

การทำงานเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุดเพื่อเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพให้กับองค์กร

คนเรามีปัญหาสารพัดเรื่อง เช่นเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนร่วมงาน เราสามารถแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นจากคนอื่นหรือเพื่อนร่วมงานได้โดยการตัดสิ่งที่เชื่อมโยงระหว่างตัวเรากับอีกฝ่าย แต่ปัญหา เช่น ความกั้มใจอันเกิดจากช่วงเวลาที่อยู่คนเดียวจะติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง

ความกังวลที่มีสาเหตุจากความโดดเดี่ยวจะเกิดขึ้นอย่างไม่จบสิ้น จนชวนให้คิดว่าแท้จริงแล้ว ต้นตอของปัญหาต่าง ๆ ความกั้มใจ ที่สำคัญที่สุดคือตัวเราเอง ดังนั้นจะมีคำแนะนำ วิธีคิด ที่จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมกับความโดดเดี่ยวและความกังวลได้อย่างราบรื่นมี ๖๘ วิธี

๑. รู้สึกตัวคนเดียวหัวเดียวกระเทียมลีบ : ถูกถามว่า “อยู่คนเดียวไม่เหงาหรือ” ให้คิดไตร่ตรองดูอีกทีว่า “อยู่คนเดียวก็รู้สึกสนุกและสบายใจไม่แพ้ตอนอยู่กับคนอื่นเลย” สิ่งที่ได้รับคือ ความอิสระ
๒. ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็รู้สึกว่ามีที่ขึ้น : บางครั้งจะรู้สึกว่ามีที่ขึ้น ต้องถามว่ายืนอยู่ที่ไหนกันแน่ เพราะที่ขึ้นของเราคือที่ที่ยอมรับตัวเราและเรายอมรับคนอื่นด้วย “สิ่งที่ได้คือที่ที่เปิดโอกาสให้เรา และคิดจากใจว่าเราอยากอยู่ที่นั่น”
๓. รู้สึกเหงาทั้งที่อยู่กับผู้คน : เราไปในที่ที่คนไม่รู้จัก เราไม่ใช่คนที่จะแทรกตัวเข้าไปร่วมกับผู้อื่น ถ้ายังคิดแบบนี้ก็ยิ่งเหงาและโดดเดี่ยว แต่ขึ้นอยู่กับการมีสถานที่ที่ยอมรับตัวเราหรือไม่ต่างหาก ฉะนั้นเราต้องสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในแบบที่ตนเองสบายใจได้ เราก็จะรู้สึกว่ามีที่ขึ้นเมื่ออยู่กับคนอื่น
๔. รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจตัวเราเลย : “คือตัวเราเองนั่นแหละไม่เข้าใจตัวเอง” เช่นแม้แต่คนรอบข้างจะเป็นห่วงและหยิบยื่นความช่วยเหลือมาให้ ถ้าเราปล่อยให้บางส่วนในใจเป็นปริศนา ลึกลับ คำแนะนำของคนอื่นทำให้เราคิด ทำให้กั้มใจ ใครก็ไม่รู้ว่าเรากั้มใจเรื่องอะไร ดังนั้นเราต้องเปิดใจยอมรับคนอื่น
๕. รู้สึกไม่ชอบตนเอง : คนเราถ้าไม่สามารถยอมรับตนเองได้ก็จะกั้มใจกับเรื่องต่าง ๆ นานา ฉะนั้นต้องสร้างความสนิทสนมกับตัวเอง ซึ่งต้องใช้เวลาและสร้างความสนิทสนมกับเพื่อนที่อยู่ใกล้ตัวด้วย
๖. ควบคุมตัวเองไม่ได้ : การแสดงอารมณ์รุนแรงกับเรื่องบางอย่าง ตัวเองอารมณ์แปรปรวนจะเกิดความกังวลเป็นธรรมดา อารมณ์ทั้งดี โกรธ เสียใจและสนุก แต่ถ้าอารมณ์โกรธจนยับยั้งไม่ได้ ฉะนั้นต้องตั้งสติคิดการใช้เหตุผลหรือศีลธรรมมาควบคุมการกระทำของตนเองเป็นเรื่องที่ดีและเป็นทักษะที่มีประโยชน์ในการใช้ชีวิตในสังคม
๗. รู้สึกอิจฉาเมื่อเห็นคนอื่นมีสิ่งที่ตัวเองไม่มี : เช่นครอบครัว คนรู้ใจ มีเพื่อนหรือลูก “ให้คิดขึ้นมาว่า ถ้าเรามีอย่างเขาบ้างก็คงดี” ให้ถือว่าภาพความสุขของคนใกล้ตัวเราเป็นต้นแบบความสุข ถึงแม้ว่าเราจะรู้สึกอิจฉาก็ให้คิดเสียว่านั่นคือต้นแบบที่ยอดเยี่ยมถึงขนาดให้เราเน่อกิจฉาได้
๘. อยากเป็นที่รักของผู้คน : ทางที่ดีเราควรเป็นฝ่ายเข้าหาคนอื่นด้วยความรักและความอ่อนโยนก่อน เพราะคนที่เราชอบก็คือคนที่มอบความรักในรูปแบบที่เราต้องการ
๙. รู้สึกกังวลเมื่อตารางเวลาไม่แน่นเอี๊ยด : จะมีความรู้สึกฟุ้งซ่านว่าเรามีเพื่อนน้อยหรือเปล่า ไม่มีใครต้องการหรือเปล่า ผู้บังคับบัญชาไม่ไว้ใจหรือเปล่า แต่พอมีตารางเวลาเต็มก็มีความรู้สึกว่ายากมีเวลาว่างจ้ง ฉะนั้นเราต้องตัดสินใจว่าเวลาไม่มีกำหนดการอะไร เราก็สามารถทำทุกอย่างที่อยากทำ

และหาโอกาสใหม่ ๆ มาใส่ในตารางเวลาเรา เช่นงานที่มอบหมาย งานนโยบาย และงานเฉพาะที่มอบหมาย เมื่อเวลาไม่พอ เราก็จะนึกถึงคุณค่าของเวลาและใช้ช่วงเวลานั้นทำเรื่องที่สำคัญก็จะทำให้เรามีคุณค่า

๑๐. คิดในแง่ลบอยู่ตลอดเวลา : คือการมองทุกสิ่งในแง่ร้าย คิดในแง่ลบ ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความระแวงระวังและไม่ทำในเรื่องเสียงอันตราย อัตราการรอดชีวิตจึงสูงขึ้น ก็จะเป็นคนรอบคอบและคำนึงถึงความเสี่ยงนั่นเอง หรือถ้าคิดแง่บวกเกินไปจะทำให้เราเกิดโอกาสพลาดได้ ฉะนั้นจะคิดในแง่บวกหรือแง่ลบต้องมีสติเพื่อก้าวไปข้างหน้า
๑๑. รู้สึกโดดเดี่ยวหรือเหงา : ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายเสมอไป เพราะจริงแล้วในชีวิตประจำวันเรายังต้องพบผู้คนเช่น เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว ฯลฯ ไม่อยากให้มองความเหงาในแง่ร้าย แต่ให้มองว่าต้องยอมรับมัน
๑๒. รู้สึกอิจฉาคนอื่น : ความรู้สึกอิจฉาใครสักคน มักเกิดขึ้นเมื่อเรามีเป้าหมายเดียวกับอีกฝ่าย หรือมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าจนถึงขั้นอิจฉาอีกฝ่าย จะเชื่อมโยงกับความกระหายความสำเร็จ ไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร
๑๓. มองทุกอย่างเป็นกลางร้าย : แฝงอยู่ในชีวิตประจำวันของคนไทย ซึ่งไม่มีหลักฐานสนับสนุนทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ
๑๔. คิดว่าตัวเองโชคไม่ดี : บางครั้งเราอาจจะคิดว่าโชคไม่ดี แต่นั่นเป็นปกติชีวิตเราที่ราบรื่นในระดับหนึ่ง ถ้าไม่มีตัวเปรียบเทียบก็ไม่มีความรู้สึกแตกต่าง คนเราควรประสบโชคดีและโชคร้ายสลับกันไป ต้องมองถึงสาเหตุที่เกิด และมีสติ
๑๕. ไม่ได้ครอบครองในสิ่งที่ต้องการ : จะทำให้รู้สึกเสียใจ ท้อถอย ผิดหวัง จริงแล้วเราต้องมีความเพียร พยายาม หรือตั้งความหวังไว้สูงพอได้มา ได้แค่นี้เองหรือ แม้หนทางสู่จุดหมายจะยากลำบากบ้างแต่เราก็ต้องสนุกสนานกับมัน คนเราถ้าได้ครอบครองในสิ่งที่ต้องการทุกอย่างชีวิตก็คงไม่มีความสุขอะไรเหลืออยู่เลย
๑๖. รู้สึกหดหู่โดยไม่มีเหตุผล : ให้คิดถึงเวลาที่เรามีความสุขสนาน เราหัวเราะโดยไม่มีเหตุผล เช่นกัน ฉะนั้นจงทำให้สบายและให้คิดว่าต้องมีช่วงเวลาแบบนี้บ้าง
๑๗. มีสิ่งที่ไม่อาจตัดใจยอมแพ้ได้ : การตัดสินใจคิดแบบนี้ สักวันหนึ่งมันอาจจะทำให้เรานึกเสียใจภายหลังได้ เวลาผ่านไปแล้วไม่หวนกลับมา ดังนั้นพยายามลดเรื่องที่จะทำให้เรานึกเสียใจภายหลังลงจะดีกว่า
๑๘. ไม่อาจลืมความทรงจำในอดีตได้ : ทั้งความทรงจำที่ดีและไม่ดี ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของปัจจุบันและมี ความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต
๑๙. ไม่อาจเลิกนิสัยแย่ ๆ ได้ : ต้องใช้วิธีคลายเครียดรูปแบบต่าง ๆ และส่งผลที่ดีต่อสุขภาพ
๒๐. รู้สึกรอนรนเวลาเห็นคนอื่นมีชีวิตที่ราบรื่น : จะเกิดความกังวล นึกอิจฉาและจะรู้สึกรอนรนขึ้นมา ฉะนั้นจงมองคนอื่นที่มีชีวิตที่ราบรื่น ถือเป็นเรื่องที่โชคดียิ่ง ๆ ให้เป็นโอกาสทองของเราในการทำสิ่งที่อยากทำและหันมาพยายามเพื่อตนเอง
๒๑. คิดมากเรื่องอายุของตนเอง : สัจธรรมของมนุษย์ทุกคนต้องมาถึง หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทางที่ดีเราไม่ควรคิดมากกับเรื่องนี้ เราจะใช้ชีวิตแบบไหน คนที่เลือกและใช้ชีวิตตามที่เลือกคือตัวเราเอง

๒๒. ชอบคิดว่าตนเองทำให้คนอื่นอารมณ์เสีย : เหมือนคนขาดความมั่นใจ ทำให้เรามองว่าการ ขับเคลื่อนโดยเราเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เราจึงทำให้เราเป็นตัวประกอบที่เดิน ผ่านไปผ่านมาก็พอ ไม่ยึดติด
๒๓. ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของคนอื่นก่อนตัวเอง : ถ้าทำแบบนั้นจะเหนื่อยล้า ให้เราคิดว่าการเลือก คนที่จะคบหาหรือการให้ความสำคัญกับความรู้สึกของตนเองก่อนบ้างจึงจะถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ เราควรปฏิบัติอย่างอ่อนโยนกับคนอื่น ก็จะเกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
๒๔. กังวลว่าคนอื่นจะรู้สึกสนุกเวลาอยู่กับเราเองไหม : สาเหตุหลักคือความไม่มั่นใจของเราเอง เกรงใจ ทำให้ตัวเราเองรู้สึกไม่ค่อยสนุก ฉะนั้นเราต้องใส่ใจกับความรู้สึกตนเองก่อน
๒๕. กังวลว่าคนอื่นจะมองตัวเองอย่างไร : ให้มองว่าถึงกังวลไปก็ไม่ได้ประโยชน์เพราะเขามองเราแค่ผิว เฝินเท่านั้น ดังนั้นเราจึงไม่ควรกังวลว่าคนอื่นจะมองเราอย่างไร
๒๖. ไม่ถนัดการขอร้องผู้อื่น : ชีวิตคนเราไม่อาจดำเนินไปอย่างราบรื่น โดยไม่พึ่งพาใครเลยได้ หากเรา ไม่ถนัดในการขอร้อง ให้เปลี่ยนเป็น การแลกเปลี่ยน ต่อกันแทน ก็จะทำให้การทำงานราบรื่นคือ บูรณาการ
๒๗. ปฏิเสธคำชวนไม่เป็น : เวลาไม่อยากเข้าร่วมจริง ๆ วิธีแก้ปัญหาที่เร็วที่สุดคือ การปฏิเสธอย่าง เต็ดขาดซึ่ง ๆ หลายครั้ง จำเป็นต้องใช้ความกล้ามากที่สุด กรณีไม่กล้าปฏิเสธต่อหน้า ปัจจุบันมีการ สื่อสารหลายทางเช่น ปฏิเสธผ่านช่องทางออนไลน์ถือเป็นการฝึกซ้อมที่ดีและอีกฝ่ายไม่เดือดร้อน ะไร
๒๘. ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น : สิ่งสำคัญคือเราต้องทำให้คนอื่นรับรู้ความคิดเห็นของเราก่อน แม้สิ่งที่ บอกจะไม่ได้รับการยอมรับ แต่มันก็ช่วยดึงดูดความสนใจจากคนอื่นได้ว่าคนนี้มีไอเดีย และ เชื่อมโยงไปสู่การเลือกไอเดียอื่นซึ่งถือเป็นผลดี
๒๙. รู้สึกยึดติดกับคนอื่น : สายสัมพันธ์ ให้ความสำคัญกับความรู้สึกว่าอยากอยู่ด้วยกัน ร่วมงานกันจาก ใจจริงนั่นเอง
๓๐. กลัวการพบเจอกับคนแปลกหน้า : เพื่อน คนรัก เพื่อนร่วมชั้น เพื่อนร่วมงาน ก็คือคนแปลกหน้ากัน มาก่อน ดังนั้นเราก็ต้องไม่กลัวคนเหล่านั้น ฉะนั้นเมื่อเราคิดแบบนี้แล้ว คนส่วนใหญ่ก็ถือเป็นมือ อาชีพในการ พบเจอกับคนแปลกหน้า
๓๑. ชอบพึ่งพาคนอื่น : หากเราพึ่งพาใครสักคนมากเกินไป เราก็มักกลัวว่าจะสูญเสียคนคนนั้นไป หาก คนที่พึ่งพาล้ม เราเองก็จะล้มไปด้วย คนที่จะยืนเคียงข้างไปตลอดชีวิตคือตัวเรานั่นเอง ไม่ว่าจะ เป็น เรื่องส่วนตัวหรืออาชีพการทำงานต่าง ๆ เราต้องสร้างความพร้อมความเข้มแข็งพัฒนาให้กับตนเอง
๓๒. รู้สึกว่าคนอื่นไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ : เพราะเราไม่สามารถควบคุมความรู้สึกของคนอื่นให้ เป็นไปตามที่เราต้องการได้ ฉะนั้นตัวเราเองต้องแสดงตัวเช่น มีอะไรให้ฉันช่วยไหม และทำตามที่ คนนั้นต้องการถึงแม้เป็นเรื่องที่คุณไม่อยากจะทำตาม จะช่วยให้อีกฝ่ายเกิดความรู้สึกที่ดีกับเรา
๓๓. ถูกใช้เป็นที่ระบายความเครียดของคนอื่น : เป็นเรื่องที่เราต้องรู้สึกละอายต่อทุกคน เป็นสิ่งเลวร้าย ฉะนั้นอย่า ฝืนอดทนต่อไปจะดีกว่า
๓๔. โดนคนอื่นพูดชม : เป็นเรื่องที่น่าชมชื่นใจมาก “ฉะนั้นแนะนำว่าให้หลีกเลี่ยงหนีแทนการเผชิญหน้า กันตรง ๆ” เพื่อให้อีกฝ่ายยอมรับว่าตัวเขาเหนือกว่า เขาอาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่ากำลังทำร้ายคนอื่น

บางครั้งไล่ต้อนคนอื่น คนอื่นจนถึงขีดจำกัด ความอดทน หากกรณีที่เรามีโอกาสชนะเราก็จะทำ
หายกลับไปก็ได้ ทางที่ดีก็ควรหลีกเลี่ยง

๓๕. คนอื่นเดาใจตัวเองไม่ได้ : ถ้าเป็นไปได้เราควรเป็นฝ่ายพูดเองไม่ใช่ คาดหวังให้คนอื่นเดาใจเรา
ดังนั้น ถ้าหากให้อีกฝ่ายเดาใจ เราควรบอกประเด็นสำคัญเท่าที่ทำได้ และก็ต้องรู้สึกขอบคุณเขาที่
ช่วยพูดในสิ่งที่เราไม่สามารถพูดได้
๓๖. คบหากับคนที่ตนเองไม่เต็มใจจะคบหาด้วย : “คบแล้วไม่เห็นได้ประโยชน์อะไรเลย” ก็จะเฉยชาดู
แท้ให้เห็นที่ละนิดเอง คำพูดและการกระทำจะแตกต่างไปจากเดิม คนที่เราหวังจะใช้ประโยชน์จึง
รับรู้ได้ทันที เราจะสูญเสียความน่าเชื่อถือจะทำให้เราเสียประโยชน์มากกว่าได้ประโยชน์ ไม่มีใครที่
อยากสนิทสนมกับคนหลอกหลวงคนไม่เต็มใจจะดีกว่า
๓๗. ไม่สามารถให้ความสำคัญกับคนใกล้ตัวได้ : สิ่งสำคัญคือความรู้สึกถ้าไม่ใส่ใจกับความรู้สึกลงไปด้วย
ก็ไร้ความหมาย เราควรทำเพื่อคนอื่นในสิ่งที่เราทำได้และทำในเวลาที่เหมาะสม เขาจะให้ความสำคัญ
กับเราตั้งที่เราให้ความสำคัญกับเขา
๓๘. ไม่มีที่ให้หลบหนีเพราะต้องออนไลน์อยู่ตลอดเวลา : เวลาเกิดความเครียดสิ่งที่เรากลัวมากที่สุดคือ
การไม่มีที่ให้หลบหนีการโกหกไม่ใช่เรื่องดีก็จริง แต่ถ้าถ่วงเวลาสักเล็กน้อย แล้วช่วยให้เรากลับมาตั้ง
สติใหม่ได้ แน่ใจว่าเราไม่ควรยุ่งหรือกินแรงเพื่อนร่วมงาน
๓๙. เวลาเห็นคนอื่นถูกตำหนิจะรู้สึกเหมือนตัวเองถูกตำหนิไปด้วย : การมีความรู้สึกร่วมกับเรื่องแยะ ๆ
ดังนั้นถ้าเรามีความรู้สึกเหมือนตัวเองถูกตำหนิอาจมาจากสภาพแวดล้อมก็ได้ต้องหาที่ที่สงบเพื่อ
เปลี่ยนบรรยากาศเพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้หลุดพ้นจากบรรยากาศเดิม ๆ
๔๐. รู้สึกเหมือนไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น : เราต้องคิดว่าตัวเราสามารถเปลี่ยนแปลงงานได้และ
ตัดสินใจเลือกงานได้ด้วยตัวเอง แต่ถ้าเราคิดว่าเราถูกงานเลือกเราจะกลัวใจให้คิดว่างานนั้นจำเป็น
สำหรับเรา
๔๑. รู้สึกเหนื่อยล้าเพราะไม่รู้จักผ่อนแรง : ต้องรู้จักผ่อนแรง หากคนเราพยายามทำงานอะไรสักอย่างไป
เรื่อย ๆ จนเคยชินมันก็จะกลายเป็นความชำนาญไปเองและไม่รู้สึกว่าการทำอะไรอยู่เป็นเรื่องยากอีก
ต่อไป
๔๒. รู้สึกว่าตัวเองเป็นแค่ตัวหมากขององค์กร : ทุกคนคือฟันเฟืองขององค์กรขาดคนใดคนหนึ่งองค์กรก็
ไม่สามารถเดินต่อไปได้ หมายความว่าเจ้าหน้าที่ทุกคนในองค์กรล้วนแต่เป็น “ตัวหมาก” หากขาด
แคลนไปก็หาทดแทนได้ และเราไม่สามารถลาออกได้ เรายังสามารถเลือกที่จะเป็นตัวหมากแบบ
ไหน ขึ้นอยู่กับความพยายามของตัวเอง ดังนั้นทุกคนมีความสำคัญหมด
๔๓. พอโดนคนอื่นตำหนิจะรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เรื่อง : การที่เรามีข้อบกพร่องในช่วงเวลาหนึ่ง ก็ไม่ได้
หมายความว่าเราไม่ได้เรื่องเสียไปทั้งหมดเพราะเหตุนี้เราจึงควรคิดว่า ถึงส่วนนี้จะไม่ได้อะไรเราก็ไม่
ควรนำส่วนนั้นมาประณามตัวเอง
๔๔. รู้สึกผิดกับการพักผ่อน : การมีเวลาพักผ่อนถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง
๔๕. ต้องทำงานที่ไม่ชอบเพื่อเงิน : ถึงแม้จะไม่ใช่งานในฝัน แต่ถ้าเราได้เงินจากงานที่เราทำ มันก็
เหมือนกับการทำงานในสิ่งที่อยากทำ คือทำงานเพื่อเงินเป็นการทำงานเพื่อตนเองแบบอ้อม ๆ เรา
ไม่จำเป็นต้องรู้สึกละอายและทำงานด้วยความมั่นใจ

๔๖. ใส่ใจกับความรู้สึกคนอื่นจนไม่กล้าตัดสินใจหรือแสดงความคิดเห็น : เราควรให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ก่อน (องค์กร) เพราะการสร้างผลประโยชน์คืองานของเรา
๔๗. รู้สึกว่าคนอื่นไม่ทำตามความรู้สึกตนเอง : การถูกคาดหวังเป็นเรื่องน่าย่นตีทำให้รู้สึกว่ายากพยายามมากขึ้น ตอนบอกกับเขาเราต้องระวังคำพูดสักเล็กน้อย
๔๘. รู้สึกหดหู่เวลาเห็นคนอื่นพยายามมากกว่าตนเอง : เราต้องมีความมั่นใจในสิ่งที่อยากทำการมีความรู้สึกที่ยากพยายามเป็นสิ่งสำคัญและก้าวต่อไปในจังหวะของตนเอง
๔๙. อยากได้รับคำชมจากคนอื่น : ทางที่ดีอย่ากังวลกับความคิดเห็นของคนอื่นที่มีต่อตัวเรามากเกินไป แต่ถ้าเราได้รับคำชมแบบไม่ทันตั้งตัวจะทำให้เรารู้สึกยินดีมากกว่า
๕๐. รู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อต้องทำงานทางไกล : ความกังวลและความโดดเดี่ยวที่เกิดระหว่างการทำงานทางไกล เป็นแค่ความรู้สึกชั่วคราว เมื่อเรากลับมาทำงานปกติอีกครั้งจะทำให้เราให้ความสำคัญกับงานมากกว่าเมื่อก่อน ๆ ก็ได้ เช่น ระยะเวลาการทำงานปกติให้แล้วเสร็จ ปริมาณ คุณภาพงาน ความรวดเร็วความปลอดภัย เป็นต้น
๕๑. รู้สึกว่าตนเองไม่ควรหยุดพักอยู่คนเดียว : ให้คิดเสียว่าเรายังทำงานอยู่แค่มีวันหยุดต่างกันเท่านั้น เมื่อกลับมาทำงานก็สามารถทำต่อได้อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ
๕๒. ไม่รู้ตัวเองอยากทำอะไร : เราจะถูกถามถึงอนาคตว่าจะตัดสินใจทำอะไร เราต้องมีเป้าหมาย หรือถึงเราจะมีเป้าหมายหรือไม่มีเป้าหมาย ความฝัน ก็สามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ คือมีเป้าหมาย
๕๓. กังวลถึงอนาคตที่มองไม่เห็น : สิ่งสำคัญเราไม่อาจรู้อะไรถึงอนาคตได้ก็ไม่ควรใช้เวลาไปกังวลกับอนาคตจะดีกว่า
๕๔. มีสิ่งที่ยากทำแต่ไม่กล้าลงมือทำ : หากเราตระหนักถึงความเสี่ยงอย่างรุนแรง การเลือกที่จะไม่ทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อหลบเลี่ยงความเสี่ยงก็ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น
๕๕. โดนข้อมูลปั่นหัว : ข้อมูลต่าง ๆ ก็ไม่ได้เหมาะสมกับทุกคน เราต้องเลือกพิจารณาข้อมูลที่เหมาะสมกับการแก้ปัญหา นั้น ๆ โดยตนเองมากที่สุด
๕๖. ไม่สามารถยกโทษให้คนที่แหกกฎได้ : เราจะเกิดความรู้สึกขุ่นมัวในใจ คนแหกกฎ สมควรถูกลงโทษแต่เกณฑ์การตัดสินถูกผิดแต่ละคนไม่เหมือนกัน หากมีอคติเจือปนก็จะทำให้เกิดปัญหาดังนั้นจะต้องใช้กฎระเบียบ กฎหมาย มาเป็นเครื่องมือตัดสินใจ
๕๗. รู้สึกแย่เมื่อเห็นโพสต์ที่มีเนื้อหารุนแรง : มารยาทในโลกโซเชียลจะเพิ่มขึ้นมากกว่าเมื่อก่อนมีกฎหมายรองรับมากขึ้น ดังนั้นเวลาที่รู้สึกแย่ วิธีที่ดีที่สุดคือ งดเล่นโซเชียลมีเดีย
๕๘. เจอแฮกซ์ข้อมูลเท็จในโซเชียลมีเดีย : ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือเท็จ ถ้าตระหนักว่าเรื่องไหนแฮกซ์ต่อแล้วอาจทำให้คนอื่นเดือดร้อนได้ก็ไม่ควรทำ หยุดคิดสักนิด
๕๙. คนที่สนิทสนมดูเปลี่ยนเป็นคนละคนเมื่ออยู่ในโลกโซเชียล : การได้เห็นอีกฝ่ายแสดงออกราวกับเป็นคนละคนในโลกโซเชียล ทำให้เรารู้คำตอบในข้อสงสัยที่มีในเวลาปกติทำให้เราเห็นเขาที่ไม่เคยเห็นมาก่อน
๖๐. ถูกนินทาหรือถูกปล่อยข่าวลือแบบผิด ๆ ในโลกโซเชียล : คนที่ปล่อยข่าวลือสิ่งผิด ๆ เป็นคนที่เลวร้ายที่สุด คือคนที่นินทาเรา แต่คำนินทาจะมีพลังหรือไม่ก็คือพฤติกรรมเราในยามปกติ
๖๑. ทรมาณกับการใช้ชีวิตแบบมีข้อจำกัด : เวลาที่ถูกจำกัดการกระทำ แนะนำให้ลองค้นหาสิ่งที่จะทำได้เมื่ออยู่ภายใต้ข้อจำกัด แล้วเราจะค้นพบสิ่งที่น่าสนใจหรือไอเดียใหม่ ๆ มากมาย

๖๒. เมื่อสิ่งที่ตั้งตาคอยถูกยกเลิกไป : ตั้งนั้นหากงานที่เรารอหรือกำลังจะทำถูกยกเลิกไป แต่ฝ่ายควร
เข้าใจกัน และช่วยเหลือกัน เพื่อให้การจัดงานครั้งหน้าเป็นไปอย่างราบรื่น
๖๓. รู้สึกกังวลกับข่าวร้าย : ตราบใดที่ข้อมูลที่ได้รับไม่ได้ส่งผลกระทบต่อตัวเราก็ไม่จำเป็นต้องกังวล
เพราะไม่ว่าจะเป็นข้อมูลในแง่บวกหรือแง่ลบก็ล้วนไม่เกี่ยวข้องกับเรา
๖๔. ได้เห็นธาตุแท้ของคนใกล้ตัว : การได้เห็นธาตุแท้ของคนใกล้ตัวไม่ใช่เรื่องเลวร้ายเสมอไป ทั้งด้านดี
และไม่ดี สามารถค้นพบในสถานการณ์ไม่ปกติ จะเป็นประโยชน์ในการบริหารบุคคลและองค์กร
๖๕. เจอคนพูดโอ้อวดในช่วงเวลาที่ยากลำบาก : สุดท้ายคนจะลำบากมากที่สุดก็คือคนที่พูดโอ้อวด
ฉะนั้นอย่าไปสนใจเขาเลย
๖๖. รู้สึกกังวลหรือหวาดกลัวสิ่งที่มองไม่เห็น : สิ่งที่มองเห็นหรือไม่เห็น เราพยายามไม่หวาดกลัว และมี
สติจะสามารถรับมือกับสิ่งนั้นได้
๖๗. รู้สึกว่าทำตัวสนุกสนานในยามที่ผู้คนในสังคมกำลังลำบากไม่ได้ : ถ้ามีสภาพที่คอยสอดส่อง จะ
ช่วยนำทางให้ผู้คนกลับมาสู่วันเวลาอันสงบสุขได้
๖๘. รู้สึกขมขื่นทั้งที่มีคนที่ลำบากกว่าตนเอง : เวลาที่มีความรู้สึกขมขื่นแทนที่เราจะนึกถึงความขมขื่น
ของคนอื่นให้เริ่มจากการเยียวยาจิตใจของตัวเองก่อน

สิ่งสำคัญที่สุดคือ เราต้องคอยตรวจสอบจิตใจของตัวเอง จะทำให้เรารู้ตัวตลอด เหตุการณ์
ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นพร้อมกับการพบคำสอน ผู้ที่ทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มกำลังโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน คือ
ผู้ที่ควรได้รับการยกย่องแม้ตัวเราเองจะเป็นแค่คนตัวเล็ก ๆ คนหนึ่ง แต่ก็ต้องทำหน้าที่ของตัวเองให้
สำเร็จและอุทิศตนเพื่อสังคม เท่าที่จะทำได้ ถ้าเป็นต่างชาติจะถามคำแรกกับเราว่า คุณอยู่องค์กรอะไร
คุณอุทิศตนต่อองค์กรในรูปแบบใดมาบ้าง และในอนาคตคุณจะอุทิศตนเพื่อองค์กรหรือสังคมอย่างไร

หลักการพื้นฐานเพื่อตัวเองในแบบที่ดีที่สุด มี ๓ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑. การพึงระลึกถึงและตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน
๒. การมุ่งสร้างผลงานให้เป็นที่ยอมรับ
๓. การกะเทาะเปลือกตนเอง

การเป็นตัวของตัวเองที่ดีที่สุด เช่น ทำให้มีเมตตาใจที่สุด มีเป้าหมายในชีวิต มุ่งสร้างผลงาน
ให้เป็นที่ยอมรับ สร้างผลงานที่เราถนัดอย่างต่อเนื่อง รับผิดชอบต่อตนเองพัฒนาตัวเอง ความมุ่งมั่น พักผ่อน
ให้เต็มที่ สร้างคุณค่าให้กับตัวเอง มีเหตุผล ไม่หวังน้ำบ่อหน้า สู้แบบมีแผนสำรอง ไม่สับสนระหว่าง
วัตถุประสงค์ แนวความคิด เหนือกว่าเป้าหมาย มีผลงานเป็นรูปธรรม ยกระดับชีวิต ใช้จุดแข็งฝึกฝนเทคนิค
รู้จักสร้างแรงบันดาลใจ ใช้จุดแข็งกับทีมชัดเจนจุดอ่อน ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ทำงานอย่างสุด
ความสามารถ การควบคุมเวลา พิจารณาไตร่ตรองจากมุมมองที่หลากหลาย พิจารณาตัวเอง ไม่เป็นทุกข์กับ
เรื่องที่ควบคุมไม่ได้ ใจสู้ไม่ยอมถอยใจ ปรับตัวอยู่ได้ทุกสถานการณ์

การกะเทาะเปลือกด้วยทักษะการปฏิบัติ การเปิดใจยอมรับ พุดแล้วทำตามที่ทำและคิด
กล้าลุยกับทุกเรื่อง ทำหน้าที่อย่างสุดความสามารถ ตัดดิน เพิ่มทักษะความเชี่ยวชาญ ไม่ควรทำผิดพลาดซ้ำ
ๆ ไม่หาข้ออ้าง ทบทวนความรู้เมื่อมีโอกาส รักษาสุขภาพกายใจ คิดบวก ชื่นชมผู้อื่น ไม่ถอยใจ

เหตุผลหลายประการที่ทำให้เราอยากลาออก

การลาออกเป็นสิทธิของทุกคนที่สามารถทำได้ แต่สิ่งสำคัญคือเหตุผลที่แท้จริงที่หลายคนคิดจะลาออก การกล้าพูดคุยนำไปสู่การแก้ไขที่แท้จริงที่อาจสามารถยับยั้งการลาออก และปัจจัยที่หลายคนคิดลาออกเพราะ หัวหน้า เพื่อนร่วมงาน ปริมาณงาน ค่าตอบแทน ปัญหาจากองค์กร สุขภาพ ย้ายที่อยู่ ทำธุรกิจส่วนตัว เหตุผลส่วนตัว สิ่งเหล่านี้บางทีก็ไร้เหตุผล สำหรับบางคน แต่เป็นเหตุผลสำคัญของความรู้สึก ทั้งหมดทั้งหมดก็ขออย่าไปใส่ใจเพราะมันคือชีวิตของเราเป็นตัวกำหนดเอง ในการตัดสินใจ ขอให้ การตัดสินใจเป็นการตัดสินใจที่ดีและมีประโยชน์สูงสุดต่อทุกคน

การบริหารงานมีปัจจัยสำคัญ ๓ อย่าง

๑. กำหนดทิศทางขององค์กร
๒. จัดสรรทรัพยากรอย่างเหมาะสม
๓. โน้มน้าวใจคน มีทัศนคติที่ถูกต้อง เป็นปัจจัยสำคัญทำให้การบริหารงานประสบความสำเร็จ
