



สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 3
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ศาลากลางจังหวัดนครปฐม ชั้น 5
ตำบลถนนขาด อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม 73000
โทรศัพท์/โทรสาร : 0-3431-0005, 0-3431-0006
E-mail : tpso-3@m-society.go.th



**ทักษะ
การคิดเชิงบวก
และ
สร้างสรรค์
เพื่อการทำงาน
ต้านสังคม**

สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 3
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

คำนำ

สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 3 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีภารกิจในการส่งเสริม สนับสนุน และถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการพัฒนาสังคมและจัดสวัสดิการ รวมทั้งการพัฒนาศักยภาพบุคลากรในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้ได้รับความรู้ความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติงานด้านการพัฒนาสังคม

หากกล่าวถึงความคิดเชิงบวกแล้ว ทุกคนคงวาดจินตนาการออกว่า คนที่มีความคิดเชิงบวกนั้นเป็นอย่างไร เป็นคนที่อารมณ์ดี มีรอยยิ้ม แก้ปัญหาด้วยปัญญาแบบมีส่วนร่วม และเป็นไปตามระบบมากกว่าการสร้างความเป็นเผด็จการ ความหมายของการคิดเชิงบวกและสร้างสรรค์ เป็นความคิดที่สามารถวิเคราะห์หาส่วนดีของตน/คน สิ่งของ และงาน แล้วมาประสมประสานกัน เพื่อให้เกิดงานตามภารกิจที่อยากให้เป็น ให้สามารถบรรลุเป้าประสงค์ให้ได้ โดยอยู่บนพื้นฐานของ **ความศรัทธา ให้เกียรติ และการมีส่วนร่วม**

เอกสาร **“ทักษะการคิดเชิงบวกและสร้างสรรค์เพื่อการทำงานด้านสังคม”** เล่มนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ ความคิดเชิงบวก ความคิดสร้างสรรค์โดยมุ่งเน้นความสนใจไปที่วิธีการกระทำ (manner) และการทำงาน (working) ซึ่งเป็นการปฏิบัติการทางสติปัญญา เพื่อให้ผู้ที่ศึกษามีความคิดสร้างสรรค์ สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะการทำงานด้านสังคม หากบุคลากรมีความคิดที่เป็นบวก ก็จะส่งผลให้มีทัศนคติที่ดีสามารถจะเป็นพลังที่จะขับเคลื่อนการทำงานด้านสังคม ช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาทางสังคมได้

สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 3 หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้ จะเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน ให้บุคลากรสามารถที่จะร้อยจิตสำนึกให้มีความคิดเชิงบวกและมีแนวคิดไปในทิศทางเดียวกันคือทำให้ทุกคนมีความรู้สึกที่ดีต่อสังคมที่ทำงานอยู่ ซึ่งมีองค์ประกอบทั้งผู้ที่ทำงาน เพื่อนร่วมงาน ตนเอง และองค์กร ทำให้เกิดการประสานพลังของการทำงานเชิงบวก ภายใต้อาณาเขตหนึ่งเดียวคือความสำเร็จขององค์กร

สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 3
มีนาคม 2564

“ทักษะการคิดเชิงบวกและสร้างสรรค์เพื่อการทำงานด้านสังคม”

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธีรจารย์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดยานนาวา พระอารามหลวง
ดร.มงคล สามารถ และ อาจารย์คณิตร์ บุญยง

ชีวิตการทำงาน ก็เหมือนการเดินทางไกลของคนเรา บางคนใช้เวลาอยู่กับการทำงาน ครึ่งค่อนชีวิตบนหนทางเส้นนี้ ซึ่งก็แน่นอนว่ามักจะต้องพบเจอเรื่องราวมากมายทั้งความสำเร็จ, อุปสรรค, ข้อจำกัด, หรือแม้แต่ปัญหาที่ต้องเผชิญและแก้ไขอยู่เสมอ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 หลายคน ต้องปรับตัวและติดตามข่าวสารอย่างใกล้ชิดจนอาจกลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ลบ และทำให้กำลังใจหรือพลังงานด้านบวกของตัวเองลดลงอย่างต่อเนื่องหากเรามองชีวิตเฉพาะในส่วนที่ล้มเหลว พลาดหวัง ชีวิตก็คงไร้ซึ่งความสุขแต่ในทางกลับกัน ถ้าหากคนเรามองชีวิตในด้านบวก และมองเห็นความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตแต่ละวันแล้วเลือกที่จะมองข้ามส่วนที่ผิดพลาดล้มเหลว หรืออุปสรรคไป ชีวิตของคุณจะมีคุณค่า และมีความสุขมากขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ

มาเรียนรู้วิธีคิดและการสร้างพลังบวกให้ตัวเอง เพื่อนำไปใช้กับการทำงานอย่างมีความสุขบนวิถีปกติใหม่กันดีกว่า...

จากหนังสือเดอะ ซีเคร็ท ซึ่งเขียนโดย รอนด้า เบรน บอกถึงวิธีการใช้พลังบวกในอีกรูปแบบหนึ่ง คือเรื่องของ “แรงดึงดูด” เขาเปรียบความคิดเราเป็นเสมือน แม่เหล็ก และมีคลื่นความถี่ หากเราคิดอะไรสักอย่างหนึ่ง คลื่นความคิดจะถูกส่งกระจายออกไปและดึงดูดคลื่นความถี่ในระดับเดียวกัน กลับมายังต้นกำเนิด นั่นคือตัวเรา

พูดง่าย ๆ คือ หากเราคิดแต่สิ่งที่ไม่ดี สิ่งไม่ดีทั้งหลายก็就会被ดึงดูดเข้ามาหาตัวเรา แต่ในทางกลับกัน ถ้าเราคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ สิ่งดี ๆ ก็จะถูกดึงดูดเข้ามาหาตัวเรา เช่นกัน

**ดังนั้น หากคุณต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรต่าง ๆ ในชีวิตให้ดีขึ้น
เราต้องเริ่มเปลี่ยนที่ความคิดของคุณซะก่อน
แล้วชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปแน่นอน**

7 สัญญาณอันตรายบ่งบอกว่าคุณเป็นคนคิดลบ (เรื้อรัง)

1. “คุณไม่เคยให้เครดิตตัวเอง”

เวลาที่คุณประสบความสำเร็จ คุณจะมองว่าเป็นเพราะฟลุ๊ค คุณจะยกความดีความชอบให้ใครคนอื่น หรือสิ่งอื่น แต่ยกเว้นยกให้กับ ความพยายามและความสามารถของตัวเอง นั่นเป็นสาเหตุหนึ่งว่าทำไมคุณถึงรู้สึกว่าคุณไม่ค่อยมีค่าเท่าไร

2. “คุณยอมแพ้ตั้งแต่เกมเพิ่งเริ่ม”

คุณมีความอดทนต่ำเวลาเจอปัญหา เพราะคุณประเมินแล้วว่ามันจะเลวร้าย ทำให้คุณมักจะยอมแพ้ตั้งแต่โกโห ในตอนที่ทีมงานวิจัยบอกว่า คนมองโลกในแง่ดี มีแนวโน้มจะทนต่ออุปสรรคได้ดีกว่า คนพวกนี้จึงมีโอกาสประสบความสำเร็จ สูงกว่าพวกมองโลกในแง่ร้าย

3. “คุณไม่ลืมหือให้อภัยใครได้ง่าย ๆ”

คนมองโลกในแง่ร้ายจะไม่เข้าใจว่า จะยอมยกโทษ หรือให้อภัยได้ยังไง หรือใช้เวลานานกว่าคนปกติ กว่าที่จะยอมลืมหือให้อภัยใครบางคน หากคุณนึกภาพไม่ออกด้วยซ้ำว่าการปล่อยวางเป็นยังไง นั่นเป็นสัญญาณที่ชัดเจน

4. “คุณมักคิดว่าชีวิตข้างหน้าจะเจอแต่เรื่องร้าย”

คนมองโลกในแง่ร้ายมักประเมินว่า จะมีแต่เรื่องไม่ดี .. และที่แย่ไปกว่านั้นคือ คุณจะไม่ค่อยมีความหวัง ต่างจากคนมองโลกในแง่บวก พวกเขาประสบความสำเร็จได้มากกว่า เพราะมีความหวังจากความพยายาม แม้กระทั่งในสถานการณ์ที่เลวร้าย

5. “คุณมักเห็นแก่ตัว”

คนมองโลกในแง่ร้ายมักหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเอง กลัวว่าคนจะมาเอาเปรียบ กลัวคนอื่นจะได้ดีกว่าจึงอดไม่ได้ที่จะแสดงความเห็นแก่ตัว เพื่อปกป้องตัวเอง สืบเนื่องมาจากพวกเขามักไม่ไว้วางใจและกลัวว่าคนอื่นจะเข้ามา แสวงหาผลประโยชน์จากพวกเขานั้นเอง

6. “คุณหวาดระแวงคนอื่น”

คนมองโลกในแง่ร้ายไม่ไว้ใจใคร เพราะพวกเขาจะคิดไปเองว่า โลกทั้งใบนี้จะมาเอาเปรียบ และรุมทำร้ายเขา เวลาที่ใครมาทำดี พวกเขาจึงเต็มไปด้วยความหวาดระแวงสงสัยว่าคนที่เข้ามาหาจะมาไม่ไหนดังนั้น

7. “คุณอิจฉาเวลาที่เห็นคนอื่นได้ดี”

อย่างที่บอกว่าพวกมองโลกในแง่ร้าย มักคิดเสมอว่าตัวเองถูกเอาเปรียบ และไม่ได้ดีเหมือนคนอื่น ดังนั้นเมื่อพวกเขาเห็นใครได้ดี จึงมักจะตีความสำเร็จของคนอื่นว่า ไม่ได้มาจากความสามารถที่แท้จริงหรอก (แล้วก็กลับมาสนใจในโชคชะตาของตัวเองต่อ)

**“ปัญหาในชีวิตมันมีอยู่แล้ว
ยิ่งคุณโฟกัสที่ปัญหาคุณก็จะยิ่งแย่
แค่เปลี่ยนมามองหาโอกาสที่ซ่อนอยู่ในทุกปัญหาให้เจอ
แค่นี้ชีวิตคุณก็ได้กำไร กว่าใครหลายคนแล้ว”**

ความคิดเชิงบวก (positive thinking)

หมายถึง ความคิดที่เกิดจากการมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น กับตัวเราทั้งในทุกเรื่อง และหากเป็นเรื่องไม่ดีก็รู้จักคิดและพยายามหามุมมองที่เป็นประโยชน์ ทางด้านบวกจากสิ่งนั้น ๆ ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมอง ที่เป็นบวก มุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้เรารู้สึก มีความทุกข์น้อยลง มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต กล้าที่จะ เผชิญชีวิต หรืออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้นถ้าสามารถคิดในเชิงบวก ได้ตลอดเวลา แปลว่าเราสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและความสุข

ประโยชน์ของการคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวก มุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี ซึ่งให้ ประโยชน์ดังนี้

1. ทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้น
2. ทำให้เรารู้สึกมีความทุกข์น้อยลงมีความสุขมากขึ้น
3. ทำให้เรามีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดียิ่งขึ้น
4. ทำให้เรามีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต หรือพร้อมที่จะเผชิญชีวิต
5. ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและพร้อมที่จะเสียสละเพื่อสังคมมากขึ้น

การฝึกสร้างความคิดเชิงบวก

ก่อนที่จะเรียนรู้ถึงวิธีการคิดเชิงบวก ลองถามตัวเองดูก่อนว่าอยากเป็นคนที่มีความสุข มากกว่านี้ไหม หรือกำลังมีความสุขเพราะความคิดของตัวเองตลอดเวลาหรือเปล่า หากคำตอบคือ “ใช่” นั่นคือหัวใจสำคัญของการฝึกฝน เพราะ “ความตั้งใจ” เท่านั้นที่จะทำให้ การฝึกความคิดเชิงบวกเป็นผลสำเร็จได้

บันไดขั้นที่ 1 : มองตัวเองในแง่ดี

การที่คนเราจะมองโลกหรือมองคนอื่นในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและเชื่อว่าตัวเองดีเสียก่อน ขั้นตอนเพื่อการมองตัวเองว่าดี มีดังต่อไปนี้

- **หาข้อดีของตนเอง** ลองสำรวจพิจารณาข้อดีของตนเอง (ไม่ใช่การเข้าข้างตัวเอง) อาจเป็นความดีเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น พาคนแก่ข้ามถนน ช่วยลูกนกที่ตกต้นไม้ ฯลฯ เพื่อให้เกิดความรักและความภาคภูมิใจในตัวเอง

- **ถ่อมตัว** การมองเห็นความดีของตนเองนั้นมีไว้เพื่อบอกตัวเองให้เกิดความพอใจในตัวเอง รักตัวเอง แต่ไม่ใช่เพื่อชมหรือคุยทับคนอื่น การถ่อมตัวจึงเป็นอีกคุณสมบัติหนึ่งที่เราพึงจะมีควบคู่กัน

- **นอกจากจะรู้จักแข็ง (ข้อดี) แล้ว ยังต้องสำรวจจุดอ่อนของตนเองอีกด้วย** เมื่อเรายอมรับได้นั่นคือข้อบกพร่องของเราจริง ๆ ก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ในที่สุด

- **เพิ่มความดี** แม้จะรู้ว่าตนมีข้อดีในด้านใดบ้าง ก็ไม่ควรหยุดตัวเองไว้เพียงเท่านั้น แต่ควรเพิ่มคุณสมบัติอื่น ๆ ที่ดีให้มากยิ่งขึ้น อาจเริ่มต้นโดยการตั้งเป้าหมายเป็นข้อ ๆ ว่าอยากจะทำอะไรดี ๆ เพิ่มขึ้นอีกบ้าง แล้วค่อย ๆ ฝึกฝนไปทีละข้อ

บันไดขั้นที่ 2 : มองคนอื่นในแง่ดี

เมื่อผ่านบันไดขั้นแรกมาแล้ว จะทำให้เราเริ่มตระหนักว่าคนทุกคนล้วนแต่ไม่สมบูรณ์แบบย่อมมีข้อบกพร่องเล็กน้อยแตกต่างกันออกไป (แม้แต่ตัวเรายังมีข้อเสีย) ดังนั้น การมีชีวิตที่มีความสุขจึงหมายถึงการอยู่ร่วมกันโดยเลือกมองและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่โดยไม่ใช้การเสแสร้ง แต่เห็นความดีของเขาจริง ๆ

บันไดขั้นที่ 3 : มองวิกฤติให้เป็นโอกาส

เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ขึ้น ลองมองความทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วย่อมกลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่เราสามารถนำมาพิจารณาได้ว่าในวิกฤติที่เราพบนั้นมีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือจะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งรู้สึกว่ารักตัวเองมากขึ้น เลิกทำอะไรไร้สาระ แล้วหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจมากขึ้น โดยการฝึกสมาธิ ช่วยงานการกุศล เป็นต้น

บันไดขั้นที่ 4 : หมั่นบอกกับตัวเองในเรื่องที่ดี

ขั้นนี้อาจเป็นความคิดที่มักจะอยู่กับเราไม่นาน แต่ความคิดก็มักเป็นต้นทางและบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องทำให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา เช่น บอกตัวเองว่าเป็นคนเก่งทุกครั้งที่ทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงความสำเร็จเล็กน้อย บอกตัวเองว่าเพื่อนร่วมงานก็เป็นคนดีคนหนึ่งแม้เขาจะมีข้อบกพร่องอีกหลายอย่าง บอกตัวเองว่าเราโชคดีที่ได้ทำงานยาก ๆ แม้คำตอบแทนจะน้อยแต่ก็ทำให้เราได้ประสบการณ์ที่หาไม่ได้ง่าย ๆ ฯลฯ

บันไดขั้นที่ 5 : ใช้ประโยชน์จากคำว่า “ขอบคุณ”

เคยมีคำสอนจากอาจารย์ รศ.ดร.ทัศนา แสงวงศ์ ได้กล่าวว่า เมื่อต้องพบเจอเรื่องร้ายจงยิ้มแล้วกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” เพราะนั่นคือบททดสอบที่ดีของการมีชีวิตที่เข้มแข็ง หากมีคนด่าว่าคุณ แทนที่จะได้ตอบให้กล่าวคำว่าขอบคุณ มันจะช่วยลดทอนที่ความรุนแรงลงได้เกือบทั้งหมด ทั้งยังทำให้บุคคลนั้นแปลกใจและอาจกลับไปพิจารณาพฤติกรรมของตัวเองได้ โดยที่คุณไม่ต้องพูดอะไรเพิ่มเติมอีก หากเราตั้งสติและพิจารณาหุ้บสรรคต่าง ๆ อย่างมากพอ เราจะรู้สึกขอบคุณต่อข้อขัดข้องเหล่านั้น อย่างน้อยมันก็ทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น เข้าใจถึงความผิดพลาดว่าสิ่งใดไม่ควรทำและช่วยให้รู้จักมีความรอบคอบมากยิ่งขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดนั้นซ้ำอีก

Fixed Mindset & Growth Mindset

เมื่อความเชื่อทัศนคติของเราเริ่มตกตะกอนเป็น mindset มันจะถูกจัดอยู่ใน 2 รูปแบบนี้ คือ Fixed Mindset กับ Growth Mindset

Fixed Mindset

คือ การที่เราคิดว่าตัวเองดีพอแล้ว หรือไม่สามารถดีกว่านี้ เป็นความคิดทำให้เราไม่กล้าจะก้าวออกจาก comfort zone ของตัวเอง แบบเดิมมันดีแล้ว ทำแบบใหม่ก็กลัวจะแย่พยายามไปก็ไม่ดีกว่านี้

เป็นกระบวนการคิดที่เรายึดติดว่าเราไม่สามารถพัฒนาตัวเองได้ ทำให้เรา 'กลัว' ที่จะก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเอง

Growth Mindset

คือ การที่เรามองว่าอุปสรรคไม่ใช่ปัญหา แต่เป็นโอกาสที่ทำให้เราได้ 'ลอง' สิ่งใหม่ จะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม แต่ถ้าไม่ลองดู ใครจะไปรู้ เราอาจจะทำได้ดีกว่าที่คิดซะอีก

เป็นกระบวนการคิดที่ทำให้เราพยายามเอาตัวเองออกจากกรอบเดิม ๆ เพื่อค้นหาสิ่งที่ดีกว่าและจะดียิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ เท่าที่เราคิดว่า เราทำมันได้

มุมมอง/แนวคิด ที่แตกต่างของ 2 Mindset นี้

ด้านความท้าทาย

Fixed Mindset : จะชอบหลีกเลี่ยงความท้าทาย

Growth Mindset : มองความท้าทาย เป็นเรื่องที่น่าลอง น่าตื่นเต้น

เมื่อเจออุปสรรค

Fixed Mindset : จะยอมแพ้ง่าย ๆ

Growth Mindset : มองว่ามันต้องผ่านไปได้ จะลุยต่อ

ด้านความพยายาม

Fixed Mindset : ไม่เห็นต้องพยายามเลย เพราะถ้าพยายาม แสดงว่ายังไม่ดีพอ

Growth Mindset : มองความพยายาม เป็นสิ่งที่สำคัญ เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ

ด้านการวิจารณ์

Fixed Mindset : ไม่ยอมรับการวิจารณ์เชิงลบ หรือฝ่ายตรงข้าม

Growth Mindset : เปิดรับ และเรียนรู้จากการวิจารณ์

ด้านความสำเร็จของผู้อื่น

Fixed Mindset : ถากถางความสำเร็จของผู้อื่น

Growth Mindset : เรียนรู้และหาแรงบันดาลใจ จากความสำเร็จของผู้อื่น

ดังนั้น ในการทำงาน เราควรจะปรับเป็นแนวคิดแบบ Growth Mindset คือ หมั่นศึกษา พัฒนา เรียนรู้ ต่อยอดในสิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้ ในการทำงานให้กับตัวเองตลอดเวลา เพราะเมื่อความคิดเปลี่ยน มุมมองเปลี่ยน ก็ส่งผลให้พฤติกรรมหรือการกระทำของเราเปลี่ยนไปตาม

การทำงานแบบ “มรรคง่าย”

เมื่อได้ยินคำว่า “มรรคง่าย” หลายคนคงนึกถึงพฤติกรรมของคนทำงานที่ “ม้ง่าย” คือ จะอะไรก็เอาสะดวกเข้าว่า เช่น ทำงานให้เสร็จ ๆ ไป แล้วค่อยมาแก้ไขกันใหม่ คำว่า “ม้ง่าย” ภาษาอีสานแปลว่า “ชอบ” ม้ง่าย แปลแบบชาวบ้านคือ ชอบทำอะไรง่าย ๆ ไม่จริงจัง ทำแบบสุกเอาเผากิน ไร้ระเบียบ ขาดความรับผิดชอบ หยิบอะไรมาใช้แล้วก็ไม่เก็บเข้าที่เข้าทางรวม ๆ แล้วคือ นิสัยเสีย

แต่ “มรรคง่าย” ภาษาพระท่านหมายถึง “หนทางการทำงานที่ง่ายและงาม” หลายครั้งที่ไปบรรยายธรรมในหน่วยงานราชการหรือบริษัทเอกชน จะเริ่มต้นการบรรยายธรรมด้วยคำถามว่า “งานเสร็จ” กับ “งานสำเร็จ” ต่างกันอย่างไร ? ก็มีหลายมุมมองของคำตอบ เช่น งานต้องเสร็จให้ทันเวลา และสมบูรณ์เรียบร้อยจึงเรียกว่างานเสร็จแล้วสำเร็จ แต่คำตอบที่ชัดเจนคือพระบรมราโชวาทในรัชกาลที่ 9 ความตอนหนึ่งว่า “เมื่อจะทำงาน อย่าหยิบบกเอาความขาดแคลนมาเป็นข้ออ้าง จงทำงานท่ามกลางความขาดแคลนให้บรรลุผล ด้วยความตั้งใจ และความซื่อสัตย์”

หลายท่านก็ท้อแท้เพราะทำงานแล้วแต่ไม่ได้ดี ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงรับสั่งกับ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล ขณะกำลังทำงานอยู่ในสภาพที่จิตใจย่ำแย่มาก ไม่มีกำลังใจทำอะไร ท้อแท้กับงานมาก ไม่มีใครเข้าใจ เหมือนทำดีแต่ไม่ดีในหลวงท่านเสด็จมาพอดี พระองค์ทรงตั้งคำถามและรับสั่งว่า ท่านสุเมธเคยขายเศษเหล็กไหม เศษเหล็กเหล่านั้น เวลาขายคุณค่ามันต่ำมาก คงได้เงินไม่กี่บาท แล้วถ้าเราเอาเศษเหล็กเหล่านั้นมาหลอมรวมกันเป็นแท่ง เวลาหลอมนี้เหล็กมันคงร้อนมาก พอหลอมเสร็จเจ้านำมาทำเป็นดาบ คงต้องนำมาตีให้แบนอีก เวลาตีต้องเอาไปเผาด้วย ตีไปเผาไป อยู่หลายรอบกว่าจะเป็นรูปดาบอย่างที่เรากำลังต้องการ ต้องผ่านความเจ็บปวด ความร้อนอยู่นาน แดงเมื่อเสร็จแล้ว ถ้าจะให้สวยงามดังใจ ก็ต้องนำไปแกะสลักลวดลาย ก็ต้องใช้ของมีคมมาตีให้เป็นลวดลายอีก แต่เมื่อเสร็จเป็นดาบทั้งด้าม ก็จะมีคุณค่าที่สูงมาก เทียบกับเศษเหล็กคงจะต่างกันลิบลับ จะเห็นได้ว่ากว่าที่เศษเหล็กมีคุณค่าไม่มากนัก จะกลายเป็นดาบทั้งด้ามนั้น ต้องผ่านอุปสรรคมากมาย ทั้งความเจ็บปวดต่าง ๆ

กว่าจะประสบความสำเร็จ ดังนั้น ขอให้จำไว้อย่างหนึ่งว่า “ใครไม่เคยถูกตี ถูกทุบ เจอเรื่องเลวร้ายในชีวิตมาเลยนั้น จงอย่าได้หาญคิดทำการใหญ่” พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เหมือนพรของชีวิตเป็นคำตอบของการทำงานแบบมรรคง่าย

ยุคไทยแลนด์ 4.0 มีมรรคง่าย ๆ กับทำงาน 5 หนทางคือ 1. จังหวะ 2. กาลเทศะ 3. จักขมา 4. เสนา และ 5. ปัญญา เพราะการทำงานทุกองค์กรมีคนทำงานอยู่ 4 ก. คือ คนเก่ง คนแกร่ง คนเก่า คนมีกิน เราจึงต้องประยุกต์มรรคง่าย ๆ เพื่อความง่ายงามในการทำงาน และการทำงานวันนี้ต้องมีความเก่งบวกกับความเฮง เพราะเก่งอย่างเดียวอาจไปไม่รอด เพราะความอันตรายของคนเก่งที่บริหารความเก่งไม่ได้ ก็พ่ายแพ้คนแกร่งและคนเก่า ส่วนคนที่จะอยู่รอดและมีความสุข คือ คนมีกิน

มรรคที่ 1 : จังหวะ คนบางคนเหมือนเมล็ดพันธุ์ที่ดี แต่ไปตกอยู่บนดินห่วย คนบางคนเหมือนเมล็ดพันธุ์ที่ห่วย แต่ไปตกอยู่บนดินดี หลายคนขยันทำงานแต่ไม่ตรงตามเป้าหมายขององค์กร งานจะไม่สัมฤทธิ์ เพราะขยันผิดเรื่อง ขยันเท่าไรก็ไม่สำเร็จ ในสมัย ร.5 มีพระคุณเจ้ารูปหนึ่งท่านมีนิสัยปกติชอบเรื่องเหตุบ้านการเมือง คืบวันหนึ่งไฟไหม้กำแพงวัง ชาวบ้านต่างช่วยกันวิ่งตักน้ำมาดับไฟ พระคุณเจ้ารูปนี้ท่านก็ไม่พลาดอยู่ร่วมในเหตุการณ์นั้นด้วย จนได้ยินเสียงมหาดเล็กตะโกนว่า “พระเจ้าแผ่นดินเสด็จฯ” ชาวบ้านต่างก็กราบพระราชา แต่พระคุณเจ้ารูปนั้นยืนเด่นอยู่รูปเดียว พระองค์ท่านจึงตรัสถามว่า “พระคุณเจ้ามาทำไม ในยามวิกาลเช่นนี้” ท่านจึงถวายพระพรว่า “อาตมาเป็นห่วงมหาดพิตรจึงรีบมาช่วยดับไฟ เป็นที่ขึ้นพระหฤทัยของพระองค์ยิ่ง เช้าวันรุ่งขึ้นพระองค์ทรงตั้งพระคุณเจ้ารูปนั้น เป็นพระราชอาคัน (เจ้าคุณ) ทันที ด้วยคำเดียวคือเป็นห่วงมหาดพิตร ท่านจังหวะดีจริง ๆ

มรรคที่ 2 : กาลเทศะ คำนี้สำคัญมาก เพราะการทำงานในบริบทต่าง ๆ มีคนทำงานหลายระดับทั้งสูงกว่าเรา ทั้งเสมอกันกับเรา และต่ำกว่าเรา การวางตัวนั้นสำคัญกว่าการถือตัว แต่การวางตัวมากเกินไปจะกลายเป็นการถือตัว ด้วยเวลากับสถานที่นั้นสำคัญมาก เรื่องบางเรื่องทำในที่ ๆ หนึ่งไม่ถูกดำเนิน แต่เรื่องเดียวกันไปทำอีกที่หนึ่งกลับถูกต้องว่า บางครั้งการถอยรุดให้หัวหน้าจดครั้งเดียว ประทับใจไปตลอดการทำงาน มีเรื่องเล่ากันว่า มีนายทหารท่านหนึ่ง

น้อยใจในวิธีการทำงาน ชยันต์ไชน ทำงานเท่าไร ก็ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง แต่เพื่อนรุ่นเดียวกันกลับเจริญเอา ๆ วันหนึ่งมีการประชุมนายทหาร นายพลท่านนี้กำลังเลี้ยวรถจอดมีรถคันหนึ่งบีบแตรมาแต่ไกลว่า ขอเราเข้าจอดก่อนนะ รถคันนั้นคือรถของเจ้านายเก่า นายทหารท่านนั้นจึงถอยรถให้จอดแค่นั้น ลงจากรถเจ้านายถามว่า เป็นนายพลมาก็ปีแล้ว หลายปีแล้วครับท่าน โอเคเดี๋ยวพี่ดูให้ (ส่วนท่านจะดูให้ปีไหนก็อีกเรื่องนะ) แต่กลับเป็นความอ่อนน้อมที่ประทับใจ เพราะการโยกย้ายตำแหน่งในปีถัดมาความอ่อนน้อมมั่นคงให้จากพลตรี เป็นพลโท เพราะกาลเทศะ

มรรคที่ 3 : จักขุมา เป็นภาษาพระ คือ มองการณ์ไกล ตาถึง มีทักษะ เพราะคนทำงานมี 3 ตา คือ 1. ตาดีข้าง ตาบอดข้าง 2. ตาดีทั้งสองข้าง 3. ตาบอดทั้งสองข้าง บางคนตาดีข้างคือมีความรู้เยอะ แต่ดันตาบอดข้างเพราะไม่สามารถทำงานร่วมกับใครได้ บางคนตาดีทั้งสองข้าง คือ มีความรู้และมีทักษะทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้ดี และบางคนตาบอดทั้งสองข้าง คือ ความรู้ก็ไม่ดี พฤติกรรมก็ไม่งามอีกอย่าแค่ตาดีจับผิดใคร ต้องตาถึงวิเคราะห์งานให้ชัดเจน

มรรคที่ 4 : เสนา ไม่ใช่อำเภอหนึ่งของอยุธยา แต่คือทีมงาน เพื่อนพ้องน้องพี่ เพราะโบราณท่านสอนกันว่า คนทำงานจะสำเร็จต้องมี 4 ท. คือ มีทีม มีทุน มีทำ มีทบทวน เพราะเก่งงานไม่พอ ต้องเก่งเพื่อน เก่งเครือข่ายด้วย เหมือนขุนหมื่น อำนาจการสร้างกระโจม นางรจนา อำนาจการงานด้วยทีมว่า “นายมีโค่นไฟ นายใจชุดหลุม นายขัน นายซุ่ม คุณกันไปเกี่ยวแพก เสร็จแล้วเกลสาเสา เอาไว้อย่ายแยก เลิกงานข้าจะแจกของแปลก ๆ ให้กิน” ทีมจึงสำคัญเพราะพระยังสวดมนต์ 9 รูป เพราะสวดรูปเดียวกัน “เหนื่อย”

มรรคที่ 5 : ปัญญา ในทางพระพุทธศาสนา ปัญญามี 3 ระดับคือ 1. สุตมยปัญญา ปัญญาที่ฟังเยอะ อ่านเยอะ เรียนรู้เยอะ ทนต่อคำสอนของผู้ใหญ่ได้ดี 2. จินตมยปัญญา ฟังแล้วนำมาพิจารณา ขบคิดแลกเปลี่ยน เพื่อทบทวนนำไปปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ 3. ภาวณมยปัญญา ลงมือทำอย่างต่อเนื่องให้เกิดความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และเป็นแบบอย่างแก่คนอื่นได้ การทำงานแบบมรรคง่าย คือ เลือกพูดให้ง่าย สื่อสารให้ง่าย จัดพื้นที่ทำงานให้หา

ของง่าย ๆ ทำตัวในที่ทำงานให้ง่าย ๆ กินง่ายอยู่ง่าย ทำงานที่รับผิดชอบให้ง่ายต่อการเข้าถึง
เพื่อนร่วมงานเข้าถึงตัวได้ง่ายเป็นเจ้านายก็ลองเปิดประตูห้องทำงาน เป็นลูกน้องก็เงยหน้า
มอง เป็นเพื่อนร่วมงานก็หันหน้าเข้าหากันเพราะการทำงานแบบมรรคนั้น จะสำเร็จได้ต้อง
สมดังกับพระพุทธพจน์บทที่ว่า **“อุฏฐานาโต สติมโต สัจจกมุสสุ นิสมุมการิโน สญญตสสุ จ
ธมฺมชีวิโน อปฺมตฺตสสุ ยโสภิตฺตมฺติ”** ยศย่อมเจริญแก่ผู้มีความหมั่น มีสติ มีการทำงานสะอาด
ใคร่ครวญแล้วทำ ระวังดีแล้ว

เป็นอยู่โดยธรรม และไม่ประมาท ที่สำคัญอย่าทำงาน “แบบมั่งง่าย”

● เป้าหมายวิถีพุทธ กับ ชีวิตการทำงาน ●

แจ็กหม่า (Jack Ma) เจ้าของบริษัทอาลีบาบา มหาเศรษฐีผู้ร่ำรวยแสนล้าน ตอนหนุ่ม ๆ เคยล้มเหลวกับการทำงาน เพราะไปสมัครงานเป็นพนักงานของ KFC สมัคร 25 คน เขารับ 24 คน มีคนไม่ผ่านคนเดียวคือ แจ็กหม่า คำปฏิเสธคำเดียวคือ บุคลิกไม่ผ่าน แต่แจ็กหม่าไม่ท้อแท้ ล้มแล้วรีบลุกชวนชาวหาความรู้ภาษาอังกฤษ และสมัครเป็นครูสอนภาษาอังกฤษ และหาช่องทางความรู้เรื่องเว็บไซต์และอินเทอร์เน็ตต่าง ๆ สุดท้ายตั้งบริษัทอาลีบาบา ขายตรงสินค้าทางอินเทอร์เน็ต ประสบความสำเร็จเป็นมหาเศรษฐี แล้วตัดสินใจกลับไปจุดล้มเหลวคือ เขากลับไปซื้อกิจการของ KFC ในประเทศจีนทั้งหมด ไม่ยอมแพ้โชคชะตาที่ไม่ได้เป็นลูกจ้าง แต่ต่อสู้ชีวิตจนโชคชะตาไม่กล่าปฏิเสธ จึงยืนความสำเร็จด้วยการเป็น “เจ้าของกิจการ”

คำว่า **“ความสำเร็จ”** ทุกคนย่อมปรารถนามากกว่า **“ความล้มเหลว”** เมื่อสำเร็จการศึกษาทุกชีวิตก็เดินทางต่อตามเป้าหมายของชีวิตกับการทำงาน ลองผิดลองถูกตามความฝันที่ตั้งใจ หลายคนก็สำเร็จ บางคนก็ผิดหวังกับการงาน เจอบททดสอบทั้งคนแบ่งพรรคแบ่งพวก ล่อลวง ฝ้าจับผิด สอพลอ และประพุดติเหลวแหลก ภาษิตจึงสอนกันว่า **“ปัจจัยแห่งความสำเร็จ”** ต้องอาศัย 3 สิ่ง คือ **“ฟ้า-ดิน-คน”** ฟ้า คือ เรื่องรอบตัวที่เราควบคุมไม่ได้ **ดิน** คือ สภาพแวดล้อมที่เราเลือกจะยืนอยู่ และ **คน** คือ ตัวเราเอง

วันนี้จึงขอเสนอ **“สูตรสำเร็จวิถีพุทธ”** เพื่อการทำงานในหน่วยงานภาครัฐ เอกชน หรือองค์กรระบบใดก็ตาม หากประกอบไปด้วยเหตุ 4 ประการนี้แล้ว **“โชคชะตาก็ไม่กล่าปฏิเสธ”** คือ

1. **ปฏิรูปเทสวาสะ** ผู้ที่ต้องการเพาะปลูก ควรอยู่ในพื้นที่ที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยดินดำ น้ำชุ่ม ผู้ต้องการค้าขาย ควรอยู่ในถิ่นที่มีประชาชนหนาแน่น ผู้ต้องการปฏิบัติธรรม ควรอยู่ในสำนักที่มีครูบาอาจารย์เก่ง ๆ และผู้ที่ปรารถนาความสำเร็จของชีวิตในการทำงาน ควรอยู่ในถิ่นที่มี คนดี คนเก่ง และคนให้โอกาส

2. สับปรีสุปสังเสวะ คบหาสัตบุรุษ มีต้นแบบในการทำงาน ควรไปเข้าในสมาคมของบัณฑิต ควรเก็บเล็กผสมน้อย เทคนิค วิธีคิด การบริหารจัดการ การประสาน การแก้ไข ปัญหาของสัตบุรุษ เพราะการทำงานในยุคไทยแลนด์ 4.0 นั้นต้องสร้างภาพจึงจะได้ดี คือเป็นคนมีคุณภาพที่ดี เป็นคนมีศักยภาพที่เด่น และมีสัมพันธภาพที่ง่ายงาม ทำงานกับคนเก่ง เราจะเก่งขึ้น ทำงานกับคนดีเราจะดีขึ้น ผูกมิตรประสานไมตรีมีเครือข่ายทั้งคนดีและคนเก่ง

3. อุตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ ด้วยการวางตัวที่งาม ไม่ถือตัวหลงผิด เพราะการวางตัวกับการถือตัวแบ่งกันแค่เส้นด้ายฝีกออกกำลังกายชีวิตด้วยหลักพละ 5 คือมี 1. ศรัทธาในองค์กร 2. มีความเพียรที่ต่อเนื่อง 3. มีสติจิตสำนึก 4. มีสมาธิตั้งมั่นไม่วางเฉย และ 5. มีปัญญา ที่อุดมไปด้วยการฟังเป็น วิเคราะห์ดีเสียสละ และลงมือทำ เพราะผู้ใหญ่ว่าจะยกย่องใคร จะมอบหมายตำแหน่งอะไร ต้องอุดมตามวชิราภิชิตที่ว่า “หนักไปก็ยกไม่ขึ้น เบาไปก็ไถใจไม่ได้”

4. ปุพเพกตบุญญาตา การมีบุญดีแต่เดิม แล้วเพิ่มเติมบุญใหม่ ไม่มัวเมาในบุญเก่า ไม่ประมาทในบุญเล็กน้อย สะสมความดีตามขีดความสามารถและฐานะหน้าที่ ดังปราชญ์โบราณท่านกล่าวว่า “เจ้านายดีง ลูกน้องดีน คนเสมอกันสนับสนุน และบุญรักษา”

การสร้างเป้าหมายวิถีพุทธนี้ ภาษาพระท่านเรียกว่า “จักร 4” เป็นฟันเฟืองขับเคลื่อนชีวิตให้ถึงเป้าหมายของชีวิต ดังที่ทุกคนปรารถนา คือ **งานสำเร็จ ชีวิตร่มเย็น**

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นางเบญจมาศ แก่นเมือง

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธีราจารย์

ดร.มงคล สามารถ

อาจารย์คณิตศรี บุญยง

ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริม

และสนับสนุนวิชาการ 3

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดยานนาวา พระอารามหลวง

ผู้จัดทำ

นางสาวพีรภาว ลิมปนวิสัย

นางสาวมรินทราน์ ลอตระกุล

นางสาวปวันรัตน์ สุวิกรม

นางสาวพิชญากร ศศิขานารา

นางสาวปรีชญา อินทนชิตจ้อย

นายเอกลักษณ์ ชมันทอง

นักพัฒนาสังคมชำนาญการ

นักพัฒนาสังคมปฏิบัติการ

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

นักพัฒนาสังคม

นักพัฒนาสังคม

เจ้าพนักงานพัฒนาสังคม