

ค้นพบความสุขที่คุณสามารถสร้างเองได้..ทุกวัน



พิมพ์ครั้งที่ 2



ความสุข

ทุกวันทำงาน



ศ.ดร. เกียรติศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์



ศ.ดร. เกียรติศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ชัคเซส พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบ หรือดัดแปลงส่วนใดส่วนหนึ่งของ
หนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด สแกน
บันทึก ถ่ายภาพ ไม่ว่าในรูปแบบหรือวิธีการใดๆ
ในกระบวนการอิเล็กทรอนิกส์โดยไม่ได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษรจากทางเจ้าของสิทธิ
ยกเว้นเพื่อการประชาสัมพันธ์ เท่านั้น

 095-714-8737

ช่องทางการติดต่อ



@Successpublisher



Successpublisher



www.successpublisher.com

วันสุข...ทุกวันทำงาน

ศ.ดร. เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2557

พิมพ์ครั้งที่ 2 มิถุนายน 2562

ราคา 175 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ © ตามพ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอก ถ่ายเอกสาร หรือพิมพ์ หรือนำไปเก็บในระบบที่สามารถถ่ายเทข้อมูลได้
ไม่ว่าบางส่วนหรือทั้งหมดของหนังสือนี้ โดยไม่ได้รับอนุญาตจากบริษัท ชัคเชส พับลิชชิ่ง จำกัด

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ชัคเชส พับลิชชิ่ง จำกัด

87/110 ซ.สุขุมวิท 63 (เอกมัย) แขวงคลองตันเหนือ

เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร 02-3814220, 083-04277-99

<https://www.facebook.com/Successpublisher/>

สำหรับห้องสมุด

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์.

วันสุข...ทุกวันทำงาน.--พิมพ์ครั้งที่ 2.--กรุงเทพฯ :

ชัคเชส พับลิชชิ่ง, 2562.

180 หน้า.

1. การทำงาน. 2. ความสำเร็จ. I. ชื่อเรื่อง.

158.7

ISBN 978-616-8198-21-6



หนังสือเล่มนี้มีจำหน่ายในราคาพิเศษ

สำหรับผู้ที่ต้องการซื้อจำนวนมาก

ขอทราบรายละเอียด ติดต่อฝ่ายการตลาด

ชัคเชส พับลิชชิ่ง จำกัด โทร 02 3814220, 083-0427799

คำนิยามโดย คุณบัณฑิต อึ้งรังษี	V
คำนิยามโดย ภาณุพันธ์ ครุฑโต (ปัน พลุแตก)	VI
คำนำ	VII

ตอนที่ 1 สุขทุกวัน เมื่อทำงานด้วย “ใจ” 1

1. เลือกงานผิด อาจจิตตก	3
2. ทำด้วย “ใจ” ไม่ใช่อาชีพ	7
3. ให้อุ่นาคต รุ่ง หรือ ร่วง...อยู่ในมือเรา	12
4. ทำงานเพื่อสร้างชีวิต	16
5. วางแผนทำงานแบบ “สุขจนลืมเกษียณ”	20
6. ทำงานให้มีแต่ “วันสุข”	24
7. เพิ่มพลัง “สุข” ทุกวันทำงาน	29
8. ตกงาน อย่าตกใจ	34
9. ขยับกราฟความสุขคนทำงาน	38

ตอนที่ 2 สุขทุกวัน เพราะทำงาน ดี เก่ง กล้า 43

1. เก่งไม่พอ ต้องดี ต้องกล้าด้วย	45
2. ทำงานดีแบบคนมีปัญญา	50
3. ความดีต้องจริงแท้	54
4. เวลาที่ต้อง รักษาใจ ก่อน รักษาหมู	58
5. ทำงานดี ต้องดีให้ตลอด	62
6. ทำดีที่สุด ทั้ง “ต่อหน้า” และ “ลับหลัง”	67

ตอนที่ 3 สุขทุกวัน เมื่อทำงานถูกต้อง ถูกกฎ ถูกใจ 71

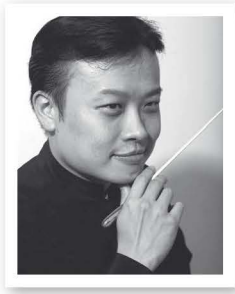
1. ทำงานต้อง..ตั้งสติก่อนสตาร์ท 73
2. ตัดสินใจผิด ไม่มีคลิก “undo” 77
3. โฟสต์สนุก...ระวังทุกซัดนัด 81
4. เวลางาน..อย่าขโมย 85
5. อุ่นงานแบบพองาม 89
6. ลาป่วยแบบจริงใจ ก้าวไกลกว่า 93

ตอนที่ 4 สุขทุกวัน เพราะสะสม ‘มิตรภาพ’ ตลอดทาง 99

1. “ยิ้ม” เปิดประตูใจ ประทับใจไม่รู้ลืม 101
2. เพื่อนร่วมงานเพื่อนร่วมชีวิต 105
3. สะสมมิตร เพื่อชีวิตยืนยาว 109
4. ฟูมฟูมเพื่อน “ขอบคุณ” ทั่วคุณพลั้งลืม 113
5. อารยมิตร : เพื่อนแท้สร้างได้ 117
6. งานแบบเพิ่มมูลค่า 122
7. เราอยากกดปุ่ม “delete” ไคร่มากที่สุด.. 126

ตอนที่ 5 สุขทุกวัน เพราะสุขภาพดี ทั้งกาย และใจ 131

1. เพิ่มสมดุส ยืดอายุความสุข 133
2. จัดที่ทำงาน..เพิ่มสุข เพิ่มประสิทธิภาพ 137
3. ที่ทำงาน ที่ “ทำงาน” 142
4. ทำงานทั้งวัน..อย่านั่งนาน 146
5. พักเที่ยงแบบได้งาน ได้สุขภาพ 151
6. ทำงานดึกแบบไม่อ้วน ไม่เพลีย 155
7. ความสุขของคุณแม่ทำงาน 159
8. สร้างระบบประกันตน ลดความเสี่ยง 163



คำนิยาม

คุณบัณฑิต อึ้งรังษี

คอนดักเตอร์ระดับโลก,

ผู้เขียนหนังสือขายดี “จำวงศรฐ เป็นพี่เลี้ยง”

“ถ้าคุณไม่รักงานที่ทำ คุณไม่มีทางประสบความสำเร็จ...” นี่เป็นบทสรุปจากประสบการณ์ทำงานของผม 20 กว่าปีในระดับนานาชาติ และจากคำพูดผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตชั้นสูงทุกคน เช่น สตีฟ จอบส์, โดนัลด์ ทรัมป์, วอเร็น บัฟเฟต ฯลฯ

ที่แน่ๆ ผมในฐานะคนที่ตัดสินใจเลือกคนเข้าทำงานนับพันคน ทั้งในวงการดนตรีและธุรกิจ...ผมจะไม่เลือกคนที่ไม่รักงานของเขาเอง เข้ามาทำงานด้วย

และผมแน่ใจว่า ผู้จ้างงานหลายคน ก็จะคิดแบบเดียวกัน เพราะการรับคนที่ไม่ชอบงานของเขาเอง เข้ามาทำงาน จะก่อให้เกิดปัญหาตามมามากมาย

ในทางกลับกัน คนที่รักงานของเขาเอง จะเป็น “ทรัพย์สินที่มีค่า” ขององค์กร และคนเหล่านี้จะได้รับการโปรโมทเร็วมาก

หนังสือ “วันสุข ทุกวันทำงาน” โดย ดร. เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ ได้บอกวิธีและหลักคิดดีๆ มากมาย ในการสร้างความรักในงาน และที่ผมประทับใจมากที่สุดคือ สร้างจริยธรรมในการทำงาน (Work Ethics) ด้วย

ถ้าคุณทำตามหนังสือเล่มนี้สอน คุณจะเพิ่มมูลค่าให้ตนเอง หลีกเลียงการพลัดพลงหลายเรื่องที่ไม่จำเป็น (เรียนรู้จากความผิดพลาดของคนอื่น) และกลายเป็นผู้สำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง”

บัณฑิต อึ้งรังษี



คำนิยม

ภาณุพันธ์ คุรุทัต (ปัน พลุตตก)

นักแสดง, พิธีกร

ดร. เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ เป็นนักเขียนที่ผมติดตามงานเขียนของท่านมานานหลายปี เป็นแฟนคลับท่านและอ่านแทบจะทุกเล่มเลยทีเดียวได้ จนกระทั่งเมื่อได้รับการติดต่อให้เขียนคำนิยมสำหรับหนังสือ “วันสุข ...ทุกวันทำงาน” ผมรู้สึกดีใจมากจริงๆ ที่ได้รับเกียรตินี้ครับ

เนื้อหาของหนังสือ “วันสุข...ทุกวันทำงาน” เล่มนี้ ให้ประโยชน์อย่างยิ่งต่อคนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะแต่ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานเท่านั้น เพราะได้ให้หลักสำคัญในการทำงานหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นงานนั้นจะเป็นงานอาชีพที่เรารักหรือไม่ก็ตาม ทำมาหากินกันอยู่ทุกวันนี้ เรื่องการทำงานร่วมกับผู้อื่นในบริบทต่าง ๆ ด้วย จุดเด่นของหนังสือครอบคลุมหลายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทำงาน จนหลายตอนก็ทำให้ผมนึกย้อนกลับไปในเวลาสมัยที่ยังทำงานเป็นพนักงานออฟฟิศ อ่านแล้วให้ความรู้ลึกซึ้งว่าอาจารย์รู้จักจริงเข้าใจคนทำงานอย่างลึกซึ้ง เพราะเนื้อหาไม่ได้กล่าวถึงเพียงเหตุการณ์ที่มักเกิดขึ้นในที่ทำงาน แต่ยังให้แนวคิดและคำแนะนำเมื่อเราเผชิญปัญหาเหล่านั้น ทั้งในฐานะของผู้เป็นเจ้านาย เป็นลูกน้อง และเป็นเพื่อนร่วมงาน ได้อย่างน่าสนใจมาก เนื้อหาของแต่ละเรื่องนั้นก็สั้นกระชับอ่านง่ายชวนให้ติดตามอ่านครับ ผมขอยืนยันตรงกันว่าหนังสือ “วันสุข...ทุกวันทำงาน” เล่มนี้เป็นหนังสือที่ควรซื้อหามาอ่านอย่างยิ่งครับ

ท้ายนี้ผมอยากจะบอกว่าขอบวดีในคำนำที่ ดร. เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ ได้เขียนไว้ว่า *ความสุขควรเป็นผลลัพธ์ไม่ใช่เป้าหมาย...* ซึ่งผมเห็นด้วยทุกประการครับ

ปัน พลุตตก

ปัน พลุตตก

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ...

อริสโตเติล นักปราชญ์ชาวกรีก ได้ให้ข้อสรุปที่มนุษย์ทุกคนทุกสมัยปฏิเสธไม่ได้.. **“ความสุข คือ ความหมายและวัตถุประสงค์ของชีวิต เป็นจุดมุ่งหมายและจุดจบทั้งมวลของการดำรงอยู่ของมนุษย์”**

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ ใคร ๆ ต่างก็อยากมีความสุข และหลีกเลี่ยงความทุกข์ให้ไกลที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ความสุขเป็นภาวะอารมณ์เชิงบวก เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสภาวะที่น่าพึงพอใจ มีความสมหวัง ได้รับสิ่งที่ต้องการในชีวิต เป็นความรู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิต อาจสะท้อนออกมาเป็นความสบายใจ ความเพลิดเพลิน ความร่าเริงสนุกสนาน ความอึดอเมใจ

ความสุขตรงข้ามกับความทุกข์ ซึ่งเป็นภาวะอารมณ์เชิงลบ นำความหดหู่ ความเครียด ความเศร้ามาสู่ชีวิต สะท้อนออกมาเป็นการร้องไห้ การโกรธ การบ่น ต่อว่า จนถึงความหมดอาลัยตายอยากในชีวิต เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสภาวะที่ไม่พึงประสงค์ ผิดหวัง ล้มเหลว สูญเสีย ทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ ฯลฯ

เมื่อความทุกข์เป็นสภาวะที่ไม่น่าพึงประสงค์ ส่งผลให้คนมุ่งแสวงหาความสุข คนจำนวนไม่น้อยจึงให้ความสุขเป็น **“เป้าหมาย”** ในการดำเนินชีวิต ให้ความสำคัญเป็นตัวตั้ง เป็นเกณฑ์ตัดสินในการทำสิ่งต่าง ๆ สิ่งใดที่ทำแล้วมีความสุข ก็ทำไป สิ่งใดทำแล้วไม่มีความสุข ก็เลิกทำ

แต่ละคนต่างก็ให้นิยามความสุขของตนเอง อาทิ ความสุขของบางคน คือการทำงานอะไรก็ได้ให้มีเงินเยอะ ๆ เพราะเงินซื้อความสุขได้ บางคนคิดว่าความสุข คือ การทำทุกอย่างที่ตนเองอยากทำ ทำแล้วมีความสุข

ในทัศนะของผม ความสุขในนิยามของผม คือ ผลลัพธ์จากสิ่งที่เราทำ เป็น ‘ผลลัพธ์’ ไม่ใช่ ‘เป้าหมาย’....

ผมมองว่า ถ้าเราให้ความสุขเป็นเป้าหมายจะไม่ก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง

...เราจะทำงานเพื่อให้ได้เงินมาก ๆ และคิดว่า เงินนั้นจะซื้อความสุขต่าง ๆ ของชีวิตได้ แต่กลับต้องทนทุกข์ เพราะต้องทนทำงานที่ไม่มีความสุขเลยตลอดชีวิต

...เราจะทำงานที่สำคัญ งานที่มีคุณค่า งานที่ต้องการความเสียสละ ความอดทน ความยากลำบาก ปร่งง่าย ๆ เพียงเพราะงานนั้นทำแล้ว...ไม่มีความสุข

...เราจะใช้เวลา ใช้เงิน ใช้ทรัพยากรต่าง ๆ อย่างไรคุณค่า ไม่เกิดประโยชน์สูงสุด เพียงเพราะทำแล้ว...มีความสุข

ที่สำคัญ การแสวงหาความสุข จะทำให้เราเสียเวลาแสวงหาความสุขตลอดชีวิต เพื่อเติมเต็มความต้องการอันไม่จบสิ้นตลอดชีวิต และจากโลกนี้ไปโดยไม่ได้สร้างคุณค่าใดเหลือไว้เลย

คนที่มีความสุขมากที่สุด ไม่ใช่คนที่มี “ความสุข” เป็นเป้าหมาย แต่เป็นคนที่มีเป้าหมายที่ต้องการใช้ชีวิตอย่างดีที่สุด ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่ามากที่สุด ใช้ชีวิต

อย่างเห็นคุณค่าชีวิตของตนเองและผู้อื่นมากที่สุด เมื่อเราตั้งใจใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า เราจะเลือกทำแต่สิ่งที่ดีงาม ทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม และสิ่งที่เราจะได้รับคือ ความสุขที่ตามมา

มหาตมะ คานธี กล่าวว่า “ความสุขจะเกิดขึ้น เมื่อสิ่งที่คุณคิด สิ่งที่คุณพูด และสิ่งที่คุณทำ สอดประสานกันอย่างกลมกลืน”

แม้ท่านต้องทนทุกข์ลำบาก ต้องอดอดอาหาร แต่ท่านไม่เคยมีความทุกข์จากสิ่งเหล่านั้น เพราะท่านทำในสิ่งที่เชื่อ ท่านเดินตามอุดมการณ์จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต ผลที่เกิดขึ้น คือ ความสุขแท้ที่ประเมินค่ามิได้

ความปรารถนาความสุขไม่ใช่ความผิด แต่ควรปรารถนาความสุขที่แท้จริง เราทุกคนควรอยู่อย่างมีความสุข และสามารถอยู่อย่างมีความสุขได้ ถ้ามีความคิดที่ถูกต้อง

ความสุขจึงควรเป็น ‘ผลลัพธ์’ ไม่ใช่เป้าหมาย

หนังสือ “วันสุข...ทุกวันทำงาน” เล่มนี้ เกิดขึ้น จากความคิดที่ต้องการให้ คนทำงานทุกคน สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข ทุกวัน ตลอดชีวิตการทำงาน และเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถมีความสุขได้ หากมองความสุขเป็น ‘ผลลัพธ์’ ไม่ใช่เป้าหมาย ด้วยการเตรียมความพร้อมในทุก ๆ ด้าน

เนื้อหาภายในเล่ม แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

- ส่วนที่ 1 สุขทุกวัน เมื่อ ทำงานด้วย “ใจ” ผมเชื่อว่าเราจะมีสุขถ้าเราเลือกงานที่เรารัก และสามารถทำด้วยใจ และคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้อง

- ส่วนที่ 2 สุขทุกวัน เพราะ ทำงาน ดี เก่ง กล้า ในส่วนนี้จะชี้ให้เห็นว่า ความสุขนั้นเกิดจากการที่เราเป็น “คนดี” ไม่เพียงเป็น “คนเก่ง” เพราะความดีนั้นเป็นศักดิ์ศรีแห่งชีวิต คนที่ต้องการความสุขแท้ต้องไม่ทำงานเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ แต่ต้องเห็นแก่สิ่งดีที่จะเกิดขึ้น
- ส่วนที่ 3 สุขทุกวัน เมื่อ ทำงานถูกต้อง ถูกกฎ ถูกใจ ในส่วนนี้จะช่วยให้เราไม่ละเลยเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ในการทำงานที่อาจทำลายความสุขของเราได้ เช่น ความประมาท การไม่คิดให้รอบคอบ การละเลยกฎกติกาต่าง ๆ เป็นต้น
- ส่วนที่ 4 สุขทุกวัน เพราะ สะสม ‘มิตรภาพ’ ตลอดทาง การทำงานอย่างมีความสุข จำเป็นต้องมีเพื่อนร่วมงานที่ดีด้วย ในส่วนนี้นำเสนอแนวทางการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ให้มีแต่มิตร ไม่มีศัตรู ไม่จำเป็นต้องให้ใครมาบั่นทอนความสุขของเราไป
- ส่วนที่ 5 สุขทุกวัน เพราะ สุขภาพดี ทั้งกายและใจ ในส่วนสุดท้ายจะให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตอย่างสมดุล ด้วยการใส่ใจกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต โดยการคำนึงเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย สภาพแวดล้อม ซึ่งมีผลต่อความสุขในการทำงานในระยะยาว

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ “วันสุข...ทุกวันทำงาน” เล่มนี้ จะมีส่วนช่วยให้ท่านใช้เวลาที่เหลือของชีวิต ในการทำงานอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นผลลัพธ์จากการมีเป้าหมายการทำงานที่ตั้งงามครับ

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์



1
สุขทุกวัน
เมื่อทำงานด้วย "ใจ"

1. เลือกลงานผิด จาจริตตก
2. ทำด้วย "ใจ" ไม่ใช่หัวใจ
3. ให้นอนดต รุ่ง นริอ รุ่ง ...อยู่ในมือเรา
4. ทำงานเพื่อสร้างชีวิต
5. วางแผนทำงานแบบ "สุราจลัมเกชียงน"
6. ทำงานให้มีแค่ "วันสุรา"
7. เพิ่มพลัง "สุรา" ทุกวันทำงาน
8. ตกงาน อย่าตกใจ
9. รัชบักรฟความสุขคนทำงาน



1

เลือกงานผิด อาจติดตก

ความสุขจะเกิดขึ้น
เมื่องานกับ ความรัก คือสิ่งเดียวกัน...



ช่วงวัยทำงาน การทำงานย่อมเป็น “ส่วนใหญ่” ของชีวิต ในแต่ละวัน เราใช้เวลาทำงานอย่างน้อย 7 - 8 ชั่วโมง ทำงานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน และทำต่อเนื่องไปอีกอย่างน้อย 30 - 40 ปี จนกว่าจะเกษียณงานที่เราทำจึงมีผลต่อเรามาก ไม่เพียงมีผลต่อความอยู่รอดจากผลตอบแทนทางรายได้ แต่มีผลต่อชีวิตของเราทั้งชีวิต งานที่เราเลือกจะกำหนดอนาคตของเราว่าเราจะเป็นเช่นไร โดยเฉพาะในเรื่อง “สุขภาพจิต” ของเรา

ศาสตราจารย์ ปีเตอร์ บัตเตอร์เวิร์ธ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งชาติออสเตรเลีย (The Australian National University) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบคนทำงานในสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ รวมถึงคนไม่มีงานทำ พบข้อสรุปที่น่าสนใจ ดังนี้

☺ คนที่ทำงานในองค์กรที่ดี หรือได้ทำงานที่รักนั้น จะมีสุขภาพจิต ‘ดีก้าว’ คนที่ได้ทำงานในองค์กรที่ไม่ดี หรืองานที่มีความเสี่ยงสูง

☹ ส่วนคนที่ทำงานที่ตนเองไม่มีใจรัก ซึ่งรวมถึงการที่ต้องทำงานร่วมกับหัวหน้าที่ไม่ดี เพื่อนร่วมงานที่ไม่ดี งานที่ต้องเสี่ยงต่อความปลอดภัยตลอดเวลา และงานที่ต้องทำตามความต้องการของคนอื่นตลอดเวลา คนเหล่านี้มักจะมีปัญหาสุขภาพจิต อาจเกิดภาวะ “สุขภาพจิตตกต่ำ เครียด ซึมเศร้า” ไม่ต่างกับผู้ติดงานเลยทีเดียว

ข้อค้นพบนี้ พิสูจน์ความจริงว่า งาน กับ ความรัก นั้น ควรผสมผสานให้เป็นสิ่งเดียวกัน ซึ่งเท่ากับเป็นการ “เติมเต็ม” ความสุขให้กับชีวิต แต่ความเป็นจริง เรามักแยก งาน กับ ความรัก ไว้คนละเรื่องกัน

โดยในส่วนของงาน คนส่วนใหญ่มักจะมองเรื่อง “เงิน” หรือผลตอบแทนที่จะได้รับก่อน ด้วยเหตุความจำเป็นในความอยู่รอดและสถานะทางสังคม ทำให้หลายครั้งต้องจำใจทำงานที่ตน “ไม่ได้รับรัก” หรือฝืนใจทำต้องอยู่กับเพื่อนร่วมงานที่ไม่น่ารัก แต่ต้องฝืนใจอยู่

ปราชญ์ขงจื้อ เจ้าใจสัจธรรมข้อนี้ ท่านได้กล่าวไว้ว่า “จงเลือกงานที่ท่านรัก แล้วท่านจะไม่ต้องทำงานเลยตลอดชีวิต” หมายถึง ชีวิตที่เป็นหนึ่งเดียวกับงาน รู้สึกว่างานไม่ใช่ภาระหนัก ไม่ใช่ความเหน็ดเหนื่อย แต่เป็นความสุขตลอดชีวิต

อย่างไรก็ตาม ในโลกความเป็นจริง เราอาจไม่สามารถให้งาน กับ ความรัก ผสมผสานกันอย่างลงตัวได้ เพราะมีหลายปัจจัยต้องเลือก ดัง

นั้น ทางออกเพื่อให้ชีวิตการทำงานดำเนินไปอย่างมีความสุข ไม่แยกส่วน
กับความรัก เราจำเป็นต้องเปลี่ยนวิธีคิดให้ถูกต้อง อาทิ

นิยามการทำงานในอุดมคติ

เราให้นิยามการทำงานอย่างไร ชีวิตเราก็จะเป็นอย่างนั้น การทำงาน
อาจเป็นสิ่งที่ดี สิ่งที่น่าพึงพอใจ เป็นความสุข สำหรับคน ๆ หนึ่ง ในขณะที่
เดียวกัน อาจเป็นสิ่งที่เลวร้าย เป็นภาระหนัก เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เป็น
ความทุกข์ สำหรับคนอีกคนหนึ่ง

นิยามการทำงานของผมคือ "การทำงาน คือ การบูรณาการ ระหว่าง
สิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราพูด และสิ่งที่เราทำ"

โดยทั้งสี่สิ่งนี้ต้องเป็นไปในทิศทางเดียวกัน จึงทำให้ผมทำงานอย่าง
เต็มที่ เต็มกำลัง ไม่เคยเห็นงานเป็นส่วนเกินของชีวิต แต่ตั้งใจทำงานเพื่อ
ให้งานออกมาอย่างดีเลิศ

ทำในสิ่งที่ตนเองรัก

แมกซิม กอร์กี นักเขียนวรรณกรรมชื่อดังชาวรัสเซีย กล่าวว่า "เมื่อ
งานคือความพึงพอใจ ชีวิตก็เปี่ยมด้วยความสุข แต่เมื่องานกลายเป็น
หน้าที่ ชีวิตก็ตกเป็นทาส" การทำในสิ่งที่ตนรักจะทำให้เราทุ่มเท
ความเป็นเราทั้งหมดให้กับสิ่งนั้น ไม่ว่าหัวใจ กำลัง เวลา สติปัญญา
ความรู้/ความสามารถ เงินทอง เพื่อให้ได้ผลงานที่ดีเลิศ

รักในสิ่งที่ตนเองทำ

ปัจจุบันคนจำนวนไม่น้อย ต้องทำงานด้วยเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ หรือเงื่อนไขอื่น ๆ ไม่มีโอกาสเลือกงานมากนัก จึงมักไม่ค่อยพบงานที่ตนเองรัก แต่ผมขอแนะนำว่า หากเราไม่มีทางเลือกเช่นนั้น ให้เราตัดสินใจ รักในสิ่งที่ตนทำ แล้วเราจะทำงานได้อย่างมีความสุข ไม่รู้สึกเหมือนเป็นทาสรอรับการปลดปล่อย เพราะหากเราทำงานแบบ “ฝันใจทำ” เพียงเพื่อให้ได้เงินเดือนๆ หนึ่ง ผลที่ได้รับ ไม่เพียงแต่เราจะขาดความภาคภูมิใจในงานที่ทำเท่านั้น แต่ยังยากที่จะนำเราเดินสู่ความสำเร็จได้

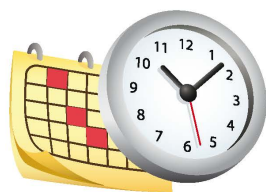
เลือกงานที่มีคุณค่า

ผมมีปรัชญาการทำงานที่ได้บันทึกไว้ในหนังสือ ข้อคิดเพื่อการ ทำงานว่า “**ทำสิ่งที่มีค่า ทำสิ่งที่ตนรัก ซึ่งวัดไม่ได้ด้วยตำแหน่งหน้าที่หรือชื่อเสียงเงินตรา แต่วัดด้วยการทำสิ่งที่มีประโยชน์สูงสุดต่อส่วนรวม**” ทุกสิ่งที่ผมทำ มุ่งหมายเพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อสังคม ผมจะไม่ยินยอมเด็ดขาดให้ตัวเราเป็นทาสเงิน แต่ต้องให้เงินเป็นทาสเรา และเลือกทำในสิ่งที่มีประโยชน์ต่อคน ต่อสังคม แม้งานหนัก แต่เมื่อสำเร็จแล้วผลตอบแทนคือความอิ่มเอมและความสุขใจที่ไม่สามารถวัดเป็นตัวเงินได้ เพราะรู้ว่าลงทุนลงแรงทำไปแล้ว ก่อประโยชน์ได้มากมาย

หากเราเลือกทำงานที่มีคุณค่าและทำด้วยความรัก ส่งผลให้ทำงานอย่างมีความสุข ใช้ศักยภาพที่มีอย่างเต็มที่ ผลผลิตจากการลงแรงจะเกิดขึ้นมากมาย ทำายุคยอมนำความภาคภูมิใจมาสู่ชีวิต



ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ...ใคร ๆ ต่างก็อยากมี
และขอหลักหนีความทุกข์...ให้ไกลที่สุด
หลายคนเสียเวลาแสวงหาความสุขตลอดชีวิต...แต่กลับไม่พบ
คนทำงานจำนวนไม่น้อย...ทำงานไปวันๆ อย่างไม่รู้ซึ่งความสุข
ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด...หากอยากหลุดพ้นจากวังวนเดิมๆ ในการทำงาน
หนังสือเล่มนี้...จะช่วยชี้ทางให้กับคุณ
เพียงเปลี่ยน...ให้ **ความสุข** เป็น **'ผลลัพธ์'** ไม่ใช่ **'เป้าหมาย'**
แล้วคุณจะได้...ใช้ชีวิตอย่างดีที่สุด อย่างมีคุณค่ามากที่สุด
และ...อย่างเตรียมพร้อมทุก ๆ ด้าน
สิ่งที่ตามมา...คือ **ความสุข** และ **ความสำเร็จ**
ซึ่งหลายคนปรารถนา...แต่ไม่มีโอกาสได้สัมผัสมาก่อน



www.successpublisher.com

ISBN 978-616-8198-21-6



9786168198216

ราคา 175.- บาท
หมวด บริหารธุรกิจ