



ข้อเสนอแนะเพื่อความสุขและความสำเร็จในการทำงาน

สำหรับคนทำงานทุกระดับ คือการรักษาและพัฒนา

พลังความคิด [Head] พลังใจ [Heart] และฝีมือในการทำงาน [Hand]

นพ.อนุวัฒน์ ศุภชุติกุล

anuwat28@yahoo.com
anuwat@ha.or.th

Head

พลังความคิด

รักษาและเพิ่มความกระฉับกระเฉงของสมอง (Intellectual Fitness) ด้วยหัวใจนักปราชญ์ “สุ จิ ปุ ลิ” หรือ ฟัง คิด ถาม เขียน ซึ่งอาจขยายความให้เหมาะกับยุคสมัยได้ดังนี้

สุตะ

การฟังหรือการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร มีได้ทั้งจากการฟังและการอ่าน ประเด็นสำคัญคือจะเลือกรับรู้ข้อมูลจากแหล่งใดที่มีความน่าเชื่อถือและใช้ประโยชน์ได้



การใช้ประโยชน์ต้องเริ่มจากเรามี **ประเด็นที่อยากรู้** ประเด็นอยากรู้ เกิดจากการเป็นคนที่ไม่พอใจในหน้าที่รับผิดชอบ ช่างสังเกต ช่างตั้งคำถาม กล้าท้าทายสิ่งที่ปฏิบัติเดิมๆ กล้ายอมรับและบอกว่าตัวเองไม่รู้



แหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือต้อง **มีการตรวจสอบและเทียบเคียง** การตรวจสอบความน่าเชื่อถือ ต้องมีใจเป็นกลาง มีหลักการพิจารณาทั้งที่มาว่าข้อมูลนั้นได้มาอย่างไร และที่ไปว่าถ้าเอาไปใช้แล้ว จะเกิดผลกระทบอะไรขึ้น



จับประเด็น การฟังและการอ่านจะมีความหมายเมื่อเราจับประเด็นได้ ควรจับประเด็นให้ได้ทั้งใจความสำคัญ และเจตนารมณ์ของเจ้าของข้อมูล การทำความเข้าใจถึงความหมาย หรือรากที่มาของคำที่ใช้ก็อาจจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในประเด็นหลัก ได้ดีขึ้น

จินตะ

เมื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารแล้วก็กลับสมองต่อด้วยการนำข้อมูลข่าวสารนั้น มาคิดใคร่ครวญ จะคิดใคร่ครวญอย่างไรให้เกิดประโยชน์

คิดมุ่งเป้า เป้าหมายคือการนำไปใช้ประโยชน์เพื่อสร้างคุณค่าให้แก่ส่วนรวม องค์กร และตนเองอย่างสมดุล



ไม่คิดวกวน ใคร่ครวญแล้วต้องใช้ประโยชน์ได้ อาจจะเพิ่มพูนความเข้าใจที่มีอยู่เดิม เชื่อมต่อสิ่งต่างๆ ชัดเจนยิ่งขึ้น นำไปเป็นหลักในการตัดสินใจหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน

คิดด้วยใจที่เปิดกว้าง ยอมรับว่าเรายังไม่รู้ ยอมรับและทำความเข้าใจความ คิดเห็นที่แตกต่าง



ปุจฉา

การตั้งคำถามคือจุดเริ่มต้นของการหาคำตอบใหม่
จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง จะตั้งคำถามกับใคร อย่างไร



ตั้งคำถามกับตนเอง

ว่าความเชื่อที่เรามีอยู่นั้นยังใช้ได้อยู่หรือไม่
ความรู้และทักษะที่เรามีอยู่นั้นเพียงพอหรือไม่
สิ่งที่เราทำอยู่นั้นเหมาะสมและเพียงพอหรือไม่



ตั้งคำถามกับผู้รู้

เพื่อเติมเต็มในส่วนที่เรายังไม่รู้



ตั้งคำถามกับเพื่อนร่วมงาน

เพื่อร่วมคิดหาหนทางใหม่ๆ ในการทำงาน
ระหว่างที่เราตั้งคำถามไปนั้น ถ้าฝึกให้ดีเราจะ
ได้รับคำตอบจากคำถามที่เราเป็นคนตั้ง



เปิดโอกาสให้ผู้คิดต่างได้ตั้งคำถาม

คำถามเหล่านี้มักจะนำมาสู่คำตอบที่เราไม่คาดฝัน
อย่าปิดกั้นคำถามที่ไม่เหมาะสม

ลึบ

การเขียนอาจมีเป้าหมายหลายประการ เพื่อบันทึก เพื่อจัดระบบความคิด
เพื่อถ่ายทอดข้อมูลและความคิด



เขียนเพื่อบันทึกข้อมูล

เป็นการบันทึกเรื่องราวและความรู้ที่เกิดขึ้น อาจผนวกเอาอารมณ์
ความรู้สึก ความคิดเห็น และฉกัทัศน์เข้าไปตามความถนัด ซึ่งการ
เพิ่มสิ่งเหล่านี้เข้าไปก็จะมีเพิ่มความประณีตในการสังเกตและ
การเขียนมากยิ่งขึ้น ทำให้เรื่องราวที่บันทึกน่าอ่านมากขึ้น



เขียนเพื่อจัด ระบบความคิด

มีข้อเสนอแนะให้บันทึกสิ่งที่ทำและสิ่งที่จะทำในระหว่างการเปลี่ยน
ผ่านกิจกรรมของเรา คือสรุปว่ากิจกรรมที่แล้วเราทำอะไรลงไป
อะไรสำเร็จ อะไรที่ยังเหลือค้างอยู่ และวางแผนว่ากิจกรรมต่อไป
ที่จะทำนั้นเรามีเป้าหมายอะไร



เขียนเพื่อถ่ายทอด

มีรูปแบบของการเขียนเพื่อถ่ายทอดมากมาย เช่น เรื่องเล่า การถอด
บทเรียน การเขียนเพื่อสื่อสารความคิดเห็นบน Social Media
การเขียนบทความวิชาการ เป็นต้น

Heart

พลังใจ

พลังใจคือหัวใจของการขับเคลื่อนทุกสิ่งในชีวิต เราอาจสร้าง รักษา และยกระดับพลังใจของเราด้วยแนวคิดต่อไปนี้

Flow

การมีความสุขกับสิ่งที่ทำอย่างลึ้มวันลึ้มคืน ภาวะนี้เกิดจากการทำงานที่ยาก และเรามีความสามารถที่จะทำให้สำเร็จได้ โดยเกิดจากการพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้นเพื่อรับมือกับงานที่ยากขึ้นเป็นลำดับ สิ่งนี้จะทำให้เกิดความสุขได้กับผู้คนทุกคน ในทุกวงการ ทั้งในงานอาชีพและงานอดิเรก

Integrity

มีความเต็มอ้อม ความมั่นคง ความสมบูรณ์ในตนเอง สิ่งที่ทำนั้นสะท้อนคุณธรรมที่เป็นหลักยึดในใจอย่างเสมอต้นเสมอปลาย หลักยึดง่ายๆ ก็คือการไม่เบียดเบียน ไม่ดูถาย และเอื้อประโยชน์



การไม่เบียดเบียน

ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนสังคม ไม่เบียดเบียนทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ทั้งด้วยการกระทำ คำพูด และความคิด



การไม่ดูถาย

ไม่ทอดทิ้งกันเมื่อยามที่เห็นผู้ประสบความยากลำบากหรือต้องการความช่วยเหลือ ทั้งในที่ทำงานและในสังคมโดยรวม



การเอื้อประโยชน์

มนุษย์เป็นทั้งผู้เสพและผู้สร้าง การมีหลักทำเพื่อเอื้อประโยชน์ต่อส่วนร่วมเป็นตัวช่วยให้เรามีสมดุลในการเสพและสร้าง

Respect

ความเคารพนับถือกันและกัน เป็นปัจจัยสำคัญของสังคมที่มีพลัง

“
ทำไมต้อง Respect
”

เป็นการยอมรับในความเท่าเทียมกันของมนุษย์ ผู้ที่ Respect ผู้อื่น จะได้รับการ Respect ตอบ และนำมาสู่พลังสร้างสรรค์ร่วม

เราสามารถแสดงออกถึงความเคารพนับถือในการปรากฏตัวของผู้อื่น ในความคิดเห็นของผู้อื่น ในสิทธิและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

“
Respect อะไรวะ
”

Humility

ความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นเครื่องขัดเกลาเพื่อลดตัวตน แม้ซีเทเรซ่าให้หลักเรื่องนี้ไว้ 15 ข้อ พอสรุปได้เป็นหมวดหมู่ดังนี้

ลดตัวตน

พูดเกี่ยวกับตัวเองให้น้อย ไม่แสวงหาคำชมหรือความรัก ยอมรับการดูถูก/ถูกกลั่น/ไม่ให้ความสำคัญ



ไม่แทรกแซง

มุ่งทำงานในหน้าที่ของตัวเอง ไม่แทรกแซงหน้าที่ของคนอื่น ไม่อยากรู้ อยากเห็น ไม่จับผิดผู้อื่น



เป็นผู้แบกรับ

รับมือกับการกระทบกระทั่งด้วยอารมณ์ขัน ยอมรับการถูกตำหนิแม้ว่าจะไม่เป็นความจริง ยอมรับทำงานที่ยากกว่า



Hands

ฝีมือในการทำงาน

การพัฒนาฝีมือในการทำงาน ทำได้โดยการเป็นนักปฏิบัติ การรู้จักใช้โอกาส การคิดนอกกรอบ ออกจากเขตความปลอดภัย

Pragmatism เป็นนักปฏิบัติ



ไม่ดีแต่พูด

นักปฏิบัติไม่พูดโดยไร้จุดหมาย ไม่เสียเวลาพูดในสิ่งที่คนส่วนใหญ่รู้อยู่แล้ว ไม่เสียเวลาอธิบายในเรื่องปลีกย่อย แต่จะมุ่งไปสู่การตัดสินใจว่าจะเลือกทางออกอะไรมาปฏิบัติ



ไม่จวนต่อปัญหา

มองปัญหาแล้วเห็นแผนที่จะลงมือทำ รู้ว่าจะจัดการกับความยากอย่างไร จะวางลำดับขั้นตอนการทำงานอย่างไร จะขอยงานให้พอมืออย่างไร จะหาแนวร่วมมาช่วยได้จากที่ไหน



มุ่งอนาคต

นักปฏิบัติจะเรียนรู้จากอดีต แต่พอควร แล้วใช้เวลาส่วนใหญ่ขบคิดว่าจะทำอย่างไรกับปัจจุบันและอนาคต

Opportunity รู้จักใช้โอกาส



ใช้โอกาสที่
มีผู้หยิบยื่นให้

เมื่อใดที่มีผู้หยิบยื่นโอกาสให้ ก็เข้าแบกรับทันทีโดยไม่เกี่ยงงอนว่าตัวเองจะต้องทำงานหนักกว่าผู้อื่น มากกว่าผู้อื่น ด้วยถือว่ายิ่งทำมากยิ่งขึ้นได้ฝึกปรือ ผู้ที่หยิบยื่นให้นั่นเขาเห็นฝีมือเห็นความสามารถของเรา

แม้ไม่มีผู้หยิบยื่นให้เราก็สามารถหาโอกาสได้ด้วยตนเอง งานที่ถูกละเลย งานที่ไม่มีผู้สนใจ เป็นโอกาสอันดีที่เราจะใส่ความคิดของเราลงไปในงานนั้นได้เต็มที่



ใช้โอกาสที่
แสวงหาด้วยตนเอง



ใช้โอกาสที่ว่าการทำงาน
คือการปฏิบัติธรรม

การทำงานคือการทำหน้าที่เพื่อความรอดของชีวิตและจิตวิญญาณ
ใช้งานเป็นเครื่องช่วยในการฝึกสติ เป็นเครื่องขัดเกลาตนเอง

Think out of the box & get out of comfort zone

คิดนอกกรอบและออกไปนอกเขตความปลอดภัย

Think out of the box



ลงมือทำด้วยความ
คิดสร้างสรรค์ คิดนอกกรอบ

- หาสิ่งใหม่ๆ มากระตุ้น (ข้อมูล ผู้คน สิ่งแวดล้อม)
- ใช้เครื่องมือปลดปล่อยพลังความคิดสร้างสรรค์
ของตนเองและทีมงาน
- หาโอกาสนำไปสู่การปฏิบัติและรับเสียงสะท้อน
กลับเพื่อปรับปรุง

Get out of comfort zone



ออกไปนอกเขตความปลอดภัย

ด้วยการหมั่นตรวจสอบเป้าหมายของเรากับ
เป้าหมายขององค์กร รับรู้สิ่งแวดล้อมและความ
คาดหวังที่เปลี่ยนแปลงไป และชวนกันทลายเกราะ
ความมั่นคงปลอดภัยที่ทำให้เราอยู่อย่างเดิมด้วย
ความสบายใจ ไม่คิดเปลี่ยนแปลง

“

ขอให้ใช้ Head, Heart, Hands ของทุกท่านให้คุ้มค่าครับ

”