด และลงมือทำ ดังนี้

1. สร้างทัศนคติใหม่ เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์

ไม่มีใครดีพร้อมสมบูรณ์ทุกอย่าง แม้กระทั่งตัวเราเอง เราคิดถูกได้ เขาก็คิดถูกได้ เราทำผิดได้ เราก็ทำผิดได้เช่นกัน ทุกคนย่อมมีจุดอ่อนข้อบกพร่องไม่มากก็น้อย

2. ใจเปิดกว้าง ทุริตฟัง ตารับรู้

เมื่อเราตระหนักว่าเราก็มีจุดอ่อนได้ ดังนั้นเมื่อได้รับคำวิจารณ์ คำเหน็ดเหนื่อย แม้จะไม่ยอมรับในเบื้องต้น แค้นจุนใจเป็นที่สุด แต่ต้องมีสติ ใจเปิดกว้างพร้อมรับฟัง นำกลับไปคิดด้วยปัญญา ว่าคำตำหนิดกเตือน ว่ากล่าวนั้น มีเหตุมีผลหรือไม่ ทำไมเขาถึงเห็นต่างคิดต่างจากเรา หรือ เราพลาดทำผิดพลาดตรงไหน

3. ตรวจสอบตนเองกับคำวิจารณ์

ด้วยการเปรียบเทียบมุมมอง 3 ด้าน คือ มุมมองความคิด มุมมองการกระทำ และมุมมองผลลัพธ์

การทบทวนขั้นตอนนี้สามารถทำได้ด้วยวิธีง่ายๆ คือ พิจารณา ความสอดคล้องรองรับของมุมมองทั้ง 3 ด้านว่า ส่งเสริมสอดคล้องกันหรือไม่ เพราะบ่อยครั้งเราเริ่มด้วยความคิดประการหนึ่ง แต่ผลลัพธ์ที่ได้กลายเป็น อีกประการหนึ่ง ด้วยเหตุที่การกระทำนั้นไม่สัมพันธ์ ผิดวิธีการ

หรือบางครั้งการทำงานเป็นทีมที่ไม่เห็นพ้อง ตกลงเป้าหมาย ไม่ชัดเจน เมื่อลงมือปฏิบัติ ย่อมไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน สร้างความ ขัดแย้งในภายหลัง ต่างคนต่างกล่าวหาให้ร้ายกัน

เจ้านายเปรียบเสมือนกระจากบันไใหญ่

สำหรับทุกองค์กรทุกหน่วยงาน ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ไม่ว่าภาครัฐหรือเอกชน เมื่อถึงสิ้นปีย่อมมีการประเมินผลการทำงานของพนักงานทุกระดับ การประเมินผลงานนั้นทำขึ้นเพื่อเหตุผลหลักๆ 4 ประการ คือ

1. เพื่อพิจารณาความรู้และความสามารถของพนักงานนั้นว่าเพียงพอต่อการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายหรือไม่
2. เพื่อพิจารณาคุณภาพของงานที่ทำออกมาว่าอยู่ในระดับไหนสูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
3. เพื่อใช้ประโยชน์ในการพิจารณาปรับขึ้นค่าตอบแทนประจำปี โดยมีหลักสำคัญคือ $\text{ค่าของงาน} = \text{ค่าของเงิน}$
4. เพื่อพิจารณาการเลื่อนตำแหน่งงานหรือการโอนย้ายหน้าที่การงาน

แต่นั้นแหละ เมื่อการประเมินผลงานนั้นนำมาใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการขึ้นเงินเดือน หรือการเลื่อนตำแหน่ง ซึ่งเป็นผลประโยชน์ของพนักงานที่เกี่ยวข้องกับ ‘เงิน’ และ ‘ศักดิ์ศรี’

พนักงานที่ผิดหวัง รวมทั้งพวกชอบอิจฉาริษยา จึงไม่ยอมรับผลการประเมิน ตั้งหน้าตั้งตาวิพากษ์วิจารณ์เจ้านายว่า ลำเอียง เลือกที่รักมักที่ชัง กลายเป็นปัญหาหนักอกหนักใจของผู้บริหารทั้งหลาย

การแก้ปัญหาก็ให้ลู่ลวง ต้องการความร่วมมือทั้งสองฝ่ายทั้งเจ้านายและลูกน้อง ภายใต้นโยบายดังนี้

ลูกน้องต้องเข้าใจว่า **เจ้านายเปรียบเสมือนกระจกเงา**

ทุกคำตำหนิติชมมุ่งปรับปรุงการทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายของงาน ในขณะที่เจ้านายเข้าใจลูกน้อง ว่ามีทั้งจุดอ่อน จุดแข็ง ถ้าลูกน้องเก่งเหมือนนายทุกอย่าง ก็คงเป็น ‘นาย’ ไปแล้ว และยังสร้างความโปร่งใสในการประเมินผลให้เป็นที่ยอมรับ

ในองค์กรที่ใส่ใจในพนักงาน สมควรจัดให้มีการประเมินผลงานอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง คือกลางปี และปลายปี เพื่อให้ลูกน้องได้มีโอกาสแก้ไขปรับปรุงตนเอง

ผลการประเมิน ควรได้มีการพูดคุยระหว่างเจ้านายกับลูกน้องที่เป็นทางการ เพื่อเปิดใจรับฟัง ความคิดเห็น และมุมมองของแต่ละฝ่าย

ควรจัดทำเป้าหมายและแผนงานการปฏิบัติงานของพนักงานรายคน เพื่อพนักงานจะได้รับทราบเป้าหมายที่ชัดเจน และมีความเห็นพ้องต้องกันทั้งสองฝ่ายให้ดีกว่านี้ ควรพูดถึงวิธีการทำงาน และขั้นตอนการปฏิบัติงานที่ต้องการให้ปรับปรุง แก้ไข เพื่อความสำเร็จของงาน หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้

มองความดี รู้จักให้อภัย เปิดโอกาสแก้ไข

เมื่อตัดสินใจที่จะมีคนรัก หรือจะมีครอบครัวแล้ว คู่รักทั้งสองตลอดจนญาติพี่น้องย่อมคาดหวังที่จะให้ ‘คู่ครอง’ อยู่กันได้อย่างตลอดรอดฝั่ง หมดแรงเกลียวคลื่นที่กระโชกซัดสาด แม้บางครั้งทำให้ผิดหวังเสียใจ ท้อแท้ แต่มองอีกมุมหนึ่งก็สร้างความแข็งแกร่งในจิตใจ ผึกซ้อม ‘การอยู่กับสติ’ ที่จะดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

ปัญหาของแต่ละครอบครัว ของแต่ละคู่ครองแม้แตกต่างกัน แต่ความ ‘อดทน’ ที่จะฟันฝ่าของแต่ละคู่แต่ละคนก็แตกต่างกัน การมองเป้าหมายระยะยาวจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ในปัจจุบันคนยุคใหม่จะมองสั้น และมุ่งเน้นความต้องการของตนเองเป็นหลัก ทำให้ขาดความยืดหยุ่น ไม่ปรับเปลี่ยนตัวเอง จนน่าเป็นห่วงว่าอัตราการหย่าร้างมีแนวโน้มสูงขึ้นตลอดเวลา และช่วงเวลาเฉลี่ยของการอยู่คู่กันเป็นครอบครัวสั้นลง จนทำให้สถาบันครอบครัวต้องสิ้นคลอน

การที่จะรักษาให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันได้ยืนยาว เป็นปึกแผ่นมั่นคง และอบอุ่นอบอวลด้วยความรัก มีหลักง่ายๆ คือ

มองความดี

จะต้องมองที่ความดีของแต่ละคนให้มาก อย่ามองหาจุดด้อย จุดตำหนิ พร่ำบ่นแต่ข้อบกพร่อง ข้อเสีย ให้ตระหนักว่า ตอนที่รักกันชอบกันนั้น เราก็เลือกทั้งส่วนดีส่วนเสียเขามาแล้ว เพียงแต่ช่วงเป็นคนรักเรามักมองข้ามไม่พูดถึงส่วนเสีย มีใจไม่รู้ไม่เห็น

ทั้งสองฝ่ายควรยอมรับสิ่งที่ เป็นของแต่ละฝ่าย เว้นเสียแต่สิ่งที่ไม่ชอบนั้นกระทบต่อการดำรงอยู่ของครอบครัว ก็ควรที่จะพูดคุยกันด้วยความปรารถนาดี มองที่ประโยชน์ของครอบครัวเป็นหลัก

รู้จักให้อภัย

ทุกคนล้วนมีโอกาสทำผิดพลาด สร้างความไม่พอใจให้แก่กันได้ ไม่ว่าจะเป็นโดยเจตนาหรือไม่เจตนา

คิดไม่ถึง การรู้จักให้อภัยจะเป็นเครื่องมือสำคัญที่ลดความขุ่นข้องหมองใจ ไขความดีชนะความไม่ดี ผ่เมตตาให้แก่อีกฝ่ายหนึ่ง ช่วงชีวิตของการใช้ชีวิตครอบครัวนั้นยาวนานถึง 30-40 ปี ย่อมมีปัญหาหรือความไม่พอใจออกพอใจเข้ามาับสลับนับร้อยครั้ง แต่ละปัญหาก็ค้อาจเป็นปัญหาใหม่หรือปัญหาซ้ำซาก แต่ละฝ่ายต้องอดทนที่จะรู้จักให้อภัย และไม่เก็บความขุ่นเคืองไว้ เพราะมิเช่นนั้นจะเปรียบเสมือนขอนไม้ที่คูดอยู่ภายใน แม้ไฟดับแต่ไม่มอด

เปิดโอกาสแก่ใจ

เมื่อมีเรื่องมีราวควรพูดคุยกันด้วยเหตุผล และจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความปรารถนาดี มุ่งประสงค์ให้ครอบครัวอบอุ่นรักยืนยาว ควรหลีกเลี่ยงการยื่นข้อเสนอให้อีกฝ่ายปรับเปลี่ยนการประพฤติปฏิบัติ แต่ต้องให้เขารู้สึกสำนึกเสียใจจากภายใน รู้ผิดชอบชั่วดีด้วยตนเอง

หรือจะใช้ช่วงเวลาสิ้นปี เลือกเวลาดีๆ แยกกล่าวให้พรต่อกัน พร้อมขอโทษ ขออภัย หากทำสิ่งใดที่ไม่ประสงค์ต้องใจให้บอกกล่าวได้ พร้อมแก้ไขเปลี่ยนแปลง

ทำให้รักคือความห่วงใย เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ร่วมสุขร่วมทุกข์ ตลอดชีวิตการเป็นคู่ครอง

9 ข้อเสนอแนะ เพื่อให้พนักงานเต็มใจปรับปรุงตนเอง

บ่อยครั้งที่องค์กรมักปวดหัวกับพนักงานที่ทำงานไม่ได้เรื่อง ส่งมอบมาก็แล้ว ตักเตือนก็แล้ว แต่พนักงานก็ยังเป็นแบบเดิมๆ ไม่ยอมพัฒนา ลักที่ 9 เทคนิคนี้ อาจช่วยคุณได้ คือ

- ให้พนักงานประเมินตนเอง พุดง่าย ๆ ไม่ใช่เรามองฝ่ายเดียว ให้เขามีส่วนชี้จุดอ่อน จุดด้อยตัวเองด้วย

- ให้มีส่วนร่วมคิดวิธีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อเพิ่มระดับการยอมรับกติกาใหม่

- ชมเชยเสียบ้างเพื่อลดการต่อต้าน อย่าให้พนักงานรู้สึก ‘เกลียด’ องค์กร เพราะโดนตำหนิตลอดเวลา

- ดิเตือนให้น้อย เน้นปัญหาสำคัญมีไขทุกเรื่อง ปัญหาเล็กๆ น้อยๆ อาจหายไปถ้าแก้ปัญหาใหญ่ได้

- มุ่งเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน ไม่ใช่เปลี่ยนนิสัยใจคอ

- สนใจที่วิธีการแก้ไขปัญหา

- ให้การสนับสนุนการแก้ไขตามวิธีการที่ตกลง

- กำหนดเป้าหมายร่วมกัน ทั้งในเชิงคุณภาพ และกรอบระยะเวลา

- ติดตามอย่างต่อเนื่อง ให้คำปรึกษาทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

Choose to Change



ไม่กล้าเปลี่ยน ก็ไม่มีโอกาส |

ผมค้นพบว่า บางครั้งอุปสรรค
ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ล้วนมี
จุดหมายที่จะแต่งเติมชีวิตเราให้มี
คุณค่า และกล้าที่จะท้าทายความ
สำเร็จ ดังนั้น ผู้ใฝ่หาความสำเร็จย่อม
ไม่กลัวอุปสรรค

ผมได้ฟังรายการทางวิทยุคลื่นหนึ่งที่สัมภาษณ์ผู้ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์จากการที่ ‘เมาแล้วขับ’ ผู้ถูกสัมภาษณ์มีอาชีพเป็นตำรวจ

ในวันเกิดเหตุได้นั่งดื่มเหล้าและเบียร์กับเพื่อนๆ ที่บ้านตั้งแต่บ่ายสองจนถึงสองทุ่ม การสังสรรค์ยังเป็นที่สนุกสนานจึงชักชวนกันไปดื่มเที่ยวต่อที่คาเฟ่แห่งหนึ่งจนถึงตีสอง รวมเวลาที่ใช้ไปกับการดื่มกินยาวนานรวม 12 ชั่วโมง

จากที่บ้านตำรวจผู้นี้ทำหน้าที่เป็นผู้ขับรถ และเหตุร้ายก็เกิดขึ้นจากการขาดสติสัมปชัญญะในการขับขี่ รถประสบอุบัติเหตุ ตำรวจผู้นี้ได้รับบาดเจ็บสาหัส และต้องสูญเสียแขนขาทั้ง 2 ข้างจากเศษกระจกกระเด็นเข้าตา ต้องกลับจาก ‘คนตาดี’ กลายเป็น ‘คนตาบอด’ เพียงชั่วพริบตา

แล้วด้วยเหตุที่รับไม่ได้กับสภาพตัวเอง การสูญเสียกำลังใจหมดหวังในชีวิตที่ต้องออกจากงาน เลยกักขังตัวเองอยู่แต่ในห้องเกือบ 2 ปี ไม่ยอมไปไหน ไม่ให้ใครพบหน้า แต่แล้ววันหนึ่งด้วยความสงสารแม่ผู้มีอายุกว่า 70 ปี ที่ต้องมาคอยส่งอาหารเลี้ยงดูลูกที่ตาบอด จึงถามตัวเองว่าจะยอมใช้ชีวิตอย่างไรคุณค่าต่อไปอย่างนี้หรือ เราจะยอมให้อดีตมาควบคุมอนาคตตัวเองอีกนานเท่าไร ทำผิดพลาดครั้งใหญ่ไปแล้วยังจะทำผิดพลาดไปตลอดชีวิตอีกเช่นนั้นหรือ

และด้วยพลังจากภายใน **เขาจึงได้ตัดสินใจปรับเปลี่ยนตัวเอง ใช้ความผิดพลาดในอดีตให้กลายเป็นแรงผลักดัน เปลี่ยนแปลงความคิด พลิกฟื้นชีวิต จากผู้ยอมแพ้ เป็นผู้ไม่แพ้**

เขาได้เข้าใจถึงคุณค่าสำคัญของชีวิตที่เต็มไปด้วยอุปสรรค มีเพียงแต่ความมุมานะ พยายาม ไม่ท้อถอยถอดใจ ถึงจะทำให้เขาได้สัมผัสถึงความหมายที่แท้จริงของชีวิต

ปัจจุบันเขาเป็นนายกสมาคมคนตาบอดในจังหวัดแห่งหนึ่งที่คอยปลูกเร้าจิตใจ นำทางสว่างให้แก่คนตาบอดให้รักตัวเอง รักศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

ไม่กล้าเปลี่ยนก็ไม่มีโอกาส คือชื่อของหนังสือเล่มหนึ่งที่ผมคิดถึงเมื่อได้รับทราบเหตุการณ์นี้ เป็นหนังสือขายดีจากไทเป เขียนโดย เจิงเสี่ยวเกอ แปลโดย สุธิมา โพธิ์เงิน โดยมีตอนหนึ่งได้เขียนไว้ว่า

“ชีวิตเรียบๆ ทำให้คนเรารู้สึกถึงความไร้ค่า ชีวิตที่เต็มไปด้วยคลื่นซัดสาด ถึงจะทำให้คนเรารู้ถึงความหมายของชีวิต”

ผมค้นพบว่าบางครั้งอุปสรรคทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ล้วนมีจุดหมายที่จะแต่งเติมชีวิตเราให้มีคุณค่า และกล้าที่จะท้าทายความสำเร็จ

ดังนั้นผู้ใฝ่หาความสำเร็จย่อมไม่กลัวอุปสรรค มนุษย์จำต้องมีความจิตใจที่กล้าเสี่ยง ไม่กลัวว่าจะทำผิดพลาดจนไม่กล้าทำอะไร

ในตอนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ ได้พูดถึงราชานักประดิษฐ์ โทมัส อัลวา เอดิสัน ก่อนที่เขาจะค้นพบไฟฟ้า ได้ทดลองสารเพื่อนำมาประดิษฐ์เป็นไส้หลอดไฟกว่าหมื่นชนิด แต่ก็ล้มเหลว

มีคนเกลียดล่อมเขาว่า “คุณล้มเหลวมากกว่าหมื่นครั้งแล้วน่าจะเลิกเสียเถอะ”

ทว่าเอดิสันตอบกลับไปยังองอาจ “ไม่ครับ ผมไม่ได้ล้มเหลวหมื่นครั้ง แต่ผมประสบความสำเร็จที่พิสูจน์ได้ว่า สารนับหมื่นชนิดเหล่านี้ไม่เหมาะสมที่จะนำมาทำไส้หลอดไฟ”

นี่แหละครับ ‘ความคิดของผู้ชนะ’ หรือ ‘ผู้ประสบความสำเร็จ’

คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีต

แต่คุณสามารถเรียนรู้อดีต ควบคุมปัจจุบัน เพื่อสร้างอนาคต

เปลี่ยนความคิด กล้าลงมือทำ

โอกาสในชีวิตเรามีอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่เรามองเห็นหรือเปล่า หลายคนปล่อยให้โอกาสหลุดลอยไป และอีกหลายคนได้แต่พร่ำบ่นว่า โอกาสไม่มี เฝ้ารอคอยความหวัง ถึงเวลาแล้วหรือยังที่คุณจะต้องกล้าเปลี่ยนความคิด พลิกฟื้นชีวิต กล้าลงมือทำ นำทางสู่อนาคต

เปลี่ยนความคิดก้าวผ่านอดีต คนจำนวนมากมักติดขัดกับ ‘สิ่งที่เคยเป็น’ ติดภาพ ‘อดีต’ บางคนบอกว่า “**ทำดีไม่ได้ดี**” แต่ไม่เคยคิดที่จะถามกับตัวเองว่า “**ทำดีจริงแล้วหรือ**” ถ้าคิดทำแบบเดิมๆ แล้วได้ผลลัพธ์แบบเดิมๆ ที่ไม่น่าพอใจ แล้วจะยังอยู่บนเส้นทางเดิมทำไม ต้องเปลี่ยนความคิด ก้าวผ่านอดีตออกมาให้ได้ จงตระหนักไว้ว่า ผู้ที่อยู่รอด มีใช่ผู้ที่แข็งแกร่งที่สุด แต่ผู้ที่สามารถปรับตัวได้ต่างหาก ถึงจะเป็นผู้อยู่รอด

แปลกใหม่ไม่ใช่สิ่งเลวร้าย โลกมนุษย์เราเจริญรุ่งเรืองมาจนปัจจุบันได้ ก็เพราะมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความคิดสร้างสรรค์สร้างโอกาส นวัตกรรมสร้างผู้นำ ถ้าคุณต้องการเป็นคนแถวหน้า ต้องมีสายตาดึงเหยี่ยวล่า ‘โอกาส’ ที่ผ่านเข้ามา ถ้าไม่มาก็จงคิดสร้างโอกาสให้ตนเอง

พลิกฟื้นชีวิต ผลักดันจากภายใน กำหนดชี้เป้าหมายอนาคต สร้างความเชื่อมั่น คิดสู้ เริ่มด้วยมือตัวเอง อย่ารอผู้อื่น อย่าหวังความช่วยเหลือ อย่าได้สูญเสียความกล้าหาญ คิดง่ายๆ ถ้าพ่ายแพ้ก็มาอยู่ ณ จุดเดิม แล้วยังมีอะไรให้สูญเสียอีกเล่า

ลงมือทำ ประสบการณ์ได้จากการเริ่มต้น เมื่อเริ่ม 1 ได้ 2,3,4,... ย่อมตามมา คนจำนวนมากล้มเหลว ณ จุดนี้ เพราะไม่กล้าลงมือทำ ด้วยข้ออ้างจำนวนมากมาย เช่น ทำไม่เป็น แล้วทำไมไม่ฝึกสถานการณ์ไม่ให้ แต่ ‘**พลิกแพลง**’ ได้หรือไม่ ผู้ใดที่ไม่รู้จักปรับตัวไปตามจังหวะของเหตุการณ์ ก็ย่อมจะเสียโอกาสที่ดีไป

รักนายเก่า กลัวนายใหม่

คนทำงานจำนวนมากมายที่กลัวถูกโยกย้ายตำแหน่งงาน โดยเฉพาะเมื่อต้องย้ายข้ามหน่วยงาน เพราะติดขัดกับความสุข ความสำเร็จในอดีต ติดเพื่อนที่สนิทซิดเชื้อ กลัวเจอนายไม่ดี และที่สำคัญงานใหม่ที่ได้รับมอบหมายไม่เคยทำมาก่อน

ว่าไปแล้ว จุดมุ่งหมายของการโยกย้ายงานก็เพื่อ ‘จัดวางคนให้เหมาะกับงาน’ และเป็นการเสริมสร้างประสบการณ์หรือคุณค่าให้แก่คน เพื่อเต็มเต็มความสามารถพร้อมที่จะก้าวสู่ตำแหน่งงานที่สูงขึ้น

คนที่มองเห็นจุดหมายที่แท้จริงของการโยกย้าย จึงเตรียมพร้อมและรอคอยโอกาสเสมอ ถ้าจำเป็นต้องรู้จักสร้างโอกาสให้ตนเอง เพื่อให้มีโอกาสเหนือกว่าผู้อื่น แล้วคุณล่ะจะกลัวถูกโยกย้ายไปทำไม เมื่อโอกาสมาจรีบคว้าไว้ แล้วบริหารโอกาสใหม่ที่มาถึง

ให้คิดว่า ‘งานใหม่รู้เพิ่ม งานยิ่งยาก ยิ่งเก่ง’ คนมีอนาคตต้องเต็มความรู้ความสามารถให้ตัวเองตลอดเวลา อย่าคิดว่า รู้พอแล้ว เก่งแล้ว

เพื่อนเก่ารักษาไว้ เพื่อนใหม่คือเครือข่าย อย่ากังวลว่าโยกย้ายแล้วจะได้เพื่อนดีหรือไม่ ให้คิดว่าได้เพื่อนใหม่นับว่าได้บุญเพิ่ม ใครจะไปรู้ เพื่อนใหม่อาจดีไม่น้อยไปกว่าเพื่อนเก่าก็ได้

รักเจ้านายเก่า ไม่รู้จักนายใหม่ อย่างนี้ต้องบอกว่าเป็นคนติดนาย จงคิดใหม่ว่า การมีนายใหม่เท่ากับเราได้มีโอกาสเรียนรู้วิธีคิด วิธีการทำงาน จาก ‘คนเก่ง’ อีกคนหนึ่ง การได้พบเจอนายเก่งๆ จะทำให้เราได้ ‘เรียนลัด’ และรู้ ‘ทางเลือก’ ที่หลากหลายในการบริหารจัดการ

จงอย่าลืมนสร้างโอกาสให้แก่ตนเอง เพราะที่หน่วยงานใหม่ เพื่อนใหม่ นายใหม่ งานใหม่ คุณไม่จำเป็นต้องยึดติดกับภาพ ‘อดีต’ จะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ความคิด วิธีการทำงานของตนเอง ก็จงใช้โอกาสนี้ ที่สำคัญ คิดจะเปลี่ยนแปลงแล้วต้องรู้จัก ‘พลิกแพลง’ หรือ ‘ประยุกต์’ สู่เป้าหมายใหม่ของคุณด้วยก็แล้วกัน

เปลี่ยนตัวเอง สร้างสีสันให้แก่อารมณ์รัก

ความรักนั้นสร้างความสุขให้ความหวังกับคู่รักมากมาย แต่อีกเช่นกัน ‘ความรัก’ ก็สร้างความผิดหวังให้ความทุกข์กับคู่รักจำนวนไม่น้อย

การที่คิดจะ ‘รัก’ ใครสักคนมิใช่เรื่องยาก แต่การที่จะอยู่ ‘ร่วม’ กันอย่างเข้าใจ และยาวนานนั้น ใช่ว่าจะง่ายตาย

เชื่อหรือไม่ เรามักคิดจัดวางสลับเปลี่ยนข่าวของเครื่องใช้ในบ้าน อยู่เสมอๆ เพื่อมิให้ซ้ำซากจำเจ แต่เรากลับไม่ได้คิดที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ให้ดู ‘ใหม่’ ตูสดีโส สอดรับกับสังคม กับครอบครัว คนรัก เพราะอะไร?

หรือเพราะ ‘ชิน’ กับสิ่งที่เคยเป็น สิ่งที่เคยทำ สิ่งที่เคยคิด จนมองไม่เห็นตัวเอง และสำหรับหลายคนกลัวคนอื่นมองว่า ‘แปลก’ จนไม่กล้าเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ถึงเวลาแล้วที่ทุกท่านต้องกล้าเปลี่ยนเพื่อเกาะกุม ‘โอกาส’ ให้อยู่ในมือ มิให้หลุดลอยไปอยู่ในมือผู้อื่น

ถามตัวเองว่าสิ่งที่เราประพฤติเราปฏิบัตินั้น ‘คนรัก’ หรือ ‘ครอบครัว’ เราชอบจริงๆ หรือเปล่า เราทำสิ่งดีแล้วหรือยัง (อย่าคิดเข้าข้างตัวเอง) ให้ใช้ ‘คนรัก’ หรือ ‘ครอบครัว’ เป็นศูนย์กลาง มองเห็นเป็นลูกค้าคนสำคัญของเรา

คู่รักที่ล้มเหลว ครอบครัวที่แตกแยกจำนวนมากมายนึกติดยึดกับ ‘ตัวกู ของกู’ ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ไม่รู้จักปรับเปลี่ยน พลิกแพลงปล่อยให้เวลาผ่านไปไม่อาจแก้ไขจนรักล่มสลาย แต่ถ้ายอม ‘ปรับตัว’ ไม่ ‘ตั้งต้นแข็งกร้าว’ ก็คงไม่ต้องอยู่ท่ามกลางความวุ่นวาย นั่งคร่ำครวญคิดคำนึงถึงทุกสิ่งในอดีตที่ล้วนมีคุณค่าให้รักอาลัย แต่มีอาจรักษาไว้ได้

สร้างสีสันให้แก่วิถีรักและครอบครัว อย่างล้นที่ที่จะปรับบุคลิกนิสัยตัวเอง อย่างล้นที่จะ ‘คิดใหม่ ทำใหม่’ ถ้าสิ่งนั้นเพื่อชีวิตวันใหม่ที่สดใสกว่า (ของทุกคน)

อย่าประมาทว่า ‘คนรัก’ ของฉันนั้นเป็นของตาย จนใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันแบบ ‘ไปวันๆ’ เพราะจะเป็นตัวลดทอนแรงผลักดันจากภายใน คิดวางแผนร่วมกันในการเขียนแผนที่ชีวิต และกิจกรรมในครอบครัวทั้งหลาย เพื่อความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนและใกล้ชิด

มองไปข้างหน้า ให้ใช้การ ‘คิดร่วม ตัดสินใจร่วม’ เป็นหลัก ที่สำคัญ อย่าให้ความเห็นของผู้อื่นมาชี้นำ จนลืมความคิดของตัวเอง และคนรัก

อย่าอายจนไม่กล้าลงมือ ชีวิตเป็นของเรา ขอเพียงแต่สิ่งที่เราทำ ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ฝืนศีลธรรมอันดีงาม ก็ไม่มีเหตุผลใดๆ ที่จะปิดกั้นไม่ให้ทำ ขอเพียงเชื่อมั่นตนเอง ปฏิบัติครั้งแรกอาจดูแปลก แต่ถ้าทำบ่อยๆ ก็จะกลายเป็นความเคยชิน เป็นนิสัย

การปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตประจำวัน จุลเล็กจุน้อยมิใช่ว่าไม่สำคัญ การแสดงความรักต่อกัน เช่น การหอมแก้ม การโอบกอด ซึ่งคนไทยไม่คุ้นเคย คิดว่าเป็นเรื่องน่าอายที่จะแสดงต่อหน้าผู้อื่น ก็ต้องเปลี่ยนวิธีคิดกันใหม่ เพราะมีการศึกษามากมายบ่งชี้ว่า คนเราต้องการการโอบกอดเพื่อความรัก ความอบอุ่น ตั้งแต่แรกเกิดจนสิ้นลม

วันนี้คุณโอบกอดคนที่คุณรักแล้วหรือยัง?

ไม่ต้องรอให้เขาเริ่มก่อน รีบชิงลงมือสร้างโอกาสให้แก่ตนเอง ก่อนที่จะสายเกินไป

เมื่อเผชิญกับความเครียด

เมื่อเรายอมรับความจริงว่า ชีวิตมีทั้งทุกข์และสุข ทำงานมีทั้งสำเร็จและล้มเหลว สมหวังย่อมนำความสุข ผิดหวังย่อมเป็นทุกข์ ข้อผิดพลาดต้องการให้แก้ไข ทำไม่ได้ต้องทำให้ได้ ไม่มีต้องหาให้มี

แรงกดดันหรือเป้าหมายเหล่านี้ จึงเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ แต่สำหรับหลายๆ คน ‘สิ่งท้าทาย’ เหล่านี้กลับกลายเป็น ‘ความเครียด’

ผมเชื่อว่ามีคนจำนวนมากคงเผชิญความเครียดอยู่ ลองมาดูกันว่า จะจัดการกับความเครียดได้อย่างไร

1. **ไม่ต้องกังวล** ในเมื่อต้องทำ หนีก็หนีไม่ได้ หลีกก็หลีกไม่พ้น ตื่นตระหนกไปก็ไม่มีประโยชน์ กังวลไปก็ไม่ทำอะไรดีขึ้น จงละทิ้งความกังวลซะ

2. **ลงมือทำ** ตั้งสติใหม่ ตัดความตื่นกลัว ทบทวนข้อผิดพลาด ปรับปรุงแผนงาน อุดปิดช่องว่าง เพิ่มเติมจุดแข็ง แล้วลงมือทำ

3. **จงกล้าหาญ** สร้างความมั่นใจกับโอกาสแก้ไขครั้งใหม่ได้ คิดว่าเราจะทำได้ทำในสิ่งที่ดีกว่าเดิม แล้วทำไมจะทิ้งโอกาสดีๆ เช่นนี้ล่ะ สู้เท่ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง จงแน่วแน่แก้ไขในสิ่งผิด

4. **เดินหน้าไปหาความกลัว** อย่าได้คิดอีกว่าเราจะล้มเหลวอีกมั๊ย เพราะจะทำให้แต่ละก้าวของเรานั้นเหวุดหวั่น จงเดินหน้าไปหาความกลัว ก้าวไปหาเป้าหมายด้วยความมั่นใจ ภายในใจสว่างไสว เห็นเส้นทางที่ชัดเจน

อย่าลืม ‘เครียดหรือไม่เครียด’ อยู่ที่ใจ แพ้ชนะล้วนถูกกำหนดแต่แรก ถ้าจิตใจพ่ายแพ้ แม้ลงมือทำก็พลาดพลั้ง