



ก้าวให้แกร่ง

Resilience Mindset for Better Life

แสงอรุณ พูนพิพัฒนศรี
นักพัฒนาศักยภาพคนรุ่นเยาว์

สุจิตา มุ่งมั่นตั้งใจทำงาน และหวังความเจริญก้าวหน้าในสายอาชีพ ซึ่งก็เหมือนกับมนุษย์ทำงานคนอื่น ๆ เธอคิดเสมอว่าตำแหน่งค่าตอบแทนและเงินเดือนที่สูงขึ้น คู่ควรกับผลงานที่ได้ทุ่มเทแรงกายแรงใจลงไป เธอพัฒนาตัวเองอยู่เสมอให้พร้อมรับกับงานที่เข้ามา ประสบการณ์การทำงานเกือบ 20 ปี ได้ตกผลึกหลายเรื่องราว บางเรื่องมันเป็นหนึ่งคนละม้วน บางเรื่องเข้าใจถ่องแท้ขึ้น บางเรื่องต้องรอเวลา บางเรื่องไม่ต้องมากขนาดนั้นก็ได้เนาะ

+ บททดสอบที่ต้องพบเจอ

ทุกคนมีบททดสอบที่ต่างกันไป การทำงานเหมือนกับบททดสอบ(test) พิสูจน์ตัวเองว่าเรามีความสามารถเรียนรู้ รวมถึงความสามารถปรับตัวในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงท่ามกลางความไม่แน่นอน และยังคงส่งมอบผลงานที่เป็น

มาตรฐานของตัวเองได้ตามความคาดหวังอย่างสมดุล (well balancing)

เมื่อเราเติบโตเป็นหัวหน้างาน ความท้าทายที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งมักจะมาพร้อมกับการบริหารจัดการทีมให้เป็น Winning Team ซึ่งเราได้เรียนรู้ว่าทักษะในการ Connect the Dot การสร้าง Network ในการทำงาน และ Empathy ความเข้าใจกัน ถือเป็นทักษะสำคัญลำดับต้น ๆ ที่จะทำให้ทำงานได้อย่างราบรื่นไร้รอยต่อ ในบางครั้งเราต้องเอื้อมือ หรือให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อรักษาความสัมพันธ์ และทำให้เป้าหมายการทำงานในภาพรวมประสบความสำเร็จ

+ ถิก อิด ฐ์ Resilience Mindset พาให้รอด

ความเติบโตในการทำงานส่วนใหญ่ มักจะมาพร้อมกับโจทย์ใหม่ที่ซับซ้อนหรือ

ยากขึ้น เราต้องใช้ความอดทนสูงเป็นพิเศษ และหากงานนั้นเราไม่ถนัดหรือไม่เคยมีความรู้มาก่อน เราจะต้องมีแรง **ถิก** แรงอึดมากพอที่จะทำให้เราเข้าใจและสามารถใช้วิทยายุทธประมวลองค์ความรู้ให้ได้เพียงพอที่จะป็นงานขึ้นมา

ถัดมาต้อง **อิด** เพราะการทำให้สิ่งใหม่ ย่อมไม่ได้งานที่เป็นเวอร์ชันที่ดีมีคุณภาพ การแก้ไขปรับเปลี่ยนรวมถึงการส่งมอบงาน ครั้งแล้วครั้งเล่าต้องเกิดขึ้นแน่นอน พุดง่าย ๆ คือต้องสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง ไม่ทอดทิ้งไปเสียก่อนระหว่างทาง ล้มแล้วต้องลุกให้ได้

แม้ว่าเราจะเพียรพยายามฮึดสู้มากแค่ไหน ผลงานอาจไม่เป็นดังคาดหวัง สิ่งที่ต้องบอกตัวเองดัง ๆ คือ เราต้องเข้มแข็ง และ **ฐ์** ต่อไป โดยมองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ และมีความหวังว่าสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตคือความสำเร็จที่เรารอคอย

“มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ และมีความหวังว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตคือความสำเร็จที่เรารอคอย”

หากเรามี Passion หรือ Mindset ในการทำงานลักษณะนี้ จะทำให้เรากล้าลงมือทำอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน (test & learn) และในที่สุดเราจะเรียนรู้ว่า “ไม่มีสิ่งไหนที่เราทำมันไม่ได้ ถ้าเราตั้งใจจริง”

Resilience ล้มแล้วลุกให้ได้ไวเพื่อไปต่อ คือ สามารถปรับตัวหรือตั้งตัวได้เร็วเมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรือความทุกข์ยากต่าง ๆ นานา ไม่แข็งขึ้น และไม่ยอมแพ้กับโลกที่เปลี่ยนแปลงไป

Resilience จึงเป็นทักษะสำคัญต่อการทำงาน และใช้ชีวิตในยุคใหม่นี้

+ ขอบคุณ และเตือนตนเอง

ชีวิตการทำงานไม่ได้ราบรื่นเสมอไป ย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมดา บางปัญหาแก้ไขได้ บางปัญหาต้องใช้เวลา และความอดทนโดยเฉพาะการทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้น มีความละเอียดอ่อน คาดเดาได้ยาก ไม่มีสูตรสำเร็จ

เส้นทางที่พบเจอขวากหนาม เจอ

ทางตัน เจอเขาวงกต ทำให้เกิดการเรียนรู้ และขัดเกลาชีวิตให้นุ่มนวลกลมกล่อม ใจเปิดกว้างขึ้น มองโลกในมุมใหม่ ขอบคุณในความตั้งใจ มุ่งมั่น เรียนรู้ อดทนในทุกภารกิจที่ผ่านมา และทำมันอย่างดีที่สุดในช่วงเวลานั้น

เตือนสติตนเอง อย่ากังวล...อย่าคิดมากกับความสมบูรณ์แบบ ซึ่งมันไม่ยากกับความ Perfectionist ของตัวตนที่เป็นมา เจอมาเยอะความเจ็บปวด ความกังวล เมื่อเรายังกอดความสมบูรณ์แบบไว้ จนในที่สุดต้องปล่อย และคลายความสมบูรณ์แบบลง

จดจำไว้ ทุกคนมีความแตกต่าง เราต้องทำความเข้าใจ และเข้าใจถึง เคารพการกระทำ และการตัดสินใจของคน

“สุชิตา ขอบคุณจากใจที่ไม่ทิ้งกันไป ฉันรู้ว่าเธอเหนื่อย ฉันชื่นชมเธอจริงๆ เธอทำเต็มที่แล้ว ไม่ต้องดีที่สุดในไม่ต้องเก่งที่สุด ความสมบูรณ์แบบมันไม่มีอยู่จริง เราเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ย่อมผิดพลาดได้ ล้มได้ จงเรียนรู้จากความผิดพลาด จากนั้นไปขอให้สนุก x สุข (ในแบบของเรา) กับสิ่งที่ทำ ช่วยกันดูแลสุขภาพกายใจ รักนะ”

เดือนเกิดปีนี้ มีเรื่องชวนให้หัวเสีย และเรื่องดี+ดี เข้ามาหลายเรื่องปะปนกัน สติเท่านั้นที่ช่วยกำกับไม่ให้ใจแพบ ใจลูกเป็นไฟ หรือใจฟูเกินไป และสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม





Congrats!!! ดอกไม้สีโปรด
ขอโตจากเพื่อนร่วมงานช่วยให้บรรยากาศ
สดชื่น

สุจิตาปลื้มกับตำแหน่งใหม่ และ
Benefitที่จะได้รับมากขึ้นหลายคนวาดหวัง
กับการก้าวสู่ระดับสูงในองค์กร เธอโทร
บอกพ่อ แม่ และพี่คนสนิท แต่แปลกใจ...
เธอกลับไม่ได้รู้สึกตื่นเต้นหรือดีใจมากนัก
ถ้าเป็นเมื่อก่อนดีกรีความดีใจคงพุ่ง

ภาพเมื่อ 2 ปีที่แล้วผุดขึ้นมา สุจิตา
สวมบทลูกน้องใจกล้ำ เข้าพบหัวหน้าเพื่อ
Defence ผลงาน ด้วยมั่นใจเกินร้อยว่า
ผลงานอยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับการสนับสนุน
ชื่นชม...นักปิกหักโผออกมาจากห้อง

+ เหตุปัจจัยกับเวลาที่ใช่

สุจิตาสูมหยิบการ์ดชิ้นมาหนึ่งใบ
จากสำรับ “การ์ดเพื่อนใจ” ซึ่งเป็นของขวัญวัน
เกิดจากพี่สนิทคนหนึ่งที่เคยทำงานด้วยกัน

ช่างอัศจรรย์กับข้อความหลังการ์ด ฟังค
งอยากบอกความลับที่ไม่ลับกับเธอ

ความสบายอกสบายใจเป็นผลการ
ปฏิบัติเป็นเหตุ
หน้าที่ของเราคือ สร้างเหตุที่ถูกต้อง
เหมาะสมไปเรื่อย ๆ

ครูบาอาจารย์กล่าวว่า
ปลูกต้นไม้วันสองวัน จะให้ผลดอก
ออกผลก็คงไม่ได้
เราทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้องไป
เรื่อย ๆ

เมื่อถึงเวลาไม่ยากได้ดอก ก็ได้
ดอก ไม่อยากได้ผล ก็ได้ผล
สิ่งที่ใช่จะมาในเวลาที่เหมาะสม
จริงแท้ “สิ่งที่ใช่จะมาในเวลาที่เหมาะสม” และการดีเพื่อนใจใบนี้ก็มาใน
เวลาที่ใช่ด้วย

เหตุปัจจัย ได้ยินคำนี้มาเนิ่นนาน
คิดว่าตัวเองเข้าใจดี แต่วันนี้ วันที่ผ่านกาล

เวลา และสถานการณ์ต่าง ๆ เข้ามา สุจิตาซึ่ง
กับเหตุปัจจัย...ก็คราวนี้

ชีวิตไม่ใช่สมการ ที่ใส่ค่าตัวแปร
ลงไป แล้วจะได้ผลลัพธ์ตรง ๆ มันมีเหตุ
ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้มากมาย ที่เรามอง
ไม่เห็น และไม่อาจเข้าใจ อะไรที่ไม่เป็นไป
ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้จึงปล่อยมันไป เมื่อทำ
เต็มที่แล้ว เบาลใจ สบาย ๆ ไม่ต้องไปซีเครียด
กับมัน (ซีเรียส+เครียด) ขอให้วางใจในผล

ย่อมให้กับตัวเอง โดยไม่ต้องรอให้
ถึงจุดหมาย เก็บเกี่ยวความสุขไปตามทาง
“ความพยายามเป็นของมนุษย์ แต่
ว่าความสำเร็จเป็นเรื่องเหตุปัจจัย”

Lifelong Learning ยังจำเป็นเสมอ
สำหรับการเติบโตในการทำงาน และการใช้
ชีวิต



ขอบคุณ : ภาพจาก เพจวิชาใจ