

เหมาะสำหรับทุกท่าน ทุกองค์กร ที่กำลังแสวงหาความสุขและความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตร่วมกัน!

งาน

วันนี้...

ดีที่สุด

คนที่มีความสุขที่สุด ไม่ใช่เพียงคนที่แค่ได้ทำในสิ่งที่รักและมีพร้อมทุกอย่างในชีวิต แต่คือคนที่สามารถ "ทำ" และรับผิดชอบทุกอย่างตรงหน้าในชีวิตให้ดีที่สุด

โดย กัทธ: ฉลาดแพทย์





● การทำงานทุกอย่าง

● ไม่ว่าคุณจะชอบหรือไม่ชอบในงานนั้นก็ตาม

● อย่างไม่ก็ต้องมีเป้าหมายแห่งการทำงาน

● อย่างน้อยก็เพื่อให้มันเสร็จหรือจบลง

ผลงานที่มาจากการทำงานนั้นเปรียบเหมือนอนุสาวรีย์แห่งชีวิต หากใครได้ทำงานในสิ่งที่ตัวเองใฝ่ฝัน ทำในสิ่งที่ชอบ แน่ใจว่ายิ่งทำยิ่งมีความสุข ยิ่งทำก็ยิ่งค้นพบสิ่งที่เป็นเลิศในสิ่งที่ทำ ยิ่งทำงานก็ยิ่งสร้างสรรค์ผลงานชิ้นเอกให้สังคมหรือโลกให้จดจำได้

**แต่จะมีสักกี่คนที่มีโอกาสได้ทำในสิ่งที่ชอบ
อย่างนั้น**

เพราะในชีวิตจริงแล้วเราไม่อาจจะเลือกงานในสิ่งที่ชอบหรือใฝ่ฝันได้ทันที จนมีหลายคนกล่าวว่ารูปแบบการทำงานของคนที่ว่าไปนั้นแบ่งได้เป็นสองแบบก็คือ เราต้อง “ทำงานด้วยความจำใจ” กับ “ทำงานด้วยความจำเป็น”

การทำงานด้วยความจำใจก็คือ การที่เราต้องทำงานในสิ่งที่เราต้องทำ จะชอบหรือไม่ชอบก็ต้องลงมือทำงานนั้น รักหรือไม่รักก็ต้องทำ เมื่อถึงเวลาทำงานก็ต้องรับภาระหน้าที่ เช่น การรับช่วงสืบทอดกิจการของครอบครัว

การทำงานในลักษณะนี้สำหรับบางคนในช่วงแรกอาจเป็นความทุกข์ อึดอัดคับข้องใจ เหมือนต้องแต่งงานกับคนที่ไม่ได้รัก แต่ก็ไม่มีทางเลือกอื่นที่ดีกว่านี้ ก็ต้องยอมรับสภาพและทำจนเป็นความเคยชิน แม้งานจะได้ผลแต่คนคนนั้นก็ไม่มีความสุข

การทำงานในลักษณะที่สองก็คือต้องทำเพราะความจำเป็น ก็คือต้องทำงานที่ตัวเองไม่ได้รัก ไม่ชอบ ไม่ถนัด และที่เลวร้ายกว่านั้นก็คือผลตอบแทนในงานก็ได้น้อยถึงน้อยมาก ความเครียดและความขัดแย้งในที่ทำงานก็สูงลิ่ว แต่เพราะต้องทนทำเนืองจากมองไปทางไหนก็ไม่มีงานที่ดีกว่านี้ ยิ่งทำงานคุณภาพชีวิตก็ยิ่งตกต่ำลง รายได้ก็น้อยแต่ความเครียดกลับสูงมาก

การทำงานเพราะความจำเป็นนี้เรียกได้ว่าเป็น “ภาวะส่วนใหญ่ของคนทั้งโลก” เพราะสภาพเศรษฐกิจและสังคมบีบบังคับให้ทำ ต้องให้เลือกอะไรสักอย่างหนึ่งเพราะหากไม่ทำก็หมายความว่าตัวเอง ครอบครั้ว หรือคนที่รักจะต้องเดือดร้อน

แต่เมื่อการทำงานในลักษณะที่ว่าเป็นภาวะส่วนใหญ่ของคนทั้งโลกนี้ เกิดขึ้นกับตัวเราซึ่งเรียกได้ว่าเราเป็นคนส่วนใหญ่ของโลก เราก็ต้องหาวิธีรับมือกับงานนั้นให้มีความสุขกับมันให้ได้

“งานทุกอย่าง คืองานที่ดีที่สุด” เชื่อว่าทุกท่านคงเห็นจริงตามประโยคนี้นี้ หรือหากใครที่คิดต่าง คิดว่าไม่จริง เพราะงานที่ฉันทำทุกวันนี้ช่างน่าเบื่อ ไม่มีอะไรดีเลย หรือด้วยเหตุผลร้อยแปดที่จะยกมาอ้างแล้ว ก็อยากจะให้ท่านทำความเข้าใจ คิดให้ต่างมุมมองให้ต่างไปจากเดิม เพราะไม่ว่าอย่างไรก็อยากจะยืนยันว่า “งานทุกอย่าง คืองานที่ดีที่สุด” จริงๆ

ทุกอย่างล้วนต้องเริ่มที่ตัวท่านเองก่อน เพราะแม้แต่ให้อ้อความในหน้านี่เขียนไว้ดีอย่างไร ความขัดแย้ง อคติในใจของท่านก็จะกลบความดีที่แสดงไว้ไปหมดสิ้น จึงขอเพียงให้ท่านเปิดใจเป็นกลาง แล้วค่อยๆ บรรจงอ่าน ทำความเข้าใจ และปรับมุมมองไปตามเหตุและผลที่ได้หยิบยกมาอธิบายเป็นเนื้อหาภายในหนังสือเล่มนี้... ค่อยๆ ซึมซับ... แล้วท่านจะเห็นอะไรกระจ่างมากขึ้น...

ทุกหน้าที่ล้วนมีดีในตัว
บรรณาธิการสำนักพิมพ์

บทนำ Prologue

บทที่ 1

ศิลปะในการทำงานให้มีความสุข

The ways to be happy at work

25

ความเข้าใจที่ถูกต้อง

33

มองหาแง่ดีแ่งงามของงานที่ทำให้เจอ

36

งานที่อยู่ตรงหน้าสำคัญที่สุดเสมอ

38

พลิกคิดบวกในสถานการณ์ลบๆ

39

เมื่อไม่ได้ทำงานที่เรารัก

41

เมื่อได้ทำงานที่ชอบ แต่เงินเดือนน้อย

43

ทำงานมานานแล้วไม่มีโบนัส หรือไม่ได้ขึ้นเงินเดือน

ทำงานแทบไม่มีวันหยุด

46

หรือไม่ได้หยุดพักผ่อนไม่เท่าคนอื่น

48

ความเครียดในที่ทำงานสูง

52

55

57

59

67

71

87

บทที่ 2

ศิลปะในการทำงานให้สำเร็จ

The ways to work successfully

งานจะสำเร็จต้องมีแผนที่นำทางชีวิต

ICE ก้อนน้ำแข็งแห่งความสำเร็จ

เป้าหมายในชีวิต

“โอกาส” มาแล้วต้องรีบคว้าให้ได้

“10 วิธีพลิกวิกฤตเป็นโอกาส”

“ความสุข” สิ่งที่ต้องมีในการทำงาน

บทที่ 3

บริหารงานให้มีความสุข

ชนะใจทั้งลูกน้อง ได้ทั้งงานที่ดี

Manage work with happy

to win employee hearts

ผู้นำแบบโหนดที่ลูกน้องอยากทำงานด้วย

ลูกน้องแบบโหนดที่หัวหน้าอยากได้มาร่วมงาน

116

120

133

146

149

153

157

163

173

บทที่ 4

แบบอย่างแห่งความสำเร็จ

The model of Success

1. วัชรม กรมดิษฐ์
2. คริส การ์ดเนอร์
3. เดวิด โอกลี
4. แอนนิตา ร็อดดิก
5. แมรี่ เคย์ แอช

182

สรุป Summary



บทนำ

Prologue



www.dhammadownload.com

**การก้าวเข้าสู่วัยทำงานไม่ใช่เรื่องง่ายหรือเรื่องสนุก
อย่างที่หลายคนคาดคิดไว้เหมือนในวัยเรียน** บางคนอาจ
คิดว่าการเข้าสู่วัยทำงานชีวิตจะยิ่งมีอิสระมากขึ้นเพราะจะได้ทำ
อะไรในสิ่งที่อยากทำ ไม่ต้องอยู่ในกรอบปฏิบัติเหมือนในโรงเรียน
หรือมหาวิทยาลัยก็คงจะคิดผิดถนัด

แต่ในอีกด้านหนึ่งถ้าใครคิดว่าการก้าวเข้าสู่วัยทำงานจะ
ทำให้ชีวิตยุ่งยากและตึงเครียด ชีวิตมีอุปสรรคใหญ่ที่ต้องฟันฝ่า
และชีวิตก็คงหมดอิสระเหมือนอย่างในวัยเรียน ก็คิดผิดอีกเช่นกัน
เพราะการทำงานสามารถเอาทั้งความสุข ความอิสระ และความ
ตั้งใจเข้าไว้ด้วยกันได้ เพียงแต่ต้องปฏิบัติให้เข้ากับเรื่องต่างๆ ได้
อย่างเหมาะสม

Prologue

งานนั้นไม่ได้หมายถึงภาระที่ต้องสะสางให้เสร็จเสมอไป เพราะหากเราคิดกันอย่างนี้แล้วชีวิตก็จะไม่มีความสุขเลย เพราะในช่วงหนึ่งวันของชีวิตเราจะต้องใช้เวลาทำงานไปอย่างน้อยกว่า 1 ใน 3 ต่อวัน ที่เหลือเป็นเวลาพักผ่อนและการทำกิจกรรมอื่นๆ

คำว่างงานน่าจะมีความหมายว่า การกระทำที่ก่อให้เกิดความสุขแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งตัวผู้ทำและผู้ที่ได้รับผลแห่งงานนั้นได้ประโยชน์กันทั้งสองฝ่าย ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน นั่นคืองานที่แท้จริง และคนเราจะมีความสุขสมหวังได้ก็ต้องมีพื้นฐานชีวิตในการสร้างงานที่ดีขึ้นมาด้วยการลงมือกระทำงานนั้นให้เกิดผล

ภาชิตไทยทีวีว่า “ค่าของคน อยู่ที่ผลของงาน” จึงเป็นคำกล่าวที่ตรงประเด็นกับความหมายของการมีชีวิตของคนเรา หากเกิดเป็นมนุษย์แล้วต้องรู้จักทำงาน เมื่อรู้จักทำงานสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้น สิ่งที่ดีตามมาก็ย่อมกลายเป็นผลตอบแทนกลับมาสู่ชีวิตเองไม่ว่าจะเป็นเงินทองหรือชื่อเสียงก็ตาม คนที่ไม่ยอมทำงาน ขี้เกียจและมีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ จึงไม่ต่างจากคนที่ตายแล้ว

งานจึงเปรียบเหมือนก้อนอิฐที่เป็นรากฐานของชีวิตของคนเรา ให้เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า การเรียนหนังสือ การหาความรู้ก็ถือเป็นการทำงานขัดเกลาร่างกายอย่างหนึ่ง เมื่อพื้นฐานความรู้ดีก็ย่อมนำไปสู่การทำงานในส่วนที่ยิ่งใหญ่มากขึ้น มีโอกาสได้สร้างคุณงามความดีให้เกิดกับตัวมากขึ้น ผลที่ตอบแทนกลับมาจะมากหรือน้อยนั้นจึงไม่ใช่ประเด็นสำคัญแต่เป็นผลพลอยได้มากกว่า

คำถามที่พบบ่อยที่สุดเกี่ยวกับเรื่องงานก็คือ **“เราทำงานกันไปเพื่ออะไร”** อาจจะเป็นคำถามที่ง่าย ๆ แต่เชื่อว่าคนส่วนใหญ่ก็ล้วนมีคำถามนี้ในใจเหมือนกันว่าทำไปเพื่ออะไร เพื่อเงินหรือเปล่าเพื่อตัวเอง หรือเพื่อคนอื่น เพราะแต่ละวันเราก็ต้องทำอะไรที่เหมือน ๆ เดิมทุกวัน เริ่มจากการรีบแต่งตัวตอนเช้า ออกไปผจญกับรถติด เข้าไปตอกบัตร อยู่ที่ทำงานบางทีก็เบื่อ บางทีก็ขยัน ซ้ำไปซ้ำมาเหมือนแทปที่กรอกลับไปกลับมาทุกวัน

หากคำตอบที่อยู่ในใจเราอยากจะบอกว่าก็เพื่อ **“เงิน”** อย่างไม่เล่า เพราะเงินเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ เป็นสิ่งจำเป็นที่สุด เงินซื้อได้เกือบทุกอย่างในชีวิต ไม่ว่าจะใคร ๆ ก็ต้องทำงานเพื่อเงินทั้งนั้น

Prologue

อับราฮัม มาสโลว์ เจ้าของทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพและทฤษฎีจิตวิทยามนุษยนิยม ได้กล่าวไว้ว่า “มนุษย์เป็นผู้ไม่หยุดนิ่ง” ประโยคนี้แปลว่า “มนุษย์นั้นมีความต้องการไม่สิ้นสุด” แต่ก็มีคำอธิบายต่อท้ายมาอีกว่า “ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรม”

และที่กลายเป็นทฤษฎีที่โด่งดังที่สุด ได้รับการยอมรับมากที่สุดก็เพราะประโยคที่ว่า “ความต้องการของมนุษย์เป็นไปตามลำดับขั้น” โดยเขาแบ่งลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางกาย ความต้องการขั้นพื้นฐานนี้ไม่เพียงแต่มนุษย์เท่านั้นที่มี สัตว์โลกอื่นๆ ก็มีเช่นเดียวกับมนุษย์ เมื่อหิวเมื่อกระหายก็ต้องการอาหารและน้ำดื่ม เมื่อหายใจไม่ออกก็ต้องการอากาศ หนาวก็ต้องการเสื้อผ้า เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องการยารักษา และการต้องการตอบสนองในเรื่องความต้องการทางเพศ

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย หลังจากตอบสนองขั้นแรกได้แล้วมนุษย์ก็จะเริ่มพัฒนาความต้องการไปอีกขั้นหนึ่ง

นั่นคือเริ่มกลัวถูกทำร้าย กลัวอาหารไม่พอ กลัวหนาวเกินไป กลัวร้อนเกินไป กลัวภัยธรรมชาติและสิ่งทีเข้ามาทำลายความสงบและความปลอดภัยของตัวเอง

มนุษย์จึงตอบสนองด้วยการสร้างที่พักอาศัยและการกักตุนอาหารไว้ การมีเร่เนาปลุกผักเลี้ยงสัตว์เอาไว้แบบเผื่อเหลือเผื่อขาด มีการคิดค้นอาวุธไว้ป้องกันตนเองก็เพื่อตอบสนองความต้องการขั้นนี้ โดยที่มนุษย์ก็เริ่มคิดค้น “เงินตรา” ขึ้นมาที่สามารถเอามาแลกเปลี่ยนสิ่งของเพื่อตอบสนองความต้องการทั้งสองระดับนี้ได้เป็นอย่างดี

ขั้นที่ 3 คือความต้องการทางสัมพันธภาพ ความต้องการขั้นนี้เริ่มไม่ค่อยเกี่ยวข้องโดยตรงกับร่างกายแล้ว แต่เนื่องจากธรรมชาติของมนุษย์เป็นสัตว์สังคม สัตว์สังคมนั้นไม่ว่าจะเป็นตัวอะไรก็ตามย่อมต้องกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่เพียงลำพัง ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงต้องการความรักและมิตรภาพเพื่อผูกสัมพันธภาพไว้ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน คู่รัก ครอบครัว ชุมชน จึงเป็นสิ่งจำเป็นของมนุษย์ในอีกขั้นหนึ่ง

Prologue

หากมองมาถึงความต้องการในระดับนี้จะเริ่มเห็นแล้วว่า “เงินตรา” ไม่อาจจะใช้ซื้อสิ่งเหล่านี้มาได้เลย เงินเริ่มไม่สามารถตอบสนองความต้องการระดับนี้ได้แล้ว หรือถ้าหากจะใช้ซื้อได้จริง ก็คงเป็นเพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการการยอมรับนับถือ ในขั้นนี้มาสโลว์ ยังแบ่งออกเป็นสองแบบ แบบแรกก็คือ ความปรารถนาการนับถือตนเอง ต้องการมีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความสำเร็จได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นมากนัก และแบบที่สองก็คือ ปรารถนาที่จะได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น มนุษย์ต้องการเกียรติยศชื่อเสียงให้กับตัวเอง

บางคนอาจจะบอกว่าเงินก็ยังสามารถมีอำนาจที่จะซื้อสิ่งที่เรียกว่าเกียรติยศได้อยู่ ซึ่งหากมองในความเป็นจริงเกียรติยศนั้นเกิดขึ้นมาจากคุณงามความดีที่ต้องสร้างขึ้นมามีด้วยตัวของตัวเองก่อน หากใช้เงินซื้อได้ เช่น ซื้อใบปริญญาเกียรติยศอันดับหนึ่งมาก็หลอกได้แต่คนอื่น แต่หลอกตัวเองไม่ได้ ในใจลึกๆ ก็ยังคงขาดการยอมรับนับถือตัวเอง และเมื่อขาดการยอมรับนับถือตนเอง มนุษย์ก็เริ่มไม่มีความสุข ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า ยิ่งขั้นความต้องการยิ่งสูงขึ้น เงินก็ยิ่งหมดความหมายไปเรื่อย ๆ

5. ความต้องการในอุดมคติแห่งตน หรือความต้องการ
 เต็มเต็มทางจิตวิญญาณ ความต้องการความสมบูรณ์ในความเป็น
 มนุษย์ หรือเรียกได้ว่ามนุษย์ต้องการทำในสิ่งที่ต้องการที่ตรงกับ
 อุดมคติของตนเอง

นักธุรกิจและนักประดิษฐ์ชื่อดังอย่าง สตีฟ จ๊อบส์ ผู้กลายเป็น
 เป็นมหาเศรษฐีระดับโลกได้ มีหลักข้อคิดที่สำคัญว่า **“ผมทำงาน
 ของผมอย่างเต็มที่ แต่ผมก็ไม่ได้ทำมันเพื่อหวังจะได้เงิน”** สตีฟ
 จ๊อบส์เป็นผู้สร้างสรรค์เทคโนโลยีเกี่ยวกับเครื่องมือสื่อสารและ
 อุปกรณ์คอมพิวเตอร์หลายชนิด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อตอบแทน
 ชาวโลก เขาหวังเพียงจะให้ชาวโลกได้ใช้เครื่องมือสื่อสารที่สะดวก
 รวดเร็วลำหน้ามากขึ้นเป็นหลักใหญ่ เมื่องานสำเร็จผลตอบแทน
 จากงานนั้นจึงเกิดขึ้นแบบมากมายมหาศาล

มีเกลันเจโล ผู้สลักรูปปั้นชื่อดัง “เดวิด” ณ เมืองฟลอเรนซ์
 ประเทศอิตาลี ได้อย่างสวยงามจนกลายเป็นแบบของรูปปั้นมนุษย์
 ที่มีร่างกายสมบูรณ์แบบที่สุด ซึ่งแน่นอนว่าเขาไม่ได้ปั้นเดวิดขึ้นมา
 เพื่อเงินแน่นอน



งาน

วันนี้...

ดีที่สุด

'ทุกวันนี้เราทำงานไปเพื่ออะไร?' อาจเป็นคำถามที่ง่าย และเชื่อว่าคนส่วนใหญ่ก็ล้วนมีคำถามนี้ในใจเหมือนกันว่า ทำไปเพื่ออะไร เพื่อเงิน เพื่อตัวเอง หรือเพื่อคนอื่น???

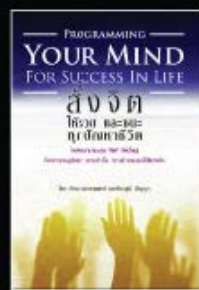
ขอแนะนำหนังสือดีๆ ของทางสำนักพิมพ์



สุขพริ้วๆ... ยังมีในโลก
โดย Mr. Tony
ราคา 175 บาท



'3 ศาสตร์'
ขจัดโรคออฟฟิศซินโดรม
โดย ชีระวุฒิ ปัญญา
ราคา 135 บาท



สั่งจิตให้รวย และชนะทุกปัญหาชีวิต
โดย ภัทระ ฉลาดแพทย์
และชีระวุฒิ ปัญญา
ราคา 155 บาท

GO-ODLIFE
PUBLISHING

BK 02

ISBN 978-616-292-147-6



9 786162 921476

1/142 หมู่ 9 ถ.วงแหวนรอบนอก ต.ท่าวังตาล อ.สารภี จ.เชียงใหม่ 50140
โทรศัพท์ 0-5302-1320 โทรสาร 0-5302-1321

งานวันนี้... ดีที่สุด ราคา 155 บาท