

การงาน มิตรภาพ กำลังใจ

คือความเบิกบานแห่งชีวิต

Encouragement X Friendship

|| แลบบอรุณ พูนพิพัฒนธนศรี
นักพัฒนาศาสตร์บริหารมนุษย์



บุติพิเศษ “เราไม่ทิ้งกัน” กิจกรรมดี+ดี เพื่อส่งต่อกำลังใจ และรอยยิ้มให้เพื่อนในยามประสบกับวิกฤตชีวิตที่ไม่คาดคิด จนพลาดไม่ได้ที่จะไปพบใครคนหนึ่ง ยิ่งรู้ว่าเขาเจอโจทย์ยากในชีวิต

“ถ้าได้ความคืบหน้ายังงี้ เลิกอย่าลืมบอกเราด้วยนะคะ”
ฉันไลน์ถึงคณะทำงานรุ่นที่สนิทคนหนึ่ง กลัวพลาดงานนี้!!!

รัชวินเป็นมากกว่าเพื่อนร่วมสถาบันเดียวกัน เพื่อนชายที่สุภาพเรียบร้อย คุณเป็นมิตรตั้งแต่แรกเจอ ฉันยังจำภาพนั้นได้ดี แม้หลายอย่างจะลางเลือนไปตามอายุ และกาลเวลา

มิตรภาพ และความมีน้ำใจที่มีให้...เพื่อนคนนี้ไม่เคยลืม

เธอเป็นลมใต้ปีกของใครบางคน+++

เรียนจบมาหลายเดือน ฉันยังหางานทำไม่ได้ 3-4 เดือนแรกยังพอใจเย็น นานเข้าเริ่มรู้สึกกดดัน ทำไม่ได้งานสักที เพื่อนในกลุ่มได้งานไปหลายคนแล้ว

“ชั้นนี่ เธอได้งานแล้วหรือยัง?” ชั้นสตันไป 3 วิ คิดว่าบริษัทเรียกไปสัมภาษณ์

“เธอสนใจทำงานนี้ไหม ...”

และแล้วฉันก็ได้งานทำ ด้วยการนำพาของรัชวิน

ประสบการณ์แรกที่ประทับใจ สร้าง Mindset ที่ดีตลอดกาล

งานแรกในชีวิตสร้างความประทับใจให้แก่ฉันอย่างมาก บรรยายการทำงานดี แวดล้อมไปด้วยผู้คนที่มีความรู้ มีมิตรไมตรีต่อกันต้อนรับน้องใหม่อย่างอบอุ่น มีหัวหน้าที่ใส่ใจเป็นกันเอง ฟังเสียงลูกน้อง มีพี่เลี้ยงคอยสอนงาน และให้คำแนะนำที่สำคัญฉันสามารถนำ Knowhow & Skill ที่ได้จากงานไปต่อยอดในงานอื่น ๆ ได้

อีกสิ่งมีค่าสำคัญที่ได้ติดไปโดยไม่รู้ตัว คือ ทักษะที่ดีต่อการทำงาน เมื่อมีโอกาสเป็นหัวหน้า ฉันจึงเลือกเป็นหัวหน้า

ในแบบที่ฉันประทับใจ ทำงานแล้วมีความสุข สร้างหน่วยงานให้น่าอยู่ในการทำงาน

ฉันสไลด์รูปภาพในมือถือไปมา

รูปเหล่านี้ถ่ายด้วยมือถือมาอีกทอดหนึ่ง สมัยนั้นโทรศัพท์มือถือเหมือนในปัจจุบัน ที่ Smart Phone ทำได้ทุกอย่างตั้งแต่ถ่ายภาพ กล้องถ่ายรูป ยันธนาคาร

ฉันนึกถึงผู้กดชัตเตอร์...ภาพชัดขึ้นในห้วงความทรงจำ

นายรัชวินมักจะสะพายกล้องตัวโปรดมาคณะ ฝีมือการถ่ายรูปของเขาเข้าข่ายขั้นเทพ เขาจะแวะเวียนมาคุยที่โต๊ะบ่อยคงเพราะคุยถูกคอกัน กลุ่มเราจะมีรูปที่รัชวินถ่ายให้อยู่หลายโอกาส ตอนปีหนึ่งเราจะถ่ายรูปกันค่อนข้างเยอะ ภาพแห่งความทรงจำเหล่านี้ได้เดินทางมาเกือบ 40 ปี

ความทรงจำเก่า ๆ เริ่มริ้วกันเข้ามาทีละซีก มีภาพช่วงที่คณะจัดทริปปลูกป่าที่แก่งกระจาน เพชรบุรี กันด้วย พวกเราน่าจะเรียนอยู่ปี 2 หรือ 3 แล้ว เพราะมีรุ่นน้องร่วมเฟรมอยู่ด้วย ดูทุกคนอ่อนเยาว์ และสดใสมาก ๆ

พวงนี้แล้วสินะจะได้เจอกัน ฉันอดตื้นตันไม่ได้

อารมณ์แบบเปิดเทอมจะได้เจอเพื่อนก๊วนเดียวกัน...อย่างนั้นเลย !!!

เมื่อเพื่อนที่ห่างหายกันไปหลายปี รวมกับเพื่อนบางคนที่ไม่ได้สนิทกันมากนัก นำทีมโดยประธานรุ่นที่แอดทิฟ

มาก ๆ นับรวมกันได้เกือบ 10 ชีวิต เป็นตัวแทนเพื่อนๆ ที่มาเจอกัน
อีกครั้งด้วยความตั้งใจ...ด้วยใจล้วน ๆ

ยอมรับ และไม่ผลักไสทักซ์ แวตตามีประกายความหวัง

ยิ่งแรกทีส่งไป พร้อมคำทักทายที่ไม่ค่อยเป็นธรรมชาตินัก แต่ด้วยมิตรภาพที่มีทำให้บทสนทนาต่อมารื่นไหล เสียงหัวเราะ (ดัง) ยิ่งกว้างตามมามันดังคลื่นไม่ขาดสาย ตามสุขทุกข์ ความเป็นไป เพื่อนเล่าถึงความไม่สบายกายที่เป็นอยู่ด้วยท่าที่ที่ยอมรับ และไม่ผลักไส เราจึงไม่เห็นแววตาท้อแท้เลยตลอดการพูดคุย แม้โปรแกรมโหมดซ่อมร่างจะสาหัสเอาการ

เพื่อนของเราเข้มแข็งมาก ๆ อีกคนเป็นหญิงแกร่ง ทั้งทำงาน และรักษาตัว เราต่างห่วงใย และส่งพลังใจให้กัน

ฉันสังเกตเห็นแววตาเพื่อนทั้งสองเป็นประกาย เพื่อนๆ คงเห็นพ้องต้องกัน

เวลาแห่งความสุข ช่างผ่านไปอย่างรวดเร็ว

ก่อนจากเราถ่ายรูปปรู๊มกันเป็นที่ระลึก เมาจิตอาสาไปส่งเพื่อนทั้งสอง และห้าสาวมัดรวมกัน เดินทางไปเยี่ยมเพื่อนเทพที่เข้าโปรแกรมฟื้นฟูร่างกายที่โรงพยาบาลแถวพระรามเก้า เล็กใจดีเป็นสาวดีพาพวกเราไป เธอมีสติในการใช้ Google Map อย่างมาก

ความในใจของรัชนี ผูกขอขอบคุณเพื่อน ๆ รู้สึกสบายใจ และผ่อนคลายขึ้นมาก ได้คุยได้เล่าเรื่อง มีความสุข หัวใจฟูที่เพื่อน ๆ นึกถึง และไม่มี ไม่ทิ้งกัน ส่วนกำลังใจนั้นมีขึ้น ๆ ลง ๆ แต่จะพยายามรักษาไว้ โชคดีที่ภรรยาเป็นกำลังสำคัญ ช่วยสนับสนุนหลายสิ่งอย่าง

กำลังใจจากใครหนอ+++

“กำลังใจจากคนรอบตัวเป็นสิ่งที่งดงาม

กำลังใจจากคนใกล้ตัวเป็นพลังอย่างยิ่ง

อย่างไรก็ตาม

กำลังใจใดๆ 'ไม่มีความหมายมากมายนัก

หากเราไม่ได้รับกำลังใจจากตัวเอง

เรียนรู้อะไรที่จะสร้าง และรักษากำลังใจให้ดียิ่งเสมอ

คิดดี ๆ พูดดี ๆ ปฏิบัติกับตัวเองดี ๆ

เพราะนี่คือพื้นฐานที่สำคัญที่ทุกคนควรมีในชีวิต” >>

วิชาใจ

ขอชื่นชมคณะทำงานรุ่นชุดนี้จากใจ ขยันคิดขยันจัดการให้
เหล่าเพื่อนได้กลับมาพบปะสังสรรค์ และทำกิจกรรมดี+ดีร่วมกัน

อย่างเมื่อกลางปีที่ผ่านมา มีงานทำบุญใหญ่จุฬาสถวนกุศล
ให้คณาจารย์ และเพื่อนที่จากไป ณ วัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร
และได้กราบหลวงพ่อดองคำ เพื่อความเป็นสิริมงคล จากนั้น
รับประทานอาหารร่วมกันที่ร้านดังजूหल्ली ร้านอาหารจีนในตำนาน

อายุกว่า 80 ปี ปิดท้ายด้วยการเดินชมทัศนียภาพย่านตลาดน้อย
ตามอริยาไคย เพื่อน ๆ ที่มกกันมากในวันนั้น ต่างอิมบุญ อิมทอง
อิมใจ กันถ้วนหน้า รวบรวมเป็นที่ระลึกกันแทบไม่ทัน

น่าเสียดายที่ฉันทลาดงานนี้ ทั้งที่ตั้งใจอย่างมาก ด้วย
อุบัติเหตุฯเพลงกะทันหัน ได้แต่ติดตามภาพแห่งความสุขใน
เพชฌัญญูของเพื่อนไป

มิตรภาพที่ดีเป็นสินทรัพย์อันมีค่า...ควรเก็บรักษา+++

ฉันเคยอยู่ในโหมดช่อม่วง และเคยเจอความปรารถนาดี
ในรูปคำพูดที่ทำให้รู้สึกแย่ จิตตก “อย่าคิดมากเกินไปเลยนะ มันคง
เป็นเวอร์กรรมแต่ชาติก่อน” ฉันจึงค่อนข้างระมัดระวังอย่างมาก
ที่จะแสดงอะไรออกไป ไม่ว่าจะเป็น คำแนะนำ คำสอน คำพูด
อ่านพบบทความไหนกลม เห็นว่าเข้าท่ากับวาระ จึงขอสรุป และเพิ่ม
สาระบางประการมานำเสนอเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

6 ข้อสำคัญที่ควร (พิจารณา) ทำ เมื่อพบเจอเพื่อน
ญาติมิตร ผู้เจ็บป่วยหรือเจ็บปวด หรือผิดหวัง

+ รับฟังอย่างลึกซึ้ง และจริงใจ (Deep Listening & Empathy)

บางคนต้องการใครสักคนที่รับฟัง

+ ผู้หวังดีที่นำรักใช้วิธีแสดงความห่วงใยมากกว่ายื่นมือ
รักษา

+ มีความเปราะบางที่ต้องระวัง เช่น การพยายามพูดให้
เขาดีขึ้นอาจทำให้แย่ลง หรือคำ Cheer up ที่เราใช้ติดปาก เช่น
สู้ๆ อาจไม่ได้ผลกับทุกคน (บางคนสู้มาจน แต่ชีวิตสู้กลับ
หลายตลบ พอได้ยินคำนี้ อาจเกิดอาการได้ จนยังสู้ไม่พออีกหรือ?)

+ ให้เขารู้ว่า มีคนห่วงใย ไม่ทอดทิ้ง ไม่ด้อยค่า ไม่ตัดสิน
ว่าเขาพลาด เขาผิด

+ ให้สองสิ่งที่มีค่า คือให้เกียรติ และให้เวลา ปลอบใจเขา
รวบรวมพลัง และปัญญา เพื่อผ่านช่วงวิกฤต โดยอยู่ข้างๆ ดูแล
ใส่ใจ

+ วิธีง่ายๆ คือ เย้ยถามกันตรง ๆ “ต้องการความช่วยเหลืออะไรไหม” หากคำตอบบ่งชี้ว่ายังไม่ต้องการ นั่นแปลว่าเขายังดูแลตัวเองได้ และบอกให้เขารู้ว่า “มีอะไรก็บอกมาได้เสมอ” เราพร้อมที่จะให้การช่วยเหลือ

มิตรภาพที่พอเหมาะ และพองาม จะช่วยสร้างพลังอันใจ
ในวันที่ยากฝ่ายพบวิกฤตในชีวิต ในวันที่ฟ้าไม่เป็นใจ คอยประคอง
ใส่ใจในระยะห่างที่กำลังดี ไม่ประชิดเกินไปจนกดดันหรือสร้าง
ความอึดอัด หรือไม่ห่างจนรู้สึกโดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้ง



ขอขอบคุณ: ภาพส่วยจากเพจวิชาใจ