



# การลงทุนเพื่อความ เสถียรต่อชีวิต



แลงอรุณ พูนพิพัฒนธนศรี  
นักพัฒนาศาสตร์พยากรณ์เศรษฐกิจ

## ทักทายเชนก หรือ ฟ้า น้องใหม่ทำงานเก่งเหลือเชื่อ

ช่างเจรจา และมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้

ไม่ตั้งข้อแม้หรือเงื่อนไขในงานที่ได้รับมอบหมาย หากไม่ชัดเจน...หรือไม่รู้ เธอจะหาข้อมูลเพิ่มเติม หรือจะซักถาม

เธอฟังอย่างตั้งใจ พร้อมขีดเขียนลงในสมุดโน้ตส่วนตัว เล่มโต บ่อยครั้งเธอบันทึกเป็น Mind Map สร้างสีสันทำให้ข้อความโดดเด่น น่าสนใจ ง่ายต่อการจดจำหรือนำไปต่อยอด

งานส่งตรงเวลา คุณภาพคับแก้ว เห็นความคาดหวัง

เมื่อมอบหมายงานใดให้ ทักษะจะทำการบ้านมาก่อนเสมอ เวลาประชุมเธอนำเสนอโครงสร้างของงาน และแผนงาน เพื่อขอความเห็นชอบ และคำแนะนำต่างๆ งานของทักษะก็จึงมีความก้าวหน้า

“3 ปีที่คงไม่มีอะไรสอนน้องฟ้า หมดได้หมดพุงจริงๆ” หัวหน้าคนแรกกล่าวกับทักษะด้วยรอยยิ้มจริงใจ

ทักษะนั้นก็คาดการณปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และประเมินสถานการณ์ เพื่อตั้งรับ และปรับแผน

ทักษะก็สบายใจกับการทำงานแบบ Pro-Active ที่ทำให้ดูเป็นมืออาชีพ มากกว่าทำงานแบบตั้งรับ (Passive)

ไม่ว่าจะผ่านหัวหน้ามากี่คน ทักษะก็ยังคงรักษามาตรฐานงานได้อย่างยอดเยี่ยมคงเส้นคงวา เพิ่มเติมคือประสบการณ์ที่มากขึ้น ทำให้ทักษะสามารถรับมือกับงานใหม่ที่อยู่นอกขอบข่าย และมีความซับซ้อนได้มากขึ้น

ใครบ้างล่ะ?! ที่จะไม่ชอบลูกน้องแบบนี้

เหล่าบรรดาหัวหน้าจึงชื่นชอบ และเรียกหาทักษะ เธอตอบใจพ็ได้ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะงานด่วนหรืองานหิน หัวหน้าไม่ต้องคอยกังวลว่างานล่าช้าหรือมีปัญหา ทักษะก็จะคอยรายงานความคืบหน้าเป็นระยะ โดยไม่ต้องให้ทวงถาม เธอมีความรับผิดชอบเกินร้อย

ผลงานของทักษะก็จึงเข้าตากรรมการเสมอ

คุณลักษณะที่ดีอีกอย่าง เธอเป็นซาครั้งด้วย

เปิดใจรับฟัง Feedback เพื่อปรับปรุงตัวเอง และการทำงานคติประจำใจของเธอ คือ “Feedback มีค่าดังทอง”

แม้ว่าบาง Feedback จะสร้างความเจ็บปวด ถึงกับเสีย Self ตั้งสติไม่ทัน

มันไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะปรับในสิ่งที่ใจยากจะยอมรับ และในบางครั้งเธอเลือกตัดสินใจไม่ปรับ เพราะมันค้านกับตัวตน (Being) ของเธออย่างมาก แต่ก็ไม่ว่า นั่นคือ คุณโก้ (Ego) หรือเปล้าที่เธอปกป้องเธอ

ถ้าใช่...มันจะทำให้เธอพลาดโอกาสยกระดับศักยภาพของตนเอง

หทัยชนกคงมีความสุข หากสามารถจัดการงาน และคนได้  
ตั้งใจ

แต่ชีวิตคงราบเรียบเกินไป บทเรียนยากๆ จึงถูกส่งตรงให้หทัย  
ชนกได้เรียนรู้ไม่ขาดสาย เธอสามารถผ่านด่านที่ 1 ด่านที่ 2 ด้วยความ  
ยากลำบาก ท่ามกลางลูกทีมที่มี Skill แต่หมดไฟ บางครั้งแอบท้อแล้ว  
ท้ออีก แต่ด้วยใจนักสู้ เธอหาทางทำจนได้

คลื่นลูกที่ 3 ตามมาติดๆ เธอทำงานกับนายที่เคมีไม่ตรงกัน  
อย่างแรง ปรับกระบวนการต่างๆ แล้วก็ไม่มีดีขึ้น บรรยากาศการทำงาน  
ไม่สร้างสรรค์ แต่ยังมีที่งานยังพอตอบใจอยู่ งานถูกให้ปรับแก้หลาย  
ครั้ง เนื่องด้วยการสื่อสารคลาดเคลื่อนเข้าใจไม่ตรงกัน

สิ่งที่หทัยชนกหงุดหงิดมาก คือ การแก้ไขงาน Last Minute  
ของหัวหน้า ทำให้ต้องเร่งรีบ จุกละหุก งานไม่มีคุณภาพเท่าที่ควร และ  
ที่สำคัญ...เสียงต่อความถูกต้องของข้อมูลจำนวนมาก ทำให้ตกอยู่ใน  
ภาวะเครียดบ่อยครั้ง

วันนี้อากาศช่างร้อนกว่าทุกวัน หทัยชนก ลางานมาหาหมอม  
ช่วงหลังเธอปวดหัวบ่อย สมอไม่ไปวิ่ง ไม่จับไวเหมือนเคย คิดอะไร  
ได้ช้ากว่าปกติ แกรมมีอาการนอนไม่ค่อยหลับ

อาการเหล่านี้ เป็นตั้งแต่เมื่อไหร่ไม่รู้แน่ชัด มารู้อีกที... รู้สึกว่า  
สภาพร่างกายอ่อนเพลีย ทрудโถม เหนื่อยเร็ว หมอให้ยาช่วยนอนหลับ  
หทัยชนกไม่อยากกิน กลัวติดยา แต่ต้องจำใจ เพราะไม่อยากทำงาน  
ในสภาพไม่ Active เหมือนไฟดับบางดวง ไม่สว่างไสว

ผ่านไป 1 เดือน อาการยังไม่ดีขึ้น หทัยชนกเริ่มกังวลบวกกับ  
ความใจร้อน อยากหายเป็นปกติในเร็ววัน จึงปรึกษากับหมอมทางเลือก  
ขนานกันไป เธอต้องทำอะไรหลายอย่าง เพื่อปรับสมดุลร่างกาย  
รวมถึงการฝังเข็ม เธอรู้สึกดีขึ้น ได้นอนเต็มอิ่ม

“ทำไมหทัยชนกมานั่งเงิบๆ เหนงๆ คนเดียว เป็นอะไรหรือ  
เปล่า” ฟ้าถามด้วยความเป็นห่วง

ฉันจะเป็นโรคซึมเศร้าไหมนะ หรือฉันวิตกกังวลมากเกินไป

“ป็นปีที่ดีที่สุด!!! สุขภาพไม่ดี เป็นโน่นเป็นนี่ตลอด แกรม  
Productivity ตกต่ำอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน” หทัยชนกตอบ และถอน  
หายใจเฮือกใหญ่



เบื้องหลังความสำเร็จของงาน คือ ความเครียด ความกังวล ที่  
แฝงมากับความมุ่งมั่นทุ่มเท ความอดทน จนลืมนิดตัวเอง หลายปี  
ที่ผ่านมา เราใช้ร่างกายเกินสมรรถนะ นอนดึกโคตรๆ กินแหลกอาหาร  
ที่ชอบ ไขมัน หวาน ออกกำลังกายบ้าง แต่ในที่สุดก็ต้องหลบไป เมื่อ  
งานเร่งรีบ เมื่อเกิดอาการเหนื่อยล้า

เรา Focus และให้ความสำคัญกับงานมากเกินไป... ฟ้าสรุป  
ช่วงนี้ผลตอบแทน (...ข้างเคียง) ที่ได้ลงทุนไป กำลังทำงาน...

ออกดอกออกผลผิดฤดูกาล ค่า ROI (Return on Investment) สูงเกิน  
คาด เป็นผลตอบแทนที่ใครๆ ก็ไม่อยากจะ ไม่อยากลงทุนต่อ

แล้วเราจะปล่อยให้ หทัยชนก เป็นแบบนี้?!! เธอไม่สงสาร  
เขาบ้างเลยหรือ?!

ถึงเวลาหรือยัง?!! ใส่ใจตัวเองอย่างจริงจัง

ฟ้าให้เวลาทบทวน... ไม่กดดันใดๆ ปล่อยให้หทัยชนกตกผลึก  
ความคิด การตระหนักรู้ และการลงมือทำด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ  
เท่านั้น จึงจะเห็นผล

การลงทุนมีความเสี่ยงจริงๆ

ถ้าเราไม่พิจารณากระจายการลงทุนให้ดี เลือกลงทุนเฉพาะ  
กองทุนงานที่ให้ผลตอบแทนเป็นเงิน ไม่สนใจลงทุนในกองทุนสุขภาพ  
เพราะไม่เห็นความสำคัญ เสียเวลา ผิดวันประกันพุง ด้วยมีความคิดว่า  
สุขภาพกายใจที่แข็งแรงจะคงอยู่กับเราตลอดไป

เรามามานึกกำลังทำโครงการใหญ่ร่วมกันดีไหม “โครงการ  
สร้างสมดุลงานกับชีวิต”

เมื่อไหร่ดี...โครงการดีๆ อย่างนี้ ซ้ำอยู่เลย เริ่มเลย!!!

ต้องอย่างนั้นสิ!!! หทัยชนกคนเดิมกลับมาแล้ว ฉันจะอยู่เคียง  
ข้างเธอ

เพื่อให้เกิดความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพสูง และเป็นรูปธรรม  
เราต้องกำหนดเป้าหมาย และสิ่งที่จะต้องทำ พร้อมตัววัดความสำเร็จ  
ของแต่ละงานหรือกิจกรรม โดยแบ่งเป้าหมายใหญ่ออกเป็นช่วงๆ เพื่อ  
ไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อกับเป้าหมายระยะยาว

อย่าลืม...ฉลองความสำเร็จเป็นระยะๆ หมั่นชื่นชม และเติม  
กำลังใจให้ตัวเองเสมอ ใช้สื่อ Social ให้เป็นประโยชน์เ็นแง่เสริมสร้าง  
กำลังใจ

หาเทคนิคในการเดินทางไปสู่เป้าหมายอย่างมีความสุข  
และสนุก เช่น ใช้กฎ 21 วันเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นนิสัย ใช้เทคนิค  
เดี๋ยวนี้ (Now) แทนเดี๋ยว มีภารกิจแต่มีให้คะแนนเพื่อให้เกิด  
แรงกระตุ้น และแข่งขันกับตนเอง การทำเป็นแผนผังภาพเพื่อให้เห็น  
ได้ง่ายช่วยเตือนใจ เป็นต้น

งานนี้ไม่มีหัวหน้ามาตามงาน เาเองต้องใส่ใจ... ซื่อสัตย์กับ  
ตัวเอง