

ชุดที่ 8 เล่มที่ 3

บุญแรงใจ

นิทานสารคดีใจคุณ!

ผลข้างเคียง 5 ประการ
ของความมีน้ำใจ

ร้องเพลงในโรงยิม

สภาพแวดล้อม
สดชื่นแจ่มใสในที่ทำงาน



3

ตัวประกอบร่วม

4

ผลข้างเคียง 5 ประการ
ของความมีน้ำใจ

6

ร้องเพลงในโรงยิม

8

สภาพแวดล้อมสดชื่นแจ่มใส
ในที่ทำงาน

10

จากใจผู้ปกครอง
เริ่มต้นตั้งแต่เช้า

11

เส้นทางสู่ความเรียบง่าย

12

ข้อควรคิด
รวมพลังกันดีกว่า

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 8 เล่มที่ 3
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2016 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

ข้อความหนึ่งที่ใช้กันมากในระยะหลังๆ นี้ทางสังคมออนไลน์ คือ “ถ้าเห็นอะไรก็เอ่ยปากเอ่ยคำ” นึกถวิลถึงการที่เราแต่ละคน มีความรับผิดชอบที่จะเอ่ยปากเอ่ยคำ และฉันขอเสริมว่าให้ทำ อะไรสักอย่าง เมื่อเราเห็นบางสิ่งที่ไม่ดีปกติ หรือสิ่งที่ผิดชัดๆ ถ้าหากเราไม่ทำเช่นนั้น สิ่งที่ไม่ดีก็จะไม่ได้รับการแก้ไขให้ถูกต้อง อาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้น ถ้าเราทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น

เราทุกคนมีพรสวรรค์และความสามารถที่พระเจ้ามอบให้ เรา ได้รับความไว้วางใจให้มีทักษะ แห่หลังปัจจัย เวลา พลังงาน ความคิด และการรับรู้ เพื่อทุ่มเทให้แก่ครอบครัวของเรา ชุมชน และเพื่อนร่วมโลก

แน่นอนว่ามีหลายวิธีที่จะทำเช่นนี้ เราแต่ละคนนำบุคลิกที่มีเอกลักษณ์เฉพาะและสภาพการณ์ของเรามาแบ่งปัน บางคน อาจรู้สึกได้รับมอบหมายให้ช่วยดูแลเด็กกำพร้าหรือผู้สูงอายุ คนอื่นอาจต้องการช่วยเหลือผู้พิการหรือผู้สูงอายุ หรือไปเยี่ยมเยียน ผู้ที่เหงาหงาย ขณะที่บางคนเพียงต้องการเป็นตัวอย่งถึงการ คิดบวก และความห่วงใยต่อเพื่อนร่วมงาน มีวิธีอื่นๆ ในการ รับผิดชอบต่อมนุษยชาติ ได้แก่ การดูแลเอาใจใส่สัตว์และธรรมชาติ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม หรือรู้จักยอมขอมถนอมน้ำใจ ในโลกที่ผู้คน มีวัฒนธรรมหลากหลาย

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตาม เมื่อเราทุกคนมีความรับผิดชอบ ต่อสิ่งที่จำเป็นต้องปรับปรุงแก้ไข เราก็อุ่นใจได้กับผลลัพธ์เชิง บวก และช่วยกันก่อร่างสร้างอนาคตให้คนรุ่นหลัง

บทความในกฎใจฉบับนี้ มอบแนวคิดที่เราจะสร้างความ แตกต่างในโลกเพื่อช่วยเหลือคนรอบข้างได้อย่างไร แน่นอนว่า นอกเหนือจากความรับผิดชอบต่อเรามีต่อครอบครัวและสังคม แล้ว เรามีความรับผิดชอบต่อตนเองเช่นกัน ดังที่ผู้ประพันธ์ เอเลนอร์ บราวน์ กล่าวว่า “การพักผ่อนและการดูแลตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อคุณปลีกเวลามาเติมพลังให้กับ จิตวิญญาณ นั้นเปิดช่องทางให้คุณรับใช้ผู้อื่นจากจิตใจที่ท่วมท้น คุณไม่อาจรับใช้ผู้อื่นด้วยจิตใจที่ว่างเปล่า” นี่เป็นข้อเตือนใจที่ดี ในการดูแลเอาใจใส่ทุกด้านอย่างทั่วถึง

คณะผู้จัดทำกฎใจ



ตัวประกอบร่วม

โดย เศียร ฟิลลิปส์ ปรับเปลี่ยน

ผมหวังว่าคุณจะได้พบปะสามบุคคล ซึ่งแต่ละคนสร้างความประทับใจอย่างใหญ่หลวงต่อผม ในช่วงปีที่ผ่านมา คนแรกคือผู้ช่วยบริการ เขานั่งรถเจ็นเก็บจานจากโต๊ะผมด้วยอริยาไคย์ไมตรี ผมจึงไม่แปลกใจเลยเมื่อผู้จัดการบอกผมตอนที่เดินออกจากร้าน เขาถือว่าชายหนุ่มผู้นี้เป็นลูกจ้างที่มีค่าที่สุด “ผมคิดว่าลูกค้ากลับมาเยี่ยมเขา มากกว่ากลับมาทานอาหาร” ผู้จัดการพูดเล่นๆ

คนที่สองคือขอทานตาบอด ผู้ซึ่งรอยยิ้มและคำทักทายจากใจ ทำให้ผมมองหาเขาเมื่อใดก็ตามที่ผมไปแถวนั้น

คนที่สามคือแคเชี่ยรวิัยกลางคน ผู้ซึ่งกล่าวทักทาย “ขอให้มันเป็นวันที่ดีนะ” หลังจากที่ต้องยืนทำงานเป็นเวลาหลายชั่วโมง เธอกล่าวด้วยน้ำใสใจจริง จนเปลี่ยนวันของผมให้กลับตาลปัตร ผม

ทราบว่าเขากล่าวเช่นเดียวกันกับลูกค้าทุกคน ทั้งก่อนหน้าและหลังผม แต่ไม่เป็นไรหรอก เพราะวันนั้นผมกำลังจมดิ่ง แต่เธอเป็นซูชิฟที่กอบกู้ผมไว้

มีอะไรเกี่ยวกับสามบุคคลนี้ที่ทำให้เรารู้สึกอิจฉา ไม่ใช่เพราะสภาพการณ์ของเขา ทว่าเป็นทัศนคติที่ร่าเริงเบิกบาน ดุจทูตสวรรค์แฝงตัวมา ดูเหมือนผู้ที่ไม่น่าจะเป็นแชมป์แห่งความหวังดีเหล่านักกล่าวกับเราว่า “มาร่วมทีมกัน!”

ในการเสาะหาเคล็ดลับของเขา ผมมองหาตัวประกอบร่วม การที่เขาไม่เพียงแต่ทะยานขึ้นไปเหนือความยากลำบาก ทว่ายังช่วยพาอีกหลายคนทะยานไปกับเขาด้วย ผมคิดว่าผมค้นพบแล้ว พวกเขาไม่เพียงแต่ทะยานขึ้นไปเหนือความยากลำบาก ทว่าเขากลับมาใส่ใจให้กับผู้อื่นที่พบปะตามเส้นทางชีวิต ■

ผลข้างเคียง 5 ประการ ของความมีน้ำใจ

โดย เดวิด อาร์ ฮามิลตัน ดุษฎีบัณฑิต ปรับเปลี่ยน

เมื่อเรานึกถึงผลข้างเคียง สิ่งแรกที่ผุดขึ้นมาในหัวคิดคือ ผลข้างเคียงของยาเสพติด แต่ใครจะคิดว่าน้ำใจก็มีผลข้างเคียงเช่นกัน

1. น้ำใจทำให้เรามีความสุขมากขึ้น

เมื่อเราทำบางสิ่งเพื่อคนอื่นด้วยความมีน้ำใจ เราารู้สึกดี ในทางจิตวิญญาณ หลายคนรู้สึกว่านี่เป็นเพราะการทำสิ่งที่ถูกต้อง เราจึงเชื่อมโยงกับส่วนที่ล้าลึกในใจเรา ซึ่งกล่าวว่า “นี่คือตัวตนของฉัน”

ในทางชีวเคมี เชื่อกันว่าความรู้สึกดีๆ ที่เราได้ รับ สืบเนื่องมาจากระดับของมอร์ฟินและเอนโดรฟินตามธรรมชาติในสมองที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเรารู้จักกันว่าสารโอปิออยด์ที่ร่างกายสร้างขึ้น นี่ทำให้สารโดพามีนในสมองมีระดับสูงขึ้น เราจึงรู้สึกฟินสุดๆ ตามธรรมชาติ บ่อยครั้งนี้อ้างอิงถึงว่าเป็น “ตัวช่วยให้มีความสุขสุดๆ”

2. น้ำใจช่วยให้หัวใจเราแข็งแรงขึ้น

การทำสิ่งใดด้วยน้ำใจมักจะควบคู่มากับความ

อบอุ่นใจ ความอบอุ่นใจสร้างฮอร์โมนอ็อกซิโตซินในสมอง และทั่วร่างกาย ระยะหลังๆ นี้มีความสนใจในบทบาทสำคัญที่ฮอร์โมนดังกล่าวมีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

อ็อกซิโตซินช่วยให้เกิดการหลั่งสารชื่อ ไนตริกออกไซด์ในหลอดเลือด ซึ่งช่วยขยายหลอดเลือด นี่จะช่วยลดความดันโลหิต ดังนั้นอ็อกซิโตซินจึงเป็นที่รู้จักกันว่าฮอร์โมน “ป้องกันหัวใจ” เพราะช่วยป้องกันหัวใจ (โดยลดความดันโลหิต) ดังนั้นการทำให้หัวใจด้วยน้ำใจจะช่วยป้องกันหัวใจ และทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น

3. น้ำใจช่วยชะลอวัย

ความชราภาพทางชีวเคมีคือผลรวมของหลายสิ่ง ทว่าตัวการสองอย่างที่เร่งกระบวนการดังกล่าว คือ สารอนุมูลอิสระ และการอักเสบ ทั้งสองอย่างเป็นผลลัพธ์จากการเลือกวิถีชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

แต่การวิจัยที่น่าสังเกตในปัจจุบันแสดงให้เห็นว่าอ็อกซิโตซิน (ที่เราสร้างขึ้นจากความอบอุ่นใจ) ช่วยลดระดับสารอนุมูลอิสระและการอักเสบในระบบหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้นจึงชะลอความชราภาพที่ต้นตอ หนึ่งตัวการทั้งสองอย่างนี้ยังมีบทบาทสำคัญต่อโรคหัวใจ นี่จึงเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ความมีน้ำใจส่งผลดีต่อหัวใจ

นอกจากนี้ ข้อเสนอแนะในวารสารวิชาการระบุว่า มีสื่อเชื่อมโยงอย่างแน่นหนาระหว่างความเมตตา กรุณา และกิจกรรมของเส้นประสาทเวกัส เส้นประสาทเวกัสและอัตราการเต้นอย่างสม่ำเสมอของหัวใจ จะควบคุมระดับการอักเสบในร่างกายด้วย หนึ่งในผลการศึกษาซึ่งให้การทำความเข้าใจว่า “น้ำใจและความเมตตา กรุณา” พบว่าน้ำใจและความเมตตา กรุณาช่วยลดการอักเสบ

ในร่างกายจริงๆ ส่วนใหญ่แล้วเนื่องมาจากผลกระทบของเส้นประสาทเวกัส

4. น้ำใจช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

นี่คือประเด็นที่เห็นได้ชัดที่สุด เราทุกคนทราบว่าเขาชอบคนที่แสดงความมีน้ำใจต่อเรา นี่เป็นเพราะว่าน้ำใจช่วยลดช่องว่างทางอารมณ์ระหว่างคนสองคน เราจึงรู้สึกเกิดความผูกพันมากขึ้น ดังนั้นเอง ในปัจจุบันถ้าหากเรามีน้ำใจต่อกัน เราจะรู้สึกถึงปฏิสัมพันธ์ และความผูกพันใหม่ที่เกิดขึ้น หรือการสานความสัมพันธ์ที่มีอยู่แล้วให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

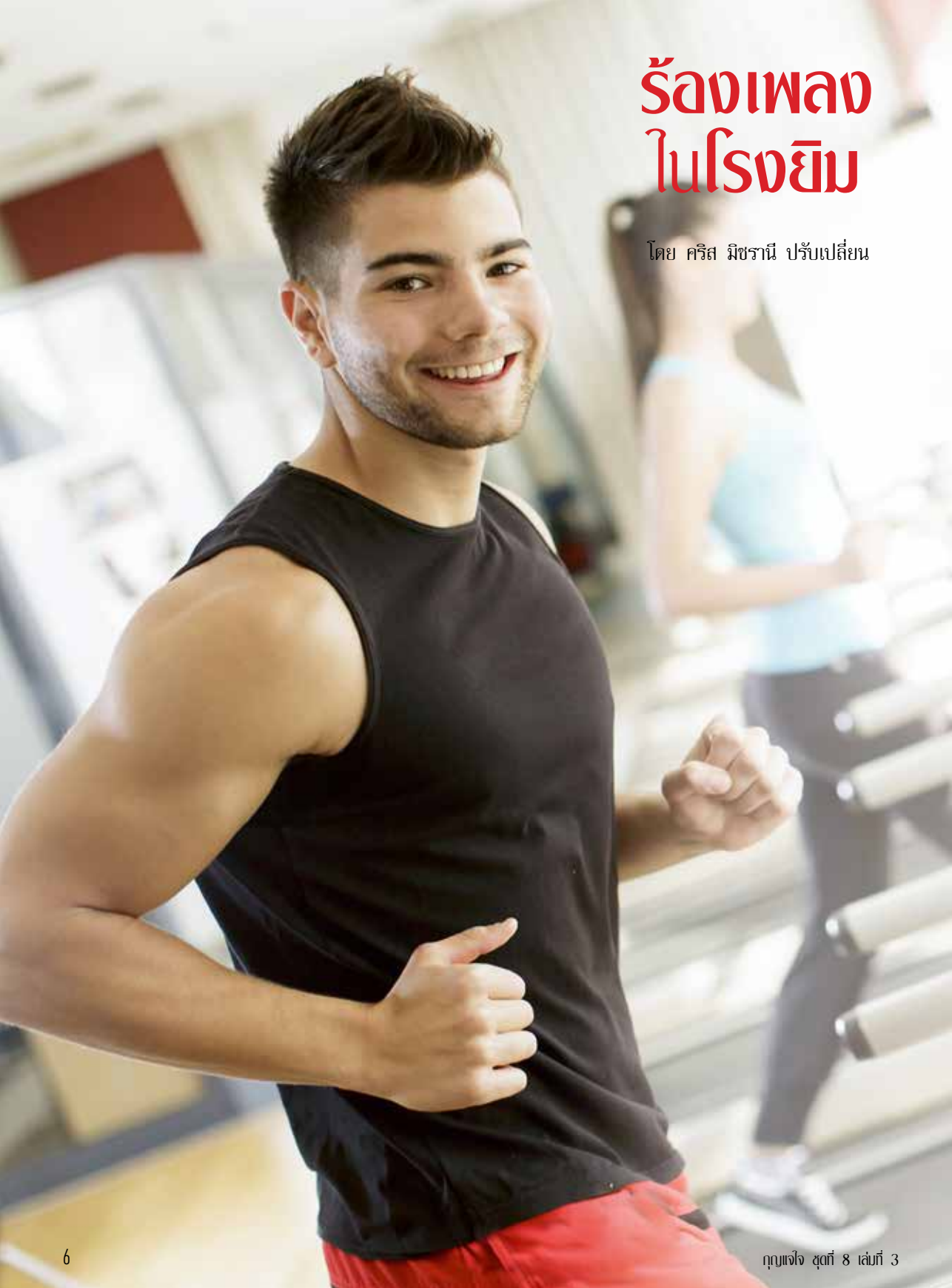
5. น้ำใจแพร่กระจาย

เมื่อเรามีน้ำใจ เราจะช่วยลดใจคนอื่นให้มีน้ำใจ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่านี่จะสร้างแรงกระตุ้นได้จริงๆ ซึ่งกระจายออกไปสู่เพื่อนของเพื่อนของเพื่อน นี่คือทฤษฎีสามช่วงคน ดังที่ก่อนการวัดสร้างคลื่น เมื่อตกลงไปในน้ำฉันทัด การทำให้ใจด้วยน้ำใจก็จะส่งแรงกระตุ้นไปสัมผัสชีวิตผู้อื่น และคลบล้นตาลให้เกิดน้ำใจทุกหนทุกแห่งที่สัมผัสกับคลื่นนั้น

ผลการศึกษาทางวิชาการเมื่อเร็วๆ นี้รายงานว่า บุคคลนิรนามวัย 28 ปี เดินเข้าไปในคลินิกเพื่อบริจาคไต นี่สร้างผลกระทบ “การส่งต่อ... ความห่วงใย” โดยที่ผู้ครองหรือสมาชิกในครอบครัวของผู้รับไต ช่วยบริจาคไตข้างหนึ่งให้แก่คนอื่นที่จำเป็น “ผลกระทบแบบโดมิโน” ดังที่ชื่อบ่งบอก ใน *New England Journal of Medicine* (วารสารการแพทย์นิวอิงแลนด์) รายงานไว้ ซึ่งขยายวงกว้างไกลในสหรัฐอเมริกา มีคนจำนวน 10 คนได้รับไตใหม่ อันเป็นผลสืบเนื่องจากผู้บริจาคนิรนามคนนั้น ■

ร้องเพลง ในโรงยิม

โดย คริสต์ มิชราณี ปรับเปลี่ยน



๖ ข้านี้ผมลากตัวเองให้ลุกออกจากเตียง
ดวงอาทิตย์ยังไม่โผล่ขึ้นมา แต่ทำไมผม
ต้องตื่นแต่เช้ามีด

ขณะที่ผมครุ่นคิดถึงเหตุผลที่น่าสมเพช
ผมแต่งตัว คว่ำกระเป๋ และเดินออกประตู
ไป

ตอนนี้ผมหวังว่าคุณบางคนจะเห็นใจที่
ผมรู้สึกเช่นนั้น เมื่อคุณได้ยืมวัตถุประสงค์
ที่ผมกำลังจะไปโรงยิม

แต่เดี๋ยวก่อน! คุณอาจกล่าวแย้งว่า
กีฬาเป็นช่วงเวลาพิเศษที่น่าอัศจรรย์ใจ
ทำให้สดชื่น น่าตื่นเต้นเร้าใจ! เอ้อ ผม
ไม่ค่อยรู้สึกเช่นนั้น สัปดาห์ก่อนผมมีงาน
ยุ่งมาก การตื่นแต่เข้าบ้านตอน“ช่วงเวลา
ที่แสนสุข”ในวันนั้น

อย่างไรก็ตาม ผมออกกำลังจนเสร็จ
โดยมีเวลาพอที่จะอาบน้ำก่อนกลับบ้าน
ผมใจลอย นึกถึงสิ่งที่รออยู่ข้างหน้าในวัน
นั้น เมื่อได้ยินเสียงคนร้องเพลง

ผมไม่ทราบว่าเป็นโรงยิมแห่งอื่นเป็นยังงี้
แต่โดยทั่วไปแล้วไม่มีใครร้องเพลงที่โรง
ยิมแห่งนี้ ถ้ามีเสียงร้อง ก็มักจะเป็นเสียง
ฮัม และเสียงกระหืดกระหอบเพราะหายใจ
ไม่ทัน แต่นี่เป็นเสียงเพลงจริงๆ ฟังดู
ชัดเจนและมั่นใจ มีคนร้องเพลงที่ผมไม่รู้จัก

ผมตะลึงงัน ในช่วงเวลาสองนาทีก่อน
นี้ทั้งจิตใจผมและทำให้ผมละลายใจ เขา
แบ่งปันพลังบวกด้วยความเรียบง่ายและ
ทรงพลัง

พอเขาร้องเพลงจบ เขายิ้มและกล่าวว่า
“ผมหวังว่าคุณจะมีวันที่สุดยอดเยี่ยมครับ!”
แล้วเขาก็คว่ำกระเป๋ เดินออกไป คุณเชื่อ
ได้เลยว่าวันนั้นกลับตาลปัตร ในแง่ที่ยอด
เยี่ยม ผมเล่าให้คู่หมั้นฟังเมื่อกลับถึงบ้าน

ผมเล่าให้เพื่อนฟัง ผมเล่าให้ครอบครัวฟัง
ผมเล่าให้ใครต่อใครฟัง และตอนนี้ผมก็เล่า
ให้คุณฟัง

สิ่งที่ผมได้รับจากประสบการณ์ดังกล่าว
คือ

**มักจะไม่มีใครอยู่ใกล้ๆ ซึ่งคุณเป็นแรง
ขับเคลื่อนเชิงบวกได้** ที่โรงยิม ชายคนนี้เปลี่ยน
มุมมองของผม เขาไม่ทราบที่ผมผจญ
อะไรอยู่ เขาไม่ต้องทราบ เช่นเดียวกัน
เราแต่ละคนพบปะ มีปฏิสัมพันธ์ และมี
แรงขับเคลื่อนต่อคนมากมายตลอดเวลา ถ้าเรา
แสดงออกถึงความยินดี ในโลกที่น่าหดหู่ใจ
และแสดงความมีน้ำใจ ในสังคม“ที่อยู่ร่วม
กัน” ทว่าบางคนปฏิบัติตัวไม่เหมาะสม เรา
อาจเปลี่ยนชีวิตผู้อื่นได้ด้วย

อย่าตัดสินใครจากรูปลักษณ์ภายนอก ผม
คิดว่าผมคงพลาดบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่หลาย
ครั้งในชีวิต เพราะการด่วนตัดสินผู้อื่น ผม
เคยอ่านว่าคนส่วนใหญ่ประเมินและตัดสิน
คนแปลกหน้าภายใน 30 วินาที หรือเร็ว
กว่านั้น เมื่อพบปะกัน สิ่งหนึ่งที่ผมเรียนรู้
จากเรื่องดังกล่าว คือ ความมุ่งมั่นที่จะเป็น
ตัวอย่างที่ดีเสมอ เพราะคนอื่นอาจไม่ให้
โอกาสเราอีกครั้ง

นึกถึงภาพรวม บทเพลง ถ้อยคำอ่อน
โยน รอยยิ้ม การกระทำ ข้อความ อีเมล
คำแนะนำ การลูบหลัง การโอบกอด และ
[เติมช่องว่าง] แม้เพียงครั้งเดียว จะส่งผล
เชิงสร้างสรรค์ที่กว้างไกลกว่าความเพียร
พยายามใดๆ

ขอให้เราทุ่มเทมากขึ้นกับผลลัพธ์ในระยะ
ยาว ถึงแม้ว่าและโดยเฉพาะในยามที่เรา
ยังไม่เห็นผล ในทุกโอกาสที่ทำได้ ... แม้แต่
ตอนเช้าตรู่ ■

สภาพแวดล้อม สดชื่นแจ่มใส ในที่ทำงาน



โดย เจสซี ริชาดส์

ขว่วันหยุดเมื่อไม่นานมานี้ ฉันไปเที่ยวสวนสัตว์ ฉันไม่ได้ไปสวนสัตว์นานแล้ว น่าตื่นตาตื่นใจและน่าสนุกที่ได้เฝ้าดูสัตว์ ฉันเรียนรู้ข้อมูลที่น่าสนใจ ฉันจำไม่ได้ว่ารู้สึกเช่นนั้นสมัยที่ยังเด็ก แต่ฉันสังเกตด้วยว่า ฉันรู้สึกเศร้า เพราะพวกสัตว์ไม่มีอิสรภาพ ฉันมั่นใจว่าพวกมันได้รับการดูแลอย่างดีที่สวนสัตว์แห่งนี้โดยเฉพาะหว่ากรงขัง ไม่ว่าจะกว้างขวางแค่ไหน จะเทียบได้หรือกับที่โล่งแจ้ง อันเป็นที่อยู่อาศัยดั้งเดิมของมัน

ในระยะหลังๆ นี้ฉันนึกถึงองค์ประกอบของการมีสุขอนามัยดี และมีความสุขในที่ทำงาน หรือมีมลภาวะและความทุกข์ร้อนใจ ฉันคงไม่กล้าเปรียบเทียบระหว่างผู้คนในห้องทำงาน กับลิงค่างในกรง แต่ฉันคิดว่าบางคนรู้สึกเช่นนั้น

ในช่วงสองปีที่ผ่านมา ฉันอ่านหนังสือหลายเล่มเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในองค์กร มีบางอย่าง

ที่ช่วยเปิดหูเปิดตา และให้แรงบันดาลใจโดยเฉพาะ กล่าวถึงแง่คิดสำคัญที่คล้ายคลึงกันจากแง่มุมต่างๆ สิ่งหนึ่งก็คืออิสระหรือเอกสิทธิ์ในการทำงานของตน นี่เป็นองค์ประกอบที่มีนัยสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของแรงจูงใจและความพึงพอใจกับการงาน ในทางกลับกัน การขาดอิสระที่จะตัดสินใจซึ่งส่งผลต่อการทำงาน คือหนึ่งในองค์ประกอบ หรือเป็นองค์ประกอบที่ลดความมั่นใจมากที่สุด ในที่ทำงานปัจจุบัน

หนังสือเรื่อง *Reinventing Organizations*¹ พิจารณาหลายองค์กรที่น่าหลักปฏิบัติมาใช้ในระยะหลังๆ ซึ่งท้าทายทัศนะแม่บทของยุคอุตสาหกรรม ซึ่งบริษัทส่วนมากใช้เป็นพื้นฐานองค์กรที่ “ก้าวสู่อนาคต” เน้นการบริหารจัดการตนเองแบบครบวงจร นั้นหมายความว่าไม่มีอิสระหรือเอกสิทธิ์ในที่ทำงานมากขึ้น ด้วยการช่วยให้

ผู้คนมีชีวิตการทำงานที่อุดมสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และมีชีวิตโดยรวมที่อุดมสมบูรณ์ขึ้น

ฉันไม่เชื่อแนวคิดที่ว่าทุกคนสามารถและควร จะมองหา“งานที่ไม่รู้สึกเหมือนเป็นการทำงาน เพราะเราชื่นชอบเหลือเกิน” นั่นเป็นอุดมการณ์ ที่ดี ถ้าหากได้ผลสำหรับบางคน ฉันก็ยินดีด้วย ทว่าฉันมองตามสภาพที่เป็นจริง ฉันทราบว่า ทุกคนจะไม่ได้ทำงานเช่นนั้น ในอีกแง่หนึ่ง พวก เราส่วนใหญ่ใช้เวลาทำงานวันละแปดชั่วโมง หรือมากกว่านั้น ฉันจึงเชื่อว่าถึงแม้เราจะไม่ “ชื่นชอบ” การทำงานควรจะช่วยให้ความ สบายบ้าง โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์บางอย่าง เพื่อชุมชน การบรรลุผลสำเร็จ และความ สมปรารถนา

แง่คิดหนึ่งที่ผุดขึ้นมาหลายครั้งจากเรื่องที่ฉัน อ่าน คือ การเปลี่ยนองค์กรจากโครงสร้างแบบ “เครื่องจักรอุตสาหกรรม” เป็นโครงสร้างที่ “ยืดหยุ่นคล่องตัวเป็นหลัก” ซึ่งต้องอาศัยความ เห็นชอบจากผู้นำระดับสูง ฉันครุ่นคิดถึงสิ่งที่ คนอย่างฉัน ซึ่งเป็นผู้จัดการระดับกลาง ไม่ใช่ ซีอีโอหรือผู้บริหารระดับสูง สามารถทำได้เพื่อให้ ที่ทำงานมีสภาพแวดล้อมสดใส เป็นเชิงบวก และมีประสิทธิผลมากขึ้น โดยการคำนึงถึงชุมชนให้ มากขึ้น

หนังสือเรื่อง *Joy at Work*² บรรยายถึงบริษัท ที่ก่อตั้งบนค่านิยมสี่ประการ ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม ความรับผิดชอบต่อสังคม และความสนุกสนาน โดยตั้งค่านิยมว่า “บำเหน็จ รางวัล นำตื่นเต้น สร้างสรรค์ และประสบความสำเร็จ” ผู้ประพันธ์อีกกล่าวว่า “ความสุขในที่ทำงาน เริ่มต้นด้วยความคิดริเริ่มและการควบคุมจากรายบุคคล” ถึงแม้ว่าฉันอาจไม่มีอำนาจควบคุม ทั้งหมด แต่ฉันก็มีความคิดริเริ่มได้ ฉันทำสิ่งต่างๆ ที่นำไปสู่การสร้างสรรคสภาพแวดล้อมในการ ทำงานที่มีสุขอนามัยดี และมีความสุขมากขึ้น สิ่งหนึ่งที่ฉันควบคุมได้เสมอ คือการที่ฉันมีปฏิกริยา

ตอบรับ โดยเฉพาะการที่ฉันปฏิบัติต่อผู้คน และพยายามตั้งใจที่มงานของฉันเช่นไร

ฉันพยายามพิจารณาอย่างถี่ถ้วนมากขึ้นถึง สมมุติฐานของฉัน เกี่ยวกับการงานโดยทั่วไป ธรรมชาติของมนุษย์ บทบาทของฉัน แรงจูงใจ ส่วนตัว และรายบุคคลที่เฉพาะเจาะจง ยก ตัวอย่างเช่น ฉันยึดหลักการปฏิสัมพันธ์ในที่ ทำงานบนแนวคิดที่ว่า “เพื่อนร่วมงานถือว่า ผลประโยชน์ของตนเองมาก่อนการส่งผลดีที่สุด สำหรับองค์กร และเขาเห็นแก่ตัว” หรือยึด แนวคิดที่ว่า “เพื่อนร่วมงานต้องการใช้พรสวรรค์ และทักษะ เพื่อสร้างผลประโยชน์เชิงบวกต่อ องค์กรและชาวโลก”

ฉันรู้ว่าสิ่งใดเป็นแรงจูงใจฉัน ฉันรู้นั่นคือ “เอกสิทธิ์ ความรอบรู้ และวัตถุประสงค์”³ หรือ คำอธิบายของฉันเองคือ เป็นตัวของตัวเองมาก พอที่จะตัดสินใจเกี่ยวกับงานที่ส่งผลกระทบต่อฉัน สามารถเรียนรู้ทักษะใหม่ ปรับปรุงทักษะที่มีอยู่ แล้วให้ดีขึ้น และทำสิ่งที่ฉันรู้สึกว่าคุณค่า ส่วน ใหญ่แล้ว สิ่งทีกล่าวนี้น่าสนใจคนที่ฉันทำงานด้วย เช่นกัน ฉันพยายามเชื่อว่าในส่วนลึก คนส่วนมาก โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานกับองค์กรไม่หวังผลกำไร เหมือนฉัน ด้วยเป้าหมายที่คำนึงถึงสังคม เป็น คนที่มีความตั้งใจดี ห่วงใยเกี่ยวกับองค์กร และ ชุมชนในวงกว้าง เขาพยายามทำหน้าที่เป็นอย่างดี ถึงแม้ว่าจะมีเพียงคนเดียวในออฟฟิศ คือตัว ฉัน ซึ่งมีความสุขมากกว่า และเครียดน้อยลง เพราะว่าฉันมองดูคนอื่นด้วยความเห็นใจ ยกผล ประโยชน์ให้จ่าเลย และพยายามทำส่วนของฉัน เพื่อช่วยให้สิ่งต่างๆ ราบรื่นสำหรับทุกคน ... นั่นก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ■

1. เฟรเดริก ลาลอกซ์ สำนักพิมพ์เนลสัน พาร์เกอร์: บรัสเซลส์ ค.ศ. 2014
2. เดนนิส แบคส์ สำนักพิมพ์พีวีจี: ซีแอตเทิล ค.ศ. 2005
3. ดาเนียล ฟิงค์ เรื่อง Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us สำนักพิมพ์รีเวอร์เฮดบุ๊กส์: นิวยอร์ก ค.ศ. 2010

เริ่มต้นตั้งแต่เช้า

จากใจ
ผู้ปกครอง



โดย โรเซน เพเรรา ปรับเปลี่ยน

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันพาลูกชายวัยรุ่นไปชมโครงการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในละแวกชุมชนแออัด คอมเพล็กซ์โดอัลโกลัมัล ทางตอนเหนือของรีโอเดอจาเนโรที่บราซิล เราขึ้นกระเช้าลอยฟ้าคอนโดล่า หยุดแฉะชมยอดเขาทั้งห้าแห่ง จากนั้นเรามองเห็นทัศนียภาพงดงาม มีอ่าวและเทือกเขา บนเทือกเขาเรียงรายด้วยกระท่อมเล็กๆ ซึ่งหลังคาแทบจะกันแดดกันฝนไม่ได้ มีกำแพงอิฐที่ไม่ได้ทาสี นั่นคือชุมชนแออัด

ตอนหนึ่งลูกชายออกความเห็นว่ “น่าทึ่งที่ว่ามีคนยากจนมากกว่าคนร่ำรวยหลายเท่า!”

ขณะที่เรากลับลงมา เราพูดคุยกับอาสาสมัครผู้เริ่มงานที่นั่น ก่อนที่จะเกิดความสงบ ตอนนั้นตำรวจและพ่อค้ายาเสพติดยิงสู้กันเป็นประจำทุกวัน หญิงอีกคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่าเธอเคยเดินไปตักน้ำที่บ่อน้ำพุทุกวัน สมัยที่ยังเด็ก จนกระทั่งบิดาของเธอและคนอื่นขุดบ่อน้ำไว้ใช้ในชุมชน ชีวิตในแถบนี้ดีขึ้นอย่างมากในช่วงสองสามปีที่ผ่านมา ทว่าเรื่องที่หญิงสองคนบอกเล่า เป็นเรื่องเตือนใจถึงการที่ผู้คนมากมายใช้ชีวิตอยู่ในสภาพการณ์ที่แร้นแค้น ทัศนศึกษาครั้งนี้ส่งผลกระทบต่อลูกชายฉันอย่างยิ่ง ตอนนี้เขาสนใจมากขึ้นที่จะช่วยเหลือครอบครัวยากไร้ในเมือง

ของเรา แทนที่จะมัวแต่หมกมุ่นกับการตอบสนองความต้องการของเขาเอง

ฉันเชื่อว่าการสอนเด็กแต่เยาว์วัยให้คำนึงถึงผู้อื่นและแบ่งปัน เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง นี่จะกลายเป็นส่วนหนึ่งในบุคลิกของเขา เมื่อไม่นานมานี้ฉันอ่านพบว่าเด็กที่มีชีวิตรอดมาจากสงครามโลกครั้งที่ 2 เรียนรู้ถึงความสันโดษผ่านสภาพการณ์ที่น่าหวาดหวั่น ซึ่งเขาต้องทนรับ ตลอดหลายปีที่เขาต้องแบ่งปันเศษขนมปังหรือเนื้อทุกชิ้น ช่วยหล่อหลอมอุปนิสัยของเขา จั้วชีวิต และกลายเป็นส่วนหนึ่งในตัวตนของเขา

หลายปีที่ฉันสอนเด็กๆ ในชุมชนยากจนหลายแห่ง สถานการณ์ที่เราประสบพบเจอไม่ได้เลิกละเลยไป บางครั้งเราต้องสับเปลี่ยนกันใช้อุปกรณ์การสอนหรือของเล่นที่มีอยู่ ดังนั้นจึงสำคัญอย่างยิ่งที่เด็กเรียนรู้ถึงการผลักดัน และร่วมมือกันในงานเล็กๆ เช่น เก็บของเข้าที่ หรือทำความสะอาดโต๊ะใต้หลังจากทานของว่าง

เด็กปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้ ผ่านการมีส่วนร่วมในงานบริการชุมชน กลุ่มลูกเสือ เนตรนารี หรือช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ถ้าเด็กได้รับการสอนถึงคุณค่าดังกล่าวตั้งแต่เยาว์วัย ก็มีแนวโน้มมากขึ้นว่าเขาจะยึดถือไปตลอดชีวิต ■

เส้นทาง สู่ความเรียบง่าย



โดย อะแมนดา ไวท์ ปรับเปลี่ยน

เมื่อวันก่อนฉันฟังรายการวิทยุ ในขณะที่ไปโรงยิม แต่ฉันเขาคำถามผู้ฟัง โดยให้ตอบผ่านโทรศัพท์ หรือหน้าเฟสบุ๊ค หัวข้อในวันนั้นคือ “คุณตั้งตารอคอยอะไร” คำตอบที่ผู้ฟังส่งเข้าไปนั้นเรียบง่าย ทว่าน่าสดชื่น ตัวอย่างเช่น หญิงคนหนึ่งกล่าวว่าเธอตั้งตารอคอยที่จะนั่งจิบชาตอนค่ำ เมื่อลูกเข้านอนแล้ว

นี่ชวนให้ฉันนึกคิดถึงสิ่งเรียบง่ายในชีวิต โดยพื้นฐานนั้นคือสิ่งที่เราทุกคนตั้งตารอคอยเป็นส่วนมาก ได้แก่สิ่งเล็กๆ การโอบกอดหลังจากที่เหน็ดเหนื่อยมาทั้งวัน การจิบอะไรร้อนๆ ตอนเช้า ดวงอาทิตย์ส่องแสงอีกครั้งหลังจากฝนตก เราจึงตากผ้าให้แห้งได้เสียที เที่ยงนอนแสนสบายตอนกลางคืน การอาบน้ำให้สดชื่น สนามที่เพิ่งตัดหญ้าใหม่ๆ การไปทานอาหารนอกบ้าน

ดังที่โรเบิร์ต หลุยส์ สตีเฟนสัน กล่าวว่า “สิ่งยอดเยี่ยมที่สุดในชีวิต คือสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวที่สุด เช่น ลมหายใจ ดวงตาที่เป็นประกาย ดอกไม้ในสวน หน้าที่การงาน เส้นทางที่ถูกต้องเบื้องหน้า อย่าไปมัวไขว่คว้าดวงดาว ทว่าทำการงานเรียบง่าย สิ่งธรรมดาๆ ในชีวิต ที่ประสบทุกเมื่อเชื่อวัน ด้วยความมั่นใจว่าหน้าที่การงานและอาหารประจำวัน คือสิ่งหวานชื่นที่สุดในชีวิต”

แน่นอนว่าบางครั้งเราตั้งตารอคอยสิ่งยิ่งใหญ่ที่น่าตื่นเต้น เช่น การหยุดพักร้อนที่จะมาถึง ทว่าสิ่งที่เรียบง่ายในแต่ละวัน นำมาซึ่งความยินดีและรอยยิ้มบนใบหน้าบ่อยครั้งมากกว่า ฉันเตือนใจตัวเองว่าฉันต้องนึกถึงสิ่งเหล่านี้มากขึ้น และเห็นคุณค่ามากขึ้น เพราะมันถูกกลบกลืนไปอย่างง่ายดาย ท่ามกลางความสับสนอลหม่านในชีวิต นี่ไม่ใช่เรื่องใหม่ที่ผมเพิ่งตระหนักแต่อย่างใดเลย ทว่าเป็นเพียงหนึ่งในหลักการของชีวิตและความสุข ซึ่งลางเลือนไปอย่างง่ายดายจากจุดศูนย์กลาง เมื่อความรับผิดชอบที่ใหญ่กว่าและทำให้เครียดมากกว่า เข้ามาบดบังมุมมองของฉัน หรือทำให้ฉันหนักอกหนักใจ

ฉันตัดสินใจที่จะเริ่มต้นเล็กๆ ฉันรับคำแนะนำจากหญิงผู้นั้นจากเสียงทางวิทยุ ฉันปลีกเวลาสองสามนาทีเพื่อผ่อนคลายกับการจิบชาตอนค่ำวันนั้น หลังจากที่ถูกเข้านอน และฉันชื่นชมช่วงเวลาอันจริงใจ! ■

รวมพลังกันดีกว่า

ข้อควรคิด 

มีคนสองประเภทในโลกนี้ คือคนที่มองหา
ทุกโอกาสโดยสัญชาตญาณที่จะตกเป็นเหยื่อ
ผู้เคราะห์ร้าย และคนที่มองหาทุกโอกาสที่จะ
ทะยานขึ้นไป ไม่ว่าเขาจะอยู่ ณ จุดใดในชีวิต
และเกิดอะไรขึ้นรอบข้าง ... เราต่างก็เป็นบุคคล
ผู้ทรงพลัง ขอให้เราใช้พลังนั้นเพื่อสร้างสรรค์
สิ่งที่ดีงาม! — คริสโตเฟอร์ ฮอว์ค

ไม่มีใครที่ฉิวปากเป็นดนตรีประสานเสียงได้
ต้องอาศัยวงออร์เคสตรา — ฮาลฟอร์ด ลุคค็อก

ถ้าผมแก้ปัญหาทั้งหมดได้เอง ผมก็คงทำไปแล้ว
— โธมัส เอดิสัน เมื่อมีคนถามว่าเหตุใดเขาจึงมีทีม
ผู้ช่วยยี่สิบเจ็ดคน

การเดินทางไปกับเพื่อนในความมืด ดีกว่า
เดินคนเดียวในความสว่าง — เฮเลน เคลเลอร์

มิตรภาพเป็นคู่มืออันแข็งแกร่งในความมืด
เพื่อคำจูนอีกฝ่ายในยามที่จำเป็น — ฮิว แบลค

การร่วมมือกันคือจุดเริ่มต้น
การร่วมมือกันต่อไปคือความคืบหน้า
การทำงานร่วมกันคือความสำเร็จ
— เฮนรี ฟอร์ด

ไม่มีฝ่ายคนใดได้รับการยกย่องจากการพ่ายเรือ
อย่างแท้จริงอยู่คนเดียว
— ราล์ฟ วัลโด ยีเมอร์สัน

ไม่มีความรักและมิตรภาพใด ผ่านเส้นทางที่
ลึกลับไว้ โดยไม่ได้ทิ้งร่องรอยไว้บางส่วน ตลอดไป
— ฟรานซิน มอริส

ขอให้ทำดีเท่าที่จะทำได้
ด้วยวิธีใดก็ตามเท่าที่จะทำได้
ในหนทางใดก็ตามเท่าที่จะทำได้
ณ ที่ใดก็ตามเท่าที่จะทำได้
ยามใดก็ตามเท่าที่จะทำได้
ต่อทุกคนเท่าที่จะทำได้
นานตราบเท่าที่จะทำได้
— อูทิสต์ จอห์น เวสลีย์

