

ศาสตร์บนความคิด แต่ผู้บริหาร

6. จงใช้เวลาทำสมาธิ สวดมนต์ ช่วยจิตใจให้สะอาดและมีปัญญา

ในโลกปัจจุบันที่ดูโกลาหล วุ่นวาย เร่งรีบ เปรียบเหมือนมดงานที่ต้องทำงานอย่างหัวปักหัวปำนี้ หลายคนในสังคมดูจะเสียดสมดุลงชีวิต มีเวลาเหลียวแลสุขภาพจิต สุขภาพใจน้อยลง มีข้อแปลกใจประการหนึ่งคือ ในประเทศที่กำลังพัฒนาทั้งหลายต่างเลียนแบบความเจริญโลกตะวันตก พยายามอย่างยิ่งที่จะทำตัวทันสมัย (Modernization) โดยปฏิบัติตัวตามแบบอย่างให้ได้เหมือนกับตะวันตก (Westernization) แต่ชาวตะวันตกปัจจุบันกลับหันมาสนใจศึกษาเรื่องธรรมะ เรื่องสมาธิ (meditation) กันมากขึ้นและใช้ความรู้เหล่านี้ไปพัฒนาสุขภาพจิตตนเอง มีอยู่ไม่น้อยที่ศึกษาและสามารถนำไปบำบัด (healing) จิตของตัวได้อย่างเป็นผลดี เพราะฉะนั้น จึงน่าจะเป็นเรื่องที่ยืนยันว่าสุขภาพใจเป็นสิ่งที่เราไม่ควรละทิ้งในฐานะของผู้บริหารที่ต้องบริหารองค์กรบริหารคน จึงควรจัดเวลาศึกษาและทำสมาธิ ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบวิธีการ การทำสมาธิ นอกจากจะช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพแล้วยังช่วยปรับอารมณ์ได้ดีอีกด้วย แม้กระทั่งการสวดมนต์ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการสั่นสะเทือนภายในร่างกาย (vibration) ซึ่งปัจจุบันวงการแพทย์แผน

ปัจจุบันต่างยอมรับในเรื่องศาสตร์ดังกล่าวอยู่มากและพัฒนาไปมากมายแล้วด้วย เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่เรื่องมกมายแต่อย่างใด ยิ่งในภาวะปัจจุบันที่มีแต่เรื่องเคร่งเครียด สมองอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติในเรื่องนี้

7. จงออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพทั้งจิตและร่างกายที่อยู่เสมอ

ต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่า ปัจจุบันผู้คนออกกำลังกายกันน้อย อาจด้วยวิถีชีวิต พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่บริหารเวลาไม่เหมาะสม หรือไม่ลงตัวดี จึงส่งผลให้สภาพร่างกายเสื่อมถอยไม่อยู่ในสภาวะ ยิ่งคนที่ทำงานในสำนักงานด้วยแล้วโอกาสที่จะป่วยเจ็บจะมีโอกาสสะสมอยู่มาก ผู้บริหารจะเป็นกลุ่มบุคคลที่นอกจากจะมีความเสี่ยงสูงในด้านสุขภาพกายแล้ว ยังมีสุขภาพจิตที่ไม่แข็งแรงนัก ทั้งนี้เนื่องจากความเครียดในงาน การทำงานหามรุ่งหามค่ำ จนลืมนอนและเลยเวลากินเวลาพักผ่อน เป็นเหตุให้อวัยวะภายในผิดปกตีส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วย เมื่อร่างกายมีปัญหา สุขภาพจิตก็ถูกระทบเป็นผลพวงตามมา ฉะนั้นจึงต้องหมั่นออกกำลังกายตามโอกาส หรือทุกโอกาสที่อำนวย โดยอาจจะออกกำลังกายตามแนวตะวันตกที่เป็นแนวใช้กำลังภายนอก หรือตามแนวตะวันออกก็เป็นกิจกรรมที่ดี ทำให้สุขภาพทั้งจิตและร่างกายแข็งแรง เป็นการเพิ่มพลังชีวิตแก่ตนเองเพื่อฝ่าฟันงานให้บรรลุเป้าหมาย

กำลังกายตามโอกาส หรือทุกโอกาสที่อำนวย โดยอาจจะออกกำลังกายตามแนวตะวันตกที่เป็นแนวใช้กำลังภายนอก หรือตามแนวตะวันออกก็เป็นกิจกรรมที่ดี ทำให้สุขภาพทั้งจิตและร่างกายแข็งแรง เป็นการเพิ่มพลังชีวิตแก่ตนเองเพื่อฝ่าฟันงานให้บรรลุเป้าหมาย

8. จงใช้เวลาบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง เพื่อความสุขแห่งมิตรภาพ

การมีเพื่อนฝูงทั้งในและนอกเวลาทำงาน ในวงการอาชีพเดียวกันหรือต่างอาชีพ นับเป็นความหลากหลายที่นอกจากจะช่วยให้เราไม่มอมองเรื่องราวต่างประสพการณ์ที่หลากหลายแล้วจะช่วยขยายโลกทัศน์และ





ความรู้รอบตัวให้เราได้อย่างวิเศษ เราสามารถใช้โอกาสของการพบปะเพื่อนฝูงเหล่านี้เป็นแหล่งประเทืองปัญญา หรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็น หรือเรื่องที่เราไม่ล้นทศจัดเจนและบางครั้งยังช่วยให้เรารู้จักเรื่องราวอื่นๆ ที่เราไม่เคยรับรู้ ถือเป็นความสุขแห่งมิตรภาพ เพราะฉะนั้น การที่ผู้บริหารรู้จักใช้เวลาพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง จึงสามารถสร้างสุขแห่งมิตรภาพและมิตรที่ดีที่เราจะคบนั้นควรจะเป็นกัลยาณมิตร

9. จัดเวลาให้กับครอบครัว เพื่อความรักและสัมพันธภาพมีความสุข

ครอบครัวถือเป็นสถาบันหลักที่ต้องดูแลและบริหาร มีคำกล่าวว่า ผู้บริหารไม่สามารถบริหารครอบครัวจะไปบริหารองค์กรให้สำเร็จได้อย่างไร การบริหารครอบครัวหากพิจารณาอย่างผิวเผินก็อาจดูว่าไม่มีเรื่องยุ่งยาก แต่แท้จริงกลับเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่เกี่ยวข้องให้ชีวิตการทำงานราบรื่น ลองจินตนาการดูหากครอบครัวระหองระแหงย่อมส่งผลต่อจิตใจ และกระทบต่อการทำงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น จิตวิทยาในการบริหารครอบครัว หรือการครองเรือนเพื่อครองใจจึงเป็นเรื่องสำคัญที่พึงสังวร มีตัวอย่างมากมายในสังคมที่ผู้บริหารที่ไม่รู้จักแบ่งเวลา หรือจัดเวลาให้กับครอบครัว มัวระเหิงไปกับมายาสงสารแห่งงานกระทบต่อความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวอย่างน่าเสียดาย ซึ่งทำ

ที่สุดท้ายเข้าทำนองงานก็เสีย ครอบครัวก็พัง

10. จงหาเวลาท่องเที่ยวไปต่างถิ่นต่างแดน เพื่อประสบการณ์ชีวิต ถ้ามีฐานะพอที่จะทำได้ เป็นการให้รางวัลแก่ชีวิต

การท่องเที่ยวเป็นกิจกรรมผ่อนคลายอย่างหนึ่งถือเป็นการให้รางวัลชีวิตที่ดีเยี่ยมยิ่งได้ท่องเที่ยวไปในถิ่นอื่นจะในหรือนอกประเทศ ล้วนเพิ่มพูนการเรียนรู้ให้แก่ชีวิต เพิ่มประสบการณ์ชีวิตผ่านผู้คนต่างแดน เปิดโลกทัศน์กว้างขึ้น การท่องเที่ยวนอกจากมีประโยชน์อย่างเอกอนันต์ ถ้าหากใครที่สามารถบริหารงบประมาณสำหรับการท่องเที่ยว สถานที่ใดสถานที่หนึ่งยังต่างแดน การเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวได้มีโอกาสสัมผัสบรรยากาศต่างถิ่น ในทางการเรียนรู้ถือเป็นบทเรียนนอกห้องเรียนที่มีค่า ทำให้เยาวชนในครอบครัวได้เรียนรู้จากชีวิตจริง เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นกำไรชีวิตอันมีค่าที่นับไม่ได้ ในกรณีที่ไม่มีโอกาสท่องเที่ยวต่างประเทศที่นำ

สนับสนุนก็คือควรวางซื้อหนังสือหรือสิ่งพิมพ์ที่มีสาระและประโยชน์ต่อการอ่านและศึกษาด้วยแล้วก็เป็นสิ่งประเสริฐไม่น้อยทีเดียว

สรุป

ในฐานะของผู้บริหาร (หรือแม้ไม่ใช่ก็ตาม) ควรจะมุ่งมั่น แน่วแน่ สร้างฝันให้งานเจริญ หมั่นพัฒนาศักยภาพ ขีดความสามารถตนเองอยู่เสมอ มีความอดทน ขยันในการทำงานให้เป็นที่ประจักษ์แก่บริวาร ข้อสำคัญต้องรู้จักและเข้าใจการเพิ่มพลังชีวิต หรือ Energy Booster (อาหาร การกิน ความเป็นอยู่ การออกกำลังกาย การทำสมาธิ ฯลฯ) การรู้จักสันทนาการ บริหารครอบครัวและให้รางวัลชีวิตตนเองผ่านการท่องเที่ยวเพื่อเป็นพลังใจในการทำงาน **TPA**

