

ประสบการณ์ด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานในองค์กร

นายฉลองชัย บุญโรจน์

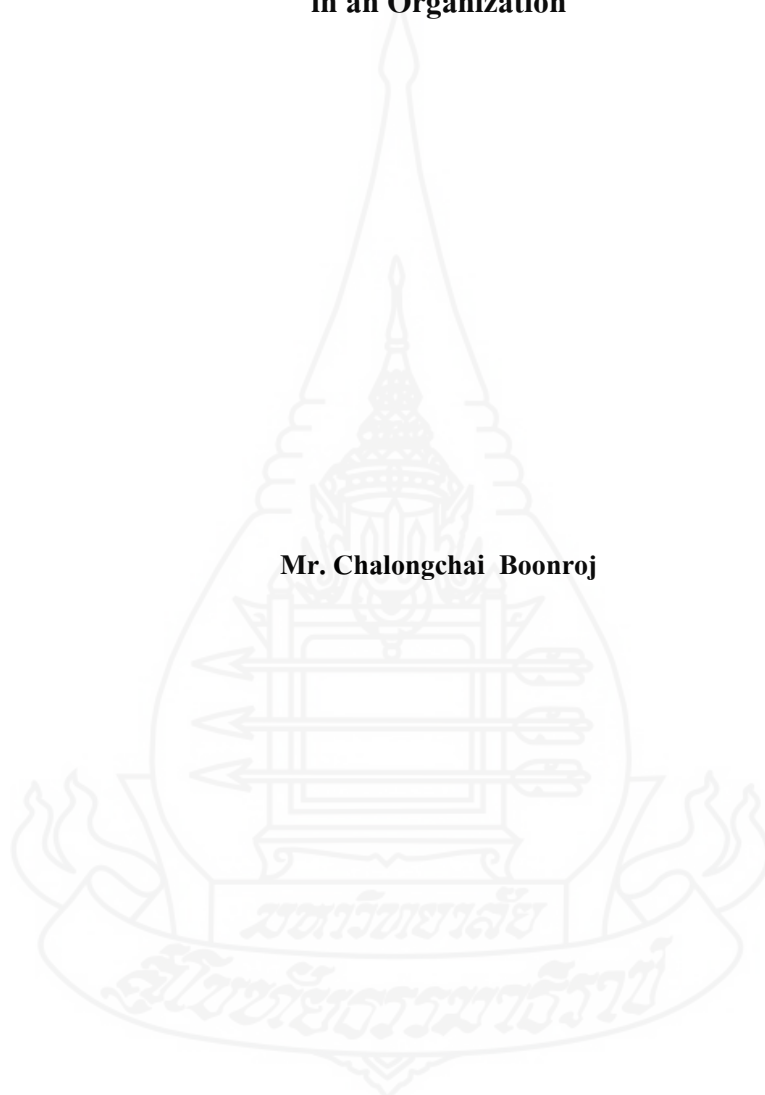


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2561

**Psychological Experiences for Working With Happiness of Employees  
in an Organization**

**Mr. Chalongchai Boonroj**



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

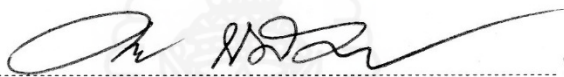
Sukhothai Thammathirat Open University

2018

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ประสพการณ์ด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานในองค์กร  
ชื่อและนามสกุล นายฉลองชัย บุญโรจน์  
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
สาขาวิชา ศาสตร์ มหาวิทาลัยสุโขทัยธรรมราช  
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา  
2. อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์

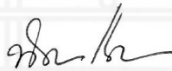
วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 31 มกราคม 2562

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)



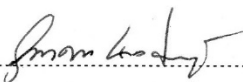
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)



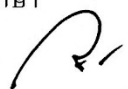
กรรมการ

(อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทร์คง)



ชื่อวิทยานิพนธ์ ประสบการณ์ด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานในองค์กร  
 ผู้วิจัย นายฉลองชัย บุญโรจน์ รหัสนักศึกษา 2592800086  
 ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)  
 อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา (2) อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์  
 ปีการศึกษา 2561

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานในองค์กร โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ พนักงานในองค์กร จำนวน 8 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสุข แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยปรากฏว่า ประสบการณ์ด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานในองค์กร ประกอบด้วย 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ทุกชีวิตมีที่มาพำเกิด ประกอบด้วย 4 ประเด็นรอง คือ (1.1) ครอบครัวบ้านเกิด (1.2) อาชีพหลักปัจจุบัน (1.3) การศึกษา พัฒนาตน พัฒนาคน และ (1.4) ชีวิตคือการเดินทาง (2) บังเกิดชีวิตคน ชีวิตงาน ประกอบด้วย 2 ประเด็นรอง คือ (2.1) คุณสมบัติชีวิตคน ชีวิตงาน และ (2.2) จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว (3) ความสุขอันทรงพลัง ประกอบด้วย 9 ประเด็นรอง คือ (3.1) ความสุขอยู่ที่ “คน” (3.2) ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” (3.3) ความสุขอยู่ที่ “งาน” (3.4) ความสุขอยู่ที่ “ความสุนทรีย์” (3.5) ความสุขอยู่ที่ “ประสบการณ์” (3.6) ความสุขอยู่ที่ “ความภาคภูมิใจ” (3.7) ความสุขอยู่ที่ “โอกาส” (3.8) ความสุขอยู่ที่ “ความฝัน” และ (3.9) ความสุขอยู่ที่ “นานาจิตตัง” และ (4) การดำรงตนให้คงความสุขในปัจจุบันสู่อนาคต ประกอบด้วย 4 ประเด็นรอง คือ (4.1) มองตนเองในวันนี้สู่วันหน้า (4.2) ทำได้ดีกว่าเดิมเพิ่มเติมอีกสักหน่อย (4.3) สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง และ (4.4) จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล

คำสำคัญ ประสบการณ์ทางด้านจิตใจ การทำงาน ความสุข พนักงาน

**Thesis title:** Psychological Experiences for Working With Happiness of Employees in an Organization

**Researcher:** Mr. Chalongchai Boonroj; **ID:** 2592800086;

**Degree:** Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

**Thesis advisors:** (1) Dr. Niranart Sansa, Associate Professor;

(2) Dr. Jirasuk Suksawat; **Academic year:** 2018

### **Abstract**

The purpose of this research was to study psychological experiences for working with happiness of employees in an organization. This research was a qualitative research based on the interpretive phenomenological concept.

The key research informants were eight employees in an organization who were purposively selected based on a pre-determined criterion. The employed research instruments were a scale to assess happiness, an in-depth interview form, and an observation form. Research data were analyzed with content analysis.

The research findings revealed that psychological experiences for working with happiness of employees in an organization comprised four main issues: (1) every human being has his/her original background, which consisted of four sub-issues, namely, (1.1) the home town and family, (1.2) the family's occupation, (1.3) education develops human being and oneself, and (1.4) life is a journey; (2) the emergence of human life and work life, which consisted of two sub-issues, namely, (2.1) characteristics of human life and work life, and (2.2) from the age of study to the age of working fully; (3) the powerful happiness, which consisted of nine sub-issues, namely, (3.1) happiness occurs with "human being", (3.2) happiness occurs with "family", (3.3) happiness occurs with "work", (3.4) happiness occurs with "relaxation", (3.5) happiness occurs with "experience", (3.6) happiness occurs with "pride", (3.7) happiness occurs with "opportunity", (3.8) happiness occurs with "dream", and (3.9) happiness occurs with "various thoughts"; and (4) living to maintain present happiness and leading toward the future, which consisted of four sub-issues, namely (4.1) viewing oneself today and looking toward the future, (4.2) improving the present behaviors with some additional improvements, (4.3) teaching oneself like teaching the others and teaching the others like teaching oneself, and (4.4) the turning point in life that creates enormous driving power.

**Keywords:** Psychological experiences, Working, Happiness, Employee

## กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ คือความภาคภูมิใจของชีวิต และเป็นประสบการณ์ความรู้ในการศึกษาเรียนรู้ระดับมหาบัณฑิตศึกษา ความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้เกิดขึ้นไม่ได้ หากปราศจากซึ่งความเมตตา ความอนุเคราะห์จากหลายๆ ท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูที่ปรึกษาการวิจัย รองศาสตราจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา ผู้ให้คำแนะนำ คอยอบรมสั่งสอน ให้กำลังใจ ความรักเอ็นดูมาโดยเสมอเป็นเวลาเกือบสามปี ตั้งแต่เริ่มดำเนินการทำวิจัย จนถึงจัดทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสิ้นสมบูรณ์

ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาทุกท่านที่ได้ร่วมแรงร่วมใจ ส่งเสริม ให้กำลังใจ ตลอดการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ด้วยเช่นกัน เพราะขาดซึ่งเพื่อนนักศึกษาทุกท่านแล้ว งานวิจัยนี้คงยากที่จะสำเร็จเสร็จสิ้นลงได้โดยง่าย

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งแปดท่านเป็นอย่างสูง ที่เสียสละเวลา และเผยแพร่ บอกเล่าประสบการณ์ชีวิต ผู้ผู้คนในวงกว้าง เพื่อเรียนรู้ศึกษาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต และเรียนรู้ชีวิต เพื่อสร้างความสุขในการใช้ชีวิตและความสุขในการทำงานอย่างราบรื่นและเจริญยิ่งขึ้นไป

ขอขอบคุณครูบาอาจารย์ เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องทุกๆ ท่าน สาขาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และครูบาอาจารย์ เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องทุกๆ ท่าน คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตลอดจนพระภิกษุผู้รู้ผู้ทรงคุณธรรมทุกรูป เป็นอย่างสูง ที่ได้ให้ความเมตตากรุณา เผยแพร่พุทธธรรมสู่พุทธศาสนิกชน และอุทิศชีวิตธำรงค์พระพุทธรศาสนา ให้ยั่งยืนสืบไป อันเป็นแก่น เป็นแกนแห่งการแสวงหาและที่พึ่งของปวงชนสืบไป

ขอขอบคุณครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนกัลยาณมิตรทุกๆ ท่านที่ได้ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือตลอดมา อันเป็นกำลังใจสำคัญอีกหนึ่งกำลังใจ ที่ทำให้สามารถจัดทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ได้สำเร็จสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณมารดาของข้าพเจ้า นางชนิสรา ตั้งศิริขันธ์ ผู้ที่คอยเป็นกำลังใจคนสำคัญในทุกคำคืน กล่าวได้อย่างเต็มอกเต็มใจว่า การร่ำเรียนพากเพียรในระดับมหาบัณฑิตจนถึงการทำวิจัยครั้งนี้ดูจุมารดาพร้อมเคียงข้างกันทุกทีวาราศรี

หวังว่างานวิทยานิพนธ์นี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจเรียนรู้ศึกษา ต่อยอดในการดำเนินชีวิต ทั้งส่วนตัว การงาน และการศึกษาในวงกว้างสืบไป

ฉลองชัย บุญโรจน์

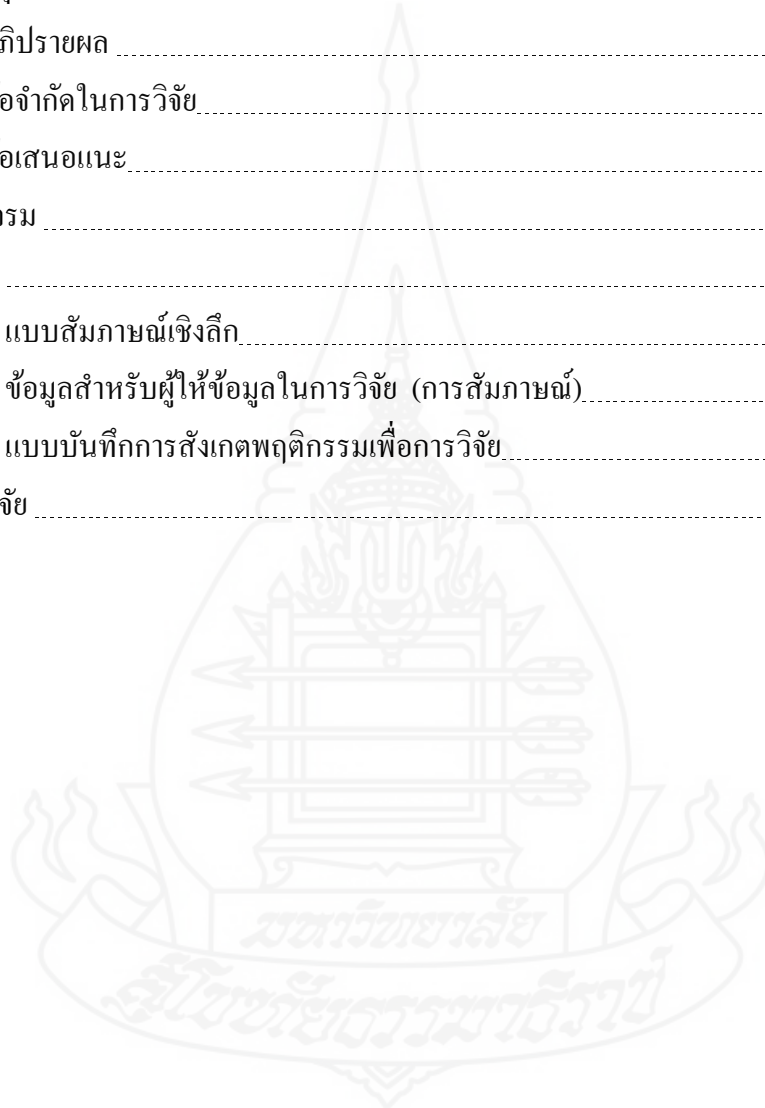
ตุลาคม 2562

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	4
คำถามในการวิจัย .....	4
ขอบเขตของการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	5
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	6
ความสุขในการทำงาน .....	6
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	49
การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย .....	50
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	51
วิธีการเก็บข้อมูล .....	58
การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล .....	59
หลักจริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล .....	60
การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือของงานวิจัย .....	60
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	63
ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วยภาพรวมชีวิตของ ผู้ให้ข้อมูลหลักและบริบทในการทำงานอย่างมีความสุขเป็นรายบุคคล .....	64
ผลการสรุปประเด็นร่วมของผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วยภาพรวมชีวิต ของผู้ให้ข้อมูลหลักและบริบทในการทำงานอย่างมีความสุขโดยองค์รวม .....	274

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	351
สรุปการวิจัย .....	358
อภิปรายผล .....	370
ข้อจำกัดในการวิจัย .....	392
ข้อเสนอแนะ .....	393
บรรณานุกรม .....	395
ภาคผนวก .....	400
ก แบบสัมภาษณ์เชิงลึก .....	401
ข ข้อมูลสำหรับผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย (การสัมภาษณ์) .....	405
ค แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมเพื่อการวิจัย .....	410
ประวัติผู้วิจัย .....	413





สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 พัฒนาการของเครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล .....	43
ตารางที่ 2.2 ความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความสุขตนเองและความสุขรวมของ บุคคลากรในองค์กร .....	44
ตารางที่ 3.1 วันเวลา และระยะเวลาสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล .....	55
ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลประวัติส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหลักโดยสังเขป .....	64
ตารางที่ 5.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	354



ญ

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 Top 5 สายงานที่มีความสุขในการทำงานสูงสุด .....	34
ภาพที่ 2.2 ระดับความสุขกับงานปัจจุบันแบ่งตามสายงาน .....	35
ภาพที่ 2.3 Happy Workplace หลัก 8 ประการจัดสมดุลชีวิต .....	41
ภาพที่ 4.1 ทุกชีวิตมีที่มาพาคำเนิด .....	275
ภาพที่ 4.2 จนบังเกิดชีวิตคนชีวิตงาน .....	283
ภาพที่ 4.3 ความสุขอันทรงพลังมหาศาล .....	316
ภาพที่ 4.4 อดีตกาล ปัจจุบัน อนาคต คือสิ่งที่ต้องใคร .....	344



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อก้าวถึงความสุขในการทำงาน พบว่าคนที่ทำงานต่างล้วนทำงานเพื่อปรารถนาให้ได้สิ่งซึ่งสนองต่อความต้องการของแต่ละบุคคล อันเป็นความสุขทางกาย ทางใจ หรือทางความคิด การทำงานในหน่วยงานใดหรือองค์กรด้วยธรรมชาติของคนย่อมรักสุขเกลียดทุกข์ จึงเป็นภาพที่เกิดพร้อมกันที่ชัดเจนว่าในขณะที่ทำงานอยู่นั้น เราจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้เกิดเหตุปัจจัยแห่งความสุขให้กับตัวเองและเราจะทำทุกอย่างเพื่อไม่ให้เกิดเหตุปัจจัยแห่งความทุกข์ให้กับตัวเอง ดังนั้นหากจะพูดในมุมมองการทำงานอย่างมีความสุขแล้วย่อมต้องพิจารณาการทำงานอย่างไรทุกซ์ไปด้วยกันนั่นเอง

ความสุขในการทำงานคือ ความรู้สึกดีมีความสุข สบายใจ เกิดความรื่นรมย์ นำไปสู่การทุ่มเท เกิดความรู้สึกร่วมไปกับงาน สนุกและอยากที่จะคิด อยากที่จะทำงาน (Passion) การทำงานอย่างมีความสุขนั้นเกิดจากการ 5 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) มีผู้นำที่มีความเป็นผู้นำ (Leadership) มีความยุติธรรม มีวิสัยทัศน์ ให้การสนับสนุนผู้ใต้บังคับบัญชา ทั้งยังจะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการบริหารงาน สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน ทั้งยังสามารถดึงศักยภาพของผู้ใต้บังคับบัญชาออกมาได้เพื่อทำงานได้มีประสิทธิภาพสูงสุด รับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างสม่ำเสมอ ให้ความสำคัญกับผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างเท่าเทียมกันด้วยความเป็นมิตร ส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารแบบสองทางที่โปร่งใสและชัดเจน และมีการให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับการทำงานอย่างตลอดเวลาเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์ 2) มีเพื่อนร่วมงานที่ดี (Friendship) การได้รับการยอมรับนับถือ ความเคารพ การเอาใจใส่และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดทีมงานที่ทำงานประสานกันอย่างราบรื่น มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง และให้ความร่วมมือในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ 3) ได้ทำงานที่รัก (Job Inspiration) โดยคุณลักษณะงานที่เป็นที่ชอบ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีความชำนาญ ถนัด ทำท่าย ตรงกับบุคลิกภาพ มีอิสระในการได้คิดได้ทำ สามารถใช้ศักยภาพที่ตนเองมีได้อย่างเต็มที่ ได้ทำงานที่เป็นระบบระเบียบที่แน่ชัด มีหน้าที่ความรับผิดชอบที่ชัดเจน และผลของงานยังส่งผลต่อคนโดยส่วนรวม องค์กรให้คุณค่ากับตำแหน่งงานและงานที่ทำ เนื้องานที่ทำน่าสนใจ ทำท่าย ทำแล้วไม่น่าเบื่อ ทำแล้วไม่

เครียดกับงานมากเกินไป เกิดความพึงพอใจในงาน และมีเจตคติที่ดีต่อการทำงานสายอาชีพ

4) ค่านิยมขององค์กร (Organization Share Value) โดยค่านิยมองค์กรและนโยบายที่ต้องตรงกับเป้าหมายส่วนตัวทั้งยังมีวัฒนธรรมองค์กรที่ดีเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ความผูกพันต่อองค์กร สัมพันธภาพในที่ทำงานที่ดีทางด้านจิตใจ ทักษะคติ และพฤติกรรมการบอกกล่าว การอยู่ต่อเนื่อง การรักษาความสามารถและผลงานได้อย่างสม่ำเสมอ และปัจจัยสุดท้าย ปัจจัยที่ 5) คุณภาพชีวิตการทำงาน (Quality of Work Life) ได้รับคำตอบแทนที่เป็นธรรมจากการทำงาน ทั้งยังมีสถานที่ทำงานที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีเครื่องอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม มีโอกาสก้าวหน้า ได้พัฒนาตนเอง ตรงตามสายงาน ความต้องการทั้งจากองค์กรและจากตำแหน่งงาน เกิดสมดุลชีวิตส่วนตัว การทำงาน สัมพันธภาพชีวิตครอบครัว สังคมผู้ร่วมงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีรายได้เฉลี่ยที่ดีในการดำรงชีวิต

บริษัทแห่งนี้ เป็นองค์กรที่ประกอบธุรกิจด้านอาหารประเภทแป้งอย่าง ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พุทธศักราชที่ 2530 นับถึงปัจจุบันเป็นปีที่ 32 ซึ่งมีบุคลากรประมาณ 4,000 คน แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ใหญ่ๆ ได้แก่ ส่วนสำนักงาน ส่วนโรงงาน และส่วนปฏิบัติการร้านค้า ปัจจุบันมีธุรกิจย่อยๆ ในเครือบริษัทกว่า 5 ธุรกิจย่อย องค์กรแห่งนี้ให้ความสำคัญกับความสุขของพนักงานในองค์กรอย่างยิ่ง นอกจากเน้นด้านทำงานเพื่อมุ่งทำเป้าหมายให้สำเร็จลุล่วงตามที่ได้วางไว้ เพื่อพัฒนาตนเองและทีมงานให้เป็นทีมงานที่มีศักยภาพพร้อมเพรียงเพื่อผลักดันและสนองตอบกลยุทธ์องค์กรทั้งในระยะสั้นถึงยาว และเพื่อส่งมอบความประทับใจสู่ลูกค้าทุกท่านแล้ว องค์กรยังเน้นด้านการสร้างความสุขในการทำงานและส่งมอบความสุขจากพนักงานสู่ลูกค้าจนเป็นวงจรแห่งความสุข ด้วยบริบทของ องค์กรจะมีความหลากหลายในตำแหน่งหน้าที่ซึ่งโดยธรรมชาติของมนุษย์ก็จะมีทั้งความสุขและความทุกข์ แต่จะมีบุคลากรกลุ่มหนึ่งซึ่งพบว่าทำงานไปอย่างมีความสุขจึงมีความสนใจที่อยากศึกษา ซึ่งจากการวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีงานวิจัยที่น้อยมากที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขของบุคลากรในองค์กร

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขนั้น มีงานวิจัยที่กล่าวถึงประสบการณ์ทางด้านจิตใจ มีการวิจัยตัวอย่างดังนี้ การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กวีไกร ม่วงศิริ, 2557) ประสบการณ์ด้านจิตใจของนักศึกษาที่อยากจนจากชนบทและได้รับทุนการศึกษา (จริยา ศรีวิจารณ์, 2555) ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ประสบภัยน้ำท่วมในอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี (อัจฉราวดี สุทธินันท์, 2555) ประสบการณ์ด้านจิตใจของหญิงรักเพศเดียวกันที่มีความสัมพันธ์แบบคู่รัก (พิมพ์สิริอร ศิริทิณพงษ์, 2554) ประสบการณ์ด้านจิตใจของมารดาที่ยกบุตรให้เป็นบุตรบุญธรรม (วนิศากร ปงรัมย์, 2553) ประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการ

เลี้ยงดูบุตร การศึกษาเชิงคุณภาพ (สุชาดา สร้อยสน, 2553) ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้หญิงที่ถูกทำร้ายร่างกาย (ศศิพันธุ์ กันยอง, 2552) ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม (ณฤดี กิจทวี, 2552) ประสบการณ์ด้านจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ (หทัยทิพย์ ไชยวาที, 2551) ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ดูแลในครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยจิตเภท (อภิญา เจริญถ้ำ, 2551) จากการศึกษาดังกล่าว เป็นการวิจัยมุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์ทางด้านจิตใจของกลุ่มนักศึกษามารดาบิดา ผู้ป่วย หญิงตั้งครรภ์ ผู้ประสพภัย ผู้ดูแลในครอบครัว เป็นโดยมาก ซึ่งจะมีกลุ่มคนที่ทำงานหรือพนักงานค่อนข้างน้อยมาก

นอกจากการวิจัยเกี่ยวกับทางด้านประสบการณ์ทางด้านจิตใจแล้ว ก็มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข อาทิ ความสุขในการทำงาน (ครินเทีย พิซเซอร์, 2010) รายงานความสุขโลก (จอห์น เอลิเวลล์, ริชาร์ด เลยาร์ด และ เจฟฟรีย์ ซัค, 2017) รายงานความสุขโลก (จอห์น เอลิเวลล์, ริชาร์ด เลยาร์ด และ เจฟฟรีย์ ซัค 2016) ศึกษาระดับความสุขในการทำงานของพยาบาล ภูมิศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช (ชุติกานุจน์ เปาทุย, 2553) คุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันต่อองค์กรและความสุขในการทำงานของอาจารย์วิทยาลัย (เป็ยกนิษฐา โขติวินช, 2560) ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี (นฤมล แสงผล, 2554) ความสุขในการทำงานของบุคลากรเชิงสร้างสรรค์: ภูมิศึกษาอุตสาหกรรมเชิงสร้างสรรค์กลุ่มสื่อและกลุ่มงานสร้างสรรค์เพื่อการใช้งาน (สิรินทร แซ่ฉั่ว, 2553) ปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ชินกร น้อยคำยาง, 2553) เครื่องมือการวัดการทำงานอย่างมีความสุข (รวมศิริ เมนะโพธิ, 2550) จากการศึกษาดังกล่าว เป็นการวิจัยมุ่งเน้นไปที่กลุ่มทำงานในสถานพยาบาล มหาวิทยาลัย รวมถึงชาวต่างชาติ ซึ่งยังไม่พบงานวิจัยที่เน้นไปที่กลุ่มคนทำงานในอุตสาหกรรมบริการ สถานประกอบการธุรกิจอาหาร ประเภทปิ้งย่างเลย

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ จึงมีความสนใจเป็นอย่างยิ่งที่อยากทำการศึกษา ทำความเข้าใจและสกัดประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งนี้ที่อยู่ในอุตสาหกรรมบริการ ธุรกิจอาหาร ประเภทปิ้งย่าง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรียนรู้ต้นสายปลายเหตุของความคิด ความรู้สึก และประพจน์ นำไปสู่การถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ได้สู่บุคคลผู้ที่กำลังทำงานทุกๆ ท่าน รวมถึงผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยทำงานในอนาคตทุกๆ ท่านเช่นเดียวกัน งานวิจัยชิ้นนี้มีชื่อว่า ประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งนี้

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานในองค์กร  
แห่งหนึ่ง

## 3. คำถามในการวิจัย

ประสบการณ์ด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กร  
เป็นอย่างไร

## 4. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ตามแนวคิดปรากฏการณ์  
วิทยา (Phenomenology) เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของ  
พนักงานในองค์กรแห่งหนึ่ง โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) คือพนักงานของบริษัทแห่ง  
หนึ่งที่มีอายุตั้งแต่ 22 ปีขึ้นไป เป็นเพศหญิง 6 คน เป็นเพศชาย 2 คน มีอายุงานตั้ง 0-5 ปีจำนวน 4  
คน และมีอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำนวน 4 คน โดยทั้ง 8 คนสมัครใจเข้ารับการโดยวิธีการเก็บ  
รวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ประกอบกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม  
ร่วม (Participation Observation)

## 5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 ประสบการณ์ทางด้านจิตใจ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมการแสดง  
ทางกายของพนักงานบริษัทที่สัมผัสผ่านประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อม หล่อหลอมความรู้ ความ  
เข้าใจ ตลอดจนทักษะต่างๆ ให้เกิดขึ้น และนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งส่วนตัว  
และส่วนงาน ตลอดจนถ่ายทอด ปลุกฝังสู่บุคคลรอบข้าง

5.2 การทำงานอย่างมีความสุข หมายถึง การทำงานด้วยความสบายใจ สบายกาย ที่  
เกี่ยวกับด้านการทำงานร่วมกับผู้คนทุกระดับในบริษัท และผู้คนรอบข้างในครอบครัว ความสุขใจ  
และความถนัดในวิชาชีพในงานของตนเอง ความสุนทรีย์ที่เกิดขึ้นจากการทำงานที่ตนรัก ความสุขที่

เกิดขึ้นจากประสบการณ์การทำงาน ความสุขที่มาจากความภาคภูมิใจในการทำงาน ความสุขที่มาจากโอกาสที่ได้รับ ตลอดจนความสุขที่มาจากความฝัน

## 6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในมุมมองการรับรู้ ความคิด ความรู้สึกของความหมาย และการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงาน

6.2 เพื่อให้สามารถนำผลการวิจัยมาส่งเสริมและพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานด้านการแนะแนวและการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาในบริบทของพนักงานบริษัท

6.3 สามารถนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้กับบุคลากรในองค์กรรวมถึงผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยทำงานในอนาคต



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

#### 1. ความสุขในการทำงาน

ประกอบไปด้วย 11 หัวข้อหลัก ดังต่อไปนี้ 1.1 ความหมายและความสำคัญของความสุขในการทำงาน 1.2 งานวิจัย วรรณกรรม แนวคิด และปรัชญาที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความสุขในการทำงาน 1.3 ความต้องการของมนุษย์ 5 ลำดับขั้น 1.4 ปัจจัยของความสุขในการทำงาน 1.5 ปัจจัยที่ไม่ก่อให้เกิดความสุขในการทำงาน 1.6 รูปแบบของความสุขในการทำงาน 1.7 คุณลักษณะกับความสุขในงาน 1.8 ระดับความสุขกับการทำงาน 1.9 การพัฒนาความสุขในการทำงาน 1.10 ผลลัพธ์ที่ได้จากการมีความสุขในงานและความสำเร็จในการทำงาน และ 1.11 การวัดและประเมินปัจจัยที่เกี่ยวกับความสุขด้วยตนเอง มีรายละเอียดเชิงลึกดังนี้

**1.1 ความหมายและความสำคัญของความสุขในการทำงาน** เกี่ยวกับความสำคัญของความสุขในการทำงาน ได้มีผู้กล่าวถึง ได้แก่ มีรายละเอียดดังนี้ (Warr 2007 อ้างในรินนา คล้ายมี, occhealth11กลุ่มพัฒนาภาคีเครือข่าย งาน โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เขต 11 Env-occ occhealth)

**1.1.1 ความหมาย** ผู้กล่าวถึงความสุขในการทำงาน ไว้หลากหลายท่าน โดยสามารถแบ่งหมวดหมู่ออกเป็น 2 หมวดหมู่ อันได้แก่

1) ความหมายของความสุขในการทำงาน แบ่งออกเป็นด้านหรือเป็นมิติ นั้น จะมีความหมายของความสุขในการทำงานที่แตกต่างออกไปตามแต่ละมิติแต่ละด้าน ผู้วิจัยได้รวบรวมและจัดเป็นหมวดหมู่หรือเป็นแง่ๆ ไว้ได้ทั้งหมด 5 มิติ อันได้แก่ (Manion, 20033, pp.652-659, Warr 1990, 2007, Diener and Oishi 2004, จงจิตร เลิศวิบูลย์ 2546 อ้างในรินนา คล้ายมี, Gavin and Mason, 2004 อ้างใน พนิดา คชะชา, 2551, Dale Carnegie 2009, Veenhoven 1997) 1) ในมิติที่มาเหตุของการเกิด ประกอบด้วยเหตุที่มาหรือเหตุแห่งการเกิด 2 แหล่ง ได้แก่ แหล่งที่ 1 ความสุขในกาทำงานที่เกิดจากความรู้สึกภายใน และ แหล่งที่ 2 ความสุขในการทำงานที่เกิดจากการกระทำ มีรายละเอียดดังนี้ แหล่งที่ 1 ความสุขในกาทำงานที่เกิดจากความรู้สึกภายใน ความสุขในการทำงานแห่งนี้จะมุ่งหมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงานหรือประสบการณ์ของบุคคลในการทำงาน สามารถพัฒนาให้เกิดความสุขในการทำงาน



ได้ (Warr 1990, 2007 อ้างในรินนา คล้ายมี) และความสุขในการทำงานนี้เป็นผลมาจากความรู้สึกภายในตนของแต่ละคนทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก เช่น ชื่นชอบ ฟังพอใจ เป็นต้น (Gavin and Mason, 2004 อ้างใน พนิดา คชะชา, 2551) และ **แหล่งที่ 2** *ความสุขในการทำงานที่เกิดจากการกระทำ* ความสุขในการทำงานนี้จะมุ่งหมายถึง การแสดงออกโดยการยิ้ม หัวเราะ มีความปลาบปลื้มใจ ซึ่งอาจเกิดจากการสร้างสรรค์ของตนเองจนนำไปสู่การปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ (Manion, 20033, pp.652-659 อ้างในรินนา คล้ายมี) 2) *ในมิติช่วงเวลาที่เกิด* ประกอบด้วย 3 ช่วงเวลา อันได้แก่ **ช่วงที่ 1** ความสุขในการทำงานก่อนเริ่มทำงาน **ช่วงที่ 2** ความสุขในการทำงานขณะทำงาน และ **ช่วงที่ 3** ความสุขในการทำงานหลังการทำงาน มีรายละเอียดดังนี้ **ช่วงที่ 1** ความสุขในการทำงานก่อนเริ่มทำงาน ได้แก่ ความตื่นเต้น ความมุ่งมั่น ความคาดหวัง เป็นต้น **ช่วงที่ 2** ความสุขในการทำงานขณะทำงาน มีผู้ให้ความหมายไว้ถึง 3 ท่าน โดยความสุขขณะทำงานนั้น ยกตัวอย่างเช่น ความรื่นรมย์ โดยเกิดความรู้สึกสนุกกับการทำงาน มีความรู้สึกไว้วัดกั๊งวลใดๆ ในการทำงาน (War, 1990 อ้างในรินนา คล้ายมี) ความสุขที่แท้จริง คือการทำสิ่งที่คุณรัก และพอใจ ชอบและศรัทธา ฟังพอใจในประสบการณ์ชีวิตที่ตนเองได้รับ ความสำเร็จก็คือความเป็นเลิศในการทำสิ่งที่คุณรัก แสดงออกโดยการยิ้ม หัวเราะ (จงจิตร เลิศวิบูลย์ 2546, Dale Carnegie 2009 และManion 2003 อ้างในรินนา คล้ายมี) และ **ช่วงที่ 3** ความสุขในการทำงานหลังการทำงาน ได้แก่ ความภาคภูมิใจ ความสำเร็จในเป้าหมาย เป็นต้น 3) *ในมิติผลลัพธ์ ประโยชน์* ความสุขในการทำงานในแง่นี้ จะหมายถึง ความพึงพอใจในประสบการณ์ชีวิตที่ตนเองได้รับ ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกมากกว่าอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ทำให้เกิดการสร้างสรรค์ในสิ่งที่ตั้งามบนพื้นฐานเชิงเหตุผลและศีลธรรม (จงจิตร เลิศวิบูลย์ 2546 อ้างในรินนา คล้ายมี) 4) *ในมิติความรู้สึก* ความสุขในการทำงานในแง่นี้เน้นการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งจะมีความหมายว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการทำงานหรือประสบการณ์ของบุคคลในการทำงาน (Warr 2007 อ้างในรินนา คล้ายมี) โดยการตอบสนองความรู้สึกดังกล่าวจะมี 2 ลักษณะ ได้แก่ **ด้านที่ 1** ความรู้สึกเชิงบวก ได้แก่ มีความปลาบปลื้มใจ รู้สึกอยากทำงาน ผูกพันและพอใจที่ได้ปฏิบัติงานร่วมกัน นำไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ (Manion 2003 อ้างในรินนา คล้ายมี) และ **ด้านที่ 2** ความปรารถนา โดยทุกคนเสาะแสวงหาและปรารถนาที่จะมีความสุข มักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต (Veenhoven 1997 และ Warr 2007 อ้างในรินนา คล้ายมี) 5) *ในมิติการประเมิน การวัด* ความสุขในการทำงานแง่สุดท้ายนี้ อาจแบ่งการวัดความสุขในการทำงานด้านย่อย 2 ด้าน ได้แก่ **ด้านที่ 1** การวัดความสุขในการทำงานด้วยบุคคลอื่น หมายถึง การประเมินความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลโดยการประเมินจากชีวิตการทำงาน ภาวะอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบด้วยบุคคลอื่น (Diener and Oishi 2004 อ้างในรินนา คล้ายมี) และ **ด้านที่ 2** การวัดความสุขในการทำงานด้วย

ตนเอง หมายถึง การประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรา (Veenhoven 1997 อ้างในรินนา คล้ายมี)

2) ความหมายของความสุขของคนทำงาน กล่าวถึงในมิติ *ประสบการณ์ และความรู้สึกของคนทำงาน* ในมิตินี้ คนทำงานให้ความหมายขอความสุขที่ต้องการไว้ว่า “สภาวะที่ทำให้ตนมีความสุขในการทำงาน (Joy at work, Manion 2003 อ้างในรินนา คล้ายมี) ทำให้เป็นที่ยกย่อง ขอมรับจากคนทั่วไป ได้ทำงานในที่ทำงานที่มั่นคง มีความก้าวหน้าในการทำงาน เข้าถึงโอกาสในการพัฒนาอย่างทั่วถึง มีผู้บังคับบัญชาที่มีความเมตตาและกรุณา มีเพื่อนร่วมงานที่จริงใจ ได้รับสวัสดิการที่พอเพียง ได้รับความปลอดภัยจากการทำงาน และได้รับสิ่งต่างๆ บ่อยครั้งและต่อเนื่อง” (ชินุทัตย์ กาญจนะจิตรา และคณะ, 2551; กาญจนนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ; ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2552 อ้างใน การวัดความสุขด้วยตนเอง, 2555)

### 1.1.2 ความสำคัญ ประกอบด้วย

1) *ความสุขทำให้เกิดผลที่ดีต่องานที่ทำ* ความสุขในที่ทำงานถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้การบริหารองค์กรเป็นไปได้อย่างราบรื่น เนื่องจากการที่คนในองค์กรมีความสุข จะช่วยเพิ่มปริมาณและคุณภาพผลผลิต ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ลดความเครียดและความขัดแย้งในองค์กร ช่วยให้องค์กรเจริญก้าวหน้าและพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสำเร้จนั้นจำเป็นต้องการความสุขในการทำงานซึ่งความสุขนี้มีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้ทำงานทุกๆ คน

2) *ความสุขทำให้เกิดผลที่ดีต่อคนทำงาน* คนทำงานที่มีความสุขจะเป็นคนที่สามารถปรับตัวได้ดี มีความยืดหยุ่นสูง ลดความสูญเสีย ลดการขาดหรือลางาน ลดอุบัติเหตุและโรคจากการทำงาน

3) *ความสุขทำให้คนฉลาดขึ้น* คนมีความสุขสมองจะชุ่มฉ่ำไปด้วยสารต่างๆ หล่อเลี้ยง บำรุงสมองอยู่เสมอ และอยู่ในภาวะสดใส เรียนรู้ได้รวดเร็ว

1.1.3 *ความสุขทำให้ชีวิตดีขึ้น* พื้นฐานชีวิต เพราะความสุขเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดี นอกไปจากความสำคัญด้านการทำงานแล้ว ชีวิตของคนเรายังมีอีกด้านหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญเช่นกัน และความสุขในการทำงานนั้นก็ส่งผลแผ่ขยายมาถึงด้านที่สอง นั่นคือ ด้านชีวิตส่วนตัว ดังนี้แล้ว ความสุขในการทำงานจึงถือว่ามีสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคนเช่นเดียวกัน

1.2 งานวิจัย วรรณกรรม แนวคิด และปรัชญาที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความสุขในการทำงาน ได้แก่

รายงานความสุขโลก (จอห์น เกลิเวลล์, ริชาร์ด เลยาร์ด และ เจฟฟรีย์ ซัค 2017) มีข้อค้นพบดังนี้ ปี พ.ศ. 2556-2559 ประชากรของโลกส่วนใหญ่ประเมินคุณค่าความสุขโดยของชีวิตอยู่ที่ระดับ 5 (ระดับต่ำสุดอยู่ที่ 0 และระดับสูงสุดอยู่ที่ 10) ซึ่งยังคงตรงกับรายงานความสุขของโลกปี 2016 นั่นเอง โดยประเทศที่มีความสุขมากที่สุดในโลก ประจำปี 2556-2559 ได้แก่ ประเทศนอร์เวย์ อยู่ที่ระดับ 7.537 (ซึ่งสูงกว่าประเทศเดนมาร์กอยู่เล็กน้อย เมื่อเทียบกับปี 2016) สำหรับประเทศเดนมาร์ก ที่เคยเป็นอันดับที่ 1 ในปี 2016 นั้นตกเป็นอันดับที่สอง อยู่ที่ระดับ 7.522 (ลดลงเล็กน้อยจากปีที่แล้ว) สำหรับประเทศไทยอยู่ลำดับที่ 32 ของโลก (ดีขึ้นมา 1 ลำดับ) อยู่ที่ระดับ 6.424 (ลดลงเล็กน้อยจากปีที่แล้ว) ในขณะที่เดียวกันเมื่อเปรียบเทียบความสุขโดยรวมของประเทศไทยเมื่อช่วงปี 2548-2550 กับ 2556-258 พบว่า ประเทศไทยมีแนวโน้มเฉลี่ยสูงขึ้นที่ 0.581 (ลดลงเล็กน้อยจากปีที่แล้ว) จัดเป็นประเทศลำดับที่ 19 (เดิมอันดับที่ 14 เมื่อปี 2016) ของโลกที่มีพัฒนาการด้านความสุขที่ดีขึ้น

รายงานความสุขโลก (จอห์น เกลิเวลล์, ริชาร์ด เลยาร์ด และ เจฟฟรีย์ ซัค, 2016) มีข้อค้นพบดังนี้ ปี พ.ศ. 2555-2558 ประชากรของโลกส่วนใหญ่ประเมินคุณค่าความสุขโดยของชีวิตอยู่ที่ระดับ 5 (ระดับต่ำสุดอยู่ที่ 0 และระดับสูงสุดอยู่ที่ 10) โดยประเทศที่มีความสุขมากที่สุดในโลก ประจำปี 2556-2558 ได้แก่ ประเทศเดนมาร์ก อยู่ที่ระดับ 7.526 สำหรับประเทศไทยอยู่ลำดับที่ 33 ของโลก อยู่ที่ระดับ 6.474 ในขณะที่เดียวกันเมื่อเปรียบเทียบความสุขโดยรวมของประเทศไทยเมื่อช่วงปี 2548-2550 กับ 2556-258 พบว่า ประเทศไทยมีแนวโน้มเฉลี่ยสูงขึ้นที่ 0.631 จัดเป็นประเทศลำดับที่ 14 ของโลกที่มีพัฒนาการด้านความสุขที่ดีขึ้น

ความสุขในการทำงาน (ครินเทีย พิซเซอร์, 2010) มีข้อค้นพบดังนี้ ความสุขในการทำงานหมายถึงความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับความคิดและพื้นฐานนิสัยของแต่ละบุคคล ในสถานที่ทำงาน ความสุขเกิดจากการบริหารความสมดุลของบริบทเหตุการณ์ เนื่องจากที่ได้รับมอบหมาย กับบุคลิกภาพ ความคาดหวัง ความต้องการ และความถนัดของบุคคล

ศึกษาระดับความสุขในการทำงานของพยาบาล ภาควิชาพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช (ชุดิกาญจน์ เปาทุย, 2553) มีข้อค้นพบดังนี้ พยาบาลโรงพยาบาลศิริราชมีความสุขในการทำงานอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านของความสุขในการทำงานมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ซึ่งอธิบายได้ว่าพยาบาลประจำการมีการติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และบุคคลอื่นอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดการช่วยเหลือกัน และเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ มีการร่วมคิด และหาเหตุในการแก้ปัญหา ทั้งนี้ทำให้เกิดความผูกพันในงานที่ปฏิบัติ

คุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันต่อองค์กรและมีความสุขในการทำงานของอาจารย์วิทยาลัย (ปิยกนิฐ์ โชติวินิช, 2560) มีข้อค้นพบดังนี้ คุณภาพชีวิตในการทำงานมี

อิทธิพลเชิงบวกต่อความผูกพันต่อองค์กร ความผูกพันต่อองค์กรมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความสุขในการทำงาน และคุณภาพชีวิตในการทำงานมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความสุขในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัย

ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี (นฤมล แสงผล, 2554) มีข้อค้นพบดังนี้ บุคลากรคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก บุคลากรคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีที่มีเพศแตกต่างกัน ที่มีอายุแตกต่างกัน ที่มีสถานภาพแตกต่างกัน ที่มีระยะเวลาการทำงานแตกต่างกัน ที่มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน มีความสุขในการทำงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 บุคลากรคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน ที่มีสายงานที่ปฏิบัติแตกต่างกัน มีความสุขในการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยความพึงพอใจในงานและความสุขในการทำงานโดยรวมของบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในการทำงานน้อยกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาปริญญาโทและบุคลากรที่มีระดับการศึกษาปริญญาเอก

ความสุขในการทำงานของบุคลากรเชิงสร้างสรรค์: กรณีศึกษาอุตสาหกรรมเชิงสร้างสรรค์กลุ่มสื่อและกลุ่มงานสร้างสรรค์เพื่อการใช้งาน (สิรินทร แซ่ถั่ว, 2553) มีข้อค้นพบดังนี้ ด้านความสุขในการทำงาน พบว่าอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยที่ 4.33) ซึ่งองค์ประกอบด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านความพึงพอใจในงาน และความรู้สึกทางบวก อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยที่ 4.70, 4.45 และ 4.70 ตามลำดับ) ขณะที่ความรู้สึกทางลบ ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างมาก (ค่าเฉลี่ยที่ 3.75) ปัจจัยที่บุคลากรเชิงสร้างสรรค์มีความสุขในการทำงานมากที่สุด คือ ลักษณะงาน และปัจจัยทำให้ความสุขในการทำงานน้อยที่สุด คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ไม่ดี และความสุขในการทำงานส่งผลต่อความคิดสร้างสรรค์เป็นอย่างมาก เนื่องจากความรู้สึกดีมีความสุข สบายใจ เกิดความรื่นรมย์ นำไปสู่การทุ่มเท เกิดความรู้สึกร่วมไปกับงาน สนุกและอยากที่จะคิด อยากที่จะทำงาน (Passion)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ชินกร น้อยคำยาง, 2553) มีข้อค้นพบดังนี้ ความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คุณลักษณะงาน สัมพันธภาพในที่ทำงาน การได้รับการยอมรับนับถือ

สภาพแวดล้อมในการทำงาน และมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มี 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน และด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

เครื่องมือการวัดการทำงานอย่างมีความสุข (รวมศิริ เมนะโพธิ, 2550) มีข้อค้นพบ ดังนี้ การทำงานอย่างมีความสุขนั้นเกิดจากการมีผู้นำที่มีความยุติธรรม มีวิสัยทัศน์ ให้การสนับสนุน ผู้ใต้บังคับบัญชา ทั้งยังจะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการบริหารงาน สร้างความเข้าใจที่ร่วมกัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน ทั้งยังสามารถดึงศักยภาพของผู้ใต้บังคับบัญชาออกมาได้เพื่อทำงานได้มีประสิทธิภาพสูงสุด รับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างสม่ำเสมอ ให้ความสำคัญกับผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างเท่าเทียมกันด้วยความเป็นมิตร ส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารแบบสองทางที่โปร่งใสและชัดเจน และมีการให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับการทำงานอย่างตลอดเวลาเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์ ในขณะที่เดียวกันมีเพื่อนร่วมงานที่ดีที่ให้การยอมรับ เคารพ เอาใจใส่และช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดทีมงานที่ทำงานประสานกันอย่างราบรื่น มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง และให้ความร่วมมือในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ นอกจากนี้เรื่องของงานที่ได้รับมอบหมายก็มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะก่อให้เกิดการทำงานอย่างมีความสุข กล่าวคือได้ทำงานที่รัก ที่ชอบ มีความชำนาญ ถนัด ทำท่าย มีอิสระในการ ได้คิด ได้ทำ สามารถใช้ศักยภาพที่ตนเองมีได้อย่างเต็มที่ ได้ทำงานที่เป็นระบบระเบียบที่แน่ชัด มีหน้าที่ความรับผิดชอบที่ชัดเจนและผลของงานยังส่งผลต่อคนโดยส่วนรวม องค์กรให้คุณค่ากับตำแหน่งงานและงานที่ทำ เนื้องานที่ทำ น่าสนใจ ทำท่าย ทำแล้วไม่น่าเบื่อ ทำแล้วไม่เครียดกับงานมากเกินไป ในส่วนของค่านิยมขององค์กรที่จะสร้างให้เกิดการทำงานอย่างมีความสุขนั้น ค่านิยมองค์กรและนโยบายที่ต้องตรงกับเป้าหมายส่วนตัว ทั้งยังมีวัฒนธรรมองค์กรที่ดีเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ในส่วนของคุณภาพชีวิตการทำงานนั้นจะต้องได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรมจากการทำงาน ทั้งยังมีสถานที่ทำงานที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีเครื่องอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม และสามารถรักษาสมดุลระหว่างชีวิตครอบครัวและชีวิตการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิจัยที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต (ศาสตราจารย์ Daniel Kahneman Alan Krueger และคณะ; ปี 2528, 2548 อ้างในหนังสือ “การพัฒนาความสุขสำหรับสังคมสมัยใหม่” โดย ศาสตราจารย์ ดร.ศิริณ พงศ์มพัฒน์) ความพึงพอใจขึ้นอยู่กับเงื่อนไขและปัจจัยหลายประการ พบค่าสถิติที่น่าสนใจของประชาชนในสหรัฐ ได้แก่ 1) รายได้สูงจะทำให้มีความรู้สึกพึงพอใจค่อนข้างมาก 2) ในช่วงที่ต้องเดินทาง ทำงาน หรือเลี้ยงดูเด็กเล็ก ประชาชนไม่ค่อยมีความสุข 3) คนอายุมากมักจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าคนอายุน้อย 4) ผู้ชายในวัยทำงานมีความสุขมากกว่าผู้หญิงในวัยเดียวกัน 5) ผู้ชายที่สมรสแล้วมีความสุขน้อยกว่าผู้ชายที่เป็นโสด ในทางกลับกัน ผู้หญิงที่สมรสแล้วมีความสุขมากกว่าผู้หญิงที่เป็นโสด 6) ในวัยที่ได้แต่งงาน คนเรายังมีความสุข แต่

ความสุขนั้นจะลดลงหลังจากนั้น 7) คนที่มีการศึกษาสูงกว่าคนที่มีการศึกษาต่ำกว่า มักรู้สึกมีความสุขมากกว่า 8) คนผิวขาวมีความสุขมากกว่าคนผิวดำ 9) ช่วงที่คนมีความสุขมากที่สุดคือช่วงที่อยู่ใกล้เพื่อน ช่วงที่มีความสุขมากคือวันอาทิตย์ ช่วงที่มีความสุขน้อยคือวันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดี และช่วงที่คนมีความสุขน้อยที่สุดคือ ช่วงที่อยู่ใกล้เจ้านาย

ทฤษฎีความสุขของไอน์สไตน์ (Einstein, 1922) เขียนไว้ในกระดาษจดสองใบ เป็นภาษาเยอรมัน มอบให้กับพนักงานส่งเอกสารที่โรงแรมอิมพีเรียลในกรุงโตเกียว โดยกระดาษใบแรก ระบุข้อความไว้ว่า ชีวิตที่เรียบง่ายและเรียบง่าย จะนำความสุขมาให้ยิ่งกว่าการไล่ติดตามความสำเร็จ รวมทั้งความกังวลทั้งหลายที่มากับมันตลอดเวลาด้วย สำหรับกระดาษใบที่สอง ระบุข้อความไว้ว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

แนวคิดของดินเนอร์ (Diener, 2003) มุ่งอธิบายปัจจัยแห่งความอยู่ดีมีสุข ให้ความหมายของความสุขในการทำงานไว้ว่า ความสุขในการทำงาน คือ การรับรู้ของบุคคลากรถึงอารมณ์ ความรู้สึกชื่นชอบหรือเป็นสุขกับภารกิจหลัก (Diener, 2003; อ้างใน จงจิต เลิศวิบูลย์มงคล, 2546, น.26)

แนวคิดของแมนเนียน (Manion, 2003) อธิบายความสุขในการทำงาน (Joy at Work) ไว้ว่าคือ การเรียนรู้จากการกระทำ การสร้างสรรค์ของตนเอง แสดงออกโดยการยิ้ม หัวเราะ ปลดปล่อยใจ รู้สึกอยากที่จะทำงาน มีองค์ประกอบ 4 ลักษณะ คือ การติดต่อสัมพันธ์ (Connections) ความรักในงาน (Love of the Work) ความสำเร็จในงาน (Work Achievement) และการเป็นที่ยอมรับ (Recognition)

การหาคคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ของบุคคลของคนญี่ปุ่น อิกิไก (IKIGAI) ซึ่งมีความหมายว่า คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ เพื่อให้เราตื่นมาในทุกๆ วันอย่างมีความหมาย และรู้ว่าตื่นขึ้นมาเพื่อสิ่งใด การค้นหาคคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ผ่านอิกิไก อิกิไก หมายถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ เช่นเดียวกับคำอื่นในภาษาญี่ปุ่นอย่างเช่น ยาริไก (yarigai) ที่แปลว่าคุณค่าของการลงมือทำ หรือฮัตตารากิไก (hatarakigai) ที่แปลว่าคุณค่าของการทำงาน ‘เหตุผลของการมีชีวิตอยู่’ คือ เหตุผลที่ทำให้เราตื่นมาในทุกๆ เช้า ไม่ว่าจะเป็อากาศเย็น กาแฟร้อนๆ แสงพระอาทิตย์ บนนุ่มๆ ของสัตว์เลี้ยง พื้นบ้านที่ไม่เปียกฝุ่น ความสดของผัก อะไรก็เป็ได้ เพราะอิกิไกคือคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่เราสามารถรับรู้ได้ในชีวิต อิกิไกไม่ใช่ไลฟ์สไตล์หรือเทรนด์ใหม่ แต่เป็สัญลักษณ์ในรูปแบบคำถามที่ทำให้เราตระหนักถึงเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต

ปรัชญาการใช้ชีวิตอย่าง สุกกะ (Hygge) ของประเทศเดนมาร์ก ซึ่งให้ความหมายถึงช่วงโอมงพิเศษที่เต็มไปด้วยความรู้สึกสบาย (Meik Wiking, สุกกะปรัชญาความสุขฉบับเดนมาร์ก) ความสบาย ความสุขจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ (ชมพูนุท ดีประวัติ, 16 สิงหาคม 2560) จาก

หนังสือเรื่อง สุขภาวะปรัชญาความสุขฉบับเดนมาร์ก "เดนมาร์ก" มักได้รับการยกย่องให้เป็น "มหาอำนาจแห่งความสุข" อันดับหนึ่งของโลกในการจัดอันดับของยูเอ็นและโออีซีดี จนผู้คนอดสงสัยไม่ได้ว่า อะไรทำให้ดินแดนขนาดเล็กที่ห่มคลุมด้วยความหนาวเหน็บและฝนชื้นเกือบตลอดทั้งปีมีความสุขได้ขนาดนี้ คำตอบคือ "สุขภาวะ" ปรัชญาและวิถีความสุขของชาวเดนิชที่กลายเป็นกระแสนิยมไปทั่วโลก กระทั่งพจนานุกรมออกซฟอร์ดยังยกให้เป็น 1 ใน 10 คำศัพท์แห่งปี 2016 สารสำคัญ "ไมก์ วิกิง" ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยความสุข กลั่นกรองประสบการณ์หลายปีมารวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งนำไปสู่จักวิถี "สุขภาวะ" ในหลายแง่มุม ตั้งแต่อาหาร การตกแต่งบ้าน การคบหาสมาคม ไปจนถึงมุมมองความคิดที่ชี้ชวนให้มองหาความสุขในสิ่งละอันพันละน้อยรอบตัว เพื่อสร้างวิถีชีวิตที่ "สุขภาวะ" ในแบบของแต่ละบุคคลเอง ได้แก่ ฤดูแจ่มใสความสุข อาหารและเครื่องดื่ม เสื้อผ้า บ้าน สุขภาวะนอกบ้าน สุขภาวะได้ตลอดปี สุขภาวะแบบประหยัด เทียวโคเปนเฮเกนแบบเน้นความสุขภาวะ เป็นต้น

ปรัชญา ลากอม (Lagom) ของประเทศสวีเดน ที่ให้ความหมายว่า ความพอดี นั่นคือที่สุด ลากอมคือการ ไม่ทำเรื่องไม่จำเป็น การไม่ฟุ่มเฟือย การตั้งใจมั่นเฉพาะสิ่งที่เป็นเนื้อหาสาระแท้จริง และรู้แน่ๆ เมื่อใดควรหยุดหรือพอ (ริชาร์ด ออเรนจ์ อธิบายไว้ใน The Guardian) ซึ่งเชื่อมโยงถึงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 (ชมพูนุท ดิประวัตติ, 16 สิงหาคม 2560)

ฟรีลุตส์ลิฟ (Friluftsliv) ศัพท์จากประเทศนอร์เวย์ที่แปลว่า เชิญชวนทุกคนออกไปสนุกกับชีวิตกลางแจ้ง

**1.3 ความต้องการของมนุษย์ 5 ลำดับขั้น** ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ มักถูกนำเสนอโดยรูปพีระมิด ที่ความต้องการที่มากที่สุด พื้นฐานที่สุดจะอยู่ข้างล่างและความต้องการความสมบูรณ์ของชีวิต (self-actualization) จะอยู่บนสุด<sup>[3]</sup> พีระมิดแบ่งออกเป็น 5 ชั้นคร่าวๆ ของความต้องการต่างๆ คือ ความสมบูรณ์ของชีวิต (self-actualization), ความเคารพนับถือ (esteem), มิตรภาพและความรัก (friendship and love), ความมั่นคงปลอดภัย (security), และความต้องการทางกายภาพ ถ้าความเคารพนับถือ, มิตรภาพและรัก หรือ ความมั่นคงปลอดภัย ขาดพร่องไป แม้ร่างกายจะไม่ได้แสดงอาการใดๆ ออกมาแต่บุคคลนั้นๆ รู้สึกกระวนกระวายและเกร็งเครียด ทฤษฎีของมาสโลว์ยังบอกด้วยว่า ชั้นความต้องการที่พื้นฐานมากกว่าหรืออยู่ข้างล่างของพีระมิด จะต้องได้รับการตอบสนองก่อนที่บุคคลจะเกิดความปรารถนาอย่างแรงกล้าต่อความต้องการในระดับที่สูงขึ้นได้

**1.3.1 ความต้องการทางกายภาพ** เป็นความต้องการเพื่อจะอยู่รอดของมนุษย์ ถ้าความต้องการพื้นฐานที่สุดนี้ไม่ได้รับการตอบสนอง ร่างกายของมนุษย์ก็ไม่สามารถทำงานได้หรือไม่สามารถทำงานได้ดี อากาศ น้ำ อาหาร เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการเพื่อใช้ในกระบวนการสร้าง

และสลาย เพื่อให้มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่ได้ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและ ที่พัก จะให้การปกป้องที่จำเป็นกับมนุษย์ จากสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อม สัตว์ชาตญาณและความต้องการทางเพศ ถูกพัฒนามาจากการแข่งขันเพื่อโอกาสในการผสมและสืบพันธุ์

**1.3.2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย** เมื่อความต้องการทางกายภาพได้รับการตอบสนองในระดับที่พอเพียง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยจะมีอิทธิพลกับพฤติกรรม ถ้าไม่มีความปลอดภัยทางกายภาพ (จากสาเหตุ เช่น อาชญากรรมสงคราม การก่อการร้าย ภัยพิบัติธรรมชาติ หรือ ความรุนแรงในครอบครัว) คนอาจมีอาการของความผิดปกติที่เกิดหลังความเครียดที่สะเทือนใจ (post-traumatic stress disorder) และอาจมีส่งผ่านความเครียดนี้ไปยังคนรุ่นหลังได้ ถ้าไม่มีความปลอดภัยมั่นคงทางเศรษฐกิจ (จากสาเหตุ เช่น วิกฤติเศรษฐกิจ หรือ การขาดโอกาสทางการงาน) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยนี้อาจปรากฏออกมาในรูปของ การนิยมนงานที่มีความมั่นคง กระบวนการร้องทุกข์เพื่อปกป้องบุคคลจากการกลั่นแกล้งของผู้บังคับบัญชา หรือ ปกป้องบัญชีเงินฝาก เรียกร้องนโยบายประกันภัย ประกันสุขภาพ ประกันชีวิต ต่างๆ การเรียกร้องที่พักที่เหมาะสมสำหรับคนพิการ เป็นต้น ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย รวมถึง ความมั่นคงปลอดภัยส่วนบุคคล ความมั่นคงปลอดภัยทางการเงิน สุขภาพและความเป็นอยู่ ระบบรับประกันช่วยเหลือ ในกรณีของอุบัติเหตุ/ความเจ็บป่วย

**1.3.3 ความรักและความเป็นเจ้าของ** เมื่อความต้องการทางกายภาพและความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว ระดับขั้นที่สามของความต้องการมนุษย์คือ ความต้องการเป็นเจ้าของ ความต้องการนี้จะรุนแรงมากในวัยเด็กและบางครั้งอาจจะชนะความต้องการความปลอดภัยได้ในบางครั้ง ดังเห็น ได้จากการที่เด็กติดพ่อแม่ที่เป็นอันตราย ซึ่งบางครั้งเรียกว่า "Stockholm syndrome" การขาดความรักและความเป็นเจ้าของ (อาจมาจาก การขาดความผูกพันจากผู้เลี้ยงดูขณะเป็นทารก (hospitalism), การถูกทอดทิ้ง (neglect), การถูกสังคามรังเกียจหรือกีดกัน (shunning), การถูกขับออกจากกลุ่ม (ostracism) เป็นต้น) อาจมีผลทำให้บุคคลไม่สามารถพัฒนาหรือรักษาความสัมพันธ์ที่สำคัญ (เช่น มิตรภาพ ความรัก ครอบครัว) ไว้ได้ มนุษย์ต้องการที่จะรู้สึกเป็นเจ้าของ และถูกยอมรับ ไม่ว่าจะอยู่ในระดับกลุ่มสังคมใหญ่ เช่น สโมสร กลุ่มศาสนา องค์กรสายอาชีพ ทีมกีฬา แก๊งส์ หรือ ความสัมพันธ์ทางสังคมเล็กๆ (สมาชิกในครอบครัว คู่ชีวิต พี่เลี้ยง เพื่อนสนิท) มนุษย์ต้องการที่จะรักและถูกรักจากคนอื่น ถ้าขาดความต้องการเรื่องนี้ไป หลากๆคนกลายเป็นคนขี้เหงา มีปัญหาการเข้าสังคม และเป็น โรคซึมเศร้า ความต้องการเป็นเจ้าของนี้ บ่อยครั้งที่สามารถจะชนะความต้องการทางกายภาพและความมั่นคงปลอดภัยได้ ขึ้นกับแรงกดดันจากคนรอบข้าง (peer pressure) เช่น คนที่มีอาการ anorexic (เบื่ออาหาร) อาจละเลยความต้องการอาหาร และความมั่นคงปลอดภัย เพียงเพื่อได้ความต้องการควบคุมและเป็นเจ้าของ



**1.3.4 ความเคารพนับถือ** มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะได้รับการนับถือและเคารพให้เกียรติ ความเคารพนับถือแสดงถึงความต้องการของมนุษย์ที่จะได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าโดยคนอื่น คนต้องการที่จะทำอะไรจริงจังเพื่อจะได้รับการยอมรับนับถือและต้องการจะมีกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกว่าเขาได้มีส่วนทำประโยชน์ เพื่อจะรู้สึกว่าเขาเองมีคุณค่า ไม่ว่าจะป็นอาชีพ หรือ งานอดิเรก ความไม่สมดุลในความเคารพนับถือ อาจส่งผลให้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำและรู้สึกด้อยค่า คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำต้องการการเคารพจากคนอื่น ๆ เขาอาจพยายามแสวงหาความมีชื่อเสียง (ซึ่งขึ้นกับผู้อื่น) หมายเหตุ อย่างไรก็ตาม คนจำนวนมากที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ไม่สามารถที่จะแก้ไขความภาคภูมิใจตัวเองได้ง่ายๆ โดยการมีชื่อเสียง ได้รับความเคารพ จากภายนอก แต่ต้องยอมรับตัวเองจากภายใน ความไม่สมดุลทางจิต เช่น โรคซึมเศร้า อาจทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถมีความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) ได้ คนส่วนใหญ่มีความต้องการความเคารพและความภาคภูมิใจในตนเองที่มั่นคง มาสโลว์ได้กล่าวถึงต้องการความเคารพนับถือใน 2 ระดับ คือ ระดับล่าง กับ ระดับสูง ระดับล่าง เป็นความต้องการความนับถือจากคนอื่น ความต้องการสถานะ การยอมรับ ชื่อเสียง ศักดิ์ศรี และ ความสนใจ ระดับสูง เป็นความต้องการความเคารพตัวเอง ความต้องการความแข็งแกร่ง ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ ความมั่นใจในตัวเอง ความเป็นตัวของตัวเอง และ อิสระ ที่ความต้องการเหล่านี้จัดเป็นระดับสูง ก็เพราะว่า มันขึ้นกับความสามารถภายในมากกว่า ซึ่งได้มาโดยผ่านประสบการณ์ การขาดความต้องการเหล่านี้ อาจทำให้ความรู้สึกต่ำต้อย อ่อนแอ และช่วยตัวเองไม่ได้ หมดหนทาง มาสโลว์ได้หมายเหตุไว้ว่าการแบ่งชั้นความต้องการความเคารพนับถือระดับล่างกับสูงนี้เกี่ยวข้องกันมากกว่าที่จะเป็นการแบ่งแยกกันอย่างชัดเจน

**1.3.5 ความสมบูรณ์ของชีวิต** “อะไรที่บุคคลเป็นได้ เขาต้องเป็น” (“What a man can be, he must be.”)<sup>[4]</sup> เป็นคำกล่าวของมาสโลว์ที่สรุปความหมายของความต้องการความสมบูรณ์ของชีวิตไว้ ความต้องการนี้ เกี่ยวกับ ศักยภาพสูงสุดของบุคคล และ การตระหนักถึงศักยภาพนั้น มาสโลว์อธิบายว่านี่คือความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นมากกว่าที่เขาเป็นอยู่ เป็นความปรารถนาที่จะเป็นทุกอย่างที่เขาจะสามารถเป็นได้ เพื่อที่จะเข้าใจความต้องการความสมบูรณ์ของชีวิตได้ บุคคลจะต้องได้รับการตอบสนองความต้องการอื่นๆ (กายภาพ ความปลอดภัย ความรัก ความเคารพนับถือ) อย่างดีแล้วก่อน

**1.4 ปัจจัยของความสุขในการทำงาน** แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ อันได้แก่ **1.4.1 ปัจจัยที่เกิดจากภายในตนเอง** และ **1.4.2 ปัจจัยที่เกิดจากภายนอก** มีรายละเอียดดังนี้ (Gavin and Mason, 2004 อ้างใน พนิดา คะชา, 2551, Dr.Jean B.Rosenbaum M.D.I, อบรม สันภิบาล, ดร.สุรศักดิ์ หลาบมาลา แปล 253, Manion, 2003, pp.652-659 และรวมศิริ เมนะโพธิ์ อ้างในรินนา คล้ายมี, การวัดความสุขด้วยตนเอง, 2555)

**1.4.1 ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง** ประกอบด้วย 10 ปัจจัย มีรายละเอียดดังนี้ (Gavin and Mason, 2004 อ้างใน พนิตา คชะชา, 2551, Dr.Jean B.Rosenbaum M.D.I, อบรม สตินภีบาล, ดร.สุรศักดิ์ หลาบมาลา แปล 253, Manion, 2003, pp.652-659 และรวมศิริ เมนะโพธิ์ อ้างในรินนา คล้ายมี, การวัดความสุขด้วยตนเอง, 2555)

1) **ความสามารถ** เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งซึ่งบุคคลสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ความสามารถเป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล อาจประกอบไปด้วย 3 ประการ อันได้แก่ 1. ความรู้ เป็นส่วนสำคัญในการตัดสินใจในสิ่งที่ต้องการได้ถูกต้อง รู้ว่าควรใช้ความรู้อย่างไรเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ เป็นต้นว่า ได้รับการยอมรับและความไว้วางใจจากบุคคลรอบข้าง บุคคลอื่นที่มีการติดต่อสัมพันธ์กัน เกิดความสร้างสรรค์ 2. ทักษะ ทำตนให้เป็นสุขกับงานที่คุณทำได้ด้วยการมีทักษะที่หลากหลายทั้งเชิงกว้างและเชิงลึก ยกตัวอย่างทักษะที่สำคัญ ได้แก่ ทักษะการติดต่อสัมพันธ์ (Connection) ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน (Friendships) ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) การรับรู้พื้นฐานที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ของบุคลากรในสถานที่ทำงาน โดยที่บุคลากรมาร่วมกันทำงาน เกิดสังคมนการทำงานขึ้น เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคลากรที่ตนปฏิบัติงาน ให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เกิดการสนทนาพูดคุยอย่างเป็นมิตร เกิดมิตรระหว่างปฏิบัติงานกับบุคลากรต่างๆ เกิดความรู้สึกเป็นสุข รับรู้ว่าได้อยู่ท่ามกลางเพื่อนร่วมงานที่มีความรักและความปรารถนาดีต่อกัน เกิดความผูกพันภายในกลุ่ม เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เป็นต้น ทักษะการรับรู้ (Perception) มีความสามารถในการรับรู้ด้านต่างๆ ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน ความรู้สึกรักและผูกพันกับงานอย่างเหนียวแน่น รับรู้ว่าตนปฏิบัติงานจนประสบความสำเร็จ รับรู้ว่าตนได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ทักษะการเข้าใจตนเอง ทำให้รู้วิธีควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีสุขภาพดี ประสบความสำเร็จในชีวิต ทักษะการเปลี่ยนบุคลิกภาพ การปรับเปลี่ยนเพื่อให้เป็นแบบที่คุณต้องการเหล่านี้ เป็นต้น 3. คุณลักษณะ ได้แก่ ทักษะคติ จิตสำนึกอันดี และการสร้างบุคลิกภาพที่ดีตามแบบฉบับที่คุณต้องการ 2 สิ่งสำคัญเพื่อช่วยให้เกิดความสามารถที่ดีที่ยั่งยืนได้นั้น ประกอบด้วย (Dr.Jean B. Rosenbaum M.D.I, อบรม สตินภีบาล, ดร.สุรศักดิ์ หลาบมาลา แปล 2533) 1) **รู้จักตนเอง** ประกอบด้วย 2 หัวข้อปลีกย่อย ได้แก่ (1.1) รู้จักตนเองอย่างถูกต้อง ในที่นี้ หมายถึง การทำความรู้จักตนเองว่ามีความสามารถอะไรบ้าง อะไรคือความสามารถหลัก อะไรคือความสามารถรอง อะไรคือความสามารถที่ซ่อนอยู่ในตัวที่ยังไม่ค้นพบหรือเปิดเผย เป็นต้น และ (1.2) ตรงกับความเป็นจริง โดยเป็นความสามารถที่คุณค้นพบตามความเป็นจริงของความสามารถนั้นๆ ไม่คิดไปเองว่ามีหรือดูเหมือนมี ไม่หลอกตนเองว่าตนมีความสามารถจนเข้าใจผิดคิดไปว่ามีความสามารถอยู่จริง แต่แท้จริงไม่มีอยู่จริง เป็นต้น และ 2) **รู้จักจุดหมายแห่งชีวิตที่เหมาะสมกับคุณ และอยู่ในวิสัยที่คุณจะ**

ทำได้สำเร็จด้วย ประกอบด้วย 2 หัวข้อปลีกย่อย ได้แก่ (2.1) ทำตนให้เป็นคนมีประโยชน์ จะทำตนให้เป็นคนที่มีประโยชน์ได้ ก็ต้องเห็นว่าประโยชน์นั้นสำคัญและมีผลต่อชีวิตของตนหรือบุคคลที่ตนให้ความสำคัญเสียก่อน ตนเองถึงจะทำตนให้ดีให้เกิดประโยชน์ได้ จะเห็นว่าถึงไหนมีประโยชน์ก็ขึ้นอยู่กับพิจารณาตามความเป็นจริง เหล่านี้เป็นต้น (2.2) ทำอะไรได้เต็มความสามารถที่คุณมีอยู่ จะทำอะไรได้เต็มความสามารถก็ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย โอกาส ความพร้อม ความเหมาะสม การสนับสนุน การรู้จักหมายแห่งชีวิต ความพยายาม แรงบันดาลใจ อื่นๆ อีกมากมาย เหล่านี้เป็นต้น

2) **ความรู้สึกรู้สึก** ปัจจัยที่บุคคลสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเองตัวที่สองนั้น กล่าวถึงความรู้สึก หรืออารมณ์ ซึ่งแบ่งอาจแบ่งอารมณ์ความรู้สึกออกได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 1. อารมณ์ทางบวก (Positive Effect) เกิดจากพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน เช่น การให้ความร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานเพิ่มมากขึ้น การร่วมกันแสดงความคิดเห็นด้วยเหตุและผล การประสบความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งสามารถแสดงออกได้หลายลักษณะรูปแบบ ได้แก่ ความสนุกสนาน ความรักในงาน (Love of The Work) ความตื่นระดมในงาน (Arousal) ความพึงพอใจในงาน (Pleasure) เป็นต้น และ 2. อารมณ์ทางลบ (Negative Effect) อาจมีมูลเหตุมาจากหลายอย่าง เช่น มาจากภาวะทางอารมณ์ของตนเอง เพราะภาวะทางอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของการยอมรับตนเอง ปราศจากภาวะทางอารมณ์ จะนำไปสู่ความพ้อแท้ ความกระวนกระวาย และความกลัวได้ ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบนั่นเอง ทั้งนี้ การติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความผูกพันภายในกลุ่ม และความผูกพันก็ทำให้เกิดความรักความทุ่มเทในงานให้ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้คนที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในงานก็สามารถทำให้เกิดความผูกพันในงาน รู้สึกดีต่องานที่ได้รับมอบหมายได้เช่นกัน จึงอาจกล่าวได้ว่า ความผูกพันจึงเป็นทั้งเหตุให้เกิดความสุขในการทำงาน และเป็นทั้งผลลัพธ์สำหรับคนที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในการทำงาน ด้วยเหตุนี้ หากสามารถวัดระดับความผูกพันในการทำงานได้ ย่อมทำให้เข้าใจถึงความสุขในการทำงานได้เช่นกัน โดย Gall Up Organization ทำการสำรวจผลการดำเนินงานในองค์กรต่างๆ ที่ได้เป็นที่ปรึกษา และนำมาพัฒนาเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวัดระดับความผูกพันของพนักงานต่อองค์กร (Employee Engagement) ข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ มีดังนี้ 1) ฉันทราบหรือไม่ว่าที่ทำงานคาดหวังอะไรจากฉัน 2) ฉันมีวัตถุประสงค์ที่จำเป็นต้องใช้ในการทำงานหรือไม่ 3) ในที่ทำงานฉันมีโอกาสทำในสิ่งที่ฉันทำได้ดีที่สุดทุกวันหรือไม่ 4) ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ฉันได้รับคำชมสำหรับการทำงานหรือไม่ 5) เจ้านายของฉันหรือใครบางคนในที่ทำงานมีท่าทีใส่ใจต่อฉันในฐานะคนคนหนึ่งหรือไม่ 6) มีใครบางคนในที่ทำงานที่สนับสนุนการพัฒนาของฉันหรือไม่ 7) ที่ทำงานเห็นความสำคัญของความเห็นของฉันหรือไม่ 8) ภารกิจและจุดประสงค์ของบริษัททำให้ฉันรู้สึกที่งานของฉันมีความสำคัญ

หรือไม่ 9) เพื่อนร่วมงานของฉันมุ่งมั่นที่จะทำงานอย่างมีคุณภาพหรือไม่ 10) ฉันมีเพื่อนสนิทในที่ทำงานหรือไม่ 11) ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมามีใครบางคนในที่ทำงานพูดคุยกับฉันเรื่องความก้าวหน้าของฉันหรือไม่ และ 12) ในช่วงปีที่ผ่านมา ฉันมีโอกาสได้เรียนรู้และเติบโตในการทำงานหรือไม่ แนวคิดในการพัฒนาเครื่องมือวัด 12 ข้อดังกล่าว ได้ศึกษาจากความต้องการของพนักงานในองค์กร 4 ด้านคือ 1) ความจำเป็นขั้นพื้นฐาน 2) การสนับสนุนจากผู้จัดการ 3) การทำงานเป็นทีม และ 4) ความก้าวหน้า เหล่านี้เป็นต้น (Gall Up, รวมศิริ เมนะ โปธิ, Manion, 2003, pp.652-659 อ้างในรินนา คล้ายมี, เยาวภา ดิอัฐสุวรรณ, 2557)

3) *ความมีอิสระ* เป็นปัจจัยที่สร้างได้ด้วยตนเองเช่นเดียวกัน กล่าวคือความสามารถในการมีอิสระในการทำงาน มีความสามารถที่จะคิดและเลือกในสิ่งที่ต้องการ มีอำนาจเสรีภาพในการตัดสินใจ ทำให้คนมีความพึงพอใจในชีวิต สามารถควบคุมและกำหนดการกระทำของตนให้ตอบสนองความสุขของตน เป็นต้น

4) *ความสำเร็จในงาน (Work Achievement)* ต้องอาศัยปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้นและที่จะได้กล่าวต่อไปเพิ่มเติมเพื่อสร้างให้เกิดปัจจัยแห่งความสำเร็จในงานนี้ได้ นำไปสู่ผลลัพธ์การทำงานไปในทางบวก ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในชีวิต และเกิดความภาคภูมิใจในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ เพื่อปฏิบัติงานให้สำเร็จ มีความก้าวหน้าและทำให้องค์กรเกิดการพัฒนา เป็นต้น

5) *เวลาว่าง* ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพจิต เป็นที่มาของการต่อพลังชีวิต สร้างความสุขของคุณได้

6) *การเป็นที่ยอมรับ (Recognition)* ประโยชน์ที่ได้รับแบ่งตามเกณฑ์ของผู้รับ อาจแบ่งได้เป็น 5 ระดับ โดยระดับที่ 1 นั้นจะเน้นไปที่ตนเอง สำหรับระดับที่ 2 ไปจนถึงระดับที่ 5 นั้น จะเป็นการสร้างการยอมรับที่ขยายวงกว้างไปถึงผู้รับท่านอื่นๆ ระดับทั้ง 5 นั้น ได้แก่ 1. ตนเอง ระดับแรกนี้เน้นไปที่ตนเองในขั้นแรก บุคคลสามารถการยอมรับได้โดยเริ่มจากการสร้างการยอมรับตนเองด้วยตนเองก่อน เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ ความเป็นไป ตลอดจนความภาคภูมิใจในตนเองขึ้น เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำอีกอื่นๆ ต่อไป 2. ผู้ร่วมงาน ได้รับรู้ถึงความพยายามเกี่ยวกับเรื่องงานที่ได้ปฏิบัติของตน ได้รับความคาดหวังที่ดีในการปฏิบัติงาน ได้รับความไว้วางใจจากผู้ร่วมงาน 3. ผู้บังคับบัญชา ได้รับการยอมรับจากผู้บังคับบัญชาในการปฏิบัติงาน 4. ผู้บริหารสามารถนำไปพิจารณาในการปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริหารที่ส่งเสริมให้บุคลากรเกิดความ รู้สึกอยากทำงาน 5. โดยรวมทุกระดับ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ร่วมงานตลอดจนได้ใช้ความรู้ อย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความรู้สึกอยากทำงาน เกิดความยินดีในงานที่ทำ มีส่วนร่วมในงาน และเกิดความสุขในงานในที่สุด

7) *ประสบการณ์ (Experience)* คือ การดำเนินชีวิต กิจกรรม การวางแผนการใช้ชีวิตในการดำเนินงานของชีวิต ซึ่งส่วนสำคัญคือการเลือกสร้างประสบการณ์ของชีวิตได้ด้วยตนเองว่าอยากจะมีประสบการณ์แบบใด ว่าด้วยเรื่องประสบการณ์ (ศิรินันท์ กิตตสุขสถิต, 2555) กล่าวไว้ว่า ความสุขขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล โดยหากบุคคลมีประสบการณ์ที่ดีที่น่าจดจำก็มีแนวโน้มที่จะทำให้ส่งเสริมให้บุคคลนั้นมีความสุขได้ง่ายกว่าเกิดขึ้นได้เร็วกว่า และอยู่นานกว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ที่ไม่ดีที่ไม่น่าจดจำหรือไม่อยากจำนั่นเอง

8) *บทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบ* ได้แก่ งานและหน้าที่ที่ถนัด ที่รัก และชอบ เป็นต้น

9) *อายุ* ปัจจัยภายในตัวที่ทก ว่าด้วยเรื่องของอายุ ได้มีผู้กล่าวถึงหรือกล่าวไว้ทั้งหมด 2 ท่าน โดยการมีชีวิตยืนยาว สำหรับบุคคลที่รักษาความสมดุลของชีวิตได้ดี การมีชีวิตที่ยืนยาวจะเป็นปัจจัยส่งผลให้บุคคลรู้สึกมีกำลังใจและมีความพึงพอใจในชีวิต มีความคาดหวัง นำไปสู่ความสุขของชีวิตได้เป็นอย่างดี (นภากรณ์ พิพัฒน์, จงจิต เลิศวิบูลย์มงคล 2547:26 อ้างในรินนา คล้ายมี)

10) *การศึกษา* (เอเดรียน ไวต์, 2006) กล่าวไว้ว่า คนที่มีการศึกษาดี มีแนวโน้มที่จะมีความสุขมากกว่า คนที่มีการศึกษาน้อยกว่า หรือระดับชั้นต่ำกว่า ด้วยเหตุเพราะการมีการศึกษาที่ดีกว่าจะนำมาซึ่งโอกาสความก้าวหน้าของชีวิต ความคิดความอ่าน การยอมรับทางสังคม และโอกาสในการมีชีวิตหรือมีคุณภาพชีวิตโดยรวมที่ดีกว่านั่นเอง

#### 1.4.2 ปัจจัยที่เกิดจากภายนอก

1) *ผู้นำ (Leaderships)* มีส่วนสำคัญยิ่งที่จะสร้างหรือเอื้อความสุขในการทำงานให้กับบุคคล ผู้นำนั้นมีหลายระดับ ได้แก่ ระดับผู้บริหาร หรือหัวหน้างานในระดับองค์กร

2) *ค่านิยมร่วมขององค์กร (Organisation's Share Value)* นอกจากระดับของผู้นำแล้ว ค่านิยมหรือวัฒนธรรมในองค์กรก็มีผลต่อความเป็นอยู่ ลักษณะธูปนิสัยที่สอดคล้องกับการใช้ชีวิตในการทำงานตลอดจนความสุขในการทำงานเช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น แบบพฤติกรรมของคนในองค์กรที่ยึดถือเป็นพฤติกรรมร่วม มีการปฏิบัติกันอย่างมาต่อเนื่องจะเกิดเป็นวัฒนธรรมขององค์กร ซึ่งคือแนวปฏิบัติของทุกคนเพื่อสร้างความสุขส่วนร่วมให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ

3) *พนักงานในองค์กร* เช่น ฝ่ายบุคคล หรือเพื่อนพนักงานในองค์กรตลอดจนสัมพันธ์ภาพก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สร้างความสุขในการทำงานได้ด้วยเช่นเดียวกัน

4) *คุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality of Work Life)* ความสัมพันธ์ของของคุณภาพชีวิตในการทำงาน ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ สภาพการทำงาน (Work Environment) การมีส่วนร่วมของพนักงาน (Employee Participation) การคำนึงถึงความเป็นมนุษย์

ในการทำงาน (Humanization of Work) มีเวลาอยู่กับครอบครัว ทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เป็นต้น ทั้ง 5 ด้านนี้มีอิทธิพลต่อสุขภาวะโดยรวมขององค์กร คุณภาพชีวิตในการทำงานของพนักงานตลอดจนความสุขในการทำงานของเราเองด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ ยังมีการกล่าวถึงคุณภาพชีวิตในการทำงานไว้อีก 3 มิติ ได้แก่ (องค์การอนามัยโลก, สิรินันท์ กิตตสุขสถิต, 2555, เยาวภา คิอชสุวรรณ, 2557, Kossen, 1991 อ้างในเยาวภา คิอชสุวรรณ : 2557) **มิติที่ 1) องค์การอนามัยโลก** ให้นิยามขอคำว่า “คุณภาพชีวิต” ไว้ดังนี้ “WHO defines Quality of Life as an individual's perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns. It is a broad ranging concept affected in a complex way by the person's physical health, psychological state, personal beliefs, social relationships and their relationship to salient features of their environment.” แปลความหมายได้ว่า “เป็นการรับรู้ของบุคคลถึงฐานะในชีวิตของตนในบริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมซึ่งบุคคลดำรงชีวิตอยู่ และมีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน และความหวังของตน คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดกว้างๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกาย สภาวะทางจิตวิทยา ความเชื่อส่วนบุคคล ความสัมพันธ์ทางสังคม และความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมของบุคคล” กล่าวโดยสรุป คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับบริบท วัฒนธรรม และค่านิยม ณ เวลานั้นๆ และมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่แต่ละคน กำหนดขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 4 มิติ คือ 1) มิติด้านสุขภาพกาย (Physical) 2) มิติด้านสุขภาพจิต (Psychological) 3) มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) และ 4) มิติด้านสภาพแวดล้อม (Environmental) **มิติที่ 2) ความเชื่อมโยงกับความสุขในการทำงาน** สำหรับหลายๆ ท่าน ได้ให้ความสำคัญกับ 4 มิติดังกล่าวข้างต้นดังที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ ดังนั้นเอง อาจกล่าวได้ว่า หากบุคคลใดที่มีความสุขครบทั้ง 4 มิติ บุคคลนั้นย่อมเป็นคนที่มีความคุณภาพชีวิตที่ดีได้เช่นกัน **มิติที่ 3) กระบวนการสนับสนุนคุณภาพชีวิตของคนทำงาน** ได้แก่ การเพิ่มคุณค่าต่องาน การการให้อำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ การให้มีโอกาสในการสร้างสรรค์งาน การมีการหมุนเวียนงาน การมีการเปลี่ยนงานที่น่าเบื่อไปสู่งานที่ถูกต้อง การให้คำชมเชยและการยอมรับ การให้ค่าตอบแทนที่ดี การให้มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่องาน การมีสถานที่เลี้ยงเด็กสำหรับพนักงานที่มีภาระการเลี้ยงดูลูกในเวลางาน การมีโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเหล่านี้ เป็นต้น

5) รายได้เงินเดือน สิทธิประโยชน์ตอบแทนอื่นๆ ได้แก่ ความมั่นคง ความไม่จน ค่าตอบแทนที่เหมาะสม มีการปรับฐานเงินเดือนที่สูง ได้รับความคุ้มครองทั้งตนเองและครอบครัว มีสิทธิรักษาพยาบาล เป็นต้น สำหรับความมั่นคงถือเป็นปัจจัยภายนอกตัวหนึ่งที่อยู่หัวข้อรายได้ ผู้ที่มีความมั่นคงสามารถนำมาซึ่งความสุขที่เพิ่มขึ้นได้หากรู้จักรักษาระดับการวางใจ การใช้

การเก็บ การให้แบ่งปัน ย้อนนำมาซึ่งความสุขในระดับวัตถุได้แน่แท้ สำหรับความไม่จนก็จะเป็นลักษณะเชิงผลของความมั่งคั่ง เมื่อหามาได้ เมื่อรู้จักเก็บออม เมื่อรู้จักใช้จ่าย เมื่อรู้จักให้ ความไม่จนย่อมเกิดขึ้นแน่ ความมั่งคั่งย่อมมาแน่นอน (รวมศิริ เมนะโพธ, นภากรณ์ พิพัฒน์, จงจิต เลิศวิบูลย์ มงคล 2547:26 อ้างในรินนา คล้ายมี, การวัดความสุขด้วยตนเอง, 2555)

6) จำนวนชั่วโมงในการทำงาน (เว็บไซต์ [www.voicetv.co.th](http://www.voicetv.co.th), เว็บไซต์ [www.theguardian.com](http://www.theguardian.com), เว็บไซต์ [www.bbc.com](http://www.bbc.com) และ Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2017). *World Happiness Report 2017*) พบข้อค้นพบมีหลักใหญ่และใจความสำคัญที่เกี่ยวกับจำนวนชั่วโมงการทำงานและความสุขในการทำงาน มีรายละเอียดดังนี้ ที่ประเทศสวีเดน (ปัจจุบันเป็นประเทศที่มีความสุขที่สุดอันดับที่ 10 จากข้อมูลรายงานความสุขของโลก 2017 (Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2017). *World Happiness Report 2017*) ผลการศึกษาล่าสุดชี้ว่า การทำงานวันละ 6 ชั่วโมงช่วยให้ประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น และสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น มากกว่าการทำงาน 8 ชั่วโมงต่อวัน โดยสถาบันสุขภาพ Svartedalens ในสวีเดน ได้ทดลองเปลี่ยนรูปแบบการเข้ากะทำงานของพยาบาลจากเดิม 8 ชั่วโมง เป็น 6 ชั่วโมงต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 1 ปี พบว่าพยาบาลที่เข้าร่วมทดสอบมีประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น และใช้วันลาป่วยน้อยลงจากเดิมถึง 2.8 เท่า ประสิทธิภาพการทำงานที่ดีขึ้นนี้เอง ทำให้การบริการผู้ป่วยของพยาบาลที่เข้ารับการทดสอบนั้นดีขึ้นมาก พนักงานรู้สึกมีความสุข และอยากที่จะทำงานล่วงเวลาเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20 ก่อนหน้านี้ Stanford University ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับชั่วโมงการทำงานเช่นกัน โดยพบว่า การทำงานมากกว่า 50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายต่ำลง และเพิ่มความเสี่ยงการตัดสินใจผิดพลาดของพนักงานมากกว่า ทว่า วัฒนธรรมการทำงานในหลายๆ ประเทศ โดยเฉพาะในแถบอเมริกา และกลุ่มประเทศเศรษฐกิจใหม่ ยังคงมองว่า การทำงานในชั่วโมงที่น้อยลง จะส่งผลให้ผลประกอบการ หรือรายได้ของบริษัทลดลง และหลายองค์กรยังคงมีความเชื่อว่า พนักงานต้องอยู่ในออฟฟิศให้ครบตามชั่วโมงงาน แทนที่จะวัดจากประสิทธิภาพการทำงานเป็นหลัก ซึ่งนักวิจัยที่ทำผลสำรวจทั้งสองตัวนี้มองว่า การปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมการทำงานที่ลดชั่วโมงงาน เพื่อรักษาประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน ถือเป็นเรื่องใหม่และอาจจะต้องใช้เวลาสักระยะในการปรับเปลี่ยน ผู้ช่วยพยาบาลคนหนึ่งที่เข้าร่วมทดลองโปรแกรมการลดเวลาการทำงานในสถาบันสุขภาพ Svartedalens ใน Gothenburg ชื่อ Lise-Lotte Pettersson อายุ 41 ปี กล่าวว่า “I used to be exhausted all the time, I would come home from work and pass out on the sofa, but not now I am much more alert: I have much more energy for my work, and also for family life.” แปลเป็นไทยได้ว่า “ฉันเคยรู้สึกเหน็ดเหนื่อยอยู่ตลอดเวลา พอฉันกลับมามีบ้านหลังจากการทำงานก็ล้มลงนอนบนโซฟา แต่ตอนนี้ ฉันรู้สึกตื่นตัวมากขึ้น ฉันรู้สึกได้ถึงพลังในการทำงานที่เพิ่มมากขึ้นและ

พลังที่จะเลี้ยงดูชีวิตครอบครัวของฉันด้วย” ผู้ช่วยพยาบาลอีกท่านหนึ่งที่เข้าร่วมโปรแกรมเดียวกันนี้ ชื่อ Emilie telander อายุ 26 ปี เธอได้เข้าร่วมโครงการนี้มาแล้ว 23 เดือน เหลือเวลาอีก 1 เดือนก็จะครบกำหนดการสิ้นสุดโปรแกรม และเธอก็ได้รับคำสั่งให้กลับไปทำงานวันละ 8 ชั่วโมงดั้งเดิม และนี่คือคำพูดที่กล่าว “I feel that I am more tired than I was before,” she reflects, lamenting the fact that she now has less time at home to cook or read with her four-year-old daughter” แปลเป็นไทยได้ว่า “ฉันรู้สึกว่ามันเหนื่อยมากขึ้นกว่าเดิม” เธอสะท้อนความโศกเศร้าเสียใจกับความจริงที่ว่าตอนนี้ เธอมีเวลาน้อยลงให้กับบ้านของเธอ เพื่อที่จะทำอาหารหรืออ่านหนังสือร่วมกับลูกสาววัย 4 ขวบของเธอ จากความพยายามการทดลองการลดชั่วโมงการทำงานดังกล่าวเป็นปัจจัยที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับโรงพยาบาล Sahlgrenska University Hospital\* แผนกศัลยกรรมด้านกระดูกและกล้ามเนื้อ (Orthopaedic Surgery) ตัดสินใจลดจำนวนชั่วโมงการทำงานของพนักงานลงเหลือ 6 ชั่วโมงต่อวัน \*โรงพยาบาลในเครือของโรงเรียน Sahlgrenska แห่งมหาวิทยาลัยโกเธนเบิร์ก (University of Gothenburg) เป็นโรงพยาบาลที่มีความเก่าแก่เกือบ 200 ปี ก่อตั้งในปี ค.ศ. 1772 (พ.ศ. 2315) เป็นโรงพยาบาลประเภทการเรียนการสอน (Teaching Hospital) เป็นหนึ่งในโรงพยาบาลที่ใหญ่ที่สุดในทวีปยุโรปตอนเหนือ มีผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาพยาบาลที่ดูแลครอบคลุมประเทศสวีเดนกว่า 17,000 คน ให้บริการผู้ใช้บริการกว่า 900,000 คน จากข้อมูลดังกล่าวไม่เพียงส่วนงานของภาคสาธารณสุขเช่น โรงพยาบาล Sahlgrenska โรงพยาบาลที่เก่าแก่กว่า 200 ปีและเป็นหนึ่งในโรงพยาบาลที่ใหญ่ที่สุดในทวีปยุโรปตอนเหนือ บรรดาธุรกิจขนาดเล็กได้กล่าวว่า ชั่วโมงการทำงานที่สั้นกว่าสามารถเพิ่มผลผลิตการทำงาน ขณะเดียวกันก็สามารถลดอัตราการลาออกของพนักงานได้อีกด้วย นี่คือนวัตกรรมจากเสียงของพนักงานทั้ง 2 คน ในสถาบัน Svartedalens การแผ่ขยายแรงบันดาลใจให้แก่โรงพยาบาล Sahlgrenska University Hospital และองค์กรธุรกิจขนาดเล็กต่างๆ ที่แสดงออกถึงความสุขและประโยชน์ต่างๆ ในการใช้ชีวิตด้านการทำงาน ด้านครอบครัวเมื่อมีการจ้างงานในชั่วโมงที่ลดลง 6 ชั่วโมงต่อวัน และยังคงจ่ายผลตอบแทนเท่าเดิม จึงเป็นข้อสรุปได้ว่า ปัจจัยด้านการลดเวลาในการทำงานทำให้พนักงานและองค์กรมีความสุขมากขึ้น นั่นเอง

นอกจากนี้ในประเทศสวีเดนยังมีอีกหลายแห่งที่มิน โยบายการทำงาน 6 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งล้วนระบุว่า พนักงานทำงานอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพิ่มสมาธิมากขึ้น พนักงานมีเวลาว่างและใช้เวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น อัตราการจ้างงานน้อยลง การอยู่ทำงานในระยะยาวก็เพิ่มขึ้น พนักงานรับรู้ได้ถึงความใส่ใจในพนักงานมากขึ้น บริษัทที่ว่านั้น มี 3 บริษัทใน Sweden ที่กล่าวไว้เช่นนั้น นั่นคือ 1. Filimundus บริษัทพัฒนา App ในกรุง Stockholm 2. Breadth สตาร์ทอัพด้านเทคโนโลยี และ 3. ศูนย์ดูแลคนวัยเกษียณแห่งหนึ่ง



7) *สภาพแวดล้อม* แบ่งได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) *กายภาพ* 2) *ชีววิทยา* และ 3) *เศรษฐกิจสังคม* มีรายละเอียดดังนี้ (นภาพรณัฏ์ พิพัฒน์, มล. สมชาย จักรพันธุ์, จงจิต เลิศวิบูลย์ มงคด 2547:26 อ้างในรินนา คล้ายมี) 1) *กายภาพ* ได้แก่ สภาพทางภูมิศาสตร์ ภูมิอากาศ ความแออัดของเมืองใหญ่ สภาพการจราจร อาคารบ้านเรือน ถนนหนทาง เสียง ปรากฏการณ์ธรรมชาติ ภาวะโภชนาการ เหล่านี้เป็นต้น คือปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของผู้คนทุกยุคทุกสมัย ซึ่งจะมีความแตกต่างกันไปตามบริบทของกาลเวลา เพราะในแต่ละยุคปัจจัยเชิงกายภาพก็แตกต่างกันไป คล้ายบ้าง เหมือนบ้าง หรือคนละชั่วคนละด้านเลยก็ได้ ด้วยเหตุนี้ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมตัวนี้มีผลทั้งในเชิงบวกหากเอื้ออำนวย และอาจมีผลเชิงลบหากขัดต่อความจำเป็นและความต้องการ ด้านกายภาพจึงเป็นสิ่งที่มีโอกาสจะทิ้งเพิกเฉยไม่ได้เลย 2) *ชีววิทยา* ได้แก่ สิ่งมีชีวิตต่างๆ ต้นไม้ ป่าไม้ สัตว์เลี้ยง มนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ สิ่งแวดล้อมในกายมนุษย์ อันได้แก่ พยาธิสภาพ หรือโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้นในร่างกาย สิ่งแวดล้อมในกายมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตนั้น ประกอบด้วย ความเชื่อ ค่านิยม การทำงานของสมอง เหล่านี้เป็นต้น คือปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมตัวที่สองที่ควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง ความเหมือนของชีววิทยากับกายภาพนั้นคือเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกคนเราเช่นเดียวกัน ความแตกต่างนอกจากเป็นเชิงสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิตแล้ว อีกหนึ่งอย่างก็คือด้านชีววิทยาจะเข้ามาสู่สภาพแวดล้อมภายในร่างกายของคนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั่นเอง ซึ่งด้านชีววิทยานี้เองที่สร้างความสุขและความทุกข์มาให้คนมากมายนักหนานักแล และ 3) *เศรษฐกิจสังคม* ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมมีผลทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนแตกต่างกันและทำให้มีผลต่อสุขภาพและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคม ความเจริญด้านการสื่อสารคอมพิวเตอร์ การย้ายถิ่น ความสัมพันธ์ในครอบครัวคลายลง การศึกษา การมีงานทำ เป็นต้น

8) *วัฒนธรรม* เรื่องของการกำหนดนิยามของคำว่าความสุขนั้นจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ เพราะวัฒนธรรมแต่ละที่แต่ละท้องถิ่นล้วนมีความแตกต่างกัน ความสุขในบางที่อาจจะขึ้นอยู่กับสิ่งหนึ่ง ขณะที่อีกที่หนึ่งอาจรู้สึกเฉยๆ ในสิ่งๆ เดียวกัน เป็นต้น (Gall Up Poll Report 2017)

9) *โครงสร้างพื้นฐานของประเทศ* ในทวีปแอฟริกาถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญมากในการสร้างความสุขให้แก่ผู้คนในประเทศ ยกตัวอย่างเช่น ในทวีปแอฟริกาเหนือจะมีโครงสร้างพื้นฐานที่ดีกว่าแอฟริกาใต้ ยกตัวอย่างเช่น ถนนลาดตรง น้ำประปา สัญญาณโทรศัพท์มือถือ ช่วยให้ผู้คนมีความสุขสูงกว่าเมื่อเทียบกับทางตอนใต้ (Gallup World Poll, GWP, จากนิตยสาร National Geographic, เดือนพฤศจิกายน 2560)

**1.5 ปัจจัยที่ไม่ก่อให้เกิดความสุขในการทำงาน** ประกอบด้วย 4 ปัจจัย อันได้แก่ **1.5.1** การอยู่ตามลำพัง **1.5.2 ความเหงา** **1.5.3 ความอาย** และ **1.5.4 ความกลัว** ได้แก่ (Dr.Jean B.Rosenbaum M.D.I, อบรม สีนภิบาล, ดร.สุรศักดิ์ หลาบมาลา แปล 2533, โอ โน โคมะชิ กิซาวะ ญี่ปุ่น ศตวรรษที่ 9)

**1.5.1 การอยู่ตามลำพัง** เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลฟุ้งซ่าน คิดมาก และเพื่อจะได้นำไปสู่ภาวะไร้ความสุขในการทำงานและนอกรงานได้

**1.5.2 ความเหงา** คือ ความเปล่าเปลี่ยว ร่างกายเหมือนวัชพืชลอยน้ำ มีรากอันน่าเบื่อ รู้สึกสูญเสียอย่างลึกซึ้ง ความโดดเดี่ยวครอบงำ รู้สึกห่างไกลจากผู้อื่น หากคุณไม่รู้เท่าทัน ไม่มีวิธีรับมือ ไม่มีวิธีรักษา อาจทำให้คุณทรุดโทรมทั้งทางกายและใจได้ รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจคุณเลย รู้สึกว่าไม่มีใครรักคุณเลย รู้สึกว่าไม่มีเพื่อนเลย ทรมาน

**1.5.3 ความอาย** เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้หลายๆ ท่านรู้สึกไม่เป็นตัวเอง บางท่านอาจรู้สึกเสียความมั่นใจถึงขั้นเสียศูนย์ในการประกอบตนเลยก็ว่าได้

**1.5.4 ความกลัว** สร้างความพิการให้แก่จิตใจ แผ่ขยายไปสู่การแสดงออกทางกาย ทางความคิด และทางอารมณ์

**1.6 รูปแบบของความสุขในการทำงาน** ผู้วิจัยได้พยายามทบทวนการแสดงผลออกถึงความสุขของแต่ละแหล่งข้อมูล และให้คำนิยามความสุขที่มีลักษณะร่วมหรือมีความคล้ายคลึงเป็นกลุ่มๆ แบ่งตามลักษณะรูปแบบการแสดงผลออกของความสุขมีทั้งหมด 74 รูปแบบในเบื้องต้น มีรายละเอียดดังนี้ (แก้ว แสนคำ, นาวาอากาศเอกหญิง สุภาวดี ไกรสอนทองศรี, รศ. ดร.เป็รื่อง กิจรัตน์กร, ทศนา ปิ่นทอง, ธนเสก ขงศุภมงคล, รัชัญญา เดชสิริมาศ, ศาตราจารย์ชวณ เพชรแก้ว, กนกพล มณีบุษย์, รศ. สมศักดิ์ มิตะดา, เอกรัฐ นิตยาพร, วราภรณ์ รุ่งเรือง, พิชย์ชัย ทองนวัตน์, พิราอร จันทรา, สุปราณี บุญเรืองรุ่งธนา, เปรมฤดี จวบสมัย, สัตวแพทย์หญิงอรรณี วิมุทตะนันท์, มัชฌา เกตุโพธิ์ทอง, พันโทหญิง ชนະนันท์ ไตรทรัพย์, กนกพล มณีบุษย์, ประยุทธ์ มีเนตรทิพย์, สุวรรณี คำมั่น, เจตชรินทร์ จิวสันติธรรม, สมศักดิ์ ลีสวัสดิ์ตระกูล, รศ.ดร. กุลธิดา ธรรมวิวัฒน์, พันโทกฤษกมล ธรรมานุกุล, สติต ประกิจ, สิริขวัญ ถึงคำภู, สุริยา สายตา, ฐานิดา คำนุกุ่ม, รัชัญญา เดชสิริมาศ, ดร.ถนอม อินทรกำเนต, รศ. ดนัย บุญเกียรติ, ผศ.ดร.อุษาวดี ตันติวารานุกฤษ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณทลบุตร, 2550, เจ้าของร้านถ่ายรูป)

**1.6.1 สุขสมณะ** ดังคำกล่าวที่ว่า “อาหารก็แบ่งกันกิน ใครมีอะไรก็นำมาแลกเปลี่ยนกัน ไม่คิดดินร่นทะเลทรายให้เหนื่อยยาก ไม่ได้ให้ความสำคัญมากกับการได้เลื่อนยศ เป็นใหญ่เป็นโตอะไร” (แก้ว แสนคำ, นาวาอากาศเอกหญิง สุภาวดี ไกรสอนทองศรี จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณทลบุตร, 2550)

**1.6.2 สุขเขารากีสู้** ดังคำกล่าวที่ว่า “ลูกเรียนจบ เป็นคนดี มีงานสุจริตทำ คนซึ่งจิตใจเป็นแฟนประจำ ลูกค้ามีความพอใจในการให้บริการ เห็นคนอื่นสุขเราก็สุขด้วย คนอื่นเห็นหน้าเราแล้วเขาก็มีความสุข” (แก้ว แสนคำ, เจ้าของร้านถ่ายรูป, รศ. ดร.เป็รื่อง กิจรันต์กร, จากหนังสือความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.3 สุขที่ทำให้เรามีความสุขกับเรา** ดังคำกล่าวที่ว่า “ทำอะไรก็ได้ให้คนรอบข้างมีความสุขกับเรา” (ทัศน ปิ่นทอง จากหนังสือความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.4 สุขเพราะภูมิใจ** (เจ้าของร้านถ่ายรูป จากหนังสือความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.5 สุขที่ได้ทำในสิ่งที่รัก** ดังคำกล่าวที่ว่า “ทำงานมากๆ ให้ประสบความสำเร็จ ทำอะไรที่เราอยากทำ ได้ทำงานที่ชอบที่รัก ได้สร้างสรรค์สิ่งที่รัก ได้ทำในสิ่งที่อยากทำมานาน และเคยคิดว่าคงทำไม่ได้” (ชนเสก ยงสุภมณฑล, รักัญญา เตชสิริมาศ, ศาตราจารย์ชวณ เพชรแก้ว, กนกพล มณีมนุษย์, รศ. สมศักดิ์ มิตะธา, เอกรัฐ นิตยาพร, วราภรณ์ รุ่งเรือง จากหนังสือความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.6 สุขเพราะมีรายได้** ดังคำกล่าวที่ว่า “พิเศษ” (พิชัยชัย ทองนวัฒน์ จากหนังสือความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.7 สุขที่มีงานดีๆ** ดังคำกล่าวที่ว่า “ได้ทำงาน รักกับงานที่ทำ ได้ทำงานที่เรารัก” (พิราอร จันทรา, สุปราณี บุญเรืองรุ่งธนา, เปรมฤดี จวบสมัย, สัตวแพทย์หญิงอรรัศมี วิมุกตะนันท์, มัธนา เกตุโพธิ์ทอง จากหนังสือความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.8 สุขเพราะมีความมั่นคงในชีวิต** ดังคำกล่าวที่ว่า “มีบ้านที่อยู่อาศัย มีเงินใช้” (พิราอร จันทรา, พันโทหญิง ชนะนันท์ ไตรทรัพย์, กนกพล มณีมนุษย์ จากหนังสือความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.9 สุขเพราะสังคมดี** (พิราอร จันทรา จากหนังสือความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.10 สุขที่จะได้เป็นพ่อคน** (ประยูรท์ มีเนตรทิพย์ จากหนังสือความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.11 สุขที่สุดเพราะครอบครัวดี** ดังคำกล่าวที่ว่า “มีครอบครัวอบอุ่น มีภรรยาที่ช่วยเหลือลูกได้อย่างดี ทำให้สามารถทำงานมากๆ สบายใจโดยไม่มีห่วง ผลงานมีคุณภาพ ครอบครัวต้องมาเป็นอันดับ 1 ได้อยู่กับลูกที่น่ารัก ทำทุกอย่างเพื่อครอบครัว อยู่พร้อมครอบครัว วางแผนจะ

สร้างโรงเรียนคนตรีให้ลูก” (ชนเสก ขงศุภมงคล, สุวรรณิ คำมัน, นาวาอากาศเอกหญิง สุภาวดี ไกรสอนทองศรี, กนกพล มณีบุญย์, ผศ.ดร.อุษาวดี ตันติวารานุรักษ์, เอกรัฐ นิตยาพร, เจตชรินทร์ จิวสันติธรรม จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.12 สุขตามรอยพ่อ** ดังคำกล่าวที่ว่า “ดำเนินชีวิตแบบพอเพียงตามรอยเบื้องพระยุคลบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ข้าพเจ้าในหลวงต้องดู ดูแล้วชื่นชม อิ่มเอมใจ มีความสุขแบบง่ายๆ ไม่ดิ้นรนไปหาอะไรยากๆ แพงๆ คิดถึงประโยชน์ใช้สอย” (สมศักดิ์ ลีสวัสดิ์ตระกูล, นาวาอากาศเอกหญิง สุภาวดี ไกรสอนทองศรี, รศ.ดร. กุลธิดา ธรรมวิวัฒน์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.13 สุขไร้โรค** ดังคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพกายและจิตที่ดี เคลื่อนไหวได้ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยตลอดปี” (สมศักดิ์ ลีสวัสดิ์ตระกูล, สุวรรณิ คำมัน, นาวาอากาศเอกหญิง สุภาวดี ไกรสอนทองศรี, กนกพล มณีบุญย์, พันโทกฤษกมล ธรรมานุกูล, มัธนา เกตุโพธิ์ทอง จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.14 สุขเพราะมีคนรอบข้างดี** ดังคำกล่าวที่ว่า “มีเพื่อนดี มีคนรอบข้างดี ครูอาจารย์ เพื่อนร่วมงาน คนดีๆ มีน้ำใจให้เพื่อนเสมอ อยู่ท่ามกลางผู้คนด้วยความถ้อยทีถ้อยอาศัย เอื้ออาทรกัน ได้ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน มีเครือข่ายเพื่อนที่มีความหลากหลาย” (สมศักดิ์ ลีสวัสดิ์ตระกูล, สุวรรณิ คำมัน, สุปราณี บุญเรืองรุ่งธนา, กนกพล มณีบุญย์, ผศ.ดร.อุษาวดี ตันติวารานุรักษ์, รศ.สมศักดิ์ มิตะธา, มัธนา เกตุโพธิ์ทอง, ทศนา ปิ่นทอง, วราภรณ์ รุ่งเรือง, เจตชรินทร์ จิวสันติธรรม จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.15 สุขได้เพราะนายดี** ฟังความคิดเห็น (รศ. สมศักดิ์ มิตะธา จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.16 สุขตั้งใจปรารถนา** ดังคำกล่าวที่ว่า “ได้ตามสิ่งที่ต้องการหรือเป้าหมาย ได้ทำสิ่งที่ตัวเองชอบ พอใจก็เป็นสุข งานสำเร็จก็เป็นสุข ใครทำถูกต้องก็เป็นสุข เห็นหน้าครอบครัวก็เป็นสุข ทำให้ครอบครัวมีความสุข ได้จัดงานแต่งงานให้น้อง สมความมุ่งหวัง” (สถิต ประกิจ, สิริขวัญ ถึงคำภู, สุริยา สายตา, พันโทหญิง ชนชนันท์ ไตรทรัพย์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.17 สุขได้ด้วยบุญ** ดังคำกล่าวที่ว่า “ได้ทำบุญให้แม่ ทำทาน” (สุริยา สายตา จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.18 สุขเพราะมีโชคกลาง** (ฐานิดา คำนุกุ่ม จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฺทลบุตร, 2550)

**1.6.19 สุขปลอดหนี้** (ฐานิดา คำนกุ่ม จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.20 สุขเพราะได้พบปะพูดคุย** กับเพื่อนร่วมงานที่เป็นกันเอง ได้พูดคุยกับลูกค้ากับพ่อ แม่ แฟน สนทนากับคนที่ไม่รู้จัก (รักษัญญา เตชสิริมาศ, สุริยา สายตา, ทศนา ปิ่นทอง จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.21 สุขเพราะได้อยู่ร่วมกัน** (พิราอร จันทรา จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.22 สุขเพราะไม่ได้ยู่ลำพัง** ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่มีใครมีความสุขโดยลำพังคนเดียวได้” (รศ. ดร.เป็รื่อง กิจรันต์กร จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.23 สุขเพราะได้แสดงออก** ดังคำกล่าวที่ว่า “คือการทำให้ผมสบายๆ ให้ลูกค้า” (พิราอร จันทรา จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.24 สุขไร้ลื้ม** ดังคำกล่าวที่ว่า “สุขที่คิดว่าจะไม่ลื้มไปจากความทรงจำตลอดไป” (รักษัญญา เตชสิริมาศ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.25 สุขได้เพราะอ่านหนังสือดีๆ** ดังคำกล่าวที่ว่า “มีความสุขจริงๆ ที่ได้อ่านหนังสือดี” (ดร.ถนอม อินทรกำเนิด, ศาตราจารย์ชวัน เพชรแก้ว จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.26 สุขที่ได้ฝัน** (สุวรรณณี คำมัน จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.27 สุขที่ได้เห็น** ดังคำกล่าวที่ว่า “ความสมดุลของการพัฒนาระหว่างความเจริญและความเข้มแข็งของชุมชน เห็นคนที่เรารักมีความสุขเราก็สุข เห็นในหลวงมีสุขภาพดี เห็นลูทางว่าน่าจะทำได้สำเร็จ” (สุวรรณณี คำมัน, รศ. ดร. สมศักดิ์ มิตะถา, เอกรัฐ นิตยาพร, เจตชรินทร์ จิวสันติธรรม จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.28 สุขที่ได้สร้างสรรค์** ดังคำกล่าวที่ว่า “งานที่มีประสิทธิภาพ มีประโยชน์ และแก้ไขปัญหาองค์กรและสังคมส่วนรวมได้ ได้สร้างสุขให้กลุ่ม” (รศ. ดร.เป็รื่อง กิจรันต์กร, วราภรณ์ รุ่งเรือง จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.29 สุขเป็นปกติ** ดังคำกล่าวที่ว่า “ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ” (รศ. ดร.เป็รื่อง กิจรันต์กร จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.30 สุขที่ได้แก้ไข** ดังคำกล่าวที่ว่า “ถ้าเราแก้ไขได้ลู่วงก็เป็นความสุขอีกอย่างหนึ่ง” (รศ. ดร.เป็รื่อง กิจรันต์กร จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.31 สุขเพราะได้เป็นที่ชื่นชมและยอมรับ** จากผู้คน (รศ. ดร.เป็รื่อง กิจรันต์กร จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.32 สุขไร้กังวล** (นาวาอากาศเอกหญิง สุภาวดี ไกรสอนทองศรี จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.33 สุขเพราะสิ่งแวดล้อมรอบตัวดี** (นาวาอากาศเอกหญิง สุภาวดี ไกรสอนทองศรี, รศ. สมศักดิ์ มิตะธา จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.34 สุขเพิลิเคเพิลิน** ดังคำกล่าวที่ว่า “อ่านข่าวคารา” (นาวาอากาศเอกหญิง สุภาวดี ไกรสอนทองศรี จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.35 สุขไม่โหยหา** ดังคำกล่าวที่ว่า “ได้รับความสุขที่กำลังโหยหาจนอึมอึมใจ” (นาวาอากาศเอกหญิง สุภาวดี ไกรสอนทองศรี จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.36 สุขเพราะมีกำลังใจ**

ดังคำกล่าวที่ว่า “มีคนมาเยี่ยม คนโทรมาเยอะๆ” (พันโทกฤษกมล ชรรฆมานู จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.37 สุขที่ได้เป็นส่วนสำคัญ** รู้สึกว่าเป็นส่วนสำคัญของงาน (สุปราณี บุญเรืองรุ่งธนา จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.38 สุขเพราะไม่นำเข้าทุกข์** ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่ค่อยเอาอะไรมาเป็นความทุกข์” (สุปราณี บุญเรืองรุ่งธนา จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.39 สุขเพราะเชื่อ** ดังคำกล่าวที่ว่า “เชื่อว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้” (สุปราณี บุญเรืองรุ่งธนา จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.40 สุขเพราะมีโอกาส** ดังคำกล่าวที่ว่า “ได้เป็นข้าราชการ หรือ การเป็นข้าของพระราชา” (เปรมฤดี จวบสมัย จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.41 สุขเพราะให้ออกาส** ดังคำกล่าวที่ว่า “สนับสนุนให้นักศึกษาเข้าร่วมแข่งกีฬา เรือพาย และมวยสมัครเล่น” (กนกพล มณีบุษย์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.42 สุขที่ได้ดูแล** ดังคำกล่าวที่ว่า “ผู้ที่ค้อยกว่า ผู้ป่วยทั้งหลาย” (เปรมฤดี จวบสมัย, สัตวแพทย์หญิงอรรศรีมิ วิมุทตะนันท์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.43 สุขได้ช่วยเหลือ** ดังคำกล่าวที่ว่า “เวลามีเรื่องเดือดร้อน” (มัธนา เกตุโพธิ์ทอง จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.44 สุขที่ได้พัฒนา** ดังคำกล่าวที่ว่า “ทำให้สารสนเทศมีความทันสมัย” (เปรมฤดี จวบสมัย จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.45 สุขที่ได้ส่งมอบความสบาย** ดังคำกล่าวที่ว่า “ทำให้ผู้ประกันตนเกิดความ สะดวกสบาย” (เปรมฤดี จวบสมัย จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.46 สุขรอบตัว** (พันโทหญิง ชะนันท์ ไตรทรัพย์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.47 สุขอยู่ไม่ไกลตัว** (พันโทหญิง ชะนันท์ ไตรทรัพย์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.48 สุขอยู่ในใจ** ดังคำกล่าวที่ว่า “ได้ปฏิบัติธรรม ทำสมาธิอย่างจริงจัง” (พันโทหญิง ชะนันท์ ไตรทรัพย์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.49 สุขเพราะได้เป็นที่รัก** ดังคำกล่าวที่ว่า “ของเพื่อน มีคนห่วงใย” (พันโทหญิง ชะนันท์ ไตรทรัพย์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.50 สุขเพราะได้รับการเติมเต็ม** (วราภรณ์ รุ่งเรือง จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.51 สุขที่เขารอคอย** เรากลับเมื่อไหร่ (มัธนา เกตุโพธิ์ทอง จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.52 สุขเพราะได้เรียนหนังสือ** ดังคำกล่าวที่ว่า “สอบผ่าน เรียนต่อระดับปริญญา เอก เป็นหนึ่งในกลุ่มคนที่ร่วมศึกษาประมวลสังเคราะห์ทำเป็นตำรามาตรฐาน” (พิชย์ชัย ทองนวรรตน์,

วารสาร รุ่งเรือง, เจตชนินทร์ จิวสันติธรรม จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.53 สุขเพราะได้ทำกิจกรรม** ดังคำกล่าวที่ว่า “เป็นประธานรุ่น เป็นฝ่ายศิลป์ คณะ” (พิชญ์ชัย ทองนวรรณ์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.54 สุขเพราะเรียนจบ** ดังคำกล่าวที่ว่า “กำลังจะเรียนจบในไม่ช้า” (สัत्वแพทย์หญิงอรรค์มี วิมุทตะนันท์, เอกรัฐ นิตยาพร จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.55 สุขที่เรียนรู้** ดังคำกล่าวที่ว่า “สิ่งใหม่ๆ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับบุคคลต่างๆ ทั้งในและนอกห้องเรียน” (ประยุทธ์ มีเนตรทิพย์, เจตชนินทร์ จิวสันติธรรม จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.56 สุขที่ได้ตอบแทนพระคุณ** ดังคำกล่าวที่ว่า “ได้เลี้ยงดูและทดแทนพระคุณพ่อแม่” (สัत्वแพทย์หญิงอรรค์มี วิมุทตะนันท์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.57 สุขเพราะเข้าใจธรรมชาติ** (สัत्वแพทย์หญิงอรรค์มี วิมุทตะนันท์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.58 สุขไม่คิดมาก** ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่คิดอะไรมากกับผลสำเร็จที่ลิขิตของงานทำได้เท่าใดก็เท่านั้น” (รศ. ดนัย บุญเกียรติ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.59 สุขต้องดูแลตัวเอง** ดังคำกล่าวที่ว่า “ดูแลตัวเองก่อน และไม่สร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น” (รศ. ดนัย บุญเกียรติ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.60 สุขเลือกรับฟัง** ดังคำกล่าวที่ว่า “ถ้าใครว่าร้ายหรือเอาสิ่งไม่ดีมาให้ก็ไม่ต้องฟัง ไม่ต้องรับ” (รศ. ดนัย บุญเกียรติ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.61 สุขไร้เวลา** ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่สร้างเงื่อนไขกำหนดเวลา” (ศาสตราจารย์ชวนเพชรแก้ว จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.62 สุขได้ด้วยเงื่อนไข** ดังคำกล่าวที่ว่า “กำหนดว่าชีวิตต้องทำอะไรบ้าง” (ศาสตราจารย์ชวนเพชรแก้ว จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)



**1.6.63 สุขได้ทำวิจัย** (ศาสตราจารย์ชวน เพชรแก้ว, กนกพล มณีบุษย์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.64 สุขได้สอนหนังสือ** (ศาสตราจารย์ชวน เพชรแก้ว จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.65 สุขได้ทำสวน** (ศาสตราจารย์ชวน เพชรแก้ว จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.66 สุขได้รับการสนับสนุน** ดังคำกล่าวที่ว่า “การทำงานทุกอย่างจากมหาวิทยาลัย” (ศาสตราจารย์ชวน เพชรแก้ว จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.67 สุขท่องเที่ยว** ดังคำกล่าวที่ว่า “ชอบท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และวัฒนธรรมที่เก่าแก่ยาวนาน เพราะทำยาก แต่มั่นคง น่าศึกษา” (ศาสตราจารย์ชวน เพชรแก้ว, ทศนา ปิ่นทอง จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.68 สุขที่ได้พักผ่อน** (ทศนา ปิ่นทอง จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.69 สุขศึกษา** “สถานที่ วัฒนธรรม สิ่งต่างๆ” (ศาสตราจารย์ชวน เพชรแก้ว จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.70 สุขกับสวน** ดังคำกล่าวที่ว่า “ได้ทำสวน” (ศาสตราจารย์ชวน เพชรแก้ว จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.71 สุขกับต้นไม้** (ศาสตราจารย์ชวน เพชรแก้ว จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.72 สุขออกกำลังกาย** ดังคำกล่าวที่ว่า “เดินเล่นในสวนสาธารณะ” (รศ.ดร. กุลธิดา ธรรมวิภังค์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.73 สุขเราเคล้าเศรษฐกิจ** ดังคำกล่าวที่ว่า “สอดคล้องเศรษฐกิจประเทศและกระเป๋าตัวเอง” (รศ.ดร. กุลธิดา ธรรมวิภังค์ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.6.74 สุขเพราะไม่ผิดหวัง** ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่มีใครทำให้ผิดหวังเลย” (ผศ.ดร. อุษาวดี ตันติวรานุกฤษ จากหนังสือ ความสุขของคนกับการวิจัยยุคดิจิทัล, ผศ.ดร.จิตราภา กุณฑลบุตร, 2550)

**1.7 คุณลักษณะกับความสุขในงาน** จัดกลุ่มออกเป็น 7 กลุ่มคุณลักษณะ รายละเอียด ดังนี้ (Veenhoven 1997, Warr 1990, Manion, 2003, pp.652-659, รวมศิริ เมนะ โปธิ อ่างใน รินนา คล้ายมี) (อ่างในรินนา คล้ายมี)

**1.7.1 คุณลักษณะของคนที่มีความสุขในงาน** คนที่มีความสุขในการทำงานนั้น เป็นคนที่แทบจะรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ทำงานเหมือนไม่รู้สึกว่าตนเองได้ทำงาน ชอบ สนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง ชอบประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และ มักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต เป็นต้น

**1.7.2 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความรักในงาน** ประกอบด้วยการแสดงออก 2 ด้าน ได้แก่ 1. *การแสดงออกภายใน* ได้แก่ รับรู้ความรู้สึกรักและผูกพันอย่างเหนียวแน่นกับงาน รับรู้ว่าคุณสมบัติในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ มีความยินดีในสิ่งที่เป็นองค์ประกอบของงาน เพลิดเพลิน ในการที่จะปฏิบัติงาน บรรณาที่จะปฏิบัติงานด้วยความเต็มใจ รู้สึกเป็นสุขเมื่อได้ปฏิบัติงาน มีความภาคภูมิใจที่ตนมีหน้าที่รับผิดชอบในงาน เป็นต้น และ 2. *การแสดงออกภายนอก* เป็นต้นว่า ความกระตือรือร้นในการทำงาน (Self-Validation) บริบทในการเกิดขึ้นในขณะทำงาน อาจมี ลักษณะการแสดงออก เช่น เกิดความรู้สึกอยากทำงาน มีความตื่นตัว ทำงานได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวาในการทำงาน ดีใจ บรรณาที่จะปฏิบัติงานด้วยความเต็มใจ รู้สึก เป็นสุขเมื่อได้ปฏิบัติงาน มีความภาคภูมิใจที่ตนมีหน้าที่รับผิดชอบในงาน เป็นต้น

**1.7.3 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความรื่นรมย์ในงาน** ลักษณะการแสดงออก ได้แก่ เกิดความรู้สึกสนุกกับการทำงาน ไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลใดๆ ในการทำงาน เป็นต้น

**1.7.4 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความพึงพอใจในงาน (Working Satisfaction)** ลักษณะการแสดงออก ได้แก่ เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน ชอบใจ พอใจ เต็มใจ สนใจ มีความถูกใจ และยินดีในการปฏิบัติงานของตน มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมที่ตนเองได้ทำ เป็นต้น

**1.7.5 คุณลักษณะของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในงาน (Work Achievement)** ลักษณะการแสดงออก ได้แก่ รับรู้ว่าคุณปฏิบัติงานได้บรรลุตามเป้าหมาย ได้รับความสำเร็จในการ ทำงาน ได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ท้าทายให้สำเร็จ เป็นต้น

**1.7.6 คุณลักษณะของบุคคลที่เป็นที่ยอมรับ (Recognition)** ลักษณะการแสดงออก ได้แก่ รับรู้ว่าคุณได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น

**1.7.7 คุณลักษณะสำคัญของผู้นำแห่งความสุข** ลักษณะการแสดงออก ได้แก่ ส่งเสริมหรือสร้างให้พนักงานภายใต้การปกครองเกิดการงานอย่างมีความสุข มีการสร้าง แรงจูงใจ สนับสนุน สร้างความรู้สึกตระหนักรู้ สร้างแรงบันดาลใจในการทำงานอย่างสม่ำเสมอ อุทิศ

ตนเพื่อส่วนรวม เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้นกับผู้ได้บังคับบัญชา สร้างการสื่อสารแบบสองทาง เพื่อให้เกิดการสื่อสารอย่างโปร่งใส เหล่านี้เป็นต้น

**1.8 ระดับความสุขกับการทำงาน** แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม มีรายละเอียดดังนี้ (JobsDB, Vimomass คอลัมภ์เคล็ดลับในที่ทำงาน, 7 มี.ค. 2560, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต))

**1.8.1 5 อันดับสายงานที่มีความสุขมากที่สุด** เมื่อปี พ.ศ. 2560 JobsDB เว็บไซต์จัดหางานที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับของพนักงานในปัจจุบัน ได้ทำสำรวจดัชนีความสุขในการทำงานของพนักงานไทย และพบว่า 5 อันดับสายงานแรกที่มีความสุขมากที่สุด สามารถแสดงได้ดังภาพต่อไปนี้ (โดยคุณ Vimomass คอลัมภ์เคล็ดลับในที่ทำงาน, 7 มี.ค. 2560)

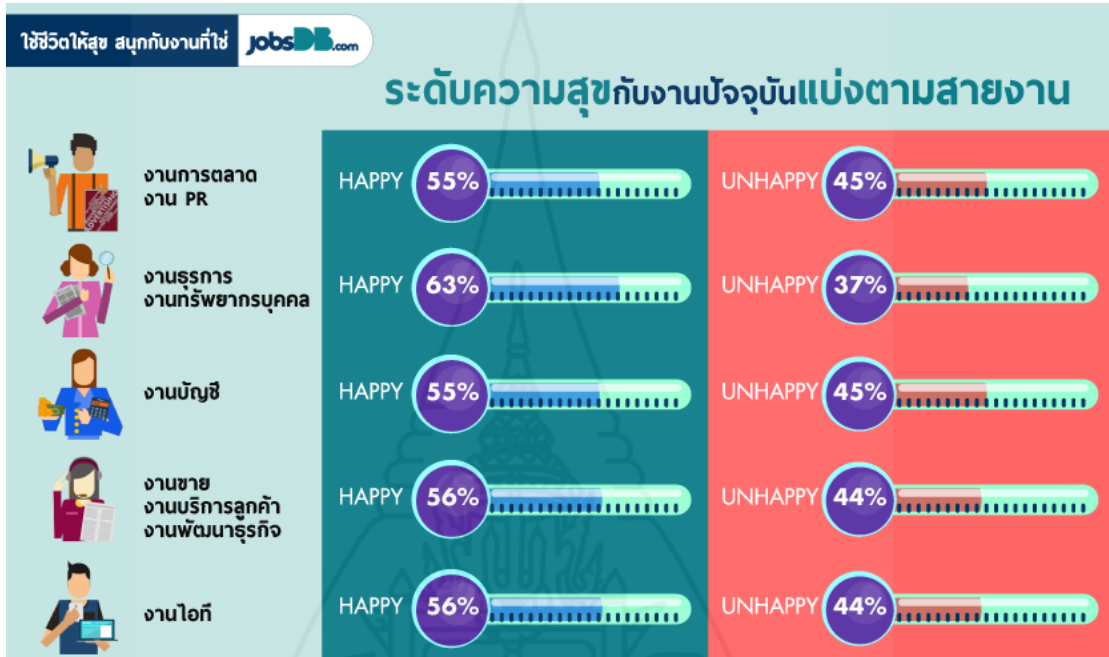




ภาพที่ 2.1 Top 5 สายงานที่มีความสุขในการทำงานสูงสุด

จากภาพข้างต้น เมื่อเทียบระดับความสุขกับสายงานอื่น พบว่า สายงานที่มีความสุขสูงสุด ได้แก่ สายงานบริหาร ทั้งนี้เนื่องจาก ตำแหน่งงานบริหารเป็นตำแหน่งที่มีเกียรติ มีอำนาจ และมีรายได้ดี

1.8.2 ระดับความสุกกับการทำงานตามสายงาน เมื่อปี พ.ศ. 2558 JobsDB เว็บไซต์จัดหางานที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับของพนักงานในปัจจุบัน ได้แบ่งระดับความสุขตามสายงานไว้ทั้งหมด 5 สายงาน แสดงได้ดังภาพต่อไปนี้ (โดยคุณ Vimommass คอด้มภ์เคล็ดลับในที่ทำงาน, 21 พ.ค. 2558)



ภาพที่ 2.2 ระดับความสุกกับงานปัจจุบันแบ่งตามสายงาน

จากภาพข้างต้น เมื่อเทียบระดับความสุกกับสายงานอื่น พบว่า สายงานที่มีความสุขสูงสุด ได้แก่ ความสุขสายงานธุรการและทรัพยากรบุคคล เนื่องมาจากความสุขของการทำงานในสายนี้ อยู่ที่การได้ช่วยบริหารจัดการคน และจัดการธุระในเรื่องเอกสารต่าง ๆ ให้กับพนักงาน ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กรในการบริหารจัดการคนให้ไปในทิศทางเดียวกันกับนโยบายขององค์กรที่ได้วางไว้เหล่านี้เป็นต้น

### 1.8.3 ระดับความสุกตามหลักพระพุทธศาสนา จากหลักคำสอนใน

พระพุทธศาสนาแบบเถรวาท มีพระธรรมเทศนาไว้ว่าด้วยความสุข 5 ชั้น กล่าวถึงระดับความสุข 5 ระดับ มีรายละเอียดดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)) ได้แก่

1) ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา เป็นสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนากันมาก สุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอกตัว จึงต้องหา ต้องเอา เพราะฉะนั้นคนที่หาความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะ

ได้จะเอา ต้องหา ดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้มากก็สุขมาก เพลิดเพลิน พอได้มากๆ เข้า ก็นึกว่าตัวเอง เก่งมากๆ โดยไม่รู้ตัว ความสุขประเภทนี้ทำให้คนมีภาวะฯ หนึ่งเกิดขึ้น คือเมื่อตัวเรายู่ลำพังง่ายๆ อย่างเก่า เราจะไม่มีความสุขเสียแล้ว กลายเป็นสุขเสียอิสรภาพในการมีความสุขด้วยตนเองไป เพราะชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก สิ่งที่เราพัฒนาขึ้นมาก็คือ การพัฒนา ความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษา ทำไปทำมาก็ไม่รู้ตัวว่ากลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพ จนลืมด้านหนึ่งของชีวิต นั่นคือ การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขได้ด้วยตนเอง อากาของคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข ก็คือ ยืนอยู่ในโลกนาน ไปก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น จะตรงกันข้ามจากคนที่รักษาคุณภาพของชีวิตไว้ได้ ยืนอยู่ในโลกนานขึ้น ก็ยังเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ก็ดี 2 ชั้น คือ เราพัฒนาสองด้านไปพร้อมกัน คือ พัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพ และพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วยเราก็เลยสุขซ้อนทวีคูณ เพราะฉะนั้น เราจะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ เพื่อให้เป็นคนที่สุขได้ง่าย และอย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไปนั่นเอง การฝึกถือศีล 8 แปลวันก็รักษาศีล 8 ครั้งหนึ่ง เป็นตัวอย่างของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ เพราะเราจะไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป ยกตัวอย่างเช่น เราหัดไม่ให้ความสุขของเราขึ้นกับอาหาร หัดไม่ตามใจลิ้น กินแค่เที่ยง เพียงที่ร่างกายต้องการเพื่อให้มีสุขภาพดี หรือหัดไม่บำเรอด้วยการนอน หัดไม่นอนบนพูกนอนเนื้อธรรมดา หรือจะหัดไม่ดูการบันเทิง ทุก 8 วันเอาครั้งเดียว จะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ดีโดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป เมื่อพอฝึกได้แล้ว ต่อไปเราก็จะถึงวัตถุหรือสิ่งบำรุงความสุขเหล่านั้นว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ต่างจากคนที่ไม่ฝึกหัด ถ้าไม่มีวัตถุสิ่งเสพนั้นๆ ก็จะทรมานทรมาย มีแต่จะพูดว่า “ต้องมีจึงจะอยู่ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้” คนที่เป็นแบบนี้จะแย่ชีวิตนี้สูญเสียอิสรภาพ จิตใจก็ไม่มีความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง แต่หากฝึกยิ่งๆ ขึ้นไป ก็จะพูดได้ดียิ่งขึ้นว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ดี” ถามตัวเองเป็นการตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง ถ้ามีแล้วก็เบาใจได้ว่า เรายังมีอิสรภาพอยู่ ชีวิตก็โปร่งโล่งเบา เราจะรู้สึกได้ว่า เราไม่ต้องเริ่มความสุข เพราะเราไม่รู้สึกขาด เมื่อไม่ขาดก็ไม่ต้องหามาเสพ หรือแม้ขาดเราก็สามารถสร้างความสุขได้ด้วยตัวเอง

2) *ความสุขจากการเจริญธรรม* เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็จะมีความสุขอีกประเภทหนึ่ง แต่เดิมนั้นเราจะมีความสุขก็ต่อเมื่อเราได้วัตถุหรือสิ่งเสพนั้นมาบำเรอเรา หากไม่ได้ก็ทุกข์ หากได้มากก็สุข แต่ความสุขจากการเจริญธรรม มิใช่การการเอาเข้า แต่เป็นการเอาออกเราก็มีความสุขได้ ยกตัวอย่างเช่น บิณฑบาตมารักลูก ความรักก็คือเมตตา กรุณาที่มีต่อบุตร อยากให้ลูกมีความสุข พอได้ให้อะไรแก่ลูก แล้วลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุขไปด้วย จะเห็นได้ว่าความสุขประเภทนี้เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณาขยายออกไปให้ใคร ก็ทำให้เรามีความสุข มีศรัทธาใน

พระศาสนาในการทำดี และในการบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น ดังนั้นแล้วคุณธรรมที่เราพัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้จึงกลายเป็นความสุข

3) *ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ* ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ไม่หลงไปกับความสุขในโลกสมมติ เช่น หวังความสุขจากสมบัติที่ไม่จริงยั่งยืน ยิ่งเรามีความสุขกับโลกสมมติกี่เท่าไร เราก็ยิ่งพาตัวเราแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติไปมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งกว่านั้นกลับทำให้เราขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ เปรียบเหมือนคนทำสวนที่มัวหวังอยู่กับเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัวเอง นั่นคือความเจริญงอกงามของต้นไม้ เมื่อความสุขไปอยู่ที่เงินเดือนอย่างเดียว ชีวิตก็ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ แต่หากพอใจอยู่กับความจริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คือ อยากรเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม หายหลงสมมติ ก็จะมีความสุขในการทำสวน มีความสุขที่ได้ชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น คนที่ปรับชีวิตได้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ พอปัญญาบรรจบให้หัวใจถูก ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

4) *ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง* มนุษย์มีความพิเศษอย่างหนึ่ง คือ ความสามารถในการปรุงแต่งซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งให้เป็นสุขก็ได้ ปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ก็ได้ ยกอย่างเช่น ปรุงแต่งความคิดมาสร้างสิ่งประดิษฐ์จนมีเทคโนโลยีต่างๆ มากมายสำหรับในใจเรา เรามักปรุงแต่งในทางลบทำร้ายตนเองแทนที่จะปรุงความสุข คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ขัดใจ ขัดตา ขัดหู เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ขุ่นมัว เศร้าหมอง ว้าเหว่ กลุ้มใจ ผิดหวัง โทษตนเอง ไร้คุณค่า เหล่านี้เรียกว่าใช้ความสามารถในการปรุงแต่งไม่เป็น พระพุทธทรงสอนให้เราปรุงแต่งความสุข เอาอารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจ ยังให้ปรุงแต่งความสุขไปด้วย เวลาหายใจเข้าก็ทำให้ใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออกก็ทำให้ใจให้โปร่งเบา ท่านสอนไว้ว่าสภาพจิต 5 อย่างนี้ ควรปรุงแต่งให้มีใจอยู่ในเสมอ ได้แก่ 1) *ปราโมทย์* ความร่าเริงเบิกบานใจ 2) *ปีติ* ความอิ่มใจ 3) *ปีสัทธา* ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด 4) *ความสุข* ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้อง และ 5) *สมาธิ* ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ตัวของมัน เกี่ยวกับเรื่อง "เวลาว่าง ร่างกาย และใจ" พระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตฺโต ได้มีพระธรรมเทศนาว่า .... "เวลาว่าง อย่าปล่อยให้กายว่างแต่ใจวุ่น" (แม้หากกายจะวุ่น หากฝึกใจไว้ดี ก็ทำให้ใจให้ว่างได้ - ส่วนในวงเล็บนี้ผมเพิ่มเติมไว้เพื่อให้เห็นเปรียบเทียบชัดยิ่งขึ้นกับบริบทชีวิตประจำวัน) เพราะฉะนั้น ขอเสนอวิธีปฏิบัติง่ายๆ ในยามที่ว่าง โดยให้สูดลมหายใจเข้าออกอย่างสบายๆ สม่่าเสมอ พร้อมพุดใจไปด้วยตามจังหวะลมหายใจเข้า

ออกว่า “จิตใจเบิกบานหายใจเข้า จิตใจโล่งเบาหายใจออก” หรือ “หายใจเข้า สูดเอาความสดชื่น หายใจออก ฟอกใจให้สดใส” ก็จะได้พักผ่อนเสริมพลังทั้งร่างกายและจิตใจ ชีวิตจะมีความหมาย มีคุณค่า และมีความสุขเรื่อยไป

5) *ความสุขเหนือการปรุงแต่ง* ความสุขประเภทนี้ไม่ต้องปรุงแต่ง แต่อยู่ที่ปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เฒ่าเฒ่าชีวิต จิตที่เฒ่าเฒ่ากับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ตัวสนิทอย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรกวนเลย เรียบสนิท เป็นตัวของตัวเอง ลงตัว เมื่อทุกอย่างเข้าที่ของมันแล้ว เป็นสุขที่เต็มอิมอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากข้างนอก เป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตน และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป มองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริง และด้วยใจกว้างขวางและรู้สึกเกื้อกูล คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้ เป็นผู้พร้อมที่จะเสวยความสุขทุกอย่างใน 4 ข้อแรก ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนา ได้แต่หาความสุขประเภทแรกอย่างเดียว เป็นอันว่าธรรมชาติช่วยให้เรารู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ขึ้นไป ผู้ที่เป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์จนกระทั่งความสุขเป็นคุณสมบัติของชีวิต อยู่ภายในตัวเองตลอดทุกเวลา ไม่ต้องหา ไม่ต้องรออีกต่อไป เพราะฉะนั้นจึงควรตั้งใจว่า เราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำให้ชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีกไม่ใช่แค่นี้ ชีวิตนั้นยังเป็นสิ่งที่มีความหมาย เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้ จึงขอให้ทุกท่านเข้าถึงความสมบูรณ์ของชีวิตนั้นสืบต่อไป และขอให้ทุกท่านมีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกัน ตลอดกาลทุกเมื่อ

**1.9 การพัฒนาความสุขในการทำงาน แบ่งออกเป็น 4 แนวทางใหญ่ มีรายละเอียดดังนี้**  
(Dr. Jean B. Rosenbaum M.D.I, อบรม สนิททิบาล, ดร.สุรศักดิ์ หลาบมาลา แปล 2533, โครงการพัฒนาแห่งชาติสหประชาชาติ หรือ United Nations Development Program – UNDP และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ หรือ สสส. 2552, น.27-38 อ้างในรินนา คล้ายมี, Susannah Marriott, 2559 *1000 Ways to Relax (1000 วิธีเพิ่มสุขให้ชีวิต)* โดยรัชวัลย์ เทพาพัฒนาสุข, ผู้แปล)

**1.9.1 กฎ 4 ข้อ สำหรับการรักษาความสุขให้อยู่กับคุณ** ได้แก่ *กฎข้อที่ 1*) ให้ความสนใจกับโลกรอบตัวคุณ รวมเอาความปรารถนาที่จะช่วยและมีส่วนร่วมในงานต่างๆ ของโลกรอบตัวคุณ *กฎข้อที่ 2*) ทำงานต่างๆ ด้วยความเต็มใจอย่างลึกซึ้ง ขยายขอบเขตจากความสนใจของคุณไปถึงการเกี่ยวพันกับบุคคลอื่นๆ ทำอะไรพิเศษให้กับงานนั้น *กฎข้อที่ 3*) ซึ่ชมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พักงานประจำไปทำอะไรสักอย่างที่ใหม่และน่าสนใจ เพื่อให้หลุดพ้นจากความบอดทางอารมณ์ ไม่เป็นบุคคลที่คิดโง่งเวลาแห่งชีวิตของตนเอง และ *กฎข้อที่ 4*) เข้าใจความหมาย



ของความสัจด์ หาเวลาอยู่ตามลำพังด้วยความเต็มใจ ไร้ความกลัว เพื่อให้คิดอะไรใหม่ๆ สร้างความ  
 สันใหม่ ๆ ให้

**1.9.2 6 การปฏิบัติเพื่อเพิ่มความสุขให้แก่ตัวคุณ** ได้แก่ 1) จัดทำรายการข้อดีของ  
 คุณ แล้วจัดประเภทเชิงภายนอก (ความสามารถ) เชิงภายใน (อารมณ์จิตใจ) คุณอาจจะมีข้อดีมากกว่า  
 ที่คุณคิดก็ได้ 2) จัดรายละเอียดผลงานและผลสำเร็จของคุณ อย่าละทิ้งสิ่งใดไว้ เขียนลงไปให้หมด  
 แม้จะเป็นเพียงเล็กน้อยๆ ก็ตาม ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม อาจค้นพบทักษะใหม่ๆ หรือสิ่งที่ได้อยู่  
 ให้ดีกว่าเดิม สร้างความภาคภูมิใจและส่งเสริมศักดิ์ศรี 3) จัดทำรายการที่คุณคาดว่าจะทำให้สำเร็จ  
 ทุกคนมีอะไรที่จะคาดหวังและรอคอย อาจจะไปพักผ่อน ทักษนาจร พบปะพูดคุย ฟังดนตรี ชมกีฬา และ  
 อื่นๆ การมองไกลออกไปข้างหน้าและวางแผนดำเนินการเป็นลักษณะของผู้เป็นสุข 4) เรียนรู้วิธีการ  
 ที่จะพัฒนาและขัดเกลาอำนาจในการสังเกตผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้กว้างและแหลมคม อย่าให้  
 ใช้เวลาและชีวิตให้ผ่านไปวันๆ 5) เรียนรู้การใช้เวลาและชีวิตอย่างมีความสุข ยืดหยุ่นได้ ใช้อย่างชาญ  
 ฉลาด อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง ใช้เวลาและชีวิตอย่างสมบูรณ์ทุกๆ นาที และ 6) เรียนรู้การกำจัด  
 ความกลัว วิเคราะห์หาสาเหตุและทดแทนด้วยความมั่นใจในจิตใจ วิธีเอาชนะความเหงา พบว่า  
 สาเหตุที่ทำให้เกิดความเหงาอาจเนื่องมาจากงานใหม่และเมื่อคุณอายุมากขึ้น กรณีเนื่องมาจากงานใหม่  
 ได้แก่ มิไม่ตรีจิต โดยออกไปหาคนอื่นๆ เปิดโอกาสให้คนอื่นๆ เป็นเพื่อนกับคุณโดยง่าย ให้ความสำคัญ  
 พยายามพิเศษ โดยในการจำชื่อและชื่อเท็จจริงกับคนที่ทำงานกับคุณ แสดงความสนใจต่อพวกเขา  
 และความเป็นอยู่ของเขา ได้ตามประเพณีท้องถิ่น ห้างร้าน สถานที่พักผ่อน มีส่วนร่วมและรักผู้อื่น  
 โดยเข้าร่วมงานพักผ่อนหย่อนใจ งานการกุศล เป็นต้น และกรณีเมื่อคุณมีอายุมากขึ้น เหตุความเหงา  
 อาจเกิดจาก ลูกๆ ย้ายออกไปจากบ้าน ไปมีครอบครัวตนเอง สามีภรรยาถึงแก่กรรม ความรับผิดชอบ  
 ลดน้อยลง หรือหยุดทำ หรือปลดเกษียณ เป็นต้น โดยวิธีรับมือแก้ไขได้โดยเตรียมตัวล่วงหน้าไว้แต่  
 นานๆ หากงานอดิเรก ออกงานสังคมหรือการกุศล ขยายความสนใจให้กว้างขวาง เมื่อทำข้อ 1-3 แล้ว  
 คุณจะพบว่า คุณมีความเข้าใจดีพอที่จะแก้ไขการคิดอย่างไม่มีเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความกลัวของ  
 คุณได้ จึงเป็นเพื่อนกับตัวเอง โดยทำตนให้เป็นคนร่าเริง ทำงานอดิเรก และหาเวลาสำหรับตัว  
 คุณเอง

**1.9.3 หลัก 8 ประการจัดสมดุลชีวิต (Happy 8 Workplace)** การพัฒนาความสุขใน  
 การทำงานอีกอย่างหนึ่ง สามารถใช้ความสุข 8 ประการเป็นแนวทางได้ ซึ่งสำหรับงานวิจัยชิ้นนี้เอง  
 ผู้วิจัยเองก็ได้นำหลักความสุข 8 ประการเป็นแนวทางในการค้นหาประเด็นหัวข้อวิจัยที่ผู้วิจัยมุ่ง  
 ค้นหาเช่นเดียวกัน มีรายละเอียดดังนี้ (โครงการพัฒนาแห่งชาติสหประชาชาติ หรือ United Nations  
 Development Program – UNDP และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ หรือ สสส.

2552: 27-38 อ่างในรินนา คล้ายมี, (Dr.Jean B.Rosenbaum M.D.I, อบรม สนิทบาล, คร.สุรศักดิ์ หลาบมาลา แปล 2533)

**นิยามของความสุข** คือ ตัวชี้วัดความก้าวหน้าของมนุษย์ คุณภาพชีวิตที่ดี ชีวิตใหม่ อันดีกว่าตามแบบฉบับชีวิตที่คุณปรารถนา สุขภาพที่ดีขององค์กร ซึ่งองค์กรสามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยการสร้างความสุขในที่ทำงานผ่านหลัก 8 ประการจัดสมดุลชีวิต (Happy 8 Workplace) มีรายละเอียดดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีทั้งหมด 3 เครื่องมือ ได้แก่ 3.1 แบบวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง 3.2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง และ 3.3 แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม ใช้ประกอบการสัมภาษณ์สังเกตกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้

คุณศิรินันท์ กิตติสุขสถิต คุณกาญจนา ตั้งชลทิพย์ คุณสภพรัตน์ จรัสสิทธิ์ คุณเฉลิมพล สายประเสริฐ คุณพอลดา บุญศิริธนะ คุณวรรณภา อารีย์ แห่งสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งสงวนลิขสิทธิ์ ปี พ.ศ. 2555 จัดพิมพ์โดย โครงการจับตาสถานการณ์ความสุขคนทำงานในประเทศไทย

HAPPINOMETER เป็นนวัตกรรมของการวัดคุณภาพชีวิตและความสุขทางด้านสังคมศาสตร์ที่น่าเชื่อถือ ทันท่วงที และมีช่องทางในการวัดความสุขด้วยตนเองที่มากที่สุด สะดวกที่สุด และมีประสิทธิภาพที่สุด

HAPPINOMETER ได้ดึงเอาความเด่นของดัชนีในแต่ละมิติของคุณภาพชีวิตและความสุขคนทำงานมารวมอยู่ในเครื่องมือนี้อย่างทำทนายและสนุกสนาน ทั้งยังสะท้อนความจำเป็นที่องค์กรต้องพัฒนาเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขของคนในองค์กรอย่างทันทั่วถึง เพื่อให้คนทำงานอย่างมีความสุข และก่อให้เกิดเป็นองค์กรแห่งความสุขได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

HAPPINOMETER เป็นเครื่องมือที่ใช้ประโยชน์ได้จริง เป็นเครื่องมือที่สื่อถึงความเอาใจใส่ขององค์กรที่มีต่อคนภายในองค์กร เป็นเครื่องมือที่แสดงถึงความห่วงใย ความผูกพัน ความร่วมมือ และความภาคภูมิใจของบุคคลทุกระดับในองค์กรที่มีต่อกันและกัน

ทั้งนี้ เครื่องมือ HAPPINOMETER เป็นที่รับทราบและยอมรับโดยทั่วกันของหน่วยงานภาครัฐหลายหน่วยงาน ได้แก่ สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC)

เมื่อพูดถึงความเป็นมาของการพัฒนาเครื่องมือ HAPPINOMETER นี้ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่

ปี 2551 โดยเริ่มต้นจากการสร้างตัวชี้วัดความสุขของพนักงานในภาคอุตสาหกรรม ต่อมาในปี 2553 ได้สร้างตัวชี้วัดสำหรับวัดความสุขของข้าราชการพลเรือน และได้พัฒนาตัวชี้วัดความสุขดังกล่าวให้เป็น “แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: SELF-ASSESSMENT” พร้อมโปรแกรมอิเล็กทรอนิกส์ที่เป็นโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ระดับความสุข และสุดท้ายก็ได้เครื่องมือ HAPPINOMETER เพื่อใช้ในการวัดคุณภาพชีวิตและความสุขด้วยตนเองของพนักงานในองค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชน โดยกำหนดตัวชี้วัดความก้าวหน้าของมนุษย์ เรียกว่า “ความสุข 8 ประการ” ดังภาพ



ภาพที่ 2.3 Happy Workplace หลัก 8 ประการจัดสมดุลชีวิต

จากภาพ หลัก 8 ประการจัดสมดุลชีวิต (Happy 8 Workplace) สามารถแบ่งออกออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

**กลุ่มที่ 1 ความสุขของตนเอง** มี 6 ประการ ได้แก่ *ประการที่ 1) สุขภาพดี (Happy Body)* จุดมุ่งหมาย คือ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรให้แข็งแรงทั้งกายทั้งใจ มุ่งให้สุขภาพจิตมีประสิทธิภาพ มีการพัฒนาวิถีภาวะทางอารมณ์ที่สูงขึ้น *ประการที่ 2) น้ำใจงาม (Happy Heart)* จุดมุ่งหมาย คือ กระตุ้นให้เกิดความเอื้ออาทรต่อกันและกัน *ประการที่ 3) ผ่อนคลาย (Happy Relax)* จุดมุ่งหมาย คือ ให้ความรู้ความเข้าใจ ให้รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต สร้างกิจกรรมบันเทิงพักผ่อน ลดความเครียดในการทำงาน *ประการที่ 4) ทาความรู้ (Happy Brain)* จุดมุ่งหมาย คือ ส่งเสริมบุคลากร ให้รู้จักศึกษาหาความรู้ พัฒนาตนเองจากแหล่งต่างๆ ให้เกิดทักษะความชำนาญ เกิดความก้าวหน้าในการทำงาน ได้แก่ ชีวิตเกิดความมั่นคง เป็นต้น *ประการที่ 5) ใจสงบ (Happy Soul)* จุดมุ่งหมาย คือ ส่งเสริมกิจกรรมทางศาสนา เพื่อให้เกิดศรัทธา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต และ *ประการที่ 6) ปลอดภัย (Happy Money)* จุดมุ่งหมาย คือ สนับสนุนให้บุคลากร รู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ บริหารการใช้จ่ายของตนเองและครอบครัวอย่างถูกวิธี มีการออม เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางการเงิน ไม่มีหนี้สินล้นพ้นตัว

**กลุ่มที่ 2 ความสุขของครอบครัว** มี 1 ประการ ได้แก่ *ประการที่ 7) ครอบครัวดี (Happy Family)* จุดมุ่งหมาย คือ ส่งเสริมให้บุคลากรตระหนัก ความสำคัญของครอบครัว การซื่อสัตย์กัน และกัน การสร้างครอบครัวที่เข้มแข็งและอบอุ่น

**กลุ่มที่ 3 ความสุขของสังคม** มี 1 ประการ ได้แก่ *ประการที่ 8) สังคมดี (Happy Society)* จุดมุ่งหมาย คือ สนับสนุนให้ชุมชนที่บุคลากรทำงานและพักอาศัยเกิด ความรัก ความสามัคคี ความเอื้อเฟื้อ มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี

นอกจากนี้ยังมีเพิ่มเติมในอีก 1 มิติ นั่นคือ **Happy work-life (การงานดี)** จุดมุ่งหมาย คือ การที่บุคคลมีความสุขสบายใจในที่ทำงาน มีความรัก ความผูกพัน และความภาคภูมิใจในองค์กร มีความมั่นใจในอาชีพรายได้ และมีความพึงพอใจกับความก้าวหน้าของตนเองในองค์กร

เครื่องมือ HAPPINOMETER ประกอบด้วย 1.) แบบวัดความสุขด้วยตนเอง (Happinometer Self-Administered Questionnaire : HSAQ) หรือแบบสอบถามที่ตอบด้วยตนเอง มีทั้งหมด 3 รูปแบบ (1.1) แบบวัดความสุขด้วยการกรอกข้อมูลลงในแบบ (Paper-based) (1.2) แบบวัดความสุขด้วยการกรอกข้อมูลลงในซอฟต์แวร์ที่ [www.happinometer.com](http://www.happinometer.com) Online-based และ (1.3) แบบวัดความสุขด้วยการกรอกข้อมูลลงในระบบโทรศัพท์มือถือ (Mobile App-based) 2.) โปรแกรมวัดความสุขสำเร็จรูปเอ็กเซล (Happinometer Excel Programme: HEP) และ 3.) แบบรายงานแสดงค่าเฉลี่ยความสุขรายมิติและค่าเฉลี่ยความสุขรวมรายบุคคล และภาพรวมขององค์กร (Happinometer Template)

กระบวนการพัฒนา HAPPINOMER พัฒนามาจากงานวิจัยของสถาบันวิจัยประชากร และสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นองค์กรที่ศึกษาวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตและความสุข มาอย่างต่อเนื่อง คั้งภาพ

ตารางที่ 2.1 พัฒนาการของเครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล

ตาราง 1 พัฒนาการของเครื่องมือวัดความสุขระดับบุคคล, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, พ.ศ. 2555

			
2551	2552	2553-2554	2554 - ปัจจุบัน
สสส.	ก.พ.	สสส.	สสส.
คุณภาพชีวิต คนทำงาน ในสถาน ประกอบการ ภาคอุตสาหกรรม และภาคบริการ	การพัฒนาระบบ เงินเดือน ค่าตอบแทน สิ่งจูงใจ และคุณภาพชีวิต ข้าราชการ	การพัฒนาเครื่องมือ วัดความสุข ด้วยตนเอง (ระดับบุคคล)	โครงการจับตา สถานการณ์ความสุข คนทำงาน ในประเทศไทย พ.ศ. 2554 – 2557
แบบวัดคุณภาพชีวิต คนทำงาน ภาคเอกชน	แบบวัดคุณภาพชีวิต คนทำงาน ภาครัฐบาล	Self Assessment: SAS และ เปลี่ยนชื่อ เป็น HAPPINOMETER	เครื่องมือวัดความสุข ด้วยตนเอง HAPPINOMETER
(ชั้นอุทัย กาญจนะจิดรา และ คณะ, 2551)	(กาญจนมา ตั้งขงทิพย์ และ คณะ, 2553)	(ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และ คณะ, 2554)	(ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และ คณะ, 2554)

ที่มา: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, พ.ศ. 2555

องค์ประกอบของ HAPPINOMETER ประกอบด้วยคำถาม 3 ส่วนใหญ่ๆ ประกอบด้วยตัวชี้วัดความสุขทั้งหมด 56 ตัวชี้วัด โดย ส่วนที่ 1 ส่วนคำถามทั่วไป จำนวน 8 ข้อ ส่วนที่ 2 ส่วนคำถามมิติความสุข 9 มิติ จำนวน 56 ข้อ (ดังความสุข 8 ประการข้างต้น และบวก Happy Work-life อันหมายถึงการงานดี) ได้แก่ 1) Happy Body (สุขภาพดี) หมายถึง การที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมส่วน มีพฤติกรรมบริโภคที่ดี/เหมาะสม มีความพึงพอใจสภาวะสุขภาพกายของ

ตนเองมีดัชนี มี 6 ตัวชี้วัด คือ ค่า BMI ภาวะอ้วนลงพุง ออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ ความพึงพอใจต่อสุขภาพกาย 2) Happy Relax (ผ่อนคลายดี) หมายถึง การที่บุคคลสามารถบริหารเวลาในแต่ละวันเพื่อการพักผ่อนได้อย่างมีคุณภาพ พึงพอใจกับการบริหารจัดการปัญหาของตนเอง และทำชีวิตให้ ง่ายสบายๆ มีดัชนี มี 5 ตัวชี้วัด คือ ความพอใจในการพักผ่อน กิจกรรมหย่อนใจ ความเครียด ชีวิตเป็นไป ตามที่คาดหวัง และการจัดการกับปัญหาในชีวิต 3) Happy Heart (น้ำใจดี) หมายถึง การที่บุคคลมีจิต สาธารณะ มีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม และมีเมตตากับคนรอบข้าง มีดัชนี มี 9 ตัวชี้วัด คือ ความรู้สึกเอื้ออาทร การให้ความช่วยเหลือแก่คนรอบข้าง การทำงานเป็นทีม ความสัมพันธ์เหมือนพี่ เหมือนน้อง การสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานในองค์กรการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนการทำงาน การทำประโยชน์ เพื่อส่วนรวม และการเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม 4) Happy Soul (จิตวิญญาณดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความตระหนักถึงคุณธรรม และศีลธรรม รู้แพ้รู้ชนะ รู้จักให้ และมีความกตัญญูรู้คุณ มีดัชนี มี 5 ตัวชี้วัด คือ การทำบุญบำรุง ศิลปวัฒนธรรมศาสนา การให้ทาน และการปฏิบัติกิจกรรมตามศาสนา การให้อภัย การยอมรับและการขอโทษ รวมถึง การตอบแทนผู้มีพระคุณ 5) Happy Family (ครอบครัวดี) หมายถึง การ ที่บุคคลมีความรู้สึกผูกพัน เชื่อใจ มั่นใจ และอุ่นใจกับบุคคลในครอบครัวของตนเองมีดัชนี มี 3 ตัวชี้วัด คือ เวลาอยู่กับครอบครัว การทำกิจกรรมกับครอบครัว และมีความสุขกับครอบครัว 6.) Happy Society (สังคม ดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนบ้าน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เอาเปรียบผู้คนรอบ ข้าง ไม่ทำให้สังคมเสื่อมถอยมีดัชนี มี 6 ตัวชี้วัด คือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน การปฏิบัติตามกฎระเบียบ ของสังคม ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินการขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชน สังคมสงบสุข และ การใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข 7) Happy Brain (ไฟรู้ดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความตื่นตัว กระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อปรับตัวให้เท่าทันและตั้งรับการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา และ พึงพอใจที่จะแสดงความคิดเห็นอยู่เสมอ มีดัชนี มี 3 ตัวชี้วัด คือ การแสวงหาความรู้ใหม่ๆ การพัฒนาตนเอง และโอกาสในการพัฒนาตนเอง 8) Happy Money (สุขภาพเงินดี) หมายถึง การที่บุคคลมีวินัยในการใช้ จ่ายเงิน มีความสามารถและพึงพอใจในการบริหารจัดการระบบการรับ จ่าย และออมเงินในแต่ละเดือน มีดัชนี มี 4 ตัวชี้วัด คือ การผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ การชำระหนี้ เงินออม และความพึงพอใจของค่าตอบแทน ที่ได้รับ และ 9) Happy work-life (การงานดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความสบายใจในที่ทำงาน มีความรัก ความผูกพัน และความภาคภูมิใจในองค์กร มีความมั่นใจในอาชีพรายได้ และมีความพึงพอใจกับ ความก้าวหน้าของตนเองในองค์กร มีดัชนี มี 15 ตัวชี้วัด คือ ความสุขต่อสภาพแวดล้อมในองค์กร การได้รับการ ดูแลด้านสุขภาพ ความพึงพอใจต่อสวัสดิการ การได้รับการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามกฎหมายแรงงาน ความเหมาะสมของการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง ความมั่นคงในอาชีพ ความเสี่ยงจากการทำงาน การลาออก จากงาน การเปลี่ยนสถานที่ทำงาน การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นความถูกต้องของการจ่ายค่าจ้าง ความ ตรงเวลาของการจ่าย ค่าจ้าง และการทำงานอย่างมีความสุข และ ส่วนที่ 3 ส่วนคำถามวัดระดับความสุ ษณ ปัจจุบัน จำนวน 1 ข้อ

กระบวนการตรวจสอบความเที่ยงตรงและน่าเชื่อถือของ HAPPINOMETER

ได้แก่ 1) ความตรง (Validity) ประกอบด้วย (1.1) ความตรงตามเนื้อหา โดยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และประชุมร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านคุณภาพชีวิต ความสุข สุขภาพจิต เพื่อพิจารณาความตรงตามเนื้อหาที่ต้องการประเมิน จำนวน 9 ครั้ง (1.2) ความตรงตามโครงสร้าง โดยการวิเคราะห์ปัจจัย (factor analysis) (ยกเว้นข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิลงความเห็นว่าเป็นต้องมีข้อนี้ จึงไม่คำนึงถึง ค่า factor loading) 2) ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยมีค่า Cronbach's Alpha Coefficient จำแนกตามองค์ประกอบหลัก

ตารางที่ 2.2 ความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความสุขตนเองและความสุขรวมของบุคคลากรในองค์กร

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
0.00 – 24.99	ไม่มีความสุขอย่างยิ่ง: Very Unhappy สะท้อนให้เห็นว่า คนทำงานในองค์กรของท่านอยู่ในระดับ “ไม่มีความสุขเลย” ผู้บริหารต้องดำเนินการแก้ไขอย่างเร่งด่วน
25.00 – 49.99	ไม่มีความสุข: Unhappy สะท้อนให้เห็นว่า คนทำงานในองค์กรของท่านอยู่ในระดับ “ไม่มีความสุข” ผู้บริหารต้องดำเนินการแก้ไขอย่างจริงจัง
50.00 – 74.99	มีความสุข: Happy สะท้อนให้เห็นว่า คนทำงานในองค์กรของท่านอยู่ในระดับ “มีความสุข” ผู้บริหารต้องสนับสนุนให้มีความสุขยิ่งขึ้นไป
75.00 – 100.0	มีความสุขอย่างยิ่ง: Very Happy ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า คนทำงานในองค์กรของท่านอยู่ในระดับ “มีความสุขมาก” ผู้บริหารควรสนับสนุน และยกย่องเป็นแบบอย่าง

โดยผู้ทำวิจัยเลือกใช้เกณฑ์ของพนักงานที่ได้มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 50.00 ขึ้นไป กล่าวคือ ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับพนักงานที่มีระดับความสุขอยู่ที่ Happy นั่นเอง

**1.9.4 การเดินทางของความสุขในการทำงาน** ประกอบด้วย 5 ลำดับขั้นของการเดินทาง อัน ได้แก่ (Susannah Marriott, 2559 *1000 Ways to Relax (1000 วิธีเพิ่มสุขให้ชีวิต)* โดยรัชวัลย์ เทพาวฒนาสุข, ผู้แปล)

1) **เริ่มต้นวันใหม่** คิดบวกเข้าไว้ มีรายงานในปี 2006 ระบุว่า ผู้ที่คิดบวกจะมีสุขภาพที่ดีกว่าผู้ที่คิดลบหรือไม่คิดบวก ยกตัวอย่างเช่น ป่วยเป็นไขหวัด หรือไข้หวัดใหญ่น้อยกว่า หรือมีอาการเพียงเล็กน้อย เป็นต้น การคิดบวก สามารถคิดถึงได้หลายอย่าง ดังเช่น คิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้คุณมีความสุขในอดีต คิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้คุณมีความหวังในอนาคต

2) **เดินทางอย่างมีความสุข** การคลายกังวล มีรายงานในปี 2004 ระบุว่า พนักงานที่เดินทางไปทำงานทุกวันมีอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตสูงพอๆ กับนักบินต่อสู้อากาศยาน ดังนั้นแล้ว คุณต้องหาวิธีที่ทำให้คุณสามารถเดินทางไปทำงานได้อย่างมีความสุข ดังเช่น บริหารเวลาในการเดินทาง ควบคุมเวลาได้ ทำสมาธิ ฟังเพลง จินตนาการถึงวิธีการแก้ปัญหาโดยมีลำดับการฝึกทำดังนี้ ในวันแรก ให้คุณจินตนาการวิธีการแก้ไขปัญหาให้ได้มากที่สุด ใช้เวลาสัก 10 นาที ในวันที่ 2 ให้จินตนาการและนึกถึงความเป็นไปได้ เป็นต้น

3) **ผ่อนคลายที่โต๊ะทำงาน** มีรายงานในปี 2007 ระบุว่า ความเครียดเป็นอุปสรรคต่อความสามารถในการเรียนรู้ การสื่อสารของสมอง ทำให้เกิดปัญหาการจำ ปัญหาความซึมเศร้า ด้วยเหตุนี้ การผ่อนคลายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในสถานที่ทำงาน เช่น ที่โต๊ะทำงาน วิธีสร้างการผ่อนคลายที่โต๊ะทำงาน ดังเช่น หารูปแรงบันดาลใจ เช่น รูปของคนรัก จัดโซนส่วนตัว ดัดคำพูด เช่น บทกวี คำกล่าว คำสอน เป็นต้น

4) **เครื่องมือสร้างความสุข** ได้แก่ น้ำดื่ม พบว่า นักเรียนที่ดื่มน้ำในการสอบจะมีผลสอบที่ดีกว่า น้ำมันหอมระเหย อาจใส่ผ้าเช็ดหน้า โดยเลือกกลิ่นที่ชอบ จะทำให้สมองปลอดโปร่ง กลัวย อุดมไปด้วยวิตามินบี ช่วยบำรุงประสาทให้พลังงาน เป็นต้น

5) **หน้าต่างแห่งการผ่อนคลาย** ได้แก่ หยุดพักทุกชั่วโมง เช่น ตั้งนาฬิกาปลุกเตือนเพื่อพักเบรก จ้องมองท้องฟ้า สูดอากาศนอกตึก 15 นาที จินตนาการให้ใจโล่งกว้างไม่สิ้นสุด เป็นต้น

**1.10 ผลลัพธ์ที่ได้จากการมีความสุขในงานและความสำเร็จในการทำงาน** ได้แก่ (รวมศิริเมณะ โปธิ, Manion, 2003, pp.652-659 อ้างในรินนา คล้ายมี)

**1.10.1 ด้านพนักงาน** ได้แก่ ผลงานมีประสิทธิภาพและตรงกับเป้าหมายที่วางไว้ทั้งในระดับพนักงานและองค์กร ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่ได้รับมอบหมาย มีความผูกพันใน



งาน เกิดผลลัพธ์การทำงานไปในทางบวก ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในชีวิต เกิดความภาคภูมิใจในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ เพื่อปฏิบัติงานให้สำเร็จ มีความก้าวหน้า พนักงานมีประสิทธิภาพในการทำงานอย่างสูงสุด แรงบันดาลใจจากงาน (Job Inspiration) เป็นต้น

**1.10.2 ด้านเพื่อนร่วมงาน** ได้แก่ ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในที่ทำงาน ความพึงพอใจร่วมกัน เป็นต้น

**1.10.3 ด้านองค์กร** ได้แก่ ทำให้สถานที่ทำงานเป็นที่น่ารื่นรมย์ และมีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดี ทำให้คงอยู่ในองค์กรต่อไป ทำให้องค์กรเกิดการพัฒนา เป็นต้น

**1.10.4 ด้านสังคม** ได้แก่ ทำให้สังคมรู้สึกดีเป็นมิตรกับทุกท่าน กับองค์กรมากขึ้น เกิดความคุ้นเคย ความสบายใจ ความร่วมมือและความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นต้น

**1.11 การวัดและประเมินปัจจัยที่เกี่ยวกับความสุขด้วยตนเอง** โดยอาจนำแนวทางของหลัก 8 ประการจัดสมดุลชีวิตเป็นหลักได้ ประกอบกับมิติอื่นๆ เพิ่มเติม ซึ่งผู้วิจัยพบว่ามีข้อคำถามที่เป็นแนวทางการถามเพื่อวัดและประเมินปัจจัยที่เกี่ยวกับความสุขด้วยตนเองไว้ทั้งหมด 14 คำถามุ่งเน้นวัดความสุข อันได้แก่ (Gallup World Poll 2017, Dr. Jean B. Rosenbaum M.D.I, อปรม สินิกิบาล, ดร.สุรศักดิ์ หลาบบมาลา แปล 2533)

**1.11.1 Happy Body สุขภาพดี** ได้แก่ คำถามสำคัญที่ว่า “สุขภาพร่างกายของท่านในตอนนี้ ทำให้ท่านมีความสุขมากน้อยเพียงใด” “ท่านมีความคาดหวังต่อสุขภาพของชีวิตของท่านอย่างไรบ้าง” “สุขภาพชีวิตของท่านในตอนนี้ ทำให้ท่านมีความสุขมากน้อยเพียงใด” “ท่านมีความคาดหวังต่อสุขภาพของชีวิตของท่านอย่างไร ปัจจุบันท่านมีความพึงพอใจในสุขภาพของชีวิตมากแค่ไหน” เป็นต้น

**1.11.2 Happy Heart น้ำใจงาม** ได้แก่ คำถามสำคัญที่ว่า “ท่านมีน้ำใจให้กับตัวท่านเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง” “ความมีน้ำใจงามทำให้ท่านมีความสุขได้อย่างไรบ้าง” เป็นต้น

**1.11.3 Happy Relax การผ่อนคลาย** ได้แก่ คำถามสำคัญที่ว่า “กิจกรรมการผ่อนคลายแบบใดบ้างที่ทำให้ท่านมีความสุข” เป็นต้น

**1.11.4 Happy Brain การหาความรู้** ได้แก่ คำถามสำคัญที่ว่า “การศึกษาหาความรู้ทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง” เป็นต้น

**1.11.5 Happy Soul คุณธรรม** ได้แก่ คำถามสำคัญที่ว่า “คุณธรรมช่วยให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง” เป็นต้น

**1.11.6 Happy Money รายได้** ได้แก่ คำถามสำคัญที่ว่า “รายได้ที่ท่านมีอยู่ปัจจุบันทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง” “ปัจจุบันท่านมีความพึงพอใจในรายได้ของท่านมากน้อยแค่ไหน” เป็นต้น

**1.11.7 Happy Family ครอบครัวที่ดี** ได้แก่ คำถามสำคัญที่ว่า “ถ้าคุณตกอยู่สภาวะการมีปัญหา คุณสามารถนับจำนวนญาติพี่น้องหรือเพื่อนของคุณที่สามารถให้ความช่วยเหลือคุณได้หรือไม่ ไม่ว่าคุณต้องการความช่วยเหลือจากเขาหรือไม่ก็ตาม” “เมื่อท่านนึกถึงครอบครัวของท่าน ทำให้ท่านมีความสุขมากแค่ไหน” เป็นต้น

**1.11.8 Happy Society สังคมดี** ได้แก่ คำถามสำคัญที่ว่า “เมื่อนึกถึงสังคมที่ทำงานของท่านในปัจจุบัน สังคมนั้นๆ ทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง” “เมื่อนึกถึงสังคมนอกที่ทำงานของท่านในปัจจุบัน สังคมนั้นๆ ทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง” “ปัจจุบันท่านมีความพึงพอใจในสังคมที่ทำงานของท่านมากน้อยเพียงใด” “ปัจจุบันท่านมีความพึงพอใจในสังคมนอกที่ทำงานของท่านมากน้อยเพียงใด” เป็นต้น

**1.11.9 Happy Work-Life การงานดี** ได้แก่ คำถามสำคัญที่ว่า “ท่านรู้มีความสุขในการทำงานปัจจุบันมากน้อยแค่ไหน” “ท่านรู้สึกรักงานที่ท่านทำมากน้อยแค่ไหน” “ท่านภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่ได้ทำงานในปัจจุบัน” “ความสุขหลักๆ ของท่านมาจากสถานที่ทำงาน” เป็นต้น

**1.11.10 การมองชีวิตในภาพรวม** ได้แก่ คำถามสำคัญที่ว่า “คุณมองชีวิตตนเองในภาพรวมเป็นอย่างไรบ้าง” “คุณมีความชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน” เป็นต้น

**1.11.11 ความสุขในชีวิตประจำวัน** ได้แก่ คำถามสำคัญที่ว่า “ทุกวันนี้ ท่านมีความสุขในชีวิตประจำวันมากแค่ไหน” “อะไรที่ทำให้ท่านมีความสุขในชีวิตได้ทุกวัน ทุกเวลา” เป็นต้น

**1.11.12 อิสระในการสร้างสรรค์ชีวิต (Freedom)** ได้แก่ คำถามสำคัญที่ว่า “คุณมีอิสระในการสร้างสรรค์ชีวิตเป็นอย่างไรบ้าง มากแค่ไหน” “คุณมีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในความคิดเห็น และการรับรู้ของคุณที่จะเลือกทำอะไรให้กับชีวิตของคุณ” เป็นต้น

**1.11.13 Perception of Corruption การรับรู้ถึงการคดโกง และความไม่ซื่อสัตย์ของรัฐบาล** ได้แก่คำถามสำคัญที่ว่า “เกี่ยวกับการความซื่อสัตย์และไม่คดโกงของรัฐบาล คุณมีความรู้สึกความคิดเห็น และการรับรู้อย่างไรบ้าง” “การคดโกง ความไม่ซื่อสัตย์ของรัฐบาล ได้แพร่กระจายไปอย่างกว้างขวางทั่วทุกพื้นที่หรือไม่” “การคดโกง ความไม่ซื่อสัตย์ได้แพร่กระจายไปอย่างกว้างขวางภายในธุรกิจหรือไม่” เป็นต้น

**1.11.14 การอยู่ตามลำพัง** คุณถามตัวเองเมื่อคุณต้องอยู่คนเดียว ดังนี้ 1. “เมื่อคุณอยู่คนเดียว คุณรู้สึกอย่างไร” 2. “คุณรู้สึกอารมณ์กลัวไหม” 3. “คุณรู้สึกขาดความสะดวกสบายไหม” และ 4. “คุณพยายามหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวหรือไม่” เป็นต้น ถ้าหากคำตอบคือ “ใช่” ทั้งข้อ 2,3 และ 4 แสดงว่าการอยู่ตามลำพังเป็นปัจจัยที่ไม่ก่อให้เกิดความสุขของคุณนั่นเอง

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง โดยการวิจัยครั้งนี้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ความสุขในการทำงานด้านความคิด ความรู้สึก ทักษะคติ โลกทัศน์ มุมมอง และพฤติกรรมที่มีต่อตนเอง สภาพแวดล้อมในองค์กร ตลอดจนการใช้ชีวิตส่วนตัว ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ร่วมกับการใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีรายละเอียดในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
  - 1.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ
  - 1.2 ด้านการศึกษาเอกสารงานวิจัยและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
  - 2.1 รูปแบบการวิจัย
  - 2.2 การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล
  - 2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
  - 2.4 ระยะเวลาการเก็บข้อมูล
  - 2.5 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล
3. วิธีการเก็บข้อมูล
  - 3.1 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data)
  - 3.2 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data)
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล
5. หลักจริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล
6. การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือของงานวิจัย

## 1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการดำเนินการวิจัย กล่าวคือ ผู้วิจัยเป็นผู้วางแผนการวิจัย เก็บรวบรวม สัมภาษณ์ สังเกต และวิเคราะห์ข้อมูล ดังนั้น ผู้วิจัยจำเป็นต้องเตรียมความรู้พื้นฐาน ความเข้าใจแนวคิดทฤษฎี ตลอดจนระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพให้มีความพร้อมก่อนลงมือเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยได้มีการเตรียมความพร้อมของตนเองในหลายด้าน อันได้แก่ ด้านความรู้เกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้านการศึกษาเอกสารงานวิจัย และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ด้านการเตรียมความพร้อมก่อนการเก็บข้อมูลภาคสนาม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

### 1.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการทบทวนวรรณกรรมและความรู้เพื่อนำมาอธิบายปรากฏการณ์ความรู้ในการทำงานทางจิตใจของพนักงานบริษัท ทำให้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาและแสวงหาคำอธิบายปรากฏการณ์ดังกล่าวเพื่อมาตอบ โจทย์ในประเด็นที่ต้องการศึกษา ผู้วิจัยพบว่าระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิถีมามีความเหมาะสมที่สุดที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการแสวงหาคำตอบ เนื่องจากเป็นระเบียบวิธีวิจัยที่สามารถเข้าถึงข้อมูลเชิงลึกในประสบการณ์ชีวิตตามการรับรู้และการให้ความหมายจากพนักงานบริษัทที่มีความสุขในการทำงานในองค์กร รวมทั้งการขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีความชำนาญในการวิจัยคุณภาพมาต่อยอดความรู้ ให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์และชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

### 1.2 ด้านการศึกษาเอกสารงานวิจัยและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัท อาทิ ความสุขในการทำงาน (ครินเทีย ฟิชเชอร์, 2010) รายงานความสุขโลก (จอห์น เฮลิเวลล์, ริชาร์ด เลยาร์ด และ เจฟฟรีย์ ซัค, 2017) รายงานความสุขโลก (จอห์น เฮลิเวลล์, ริชาร์ด เลยาร์ด และ เจฟฟรีย์ ซัค 2016) ศึกษาระดับความสุขในการทำงานของพยาบาล กรณีศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช (ชุตติกาญจน์ เปาทุย, 2553) คุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันต่อองค์กรและความสุขในการทำงานของอาจารย์วิทยาลัย (ปิยกนิษฐ์ โชติวนิช, 2560) ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี (นฤมล แสงผล, 2554) ความสุขในการทำงานของบุคลากรเชิงสร้างสรรค์: กรณีศึกษาอุตสาหกรรมเชิงสร้างสรรค์กลุ่มสื่อและกลุ่มงานสร้างสรรค์เพื่อการใช้งาน (สิรินทร แชนั่ว, 2553) ปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ชินกร น้อยคำยาง, 2553) เครื่องมือการวัดการทำงานอย่างมี

ความสุข (รวมศิริ เมนะ โปธิ, 2550) เพื่อศึกษาความสุขในการทำงานในองค์กรต่างๆ ได้แก่ สถานพยาบาล มหาวิทยาลัย รวมถึงชาวต่างชาติ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทางด้านจิตใจ อาทิ การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของ พนักงานภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กวีไกร ม่วงศิริ, 2557) ประสบการณ์ด้านจิตใจของนักศึกษาที่อยากจนจากชนบทและได้รับทุนการศึกษา (จริยา ศรีวิจารณ์, 2555) ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ประสบภัยน้ำท่วมในอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี (อัจฉราวดี สุทธินันท์, 2555) ประสบการณ์ด้านจิตใจของหญิงรักเพศเดียวกันที่มีความสัมพันธ์แบบคู่รัก (พิมพ์สิริอร ศิริทิณพงษ์, 2554) ประสบการณ์ด้านจิตใจของมารดาที่ยกบุตรให้เป็นบุตรบุญธรรม (วนิศากร ปงรังษี, 2553) ประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร การศึกษาเชิงคุณภาพ (สุชาดา สร้อยสน, 2553) ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้หญิงที่ถูกทำร้ายร่างกาย (ศศิพันธุ์ กัญยอง, 2552) ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม (ณฤดี กิจทวี, 2552) ประสบการณ์ด้านจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ (หทัยทิพย์ ไชยวาที, 2551) ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ดูแลในครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยจิตเภท (อภิญา เจริญน้ำ, 2551) เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางด้านจิตใจของกลุ่มต่างๆ ได้แก่ กลุ่มนักศึกษา มารดาบิดา ผู้ป่วย หญิงตั้งครรภ์ ผู้ประสบภัย ผู้ดูแลในครอบครัว

## 2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยด้วยตนเอง ตั้งแต่รูปแบบการวิจัย การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล การคัดเลือกพื้นที่การศึกษา การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก การเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาการเก็บข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยในแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังนี้

### 2.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) มีขั้นตอนที่เริ่มต้นจากการเก็บข้อมูลในภาพรวมทั้งหมด โดยเน้นข้อมูลเรื่องบริบทความสุขในการทำงานในบริษัท เช่น ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ รวมทั้งโลกทัศน์ มุมมองของพนักงานที่เกิดจากการมีประสบการณ์ตรงในปรากฏการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักดำรงอยู่และการให้ความหมายกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวในบริบทนั้น เพื่อนำมาอธิบายปรากฏการณ์ที่ผู้ศึกษาต้องการศึกษา จากนั้นรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

ของพนักงานในบริษัทที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์ต่อการค้นหาคำตอบในประเด็นตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ของงานวิจัยครั้งนี้

## 2.2 การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

### 2.2.1 พื้นที่ศึกษา

พื้นที่ในการศึกษาของงานวิจัยครั้งนี้ คือพนักงานบริษัท ในองค์กรแห่งหนึ่ง

### 2.2.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

การวิจัยนี้เริ่มต้นจากแนวคิดที่ว่า พนักงานบริษัทแต่ละคนได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตและมีเหตุการณ์ต่างๆ ผ่านเข้ามามากมาย ประสบการณ์เหล่านี้ประกอบด้วยเหตุการณ์ต่างๆ ที่เชื่อมโยงเป็นเครือข่ายที่ซับซ้อน โดยการให้ความหมายกับเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ภาพในใจ ความคิด ความรู้สึกผ่านการเชื่อมโยงและปฏิสัมพันธ์กับคนที่อยู่รอบๆ ตัวและเหตุการณ์แวดล้อมอื่นๆ ที่ประกอบขึ้น

โดยผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง เพศหญิงชาย มีอายุตั้งแต่ 22 ปีขึ้นไป โดยคำนึงถึงความหลากหลายของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักด้านอายุงานเป็นหลัก แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลัก ได้แก่ กลุ่มที่มีอายุงานน้อย (มีอายุงานตั้ง 0-5 ปี) จำนวน 4 คน และกลุ่มที่มีอายุงานมาก (มีอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป) จำนวน 4 คน รวมมีผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้นจำนวน 8 คน และอยู่ในบริษัทเดียวกัน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

#### เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

1. เป็นพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง เพศหญิงชาย มีอายุตั้งแต่ 22 ปีขึ้นไปที่มีความสุขในการทำงาน
2. ทำแบบประเมินความสุขด้วยตนเอง Happinometer โดยมีคะแนนมากกว่า 50.00% ขึ้นไป
3. มีความยินดีเข้าร่วมวิจัยและมีความเต็มใจในการเปิดเผยเรื่องราวต่างๆ ของตนเองในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย อีกทั้งอนุญาตให้ผู้วิจัยบันทึกเสียงเพื่อทำการวิจัยได้
4. ไม่มีปัญหาทางการได้ยินหรือการใช้ภาษาคำพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้

#### เกณฑ์การคัดออก

1. ทำแบบประเมินความสุขด้วยตนเอง Happinometer โดยมีคะแนนน้อยกว่า 49.99% ลงมา
2. มีประวัติการเจ็บป่วยและอยู่ในระยะเวลาของการรักษา

### 3. ไม่สะดวกในการให้ข้อมูล หรือมีความจำเป็นต้องหยุดการเข้าร่วมวิจัย

#### 2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องจากประเด็นที่ศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานในบริษัทเป็นเรื่องละเอียดอ่อน โดยเน้นข้อมูลเรื่องบริบทองค์กร กระบวนการทำงาน ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทักษะคิด รวมทั้งโลกทัศน์และมุมมองของพนักงานบริษัทในแต่ละกลุ่มที่เกิดจากการมีประสบการณ์ตรงในปรากฏการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลดำรงอยู่ และการให้ความหมายกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวในบริบทขององค์กรที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงาน ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยให้ความสำคัญในการปฏิบัติตาม กฎ ระเบียบ วินัย ข้อบังคับขององค์กร ดังนั้นเพื่อป้องกันการละเมิดสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ที่มีพนักงานในบริษัทเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยจึงเตรียมการเพื่อป้องกันประเด็นในเรื่องของศีลธรรมเพื่อรักษาสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนั้นก่อนการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยตระหนักและระมัดระวังในการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งในขณะการบันทึก และการสัมภาษณ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการสังเกตพฤติกรรมการใช้ชีวิตของพนักงานในบริษัทด้วยตนเองทุกคน โดยเน้นไปที่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อสังเกตว่าผู้ให้ข้อมูลหลักดังกล่าวมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการทำงานอย่างมีความสุขอย่างไรบ้าง โดยใช้แบบสังเกตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาจากการทบทวนงานวิจัยและวรรณกรรมเกี่ยวกับความสุขในการทำงานเป็นแนวทางในการสังเกต

2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อสอบถามข้อมูลเบื้องต้นจากผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 8 คน ที่คัดเลือกโดยมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ คือ เป็นพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง เพศหญิงชาย มีอายุตั้งแต่ 22 ปีขึ้นไปที่มีความสุขในการทำงาน มีความยินดีเข้าร่วมวิจัยและมีความเต็มใจในการเปิดเผยเรื่องราวต่างๆ ของตนเองในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย อีกทั้งอนุญาตให้ผู้วิจัยบันทึกเสียงเพื่อทำการวิจัยได้ และไม่มีปัญหาทางการได้ยินหรือการใช้ภาษาคำพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ เมื่อคัดกรองผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 คนว่ามีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้แล้ว จึงทำการนัดแนะวันเวลา สถานที่ในการสัมภาษณ์ต่อไป โดยเน้นไปที่ผู้ให้ข้อมูลหลักมีความสุข สะดวกใจเป็นหลัก อีกทั้งมีความเป็นส่วนตัวพอสมควร ปลอดภัยจากผู้คนพบเห็นพอสมควร ไม่มีเสียงแทรกระหว่างการสนทนาจนดังเกินไป ตลอดจนไม่มีพนักงานในบริษัทเดียวกันพบเห็นเพื่อป้องกันสิทธิการรักษาความลับไม่เปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของผู้ให้ข้อมูลหลักนั่นเอง

3. ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 คน มีความคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีและได้พบปะพูดคุยกันมาบ้างก่อนหน้านี้ อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลหลักมีความพร้อมและยินดีเปิดเผยถ่ายทอดเรื่องราวข้อมูลส่วนตัวเมื่อผู้วิจัยได้พบกับผู้ให้ข้อมูลหลักตามวันเวลาที่นัดหมายไว้ จึงเริ่มแนะนำตัว พูดคุยทักทายสร้าง

ความคุ้นเคย เป็นกันเอง พร้อมทั้งอธิบายถึงงานวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย คุณสมบัติเกณฑ์การคัดเลือก และคัดออก กระบวนการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ขั้นตอนในการเก็บข้อมูล หัวข้อหรือประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์ รวมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงสนทนา การจดบันทึกภาคสนามขณะทำการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์แบบเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ ตลอดจนประโยชน์หรือผลลัพธ์ปลายทางที่จะได้รับจากงานวิจัยในครั้งนี้ นอกจากนี้ได้แจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลักว่าสามารถที่จะตอบหรือไม่ตอบคำถามของผู้วิจัยได้ตลอดเวลาในการสัมภาษณ์ หากเป็นข้อมูลที่ไม่ต้องการเปิดเผยหรือสะดวกที่จะให้ข้อมูลและสร้างความอึดอัดไม่สบายใจแก่ผู้ให้ข้อมูลหลักและสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลหลักต้องการหรือมีความขัดข้องแต่อย่างใด โดยการสัมภาษณ์ดังกล่าวเป็นการสัมภาษณ์ผ่านการสนทนาแบบตัวต่อตัว (One on One Interviewing) เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับทราบข้อมูลในเบื้องต้นดีแล้ว ได้เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้สอบถามในประเด็นต่างๆ ที่ต้องการทราบและสงสัยเพิ่มเติมจนเป็นที่ชัดเจน สบายใจที่สุดของทั้ง 8 คน จึงเริ่มต้นสู่กระบวนการคัดกรองในขั้นตอนต่อไป

4. ให้ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 คนได้ทำแบบประเมินความสุขด้วยตนเอง Happinometer โดยมีผลคะแนนมากกว่า 50.00% ขึ้นไปทั้ง 8 คนครบถ้วน จึงเริ่มต้นดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แยกทีละคนไปจนครบทั้ง 8 คนตามวันเวลาที่ได้นัดหมายไว้กับผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน

5. เริ่มต้นการสัมภาษณ์ด้วยการพูดคุยเรื่องทั่วไปกับผู้ให้ข้อมูลหลักโดยได้ถามสารทุกข์สุขดิบต่างๆ เพื่อสร้างความสบายใจเป็นพื้นฐาน สร้างความเป็นกันเอง สร้างความคุ้นเคยในการให้ข้อมูลผ่านการเข้าร่วมวิจัย แล้วจึงเริ่มต้นเข้าสู่ประเด็นการวิจัยต่อไป

6. ขออนุญาตบันทึกเสียงสนทนา พร้อมทั้งแจ้งรายละเอียดว่าสิ่งที่บันทึกจะได้รับการเก็บรักษาไว้เป็นความลับและให้เซ็นยินยอมเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยจะลบหรือทำลายเสียงที่บันทึกไว้

7. แจ้งวิธีการเก็บรักษาความลับและยืนยันการนำข้อมูลที่ได้ออกไปใช้ไม่ระบุชื่อผู้เข้าร่วมวิจัย โดยจะไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวและรายละเอียดอื่นๆ ที่เป็นลักษณะเจาะจง จนสามารถทำให้รู้ได้ว่าผู้ให้ข้อมูลคือใครแต่เป็นการนำเสนอผลที่ได้จากการศึกษาในภาพรวม รวมทั้งใช้นามสมมติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูลหลัก

8. เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แล้วทำการถอดเทปเสียงแบบคำต่อคำ (Verbatim) ด้วยตนเองและติดต่อขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมและสอบถามในประเด็นข้อมูลที่ไม่ชัดเจนในกรณีที่พบว่ายังมีข้อมูลบางส่วนที่ยังไม่ชัดเจน



## 2.4 ระยะเวลาการเก็บข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 11 เดือน คือตั้งแต่วันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 จนถึงวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2561 โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคนละ 1-3 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งอยู่ที่ 1-4 ชั่วโมง

ตารางที่ 3.1 วันเวลา และระยะเวลาสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล

แบบวิเคราะห์ข้อมูล เชิงคุณภาพ เคสที่ (ID)	วันที่ให้สัมภาษณ์	ระยะเวลาสัมภาษณ์รวม (ชั่วโมง : นาที : วินาที)
1	วันอาทิตย์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2561	3 ชั่วโมง 41 นาที 57 วินาที
2	วันศุกร์ที่ 25 พฤษภาคม 2561	1 ชั่วโมง 0 นาที 53 วินาที
3	วันพฤหัสบดีที่ 31 พฤษภาคม 2561	1 ชั่วโมง 5 นาที 3 วินาที
4	วันพุธที่ 20 มิถุนายน 2561	1 ชั่วโมง 51 นาที 44 วินาที
5	วันศุกร์ที่ 3 สิงหาคม 2561	1 ชั่วโมง 18 นาที 59 วินาที
6	วันอังคารที่ 11 กันยายน 2561	58 นาที 25 วินาที
7	วันพุธที่ 31 ตุลาคม 2561	2 ชั่วโมง 39 นาที 10 วินาที
8	วันพุธที่ 5 ธันวาคม 2561	1 ชั่วโมง 57 นาที 20 วินาที

## 2.5 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

**2.5.1 ตัวผู้วิจัย** เนื่องจากการวิจัยคุณภาพเป็นการวิจัยที่ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการวิจัย เนื่องจากผู้วิจัยต้องเป็นผู้เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ผลด้วยตนเอง โดยเป็นผู้สังเกต จดบันทึกข้อมูล และเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีการเตรียมตัวด้วยการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการทำงาน

**2.5.2 โทรศัพท์ส่วนตัวบันทึกเสียง** อุปกรณ์บันทึกเสียงในการบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกของผู้ให้ข้อมูลแล้วนำไปถอดเทปการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ ครบถ้วนและตรงจุดประสงค์ที่ต้องการในการทำวิจัย

**2.5.3 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก** ในการวิจัยครั้งนี้ใช้ในการสัมภาษณ์ที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ความนึกคิดต่างๆ ได้อย่างอิสระซึ่งมีความครอบคลุมในอารมณ์ ความรู้สึก และความนึกคิด ได้พัฒนาแนวคำถามมาจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความสุขในการทำงานทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ โดย

สามารถยืดหยุ่นตามการสนทนาหรือแม้แต่ภาษาที่ใช้เพื่อให้การสัมภาษณ์เป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับบรรยากาศ ณ ขณะนั้นในการอยู่ร่วมกันกับผู้ให้ข้อมูลหลัก นอกจากนั้นยังมีการเพิ่มเติมคำถามได้ตามความเหมาะสมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถอธิบายประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทได้อย่างรอบด้านเพื่อให้ได้ข้อมูลเป็นข้อมูลเชิงลึกและครอบคลุมตรงประเด็นที่ต้องการศึกษาที่สะท้อนหรือเป็นดัชนีชี้วัดความสุขในการทำงานของคนเป็นด้านๆ ทำให้แบบสัมภาษณ์นี้มีความครอบคลุมเทียบมาตรฐานระดับสังคมไทยและมาตรฐานระดับสากลก็ว่าได้ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกดังกล่าวนี้ มีจำนวนทั้งหมด 21 ข้อ ครอบคลุม 15 มิติ มีรายละเอียดดังนี้

มิติที่ 1	การมองชีวิตในภาพรวม	จำนวน 1 ข้อ (ข้อที่ 1)
มิติที่ 2	ความสุขในชีวิตประจำวัน	จำนวน 1 ข้อ (ข้อที่ 2)
มิติที่ 3	สุขภาพ	จำนวน 3 ข้อ (ข้อที่ 3-5)
มิติที่ 4	อิสระในการสร้างสรรค์ชีวิต	จำนวน 1 ข้อ (ข้อที่ 6)
มิติที่ 5	การรับรู้ถึงการคดโกง และความไม่ซื่อสัตย์ขององค์กร	จำนวน 1 ข้อ (ข้อที่ 7)
มิติที่ 6	น้ำใจงาม	จำนวน 2 ข้อ (ข้อที่ 8,9)
มิติที่ 7	การผ่อนคลาย	จำนวน 1 ข้อ (ข้อที่ 10)
มิติที่ 8	การหาความรู้	จำนวน 1 ข้อ (ข้อที่ 11)
มิติที่ 9	คุณธรรม	จำนวน 1 ข้อ (ข้อที่ 12)
มิติที่ 10	รายได้	จำนวน 2 ข้อ (ข้อที่ 13,14)
มิติที่ 11	ครอบครัว	จำนวน 2 ข้อ (ข้อที่ 16)
มิติที่ 12	สังคม	จำนวน 1 ข้อ (ข้อที่ 17)
มิติที่ 13	เศรษฐกิจ	จำนวน 1 ข้อ (ข้อที่ 18)
มิติที่ 14	ดิจิทัลและเทคโนโลยี	จำนวน 1 ข้อ (ข้อที่ 19)
มิติที่ 15	สิ่งแวดล้อม	จำนวน 2 ข้อ (ข้อที่ 20,21)

สำหรับข้อที่ 21 เป็นคำถามปลายเปิดเช่นกัน โดยมุ่งถามถึงมิติอื่นๆ ที่ยังไม่ได้มีระบุไว้ใน 15 มิติข้างต้น เพื่อทำความเข้าใจในประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น ดังแสดงข้อคำถามไว้ด้านล่าง

**คำถามทั้ง 21 ข้อ** มีรายละเอียดดังนี้

- 1) ท่านมองชีวิตการทำงานของตนเองในภาพรวมอย่างไรบ้าง
- 2) ความสุขในชีวิตประจำวันของท่านเป็นอย่างไรบ้าง
- 3) สุขภาพร่างกายของท่านในตอนนี ทำให้ท่านมีความสุขมากน้อยเพียงใด
- 4) ท่านมีความคาดหวังต่อสุขภาพของชีวิตของท่านอย่างไรบ้าง
- 5) ปัจจุบันท่านมีความพึงพอใจในสุขภาพของชีวิตมากน้อยแค่ไหน
- 6) ท่านมีอิสระในการสร้างสรรค์ชีวิตในการทำงานอย่างไรบ้าง มากน้อยแค่ไหน
- 7) ท่านรับรู้ได้ถึงการคดโกง และความไม่ซื่อสัตย์ภายในองค์กรของท่านบ้างหรือไม่ / หากท่านรับรู้ได้นั้น ท่านมีความรู้สึกหรือความคิดเห็นอย่างไรบ้าง
- 8) ความมีน้ำใจงามทำให้ท่านมีความสุขในการทำงานได้อย่างไรบ้าง
- 9) ในการทำงาน ท่านมีน้ำใจให้กับตัวท่านเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง
- 10) กิจกรรมการผ่อนคลายแบบใดบ้างที่ทำให้ท่านมีความสุข
- 11) การศึกษาหาความรู้ทำให้ท่านมีความสุขในการทำงานได้อย่างไรบ้าง
- 12) คุณธรรมช่วยให้ท่านมีความสุขในการทำงานได้อย่างไรบ้าง
- 13) รายได้ที่ท่านมีอยู่ปัจจุบัน ทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง
- 14) ปัจจุบันท่านมีความพึงพอใจในรายได้ของท่านมากน้อยเพียงใด
- 15) ถ้าท่านตกอยู่สภาพการมีปัญหา ท่านสามารถนับจำนวนญาติพี่น้องหรือเพื่อนของท่านที่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้หรือไม่ ไม่ว่าท่านต้องการความช่วยเหลือจากเขาหรือไม่ก็ตาม
- 16) เมื่อนึกถึงครอบครัวของท่าน ครอบครัวของท่านทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง
- 17) เมื่อนึกถึงสังคมที่ทำงานและสังคมเพื่อนบ้าน รอบข้างของท่านในปัจจุบัน สังคมเหล่านั้นทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง
- 18) สภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน มีผลต่อความสุขในการทำงานของท่านอย่างไรบ้าง
- 19) เกี่ยวกับดิจิทัลและเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้ท่านมีความสุขในการทำงานได้อย่างไรบ้าง
- 20) สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน มีผลต่อความสุขในการทำงานของท่านอย่างไรบ้าง
- 21) นอกเหนือจากที่สนทนากันมานั้น ยังมีอะไรอีกบ้างที่ทำให้ท่านมีความสุขในการทำงาน

**2.5.4 แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม** เป็นแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมแบบความถี่โดยเฉลี่ยในระหว่างการทำงานของพนักงานกลุ่มตัวอย่างไรที่ได้ผ่านการคัดเลือกตามเกณฑ์แล้ว ประกอบด้วยพฤติกรรม 3 ด้านหลัก ได้แก่

1) **ด้านการแสดงออกทางด้านการกระทำ** มีทั้งหมด 13 พฤติกรรม ได้แก่ มาทำงานตรงเวลา กระตือรือร้นในการทำงาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง วางตัวต่อผู้อื่นในที่ทำงานได้อย่างเหมาะสม พูดถึงงานที่ทำปัจจุบันในเชิงบวก กิจกรรมในยามที่พักจากงานรับประทานอาหารเช้าอย่างมีความสุข มีเวลาที่มีความสุขในการทำงาน อุทิศตนเพื่อส่วนรวม มีสุขภาพกายใจดี ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพจิตดีโดยให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมด้วย เลือกคบคนที่มีสุขภาพกายใจดี ประสบความสำเร็จในการทำงาน หัวเราะร่าเริงแจ่มใส

2) **ด้านการแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก** มีทั้งหมด 8 พฤติกรรม ได้แก่ สนุกสนาน เพลิดเพลินในการทำงาน ไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลใดๆ ในการทำงาน ถูกใจและยินดีในงานที่ตนได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในการทำงาน ภาคภูมิใจในตนเอง อารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้สึกดีและผูกพันกับงาน มีแรงปรารถนา แรงบันดาลใจในการทำงาน มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น

3) **ด้านการแสดงออกทางด้านความนึกคิด** มีทั้งหมด 9 พฤติกรรม ได้แก่ มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตมีเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว ระบุว่าตนมีพันธกิจและเป้าหมายที่ชัดเจนในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ ระบุว่าตนเองได้รับการยอมรับและความเชื่อใจจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ถ่ายทอดมุมมองประสบการณ์ที่ดีเชิงบวกในการทำงานให้เพื่อนพนักงาน มองไกลออกไปข้างหน้าและวางแผนดำเนินการ รู้จักทบทวนและประเมินก่อนและหลังการกระทำ คำพูด อารมณ์และความคิดของตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน มีความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล

**2.5.5 แบบวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER** ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างผ่านหลัก 8 ประการจัดสมดุลชีวิต (Happy 8 Workplace) ผ่านหลัก 8 ประการจัดสมดุลชีวิต (Happy 8 Workplace)

### 3. วิธีการเก็บข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลักจากที่มาจากที่สำคัญ 2 แหล่ง คือ ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) และข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### 3.1 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยการศึกษาค้นคว้าจาก

3.1.1 เอกสารทางด้านวิชาการ บทความ วิทยานิพนธ์ รายงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ

3.1.2 เอกสารประเภทรายงานการสัมมนา รายงานการประชุม

3.1.3 นิตยสาร วารสาร และรวมทั้งบทความที่สำคัญจากแหล่งสื่อสารมวลชนต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง

### 3.2 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data)

ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อให้สามารถซักถามรายละเอียดของประเด็นปัญหาที่ต้องการศึกษาได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักแบบตัวต่อตัวมีการสื่อสารโต้ตอบกันทั้งสองฝ่าย (Two-Way Communication) เพื่อให้การสัมภาษณ์มีความชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถสังเกตแบบมีส่วนร่วมพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลแสดงออกมา ทั้งกิริยา ท่าทาง น้ำเสียง และสีหน้าแววตาในระหว่างที่ทำการสัมภาษณ์

## 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล

ดำเนินการตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แนวปรากฏการณ์วิทยาเพื่อมุ่งทำความเข้าใจถึงประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลและเชื่อมโยงข้อมูลที่ได้ออกมาตามแนวคิดเบื้องต้น โดยได้ศึกษาข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อความประเด็นที่สำคัญมาทำการจัดระบบหมวดหมู่ ทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Inductive Content Analysis) ตามวัตถุประสงค์การศึกษาที่ว่าด้วยการศึกษามุมหลังที่เชื่อมโยงกับบริบทองค์กรที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงาน โดยมุ่งวิเคราะห์เรื่องความรู้สึก ความคิด ความเชื่อทัศนคติ รวมทั้งโลกทัศน์ของพนักงานบริษัทที่เกิดจากการมีประสบการณ์ตรงกับเรื่องราวและการให้ความหมายกับเหตุการณ์เกี่ยวกับความสุขในการทำงานและนำเสนอข้อมูลในลักษณะการเขียนอธิบายพรรณนาและการยกตัวอย่างคำพูดของผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบการนำเสนอ โดยมีกระบวนการขั้นตอนในการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังต่อไปนี้

4.1 ผู้วิจัยเริ่มจากการถอดเทปสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดแบบคำต่อคำ (Verbatim) แล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ถอดเทปเป็นตัวอักษรมาเปรียบเทียบกับเสียงในการสัมภาษณ์ว่าได้ใจความถูกต้องครบถ้วนตรงกันหรือไม่

4.2 ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลจะทำโดยการอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำ เพื่อทำการถอดรหัสข้อความ (Coding) และกำหนดประเด็นหลัก (Theme)

4.3 จากนั้นทำการจัดหมวดหมู่ (Categories) ของรหัสข้อความที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกันเข้าเป็นหมวดหมู่ตามลักษณะของประเด็นหลักที่กำหนดไว้ โดยพิจารณาคำต่างๆ ที่ถอดรหัสออกมาว่าคำเหล่านั้นแสดงถึงเรื่องอะไร เป็นประเภทอะไร จัดกลุ่มข้อมูลที่มีความสัมพันธ์หรือคล้ายคลึงกันเป็นประเด็นย่อย (Subtheme) แล้วจึงสรุปเป็นประเด็นหลัก (Theme) โดยรวบรวมประเด็นย่อยที่มีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกันไว้ด้วยกัน

4.4 ทำการวิเคราะห์หาข้อสรุป โดยนำข้อมูลที่จัดไว้เป็นหมวดหมู่มาพิจารณาในรูปแบบความสัมพันธ์ของประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้นในข้อมูล ศึกษาหาข้อมูลสนับสนุนเพื่อช่วยในการวิเคราะห์และเชื่อมโยงประเด็นเหล่านั้นอย่างมีเหตุและผล นำไปสู่การสร้างข้อสรุปที่สอดคล้องกับข้อเท็จจริง

4.5 อธิบายความหมายของประเด็นหลักที่ได้จากการปรากฏการณ์ที่ศึกษาอย่างละเอียดครบถ้วน โดยพิจารณาความต่อเนื่องและกลมกลืนกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงจากข้อมูลการสัมภาษณ์และการบันทึกภาคสนาม

4.6 นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาสรุปโครงสร้างหลักของปรากฏการณ์ เพื่อนำเสนอผลการค้นพบโดยการเขียนที่มีลักษณะเน้นการพรรณาปรากฏการณ์

4.7 ทำการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมหรือแก้ไขวิเคราะห์ข้อมูลใหม่ หากพบว่าความคิดเห็นส่วนใหญ่พบว่าข้อสรุปหรือการตีความของผู้วิจัยไม่ถูกต้อง หรือยังรู้สึกว่าข้อมูลไม่ครอบคลุมประเด็นขอคำถามในการงานวิจัย

4.8 ตรวจสอบข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาช่วยตรวจสอบและให้ความเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่จากการวิเคราะห์

## 5. หลักจริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

จริยธรรมในการเก็บข้อมูลเป็นสิ่งที่ไม่ได้ในการทำวิจัย เนื่องจากในการศึกษาครั้งนี้ มีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับองค์กร ความสุขในการทำงาน การใช้ชีวิตในบริษัท และความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งในการสัมภาษณ์อาจมีข้อมูลที่กระทบกระเทือนจิตใจของผู้ให้ข้อมูลหลัก ฉะนั้น ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยจากผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคน ซึ่งแจ้งรายละเอียดของงานวิจัยแล้วอธิบายให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงประเด็นที่จะทำการสัมภาษณ์ รวมทั้งการขออนุญาตบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ จำนวนครั้งในการสัมภาษณ์ ระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง ในการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลด้วยการเก็บข้อมูลไว้ในที่ปลอดภัยและทำลายข้อมูล

ดิบเมื่อสิ้นสุดการวิจัย จะไม่เปิดเผยข้อมูลที่ได้ทำให้สามารถอ้างถึงผู้ให้ข้อมูลได้ แล้วชี้แจงให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่า การนำข้อมูลเอกสารจากการสัมภาษณ์ไปเผยแพร่จะเป็นข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น จะไม่อ้างชื่อของผู้ให้ข้อมูลแต่จะใช้นามแฝงในการอ้างอิงในการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งแจ้งสิทธิผู้ให้ข้อมูลสามารถไม่ตอบคำถามที่รู้สึกไม่สะดวกใจหรือบอกยุติการให้สัมภาษณ์ขึ้นตอนต่างๆ ของการวิจัยได้ การศึกษาต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือนร้อนทางร่างกายและคำนึงถึงความละเอียดอ่อนต่อจิตใจของผู้ถูกวิจัย ทั้งนี้ผู้ศึกษาจะพยายามรบกวนเวลาของผู้ให้ข้อมูลให้น้อยที่สุดและในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะพยายามหลีกเลี่ยงคำถามที่กระทบกระเทือนจิตใจ หรือบางครั้งในระหว่างการสัมภาษณ์ หากผู้ศึกษาเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลหลักมีสีหน้าท่าทางอึดอัด ลำบากใจ ผู้วิจัยจะเปลี่ยนประเด็นในการสัมภาษณ์ หรือเมื่อพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักต้องการจะบอกเรื่องราวของตน ผู้วิจัยรับฟังและทำความเข้าใจกับข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลัก

## 6. การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือของงานวิจัย

ในการศึกษาวิจัยนี้ เนื่องจากประเด็นที่ศึกษา “ประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัท” เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน โดยเน้นข้อมูลเรื่องบริบทองค์กร กระบวนการทำงานอย่างมีความสุข ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ รวมทั้งโลกทัศน์ และมุมมองของพนักงานบริษัทที่เกิดจากการมีประสบการณ์ตรงในปรากฏการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักดำรงอยู่และการให้ความหมายกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวในบริบทขององค์กรที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงาน ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยให้ความสำคัญในการปฏิบัติตาม ภาวะเบียบ วินัย ข้อบังคับขององค์กรและระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือของการวิจัยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิจัย (Trustworthiness) โดยวิธีการดังนี้

6.1 การดำเนินการวิจัย ได้มีการปรึกษาหารือผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อแนะแนวทางการวิจัย รวมทั้งการตรวจสอบการสัมภาษณ์ การใส่รหัสข้อความ ความเหมาะสมในการแบ่งประเด็นหลัก และตรวจสอบแนะนำจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขมาปรับปรุงตามคำแนะนำ

6.2 หลังจากการถอดเทปการสัมภาษณ์ออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรและได้ทำการวิเคราะห์สร้างประเด็นผลการวิจัยในระดับหนึ่งแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลไปเล่าให้ฟังผู้ให้ข้อมูลหลักฟังจำนวน 8 คน เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เสริมในประเด็นที่ยังไม่ชัดเจน และเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์และทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

(Member-Checking) ซึ่งจากการตรวจสอบจากผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 คน ที่สุดแล้วได้สะท้อนความจริงทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของทุกคนได้เป็นอย่างดี เพิ่มและสร้างคุณค่าให้กับงานวิจัยชิ้นนี้เป็นอย่างยิ่ง

**6.3** ในขั้นสุดท้ายได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในแต่ละขั้นตอนทั้งหมดไปให้อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยตรวจสอบความถูกต้องของการดำเนินการวิจัยอย่างต่อเนื่องและทำการปรับแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือและสมบูรณ์ที่สุด





## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเป็นสิ่งที่สังคมโลกเห็นพ้องต้องกันว่าเป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนาบุคคลให้ เป็นคนที่เต็มคนหรือคนที่มีความสมบูรณ์ อีกทั้งยังพัฒนาเศรษฐกิจ พัฒนาสังคม และพัฒนา ประเทศได้อีกด้วย องค์กรบริษัท สถาบัน ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐ ได้ส่งเสริมสร้างความสุขใน การทำงานให้เกิดขึ้นกับพนักงานทั้งภาคเอกชนและภาครัฐ การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาการดำเนินชีวิต และปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศนคติจากพนักงานบริษัทมาสู่การทำงานอย่างมี ความสุข โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Qualitative Phenomenology) การศึกษาครั้งนี้คัดเลือกจากกลุ่มพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่งจำนวน 8 คน ผลที่ได้จากการ วิเคราะห์ข้อมูลสามารถอธิบายประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของ พนักงานบริษัท ผู้วิจัยขอนำเสนอเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วยภาพรวมชีวิตของผู้ให้ข้อมูล หลักและบริบทในการทำงานอย่างมีความสุขเป็นรายบุคคล

ตอนที่ 2 ผลการสรุปประเด็นร่วมของผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วยภาพรวมชีวิตของ ผู้ให้ข้อมูลหลักและบริบทในการทำงานอย่างมีความสุขโดยองค์รวม สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

ทุกชีวิตมีที่มาพากำเนิด มี 4 ประเด็นรอง คือ 1.1) ครอบครัวบ้านเกิด 1.2) อาชีพหลักปัจจุบัน 1.3) การศึกษา พัฒนาดน พัฒนาคน และ 1.4) ชีวิตคือการเดินทาง

1) จนบังเกิดชีวิตคนชีวิตงาน มี 2 ประเด็นรอง คือ 2.1) คุณสมบัติแห่งการ ดำรงชีวิต และ 2.2) จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว

2) ความสุขอันทรงพลังมหาศาล มี 9 ประเด็นรอง คือ 3.1) ความสุขอยู่ที่ “คน” 3.2) ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” 3.3) ความสุขอยู่ที่ “งาน” 3.4) ความสุขอยู่ที่ “ความสุนทรีย์” 3.5) ความสุขอยู่ที่ “ประสบการณ์” 3.6) ความสุขอยู่ที่ “ความภาคภูมิใจ” 3.7) ความสุขอยู่ที่ “โอกาส” 3.8) ความสุขอยู่ที่ “ความฝัน” และ 3.9) ความสุขอยู่ที่ “ต่างๆ นานา”

3) การดำรงตนให้คงความสุขในปัจจุบันสู่อนาคต มี 4 ประเด็นรอง คือ 4.1) จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงบันดาลใจมหาศาล 4.2) มองตนเองในวันนี้สู่วันหน้า 4.3) ทำให้ดีกว่าเดิม เพิ่มเติมอีกสักหน่อย และ 4.4) สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง

**ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วยภาพรวมชีวิตของผู้ให้ข้อมูล  
หลักและบริบทในการทำงานอย่างมีความสุขเป็นรายบุคคล**

ผลการวิจัยเรื่องประสบการณ์ด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัท จำนวน 8 คน มีอายุระหว่าง 28 ปี ถึง 62 ปี เป็นเพศชาย 2 คน ได้แก่ ลำดับที่ 4 และ ลำดับที่ 7 เป็นเพศหญิง 6 คน ได้แก่ ลำดับที่ 1,2,3,5,6 และ 8 บ้านเกิด (ภูมิลำเนา) อยู่ในภาคกลาง จำนวน 4 คน ได้แก่ ลำดับที่ 1,5,7 และ 8 อยู่ในภาคเหนือ จำนวน 1 คน ได้แก่ ลำดับที่ 4 อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 1 คน ได้แก่ ลำดับที่ 6 อยู่ในภาคใต้ จำนวน 2 คน ได้แก่ ลำดับที่ 2 และ 3 ครอบครัวประกอบอาชีพเป็นชาวไร่ ชาวนา ชาวสวน จำนวน 4 คน ได้แก่ ลำดับที่ 1,3,4 และ 6 ครอบครัวประกอบอาชีพเป็นครู จำนวน 2 คน ได้แก่ ลำดับที่ 2 และ 8 ครอบครัวประกอบอาชีพด้านค้าขาย จำนวน 2 คน ได้แก่ ลำดับที่ 5 และ 7 การศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 2 คน ได้แก่ ลำดับที่ 4 และ 6 การศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 3 คน ได้แก่ ลำดับที่ 1,3 และ 5 การศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน 3 คน ได้แก่ ลำดับที่ 2,7 และ 8 อายุงานตั้งแต่ 0-5 ปี จำนวน 4 คน ได้แก่ ลำดับที่ 2,5,7 และ 8 อายุงานตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำนวน 4 คน ได้แก่ ลำดับที่ 1,3,4 และ 6 คะแนนความสุข Happinometer ตั้งแต่ 50% ขึ้นไป (Happy) ครบจำนวนทั้ง 8 คน ดังแสดงในตารางที่ 4 แสดงข้อมูลประวัติส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหลักโดยสังเขป ดังนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลประวัติส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหลักโดยสังเขป

ลำดับ ที่ (ID)	นาม สมมติ	เพศ	อายุ จริง (ปี)	บ้านเกิด (ภูมิลำเนา)	อาชีพ ครอบครัว	พี่น้อง	การ ศึกษา	อายุ งาน (ปี)	คะแนน ความสุข Happinometer (ร้อยละ)
1	ครัว	หญิง	50	พระนครศรี อยุธยา	ชาวนา ชาวสวน	มี 4 คน (คน สุดท้อง)	ป.ตรี	27	52.14 Happy
2	ตัณณู	หญิง	35	ระนอง	ครู	มี 2 คน (คน สุดท้อง)	ป.โท	5	71.37 Happy

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ลำดับ ที่ (ID)	นาม สมมติ	เพศ	อายุ จริง (ปี)	บ้านเกิด (ภูมิลำเนา)	อาชีพ ครอบครัว	พี่น้อง	การ ศึกษา	อายุ งาน (ปี)	คะแนน ความสุข Happinometer (ร้อยละ)
3	บุตรี	หญิง	54	นครศรีธรรม ราช	คนกลาง รับซื้อ มะพร้าว ขาย	มี 5 คน (คนโต)	ป.ตรี	28	72.13 Happy
4	ต้นไม้	ชาย	62	สุโขทัย	ชาวไร่ ชาวนา	มี 8 คน (คนที่ 6)	ประ ถม ศึ กษา	11	67.55 Happy
5	ก้าว	หญิง	36	กรุงเทพมหานคร นคร	ค้าขาย เปิดให้ เช่าบูธ	มี 4 คน (คนที่ 2)	ป.ตรี	2	55.48 Happy
6	สบาย ใจ	หญิง	47	สกลนคร	ชาวนา	มี 7 คน (คนที่ 5)	ป.4	13	64.51 Happy
7	มัน	ชาย	48	กรุงเทพมหานคร นคร	ค้าขาย	3 คน (คน ที่ 2)	ป.โท	2	58.98 Happy
8	ทะเล้น	หญิง	28	นนทบุรี	ครู, วิศวะโยธา	2 คน ( คนโต)	ป.โท	1	66.66 Happy

เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายมีความน่าสนใจทั้งในเรื่องราวชีวิต ประสบการณ์ต่างๆ มากมายตั้งแต่ชีวิตก่อนเข้าทำงาน ชีวิตวัยทำงาน และชีวิตในภายภาคหน้า ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนอ เรื่องราวชีวิตของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 คน เพื่อให้เข้าใจบริบทของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ในประเด็น เกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้น ข้อมูลจากคะแนนความสุขจาก Happinometer ข้อมูลจากแบบสังเกต พฤติกรรม ชีวิตก่อนเข้าทำงาน ชีวิตวัยทำงาน และชีวิตในภายภาคหน้า ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

## รายละเอียดผู้ให้ข้อมูล

ลำดับที่ 1 (ID 1) ชื่อคุณคร้ว (นามสมมติ)

คะแนนความสุขจาก Happinometer เฉลี่ยอยู่ที่ 52.14% หมายถึง มีความสุข (HAPPY)

### ข้อมูลเบื้องต้น

สาวร่างท้วมใหญ่ ผิวคล้ำ อายุ 50 ปี ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ภูมิลำเนา จังหวัด พระนครศรีอยุธยา ครอบครัวมีอาชีพ ชวนาชาวสวน มีพี่น้อง 4 คน เป็นคนสุดท้อง อายุงาน 27 ปี

เป็นคนเสียงใหญ่ ท้วม แต่นุ่มนวล เป็นคนเปิดเผยตรงไปตรงมา แต่มีความจริงใจให้กับ ผู้คน มีความรับผิดชอบดี มีน้ำใจ และให้ความช่วยเหลืออนุเคราะห์ผู้คนที่อื่นเสมอ เป็นคนมีอารมณ์ ขัน ปิดตัวเองอยู่บ้างเพราะเริ่มคุยกับคนไม่เก่ง แต่ลึกๆ อยากชวนคุยกับคนที่คุยได้

### ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม

ผู้วิจัยพบว่า **การแสดงออกทางด้านการกระทำที่เด่นๆ** นั้น ได้แก่ วางตัวต่อผู้อื่นในที่ ทำงานได้อย่างเหมาะสม กิจกรรมในยามที่พักจากงาน รับประทานอาหารอย่างมีความสุข อุทิศตน เพื่อส่วนรวม เลือกรับคนที่มีความสุขกายใจดี และหัวเราะร่าเริงแจ่มใส **การแสดงออกทางด้าน อารมณ์ ความรู้สึกที่เด่นๆ** นั้น ได้แก่ สนุกสนาน เพลิดเพลินในการทำงาน ถูกใจและยินดีในงานที่ ตนได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในการทำงาน ภาคภูมิใจในตนเอง อารมณ์มั่นคง ไม่ แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้สึกดีและผูกพันกับงาน มีแรงบันดาลใจในการทำงาน และมีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น **การแสดงออกทางด้านความนึกคิดที่เด่นๆ** นั้น ได้แก่ มีจุดมุ่งหมาย ในการดำเนินชีวิตมีเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว รับรู้ว่าคุณมีพันธกิจและเป้าหมายที่ชัดเจน ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ รับรู้ว่าคุณได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ถ่ายทอดมุมมองประสบการณ์ที่ดีเชิงบวกในการทำงานให้เพื่อนพนักงาน มองไกล ออกไปข้างหน้าและวางแผนดำเนินการ รู้จักทบทวนและประเมินก่อนและหลังการกระทำ คำพูด อารมณ์และความคิดของตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน และมีความคิด อย่างเป็นเหตุเป็นผล

## ชีวิตก่อนเข้าทำงาน

ครอบครัวบ้านเกิด ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1) สาวอยุธยาจากบ้านนา กล่าวคือ คุณคร้วเติบโตที่จังหวัดอยุธยาซึ่งประวัติชีวิตด้าน ส่วนตัวที่ขยันขันแข็ง อดทน ตลอดจนด้านการทำงานที่มุ่งมั่น กล้าลอง ใฝ่ใจ และรับผิดชอบ เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าเป็นบุคคลที่น่าเลื่อมใสและเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้อีกมากซึ่งจะได้ศึกษา ผลการวิเคราะห์ของคุณคร้วในลำดับถัดไป ดังคำกล่าวที่ว่า

“จริงๆ แล้วเกิดที่โรงพยาบาลศิริราช แล้วก็ไปโตที่อยุธยา” (ID 1)

“มีพี่น้องทั้งหมดห้าคน เป็นลูกของพ่อคนที่สอง มีสี่คน แล้วก็ป็นลูกของคนแรกหนึ่ง คน” (ID 1)

“แม่คือมีสามีสองคน มีลูกชายคนโตหนึ่งคน แล้วก็เลิกกันไป มาแต่งงานกับพ่อ มีลูก ชายสอง ลูกสาวสอง เราเป็นคนสุดท้าย ก็คือคนที่ห้าแล้วก็อยู่กับพ่อกับแม่ที่อยู่มาประมาณสักอายุ ห้าถึงหกขวบ หลังจากนั้นก็อยู่กับยาย...” (ID 1)

อาชีพหลักปัจจุบัน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1) นางสาวคือรากฐานของชีวิต กล่าวคือ ครอบครัวของคุณคร้วประกอบอาชีพทำนา เป็นอาชีพหลักและทำสวนเป็นอาชีพเสริม พอถึงฤดูเก็บเกี่ยวผลผลิต ครอบครัวของคุณคร้วก็จะมา เก็บเกี่ยวซึ่งเป็นช่วงที่คุณคร้วปิดเทอมพอดี คุณคร้วก็จะคอยช่วยเหลือบิดามารดาในช่วงนั้น แสดง ให้เห็นถึงรากฐานของชีวิตของคุณคร้วตั้งแต่วัยเยาว์ว่าคุณคร้วใช้ชีวิตและดำเนินชีวิตมาอย่างไร ดัง คำกล่าวที่ว่า .....

“...พ่อกับแม่ต้องไปทำนาอยู่ที่นา แล้วก็พอถึงฤดูเก็บเกี่ยวผลผลิต ก็จะมีทั้งนาแล้วก็ สวน ทำนาก็เป็นหลัก ทำสวนนี่ก็คือ พอถึงฤดูเก็บเกี่ยวก็จะมาเก็บเกี่ยวซึ่งเป็นช่วงที่เราปิดเทอมพอดี เราก็จะได้ช่วย ช่วยเหลือตรงนั้น...” (ID 1)

ชีวิตคือการเดินทาง ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

1) จากอยุธยาสู่ดินแดนเมืองกรุง กล่าวคือ คุณคร้วต้องย้ายถิ่นฐานที่อยู่ตั้งแต่ยังเล็กๆ เพื่อมาดูแลยายที่ป่วย อีกทั้งหลายๆ อีกสามคน ซึ่งสำหรับเด็กอายุเพียงแปดขวบด้วยแล้วเป็นเรื่องแปลกใหม่และหนักหนาเอาการ ทุกปีดเทอมจากเดิมที่คุณคร้วเคยช่วยเหลือบิดามารดาในการทำนาทำสวน ครั้นเมื่ออายุได้ประมาณแปดขวบ ขึ้นประถมศึกษาปีที่สองคุณคร้วก็ได้ย้ายเข้ามาอยู่กับน้ำที่กรุงเทพฯ เพราะว่าต้องมาดูแลยายที่ป่วย คุณน้าของคุณคร้วทำอาชีพเป็นครูแล้วก็มีลูกอีกสามคนแล้วก็มียายอีกหนึ่งคนซึ่งต้องดูแลซึ่งน้าของคุณคร้วดูแลได้ไม่ทั่วถึง จึงได้ขอพี่สาวของงคุณคร้วและคุณคร้วมาช่วยตั้งแต่ยังเล็กๆ หน้าที่หลักของคุณคร้วและพี่สาวก็คือการช่วยดูแลน้องดูแลยายก่อนไปโรงเรียน สำหรับช่วงระหว่างวันน้าของคุณคร้วได้จ้างคนดูแลป้อนข้าวป้อนน้ำยาย หลังเลิกเรียนจากโรงเรียนคุณคร้วก็มาดูแลยายต่อ แล้วก็ดูแลน้อง ทำอาหาร ป้อนข้าวป้อนน้ำให้น้องให้ยาย คุณคร้วดูแลคุณยายมาด้วยดีโดยตลอดสามถึงสี่ปีเช่นนี้จนกระทั่งคุณยายเสียชีวิต หลังจากคุณยายเสียชีวิตคุณคร้วยังคงอยู่ที่บ้านคุณน้าต่อเพราะน้องยังเล็ก โดยศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร ที่อยู่ตรงฝั่งพระรามเจ็ด คุณคร้วเรียนจนจบมัธยมศึกษาตอนต้นแล้วจึงย้ายกลับไปอยู่อยุธยาบ้านเกิดดั้งเดิม ด้วยเหตุข้างต้นได้สร้างสรรค์ประสบการณ์ต่อยอดให้กับชีวิตหลายๆ อย่างมากมายให้กับคุณคร้ว กรุงเทพฯเป็นสีสันและสร้างชีวิตในบั้นปลาย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เข้าโรงเรียนประมาณสัก ป.สอง ป.สาม เนี่ย ทุกปีดเทอมจากเดิมที่เคยช่วยเหลือพ่อแม่อีกไม่ได้ช่วยละ อืม ไม่ใช่สิ ประมาณแปดขวบพอขึ้น ป.สอง ก็ได้ย้ายเข้ามาอยู่กับน้ำที่กรุงเทพฯ เพราะว่าต้องมาดูแลยายที่ป่วย ซึ่งก็ทำอาชีพเป็นครูแล้วก็มีลูกอีกสามคน แล้วก็มียายอีกหนึ่งคนซึ่งต้องดูแลซึ่งตรงนั้นน้ำทำไม่ไหว ก็เลยไปเอาพี่สาวกับเรามาช่วยตั้งแต่เล็ก คือมาช่วยดูแลน้องดูแลยายก่อนไปโรงเรียน แล้วช่วงระหว่างวันก็จ้าง จ้างคนดูแลป้อนข้าวป้อนน้ำยาย พอเรากลับมาจากโรงเรียนเราก็มาดูแลยายต่อ แล้วก็ดูแลน้อง ทำอาหาร ป้อนข้าวป้อนน้ำให้น้องให้ยาย จนยายเสียชีวิตก็อยู่ประมาณสัก ป.หก อยู่ประมาณนั้น แต่น้องก็ยังเล็ก ก็ยังอยู่ที่กรุงเทพฯนี่อยู่ เรียนอยู่ ม.สามเรียนที่โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร ที่อยู่ตรงฝั่งพระรามเจ็ดเนี่ย เรียนจบ ม.สาม ก็เลยย้ายกลับ ย้ายกลับไปอยู่อยุธยา...” (ID 1)

2) **สู้ความกลัว ด้วยความกล้า** กล่าวคือ ครั้งหนึ่งในวัยเยาว์ คุณคร้วจำต้องข้ามเรือเพื่อใช้ข้ามฟากไปต่อรถเพื่อเข้าเรียน แต่ทว่ายามที่ต้องเดินทางคือช่วงเวลาที่ฟ้ายังไม่สว่าง เด็กเยาวชนคนหนึ่งในตอนนั้นจึงมีทั้งความกลัวก็กลัว กล้าก็กล้า ทั้งความมืด ทั้งคลื่นลม ทั้งเรือจะคว่ำไม่คว่ำหนอได้เรียนก็เพราะเอาชนะความกลัวมาได้ตั้งแต่เยาว์วัยนี้เอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ด้วยความมืด เรืออะ ลูกคลื่นอะ เราก็ไม่รู้เพราะว่าเวลาหลักการพายเรือ ถ้าคลื่นมาเนี่ย เราต้องเรียงลำ เรียงลำเรือเพื่อไม่ให้แบบ ถ้าเราไปแบบเนี่ย เรือคว่ำ แต่ถ้าเรียงลำเรือก็จะแบบพอกคลื่นมามันก็จะลง เราก็จะขึ้นตามลงตามแนวคลื่นเงี้ย มันก็จะไม่ล่ม บางทีมันก็เสียว กลัว กลัวมากๆ เลย กลัวแบบสุดๆ นะ แต่ก็ต้องไป ถ้าไม่ไปก็ไม่ได้ ก็ไม่ได้เรียน ก็ต้องไปให้ทันทุกวัน...”

(ID 1)

3) ทำกับข้าวเป็นเพราะเลี้ยงชีพจากยาย กล่าวคือ คุณคร้วมีความรู้และทักษะด้านการทำอาหาร เหตุที่ทำเป็นไม่ได้มาเพราะ โชคช่วยแต่อย่างไร แต่เป็นเพราะต้องคอยช่วยยาย ทำกับข้าว ผนวกกับยายเป็นคนเคร่งครัดและแม่นยำอยู่ไม่น้อย ยามที่ทำไม่ถูกผิดวิธีก็ “เพี้ยะ” ถูกตีจากยายจนทำกับข้าวเป็นมาจนถึงวันนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ช่วงอายุหกขวบ ยายจะให้เอากระดาษมาแผ่นนึง ยายก็จะเขียน ให้เขียนให้เราเขียนเองนะ บอกเราว่าแกงส้มปลา แกงส้มปลาใส่อะไรบ้าง ก็ใส่เครื่องปรุงรสมา มีพริก มีหอม มีกระเทียม ไม่ใส่ มีกระชาย มีเกลือ มีอะไร แล้วคราวนี้แล้วก็จะไล่มาเรื่อยๆ ว่ามีอะไร เสร็จแล้วปู้ปก็ให้เราเขียนขั้นตอนที่หนึ่งทำอะไร ขั้นตอนที่สองทำอะไร ขั้นตอนที่สามทำอะไร ทำเสร็จ เขียนได้แล้วปะ ให้ไปลงมือทำ ขณะที่ลงมือทำต้องท่องไปด้วยนะว่าใส่เท่าไรแล้วก็ทำ ยายก็จะถือไม้จัดหม้อไว้ อันนี้ แล้วก็นั่งกำกับอยู่ตรงนั้น ถ้าไม่ได้ก็ “เพี้ยะ” ประมาณนั้น...” (ID 1)

## ชีวิตวัยทำงาน

คุณสมบัติของชีวิตคน ชีวิตงาน ประกอบด้วย 9 ประเด็นย่อย คือ

### 1. ภาระหรือวัน ประกอบด้วย 5 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

1.1 **ทันทีทันใด** คุณคร้วในสมัยวัยเรียน พักอยู่แถวบางซ้อกับพี่สาวซึ่งทำงานเป็นก๊อกรหน้าทีของผู้ให้ข้อมูลท่านนี้ คือการทำงานล้างถ้วยล้างจาน ส่วนพี่สาวจะไปเตรียมงานตั้งแต่ตอนเย็นๆ พอผู้ให้ข้อมูลเลิกเรียนแล้วก็จะ ไปเปลี่ยนเสื้อผ้า แล้วก็ไปที่ร้านล้างถ้วยล้างจาน ตั้งแต่เปิดร้านยันปิดร้าน หลังจากผู้ให้ข้อมูลได้ทราบเนื้อหาและรายได้ที่จะได้รับจากการทำงาน นั่นคือ ได้ห้าสิบบาท ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีความคิดที่ว่าเป็นค่าขนม พอรู้ปุ๊บ ก็ตัดสินใจบ๊ายบายทันที หรือในอีกครั้งที่บริษัทที่จะรับผู้ให้ข้อมูลเข้าทำงาน โดยมีการสอบถามถึงความพร้อมที่จะเริ่มทำงาน ผู้ให้ข้อมูลก็ตอบได้อย่างทันทีทันใดว่าพร้อมนี้เลยก็ได้ค่า เหล่านี้เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็เอา ดีกว่าอยู่เฉยๆ ก็ได้ พอนั้นเสร็จปุ๊บ ก็ไปทำงาน ก็ไปสมัคร...” (ID1)

“...คุณพร้อมทำงานได้เมื่อไหร่ ก็ พรุ่งนี้เลยก็ได้ค่า...” (ID 1)

**1.2 คงไว้ซึ่งตรงเวลา** หลังจากผู้ให้ข้อมูลต้องเรียนรู้และฝึกปฏิบัติในการนับเบงค์ ตั้งแต่วันแรกของการทำงานที่นี้ วันที่สองก็คือการเรียนรู้เมนูอาหารภายในร้านแล้วก็เอาไปท่องท่องเสร็จท่อง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเองยังไม่ได้จับเครื่องเลย ยังไม่ได้ฝึกทอนตั้งค้กับเครื่อง ซึ่งในวันที่สองของการทำงาน ผู้ให้ข้อมูลต้องฝึกทำงานด้านเอกสารด้านภาษีรายการขายประจำวัน ซึ่งจำเป็นต้องส่งสรุปยอดรวมภาษีให้พร้อมเอกสารกลับไปทางรถตลาดของบริษัทที่จะมารับทุกเจ็ดโมงเช้าของวันรุ่งขึ้น การทำงานให้เสร็จจึงไม่ใช่ปัจจัยแห่งความสำเร็จเพียงแค่ปัจจัยเดียวเท่านั้น แต่ความตรงต่อเวลาก็เป็นอีกปัจจัยแห่งความสำเร็จในงานนี้ด้วย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจำเป็นต้องสรุปยอดให้เสร็จภายในวันก่อนร้านจะปิดในช่วงกลางคืน เพื่อให้พนักงานในรอบเช้าสามารถจัดส่งเอกสารดังกล่าวได้ทันเวลาตามที่กำหนด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอวันที่สอง วันที่สองมาก็เรียนเรื่องเอกสารต้องทำอะไรบ้าง เอกสารว่า เอ่อ มันจะมีภาษี ภาษีนี้ต้องทำทุกวันก็คือจรายการขายนะ ลงๆๆๆ แล้วก็เอาไปคิดภาษีแล้วก็ต้องส่งทุกวันก่อนเที่ยงต้องส่ง เอ่อไม่ใช่ตีก่อนเที่ยง รถตลาดมาต้องส่ง เพราะฉะนั้นภาษีตอนกลางคืนต้องเสร็จ ต้องเสร็จทุกคืนเพราะว่าตอนเช้ารถตลาดจะมาตอนประมาณเจ็ด โมง เจ็ด โมงถึงเจ็ด โมงครึ่งรถตลาดจะมา เอกสารเนี่ยต้องส่งไปพร้อมกับรถตลาดพร้อมกับบิล เพราะฉะนั้นงานแคชเชียร์ต้องเสร็จตั้งแต่กลางคืน เราปิดรับลูกค้าก็โงม ปิดรับลูกค้าก็โงมเราต้องเคลียร์ ใช้เวลาตรงนั้นนะเคลียร์ให้เสร็จจนถึงตีทุ่มครึ่งตรงนั้นให้เสร็จ เพราะฉะนั้นระหว่างวันเนี่ย ถ้ามีเวลาว่างคุณต้องรีบเคลียร์เขียนๆๆๆ ตั้งไว้แล้วก็ส่งยอดตามนั้น ก็ได้ละสองอัน...” (ID 1)

**1.3 รักษาความสม่ำเสมอ** หลังจากคุณคร้วฝึกงานเป็นเวลาสามวันเกี่ยวกับงานด้านแคชเชียร์ ซึ่งจะต้องมีการสลับเปลี่ยนกันผลัดกันทำงานเอกสารและทำงานเก็บเงิน เพราะว่าแคชเชียร์สองคน เวลาอยู่ด้วยกัน คนแรกจะหน้าที่เก็บเงิน คนที่สองจะหน้าที่ทำเอกสาร คุณคร้วได้ปฏิบัติงานเช่นนี้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลาสามวัน ในที่สุดก็จะได้ผลสำเร็จ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เพราะว่าแคชเชียร์สองคน เวลาอยู่ด้วยกัน คนหนึ่งจะทำงานเก็บเงิน คนหนึ่งทำเอกสาร เราก็จะนั่งทำเอกสารไป ทำๆๆๆ พอเขาอยากให้เราเป็นไว้ เขาก็จะบอกเราว่า อ๊ะ! เปลี่ยน! เขานั่งทำเอกสาร เราขึ้นไปนั่ง เปลี่ยนกัน สามวันก็จะได้ เราก็จะได้งานเอกสาร เอ่อ ได้งาน ได้งาน ภาปฏิบัติที่จะต้องทำ...” (ID 1)



1) จากเบลอจนคล่อง เมื่อคอมพิวเตอร์เริ่มถูกนำมาใช้งานในบริษัท คุณคร่ำ จึงเริ่มปรับตัวไปตามสมัยและเปิดใจรับเทคโนโลยี เธอใช้เวลาในการเรียนรู้นานหนึ่งสัปดาห์ เพื่อศึกษาวิธีการใช้งาน และแน่นอนที่ว่า คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์อีกหนึ่งชิ้นที่เธอไม่เคยใช้งานมาก่อน เธอจึงใช้งานไม่คล่องนัก กดถูกกดผิดกระเนระนาด แต่ด้วยความเป็นคนที่ไม่สู้ไวก่อนของคุณคร่ำ นี่เองที่เก่งไม่กลัวกลัวไม่เก่ง ดังที่จะได้นำเสนอในประเด็นต่อไป คุณคร่ำจึงฝึกฝนซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนในที่สุดเธอก็สามารถทำงานได้ ทำจนคีย์เป็น ทำจนใช้งานเป็น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราย้ายจากบ้านญาติไปอยู่บ้านพี่ชาย จากซอยวัดบัวขวัญ ไปท่าพระ ไกล โคตรๆ ไปครั้งแรก ไปวันแรกไปถึงหมู่บ้านสิงห์สาม สาเหตุที่กลับตีสามเพราะว่าเขาพา เลี้ยง รับประทานอาหาร รับประทานอาหาร ไปสี่สิบสองที่ กดถูกกดผิดกระเนระนาดเลยวันนั้น แล้วเขาก็รับน้อง โอ๊ย ไม่ต้องเสียใจเลยน้อง มาวันแรกก็ค่อยเรียนรู้ไป เขาก็เลยพาไปกินข้าว กลับมาตีสามถึงห้อง เขาก็ไปไหม้อีกสิบโมง สิบโมงเข้าไปไหม้อีก ทำจน จนได้นะ จนคีย์เป็น...” (ID 1)

2) เรียนรู้เพื่อต่อยอด สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยค้นพบก็คือ ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่มีความ กล้าและความกระตือรือร้นในการทำงานอยู่มากเพียงแต่ว่าความกระตือรือร้นและความกล้า นั้นบาง ทิหากไม่อยู่ในภาวะที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ต่อยอดอย่างเหมาะสมแล้วความกล้าและความกระตือรือร้น นั้นก็ยากที่จะแสดงออกให้เห็นโดยประจักษ์ได้ ที่ผู้วิจัยกล่าวเช่นนี้ เนื่องจากผู้วิจัยสัมผัสและสังเกต ถึงแนวตาแห่งความมุ่งมั่นขณะสนทนาร่วมกัน เมื่อใดที่ความกล้าและความกระตือรือร้นนั้นมาพบกับ ความเกรงใจเข้าแล้ว จากความกล้าและความกระตือรือร้นก็จะกลายเป็นความกังวลใจเข้ามาแทนที่ ยกตัวอย่างเช่น ด้วยเพราะความเกรงใจว่าผู้อื่นเขาจะงานยุ่งอยู่หรือเปล่า ไปถามเขาจู้จุกจิกเขาจะ ราคามื้อยี้ เดี่ยวถามเดี่ยวถามอะไรประมาณนี้ เหล่านี้เป็นต้น จากปัจจัยแห่งความเกรงใจลักษณะ เช่นนี้เอง หลายๆ ครั้งจึงผู้ให้ข้อมูลพลาดการเรียนรู้ต่อยอดจากความต้องการเรียนรู้ในสิ่งๆ นั้น แต่ ใช่ว่าความเกรงใจเพียงอย่างเดียวจะทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้สามารถเรียนรู้ต่อยอดได้ หากศึกษาจาก วิจัยชิ้นนี้ในประเด็นหลักที่ว่า ความของฉัน อยู่ที่ “คน” ภายใต้อันที่ประเด็นย่อยที่ว่า มีคนที่ จะคอย สอน ใ้รู้ดูให้เป็น ซึ่งจะได้ศึกษาเพิ่มเติมจากวิจัยนี้ในลำดับต่อไป จะพบว่า เมื่อผู้ให้ข้อมูลพบเจอผู้ที่ เหมาะสมทั้งจังหวะและโอกาส ความขวนขวายและความสนใจใฝ่รู้นั้นก็จะได้รับการตอบสนอง เป็นอย่างดี ผู้ให้ข้อมูลสามารถนำไปต่อยอดในงานได้ ทำให้ผลงานดีขึ้นได้ ซึ่งเป็นการเติมเต็ม ผู้ให้ข้อมูลได้ดีเลยทีเดียว จากปรากฏการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ให้ข้อมูลนี้เอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เพราะว่าจริงๆ แล้วเราก็ออยากเรียนรู้ มัน ใ้สิ่งที่เราเรียนรู้มันสามารถมาต่อยอดจากงานเรา แล้วมันทำให้งานเรามันออกมาดีนี่เราโอเคเลยน้า...” (ID 1)

## 2. อารมณ์ขันง่าย ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

**2.1 มองโลกในแง่ดี** ช่วงตอนเริ่มสมัครงานแรกๆ ของคุณคร้ว มีประสบการณ์การสมัครที่ค่อนข้างสลับซับซ้อนอยู่พอสมควร ซึ่งจะได้กล่าวเชิงลึกในหัวข้อถัดๆ ไป เบื้องต้นผู้วิจัยกล่าวโดยรวมได้ว่า กว่าผู้ให้ข้อมูลจะเจอร้านที่สัมภาษณ์พอเจ้าของร้าน ต้องมีความพยายามถึงสามครั้งกว่าจะได้เข้าทำงาน มองในมุมหนึ่งก็เป็นความลำบากไม่น้อยของผู้ให้ข้อมูล แต่สำหรับผู้ให้ข้อมูลกลับเห็นเรื่องพาชวนคิดให้สนุก ตลกขบขัน พาให้ผู้วิจัยรู้สึกตกตลกตามไปด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ไ้เริ่มสมัครนี่แหละตลก...” (ID 1)

**2.2 ขอฟี้นหน่อย** ในช่วงสามวันแรกของการทำงานที่แห่งนี้ ผู้ให้ข้อมูลมีหน้าที่หนึ่งที่ต้องรับผิดชอบ นั่นคือการนับเงินขายประจำวัน ซึ่งหยิบนับๆๆๆๆ ซึ่งเริ่มต้นที่ทำงานวันแรกที่ทำ คือการเอาบิลออเดอร์ ออเดอร์จะมีสองสี สีขาวเป็นออเดอร์อาหาร สีชมพูเป็นออเดอร์น้ำ ออเดอร์แต่ละใบที่พนักงานในร้านฉีกมาแล้ว ที่เขียนมาแล้ว เขาจะเก็บเป็นปั้งๆ เขาเอาปั้งๆ อันนั้นนะมาให้ผู้ให้ข้อมูลนับ นับ นับเหมือนกับนับเงิน ทางร้านได้สอนวิธีนับเงิน นับๆๆ เพื่อตรวจสอบว่าตรงกันมั๊ย ผู้ที่สอนผู้ให้ข้อมูลบอกว่า บิลทั้งหมดของเมื่อวานที่ใช้ประมาณสามร้อยบิล ผู้ให้ข้อมูลต้องนับให้ครบสามร้อย หากผู้ให้ข้อมูลนับไม่ครบ เขาก็ให้ผู้ให้ข้อมูลนับใหม่ว่าเท่ากับจำนวนที่เขาขายไปมั๊ย บิลหายไปหรือเปล่า โดยผู้ให้ข้อมูลต้องนับๆๆ อันนี้สามร้อย บิลเครื่องดื่มสี่ร้อย แล้วก็ให้นับให้ได้สองอันรวมกันต้องได้เจ็ดร้อย นอกจากนี้ผู้สอนยังสอนผู้ให้ข้อมูลนับทีกบอีกด้วย ถึง ณ จุดนี้ ดูเหมือนว่างานนับเงินขายประจำจะเป็นงานที่ละเอียด จุกจิก และยากมากเลยสำหรับผู้ให้ข้อมูลในช่วงนั้น และแน่นอนที่ว่าเมื่อเจอประสบการณ์ดังกล่าวในช่วงสามวันแรกของการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้วสำหรับผู้ที่ยังมาใหม่ๆ และยังไม่เคยมีประสบการณ์ด้านกรนับเงินมาก่อน คงจะเป็นเรื่องที่ต้องปรับตัวและฝึกฝนหนักหนาเอาการน่าดู ด้วยเหตุนี้ ผู้ให้ข้อมูลจึงเกิดความรู้ว่ายากเย็นอยู่ในใจไม่น้อย แต่ก็ยังมีเสียง หึๆ จากลำคอ ที่สะท้อนให้เห็นถึงอารมณ์ดีภายในใจอยู่เช่นกัน ด้วยเหตุนี้จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้รับมาจากผู้ให้ข้อมูลคุณคร้ว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อู้ยย!! มันนับยากนับเย็นอย่างเงี๊ยะ ฮึๆ บ่นไปด้วยน้ำ...” (ID 1)

## 3. ขยันเป็นดับเบิล ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

**3.1 สมัครงานไปด้วย เรียนไปด้วย** ในช่วงเริ่มสมัครงานของคุณคร้ว ผู้สัมภาษณ์ไปสมัครงานในตำแหน่งแคชเชียร์ โดยในช่วงนั้น ผู้ให้ข้อมูลไปเรียนโปรแกรมโลดส์ ซึ่งเป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยเดินทางไปเรียนทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์ที่สถาบันปิติชัย่านบางลำพู ด้วยความคิดที่ว่า ไม่อยากปล่อยเวลาให้เสียเปล่า จึงคิดอยากเรียนรู้ เตรียมพร้อมก่อนเริ่มงาน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ช่วงที่ไปสมัครงานนะ คราวนี้ก็ไปเรียน ไปเรียน ใ้เรียนด้วย ไปเรียน โดตัส คอมพิวเตอร์ โดตัส...” (ID 1)

#### 4. ใจสู้ไว้ก่อน ประกอบด้วย 3 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

**4.1 เก่งไม่กลัว กลัวไม่เก่ง** หลังจากตัดสินใจไปเรียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ชื่อว่า โดตัสที่ย่านบางลำพู เดิมทีเดิยคุณคร้วเองไม่ได้มีพื้นฐานด้านคอมพิวเตอร์มาก่อนเลย แต่ก็ใจสู้ด้วย เพราะความอยากเป็น แม้ยังไม่เป็นแต่ขอให้ได้เรียนรู้ ได้จับ ได้ลูบไว้ก่อน ขอให้ออกเป็นบ้าง ไม่เก่งเหมือนเขา ก็พอใจแล้ว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ในห้องในคลาสที่เรียนนะ ก็จะมีแบบประเภทที่คนทำงานแล้ว นักศึกษา อะไรอย่างนี้ ส่วนเราก็แบบ โง่มีนตีบ ไม่เคยแตะคอมเลย ไม่เคยแตะ ไปถึงบู๊ปเราก็จะวิ่งไปหาเครื่อง ก่อน ลูบๆ คลำๆ ขอให้ได้ทำไว้ก่อน เพราะว่าเพื่อพวกนักเรียนที่ทำแบบบู๊ปๆๆ ไวโซ่มั้ย พวกคนทำงานเขาก็ทำ เขาก็แบบมีเครื่อง ใ้เราเครื่องก็ไม่มี แต่อาศัยอยากเรียนรู้ ก็ไปเรียนก็ได้มานิดๆ หน่อยๆ แต่ก็ไม่เก่งเหมือนเขา แต่ก็พอได้มั่ง อะไรอย่างนี้...” (ID 1)

**4.2 อังกฤษเอง ก็ยังไหว** งานด้านแคชเชียร์ อุปกรณ์หลักในช่วงที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ในการคำนวณคิดเงินเป็นหลักก็คือ เครื่องคาสีโอ เครื่องคิดเลขตัวใหญ่ๆ ที่มีแป้นตัวเลขกด และมีหน้าจอสีดำ ตัวเลขสีเขียวๆ ซึ่งในยุคนั้นเครื่องคาสีโอดังกล่าวใช้ภาษาอังกฤษในการพิมพ์บันทึกทั้งหมด โดยไม่มีภาษาไทยเลยแม้สักตัว ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเองก็ไม่ได้มีความรู้ความสามารถภาษาอังกฤษมากนัก แต่ด้วยเพราะเป็นงาน และเป็นคนที่มีความใจสู้งาน สู้งาน เหมือนตอนที่ผู้ให้ข้อมูลไปฝึกเรียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดตัส ผู้ให้ข้อมูลก็ยังไม่เคยใช้โปรแกรมดังกล่าวเป็น แม้กระทั่งจับหรือสัมผัสก็ยังไม่เคย แต่ผู้ให้ข้อมูลก็ขี้ให้ได้ลูบ ได้สัมผัสให้พอเป็น กลัวๆ แต่กล้ามากกว่า จากทั้งสองเหตุการณ์ดังกล่าวนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วใช้เครื่องคาสีโอ ภาษาอังกฤษทั้งนั้น ไม่มีภาษาไทยเลยสักตัว เครื่องคาสีโอ ใ้อะนะ...” (ID 1)

**4.3 ลองดูให้รู้ไป** ในช่วงหนึ่งหลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลต้องย้ายสถานที่ทำงานเพราะเนื่องด้วยความเจ็บป่วย ซึ่งจะได้นำศึกษาเรียนรู้เชิงลึกภายใต้ประเด็นหลักที่ว่า **เพราะมองแบบนี้ จึงปฏิบัติแบบนี้** ในประเด็นย่อยที่ว่า จากปัญหากลายเป็นหรรษา ผู้ให้ข้อมูลได้รับมอบหมายงานหลายอย่างที่ไม่เคยทำมาก่อน ซึ่งหนึ่งในงานที่รับมอบหมายนั้นก็คือ งานอบรม ผู้ให้ข้อมูลสังเกตเห็นว่าพนักงานในแผนกใหม่ที่ผู้ให้ข้อมูลย้ายมาสังกัดอยู่นั้นจะต้องขึ้นอบรมหลักสูตรให้กับพนักงานกันครบทุกคน จะมีเพียงผู้ให้ข้อมูลคนเดียวต้องทำงานด้านเอกสาร นั่งเฝ้าอยู่คนเดียวไม่ได้อบรมเหมือนท่านอื่น เพราะเนื่องด้วยพนักงานในแผนกนั้นมองผู้ให้ข้อมูลว่าเป็นคนป่วยนั่นเอง ผู้ให้ข้อมูลเลยคิดว่าด้วยเหตุมุมมองแบบนี้ของเพื่อนพนักงาน ทำให้ตนเองจึงไม่มีโอกาสได้ขึ้นไป

ฝึกอบรมเช่นเดียวกับคนอื่นในแผนก ในช่วงนั้นผู้ให้ข้อมูลคิดกับตนเองเช่นกันว่า เพราะอะไรทำไมผู้ให้ข้อมูลถึงไม่ได้ขึ้นไปสอน ทุกคนเขาทำได้หมด เขาขึ้นกันหมดเลย แล้วเพราะอะไรเราถึงไม่ได้ขึ้นกับเขาลักที่ ผู้ให้ข้อมูลยังคิดต่อไปอีกด้วยว่า หรือว่าความสามารถของตนเองไม่ถึง แต่แล้วครั้งหนึ่งโอกาสก็มาถึง เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้รับอนุญาตให้เข้าไปในห้องอบรมได้เพื่อคอยสังเกตการณ์เวลาที่ท่านอื่นทำการสอน ผู้ให้ข้อมูลสังเกตการณ์ไปก็บอกกับตนเองว่า ก็ไม่ยากนักเกินกว่าที่ตนเองจะทำได้ เพียงแต่ตนเองอาจต้องไปเพิ่มความแม่นยำในข้อมูลให้ดีให้แน่นเสียก่อน แล้วโอกาสที่รอคอยก็มาถึง เมื่อเพื่อนพนักงานเอ่ยถามผู้ให้ข้อมูลว่า สนใจอยากสอนบ้างมั๊ย อยากให้ขึ้นไปสอนแทนอีกท่านซึ่งดีจริงๆ ในตอนนั้นเองผู้ให้ข้อมูลก็ยังไม่มั่นใจนัก แต่ก็รับปากว่าจะขึ้นไปสอนแทนให้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เขาให้ขึ้นไป เป็นอ็อบเสิร์ฟ ได้ ก็ขึ้นไป ไปเป็นอ็อบเสิร์ฟอยู่ด้านหลังก็ดูเขาสอน อู่ว มันก็ไม่ยากนี่หว่า เพียงแต่เราต้องแม่นยำในข้อมูลแล้วก็ไปนั่งอ่าน อ่าน อ่าน อ่าน อ่าน แล้ววันหนึ่งเขาก็ถามเราว่า เราอยากขึ้นบ้างมั๊ย เนี่ยพอคิดคนเดียวไม่ว่าง เขาดีจริงๆ ขึ้นแทนได้เปล่า เราบอก ก็ลองดู เราก็อ่าน ขึ้นสอนได้ประมาณสามสี่เดือนมั้ง ขึ้นสอนแทนเขา ทั้งวันตั้งแต่แปดโมงเช้าถึงห้าโมงเย็น...” (ID 1)

## 5. รู้คุณค่าของเงิน ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

5.1 จะทิ้งก็เสียดาย ชีวิตในช่วงนี้ของผู้ให้ข้อมูลคุณคร่ำ เป็นเหมือนจุดตัดสินใจครั้งสำคัญของชีวิต ที่จะชี้ชะตาว่าจะเลือกเรียนหรือจะเลือกไปสัมภาษณ์งาน เพราะในขณะที่กำลังเรียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดตัส เพียงแค่สามสัปดาห์แรกนั้น ก็มีโทรศัพท์เข้ามาเพื่อนัดสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลตอนนั้นยังไม่ได้ตัดสินใจชัดเจนว่าจะทำเช่นไร แต่ก็บ่งบอกให้ทราบได้ชัดเจนว่าผู้ให้ข้อมูลนั้นมีความรู้สึกเสียดายเงิน เพราะสมัยนั้นเงินตั้งสองพันถือว่าเยอะมาก และตนเองก็เพิ่งจะเรียนได้แค่สามสัปดาห์เท่านั้นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราก็เรียน ได้แค่สามสัปดาห์เอง สามสัปดาห์เอง เสียดายก็เสียดายนะ ตั้งสองพันสมัยก่อนสองพันนี่เยอะนะ เรียนได้สามสัปดาห์ก็ทิ้งก็เสียดาย...” (ID 1)

5.2 กินง่ายอยู่ง่าย ในช่วงการทำงานที่นี้ ผู้ให้ข้อมูลแทบจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรเลย ด้วยเหตุที่ว่าบ้านไม่ต้องเช่าเพราะอาศัยอยู่กับน้ำสาว ข้าวไม่ต้องซื้อเพราะบริษัทมีอาหารกลางวันให้กิน ในแต่ละวันก็จะได้รับเงินตีบจากลูกค้าประมาณยี่สิบถึงสี่สิบบาท ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะใช้เงินตีบนี้เองในการทานข้าวเย็น โดยเฉพาะทานก๋วยเตี๋ยวก่อนกลับบ้าน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เช้าไม่ได้กินข้าว เย็นก็อาศัยตีบ กลางวันข้าวจะส่งมาจากโรงงาน มันจะมีกับข้าวมา กินกับข้าวฟรี ตอนเย็นก็เอาตีบซื้อ เงินเดือนก็ไม่ได้ใช้ ก็มีอึ้ง อ่าง่ายๆ เอาเงินตีบเนี่ยซื้อก๋วยเตี๋ยวกินทุกวันนะ กินก๋วยเตี๋ยวทุกวันก่อนกลับบ้าน...” (ID 1)

## 6. ละเอียดใคร่ครวญ ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

**6.1 เสาะหาไปที่ต้นตอ** หลังจากที่ครั้งแรกผู้ให้ข้อมูลคุณครว ไม่แน่ใจกลัวถูกหลอกไปสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์ก็ไปเรียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โลดส ที่ย่านบางลำพูต่อ ให้หลังหนึ่งสัปดาห์ก็มีเจ้าหน้าที่โทรมาหาผู้ให้ข้อมูลอีกครั้งเป็นครั้งที่สอง โทรมาครั้งนี้ ปลายสายถามผู้ให้ข้อมูลว่า ใด้งานหรือยังคะ ทางผู้ให้ข้อมูลก็ตอบกลับไปว่าอ้อยังเลยคะ ตอนนี้อยู่ทางปลายสายก็สอบถามต่อว่าเรียนอะไรคะ เรียนคอมคะ ผู้ให้ข้อมูลตอบ ยังสนใจที่จะทำงานอีกมั๊ยคะ ปลายสายถาม สนใจคะ ผู้ให้ข้อมูลตอบ ด้วยเหตุนี้ผู้ให้ข้อมูลจึงตัดสินใจไปสัมภาษณ์ ในครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลตั้งใจไปให้โดยละเอียด แต่สิ่งที่พบกลับไม่พบร้าน จึงสอบถามกับเจ้าหน้าที่อย่างละเอียดถึงชื่อร้าน พบว่าเจ้าหน้าที่ก็หาชื่อร้านไม่เจอ คุยกันพักใหญ่ ที่สุดคือผู้ให้ข้อมูลก็เขียนใบสมัครใหม่อีกครั้ง ทั้งหมดที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นถึงความพยายามในการเสาะหาสาเหตุไปที่ต้นตอปลายสายที่แจ้งนัดสัมภาษณ์มา และนี่คือความพยายามครั้งที่สองของผู้ให้ข้อมูล กับความสลับซับซ้อนดังที่ผู้วิจัยกล่าวไว้ในตอนต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คราวนี้ไปใหม่ละ ไม่รู้จัก เดินหาเวียนรอบละ ไม่เจอวะ ร้านนี้มันอยู่ไหนวะ ขึ้นไปชั้นหก ไปถามเขา เขาบอกไม่มีชื่อนี้แน่ เอ้าเขียนใบสมัครใหม่ อ้าวเขียน เรา แล้วไม่มีชื่อแล้ว โทรไปไฉ่ยังงิ ไปตามที่บ้าน เราว่าอย่างเงี้ย โทรไปตามที่บ้านไฉ่ยังงิ แล้วไม่มีชื่อ แล้วนัดมาสัมภาษณ์ ไม่มีนะคะ เช็ควแล้วไม่มี อ้าวโอเค เขียนใบสมัครใหม่ไว้เลยค่า อ้าวเขียน...” (ID 1)

**6.2 แยกแยะได้ดีพอ** นะออเจ้า ในเนื้อส่วนต่อๆ ไป ผู้วิจัยได้นำเสนอเนื้อหาในประเด็นหลักที่ว่า ทิทาดี ลีลาเด่น ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า วางใจให้ได้ วางตัวให้ดี สุขใจแน่แท้ และประเด็นหลักที่ว่า มีคุณธรรม จากใจภายใน สุกายภายนอก ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า กรุณาผู้อื่นเหมือนกรุณาตนเอง ทั้งสองประเด็นหลักและสองประเด็นย่อยนี้ผู้วิจัยได้อธิบายถึงความเป็นมาสภาพการณ์ เหตุปัจจัย ผลลัพธ์แห่งเหตุปัจจัยทั้งในเชิงเป็นคุณ สร้างสรรค์ชีวิต และเชิงโทษ เหนียวรั้งและจุดจิตใจให้ตกต่ำ ซึ่งจะได้อธิบายเนื้อหาครบถ้วนในส่วนต่อๆ ไป จากความเป็นมาเบื้องต้นนี้เอง จึงนำไปสู่วิธีการหรือเทคนิคการปรับตัวปรับใจเข้าหาพนักงานของผู้ให้ข้อมูลด้วยเทคนิคการเข้าหาแบบทั่วถึงและเท่าเทียม และการเฉพาะเจาะจงเป็นคนๆ ไปเฉพาะเรื่องงานเพียงเท่านั้น ซึ่งวิธีการและเทคนิคนี้เอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถสร้างบรรยากาศที่ดีในการประสานสร้างความสามัคคีให้บังเกิดขึ้นได้ในสาขาของตน ความที่เป็นผู้ละเอียดละออใคร่ครวญในความรู้ลึกของคนของพนักงานเช่นนี้ ผ่านการแยกแยะการวางตัววางตนตามเรื่องราวประเด็นต่างๆ ดังคำกล่าวที่ว่า

“...เพราะฉะนั้นเวลาเราจะเล่นกับใครเราก็เล่นไปทั่ว ถ้าเราทักคน โน้นเราก็ทักไปทั่วทั้งร้าน แต่ถ้าเกิดเรื่องงานเราจะเฉพาะเจาะจงคนนี้ คนนี้ คนนี้นี่...” (ID 1)

## 7. เคารพให้เกียรติ ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

7.1 กายเหนือใจให้เกียรติ ดังที่กล่าวไว้ก่อนหน้าในประเด็นย่อย คนอารมณ์ขัน ประเด็นปลีกย่อย ของที่บ่นหน่อย ของผู้ให้ข้อมูลคุณคร้ว ผู้วิจัยพบว่า แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะมีความรู้สึกว่าการนับเงินขายประจำวันเป็นเรื่องที่ยากเย็น และไม่ค่อยสบายใจเพียงประสงค์มากนัก แต่สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลแสดงออกมาว่าผู้ให้ข้อมูลก็จะบ่นออกมาในใจเพียงเท่านั้น เพราะไม่ต้องการให้ผู้สอนได้ยินเนื่องจากด้วยเขาเป็นคนสอนผู้ให้ข้อมูล ด้วยเหตุนี้จึงแสดงให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลแม้จะเหนียวเพียงไร ใจจะเหนียวเพียงไร แต่ใจก็ให้เกียรติผู้สอนอยู่ลึกๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็นับในใจไม่ให้เขาได้ยินเพราะว่าเขาเป็นคนสอนใช่ปะ...” (ID 1)

## 8. มิจิตใจ ใฝ่ดีเอง ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

8.1 ลำนึกดี ที่หาเงิน เพื่อเลี้ยงชีพ คุณคร้วมีความรักคืออยู่ในตัว มีความกตัญญูรู้คุณ อยากตอบแทนน้ำผู้อุปการะเลี้ยงดูมาตั้งแต่ยังเยาว์ เพราะบิดามารดาไม่ได้ส่งเงินมาให้แล้ว คุณคร้วก็เริ่มคิดว่าตนจะทำอย่างไรได้บ้าง ครั้นจะขอน้ำก็รู้สึกว่าจะไม่เหมาะสม จนพบหนทางในการหารายได้พิเศษ นั่นคือการรับจ้างซักผ้า สมัยนั้นช่างผ้าที่ซักเป็นกิโละกรัม มีรายได้กิโละละสามบาทบ้างห้าบาทบ้าง นอกจากนี้ คุณคร้วเองอยากช่วยเหลือค่าใช้จ่ายที่สาวที่คอยส่งเสียให้ตนเอง เธอจึงรับจ้างล้างถ้วยล้างจานที่ร้านอาหารที่พี่สาวทำงาน ได้รับเงินวันละห้าสิบบาท ดังคำกล่าวที่ว่า

“...คุยกับแม่มั้ง บอกว่า เออ ให้เราไปอยู่กับน้ำชะ ถ้าอยู่อย่างเนี้ยก็เที่ยวทุกวันไม่ได้อะไร ให้ไปอยู่กับน้ำ ก็คือกลับมาอยู่ที่เดิมอีก มาหาน้ำที่เดิมอีก แล้วคราวนี้จากที่เดิมตรงนี้พ่อแม่ไม่ให้เงินแล้วน้ำ คือเขาไม่ให้เงินสักบาทเลย คุณมาอยู่ที่นี่คุณก็ต้องคิดเองให้ได้ว่าทำยังไง ทำยังไงดีว่า จะอยู่จะเกาะน้ำกินก็ใช้เหตุ ก็ไว้รุ่นอะนะ ทำไงดีวะ เชื่อมัยว่า น้ำบอกว่ามึงก็อยู่อย่างๆ มึงก็รับจ้างเขาซักผ้าสิ ก็เริ่มรับจ้างซักผ้า ซักผ้านะ ซึ่งเป็นกิโละอะ กิโละสามบาทห้าบาทแล้วแต่นะรับจ้างซักผ้า...” (ID 1)

“...ตอนที่เรียนหนังสืออยู่เรา พี่สาวก็ส่งด้วย ที่บ้านจากที่ไม่ให้แล้วนะ เขาให้เดือนละหกร้อย หกร้อยก็เป็นค่ารถ พี่สาวให้ค่ากิน ส่วนตัวเองเราก็หางานรับจ๊อบ กลางคืนเราก็ล้างถ้วยล้างจานได้วันละห้าสิบบาท...” (ID 1)

## 9. ความพอเพียง ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

9.1 ประหยัดมัธยัสถ์ ด้วยความที่บ้านพักที่ผู้ให้ข้อมูลอาศัยอยู่ในช่วงทำงานใกล้กับสถานที่ทำงานที่ห้างเซ็นทรัลลาดพร้าว ทำให้ผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจเดินมาทำงาน และ/หรือ ปั่นจักรยานมาทำงาน แทนการขึ้นรถ เพราะผู้ให้ข้อมูลคิดว่า อยู่ใกล้มาก จะนั่งรถทำไม เดินยังถึงเร็วกว่าเสียอีก อีกทั้งได้ออกกำลังกาย ได้ปั่นจักรยานทุกวันด้วย ผู้ให้ข้อมูลเลือกใช้ชีวิตชีวิตต่างๆ ด้วย

การเดินเท้าและปั่นจักรยานในการเดินทางมาทำงานทุกวัน ประหยัดค่าใช้จ่ายโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ด้านค่าเดินทางโดยไม่จำเป็น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วเวลาทำงานก็เดินมา ปั่นจักรยาน เอาจักรยานปั่น บ้านอยู่หลังบึงซีไซ่อยู่ ซอยสามสาม ซี่จักรยานคันนี้ก็ปั่นมาทำงานทุกวัน ได้ออกกำลังกายด้วย ได้ปั่นทุกวัน ก็ไม่เคยได้ ขึ้นรถ ก็ปั่นตลอด จะขึ้นรถก็คือ นานน้าน เขาจะเรียกแคชเชียร์ประชุมก็จะมาประชุมถึงจะได้ขึ้นรถ นั้นแหละ ประมาณนั้นเลย...” (ID 1)

จากวิจัยเรียนรู้วัยงาน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

### 1. ประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1.1 สONGTUM นัคตัมภานัณ ที่เซินลาดร้านอยู่ไหน ดังที่กล่าวไว้เบื้องต้นว่า ความ สลับซับซ้อนในการไปสัมภาษณ์งานแรกของผู้ให้ข้อมูลคุณครวั นี้ เริ่มต้นจากตรงนี้ เหตุการณ์มีอยู่ ว่า มีสายโทรเข้ามาเพื่อนัดสัมภาษณ์ในช่วงสองทุ่ม ที่เซินทรลลาดพร้าว ในตอนนั้นผู้ให้ข้อมูลไม่เคยได้ยินชื่อและไม่รู้จักร้านนี้มาก่อน ประกอบกับทางปลายสายนัดสัมภาษณ์เวลาสองทุ่ม ซึ่ง ผู้ให้สัมภาษณ์มีความกังวล ลังเลเพราะกลัวถูกหลอก จึงไปปรึกษากับน้ำสาวที่พักอาศัยอยู่ด้วย ซึ่ง น้ำสาวก็ให้คำปรึกษาว่าแล้วแต่ผู้ให้ข้อมูลจะตัดสินใจ ด้วยเหตุนี้ ประสบการณ์ในช่วงต้นของการ สัมภาษณ์งานตำแหน่งแคชเชียร์ที่ร้านนี้ จบลงด้วยผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจว่า ไม่ไปสัมภาษณ์เพราะ ความกลัวโดนหลอก นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ทำใจดีวะ เขาบอกได้งานทำหรือยัง ยังคะ จันนัคตัมภานัณนะคะ สองทุ่ม ฮี ฟังๆ สองทุ่ม! คะ สองทุ่ม ที่ไหนคะ เซินทรลลาดพร้าวคะ เซินทรลลาดพร้าว แล้วมันตรงไหนวะ เซินทรลลาดพร้าว สมัยเรียนนะ สมัยเรียนก็เดินเซินทรลลาดพร้าวอยู่นะ แล้วไอ้ร้านเนี่ยมันคืออะไร มันคืออะไร เขาบอกว่าอยู่ตรงไหนวะ สองทุ่ม เขาบอกสองทุ่ม ก็ไปปรึกษาน้ำ น้ำเขานัดสัมภาษณ์ สองทุ่ม ไปมัยยะ มั่นไซ่หรือเปล่า เขาหลอกหรือเปล่า ก็แล้วแต่มีง แล้วแต่มีง แล้วแต่มีงก็ไม่ไปสิ ไม่ไป...” (ID 1)

มุมมองที่เปลี่ยนไป ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1) เปลี่ยนความคิดก็เพราะได้ทำ ดังที่กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ในประเด็นย่อย คนอารมณ์ จัน ประเด็นปลีกย่อย ขอพี่บ่นหน่อย และประเด็นย่อย เคารพให้เกียรติ ประเด็นปลีกย่อย ภายเหนือย แต่ใจให้เกียรติ ผู้วิจัยพบว่า แต่เดิมผู้ให้ข้อมูลคุณครวั ไม่มีพื้นฐานด้านการทำงานด้านแคชเชียร์มา ก่อน อีกทั้งยังมุมมองต่องานแคชเชียร์ก่อนเข้ามาทำงานที่ว่างงานแคชเชียร์เป็นงานที่ง่าย ๆ น้าๆ ดีๆ ภายหลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลได้เข้ามาทำงานมีประสบการณ์ด้วยตนเองแล้ว ผู้วิจัยจึงมีมุมมองต่อการทำงาน

ในงานแคชเชียร์ที่เปลี่ยนไปจากแต่ก่อน กล่าวคือ ผู้ให้ข้อมูลพบว่า งานแคชเชียร์ไม่ใช่งานที่ทำได้ง่ายๆ และสบายเหมือนที่เคยเข้าใจ แต่เป็นงานที่ความยากเย็นและละเอียด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...นับๆๆ โอ๊ย! แคชเชียร์เนี่ยจะทำอะไรจะยากเย็นจัง เราก็คิดว่า พอเราเห็นในห้างเราก็คิดว่าเอาถือติดแล้วก็นับตั้งค์ แต่แคชเชียร์นี้ไม่ใช่เลยอะ ไม่ใช่...” (ID 1)

เพราะมองแบบนี้ จึงปฏิบัติแบบนี้ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

1) มุมมองที่แตกต่างเรื่องคน เนื่องด้วยอาชีพสายธุรกิจร้านอาหาร พนักงานจำเป็นต้องมีการโยกย้ายสาขาด้วยเหตุหลายปัจจัย ยกตัวอย่างเช่น ไปช่วยสาขาอื่น มีการปรับตำแหน่งเลื่อนขั้นสูงขึ้น เป็นต้น ซึ่งมีทั้งย้ายไปแบบชั่วคราวก็มี แบบถาวรก็มี ซึ่งผู้ให้ข้อมูลก็เช่นกันที่จะต้องย้ายไปตามคำสั่ง โอกาสความก้าวหน้าของชีวิต และรวมถึงความจำเป็นต่างๆ สำหรับผู้ให้ข้อมูล การได้โยกย้ายไปทำงานในสาขาต่างๆ มากมาย จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เป็นปัจจัยที่สร้างความแปลกใหม่ให้กับชีวิตของผู้ให้ข้อมูล โดยเฉพาะการต้องพบเจอกับผู้คนมากหน้าหลายตา หลากหลายนิสัย หลากหลายที่มา สร้างความแปลกในใจของผู้ให้ข้อมูลไม่น้อย การพบเจอกับความแปลกใหม่ที่เกี่ยวกับคนนี่เองทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจ มีมุมมอง และมีการปฏิบัติต่อคนที่มีความแตกต่างกัน เพราะมีมุมมองที่แตกต่างเรื่องคนจากประสบการณ์ตรง จึงทำให้สามารถเลือกวางตนและปฏิบัติต่อผู้อื่นให้มีความเหมาะสมได้ดีมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เขาก็จับเราย้ายไปที่อื่น ย้ายไปสาขาอื่นจากเดอะมอลล์ราม ไปนู่นแพชั่น ไรร์แลนด์ ไป ย้ายเราไปใกล้ไกล ย้ายเราไปเรื่อยๆ ไปนู่นมานี่มั่ง ย้าย มันก็เจอคนแบบแปลกๆ คี...” (ID 1)

2) จากปัญหากลายเป็นหรรษา ผู้ให้ข้อมูลทำงานในตำแหน่งแคชเชียร์เป็นเวลาสองปี แล้วก็ขึ้นมาเป็นผู้จัดการ แล้วก็อยู่ที่บริษัทแห่งนี้ที่เดียวไม่เคยไปอยู่ที่ไหนเลย เป็นบริษัทแรกที่ผู้ให้ข้อมูลเข้ามาทำงาน แล้วก็ไม่เคยไปที่ไหน มีแต่ย้ายสาขา และแล้วเหตุการณ์สำคัญของชีวิตที่เป็นจุดหักด่านอาชีพสายงานถึงขั้นโยกย้ายที่ทำงานจากการทำงานที่สาขาหน้าร้านมานานถึงยี่สิบปีมีเหตุจำเป็นต้องย้ายเข้ามาทำงานที่ออฟฟิศ เรื่องราวทั้งหมดเริ่มต้นเมื่อปีพุทธศักราชสองพันห้าร้อยสี่สิบเก้า เรื่องมีอยู่ว่า ผู้ให้ข้อมูลเริ่มป่วย การเจ็บป่วยครั้งนี้ทำให้ร่างกายของผู้ให้ข้อมูลไม่สมบูรณ์แข็งแรงเหมือนเดิม ผู้ให้ข้อมูลต้องผ่าตัดมะเร็งเต้านม จากนั้นมาก็เริ่มป่วยกระเสาะกระแสะ ซ้ำร้ายยังมาเป็นโรคหัวใจ โรคปอดอักเสบ ไช้มัน ความดัน เบาหวาน ซึ่งปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลต้องรับประทานยาเพื่อรักษา เขียวยา และประคองสุขภาพหลายสิบเม็ดต่อวัน สิ่งที่ผู้วิจัยเล่ามาให้ฟังนี้ ฟังดูแล้วหากใครต้องมาประสบชะตากรรมเช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลท่านนี้ คงต้องรู้สึกหดหู่ชีวิต และขาดซึ่งกำลังใจในการใช้ชีวิตเป็นแน่แท้ แต่ทว่าสำหรับผู้ให้ข้อมูลในวันนี้ กลับไม่เป็นเช่นนั้น สิ่งที่ทำให้



ผู้วิจัยรู้สึกประหลาดใจและงุนงงได้ไม่น้อยเลย นั่นคือ รอยยิ้มในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงสภาพและสถานการณ์ด้านสุขภาพของตน ผู้ให้ข้อมูลมีรอยยิ้มในแววตา ดวงตาคู่นั้นไม่ได้บ่งบอกถึงความทุกข์ใจ รันทดใจ หดหู่ใจใดๆ ตรงกันข้ามกลับเป็นแววตาที่ผู้สังเกตุ แววตาที่ยอมรับกับความเป็นจริงของชีวิต แววตาที่พร้อมเผชิญอย่างเท่าทันและปรับตัวปรับใจ แววตาแห่งความขบขันน่ารัก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เริ่มป่วยตั้งแต่ปีสี่เก้าไปผ่าตัดมะเร็งเต้านม ผ่าตัดมะเร็งเต้านม ป่วยกระเสาะกระแสะมาเรื่อยๆ หลังจากมะเร็งเต้านมก็มาเป็นโรคหัวใจ โรคหัวใจเสร็จ ล่าสุดก็มาได้หลังจากที่ปอดอักเสบครั้งสุดท้ายก็ได้ทั้งใจมัน ความดัน เบาหวานพร้อมเลย ก็พิเศษนี้ได้มาพร้อมเลย ได้หมด...” (ID 1)

คาดการณ์วางแผน ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

1) **เป้าไว้ให้ใจอุ่น** ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่มีความละเอียดดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จากพื้นฐานความละเอียดที่มีมาตั้งแต่สมัยทำ ทำให้เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้มาทำงานจริงในตำแหน่งแคเชียร์ จึงได้นำมาใช้เป็นแนวคิดและหลักการปฏิบัติการทำงาน ดังเช่น การสลับกันพัก และต้องมีการผลัดคูแลเงินในลิ้นชัก โดยจะมีเทคนิคการกันเงินไว้ขายในช่วงที่สลับกันพัก ซึ่งเทคนิคนี้เป็นเทคนิคหนึ่งในหลายๆ วิธีที่นิยมทำกันตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งทุกเทคนิคก็ยังคงต้องอาศัยคนในการตรวจนับด้วยมือเสมอ ไม่ว่าจะมียุคเทคโนโลยีการนับเงินผ่านเครื่องอัตโนมัติก็ตาม ดังคำกล่าวที่ว่า

“...อย่างสมมติคนนี้ไปพักชั่วโมงครึ่ง เราคิดว่าชั่วโมงครึ่งเราจะขายได้เท่าไรแล้วเอาเงินไว้เท่านั้น สมมติเราก็เอาเงินไว้สองพัน เราก็แยกเงินไว้สองพันเอาไว้แล้วก็ขายไปเท่าไรก็นั่น พอเขามาเราก็ต้องคืนเงินสองพันกับเงินขายนับให้ตรงกันกับบิลที่เราได้มา ถ้าตรงกันเงินไม่ขาดไม่เกินก็โอเคจบ...” (ID 1)

2) **ก่อนนอนหนุน** ขอวางแผน ในชีวิตประจำวันของผู้ให้ข้อมูลตั้งแต่เข้าจรรดค่า โดยเฉพาะในช่วงเวลาก่อนนอน ส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของผู้ให้ข้อมูลได้มีการกล่าวถึงการคาดการณ์วางแผนในการใช้ชีวิตไว้ด้วยว่า ก่อนที่ผู้ให้ข้อมูลจะนอน ผู้ให้ข้อมูลจะคิดว่าในวันพรุ่งนี้และวันข้างหน้าผู้ให้ข้อมูลจะต้องทำอะไรบ้าง มีขั้นตอนลำดับอย่างไรบ้าง คอยเตือนตนเองบอกตนเองว่าให้ตื่นเช้าตื่นให้ทันเวลา แล้วก็เข้านอน พอรุ่งเช้าของแต่ละวันก็ตื่นนอนออกไปทำงาน การคาดการณ์วางแผนนี้ถือเป็นคุณลักษณะหรือคุณสมบัติของชีวิตอย่างหนึ่งที่เป็นปัจจัยให้การดำเนินชีวิตมีความชัดเจน มั่นคง และสามารถบริหารจัดการตนเองได้ดีทั้งในงานและส่วนตัวของผู้ชีวิตผู้ให้ข้อมูล ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก่อนจะนอน เราจะคิดว่าวันข้างหน้า ต้องทำอะไรหนึ่ง สอง สาม แล้วก็นอน แล้วก็ตื่นให้ทันน้ำ บอกตัวเองว่าต้องตื่นให้ทัน เช้าขึ้นมาปุ๊ปปุ๊ปปุ๊ ออกจากบ้าน...” (ID 1)

ปรับตัว คือ หัวใจ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

1) ปรับใจ ให้เข้าที่ ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

(1) เปิดใจรับเทคโนโลยี เมื่อผู้ให้ข้อมูลทำงานไปได้ประมาณสักปีสองปี ก็มาถึงช่วงการเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพอีกครั้ง ในครั้งนี้ สิ่งที่เข้ามาในชีวิตด้านการงานอาชีพก็คือ การปรับเปลี่ยนเทคโนโลยีในการทำงาน ผู้วิจัยกำลังพูดถึง “คอมพิวเตอร์” นั่นเอง ทางบริษัทได้มีการยกเลิกเครื่องคาสีโอ เครื่องคิดเลขสำหรับงานแคชเชียร์ไป ซึ่งพนักงานผู้เกี่ยวข้องต้องเดินทางไปฝึกฝนเรียนรู้วิธีการใช้งานคอมพิวเตอร์ หนึ่งในนั้นก็คือผู้ให้ข้อมูลด้วย ผู้ให้ข้อมูลจึงเดินทางไปฝึกอบรมที่สาขาท่าพระซึ่งเป็นสาขาแรกที่เริ่มใช้คอมพิวเตอร์ จากจุดนั้นเอง จึงนับเป็นก้าวสำคัญของผู้ให้ข้อมูลที่จำเป็นต้องปรับตัวไปตามสมัย เปิดใจรับเทคโนโลยี ซึ่งนั่นก็คือ คอมพิวเตอร์นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนั้นเขาก็เริ่มเอาคอมพิวเตอร์มาใช้ ยกเลิกคาสีโอ ท่าพระก็เป็นสาขาแรกที่เอ่อ ที่ใช้คอมพิวเตอร์ เขาก็ส่งเราไป ส่งเราไปเรียน ส่งเราไปเรียนหนึ่งสัปดาห์...” (ID 1)

(2) หน้าที่ไหนๆ ใจจะลุยไปข้างหน้า หน้าที่หนึ่งของผู้ให้ข้อมูลได้รับหลังจากย้ายเข้าไปอยู่ที่ศูนย์ฝึก นั่นก็คือ การสอนฝึกอบรมพนักงาน และรวมถึงงานหลักที่เป็นหน้าที่ของผู้ให้ข้อมูลนั่นก็คือ งานด้านเอกสารฝึกอบรม ในช่วงๆ แรกผู้ให้ข้อมูลเล่า ผู้ให้ข้อมูลร้องไห้อยู่หลายวัน เพราะไม่สามารถปรับตัวปรับใจให้เข้าที่เข้าทางได้เลย แต่ด้วยความที่เป็นคนใจสู้ไว้ก่อนและมีคุณธรรมปลูกฝังเติบโตมาตั้งแต่เล็กๆ จึงตั้งมั่นในใจว่าขอลองดูให้รู้กันไปและมีจิตใจช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ ยามเมื่อชีวิตเดินมาถึงกับความเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ ผู้ให้ข้อมูลก็ไม่หลงลืมความสามารถที่แท้จริงของตนเอง จึงตั้งมั่นปรับใจกายให้เข้าที่เข้าทาง จากนั้นก็มุ่งช่วยงานทุกคนในแผนกในสถานที่ทำงานแห่งใหม่แต่บริษัทเดิม ไม่ว่าจะมึงงานอะไรผู้ให้ข้อมูลก็ขอช่วยทำหมด จนกระทั่งสามารถทำได้อย่างดีและได้รับมอบหมายให้เป็นงานหลักในที่สุด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เปลี่ยนหน้าที่ทำใหม่คราวนี้ งานเอกสารไม่มีคนทำ คราวแรกก็ช่วย คนไหนไม่มีงานอะไรก็ช่วยหมด จะถามคนนี้มีอะไรให้ช่วยมั้ย ช่วย ช่วย ช่วย งานช่วย ตอนนั้น เขาก็เลยบอกว่า อ๊ะ มันต้องขึ้นอบรม ทั้งอะไร ทั้งทำเอกสารค่าใช้จ่าย เราช่วยเขาไปทำหน่อยได้มั้ย ได้ค่ะ เราก็เอามาทำ เริ่มแรกก็แค่ช่วย ยังไม่ได้ทำเต็มมือ เลยช่วยเขาไป ช่วยเขาไป อ๊ะทำได้นี่หว่า เขาไปเลยน้ำ เขาไปเลย ก็ได้จับมาสองปี ที่ได้จับจริงๆ อ๊ะนะสองปี ปีนี้จะเป็นที่สาม...” (ID 1)

## 2) ปรับกายให้พอดี ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

(2) สุขได้ เพราะหนักก็เอา เบาก็สู้ มีช่วงหนึ่งที่ผู้วิจัยสอบถามผู้ให้ข้อมูลลงลึกไปว่า “แล้วตอนที่ย้ายมาที่ทำงานใหม่ ผู้ให้ข้อมูลชอบงานอะไรสุด ที่ทำมาตั้งแต่ย้ายมาจนถึงปัจจุบันครับ” สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลอธิบายความมา เป็นต้นว่า มีหลายๆ อย่างที่ชอบอยู่เหมือนกัน แต่หากถามว่าอะไรที่ผู้ให้ข้อมูลชอบมากแล้วละก็ คงไม่มี เพียงแต่ทำได้ แต่ลึกๆ ใจจริงๆ ของผู้ให้ข้อมูลก็ยังรู้สึกว่าจะชอบเสมออยู่เสมอ เพราะเหตุที่ว่าผู้ให้ข้อมูลทำงานด้านสายปฏิบัติการมายี่สิบปี ความเป็นมา ความทรงจำ ความคุ้นเคย ความเชี่ยวชาญ เหล่านี้คือปัจจัยที่สร้างความสุขทั้งกายใจให้มีมากกว่าที่ใหม่ที่เพิ่งทำได้ไม่กี่ปี แต่ถึงกระนั้น ผู้ให้ข้อมูลก็ไม่ได้พาดนกลับไปในช่วงเวลาอดีตจนลืมมีความสุขในปัจจุบัน อย่างที่ผู้ให้ข้อมูลพรรณารื่องราวให้ฟังนั้นว่า ผู้ให้ข้อมูลก็มีงานใหม่ที่ชอบหลายอย่าง แม้ไม่ใช่ที่สุด แต่ก็มีความสุขอยู่ ด้วยมุมมองที่มีความต่อความจริงเป็นเช่นนี้ จึงเป็นพลังปัจจัยผลักดันให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถมีความสุขได้ในสิ่งตรงหน้าในภาวะปัจจุบัน ชีวิตในช่วงนั้นจะไม่สามารถผ่านพ้นมาถึงวันนี้ไปได้เลยหากผู้ให้ข้อมูลขาดซึ่งความสามารถในการปรับตัวปรับใจให้มีความสุข เอาการเองงานทุกอย่าง สู้ทุกอย่างที่เผชิญ หนักก็สู้ เบาก็เอา เบาก็เอา หัวใจของผู้ให้ข้อมูลท่านนี้สำหรับผู้วิจัยแล้วเป็นผู้ที่นำเลื่อมใสและศรัทธาด้านการปกครองชีวิตให้อยู่มีสุขได้พอประมาณสมควรแก่ฐานะและความเป็นไปอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่ชอบมาก ไม่มี แต่ทำได้ ถ้าเขาให้ทำ เราก็อำ แต่ลึกๆ ใจจริงๆ ก็ยังชอบสาขา เพราะมันผูกพันมากกว่า...” (ID 1)

## 3) ปรับความคิดดีๆ ให้ถูกทาง ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

(1) อยู่กับปัจจุบันให้เป็น แล้วใจจะเย็นจริงแท้ ช่วงหนึ่งของการพูดคุยกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยชวนถามผู้ให้ข้อมูลว่า ทุกวันนี้ผู้ให้ความข้อมูลมีความสุขดีมั๊ย สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวมาเมื่อได้รับฟังความนั้น ก็คือ สุขในปัจจุบันของผู้ให้ข้อมูลนั้นมีอยู่ เนื่องจากปัจจุบันสถานการณ์โดยรวมด้านชีวิตการทำงานมีความเป็นไปที่ดีขึ้นกว่าเดิม อันเนื่องมาจากการปรับตัวเข้าหากันและกันดีขึ้น จึงทำเข้าที่เข้าทางมากขึ้น อีกประเด็น ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญอยู่ที่ความเป็นปัจจุบันของสถานการณ์ของกายใจ ในอดีตที่ผ่านมาทุกข์สุดก็สิ้นสุดลงในวันนั้นไปเรียบร้อยแล้ว เพราะผู้ให้ข้อมูลไม่นำสิ่งเหล่านั้นมาคิดต่อ ไม่นำเอามาผูกกรรมกันไว้ แต่เลือกอยู่กับภาวะปัจจุบัน อยู่กับสิ่งรอบกายสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน การปรับตัวปรับใจปรับกาย การยอมรับในสิ่งที่ผ่านพ้นมา การละทิ้งไม่คิดต่อให้ตนฟุ้งซ่าน ด้วยเหตุผลนานาๆ นี้เองจึงทำให้ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลมีความสุขและอยู่เป็นได้พอสมควรแก่ฐานะและความเป็นอยู่ในระดับหนึ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ทุกวันนี้มีความสุขอยู่ สถานการณ์มันดีขึ้น การปรับตัวมันเข้าหากันมันดีขึ้น ฅ  
วันนั้นมันก็จบวันนั้น เราไม่คิดต่อ ไม่เอามาผูกรวมกัน...” (ID 1)

(2) ชีวิตจะผ่านแน่ ด้วยทางแก้ให้ปล่อยวาง ในภาวะที่ผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญกับ  
ความทุกข์ยากทั้งทางใจและทางกาย ผู้ให้ข้อมูลเล่าสู่กันฟังถึงวิถีทางในการพาตนเองออกจากกอง  
ทุกข์ของชีวิต ทางออกที่วานั้นคือ การปล่อยวาง การปล่อยวางนี้เองที่เป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้  
เป็นหลักพึ่งพิงของชีวิต โดยนำมาใช้เป็นหลักในการพิจารณาและเป็นหลักในการปฏิบัติของตนใน  
ยามที่ต้องเผชิญปัญหาต่างๆ การปล่อยวางนี้ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลผ่านพ้นปัญหานั้นๆ ได้มาจนถึงทุก  
วันนี้ หากขาดซึ่งการปล่อยวางที่สมดุลย์ประกอบด้วยปัญญาแล้ว วันนี้ผู้ให้ข้อมูลอาจถึงเสียสติเลยก็  
ว่าได้ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวเสริมอย่างหนักแน่นทีเดียว ผู้วิจัยรับรู้และรับทราบได้ถึงความอารมณ์และ  
ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลได้เป็นอย่างดียิ่งผ่านสายตา แววตา น้ำเสียง และทำเสียงที่หนักแน่น ดัง  
คำกล่าวที่ว่า .....

“...ชีวิตที่ผ่านมาเราไม่เคยเจอปัญหามาเยอะ แล้วถ้าเราไม่ปล่อยวาง เราจะบ้า เราจะบ้า  
จริงๆ น้ำเราไม่ได้พูดเล่น...” (ID 1)

ที่ท่าดี ลีลาเด่น ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

1) วางใจให้ได้ วางตัวให้ดี สุขใจแน่แท้ อาจกล่าวได้ว่าที่ใดมีคนที่ยังไม่ฝึกฝนตนได้  
สมบูรณ์ ที่นั้นย่อมเต็มไปด้วยปัญหาที่เป็นผลพวงมาจากผู้คนเหล่านั้น สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลและพนักงาน  
หลายๆ ท่านต้องเผชิญเหมือนกัน คล้ายๆ กัน หรือใกล้เคียงกันก็คือ ความมีอคติต่อกัน สำหรับ  
ลักษณะปัญหาที่ผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญในที่นี้ ก็คือ การไม่สามารถทำตัวสนิทกับใครในสาขาที่ทำงาน  
ได้เลย เนื่องด้วยที่ว่าหากผู้ให้ข้อมูลวางตัวสนิทกับใครมากเกินไปหรือเป็นพิเศษเฉพาะรายกลุ่ม  
หรือรายคน จะเกิดความรู้สึกของการไม่ทั่วถึงเลือกเฟ้นปฏิบัติขึ้นในใจของพนักงานรายคนหรือราย  
กลุ่มผู้ซึ่งได้ไม่ได้รับการวางตัวสนิทจากผู้ให้ข้อมูล ผลที่ตามมาก็คือ พนักงานรายคนหรือรายกลุ่มที่  
ผู้ให้ข้อมูลวางตัวสนิทสนมด้วยจะถูกเพ่งเล็งจากกลุ่มหรือคนที่ไม่ได้รับการวางตัวสนิทสนมจาก  
ผู้ให้ข้อมูล และนั่นเองคือปัญหาที่จะเกิดขึ้น โดยพนักงานคนนั้นหรือพนักงานกลุ่มนั้นอยู่ลำบาก  
ทำงานได้ยาก ทั้งด้านกายและด้านใจ เหล่านี้หากวินิจฉัยให้ลึกก็จะพบว่าเหตุปัจจัยที่ทำให้คนเกิด  
ความแตกสามัคคี ขุ่นเคือง ไม่สนิทใจ ก็เพราะแต่ละคนล้วนแล้วแต่วางใจกันไม่ดี เมื่อวางใจก็ไม่ดีก็  
เป็นเหตุปัจจัยทำให้วางตัววางตนไม่ดี เมื่อแต่ละคนวางตัววางตนก็ไม่ดีก็ย่อมเป็นเหตุปัจจัยที่  
กระทบทั้งทางตรงบ้าง ทางอ้อมบ้างให้เกิดสภาพความสัมพันธ์ที่ไม่เอื้อเกื้อกูลกัน ไม่ประสานกัน  
ไม่สามัคคีกัน นั่นเอง นำมาซึ่งปัญหาด้านอคติ หรือความลำเอียงที่มีต่อกัน ทั้งที่รู้เท่าทันก็ดี รู้ไม่เท่า

ทันทีที่ สิ่งที่ผู้วิจัยอธิบายพร้อมยกตัวอย่างนี้เป็นสภาวะการณ์ที่จะเกิดขึ้นเป็นแน่แท้ หากทุกคนทั้ง ผู้ให้ข้อมูล พนักงานในความดูแลของผู้ให้ข้อมูลวางตัววางใจกัน ไม่ถูกที่ถูกทาง ถูกหลักถูกเกณฑ์ ถูกต้องเหมาะสม แต่หากวางใจวางตัวดี ความสุขชีวิตร่างกายก็ย่อมเข้ามาแทนที่ความยุ่งยากดังที่ได้ กล่าวมาแล้ว การวางใจวางตัวจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งยวดของทุกๆ คน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คือเราทำตัวสนิทกับใครไม่ได้เลยนะ จริงๆ เราอยู่กับลูกน้อง...” (ID 1)

2) ได้ถามแน่ แคะให้ฉันพูดจบก่อนหน้า เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลเวลามีประชุมกับทีมงาน ผู้ให้ข้อมูลกลัวจะหลงประเด็นเวลาทีมงานถามระหว่างการประชุมหรือการพูดในตอนที่ยังพูดไม่ จบ ด้วยเหตุนี้ ผู้ให้ข้อมูลจึงต้องเตรียมตัวล่วงหน้า ได้แก่ เหมือนตอนที่ผู้ให้ข้อมูลอยู่ที่สาขา เวลา ประชุมต้องเขียนลิสต์ไว้พร้อมกำหนดเวลาในการพูดด้วยเพื่อจะได้พูดให้อยู่ภายในเวลาไม่เช่นนั้น ผู้ให้ข้อมูลกลัวจะติคลมพูดจนเกินเวลาไป เพราะเดี๋ยวจะหาพูดสรุปจบลงไม่ได้ ในยามที่คุยกับ ลูกน้อง ผู้ให้ข้อมูลก็จะบอกว่า พยายามอย่าถามระหว่างที่ผู้ให้ข้อมูลพูดนะเพราะเดี๋ยวผู้ให้ข้อมูลจะ หลงประเด็น หากต้องการจะถามขอไว้ให้ถามหลังไมค์หรือหลังผู้ให้ข้อมูลพูดจบเสร็จก่อน หรือถ้า จะถามอะไรก็ขอให้เขียนไว้ก่อน อย่าเพิ่งถามทันที ขอให้ผู้ให้ข้อมูลพูดจบก่อนเพราะจะได้ไม่ลืม และสรุปลงไม่ได้จนเกินเวลา ทุกครั้งที่มีการประชุมร่วมกันกับทีมงาน ผู้ให้ข้อมูลก็จะบอกไว้ก่อน ประชุมเสมอว่า ผู้ให้ข้อมูลจะขอคุยเท่านั้นเรื่องนี้ นี่ เหล่านี้ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเทคนิคและลีลาใน การประชุมเพื่อแก้ไขปัญหารื่องการหลงประเด็นเมื่อถูกถามขณะพูด รวมไปถึงการสรุปและจบ ประเด็นให้ทันภายในเวลา ซึ่งเป็นเทคนิคและลีลาเฉพาะตนที่น่าสนใจอย่างมาก ความจริงใจ ความ ตรงไปตรงมา การขอความเห็นใจ การขอความร่วมมือช่วยเหลือ สิ่งเหล่านี้เอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเป็น ที่ชื่นชมของทีมงานรอบกายได้ไม่น้อย ผู้ให้ข้อมูลอาจไม่ทราบนี่เองคือเสน่ห์ของผู้บริหารลักษณะ หนึ่งที่สร้างความเป็นกันเองและผ่อนคลายตามแบบฉบับของผู้ให้ข้อมูลท่านที่หนึ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ให้ฉันพูดให้จบก่อนหน้าแล้วเดี๋ยวค่อยถามน้ำ อย่าเพิ่ง เพราะถ้าเกิดถามแล้วตอบ เดี่ยวไปเดี๋ยวไม่จบ ขอ ถ้าเกิดมีพูดอีกสี่เรื่อง ฉันจะขอพูดสี่เรื่องนี้ให้จบภายในสิบห้านาทีสิบนาที ขอให้จบ แล้วเดี๋ยวจะถามอะไร หลังไมค์น้ำ...” (ID 1)

**มีคุณธรรม จากใจภายใน สู่กายภายนอก ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ**

1) **กรุณาผู้อื่น เหมือนกรุณาตนเอง** ดังที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้ในประเด็นหลักที่ว่า **ทีทำ ดี ลีลาเด่น** ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า **วางใจให้ได้ วางตัวให้ดี สุขใจแน่แท้** ผู้วิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูล นอกจากจะสามารถพิจารณาได้อย่างใคร่ครวญดีแล้ว ในสิ่งเดียวกันนี้ ผู้วิจัยพบเห็นถึงคุณธรรม ภายในและความเป็นศีลธรรมของผู้ให้ข้อมูลอีกด้วย คุณธรรมภายในที่ผู้วิจัยพบก็คือความกรุณาที่มีต่อ พนักงาน ไม่อยากให้อยู่ลำบาก ถูกเพ่งเล็ง เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีความกรุณาต่อผู้อื่น ในที่นี้คือพนักงานทุกคนในเรื่องของการวางใจวางตัวดี พนักงานทุกคนที่ได้รับการวางใจวางตัวดีจากผู้ให้ข้อมูลก็ย่อมจะ

พบเจอกับความสุขกายสุขใจรวมถึงผู้ให้ข้อมูลก็จะพบเจอกับความสุขกายสุขใจเช่นเดียวกัน ด้วยเหตุที่ว่า ความกรุณาอันเป็นคุณธรรมภายในนี้เป็นปัจจัยส่งต่อไปถึงพฤติกรรมภายนอก หรือที่เรียกว่าศีลธรรมนั่นเอง เมื่อภายในมีความกรุณา อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ไร้ทุกข์ ศีลธรรมอันเป็นพฤติกรรมที่ดีที่ประกอบด้วยศีลก็แสดงออกในเชิงพฤติกรรมคือการวางตัวดีนั่นเอง เมื่อผู้คนพนักงานรับรู้ถึงการวางตัวดีของผู้ให้ข้อมูลก็ย่อมที่จะเกิดความรัก ความเคารพ ความไว้วางใจ ความศรัทธามีให้ จากความปรารถนาดีต่างๆ ทั้งทางใจก็ดีทางกายก็ดีทางวาจาที่ดี จึงเปรียบได้เหมือนกับได้รับความเมตตากรุณาจากพนักงานกลับมาในรูปแบบของศีลธรรมคุณธรรมเช่นเดียวกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราสนิทกับใครไม่ได้เลย ถ้าเกิดเราจะสนิทเราต้องแบบให้มันทั่วถึง ไม่ใช่ว่าคนนี้คนเดียวไม่ได้ เพราะว่าถ้าเกิดคนนี้เดียวเมื่อไหร่ทุกคนจะเฟ่งเล้ง ไอ้เด็กคนนี้จะอยู่ลำบาก ไม่ว่ามันจะทำอะไรมันอยู่ลำบาก...” (ID 1)

2) **ทำดีเข้าไว้ ไม่ต้องเกร็ง** จากเบื้องต้นที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า **กรุณาผู้อื่น เหมือนกรุณาตนเอง** ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงถึงความมีคุณธรรมภายใน ผู้ศีลธรรมภายนอกว่าด้วยความกรุณาผู้อื่นเหมือนกรุณาตนเอง เพียงเท่านี้ก็รู้จักวางใจเป็น วางตัวดี สุขใจแท้แน่ ปัญหาด้านการเฟ่งเล้ง การเขม่น การกระแนะกระแหนใส่กัน นมาซึ่งการแบ่งพรรคแบ่งพวกกันก็จะน้อยลง คงไม่ถึงกับหายหมดเพราะเรื่องของโลกปัญหาย่อมไม่หมดไม่สิ้น แต่ก็เพราะลงเบาบางลงได้ สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลมักกล่าวสอนพนักงานอยู่เสมอก็คือ คนเราจะให้รักไปหมดทุกคนมันเป็นไปไม่ได้ มันก็ต้องมีทั้งรักมีทั้งเกลียด เหยียดยังมีสองด้าน ดังนั้น คนเราจะให้ดีเสมอไปคงเป็นไปไม่ได้ ยิ่งให้ดีอย่างไรที่เราต้องการก็ยิ่งยาก ผู้ให้ข้อมูลจึงสอนสรุปไว้ว่า เราต้องรู้จักคิด แต่คิดแล้วก็อย่าไปคิดมาก หากทำสิ่งใดที่ทำให้เราสุขกายสุขใจ และความสุখনั้นไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นและตนเอง ก็ทำเถิด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...สิ่งใดก็ตามแต่ที่ทำออกมาแล้วมีความสุข คนอื่นเขาไม่เดือดร้อน ทำไปเถิด...” (ID 1)

3) **รู้ตนเอง รู้ดกสั้น รู้จักรักรู้ปันเวลา** สืบต่อเนื่องจากที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า **กรุณาผู้อื่น เหมือนกรุณาตนเอง** และ **ทำดีเข้าไว้ ไม่ต้องเกร็ง** ผู้ให้ข้อมูลได้นำเสนอถึงวิธีการในการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่เผชิญภาวะความทุกข์ ความร้อนกายร้อนใจ เราควรจะทำอย่างไร สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลได้นำเสนอไว้เป็นแนวทางคือ ให้เราเก็บไว้ก่อน ในช่วงเวลาทำงานก็ทำให้เต็มที่อย่าออกแวก เอาไว้นอกเวลางานที่ไม่ใช่ช่วงเวลางาน แล้วค่อยคิดทำกันใหม่ จะเห็นได้ว่าคำพูดเพียงสั้นๆ กลับแสดงถึงสิ่งสำคัญไว้มากมาย การให้รู้จักระงับยับยั้งชั่งตวงทางด้านอารมณ์

และความคิดได้ บุคคลนั้นย่อมต้องมีสติสัมปชัญญะสูงมากพอสมควรเพื่อเป็นพื้นฐานให้กับปัญญาในการพิจารณาคุณโทษและแนวทางปฏิบัติของสิ่งๆ นั้น ภาวะนี้เองคือภาวะแห่งการรับรู้ตนเอง และรู้จักอดทนอดกลั้น ด้านแนวปฏิบัติที่พิจารณาถึงความเหมาะสมด้านสถานที่ เวลาทำงาน ว่ามีความเหมาะสมดีแล้วหรือไม่ในการทำแสดงพฤติกรรมหรือปฏิบัติตนในกาลและโอกาสนั้นๆ ภาวะในการคิดพิจารณาถึงกาลและ โอกาสนั้นก็คือ การรู้จักปฏิบัติตน วางตน ให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้ว ใ้อที่มันทำแล้วมันเค็ดร้อนหรือว่าทำแล้วมันทุกข์ใจ คุณเก็บเอาไว้ก่อน คุณเอาไว้เลิกงานที่ไม่ใช่ในช่วงเวลางาน...” (ID 1)

4) จิตสำนึกนำพา ช่วยเสมอมา ช่วยเสมอไป หลังจากผู้ให้ข้อมูลได้ย้ายเข้ามาอยู่แผนกใหม่เนื่องด้วยความเจ็บป่วย มีงานหลายอย่างที่ผู้ให้ข้อมูลต้องเรียนรู้เป็นอันมาก ไม่ว่าจะเป็นงานด้านเอกสารการฝึกอบรม งานด้านกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลยินดีและเต็มใจช่วยหมด จึงทำให้มีช่วงหนึ่งที่ต้องทำงานคู่กันกับเพื่อนพนักงานท่านหนึ่ง เวลาที่มีงานอบรมอะไร ผู้ให้ข้อมูลก็จะไปช่วยไปด้วยกับพนักงานท่านดังกล่าวอย่างเต็มใจ อีกทั้งอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ว่าจะสามารถทำให้เป็นได้ด้วยตนเองหรือไม่ ความตั้งใจ ความช่วยเหลือ และจิตสำนึกในการพัฒนาตน ช่วยเหลือผู้อื่นนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ช่วยหมด เวลาที่ไปอบรม มีงานอบรม เราก็ได้ออก จับคู่กันไป ไปกับพนักงานท่านประจำบ้าง...” (ID 1)

รวมใจให้เป็นหนึ่ง ประกอบด้วย 5 ประเด็นย่อย คือ

1) นุ่มนวลเข้าหา จากที่ได้ผู้วิจัยได้นำเสนอมาจนถึงบัดนี้ ผู้วิจัยพบว่าคุณครีว เป็นคนที่มีความละเอียดอ่อนในใจโดยธรรมชาติ ในสภาวะของการทำงานเมื่อถึงยามที่ผู้ให้ข้อมูลอยากขอความช่วยเหลือ หรือสอนงานสอนใจให้กับพนักงาน น้ำเสียง คำพูด และการสร้างแนวทางเป้าหมายขวัญและกำลังใจ จึงเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้สื่อสารส่งมอบไปยังพนักงาน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“... ในขณะที่ทำงานขออย่างเดียว ขอให้รวมกันเป็นหนึ่ง ได้มัย...” (ID 1)

2) ทำหน้าที่ให้เต็มร้อย สืบต่อเนื่องจากที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า นุ่มนวลเข้าหา ผู้วิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลจะปลุกฝังคุณค่าของตนอยู่ที่ความรับผิดชอบของงาน ไม่ว่าจะอยู่ภายใต้สภาวะการณ์ใดๆ ขอเพียงให้พนักงานทำหน้าที่ของตนเองให้เต็มทีเต็มร้อย หากไม่เต็มร้อยก็ขอให้ได้สักแปดสิบก็ยังมีดี ไม่ต่ำกว่าห้าสิบ การปลุกจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อพนักงานเช่นนี้ เป็นการสร้างวินัย สร้างนิสัย สร้างจิตสำนึก และสร้างชีวิตให้กับคน องค์การ สังคม ประเทศได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เวลาทำงานให้ลูกค้าเขารับรู้ว่าเรามีความสุขแล้วเราสามารถส่งความสุขให้เขาได้ เราอยากให้คุณทำแค่นี้ ทำหน้าที่ของคุณทุกอย่างที่คุณทำขอให้มันเต็มร้อย เพราะถ้ามันไม่เต็มร้อยก็ขอให้มันถึงสักแปดสิบก็ยังดี แต่ไม่เอานะที่มันต่ำกว่าห้าสิบ...” (ID 1)

3) ไม่คอยจู้จี้ ในยามที่ผู้ให้ข้อมูลพูดคุย มอบหมายงาน สอนงาน หรือสอบถามพนักงานในสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงาน แล้วพบว่าพนักงานเงิบแล้วก็เงิบ ผู้ให้ข้อมูลจะมีวิธีบอกกับพนักงานเหล่านั้นไปว่า หากพนักงานเงิบก็แสดงว่าพวกคุณทำได้ เช่นนั้นผู้ให้ข้อมูลก็จะขอเริ่มกันเลขน้ำ แล้วผู้ให้ข้อมูลก็ลำดับเพิ่มเติมไปถึงนิสัยใจคอ และรูปแบบการอยู่ร่วมกันระหว่างผู้ให้ข้อมูลกับพนักงานว่า ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนไม่จู้จี้จุกจิก อะไรที่ผู้ให้ข้อมูลมอบหมายให้แล้วก็ขอให้พนักงานผู้ที่ได้รับมอบหมายไปตั้งใจและทำให้สำเร็จ จะไม่เข้าไปว่า เข้าไปถามว่าทำไม อย่างนั้นอย่างนี้ หากคิดขัดอะไรก็มาถามได้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราบอกว่าเราจะเป็นคนที่ไม่จู้จี้จุกจิก งานที่สั่งไปแล้วนะขอให้เสร็จ ไม่จู้จี้จะ จะไม่เข้าไปว่าทำไม ทำไม ใฮ่ฮุ่น ใฮ่ฮี่ ไม่นะ...” (ID 1)

4) หัวใจใหม่ๆ สาเหตุหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลปรับนิสัยปรับรูปแบบการทำงานของตนเองให้เป็นคนไม่จู้จี้จุกจิก เป็นเพราะว่าในสมัยก่อนๆ ผู้ให้ข้อมูลเคยเป็นจู้จี้จุกจิกมาก่อน ถึงขั้นเป็นเจ้าแม่จำไม่เลยทีเดียว คอยถามตลอด เข้าชื่ออยู่เสมอ ผลที่เกิดจากการจู้จี้จุกจิกก็คืองานไม่เกิด ผลไม่ได้ อีกทั้งลูกค้าในร้านก็มองผู้ให้ข้อมูลในแง่ลบอีกด้วยเพราะผู้ให้ข้อมูลคอยถามคอยเข้าชื่อพนักงานต่อหน้าลูกค้านั่นเอง ด้วยเหตุนี้ ผู้ให้ข้อมูลจึงเกิดการเรียนรู้ ปรับตัวเสียใหม่ วิธีการที่ผู้ให้ข้อมูลเลิกตัดสินใจใช้ก็คือ การเข้าไปบอกไปสั่งพนักงานแล้วเดินออกมาเพื่อสังเกตอยู่ห่างๆ คอยติดตามผลอยู่ไกลกว่าพนักงานได้ทำตามที่ได้รับมอบหมายสำเร็จแล้วหรือไม่ หากพบว่ายังทำได้ไม่ดีหรือไม่สำเร็จผล ผู้ให้ข้อมูลจะไม่เข้าไปให้คำแนะนำหรือสอนสั่งด้วยตนเองกับพนักงานแต่เลือกบอกกล่าวกับหัวหน้างานของพนักงานคนนั้นแทน ด้วยมีจุดประสงค์เพื่อให้หัวหน้างานของพนักงานคนนั้นได้รับทราบถึงพฤติกรรมและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น แล้วให้หัวหน้าเข้าไปคุยกับพนักงานคนนั้นอีกต่อหนึ่ง ที่สำคัญคือคุยกับพนักงานนั้น ต้องไม่คุยต่อหน้าลูกค้าเป็นสำคัญ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เพราะเมื่อก่อนเราเป็นคนแบบนั้นนะ เจ้าแม่จำไม่ ถามอยู่นั้นแหละ เข้าชื่ออยู่นั้นแหละ ปรากฏว่างานมันไม่ได้ แล้วลูกค้าเขามองเราในแง่ลบด้วย เราก็เลยไม่ทำให้ลูกค้าเห็นแล้วก็สั่งไปแล้วก็ให้ทำให้เสร็จแล้วก็เดินไปคู อ้อเสร็จแล้วโอเค ถ้ายังทำไม่เสร็จก็ผ่านหัวหน้างาน ให้หัวหน้าเขาได้รู้ ให้หัวหน้าเขาเป็นนางสาวจำไม่ต่อ แต่จำไม่ต้องไม่อยู่ต่อหน้าลูกค้าเท่านั้นเอง...” (ID 1)

5) ถึงเวลาที่ต้องใส่ใจทุกคนมันก็มา การอยู่ร่วมกันของพนักงานในบริษัทคือเสน่ห์ที่ตรงใจผู้ให้ข้อมูลอย่างยิ่ง ด้วยความหลากหลายของการอยู่ร่วมกันของพนักงาน มีหลากหลายแบบแต่ละที่แต่ละอย่างไม่เหมือนกัน บางทีมีความรักใคร่กลมเกลียวกันดีมากเลย บางทีก็พบเจอปัญหา



ไม่รู้อะไรต่ออะไร สากเบือยังเรื้อรบบ บางทีก็แบ่งเป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นพรรคพวก ทว่าเหนือสิ่งอื่นใด คราใดที่บริษัทเข้าสู่ภาวะการตั้งมั่นตั้งใจทำงานร่วมกันซึ่งต้องอาศัยแรงกายแรงใจจากพนักงานทุกคนอย่างครบองค์และพร้อมเพรียงแล้วละก็ ความแตกต่าง ความไม่ลงรอย ความรักใคร่ ความสามัคคีก็มาในทันใด ทุกคนมีใจเป็นหนึ่งเดียวกัน ความเป็นหนึ่งเดียวกันนี้ที่ผู้ให้ข้อมูลเปรียบเทียบให้เห็นภาพเหมือนกับประเทศไทย แม้จะมีความแตกต่างบ้าง แยกแยกกันบ้าง แต่เมื่อถึงสถานการณ์สำคัญของประเทศ ก็จะมีความรักชาติรู้สึกสามัคคีขึ้นมาได้ไม่แพ้ชาติใดในโลกเลยจริง บริษัทแห่งนี้ก็เช่นกันก็ไม่แพ้แบรนด์ใดในโลกด้วยเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แต่ว่าเหนือสิ่งอื่นใดที่เราอยู่ร่วมกัน เวลาเราทำงาน ทุกคนเป็นหนึ่งเดียวกันได้ ตรงนี้แหละที่เราชอบ ตอนที่เราวางๆ เหมือนประเทศไทย เราก็จะกลุ่มนี้กลุ่มนี้ แต่พอเวลาเราทำงานจริง อย่างเช่น ตอนที่ลูกค้าเราพิศๆ คือทุกคนรวมกันเป็นหนึ่งโดยที่ไม่ต้องบอกเลย ทุกคนรู้สิ่งนี้แหละที่เราชอบ พอเวลาอยู่น้ำจริงๆ จะเห็น มันจะเห็น นี่แหละที่เราชอบ เวลาเราทำงาน...”

(ID 1)

**เผชิญปัญหาอย่างไร ให้ใจเป็นสุข ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ**

1) **ใจก็กล้า ปัญญาก็ได้** ครั้งหนึ่งสมัยตอนที่ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้จัดการฝึกหัดครั้งแรก พนักงานในร้านเขาก็รับน้องด้วยการพาไปกินเหล้า กินเบียร์ แพงสนุกกัน ครั้นพอถึงเวลาเข้างาน กลับเข้าเข้าสาย ซ้ำร้ายพอตอนเดินเข้าร้านก็ทยอยกัน มาไม่พร้อมกัน และเดินไม่ตรงทางเพราะฤทธิ์เหล้ายังไม่สร่าง ในตอนนั้นผู้ให้ข้อมูลก็รอ ระหว่างก็ติดต่อขอความช่วยเหลือไปที่ผู้ช่วยผู้จัดการเขตท่านหนึ่ง เรื่องราวดำเนินไปอย่างระทึก ผู้ให้ข้อมูลเรียกคุย พนักงานก็กวนๆ กลับ พอผู้ช่วยผู้จัดการเขตมาถึง วันนั้นนับทั้งหมดที่ไปแพงสนุกด้วยกินเหล้าด้วย เจ็ดคน ก็ได้ไปเดือนไปเจ็ดใบ ตกกลางคืนมีสายมาบอกให้ผู้ให้ข้อมูลรีบกลับบ้านนะ ถ้าไม่รีบกลับระวังโดนซ้อม สามียของผู้ให้ข้อมูลก็ให้ผู้ให้ข้อมูลกลับบ้านก่อน ส่งขึ้นรถก่อนแล้วสามียของผู้ให้ข้อมูลจะกลับทีหลัง ปราบฎว่ากลับไปถึงบ้านน่วมเลย สามียของผู้ให้ข้อมูลโดนซ้อม ดิที่แบบว่าไม่หนักเท่าไรเพราะว่าสามียของผู้ให้ข้อมูลเป็นนักมวยแล้วก็เพื่อนก็มีเยอะพอสมควรที่อยู่หน้ารามแต่ว่าพนักงานกลุ่มที่ได้ไปเดือนยกวินรถอีป็อกมา (สองแถวคนเล็กๆ) ต่างฝ่ายต่างก็ปูดไปตามๆ กัน พอเข้าขึ้นมาก็ไปทำงานเฉยๆ ทำแบบไม่รู้ไม่เห็น สิ่งที่คุณจัญนำมาเล่าให้ฟังเป็นประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลคุณคร้ว ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพยายามในการเอาชนะสถานการณ์ด้วยปัญญา ใจก็กล้าที่เรียกพนักงานกลุ่มที่ทำผิดวินัยมาคุยตักเตือน และสร้างแรงเสริมด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้ช่วยผู้จัดการเขต ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อย่างสมมติเราปล่อยเบรคป้ายโมงไซ้มัย ป้าย โมงครึ่ง ป้ายสองครึ่ง ป้ายสองครึ่งมัน น่าจะมาแล้ว ไม่มีใครมาสักคน รอบหรือว่าป้ายสาม เลขก็คือป้ายสาม รอบสองจะเริ่มพักก็คือป้าย

สาม ในเมื่อรอบแรกยังไม่มารับงานแล้วรอบสองก็ไปไม่ได้ไง เขาบอกว่าผู้จัดการรอบแรกยังไม่มาเลย ยังไม่มาเลย ไม่รู้ว่าไปไหนกัน มีใครมีเบอร์โทรศัพท์บ้างมัย ลองโทรตามดูสิ อยู่ไหนกัน แล้วก็ มีพวกนั่งตะโกนว่า สงสัยอยู่ที่โต๊ะสนุ๊กมัย เราก็ถามว่าแล้วโต๊ะสนุ๊กอยู่ไกลมัย ไม่ไกลหรอกครับ แถวๆ นี้แหละ งั้นเดี๋ยวนั่งรอสักพัก อีกสักสิบนาทีดูซิมามัย ถ้าไม่มาก็โทรไปบอก ช่วงที่สิบนาทีเราก็แอบโทรไปหาคุณ เอ่อ คุณ โทรไปหาผู้ช่วย คุณเฉลิม เราก็เลยบอกเขาว่า เนี่ย ลูกน้องหาย สายบอกว่าไปแทงสนุ๊กกับกินเหล้าอยู่ เขาก็เลยบอกว่า เออ งั้นเดี๋ยวผมเข้าไป ไม่ต้องบอกใครนะ พอฉันเสร็จปุ๊บ ก็รีรอ เขาก็ทยอยมาคนที่ละคนสองคน แต่ทยอยมาเดินไม่ตรงทางเลยน้ำ กลิ่นละมุนนี่หึ่งหมดเลย เราก็เลยเรียกคุยถามว่า กฎระเบียบเนี่ยถูกมัย รู้มัยว่ากฎระเบียบอันเนี้ยมันผิดหรือถูกที่คุณทำนะ ผิดข้อไหนก็ว่ามา ก็ตอบแบบกวนๆ มา เราก็งง สักพักนึง ก็เลยถามว่า ที่คุณทำนะมันถูกหรือผิด ก็เงียบ ก็ไม่พูดอะไร งั้นถ้าคุณคิดว่าคุณผิดจริง เราก็จะให้ตามระเบียบน้ำ ก็เริ่มมองหน้าไม่พอใจ ไม่พอใจ...” (ID 1)

2) เมื่อไม่พร้อมที่จะตอบ ในยามที่ผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญพบเจอกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต ผู้วิจัยจึงได้ชวนถามผู้ให้ข้อมูลไปถึงสถานการณ์ต่างๆ ว่าผู้ให้ข้อมูลมีเทคนิคใดๆ อย่างไรในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหา สถานการณ์แรกนั้นก็คือ เมื่อไม่พร้อมที่จะตอบ ตอบในที่นี้คือการตอบคำถามของผู้ที่ถาม เราควรทำอย่างไรดี ครั้นจะตอบก็ไม่สบายใจ ถ้าปากใจ อึดอัดใจ มีความไม่พร้อมอยู่มาก ครั้นจะไม่ตอบก็เกรงใจ กังวลใจ กลัวผิดใจ ในภาวะที่อยู่กึ่งๆ กลางๆ เช่นนี้ เทคนิคใดๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลใช้และได้ผลดีนั้นก็คือ การเดินหนีหรือไม่ก็พูดเรื่องอื่นแทน สองเทคนิคนี้แม้จะไม่ได้ผลทุกครั้งไปแต่หลายๆ ครั้งก็ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลคลี่คลายใจไปได้โดยไม่ต้องตอบคำถามนั้นๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็เดินหนีหรือไม่ก็พูดเรื่องอื่น ประมาณนั้นแหละ...” (ID 1)

3) เมื่อเผชิญกับนายที่มีความหลากหลาย ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังว่าหัวหน้างานมีหลายประเภทมีรูปแบบการทำงานการสอนงานและการถ่ายทอดงานที่ไม่เหมือนกัน ในฐานะลูกน้องที่ดีที่พึงปฏิบัติต่อหัวหน้างานแล้วการจะทำงานให้เข้ากับรูปแบบการทำงานของหัวหน้าแต่ละท่าน ผู้ให้ข้อมูลจะใช้การยอมรับเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะเจอหัวหน้าแบบไหนก็ตาม เพราะงานก็คืองาน เราก็ทำงานไป ไม่คิดอะไรมากเกินไป เราก็อ่านหากทำไม่ได้ก็เรอบอกหัวหน้าไปว่าทำไม่ได้ ทำนองนี้เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...กับหัวหน้างานก็เหมือนกัน ซึ่งแต่ละคนก็จะมีสไตล์แต่ละสไตล์ไม่มีเหมือนกัน แต่ที่อันนี้มันขึ้นอยู่กับว่า การยอมรับ มากกว่า ส่วนเรา เรานะ ยังไงก็ได้ ส่วนมากเราไม่มีปัญหา ต่อให้จะมีเจ้านายประเภทขาโหดขาวินเลย เราก็ ก็งานก็คืองาน เราจะไม่ค่อยไปซีเรียสอะไรมากมาย ถ้าเราทำไม่ได้ เราก็บอกว่าไม่ได้...” (ID 1)

ความสุขอันทรงพลัง ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ

1. ความสุขอยู่ที่ “คน” ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1.1 เพื่อนัน เป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 1 ประเด็น คือ

1) เพื่อนร่วมงาน บ้านหลังนี้ ประกอบด้วย 5 ประเด็น คือ

(1) คนมากมาย สุขฉันทก็มากมาย ความสุขที่ผู้ให้ข้อมูลเอ่ยถึงอย่างเปิดเผย สิ่งนั้นคือ การทำงานที่สาขาทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุข ผู้ให้ข้อมูลให้เหตุผลเพิ่มเติมว่า ผู้ให้ข้อมูลได้อยู่กับคนเยอะ แม้ปัญหาจะเยอะตามจำนวนผู้คนด้วยเหตุเพราะแต่ละคนก็มาจากหลากหลายสถานที่ แต่ถึงกระนั้นหากเปรียบเทียบกับความสุขที่รับก็มากเกินไปจนบรรยายจนปัญหาต่างๆ แม้จะหนักหนาแค่ไหนก็ดูจะเอาไหวและคุ้มค่าที่แลกที่จะร่วมเผชิญ ความสุขหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลยิ้มแย้มและอึ้งเมื่อย้อนกลับไปในวันวาน สิ่งหนึ่งนั้นก็คือ เพื่อนร่วมงานที่สาขาของผู้ให้ข้อมูลนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราทำงานที่สาขานะเรามีความสุข คือ เราได้อยู่กับคนเยอะเลย ปัญหาที่เยอะ ปัญหาเยอะ คือคนร้อยพ่อพันแม่อยู่ด้วยกันนะ...” (ID 1)

2) ช่วยเหลือให้คลี่คลาย ใจฉันทก็ยินดี ความสุขหนึ่งที่หล่อเลี้ยงหัวใจของผู้ให้ข้อมูลนั้นก็คือ คน ผู้ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมงานบ้านหลังนี้นั่นเอง โดยเฉพาะการได้รับคุณค่าจากสายตาของเพื่อนร่วมงาน ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าตนเองพอจะได้รับคุณค่าจากเพื่อนในบริษัทอยู่บ้าง ด้วยพิจารณาจากการที่เพื่อนพนักงานในบริษัทยังคงมาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้ข้อมูลอยู่เรื่อยๆ และผู้ให้ข้อมูลเองก็มีความเต็มใจและยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือผู้ที่มาขอความช่วยเหลืออีกด้วย และอีกหนึ่งความสุขจากการได้ช่วยเหลือได้เห็นผู้อื่นมีความสุขเพราะสิ่งที่ตนเองทำให้ ส่งมอบให้ แล้วพบว่าประโยชน์ต่อยอดสำหรับผู้อื่น ได้ก็เป็นอีกเหตุปัจจัยหนึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุขอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เพราะว่าก็ยังมีคนมาขอความช่วยเหลือเราอยู่ เราก็ยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือกับเขา...” (ID 1)

“...เหมือนอย่างที่เราเวลาคนอื่นเขาบอกว่าฝากไอ้ฉันหน่อย ทำไอ้ฉันให้หน่อย ถ้า คือถ้าเกิดเราทำเสร็จ เราทำให้เขาเป็นข้อมูลที่เขาสามารถเอาไปทำต่อได้ ทำแล้วแบบเขาได้ โอ๊ย นี่ที่ทำได้มากเลย นี่แหละสิ่งที่เราต้องการอยากได้ นี่แหละคือสิ่งที่เรามีความสุขมาก...” (ID 1)

3) ลำคณที่หัวใจ มิเพียงใจคนมากนักย ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังเพิ่มเติมว่า นอกจากความสุขใจสุขกายที่ได้รับจากเจ้าของธุรกิจผู้ก่อตั้งบริษัทหรือที่หลายๆ ท่านเรียกกันอย่างคุ้นเคยว่า เกี่ย บ้างสำหรับพนักงานในยุคตั้งต้น รวมไปถึงและภรรยาของผู้ก่อตั้งบริษัทที่มีส่วนสำคัญเช่นเดียวกัน ผู้บริหารหัวใจไม่ธรรมดาทั้งสองท่านนี้แล้ว ความสุขกายสุขใจอีกส่วนหนึ่ง

ได้มาจากเพื่อนร่วมงานนั่นเอง ตลอดการทำงานกว่ายี่สิบหกปีของผู้ให้ข้อมูล แม้จะมีความเปลี่ยนแปลงในการทำงานหมุนกันไปต่างๆ นานาจนทำให้เวลาตรงกันไม่ตรงกันบ้าง โอกาสที่ได้จะพบปะหน้าตาพูดคุยก็มีน้อยไม่มากนัก แต่เมื่อใดก็ตามที่ผู้ให้ข้อมูลได้มาพบเจอคนที่รู้ใจแล้วละก็ กลับนำมาซึ่งการพูดคุยกันออกฤทธิ์ออกเดชกันเลยทีเดียว จิกกัดเหน็บแนมหยอกเย้าตามประสาคนคุ้นใจ แม้จะไม่บ่อยเหมือนแต่ก่อนแต่ก็เป็นรสชาติของความสุขของใจกายของผู้ให้ข้อมูลเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าอยู่ด้วยกันก็จะคุยมั่ง กัดกันมั่ง สมมติถ้าไม่มีเวลาที่ต่างคนก็ต่างคุย ถ้ามีเวลาก็เล่นแซทเล่นไลน์ ถ้าไม่มีเวลาก็ไม่นั่น ถ้าเจอหน้ากันก็ตื้อๆๆๆ ถ้าไม่มีก็โอเค เฉยๆ ถามว่ากับเพื่อน มีนิดหน่อย เพื่อนร่วมงาน...” (ID 1)

(1) มีคนที่คอย สอนให้รู้คู่ให้เป็น ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่มีความขวนขวายในการเฝ้าหาความรู้อยู่มากเพียงแต่เป็นคนที่ขี้เกรงใจจึงไม่ยอมรับกับผู้อื่น แต่เมื่อครั้งใดที่ผู้ที่ทราบถึงความนึกคิดและความรู้สึกแล้ว ก็มีบางท่านที่ให้คำอธิบาย สอน ทำให้ดูอย่างทันทีทันใด เจกเช่นครั้งหนึ่งขณะที่ผู้ให้ข้อมูลนั่งรถของน้องพนักงานท่านหนึ่งแล้วได้สอบถามเรื่องงานไปเพราะผู้ให้ข้อมูลไม่เข้าใจว่าจะต้องทำอย่างไร ผู้ให้ข้อมูลกล่าวต่อไปว่า น้องพนักงานท่านนั้นก็แวะเข้าปั้ม จอดรถเลย เปิดคอมพิวเตอร์ขึ้น แล้วก็สอนกันที่ปั้มเลย สอนตรงนั้นเลย จากจุดนี้เองทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกชอบมาก ประทับใจมาก ชอบคนแบบนี้ เพราะเข้ามาช่วยเติมเต็มในสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลอยากรู้ สวนกกับได้พบเจอกับน้องพนักงานท่านนั้นที่มีใจช่วยแนะนำสอนวิธีการ จึงทำให้ความต้องการนั้นสำเร็จผล ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เพราะวันนี้ตอนที่เรามาสุริย์ บางครั้งตัวเลขบางอย่าง เราบอกไม่เข้าใจ ทำอย่างไรทำยังไง อะ ไรอย่างเงี้ย สุริย์ก็จอดเลย เข้าปั้ม แล้วสุริย์ก็เปิดคอมขึ้นมา แล้วก็สอนตรงนั้นเลย นั่นแหละ เราก็ชอบนะ คนแบบนี้ คือ สิ่งที่เราไม่รู้เราอยากรู้แล้วประกอบกับเจอคนที่อยากสอนพอดี อย่างเงี้ย...” (ID 1)

(2) ไม่เจอหน้า ใช่ว่าไม่คิดถึง เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลทำงานที่บริษัทนี้เป็นเวลากว่ายี่สิบหกปี และยี่สิบปีคือเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติงานในตำแหน่งผู้จัดการสาขา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงชวนผู้ให้ข้อมูลคุยคิดไปด้วยกันว่า ในปัจจุบันนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังได้คุยกับทีมงานที่สาขาอยู่บ้างมั๊ย ได้คุยกันผ่านโอกาสไหนบ้าง สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวมานั้นบอกว่า มีโอกาสอยู่บ้าง แต่หลักๆจะไปเจอกันที่สาขาตอนเวลาที่ทีมงานไปผู้ให้ข้อมูลก็จะติดสอยห้อยตามเขา หรือโอกาสที่ไปทานอาหารที่ร้าน หรือไปประชุมที่สาขา จังหวะนั้นเองก็จะได้ไปได้คุยอะไรกัน พอเจอกับน้องๆ ที่สาขาได้เจอหน้ากันก็แซวกันเลย เพราะความผูกพัน สายใย ความรู้จักนิสัยใจคอกันต่างก็คุ้นเคยสนิทกันดีอย่างยาวนาน ความสุขจากการได้พบเจอคนที่ถูกคอถูกใจ แม้จะไม่ได้พบเจอกันบ่อยครั้งสักเท่าไร

นักแต่ก็เชื่อว่าไม่เจอหน้าแล้วจะไม่คิดถึงกัน ในความจริงแล้ว แม้จะไม่พบหน้าแต่ความผูกพันความสนิทคุ้นเคยก็ยังเดิมเสมอ มีแต่จะถวิลหาและคิดถึงกันมากยิ่งขึ้นกว่าเดิมขึ้นไปเรื่อยๆ เสียอีก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ไลน์ไม่ค่อยได้คุยหรืออก ไม่ค่อยได้คุย ส่วนมากพอไปถึงสาขา พอเจอหน้าก็แซวเลย...” (ID 1)

## 2. ผู้บริหาร ผู้เป็นที่รักที่เคารพ ประกอบด้วย 2 ประเด็น คือ

### 2.1 ผู้บริหาร ที่ฉันรักมาก ประกอบด้วย 2 ประเด็น คือ

1) อบอุ่นและใจดี เอาใจใส่อยู่เสมอ สืบต่อเนื่องจากประเด็นเพื่อนร่วมงาน บ้านหลังนี้ในประเด็นย่อยที่ว่า คนมากมาย สุขสันต์มากมาย ผู้ให้ข้อมูลยังบอกกว่าให้ฟังต่อไปอีกว่ากว่าก่อนชีวิตทำงานอยู่ที่นี้ นอกจากปัจจัยด้านความมั่นคงของบริษัทแล้ว สิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุขก็คือ ผู้ให้ข้อมูลมีความสุขชื่นชอบ ชื่นชม และประทับใจในผู้บริหารของบริษัทเป็นอย่างมาก เหตุที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเช่นนั้นเป็นเพราะว่า ความใส่ใจในพนักงานอย่างสม่ำเสมอ การพูดจาเป็นกันเองแต่แฝงไปด้วยความจริงใจและความอบอุ่นใจที่มีให้กับพนักงานในองค์กร ยกตัวอย่างเช่น การไต่ถามสารทุกข์สุกดิบ การกระเช้าเหย้าเหย้านท์ลูกหลาน การให้คำเตือนข้อคิดจูงกัลยาณมิตร และตามหลักทศกทิสที่สามทศเบื้องหลัง การดูแลซึ่งกันและกันระหว่างนายและลูกน้อง เช่นนี้เองคือการประทับใจรอยความสุขใจให้เกิดขึ้นในใจของพนักงานและรวมถึงผู้ให้ข้อมูลด้วยนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราว่าเราขอบะ เราขอบ เพราะว่า แกเป็นคนที่คุณดูแลเอาใจใส่พนักงาน อยู่ที่ไหนที่ไหน แกก็จำได้นะ แกเห็นเราแกก็จำได้นะ "เธอเมื่อไหร่จะลดน้ำหนัก" อย่างเงี้ยๆ แกจะพูด "รักษาสุขภาพนะ เห็นว่าไม่สบาย เป็นอะไร" แกจะคอยถามไถ่ นี่แหละสิ่งที่ชอบ...” (ID 1)

(1) สังเกตและทักทาย ด้วยจดจำได้ทุกคน ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประสบการณ์ที่ดีในการทำงานที่บริษัทซึ่งยาวกว่ายี่สิบหกปี สิ่งที่ทำให้ข้อมูลนึกถึงและอยากกล่าวถึงก็คือ ความประทับใจที่ผู้ให้ข้อมูลมีให้กับกับภรรยาผู้ก่อตั้งบริษัท ผู้ให้ข้อมูลกล่าวต่อไปว่าผู้ให้ข้อมูลมีความสุขมากในเรื่องของการดูแลเอาใจใส่รักใคร่ลูกน้อง เนื่องจากผู้บริหารท่านนี้ดูแลทั่วถึงหมดทุกคน สามารถจดจำผู้จัดการได้เกือบหมดทุกคน ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกชื่นชมว่าเป็นผู้บริหารที่เก่งมาก โดยเฉพาะพนักงานผู้จัดการรุ่นก่อนๆ ท่านได้จำได้หมด นอกเหนือไปจากการจดจำพนักงานได้ดีเยี่ยมแล้ว ท่านยังชวนคุยไต่ถามสารทุกข์สุกดิบอีกด้วย ความมีน้ำใจดูแลทุกข์สุขพนักงานเช่นนี้เองที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลยกย่องให้เป็นเจ้านายที่ดีมากๆ ของชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...สามารถจดจำผู้จัดการได้เกือบหมดทุกคน เก่งมาก ผู้จัดการรุ่นเก่าๆ แกจำได้หมดเลยนะ ... อะนะ แกเดินคุยคนนั้นคนนี่ แกจำได้หมดเลย เราว่าแกเป็นเจ้านายที่ดีมากๆ” (ID 1)

## 2.2 นายที่หาได้ยาก ประกอบด้วย 3 ประเด็น คือ

1) **ให้คุณค่า** ทั้งคนใหม่และคนเก่า สืบต่อเนื่องจากประเด็นผู้บริหาร ที่ฉันรักมาก ในประเด็นย่อยที่ว่า **สังเกตและทักทาย ด้วยจดจำได้ทุก** ผู้ให้ข้อมูลกล่าวเพิ่มเติมถึงความประทับใจของตนเองว่า ผู้บริหารอีกท่านหนึ่งที่ตนเองมีความประทับใจเช่นเดียวกัน นั่นก็คือ ผู้บริหารสาวรุ่นทายาทนั่นเอง ผู้บริหารท่านนี้เป็นบุตรคนโตของครอบครัว มีพี่น้องร่วมกันทั้งสามคน เธอเป็นพี่สาวคนโต ผู้ให้ข้อมูลเห็นคุณมาตั้งแต่สมัยเธอยังตัวเล็กๆ เป็นเด็กน่ารัก สมัยก่อนเจ้าของธุรกิจผู้เป็นพ่อมักพาลูกๆ มาที่ร้านค้าเสมอๆ ด้วยเหตุนี้ ความรู้สึกนึกถึงของผู้ให้ข้อมูลจึงมีความผูกพันร่วมกับผู้บริหารสาวรุ่นทายาทท่านนี้มาเป็นเวลานาน จนปัจจุบันนี้ทายาทผู้นี้ได้ก้าวเข้ามาเป็นผู้บริหารคนปัจจุบันของบริษัทต่อจากรุ่น แม่เธอจะเป็นผู้บริหารรุ่นใหม่แต่ด้วยความรักดีและการอบรมปลูกฝังนิสัยจากพ่อแม่ให้เป็นคนที่มีมารยาทที่ดีงาม ให้เกียรติคน ไม่ดูถูกคน จนมีนิสัยใจคอที่ดี มีความรักดีที่มีในตนเอง จึงทำให้เป็นผู้บริหารผู้ที่ไม่เคยลืมนักงานรุ่นเก่าๆ จุดนี้เองที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกประทับใจมากเชียว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ด้วยเหมือนกัน ถึงจะเป็นคนรุ่นใหม่แต่ก็ไม่ลืมคนเก่าๆ นะ คือว่าเราก็โอเค แล้วเราประทับใจตรงที่ คือเราเห็นมาตั้งแต่เด็กๆ ด้วย เห็นมาตั้งแต่เด็กๆ เขาได้รับการสอนมาประเภทแบบ ไม่ให้ดูถูกคน...” (ID 1)

2) **ให้ความเคารพ** แม้เป็นพี่เลี้ยง สืบต่อเนื่องจากประเด็นนายที่หาได้ยาก ในประเด็นย่อยที่ว่า **ให้คุณค่า** ทั้งคนใหม่และคนเก่า ผู้ให้ข้อมูลกล่าวเสริมถึงพฤติกรรมนิสัยใจคอของผู้บริหารรุ่นทายาทผู้นี้เกี่ยวกับพี่เลี้ยงของเธออีกด้วยว่า เธอเรียกพี่เลี้ยงว่าพี่ทุกคำเลย ให้เกียรติให้ความเคารพกับพี่เลี้ยงอย่างเสมอมา มีความเป็นกันเอง ไม่ถือตัวกับพี่เลี้ยง ในบางคราวคุณก็พาพี่เลี้ยงไปรับประทานอาหารด้วยกันอย่างเป็นกันเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่เลี้ยงอะ พี่เลี้ยงที่ตอนนี้มาดูแลแล้ว เรียกพี่ทุกคำน้ำ เรียกพี่ทุกคำแล้วไม่เคย ไม่เคยที่แบบไอ้หนูไอ้นี้เลยน้ำ กับพี่เลี้ยง คือ พากินอะไร กินหมดเลย...” (ID 1)

3) **อยู่ง่าย กินง่าย** เข้าใจพนักงาน สืบต่อเนื่องจากประเด็นนายที่หาได้ยาก ในประเด็นย่อยที่ว่า **ให้ความเคารพ** แม้เป็นพี่เลี้ยง และ **ให้คุณค่า** ทั้งคนใหม่และคนเก่า ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวเพิ่มเติมถึงพฤติกรรมนิสัยใจคอของคุณด้านความเป็นคนอยู่ง่ายกินง่าย ความเข้าใจหัวอกของพนักงาน ความเป็นกันเอง ไม่ถือตัว ซึ่งเหล่านี้เองผู้ให้ข้อมูลถึงกับกล่าวออกมาว่า เป็นคุณสมบัติคุณลักษณะที่หาได้ยากแท้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราว่าแกเป็นคนที่อยู่ง่ายกินง่าย แล้วก็คือ เข้าใจคนระดับแบบพวกเรา ง่ายๆ ก็เป็นกันเองนะ ประมาณนั้น แล้วก็มาเป็นผู้บริหารก็โอเค สิ่งตรงนี้ที่อื่นคงหายาก หายาก...” (ID 1)

### 2.3 ความสุขอยู่ที่ “อิสระ” ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1) ยืน นั่ง ลุก เดิน ไม่เกินขอบเขต สืบต่อเนื่องจากที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า เพราะมองแบบนี้ จึงปฏิบัติแบบนี้ ในประเด็นปลีกย่อยที่ว่า จากปัญหากลายเป็น **หรรษา** จะพบว่าภายหลังปีพุทธศักราชสองพันห้าร้อยห้าสิบสี่ ผู้ให้วิจัยต้องโยกย้ายสถานที่ทำงาน เนื่องด้วยความเจ็บป่วยรุนแรง แม้ผู้ให้ข้อมูลจะสามารถรับได้กับความเจ็บป่วยได้ในวันนี้ แต่ในวันนั้นก็เป็นเรื่องยาวและหนักหนามากทีเดียวสำหรับผู้หญิงคนหนึ่งและคนทุกๆ ไปที่ ยิงแล้วต้องโยกย้ายไปทำงานแบบใหม่ในสถานที่ใหม่กับผู้คนใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นชินในทุกๆ มิติ ด้วยเหตุนี้ ผู้ให้ข้อมูลจึงกล่าวว่า การทำงานที่สาขามีความสุขมาก เพราะผู้ให้ข้อมูลจะไปไหนก็ได้ ทำอะไรก็ได้ ภายในขอบเขตที่เหมาะสม จะลุก จะเดิน จะนั่ง ก็เป็นอิสระทางกายและทางใจอย่างมาก แต่เมื่อต้องย้ายมาอยู่ที่ใหม่ ผู้ให้ข้อมูลจะลุกไปไหนก็ไม่ได้ เพราะต้องอยู่กับที่ อีกทั้งงานที่ได้รับมาใหม่นั้นก็เป็นงานที่ไม่คุ้นชิน เนื้องานไม่เหมือนเดิม งานเดิมจะเกี่ยวข้องและนำไปใช้กับคน แต่งานใหม่นี้จะอยู่กับตัวหนังสือซึ่งเป็นอะไรที่ผู้ให้ข้อมูลไม่ชอบ ทำให้อยู่ไม่ค่อยได้ ไม่สบาย ดังคำกล่าวที่ว่า

“...เราจะ ไปไหนก็ได้ ทำอะไรก็ได้ ที่อยู่ในขอบเขตของเรา จะลุกไปไหนเดินเห็นคุณนุญคู่นี้ไป...” (ID 1)

2) หากมีโอกาสพิเศษ ก็อยากระบาย มาถึงในช่วงท้ายของการสนทนาพูดคุยกันอย่างเป็นกันเองร่วมกับผู้ให้ข้อมูลท่านที่หนึ่ง ผู้วิจัยชวนผู้ให้ข้อมูลสรุปความคิดความรู้สึกโดยรวมว่าตั้งแต่ที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันและกัน ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกอย่างไรบ้าง ที่ให้ข้อมูลคิดอยู่ครู่หนึ่งก็ตอบว่า เหมือนเป็นการระบาย คำพูดนี้พูดพร้อมน้ำเสียงและรอยยิ้มที่อบอุ่นของความเป็นผู้ใหญ่ใจดีที่มีให้กับผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยอดยิ้มและดีใจไม่ได้ว่าการวิจัยชิ้นนี้ได้ช่วยให้ผู้หญิงท่านหนึ่งที่ผู้วิจัยมีความเคารพมีความสุขจากการได้ระบายความความในใจให้ใครสักคนที่ผู้ให้ข้อมูลไว้ใจ เชื่อใจสบายใจได้ฟังได้รับรู้เรื่องราวเป็นเพื่อนร่วมเดินทางย้อนเวลา อยู่กับปัจจุบัน มองไปในอนาคตร่วมกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เหมือน เหมือน เหมือนเป็นการระบายมากกว่า เหมือนการระบาย...” (ID 1)

### 2.4 ความสุขอยู่ที่ “ฝัน” ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1) ฝันที่เป็นจริง คู่ความจริงที่ปรากฏ ในสมัยตอนเด็กๆ ผู้ให้ข้อมูลมีความฝันด้านอาชีพอยู่สองประการ อันดับหนึ่งที่หนึ่งเลขผู้ให้ข้อมูลฝันอยากเป็นพยาบาล ทว่าความฝันดังกล่าวก็ได้เปลี่ยนแปลงไป ด้วยเพราะเมื่อตอนผู้ให้ข้อมูลศึกษาระดับชั้นปวส. สาขาสัตวบาล ผู้ให้ข้อมูลจะต้องเรียนทุกอย่าง ทั้งสัตว์เล็ก สัตว์ใหญ่ สัตว์ปีก แล้วก็ประมงเป็นเวลาสามปี ผู้ให้ข้อมูลต้องผ่าตัดสัตว์ต่างๆ เพื่อเรียนรู้ด้านกล้ามเนื้อ เรียนเส้นเลือด เรียนร่างกายทั้งหมดของสัตว์ จากจุดนี้เอง ผู้ให้ข้อมูลก็คิดไปว่า ถ้าจะต้องมาให้เรียนรู้แบบเดียวกับจากสัตว์ต่างๆ เป็นคนแทนแล้วล่ะก็ ไม่ใช่ตัวผู้ให้

ข้อมูลแน่นอน ยิ่งผู้ให้ข้อมูลเป็นคนแบบที่เห็นเข็มฉีดยาไม่ได้เลย มีอะสั้น สั้น ไปด้วย หากเห็นเข็มฉีดยาแล้วจะยิ่งหนักเข้าไปใหญ่ ผู้ให้ข้อมูลเสริมเพิ่มเติมด้วยว่า ถ้าเราคนเราสั่งหว่าเห็นเข็มฉีดยาไม่ได้แล้ว นั่นก็เท่ากับว่าคือจบแล้ว ซึ่งหมายถึงว่า ผู้ให้ข้อมูลประเมินตนเองแล้วว่าไม่สามารถเป็นพยาบาลได้แน่นอน เพราะจะต้องใช้เข็มฉีดยาไปเจาะเลือดให้ผู้มาใช้บริการ ความฝันการเป็นพยาบาลจึงถูกล้มเลิกไปในครานั้น คราวนี้ก็มาถึงความฝันที่สอง ผู้ให้ข้อมูลมีความฝันว่าอยากทำงานออฟฟิศ เพราะนึกถึงบรรยากาศความสะอาดสบาย แอร์เย็นๆ ได้แต่งตัวสวยๆ ในที่ทำงาน แล้วเมื่อการเดินทางของชีวิตมาถึงวันหนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลก็พบเจอกับความฝันที่ฝันไว้ในวัยเด็ก แม้จะไม่เหมือนกันซะทั้งหมดดังที่วาดฝันไว้ แต่ก็ด้วยการปรับตัวปรับใจให้เข้ากับความเป็นจริงที่ปรากฏ ผู้ให้ข้อมูลจึงมีความสุขดังที่ฝันไว้ครั้งหนึ่ง และเรียนรู้สู่สถานการณ์ทั้งหลายอีกครั้งหนึ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อยากทำงานออฟฟิศ สวยๆ แอร์เย็นๆ แต่งตัวสวยๆ แต่ว่าพอมาทำงานจริงๆ แอร์เย็นจริงๆ แต่ว่ากรรมกรห้องแอร์ดีๆ แต่งตัวสวยมัย ช่วงแรกๆ สวยน้ำ เพราะว่าใส่กระโปรงใส่อะไรสวย หลังๆ มา ไม่ใช่แล้ว กรรมกรดีๆ นี่แหละ แต่ก็ยังถือว่าอยู่ในห้องแอร์อยู่ ฝันนี้ยังอยู่ อยู่ครั้งหนึ่ง ก็นั่นแหละ อยู่ครั้งหนึ่ง ก็ยังถือว่าได้ครั้งหนึ่งก็ยังดีวะ มันก็เป็นความสุขของเรา ฝันแล้วได้แล้วก็จบแล้วน้ำ เหลืออยู่ที่ว่าคุณจะทำยังไงให้อยู่กับมันให้ได้...” (ID 1)

2) บางฝันยังทำได้ไม่หมด แต่ฉันทักอดที่จะหยุดฝันไม่ได้ ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

(1) อดีต...อยากแก้ไข เป็นตามใจคงไม่ได้ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวเพียงสั้นๆ พร้อมยิ้มที่มุมปากเพียงเล็กน้อยหลังจากได้ฟังคำถามชวนคิดจากผู้วิจัยที่ว่า ทุกวันนี้ ตื่นมาตอนเช้า ทำงานเก็บเงิน ใช้หนี้หรืออีกหลายๆ อย่างของชีวิต อะไรคือสิ่งที่ปรารถนาสูงสุดที่อยากให้มีมันเกิดขึ้นในขณะที่เรายังมีชีวิตขณะนี้ “อยากไปแก้ไขอดีต แต่มันคงเป็นไปได้” ผู้ให้ข้อมูลกล่าว แม้เพียงจะสั้นเพียงไม่กี่คำ แต่กินความครึ่งก่อนชีวิตของผู้ให้ข้อมูลเลยทีเดียว อดีตที่ผู้ให้ข้อมูลหมายรวมทุกสิ่งที่คุณให้ข้อมูลเคยตัดสินใจเลือก ตัดสินใจทำแล้วเกิดความผิดพลาดในชีวิตทั้งส่วนตัวและครอบครัว แต่เพราะความจริงคงกลับไปแก้ไขอดีตไม่ได้ จึงได้แค่เพียงฝันไว้ให้อุ่นเท่านั้น อย่างน้อยที่สุดผู้ให้ข้อมูลก็รู้ชัดเจนใจได้ว่าสิ่งใดที่ใจตนต้องการ สิ่งใดที่ใจตนปรารถนา ก็ยังความพอใจสุขใจแก่ผู้ให้ข้อมูลได้พอสมควรแก่ภาวะการณ์ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อยากไปแก้ไขอดีต แต่มันคงเป็นไปได้...” (ID 1)

(2) อนาคต...อยากสร้างใหม่ ขอฝันไว้ให้ใจมุ่งมั่น ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้าของชีวิตตน โดยกล่าวถึงสมาชิกในครอบครัวที่ตนเองมีความเป็นห่วง อันได้แก่ อยากไปดูแลพ่อแม่ตัวเองจะไม่สบายก็ยังมีใจคิดถึงนึกถึงพ่อ เป็นห่วงพี่ชายซึ่งพิการ เหล่านี้



เอง คือสิ่งที่ใจของผู้ให้ข้อมูลปรารถนาอยากจะทำให้เกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ แม้จะยังไม่เกิดขึ้นในปัจจุบันก็ตาม ในแง่หนึ่งดูเหมือนเป็นความกังวลใจและเป็นปัญหาทางใจของชีวิตผู้ให้ข้อมูล แต่หากพิจารณาในแง่อื่นที่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขใจ ความอุ่นใจ และกำลังใจแก่ผู้ให้ข้อมูลแล้ว ก็จะพบว่าไม่ได้เป็นไปในแง่ที่สร้างความทุกข์และบีบคั้น แต่เป็นแง่ที่ว่าสร้างกำลังใจ และเป้าหมายชีวิตที่ชัด สร้างความมั่นใจได้ดีเยี่ยมเสียมากกว่า ผู้วิจัยพบว่า ลึกๆ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ด้วยใจตนว่าจะใช้ชีวิต จะมีชีวิตไปเพื่อใคร เพื่ออะไร และต้องทำอะไรบ้าง เป้าหมายชีวิตนับจากนี้ของผู้ให้ข้อมูล จึงมีแนวทางมีหลักใจหลักกายให้ดำเนินต่อไปอย่างเท่าทันอย่างเรียบง่ายและมีสุขนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เป็นห่วงพ่อ แล้วก็ห่วงพี่ชาย ... ก็กลายเป็นคนที่แบบว่าคนปรกติก็กลายเป็นคนพิการ แล้วก็ต้องดูแลพ่อ ต้องดูแลพ่ออีก ซึ่งก็ยังคงอยู่ ตัวเองก็ไม่สบาย...” (ID 1)

#### 4. ความสุขอยู่ที่ “งาน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

มั่นคง สร้างขวัญ คืนวัน สร้างชีวิต ด้วยความที่ผู้ให้ข้อมูลมีการเปลี่ยนวิถีชีวิต ในตอนที่เข้ามาทำงานที่ออฟฟิศ ครั้งเมื่อตอนเจ็บป่วยตอนปีพุทธศักราชสองพันห้าร้อยสี่สิบเก้า ตลอดจนพบเจอเพื่อนร่วมงานหลากหลายลักษณะ ด้วยเหตุนี้ ช่วงหนึ่งผู้วิจัยได้ชวนผู้ให้ข้อมูลนึกไปถึงสิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลทำงานที่บริษัทที่เดียวและทำงานกว่ายี่สิบหกปี นอกจากการปรับตัวบ้าง หรือว่าต้องอดทนหลายๆ อย่างบ้างดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวแล้ว ยังมีอะไรอีกบ้างที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลทำงานได้นาน สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลบอกผู้วิจัยให้ทราบนั่นคือ งานกับความมั่นคงของบริษัท เพราะผู้ให้ข้อมูลพิจารณาว่าบริษัทที่ทำอยู่นั้นมีความมั่นคงให้กับชีวิตตนและครอบครัวทำให้มีกินมีใช้มาได้ตลอดหลายสิบปี คำพูดแม่เพียงสั้นแต่กินความยาวนานครั้งก่อนชีวิตของผู้ให้ข้อมูล ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อยู่ที่ตัวบริษัทด้วย บริษัทเรามั่นคง...” (ID 1)

#### 5. ความสุขอยู่ที่ “บ้าน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

5.1 ผ่อนคลายง่ายๆ สบายๆ ที่บ้าน เมื่อผู้วิจัยชวนผู้ให้ข้อมูลพูดถึงวิธีผ่อนคลายในรูปแบบเฉพาะตนของผู้ให้ข้อมูล สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวอย่างรวดเร็วมาก สิ่งแรกนั้นก็คือ บ้าน อยู่บ้านสบาย ผู้ให้ข้อมูลกล่าวขยายความเพิ่มอีกว่า ผู้ให้ข้อมูลจะมีความสุขกายใจเมื่อยามที่ตนเองอยู่ที่บ้าน เนื่องด้วยเพราะเมื่อผู้ให้ข้อมูลกลับบ้านแล้วก็มีความเป็นตัวเอง มีอิสระ ทำนู่นทำนี่ กินนู่นกินนี่ เกิดความเพลิดเพลินสบาย เกิดพื้นที่ส่วนตัวในการใช้ชีวิตและเป็นตัวเองได้อย่างเต็มที่ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อยู่บ้านสบาย เข้าถึงบ้านเสร็จก็นั่งไปเลย กินนู่น กินนี่ เพลินสบาย ไม่สนใจ คือถ้าเกิดถึงบ้านแล้ว ไม่สนใจ ปิดประตูเงียบ นั่นแหละชีวิตฉัน...” (ID 1)

#### 5.2 ความสุขอยู่ที่ “อาหาร” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

5.3 ผ่อนคลายง่ายๆ สบายๆ ที่บ้าน ครั้งหนึ่งผู้วิจัยชวนผู้ให้ข้อมูลคิดไปว่า เมื่อพูดถึงสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทำงานมาแล้วกว่ายี่สิบหกปีนั้น ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าความเชี่ยวชาญที่สุดของตนเองคืออะไร สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลอธิบายกลับมาคือ ผู้ให้ข้อมูลไม่ทราบว่าผู้ให้ข้อมูลเก่งตรงไหน แต่ถ้าหากถามเราว่าเราชอบทำอะไร ผู้ให้ข้อมูลจะชอบที่เขาให้เราลงมาดูอาหาร ชอบ ชอบตรงที่เวลาประชุมผู้จัดการสาขาประจำเดือน ผู้ให้ข้อมูลจะรู้สึกตื่นเต้น มีความสุข จะคิดต่อยอดอย่างมีความสุขว่าจะทำอะไรดีน้ำ จะซื้ออะไรดีน้ำ สิ่งนั้นก็น่าทานน่าทำ สิ่งนี้ก็น่าทานน่าทำไปหมด การทำอาหารให้ผู้อื่นได้รับประทานนี่เองที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุข เพราะผู้ได้รับอาหารนั้นๆ จะรับรู้ได้ถึงความอร่อย ความตั้งใจในการทำงาน รสชาติดี ๆ แปลกๆ ใหม่ๆ ตลอดจนความอึดอ้อมใจ หน้าตาเบิกบานแจ่มใส มีรอยยิ้ม มีความสุข และความสุขของผู้ได้รับอาหารทั้งหลายนี้เองคือสิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุข นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คืออยาก อยากให้เขาได้กินอะไรที่แบบอร่อยๆ รสชาติดี ๆ แปลกๆ ใหม่ๆ ซึ่งเราสามารถหาให้เขาได้ แล้วเขากินแล้วรู้สึกเขอ้ม แล้วเขายิ้มแก้มปรินี่ เราจะชอบมากเลย คือทำให้คนอื่นมีความสุขอะ เราจะชอบ...” (ID 1)

## 6. ความสุขอยู่ที่ “เป้าหมาย” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

6.1 เป้าหมายชัด ฉันทัดใจ ในความสุขหลายๆ อย่างที่ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงออกและพูดถึงนั้น ความสุขหนึ่งก็คือ เป้าหมาย นั่นเอง เป้าหมายในที่นี้ ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงเป้าหมายในแง่ของงาน กล่าวคือ ความชัดเจนในเป้าหมายงานเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลทราบชัดเจนและสามารถทำเป้าหมายนั้นให้สำเร็จลุล่วงได้ดี ยิ่งงานที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับและทำงานสำเร็จนั้นสามารถเป็นชิ้นงานที่ผู้มอบหมายงานนำไปต่อยอดได้ดี ได้สะดวก เป็นประโยชน์มากขึ้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลเองก็ยังมีความสุข มีกำลังใจมากขึ้นเข้าไปอีก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เวลาที่ทำงานถ้าจะให้อะไรก็แล้วแต่ที่จะให้เราทำ คือบอกความชัดเจนให้เรา ...ชัดเจนให้เรารู้ว่า ต้องการอะไร หนึ่ง สอง สาม แล้วเพื่อผลที่จะเอาไปทำต่อ แล้วเขาสามารถเอาไปทำได้ เรายินดีทำให้ ... เพราะว่า คุณทำ เราทำได้ เราทำได้ แล้วคุณนะ สามารถเอาไปต่อยอดได้ เอาไปต่อยอดอันอื่นที่มันสะดวกแล้วง่าย เราก็สามารถที่จะช่วยคุณทำให้มันดีเพราะว่าเป็นก็เป็นความสุขที่เราได้ทำงาน แล้วทำให้คนเขามีความสุขแล้วไปทำได้อีก ทำได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ยิ่งดีหนักเข้าไปใหญ่...” (ID 1)

## 7. ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” ประกอบด้วย 5 ประเด็นปลีกย่อย คือ

7.1 พ่อ คือคนคนที่อยากดูแล ในใจลึกๆ ของผู้ให้ข้อมูลรู้สึกรักและผูกพันกับพ่อเสมอมา แต่เนื่องด้วยปัจจัยหลายๆ อย่างจึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้ดูแลพ่อได้อย่างเต็มที่ดังที่ที่ต้องการ จากตรงนี้เองจึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกขาดรู้สึกพร่องทางใจในการดูแลพ่อ การที่วาดฝันไว้

ในใจว่าจะดูแลให้ดีกว่าเดิม จะไปอยู่เป็นเพื่อนพ่อแม่แบบเดิมเมื่อก่อน นอกจากจะได้ทำหน้าที่ที่ดีของบุตรที่มีต่อบิดาแล้ว บิดาก็ได้รับการเติมเต็มจากบุตร ภาวะการพร่องการขาดในใจก็จะได้รับการเติมเต็มไปด้วยเช่นเดียวกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...กำลังคิดว่า จะอยู่เป็นเพื่อนพ่อแม่ หรือพ่อยังอยู่แม่จะอะไรประมาณนี้ คือ เราไม่เคยไม่เคยไปดูแลแบบเดิมเมื่อก่อนเลยสักที อย่างมากก็ไม่สบาย เราก็แค่ไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล อย่างมากที่สุดก็ไม่เคยนอนค้าง อยู่นานประมาณสามสี่ชั่วโมงก็กลับ ไม่เคยนอนค้าง เพราะเนื่องจากว่า เราไม่มีรถ ต้องอาศัยคนอื่น อาศัยคนอื่นเขาไป ไปเองกลับเองก็ไม่สะดวก เพราะว่ามันอยู่ไกล อย่างเขาเข้าโรงพยาบาลที่เขาก็ไปอยู่เสนาอย่างงี้ ซึ่งมันไกลมากสำหรับเรา...” (ID 1)

7.2 พี่ชาย คือคนที่ฉันอยากปันเวลา พี่ชายของผู้ให้ข้อมูลเคราะห์ร้ายประสบอุบัติเหตุ นิวขาดจากเครื่องฝึกน้ำอ้อย เหลือเพียงนิ้วก้อยนิ้วเดียว ทำให้จากเดิมครบทุกประการกลับต้องกลายเป็นคนพิการไป ด้วยเหตุนี้ ผู้ให้ข้อมูลจึงรู้สึกเป็นห่วงพี่ชายเป็นอันมาก อยากจะหาเวลาไปดูแลพี่ชายให้มากขึ้น พี่ชายจึงเป็นอีกหนึ่งบุคคลที่มีผลทางใจและทางกายของผู้ให้ข้อมูล คนหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลนึกถึงห่วงหวนนอกจากพ่อแล้ว ก็ยังมีพี่ชายท่านนี้เองที่สร้างความสุขใจผูกพันใจด้วยเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ห่วงพี่ชาย เพราะว่าเมื่อก่อนนี้พี่ชายมือเขายังอยู่ครบนะ ซึ่งเมื่อตอนปลายปีที่แล้วที่ไอ้เครื่องฝึกน้ำอ้อย มันตัดนิ้วเขาไป เหลือนิ้วก้อยนิ้วเดียว เหลือนิ้วก้อยนิ้วเดียว ก็กลายเป็นคนที่แบบว่าคนปกติก็กลายเป็นคนพิการ...” (ID 1)

7.3 พี่สาว คือคนที่ฉันศรัทธาและเข้าใจ พี่สาวของผู้ให้ข้อมูลชื่อที่คอนโดไว้แห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ปัจจุบันที่ผู้ให้ข้อมูลพักอาศัยอยู่ พี่สาวของผู้ให้ข้อมูลเป็นหญิงที่มีความแกร่งทั้งกายแกร่งทั้งใจ ต้องผจญความทุกข์มากมายเรียกได้ว่าชีวิตทรมาณเป็นนานเลยทีเดียว เพราะเธอเคยโดนหลอกเงิน เงินเก็บประมาณเกือบสองล้านหายวับไปกับตา ด้วยต้องมาเผชิญกับชีวิตคู่ที่หนักหนา ช่วงที่พี่สาวของผู้ให้ข้อมูลแยกกันอยู่ผู้ชายคนนั้น ก็เป็นช่วงที่เริ่มเก็บเงินได้ เธอก็จะส่งเงินกลับมาให้กับพ่อของเธอเพื่อรักษาพ่อ ส่งพวกวิตามินให้กับผู้ให้ข้อมูล พี่สาวต้องเหนื่อยอย่างหนักเพื่อหาเงินและส่งเงินมาช่วยเหลือครอบครัว ครั้งหนึ่งพี่สาวเคยเล่าให้ผู้ให้ข้อมูลฟังว่าเธอเหนื่อย เธอไม่มีเงินเก็บเลยเดือนหนึ่งๆ ส่งมาให้ที่เมืองไทยเงินเก็บมีแค่ค่าตัวเครื่องบินกลับเหตุฉุกเฉินเท่านั้น สิ่งที่คุณให้ข้อมูลช่วยเหลือได้จากทางนี้ก็คือพยายามบอกพี่ชายของผู้ให้ข้อมูลไปว่าให้ใช้เงินจำกัดหน่อยเพราะพี่สาวไม่มี ความเป็นมาที่ผู้วิจัยกล่าวสรุปมาให้ฟังนี้เอง จึงเป็นเหตุปัจจัยที่หนักแน่นเพียงพอที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกทั้งเป็นห่วง รู้สึกขอบคุณ รู้สึกศรัทธาเป็นอันมาก ด้วยเพราะความเข้าใจ การรับรู้เหตุการณ์ของพี่สาวมาตลอด การได้รับความช่วยเหลือ สอนสั่งตั้งแต่สมัยผู้ให้ข้อมูลอยู่ในวัยเรียน และอีกหลากหลายเหตุการณ์ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ใช่ เป็นห่วง วันก่อนก็ไลน์คุยกัน ก็บอกเขาว่า ถ้ามันไม่จำเป็นมาก ก็ไม่ต้องส่งให้เราก็ได้ เอาเก็บเอาไว้บ้าง ยามฉุกเฉิน เพราะเขาอยู่ไกล เรานะอยู่แค่นี้ เขาบอก ไม่เป็นไรหรอก เออ ให้แรง ภูไม่มีเงินให้แรงมึง มึงจะได้ไปต่อยอดทำงานเลี้ยงครอบครัวไง ก็พูด พูดเหมือนแบบไม่มีอะไร แต่เราว่า ลึกๆ แล้วมันต้องมี...” (ID 1)

**7.4 แม่ คือคนที่ฉันผูกพัน** สมัยก่อนผู้ให้ข้อมูลจะนอนตื่นสาย แม่ของผู้ให้ข้อมูลก็จะบ่นผู้ให้ข้อมูลว่าตื่นสายโด่งปานนี้จะนอนกินบ้านกินเมืองไปถึงไหน ผู้ให้ข้อมูลเล่าเพิ่มเติมว่าแม่จะบ่นจนกว่าผู้ให้ข้อมูลจะตื่น จนผู้ให้ข้อมูลนอนต่อไม่ได้ ในยามที่ผู้ให้ข้อมูลอยู่นอกบ้านแล้วผู้ให้ข้อมูลได้ยินเสียงของแม่แล้วเป็นต้องรีบกลับบ้านเลยเพราะแจะค่าไปจนผู้ให้ข้อมูลอาย จึงต้องรีบกลับบ้าน เมื่อกลับบ้านมาถึงก็ต้องรีบเก็บของที่แม่ทำไว้ พอผู้ให้ข้อมูลเก็บข้าวของเสร็จแล้วก็จะนำเอาไปทิ้ง เมื่อแม่ของผู้ให้ข้อมูลมาทราบก็บ่นค่าเราว่าเป็นลูกอิซังเก็บ เก็บทุกอย่างทิ้งหมด ซึ่งสำหรับผู้ให้ข้อมูลแล้ว ผู้ให้ข้อมูลไม่เคยรู้สึกโมโหด้วยเพราะค่าบ่นค่าของมารดาเลย แต่รู้สึกมีความอบอุ่นใจทุกครั้งที่ได้ยินเสียงของแม่ ผู้ให้ข้อมูลจะคอยแหย่กับแม่ ถึงขั้นที่ว่าวันไหนที่แม่ของผู้ให้ข้อมูลพูดน้อยหรือไม่ค่อยพูด ผู้ให้ข้อมูลก็จะไปหาเรื่องแจะแแกให้แกว่าให้แกับแม่ เพื่อให้ได้รู้สึกได้ใกล้ชิดกับแม่ ได้รับความผูกพันจากแม่ เสียงของแม่นั้นจึงเป็นเสียงแห่งความสุขใจอบอุ่นใจผูกพันทางใจของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อแม่ การแหย่การแจะแม่ก็คือวิธีได้รับความรักจากแม่ ซึ่งปกติแล้วการกอด การโอบ การจับมือ การนั่งตักก็เป็นวิธีการที่พบเห็นได้เป็นประจำสำหรับความสัมพันธ์ของบุตรและบิดามารดา ทว่าสำหรับความผูกพันของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อมารดาคุณนั้นก็กลับมีสีสันและมีเทคนิคที่ต่างออกไปนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แก็แจะค่าว่าลูกอิซังเก็บ เก็บทุกอย่างทิ้งหมด มึงจะถามสักคำมัยว่ามันมีอะไรมัย ทั้งของกูหมดเอาไปไว้ไหน อย่างเงี้ย ประมาณเเนีย มันเป็นอะไรที่ทุกวันอะ ใส้เราก็จะแหย่กับแคนะ เพราะว่าไม่เคยไปนั่งกอดแม่ พ่อก็ไม่เคยกอด คราวนี้พอเวลาแจะค่าเรารู้สึกว่า เหมือนมันได้ผูกพันนะ...” (ID 1)

**7.5 ลูก คือคนที่ฉันคิดถึง** ในสมัยวัยเด็กผู้ให้ข้อมูลอยู่ใกล้ชิดกับพ่อแม่ เติบโตมากับพ่อแม่เป็นช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้วจึงค่อยย้ายไปอยู่กับยายแล้วก็กลับมาอยู่กับครอบครัวอีกครั้งก่อนจะมาทำงานในปัจจุบัน จากมุมมองนี้ผู้ให้ข้อมูลก็ยังนึกย้อนว่าอย่างน้อยผู้ให้ข้อมูลก็ยังมีเวลาอยู่กับครอบครัวพอสมควรจนพอทำให้ใจไม่ขาดครอบครัว ไม่ขาดพ่อ ไม่ขาดแม่ แต่เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีครอบครัวแล้ว บุตรของผู้ให้ข้อมูลต้องอาศัยอยู่กับญาติๆ ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้ให้ข้อมูลและบิดาเลยเท่าที่ได้ติดต่อกันก็เป็นช่องทางโทรศัพท์ซึ่งเป็นช่องทางหลัก เหตุที่ว่าผู้ให้ข้อมูลไม่ได้อยู่ใกล้กับบุตรของตนเป็นเพราะต้องมาทำงานที่นี้จึงทำให้ไม่มีเวลาที่ลงตัวมากพอที่จะไปดูแลได้อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วยเหมือนอย่างที่เคยตั้งใจไว้ ก่อนหน้าที่ผู้ให้ข้อมูลจะมีครอบครัวนั้น เคยตั้งใจไว้ว่าถ้า

เกิดมีครอบครัวอยากให้ทุกคนได้อยู่ด้วยกัน พร้อมหน้ากันทั้งพ่อแม่ลูก แต่ก็ไม่ได้เกิดขึ้นในชีวิตจริง ภายหลังมีครอบครัวแล้ว ถึงอย่างไรก็ตาม ระยะเวลาแม่จะเป็นอุปสรรคในการติดต่อสื่อสารกับบุตร แต่ไม่อาจพรากความเป็นพ่อเป็นแม่ที่มีต่อบุตรไปได้ ความรักความห่วงใยความใส่ใจความคิดถึงของผู้ให้ข้อมูลยังคงมีให้อย่างเพียงพอ ถึงขั้นที่ว่าแม่ตัวจะไม่ได้พบกัน แต่ให้ได้ยินเสียงกัน คุยกัน ให้ลูกได้ยินเสียงไว้ก่อน อย่างน้อยๆ ก็ให้ลูกจำเสียงของผู้ให้ข้อมูลได้ นี่เองคือหัวใจของความเป็นพ่อเป็นแม่ ผู้ซึ่ง ไม่หยุดรักไม่หยุดดูแลลูกผู้เป็นที่รัก ผู้เป็นหัวใจของพ่อแม่ด้วยเช่นเดียวกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนแรกคิดว่า ถ้าเกิดมีครอบครัวอยากให้พ่อแม่ลูกอยู่ด้วยกัน แต่ด้วยความที่เราทำงานแบบนี้ มันทำให้เราห่างครอบครัว ครอบครัวเราก็คิดเว้ย เฮ้ย มันจะมีความสุขมั้ยว่า ลูกอยู่ทางนี้ พ่อแม่อยู่ทางนี้ ยิ่งตอนสมัยเด็กๆ เรายิ่งซัดเนอะ ลูกเราเล็กๆ เราจะทำยังไง พ่อมันก็เลยบอกว่า โทรมไปหาลูกสิ พูดได้พูดไม่ได้ให้ได้ยินไว้ก่อน อย่างน้อยๆ ให้เขาจำเสียงเราให้ได้ เคียวเขาโตมาเคียวเขาจำเสียงเราได้เอง ความผูกพันเดี๋ยวมาก็ชิน เพราะว่าอย่างน้อยๆ เราก็ก็นึกว่าเราได้สื่อสารถึงแม้เราไม่ได้เห็นตัวแต่ก็ได้ยินเสียง ได้คุยกัน ได้อะไรกัน เขาก็จะเป็นคนเป็นหลักที่จะไปคุย แต่เราอะ ถ้าเกิดคิดถึง มีความจำเป็น หรือเคียวใครนอะไร เราถึงจะคุย แต่เราก็ไม่เคยตีลูกนะ...”

(ID 1)

## ชีวิตในภายภาคหน้า

ทำให้ดีกว่าเดิม เพิ่มเติมอีกสักหน่อย ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1. เปิดใจให้กว้าง เปิดกายให้พร้อม ผู้ให้ข้อมูลชวนผู้ให้ข้อมูลคิดขึ้นมาว่า หากผู้ให้ข้อมูลมองพิจารณาย้อนกลับมาที่ตนเองตั้งแต่อดีตจนถึงในปัจจุบันขณะที่ให้ข้อมูลกับผู้วิจัยนี้ ผู้ให้ข้อมูลคิดว่า จะให้คำแนะนำอะไรให้กับตัวผู้ให้ข้อมูลเองบ้าง ผู้ให้ข้อมูลคิดและมองตามาที่ผู้ให้ข้อมูลอย่างตั้งใจสักพัก และก็พักสายไปที่อื่น แล้วจึงบอกว่า ผู้ให้ข้อมูลคิดที่แนะนำตัวผู้ให้ข้อมูลเองว่าให้เปิดใจให้กว้างกว่าเดิม เพื่อให้สิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตของตนเอง จากจุดนี้เอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเห็นเหตุที่ว่าเพราะอะไรผู้ให้ข้อมูลถึงเลือกให้คำแนะนำตนเองว่าควรเปิดใจให้กว้างมากขึ้น นั่นก็คือ จริงๆ แล้ว ผู้ให้ข้อมูลเองคิดว่าตนเองเป็นผู้เปิดใจให้กว้างอยู่ไม่น้อย คงเพราะตนเองเป็นคนเฉยๆ ทำตัวเฉยๆ จึงอาจทำให้คนอื่นๆ ไม่ค่อยกล้าเข้ามาทักทายพูดคุยก็เป็นไปได้ ดังนั้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลจึงพิจารณาความจริงที่ว่า นอกจากการจะเปิดใจให้กว้างมากขึ้นแล้วการอาจต้องปรับตัวปรับใจปรับรูปแบบปฏิสัมพันธ์ของตนเองที่มีต่อผู้อื่นให้ดีขึ้น ก็จะเป็นการช่วยเพิ่มเติมความสัมพันธ์ ความผูกพัน และความสุขของผู้ให้ข้อมูลและผู้อื่น ได้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม ดังคำกล่าวที่ว่า

“...เราคิดว่าเราน่าจะเปิดใจให้มันกว้างกว่านี้ เพื่อให้สิ่งใหม่ๆ มันเข้ามา แล้วก็จริงๆ แล้ว เราก็เปิดอยู่น้ำ แต่ทุกคนไม่ค่อยกล้า ไม่ค่อยกล้าเข้ามา ประกอบกับเราทำด้วยนะ ด้วยมั้ง คนถึงไม่ค่อยเข้า...” (ID 1)

สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

1. ไม่ขาดวินัย ให้กับชีวิต กับเรื่องวินัยแล้วคาดว่าจะเป็นเรื่องสำคัญยิ่งไม่เพียงเฉพาะกับผู้ให้ข้อมูลเท่านั้น เพราะวินัยเป็นเหมือนคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งของคน พระภิกษุสงฆ์ก็มีพระวินัยเป็นเครื่องปฏิบัติตน ปุถุชนเองก็มีวินัยแห่งพลเมืองที่ดี วินัยแห่งความเป็นมนุษย์ที่ดั่งงามเป็นเครื่องปฏิบัติเช่นเดียวกัน การไม่ขาดวินัยจึงเป็นหลักใหญ่ใจความของผู้ให้ข้อมูลเป็นอย่างยิ่ง ถือได้ว่าหากทำหากสร้างวินัยให้กับชีวิตของผู้ให้ข้อมูล ได้คิดมาตั้งแต่อดีต ความสุขในวันนี้คงเกินพรรณนาเป็นแน่ เหตุที่ผู้วิจัยอธิบายไว้เช่นนี้ก็เพราะผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงการขาดวินัยด้านการทานยาให้ตรงเวลา อยู่เสมอ ซึ่งการขาดวินัยด้านการทานยานี้เป็นเหตุสำคัญเหตุหนึ่งซึ่งทำให้สุขภาพร่างกายของผู้ให้ข้อมูลไม่สู้ดีนัก ดังที่ผู้ให้ข้อมูลอธิบายไว้ว่า การกินยาช่วงเช้า ช่วงเย็น ช่วงกลางคืน และช่วงก่อนนอนทุกวันนี้ ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถทำได้ทุกมื้อและทุกวันด้วยเพราะความเพลียจากการทำงาน ฤทธิ์ของยาที่ออกฤทธิ์ให้หิว อึกทั้งโรครุมเร้าอื่นๆ ที่ทำให้นอนหลับไม่สนิทในช่วงกลางคืน จึงส่งผลให้หิวในเวลากลางวัน หลายๆ เหตุปัจจัยนี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลงลืมทานยาไปบ้าง บางทีก็จำไม่ได้ว่าทานไปแล้วหรือยัง เพราะกลัวจะทานยาซ้ำ เป็นต้น จากคำบอกกล่าวของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจึงพบว่า การแนะนำตนเองบอกตนเองว่าไม่ควรขาดวินัยให้กับชีวิตของตนเองนั้นเป็นคำแนะนำที่ดีที่สุดคำแนะนำหนึ่งสำหรับผู้ให้ข้อมูล ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ขาดวินัย เชื้อมัยว่า เองง่าย ๆ เลยน้ำ กับแค่การกินยานี้ กินยานี้เขาบอกให้กินเช้ากินเย็น กินกลางคืนก่อนนอนทุกวัน ก่อนนอนเนี่ย ดูซิสองคืนละ หลับเพลิน พอลืมตัวลงนอนคั่นหลับยังไม่ทันได้กินยาเลย หลับแล้ว เข้าไม่ได้กิน เวลาจะกินก็ต้องเอามาตั้ง เรียงไว้เป็นแถวเพื่อไม่ให้ตัวเองลืม ถ้านั่งลงบนเตียงเมื่อไหร่ คือหลับนะ หลับก็คือไม่ได้กิน เพราะฉะนั้นก่อนนอนทุกอย่างต้องมาเรียงไว้ตรงหน้า ให้อ่านว่าฉันกินแล้วน้ำ บางทีก็ลืม กินแล้วหรือยังว่า จะกินอีกก็ไม่กล้ากิน กลัวมันซ้ำกัน นั่นแหละ...” (ID 1)

2. ทำวันนี้ให้ดีที่สุด อย่าเพิ่งไปพูดถึงวันไหนๆ ผู้วิจัยชวนผู้ให้ข้อมูลคุยและคิดร่วมกันไปว่าถ้าเลือกให้กำลังใจตัวเองได้ ผู้ให้ข้อมูลอยากจะให้กำลังใจตัวเองว่าอย่างไรบ้าง สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลเลือกที่จะให้กำลังใจตัวเองนั้นก็คือ สู้ๆ ทำให้ดีที่สุดเท่าที่กำลังใจของเรามีอยู่ แล้วก็ปล่อยให้วางเยอะๆ เหตุที่ผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องของการปล่อยวางหลังจากทำให้ดีที่สุดเท่าที่กำลังใจของเรามีอยู่นั้น ผู้ให้ข้อมูลเสริมว่า เพราะชีวิตคนสั้น วันนี้เราอาจมีความสุข แต่พรุ่งนี้จะเป็นอย่างไร ไม่มีใครรู้

ผู้ให้ข้อมูลจึงเน้นย้ำอีกครั้งในตอนท้ายว่า ทำวันนี้ให้ดีที่สุด วันอื่นไม่ต้องไปพูดถึง จากคำให้กำลังใจของผู้ให้ข้อมูลนี้ เราจะเห็นได้ถึงความเข้าใจและยอมรับชีวิตตามหลักธรรมชาติอันว่าหลักเหตุปัจจัยเป็นพื้นฐาน การปล่อยวางเป็นหนทางที่ผู้ให้ข้อมูลเลือกใช้ในการยอมรับและต้อนรับกับเหตุการณ์ความจริงต่างๆ ในชีวิต อันเป็นคำแนะนำที่เข้าถึงแก่นแห่งความจริงตามหลักในพระพุทธศาสนาประการหนึ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็สู้ๆ ต่อไปแหละ ทำให้ดีที่สุดเท่าที่กำลังของเรามีอยู่ แล้วก็ปล่อยวางเยอะๆ เพราะว่าถ้าไม่ปล่อยวางอะนะ อยู่ยาก มันต้องรู้จักปล่อยวาง ชีวิตคนมันสั้น เราก็คงไม่รู้ว่าวันนี้เราอยู่ดีมีความสุข พรุ่งนี้เราจะเป็นอย่างไร ไม่รู้ ออกจากบ้านอาจจะไม่ได้กลับมาก็ได้ ก็บอกๆ ทำวันนี้ให้ดีที่สุด วันอื่นไม่ต้องไปพูดถึง ที่ผ่านมามันก็อดีต วันข้างหน้าก็คืออนาคต ไม่รู้ว่ามันจะเป็นอย่างไร ไม่สามารถบอกได้...” (ID 1)

## ลำดับที่ 2 (ID 2) ชื่อคุณตัณญา (นามสมมติ)

คะแนนความสุขจาก Happinometer เฉลี่ยอยู่ที่ 71.37% หมายถึง มีความสุข (HAPPY)

### ข้อมูลเบื้องต้น

สาวร่างอวบอิมเล็กน้อย ผิวขาว อายุ 35 ปี ระดับการศึกษา ปริญญาโท ภูมิลำเนา จังหวัดระนอง ครอบครัวมีอาชีพ ครูอาจารย์ มีพี่น้อง 2 คน เป็นคนสุดท้อง อายุงาน 5 ปี

เป็นคนร่าเริงแจ่มใส มีมิตรไมตรีกับทุกคนรอบข้าง มีน้ำใจ พุดจาซ่างเจรจา มีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ยิ้มง่าย คุยได้ทุกคน ให้ความช่วยเหลืออย่างดีเสมอ มีความรับผิดชอบสูง อาจเป็นคนเคร่งและจริงจังกับทุกสิ่งแต่ก็เพราะมีความใส่ใจอยากให้ได้ดี รักแม่มาก มีความกตัญญูอย่างยิ่ง

### ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม

ผู้วิจัยพบว่า การแสดงออกทางด้านการกระทำที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ กระตือรือร้นในการทำงาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง วางตัวต่อผู้อื่นในที่ทำงานได้อย่างเหมาะสม พุดถึงงานที่ทำปัจจุบันในเชิงบวก กิจกรรมในยามที่พักจากงาน รับประทานอาหารอย่างมีความสุข อุทิศตนเพื่อส่วนรวม มีสุขภาพกายใจดี ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพจิตดีโดยให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมด้วย เลือกคบคนที่มีสุขภาพกายใจดี ประสบความสำเร็จในการทำงาน หัวเราะร่าเริงแจ่มใส การแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ สนุกสนาน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในการทำงาน ภาคภูมิใจในตนเอง อารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้สึกดีและผูกพันกับงาน มีแรงบันดาลใจในการทำงาน และมีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น การแสดงออกทางความนึกคิดที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตมีเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว รับรู้ว่าตนเองมีพันธกิจและเป้าหมายที่ชัดเจนในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ รับรู้ว่าตนเองได้รับการยอมรับและความเชื่อถือ

จากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ถ่ายทอดมุมมองประสบการณ์ที่ดีเชิงบวกในการทำงานให้เพื่อน  
พนักงาน มองไกลออกไปข้างหน้าและวางแผนดำเนินการ รู้จักทบทวนและประเมินก่อนและหลัง  
การกระทำ คำพูด อารมณ์และความคิดของตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ในการ  
ทำงาน และมีความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล

## ชีวิตก่อนเข้าทำงาน

ครอบครัวบ้านเกิด ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1. **สาวระนอง ของเขาดีจริง** ผู้วิจัยได้ทำความรู้จักและคุ้นเคยกับนิสัยใจคอของผู้ให้  
ข้อมูลท่านที่สองเป็นอย่างดี และหลังจากที่ได้ชวนคุยและคิดไปด้วยตลอดการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล  
ก็พบเจอกับเรื่องราวและความไม่ธรรมดาในการใช้ชีวิตทั้งด้านการทำงานและด้านชีวิตส่วนตัวใน  
การสร้างประสบการณ์แห่งความสุข ซึ่งจะได้ร่วมกันค้นหาและค้นพบคำตอบไปด้วยกันที่ละด้านที่  
ละแงของผู้ให้ข้อมูลท่านที่สอง ซึ่งพื้นเพเดิมของผู้ให้ข้อมูลท่านนี้เกิดและเติบโตขึ้นที่จังหวัด  
ระนอง คุณพ่อจบการศึกษาจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แล้วได้มาประจำการเป็น  
วิศวกรจังหวัดระนอง ในขณะที่เดียวกันคุณแม่ของผู้ให้ข้อมูลได้ย้ายมาเป็นคุณครูประจำที่จังหวัด  
ระนองเช่นเดียวกัน ทั้งคู่ได้พบรักกันและใช้ชีวิตร่วมกันมาที่จังหวัดระนองจนกระทั่งให้กำเนิดบุตร  
ผู้หนึ่ง จังหวัดระนองจึงถือจุดกำเนิดเรื่องราวต่างๆ ของผู้ให้ข้อมูลแล้วก็ได้เริ่มฉายแสงและดำเนินชีวิต  
ของเธอได้อย่างน่าสนใจนับจากนั้นเป็นต้นมา ซึ่งจะได้พบเห็นอย่างประจักษ์ชัดเจนว่าเธอเป็นผู้ที่มี  
ความรู้ความสามารถและคุณสมบัติด้านต่างๆ ที่พิเศษ โดยจะได้ชี้แจงและนำเสนอ นับจากนี้เป็นต้น  
ไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เกิดที่ภาคใต้จังหวัดระนอง พ่อเรียนจบแล้วได้มาบรรจุเป็นวิศวกรประจำที่ระนอง  
แล้วแม่ก็ได้ย้ายมาประจำเป็นครูที่ระนองพอดี แต่แม่เราจะอยู่ชุมพร เสร็จทีนี้เขาก็รักแหละ” (ID 2)

อาชีพหลักปัจจุบัน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1. **แม่คือครู ครูคือแม่** คุณแม่ของผู้ให้ข้อมูลทำอาชีพเป็นคุณครูสอนอยู่ที่จังหวัด  
ระนอง โดยมากแล้วผู้ให้ข้อมูลไม่ได้พูดถึงคุณแม่ในด้านอาชีพมากนัก แต่จะกล่าวถึงคุณแม่ในแง่  
ของชีวิตส่วนตัวเป็นประเด็นในใจหลักๆ ของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งจากประวัติชีวิตส่วนตัวที่ผู้ให้ข้อมูลได้  
รับรู้และรับทราบมาตั้งแต่เล็กๆ จึงเป็นปัจจัยในการดำเนินชีวิตและรวมไปถึงเป้าหมายของการมี  
ชีวิตอยู่เพื่อของผู้ให้ข้อมูลอีกด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แม่เป็นครูอยู่ที่นั่นด้วย...” (ID 2)



การศึกษา พัฒนาคอน พัฒนาคอน ประกอบด้วย 5 ประเด็นย่อย คือ

1. **จากระนองสู่ดินแดนเมืองกรุง** จุดเริ่มต้นด้านการศึกษานี้เริ่มต้นมาจากที่โรงเรียนประถมแห่งหนึ่งในจังหวัดระนอง ด้วยเพราะความที่คุณแม่เป็นครูและคอยปลูกฝังการเรียนรู้การศึกษารวมไปจนถึงไม่เพียงแต่การเป็นแม่พิมพ์แห่งชาติเท่านั้น คุณแม่ยังคงเป็นแม่พิมพ์แห่งบุตรอีกด้วย ผู้ให้ข้อมูลจึงเป็นคนที่มินิสัยรักการเรียนและศึกษาหาความรู้และเติบโตมาได้ก็ด้วยพื้นฐานแห่งการศึกษาศิลปวิทยาในด้านต่างๆ นั่นเอง หลังจากผู้ให้ข้อมูลเรียนจบในระดับประถมศึกษาที่จังหวัดระนองแล้ว คุณแม่ก็ส่งผู้ให้ข้อมูลมาศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต่อที่โรงเรียนหอวัง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เรียนที่นั่นจนถึง ป.หก แล้วก็แม่ก็ หลังจากจบ ป.หก แม่ก็ให้มาเรียนต่อ ม.หนึ่ง ที่กรุงเทพ...” (ID 2)

2. **คำพูดของแม่ที่แสนวิเศษแท้ๆ** น้อ แม่ผู้ให้ข้อมูลจะเป็นคนที่มินิสัยรักการเรียนรู้ การศึกษาเหมือนคุณแม่ แต่ด้วยความคิดแม่ที่ผู้ให้ข้อมูลอยู่กับคุณแม่มาตั้งแต่เกิด เมื่อวันหนึ่งต้องห่างจากคุณแม่ แม่เพื่อเป็นการเรียนรู้ศึกษาต่อจริงแต่ขณะเดียวกันอารมณ์ความรู้สึกของเด็กผู้หญิงในขณะนั้นย่อมไม่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ได้ทัน นั่นเอง จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลในตอนนั้นร้องไห้กระจองอแงไม่ยอมไปเรียนที่กรุงเทพ เกาะขาก็แล้ว ร้องไห้ก็แล้ว ไม่ยอมไปทำเฉย จนแม่ของผู้ให้ข้อมูลบอกผู้ให้ข้อมูลว่า ไปเถอะ เดี่ยวแม่จะไปเยี่ยมทุกเดือน เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้ยินคำสัญญาจากปากของผู้เป็นมารดาที่รู้สึกอุ่นใจมันใจขึ้นใจขึ้นว่าแม่ไม่ได้ทิ้งเขาไปไหน แม่สัญญาว่าจะไปหาเขาทุกเดือนเลย คำพูดของแม่ตัวเองจึงเปิดประตูหัวใจของเด็กน้อยวัยใสให้มันใจและยอมเดินทางไปเรียนต่อที่กรุงเทพแต่โดยดี มาถึง ณ ขณะนี้ของการสัมภาษณ์ สำหรับผู้วิจัยโดยส่วนตัวแล้ว พบความจริงข้อหนึ่งที่ว่า คำพูดของแม่ช่างเป็นคำแสนวิเศษยิ่งนักสำหรับบุตร ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ตอนแรกไม่ยอมมา ร้องไห้ เกาะแม่ทุกวันเลย เกาะขาแม่ไม่ยอมมา แต่ก็ จนแบบแม่บอกว่าไปเถอะ เดี่ยวแม่ไปเยี่ยม แม่บอกว่าแม่จะไปเยี่ยมทุกเดือนเลย อะ ไรอย่างเงี้ย เราก็เลยแบบว่ายอมมา เพราะว่าช่วงนั้นมีญาติมาด้วยกันด้วย...” (ID 2)

3. **จากงอแงสู่ปรับตัวปรับใจ** เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมพร้อมใจที่จะเดินทางเข้ากรุงเทพเพื่อมาศึกษาต่อแล้ว ผู้ให้ข้อมูลก็มาพักกับอยู่กับญาติด้วยกันที่กรุงเทพ สิ่งที่คุณให้ข้อมูลต้องเผชิญความจริงต่อไปซึ่งแลดูจะเป็นปัญหาใหญ่สำหรับการย้ายถิ่นฐานที่อยู่ การพบเพื่อนบ้านเพื่อนเรียนใหม่ๆ การอยู่ในสังคมใหม่ๆ ตลอดจนรอยต่อด้านการศึกษาจากวัยประถมสู่วัยมัธยมต้น ทำให้ทัศนคติและอารมณ์ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลไม่ดีเอาเสียเลยสำหรับการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร ช่วงปีสองปีแรกๆ เป็นต้นว่า ปัญหาโรคติด อย่างที่ผู้วิจัยได้กล่าวไปแล้วในเบื้องต้นว่า โรงเรียนที่ผู้ให้ข้อมูลย้ายมาศึกษาต่อในกรุงเทพคือโรงเรียนหอวัง ซึ่งตั้งอยู่ใจกลางเมืองกรุงเทพมหานครย่าน

ถนนลาดพร้าว ซึ่งเป็นถนนสายหลักสายหนึ่งของเมืองหลวงซึ่งแน่นไปด้วยรถยนต์ส่วนตัว รถสาธารณะ และยานพาหนะอื่นๆ เนื่องจากเป็นเส้นทางหลักในการสัญจรฝั่งพระนครทางทิศเหนือของจังหวัด ปัญหาหนึ่งที่เป็นปัญหาหลักมานานสำหรับผู้คนที่อาศัยและสัญจรผ่านในย่านดังกล่าวก็คือ ปัญหาด้านรถติด นั่นเอง ไม่เพียงแค่ว่าปัญหารถติดเท่านั้นที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกไม่ดี แต่ยังมีอีกสารพัดปัญหาที่ถ้าโหมเข้ามาในชีวิตของผู้ให้ข้อมูลแบบตั้งรับและปรับตัวปรับใจไม่ทัน ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าในช่วงนั้นผู้ให้ข้อมูลร้องไห้ทุกวันเลย โทรไปหาแม่ คุยกับแม่ ถามแม่ว่าเมื่อไหร่แม่จะมาหา ผู้ให้ข้อมูลอยู่ในภavnนั้นนานเกือบสองปี จนเริ่มเข้าสู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่สาม ผู้ให้ข้อมูลจึงค่อยปรับตัวได้ ไม่ค่อยงอแงเหมือนแต่ก่อน เดิมทีกลับบ้านบ่อย โทรหาแม่อยากเจอแม่ อยากกลับไปทุกเดือน ก็เปลี่ยนเป็นไม่ค่อยกลับบ้านบ่อย ปิดเทอมถึงกลับบ้านครั้งหนึ่งเพื่อไปเจอแม่ เมื่อเข้าสู่ภาวะที่ใจพร้อมกายพร้อมมากขึ้น ความสุขเล็กๆ น้อยๆ ของสาววัยรุ่นก็เริ่มสูกงอมจืดเริ่มต้นสนุกสนานไปกับเพื่อนๆ ในโรงเรียนมากขึ้น เปิดรับสังคมใหม่ๆ มากขึ้น โลกใหม่ๆ มากขึ้น จนในที่สุดชีวิตก็ดีขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนเรียนแรกๆ ไม่ชอบเลยกรุงเทพ ก็แบบว่าเกลียดมาก รถติด อะไรก็ไม่รู้ ไม่รู้จักเหมือนแบบ มาแล้วร้องไห้ทุกวันเลยแล้วก็แบบ โทรหาแม่ เมื่อไหร่จะมา เมื่อไหร่จะมา พออยู่ไปสักพัก ประมาณ ม.สาม ก็ปรับตัวได้ ไม่ค่อยงอแง ไม่ค่อยกลับบ้านบ่อย อะไรอย่างเงี้ย ปิดเทอมกลับบ้านทีหนึ่ง จากที่แบบอยากเจอแม่ อยากกลับไปทุกเดือน แล้วก็ อ่า..พอปรับตัวได้ก็เอ็นจอยกับเพื่อนๆ ด้วย สังคมใหม่เงี้ย โลกใหม่เนอะ ก็ดีขึ้น...” (ID 2)

4. ใครจะคิด เอ็นไม่ติด ก็รับได้นะ ด้วยความที่ผู้ให้ข้อมูลเรียนที่โรงเรียนหอวังซึ่งเป็นโรงเรียนชื่อดังแห่งหนึ่งย่านลาดพร้าว คุณแม่ก็เป็นคุณครูอีกด้วย อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลก็เป็นคนที่หัวดีคนหนึ่ง จึงน่าจะเป็นเรื่องสบายใจได้สำหรับผู้ให้ข้อมูลเองและครอบครัวว่า ผู้ให้ข้อมูลจะเอ็นทรานซ์ติดได้อย่างแน่นอน แต่แล้วเมื่อวันประกาศเอ็นทรานซ์มาถึง แม้จะไม่ได้้นำความประหลาดใจและช็อกให้กับผู้ให้ข้อมูลมากนัก แต่ผู้ให้ข้อมูลก็ไม่คิดว่าตนเองจะเอ็นทรานซ์ไม่ติด ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าเหตุที่ทำให้ตนเองเอ็นทรานซ์ไม่ติดน่าจะมาจากตนเองเลือกคณะและสาขาที่มีคะแนนสูงมากไปจึงทำให้ไม่ได้รับการคัดเลือกเรียนต่อตนเอง จากจุดนี้เอง ขณะที่ผู้ให้ข้อมูลเล่ามาถึงจุดที่ว่าผู้ให้ข้อมูลเอ็นทรานซ์ไม่ติดและวิเคราะห์ให้ฟังว่าสาเหตุที่เอ็นทรานซ์ไม่ติดเป็นเพราะอะไร ผู้วิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลไม่แสดงความรู้สึกประหลาดใจ ตกใจ ท้อใจ หรือเสียใจใดๆ มากนักจากความผิดหวังด้านการเรียนในชีวิตช่วงนั้น ในทางตรงกันข้าม ผู้ให้ข้อมูลกลับพูดด้วยสีหน้าที่สบายๆ เป็นตัวเองเสียมากกว่า ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตเบื้องต้นที่ว่า เพราะเหตุใดผู้ให้ข้อมูลจึงไม่รู้สึกลึกซึ้งผิดหวังนักซึ่งผู้วิจัยได้พบความจริงในช่วงเวลาต่อมาว่า สาเหตุที่ผู้ให้ข้อมูลไม่รู้สึกลึกซึ้งผิดหวังเสียใจมากนักที่เอ็นทรานซ์ไม่ติดเป็นเพราะว่าผู้ให้ข้อมูลยังค้นพบสิ่งที่ตนเองต้องการจริงๆ ไม่เจอนั่นเอง ผู้ให้

ข้อมูลจึงรับได้ว่าเอ็นทรานซ์ไม่คิดก็ไม่เป็นไรก็รับได้นะเพราะยังไม่ได้คาดหวังนักเพราะยังไม่เจอสิ่งที่ใจตั้งเป้าจริงๆ ซึ่งรายละเอียดเชิงลึกนั้นจะได้อธิบายและร่วมศึกษาในประเด็นต่อไปที่ว่า **เมื่อพบปะ สิ่งใหม่** ภายใจก็เอ็นจอย หลังจากผู้วิจัยเห็นถึงปฏิริยาของผู้ให้ข้อมูลดังที่กล่าวเน้นไปแล้วข้างต้น ผู้ให้ข้อมูลก็เล่าให้ฟังต่อไปว่า หลังจากเอ็นทรานซ์ไม่คิดแล้วผู้ให้ข้อมูลก็ไปสมัครเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยหอการค้า ซึ่งตอนนั้นผู้ให้ข้อมูลเข้าไปเรียน โดยที่ไม่ได้คิดอะไรเลย คิดเพียงแค่ว่าเพียงเพราะอยู่ใกล้บ้าน อีกทั้งที่สาวของคนก็เรียนอยู่ที่นั่นด้วย จึงตัดสินใจได้โดยง่ายที่จะไปเรียนที่หอการค้านั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนเลือกสูงมาก เอ็นไม่คิด เลือกสูงมากแล้วก็เอ็นไม่คิด ก็เลยไปเข้าหอการค้า เข้าโดยที่แบบไม่ได้คิดอะไรเลย คิดแค่ว่า เอ่อ...อยู่ใกล้บ้าน เพราะตอนนั้น บ้านอยู่หลังการบินไทย อยู่ใกล้บ้าน บ้านลุงบ้านญาติ แล้วก็พี่สาวก็เรียนอยู่ ก็เลยเข้าไป...” (ID 2)

5. **เมื่อพบปะ สิ่งใหม่** ภายใจก็เอ็นจอย ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้แล้วข้างต้นที่ว่า สาเหตุที่ผู้ให้ข้อมูลไม่รู้สึกลึกคิดหวังเสียดใจมากนักที่เอ็นทรานซ์ไม่คิดเป็นเพราะว่าผู้ให้ข้อมูลยังค้นพบสิ่งที่ตนเองต้องการจริงๆ ไม่เจอ ในประเด็นนี้เอง ผู้วิจัยจึงขอเสนอความที่ชัดเจนเพื่อขยายความคำกล่าวของผู้วิจัยว่าเพราะเหตุใดผู้วิจัยจึงกล่าวสรุปไว้เช่นนั้น โดยหลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลได้เข้าศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยหอการค้าแล้ว สาขาที่ผู้ให้ข้อมูลเลือกเรียนก็คือคณะนิติศาสตร์ด้วยเหตุว่าผู้ให้ข้อมูลไม่ชอบวิชาเลขเป็นอย่างมาก และทราบว่าคณะนิติศาสตร์ไม่มีวิชาเลขจึงตัดสินใจเลือกเรียนที่คณะดังกล่าว จากที่ผู้วิจัยกล่าวไปแม้ผู้ให้ข้อมูลจะได้เรียนที่คณะที่ไม่มีวิชาเลขตามที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการแล้ว ก็ดูเหมือนว่าจะสร้างความสุขในการเรียนให้กับผู้ให้ข้อมูล แต่ทว่าปัจจัยอื่นๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลคิดไม่ถึงและไม่คาดการณไว้ล่วงหน้าก็คือ เนื้อหาการเรียนรู้อาจไม่ตรงกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการศึกษาทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องรู้สึกทุกข์ใจเป็นอันมากและในที่สุดก็ไปไม่ไหวและตัดสินใจโอนย้ายหน่วยกิตไปคณะอื่น จากตรงนี้เองถือว่าเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของชีวิตของผู้ให้ข้อมูลทางการศึกษาเลยก็ว่าได้ เพราะวิชาที่ผู้ให้ข้อมูลเรียนและทำเกรดได้ที่ที่สุดนั้นคือวิชาภาษาอังกฤษ ผู้ให้ข้อมูลจึงเลือกเรียนคณะที่มีภาษาอังกฤษ นั่นคือคณะมนุษยศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร และเมื่อผู้ให้ข้อมูลค้นพบสิ่งที่ตรงกับใจในที่สุด ถึงกับพูดกับตนเองว่ารู้ว่าตัวเองชอบอะไร นี่เองจึงเป็นปัจจัยแห่งความสุขของการเรียนและมีผลต่อภาพรวมของชีวิตผู้ให้ข้อมูลในเวลานั้น เมื่อความสุขเข้ามาเยือนให้หลังต่อมาทักษะด้านภาษาอังกฤษนี้เองที่เป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้านสายอาชีพต่อมาของผู้ให้ข้อมูลมาจนถึงปัจจุบัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนแรกที่เข้าไปนะ เลือกนิติศาสตร์ ที่เข้าไปเพราะไม่ชอบเลข ไม่ชอบเลขเลยเกลียดมาก แต่สุดท้ายตอนเนี่ยต้องทำงานที่เกี่ยวกับเลขทั้งนั้นเลย ก็เลยเรียนนิติศาสตร์เพราะรู้ว่าไม่

มีเลขเลย พอเข้าไปปุ๊บ เรียน ไปรู้เลยว่าไม่ใช่สิ่งที่ตัวเองชอบเลย มันไม่ใช่เลย ไม่ชอบ ไม่ใช่ ทำไมฉันต้องมาเรียนอะไรแบบนี้ ทำไมต้องอย่างนี้ ก็เลยไม่เอา ไม่ไหว ก็เลยโอนหน่วยกิตเท่าที่โอนได้ พอปีสอง ขึ้นปีสอง เท่าที่โอนได้ คือดีที่สุด ตอนปีหนึ่งนะ เกรดที่ดีที่สุดคือภาษาอังกฤษ ได้เอ นิตินี้ กฎหมายอยู่สองตัวปีหนึ่ง แพงกับอาญาได้คือคั้งคู่เลย ก็เลยไปเรียนคณะมนุษยศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร อังกฤษธุรกิจเพื่อการสื่อสาร อืม...แล้วก็ชอบ ก็เอ็นจอยตลอดเลย เออ...รู้ละว่าตัวเองชอบอะไร..." (ID 2)

ชีวิตคือการเดินทาง ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

1. เพราะขาดแม่จึงอ่อนไหว ความอ่อนไหวเป็นสิ่งที่รุกรานจิตใจผู้ให้ข้อมูลเป็นอันมากในบางช่วงชีวิตถึงขั้นเสียศูนย์เลยก็ยังมีให้เห็น ดังประเด็นหลังที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้ที่ว่า ก้าวย่างแรกสู่วัยทำงาน ภายใต้อาณัติประเด็นปลีกย่อยที่ว่า น้ำตาหยดแรกกับการทำงาน ครั้งเมื่อตอนผู้ให้ข้อมูลทำงานที่แรกในตำแหน่งเจ้าหน้าที่ อะไรคือปัจจัยที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความอ่อนไหวได้ในช่วงนั้น อะไรคือปัจจัยที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลยังคงอ่อนไหวยามเมื่อเผชิญการรุกรานต่างๆ ทั้งจากภายนอกและภายใน ต่อไปนี่คือสิ่งที่ผู้วิจัยค้นพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความอ่อนไหว ความหวั่นไหวของผู้ให้ข้อมูล นั่นคือ หัวใจที่ขาดความอบอุ่นที่เพียงพอ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้เล่าให้ฟังช่วงหนึ่งไว้ว่า ผู้ให้ข้อมูลต้องไกลบ้านมาตั้งแต่สมัยเด็กๆ ไม่ได้อยู่กับที่บ้านเป็นเวลากว่าสิบปี อีกตอนสมัยทำงานที่แรกนั้น ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับได้ ความอ่อนแอทางใจจึงอนุญาตให้ความอ่อนไหวเข้าครอบงำจิตใจของเธอได้ เธอขยายความต่อว่าความอ่อนแอดังกล่าวมาจากไหน จึงพาผู้วิจัยย้อนกลับไปตั้งแต่เธอยังเด็กว่า เธอห่างครอบครัวของเธอ แต่ความรักความผูกพันยังมีให้กันเสมอมา แต่ที่ใช้ความจะสามารถเติมเต็มให้เธอได้ครบทุกแง่ของเด็ก เพราะในแง่หนึ่ง เธอก้าวต่อช่วงเวลาของการสื่อสารกัน อบรมกัน สอนสั่งกัน ความใกล้ชิดกันและกัน กลับเป็นสิ่งที่ระยะทางไม่อาจเติมเต็มหัวใจและความต้องการของเธอได้หมดและเพียงพอ ปัจจัยความขาดสิ่งต่างๆ นี้ของหัวใจที่เรียกร้องจากแม่มาเสมอ นั้นจึงส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนอ่อนไหวง่ายนำไปสู่ความสามารถในการเผชิญสิ่งยากมีน้อย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

"...ด้วยความที่ห่างแม่แต่เด็ก ห่างครอบครัวตั้งแต่เด็ก แต่ก็ผูกพันกับเขา รักเขาอะไรอย่างเงี้ยแหละ มันก็ทำให้อะไรบางอย่างที่เขา เขาก็ขาดโมเมนต์ช่วงนั้นที่สอนเรา เข้าใจปะ ความใกล้ชิด ความอะไรอย่างเงี้ย มันเลยทำให้เราเป็นคนเซนซิทีฟง่ายมากในเรื่องแบบนี้อะไรอย่างเงี้ย แต่ถามว่าเขาก็ขึ้นมาบ่อยแหละ แต่มันก็ไม่เหมือนกับอยู่กับแม่ทุกวัน มันก็คนละฟีลอะไรอย่างเงี้ย..." (ID 2)

2. โทมมาได้ ก็ด้วยแม่มีพรหมวิหารสี่ เหตุการณ์หนึ่งที่เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งชีวิตของคุณแม่ผู้ให้ข้อมูลก็คือ การเลิกรักกันของคุณแม่และคุณพ่อของผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลเริ่มเล่าให้ฟังว่า หลังจากคุณพ่อเลิกรักกับคุณแม่แล้ว คุณแม่ต้องเลี้ยงดูผู้ให้ข้อมูลด้วยความยากลำบากมากแต่เพียงผู้เดียว เมื่อหลายสิบปีก่อนหน้าเงินเดือนของผู้ที่ทำอาชีพครูไม่มีรายได้มากนัก ด้วยเหตุนี้ทำให้รายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ค่าเลี้ยงดูครอบครัว คุณพ่อเองเมื่อเลิกรักกับคุณแม่แล้วก็ไม่ได้มาช่วยเหลือเจือจุนครอบครัวเลย ทำให้คุณแม่ต้องหารายได้เสริมด้วยการทำขนมปุยฝ้ายขาย ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังต่อไปว่า คุณแม่จะต้องตื่นตั้งแต่ตีสามทุกวันเพื่อลุกขึ้นมาทำขนมปุยฝ้าย พอถึงเวลาเจ็ดโมงคุณแม่ก็จะมาส่งผู้ให้ข้อมูลที่โรงเรียน แล้วก็สอนหนังสือที่โรงเรียนจนเสร็จถึงเวลาบ่ายสามโมงของทุกวัน หลังสอนหนังสือในเวลาปกติเสร็จแล้วก็จะมาสอนพิเศษต่อในช่วงเย็น ชีวิตของคุณแม่และผู้ให้ข้อมูลจะเป็นเช่นนี้มาโดยตลอด ด้วยความรัก ด้วยความเมตตา ด้วยความกรุณา การทะนุถนอมประคับประคองครอบครัว การสร้างขวัญและกำลังใจ ส่งเสริมยินดี แก้ไขปัญหายามทุกข์ร้อน ขวนขวายเลี้ยงชีพเพื่อเลี้ยงบุตร และอีกนานัปการของหัวใจของความเป็นแม่ที่มีต่อลูก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แม่เลี้ยงเราด้วยความยากลำบากมากคนเดียว เงินเดือนครูก็น้อยเนอะ แม่เล่าให้ฟังว่า ต้องตื่นตั้งแต่ตีสามลุกขึ้นมาทำขนมปุยฝ้ายขาย แล้วก็เจ็ดโมงไปโรงเรียน สอนเสร็จสามโมงมาสอนพิเศษต่อตอนเย็น ชีวิตก็จะวนอยู่อย่างนี้มาโดยตลอด...” (ม 2)

## ชีวิตวัยทำงาน

คุณสมบัติของชีวิตคน ชีวิตงาน ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

### 1. ความอดทน ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

1.1 อดทนต่อถ้อยคำ ดังที่ได้กล่าวไปแล้วในประเด็นหลักที่ว่า **ความสุขอยู่ที่ “บันเทิง”** ภายใต้อะไรที่ประเด็นย่อยที่ว่า **ตลาดนัดมีทุกสิ่งให้เลือกสรร** ว่าด้วยความสุขผ่านการผ่อนคลายด้วยตลาดนัดแห่งความสุขของคุณตัณญา ในประเด็นนี้ผู้วิจัยได้ค้นพบคุณสมบัติอย่างหนึ่งของคุณตัณญาในด้านการเผชิญกับความเครียดและการจัดการกับความเครียด คุณตัณญาเล่าให้ฟังผู้วิจัยฟังว่าถามคุณตัณญาว่าอยู่กับนายเก่าที่จีเวอร์มีความเครียดมั๊ย คุณตัณญารู้สึกก็เครียดเหมือนกัน เครียดเรื่องยอดขาย เพราะหากทำยอดขายไม่ได้ตามเป้าหมาย นายก็มีทุบโต๊ะเช่นกัน หรือเครียดเพราะเวลาที่ลูกค้าส่งคำสั่งซื้อสั่งสินค้ามาแล้วพบว่าบริษัท ไม่มีของเพียงพอที่ส่งขาย ลูกค้าก็จะว่าจะค่า ขณะที่คุณตัณญาเล่าเหตุการณ์ต่างๆ ในช่วงนั้นให้ฟัง จนมาเปรียบเทียบในคำพูดสุดท้ายที่ว่า ความเครียดดังกล่าวในตอนนั้นหากมองมาถึง ณ วันที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์ก็มีความเครียดไม่แตกต่างกันนัก ผู้วิจัย

พบว่าคุณตัณณูนอกจากจะเป็นคนที่เลือกคบหาคน ปรับตัวปรับใจกับสภาพแวดล้อมและความจริงแล้ว ความอดทนในการเผชิญหน้ากับผู้คนที่ถือเป็นคุณสมบัติหลักๆ ข้อหนึ่งของคุณตัณณูที่เป็นปัจจัยที่ทำให้คุณตัณณูผ่านพ้นวันเวลาแห่งความกดดันในอดีต และต่อสู้เผชิญกับความกดดันในปัจจุบัน รวมถึงในอนาคตได้อย่างมั่นคงอีกด้วย ความอดทนในที่นี้ หากมองให้ลึกและชี้ให้ชัดมากขึ้น ผู้วิจัยพบว่า เป็นความกดดันต่อถ้อยคำของนายและของลูกค้าที่มีความรุนแรงต่อความรู้สึกทางใจและความนึกคิดของคุณตัณณูเป็นอันมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เวลาแบบลูกค้ารีแควสแล้ว โคนแบบไม่มีของ หรือแบบเราก็ต้อง โคนลูกค้าค่าอีกอะไรอย่างเงี้ย แบบทำราคามาแล้วไม่มีของก็ โคน คือมันก็ โคน ทั้ง ทั้งข้างในกับข้างนอก เราว่าไม่ต่างจากตอนนี้...” (ID 2)

**1.2 อดทนต่อภาระงาน** นอกจากความอดทนต่อถ้อยคำจะเป็นคุณสมบัติหลักอย่างหนึ่งของคุณตัณณูแล้ว หากมองให้ลึกลงไปยิ่งขึ้น ผู้วิจัยพบว่า ความอดทนของคุณตัณณูสามารถแยกเป็นแง่ๆ ได้เป็นด้านอีกด้วย ดังเช่นที่กล่าวไว้แล้วเบื้องต้นว่า ความอดทน คือคุณสมบัติสำคัญข้อหนึ่งของคุณตัณณู ซึ่งก่อนหน้านี้นี้ได้นำเสนอแล้วว่าความอดทนต่อคำพูดของคนไว้ ในที่นี้จะได้กล่าวถึงความอดทนในอีกแง่หนึ่ง นั่นคือ ความอดทนต่อภาระงาน โดยคุณตัณณูได้เล่าถึงการทำงานสมัยที่เธอเองทำอยู่ที่บริษัทจีเวอร์แห่งหนึ่งไว้ว่า หลังจากที่เธอตัดสินใจย้ายงานมาทำงานที่นี่ด้วยความยากลำบาก เพื่อพิสูจน์ตนเองว่าจะตนเองจะทำได้หรือไม่ อีกทั้งความคำนึงถึงความก้าวหน้าในสายอาชีพ หากได้ลองทำงานที่มีความรับผิดชอบที่สูงขึ้นๆ ไป น่าจะเป็นโอกาสด้านการงานที่ดีของคุณตัณณู ด้วยเหตุผลทั้งหมดนี้เธอจึงเลือกตัดสินใจมาทำงานที่ดังกล่าว และเมื่อได้เข้ามาทำงานจริงๆ แล้ว เธอก็ได้พบกับความเป็นจริงเชิงประจักษ์ต่างๆ ดังที่หวังไว้และคาดไม่ถึงในบางประการ การย้ายมาทำงานในครั้งนี้ เธอได้ทำงานในทุกอย่างทุกส่วนจริงๆ ตั้งแต่ขายของ ทำด้านขนส่ง การจัดเก็บ การแจกจ่ายสินค้า ฟังจากสิ่งที่คุณตัณณูเล่าให้ฟังแล้ว เรียกได้ว่าแทบจะทั้งหมดเลยก็ว่าได้ ซึ่งเธอเองต้องใช้ความอดทนในการทำงานเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านปริมาณที่ขยายกว้างขึ้นและคุณภาพที่ต้องส่งมอบให้ได้ตามความคาดหวัง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...มาทำทุกอย่าง ขายของ โลจิสติกส์ เซลล์ก็ต้องทำ คือทั้งเซลล์ทั้งโลจิสติกควบคู่กันไปเลยอะไรอย่างเงี้ย คือเอ็กพอร์ตเซลล์ อิม ไม่ได้ทำแบบทำเรื่องขนออกให้เขาแค่นั้นเอง เออ นอกนั้นทำหมด...” (ID 2)

## 2. ใจสู้ไว้ก่อน ประกอบด้วย 3 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

**2.1 ใจอยากลอง ก็ได้ลอง** เมื่อผู้วิจัยชวนคุณตัณณูคุยคิดไปถึงเหตุปัจจัยที่ไปสมัครด้านเครื่องประดับจิวเวอรี่ คุณตัณณูก็นึกออกมาได้ว่า จริงๆ แล้วก่อนที่คุณตัณณูจะไปทำงานด้าน

เครื่องประดับซึ่งเป็นบริษัทที่สามนั้น บริษัทที่สองคือบริษัทที่ทำงานเกี่ยวกับสระว่ายน้ำ ซึ่งคุณตัณญ์เอง ทำในตำแหน่งเลขา คุณตัณญ์กล่าวต่อไปว่า หลังจากบริษัทที่ล้มละลายไปเธอก็ร้อนใจสมัครไปเรื่อยๆ ใจสนใจงานอะไร งานไหน ก็ส่งใบสมัครไป ด้วยความที่ใจอยากลองนี้เอง ไม่กลัวสิ่งที่ไม่เคยทำ พร้อมเผชิญ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนั้นร้อนใจสมัครอะไรก็อยากลอง ใจอยากลองอะไรอย่างเงี้ย เอ ก็อยากลอง...” (ID 2)

### 3. ละเอียดใคร่ครวญ ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

**3.1 ความจำแนก ช่างสังเกต ใส่ใจรายละเอียด** หลังจากผ่านมาสองงานของชีวิต ทั้งด้านการจอบตัวเครื่องบิน และบริษัทรับทำสระว่ายน้ำนั้น คุณตัณญ์ก็เริ่มสมัครงานใหม่อีกครั้ง และเธอก็ได้ไปทำงานเป็นพนักงานขายฝ่ายต่างประเทศเกี่ยวกับธุรกิจนำเข้าส่งออกจิเวอร์ เธอเล่าเชิงลึกให้ฟังว่าบริษัทของเธอนำเข้าเงินแท้จากประเทศอิตาลี ซึ่งวัตถุประสงค์กล่าวนี้บริษัทของเธอจะขายต่อไปยังบริษัทที่มีชื่อเสียงต่างๆ เพื่อนำไปขึ้นรูปตกแต่งอีกครั้ง ซึ่งหลายครั้งยามที่เธอเดินผ่านร้านต่างๆ เธอก็จะได้มั่นใจว่าเธอเองเป็นคนที่ยาวัดดูคิบบให้ร้านค้าบริษัท งานด้านนี้เป็นงานที่อาศัยความประณีตและทักษะความรู้เฉพาะด้าน ซึ่งคุณตัณญ์เองได้ที่บริษัทแห่งนี้มากกว่าหกถึงเจ็ดปี ซึ่งประสบการณ์นี้เองก็มากเพียงพอที่จะทำให้เธอเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเพียงพอที่จะไปต่อยอดความก้าวหน้าสาขาอาชีพซึ่งจะได้ศึกษาร่วมกันในลำดับต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ร้อนใจสมัครเรื่อยๆ ร้อนไปๆ ก็ไปได้จิเวอร์เป็นเซลเป็นเอ็กซ์พอร์ตเซลแล้วก็ เพราะว่าจิเวอร์อื่นนี้ ของเรามันไม่ใช่จิเวอร์ที่แบบสวยงามมันเป็นจิเวอร์ที่เป็นเงินแท้สองห้าเงินแท้จากอิตาลีนำเข้าจากอิตาลี เพราะเจ้านายเป็นคนอิตาลี เจ้าของเป็นบริษัทเป็นคนอิตาลี นำเข้าจากอิตาลี มันเป็นคนพวกอะไหล่เขาเรียกฟายคิง เป็นคัมพู ก้านคัมพู แล้วเขาก็จะมาเจีย คนที่ซื้อของเราไปจะเป็นพวกบริษัทต่างๆ เช่น บิวตี้เจม แอนดอล่า นู่นนี่นั่น ลูกค้านั้นๆ ทั้งหลายแหละ บางที่เราเดินผ่านแพนดอล่าซ้อป เดินผ่านเห็น อู๋นี่มันลายสร้อยบริษัทกันนี้ เรายังจำได้ เอ คือเราขายรอแม่ค้าให้เขา แล้วเขาก็ไปขึ้นตัวเงินเอง เอ แล้วแต่ถามว่าเงินคิมบี้ เพราะว่าเราขายโวลุ่มใหญ่ แล้วอยู่ตรงนี้นานเหมือนกันประมาณหกถึงเจ็ดปีมั้ง แล้วก็สุดท้าย อะ...” (ID 2)

### 4. มุ่งมั่นตั้งใจ ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

**4.1 แรงผลักดันมาจาก ความอยากทำให้สำเร็จ** คุณตัณญ์เล่าให้ฟังถึงความมุ่งมั่นของเธอที่มีต่อการทำงานอันแสดงถึงความตั้งใจอยากทำให้สำเร็จอย่างยิ่ง เธอเล่าให้ฟังว่า เวลาที่มีลูกค้าส่งคำสั่งซื้อมาให้เธอ เธอพบว่าบางครั้งลูกค้าของบริษัทของเธอไม่สามารถสนองตอบหรือส่งสินค้านั้นๆ ให้กับลูกค้าได้ แต่ด้วยความที่เธออยากจะขายของและส่งมอบสินค้าให้กับลูกค้าให้ได้ เธอจึง

ได้พยายามหาทุกวิถีทางในการติดต่อเจรจาพูดคุยกับลูกค้าแต่ละเจ้าเพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่คาดหวัง และอยากทำให้สำเร็จ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วซัพพลายเออร์ที่ส่งให้เราอย่างเจี๊ยะ เออ บางอย่างแบบเหมือนอเมริกา มันรีควิสเรามาแบบนี้ แต่ซัพพลายเออร์ไม่ได้ ทำให้ไม่ได้ อะ ไรอย่างงี้ เราก็ต้องหาวิธีติดกับซัพพลายเออร์ ให้ได้อะ เราอยากขายของนู่นนี่นั่นอะ ไรอย่างงี้ หลายอย่าง...” (ID 2)

จากวัยเรียนสู่วัยงาน ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

### 1. ประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1.1 ได้งานเพราะทำกรรมเก่าไว้ดี ผู้วิจัยได้ชวนคุณตัณญาเล่าให้ฟังถึงการได้มาทำงาน ณ ที่บริษัทแห่งนี้ เธอเล่าให้ฟังว่า สมัยตอนที่เธอเองทำอยู่สายการบิน เธอได้เรียนรู้และฝึกฝนทำระบบอีเอ็มออนไลน์ ระบบการจองตั๋วเครื่องบิน ซึ่งระบบอีเอ็มนี้เป็นระบบที่มีการใช้งานในวงกว้างโดยเฉพาะมีชื่อเสียงดังมากในประเทศจีน เพราะที่จีนไม่นิยมใช้ระดับมอดิอุส แต่จะใช้อีเอ็มเป็นหลัก ซึ่งทำให้เธอมีความรู้และทักษะจากตรงนั้นมา พอตอนที่คุณตัณญาได้มาด้านจิเวอรี ก็ได้เรียนรู้ด้านการทำระบบพีโอเอส ซึ่งทำให้เธอมีความรู้และทักษะดังกล่าวเพิ่มเติมขึ้นมาอีก คุณตัณญาเล่าว่าความเดิมให้ผู้วิจัยได้ทราบถึง โอกาส การเรียนรู้ ความรู้ และทักษะที่เธอได้มาจากสถานที่ทำงานก่อนหน้าก่อนที่เธอจะมาสมัครงานที่บริษัทแห่งนี้ เธอกเล่าอย่างต่อเนื่องว่า เมื่อตอนเธอมาสมัคร วันสัมภาษณ์นั้น หัวหน้าเก่าของเธอสนใจเธอเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะทักษะความรู้ด้านระบบต่างๆ ซึ่งในตอนนั้นที่บริษัทเจอปัญหาด้านงานระบบ นั่นคือระบบเอสเอพีหรือที่เรียกว่าแซฟนั้นเอง และจุดนั้นเองก็เป็นจุดเริ่มต้นของประสบการณ์ครั้งแรกกับบ้านหลังนี้นับแต่วันนั้นจนมาถึงวันนี้แน่นอน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อืม ประมาณนั้น แต่ว่าแบบ แต่แบบ ก็ได้ ได้ความรู้ตรงนั้นมา บวกกับพอมามาทำจิเวอรีเด็กอันนี้ ก็ได้ทำพีโอเอส คือแบบ ถึงบอกว่าทำทุกอย่างไง แล้วเราเขียนเข้าไปในนั้นด้วยว่าเราทำอะไร พอมามาสมัคร ที่นี้เขารับสมัคร หัวหน้าหน่วยฝ่ายธุรกิจระหว่างประเทศ หน้าทำงานก็แบบเขียนไม่ค่อยเคลียร์ นี่ทำประสานงานต่างประเทศ ทัวไป แต่พอวันสัมภาษณ์นะ เจอหัวหน้าเก่า เขาก็บอกว่าที่สนใจเห็นเรา เบื่กรรานด์เราทำพวกระบบแล้วเราก็ทำตลอดทำมาได้ ประมาณนี้ เขาก็เลยแบบว่า งั้นเขามีปัญหาอยู่เรื่องระบบ เรื่องแซฟนี่แหละ เขาก็เลยแบบ เขาไม่ชอบเลย เขาก็เลยหาคนมาช่วย เขา มาทำงานด้านนี้ให้เขาหน่อยอะ ไรอย่างงี้ อืม ก็โอเคเนาะ...” (ID 2)

### 2. ก้าวแรกสู่วัยทำงาน ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

#### 2.1 จุดเริ่มต้นของงาน อยู่ที่ทึกเกิดเรสเซอร์เวชัน การทำงานครั้งแรกของชีวิตของ



ผู้ให้ข้อมูลเริ่มต้นที่ธุรกิจสายการบินในตำแหน่งเจ้าหน้าที่จองตั๋ว หรือในภาษาอังกฤษก็คือทิกเก็ต เรสเซอร์เวชันนั่นเอง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้ผ่านร้อนผ่านหนาวในการทำงานที่นี้หลายหลายเหตุการณ์ ซึ่งประสบการณ์โดยรวมของผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าเป็นสถานที่ทำงานที่สร้างความสนุกให้ตนเอง เนื่องจากเป็นสถานที่มอปลิ่งๆ ใหม่ให้กับชีวิต สร้างสีสัน สร้างมิตรภาพ สร้างน้ำตา และอื่นๆ อีกมากมายซึ่งสิ่งที่สำคัญๆ ที่สุดคือ ผู้ให้ข้อมูลได้ค้นพบบางสิ่งทีซอเรนอยู่ภายใต้หัวใจของตัวผู้ให้ ข้อมูลเอง สิ่งนั้นนั่นคืออะไรผู้วิจัยจะได้กล่าวต่อไปในประเด็นหลักที่ว่า หัวใจฉันอยู่ที่ไหน นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...หลังจากจบตรงนั้นมาก็ได้งานทำเลยที่สายการบินเพิ่งเปิดใหม่พอดี เรียนจบได้ไม่กี่อาทิตย์ก็ไปสัมภาษณ์เลย เออ..ได้ ก็เป็นทิกเก็ตเรสเซอร์เวชัน เออ..ก็ถามว่า สนุก แล้วก็เป็นระบบ คือเหมือนกับว่ามันเป็นลิ่งใหม่...” (ID 2)

## 2.2 น้ำตาหยดแรกกับการทำงาน ผู้วิจัยขอนำเสนอจุดเริ่มต้นการทำงานของผู้ให้

ข้อมูลในตำแหน่งเจ้าหน้าที่จองตั๋วเพิ่มเติม โดยช่วงแรกๆ ของการทำงาน ผู้ให้ข้อมูลเข้าไปทำในระดับน้องใหม่ หรือเรียกเป็นภาษาอังกฤษได้ว่าระดับจูเนียร์นั่นเอง หน้าที่หลักๆ ในระยะนั้นคือการนั่งใส่รายละเอียดข้อมูลในลงโปรแกรมคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน ข้อมูลดังกล่าวได้แก่ ข้อมูลลูกค้า ข้อมูลของเอเยนต์หรือคู่ค้าที่มีส่วนสนับสนุนร่วมธุรกิจด้วยกัน ผู้ให้ข้อมูลทำงานในลักษณะดังกล่าวเป็นเวลานานพอสมควร ผู้ให้ข้อมูลกล่าวเพิ่มเติมอีกว่าชีวิตในช่วงนั้นอยู่กับคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน จุดนี้เองจึงเป็นปัจจัยทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกอึดใจ ไม่สบายใจ จนถึงระดับขั้นรับไม่ไหว และแล้วน้ำตาหยดแรกกับการทำงานมาไหลออกมา เป็นช่วงเวลาที่น่าเห็นใจผู้ให้ข้อมูลเป็นอย่างมากที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวปรับใจที่ยิ่งใหญ่สำหรับสาวน้อยผู้ไม่เคยมีประสบการณ์ในการทำงานมาก่อน ความรู้สึกของการไม่อยากทำงานเกาะกินหัวใจของผู้ให้ข้อมูลมาโดยตลอด มาถึงในตอนนีผู้ให้ข้อมูลก็เล่าให้ฟังว่า เธอร้องไห้หนักจนต้องโทร ไปหาแม่ บอกแม่ว่าไม่อยากทำงานเลย ขอกลับไปทำงานที่บ้านได้หรือเปล่า หรือกลับไปอยู่สวนช่วยทำงานสวนที่บ้านได้ สิ่งทีแม่บอกผู้ให้ข้อมูลผ่านสายโทรศัพท์ที่ไกลหลายร้อยกิโลเมตรในตอนนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นคำพูดที่สามารถสร้างกำลังใจและเปลี่ยนการตัดสินใจจากไม่อยากทำงานที่นี้แล้วไปเป็นมุ่งมั่นตั้งใจและปรับความคิดเสียใหม่จนกลายเป็นหญิงสาวให้มีหัวใจที่แกร่ง ร่างกายที่แข็งแรง ความสามารถที่ดี และลูกที่กตัญญูต่อบิดามารดาในเวลาต่อมา สิ่งทีคุณแม่ของผู้ให้ข้อมูลกล่าวในวันนั้นคืออะไรจึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีท่าทีต่อสิ่งทีอยู่ตรงหน้าเปลี่ยนไป จนทำให้หน้าตาหยดแรกของผู้ให้ข้อมูลในวันนั้นมีคุณค่ามากอันเป็นจุดเริ่มต้นของหลายเรื่องราวที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไปบ้างแล้วและทีจะกำลังเสนอต่อไป จะได้ศึกษาร่วมกัน ในประเด็นหลักนับจากนี้เพิ่มเติม ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็ตอนแรกเข้าไปนั่งทำงาน วันแรกที่ได้เข้าไปนั่งทำงาน นั่งร้องไห้ นั่งทำงานเสร็จกลับบ้าน ร้องไห้แล้ว...” (ID 2)

**มุมมองที่เปลี่ยนไป** ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1. **เปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา** เมื่อครั้งที่ผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญกับความอ่อนแอและความอ่อนไหวในใจของตนเกี่ยวกับเรื่องการทำงานด้านการจองตั๋ว ภายหลังจากที่คุณแม่ได้เล่าเรื่องราวความเป็นมาของชีวิตที่ผ่านมาในการเลี้ยงดูผู้ให้ข้อมูลหลังจากการเลิกกับคุณพ่อไป (ศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ประเด็น **ชีวิตคือการเดินทาง** ภายใต้อันที่ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า **โตมาได้ ก็ด้วยแม่มีพรหมวิหารสี่**) ผู้ให้ข้อมูลเกิดความตระหนักและรับรู้หัวใจของแม่ในช่วงชีวิตนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี และความรู้สึกดังกล่าวนี้ก็สะท้อนกลับมาที่ผู้ให้ข้อมูลเองว่า ภาวะที่ผู้ให้ข้อมูลกำลังเผชิญอยู่ในตอนนั้นแลดูเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลยหากเปรียบเทียบกับสิ่งที่คุณแม่ต้องเผชิญ การคิดโดยแยกกายด้วยใจที่มีคุณธรรมกตัญญูของบุตรนี้จึงเปลี่ยนจากปัญหาที่อยู่ตรงหน้าให้เป็นเครื่องขัดเกลาชีวิต เครื่องฝึกฝนพัฒนาตนให้เป็นคนที่มีสติปัญญาได้ดียิ่งขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็เข้าใจความรู้สึกแม่ไง แม่ก็พูด เยีย เออแม่ลำบากกว่าเราเยอะ เออ สมัยก่อนแม่นุ่นนี้นั่น เขาก็เล่าให้เรา เออเนอะ เราก็แบบ เจอแค่นี้เอง สบายนั่งทำงานอยู่กับคอม อยู่กับ โตะ” (ID 2)

**คาดการณ์วางแผน** ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1. **คิดไกล ให้มีแพลน** เมื่อประสบการณ์การทำงานมาถึงจุดๆ หนึ่งของชีวิตผนวกกับโอกาสที่เข้ามา ณ ตอนนั้นคุณตัณญ์ก็เริ่มคิดวางแผนชีวิตมากขึ้น เธอได้เล่าให้ฟังว่า หลังจากทำงานที่จีเวอร์ เธอเองก็ได้มีโอกาสรู้จักกับพี่ท่านหนึ่งซึ่งเป็นพี่ของพี่เพื่อนคุณตัณญ์อีกทีหนึ่ง พี่ท่านนั้นทำด้านจีเวอร์เหมือนกันแต่นั้นเป็นกลุ่มลูกค้าเด็กซึ่งก็มีการส่งออกเช่นเดียวกันกับที่ที่คุณตัณญ์เคยทำมา กล่าวคือมีทั้งขายในประเทศและส่งออกต่างประเทศด้วย คุณตัณญ์ยังกล่าวต่อไปว่า พี่ท่านนั้นเขาก็เพิ่งเปิดบริษัทซึ่งอยู่ในขั้นตอนการตั้งการเซตบริษัทได้มาไม่นาน ในช่วงของการตัดสินใจนั้นคุณตัณญ์ก็มีความสนใจเป็นอันมาก เพราะเธอเองก็อยากจะพิสูจน์ให้รู้ว่าเธอเองจะสามารถทำได้หรือไม่ ด้วยความท้าทายของงานที่เธอไม่เคยทำมาก่อนตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการไปจนถึงสิ้นสุดด้านการทำบัญชี เธอก็ถามตัวเธอว่า เธอเองอยากจะเป็นแบบไหน อยากจะอยู่ตรงไหน อยากอยู่หัวสิงห์ หรืออะไร ภาวะนี้เองที่เธอเองก็ไม่เคยคาดการณ์วางแผนอะไรมาก่อนในชีวิต แต่ก็พาดตนเองมาถึงจุดนี้ในภาวะนี้ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนั้นมันก็เริ่มคิดไกลๆ ไข่ปะ เราจะลองดูมัย ไปช่วยเซตอู่บริษัทเขาซึ่งเขาเพิ่งเปิดมาขายเฉพาะในเมืองไทยแล้วกำลังจะมีขายในต่างประเทศด้วย ก็เลยแบบงั้นลองไปช่วยดู ก็เลย

ไปช่วยเรื่องการส่งออกหมดเลย ตั้งแต่ขาย คุยกับลูกค้า จนถึงซีพีเมนต์มารับที่หน้าบ้านอะไรอย่างเงี้ย จนถึงคิดเงินนะ คิดเงินแบบเขาเรียกอะไรนะ สมุห์บัญชีลูกค้า อะไรอย่างเงี้ย เพราะบริษัทมันไม่ได้อยู่ แต่มีบัญชีอยู่นะแต่หมายถึงว่าเราดูแลเค้าลูกค้าไป...” (ID 2)

**ความก้าวหน้าในสายอาชีพ** ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1. โชคดีก็ส่วนหนึ่ง แต่เพราะความดีจึงสมควรได้รับ ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังว่าหลังจากทำงานที่แรกได้ประมาณเดือนนึง ทำอยู่ที่สำนักงานใหญ่แถวห้วยขวาง ด้วยความเป็นผู้ให้ข้อมูลเป็นคนช่างเจรจาช่างคุย ชอบช่วยเหลือ ทำให้เจ้าของธุรกิจเห็นแววจึงโอนย้ายงานให้ไปผู้จัดการแผนกจอบตัวจากประเทศฮ่องกง แม้งานจะเป็นงานเดิมคือการจอบตัวเช่นเดิม แต่สถานที่โตะทำงานก็ย้ายเข้าไปอยู่ในห้องวีไอพีร่วมกับผู้จัดการคนใหม่ ระยะเวลาเพียงแค่หนึ่งเดือนสำหรับพนักงานน้องใหม่ที่เข้าไปทำงานที่แรกของชีวิตก็ได้โยกย้ายโตะและไปเป็นคนช่วยผู้จัดการก็ถือว่าเป็นความสุุดพิเศษสำหรับผู้ให้ข้อมูลในช่วงนั้นเป็นอย่างมาก หากจะมองในมุมที่ว่าโชคดีก็มีส่วนเพราะมีหลายปัจจัยที่เอื้อให้เป็นเช่นนั้น หากแต่ถ้าผู้ให้ข้อมูลไม่มีหน่วยก้านหรือคุณลักษณะหรือคุณสมบัติที่เข้าตาเจ้าของมากพอก็คงเป็นการยากที่ได้รับโอกาสดีๆ เช่นนี้ ดังกล่าวไว้ว่า .....

“...แล้วด้วยความที่เขาเห็นเราช่างคุย ช่างช่วยเหลือนู่นนี่นั่นอย่างนี้เนอะ เขาก็เลยเห็นแบบนี้แล้ว เขาก็เลยให้เราไปเป็นผู้ช่วยของทีกเกตเมเนเจอร์ที่มาจากฮ่องกง อืม..แล้วก็ได้เข้าไปนั่งในห้องวีไอพีเลยนะ แบบเข้าไปอยู่ด้วยกันในห้องนั่นเลย จากที่อยู่ตรงพรีออนท์ธรรมดา โชคดีใจ ก็เลยได้เข้าไป ไปเป็นผู้ช่วยเขาด้วยทำบัญชีอยู่เหมือนเดิม...” (ID 2)

**ความรู้ความสามารถในสายงาน** ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1. ภาษาดี เพราะมีนายเป็นชาวต่างชาติ สืบต่อเนื่องจากประเด็นหลักที่ว่า ความก้าวหน้าในสายอาชีพ ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า โชคดีก็ส่วนหนึ่ง แต่เพราะความดีจึงสมควรได้รับ หลังจากได้ทำงานกับผู้จัดการที่เป็นชาวฮ่องกง ภาษาต่างชาติหลักๆ ที่ต้องใช้สื่อสารในการทำงานก็คือภาษาอังกฤษนั่นเอง ในช่วงเวลานั้นเองคือจุดเริ่มต้นของการได้ฝึกภาษาอังกฤษเชิงธุรกิจและเชิงสังคมเป็นอย่างดี ทุนเดิมผู้ให้ข้อมูลก็เป็นผู้ที่ชื่นชอบภาษาอังกฤษอยู่ตั้งแต่สมัยเรียนระดับมหาวิทยาลัย ครั้นเมื่อพอได้มาเจอหัวหน้าที่เป็นชาวต่างชาติ จึงเปรียบเสมือนการเติมเต็มความต้องการและนำไปสู่ความสนุกและความสุขในการทำงานเป็นอย่างยิ่ง ในเวลาต่อมาจนถึงปัจจุบัน ความสัมพันธ์ในวันนั้นทำให้ผู้ให้ข้อมูลและผู้จัดการท่านนี้มีสายสัมพันธ์ความผูกพันแห่งมิตรไมตรีที่ดียิ่ง ผู้จัดการท่านนี้เป็นผู้หญิงที่เก่งมากและชื่อของเธอก็คือ แมน ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอและอธิบายเป็นลำดับไป ดังกล่าวไว้ว่า .....

“...แล้วก็ช่วงนั้นแหละที่ทำให้ได้ฝึกภาษาเพราะว่านายเป็นคน หัวหน้าเป็นคนต่างชาติ...” (ID 2)

**ชีวิต คือ สัญชาตญาณ** ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1. **ใจกล้า ทำ ลอง** ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าหลังจากทำงานที่แรกไปได้หนึ่งปีเศษๆ จนเริ่มคุ้นเคยกับงานและหัวหน้างานมากขึ้น ความคุ้นเคยนี้สร้างความไว้วางใจและศรัทธาให้กับหัวหน้างานของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้จัดการชาวฮ่องกง หัวหน้างานทราบว่าผู้ให้ข้อมูลเป็นคนระนองและมาพักอยู่หอในกรุงเทพฯ ด้วยความเอ็นดูและคุ้นเคยผนวกกับตัวผู้ให้ข้อมูลเองเป็นคนที่มีนิสัยน่ารักหาใจดี เข้ากับคนง่าย หัวหน้าจึงได้เอ่ยปากชวนผู้ให้ข้อมูลมาอนที่บ้านของเธอด้วยกัน ผู้ให้ข้อมูลยังไม่ตอบตกลงหรือปฏิเสธไปในตอนแรก จึงได้นำความมาปรึกษาคุณแม่เพื่อขอความคิดเห็น หลังจากการพูดคุยกับคุณแม่ ผู้ให้ข้อมูลก็ยังไม่แน่ใจนักแต่ด้วยความอยากลอง อยากรู้ว่าจะเป็นอย่างไรหากย้ายไปอยู่ที่บ้านของหัวหน้า ใจหนึ่งก็ไม่รู้ว่าจะดีกว่าอยู่คนเดียวหรือเปล่า ใจหนึ่งก็อยากลอง อีกคิดว่าจะไม่ต้องเสียเงินด้วย ได้ประหยัดค่าใช้จ่ายด้วย ผู้ให้ข้อมูลครุ่นคิดอยู่พักใหญ่จึงให้คำตอบกับหัวหน้าไปว่าเธอตัดสินใจย้ายไปอยู่กับหัวหน้าด้วยกัน จากสัญชาตญาณแห่งหญิงแกร่งใจกล้าของผู้ให้ข้อมูลนี้เอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แต่เราบอกแม่ละ แม่บอกว่าจะดีหรือ อะไรอย่างเงี้ย แต่ว่าขอลองดูแล้วกัน ไม่เป็นไรหรอกแม่ อะไรอย่างเงี้ย เขาก็ คือ...ด้วยความที่เราทำงานกับเขามาเกือบปีแล้วหะ ก็เลยก็ลองดู ไม่เป็นไรหรอก แล้วเราไม่ต้องเสียค่าหอด้วยไงแม่ อะไรอย่างเงี้ย เลยก็ไป...” (ID 2)

**มีคุณธรรม จากใจภายใน** สู่กายภายนอก ประกอบด้วย 6 ประเด็นย่อย คือ

1. **จิตสำนึกนี้ให้แม่** คือกตัญญูทเวทิตาแท้ๆ จากชั่วหัวใจ ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ข้างต้น ในประเด็นที่ว่า มุมมองที่เปลี่ยนไป ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า เปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ความจริงในชีวิตและความจริงในหัวใจของผู้เป็นแม่ว่าต้องเผชิญความยากลำบากอย่างมากมาย หลังจากคุณแม่ได้เล่าเรื่องราวดังกล่าวจบ ความรู้สึกหนึ่งที่เกิดขึ้นเองของผู้ให้ข้อมูลก็คือ ความรู้สึกสงสารคุณอย่างสุดซึ้งด้วยใจจริง ด้วยพิจารณาว่า เหตุการณ์ต่างๆ ที่คุณแม่ต้องเผชิญไม่ใช่ใครๆ จะผ่านมาได้ และคุณแม่เองก็เป็นหญิงที่แกร่งท่านหนึ่งที่ได้และผ่านมาได้ ผู้ให้ข้อมูลจึงเกิดการเปรียบเทียบตนเองกับคุณแม่ในแง่ที่ว่าเพื่อสร้างกำลังใจให้ฮึกเหิมต่อสู้สิ่งยากที่ตนได้เผชิญอยู่ในขณะนั้น ด้วยความสงสารมารดาอย่างสุดซึ้ง ความมีจิตใจสำนึกในพระคุณของแม่ที่ที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ให้ข้อมูลนี้เอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็สงสารแม่มาก แบบ เราก็เลย ทำไมเราทำไม่ได้วะ แม่เรายังทำได้เลย คือเหมือนเด็กสมัยนี้รวมทั้งเราด้วย แล้วก็เหมือนมีความสุขมากกว่าเด็กสมัยก่อน สมัยแม่ แม่ก็เดินไปโรงเรียนวันละยี่สิบโล เดินทำนะ เดินวันละยี่สิบโลอย่างเจี๊ย...” (ID 2)

2. **จิตสำนึกในบุญคุณนายเสมอ** คุณตัณญูเล่าถึงความซาบซึ้งบุญคุณในหัวหน้าสมัยที่เธอทำงานอยู่ที่จังหวัดหนึ่ง เธอเล่าให้ฟังว่ารายได้ของเธอช่วงหนึ่งตอนทำงานที่นั่นมีรายได้เกือบหกหลัก หัวหน้าอีกท่านหนึ่งที่คุณตัณญูเล่าถึงก็คือหัวหน้าคนแรกสมัยที่เธอทำงานที่บริษัทแห่งนี้ในช่วงปีแรกๆ เพราะหัวหน้าท่านนี้เองที่รับเธอเข้ามาทำงานที่นั่นจึงทำให้เธอได้มาพบเจอกับหัวหน้าคนปัจจุบันที่ทำให้เธอเองได้พัฒนาตนเองในทุกๆ ด้านเป็นอย่างมากเช่นกัน สิ่งเหล่านี้เองที่เป็นจุดที่ตรงใจคุณตัณญูเป็นอย่างยิ่งด้วยเพราะเธอคิดว่า หากไม่มีนายๆ ทุกๆ ท่านแล้ว หากนายๆ ไม่ให้โอกาส หากเธอไม่ไขว่คว้า หากเธอไม่เก็บเงิน เธอเองคงไม่สามารถที่จะผ่อนคอนโด มีอะไรต่ออะไรอีกหลายอย่างให้กับตัวเองและครอบครัวของคนรักของเธอได้จนถึงทุกวันนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ตอนงานจีเวอร์ี่แพร์อะ เคื่อนึงอะแบบเกือบหกหลัก อิม ไม่ใช่เงินเดือนนะ หมายถึงค่าที่เราได้เพิ่มเติม รวมกับเงินเดือน เกือบถึงขนาดนั้นเลยนะ มีเงินเพราะอันนี้แหละ มีสิ่งนี้เพราะนายให้ก็สำนึกในบุญคุณเขาเหมือนกัน ถ้าเขาไม่ให้เราอยู่ตรงนี้ หรือถ้าแบบเราก็คงแบบไม่ได้มีผ่อนคอนโด ไม่ได้มีอะไรนี่ก็ออกปะ เออ ประมาณนั้น เป็นเรื่องนี้ด้วยแหละ...” (ID 2)

“...มาพัฒนาตรงหัวหน้าคนปัจจุบันนี้แหละ อิม จริง อันนี้ก็เป็นบุญคุณของพี่คนปัจจุบัน แต่ว่าพี่คนเก่าก็มีบุญคุณ ถ้าพี่เขาไม่รับเราเข้ามา เราก็คงไม่เจอถูกปะ เออ...” (ID2)

3. **มิตรไมตรีนั้นไซ้ไร้** ไร้ชอบเขตของกาลเวลา จากประเด็นหลักที่ว่า ความก้าวหน้าที่ในสายอาชีพ ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า โชคดีก็ส่วนหนึ่ง แต่เพราะความดีจึงสมควรได้รับ และ ภาษาดี เพราะมีนายเป็นชาวต่างชาติ ผู้จัดการชาวฮ่องกงท่านนั่นเอง ได้เกิดความผูกพันทางใจร่วมกับผู้ให้ข้อมูลเป็นอย่างมาก ยังผลให้เกิดความสนิทใจซึ่งกันและกัน แม้หลังจากนั้นจะต่างคนต่างแยกย้ายกันไปด้วยเหตุจำเป็น แต่ทว่าความสัมพันธ์ก็ได้สิ้นสุดลงไปตามสายงานที่แยกไปกลับยังติดต่อพูดคุยกันและกันเสมอมา มีการเขียนเขียนทักทายกันตลอดมาจวบจนถึงปัจจุบัน ทุกเหตุย่อยมีผล ในบางครั้งเราไม่มีรู้ล่วงหน้าได้ชัดเจนเลยว่าเหตุในอดีตหรือเหตุในปัจจุบันจะสร้างหรือเชื่อมโยงกันกับผลในปัจจุบันหรือผลในอนาคตได้เช่นไร จากการทำเหตุด้วยใจที่จริงใจแท้ย่อมนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ดีทางสร้างสรรค์ได้อย่างไม่คาดฝันเช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้มีความจริงกับผู้เป็นหัวหน้า ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อืม..ทุกวันนี้ก็ยังสามารถนั่งอยู่ เวลาไปฮ่องกง ก็แวะไปเยี่ยมไปหากันอะไรอย่าง  
เสี่ย...” (ID 2)

4. **จิตสำนึกในการพึ่งพาตนเองด้วยตนเอง** ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังถึงชีวิตตอนการทำงาน  
ที่แรกเพิ่มเติมว่ามีชีวิตช่วงหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลมีความผกผันไม่น้อยว่าด้วยการย้ายไปอยู่ที่พัก  
เดียวกันกับผู้จัดการชาวฮ่องกง เหตุการณ์ช่วงนั้นผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าเริ่มต้นมาจากเหมือนผู้จัดการพูด  
กับผู้ให้ข้อมูลด้วยตนเองว่า ผู้ให้ข้อมูลอยู่กรุงเทพฯกับใคร เป็นคนที่ไหน ผู้ให้ข้อมูลจึงเล่าให้  
ผู้จัดการรับทราบถึงประวัติชีวิตของตนเองตั้งแต่เด็ก ้วยเรียน เข้ากรุงเทพ และปัจจุบันมาทำงานที่  
บริษัทและพักอยู่ที่หอพัก เหตุผลของการที่ผู้ให้ข้อมูลพักอยู่ที่หอเนื่องมาจากเมื่อผู้ให้ข้อมูลเรียน  
จบแล้วซึ่งเดิมเคยพักกับคุณลุง ด้วยความรักดี ความเกรงใจเพราะไม่อยากจะกวนคุณลุง ผู้ให้ข้อมูลจึง  
ตัดสินใจออกมาอยู่เองโดยเช่าหอพักด้านนอกเป็นที่พักอาศัย ทั้งหมดนี้คือเรื่องราวที่ผู้ให้ข้อมูลได้  
พูดคุยเล่าสู่กันฟังให้ผู้จัดการทราบในครั้งนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอตอนโตแล้วเรียนจบแล้วก็เลยออกจากบ้านลุงมา ไม่อยากกวน ก็ออกมาอยู่ของ  
เราเอง...” (ID 2)

5. **คุณธรรมสำคัญที่สุด** คุณตัณญ์เล่าให้ถึงช่วงเวลาตอนทำงานที่ที่สอง ซึ่งหลังผู้วิจัย  
ได้รับรู้ถึงเรื่องราวของเธอนั้น ผู้วิจัยพบความจริงในใจของคุณตัณญ์ข้อหนึ่ง นั่นคือ คุณธรรมสำคัญ  
สำหรับเธอมาก มากพอที่จะทำให้คุณตัณญ์ตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาด รวดเร็ว และไม่นึกเสียใจ  
ย้อนหลังทราบเท่าทุกวันนี้ ในทิศทางตรงกันข้าม ยังเป็นหลักแห่งใจที่ใช้ในการดำรงชีพ ปฏิบัติงาน  
มาจนถึงทุกวันนี้ เหตุการณ์ที่คุณตัณญ์เล่าให้ฟังนั้นเกี่ยวข้องกับอะไร และเพราะเหตุใดผู้วิจัยจึงได้  
กล่าวสรุปในตอนต้นเช่นนั้น ขอเชิญศึกษาเรียนรู้เรื่องราวของเธอไปพร้อมๆ กันนับจากนี้ คุณตัณญ์  
เริ่มต้นเรื่องของเธอสมาเหตุที่เธอไม่อยากพูดถึงเรื่องนี้เป็นเพราะว่าเธอเองรู้สึกไม่เอ็นจอยกับที่กับ  
บริษัทนี้ กล่าวคือ หัวไม่ดี หัวในที่นี่หัวทำงาน และเมื่อเธอกล่าวว่าไม่อยากกล่าวถึงก็ตาม แต่  
เรื่องราวที่เธอเล่าให้ผู้วิจัยเป็นฉากๆ นั้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นเรื่องที่อยู่ในใจของคุณตัณญ์เสมอมา  
แม้จะไม่พูดถึงแต่เชื่อว่าไม่นึกถึง ขยายความให้ชัดเจนยิ่งขึ้นได้ว่าคุณตัณญ์ให้ความสำคัญเรื่องราว  
ดังกล่าวจริงๆ คุณตัณญ์เล่าให้ฟังต่อไปว่า ที่บริษัทนั้นเธอทำงานในตำแหน่งเป็นเลขาของเจ้าของ  
บริษัท โดยหน้าที่หลักเป็นเลขา และมีงานอื่นๆ ที่ต้องทำขนานไปด้วย ได้แก่ งานติดต่อต่างประเทศ  
เรื่องจัดซื้ออะไหล่ สำหรับที่นั่งของเธอนั้นจะอยู่หน้าห้องเจ้าของบริษัท กล่าวคือ ทุกคนในบริษัท  
จะต้องเดินผ่านคุณตัณญ์ทุกคน รวมถึงชาวต่างประเทศด้วย เจ้าของบริษัทเขาเป็นคนเฉยๆ ไม่ได้  
สนิทสนมกับคุณตัณญ์นัก แต่ก็นับว่าเป็นคนที่พูดจาดีกับเธอทุกอย่าง จนมาวันหนึ่งให้หลังที่คุณตัณญ์

ทำงานมาได้นานประมาณสองเดือน ทุกอย่างก็เลวโอเคไปหมด ไม่มีอะไรไม่ดี ดีมาตลอด ตอนนั้น มีหัวหน้าคนงานคนหนึ่งเดินมาหาเจ้าของบริษัท แล้วสิ่งที่คุณตัณญูได้ยินเสียงดังลั่นออกมาจากห้อง ก็คือ “งานคุณนะสำคัญกว่าแม่พวกมึงอีก” ในตอนนั้นคุณตัณญูรู้สึกตกใจและงมมาก เพราะเธอเองไม่เคยได้ยินคำนี้ออกมาจากปากของเจ้าของบริษัทมาก่อน แต่เมื่อเธอได้ยินแล้ว เธอก็บอกว่าใจเธอ รู้สึกเจ็บมาก วันนั้นเป็นวันแม่ ซึ่งเจ้าของยังกำชับออกมาอีกว่า ถ้าใครลาวันแม่ แม่จะไม่ได้บอกว่าห้ามหยุด ในวันนี้ที่ คุณตัณญูรับรู้และตีความได้ก็คือห้ามหยุดนั่นเอง คำพูดทั้งหลายเหล่านี้เองที่ทำให้เธอรู้สึกรับไม่ได้ที่จะต้องทำงานร่วมกับคนที่มึนใจแบบนี้ เธอจึงตัดสินใจออกวันนั้นเลย และไม่มาทำงานอีกในวันรุ่งขึ้น ด้วยใจของคุณตัณญูที่ให้ความสำคัญและเทิดทูนพระคุณของพ่อแม่อย่างสุดใจ เมื่อต้องพบเจอกับสถานการณ์ดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงพบความจริงที่ว่า คุณตัณญูให้ความสำคัญกับคนที่มึนใจเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ถึงกับยอมออกจากงาน และแจ้งว่าไม่ว่าจะได้รับเงินเดือนเยอะแค่ไหนก็ไม่สามารถทำงานกับคนที่พูดจาและมีความคิดเช่นนี้ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอวันหนึ่งหัวหน้าคนงานเดินมาหาเขา แล้วเขาก็พูดดังลั่นเลยห้องออกมาเลยน้ำ จากที่เราไม่เคยเห็นเขา ครั้งนั้นที่เราเห็นเขาเรางมมาก เราไม่เคยได้ยินคำนี้ออกมา เขาพูดว่า งานคุณนะสำคัญกว่าแม่พวกมึงอีก อิม เขาพูดคำนี้ อิม พูดแล้วก็เจ็บ ถ้าใครลาวันแม่ เราจำได้วันแม่ จริงๆ ต้องหยุดถูกปะ เขาบอกว่า ห้ามหยุด ถ้าใครหยุด เหมือนประมาณว่า ใจความคือห้ามหยุด ถ้าใครหยุดนะมึงก็ลาออกไปเลย อิม ไม่ให้หยุด แล้วก็พูดทิ้งท้ายว่า งานคุณสำคัญกว่าแม่มึง คำนี้แหละที่แบบ เออ ไม่ไหวแล้วหะ เออไม่ได้อะ เออ เรารับไม่ได้กับคนมึนใจแบบนี้พูดจาแบบนี้ เราไม่รู้หรือว่าตั้งใจหรือไม่ตั้งใจแต่ถ้าพูดแบบนี้ออกมาได้อะก็แสดงว่าคุณก็ต้องคิดแบบนี้สิ ถูกเปล่าวะ แบบแล้วแม่อะ วันแม่อะ เออ เราได้ยินเราเซนสิทีฟเรื่องแบบพ่อแม่อะไรอย่างนี้เนอะ เออ ไม่ไหวแล้วเราก็ก็น่าออกด้วยนะ เราไม่มาทำงานเลย ไม่ลาออก ไม่ยื่น ไม่อะไรทั้งนั้น ไม่มาทำงานเลยอีกวันเก็บตอนเย็น พอได้ยินคำนั้นตัดสินใจเลยด้วยซ้ำ เก็บของเรียบร้อยเพื่อมีใครโทรถามว่าเก็บ เก็บเรียบร้อยทุกอย่างเรียบร้อยมาก เด็กด้วยไง ไม่ค่อยอะไรนั่นเท่าไรด้วยใจอะไรอย่างเงี้ย เพิ่งจบใหม่ๆ พออยู่สายการบินแค่ปีสองปีก็ไม่เกินยี่ห้า อะ เต็มที่ แล้วเจอคำนั้นอะ ไม่เอาอีกเลย ดีให้ตายยังงี้ ให้เงินเดือนเยอะขนาดไหน ถ้าคุณพูดคำนี้ออกมาแสดงว่าจิตใจคุณแบบไม่ไหวแล้วอะ เราคงแบบไม่ได้อะ เราคงเข้ากัน เราคงทำงานกับคนแบบนี้ไม่ได้ ก็ออกเลยว่ะ ก็ออก...” (ID 2)

6. ถูกต้องและยุติธรรม คือจุดยืนของฉันทน์ ประเด็นนี้เป็นประเด็นที่ผู้วิจัยเมื่อได้ฟังแล้ว ทำให้เห็นแก่นแห่งความนึกคิดและจิตใจของคุณตัณญูได้ชัดเจนยิ่ง เนื่องด้วยเป็นช่วงที่คุณตัณญูได้เล่าให้ฟังถึงเรื่องราวที่แสดงถึงจุดยืนในการทำงานและขยายผลต่อไปได้ถึงการดำเนินชีวิตได้อีกด้วย เรื่องราวนั้นมีอยู่ว่า คุณตัณญูพบว่าเงินเดือนที่เธอได้รับนั้นมีการชี้แจงไม่ถูกต้อง ไม่ตรงกับรายรับที่เธอได้จริง ซึ่งในตอนแรกเธอเองก็ยังไม่เข้าใจอะไรมากนักว่ามีผลอย่างไรต่อชีวิตของเธอ

แรกๆ เธอเองก็รู้สึกว่ก้ดีเหมือนกัน เสียแค่สามร้อยห้าสิบบาทนั่น แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความเข้าใจของคุณตัณญูที่มีต่อเรื่องดังกล่าวก็เพิ่มมากขึ้น คุณตัณญูเริ่มตระหนักรู้ถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองในอนาคตว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง โดยขณะนั้น คุณตัณญูมองว่า เมื่อยามเติบโตขึ้น โตขึ้นมากกว่านี้ แล้วอยากจะมีทรัพย์สินเพิ่มขึ้น อยากจะไปกู้ธนาคาร เมื่อธนาคารเห็นเงินเดือนเพียงเก้าพันบาท แล้วธนาคารจะยอมให้เธอกู้หรือไม่ อีกทั้งด้านพื้นฐานสังคมอีก ทำให้เธอเสียสิทธิประโยชน์ด้านประกันสังคม ซึ่งหากมองในระยะยาวจะมีผลต่อสวัสดิการรัฐที่เธอพึงได้ นอกจากนี้ลึกๆ แล้วคุณตัณญูเองก็ไม่ประสงค์ที่อยากจะให้บริษัทและตัวเธอเองทำผิดหรือเป็นส่วนหนึ่งของการกระทำ ความผิดทางกฎหมาย ซึ่งจุดนี้เป็นการแสดงถึงจุดยืนทางความคิดและจิตใจของคุณตัณญูได้อย่างชัดเจนว่า ความโปร่งใสเหนือสิ่งอื่นใด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เขาน่ะแจกเงินเดือนเราแค่เก้าพันในระบบ แต่เงินเข้าบัญชีเรามันไม่ใช่ คือเขาแจกขึ้นเหมือนแบบขั้นที่ต้องเสียภาษี ไม่ต้องเสียภาษีหรือแบบประกันสังคมน้อยที่สุดอะไรประมาณนั้น เราเสียประกันสังคมแค่สามร้อยห้าสิบบาทตอนนั้นนะ อืม คิดดูดีประมาณนั้น คิดทุกอย่างแบบ คิดด้วยความที่บริษัทเล็กแล้วเราก้แบบเหมือนไม่ยอม ก็ทำธุรกิจผิคนะ ผิดวิธี...” (ID 2)

“...เราก้ไม่ชอบด้วยแหละ ก็มันไม่ทำให้ถูกกฎต้อง พอนี้ก้อออกปะ เออทำให้ถูกคุณก้ทำได้ เพราะว่าคุณก้ไม่ได้แบบ ไม่ได้จนน้ำ รวยน้ำ...” (ID 2)

“...เราก้จะเห็นยอด แล้ว โทเดือนนี้ขายดี เงินดี เงินเยอะ แต่แบบไม่ยอมเสียให้รัฐบาลไง ก็เลยไม่ค่อยถูกต้อง...” (ID 2)

**เผชิญปัญหาอย่างไร ให้ใจเป็นสุข ประกอบด้วย 7 ประเด็นย่อย คือ**

1. ความลำบากของแม่ในอดีต...ทำให้มีแรงฮึดมาได้จนถึงทุกวันนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้จากมารดาของตนว่า คุณแม่ของผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้หญิงแกร่งคนจริงที่ไม่ธรรมดา พาให้หนักถึงตนเองสร้างแรงฮึด และถามกับตัวเองว่า ถ้าเป็นตนเองในสถานการณ์เดียวกับคุณแม่ในเวลานั้น ผู้ให้ข้อมูลจะทำได้เฉกเช่นเดียวกันกับที่คุณแม่เคยผ่านมาได้หรือไม่ การยอมรับในคุณค่า คุณงามความดีความสามารถครั้งนี้ถือเป็นการเปิดใจ ทราบซึ่ง สร้างสำนึกในพระคุณแม่ และสร้างศรัทธาในตัวบุตรที่มีต่อมารดาเป็นอันมากแท้ ศรัทธาตัวเองที่ช่วยส่งเสริมและผลักดันสร้างกำลังใจให้กับผู้ให้ข้อมูลเผชิญต่อสู้กับสิ่งยากและผ่านพ้นมาได้นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ใช่ มันแบบ...มาย แล้วกลับไปคิดถึงตัวเอง เป็นแรงฮึด แล้วกลับมาคิดว่า ถ้าเป็นเราเกิดตอนนั้นจะ ได้ทำได้มัย ทำไม่เขาทำได้ ทำไม่เขาเก่งจัง แล้วทำไมเราทำไม่ได้ เราสบายกว่าเขาตั้งเยอะ มีรถ มีนั่น มีนู่น เต็มไปหมด สิ่งอำนวยความสะดวก...” (ID 2)



2. เมื่อปัญหาหมยเยือน ก็เคลื่อนความสนุกเข้าสู่ ตลอดช่วงการทำงานที่แรกของชีวิต ผู้ให้ข้อมูลนั้น ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงเหตุการณ์ครั้งใหญ่ของบริษัทถึงขั้นที่เรียกว่าเป็นข่าวดังในประเทศเลยในช่วงนั้น เรื่องมีอยู่ว่าเจ้าของบริษัทแห่งนั้นเป็นคนค่อนข้างคิดมากเรื่องการใช้จ่ายเงินของบริษัท ด้วยอาจเพราะเป็นคนจีนที่มีนิสัยความขยันอดทน เก็บเงิน ประหยัดเงินเพราะหาอยากยากลำบาก รวมถึงการปลูกฝังของคุณพ่อคุณแม่และบรรพบุรุษจึงทำให้เป็นคนที่มีวินัยทางการเงินสูงมาก ณ ตอนนั้นที่บริษัทมีเครื่องบินอยู่เพียงสองลำ เพราะเนื่องจากว่าเป็นช่วงที่เพิ่งเปิดธุรกิจจึงมีเครื่องบินเพียงแค่สองลำ ในช่วงนั้นที่บริษัทใช้เครื่องบินทั้งสองลำนี้ในการบินเชิงพาณิชย์หนักมาก สร้างรายได้เป็นกอบเป็นกำให้กับบริษัทเป็นอันมาก และด้วยเหตุที่ใช้งานเป็นอย่างมากดังที่กล่าวไปแล้วจึงทำให้เกิดเหตุการณ์ปล่อยลอยแพผู้โดยสารที่ต่างประเทศจนเป็นข่าวที่โด่งดังของประเทศเป็นเวลาช่วงหนึ่งเลยทีเดียว ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงเหตุการณ์ในคราวนั้นเพิ่มว่า เป็นช่วงเทศกาลสงกรานต์ปีใดปีหนึ่ง ปกติในหนึ่งวันบริษัทควรจัดเที่ยวบินวันละเส้นทางการบินก็น่าจะเพียงพอแล้ว แต่ในช่วงนั้นบริษัทตัดสินใจเลือกเส้นทางการบินแบบบินถี่มาก กล่าวคือเมื่อบินไปจอด ณ จุดหมายทางที่หนึ่งแล้วก็จะบินต่อไปจอด ณ จุดหมายปลายทางอีกที่หนึ่ง แล้วก็บินเช่นเดียวกันนี้ไปอีกประมาณห้าถึงหกจุดหมายปลายทาง ด้วยเหตุที่ใช้เครื่องบินมากเกินไปจึงเป็นสาเหตุให้เครื่องยนต์ขัดข้องเสียหายจนไม่สามารถนำเครื่องขึ้นต่อได้ ในตอนนั้นเองเครื่องบินลำดังกล่าวจอดอยู่ที่สถานบินในประเทศจีนซึ่งมีผู้โดยสารที่จะต้องพาเดินทางไปทั้งหมดสามร้อยสี่สิบสามคน ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงจำนวนผู้โดยสารที่ได้อย่างแม่นยำมาก บอกว่าจำได้แม่นยำเลยเพราะเป็นเหตุการณ์ที่น่าตระหนกอย่างมากของชีวิตในตอนนั้น ทางบริษัทก็ไม่ได้นั่งนอนใจ ต่างก็พยายามหาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยการพยายามหาเครื่องบินมาทดแทน แต่เนื่องจากว่าช่วงนั้นเป็นช่วงเทศกาลสงกรานต์พอดีทำให้หาเครื่องบินมาทดแทนให้อย่างทันท่วงที่ได้ยาก แม้กระทั่งโรงแรมที่พักก็เต็มแทบทุกที่ในช่วงนั้น ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้บริษัทต้องจำใจปล่อยให้เหตุการณ์ไหลเลยไป จำใจต้องปล่อยแพผู้โดยสารทั้งหมดโดยที่ไม่ตั้งใจ จากเหตุการณ์นี้เองก็เกิดเป็นข่าว บรรดานักข่าวต่างเดินทางมาทำข่าวหน้าบริษัทเป็นจำนวนมาก ในช่วงนั้นความตึงเครียดและความประหม่าเข้ามาเกาะกินใจของคนในบริษัทรวมไปถึงใจของผู้ให้ข้อมูลด้วยเช่นกัน ทว่าภายใต้สถานการณ์ที่หนักหนายิ่งเช่นนั้นภายในจิตใจของผู้ให้ข้อมูลก็มีความรู้สึกหนึ่งที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ความรู้สึกดังกล่าว นั่นคือ ความสนุกที่ได้เผชิญกับสถานการณ์ที่คับขันและตื่นเต้นเช่นนี้ แม้จะมีความกังวลอยู่ไม่น้อยแต่ในใจของผู้ให้ข้อมูลกลับรู้สึกสนุกและมีกำลังกายกำลังใจเผชิญปัญหาที่มาเยือนถึงหน้าบริษัทได้เป็นอย่างดี ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...สามร้อยสี่สิบสามที่นั่ง ลอยแพอยู่ที่เมืองจีนกลับมาไม่ได้ กลับมาไม่ได้ปู้ปอ เจอปัญหานี้ หน้าที่ไหนก็หาไม่ได้ เพราะเป็นช่วงสงกรานต์พอดี ไม่มีที่ไหน โรงแรมก็เต็ม เต็มหมดเลย ก็

เลยลอยแพโดยไม่ตั้งใจ แล้วพออีกไม่เกินวันหนึ่งข่าวออก นักข่าวมาหน้าออฟฟิตเต็มเลย พวกเรา  
แบบ เออ..ต้องเจอทุกรูปแบบก็หนักดีนะ...” (ID 2)

3. **นั่งสงบสยบความเคลื่อนไหว** จากเหตุการณ์ปล่อยลอยแพผู้โดยสารจำนวนสามร้อย  
สี่สิบสามคนดังที่ได้กล่าวไว้เบื้องต้นในประเด็นปลีกย่อยที่ว่า **เมื่อปัญหาหมยเยือน ก็เคลื่อนความ  
สนุกเข้าสู่** ผู้ให้ข้อมูลชวนคุณตัณญพุดคุยถึงความรู้สึกในขณะนั้นว่าคุณตัณญรู้สึกอย่างไรบ้าง  
นักข่าวมาหน้าออฟฟิตเต็มไปหมด คุณตัณญให้ข้อมูลว่าก็มีความเครียดเหมือนกัน เนื่องจากว่าตอน  
นั้นคุณตัณญกำลังมีความสุขกับการทำงานที่นั่น พอเจอกับเหตุการณ์ครั้งใหญ่เช่นนี้เธอก็ไม่รู้ว่าจะ  
จะไปทางไหนต่อไป อีกทั้งคุณตัณญก็ทำงานอยู่ในระดับพนักงานด้วยจึงขาดประสบการณ์และไม่สามารถ  
ตัดสินใจอะไรได้ คุณตัณญทวนให้ผู้วิจัยรับรู้ถึงความรู้สึกในช่วงนั้นอีกครั้ง เธอกำลังรู้สึก  
ลงตัวในชีวิตการทำงานที่นั่นเป็นอย่างมาก หลังจากนั้นผู้ให้ข้อมูลได้ชวนคุณตัณญคุยต่อไปว่า ใน  
ตอนนั้นที่บริษัทแก้ปัญหาอย่างไร แล้วเรื่องราวจบลงอย่างไร คุณตัณญจึงเล่าให้ฟังว่า เธอก็ทำ  
อะไรไม่ถูก ได้แต่ทำตามคำแนะนำและคำสั่งของเจ้าของเท่านั้น อยู่แต่ด้านในออฟฟิต ไม่ออกไป  
ด้านหน้า รออยู่ด้านในจนกระทั่งนักข่าวค่อยๆ เดินทางกลับไปเอง จากเหตุการณ์นี้เองผู้วิจัยรับรู้ได้  
ถึงความมีวินัย การเชื่อฟังหัวหน้า การอดทนรอคอย และการเผชิญกับปัญหาอย่างมีสติเท่าทันเท่าที่  
จะทำได้ดีที่สุดในช่วงเวลานั้น จากความตึงเครียดจนคลี่คลายเป็นความเบาใจโล่งใจได้ในที่สุด ดังคำ  
กล่าวที่ว่า .....

“...ก็...ทำอะไรไม่ถูก เหมือนกับว่าเราก็ต้องฟอลโลว์นาย นายสั่งให้ทำอะไรก็ต้องทำ ก็ไม่  
ต้องออกไป เหมือนก็จะเป็นประตูก็กั้นในโซนออฟฟิต ไม่ต้องออกไป ไม่ต้องออกไปเลยนะ ก็จะมี  
แคร์เซ็ปชั่นคนเดียวที่นั่งอยู่ข้างหน้า ไม่ต้องออกไปจนกระทั่งนักข่าวก็ค่อยๆ ซาๆ ไปเอง แล้วเขาก็  
กลับไป...” (ID 2)

4. **เมื่อเครียด แล้วต้องการพักผ่อน** สืบเนื่องจากประเด็นที่ว่า **ความอดทน** ภายใต  
ประเด็นย่อยที่ว่า **อดทนต่อถ้อยคำ** เมื่อยามที่คุณตัณญเผชิญกับความกดดันด้านงาน ไม่ว่าจะเป็  
นอากัปกริยาท่าทางที่แลดูไม่เป็นมิตรต่อตนและผู้คนรอบข้าง หรือคำพูดคำจาที่แสนจะเสียดแทงใจ  
การเผชิญปัญหานี้ คุณตัณญมีวิธีผ่อนคลายและแก้ไขด้วยการพักผ่อนนั่นเอง เธอจะมีวิธีในการ  
พักผ่อนอย่างไรให้ตรงใจของเธอนั้น แล้วจะได้ผลมากน้อยแค่ไหน ลองฟังในสิ่งที่กล่าวว่าคุณะรับ  
คุณตัณญเล่าว่า เธอเลือกใช้ชีวิตการช้อปปิ้ง เดิน ชม ชิม ช้อป ณ ตลาดนัดข้างๆ ออฟฟิตนั่นเอง ซึ่งนั่น  
คือความสุขของคุณตัณญอย่างหนึ่ง ที่ได้กล่าวไว้แล้วในประเด็นที่ว่า **ความสุขอยู่ที่ “บันเทิง”**  
ภายใตประเด็นปลีกย่อยที่ว่า **“ตลาดนัด มีทุกสิ่งให้เลือกสรร”** ณ จุดนี้ จะเห็นได้ความ ตลาดนัด เป็น  
สิ่งที่เชื่อมสถานการณ์ทั้งสองสถานการณ์เข้าไว้ด้วยกัน เป็นจุดต่อ เป็นจุดร่วมทางจิตใจของคุณ

ตัณฺญา ในแง่หนึ่งของสถานการณ์ก็คือเป็นวิธีการผ่อนคลายด้วยวัตถุประสงค์เพื่อลดความกดดัน  
 เลี่ยงความกดดัน ซึ่งตรงกับประเด็นหลักที่นี้ได้นำเสนอไว้ ในอีกแง่หนึ่งของสถานการณ์ก็คือ  
 ความสุขด้านการอุปโภคบริโภคด้วยมีเป้าหมายเพื่อหาความสุขทางกาย ทางสัมผัสต่างๆ มิใช่เพื่อลด  
 หรือเลี่ยงความกดดันซึ่งตรงกับประเด็นปลีกย่อยที่ว่า **ตลาดนัด มีทุกสิ่งให้เลือกสรร** นั่นเอง ดังคำ  
 กล่าวที่ว่า .....

“...ก็ลงไปซื้อป๊อปปิ้ง ชื่อของ ก็เลยซื้อป๊อปปิ้ง แล้วจะบอกว่า ของกินก็เยอะ เดินไปมีร้านนม  
 สดหรือแบบมิลค์พลัส ไม่รู้สมัยนี้ยังมีอยู่หรือเปล่านะ ตรงซอยสี่ลมลิบเก้าอะ ดึกจิเวอรี่อยู่ใกล้ๆ ตรง  
 นั้น คือมันมีที่รีแล็กซ์เยอะ ใจ เครียดแบบแป๊บนึงเดี๋ยวก็กลับขึ้นไปทำงานต่อ ไม่คิดไร...” (ID 2)

**5. เปลี่ยนปัญหา เป็นคำถามที่ท้าทาย** บางครั้งคำว่า ความท้าทาย กับ ปัญหา เป็นก็เป็น  
 เรื่องเดียวกันจริงๆ หากพิจารณาด้วยความเท่าทันทางสติปัญญา เราก็จะมองจากปัญหาเปลี่ยนเป็น  
 ความท้าทายได้ และจิตใจที่นิ่งสงบ หากทว่าจิตใจสั่นไหว เอนเอียง ไม่นิ่งพอ สติปัญญาผู้ไม่เท่าทัน  
 เราจะมองไม่เห็นความท้าทาย แต่จะมองเห็นปัญหาแทนที่ คุณตัณฺญาเองก็ได้พบผ่านประสบเจอ  
 กับคำทั้งสองนี้มาแล้วในช่วงหนึ่งของชีวิต เธอได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของเธอไว้อย่างน่าคิดว่า  
 การทำงานได้สร้างประสบการณ์ให้กับเธอ ในที่นี้เธอได้ชี้เฉพาะประสบการณ์เรื่องการบริหาร การ  
 ดูแลลูกน้อง เธอพบว่าสิ่งที่เธอเองเป็นคนใจดีเกินไปก็สร้างความเหลิงให้กับลูกน้อง ทำให้ลูกน้อง  
 รู้สึกสามารถหละหลวมได้ ไร้เหตุผลได้ จนไร้ความรับผิดชอบ อีกทั้งจากประสบการณ์ของเธอเอง  
 พบว่า ในยามที่เธอบ่นลูกน้องมาก ลูกน้องก็ลาออก คุณตัณฺญาคิดในช่วงนั้นว่า ไม่ว่าเธอจะทำอย่างไร  
 ทั้งพูดอ่อนปรนหรือกำชับ ลูกน้องของเธอก็จะทำตัวแยะ หละหลวม ไม่ก็ลาออกไปเลย จนทำให้เกิด  
 คำถามขึ้นในใจว่า จะทำอย่างไรดีเพื่อให้สามารถทำได้ดีกว่านี้ เอาลูกน้องอยู่ จากจุดนี้เองที่เดิมที่  
 เป็นปัญหาทวนใจคุณตัณฺญาเป็นอันมาก แต่เมื่อถูกคิดและเปลี่ยนจากปัญหา ไปเป็นคำถามที่ท้าทาย  
 ด้วยใจที่มุ่งมั่นได้ว่าปัญหาเหล่านี้จะสามารถจัดด้วยวิธีใด ทำให้คุณตัณฺญาเริ่มค้นหาคำตอบเพื่อมา  
 ตอบคำถามที่ตนเองได้ถามไว้ตั้งแต่นั้นมา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่นี้ก็ให้ประสบการณ์เราน้ำ เราว่าเจอการจัดการกับลูกน้อง ลูกน้องแหม่งแบบ เรา  
 เป็นคนใจดีใช่ปะ แล้วบางทีแบบ การใจดีเกินไปก็อาจจะเหลิง อืม ก็เห็น ก็ใจๆ ก็ไม่เป็นไรก็ได้  
 เหลิงจนแบบสามวันไม่มาทำงาน เราถาม อ้าวทำไมไม่มาทำงาน ไม่เป็นไร เราก็ให้หยุดไป ทะเลาะ  
 กับแฟนมันใช่เปลวอะ เหตุผลอะไรอย่างเงี้ย แล้วงานที่เดินเปล่าเนี่ยอะไรอย่างเงี้ย เดียวที่ต้องชี้  
 ฟอกแล้วน้ำนุ่นนี่นั่น ก็บ่นอะไรอย่างเงี้ย บ่นมากก็ลาออก เพราะเขาเขาไม่ง้ออยู่แล้ว ก็แบบ คือ  
 ตอนนั้นก็คำถามเหมือนกันนะทำไ้กับเด็กกลุ่มนี้คือวะ เพราะเด็กกลุ่มนี้เขาอยู่ไม่นาน เขาอยู่ไม่  
 ยึด อืม นั่นแหละ มันก็ท้าทายพวกจัดการอะไรอย่างเงี้ยยังงี้ หนึ่ง...” (ID 2)

6. เพราะมีแม่เป็นจุดหมาย จึงทลายทุกปัญหา ผู้วิจัยชวนคุณตัณญาไคร์ครวญไปถึงในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ วัน คุณตัณญาอยู่อย่างไรกับปัญหาต่างๆ เหล่านั้น คุณตัณญาเริ่มกล่าวว่า หากจะพูดว่าไม่ทุกข์ก็ไม่ซะทีเดียว แต่คุณตัณญามีวิธีการจัดการกับตรงนั้น ปัญหานั้น นั่นคือ การเผชิญความจริง ภายใต้การเผชิญความจริงดังกล่าวนี้มีอะไรบางอย่างที่ซ่อนอยู่ด้านหลังซึ่งเป็นพลังที่ขับเคลื่อนการเผชิญความจริง สิ่งที่ผู้วิจัยพบจากคำกล่าวของคุณตัณญานั้นก็คือ หัวใจของคุณตัณญาอยู่ที่คุณแม่และบ้าน หัวใจแห่งความกตัญญูที่ปรารถนาให้คุณแม่มีความสุข ด้วยพลังที่ทรงอำนาจนี่เองที่เป็นปัจจัยเกื้อกูลให้คุณตัณญาพร้อมเผชิญกับความจริงทุกสิ่ง แม้จะพร้อมหรือไม่ก็ตาม ก็จะไม่ยอมทิ้งความรับผิดชอบไป เพื่อให้ได้มากซึ่งความเป็นอยู่ที่อยู่ดีมีสุข และประสบการณ์ในการทำงาน พลังใจที่สะอาดและบริสุทธิ์นี้เองคือหัวใจของการเผชิญหน้ากับปัญหาเพื่อให้ใจเป็นสุข ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ ยังไง จะเดินหนีกลับบ้านแล้วลาออกหรือ หรือยังงี้ นึกออกปะ แล้ว เอ้าแล้วแม่ละ แล้วแบบที่บ้านหละ เพราะตอนนี้แม่เราก็เกษียณแล้ว ก็ถามว่าเขาก็ไม่ได้มาแบบขอเงินเรา หรือเราต้องส่งเสียเขาเยอะ เหมือนให้เป็นธรรมเนียม แต่ว่า แบบ ยังไงอะ เราก็ต้องดูแลเขาอะ เราก็อยากให้เขาสบาย มีความสุข เหมือนทำอยู่อย่างงี้ เพราะว่า หนึ่งก็ต้องมีรายรับ รายได้ ซึ่งตอนนี้ก็ยังมีโอเคอยู่ แต่ก็ไม่ได้ถึงกับว่ามากอะไร และสองประสบการณ์...” (ID 2)

7. ชาร์ตแบตสักหน่อย แล้วค่อยเจอกันใหม่ เมื่อผู้วิจัยเฝ้าถามคุณตัณญาว่า อยากเล่าให้อะไรฟังบ้างเกี่ยวกับความสุขของตนเองที่ทำงานที่นี่ ถ้าพูดได้หรือเพิ่มเติม อยากบอกอะไรให้คนอื่นเพื่อเป็นความรู้วิทายาทานที่เป็นสิ่งที่ดี แล้วมันก็ช่วยให้คนอื่นในยามที่ต้องเผชิญสถานการณ์เดียวกันเหมือนกับที่เราประสบมา เขาจะได้เรียนรู้ อยู่ได้ และมีความสุขมากขึ้น สิ่งที่คุณตัณญาไคร์ครวญนึกคิดและเล่าให้ผู้วิจัยฟังนั่นคือ วิธีการและเทคนิคการเผชิญปัญหาเพื่อกลับมาแก้ปัญหา เธอมีวิธีและเทคนิคอย่างไรเพื่อให้เผชิญปัญหาได้ดีและสามารถกลับมาแก้ไขปัญหาได้ในภายหลัง นั่น กลยุทธ์ของเธอเป็นอย่างไรนั้น ลองฟังเธอเล่าคุณะครับ เวลาเธอพบเจออะไรที่เป็นปัญหา เทคนิคแรกคือเธอจะยังไม่คิดถึงปัญหานั้นสักพัก เธอเองก็จะพิจารณาความรุนแรงหนักเบาของปัญหาว่ามีความเข้มข้นมากแค่ไหน เพื่อที่จะได้เลือกว่า ยามที่เธอไม่พร้อมกายไม่พร้อมใจนั้น เธอจะใช้เวลาในการไม่คิดถึงปัญหานั้นนานแค่ไหน อาจเป็นพักสักครู่ หรือให้ข้ามคืนไปเลยก็ได้ ซึ่งปัญหาที่รุนแรงหนักหนาเธอจะเผชิญหน้าเชิงจัดการทันที แต่หากเป็นปัญหาที่ไม่ถึงกับคอขาดบาดตาย เธอจะปล่อยไว้ก่อน แล้วมาจัดการอีกครั้ง ซึ่งไม่ได้ทำให้เสียหายด้านผลกระทบการทำงานต่อตนเองและผู้อื่น เธอย้ำความสำคัญด้านนี้เสมอ ว่าการปล่อยไว้ การพักไว้ การไม่คิดถึง ไม่ใช่การปล่อย

ปละ ไม่ใช่การหนีปัญหา ไม่ใช่ดินพอกหางหมู แต่เป็นพิจารณาดีแล้วว่า ปล่อยวาง ปล่อยไว้ พักไว้ จะได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าจมองม วนอยู่กับปัญหาเช่นนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราว่าเรามีอย่างหนึ่งเว้ย ที่แบบไม่รู้คนอื่นเป็นเหมือนเราหรือเปล่านะ ไม่ได้หนีปัญหา นะ แต่จะไม่คิดถึงมัน ถ้าออกไปจากที่นี่ หมายถึงว่า ถ้าแบบเลิกงานปุ๊ป แต่ก็อาจจะมบ้าง บางครั้งที่ยังคิดอยู่ ถ้ามันเป็นซีเรียสจริงๆ แต่ถ้าแบบเป็นปัญหาจุกจิกๆ ในแต่ละวัน ที่แบบปวดหัว ส่วนใหญ่ก็จะ ไม่ ไม่ ไม่คิดเลย ไม่มีเว็วเดียวเลยนะ จะไปแบบกลับบ้าน ไปดูซีรีส์ เออ ไปนู่นนี่นั่น แบบเข้าเนต หออะไรอ่านเรื่อยเปื่อย...” (ID 2)

“...ใช่ ไม่ใช่ว่าหนีปัญหาไป ไม่ได้เรียกว่าหนี เอาคงไว้ตรงนี้ก่อนแป๊ปปึง ลั่นขอไป ชาร์ตแบตก่อน เดียวกัน...” (ID 2)

“...เพียงแค่แค่เราบอกพอก่อน เราอาจจะรู้ด้วยมั้งว่า พอละ วันนี้พอละ ไม่อยากอะไร แล้ว เพราะไม่จั้น ถ้าเราต่อไป เดียวเราจะไม่ไหวเิง เออเหมือนเราคงรู้ลิมิตตัวเองเิงว่าเรารับอะไร ได้ แต่ละเรื่องแค่ไหน...” (ID 2)

ความสุขอันทรงพลัง ประกอบด้วย 11 ประเด็นย่อย คือ

1. ความสุขอยู่ที่ “คน” ประกอบด้วย 4 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1.1 เพื่อนฉัน เป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 1 ประเด็น คือ

1) เพื่อนเก่า ไร้พลังชีวิต ประกอบด้วย 3 ประเด็น คือ

(1) เพื่อนดีมีเพียบ ความสุขหนึ่งของคุณตัญญูนั้นก็คือการได้อยู่กับคนที่ ตรงใจตรงสไตล์ชีวิต ในที่นี้คุณตัญญูกล่าวถึงคนผู้ซึ่งเป็นเพื่อนที่ทำงานเก่าๆ ซึ่งยังคงติดต่อกันอยู่ จนถึงทุกวันนี้ ความสัมพันธ์ของคุณตัญญูและเพื่อนๆ ได้แก่ การพบปะกัน การรับประทานอาหาร ร่วมกัน เธอเล่าถึงว่าเพื่อนของเธอว่าเพื่อนๆ ของเธอมีน้ำใจช่วยซื้อข้าวเช้าให้เธอเป็นประจำทุกวัน คุณตัญญูทิ้งท้ายสั้นๆ อย่างน่าคิดในช่วงท้ายไว้ว่าเธอมีเพื่อนที่ดีในชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วเพื่อนที่ทำงานเก่าก็ยังคงติดต่อกันอยู่ ณ ทุกวันนี้ ก็ยังมีแบบไปกินข้าวกันมัย นู่นนี่ นี่นั่น อะไรอย่างนี้ ถือว่าเจอเพื่อนดี...” (ID 2)

“...เพื่อนนะมีน้ำใจ เพื่อนก็แบบคอยซื้อข้าวให้ทุกวัน โทรมามากตลอดมึงกินไรวันนี้ อะไรอย่างนี้ เราก็กินนู่นนี่นั่นอะไร ก็ซื้อเตรียมไว้ให้ตลอด แล้วมันก็มาเร็วมาก็ซื้อให้...” (ID 2)

(2) คู่จมิตรแท้ ร่วมทุกข์ร่วมสุข คุณตัญญูบอกว่าเธอก็ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไรเธอถึงเจอแต่คนดีๆ รอบตัว เป็นไปได้ว่ายามที่เธอไม่สบายกับตรงจุดไหน เธอก็จะไม่เอาตัว ไปอยู่ตรงนั้น หากเธอมีความสุขกับตรงจุดไหน เธอก็จะเอาตัวเธอไปอยู่ตรงจุดนั้น ครั้งเมื่อคุณ

ตัณยูทำงานที่ที่สามซึ่งเป็นธุรกิจด้านเครื่องประดับย่านสีลม คุณตัณยูเล่าให้ผู้วิจัยฟังถึงสภาพความเป็นอยู่ด้านการรับประทานอาหารและสภาพห้องครัวห้องอาหารภายในออฟฟิศที่แสนแคบทว่าเต็มไปด้วยพนักงาน เธอเล่าให้ฟังว่า หัวหน้าของเธอเป็นคนเจ้าระเบียบ เขากลับเกลียดแมลงสาปมาก เวลาแม่บ้านหรือพนักงานเข้าใช้พื้นที่ห้อง รับประทานอาหารเสร็จแล้ว เขาก็จะให้ทุกคนเก็บกวาดให้เรียบร้อย สะอาด ตู้อัดให้มีชีวิต เพื่อให้จะได้ทำความสะอาดเรียบร้อย ห้องที่คุณตัณยูเล่าให้ฟังนั้นไม่กว้างนัก เป็นแนวยาว ซึ่งห้องนี้ก็สร้างเรื่องราวต่างๆ และความประทับใจให้กับคุณตัณยูร่วมกับเพื่อนๆ ในสมัยได้มาจนถึงวันนี้ เธอและเพื่อนๆ นั่งทานข้าวกินขนมร่วมกันเป็นเวลาหลายปี มีอะไรก็พูดคุยทุกข์สุขกันและกันในห้อง มีอะไรก็จะให้คำแนะนำคำปรึกษากันและกัน เรียกได้ว่าร่วมหัวจมท้ายกันมามากมายหลายเรื่องราวหลายวาระ เวลาสุขก็สุขด้วยกัน เวลาโศกเศร้าก็โศกเศร้าด้วยกัน โศกเศร้าด้วยกัน เจอมาหมดด้วยกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วห้องครัวแบบ สีลมอะเนอะอยู่ตึกจิเวอร์เทรดเซนเตอร์ แล้วแบบว่าห้องมันก็แบบออฟฟิศมันก็จะแบบไม่กว้าง ห้องครัวก็แบบแค่นี้ แค่นิดเดียวแล้วก็ยาวไม่กว้าง นิดเดียวไม่กว้าง ก็ต้องไปหุบตัวอยู่กับอย่างนี้หลายๆ คน ไปนั่งกินขนมกินอะไรกันให้กินห้องนั้นได้อย่างเดียวหรือไม่ก็ออกไปกินหน้าออฟฟิศเลย อืม...” (ID 2)

“...เรียกอะไรดีอะ เหมือนร่วมหัวจมท้ายกับเราหลายเรื่อง เพราะมันอยู่นานด้วยแหละ แต่แรกๆ เขาก็ดีกับเราอยู่แล้ว หรือว่าเรา บอกแล้วว่าเราไม่รู้ว่าทำไมเราถึงเจอแต่คนดีๆ รอบตัวเราก็ไม่รู้ หรือเพราะว่าจำเมื่อไหร่ที่เรอบอกได้ปะว่า ถ้าเรารู้สึกไม่สบายตรงไหน เราจะไม่เอาตัวเราไปอยู่ตรงนั้น อาจเพราะเราอยู่กับเขาแล้วเราแฮปปี้ เราก็เลยเอาตัวเข้าไป เราก็จ่ายเจอแต่คนที่แบบที่เราโอเคด้วยปะ เออ อาจจะเป็นไปได้ด้วยเรื่องนี้อะ แต่ว่าตอนหลังอะ เหมือน อ้อรู้ละว่าทำไมยิ่งสนิทกันมากขึ้น โคนเหมือนกัน โคนนายค่าเหมือนกัน โคนแผนกอื่นนินทาเหมือนกัน คือเจอทุกอย่าง...” (ID 2)

### (3) เพื่อนใจจะปลอบโยน ดังที่กล่าวไว้ในประเด็น ความสุขอยู่ที่ “คน”

ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า คุณมิตรแท้ ร่วมทุกข์ร่วมสุข คุณตัณยูได้ร่วมหัวจมท้ายกับเพื่อนๆ ของเธอมากมายหลายเรื่องราวหลายวาระ ดังที่กล่าวเวลาสุขก็สุขด้วยกัน เวลาโศกเศร้าก็โศกเศร้าด้วยกัน เจอมาหมดด้วยกัน เธอขยายความเพิ่มเติมในยามที่เธอและเพื่อนต้องเผชิญความทุกข์ร่วมกันถึงขั้นต้องร้องไห้ออกมาด้วยเพราะ โดยนายต่อว่า ทั้งคุณตัณยูและเพื่อนของคุณตัณยูต่างก็ผลัดกันปลอบโยนกัน คอยอยู่ด้วยกัน ให้กำลังใจกันและกัน จึงไม่แปลกใจเลยว่าเพราะเหตุใดคุณตัณยูจึงมีเพื่อนๆ ดีๆ ไร้พั้งใจและพลังกายรอบๆ เธอเสมอมา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อ้อม อยู่ก็อยู่ด้วยกัน ร้องไห้ โคนนาคำร้องไห้ มาปลัดกันตลอด อะไอย่างเงี้ย...”

(ID 2)

2) เพื่อนร่วมงาน บ้านหลังนี้ ประกอบด้วย 1 ประเด็น คือ

(1) คนรอบข้างที่เข้าใจ คุณมิตรแท้ ดังที่ได้ผู้วิจัยได้กล่าวเอาไว้ในประเด็นที่ว่า ผู้บริหาร ผู้เป็นที่รักที่เคารพ ในประเด็นย่อยที่ว่า “ที่สุด...คือ ความคิด ความใส่ใจ และความจริงใจ” ซึ่งความประทับใจอันดับที่หนึ่งที่คุณตัณญารู้สึกต่อบริษัทแห่งนี้ ก็คือ ผู้บริหารสาวท่านหนึ่ง ซึ่งจะได้ศึกษาในลำดับถัดไป สำหรับความประทับใจอันดับที่สองที่คุณตัณญารู้สึกต่อบริษัทฯ จะคืออะไรนั้น เจริญศึกษาไปพร้อมๆ กันได้นับจากนี้ ก่อนอื่นผู้วิจัยขอเกริ่นถึงอุปนิสัยที่ผู้วิจัยสังเกตได้ อย่างชัดเจนอุปนิสัยหนึ่ง นั่นคือ คุณตัณญาเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์เป็นอย่างไรดี ทำให้เธอเองเป็นคนที่เป็นเพื่อนมากกมาย คุณตัณญาเคยบอกว่า เธอ โชคดีที่มีเพื่อนใกล้ๆ ตัวดี คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ สำหรับผู้วิจัยเองนั้น เมื่อวิเคราะห์จากบุคลิกลักษณะนิสัย แนวความคิด ความประพฤติ จิตใจ และบริบทอื่นๆ แล้ว คุณตัณญาประพฤติปฏิบัติกับผู้คนรอบกายเสมือนที่ร่วมสุขร่วมทุกข์ แม้คุณตัณญาจะอยู่ด้วยกัน ไม่นานนัก แต่เพราะเนื้องานที่มีความเชื่อมโยงกัน ทำงานด้วยกัน อยู่ด้วยกันทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ทำให้ต้องเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ด้วยกัน ใช้ชีวิตด้วยกันแทบจะยี่สิบสี่ชั่วโมง ต่างคนก็ต่างเข้าใจในมุมมองและความเป็นตัวตนของกันและกันมากขึ้น เหล่านี้ล้วนสร้างความผูกพัน ความห่วงใย ความรักใคร่มีให้เกิดขึ้นระหว่างคุณตัณญาและเพื่อนๆ รอบกาย ความเป็นกัลยาณมิตรที่มีให้กันจึงไม่ใช่เพียงเพราะความโชคดีเท่านั้น แต่ทว่าเหตุที่แห่งการทำความดีของคุณตัณญาตนเองที่ได้สร้างไว้ อันเป็นปัจจัยดึงดูดกัลยาณมิตรที่ทำให้คุณค่าและเห็นคุณงามความดีที่คุณตัณญาได้ทำไว้เข้ามาหาคุณตัณญาและเป็นมิตรแท้ที่ติดแน่นเอง และที่บริษัทแห่งนี้ก็เช่นเดียวกัน เธอเองยังคงมีเพื่อนดี คนรอบข้างที่เข้าใจและไว้วางใจได้คุณมิตรแท้เช่นเคย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...สิ่งที่สอง ไม่ใช่งานนะ งานไม่ใช่ไม่ชอบ แต่ชอบ แต่ที่ชอบมากกว่านั้น คือ คนที่รอบข้างที่เข้าใจ คือเพื่อนร่วมงานทั้งโดยตรงและไม่โดยตรง ก็จะแบบเข้าใจ...” (ID 2)

“...ช่วย ร่วมทุกข์ร่วมสุข เยอะ ขนาดอยู่ด้วยกันแค่ไม่นาน ยิ่งไปต่างแดนนี้ยิ่งรู้เลยว่า เป็นยังไง จะเห็นถึงความแบบ ห่วงใย ไหวมัย อะไอย่างเงี้ย เวลาโดนคำไกลๆ แล้ว เพราะเราไปอยู่อย่างนั้น แบบกะเขาจริงๆ ไปกินไปนอนไปใช้ชีวิตร่วมกับเขาเกือบยี่สิบสี่ชั่วโมง แล้วก็แบบก็จะเห็นอะไรกะเขาเยอะขึ้น ก็มันก็ยิ่งผูกพันนะ...” (ID 2)

## 2.2 ผู้บริหาร ผู้เป็นที่รักที่เคารพ ประกอบด้วย 2 ประเด็น คือ

### 1) นายที่หาได้ยาก ประกอบด้วย 1 ประเด็น คือ

(1) **ที่สุด...คือ ความคิด ความใส่ใจ และความจริงใจ** เมื่อผู้วิจัยชวนคุณตัณญาให้ นึกถึง ไปว่า ทำงานที่บริษัทแห่งนี้ คุณตัณญาชอบอะไร คุณตัณญาตอบได้อย่างรวดเร็วและทันทีว่า ผู้นำองค์กรของเธอนั้นในที่นี้ คุณตัณญาพูดถึงคุณนั่นเอง คุณตัณญาอธิบายว่าคุณเป็นบุคคลที่ น่าชื่นชมและชื่นชมเป็นที่สุด ด้วยเหตุว่าผู้นำของเธอนั้นเป็นบุคคลซึ่งมีความคิดความอ่าน มีน้ำใจ มีความใส่ใจ ความจริงต่อพนักงานในบริษัท ผู้วิจัยที่พูดสรุปไว้เช่นนั้น เพราะเนื่องจากคุณตัณญาได้ กล่าวถึงเบื้องต้นถึงการสัมผัสได้ถึงสิ่งที่ผู้นำองค์กรทำ พูด และคิดออกมาในแต่ละครั้ง เธอรับรู้ได้ ว่าผู้นำองค์กรของเธอทำ พูด คิดออกมาจากใจ จนทำให้คุณตัณญา รู้สึกเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของ ครอบครัวในองค์กรแห่งนี้ ตรงนี้เองที่ผู้วิจัยพบว่าที่สุดสิ่งแรกที่ประทับใจของคุณ ตัณญาก็คือผู้นำผู้บริหารขององค์กรนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่สุดคือชอบ หัวขององค์กร ชอบความคิดของเขา ชอบความที่เขาแบบใส่ใจกับ ลูกน้อง...” (ID 2)

“...เราว่าเขาใส่ใจมาก มากจน แล้วเราสัมผัสได้ว่าสิ่งที่เขาพูดแต่ละอย่าง พูดจริงๆ อะ พูดจากใจเขาอะ ไม่ได้พูดเพื่อแบบหลอกไปวันๆ อะ ไรอย่างเงี้ย ไม่ได้พูดเพื่ออยากให้เราแบ่งทำงาน ให้เขา ไม่ใช่อะ แต่เขาพูดจริงๆ จริงใจ เขา เขา ทำให้รู้สึกได้ว่าเราก็มเหมือนคนในครอบครัวของเขา จริงๆ เขาก็ดูแลเราดี แล้วก็ความคิดเขาที่แบบใส่ใจพวกเรานี้แหละทำให้เราแบบ เออ ดีหว่า ชอบ อะไรอย่างเงี้ย...” (ID 2)

(2) **โรลโมเดลที่ฉันจะเป็น** จากประเด็นเบื้องต้นที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในประเด็น ที่ว่า **ผู้บริหาร ผู้เป็นที่รักที่เคารพ** ภายใต้อาณัติประเด็นย่อยที่ว่า **ที่สุด...คือ ความคิด ความใส่ใจ และความ จริงใจ** คุณตัณญาได้กล่าวขยายความเพิ่มเติมอีกว่า หากคุณตัณญาได้เป็นเจ้าของธุรกิจ เธอเองจะพูด คิด ทำ เลกเช่นเดียวกับผู้บริหารเช่นเดียวกันนั่นเอง เธอจะใส่ใจพนักงานในบริษัทของเธอเช่นเดียวกัน เพื่อให้เข้าถึง เข้าใจ หัวอกหัวใจของคนในบริษัทจริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าวันนี้ เรามีเจ้าของ เราเป็นเจ้าของธุรกิจแบบนี้ เราก็จะทำแบบเขา เราก็จะทำ แบบเนี้ย ทำให้แบบ เราก็จะใส่ใจคนของเราเหมือนกัน เราก็จะแบบใส่ใจแล้วก็ต้องเข้าใจด้วยเว้ย ประมาณเนี้ย เขาถึงจะอยู่กับเรานานๆ...” (ID 2)



## 1.2 สุขทุกวันนี้เพราะได้นายดีในวันนั้น ประกอบด้วย 2 ประเด็น คือ

### 1) หัวหน้าที่กลายเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 2 ประเด็น คือ

(1) ไร่มานะ รู้สงเคราะห์ มองเชิงบวก สร้างมิตรภาพ คุณตัณญูเล่าให้ฟังว่า ครั้งเมื่อมีหัวหน้าเป็นชาวฮ่องกงสมัยทำงานที่แรกนั้น จากวันนั้นถึงวันนี้ก็ผ่านมาแล้วสิบกว่าปีเห็นจะได้ เมื่อผู้วิจัยชวนคุณตัณญูนึกไปถึงสิ่งที่ประทับใจในตัวหัวหน้านั้นมีอะไรบ้าง คุณตัณญูก็เล่าให้ฟังว่า มีหลายสิ่งที่ชอบทั้งแบบที่ไม่แน่ใจนักและแบบที่คาดว่ามันน่าจะใช่ กล่าวคือ อาจเป็นเพราะความเป็นธรรมชาติของหัวหน้าท่านั้น ออกแนวสากลออกแนวตะวันตกต่างๆ ที่เป็นคนเอเชีย รวมไปถึงความเป็นคนที่มีความสามารถอย่างก และไม่ถึงตอนว่าเป็นหัวหน้างาน ตรงกันข้ามกับวางตัวสนิทใกล้เป็นกันเอง อีกทั้งยังมีน้ำใจมีคุณธรรมในใจเพื่อแผ่ไปถึงคุณแม่ของคุณตัณญูอีกด้วย เช่น ในยามที่คุณตัณญูมาเยี่ยมคุณตัณญูที่กรุงเทพฯ นั้น หัวหน้าก็จะเอ่ยปากบอกคุณตัณญูว่าไม่ต้องกังวลเรื่องหัวหน้า เอาเวลาไปดูแลคุณแม่ได้ ไม่ต้องห่วงหน้า ด้วยเหตุนี้ คุณความดี ความมีน้ำใจ การช่วยเหลือเกื้อกูลต่างๆ ที่ให้ จึงทำให้คุณตัณญูรู้สึกประทับใจหัวหน้าเป็นอย่างยิ่งคุณกัลยาณมิตรผู้หนึ่งของคุณตัณญูนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เป็นเพราะ เขา เขา หรือเราไม่รู้ว่าเป็นเพราะเนเจอร์ หรือไม่รู้ว่าเป็นเพราะออกฝรั่ง คือ จะไม่ค่อย ไม่ถือตัว ไม่คิดว่าฉันเป็นเมนเจอร์น้ำ ฉันเก่ง ฉันแบบนู่นนี่นั่น ฉันเข้าระบบได้หมดทุกอย่าง อะไรอย่างเงี้ย ออนไลน์ เก่งมากอะ เขาเป็นคนเก่งมากจริงๆ แต่เขาไม่ถือตัวเลย แล้วเขาก็แบบทำกับข้าวให้เรา เอ้อ เวลาแม่มาเยี่ยม ก็บอกแม่ให้แบบ เหมือนให้เราพาแม่ไปเที่ยว ไม่ต้องห่วงเขา นู่นนี่นั่น คือแบบ จะพูดยังไงคืออะ แบบ ดีทุกอย่างเหมือนแบบ คือเขาเป็นว่า ช่วยเหลือทุกอย่างช่วยเหลือเราทุกเรื่องอะ...” (ID 2)

(2) เกิดผูกพัน คุณน้องที่ มิตรไมตรี トラบถึงวันนี้ คุณตัณญูได้เล่าให้ฟังถึงเรื่องราวครั้งหนึ่งที่เป็นช่วงที่บอบช้ำแทนกันฉันท์น้องพี่มิตรแท้จริงๆ เรื่องมีอยู่ว่า ตอนนั้นคุณตัณญูลาพักร้อนไปอยู่กับคุณแม่ ช่วงนั้นหัวหน้างานก็ไปเที่ยวที่ถนนข้าวสารและได้ไปพบเจอผู้ชายคนนึง เมื่อคุณตัณญูกลับมาที่กรุงเทพฯ ก็ได้เจอผู้ชายคนนี้อยู่ในบ้านแล้ว คุณตัณญูเล่าให้ฟังว่าชายคนนี้เป็นคนเกาหลี เป็นคนแบบชินเซี่ย กล่าวคือ จริงใจ มองโลกในแง่ดีตลอดเวลา แต่ก็ยังรู้จักเขาได้ไม่มากนัก คุณตัณญูก็ปรึกษาคุณแม่ว่าจะดีมัย จะปลอดภัยมัย และคุณตัณญูก็ตัดสินใจว่าไม่เป็นไรหรอก ห้องของคุณตัณญูก็ถือคปรตุได้ จึงได้บอกคุณแม่ไปว่าไม่ต้องเป็นห่วงนะ หลังจากนั้น ผู้ชายคนนี้ก็มาอยู่ในบ้านนี้เลย ซึ่งเขาก็ดี เห็นภาพเขาดีหมด ไม่เคยมีอะไรเสียหาย จนกระทั่งเวลาผ่านไปประมาณสองถึงสามเดือน ก็เกิดการทะเลาะกันเสียงดังมากระหว่างหัวหน้าและผู้ชายคนดังกล่าว ดังมากจนออกมาถึงห้องของคุณตัณญู ดังมาก ดังกันคนละชั้น ในตอนนั้นคุณตัณญูรู้สึก

ว่าหัวหน้าเหมือนจะโดนทำร้ายด้วย ในใจก็ถามตนเองว่าเอายังไงดี ทำไงดี ณ ตอนนั้น คุณตัณญูจึงตัดสินใจโทรหาเมเนเจอร์อีกคน ชื่อว่า ทอมมี่ คุณตัณญูจึงได้ขอความช่วยเหลือจากทอมมี่ว่าให้มาช่วยคุณสักหน่อยเพราะคุณตัณญูทำอะไรไม่ถูก ทั้งสองคนทะเลาะกันเสียงดังมากเลย เพราะว่าตอนนั้นคุณตัณญูเข้าไปเคาะห้องแล้วแต่ทั้งสองก็ไม่ยอมเปิด ผู้ชายคนนั้นก็ต่อว่าคุณตัณญูกลับมาด้วย ในตอนนั้นคุณตัณญูรู้สึกสับสนในใจว่าเขาเป็นผู้ชายที่ดีมากนี้ แล้วเพราะอะไรเขาถึงเป็นได้มากขนาดนี้ ไม่ช้าทอมมี่ก็มาถึงที่บ้านก็เข้ามาช่วยคุณ ช่วยแก้สถานการณ์ให้ สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือหัวหน้าของคุณตัณญูร่างกายที่บอบช้ำเป็นอย่างมากอีกทั้งสภาพจิตใจก็แย่อย่างมาก หลังจากวันนั้นผ่านไปมากที่สุดทั้งสองก็เลิกกรากันไป หัวหน้าของคุณตัณญูเสียใจมาก สิ่งที่คุณตัณญูรู้สึกก็คือความเป็นห่วงด้วย เพราะหัวหน้าคอยดูแลคุณตัณญูเหมือนกับว่าคุณตัณญูเป็นน้องสาวจริงๆ คุณตัณญูบอกกับตัวเองว่าจะไม่ปล่อยให้ใครทำร้ายเขาแน่นอน คือถ้าคุณตัณญูทำได้ เพราะในตอนนั้นคุณตัณญูรูปร่างเล็กกว่านี้ ไม่ได้มีแรงเยอะ ทำให้ไม่กล้าที่จะแบบปะทะด้วย อีกทั้งการรับรู้ทางใจของคุณตัณญูที่มีต่อชายเกาหลีจะแบบโหดร้าย จึงยังไม่กล้าเข้าไปช่วยเหลือจริงๆ ที่ใจก็เป็นหัวหน้าเป็นอย่างมาก เพราะทั้งสองคนได้ผ่านอะไรมาด้วยกันเฉกเช่นนี้ ปัจจุบันนี้ ความสัมพันธ์ของทั้งสองยิ่งแน่นแฟ้นกลมเกลียวเป็นอันมาก ต่างคนต่างปฏิบัติดีต่อกัน ช่วยเหลือกันและกัน จริงใจต่อกัน มิมิตรไมตรีให้กัน ฉันท้องที่ทราบถึงวันนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราว่าเราเลยผูกพันกับเขา เพราะสิ่งนี้ เขาทำให้เราด้วย แล้วสิ่งที่เรา เราก็ทำให้เขาเออ เหมือนเขาก็ไม่ได้ถือตัว เขาก็ทำกับเราดีอะ เหมือนแบบ แล้วไม่ใช่แบบเป็นเพราะว่าเขาต้องการให้เราทำอะไรดี นำเขาเที่ยวในเมืองไทย ต้องการความช่วยเหลือในเมืองไทย เราว่ามันไม่ใช่อย่างนั้น เขาก็คิดว่าเราเป็นที่เป็นที่นึ่งกันจริง เป็นเพื่อนกันจริงๆ ทุกวันนี้ยังติดต่อกับอยู่เลยอะ คิดดูดี ก็เลยแบบ นี้แหละ ทำให้เลยแบบ เพราะว่า เพราะว่า นิสัยเขาเป็นแบบนี้ เราก็เลยแบบอยู่กัน ได้มาถึงเป็นมิตรภาพมาถึงทุกวันนี้ เราว่า...” (ID 2)

## 2) หัวหน้างานที่ปากร้ายแต่มีคุณ ประกอบด้วย 3 ประเด็น คือ

(1) **ค่าแบบผู้ดี ชาตินี้ไม่เคยลืมคุณ** หัวหน้าของคุณตัณญูท่านหนึ่งซึ่งเป็นผู้ที่สอนให้เธอรู้จักกับการส่งอีเมลล์หรือจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ที่เป็นระเบียบซึ่งเป็นข้อดีที่ทำให้คุณตัณญูติดตัวและรู้สึกถึงบุญคุณมาจนถึงทุกวันนี้ คุณตัณญูเล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า หัวหน้าของเธอเป็นคนที่พูดแรงมาก ลักษณะการพูดการต่อว่าของเธอที่มีลูกน้องจะต่อว่าและค่าแบบผู้ดี เป็นต้นว่า อะไรทำให้คุณคิดอย่างนี้ สมองคุณทำจากอะไร หัวหน้าของคุณตัณญูท่านนั้นจะไม่ตะโกน และเมื่อได้รับฟังคำพูดและเนื้อเสียงด้วยแล้ว คุณตัณญูเน้นว่าเจ็บเข้าไปถึงดวงใจเลยทีเดียว ในอีกมุมหนึ่งคุณตัณญูพูดถึงหัวหน้าของเธอว่า หัวหน้าของเธอก็เป็นคนดีและเป็นคนน่ารัก เป็นคนละเอียด เข้า

ระเบียบ แต่ด้วยความเป็นคนละเอียดและเจ้าระเบียบนั่นเองที่คุณตัณญยอมรับว่าเป็นข้อดีของหัวหน้าของเธอซึ่งทำให้คุณตัณญนำมาใช้ได้จนถึงวันนี้เลย ข้อดีที่ว่านั้นเกี่ยวกับเรื่องวิธีการทำงานของคุณตัณญ หัวหน้าของฝึกและสอนคุณตัณญให้เป็นมีระเบียบมากขึ้นในการทำงาน แม้กระทั่งตอนการส่งเมลล์หรือจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...นายเรค่าแรงมาก คนค่าผู้คือะ มันจะไม่เหมือนกะสระว่ายน้ำที่เราเจอมา อันนั้นจะค่าแบบอะไรเนี่ย รับไม่ได้ อันนี้จะค่าแบบอะไรทำให้คุณคิดอย่างนี้ สมองคุณทำจากอะไร อะไรอย่างเนี่ย มีสมองไว้ทำอะไร อะไร คือค่าแบบนี้ๆ ไม่ตะโกน ค่าแล้วเจ็บเข้าไปถึงนี้เลย อะไรอย่างเนี่ย ก็เลยแบบเข้าใจเพราะผ่านอะไรมาด้วยกันเยอะ แต่ว่าไม่ใช่ว่านายเลวร้ายนะ นายเขาเป็นคนดีน่ารัก แต่เขาเจ้าระเบียบมากจนแบบบางทีเรา แม้กระทั่งการส่งเมลล์นะ แต่บางอย่างเป็นข้อดีทำให้เราใช้มาจนถึงทุกวันนี้ละ...” (ID 2)

(2) จัดเรียงโพลเดอร์ จัดอย่างไรให้หาง่าย จากประเด็นหลักที่ว่า **ความสุขอยู่ที่... “คน”** ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า **ค่าแบบผู้ดี** **ชาตินี้ไม่เคยล้มคุณ** ว่าด้วยเรื่องหัวหน้างานกับการสอนวิธีการทำงานให้กับคุณตัณญในหัวข้อด้านการส่งอีเมลล์หรือจดหมายอิเล็กทรอนิกส์นั่นเอง นอกจากไปจากการสอนให้คุณตัณญส่งอีเมลล์เป็นลูกหลักมากยิ่งขึ้นแล้ว คุณตัณญยังเล่าให้ฟังอีกว่าหัวหน้าของเธอท่านนี้ยังสอนให้คุณตัณญได้รู้จักกับการจัดเรียงโพลเดอร์หรือแฟ้มเอกสารอิเล็กทรอนิกส์ในคอมพิวเตอร์ คุณตัณญเล่าให้ฟังว่า เธอตัดสินใจดังกล่าวนั้นมาจากหัวหน้าของเธอเป็นต้นไปว่าเวลาจัดเรียงข้อมูลเข้าแฟ้มเอกสาร ควรตั้งชื่อไฟล์อย่างไรให้จัดหาง่าย ไล่เรียงได้ง่าย ซึ่งเมื่อคุณตัณญได้เรียนรู้จากหัวหน้าของเธอท่านนี้ ทำให้เธอมีความสามารถในการจัดการจนช่วยให้คุณตัณญทำงานได้ง่ายและสบายขึ้น เพราะหัวหน้าที่มีความละเอียด เจ้าระเบียบเช่นนี้เองที่เป็นอีกหนึ่งท่านของชีวิตที่ช่วยพัฒนาและฝึกสอนคุณตัณญให้มีความสามารถและมีความสุขใจสุขกายมาได้จนถึงทุกวันนี้แน่นอน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราตัดสินใจวิธีการทำงานแบบเขา เออ คำเริ่มต้นของเขาคืออย่างเช่น เวลาจัดเรียงเข้าโพลเดอร์นู่นนี่นั่น ควรตั้งชื่อไฟล์ยังไงให้มันแบบไล่แล้วมันจะสามารถไล่ด้วยกันได้นู่นนี่นั่น ซึ่งเราก็สบายๆ มาโดยตลอด มันไม่เคยมีใครมาพิทช์เราอย่างนี้ในอะ...” (ID 2)

(3) กฎของการฟอร์เวิร์ดอีเมลล์ จากประเด็นหลักที่ว่า **ความสุขอยู่ที่ “คน”** ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า **ค่าแบบผู้ดี** **ชาตินี้ไม่เคยล้มคุณ** และ **จัดเรียงโพลเดอร์ จัดอย่างไรให้หาง่าย** ว่าด้วยเรื่องหัวหน้างานกับการสอนวิธีการทำงานให้กับคุณตัณญในหัวข้อด้านการส่งอีเมลล์หรือจดหมายอิเล็กทรอนิกส์นั่นเอง นอกจากไปจากการสอนให้คุณตัณญส่งอีเมลล์เป็นลูกหลัก และการ

จัดเรียงแฟ้มเอกสารให้เชี่ยวชาญมากยิ่งขึ้นแล้ว หัวหน้าของคุณตัณญยังสอนคุณตัณญได้รู้จักถึงกฎของการฟอร์เวิร์ดอีเมลล์หรือการส่งต่อจดหมายอิเล็กทรอนิกส์นั่นเอง คุณตัณญเล่าให้ฟังต่อไปว่า เมื่อเวลาที่จะส่งต่ออีเมลล์ต่อให้กับผู้อื่น จะต้องลบตัวหน้าออกให้เหลือแต่ชื่อเรื่องที่จะส่งเท่านั้น หัวหน้าของเธอจะตอบกลับมาให้เธอแก้ไขให้ถูกต้องเสียก่อน ก่อนที่จะอนุมัติต่อไป ซึ่งสำหรับคุณตัณญนั้นเธอเองก็มีความรู้สึกสนุกและทำหัวหน้าของเธอและนำมาแซวเล่นล้อหัวหน้าของเธออย่างน่ารักสนิทสนมในภายหลังต่อมา จากจุดนั้น คุณตัณญจึงเป็นคนที่มีความละเอียดในการทำงานมากขึ้นอีกด้านหนึ่งอันเป็นการพัฒนาตนเองและสร้างความมั่นใจและความสุขใจในการทำงานในเวลาต่อมา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วกฎของการส่งอีเมลล์อะ ถ้าสมมติว่าเราฟอร์เวิร์ดจากเมลล์ใครก็ตามไปให้ลบตรงซบเจคให้ลบตัวหน้าออก ให้เหลือแต่ชื่อซบเจคจริงๆ ทุกครั้ง แล้วด้วยความเคยชินก็จะลืม รีบส่งไปอย่างเงี้ย ไม่แอ๊พพู่พะนะ รีเจคกลับมา ช่วยแก้ไขซบเจคให้ถูกต้องไม่งั้นจะไม่แอ๊พพู่พ อันนี้เป็นสิ่งที่จำ แล้วอันนี้ก็จะเอามาล้อตลอดเวลาว่าเจ้าระเบียบ ตลกอะไอย่างนี้...” (ID 2)

### 3) คนกลาง ผสานงาน ผสานใจ ประกอบด้วย 1 ประเด็น คือ

(1) มองนายรอบด้าน เพราะมีคนกลางประสานดี ประกอบด้วย 1 ประเด็น คือ คุณตัณญพูดถึงความเข้าใจของคุณตัณญที่มีต่อผู้อื่น ในที่นี้คุณตัณญเล่าถึงความนึกคิดความเข้าใจของคุณตัณญที่มีต่อนายที่ทำงานที่หนึ่งไว้ว่า แรกเริ่มเดิมทีคุณตัณญเองก็ไม่ได้เข้าใจอะไรในตัวนายมากนักเกี่ยวกับเรื่องที่ว่า เพราะเหตุใดนายของเธอถึงเป็นคนเจ้าระเบียบ มีกฎเกณฑ์มากมายนัก แต่เมื่อมีโอกาสได้พูดคุยกับรุ่นน้องที่ทำงานเดียวกันซึ่งเธอเป็นภรรยาของนายท่านนั้น ทำให้คุณตัณญเองได้รับรู้เรื่องราวในอีกมุมหนึ่งของนายมากขึ้นซึ่งคุณตัณญเองไม่เคยทราบด้านนั้นๆ ของนายมาก่อนเลย การรับรู้นี้เองเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คุณตัณญมีความเข้าใจในตัวของคุณตัณญมากยิ่งขึ้นและเลือกที่จะทำตามกฎเกณฑ์ของนายด้วยใจที่ยินยอมพร้อมใจ ความเปลี่ยนแปลงจากความอึดอัดใจเป็นความสุขใจกับหัวหน้างานในครั้งนี้เอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วที่ทำไมแบบอันนี้ถึงแฮปปี้มากเหมือนกัน เพราะว่ากับเพื่อนด้วย เพราะว่าเขามาได้เมียเป็นคนไทย แล้วเมียคนไทยของเขาก็อายุรุ่นราวคราวเดียวกับเรานั้นก็เหมือนเป็นเพื่อนกันด้วยก็เลยแบบอยู่กันนาน ต่อให้มีปัญหากับนาย นายแหม่งค่าในเมลล์แรงมากแต่ก็จะมีคนนี้มากอยประสาน คนที่เป็นเมียเขาซึ่งรุ่นราวคราวเดียวกับพวกเรา แล้วก็แบบมา เออ พี่เขาเป็นแบบนี้ ก็จะไม่เล่าชีวิตของนายให้ฟังในอีกมุมหนึ่งที่เราไม่เคยเห็น ที่เราเห็นคือแหม่งเจ้าระเบียบหะ นู่นนี่นั่น ซึ่งมีน้องคนนี้เป็นสื่อกลาง เอเธาก็แบบมองนายอีกมุมหนึ่งว่าทำไมนายถึงเป็นแบบนี้ อ้อ นู่นนั่นนี่เนาะ เขาผ่านอะไรมาแบบนี่เนอะ ก็เลยแบบ หลังๆ ก็เลยไม่ได้แบบแอนตี้เขาเลยเรื่องนี้ ก็ทำตามกฎเขาไปก็เข้าใจ...” (ID 2)

## 2. ความสุขอยู่ที่ “มุมมอง” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

2.1 มองใหม่ ใจก็เปิด จากสภาพปัญหาที่ผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญอยู่ หลังจากที่ได้รับความ สอนและเรื่องราวชีวิตครอบครัวของคุณแม่แล้ว ผู้ให้ข้อมูลก็ปรับมุมมองต่อสิ่งเดิมเสียใหม่ จากเดิม ที่ทำงานแบบจะเป็นจะตาย ไม่เอาแล้ว จะไม่อยู่แล้ว ก็มองเวลาทำงานเดิมๆ ที่ทำทุกวันๆ ละแปด ชั่วโมงเป็นแค่ทำงานวันละแปดชั่วโมงเอง ไม่เห็นเป็นไรเลย จากการปรับมุมมองดังกล่าวนี้จะได้ ขยายผลต่อยอดผู้ถึงต่างๆ รอบกาย เรียกได้ว่า รอบกายคือสิ่งเดิม เพิ่มเติมคือปรับมุมมองใหม่ ความสำเร็จนี้ไม่เพียงแต่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลปรับตัวหัวใจด้านกาทำงาน ได้ดีขึ้นมีความสุขขึ้นเพียง เท่านั้น ทว่ายังทำให้ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นองค์กรบริษัทเดิมที่ดีขึ้น มองเห็นเจ้านายหัวหน้าคนเดิมที่ดี ขึ้น และมองเห็นเพื่อนร่วมงานคนเดิมที่ดีขึ้นอีกด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ใช่ รู้สึกว่า เออ..มันเปรียบเทียบไม่ได้เลยกับสิ่งที่เขาต้องเจอนะ นึกออกปะ มันเลย ึ่งเรื่องแค่นี้เองเนอะ ก็แค่ทำงานแปดชั่วโมงเอง ไม่เห็นเป็นไรเลย ตอนแรกๆ อะนะ ก็กลับมา ก็ ปรับตัวได้ ก็เฮปปีเหมือนกัน เป็นคนโชคคินะ เราว่าเราเป็นคนโชคคินมาก ที่เจอองค์กรไหนก็แบบ เจอเพื่อนดี นายดี...” (ID 2)

## 3. ความสุขอยู่ที่ “เหนือความคาดหวัง” ประกอบด้วย 4 ประเด็นปลีกย่อย คือ

3.1 เพราะบุพเพสันนิวาส ทำให้เรามาเจอกัน เมื่อครั้งที่ผู้ให้ข้อมูลทำงานที่บริษัท แรก ผู้ให้ข้อมูลได้พบเจอกับหัวหน้างานซึ่งเป็นผู้จัดการคนใหม่ของแผนก เธอเป็นชาวต่างชาติมา จากประเทศฮ่องกง ทั้งสองต่างทำงานร่วมกันตามหน้าที่ความรับผิดชอบในช่วงๆ แรก จนกระทั่ง ผู้ให้ข้อมูลได้ย้ายเข้าไปอยู่บ้านหลังเดียวกันด้วยเหตุปัจจัยหลายประการ จากจุดนั้นเองก็สาน สัมพันธความรักความผูกพันพี่สาวน้องสาวขึ้นมาแบบไม่ทันรู้ตัว จนปัจจุบันนี้ทั้งสองต่างเป็น กัลยาณมิตรที่ดิงามต่อกัน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเองก็บอกกับตัวเองมาถึงจุดนี้ได้อย่างไรนั้น ผู้ให้ข้อมูลก็ยัง ไม่แน่ใจนัก อาจเป็นเพราะจังหวะชีวิต โอกาสของชีวิต ความรู้ความสามารถ คุณลักษณะนิสัย หรือ นานัปการจึงทำให้ทั้งสองได้พบเจอกัน รู้จักกัน ทำงานร่วมกัน และผูกสัมพันธ์กันอย่างไมที่ผู้ให้ ข้อมูลเองก็ไม่เคยคาดคิดมาก่อน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เมเนเจอร์เป็นผู้หญิง เออ..เขาก็เช่าบ้านให้อยู่หลังนี้ ชีวิตก็แบบ เออ..ก็งดีเนอะ เรา ก็ไปได้ไง เราก็ไม่เข้าใจตัวเองเหมือนกัน...” (ID 2)

3.2 จากเพียงพบกันจนกลายเป็นความผูกพัน ด้วยกลใดก็ตาม แต่ด้วย บุพเพสันนิวาส ก็ได้พาให้ผู้ให้ข้อมูลได้มาพบเจอกับหัวหน้าผู้ซึ่งเป็นผู้จัดการจากฮ่องกงนั่นเอง วัน เวลาผ่านไปก็ยังส่งผลให้ความผูกพันที่มีอยู่เป็นทุนเดิมนั้นก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นๆ จากความคนที่ไม่รู้จักกันก็

ได้รู้จักกัน จากคนที่ไม่เคยทำงานด้วยกันก็ได้ทำงานด้วยกัน จากความที่เป็นพนักงานร่วมบริษัทกัน ก็ได้มาเป็นหัวหน้าลูกน้องกัน และจากคนไม่เคยผูกพันกันก็เกิดเป็นความผูกพันซึ่งกันและกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เลยยิ่งทำให้แบบใกล้ชิดกับเมเนเจอร์มากขึ้น เข้าใจปะ เลยทำให้เรายังแบบผูกพันกับที่นี้มาก...” (ID 2)

**3.3 จากความผูกพันรังสรรค์ความเป็นพี่สาวน้องสาว** ผู้ให้ข้อมูลกล่าวเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่องต่อประเด็นปลีกย่อยที่ว่า เพราะบุพเพสันนิวาส ทำให้เรามาเจอกัน และ จากเพียงพบกันจนกลายเป็นความผูกพัน วันเวลาผ่านไปหลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจเข้ามาอยู่ในบ้านของหัวหน้างานด้วยกันแล้ว ภายใต้อหังคาเดียวกัน ทั้งสองคนก็ใช้ชีวิตร่วมกันตั้งแต่เช้าจรดค่ำด้วยกัน ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ตั้งแต่ตอนเช้าผู้ให้ข้อมูลจะไปทำงานกับหัวหน้างานพร้อมกัน พอจากลับหัวหน้าก็จะชวนผู้ให้ข้อมูลไปที่ห้างโลตัส ชวนไปซื้อของเอามาทำกับข้าวรับประทานอาหารด้วยกัน ในแต่ละวันก็จะมิกิจกรรมประจำวันร่วมกันเฉกเช่นนี้เสมอ ความสัมพันธ์และความรู้สึกนึกคิดที่มีให้กันก็ยิ่งสะสมทวีคูณมากยิ่งขึ้นๆ จนล้นและในที่สุดความผูกพันดังกล่าวนี้เองก็สร้างสถานะทางจิตใจและความเป็นไปให้ใจของคนทั้งสองก้าวข้ามจากสถานะความเป็นหัวหน้างานและลูกน้องไปสู่เส้นทางของความเป็นพี่สาวน้องสาวนับแต่นั้นเป็นต้นไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็อยู่ด้วยกันทุกวัน อยู่บ้านเดียวกัน ตอนเข้าไปทำงานก็แบบไปพร้อมกัน กลับมาบ้านเมเนเจอร์ก็จะชวนเราแวะโลตัส แล้วก็แบบซื้อของ แล้วก็ทำกับข้าวให้เรากิน เหมือนเป็นพี่น้อง เป็นพี่สาวน้องสาว...” (ID 2)

**3.4 จากพี่สาวน้องสาว สู่วิถีความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีงาม** สืบเนื่องจากความผูกพันของผู้จัดการและคุณคณัญญาที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมาด้วยกันเหตุการณ์ปล่อยลอยแพผู้โดยสารก็ทำให้ทั้งสองยิ่งผูกพันทางใจมากยิ่งขึ้นเข้าไปอีก หลังจากนั้นที่บริษัทก็ประสบกับปัญหาภายในอีกครั้งจนบริษัทถึงขั้นล้มละลายไปเลย ในตอนนั้นเองคุณคณัญญารู้สึกเสียใจเป็นอย่างมากที่บริษัทที่เป็นที่รักของเธอต้องปิดตัวลง เมื่อบริษัทจำเป็นต้องปิดลงตัวไปหัวหน้าที่เป็นเมเนเจอร์ก็ต้องบินกลับไปฮ่องกง ทั้งสองต่างรู้สึกต้องแยกจากกันไปต่างก็ร้องไห้ร้องไห้กัน และเนื่องจากว่าหัวหน้าเขามีฐานะมาจากฮ่องกงสองตัว ตอนเขาจะกลับประเทศ เขาต้องกลับไปทันทีเพราะว่าต้องรีบไปรับงานต่อทำเอเจนต์ที่ฮ่องกงต่อแต่เธอไม่สามารถนำสุนัขขังไปด้วยได้ เพราะหากต้องการนำสัตว์ออกนอกประเทศจะต้องทำเรื่องยื่นขอซึ่งพิจารณาแล้วต้องใช้เวลาานานมาก เธอจึงได้ฝากหมาไว้กับคุณคณัญญาให้ช่วยดูแลสุนัขของเธอประมาณสองเดือน หลังจากหัวหน้ากลับไปฮ่องกงแล้ว คุณคณัญญาที่ดูแล รักใคร่

เจ้าตูบเป็นอย่างมาก และยังคงติดต่อกับคุณกับหัวหน้าของเธออยู่ตลอดสม่ำเสมอ คอยเล่าความเป็นอยู่ของเจ้าตูบให้นายฟัง แม้ในปัจจุบันเองคุณตัณญ์ก็ยังติดต่อกับสื่อสาร ไปเยี่ยมเยียนนายถึงห้องงอเลยทีเดียว จากเรื่องราวของความรักความผูกพันของทั้งสองท่านนี่เองเป็นแรงขับให้คุณตัณญ์มีใจให้และยกระดับความสัมพันธ์ทางใจจากความเป็นพี่สาวน้องสาวสู่ความเป็นกัลยาณมิตรที่ดั่งยามต่อกันและกันมาจนถึงปัจจุบันนี้นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ยังคงผูกพันกันอยู่ ก็โทร แบบว่าโทรคุยกัน เอ็มเอสเอ็นกันตลอด สมัยก่อนเอ็มเอสเอ็น เป็น ไลน์ถ่ายรูปมาให้เขา...คุยกันอยู่ ไปฮ่องกงก็ไปหาเขา เขาก็แบบซื้อของอะไรมาให้เต็มเลยที่เราเอาของมาฝาก เขาพาไปเที่ยวไปนู่นไปนี่ คือนั่นก็เป็นมิตรภาพอย่างหนึ่ง...” (ID 2)

#### 4. ความสุขอยู่ที่ “ผลตอบแทน” ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

4.1 เงินเดือนดี ชีวิตสบาย ภายหลังจากเหตุการณ์ล้มละลายของบริษัทแรกที่คุณตัณญ์ได้เข้าไปทำนั้น คุณตัณญ์ก็เลยเริ่มสมัครงานใหม่อีกครั้ง และได้มีโอกาสไปทำงานด้านอิเล็กทรอนิกส์ เซลล์ของจิ๋วเวอรี่แอสตีล คุณตัณญ์ทำงานอยู่ที่นั่นนานหกถึงเจ็ดปี คุณตัณญ์เล่าให้ฟังถึงช่วงเวลาขายจิ๋วเวอรี่แอสตีล จะมีปีละสองครั้ง ซึ่งช่วงที่ทำงานแอสตีลนั้นคุณตัณญ์ทำงานหนักมาก อยู่ออฟฟิศถึงเที่ยงคืนหนึ่งเห็นจะได้ ช่วงนี้เองที่เป็นช่วงที่ทำให้คุณตัณญ์มีรายได้เงินเก็บเยอะมากทั้งจากเงินเดือนเงินค่าล่วงเวลา เงินรางวัลพิเศษจากการทำยอดขายได้ตามเป้า เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งช่วงชีวิตนี้เป็นช่วงที่สร้างรากฐานชีวิตด้านปัจจัยสี่ให้คุณตัณญ์มั่นคงมาถึงทุกวันนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เงินเดือนดีมาก...” (ID 2)

4.2 เงินคือส่วนสุดท้ายที่เติมเต็ม คุณตัณญ์พูดกับผู้วิจัยไว้อย่างหนักแน่นแล้วกล่าวไว้เกี่ยวกับความสุขและเงินทอง คุณตัณญ์เองเป็นคนที่ไม่ให้เงินทองเป็นส่วนสุดท้ายที่เติมเต็มและสร้างความสุขให้กับคุณตัณญ์ เหตุที่คุณตัณญ์กล่าวไว้เช่นนั้นเป็นเพราะตั้งแต่ตอนที่ผู้วิจัยได้ติดตามเรื่องราวของเธอมานี้ ในช่วงหนึ่งของชีวิตคุณตัณญ์ได้มีโอกาสเก็บเงินทองให้กับชีวิตและครอบครัวเป็นอันมาก ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในประเด็น ความสุขอยู่ที่ “ผลตอบแทน” ภายได้ประเด็นย่อยที่ว่า เงินเดือนดี ชีวิตสบาย นั่นเอง ซึ่งเงินทองในส่วนนั้นเป็นสิ่งที่เป็ความสุขกันเองหรือเป็นรากฐานให้กับคุณตัณญ์มาจนถึงทุกวันนี้ ขณะเดียวกันแม้จะดูเหมือนว่าความสุขนั้นแลดูจะมาจากพื้นฐานด้านการเงินที่เพียงพอใช้จ่ายเหลือเก็บแล้ว แต่ในช่วงชีวิตของคุณตัณญ์เองก็ยังคงประสบพบเจอกับเรื่องราวๆ ต่างมากมายที่ทำให้ใจเธอสั่นคลอน วิตกกังวล และไม่มีความสุขไม่น้อยเช่นเดียวกัน จากสองความรู้สึกทั้งสุขทั้งทุกข์นี้ที่คุณตัณญ์ได้ผ่านพ้นมาและประสบอยู่ในปัจจุบันเหล่านี้เอง จึง

เป็นประสบการณ์เฉพาะตนซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้คุณตัณญาเลือกที่ให้น้ำหนักในการมีความสุขของเธอด้วยปัจจัยเงินทองเป็นส่วนสุดท้ายที่มาเติมเต็ม ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เงิน แต่เงินเรา มันเป็นส่วนสุดท้ายที่เติมมากกว่า เพราะว่าตอนแรกอะสมัครมาก็ไม่ได้ซีเรียสว่าได้เท่านี้ เราจะ โอเคมัย เพราะเรายังเด็กตอนที่เข้ามาแรกๆ ก็ยังเด็กมากๆ ขอประสบการณ์ไว้ก่อน อะไรก็ได้อะไรอย่างเงี้ย...” (ID 2)

## 5. ความสุขอยู่ที่ “งาน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

### 5.1 งานตรงใจ ประกอบด้วย 1 ประเด็น คือ

5.1.1 น่ารักและทำท่าย ตื่นเต้นแต่ไม่เครียด คุณตัณญาเป็นคนที่รักความสนุก ความสุขกายสุขใจ ในแง่งาน หากโดนใจต้องใจด้วยเข้าแล้วก็ทุ่มเทเต็มกำลังสุดความสามารถ ช่วงหนึ่งที่คุณตัณญาได้มีโอกาสทำงานออกร้านที่ศูนย์แสดงสินค้างานแฟร์ต่างๆ และเธอเองก็ได้มีโอกาสไปออกงานที่เกี่ยวกับคุณแม่และเด็กๆ เธอเล่าให้ฟังว่า ช่วงนั้นชีวิตมีความสุขมากมาย เพราะได้เจอผู้คนเยอะแยะ ได้เจอเด็กๆ ได้เจอบรรยากาศที่ขับเคลื่อนเสริมพลังชีวิต ขณะเธอเล่าให้ผู้วิจัย ฟังนั้น แวดตาสุกสกาบ น้ำเสียงตื่นเต้น อารมณ์สุขของเธอเปล่งประกายอย่างเห็นได้ชัด งานที่ทำให้ใจเธอสดชื่นด้วยเพราะสภาพแวดล้อมรอบตัวเธอมีความน่ารักสดใส มีความแปลกใหม่กับผู้คนใหม่ๆ สร้างความตื่นเต้นและสนุกสนานสนานให้เธอเป็นอย่างมาก ความเครียดจึงไม่สามารถเข้ามาแทรกแซงภายใต้ภาวะจิตใจอารมณ์เช่นนั้นได้ นอกจากนี้ คุณตัณญาได้มีโอกาสทำงานที่บริษัททีวีเอร์รี่ ที่เกี่ยวกับเด็กในภายหลัง ซึ่งเธอเองได้ทำงานที่หลากหลายหน้าที่ซึ่งทำให้เธอตื่นเต้นและพิสูจน์ตนเองสร้างความเชื่อมั่นให้ตัวเองเป็นอันมาก หนึ่งในความสุขและความตื่นเต้นในช่วงนั้นก็คือเรื่องที่มีความตรงหัวใจของคุณตัณญาอยู่ไม่น้อย เพราะเกี่ยวข้องกับเด็กๆ ซึ่งมีความน่ารักในตัวเอง และความน่ารักของเด็กๆ นี้ก็ส่งต่อมายังหัวใจของคุณตัณญาอย่างมาก ทำให้เธอเองทำงานที่นี้ได้อย่างไม่วิตกกังวล ไม่เครียด มีความภาคภูมิใจ และความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็มีแบบ มีแบบ ไปออกงานแฟร์เหมือนเดิม พี่คล้ายๆ อันเดิมแต่ว่าไปออกแบบอันนี้จะไม่เรื่องมากเหมือนเดิม แบบพอไปออกงานแฟร์บู๊ป งานแม่และเด็ก อะไรอย่างเงี้ย หุย ชีวิตก็จะแบบอย่างนี้ ก็คือเอ็นจอยเจอคนเยอะ มันก็สนุก...” (ID 2)

“...อีกอันก็คือมันน่ารัก อยู่กับของที่มันไม่ต้องเครียด...” (ID 2)

“...ก็ไม่เครียด อยู่ที่นั่นไม่เคยเครียดเลย...” (ID 2)

“...แล้วก็มีแบบ มีแบบ ไปออกงานแฟร์เหมือนเดิม พี่คล้ายๆ อันเดิมแต่ว่าไปออกแบบอันนี้จะไม่เรื่องมากเหมือนเดิม แบบพอไปออกงานแฟร์บู๊ป งานแม่และเด็ก อะไรอย่างเงี้ย หุย ชีวิตก็จะแบบอย่างนี้ ก็คือเอ็นจอยเจอคนเยอะ มันก็สนุก...” (ID 2)



“...แล้วแบบก็ดีเหมือนให้เราไปเรียนรู้ เราชอบ เราก็อชอบโมเมนต์นั้น มุมนั้นเราชอบ เหมือนเรานั่งบริหารทุกอย่าง...” (ID 2)

“...เออ เราก็อสนุกน้ำ สนุกด้วย แล้วที่สนุกมากกว่านั้นอีก คือ ออฟฟิศด้วย ด้วยความที่สามีเขาทำโปรดัคชั่นเข้าสัอะไอย่างเงี้นอะ รู้จักหนังเรื่องมะหมาปะ ก็นี่แหละที่เป็นเจ้าของ เป็นคนผลิตหนังเรื่องนี้ เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ เป็นคนผลิต แต่ว่าเขาไม่ค่อยคงเหมือนจีทีเอช แต่เขาก็เป็นที่รู้จักในวงการอยู่แล้ว แล้วเวลาแบบ ตอนนีเขำทำหนังส่งพวกแบบช่องเคเบิลบ้าง ไทยพีบีเอสบ้าง ก็จะมีคาราเวะเวียนมาตลอดบ่อยๆ มาก ออฟฟิศเราอะจะเป็นตึกสี่ชั้น จะเป็นบ้านเขา เป็นบ้านที่แบบแม่บ้านเขาอยู่ มีออฟฟิศข้างล่าง จะเป็นพวกโปรดัคชั่นเข้าสั ชั้นสองจะเป็นบัญชีแอนด์โปรดัคชั่นเข้าสั ชั้นสามชั้นสี่เป็นของเรา อิม แล้วเวลาแบบ เวลาเขำมีงานบวงสรวงละครอะไอย่างเงี เขาก็จะแบบ จริงๆ เราก็อไม่ได้สนิทอะไรกับเขำมากเท่าไหร่นะ แต่เขาจะบอกให้เราไปเอ็นจอยกับพวกนี้ด้วย ก็เลยกลายเป็นแบบ เหมือน มันก็สนุก มันก็เจอบคนนุ่นคนนี แล้วก็เจอบคนแปลกๆ ใหม่ๆ แล้วก็เข้าไปเห็นอะไรใหม่ๆ สู้ย ไอ้ตึกอันนี้ ด้านหลังมันจะเป็นเหมือนโรงถ่ายแบบขนาดย่อม เขาก็จะแบบเขาก็จะถ่ายแบบถ่ายไรกัน บางทีเราก็อแอบๆ ไปดูๆ อะไประมาณนี้ คือมันเหมือนเห็นอะไรหลายอย่างมั้งปะ มันไม่ได้อยู่กับสิ่งเดิมๆ มันไม่ได้อยู่กับแ่งงานขายทุกๆ วันติดต่อด่างประเทศ มันก็จะเห็นนุ่นนุ่นนี้ ออกไปข้างนอก บางทีของหมดต้องไปซื้อเองเลยบางทีนี่ก็ออกปะ ไปซื้อของที่จต้องใช้ในออฟฟิศเอง คือทำทุกอย่างอะ ก็เป็นประมาณนั้น เป็นเหมือนคนดูแลด้วยอะ...” (ID 2)

**5.1.2 ได้รู้ลึก รู้รอบ รู้จริง คุณตัณญูเล่าถึงโอกาสการทำงานที่เปิดทางให้เธอได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมาย ได้เรียนรู้ความเป็นเจ้าของกิจการ เพราะเธอเองได้ทำทุกอย่างเสมือนเจ้าของ ทำเองก็ว่าได้ จากสิ่งที่เธอกล่าวนั้น ทำให้ผู้วิจัยพบว่า การได้รู้ลึก รู้รอบ รู้จริงสร้างความทรงจำที่ดีงามให้ใจเธอยิ่งขึ้นก้ออันเป็นความสุขที่เห็นได้อย่างชัดเจนขณะผู้วิจัยได้สนทนาร่วม กับคุณตัณญู ดังคำกล่าวที่ว่า .....**

“...เหมือนไปเรียนรู้งาน รู้ระบบว่าอ้อเป็นอย่างนี้เน้อ อะไอย่างเงีได้ เหมือนว่าได้เรียนรู้ได้ทำทั้ง ทั้ง น้อย คือจะพูดเงี ก็เหมือนเป็นเจ้าของกิจการอะไอย่างเงี ก็ได้รู้ อ้อ ว่าต้องทำยังเงี เป็นอย่างเงี ทำยังเงี รู้เรื่องบัญชีรู้หมดเลย ว่าต้องทำยังเงี...” (ID 2)

## 5.2 งานสร้างชีวิต ประกอบด้วย 1 ประเด็น คือ

**5.2.1 สร้างรอยยิ้ม มอบความสนุก คุณตัณญูเป็นคนที่อุปนิสัยหัวเราะแก่งหัวเราะง่าย และมีทัศนคติที่ดีกับคนรอบกาย สมัยตอนที่เธอทำงานอยู่ที่บริษัทจิเวอร์รี่แห่งที่สอง เธอเล่าให้ฟังว่าเธอทำงานมีความสุขมาก เพราะว่าเป็นงานที่เกี่ยวกับเด็กๆ เนื่องานก็จะเกี่ยวกับเด็กๆ**

และก็จะมีการจ้างเด็ก ๆ เพื่อมาถ่ายแบบอีกด้วย ทั้งสนุกทั้งจับปุ๊บใส่กระดิ่งความรู้สึกละลานี่สร้างความสุข และความผูกพันเข้าเข้ากับงานนี้ได้เป็นอย่างดี และความรู้สึกนี้ได้เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สร้างความก้าวหน้าและความมั่นคงของชีวิตให้กับคุณตัณญูเป็นอย่างมาก เนื่องด้วยเมื่อใจกายมีความสุข ตรงใจตรงงานแล้ว ยังทำให้คุณตัณญูรู้สึกผูกพันกับงานและทำงานได้อย่างเต็มที่ ซึ่งส่งผลให้ชีวิตของเธอเติบโตได้อย่างดีในที่นี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แฮปปี้เพราะว่าแบบทำงานกับเด็ก เพราะว่าเวลาออกคอลเล็กชั่นใหม่ๆ ก็จะมีแบบจ้างเด็กมาถ่าย...” (ID 2)

“...แล้วก็จะได้เล่นกับเด็ก ๆ ตลอดเวลา เวลาที่มีคอลเล็กชั่นใหม่ๆ ออกมาก็จะจับปุ๊บใส่กระดิ่งอะไรอย่างเงี้ย ก็ชอบสนุกเด็กมันน่ารักใจ...” (ID 2)

## 6. ความสุขอยู่ที่ “บ้านเท็ง” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

### 6.1 สภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสนับสนุน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

#### 6.1.1 สภาพแวดล้อมภายนอกองค์กร ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1) ตลาดนัดมีทุกสิ่งให้เลือกสรร ช่วงเวลาหนึ่งของคุณตัณญูที่ได้มีโอกาสทำงานด้านจีเวลลีนี่ คุณตัณญูเล่าให้ฟังถึงสภาพแวดล้อมการทำงานของเธอว่า รอบตีอาคารที่เธอทำงานนั้นล้อมรอบไปด้วยแหล่งบ้านเท็งมากมาย มีแทบจะทุกวันให้เดินชมช้อปปิ้งตั้งแต่เช้าอย่างมีความสุขสรสปาก สิ่งที่คุณตัณญูกล่าวมาถึงนั้นนั่นคือ ตลาดนัดนั่นเอง ตลาดนัด นอกจากเป็นสถานที่ในการหาความสุขของคุณตัณญูแล้ว ยังเป็นสถานที่พักใจของคุณตัณญูอีกด้วย ด้วยเหตุที่ว่าในยามที่คุณตัณญูมีความเครียดจากการทำงาน วิธีหนึ่งในการเอาชนะความกดดันดังกล่าวนี้ก็คือด้วยการเดินชมช้อปปิ้งให้คลายกังวลจนใจผ่อนคลาย ฟุ้งฝันจิตใจปกติพอสมควรแล้ว จึงเริ่มต้นดำเนินชีวิตการงานต่อไป จากความสุขและความเอาชนะความกดดันต่างๆ เหล่านี้ ตลาดนัดก็คือคำตอบที่เป็นจุดร่วมจุดเดียวกันให้กับคุณตัณญู ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คือ มันจะมีแหล่งบ้านเท็งเยอะมาก แบบว่าตอนเที่ยงอะ ก็จะมี ตอนกลางวัน จะมีแบบมันจะมีพื้นที่ข้างหน้ายาวไปถึงด้านหลังอย่างเงี้ย ตลอดทางเดิน ตอนกลางวันทุกๆ ยกเว้นวันจันทร์วันเดียว วันจันทร์จะไม่ขายของ เขาจะมาตั้งร้านตั้งแต่เช้าเลยนะ แต่บางร้านก็ยังไม่เสร็จบางร้าน เดินผ่านมาก็จะเอ็นจอยมาก มีความสุข อู๋หู้วเธอ ตลาดนัดอะ เสื้อผ้า ของกิน ของกินนี่มีสารพัดเลย จะเอาอะไรมีหมด น้ำผลไม้สด เอ้อ ก๋วยเตี๋ยวลุยสวนมีตลอด อะไรอะ เทรนด์ใหม่ๆ มาของกินก็จะมาตั้ง เอ้อ นั่นอะ มันก็จะสนุกดี ไม่จำเจ มีอะไรรีแลกซ์เวลาแบบเครียดๆ อย่างเงี้ย โคนนายริเจ็คเมล์ เดินลงมาช้อปปิ้ง ก็ขึ้นใหม่...” (ID 2)

2) ซื่อปั้งเพลินๆ เเดินชม ชิม ผ่อนคลาย สืบเนื่องจากประเด็นที่ว่า **เผชิญปัญหาอย่างไร ให้ใจเป็นสุข** ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า **เมื่อเครียด แล้วต้องการพักผ่อน** ผู้วิจัยได้อธิบายและขยายไปแล้วว่าเมื่อยามที่คุณตัณญ์ต้องเผชิญหน้ากับความกดดันด้านงาน คุณตัณญ์มีวิธีผ่อนคลายและแก้ไขด้วยการพักผ่อนด้วยวิธีการซื่อปั้ง เเดิน ชม ชิม ซื่อป ณ ตลาดนัดข้างๆ ออฟฟิตนั่นเอง ซึ่งผู้วิจัยเองก็ได้อธิบายถึงจุดร่วมเดียวกันที่สืบต่อเนื่องกันแต่ต่างด้วยวัตถุประสงค์ของตลาดนัด ที่ว่า ตลาดนัด สำหรับคุณตัณญ์ในช่วงชีวิตหนึ่งนั้นแล้ว เป็นสิ่งที่เชื่อมสถานการณ์ทั้งสองสถานการณ์เข้าไว้ด้วยกัน เป็นจุดต่อ เป็นจุดร่วมทางจิตใจของคุณตัณญ์ ในแง่หนึ่งของสถานการณ์ก็คือเป็นวิธีการผ่อนคลายด้วยวัตถุประสงค์เพื่อลดความกดดัน เลี่ยงความกดดัน ซึ่งตรงกับประเด็นปลีกย่อยที่ว่า **เมื่อเครียด แล้วต้องการพักผ่อน** ในอีกแง่หนึ่งของสถานการณ์ก็คือความสุขด้านกรอุปโภคบริโภคด้วยมีเป้าหมายเพื่อหาความสุขทางกาย ทางสัมผัสต่างๆ มิใช่เพื่อลดหรือเลี่ยงความกดดันซึ่งตรงกับประเด็นในที่นี้ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำคำกล่าวชุดเดียวกันนั้นที่ยกไว้ในประเด็นที่ว่า **เผชิญปัญหาอย่างไร ให้ใจเป็นสุข** ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า **เมื่อเครียด แล้วต้องการพักผ่อน** มาไว้ในประเด็นนี้อีกครั้ง เพราะด้วยพิจารณาเห็นว่ามีความสืบเนื่องต่อกัน แต่ต่างกันที่วัตถุประสงค์ในการใช้สิ่งที่ได้กล่าวไปแล้วเบื้องต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ลง ไปซื่อปั้ง ซื่อของ ก็เลยซื่อปั้ง แล้วจะบอกว่า ของกินก็เยอะ เเดินไปมีร้านนมสดหรือแบบมิลค์พลัส ไม่รู้สมัยนี้ยังมีอยู่หรือเปล่านะ ตรงซอยสี่ลมลิบเก๊าอะ ตึกจิเวอรี่อยู่ใกล้ๆ ตรงนั้น ค้อมันมีที่รีเล็กซ์เยอะ ึง เครียดแบบแป๊ปนึงเดี๋ยวก็กลับขึ้นไปทำงานต่อ ไม่คิดไร...” (ID 2)

## 7. ความสุขอยู่ที่ “พิสูจน์ให้ได้รู้” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

7.1 **ทำได้มัย หัวใจมันถาม** ดังที่ได้กล่าวไว้เบื้องต้นในประเด็นหลักที่ว่า **คาดการณ์วางแผน** ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า **คิดไกล ให้มีแพลน** ผู้วิจัยได้นำเสนอและทิ้งท้ายถึงความรู้สึกท้าทายทางใจและทางกายของคุณตัณญ์ไว้ด้วยเพราะคุณตัณญ์ได้พาชีวิตมาเผชิญเข้ากับภาวะที่ต้องการตัดสินใจเลือกวางและกำหนดชะตาชีวิตของตัวเอง จากจุดนั้น ผู้วิจัยจะขอล่าวต่อถึงตอนที่เธอจะตัดสินใจอย่างไรและด้วยเพราะเหตุใดเธอจึงตัดสินใจเช่นนั้น เชิญติดตามเรื่องราวของคุณตัณญ์ไปพร้อมๆ กันกับผู้วิจัยได้เลยนะครับ ด้วยในตอนนั้นคุณตัณญ์ตัดสินใจว่า งาน ความท้าทายและโอกาสของชีวิตเป็นสิ่งที่ใจกายเธอเรียกร้อง คำตอบที่เธอเลือกสุดท้าย นั่นคือ การตัดสินใจไปทำงานกับรุ่นพี่ที่นั่นนั่นเอง ซึ่งเธอเองย้ายงานไปรับตำแหน่งผู้จัดการในขณะนั้น ซึ่งทำด้านกรขายเป็นเซลเป็นหลักเช่นเดิม และยังมีหน้าที่ความรับผิดชอบสูงขึ้นและมากขึ้นอีกด้วย โดยต้องทำด้านโลจิสติกด้วย คุณตัณญ์ต้องทำอะไรหลายอย่าง เพาะว่ารุ่นพี่ที่นั่นตั้งใจอยากให้คุณตัณญ์มาช่วยเซตทุกอย่างให้บริษัทของเธอ ซึ่งตัวคุณตัณญ์เองนั้นก็ไม่ได้ยึดติดกับตำแหน่งแต่อย่างใด เธอ

เองมุ่งแต่จะทำงานให้สำเร็จลุล่วง ไม่คิดอะไรมากมาย ไม่ซีเรียส หลังจากเธอตัดสินใจตามหัวใจ และร่างกายมาได้สักพักแล้ว เธอเองก็ค้นพบว่าตัวเธอนั้นก็มีความสามารถเพียงพอที่จะสามารถทำงานเหล่านี้ได้ดีเลยทีเดียว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราเลือกเพราะอันนี้ด้วยแหละ หนึ่งในคือเพราะว่าเราอยากลอง ไปดูดีกว่าเราทำได้มั๊ย...” (ID 2)

## 8. ความสุขอยู่ที่ “ความนึกคิด” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

8.1 นึกคิดที่ไร พาหัวใจให้เป็นสุข สืบเนื่องจากประเด็นที่ว่า ความสุขอยู่ที่ “พิสูจน์ให้ได้ว่า” ภายใต้อะไรที่ว่า ทำได้มั๊ย หัวใจมันถาม คุณตัณญาเล่าให้ฟังถึงเรื่องนามบัตรสมัยที่เธอทำงานอยู่ที่จีเวอร์เด็ก สิ่งที่คุณตัณญาเล่าออกมา นั่น ผู้วิจัยพบว่า เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความทรงจำอันเป็นความสุขของคุณตัณญาอย่างเด่นชัด ด้วยเพราะเธอเล่าอย่างหน้าตาเข้มแข็ง ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ มีรอยยิ้มในแววตา และสนุกสนานอย่างมาก ผู้วิจัยจึงพบว่าหัวใจของเธอสุขใจได้ด้วยเพราะความนึกคิดนั่นเอง ความทรงจำของเธอที่มีต่อบริษัทนี้ช่างทำให้เธอยิ้มและมีความสุขได้อย่างมากมายจริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ยังมีนามบัตรเก็บไว้อยู่เลย เดี่ยวถ่ายมาให้ดู มันน่ารัก มันแบบ คือ ทำเกี่ยวกับเด็กอะ เข้าใจปะ ของเกี่ยวกับเด็ก...” (ID 2)

## 9. ความสุขอยู่ที่ “น้ำใจ” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

9.1 คำว่าน้ำใจ ฉันมีให้เสมอ ต่อเนื่องจากประเด็นที่ว่า ความสุขอยู่ที่ “ความนึกคิด” ภายใต้อะไรที่ว่า นึกคิดที่ไร พาหัวใจให้ข้างเป็นสุข ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้แล้วข้างต้นว่า สาเหตุหลักที่ทำให้คุณตัณญาเลือกที่ทำงาน ณ ที่จีเวอร์เด็กนี้ นั่นคือ หัวใจเรียกร้อง อยากพิสูจน์ให้รู้ว่าตนเองทำได้หรือไม่ และเธอก็พิสูจน์แล้วว่าเธอทำได้ดีมากแค่ไหน ทว่ายังมีอีกสาเหตุหนึ่งอันเป็นสาเหตุรองซึ่งมีน้ำหนักซึ่งใจให้เธอเลือกมาทำงานที่นี้อยู่ไม่น้อย นั่นคือ ความมีใจคิดอยากช่วยเหลือรุ่นพี่ท่านนั้นนั่นเอง อาจด้วยเหตุเพราะเป็นรุ่นพี่ของพี่เพื่อนของคุณตัณญาเองด้วยประการหนึ่ง ประกอบการบริษัทของรุ่นพี่ก็เพิ่งเริ่มเปิดกิจการซึ่งต้องการคนไปช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ด้วยหลายๆ องค์ประกอบนี้เอง จึงเป็นปัจจัยทางใจให้คุณตัณญาเลือกตัดสินใจมาทำงานเพื่อมาช่วยเหลือรุ่นพี่ท่านนี้ด้วยความเต็มใจและใจจริงนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ไปช่วยเรื่องพี่ด้วย...” (ID 2)

## 10. ความสุขอยู่ที่ “ความอึดตัวอึดใจ” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

### 10.1 ได้ในสิ่งที่ต้องการ ประกอบไปด้วย 1 ประเด็น คือ

10.1.1 **ปัจจัยสี่ ไม่มีขาด** เหตุที่ผู้วิจัยนำเสนอสรุปไว้ในประเด็นที่ว่า ปัจจัยสี่ ไม่มีขาด นั้น ผู้วิจัยต้องย้อนลำดับเหตุการณ์ให้ทราบสักหน่อย โดยเริ่มต้น ณ ตอนที่คุณตัณณูนันได้เริ่มทำงานมาแล้วระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งสถานที่ทำงานที่ๆ สามหรือบริษัทด้านจิเวอรีนั้น เป็นบริษัทที่ทำให้คุณตัณณูรู้สึกอึดตัวอึดใจเป็นอย่างมาก ซึ่งจุดนี้เองเป็นจุดที่ไม่เพียงแต่เติมปัจจัยสี่ให้กับคุณตัณณูเท่านั้น แต่ยังเติมเต็มปัจจัยสี่ให้กับคุณแม่และผู้คนรอบข้างของคุณตัณณูอีกด้วย คุณตัณณูเล่าให้ฟังว่า ตอนที่ทำงานที่นั่น คุณตัณณูสามารถซื้อบ้านซื้อคอนโด ซื้ออะไรหลายสิ่งหลายอย่างที่ใจต้องการ ได้จนถึงขั้นคุณตัณณูไม่อยากได้อะไรแล้ว เกิดคำว่า เพียงพอ ขึ้นในใจและความคิดของคุณตัณณู อีกทั้ง หนี้สินก็ไม่มี จึงไม่มีสิ่งใดมาทำให้พะวงหลัง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เพราะว่าเราผ่านจุดซื้อบ้านจุดซื้อคอนโดซื้ออะไรมาหมดแล้ว มันเลยไม่ต้องอยากได้อะไร ณ ตอนนั้นนะ เราไม่อยากได้อะไรแล้ว พอ ก็ไม่คิดไร ตอนนั้นมีทุกอย่างแล้ว หนี้ก็มีแล้วอะไรก็มีแล้วนี่ก็ออกปะ พร้อมมากอะ ก็ไปลุยกับชีวิตแล้วกันน้ำ ก็ไม่คิดไรน้ำ...” (ID 2)

## 11. ความสุขอยู่ที่ “ความมั่นคง” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

11.1 **กายมั่นคง ใจก็มั่นคง** ว่าด้วยเรื่องความก้าวหน้าในอาชีพ สำหรับคุณตัณณูแล้วเธอเริ่มให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าวนี้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ตั้งแต่ที่เธอเริ่มนึกถึงภาพในอนาคตของเธอ เธอขยายเพิ่มเติมว่า เมื่อเธออายุเพิ่มขึ้นเธอก็มองในเรื่องสวัสดิการพื้นฐานของสังคมว่า ด้วยสิทธิประโยชน์จากประกันสังคม จุดนี้เองทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความหนักแน่นในความคิดที่มีต่อความมั่นคงของชีวิตของคุณตัณณูว่าเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถูก ถ้าเราอายุเยอะขึ้น ถ้าเราโดนดิแควว่าเก่าพันอยู่มันก็ไม่ แล้วสิ่งที่สังคมจะตอบกลับมาให้เรา ถูกปะ ประกันสังคมมันก็มีสะสมถูกปะ มันหลายๆ อย่าง...” (ID 2)

## 12. ความสุขอยู่ที่ “อิสระ” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

12.1 **เพราะไว้ใจ จึงอิสระกายใจ** คุณตัณณูได้เล่าถึงบรรยากาศการทำงานสมัยตอนที่เธอทำงานที่จิเวอรีที่เกี่ยวกับเด็กๆ เธอเล่าไปก็ยิ้มไป และกล่าวว่า เธอได้รับความไว้ใจจากเจ้าของเป็นอันมาก จนเธอนั้นมีสิทธิ์ในการบริหารแทบจะทั้งหมด ซึ่งสร้างอิสระทางกายทางใจให้กับคุณตัณณูเป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่าการมีอิสระดังกล่าวนี้จะทำให้เธอต้องเผชิญกับปัญหาที่เธอไม่กล้าตัดสินใจ แต่โดยรวมแล้ว คุณตัณณูก็ให้น้ำหนักกับความสุขด้านการมีอิสระมากกว่าทุกๆ ด้าน ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ช่วย มาก จะบอกให้ ก็เพราะเขาไว้ใจด้วยไง เราว่า คำว่าอิสระ มันเกิดจากการที่เราทำให้เขาเห็นว่าเขาไว้ใจเราได้ แล้วเขาก็เลยแบบไม่ ช่วงที่เขาหาย เขาก็หายไปเลยนะ แบบบางที่เราต้องการตัดสินใจอะ เราก็ไม่กล้านะ ทำไงดีวะ ต้องลงไปออฟฟิศข้างล่าง เพื่อให้ น้องสาวของสามีเขาอะ โทรหาสามีเขาให้หน่อย ขอคุยกับเขาหน่อย บางทีแบบเออ ต้องการการตัดสินใจ เออ โอเคมัย்யะ แบบนี้อะ เราจะส่งผลิตรายงานแบบนี้ ถ้าแบบมันผิดไปจากเดิม คุณรับได้มัยยะไรเงี้ย สนุกอะ เราชอบๆ ไม่จำเ...” (ID 2)

### 13. ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

#### 13.1 แม่คือชีวิตของลูก ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

13.1.1 ฉันอยากทำเพื่อแม่ คุณตัณญูกล่าวถึงเป้าหมายชีวิตในปัจจุบัน ขณะที่ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัย เธอเล่าว่าเมื่อเธอได้มาทำงานที่กรุงเทพฯ เป็นระยะเวลาพอสมควร เธอก็เริ่มนึกถึงแม่ คิดถึงบ้านมากขึ้น ในที่นี้ ผู้วิจัยขอขยายความให้ละเอียดอีกสักหน่อย เพื่อจะทำความเข้าใจความรู้สึกนึกคิดคุณตัณญูให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ขยายความก็คือ จากเดิมที่ คุณตัณญูมีเป้าหมายในการพัฒนาตนพัฒนาชีวิตให้มีความก้าวหน้าในงานเป็นหลัก โดยความสุข ความยุติธรรม ความโปร่งใส ความเป็นมิตรนั้นคือปัจจัยพื้นฐานที่หล่อหลอมและหล่อเลี้ยงชีวิตและจิตใจของคุณตัณญูตลอดมา เมื่อวันเวลาผ่านไป คุณตัณญูได้เติบโตขึ้น ได้ทำงานในหลายหลายสาขา หลายแขนง หลายวัฒนธรรมองค์กรบริษัท เป้าหมายในการใช้ชีวิตก็เริ่มเปลี่ยนไปนับตั้งแต่เธอได้ผ่านจุดความต้องการปัจจัยพื้นฐานที่อึดกายอึดใจดีแล้ว จนมาถึงจุดที่เรียกว่าความแน่นอนทางอารมณ์ และความคิด ซึ่งทำให้เธอตระหนักถึงความต้องการลึกๆ ที่แท้จริง ที่เธอเองหลงลืมอย่าไม่ได้ตั้งใจไป นั่นคือ ความรัก ความห่วงใยให้กับคนที่บ้าน ซึ่งในที่นี้ก็คือ มารดา คุณแม่ของคุณตัณญูนั่นเอง เธอเองจึงเริ่มพิจารณาการดำเนินชีวิตของเธอในปัจจุบันคู่อนาคตว่า ทุกอย่างที่ทำอยู่ตอนนี้ทั้งในงานและนอกงาน เธอทำทั้งหมดไม่ใช่เพียงแค่ว่าเพื่อตัวคุณตัณญูเองเท่านั้น แต่เธอทำเพื่อคนที่เธอรัก เพื่อคุณแม่ของเธออีกด้วยนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราเริ่มทำงานมากขึ้น หรือเพราะว่าเป็นเพราะงานหรือเปล่าก็ไม่รู้นะ ทำให้เราคิดถึงบ้านเราแล้วละ เหมือนที่เราอะ จะทำอันนี้เพื่อแม่เราด้วย...” (ID 2)

#### 13.1.1 ฉันอยากทำให้แม่ภูมิใจ ประกอบด้วยประเด็นปลีกย่อย 2 คือ

1) มากกว่านี้ ฉันขอทำให้ ด้วยวุฒิภาวะ ระยะเวลาในการทำงาน ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา จนไปถึงความอึดตัวอึดใจต่างๆ ทำให้ทุกวันนี้เมื่อคุณตัณญูตื่นขึ้นมาทุกเช้า อันดับหนึ่งที่คุณตัณญูทำก็คือความคิดถึงคุณแม่ โทรหาคุณแม่ทุกเช้าเพื่อปลุกคุณแม่ทุกเช้าเลยในช่วงที่ให้สัมภาษณ์ จากตรงนี้ ผู้วิจัยจึงได้สอบถามเพื่อให้คุณตัณญูช่วยขยายความถึง

ความรู้สึกของคุณตัณญูที่ต่อคุณแม่ว่า ณ ตอนนี้รู้สึกยังไงบ้าง มีความเป็นห่วง อยากให้เขามีความสุข หรือเป็นแบบไหน อารมณ์แบบไหน สิ่งที่คุณตัณญูกล่าวกลับก็คือ คุณตัณญูอยากทำให้คุณแม่ภาคภูมิใจ อยากให้ภาคภูมิใจในตัวคุณตัณญู นั่นเอง เธอยังกล่าวต่ออีกว่า อยากทำให้คุณแม่ภาคภูมิใจในตัวเรามากนี้ เพราะคุณตัณญูรู้สึกว่าคุณแม่ในทุกวันนี้ยังดีไม่พอ แม่เธอจะรู้ว่าสิ่งที่เธอทำอยู่ในปัจจุบันนั้นจะเป็นดีมากแล้ว มากพอในระดับที่บุตรจะตอบแทนมารดา แต่ใจลึกๆของคุณตัณญูก็ยังอยากทำให้ดีขึ้น ดีขึ้นได้อีกเพื่อคุณแม่ คำกล่าวของคุณตัณญูนั้นสุดแสนจะกินใจ ผู้วิจัยเป็นอย่างมาก หัวใจแห่งความกตัญญูต่อมารดาของเธอคือความพยายามที่ยิ่งใหญ่จริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็อยากให้แม่ภูมิใจในใจ อยากให้แม่ภูมิใจเรา...มากกว่านี้ คือเรารู้สึกว่าสิ่งที่ทำให้แม่มันยังไม่ดีพอ...” (ID 2)

“...มันดีแล้ว แต่มันก็ดีแล้วในระดับหนึ่ง ในระดับที่ลูกคนหนึ่งที่เขาจะทำ ไม่ได้เปรียบเทียบกับลูกคนอื่น แต่สำหรับลูกคนหนึ่ง เราว่าเราทำได้มากกว่านี้ นึกออกปะ...” (ID 2)

2) ขอชดเชยและคืนกลับ สืบเนื่องจากประเด็นหลักที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในข้างต้นที่ว่า ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” ภายใต้อะไรที่ประเด็นย่อยที่ว่า มากกว่านี้ ฉันทขอทำให้ คุณตัณญูได้ขยายความเชิงลึกยิ่งขึ้นถึงสิ่งที่เธอปราถนาที่เพื่อมารดาให้มากยิ่งขึ้น อะไรคือสิ่งที่คุณตัณญูอยากจะทำให้มากกว่านี้ และเพราะเหตุใดหรือปัจจัยใดที่เป็นแรงผลักดันให้คุณตัณญูยังคงความพยายามดังกล่าวนั้นเสมอมา ผู้วิจัยพบคำตอบแล้วและขอเชิญร่วมศึกษาไปด้วยกัน คุณตัณญูเริ่มกล่าวถึงภูมิหลังของตนและคุณแม่ที่ว่า เธอคิดว่าเธอมีปมในใจเกี่ยวกับความยากลำบากของคุณแม่ตอนที่ต้องเลี้ยงลูกเพียงลำพัง เพราะคุณแม่ของเธอมีความทุกข์จากเรื่องราวดังกล่าวอย่างยิ่ง เธอเองในฐานะของบุตรสาว สิ่งที่คุณตัณญูอยากจะทำให้คุณแม่เพื่อชดเชยและคืนกลับความสุขที่สูญเสียไปนั้นก็คือการเป็นลูกที่ดีที่คุณแม่ภาคภูมิใจที่สุด แรงผลักดันนี้เองที่เป็นต้นกำเนิดของพลังแห่งความดี ความกตัญญูที่อยากจะทำชดเชยคืนกลับให้คุณแม่มีความสุขสดชื่นนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อืม อยากให้ แล้วก็แบบ เราคงมีปมด้วยแหละ เหมือนจำคำที่เขาพูดได้ไง วันที่เขาลำบาก ตอนที่พ่อแม่ไม่อยู่...ถูก ลูก ประมาณนั้น ก็เลยอยากให้เรามีความสุข แสบปีที่สุด อยากให้เขาคิดว่าที่มีปัญหาครอบครัว เรื่องชีวิตคู่ แต่แบบอยากให้เราเจอลูกที่แบบ เข้าใจปะ เออ แบบ แบบ จะได้ไม่ต้องไปคิดถึงตรงนั้นอีก เพราะทุกวันนี้เขายังคิดอยู่นะว่า เอนะชีวิตเขาอาภัพ แต่ก็ยังดีที่ลูกดีอะไรอย่างเนี่ย...” (ID 2)

หัวใจของฉันท อยู่ที่ไหน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1. **แม่และเพื่อน** สิ่งที่คุณตัณญ์บอกกล่าวถึงบุคคลสำคัญมากๆ ในชีวิตของเธอ ก็คือคุณแม่และกัลยาณมิตรของเธอ หากนับรองจากคุณแม่ เพื่อนของเธอก็คือคนที่เธอไว้ใจ เชื่อใจ และพูดคุยมากที่สุด ความสุขใจที่เธอได้รับจากคุณแม่และเพื่อนของเธอนั้น เป็นพลังงานที่หมุนวนภายในร่างกายของคุณตัณญ์อยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ไหนๆ เธอรู้อยู่เสมอกว่าเธอมีใครและใครมีเธออยู่ในหัวใจ และนั่นเองที่สิ่งที่สวยงามที่สุดที่ผู้วิจัยได้ค้นพบในผู้หญิงคนนี้ คุณตัณญ์ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็เป็นเรื่องเพื่อนนี่แหละ คือยัง ใจเราเพื่อนกับแม่นะ เราก็ เราว่าก็อยู่ในชีวิตเรามากๆ เพราะเหมือนตั้งแต่อยู่กรุงเทพฯ ก็ถ้าไม่ใช่พี่น้อง ก็จะมีแค่เพื่อนที่เราคุยได้มากที่สุด ถูกปะ แล้วพอเราเจอคนดีๆ เพื่อนดีๆ เหมือนเนีย ใช้เวลากับเขานู่นนี่นั่นกับเขาตลอด มันก็เป็นอีกหนึ่งแบบทำให้เรามาทำงานมาเจอกันเนาะ อะ ไรอย่างเงี้ย ประมาณนั้น ก็ทำให้มีความสุขได้ นั่นแหละ...” (ID 2)

## ชีวิตในภายภาคหน้า

จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

1. **พบภาษาอังกฤษ ชีวิตเปลี่ยน** ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในประเด็นหลักที่ว่า การศึกษาพัฒนาคนพัฒนาตน ในประเด็นปลีกย่อยที่ว่า เมื่อพบปะ สิ่งที่ไม่ใช่ ภายใจก็เอ็นจอย ผู้วิจัยพบว่าจุดเปลี่ยนสำคัญจุดหนึ่งที่พลิกชีวิตด้านการศึกษาและเป็นปัจจัยสืบต่อเนื่องสู่เส้นทางสายอาชีพของผู้ให้ข้อมูลปัจจัยหนึ่งนั่นคือ ตัวแปรภาษาอังกฤษ ซึ่งจากที่ได้ศึกษารายละเอียดในหลายๆ แห่งของผู้ให้ข้อมูลที่ผ่านมา จะพบว่าภาษาอังกฤษเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญอย่างยิ่งของผู้ให้ข้อมูลเพราะแทบจะทุกอาชีพที่ผู้ให้ข้อมูลทำงานมานั้นหากไม่มีความรู้และทักษะดังกล่าวแล้ว ผู้ให้ข้อมูลก็ไม่สามารถดำเนินปฏิบัติงานต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ ภาษาอังกฤษสำหรับการเดินทางของชีวิตของผู้ให้ข้อมูลจากอดีตมาจนถึงปัจจุบันและมองไปสู่ออนาคตแล้ว ผู้วิจัยพบว่ายังคงเป็นกุญแจที่สำคัญยิ่งยวดตัวหนึ่งของชีวิตผู้ให้ข้อมูลที่จะช่วยผลักดันส่งเสริมสนับสนุนและยังสร้างจุดเปลี่ยนอีกมากมายต่อไป โดยเฉพาะประสบการณ์ทางด้านการงานอาชีพ รวมถึงด้านส่วนตัว สังคม และความสุขในการใช้ชีวิตโดยของผู้ให้ข้อมูลอีกด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็เลยไปเรียนคณะมนุษยศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร อังกฤษธุรกิจเพื่อการสื่อสาร อืม...แล้วก็ชอบ ก็เอ็นจอยตลอดเลย เออ..รู้ละว่าตัวเองชอบอะไร...” (ID 2)



2. คำสอนแม่ในวันนั้น จึงเป็นฉันทในวันนี้ ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในประเด็นหลักที่ว่า ก้าวอย่างแรกสู่วัยทำงาน ในประเด็นปลีกย่อยที่ว่า น้ำตาหยดแรกกับการทำงาน ผู้วิจัยได้ค้นพบว่าคำสอนของแม่ในวันนี้เป็นปัจจัยให้ผู้ให้ข้อมูลพินิจสภาพจิตใจที่ย่ำแย่ให้กลับมาตั้งตัวใหม่ได้ และเป็นปัจจัยพื้นฐานสืบเนื่องเรื่อยมาให้มีเป้าหมายในชีวิตในทุกๆ ยามที่เผชิญกับสิ่งยาก ฦ ตอนนั้นเองผู้วิจัยชวนผู้ให้ข้อมูลขยายความเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่คุณแม่ได้สอนได้เล่าให้ผู้ให้ข้อมูลในวันนั้น โดยเริ่มชวนคุยว่า จากจุดนั้นตอนที่ร้องไห้แรกๆ ในช่วงทำงานจนแทบไม่อยากทำต่อไปอีกแล้ว ผู้ให้ข้อมูลผ่านไปช่วงเวลานั้นมาได้อย่างไร ผู้ให้ข้อมูลจึงเล่าให้ฟังว่า หลังจากผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงความทุกข์ร้อนในใจที่มีการต่อการทำงานที่บริษัทให้ฟังคุณแม่ฟังผ่านสายโทรศัพท์ ปลายสายก็รับรู้หัวอกของบุตรเป็นอย่างดี และกล่าวกับบุตรว่า ให้อดทน ผู้ให้ข้อมูลค่อยๆ เล่าเพิ่มเติมอีกว่า คุณแม่ของผู้ให้ข้อมูลกล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับความยากลำบากให้ผู้ให้ข้อมูลได้ฟัง เริ่มตั้งแต่ตอนสมัยตอนที่คุณแม่ต้องเลิกกับคุณพ่อ คุณพ่อของผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ชายที่เก่งมาก เรียนเก่ง แล้วก็บ้านคุณพ่อเองก็เก่งด้วยกันทุกคน คุณพ่อของผู้ให้ข้อมูลจบจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬามหาวิทยาลัย น้องชายของคุณพ่อผู้ให้ข้อมูลจบแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ด้วยความเก่งของคุณพ่อ ทำให้คุณพ่อผู้ให้ข้อมูลได้รับการบรรจุเป็นข้าราชการอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อจบการศึกษาจากจุฬามหาวิทยาลัยแล้วก็ได้มาบรรจุเป็นวิศวกรประจำที่จังหวัดระนอง จากนั้นคุณแม่ก็ได้ย้ายมาประจำเป็นคุณครูที่จังหวัดระนองพอดี แต่คุณแม่ของผู้ให้ข้อมูลอยู่ชุมพร แล้วทั้งสองก็ได้พบรักกันที่สุดในด้านคุณพ่อเอง ด้วยความที่เป็นวัยหนุ่ม อีกทั้งตำแหน่งหน้าที่การงาน กล่าวคือ มีความเป็นใหญ่ที่สุดในเทศบาลในเวลานั้น ทำให้มีคนเข้าหาคุณพ่อมากมายรวมถึงเรื่องผู้หญิงด้วย ซึ่งประเด็นหลังนี้เองที่เป็นเหตุทำให้คุณแม่และคุณพ่อต้องเลิกรากัน โดยที่คุณแม่ของผู้ให้ข้อมูลก็เลี้ยงดูผู้ให้ข้อมูลด้วยตัวเองนับแต่นั้นเป็นต้น ความยากลำบากต่างๆ ที่คุณแม่ต้องเผชิญต่อสู้เพื่อหวังให้ลูกเติบโต ได้เรียนหนังสือ มีกินทุกมื้อ เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้ยินได้ฟังเรื่องราวที่คุณแม่เล่าก็ทำให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักในความยากลำบากของคุณแม่และตระหนักในสภาพปัญหาที่ตนเผชิญอยู่ จากคำสอนแม่ในวันนั้นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอร้องไห้แรกๆ ก็ แม่บอกว่า...ให้อดทน แม่ก็เลยเล่าความลำบากของแม่ให้ฟัง สมัยแม่เลิกกับพ่อ...” (ID 2)

3. สมุดบันทึกไดอารี่...ของแม่ ผู้วิจัยเล่าถึงเรื่องครั้งสำคัญที่เป็นปัจจัยที่ยิ่งใหญ่มาก และสร้างผลกระทบให้ชีวิตในเชิงบวกของคุณตัญญูที่มีต่อมารดาเป็นอย่างดีนับแต่นั้นเป็นต้นมา สิ่งนั้นคืออะไรและมีพลังมากมายแค่ไหนถึงได้เป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญอีกหนึ่งจุดของชีวิตคุณตัญญู ลองมาฟังสิ่งที่คุณตัญญูเล่าให้กันคุณะครับ คุณตัญญูเล่าว่า เธอบังเอิญไปเจอสมุดบันทึก

เล่มนี้ เธอพบว่า เป็นบันทึกไดอารี่ของคุณแม่ของเธอ เมื่อเธอได้อ่านบันทึกความรู้สึกเล่มนั้น เธอถึงกลับร้องไห้เป็นอันมาก เธอเห็นถึงตัวอักษรที่คุณแม่เขียนไว้ในบันทึก เขียนว่า อ้อๆ ในภาวะนั้น คุณตัณญ์รับรู้และเกิดปรากฏการณ์ทางจิตใจของคุณตัณญ์ขึ้นภายใน เหมือนอะไรสักอย่างที่สะกดให้คุณตัณญ์เกิดความตระหนักในการทุกข์ของมารดาและตั้งลำชีวิตใหม่สู่เส้นทางเพื่อคุณแม่อย่างแท้จริง จากวันนั้นจนถึงวันนี้และในอนาคตที่ชัดเจนของคุณตัณญ์ คุณตัณญ์เองไม่เคยลืมสมุดบันทึกไดอารี่ของแม่เล่มนั้นเลย และยังคงสร้างจุดเปลี่ยนของชีวิตเธอให้เจริญรุ่งเรืองและผ่านพ้นเรื่องราวต่างๆ มาได้ ดุจคุณมารดาคุ้มครอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราเคยไปเจอ สมุดบันทึกเขาอันนึงเว้ย ตอนเรากลับ ตอนที่เรลาออกแล้วเราพักกว่าจะมาเข้าที่เนี่ย เราไปเจอเราไปอ่าน ไดอารี่เขา เราร้องไห้ใหญ่เลย เขาแบบ .... อ้อๆ... อ้อๆ... เราว่าจุดนี้แหละที่ทำให้เรา ทำให้เราไ้สู้กับเขามากขึ้น...” (ID 2)

“...เราว่าจุดเปลี่ยนคือตรงนี้ด้วยแหละ เหมือนค่อยๆ ซึมมา เขาผ่านอะไรมาเยอะมาก อะไรอย่างเงี้ย...” (ID 2)

มองตนเองในวันนี้ผู้วันหน้า ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1. พยายามเข้าใจมาก จะได้ไม่ลำบากในตอนท้าย ก่อนสิ้นสุดการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยชวนคุณตัณญ์ทิ้งท้ายความคิด ด้วยการเปิดประเด็นชวนคิดที่ว่า จากประสบการณ์ชีวิตทั้งหมดที่คุณตัณญ์ได้เดินทางมาจนถึง ณ วันนี้ คุณตัณญ์มองตัวเองอย่างไรบ้างในการทำงาน สิ่งที่คุณตัณญ์บอกกล่าวเล่าไว้มีความน่าสนใจเลยทีเดียว เพราะแม้จะไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่ก็เป็นเรื่องใหญ่ที่ควรพึงกระทำอย่างต่อเนื่อง เธอกล่าวไว้ว่า เธอเองต้องพยายามให้มากกว่านี้อีกเยอะ อยากเก่งให้เหมือนหัวหน้าของเธอทุกๆ คนที่เคยทำงานด้วยกันมา และอยากคงและดำรงความเป็นตัวตนความมีเอกลักษณ์ของตัวเองไว้เช่นเดียวกัน ซึ่งเธอจะพยายาม ให้เวลากับตัวเอง และทำให้สำเร็จให้ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราว่าเราต้องพยายามมากกว่านี้อีกเยอะ เยอะ เยอะ คืออย่างที่บอก เรามองหัวหน้าเราแบบ ในบางมุม ก็เป็นบุคคลที่เราอยากเก่งแบบนั้น อยากจะมีวิธีการคิดแบบนี้ อยากจะแบบคงความเป็นเราอยู่ เข้าใจปะ แต่ก็อยากจะใช้วิธีตัดสินใจแบบนี้ ทำไม่ถึงตัดสินใจ คืออยาก อยากแบบซึมซับวิธีแบบนี้จากเขาให้ได้อย่างนี้ไง ซึ่งเราว่าเราต้องใช้เวลา บ้างเหมือนกัน...” (ID 2)

### ลำดับที่ 3 (ID 3) ชื่อคุณบุตรี (นามสมมติ)

คะแนนความสุขจาก Happiness Meter เฉลี่ยอยู่ที่ 72.13% หมายถึง มีความสุข (HAPPY)

#### ข้อมูลเบื้องต้น

สาวร่างขอมไม่เล็กไม่ใหญ่ ผิวคล้ำ อายุ 54 ปี ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ภูมิลำเนา จังหวัดนครศรีธรรมราช ครอบครัวมีอาชีพ คนกลางรับซื้อมะพร้าวขาย ชวนาชาวสวน มีพี่น้อง 5 คน เป็นคนโต อายุงาน 28 ปี

เป็นคนเสียงนุ่ม แต่หนักแน่น เป็นคนนิ่งๆ แต่ยิ้มง่ายหากรู้จักมักคุ้นกันดี มีน้ำใจ มีความเข้าใจในชีวิตครอบครัว ตลอดจนชีวิตการทำงานของเพื่อนพี่น้องพนักงาน เป็นคนชอบเดิน ร้องรำ ชอบงานสร้างสรรค์ มีวินัยในตนเองสูง บางครั้งจะมีความกดดันพอสมควรในการทำงาน

#### ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม

ผู้วิจัยพบว่า การแสดงออกทางด้านการกระทำที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ มาทำงานตรงเวลา กระตือรือร้นในการทำงาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง วางตัวต่อผู้อื่นในที่ทำงานได้อย่างเหมาะสม พูดถึงงานที่ทำปัจจุบันในเชิงบวก กิจกรรมในยามที่พักจากงาน รับประทานอาหารอย่างมีความสุข มีเวลาที่มีความสุขในการทำงาน อุทิศตนเพื่อส่วนรวม มีสุขภาพกายใจดี ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพจิตดีโดยให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมด้วย เลือคบคนที่มีสุขภาพกายใจดี ประสบความสำเร็จในการทำงาน และหัวเราะร่าเริงแจ่มใส การแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ สนุกสนาน เพลิดเพลินในการทำงาน ถูกใจและยินดีในงานที่ตนได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในการทำงาน ภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกดีและผูกพันกับงาน มีแรงปรารถนา แรงบันดาลใจในการทำงาน มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น และ การแสดงออกทางด้านความนึกคิดที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตมีเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว รับรู้ว่าคุณมีพันธกิจและเป้าหมายที่ชัดเจนในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ รับรู้ว่าคุณได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ถ่ายทอดมุมมองประสบการณ์ที่ดีเชิงบวกในการทำงานให้เพื่อนพนักงาน มองไกลออกไปข้างหน้าและวางแผนดำเนินการ รู้จักทบทวนและประเมินก่อนและหลังการกระทำ คำพูด อารมณ์และความคิดของตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน และมีความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล

## ชีวิตก่อนเข้าทำงาน

ครอบครัวบ้านเกิด ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. นครศรี มีดีที่ใจแกร่ง คุณตัณญ์เป็นคนนครศรีธรรมราชแต่กำเนิด เธอเป็นลูกสาวคนโตของครอบครัว มีพี่น้องทั้งหมดห้าคน คุณพ่อและคุณแม่ทำอาชีพงานที่หลากหลายแต่พื้นฐานชีวิตนั้นมาจากไร่นาสวนที่เลี้ยงดูเธอและครอบครัวให้มีกินมีใช้ในสมัยนั้น ซึ่งชีวิตของเธอที่ทุกท่านจะได้ศึกษาไปด้วยกันนับจากนี้ จะเป็นชีวิตที่น่าศึกษาเรียนรู้ เป็นตัวอย่างสะท้อนการใช้ชีวิตอีกตัวอย่างหนึ่งให้กับทุกท่าน ซึ่งในภาพรวมนั้นผู้วิจัยขอกล่าวถึงความเป็นคนที่มีจิตใจ หัวใจที่แข็งแกร่งอย่างยิ่ง ซึ่งแกร่งอย่างไรนั้นผู้วิจัยจะได้นำเสนอเพื่อเรียนรู้ร่วมกันในลำดับต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่น้องทั้งหมดห้าคนเป็นลูกคนโต...” (ID 3)

อาชีพหลักปักฐาน ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. นาสวนคือรากฐานของชีวิต คุณบุตรีกล่าวอย่างเรียบง่าย ด้วยน้ำเสียงเย็นๆ มีรอยยิ้มและอ่อนโยนว่าชีวิตของเธอนั้นก็เป็นคนธรรมดาๆ ที่โตมากับคุณพ่อคุณแม่ที่ประกอบอาชีพเป็นชาวนา คำกล่าวเริ่มต้นแม้จะสั้นเพียงไม่กี่คำ แต่อุดมไปด้วยความเรียบง่าย มิตรไมตรี และสายตาที่จริงใจของคุณบุตรีลูกสาวชาวนาท่านนี้นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ชีวิตพื้นฐานก็เป็นคนธรรมดา ลูกชาวนานั่นแหละ...” (ID 3)

การศึกษา พัฒนาการ พัฒนาการ ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

1. ได้พ่อช่วย ชี้แนวทาง การศึกษา ว่าด้วยคนจะพัฒนาให้ดีขึ้นได้เพื่อให้เป็นคนที่สมบูรณ์แท้ การศึกษาจึงเป็นเหตุปัจจัยที่คนจะต้องฝึกฝนพัฒนาอย่างต่อเนื่อง คุณบุตรีเองก็เช่นกัน ครั้งหนึ่งสมัยวัยประถมศึกษา เธอเคยคิดตัดสินใจที่ไม่เอาด้านการศึกษาด้วยเหตุเพราะว่าอยากไปงานมรดา เห็นมรดาลำบาก รู้สึกสงสาร ซึ่งภวะนั้นคุณพ่อของเธอเองก็เห็นว่าคุณบุตรีมีผลการเรียนที่ดี ดีมาหลายทีเดียว ได้ที่หนึ่งที่สองเสมอ คุณพ่อของเธอจึงอยากให้คุณบุตรีเรียนต่อ คุณบุตรีเองก็บุตรที่ดีสมชื่อก็เชื่อฟังด้วยดี พอผ่านวัยประถมสู่มัธยม คุณพ่อของเธอเองก็ช่วยเหลือโปรแกรมต่อให้ จากวันนั้นถึงวันนี้ การศึกษาที่ได้คุณพ่อช่วยอุปถัมภ์ไว้ในตอนนั้น เป็นเหตุปัจจัยให้คุณบุตรีมีโอกาสได้ศึกษาต่อในระดับชั้นที่สูงขึ้นในเวลาต่อมา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วมีอยู่ช่วงหนึ่งที่เห็นแม่ลำบากมาก เราก็สงสารแม่ พ่อก็ไปขับรถให้กับเจ้าอาวาสวัดที่อยู่ใกล้บ้าน พ่อก็ไปเรื่อย ไม่ค่อยกลับบ้าน แม่ก็ลำบาก ก็เลยคิดจะไม่เรียน แต่พ่อเห็นว่าเรียน

โอเค ตอนเรียนประถมได้ที่หนึ่ง ที่สอง ที่หนึ่ง ที่สอง แย่งกันเพื่อนนะ แข่งกันกับเพื่อน พ่อก็เลยอยากให้เรียน ตอนไปเรียน ม.สาม พ่อเป็นคนเลือกโปรแกรมให้เรียน...” (ID 3)

2. เพราะสงสาร มารดาและน้อง จึงเสียสละ สืบเนื่องจากประเด็นปลีกย่อยข้างต้นที่ว่า ได้พ่อช่วย ชี้แนวทาง การศึกษา ผู้วิจัยได้กล่าวทิ้งท้ายไว้ว่า การปูทางด้านการศึกษาให้คุณพ่อของคุณบุตรนั้น เป็นเหตุปัจจัยให้คุณบุตรได้มีโอกาสต่อยอดทางการศึกษาในระดับที่สูงยิ่งขึ้น ในประเด็นนี้ให้หลังที่คุณบุตรศึกษาจบมัธยมศึกษาชั้นปีที่หก คุณบุตรเองก็เดินทางเข้ามายังกรุงเทพ เธอเริ่มสมัครเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาจนมาถึงวันมอบตัว ณ ที่ที่เธอตัดสินใจว่าจะเลือกเรียนนั้น เธอเองได้ยื่นคำพูดจากคุณพ่อของเธอคำหนึ่ง ซึ่งเป็นคำพูดที่ทำให้เธอตระหนักถึงสถานการณ์ด้านการเงินของครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาของเธอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้องๆ ของเธอเอง สิ่งที่เธอได้ยินจากคำพูดของคุณพ่อในวันนั้น ทุกท่านคงจะได้อ่านดังคำกล่าวด้านล่าง ทว่าประเด็นหลักที่ผู้วิจัยพบเห็นและสนใจนั้น คือสิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยที่ผลักดันให้คุณบุตรเลือกตัดสินใจหลังจากฟังคำกล่าวของคุณพ่อกว่า กล่าวคือ ความมุ่งมั่นตั้งใจและตัดสินใจดีแล้วว่าเธอจะเลือกเรียนที่ใด ได้กลับผลัดเปลี่ยนไปเรียนต่ออีกหนึ่ง แม้จะไม่ได้ตั้งใจหวังตามที่ตั้งใจไว้ในตอนแรก แต่ด้วยใจที่มีให้มารดาและเพื่อแผ่โอกาสทางการศึกษาให้กับน้องๆ ก็หนักแน่นเพียงพอที่จะทำให้คุณบุตรตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่เหมาะสมที่สุดให้กับครอบครัวและรวมถึงตัวเธอเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอบ ม.หก ก็ขึ้นกรุงเทพ ก็ไม่รู้สมัครอะไรดี ตอนแรกก็สมัครไว้ที่เอกชนที่อยู่ตรงรามอินทรา จำไม่ได้ สมัครแล้ว ทีนี้ตกลงบอกพ่อกับแม่แหละว่าจะเรียนที่นี่ พ่อกับแม่ก็โอเค พ่อก็ขึ้นมาวันมอบตัว แล้วคำพูดของพ่อก็มีคำหนึ่ง พ่อพูดว่า “แม่มีงบน” ว่า เรียนใช้เงินเยอะ แล้วน้องๆ จะทำยังไง ก็เลยตอนนั้น ตัดสินใจเลย ไม่ลงทะเลเบียน พ่อไม่เรียนอันนี้แล้ว ก็เลยลงเรียนรามเรียนราม ก็เพราะสงสารแม่นี้แหละ คิดว่า อู๊ย เรามีน้องอีกตั้งสามคนที่เรียน ก็บอกพ่อว่าฉัน ไม่เรียนแล้วพ่อ ไปลงเรียนรามเอา...” (ID 3)

ชีวิตคือการเดินทาง ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. คำสอนเรื่องการศึกษา การงาน และคู่ครอง คุณพ่อของคุณบุตรนอกจากจะเป็นผู้ชี้แนะแนวทางด้านการศึกษาแล้ว ท่านยังให้คำสอนเรื่องคู่ครองคู่ชานกับการเดินทางของชีวิตด้านการศึกษาอีกด้วย คุณบุตรกล่าวชื่นชมคุณพ่อของเธอว่าคุณพ่อสอนดีมาก คำสอนที่ว่านั้นว่าด้วย ผลักดันและปลูกจิตสำนึกแห่งการศึกษาให้เป็นพื้นฐานให้เป็นปัจจัยของชีวิตบุตรสาว ว่าให้มีจิตตัวคิดชีวิตเข้าไป อีกทั้งปลูกฝังจิตสำนึกแห่งการงานให้พื้นฐานและปัจจัยในการเลี้ยงชีพของชีวิตบุตรสาว ว่าให้อย่าทิ้งอย่าออกจากงาน หากแม้นมีคู่ครองแล้วก็อย่าได้ทอดทิ้งงานการศึกษา ด้วยเหตุ

เพราะไม่ว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุตรสาวและคู่ครองจะเป็นดีจะร้ายก็ตาม การงานการศึกษาจะช่วยให้ชีวิตจิตใจ และครอบครัวดำเนินต่อไปได้ นี่เองคือคำสอนจากคุณพ่อผู้ยิ่งใหญ่ในใจของคุณ บุตรีเสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อืม คีมากเลย พ่อสอนคีมาก พ่อบอกว่า เธอ ยังไงก็ต้องเรียนให้ได้ทำงานนะลูก ยังไงก็อย่าออกจากงาน มึงจะได้วุฒิขนาดไหน มึงก็อย่าออกจากงานนี้ เพราะว่าวันที่เขารักเรา เขาก็เลี้ยงดูเรา วันไหนที่ทะเลาะกันหรือว่ามีปัญหาอะไรกัน มันจะลำบากตัวเรา แรกก็สอนมาอย่างเนี้ย พี่ก็จำคำนี้มาตลอดเลยนะ...” (ID 3)

## ชีวิตวัยทำงาน

คุณสมบัติชีวิตคน ชีวิตงาน ประกอบด้วย 6 ประเด็นหลัก คือ

### 1. ความอดทน ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

1.1 อดทนตั้งแต่เล็ก คุณตัณญูเริ่มกล่าวถึงความเป็นอยู่สมัยเธอยังเล็กๆ ด้วยความสะท้อนใจในความยากลำบากของครอบครัวเธอ เธอประมาณความรู้สึกทางใจและความคิดโดยรวมไว้ว่า ความยากลำบากดังกล่าวนี้เป็นความลำบากพอสมควรสำหรับครอบครัวของเธอเลยทีเดียว ด้วยคุณพ่อต้องออกรเรือไปหาปลา เธอบอกว่าอาชีพในของคุณพ่อนั้นเรียกได้ว่าเป็นจับกัง ซึ่งกว่าเธอจะได้พบกับคุณพ่อครั้งหนึ่งก็ต้องรอคอยคุณพ่อกลับมาจากการหาปลา การรอคอยที่จะได้พบหน้าคุณพ่อนั้น นานมาก กว่าคุณพ่อจะกลับมาสักครั้งหนึ่ง นี่คือการอดทนทางใจและกายครั้งแรกตั้งแต่สมัยเล็กๆ ที่คุณบุตรีเล่าให้ผู้วิจัยฟัง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ลำบาก ตอนเด็กๆ ก็ลำบาก พอสมควร พ่อแม่ พ่อต้องออกรเรือไปหาปลา เขาเรียกว่าจับกังในสมัยนั้น แล้วก็พอหลังจากนั้น นานนั้นได้กลับสักทีหนึ่ง...” (ID 3)

### 2. อดทนต่อภาระงาน ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

2.1 ไกลแค่ไหน ขอแคใจได้ใกล้เธอ บ้านของคุณบุตรีอยู่ห่างจากสถานที่ทำงานค่อนข้างมาก โชคดีที่สามีของเธอนั้นทำงานในละแวกเดียวใกล้กับที่ทำงานของคุณบุตรี ทั้งสองคนจึงได้กลับบ้านด้วยกัน การเดินทางแม้จะไกลแค่ไหน แต่ใจเรารู้ว่ามีใครอยู่ใกล้ๆ และคอยกลับบ้านด้วยกันกับเรา คงพอทำให้สร้างความอดทนเพิ่มสูงขึ้นได้ไม่มากนักน้อย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...สุขุมวิท ซอยสาม ตึกนายเลิศ ซึ่งเมื่อก่อน ไกลมาก ก็ไกลอยู่นะ ตอนนั้นบ้านที่อยู่หน้า แต่ไปนั่ง ตึกนายเลิศ ซึ่งตอนนั้นแฟนก็ทำอยู่โรงแรมแอมบาสเดอร์ บางทีเลิกงานก็กลับมาพร้อมกันได้บางวัน...” (ID 3)

### 3. มีจิตใจใฝ่ดีเอง ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ

3.1 แม่ค้าเด็ก...ซื้อยอดมะขามอ่อนมัยจำ ต่อเนื่องจากประเด็นที่ว่า ความอดทน ภายใต้อะไรที่ปลื้มใจที่ว่า อดทนตั้งแต่เล็ก คุณบุตรีเล่าถึงครอบครัวของเธอต่อว่า หลังจากคุณแม่พ่อ เปลี่ยนอาชีพจากการหาปลา อาชีพที่คุณบุตรีเล่าให้ฟังต่อมานั้นคืออาชีพทำตาล ส่วนคุณแม่เองก็หาบ ขายปลาไปตามบ้าน ขายปูแสมคอง ในช่วงนี้ คุณบุตรีกล่าวว่า ชีวิตครอบครัวของเธอนั้นดีขึ้นกว่า ก่อน ดึกกว่าช่วงตอนสมัยคุณแม่พ่อทำอาชีพหาปลา เมื่อครอบครัวเริ่มค้าขายออกตลาดมากขึ้น เธอเองก็ รู้สึกอยากช่วยเหลือคุณแม่ของเธอเช่นกัน เธอเองจึงเลือกที่จะช่วยด้วยการ ไปเป็นแม่ค้าเด็กนั่นเอง กล่าวคือ เธอต้องปั่นต้นมะขามเพื่อเก็บยอดมะขามไปขาย ไปนั่งที่ตลาดที่เดียวกับที่คุณแม่ของเธอ ไปขาย เธอก็ขายมุมหนึ่ง คุณแม่ก็ขายอยู่มุมหนึ่ง ความมีใจที่คิดทำด้วยตัวของตัวเอง อยากช่วย ครอบครัวในวัยเด็กนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...หลังจากนั้น พอดีขึ้นมาหน่อย ช่วงที่พ่อไปทำตาล แม่ก็รับซื้อปลาจากตลาดแล้วมา หาบขายตามบ้าน ที่บ้านถนนเป็นดินทราย ทรายโคลน ทรายชายหาด...ป่าชายเลนที่เป็นดินทราย ผ่านการเป็นทะเลมาก่อน หลังจากนั้นแม่ก็ไปรับซื้อปูแสมมาคองขาย เริ่มออกตลาดมากขึ้น อันนี้ก็ เริ่มด้วยการช่วยแม่มากขึ้น ปั่นต้นมะขาม เก็บยอดมะขาม ไปนั่งขายในตลาด แม่ก็ขายปูแสมมุมหนึ่ง เราก็อขาย เอ่อ ยอดมะขามอ่อนมุมหนึ่ง...” (ID 3)

3.2 อิกนานา หลายอาชีพ ประจำถิ่น ต่อเนื่องจากประเด็นที่ว่า มีจิตใจใฝ่ดีเอง ภายใต้อะไรที่ปลื้มใจที่ว่า แม่ค้าเด็ก...ซื้อยอดมะขามอ่อนมัยจำ คุณบุตรีได้เล่าถึงอาชีพที่เธอช่วยทำเพื่อ ช่วยครอบครัวอย่างมีรอยยิ้ม และมีความสุขอย่างต่อเนื่องว่า นอกเธอจะช่วยคุณแม่เก็บใบมะขาม ขายที่ตลาดแล้ว เธอเองยังทำอีกหลากหลายอาชีพในช่วงวัยเด็ก ทั้งช่วยคุณแม่เลี้ยงเป็ด ไปรับซื้อ อาหารเป็ดจากท่าเรือ ซึ่งความพิเศษการไปรับซื้ออาหารเป็ดจากท่าเรือ นั้น ผู้วิจัยได้กล่าวไว้โดยละเอียดแล้วในประเด็นที่ว่า ความสุขอยู่ที่ “หัวใจตน” ภายใต้อะไรที่ปลื้มใจที่ว่า ทำอะไร ทำเพื่อใคร ถ้าใจตอบได้ ก็พบความสุข ซึ่งจะได้อีกครั้งในลำดับไป กลับมาต่อที่ประเด็นอาชีพที่คุณ บุตรีได้เคยทำในสมัยเด็ก อีกหนึ่งอาชีพที่เป็นอาชีพที่ยกระดับความเป็นอยู่ให้กับครอบครัว นั่นคือ การช่วยขายมะพร้าว และอาชีพที่ทำมาอย่างยาวนานก็คือ การช่วยทำนากิน จากหลายหลากอาชีพ ที่คุณแม่ได้ช่วยเหลือคุณแม่พ่อคุณแม่ในวัยเด็กนั้น และนี่เองคือคุณสมบัติด้านการมีจิตใจใฝ่ดีเองที่ ขยายความ อธิบาย พร้อมยกตัวอย่างให้เห็นได้ชัดยิ่งขึ้นในคุณบุตรี ข้อสังเกตข้อหนึ่งจากประเด็นนี้ ก็คือ นอกจากนานาอาชีพที่คุณบุตรีได้เคยช่วยทำมาในสมัยเด็กนั้น ผู้วิจัยพบว่ามีจุดร่วมจุดหนึ่งที่ สังเกตเห็นได้ชัดจึงได้เสนอไว้เป็นข้อสังเกตที่ว่า อาชีพทุกอาชีพนั้น ล้วนเป็นอาชีพประจำถิ่นที่อยู่ บ้านเกิดของคุณ บุตรีซึ่งก็สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและบริบทของคุณบุตรี ซึ่งก็เป็นเพียง ข้อสังเกตที่ผู้วิจัยอยากนำเสนอไว้เพียงเพื่อแจ้งให้ทราบเป็นข้อมูลเท่านั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เค็ๆ ก็หลากหลายอาชีพนะทำมา พอมีดั่งค์เก็บมากขึ้นสักหน่อยก็มารับซื้อ มะพร้าว เป็นคนกลางรับซื้อมะพร้าวแถวบ้าน แล้วก็ส่ง เอาไปส่ง คราวนี้แม่ก็เริ่มมีรถเอาไปส่งเอง คราวนี้ก็จ้างรถเอาไปส่ง พอเก็บเงินได้ก็ซื้อรถมือสอง แล้วก็ไปส่งตามอำเภอ อำเภอต่างๆ ก็ไป ก็อาชีพนี้ก็เป็นอาชีพที่พ่อแม่ทำมา ยาว ยาวนะ ตอนนั้นก็แม่ออกตลาด เราวันหยุดเสาร์อาทิตย์ก็มี ทำด้วย ทำนากิน ไม่ได้ทำนาขาย ทางใต้เขาทำนาเพื่อกินไม่ได้ทำนาเพื่อขาย แต่ส่วนใหญ่จะทำแบบ นาหว่าน คือหว่านแล้วก็ทิ้งเลย...” (ID 3)

3.3 ด้านน้องนุ่ง ฉันทิชน มาทำกิน ต่อเนื่องจากประเด็นที่ว่า คุณสมบัติว่าด้วยการ มีจิตใจใฝ่ดีเองของคุณบุตรยังไม่หมดเพียงเท่านั้น ดังที่ได้อธิบายอย่างต่อเนื่องภายใต้ประเด็นที่ว่า แม่ค้าเด็ก...ซื่อ ยอดมะขามอ่อน มั้ยจ๋า และ อิกนานา หลายอาชีพ ประจำถิ่น สำหรับประเด็น ปลีกย่อยนี้จะเป็นการกล่าวถึงอีกแง่หนึ่งภายใต้คุณสมบัตินี้คือด้าน มีจิตใจใฝ่ดีเอง ทว่าประเด็น นี้ไม่ใช่เพียงแต่การมีจิตใจใฝ่ดีเองด้วยการลงมือทำแต่เพียงผู้เดียวเหมือนแต่ก่อนที่เล่ามา ทว่า ประเด็นนี้ความมีจิตใจใฝ่ดีเองของคุณบุตรได้แผ่ขยายไปถึงคนในครอบครัวอีกด้วย ซึ่งคนใน ครอบครัวที่คุณบุตรกล่าวถึงนั้นก็คือน้องสาวของเธอเอง ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วว่า รากฐานชีวิต ของคุณบุตรนั้นมาจากการทำสวนทำนา ด้วยเหตุที่ว่าคุณบุตรมองเห็นถึงความลำบากและการ ทรากตรำทำงานหนักของมารดา เธอเองจึงได้ชวนน้องสาวของเธอคนหนึ่งไปช่วยครอบครัวด้วย การ ซ่อมกล้า ที่นานั้นเอง จะเห็นได้ว่าความมีจิตใจใฝ่ดีนี้เอง ได้ปลุกฝังผ่านพี่สู่น้อง ปลุกฝังความ ใจดีใฝ่ดีจากตนเองสู่ผู้อื่น อันเป็นสิ่งที่น่าส่งเสริมยกย่องเพื่อให้มีสืบไป ซึ่งเป็นหนึ่งในคุณสมบัติ ของมนุษย์ผู้พึงมี พึงฝึกฝนให้มี เพื่อทำชีวิตให้อยู่ได้ พึ่งพาตนเองได้ด้วยตนเอง อีกทั้งเกื้อกูลผู้อื่น สังคมให้มีความสามารถในการพึ่งพาตนเองด้วยตนเองได้ด้วยเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราก็ช่วยแม่ เห็นแม่ทำงานหนัก เลยชวนน้องสาวคนนึง น้องสาวติดๆ กัน แต่คน นั้นไม่ได้เรียน แล้วก็ชวนน้องไป เราไปซ่อมกัน ซ่อมกล้า เขาเรียกซ่อมกล้า ซ่อมนา ... มันจะมีช่วง ขึ้นแล้วก็ไม่ขึ้น เราก็เลยถอนอันที่ไม่ขึ้น แล้วก็มาดำ ... ช่วยแม่ไปเรื่อยๆ...” (ID 3)

3.4 เริ่มจากดิน ฉันทิชน ผู้ดวงดาว ต่อเนื่องจากประเด็นที่ว่า จากหลายๆ ประเด็นที่ ผ่านมาดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอให้ทุกท่านนั้น ผู้วิจัยยังคงพบว่าคุณบุตรมีแรงผลักดันแห่งจิตสำนึกใน คุณและมิกตเวทิตาต่อมารดา อีกทั้งความเมตตากรุณาและความเอื้ออาทรต่อเนื่องๆ เหตุปัจจัยนี้เอง จึงเป็นแรงหลักแรงส่งให้ตนเองเริ่มทำงานในช่วงวัยเรียนอีกครั้งที่ร้านมินิมาร์ทแห่งหนึ่ง และยังได้ ไปลองขายเสื้อผ้า่านสยามสแควร์ได้นานประมาณหนึ่งปี งานที่สองนี้หากนับวันเวลาย้อนกลับไป ว่าเนิ่นเพียงใดก็เห็นจะเมื่อราวๆ สามสิบปีที่ผ่านม่านั้น ทั้งหมดทั้งมวลนี้เอง ก็ด้วยหัวใจเพื่อช่วย



ครอบครัวอันที่รักและหัวใจของคุณบุตรี ถึง ณ จุดนี้ หากทุกท่านย้อนมองกลับไปตั้งแต่วัยเด็กที่ผ่านมามีคุณบุตรีจะพบความจริงข้อหนึ่งที่ว่า คุณบุตรีมีจิตใจใฝ่งาน ใฝ่ช่วย ใฝ่ดีเสมอมา ไม่ว่าเธอจะอยู่ที่บ้านเกิดหรือที่ใด คุณสมบัติในตัวเธอข้อนี้ยังคงเด่นชัดประจักษ์แก่ตัวเธอเองและตัวผู้วิจัย การเดินทางที่ยังไม่รู้ว่าจะไปปลายทางจะเป็นเช่นไรของคุณบุตรีนั้น คล้ายกับว่าเริ่มต้นจากนาสวนจากพื้นดิน แต่ด้วยหัวใจที่มุ่งมั่นเช่นนี้ก็จะบอกตัวเธอเสมอว่าฉันจะสู้เพื่อคนที่ฉันรัก ฉันจะสู้เพื่อคนที่ห่วงหา ฉันจะสู้ทุกวินาทีเวลา ฉันจะสู้จากพสุธาสู่ดวงดาว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...มาทำงาน เริ่มทำงานปีสาม เริ่มทำงานทีนี้ ก็ด้วยที่คิดว่าน้องกำลังเรียน แมื่ก็ภาระหนักแหละ ก็คิดว่าอย่างนี้ ก็ทำงาน พอทำงานพอจนถึงปีห้าปีสาม มาเข้านี้สามสี่ห้าปี ประมาณ สามหนึ่ง สามหนึ่งสามสองนี้แหละ ก็ทำที่นี้ก่อน ที่มินิมาร์ทก่อน มินิมาร์ทที่พหลโยธินนะ” (ID 3)

“...ลองขายเสื้อผ้า ก็เคยลองนะ ไปขายในห้าง ไปขายอยู่ในลิโด้ สยาม โรงหนังลิโด้ที่นั่นแหละ ไปขายอยู่ที่นั่นประมาณปีนึง...” (ID 3)

**ความหนักแน่น** ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1. **เคารพและไว้ใจ** สืบเนื่องจากประเด็นหลักที่ว่า การศึกษา พัฒนาคณ พัฒนาคณ ภายใต้อาจารย์ที่ปรึกษาที่ปรึกษาที่ปรึกษา เพราะว่าสงสาร มารดาและน้อง จึงเสียสละ จากการตัดสินใจในครั้งนั้นของคุณบุตรี ด้วยความที่เธอเองเป็นคนที่มีใจช่วยเหลือครอบครัว และนี่ถึงน้องๆ เสมอ ประกอบตั้งแต่เล็กจนถึงตอนโต เธอเองก็เป็นคนที่คนพูดจริงทำจริงเสมอมา ความสม่ำเสมอและความหนักแน่นนี้เอง ทำให้คุณพ่อและคุณแม่เกิดความรัก เคารพ และไว้ใจในตัวลูกสาวคนโตผู้นี้เป็นอันมาก การตัดสินใจในครั้งนั้น จึงได้รับความเห็นดีเห็นงามจากคุณพ่อและคุณแม่แน่นอน ซึ่งดังคำกล่าวที่ว่า “...พ่อกับแม่จะค่อนข้าง จะไว้ใจ เคารพในการตัดสินใจของเรา...” (ID 3)

4. **ขยันเป็นดับเบิล** ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

4.1 **ขยันไปด้วย เรียนไปด้วย** จากประเด็นหลักที่ว่า มีจิตใจใฝ่ดีเอง ภายใต้อาจารย์ที่ปรึกษาที่ปรึกษาที่ปรึกษา เริ่มจากดิน ฉันจะสู้ สู่ดวงดาว ความมีจิตใจใฝ่ดีเป็นพื้นฐานเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ทำให้คุณบุตรีนั้นมุ่งมั่นขวนขวาย พยายาม และขยันมากกว่าเดิมยิ่งขึ้น ในประเด็นนี้ คุณบุตรีเล่าให้ฟังว่า ขณะที่เธอขายเสื้อผ้าอยู่ที่ย่านสยามสแควร์นั้น เธอเองก็หาโอกาสไปเรียนภาษาอังกฤษด้วย ทั้งทำงานไปด้วย ทำเรียนพิเศษหาความรู้ไปด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็ไปเรียนภาษาอังกฤษ อิม ไปเรียนภาษาอังกฤษได้คอร์สหนึ่งลง คอร์สหนึ่งพันห้า...” (ID 3)

4.2 **ทำเป็นจนหมด** จากประเด็นหลักที่ว่า **มีจิตใจใฝ่ดีเอง** ภายใต้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า **เริ่มจากดิน ฉันทะสู้ สู้ดวงดาว** มีช่วงหนึ่งคุณบุตรเล่าให้ฟังถึงตอนที่เธอไปเริ่มทำงานที่ร้านมินิมาร์ทย่านพหลโยธิน ร้านนั้นมีชื่อว่า นู๋กมินิมาร์ท เธอทำอยู่ที่นั่นนานประมาณสามปีจนทำงานทุกอย่างเป็นจนหมดจนได้เลื่อนขั้นเป็นผู้จัดการร้านค้าปลีกแห่งนั้น จากพื้นฐานแห่งความใฝ่ดีเป็นชีวิตจิตใจ ส่งผลต่อให้ทำงานอย่างทุ่มเทมุ่งมั่นเฉกเช่นการทำงานที่รู้ทั่วถึงจนได้เป็นผู้จัดการนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ทำอยู่ที่นู๋กมินิมาร์ท ทำอยู่ที่นั่นอยู่ประมาณสามปี ทำจนเป็นหมดทุกอย่าง ตั้งแต่แคชเชียร์ จัดสินค้า ตั้งชื่อสินค้า เป็นผู้จัดการร้าน จบ เหมือนกับเซเว่น...” (ID 3)

## 5. รู้คุณค่าของเงิน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

5.1 **หนึ่งร้อยบาท มีค่ามากมาย** สืบเนื่องจากประเด็นหลักที่ว่า **ประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน** ภายใต้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า **รอบสอง ต้องไม่พลาด** ในครั้งที่ได้มีโอกาสเข้าไปสัมภาษณ์รอบที่สองนั้น คุณบุตรก็ไม่พลาดการคว้าโอกาสนั้นจนในที่สุดเธอเองก็ได้รับการคัดเลือกเข้าเป็นพนักงานของบริษัทแห่งนี้ เธอเล่าถึงเงินเดือนในช่วงเวลานั้นว่า เธอเริ่มต้นได้รับเงินเดือนแรกอยู่ที่หนึ่งพันห้าร้อยบาท เนื่องด้วยราวสามสิบปีที่แล้วค่าของเงินจะสูงมากกว่าปัจจุบัน กล่าวคือ หากเปรียบเทียบจำนวนที่เท่ากันกับปัจจุบัน เงินในอดีตสามารถใช้ซื้อข้าวของได้มากกว่าในปัจจุบันนั่นเอง เพื่อไว้เก็บไว้กินใช้มากขึ้นอีกสักหน่อย ให้กับตนเองและเพื่อช่วยเหลือครอบครัว ส่งเสียน้องๆ แล้ว คุณบุตรจึงตัดสินใจขอเพิ่มเงินเดือนไปอีกหนึ่งร้อยบาท และด้วยความเอ็นดู เจ้าของกิจการผู้นั่งสัมภาษณ์ร่วมด้วยก็ให้ความอนุเคราะห์เพิ่มเงินเดือนให้อีกหนึ่งร้อยตามคำขอของคุณบุตร สร้างความปีติยินดีแก่เธอเป็นอันมากในเวลานั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตกเงินเดือนที่พันห้า ก็เลยขออีก เงินร้อยนึงก็มีค่ามากเลยน้ำตอนนั้นนะ ขออีก ก็เลยขอเพิ่มขึ้นหนึ่งร้อย ก็ให้น้ำ...” (ID 3)

## 6. รู้คุณค่าคน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

6.1 **ความไม่ถือตัวของนาย** ภายใจจึงยอมรับ คุณสมบัติข้อหนึ่งของคุณบุตรก็คือ ความรู้คุณค่าคน คนในประเด็นนี้ผู้วิจัยกล่าวถึงผู้บริหารยุคทายาทปัจจุบันที่มีความเป็นกันเอง ไม่ถือตนไม่ถือตัว เรียกขานให้เกียรติ ด้วยความสัมพันธ์ของผู้บริหารทุกๆ ท่านเช่นนี้ หัวใจของคุณบุตรก็เปิดใจให้และกายก็ยอมรับ และให้คุณค่าในคุณลักษณะดังกล่าวจากการได้รับจากผู้บริหารแต่ละท่าน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็ตอนเป็นผู้จัดการ ได้สักประมาณสิบปีหรือเจ็ดแปดปีประมาณนี้ คุณก็กลับมาจากเมืองนอก ตอนนั้นแกอายุประมาณยี่สิบห้า แกก็เข้ามาคลุกคลีกับเราเลยนี่ มาทำมาแอดเวนเจอร์ไปตะลุย ไปเข้าค่าย ไปเที่ยว แล้วแกก็ลุยเหมือนกันเราทุกอย่างเลย นี่คือแบบเป็นจุดหนึ่งที่เราคิดว่าขนาดเจ้าของยังไม่ถือตัว ยังเล่นยังอะไรที่เราอย่างเงี้ย จนถึงทุกวันนี้แกก็ยังเรียกพี่ๆ ทุกวันนะ เขยๆ ก็เรียกเราพี่ๆ ที่เราไม่ค่อยเคยมากๆ วันนั้นแกเรียกเราว่าพี่ โอ้โห!! ไม่เคยคุยกับแกเลยนะ แกเป็นคนที่ยิ้มบ่อยๆ ใจดีมากๆ แต่นี่ลุยๆ อยู่แล้ว ภาษาอีสานแกชอบมาก ก็เห็นตั้งแต่เล็กตามเสียไปเดอะมอลล์ก็สนุก นั่นแหละ...” (ID 3)

## 7. ประมวลตน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

7.1 ประณิตและประมวลตน คือหนทางการใช้ชีวิต อีกหนึ่งคุณสมบัติที่สำคัญสำหรับผู้ประกอบการที่พึงควรปฏิบัติต่อผู้ใหญ่อื่นๆ ได้แก่ ให้ความพอประมาณ ความเป็นกันเอง ด้วยเหตุที่ว่า สำนึกของคุณบุตรีที่มีต่อเจ้าของบริษัทนั้นจะให้เกิดเกียรติ ให้ความเคารพ และไม่คิดเทียบสนทนาให้มากเกินควร แต่จะวางตนให้สมควรแก่ฐานะตนดังเช่นคำเรียกเจ้าของบริษัทในแต่ละสถานการณ์ เนื่องด้วยคุณบุตรีทำงานมาเป็นเวลานาน ยามเมื่อได้พบกับเจ้าของบริษัทก็จะทักทายคุ้นเคยกันดี แต่ยามเมื่อเรียกชื่อขณะพูดคุยกับคนอื่นๆ คุณบุตรีจะเรียกชื่อจริงชื่อเต็มแทนเนื่องด้วยไม่อยากจะให้คนอื่น ๆ เข้าใจผิดและคิดไปว่าตนจะดีสนิทนาย เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าเจอกันก็จะสวัสดีค่ะเสีย แต่ถ้าพูดกับคนอื่นที่จะเรียกคุณ จะแทนแกว่าคุณ เดี่ยวเขาจะหาว่า ดีสนิทเกิน...” (ID 3)

จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

### 1. ประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ

1.1 ตกสัมภาษณ์ภาษาอังกฤษ ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้เรื่องหนึ่งเกี่ยวกับฝึกฝนภาษาอังกฤษของคุณบุตรีในประเด็นที่ว่า **ขยันเป็นดับเบิล** ภายใต้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า **ขยันไปด้วยเรียนไปด้วย** แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมคุณบุตรียิ่งนัก ที่ทุ่มเทขยันตั้งใจทำงานไปด้วยเรียนไปด้วย ทว่าอาจจะยังดีไม่พอเมื่อต้องเผชิญกับประสบการณ์ครั้งแรกในการสัมภาษณ์งานที่บริษัทแห่งนี้ เพราะเธอเองตกสัมภาษณ์ภาษาอังกฤษ คุณบุตรีขยายความอีกว่า เธอฟังไม่รู้เรื่องเลยเพราะเขาถามเป็นภาษาอังกฤษ ประสบการณ์ครั้งแรกกับบ้านหลังนี้ คุณบุตรีจึงต้องพบกับความผิดหวังกลับไป ในรายมิติในดีมีร้ายฉันใด ชีวิตคนเราย่อมผกผันขึ้นลง ลงขึ้นได้เสมอ ประเด็นที่ผู้วิจัยจะนำต่อไปนี้จะบอกกล่าวถึงความขึ้นลงของชีวิตคุณบุตรี ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่นี้เขารับสมัคร ก็เลยสมัคร ตอนนั้นยังไม่ออกจากที่เดิมก็สมัคร ไป ไปสมัคร แคชเชียร์ เซ็นทรัลที่สีลม แล้วตกสัมภาษณ์ภาษาอังกฤษ ฟังไม่รู้เรื่องเลย เขากถามนะ เขากถามเป็น ภาษาอังกฤษ ฟังไม่รู้เรื่อง ตกสัมภาษณ์เป็นภาษาอังกฤษ...” (ID 3)

**1.2 ทุกผลย่อมไม่ใช่เรื่องบังเอิญ เหตุปัจจัยอธิบายได้เสมอ ด้วยพิจารณาอย่างเท่าทัน** สืบเนื่องจากประเด็นย่อยที่ว่า **ตกสัมภาษณ์ภาษาอังกฤษ** ให้หลังจากวันที่คุณบุตรีตกสัมภาษณ์ ภาษาอังกฤษในวันนั้น เธอเล่าเรื่องราวหลังจากนั้นซึ่งเธอเองมาอยู่ในภายหลังอีกครั้ง เรื่องราวมีอยู่ว่า ไบสมัครของเธอนั้น ได้มีผู้ไปเห็นเข้า ผู้นั้นคือคุณผู้เป็นหุ้นส่วนของห้างเซ็นทรัลและของบริษัท แห่งนี้เช่นเดียวกัน คุณเห็นว่าคุณบุตรีบ้านอยู่ใกล้สาขางวงศ์สว่างซึ่งเป็นสาขาใหม่ที่กำลังจะเปิด ฝ่ายบุคคลจึงนำสมัครนั้นให้กับเจ้าของธุรกิจเพื่อนัดสัมภาษณ์อีกครั้ง จากจุดนี้ ใครจะไปเชื่อว่าแม้ จะตกสัมภาษณ์ไปแล้วในรอบแรก และดูเหมือนว่าไม่มีเหตุผลใดที่จะทำให้ได้มีโอกาสสัมภาษณ์ ใหม่อีกครั้งเป็นครั้งที่สอง ทว่าด้วยความโชคดีที่คุณบุตรีบ้านอยู่ที่นนทบุรีอันอยู่ใกล้สาขานใหม่ หรือด้วยจังหวะที่พอดีพอดีที่คุณได้พบกับไบสมัครไบนั้นของคุณบุตรี แต่ไม่ว่าจะเพราะอะไรก็ตาม ทุกผลย่อมมีเหตุปัจจัยเสมอ และเหตุปัจจัยที่ทำให้เจ้าของธุรกิจได้รับและเห็นไบสมัครของคุณ บุตรีก็คือ การส่งต่อจากคุณนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่นี้ คุณซึ่งเป็นหุ้นส่วนของเราละ แยกไปเห็นไบสมัคร คุณ แยกเป็นหุ้นส่วนของ เซ็นทรัลด้วยไง แยกเป็นหุ้นส่วนเซ็นทรัลด้วย แยกไปเห็นไบสมัครที่จะเปิดที่วงศ์สว่าง จะเปิดที่สาขางวงศ์สว่าง แล้วเพราะว่าบ้านที่อยู่ที่นนทบุรี แยกไปเห็นว่าบ้านอยู่ใกล้ตรงนั้น แยกก็เลยเอาไบสมัครดัง ไปตรงนั้นให้...” (ID 3)

**1.3 รอบสอง ต้องไม่พลาด** สืบเนื่องจากประเด็นย่อยที่ว่า **ตกสัมภาษณ์ภาษาอังกฤษ** และ **ทุกผลย่อมไม่ใช่เรื่องบังเอิญ เหตุปัจจัยอธิบายได้เสมอ ด้วยพิจารณาอย่างเท่าทัน** คุณบุตรีได้รับสายโทรศัพท์จากบริษัทแห่งนี้อีกครั้ง ครั้งนี้ถือเป็นโอกาสรอบที่สองของเธอ ซึ่งเธอจะต้องไม่พลาด เพราะอาจจะเป็น โอกาสสุดท้ายของเธอก็ได้ ความดีใจ ความประหม่า และความมุ่งมั่นผสมผสาน ไปมาในร่างของคุณบุตรี ณ เวลานั้นอยู่ตลอดทั้งก่อนการสัมภาษณ์และในวันสัมภาษณ์ก็ เช่นเดียวกัน จนในที่สุดคุณบุตรีก็สามารถผ่านสัมภาษณ์และได้เป็นส่วนหนึ่งของบริษัทแห่งนี้อย่าง ภาควิมิ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แยกก็เลยเอาให้แล้วก็ โทรเข้ามาหาพี่ว่ายังสนใจ ทำงานเป็นแคชเชียร์อยู่มั๊ยแต่ว่า ไม่ใช่ในห้างน้ำ ไม่ได้เป็นของห้างแต่ทำงานในห้างเหมือนกัน อะไรอย่างเงี้ย เขาก็เลยเรียกมา สัมภาษณ์ วันที่ไปสัมภาษณ์ สัมภาษณ์สามคน พอสัมภาษณ์เสร็จ แบบตื่นเต้นนะ เดินลั่นลิ้ม” (ID 3)

ความสุขอันทรงพลัง ประกอบด้วย 9 ประเด็นหลัก คือ

1. ความสุขอยู่ที่ “รู้ใจตน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 ทำอะไร ทำเพื่อใคร ถ้าใจตอบได้ ก็พบความสุข สืบเนื่องจากประเด็นที่ว่า มีจิตใจใฝ่ดีเอง ภายใต้อะไรก็ได้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า อิกนানা หลายอาชีพ ประจำถิ่น คุณบุตรเล่าถึงอาชีพที่พิเศษอาชีพหนึ่งสมัยตอนเธอยังเด็กๆ ที่ช่วยงานคุณพ่อคุณแม่ อาชีพนั้นคือการไปรับซื้ออาหารเปิดที่เรือ โดยเธอจะต้องขึ้นรถไปซื้อ รถที่เธอขึ้น ภาษาท้องถิ่นภาคใต้ เรียกว่า รถรุน ซึ่งระยะทางที่จะต้องขึ้นไปกลับนับนับรวมสิบกิโล ได้ ที่มากกว่านั้นคือทางที่จะต้องขึ้นผ่านนั้นเป็นดินโคลนทราย ซึ่งจะมีความหนักกว่าทางลาดซีเมนต์ ผู้วิจัยฟังมาถึงจุดนี้ ผู้วิจัยสังเกตคุณบุตรว่า เธอเล่าด้วยความสุขใจอย่างเข้มข้น ทั้งที่สิ่งที่เธอเล่าคือความยากลำบากอย่างหนักสำหรับเด็กตัวเล็กๆ เช่นคุณบุตร สิ่งนี้สะท้อนให้ผู้วิจัยพบความจริงทางใจข้อหนึ่งที่ว่า แม้วางกายจะเหน็ดเหนื่อยหนักหนาเพียงใด แต่หากใจเรารู้ว่าเรากำลังทำอะไร เพื่อใคร แล้วละก็ ความสุข พลังใจย่อมเกิดขึ้นท่ามกลางทุกสภาวะเฉกเช่นเดียวกับที่คุณบุตรเป็นอยู่ในช่วงวัยนั้นนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เลี้ยงเปิด พ่อแม่ให้เอาเป็ดมาเลี้ยง เลี้ยงใหญ่เลย เล้าใหญ่เลยต้องไปเงินรับซื้ออาหารเป็ดนะ ซึ่งสมัยก่อนมันไม่ได้เลี้ยงแบบให้กินข้าวเหมือนเดี๋ยวนี้ หรือไม่ได้ปล่อยเปิดทุ่งอะไรอย่างนั้นนะ ไม่ใช่ ต้องไปรับซื้อที่เรือนะ เวลาเรือขึ้นนะ แล้วก็ไปขายปลาเล็กๆ นะ เราต้องไปเอาไปรับซื้อตรงนั้น โดยการขึ้นรถขึ้นที่บ้านภาษาใต้เรียกรถรุน รถสองล้อแล้วก็มี ถ้าทางภาคกลางเขาก็จะมีเหมือนกันนะ แล้วทรายมันก็ดินโคลนทราย แล้วโคลนระยะประมาณห้าโลนะ ไปกลับสิบโลเงินในวันในทุกเช้าแล้วก็ในวันเสาร์อาทิตย์อย่างเงี้ย อันนี้ก็ช่วงนี้...” (ID 3)

2. ความสุขอยู่ที่ “ความทรงจำ” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

2.1 นึกคิดที่ไร พาหัวใจให้เป็นสุข สืบเนื่องจากประเด็นที่ว่า มีประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน ภายใต้อะไรก็ได้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า ตกสัมภาษณ์ภาษาอังกฤษ คุณบุตรเล่าถึงครั้งเมื่อเธอได้มีโอกาสไปสัมภาษณ์ที่บริษัทแห่งนี้ แม้ว่าเธอจะตกสัมภาษณ์ในครั้งแรก แต่ก็เธอก็ได้เข้ามาทำงานที่แห่งนั้นได้ในที่สุด สิ่งที่ทำให้เธอนึกหวนเล่าย้อนไปที่ไร เธอก็ยังคงยิ้มและสุขใจได้เสมอ สิ่งๆ นั้นเปรียบเสมือนประจักษ์พยานแก่ชีวิตของคุณบุตร ผู้วิจัยกำลังกล่าวถึงใบสมัครงานนั่นเอง ทุกวันนี้คุณบุตรยังคงเก็บรักษาดูแลไว้อย่างเป็นอย่างดี นับจากวันนั้นก็ล่วงเลยมาแล้วเกือบสามสิบปีความทรงจำที่แสนสุขนี้ก็ยังคงสภาวะในดวงใจเสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“... ใบสมัครที่แกเอามานะมีครบเซตเลย ผลสอบภาษาอังกฤษ ผลสอบภาษาไทย แล้วก็เลข อะไรอย่างเงี้ย มีหมดเลยนะ ในนั้น พี่ยังเก็บเลยมาจนถึงทุกวันนี้ เออ...” (ID 3)

### 3. ความสุขอยู่ที่ “งาน” ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ

#### 3.1 งานตรงใจ ประกอบด้วย 4 ประเด็นปลีกย่อย คือ

3.1.1 **ตลอดมาไม่ทันไร ขึ้นลงบันไดเป็นว่าเล่น** จากเรื่องราวที่คุณบุตรีได้ถ่ายทอดมาก่อนหน้านี้ จะพบว่าบ่อยครั้งที่คุณบุตรีเล่าถึงความสุขที่เธอได้ทำงานที่บริษัทแห่งนี้และที่ผ่านๆ มา ไม่เพียงเท่านั้น ขณะที่คุณบุตรีได้พูดคุยกับผู้วิจัยนั้น รอยยิ้ม สีหน้า และอากัปกริยาต่างๆ นั้นก็แสดงออกถึงความสุขอย่างเด่นชัดเช่นกัน สำหรับประเด็นนี้เป็นอีกช่วงหนึ่งของชีวิตคุณบุตรี หลังจากที่เธอได้เลื่อนขั้นขึ้นเป็นผู้จัดการสาขาจนมีบุตรในเวลาต่อๆ มา หลังจากที่คุณบุตรีได้กลับมาทำงานอีกครั้งหลังจากลาคลอดบุตรคนสุดท้อง เธอก็ได้มาประจำที่สาขาเซ็นทรัลปิ่นเกล้า ซึ่งความพิเศษของสาขานี้คือจะมีร้านอยู่ถึงสองสาขาภายในศูนย์การค้าเดียวกัน ซึ่งคุณบุตรีนั้นเป็นผู้จัดสาขาซึ่งจะต้องรับผิดชอบดูแลทั้งสองสาขาซึ่งอยู่ที่ชั้นจีหรือชั้นทีหนึ่งและชั้นทีห้าของศูนย์การค้า เธอเล่าว่าเธอเองต้องวิ่งขึ้นลงๆ เธอให้คำขยายความถึงความยุ่งมากแค่ไหนนั้น เธอบอกว่า เธอไปทำงานได้เพียงหนึ่งเดือนน้ำหนักจากหกสิบแปดลดลงเหลือห้าสิบสอง แม้จะจะภารกิจที่มีความหนักมากถึงขั้นน้ำหนักลดไปอย่างรวดเร็ว กระนั้นก็ตามความสุขแห่งการทำงานของคุณบุตรีก็เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยเห็นได้อย่างเด่นชัดจน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...จนมีน้องคนสุดท้าย มีน้องคนเล็ก พอกลับมาที่โน่นเลยเซ็นทรัลปิ่นเกล้า ซึ่งมีสองชั้น ชั้นจีจะชั้นห้า ผู้จัดการคนเดียว วิ่งขึ้นวิ่งลง วิ่งขึ้นวิ่งลง ตอนนั้นตลอดมาใหม่ๆ อ้วนนะ หกสิบแปดโล ไปทำงานเดือนเดียว น้ำหนักลดลงมาเหลือห้าสิบสิบหรือสิบสองนี่แหละ...” (ID 3)

3.1.2 **แคชเชียร์ ความสุขที่แสนท้าทาย** ความสุขจากการทำงานของคุณบุตรีในประเด็นนี้จะเน้น ไปด้านเนื้องานและตำแหน่งงานที่ได้ทำซึ่งได้แก่งานแคชเชียร์นั่นเอง คุณบุตรีเริ่มต้นความสนุกในการทำงานตอนเป็นแคชเชียร์ไว้ว่า งานแคชเชียร์เป็นงานต้องทำทุกอย่าง ตั้งแต่คิดเงิน เสิร์ฟอาหาร รับออเดอร์ นอกจากนี้ยังมีงานรองที่ต้องทำอีกด้วย เธอกล่าวถึงงานการเตรียมน้ำจิ้มในร้าน สมัยนั้นจะต้องมีการเตรียมสดหน้าร้าน ซึ่งความสนุกอยู่ตรงที่คุณบุตรีต้องนำหัวไชเท้าปอกเปลือก นำมาปั่น คั้นน้ำออก แล้วปั่นให้เป็นรูปเจดีย์ให้แน่น เธอเล่าไว้งานการเตรียมน้ำจิ้มนั้นทำให้ได้คิดสร้างสรรค์ เพราะจะต้องคิดว่าจะทำอย่างไรให้ทำได้ภายในครั้งเดียว นอกจากความสนุก ความคิดสร้างสรรค์แล้ว ยังมีความท้าทายแฝงอยู่ในจิตใจของคุณบุตรีอีกด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนเป็นแคชเชียร์นี้สนุกน้ำ เพราะว่าไม่ได้นั่งอยู่ในแคชเชียร์อย่างเดียว ทำทุกอย่าง เสิร์ฟเป็น รับออเดอร์เป็น เมื่อก่อนน้ำจิ้มไม่ได้เป็นสำเร็จรูปแบบนี้ น้ำจิ้มเมื่อก่อนน้ำจิ้มมาแบบใสๆ แต่รสชาติเหมือนเดิมนะ แต่ว่าเรามีกิมมิกซ์ของเราก็คือ หัวไชเท้าปั่น เราจะสั่งหัวไชเท้า

สดๆ มาเป็นหัว แล้วก็มาปอกแล้วก็มาปั่นที่ร้าน ปั่นแล้วก็บีบคั้น คั้นเอาน้ำมันออก แล้วก็เอาน้ำมันมาปั่นเข้าในถ้วยน้ำจิ้ม ปั่นให้เป็นรูปเจดีย์ขึ้นมา ให้มันสูงขึ้นมา แล้วต้องปั่นให้มันแน่นด้วยน้ำ ถ้าไม่แน่นเวลาเราทานน้ำจิ้มใส่มันจะล้น สนุก นั่นแหละ มันได้คิดสร้างสรรค์ เฮ้ย! เราต้องทำให้มันอยู่น้ำครั้งเดียวจบน้ำ ถ้าไม่จบนี่คือแบบเสียเลย เอาให้ลูกค้าเสิร์ฟไม่ได้ มันทำท่าย...” (ID 3)

**3.1.3 ขาดดีไม่มีกลัว ที่ซัวร์ๆ คือนายมา** ความสุขในการทำงานอีกหนึ่งเรื่องที่คุณบุตรีเล่าให้ฟังนั้นก็คือก็ได้เจอเจ้านายด้วย โดยเฉพาะวันไหนที่ร้านมียอดขายเยอะๆ เธอเองก็จะได้พบเจอกับเจ้าของบริษัทในวันนั้น ซึ่งทั้งสองท่านจะมาช่วยทำทุกอย่างเฉกเช่นเดียวกับพนักงาน พนักงานบริการและงานครัว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็สนุกตรงที่ว่า วันไหนขายได้เยอะ วันไหนยุ่งๆ เจ้านายจะมาด้วยนะ อืม!! เจ้านาย แกก็จะมาช่วยเดินอาหาร ช่วยเชคบิล ช่วยทำน้ำจิ้ม ทำทุกอย่างเหมือนกันน้ำ แกก็จะเข้าในครัว แกก็จะไปดู คือช่วยหมดเลย...” (ID 3)

**3.1.4 เก่งงานจนดีได้ ก็เพราะด้วยเสียง “เพ็ยะ”** หลายๆ คนกว่าจะเกิดความเชี่ยวชาญในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นั้น ต่างต้องผ่านร้อนผ่านหนาวมามากมาย คุณบุตรีเองก็เช่นกันที่เป็นผู้หนึ่งที่ต้องผ่านเรื่องราวมาไม่น้อย ทว่าเรื่องราวของคุณบุตรีแต่ละจะต่างออกไปสักหน่อยตรงที่ว่า การผ่านร้อนผ่านหนาวนั้นก็กลับสร้างความสนุกสนานใจให้กับเธอได้ ซึ่งท่านอื่นๆ อาจรู้สึกกดดันและเครียดเฉียว และสิ่งที่ผู้วิจัยกำลังกล่าวถึงอยู่นั้นก็คือ การฝึกฝนให้คุณบุตรีทำงานด้านการคิดเงินในตำแหน่งแคชเชียร์แมนย่าและถูกต้อง ซึ่งเมื่อใดที่คุณบุตรีทำผิด จะมีเสียงเพ็ยะดังขึ้นที่มีมือของเธอทุกครั้ง เรียกได้ว่าเพ็ยะจนเป็นจนวนล่องเลยก็ว่าได้ ด้วยเพราะจริตและรูปแบบการเรียนรู้ของคุณบุตรีตรงกับจริตและรูปแบบการสอนงานของหัวหน้างาน จึงทำให้มีความสุขและปลั่งใจในการฝึกปรือให้เชี่ยวชาญจึงเป็นไปได้ด้วยดีในช่วงเวลานั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เมื่อก่อนเครื่องคิดเงินนะมันไม่ได้เป็น มันจะเป็นคาสีโอบแบบแต่กๆ นะ อันนั้นนะการทำงาน ถ้ามีได้คคบิลเมื่อไหร่ พี่จะนึกถึงพี่กุสุมา พี่จะกอดเกี่ยวซ่า เกี่ยวซ่าเมื่อก่อนมันกคสามศูนย์สาม รหัสครหัส พี่ก็ไปสามศูนย์หก ไปขึ้นคอบหมูอย่างทุกครั้งเลย พี่สุดฝีมือ “เพ็ยะ” นั่นแหละ คือสนุกนะ ไม่ได้เครียดนะ เออ มันเป็นความจำที่แบบ เราก็พลาดนะ เขาก็ไม่ได้อะไรมากมาย เขาก็แค่เตือนเรา มันจำไปเลยว่า จะไม่ผิดแล้วน้ำ ขอบสไคล์และรูปของหัวหน้า ชอบแบบตรงๆ ไปเลย...” (ID 3)

### 3.2 งานสร้างชีวิต ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

3.2.1 วันเกิดฉันกับของขวัญสุดพิเศษ สืบเนื่องจากประเด็นที่ว่า คุณบุตรีเริ่มงานกับบริษัทแห่งนี้ในตำแหน่งแคชเชียร์ ที่สาขาวงศ์สว่างเมื่อราวสามสิบปีที่แล้ว เธอทำงานอยู่ที่สาขานั้นเป็นเวลานานสามถึงสี่ปี และก็ถึงเวลาเหมาะสม เมื่อผู้จัดการเขตในสมัยนั้นได้แจ้งข่าวดีให้เธอได้ทราบว่า จะมีการเลื่อนตำแหน่งของเธอไปเป็นผู้จัดการสาขา สามถึงสี่ปีที่ผ่านมาฉันไม่สูญเสียเปล่าเลยกับความทุ่มเท ตั้งใจที่เธอได้สร้างมา คุณความดีประจักษ์แก่ผู้บริหารเขตและผู้บริหารบริษัทจนทำให้เธอได้รับเลือกการเลื่อนขั้น การเลื่อนขั้นครั้งนี้นอกจากจะเป็นรางวัลให้กับชีวิตของเธอแล้ว ยังมีความพิเศษอีกหนึ่งอย่างที่ไม่เคยลืมเลยในชีวิต นั่นคือ วันที่เธอได้รับการเลื่อนตำแหน่งนั้นตรงกับวันเกิดของคุณบุตรีพอดี วันนั้นจึงเป็นวันสำคัญสองอย่างของชีวิต นั่นคือ การได้เลื่อนขั้นและการได้ฉลองวันเกิดไปในคราวเดียวกัน ความสุขและความเจริญที่เกิดขึ้นในวันนั้น นอกจากนำมาสู่จิตใจของคุณบุตรีแล้วยังนำมาสู่ความหวังและความสุขของคนในครอบครัวของคุณบุตรีอีกด้วย คุณบุตรี ดังกล่าวที่ว่า .....

“...ทำงานเป็นแคชเชียร์อยู่ที่เซ็นทรัลวงศ์สว่างที่เดียวเลยสี่ปี สามปีครึ่งประมาณนี้ไม่ถึงสี่ปีดี ก็เข้ามีภูษาแล้วก็พอกรกฎา ผู้จัดการเขตตอนนั้น ตอนนั้นก็ออกไปแล้ว เขาก็เลยมาบอกว่า จะให้เป็นผู้จัดการสาขา ดีใจมาก คือวันเกิดพอดี เลื่อนขั้นตำแหน่งเป็นวันเกิดพอดี เอ้อ...” (ID 3)

3.2.2 งานสร้างครอบครัว มีครอบครัวได้ก็เพราะงาน นับตั้งแต่ที่คุณบุตรีทำงานที่บริษัทแห่งนี้ เธอเองก็ได้พบรักและมีบุตรในเวลาต่อมา ที่น่าสนใจอย่างมากสำหรับผู้วิจัย นั่นคือ บุตรทุกคนของคุณบุตรี ทั้งบุตรแท้และบุตรบุญธรรมนั้นล้วนทำงานพาร์ทไทม์ที่ร้านแห่งนี้ทั้งสิ้น ความในใจดีๆ ของคุณบุตรีนั้นก็คือ ธุรกิจแห่งนี้ทำให้คุณบุตรีได้พบและมีครอบครัวในทุกวันนี้ ได้มีความมั่นคงในชีวิตเป็นรากฐานของครอบครัว เธอเองจึงอยากให้ลูกๆ ของเธอได้ซึมซับและสัมผัสกับชีวิตและลมหายใจของแม่บุตรี ณ ถ้ามังกรแห่งนี้นั่นเอง ดังกล่าวที่ว่า .....

“...ลูกพี่ทุกคนทำหมด เป็นพาร์ทไทม์หมดทุกคนแม้กระทั่งลูกเลี้ยง เพราะพี่เห็นว่าเอ้อ ... คือยังไงอะ เห็นว่า มันเป็นธุรกิจที่อยากให้ คือ มันเป็นธุรกิจที่ทำให้เรามีครอบครัว อ่า มีความมั่นคง มีรากฐานชีวิต แล้วก็อยากให้ลูกซึมซับว่าเนี่ย ให้รู้ว่าแม่ทำตั้ง เติบโต หรือว่าแม่มีชีวิตกับร้านนี้มานะ กับที่นี้มานะ ตอนแรกอะ...” (ID 3)

3.3.3 องค์กร คือความผูกพันของชีวิต คุณบุตรีกล่าวถึงแง่หนึ่งในใจของเธอ นอกไปจากปัจจัยสี่และเงินทองที่ได้รับจากองค์กรแล้ว จะมีผลผลิตแห่งความงอกงามของความผูกพันทางใจที่เกิดขึ้นในใจของคุณบุตรีอีกด้วย ซึ่งเป็นความผูกพันระหว่างเธอและองค์กรอันเป็น



ความสุขใจที่เชื่อนึกที่ไรก็อ้อมอ้อมใจเสมอและเป็นพลังในการใช้ชีวิตและทำงานได้ตลอดมาและในวันต่อๆ ไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เรื่องเงินแน่นอนอยู่แล้ว แต่ความผูกพัน ระหว่าง องค์กรเลย อืม...” (ID 3)

#### 4. ความสุขอยู่ที่ “อิสระ” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

4.1 สุขที่คุยกัน ไม่กั้นอะไรมากมาย ความสุขต่อไปที่คุณบุตรได้เล่าถึงนั้น เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในช่วงก่อนๆ ซึ่งผู้วิจัยจับประเด็น ได้ว่าเป็นความสุขที่ยังคงเป็นที่ต้องการของคุณบุตรอยู่ แม้ว่าในปัจจุบันจะไม่เหมือนกับในอดีตแล้วนั้นแต่ด้วยความเข้าใจก็พอทำให้คุณบุตรรับรู้และยอมรับได้พอสมควร ความสุขที่ผู้วิจัยกำลังกล่าวถึงอยู่นั้นก็คือ อิสระในการดำเนินชีวิตและการทำงานนั่นเอง เธอขยายความว่าในสมัยนั้นระเบียบไม่เเยอะเท่ากับสมัยนี้ด้วยเป็นเพราะจำนวนพนักงานที่ยังมีน้อยกว่าปัจจุบัน ความเข้มงวด การพูดคุยนำสู่ความสบายกายสบายใจจึงสร้างคามอิสระแก่กายใจคุณบุตรได้มากในสมัยนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เป็นอะไรที่เมื่อก่อน สนุกตรงที่ว่าคุยกัน มันไม่ได้มีอะไรมากั้นเรามากมาย กฎระเบียบ จะว่าเมื่อก่อนคือระเบียบมันไม่เเยอะ ถ้าพูดง่าย ๆ น้า แต่ทุกวันนี้เพราะว่าจำนวนคนมาก นั่นแหละ ก็เลยต้องเอากฎระเบียบมา...” (ID 3)

#### 5. ความสุขอยู่ที่ “คน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

##### 5.1 ผู้บริหาร ผู้เป็นที่รักที่เคารพ ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

##### 5.1.1 ผู้บริหาร ที่ฉันรักมาก ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1) ขาขึงและผูกพัน ทั้งสองท่านไม่ทิ้งพนักงาน ชีวิตคนเราเอาเข้าจริงๆ ก็ไม่พ้นแค่มืดมลายใจ สำคัญคือแต่ลมหายใจประกอบด้วยสุขหรือทุกข์ก็เท่านั้นซึ่งคือจุดตั้งต้นของชีวิตของแต่ละคน กับคุณบุตรนั้นเธอเองเป็นคนที่ลมหายใจแห่งความซาบซึ้งอยู่ไม่น้อย ความซาบซึ้งผูกพันกับผู้บริหารผู้เป็นเจ้าของธุรกิจทั้งสองท่านซึ่งเฉพาะไปที่ความรักที่มีให้กับพนักงานไม่ทิ้งพนักงาน ไม่ว่าพนักงานท่านจะเป็นหรือเสียก็ตาม ความคุ้นเคย ความเอ็นดู ความห่วงใย และความมีน้ำใจจากทั้งสองท่านที่มีคุณบุตรและพนักงานในบริษัทคือกุญแจใจดอกสำคัญที่ไขเปิดประตูหัวใจของพนักงานในองค์กรให้มีความสุขและความอบอุ่นเสมอมา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...จุดหนึ่ง พี่คิดว่านะ ที่ทำให้จนถึงทุกวันนี้ พี่ก็ยังแบบผูกพันมากๆ แก่ไม่ทิ้งพนักงาน แก่เลยอะ แกรักทุกคน ขนาดตอนแฟนพี่เสียเนอะ แก่ก็ยังแบบ แก่ไม่ได้ไปเพราะแกไปต่างจังหวัด แก่ก็ยังแบบพูดไปถึงฝากไปถึง อะไรอย่างเงี้ย ปลอดภัยเราเนอะ ทุกวันถ้าเจอหน้ากันแก่ก็ยังถามทำบุญใส่ชื้อด้วยน้า ลูกๆ พี่ก็ แก่ก็คุ้นเคยบ้าง ไม่คุ้นเคยบ้าง ไอ้คนโตแก่คุ้นเคยบ้าง...” (ID 3)

2) นายผู้เป็นที่พึ่งทางกายและใจ ครั้งเมื่อผู้วิจัยชวนคุยไปถึงบุคคลผู้ซึ่งเป็นที่พึ่งให้แก่ชีวิตของคุณบุตรีที่ผ่าน คุณบุตรีนึกถึงท่านไต่บั้ง และบุคคลที่คุณบุตรีกล่าวถึงด้านที่พึ่งทางกายใจนั้นก็คือผู้บริหารท่านหนึ่งผู้ซึ่งเป็นผู้ร่วมก่อตั้งบริษัทแห่งนี้มาตั้งแต่เริ่มต้น คุณบุตรีกล่าวเปิดประเด็นด้วยความที่ตรงใจและกระชับยิ่งไว้ว่า ผู้บริหารท่านนี้คือบุคคลผู้เป็นที่พึ่งทางใจของเธอจริงๆ ผนวกกับประเด็นข้างต้นจะพบว่า ผู้บริหารของบริษัทแห่งนี้สามารถสร้างความซาบซึ้งใจ ความผูกพัน ตลอดจนเป็นที่พึ่งทางกายใจให้แก่พนักงานได้อย่างเยี่ยมยอดเฉกเช่นคุณบุตรีนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“... ไซ้ มากนะ เป็นที่พึ่งทางใจ...” (ID 3)

### 5.1.2 นายที่หาได้ยาก ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1) คุณหนู ที่นำเอ็นดู ห่วงใย และยอมรับ นอกจากผู้บริหารผู้เป็นเจ้าของบริษัทแล้ว สำหรับผู้บริหารผู้เป็นทายาทสืบต่อกิจการนั้นก็ยังสร้างความสุขใจให้กับพนักงานองค์ได้เยี่ยมยอดอีกคนหนึ่ง นั่นคือผู้บริหารในรุ่นทายาทนั่นเอง ด้วยภาพลักษณ์ที่เป็นลูกคุณหนู แต่หัวใจไม่คุณหนู ดังเช่นที่ได้อธิบายไว้ก่อนหน้าถึงความทุ่มเทและเต็มทีในด้านต่างๆ ของคุณที่มีต่อพนักงาน แม้อายุยังเยาว์แต่ความเอ็นดู ความเข้าใจพนักงาน และความห่วงใยกลับมีมากกว่าวัยที่เธอเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกับคุณบุตรีด้วยแล้วยังสร้างความผูกพัน ความห่วงใยที่มีให้ และการยอมรับในฐานะผู้บริหารสาวสวยที่เป็นนายที่หาได้ยากของคุณบุตรีอีกหนึ่งท่าน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“... ไซ้ เอ็นดู และห่วงใย ด้วยที่แบบแกลเป็นลูกคุณหนูแต่แกลไม่เป็นคุณหนูอะ อย่างเจีย...” (ID 3)

## 5.2 สุขวันนี่เพราะมีนายดีแท้ๆ ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

### 5.2.1 หัวหน้าที่กลายเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1) ถูกคน ถูกที่ ถูกสไตล์ คือแรงผลักดันใจกายให้ก้าวเดิน ชีวิต กำลังใจแห่งความการสร้างความสุขของคุณบุตรีมีมาจากผู้คนมากมายจริงๆ หนึ่งในบุคคลที่คุณบุตรีกล่าวถึงนั้นก็คือหัวหน้างานคนสำคัญของเธอที่มีจริตตรงกัน จึงเอื้อให้เกิดเป้าหมาย ความมุ่งมั่น และแรงผลักดันให้คุณบุตรีมากมาย อีกด้วยความมีเมตตากรุณาจากหัวหน้าที่ให้ความช่วยเหลืออนุเคราะห์อย่างดีเสมอมาก็ยิ่งสร้างความซาบซึ้งใจให้มากยิ่งขึ้นไปอีก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนีพี่ยายมทำนะ คุณเป็นแรง คุณเป็นอีกคนนะที่เป็นแรงผลักดันให้ที่ เวลาที่ไปถามอะไรแกลไม่เคยปฏิเสธเลย แกลก็ให้คำแนะนำ พี่ว่า พี่ชอบสไตล์คุณ แกลคล้ายๆ กับพี่นะ มุ่งงานมุ่งผลสำเร็จ สไตล์ดีกะซี ต้องเป๊ะ...” (ID 3)

## 6. ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

6.1 จะบุตรหรือบุตรชาย ล้วนคือลมหายใจของฉัน ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

6.1.1 พังพาดนกง แม่เองก็เป็นปลื้ม คุณบุตรมีบุตรชายและบุตรสาวอยู่หลายคน คุณบุตรก็กล่าวถึงบุตรสาวคนหนึ่งของเธออย่างแอบปลื้มในใจไว้ว่า บุตรสาวคนนั้นมีความปรารถนาสิ่งที่ตนรักชอบ ด้วยความปรารถนาที่เป็นปัจจัยให้หางานทำเพื่อหารายได้ด้วยตนเอง ไม่คิดขอบิดามารดา จิตใจแห่งการพังพาดตนเองเช่นนี้ สร้างความปลาบปลื้มปีติให้กับคุณบุตรเป็นอันมาก เธอกล่าวไปก็อมยิ้มและแวตาสุกสกาไปตลอดการสนทนาร่วมกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ลูกสาว เขาก็อยากมีในสิ่งที่เขาอยากได้ ก็คือใจตรงที่ว่า เออ เขาก็คิดได้ตรงที่ว่า อยากได้ก็หาตั้งตัวเอง แอบปลื้ม...” (ID 3)

1) เอาจริงมันดีใจมาจากผู้ที่ขึ้นชื่อว่าลูก ผู้วิจัยชวนคุณบุตรค้นหาแรงบันดาลใจอันเป็นรากฐานของร่างกายและชีวิตของคุณบุตรเพื่อใช้ชีวิตให้ได้อย่างมีเป้าหมาย มีคุณค่า และรู้ว่าใช้ชีวิตไปเพื่อใคร เพื่ออะไร คุณบุตรก็กล่าวโดยทันที คำแรกที่ออกมาด้วยเสียงอันกระซิบสั้น และหนักแน่น นั่นคือ คำว่า “ลูก” คุณบุตรก็กล่าวต่อไปว่าลูกคือแรงบันดาลใจของคุณบุตรโดยแท้ ไม่ว่าคุณบุตรจะคิดจะทำอะไร หัวใจนั้นจะคิดถึงลูกก่อนเสมอ เธอจะเอาลูกมาเป็นแรงบันดาลใจเป็นหัวใจขับเคลื่อน และนี่เองคือพลังชีวิต รากฐานจิตใจ แรงบันดาลใจไม่ได้มาจากไหนไกลเลย ล้วนมาจากลูกๆ ทั้งสิ้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ลูก เป็นแรงบันดาลใจของแม่ แม่จะทำอะไรแม่ต้องคิดถึงลูกก่อน เราคิดถึงใครเรา รักใครมากที่สุดเราเอาแรงบันดาลใจตรงนั้นมาก็ดูก เอาตรงนั้นมาเป็นแรงบันดาลใจ...” (ID 3)

## 6.2 สามียังมีชีวิต ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

6.2.1 ในวัยมีดี ในดีมีร้าย เขาคือผู้ชายที่ดีที่หาได้ยาก ตลอดเรื่องราวที่ผ่านมาที่ผู้วิจัยได้ร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับคุณบุตร จะพบว่าชีวิตของคุณบุตรเป็นตัวแทนของอีกหนึ่งชีวิตที่มีหัวใจอันทรงทั้งด้านการดำเนินชีวิตส่วนตัว การทำงาน และการดูแลครอบครัว มีทั้งเรื่องที่ดีที่สุดๆ และเรื่องที่ไม่ดีที่สุดๆ ก็ผ่านพ้นมาแล้ว ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยขอหยิบยกนำเรื่องราวช่วงหนึ่งของชีวิตคุณบุตร ไม่ว่าจะร้ายจะดีอย่างไร แต่เธอเองก็เคยได้ชื่อว่าภรรยาสุดสวยที่มีชายในฝันที่หาได้ยากจริงๆ ผู้วิจัยมิได้กล่าวเกินกว่าความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเลยแม้เพียงสักนิด หากได้อ่านคำกล่าวของคุณบุตรด้านล่างแล้ว จะพบว่าชายผู้เป็นสามีของคุณบุตรผู้นี้ คำว่าดี อาจจะน้อยไปด้วยซ้ำ และคุณบุตรเองก็เห็นด้วยจริงๆว่า เขาคือชายที่ดีที่หาได้ยาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แฟนที่เป็นคนดีมากมาย คือเอาใจใส่ใจทุกอย่าง กินแกงหอย หอยจู้บนะ ฟู้จู้บไม่เป็น แกก้จู้บให้ หรือ ไม่ก็เปิดจู้บให้ แล้วให้ใช้ไม้จิ้มฟัน ชักเสื่อผ้า รีดผ้า พุดถึงเสื่อผ้า เวลาแกรีดเสื่อผ้าเนี่ย ฟี้จะรีดเฉพาะเสื่อของฟีนะ กางเกงแกจะรีดให้ แกรีดเสื่อผ้าเนี่ยมาก ของลูกนี่แกรีดจับรีดหมดกระปรังกระโปรง นั่นแหละ ลูกมันถึงรักพ่อ แกทำหมดทุกอย่าง เราก้ทำด้วยนั่นแหละไม่ใช่ไม่ทำ แต่เมื่อไหร่ที่หยุดพร้อมกัน แกตื่นก่อน แกก้จะเอาผ้าไปซัก เราก้ตื่นมาก้ไปนั่งซักผ้ากับแก แกก้บอกไม่ต้องแม่มีง ไปทำกับข้าว กินเงาะ ฟี้ไม่ชอบแคะเอง ถ้าไม่มีมีคมาให้ แกก้แคะให้ แกเป็นคนดีคนหนึ่ง คนดีมากด้วย หายาก...” (ID 3)

### 6.3 ครอบครัวยุคก่อนของชีวิต ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

6.3.1 อธิษฐานจิต เพื่อสุขชีวิตทั้งครอบครัว ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างด้วยบุตรชาย บุตรสาวก็ดี สามีที่แสนดีที่หาได้ยากก็ดี ตัวคุณบุตรีอีกด้วย ทุกท่านที่ได้กล่าวมานั้นล้วนคือสมาชิกที่สำคัญยิ่งของครอบครัว ขาดไปซึ่งสมาชิกคนใดคนหนึ่งแล้ว ย่อมนำมาซึ่งความไม่สมบูรณ์ หัวใจของคุณบุตรีได้สถิตย์ไว้ในความผูกพันสายใยอย่างแนบแน่น ครั้งใดที่คุณบุตรีได้สวমনต์ให้หัวพระเธอนั้นจะคอยอธิษฐานจิตขอให้ครอบครัวของเธอสวยมีความสุข อยู่ยาวนานเป็นประจำสม่ำเสมอ หัวของของเธอ ความสุขของเธอ ครอบครัวเหนือสิ่งใดโดยแท้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เมื่อก่อน เวลาที่สวมนต์ ฟี้ให้หัวพระ ฟี้จะขอให้ชีวิตครอบครัวของลูกมีความสุข อยู่กันยาวนานตลอดไป อธิษฐานอย่างนั้นทุกครั้งเลยนะ...” (ID 3)

### 7. ความสุขอยู่ที่ “อโหสิกรรม” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

#### 7.1 เหตุเพราะโกรธ จึงต้องขออโหสิกรรม ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

7.1.1 โมโหจนมืดมัว ไม่รู้ตัวพูดอะไร ช่วงหนึ่งคุณบุตรีได้เล่าให้ฟังถึงเหตุการณ์ที่สำคัญมากในชีวิตของเธอ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่ทำไปโดยไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าเธอทำอะไรลงไปซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการแตกร้างของครอบครัว ครั้นเมื่อเธอเองเกิดตระหนักและรู้ตัวนั้นเธอเองได้แสดงตนรับผิดชอบต่อสิ่งที่เธอทำลงไปโดยทันทีเพื่อประสานใจและความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น ซึ่งเธอยังคงไม่รู้ว่าเกิดอะไรว่าเธอทำอะไรไปบ้าง แต่ด้วยใจแห่งความสำนึกผิด การขออโหสิกรรมและคำขอโทษด้วยใจจริงนั้น ก็พอทำให้ลดความกังวล ความรู้สึกผิด และเพิ่มเติมความสุขใจให้เธอได้บ้างไม่มากนักน้อย เพราะอย่างน้อยที่สุดเธอก็ได้แก้ไขและทำดีที่สุดแล้วในขณะนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แถวๆ พี่ไปว่าครอบครัวแก หมายถึง ทางแม่อะนะ พี่ไม่รู้ตัว พี่บอกพี่ไม่รู้ตัวพี่ว่า ตอนไหน อืม..ถ้าฉันก็ขอโทษ ขอโทษกรรม พี่ขอโทษกรรมตอนนั้นเลย ก็ไม่รู้ตัวว่าว่าตอนไหน...” (ID 3)

## 8. ความสุขอยู่ที่ “สัมพันธ์ภาพ” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

### 8.1 สัมพันธ์ภาพที่แท้ คือมิตรภาพจากกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

#### 8.1.1 มิตรภาพที่เข้าไปถึงหัวใจของคน เมื่อผู้วิจัยชวนคุณบุตรีให้นึกไปถึงสิ่งที่ทำให้คุณบุตรีมีความสุข คุณบุตรีนึกถึงอะไร คุณบุตรีกล่าวถึงเหตุการณ์ๆ หนึ่งในที่เข้าร่วมมีประสบการณ์กับคุณนั่นเอง คุณบุตรีขยายภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้นด้วยว่า ภาพแห่งการร่วมผจญ ญ วันนั้นที่เข้าร่วมกันกับพนักงานของคุณ ได้สร้างความซาบซึ้งก่อเกิดเป็นมิตรภาพเข้าไปในหัวใจของคุณบุตรีมาจนถึงทุกวันนี้ ช่วงเป็นความประทับใจที่ไม่รู้ลืมเลยจริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เหตุการณ์ที่เราไปเอาที่ดิ่ง ชอบมาก เขาเรียกว่าวอล์คแรลลี่ ครั้งนั้นแหละที่คุณไปด้วย อะไรคือสิ่งที่ทำให้พี่มีความสุข พี่นึกถึงตอนนั้น มันสนุก มันไม่ได้เหมือนเป็นการสัมมนาทั่วไป นะ คือแกล้งกับเรา เล่นเป่าเปิง เล่นโยนลูกโป่งผสมน้ำ ถ้าโยนไม่ได้รับไม่ได้แตกใส่ตัว อะไรอย่างเงี้ย มีเยอะนะ มีเจ็ดฐาน เราประทับใจฐานลูกโป่ง ของพี่ไม่แตกใส่เลย ต้องดีทั้งคนโยนและคนรับ เราได้บอกแนวทางวิธีการรับนะ ดูลูกด้วย...” (ID 3)

## 9. ความสุขอยู่ที่ “บันเทิง” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

### 9.1 สภาพแวดล้อมภายในองค์กร ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

#### 9.1.1 คนตริ้นั้นคือชีวิต จังหวะคอยลิขิตให้ชีวิตก้าวไป ความสุขที่คุณบุตรีได้กล่าวไว้ในตอนสุดท้ายนั้น เธอกล่าวถึงความเป็นตัวของตัวเองของเธอในด้านดนตรี เต็มใจ และความสนุกของเธอ ซึ่งหลายๆ อย่างที่บริษัทจัดกิจกรรมและมีดนตรีมีส่วนหนึ่งของกิจกรรมเสมอๆ นั้น คุณบุตรีก็จะออกสื่ออย่างเต็มที่ เธอใช้คำว่า “หน้าบาน” ก็คงพอทำให้เห็นภาพได้อย่างชัดเจนว่า เธอมีความสุขกับดนตรี บันเทิง เริงใจ แค่นี้คำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่เป็นคนสนุกสนาน พี่เป็นคนชอบสนุก จะเห็นว่าเวลามีเดินรำอะไรพวกนี้ พี่จะแบบหน้าบาน...” (ID 3)

## ชีวิตในภายภาคหน้า

จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. โยนิโสมนสิการ ปัจจัยพิจารณาคิดอ่านที่แยบคาย การทบทวนชีวิตที่ผ่านมาอย่างมีสติเท่าทันในปัจจุบันทำให้คุณบุตรีตระหนักและเห็นคุณโทษในเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมา ทำให้เห็นถึงสาเหตุต้นตอของสภาพปัญหาชีวิตต่างๆ ของเธอ และสิ่งที่เธอได้ค้นพบด้วยการใคร่ครวญตนเองด้วยตนเองอย่างแยบคายแล้ว เธอพบว่าก็คือด้วยตนเองคือต้นตอของปัจจัยก่อเกิดผลต่างๆ มากมาย เมื่อได้ตระหนักรู้และเท่าทันอารมณ์ความคิดที่ไม่นิ่งของตนเองแล้ว หลังจากนั้นชีวิต ครอบครัวยุคทำงานของเธอนั้นก็ดีขึ้น ดีขึ้นได้ด้วยความคิดตรงกับลักษณะวิถีคิดเชิงพระพุทธศาสนาในนิยายเถรวาท นั่นคือ โยนิโสมนสิการ นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ดีขึ้นด้วยคิดนี้แหละ คิดว่า ชีวิตครอบครัวเป็นอย่างนี้เพราะอะไร คือน่ากลับคิดมา ลูกเราเคยออกจากเราไป เพราะอะไร เพราะเราเกี่ยวเชื้อมากเกินไป ถ้าไม่หนักเกินไปเราก็จะเสีย ถ้าหนักหนาเกินไปเราก็จะพูด ทำให้เราถึงเป็นแบบนี้ สาเหตุก็มาจากตนเองไง...” (ID 3)

สอนตนเองเหมือนสอนคนอื่น สอนคนอื่นเหมือนสอนตัวเอง ประกอบด้วย 6 ประเด็นหลัก คือ

1. โกรธคือโง่โมโหคือบ้า ไม่โกรธดีกว่าจะได้บ้าโง่ ในช่วงท้ายๆ ผู้วิจัยชวนคุณบุตรีชวนคิดไปถึงสิ่งที่เป็นเสมือนเครื่องเตือนใจตนเองและจะสามารถเป็นเสมือนเครื่องเตือนใจผู้อื่นได้เช่นกัน สิ่งเหล่านั้นคุณบุตรีนึกถึงอะไรบ้างหรืออยากแบ่งปันคนอื่นใดบ้าง เมื่อผู้วิจัยชวนคุยคิดคลึกคล่าไป คุณบุตรีได้หยุดคิดสักพักหนึ่งแล้วก็มองตาผู้วิจัยพร้อมรอยยิ้มน่ารักๆ ระยะเวลาผ่านไปครู่หนึ่งจนเธอเริ่มเอ่ยปากว่า คำพูด เรื่องที่เธอจะพูดคือเรื่องเกี่ยวกับคำพูด โดยเฉพาะคำพูดที่มาจากอารมณ์โมโห พาให้พูดจาประชดประชัน พูดด้วยอารมณ์ ซึ่งล้วนทำร้ายคนฟังและทำร้ายตัวคุณบุตรีเอง จึงเป็นเรื่องแรกที่คุณบุตรีเลือกจะเอื้อนเอ่ยเพื่อสร้างสติให้แก่ตนเองและเล่าชีวิตเป็นอุทธาหรณ์สอนใจผู้อื่นด้วยเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เป็นที่เราเรื่องการใช้คำพูดนี้แหละ ตรงโมโหอย่าพูด โมโหอย่าพูด อะไรอย่างเงี้ยแล้วชอบประชดนี้แหละ พี่อะ ชอบพูดใส่ประชดนี้แหละด้วยอารมณ์...” (ID 3)

2. ชีวิตนี้ อย่าให้ผิดเรื่องเดิมถึงสามครั้ง สิ่งที่สองที่คุณบุตรีเลือกพูดถึง เธอพูดถึงกฎเกณฑ์การใช้ชีวิตอย่างหนึ่งที่เป็นกฎเกณฑ์ที่เธอถือปฏิบัติมาตลอดชีวิตของเธอ และกฎเกณฑ์นี้ก็เป็นเสมือนหลักพึ่งพา หลักแนวทาง หลักคุณธรรม หลักที่ว่ามันก็คือ การไม่ยอมอนุญาตให้ตนเองคิด ทำ พูดผิดในเรื่องซ้ำๆ เกินสามครั้งในชีวิตของตนเอง ผู้วิจัยเมื่อได้ฟังคำพูดดังกล่าวเหมือนมี

อะไรที่ทำให้ผู้วิจัยหยุดคิดในคำนั้นในระหะหนึ่งเลขทีเดียว เพราะเหตุว่า ผู้วิจัยรับรู้และสัมผัสได้ถึง ความหนักแน่นและความจริงจังของคุณบุตรีอย่างยิ่ง ทั้งน้ำเสียง คำพูดที่เลือกสรร สีหน้า แววตา สร้างสรรค์บรรยากาศแห่งความมุ่งมั่นแน่วแน่เป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่จะไม่ยอมผิดเกินสามครั้งอะ คือ ไม่ยอมให้สิ่งนั้นมาเกิดกับพี่ครั้งที่สาม...” (ID 3)

3. **ใจเย็นชมเข้าใจ แล้วขามข้าวจะไม่แตก** สืบต่อเนื่องจากประเด็นข้างต้นทั้งสอง ประเด็น คุณบุตรีได้กล่าวถึงเรื่องราวในอดีต หากแม่เธอย้อนเวลากลับไปได้ หากมั่นใจว่าเธอ สามารถควบคุมอารมณ์ของเธอได้ หากมั่นใจว่าเธอเป็นคนใจเย็นมากกว่านี้ ครอบครัวและลูกๆ คง จะไม่ต้องขาดสามีบิดาไป คำกล่าวที่สะท้อนสภาพจิตใจของคุณบุตรีแสดงออกถึงความอาลัยก็ส่วน หนึ่ง แต่ส่วนสำคัญคือความรู้สึกผิดที่มีต่อตนเองที่ไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจควบคุมอารมณ์ของตนให้ ดีกว่านี้ และนี่เองคือสิ่งที่สามที่ คุณบุตรีเลือกจะนำมาถ่ายทอดจากชีวิตตนสู่ชีวิตท่าน จากตรงนี้ คำ ว่า “ใจเย็น” นั้น ผู้วิจัยและคุณบุตรีก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงพอจะเป็นเครื่องดำเนินชีวิต กายและใจ ให้เป็นปัจจัยหนึ่งในการดำรงชีวิตสืบไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าสมมติว่าใจเย็น เนาะ ก็ชีวิตครอบครัวก็คง ไม่แตกแยก ลูกก็คง ไม่ขาดพ่อ” (ID 3)

4. **ปลดปล่อยและละวาง คือหนทางแห่งความสุข** คุณบุตรีได้นึกย้อนและทบทวน ตนเองอยู่สักพัก และกล่าวถึงปัจจัยหนึ่งทำให้ชีวิตไม่ไปเป็นดังใจหวังไว้ นั่นคือ ความยึดมั่นถือมั่น ในตนมากเกินไป เป็นปัจจัยทำให้ผลพวงชีวิตตนและครอบครัวได้รับผลกระทบไปด้วย เธอยังย้ำ ต่อไปว่าอย่ายึดติดครอบงำจนตั้งเกิดไป อย่าตกหลุมพรางของมาตรฐานจนไร้ยืดหยุ่น ดึงเป๊าะเกินไป อีกด้วย ซึ่ง ณ ตอนที่เธอได้สนทนากับผู้วิจัยนั้น เป็นภาวะที่เธอได้ตระหนักรู้ถึงคุณโทษดีแล้ว เธอ เองจึงกล่าวไว้ดังนั้นซึ่งสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความยึดมั่นถือมั่นนั้นคือการปล่อยวาง การคลายความยึด มั่นถือมั่นในตนเองออก ซึ่งจะทำให้ชีวิตเบาขึ้น สบายขึ้น และสุขขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คือส่วนหนึ่งที่ทำให้แบบ ยึดมั่นถือมั่นตัวเองมากไป ก็เป็นผลเสีย แต่พอมาคิดได้ มันก็ไม่ทันแล้ว...” (ID 3)

“...บางครั้งเรายึดอยู่ในกรอบมากเกินไป มันก็ไม่ได้ อย่าให้ดึง หย่อนแต่ให้อยู่ใน ขอบเขต อยู่ในมาตรฐาน อย่าดึงเป๊าะเกินไป...” (ID 3)

4. **เรียนรู้และทำเพื่อความถูกต้อง ไม่ใช่เพื่อความถูกต้อง** สิ่งที่เป็นรองสุดท้ายของการ ถ่ายทอดสอนใจตนสอนคนอื่นร่วมกันจากคุณบุตรี คุณบุตรีให้ความสำคัญไปที่ความซื่อสัตย์

ยุติธรรม ชำรงค้ำความถูกต้องมากกว่าถูกใจให้กับทุกคน ไร้อคติลำเอียงเข้าข้าง เพื่อสร้างความโปร่งใสให้กับจิตใจตนเองและจิตใจผู้อื่น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราต้องโปร่งใส เราต้องรู้ว่าเราอยู่กับใคร คนนั้นเป็นคนยังไง เราเรียนรู้เขา แต่เราไม่ได้ทำเพื่อความถูกใจ แต่ทำเพื่อความถูกต้อง เราเรียนรู้เพื่อความถูกต้อง อย่าทำเพื่อความถูกใจไม่ว่าจะเป็นลูกน้องหรือว่าหัวหน้า...” (ID 3)

5. พุดจาเชื่อมประสานคน ประพடுத்தกันด้วยอ่อนน้อม สิ่งสุดท้ายที่คุณบุตรีเลือกทิ้งท้ายไว้ในเรื่องการสอนตนสอนคนนั้น คุณบุตรีฝากไว้ที่ประเด็นการใช้คำพูด และกิริยา คำพูดควรเป็นคำพูดที่สร้างสัมพันธภาพ ประสานคน กิริยาเน้นไปที่ความเคารพให้เกียรติกันและกัน ความอ่อนน้อมถ่อมตน จะช่วยให้ทุกอย่างสงบ ร่ม และเย็นได้ และนี่คือประเด็นท้ายสุดที่คุณบุตรีฝากไว้ในหมวดนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...จะไม่ใช้คำพูดทำทนาย แล้วก็เจียบนะ จะแนะนำเรื่องการใช้คำพูด แล้วก็บุคลิกไม่ค่อยอ่อนน้อมถ่อมตน มนุษย์สัมพันธ์...” (ID 3)

มองตนเองในวันนี้สู่วันหน้า ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. สร้างภูมิคุ้มกันด้วยการจำลองความคิด หลายๆ ครั้งที่คิดคาดการณ์ล่วงหน้านำมาซึ่งผลลัพธ์สองลักษณะใหญ่ๆ ลักษณะที่หนึ่งคือความอึดอัดความคลุมเครือความไม่มั่นใจความกังวลใจเพราะไม่พร้อมไม่ยอมไม่กล้าเผชิญเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเป็นไปตามความนึกคิด ลักษณะที่สองจะตรงกันข้ามกับลักษณะที่หนึ่ง กล่าวคือความอุ่นใจความมั่นใจที่รู้เหตุการณ์ล่วงหน้านำมาซึ่งการเตรียมพร้อมวางแผนเตรียมชีวิตทรัพย์สินต่างๆ เพื่อแก้ไข เผชิญได้อย่างเท่าทันการณ์สำหรับคุณบุตรีแล้วเธอคือบุคคลที่คิดคาดการณ์วางแผนในลักษณะหลังหรือแบบที่ดึ้นเอง เธอมีเทคนิควิธีเฉพาะตนในการสร้างภูมิคุ้มกันในวันข้างหน้าหรือในอนาคต ด้วยการจำลองความคิดจำลองสถานการณ์ผ่านความนึกคิด เพื่อช่วยให้เธอนึก เตรียม และปฏิบัติถูก หากเป็นไปตามความเป็นไปได้ต่างๆ ที่เธอคาดไว้ ทำให้เธอมีความพร้อมเสมอแม้ยังไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นหรือยังมาไม่ถึงก็ตาม เทคนิคนี้เองคือสิ่งสำคัญที่ทำให้เธอเป็นคนที่ไม่เกรง พร้อม เสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าแฟนเราเสียไปก่อนเรา แล้วเราจะอยู่ยังไง อันนี้ด้วยความที่พี่อาจจะคิดล่วงหน้าไปก่อนก็ได้ ก็เลยมีภูมิด้านทาน มีความพร้อมที่จะ จำลอง จำลองชีวิตตัวเอง...” (ID 3)



ทำได้ดีกว่าเดิม เพิ่มเดิมอีกสักหน่อย ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. **เรียนรู้ยินยอม ความสำเร็จย่อมนำ** ความแน่นอนคือความไม่แน่นอน คุณบุตรีได้ฝากมุมมองนี้ไว้และได้แนะนำแนวทางไว้ว่า ให้มีความกระตือรือร้นใฝ่รู้จากบุคคลต้นแบบผู้ที่ประสบความสำเร็จให้มากๆ เพื่อจะได้พบเจอความงอกงามและความเจริญของชีวิตตนและครอบครัวยิ่งขึ้นไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...บอกว่าอะไรมันก็ไม่แน่นอนหรอกนะ เพราะฉะนั้นเราพยายามเรียนรู้เลียนแบบในสิ่งที่เขาประสบความสำเร็จให้ได้มาก เก็บเกี่ยวตรงเนี่ย...” (ID 3)

ลำดับที่ 4 (ID 4) ชื่อคุณต้นไม้ (นามสมมติ)

คะแนนความสุขจาก Happinometer เฉลี่ยอยู่ที่ 67.55% หมายถึง มีความสุข (HAPPY)

ข้อมูลเบื้องต้น

ชายร่างเล็ก ผอมบาง ผิวคล้ำ อายุ 62 ปี ระดับการศึกษา ประถมศึกษา ภูมิลำเนา จังหวัดสุโขทัย ครอบครัวมีอาชีพ ชาวไร่ชาวนา มีพี่น้อง 8 คน เป็นคนที่ 6 อายุงาน 11 ปี

เป็นคนเสียงแหลม ลากเสียงในลำคอเล็กน้อยเวลาพูดคุย เป็นคนที่คุณธรรมในจิตใจ มีความคิดดี มีเหตุผล รู้จักบาปบุญคุณโทษ มีเมตตาต่อสัตว์ต่างๆ และคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อนพี่น้องพนักงานอย่างสม่ำเสมอ ช่างพูดช่างคุย ชอบถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ให้กับผู้ที่สนใจและตรงจริตนิสัยใจคอกัน

ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม

ผู้วิจัยพบว่า **การแสดงออกทางด้านการกระทำที่เด่นๆ** นั้น ได้แก่ มาทำงานตรงเวลา กระตือรือร้นในการทำงาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง วางตัวต่อผู้อื่นในที่ทำงานได้อย่างเหมาะสม พูดถึงงานที่ทำปัจจุบันในเชิงบวก กิจกรรมในยามที่พักจากงาน รับประทานอาหารอย่างมีความสุข มีเวลาที่มีความสุขในการทำงาน อุทิศตนเพื่อส่วนรวม มีสุขภาพกายใจดี ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพจิตดีโดยให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมด้วย เลือคบคนที่มีสุขภาพกายใจดี ประสบความสำเร็จในการทำงาน และหัวเราะร่าเริงแจ่มใส **การแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่เด่นๆ** นั้น ได้แก่ สนุกสนาน เพลิดเพลินในการทำงาน ไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลใดๆ ในการทำงาน ถูกใจและยินดีในงานที่ตนได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในการทำงาน ภาคภูมิใจในตนเอง อารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้สึกดีและผูกพันกับงาน มีแรงปรารถนา แรงบันดาลใจในการทำงาน

มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น และ *การแสดงออกทางด้านความนึกคิดที่เด่นๆ นั้น* ได้แก่ มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตมีเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว ระบุว่าตนมีพันธกิจและเป้าหมายที่ชัดเจนในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ ระบุว่าตนเองได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ถ่ายทอดมุมมองประสบการณ์ที่ดีเชิงบวกในการทำงานให้เพื่อนพนักงาน มองไกลออกไปข้างหน้าและวางแผนดำเนินการ รู้จักทบทวนและประเมินก่อนและหลังการกระทำ คำพูด อารมณ์และความคิดของตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน และมีความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล

### ชีวิตก่อนเข้าทำงาน

ชีวิตคือการเดินทาง ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

1. **ความรู้ไม่มี** หากคิดดีมีขยัน ก็สามารถทดแทนกันได้ การเดินทางเริ่มแรกของคุณ ต้นไม้เริ่มต้นที่จังหวัดระยอง คุณต้นไม้เริ่มเล่าถึงชีวิตในช่วงเริ่มต้นของการทำงาน โดยมีพี่ชายเป็นผู้นำทาง ทว่าความรู้อะไรก็ไม่มีซึ่งคุณต้นไม้เองก็ทราบคืออยู่ แต่ด้วยบุพเพสันนิวาสหรือปัจจัยแห่งความคิดเป็นจิตใจดีของผู้ว่าจ้าง จึงได้ตัดสินใจรับคุณต้นไม้เข้าทำงาน ซึ่งการคิดพิจารณารับคุณต้นไม้เข้าทำงานในครั้งนั้น ผู้วิจัยเห็นถึงความละเอียดละออ และการมองทั้งเชิงลึกในงานและเชิงกว้างที่จะพัฒนาคนได้แม้ไม่มีความรู้มาก่อน นับจากนั้นเป็นต้นมา จึงเป็นการเริ่มต้นสู่เส้นทางสายอาชีพของคุณต้นไม้ในเวลาต่อๆ มา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่ชายเคยพาไปทำงานที่จังหวัดระยอง ไปตอนนั้นคุณลุงก็ไม่มีความรู้นะ แต่ทางบริษัทเขาบอกว่าต้องการคนที่มีความรู้ถึงจะรับงาน พี่ชายเขาก็เลยบอกว่า เอ่อ.. ถ้าเขาไม่ได้มีความรู้เนี่ย ไปศึกษาเรื่องงานได้มัย๊ พอดีทางผู้ว่าจ้างของหมู่บ้านมาคิดว่า เอ่อ.. คนเราไม่มีความรู้ แต่ถ้ามีความคิดที่จะศึกษางานเรียนรู้งานนี้ แล้วก็มี ความขยันมันก็ไม่มีความจำเป็นจะต้องเอาคนที่มีความรู้มาก่อน เขาถึงรับ รับผมไปทำงานที่จังหวัดระยอง...” (ID 4)

2. **ผจญปัญหาารุมเร้า** จนหลังเราออกอักษ ด้วยเพราะเป็นคนขยัน รักดี หัวดี ละเอียดรอบคอบ จึงทำให้เป็นที่ถูกอกถูกใจของผู้ว่าจ้างเป็นอันมาก ทว่ากลับสร้างความอิจฉาให้กับเพื่อนร่วมงาน คุณต้นไม้จึงถูกหาเรื่องรบกวนก่อกวนแก้ง ครั้งหนึ่งถูกคนที่ไม่ลงใจกันให้ช่วยไปช่วยต้นไม้ ยกจนถึงกับหลักยกเสบ จึงต้องลาออกย้ายไปทำงานที่อื่น แต่แล้วก็ได้กลับมาทำงานอีกครั้ง เป็นรอบที่สอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...หลังจากนั้นก็มีปัญหาเพื่อนร่วมงานต่างถิ่นเขม่น เจ้านายผู้ว่าจ้างรักเรามาก เขาไม่ค่อยพอใจ ก็เลยหาเรื่องงานคนสวนมากดดัน เพราะตามหลักแล้วเรื่องต้นไม้อะไรพวกนี้เราไม่ต้องไปยก เขาใช้เราให้ไปช่วยยก ยกจนหลังยก ทำไม่ไหว หลังอีกเสบ ก็เลยหนีออกไปทาสี ผู้หญิงก็จะโกงค่าแรงอีก ก็เกิดทะเลาะกันอีก พี่ชายก็ไปตามกลับมาทำอีก ที่จังหวัดระยอง กลับมาทำที่สระน้ำรอบสอง นายจ้างเรียกตัวกลับมา...” (ID 4)

## ชีวิตวัยทำงาน

คุณสมบัติของชีวิตคน ชีวิตงาน ประกอบด้วย 7 ประเด็นหลัก คือ

### 1. เรียนให้เข้าที่ ต้องฝึกมีเทคนิคดีๆ ไว้บ้าง ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 จดเรียนเขียนแผนที่ คือวิธีกันลิ้มของผม หลังจากที่คุณต้นไม้ได้รับโอกาสจากผู้ว่าจ้างแล้ว อุปสรรคแรกๆ ที่คุณต้นไม้เจอก็คือ ความจำ ด้วยเหตุนี้ คุณต้นไม้จึงใช้วิธีกันลิ้มด้วยการจดใส่กระดาษ นอกจากจะช่วยกันลิ้มได้แล้ว ยังเป็นวิธีการเรียนรู้ของคุณต้นไม้ในช่วงฝึกงานได้อีกด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เรียนแรกๆ ก็พาไปฝึกงาน ไปเรียนรู้กับคนเก่าอะนะ ที่นี้การเรียนรู้กับคนเก่านี้ อ่าทางคุณลุงจะเป็นคนที่ไม่ค่อยเชื่อ ไม่ค่อยเชื่อใจความจำของตัวเองก็ลิ้ม แต่ถ้าเกิดว่าเราไม่จด ถ้าเราไม่วาดแผนที่อะไรไว้กันลิ้ม เราก็เลยไปเอากระดาษดินสอมา เอามาเพื่อลิ้ม เพื่อลิ้มมันก็ยังเอามาอ่านได้ นี่ก็ป้องกัน วิธีเรียนรู้นะ...” (ID 4)

### 2. กระจือรื้อรัน ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

2.1 จากจำได้เป็นทำได้ ความเพียรถือเป็นหนึ่งในคุณสมบัติของคุณต้นไม้อย่างเด่นชัดและประจักษ์สายตา ไม่ใช่แค่เพียงผู้วิจัยเท่านั้นแต่สำหรับพนักงานในองค์กรหลายๆ ท่านก็รับรู้ได้ถึงความเพียรของคุณต้นไม้เป็นอย่างดีในเรื่องของความกระจือรื้อรันพวกเพียร หลังจากที่คุณต้นไม้ฝึกงานและทำงานจนเชี่ยวชาญดีแล้ว ดิจนถึงขั้นเข้าไปในความจำแบบฝังลึก หรือแบบความจำที่ไม่ได้ใช้ความคิดนึกย้อนนึกถึงแต่เป็นความจำที่สามารถเรียกใช้งานได้เลย ผู้วิจัยจึงเรียกคำเฉพาะให้เป็น ความจำฝังลึก นั่นเอง สำหรับตำราที่คุณต้นไม้ใช้เป็นเทคนิคในการป้องกันการลิ้มนั้นจึงไม่ได้ใช้เพื่อการกันลิ้มต่อไป คุณต้นไม้ก็ไม่ได้นำไปทิ้งขว้างแต่อย่างใด คุณลุงเลือกที่จะนำตำราที่จดด้วยลายมือของตนเองเหล่านี้มาใช้ในการทบทวนความถูกต้องแม่นยำในสิ่งที่เชี่ยวชาญของตนเองว่ายังคงตรงชัดอยู่หรือไม่นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เรียนรู้มาด้วยตนเองจนกระทั่งเก่ง จนกระทั่งมีความชำนาญเข้า พอมีความชำนาญ เข้าความจำเรา ความจำเราจะวางตำราแต่ไม่ทิ้ง ตำรานี้ใช้เช็คความจำ จะมาคว่ำถูกต้องมัย...” (ID 4)

**2.2 ใช้ง่าย บอกร่าง่าย ช่วยอะไรขอให้ออก** ด้วยคุณลักษณะและคุณสมบัติต่างๆ ของคุณต้นไม้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นได้ว่าล้วนเป็นธรรมชาติที่คุณลงถ่ายทอดจากสิ่งที่ทำให้ดี สิ่งที่ดี และสิ่งที่เป็นจริงๆ ด้วยผู้วิจัยทำงานที่แห่งนี้มาได้เป็นเวลาเกือบสามปีแล้ว จึงสามารถพิสูจน์สิ่งที่คุณต้นไม้เล่ามาให้ฟังได้เป็นอย่างดี และคุณสมบัติและคุณลักษณะอีกข้อที่เด่นชัดเหลือเกินของคุณต้นไม้ก็คือ ความเป็นผู้มีน้ำใจ ใ่ว้วาน ขอความช่วยเหลือง่าย รวดเร็ว เต็มใจเสมอมา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เป็นคนใช้ง่าย บอกร่าง่าย ใช้ง่าย เป็นคนขยัน มีจิตใจชอบช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน ทีมงาน ใครให้ไปช่วยอะไรก็ไป ใครให้ไปทำอะไร หนักเอาเบา...” (ID 4)

### 3. เพราะมีวิชา จึงกล้าช่วยเหลือ ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

**3.1 เป็นตะคริวเดียวก็หาย** ลงนวดผ่อนคลายหายเป็นปลิดทิ้ง นับตั้งแต่ได้เข้ามาทำงานที่จังหวัดระยองที่แรกนั้น จากกิจวัตรประจำวันที่ทำซ้ำๆ และมาเจอส่วนผสมแห่งความกระตือรือร้น ขยันเรียนรู้ และยอดนักบันทึก ก็ทำให้เป็นส่วนผสมที่ลงตัวจนสร้างความเชี่ยวชาญ และในการทำงานของคุณต้นไม้ได้ดีเดียว จากนั้นคุณต้นไม้ได้ก็มีโอกาสไปศึกษางานด้านอื่นมากขึ้น ซึ่งครั้งหนึ่งเพื่อนพนักงานเกิดเป็นตะคริว ด้วยอาศัยความรู้วิชาเดิมด้านการกดฝ่าเท้าที่มีติดตัวของคุณต้นไม้ ก็สามารถช่วยเพื่อนท่านนั้นให้หายดี ด้วยน้ำใจที่คิดช่วยเหลือเพื่อนในทันทีอีกทั้งมีวิชาความรู้เฉพาะทางด้านการนวดด้วยแล้ว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอหลังจากนั้น พอเริ่มเก่ง เขาก็มาให้ศึกษางานเกี่ยวกับระบบระบายน้ำ พอเราศึกษาอันนั้นเป็นอะไรเป็น เรา ก็พอดีคนเขา เป็นประสบการณ์นะ เขาไปเล่นน้ำแล้วขามันเกร็งเป็นตะคริว เราก็ลงไปช่วย ให้เขานอน กดฝ่าเท้า แล้วก็นวดผ่อนคลาย เขาก็หายจากเป็นตะคริวได้ อะไรได้ ลุงจะมีวิชาความรู้ติดตัวนะ พอเรียนรู้...” (ID 4)

### 4. ละเอียดใคร่ครวญ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

**4.1 เขามาสอน เราก็จำ แล้วทำตามเอา** จากไม่รู้จนรู้ จากไม่คล่องจนคล่อง นี่คือการประสบการณ์การเดินทางสายอาชีพของคุณต้นไม้ในช่วงต้นสมัยเริ่มงานที่ระยองดังที่กล่าวมา มีชิ้นงานย่อยชิ้นงานหนึ่งซึ่งคุณต้นไม้ได้เข้าไปเรียนรู้ นั่นคือการล้างเครื่องกรองซึ่งมีขั้นตอนและรายละเอียดค่อนข้างเยอะมากๆ แต่ด้วยความตั้งใจ ความสนใจ และใฝ่เรียนรู้จึงเป็นปัจจัยให้เกิด

ความตั้งมั่นในงานต่างๆ ซึ่งจะได้เห็นความละเอียดใคร่ครวญดังแสดงคำกล่าวของคุณต้นไม้ไว้ในข้อความคำพูดด้านล่าง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เขาให้มาล้างเครื่องกรอง ทำคนเดียว เสร็จแล้วเขาก็สอน เติมผงกรองตรงไหน เปิดสวิสตรงไหน เดินเครื่องเองน้ำ ล้างกรองเอง ถอดเครื่องกรองมาล้าง ล้างเป็นที่ประกอบ ประกอบ เสร็จก็ให้เอา เติมผงกรอง แล้วก็กดสวิส ให้ระบบน้ำเข้าได้ทะเลสาบแล้วพ่นออกมาให้กระจายเพื่อเผื่อว่ามีตะไคร่น้ำ ตัวนี้จะเป็นตัวจับตะไคร่น้ำ การดูตะกอน ใล่ๆๆ ที่ละสัปดาห์...” (ID 4)

4.2 จนตัวเรา ทำได้ผล ในคนเดียว คุณต้นไม้เป็นแม่เป็นคนทำงานเช้า แต่มีความละเอียดและใจเย็นสูง ที่สำคัญเป็นคนหัวดีเลยทีเดียวเพราะเรียนรู้งานได้ภายในคนเดียวจนหัวหน้างานประทับใจ ขอมรับ และให้ผ่านจากพนักงานรายวันเป็นพนักงานประจำรายเดือนในที่สุด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ลุงว่าลุงเป็นคนใจเย็น และก็เป็นคนที่ค่อนข้าง ทำอะไรช้าแต่ละเอียด ทำคนเดียวได้ผลเลยไม่ต้องมาทำซ้ำ จนกระทั่งผู้ว่าจ้างเขามาเห็นการทำงานของเร เขาเลยตรวจสอบงานทำไมน้ำมันใสจิงอะ ไส วัดค่าคลอรีน ค่าเอชพี วัดค่าน้ำ แล้วก็ปรับสภาพน้ำได้มาตรฐาน แล้วเราก็สอบผ่านจากพนักงานรายวันเป็นพนักงานรายเดือน ตั้งเงินเดือนให้ ตอนนั้นก็ห้าพันกว่า ตอนนั้นน่าจะอายุสามสิบกว่า...” (ID 4)

## 5. มีธรรมชาติประจำใจ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

5.1 ง่าย ๆ สบาย ๆ ไร้ทฤษฎี ไม่มีจิตคิดอาฆาตให้บาดหมาง คุณต้นไม้กล่าวถึงความ เป็นตนเองในด้านที่ไร้ความคิดเชิงอคติ เชิงเอาเปรียบ เชิงคิดมาก และคิดเอาชนะหรือพยายามทำผู้อื่น เนื่องด้วยภายในจิตใจนั้นมีธรรมชาติเป็นพื้นฐานห่อหุ้มจึงทำให้กายและความคิดไม่คิดทำคิดหาอะไร ตามโลกธรรมแปดประการ อันได้แก่ ลาก ชก สรรเสริญ ทุกข์ เป็นต้น นี้เองจึงทำให้คุณต้นไม้เป็น คนที่ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขบนบริบทที่เรียบง่าย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ไ้อ้เราเป็นคนง่ายๆ ใจ ไม่มีทฤษฎีเรื่องจะเอาชนะใครหรือจิตอาฆาตพยายาม เพราะเราศึกษาทางธรรมมาแล้วนะ เออ ไม่เอา อยากเป็นใหญ่ อยากได้ตำแหน่ง ผมยกให้คุณ แล้วกัน ผมมีทางที่จะไป ผมไม่ใช่ว่าจะมีงานแค่นี้แล้วผมจะไปไม่ได้...” (ID 4)

5.2 เคยบวชเรียนเขียนอ่าน จนเบิกบานผ่องใส ผู้วิจัยได้ฟังเรื่องราวของคุณต้นไม้ มาได้สักระยะหนึ่ง หลังจากได้ฟังแล้วผู้วิจัยก็พบจุดเชื่อมโยงของคุณสมบัติประการหนึ่งซึ่งเป็น ปัจจัยส่งผลให้เกิดความคิดความอ่าน จิตใจ และพฤติกรรมกระทำต่างๆ ของคุณต้นไม้ใน

ปัจจุบันและที่ผ่านมา มา จุดเชื่อมดังกล่าวก็คือการมีธรรมชาติประจำใจ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้ชวนคุณต้นไม้กล่าวถึงที่มาที่ไปว่าเพราะเหตุใดคุณต้นไม้จึงได้มีคุณสมบัติด้านธรรมชาติประจำใจที่หนักแน่นและเด่นชัดเช่นนี้ เมื่อคุณต้นไม้ได้ฟังดังนั้น ก็ยิ้มและภูมิใจมากที่ผู้วิจัยเท่าทันและเป็นคนช่างสังเกต คุณต้นไม้จึงได้กล่าวถึงความเป็นมาของชีวิตไว้ว่า การบวชเรียนเขียนอ่านเพื่อแทนคุณบิดามารดา คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้คุณต้นไม้เป็นคนที่มีธรรมชาติประจำใจดังเช่นที่ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นและว่าสรุปไว้นั่นเอง และจากการเรียนเขียนอ่านนั่นเองทำให้สร้างนิสัยแห่งธรรมให้กับคุณต้นไม้ นับจากนั้นเป็นต้นมา และนี่เองคือคำตอบที่ชี้แจงแถลงไขให้ผู้วิจัยได้เข้าใจที่มาที่ไปเป็นอย่างดีจากคุณต้นไม้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...หนึ่งคือบวชเรียนเขียนอ่านมา มันจะมีสมาธิ แล้วก็จิตใจเบิกบาน จากทางธรรมะ แล้วก็พอเอาออกมาใช้ในเทศมราวาส มันก็ติดนิสัยมา พอใครมีอะไรที่เรามองดูแล้ว มีอะไรให้ผมช่วยเหลือมั๊ยครับ หนักมั๊ย ผมช่วยได้น้ำ อ้อนี่มันหนักมากๆ มาๆ ผมช่วยเอง จะเข้าไปโดย ถ้าเขาเต็มใจ ประเด็นหนึ่งเขาเต็มใจให้ช่วย อันนี้ขอบใจนะ อีกประเด็นหนึ่ง จะด้วยจากเขาเกรงใจหรือเขาอยากจะทำอะไรด้วยตัวเอง ฉันผมก็ไม่รบกวาน สบายใจ เป็นข้อสบายใจ...” (ID 4)

“...บวชตอนยี่สิบ บวชตอนนั้นประสบการณ์ลำบากนะ บวช 1 พรรษา วัดมะกอก อนุเสาวรีย์ บวชใหม่ๆ เหมือนบุญมันจะหนุนนะ บวชให้พ่อแม่...” (ID 4)

## 6. ความเชื่อมั่นในตัวเอง ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

6.1 ปลุกฝังความขยัน หมั่นศึกษาค้นคว้างาน คุณต้นไม้เป็นผู้รักความใฝ่รู้เป็นอันมาก ทุกสิ่งที่อยู่รอบคุณต้นไม้จะเรียนรู้ศึกษาคิดคำนวณเป็นนิสัย นิสัยนี้ไม่ได้เกิดมีเองแต่ด้วยความพยายามและปลุกฝังวินัยในตนเองจึงทำให้มีคุณลักษณะเช่นนั้น และด้วยความอยากทำให้เป็นหรือความมุ่งมั่นใฝ่สัมฤทธิ์ก็ยิ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้คุณต้นไม้มุ่งมั่นหมายทำให้ได้ดังเช่นตัวอย่างที่คุณต้นไม้พูดว่าตนเองนั้นขบรถเป็นได้อย่างไร ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คือมีความเชื่อมั่นตัวเอง ที่ไหนก็ได้ ถ้าเราทำดีมีความขยันมีความรู้ ศึกษา พยายาม ศึกษางานค้นคว้าศึกษางาน มันก็เลยติดนิสัยมาตลอด ศึกษางานเรียนรู้งาน อะไรก็แล้วที่เรามอง น่าจะเป็นประโยชน์ แอบไปจำความรู้ที่นั่น แม้แต่ขบรถไม่มีใครสอนผม ผมก็ลักจำ จนกระทั่งผมขบรถเป็น ไปขบรถเป็นที่นครปฐม...” (ID 4)

## 7. สร้างเสน่ห์ได้ด้วยใจประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

7.1 เอาใจคนเก่ง เอาใจคนเป็น หลังจากคุณต้นไม้ได้เข้าทำงานที่จังหวัดระยอง ได้เรียนรู้ฝึกงานฝึกฝนจนคล่องแคล่วในหลายๆ ด้านแล้ว ทั้งถูกเพื่อนร่วมงานกลั่นแกล้งด้วยเพราะ

ความอิจฉาที่นายรักนายชอบจนต้องลาออกไปครั้งหนึ่ง แล้วก็มีโอกาสได้กลับมาทำที่เดิมอีกครั้ง ชีวิตของคุณต้นไม้ก็ได้เติบโตขึ้นและเรียนรู้โลกในหลายๆ มิติมากขึ้น จนมาถึงช่วงหนึ่งของการเดินทางของชีวิต คุณต้นไม้ได้มาสมัครงานที่จังหวัดนครปฐม ซึ่งด้วยคุณลักษณะและคุณสมบัติของคุณต้นไม้ที่ชัดเจนดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้จัดการแห่งนี้จึงตกหลุมรักคุณต้น ไม้ได้ง่ายดาย สิ่งสำคัญที่ คุณต้น ไม้เน้นย้ำให้ผู้วิจัยได้เห็นก็คือสองสิ่งต่อไปนี้ คืออะไรจะให้เห็นผ่านข้อความคำพูดของคุณ ต้น ไม้ด้านล่างต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...มาสมัคร ปรภ. ที่นครปฐม ผู้จัดการเขารักผมนะ คือ ผมเป็นคนเอาใจคนเก่ง การ พุด อธิบาย แล้วก็เอาใจคนเป็น...” (ID 4)

**ประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน** ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. ได้ถูกขยัน ได้ถูกรู้งาน จนเข้าตากรรมการ ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ก่อนหน้านี้ใน ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า กระตือรือร้น ภายใต้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า ใ้ง่าย บอกราย ช่วยอะไรขอให้ บอกร ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้เข้าตากรรมการจริงๆ กรรมการที่ว่าก็มีใช้กรรมการที่ไหน ทว่าคือ กรรมการบริหารหรือเจ้าของบริษัทตัวจริงเสียงจริงนั่นเอง ซึ่งผู้บริหารบริษัททั้งสองท่านได้ชวนคุณ ต้น ไม้ให้มาทำงานเต็มตัวเพื่อมาดูแลบริษัทในฐานะพนักงานของบริษัท คุณต้น ไม้กล่าวอย่างความ ภาคภูมิใจด้วยเพราะผู้ใหญ่เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนทำและมอบโอกาสที่คุณต้น ไม้ยินดีเป็นอย่างยิ่ง ดัง คำกล่าวที่ว่า .....

“...จนได้รับความพอใจ ทางพนักงานฝ่ายต่างๆ มีความพอใจชอบใจอยากได้คุณลงมา ทำงาน เจ้าของเลยชวนมาทำงานในรูปแบบของบริษัท...” (ID 4)

**มีคุณธรรม จากใจภายใน สู่ภายนอก** ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. จิตสำนึกแห่งคุณธรรม ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 มองถึงทุกข์ มองให้แท้ และเห็น ด้วยคุณต้น ไม้ได้เคยบวชเรียนเพื่อทดแทน บิดามารดาดังที่ได้ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้แล้วก่อนหน้านี้ในประเด็นที่ว่า มีธรรมประจำใจ ภายใต้ ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า เคยบวชเรียนเขียนอ่าน จนบิณฑบาตใส่ จึงเป็นปัจจัยส่งให้คุณต้น ไม้มอง สิ่งต่างๆ ได้ลึกซึ้งด้วยจิตใจแห่งคุณธรรม คุณต้น ไม้มองอย่างใจด้วยเมตตากรุณาต่อครอบครัวและ ผู้คนรอบข้าง มองเห็นถึงความทุกข์ภายในของผู้คน จึงสร้างแรงบันดาลใจอยากช่วยอยาก สร้างสรรค์อยากเอื้อเกื้อหนุนอีกทั้งศรัทธาแห่งคุณความดีและกรรมแห่งความดี ดังคำกล่าวที่ว่า

“...เรามองความเดือดร้อน ใจเขาใจเรา เรายังมีโอกาส เรายังแข็งแรง ยังหาเงินได้ อย่าง เขานี้มันหมดโอกาส เขามีแต่ว่า ถ้าไม่ได้กินจากเรา เขาจะเอาที่ไหนกิน เขาจะเอาเงินที่ไหนจ่ายค่า

บ้าน ค่าน้ำ ค่าไฟ นี่คือที่ลุ่มมองถึงทุกข์ความเดือดร้อนแสนสาหัส มันก็เกิดแรงบันดาลใจบวกกับจิตเมตตาศรัทธาตรงนี้...” (ID 4)

ความสุขอันทรงพลัง ประกอบด้วย 7 ประเด็นหลัก คือ

### 1. ความสุขอยู่ที่ “งาน” ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

#### 1.1 งานสร้างชีวิต ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1.1.1 พนักงานดีเด่น ที่ฉันภาคภูมิใจ คุณต้น ไม้ก่อนหน้าที่จะได้ร่วมงานกับที่บริษัทแห่งนี้ คุณต้น ไม้ทำงานด้านรักษาความปลอดภัยให้กับบริษัทแห่งนี้ ซึ่งถูกว่าจ้างให้มาดูแลความปลอดภัยให้กับบริษัทแห่งนี้ กระบวนการในการคัดเลือกและประเมินพนักงานนั้นก็เข้มข้นไม่น้อย ใช้เวลานานสี่เดือนจนในที่สุดคุณต้น ไม้ก็ผ่านการประเมินเรียบร้อยแล้ว ไม่เพียงเท่านั้น ยังเป็นพนักงานที่มีผลการประเมินการทำงานดีเด่นอีกด้วย สร้างความปลาบปลื้มและยินดีมาสู่คุณต้น ไม้เป็นอันมาก แม้กระทั่งขณะที่คุณต้น ไม้เล่าให้ผู้วิจัยฟังอยู่นี้ รอยยิ้ม แววตาความสุข ช่างเต็มไปด้วยความภูมิใจแห่งชายชายตรียิ่งนัก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คิดว่าถ้ามีโอกาส จะตั้งใจให้เต็มที่ เพิ่มความสามารถ เพิ่มความรู้ที่เรามี สอบความรู้ความสามารถสี่เดือนนะ คิดดีเด่นด้วยนะ ตอนราคาห้าพันแปด ผ่านสี่เดือนแปดพันห้า สนนราคากันเรียบร้อย ก็สอบคุณภาพงานมาเรื่อยๆ เพื่อหวังได้เงินเดือน...” (ID 4)

#### 1.2 งานสัมฤทธิ์ผล ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

##### 1.2.1 เรื่องไหนๆ ขอให้ไวใจผม ประกอบด้วย 4 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1) สายใส ไร่ยาง ผิวลิ้น เรื่องโตะหินอ่อน ไวใจผม ในช่วงแรกๆ ของคุณต้น ไม้รับผิดชอบด้านความปลอดภัยและดูแลเรื่องรถเข้าออก จุดของบริษัท ครั้นเมื่อว่างจากงานหลักแล้ว ด้วยอุปนิสัยของคุณต้น ไม้ นั่นก็จะสำรวจนู่น สำรวจนี่ไปเรื่อยๆ เพื่อตรวจตราความเรียบร้อยในทุกๆ ด้าน แล้วก็ไปสังเกตเห็นแม่บ้านกำลังง่วนอยู่กับสิ่งหนึ่ง ด้วยความสนใจและสงสัยคุณต้น ไม้จึงได้เข้าคูโกลี้ๆ แล้วก็พบว่าคุณแม่บ้านทั้งหลายกำลังขัดโตะหินอ่อนอยู่ ซึ่งจากการสังเกตและสอบถามแม่บ้าน คุณต้น ไม้ก็พบว่าพวกเขากำลังมีปัญหาเกี่ยวกับการทำความสะอาดโตะหินอ่อนให้สะอาด เนื่องจากมักจะมันกและยางไม้ตกหล่นบนโตะหินอ่อนเสมอๆ ซึ่งจะทำความสะอาดได้ยาก ปัญหานี้เป็นปัญหาที่เหล่าแม่บ้านคิดไม่ตก จนกระทั่งผู้บริหารได้มอบหมายงานนี้ให้คุณต้น ไม้ แก้ไขพร้อมกับกล่าวกับคุณต้น ไม้ว่าหากสามารถแก้ไขและขจัดปัญหาดังกล่าวนี้ให้หมดไปได้ จะพิจารณาให้ผ่านทดลองงานพร้อมปรับเงินเดือนตามความสามารถ ได้ยินเท่านั้นคุณต้น ไม้ก็หัวใจพองเลยทีเดียวนะ ด้วยความมุ่งมั่นไม่แพ้ใครเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว งานนี้คุณต้น ไม้จึงไปสังเกตโดย



ละเอียดและแล้วก็คิดค้นและค้นพบวิธีการทำให้โตะหินอ่อนนั้นสวยใส สะอาดตา ใริยางไม้ ใริจิ้งก จนผู้บริหารกล่าวชมเชยและมอบหมายให้คุณต้นไม้ดูแลงานนี้เป็นงานหลักอีกหนึ่งอย่างต่อจากงานด้านรักษาความปลอดภัย คุณต้นไม้ไม่มีเทคนิควิธีการอย่างไรที่ทำให้โตะหินอ่อนนั้นเงาใส เช่นนั้น คำตอบอยู่ในข้อความคำพูดด้านล่างเรียบร้อยแล้ว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนั้นน้ำหินอ่อนไม่สะอาด คือ ปัญหาก็คือ ยางไม้กับหินอ่อน มันจะเป็นยางเป็นเสี้ยนเป็นกรดอย่าง คราวนี้ไปปัดไปล้างไปขัด คราวนี้ใ้อย่างไม้หรือจิ้งก ถ้ามันเข้าเสี้ยนแล้วมันออกยาก มันจะเป็นฝังเข้าไปในเสี้ยน ก็เลยให้ผมไปดูแล งานรับงานนี้ไปทำ ดูสิว่าจะผ่านมัย ถ้าผ่านก็ปรับเงินเดือนให้ตามความสามารถ ผมก็เลยไปล้างไปขัด อ้อ มันเป็นแบบนี้ สะอาดเสร็จแล้ว ผมก็เอาแว็กซ์ที่ดับสีฟ้าเอนกประสงค์นะ มันจะช่วยป้องกันสาร เคลือบป้องกัน กันน้ำกันยางไม้ จะเป็นจิ้งก เวลามันตกมา มันจะค้างอยู่ที่ผิวสารที่เราเคลือบไว้ มันจะไม่เข้าเสี้ยน เวลาเรามาทำความสะอาดเราจะใช้ผ้าหมาดๆ เช็ดทำความสะอาด แล้วใช้ผ้าแห้งเช็ดสารอีกทีหนึ่ง แล้วเคลือบสารอีกทีหนึ่ง ทุกครั้ง เคลือบทุกครั้ง ทดลองขนาดผ้าก็ต้องลีนนะ เอ้อ มันมีเทคนิค มันเกิดกับตัวเอง ถ้าผ้าลีนน้ำก็จะไม่เกาะผิว จะไม่เข้าเสี้ยน ก็จะปรี๊ด วิ่งปู้ไปปุ่น อ๊ะ สำเร็จนี้ โลงออกล่ะอันนี้ ตั้งแต่นั้นผมได้สอบคุณภาพงานผ่าน โอ้วโห เก้าอี้สะอาด ไม่มีจิ้งก ไม่มียางไม้ และเงาใสสวยด้วย เป็นหินอ่อนยอมรับ งานงานนี้คุณรับไป คุณทำประจำ...” (ID 4)

2) ตัดแต่ง รดน้ำ ดูแล เรื่องต้นไม้ ใริใจผม ความท้าทายต่อไปของคุณ ต้นไม้ไม่หยุดอยู่แค่นั้น ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในประเด็นข้างต้นที่ว่า ความสุขอยู่ที่ “งาน” ภายใต้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า สวยใส ใริยาง ใริจิ้งก เรื่องโตะหินอ่อน ใริใจผม ครานี้ไม่ใช่เรื่องของโตะหินอ่อน แต่เป็นเรื่องของอะไรที่เป็นธรรมชาติ ที่เข้าชื่อกับคุณต้นไม้ นั่นคือ งานสวน นั่นเอง ปัญหาที่พบคือสวนที่ปลูกนั้นมักจะมีกิ่งก้านยื่นเข้ามาในระเบียงทางเดินและมักเกี่ยวชายเสื้อของผู้ผ่านไปมาเสมอๆ ผู้บริหารจึงได้พูดคุยกับคุณต้นไม้และมอบหมายความท้าทายชิ้นใหม่ให้ว่า ช่วยจัดการ ต้นไม้เหล่านี้ไม่ให้มาเกี่ยวเสื้อผ้าของคน เมื่อได้รับโจทย์คุณต้นไม้ก็คิดใคร่ครวญกับปัญหาดังกล่าว และแล้วคุณต้นไม้ก็พบกับวิธีการที่นอกจากปัญหาเกี่ยวเสื้อผ้าคนเดินจะหมดไปกลับสร้างความประทับใจจนผู้บริหารต้องร้อง “โอ้ว” ออกมา วิธีการนั้นคุณต้นไม้ทำอย่างไรนั้น ขอเชิญศึกษาได้จากข้อความคำพูดด้านล่างได้ ณ บัดนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แต่ทำงานสวน รดน้ำต้นไม้ ต้นไม้มันสวยใชมัย เอาใริทำใริอย่างนี้ พอดอกมันยาวมันเกี่ยวเสื้อผ้าคนหมดแล้ว ตัดสั้นๆ เลย ก็ตัด เราก็แต่งสั้นๆ ต่อมาข้างบนก็ยาว เราก็ตัดเกเรียนเลย ข้างบนตัดเหมือนตัดผมนักเรียน แล้วมันจะขึ้นมัยนี้ ขึ้นครบเจ้านาย เตียวเจ้านายมาคูอีกที แล้วเจ้านายจะตะลึง ดอกเพียบ ใบและดอกออกข้าง ใริน้ำฝนช่วย เราดูแลน้ำ เจ้านายมาเห็น ทำใริ

มันสวยงามอย่างจี๊ดๆ คุณไปเอาปุ๋ยอะไรมาใส่หรือเปล่า เปล่าครับ ผมก็ตัดกรีนแล้วก็ให้น้ำมาตลอด โอ้ว สวยมากเลยละ สวยแบบไม่คาดคิดว่าจะสวยงามขนาดนี้ ออกเป็นสีบานเย็น ม่วงขาวอมชมพู ออกมาใหม่ๆ สดสวย แม่บ้านมาถ่ายรูปเลย สวยๆ ถ้างั้นงานนี้เธอทำได้สวยมากๆ ถือว่าเป็นความรู้พิเศษ คุณแผลสวนด้วย รคน้ำ ตัดแต่งใบ ช่วยงานแม่บ้าน ทำความสะอาด...” (ID 4)

3) ธรรมชาติคืออาจารย์ให้ธรรมชาติสอนเรา เราเรียนรู้จากธรรมชาติ ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในประเด็นข้างต้นที่ว่า ความสุขอยู่ที่ “งาน” ภายใต้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า สวยใส ไร่ยาง ผิวลิ้น เรื่องโตะหินอ่อน ไร่ใจผม และ ตัดแต่ง รคน้ำ คุณแผล เรื่องต้นไม้ ไร่ใจผม ความท้อทายของคุณต้นไม้ยังไม่หยุดเพียงเท่านั้น เพราะปัญหาโลกมีให้แก้ไขไม่รู้จบ แต่ด้วยความเป็นคนช่างเรียนรู้ เป็นนักแก้ไขปัญหา สืบถึงต้นขั้วต้นตอของคุณต้นไม้ ผู้บริหารจึงคอยเรียกใช้คุณต้นไม้ให้คอยช่วยแก้ไขและดูแลเอาใจ และความท้อทายนี้ก็สมชื่อคุณต้นไม้เสียจริงๆ เพราะสิ่งที่คุณต้นไม้ต้องพบเจอ นั่นก็คือต้นไม้จริงๆ ซึ่งต้นไม้ที่ว่านั้นก็คือต้นไม้ปลัดขันธ์ของนั่นเอง โจทย์ครั้งนี้ผู้บริหารให้เป้าหมายไว้ชัดเจนสามข้อ นั่นคือ ต้นต้องสด ดอกต้องงาม ใบต้องสวยเป็นมัน นั่นคือความท้อทายที่ได้รับของคุณต้นไม้ที่มาจากผู้บริหาร แต่นั่นไม่ได้ทำให้คุณต้นไม้หวั่นไหวแต่อย่างใด กลับยิ่งทำให้คุณต้นไม้สนใจและพยายามหาคำตอบให้ได้ว่าจะทำอย่างไรได้ ความเป็นนักสืบ นักสังเกต จิตวิญญาณของนักค้นคว้าก็เริ่มทำงานอีกครั้ง จนในที่สุดคุณต้นไม้ก็ค้นพบศาสตร์แห่งการใช้ธรรมชาติอยู่กับธรรมชาติ โดยให้ธรรมชาติสอนเรา ซึ่งหลังจากนั้นเป็นต้นมา คุณต้นไม้ก็ถือเอาธรรมชาติเป็นครู เพราะความรู้ที่คุณต้นไม้ไม่ได้มาจากไหนเลย ก็มาจากต้นไม้ทั้งนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ต้นปลัดขันธ์ทอง หนึ่งต้นต้องสด ดอกต้องงาม ใบต้องสวย เป็นมัน เอาอย่างงั้นเลย หรือรับเจ้านาย คุณต้องทำให้ได้นะ แล้วฉันจะมาดู เอ้า ลองดู แต่ไม่ใช่เคลือบสารนะ คราวนี้มีการวิเคราะห์ ต้นไม้มันจะมียางตามธรรมชาติโดยที่ไม่ต้องไปเคลือบสารอะไรที่กันให้มันเงา น้ำมันพืชไม่ต้อง แต่ก่อนบางทีเขาใช้น้ำมันพืชทา นะ พอนานๆ เข้า พอฝุ่นจับเข้ามันจะเหนียวดี เช็ดก็ไม่ออก เช็ดยาก เขาเราไม่ใช่ เราใช้ธรรมชาติ ก็เลยไปดู เอาผ้าหมาดๆ หมาดเกือบแห้ง เช็ดเท่านั้นไปก่อน ผ้าแห้งไล่ใบแห้ง พอใบแห้งเสร็จ เอาผ้าแห้งมาถูที่ใบแห้งดูว่ามันเกิดมัย ก็ดูๆๆๆ เสีย เงานี้หว่า งั้นเราไม่ต้องเคลือบสารละ มันจะเงาธรรมชาติ อันนี้มันเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติสอนเรา หลังจากนั้นผมได้วิชาจากต้นไม้ทั้งนั้นเลย ผมไม่ได้ความรู้จากอาจารย์ไหน ผมได้ความรู้มาจากต้นไม้” (ID 4)

4) ศึกษาทั้งที่ ต้องศึกษาให้รู้ตั้งแต่พื้นฐาน ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในประเด็นข้างต้นที่ว่า ความสุขอยู่ที่ “งาน” ภายใต้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า สวยใส ไร่ยาง ผิวลิ้น เรื่อง

โตะหินอ่อน ไวใจผม และ ตัดแต่ง รดน้ำ ดูแล เรื่องต้นไม้ ไวใจผม และ ธรรมชาติคืออาจารย์ให้ ธรรมชาติสอนเรา เราเรียนรู้จากธรรมชาติ ทุกคนจะพบความจริงข้อหนึ่งที่ว่า คุณต้นไม้เป็น นักวิทยาศาสตร์โดยแท้ เพราะอาศัยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการค้นหาสาเหตุ ตั้งสมมติฐาน ในใจ ทำการทดลอง สรุผลทดลอง เปรียบเทียบกับสมมติฐานที่ตั้ง ทำการทดลองซ้ำ และสรุปผล การทดลองที่ได้แต่ละครั้ง สรุปออกมาเป็นทฤษฎีความเชื่อมโยงเหตุปัจจัยสู่ผลลัพธ์ที่ได้ดังเช่น ประเด็นทั้งสามที่ได้กล่าวไปข้างต้น โตะหินอ่อน สวน และต้นไม้ และนี่คือความท้าทายอีกครั้งที่ได้รับมอบหมายจากผู้บริหาร นั่นคือ ต้นไม้ที่ตั้งข้างทางในบริษัทไม่สวยสดงดงามพาให้ทัศนียภาพ คุณไม่คิดไปด้วยซึ่งภารกิจในครั้งนี้ก็คือ การสร้างทัศนียภาพของบริษัท หัวใจของคุณต้นไม้ก็อีกเดิม ขึ้นอีกครั้ง แล้วก็อาศัยความเป็นนักวิทยาศาสตร์ธรรมชาติปราชญ์ชาวบ้านนี่เองในการเริ่มสืบค้น ต้นตอสาเหตุว่า เหตุใดต้นไม้เหล่านี้ถึงได้แห้งเหี่ยว คุณต้นไม้สังเกตพบว่าต้นไม้นี้จะน่าซิกเดียว จึง ตั้งสมมติฐานในใจว่าเกิดจากอะไร จึงได้เริ่มต้นด้วยการขุดโคนขึ้นมาดูจากราก เพราะวิเคราะห์ว่า ต้นไม้จะดูดซึมทุกอย่างก็มาจากรากนี่เอง การขุดรากขึ้นมาดูจึงคิดน่าจะเป็นวิธีสืบหาต้นตอได้ คิด ดังนั้นก็จึงขุดขึ้นมา และแล้วก็เจอต้นตอในที่สุด นี่เป็นอีกครั้งที่คุณต้นไม้พบเจอ ค้นหา แก้ไขด้วย ตัวของตัวเองผ่านการเรียนรู้จากธรรมชาติแท้ๆ ต้นไม้ที่ได้รับการดูแลอย่างถูกหลัก ไม่ซำก็สวยสด งดงามพร้อมนำออกมาโชว์สร้างทัศนียภาพให้สวยงามได้ ตอบโจทย์ภารกิจเป็นที่เรียบร้อยอีกหนึ่ง ผลงานชิ้นโบว์แดง การศึกษารากต้นไม้ก็ดูเป็นการศึกษาพื้นฐานของสรรพสิ่งเช่นเดียวกัน ดังคำ กล่าวที่ว่า .....

“...แล้วต้นไม้ที่มันเหี่ยวมันแห้งมันน่าใบเดียว แต่มันจะน่าซิกเดียว มันเกิดจากอะไร ไปค้นหา ความรู้ไม่มีนะครับ เคยแต่เป็นรปภ.มา คุณเอาไปดู ถ้ามันสวยเอาออกมาโชว์ ต้นไม้ไม่ดี อย่าเอาออกมา เอาไปบำรุง เอ้า คุณมันเป็นยังไง ขุดโคนมาเลย ดู เช็ครากเลยนะ รากอันไหนน้ำไป ไม่ไป ไม่ได้เรียนเลยนะแต่วิเคราะห์ ก็ไปได้วิชาจากนี้ ราสำลี คือเขากินราก มันจะเกิดเชื้อราสำลีได้ โคนไม้ แล้วจะกินเปลือก จะดูดกักกินกระพี้ราก น้ำมันจะรั่ว รากส่งน้ำไปมันจะวนกลับ รากไม่มี เชื้อก็จะเหี่ยวปืด ก็เลยเอาไปจุ่มน้ำควักล้างออกให้หมด เอาดินใหม่ใส่ให้ เอาปุ๋ยใส่โรย รดน้ำดู ตามปกติ ปรากฏว่ากิ่งที่ตายยังงี้ก็ไม่ฟื้น แต่รากที่ผ่านได้ก็จะไปขยายกิ่งออก แดกกิ่งออกมาอีกทาง ใบออกมา หลังจากนั้นก็สวย สวยเข้าก็เอาออกมาโชว์ นี่คืองานศึกษาต้นไม้ตั้งแต่พื้นฐาน...” (ID 4)

## 2. ความสุขอยู่ที่ “ธรรมชาติ” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

### 2.1 ธรรมชาติคืออาจารย์ ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

2.1.1 ต้นไม้ นั่นคือครู ได้เรียนรู้ลองผิดลองถูก สืบเนื่องจากประเด็นข้างต้นที่ว่า ประเด็นข้างต้นที่ว่า ความสุขอยู่ที่ “งาน” ภายใต้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า สบายใจ ไร้ยาง ผิวลั่น เรื่อง โตะหินอ่อน ไร่ใจผม และ ตัดแต่ง รดน้ำ คุณแล เรื่องต้นไม้ ไร่ใจผม และ ธรรมชาติคืออาจารย์ ให้ ธรรมชาติสอนเรา เราเรียนรู้จากธรรมชาติ และ ศึกษาทั้งที่ ต้องศึกษาให้รู้ตั้งแต่พื้นฐาน คุณต้นไม้ ได้สรุปใจความสั้นๆ ที่รวบรวมครบองค์ทั้งหมดไว้ว่า ครูของคุณต้นไม้ก็คือธรรมชาติ เพราะครู ธรรมชาตินี้เองคือแหล่งเรียนรู้ให้คุณต้นไม้ได้ลองผิดถูก แล้วค้นพบความจริงที่ซ่อนอยู่ภายใต้ ธรรมชาตินั้นๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ธรรมชาติคืออาจารย์ ผมก็เลยได้รู้ว่า ต้นไม้คืออาจารย์ ที่เราสามารถจะลองผิดลอง ถูก แล้วมีการวิเคราะห์...” (ID 4)

## 3. ความสุขอยู่ที่ “ได้ช่วยคน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

### 3.1 ให้ความสุขแก่เขา เราก็ได้ความสุขคืนมา ประกอบด้วย 5 ประเด็นปลีกย่อย คือ

3.1.1 ช่วยแก้ปัญหาให้ ใจจะเป็นแบบนี้ ความสุขของคุณต้นไม้ นอกจากอยู่ที่ งาน อยู่ที่ธรรมชาติแล้ว ในประเด็นนี้ผู้วิจัยขอนำเสนอความสุขอีกหนึ่งอย่างของคุณต้นไม้ นั่นคือ ได้ช่วยคน ด้วยเพราะคุณต้นไม้เป็นคนที่มีกระตือรือร้น รักดี ใฝ่ดี อีกทั้งยังมีจิตใจชอบช่วยเหลือผู้อื่น การได้ช่วยได้ให้ได้แก้ไขปัญหาให้กับผู้อื่นนั้น นอกจากปัญหาจะเพลาเบาบางแล้ว ยังสร้างความสุข ใจให้กับคุณต้นไม้ได้เป็นอย่างมาก ทั้งสุขใจ ทั้งภูมิใจ ใจคุณต้นไม้เป็นอย่างนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“...เดียวทำให้ แก่ความทุกข์ให้ ช่วยแก้ปัญหาให้ ใจจะเป็นแบบนี้...” (ID 4)

3.1.2 รู้อะไร ไม่หวงวิชา ใช้สติปัญญามอบให้เป็นวิทยาทาน นอกจากคุณต้นไม้ จะมีจิตใจคอยช่วยเหลือแก้ไขปัญหาบรรเทาทุกข์บำรุงสุขให้กับผู้คนรอบแล้ว คุณต้นไม้ยังเป็นผู้ที่ชอบ ถ่ายทอดความรู้ที่ตนเองมีความรู้ความเข้าใจให้กับผู้คนอีกด้วย เพราะใจที่สว่างและกว้างขวางจึง เป็นผู้ให้ได้อย่างเต็มใจและล้นใจ ความสุขจากการให้ก็คืนกลับในทันทีในทุกๆ ครั้งที่ให้ ความเป็น ผู้ให้ของคุณต้นไม้ไม่เสื่อมซื่อต้นไม้เสียจริงๆ ด้วยคุณต้นไม้ที่ให้ร่วมเงากับผู้มาพึ่งพักอาศัยขออาศัยร่วม เถาฉันทใด คุณต้นไม้ก็เป็นคั้งผู้ที่ให้ความแสงสว่างและความชุ่มชื้นกับผู้คนรอบข้างที่พบเจอรู้จักกัน นั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าเราเรียนรู้วิชาอะไรแล้ว ไม่หวังวิชา ทำให้ ทำด้วยสติปัญญา สมองความรู้ ให้เป็น วิทยาทานนะ ให้ความสุขแก่เขา เราก็ได้ความสุขคืนมา นี่คือสิ่งที่เราที่คุณลุงอยากให้ทุกคน ไม่ว่า เพื่อนร่วมงานหรือว่าสถานที่ต่างๆ...” (ID 4)

**3.1.3 ความสุขของเรา คือความสำเร็จของเขา ความสำเร็จของเขา ก็คือ ความสุขของเรา** จากประเด็นข้างต้นที่ว่า ช่วยแก้ปัญหาให้ใจจะเป็นแบบนั้น และ รู้อะไร ไม่หวัง วิชา ใช้สติปัญญามอบให้เป็นวิทยาทาน จะพบว่าเห็นความจริงของคุณต้นไม้ที่ว่า จิตใจของคุณ ต้นไม้ในช่วงงอกงามยิ่งนัก ทั้งกาย วาจา และจิตใจ การได้ช่วยบรรเทาความทุกข์ของผู้อื่น ก็ได้สร้าง ความสุขคืนสู่หัวใจของคุณต้นไม้ น้ำใจที่คุณต้นไม้มอบให้ นั่นคือความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น โดยแท้ และนำมาซึ่งความสำเร็จของเขา และความสุขของเรานั้นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...มันเป็นเหมือนใจมันสมัครอยากช่วย อยากทำ ทำแล้ว ช่วยเขาแล้ว จิตใจเรานะ เอ๊ย เขามีความสุขนี้ เราก็มีความสุข เราภูมิใจนะ เราช่วยเขาได้ เราบรรเทาความทุกข์ของเขา เขาได้ ความสุขกลับคืนมา เขาได้รับความสะดวกจากน้ำใจที่เราเอื้ออาทรช่วยเขา...” (ID 4)

**3.1.4 ไม่อยช่วยเหลือ ที่เหลือเพื่อคือเสนอให้วาจา** คุณต้นไม้เล่าเรื่องราวของ ชีวิตที่ว่าด้วยจิตใจแห่งการเอื้อเพื่อผู้อื่นมาได้สักพัก ก็ได้เล่าถึงเรื่องราวหนึ่งที่ไม่ธรรมดาเลย เหตุที่ ผู้วิจัยกล่าวเช่นนั้นด้วยเป็นเพราะ น้อยคนนักที่จะมีนิสัยคล้ายหรือเหมือนกับคุณต้นไม้ ด้วยปัจจัยที่ เป็นคนกล้า ไม่ขี้อาย อีกทั้งมีวาทศิลป์ แล้วคุณต้นไม้เองก็ทราบดีในคุณสมบัติเด่นนี้ของตนเอง คุณ ต้นไม้จึงเลือกใช้ในโอกาสอันควรที่พิจารณาแล้วแก่การกระทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำพูดที่คล้ายกับ กวักมือเรียก คำพูดที่คล้ายกับเกี่ยวแขนควงเดิน คำพูดที่คล้ายกับช่วยหิ้วกระเป๋าจ่ายเงิน ช่วงเป็น ความสามารถที่หาได้ยากโดยแท้ ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นที่ตลาดร้านค้าที่คุณต้นไม้เห็นว่าขาย ไม่ค่อยดี เชื่อหรือไม่ หลังจากคุณต้นไม้ได้อาศัยลูกไม้ที่เด็ดตามแบบฉบับของคุณต้นไม้ ลูกค้า กลับมาเข้ามาซื้อของจากร้านค้ามากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นนี่ก็ว่าคุณต้นไม้คือเจ้าของร้านเสียอีก ผู้วิจัยได้ ฟังมาถึง ณ ตอนนี้ รู้สึกเคารพคุณต้นไม้ด้วยจิตคารวะเสียจริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ผมเป็นคนไม่ขี้อาย จะดูว่าร้านไหนขายของไม่ค่อยได้ จะเข้าไปซื้อเลย ซื้อแล้วยัง ไม่จากออก กินด้วยคุยด้วย เราจะสังเกตคนนี้ ดูสายตา เหมือนจะสนใจสินค้า เราเชื่อเชิญสินค้าเลย ใหม่ๆ ที่เราไม่รู้จักแม่ค้าเลยนะ ครับ เชิญครับ สวัสดีครับผม รับอะไรดีครับ ดูก่อนได้ นะครับ เลือก ก่อน เชิญก่อน ได้เลยครับ เลือกก่อนครับ สมจิตใจก็ซื้อไปนะครับ ไม่สมจิตสมใจก็ไม่เป็นไรนะ ครับ โอกาสหน้าก็ถ้าสนใจก็มาซื้อใหม่ได้ มันก็เลยทำให้คนเกิดความสนใจว่าจะไม่ซื้อ ก็วะ หน้อย ก็ได้ซื้อ ก็ได้ขาย เห็นคุณเรียก คุณไม่ใช้เจ้าของหรือ ไม่ใช้หอรอกครับ ผมก็เป็นลูกค้าเขา แต่

ผมมีมนุษยสัมพันธ์อยากให้มีแม่ค้าได้ขาย พอเขาเริ่มขายดี พอมีลูกค้า ผมจะไม่เข้าละ ผมจะไปร้านอื่น ไปร้านไก่อ่าง บางทีเชื่อกันว่าที่แรกนี่ว่าเขาจะเอาขึ้นเดี๋ยวนะ จะเอาขึ้นเดี๋ยวก่อนที่บ้านไม่ค่อยเยอะ ก็เลยบอกว่า ขึ้นเดี๋ยวพอหรือครับ เพื่อลูกเพื่อหลานจะหิว เพื่อไปสักหน่อยก็ได้ครับ ไม่เสียครับ ผม ไปอุ่นไปย่างไปทอดเอา เออจันเอา ขออีกสามขึ้น เพิ่มเป็นสี่ ปากครับ...” (ID 4)

**3.1.5 การวานอาหาร บริการความอ้อม** วัชรกรรมแห่งการใ้ชาวทศิลป์ช่วยเหลือ พ่อค้าแม่ค้าขายของไม่พอ ครั้นเมื่อภรรยาคุณต้นไม่ขายถ้วยเตี๋ยอยู่ที่ร้านในตลาด คุณต้นไม่ก็ใคร่ครวญว่าในช่วงเวลาตั้งแต่เปิดร้านไปจนถึงเวลาปิดร้านจะมีช่วงขายดีเป็นช่วงๆ ซึ่งบางช่วงก็ขายไม่ได้ไม่ดี จากจุดที่ขายไม่ดีนี้เอง จิตใจก็อยากจะช่วยภรรยาให้ขายดีขายเยอะๆ จะได้มีรายได้มีกำไรมากขึ้น คุณต้นไม่ก็คิดกิจกรรมลดราคาขึ้นมากิจกรรมหนึ่ง ผู้วิจัยขอตั้งชื่อว่า การวานอาหารนั่นเอง ลูกขอม ลูกจิบ ลูกตื้อ ลูกขยัน ทุกส่วนผสมของคุณต้นไม่ช่างลงตัวยิ่งนัก ทำให้สามารถช่วยสร้างรายได้ให้กับภรรยา สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะให้กับร้านค้าในตลาด และที่สำคัญสร้างรอยยิ้มและความสุขใจที่ภาคภูมิใจที่ตนเองได้ทำหน้าที่สามีที่ดีได้ช่วยเหลือภรรยาทำมาค้าขาย ผู้วิจัยรับรู้และรับฟังแล้ว บอกได้เลยว่า ชายชาติรี ชายไทยแท้ ต้องคุณต้นไม่เลย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่ตลาดสดคกการวาน ก็ยังมีการวาน อ้า ตรงนี้มีใครรับอีกมั๊ยครับ ถ้าไม่มีเดี๋ยวผมจะไปคารานโน้น จันเก็บตั้งค์เลยครับ เก็บจานครบ มีพวงให้ด้วยนะ มีพวงครบชุด ถ้วยเตี๋ยนำปลา...” (ID 4)

#### 4. ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

##### 4.1 ครอบครัวคือแก่นของชีวิต ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

**4.1.1 เซ็นข้าวเซินอะไร ลุงจะไปเคลียร์ให้หมด** ความเป็นผู้นำครอบครัว หากถามหาจากชายชื่อคุณต้นไม่ท่านนี้แล้ว ทุกท่านจะพบว่าเขาได้พยายามทำหน้าที่ของผู้นำครอบครัว สามีที่ดีต่อภรรยา บิดาที่ดีต่อบุตร ตลอดจนเพื่อนร่วมสังคมที่ดีต่อผู้คนในสังคมชุมชนอย่างดีที่สุด ด้วยสภาพครอบครัวและความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจไม่ค่อยสู้ดีนัก คุณต้นไม่จึงได้รับผิชอบค่าใช้จ่ายต่างๆ ของครอบครัวด้วยกำลังของตนเอง ทั้งจ่ายด้วยเงินหรือจ่ายด้วยเครดิต คุณต้นไม่ก็จะขอไปจัดการค่าใช้จ่ายต่างๆ ให้ จนปัจจุบันขณะที่ได้พูดคุยกับผู้วิจัยอยู่นั้น คุณต้นไม่กล่าวว่าหนี้สินแทบไม่มี มีน้อยมาก แม้คุณต้นไม่จะไม่ได้มีรายได้อะไรมากมายนัก แต่ก็มิใช่อุปสรรคในการเลี้ยงดูครอบครัวและการแสดงถึงความเป็นผู้นำครอบครัวแต่อย่างใด หัวใจของคุณต้นไม่ยิ่งใหญ่จริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...สภาพครอบครัว ไม่ได้อยู่ในแบบปกติ ลุงก็เลยเสียสละว่าเอาอย่างนี้นั้นเป็นความสุขของครอบครัวนะ เรื่องการเงินผมจะส่งเงินให้ ไม่ว่าจะเป็ค่าข้าว ค่าน้ำ ค่าบ้าน ค่าไฟ ทางคุณลุงจะออกให้ทั้งหมด การกินการอยู่ถ้าเงินสดไม่พอ ก็ไปเครดิตร้านให้ เช่นข้าวเช่นอะไรไปค่าใช้จ่ายค่าเสียหายคุณลุงไปเคลียร์หมด ทั้งค่าบ้านค่าร้านค่า มีหนี้ที่ไหนด หนี้เล็กหนี้ น้อย ลุงก็ทำหน้าที่ใช้หนี้ตามตรอกตามซอยหมดทุกเดือน หนี้ปัจจุบันนี้ที่ติดอยู่ไม่มี มีนิดหน่อย...” (ID 4)

## 5. ความสุขอยู่ที่ “เรื่องเหนือธรรมชาติ” ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

### 5.1 ประสบการณ์มหัศจรรย์ในพรชาภิภษ ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

5.1.1 เสี่ยงบุญวาสนา อธิษฐานจิตทำให้ดวงวิญญาณ จากประเด็นก่อนหน้าทีกล่าวมานั้น ผู้วิจัยพบว่าความสุขทุกประการที่คุณค้นไม่ได้กล่าวมานั้นยังคงเป็นความสุขที่สัมผัสจับต้องได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือยังคงเป็นวิทยาศาสตร์ธรรมชาติที่เป็นที่ยอมรับกันได้และพิสูจน์บนฐานของวิทยาศาสตร์ แต่สำหรับประเด็นนี้ ผู้วิจัยขอเสนอความสุขที่แตกต่างออกไปด้วยเพราะยังไม่อาจเป็นที่ยอมรับได้อย่างกว้างขวางและอยู่บนพื้นฐานวิทยาศาสตร์อย่างสมบูรณ์ สิ่งที่ผู้วิจัยกำลังกล่าวถึงเป็นเรื่องที่เหนือธรรมชาติที่วิทยาศาสตร์ในปัจจุบันจะเข้าถึงหรือเข้าใจได้โดยสมบูรณ์ กล่าวคือ เป็นเรื่องราวที่ว่าด้วยจิตวิญญาณ หรือในภาษาอังกฤษจะใช้คำว่า Spiritual (อ่านว่า สะ-ปิ-หริด-ซัวล์) ซึ่งตรงกับคำไทยก็คือ จิตวิญญาณ ในพระพุทธศาสนานั้นเอง ซึ่งในเหตุการณ์ดังกล่าวนั้น คุณค้น ไม่ได้ตั้งจิตอธิษฐานเพื่ออุทิศบุญกุศลเพื่อแม่ไปยังคงดวงวิญญาณสมัยที่คุณค้นไม่ยังครองเพศเป็นภิกษุ ซึ่งสิ่งที่คุณค้นไม่เล่าให้ฟังมานั้นก็เป็นสิ่งที่หาคำอธิบายได้ยากในโลกวิทยาศาสตร์ แต่สำหรับท่านที่มีศรัทธาทางด้านนี้ก็คงจะเป็นที่คุ้นเคยและเข้าใจได้ไม่ยากนัก โดยเฉพาะสังคมไทยที่มีความเชื่อและผูกพันเชื่อมโยงชีวิต จิตใจ และวิถีการดำเนินกับเรื่องเหนือธรรมชาติจนแทบหรือจนกลายเป็นเรื่องปกติของชีวิตไปแล้ว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...มันเหมือนเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่มันเคยพบนะ มีอยู่วันหนึ่ง มันเป็นบุญเกิดปัญญาขึ้นเลยนะ เอาจัโยม อาตมาจะเสี่ยงบุญวาสนา ถ้านูญวาสนาของลูก อาตมาท้ออาจจะส่งของให้กับผู้ตายที่เข้ามาฝัน โยม คงถึงแน่นอน อธิษฐานจิตไม่ว่าเสื้อผ้า เงิน อาหารการกิน เมื่อได้รับแล้ว ขอให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ให้ไปเข้าฝันบอกแจ้งข่าวว่าได้รับหรือเปล่า ไปทำพิธีในป่า แล้วกรวดน้ำแผ่เมตตา เข้าไปที่บิณฑบาตร ความมหัศจรรย์ก็คือ โยมดีใจ วิญญาณ พุคแล้วขนลุก ดวงวิญญาณทั้งสามดวงไปยืนเรียงหน้ากันมีเสื้อผ้าใส่ แล้วเขาก็มาเที่ยวที่วัด มากับโยม เขาก็มา จำได้ เสื้อผ้านี้เขาได้ใส่แล้ว กลางวัน เขามากับญาติๆ เห็นสักพัก สักช่วง สักอีกใจที่มามาทำบุญ วิญญาณก็ไปเข้าฝัน โยม โยมดีใจ ได้รับจริงๆ โชว์ให้เห็น ได้รับคนละห้าสิบบ เล่าให้ฟังละเอียด ตอนเช้า วันเดียวรู้ผล

ประสบการณ์ที่เราได้มาจากพระ มันก็เลยผูกใจเชื่อมโยงมาเป็นสายใยความรู้สึก เป็นปัจจัยเกื้อกูลเรา...” (ID 4)

## 5.2 ประสบการณ์มหัศจรรย์ในที่ทำงาน ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

5.2.1 จุดรูปเจ็ดดอกบอกคุณตาคุณยาย ในประเด็นก่อนหน้านั้นเป็นเรื่องเหนือธรรมชาติในตอนที่คุณต้นไม้ครองเพศภิกษุ สำหรับประเด็นนี้จะเป็นเรื่องเหนือธรรมชาติในตอนที่คุณต้นไม้ทำงานอยู่บริษัทแห่งนี้แล้ว เรื่องต่อไปนี้เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความฝันของคุณต้นไม้ด้วยที่บริษัทได้ตั้งศาลตายายไว้ที่มุมหนึ่งของพื้นที่บริษัท และในคืนนี้ตายายก็ได้มาเข้าฝันคุณต้นไม้ซึ่งหลังจากที่คุณต้นไม้ตื่นขึ้นมาในตอนนั้นก็ถึงศาลตายายขึ้นมาในทันใด และด้วยจิตใจที่เชื่อในสิ่งเหนือธรรมชาติเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว คุณต้นไม้จึงได้ทำพิธีสักการะและแก้ไขได้อย่างเรียบร้อยตามสัญญาตามด้วยการจุดธูปบอกตาบอกยายและอธิษฐานจิตกล่าว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เลยจุดธูปเจ็ดดอกบอกคุณตาว่า หลานจะมาเอาสิ่งที่คุณตาได้เข้าฝันเอาออกให้นะคุณตา ถ้ามีอะไรคุณตาอยากให้ลูกข้างลูกหลานช่วยเหลือขออัญเชิญคุณตาไปเข้าฝันได้ทุกเมื่อ คุณตาคุณยายก็ดี คืนต่อมาก็ไม่เป็นไรละ...” (ID 4)

5.2.2 สุนัขดำข่มขับ เรื่องเหนือของคุณต้นไม้อีกหนึ่งเรื่องของคุณต้นไม้ยังคงเกี่ยวกับความฝัน หลายๆ ครั้งที่คุณไม้ได้เคยได้ยินเรื่องราวมาทีไรจะมีการฝันนี้เองที่เป็นสื่อช่องทางหนึ่งที่ได้ยินเสมอๆ ความฝันครั้งนี้ไม่ใช่ฝันตายายเหมือนประเด็นก่อนหน้าแต่ทว่าเป็นสุนัขมาเข้าฝันคุณต้นไม้แทน ซึ่งฝันนั้นคุณต้นไม้เห็นสุนัขตัวดังกล่าวมาข่มขับหัวกอดตรงข่มขับ ซึ่งสร้างลางสังหรณ์ให้กับคุณต้นไม้ทันที และสิ่งที่คุณต้นไม้คิดถึงก็ไม่ใช่อื่นใด นั่นคือ ศาลตายาย นั่นเอง ซึ่งหลังจากนั้นคุณต้นไม้ก็ทำพิธีตั้งจิตอธิษฐานกล่าวถึงคุณตาคุณยาย ใช้จิตสื่อเพื่อให้วิญญาณรับรู้ถึงใจคุณต้นไม้ และนี่เองคือเรื่องราวที่เหนือธรรมชาติที่คุณต้นไม้ได้ถ่ายทอดให้กับผู้วิจัยได้ฟัง ซึ่งท่านผู้อ่านนั้นก็ขอให้ใช้วิจารณญาณในการอ่านด้วยเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ฝันว่าสุนัขตัวใหญ่สีดำมากัดตรงข่มขับ เกิดลางสังหรณ์ต้องมีอะไรที่ศาลคุณตาคุณยายแน่ มาดูพวกมาลัยหูดูดที่แก้มนางรำ ไปเจอที่ศาลก็จุดธูปบอก เอาออกให้แล้วน้ำคุณตาคุณยายน้ำ ลูกหลานจะได้คอยดูแล เราใช้จิตพูด วิญญาณรับรู้ได้...” (ID 4)

## 6. ความสุขอยู่ที่ “สิ่งมีชีวิต” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

### 6.1 เข้าใจถึงจิตของสุนัข ด้วยรัฐจักจิตวิทยา ประกอบด้วย 3 ประเด็นปลีกย่อย คือ

6.1.1 รัฐจิตของสุนัขได้ เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยทำความรู้จักนิสัยของเขา ความสามารถของคุณต้นไม้ก็อีกอย่างหนึ่งก็คือการอ่านนิสัยของสุนัขหรือแมวได้ดี จากการสังเกต



พฤติกรรมของคุณต้น ไม้ในขณะที่ทำงานเป็นประจำทุกวัน ผนวกกับคำกล่าวที่ได้รับฟังอยู่ในขณะนี้ ผู้วิจัยเห็นจริงตามคำที่คุณต้น ไม้กล่าว คุณต้น ไม้เป็นผู้ที่มีศิลปะในการสื่อสารกับสัตว์ ที่เห็นได้ชัดเจนก็คือสุนัขและแมว ในถ้อยคำที่คุณต้น ไม้ได้อธิบายถึงวิธีการเรียนรู้นิสัย รู้จิตใจสัตว์นั้นตรงกับหลักจิตวิทยาหลายๆ หลักเลยทีเดียว ทั้งแนวคิดด้านมนุษยนิยมที่มองคนในเชิงบวก สามารถฝึกฝนได้ คุณต้น ไม้ก็ประยุกต์ใช้หลักนี้ในการฝึกฝนสัตว์ให้เรียนรู้ได้ หรือจะเป็นด้านพฤติกรรมนิยมที่เน้นการแสดงออกอย่างเห็นได้ชัด คุณต้น ไม้ก็ใช้หลักทดลองและวางเงื่อนไขคุณผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้ง และหาวิธีการที่ดีที่สุดที่เป็นมิตรต่อจิตใจของสัตว์แต่ละตัวแต่ละประเภท ประกอบจิตใจที่มีคุณธรรมเมตตาการุณาต่อสรรพสัตว์ด้วย ยิ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้คุณต้น ไม้มีร่างกายแรงใจเรียนรู้ฝึกฝนยิ่งๆ ขึ้นไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เหมือนคุณลุงมีเซน พุด ไม้ได้ เดียวมันเลื่อม แต่สัมผัสได้ สุนัข บอกอะไรยังฟังรู้เลย ไปนอนแล้วนอนแล้ว เอ้อ มีสุนัขตัวโปรดของเจ้านาย เลี้ยงตั้งแต่เล็กจนโต มันหนีน้ำมา ไอ้การเรียนรู้จิตใจของสุนัขนะ เขาชอบแบบไหน ชอบดุหรือชอบพูดดี เราก็ยังไม่รู้ ทีแรกเราดุ เขาก็จะวิ่ง เกล็ดไปทั่ว ความกลัวนะ สุนัขตัวนี้ดู ไม้ได้ คุณอาจจะเกล็ดเพราะความกลัว ทีนี้เอาใหม่ เปลี่ยนอารมณ์ใหม่ อารมณ์นี้จะได้นัย ทองขาวๆ มาถูกมา พอใจดีแล้ว ไม้ดูแล้ว ขอโทษๆ วิ่งกลับมาหาเรา เราก็เลยรู้ว่าดู ไม้ได้ คุณกลัว จะพูดอะไรกับเขา ต้องพูดดีๆ โอ๊ย เขาหน้อย แล้วค่อยๆ ฝึกเขา...” (ID 4)

### 6.1.2 เรียนรู้ความเคลื่อนไหว ใส่ใจการแสดงออก แล้วจะดูออกถึงจิตวิญญาณ

นอกเหนือไปจากการฝึกทำความเข้าใจกับนิสัยใจคอของสัตว์แล้ว เทคนิคหนึ่งคุณต้น ไม้ใช้เพื่อทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น นั่นคือ การสังเกตความเคลื่อนไหวการแสดงออกของสัตว์ต่างๆ เพราะการแสดงออกของสัตว์นั้นจะแสดงถึงความรู้สึก นิสัย และจิตใจของเขา แม้กระทั่งความเชื่อสัตย์ของสัตว์เราก็สามารถมองออกได้ การที่หมั่นสังเกตและการอยู่กับสัตว์เหล่านั้นนานๆ นานพอจนเข้าอกเข้าใจดีแล้ว เราจะสามารถดูออกและเข้าถึงจิตวิญญาณของสัตว์ได้ คุณต้น ไม้เองก็เป็นผู้หนึ่งที่สามารถเข้าถึงจิตวิญญาณของสัตว์ได้เช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เขาก็ปลุกเราด้วยนะ แต่สามตัวเขาน่ารักนะ ทำท่าจะออกนะ เราทำท่าจะขยับ นี้อือฝึกเรียนรู้จากความเคลื่อนไหวของเขา ไอ้ตัวขาวนี่ พอเห็นว่าลุงยังไม่กลับ มีคแล้วค้ำแล้ว ทำไมยังไม่กลับ ก็เล็ดลอดวิ่งขึ้นมาบนบันได บางทีก็ลื่นห้อย มานอนข้างๆ รัก หวงทรัพย์สิน ถ้าลุงไม่อยู่อย่ามาใกล้โต๊ะ มันมุดเข้าไปกักเลย เอ้อๆ ไม่เป็นไรๆ ลูกเขามาติดต้องงาน ก็เลยได้เรียนรู้ชื่อสัตย์ ลุงก็สามารถรู้เขา เขารู้เรา จากจิตวิญญาณสุนัขที่เขาพูดได้ แต่ดูความเคลื่อนไหวการแสดงของเขา พอใจไม่พอใจ โกรธก็เป็น งอนก็เป็น สุนัขนี่นะถ้าอนนี่ เรียกเอาไปกักปากยังไม่กินเลย ต่อให้หิวนะ โมโหเดินหนีเลย ไม่กิน ฝึกสุนัขไม่ให้ลุ่มล่าม...” (ID 4)

6.1.3 **เที่ยงธรรม เท่าเทียม** ทั่วถึง สามคำต่อไปนี่คือสิ่งที่ผู้วิจัยประมวลความทั้งหมดดังที่ได้นำเสนอข้างต้นในประเด็นที่ว่า **รู้จักของสุนัขได้ เริ่มต้นง่ายๆ** ด้วยทำความเข้าใจนิสัยของเขา และ **เรียนรู้ความเคลื่อนไหว** ใฝ่ใจการแสดงออก แล้วจะดูออกถึงจิตวิญญาณ ว่าด้วยการเข้าอกเข้าใจหัวใจจิตหัวใจของสุนัขของคุณต้นไม้นอกไปจากการรู้จักวิทยายาอย่างเป็นทางการสอนธรรมชาติแล้ว ความยุติธรรมที่มีให้สัตว์นั้นก็ดำรงความเที่ยงธรรมไว้อย่างดีเยี่ยม การที่คนเราจะเรียนรู้ชีวิต เรียนรู้ธรรมชาติ และมีใจยุติธรรมได้อย่างดีนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เลย ยิ่งในยุคปัจจุบันด้วยแล้วยิ่งหาบุคคลได้ยากยิ่งขึ้น แต่สำหรับชายผู้ที่ชื่อต้นไม้นี้กลับเรียนรู้เป็นอยู่สัตว์ได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยถือเอาเป็นบุคคลตัวอย่างท่านหนึ่งด้วยใจจริง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ฉะนั้น **ลุงต้องมีความเที่ยงธรรมนะ** สุนัขต้องได้กินอาหารโดยไม่มีการแข่งขัน คนละมุม อย่าให้เห็นหน้ากัน เอาดูคนกัน ใอนันซึกั่วไปอยู่มุมนั้น เราต้องดูเข้าใจว่าจะดูแลเขา ยังไง...” (ID 4)

## 7. ความสุขอยู่ที่ “ความเบิกบาน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

### 7.1 สรรพคุณมากมายอธิบายได้ไม่มีหมด ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

7.1.1 **เอาชนะศัตรูหมู่มารด้วยผลงานที่ตัวเองสร้างให้ดีที่สุด** เมื่อมองเข้าไปที่จิตใจของคุณต้นไม้นี้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ทุกท่านจะพบกับความสดใสสว่าง ด้วยเพราะใจลึกๆ ของคุณต้นไม้นั้นปราศจากใจจิตใจของทุกๆ คนทำงานอย่างเบิกบานใจมีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามที่ต้องเผชิญศัตรูหมู่มาร ในที่นี้ คุณต้นไม้นั้นถึงศัตรูทางจิตใจของคน คุณต้นไม้นั้นแนะนำให้เราทำตนให้ดีที่สุด และจะพบกับนาสารพคุณที่อธิบายได้ไม่หมดไม่สิ้น การที่ทุกๆ ท่านมีความสามารถสร้างผลงานด้วยตนเองอย่างดีที่สุดคือสิ่งที่ทำให้คุณต้นไม้นี้มีความสุขเป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ความสุขของลุง ตามความรู้สึกระนี้ โดยจิตวิญญาณแล้ว ลุงแล้วอยากจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานด้วยจิตเบิกบานแล้วมันทำให้การทำงานเรานั้นมีความสุข แล้วก็ทำให้มันมีอะไรหลายๆ อย่างปราบศัตรูหมู่มารได้ มารทางจิตนะ มารทางจิตของมนุษย์เรา จงเอาชนะศัตรูหมู่มารด้วยผลงานที่ตัวเองสร้างให้ดีที่สุด แล้วเราจะดูผดผ่อง โรครภัยไข้เจ็บมันสู้เราไม่ได้ จิตเราเบิกบานร่างกายจิตใจไปพร้อมกัน ไม่ต้องกินยา ไม่ต้องไปหาหมอ ภูมิด้านทานจะเป็นพลังต่อต้านความอ่อนแอ คิดอะไรก็จะผ่องใส...” (ID 4)

หัวใจของการทำงาน ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. **สุดยอดวิชา แก่นวิทยาไม่ใช่กระพี้** ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

1.1 **เข้าใจผู้รู้ใจ** กระตือรือร้นสู่การบรรลุความสำเร็จ ในช่วงท้ายของสุนทรียสนทนาระหว่างคุณต้นไม้และผู้วิจัยนั้น ผู้วิจัยชวนคุณต้นไม้ทิ้งท้ายหรือกล่าวฝากเป็นวิทยาทานสู่รุ่นลูกหลานต่อไป และสิ่งที่คุณต้นไม้กล่าวต่อไปนี้ เมื่อผู้วิจัยได้ฟังจนครบความแล้ว ผู้วิจัยก็กล่าวขึ้นมาทันที และคุณต้นไม้ก็กล่าวว่า ใช่แล้ว เป็นเช่นนั้น คำกล่าวที่ผู้วิจัยพูดขึ้นนั้นก็คือชื่อเรื่องของประเด็นย่อยนี้นั่น เพราะด้วยเหตุที่ว่าคุณต้นไม้สิ่งที่คุณต้นไม้ไม่อยากฝากไว้คือการให้กำลังใจ การให้คำแนะนำเพื่อมีภูมิในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เบิกบาน เทคนิคการรับมือการความเครียดและขุนมัวของจิต การสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง การเข้าใจจิตวิญญาณของตนเอง การปล่อยวางจากการยึดติด และรวมไปถึงความกระตือรือร้นสมดังวัฒนธรรมองค์กรของบริษัทเพื่อให้งานสัมฤทธิ์ผล ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ส่วนหนึ่งอยากจะให้กำลังใจ สองจะให้ข้อมูลคือการต่อสู้ของชีวิต ชีวิตจะต่อสู้มันต้องมีอุปสรรคขวากหนาม สอนให้มีความอดทน ความอดกลั้น ให้มีสมาธิ การวางแผน การปล่อยวาง การเปลี่ยนจุดของความขุนมัว ความเครียดความกดดันต่างๆ ให้เปลี่ยนอารมณ์ ให้จิตเราไปคุณต้นไม้ ท้องฟ้า หรืออะไรที่จะให้ความสุขเรา ตัดรอนออกจากความขุนมัวต่างๆ ได้ แล้วเรายืนอยู่ได้ ก็คือว่า แรงบันดาลใจ ให้คิดมุมกลับนะ เขาให้เราใจสู้ ให้เราทำจุดนี้ พอเราทำจุดนี้ดีจุดนี้จะผ่านไปเราจะมีประสบการณ์เรียนรู้ถึงจิตวิญญาณของคน เรียนรู้งานยังง่าย ศึกษาง่าย แต่เรียนรู้จิตใจจิตวิญญาณแต่ละคน อยากเข้าถึงต้องทน ต้องเรียนรู้เอาให้ได้ เมื่อเรียนรู้เสร็จแล้ว คนนี้จิตใจเป็นยังไง คิมบี้ โมโหง่ายหายเร็ว เราอย่าไปติดยึด ปล่อยไป เราเอาตรงนี้เป็นความรู้ ตรงไหนที่เขาเขาติดอะไรไม่ดี ให้ผ่าน ไปอย่าเก็บ เก็บเอาความรู้ ความรู้คือเขาต้องการให้เราทำตัวนี้ ถึงจะเหนื่อยจะยาก ถึงจะหงุดหงิด เราต้องทำด้วยความสามารถความอดทน นั่นแหละคืออนาคตที่คุณจะยืนยาว อย่าไปสนใจอะไรทั้งนั้น สนใจหน้าที่การงานของคุณให้ดี ศึกษาเรียนรู้ ส่วนที่สองคือแอกทิฟกระตือรือร้น เมื่อเวลาไม่พอ เวลาเสียสละเวลาเกินหน่อยได้มัยเพื่อการขยายเรียนรู้ให้งานเราเร็วกว่าปกติ เราจะไต่งานพิเศษให้เจ้านาย...” (ID 4)

ลำดับที่ 5 (ID 5) ชื่อคุณก้าว (นามสมมติ)

คะแนนความสุขจาก Happinometer เฉลี่ยอยู่ที่ 55.48% หมายถึง มีความสุข (HAPPY)

ข้อมูลเบื้องต้น

สาวร่างท้วม ผิวขาว อายุ 36 ปี ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ภูมิลำเนา จังหวัด กรุงเทพมหานคร ครอบครัวมีอาชีพ ค้าขาย เปิดให้เช่าบูธ มีพี่น้อง 4 คน เป็นคนที่ 2 อายุงาน 2 ปี

เป็นคนเสียงทุ้ม นุ่มนวล กิริยามารยาทเรียบร้อยๆ ท่วงท่าค่อยๆ เนิบๆ เป็นคนมีความคิด มีเหตุมีผล มีความมุ่งมั่น และรักความมั่นคง ความก้าวหน้าในชีวิต มีความรักให้กับครอบครัว และผู้คนรอบข้าง รับผิดชอบงาน เป็นคนหัวเราะง่าย ยิ้มง่าย โดยเฉพาะกับคนที่รู้จักมักคุ้นจะยิ่งให้ความสนิทสนมมากขึ้น

### ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม

ผู้วิจัยพบว่า การแสดงออกทางด้านการกระทำที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ มาทำงานตรงเวลา กระตือรือร้นในการทำงาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง วางตัวต่อผู้อื่นในที่ทำงานได้อย่างเหมาะสม พูดถึงงานที่ทำปัจจุบันในเชิงบวก กิจกรรมในยามที่พักจากงาน รับประทานอาหารอย่างมีความสุข มีเวลาที่มีความสุขในการทำงาน อุทิศตนเพื่อส่วนรวม มีสุขภาพกายใจดี ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพจิตดีโดยให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมด้วย เลือกรับคนที่มีสุขภาพกายใจดี ประสบความสำเร็จในการทำงาน และหัวเราะร่าเริงแจ่มใส การแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ สนุกสนาน เพลิดเพลินในการทำงาน ถูกใจและยินดีในงานที่ตนได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในการทำงาน ภาคภูมิใจในตนเอง อารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้สึกดีและผูกพันกับงาน มีแรงปรารถนา แรงบันดาลใจในการทำงาน มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น และ การแสดงออกทางด้านความนึกคิดที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตมีเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว รับรู้ว่าตนมีพันธกิจและเป้าหมายที่ชัดเจนในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ รับรู้ว่าตนเองได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ถ่ายทอดมุมมอง ประสบการณ์ที่ดีเชิงบวกในการทำงานให้เพื่อนพนักงาน มองไกลออกไปข้างหน้าและวางแผนดำเนินการ รู้จักทบทวนและประเมินก่อนและหลังการกระทำ คำพูด อารมณ์และความคิดของตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน และมีความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล

### ชีวิตก่อนเข้าทำงาน

ครอบครัวบ้านเกิด ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1) คนเยวราช ฮ่องอาจหัวหาญ คุณก๊าวเกิดในครอบครัวคนจีน เป็นรุ่นที่สามนับจากรุ่นอากงอาม่าจีนแผ่นดินใหญ่และรุ่นคุณพ่อคุณแม่ที่เติบโตในประเทศไทย ซึ่งเผชิญมีส่วนตรงกับ

ประวัติครอบครัวของผู้วิจัยพอดี เพราะผู้วิจัยเองก็เป็นรุ่นที่สามที่สืบมาจากรุ่นที่หนึ่งจากจีน แผ่นดินใหญ่เช่นกัน กลับมาที่คุณก้าว สถานะเศรษฐกิจทางบ้านก็จัดว่ามีใช้สอยพอประมาณ และอีกทั้งที่พักอาศัยก็อยู่ในย่านคนไทยเชื้อสายจีน จึงรับรู้และเข้าใจวัฒนธรรม ความคิดความเชื่อ ต่างๆ มาตั้งแต่เกิด ณ ดินแดนเขาวราช นั่นเอง สมัยเด็กๆ คุณก้าวก็จะทะเลาะ โดนๆ สักหน่อย แล้วก็ชอบเล่น โดยจะมีญาติหลายคนเล่นด้วยกัน ชุกชน ออกเป็นสไตล์เล่นกับผู้ชายเยอะ ตัวคุณก้าวเอง มีน้องสาว มีน้องชาย แล้วก็ยังมีพี่อีกหนึ่งคน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่เกิดในครอบครัวคนจีนนี่ หมายถึงว่าอาจมาจากเมืองจีน ส่วนป้ามีก็เป็นคนที่เกิดที่เมืองไทยนะ แต่ก็เชื้อสายจีนทั้งคู่ ที่...” (ID 5)

**อาชีพหลักปัจจุบัน ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ**

1. **ค้าขายอุปกรณ์ก่อสร้าง** คือรากฐานของฉันท อาชีพพื้นฐานของครอบครัวคุณก้าว นั่นคือ อาชีพค้าขายอุปกรณ์ก่อสร้าง อะไหล่ก่อสร้างในย่านเขาวราช อีกทั้งยังมีการให้เช่าห้องเช่าบูธ เป็นสื่อซึ่งเป็นรายได้อีกทางหนึ่งของครอบครัว จึงเรียกได้ว่าเขาวราชคือดินแดนแห่งความเป็นอยู่ ความเป็นมา และความเป็นไปของคุณก้าวและครอบครัวโดยแท้จริง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่บ้านก็ฐานะปานกลาง ค้าขายพวกอุปกรณ์เหมือนเขาเรียกอะไรอะ อุปกรณ์ส เตชั่นเนอรี่อุปกรณ์ก่อสร้างคละๆ กันให้แบบสำนักงานอะไรแบบนี้ แล้วก็เปิดห้องให้เช่าเป็นบูธ เป็นสื่อๆ...” (ID 5)

**การศึกษา พัฒนาการ พัฒนาการ ประกอบด้วย 7 ประเด็นหลัก คือ**

1. **โอกาสที่ได้เรียน เขียนภาษา** ครั้นเมื่อพอถึงวัยเรียน คุณพ่อและคุณแม่ก็ส่งคุณก้าว เข้าเรียนโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง สำหรับคุณก้าวนั้นรู้สึกว้าดีที่เดียวที่ได้เรียนที่โรงเรียนเอกชนแห่ง นั้น ด้วยเพราะคุณก้าวมีโอกาสได้เรียนภาษาอังกฤษ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กๆ ในวัยเดียวกับคุณ ก้าวนั้นจะไม่มีโอกาสได้เรียนเหมือนกับคุณก้าว การได้เรียนเขียนอ่านภาษาจึงเป็นพื้นฐานเริ่มแรก ตั้งแต่วัยเด็กของคุณก้าวซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมชีวิตคุณก้าว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พ่อแม่ส่งให้เข้าโรงเรียนเอกชน แต่ก็ถือว่าค่อนข้างดีเพราะว่า ได้เรียนได้ใช้ ภาษาอังกฤษด้วย ถ้าเทียบกับเด็กๆ รุ่นเดียวกันหลายๆ คน เราก็ได้อยู่โรงเรียนที่เขาเน้นในเรื่อง ภาษาอังกฤษเยอะเหมือนกัน...” (ID 5)

2. **โชคดีกว่า ได้ฝึกจริง อยู่บ่อยๆ** สมัยเรียนคุณก้าวยังคงชอบเล่นชอบทำกิจกรรมอยู่ เหมือนสมัยวัยเด็กๆ คุณก้าวจะเล่นกีฬาบ้าง หรือว่าเข้าห้องสมุดบ้าง โดยเวลาส่วนใหญ่ คุณก้าวจะ

ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนๆ เป็นหลัก หลังจากคุณก้าวจบมัธยมศึกษาตอนต้นแล้ว คุณก้าวเริ่มคิดว่าจะเรียนต่อมัธยมศึกษาตอนปลายดีหรือจะเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช) ดีกว่ากัน ด้วยเพราะว่าในตอนนั้น คุณก้าวเองก็ยังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเรียนอะไรจึงได้ลองไปสอบ ไปสอบแบบที่นักเรียนทั่วไปสอบกัน คุณก้าวได้ไปสอบที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สอบตามเพื่อน เพื่อนสอบคุณก้าวก็ไปสอบ แต่ก็ไม่อ่านหนังสือเท่าที่ควรด้วยเพราะว่าเป็นคนเรียนแต่ว่าไม่ได้สนใจเรียนขนาดนั้น และคุณก้าวก็ได้เข้าเรียนที่เอซีซีหรืออัสสัมชัญพาณิชย์ซึ่งอยู่เครือเดียวกันกับที่เรียนสมัยมัธยมศึกษาตอนต้น และเมื่อได้มาเรียนที่นี่คุณก้าวก็ได้พบกับคำตอบที่ตนเองตามหา คำตอบนั้นคืออะไร ขอเชิญศึกษาคำกล่าวของคุณก้าวได้ดังแสดงไว้ในข้อความคำพูดด้านล่างแล้ว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอเรียน ปวช. แต่พี่ก็กลับรู้สึกว่าคุณครูมาเรียนที่นี่ มันก็ได้อีกแบบหนึ่ง คือ เหมือนมันได้ใช้จริงมากกว่า...” (ID 5)

3. อยู่ทีคิด อยู่ทีใจ ไข่เลื่อนลอย จากสมัยเด็กๆ ที่ได้เรียนที่โรงเรียนเอกชน ได้มีโอกาสเรียนเขียนอ่านภาษาอังกฤษ หลังจากมาเรียนสายอาชีพในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพนั้น คุณก้าวเองก็ยังคงได้ฝึกเรียนฝึกใช้ภาษาอังกฤษอย่างต่อเนื่อง ซึ่งหนังสือที่เรียนนั้นล้วนเป็นเขียนด้วยภาษาอังกฤษแทบจะทุกวิชา หากไม่มีใจรักในภาษาจริงๆ คงจะรู้สึกขัดใจฝืนใจเป็นอย่างยิ่ง ทว่าสำหรับคุณก้าวแล้วกลับไม่เป็นเช่นนั้น เป็นตรงกันข้ามเลย เพราะคุณก้าวมองว่าเป็นการฝึกตน ฝึกคนเรียน เพราะจะทำให้ได้ประโยชน์ในการนำภาษาอังกฤษไปใช้จริงๆ ได้ในชีวิต มุมมอง การคิดอ่าน และหัวใจที่แน่วแน่คือองค์ประกอบสำคัญที่สร้างและผลักดันพฤติกรรมคุณก้าวให้เป็นคน ที่รัก การศึกษาและรักภาษาอังกฤษ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็ได้ใช้ภาษาอังกฤษ คือที่นี้ก็ยังคงเน้นภาษาอังกฤษแหละ ในโรงเรียนก็จะแยกออกมาเป็น โปรแกรมเอกกับโปรแกรมบี เอนีเยคือเรียนภาษาอังกฤษกับอาจารย์คนอังกฤษ แต่ถ้าบีเนี้ยคือเรียนคละกันคือมีอาจารย์ต่างชาติบ้างอาจารย์ไทยบ้างแต่หนังสือก็จะ เป็นเทศน์แทบจะทุกวิชา ยกเว้นภาษาไทยอย่างเดียวที่จะเป็นหนังสือภาษาไทย ซึ่งมันก็เหมือนเป็นการฝึกเราเนาะมาเรื่อยๆ ให้ได้ใช้ภาษาอังกฤษไปด้วย...” (ID 5)

4. จากน้อยๆ ค่อยๆ เล่น จนเป็นนักกีฬา ความสนุกความเพลินจากการได้เล่นกีฬาสร้างกำลังใจ สร้างเพื่อน สร้างสามัคคี สร้างปฏิสัมพันธ์ สร้างสัมพันธ์ครูและศิษย์ เหล่านี้คือผลลัพธ์ความสำเร็จที่ได้มอบเป็นของขวัญให้กับคุณก้าวเมื่อคุณก้าวได้ก้าวสู่เส้นทางนักกีฬาโรงเรียน เมื่อมองย้อนไปสมัยตอนคุณก้าวเรียนปีสองสมัยเรียนสายอาชีพจนกระทั่งผ่านไปปีกว่าขึ้นไปปีที่สาม

ผลผลิตก็ได้งอกงามและแจ่มชัดขึ้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าคุณก้าวก้าวถึงชีวิตในช่วงนั้นอย่างมีความสุขมากมายทีเดียว เธอทิ้งเล่าไป ยิ้มไป ตลอดจนหัวเราะไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอเรียนไปขึ้นประมาณปีสอง เพื่อนก็มาชวนไปเล่นกีฬา ก็ได้ ไม่รู้ทำอะไรก็ไปเล่นช่วงเย็น ตอนแรกก็ไม่ได้คิดเล่นจริงจัง แต่พอไปเล่นเรื่อยๆ มันก็เกิดความสุขเพราะว่าเพื่อนๆ นะ มีทั้งเพื่อนรุ่นเดียวกัน รุ่นน้องรุ่นพี่อะไรอย่างเงี้ย มีอาจารย์ก็มาอยู่กับ พอเลิกเรียน ก็มาอยู่ด้วยกัน ใช้เวลาด้วยกันอย่างเงี้ย จนกระทั่งจบปีสาม ก็ได้กลายเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลของโรงเรียน...” (ID 5)

5. การศึกษาสร้างกีฬา กีฬาสร้างประสบการณ์ ความสำเร็จที่ได้เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลของโรงเรียน นำคุณก้าวก้าวได้ไปท่องดินแดนต่างๆ ทั่วประเทศตั้งแต่เหนือลงใต้ เปิดประสบการณ์ทางกายทางใจให้คุณก้าวก้าวเป็นอย่างมาก เหมือนเปิดโลกทัศน์เปิดหัว ได้พบกับสิ่งใหม่ๆ ทั้งคนและธรรมชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็มีมีความสุขที่ว่าได้ไปเปิดประสบการณ์ เช่น บางที่ได้ไปแข่งที่เชียงใหม่ บางที่ได้ไปแข่งที่ภาคใต้ ไป มข. ม.สงขลานครินทร์ มันก็ได้รู้จักเพื่อนใหม่ด้วย ก็เป็นอีกหนึ่งประสบการณ์...” (ID 5)

6. อาจารย์ถาม เธอไหวหรือ ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในประเด็นหลักที่ว่า ความสุขอยู่ที่ “ความฝัน” ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า เรียนมาแต่เอกชน ขอสักหน ให้ได้ฝัน ว่าฉันได้เรียนรัฐ ซึ่งทุกท่านได้ศึกษาในรายละเอียดอีกครั้งในประเด็นดังกล่าว คุณก้าวก้าวได้เล่าว่ากว่าเธอจะเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัยเกษตรได้นั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะเธอเองต้องไปสอบหลายที่มาก ตอนที่เลือกสายวิชาที่ยังรู้ซักระไร เรียนอะไร เพียงแต่ส่วนตัวนั้นเป็นคนที่ชอบคอมพิวเตอร์แล้วก็ได้รับการเรียกสัมภาษณ์เข้าในวันหนึ่ง ด้วยความที่คุณก้าวก้าวชอบสายอาชีพมา ทว่าสายสามัญที่คุณก้าวก้าวเลือกนั้นเป็นสายวิทยาศาสตร์ อาจารย์ผู้สัมภาษณ์รู้สึกเป็นห่วงคุณก้าวก้าวจะรับไม่ไหวตามไม่ทัน ดังคำกล่าวที่ว่า

“...แต่ว่ามันก็เป็นความตลก คือไปสอบหลายที่มาก แต่ที่เกษตร เขาก็มีวิชาให้เลือกว่าจะเรียนอะไร ตอนนั้นจริงๆ ชอบเกี่ยวกับพวกคอมพิวเตอร์ ก็เลย เอ๊ย! มันมีวิชาคอมพิวเตอร์ แต่จริงๆ อะ เราก็ไม่ได้เข้าใจหรอกว่าไอ้คอม ไซนส์มันคืออะไร เอ๊ยคอมพิวเตอร์เอาเลย ก็เลือกๆ ตี๋ไป ต่อจากนั้นก็เลือกเป็นพวกบริหารนะ เป็นที่เกี่ยวกับที่เราเรียนมานะ เรียนมาเป็นอีคอมเมิร์ซนะ เรียนเกี่ยวกับพวกการขายโดยตรง ปรากฏว่าก็ไปติดคอม ไซนส์เหมือนกัน พอติดปุ๊บ เอ๊ย! ติดอะ ก็ตัดสินใจเหมือนกัน ตอนสัมภาษณ์กับอาจารย์ อาจารย์ก็ถามว่าไหวหรือ...” (ID 5)

7. ได้ทั้งทำ ได้ทำซิม...นี่สิที่หัวใจมันรอ จากทุกประเด็นภายใต้ประเด็นหลักด้าน การศึกษานั้น ผู้วิจัยพบว่า การศึกษาเป็นส่วนสำคัญสำหรับชีวิตและเป็นพื้นฐานสำคัญของชีวิตของ

คุณก้าว เพราะเมื่อพิจารณาทุกชีวิตของคุณก้าวย้อนกลับไป การศึกษาคือประตูความคิดของคุณก้าว ที่นำไปสู่การเปิดมุมมองต่างๆ และประตูบานนี้ในประเด็นนี้ได้ให้คุณก้าวมุมมองใจในการสร้างงานฝึกตนในสายธุรกิจบริการวงการอาหารในเวลาต่อๆ มา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...สุดท้ายก็กลับไปเรียนวิทยาลัยดุสิตธานีจนได้ พอระหว่างที่เรียนก็มีความสุขของมันที่อยู่ตรงนั้นนะ พี่ว่าแบบได้เรียนทฤษฎีด้วยได้เรียนภาคปฏิบัติด้วยซึ่งมันไม่น่าเบื่อ มีไปออกฝึกงานที่โรงแรมด้วย มันก็ได้เห็นอะไรเปิดหูเปิดตาขึ้น แล้วก็เหมือนความที่พี่เองก็รู้สึกชอบกินอาหาร ดีเนอะ ทำไปได้กินไปด้วยหว่า ได้ไปฝึกงานที่โรงแรมก็ได้เห็นภาพจริงๆ ก็สนุก ก็สนุก...” (ID 5)

## ชีวิตวัยทำงาน

คุณสมบัติของชีวิตคน ชีวิตงาน ประกอบด้วย 5 ประเด็นหลัก คือ

### 1. ความอดทน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 อดทนต่อการทำงาน ในช่วงที่คุณก้าวได้ทำงานและทำในตำแหน่งผู้จัดการ เขตที่ร้านขนมปังเบเกอรี่นั้น มีลักษณะงานหนึ่งที่คุณก้าวต้องเข้าไปตรวจดูงานที่สาขาคือการเฝ้าร้านซึ่งลักษณะงานดังกล่าวจะไม่ได้มีเวลาการทำงานที่แน่นอนนัก เพราะบางครั้งคุณก้าวก็ต้องเลือกเวลาที่เหมาะสมและจำเป็น ดังนั้นการเป็นผู้จัดการเขตในช่วงนั้น นอกจากความเก่ง ความเชี่ยวชาญแล้ว ความอดทนจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีในตัวคุณก้าวเป็นสิ่งสำคัญ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คือก็ต้องนั่งเฝ้าร้านด้วยอะไรอย่างเงี้ย ไปเฝ้าตั้งแต่สี่ทุ่มจนถึงหกโมงเช้าไปอยู่ด้วยกัน แต่มันก็ได้ความรู้ในเรื่องพวกนี้มาด้วย...” (ID 5)

### 2. มุ่งมั่น ตั้งใจ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

2.1 ส่งตัวเองชิงทุน จนได้ไปฮอลแลนด์ ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในประเด็นที่ว่า ความสุขอยู่ที่ “โอกาส” ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า ได้ศึกษาต่างประเทศ ซึ่งทุกคนจะได้ศึกษาในประเด็นต่อๆ ไปนั้น ทุกคนจะพบว่า ชีวิตของคุณก้าวนั้นไม่ได้มาโดยโชคหรือโชคดี แต่หลายอย่างนั้นล้วนมาจากความมุ่งมั่น ตั้งใจเพื่อให้ได้ประสบความสำเร็จ ซึ่งในประเด็นนี้ ผู้วิจัยมุ่งนำเสนอความสำเร็จหนึ่งของชีวิตสมัยวัยที่เริ่มทำงานแรกๆ ของคุณก้าวซึ่งทุนเรียนฟรีไปทำงานที่ต่างประเทศด้วยเพราะสอบชิงทุนได้ ภายใต้ข้อความคำพูดเดียวกันนั้นจึงเกิดออกเป็นสองนิยามคำจำกัดความ หนึ่งคือความสุขที่คุณก้าวได้รับโอกาสได้ไปศึกษาต่างประเทศ อีกหนึ่งนั่นคือการแสดงถึงคุณสมบัติที่มุ่งมั่นตั้งใจในการดำเนินชีวิตของคุณก้าวที่เป็นมาโดยเสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า .....



“...เนื่องจากช่วงระหว่างนั้นพี่ก็ส่งชิงทุนเหมือนเป็นทุนคล้ายๆ กับเวิร์คแอนด์ทราเวล นะ แต่อันนี้เขาเป็นของ ม.รังสิต ก็คือไปทำงานด้วยไปเรียนด้วยครึ่งปี ระหว่างนั้นก็ได้ที่ฮอลแลนด์ ก็ไปทำครัว ได้ไปใช้ชีวิตอยู่ตรงนั้นก็พอสมควรนะ ประมาณหก...” (ID 5)

2.2 ใช้ชีวิตเพียงลำพัง ทั้งการงานและการเรียน สืบเนื่องจากประเด็นข้างต้นที่ว่า มุ่งมั่น ตั้งใจ ภายใต้อะไรที่ว่ายว่ายที่ว่า ส่งตัวเองชิงทุน จนได้ไปฮอลแลนด์ คุณก้าวได้เล่าถึงอีกมุมหนึ่งของการใช้ชีวิตที่ต่างแดน แม้ว่าหลังจากช่วงฝึกงานเสร็จแล้วคุณก้าวได้กลับไปเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยซึ่งทำให้ได้มีโอกาสกลับ มาเจอเพื่อนๆ ทุกคนอีกครั้ง ซึ่งก็ทำให้ได้ผ่อนคลายด้วยกัน ตามประสาวัยรุ่น ทว่าเวลาส่วนใหญ่ที่เธอเองต้องอยู่คนเดียว ใช้ชีวิตคนเดียวโดยลำพัง ซึ่งทำให้เธอเป็นคนที่มีความใจแข็งแรงแรง นิ่ง และมั่นคงมากขึ้นนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ต้องใช้ชีวิตอยู่คนเดียว แล้วก็ยังมีช่วงที่ต้องไปเรียน ทำงานเสร็จแล้วนะอีกสองอาทิตย์มาเรียนก็ไปมหาลัยครบยี่สิบห้าคนมันก็สนุกแหละ เฮ้ยเฮ้ยๆ กันอยู่ในนั้น ไปเที่ยวไปเรียนอะไรด้วยอย่างเนี่ย...” (ID 5)

2.3 แรงผลักดันมาจาก ความสนใจที่จริงจัง ด้วยบุคลิกและนิสัยของคุณก้าวทั้งจากที่ผู้วิจัยสังเกตและได้ทำความรู้จักราวสองปี และขณะที่ได้สนทนาร่วมกันนี้ ผู้วิจัยเห็นถึงคุณลักษณะอันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่เห็นได้อย่างชัดเจนในตัวคุณก้าว นั่นคือ ความตั้งใจ ความมุ่งมั่น และความจริงจัง คุณก้าวเองเป็นคนที่ถ้าได้เลือกหรือสนใจสิ่งใดแล้วล่ะก็ เธอจะปักหมุดเป้าหมายและเดินทางอย่างเต็มที่ คุณสมบัติดังกล่าวนี้เองจึงเป็นแรงผลักดันของชีวิตสู่ความสำเร็จในปัจจุบัน และในอนาคตต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่เป็นคนถ้าสนใจอะไรก็จะศึกษาอย่างจริงจัง...” (ID 5)

4. กระตือรือร้น ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ จากเบลอจนคล่อง หลังจากคุณก้าวได้มีโอกาสทำงานดังตั้งใจไว้ ซึ่งจะได้ศึกษาอีกครั้งในประเด็นหลัก จุดเปลี่ยนชีวิต ที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล ภายใต้อะไรที่ว่ายว่ายที่ว่า จากแม่ครัวสู่ผู้จัดการร้านขนมปัง สำหรับประเด็นนี้ ผู้วิจัยพบว่าคุณก้าวได้ใช้ความพยายามอย่างยิ่งในการศึกษาเรียนรู้อยู่มากกว่าจะเข้าใจและทำเป็น ซึ่งเป็นการทำทนายอย่างมากสำหรับคุณก้าวในชีวิตช่วงนั้น ซึ่งเธอผ่านมาได้ก็เพราะคำว่า กระตือรือร้น จริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่นี่แบบสิ่งค้มากเลยน้ำพวกทำรีพอร์ตทำตัวเลขทำไร พอวันที่เขาไม่อยู่ แล้วก็ไม่มีใครมาแทนเขาทันด้วย ก็ทำกับนายนี้แหละ มาเขียนฟรีเซ็นต์มันต้องเขียนแบบนี้ อ๊ะ! มานี้ ต้องทำ

ตัวเลข ต้องดูที่แอ่นด์แอลด้วย จากที่ดูไม่เป็นก็เลยดูเป็น จากที่ไม่รู้ว่าไฟแนนซ์บัญชีเขาทำอะไรก็ได้ ไปดูกับเขา...” (ID 5)

#### 5. สม่่าเสมอ ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

5.1 ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ เรียนรู้ หลังจากคุณก้าวตัดสินใจเลือกทางเดินสู่การเป็นผู้จัดการร้านเพื่อการเรียนรู้ครั้งใหม่นั้น เธอเองก็ได้ฝึกฝนแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างต่อเนื่อง เธอเลือกที่จะค่อยๆ เรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ ที่เธอเองไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ความมีระเบียบวินัยที่มีต่อความหลงใหลต่องานและความรับผิดชอบต่อตนเองเป็นไปอย่างดี ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เป็นผู้จัดการที่เซ็นทรัลเวิร์ลด์ ทำไปเรื่อยๆ ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ เรียนรู้...” (ID 5)

#### 6. รักษาสมดุล ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

6.1 บาลานซ์ดี ชีวิตมันส์ คุณสมบัติอีกประการของคนที่จะมีความสุขได้คือนั้น คุณก้าวได้แสดง ปฏิบัติ และกล่าวถึงการรักษาสมดุลของชีวิตงานและชีวิตส่วนตัว ซึ่งหากสามารถบริหารจัดการได้ก็สร้างทั้งประสบการณ์ ความรู้ความสามารถ ตลอดจนความสนุกและความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ต้องเริ่มทำตั้งแต่ จอรงรด จอง โรงแรม จองตัวเครื่องบิน ดูเอกสารทุกซ์สุขดิบ อาหาร การกิน ทำหมดเลย มันก็เลยจิปาถะเยอะเหมือนกัน แต่ก็ เออ พยายาม พยายาม บาลานซ์ ก็สนุกๆ...” (ID 5)

จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

#### 1. ก้าวย่างแรกสู่วัยทำงาน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 จบปุ๊ปก็ไ้งานปั๊ป เมื่อคุณก้าวได้เรียนจบในสถาบันที่รักและเป็นสถานที่ที่สร้างสรรค์เปิดโลกคุณก้าวอย่างมากมาย อาจารย์ของคุณก้าวก็ได้แนะนำให้คุณก้าวไปทำงานที่ร้านกาแฟชื่อดังแห่งหนึ่งซึ่งมีรุ่นพี่สถาบันที่จบไปก่อนหน้าทำอยู่ที่นั่น เรียกได้ว่า ถ้าไม่มีความสามารถ ถ้าไม่ได้รับความไว้วางใจจากอาจารย์ คงไม่ไ้งานรวดเร็วเช่นนั้นเป็นแน่ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอเรียนจบก็คิดว่าจะทำยังไง อาจารย์ที่รู้จักก็บอกว่าไปทำงานที่แบล็คแคนยอนมีมีรุ่นพี่ที่เขาหาเด็กอยู่ไปเป็นอาร์แอ่นด์ดีที่นู่น ระหว่างนู่นก็ไปทำ ก็จบปุ๊ปก็ไ้งานเลยไปต่อที่แบล็คแคนยอน ก็ทำอยู่สักประมาณสามสี่เดือน...” (ID 5)

เพราะมองแบบนี้ จึงปฏิบัติแบบนี้ ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. มุมมองที่แตกต่างเรื่องการทำงาน เมื่อคุณก้าวได้เริ่มงานเป็นที่ๆ สองต่อจากร้านขนมปังเบเกอรี่ คุณก้าวก็ได้มาทำงานที่แตกต่างออกไปจากเริ่ม ครั้งนี้คุณก้าวได้มีมาทำงานร้านอาหารซึ่งต้องดูแลทั้งอาหารญี่ปุ่นและอาหารอิตาเลียน ซึ่งทำให้คุณก้าวได้เห็นความแตกต่างในหลายๆ ด้าน ทั้งความคิดที่มีต่องาน การปฏิบัติงาน ทุกสิ่งล้วนสอนงานสอนใจให้คุณก้าวเสมอมา เพราะเธอก็เลือกที่ให้สิ่งต่างๆ สอนใจเธอเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เขาก็ให้ดูแลร้านอาหารญี่ปุ่น ฝรั่ง ดูแลแบรนด์ร้านอาหารอิตาเลียนด้วย ก็โอ จะได้เห็นอะไรมากขึ้น รายละเอียดดีเทลมันเยอะกว่าเยอะเลย มีบีย่อยหลายๆ แผนก แต่ก็สนุกดี มันก็สอนเราไปเรื่อยๆ...” (ID 5)

คาดการณ์วางแผน ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. **คิดไกล ให้มีแผน** ช่วงหนึ่งของสุนทรียสนทนาระหว่างผู้วิจัยและคุณก้าวเวลานั้น ผู้วิจัยพบคุณสมบัติหนึ่งที่น่าสนใจมากสำหรับความสำเร็จของชีวิตคนชีวิตงานนั้นพึงมีอย่างยิ่ง แม้กระทั่งผู้วิจัยเองก็ต้องเคารพในคุณสมบัตินี้ของคุณก้าวอย่างยิ่งเช่นกัน นั่นคือ การมองการณ์ไกล การวางแผนชีวิต การมองและวางชีวิตตนเองในสายอาชีพ การประเมินความเป็นไปได้ ความคิดและมุมมองดังกล่าวนี้ของคุณก้าวเริ่มมีอย่างเด่นชัดตอนสมัยคุณก้าวกำลังจะศึกษาจบที่วิทยาลัยอุตสาหกรรมหรืออายุราวยี่สิบสี่ถึงยี่สิบห้าปีหลังจากที่เธอได้กลับมาการท่องเที่ยวโลกที่ประเทศฮอลแลนด์และยุโรป ซึ่งทุกท่านได้ศึกษามาบ้างในข้างต้นแล้วและจะได้ศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่ก็มองแคเรียพาท ที่ก็ได้ไม่ได้มองแค ฅ วันนี้ โอเคแพชชั่นก็ส่วนนี้ แต่มองแคเรียพาทว่าจะโตไปยังไง ถ้าขึ้นไปไม่ได้จะเป็นอย่างไรไปเรื่อยๆ หรือ กว่าจะขึ้นเป็นซูเซฟเนียต้องอายุเท่าไร มอตั้งแต่อายุยี่สิบสี่ห้า กำลังจะจบ ปีสุดท้ายที่วิทยาลัยอุตสาหกรรม...” (ID 5)

ปรับตัวคือหัวใจ ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

1. **ปรับกายให้พอดี** ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

1.1 **สุขได้** เพราะปรับตัวไปตามสมัย ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในประเด็นที่ว่า จุดเปลี่ยนชีวิต ที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล ภายใต้อาณัติประเด็นปลีกย่อยที่ว่า ฮอลแลนด์ ดินแดนเปลี่ยนชีวิต ซึ่งทุกท่านจะได้ศึกษาในประเด็นถัดๆ ไป ผู้วิจัยพบว่า เมื่อคุณก้าวต้องไปใช้ชีวิตในต่างแดนซึ่งมีความแตกต่างทั้งทางวัฒนธรรม ภาษา การใช้ชีวิต ความเป็นอยู่ และอื่นๆ อีกมากนั้น การปรับตัวคือหัวใจของคุณก้าวในชีวิตช่วงนั้นจริงๆ เพราะเธอได้ไปเจอวิวัฒนาการใหม่ๆ ด้านการทำงาน โดยเฉพาะระบบการทำงานด้านปฏิบัติการร้านอาหารในโรงแรม อีกทั้งนิสัยใจคอของคน

พื้นเมืองที่นั่น ทำให้เธอค้นพบกับความเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เลือกจะปรับเข้าหาอย่างไรให้เข้าใจ เข้าถึง และสุขได้นั่นเอง นอกจากนี้ แม้จะดูเหมือนว่าคุณก้าวเองเป็นคนที่ได้มีโอกาสเรียนศึกษาด้านภาษาอังกฤษอย่างต่อเนื่อง ทว่าเมื่อถึงจุดหนึ่งนั้น ความมั่นใจในความสามารถทักษะดังกล่าวกลับทำให้คุณก้าวขาดความมั่นใจไปได้ไม่น้อย เธอเองใช้เวลาอยู่นานครึ่งปีกว่าจะปรับตัวได้เพื่อให้เข้ากับสถานการณ์และหัวหน้างาน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ทำให้กล้าขึ้น กล้าขึ้นในที่นี้หมายถึงว่า เรื่องของภาษา แต่ก่อนอาจจะรู้สึกว่าคุณได้ไม่ดี กลับมาก็กล้าใช้มากขึ้น หรือว่ามีมุมมอง เห็นโลกเยอะขึ้น รู้สึกว่าแบบ จริงๆ แล้วโลกมันมีหลายๆ มุม คนแต่ละที่ก็ต่างกันเนอะ ก็ขึ้นอยู่กับเรามากกว่าว่าเราจะปรับตัวยังไงให้อยู่กับแต่ละจุดแบบไหน...” (ID 5)

“...อย่างเรื่องภาษาอังกฤษ เคยถูกสอนมาว่า เขียนยังไงก็ได้ขอให้เขาอ่านเข้าใจก็พอ แต่พอมาอยู่ที่นี้เขาก็สอนว่า การเขียนจดหมายธุรกิจมันต้องเขียนให้ดูฟอร์มอล เขียนให้เรียบร้อย เขียนให้อ่านแล้วให้รู้สึกว่ายูไม่ได้ไปหยาบคายกับเขา ปรับตัวเยอะเลย โอ๊ยตายละ ก็ไม่เคยเจอ ก็เป็นความซ็อกเยอะเหมือนกัน ก็พยายามใหม่ ช่วงแรกๆ ก็ปรับตัวเยอะมากเลย ปรับตัวประมาณครึ่งปีเลยนะ...” (ID 5)

1.2 สุขได้เพราะหนักก็เอา เบาก็สู้ การเดินทางไปฝึกงานที่ต่างแดนของคุณก้าวนั้น ได้สร้างสถานการณ์ในการฝึกชีวิตคุณก้าวอย่างเต็มที่เริ่มตั้งแต่การตื่นตั้งแต่เช้ารุ่งเพื่อฝึกให้เร็ว ให้คล่อง ให้อึดต้อง แม่นยำ แม้จะหนักหน่วงแค่ไหนแต่ก็ได้สร้างทักษะกายและฝึกจิตใจให้คุณก้าวได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเพราะนั่นแสดงถึงการพิสูจน์ตนเองต่อการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็ได้ทำ ฝึก ต้องตื่นตั้งแต่ตีห้าเพื่อเตรียมของเบรคฟาสต์ แรกๆ ก็ทำไม่ทัน ก็ต้องตื่นให้เข้าขั้นอีก ก็ต้องปรับ ฝึกใช้ความเร็วมากขึ้น ทำทุกวันก็เกิดความเคยชิน เซฟก็มาบอกว่ายูทำก็โอเคแล้วนะ...” (ID 5)

## 2. ปรับความคิดดีๆ ให้ออกทาง ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

### 2.1 ชีวิตจะผ่านแน่ ด้วยทางแก้ให้ปล่อยวาง ช่วงหนึ่งที่ผู้วิจัยได้ชวนคุณก้าว

คุยไปถึงสิ่งที่คุณก้าวอยากจะบอกกล่าวถึงคนที่ม่เรื่องราวคล้ายๆ กับคุณก้าวเพื่อให้กำลังใจหรือให้เขาได้ตระหนักอะไรในบางสิ่งที่คุณก้าวได้ประสบพบเจอและตกผลึกมาแล้ว สิ่งหนึ่งคุณก้าวเลือกกล่าวและถ่ายทอดความคิดความรู้สึกมานั้น คือ การให้กำลังใจตนเอง การชี้ทางผ่านคลายผ่อนปรน

ชีวิต การปลุกตนเอง การเดินต่อสู่ความฝันที่ตั้งไว้ การไม่ตกหลุมพรางในคำพูดของคน และการระวังและวางใจตนต่อสิ่งเร้าชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่อาจจะบอกเขาว่า ที่จริงก็ทำมาได้สินะ แต่ว่าบางที่อาจจะต้องปล่อยวางบางเรื่อง อย่าไปยึดมากเกินไป แล้วก็อย่าเพิ่งยอมแพ้ซะ เพื่อที่จะแบบไปให้ถึงจุดที่เราฝันไว้...” (ID 5)

“...แล้วก็อย่าไปยึดติดกับบุคคลหรือคำพูดของบุคคลมาก ถ้าเราไปใส่ใจมาก เราก็ปล่อยวางบ้าง เขาพูดอะไรมา เราก็ฟังบ้าง แต่ก็อย่าเก็บไปถือไปยึดเอาว่าเขารู้สึกยังไงกับเรา เขาคิดยังไงกับเรา มันทำให้เราไปเชิรับความรู้สึกเขาเยอะ บางทีกลายเป็นว่าเราเนี่ยเป็นทุกข์ เขาอาจไม่รู้ตัวก็ได้ว่าเขาเนี่ยมาทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องปล่อยเขาไป มันก็จะทำให้ชีวิตเราเบาๆ ลง รู้สึกไม่หนักมาก เพราะเรามัวแต่ไปฟังคนอื่น ซึ่งก็ไม่ว่าเขาสนใจเราจริงๆ หรือเปล่า ตรงนั้นด้วย...” (ID 5)

**ความรู้ความสามารถในสายอาชีพ ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ**

1. **แมนเนจและสปีดตัวเองดี** เพราะผ่านวิธีฝึกฝนจากการทำงานจริง ความรู้ความสามารถอีกหนึ่งอย่างที่คุณก้าวได้มาสมัยตอนที่ไปฝึกงานอยู่ต่างแดนนั้นก็คือการบริหารจัดการตนเองเพื่อให้เป็นคนทำงานได้อย่างรวดเร็วแม่นยำถูกต้อง ด้วยวิธีการฝึกฝนผ่านการเรียนรู้งานจริงหรือที่เรียกกันในภาษาอังกฤษว่าออนเดอะจ๊อบเทรนนิ่ง (On the Job Training) นั่นเอง รวมถึงการได้ฝึกเรียนรู้งานหน้าบ้านเมื่อตอนเป็นผู้จัดการร้านขนมเบเกอรี่ ยิ่งทำให้เขาเข้าใจการจัดการเชิงธุรกิจได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปอีก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็โอเค เพราะว่าเขาสั่งมาอะเนอะ ก็พยายามแมนเนจตัวเอง ทำไงเราถึงจะสปีดตัวเองได้ก็เลยได้เรื่องของการจัดการแล้วก็เรื่องของการสปีดตัวเองให้เร็ว ก็ได้จากตรงนั้นมาเยอะเหมือนกัน...” (ID 5)

“...ฝึกในเรื่องของการดูแลลูกค้า การจัดการ การอบขนม อบเท่าไรถึงจะดี ไม่ใช่ชอบค้ำคั้นขายต่อ ต้องแมนเนจดีๆ กับหัวหน้าครัวเรื่องยอดขายวันธรรมดาวันนักขัตตฤกษ์ ควรจะผลิตอะไรตัวไหนขายดีตัวไหนเป็นซิกเนเจอร์ ที่นี้ทำขนมปังอบสด กว่าจะตีโดขึ้นมาก็อนึ่งใช้เวลาครึ่งชั่วโมง เอาขึ้นมาพักอีกครั้งชั่วโมง เอามาตัด อีกต้องทิ้งให้มันโตอีกครั้งชั่วโมง ก็จะได้อะไรอย่างเงี้ยเยอะ...” (ID 5)



เผชิญปัญหาอย่างไรให้ใจเป็นสุข ประกอบด้วย 5 ประเด็นหลัก คือ

1. เมื่อปัญหาเข้ามาเยือน ก็เคลื่อนย้ายแรงเสริมเข้าสู่ แน่นนอนที่ว่าที่ใดๆ ล้วนต้องพบเจอ ปัญหา ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ในยามที่คุณก้าวต้องเผชิญปัญหานั้น วิธีที่คุณเลือกนำมาใช้แก้ไขปัญหานั้นคือต้องหาแรงเสริมใจเพื่อสร้างเสริมกาย สถานการณ์หนึ่งที่คุณก้าวเล่าให้ฟัง เธอกล่าวไว้ว่าพอมาถึงจุดหนึ่งของชีวิต จะมีช่วงที่ความคาดหวังของหัวหน้างานมีมากกว่าหรือสูงไปกว่าที่คุณก้าวทำอยู่ ซึ่งทำให้คุณก้าวเองรู้สึกแยะและจิตตกไปเหมือนกัน เธอยังกล่าวต่อไปว่าบางครั้งตัวเธอเองก็ไม่เข้าใจว่าเป็นเพราะอะไร จนทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงในหน้าที่การงานได้เหมือนกัน จากตัวอย่างที่ศึกษากันนั้น นับว่าเป็นสถานการณ์ที่สะท้อนไปถึงชีวิตว่าด้วยความมั่นคงของอาชีพและชีวิตอย่างมาก ทว่าเธอก็ยังคงผ่านปัญหาได้ในที่สุด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็พยายาม พยายาม พยายาม สู้อยู่นะ จริงๆ พี่ก็ยังรักงานพี่อยู่นะ มันก็ยังสนุกอยู่ มีอะไรให้เรียนรู้อยู่...” (ID 5)

2. ได้กำลังใจเสริม เพิ่มเติมมาจากเพื่อน นอกไปจากการสร้างเสริมด้วยตนเองแล้ว คุณก้าวยังได้กำลังใจเสริมมาจากเพื่อนๆ อีกด้วย คุณก้าวเล่าให้ฟังถึงความสุขและความประทับใจถึงเพื่อนๆ ในที่ทำงานให้ฟังว่า ในยามที่เจอปัญหาก็ได้เพื่อนๆ คอยช่วยคอยให้คำแนะนำเสมอๆ คุณก้าวกล่าวด้วยความรู้สึกที่ว่า ตนเองเป็นคนโชคดี โชคดีที่มีเพื่อนที่ดีอยู่เคียงข้าง ดังคำกล่าวที่ว่า

“...กับในกลุ่มนะก็น่ารักมาก คือก็คอยช่วยเหลือนะ เพื่อนก็ซัพพอร์ต มีอะไรแบบไม่เข้าใจ ช่วยอ่านให้หน่อย มันสวยยัง มันถูกแถมมาหรือเปล่า เพราะมีเพื่อนที่ดี เพื่อนในที่ที่ดีไม่ได้คิดที่จะเอาเปรียบ หรือว่าไม่ได้คิดแบบว่าเราเป็นศัตรูกัน ก็คอยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เลยทำให้ฝ่า ก็ค่อยๆ ปรับๆ ขึ้นมาได้ ก็ยังมีเพื่อนที่ดีอยู่นะ ช่วยตลอด...” (ID 5)

3. ได้กำลังใจเสริม เพิ่มเติมมาจากแฟน อีกหนึ่งคนที่คุณก้าวกล่าวถึงผู้ซึ่งเป็นกำลังใจเสริมให้กับคุณก้าวในยามที่ต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ผู้นั้นก็คือแฟนของคุณก้าวนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คนที่เป็นกำลังใจที่ดีอีกคนก็คือแฟนที่ เขาก็ช่วยเหมือนกัน...” (ID 5)

“...มีแฟนคอยมาดูแล เขาก็ดี...” (ID 5)

4. รอดพ้นวิกฤติชีวิตมาได้ เพราะได้เพื่อนคอยช่วยเหลือ ปัญหาชีวิตที่คุณก้าวได้ถ่ายทอดให้ผู้วิจัยฟังนั้น ในประเด็นนี้ผู้วิจัยพบว่า เป็นปัญหาชีวิตที่หนักที่สุดในชีวิตของคุณก้าว ปัญหาหนึ่งที่ว่าได้ เพราะเนื่องจากคุณก้าวต้องเผชิญกับภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรง ถึงขั้นที่ว่าเพื่อนๆ ของคุณก้าวต้องสะกดรอยตามว่าคุณก้าวไปไหนบ้าง ไปทำงานอยู่หรือเปล่า คุณก้าวกล่าวถึงชีวิต

ช่วงนั้นว่าเธอช่างโชคดี เพราะได้เพื่อนคอยช่วยเหลือ หากขาดเพื่อนในยามนั้น ผู้วิจัยก็นึกไม่ออกจริงๆ ว่าวันนี้คุณก้าวจะเป็นอย่างไร และผู้วิจัยจะได้มีโอกาสพบเจอและพูดคุยทำความรู้จักกับคุณก้าวอยู่หรือไม่ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอวันหนึ่งมันคาวมันมันก็เจ็บหนัก มันเคี้ยว รู้สึกเครียด เป็นซึมเศร้าไม่รู้ตัว ไม่รู้ตัวว่าเป็น คือเหมือนคนปกติ แต่บางอย่างผิดปกติ คือรู้สึกไปเอง คิดไปเอง จนเพื่อนเป็นห่วงมาก เนี่ยต้องแอบตามแกไปว่าแกไปทำงานหรือเปล่า คือเป็นกลุ่มเพื่อนที่สนิทมาก รู้สึกโชคดีนะ เจอเพื่อนดี มีเพื่อนคอยช่วยเหลือ...” (ID 5)

5. **ตัวเอง ไม่ปล่อยให้เราเคี้ยว ไม่เคยทิ้งเราไปไหน** จากวิกฤตชีวิตดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ข้างต้นในประเด็นปลีกย่อยที่ว่า รอดพ้นวิกฤตชีวิตมาได้ เพราะได้เพื่อนคอยช่วยเหลือ ในช่วงนั้นคุณก้าวยังกล่าวต่อไปว่า นอกจากเพื่อนๆ แล้ว ยังได้ครอบครัวของคุณก้าวเองที่คอยดูแลและไม่ทิ้งเธอไปไหน คุณก้าวซึ่งเฉพาะไปถึงมารดาว่า คุณแม่ของคุณก้าวนั้น ไม่เคยทิ้งคุณก้าวไปไหน เธอเป็นคนน่ารัก และคอยให้กำลังใจเราให้มีพลังชีวิตขึ้นมาเสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็จะมีครอบครัวที่ไม่ทิ้งไปไหน ตัวเองก็ไม่เคยทิ้งไปไหน เขาก็น่ารักมาก เขาก็คอยดูแล ไม่เป็นไรน้ำ ผู้ได้ ก็ค่อยๆ ฟูฟืดเร้าขึ้นมา โอเค...” (ID 5)

**ความสุขอันทรงพลัง** ประกอบด้วย 13 ประเด็นหลัก คือ

1. **ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว”** ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 **เพราะมีแม่ ฉันจึงไม่ขาดรัก** คุณก้าวนั้นกล่าวถึงความอบอุ่นและการได้รับความรักจากครอบครัวไว้ข้างต้นว่า คุณก้าวเองรู้สึกว่าชีวิตได้รับการเติมเต็มดีด้วยเพราะมารดาดูแลใส่ใจมาเสมอ จึงเป็นปัจจัยให้คุณก้าวมีความอิ่มใจ และสุขใจเสมอมา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แต่พี่เอง ถามว่าพี่ขาดมั้ยความรักอย่างเงี้ย พี่รู้สึกไม่ได้ขาดเพราะว่าหม่าม๊าที่ดูแลดีมาตลอด...” (ID 5)

2. **ความสุขอยู่ที่ “โอกาส”** ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

2.1 **โอกาสทางการศึกษา** ประกอบด้วย 3 ประเด็นปลีกย่อย

2.1.1 **ได้เรียนภาษา** ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ข้างต้นในประเด็นที่ว่า การศึกษาภายใต้ประเด็นหลักที่ว่า **โอกาสดี ที่ได้เรียน เขียนภาษา** ทุกท่านจะเห็นได้ว่าเมื่อคุณก้าวได้ก้าวเข้ามาเรียนหนังสือที่โรงเรียนเอกชนนั้น นอกไปจากมุมมองที่รู้สึกว่าตนเอง โชคดีที่คุณพ่อคุณแม่ส่งเสริมเรียนจนได้พบโอกาสเรียนเขียนอ่านภาษาแล้ว ในขณะที่เดียวกันนั้น มุมมองและประสบการณ์



ดังกล่าวนั้นก็ได้อาศัยความสุขใจสุขกายให้กับคุณก๊าวเช่นเดียวกัน เพราะได้ทั้งฝึก ได้ทักษะ ได้เรียนภาษา ทำให้ใจเปิดได้เรียนสิ่งที่ใจให้ความสำคัญ กายวาจาก็คล้อยตามจิตใจไม่ขัดไม่ฝืน การได้เรียนภาษาในครั้งนั้นคือความสุขที่ยิ่งใหญ่มากทีเดียวสำหรับคุณก๊าว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พ่อแม่ส่งให้เข้าโรงเรียนเอกชน แต่ก็ถือว่าค่อนข้างดีเพราะว่า ได้เรียนได้ใช้ภาษาอังกฤษด้วย ถ้าเทียบกับเด็กๆ รุ่นเดียวกันหลายๆ คน เราก็ได้อยู่โรงเรียนที่เขาเน้นในเรื่องภาษาอังกฤษเยอะเหมือนกัน...” (ID 5)

**2.1.2 ได้ลองเรียนรู้** สืบเนื่องจากประเด็นข้างต้นที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในประเด็นหลักที่ว่า การศึกษา ภายใต้อาจารย์ถาม เธอไหวหรือ ทุกท่านจะพบว่าตอนที่คุณก๊าวได้เข้าไปสัมภาษณ์ที่มหาวิทยาลัยเกษตร สาขาคอมพิวเตอร์ไซส์ ซึ่งเป็นสาขาสายวิทย์ ซึ่งคุณก๊าวไม่ได้มีพื้นฐานด้านนี้มาก่อน อาจารย์ผู้สัมภาษณ์จึงได้สอบถามคุณก๊าวไปว่าจะเรียนไหวหรือเปล่า ด้วยความเป็นที่ที่คุณก๊าวเป็นคนมุ่งมั่นตั้งใจ จึงได้กล่าวตอบอาจารย์ผู้สัมภาษณ์ไปว่ามีความตั้งใจ อยากเรียนที่สาขาดังกล่าวนี้ และขอความอนุเคราะห์อาจารย์เพื่อขอโอกาสทางการศึกษาให้ได้เข้าเรียน ซึ่งผลการพิจารณาจะเป็นอย่างไรนั้น ขอเชิญศึกษาคำกล่าวของคุณก๊าวได้ดังแสดงไว้ในข้อความคำพูดด้านล่าง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อาจารย์ก็ถามว่าไหวหรือ เพราะมันเป็นสายวิทย์นะ ก็ยังงว่าตัวเองคิดไปได้ยังไง คือสอบแบบงมมากเลยนะ บางทีก็อ่านไม่เข้าใจเพราะมันเป็นสายวิทย์ใช้มั่ว แต่ก็บอกว่ายากเรียนขอโอกาสเข้าไปเรียน สุดท้ายก็เลยได้เข้าไปเรียน...” (ID 5)

**2.1.3 ได้ศึกษาต่างประเทศ** โอกาสทางการศึกษานอกจากนำคุณก๊าวไปสู่การเรียนภาษาต่างประเทศแล้ว ในประเด็นนี้โอกาสทางการศึกษายังได้นำคุณก๊าวไปสู่การเดินทางไปต่างประเทศ ซึ่งเป็นโอกาสที่ไม่ได้ลอยเข้ามาเฉยๆ แต่คือโอกาสที่คุณก๊าวได้แสวงหามาด้วยตนเอง และก็ได้มีโอกาสไปใช้ชีวิตที่ต่างแดนนานถึงหกเดือน ซึ่งมากพอที่จะทำให้คุณก๊าวได้เห็นอะไรที่ต่างไปจากประเทศไทย โดยเฉพาะด้านการทำงานในสายธุรกิจอาหาร และนี่คืออีกครั้งที่การศึกษานำพาคุณก๊าวไปสู่ความสุขที่ละเอียดและประณีตยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ทั้งด้านการทำงานและการใช้ชีวิตกับคนที่มีความหลากหลาย ทว่าจะไม่เกิดสิ่งเหล่านี้ได้เลย หากขาดซึ่งคำหนึ่งคำ นั่นคือคำว่า **โอกาส** นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เนื่องจากช่วงระหว่างนั้นพี่ก็ส่งชิงทุนเหมือนเป็นทุนคล้ายๆ กับเวิร์กแอนด์ทรಾವล นะ แต่อันนี้เขาเป็นของ ม.รังสิต ก็คือไปทำงานด้วยไปเรียนด้วยครึ่งปี ระหว่างนั้นก็ได้ที่ฮอลแลนด์ ก็ไปทำครัว ได้ไปใช้ชีวิตอยู่ตรงนั้นก็พอสมควรนะ ประมาณหก...” (ID 5)

## 2.2 โอกาสทางสายอาชีพ ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย

2.2.1 ได้ศึกษาเรียนรู้ ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในก่อนหน้าในประเด็นที่ว่า กระตือรือร้น ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า จากเบลอจนคล่อง นั้น คุณก้าวได้อธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อ ช่วงเวลานั้นว่า เป็นโอกาสที่ดีของชีวิตของคุณก้าวที่ช่วยให้คุณก้าวได้ตั้งสมประสงค์การทำงานและประสบการณ์ชีวิตให้มากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...มันก็เลยเหมือนเป็นโอกาสดีๆ ของชีวิตในการสร้างสมประสบการณ์...” (ID 5)

## 2.3 โอกาสในการใช้ชีวิต ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย

2.3.1 ได้ท่องเที่ยวต่างประเทศ มีช่วงหนึ่งขณะที่คุณก้าวยังคงฝึกงานอยู่ที่ต่างแดนนั้น เนื่องจากว่าช่วงนั้นที่โรงแรมที่คุณก้าวฝึกงานอยู่นั้น ได้ขายกิจการต่อให้อีกบริษัทหนึ่ง อีกทั้งที่ฮอลแลนด์นั้นกฎหมายค่อนข้างเข้มข้น จึงไม่อนุญาตให้นักศึกษาฝึกงานหรือนักเรียนที่มีสัญญากับโรงแรมทำงานต่อ คุณก้าวจึงต้องหยุดฝึกงานไปช่วงระยะเวลาหนึ่ง ช่วงนั้นคุณก้าวก็ใช้เวลาว่าจะต้องย้ายไปอยู่โรงแรมไหนในเครือที่ทำสัญญาไว้ เธอจึงได้ใช้เวลาช่วงนั้นไปท่องเที่ยวในประเทศรอบๆ ฮอลแลนด์ เพื่อหาประสบการณ์ชีวิต ทำให้เธอเองได้เห็นวิถีชีวิตของชาวยุโรปว่าเขาใช้ชีวิตกันอย่างไร อันเป็นความสุขแบบเพลินๆ ของคุณก้าวที่ใช้เวลาและโอกาสได้อย่างคุ้มค่าชีวิตมากเลยทีเดียว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ไปเที่ยวเบลเยียม ฝรั่งเศส ไปรอบๆ เหมือนไปหาประสบการณ์ชีวิตแหละ แล้วก็ไปเห็นอะไรเพิ่มเติม ได้เห็นโลกมากขึ้น ได้เห็นคนที่เป็นยุโรปเขาใช้ชีวิตยังไง...” (ID 5)

## 3. ความสุขอยู่ที่ “คน” ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

### 3.1 ผู้บริหาร ผู้เป็นที่รักที่เคารพ ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย

#### 3.1.1 นายๆ ที่แสนดี ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย

1) นายที่นี่ เขารักพนักงานมากเลย คุณก้าวเล่าให้ฟังถึงประสบการณ์ทางจิตใจในช่วงแรกที่ได้เข้ามาทำงานที่บริษัทแห่งนี้ว่า เธอสัมผัสได้ถึงความรักของผู้บริหารที่มีต่อพนักงาน เขารู้สึกประหลาดใจและประทับใจอย่างมาก ที่ผู้บริหารของบริษัทแห่งนี้เป็นคนที่น่ารักและใจดีเป็นอันมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...นายๆ ก็ใจดี แล้วเขาก็รักพนักงานนะ พี่รู้สึก คือมาตอนแรก บอกเลยว่า เฮ้ย ดีมากๆ...” (ID 5)

### 3.2 ผู้คนรอบกายที่ยิ่งใหญ่ ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย

3.2.1 เพื่อนมองน้องพี่ อีกครุฑที่ใช้เวลาร่วมกัน ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ข้างต้น ในประเด็นที่ว่า การศึกษา ภายใต้อะไรที่ว่า จากน้อยๆ ค่อยๆ เล่น จนเป็นนักกีฬา ทุกท่านจะเห็นได้ว่า การเล่นกีฬา หากรู้จักควบคุม บริหาร และทำให้ถูกทิศทางแล้ว ผลลัพธ์ที่เกิดจากกีฬานั้น สุดจะบรรยายสรรพคุณ และคุณก้ำวก็คือประจักษ์พินิจในคำกล่าวของผู้วิจัยไว้อย่างชัดเจน เมื่อมองเข้าไปที่ใจของคุณก้ำว ความสุขย่อมเกิดขึ้นแน่ด้วยทั้งความเพลิดเพลิน ความสนุกจากการเล่นกีฬา และความสุขที่เกิดขึ้นนั้นมาจากปัจจัยอีกหนึ่งประการ นั่นคือ มาจากผู้คนรอบกายของคุณก้ำว ทุกๆ คน คือพลังมหาชนที่ร่วมชีวิตร่วมเดินทางตลอดมาในสมัยนั้นกับคุณก้ำว หากขาดผู้คนรอบกายเหล่านั้นไป ย่อมไม่อาจสร้างความสุขใจและความสมดุลให้กับชีวิตคุณก้ำวเป็นแน่แท้ ความสมดุลจะเกิดขึ้นได้อย่างยั่งยืน ประการหนึ่งก็ต้องเกิดมาจากองค์ประกอบสำคัญต่างๆ อย่างครบถ้วนและพร้อมเพรียงกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอเรียนไปขึ้นประมาณปีสอง เพื่อนก็มาชวนไปเล่นกีฬา ก็ได้ ไม่รู้ทำอะไรก็ไปเล่นช่วงเย็น ตอนแรกก็ไม่ได้คิดเล่นจริงจัง แต่พอไปเล่นเรื่อยๆ มันก็เกิดความสุขเพราะว่าเพื่อนๆ นะ มีทั้งเพื่อนรุ่นเดียวกัน รุ่นน้องรุ่นพี่อะไรอย่างเงี้ย มีอาจารย์ ก็มาอยู่กัน พอเลิกเรียน ก็มาอยู่ด้วยกัน ใช้เวลาด้วยกันอย่างเงี้ย จนกระทั่งจบปีสาม ก็ได้กลายเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลของโรงเรียน...” (ID 5)

### 3.3 เพื่อนั้นเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย

#### 3.3.1 เพื่อนเก่า ไร้พลัง ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1) เพื่อนดี มีเพียง สิบเนื่องจากประเด็นด้านการศึกษาที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ข้างต้นในประเด็นหลักที่ว่า การศึกษา ภายใต้อะไรที่ว่า อาจารย์ถาม เธอไหวหรือ ภายหลังจากที่คุณก้ำวได้เข้าไปเรียนที่มหาวิทยาลัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว คุณก้ำวเองก็ต้องไปเรียนที่วิทยาเขตกำแพงแสน ที่จังหวัดนครปฐม สำหรับประสบการณ์ที่คุณก้ำวได้พบเจอที่นั่น คุณก้ำวกล่าวไว้ว่า สังคมชีวิตเป็นอีกแบบไปเลย กล่าวคือสาขาที่คุณก้ำวเรียนนั้นจะเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ เป็นวิชาที่ว่าด้วยวิทยาศาสตร์ทั่วไป รวมถึงจะมีอาร์ทภาษาอยู่ในภาคเดียวกันอีกด้วย ซึ่งสำหรับคุณก้ำวมองว่าเป็นความแปลกดีเหมือนกันเพราะมีทั้งศาสตร์และศิลป์ในสาขาเดียวกัน ในด้านของความสัมพันธ์กับเพื่อนนั้น คุณก้ำวกล่าวว่าเธอได้รู้จักเพื่อนหลากหลาย โดยเฉพาะที่เกษตรกำแพงแสนนั้นเป็นมหาวิทยาลัยที่มีเพื่อนจากต่างจังหวัดมาเรียนร่วมกันอยู่เยอะ ทำให้คุณก้ำวได้รู้จัก ได้เรียนรู้ และมีความสุขเป็นอันมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราก็จะรู้จักกับเพื่อนๆ หลากๆ คน บางคนก็อยู่นครปฐม บางคนก็มาไกลจากนครราชสีมา บางคนก็มาจากนครศรีธรรมราช แล้วก็ได้มาจับกลุ่มกัน ก็สนุกนะ จริงๆ อยู่กับเพื่อนมีความสุขมาก...” (ID 5)

#### 4. ความสุขอยู่ที่ “ประสบการณ์” ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ

4.1 ประสบการณ์ด้านกีฬา ที่พาดันไปท่องเที่ยวไทย ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ข้างต้นในประเด็นที่ว่า การศึกษา ภายใต้ประเด็นหลักที่ว่า การศึกษาสร้างกีฬา กีฬาสร้างประสบการณ์ ทุกคนจะเห็นได้ว่า ประสบการณ์การเดินทางท่องเที่ยวไทยของคุณก้าวนำมาซึ่งความสุขจากการดื่มด่ำประสบการณ์อีกด้วย ความสุขดังกล่าวนี้มาจากการศึกษาและการกีฬาเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้คุณก้าวได้มีโอกาสสัมผัสประสบการณ์ต่างๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็มีความสุขที่ว่าได้ไปเปิดประสบการณ์ เช่น บางที่ได้ไปแข่งที่เชียงใหม่ บางที่ได้ไปแข่งที่ภาคใต้ ไป มช. ม.สงขลานครินทร์ก็ได้รู้จักเพื่อนใหม่ด้วย ก็เป็นอีกหนึ่งประสบการณ์...” (ID 5)

4.2 ประสบการณ์ด้านอาหาร ที่พาดันไปพบบ้านเรือนต่างประเทศ การที่คุณก้าวได้นำพาตนเองไปสู่การเดินทางต่างแดนที่ประเทศฮอลแลนด์ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในหลายๆ มุมมอง ทั้งข้างต้นและที่จะได้ศึกษาในประเด็นถัดๆ ไปนั้น สิ่งหนึ่งที่ทำให้คุณก้าวสุขและสร้างสรรค์ความคิดเป็นอันมากมาจากการได้ไปสัมผัสประสบการณ์การทำงานจริงๆ ในช่วงเวลาฝึกฝน นอกเหนือจากเวลาทำงานแล้ว คุณก้าวก็ยังออกไปเรียนรู้ศึกษาบ้านเมืองของเขาอีกด้วยจากประสบการณ์ด้านร้านอาหารก็ขยายไปฐานประสบการณ์ด้านคนและชีวิตอีกด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า

“...อย่างของ โรงแรมที่มามีอยู่สามคน ระหว่างที่ไปทำงานก็มีความสุขอีก ได้เจออะไรใหม่ๆ สิ่งที่ไม่เคยเจอ เออ บ้านเมืองเขาเป็นแบบนี้หรือ แปลกเนอะ...” (ID 5)

4.3 ประสบการณ์ด้านท่องเที่ยว ที่พาดันไปเปิดโลก ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในประเด็นข้างต้นที่ว่า ความสุขอยู่ที่ “ประสบการณ์” ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า ประสบการณ์ด้านอาหาร ที่พาดันไปพบบ้านเรือนต่างประเทศ ในประเด็นนี้จะเป็นการขยายผลต่อจากประสบการณ์ด้านอาหารกว้างไปเดิมนอก กล่าวคือ เพราะคุณก้าวได้มีโอกาสไปเรียน ไปฝึกงานที่ต่างแดน จึงทำให้ได้สัมผัสกับบรรยากาศที่เมืองนอก บรรยากาศธุรกิจร้านอาหารในฮอลแลนด์ และรวมไปถึงบรรยากาศการใช้ชีวิตของผู้คนจากประเทศต่างๆ ช่วงหนึ่งที่คุณก้าวใช้เวลาไปท่องเที่ยวรอบๆ ประเทศฮอลแลนด์นั้น เธอเองได้พาตัวเองไปทำความรู้จักกับผู้คน ได้สังเกต ได้เรียนรู้ ได้ทำความเข้าใจ ตลอดจนได้ปรับตัวปรับใจและปรับพฤติกรรม ความคิดเพื่อเรียนรู้กันและกันอย่างมากมาย นอกจากจะได้ความรู้แล้วยังได้เพลินเพลินใจสุขใจจากการท่องเที่ยวในเวลาเดียวกัน การออกไปเปิดประสบการณ์ชีวิตผ่านการท่องเที่ยวนี้คือสิ่งสำคัญสำหรับคุณก้าวและคือสิ่งสำคัญสำหรับทุกๆ คนด้วยเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คนที่ เป็นแบบพวกต่างดาวเขาใช้ชีวิตยังไง เพราะว่าคนที่ทำงานเป็นพวกแขกชาวก็ เยอะ เป็นพวกเม็กซิกันก็เยอะ ก็จะเห็นตรงนั้นเนอะ มันก็มีทั้งที่ดีและไม่ดี เอ๊ะ! ทำไมคนนี้เป็นแบบนี้ ทำไมคนนั้นเป็นแบบนี้ แต่มันก็เป็นประสบการณ์ก็ให้เราเรียนรู้คนไปด้วยเรื่อยๆ...” (ID 5)

“...การออกไปเปิดประสบการณ์ ไปเที่ยวไม่ใช่ไม่คืนนะ เราก้ไปเที่ยว ไปดูคนอื่น เรา อาจจะได้มุมมองที่เปลี่ยนไป ก็จะเห็น โลกอีกแบบหนึ่ง ได้เห็นหลากหลายวัฒนธรรม มันก็ทำให้เรา เข้าใจ โลกมากขึ้น มีประสบการณ์มากขึ้น มีโอกาสก็ไปเที่ยวบ้าง ไปเปิดโลก ไม่ต้องเก็บตัวอย่าง เดียว...” (ID 5)

4.4 ประสบการณ์ด้านท่องเที่ยว ที่พาดันไปผ่อนคลาย อีกหนึ่งความสุขผ่าน ประสบการณ์การท่องเที่ยวของคุณก้าวคือการได้เปิดโอกาสให้กับตนเองได้ไปพักผ่อนหย่อนใจ ณ สถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ในต่างจังหวัด ได้ไปพัก ได้ไปผ่อนคลายสมอง ผ่อนคลายร่างกาย หา ความสุขตามประสาปุชุนคนทั่วไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้ามีเวลาก็ชอบออกไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปพัก ไปรีแล็กซ์ ไปเดินช้อปปิ้ง...” (ID 5)

## 5. ความสุขอยู่ที่ “ความฝัน” ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

5.1 เรียนมาแต่เอกชน ขอสักหน ให้ได้ฝัน ว่าฉันได้เรียนรัฐ คุณก้าวนั้น ตลอดชีวิต ที่ได้เรียนมาก่อนที่จะเข้ามหาวิทยาลัย เธอเรียนมาทางด้านสายเอกชนเสมอ ซึ่งเธอเปิดเผยว่าลึกๆ เธอเองก็อยากได้เข้าเรียน โรงเรียนรัฐสักครั้งหนึ่ง และความฝันนั้นก็บรรลุผลสำเร็จสร้างความสุข ให้กับเธอได้ตั้งฝัน ด้วยการใช้สิทธิ์โควตานักกีฬาสอบตรงเข้าที่มหาวิทยาลัยเกษตร แล้วได้เข้าเรียน ที่วิทยาเขตเกษตรกำแพงแสนในที่สุด นำความพอใจและการเอาชนะตนเองของคุณก้าวได้นั้นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ความพิเศษก็คือ จริงๆ พี่ก็มีความใฝ่ฝันอยากจะเข้ามหาลัยที่เป็นมหาวิทยาลัยรัฐ เหมือนกัน เพราะว่าตลอดเวลาก็เรียนเอกชนมา สุดท้ายอะ ก็ได้เข้าไปเรียนที่ ม.เกษตร เพราะว่าไป สอบตรงโดยใช้สอบ โควตานักกีฬาที่ ม.เกษตร แต่ว่าคิดที่ ม.เกษตร กำแพงแสนนะ...” (ID 5)

5.2 สิ่งที่เราเห็นกับสิ่งที่เราฝัน มันไม่เหมือนกัน ฝันที่เป็นจริงไปแล้วนั่นคือสิ่งที่ ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในประเด็นปลีกย่อยที่ว่า เรียนมาแต่เอกชน ขอสักหน ให้ได้ฝัน ว่าฉันได้เรียนรัฐ ดังแสดงไว้แล้วข้างต้น ทว่าสำหรับความฝันนี้ไม่เหมือนกันกับความฝันแรกที่คุณก้าวได้ทำสำเร็จ แล้ว ความฝันนี้คืออะไร แล้วเหตุใดคุณก้าวจึงยังทำไม่ได้สำเร็จ บทสรุปของคำกล่าวที่ว่าสิ่งที่เรา

เห็นกับสิ่งที่เราฝัน มันไม่เหมือนกัน ดังที่ผู้วิจัยได้ไปรยประเด็นไว้ในเบื้องต้น เพราะอะไรจึงเขียนสรุปไว้เช่นนั้น ขอเชิญศึกษาคำกล่าวของคุณก๊าวได้ ณ บัดนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่ก็เคยคิดอยากจะเปิดร้านกาแฟ ร้านขนมของตัวเอง มันเป็นความฝันของหลายๆคนแหละ พี่ก็เป็นคนที่เป็นหนึ่งในนั้น แต่พอไปลงทำงานจริงๆ นะ สิ่งที่เราเห็นกับสิ่งที่เราฝันมันไม่เหมือนกัน...” (ID 5)

## 6. ความสุขอยู่ที่ “ความสุข” ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

6.1 อาจารย์สายฮา ด่าด้วยตลก คุณก๊าวเล่าให้ฟังต่อถึงช่วงชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย เกษตรที่เธอเองได้ทำตามความฝันที่จะได้เรียนมหาวิทยาลัยแห่งรัฐครั้งหนึ่งในชีวิต ทว่าพอเรียนได้สักพักแล้ว ด้วยความที่คุณก๊าวไม่ได้เรียนสายวิทย์มาก่อน พอไปเรียนสายวิทยาศาสตร์ทำให้คุณก๊าวรู้สึกว่ายากไม่ได้เรียนไม่ไหว เพราะไม่เข้าใจ ไม่มีพื้นฐานมาก่อน อาจารย์ที่สอนเกี่ยวกับวิชาแคลคูลัสจึงได้เอ่ยกับคุณก๊าวไว้ และได้ตั้งฉายาพิเศษให้กับคุณก๊าวว่า เจ้าเด็กพิเศษ ซึ่งหมายถึงนักเรียนที่ไม่ได้มีพื้นฐานสายวิทย์มาก่อนเหมือนกับเพื่อนๆ คนอื่นๆ ในรุ่นเดียวกันนั่นเอง นับจากนั้นเป็นต้นมา เด็กพิเศษหรือคุณก๊าวนั้น ก็ต้องได้รับการติวขึ้นอย่างเต็มที่เพื่อให้เรียนได้ทันและเข้าใจตามเพื่อนๆ กับอาจารย์ที่น่ารัก อาจารย์คัชชี นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อ้อ เจ้าเด็กพิเศษมา เสาร์อาทิตย์เธอไม่ต้องกลับบ้านละ เธอมานั่งเรียนด้วย แกก็เอ็นดูแหละ แกก็ให้ไปเรียนด้วย ยังจำชื่ออาจารย์ได้อยู่เลย ชื่ออาจารย์คัชชี เด็กๆ ก็จะชอบเรียกแกว่า อาจารย์คัชชี แกเป็นอาจารย์ที่คุแต่ตลก ด่าแล้วก็ตลกด้วยไม่ค่อยเครียด เธอมาเรียนกับพวกเด็กวิเศษภาคพิเศษเรียนเสาร์อาทิตย์ ก็ไปเรียนนะ ก็สนุกแหละ...” (ID 5)

6.2 ปฏิบัติไม่น่าเบื่อ ที่เหลือเพื่อคือน่าจะสนุก สืบเนื่องจากประเด็นที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในลำดับถัดไปในประเด็นที่ว่า จุดเปลี่ยนชีวิต ที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล ภายใต้อาจารย์คัชชี ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า จากเรียนไม่ไหวสู่เส้นทางสายใหม่ที่ไกลกว่าเดิม หลังจากที่คุณก๊าวได้พบเจอกับวิกฤตชีวิตด้านการศึกษา ทำให้เธอต้องค้นหาเส้นทางใหม่ให้กับชีวิต กว่าที่คุณก๊าวจะพบเจอกับเส้นทางใหม่นั้นต้องผ่านความเหนื่อยยากมากมาย ทว่าความเหนื่อยยากเหล่านั้นก็มีใช้เสียเปล่า เพราะกลับมาซึ่งความสุขที่คุณก๊าวเองก็นึกและจินตนาการไม่ถึง และเป็นการหักเหสู่เส้นทางสายธุรกิจบริการนับจากนั้นเป็นต้นมา โดยมีจุดเริ่มมาจากความสุขที่ได้ฝึกปฏิบัติตนเองสำหรับการฝึกปฏิบัติแบบใดที่ทำให้คุณก๊าวมีความสุขได้ขนาดนั้น ขอเชิญศึกษาจากข้อความคำพูดดังแสดงด้านล่างได้ ณ บัดนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เออมันมีภาคปฏิบัตินะ เอ๊ยได้ทำอาหารด้วยหว่า เอ๊ยน่าจะสนุก ก็เลยรู้สึกว่าจะเอานี้แหละเป็นหนึ่งซ้อยส์ละ...” (ID 5)

“...สุดท้ายก็กลับไปเรียนวิทยาลัยดุสิตธานีจนได้ พอระหว่างที่เรียนก็มีความสุขของมันที่อยู่ตรงนั้นนะ พี่ว่าแบบได้เรียนทฤษฎีด้วยได้เรียนภาคปฏิบัติด้วยซึ่งมันไม่น่าเบื่อ มีไปออกฝึกงานที่โรงแรมด้วย มันก็ได้เห็นอะไรเปิดหูเปิดตาขึ้น แล้วก็เหมือนความที่พี่เองก็รู้สึกชอบกินอาหาร ดีนะ ทำไปได้กินไปด้วยหว่า ได้ไปฝึกงานที่โรงแรมก็ให้เห็นภาพจริงๆ ก็สนุก ก็สนุก...” (ID 5)

6.3 เติมเต็มเขาก็เหมือนเติมเต็มเรา จากที่เคยเรียนรู้อยู่เสมอเพื่อเติมเต็มตนเองให้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้นๆเรื่อยๆ ในครั้งนี้เมื่อคุณก้าวได้ก้าวมาสู่การทำงานที่ร้านอาหารญี่ปุ่นและอาหารอิตาเลียนแห่งหนึ่งนั้น เธอเองก็ได้ถูกคิดขึ้นมาในสิ่งที่เปลี่ยนไป เพราะความสุขที่เกิดขึ้นในชีวิตของเธอคือการมอบ คือการเติมเต็มความรู้ความสามารถที่สั่งสมให้กับพนักงานผู้ปฏิบัติที่นั่น การเติมเต็มในครั้งสร้างความรู้สึกดีๆ ที่แตกต่างออกไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อยู่ที่นี้ ความสนุกก็คือ เหมือนเราต้องจัดการเอง เอาสิ่งที่เรามีไปเติมให้พวกเขา...” (ID 5)

## 7. ความสุขอยู่ที่ “งาน” ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

### 7.1 งานตรงใจ ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

7.1.1 ทำในสิ่งที่ต่างออกไป เติมเต็มคือความสุข ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในประเด็นที่ว่า ความสุขอยู่ที่ “ความสุข” ภายใต้อะไรที่ปลีกย่อยที่ว่า เติมเต็มเขาก็เหมือนเติมเต็มเรา ผู้วิจัยขอเสนอเพื่อขยายความว่าการเติมเต็มให้ชัดยิ่งขึ้นที่ว่า คุณก้าวได้สร้าง ได้เพิ่ม ได้เติมเต็มอย่างไร สิ่งแรกคุณก้าวพูดถึงนั่นคือ พนักงานต้องมีความสุขเพื่อทำให้ลูกค้ามีความสุข ซึ่งก่อนที่จะไปเติมเต็มพนักงาน คุณก้าวเองจะต้องได้รับการประเมินกระบวนการและเนื้อหาการสอนจากทีมผู้เชี่ยวชาญด้วยกัน ซึ่งนั่นคือความท้าทาย ความสนุก และเป็นความสุขของคุณก้าวอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เขาเน้นเรื่องพนักงาน พนักงานต้องมีความสุข และทำให้ลูกค้ามีความสุข มีความสุขของตัวงานอีกแบบหนึ่ง เพราะง่ายไม่ยากแต่ต้องคอนโทรลเวส ดูเรื่องของการเทรนนิ่ง ได้โดนเซอร์ทิฟาย แล้วไปสอนและเซอร์พนักงานต่อ บางอย่างเราต้องแปลเป็นภาษาไทยเองด้วย แกะสูตรเอสโอทีเองด้วย ครูเจียนนอล โปรเจคของมาร์เก็ตติ้งมาวางสล็อต มีความสุขนะอยู่ที่นั่น ก็สนุกและมีความสุขดี ทีมงานดี แล้วเราก็สนุกกับงานอยู่...” (ID 5)

### 7.1.2 งานสร้างชีวิต ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1) ภาควิชาใจ เพราะก้าวไกลในอาชีพ ความมุ่งมั่นตั้งใจของคุณก้าวตลอดเวลาที่ผ่านมา นั้นได้พาคุณก้าวให้มีความเจริญรุ่งเรืองในการงานอาชีพมาได้ทั้งที่ตั้งใจไว้และทั้งที่เหนือความหวัง สร้างความปิติและความสีกเหิมให้กับคุณก้าวเป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...สุดท้ายคุณนะ นี่มันเจ๋งหะะ ขึ้นมา นายก็ให้ขึ้น มันก็รู้สึกดี ก็คงเป็นช่วงหลังนะ ก็ไฟแรง เราก็บ้างงาน ทำงานเยอะ...” (ID 5)

### 8. ความสุขอยู่ที่ “บันเทิง” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

#### 8.1 สภาพแวดล้อมภายนอกองค์กร ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

8.1.1 แสงสีที่สวยงามสดใส นั่นคือจิตใจที่สดใสเสรี ความสุขอีกหนึ่งอย่างที่คุณก้าวถ่ายทอดให้ฟังออกมา เธอเน้นไปที่ช่วงเวลาและบรรยากาศที่หลงใหลไว้ว่า ช่วงเวลากลางคืนที่มีแสงสีนั้นคือสถานที่และสภาพแวดล้อมที่เธอชอบใช้ชีวิตเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ชอบชีวิตที่แบบกลางคืนมีแสงสีมีไฟอย่างเงี้ย...” (ID 5)

8.1.2 ช้อปปีงเพลินๆ เดินชม ชิม ผ่อนคลาย หากมีเวลาคุณก้าวก็เลือกกิจกรรมที่จะทำให้ตนเองมีความสุขในรูปแบบต่างๆ ประเภทหนึ่งที่คุณก้าวกล่าวไว้ นั่นคือ การได้ไปเดินดูซื้อข้าวของ การได้ไปเดินชมของต่างๆ ที่ชอบใจ อีกทั้งชิม กิน ตลอดจนผ่อนคลายสมองเบาใจอีกต่างกานานา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้ามีเวลาก็ชอบไปเดินช้อปปีง...” (ID 5)

### 9. ความสุขอยู่ที่ “องค์กร” ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

9.1 องค์กรที่น่ารัก หลังจากที่ได้ศึกษาเรื่องราวต่างๆ ของคุณก้าวมาโดยตลอดนั้น และแล้วก็ได้มาถึงสถานที่ทำงานในปัจจุบันที่คุณก้าวได้ปฏิบัติอยู่ นั่นคือ บริษัทแห่งนี้ สิ่งแรกที่คุณก้าวกล่าวถึงองค์กรคือ น่ารัก นั่นคือความรู้สึกแรกที่คุณก้าวได้เล่าให้ผู้วิจัยฟัง คำว่าน่ารักในที่นี้ กินความกว้างเสียจริงๆ ทั้งคน ทั้งงาน ทั้งความสัมพันธ์ และอื่นๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่ว่าที่นี่น่ารักมากนะ เป็นองค์กรที่น่ารัก...” (ID 5)

9.2 องค์กรอื่นมาถามฉันว่าสนใจไปทำงานด้วยมั๊ย ฉันก็ปฏิเสธไปโดยไม่ต้องคิด เมื่อมาจุดหนึ่งของชีวิตของคุณก้าว ก็เรียกได้ว่ามีคุณสมบัติที่พร้อมซึ่งดึงดูดใจให้องค์กรอื่นๆ อยากจะเชื่อเชิญคุณก้าวให้ไปทำงานด้วย สำหรับคุณก้าวนั้นกลับรู้สึกไม่สนใจ เธอให้ข้อมูลอย่าง



สิ้นกระชั้นไว้ว่า เธอปฏิเสธไปแบบโดยไม่ต้องคิด อะไรที่ทำให้เธอรู้สึกและคิดจับใจเช่นนั้น คาดว่าหลังจากได้ศึกษาเรื่องราวของคุณก้าวมาตั้งแต่ต้นจนมาถึงการได้มาทำงานที่บริษัทแห่งนี้ คงจะพบแล้วว่าอะไรคือคำตอบของคำถามดังกล่าว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...มีคนมาเรียกเยอะมากเลยนะ คือปฏิเสธ โดยไม่ต้องคิดอะไรเลยอะ ปฏิเสธมาโดยตลอด...” (ID 5)

## 10. ความสุขอยู่ที่ “ความเข้าใจ” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

### 10.1 หัวหน้าที่หวังดีกับเรา ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย

10.1.1 ภาษาดีเพราะมีนายมาเคี่ยวเข็ญ คุณก้าวทำให้ฟังถึงหัวหน้าที่ของเธอ ในด้านความสามารถด้านภาษาอังกฤษ เธอบอกว่าหัวหน้าของเธอเก่งภาษาอังกฤษเก่งมา ซึ่งความเก่งนี้ทำให้คุณก้าวเกร็งไปหมดเพราะมีนายคอยตรวจความถูกต้องอยู่เสมอ ซึ่งคุณก้าวก็รับรู้ถึงความหวังดีที่นายพยายามสอนและพัฒนาตน จนคุณก้าวค่อยๆ เก่งขึ้น ดีขึ้นจนนายเอ่ยปากชม ด้วยความที่เป็นคนเข้าใจผู้อื่นจึงทำให้คุณก้าวเปิดรับความสุขผ่านการเคี่ยวเข็ญและฝึกฝนในครั้งนี้ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...นายก็เป็นคนที่เก่งภาษาอังกฤษมาก เขียนดีมาก จบกฎหมายก็ธรรมดาที่จะต้องใช้ออยู่แล้ว แกก็จะเขียนๆ แกๆ ใช้อย่างงี้ไม่ได้ มันไม่ควรใช้อย่างงี้ มันต้องอย่างงี้ๆ ประมาณนั้นแหละ จนนายเข้ามาชมว่า เฮ้ย ภาษาอังกฤษดีขึ้นนะ นี่เขียนเองเปล่าเนี่ย หรือให้คนอื่นเขียนให้ ก็บอก พี่เขียนเอง นายก็เริ่มผ่อน ก็เข้าใจเขาอะ อยากรู้เราได้อะไรให้เราแข็งแรง ให้เราแบบอื่นแล้วไม่เซ...” (ID 5)

## 11. ความสุขอยู่ที่ “ผลตอบแทน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

11.1 จ่ายหนัก สวัสดิการดี จากที่ผู้วิจัยได้ค้นหาและพบเจอกับความสุขของคุณก้าวในมุมมองต่างๆ ผู้วิจัยได้พบเจอความสุขในอีกมุมมองหนึ่งของคุณก้าวซึ่งเป็นความพื้นฐานของชีวิตของคุณก้าวตลอดจนของทุกๆ คน นั่นคือ ปัจจัยพื้นฐานของชีวิตเพื่อให้สามารถดำรงอยู่ได้นั่นเอง ซึ่งเธอก้าวไว้อย่างไรนั้น ขอเชิญศึกษาได้จากคำกล่าวของคุณก้าวได้ ณ บัดนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่นี้ก็ดูแลดี ให้หนัก สวัสดิการดี คือพี่มาจากที่ที่ไม่มีอะไร ก็มีเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ เงินเดือนหรืออะไรก็ตามแต่ ก็สนุกดี...” (ID 5)

## 12. ความสุขอยู่ที่ “อิสระ” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

12.1 ได้เล่า ได้ระบาย ก็ผ่อนคลายดีเหมือนกัน ขึ้นชื่อว่าทำอะไรตามความต้องการย่อมนำมาซึ่งความสุขเสมอ ทว่าการทำตามความต้องการนั้นหากพอเหมาะพอควรก็จะรักษาความสุขได้ในระดับที่ปรารถนาไว้ได้ ไม่นำมาซึ่งความทุกข์ที่ไม่ต้องการในภายหลัง สำหรับคุณก๊าวเองแล้ว ความมีอิสระนั้นคือความสุขของเธออย่างหนึ่ง อิสระที่ได้พูดคุยกับผู้คน เพื่อนๆ ได้ระบายความคิด ความฝัน อารมณ์ ความรู้สึก ถ่ายทอดสู่กันและกันบ้างในบางเวลา ก็ช่วยให้พลังชีวิตมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เหมือนรีแลกซ์นะ เหมือนเล่าสู่กัน เหมือนเล่ากับเพื่อน ก็ตลกๆ ดี สบายๆ นะ ไม่ได้ทำอะไร ก็เหมือนได้ระบายบ้างนิดหน่อยนะ ผ่อนคลายขึ้น เราได้พูดอะไรออกมาบ้าง เพราะบางที่ทำงานไม่ได้พูดอะไรเลย เพราะต้องใช้สมาธิ...” (ID 5)

## 13. ความสุขอยู่ที่ “รับฟังคน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

13.1 ได้ฟังคนอื่นพูด ฉันก็สุขใจดี นอกจากการได้พูดคุยระบายความคิดความรู้สึกที่จะสร้างความสุขใจผ่านการสร้างอิสระให้กับชีวิตของคุณก๊าวแล้ว ทว่าสำหรับคุณก๊าวแล้วการได้รับฟังเรื่องราวของคนอื่นๆ จะเป็นหนทางที่คุณก๊าวมักจะทำเสียมากกว่า เพราะเป็นคนที่ชอบฟังคนอื่นเล่ามากกว่าเล่าให้คนอื่นนั่นเอง ความสุขที่ได้จากการรับฟังผู้อื่นก็ทำให้ได้สนุกรื่นรมย์กันไปอีกแบบของชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...จริงๆ ที่เป็นคนชอบฟังคนอื่น จะให้คนอื่นเป็นคนเล่า ก็ฟัง ฟังไปเรื่อยๆ ไม่ค่อยได้เล่าให้คนอื่นฟัง...” (ID 5)

## ชีวิตในภายภาคหน้า

จุดเปลี่ยนชีวิต ที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล ประกอบด้วย 5 ประเด็นหลัก คือ

1. จากเรียนไม่ไหวสู่เส้นทางสายใหม่ที่น่าโลกกว่าเดิม สืบเนื่องหลายๆ ประเด็นที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ข้างต้นว่าเรื่องการศึกษาในสมัยที่คุณก๊าวเข้าไปเรียนที่มหาวิทยาลัยเกษตรนั้น ถือเป็นจุดเปลี่ยนครั้งใหญ่ในชีวิตของคุณก๊าวอย่างยิ่ง เพราะแม้ว่าจะเข้าไปตีพิเศษกับคุณครูหลายๆ สัปดาห์แล้วก็ตาม แต่สุดท้ายก็ยังสอบตกอยู่ดี แล้วก็ติดเอฟมาด้วยเพราะคุณก๊าวไม่ค่อยคล่องกับตัวเลขหรือคณิตศาสตร์ประยุกต์ แต่จะคล่องกับตัวเลขเชิงธุรกิจเสียมากกว่า ตัวเลขแบบที่ต้องมีสูตรเยอะๆ ทำอย่างไรถึงเป็นกันหอย การคำนวณต่างๆ ในช่วงนั้น คุณก๊าวได้เริ่มกลับมาตั้งทบทวนตัวเองว่าตนเหมาะกับสายนี้จริงหรือไม่ ภาวะนั้นก็มีจุดที่เครียดเพิ่มมากขึ้นๆเรื่อยๆ ทั้งเรียนไม่รู้

เรื่อง สอบก็ตก อีกทั้งตามเพื่อนไม่ทัน เพื่อนๆ ของคุณก้าวก็พยายามช่วยติวช่วยสอน อาจารย์ก็พยายามช่วยนะ แต่ถึงกระนั้นคุณก้าวเองก็ยังเรียนไม่รู้เรื่อง ความคิดที่ว่า จะเรียนไปหามั้ย จะเรียนต่อหรือ จะจบมัธยมก็รุกรานรบเร้าในหัวคุณก้าวหนักขึ้นๆ วิชาหนึ่งก็ติดเอฟไปแล้ว จากคนที่ไม่เคยติดเอฟ คือได้เกรดในระดับกลางๆ ก่อนข้างขึ้นไปข้างบน ทั้งหมดทั้งมวลนี้จึงพาชีวิตของคุณก้าวมาสู่ภาวะต้องตัดสินใจว่าจะเดินต่อทางเดิม หรือจะสำรวจทางใหม่ให้ชีวิต ชีวิตของคุณก้าวดำเนินได้ ดำเนินไปอย่างไรในช่วงชีวิตนั้น คุณก้าวจะได้พบเจอคำตอบที่ตรงกับจริตและความสามารถกับตนเองได้หรือไม่ คุณก้าวจะข้ามผ่านจุดเปลี่ยนชีวิตนี้ไปได้ได้อย่างไร สามารถศึกษาได้จากข้อความคำพูดของคุณก้าวด้านล่าง ณ บัดนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ในที่สุดก็เลยบอกที่บ้านอาจจะไม่เรียนละ ไม่ไหวจริงๆ เราว่าไปไม่ได้ ใจรู้อยู่แล้วว่าไปไม่ไหว ตอนนั้นก็เริ่มจะไปหาหนังสือที่เกี่ยวกับแนวว่าเรียนอะไรดี มันจะมีหนังสือแนะนำสถานที่เรียนมหาลัย ก็เปิดๆๆๆ ดู จนกลับมานั่งคิดด้วยน้ำว่า แล้วอยากเรียนอะไร อยากเรียนบริหารหรือเปล่า อยากไปเรียนทฤษฎีมั๊ย หรืออยากเรียนภาคปฏิบัติ เฮ้ย!! มีวิทยาลัยอุตสาหกรรมด้วย หรือ ไม่เคยรู้จักไม่รู้ว่าเป็นอะไร เฮ้ยเรียนเกี่ยวกับการครัว การครัวทำอะไร ก็เลยเริ่มหาข้อมูลระหว่างที่อยู่ที่นั่น ไปด้วย แล้วก็ค้นพบว่า มันเป็นการบริหารแหละแต่ว่ามันจะมีการทำภาคปฏิบัติเยอะ คือพี่อาจจะไม่ค่อยแบบนั่งเรียนทฤษฎีเยอะๆ มันน่าเบื่อเนอะ ง่วงด้วย ก็รู้สึกว้า เออมันมีภาคปฏิบัตินะ เฮ้ยได้ทำอาหารด้วยหะ เฮ้ยน่าจะสนุก ก็เลยรู้สึกว้าเออนี่แหละเป็นหนึ่งข้อดีละ...” (ID 5)

2. ฮอลแลนด์ ดินแดนเปลี่ยนชีวิต ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ข้างต้นในประเด็นที่ว่า มุ่งมั่น ตั้งใจ ภายใต้อาสาสมัครที่ว่างๆ ส่งตัวเองเงินทุน จนได้ไปฮอลแลนด์ นั้น ทุกท่านจะพบว่าจุดเปลี่ยนชีวิตในครั้งนี้เกิดมาจากการส่งตนเองเงินทุนไปต่างแดนของคุณก้าว แล้วเมื่อได้ตามฝันแล้วนั่นเองคือจุดเปลี่ยนของชีวิตของคุณก้าวจากโลกทัศน์ในประเทศสู่โลกทัศน์ในต่างประเทศนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ได้ไปเจอเพื่อนที่หลากหลายเหมือนกัน แล้วก็มิในเครือเซ็นทรัลเอง เขาก็มีเหมือนแบบส่งคนที่ได้รับโอกาสพวกที่เป็นพนักงานที่เขาอยู่ใน โรงแรมมาเรียน นั่นก็จะมีอยู่ประมาณยี่สิบห้าชีวิต ก็มีแบบประมาณเด็กครึ่งหนึ่งเป็นพวกผู้ใหญ่อีกครึ่งหนึ่ง มารวมตัวกัน ซึ่งก็จะมีทั้งฝ่ายที่อยู่หน้าบ้านคือเป็นเลิฟเป็นเวทเทรสบกับการที่อยู่หลังบ้านก็จะเป็นครัว แล้วก็จะมีโดนกระจายไปตามจุดต่างๆ ของเซน โรงแรมที่เขาโคเอาไว้...” (ID 5)

3. แม่ครัวผู้จัดการร้านขนมปัง จุดเปลี่ยนต่อไปเกิดขึ้นหลังจากที่คุณก้าวได้กลับมาจากการฝึกงานที่ฮอลแลนด์แล้ว ให้หลังเมื่อกลับมา พี่ท่านเดิมที่เคยเป็นหัวหน้าเก่าที่ร้านกาแฟแห่งหนึ่งตอนที่คุณก้าวเคยทำงานด้วยก่อนที่จะได้ทุนไปเรียนต่างประเทศ ก็ได้มาชวนคุณก้าวว่าสนใจที่จะไปทำกับพี่เขาไหม เพราะพี่ท่านนั้นได้ย้ายงานไปอยู่ที่ร้านขนมปังแห่งหนึ่งแล้ว ย้อนกลับไปสมัยตอนที่คุณก้าวไปฝึกงานที่ฮอลแลนด์นั้น เรื่องหลักคืองานหลังบ้าน หรืองานในครัวนั่นเอง ด้วยเหตุนี้จึงเป็นปัจจัยที่ทำให้คุณก้าวรู้สึกอยากลองอยากเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ที่ต่างไปจากสิ่งเดิมที่เคยทำและมีประสบการณ์มาแล้ว นอกจากนี้โดยส่วนตัวเธอเองแล้วไม่ได้ชอบงานหลังบ้านขนาดนั้นเพราะไม่ได้เจอผู้คน อีกทั้งเธอพิจารณาถึงโอกาสความก้าวหน้าสายอาชีพในงานครัวนั้นค่อนข้างจะเติบโตได้ยาก ด้วยปัจจัยหลายๆ อย่างดังที่กล่าวมานั้น จึงทำให้คุณก้าวเลือกตัดสินใจรับงานใหม่จากรุ่นพี่ท่านนั้น และนี่เองคือจุดเปลี่ยนจากงานหลังบ้านสู่งานหน้าบ้านเพื่อไปเป็นผู้จัดการร้านขนมปังแห่งใหม่อย่างเต็มตัวของคุณก้าว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนี้เบื่อดี เบื่องานหลังบ้านนะ เพราะจากที่ไปอยู่จริงๆ ก็เลยทำให้รู้ว่าจริงๆ อาจจะไม่ได้ชอบแบบอยู่หลังบ้านขนาดนั้น ไม่เจอใครเลยนอกจากเพื่อนที่เป็นเซฟอยู่ด้วยกัน ก็เจออยู่แค่นั้น แล้วก็ความที่มันโตยาก หมายถึงว่า สิบปีที่แล้วอาหารเพิ่งบูม โตยาก เป็นผู้หญิงโตยาก เป็นผู้ชายอยู่ข้างในมัน โตเร็วกว่าจริงๆ นะ เห็นชัดมาก รู้สึกว่า อยู่ก็เจอแต่เพื่อน ไม่เจอใคร เราไม่ได้เห็นโลกภายนอก สุดท้ายก็เลยตัดสินใจว่า โอเคไปพี่ ไปเป็นผู้จัดการร้านขายขนมปัง...” (ID 5)

4. ซ็อกครั้งแรก เพราะพี่ที่ทำงานมาลาจาก จากจุดเปลี่ยนที่ผ่านที่ข้างต้นนั้นเป็นจุดเปลี่ยนการศึกษา ด้านการใช้ชีวิต และด้านการงานอาชีพ สำหรับประเด็นนี้ ผู้วิจัยพบสิ่งที่น่าสนใจสิ่งทีจากคุณก้าวที่ว่า เธอเลือกใช้และอธิบายถึงช่วงหนึ่งในชีวิตด้วยคำพูดที่ว่า ซ็อกครั้งแรก คำๆ นี้ทำให้ผู้วิจัยเลือกนำมาเสนอไว้ในประเด็นจุดเปลี่ยนชีวิตนั่นเอง ซึ่งในประเด็นย่อยนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงบุคคลสำคัญของในจิตใจของคุณก้าวอย่างชัดเจน เธอกล่าวถึงพี่ท่านใด แล้วตอนนั้นเธอรู้สึกและคิดอย่างไร และพี่ท่านนั้นได้ให้คำพูดที่พิเศษหนึ่งคำที่ช่วยดึงสติให้กำลังใจกับคุณก้าวไว้ นั่นเธอพูดไว้ว่าอย่างไร ขอเชิญศึกษาคำกล่าวของคุณก้าวได้ ณ บัดนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็มาเจอเรื่องที่น่าเสียใจอะนะ หัวหน้าเก่าพี่ก็บอกพี่ว่า พี่จะออกละนะ อันนั้นเป็นครั้งแรกที่ซ็อก แล้วเราก็อยู่กับเขามานาน แล้วก็รู้สึกว่า อ้าว! ไปไหนแล้วอะ ทำไมทั้งนั้น ก็เด็กอยู่นะตอนนั้น ก็ทำงานอยู่ด้วยกันสองปี แกกะว่าแกจะไปเรียนละ โอ๊ย ตอนนั้นร้องไห้เลยนะ แกบอก มันก็ทุกคนต้องมีการลาจาก บางทีก็มีเหตุผลอะไรบางอย่างหรือมีโอกาสบางทีที่แกตัดสินใจว่าแกจะไป แต่ไม่ต้องเสียใจหรอกเพราะเดี๋ยวยังไงเราก็ได้เจอกันแต่แค่ไม่ได้เจอก็ทำงานเดียวกัน แต่เดี๋ยวก็น่าจะได้เจอกันอีก...” (ID 5)

5. จากใจดีใจร้อน ก็ลดทอนเป็นใจดีใจเย็น สืบเนื่องจากประเด็นข้างต้นดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในประเด็นหลักที่ว่า **เผชิญปัญหาอย่างไรให้ใจเป็นสุข** ภายใต้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า **รอดพ้นวิกฤตชีวิตมาได้** เพราะได้เพื่อนคอยช่วยเหลือ และ **ตัวเอง** ไม่ปล่อยให้เร่ร่อน ไม่เคยทิ้งเราไปไหน จากวิกฤตชีวิตครั้งนั้นได้ผ่านพ้นไปแล้ว สิ่งหนึ่งที่คุณก้าวได้กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองในมุมมองก็คือ จากเดิมที่เป็นคนเร็ว ใจร้อน ก็กลับกลายเป็นคนที่เย็น ช้า ลงกว่าเดิม แม้ว่าจะเหนื่อยๆ ในสายตาของคนรอบข้างอยู่บ้างนั้น แต่สำหรับคุณก้าวนั้นก็ถือเป็นสิ่งที่ดีเพราะคุณก้าวเองพยายามรักษาสมดุลของอารมณ์และชีวิตของตนเองเพื่อไม่ให้กลับไปเป็นคุณก้าวที่ใจร้อนเหมือนแต่ก่อน วิกฤตครั้งนั้นถือว่าเป็นครูสอนกายใจและเป็นเสมือนยารักษาชีวิตและยาสรรพรสเปลี่ยนชีวิตคุณก้าวจากร้ายกลายเป็นดีนับจากนั้นเป็นต้นมานั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แต่จริงๆ ก็เป็นจุดหนึ่งที่ทำให้กำลังใจมันลงนะ ใจเย็นลง แต่ก่อนก็ใจร้อนหมกมุ่นเป็นคนใจดี แต่ใจร้อน แล้วก็มันก็เลยลด บางทีก็เลยเหนื่อย แกะจะเย็นไปไหน พี่ก็รู้สึกที่ไม่อยากเครียด กลัวกลับไปเป็นเหมือนเดิม ชีวิตมันจะไม่บาลานซ์ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ก็พยายามบาลานซ์ชีวิต...” (ID 5)

**ต้นแบบของชีวิต** ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

### 1. โรลโมเดลด้านการทำงาน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 **พี่คนนี้นับถือมาก** จากประวัติชีวิตดังที่ผู้วิจัยได้ชวนพูดคุยกับคุณก้าวตั้งแต่เริ่มต้นมาจนถึง ณ ตอนนี้ ทุกท่านจะเห็นได้ว่านับตั้งแต่ที่คุณก้าวได้ก้าวเข้าสู่เส้นทางอาชีพการงานนั้น จะมีรุ่นพี่ท่านหนึ่งผู้ซึ่งเป็นผู้ที่ชี้ทางและคอยแนะนำมาเสมอ งานที่เธอได้รับและเลือกทำหลายๆ งานนั้น ก็ได้ด้วยความอนุเคราะห์และความเชื่อใจไว้ใจจากรุ่นพี่ท่านนี้ และเธอก็เรียนรู้วิธีการทำงาน วิธีการตัดสินใจจากรุ่นพี่ท่านนี้มาเสมอ ทั้งหมดทั้งมวลนี้เองคือสิ่งที่เข้าวนและดึงดูดหัวใจของคุณก้าวให้อยากทำงานด้วย และไปร่วมงานด้วย และมีเธอเป็นแม่แบบท่านหนึ่งในชีวิตการทำงาน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่ก็นับถือพี่คนนี้นะ เหมือนเป็นโรลโมเดลของพี่มาเลยนะ แกเป็นผู้หญิงเก่ง เลยอยากไปทำกับแก...” (ID 5)

**ทำได้ดีกว่าเดิม** เพิ่มเดิมอีกสักหน่อย ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. **เรียนรู้ยินยอม** ความสำเร็จย่อมมา การได้บอกตนเองอีกครั้งเมื่อชวนย้อนเวลากลับไปในอดีต คือ คำสอนตนเองด้วยตนเอง ผู้วิจัยเลือกที่จะชวนคุณก้าวบอกตนเองด้วยการทบทวนตนเองว่า หากย้อนเวลากลับไปได้ อะไรคือสิ่งที่คุณก้าวคิดว่าจะทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม คุณก้าว

นี่อยู่ครู่หนึ่งจึงกล่าวออกมาว่า เรื่องภาษาต่างประเทศ คือสิ่งที่เธอคิดอยากจะทำให้ดีขึ้นกว่าเดิมให้เยอะมากๆ เพื่อสร้างคุณค่าและคุณสมบัติความสามารถให้กับตนเองนั่นเอง การได้พาคุณก้าวไป ทบทวนตนเองจากปัจจุบันย้อนไปสู่อดีตนั้นเป็นวิธีหนึ่งช่วยให้คุณก้าวได้เรียนรู้ตนเอง ยอมรับตนเองด้วยตนเอง เพื่อวาดภาพความสำเร็จครั้งใหม่ที่ตนเองปรารถนาไว้ให้ลูกโซติและทำปัจจุบันให้ดีกว่าเดิมในอดีต ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าบอก ก็คือ หนึ่งก็คือเรื่องของภาษาไม่ว่าจะเป็นภาษาอังกฤษหรือว่าภาษาจีน ถ้าได้สองภาษานี้ชีวิตจะดีขึ้นกว่าเดิมเยอะมากๆ ไม่ว่าจะอยู่ในแคเรียพาทไหนๆ คุณจะมีแว่ลูขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง คงจะต้องเรียนภาษาให้เยอะ เรียนเพื่อใช้สื่อสารและติดต่อกับบุคคลภายนอกได้ อันนี้คือการสร้างแว่ลูให้ตัวเองซึ่งสำคัญ...” (ID 5)

สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. **เวิร์คไลฟ์บาลานซ์ ผสมผสานแบบนี้เอง และสิ่งสุดท้ายที่คุณก้าวได้ทั้งทำไว้ใน** สุนทรียสนทนากับผู้วิจัยนั้น คุณก้าวกล่าวเน้นย้ำถึงการรักษาสสมดุลชีวิตงานชีวิตส่วนตนตลอดจนชีวิตครอบครัว ด้วยแบ่งเบา แยกแยะ ปล่อยวาง เพื่อเวลา และใจเย็น ก็จะสามารถรักษาสสมดุลให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืน และนี่คือคำกล่าวที่สอนทั้งใจคุณก้าวเองและคือคำแนะนำจากชีวิตของคุณก้าวผู้ผู้คนและทุกท่านที่ได้ศึกษาตลอดเรื่องราวข้างต้นจนถึงตอนนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราก็เลยมารู้ว่า ไอ้คำว่าเวิร์คไลฟ์บาลานซ์มันคือแบบนี้แหละ ช่วงที่งานนะโหดมันก็ต้องทำต่อ แต่มันก็ต้องมีจุดที่จะต้องพักแล้วนะ อย่าไปแบบเครียดกับมันมาก ต้องปล่อยบ้าง ก็แมนเนจได้ มีคนรอบข้างอยู่ด้วย ก็เลยใจเย็นๆ ค่อยๆ แก่...” (ID 5)

ลำดับที่ 6 (ID 6) ชื่อคุณสบายใจ (นามสมมติ)

คะแนนความสุขจาก Happinometer เฉลี่ยอยู่ที่ 64.51% หมายถึง มีความสุข (HAPPY)

ข้อมูลเบื้องต้น

สาวร่างเล็กตั๋ยนุ้ยเล็กน้อย ผิวคล้ำ อายุ 47 ปี ระดับการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4 ภูมิลำเนา จังหวัดสกลนคร ครอบครัวมีอาชีพ ชวนา มีพี่น้อง 7 คน เป็นคนที่ 5 อายุงาน 13 ปี

เป็นคนเสียงนุ่มนวล พุดช้ำ มีกิริยาสุภาพ นอบน้อม มีความเป็นผู้ใหญ่ และมีหัวอกของความเป็นแม่คน มีความกตัญญูรู้คุณคน ให้เกียรติและเคารพผู้มีพระคุณเสมอ รักครอบครัว ขยัน

ขันแข็ง วางตัวใช้ชีวิตเรียบง่าย มีน้ำใจ มีความใส่ใจ รู้เท่าทันเหตุการณ์ และจิตใจมีคุณธรรม ไม่ยึดติดอะไรมากมายนัก หัวใจทำเพื่อครอบครัวและลูก

### ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม

ผู้วิจัยพบว่า *การแสดงออกทางด้านการกระทำที่เด่นๆ* นั้น ได้แก่ มาทำงานตรงเวลา กระตือรือร้นในการทำงาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง วางตัวต่อผู้อื่นในที่ทำงานได้อย่างเหมาะสม พูดถึงงานที่ทำปัจจุบันในเชิงบวก กิจกรรมในยามที่พักจากงาน รับประทานอาหารอย่างมีความสุข มีเวลาที่มีความสุขในการทำงาน อุทิศตนเพื่อส่วนรวม มีสุขภาพกายใจดี ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพจิตดีโดยให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมด้วย เลือกรับคนที่มีสุขภาพกายใจดี ประสบความสำเร็จในการทำงาน และหัวเราะร่าเริงแจ่มใส *การแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่เด่นๆ* นั้น ได้แก่ สนุกสนาน เพลิดเพลินในการทำงาน ไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลใดๆ ในการทำงาน ถูกใจและยินดีในงานที่ตนได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในการทำงาน ภาคภูมิใจในตนเอง อารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้สึกดีและผูกพันกับงาน มีแรงปรารถนา แรงบันดาลใจในการทำงาน มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น และ *การแสดงออกทางด้านความนึกคิดที่เด่นๆ* นั้น ได้แก่ มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตมีเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว รับรู้ว่าคุณมีพันธกิจและเป้าหมายที่ชัดเจน ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ รับรู้ว่าคุณได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ถ่ายทอดมุมมองประสบการณ์ที่ดีเชิงบวกในการทำงานให้เพื่อนพนักงาน มองไกลออกไปข้างหน้าและวางแผนดำเนินการ รู้จักทบทวนและประเมินก่อนและหลังการกระทำ คำพูด อารมณ์และความคิดของตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน และมีความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล

### ชีวิตก่อนเข้าทำงาน

ครอบครัวบ้านเกิด ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. **สาวบ้านนา ตาน้ำข้าว สวยใสทั้งข้างในและข้างนอก** คุณสบายใจเป็นคนต่างจังหวัด พื้นเพเดิมเป็นคนสกุลนคร ที่บ้านประกอบอาชีพทำนา เลี้ยงกระบือ ซึ่งโดยมากแล้วคุณสบายใจจะไม่ได้ทำนาที่บ้านเป็นหลักเนื่องจากเลือกมาทำงานที่โรงงานที่กรุงเทพฯ เป็นหลัก ทว่าเมื่อยามที่มีโอกาสก็จะกลับมาช่วยบิดามารดาทำนาเสมอๆ ความน่ารักของเธอไม่ได้มีเพียงเท่านั้น และเพราะเหตุ

ใครผู้วิจัยถึงได้ตั้งประเด็นว่า สาวบ้านนา ตาน้ำข้าวนั้น ทุกคนจะได้ศึกษาร่วมกัน และจะได้ค่อยๆ ประจักษ์แก่ใจว่า เธอคือสาวบ้านนา ตาน้ำข้าว ที่สวยใสทั้งข้างในและข้างนอกจริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า

“...พี่ก็มาจากต่างจังหวัดนะค่ะ ทำงานมาตั้งแต่มาอยู่กรุงเทพตั้งแต่อายุสิบแปดปีนะค่ะ สมัยก่อนที่บ้านก็ทำนา เลี้ยงควายเจ็ย ก็อยู่ได้ที่กรุงเทพ ไม่เคยกลับไปทำนา ก็มีบ้างนานๆ ทีก็ลา เจ้านายมาช่วยพ่อแม่ สมัยพ่อแม่ยังอยู่ ช่วงเวลาที่ก็กลับไปทำ ทำเสร็จแล้วก็ลงมา...” (ID 6)

## ชีวิตวัยทำงาน

คุณสมบัติชีวิตคน ชีวิตงาน ประกอบด้วย 12 ประเด็นหลัก คือ

### 1. ความอดทน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 อดทนตั้งแต่เล็ก คุณก้าวเล่าให้ฟังถึงพื้นฐานจิตใจตั้งแต่เล็กๆ ที่ได้ฝึกฝน และอดทนต่อความยากลำบากซึ่งเป็นปัจจัยส่งผลให้คุณก้าวในตอนที่ได้มาทำงานที่โรงงานต่างๆ นั้น เธอเองจึงเป็นคนที่มีความอดทนอย่างสูงต่อการทำงาน ไม่ว่าจะหนักหนาแค่ไหน เธอก็อยู่ได้ เพราะเคยเจอที่หนักๆ มาแล้วนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ความแบบว่า เราเคยลำบากมาแล้วไง เพราะสมัยตอนเด็กๆ ไง ก่อนที่เราจะไปโรงเรียน เราต้องหอบกล้าหอบอะไรไปส่งให้พ่อแม่ก่อน ใจ นานอยู่ไกล สมัยก่อนรถก็ไม่มี กลับบ้านก็กินข้าวแล้วก็ไปโรงเรียน...” (ID 6)

### 1.2 อดทนต่อการทำงาน ประกอบด้วย 4 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1.2.1 งานจะเป็นเช่นไร ฉันก็อยู่ได้ คุณสบายใจเล่าให้ฟังถึงครั้งเมื่อประมาณ พ.ศ. 2530-2531 ในช่วงนั้นคุณสบายใจได้เริ่มมาทำงานที่โรงงานผลิตเตาแก๊สหลายยี่ห้อ ผลิตลูกบิด สปีค ประกอบเตาแก๊สปีค นิก เรียกได้ว่าทำทุกอย่างอยู่ย่านบางบอนในกรุงเทพ ค่าแรงที่ได้ในช่วงแรกนั้นคุณสบายใจได้วันละห้าสิบบาทหรือหกสิบบาทสามร้อยบาท เธอทำอยู่นานสามถึงสี่ปีจนกระทั่งได้ค่าแรงครั้งสุดท้ายที่นั่นอยู่ที่หนึ่งร้อยยี่สิบบาท คำว่าอยู่ได้จึงเป็นหัวใจสำคัญของคุณสบายใจโดยแท้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...สมัยก่อนค่าแรงมันก็ถูก วันละห้าสิบบาท อาทิตย์นึงก็รับสามร้อยเองน้ำ ทำหกวันนะ ค่ารถเมล์ก็แพงด้วยสมัยนั้น สองบาทเอง ถูกมากสมัยนั้น พี่ก็อยู่ได้...” (ID 6)



1.2.2 **แม่ทำงานดี แต่นักถือทันทาน** หลังจากที่คุณแม่สบายใจได้ทำงานที่โรงงานตามที่พี่ชายได้สามถึงสี่ปี เธอเองก็ได้ย้ายไปทำงานที่โรงงานผลิตเข็มขัดย่านทุ่งครุ ทว่าโรงงานจากเดิมที่ขายดีกลับไม่ดีขึ้นถึงขั้นปิดกิจการไป ในช่วงนั้นคุณแม่สบายใจจึงจึงได้สมัครงานใหม่และย้ายมาทำงานที่โรงงานทอผ้าตามน้องสาว ที่แห่งนี้คุณแม่สบายใจต้องทำงานเป็นกะ ซึ่งทำงานในช่วงค่ำไปจนถึงเกือบรุ่งของอีกวันหนึ่ง อีกทั้งงานที่โรงงานทอผ้าจะหนักมาก ต้องคอยเปลี่ยนกระสวยทอผ้าทั้งคืน เดินทั้งคืน แม่จะทำงานหนักขนาดนี้เธอก็ยังสู้ ยังอดทน ยังแข็งแรงต่อการทำงานในช่วงเวลานั้นเป็นอย่างดี ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...น้องสาวมันก็ทำงานทอผ้าแถวพระประแดง พี่ก็ไปกับเขา ที่อยู่ตรงนี้นานเหมือนกันนะ เพราะว่าเขาไม่ได้คิดค่าห้อง ใ อยู่ฟรี แต่ว่าทำงานบ้านให้เจ้านายก่อนเข้างาน ได้วันละร้อยสามสิบ ทำงานเป็นกะ เข้าทุ่มหนึ่งออกตีสาม เดินทั้งคืนเลยน้ำ งานทอผ้านะหนักมาก...” (ID 6)

1.2.3 **นานแค่ไหน ฉันก็จะรอ** เสียงโทรศัพท์จากสวรรค์ดังเข้ามาในเช้าวันที่สามเดือนมกราคมปีพุทธศักราชสองพันห้าร้อยห้าสิบห้า ปลายสายเป็นเสียงของผู้หญิงท่านหนึ่งที่คุณแม่สบายใจรอมาเกือบสองปี เธอกล่าวผ่านสายโทรศัพท์มาว่า คุณแม่สบายใจยังสนใจอยู่มั้ยที่จะย้ายมาทำงานที่ศูนย์รัชดา ดังที่ทุกท่านจะได้ศึกษาเพิ่มเติมต่อไปในประเด็นหลักที่ว่า **ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว”** ภายใต้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า **“จะทำสิ่งใด ขอให้ได้ใกล้ครอบครัวเข้าไว้ก่อน”** เพียงคุณแม่สบายใจได้ยินเสียงจากปลายสายเท่านั้น เธอก็ดีใจและรีบตอบตกลงในเร็วพลัน เธอได้ยินอะไรจากปลายสาย แล้วใครคือคนที่โทรมาหาเธอ และทำไมเธอถึงต้องดีใจขนาดนั้นเสียด้วย ขอเชิญทุกท่านศึกษาจากคำกล่าวของคุณแม่สบายใจได้ ณ บัดนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...2 ปีมั้งที่พูดว่าอะ เกริ่นล่วงหน้าไว้ 2 ปี พี่ก็ทำไปเรื่อย พี่ไม่ซีเรียส ทีนี้ วันที่สาม ปีห้าห้า เดือนมกรา พี่เขาก็โทรมาว่า นี่เธอยังคิดจะมาอยู่กับพี่หรือเปล่า อยู่พี่ อยู่เหมือนเดิมๆ เนี่ยพี่จะมาละนะเนี่ย สนใจมั้ย ถ้าเธอมาก็มาเลยวันที่สี่...” (ID 6)

1.2.4 **ถึงน้ำจะท่วมกรุง แต่ฉันจะมุ่งไปทำงาน** ช่วงพุทธศักราชสองพันห้าร้อยห้าสิบสี่เป็นช่วงที่น้ำท่วมใหญ่กรุงเทพมหานครและประเทศไทยอย่างหนัก ซึ่งในช่วงนั้นคุณแม่สบายใจได้กลับไปอยู่บ้านต่างจังหวัดสักพัก และทางผู้จัดการก็ได้เรียกตัวกลับเพราะว่าห้างเซ็นทรัลลาดพร้าวที่ปิดปรับปรุงร้านพร้อมเปิดให้บริการแล้ว คุณแม่สบายใจจึงเดินทางกลับมาเพื่อไปประจำร้านสาขาดังกล่าว ทว่าน้ำก็ยังไม่ลดไม่แห้งสนิทแม้จะอยู่ช่วงเดือนธันวาคม ปลายปีแล้วก็ตามการเดินทางไปทำงานของพนักงานคนกรุงเทพมหานครในช่วงนั้นเรียกได้ว่าทุลักทุเลกันเลยทีเดียว ซึ่งคุณแม่สบายใจและผู้วิจัยก็เป็นหนึ่งเช่นเดียวกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ผู้จัดการโทรกลับด่วน บอกว่า รายงานตัววันที่สิบหกมั้ง ธันวาคม ที่เซ็นทรัลลาดพร้าว แต่น้ำยังท่วมอยู่นะคะ ต้องลุยน้ำขึ้นรถเมล์ไปอยู่ น้ำยังไม่แห้ง พร้อมเปิดละ...” (ID 6)

## 2. มิจิตใจใฝ่ดีเอง ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

2.1 เห็นพี่ทำ ทำตามพี่ เมื่อเติบโตขึ้นจนรู้สึกว่าคุณพร้อมดีแล้ว คุณสบายใจก็เริ่มคิดอยากทำงานเหมือนพี่ชายบ้าง เพราะเห็นพี่ชายได้เข้ากรุงเทพเข้าไปทำงานที่โรงงาน การได้เห็นต้นแบบที่เป็นคนในครอบครัวและเป็นใกล้ตัวก็มีแรงผลักดันให้คุณสบายใจอยากไปทำบ้าง อีกทั้งจิตใจที่มีความใฝ่ดีรักดีด้วยจึงทำให้ตัดสินใจเข้ามาทำงานตามพี่ชายนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอโตมา เห็นพี่เขามาทำงานกรุงเทพ ทำโรงงานนะ แลวุ่นบางบอนนะ ก็เลยอยากจะทำกับเขา พี่ชายเขาก็เลยพามา...” (ID 6)

## 3. รู้คุณค่าของเงิน ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

3.1 เงินเดือนเพียงพันแปด ก็เก็บเงินซื้อที่ปลูกบ้านได้ หลังจากที่สบายใจได้ทำงานมาหลายที่หลายแห่ง แต่มีอยู่ที่หนึ่งที่เป็นสถานที่ที่ทำให้คุณสบายใจสามารถเก็บเงินซื้อที่ปลูกบ้านด้วยเงินเดือนเพียงพันแปดเท่านั้น คุณสบายใจขยายความต่อว่า ในสมัยนั้นค่าครองชีพยังไม่แพงนัก อีกทั้งแม้เงินเดือนจะเพียงพันแปดเท่านั้น แต่เจ้านายก็ให้กินอยู่กับเขา จึงทำให้คุณสบายใจมีเงินเก็บสะสมจนกระทั่งซื้อที่ปลูกบ้านได้นั่นเอง เรื่องราวนี้เป็นเรื่องราวที่ผู้วิจัยรู้สึกชื่นชมและประทับใจเป็นอย่างยิ่งเนื่องด้วยคือคุณสมบัติที่น่าเอาเป็นแบบอย่างยิ่งนักสำหรับทุกๆ คนรวมถึงตัวผู้วิจัยด้วยเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ได้เดือนละพันแปด ก็กินอยู่กับเขาหมดเลยน้ำ สมัยก่อนค่าครองชีพมันไม่แพง กินอยู่กับเจ้านาย มีตังค์เก็บน้ำ ช่วงนั้นยังไม่มีลูกด้วย ได้ตังค์เก็บเลยไปซื้อที่ปลูกบ้าน...” (ID 6)

3.2 ความฟุ่มเฟือย คือสิ่งที่ฉันขอไกลห่าง ความเป็นคนรู้ค่าของเงิน ไม่ว่าจะได้รับเงินมากน้อยเท่าใด ด้านการใช้จ่ายสำหรับคุณสบายใจแล้วยิ่งเข้มข้นใหญ่ เพราะเธอเองเลือกใช้จ่ายเงินอย่างคุ้มค่าจริงๆ การเลือกไม่ฟุ่มเฟือยในกิจกรรมการเที่ยวเพราะต้องใช้จ่ายเงินนั้น เธอเลือกที่จะไม่ขอไป อาจเป็นเพราะเงินทองที่เธอหามาได้นั้นกว่าจะได้มาไม่ใช่เรื่องง่ายๆ ความเหนื่อยยากนี้จึงทำให้เธอเข้าถึงและซึ่งในการใช้จ่ายเงินทองเพื่อครอบครัวและเพื่อลูกของเธอตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่ไม่ค่อยชอบเที่ยว พี่ไม่ชอบนะ เทียมแบบสมมติว่า เขาพาไปนู่นไปนี่ พี่ไม่ชอบแบบ มันเหมือนกับว่า มันฟุ่มเฟือยอะ ถ้าไปก็ได้ใช้ตั้งค้อย่างเจี๊ย บางสิ่งบางอย่างเราก็รู้จักใช้จ่าย

ตั้งคณะที่มั่นจะหาได้มันหายาก ถ้าไม่จำเป็นละ ไม่อยากจะไป ถ้าเดินเที่ยวเฉยๆ ไม่ไป ที่เป็นคน  
อย่างนี้...” (ID 6)

#### 4. ขยันเป็นดับเบิล ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

4.1 วางเมื่อใด ขอจับวินมอเตอร์ไซค์หารายได้เสริม คุณสบายเป็นคนหนึ่งที่รักการทำงานเป็นอย่างยิ่งขอให้ได้ทำงานเช้าไว้ก่อน ขอให้เงินให้มีทรัพย์ เพราะคิดว่าอยู่เฉยๆ ช่วงหนึ่งคุณสบายใจ พอถึงวันหยุดก็จะสวมเสื้อวินขับรถเพื่อหารายได้พิเศษเพื่อลูก เพื่อครอบครัว เพื่อเงินสำรองชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...วันก็เคยวิ่ง ถ้าวันหยุดนะสมัยก่อนมีเสื้อขอยนี้ วันหยุดก็วิ่งได้ วิ่งตอนโตแล้วจะถ้าวันไหนหยุด ทำหมคนนะ ขอให้ได้ตั้งค์ จริงๆ นะ พี่ยอมรับถ้าได้ตั้งค์นะ ที่ไม่เกี่ยว ทำหมค ที่อยากจะทำ ขอให้มีงาน ก็ให้ได้ตั้งค์ คิดว่าอยู่เฉยๆ มีใครจ้างพี่ก็ไป อย่างรีฟิว พี่ก็ไป...” (ID 6)

#### 5. มีน้ำใจ ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

5.1 ช่วยอะไรใครได้ ฉันช่วยหมด ดังที่ทุกท่านจะได้ศึกษาในประเด็นหลักที่ว่า จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว ภายใต้ประเด็นหลักที่ว่า จะแม่บ้านหรืองานใดๆ ฉันก็ทำได้หมด ซึ่งคุณสบายใจนั้นหลังจากได้มาเริ่มงานกับบริษัทแห่งนี้แล้วนั้น แม้เธอเองจะทำงานในตำแหน่งแม่บ้านก็จริง แต่ทว่าในยามที่เธอเสร็จภารกิจจากงานหลักแล้ว เธอก็จะอาสาตัวเองไปช่วยงานแม่ครัวบ้าง งานในแผนกต่างๆ เช่น ห่อเกี่ยวบ้าง รวมถึงการเตรียมกาแฟ ชาสำหรับผู้บริหารในยามที่ท่านได้มาเยือนที่โรงงาน เธอทำได้ทุกอย่างจริงๆ และทุกอย่างที่เธอทำ เธอก็ทำด้วยน้ำใสใจจริงแท้ๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เป็นแม่บ้านพี่ก็ทำทั่วไป ในโรงงานพี่ก็ได้หมด ทำกับข้าว ช่วยแม่ครัว ถ้าวันไหนแม่ครัวขาดเนี่ย พี่ก็ไปช่วยเขา แม่บ้านพี่ก็ทำ แม่ครัวหยุดพี่ก็ช่วยเขา ถ้าข้างในโรงงานแผนกไหนขาด พี่ก็ไปช่วย ห่อเกี่ยวห่ออะไร พี่ทำได้ ทั้งหมดอะ เจ้านายมาพี่ก็บริการเจ้านาย กาฟงกาแฟที่พร้อม ชาชออย่างเจีย...” (ID 6)

“...พี่จะไม่เอาเปรียบใคร สมมติว่าถ้าพี่มีตั้งค์ พี่ช่วยได้ พี่ก็จะช่วย...” (ID 6)

#### 6. เพราะใส่ใจจึงรู้จัก ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

6.1 รู้ใจคนจนรู้ใจนาย คุณสบายใจยังมีคุณสมบัติที่พิเศษอีกข้อหนึ่งซึ่งเป็นข้อที่เด่นชัดเจนนมาก เพราะผู้วิจัยและผู้คนรอบข้างมักจะเอ่ยปากชมเธอว่าเป็นคนรู้ใจคนอยู่บ่อยๆ เพราะเธอเองเป็นคนทีใส่ใจคน ช่างสังเกต เก็บรายละเอียด และจดจำพฤติกรรมนิสัยของคนไว้อย่างแม่นยำ

ไม่ว่านายคนใดได้มาเขียนเขียนแล้วละก็เธอเองก็จะตระเตรียมไว้ก่อนล่วงหน้า เข้าประจำที่ประจำการ นิสัยเช่นนี้เองที่ทำให้คุณสบายใจเป็นคนรู้จักคนจนรู้จักนายนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้ามาอย่างเงี้ย จะมีผู้กาแพ่ต่างหาก ถ้อยคกุญแจนะของเจ้านาย เจ้านายจะกินกาแพ่เม็ด ชั้นลอย ชั้นสอง เห็นเจ้านายละ ก็จะ ไปเปิดละ เตรียม เจ้านายยังไม่ได้ให้ทำ แต่ว่าเปิดตู้ไว้เฉยๆ อย่างน้ำคุณอย่างเงี้ย คุณจะกินน้ำธรรมดา จะไม่กินน้ำเย็น กินกับข้าวก็ไม่กินเครื่องใน เราจะรู้ เราเตรียม...” (ID 6)

## 7. ตรงไปตรงมา ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

7.1 ปากตรงกับใจ ข้างในใสสะอาด คุณสบายใจเป็นคนซื่อ เป็นคนตรง สิ่งที่คุณกล่าวจะสะท้อนตรงกันกับแววตาที่คุณแสดงออก หัวใจรู้สึกอย่างไร สมองคิดไว้เช่นไร เธอก็จะแสดงออกมาเช่นนั้นกับบุคคลที่พอจะแสดงออกได้และยอมรับได้ แม้บางคนอาจจะไม่รู้จักหรือเข้าใจคุณสบายใจเฉอะไปบ้าง แต่กับคนที่สนิทสนมรู้จักกันก็จะทราบคือว่าคุณสบายใจเป็นคนที่คุยได้ คุยได้กับทุกคน พูดจบคือจบ ไม่ค้างคาใจ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่เป็นคนตรงๆ นะ ถ้าชอบคือชอบ ไม่ชอบคือไม่ชอบ จะไม่ปิ่นหน้าอะ แต่ในใจไม่มีอะไร ที่พูดจบคือจบ เป็นคนอย่างเงี้ย ถ้าคนที่อยู่ใกล้ซิดที่เขารู้จะรู้นะ บางคนเขาจะไม่รู้จะนิสัยเราก็อบายได้ อย่างที่นะ คุยได้ทุกคน...” (ID 6)

## 8. ละเอียดใคร่ครวญ ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

8.1 ละเอียดได้เพราะนายดี คุณสบายใจครั้งเมื่อทำงานในตำแหน่งแม่ครัวที่สาขาเมเจอร์รัชโยธิน มีผู้จัดการท่านหนึ่งซึ่งเป็นคนที่มีความประณีต ละเอียด และใคร่ครวญในความสะดวกเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งคุณสมบัติของผู้จัดการสาขาท่านนี้ได้ปลุกฝังผ่านการเรียนรู้ ผ่านการทำงานทุกๆ วันให้กับคุณสบายใจได้มีนิสัยที่ละเอียดใคร่ครวญคิดเป็นนิสัยไปด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...โอ้โฮ อยู่เมเจอร์นะ งานแบบ ละเอียดมาก หัวหน้าเขาจะสะดวกตลอด เข้ามาระดับตึก ถ่ายรูปละ ตรงไหนไม่สะดวก มาดู...” (ID 6)

## 9. การให้ ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

9.1 อยากให้เขารักเรา ต้องให้ความรักกับเขาก่อน คุณสบายใจกล่าวขึ้นมาในช่วงหนึ่งไว้ได้อย่างน่าประทับใจ อันแสดงถึงความคิดความรู้สึกและท่าทีที่มีต่อบุคคลรอบข้างทั้งในด้านการปฏิบัติงานและด้านชีวิตส่วนตัวที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ และผู้อื่น แนวความคิดนี้เป็น

แนวความคิดที่ทำการถ้อยที่ถ้อยอาศัย น้ำพึ่งเรือเสื่อพึ่งป่า และความเมตตากรุณากันและกันเป็น  
อย่างยิ่ง แนวคิดนี้จะเป็นเช่นนั้น ขอเชิญศึกษาได้จากคำกล่าวของคุณสบายใจได้ ณ บัดนี้ ดังคำกล่าว  
ที่ว่า .....

“...คนเรา ไม่ใช่ว่า จากที่จะให้เขารักเรา เราต้องรักเขาก่อน ไข่ปะ จะให้เขารักเรา เรา  
ต้องดีกับเขาก่อน เขาถึงจะดีกับเรา ต่างคนต่างคิดแลกเปลี่ยนกัน มันถึงจะเข้ากันได้ จริงๆ นะ เขาช่วย  
เราเราต้องช่วยเขา มันถึงจะไอนั้นได้จริงๆ ที่เป็นอย่างนี้...” (ID 6)

**9.2 เพราะให้คืออยากให้ได้ด้วยใจ** การให้ของคุณสบายใจ ผู้วิจัยพบว่าเป็นการให้  
แบบบริสุทธิ์ ให้แบบอิสระทั้งผู้ให้ผู้รับ ให้แบบเป็นธรรมชาติของตนเอง และให้แบบไม่หวังอะไร  
ตอบแทนกลับมา ให้เพราะใจอยากให้ได้ด้วยความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจโดยแท้ การให้ที่จริงแท้จึง  
เกิดขึ้นในใจของคุณสบายใจนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...จริงๆ นะ เราคิดนะ สงสาร เราให้ได้เราก็ให้ แต่เราไม่ได้หวังผลตอบแทน เราให้  
ได้...” (ID 6)

## 10. เข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ

**10.1 สอนใจเพื่อสร้างขวัญ สร้างงานเพื่อสร้างทักษะ** คุณสบายใจเล่าให้ฟังถึงชีวิต  
ของพนักงานใหม่ที่เมื่อเข้ามาทำงานมาตอนแรกๆ นั้น ผู้ฝึกสอนบางท่านจะใช้วิธีการฝึกพนักงานด้วยการ  
กดดัน ซึ่งในมุมมองของคุณสบายใจมองไปว่า การกดดันอาจทำให้ใจพนักงานใหม่ๆ ท้อได้ ซึ่งเธอเอง  
รู้สึกสงสารพนักงานใหม่ๆ เหล่านั้น ในทางตรงข้ามหากเข้าใจพนักงานใหม่ให้มากขึ้นว่า เขาเข้า  
งานมาใหม่ ยังไม่เป็นงาน อาจต้องค่อยๆ สอน อย่าเพิ่งดูว่าจนขวัญเสีย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่เป็นคนแบบ อืม ที่เป็นคนแบบสงสารคนแบบใจดีด้วยอะ...” (ID 6)

**10.2 ต้องเข้าใจคนกินอาหาร** นอกไปจากความสะดวก คุณภาพของอาหารแล้ว ยัง  
มีอีกมุมหนึ่งที่คุณสบายใจให้ความสำคัญและเข้าใจคนรับประทานอาหารอีกด้วย กล่าวคือ ความ  
ต้องการพื้นฐานของคนที่ยากรับประทานอาหารนั่นเอง ได้แก่ ความอร่อย กินอึด เต็มที่ ตลอดจน  
ความคุ้มค่า ไม่เสียของ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่เป็นคนอย่างนี้ เราเข้าใจคนจะกินอะ ถ้ากินต้องกินให้อร่อย ถ้ากินไม่อร่อย อย่า  
กิน เสียหายของจริงๆ น้ำที่เป็นคนแบบนี้ ทำก็ทำแบบเต็มที่ ให้อร่อย กินให้อึด ที่ไม่ซีเรียส ที่ทำให้  
อยากกินไร ดัมยำไก่มัย ได้ที่ทำได้ เดี่ยวจัดให้...” (ID 6)

**10.3 เพราะผ่านร้อนหนาว จึงเข้าใจคนหนาวร้อน** คนที่เคยสัมผัสกับมรสุมชีวิต ความร้อนความหนาวมาแล้วเช่นคุณสบายใจนั้น คือพื้นฐานความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ กำลังตกอยู่ภาวะหนาวร้อน ได้เป็นอย่างดี จากความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจนี้จึงเป็นปัจจัยสืบต่อให้คุณสบายใจเกิดความสงสารและแสดงออกด้วยการให้กับผู้คนที่ต่อไป ความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจในความเป็นคนความเป็นมนุษย์จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาตน พัฒนาคณะ และพัฒนาชีวิตงานชีวิตส่วนตัวอย่างยั่งยืน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่คิดถ้าเขาไม่มี อย่างสมัยบางคนเรามันขึ้นๆ ลงๆ ใช่อ๊ะ สมมติว่า แต่ก่อนเราก็ไม่มี น้ำ ถ้าเราคนไม่มี ถ้าเขาไม่มีนะ เราก็เคยเจอจุดนี้มาก่อน คนมันไม่มี บาทเดียวก็ไม่มี...” (ID 6)

**10.4 เข้าใจลูกเขาจุกจุกเรา** ครั้งหนึ่งคุณสบายใจเคยให้น้องๆ นักศึกษาฝึกงานชิม ไร่รถมอเตอร์ไซด์ไปซื้อกับข้าวข้างนอก ทว่าเกิดอุบัติเหตุระหว่างทางซึ่งทางน้องๆ ไม่ได้บาดเจ็บมากมายนัก แต่รถของคุณสบายใจก็เสียหายอยู่พอสมควร ณ ตอนนั้น สิ่งที่คุณสบายใจคำนึงถึง ไม่ใช่เรื่องค่าใช้จ่ายซ่อมรถ แต่เป็นเรื่องความปลอดภัยและขวัญกำลังใจของน้องๆ นักศึกษามากกว่า น้องๆ นักศึกษาได้เข้ามาคุยกับคุณสบายใจ ซึ่งด้วยความสนิทและความผูกพัน น้องๆ ได้เรียกคุณสบายใจในว่าแม่แทนชื่อจริง โดยในตัวของน้องๆ มีเงินเพียงห้าร้อย จึงได้นำเงินมามอบให้คุณสบายใจเพื่อแสดงความรับผิดชอบและช่วยเหลือค่าซ่อม เหตุการณ์นั้นทำให้คุณสบายใจถึงกับหลังน้ำตาออกมาเลย และสิ่งที่คุณสบายใจได้กล่าวบอกกลับไปให้กับน้องๆ นักศึกษาเหล่านี้คือ ให้ตั้งใจเรียน ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องคิดมาก ไม่ต้องเสียขวัญ แม้คุณสบายใจจะไม่ได้เงินมากมาย แต่ก็อยากให้น้องๆ ทุ่มเทกับการฝึกงาน ด้านค่าใช้จ่ายทางคุณสบายใจจะจัดการเอง ไม่ต้องกังวล ด้วยเพราะความเข้าใจในเด็กวัยเดียวกันกับลูกของตน อายุก็รุ่นสิบกว่าปี รายได้จะหาที่ไหน อีกทั้งต้องมาจากบ้านต่างจังหวัดไกลครอบครัวเพื่อมาฝึกงานเรียนรู้ชีวิต ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจที่มีต่อน้องๆ นักศึกษานี้เองเป็นปัจจัยที่ทำให้คุณสบายใจถึงกับหลังน้ำตา ทั้งความสงสาร ความปลื้มใจ ความจริงใจ และความเอ็นดูรักใคร่ผูกพันกันมา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แม่ไม่เอาหรอก ให้น้องตั้งใจเรียน พี่ก็ว่าอย่างนี้ หนูมีแค่นี้น้ำให้แม่ พี่ก็ไม่เห็นแก่ด้วย คนเรามันต้องดูแลผลก่อนใช้ปะ...” (ID 6)

## 11. ไม่ถือตน ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

**11.1 ไร้มานะ** เบื้องต้น ผู้วิจัยขออธิบายถึงความหมายของคำว่า มานะ เสียก่อน เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน คำว่า มานะ ในทางพระพุทธศาสนานั้น แปลว่า ความไม่ถือตน ไม่ยึดตน มิได้หมายถึงความเข้าใจในปัจจุบันที่แปลว่า ความตั้ง ความกระตือรือร้น เพราะความหมาย

แท้ๆ คือความไม่ถือตน ความไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง หลังจากได้ทราบความหมายที่ชัดเจน ยิ่งขึ้นไปแล้วนั้น ผู้วิจัยขอนำเสนอเรื่องราวของคุณสบายใจในด้านความเป็นคนสบายๆ ที่ไม่ถือตน ไม่ถือว่าเป็นผู้ใหญ่กว่า ทว่าเธอกลับทำตนเองเป็นตัวอย่างให้กับตนเองและผู้อื่น ด้วยการสละความถือตนออกไป แล้วปฏิบัติด้วยความรักและเป็นกันเอง สิ่งเหล่านี้เองที่ผู้วิจัยเห็นว่าเธอเป็นคนไร้มานะจริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...น้องเขาฝึกงานเจ๊ ด้วยงานเขาส่งให้ไม่ได้ ของเขาก็เยอะใช้ปะ พี่คิดอะไร พี่ก็ลงไปยกเองเลยนะ ก็ยกเอาถ้วยมาจัดอาหารชุด พี่ไม่ซีเรียสเรื่องนี้ พี่ก็เก็บเองอะไรเองได้...” (ID 6)

“...ถ้อยอย่างเจ๊ เขาล้างแล้วเขาไม่เก็บออก พี่ก็เก็บ ทำไปเรื่อยๆ พี่ไม่ซีเรียส พี่อยู่ตรงไหนก็ได้...” (ID 6)

## 12. ควบคุมตนเอง ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

12.1 จะควบคุมตนเองให้ได้ดี ก็เมื่อรู้ว่าตนเองอยู่เพื่อใคร เพื่ออะไร ตัวอย่างที่ทุกท่าน จะได้ศึกษาต่อจากนี้จากคำกล่าวของคุณสบายใจนั้น ผู้วิจัยได้พิจารณาความเชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆ ของคุณสบายใจ และพบว่าคุณสบายใจมีปัจจัยสำคัญที่ทำให้คุณสบายมีคุณสมบัติในการควบคุมตนเองได้ดี ทั้งด้านการใช้ชีวิต การทำงาน การเก็บออม และการใช้จ่ายเงินทองของทุกท่านได้ ปัจจัยหลักๆ ที่ขอนำเสนอในประเด็นนี้ คือคุณสบายใจรู้จักตนเองดี คือ รู้ว่าตนเองทำงานเพื่ออะไร ใช้ชีวิตเพื่อใคร และจะดำเนินชีวิตอย่างไร ปัจจัยหลักอันเป็นแก่นของการดำเนินชีวิตของคุณสบายใจนี้เองได้สร้างผลิตผลแห่งคุณสมบัติที่ดีที่แกร่งให้กับคุณสบายใจตลอดมา ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ถ้าพี่ไปโลดตัง โลดตังไปตลาด พี่จะเจาะจง บู้ไป ถ้าเฉพาะเราจะซื้อผลไม้ พี่แค่ผลไม้ พี่ก็กลับ คือจะไม่ไปเดินเรื่อยเปื่อยๆ ไม่ไหล พี่ไม่ไหล ไม่ไหล...” (ID 6)

“...พี่ไม่ค่อยไปแบบเกินนอกขอบเขต ถ้าพี่ไปนา พี่ก็จะอยู่ที่นาพี่อย่างเดียว พี่จะไม่เถลไถล ออกนอกกรอบ ตั้งแต่ชีวิตที่เกิดมาพี่จะเป็นแบบนี้...” (ID 6)

## จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

### 1. ประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 จะแม่บ้านหรืองานใดๆ มันก็ทำได้หมด ผู้วิจัยได้ร่วมสนทนากับคุณสบายดี พบข้อสังเกตหนึ่งว่าเธอเองไม่ได้ค่อยกล่าวถึงด้านการศึกษามากนัก ทว่าแม้ไม่ได้กล่าวถึงแต่หาใช่ว่าคุณสบายใจจะไร้ซึ่งความรู้ความสามารถ เพราะปริญญาบัตรอาจมีไม่มากแต่ปริญญาชีวิตนั้นช่างสูงส่งยิ่งนัก ซึ่งทุกท่านคงได้ศึกษาในประเด็นที่กล่าวมาก่อนหน้า และที่จะได้ศึกษาในประเด็นต่อไปเช่นกัน สำหรับคุณสบายดีนั้นเมื่อมีโอกาสได้เข้ามาทำงานที่บริษัทแห่งนี้ คุณสบายใจก็บอก

กับหลานซึ่งเป็นผู้ที่ช่วยหางานในครั้งนี้ เธอทำได้ทั้งหมด เพราะเธอทำมาทุกอย่างแล้ว และงานแรก  
ที่เธอได้ทำนั้นก็คือแม่บ้านนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนแรกเป็นแม่บ้าน เพราะว่าเราไม่มีความรู้ใช้ปะ หลานถามว่าป้าจะอยู่แผนก  
อะไร แผนกอะไรก็ได้ เราชอบทำงานอยู่ แผนกอะไรเราก็ทำได้หมด เราผ่านมาหมดแล้ว เย็บผ้าเราก็  
ทำได้ วิ่งวินเราก็เคยวิ่ง...” (ID 6)

## 2. ก้าวอย่างแรกสู่วัยทำงาน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

2.1 เตาแก๊สและเงินห้าสิบบาท สืบเนื่องจากประเด็นก่อนหน้าที่ว่า ความอดทน  
ภายใต้ประเด็นหลักที่ว่า งานจะเป็นเช่นไร ฉันก็อยู่ได้ นั่นคืองานแรกของคุณสบายใจที่ได้เริ่ม  
ทำงานในในวัยสิบแปด จากสกลนครสู่กรุงเทพมหานคร จากลูกสาวชาวนาสู่ลูกจ้างโรงงานเตาแก๊ส  
ซึ่งได้รับเงินวันละห้าสิบบาทในยุคสมัยนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อยู่โรงงาน ผลิตเตาแก๊สหลายยี่ห้อ ผลิตลูกบิด สเป๊ก ประกอบเตาแก๊สปีกนิกสีส้ม  
แฉวบางบอน...” (ID 6)

คาดการณ์วางแผน ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. คิดไกล ให้มีแพลน ก่อนที่จะมีลูกคุณสบายใจมีทุกอย่างแล้ว ทั้งบ้าน ทั้งที่ ทั้งเงิน  
เก็บ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่ด้วยความที่คุณสบายใจเป็นคนที่มีคิดไกลวางแผนชีวิตไว้  
ล่วงหน้า เธอวางแผนไว้ว่าจะต้องมีทุกอย่างก่อนจะมีลูก เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับลูกและ  
ครอบครัวจะได้ไม่ต้องดิ้นรนลำบาก การวางแผนคุณกำเนิดก็เป็นหนึ่งวิธีการวางแผนครอบครัวของ  
คุณสบายใจเช่นกัน นอกจากนี้ ในด้านของชีวิตการทำงานของคุณสบายใจเธอก็ได้คิดคำนึงเพื่อ  
ถึงครอบครัวด้วยว่า หากเธอทำงานในที่ใดที่ทำให้เธอมีเวลาอยู่กับครอบครัวได้นานขึ้น เธอก็จะ  
ไม่ลังเลเลือกงานและสถานที่นั้นเพื่อให้ได้อยู่ใกล้กับครอบครัว แม้ว่าจะงานนั้นจะได้มีความก้าวหน้า  
หรือรายได้น้อยกว่าก็ตาม แต่เธอจะใคร่ครวญนึกคิดอย่างดีไว้ล่วงหน้าแล้วเพื่อครอบครัวของเธอ  
ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...มีที่ หาดังค์ ปลุกบ้าน คุณนาน แต่งงานนานไม่ได้เอาลูกนะ สร้างครอบครัวก่อนเงี้ย  
ทีนี้พี่เลยปลุกบ้านปลุกอะไรเสร็จแล้ว ปล่อยมีลูกทำทุกวันนี้...” (ID 6)

“...แม่บ้านใครอะ ลูกมันกำลังหัดพูดไง ก็บ้านเราเนียแหละ เขาไม่รู้ที่เราปูพื้นฐานไว้  
ให้เขาแล้วไง...” (ID 6)

“...แต่เราคิดนะ วันข้างหน้าเราก็แก่ตัวไป พูดถึงว่าถ้าอยู่ออฟฟิศ เราก็มีเวลาให้กับ  
ครอบครัวเงี้ย เย็นมาทำกับข้าวให้ลูกกินอย่างเงี้ย ความคิดของเราเป็นอย่างเงี้ย...” (ID 6)



มีคุณธรรมจากใจภายในสู่ภายนอก ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. จิตสำนึกแห่งคุณธรรม ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

1.1 จิตสำนึกนี้ให้พ่อแม่ คือกตัญญูกตเวทิตาแท้ๆ จากชั่วหัวใจ หลังจากคุณสบายใจได้ทำงานที่โรงงานทอผ้าได้ไม่นานก็เกิดเหตุการณ์ไม่สู้ดีนักทางครอบครัวของคุณสบายใจ กล่าวคือ คุณพ่อของคุณสบายใจไม่สบายซึ่งไม่มีใครดูแลคุณพ่อที่ต่างจังหวัดอย่างต่อเนื่อง ผนวกกับในช่วงนั้นคุณสบายยังไม่มีภาระอะไร เธอจึงได้ตัดสินใจลาออกจากโรงงานทอผ้าเพื่อมาดูแลคุณพ่ออยู่หลายเดือน โดยเฉพาะจนถึงวันสิ้นลมหายใจสุดท้ายของคุณพ่อ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พ่อไม่สบาย ไม่มีใครดูแล ช่วงเขาทำนาเนี่ย พี่ก็กลับไปก่อน แบบว่าจู้จี้ลงๆ ที่นี้ตอนนั้นพี่ก็ยังไม่มีการอะไร พี่ก็เลยลาออก มาดูแลพ่อ จนพ่อเสีย...” (ID 6)

1.2 จิตสำนึกของน้องสาว ที่มีต่อพี่ชายร่วมสายเลือด นอกจากคุณสบายใจจะรักและดูแลบิดาในช่วงบั้นปลายชีวิตของคุณพ่อแล้ว คุณสบายใจก็ยังมีน้ำใจและดูแลพี่ชายคนที่สองตามกำลังและแรงที่ตนเองพอจะมีพอจะไหว ช่วยทั้งร่างกาย แรงใจ แรงทรัพย์ ทำหน้าที่ของน้องสาวที่มีต่อพี่ชายร่วมสายเลือดด้วยใจที่บริสุทธิ์จริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนที่เขาอยู่ พี่ชายที่เป็นคนพูดไม่ได้ แก่ช็อคมา เหมือนกับว่าลิ้น ไม้มันแข็ง หมอบอกว่าเหลือห้าเปอร์เซ็นต์ที่ว่าจะไม่อยู่กับเรา พี่ชายจะไม่อยู่ด้วยแล้วนะ แต่พี่เขาก็อยู่ถึงเจ็ดปีนะ เขาก็ทรมาณมากแล้ว ลูกเมียเขาก็ดูแล แต่ว่าเดือนไหนพอพี่มีตังค์ที่พี่ก็ซื้อนมให้แกกินตลอด สงสารแกเดือนละร้อยสองร้อยที่ก็โอนให้ตลอด เวลาน้องไปตลาด เราก็บอกซื้อนมให้พี่เขาหน่อยน้ำสักสองสามแพ็ค แล้วเราก็โอนตังค์ให้เขา ตามที่แรงพอไหว เราก็ไม่ได้ทิ้งๆ ขว้างๆ เวลาเรามีโอกาสเราก็ให้มั่ง...” (ID 6)

เผชิญปัญหาอย่างไรให้ใจเป็นสุข ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

1. หนึ่งสงบ สบายความเคลื่อนไหว คุณสบายใจเป็นคนที่รักความสงบ รักการทำงาน รักเพื่อน รักนาย รักลูก และรักตนเองเป็น เมื่อยามใดที่ต้องเผชิญกับปัญหาไม่พึงประสงค์ คุณสบายใจจะได้ใช้วิธีการเงียบ การนิ่ง ไม่ตอบโต้ แต่จะไม่ทุกข์ ไม่คบค้าสมาคมด้วย เพื่อให้ใจสามารถเดินต่อไปได้ ทำงานต่อไปได้อย่างเป็นปกติเท่านั้นก็สุขใจคุณสบายใจมากแล้ว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แบบว่าไม่ชอบมีปัญหา พี่ไม่ชอบมีปัญหาจริงๆ พี่ยอมรับถ้าคุณแล้วมีปัญหาพี่จะเลิกคุย พี่ไม่คุย พี่ไม่คบด้วย...” (ID 6)

2. ทบทวนตรวจสอบตนเองด้วยตนเอง คุณสบายใจ นอกไปจากการใช้ความนิ่งสงบ สบายความเคลื่อนไหวแล้ว ภายใต้อารมณ์นิ่งนั้นเปี่ยมไปด้วยการทบทวนตรวจสอบข้อบกพร่องของตนเองว่ามีอยู่หรือไม่ หากมี มีอะไรบ้าง เพราะการทบทวนตนเองด้วยตนเองคือของแท้ของจริงที่ตนเองจะรู้จักและรู้จักตนเองได้ดีที่สุด และนั่นคือมุมมองในการปฏิบัติเมื่อเผชิญปัญหาของคุณสบายใจนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่ก็เลยๆ แบบ พยายามดูว่าข้อไหนมั่งที่เราทำไม่ดี เราก็จะปรับปรุงอย่างเงี้ย เพราะคนเรา จิตใจไม่เหมือนกัน คนหนึ่งคิดอย่างเงี้ย คนหนึ่งคิดอย่างเงี้ยใช้ปะ เขาอาจจะบางคนเขาอาจจะไม่รู้จิตใจเราเป็นยังไง แต่ที่แน่ๆ ใจเราไม่มีอะไรหรอก เรานะใจคืออยู่แล้วชั่วร้ายอยู่แล้ว เรารู้ตัวเราไป...”

(ID 6)

ความสุขอยู่ที่ “คน” ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

1. ผู้บริหารผู้เป็นที่รักที่เคารพ ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 นายที่แสนใจดี ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1.1.1 เลี้ยงลูกให้ดีได้ ด้วยมีนายเข้าใจ เข้าถึง และอุปถัมภ์ เจ้านายของคุณสบายใจสมัยที่ทำงานอยู่ที่บ่อทุ่งย่านลาดพร้าว ซึ่งเป็นที่ๆ คุณสบายใจสามารถเก็บเงินซื้อที่ปลูกบ้านได้ เป็นคนที่เข้าใจและเข้าถึงหัวอกของคนมีลูกอย่างมาก อีกทั้งยังเข้าใจในสายสัมพันธ์ของมารดาที่มีต่อบุตรอีกด้วย นายท่านนั้นจึงได้อุปถัมภ์คุณสบายใจและบุตรให้มีเวลาให้กันและกันมากยิ่งขึ้น เพื่อให้คุณสบายใจได้มีเวลาเลี้ยงลูกอย่างเพียงพอ คุณสบายใจรู้จักและพบเจอเจ้านายท่านดังกล่าว นานเกือบสิบปี สี่ปีแรกทำงานเต็มๆ หลังจากมีลูกแล้วคุณสบายใจก็ได้ออกจากงานมา แล้วมาทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ โดยหลักจะดูแลเลี้ยงลูกมากกว่า ซึ่งเจ้านายก็ยังอุปถัมภ์ค่าจุนให้ที่พักที่อยู่โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายเช่นเดิม ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอกลอดลูก เจ้านายเขาบอกว่าเธอไม่ต้องทำงานก็ได้ เลี้ยงลูกไป ทว่าเจ้านายเขาก็ให้อยู่ห้องฟรี เจ้านายอยากให้ลูกกับแม่ผูกพันกัน ไม่อยากให้คนอื่นเลี้ยง ให้ผูกพันก่อนแรกๆ เขาก็เลยสนับสนุนให้เราเลี้ยงลูกอยู่กับบ้าน...” (ID 6)

2. สุขทุกวันนี้ เพราะมีนายดีแท้ๆ ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

2.1 หัวหน้าที่กลายเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

2.1.1 หัวหน้าที่ปากร้าย แต่มีคุณ หลายๆ ครั้งที่คนพูดแรงๆ แต่ในใจกลับสลดใส่น่ารัก ไม่มีพิษภัยประสงค์ร้าย กับชีวิตของคุณสบายใจก็ได้พบเจอกับผู้จัดการท่านหนึ่งซึ่งเป็นคนบางคนว่าคุณดี จี๋โมโห แต่สำหรับคุณสบายใจแล้ว เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม เธอบอกว่าผู้จัดการ

ของเธอคนนี้เป็นคนที่ปากร้ายใจดี และวันนี้เธอรักผู้จัดการคนนี้นักและเสมอมา มีอะไรก็ยังคงคุยกัน เช่นเดิมจนเป็นกัลยาณมิตรของชีวิตไปแล้ว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แกเป็นอย่างนั้น แต่ว่าเข้ากันได้ นะคะ รักกัน ทุกวันนี้ยังรักกันน้ำ โทรหาแกตลอด แต่บางคนก็จะคิดว่าผู้จัดการคุณ อิม โมโหง่าย ถ้าเราดูเราว่าไม่ใช่ คุณภาพรวม แกก็ใจดี พุดง่าย ๆ แก ปากร้ายใจดี ผู้จัดการเป็นอย่างนี้ ทุกวันนี้รักนะ มีอะไรก็ตาม...” (ID 6)

### 3. เพื่อนฉันเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

#### 3.1 เพื่อนร่วมงาน บ้านหลังนี้ ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

3.1.1 เพื่อนมากมาย สุขสันต์มากมาย คุณสบายใจเป็นคนสบายๆ ช่วงพูด ช่วง เจริญ มีเพื่อนฝูงเยอะแยะ และชอบชวนคนคุยเป็นปกติ เพราะเธอทำงานที่นี่แล้วมีความสุข ยิ่งได้คุย กับคนที่คุ้นตาคุ้นเคยและคุ้นใจด้วยแล้วยิ่งมีความสุขเข้าไปใหญ่ งานดี คนดี ใจดี คือความสุขของคุณสบายใจจริงแท้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ชอบทำงาน ทำแล้วมีความสุข คุยกับคนโน้นคนนี้ ยิ้มแย้มแจ่มใส พี่ชอบ...” (ID 6)

“...เราสนิทแล้วกับคนในเซ็นทรัล เรารู้จักหมดแล้วใครเป็นใครอย่างเงี้ย กับความ ผูกพันนะรักกันและ...” (ID 6)

3.1.2 ลำคณที่จิตใจ มิเพียงใจที่กายา บางครั้งความสนิทชิดเชื้อและการให้ ความสนิทสนมที่คุณสบายใจมิให้กับเพื่อนๆ ในที่ทำงานอาจทำให้ถูกมองเข้าใจผิดไปว่าไม่หวังเนื้อ หางตัวบ้าง โดยเฉพาะความคุ้นชิน ความคุ้นเคยที่ถูกเนื้อต้องตัวกับผู้ชาย ทว่าสำหรับคุณสบายใจ แล้วนั้น ไม่ใช่เรื่องหวังเนื้อหางตัวแต่นั้นคือความรักความเอ็นดูที่มีให้ เพราะจิตใจอันแท้มีแต่ความ บริสุทธิ์และความผูกพันรักใคร่ อีกทั้งเธอเองเป็นคนไม่ได้คิดอะไรเกินเลย จึงไม่คิดและวางตัวระวัง หรือระแวงแต่อย่างใด ทำให้เธอเองเป็นคนสบายๆ ใช้ชีวิตง่ายๆ เป็นธรรมชาติร่วมกับพี่น้อง ใจเธอ จึงสำคัญและเป็นแก่นแท้เหนือกายานั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พวกกรงพวกรวงนะ กอดคอเดินเลยอะ จริงๆ นะ เพราะที่เป็นแบบ ที่ไม่ได้คิด อะไรอะ พี่รักเหมือนน้องนุ่ง กอดคอกันเดินเลยอะ จริงๆ ก็คูบิลกัน รอบิลกันมาอะไรอย่างเงี้ย ก็ กอดคอกันเล่นในร้าน จริงๆ พี่เป็นคนอย่างเงี้ย...” (ID 6)

ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

#### 1. จะบุตรหรือบุตรชาย ล้วนคือลมหายใจของฉัน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 ลูกคือคนที่ฉันคิดถึง คุณสบายใจให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอย่างมาก หัวอกของความเป็นแม่ที่อยากอยู่ใกล้ๆ ลูกและครอบครัวช่างโดดเด่นและประจักษ์แก่ผู้วิจัยยิ่งนัก คุณสบายใจเล่าและเน้นความในด้านลูกของเธอให้ผู้วิจัยฟังถึงวิถีชีวิตการทำงานในธุรกิจร้านอาหาร ปฏิสัมพันธ์ การมีเวลาให้กันและกัน และความปรารถนาเล็กๆ ที่หัวใจของคนเป็นแม่ต้องการ เมื่อได้ศึกษาคำกล่าวของคุณสบายใจแล้ว ทุกท่านจะเห็นว่าความสุขของเธออยู่ที่ครอบครัวจริงๆ สำหรับในประเด็นนี้ครอบครัวของคุณสบายใจเน้นไปที่บุตรนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เพราะว่าสมัยที่อยู่สาขา ลูกพี่น้องที่ไป จะหลับกัน แทบจะไม่ได้คุยกันเลย กลางคืนที่มาห้าหกทุ่ม เขานอน ตอนเช้าเขาไปโรงเรียนเสีย เรายังไม่ตื่นเสีย มันไม่ได้คุยกันเลย ความผูกพันมันแบบ พุดง่าย ๆ เราไม่มีเวลาให้ครอบครัว...” (ID 6)

## 2. ครอบครัวคือแก่นของชีวิต ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

2.1 จะทำสิ่งใด ขอให้ได้ใกล้ครอบครัวเข้าไว้ก่อน คุณสบายใจทำงานได้ทุกอย่าง ตั้งแต่เป็นแม่บ้านที่โรงงาน เป็นแม่ครัวที่สาขา เป็นวินมอเตอร์ไซค์รับจ้าง ทำพาร์มไทม์ช่วงสาขาต้องการคน และอื่นๆ อีกมากมาย ครั้งหนึ่งที่ศูนย์ฝึกอบรมรัชดาภิเษกกำลังจะปรับปรุงอาคารเพื่อเปิดเป็นศูนย์ฝึกอบรมพนักงานบริษัท เมื่อคุณสบายใจทราบข่าวก็ดีใจเพราะอยากย้ายมาทำงานประจำที่นี่เพื่อให้ได้ใกล้ครอบครัวเข้าไว้ หัวจิตหัวใจของคุณสบายใจหายใจเข้าออกเป็นครอบครัวไปเสียหมด คุณสบายใจช่างมีหัวอกของคนเป็นแม่คนและเป็นคนดูแลครอบครัวมากมายยิ่งนัก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อยู่รัชดาเขาจะทำเป็นศูนย์ฝึกนะ เราก็เอ้อ เข้าทางและ ใกล้บ้านละ อยากรอยู่ใกล้บ้านเป็นหลัก อยู่กับครอบครัว เลิกไวนะ เราคิด เราคิดต่างๆ นานา อายุเราก็เยอะ เราคิดนะ...” (ID 6)

“...แต่เราคิดนะ วันข้างหน้าเราก็แก่ตัวไป พุดถึงว่าถ้าอยู่ออฟฟิศ เราก็มีเวลาให้กับครอบครัวเสีย เย็นมาทำกับข้าวให้ลูกกินอย่างเสียๆ ความคิดของเราเป็นอย่างเสีย...” (ID 6)

ความสุขอยู่ที่ “งาน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

### 1. งานตรงใจ ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 สบายใจเข้าไว้ก่อน เมื่อผู้วิจัยกล่าวชวนคุยไปถึงประเด็นที่ว่าความสบายใจของคุณสบายใจคืออะไร สิ่งที่คุณสบายใจชอบตอบอย่างรวดเร็ว นั่นก็คือ ทำแล้วขอให้สบายใจเป็นไว้ก่อน แม้งานหนักอย่างไรคุณสบายใจก็ไม่เกรง ไม่เครียด ไม่กังวล เพียงให้สบายใจทำงานได้อย่างมีความสุขก็พอ สมดังชื่อคุณสบายเสียจริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ทำแล้วสบายใจ พุดตรงๆ น้ำ งานหนักที่ทำได้ ขอให้ที่สบายใจ ที่ไม่ใช่เรียส ได้ทำงานแบบ คล้ายๆ กับว่ามีความสุข...” (ID 6)

ความสุขอยู่ที่ “ความผูกพัน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. **อยู่ที่ใด ใจรักที่นั่น** ไม่ว่าจะคุณสบายจะทำงานที่ใด แต่ละเรื่องราวที่คุณสบายได้บอกเล่าให้ผู้วิจัยได้ฟังมานั้น ผู้วิจัยพบว่าคุณสบายใจเป็นคนที่ทุ่มเทและรักงานที่เธอทำจริงๆ เพราะเธอทิ้งงานให้ได้ตามที่ตั้ง ทำงานให้ได้ดีกว่าที่ได้รับมอบหมาย คอยช่วยเหลือผู้คน เอาใจใส่คนรอบข้าง หลายๆ ประการดังกล่าวคือปัจจัยที่เธอสร้างขึ้นมาจากนิสัยใจคอของเธอเองและเป็นปัจจัยที่สร้างความผูกพันให้เกิดขึ้นในใจเธอด้วยเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ใจรักผูกพัน ยอมรับนะคะ ถ้าอยู่ที่ไหนก็รักที่นั่น...” (ID 6)

“...ขนาดรองที่เขาอยู่เมเจอร์ ทุกวันนี้เขาอยู่อิสราเอล เขายังโทรคุยกับพี่นะ เวลาเขามีโอกาส เขาก็โทร ไลน์มา ผูกพันจริงๆ นะ จริงๆ...” (ID 6)

ความสุขอยู่ที่ “ได้ทำ” ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. **ทำได้หมด ขอให้ได้ทำ** คุณสบายใจ ใจเธอสู้ทุกอย่างจริงๆ ขอให้บอกเธอมา เธอทำได้ทุกอย่าง และทุกอย่างที่เธอเลือกทำนั้นคือความสุขของเธอ ขอเพียงให้บอกเธอ เธอทำได้หมดจริงๆ ความสุขของคุณสบายเป็นความสุขที่เรียบง่าย เพราะการทำสิ่งใดที่ใจรักย่อมนำซึ่งความสุขให้ผู้ปฏิบัติได้เช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ทำได้หมด ขอให้บอกแต่ถ้าให้พี่คิดเองพี่คิดไม่ออก ถ้าบอกพี่นะพี่ทำได้” (ID 6)

ความสุขอยู่ที่ “ได้พุด” ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. **พุดเล่น คือความสุขของฉัน** คุณสบายใจเป็นที่สบายๆ สมชื่อคุณสบายใจจริงๆ เธอเองเลือกใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำอะไรง่ายๆ ไม่คิดให้มากเกินไป เช่นเดียวกันกับการพุดจา เธอเองก็พุดจาด้วยความน่ารักเป็นธรรมชาติ พุดสบายๆ เล่นๆ สนุกๆ ไม่คิดมากเกินไปกับสิ่งที่ได้พุดกล่าวออกไป การได้พุดเล่น พุดเข้าเหย่ พุดสนุกๆ กับคนที่พุดได้ สร้างความสุขแบบเรียบง่ายให้หัวใจคุณสบายใจได้มากมายยิ่งนัก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พุดเล่น พี่ชอบพุดเล่น เข้าได้กับทุกคน แต่ว่าพี่พุดไม่ได้เก็บมาคิดนะ พี่จะพุดแบบสนุกนะ พุดอะไรก็ทิ้งไป ไม่ได้เก็บเอามาคิด เป็นคนชอบสนุก คุยได้ที่อยากจะคุย ถ้าคนไหนคุยไม่เข้าพี่ก็จะไม่เข้า จริงๆ ถ้าว่าคุยเล่นไม่ได้ พี่ก็จะไม่เล่น...” (ID 6)

ความสุขอยู่ที่ “ไร้โรคไร้ภัย” ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. **เมื่อถึงช่วงขอขาดขาดตาย แม้ขาดงานก็จำเป็นต้องทำ** ครั้งหนึ่งคุณสบายใจไม่สบาย คุณหมอนัดให้ไปตรวจเช็คร่างกายแต่มีการเลื่อนนัดไปเป็นวันเสาร์ ซึ่งเป็นวันทำงานและเป็นวันขายดีของธุรกิจร้านอาหาร เนื่องจากลูกค้าส่วนใหญ่จะไม่ได้ทำงานในวันเสาร์ซึ่งเป็นท้องเที่ยว วันพักผ่อน วันครอบครัวเป็นต้น ทางผู้จัดการสาขาจึงไม่อนุญาตให้ลาหยุด ทว่าความจำเป็นในครั้งนั้นสำหรับคุณสบายใจนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญถึงชีวิตมาก เพราะเธอเองเพิ่งจะผ่าตัดคอมา ดังนั้นการไปพบหมอในครั้งนี้มิใช่แค่ไปตรวจเช็คร่างกายเบื้องต้นเท่านั้น แต่ต้องไปตรวจเช็คอวัยวะสำคัญบริเวณดังกล่าว ซึ่งสำคัญยิ่งโดยเฉพาะอวัยวะที่ใกล้ทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร เมื่อไม่ได้รับอนุญาตจากผู้จัดการ สิ่งที่คุณตัดสินใจนั้นก็คือการขาดงานเลย ซึ่งเป็นครั้งแรกและเป็นครั้งเดียวที่คุณสบายใจต้องฝืนกฎเพื่อไปรักษาชีวิตของตนเอง จะเห็นได้ว่าเรื่องของสุขภาพ หากไม่ขอขาดขาดตายจริงๆ คงเป็นเรื่องยากแท้ที่คุณสบายใจจะฝืนกฎระเบียบ เพราะเธอเองเป็นคนที่รักษาระเบียบและรู้จักเหตุจักควรเสียยิ่งกว่าอีก สำหรับประเด็นนี้ คงต้องลงรายละเอียดกันมากขึ้น ถึงความเป็นมา เรื่องราวที่เกิดขึ้น การสื่อสาร การตีความ และปัจจัยอื่นๆ เพื่อสร้างความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจอย่างแท้จริงต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...มีครั้งหนึ่งที่พี่ขาดงาน ที่จะไปหาหมอ หมอเลื่อนนัดที่วันเสาร์ ผู้จัดการไม่ให้ไปไม่ให้ไปไม่ได้ ชีวิตที่ฝืนทำอะไรนะ พี่ขาดงานเลยมีวันเดียว อิม พี่ยอมรับ พี่ฝืนกฎ เพราะชีวิตที่อะที่เนี่ย พุดตรงๆ นะ งานหนักอะไรให้พี่ทำได้หมด แต่ถ้าให้พี่ลา ถ้าพี่จำเป็นนะ ขอให้ได้ลา ถ้าพี่จำเป็นนะ พี่จะไม่ลาเล่นๆ ถ้ามีธุระจริงๆ ต้องให้พี่ลา ไม่ใช่ขำบังคับ ต้องให้พี่นะ...” (ID 6)

หัวใจของฉันอยู่ที่ไหน ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. **เลี้ยงทุกคนให้ได้ดี ไปจนถึงบั้นปลายชีวิต** เมื่อชวนคุณสบายใจไปถึงคำถามที่ว่า “หัวใจของฉันอยู่ที่ไหน” คุณสบายใจหัวเราะ แล้วก็บอกออกมาด้วยความน่ารักและรอยยิ้มว่า เพื่อตนเอง เพื่อบุตร เพื่อครอบครัว เพื่อญาติพี่น้อง ไปจนถึงบั้นปลายชีวิตของของของคุณสบายใจ หากชีวิตยังทำงานได้ก็จะเลือกทำงานต่อไปเพื่อเลี้ยงตนเองและทุกคนดังที่ได้กล่าวมา หัวใจของเธออยู่ทุกที่ตราบนานกาลบั้นปลายชีวิตนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เพื่อตัวเองมังคะ ทำงานเก็บไว้บั้นปลายชีวิต ส่งลูกเรียน ถ้าลูกจบแล้ว ถ้าทำงานได้ก็จะทำไปเรื่อยๆ คะ ไม่คิดจะออก เพื่อครอบครัว เพราะว่บั้นปลายชีวิตเราก็ไม่แน่นอน พร้อมทั้งจะช่วยเหลือญาติพี่น้อง...” (ID 6)

## ชีวิตในภายภาคหน้า

ทำได้ดีกว่าเดิม เพิ่มเติมอีกสักหน่อย ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. เรียนให้มากกว่านี้เพื่อชีวิตจะได้ไม่ลำบาก “ถ้าเวลากลับไปได้ คุณสบายอยากทำอะไร” นี่คือคำถามชวนคิดในช่วงท้ายของสุนทรียสนทนากับคุณสบายใจ สิ่งนั้นก็คือ การศึกษากับการพัฒนาตนเอง ปัจจัยสำคัญอาจมาจากค่านิยมในสังคมท้องถิ่นสมัยก่อน เน้นอ่านออกเขียนได้ก็เพียงพอในระดับหนึ่งแล้ว แต่เมื่อเวลาผ่านความรู้ความสามารถเพียงอ่านออกเขียนได้อาจไม่เพียงพอกับโลกหมุนวนเปลี่ยนแปลง การอยากกลับไปเรียนคือความฝัน ที่ทำได้คือการส่งเสริมเลี้ยงดูลูกให้มีความรู้เลี้ยงตนได้ในภายภาคหน้า นั่นคือหัวอกหัวใจที่อยากจะทำให้ดียิ่งขึ้นและสามารถทำได้ให้ดีที่สุดของคุณสบายใจ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อยากจะเรียนหนังสือ ถ้าย้อนได้นะ สมัยก่อนพ่อแม่ก็ให้พี่เรียนนะ ไม่ใช่ว่าพี่อะไรนะ พี่นะเป็นคนชนบท ความรู้ยังไม่ได้ก้าวไกลเท่าทุกวันนี้ เพราะว่าเราไม่คิดว่า เออ เราจะทำงานอะไร สมัยก่อนเรียนจบ อ่านหนังสืออ่านออกแค่นั้นจบพอ ไม่ได้ซีเรียส พอที่นี้อยากจะย้อนหลังอยากจะเรียนเยอะๆ ถึงอยากจะให้ลูกเรียนไง ไม่อยากให้ลูกลำบากเหมือนเรา พอสมมติวันข้างหน้าพ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วย เราก็คงไม่ได้อยู่แล้วนะ ความรู้ลูกมี เขาจะได้เลี้ยงตัวเขาได้ ...” (ID 6)

สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. จากจิตวิญญาณชีวิตสู่คติสอนใจ น้ำใจและจิตวิญญาณที่คุณสบายใจถนัดกรองออกมาจนเป็นคตินิยมสอนชีวิตคนชีวิตงานนั้น มุ่งสู่ประเด็นด้านการพัฒนาตนเองทั้งสิ้น เพื่อให้ต่อยอดและเลี้ยงชีพได้อย่างมั่นคง แข็งแรง และเป็นที่ยิ่งให้แก่ตนเอง บิดามารดา และครอบครัว พร้อมกับการทำความเข้าใจคนและเข้าหากับคนได้ ตลอดจนมุมมองที่มีต่อความจริงของการทำงานและการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ นี่คือการสรุปหัวใจของการส่งสาระสำคัญอันเป็นสารชีวิตคู่ขนานทุกรุ่นต่อไปจากคุณสบายใจ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่ก็จะบอกให้น้องตั้งใจทำงาน ถ้าพูน้องคนไหนที่เรียนอยู่ ตั้งใจเรียน ทำงาน เรียนจบก็ทำงาน ประสบการณ์มันเยอะ ถ้าไม่ทำงาน พ่อแม่เราก็ไม่มี บางคนนะ พ่อไม่มี ก็ต้องส่งตัวเองเรียนเรี่ย ทั้งคู่ ก็เรียน ตั้งใจทำงาน แล้วก็ งานมันมันแหละ ดิคัดนะ ทุกที่มันต้องมีปัญหา แต่เราต้องแก้จุดนี้ให้ได้ ต้องเข้ากับคนให้ได้ ถ้าเข้าไม่ได้นี่คือจบ ทุกที่ แต่อย่าคิดว่าทำงานสบายนะ ลำบากทุกที่ ถ้าทำงานนะ ถ้าสบายเขาไม่จ้างเราหรอก จริงๆ นะ...” (ID 6)

ลำดับที่ 7 (ID 7) ชื่อคุณมัน (นามสมมติ)

คะแนนความสุขจาก Happinometer เฉลี่ยอยู่ที่ 58.98% หมายถึง มีความสุข (HAPPY)

### ข้อมูลเบื้องต้น

ชายร่างท้วม ไม่สูงใหญ่ นัก ผิวขาวเหลือง อายุ 48 ปี ระดับการศึกษาปริญญาโท ภูมิลำเนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ครอบครัวมีอาชีพ ค้าขาย มีพี่น้อง 3 คน เป็นคนที่ 2 อายุงาน 2 ปี เป็นคนเสียงใหญ่ ทุ้ม มีความเป็นผู้ใหญ่สูง เสียงดังฟังชัด ตรงไปตรงมา รักครอบครัว วางแผนชีวิตให้กับตนเองและคนในครอบครัวเพื่อความสุขและความมั่นคง มีน้ำใจ รักเพื่อนพี่น้อง มีความคู่กัน ชอบแข่งขัน มีความสนุกสนานในตนเอง และรักงานที่ทำ รักความท้าทาย

### ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม

ผู้วิจัยพบว่า การแสดงออกทางด้านการกระทำที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ มาทำงานตรงเวลา กระตือรือร้นในการทำงาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง วางตัวต่อผู้อื่นในที่ทำงานได้อย่างเหมาะสม พุดถึงงานที่ทำปัจจุบันในเชิงบวก กิจกรรมในยามที่พักจากงาน รับประทานอาหารอย่างมีความสุข มีเวลาที่มีความสุขในการทำงาน อุทิศตนเพื่อส่วนรวม มีสุขภาพกายใจดี ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพจิตดีโดยให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมด้วย เลือกรับคนที่มีสุขภาพกายใจดี ประสบความสำเร็จในการทำงาน และหัวเราะร่าเริงแจ่มใส การแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ สนุกสนาน เพลิดเพลินในการทำงาน ถูกใจและยินดีในงานที่ตนได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในการทำงาน ภาคภูมิใจในตนเอง อารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้สึกดี และผูกพันกับงาน มีแรงปรารถนา แรงบันดาลใจในการทำงาน มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น และ การแสดงออกทางด้านความนึกคิดที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตมีเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว ระบุว่าตนมีพันธกิจและเป้าหมายที่ชัดเจนในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ ระบุว่าตนเองได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ถ่ายทอดมุมมอง ประสบการณ์ที่ดีเชิงบวกในการทำงานให้เพื่อนพนักงาน มองไกลออกไปข้างหน้าและวางแผนดำเนินการ รู้จักทบทวนและประเมินก่อนและหลังการกระทำ คำพูด อารมณ์และความคิดของตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน และมีความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล



## ชีวิตก่อนเข้าทำงาน

ครอบครัวบ้านเกิด ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. ชายกลางแห่งบ้านวานิช ครอบครัวทำอาชีพค้าขาย คุณมันเป็นลูกคนที่สองของครอบครัว มีพี่น้องร่วมสายเลือดเดียวกันทั้งหมดสามคน พื้นฐานของครอบครัวของคุณมันอยู่ในฐานะปานกลาง จึงไม่ขาดเหลืออะไรมากนักในด้านการเงิน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ผมนี้ เกิดในครอบครัวที่ถือว่าเป็นฐานะปานกลาง มีพี่น้องทั้งหมดในท้องที่เกิดมาด้วยกันสามคน ผมเป็นคนที่สอง คนกลางของครอบครัว มีพี่ชายแล้วก็มีน้องสาว...” (ID 7)

อาชีพหลักปักฐาน ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. ค้าขายคือส่วนหนึ่งของชีวิต ดังที่กล่าวไปแล้วข้างต้นเกี่ยวกับครอบครัวค้าขายอันเป็นหลักเป็นฐานชีวิตให้กับคุณมันในวัยเยาว์ ทำให้พื้นฐานของครอบครัวของคุณมันมีปัจจัยดำรงชีวิตที่เพียงพอสำหรับทุกคนในบ้าน และด้วยอาชีพค้าขายนี้เองที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คุณมันมีสายเลือดแห่งการความเป็นพ่อค้าแม่ขายอยู่ไม่น้อย ซึ่งจะได้นำเสนอในประเด็นถัดไปอีกครั้ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อืม บ้าน อาชีพหลักของที่บ้านก็คือค้าขาย...” (ID 7)

การศึกษา พัฒนาการ พัฒนาการ ประกอบด้วย 7 ประเด็นหลัก คือ

1. ได้พ่อช่วย ชี้นำทาง การศึกษา ในสมัยก่อนใครได้เรียน โรงเรียนเอกชนเรียกว่าที่บ้านจะมีฐานะพอสมควรถึงสามารถส่งเสียบุตรหลานได้ นอกจากค่าเรียนจะมีค่าแพงมากหากเทียบกับโรงเรียนของรัฐ ด้านคุณภาพในสมัยก่อนก็เป็นที่ยอมรับว่าคนที่เรียนโรงเรียนเอกชนจะได้พบกับครูอาจารย์ที่มีคุณภาพ อุปกรณ์ครบครัน บริการดีต่างๆ คุณพ่อของคุณมันจึงปูพื้นฐานให้กับบุตรชายคนกลางของครอบครัวเข้าสู่โรงเรียนชื่อดังย่านลาดพร้าวในช่วงเวลานั้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“...การเรียน ก็ถือว่าได้รับโอกาสที่ดี อ่า เพราะว่าคุณพ่อเป็นคนมองการไกล วางแผนการเรียนไว้ให้ที่ดี ได้เรียน โรงเรียนที่ถือว่าในสมัยนั้นเป็น โรงเรียนที่ระดับแนวหน้าพอสมควร ก็ไปผ่านรั้ววิทยาในพระบรมราชูปถัมภ์ที่ลาดพร้าวซึ่งตอนนี้ปิดไปแล้ว เป็นระดับ โรงเรียนเอกชนที่สูงพอสมควร เรียนตั้งอนุบาลจนถึงปอหก...” (ID 7)

2. ได้เพื่อนช่วย ชี้นำทาง การศึกษา คุณมันมีพื้นฐานด้านช่างมาตั้งแต่สมัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเมื่อมาเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นสายวิทย์ก็เลยไม่เข้ากันสัก

เท่าใด เรียกได้ว่าเรียนไม่รู้เรื่องก็ได้ แต่ได้เพื่อนที่ดีที่ติเก่งมาช่วยสอนช่วยติช่วยวางแผนการสอบเอ็นทรีนซ์ในยุคนั้นจึงทำให้คุณมันมีความรู้มากพอที่จะสอบเอ็นทรีนซ์ได้ เพื่อนคนนี้เป็นคนที่คุณมันรู้สึกดีและประทับใจที่คอยช่วยเหลือคุณมันในตอนนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พื้นฐานเรามาจากฝ่ายช่าง มอสีนี่ไม่ได้เรียนเลย เรียนไม่รู้เรื่องเลย พอมาเจอเพื่อนที่โตกว่าเข้ามาหาเลยละก็มาติให้ มาติคณิตศาสตร์ให้ แล้วก็มาไกด์การวางแผนการสอบเอ็นทรีนซ์ว่าจะต้องเราต้อง ถ้าเราจะเรียนวิทย์ เราก็ต้องเอาให้ได้สี่ห้าวิชา วิชาละยี่สิบห้าเปอร์เซ็นต์ มันก็เลือกได้ เลือกคณะที่เราจะเรียนได้ แล้วเขาก็เป็นคนวางแผนในการสอบเอ็นทรีนซ์ให้ อืม ก็ดี ก็ดีซะ เจอเพื่อนคนนี่...” (ID 7)

3. **ชิพจรลงเท้าแห่งการศึกษา** คุณมันหลังจากได้รับการติจากเพื่อนที่ดีที่เก่งแล้วเมื่อเข้าสู่มัธยมศึกษาปีที่หกจึงได้เริ่มสอบเอ็นทรีนซ์เพื่อสมัครสอบสมัครเรียนในระดับอุดมศึกษาต่อไป หากจะกล่าวถึงจุดนี้แล้ว ผู้วิจัยพบว่าเส้นทางสายการศึกษาของคุณมันนั้นน่าจะพบเจอทางเดินที่ตรงจิตตรงใจนั้นช่างยาวไกลยิ่งนัก เริ่มตั้งแต่การสมัครและติดที่จันทร์เกษมและสวนดุสิต ทว่าคุณมันกลับไม่ได้เลือกเรียนที่แห่งนั้น จากนั้นจึงได้ไปลงเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในช่วงภาคฤดูร้อนเพื่อให้ได้หน่วยกิตที่เร็วขึ้นอีกทั้งเพื่อนๆ สมัยมัธยมศึกษาตอนปลายก็ไปลงเรียนที่รามคำแหงเป็นจำนวนมาก ด้านผลการประกาศเอ็นทรีนซ์ก็ไม่เป็นที่ตรงใจคุณมันนัก เพราะใจคุณมันปรารถนาอยากเรียนเศรษฐศาสตร์เกษตร ทว่าคุณมันกลับติดที่ มศว พิษณุโลก สาขาคณิตศาสตร์ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ไปสอบเข้าราชภัฏ เมื่อก่อนเป็นวิทยาลัยครูสวนสุนันทากับสวนดุสิต ก็ไปสอบจันทร์เกษมด้วย ก็ติดจันทร์เกษมวิทยาการคอมพิวเตอร์ แล้วก็ติดสวนดุสิตวิทยาการคอมพิวเตอร์เหมือนกัน ก็ไม่เรียน ไปเรียนรามตอนช่วงซัมเมอร์เพราะว่าเพื่อนๆ เขาลงเรียนกัน เพื่อนวัดมงกุฎไปเรียนกันที่รามหมดเลย เพราะว่าตอนนั้นผลเอ็นทรีนซ์ยังไม่ออกก็เลยไปเรียนช่วงซัมเมอร์เทอมหนึ่งก่อนจะได้เก็บหน่วยกิตเร็วๆ ก็ไปลงเรียนนิติศาสตร์ พอประกาศผลเอ็นทรีนซ์ออกมาก็ติดแต่ก็ไม่ติดคณะที่เราต้องการ ต้องการเรียนเศรษฐศาสตร์เกษตร เลือกอันดับหนึ่งเป็นพาณิชยศาสตร์ ตรีของจุฬาอันดับสอง เศรษฐศาสตร์เกษตรอันดับสาม เกษตรเกษตรอันดับสี่ คณิตศาสตร์มศวพิษณุโลกอันดับห้า แล้วก็มิมีมนุษยศาสตร์ภาษาอังกฤษของมหาวิทยาลัยขอนแก่น อันดับสุดท้ายที่จำได้...” (ID 7)

4. **จากเรียนไม่รู้เรื่อง จนรู้สึกเรื่องที่เรียน** ดังประเด็นย่อยที่ผู้วิจัยเสนอไว้ในข้างต้นว่าได้เพื่อนช่วย ชี้แนวทาง การศึกษา สมัยนั้น คุณมันเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายนั้นได้

เพื่อนคนหนึ่งคอยช่วยติวช่วยสอนคุณมันเพื่อเตรียมตัวเอ็นทรานซ์จนในที่สุดก็สามารถเอ็นทรานซ์ติด ผลลัพธ์แห่งการตั้งใจเรียนรู้ฝึกฝนผนวกกับได้เพื่อนที่ดีมีน้ำใจจริงใจช่วยเหลือ ผลพลอยได้จากการสอบเอ็นทรานซ์ติดก็คือความรู้ลึก รู้จริงและสร้างความมั่นใจให้แก่คุณมันเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คณิตศาสตร์ เราารู้สึกเลยว่าเราได้แน่นอน อ่า ฟิสิกส์ที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนที่ เรื่องเกี่ยวกับแรงเรื่องเกี่ยวกับคำนวณเนี่ยมันใจเลย มันใจมาก บอกเลยว่ามันใจมากก่อนที่จะเอ็นทรานซ์แล้วไปเรียนเนี่ย ยิ่งเลขาคณิตเนี่ย ตรีโกณมิติเนี่ย ไม่กลัวเลย...” (ID 7)

5. เพราะความกลัวจนได้ดีในการศึกษา หลังจากที่คุณมันเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยที่ศรีนครินทรวิโรฒจังหวัดพิษณุโลกแล้วในช่วงเทอมแรกยังคงเป็นช่วงของการท่องเทียวและปรับตัวปรับใจอย่างมากมายของคุณมัน เมื่อเข้าสู่เทอมที่สองของปีการศึกษาที่หนึ่ง ชีวิตของคุณมันกลับพลิกกลับมาอีกด้านเลย กล่าวคือ อาจารย์ประจำวิชาคณิตศาสตร์ท่านได้มาเตือนคุณมันให้ทุ่มเทในการเรียนมากขึ้น ซึ่งอาจารย์ท่านนี้เป็นอาจารย์ที่ให้เกรดคะแนนเป็นท่านสุดท้าย อีกทั้งยังเป็นอาจารย์สอนวิชาหลักของสาขาที่คุณมันศึกษาอยู่ด้วย จึงทำให้คุณมันเกิดความกลัว กลัวจะถูกไต่ผลคือ เทอมนั้นคุณมันไม่ออกจากหอเลย อ่านหนังสือ จะสอบแล้วไม่ออกจากหอเลย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าคุณเรียนไม่ได้ เขาจะเป็นคนเอนักเรียนออกเอง...” (ID 7)

6. จบปริญญาสามปีครึ่ง...จากรอแระผู้รุ่งโรจน์ เมื่อชีวิตตั้งทิศทางได้ถูกจรดและความสามารถดูเรือที่ถูกลูกชงลมและหางเสือปรับได้ตามล่องกระแสแล้วก็ย่อมจะพบเจอกับความราบรื่นและสดใสเป็นแน่ ชีวิตของคุณมันก็เช่นกันตั้งแต่ค้นพบความต้องการ ความถนัด ความสนใจในอาชีพที่จะเลี้ยงชีพตนผ่านการฝึกงานทุกเทอมและการลงเรียนเฉพาะด้านตลอดสองถึงสามปีที่เรียนในระดับอุดมศึกษาแล้วในที่สุดคุณมันก็พบกับความสำเร็จได้ในที่สุด คุณมันเรียนจบปริญญาตรีโดยใช้เวลาในการเรียนเพียงสามปีครึ่งเท่านั้นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...จนกระทั่งปีสาม หน่วยกิตเกินจะเกินเก้าสิบละ เหลืออีกเทอมเดียว ก็ลงยี่สิบกว่า หน่วยกิตก็จบสามปีครึ่ง ก็ฝึกงานแล้วก็กลับไปเรียนที่พิษณุโลกอีกเทอมหนึ่งจบ สรุปว่าจบสามปีครึ่ง...” (ID 7)

7. จะอะไรอย่างไร ฉันก็ไม่ทิ้งการศึกษา คุณมันตั้งใจจะเรียนต่อปริญญาโทด้วยแรงเสริมจากเพื่อนสนิทและอาจารย์ที่คอยแนะนำ ครั้นไปสมัครเรียนต่อที่เชียงใหม่เขาก็ไม่รับ ครั้น

สมัครที่นิติภาคปกติเขาก็ยังไม่รับ จนมาได้ภาคค่ำที่นิติคำเรียนด้านสถิติประยุกต์เพราะคุณมันจบมาด้านวิทยาศาสตร์คณิตศาสตร์ ซึ่ง ณ ตอนนั้นคุณมันได้ทำงานแล้วที่ธนาคารไทยท努อยู่ย่านสีลมและต้องเดินทางไปเรียนภาคค่ำปริญญาโทที่นิติคำ ทั้งเดินเท้า นั่งต่อเรือ นั่งรถเพื่อนกลับบ้าน คุณมันทำอย่างนั้น ได้อยู่ครึ่งปี ได้ประมาณเทอมหนึ่ง เรียนปรับพื้นฐานของปริญญาโท ไม่นานเพื่อนที่ชวนเรียนด้วยกันก็ลาออกจากบริษัทไทยท努 จากนั้นแล้วคุณมันก็ตัดสินใจลาออกจากบริษัทเช่นเดียวกันโดยติดตามรุ่นพี่ที่รับเข้าที่ไทยท努ไปที่บริษัทปูนซีเมนต์นครหลวงทำงานในตำแหน่งเจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์และซัพพอร์ต แม้จะมีการเปลี่ยนงานว่าคุณมันก็ยังคงเรียนปริญญาโทภาคค่ำอย่างต่อเนื่อง ใช้ระยะเวลาสามปีจนจบการศึกษา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ทำงานอยู่สีลม ต้องเดินจากสีลมไปราชประสงค์เพื่อไปขึ้นเรือที่ประตูน้ำ แล้วก็นั่งเรือไปเรียนที่นิติคำ...” (ID 7)

## ชีวิตวัยทำงาน

คุณสมบัติชีวิตคนชีวิตงาน ประกอบด้วย 6 ประเด็นหลัก คือ

### 1. ความอดทน ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

1.1 อดทนต่อความล้มเหลว สมัยวัยเรียนชั้นระดับมัธยมศึกษา คุณมันได้เข้าไปสมัครเรียนโรงเรียนเตรียมทหาร ทว่าแม้จะฟิตร่างกายให้ดีแค่ไหนก็ยังไม่สามารถผ่านการคัดเลือกได้ คุณมันจึงได้ไปสมัคร โรงเรียนช่างฝีมือทหารเพราะอยากเป็นนักเชื่อมใต้น้ำก็ยังสอบไม่ติดอยู่ แต่ความล้มเหลวทั้งสองครั้งนี้ก็ไม่ได้ทำให้คุณมันท้อถอยหรือท้อแท้แต่อย่างใด ความอดทนต่อความล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่ากลับทำให้คุณมันแข็งแกร่งและมีภูมิคุ้มกันมากขึ้นเรื่อยๆ อันเป็นพื้นฐานความแกร่งกายแกร่งใจในเวลาต่อๆ มา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...จะไปสอบโรงเรียนเตรียมทหารที่อยู่ใกล้ๆ โรงเรียนวัดมงกุฎหนะแหละ ก็เลยฟิตร่างกายฟิตอะไรแข็งแรงพอสมควร ช่วงเรียนฟิตร่างกายมากแต่พอเรียนมอสี่ปู้ไปโรงเรียนเตรียมทหารย้ายไปนครนายก ก็เลยกลายเป็นจุดหนึ่งเหมือนกัน...แต่สุดท้ายก็ได้สมัครแล้วสอบไม่ติด สอบไม่ติดก็ไปสอบ โรงเรียนช่างฝีมือทหาร อยากเป็นนัก นักเชื่อมใต้น้ำ ก็ไปสอบปรากฏว่าสอบไม่ติดเหมือนกันก็เลยต้องมาเรียนมอห้ามอหกต่อ...” (ID 7)

1.2 อดทนต่อถ้อยคำ ช่วงหนึ่งของชีวิตที่คุณมันได้ทำงานที่บริษัทด้านการก่อสร้างแห่งหนึ่ง คุณมันต้องพบเจอกับพนักงานซึ่งเป็นลูกน้องในบังคับบัญชาที่คอยพูดจาขยวนขวนประสาธ தாகถางคุณมันต่างๆ หลากๆ ครั้งที่คุณมันเกือบห้ามใจหยุดตนเองไม่อยู่ที่จะมีเรื่องลงไม้

ลงมือกัน แต่สุดท้ายปัญหาที่คลี่คลายเมื่อต่างคนก็ต่างแยกกันอยู่คนละแผนก เรื่องราวจึงหยุดเพียงเท่านั้น อีกครั้งหนึ่งที่คุณมันได้เข้าไปทำงานเป็นไอที ระดับที่หนึ่ง ที่ดูแลอำนวยความสะดวกการใช้งานอุปกรณ์ให้กับพนักงาน วันหนึ่งระบบเกิดล่ม ไม่สามารถใช้งานได้ตั้งแต่เช้าจนถึงสิบโมงเช้า เสียกร่นค่าต่อว่าไอทีเข้ามาสารพัด คุณมันก็อดทนและพยายามแก้ไขต่อไป แต่ต้องรอนถึงสิบโมงเช้าเพราะที่ประเทศอินเดียช้ากว่าประเทศไทยสองชั่วโมงเพื่อจะได้ขอความช่วยเหลือจากทีมต่างประเทศให้ตรวจสอบดูระบบ เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...กวนตลอด มาประชุมมั่ง เรียกมาประชุมก็ยียวนกวนประชุมมั่ง คุณมันดีแต่ปาก ยังไม่เคยเห็นทำอะไรเลย อยู่มาจะสองเดือนแล้วยังทำอะไรไม่ได้เลย...” (ID 7)

“...โดนหุซาเลย โดนกระแนะกระเหน โคน พวกบัญชี พวกเซล อะไรพวกนี้กระแนะกระเหนแบบ มีไอทีไว้ทำไม มีนั่งไว้ทำซากกระเบือรีไร มีนั่ง มีก็เหมือนไม่มี มาทำทำอะไร” (ID 7)

## 2. ละเอียด ใคร่ครวญ มีประเด็นย่อย 1 ประเด็น ได้แก่

2.1 ทบทวนตนเองทั้งกายใจ จึงคิดใหม่ทำใหม่ดีกว่าเดิม เพราะความรู้ทุนเดิมจากสมัยมัธยมศึกษาตอนปลายจึงทำให้คุณมันมีพื้นฐานที่ดีและสามารถนำมาใช้ในวงการเรียนช่วงปีต้นๆ ของระดับมหาวิทยาลัย ทว่ามีอยู่หนึ่งวิชาที่คุณมันกล่าวไว้ว่าเป็นความผิดพลาดในการเรียนช่วงนั้นและเป็นจุดหักเหสำคัญสู่การเรียนรู้เชิงปฏิบัติ กล่าวคือ คุณมันกลับมาตั้งหลักตัวเองใหม่ในช่วงภาคฤดูร้อนของเทอมหนึ่งว่า ตนเองขอออกไปฝึกงานในค่ายทหารที่สนามบินพิษณุโลก เนื่องจากว่ามีรุ่นพี่เป็นทหารประจำการอยู่ที่แห่งนั้น การกลับมาตั้งทบทวนตนเองใคร่ครวญตนเองในครั้งนั้นของคุณมันนอกจากจะเป็นการปรับปรุงตัวใหม่ ตั้งทิศทางให้กับชีวิตการเรียนใหม่แล้ว ยังเป็นจุดสร้างจุดเปลี่ยนของชีวิตอีกจุดหนึ่งซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการชีวิตการทำงานนับแต่นั้นเป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...วิชาที่อยู่เมเจอร์ ได้หมดเลย เกรด โอเคอยู่ มีวิชาเดียวที่ทำพลาดไปนิดหนึ่งก็คือภาษาอังกฤษ ลอกกันเป็นวง ส่งกันเป็นวง ก็เลยถูกจับได้ ได้เกรดมาก็ตก...” (ID 7)

## 3. มุ่งมั่น ตั้งใจ มีประเด็นย่อย 2 ประเด็น ได้แก่

3.1 แรงผลักดันมาจากความสนใจที่จริงจัง หลังจากคุณมันเริ่มเข้ารูปเข้ารอยกับชีวิตการเรียนและพบเจอกับนวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์ใหม่ที่เรียกกันว่าคอมพิวเตอร์นั้น คุณมันก็เริ่มพาตนเองออกไปฝึกงานและเข้าหาเรียนรู้คอมพิวเตอร์อย่างเต็มที่ จนกระทั่งเกิดการตกผลึกความสามารถ ความถนัด ความปรารถนา และความสนใจในสายอาชีพขึ้นว่า จะต้องเรียนคอมพิวเตอร์ที่หน่วยกิตเพื่อใช้ประกอบอาชีพด้านคอมพิวเตอร์ ซึ่งตอนนั้นยังไม่มีระบุว่า

เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ตรงๆ แต่จะแฝงอยู่ในคณะสถิติ คณิตศาสตร์ วิศวกรรม ซึ่งยังไม่มีการเป็นเอก  
คอมพิวเตอร์จริงๆ คุณมันจึงได้ลงสมัครเรียนวิชาคอมพิวเตอร์ให้ครบสามสิบเอ็ดหน่วยกิตเพื่อจะ  
ได้มีชั่วโมงการเรียนที่เพียงพอที่จะไปสมัครเป็นเจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ บ้างก็เรียกเจ้าหน้าที่  
สารสนเทศ หรือบ้างก็เรียกเจ้าหน้าที่โปรแกรมเมอร์นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ปีสามกลับเรียนอีก คราวนี้กว้างแผนเลย ลงแค่คอมพิวเตอร์เลย คุณเลยเอาอาชีพที่เป็น  
เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ต้องเรียนคอมพิวเตอร์กี่หน่วย...” (ID 7)

3.2 บริษัทแรกของชีวิตที่ปั่นมากับมือ ครั้งหนึ่งคุณมันได้เคยเปิดบริษัทเป็นของ  
ตนเองด้วยการขายวัสดุภัณฑ์ด้านคอนกรีตให้กับลูกค้าซึ่งในช่วงนั้นเรียกได้ว่าบริษัทมียอดขายที่ดี  
เลยทีเดียวด้วยกลยุทธ์ด้านความสามารถในการแข่งขันด้านราคา ในขณะที่เดียวกันช่วงนั้น ก็มีลูกค้าที่ให้  
ช่วยหาวัสดุก่อสร้างต่างๆ เข้ามา ซึ่งคุณมันเองก็ไม่ได้มีความรู้พื้นฐานด้านนี้มาก่อนแต่ก็ค้นคว้าจน  
หาโรงงานผลิตเจอแล้วส่งผลิตนำส่งไปยังจุดหมายปลายทางให้กับลูกค้าเหล่านั้นได้ ความมุ่งมั่นตั้งใจ  
ของคุณมันสมชื่อมันจริงๆ แท้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ไปวิ่งขายคอนกรีต ก็เลยไปจดบริษัทเอง ตั้งชื่อบริษัทเอง แล้วก็มีลูกค้าแปลกมาให้  
หาเครีบ ก็หาในเน็ต เราก็โทรหาโทรหา จนกระทั่งไปเจอโรงงานผลิตอยู่แถวคลองหลวง ก็เลยได้  
งาน เอาไปส่งนครสวรรค์ ก็ได้มาหลายหมื่นอยู่ ก็เลยรู้สึกว่ามันทำได้วะ...” (ID 7)

#### 4. รู้จักยืดหยุ่น มีประเด็นย่อย 1 ประเด็น ได้แก่

4.1 ยืดได้หดได้ คือชายที่รู้จักกาลเวลาจริงแท้ คุณมันครั้งเมื่อรับงานและปิดงานจบ  
ที่กระทรวงพลังงานดีแล้ว ก็ได้รับการทาบทามจะผู้บริหารท่านหนึ่งว่าสนใจไปทำงานที่บริษัท  
แห่งหนึ่งหรือไม่ ทั้งๆ นี้ก่อนหน้าคุณมันเพิ่งจะเปิดกิจการบริษัทของตนเองเรียกได้ว่าเป็นเจ้าของ  
ธุรกิจอยู่แท้ๆ แต่ก็กลับต้องมาสมัครงานใหม่เป็นลูกจ้างอีกครั้ง ทว่าคุณมันกลับตอบรับข้อเสนอ  
ด้วยความกระตือรือร้น ด้วยความสนใจ และด้วยความจริงใจ ปรับตัวปรับใจ ไร้มานะไม่ถือตน  
พร้อมต่อสู้และเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างน่าทึ่งยิ่งนัก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เฮ้อ เอาครับพี่ เท่าไหร่ผมก็เอา พี่ให้เงินเดือนผมเท่าไร ผมเอา ขอลองงานกับพี่แล้ว  
กัน...” (ID 7)

#### 5. รู้คุณค่าคน มีประเด็นย่อย 1 ประเด็น ได้แก่

5.1 กัดปากเข้าไป บุญคุณในใจยังคงมัน คุณมันเล่าให้ฟังว่าบางครั้งที่มีความรู้สึกไม่  
พอใจจนรู้สึกโกรธหัวหน้าและรุ่มร้อน คุณมันก็จะเลือกใช้วิธีกัดปากตัวเองไว้เพื่อไม่ให้กล่าวพุดคำ  
ที่ไม่ดีและเสียความรู้สึก จากนั้นก็เดินเลี้ยวหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นก่อน ด้วยเพราะในรับรู้

และรู้สึกเสมอถึงบุญคุณที่มอบให้กับเรา การกัดปากเข้าไว้คือสิ่งที่เราควรต้องทำเพื่อรักษาน้ำใจกัน และกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่ก็ยังเป็นคนที่ดำเนินบุญคุณเยอะมาก ผมพูดเลย ถ้าเลือกให้ผมไปทะเลาะ ให้ ลากออกไปก่อนดีกว่า ผมยอมที่จะไปดีกว่า...” (ID 7)

## 6. กล้าอาสา มีประเด็นย่อย 1 ประเด็น ได้แก่

6.1 **อยากทำมานาน ใจจึงพากายไป** สมัยคุณมันทำงานอยู่ที่ปูนซีเมนต์นครหลวงมีความสนใจหนึ่งคือการอยากทำระบบเอสเอพีซึ่งระบบในการทำงานบริหารการทำงานของคุณเองที่สามารถทำอะไรได้หลากหลายอย่าง ทว่าภาษาอังกฤษของคุณมันยังดีไม่มากพอจึงไม่ได้ทำโครงการ เมื่อมีโอกาสย้ายมาที่บริษัทแห่งนี้ก็ได้เห็น โอกาสว่าบริษัทมีแผนที่จะใช้ระบบเอสเอพี คุณมันซึ่งเคยมีความสนใจอยู่แล้วจึงอาสาตนเองเข้าไปคุยกับผู้บริหารเพื่อขอให้ตนเองได้ช่วยทำงานในระบบนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ใจคืออยากจะทำเอสเอพีมาตั้งนานละ ตั้งแต่อยู่ปูนนครหลวง ก็เลยไปจีบกับเขา แล้วก็เลยไปขออาสาทำ...” (ID 7)

จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

### 1. ก้าวแรกสู่วัยทำงาน ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

1.1 **ฝึกงานที่ไหนไปสมัครงานที่นั่น** กลยุทธ์การสมัครงานของคุณมันหลังจากเรียนจบปุ๊บก็คือการสมัครปั๊บ ทั้งคุณมันและเพื่อนๆ เรียกได้ว่าตามล่าหางานกันจริงจัง เริ่มต้นจากสถานที่ฝึกก่อนเลยว่า ใคร ไปฝึกที่ไหนกันบ้างก็ส่งใบสมัครงานไปที่ฝึกงานนั้นๆ ในช่วงนั้น คุณมันเล่าให้ฟังถึงความทรงจำที่แม่นยำว่า ถนนสุรวงศ์คุณมันเดินนับเลยว่ามีหลักทรัพย์ที่ไหนที่ไหนบ้าง ในกระเป๋าเอกสารจะต้องมีจำนวนเท่ากับบริษัทหลักทรัพย์ แต่ก็ยังไม่ได้งาน จนกระทั่งคุณมันได้เข้าทำงานที่บริษัทแวนดี้ ซึ่งตอนนั้นคุณมันก็ไม่ทราบว่าบริษัทเกี่ยวกับอะไร ซึ่งพอไปทำงาน สัปดาห์แรกทางบริษัทก็บอกกับคุณมันว่าจะต้องมีเงินค้ำประกันจำนวนสองหมื่น ซึ่งตอนนั้นเงินจำนวนนี้ถือว่าสูงมากแพงมาก เมื่อเทียบกับเงินข้าราชการในยุคนั้นอยู่ที่ราวๆ แปดพันกว่าบาทเอง เงินค้ำประกันจึงถือว่าแพงมาก อีกทั้งไม่ได้ขอเงินจากที่บ้านมาด้วยจึงทำให้คุณมันตัดสินใจลาออกจากสถานที่ทำงานแห่งแรกในเวลานั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ออกมาหางาน จบแล้วก็ออกหางานเลย ก็ไปสมัครงานตามที่เพื่อนๆ ไปฝึกงานแหละ ไปฝึกที่ไหนก็ไปตามล่าสมัครงานกัน...” (ID 7)

**1.2 เครือข่ายมีชัยไปกว่าครึ่ง** หลังจากคุณมันออกมาจากที่ทำงานแรกแล้วก็นึกถึงรุ่นพี่ที่รู้จักท่านหนึ่งซึ่งทำงานอยู่ที่บริษัทสหพัฒน์บ้านแพน คุณมันจึงได้ตัดสินใจไปหาเพื่อขอสมัครงานและได้เข้าทำงานที่บริษัทแห่งนั้นในตำแหน่งเจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ ซึ่งครั้งนั้นคุณมันได้ไปกับเพื่อนอีกท่านหนึ่งซึ่งก็ได้เข้าทำงานด้วยกันทั้งสองคน หลังจากได้งานที่บ้านแพนแล้วก็กลับมาที่กรุงเทพอีกครั้งแล้วหรือกับเพื่อนที่ไปด้วยกันจะทำงานที่บ้านแพนดีหรือไม่ หรือจะรอบริษัทอื่นเรียกสัมภาษณ์ดี ระหว่างนั้นคุณมันก็ได้ไปหารุ่นพี่อีกท่านหนึ่งซึ่งทำงานที่ธนาคารไทยท努พร้อมกับเพื่อนๆ รวมห้าคนเพื่อไปขอสมัครงาน รุ่นพี่ท่านนั้นก็พาไปหาหัวหน้าใหญ่เพื่อชี้แจงว่ารุ่นน้องทั้งห้าคนมาขอสมัครงาน ผลปรากฏว่าหัวหน้ารับเข้าทำงานทั้งห้าคน สร้างความปีติยินดีให้แก่ทุกคนรวมถึงคุณมันเป็นอย่างมาก ทุกคนจึงตัดสินใจอยู่ทำงานที่กรุงเทพกัน ตำแหน่งที่คุณมันได้รับที่ไทยท努นั้นคือ โปรแกรมเมอร์ในส่วนของบริการเงินฝาก สำหรับเพื่อนๆ อีกสี่คนก็กระจายกันไปตามหน่วยงานต่างๆ ของธนาคาร ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ไปสหพัฒน์ที่บ้านแพน ไปหารุ่นพี่ที่เขาอยู่ที่นั่น เขาก็รับเข้าทำงาน รับเข้าทำงานในตำแหน่งเจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์...” (ID 7)

**1.3 พัฒนาการของชายไอที** คุณมันเริ่มต้นจากการทำงานเป็นเจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ธุรกิจขายสินค้าเกษตรล่วงหน้า จากนั้นมาเป็นเจ้าหน้าที่โปรแกรมเมอร์ธนาคาร เติบโตและพัฒนาตนเองมาเรื่อยๆ จนมีความเชี่ยวชาญและตำแหน่งที่สูงขึ้นๆ ในสายงานด้านเทคโนโลยีและคอมพิวเตอร์ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ทำจากซัพพอร์ตนะ จนมาเป็นซิสเต็ม จนมาเป็นซีเนี่ยซิสเต็ม จนมาเป็นอะไรต่างๆ...” (ID 7)

**ปรับตัวปรับใจ** ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

### 1. ปรับกายให้พอดี ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

**1.1 สุขได้เพราะปรับตัวไปตามสมัย** คำว่าสมัยนอกจากกล่าวถึงช่วงหรือยุคหนึ่งเป็นเวลาที่ค่อนข้างยาวนานเชิงกว้างแล้ว ยังอาจให้ความหมายที่แคบลงมาได้อีกที่ว่า ในเหตุการณ์ใดๆ เช่นดังที่คุณมันเลือกที่ถอยเลือกที่จะยอมเพื่อมิตรไมตรีมากกว่าการสู้การตอบโต้เพื่อสร้างความสะใจเหมือนสมัยก่อน การเลือกปรับกายปรับใจในครั้งนี้ก็นำมาซึ่งความสุขใจสุขกายเป็นอย่างมากในการใช้ชีวิตและการทำงานที่แห่งนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่จะคุยได้หมด เพราะผมถือว่ามีมิตรดีกว่ามีศัตรู ผมยอมดีกว่าที่จะให้คุณมาอมผมก็เลยอยู่ที่นี้แบบมีความสุข ฌ วันนี้น้ำ บอกเลยมีความสุขมาก ผมยิ้มให้ทุกคนได้...” (ID 7)



## 2. ปรับความคิดดีๆ ให้ถูกทาง ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

2.1 จากไล่ตามเทคโนโลยีสู่การบริหารคนอย่างเต็มตัว เมื่อเวลาผันเปลี่ยนคนที่มีพื้นฐานแห่งสำนึกในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอปรับเปลี่ยนไปในทิศทางที่สว่างและส่องไสขึ้น เสมอหากพบเจอกับวิธีการเทคนิคที่ถูกต้องสอดคล้องกับจิตพฤติกรรมและความนึกคิดของผู้นั้น คุณมันก็เช่นกันจากชีวิตที่มีความสนุกและหลงใหลไล่ตามเทคโนโลยีมาอย่างยาวนาน เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนทุกอย่างย่อมเปลี่ยนตามปรับตาม จนมาถึงสถานการณ์ที่มีคุณมันเลือกตัดสินใจว่าตนเองจะเน้นทางด้านการบริหารคนอย่างเต็มตัวเพื่อศึกษาและทำความเข้าใจคนในมุมมองที่แตกต่าง ในมิติหรือมุมมองของคนที่คุณยังไม่เข้าใจและมองไม่เห็นเพื่อให้สามารถทำงานอย่างมีความสุข อยู่ร่วมกับคนและลูกน้องได้อย่างสบายใจ นำไปสู่ผลงานและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...มานั่งคิดอีกที เราก็แก่เกินที่จะมานั่งไล่กับเทคโนโลยีละ เอาเนี้ยแหละรู้จักบริหารคนรู้จักจิตวิทยากับคนดีกว่า รู้จักมองคนหลายๆ มุม...” (ID 7)

ความสุขอยู่ที่“ความเข้าใจ” ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. หัวหน้าที่เข้าใจหัวอกพนักงาน คุณมันเล่าให้ฟังถึงความประทับใจและความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อหัวหน้างานที่บริษัทแห่งหนึ่งไว้ว่า คุณมันได้เป็นพนักงานคนแรกที่เข้าสู่โครงการการพัฒนาความก้าวหน้าสายอาชีพเฉพาะทางของบริษัทด้วยการเล็งเห็นถึงความสำคัญของพนักงานและการเจริญเติบโตของคนที่บริหารองค์กร ซึ่งก็ทำให้คุณมันรู้สึกใจชื่นมาว่าตนเองยังไม่ได้ถูกละเลยจากบริษัทเพราะในสถานการณ์ช่วงนั้นบริษัทแห่งนั้นได้ถูกขายต่อไปยังบริษัทต่างชาติสัญชาติอเมริกาแล้ว การได้ความเข้าใจหัวอกของพนักงานในครั้งนี้นี้ก็พอจะชดเชยความรู้สึกพลาดพวาในความไม่มั่นคงของชีวิตได้บ้างไม่มากนักน้อย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แต่ก็ยังดีที่ว่า ทางซีอีโอเขาก็เห็นว่าคนที่เป็นเทคนิคอลอย่างเนี้ยที่ไปต่อบริหารไม่ได้ มีอยู่ เขาก็เลยคิดจะมีแคเรียพาร์ทไทม์ที่เป็นเทียวกเทคนิคอล...” (ID 7)

ความสุขอยู่ที่“คน” ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ

### 1. สุขทุกวันนี้เพราะมีนายดีแท้ๆ ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

#### 1.1 หัวหน้าที่กลายเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1.1.1 เพราะมีพี่เขา เราถึงอุ่นใจ ให้หลังจากที่คุณมันได้บริษัทธุรกิจเป็นของตนเองแล้วแต่ไม่นานนักก็ต้องปิดกิจการลงด้วยเพราะขาดความสามารถในการแข่งขันกับคู่แข่งเจ้าอื่นๆ ได้ คุณมันจึงตัดสินใจกลับไปสมัครใหม่อีกครั้ง ซึ่งก็นึกถึงรุ่นพี่ท่านเดิมที่เคยช่วยเหลือกันมา

ตั้งแต่สมัยงานใหม่ๆ แล้วได้รับชิ้นงานหนึ่งเกี่ยวกับการช่วยหาคนเขียนโปรแกรม ซึ่งคุณมันก็ได้แนะนำรุ่นน้องคนหนึ่งรับงานและจบงานจนเสร็จสิ้นที่กระทรวงพลังงาน จากงานนั้นเองคุณมันก็ได้พบกับผู้บริหารอีกท่านหนึ่งได้แนะนำกันทำให้คุณมันได้กลับเข้ามาทำงานบริษัทอีกครั้งอย่างเต็มตัว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ไปสมัครงานใหม่ ก็ไปที่เขาอีกนะแหละ พี่เขาก็ช่วย ช่วยโยนงานมาให้ชิ้นหนึ่ง...”

(ID 7)

1.1.2 เพื่อนฉัน เป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.2 เพื่อนเก่า ไร้พลัง ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

1.2.1 เพราะมีเพื่อน ถึงอยากทำงานต่อ ที่ทำงานด้านก่อสร้างแห่งหนึ่ง คุณมันมีโอกาสต้องไปคุยงานกับพนักงานหนึ่งชื่อกีฬาซึ่งเขาเป็นคนที่เขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เป็นและคุณมันเองก็จบด้านไอทีมาจึงทำให้ทั้งสองคนพูดคุยภาษาเดียวกันและถูกคอกันมาตลอด ครั้นเมื่อคุณกีฬาได้งานใหม่และลาออกไปทำงานที่กระทรวงสาธารณสุข จุดนี้เองคุณมันกล่าวว่า เป็นจุดที่ทำให้ชีวิตต้องมาคิดว่ายังอยากทำงานต่อไปหรือไม่ เพราะคุณมันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีเพื่อนสนิทที่รู้จักคอยคอบ แรงบันดาลใจในการทำงานส่วนนี้เป็นส่วนสำคัญมากที่ทำให้คุณมันเลือกอยากจะลาออก ผนวกกับงานที่ทำในปัจจุบันก็มีบางมุมที่คุณมันรู้สึกไม่ถนัดใจนัก แต่คุณมันก็ยังอดทนทำงานต่อด้วยเพราะกลัวไม่มีงานทำ อดทนต่อไปจนถึงปลายปีนั้น ในที่สุดคุณมันก็ตัดสินใจลาออกจากบริษัทแห่งนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...สุดท้ายเขาก็ออก ไปได้งานที่กระทรวงสาธารณสุข มันก็เลยเป็นจุดคิดที่ว่าไม่อยากอยู่ละ เพราะว่าอยู่แล้วไม่มีเพื่อน แล้วก็ทำงานที่ไม่ชอบ...” (ID 7)

3. ลูกน้องคือคนที่สำคัญ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

3.1 อยู่ได้หรือไม่ ลูกน้องคือหัวใจสำคัญ เมื่อคุณมันได้เข้ามาทำงานที่บริษัทแห่งนี้แล้ว ก็ค่อยๆ เรียนรู้ความเป็นไป วิธีการทำงาน และการปรับตัวปรับใจทำผลงานและสร้างความสัมพันธ์ ว่าด้วยเรื่องของความสัมพันธ์นั้นไม่ได้หมายถึงเพียงระดับผู้บริหารหรือระดับเพื่อนในที่ทำงานเท่านั้น ในที่นี้ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นความสัมพันธ์ของคุณมันและลูกน้องในทีมซึ่งมีผลต่อความสุขในการทำงาน ในช่วงแรกๆ ของการทำงานคุณมันใช้วิธีการทดสอบลูกน้องๆ หลายๆ วิธีเพื่อทำความเข้าใจและบริหารคนได้ เป็นต้นว่า ทดสอบด้วยการดูเขา ทดสอบด้วยการแข่งงานเขา ทดสอบด้วยการทำให้เขาดู ทดสอบด้วยการดูความสนใจหรือความใส่ใจในตัวคุณมัน เหล่านี้แลดูกลับไม่ได้ผลให้ดีหรือเข้าใจกันและกัน ดังนั้นคุณมันจึงปรับเปลี่ยนวิธีการเข้าหาและอยู่ร่วมกันด้วยการผ่อนผันตามเพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดี แม้ความรู้สึกที่เสียไปอาจนำกลับคืนมาไม่ได้ แต่ก็สามารถ

ช่วยให้สัมพันธภาพค่อยๆ ดีขึ้นนับจากเปลี่ยนวิธีการมานานหกเดือน ทว่าการสร้างการยอมรับดังกล่าวก็มีผลเสียตามมาเช่นกัน ด้วยเพราะยอมและตามใจมากไปทำให้ลูกน้องบางคนอาจรู้สึกว่าคุณมันปล่อยปละละเลยจนเกินพอดี แต่สิ่งที่คุณมันยืนยันกลับไปเพื่อชี้แจงถึงสิ่งที่ตนเลือกและตัดสินใจทำไปนั้นก็คือการสร้างความผูกพันที่ดีระหว่างกันและกัน แม้อาจต้องสูญเสียบางสิ่งไปแต่ก็ยังคงรักษาสິงใหญ่หรือภาพรวมไว้ได้ ความเข้าใจกันและกันคือสิ่งสำคัญสำหรับคุณมันในช่วงเวลานั้นเป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ผมต้องสร้างจุด เพื่อจะได้เข้าไปอยู่กับพวกเขาให้ได้ก่อน คือสิ่งที่ทำให้ผมอยู่ได้ เพราะไม่มันแล้วมันจะทำให้เราต้องออกไปเอง...” (ID 7)

**3.2 เปิดใจ เปิดหน้า เปิดตา เปิดหู** สืบเนื่องจากประเด็นข้างต้นที่ว่า ลูกน้องคือคนที่สำคัญ ภายใต้ประเด็นย่อยที่ว่า อยู่ได้หรือไม่ ลูกน้องคือหัวใจสำคัญ กับลูกน้องเมื่อคุณมันตั้งต้นใหม่อีกครั้ง คุณมันจึงนั่งคุยกับลูกน้องทีละคนๆ ละสองชั่วโมงเพื่อตั้งต้นปรับศูนย์ปรับใจกันใหม่จนครบทุกคน หลังจากนั้นหลายๆ อย่างก็เริ่มดีขึ้น น้อยๆ ก็เริ่มเข้ามาเล่ามาคุยให้ฟังมากขึ้นแม้จะยังมีบางสิ่งที่คุณมันคิดใจอยู่แต่ก็เริ่มดีขึ้น เป็นการเริ่มต้นและทำความเข้าใจกันและกันใหม่อย่างเป็นทางการระหว่างคุณมันและลูกทีมทุกคน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ผมขอโทษเขาทุกคน ขอโทษเขาก่อน ยอมก่อน เพื่อให้ทุกคนเคลียร์ใหม่ เปิดใจกันใหม่ คุยกันจะคุยอะไรคุยมา คุณไม่ชอบผมตรงไหนบอก ผมเป็นคนฟัง ผมไม่เป็นคนพูดละ สองชั่วโมงเอาเลย คุณจะว่าอะไรผม คุณจะคิดอะไรผม คุณจะแนะนำอะไรผม คุณจะสอนอะไรผม เอามาเลย คุณโกรธคุณพุดมา อย่าไม่พุดขอให้พุด...” (ID 7)

ความสุขอยู่ที่ “งาน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

#### 1. งานตรงใจ ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

**1.1 ทำได้ เอาอยู่ คู่แข่งน้อย** ทุกครั้งที่คุณมันพุดถึงงานด้านไอที เป็นต้นว่า ภาษาคอมโปรแกรมมิ่งคุณมันก็คุยรู้เรื่องหมด คุยได้ งานด้านอินฟาคูณมันก็คุยได้ งานด้านซัพพอร์ตคุณมันก็แก้ไขปัญหาที่แก้ไขได้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นความมั่นใจ ความสุขใจ และความสบายใจของคุณมันอย่างเห็นได้ชัดเจน ทำให้ผู้วิจัยพบในหลายๆ ช่วงที่สนทนากันและกันว่า การได้งานตรงใจ เอาอยู่ มีคู่แข่งน้อย ทำให้คุณมันมีความสุขเป็นอย่างมากเลยทีเดียว และนี่ก็คือความสุขอีกหนึ่งอย่างของคุณมันที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พยายามหาตำแหน่งที่ ที่คิดว่ามีคู่แข่งน้อย กระทั่งมาเจอบริษัท เขาจับไอทีโคออดิเนเตอร์ เป็นเจ้าหน้าที่ประสานงานคอมพิวเตอร์เฉยๆ ไม่ได้ไปทำอะไร...” (ID 7)

ความสุขอยู่ที่ “รู้ใจตน” ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. พบความสามารถที่ซ่อนเร้น ก็เพราะได้มาทำเป็นที่นี้ มีงานหนึ่งซึ่งเป็นงานชิ้นแรก เมื่อคุณมันได้เข้ามาทำงานที่บริษัทแห่งหนึ่ง คุณมันได้รับงานไปที่โรงงานแหลมฉบัง ซึ่งในภาพความคิดแรกของคุณมันคิดว่าจะมีรถตู้ให้ขนคนเดินทางไปโรงงานเพื่อถึงที่ปลายทางแล้วก็จะลงทำมือได้ทันที ทว่าความจริงคือคุณมันต้องนั่งรถ บขส. ที่เอกมัยไปที่แหลมฉบังเอง โจทย์ของคุณมันคือห้องทำงานจะต้องย้ายไปที่ตึกใหม่และคุณมันจะต้องติดตั้งระบบให้สมบูรณ์ ซึ่งงานที่คุณได้เห็นหน้างานจริงถึงกับทำให้คุณมันตกใจเป็นอย่างมากเพราะเนื้องานมากกว่าที่คุณมันเข้าใจเป็นอย่างมาก เมื่อพูดคุยกับผู้จัดการถึงเนื้องานและรับฟังคำพูดจากผู้จัดการที่ว่าบริษัทส่งคุณมันทางเขาก็คิดว่าที่ทำได้ ไม่เช่นนั้นทางบริษัทจะส่งคุณมันมาทำไม เมื่อได้ฟังเท่านั้น คุณมันก็เกิดแรงฮึดเหมือนท้าทายความสามารถตน จึงลุยงานทำทุกอย่างตั้งแต่เช้าจรดดึกสองสามทุ่ม เรียกว่าเกือบตายก็ว่าได้ เพราะว่าคุณมันไม่ทราบว่ามีเขาต่อไว้อย่างไรไว้บ้าง ในใจวันนั้นก็ถามตัวเองว่านี่คืออะไรเนี่ย ทำไมมันถึงลำบากขนาดนี้ เพิ่งออกจากงานที่เก่ามาเองกลับต้องมาเจอที่นี่ ในที่สุดก็ทำงานจนสำเร็จเสร็จสิ้นเป็นอย่างดี จากจุดนี้เองระหว่างขับรถจากกลับกรุงเทพฯ คุณมันก็คิดว่า ตนเองสามารถทำได้ภายในวันเดียวกับงานที่ซับซ้อนและมากมายขนาดนี้ เราคนเดียวก็ทำได้นะ เราก็เป็นคนที่มีใจสู้ลุยไม่ถอยดีจริงๆ เหตุการณ์นี้สร้างความมั่นใจ สร้างความภาคภูมิใจ และสร้างความสุขใจให้กับคุณมันเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราก็ทำได้เว้ย ทำคนเดียวก็ทำได้เว้ย เฮ้อ!!...” (D 7)

ความสุขอยู่ที่ “ความสนุก” ประกอบด้วย 5 ประเด็นหลัก คือ

1. สนุกปนโกรธๆ คุณมันเล่าให้ฟังว่าครั้งหนึ่งเคยติดต่อกับทีมต่างประเทศเพื่อขอความช่วยเหลือ เพราะเนื่องจากระบบล่มตั้งแต่เช้าทำให้พนักงานในบริษัทไม่สามารถใช้งานอุปกรณ์ไอที สัญญาณอินเทอร์เน็ตได้เลย ทว่าจะต้องรอจนถึงสิบโมงเช้า เพราะที่เวลาต่างกันสองชั่วโมงจึงต้องรอให้ทางปลายทางเริ่มงานก่อน เมื่อติดต่อก็ได้ คุณมันก็รีบแจ้งให้ทางปลายทางรับทราบอย่างทันที ปลายทางเป็นชาวอินเดียสำเนียงจึงพูดภาษาอังกฤษปนสำเนียงอินเดีย อีกทั้งเป็นคนใจเย็น พูดช้าๆ เนิบๆ การสนทนาในครั้งนั้นจึงได้สร้างความสนุกสนานใจผสมปนเปกับความร้อนๆ ใจเช่นเดียวกัน ที่กล่าวว่าสนุกก็เพราะว่าการคุยกับปลายทางให้รู้เรื่องเป็นความท้าทายของคุณมันว่าจะคุยรู้เรื่องได้มากน้อยเพียงใด ด้านความร้อนใจก็เพราะว่าทางฝั่งนี้พนักงานกำลังต้องการให้ระบบซ่อมหายโดยเร็ว ซึ่งคุณมันเป็นผู้รับผิดชอบจึงอยากจะรีบแก้ไขโดยเร็ว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...กุ่มมอร์นี่ง ทูเคย์ ไอแฮฟอะมอร์ฟัลโอบเบลล์ม เอฟเวอริติงแอนด์เฮียแคนน็อตเวอริคอิน เดอะมอร์นี่ง คยูแฮฟอะไคอะแกรม คยูแฮฟอะค็อคคิวเมนต์...” (ID 7)

2. สนุกได้เพราะคุยภาษาอังกฤษรู้เรื่อง คุณมันได้มีโอกาสได้คุยกับกรรมการผู้จัดการของบริษัทที่คุณมันได้งานด้วยแห่งหนึ่งว่าด้วยเรื่องการสร้างตราสินค้าของบริษัทผ่านคำนิยามของธุรกิจจากคำว่าอินเทอร์เน็ตเงิน โลจิสติกส์ มากกว่าใช้เป็นคำเวิร์คคลาส โลจิสติกส์ หรือนัมเบอร์วัน โลจิสติกส์ การพูดคุยนำเสนอในคราวนั้นสร้างความภาคภูมิใจให้กับทั้งกรรมการผู้จัดการรวมถึงตัวคุณมันเองด้วย เพราะทำให้คุณมันได้รับการยอมรับ มีคุณค่าในการทำงานและในสายตาของผู้บริหารบริษัทด้วยการใช้ภาษาอังกฤษ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เฮีย!! ภาษาอังกฤษเราก็อู้เรื่องนี้หว่า อ่า มันเหมือนสนุกแฮปปีดี...” (ID 7)

3. หัวใจยับได้เพราะทำงานมันส์จริงๆ เมื่อครั้งที่บริษัทที่คุณมันจะขยายธุรกิจทำขนส่งทางอากาศ คุณมันเองก็เป็นหนึ่งในกำลังหลักของบริษัทด้านไอที ซึ่งต้องไปช่วยติดต่อที่ไอทีติดต่อการทำ ติดต่อช่าง โชนศุลกากร ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญและมีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบกว้างและมากขึ้น ขณะเดียวกันที่สำนักงานใหญ่ระบบต่างๆ ก็เริ่มนิ่งมากขึ้น ปัญหาไม่มี คุณมันจึงได้นำเสนอให้กรรมการผู้จัดการทราบว่า บริษัทน่าจะทำอะไรเพื่อยกระดับคุณภาพและมาตรฐานระบบให้ดียิ่งขึ้น เป็นต้นว่า การเปลี่ยนระบบ เปลี่ยนเซิร์ฟเวอร์ เปลี่ยนคลาเอนท์ ซึ่งทางกรรมการผู้จัดการแห่งนั้นก็อนุมัติไฟเขียวให้คุณมันวางแผนได้เลยว่าจะทำอะไรบ้าง คุณมันจึงได้เริ่มดำเนินตามแผนที่วางไว้ต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เออเฮีย!! ของใหม่เว้ย เออเว้ย!! แม่งรู้หมดทุกอย่างเว้ย ต้องติดต่อนู่น ติดต่อนี้ ก็มันส์ละ เริ่มมันส์ละ...” (ID 7)

4. เฮฮาพามันส์เพราะร่วมด้วยช่วยกันทำงาน โครงสร้างองค์กรของบริษัทแห่งหนึ่งวางงานด้านไอทีไว้ในฝ่ายทรัพยากรบุคคล ซึ่งคุณมันเองก็เป็นส่วนหนึ่งในงานไอที งานในช่วงปลายปีนั้นคุณมันจึงได้ร่วมงานจัดกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับทีมทรัพยากรบุคคล สร้างความเฮฮาบันเทิงใจให้กับทุกคนและคุณมันเองเป็นอย่างมาก ได้เป็นส่วนหนึ่งของงานในบริษัท ได้ทำงานร่วมกับทีมใหม่ๆ ได้ทำในสิ่งที่ตนเองถนัดและรัก ได้ทำสิ่งใหม่ๆ ได้รับการยอมรับ สร้างผลงานต่างๆ มากมาย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เข้าตั้งแต่กุมภาพันธ์ อยู่มาจนถึงเดือนกันยายนี่เฮฮาๆ โอ้!! ทั้งจัดเฮ้าติง จัดปีใหม่ จัดอีเวนท์ต่างๆ ของบริษัท ก็ทำด้วย...” (ID 7)

5. วางแผนชีวิตให้ลูกน้องเพื่อพิชิตใจพิชิตงาน สำหรับคุณมันเองเมื่อตั้งหลักกับลูกน้องที่ทำงานแห่งนี้ได้เข้าที่เข้าทางมากขึ้นก็เริ่มวางแผนพัฒนาแผนอาชีพแผนชีวิตในระยะสองปีให้กับพนักงานทุกๆ คน และจากพูดคุยและวางแผนชีวิตให้กับน้องๆ สร้างความท้าทายและความสนุกในชีวิตคุณมันอีกครั้ง เพราะการรอคอยผลลัพธ์แห่งความสำเร็จของชีวิตของลูกน้องในความดูแลคืออะไรที่ตื่นเต้นและร่วมลุ้นไปพร้อมๆ กันจากปัจจุบันสู่ออนาคตไปอีกสองปี ดังคำกล่าวที่ว่า

“...เริ่มสนุกแล้ว ใจ เพื่อจะรอคอยผลสิ่งที่เราวางปลูกเอาไว้ละ ก็เริ่ม เฮฮาหัวเราะกันอยู่ ยิ้มนั่นกันอยู่...” (ID 7)

ความสุขอยู่ที่ “ความภาคภูมิใจ” ประกอบด้วย 6 ประเด็นหลัก คือ

1. การเงินดีเพราะวางแผนชีวิต ความภาคภูมิใจหนึ่งที่คุณมันกล่าวถึงคือการวางแผนการเงิน จุดเริ่มต้นมาจากสมัยคุณมันศึกษาอยู่ในระดับชั้นอุดมศึกษาปีที่สอง ตอนนั้น คุณมันมีหลักคิดสู่หลักปฏิบัติไว้ได้อย่างน่าสนใจยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าคุณมีครอบครัว เงินเท่าไรต่อคนต่อวันที่คุณจะต้องมี ซึ่ง ณ ตอนนั้นคิดได้ว่าวันละร้อย คุณมีหนึ่งคนที่จะต้องแต่งงานด้วย เพราะฉะนั้นคุณจะต้องหาเงินให้ได้วันละสองร้อย ถ้าคุณจะมีลูกหนึ่งคนคุณจะต้องหาเงินให้ได้วันละสามร้อย ถ้าคุณมีลูกกี่คนก็แล้วแต่คุณก็ต้องคูณด้วยจำนวนร้อยเข้าไป...” (ID 7)

2. คำว่าพร้อมได้มาไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ความภาคภูมิใจอย่างที่สองของคุณมันต่อเนื่องมาจากการตั้งต้นวางแผนด้านการเงินที่ดีของชีวิตจึงสร้างผลผลิตที่คืออย่างยั่งยืนสู่การแต่งงานและมีครอบครัวของคุณมันในเวลาต่อไป นับจากวันที่เริ่มต้นคิดวางแผนสู่วันที่แต่งงาน ผลผลิตจากความคิดนี้ก็ได้งอกเงยให้หลังเป็นเวลาเก้าปี ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...จนอายุยี่สิบเจ็ด ก็มีครอบครัว ก็เลยมีทุกอย่าง มีทั้งสินสอด มีทั้งเงินที่จะเอาไปแต่ง มีทั้งเงินที่เอาไปเลี้ยงแฟน...” (ID 7)

3. ส่งเสียลูกชายได้ดี เพราะพ่อแม่ตั้งใจและมีทั้งเงิน ความภาคภูมิใจที่สามอันเป็นผลผลิตที่เกี่ยวเนื่องกันจากตนเองสู่การมีครอบครัว จนสู่รุ่นลูกของคุณมัน จากสารตั้งต้นที่วางไว้สร้างผลผลิตแห่งความภาคภูมิใจได้ไม่รู้จักจบ ปัจจัยด้านการเงินกับการวางแผนชีวิตที่ดีสร้างรากฐานความมั่นคงทางชีวิตและครอบครัวได้เป็นอย่างดี และนี่เองคือต้นแบบที่คืออย่างอื่นอีกหนึ่งสิ่งที่คุณมันได้เห็นได้ชัดเจนจากตัวคุณมัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ลูกชาย ตอนนี้อยู่มหาลัยแล้ว ส่งไปเรียนที่ญี่ปุ่น...” (ID 7)

4. **เพราะยอมใจจึงยอมรับ** คุณมุ่งมั่นมุ่งมั่นในการสร้างความสัมพันธ์และสร้างการยอมรับระหว่างหัวหน้างานและลูกน้องเพื่อความสะดวกสบายกายในการทำงานร่วมกัน ความพยายามดังกล่าวทั้งเรื่องราวกการใช้ชีวิต การออมเงิน ผู้การกระตือรือร้นคืนรณไฟรู้ก็ส่งผลในที่สุดเมื่อวันหนึ่งลูกทีมของคุณเริ่มแสดงออกทางความคิดและพฤติกรรมต่างๆ ตามที่คุณมั่นได้เคยแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดไว้ ทำให้คุณมั่นรู้สึกดีใจ สุขใจ และภาคภูมิใจอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ก็ภูมิใจเหมือนกันว่า อืม!! เริ่มซึมซับจากเราเข้าไปละ...” (ID 7)

“...เราก็ภูมิใจว่า เอ้อ!! ใอเดียวความคิดต่างๆ ของเรา เราได้ถ่ายทอด เริ่มให้คน แค่นี้เรื่องของการใช้ชีวิต เรื่องของการดำรงชีวิต เรื่องของการออม ต่อไปเราก็คงจำใส่ความกระตือรือร้น ความไฟคืนรณให้คนที่เราต้องดูแล...” (ID 7)

5. **ไม่เคยสร้างความเดือดร้อนให้ใครในเรื่องการเงิน** ความภาคภูมิใจที่เป็นผลผลิตจากการวางแผนการเงินที่ดีนั้น ได้ส่งผลให้คุณมั่นเป็นคนในทุกคนในบ้านให้การยอมรับด้านการวางแผนดำเนินชีวิต ตัวคุณมั่นเองจึงไม่เคยสร้างความเดือดร้อนให้ใครในเรื่องของการเงิน อีกทั้งทำให้ตนเองและครอบครัวไม่รู้สึกถูกคุกคามหรือให้ใครมาหยามเราได้ว่าเหนือเราในด้านการเงิน แม้ไม่มีเงินเยอะ แต่ทุกคนกลับรู้สึกเหมือนว่าตนเองมีเงินเยอะ ก็เพราะด้วยการวางแผนชีวิตที่ดีด้านการเงิน ผลผลิตต่างๆ จึงออกงอกงอมอย่างไม่จบไม่สิ้นนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ไม่เคยสร้างความเดือดร้อนให้ใครในเรื่องของการเงิน...” (ID 7)

6. **เข้าใจคนให้มากจนสร้างความภาคภูมิใจให้ตน** ความภาคภูมิใจสูงสุดท้ายที่คุณมั่นได้ถ่ายทอดความรู้สึกและมุมมองความคิดไว้ก็คือเรื่องราวของพนักงานที่โทรศัพท์มาขายของผ่านทางโทรศัพท์ แต่ก่อนคุณมั่นเองก็คิดว่าพนักงานเหล่านั้นเช่นเดียวกัน แต่เมื่อภายหลังได้ทราบชีวิตของพนักงานบางคนเข้า ทำให้คุณมั่นเปลี่ยนความคิดใหม่ที่มีต่อพนักงานเหล่านั้นมาจนถึงทุกวันนี้ ทุกครั้งที่มีรับสายพนักงานเหล่านั้น คุณมั่นจะพูดจาดีกับเขา หากช่วยเหลืออะไรเขาได้ก็ยินดีจะช่วยเหลือครั้งหนึ่งพนักงานมาขายสินค้าผ่อนศูนย์เปอร์เซ็นต์สามเดือน คุณมั่นก็ช่วยทำสินค้าจำนวนหนึ่งแสนบาทให้พอครบสามเดือนก็นำเงินไปคืนหนึ่งแสนตามเดิม พร้อมบอกกับพนักงานคนนั้นว่าหากปีหน้ามีอีกก็โทรมาได้ คุณมั่นจะช่วยเหลือ จากตัวอย่างเหล่านี้เองที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจที่มีต่อคนเป็นอย่างมาก เหตุตั้งต้นมาจากเมื่อเข้าใจและเห็นอกเห็นใจคนอย่างเป็นกลางมีคุณธรรมเพียงพอที่จะนำมาซึ่งความคิด การพูด การทำที่เอื้อเพื่ออาหารกันและกันเฉกเช่นเดียวกับคุณมั่น นำความภาคภูมิใจมาให้คุณมั่นนับจากนั้นเป็นต้นมา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ทุกคนคงไม่อยากจะมาโทรหาคนที่ไม่รู้จัก แล้วมายัดเยียดหรือมาขายของในสิ่งที่ใจเขาก็ไม่ได้ตั้งใจจะขายหรอก แต่ว่าที่เขาต้องทำเพราะว่าถูกหีบยื่น โอกาสให้ลองโทรมาเพื่อจะดูว่าลูกค้าสนใจหรือไม่สนใจ ถ้าลูกค้าปฏิเสธถือว่าเขาก็ไม่สำเร็จ แต่ถ้าลูกค้าไม่ปฏิเสธแต่ยังไม่ได้ตัด ยังให้โอกาสโทรมาได้ เขาก็ยังได้โอกาส คนที่จ้างเขาก็ยังให้โอกาสคุณยังลองขายได้ไฟเหลืองอยู่ แต่ถ้าเกิดเราปฏิเสธไป เขาจะโดนไฟแดง แต่ถ้าเกิดเราทำให้เขาขายได้เราจะทำให้เขาได้ไฟเขียว...” (ID 7)

ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

1. จะบุตรหรือบุตรชาย ส่วนคือสมหทัยใจของฉัน ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 วางแผนการศึกษา นำพาสู่คุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อวัยถึงของลูกชายคุณมันจะต้องเตรียมเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาแล้ว คุณมันก็ได้ปรึกษากับภรรยาเรื่องการเรียนต่อ โดยให้ภรรยาช่วยมองหาทุนการศึกษาที่ดีๆ มีคุณภาพเพื่อจะได้ส่งเสียให้ลูกชายได้รับโอกาสที่ดีในการพัฒนาตนเองสู่การเลี้ยงชีพในภายภาคหน้า จนในที่สุดก็ได้ทุนญี่ปุ่น ซึ่งทางเจ้าของทุนออกค่าใช้จ่ายให้หนึ่งในสี่ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด ส่วนที่เหลือคุณมันและภรรยาก็ตัดสินใจส่งเสียลูกชายเพื่อไปให้ถึงฝั่งฝัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คุณต้องหาทุนให้ลูกเรียนนะ มีทุนตรงไหนคุณต้องบอกคุณต้องไปหามาแล้วเราจะพาไปเรียนพาไปสอบ วางแผนต่อไป วางแผนเดินไปแล้วไปรอดผลข้างหน้า...” (ID 7)

2. ครอบครัวคือแก่นของชีวิต ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

2.1 เณรเจ้าปัญญา ทุกวันนี้คุณมันมีความสุขเป็นอย่างมากกับการใช้ชีวิตกับครอบครัว สังเกตได้จากการเล่าและบรรยายภาพปัจจุบันของครอบครัวให้กับผู้วิจัยฟัง คุณมันแลดูมีความผ่อนคลายสบายใจเป็นอย่างมาก และจุดแกร่งที่สำคัญจุดหนึ่งของคุณมันที่ได้นำมาใช้เป็นที่พึ่งพาของคนในครอบครัวได้เป็นอย่างดีก็คือการกล้าพูดกล้าคิดกล้าทำในสิ่งต่างๆ เป็นกำลังหลักที่สำคัญและเป็นมันสมองของครอบครัวเลยทีเดียว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนี้ ทุกวันนี้ กลับบ้านเร็ว นั่งคุยกับแม่ เป็นที่ปรึกษาที่บ้าน เป็นคน เป็นเจ้า เณรเจ้าปัญญาที่บ้าน เวลาที่บ้านมีปัญหา เวลาเขาต้องการความช่วยเหลือของเรา ความกล้าพูดของเรา เสียงใหญ่ๆ ของเรา เราจะใช้สิ่งนี้แหละเป็นประโยชน์ ขอร้องกับเชล การกล้าพูดกับคนมาเยี่ยมเงิน การพาแม่ไปหาหมอ การพูดโน้มน้าวกับแม่ให้ไปผ่าแขน การพูดให้น้องไม่หมดกำลังใจในการทำงาน การพูดให้น้องเขยกกล้าคิดมากกว่าที่จะอยู่เฉยๆ...” (ID 7)



ความสุขอยู่ที่ “เวลาคือหัวใจที่สำคัญ” ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

1. ใกล้เคียงบ้านไว้ก่อน เรื่องเงินค่อยว่ากัน คุณมันทำงานมาหลายที่หลายองค์กร เมื่อถึงช่วงหนึ่งของวัยก็รู้สึกเริ่มเบื่อการทำงานในเมืองและอยากลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางเข้าเมือง ชีวิตในช่วงนั้นจึงมุ่งเน้นไปที่สถานที่ทำงานที่ใกล้บ้านเป็นสำคัญ และได้มาเจอกับบริษัทแห่งหนึ่งที่อยู่ทีนนทบุรีนั่นเอง เพราะหัวใจของคุณมันตอนนี้คือการมีเวลาเป็นสำคัญให้กับตนเองและชีวิตครอบครัว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...หู้ว!! นี่แหละ คือสิ่งที่ต้องการ เงินเท่าไรไม่รู้ ให้เท่าไรก็เอาเท่านั้น ไม่เรียกร้อง ไม่เขียนจำนวนด้วยเงิน เขียนว่าตาม โครงสร้างบริษัท...” (ID 7)

2. อีกลิสต์ปีคือเวลาที่คงเหลือ คุณมันให้ความสำคัญกับเวลามากกว่าเดิมที่เป็น เพราะเมื่อปรับทิศทางของชีวิตในปัจจุบันสู่ความจริงในอนาคตเพื่อตนเอง เพื่อภรรยา เพื่อลูกแล้ว คุณมันก็มองว่าการทำงานประจำเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดที่จับต้องได้และมีโอกาสมากที่สุด ในขณะที่นับเวลาคุณเลิกคงเหลืออีกประมาณสิบสี่ปี เมื่อนับไปถึงการขยายอายุเกษียณไปถึงหกสิบสามปีตามนโยบายรัฐบาล ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ทุกวันนี้เปลี่ยนมาคิดใหม่ ไม่ออกกะ จะทำงานไปจนถึงวันที่เขาไม่ให้ทำ ซึ่งวันแรกก็นึกว่าถึงหกสิบ พอมาฟังว่าจะไปให้ถึงหกสิบสาม ก็ขยับเส้นตัวเองไปถึงหกสิบสาม ก็ยังมีเวลาอยู่อีกกระยะนึง...” (ID 7)

ความสุขอยู่ที่ “เที่ยว” ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. เพื่อนอยู่ที่ไหน ไปเยี่ยมเพื่อนที่นั่น คุณมันวางแผนกับชีวิตตนเองว่า หากต้องถึงวัยเกษียณคุณมันตั้งใจว่าจะไปท่องเที่ยว โดยยึดหลักที่ว่ามีเพื่อนอยู่ที่ไหนบ้าง คุณมันก็จะไปเยี่ยมเพื่อน ณ ที่แห่งนั้น เพราะจะได้ไปทุกจังหวัด ขับรถไปเที่ยว กลับมาที่ตั้งใจแล้วก็ไปเที่ยวต่อ ความคิดแบบนี้คุณมันเองก็ได้ปลูกฝังถ่ายทอดให้กับลูกน้องในทีมด้วยเช่นกัน ซึ่งเป็นวิธีคิดที่แปลกแตกต่างไปอีกแบบ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คุณลองคิดดูสิว่า ถ้าวันนึงเราแยกกันไป แล้วผมไปหา คุณจะตั้งใจเลี้ยงข้าวผมมั๊ย คุณจะต้อนรับผมขนาดไหน ผมไม่ได้ทะเลาะกับคุณ ถ้าผมทะเลาะกับคุณผมไม่กล้าไปหาคุณหรอก แต่ที่ผมคิดถึงคุณ ผมก็คิดว่าคุณคงคิดถึงผม แล้วคุณจะต้อนรับผมดี ผมจะมีที่พักที่กินในวันที่ผมไปหาคุณแน่นอน...” (ID 7)

ความสุขอยู่ที่ “องค์กร” ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. องค์กรที่น่าปฎักหลัก หากมองย้อนกลับไปในเส้นทางสายอาชีพที่ผ่านมาของคุณมันทำให้คุณมันรู้สึกว่าคุณชีวิตนับจากนี้ไม่มีอะไรน่ากลัว เพราะหลังจากเหตุการณ์สำคัญๆ มา ได้แก่ การถูกปลดออกจากบริษัท การเสียเพื่อนทำงานที่สนิทไป การเกษียณก่อนอายุที่ไม่สมหวัง การทำงานกับต่างประเทศ ทำให้พิจารณาว่าองค์กรแห่งนี้เป็้องค์กรที่ดีที่น่าปฎักหลักอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนี้อยู่ที่นี้เรามีความสุข ที่เนี่ย ผมว่าดี เป็นที่ที่น่าปฎักหลักนะ...” (ID 7)

## ชีวิตในภายภาคหน้า

จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล ประกอบด้วย 4 ประเด็นหลัก คือ

1. เปลี่ยนโรงเรียนเพราะอยากเรียนลูกเสือ การตัดสินใจครั้งสำคัญเป็นลำดับแรกๆ ของชีวิตของคุณมันมาจากการเลือกเส้นทางการใช้ชีวิตด้านการศึกษา การเลือกย้ายมาอยู่โรงเรียนรัฐแห่งจนถึงมัธยมศึกษาปีที่สาม ทำให้รู้จักโลกอีกโลกหนึ่ง โลกที่จะต้องแก่งแย่ง ชีวิตในช่วงนั้นคุณมันไม่ได้เรียนเลย มีแต่ความสนุก ซึ่งครูอาจารย์ไม่ได้มาเกี่ยวข้องกับอะไรกับชีวิตของคุณมันผู้นักเรียนมากนัก สังคมและสภาพแวดล้อมจึงได้สร้างการเปิดโลกทัศน์ชีวิตให้คุณมันในช่วงเวลาเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เรียนมาถึงระดับมัธยมก็เริ่มมีความคิดเป็นของตัวเองละ อยากทำกิจกรรมลูกเสือก็เลยออกมาเรียนต่อ โรงเรียนวัดราชา...” (ID 7)

2. เตรง เตรง เตรง สัญญาแห่งการเป็นลมครั้งแรกในชีวิต การออกจากบ้านครั้งแรกในชีวิตของคุณมันที่จะต้องไปพักแรมอยู่ที่อื่นที่ไม่ใช่บ้านเกิดของตนเอง ก็เมื่อครั้งที่คุณมันตัดสินใจไปเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่จังหวัดพิษณุโลก ในครานั้นเป็นจุดเปลี่ยนของลูกผู้ชายครั้งสำคัญครั้งหนึ่ง เพราะคุณมันเองไม่เคยออกจากบ้าน ต้องจากไกลบ้านเท่านั้นมาก่อน เมื่อถึงวันที่ต้องขึ้นรถไฟไปที่มหาวิทยาลัยจริงๆ ทำให้คุณมันถึงกับเป็นลมครั้งแรกในชีวิตก็เมื่อตอนได้ยินเสียงระฆังดัง เตรง เตรง เตรง นั่นเอง คุณมันครุ่นคิดกับตัวเองตอนนั้นว่า คุณมันจะต้องไปนานมากมัย แล้วจะได้กลับมาอีกที่เมื่อไหร่ ครั้งนี้ต้องไปเรียนนานถึงสี่ปี ข้าวของที่เตรียมมาก็ไม่รู้ว่าจะเตรียมมาครบถ้วนดีหรือไม่ ความกังวลก็มีมากมายนักหนา จากชายหัวใจแข็งแแกร่ง แต่เมื่อต้องมาเผชิญกับภาวะการณดังกล่าวนี้แล้ว ผู้ชายก็เป็นลมได้เช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...สรุปสุดท้ายก็เลือกไปเรียนที่พิษณุโลก วันที่ไปส่งจึ้นรถไปนี่แม่ไปส่ง แม่ไปส่งรับ นื่องจึ้นรถไฟที่หัวลำโพง อิมฮี จำภาพติดตาเลย เป็นลมครั้งแรกในชีวิต ตอนที่รถไฟมันดีระฆัง คังอะ เตรง เตรง เตรง มือสั่นเลย มือสั่น...” (ID 7)

3. คอมพิวเตอร์ เธอทำให้ฉันหลงใหล ดังที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ก่อนหน้าในประเด็นที่ว่า คุณสมบัติชีวิตคนชีวิตงาน ภายได้ประเด็นย่อยที่ว่า ทบทวนตนเองทั้งกายใจ จึงคิดใหม่ทำใหม่ ดีกว่าเดิม ผู้วิจัยได้เกริ่นนำถึงจุดเปลี่ยนสำคัญของชีวิตคุณมันหลังจากได้ตัดสินใจขอยกเลิกงานที่ค่ายทหารสนามบินพิษณุโลก ช่วงตอนฝึกที่แห่งนั้น คุณมันได้ทำงานหลากหลาย เป็นต้นว่า ทำโรเนียว เดินเอกสาร พิมพ์ดีด จนได้ไปเห็นคอมพิวเตอร์ของทหาร ซึ่งสมัยนั้นเครื่องคอมพิวเตอร์ราคา ตกประมาณเครื่องละสองสามแสนบาทเลยทีเดียว จึงได้มีโอกาสจับสัมผัส และทำความคุ้นเคยสร้าง ความรู้จักกับเครื่องคอมพิวเตอร์ในช่วงนั้น คอมพิวเตอร์คือนวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์ใหม่ที่สร้างความประหลาดใจ และความสนใจให้กับคุณมันเป็นอย่างมาก จนถึงขั้นเปลี่ยนใจไม่ขอย้ายวิทยาเขตกลับไปที่กรุงเทพมหานคร และไม่ขอซื้อกลับไปเอ็นทริานซ์ใหม่เลยทีเดียว ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ได้ไปเห็นคอมพิวเตอร์ของทหารในค่าย เขาให้จับ ให้พิมพ์งาน เวิร์ดราชวิถี แล้ว ก็ปรี้นท์ออกใจ แล้วก็มาโรเนียว เราก็เลย เฮ้ย!! คอมนี่แม่งอะ ไรวะเนี่ย...” (ID 7)

4. จากคุยกับคอมต้องมาคุยกับคน เมื่อครั้งที่คุณมัน ได้กลับมาทำงานเป็นพนักงาน บริษัทอีกครั้งหลังเปิดกิจการของตนเองและปิดตัวลงไปด้วยเหตุจำเป็นดังที่ได้นำเสนอไว้ใน ประเด็นก่อนหน้านั้นแล้ว ด้วยประสบการณ์ของคุณมันเองจึง ได้ถูกมองไว้ในฐานะผู้สืบทอดดำรง ตำแหน่งตำแหน่งผู้บริหารบริษัทแห่งหนึ่ง เดิมทีเดียวคุณมันมิได้หวั่นใจอะไรเพราะทางที่ตนเอง เดินทางมานั้นก็คือทางในโลกไอทีซึ่งเป็นงานระบบ ขึ้นตอน กระบวนการภายใน ครั้นเมื่อได้ฟัง โจทย์จากผู้บริหารว่าจะต้องหารายได้เข้าบริษัทด้วย เป็นไอทีที่นี้ต้องหาเงินด้วย ทำให้คุณมันถึงกับ หงายหลังเลยทีเดียว ทำให้คุณมันต้องไปนั่งคิดว่าหาเงินอย่างไรดี โดยเริ่มจากมองว่าบริษัทนี้ทำ ด้านก่อสร้าง และคุณมันเองก็เคยมีประสบการณ์ในงานก่อสร้างเมื่อตอนเปิดกิจการของตนเอง มา ก่อน จึงพิจารณาเห็นช่องทางที่ว่ามีงานบางจุดในงานก่อสร้างที่ไอทีสามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับช่อง ได้ คุณมันจึงเริ่มต้นจากจุดนั้นด้วยการทำแผนและนำเสนอให้ผู้บริหารและผู้จัดการฝ่ายต่างๆ รับฟัง และได้รับการยอมรับในแนวคิดนั้นจากผู้บริหาร เป็นต้นว่า งานด้านสายที่ไม่ใช่สายไฟที่ใช้ในงาน ก่อสร้าง อุปกรณ์กล้องวงจรปิด และอื่นๆ เป็นต้น คือส่วนงานที่ไอทีสามารถเข้าไปช่วยเหลือและ สร้างยอดขายให้กับบริษัทได้นั่นเอง จากจุดนี้เองคือจุดที่ทำให้คุณมันต้องฝึกพูด หัดพูด หัดนำเสนอ และเข้าหาคนเป็นอย่างมาก จากที่ชีวิตเคยคิดว่าจะไม่เอาด้านคน ไม่อยากยุ่งกับคนเพราะมีเรื่องราว

มากมายให้ปวดหัว คุณมันกลับต้องปรับตัวเองฝึกทักษะด้านการบริหารคนเพื่อตอบโจทย์กับความท้าทายใหม่ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ไอที่ต้อหาต้งค้ด้วย เลยหงยหล้งเลย ไอที่หาต้งค้ ตายละทำงานมาต้งสืบเก้าปี เคยแต่ใช้ต้งค้...” (ID 7)

5. มองตนเองวันนี้ผู้วันหน้า ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ อาชีพหลังวัยเกษียณ คุณมันเริ่มเตรียมตัวด้านอาชีพหลังวัยเกษียณไว้ว่า ตนเองจะไปทำอะไรดีหลังจากนั้น ซึ่งก็มีอาชีพอยู่สองถึงสามอาชีพที่มองไว้คร่าวๆ เพื่อพอให้อุ่นใจเป็นแนวทางให้กับชีวิต พอสร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะให้กับคุณมันได้เป็นอย่างดี การเตรียมความพร้อมของคุณมันเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่คุณมันต้องเตรียมความพร้อมล่วงหน้าแต่เนิ่นๆ เพื่อให้สามารถหัวเราะยิ้มแย้มได้เฉกเช่นเดียวกับคุณมันในวันนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนื่ก็เตรียมตัวไว้เหมือกัน สอบใบขับขีสารธารณะ จะไปเรียนอาชีพ ช่างตัดผม บ้าง จะไปสมัครงานในโรงรับจำนำบ้าง...” (ID 7)

สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

1. นอกจากปลาหมอตายเพราะปาก ยังตายได้ด้วยเพราะทัศนคติของปลาหมอเอง ครั้งหนึ่งซีอีโอท่านหนึ่งในบริษัท โฮลซิมบริษัทด้านไอทีที่แยกตัวออกมาจากบริษัทแม่ปูนซีเมนต์นครหลวงครั้งเมื่อถูกซื้อโดยชาวต่างชาติ ท่านจำเป็นต้องย้ายตำแหน่งไปประจำตำแหน่งอื่นซึ่งท่านได้กรุณาจะเลื่อนตำแหน่งให้กับคุณมันด้วยความคุณสมบัติวิญญูคุณวุฒิ ทว่าในช่วงนั้นคุณมันมีความรู้สึกที่ไม่สนใจ รู้สึกหยิ่งผยองในตนเอง ซีอีโอมาคูย สำคัญตนเองผิดไป จึงปฏิเสธโอกาสที่ดีงามเช่นนั้นไป ด้วยท่านอยากจะฝนคุณมันให้เป็นเพชร แต่คุณมันก็เลือกปฏิเสธไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะท่านไม่ได้พูดตรงๆ แต่พูดให้คิด อีกทั้งด้วยความที่ใจไม่คล้อยตามท่านภาษาพูดจากก็ไม่ดี ท่านจึงได้เลื่อนตำแหน่งให้กับรุ่นน้องที่มีอายุงานน้อยกว่าคุณมันขึ้นเป็นหัวหน้างาน จากเหตุการณ์นี้เองทำให้คุณมันเกิดความตระหนักในใจที่ว่าความคิดมวมองทัศนคติของคุณมันเองแท้ๆ ที่ทำให้ตัวคุณมันพลาดโอกาสในชีวิตไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ทัศนคติเรานี้เองแหละที่ทำให้เราพลาดโอกาสในชีวิตไป...” (ID 7)

2. จากความสบายใจสู่ความตั้งใจ เพื่อให้ชีวิตของคุณมันเองอยู่เย็นเป็นสุข ให้ตนเองไปเที่ยวได้ ให้ตนเองนอนหลับได้ ให้ตนเองทำอะไรหลายๆ อย่างได้อย่างเบาใจสบายกาย คุณมันจึงทบทวนปรับความคิดของตนเองว่าจากความสบายใจสู่ความตั้งใจนั้น ตนเองควรทำอย่างไร และคุณ

มันก็ค้นพบเจอกับหนทางออกสู่เส้นทางด้วยตนเองในที่สุด แม้จะยังไม่ได้ตั้งใจทุกอย่างแต่ก็ทำให้คุณมันสบายใจ อยู่ได้ และเป็นสุขจากปัจจุบันไปถึงอนาคตอีกด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พยายามเตือนตนเองเหมือนกันว่าอย่าไปคาดหวังมาก ถ้าเขาทำไม่ได้ก็ทำไม่ได้ ถ้าเราทำให้เขาได้แค่ไหนเราก็ทำให้เขาได้แค่นั้น คือ ปล่อยวาง ระวังบ้าง อย่าไปคาดหวังว่าต้องสำเร็จหมด...” (ID 7)

“...คุณไปเปลี่ยนคนทั้งองค์กรเขาไม่ได้หรอก คุณจะต้องเปลี่ยนตัวคุณ ก็เลยปล่อยวาง แล้วก็ปรับเปลี่ยน สบายใจ...” (ID 7)

## ลำดับที่ 8 (ID 8) ชื่อทะเล้น (นามสมมติ)

### 1. ข้อมูลเบื้องต้น

สาวร่างเล็กเอวบางร่างน้อย ผิวขาว อายุ 28 ปี ระดับการศึกษาปริญญาโท ภูมิลำเนาจังหวัดนนทบุรี ครอบครัวมีอาชีพ ครูอาจารย์ และวิศวะโยธา มีพี่น้อง 2 คน เป็นคนโต อายุงาน 1 ปี เป็นคนเสียงเล็ก เสียงเบาๆ พูดช้า ไม่เร็ว รักครอบครัวและรักน้องสาว เป็นคนตรงไปตรงมา มีจิตใจที่ดี มีความน่ารัก สดใส ยิ้มง่าย อาจมีที่คร่ำเคร่งไปบ้าง แต่ก็เป็นคนสบายๆ สนุกสนาน มีน้ำใจงาม และรักความเรียบง่าย รักธรรมชาติ มีความเป็นกันเอง มีอัธยาศัยไมตรีที่ดี

### ข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรม

ผู้วิจัยพบว่า การแสดงออกทางด้านการกระทำที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ มาทำงานตรงเวลา กระตือรือร้นในการทำงาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง วางตัวต่อผู้อื่นในที่ทำงานได้อย่างเหมาะสม พูดถึงงานที่ทำปัจจุบันในเชิงบวก กิจกรรมในยามที่พักจากงาน รับประทานอาหารอย่างมีความสุข มีเวลาที่มีความสุขในการทำงาน อุทิศตนเพื่อส่วนรวม มีสุขภาพกายใจดี ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพจิตดีโดยให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมด้วย เลือกรับคนที่มีสุขภาพกายใจดี ประสบความสำเร็จในการทำงาน และหัวเราะร่าเริงแจ่มใส การแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ สนุกสนาน เพลิดเพลินในการทำงาน ถูกใจและยินดีในงานที่ตนได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในการทำงาน ภาคภูมิใจในตนเอง อารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้สึกดี และผูกพันกับงาน มีแรงปรารถนา แรงบันดาลใจในการทำงาน มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น และ การแสดงออกทางด้านความนึกคิดที่เด่นๆ นั้น ได้แก่ มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต มีเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว รับรู้ว่าคุณมีพันธกิจและเป้าหมายที่ชัดเจนในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ รับรู้ว่าคุณ

ตนเองได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ถ่ายทอดมุมมอง ประสบการณ์ที่ดีเชิงบวกในการทำงานให้เพื่อนพนักงาน มองไกลออกไปข้างหน้าและวางแผน ดำเนินการ รู้จักทบทวนและประเมินก่อนและหลังการกระทำ คำพูด อารมณ์และความคิดของตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน และมีความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล

## ชีวิตก่อนเข้าทำงาน

ครอบครัวบ้านเกิด ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. ครอบครัวแสนสุขของสาวน้อยนนทบุรี คุณทะเล้นเป็นลูกสาวคนโตของครอบครัว มีน้องสาวหนึ่งคนอายุห่างกันเพียงแค่หนึ่งปี นิสัยใจคอของคุณทะเล้นและน้องสาวเรียกได้ว่าแทบจะเป็นฝาแฝดเพราะเธอบอกว่ามีนิสัยคล้ายกันมาก หากบอกว่าแตกต่างกันตรงไหน เธอเองก็ยังนึกไม่ออก อาจเพราะว่าคุณทะเล้นและน้องสาวห่างกันเพียงหนึ่งปีเท่านั้น เธอเองเกิดที่จังหวัดสกลนคร แต่มาเติบโตที่จังหวัดนนทบุรี ครอบครัวมีความอบอุ่นรักใคร่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยสังเกตเห็นได้ชัดว่าเมื่อคุณทะเล้นเล่าถึงครอบครัว คุณพ่อ คุณแม่ และน้องสาวนั้น คุณทะเล้นจะมีความสุข ดวงตาเปล่งประกาย และพูดคล่องแคล่วแจ่มใสเป็นอย่างมาก เนื้อหาที่เล่าถึงครอบครัวดูมีความเป็นกันเองสบายๆ ไม่กดดันมากนัก อาจมีตลกเล่น ตลกหยอเย้ยบ้าง แต่เธอก็มีความสุขอยู่มาก และมีคุณภาพชีวิตที่ดีเลยทีเดียว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็อยู่ที่บ้านสี่คน ตอนนี้อยู่กับแม่ก็เกษียณแล้ว แล้วก็ยังมีน้องสาวหนึ่งคน ตอนนี้เป็นอาจารย์ที่มอรามคำแหง คณะศึกษาศาสตร์ สอน ดูเกี่ยวกับสายตา คล้ายๆ จักษุแพทย์อะไรอย่างเงี้ย เกิดที่สกลนคร แต่ว่ามาโตที่นี่ เหมือนแม่ไปคลอดที่นู่นแล้วพ่อก็รับมาโตที่นี่...” (ID 8)

อาชีพหลักปัจจุบัน ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ

1. คุณแม่ครูวิทย์ คุณพ่อวิศวกร คุณแม่ของคุณทะเล้นประกอบอาชีพเป็นคุณครูสายวิทยาศาสตร์ สอนเกี่ยวกับวิชาดาราศาสตร์และอวกาศ เช่น ดวงดาว เป็นต้น สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้านคุณพ่อประกอบอาชีพเป็นวิศวกร แผนกวิศวโยธา ซึ่งปัจจุบันทั้งสองเกษียณอายุงานเรียบร้อยแล้ว ด้วยคุณพ่อคุณแม่มีความพร้อม ความรู้ และความสามารถที่อยู่ระดับที่ดีเลยทีเดียว พื้นฐานครอบครัว อาชีพ ตลอดจนการใช้ชีวิต การเติบโต การศึกษาของคุณทะเล้นและน้องสาวนั้น จึงได้รับการปูทาง คำแนะนำ การมองภาพในอนาคตจากคุณพ่อคุณแม่ซึ่งเป็นส่วนสำคัญยิ่งที่ทำให้คุณทะเล้นประสบความสำเร็จในการทำงานชีวิตในระดับที่คุณทะเล้นก็พึงพอใจอยู่ไม่

น้อย พื้นฐานครอบครัว พื้นฐานความพร้อมจึงเป็นสิ่งสำคัญของการพัฒนาเป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แม่เป็นครูค่ะ พ่อทำอยู่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค อยู่แผนกวิศวะโยธา...” (ID 8)

2. คิดถึงและร้องไห้ พ่อจากไกลไปทำงาน คุณพ่อของคุณทะเล้นจะอยู่ไม่ค่อยเป็นเวลา ทุกอาทิตย์คุณพ่อของคุณทะเล้นจะต้องไปต่างจังหวัด แรกๆ ก็เดือนนึงกลับสองสามครั้ง แต่หลังๆ ก็กลับอาทิตย์ละครั้ง คุณทะเล้นเลยได้เจอคุณพ่ออาทิตย์ละหนึ่งครั้ง บางครั้งคุณพ่อไปที่ไซต์งาน คุณทะเล้นก็ตามไปอยู่ด้วย คุณแม่เล่าให้คุณทะเล้นฟังว่าเวลาที่คุณพ่อเดินทางไปทำงานที่ระยอง คุณทะเล้นจะร้องไห้ใหญ่เลย ต้องเข้ามาออดเข้ามาหอมแก้ม ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คิดพอนะแม่เล่าให้ฟังว่า เวลาพ่อไปเนี่ยก็จะร้องไห้...” (ID 8)

3. เลี้ยงลูกไปด้วย เรียนโทไปด้วย คุณทะเล้นเล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า สมัยที่คุณแม่เรียนปริญญาโทนั้น คุณแม่มีลูกสาวทั้งสองคนแล้ว คุณแม่ไปทำชิสก็ต้องหอบลูกสาวทั้งสองคนไปที่มหาวิทยาลัยด้วยเพราะเนื่องจากไม่มีคนดูแลแทน บางครั้งคุณทะเล้นและน้องสาวของเธอก็จะไปนอนที่บ้านเพื่อนคุณแม่บ้าง บางครั้งก็จะไปโรงเรียนคุณแม่ บางครั้งเพื่อนๆ คุณแม่ก็จะไปรับ ชีวิตช่วงหนึ่งของคุณทะเล้นและน้องสาวก็จะวนเวียนในลักษณะเช่นนี้ โดยจะอยู่ที่โรงเรียนเยอะมากนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็จะอยู่กับแม่ แม่ก็จะคอยดูแล เวลาพ่อไม่อยู่อะไรอย่างเงี้ยค่ะ แม่ก็เก่งนะ แม่ก็ทำงานเป็นครูแล้วก็เรียนโทไปด้วย...” (ID 8)

การศึกษา พัฒนาการ พัฒนาการ ประกอบด้วย 7 ประเด็นหลัก คือ

1. ก่อนอนุบาล เด็กดีดูผ้าขาว คุณทะเล้นเล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า สมัยก่อนเข้าอนุบาลที่โรงเรียนเตรียมอนุบาล ช่วงนั้นคุณทะเล้นเป็นเด็กดีมากเลย สิ่งที่คุณทะเล้นจำได้แม่นๆ ก็คือเป็นเด็กกิจกรรม และเคยถ่ายหนังสือใส่ชุดไทยลงนิตยสารเล่มนึงด้วย แต่คุณทะเล้นจำไม่ได้แล้วว่าเป็นเล่มใด นอกจากนี้คุณแม่ของคุณทะเล้นยังเล่าคุณทะเล้นฟังอีกว่า อาจารย์จะคอยเอ็นดู ซื่อขนม ตักตามาให้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อนามัยเด็กกลาง จะอยู่กับแก๊งเพื่อน เป็นเด็กกิจกรรม เป็นลีดเดอร์ถือคทา ถ่ายนิตยสารอะไรอย่างเงี้ย...” (ID 8)

2. ประถมต้น เพื่อนเพียวฟ้า เราไม่เพียต หากคุณผู้อ่านนึกถึงหนังฝรั่งเรื่องหนึ่งที่มีแก๊งสาว ๆ ที่ออกแนวเพียวฟ้าสักหน่อย ออกแก๊งร้ายๆ หน่อย จะมีตัวเพียตๆ นั่นแหละคือกลุ่ม

เพื่อนสมัยวัยเด็กที่คุณทะเล้นสนิทเป็นก๊วนเดียวกัน ทว่าคุณทะเล้นจะออกเจิบๆ นิ่งๆ ตุ่มๆ กว่าเพื่อนสักหน่อย แต่ไม่เพี้ยวฟ้าว ไม่เพี้ยตเหมือนเพื่อนๆ ในกลุ่ม อีกทั้งก็มีเฮฮา สงสรรค์ปกติ เช่นเดียวกัน กลุ่มเพื่อนๆ ของคุณทะเล้นแม้จะดูเพี้ยวเพี้ยตแต่ก็ไม่ได้ระรานใคร ขยายกันอีกสักนิด เพื่อให้ท่านผู้อ่านเข้าใจและจินตนาการได้ชัดเจนภาพมากยิ่งขึ้น ช่วงวัยที่ผู้วิจัยเล่าให้ฟังนั้นคือเด็กนักเรียนวัยประถมศึกษาตอนต้น ก็เรียกได้ว่าไม่เบาและพอตัวเลยทีเดียวคุณทะเล้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“...อยู่กับแก๊งเพื่อน เพื่อนก็จะเพี้ยวๆ หน่อย อารมณ์แบบเป็นตัวของตัวเอง...” (ID 8)

3. **ประณมปลาย ชีวิตเย็น ชีวิตดี คนตรีนำ** คุณทะเล้นเป็นคนเย็น ใจเย็น เพื่อนๆ จะทักคุณทะเล้นว่าเหมือนพระพุทธเจ้า ใจเย็นมาก ด้วยเพื่อนมีส่วน ทำให้เราตั้งใจเรียนมากขึ้น สมัยอยู่ประถมต้นกับแก๊งเพี้ยวฟ้าวไม่ตั้งใจเรียนเท่าที่ควร แต่เมื่อมาอยู่ประณมปลายกลับได้ลำดับต้นๆ ของห้อง อีกทั้งได้เป็นหัวหน้าห้องอีกด้วย คุณทะเล้นเองก็เพิ่งมานึกออกกว่าช่วงวัยนั้นของเธอเป็นอย่างไรเมื่อตอนได้คุยกับผู้วิจัยนี้เอง คุณทะเล้นยังเล่าให้ฟังอีกว่า ได้อยู่วงโยชวาทิต สายเครื่องเป่า ประมาณว่าเป่าเมโลดี้ คุณทะเล้นไปสมัครด้วยตนเองเพราะตอนยื่นเคาะพวงชาติเห็นเพื่อนๆ เล่นวงโยชวาทิต รู้สึกว่าเทห์ อยากไปทำบ้าง ก็เลยไปทำงานได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของวง คุณทะเล้นอยู่ที่วงโยชวาทิตได้สักพักใหญ่หลายปีจนย้ายโรงเรียนสู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป นอกจากนี้คุณทะเล้นยังเล่าให้ฟังอีกว่าช่วงนั้นเธอรัก เธอชอบ เธอมีความสุขที่ได้เล่นดนตรีเป็นอย่างมาก ทางคุณแม่ก็อนุญาตให้เรียนด้วย เธอเองจึงได้ฝึกเรียนดนตรีไทยหลายประเภท เช่น ระนาด ซอด้วง ซออู้ ขิม และอีกหลายๆ อย่าง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พออยู่ธารสัมฤทธิ์เหมือนได้เพื่อนเรียบร้อย ก็ดีนะคะ ก็ทำให้เราเย็น เย็นลง ก็ดี แก๊งค์เพื่อนดี ได้อยู่วงโยชวาทิต เป่าเมโลดี้ รู้สึกว่าเทห์ อยากไปทำบ้าง ก็เลยไปทำ ตอนนั้นชอบดนตรีมาก รู้สึกมีความสุข เรียนระนาด เรียนซอด้วง เรียนขิม เรียนหมดเลย...” (ID 8)

4. **มัธยมต้น มือจะเข้ แห่งห้องดนตรีไทย** เมื่อถึงเวลาที่ต้องย้ายโรงเรียนก้าวข้ามสู่ระดับชั้นศึกษามัธยม คุณทะเล้นก็ได้ย้ายมาอยู่ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งย่านถนนสามัคคี คุณทะเล้นเรียนที่นี่เป็นเวลาหกปี ตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่หนึ่งจนถึงปีที่หกเลย เธอเข้ามาเรียนที่นี่ได้ด้วยนักเรียนมีความสามารถพิเศษ กล่าวคือ สมัยประถมเธอได้ฝึกเรียนดนตรีไทยหลายประเภทดังที่กล่าวไว้ข้างต้น ทำให้เมื่อมาสมัครเรียนต่อ ทางโรงเรียนก็มีโควต้าเปิดรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ คุณทะเล้นจึงได้มีโอกาสเข้าเรียน ณ สถานศึกษาแห่งนี้ โดยเธอได้อยู่กับห้องนักเรียนที่เป็นเด็กดนตรีไทยด้วยกัน ช่วงนั้นวันเสาร์อาทิตย์คุณทะเล้นก็เรียนจะเข้ เวลาว่างของโรงเรียนเธอเองก็จะขึ้นแสดงเล่นจะเข้ เป็นมือจะเข้ของวง ดังคำกล่าวที่ว่า .....



“...มาอยู่ตรงสามัคคี ได้อยู่ห้องอะไรอะ ห้อง ห้องดนตรี ห้องที่เป็นเด็กดนตรี เพราะว่าเรามีความสามารถพิเศษ ได้มาอยู่แก๊งดนตรีไทย...” (ID 8)

5. **มัธยมปลาย สายวิทย์ติดเบส** เมื่อขึ้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คุณทะเล้นก็ต้องมาถึงจุดสำคัญอีกครั้งหนึ่งสายการศึกษาว่าจะเรียนต่อสายใดดี ในช่วงนั้นคุณแม่ของคุณทะเล้นก็แนะนำและจูงใจคุณแม่ทะเล้นให้เรียนทางสายวิทยาศาสตร์ด้วยเพราะคุณแม่มองการณ์ไกลว่ายามเมื่อเรียนจบแล้วคุณแม่ทะเล้นจะได้ประกอบอาชีพได้ง่าย และก้าวหน้าในการทำงาน คุณทะเล้นเองก็เป็นบุตรที่น่ารักก็คล้อยตามมารดาและตัดสินใจเรียนต่อสายวิทย์ตามคำแนะนำของคุณแม่ของเธอ ตลอดการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เธอเรียนห้องถึงตลอดทั้งสามปี อยู่ห้องมอสีทับหนึ่ง มอห้าทับหนึ่ง และมอหกทับหนึ่ง ช่วงหนึ่งคุณแม่ทะเล้นเองก็มีความสนใจด้านดนตรีอีกครั้ง หลังจากห่างหายไปช่วงเรียนดนตรีไทยสมัยมัธยมศึกษาตอนต้น ครั้งนี้ความสนใจของเธออยู่ที่ดนตรีสากลประเภทกีตาร์เบส ถึงขั้นตั้งวงกับเพื่อนๆ ซ้อมวงกันจริงจังเลยทีเดียว จนถึงประมาณมัธยมศึกษาปีที่ห้าคุณแม่ทะเล้นก็กลับมาเน้นตัวเข้มเพื่อเตรียมตัวเอนทรานซ์อีกครั้งเนื่องจากคุณแม่บอกคุณแม่ทะเล้นว่าขอให้เพื่อนด้านดนตรีไว้ก่อนเพื่อมาเน้นเชิงวิชาการ เธอจึงไม่ได้เรียนต่อด้านดนตรีนับจากนั้น และก็เป็นโชคดีของคุณทะเล้นที่มีคุณแม่เป็นคุณครูสายวิทย์และเธอเองก็เป็นคนที่ไม่ค่อยชอบอ่านหนังสือแต่ชอบทำกิจกรรมมากกว่า คุณแม่ของเธอจึงได้คอยสอนคอยช่วยตัวให้คุณทะเล้นอยู่เสมอ ซึ่งคุณแม่ทะเล้นเองก็กล่าวว่าชีวิตได้ดีก็เพราะมีคุณแม่ที่คอยตัวคอยสอนช่วยชีวิตเธอจนเอ็นทรานซ์ติดในที่สุด จะเห็นได้ว่าชีวิตช่วงนี้คุณแม่ทะเล้นเข้มขึ้นไปด้วยการเรียนและการดนตรีเป็นอย่างดี และก็มีคุณแม่ที่คอยเคียงข้างคุณแม่ทะเล้นเสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แม่จุง แม่บอกว่าเรียนสายวิทย์แหละ ทำงานจะโอเคอะไรอย่างเงี้ย ก็เลยโอเคเรียนสายวิทย์ก็ได้ ลักพักนึง อยากเรียนพวกกีตาร์เบส ก็ไปเรียน แล้วก็ตั้งวงกับเพื่อนด้วยน้ำ หึงล้วนเล่นเบส เพื่อนเล่นกีตาร์ ก็มีคนเคยเป็นนักร้องมาก่อน...” (ID 8)

“...และตอนเรียนก็ได้แม่ตัวให้ เพราะเป็นคนไม่ชอบอ่านหนังสือ เป็นคนที่ไม่ชอบอ่าน แต่ชอบทำงานนะ...” (ID 8)

6. **อุดมศึกษากับเทคโนโลยีชีวภาพ** เมื่อมาถึงตอนเลือกคณะที่จะศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย แรกเริ่มเดิมทีคุณแม่ทะเล้นตั้งใจอยากศึกษาต่อที่คณะสัตวแพทย์แต่คะแนนที่ได้ก็ยังไม่มากพอ คุณทะเล้นจึงเบนเข็มชีวิตไปเลือกสาขาเทคโนโลยีชีวภาพแทน เพราะศึกษามาว่าเป็นคณะที่เกี่ยวกับการต่อชิ้นส์ ดีเอ็นเอ เกี่ยวกับการหมักเบียร์ ก็น่าจะบูมน่าจะเรียนแล้วรุ่งตอนที่จบการศึกษา จึงทำให้คุณแม่ทะเล้นเกิดความสนใจที่อยากจะเลือกศึกษาต่อ พอตอนประกาศผลสมัครคุณแม่ทะเล้นสาม

คณะ คณะหนึ่งติดที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะวิทยาศาสตร์ สาขาอัญมณีและเครื่องประดับ อีกคณะหนึ่งที่เทคโนโลยีชีวภาพที่มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือ และอีกคณะหนึ่งคุณ ทะเล้นนึกจำไม่ได้ว่าเป็นคณะใด เมื่อทราบว่าเป็นตนเองติดถึงสามคณะ คุณทะเล้นจึงได้ไปตรวจค้น วิชาเรียนของสาขาอัญมณีพบว่า มีวิชาฟิสิกส์เยอะซึ่งตนเองไม่ค่อยถนัดและไม่ชอบ เธอจึงตัดสินใจ เลือกลงสมัครเรียนที่คณะเทคโนโลยีชีวภาพย่านสะพานพระรามเจ็ดนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็มาข้ามหาวิทยาลัยที่มอพระจอมเกล้าพระนครเหนือ คณะวิทยาศาสตร์ สาขา เทคโนโลยีชีวภาพ ก็จะดูพวกตัดต่อยีนส์ คิวดีเอ็นเอ แล้วก็มีส่วนเข้ามาเกี่ยวพันหน่อย มีชีวะเข้ามานิด หน่อย...” (ID 8)

7. **มหาบัณฑิตการจัดการธุรกิจอาหาร** ความคิดแรกเริ่มที่คุณทะเล้นอยากศึกษาต่อในระดับมหาบัณฑิตปริญญาโทเกิดขึ้นตอนที่ออกจากงานแรก ได้สัปดาห์คาบเกี่ยวช่วงกำลังหางานที่ๆ สอง ตอนนั้นคุณทะเล้นอายุราวยี่สิบสามปีก็เกิดความคิดที่ต้องพัฒนาตนเอง เพราะเดี๋ยวอายุเยอะ แล้วหมดไฟอยากเรียนต่อ คุณทะเล้นก็เลยเริ่มหาที่เรียนมาเรื่อยๆ ระหว่างทำงานที่ที่สอง จนมาพบกับคณะกรรมการจัดการธุรกิจอาหาร ด้วยพิจารณาว่าแนวทางนี้น่าจะอยู่ได้นาน เพราะธุรกิจอาหารเป็น ปัจจัยสี่ของชีวิต ไม่มีวันหายไปจากโลกนี้ได้ เพราะทุกคนต้องใช้ต้องบริโภค เมื่อตัดสินใจได้แล้ว คุณทะเล้นจึงไปปรึกษาคุณพ่อ คุณพ่อก็เห็นดีด้วย คุณทะเล้นจึงได้ไปสมัครเรียนที่วิทยาลัยการ การจัดการมหิดล ย่านวิภาวดีรังสิต ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...มีความคิดที่อยากเรียน โทด้วย เอกที่เรียน คือ การจัดการธุรกิจอาหาร ภายใต้การ จัดการธุรกิจอาหาร มหิดล แล้วก็ได้มาเจอแก๊งค์เพื่อนที่มีความหลากหลายทางด้านอาชีพ ธุรกิจส่วนตัว คนที่อยู่โรงงาน เด็กจบใหม่ เหมือนเป็นคอนเน็คชั่นใหม่...” (ID 8)

ชีวิตคือการเดินทาง ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ

1. **กิจกรรมทำหมด อีกลดค่าเล่าเรียน** สมัยที่คุณทะเล้นเรียนและทำกิจกรรมใน มหาวิทยาลัยนั้น เนื่องจากว่าคุณทะเล้นเป็นตัวแทนของสโมสรนิสิต จึงมีหน้าที่รับผิดชอบต่างๆ กับ กิจกรรมที่มากมายของคณะและของมหาวิทยาลัย การทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งหลายนั้นนอกจากจะสร้างความ สุขใจให้คุณทะเล้นเป็นอย่างยิ่งแล้ว ผลพลอยได้อีกส่วนหนึ่งก็คือการได้รับเกียรติบัตรจาก คณะ ตลอดจนการได้รับค่าลดหย่อนหน่วยกิจการเรียนของคณะ เนื่องด้วยการให้ความช่วยเหลือ คณะ ทำคุณงามความดีในฐานะแบบนิสิตที่ดีนั่นเอง นำความภาคภูมิใจ ปลื้มใจ มาสู่คุณทะเล้นและ ครอบครัวไม่น้อย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เขาจะให้เกียรติบัตร เขาจะให้แบบลดหย่อนหน่วยกิจ ช่วยค่าเล่าเรียน...” (ID 8)

2. **อย่าให้ใครมอมเรา ต้องฝึกกินเหล้าให้เป็น** ชีวิตสังคมมหาวิทยาลัย ด้านหนึ่งการอยู่ร่วมกับเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ และแน่นอนการเข้าสังคมคือสิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกัน สำหรับคุณทะเล้นแล้วในช่วงนั้นก็ยังมีโอกาสลองการใช้ชีวิตที่แตกต่างออกไป เช่น มีการกินเครื่องแอลกอฮอล์บ้างเพื่อเข้าสังคมกัน แต่ไม่ถึงกับติดจนขาดไม่ได้ เพียงว่ากินเป็น ทำให้รู้สึกดี อยู่กับเพื่อนเป็น ซึ่งเรื่องนี้ได้ทราบถึงคุณพ่อของคุณทะเล้น ทว่าคุณพ่อของคุณทะเล้นไม่ได้ว่าอะไร กลับสอนกลับมาว่ากินก็ดีแล้วจะไม่ได้ป้องกันตัวเองได้ ผู้ชายจะไม่สามารถมอมเหล้าเราได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“...พ่อก็รู้ พ่อก็ไม่ว่านะ พ่อก็บอก กินๆ ไปเถอะ คนอื่นจะได้ไม่มอมเรา...” (ID 8)

3. **ออนเดอะจ๊อบเทรนนิง หัวไม่วิ่งนะจ๊ะ** ช่วงฝึกงานคุณทะเล้นได้มีโอกาสไปฝึกงานที่โรงงานเบียร์แห่งหนึ่ง เนื่องด้วยสาขาที่คุณทะเล้นศึกษาอยู่นั้นเกี่ยวกับอีสต์ เทคโนโลยีการหมัก โดยคุณทะเล้นได้เลือกบริษัทด้วยตนเอง โดยคุณแม่ของคุณทะเล้นมีเพื่อนที่มีแฟนทำอยู่ที่บริษัทแห่งนี้ คุณทะเล้นจึงได้รับโอกาสเข้าไปฝึกงานในแผนกคิวเอหรือประกันคุณภาพ และแผนกโปรดักชันหรือการผลิต จากการได้ฝึกงานในครั้งนั้นทำให้เห็นภาพ บรรยากาศ อารมณ์ของอาชีพในอนาคตของตนเองว่า หากจบการศึกษามาแล้วคงจะได้มาทำงานในสภาพแวดล้อมแบบนี้เอง อันเป็นการเปิดประสบการณ์ มุมมองใหม่ มติการเรียนรู้ใหม่ๆ ปูแนวทางเส้นทางสู่สายอาชีพให้กับคุณทะเล้นเป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ได้ฝึกงานที่บริษัท โรงงานเบียร์ สามเดือน ก็โอเคนะ ได้ประสบการณ์...” (ID 8)

## ชีวิตวัยทำงาน

คุณสมบัติชีวิตคน ชีวิตงาน ประกอบด้วย 4 ประเด็นหลัก คือ

1. **ขยันเป็นดับเบิล** ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

1.1 **ทำงานไปด้วย เรียนไปด้วย** ด้วยปัจจัยหลายอย่างดังที่ทุกท่านจะได้ศึกษาในประเด็นต่อๆ ไปนั่นว่าเพราะเหตุใดคุณทะเล้นถึงเลือกตัดสินใจเรียนต่อ หนึ่งในปัจจัยหลักคือการอยากพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นๆ คุณทะเล้นจึงตัดสินใจศึกษาต่อ ซึ่งการเรียนไปด้วยทำงานไปด้วยนั้นถือว่าเป็นเรื่องที่หนักพอตัวทีเดียว แต่ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจที่คุณทะเล้นเลือกทางเดินของเธอไว้แล้ว ก็ไม่มีอะไรที่หยุดเธอไว้บนเส้นทางการศึกษาขั้นต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ระหว่างทำงานก็เรียนโทด้วย เรียนโทการจัดการธุรกิจอาหารที่มหิดล ก็ตอนเรียนก็สนุกดีอะ แบบได้ความรู้ใหม่ๆ...” (ID 8)

1.2 หนูน้อยสายประกวอด เมื่อโตขึ้นอีกสักหน่อยจากแต่ยังคงอยู่ในช่วงวัย ประถมศึกษา คุณทะเล้นเล่าให้ฟังว่าเป็นเด็กที่ชอบประกวอด เป็นต้นว่า ประกวอดคัตลายมือ ประกวอด วาดรูป ประกวอดคิดเลข จนได้ไปแข่งขันเกี่ยวกับนิทานโดยเป็นตัวแทนนักเรียนของจังหวัดเลย ที่เดียว หากถามว่าคุณทะเล้นเป็นคนที่ชอบและรักประกวอดหรือไม่ เดิมทีเดียวหากได้ศึกษาจาก เรื่องราวของเธอนั้นก็คงไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรนัก เพราะเธอเป็นเด็กที่กล้าแสดงออก รักดี ใฝ่รู้ และ มีความสามารถหลากหลาย ทว่าที่มาของชื่อหนูน้อยสายประกวอดนี้ไม่ได้มาจากชอบหรือรักเป็น จุดเริ่มต้น แต่เกิดจากอาจารย์จับคุณทะเล้นประกวอด ให้มาช่วยเข้ากิจกรรม คุณทะเล้นก็ทำๆ จนมี เกียรติบัตรเต็มไปหมดบ้านเลย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เป็นเด็กชอบประกวอด ประกวอดคัตลายมือ ประกวอดวาดรูป ประกวอดคิดเลข แล้วก็ได้ ไปแข่ง แข่งอะไรเกี่ยวกับนิทาน จำไม่ได้แล้วของจังหวัด...” (ID 8)

## 2. ความอดทน ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

2.1 อดทนต่อ การงาน ช่วงหนึ่งของชีวิตก่อนที่จะจบการศึกษาระดับอุดมศึกษา คุณทะเล้นจับคู่กับเพื่อนร่วมกันทำโครงการด้วยกันเกี่ยวกับเรื่องเชื้อจุลินทรีย์โปรไบโอติก เกิด เหตุการณ์ไม่คาดฝันเพื่อนคู่โครงการเกิดติดเชือรานปอดต้องเข้าพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล ทำให้ คุณทะเล้นต้องลุยงานเพียงคนเดียว ซึ่งตอนนี้คุณทะเล้นมีความกังวลใจ หนักใจ ท้อใจเป็นอย่างมาก ใจหนึ่งก็หวังจบเพราะต้องทำแล็บอยู่ติดคืนจนถึงตีหนึ่งเพราะต้องเพาะเชื้อ คอยอยู่ฝ้าผล อีกใจ หนึ่งก็หวังเพื่อนอยากให้หายเป็นปกติทั้ง ในภาวะนั้นคุณทะเล้นแก้ไขสถานการณ์ด้วยการขอความ ช่วยเหลือจากน้องสาวเพื่อมาช่วยทำโครงการที่ห้องแล็บจนเสร็จสิ้น โครงการ คุณทะเล้นก็ทำแล็บ สรุปลงโครงการด้วยตัวคนเดียวจนเสร็จสมบูรณ์ คุณทะเล้นทำโครงการไป เยี่ยมเพื่อนไปเช่นนี้ ตลอดโครงการนับรวมเวลาได้สามถึงเดือน คุณทะเล้นทั้งแล้วท้ออีกแต่ก็ได้คุณพ่อคอยให้กำลังใจ ให้สู้ต่อให้ทำไปอยู่เสมอ จนในที่สุดแล้วเพื่อนคนดังกล่าวก็หายดีจนเป็นปกติ และชีวิตของคนทั้ง สองก็ผ่านและจบการศึกษาไปด้วยกัน จากเหตุการณ์นี้นอกไปจากความอดทน การควบคุมสติ ความมุ่งมั่นใฝ่สัมฤทธิ์ ความเป็นห่วง ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การได้รับความช่วยเหลือจากน้องสาว การ ได้กำลังใจจากคุณพ่อ จึงนำพาให้คุณทะเล้นผ่านพ้นอุปสรรคทั้งการเรียน และภายในตนเองได้ใน ที่สุด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...บังเอิญห้องแล็บที่ทำมันเก่า กรองเชื้อโรคไม่ดี มันทำให้เพื่อนที่เป็นคู่โปรเจกนะ เชื้อราเข้าปอด อยู่โรงบาล ไอซียูเลยนะ แบบห่าสิบห่าสิบเลย แล้วตอนนั้น โปรเจกก็ต้องจบไม่ทันจบ ปีหน้า ช่วงนั้นก็เครียดมาก อารมณ์แบบว่าตอนเช้าก็ไปทำแล็บ ตอนเย็นก็ไปเยี่ยมเพื่อน แล้วเพื่อน ก็แบบห่าสิบห่าสิบนะ หมอบอกว่าไม่รู้ว่าจะรอดมั๊ย ก็เครียด...” (ID 8)

2.2 **อดทนต่อ การเรียน** ช่วงเรียนปริญญาโท คุณทะเล้นเลิกงานประมาณห้าโมงเย็น ขับรถขึ้นทางด่วนย่านนนทบุรีเพื่อไปยังวิภาวดีให้ทันเรียนประมาณหกโมงเย็น ไปจนถึงสามทุ่ม เรียนสัปดาห์ละสามวัน สองวันคือเรียนหลังจากทำงาน อีกหนึ่งวันเรียนวันใดวันหนึ่งระหว่างเสาร์ หรืออาทิตย์ตั้งแต่เก้าโมงเช้าถึงสี่โมงเย็น กลับบ้านดึกเป็นประจำเพราะงานที่อาจารย์มอบหมายมัก ไม่ใช่งานเดี่ยวแต่จะเป็นงานกลุ่ม คุณทะเล้นเคยกลับดึกสุดก็ดึกสี่ของอีกวัน คุณทะเล้นเองก็จะเป็น หัวใจในการทำงานของกลุ่มเสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนเรียนก็เหนื่อย เหนื่อยมากแต่สนุกมาก นอนน้อยมาก กลับบ้านดึกมาก กลับบ้านดึกสุดสี่สี่ เรียนวันอังคาร วันพฤหัสบดี แล้วก็ไม่ว่าก็อาทิตย์ อาจารย์จะให้การบ้านเยอะมาก แล้วก็บ้านก็แบบ ไม่สามารถทำคนเดียวได้ มันก็ได้สอนเรื่องทีมเวิร์คนะ สอนว่าจะต้องจัดการยังไง แบ่งงานยังไงให้มันถูกคนถูกงาน” (ID 8)

### 3. ละเอียดใคร่ครวญ ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

3.1 **ละเอียดได้เพราะนายดี** ที่ทำงานที่สองที่คุณทะเล้นได้ทำงานนั้นมี สภาพแวดล้อมและเนื้อหาที่ละเอียดและเป๊ะมาก เนื่องจากเป็นหน่วยงานราชการ ทำให้คุณทะเล้น เป็นคนที่ละเอียดถี่ถ้วนไปโดยปริยาย อีกทั้งได้หัวหน้าที่มีความละเอียดมากถึงขนาดที่ว่าคุณทะเล้น เองมองหัวหน้าท่านนี้เป็นแบบอย่างในการทำงานเลย และความละเอียดในการทำงานนี้เองที่คุณ ทะเล้นได้ทักษะคิดตัวมาจากการทำงานที่แห่งนั้นนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ทำพวกเอกสารหนังสือราชการ มันต้องละเอียด มันต้องเป๊ะมาก มันทำให้เราเป๊ะ แล้วเราก็ได้หัวหน้าเป๊ะ หัวหน้าก็จะทำให้เรา เราก็มองเขาเป็น ไอ้คอลน้ำ เขามีข้อดี เขาละเอียดมาก เขาเป๊ะมาก ก็เลยได้ข้อนี้มา...” (ID 8)

3.2 **คือกเทลชีวิต** ช่วงหนึ่งของการพูดคุยกับคุณทะเล้นนั้น ได้สนทนาไปถึง ความสำเร็จของชีวิตในภาพรวม ผู้วิจัยชวนคุณทะเล้นคิดไปถึงมุมมองที่ว่า บัจจัยใดหรือบุคคล ใดบ้างที่ส่งเสริมสนับสนุนให้คุณทะเล้นมาถึงได้ทุกวันนี้ หากเปรียบเหมือนเครื่องดื่มคือกเทลก็จะ มีส่วนผสมมากกว่าจะออกเป็นเครื่องดื่มคือกเทลสักหนึ่งแก้ว กับชีวิตก็เช่นเดียวกัน และสิ่งที่ คุณทะเล้นเอย่เป็นครั้งแรกเลยก็คือครอบครัว โดยคุณทะเล้นตั้งใจประมาณการสัดส่วนอย่าง ชมักเขม้นเพื่อพิจารณาว่าชีวิตโดยรวมของเธอนั้นมีบัจจัยหรือบุคคลใดบ้างที่มีผลมากน้อยแค่ไหน อย่างไร ผู้วิจัยพบว่าตัวคุณทะเล้นเองคือบัจจัยหลักในการพัฒนาชีวิตตนเองด้วยมีแนวคิดที่ว่าทุก อย่างอยู่ที่ตนเองพิจารณาเป็นส่วนสำคัญ รองลงมาคือครอบครัวเพราะครอบครัวเป็นผู้สนับสนุน บ้านที่อยู่ ค่าใช้จ่าย และคุณครู เพื่อน และสังคมในอัตราส่วนที่เท่าๆ กัน ด้านเพื่อนๆ หากเป็นเพื่อน

ที่ดี มีความคิดบวกก็ช่วยให้คุณทะเล้นซึมซับให้ได้มาก ด้านสภาพแวดล้อมก็จะมีผลต่อทัศนคติในการดำรงชีวิต เช่น โรงเรียน สถานศึกษา เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ครอบครัวเยอะสุด ครอบครัวสามสิบ ตัวเราลีสิบ คุณครูสิบ เพื่อนเราลีสิบ สังคมสิบ สังคมรอบข้างที่เราอยู่ ประมาณนี้...” (ID 8)

จากวัยเรียนผู้วัยทำงานอย่างเต็มตัว ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

### 1. ประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1.1 สองทุ่มนัดสัมภาษณ์ โอ้วเร็วมาก จะเร็วไปไหน เมื่อเพื่อนของคุณทะเล้นแนะนำบริษัทแห่งหนึ่งมาให้คุณทะเล้นได้รู้จัก และคุณทะเล้นเองก็เล็งดูจะสนใจงานนั้นเสียด้วย บริษัทที่ผู้วิจัยกล่าวถึงก็คือ บริษัทแห่งนี้นั่นเอง ครั้งเมื่อเธอส่งใบสมัครงานไปแล้ว เธอเล่าให้ฟังว่า เธอส่งไปวันศุกร์ วันรุ่งก็มีพี่แผนกสรรหาโทรเข้ามาหาเพื่อสัมภาษณ์ผ่านวิดีโอคอนเฟอร์เร็นซ์ตอนเวลาสองทุ่ม คุณทะเล้นรู้สึกว่าเป็นการติดต่อที่รวดเร็วมากเพราะเพียงหนึ่งวันเท่านั้นเองนับจากส่งใบสมัคร ไป ทว่าเวลาที่นัดคุยนั้นคือช่วงค่ำแล้วอีกทั้งยังเป็นวันเสาร์ซึ่งเป็นวันหยุดไม่ใช่วันทำงานธรรมดาเหมือนจันทร์ถึงศุกร์ ใจหนึ่งก็รู้สึกดีที่ได้สัมภาษณ์ แต่อีกใจก็หัวงันๆ แปลกๆ ว่าทำไมนัดคุยค่ำจัง ก็มีความลังเลไม่แน่ใจในองค์กรระดับหนึ่ง แต่ก็เผื่อใจให้ว่าที่บริษัทเขาทำงานกันคึกคักหรือแต่แล้วสุดท้ายก็ตัดสินใจคุยกับพี่เขา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...วันศุกร์ พี่โทรมาวันเสาร์ เร็วมาก สัมภาษณ์วิดีโอคอลวันเสาร์ตอนสองทุ่ม ตอนนั้นก็แบบ ก็เอว่ะ ก็ลองดูก็ได้ คิดในใจ...” (ID 8)

### 2. ก้าวแรกผู้วัยทำงาน ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ

2.1 น้ำตาหยดแรก กับการทำงาน เมื่อจบการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยมาหมาดๆ คุณทะเล้นยังไม่ได้ตั้งความหวังอะไรกับชีวิตมากนัก เพียงแค่วางแผนไว้ว่าทำงานด้านโรงงาน เธอเริ่มยื่นใบสมัครไปยังบริษัทต่างๆ แล้วก็ยังมีบริษัทแห่งหนึ่งเกี่ยวกับเครื่องมือแพทย์เรียกนัดสัมภาษณ์ ด้วยในช่วงต้นของวัยงาน คุณทะเล้นจึงมีแนวคิดที่ว่าหางานทำไปก่อน ได้ที่ไหนก็ทำไปก่อน ทว่าประสบการณ์ ความคาดหวัง และความฝัน ไม่เหมือนกับความเป็นจริงที่ประสบพบเจอ เพราะเธอเองต้องไปทำงานในระดับหัวหน้างานด้านการวางแผน ซึ่งต้องดูแลและบริหารการทำงานของคนอื่น ซึ่งเป็นโจทย์ใหญ่ยิ่งสำหรับคนที่ไม่เคยมีประสบการณ์ทำงานและไม่เคยมีลูกน้องมาก่อน สำหรับคุณทะเล้นแล้วจึงเป็นภารกิจอันใหญ่ยิ่งของชีวิตที่เธอต้องจัดการ ซึ่งเธอยอมรับว่าเธอไม่อยู่ กอดค้น อีกทั้งคุณทะเล้นเองไม่เคยไกลบ้าน ต้องไปอยู่หอ เธอเองร้องไห้คิดถึงบ้านเกือบทุกวัน สังคมการทำงานที่โรงงานก็รุนแรง หนักหน่วงในเชิงคำพูดคำจาโดยเฉพาะในระดับลูกน้องซึ่งมี

อายุมากกว่า ซ้ำร้ายแล้วยังมีเรื่องสภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยเฉพาะด้านกลิ่นจากกาวไซโคเฮกเซนที่มีกลิ่นแรงกว่ากลิ่นทินเนอร์มาก เพราะการทำงานของคุณทะเล้นนั้นจำเป็นต้องสวมชุดพิเศษ ชุดแบบอวกาศ เพื่อใช้ในปฏิบัติพิเศษอย่างแน่นหนาเพื่อทำงาน เพียงเวลาไม่นานนักคุณทะเล้นเริ่มสังเกตว่าตนเองมีอาการเส้นผมร่วงจากศีรษะมาก มือแห้งมาก หิวน้ำ ปวดเข่ามาก เพราะว่าจะมีเวลาเป็นช่วงๆ ในการเข้าห้องน้ำ ลิบโมงครึ่ง บ่ายสองครึ่ง และที่สำคัญที่สุดอีกหนึ่งอย่างก็คือ คุณทะเล้นมองว่าการทำงานที่แห่งนี้นั้นเหมือนโรงงานหุ่นยนต์ รู้สึกว่ามันไม่ใช่ชีวิตเลย ทั้งหมดนี้คุณทะเล้นเองก็ได้คุยได้ปรึกษากับคุณพ่อทุกวัน คุณพ่อก็บอกคุณทะเล้นว่าออกมาเถอะ จากเหตุผลปัจจัยที่ทุกอย่างนี้เองจึงเป็นตัวกระตุ้นที่มากพอให้คุณทะเล้นตัดสินใจเลือกที่จะลาออกจากที่ทำงานแห่งแรกนี้เพื่อกลับมาตั้งหลักใหม่ ตั้งต้นใหม่เพื่อพร้อมสู้ศึกครั้งต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า

“...พอเรียนจบได้มาทำงานที่ ทำงานสั้นๆ ที่โรง บริษัท เครื่องมือแพทย์ เป็นซูปพลาน หนึ่ง ทำได้ระยะหนึ่งก็รู้สึกว่าไม่ ไม่เหมาะกับตัวเรา ไม่ค่อยเข้ากับตัวเราเท่าไร รู้สึกว่ามันไม่ใช่ เพราะว่ามันมันแรง ไม่โอเค...” (ID 8)

2.2 บอกตัวเองต้องอยู่ให้ได้ในชีวิต เราต้องเข้มแข็งกว่านี้ หลังจากออกจากโรงงานผลิตเครื่องมือแพทย์แล้ว คุณทะเล้นก็รู้สึกแว้งกว้าง ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลยในชีวิต เพราะว่าคุณทะเล้นเคยทำงานทำกิจกรรมมาโดยตลอด พออยู่บ้านเฉยๆ ว่างยังไม่งานทำก็รู้สึกเบื่อๆ ระหว่างนั้นคุณทะเล้นก็ส่งใบสมัครไปในหลายๆ ที่โดยเน้นไปที่งานด้านการตรวจคุณภาพหรือคิวซี และหัวหน้างานโรงงานผลิต ไม่นานก็มีบริษัทเรียกตัวและรับเข้างานพร้อมกันถึงสามแห่ง ซึ่งในตอนนั้นคุณทะเล้นก็เลือกสถานที่ทำงานแห่งหนึ่งของหน่วยงานราชการรัฐด้วยมองว่าหากทำที่แห่งนี้แล้ว ตนเองน่าจะได้ประสบการณ์เยอะดี มีความรู้ทางด้านกฎหมายด้วย ซึ่งตอนนั้นคุณทะเล้นได้ปรึกษาคู่พ่อ คุณพ่อก็แนะนำว่าลองทำงานที่หน่วยงานแห่งนี้ก็ดีเหมือนกัน คุณทะเล้นจึงตัดสินใจลองทำงานที่นี้ดู โดยจิตใจในช่วงนั้นคุณทะเล้นบอกกับตัวเองว่าต้องอยู่ให้ได้ เพราะรู้สึกว่าตัวเองอ่อนแอมากจากประสบการณ์ในการทำงานที่แรก ที่ใหม่ที่เธอกำลังจะไปทำนั้น เธอต้องอยู่ให้ได้ แล้วก็สมดังความปรารถนาทุกอย่างที่หวังและที่ตั้งใจไว้ เมื่อได้เข้าไปทำงานแล้วก็รู้สึกว่าตนเองได้รับความรู้มากมาย มีประสบการณ์ที่หลากหลาย และก็อยู่ได้นานกว่าที่แรกอย่างมากมายนานถึงห้าปีเลยทีเดียว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็เลยแบบออกมาอยู่ที่บ้านและก็หางานเยอะนะ วอล์คอิน แล้วก็ได้หลายที่ ได้พร้อมกันสามที่ ได้โรงงานนม ได้หลายอย่างเลย มาทำเกี่ยวกับ เป็นโครงการอาหารแปรรูปบรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย ก็จะทั้งออกบูธ ตรวจโรงงาน ให้คำปรึกษาสถานประกอบการ อะไรอย่างเงี้ย

ค่ะ ก็มาอยู่โครงการอาหารแปรรูป ได้ความรู้เยอะ ได้ประสบการณ์เยอะมาก ได้ทำจีเอ็มพี ได้ตรวจโรงงาน ได้เจอผู้ประสบการณ์ ได้ช่วยเขา เป็นงานที่แบบเพื่อคนอื่นจริงๆ...” (ID 8)

“...หกเดือนแล้ว เอ้อ หกเดือน ตอนนั้นแฮปปี้นะ...” (ID 8)

**2.3 แม้เริ่มต้นใหม่ แต่ใจมันทำสอง** ความท้าทายของคนที่ชอบลองอะไรใหม่ๆ อย่างหนึ่งก็คือ การได้ทำในสิ่งที่คุณเองยังไม่เคยทำมาก่อน โดยเฉพาะ โจทย์ที่แตกต่าง บริบทที่เปลี่ยนไป เพราะมันจะเร้าความรู้สึกและความนึกคิดว่า หากได้ไปทำแล้ว ผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร จะเป็นไปตามที่ตั้งใจไว้ ที่คิดไว้หรือไม่ พลังแห่งการผลักดันผลสำเร็จและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้นมีพลังพุ่งสูงอย่างแรงกล้า ที่ผู้วิจัยกล่าวมาทั้งหมดนั้นคือประสบการณ์ทางด้านจิตใจการทำงานอย่างมีความท้าทาย อย่างต้นต้นของคุณทะเล้นนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็มาเริ่มที่นี่ เป็นเกี่ยวกับควบคุมเอกสาร ไอ โซ ก็ได้เรียนรู้เยอะดีนะ งาน ระบบมันจะต่างกัน เซตใหม่ เริ่มจากศูนย์ มันก็ยาก ยากตรงที่ว่าการตระหนักถึงระบบไอ โซ...ทุกแผนกก็เริ่มมีโปรสิเยอร์แล้วนะ รู้สึกดี มันสำเร็จหะ ตอนแรกคิดจะรอดมัยวะ ทำคนเดียว เหนื่อย คุมหมดเลย มันจุกจิก เราต้องเป็นคนเดิน คุย ประสาน เป็นอะไรที่ใหม่ๆ ไม่เคยทำมาก่อน ก็อยากลอง...” (ID 8)

**มุมมองที่เปลี่ยนไป** ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. **เปลี่ยนความคิด** ก็เพราะได้ทำ ก่อนหน้าที่คุณทะเล้นจะมาทำงานในองค์กรเอกชนอย่างเต็มตัวนั้น คุณทะเล้นก็ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกับเพื่อนๆ ซึ่งภาพมโนทัศน์ของคุณทะเล้นที่มีต่อองค์กรเอกชนนั้นแลดูจะไม่ค่อยดีนักเท่าไร ทว่าเมื่อคุณทะเล้นได้มีโอกาสเข้ามาทำงานเองจริงๆ แล้วมุมมองดังกล่าวที่เคยนึกที่รับรู้มากลับต่างออกไป ในทางตรงกันข้ามแลดูจะดีกว่าเสียด้วยซ้ำ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ไม่ได้โหดร้ายเหมือนที่ได้ยินจากเพื่อนที่แบบว่าอยู่เอกชนแล้วแบบจะโหดอะไรอย่างเงี้ย...” (ID 8)

**เผชิญปัญหาอย่างไรให้ใจเป็นสุข** ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

1. **สาวทุ ช่วยหนูด้วย** มีบ้างที่คุณทะเล้นรู้สึกไม่ค่อยสบายใจ เธอก็มักจะหาวิธีผ่อนคลายด้วยตนเองโดยการหาหนังสือประเภทสาวทุหรือการสร้างกำลังใจ ให้แง่คิด แนะนำเคล็ดลับหนทาง เพื่อหาพลัง สร้างกำลังใจให้ตนเอง และนำคำแนะนำต่างๆ ไปปรับใช้ในโลกแห่งความเป็นจริงของเธอ ดังคำกล่าวที่ว่า .....



“...เราก็ต้องหาทางผ่อนคลายตัวเอง หาหนังสืออ่าน ฮาวทูอะ ช่วงนี้อ่านหนักมาก ต้องอ่านให้มันมีแรงฮึกเหิม อยากสร้างพลัง สนใจด้วย อ่านแล้วมันดี ดีกว่านิยาย นิยายอ่านแล้วจบไป แต่อันนี้อ่านแล้วติดตัว อ่านแล้วแบบนำไปประยุกต์ใช้ได้...” (ID 8)

**2. เปลี่ยนปัญหาเป็นปัญญา** ผู้วิจัยชวนคุณทะเล้นคิดต่อยอดไปว่า เคยคิดถึงวันที่หนังสือฮาวทูไม่อาจตอบ โจทย์ชีวิตได้เหมือนที่ผ่านมามาจบจนปัจจุบันแล้วบ้างหรือไม่ คุณทะเล้นบอกว่ายังไม่เคยคิด ผู้วิจัยชวนคิดต่อไปว่า หากเกิดขึ้นจริงๆ คุณทะเล้นคิดว่าจะทำอย่างไร คุณทะเล้นก็คิดครู่เดียวก็บอกกลับมาว่า ความคิดของคนเรากำลังสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ หากเราคิดดี งานชิ้นนั้นๆ ก็จะออกมาดี การตั้งต้นที่ความนึกคิดและมีสำนึกดีคือวิธีในการเผชิญสิ่งต่างๆ ของชีวิตที่จะเข้ามานั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าเราคิดยังไง มันก็จะทำให้เราแบบ ทำงานชิ้นนั้นออกมาเป็นแบบนี้ ถ้าเราคิดดี มันก็คือ...” (ID 8)

**ความสุขอันทรงพลัง** ประกอบด้วย 13 ประเด็นหลัก คือ

**1. ความสุขอยู่ที่ “ประสบการณ”** ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

**1.1 ประสบการณ์ด้านการทำงาน** ช่วยชาวบ้านยกระดับคุณภาพชีวิต คุณทะเล้นเล่าถึงเรื่องราวในที่ทำงานแห่งที่สองในมุมหนึ่งว่า เธอมีความสุขในการทำงานด้วยเพราะมีประสบการณที่หลากหลาย ได้พัฒนาตัวเอง ได้เปิดหูเปิดตา ที่สำคัญคือได้รู้จักเข้าใจเข้าถึงความเป็นอยู่ของชาวบ้าน วิสาหกิจชุมชนในพื้นที่ต่างๆ ตลอดจนให้คำปรึกษาต่างๆ ภารกิจและประสบการณดังกล่าวนี้ คุณทะเล้นได้ทำอย่างต่อเนื่องนานถึงห้าปีซึ่งก็เป็นเวลาที่นานมากพอที่จะหล่อหลอมจิตใจ นิสัยใจคอ พฤติกรรม ระเบียบวินัย แนวคิด เหตุผล การเลือกใช้ชีวิตในปัจจุบันและในอนาคตของคุณทะเล้นได้เป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ได้ประสบการณเยอะดินะ แล้วก็จะมีไปต่างจังหวัด ไปดูแบบชาวบ้าน วิสาหกิจชุมชน โอท็อป อะไรแบบนี้อย่างงี้ค่ะ เหมือนแบบไปให้คำปรึกษาอะไรอย่างงี้ แล้วก็ให้เขาพัฒนาการผลิตให้เข้าข่ายเกณฑ์จีเอ็มพี ก็ทำประมานนี้ ทำประมานเกือบห้าปี...” (ID 8)

**2. ความสุขอยู่ที่ “โอกาส”** ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

**2.1 โอกาสทางสายอาชีพ** ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

**2.1.1 ได้ศึกษาเรียนรู้** หลังจากการทำงานมาสองแห่งเป็นเวลากว่าห้าปี ความรู้ความสามารถในด้านต่างๆ ที่ได้สั่งสมมาก็มีพอสมควร ตลอดจนได้ศึกษาต่อในระดับมหาบัณฑิต

ด้านการจัดการธุรกิจอาหารซึ่งเนื้อหาวิชาที่ตรงใจอย่างมาก อีกทั้งช่วงวัยที่ยังเป็นสาวรุ่นผนวกกับโอกาสเอื้ออำนวยต่างๆ หลากๆ ปัจจัยสร้างบริบทและสภาพแวดล้อมที่ปลุกใจให้คุณทะเล้นอยากจะลองหาอะไรใหม่ๆ เพื่อศึกษาเรียนรู้ เพื่อทดสอบความรู้ความสามารถ เพื่อท้าทายจิตใจตนเอง โอกาสที่ผู้วิจัยกล่าวถึง โอกาสทางสายอาชีพที่คุณทะเล้นทราบมาจากเพื่อนสนิทและและคุณทะเล้นก็ไม่ละทิ้งโอกาสดังกล่าวไป จนในที่สุดเธอเองก็ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรแห่งที่สามนั่นคือ บริษัทแห่งนี้นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็มันทำให้เราอยากรู้สึกที่อยากลองทำงานเกี่ยวกับบริษัทเอกชนดูบ้าง อะไรอย่างเงี้ย จะได้ตรงสาย ก็เลยมีโอกาสได้มาทำงานที่...” (ID 8)

“...มันก็เป็นโอกาสใหม่ๆ ได้ลอง มันก็ฝึกสกิลเราหลายอย่างน้ำ อะไรอย่างเงี้ย แล้วก็ท้าทายดี เพราะว่าเอกสารไรเงี้ยอะมาก แต่มันก็มองว่าแบบเป็นความท้าทาย แล้วก็อยากดูผลสำเร็จของมันอะคะว่ามันจะเป็นยังไงบ้าง...” (ID 8)

### 3. ความสุขอยู่ที่ “คน” ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

#### 3.1 เพื่อนฉัน เป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

3.1.1 เพื่อนร่วมงาน บ้านหลังนี้ คุณทะเล้นได้มาร่วมงานกับบ้านหลังใหม่นี้ได้เกือบจะหนึ่งปีแล้ว เธอเล่าให้ฟังว่าการทำงานกับเพื่อนๆ และทีมงานน่ารักดี คุณทะเล้นเต็มทีกับงานและเต็มทีกับเพื่อนร่วมงานทุกคน อีกทั้งได้พี่ๆ ที่น่ารัก แม้ว่าจะมีอุปสรรคต่างๆ อยู่แต่เธอปรับมุมมองเป็นความท้าทาย ทำให้ปัจจุบันนี้คุณทะเล้นเองก็มีชีวิตความเป็นอยู่โดยรวมที่ดีที่บ้านหลังนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่ๆ ก็น่ารัก เพื่อนร่วมงาน เราก็ดูเต็มที่ เราก้ช่วยเขาเต็มที่ เราก้เป็นเพื่อนร่วมงานที่ดีกับเขาคนนึง...” (ID 8)

#### 3.2 เพื่อนเก่าเราพลัง ประกอบด้วย 4 ประเด็นปลีกย่อย คือ

3.2.1 เพื่อนดี มีเพียบ คุณทะเล้นเล่าให้ฟังถึงเพื่อนๆ สมัยเรียนระดับอุดมศึกษาที่ เธอให้ฟังถึงชีวิตการทำกิจกรรมต่างๆ มากมายตลอดช่วงการทำงานที่สโมสรนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ คุณทะเล้นบอกว่าเธอทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ ร่วมชีวิตในช่วงนั้นทำให้เธอมีความสุขเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...รู้สึกทำเพราะว่าบุคคลเหล่านี้อยู่ด้วยแล้วมีความสุข...” (ID 8)

**3.2.2 แผลเพื่อนแค้นห็นต์** สมัยคุณทะเล้นเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่สองถึงสาม ช่วงนั้นทางโรงเรียนได้มีการแบ่งห้องใหม่ด้วยการจัดเกรดของนักเรียน เดิมเมื่อตอนอยู่มัธยมศึกษาปีที่หนึ่ง คุณทะเล้นอยู่ห้องนักดนตรีไทย เป็นนักดนตรี เล่นจะเข้าให้กับวง แต่เมื่อได้ถูกจัดเกรดใหม่คุณทะเล้นก็ได้มาอยู่ห้องคิง ซึ่งทำให้เธอค่อยๆ ห่างหายการเล่นดนตรีไป อาจจะเล่นบ้างแต่ก็หายไป ไม่ค่อยได้มาเล่นดนตรีเหมือนแต่ก่อน แล้วเข้าสู่หมวดการเรียนเยอะเนื่องด้วยสังคมในห้องพาไป แต่เธอเองก็เรียนอย่างมีความสุข เพราะเพื่อนๆ ในห้องน่ารัก ทำให้เธอเรียนได้อย่างมีความสุข เมื่อผู้วิจัยชวนคุยถึงเพื่อนสนิทเพื่อนซี้ คุณทะเล้นเล่าให้ฟังว่ามีเพื่อนซี้สุดๆ อยู่แปดท่าน ตั้งแต่สมัยอนุบาลจนถึงปัจจุบันที่คุยกันได้ทุกเรื่อง คุยได้หมดเลย ทุกคนเลย ซึ่งถือได้ว่าคุณทะเล้นเป็นคนที่มีโชคดีเป็นอย่างมากยิ่งเพราะการที่มีเพื่อนแท้ เพื่อนรักที่พูดคุยเปิดใจกันได้หมดเปลือก สมัยนี้หาไม่ได้ง่ายๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็แฮปปี้ เพื่อนๆ น่ารัก...” (ID 8)

“...แปด คนละแก๊งค์ด้วย จะมีแก๊งค์หนึ่งห้าคนอันนี้สนิททุกคนเลย แล้วก็ยังมีแก๊งค์ป.ตรีสองคน แล้วก็แก๊งค์ตั้งแต่อนุบาลหนึ่งคน เวลาเจอกันก็คุยทุกเรื่องเลยนะ ก็จะบ่นเลยนะ คบกันอยู่...” (ID 8)

**3.2.3 ผู้ชายที่มีความเป็นผู้หญิง** ฉันชอบเสียจริงๆ นะตัวเอง คุณทะเล้นเล่าให้ฟังว่า คุณทะเล้นมีเพื่อนเป็นเกย์ ปกติเพื่อนของเธอก็จะชอบคุยชอบเม้าเป็นธรรมชาติ มีคำพูด กิริยาท่าทางต่างๆ ที่ทำให้เธอรู้สึกอารมณ์ขันเสมอๆ และคุณทะเล้นเองก็ชื่นชอบฟังเพื่อนๆ ของเธอพูดคุยเม้ามากเสียด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...รู้สึกอยากคุย เพราะตลกดี ชอบ ชอบฟังแก๊งค์ แก๊งค์นี้เม้า ตลก...” (ID 8)

**3.2.4 คริมทิมแห่งการศึกษา** การจบการศึกษาในระดับปริญญาโทด้านการจัดการธุรกิจอาหาร คุณทะเล้นเล่าให้ฟังว่ามีหลายปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ ได้แก่ วิชาเนื้อหาการเรียนที่โดนใจที่ชอบใจ วิธีการเรียนรู้ที่ได้นำเสนอ ได้พูดได้คุย ได้ทำงานกลุ่ม ได้พัฒนาทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม ได้วางแผนการบริหารทีมงานในการทำการบ้านส่งอาจารย์ และอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญยิ่งเช่นเดียวกัน ก็คือ ได้เพื่อนที่เป็นคริมทิม เป็นเพื่อนที่ดีที่ช่วยกันทำงานช่วยกันคิดจนจบการศึกษาได้ในที่สุด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ได้แก๊งค์เพื่อนที่ดี เป็นคริมทิม...” (ID 8)

#### 4. ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

4.1 น้องคือโตเรมอน คุณทะเล้นมีน้องสาวเพียงคนเดียว และอายุก็ห่างกันเพียงหนึ่งปีเท่านั้น คุณทะเล้นเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของตัวเองกับน้องสาวว่าเหมือนเพื่อน เหมือนพี่น้อง เพราะเธอทั้งสองคุยกันได้ทุกเรื่อง เวลาไม่สบายใจอะไร ก็จะบ่น ปรีกกากัน คุยกัน ซึ่งจะมี ความสนิทสนมกว่าเพื่อนสนิทเสียอีกเพราะว่าคุยกันทุกวัน กลับบ้าน ไปก็เจอกัน คุยผ่านทางไลน์ บ่นกัน โทรมาบ่นบ้าง บางครั้งคุณทะเล้นยังไม่กลับบ้าน น้องสาวของคุณทะเล้นก็จะโทรมาตามจน คุณทะเล้นรู้สึกเหมือนเป็นคุณแม่เลยในบางครั้ง เรียกได้ว่าสองสาวพี่น้องคู่นี้แทบจะเป็นทุกอย่าง ให้กันและกันจนคุณทะเล้นภูมิใจปุ่นท้องโลกเช่น โคราเอมอนเลย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เป็นเพื่อน เป็นพี่น้อง คุยได้ทุกเรื่อง ชวนไปไหนก็ไปด้วยกันตลอด สนุกกว่าเพื่อนสนิท ยังไม่กลับก็โทรมาตามเหมือนแม่เลย ฮ่าฮ่า...” (ID 8)

4.2 พาไปเที่ยวเที่ยวยกแก๊งค์ ส่วนใหญ่คุณพ่อคุณแม่จะพาไปคุณทะเล้นและน้องสาวไปเสียมากกว่า คุณทะเล้นจึงรู้สึกว่ สิ่งที่ยากทำให้กับครอบครัวก็คือการชวนครอบครัวพาไปท่องเที่ยวไกลๆ จริงๆ แล้วคุณทะเล้นก็ได้ชวนคุณพ่อไปเที่ยวอยู่บ้าง ทว่าคุณพ่อติดเลี้ยงนกเขาที่บ้านกว่าห้าสิบตัว อีกทั้งยังมีสุนัขเลี้ยงที่บ้านอีกทำให้คุณพ่อเป็นห่วงและยังไม่พร้อมจะไปเที่ยวไกลๆ ซึ่งคุณทะเล้นก็ทราบดีว่าช่วงนี้ยังหาที่ลงตัวไม่เจอ แต่เธอก็ไม่ละทิ้งความพยายามนั้น ยังคงตั้งใจทำเพื่อครอบครัวด้วยความตั้งใจต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนี้ก็มี มียากพาไปเที่ยว แบบไปเที่ยวไกลๆ ...” (ID 8)

#### 5. ความสุขอยู่ที่ “บริษัท” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

5.1 องค์กรที่น่ารัก คุณทะเล้นเล่าให้ฟังถึงความน่ารักขององค์กรแห่งนี้ในมุมมองส่วนตัวของเธอ เธอพบว่าสังคมรอบข้างน่ารัก เป็นกันเอง สำหรับเธอแล้วการพูดคุยกันเป็นเรื่องง่าย อยู่พอสมควร ไม่น่าหนักใจอะไรมาก โดยรวมเธอแล้วแห่งนี้ถือเป็นองค์กรที่ดีและน่ารักเลยทีเดียว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...องค์กรก็น่ารัก สังคมน่ารักเป็นกันเอง ก็คุยง่ายนะ ไม่ได้มีอะไรทำไ้...” (ID 8)

#### 6. ความสุขอยู่ที่ “ความสุนทรีย์” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

6.1 คนตรีนั่นคือชีวิต ช่วงสมัยคุณทะเล้นเรียนอยู่ประถมศึกษาจนถึงมัธยมศึกษาตอนต้น คุณทะเล้นมีความสุขกับการได้เล่นดนตรีเป็นอย่างมาก ถึงขนาดที่ว่าได้ฝึกเรียนดนตรีไทย

หลายประเภท เช่น จะเข้ ระนาด ซอด้วง ซออู้ จิม และอีกหลายๆ อย่าง และเมื่อโตขึ้นจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ช่วงปีที่สี่และปีที่ห้า นั้น เธอเองก็ได้ตั้งวงดนตรีร่วมกับเพื่อนๆ และเธอก็เลือกเล่นเบส เพราะชอบเสียงของเบส เล่นก็ตื้นี่จะเจ็บเพราะเส้นมันเล็ก เบสเส้นใหญ่ เรียกได้ว่าดนตรีกับคุณทะเล้นคือเพื่อนซี้เพื่อนรักถึงขั้นที่ว่า ครั้งหนึ่งคุณทะเล้นเองเคยวาดฝันฝันชีวิตว่าอยากจะศึกษาต่อที่คณะดุริยางคศิลป์เลยทีเดียวนะ แต่สุดท้ายเธอก็เลือกเรียนต่อทางสายวิทย์ เพราะได้พูดคุยกับคุณแม่แล้ว คุณแม่อยากให้เข้าสายวิทย์ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนั้นชอบดนตรีมาก รู้สึกมีความสุข เรียนจะเข้ เรียนระนาด เรียนซอด้วง เรียนซออู้ เรียนจิม เรียนหมดเลย...” (ID 8)

“...ชอบ ชอบเสียงมันนะ เสียงมันใหญ่ๆ ไม่รู้บอกไม่ถูก เสียงมันนะ เออ ชอบเสียงมันก็สนุกดีนะ มีความสุข จนมีความคิดอยากจะเข้าคณะดุริยางคศิลป์...” (ID 8)

“...ชอบ ชอบด้านสุนทรีย์ ชอบวาดรูป ชอบดนตรี...” (ID 8)

## 7. ความสุขอยู่ที่ “งาน” ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

### 7.1 งานตรงใจ ประกอบด้วย 2 ประเด็นปลีกย่อย คือ

7.1.1 ชอบทำงานมากกว่าอ่านหนังสือเรียน คุณทะเล้นเองเป็นที่มีความรักความใฝ่ดีมาตั้งแต่ในวัยเยาว์ อีกทั้งเธอก็เล็งเห็นว่าเมื่ออยากจะทำสิ่งใด ก็ไม่ใช่เรื่องยากนักที่จะฝึกฝนเรียนรู้ ทว่ากับหนังสือเรียนนั้นกับเธอเรียกได้ว่าเป็นของขบถ เฉพาะกับหนังสือเรียนเท่านั้นที่เธอรู้สึกว่าฝืนความรู้สึกมาก แต่หากเป็นการทำงานกลุ่ม การทำงานเดี่ยว หรือการทำกิจกรรมต่างๆ มีอะไรคุณทะเล้นก็ทำหมด เข้าร่วมกิจกรรมมากมายเพราะเธอเองจะชอบ รัก และมีความสุขเป็นอย่างยิ่งที่ได้ทำ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เวลามีงานกลุ่มงานเดี่ยว จะชอบทำ เป็นคนที่ชอบทำงานมากกว่าอ่านหนังสือทำงานแล้วรู้สึกมันมีความสุขกว่า ชอบทำงาน เวลาอาจารย์ให้งาน ไม่มีแบบไม่ส่ง เวลามีกีฬาช่วยทำสแตนด์ ชมรม...” (ID 8)

7.1.2 น่ารักและท้าทาย ตื่นเต้นแต่ไม่เครียด เมื่อโอกาสมาถึง มีงานใหม่ๆ เข้ามา คุณทะเล้นก็ไม่ปล่อยให้โอกาสนั้นให้สูญเปล่า ความอยากลองแบบอื่นบ้าง ความอยากรู้ ความขี้เมื่ในงานเดิมเพราะทำมานานหลายปีแล้ว และในงานใหม่น่าทำ มีผลทำให้คุณทะเล้นเลือกหยิบโอกาสนั้นไว้ เมื่อได้มาเจอกับบริษัทแห่งนี้เอง หรือครั้งเมื่อทำงานทำงานที่โรงงานผลิตเครื่องมือแพทย์นั้น คุณทะเล้นก็จะชอบการลงไลน์การผลิตเพราะเธอจะได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เสมอๆ จากทุกๆ คน ยกตัวอย่างเช่น ถูบบริจาคเลือด เป็นงานมือผลิตแบบแฮนด์เมด เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนั้นปั่นกับเพื่อน อยากเปลี่ยน เพื่อนส่งมาให้ วุฒิเราได้ ประสบการณ์เราได้ นำ  
ทำ...” (ID 8)

“...ชอบเวลาลงไลน์ ลงไลน์แล้วได้เรียนรู้งานใหม่ๆ กับหัวหน้างานด้วยตัวเอง กับ  
ลูกน้อง เพราะบางทีเราไม่รู้หรือกว่าไอ้เครื่องมืออย่างเงี้ยมันต้องยังไง เราก็ต้องไปนั่งข้างพนักงาน  
ในไลน์ให้เขาช่วยสอน เขาจะสอนเรา ทำอย่างเงี้ยนี้ว่า หนึ่ง สอง สาม สี่ มันต้องถอดประกอบอย่างเงี้ย...”  
(ID 8)

## 7.2 งานสัมฤทธิ์ผล ประกอบด้วย 1 ประเด็นปลีกย่อย คือ

7.2.1 งานสำเร็จคือหัวใจสำคัญ เมื่อผู้วิจัยชวนคุณทะเล้นนึกถึงสิ่งที่ทำให้รู้สึก  
มีความสุขใจสุขกาย มีความภูมิใจในสิ่งที่เรามีอยู่แล้วตอนนี้ พอจะได้แก่อะไรบ้าง คุณทะเล้นก็  
เน้นย้ำมาที่ความสำเร็จของงานที่ช่วยให้เธอมีแรง มีพลัง และชื่นชมกับผลงานที่ตนทุ่มเทสร้างสรรค์  
ขึ้น พลังเหล่านี้เองคือพลังผลักดันคุณทะเล้นให้เริ่มทำสิ่งต่อไป เพื่อให้เกิดความสำเร็จ เพื่อให้เกิด  
ความสนุก เพื่อให้เกิดความท้าทาย เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และเพื่อให้เกิดความสุขใจในชิ้นงาน  
ลำดับถัดๆ ไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...น่าจะเป็นความสำเร็จของงานนี้แหละ แบบว่าทำงานชิ้นนี้ โอเค เออดีเนอะ มีแรง  
ทำงานต่อ มีกำลังใจขึ้นมา สำเร็จแล้ว ทำอย่างอื่นต่อ อะไรอย่างเงี้ย...” (ID 8)

## 8. ความสุขอยู่ที่ “ทำกิจกรรม” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

8.1 แก๊งค์กลับบ้านดึก คำ เย็น ดึก เพราะรู้สึกสนุกใจ คุณทะเล้นสมัยวัยเรียนนั้น เธอ  
เป็นคนที่ชอบทำกิจกรรมอย่างมาก เช่น ทุกๆ วันสำคัญๆ ของพระพุทธศาสนา เธอและแก๊งค์เพื่อนๆ  
ก็จะไปซื้ออุปกรณ์มาจัด ตกแต่งบอร์ดอยู่เสมอๆ หรือในช่วงมีกีฬา เธอก็ช่วยทำแสดนด์ จนต้อง  
อยู่ที่โรงเรียนเย็นจนถึงค่ำ บ้างก็เข้าห้องสมุดคุยเล่นกับอาจารย์ พอเมื่อมาอยู่ที่มหาวิทยาลัยคุณ  
ทะเล้นก็ได้สมัครเป็นตัวแทนสโมสรนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ โดยทำในส่วนของสันตนาการ แสดนด์  
คัทเอ๊าท์ กราฟฟิค โปสเตอร์ ออกแบบเสื้อ และอื่นๆ อีกมากมายซึ่งทำให้คุณทะเล้นยังกลับบ้านดึก  
คืนกว่าสมัยมัธยมศึกษา บางครั้งก็ติดถึงตีหนึ่งตีสองจนคุณพ่อคุณแม่คิดว่าคุณทะเล้นหนีไปเที่ยว  
คุณทะเล้นเล่าให้ฟังต่อว่าคุณพ่อจะมารับที่มหาวิทยาลัยเพราะไม่เชื่อว่าลูกสาวทำกิจกรรม คุณ  
ทะเล้นก็เลยบอกคุณพ่อไปว่ามาได้เลย มาหาได้เลยเพราะคุณทะเล้นเองก็อยู่ที่มหาวิทยาลัยจริงๆ  
ชีวิตกิจกรรมกับคุณทะเล้นนั้นคือการประสานความสุขที่ลงตัวเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เป็นแก๊งค์กลับบ้านเย็น ชอบทำบอร์ด เวลามีวันพระ วันวิสาขะ ก็จะอยู่กับเพื่อน แก๊งค์กลับบ้านเย็น กลับบ้านแบบทุ่มสองทุ่ม ก็แฮปปี้ดี...” (ID 8)

“...มหาวิทยาลัยมีกิจกรรมเยอะเนอะ จำได้ว่าเข้าร่วมกิจกรรมเยอะมาก ก็เข้าร่วม กิจกรรมรับน้องทุกครั้ง เห็นพี่ๆ ทำสันตนาการ อยากทำ อยากช่วย จึงเข้าไปทำงานที่สโมสรคณะ วิทย์ แก๊งค์สันตนาการ ทำเสตนด์ ทำคัทเอ๊าท์ ชอบงานกราฟฟิก งาน โปสเตอร์ ออกแบบเสื้อ แนว ศิลป์ๆ หน่อยของสโม...” (ID 8)

“...ออกค่ายอาสา ไปทาสีบ้าน ก็สนุกดี ได้เจอน้องๆ ที่แบบเหมือนในโซเชียลที่เราเห็น น้องใส่เสื้อขาดๆ รองเท้าขาดๆ เราก็ระดมทุน ไปยื่นไปขอบริจาคตามทำนุบำรุง ไปทำค่ายอาสา รู้สึกว่าได้ช่วยคนอื่น รู้สึกแบบแฮปปี้ ทำให้เรารู้สึกอยากช่วยสังคม...” (ID 8)

“...ไปแข่งงานอะตอมเกมส์ งานแข่งกีฬามหาลัย ก็จะไป ไปทุกครั้งเลย ไป มช. ไป มหาสารคาม ก็จะไป ตัวแทนสโม ก็จะไปแข่งงานกัน แบบไปเป็นสันบ้าง ไปเป็นนางพยาบาลบ้าง เป็นไรแบบนี้...” (ID 8)

## 9. ความสุขอยู่ที่ “หนังสือ” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

9.1 หนอนหนังสือฮาวทูและไซส์ไฟน์ คุณทะเล้นเองมีความสุขกับการท่องโลก หนังสือเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อได้ฟังเมื่อได้อ่านแล้วก็จะช่วยให้คุณทะเล้นได้พัฒนาตัวเอง มีกำลังใจ และที่สำคัญคือมีความสุขอย่างยิ่ง เรียกได้ว่าเป็นหนอนหนังสือก็ว่าได้ แต่จะเฉพาะกับ หนังสือบางประเภทเท่านั้น หนังสือที่เป็นที่สนใจของเธอเป็นอย่างมากก็คือหนังสือเชิงพัฒนา ตนเอง หรือฮาวทูซึ่งคุณทะเล้นเริ่มอ่านมาตั้งแต่สมัยมัธยมศึกษาตอนปลาย หลังช่วงเล่นกีตาร์เบสนั้นเอง ยิ่งในปัจจุบันนี้เธอยิ่งให้ความสนใจเป็นอย่างมากเพราะนอกจากจะช่วยทำให้เธอรู้สึกตื่นเต้น ในการค้นพบวิธีการ ทางออกต่างๆ แล้ว ยังช่วยให้เธอรู้สึกดี สบายใจ มีกำลังใจ ฮีตสู้ ในยามที่ ท้อแท้สิ้นหวัง ได้อีกด้วย เธอเล่าให้ฟังว่าสมัยก่อนหนังสืออีกประเภทที่เธอชื่นชอบมากเช่นกันก็คือ แนวนิยายแนวไซส์ไฟน์ เช่น แฮร์รี่พอร์ดเตอร์ เป็นต้น นอกจากนี้ความสนใจของคุณทะเล้นก็ แตกต่างกันไปเป็นช่วงๆ เช่น การตลาด ก็จะเป็นช่วงที่สมัยเรียนปริญญาโท หนังสือแต่ละเล่ม จะขึ้นอยู่กับความสนใจในช่วงนั้นๆ ซึ่งสามารถทำให้เธออ่านได้เป็นวันๆ เลย ดังกล่าวที่ว่า .....

“...หนังสือจะอ่านเฉพาะอันที่เป็นตัวเองสนใจอะค่ะ ตอนนีชอบอ่านฮาวทูพวกพัฒนา ตัวเอง หรือไม่ก็พวกนิยายไซส์ไฟน์ ชอบฟังเพลงที่เขาปลุกกระตือรือร้นความคิดๆ ในตัวเรา แนวๆ นี้ มัน ฟังแล้วเอาใจได้จริงเนอะ มันไม่ได้เวอร์ ฟังแล้วก็ดีกับตัวเราด้วย...” (ID 8)

“...จะเข้าร้านหนังสือ โชนสาวทุที่แบบว่าอ่านแล้วทำให้เรารู้สึกดีขึ้นไปอ่าน เคยเศร้าเรื่องนึ่งตอนป.ตรี แต่จำไม่ได้แล้วว่าเศร้าเรื่องอะไร เศร้ามากเลย ตั้งใจจะไปหาสาวทุ เข้าไปอ่านหนังสือ แล้วก็บังเอิญไปเจอหนังสือเล่มนึ่ง อะ-เคย์ ดีมากเลย มันสอนเกี่ยวกับให้เราแบบลุกขึ้นมาสู้ เปลี่ยนแปลงตัวเอง อ่านแล้วมันคิดต่อตัวเอง...” (ID 8)

#### 10. ความสุขอยู่ที่ “อาหารและเครื่องดื่ม” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

10.1 เครื่องดื่ม อาหาร และขนม จันขึ้นชมยั้งนั้ก คุณทะเล้นเป็นคนชอบทาน เครื่องดื่มหวานๆ เช่น ชานม มาตั้งแต่สมัยเรียน วันๆ นึ่งอาจดื่มแก้วถึงสองแก้วก็ได้ว่าได้ อีกรึ่งขนมหวานๆ ก็เช่นเดียวกัน เป็นเมนูโปรดปรานของเธออย่างยั้ง จนเมื่อมาตรวจสอบสุขภาพพบว่าคอสเรสเตอร์ลอลอยู่ในระดับที่สูง คุณทะเล้นจึงได้งด ละ เลิกไปบั้ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ชอบกินขนมนะ แต่หลังๆ ก็งดหน้อย กินอย่างเงี้ย ชานม เพราะวามหาลัยจะมีร้านนมบั้ง แต่ก่อนจะกินบ้อย เลิกเรียนก็ไปหลังมอ หลังมอจะมีของขายเยอะ ช่วงนั้นก็กินกับเพื่อน บั้ง บั้ง บั้งเย็น เฟรนซ์ฟราย สเต้ค...” (ID 8)

“...แต่ก่อนจะกินขนมหวานหนักมาก เพื่อนจะรู้ จะเห็นเรากินพวกนี้ตลอด แล้วก็ชวนกิน แต่ก็ไม่ทิ้งขาด เพราะเดี๋ยวะ โหย เพราะเป็นคนชอบกินบั้ง...” (ID 8)

#### 11. ความสุขอยู่ที่ “รู้อใจตน” ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

11.1 โคนใจยั้งกว่า เมื่อมาเรียน ป.โท คุณทะเล้นเริ่มศึกษาต่อในระดับปริญญาโท วิทยาลัยการจัดการมหิดล สาขาการจัดการธุรกิจอาหารนึ่ง ให้หลังจากทำงานที่ๆ สองได้สักประมาณหนึ่งปี สมัยนั้นคุณทะเล้นเล่าให้ฟังว่าเรียนเหน้อยมาก แต่เธอเองก็สนุกมาก เพราะมีทั้งเพื่อนๆ ใหม่ๆ สังคมใหม่ๆ เนื้อหาใหม่ๆ ที่โคนใจยั้งกว่าสมัยเรียนปริญญาตรีเสียอีกรึ่ง เป็นวิชาเกี่ยวกับการบริหารจัดการธุรกิจอาหาร มีทั้งวิชาด้านการเงิน การบริหาร การตลาด อาหาร การวิเคราะห์ ซึ่งล้วนเป็นวิชาที่โคนใจและสนใจเป็นอย่างยั้ง เรียกได้ว่าชีวิตช่วงนั้นคุณทะเล้นเน้นกับการเรียนมากกว่าการทำงานเสียอีกรึ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เป็นที่ๆ รู้สึกว่าเรียนแล้วสนุกกว่าเรียน ป.ตรี จนรู้สึกว่ทำไมไม่เจอวิชาพวกนี้มาก่อน ก็เรียนแฮบปี สนุก มีความสุขมาก เพราะว่ได้เรียนวิชาที่ชอบ ชอบเนื้อหาที่เรียน ตอนเรียนเป็นพัฒนาธุรกิจเนอะ มีวิเคราะห์ตามเครื่องมือที่เขาสอนมา แล้วก็มาใช้มาคอบริษัทว่บริษัทที่ใช้เรื่องไหนสอนเรื่องไหนบั้ง ชอบทำโครงการ ชอบหาข้อมูล ชอบวิเคราะห์...” (ID 8)



**11.2 ค้นพบแรงบันดาลใจ ยิ่งพบยิ่งสุข** สืบเนื่องจากประเด็นหลักที่ว่า **ความสุขอยู่ที่ “การพัฒนาตน”** ภายใต้ประเด็นปลีกย่อยที่ว่า **โดนใจยิ่งกว่า เมื่อมาเรียน ป.โท** นั้น คุณทะเล้นก็เริ่มค้นพบตัวเองมากขึ้นเรื่อย เริ่มจากค้นพบว่าตนเองชอบวิชาสายการบริหารจัดการอาหารมากกว่าสายเทคโนโลยีชีวภาพ เมื่อได้ศึกษาลึกๆ ขึ้นไปอีก ก็พบว่าตนเองเป็นคนที่ชอบการทำงานกลุ่ม ชอบนำเสนอ ชอบออกไปพูด ยิ่งย้าชัดความรู้สึก ความนึกคิดในความเป็นตัวเอง ได้ชัดเจนมากขึ้นที่เคยเป็น นำพาความสุขใจ ปลุกพลังในการเรียนรู้ ขวนขวาย ปลุกพลังในการใช้ชีวิตให้กับคุณทะเล้นได้อย่างมากมายมหาศาล ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ชอบฟรีเซนต์ ชอบทำงานกลุ่ม ชอบออกไปพูด รู้สึกว่า โอ๊ย อันนี้ตัวเรามากเลย ก็แฮปปี้ ผ่านมาด้วยดี...” (ID 8)

“...เป็นการทบทวนให้ไม่ลืม เหมือนกับชุดคีย์ความรู้สึก ช่วยเตือนความจำได้ดี เออ เคยมีความคิดนี้เนื้อแล้วก็ลืมไปแล้ว...” (ID 8)

## 12. ความสุขอยู่ที่ “การเรียนรู้” ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

**12.1 เรียนรู้ เปิดกว้าง หาแนวทาง ลองอะไรใหม่ๆ** เมื่อผู้วิจัยชวนคุณทะเล้นนึกไปถึงสิ่งที่ได้จากการทำงานที่ผ่านมา คุณทะเล้นได้พูดถึงว่าทักษะ ความรู้ที่ได้เรียนรู้ ฝึกฝนตลอดห้าปีกว่าๆ ของประสบการณ์การทำงานของเธอ ขณะเธอเล่าให้ผู้วิจัยฟังนั้น ผู้วิจัยก็เห็นถึงความภูมิใจ ความสุขใจ แววตาความตั้งใจที่ถ่ายทอดออกมา ตลอดจนการเรียบเรียงองค์ความรู้ต่างๆ ผ่านการนึกคิดและกรันกรองทางความคิดด้วยตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ได้ระบบ ได้ความละเอียด ได้การเข้าสังคม สังคมดีมาก ได้การวางตัวกับเพื่อนๆ กับหัวหน้า อ่อนน้อมถ่อมตน ได้สติมาเยอะเลยน้ำ...” (ID 8)

## 13. ความสุขอยู่ที่ “ได้ช่วยคน” ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

**13.1 อ่านหนังสือให้เขาได้ยินใจเราก็น่าชื่นใจ** คุณทะเล้นมักจะพูดถึงเรื่องการช่วยเหลือคนอยู่เสมอตลอดการพูดคุยสนทนา ทั้งในด้านการงาน เพื่อนร่วมงาน ตลอดจนการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิต เรียกได้ว่าเด็กกิจกรรมสร้างสรรค์สิ่งดี คุณทะเล้นนี้เป็นตัวงตั้งต้นเลยทีเดียว อีกกิจกรรมที่คุณทะเล้นพูดถึงก็คือการได้ไปช่วยอ่านหนังสือให้กับคนตาบอด แม้เธอจะไม่ได้ลงไปอย่างเต็มตัวเพราะติดขัดเรื่องเวลา แต่เธอก็ยังมีใจไปช่วยและอยากทำอีกหากเธอมีโอกาสเสมอๆ นอกจากเป็นคนที่มีทักษะหลากหลาย มีความรู้ความสามารถในงานและคนตรีแล้ว ความมีจิตใจที่เมตตาช่วยเหลือผู้อื่นก็คือคุณสมบัติอีกข้อหนึ่ง ที่สร้างความสุขให้กับผู้คนและกับตัวคุณทะเล้นได้เป็นอย่างดี ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อ่านหนังสือให้คนตาบอด แต่ก็เคยไปอ่าน เขาบอกว่า ต้องอ่านประจำแต่เราต้องมีเวลาประจำไปอ่านทุกเสาร์อาทิตย์...” (ID 8)

**13.2 ช่วยมูลนิธิ สร้างความปีติให้กับฉัน** ความปรารถนาอย่างหนึ่งที่คุณทะเล้นอยากทำอย่างมากก็คือ การอยากไปช่วยทำมูลนิธิปอเต็กตึ๊ง แม้ว่าคุณทะเล้นเองยังไม่ได้ไปช่วย แต่ความกระหายอยากช่วยเหลือของเธอมีอยู่อย่างมากเชียว ทั้งแววตาที่ดูจริงจังและความมุ่งมั่นในความเชื่อความศรัทธาที่เธอมีอยู่ เธอก็ยังคงเดินตามความปรารถนาของเธอต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า

“...อยากทำได้มัย อยากทำมูลนิธิปอเต็กตึ๊ง แต่ว่ากำลังศึกษาอยู่ว่าจะไปช่วยเขาได้มัย เพราะตอนนี้เห็นเลือดก็ตัวอ่อน แต่ก็อยากทำงานพวกนี้น้ำ อยาก ช่วย...” (ID 8)

## ชีวิตในภายภาคหน้า

มองตนเองในวันนี้ผู้ว่าหน้า ประกอบด้วย 1 ประเด็นหลัก คือ

1. มองหาความใหม่ ทำทนายไปอีกชั้น ด้วยวัยของคุณทะเล้นอยู่ในช่วงสร้างเนื้อสร้างตัว มีพลังความสดใส เมื่อผู้วิจัยชวนคิดไปถึงอนาคตข้างหน้าในอีกสองปีว่า คุณทะเล้นมองเห็นว่าตนเองจะเป็นอย่างไร สิ่งที่คุณทะเล้นบอกนั้นก็คือการพบเจอกับงานที่ทำทนายว่าในปัจจุบัน และเมื่อผู้วิจัยพาคุณทะเล้น ไปให้ไกลขึ้นอีกสิบปีข้างหน้า สิ่งที่คุณทะเล้นบอกมาก็ยังคงเป็นความท้าทาย งานใหม่ๆ แม้จะไม่เคยทำมาก่อน เธอก็อยากลอง ชอบลอง และพร้อมที่จะทำ ฝึกดู ด้วยมีแนวคิดที่ทักษะการทำงาน ความรู้ต่างๆ หากเรามีคิดตัวแล้วย่อมไม่หายไปไหน เพราะอย่างไรแล้วก็ต้องมีวันให้ได้แน่นอน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็ อีกสองก็น่าจะต้องได้ทำงานที่ทำทนายขึ้นกว่าเดิม เพราะว่าเป็นคนไม่ชอบอยู่นิ่งๆ...” (ID 8)

“...ก็เนี่ยแหละค่ะ ได้ทำงานใหม่ๆ อะไรที่ทำทนายตัวเอง ไม่น่าเบื่อ ถ้ามีงานใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ ยินดีทำนะค่ะ เพราะว่ามันรู้สึกว่า เราควรรู้อะ ความรู้ไม่หายไปไหนหรอก ยิ่งงั้นมันก็ได้ใช้...” (ID 8)

ทำได้ดีกว่าเดิม เพิ่มเติมอีกสักหน่อย ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลัก คือ

1. ช่วยเขาก็เหมือนช่วยเรา ผู้วิจัยชวนคุณทะเล้นนึกไปถึงสิ่งที่คุณทะเล้นอยากทำแต่ยังไม่ได้นั้นมีอะไรอยู่บ้าง คุณทะเล้นก็นึกไปถึงค่ายอาสาที่เธอเคยทำสมัยเรียนอยู่มหาวิทยาลัย เธออยากไปออกค่ายสักกระยะบดอย เพราะความรู้สึกของการเข้าใจคน ได้ช่วยสังคม นอกไปจากจะได้เติม

เต็มกำลังใจกำลังใจกำลังความคิดให้เขาเหล่านั้นแล้ว ยังเป็นการเติมเต็มหัวใจของคุณทะเล้นให้อ้อมเอมสุขงอมมากยิ่งขึ้นอีกด้วย และค่ายอาสาที่คือสิ่งแรกที่คุณทะเล้นอยากทำแต่ยังไม่ได้ทำนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนนี้ก็ยังไม่อยากอยู่นะ ยังไม่ได้ศึกษาจริงจัง อยากไปแบบออกค่ายอาสาที่เขาต้องลาหยุดแบบสักช่วงหนึ่งไปบ่นคอย อยาก อยากทำ แล้วก็ทำงานที่ช่วยคนอื่น...” (ID 8)

2. **พลังแห่งชีวิตสร้างได้จากการเติมเต็มพลังแห่งความใฝ่ฝัน** นอกจากค่ายอาสาแล้ว ยังมีอีกห้าสิ่งที่คุณทะเล้นมีความใฝ่ฝัน และหนึ่งในนั้นก็ได้เริ่มต้นไปแล้วด้วยการเรียนภาษาอังกฤษ ตั้งแต่ระดับพื้นฐานเพื่อพิชิตเป้าหมายระดับคะแนนภาษาอังกฤษโทอิกที่เจ็ดร้อยห้าสิบคะแนน การเติมใจเติมที่ครั้งนี้คืออีกหนึ่งภารกิจที่เธอตั้งมั่นเป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อยากเรียนก็ตำรคลาสสิก เรียนเบส อยากมีประสบการณ์ด้านบีคิ อยากสอบโทอิก ตอนนี้กำลังจะไปเรียนภาษาอังกฤษ...” (ID 8)

stonตัวเองเหมือนstonคนอื่น stonคนอื่นเหมือนstonตนเอง ประกอบด้วย 5 ประเด็นหลัก คือ

1. **ถ้ารู้ว่าใช่ ให้ใจโกออน** ผู้วิจัยชวนคุณทะเล้นนึกจากปัจจุบันสู่อดีตสักหน่อยด้วยประเด็นชวนคิดที่ว่า หากมองย้อนกลับไปในช่วงสมัยมัธยมศึกษา คุณทะเล้นอยากจะแนะนำอะไรตัวเองในช่วงเวลานั้นบ้างหรือไม่ คุณทะเล้นตอบอย่างรวดเร็วว่าอย่าทำสิ่งที่เราชื่นชอบเลย อย่าทำสิ่งที่หลงรักเลย อย่าทำที่เราถนัดและมีความสามารถเลย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อย่าทำมันเลย...” (ID 8)

2. **อดทนอีกนิด ชีวิตจะเข้มแข็งขึ้น** ต่อเนื่องจากประเด็นข้างต้น หากมองย้อนกลับไปในช่วงสมัยทำงานที่บริษัทแห่งแรกนั้น คุณทะเล้นอยากจะแนะนำอะไรให้ตนเองในช่วงวัยนั้นบ้าง คุณทะเล้นนั่งคิดไปชั่วครู่แล้วเอ่ยออกมา เป็นประสบการณ์ที่ดี และหากจะดียิ่งขึ้นกว่านี้คือตัวคุณทะเล้นน่าจะอดทนให้มากขึ้นอีกสักหน่อย เพราะเมื่อมองจากวันนี้กลับไป คุณทะเล้นมองว่าจริงๆ แล้วในตอนนั้นไม่ได้มีปัญหาอะไรเลย แต่เป็นเพราะตัวคุณทะเล้นเองยังอดทนไม่พอในวันนั้น ด้วยเพราะเธอเองยังขาดภูมิคุ้มกันที่มากพอ เพราะเป็นวัยเพิ่งทำงานและด้วยเพราะเธอยังใจสู้ไม่มากพอเท่าที่ควร ทว่าในอีกมุมมองหนึ่ง ผู้วิจัยขอชวนทุกๆ ท่านทำความเข้าใจในบริบทของคุณทะเล้นเพิ่มเติมอีกสักหน่อย ในยามนั้นคุณทะเล้นเองยังขาดประสบการณ์ในการทำงาน เด็กน้อยสาวใสวัยรุ่นจบใหม่ เมื่อต้องเผชิญกับโลกการทำงาน สังคมแห่งความเป็นจริงที่มีหลายแง่หลายมุมที่ยากจะรับมือไหว ต้องผจญ ต้องฝึกฝน ต้องควบคุม ต้องบริหารทั้งงานและคน จึงกล่าวได้ว่า วันเวลานั้น

ถือเป็นวันที่หนักหน่วงอย่างยิ่งของชีวิตคุณทะเล้น แต่เพราะสิ่งเหล่านี้เองที่เสมือนสิ่งขัดเกลาบ่มเพาะคุณทะเล้นให้มีสมรรถนะทางกาย ทางความคิด และทางจิตใจที่เพิ่มพูนสูงขึ้นเรื่อยๆ มาจนทุกวันนี้แน่นอน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่ผ่านมามันก็บอกเรา มันก็เป็นประสบการณ์ที่ดี อยากบอกว่า น่าจะทนกว่านี้อีกนิดหนึ่ง อดทนกว่านี้น้ำ...” (ID 8)

3. **หาสิ่งที่รักให้เจอเสียก่อน** เช่นเดียวกัน ผู้วิจัยชวนคุณทะเล้นนึกไปถึงช่วงก่อนตัดสินใจเรียนปริญญาโท หากย้อนเวลากลับไปได้ นั่นคุณทะเล้นอยากแนะนำอะไรตัวเองในช่วงนั้น ครั้งนี้คุณทะเล้นในเวลาเพียงแวบเดียวก็บอกมาว่าอยากให้งานที่ชอบก่อนแล้วค่อยตัดสินใจเลือกเรียนต่อเพื่อจะได้นำความรู้ที่เรียนไปต่อการทำงานได้อย่างเต็มที่ มากขึ้น ตรงเป้ายิ่งขึ้นกว่าเดิม เช่น กฎหมายอาหาร เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...จะบอกว่า น่าจะหางานที่ชอบก่อนแล้วค่อยเรียน...” (ID 8)

4. **เต็มที่และเต็มใจ** เข้าอกและเข้าใจ คิดดีรักษาไว้ รู้หัวใจรู้เท่าทัน สิ่งสุดท้ายที่ผู้วิจัยชวนคุณทะเล้นนึกถึงก็คือ หากคุณทะเล้นมีโอกาสได้พูด ได้บอกกล่าวให้กับพนักงานผู้คนในองค์กรแห่งนี้ สิ่งที่คุณทะเล้นอยากเอ่ยคือสิ่งใดบ้าง และสิ่งที่คุณทะเล้นกล่าวมานั้นทำให้ผู้วิจัยเห็นได้อย่างชัดเจนว่า คุณทะเล้นเป็นคนที่มีสติสูง มีความนึกคิดเชิงบวก มีสำนึกจิตใจดี มีเหตุผลในการเลือกใช้ชีวิต เลือกถ่ายถอดเรื่องราว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็แค่อยากจะบอกว่า ใช้ชีวิตให้เต็มที่ แล้วก็ทำตามในสิ่งที่หัวใจหรือร่างกายของเราต้องการ มันก็จะทำให้เรามีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น แล้วก็เข้าใจคนอื่นให้มากขึ้น แล้วก็ทุกอย่างมันอยู่ที่ความคิดของเรา ถ้าเราคิดว่าเราทำได้ คิดว่ามันคืออะไรอย่างเงี้ย เราก็จะทำมันได้ แต่ถ้าคิดแบบเราไม่ได้ ร่างกายเราจะตอบ ทำไม่ได้ เราก็จะขี้เกียจ ทุกอย่างอยู่ที่ตัวเรา อยากให้คิดให้ดี ตั้งใจทำงาน อยากทำอะไรก็ทำ ตามที่หัวใจเราต้องการ...” (ID 8)

## ตอนที่ 2 ผลการสรุปประเด็นร่วมของผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วยภาพรวมชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักและบริบทในการทำงานอย่างมีความสุขโดยองค์รวม

ผู้วิจัยพบว่าหลังจากได้ศึกษาเรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 ท่านแล้ว พบความเชื่อมโยงเรื่องราวในหลากหลายประเด็น มีทั้งที่ความเหมือนและความแตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละท่าน โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นรายบุคคลไว้แล้วดังที่นำเสนอข้างต้น สำหรับ

ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์โดยรวมนี้ ผู้วิจัยขอนำเสนอแยกเป็นประเด็นหลักทั้งหมด 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ ประเด็นหลักที่ 1 ทุกชีวิตมีที่มาพากำเนิด ประเด็นหลักที่ 2 จนบังเกิดชีวิตคนชีวิตงาน ประเด็นหลักที่ 3 ความสุขอันทรงพลังมหาศาล และประเด็นที่ 4 การดำรงตนให้คงความสุขในปัจจุบันสู่อนาคต



ภาพที่ 4.1 ทุกชีวิตมีที่มาพากำเนิด

จากภาพที่ 4.1 ทุกชีวิตมีที่มาพากำเนิด อธิบายได้ว่า มีประเด็นรองทั้งหมด 4 ประเด็นรอง ได้แก่ ประเด็นรองที่ 1.1 ครอบครัวบ้านเกิด ประเด็นรองที่ 1.2 อาชีพหลักปักฐาน ประเด็นรองที่ 1.3 การศึกษา พัฒนาการ พัฒนาการ และประเด็นรองที่ 1.4 ชีวิตคือการเดินทาง ในประเด็นหลักที่ 1 นี้ ผู้วิจัยนำเสนอเรื่องราวที่เป็นจุดเริ่มต้นของทุกชีวิตทั้ง 8 ผู้ให้ข้อมูล โดยเริ่มตั้งแต่ครอบครัวบ้านเกิดของแต่ละท่าน จะพบว่ามาจากหลากหลายภูมิภาค ซึ่งนำเสนอไว้ในประเด็นรองที่ 1.1 ครอบครัวบ้านเกิด ต่อจากนั้นจะกล่าวถึงพื้นฐานทางอาชีพและเศรษฐกิจฐานรากของครอบครัว ซึ่งจะมีอาชีพหลักๆ 3 อาชีพ คือ นางสาวไร่นา คำขย และคุณครู ซึ่งนำเสนอไว้ในประเด็นรองที่ 1.2 อาชีพหลักปักฐาน ผู้วิจัยนำเสนอต่อไปเกี่ยวกับการพัฒนาตนผ่านการเรียนรู้การศึกษา ซึ่งกล่าวถึงทศ 6 กับการส่งเสริมทางการศึกษาของผู้ให้ข้อมูล ตลอดจนเรื่องราวว่าจะมาพบเจอกับสิ่งที่รักที่ถนัดไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เลยซึ่งนำเสนอไว้ในประเด็นรองที่ 1.3 การศึกษา พัฒนาการ พัฒนาการ สุดท้ายจะกล่าวถึง

ความยากลำบากในการใช้ชีวิตซึ่งสร้างทั้งน้ำตาแห่งความปีติและน้ำตาแห่งความสะทอนใจ ซึ่งนำเสนอไว้ในประเด็นรองที่ 1.4 ชีวิตคือการเดินทาง มีรายละเอียดดังนี้

**2.1 ครอบครัวบ้านเกิด** การได้พูดคุยและพบปะกับผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ผู้วิจัยพบว่า พื้นฐานของชีวิตครอบครัว การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ประสบการณ์ต่างๆ ตั้งแต่เกิด วัยเล็ก วัยเด็ก ตลอดจนเติบโตใหญ่ขึ้นมา นั้นมีผลอย่างมากที่สร้างกรอบแนวความคิด ความเชื่อ หลักการเหตุผล การตัดสินใจ การเลือกใช้ชีวิต และการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้จากรุ่นสู่รุ่นที่แตกต่างกันไปตาม ครอบครัวของแต่ละท่าน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“จริงๆ แล้วเกิดที่โรงพยาบาลศิริราช แล้วก็ไปโตที่อยู่ชาน” (ID 1)

“มีพี่น้องทั้งหมดห้าคน เป็นลูกของพ่อคนที่สอง มีสี่คน แล้วก็ป็นลูกของคนแรกหนึ่งคน” (ID 1)

“แม่คือมีสามีสองคน มีลูกชายคนโตหนึ่งคน แล้วก็เลิกกันไป มาแต่งงานกับพ่อ มีลูกชายสอง ลูกสาวสอง เราเป็นคนสุดท้าย ก็คือคนที่ห้าแล้วก็อยู่กับพ่อกับแม่ที่อยู่มาประมาณสักอายุห้าถึงหกขวบ หลังจากนั้นก็อยู่กับยาย...” (ID 1)

“...เกิดที่ภาคใต้จังหวัดระนอง พ่อเรียนจบแล้วได้มาบรรจุเป็นวิศวกรประจำที่ระนอง แล้วแม่ก็ได้ย้ายมาประจำเป็นครูที่ระนองพอดี แต่แม่เราจะอยู่ชุมพร เสรีที่นี่เขาก็รักแหละ” (ID 2)

“...พี่น้องทั้งหมดห้าคนเป็นลูกคนโต...” (ID 3)

“...ที่เกิดในครอบครัวคนจีนน้ำ หมายถึงว่าอาจมาจากเขาก็มาจากเมืองจีน ส่วนป้ามาก็เป็นคนที่เกิดที่เมืองไทยนะ แต่ก็เชื้อสายจีนทั้งคู่...” (ID 5)

“...พี่ก็มาจากต่างจังหวัดนะค่ะ ทำงานมาตั้งแต่มาอยู่กรุงเทพตั้งแต่อายุสิบแปดปีนะค่ะ สมัยก่อนที่บ้านก็ทำนา เลี้ยงควายเงี้ย ก็อยู่ได้ที่กรุงเทพ ไม่เคยกลับไปทำนา ก็มีบ้างนานๆ ทีก็ลาเจ้านายมาช่วยพ่อแม่ สมัยพ่อแม่ยังอยู่ ช่วงเวลาที่ก็กลับไปทำ ทำเสร็จแล้วก็ลงมา...” (ID 6)

“...ผมนี้ เกิดในครอบครัวที่ถือว่าเป็นฐานะปานกลาง อิม บ้าน อาชีพหลักของที่บ้านก็คือค้าขาย มีพี่น้องทั้งหมดในท้องที่เกิดมาด้วยกันสามคน ผมเป็นคนที่สอง คนกลางของครอบครัว มีพี่ชายแล้วก็พี่น้องสาว...” (ID 7)

“...ก็อยู่ที่บ้านสี่คน ตอนนี้อยู่กับแม่ก็เกษียณแล้ว แล้วก็พี่น้องสาวหนึ่งคน ตอนนี้เป็นอาจารย์ที่มอรามคะ คณะศึกษาศาสตร์ สอน ดูเกี่ยวกับสายตา คล้ายๆ จักษุแพทย์อะไรอย่างเงี้ย เกิดที่สกลนคร แต่ว่ามาโตที่นี่ เหมือนแม่ไปคลอดที่นั่นแล้วพ่อก็รับมาโตที่นี่...” (ID 8)

**1.2 อาชีพหลักปัจจุบัน** กล่าวถึงอาชีพพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลโดยรวม พื้นฐานชีวิต พื้นฐานทางเศรษฐกิจ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ **ประเด็นย่อยที่ 1.2.1** **นาสวนคือรากฐานของ**

ชีวิต ประเด็นย่อยที่ 1.2.2 ค่าขายคือรากฐานของชีวิต และประเด็นย่อยที่ 1.2.3 แม่คือครู ครูคือแม่ มีรายละเอียดดังนี้

### 1.2.1 นาสวนคือรากฐานของชีวิต

ผู้วิจัยพบว่าพื้นฐานอาชีพครอบครัวในการทำนา ทำสวน ทำไร่ ซึ่งความเหมือนกันอย่างหนึ่งก็คือความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ความมีพื้นฐานใจแห่งธรรมชาติ ความผูกพันกับสภาพแวดล้อมและบริบทในพื้นที่ต่างจังหวัดจึงมีอยู่มากด้วยเพราะเติบโตและคุ้นเคยคุ้นชินกับธรรมชาติมาตั้งแต่เกิด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พ่อกับแม่ต้องไปทำนาอยู่ที่นา แล้วก็พอลงฤดูเก็บเกี่ยวผลผลิต ก็จะมีทั้งนาแล้วก็สวน ทำนาก็เป็นหลัก ทำสวนนี่ก็คือ พอลงฤดูเก็บเกี่ยวก็จะมาเก็บเกี่ยวซึ่งเป็นช่วงที่เราปิดเทอมพอดี เราก็จะได้ช่วย ช่วยเหลือตรงนั้น...” (ID 1)

“...ชีวิตพื้นฐานก็เป็นคนธรรมดา ลูกชวานานั่นแหละ...” (ID 3)

“...ที่ก็มาจากต่างจังหวัดนะค่ะ ทำงานมาตั้งแต่มาอยู่กรุงเทพตั้งแต่อายุสิบแปดปีนะค่ะ สมัยก่อนที่บ้านก็ทำนา เลี้ยงควายเงี้ย ก็อยู่ได้ที่กรุงเทพ ไม่เคยกลับไปทำนา ก็มีบ้างนานๆ ที่ก็ลาเจ้านายมาช่วยพ่อแม่ สมัยพ่อแม่ยังอยู่ ช่วงนาที่ก็กลับไปทำ ทำเสร็จแล้วก็ลงมา...” (ID 6)

### 1.2.2 ค่าขายคือพื้นฐานของชีวิต

กลุ่มอาชีพที่สองที่ผู้วิจัยพบว่าเป็นอันดับที่สองของอาชีพพื้นฐานของครอบครัวผู้ให้ข้อมูล นั่นคือ อาชีพค้าขาย นั่นเอง ผู้วิจัยพบว่าพื้นฐานอาชีพค้าขาย และดูเหมือนว่าพื้นฐานค้าขายนี้เองที่มีผลทำให้ผู้ให้ข้อมูลทั้งมีบุคลิกภาพอ่อนไหว แวดตาคมชัด เป็นงาน เข้าใจ รู้เชิง มีไหวพริบดีทั้งสองท่าน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่บ้านก็ฐานะปานกลาง ค่าขายพวกอุปกรณ์เหมือนเขาเรียกอะไรอะ อุปกรณ์สเตชันเนอร์อุปกรณ์ก่อสร้างคละๆ กันให้แบบสำนักงานอะไรแบบนี้ แล้วก็เปิดห้องให้เช่าเป็นบูธเป็นลือคๆ...” (ID 5)

“...อืม บ้าน อาชีพหลักของที่บ้านก็คือค้าขาย...” (ID 7)

### 1.2.3 แม่คือครู ครูคือแม่

ผู้วิจัยพบว่าอาชีพที่เป็นพื้นฐานทางครอบครัวของผู้ให้ข้อมูลอาชีพที่สามนั้นคืออาชีพคุณครู ซึ่งเป็นเรื่องบังเอิญที่ผู้ให้ข้อมูลทั้งสองท่านมีคุณแม่เป็นคุณครูทั้งคู่ และผู้ให้ข้อมูลทั้งคู่ล้วนเป็นบุตร ผู้วิจัยพบคุณลักษณะหนึ่งที่เหมือนกันของผู้ให้ข้อมูลทั้งสองก็คือ จะมีความสุข มีความอ่อนโยน มีหลักคิด และเป็นหนึ่งในคนที่พึ่งพาชีวิตได้เหมือนกัน หากวิเคราะห์ลงไปจะ

พบว่าความเป็นครูที่ผสมผสานกับหัวอกของความเป็นแม่นั้นได้ซึมซับและปลูกฝังจิตใจให้กับบุตร ทั้งสองมาตั้งแต่วัยเยาว์ อีกทั้งบุตรทั้งสองเป็นบุตรที่ความละเอียดลออในความเป็นหญิงย่อมมีมาก และจวบจนปัจจุบันคุณแม่ทั้งสองก็ยังคงทำหน้าที่ดังกล่าวไม่เว้นวายสร้างเสริมลักษณะนิสัยใจคอ ให้กับบุตรเรื่อยมาจนได้มาพบเจอกับผู้วิจัยนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แม่เป็นครูอยู่ที่นั่นด้วย...” (ID 2)

“...แม่เป็นครูค่ะ พ่อทำอยู่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค อยู่แผนกวิศวกรรมโยธา...” (ID 8)

3. การศึกษา พัฒนาการ พัฒนาการ นำเสนอถึงเรื่องการฝึกฝน การเรียนรู้ การเพิ่มขีด ความรู้ความสามารถ และทักษะชีวิตอันเป็นพื้นฐานในการต่อยอดชีวิตในช่วงชีวิตต่อไป ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ **ประเด็นย่อยที่ 1.3.1 ได้ทิส 6 คอยช่วยซัพพอร์ต** และ **ประเด็นย่อยที่ 1.3.2 กว่าจะเจอสิ่งที่รัก ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็เชื่อว่าจะเป็นไปไม่ได้** มีรายละเอียดดังนี้

### 1.3.1 ได้ทิส 6 คอยช่วยซัพพอร์ต

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับคุณพ่อ คุณแม่ อาจารย์ ตลอดจนเพื่อนสนิทคุณกัลยาณมิตรตามทิส 6 ใน พระพุทธศาสนาที่ปูพื้นฐานการศึกษาให้กับชีวิตผู้ให้ข้อมูล คอยช่วยเหลือเกื้อกูล ให้คำปรึกษาด้วยความเมตตา หรือเทคนิคการเขียนสื่อให้วักถ่วงเพื่อผลักดันให้ตั้งใจเรียนทุ่มเทใฝ่รู้ กัลยาณมิตร ทุกๆ ท่านที่ได้กล่าวมานั้นคือบุคคลสำคัญในการพัฒนาผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่านในประเด็นหลักนี้ นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ช่วงอายุหกขวบ ยายจะให้เอากระดาษมาแผ่นนึง ยายก็จะเขียน ให้เขียนให้เราเขียน เองนะ บอกเราว่าแกงส้มปลา แกงส้มปลาใส่อะไรบ้าง ก็ใส่เครื่องปรุงมา มีพริก มีหอม มีกระเทียม ไม่ใส่ มีกระชาย มีเกลือ มีอะไร แล้วคราวนี้แล้วก็จะไล่มาเรื่อยๆ ว่ามีอะไร เสร็จแล้วปู่ก็ให้เรา เขียนขั้นตอนที่หนึ่งทำอะไร ขั้นตอนที่สองทำอะไร ขั้นตอนที่สามทำอะไร ทำเสร็จ เขียนได้แล้วปะ ให้ไปลงมือทำ ขณะที่ลงมือทำต้องท่องไปด้วยนะว่าใส่เท่าไรแล้วก็ทำ ยายก็จะถือไม้ขีดหม้อไว้ อันนึง แล้วก็นั่งกำกับอยู่ตรงนั้น ถ้าไม่ได้ก็ "เพี้ยะ" ประมาณนั้น...” (ID 1)

“...เรียนที่นั่นจนถึง ป.หก แล้วก็แม่ก็ หลังจากจบ ป.หก แม่ก็ให้มาเรียนต่อ ม.หนึ่ง ที่ กรุงเทพฯ...” (ID 2)

“...ตอนแรกไม่อยากจะร้องไห้ เเกาะแม่ทุกวันเลย เเกาะขามแม่ไม่ยอมมา แต่ก็ จนแบบ แม่บอกว่าไปเถอะ เคี้ยวแม่ไปเยี่ยม แม่บอกว่าแม่จะไปเยี่ยมทุกเดือนเลย อะ ไรอย่างเงี้ย เราก็เลย แบบว่ายอมมา เพราะว่าช่วงนั้นมีญาติมาด้วยกันด้วย...” (ID 2)



“...แม่เลี้ยงเราด้วยความยากลำบากมากคนเดียว เงินเดือนครูก็น้อยเนอะ แม่เล่าให้ฟังว่าต้องตื่นตั้งแต่ตีสามลุกขึ้นมาทำงานมปุยฝ้ายขาย แล้วก็เจ็ดโมงไปโรงเรียน สอนเสร็จสาม โมงมาสอนพิเศษต่อตอนเย็น ชีวิตก็จะวนอยู่อย่างนี้มาโดยตลอด...” (ID 2)

“...แล้วมีอยู่ช่วงหนึ่งที่เห็นแม่ลำบากมาก เราก็สงสารแม่ พ่อก็ไปขับรถให้กับเจ้าอาวาสวัดที่อยู่ใกล้บ้าน พ่อก็ไปเรื่อย ไม่ค่อยกลับบ้าน แม่ก็ลำบาก ก็เลยคิดจะไม่เรียน แต่พ่อเห็นว่าเรียนโอเค ตอนเรียนประถมได้ที่หนึ่ง ที่สอง ที่หนึ่ง ที่สอง แย่งกันเพื่อนนะ แข่งกันกับเพื่อน พ่อก็เลยอยากให้เรียน ตอนไปเรียน ม.สาม พ่อเป็นคนเลือกโปรแกรมให้เรียน...” (ID 3)

“...อืม ดีมากเลย พ่อสอนดีมาก พ่อบอกว่า เออ ยังไงก็ต้องเรียนให้ได้ทำงานนะลูก ยังไงก็อย่าออกจากงาน มึงจะได้วุฒิขนาดไหน มึงก็อย่าออกจากงานนี้ เพราะว่าวันที่เขารักเรา เขาก็เลี้ยงดูเรา วันไหนที่ทะเลาะกันหรือว่ามีปัญหาอะไรกัน มันจะลำบากตัวเรา แรกก็สอนมาอย่างเนี้ยที่ก็จำคำนี้มาตลอดเลยนะ...” (ID 3)

“...พี่ชายเคยพาไปทำงานที่จังหวัดระยอง ไปตอนนั้นคุณลุงก็ไม่มีความรู้นะ แต่ทางบริษัทเขาบอกว่าต้องการคนที่มีความรู้ถึงจะรับงาน พี่ชายเขาก็เลยบอกว่า เอ่อ.. ถ้าเขาไม่ได้มีความรู้เนี้ย ไปศึกษาเรื่องงานได้มัย พ่อติทางผู้ว่าจ้างของหมู่บ้านมาคิดว่า เอ่อ.. คนเรานี้ไม่มีความรู้ แต่ถ้ามีความคิดที่จะศึกษางานเรียนรู้งานนี้ แล้วก็มีความขยันมันก็ไม่มี ความจำเป็นจะต้องเอาคนที่มีความรู้มาก่อน เขาถึงรับ รับผมไปทำงานที่จังหวัดระยอง...” (ID 4)

“...พ่อแม่ส่งให้เข้าโรงเรียนเอกชน แต่ก็ถือว่าค่อนข้างดีเพราะว่า ได้เรียนได้ใช้ภาษาอังกฤษด้วย ถ้าเทียบกับเด็กๆ รุ่นเดียวกันหลายๆ คน เราก็ได้อยู่โรงเรียนที่เขาเน้นในเรื่องภาษาอังกฤษเยอะเหมือนกัน...” (ID 5)

“...แต่ว่ามันก็เป็นความตลก คือพี่ไปสอบหลายที่มาก แต่ที่เกษตร เขาก็มีวิชาให้เลือกว่าจะเรียนอะไร ตอนนั้นจริงๆ ชอบเกี่ยวกับพวกคอมพิวเตอร์ ก็เลย เอ๊ย! มันมีวิชาคอมพิวเตอร์ แต่จริงๆ อ่ะ เราก็ไม่ได้เข้าใจหรอกว่าไอ้คอม ไซนส์มันคืออะไร เอ๊ยคอมพิวเตอร์เอาเลย ก็เลือกๆ ตี๋ไป ต่อจากนั้นก็เลือกเป็นพวกบริหารนะ เป็นที่เกี่ยวกับที่เราเรียนมานะ เรียนมาเป็นไอ้คอมเมิร์ส นะ เรียนเกี่ยวกับพวกการขายโดยตรง ปรากฏว่าก็ไปติดคอม ไซนส์เหมือนกัน พ่อติตูป เอ๊ย! ติดอะ ก็ตัดสินใจเหมือนกัน ตอนสัมภาษณ์กับอาจารย์ อาจารย์ก็ถามว่า ไหวหรือ...” (ID 5)

“...พ่อแม่ส่งให้เข้าโรงเรียนเอกชน แต่ก็ถือว่าค่อนข้างดีเพราะว่า ได้เรียนได้ใช้ภาษาอังกฤษด้วย ถ้าเทียบกับเด็กๆ รุ่นเดียวกันหลายๆ คน เราก็ได้อยู่โรงเรียนที่เขาเน้นในเรื่องภาษาอังกฤษเยอะเหมือนกัน...” (ID 5)

“...แต่ว่ามันก็เป็นความตลก คือพี่ไปสอบหลายที่มาก แต่ที่เกษตร เขาก็มีวิชาให้เลือกว่าจะเรียนอะไร ตอนนั้นจริงๆ ชอบเกี่ยวกับพวกคอมพิวเตอร์ ก็เลย เอ๊ย! มันมีวิชาคอมพิวเตอร์ แต่

จริงๆ อะ เราก็ไม่ได้เข้าใจหรือกว่าไอ้คอมไชนส์นะมันคืออะไร เอ้ยคอมพิวเตอร์เอาเอาเลย ก็เลือกๆ ตี๋ไป ต่อจากนั้นก็เลือกเป็นพวกบริหารนะ เป็นที่เกี่ยวกับที่เราเรียนมานะ เรียนมาเป็นไอ้คอมเมิร์ส นะ เรียนเกี่ยวกับพวกการขายโดยตรง ปรากฏว่าก็ไปติดคอมไชนส์เหมือนกัน พอติดปุ๊ป เอ้ย! ติดอะ ก็ตัดสินใจเหมือนกัน ตอนสัมภาษณ์กับอาจารย์ อาจารย์ก็ถามว่าไหวหรือ...” (ID 5)

“...น้องสาวมันก็ทำงานทอผ้าแถวพระประแดง พี่ก็ไปกับเขา ที่อยู่ตรงนี้นานเหมือนกันนะ เพราะว่าเขาไม่ได้คิดค่าห้อง ให้อยู่ฟรี แต่ว่าทำงานบ้านให้เจ้านายก่อนเข้างาน ได้วันละร้อยสามสิบ ทำงานเป็นกะ เข้าทุ่มหนึ่งออกตีสาม เดินทั้งคืนเลยน้ำ งานทอผ้าแน่นหนักมาก...” (ID 6)

“...การเรียน ก็ถือว่าได้รับโอกาสที่ดี อ่า เพราะว่าคุณพ่อเป็นคนมองการวางแผนการเรียนไว้ให้ที่ดี ได้เรียน โรงเรียนที่ถือว่าในสมัยนั้นเป็น โรงเรียนที่ระดับแนวหน้าพอสมควร ก็ป่าผพันธุ์วิทยาในพระบรมราชูปถัมภ์ที่ลาดพร้าวซึ่งตอนนี้ปิดไปแล้ว เป็นระดับโรงเรียนเอกชนที่สูงพอสมควร เรียนตั้งอนุบาลจนถึงปอหก...” (ID 7)

“...ถ้าคุณเรียนไม่ได้ เขาจะเป็นคนเอนักเรียนออกเอง...” (ID 7)

“...พื้นฐานเรามาจากฝ่ายช่าง มอสีนี่ไม่ได้เรียนเลย เรียนไม่รู้เรื่องเลย พอมาเจอเพื่อนที่โตกว่าเข้ามาหาลัยละก็มาตีหัว มาตีคณิตศาสตร์ให้ แล้วก็มาไกด์การวางแผนการสอบเอ็นทรานซ์ว่าจะต้อง เราต้อง ถ้าเราจะเรียนวิทย์ เราก็ต้องเอาให้ได้สี่ห้าวิชา วิชาละยี่ห้าเปอร์เซ็นต์ มันก็เลือกได้เลือกคณะที่เราจะเรียนได้ แล้วเขาก็เป็นคนวางแผนในการสอบเอ็นทรานซ์ให้ อืม ก็ดี ก็ดีซะ เจอเพื่อนคนนี่...” (ID 7)

“...ก็จะอยู่กับแม่ แม่ก็จะคอยดูแล เวลาพ่อไม่อยู่อะไรอย่างเงี้ยคะ แม่ก็เก่งนะ แม่ก็ทำงานเป็นครูแล้วก็เรียนโทไปด้วย...” (ID 8)

“...แม่จุง แม่บอกว่าเรียนสายวิทย์แหละ ทำงานจะโอเคอะไรอย่างเงี้ย ก็เลยโอเคเรียนสายวิทย์ก็ได้ สักพักนึง อยากเรียนพวกกีตาร์เบส ก็ไปเรียน แล้วก็ตั้งวงกับเพื่อนด้วยน้ำ หึงล้วนเล่นเบส เพื่อนเล่นกีตาร์ ก็มีคนเคยเป็นนักร้องมาก่อน...” (ID 8)

“...และตอนเรียนก็ได้แม่ตีหัว เพราะเป็นคนไม่ชอบอ่านหนังสือ เป็นคนที่ไม่ชอบอ่าน แต่ชอบทำงานนะ...” (ID 8)

### 1.3.2 กว่าจะเจอสิ่งที่รัก ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ แต่ใช่จะเป็นไปไม่ได้

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับคุณสิ่งที่คุณทำรัก หลงใหล เชี่ยวชาญในสิ่งที่ตนพบเจอ กว่าจะค้นหาสิ่งที่ไม่ใช่ของชีวิตนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลย ทุกๆ ท่านต่างต้องผ่านร้อนหนาวมากกว่าจะมาพบกับสิ่งที่ตรงกับจิต ใจ และความนึกคิด แต่สิ่งที่เป็นจุดร่วมของทุกๆ ท่านนั้นคือ ความไม่ย่อท้อ ความเพียร

ความสม่ำเสมอ ความพยายาม ความใส่ใจ ทบทวนตรวจสอบ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอจนทำให้สิ่ง  
ที่ทำได้ยากหรือแทบจะทำได้ให้กลายเป็นเรื่องที่เป็นไปได้แล้วนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนเลือกสูงมาก เอ็นไม่คิด เลือกสูงมากแล้วก็เอ็นไม่คิด ก็เลยไปเข้าหอการค้า เข้า  
โดยที่แบบไม่ได้คิดอะไรเลย คิดแค่ว่า เอ่อ...อยู่ใกล้บ้าน เพราะตอนนั้น บ้านอยู่หลังการบินไทย อยู่  
ใกล้บ้าน บ้านลุงบ้านญาติ แล้วก็พี่สาวก็เรียนอยู่ ก็เลยเข้าไป...” (ID 2)

“...ตอนเรียนแรกๆ ไม่ชอบเลยกรุงเทพ ก็แบบว่าเกลียดมาก รดคิด อะไรก็ไม่รู้ ไม่รู้จัก  
เหมือนแบบ มาแล้วร้องไห้ทุกวันเลยแล้วก็แบบโทรหาแม่ เมื่อไหร่จะมา เมื่อไหร่จะมา พออยู่ไปสัก  
พัก ประมาณ ม.สาม ก็ปรับตัวได้ ไม่ค่อยงอแง ไม่ค่อยกลับบ้านบ่อย อะไรอย่างเงี้ย ปิดเทอมกลับไป  
บ้านที่นิง จากที่แบบอยากเจอแม่ อยากกลับไปทุกเดือน แล้วก็ อ่า..พอปรับตัวได้ก็เอ็นจอยกับเพื่อน  
ด้วย สังคมใหม่เงี้ย โลกใหม่เนอะ ก็ดีขึ้น...” (ID 2)

“...ตอนแรกที่เข้าไปนะ เลือกนิติศาสตร์ ที่เข้าไปเพราะไม่ชอบเลข ไม่ชอบเลขเลย  
เกลียดมาก แต่สุดท้ายตอนเนี่ยต้องทำงานที่เกี่ยวกับเลขทั้งนั้นเลย ก็เลยเรียนนิติศาสตร์เพราะรู้ว่าไม่  
มีเลขเลย พอเข้าไปปุ๊บ เรียนไปรู้เลยว่าไม่ใช่สิ่งที่ตัวเองชอบเลย มันไม่ใช่เลย ไม่ชอบ ไม่ใช่ ทำไม  
ฉันต้องมาเรียนอะไรแบบนี้ ทำไมต้องอย่างเงี้ย ก็เลยไม่เอา ไม่ไหว ก็เลยโอนหน่วยกิตเท่าที่โอนได้  
พอปีสอง ขึ้นปีสอง เท่าที่โอนได้ คือดีที่สุด ตอนปีหนึ่งนะ เกรดที่ดีที่สุดคือภาษาอังกฤษ ใต้เอ นิตินิ  
กกฎหมายอยู่สองตัวปีหนึ่ง แพงกับอาญาได้คือคอกั้งคู่เลย ก็เลยไปเรียนคณะมนุษยศาสตร์ เอก  
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร อังกฤษธุรกิจเพื่อการสื่อสาร อืม..แล้วก็ชอบ ก็เอ็นจอยตลอดเลย เออ..รู้  
ละว่าตัวเองชอบอะไร...” (ID 2)

“...สุดท้ายก็กลับไปเรียนวิทยาลัยดุสิตธานีจนได้ พอระหว่างที่เรียนก็มีความสุขของ  
มันที่อยู่ตรงนั้นนะ พี่ว่าแบบได้เรียนทฤษฎีด้วย ได้เรียนภาคปฏิบัติด้วยซึ่งมันไม่น่าเบื่อ มีไปออก  
ฝึกงานที่โรงแรมด้วย มันก็ได้เห็นอะไรเปิดหูเปิดตาขึ้น แล้วก็เหมือนความที่พี่เองก็รู้สึกชอบกิน  
อาหาร ดีเนอะ ทำไปได้กินไปด้วยหว่า ได้ไปฝึกงานที่โรงแรมก็ได้เห็นภาพจริงๆ ก็สนุก ก็สนุก...”  
(ID 5)

“...คณิตศาสตร์ เรารู้สึกเลยว่าเราได้แน่นอน อ่า ฟิสิกส์ที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนที่  
เรื่องเกี่ยวกับแรงเรื่องเกี่ยวกับคำนวณเนี่ยมันใจเลย มันใจมาก บอกเลยว่ามันใจมากก่อนที่จะ  
เอ็นทรานซ์แล้วไปเรียนเนี่ย ยิ่งเลขาคณิตเนี่ย ตรี โทณมิติเนี่ย ไม่กลัวเลย...” (ID 7)

“...ไปสอบเข้าราชภัฏ เมื่อก่อนเป็นวิทยาลัยครูสวนสุนันทาทันทีกับสวนดุสิต ก็ไปสอบ  
จันทร์เกษมด้วย ก็ติดจันทร์เกษมวิทยาการคอมพิวเตอร์ แล้วก็ติดสวนดุสิตวิทยาการคอมพิวเตอร์  
เหมือนกัน ก็ไม่เรียน ไปเรียนรามตอนช่วงซัมเมอร์เพราะว่าเพื่อนๆ เขาหลงเรียนกัน เพื่อนวัดมงกุฏ  
ไปเรียนกันที่รามหมดเลย เพราะว่าตอนนั้นผลเอ็นทรานซ์ยังไม่ออกก็เลยไปเรียนช่วงซัมเมอร์

เทอมหนึ่งก่อนจะได้เก็บหน่วยกิตเร็วๆ ก็ไปลงเรียนนิติศาสตร์ พอประกาศผลเอ็นทรานซ์ออกมาที่คิดแต่ก็ไม่ติดคณะที่เราต้องการ ต้องการเรียนเศรษฐศาสตร์เกษตร เลือกอันดับหนึ่งเป็นพาณิชย์ของธรรมศาสตร์ บัญชีของจุฬาลงกรณ์อันดับสอง เศรษฐศาสตร์เกษตรอันดับสาม เกษตรเกษตรอันดับสี่ คณิตศาสตร์มัธยมศึกษาโลกอันดับห้า แล้วก็มีมนุษยศาสตร์ภาษาอังกฤษของมหาวิทยาลัยขอนแก่น อันดับสุดท้ายที่ทำได้...” (ID 7)

“...เป็นที่รู้สึกรู้สึกว่าเรียนแล้วสนุกกว่าเรียน ป.ตรี จนรู้สึกทำไมไม่เจอวิชาพวกนี้มาก่อน ก็เรียนสเปปี่ สนุก มีความสุขมาก เพราะว่าได้เรียนวิชาที่ชอบ ชอบเนื้อหาที่เรียน ตอนเรียนเป็นพัฒนาธุรกิจเนอะ มีวิเคราะห์ตามเครื่องมือที่เขาสอนมา แล้วก็มาใช้มาคุยบริษัทว่าบริษัทใช้เรื่องไหนสอนเรื่องไหนบ้าง ชอบทำโครงการ ชอบหาข้อมูล ชอบวิเคราะห์...” (ID 8)

**1.4 ชีวิตคือการเดินทาง** กล่าวถึงชีวิตและการเดินทางที่มีจุดร่วมหนึ่งเหมือนแม่บริบทในการใช้ชีวิตจะแตกต่างกันก็ตาม ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ **ประเด็นย่อยที่ 1.4.1 ยากลำบาก คือแบบฝึกหัดชีวิตและจิตใจ** มีรายละเอียดดังนี้

#### 1.4.1 ยากลำบาก คือแบบฝึกหัดชีวิตและจิตใจ

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความยากลำบากในอดีตซึ่งเมื่อมองย้อนกลับไปแล้วถือว่าหนักหนามาก แต่ทุกๆ ท่านก็ผ่านชีวิตเหล่านั้นมาแล้ว อันเป็นความทรงจำที่เล่าถึงที่ไรพาให้ใจรู้สึกทั้งหมดๆ ตื่นเต้นประทับใจ และแกลั้วกล้าเป็นอันมาก ดังคำกล่าวที่ว่า .....

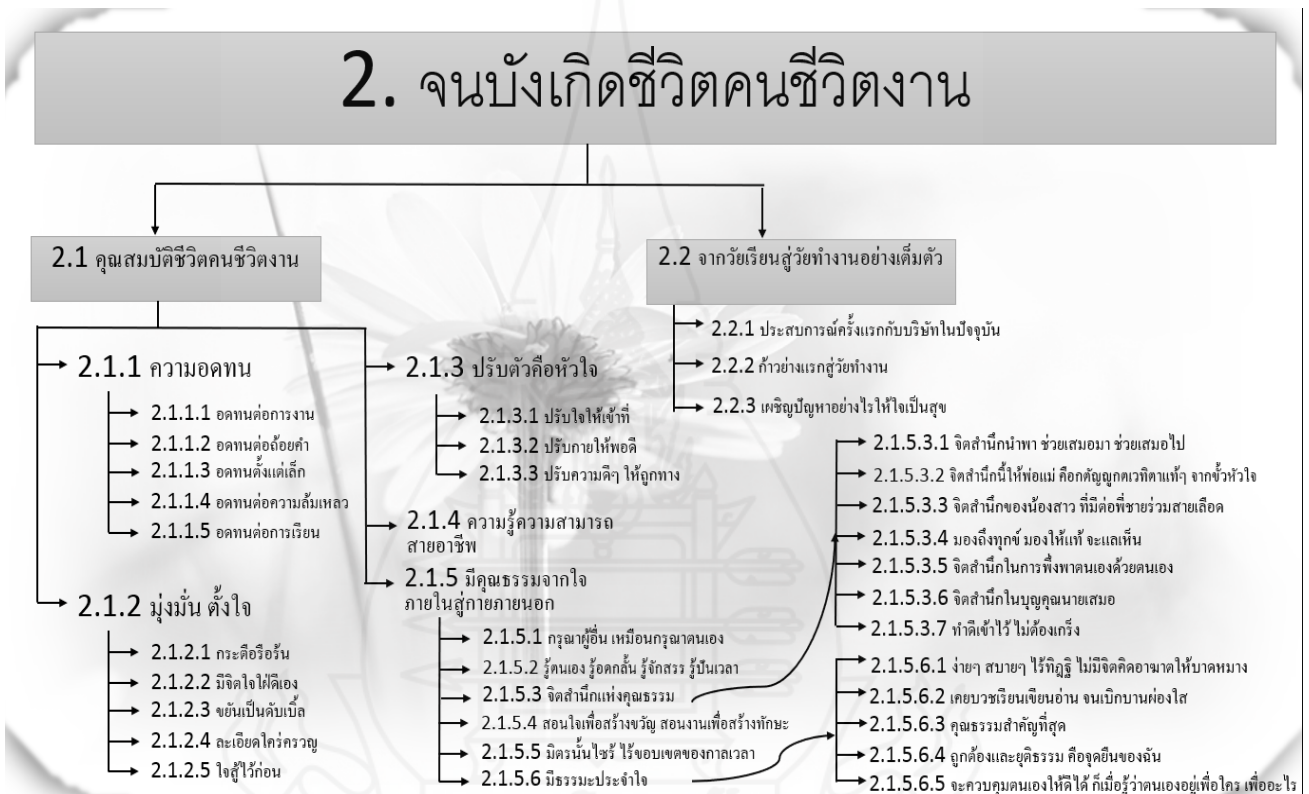
“...ด้วยความมืด เรืออะ ลูกคลื่นอะ เราก็ไม่รู้เพราะว่าเวลาหลักการพายเรือ ถ้าคลื่นมาเนี่ยเราต้องเรียงลำ เรียงลำเรือเพื่อไม่ให้แบบ ถ้าเราไปแบบเนี่ย เรือคว่ำ แต่ถ้าเรียงลำเรือก็จะแบบพอกคลื่นมามันก็จะลง เราก็จะขึ้นตามลงตามแนวคลื่นเงี้ย มันก็จะไม่ล่ม บางทีมันก็เสียว กลัว กลัวมากๆ เลย กลัวแบบสุดๆ นะ แต่ก็ต้องไป ถ้าไม่ไปก็ไม่ได้ ก็ไม่ได้เรียน ก็ต้องไปให้ทันทุกวัน...” (ID 1)

“...แม่เลี้ยงเราด้วยความยากลำบากมากคนเดียว เงินเดือนครูก็น้อยเนอะ แม่เล่าให้ฟังว่าต้องตื่นตั้งแต่ตีสามลุกขึ้นมาทำงานมปุยฝ้ายขาย แล้วก็เจ็ดโมงไปโรงเรียน สอนเสร็จสามโมงมาสอนพิเศษต่อตอนเย็น ชีวิตก็จะวนอยู่อย่างนี้มาโดยตลอด...” (ID 2)

“...อืม คิมากเลย พ่อสอนคิมาก พ่อบอกว่า เออ ยังไงก็ต้องเรียนให้ได้ทำงานนะลูก ยังไงก็อย่าออกจากงาน มึงจะได้ฝั้วคิขนาดไหน มึงก็อย่าออกจากงานนี้ เพราะว่าวันที่เขารักเรา เขาก็เลี้ยงดูเรา วันไหนที่ทะเลาะกันหรือว่ามีปัญหาอะไรกัน มันจะลำบากตัวเรา แกก็สอนมาอย่างเนี้ย ที่ก็จำคำนี้มาตลอดเลยนะ...” (ID 3)

“...หลังจากนั้นก็มีปัญหาเพื่อนร่วมงานต่างถิ่นเขม่น เจ้านายผู้ว่าจ้างรักเรามาก เขาไม่ค่อยพอใจ ก็เลยหาเรื่องงานคนสวนมากดดัน เพราะตามหลักแล้วเรื่องต้นไม้อะไรพวกนี้เราไม่ต้องไปยก เขาใช้เราให้ไปช่วยยก ยกจนหลังยก ทำไม่ไหว หลังอีกเสบ ก็เลยหนีออกไปทาสี ผู้หญิงก็จะ โกงค่าแรงอีก ก็เกิดทะเลาะกันอีก พี่ชายก็ไปตามกลับมาทำอีก ที่จังหวัดระยอง กลับมาทำที่สระน้ำรอบสอง นายจ้างเรียกตัวกลับมา...” (ID 4)

“...ได้ฝึกงานที่บริษัทโรงงานเบียร์ สามเดือน ก็โอเคนะ ได้ประสบการณ์...” (ID 8)



ภาพที่ 4.2 จนน้งเกิดชีวิตคนชีวิตงาน

จากภาพที่ 4.2 จนน้งเกิดชีวิตคนชีวิตงาน อธิบายได้ว่า มีประเด็นรองทั้งหมด 2 ประเด็นรอง ได้แก่ ประเด็นรองที่ 2.1 คุณสมบัติชีวิตคนชีวิตงาน ซึ่งกล่าวถึงคุณสมบัติสำคัญๆ ต่างๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 ท่านมีจุดร่วมเหมือนกัน และเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างยิ่งที่สร้าง เสริม เพิ่ม เติม ชีวิต แรงบันดาลใจ ให้กับผู้ให้ข้อมูลเองและผู้คนรอบกายทั้งหลาย จนมาถึงปัจจุบันที่เป็นอยู่ณี่จนไปถึงอนาคต ทุกคนทุกท่านล้วนได้ใช้และจะใช้ปัจจัยแห่งคุณสมบัติชีวิตคนชีวิตงานดังกล่าวนี้ต่อนั่นเอง และ ประเด็นรองที่ 2.2 จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว ซึ่งกล่าวถึงการเดินทางของชีวิตผู้

วัยทำงานการอาชีพ การก้าวอย่างแรกสู่การทำงานของผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่าน และแนวทางหรือวิธีการในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 คุณสมบัติชีวิตคนชีวิตงาน ในประเด็นคุณสมบัติชีวิตงานมีมากมายหลากหลาย คุณสมบัติ เมื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ความเชื่อมโยงของคุณสมบัติแต่ละอย่างดีแล้ว ผู้วิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 ท่าน ล้วนมีคุณสมบัติที่เหมือนและแตกต่างกันไป คุณสมบัติชีวิตคนชีวิตงานดังกล่าวจากทั้ง 8 ท่าน ผู้วิจัยขอนำเสนอผ่านประเด็นย่อยต่างๆ ทั้งหมด 5 ประเด็นย่อย อันได้แก่ ประเด็นย่อยที่ 2.1.1 ความอดทน ประเด็นย่อยที่ 2.1.2 มุ่งมั่น ตั้งใจ ประเด็นที่ 2.1.3 ปรับตัวคือหัวใจ ประเด็นย่อยที่ 2.1.4 ความรู้ความสามารถในสายอาชีพ และ ประเด็นย่อยที่ 2.1.5 มีคุณธรรมจากใจ ภายในสู่กายภายนอก มีรายละเอียดดังนี้

2.1.1 ความอดทน ประกอบประเด็นปลีกย่อยทั้งหมด 5 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่ ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.1.1 อดทนต่อภาระงาน ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.1.2 อดทนต่อถ้อยคำ ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.1.3 อดทนตั้งแต่เล็ก ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.1.4 อดทนต่อความล้มเหลว และ ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.1.5 อดทนต่อการเรียน มีรายละเอียดดังนี้

#### 1) อดทนต่อภาระงาน

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับเรื่องความอดทนต่อภาระงาน ทั้งนี้แท้จริงแล้วทุกๆ ท่านล้วนแล้วแต่มีความอดทนต่อภาระงานทุกท่าน ทว่าสำหรับบางท่านนั้นอาจมีเรื่องราวที่เป็นจุดเด่นหรือแตกต่างออกไป ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในประเด็นอื่นๆ แทน สำหรับประเด็นนี้นั้น ผู้วิจัยขอนำเสนอความอดทนต่อภาระงานในมุมมองภาพรวมของผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่านที่สะท้อนถึงความอดทนที่ยาวนานในแต่ละบริบทของแต่ละท่าน ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตและความสำเร็จในปัจจุบันและอนาคตต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราย้ายจากบ้านญาติไปอยู่บ้านที่ชาย จากซอยวัดบัวขวัญไปท่าพระ ไกลโคตรๆ ไปครั้งแรก ไปวันแรกไปถึงนู่นสิบโมงเช้ากลับตีสาม สาเหตุที่กลับตีสามเพราะว่าเขาพาเลี้ยง รับประทานอาหารใหม่ รับประทานอาหารใหม่ กดข้าวกระเทียมไปอีสิบสองที่ กดถูกกตผิดกตระเนระนาดเลยวันนั้น แล้วเขาก็รับน้อง โอย ไม่ต้องเสียใจเลยน้อง มาวันแรกเดี๋ยวค่อยเรียนรู้ไป เขาก็เลยพาไปกินข้าว กลับมาตีสามถึงห้อง เขาก็ไปใหม่อีกสิบโมง สิบโมงเข้าไปใหม่อีก ทำจน จนได้นะ จนก็เย็น...” (ID 1)

“...มาทำทุกอย่าง ขายของ โลจิสติกส์ เซลล์ก็ต้องทำ คือทั้งเซลล์ทั้งโลจิสติกควบคู่กันไปเลยอะ ไร่อย่างเงี้ย คือเอ็กพอร์ตเซลล์ อิม ไม่ได้ทำแบบทำเรื่องขนออกให้เขาแค่นั้นเอง เออ นอกนั้นก็ทำหมด...” (ID 2)

“...สุขุมวิท ซอยสาม ตึกนายเลิศ ซึ่งเมื่อก่อนไกลมาก ก็ไกลอยู่นะ ตอนนั้นบ้านที่อยู่นนท์ แต่ไปนู่น ตึกนายเลิศ ซึ่งตอนนั้นแฟนก็ทำอยู่โรงแรมแอมบาสเคอร์ บางทีเลิกงานก็กลับมาพร้อมกันได้บางวัน...” (ID 3)

“...คือก็ต้องนั่งเฝ้าร้านด้วยอะ ไร่อย่างเงี้ย ไปเฝ้าตั้งแต่สี่ทุ่มจนถึงหกโมงเช้าไปอยู่ด้วยกัน แต่มันก็ได้ความรู้ในเรื่องพวกนี้มาด้วย...” (ID 5)

“...สมัยก่อนค่าแรงมันก็ถูก วันละห้าสิบบาท อาทิตย์นึงพี่รับสามร้อยเองน้ำ ทำหกวันนะ ค่ารถเมล์ก็แพงด้วยสมัยนั้น สองบาทเอง ถูกมากสมัยนั้น พี่ก็อยู่ได้...” (ID 6)

“...น้องสาวมันก็ทำงานทอผ้าแถวพระประแดง พี่ก็ไปกับเขา พี่อยู่ตรงนี้นานเหมือนกันนะ เพราะว่าเราไม่ได้คิดค่าห้อง อยู่อฟรี แต่ว่าทำงานบ้านให้เจ้านายก่อนเข้างาน ได้วันละร้อยสามสิบ ทำงานเป็นกะ เข้าทุ่มหนึ่งออกตีสาม เดินทั้งคืนเลยน้ำ งานทอผ้าอะหนักมาก...” (ID 6)

“...2 ปีมั้งที่พูดว่าอะ เกรินทร์หน้าไว้ 2 ปี พี่ก็ทำไปเรื่อย พี่ไม่ซีเรียส ทีนี้ วันที่สาม ปีห้าห้า เดือนมกรา พี่เขาก้โทรมาว่า นี่เรายังคิดจะมาอยู่กับพี่หรือเปล่า อยู่พี่ อยู่เหมือนเดิมๆ เนี่ยพี่จะมาละนะเนี่ย สนใจมัย ถ้าเธอมาก็มาเลยวันที่สี่...” (ID 6)

“...ผู้จัดการโทรกลับด่วน บอกว่า รายงานตัววันที่สิบหกมั้ง ธันวาคม ที่เซ็นทรัลลาดพร้าว แต่น้ำยังท่วมอยู่นะคะ ต้องลุยน้ำขึ้นรถเมล์ไปอยู่ น้ำยังไม่แห้ง พร้อมเปิดละ...” (ID 6)

## 2) อดทนต่อถ้อยคำ

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับเรื่องความอดทนในมิติของถ้อยคำคน ซึ่งทั้งสองท่านเมื่อพบเจอกับความคำพูดที่ไม่ดี ไม่เป็นมิตร ระแคะระคาย บาดหมางใจต่างๆ สิ่งหนึ่งที่ทั้งสองท่านเลือกทำเหมือนกันคือรับฟัง นิ่งฟัง และคิดแก้ไขหาทางออก แม้นในใจอาจรู้สึกแปลกแยก ขัดแย้ง ไม่เห็นด้วย หรือมีเหตุผลในมุมมองของตนเอง แต่ภายนอกก็รักษาและเก็บอาการไม่แสดงออกเพื่อคงสถานการณ์ไม่ให้แย่ลงไปกว่าเดิม ความสามารถและคุณสมบัติดังกล่าวจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผ่านร้อนผ่านหนาวผ่านเรื่องผ่านราวได้ตลอดมา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เวลาแบบลูกค้ารีเควสแล้วโดนแบบไม่มีของ หรือแบบเราก็ต้องโดนลูกค้าค่าอีก อะไรอย่างเงี้ย แบบทำราคามาแล้วไม่มีของก็โดน คือมันก็โดนทั้ง ทั้งข้างในกับข้างนอก เราว่าไม่ต่างจากตอนนี้...” (ID 2)

“...กวนตลอด มาประชุมมั่ง เรียกมาประชุมก็ยวนกวนประชุมมั่ง คุณนั่นดีแต่ปาก ยังไม่เคยเห็นทำอะไรเลย อยู่มาจะสองเดือนแล้วยังทำอะไรไม่ได้เลย...” (ID 7)

“...โดนหุซาเลย โดนกระแนะกระเหน โดน พวกบัญชี พวกเซล อะไรพวกนี้กระแนะกระเหนแบบ มีไอทีไว้ทำไม มีนั่งไว้ทำซากกระบือรีง มีนั่ง มีก็เหมือนไม่มี มาทำทำอะไร...” (ID 7)

### 3) อดทนตั้งแต่เล็ก

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความอดทนในวัยเยาว์จะพบว่าอยู่ในช่วงที่พื้นฐานทางบ้านกำลังสร้างครอบครัวและมีรายได้ไม่มากนัก โดยโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ให้ข้อมูลที่มีอาชีพหลักด้านนาสวนไร่แล้ว ผู้วิจัยพบว่าจะมีความยากแค้นในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่านต้องดิ้นรนอดทนต่อสู้กับความยากลำบากตั้งแต่ยังเล็กๆ จนเริ่มเติบโตขึ้นมา เริ่มมีการศึกษา เริ่มหางานทำมีอาชีพเป็นหลักแหล่ง และด้วยความรักดี ใฝ่ดี มีวินัย รับผิดชอบจึงผลักดันให้แต่ละท่านมาสู่ชีวิตที่ดีขึ้น หนทางที่ดีคน เจอผู้คนที่ดีขึ้น และมีความสุขพอสมควรแก่ความคาดหวังและฐานะในปัจจุบัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เข้าโรงเรียนประมาณสัก ป.สอง ป.สาม เนี่ย ทุกปีเดือนจากเดิมที่เคยช่วยเหลือพ่อแม่ก็ไม่ได้ช่วยละ อืม ไม่ใช่สิ ประมาณแปดขวบพอขึ้น ป.สอง ก็ได้ย้ายเข้ามาอยู่กับน้ำที่กรุงเทพ เพราะว่าต้องมาดูแลยายที่ป่วย ซึ่งก็น้ำทำอาชีพเป็นครูแล้วก็มีลูกอีกสามคน แล้วก็มียายอีกหนึ่งคน ซึ่งต้องดูแลซึ่งตรงนั้นน้ำทำไม่ไหว ก็เลยไปเอาพี่สาวกับเรามาช่วยตั้งแต่เล็ก คือมาช่วยดูแลน้องดูแลยายก่อนไปโรงเรียน แล้วช่วงระหว่างวันก็จ้าง จ้างคนดูแลป้อนข้าวป้อนน้ำให้ยาย พอเรากลับมาจากโรงเรียนเราก็ดูแลยายต่อ แล้วก็ดูแลน้อง ทำอาหาร ป้อนข้าวป้อนน้ำให้น้องให้ยาย จนยายเสียชีวิตก็อยู่ประมาณสัก ป.หก อยู่ประมาณนั้น แต่น้องก็ยังเล็ก ก็ยังอยู่ที่กรุงเทพนี้อยู่ เรียนอยู่ ม.สาม เรียนที่โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร ที่อยู่ตรงฝั่งพระรามเจ็ดเนี่ย เรียนจบ ม.สาม ก็เลยย้ายกลับบ้าน ย้ายกลับไปอยู่อยุธยา...” (ID 1)

“...ด้วยความที่ห่างแม่แต่เด็ก ห่างครอบครัวตั้งแต่เด็ก แต่ก็ผูกพันกับเขา รักเขาอะไรอย่างเงี้ยแหละ มันก็ทำให้อะไรบางอย่างที่เขา เขาก็ขาดโมเมนต์ช่วงนั้นที่สอนเรา เข้าใจปะ ความใกล้ชิด ความอะไรอย่างเงี้ย มันเลยทำให้เราเป็นคนเซนซิทีฟง่ายมากในเรื่องแบบนี้ อะไรอย่างเงี้ย



แต่ถามว่าเขาก็ขึ้นมาบ่อยแหละ แต่มันก็ไม่เหมือนกับอยู่กับแม่ทุกวัน มันก็คนละฟิลาอะไรอย่างเงี้ย...” (ID 2)

“...ลำบาก ตอนเด็กๆ ก็ลำบาก พอสมควร พ่อแม่ พ่อต้องออกเรือไปหาปลา เขาเรียกว่าจับกังในสมัยนั้น แล้วก็พอหลังจากนั้น นานน้าน ได้กลับสักทีหนึ่ง...” (ID 3)

“...ความแบบว่า เราเคยลำบากมาแล้วไง เพราะสมัยตอนเด็กๆ ใจ ก่อนที่เราจะไปโรงเรียน เราต้องหาบกล้าหาบอะไรไปส่งให้พ่อแม่ก่อนไง นานอยู่ไกล สมัยก่อนรถก็ไม่มี กลับบ้านก็กินข้าวแล้วก็ไปโรงเรียน...” (ID 6)

#### 4) อดทนต่อความล้มเหลว

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับมุมนี้ แต่แท้จริงแล้วทุกๆ ท่านล้วนผ่านความล้มเหลวมาแล้วนับไม่ถ้วน และความล้มเหลวดังกล่าวในบริบทที่แตกต่างออกไปนั้น สำหรับบางท่านก็จะมีเรื่องราวอื่นในมุมอื่นผสมผสานกันอยู่ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ประเด็นอื่นๆ อย่างไรก็ตาม จากตัวอย่างคำกล่าวของทั้งสองท่านนั้นเป็นตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลที่แสดงถึงการปรับใจ การปรับตัว การเลิกคิดเลิกทำใหม่ ภายใต้สถานการณ์ที่ไม่คาดหวังเพราะฝันไม่เป็นจริง แต่ทั้งสองท่านยังดำรงตนและพาตนให้ก้าวข้ามสู่ความล้มเหลวต่างๆ ของชีวิตไปได้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนเลือกสูงมาก เอ็นไม่ติด เลือกสูงมากแล้วก็เอ็นไม่ติด ก็เลยไปเข้าหอการค้า เข้าโดยที่แบบไม่ได้คิดอะไรเลย คิดแค่ว่า เอ่อ...อยู่ใกล้บ้าน เพราะตอนนั้น บ้านอยู่หลังการบินไทย อยู่ใกล้บ้าน บ้านลุงบ้านญาติ แล้วก็พี่สาวก็เรียนอยู่ ก็เลยเข้าไป...” (ID 2)

“...จะไปสอบโรงเรียนเตรียมทหารที่อยู่ใกล้ๆ โรงเรียนวัดคงกุฎหนะแหละ ก็เลยพิตร่างกายพิตอะไรแข็งแรงพอสมควร ช่วงพิตร่างกายมากแต่พอเรียนมอสี่ปีไปโรงเรียนเตรียมทหารย้ายไปนครนายก ก็เลยกลายเป็นจุดหนึ่งเหมือนกัน...แต่สุดท้ายก็ได้สมัครแต่ว่าสอบไม่ติด สอบไม่ติดก็ไปสอบโรงเรียนช่างฝีมือทหาร อยากรเป็นนัก นักเชื่อมได้น้ำ ก็ไปสอบปรากฏว่าสอบไม่ติดเหมือนกันก็เลยต้องมาเรียนมอห้ามหกต่อ...” (ID 7)

#### 5) อดทนต่อการเรียน

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความอดทนด้านการเรียนไว้อย่างเข้มข้นด้วยเหตุที่ว่าการศึกษาจะพิชิตการเรียนได้ในแต่ละวันนั้น อุปสรรคไม่ใช่แค่เนื้อหาวิชาการเรียน อาจารย์ครูผู้สอน เพื่อนร่วมชั้น ทว่าจะมีเรื่องด้านการเดินทาง การเอาชนะความกลัวในตัวเอง ความตรงต่อเวลา การรักษาวินัย ความกล้า

แกร่ง และอีกหลายๆ ประการ เหล่านี้เป็นต้น ล้วนเป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลมีความอดทน ผสมกำลังใจชีวิตและความแกร่งเพื่อเอาชนะและพิชิตการเรียน ได้ดียิ่งขึ้นและพบกับความสำเร็จ ด้านการศึกษาในที่สุด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ด้วยความมืด เรืออะ ลูกคลื่นอะ เราก็คงไม่รู้เพราะว่าเวลาหลักการพายเรือ ถ้าคลื่นมา เนี่ยเราต้องเรียงลำ เรียงลำเรือเพื่อไม่ให้แบบ ถ้าเราไปแบบเนี่ย เรือคว่ำ แต่ถ้าเรียงลำเรือก็จะแบบ พอ คลื่นมามันก็จะลง เราก็จะขึ้นตามลงตามแนวคลื่นเนี่ย มันก็จะไม่ล่ม บางทีมันก็เสี่ยง กลัว กลัวมากๆ เลย กลัวแบบสุดๆ นะ แต่ก็ต้องไป ถ้าไม่ไปก็ไม่ได้ ก็ไม่ได้เรียน ก็ต้องไปให้ทันทุกวัน...” (ID 1)

“...ตอนเรียนแรกๆ ไม่ชอบเลยกรุงเทพฯ ก็แบบว่าเกลียดมาก รถติด อะ ไรก็ไม่รู้ ไม่รู้จัก เหมือนแบบ มาแล้วร้องไห้ทุกวันเลยแล้วก็แบบ โทรหาแม่ เมื่อไหร่จะมา เมื่อไหร่จะมา พออยู่ไปสักพัก ประมาณ ม.สาม ก็ปรับตัวได้ ไม่ค่อยอแง ไม่ค่อยกลับบ้านบ่อย อะ ไรอย่างเงี้ย ปิดเทอมกลับบ้านที่นึ่ง จากที่แบบอยากเจอแม่ อยากกลับไปทุกเดือน แล้วก็ อา..พอปรับตัวได้ก็เอ็นจอยกับเพื่อน ด้วย สังคมใหม่เงี้ย โลกใหม่เนอะ ก็ดีขึ้น...” (ID 2)

“...ต้องใช้ชีวิตอยู่คนเดียว แล้วก็ยังมีช่วงที่ต้องไปเรียน ทำงานเสร็จแล้วเนาะอีกสอง อาทิตย์มาเรียนก็ไปมหาลัยครบยี่สิบห้าคนมันก็สนุกแหละ เฮ้ยเฮ้ยๆ กันอยู่ในนั้น ไปเที่ยวไปเรียน อะ ไรด้วยอย่างเนี่ย...” (ID 5)

“...ตอนเรียนก็เหนื่อย เหนื่อยมากแต่สนุกมาก นอนน้อยมาก กลับบ้านดึกมาก กลับ บ้านดึกสุดดี๊ดี เรียนวันอังคาร วันพฤหัสบดี แล้วก็ไม่ว่าก็อาทิตย์ อาจารย์จะให้การบ้านเยอะมาก แล้วก็บ้านก็แบบ ไม่สามารถทำคนเดียวได้ มันก็ได้สอนเรื่องทีมเวิร์คนะ สอนว่าจะต้องจัดการยังไง แบ่งงานยังไงให้มันถูกคนถูกงาน” (ID 8)

**2.1.2 มุ่งมั่น ตั้งใจ ประกอบประเด็นปลีกย่อยทั้งหมด 5 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่**  
 ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.2.1 กระตือรือร้น ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.2.2 มีจิตใจใฝ่ดีเอง ประเด็นปลีกย่อย  
 ที่ 2.1.2.3 ขยันเป็นดับเบิ้ล ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.2.4 ละเอียดไคร้ครวญ และ ประเด็นปลีกย่อยที่  
 2.1.2.5 ใจสู้ไว้ก่อน มีรายละเอียดดังนี้

### 1) กระตือรือร้น

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึง ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับความมุ่งมั่นตั้งใจในแง่ของความกระตือรือร้น พบว่าทุกๆ ท่านมีคุณลักษณะ แห่งความกระตือรือร้อย่างยิ่ง สังเกตได้จากเรื่องราว คำพูด พฤติกรรมที่ผู้วิจัยเห็นเชิงประจักษ์ต่างๆ ล้วนแล้วแต่แสดงออกถึงความกระตือรือร้นอันเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตทุกช่วงวัย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็เอา ดึกว่าอยู่เฉยๆ ก็ได้ พอนั้นเสร็จปุ๊บ ก็ไปทำงาน ก็ไปสมัคร...” (ID 1)

“...คุณพร้อมทำงานได้เมื่อไหร่ ก็ ฟุ้งนี่เลยก็ได้ค่า...” (ID 1)

“...พอวันที่สองวันที่สองมาก็เรียนเรื่องเอกสารต้องทำอะไรบ้าง เอกสารว่า เอ่อ มันจะมีภาษี ภาษีนี้ต้องทำทุกวันก็คือจครายการขายนะ ลงๆๆๆ แล้วก็เอาไปคิดภาษีแล้วก็ต้องส่งทุกวัน ก่อนเที่ยงต้องส่ง เอ่อ ไม่ใช่สัก่อนเที่ยง รถตลาดมาต้องส่ง เพราะฉะนั้นภาษีตอนกลางคืนต้องเสร็จ ต้องเสร็จทุกคืนเพราะว่าตอนเช้ารถตลาดจะมาตอนประมาณเจ็ด โมง เจ็ด โมงถึงเจ็ด โมงครึ่งรถตลาดจะมา เอกสารเนี่ยต้องส่งไปพร้อมกับรถตลาดพร้อมกับบิล เพราะฉะนั้นงานแคชเชียร์ต้องเสร็จ ตั้งแต่กลางคืน เราไปรับลูกค้าที่ โมง ไปรับลูกค้าที่ โมง เราต้องเคลียร์ ใช้เวลาตรงนั้นนะเคลียร์ให้เสร็จจนถึงสี่ทุ่มครึ่งตรงนั้นให้เสร็จ เพราะฉะนั้นระหว่างวันเนี่ย ถ้ามีเวลาว่างคุณต้องรีบเคลียร์ เขียนๆๆๆ ตั้งไว้ แล้วก็ส่งยอดตามนั้น ก็ได้ละสองอัน...” (ID 1)

“...เพราะว่าแคชเชียร์สองคน เวลาอยู่ด้วยกัน คนหนึ่งจะทำงานเก็บเงิน คนหนึ่งทำเอกสาร เราก็จะนั่งทำเอกสารไป ทำๆๆๆ พอเขาอยากให้เราเป็นไวย เขาก็จะบอกเราว่า อ๊ะ! เปลี่ยน! เขานั่งทำเอกสาร เราขึ้นไปนั่ง เปลี่ยนกัน สามวันก็จะได้ เราก็จะไ้้งงานเอกสาร เอ่อ ไ้้งงาน ไ้้งงานภาคปฏิบัติ ที่จะต้องทำ...” (ID 1)

“...เราย้ายจากบ้านญาติไปอยู่บ้านพี่ชาย จากซอยวัดบัวขวัญไปท่าพระ ไ้กลโคตรๆ ไปครั้งแรก ไปวันแรกไปถึงศูนย์สิบโมงเช้ากลับตีสาม สาเหตุที่กลับตีสามเพราะว่าเขาพาเลี้ยง รับประทานอาหาร ใหม่ รับประทานอาหาร กดข้าวกระเทียม ไปอีสิบสองที่ กดถูกกดผัดกระเนระนาเดเลยวันนั้น แล้วเขาก็รับ นื่อง โอย ไม่ต้องเสียใจเลยนื่อง มาวันแรกเดี๋ยวก่อนเรียนรู้อูไป เขาก็เลยพาไปกินข้าว กลับมาตีสามถึง ห้อง เขาก็ไปใหม่อีกสิบ โมง สิบ โมงเข้าไปใหม่อีก ทำจน จนไ้้นะ จนคีย์เป็น...” (ID 1)

“...เพราะว่าจริงๆ แล้วเราก็อยากเรียนรู้ มัน ไ้้สิ่งที่เราเรียนรู้มันสามารถมาต่อออกจาก งานเรา แล้วมันทำให้งานเรานั้นออกมาดีนี่เราโอเคเลยน้ำ...” (ID 1)

“...แล้วซัพพลายเออร์ที่ทำส่งให้เราอย่างเงี้ย เออ บางอย่างแบบเหมือนอเมริกา มันรีคว สเรามาอย่างนี้ แต่ซัพพลายเออร์ไม่ได้ ทำให้ไม่ได้ อะไรอย่างเงี้ย เราก็ต้องหาวิธีติดกับซัพพลายเออร์ ให้ไ้้ได้อะ เราอยากขายของนู่นนี่นั่นอะไรอย่างเงี้ย หลายอย่าง...” (ID 2)

“...เรียนรู้มาด้วยตนเองจนกระทั่งเก่ง จนกระทั่งมีความชำนาญเข้า พอมีความชำนาญ เข้าความจำเรา ความจำเราจะวางตำราแต่ไม่ทิ้ง ตำรานี้ใช้เช็คความจำ จะมาคว่าถูกต้องมัย...” (ID 4)

“...เป็นคนใ้้ง่าย บอกง่ายใ้้ง่าย เป็นคนขยัน มีจิตใจชอบช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน ทีมงาน ใครให้ไปช่วยอะไรก็ไป ใครให้ไปทำอะไร หนักเอาเบาสู...” (ID 4)

“...พี่เป็นคนที ถ้าสนใจอะไรก็จะศึกษาอย่างจริงจัง...” (ID 5)

“...ที่นี้เบสค์มากเลยน้ำพวกทำรีพอร์ตทำตัวเลขทำไร พอวันที่เขาไม่อยู่ แล้วก็ไม่มีใครมาแทนเขาทันด้วย ก็ทำกับนายนี้แหละ มาเขียนฟรีเซ็นต์มันต้องเขียนแบบนี้ อ๊ะ! มานี้ ต้องทำตัวเลข ต้องคูพีแอนด์แอลด้วย จากที่ดูไม่เป็นก็เลยดูเป็น จากที่ไม่รู้ว่าไฟแนนซ์บัญชีเขาทำอะไรก็ได้ ไปคุยกับเขา...” (ID 5)

“...ปีสามกลับเรียนอีก คราวนี้ก็ว่างแผนเลย ลงแค่คอมพิวเตอร์เลย คุยเลยว่าอาชีพที่เป็นเจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ต้องเรียนคอมพิวเตอร์กี่หน่วย...” (ID 7)

“...ไปวิ่งขายคอนกรีต ก็เลยไปจดบริษัทเอง ตั้งชื่อบริษัทเอง แล้วก็มีลูกค้าแปลกมาให้หาเครีบ ก็หาในเน็ต เราก้โทรหาโทรหา จนกระทั่งไปเจอโรงงานผลิตอยู่แถวคลองหลวง ก็เลยได้งาน เอาไปส่งนครสวรรค์ ก็ได้มาหลายหมื่นอยู่ ก็เลยรู้สึกว่ามีเริ่มทำได้วะ...” (ID 7)

“...ก็เลยแบบออกมาอยู่ที่บ้านแล้วก็หางานเยอะนะ วอล์คอิน แล้วก็ก็ได้หลายที่ ได้พร้อมกันสามที่ ได้โรงงานนม ได้หลายอย่างเลย มาทำเกี่ยวกับ เป็นโครงการอาหารแปรรูปบรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย ก็จะตั้งออกบูธ ตรวจสอบโรงงาน ให้คำปรึกษาสถานประกอบการ อะไรอย่างเงี้ย ค่ะ ก็มาอยู่คร้วกลาง โครงการอาหารแปรรูป ได้ความรู้เยอะ ได้ประสบการณ์เยอะมาก ได้ทำจีเอ็มพี ได้ตรวจโรงงาน ได้เจอผู้ประสบการณ์ ได้ช่วยเขา เป็นงานที่แบบเพื่อคนอื่นจริงๆ...” (ID 8)

“...หกเดือนแล้ว เอ้อ หกเดือน ตอนนั้นแฮปปี้นะ...” (ID 8)

## 2) มีจิตใจใฝ่ดีเอง

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความมุ่งมั่นตั้งใจในแง่ของความเป็นจิตใจใฝ่ดีเอง พบว่าครั้งหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลนั้นสะท้อนถึงคำจำกัดความคำนี้อย่างชัดเจน ทั้งนี้มาจากทั้งปัจจัยในตนเองและปัจจัยครอบครัวและสภาพแวดล้อมที่เป็นไป แต่เนื้อแท้หลักมาจากจิตใจที่ใฝ่ดีของแต่ละท่านเองเป็นแก่น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คุยกับแม่มั้ง บอกว่า เอ้อ ให้เราไปอยู่กับน้ำชะ ถ้าอยู่อย่างเนี้ยก็เที่ยวทุกวัน ไม่ได้อะไร ให้ไปอยู่กับน้ำ ก็คือกลับมาอยู่ที่เดิมอีก มาหาน้ำที่เดิมอีก แล้วคราวนี้จากที่เดิมตรงนี้ พ่อแม่ไม่ให้เงินแล้วน้ำ คือเขาไม่ให้เงินสักบาทเลย คุณมาอยู่ที่นี่คุณก็ต้องคิดเองให้ได้ว่าทำยังไง ทำยังไงดีว่า จะอยู่จะเกาะน้ำกินก็ใช่เหตุ ก็ไรวุ่นอะนะ ทำไงดีวะ เชื่อมั้ยว่า น้ำบอกว่ามึงก็อยู่ว่างๆ มึงก็รับจ้างเขาซักผ้าสิ ก็เริ่มรับจ้างซักผ้า ซักผ้านะ ชั่งเป็นกิโลอะ กิโลละสามบาทห้าบาท แล้วแต่นะ รับจ้างซักผ้า...” (ID 1)

“...ตอนที่เรียนหนังสืออยู่ เรา พี่สาวก็ส่งด้วย ที่บ้านจากที่ไม่ให้แล้วนะ เขาให้เดือนละ หกร้อย หกร้อยก็เป็นค่ารถ พี่สาวให้ค่ากิน ส่วนตัวเองเราก็หางานรับจ๊อบ กลางคืนเราก็ล้างถ้วยล้าง จานได้วันละห้าสิบบาท...” (ID 1)

“...หลังจากนั้น พอดีขึ้นมาหน่อย ช่วงที่พ่อไปทำตาล แม่ก็รับซื้อปลาจากตลาดแล้วมา หาบขายตามบ้าน ที่บ้านถนนเป็นดินทราย ทรายโคลน ทรายชายหาด...ป่าชายเลนที่เป็นดินทราย ผ่านการเป็นทะเลมาก่อน หลังจากนั้นแม่ก็ไปรับซื้อปูแสมมาคองขาย เริ่มออกตลาดมากขึ้น อันนี้ก็ เริ่มด้วยการช่วยแม่มากขึ้น ปีนต้นมะขาม เก็บยอดมะขาม ไปนึ่งขายในตลาด แม่ก็ขายปูแสมมูมึง เราก็ขาย เอ่อ ยอดมะขามอ่อนมูมึง...” (ID 3)

“...เด็ก ๆ ก็หลากหลายอาชีพนะ ท่ามา พอมีตังค์เก็บมากขึ้นสักหน่อยก็มารับซื้อ มะพร้าว เป็นคนกลางรับซื้อมะพร้าวแถวบ้าน แล้วก็ส่ง เอาไปส่ง คราวนี้แม่ก็เริ่มมีรถเอาไปส่งเอง คราวนี้ก็จ้างรถเอาไปส่ง พอเก็บเงิน ได้ก็ซื้อรถมือสอง แล้วก็ไปส่งตามอำเภอ อำเภอต่างๆ ก็ไป ก็ อาชีพนี้ก็เป็นอาชีพที่พ่อแม่ทำมา ยาว ยาวนะ ตอนนั้นก็แม่ออกตลาด เราวันหยุดเสาร์อาทิตย์ก็มี ทำด้วย ทำนากิน ไม่ได้ทำนาขาย ทางใต้เขาทำนาเพื่อกิน ไม่ได้ทำนาเพื่อขาย แต่ส่วนใหญ่จะทำแบบ นาหว่าน คือหว่านแล้วก็ทิ้งเลย...” (ID 3)

“...เราก็ช่วยแม่ เห็นแม่ทำงานหนัก เลยชวนน้องสาวคนนึง น้องสาวติดๆ กัน แต่คน นั้นไม่ได้เรียน แล้วก็ชวนน้องไป เราไปซุ่มกัน ซุ่มกกล้า เขาเรียกซุ่มกกล้า ซุ่มนา ... มันจะมีช่วง ขึ้นแล้วก็ไม่ขึ้น เราก็เลยถอนอันที่ไม่ขึ้น แล้วก็มาดำ ... ช่วยแม่ไปเรื่อยๆ...” (ID 3)

“...มาทำงาน เริ่มทำงานปีสาม เริ่มทำงานที่นี้ ก็ด้วยที่คิดว่าน้องกำลังเรียน แม่ก็ภาระ หนักแหละ ก็คิดว่าอย่างนี้ ก็ทำงาน พอทำงานพอจนถึงปีห้าปีสาม มาเข้านี้สามสี่ ไร่ไร่ ประมาณ สามหนึ่ง สามหนึ่งสามสองนี้แหละ ก็ทำที่นี้ก่อน ที่มินิมาร์ทก่อน มินิมาร์ทที่พหลโยธินนะ” (ID 3)

“...ลองขายเสื้อผ้า ก็เคยลองนะ ไปขายในห้าง ไปขายอยู่ในลิโด้ สยาม โรงหนังลิโด้ที่ นั้นแหละ ไปขายอยู่ที่นั่นประมาณปีนึง...” (ID 3)

“...พอโตมา เห็นพี่เขามาทำงานกรุงเทพ ทำโรงงานนะ แลวุ่นบางบอนนะ ก็เลย อยากจะมากับเขา พี่ชายเขาก็เลยพามา...” (ID 6)

“...เป็นเด็กชอบประกวด ประกวดคัดลายมือ ประกวดวาดรูป ประกวดคิดเลข แล้วก็ ได้ ไปแข่ง แข่งอะไรเกี่ยวกับนิทาน จำไม่ได้แล้วของจังหวัด...” (ID 8)

### 3) ขยันเป็นดับเบิล

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึง ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับความมุ่งมั่นตั้งใจในแง่ของความขยันคุณสอง พบว่ากว่าครึ่งหนึ่งของผู้ให้

ข้อมูลนั้นต้องทั้งทำงานไปด้วยเรียนไปด้วยซึ่งมาจากความสนใจในเนื้อหาการเรียนการทำงาน บางอย่างเฉพาะตน หรือมาจากภาวะการดิ้นรนเพื่อเลี้ยงชีพหล่อเลี้ยงพี่น้องครอบครัว หรือมาจาก โอกาสดีๆ ที่เข้ามาในชีวิต เหล่านี้คือปัจจัยหล่อหลอมผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านมีคุณลักษณะเชิง พฤติกรรม จิตใจ และความคิดออกมานั้นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ช่วงที่ไปสมัครงานนะ คราวนี้ก็ไปเรียน ไปเรียนไอนี้ด้วย ไปเรียน โดคัส คอมพิวเตอร์โดคัส...” (ID 1)

“...แล้วก็ไปเรียนภาษาอังกฤษ อิม ไปเรียนภาษาอังกฤษได้คอร์สหนึ่งลง คอร์สหนึ่งพันห้า...” (ID 3)

“...ทำอยู่ที่นุกมินิมาร์ท ทำอยู่ที่นั่นอยู่ประมาณสามปี ทำงานเป็นหมดทุกอย่าง ตั้งแต่ แคชเชียร์ จัดสินค้า ตั้งชื่อสินค้า เป็นผู้จัดการร้าน จบ เหมือนกับเซเว่น...” (ID 3)

“...เนื่องจากช่วงระหว่างนั้นพี่ก็ส่งชิงทุนเหมือนเป็นทุนคล้ายๆ กับเวิร์คแอนด์ทราเวล นะ แต่อันนี้เขาเป็นของ ม.รังสิต ก็คือไปทำงานด้วยไปเรียนด้วยครึ่งปี ระหว่างนั้นก็ให้ที่ฮอลแลนด์ ก็ไปทำครัว ได้ไปใช้ชีวิตอยู่ตรงนั้นก็พอสมควรนะ ประมาณหก...” (ID 5)

“...ต้องใช้ชีวิตอยู่คนเดียว แล้วก็ยังมีช่วงที่ต้องไปเรียน ทำงานเสร็จแล้วนะอีกสอง อาทิตย์มาเรียนก็ไปมหาลย์ครบยี่สิบห้าคนมันก็สนุกแหละ เฮียเฮียๆ กันอยู่ในนั้น ไปเที่ยวไปเรียน อะไรด้วยอย่างเนี่ย...” (ID 5)

“...วิ่งวินก็เคยวิ่ง ถ้าวันหยุดนะสมัยก่อนมีเสื้อขอยนี้ วันหยุดก็วิ่งได้ วิ่งตอนโตแล้วกะ ถ้าวันไหนหยุด ทำหมคนนะ ขอให้ได้ตั้งค์ จริงๆ นะ พี่ยอมรับถ้าได้ตั้งค์นะ พี่ไม่เกี้ยว ทำหมคน พี่อยากจะทำ ขอให้มึงงาน ก็ให้ได้ตั้งค์ ดีกว่าอยู่เฉยๆ มีใครจ้างพี่ก็ไป อย่างรีฟิว พี่ก็ไป...” (ID 6)

“...ระหว่างทำงานก็เรียนโทด้วย เรียนโทการจัดการธุรกิจอาหารที่มหิดล ก็ตอนเรียนก็ สนุกดีนะ แบบได้ความรู้ใหม่ๆ...” (ID 8)

#### 4) ละเอียดใคร่ครวญ

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึง ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับความมุ่งมั่นตั้งใจในแง่ของความละเอียดใคร่ครวญ พบว่าทุกๆ ท่านล้วนแล้วมีความใส่ใจลงรายละเอียด ใส่ใจ รอบคอบ เฉลียวใจ คาดการณ์ล่วงหน้า รู้ลึกรู้จริงในเนื้องานที่รับผิดชอบ เรียนรู้พัฒนาตนเองเสมอ สังเกต ทบทวน ตรวจสอบ เหล่านี้เป็นต้น คือคุณลักษณะปลีกย่อย ที่อธิบายถึงความละเอียดและความใคร่ครวญของผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่าน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คราวนี้ไปใหม่ละ ไม่รู้จัก เดินหาเวียนรอบละ ไม่เจอวะ ร้านนี้มันอยู่ไหนวะ ขึ้นไป ชั้นหก ไปถามเขา เขาบอกไม่มีชื่อนี้่น้ำ เอ้าเขียนใบสมัครใหม่ อ้าวเขียน เรา แล้วไม่มีชื่อแล้ว โทงไป

ไต้ยังงิ ไปตามที่บ้าน เราว่าอย่างเงี้ย โทรไปตามที่บ้านไต้ยังงิ แล้วไม่มีซื้อ แล้วนั้คมาสัมภาษณ์ ไม่มีนะคะ เช็คดูแล้วไม่มี อ้าว โอเค เขียนใบสมัครใหม่ไว้เลยค่า อ้าวเขียน...” (ID 1)

“...เพราะฉะนั้นเวลาเราจะเล่นกับใครเราก็เล่นไปทั่ว ถ้าเราทักคน โน้นเราก็ทักไปทั่ว ทั้งร้าน แต่ถ้าเกิดเรื่องงานเราจะเฉพาะเจาะจงคนนั้ คนนั้ คนนั้...” (ID 1)

“...ก็ร้อนใบสมัครเรื่อยๆ ร้อนไปๆ ก็ไปไต้จีเวอร์เป็นเซลเป็นเอ็กซ์พอร์ตเซลแล้วก็ เพราะว่าจีเวอร์อ้นนั้ ของเรามันไม่ใช่จีเวอร์ที่แบบสวยงามมันเป็นจีเวอร์ที่เป็นเงินเก้าสองห้าเงินแท้ จากอิตาเลียน นำเข้าจากอิตาลี เพราะเจ้านายเป็นคนอิตาเลีย เจ้าของเป็นบริษัทเป็นคนอิตาเลีย นำเข้าจากอิตาลี มันเป็นพวกอะไหล่เขาเรียกฟายคิง เป็นคู้มหู ก้านคู้มหู แล้วเขาก็จะมาเจีย คนที่ซื้อของเราไปจะเป็นพวกบริษัทต่างๆ เช่น บิวตี้เจม แพนคอลล่า นู่นนี่นั่น ลูกค้ำต่างๆ ทั้งหลายแหละ บางทีเราเดินผ่านแพนคอลล่าซื้อป เดินผ่านเห็น อู้นี่มันลายสร้อยบริษัทจันนั้ เรายังจำได้ เออ คือเราขายรอแมตต์ ให้เขา แล้วเขาก็ไปขึ้นตัวเงินเอง เออ แล้วแต่ถามว่าเงินคิมบี้ เพราะว่าเราขายโวลุมใหญ่ แล้วอยู่ตรงนั้นานเหมือนกันประมาณหกถึงเจ็ดปีมั้ง แล้วก็สุดท้าย อะ...” (ID 2)

“...เขาให้มาล้างเครื่องกรอง ทำคนเดียว เสร็จแล้วเขาก็สอน เติมผงกรองตรงไหน เปิดสวิสซ์ตรงไหน เดินเครื่องเองน้า ล้างกรองเอง ถอดเครื่องกรองมาล้าง ล้างเป็นที่ประกอบ ประกอบ เสร็จก็ให้อา เติมผงกรอง แล้วก็กดสวิสซ์ ให้ระบบน้าเข้าไต้ทะเลสาบแล้วพ่นออกมาให้กระจายเพื่อเพื่อว่ามีตะไคร่น้า ตัวนั้จะเป็นตัวจับตะไคร่น้า การดูตะกอน ไล่ๆๆๆ ทีละสเต็ปๆ...” (ID 4)

“...ลูงว่าลูงเป็นคนทีใจเย็น และก็เป็นคนทีค่อนข้าง ทำอะไรช้าแต่ละเอียด ทำคนเดียวได้ผลเลยไม่ต้องมาทำซ้ำ จนกระทั่งผู้ว่าจ้างเขามาเห็นการทำงานของเรา เขาก็เลยตรวจสอบงานทำไ้มน้ามันใสจิงอะ ไส วัดค่าคลอรีน ค่าเอชพี วัดค่าน้า แล้วก็ปรับสภาพน้าไ้มาตรฐาน แล้วเราก็สอบผ่านจากพนักงานรายวันเป็นพนักงานรายเดือน ตั้งเงินเดือนให้ ตอนนั้นก็ห้าพันกว่า ตอนนั้นน้าจะอายุสามสิบกว่า...” (ID 4)

“...มาสมัคร รปภ. ที่นครปฐม ผู้จัดการเขารักผมนะ คือ ผมเป็นคนทีเอาใจคนเก่ง การพูด อธิบายดี แล้วก็เอาใจคนเป็น...” (ID 4)

“...ถ้ามาอย่างเงี้ย จะมีคู้กาแพ่ต่างหาก ลือคู้บุญเจนะของเจ้านาย เจ้านายจะกินกาแพ่เม็ด ชั้นลอย ชั้นสอง เห็นเจ้านายละ ก็จะไปเปิดละ เตรียม เจ้านายยังไม่ได้ให้ทำ แต่ว่าเปิดคู้ไว้เฉยๆ อย่างน้าคุณอย่างเงี้ย คุณจะกินน้าธรรมดา จะไม่กินน้าเย็น กินกับข้าวก็ไม่กินเครื่องใน เราจะรู้ เราเตรียม...” (ID 6)

“...โอ้โฮ อยู่เมเจอร์นะ งานแบบ ละเอียดมาก หัวหน้าเขาจะสะอาดตลอด เข้ามาละ ตักตัก ถ่ายรูปละ ตรงไหนไม่สะอาด มาดูๆ...” (ID 6)

“...วิชาที่อยู่เมเจอร์ได้หมดเลย เกรดโอเคอยู่ มีวิชาเดียวที่ทำพลาดไปนิดหนึ่งก็คือ ภาษาอังกฤษ ลอกกันเป็นวง ส่งกันเป็นวง ก็เลยถูกจับได้ ได้เกรดมาก็ตก...” (ID 7)

“...ทำพวกเอกสารหนังสือราชการ มันต้องละเอียด มันต้องเป๊ะมาก มันทำให้เราเป๊ะ แล้วเราก็ได้หัวหน้าเป๊ะ หัวหน้าก็จะทำให้เรา เราก็มองเขาเป็นไคคอลน้ำ เขามีข้อดี เขาละเอียดมาก เขาเป๊ะมาก ก็เลยได้ข้อนี้มา...” (ID 8)

### 5) ใจสู้ไว้ก่อน

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึง ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับความมุ่งมั่นตั้งใจในแง่ของการมีใจสู้ไว้ก่อน ประเด็นหลักมาจากความไม่เคย ทำ ไม่มีประสบการณ์เป็นส่วนสำคัญ ผนวกกับจิตใจที่สนใจ ใส่ใจ เชื้อมั่น มั่นใจ ทำลอง อยากทำ เป็นแรงขับ เมื่อทั้งสองสิ่งมาผสมผสานกันจึงบังเกิดคำๆ หนึ่งที่ว่า ลองดูให้รู้ไป ซึ่งเป็นคำที่ แสดงออกถึงความมุ่งมั่นกายใจ และความตั้งใจที่สู้ศึกสิ่งใหม่ต่าง ๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ในห้องในคลาสที่เรียนนะ ก็จะมีแบบประเภทที่คนทำงานแล้ว นักศึกษา อะไรอย่าง ึ่ง ส่วนเราก็แบบโง่มีต้นตีบ ไม่เคยแตะคอมเลย ไม่เคยแตะ ไปถึงบู๊ปเราก็จะวิ่งไปหาเครื่องก่อน ลูบๆ คลำๆ ขอให้ได้ทำไว้ก่อน เพราะว่าเพื่อพวกนักเรียนที่ทำแบบบู๊ปๆๆ ไวโซ่มัย พวกคนทำงานเขาก็ ทำ เขาก็แบบมีเครื่อง ไอ้เราเครื่องก็ไม่มี แต่อาศัยอยากเรียนรู้ ก็ไปเรียนก็ได้มานิดๆ หน่อยๆ แต่ก็ไม่ เก่งเหมือนเขา แต่ก็พอได้มั่ง อะไรอย่างงี้...” (ID 1)

“...แล้วใช้เครื่องคาสิโอ ภาษาอังกฤษทั้งนั้น ไม่มีภาษาไทยเลยสักตัว เครื่องคาสิโออะ นะ...” (ID 1)

“...เขาให้ขึ้น ขึ้นไปเป็นอ็อบเสิร์ฟได้ ก็ขึ้นไป ไปเป็นอ็อบเสิร์ฟอยู่ด้านหลังก็ดูเขาสอน อู้ว มันก็ไม่ยากนี่ว่า เพียงแต่เราต้องแม่นในข้อมูลแล้วก็ไปนั่งอ่าน อ่าน อ่าน อ่าน อ่าน แล้ว วันหนึ่งเขาก็ถามเราว่า เราอยากขึ้นบ้างมั๊ย เนี่ยพอดีคนเนี่ยไม่ว่าง เขาติคธุระ ขึ้นแทนได้เปล่า เราบอก ก็ลองดู เราก็ขึ้น ขึ้นสอนได้ประมาณสามสี่เดือนมั้ง ขึ้นสอนแทนเขา ทั้งวันตั้งแต่แปดโมงเช้าถึงห้าโมง เย็น...” (ID 1)

“...ตอนนั้นร้อน ไปเรื่อยๆ สมัครอะไรก็ อยากลองไป อยากลองอะไรอย่างงี้ เออ ก็อยาก ลอง...” (ID 2)

“...คือมีความเชื่อมั่นตัวเอง ที่ไหนก็ได้ ถ้าเราทำคิมีความขยันมีความรู้ ศึกษา พยายาม ศึกษางานค้นคว้าศึกษางาน มันก็เลยติดนิสัยมาตลอด ศึกษางานเรียนรู้งาน อะไรก็แล้วที่เรามอง น่าจะเป็นประโยชน์ แอบไปจำความรู้ที่นั่น แม้แต่ขับรถไม่มีใครสอนผม ผมก็ลักจำ จนกระทั่งผมขับ รถเป็น ไปขับรถเป็นที่นครปฐม...” (ID 4)



“...ใจคืออยากจะทำเอสเอพีมาตั้งนานละ ตั้งแต่อยู่ปุนนครหลวง ก็เลยไปจับกับเขา แล้วก็เลยไปขออาสาทำ...” (ID 7)

“...ก็มาเริ่มที่นี่ เป็นเกี่ยวกับควบคุมเอกสารไอ โซ่ ก็ได้เรียนรู้เยอะดีนะ งาน ระบบมันจะต่างกัน เซตใหม่ เริ่มจากศูนย์ มันก็ยาก ยากตรงที่ว่าการตระหนักถึงระบบไอ โซ่...ทุกแผนกก็เริ่มมีโพรลียเออร์แล้วเนอะ รู้สึกดี มันสำเร็จหว่าะ ตอนแรกคิดจะรอดมัยวะ ทำคนเดียว เหนื่อย คุมหมดเลย มันจุกจิก เราต้องเป็นคนเดิน คอย ประสาน เป็นอะไรที่ใหม่ๆ ไม่เคยทำมาก่อน ก็อยากลอง...” (ID 8)

**2.1.3 ปรับตัวคือหัวใจ ประกอบด้วยประเด็นปลีกย่อยทั้งหมด 3 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่ ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.3.1 ปรับใจให้เข้าที่ ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.3.2 ปรับกายให้พอดี และประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.3.3 ปรับความคิดดีๆ ให้ถูกทาง มีรายละเอียดดังนี้**

#### 1) ปรับใจให้เข้าที่

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการปรับใจให้เข้าที่แบบตรงไปตรงมา ทว่าการปรับใจให้เข้าที่นั้นเชื่อว่าจะเป็นเรื่องง่ายที่ใครๆ ก็สามารทำได้ แท้จริงแล้ว ผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่านได้แสดงออกถึงความสามารถในการปรับใจได้ดีทีเดียวซึ่งมีบริบทที่เด่นชัดกว่า ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอในประเด็นอื่นๆ แทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบทสรุปตอนท้ายของแต่ละท่านจะกล่าวถึงความพอดีในการใช้ชีวิตด้วยการวางใจ ปล่อยวาง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เริ่มป่วยตั้งแต่ปีสี่เก้าไปผ่าตัดมะเร็งเต้านม ผ่าตัดมะเร็งเต้านม ป่วยกระเสาะกระแสะมาเรื่อยๆ หลังจากมะเร็งเต้านมก็มาเป็นโรคหัวใจ โรคหัวใจเสร็จ ล่าสุดก็มาได้หลังจากที่ปอดอักเสบครั้งสุดท้ายก็ได้ทั้งใจมัน ความดัน เบาหวานพร้อมเลย ก็ฟิเชนนี่ได้มาพร้อมเลย ได้มาหมด...” (ID 1)

“...คือเราทำตัวสนิทกับใครไม่ได้เลยนะ จริงๆ เราอยู่กับลูกน้อง...” (ID 1)

“...ตอนนั้นเขาก็เริ่มเอาคอมพิวเตอร์มาใช้ ยกเลิกคาสีไอ้ ทำพระก็เป็นสาขาแรกที่เออที่ใช้คอมพิวเตอร์ เขาก็ส่งเราไป ส่งเราไปเรียน ส่งเราไปเรียนหนึ่งสัปดาห์...” (ID 1)

“...เปลี่ยนหน้าที่ทำใหม่คราวนี้ งานเอกสารไม่มีคนทำ คราวแรกก็ช่วย คนไหนไม่มีงานอะไรก็ช่วยหมด จะถามคนนี้มีอะไรให้ช่วยมัย ช่วย ช่วย งานช่วย ตอนนั้น เขาก็เลยบอกว่า อ๊ะ มันต้องขึ้นอบรม ทั้งอะไร ทั้งทำเอกสารค่าใช้จ่าย เราช่วยเขาไปทำหน่อยได้มัย ได้ละ เราก็เอามาทำ เริ่มแรกก็แค่ช่วย ยังไม่ได้ทำเต็มมือ เลยช่วยเขาไป ช่วยเขาไป อ๊ะทำได้นี่หว่า เขาไปเลยน้ำ เขาไปเลย ก็ได้จับมาสองปี ที่ได้จับจริงๆ อะนะสองปี ปีนี้จะเป็นที่สาม...” (ID 1)

## 2) ปรับกายให้พอดี

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึง ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับปรับร่างกายให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน แม้บางครั้งหัวใจอาจไม่พร้อมที่ปรับเพราะอาจต้องใช้เวลาก็ตาม แต่ร่างกายก็สู้กับสภาพความจริงและปรับให้กลมกลืนกับสภาพนั้นๆ ได้อย่างลงตัว แม้จะไม่ครบถ้วนสมบูรณ์แต่ก็เพียงพอที่จะทำให้ชีวิตอยู่ได้ เดินต่อ มีประสบการณ์ เกิดความเข้มแข็ง และมีความสุขได้ในที่สุด และแท้จริงแล้วด้วยเรื่องของการปรับกายให้พอดีผู้ให้ข้อมูลท่านล้วนแล้วแต่พยายามปรับกายให้ดีพอหรือพอดีเสมอมา สิ่งที่พิสูจน์ได้ดีที่สุดมิใช่สิ่งที่ผู้วิจัยกล่าวหรือสกัดองค์ความรู้ แต่สิ่งที่ดีที่สุดที่พิสูจน์คำพูดของผู้วิจัยก็คือความเป็นไปในการใช้ชีวิตปัจจุบันของผู้ให้ข้อมูลทุกๆ คนที่ยังสามารถพูดคุย หัวเราะเร่าแรง ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความหวัง มีความสุข มีความหวัง และเคารพในการใช้ชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ที่ชอบมาก ไม่มี แต่ทำได้ ถ้าเขาให้ทำเราก็ทำแต่เล็กๆ ใจจริงๆ ก็ยังชอบสาขาเพราะมันผูกพันมากกว่า...” (ID 1)

“...ทำให้กล้าขึ้น กล้าขึ้นในที่นี้หมายถึงว่า เรื่องของภาษา แต่ก่อนอาจจะรู้สึกว่าคุณได้ไม่ดี กลับมาก็กล้าใช้มากขึ้น หรือว่ามีมุมมอง เห็นโลกเยอะขึ้น รู้สึกว่าแบบ จริงๆ แล้วโลกมันมีหลายๆ มุม คนแต่ละที่ก็ต่างกันเนอะ ก็ขึ้นอยู่กับเรามากกว่าว่าเราจะปรับตัวยังไงให้อยู่กับแต่ละจุดแบบไหน...” (ID 5)

“...อย่างเรื่องภาษาอังกฤษ เคยถูกสอนมาว่า เขียนยังไงก็ได้ขอให้เขาอ่านเข้าใจก็พอ แต่พอมายูที่นี้นายก็สอนว่า การเขียนจดหมายธุรกิจมันต้องเขียนให้ดูฟอร์มอล เขียนให้เรียบร้อย เขียนให้อ่านแล้วให้รู้สึกว่า ยูไม่ได้ไปหยาบคายกับเขา ปรับตัวเยอะเลย โอ๊ยตายละ ก็ไม่เคยเจอ ก็เป็นความซ็อกเยอะเหมือนกัน ก็พยายามใหม่ ช่วงแรกๆ ก็ปรับตัวเยอะมากเลย ปรับตัวประมาณครึ่งปีเลยนะ...” (ID 5)

“...แล้วก็ได้ทำ ฟีก ต้องตั้งตั้งแต่ตีห้าเพื่อเตรียมของเบรคฟาสต์ แรกๆ ก็ทำไม่ทัน ก็ต้องตื่นให้เช้าขึ้นอีก ก็ต้องปรับ ฟีกใช้ความเร็วมากขึ้น ทำทุกวันก็เกิดความเคยชิน เซฟก็มาบอกว่ายูทำก็โอเคแล้วนะ...” (ID 5)

“...ที่จะคุยได้หมด เพราะผมถือว่าไม่มีตริคว่ามีศัตรู ผมยอมดีกว่าที่จะให้คุณมาอมผมก็เลยอยู่ที่นี้แบบมีความสุข ณ วันนี้น้ำ บอกเลยว่ามีความสุขมาก ผมยิ้มให้ทุกคนได้...” (ID 7)

### 3) ปรับความคิดดีๆ ให้ถูกทาง

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลพูดถึงและแสดงออกถึง ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับเรื่องของความคิดความอ่าน เมื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมโยงเชิงปัจจัยสาเหตุ ผู้วิจัยพบว่ามิคุณลักษณะที่คล้ายกันว่าด้วยเรื่องการปรับความคิดดีๆ ผู้พฤติกรรมที่ถูกวิธี ได้แก่มุมมองความคิดจากการได้ลงปฏิบัติด้วยตนเอง กรอบความคิดที่กำหนดแนวปฏิบัติชีวิต และการคาดการณ์วางแผนล่วงหน้าอย่างเท่าทันกาลเทศะ เหล่านี้เป็นต้น คือปัจจัยที่สำคัญยิ่งยวดในการใช้ชีวิตและคือคุณสมบัติสำคัญอีกประการหนึ่งที่สร้างความสำเร็จและความสุขให้กับผู้คนอย่างมากมาย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...นับๆๆ โอ๊ย! แคมเซียร์เนี่ยจะทำอะไรระยากเย็นจัง เราก็นึกว่า พอเราเห็นในห้าง เราก็คิดว่าเอาถือติดแล้วก็นับตั้งค์ แต่แคมเซียร์นี่ไม่ใช่เลยอะ ไม่ใช่...” (ID 1)

“...เขาก็จับเราย้ายไปที่อื่น ย้ายไปสาขาอื่นจากเดอะมอลล์รามไปนู่นแพชั่น ไรร์แลนด์ ไปย้ายเราไปใกล้ใกล้ ย้ายเราไปเรื่อยๆ ไปนู่นมานี้มัน ย้าย มันก็เจอคนแบบแปลกๆ ดี...” (ID 1)

“...อย่างสมมติคนนี่ไปพักชั่วโมงครึ่ง เราคิดว่าชั่วโมงครึ่งเราจะขายได้เท่าไรแล้วเอาเงินไว้เท่านั้น สมมติเราก็กู้เงินไว้สองพัน เราก็กู้เงินไว้สองพันเอาไว้ แล้วก็ขายไปเท่าไรก็นั้น พอเขามาเราก็กู้เงินสองพันกับเงินขายนับให้ตรงกันกับบิลที่เราได้มา ถ้าตรงกันเงินไม่ขาดไม่เกินก็โอเคจบ...” (ID 1)

“...ก่อนจะนอน เราจะคิดว่าวันข้างหน้า ต้องทำอะไรหนึ่ง สอง สาม แล้วก็นอน แล้วก็ตื่นให้ทันน้ำ บอกตัวเองว่าต้องตื่นให้ทัน เข้าชั้นมาปั๊ๆๆๆ ออกจากบ้าน...” (ID 1)

“...ทุกวันนี้มีความสุขอยู่ สถานการณ์มันดีขึ้น การปรับตัวมันเข้าหากันมันดีขึ้น ณ วันนั้นมันก็จบวันนั้น เราไม่คิดต่อ ไม่เอามาผูกกรรมกัน...” (ID 1)

“...ชีวิตที่ผ่านมาเรานะเจอปัญหาเยอะ แล้วถ้าเราไม่ปล่อยวาง เราจะบ้า เราจะบ้าจริงๆ น้ำ เราไม่ได้พูดเล่น...” (ID 1)

“...ตอนนั้นมันก็เริ่มคิดไกลๆ ไข่ปะ เราจะลองดูมัย ไปช่วยเซตอัพบริษัทเขาซึ่งเขาเพิ่งเปิดมาขายเฉพาะในเมืองไทยแล้วกำลังจะมีขายในต่างประเทศด้วย ก็เลยแบบนั้นลองไปช่วยดู ก็เลยไปช่วยเรื่องการส่งออกหมดเลย ตั้งแต่ขาย คุยกับลูกค้า จนถึงซีฟเมนต์มารับที่หน้าบ้านอะไรอย่างเงี้ย จนถึงคิดเงินนะ คิดเงินแบบเขาเรียกอะไรนะ สมุห์บัญชีลูกค้า อะไรอย่างเงี้ย เพราะบริษัทมันไม่ได้อยู่ แต่มีบัญชีอยู่นะแต่หมายถึงว่าเราคุเอ็คเคาน์ลูกค้าไป...” (ID 2)

“...ที่อาจจะบอกเขาว่า ที่จริงก็ทำมาได้สินะ แต่ว่าบางที่อาจจะต้องปล่อยวางบางเรื่องอย่าไปยึดมากถือมาก แล้วก็อย่าเพิ่งยอมแพ้ซะ เพื่อที่จะแบบไปให้ถึงจุดที่เราฝันไว้...” (ID 5)

“...แล้วก็อย่าไปยึดติดกับบุคคลหรือคำพูดของบุคคลมาก ถ้าเราไปใส่ใจมาก เราก็ปล่อยวางบ้าง เขาพูดอะไรมา เราก็ฟังบ้าง แต่ก็อย่าเก็บไปถือไปยึดเอาว่าเขารู้สึกยังไงกับเรา เขาคิดยังไงกับเรา มันทำให้เราไปเชิรับความรู้สึกเขาเยอะ บางทีกลายเป็นว่าเรานะเป็นทุกข์ เขาอาจไม่รู้ตัวก็ได้ว่าเขาจะมาทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องปล่อยเขาไป มันก็จะทำให้ชีวิตเราเบาๆ ลง รู้สึกไม่หนักมาก เพราะเรามัวแต่ไปฟังคนอื่น ซึ่งก็ไม่ว่าว่าเขาสนใจเราจริงๆ หรือเปล่า ตรงนั้นด้วย...” (ID 5)

“...มีที่ หาดังค์ ปลุกบ้าน คูนาน แต่งงานนานไม่ได้เอาลูกนะ สร้างครอบครัวก่อนเสีย ที่นี้พี่เลยปลุกบ้านปลุกอะไรเสร็จแล้ว ปล่อยมีลูกเท่าทุกวันนี้...” (ID 6)

“...แม่บ้านใครอะ ลูกมันกำลังหัดพูดไง ก็บ้านเราเนียแหละ เขาไม่รู้ว่าเราปูพื้นฐานไว้ให้เขาแล้วไง...” (ID 6)

“...แต่เราคิดนะ วันข้างหน้าเราก็แก่ตัวไป พูดถึงว่าถ้าอยู่ออฟฟิศ เราก็มีเวลาให้กับครอบครัวเสีย เย็นมาทำกับข้าวให้ลูกกินอย่างเสีย ความคิดของเราเป็นอย่างเสีย...” (ID 6)

“...มานั่งคิดอีกที เราก็แก่เกินที่จะมานั่งไล่กับเทคโนโลยีละ เอาเนียแหละรู้จักบริหารคนรู้จักจิตวิทยากับคนดีกว่า รู้จักมองคนหลายๆ มุม...” (ID 7)

“...ก็ไม่ได้โหดร้ายเหมือนที่ได้ยินจากเพื่อนที่แบบว่าอยู่เอกชนแล้วแบบจะโหดอะไรอย่างเสีย...” (ID 8)

**2.1.4 ความรู้ความสามารถสายอาชีพ** ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกท่านก่อนที่มาทำงานที่บริษัทแห่งนี้นั้น มี 4 ท่านจาก 8 ท่านที่ทำงานที่บริษัทนี้เป็นที่แรกและเป็นแห่งเดียว สำหรับอีก 6 ท่านนั้นล้วนมีประสบการณ์การทำงานกับบริษัทต่างๆ มาก่อนมากบ้างน้อยบ้างตามแต่ละท่านไป เมื่อรวบรวมเรื่องราวเชิงวิชาชีพของทั้ง 8 ท่านแล้ว ผู้วิจัยพบคุณสมบัติอีกหนึ่งอย่างในการใช้ดำเนินชีวิตโดยเฉพาะการทำงาน นั่นคือ ความรู้ความสามารถสายอาชีพหรือสายวิชาชีพ เมื่อนำมาสกัดและค้นหาความเชื่อโยงและปัจจัยร่วมกัน ผู้วิจัยพบคุณลักษณะต่างๆ ที่มีความคล้ายคลึงหลายประการอันเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลต่อคุณสมบัติเชิงความรู้ความสามารถ ได้แก่ ความสามารถเชิงการบริหารจัดการงาน ความสามารถการบริหารจัดการคน ความสามารถเชิงภาษาต่างประเทศ ความก้าวหน้าทางสายอาชีพ และที่สำคัญที่สุดอีกหนึ่งก็คือ สัญชาตญาณ ซึ่งพิจารณาได้จากคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่าน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ในขณะที่ทำงานขออย่างเดียว ขอให้รวมกันเป็นหนึ่งได้มัย...” (ID 1)

“...เวลาทำงานให้ลูกค้าเขารับรู้ว่าเรามีความสุขแล้วเราสามารถส่งความสุขให้เขาได้ เราอยากให้คุณทำแค่นี้ ทำหน้าที่ของคุณทุกอย่างที่คุณทำขอให้มันเต็มร้อย เพราะถ้ามันไม่เต็มร้อยก็ขอให้มันถึงสักแปดสิบก็ยังดี แต่ไม่เอาะที่มันต่ำกว่าห้าสิบ...” (ID 1)

“...เราบอกว่าเราจะเป็นคนที่ไม่รู้จักจิก งานที่สั่งไปแล้วนะขอให้เสร็จ ไม่รู้จักนะ จะไม่เข้าไปว่าทำไม ทำไม ใ้หนูน ใ้หนูนี้ ไม่นะ...” (ID 1)

“...เพราะเมื่อก่อนเราเป็นคนแบบนั้นนะ เจ้าแม่จำไม ถามอยู่นั้นแหละ เข้าซื้ออยู่นั้นแหละ ปรากฏว่างานมันไม่ได้แล้วลูกค้าเขามองเราในแง่ลบด้วย เราก็เลยไม่ทำให้ลูกค้าเห็นแล้วก็สั่งไปแล้วก็ให้ทำให้เสร็จแล้วก็เดินไปคู อ้อเสร็จแล้วโอเค ถ้ายังทำไม่เสร็จก็ผ่านหัวหน้างาน ให้หัวหน้าเขาได้รู้ ให้หัวหน้าเขาเป็นนางสาวจำไมต่อ แต่จำไมต้องไม่อยู่ต่อหน้าลูกค้าเท่านั้นเอง...” (ID 1)

“...แต่ว่าเหนือสิ่งอื่นใดที่เรามาอยู่รวมกัน เวลาเราทำงาน ทุกคนเป็นหนึ่งเดียวกันได้ ตรงนี้แหละที่เราชอบ ตอนที่เราวางๆ เหมือนประเทศไทย เราก็จะกลุ่มนี้กลุ่มนี้ แต่พอเวลาเราทำงานจริง อย่างเช่น ตอนที่ลูกค้าเราพึคๆ คือทุกคนรวมกันเป็นหนึ่งโดยที่ไม่ต้องบอกเลย ทุกคนรู้ สิ่งนี้แหละที่เราชอบ พอเวลาอยู่หน้าจริงๆ จะเห็น มันจะเห็น นี่แหละที่เราชอบ เวลาเราทำงาน...” (ID 1)

“...แล้วด้วยความที่เขาเห็นเราช่างคุย ช่างช่วยเหลือผู้อื่นนี้น้อย่างนี้นะ เขาก็เลยเห็นแบบนี้แล้ว เขาก็เลยให้เราไปเป็นผู้ช่วยของทีกเกตเมเนเจอร์ที่มาจากฮ่องกง อืม...แล้วก็ได้เข้าไปนั่งในห้องวีไอพีเลยนะ แบบเข้าไปอยู่ด้วยกันในห้องนั้นเลย จากที่อยู่ตรงฟร้อนท์ธรรมดา โชคดีไง ก็เลยได้เข้าไป ไปเป็นผู้ช่วยเขาด้วยทำนุ้ก็อยู่เหมือนเดิม...” (ID 2)

“...แล้วก็ช่วงนั้นแหละที่ทำให้ได้ฝึกภาษาเพราะว่านายเป็นคน หัวหน้าเป็นคนต่างชาติ...” (ID 2)

“...แต่เราบอกแม่ละ แม่บอกว่าจะดีหรือ อะไรอย่างเงี้ย แต่ว่าขอลองดูแล้วกัน ไม่เป็นไรหรอกแม่ อะไรอย่างเงี้ย เขาก็ คือ...ด้วยความที่เราทำงานกับเขามาเกือบปีแล้วหะ ก็เลยก็ลองดู ไม่เป็นไรหรอก แล้วเราไม่ต้องเสียค่าหอดด้วยไงแม่อะไรอย่างเงี้ย เลยก็ไป...” (ID 2)

“...ก็โอเค เพราะว่าเขาสั่งมาอะเนอะ ก็พยายามแมนแนจตัวเอง ทำไ้เราถึงจะสปีดตัวเองได้ก็เลยได้เรื่องของการจัดการแล้วก็เรื่องของสปีดตัวเองให้เร็ว ก็ได้จากตรงนั้นมาเยอะเหมือนกัน...” (ID 5)

“...ฝึกในเรื่องของการดูแลลูกค้า การจัดการ การอบขนม อบเท่าไรหถึงจะดี ไม่ใช่ชอบ ค้างคินขายต่อ ต้องแมนเนจดีๆ กับหัวหน้าครัวเรื่องยอดขายวันธรรมดาวันนักขัตตฤกษ์ ควรจะผลิตอะไรตัวไหนขายดีตัวไหนเป็นซิกเนเจอร์ ที่นี้ทำขนมปังอบสด กว่าตีโดวขึ้นมาก่อนนี้ใช้เวลาครึ่ง

ชั่วโงม เอาขึ้นมาพักอีกครึ่งชั่วโงม เอามาตัดอีกต้องทิ้งให้มันโตอีกครั้งชั่วโงม ก็จะได้อะไรอย่างเงี้ย เยอะ...” (ID 5)

“...พี่ก็มองแคเรียพาท พี่ก็ไม่ได้มองแค่ ณ วันนี้ โอเคแพชชั่นก็ส่วนนึง แต่มองแคเรียพาทว่าจะโตไปยัง ไร ถ้าขึ้นไปไม่ได้จะเป็นอย่างไรไปเรื่อยๆ หรือ กว่าจะขึ้นเป็นซูเซฟเนียต้องอายุเท่าไร มองตั้งแต่อายุสี่สิบสี่ห้าห้า กำลังจะจบละ ปีสุดท้ายที่วิทยาลัยคุณธนา...” (ID 5)

“...ทำจากซัพพอร์ตนะ จนมาเป็นซิสเต็ม จนมาเป็นซีเนี่ยซิสเต็ม จนมาเป็นอะไรต่างๆ...” (ID 7)

**2.1.5 มีคุณธรรมจากใจภายในสู่ภายนอก** ผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่าน จะมีคุณลักษณะที่แตกต่างและหลากหลายมากตามบริบทและประสบการณ์ของชีวิต เมื่อผู้วิจัยนำมาสกัดหาแก่นของการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ นั้น ผู้วิจัยพบความเชื่อมโยงของการแสดงออกเหล่านั้น ยกตัวอย่างเช่น เข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ใช้ชีวิตเรียบง่าย ความพอเพียง ความหนักแน่น รู้คุณค่าของทรัพย์สิน กัน รู้คุณค่าคน ประมาณตน มีน้ำใจ เคารพให้เกียรติกันและกัน มีน้ำใจ รู้จักให้ มีความซื่อสัตย์ เมตตากรุณาคน เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งที่กล่าวมามาทั้งหมด หากพิจารณาลงไปให้ลึกไปอีกจะพบว่าทุกๆ ท่านล้วนมีคุณธรรมประจำใจในแต่ละท่านอยู่แล้ว เพียงแต่ภายใต้สถานการณ์ต่างๆ อาจจะมองเป็นคุณสมบัติอื่นๆ แต่เมื่อค้นหาที่มาของคุณสมบัติต่างๆ ก็จะพบว่าคุณธรรมคือปัจจัยหลักที่ขับเคลื่อนนั่นเอง ซึ่งสามารถพิจารณาเป็นประเด็นปลีกย่อยได้ทั้งหมด 6 ประเด็นปลีกย่อย มีรายละเอียดดังนี้

#### 1) กรุณาผู้อื่น เหมือนกรุณาตนเอง ผู้ให้ข้อมูลนอกจากจะสามารถ

พิจารณาได้อย่างใคร่ครวญดีแล้ว ในสิ่งเดียวกันนี้ ผู้วิจัยพบเห็นถึงคุณธรรมภายในและความมีศีลธรรมของผู้ให้ข้อมูลอีกด้วย คุณธรรมภายในที่ผู้วิจัยพบก็คือความกรุณาที่มีต่อพนักงานไม่ยอมให้อยู่ลำบาก ถูกเพ่งเล็ง เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีความกรุณาต่อผู้อื่น ในที่นี้คือพนักงานทุกคนในเรื่องของการวางใจวางตัวดี พนักงานทุกคนที่ได้รับการวางใจวางตัวดีจากผู้ให้ข้อมูลก็ย่อมจะพบเจอกับความสุขกายสุขใจรวมถึงผู้ให้ข้อมูลก็จะพบเจอกับความสุขกายสุขใจเช่นเดียวกัน ด้วยเหตุที่ว่าความกรุณาอันเป็นคุณธรรมภายในนี้เป็นปัจจัยส่งต่อไปถึงพฤติกรรมภายนอก หรือที่เรียกว่าศีลธรรมนั่นเอง เมื่อภายในมีความกรุณา อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ไร้ทุกข์ ศีลธรรมอันเป็นพฤติกรรมที่ดีที่ประกอบด้วยศีลก็แสดงออกในเชิงพฤติกรรมคือการวางตัวดีนั่นเอง เมื่อผู้คนพนักงานรับรู้ถึงการวางตัวดีของผู้ให้ข้อมูลก็ย่อมที่จะเกิดความทราบซึ้ง ความรัก ความเคารพ ความไว้วางใจ ความศรัทธาให้ จากความปรารถนาดีต่างๆ ทั้งทางใจก็ดีทางกายก็ดีทางวาจาก็ดี จึงเปรียบได้เหมือนกับ

ได้รับความเมตตาจากพนักงานกลับมาในรูปแบบของศีลธรรมคุณธรรมเช่นเดียวกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราสนิทกับใครไม่ได้เลย ถ้าเกิดเราจะสนิทเราต้องแบบให้มันทั่วถึง ไม่ใช่ว่าคนนี้คนเดียวไม่ได้ เพราะว่าถ้าเกิดคนเดียวเมื่อไหร่ทุกคนจะเพ่งเล็ง ไอ้เด็กคนนี้จะอยู่ลำบาก ไม่ว่ามันจะทำอะไรมันอยู่ลำบาก...” (ID 1)

2) **รู้ตนเอง รู้ดกฉัน รู้จักรรร** รู้เป็นเวลา ผู้ให้ข้อมูลได้นำเสนอถึงวิธีการในการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่เผชิญภาวะความทุกข์ ความร้อนกายร้อนใจ เราควรจะทำอย่างไร สิ่งที่คุณให้ข้อมูลได้นำเสนอไว้เป็นแนวทางคือ ให้เราเก็บไว้ก่อน ในช่วงเวลาทำงานก็ทำให้เต็มที่อย่าวอกแวก เอาไว้นอกเวลางานที่ไม่ใช่ช่วงเวลางาน แล้วค่อยคิดทำกันใหม่ จะเห็นได้ว่าคำพูดเพียงสั้นๆ กลับแสดงถึงสิ่งสำคัญไว้มากมาย การให้รู้จักระงับยับยั้งชั่งตวงทางด้านอารมณ์และความคิดได้ บุคคลนั้นย่อมต้องมีสติสัมปชัญญะสูงมากพอสมควรเพื่อเป็นพื้นฐานให้กับปัญหาในการพิจารณาคุณโทษและแนวทางปฏิบัติของสิ่งๆ นั้น ภาวะนี้เองคือภาวะแห่งการรับรู้ตนเอง และรู้จักอดทนอดกลั้น ด้านแนวปฏิบัติที่พิจารณาถึงความเหมาะสมด้านสถานที่ เวลาทำงาน ว่ามีความเหมาะสมดีแล้วหรือไม่ในการทำแสดงพฤติกรรมหรือปฏิบัติตนในกาลและโอกาสนั้นๆ ภาวะในการคิดพิจารณาถึงกาลและโอกาสนี้ก็คือ การรู้จักปฏิบัติตน วางตน ให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วไอ้ที่มันทำแล้วมันเดือดร้อนหรือว่าทำแล้วมันทุกข์ใจ คุณเก็บเอาไว้ก่อน คุณเอาไว้เลิกงานที่ไม่ใช่ในช่วงเวลางาน...” (ID 1)

3) **จิตสำนึกแห่งคุณธรรม** ประกอบด้วยประเด็นย่อยๆ ทั้งหมด 7 ประเด็น ได้แก่

(1) **จิตสำนึกนำพา ช่วยเสมอมา ช่วยเสมอไป** หลังจากผู้ให้ข้อมูลได้ย้ายเข้ามาอยู่แผนกใหม่เนื่องด้วยความเจ็บป่วย มีงานหลายอย่างที่ผู้ให้ข้อมูลต้องเรียนรู้เป็นอันมาก ไม่ว่าจะเป็นงานด้านเอกสารการฝึกอบรม งานด้านกรมนพัฒนาฝีมือแรงงาน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลยินดีและเต็มใจช่วยหมด จึงทำให้มีช่วงหนึ่งที่ต้องทำงานคู่กันกับเพื่อนพนักงานท่านหนึ่ง เวลาที่มีงานอบรมอะไร ผู้ให้ข้อมูลก็จะไปช่วยไปด้วยกับพนักงานท่านดังกล่าวอย่างเต็มใจ อีกทั้งยังอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ว่าจะสามารถทำให้เป็นได้ด้วยตนเองหรือไม่ ความตั้งใจ ความช่วยเหลือ และจิตสำนึกในการพัฒนาตนช่วยเหลือผู้อื่น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ช่วยหมด เวลาที่ไปอบรม มีงานอบรม เราก็ได้ออก จับคู่กันไป ไปกับพนักงานท่านประจำบ้าง...” (ID 1)

นับตั้งแต่ได้เข้ามาทำงานที่จังหวัดระยองที่แรกนั้น จากกิจวัตรประจำวันที่ทำซ้ำๆๆๆ และมาเจอส่วนผสมแห่งความกระตือรือร้น ขยันเรียนรู้ และขอดนกันบันทึก ก็ทำให้เป็นส่วนผสมที่ลงตัวจนสร้างความเชี่ยวชาญและในการทำงานของคุณต้นไม้ไม่ได้ดีเดียว จากนั้นคุณต้นไม้ได้ก็มีโอกาสไปศึกษางานด้านอื่นมากขึ้น ซึ่งครั้งหนึ่งเพื่อนพนักงานเกิดเป็นตระคริว ด้วยอาศัยความรู้วิชาเคมีการกดฝาเท้าที่มีติดตัวของคุณต้นไม้ ก็สามารถช่วยเพื่อนท่านนั้นให้หายดี ด้วยน้ำใจที่คิดช่วยเหลือเพื่อนในทันทีที่อึกทั้งมีวิชาความรู้เฉพาะทางด้านการนวดด้วยแล้ว ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอหลังจากนั้น พอเริ่มเก่ง เขาก็มาให้ศึกษางานเกี่ยวกับระบบสระว่ายน้ำ พอเราศึกษาอันนั้นเป็นอะไรเป็น เรา ก็พอดีคนเขา เป็นประสบการณ์นะ เขาไปเล่นน้ำแล้วขามันเกร็งเป็นตะคริว เราก็ลงไปช่วย ให้เขาอน กดฝาเท้า แล้วก็นวดผ่อนคลาย เขาก็หายจากเป็นตะคริว ได้อะไรได้ ลุงจะมีวิชาความรู้ติดตัวนะ พอเรียนรู้...” (ID 4)

คุณสบายใจนั้นหลังจากได้มาเริ่มงานกับบริษัทแห่งนี้แล้วนั้น แม้เธอเองจะทำงานในตำแหน่งแม่บ้านก็จริง แต่ทว่าในยามที่เธอเสร็จภารกิจจากงานหลักแล้ว เธอก็จะอาสาตัวเองไปช่วยงานแม่ครัวบ้าง งานในแผนกต่างๆ เช่น ห่อกล้วยบ้าง รวมถึงการเตรียมกาแฟ สำหรับผู้บริหาร ในยามที่ท่านได้มาเยือนที่โรงงาน เธอทำได้ทุกอย่างจริงๆ และทุกอย่างที่เธอทำ เธอก็ทำด้วยน้ำใสใจจริงแท้ๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เป็นแม่บ้านพี่ก็ทำทั่วไป ในโรงงานพี่ทำได้หมด ทำกับข้าว ช่วยแม่ครัว ถ้าวุ่นไหนแม่ครัวขาดเนี่ย พี่ก็ไปช่วยเขา แม่บ้านพี่ก็ทำ แม่ครัวหยุดพี่ก็ช่วยเขา ถ้าข้างในโรงงานแผนกไหนขาด พี่ก็ไปช่วย ห่อกล้วยห่ออะไร พี่ทำได้ ทั้งหมดอะ เจ้านายมาพี่ก็บริการเจ้านาย กาแฟกาแฟที่พร้อม ซาซออย่างเงี้ย...” (ID 6)

“...พี่จะไม่เอาเปรียบใคร สมมติว่าถ้าพี่มีดงค์ พี่ช่วยได้ พี่ก็จะช่วย...” (ID 6)

การให้ของคุณสบายใจ ผู้วิจัยพบว่าเป็นการให้แบบบริสุทธิ์ ให้แบบอิสระทั้งผู้ให้ผู้รับ ให้แบบเป็นธรรมชาติของตนเอง และให้แบบไม่หวังอะไรตอบแทนกลับมา ให้เพราะใจอยากให้ด้วยความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจโดยแท้ การให้ที่จริงแท้จึงเกิดขึ้น ในใจของคุณสบายใจนั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....



“...จริงๆ นะ เราคิดนะ สงสาร เราให้ได้เราก้ให้ แต่เราไม่ได้หวังผลตอบแทน เราให้ได้...” (ID 6)

คำว่า *มานะ* เสียก่อน เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน คำว่า *มานะ* ในทางพระพุทธศาสนานั้น แปลว่า *ความไม่ถ้อตน ไม่ยึดตน* มิได้หมายถึงความเข้าใจในปัจจุบันที่แปลว่า *ความดั่ง ความกระตือรือร้น* เพราะความหมายแท้ๆ คือ *ความไม่ถ้อตน ความไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง* หลังจากได้ทราบความหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้นไปแล้วนั้น ผู้วิจัยขอนำเสนอเรื่องราวของคุณสบายใจในด้านความเป็นคนสบายๆ ที่ไม่ถ้อตน ไม่ถือว่าเป็นผู้ใหญ่มากว่า ทว่าเธอกลับทำตนเองเป็นตัวอย่างให้กับตนเองและผู้อื่น ด้วยการสละความถ้อตนออกไป แล้วปฏิบัติด้วยความรักและเป็นกันเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...น้องเขาฝึกงานเจ๊ย ถ้วยจานเขาส่งให้ไม่ได้ ของเขาก็เยอะใช้ปะ พี่คิดอะไร พี่ก็ลงไปยกเองเลยนะ ก็ยกเอาถ้วยมาจัดอาหารชุด พี่ไม่ซีเรียสเรื่องนี้ พี่เก็บเองอะไรเองได้...” (ID 6)

“...ถ้วยอย่างเจ๊ย เขาล้างแล้วเขาไม่เก็บออก พี่ก็เก็บ ทำไปเรื่อยๆ พี่ไม่ซีเรียส พี่อยู่ตรงไหนก็ได้...” (ID 6)

(2) **จิตสำนึกนี้ให้พ่อแม่ คือคตัญญูทเวทิตาแท้ๆ จากชั่วหัวใจ** หลังจากคุณสบายใจได้ทำงานที่โรงงานทอผ้าได้ไม่นานก็เกิดเหตุการณ์ไม่สู้ดีนักทางครอบครัวของคุณสบายใจ กล่าวคือ คุณพ่อของคุณสบายใจไม่สบายซึ่งไม่มีใครดูแลคุณพ่อที่ต่างจังหวัดอย่างต่อเนื่อง ผนวกกับในช่วงนั้นคุณสบายใจยังไม่มีภาระอะไร เธอจึงได้ตัดสินใจลาออกจากโรงงานทอผ้าเพื่อมาดูแลคุณพ่ออยู่หลายเดือน โดยเฉพาะจนถึงวันสิ้นลมหายใจสุดท้ายของคุณพ่อ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พ่อไม่สบาย ไม่มีใครดูแล ช่วงเขาทำนาเนี่ย พี่ก็กลับไปก่อน แบบว่าจั้นๆ ที่นี้ตอนนั้นพี่ก็ยังไม่มีการเอาไปห้ พี่ก็เลยลาออก มาดูแลพ่อ จนพ่อเสีย...” (ID 6)

ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ความจริงในชีวิตและความจริงในหัวใจของผู้เป็นแม่ว่าต้องเผชิญความยากลำบากอย่างมากมาย หลังจากคุณแม่ได้เล่าเรื่องราวดังกล่าวจบ ความรู้สึกหนึ่งที่เกิดขึ้นเองของผู้ให้ข้อมูลก็คือ ความรู้สึกสงสารคุณแม่อย่างสุดซึ้งด้วยใจจริง ด้วยพิจารณาว่า เหตุการณ์ต่างๆ ที่คุณแม่ต้องเผชิญไม่ใช่ใครๆ จะผ่านมาได้ และคุณแม่เองก็เป็นหญิงที่แกร่งท่านหนึ่งที่สามารถผ่านมาได้ ผู้ให้ข้อมูลจึงเกิดการเปรียบเทียบตนเองกับคุณแม่ในแง่ที่ว่าเพื่อสร้างกำลังใจให้ฮึกเหิมต่อสู้สิ่งยากที่ตนได้เผชิญอยู่ในขณะนั้น ด้วยความสงสารมารดาอย่างสุดซึ้ง ความมีจิตใจสำนึกในพระคุณของแม่นี้ที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ให้ข้อมูลนี้เอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็สงสารแม่มาก แบบ เราก็เลย ทำไมเราทำไม่ได้วะ แม่เรายังทำได้เลย คือเหมือนเด็กสมัยนี้รวมทั้งเราด้วย แล้วก็เหมือนมีความสุขมากกว่าเด็กสมัยก่อน สมัยแม่ แม่ก็เดินไปโรงเรียนวันละยี่สิบโล เดินทำนะ เดินวันละยี่สิบโลอย่างเจี๊ย...” (ID 2)

(3) จิตสำนึกของน้องสาว ที่มีต่อพี่ชายร่วมสายเลือด นอกจากคุณสบายใจจะรักและดูแลบิดาในช่วงบั้นปลายชีวิตของคุณพ่อแล้ว คุณสบายใจก็ยังมีน้ำใจและดูแลพี่ชายคนที่สองตามกำลังและแรงที่ตนเองพอจะมีพอจะไหว ช่วยทั้งร่างกาย แรงใจ แรงทรัพย์ ทำหน้าที่ของน้องสาวที่มีต่อพี่ชายร่วมสายเลือดด้วยใจที่บริสุทธิ์จริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนที่เขาอยู่ พี่ชายที่เป็นคนพูดไม่ได้ แก้อ้อมมา เหมือนกับว่าลิ้น ใก้มันแข็ง หมอบอกว่าเหลือห้าเปอร์เซ็นต์ที่ว่าจะไม่อยู่กับเรา พี่ชายจะไม่อยู่ด้วยแล้วน้ำ แต่พี่เขาก็อยู่ถึงเจ็ดปีนะ เขาก็ทรมาณมากแล้ว ลูกเมียเขาก็ดูแล แต่ว่าเดือนไหนพอที่มีดงค์พี่ก็ซื้อนมให้แกกินตลอด สงสารแก เดือนละร้อยสองร้อยพี่ก็โอนให้ตลอด เวลาน้องไปตลาด เราก็บอกซื้อนมให้พี่เขาหน่อย น้ำสักสองสามแพ็ค แล้วเราก็โอนดงค์ให้เขา ตามที่แรงพอไหว เราก็ไม่ได้ทิ้งๆ ขว้างๆ เวลาเรามีโอกาสเราก็ให้มั่ง...” (ID 6)

(4) มองถึงทุกข์ มองให้แท้ และเห็น ด้วยคุณต้นไม้ได้เคยบวชเรียนเพื่อทดแทนบิดามารดาจึงเป็นปัจจัยส่งให้คุณต้นไม้มองสิ่งต่างๆ ได้ลึกซึ้งด้วยจิตใจแห่งคุณธรรม คุณต้นไม้มองอย่างใจด้วยเมตตากรุณาต่อครอบครัวและผู้คนรอบข้าง มองเห็นถึงความทุกข์ภายในของผู้คน จึงสร้างแรงบันดาลใจอยากช่วยอยากสร้างสรรค์อยากเอื้อเกื้อหนุนอีกทั้งศรัทธาแห่งคุณความดีและกรรมแห่งความดี ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เรามองความเดือดร้อน ใจเขาใจเรา เรายังมีโอกาส เรายังแข็งแรง ยังหาเงินได้ อย่างเขานี้มันหมดโอกาส เขามีแต่ถ้า ถ้าไม่ได้กินจากเรา เขาจะเอาที่ไหนกิน เขาจะเอาเงินที่ไหนจ่าย ค่าบ้าน ค่าน้ำ ค่าไฟ นี่ก็ดูมองถึงทุกข์ความเดือดร้อนแสนสาหัส มันก็เกิดแรงบันดาลใจบวกกับจิตเมตตาศรัทธาตรงนี้...” (ID 4)

(5) จิตสำนึกในการพึ่งพาตนเองด้วยตนเอง ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังถึงชีวิตตอนการทำงานที่แรกเพิ่มเติมว่ามีชีวิตช่วงหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลมีความผกผันไม่น้อยว่าด้วยการย้ายไปอยู่ที่พักเดียวกันกับผู้จัดการชาวฮ่องกง เหตุการณ์ช่วงนั้นผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าเริ่มต้นมาจากเหมือนผู้จัดการพูดกับผู้ให้ข้อมูลด้วยตนเองว่า ผู้ให้ข้อมูลอยู่กรุงเทพฯกับใคร เป็นคนที่ไหน ผู้ให้ข้อมูลจึงเล่าให้ผู้จัดการรับทราบถึงประวัติชีวิตของตนเองตั้งแต่เด็ก ้วยเรียน เข้ากรุงเทพฯ และปัจจุบันมาทำงานที่

บริษัทและพักอยู่ที่หอพัก เหตุผลของการที่ผู้ให้ข้อมูลพักอยู่ที่หอเนื่องมาจากเมื่อผู้ให้ข้อมูลเรียนจบแล้วซึ่งเดิมเคยพักกับคุณลุง ด้วยความรักดี ความเกรงใจเพราะไม่อยากจะกวนคุณลุง ผู้ให้ข้อมูลจึงตัดสินใจออกมาอยู่เองโดยเช่าหอพักด้านนอกเป็นที่พักอาศัย ทั้งหมดนี้คือเรื่องราวที่ผู้ให้ข้อมูลได้พูดคุยเล่าสู่กันฟังให้ผู้จัดการทราบในครั้งนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พอตอนโตแล้วเรียนจบแล้วก็เลยออกจากบ้านลุงมา ไม่อยากกวน ก็ออกมาอยู่ของเราเอง...” (ID 2)

(6) **จิตสำนึกในบุญคุณนายเสมอ** คุณตัณญ์เล่าถึงความซาบซึ้งบุญคุณในหัวหน้าสมัยที่เธอทำงานอยู่ที่จังหวัดหนึ่ง เธอเล่าให้ฟังว่ารายได้ของเธอช่วงหนึ่งตอนทำงานที่นั่นมีรายได้เกือบหกหลัก หัวหน้าอีกท่านหนึ่งที่คุณตัณญ์เล่าถึงก็คือหัวหน้าคนแรกสมัยที่เธอทำงานที่แห่งนี้ในช่วงปีแรกๆ เพราะหัวหน้าท่านนี้เองที่รับเธอเข้ามาทำงานที่นี่จึงทำให้เธอได้มาพบเจอกับหัวหน้าคนปัจจุบันที่ทำให้เธอเองได้พัฒนาตนเองในทุกๆ ด้านเป็นอย่างมากเช่นกัน สิ่งเหล่านี้เองที่เป็นจุดที่ตรงใจคุณตัณญ์เป็นอย่างยิ่งด้วยเพราะเธอคิดว่า หากไม่มีนายๆ ทุกๆ ท่านแล้วหากนายๆ ไม่ให้โอกาส หากเธอไม่ไขว่คว้า หากเธอไม่เก็บเงิน เธอเองคงไม่สามารถที่จะผ่อนคอนโด มีอะไรต่ออะไรอีกหลายอย่างให้กับตัวเองและครอบครัวคนรักของเธอได้จนถึงทุกวันนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ตอนงานจีเวอร์แพร์อะ เดือนนึงอะแบบเกือบหกหลัก อิม ไม่ใช่เงินเดือนนะ หมายถึงค่าที่เราได้เพิ่มเติม รวมกับเงินเดือน เกือบถึงขนาดนั้นเลยนะ มีเงินเพราะอันนี้แหละ มีสิ่งนี้เพราะนายให้ก็สำนึกในบุญคุณเขาเหมือนกัน ถ้าเขาไม่ให้เราอยู่ตรงนี้ หรือถ้าแบบเราก็คงแบบไม่ได้มีผ่อนคอนโด ไม่ได้มีอะไรนี่ก็ออกปะ เออ ประมาณนั้น เป็นเรื่องนี้ด้วยแหละ...” (ID 2)

“...มาพัฒนาตรงหัวหน้าคนปัจจุบันนี้แหละ อิม จริง อันนี้ก็เป็นบุญคุณของพี่คนปัจจุบัน แต่ว่าพี่คนเก่าก็มีบุญคุณ ถ้าพี่เขาไม่รับเราเข้ามา เราก็ไม่เจอถูกปะ เออ...” (ID2)

ความรู้คุณคน คนในประเด็นนี้ผู้วิจัยกล่าวถึงผู้บริหารยุคทายาทปัจจุบันที่มีความเป็นกันเอง ไม่ถือตนไม่ถือตัว เรียกขานให้เกียรติ ด้วยความสัมพันธ์ของผู้บริหารทุกๆ ท่านเช่นนี้หัวใจของคุณบุตรีก็เปิดใจให้และกายก็ยอมรับ และให้คุณค่าในคุณลักษณะดังกล่าวจากการได้รับจากผู้บริหารแต่ละท่าน ด้วยการมองพิจารณาและการรับรู้ของคุณบุตรีเช่นนี้เอง ดังคำกล่าวที่ว่า

“...แล้วก็ตอนเป็นผู้จัดการได้สักประมาณสิบปีหรือเจ็ดแปดปีประมาณนี้ คุณก็กลับมาจากเมืองนอก ตอนนั้นแกอายุประมาณยี่สิบห้า แกก็เข้ามาคลุกคลีกับเราเลยน้ำ มาทำมาแอดเวนเจอร์ไปตะลุย ไปเข้าค่าย ไปเที่ยว แล้วแกก็ลุยเหมือนกันเราทุกอย่างเลย นี่ก็แบบเป็นจุดหนึ่งที่เราคิดว่าขนาดเจ้าของยังไม่ถือตัว ยังเล่นยังอะไรกะเราอย่างเงี้ย จนถึงทุกวันนี้แกก็ยังเรียกพี่ๆ ทุกวันนะ คุณ

ค่อนข้างๆ ก็เรียกเราพี่ๆ คุณป๋วยที่เราไม่ค่อยเคยมาๆ วันนั้นแกเรียกเราว่าพี่ โอ้โฮ!! ไม่เคยคุยกับแกเลยนะ แกเป็นคนที่ยิ้มบ่อยๆ เยียบๆ แต่คุณป๋องนี่ลุ่มๆ อยู่แล้ว ภาษาอีสานแกชอบมาก คุณป๋องก็เห็นตั้งแต่เล็กตามเลียไปเดอะมอลล์ ก็สนุก นั่นแหละ...” (ID 3)

แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะมีความรู้สึกว่าการนับเงินขายประจำวันเป็นเรื่องที่ยากเย็น และไม่ค่อยสบายใจสักเท่าไหร่ แต่สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลแสดงออกมาว่าผู้ให้ข้อมูลก็จะบ่นออกมาในใจเพียงเท่านั้น เพราะไม่ต้องการให้ผู้สอนได้ยินเนื่องจากด้วยเขาเป็นคนสอนผู้ให้ข้อมูล ด้วยเหตุนี้จึงแสดงให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลแม้ว่าจะเหนื่อยเพียงไร ใจจะเหนื่อยเพียงไร แต่ใจก็ให้เกียรติผู้สอนอยู่ลึกๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็บ่นในใจไม่ให้เขาได้ยินเพราะว่าเขาเป็นคนสอนไม่ใช่...” (ID 1)

สำนึกของคุณบุตรีที่มีต่อเจ้าของบริษัทนั้นจะให้เกียรติ ให้ความเคารพ และไม่คิดเทียบสนิทให้มากเกินไป แต่จะวางตนให้สมควรแก่ฐานะตนดังเช่นคำเรียกเจ้าของบริษัทในแต่ละสถานการณ์ เนื่องด้วยคุณบุตรีทำงานมาเป็นเวลานาน ยามเมื่อได้พบกับเจ้าของบริษัทก็จะทักทายคุ้นเคยกันดี แต่ยามเมื่อเรียกชื่อขณะพูดคุยกับคนอื่นๆ คุณบุตรีจะเรียกชื่อจริงชื่อเต็มแทน เนื่องด้วยไม่อยากให้คนอื่น ๆ เข้าใจผิดและคิดไปว่าตนจะตีสนิทนาย เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าเจอกันก็จะสวัสดีค่ะเสีย แต่ถ้าพูดกับคนอื่นที่จะเรียกคุณบุตรี จะแทนแกว่าคุณบุตรี เสียเขาจะหาว่า ตีสนิทเกิน...” (ID 3)

คุณมันเล่าให้ฟังว่าบางครั้งที่มีความรู้สึกไม่พอใจจนรู้สึกโกรธหัวหน้าและร้อนน่อง คุณมันก็จะเลือกใช้ชีวิตกัดปากตัวเองไว้เพื่อไม่ให้กล่าวพูดคำที่ไม่ดีและเสียความรู้สึก จากนั้นก็เดินเลี้ยวหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นก่อน ด้วยเพราะในรับรู้และรู้สึกเสมอถึงบุญคุณที่มอบให้กับเรา การกัดปากเอาไว้คือสิ่งที่เราควรต้องทำเพื่อรักษาน้ำใจกันและกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่ก็ยังเป็นคนที่สำนึกบุญคุณเยอะมาก ผมพูดเลย ถ้าเลือกให้ผมไปทะเลาะ ให้ลาออกไปก่อนดีกว่า ผมยอมที่จะไปดีกว่า...” (ID 7)

(7) ทำดีเอาไว้ ไม่ต้องเกร็ง ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงถึงความมีคุณธรรมภายใน ผู้มีศีลธรรมภายนอกด้วยความกรุณาผู้อื่นเหมือนกรุณาตนเอง เพียงทว่าหากรู้จักวางใจเป็น วางตัวดี สุขขีแท้แน่ ปัญหาด้านการเพ่งเล็ง การเขม่น การกระแนะกระแหนใส่กัน นมาซึ่งการแบ่งพรรคแบ่งพวกกันก็จะน้อยลง คงไม่ถึงกับหายหมดเพราะเรื่องของโลกปัญหาย่อมไม่หมดไม่สิ้น แต่ที่เราลงเบาบางลงได้ สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลมักกล่าวสอนพนักงานอยู่เสมอก็คือ คนเราจะให้รักไปหมดทุกคนมันเป็นไปได้ มันก็ต้องมีทั้งรักมีทั้งเกลียด เหริยญยังมีสองด้าน ดังนั้น คนเราจะให้ดีเสมอไปคงเป็นไปได้ ยิ่งให้คืออย่างที่ใจเราต้องการก็ยิ่งยาก ผู้ให้ข้อมูลจึงสอนสรุปไว้ว่า เราต้องรู้จักคิด แต่

คิดแล้วก็อย่าไปคิดมาก หากทำสิ่งใดที่ทำให้เราสุขกายสุขใจ และความสูงนั้น ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นและตนเอง ก็ทำเถิด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...สิ่งใดก็ตามแต่ที่ทำออกมาแล้วมีความสุข คนอื่นเขาไม่เดือดร้อน ทำไปเถิด” (ID 1)

4) **สนใจเพื่อสร้างขวัญ สอนงานเพื่อสร้างทักษะ** คุณสบายใจเล่าให้ฟังถึงชีวิตของพนักงานใหม่ที่เมื่อเข้ามาตอนแรกๆ นั้น ผู้ฝึกสอนบางท่านจะใช้วิธีการฝึกพนักงานด้วยการกดดัน ซึ่งในมุมมองของคุณสบายใจมองไปว่า การกดดันอาจทำให้ใจพนักงานใหม่ๆ ท้อได้ ซึ่งเธอรูสึกสงสารพนักงานใหม่ๆ เหล่านั้น ในทางตรงข้ามหากเข้าใจพนักงานใหม่ให้มากขึ้นว่า เขาเข้ามาใหม่ ยังไม่เป็นงาน อาจต้องค่อยๆ สอน อย่าเพิ่งคว่ำงานขวัญเสีย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พี่เป็นคนแบบ อึม พี่เป็นคนแบบสงสารคนแบบใจดีด้วยอะ...” (ID 6)

5) **มิตรไมตรีนั้นไร้ ไร้ขอบเขตของกาลเวลา** ผู้จัดการชาวฮ่องกงท่านนั่นเอง ได้เกิดความผูกพันทางใจร่วมกับผู้ให้ข้อมูลเป็นอย่างมาก ยังผลให้เกิดความสนิทใจซึ่งกันและกัน แม้หลังจากนั้นจะต่างคนต่างแยกย้ายกันไปด้วยเหตุจำเป็น แต่ทว่าความสัมพันธ์ก็ได้สิ้นสุดลงไปตามสายงานที่แยกไปกลับยังติดต่อกันและกันเสมอมา มีการเยี่ยมเยียนทักทายกันตลอดมา จวบจนถึงปัจจุบัน ทุกเหตุย่อมมีผล ในบางครั้งเราไม่มีรู้ล่วงหน้าได้ชัดเจนเลยว่าเหตุในอดีตหรือเหตุในปัจจุบันจะสร้างหรือเชื่อมโยงกันกับผลในปัจจุบันหรือผลในอนาคตได้เช่นไร จากการทำเหตุด้วยใจที่จริงใจแต่ย่อมนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ทางจิตทางสร้างสรรค์ได้อย่างไม่คาดฝันเช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้มีความจริงกับผู้เป็นหัวหน้า ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อึม..ทุกวันนี้ก็ยังสนิทกันอยู่ เวลาไปฮ่องกง ก็แวะไปเยี่ยมไปหากันอะไรอย่างเงี้ย...” (ID 2)

คุณสบายใจกล่าวขึ้นมาในช่วงหนึ่งไว้ได้อย่างน่าประทับใจ อันแสดงถึงความคิด ความรู้สึกและท่าทีที่มีต่อบุคคลรอบข้างทั้งในด้านการปฏิบัติงานและด้านชีวิตส่วนตัวที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ และผู้อื่น แนวความคิดนี้เป็นแนวความคิดที่มาการถ้อยที่ถ้อยอาศัย น้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า และความเมตตากรุณากันและกันเป็นอย่างยิ่ง แนวคิดนี้จะเป็นเช่นนั้น ขอเชิญศึกษาได้จากคำกล่าวของคุณสบายใจได้ ณ บัดนี้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...คนเรา ไม่ใช่ว่า จากที่จะให้เขารักเรา เราต้องรักเขาก่อน ไข่ปะ จะให้เขารักเรา เราต้องดีกับเขาก่อน เขาถึงจะดีกับเรา ต่างคนต่างดีแลกเปลี่ยนกัน มันถึงจะเข้ากันได้จริงๆ นะ เขาช่วยเราเราต้องช่วยเขา มันถึงจะไอนั้นได้จริงๆ พี่เป็นอย่างนี้...” (ID 6)

6) มีธรรมประจำใจ ประกอบด้วยประเด็นย่อยๆ 4 ประเด็น ได้แก่

(1) ง่ายๆ สบายๆ ไร้ทริทฎฐิ ไม่มีจิตคิดอาฆาตให้บาดหมาง คุณด้นไม้กล่าวถึงความ เป็นตนเองในด้านที่ไร้ความคิดเชิงอคติ เชิงเอาเปรียบ เชิงคิดมาก และคิดเอาชนะหรือพยายาม ผู้อื่น เนื่องด้วยภายในจิตใจนั้นมีธรรมะเป็นพื้นฐานห่อหุ้มจึงทำให้กายและความคิดไม่คิดทำคิดหา อะไรตามโลกธรรมแปดประการ อันได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ ทูภย์ เป็นต้น นี้เองจึงทำให้คุณด้นไม้ เป็นคนที่ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขบนบริบทที่เรียบง่าย ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ไ้อเราเป็นคนง่ายๆ ใจ ไม่มีทริทฎฐิเรื่องจะเอาชนะใครหรือจิตอาฆาตพยายาม เพราะเราศึกษาทางธรรมะมาแล้วนะ เออ ไม่เอา อยากเป็นใหญ่ อยากได้ตำแหน่ง ผมงกให้คุณ แล้วกัน ผมมีทางที่จะไป ผมไม่ใช่ว่าจะมีงานแค่นี้แล้วผมจะไปไม่ได้...” (ID 4)

(2) เคยบวชเรียนเขียนอ่าน จนเบิกบานผ่องใส ผู้วิจัยได้ฟังเรื่องราวของคุณ ด้นไม้มาได้สักกระยะหนึ่ง หลังจากได้ฟังแล้วผู้วิจัยก็พบจุดเชื่อมโยงของคุณสมบัติประการหนึ่งซึ่งเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดความคิดความอ่าน จิตใจ และพฤติกรรมกระทำต่างๆ ของคุณด้นไม้ในปัจจุบันและที่ผ่านมา มา จุดเชื่อมดังกล่าวก็คือการมีธรรมะประจำใจ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้ชวนคุณ ด้นไม้กล่าวถึงที่มาที่ไปว่าเพราะเหตุใดคุณด้นไม้จึงได้มีคุณสมบัติด้านธรรมะประจำใจที่หนักแน่น และเด่นชัดเช่นนี้ เมื่อคุณด้นไม้ได้ฟังดังนั้น ก็ยิ้มและภูมิใจมากที่ผู้วิจัยเท่าทันและเป็นคนช่างสังเกต คุณด้นไม้จึงได้กล่าวถึงความ เป็นมาของชีวิตไว้ว่า การบวชเรียนเขียนอ่านเพื่อแทนคุณบิดามารดา คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้คุณด้นไม้เป็นคนที่มีธรรมะประจำใจดังเช่นที่ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นและว่าสรุป ไว้นั่นเอง และจากการเรียนเขียนอ่านนั้นเองทำให้สร้างนิสัยแห่งธรรมให้กับคุณด้นไม้ นับจากนั้น เป็นต้นมา และนี่เองคือคำตอบที่ชี้แจงแกลงใจให้ผู้วิจัยได้เข้าใจที่มาที่ไปเป็นอย่างดีจากคุณด้นไม้ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...หนึ่งคือบวชเรียนเขียนอ่านมา มันจะมีสมาธิ แล้วก็จิตใจเบิกบาน จากทาง ธรรมะ แล้วก็พอเอาออกมาใช้ในเพศฆราวาส มันก็ติดนิสัยมา พอใครมีอะไรที่เรามองดูแล้ว มีอะไร ให้ผมช่วยเหลือมั้ยครับ หนักมั้ย ผมช่วยได้นี้ อ้อนี่มันหนักมากๆ มาๆ ผมช่วยเอง จะเข้าไปโดย ถ้า เขาเต็มใจ ประเด็นหนึ่งเขาเต็มใจให้ช่วย อันนี้ชอบใจนะ อีกประเด็นหนึ่ง จะด้วยจากเขาเกรงใจหรือ เขาอยากจะยกถือไว้เองด้วยตัวเอง งั้นผมก็ไม่รบกวน สบายใจ เป็นข้อสบายใจ...” (ID 4)

“...บวชตอนยี่สิบ บวชตอนนั้นประสบการณ์ลำบากนะ บวช 1 พรรษา วัดมะกอก อนุเสาวรีย์ บวชใหม่ๆ เหมือนบุญมันจะหนุนนะ บวชให้พ่อแม่...” (ID 4)

(3) คุณธรรมสำคัญที่สุด คุณด้นไม้เล่าให้ถึงช่วงเวลาตอนทำงานที่สอง ซึ่ง หลังผู้วิจัยได้รับรู้ถึงเรื่องราวของเธอนั้น ผู้วิจัยพบความจริงในใจของคุณด้นไม้ข้อหนึ่ง นั่นคือ

คุณธรรมสำคัญสำหรับเธอมาก มากพอที่จะทำให้คุณตัณญ์ตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาด รวดเร็ว และไม่  
 นึกเสียใจย้อนหลังตราบเท่าทุกวันนี้ ในทิศทางตรงกันข้าม ยังเป็นหลักแห่งใจที่ใช้ในการดำรงชีพ  
 ปฏิบัติงานมาจนถึงทุกวันนี้ เหตุการณ์ที่คุณตัณญ์เล่าให้ฟังนั้นเกี่ยวข้องกับอะไร และเพราะเหตุใด  
 ผู้วิจัยจึงได้กล่าวสรุปในตอนต้นเช่นนั้น ขอเชิญศึกษาเรียนรู้เรื่องราวของเธอไปพร้อมๆ กันนับจาก  
 นี้ คุณตัณญ์เริ่มต้นเรื่องของเธอสืบเสาะสาเหตุที่เธอไม่อยากพูดถึงเรื่องนี้เป็นเพราะว่าเธอเองรู้สึกไม่เอ็น  
 จอยกับที่กับบริษัทนี้ กล่าวคือ หัวไม่ดี หัวในที่นั่งหัวหน้างาน และเมื่อเธอกล่าวว่าไม่อยากกล่าวถึงก็  
 ตาม แต่เรื่องราวที่เธอเล่าให้ผู้วิจัยเป็นฉากๆ นั้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นเรื่องที่อยู่ใใจของคุณตัณญ์  
 เสมอมาแม้จะไม่พูดถึงแต่เชื่อว่าไม่นึกถึง ขยายความให้ชัดเจนยิ่งขึ้นได้ว่าคุณตัณญ์ให้ความสำคัญ  
 เรื่องราวดังกล่าวจริงๆ คุณตัณญ์เล่าให้ฟังต่อไปว่า ที่บริษัทนั้นเธอทำงานในตำแหน่งเป็นเลขาของ  
 เจ้าของบริษัท โดยหน้าที่หลักเป็นเลขา และมิจานอื่นๆ ที่ต้องทำขนานไปด้วย ได้แก่ งานติดต่อ  
 ต่างประเทศเรื่องจัดซื้ออะไหล่ สำหรับที่นั่งของเธอนั้นจะอยู่หน้าห้องเจ้าของบริษัท กล่าวคือ ทุกคน  
 ในบริษัทจะต้องเดินผ่านคุณตัณญ์ทุกคน รวมถึงชาวต่างประเทศด้วย เจ้าของบริษัทเขาเป็นคนเฉยๆ  
 ไม่ได้สนิทสนมกับคุณตัณญ์นัก แต่ก็นับว่าเป็นคนที่พูดจาดีกับเธอทุกอย่าง จนมาวันหนึ่งให้หลังที่  
 คุณตัณญ์ทำงานมาได้นานประมาณสองเดือน ทุกอย่างก็แลดูโอเคไปหมด ไม่มีอะไรไม่ดี ดีมาตลอด  
 ตอนนั้นมีหัวหน้าคนงานคนหนึ่งเดินมาหาเจ้าของบริษัท แล้วสิ่งที่คุณตัณญ์ได้ยินเสียงดังลั่นออกมา  
 จากห้อง ก็คือ “งานกุนะสำคัญกว่าแม่พวกมึงอีก” ในตอนนั้นคุณตัณญ์รู้สึกตกใจและงงมาก เพราะ  
 เธอเองไม่เคยได้ยินคำนี้ออกมาจากปากของเจ้าของบริษัทมาก่อน แต่เมื่อเธอได้ยินแล้ว เธอก็บอกว่  
 ใจเธอรู้สึกเจ็บมาก วันนั้นเป็นวันแม่ ซึ่งเจ้าของยังกำซบออกมาอีกว่า ถ้าใครลานะวันแม่ แม่จะไม่ได้  
 บอกว่าห้ามหยุด ในนัยที่คุณตัณญ์รับรู้และตีความ ได้ก็คือห้ามหยุดนั่นเอง คำพูดทั้งหลายเหล่านี้เอง  
 ที่ทำเธอรู้สึกรับไม่ได้ที่จะต้องทำงานร่วมกับคนที่มิจิตใจแบบนี้ เธอจึงตัดสินใจออกวันนั้นเลย และ  
 ไม่มาทำงานอีกในวันรุ่งขึ้น ด้วยใจของคุณตัณญ์ที่ให้ความสำคัญและเทิดทูนพระคุณของพ่อแม่  
 อย่างสุดใจ เมื่อต้องพบเจอกับสถานการณ์ดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงพบความจริงที่ว่า คุณตัณญ์ให้  
 ความสำคัญกับคนที่มิจุณธรรมประจำเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ถึงกับยอมออกจากงาน และแจ้งว่าไม่ว่าจะ  
 ด้รับเงินเดือนเยอะแค่ไหนก็ไม่สามารถทำงานกับคนที่พูดจาและมิจิตใจเช่นนี้ได้ ดังคำกล่าว  
 ที่ว่า .....

“...พอวันหนึ่งหัวหน้าคนงานเดินมาหาเขา แล้วเขาก็พูดดังลั่นเลยห้องออกมาเลยน้ำ จาก  
 ที่เราไม่เคยเห็นเขา ครั้งนั้นที่เราเห็นเขาเรางมมาก เราไม่เคยได้ยินคำนี้ออกมา เขาพูดว่า งานกุนะ  
 สำคัญกว่าแม่พวกมึงอีก อืม เขาพูดคำนี้ อืม พูดแล้วก็เจ็บ ถ้าใครลานะวันแม่ เราจำได้วันแม่ จริงๆ  
 ต้องหยุดกุนะ เขาบอกว่า ห้ามหยุด ถ้าใครหยุด เหมือนประมาณว่า ใจความคือห้ามหยุด ถ้าใคร  
 หยุดกุนะมึงก็ลาออกไปเลย อืม ไม่ให้หยุด แล้วก็พูดทิ้งท้ายว่า งานกุนะสำคัญกว่าแม่มึง คำนี้แหละที่

แบบ เออ ไม่ไหวแล้วหะ เออไม่ได้อะ เออ เรารับไม่ได้กับคนจิตใจแบบนี้พูดจาแบบนี้ เราไม่รู้หรือ  
กว่าตั้งใจหรือไม่ตั้งใจแต่ถ้าพูดแบบนี้ออกมาได้ก็จะแสดงว่าคุณก็ต้องคิดแบบนี้สิ ถูกเปล่าวะ  
แบบแล้วแม่อะ วันแม่อะ เออ เราได้ยินเราเซนสิทีฟเรื่องแบบพ่อแม่อะไรอย่างนี้เนอะ เออ ไม่ไหว  
แล้วเราก็ไม่ลาออกด้วยนะ เราไม่มาทำงานเลย ไม่ลาออก ไม่ยื่น ไม่อะไรทั้งนั้น ไม่มาทำงานเลยอีก  
วันเก็บตอนเย็น พอได้ยินคำนั้นตัดสินใจเลยด้วยซ้ำ เก็บของเรียบร้อยเพื่อมีใครโทรถามว่าเก็บ เก็บ  
เรียบร้อยทุกอย่างเรียบร้อยมาก เด็กด้วยใจ ไม่ค่อยอะไรนั่นเท่าไรด้วยใจอะไรอย่างเงี้ย เพิ่งจบใหม่ๆ  
พออยู่สายการบินแค่ปีสองปีก็ไม่เกินยี่ห้า อะ เต็มที่ แล้วเจอคำนั้นอะ ไม่เอาอีกเลย คิให้ตายยังง  
ให้เงินเดือนเยอะขนาดไหน ถ้าคุณพูดคำนี้ออกมาแสดงว่าจิตใจคุณแบบไม่ไหวแล้วอะ เราคงแบบ  
ไม่ได้อะ เราคงเข้ากัน เราคงทำงานกับคนแบบนี้ไม่ได้ ก็ออกเลยเว้ย ก็ออก...” (ID 2)

(4) ถูกต้องและยุติธรรม คือจุดยืนของฉัน ประเด็นนี้เป็นประเด็นที่ผู้วิจัยเมื่อ  
ได้ฟังแล้วทำให้เห็นแก่นแห่งความนึกคิดและจิตใจของคุณตัณญูได้ชัดเจนยิ่ง เนื่องด้วยเป็นช่วงที่  
คุณตัณญูได้เล่าให้ฟังถึงเรื่องราวที่แสดงถึงจุดยืนในการทำงานและขยายผลต่อไปได้ถึงการดำเนิน  
ชีวิตได้อีกด้วย เรื่องราวนั้นมีอยู่ว่า คุณตัณญูพบว่าเงินเดือนที่เธอได้รับนั้นมีการชี้แจงไม่ถูกต้อง ไม่  
ตรงกับรายรับที่เธอได้จริง ซึ่งในตอนแรกเธอเองก็ยังไม่เข้าใจอะไรมากนักว่ามีผลอย่างไรต่อชีวิตของ  
เธอ แรกๆ เธอเองก็รู้สึกว่กดีเหมือนกัน เสียแค่สามร้อยห้าสิบบาทเท่านั้น แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความ  
เข้าใจของคุณตัณญูที่มีต่อเรื่องดังกล่าวก็เพิ่มมากขึ้น คุณตัณญูเริ่มตระหนักรู้ถึงผลกระทบที่มีต่อ  
ตนเองในอนาคตว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง โดยขณะนั้น คุณตัณญูมองว่า เมื่อยามเติบโตขึ้น โตขึ้น  
มากกว่านี้ แล้วอยากจะมีทรัพย์สินเพิ่มขึ้น อยากจะไปกู้ธนาคาร เมื่อธนาคารเห็นเงินเดือนเพียงเท่า  
พันบาท แล้วธนาคารจะยอมให้เธอกู้หรือไม่ อีกทั้งด้านพื้นฐานสังคมอีก ทำให้เธอเสียสิทธิ  
ประโยชน์ด้านประกันสังคม ซึ่งหากมองในระยะยาวจะมีผลต่อสวัสดิการรัฐที่เธอพึงได้ นอกจากนี้  
ลึกๆ แล้วคุณตัณญูเองก็ไม่ประสงค์ที่อยากจะให้บริษัทและตัวเธอเองทำผิดหรือเป็นส่วนหนึ่งของ  
การกระทำความผิดทางกฎหมาย ซึ่งจุดนี้เป็นการแสดงถึงจุดยืนทางความคิดและจิตใจของคุณตัณญู  
ได้อย่างชัดเจนว่า ความโปร่งใส เหนือสิ่งอื่นใด ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เขาจะแจ้งเงินเดือนเราแค่เก้าพันในระบบ แต่เงินเข้าบัญชีเรามันไม่ใช่ คือเขาแจ้ง  
ขึ้นเหมือนแบบขั้นที่ต้องเสียภาษี ไม่ต้องเสียภาษีหรือแบบประกันสังคมน้อยที่สุดอะไรประมาณ  
นั้น เราเสียประกันสังคมแค่สามร้อยห้าสิบบาทตอนนั้นนะ อืม คิดดูดีประมาณนั้น คิดทุกอย่างแบบ คิด  
ด้วยความที่บริษัทเล็กแล้วเราก็แบบเหมือนไม่อยาก ก็ทำธุรกิจผิคนะ ผิดวิธี...” (ID 2)



“...เราก็ไม่ชอบด้วยแหละ ก็มันไม่ทำให้ถูกกฎต้อง พอ निकอกออกปะ เออทำให้ถูกคุณก็ทำได้ เพราะว่าคุณก็ไม่ได้แบบ ไม่ได้จนน้ำ รวยน้ำ...” (ID 2)

“...เราก็จะเห็นยอด แล้ว โทเดือนนี้ขายดี เงินดี เงินเยอะ แต่แบบไม่อยากเสียให้รัฐบาล ใจ ก็เลยไม่ค่อยถูกต้อง...” (ID 2)

(5) จะควบคุมตนเองให้ดีได้ ก็เมื่อรู้ว่าตนเองอยู่เพื่อใคร เพื่ออะไร คุณสบายใจมีปัจจัยสำคัญที่ทำให้คุณสบายมีคุณสมบัติในการควบคุมตนเองได้ดี ทั้งด้านการใช้ชีวิต การทำงาน การเก็บออม และการใช้จ่ายเงินทองของที่ทำมาได้ ปัจจัยหลักๆ ที่ขอนำเสนอในประเด็นนี้คือคุณสบายใจรู้จักตนเองดี คือ รู้ว่าตนเองทำงานเพื่ออะไร ใช้ชีวิตเพื่อใคร และจะดำเนินชีวิตอย่างไร ปัจจัยหลักอันเป็นแก่นของการดำเนินชีวิตของคุณสบายใจนี้เองได้สร้างผลิตผลแห่งคุณสมบัติที่ดีที่แกร่งให้กับคุณสบายใจตลอดมา ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าพี่ไปโลตัส โลตัสไปตลาด พี่จะเจาะจง บู๊ป ถ้าเฉพาะเราจะซื้อผลไม้ พี่แค่ผลไม้ พี่ก็กลับ คือจะไม่ไปเดินเรื่อยเปื่อยๆ ไม่ไหล พี่ไม่ไหล ไม่ไหล...” (ID 6)

“...พี่ไม่ค่อยไปแบบเกินนอกขอบเขต ถ้าพี่ไปมา พี่ก็จะอยู่ที่นั่นอย่างเดียว พี่จะไม่เถลไถล ออกนอกกรอบ ตั้งแต่ชีวิตที่เกิดมาพี่จะเป็นแบบนี้...” (ID 6)

2.2 จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว ผู้วิจัยขอนำเสนอผ่านประเด็นย่อยต่างๆ ทั้งหมด 2 ประเด็นย่อย อันได้แก่ **ประเด็นย่อยที่ 2.2.1 ประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน** **ประเด็นย่อยที่ 2.2.2 ก้าวแรกสู่การทำงาน** และ **ประเด็นย่อยที่ 2.2.3 เชนิญปัญหาอย่างไรให้ใจเป็นสุข** มีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 **ประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน** เป็นที่น่าสังเกตว่า เมื่อพูดถึงประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทแห่งนี้ หลายๆ ท่านได้กล่าวถึงความแปลกใจในการสัมภาษณ์พบว่ามีหลายท่านอยู่เหมือนกันที่เล่าถึงเรื่องนี้ซึ่งดูเหมือนจะเป็นเรื่องปกติในการทำงานเพราะด่านแรกของการเข้าทำงานก็คือขั้นตอนการสรรหา คัดเลือก และสัมภาษณ์คัดกรองพนักงานที่ตรงใจตรงงานกับองค์กร ทว่าประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลายท่านกลับเล่าอยากออกกรสู่ออกชาติ สำหรับบางท่านก็จะเล่าถึงความโชคดีที่เคยมีประสบการณ์ตรงกับตำแหน่งที่บริษัทกำลังเปิดรับ บางท่านก็มาจากความขยันอันโดดเด่นที่เคยเห็นกันมาก่อนจนได้รับการเชิญชวนมาร่วมงานที่บริษัทด้วย บางท่านได้คนรู้จักช่วยแนะนำกันเข้ามาจนเข้าตาผู้บริหารรับมาทำงานเหล่านี้เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ทำไงดีวะ เขาบอกได้งานทำหรือยัง ยังกะ งั้นนัดสัมภาษณ์นะกะ สองทุ่ม ฮี ฟิงๆ สองทุ่ม! คะ สองทุ่ม ที่ไหนกะ เช่นทรัลลาดพร้าวกะ เช่นทรัลลาดพร้าว แล้วมันตรงไหนวะ เช่นทรัลลาดพร้าว สมัยเรียนนะ สมัยเรียนก็เดินเช่นทรัลลาดพร้าวอยู่นะ แล้วไอ้ร้านเนี่ยมันคืออะไร มันคืออะไร อยู่ตรงไหนวะ สองทุ่ม เขาบอกสองทุ่ม ก็ไปปรึกษาน้ำ น้ำเขานัดสัมภาษณ์สองทุ่ม ไปมัยอะ มันใช่หรือเปล่า เขาหลอกหรือเปล่า ก็แล้วแต่มีง แล้วแต่มีง แล้วแต่มีงก็ไม่ไปสิ ไม่ไป...” (ID 1)

“...ที่นี้เขารับสมัคร ก็เลยสมัคร ตอนนั้นยังไม่ออกจากที่เดิมก็สมัครไป ไปสมัคร แคชเชียร์ เช่นทรัลที่สีลม แล้วตกสัมภาษณ์ภาษาอังกฤษ ฟิงไม่รู้เรื่องเลย เขาถามนะ เขาถามเป็น ภาษาอังกฤษ ฟิงไม่รู้เรื่อง ตกสัมภาษณ์เป็นภาษาอังกฤษ...” (ID 3)

“...ที่นี้ คุณซึ่งเป็นหุ้นส่วนของเราละ แยกไปเห็นไบสมักร คุณ แยกเป็นหุ้นส่วน ของ เช่นทรัลด้วยไง แยกเป็นหุ้นส่วนเช่นทรัลด้วย แยกไปเห็นไบสมักรที่จะเปิดที่วงศ์สว่าง จะเปิดที่สาขา วงศ์สว่าง แล้วเพราะว่าบ้านที่อยู่ทีนนทบุรี แยกไปเห็นว่าบ้านอยู่ใกล้ตรงนั้น แยกก็เลยเอาไบสมักรดึง ไปตรงนั้นให้...” (ID 3)

“...แยกก็เลยเอาให้แล้วก็ โทรเข้ามาหาพี่ว่ายังสนใจ ทำงานเป็นแคชเชียร์อยู่มัยแต่ว่า ไม่ใช่ในห้างน้ำ ไม่ได้เป็นของห้างแต่ทำงานในห้างเหมือนกัน อะไรอย่างเงี้ย เขาก็เลยเรียกมา สัมภาษณ์ วันที่ไปสัมภาษณ์ สัมภาษณ์สามคน พอสัมภาษณ์เสร็จ แบบตื่นตื่นนะ เดินลึนลึม...” (ID 3)

“...จนได้รับความพอใจ ทางพนักงานฝ่ายต่างๆ มีความพอใจชอบใจอยากได้คุณลงมา ทำงาน เลยชวนมาทำงานในรูปแบบของบริษัท...” (ID 4)

“...ตอนแรกเป็นแม่บ้าน เพราะว่าเราไม่มีความรู้ไชปะ หลานถามว่าป้าจะอยู่แผนก อะไร แผนกอะไรก็ได้ เราชอบทำงานอยู่ แผนกอะไรเราก็ทำได้หมด เราผ่านมาหมดแล้ว เย็บผ้าเราก็ ทำได้ ว่างวินเราก็เคยว่าง...” (ID 6)

“...วันศุกร์ พี่โทรมาวันเสาร์ เร็วมาก สัมภาษณ์วิดิโอคอลวันเสาร์ตอนสองทุ่ม ตอนนั้น ก็แบบ ก็เอวอะ ก็ลองดูก็ได้ คิดในใจ...” (ID 8)

2.2.2 ตัวอย่างแรกผู้วัยทำงาน ผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่าน จะเริ่มต้นด้วยการทำงานที่ แตกต่างกันไป บางท่านเริ่มจากพนักงานจอบตัวเครื่องบิน บางท่านก็ทำด้านรักษาความ ปลอดภัย บางท่านก็ทำสาขาอาหาร ขนม เครื่องดื่ม บางท่านก็เริ่มจากแม่บ้าน บางท่านก็เริ่มจาก โปรแกรมเมอร์ธนาคาร และบางท่านก็เริ่มจากหัวหน้าโรงงานผลิต ทว่ากับการเริ่มงานครั้งแรก ไม่ใช่สวยสดงดงามดังใจหวัง มีหลายท่านอยู่เหมือนกันที่ต้องถึงกับเสียน้ำตาหยดแรกให้กับการ

ทำงานด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ยังไม่เคยทำงานที่มาก่อนจึงเผชิญปัญหาเรื่องการปรับตัวและการเตรียมความพร้อมสู่การทำงานจริงๆ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...หลังจากจบตรงนั้นมาก็ได้งานทำเลยที่สายการบินเพิ่งเปิดใหม่พอดี เรียนจบได้ไม่กี่อาทิตย์ก็ไปสัมภาษณ์เลย เออ..ได้ ก็เป็นทีกเก็ตเรสเซอร์เวชั่น เออ..ก็ถามว่า สนุก แล้วก็เรียนระบบ คือเหมือนกับว่ามันเป็นสิ่งใหม่...” (ID 2)

“...แล้วก็ตอนแรกเข้าไปนั่งทำงาน วันแรกที่ได้เข้าไปนั่งทำงาน นั่งร้องไห้ นั่งทำงานเสร็จกลับบ้าน ร้องไห้แล้ว...” (ID 2)

“...ไปสหพัฒน์ที่บ้านแพน ไปหารุ่นพี่ที่เขาอยู่ที่นั่น เขาก็รับเข้าทำงาน รับเข้าทำงานในตำแหน่งเจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์...” (ID 7)

“...พอเรียนจบได้มาทำงานที่ ทำงานสั้นๆ ที่โรง บริษัท เครื่องมือแพทย์ เป็นซูปพลาน นิ่ง ทำได้ระยะหนึ่งก็รู้สึกว่ามี ไม่เหมาะกับตัวเรา ไม่ค่อยเข้ากับตัวเราเท่าไร รู้สึกว่ามันไม่ใช่ เพราะว่าสังคมมันแรง ไม่โอเค...” (ID 8)

**2.2.3 เผชิญปัญหาอย่างไรให้ใจเป็นสุข** ผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่านล้วนผ่านร้อนผ่านหนาวมามากมาย แต่ละเหตุการณ์แต่ละประสบการณ์ทั้งดีและร้ายล้วนหล่อหลอมและสร้างภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็งมากขึ้นยิ่งขึ้นเรื่อยๆ คุณมีคดียิ่งลับก็ยิ่งคม เมื่อนำประสบการณ์ เหตุการณ์ การเผชิญหน้า การตัดสินใจ การเลือกวิธีการ การหาแนวทางแก้ไข การเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น การป้องกันไม่ให้เกิด ผู้วิจัยพบความเชื่อมโยงที่มีพื้นฐานหรือปัจจัยที่มาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน ได้แก่ ความกล้า จิตใจที่แน่วแน่ เทคนิควิธีหรือกลเม็ดภายใต้สถานการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น การรู้จักเดินหนี การนิ่งสงบ การทบทวนตนเอง รู้จักยึดหยุ่นตนเองและผู้อื่นให้เป็น การหาตัวช่วยพิเศษสร้างกำลังใจกำลังกายและกำลังความคิด เช่น หนังสือฮาวทู เป็นต้น การมองปัญหาด้วยปัญญาจนเปลี่ยนเป็นพรหมยาหรือท้าทายเข้ามาแทนที่ การหาแรงบันดาลใจจากคนที่ผู้เป็นที่รักและเคารพ ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อย่างสมมติเราปล่อยเบรคบาย โมงใช้มัย บ่าย โมงครึ่ง บ่ายสองครึ่ง บ่ายสองครึ่งมันน่าจะมาแล้ว ไม่มีใครมาสักคน รอบหรือว่าบายสาม เลขก็คือบายสาม รอบสองจะเริ่มพักก็คือบายสาม ในเมื่อรอบแรกยังไม่มารับงานแล้วรอบสองก็ไปไม่ได้ไง เขาบอกว่าผู้จัดการรอบแรกยังไม่มาเลย ยังไม่มาเลย ไม่รู้ว่าไปไหนกัน มีใครมีเบอร์โทรศัพท์บ้างมัย ลองโทรตามดูสิ อยู่ไหนกัน แล้วก็ มีพวกนั่งตะ โคนว่า สงสัยอยู่โต๊ะสนุกมัย เราก็ถามว่าแล้วโต๊ะสนุกอยู่ไกลมัย ไม่ไกลหรอกครับแถวๆ นี้แหละ งั้นเดี๋ยวนั่งรอสักพัก อีกสักสิบนาทีดูซิมามัย ถ้าไม่มาก็โทรไปบอก ช่วงที่สิบนาทีเราก็แอบโทรไปหาคุณ เอ่อ คุณ โทรไปหาผู้ช่วย คุณเฉลิม เราก็เลยบอกเขาว่า เนี่ย ลูกน้องหาย สาย

บอกว่าไปแทงสนุกกับกินเหล้าอยู่ เขาก็เลยบอกว่า เออ งั้นเดี๋ยวผมเข้าไป ไม่ต้องบอกใครนะ พอฉันเสร็จปุ๊บ ก็รื้อรอ เขาก็ทยอยมาคนที่ละคนสองคน แต่ทยอยมาเดินไม่ตรงทางเลยน้ำ กลิ่นละมุนนี่หึ่งหมดเลย เขาก็เลยเรียกคุยถามว่า กฎระเบียบเนี่ยถูกมั๊ย รู้มั๊ยว่ากฎระเบียบอันเนี่ยมันผิดหรือถูกที่คุณทำนะ ผิดข้อไหนก็ว่ามา ก็ตอบแบบกวนๆ มา เขาก็นิ่ง สักพักนึง ก็เลยถามว่า ที่คุณทำนะมันถูกหรือผิด ก็เงียบ ก็ไม่พูดอะไร งั้นถ้าคุณคิดว่าคุณผิดจริง เราก็จะให้ตามระเบียบน้ำ ก็เริ่มมองหน้าไม่พอใจ ไม่พอใจ...” (ID 1)

“...ก็เดินหนีหรือ ไม่ก็พูดเรื่องอื่น ประมาณนั้นแหละ...” (ID 1)

“...กับหัวหน้างานก็เหมือนกัน ซึ่งแต่ละคนก็จะมีสไตล์แต่ละสไตล์ไม่มีเหมือนกัน แต่ว่าอันนี้มันขึ้นอยู่กับว่า การยอมรับ มากกว่า ส่วนเรา เรานะ ยังไงก็ได้ ส่วนมากเราไม่มีปัญหา ต่อให้จะมีเจ้านายประเภทขาโหดขาวินเลย เขาก็ คื่องานก็คืองาน เราจะไม่ค่อยไปซีเรียสอะไรมากมาย ถ้าเราทำไม่ได้ เขาก็บอกว่าไม่ได้...” (ID 1)

“...ก็เข้าใจความรู้สึกแม่ไง แม่ก็พูด เสีย เออแม่ลำบากกว่าเราเยอะ เออ สมัยก่อนแม่รุ่นนี้นั้น เขาก็เล่าให้เรา เออเนอะ เขาก็แบบ เจอแค่นี้เอง สบายนั่งทำงานอยู่กับคอม อยู่กับโต๊ะ...” (ID 2)

“...สามร้อยสี่สิบสามที่นั่ง ลอยแพอยู่ที่เมืองจีนกลับมาไม่ได้ กลับมาไม่ได้ปุ๊บ พอเจอปัญหานี้ หน้าที่ไหนก็ทำไม่ได้ เพราะเป็นช่วงสงกรานต์พอดี ไม่มีที่ไหน โรงแรมก็เต็ม เต็มหมดเลย ก็เลยลอยแพโดยไม่ตั้งใจ แล้วพออีกไม่เกินวันนึงข่าวออก นักข่าวมาหน้าออฟฟิศเต็มเลย พวกเราเนี่ยแบบ เออ..ต้องเจอทุกรูปแบบก็หุ่กคิเนอะ...” (ID 2)

“...ใช่ มันแบบ...ม่าย แล้วกลับไปคิดถึงตัวเอง เป็นแรงฮึด แล้วกลับมาคิดว่า ถ้าเป็นเรา เกิดตอนนั้นจะทำได้มั๊ย ทำไมเขาทำได้ ทำไมเขาเก่งจัง แล้วทำไมเราทำไม่ได้ เราสบายกว่าเขาตั้งเยอะ มีรถ มีเงิน มีนู่น เต็มไปหมด สิ่งอำนวยความสะดวก...” (ID 2)

“...ก็...ทำอะไรไม่ถูก เหมือนกับว่าเราก็ต้องพอล โลว์นาย นายสั่งให้ทำอะไรก็ต้องทำ ก็ไม่ต้องออกไป เหมือนก็จะเป็นประตูกั้นใน โชนออฟฟิศ ไม่ต้องออกไป ไม่ต้องออกไปเลยนะ ก็จะมีแคร์เซ็ปชั่นคนเดียวที่นั่งอยู่ข้างหน้า ไม่ต้องออกไปจนกระทั่งนักข่าวก็ค่อยๆ ซาๆ ไปเอง แล้วเขาก็กลับไป...” (ID 2)

“...ก็ลงไปซื้อป๊อปปี้ ซื่อของ ก็เลยซื้อป๊อปปี้ แล้วจะบอกว่า ของกินก็เยอะ เดินไปมีร้านนมสดหรือแบบมิลค์พลาส ไม่รู้สมัยนี้ยังมีอยู่หรือเปล่านะ ตรงซอยสี่ลมสิบเก้าอะ ดิจิเวอร์อยู่ใกล้ๆ ตรงนั้น คือมันมีที่รีแล็กซ์เยอะ ใจ เครียดแบบแป๊ปนึงเดียวก็กลับขึ้นไปทำงานต่อ ไม่คิดไร...” (ID 2)

“...ที่นี้ก็ให้ประสบการณ์เราน้ำ เราว่าเจอการจัดการกับลูกน้อง ลูกน้องแม่งแบบ เราเป็นคนใจดีใช้ปะ แล้วบางทีแบบ การใจดีเกินไปก็อาจจะเหลิง อืม ก็เห็น ก็ใจๆ ก็ไม่เป็นไรก็ได้ เหลิงจนแบบสามวันไม่มาทำงาน เราถาม อ้าวทำไมไม่มาทำงาน ไม่เป็นไร เราก็ให้หยุดไป ทะเลาะกับแฟนมันใช้เปล่าวะ เหตุผลอะไรอย่างเงี้ย แล้วงานพีเคเดินเปล่าเนี่ยอะไรอย่างเงี้ย เคียวพีต้องชี้ฟอกแล้วน้ำนุ่นนี่นั่น ก็บ่นอะไรอย่างเงี้ย บ่นมากก็ลาออก เพราะเขาเขาไม่ง้ออยู่แล้ว ก็แบบ คือตอนนั้นก็เป็นการเหมือนกันนะทำไ้กับเด็กกลุ่มนี้คือวะ เพราะเด็กกลุ่มนี้เขาอยู่ไม่นาน เขาอยู่ไม่ยึด อืม นั่นแหละ มันก็ทำทนายพวกจัดการอะไรอย่างเงี้ยยังงี้ หนึ่ง...” (ID 2)

“...ก็ ยังงี้ จะเดินหนีกลับบ้านแล้วลาออกหรือ หรือยังงี้ นึกออกปะ แล้ว เอ้าแล้วแม่ล่ะ แล้วแบบที่บ้านล่ะ เพราะตอนนี้แม่เราก็เกษียณแล้ว คือถามว่าเขาก็ไม่ได้มาแบบขอเงินเรา หรือเราต้องส่งเสียเขาเยอะ เหมือนให้เป็นธรรมเนียม แต่ว่าแบบ ยังงี้อะ เราก็ต้องดูแลเขาอะ เราก็อยากให้เราสบาย มีความสุข เหมือนทำอยู่อย่างงี้ เพราะว่า หนึ่งก็ต้องมีรายรับ รายได้ ซึ่งตอนนี้ก็ยังโอเคอยู่ แต่ก็ไม่ได้ถึงกับว่ามากอะไร และสองประสบการณ์...” (ID 2)

“...เราว่าเรามีอย่างนึงเว้ย ที่แบบไม่รู้คนอื่นเป็นเหมือนเราหรือเปล่านะ ไม่ได้หนีปัญหาอะ แต่จะไม่คิดถึงมัน ถ้าออกไปจากที่นี้ หมายถึงว่า ถ้าแบบเลิกงานปุ๊บ แต่ก็อาจจะมึบ้าง บางครั้งที่ยังคิดอยู่ ถ้ามันเป็นซีเรียสจริงๆ แต่ถ้าแบบเป็นปัญหาจุกจิกๆ ในแต่ละวัน ที่แบบปวดหัวส่วนใหญ่ก็จะ ไม่ ไม่ ไม่คิดเลย ไม่มีเว็บบเดียวเลยนะ จะไปแบบกลับบ้าน ไปดูซีรีส์ เออ ไปนุ่นนี่นั่น แบบเข้าเน็ต ทาอะไรอ่านเรื่อยเปื่อย...” (ID 2)

“...ใช่ ไม่ใช่ว่าหนีปัญหาไป ไม่ได้เรียกว่าหนี เอาองไว้ตรงนี้ก่อนแป๊ปปึง ฉันขอไปชาร์ตแบตก่อน เคียวฉัน...” (ID 2)

“...เพียงแค่แค่เราบอกพอก่อน เราอาจจะรู้ด้วยมั้งว่า พอละ วันนี้พอละ ไม่อยากอะไรแล้ว เพราะไม่งั้น ถ้าเราต่อไป เคียวเราจะไม่ไหวเิง เอเหมือนเราคงรู้ลิมิตตัวเองเิงว่าเรารับอะไรได้แต่ละเรื่องแค่ไหน...” (ID 2)

“...ก็พยายาม พยายาม พยายาม สู้อยู่นะจริงๆ พี่ก็ยังรักงานพ็อยู่นะ มันก็ยังสนุกอยู่ มีอะไรให้เรียนรู้อยู่...” (ID 5)

“...กับในกลุ่มนะก็น่ารักมาก คือก็คอยช่วยเหลือนะ เพื่อนก็ซัพพอร์ต มีอะไรแบบไม่เข้าใจ ช่วยอ่านให้หน่อย มันสวยยัง มันถูกแกรมม่าหรือเปล่า เพราะมีเพื่อนที่ดี เพื่อนในทีมที่ดี ไม่ได้คิดที่จะเอาเปรียบ หรือว่าไม่ได้คิดแบบว่าเราเป็นศัตรูกัน ก็คอยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เลยทำให้ฝ่า ก็ค่อยๆ ปรับๆๆ ขึ้นมาได้ ก็ยังมีเพื่อนที่ดีอยู่นะ ช่วยตลอด...” (ID 5)

“...คนที่เิงกำลังใจที่ดีอีกคนก็คือแฟนพี เขาก็ช่วยเหมือนกัน...” (ID 5)

“...มีแฟนคอยมาดูแล เขาก็ดี...” (ID 5)

“...พอวันหนึ่งมันดาวน์มันก็เจ็บหนัก มันเคือง รู้สึกเครียด เป็นซึมเศร้าไม่รู้ตัว ไม่รู้ตัวว่าเป็น คือเหมือนคนปกติ แต่บางอย่างผิดปกติ คือรู้สึกไปเอง คิดไปเอง จนเพื่อเป็นห่วงมาก เนี่ยต้องแอบตามแกไปว่าแกไปทำงานหรือเปล่า คือเป็นกลุ่มเพื่อนที่สนิทมาก รู้สึกโชคคินะ เจอเพื่อนดี มีเพื่อนคอยช่วยเหลือ...” (ID 5)

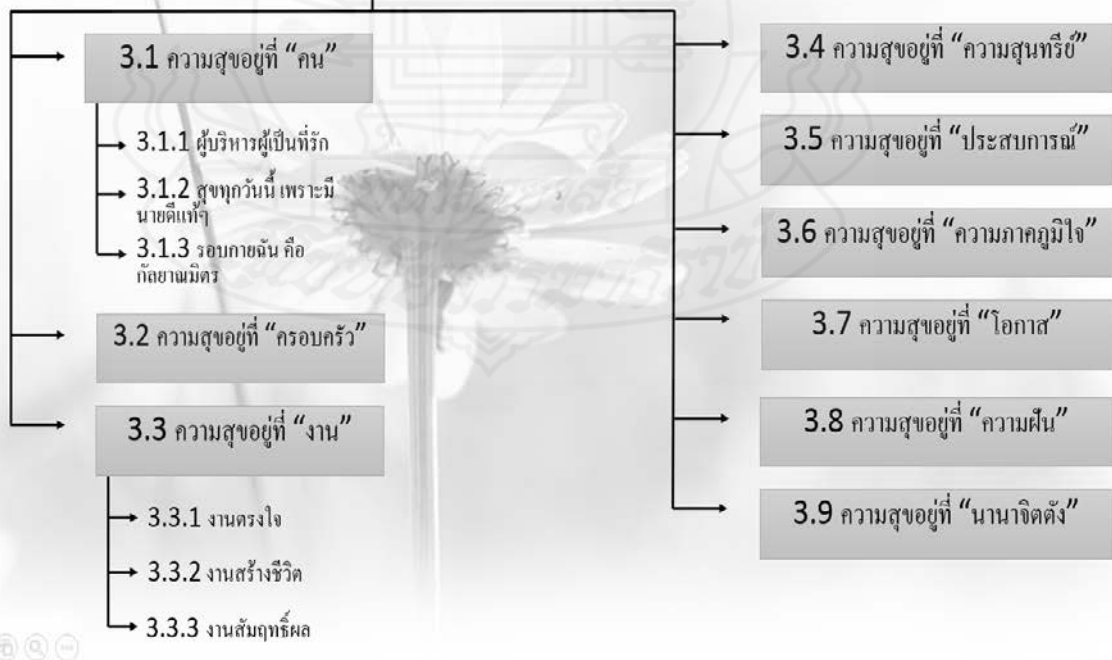
“...ก็จะมีครอบครัวที่ไม่ทิ้งไปไหน ม้าเองก็ไม่เคยทิ้งไปไหน เขาก็น่ารักมาก เขาก็คอยดูแล ไม่เป็นไรน้ำ สู้ได้ ก็ค่อยๆ ฟูฟืดเราขึ้นมา โอเค...” (ID 5)

“...แบบว่าไม่ชอบมีปัญหา พี่ไม่ชอบมีปัญหาจริงๆ พี่ยอมรับถ้าคุณแล้วมีปัญหาพี่จะเลิกคุย พี่ไม่คุย พี่ไม่คบด้วย...” (ID 6)

“...พี่ก็เลยๆ แบบ พยายามคว้าข้อไหนมั่งที่เราทำไม่ดี เราก็จะปรับปรุงอย่างเงี้ย เพราะคนเรา จิตใจไม่เหมือนกัน คนหนึ่งคิดอย่างเงี้ย คนหนึ่งคิดอย่างเงี้ยใช่ปะ เขาอาจจะบางคนเขาอาจจะไม่รู้จิตใจเราเป็นยังไง แต่ที่แน่ๆ ใจเราไม่มีอะไรหอก เรานะใจคืออยู่แล้วชั่วคราวอยู่แล้ว เรารู้ตัวเราไป...” (ID 6)

“...ถ้าเราคิดยังไง มันก็จะทำให้เราแบบ ทำงานชิ้นนั้นออกมาเป็นแบบนี้ ถ้าเราคิดดี มันก็ดีอะ...” (ID 8)

### 3. ความสุขอันทรงพลัง



ภาพที่ 4.3 ความสุขอันทรงพลังมหาศาล

จากภาพที่ 4.4 ความสุขอันทรงพลังมหาศาล อธิบายได้ว่า มีประเด็นรองทั้งหมด 9 ประเด็นรอง กล่าวถึงความสุขโดยรวมในแง่มุมต่างๆ ที่สะท้อนออกมาอย่างเชิงประจักษ์ ความสุขของคนโดยรวมคืออะไร อยู่ที่ตรงไหน แรกเริ่มผู้วิจัยจึงได้ตั้งคำถามกับตัวเองไว้ตั้งแต่แรก หลังจากได้พูดคุย ทำความเข้าใจ วิเคราะห์และสกัดองค์ความรู้ องค์ความรู้สึก องค์ความคิดต่างๆ ผู้วิจัยก็พบเจอกับคำตอบอันเป็นความสุขของของพนักงานที่บริษัทแห่งนี้ อันได้แก่ ประเด็นรองที่ 3.1 ความสุขอยู่ที่ “คน” ประเด็นรองที่ 3.2 ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” ประเด็นรองที่ 3.3 ความสุขอยู่ที่ “งาน” ประเด็นรองที่ 3.4 ความสุขอยู่ที่ “ความสุนทรีย์” ประเด็นรองที่ 3.5 ความสุขอยู่ที่ “ประสบการณ์” ประเด็นรองที่ 3.6 ความสุขอยู่ที่ “ความภาคภูมิใจ” ประเด็นรองที่ 3.7 ความสุขอยู่ที่ “โอกาส” ประเด็นรองที่ 3.8 ความสุขอยู่ที่ “ความฝัน” และ ประเด็นรองที่ 3.9 ความสุขอยู่ที่ “นานาจิตตัง” มีรายละเอียดดังนี้

**3.1 ความสุขอยู่ที่ “คน” ประกอบประเด็นปลีกย่อยทั้งหมด 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ ประเด็นปลีกย่อยที่ 3.2.1 ผู้บริหารผู้เป็นที่รัก ประเด็นปลีกย่อยที่ 3.1.2 สุขทุกวันนี้ เพราะมีนายดีแท้ๆ และ ประเด็นปลีกย่อยที่ 3.1.3 รอบกายฉัน คือกัลยาณมิตร มีรายละเอียดดังนี้**

### **3.1.1 ผู้บริหารผู้เป็นที่รัก**

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่านล้วนมีคนสำคัญที่อยู่ในใจเป็นทั้งพลังใจ เป็นทั้งแบบอย่างที่ดีในการเป็นผู้นำ หรือแบบอย่างที่ดีในการใช้ชีวิต เป็นเพื่อน เป็นทั้งคนที่รักและเคารพ ผู้คนเหล่านี้คือบุคคลสำคัญที่สุดคนหนึ่งในชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่าน บุคคลกลุ่มแรกที่ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอก็คือ ผู้บริหารองค์กร เมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์ถึงความเชื่อมโยงของบุคคลดังกล่าว ผู้วิจัยก็พบว่ามีความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันและกันอยู่ โดยผู้บริหารที่ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงร่วมกันและมักจะพูดถึงบ่อยครั้งตามวาระและโอกาสต่างๆ นั้น ได้แก่ เจ้าของ ที่ฉันรักมาก นายที่หาได้ยาก และผู้บริหารทุกๆ ท่าน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เรารู้ว่าเราชอบนะ เราชอบ เพราะว่า แก่เป็นคนที่ดีดูแลเอาใจใส่พนักงาน อยู่ที่ไหนที่ไหน แก่ก็จำได้นะ แก่เห็นเรา แก่ก็จำได้นะ "เธอเมื่อไหร่จะลดน้ำหนัก" อย่างเงี้ยๆ แก่จะพูด "รักษาสุขภาพนะ เห็นว่าไม่สบาย เป็นอะไร" แก่จะคอยถามไถ่ นี่แหละสิ่งที่ชอบ...” (ID 1)

“...สามารถจดจำผู้จัดการได้เกือบหมดทุกคน เก่งมาก ผู้จัดการรุ่นเก่าๆ แก่จำได้หมดเลยนะ

... อ่ะนะ แก่เดินคุยคนนั้นคนนี้ แก่จำได้หมดเลย เรารู้ว่าแก่เป็นเจ้านายที่ดีมากๆ” (ID 1)

“...คุณก็ด้วยเหมือนกัน ถึงจะเป็นคนรุ่นใหม่แต่ก็ไม่ลืมคนเก่าๆ นะ คือว่าเราก็โอเค แล้วเราประทับใจตรงที่ คือเราเห็นคุณมาตั้งแต่เด็กๆ ด้วย เห็นมาตั้งแต่เด็กๆ เขาได้รับการสอนมา ประเภทแบบ ไม่ให้ดูถูกคน...” (ID 1)

“...พี่เลี้ยงอะ พี่เลี้ยงที่ตอนนี้มาดูแลลูกแล้ว เรียกพี่ทุกคำน้ำ เรียกพี่ทุกคำ แล้วไม่เคย ไม่เคยที่แบบ ใ้หนู ไ้หนูนี้เลยน้ำ กับพี่เลี้ยง คือ พากินอะไร กินหมดเลย...” (ID 1)

“...เราว่าแกเป็นคนที่อยู่ง่ายกินง่าย แล้วก็คือ เข้าใจคนระดับแบบพวกเรา ง่ายๆ ก็เป็นกันเองนะ ประมาณนั้น แล้วก็มาเป็นผู้บริหารก็โอเค สิ่งตรงนี้ที่อื่นคงหายาก หายาก...” (ID 1)

“...จุดนึง พี่คิดว่านะ ที่ทำให้จนถึงทุกวันนี้ พี่ก็ยังแบบผูกพันมากๆ เลยนะ แกไม่ทิ้งพนักงานแกเลยอะ แกรักทุกคน ขนาดตอนแฟนพี่เสียเนอะ แกก็ยังแบบ แกไม่ได้ไปเพราะแกไปต่างจังหวัด แกก็ยังแบบพูดไปถึงฝากไปถึง อะไรอย่างเงี้ย ปลอดภัยเรานะ ทุกวันถ้าเจอหน้ากันแกก็ยังถามทำบุญ ใส่ชื่อด้วยน้ำ ลูกๆ พี่ก็ แกก็คุ้นเคยบ้าง ไม่คุ้นเคยบ้าง ไอ้คน ไ้คน ไ้คนคุ้นเคยบ้าง...” (ID 3)

“...ใช่ มากนะ เป็นที่พึ่งทางใจ...” (ID 3)

“...ใช่ เอ็นดู และห่วงใย ด้วยที่แบบแกเป็นลูกคุณหนูแต่แกไม่เป็นคุณหนูอะ อย่างเงี้ย...” (ID 3)

“...นายๆ ก็ใจดี แล้วเขาก็รักพนักงานนะ พี่รู้สึก คือมาตอนแรก บอกเลยว่า เฮ้ย ดีมากๆ...” (ID 5)

“...พอคลอดลูก เจ้านายเขาบอกว่าเธอไม่ต้องทำงานก็ได้ เลี้ยงลูกไป ทว่าเจ้านายเขาก็ให้อยู่ห้องฟรี เจ้านายอยากให้ลูกกับแม่ผูกพันกัน ไม่อยากให้คนอื่นเลี้ยง ให้ผูกพันก่อนแรกๆ เขาก็เลยสนับสนุนให้เราเลี้ยงลูกอยู่กับบ้าน...” (ID 6)

### 3.1.2 สุขทุกวันนี้ เพราะมีนายดีแท้ๆ

ผู้วิจัยพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่านล้วนมีคนที่สำคัญที่อยู่ในใจเป็นทั้งพลังใจ เป็นทั้งแบบอย่างที่ดีในการเป็นผู้นำ หรือแบบอย่างที่ดีในการใช้ชีวิต เป็นเพื่อน เป็นทั้งคนที่รักและเคารพ ผู้คนเหล่านี้คือบุคคลสำคัญที่สุดคนหนึ่งในชีวิตของผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่าน บุคคลกลุ่มที่สองที่ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอก็คือ หัวหน้างานหรือผู้จัดการ เมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์ถึงความเชื่อมโยงของบุคคลดังกล่าว ผู้วิจัยก็พบว่ามีความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันและกันอยู่ โดยหัวหน้างานหรือผู้จัดการที่ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงร่วมกันและมักจะพูดถึงบ่อยครั้งตามวาระและโอกาสต่างๆ นั่นคือ หัวหน้าที่กลายเป็นกัลยาณมิตร ดังกล่าวที่ว่า .....



“...เป็นเพราะ เขา เขา หรือเราไม่รู้ว่าเป็นเพราะเนเจอร์ หรือไม่รู้ว่าเป็นเพราะออกฝรั่ง คือ จะไม่ค่อย ไม่ถือตัว ไม่คิดว่าฉันเป็นเมนเจอร์น้ำ ฉันเก่ง ฉันแบบนู่นนี่นั่น ฉันเข้าระบบ ได้หมดทุกอย่าง อะไรอย่างเงี้ย ออนไลน์ เก่งมากอะ เขาเป็นคนเก่งมากจริงๆ แต่เขาไม่ถือตัวเลย แล้วเขาก็แบบทำกับข้าวให้เรา เอ้อ เวลาแม่มาเยี่ยม ก็บอกแม่ให้แบบ เหมือนให้เราพาแม่ไปเที่ยว ไม่ต้องห่วงเขา นู่นนี่นั่น คือแบบ จะพูดยังไงคืออะ แบบ ดีทุกอย่างเหมือนแบบ คือเอาเป็นว่า ช่วยเหลือทุกอย่าง ช่วยเหลือเราทุกเรื่องอะ...” (ID 2)

“...เราว่าเราเลยผูกพันกับเขา เพราะสิ่งนี้ เขาทำให้เราด้วย แล้วสิ่งที่เรา เราก็ทำให้เขา เออ เหมือนเขาก็ไม่ได้ถือตัว เขาก็ทำกับเราคืออะ เหมือนแบบ แล้วไม่ใช่แบบเป็นเพราะว่าเขาต้องการให้เรามาพูดอะไรดี นำเขาเที่ยวในเมืองไทย ต้องการความช่วยเหลือในเมืองไทย เราว่ามันไม่ใช่ อย่างนั้น เขาก็คิดว่าเราเป็นพี่เป็นน้องกันจริง เป็นเพื่อนกันจริงๆ ทุกวันนี้ยังติดต่อกับอยู่เลยอะ คิดดูสิ ก็เลยแบบ นี่แหละ ทำให้เลยแบบ เพราะว่า เพราะว่า นิสัยเขาเป็นแบบนี้ เราก็เลยแบบอยู่กัน ได้มาถึง เป็นมิตรภาพมาถึงทุกวันนี้ เราว่า...” (ID 2)

“...นายเรค่าแรงมาก คนค่าผู้คืออะ มันจะไม่เหมือนกะสรวายน้ำที่เราเจอมา อันนั้นจะค่าแบบอะไรเนี่ย รับไม่ได้ อันนี้จะค่าแบบอะไรทำให้คุณคิดอย่างนี้ สมองคุณทำจากอะไร อะไร อย่างเนี่ย มีสมองไว้ทำอะไร อะไร คือค่าแบบนี้ๆ ไม่ตะ โทณ ค่าแล้วเจ็บเข้าไปถึงนี้เลย อะไรอย่างเนี่ย ก็เลยแบบเข้าใจเพราะผ่านอะไรมาด้วยกันเยอะ แต่ว่าไม่ใช่ว่านายเลวร้ายนะ นายเขาเป็นคนดีน่ารัก แต่เขาเจ้าระเบียบมากจนแบบบางที่เรา แม้กระทั่งการส่งเมลล์นะ แต่บางอย่างเป็นข้อดีทำให้เราใช้มาจนถึงทุกวันนี้ละ...” (ID 2)

“...เราคิดนิสัยวิธีการทำงานแบบเขา เออ คำเริ่มต้นของเขาคืออย่างเช่น เวลาจัดเรียงเข้าโพล์เตอร์นู่นนี่นั่น ควรตั้งชื่อไฟล์ยัง ใงให้มันแบบไล่แล้วมันจะสามารถไล่ด้วยกันได้นู่นนี่นั่น ซึ่งเราก็สบายๆ มาโดยตลอด มันไม่เคยมีใครมาพิทช์เราอย่างนี้เนอะ...” (ID 2)

“...แล้วกฎของการส่งอีเมลล์อะ ถ้าสมมติว่าเราฟอร์เวิร์ดจากเมลล์ใครก็ตาม ไปให้ลบตรง ซับเจกต์ให้ลบตัวหน้าออก ให้เหลือแต่ชื่อซับเจกต์จริงๆ ทุกครั้ง แล้วด้วยความเคยชินก็จะลืม รีบส่งไป อย่างเงี้ย ไม่แอ๊ฟฟู้ฟนะ รีเจกกลับมา ช่วยแก้ซับเจกต์ให้ถูกต้องไม่งั้นจะไม่แอ๊ฟฟู้ฟ อันนี้เป็นสิ่งที่ทำ แล้วอันนี้ก็จะเอามาตลอดเวลาที่เจ้าระเบียบ ตลกอะไรอย่างนี้...” (ID 2)

“...ตอนนี้พี่พยายามทำนะ คุณเป็นแรง คุณเป็นอีกคนนะที่เป็นแรงผลักดันให้พี่ เวลาที่ไปถามอะไรแกไม่เคยปฏิเสธเลย แกก็ให้คำแนะนำ พี่ว่า พี่ชอบสไตล์คุณ แกคล้ายๆ กับพี่นะ มุ่งงาน มุ่งผลสำเร็จ สไตล์ดีกะซี ต้องเป๊ะ...” (ID 3)

“...แกเป็นอย่างนั้น แต่ว่าเข้ากันได้นะคะ รักกัน ทุกวันนี้ยังรักกันน้ำ โทรหาแกตลอด แต่บางคนก็จะคิดว่าผู้จัดการคู อิม โม โห่ง่าย ถ้าเราดูเราว่าไม่ใช่ คุณภาพรวม แกก็ใจดี พูดย่างๆ แก ปากร้ายใจดี ผู้จัดการเป็นอย่างนี้ ทุกวันนี้รักนะ มีอะไรก็ตาม...” (ID 6)

“...ก็ไปสมัครงานใหม่ ก็ไปที่เขาอีกนะแหละ พี่เขาก็ช่วย ช่วยโยนงานมาให้ฉันนี่...” (ID 7)

### 3.1.3 รอบกายฉัน คือกัลยาณมิตร

ผู้วิจัยพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่านล้วนมีคนสำคัญที่อยู่ในใจเป็นทั้งพลังใจ เป็นทั้งแบบอย่างที่ดีในการเป็นผู้นำ หรือแบบอย่างที่ดีในการใช้ชีวิต เป็นเพื่อน เป็นทั้งคนที่รักและเคารพ ผู้คนเหล่านี้คือบุคคลสำคัญที่สุดคนหนึ่งในชีวิตของผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่าน บุคคลกลุ่มสุดท้ายที่ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอก็คือ ผู้คนรอบข้างรอบกายของผู้ให้ข้อมูล เมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์ถึงความเชื่อมโยงของบุคคลดังกล่าว ผู้วิจัยก็พบว่ามีความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันและกันอยู่ โดยผู้คนรอบข้างรอบกายที่ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงร่วมกันและมักจะพูดถึงบ่อยครั้งตามวาระและโอกาสต่างๆ นั้น ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน บ้านหลังนี้ เพื่อนเก่า เราพลั้งชีวิต คนกลางผลานใจ ลูกน้องคือคนสำคัญ ดังคำกล่าวที่ว่า

“...เราทำงานที่สาขานะเรามีความสุข คือ เราได้อยู่กับคนเยอเยอเลย ปัญหาที่เยอเยอ ปัญหาเยอเยอ คือคนร้อยพ่อพันแม่อยู่ด้วยกันนะ...” (ID 1)

“...เพราะว่าก็ยังมีคนมาขอความช่วยเหลืออยู่ เราก็ยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือกับเขา...” (ID 1)

“...เหมือนอย่างที่เราเวลาคนอื่นเขาบอกว่าฝากไอ้ฉันหน่อย ทำไอ้ฉันให้หน่อย ถ้า คือถ้าเกิดเราทำเสร็จ เราทำให้เขาเป็นข้อมูลที่เขาสามารถเอาไปทำต่อได้ ทำแล้วแบบเขาได้ โอ๊ย นี่ที่ทำดีมากเลย นี่แหละสิ่งที่เราต้องการอยากได้ นี่แหละคือสิ่งที่เรามีความสุขมาก...” (ID 1)

“...ถ้าอยู่ด้วยกันก็จะคุยมั่ง กัดกันมั่ง สมมติถ้าไม่มีเวลาก็ต่างคนก็ต่างคุย ถ้ามีเวลาก็เล่นเซทเล่นไลน์ ถ้าไม่มีเวลาก็ไม่นั่น ถ้าเจอหน้ากันก็ดีดๆ ถ้าไม่มีก็โอเค เฉยๆ ถามว่ากับเพื่อนมีนิดหน่อย เพื่อนร่วมงาน...” (ID 1)

“...เพราะวันนี้ตอนที่เรากลามสุริย์ บางครั้งตัวเลขบางอย่าง เรบอกไม่เข้าใจ ทำอย่างนี้ทำยังไง อะไรอย่างเงี้ย สุริย์ก็จอร์จเลย เข้าป้อม แล้วสุริย์ก็เปิดคอมขึ้นมา แล้วก็สอนตรงนั้นเลย นั่นแหละ เราก็ชอบนะ คนแบบเนี้ย คือ สิ่งที่เราไม่รู้เราอยากรู้แล้วประกอบกับเจอคนที่อยากสอนพอดีอย่างเงี้ย...” (ID 1)

“...ไลน์ไม่ค่อยได้คุยหรอก ไม่ค่อยได้คุย ส่วนมากพอไปถึงสาขา พอเจอหน้าก็แฉวเลย...” (ID 1)

“...แล้วเพื่อนที่ทำงานเก่าก็ยังติดต่อกันอยู่ ณ ทุกวันนี้ ก็ยังมีแบบไปกินข้าวกันมัย นู่นนี่นั่น อะ ไรอย่างนี้ ถือว่าเจอเพื่อนดี...” (ID 2)

“...เพื่อนะมีน้ำใจ เพื่อนก็แบบคอยซื้อข้าวให้ทุกวัน โทรมามากตลอดมึงกินไรวันนี้ อะ ไรอย่างนี้ เราก็กินนู่นนี่นั่นอะไร ก็ซื้อเตรียมไว้ให้ตลอด แล้วมันก็มาเร็วมากก็ซื้อให้...” (ID 2)

“...แล้วห้องครัวแบบ สีส้มอะเนอะอยู่ตึกจิ๋วเวรี่เทรคเซนเตอร์ แล้วแบบว่าห้องมันก็แบบออฟฟิตมันก็จะแบบไม่กว้าง ห้องครัวก็แบบแค่นี้ แค่นิดเดียวแล้วก็ยาวไม่กว้าง นิดเดียวไม่กว้าง ก็ต้องไปหุบตัวอยู่กับอย่างนี้หลายๆ คน ไปนั่งกินขนมกินอะไรกัน ให้กินห้องนั้น ได้อย่างเดียว หรือไม่ก็ออกไปกินหน้าออฟฟิตเลย อืม...” (ID 2)

“...เรียกอะไรดีอะ เหมือนร่วมหัวจมท้ายกับเราหลายเรื่อง เพราะมันอยู่นานด้วยแหละ แต่แรกๆ เขาก็ดีกับเราอยู่แล้ว หรือว่าเรา บอกแล้วว่าเราไม่รู้จะทำอะไรเราถึงเจอแต่คนดีๆ รอบตัวเราก็ไม่รู้ หรือเพราะว่าจำเมื่อที่เรารอบอกได้ปะว่า ถ้าเรารู้สึกไม่สบายตรงไหน เราจะไม่เอาตัวเราไปอยู่ตรงนั้น อาจเพราะเราอยู่กับเขาแล้วเราแฮปปี้ เราก็เลยเอาตัวเข้าไป เราก็เลยเจอแต่คนที่แบบที่เราโอเคด้วยปะ เออ อาจจะเป็นไปได้เว้ยเรื่องนี้อะ แต่ว่าตอนหลังอะ เหมือน อ้อรู้ละว่าทำไมยิ่งสนิทกันมากขึ้น โคนเหมือนกัน โคนนายค่าเหมือนกัน โคนแผนกอื่นนินทาเหมือนกัน คือเจอทุกอย่าง...” (ID 2)

“...อืม อยู่ก็อยู่ด้วยกัน ร้องไห้ โคนนายค่าร้องไห้ มาปลัดกันปลอบ อะ ไรอย่างเงี้ย...” (ID 2)

“...สิ่งที่สอง ไม่ใช่งานนะ งานไม่ใช่ไม่ชอบ แต่ชอบ แต่ที่ชอบมากกว่านั้น คือ คนที่รอบข้างที่เข้าใจ คือเพื่อนร่วมงานทั้งโดยตรงและไม่โดยตรง ก็จะแบบเข้าใจ...” (ID 2)

“...ซ่าย ร่วมทุกข์ร่วมสุข เยอะ ขนาดอยู่ด้วยกันแค่ไม่นาน ยิ่งไปต่างแดนนี่ยิ่งรู้เลยอะ เป็นยังไง จะเห็นถึงความแบบ ห่วงใย ไหวมัย อะ ไรอย่างเงี้ย เวลาโดนค่าไกลๆ แล้ว เพราะเราไปอยู่อย่างนั้น แบบกะเขาจริงๆ ไปกินไปนอนไปใช้ชีวิตร่วมกับเขาเกือบยี่สิบสี่ชั่วโมง แล้วก็แบบก็จะเห็นอะไรกะเขาเยอะขึ้น ก็มันก็ยังผูกพันนะ...” (ID 2)

“...ที่สุดคือชอบ หัวขององค์กร ชอบความคิดของเขา ชอบความที่เขาแบบใส่ใจกับลูกน้อง...” (ID 2)

“...เราว่าเขาใส่ใจมาก มากจน แล้วเราสัมผัสได้ว่าสิ่งที่เขาพูดแต่ละอย่าง พูดจริงๆ อะ พูดจากใจเขาอะ ไม่ได้พูดเพื่อแบบหลอกไปวันๆ อะ ไรอย่างเงี้ย ไม่ได้พูดเพื่ออยากให้เราแบ่งทำงานให้เขา ไม่ใช่อะ แต่เขาพูดจริงๆ จริงใจ เขา เขา ทำให้รู้สึกได้ว่าเราก็มเหมือนคนในครอบครัวของเขา

จริงๆ เขาก็ดูแลเราดี แล้วก็ความคิดเขาที่แบบใส่ใจพวกเรานี้แหละทำให้เราแบบ เออ ดีหว่า ชอบอะไรอย่างเงี้อ...” (ID 2)

“...ถ้าวันนี้ เรามีเจ้าของ เราเป็นเจ้าของธุรกิจแบบเนี้ย เราก็จะทำแบบเขา เราก็จะทำแบบเนี้ย ทำให้แบบ เราก็จะใส่ใจคนของเราเหมือนกัน เราก็จะแบบใส่ใจแล้วก็ต้องเข้าใจด้วยเว้ย ประมาณเนี้ย เขาถึงจะอยู่กับเรานานๆ...” (ID 2)

“...แล้วที่ทำไมแบบอันนี้ถึงแบบปี่มากเหมือนกัน เพราะว่ากับเพื่อนด้วย เพราะว่าเขามาได้เมียเป็นคนไทย แล้วเมียคนไทยของเขาก็อายุรุ่นราวคราวเดียวกับเรานั้นก็เหมือนเป็นเพื่อนกัน ด้วยก็เลยแบบอยู่กันนาน ต่อให้มีปัญหาเกี่ยวกับนาย นายแม่งค่าในเมล์แรงมากแต่ก็จะมีคนนี้มาคอยประสาน คนที่เป็นเมียเขาซึ่งรุ่นราวคราวเดียวกับพวกเรา แล้วก็แบบมา เออ พี่ เขาเป็นแบบนี้ ก็จะไม่เล่าชีวิตของนายให้ฟังในอีกมุมหนึ่งที่เราไม่เคยเห็น ที่เราเห็นคือแม่งเจ้าระเบียบหว่า นู่นนี่นั่น ซึ่งมีน้องคนนี้เป็นสื่อกลาง เออเราก็แบบมองนายอีกมุมหนึ่งว่าทำไมนายถึงเป็นแบบนี้ อ้อ นู่นนี่นั่นเนาะ เขาผ่านอะไรมาแบบนี้เนอะ ก็เลยแบบ หลังๆ ก็เลยไม่ได้แบบแอนตี้เขาเลยเรื่องนี้ ก็ทำตามกฎเขาไปก็เข้าใจ...” (ID 2)

“...พอเรียนไปขึ้นประมาณปีสอง เพื่อนก็มาชวนไปเล่นกีฬา ก็ได้ ไม่รู้ทำอะไรก็ไปเล่นช่วงเย็น ตอนแรกก็ไม่ได้คิดเล่นจริงจัง แต่พอไปเล่นเรื่อยๆ มันก็เกิดความสุขเพราะว่าเพื่อนๆ นะ มีทั้งเพื่อนรุ่นเดียวกัน รุ่นน้องรุ่นพี่อะไรอย่างเงี้อ มีอาจารย์ ก็มาอยู่กัน พอเลิกเรียน ก็มาอยู่ด้วยกัน ใช้เวลาด้วยกันอย่างเงี้อ จนกระทั่งจบปีสาม ก็ได้กลายเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลของโรงเรียน...” (ID 5)

“...เราก็จะได้รู้จักกับเพื่อนๆ หลายๆ คน บางคนก็อยู่นครปฐม บางคนก็มาไกลจาก นครราชสีมา บางคนก็มาจากนครศรีธรรมราช แล้วก็ได้มาจับกลุ่มกัน ก็สนุกนะจริงๆ อยู่กับเพื่อนมีความสุขมาก...” (ID 5)

“...ชอบทำงาน ทำแล้วมีความสุข คุยกับคนโน้นคนนี้ ยิ้มแย้มแจ่มใส พี่ชอบ” (ID 6)

“...เราสนิทแล้วกับคนในเซ็นทรัล เราารู้จักหมดแล้วใครเป็นใครอย่างเงี้อ กับความผูกพันนะรักกันและ...” (ID 6)

“...พวกกรงพวกรองนะ กอดคอเดินเลยอะจริงๆ นะ เพราะพี่เป็นแบบ พี่ไม่ได้คิดอะไรอะ พี่รักเหมือนน้องนุ่่ง กอดคอกันเดินเลยอะจริงๆ ก็ดูบิลกัน รอบิลกันมาอะไรอย่างเงี้อ ก็กอดคอกันเล่นในร้านจริงๆ พี่เป็นคนอย่างเงี้อ...” (ID 6)

“...สุดท้ายเขาก็ออกไปได้งานที่กระทรวงสาธารณสุข มันก็เลยเป็นจุดคิดที่ว่าไม่อยากอยู่ละ เพราะว่าอยู่แล้วไม่มีเพื่อน แล้วก็ทำงานที่ไม่ชอบ...” (ID 7)

“...ผมต้องสร้างจุด เพื่อจะได้เข้าไปอยู่กับพวกเขาให้ได้ก่อน คือสิ่งที่ทำให้ผมอยู่ได้ เพราะไม่มันแล้วมันจะทำให้เราต้องออกไปเอง...” (ID 7)

“...ผมขอโทษเขาทุกคน ขอโทษเขาก่อน ยอมก่อน เพื่อให้ทุกคนเคลียร์ใหม่ เปิดใจกันใหม่ คุณกันจะคุยอะไรคุยมา คุณไม่ชอบผมตรงไหนบอก ผมเป็นคนฟัง ผมไม่เป็นคนพูดละ สอง ชั่วโมงเอาเลย คุณจะว่าอะไรผม คุณจะคิดอะไรผม คุณจะแนะนำอะไรผม คุณจะสอนอะไรผม เอามาเลย คุณโกรธคุณพุดมา อย่าไม่พุดขอให้พุด...” (ID 7)

“...พี่ๆ ก็น่ารัก เพื่อนร่วมงาน เราก็เต็มที่ เราก็ช่วยเขาเต็มที่ เราก็เป็นเพื่อนร่วมงานที่ดีกับเขาคนนึง...” (ID 8)

“...รู้สึกทำเพราะว่าบุคคลเหล่านี้อยู่ด้วยแล้วมีความสุข...” (ID 8)

“...ก็แฮปปี้ เพื่อนๆ น่ารัก...” (ID 8)

“...แปด คนละแก๊งค์ด้วย จะมีแก๊งค์หนึ่งห้าคนอันนี้สนิททุกคนเลย แล้วก็แก๊งค์ป.ตรีสองคน แล้วก็แก๊งค์ตั้งแต่อนุบาลหนึ่งคน เวลาเจอกันก็คุยทุกเรื่องเลยนะ ก็จะบ่นเลยนะ คบกันอยู่...” (ID 8)

“...รู้สึกอยากคุย เพราะตลกดี ชอบ ชอบฟังแก๊งค์ แก๊งค์นี้เม้า ตลก...” (ID 8)

“...ได้แก๊งค์เพื่อนที่ดี เป็นครีมีทิม...” (ID 8)

**3.2 ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว”** หน่วยสังคมที่เล็กที่สุดก็คือครอบครัว เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า ชุมชนใด สังคมใด ประเทศใด นานาชาติใด จะสงบสุขเกิดสันติสุขได้ หากทุกครอบครัวเข้มแข็งและแข็งแรงในทุกๆ มิติการดำเนินชีวิต ชุมชนนั้นๆ สังคมนั้นๆ ประเทศนั้นๆ นานาชาตินั้นๆ ย่อมเข้าถึงแก่นแห่งความสุขที่แท้จริง และทุกๆ คนที่เกิดมาบนโลกใบนี้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใดก็ตาม พ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง ผู้หญิง ผู้ชาย ลุง ป้า น้า อา หลาน หลาน หลาน ทุกๆ ความสัมพันธ์และสถานะทางครอบครัว และสังคมล้วนแล้วแต่มีครอบครัวด้วยกันทั้งสิ้น เพราะเขาอาจเป็นคุณพ่อของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นคุณแม่ของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นพี่ชายของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นพี่สาวของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นน้องชายของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นน้องสาวของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นลูกชายของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นลูกสาว ของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นใครๆ ก็ได้ของใครบางคน ผู้ให้ข้อมูลทั้งแปดท่าน ตลอดจนผู้วิจัยและท่านผู้อ่านทุกๆ ท่านก็เช่นเดียวกัน เมื่อผู้วิจัยได้พูดคุยสนทนากับผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ได้กล่าวถึงความสุขหลักๆ ของชีวิตมาจากครอบครัวเป็นหัวใจสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบางท่านที่เติบโตใกล้ชิดกับครอบครัว หรือมีครอบครัวเป็นแหล่งพักพิงหรือที่พึ่งเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น ยิ่งส่งให้ความสุขของผู้ให้ข้อมูลท่านนั้นมีชีวิตทั้งหมดก็เพราะมีครอบครัวอยู่นั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...กำลังคิดว่า จะอยู่เป็นเพื่อนพ้อมัย หรือพ้อมัยอยู่มัยอะไรประมาณนี้ คือ เราไม่เคยไม่เคยไปดูแลแบบเต็มเม็ดเต็มหน่วยเลยสักที อย่างมากก็ไม่สบาย เราก็แค่ไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล อย่างมากที่สุดก็ไม่เคยนอนค้าง อยู่นานประมาณสามสี่ชั่วโมงก็กลับ ไม่เคยนอนค้าง เพราะเนื่องจากว่า เราไม่มีรถ ต้องอาศัยคนอื่น อาศัยคนอื่นเขาไป ไปเองกลับเองก็ไม่สะดวก เพราะว่ามันอยู่ไกล อย่างเขาเข้าโรงพยาบาลที่เขา ก็ไปอยู่เสนาอย่างงี้ ซึ่งมันไกลมากสำหรับเรา...” (ID 1)

“...ห่วงพี่ชาย เพราะว่าเมื่อก่อนนี้พี่ชายมือเขายังอยู่ครบนะ ซึ่งเมื่อตอนปลายปีที่แล้วที่ไอ้เครื่องฉีกน้ำอ้อย มันคันนิ้วเขาไป เหลือนิ้วก็อ้อยนิ้วเดียว เหลือนิ้วก็อ้อยนิ้วเดียว ก็กลายเป็นคนที่แบบว่าคนปกติก็กลายเป็นคนพิการ...” (ID 1)

“...ใช่ เป็นห่วง วันก่อนก็ไลน์คุยกัน ก็บอกเขาว่า ถ้ามันไม่จำเป็นมาก ก็ไม่ต้องส่งให้เราก็ได้ เอาเก็บเอาไว้บ้าง ยามฉุกเฉิน เพราะเขาอยู่ไกล เราน่ะอยู่แค่นี้ เขาบอก ไม่เป็นไรหรอก เออ ให้แรง ภูไม่มีเงินให้แรงมึง มึงจะได้ไปต่อยอดทำงานเลี้ยงครอบครัวไง ก็พูด พูดเหมือนแบบไม่มีอะไร แต่เราว่า ลึกๆ แล้วมันต้องมี...” (ID 1)

“...แกก็จะด่าว่าลูกอิชั่งเก็บ เก็บทุกอย่างทั้งหมด มึงจะถามสักคำมัยว่ามันมีอะไรมัย ทั้งของกุหมดเอาไปไว้ไหน อย่างเงี้ย ประมาณเนี้ย มันเป็นเรื่องที่ทุกวันนี้ ไอ้เราก็จะแห่กับแคะ เพราะว่าไม่เคยไปนั่งกอดแม่ พ่อก็ไม่เคยกอด คราวนี้พอเวลาแก่ค่าเรารู้สึกว่า เหมือนมันได้ผูกพันนะ...” (ID 1)

“...ตอนแรกคิดว่า ถ้าเกิดมีครอบครัวอยากให้พ่อแม่ลูกอยู่ด้วยกัน แต่ด้วยความที่เราทำงานแบบนี้ มันทำให้เราห่างครอบครัว ครอบครัวเราก็คิดเว้ย เฮ้ย มันจะมีความสุขมัยว่า ลูกอยู่ทางหนึ่ง พ่อแม่อยู่ทางหนึ่ง ยิ่งตอนสมัยเด็กๆ เรายิ่งซิดเนอะ ลูกเราเล็กๆ เราจะทำยังไง พ่อมันก็เลยบอกว่า โทรมไปหาลูกสิ พูดได้พูดไม่ได้ให้ได้ยินไว้ก่อน อย่างน้อยๆ ให้เขาจำเสียงเราให้ได้ เดียวเขาโตมาเดี๋ยวเขาจำเสียงเราตัวเอง ความผูกพันเดี๋ยวมาก็ชิน เพราะว่าอย่างน้อยๆ เราก็ถือว่าเราได้สื่อสารถึงแม้เราไม่ได้เห็นตัวแต่ก็เราก็ได้ยินเสียง ได้คุยกัน ได้อะไรกัน เขาก็จะเป็นคนเป็นหลักที่จะไปคุยแต่เราอะ ถ้าเกิดคิดถึง มีความจำเป็น หรือเดือดร้อนอะไร เราถึงจะคุย แต่เราก็ไม่เคยตีลูกนะ” (ID 1)

“...ก็เป็นเรื่องเพื่อนนี่แหละ คือยัง งงเราเพื่อนกับแม่นะ เราก็ เรารวาก็อยู่ในชีวิตเรามากๆ เพราะเหมือนตั้งแต่อยู่กรุงเทพฯ ก็ถ้าไม่ใช่พี่น้อง ก็จะมีแค่เพื่อนที่เราคุยได้มากที่สุด ถูกปะ แล้วพอเราเจอคนดีๆ เพื่อนดีๆ เหมือนเนี้ย ใช้เวลากับเขานู่นนี่นั่นกับเขาตลอด มันก็เป็นอีกหนึ่งแบบทำให้เรามาทำงานมาเจอกันเนาะ อะไรอย่างเงี้ย ประมาณนั้น ก็ทำให้มีความสุขได้ นั่นแหละ...” (ID 2)

“...เราเริ่มทำงานมากขึ้น หรือเพราะว่าเป็นเพราะงานหรือเปล่าก็ไม่รู้นะ ทำให้เราคิดถึงบ้านเราแล้วละ เหมือนที่เราอะ จะทำอันนี้เพื่อแม่เราด้วย...” (ID 2)

“...ก็อยากให้แม่ภูมิใจใจ อยากให้แม่ภูมิใจเรา...มากกว่านี้ คือเราก็รู้สึกว่าการที่ที่ทำให้แม่มันยังไม่ดีพอ...” (ID 2)

“...มันดีแล้ว แต่มันก็ดีแล้วในระดับหนึ่ง ในระดับที่ลูกคนหนึ่งที่เขาจะทำ ไม่ได้เปรียบเทียบกับลูกคนอื่น แต่สำหรับลูกคนหนึ่ง เราว่าเราทำได้มากกว่านี้ นึกออกปะ...” (ID 2)

“...อืม อยากให้ แล้วก็แบบ เราคงมีปมด้วยแหละ เหมือนจำคำที่เขาพูดได้” ใจ วันที่เขาลำบาก ตอนที่พ่อไม่อยู่... ถูก ถูก ประมาณนั้น ก็เลยอยากให้เขามีความสุข แสบปีที่สุด อยากให้เขาคิดว่าที่มีปัญหาครอบครัว เรื่องชีวิตคู่ แต่แบบอยากให้เจอลูกที่แบบ เข้าใจปะ เออ แบบ แบบ จะได้ไม่ต้องไปคิดถึงตรงนั้นอีก เพราะทุกวันนี้เขายังคิดอยู่นะว่า เอนะชีวิตเขาอาจพ แต่ก็ยังดีที่ลูกดีอะไรอย่างเนี่ย...” (ID 2)

“...ก็เป็นเรื่องเพื่อนนี้แหละ คือยัง งงเราเพื่อนกับแม่นะ เราก็ เราว่าก็อยู่ในชีวิตเราหลายๆ เพราะเหมือนตั้งแต่อยู่กรุงเทพฯ ก็ถ้าไม่ใช่พี่น้อง ก็จะมีแค่เพื่อนที่เราคุยได้มากที่สุด ถูกปะ แล้วพอเราเจอคนดีๆ เพื่อนดีๆ เหมือนเนี่ย ใช้เวลากับเขานู่นนี่นั่นกับเขาตลอด มันก็เป็นอีกหนึ่งที่แบบทำให้เราทำงานมาเจอกันเนาะ อะ ไรอย่างเงี้ย ประมาณนั้น ก็ทำให้มีความสุข ได้ นั่นแหละ...” (ID 2)

“...ลูกสาว เขาก็อยากมีในสิ่งที่เขาอยากได้ ก็ตั้งใจตรงที่ว่า เออ เขาก็คิดได้ตรงที่ว่า อยากได้ก็หาตั้งค์เอง แอบปลื้ม...” (ID 3)

“...ลูก เป็นแรงบันดาลใจของแม่ แม่จะทำอะไรแม่ต้องคิดถึงลูกก่อน เราคิดถึงใครเรา รักใครมากที่สุดเราเอาแรงบันดาลใจตรงนั้นมาคิดลูก เอาตรงนั้นมาเป็นแรงบันดาลใจ...” (ID 3)

“...แฟนที่เป็นคนดีมากเลยนะ คือเอาใจใส่ใจที่ทุกอย่าง กินแกงหอย หอยจู้บนะ พี่จู้บไม่เป็น แกก็จู้บให้ หรือไม่ก็เปิดจู้บให้ แล้วให้ใช้ไม้จิ้มฟัน ชักเสื้อผ้า รีดผ้า พุดถึงเสื้อผ้า เวลาแกรีดเสื้อผ้าเนี่ย พี่จะรีดเฉพาะเสื้อของพี่นะ กางเกงแกจะรีดให้ แกรีดเสื้อผ้าเนี่ยมาก ของลูกนี่แกรีดจับรีดหมดกระปรังกระโปรง นั่นแหละ ลูกมันถึงรักพ่อ แกทำหมดทุกอย่าง เราก็ทำด้วยนั่นแหละไม่ใช่ไม่ทำ แต่เมื่อไหร่ที่หยุดพร้อมกัน แกตื่นก่อน แกก็จะเอาผ้าไปซัก เราก็ตื่นมาก็ไปนั่งซักผ้ากับแก แกก็บอกไม่ต้องแม่มีง ไปทำกับข้าว กินเงาะ พี่ไม่ชอบแกะเอง ถ้าไม่มีมีดมาให้ แกก็แกะให้ แกเป็นคนดีคนนึง คนดีมากด้วย หายาก...” (ID 3)

“...เมื่อก่อน เวลาที่สวดมนต์ พี่ไหว้พระ พี่จะขอให้ชีวิตครอบครัวของลูกมีความสุข อยู่กันยาวนานตลอดไป อธิษฐานอย่างนั้นทุกครั้งเลยนะ...” (ID 3)

“...ลูก เป็นแรงบันดาลใจของแม่ แม่จะทำอะไรแม่ต้องคิดถึงลูกก่อน เราคิดถึงใครเรา รักใครมากที่สุดเราเอาแรงบันดาลใจตรงนั้นมาคิดลูก เอาตรงนั้นมาเป็นแรงบันดาลใจ...” (ID 3)

“...ลูกสาว เขาก็อยากมีในสิ่งที่เขาอยากได้ ก็ตั้งใจตรงที่ว่า เออ เขาก็คิดได้ตรงที่ว่า อยากได้ก็หาตั้งค้เอง แอบปลื้ม...” (ID 3)

“...แฟนพี่เป็นคนดีมากเลยน้ำ คือเอาใจใส่ใจพี่ทุกอย่าง กินแกงหอย หอยจู้บนะ พี่จู้บไม่เป็น แกก็จู้บให้ หรือไม่ก็เปิดจู้บให้ แล้วให้ไข่ไม้จิ้มฟัน ชักเสื้อผ้า รีดผ้า พุดถึงเสื้อผ้า เวลาแกรีดเสื้อผ้าเนี่ย พี่จะรีดเฉพาะเสื้อของพี่นะ กางเกงแกจะรีดให้ แกรีดเสื้อผ้าเนียบมาก ของลูกนี่แกรีดจู้บ รีดหมดกระปรังกระโปรง นั่นแหละ ลูกมันถึงรักพ่อ แกทำหมดทุกอย่าง เราก็อำด้วยนั่นแหละไม่ใช่ไม่ทำ แต่เมื่อไหร่ที่หยุดพร้อมกัน แกตื่นก่อน แกก็จะเอาผ้าไปซัก เราก็อื่นมากไปนั่งซักผ้ากับแก แกก็บอกไม่ต้องแม่มีง ไปทำกับข้าว กินแกะ พี่ไม่ชอบแกะเอง ถ้าไม่มีมีคมาให้ แกก็แกะให้ แกเป็นคนดีคนนึง คนดีมากด้วย หายาก...” (ID 3)

“...เมื่อก่อน เวลาพี่สวดมนต์ พี่ไหว้พระ พี่จะขอให้ชีวิตครอบครัวของลูกมีความสุข อยู่กันยาวนานตลอดไป อธิษฐานอย่างนั้นทุกครั้งเลยนะ...” (ID 3)

“...สภาพครอบครัว ไม่ได้อยู่ในแบบปกติ ลูกก็เลยเสียสละว่าเอาอย่างนี้นี่มันเป็นความสุขของครอบครัวนะ เรื่องการเงินผมจะส่งเงินให้ ไม่ว่าจะเป็ค่าข้าว ค่าน้ำ ค่าบ้าน ค่าไฟ ทางคุณลุงจะออกให้ทั้งหมด การกินการอยู่ถ้าเงินสดไม่พอ ก็ไปเครดิตร้านให้ เช่นข้าวเช่นอะไรไปค่าใช้จ่ายค่าเสียหายคุณลุงไปเคลียร์หมด ทั้งค่าบ้านค่าร้านค่า มีหนี้ที่ไหน หนี้เล็กหนี้ນ้อย ลูกก็ทำหน้าที่ใช้หนี้ตามตรอกตามซอยหมดทุกเดือน หนี้ปัจจุบันนี้ที่ติดอยู่ไม่มี มีนิดหน่อย...” (ID 4)

“...แต่พี่เอง ถามว่าพี่ขาดมัยความรักอย่างเงี้ย พี่รู้สึกว่าได้ขาดเพราะว่าหม่าม๊าที่ดูแลดีมาตลอด...” (ID 5)

“...เพราะว่าสมัยพี่อยู่สาขา ลูกพี่นอนพี่ไป จะหลับกัน แทบจะไม่ได้คุยกันเลย กลางคืนพี่มาห้าหกทุ่ม เขานอน ตอนเช้าเขาไปโรงเรียนเงี้ย เรายังไม่ตื่นเงี้ย มันไม่ได้คุยกันเลย ความผูกพันมันแบบ พุดง่าย ๆ เราไม่มีเวลาให้ครอบครัว...” (ID 6)

“...อยู่รัชดาเขาจะทำเป็นศูนย์ฝึคนะ เราก็อื้อ เข้าทางและ ใกล้บ้านละ อยากรอยู่ใกล้บ้านเป็นหลัก อยู่กับครอบครัว เลิกไวนะ เราคิด เราคิดต่างๆ นานา อายุเราก็อะเยอะ เราคิดนะ...” (ID 6)

“...แต่เราคิดนะ วันข้างหน้าเราก็อัดตัวไป พุดถึงว่าถ้าอยู่ออฟฟิต เราก็อมีเวลาให้กับครอบครัวเงี้ย เย็นมาทำกับข้าวให้ลูกกินอย่างเงี้ย ความคิดของเราเป็นอย่างเงี้ย...” (ID 6)



“...เพื่อตัวเองมั้งคะ ทำงานเก็บไว้บั้นปลายชีวิต ส่งลูกเรียน ถ้าลูกจบแล้ว ถ้าทำงานได้ ก็จะทำไปเรื่อยๆ ค่ะ ไม่คิดจะออก เพื่อครอบครัว เพราะว่าบั้นปลายชีวิตเราก็ไม่แน่นอน พร้อมทั้งจะช่วยเหลือญาติพี่น้อง...” (ID 6)

“...คุณต้องหาทุนให้ลูกเรียนนะ มีทุนตรงไหนคุณต้องบอกคุณต้องไปหามาแล้วเราจะพาลูกไปเรียนพาลูกไปสอบ วางแผนต่อไป วางแผนเดินไปแล้วไปรอคุณผลข้างหน้า...” (ID 7)

“...ตอนนี้ ทุกวันนี้ กลับบ้านเร็ว นั่งคุยกับแม่ เป็นที่ปรึกษาที่บ้าน เป็นคน เป็นเจ้า เณร เจ้าปัญหาที่บ้าน เวลาที่บ้านมีปัญหา เวลาเขาต้องการความช่วยเหลือของเรา ความกล้าพูดของเรา เสียใจใหญ่ๆ ของเรา เราจะใช้สิ่งนี้แหละเป็นประโยชน์ ขอร้องกับเซด การกล้าพูดกับคนมาเยี่ยมเงิน การพาแม่ไปหาหมอ การพูด โน้มน้ำกับแม่ให้ไปผ่าแขน การพูดให้น้องไม่หมดกำลังใจในการทำงาน การพูดให้น้องเขยกล้าคิดมากกว่าที่จะอยู่เฉยๆ...” (ID 7)

**3.3 ความสุขอยู่ที่ “งาน” เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า ทำงานต้องให้ได้สามอย่าง หนึ่งคือต้องให้ได้อำนาจ สองคือต้องให้ได้เพื่อน และสามคือต้องให้ได้การพัฒนาตนเอง** ด้วยงานมีความสำคัญอย่างยิ่งและผลลัพธ์ของงาน หากทำได้สำเร็จย่อมมาซึ่งความสุขอันเหลือประมาณ เมื่อได้วิเคราะห์และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของผู้ให้ข้อมูลทุกท่านแล้ว ผู้วิจัยพบว่าสามารถแบ่งออกได้ทั้งหมด 3 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่ ประเด็นปลีกย่อยที่ 3.2.3.1 งานตรงใจ ประเด็นปลีกย่อยที่ 3.2.3.2 งานสร้างชีวิต และประเด็นปลีกย่อยที่ 3.2.3.3 งานสัมฤทธิ์ผล มีรายละเอียดดังนี้

### 3.3.1 งานตรงใจ

ผู้วิจัยพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่านให้ความสำคัญกับงานในแง่ที่ว่าตรงกับความรู้สึก ตรงกับความสามารถ ตรงกับความนึกคิด คำว่าตรงใจนั้นของแต่ละท่านก็จะแตกต่างกันออกไปตามความคาดหวัง ความถนัด ความต้องการ ความท้าทาย ความปราถนา ซึ่งแตกต่างกันออกไปตามปัจเจกบุคคล เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบความคล้ายคลึงของงานที่ตรงใจพนักงานที่มีผลต่อความสุขของพนักงาน ได้แก่ ความมีอิสระทั้งทางกายและทางใจ น่ารักและท้าทาย ตื่นเต้นแต่ไม่เครียด ได้ความสบายใจ ได้พัฒนาตนเอง ได้ทำในสิ่งที่แตกต่างออกไป ได้ความมุ่งมั่นมั่นคง ได้ทำในสิ่งที่ใจรัก เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราจะไปไหนก็ได้ ทำอะไรก็ได้ ที่อยู่ในขอบเขตของเรา จะลุกไปไหนเดินเหินดูนู่นดูนี่ไป...” (ID 1)

“...เหมือน เหมือน เหมือนเป็นการระบายมากกว่า เหมือนการระบาย...” (ID 1)

“...เราเลือกเพราะอันนี้ด้วยแหละ หนึ่งในคือเพราะว่าเราอยากลอง ไปดูดีกว่าเราทำได้มั๊ย...” (ID 2)

“...แล้วก็มีแบบ มีแบบ ไปออกงานแฟร์เหมือนเดิม ฟิวคล้ายๆ อันเดิมแต่ว่าไปออกแบบอันนี้จะไม่เรื่องมากเหมือนเดิม แบบพอไปออกงานแฟร์บูป งานแม่และเด็ก อะไรอย่างเงี้ย ชีวิตก็จะแบบอย่างนี้ ก็คือเอ็นจอยเจอคนเยอะ มันก็สนุก...” (ID 2)

“...อีกอันก็คือมันน่ารัก อยู่กับของที่มันไม่ต้องเครียด...” (ID 2)

“...ก็ไม่เครียด อยู่ที่นั่นไม่เคยเครียดเลย...” (ID 2)

“...แล้วก็มีแบบ มีแบบ ไปออกงานแฟร์เหมือนเดิม ฟิวคล้ายๆ อันเดิมแต่ว่าไปออกแบบอันนี้จะไม่เรื่องมากเหมือนเดิม แบบพอไปออกงานแฟร์บูป งานแม่และเด็ก อะไรอย่างเงี้ย ชีวิตก็จะแบบอย่างนี้ ก็คือเอ็นจอยเจอคนเยอะ มันก็สนุก...” (ID 2)

“...แล้วแบบก็คิดเหมือนให้เราไปเรียนรู้ เราชอบ เราก็อชอบ โหมมันด้นนั้น มุมนั้นเราชอบ เหมือนเรานั่งบริหารทุกอย่าง...” (ID 2)

“...ช่วย มาก จะบอกให้ ก็เพราะเขาไว้ใจด้วยไง เราว่า คำว่าอิสระ มันเกิดจากการที่เราทำให้เขาเห็นว่า เขาไว้ใจเราได้ แล้วเขาก็เลยแบบไม่ ช่วงที่เขาหาย เขาก็หายไปเลยนะ แบบบางที่เราต้องการตัดสินใจอะ เราก็ไม่กล้าเนาะ ทำงี้คือวะ ต้องลงไปออฟฟิตข้างล่าง เพื่อให้ห้องสาวของสามีเขาอะ โทรหาสามีเขาให้หน่อย ขอคุยกับเขาหน่อย บางทีแบบเออ ต้องการการตัดสินใจ เออ โอเคมั๊ย แบบนี้อะ เราจะส่งผลิตแล้วน้ำแบบนี้ ถ้าแบบมันผิดไปจากเดิม คุณรับได้มั๊ยอะไรเงี้ย สนุกอะ เราชอบๆ ไม่จำเจ...” (ID 2)

“...เออ เราก็อสนุกน้ำ สนุกด้วย แล้วที่สนุกมากกว่านั้นอีก คือ ออฟฟิตอะ ด้วยความที่สามีเขาทำโปรคักชั่นเฮาส์อะไรอย่างเงี้ยนะ รู้จักหนังเรื่องมะหมาปะ ก็นี่แหละที่เป็นเจ้าของ เป็นคนผลิตหนังเรื่องนี้ เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ เป็นคนผลิต แต่ว่าเขาไม่ค่อยดังเหมือนจิติเอช แต่เขาก็เป็นที่รู้จักในวงการอยู่แล้ว แล้วเวลาแบบ ตอนนี้อย่างทำหนังส่งพวกแบบช่องเคเบิลบ้าง ไทยพีบีเอสบ้าง ก็จะมีคาราเวะเวียนมาตลอดบ่อยๆ มาก ออฟฟิตเราอะจะเป็นตึกสี่ชั้น จะเป็นบ้านเขา เป็นบ้านที่แบบแม่บ้านเขาอยู่ มีออฟฟิตข้างล่าง จะเป็นพวก โปรคักชั่นเฮาส์ ชั้นสองจะเป็นบัญชีแอนด์โปรคักชั่นเฮาส์ ชั้นสามชั้นสี่เป็นของเรา อืม แล้วเวลาแบบ เวลาเขามีงานบวงสรวงละครอะไรอย่างเงี้ย เขาก็จะแบบ จริงๆ เราก็อไม่ได้สนิทอะไรกับเขามากเท่าไรหรอก แต่เขาจะบอกให้เราไปเอ็นจอยกับพวกนี้ด้วย ก็เลยกลายเป็นแบบ เหมือน มันก็สนุก มันก็เจอคนนู้นคนนี่ แล้วก็เจอคนแปลกๆ ใหม่ๆ แล้วก็เข้าไปเห็นอะไรใหม่ๆ สู้ย ไอ้ตึกอันนี้ ด้านหลังมันจะเป็นเหมือน โรงถ่ายแบบขนาดย่อม เขาก็จะแบบเขาก็จะถ่ายแบบถ่ายไรกัน บางทีเราก็อแอบๆ ไปดูๆ อะไรประมาณนี้ ก็มันเหมือนเห็นอะไรหลายอย่างมั้งปะ มันไม่ได้อยู่กับสิ่งเดิมๆ มันไม่ได้อยู่กับแ่งงานขายทุกๆ วันติดต่อดังประเทศ มัน

ก็จะเห็นนุ่นนั่นนี่ ออกไปข้างนอก บางทีของหมดต้องไปซื้อเองเลยบางทีนี่ก็ออกปะ ไปซื้อของที่  
จะต้องใช้ในออฟฟิตเอง คือทำทุกอย่างอะ ก็เป็นประมาณนั้น เป็นเหมือนคนดูแลด้วยอะ...” (ID 2)

“...เหมือนไปเรียนรู้งาน รู้ระบบว่าอ้อเป็นอย่างนี้เน้อ อะไรอย่างนี้ได้ เหมือนว่าได้  
เรียนรู้ได้ทำทั้ง ทั้ง น้อย ก็จะทำทุกใจ ก็เหมือนเป็นเจ้าของกิจการอะไรอย่างนี้ ก็ได้รู้ อ้อ ว่าต้องทำ  
ยังไง เป็นอย่างนี้ ทำยังไง รู้เรื่องบัญชีรู้หมดเลย ว่าต้องทำยังไง...” (ID 2)

“...ตอนเป็นแคชเชียร์นี่สนุกน้ำ เพราะว่ามันไม่ได้นั่งอยู่ในเคาน์เตอร์อย่างเดียว ทำทุก  
อย่าง เสิร์ฟเป็น รับออเดอร์เป็น เมื่อก่อนน้ำจิ้มไม่ได้เป็นสำเร็จรูปแบบนี้ น้ำจิ้มเมื่อก่อนน้ำจิ้มมา  
แบบใสๆ แต่รสชาติเหมือนเดิมนะ แต่ว่าเรามีกิมมิกซ์ของเราก็คือ หัวไชเท้าปั่น เราจะสั่งหัวไชเท้า  
สดๆ มาเป็นหัว แล้วก็มาปอกแล้วก็มาปั่นที่ร้าน ปั่นแล้วก็บีบคั้น คั้นเอาน้ำมันออก แล้วก็เอาเนื้อมา  
ปั่นเข้าในถ้วยน้ำจิ้ม ปั่นให้เป็นรูปเจดีย์ขึ้นมา ให้มันสูงขึ้นมา แล้วต้องปั่นให้มันแน่นด้วยน้ำ ถ้าไม่  
แน่นเวลาเราทาน้ำจิ้มใส่มันจะล้น สนุก นั่นแหละ มันได้คิดสร้างสรรค์ เฮ้ย! เราต้องทำให้มันอยู่น้ำ  
ครึ่งเดียวจบน้ำ ถ้าไม่จบนี่คือแบบเสียเลย เอาให้ลูกค้าเสิร์ฟไม่ได้ มันทำทาย...” (ID 3)

“...แล้วก็สนุกตรงที่ว่า วันไหนขายได้เยอะ วันไหนยุ่งๆ เจ้านายจะมาด้วยนะ อืม!!  
เจ้านาย แกก็จะมาช่วยเดินอาหาร ช่วยเช็คบิล ช่วยทำน้ำจิ้ม ทำทุกอย่างเหมือนกันน้ำ แกก็จะเข้าไป  
ครัว แกก็จะไปดู คือช่วยหมดเลย...” (ID 3)

“...เมื่อก่อนเรื่องคิดเงินนะมันไม่ได้เป็น มันจะเป็นคาสีโอบแบบแต่กๆ นะ อันนั้นนะ  
การทำงาน ถ้ามีได้คคบิลเมื่อไหร่ พี่จะนึกถึงพี่กุสุมา พี่จะกอดเกี่ยวซ่า เกี่ยวซ่าเมื่อก่อนมันกคสาม  
ศูนย์สาม รหัสศครหัส พี่ก็ไปสามศูนย์หก ไปขึ้นคอกหมูอย่างทุกครั้งเลย พี่สุดมือ “เพี้ยะ” นั่นแหละ  
คือสนุกนะ ไม่ได้เครียดนะ เออ มันเป็นความจำที่แบบ เราก็พลาดนะ เขาก็ไม่ได้อะไรมากมาย เขาก็  
แค่เตือนเรา มันจำไปเลยว่า จะไม่ผิดแล้วน้ำ ชอบสไตล์และรูปของหัวหน้า ชอบแบบตรงๆ ไป  
เลย...” (ID 3)

“...เป็นอะไรที่เมื่อก่อน สนุกตรงที่ว่าคุยกัน มันไม่ได้มีอะไรมากันเรามากมาย  
กฎระเบียบ จะว่าเมื่อก่อนคือระเบียบมันไม่เยอะ ถ้าพูดง่ายๆ น้ำ แต่ทุกวันนี้เพราะว่าจำนวนคนมาก  
นั่นแหละ ก็เลยต้องเอากฎระเบียบมา...” (ID 3)

“...เขานั้นเรื่องพนักงาน พนักงานต้องมีความสุข และทำให้ลูกค้ามีความสุข มีความ  
สนุกของตัวเองอีกแบบหนึ่ง เพราะง่ายไม่ยากแต่ต้องคอนโทรลเวส ดูเรื่องของการเทรนนิ่ง ได้โดน  
เซอร์ทิฟาย แล้วไปสอนและเซอร์พนักงานต่อ บางอย่างเราต้องแปลเป็นภาษาไทยเองด้วย แกะสูตร  
เอสโอพีเองด้วย คุรีเจียนนอล โปรเจกของมาร์เก็ตติ้งมาวางสล็อต มีความสุขนะอยู่ที่นั่น ก็สนุกและ  
มีความสุขดี ที่งานดี แล้วเราก็สนุกกับงานอยู่...” (ID 5)

“...เหมือนรีแลกซ์นะ เหมือนเล่าสู่กัน เหมือนเล่ากับเพื่อน ก็ตลกๆ ดี สบายๆ นะ ไม่ได้  
อะไร ก็เหมือนได้ระบายบ้างนิดหน่อยนะ ผ่อนคลายขึ้น เราได้พูดอะไรออกมาบ้าง เพราะบางที่  
ทำงานไม่ได้พูดอะไรเลย เพราะต้องใช้สมาธิ...” (ID 5)

“...ทำแล้วสบายใจ พูดตรงๆ นำ งานหนักที่ทำได้ ขอให้พี่สบายใจ พี่ไม่ซีเรียส ได้  
ทำงานแบบ คล้ายๆ กับว่ามีความสุข...” (ID 6)

“...ก็ทำได้หมด ขอให้บอกแต่ถ้าให้พี่คิดเองพี่คิดไม่ออก ถ้าบอกพี่นะพี่ทำได้...”  
(ID 6)

“...พยายามหาตำแหน่งที่ ที่คิดว่ามีคู่แข่งน้อย กระทั่งมาเจอบริษัท เขารับไอทีโคออดิ  
เนเตอร์ เป็นเจ้าหน้าที่ประสานงานคอมพิวเตอร์หลายๆ ไม่ได้ไปทำอะไร...” (ID 7)

“...เวลามีงานกลุ่มงานเดียว จะชอบทำ เป็นคนที่ชอบทำงานมากกว่าอ่านหนังสือ  
ทำงานแล้วรู้สึกมันมีความสุขกว่า ชอบทำงาน เวลาอาจารย์ให้งาน ไม่มีแบบไม่ส่ง เวลาที่มีพาสี ช่วย  
ทำแอสตนด์ ชมรม...” (ID 8)

“...ตอนนั้นบ่นกับเพื่อน อยากเปลี่ยน เพื่อนส่งมาให้ วุฒิเราได้ ประสบการณ์เราได้ นำ  
ทำ...” (ID 8)

“...ชอบเวลาลงไลน์ ลงไลน์แล้วได้เรียนรู้งานใหม่ๆ กับหัวหน้างานด้วยตัวเอง กับ  
ลูกน้อง เพราะบางที่เราไม่รู้หรือว่าไอ้เครื่องมืออย่างเงี้ยมันต้องยังไง เราก็ต้องไปนั่งข้างพนักงาน  
ในไลน์ให้เขาช่วยสอน เขาจะสอนเรา ทำอย่างเงี้ย หนึ่ง สอง สาม สี่ มันต้องถอดประกอบอย่างเงี้ย...”  
(ID 8)

### 3.3.2 งานสร้างชีวิต

ผู้วิจัยพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่านให้ความสำคัญกับงานในแง่ที่ว่าสามารถ  
สร้างชีวิตให้เกิดความมั่นคงทั้งแก่ตนเองและครอบครัวได้ การสร้างชีวิตของแต่ละท่านก็จะ  
แตกต่างกันออกไปตามความคาดหวังในการมีความสุขของชีวิต ความสุขของชีวิตก็แตกต่างกัน  
ออกไปตามความต้องการปรารถนาตามปัจเจกบุคคล ทว่าจะพหุหาความเชื่อมโยง ความคล้ายคลึง  
ของงานสร้างชีวิตที่มีผลต่อความสุขของพนักงาน ได้แก่ ทำให้เกิดความมั่นคงแก่ชีวิต เช่น ปัจจัยสี่  
เป็นต้น ทำให้เกิดรอยยิ้มและความสนุกสนาน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในการทำงาน และงานคือ  
หัวใจสำคัญ เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อยู่ที่ตัวบริษัทด้วย บริษัทเรามั่นคง...” (ID 1)

“...เพราะว่าเราผ่านจุดซื้อบ้านจุดซื้อคอนโดซื้ออะไรมาหมดแล้ว มันเลยไม่ต้องอยากได้อะไร ณ ตอนนั้นนะ เราไม่อยากจะอะไรแล้ว พอ ก็ไม่คิดไร ตอนนั้นมีทุกอย่างแล้ว หนี้ก็มีแล้ว อะไรก็มีแล้วนี่ก็ออกปะ พร้อมมากคะ ก็ไปลุยกับชีวิตแล้วกันน้ำ ก็ไม่คิดไรน้ำ...” (ID 2)

“...ถูก ถ้าเราอายุเยอะขึ้น ถ้าเราโดนตีแควว่าเก่าพันอยู่มันก็ไม่ แล้วสิ่งที่สังคมจะตอบกลับมาให้เรา ถูกปะ ประกันสังคมมันก็มีสะสมถูกปะ มันหลายๆ อย่างไง...” (ID 2)

“...แอบปีเพราะว่าแบบทำงานกับเด็ก เพราะว่าเวลาออกคอลเล็กชั่นใหม่ๆ ก็จะแบบจ้างเด็กมาถ่าย...” (ID 2)

“...แล้วก็จะได้เล่นกับเด็กๆ ตลอดเวลา เวลาที่มีคอลเล็กชั่นใหม่ๆ ออกมาก็จะจับปูใส่กระด้งอะไรอย่างเงี้ย ก็ชอบสนุกเด็กมันน่ารักไง...” (ID 2)

“...คิดว่าถ้ามีโอกาส จะตั้งใจให้เต็มที่ เติบโตความสามารถ เติบโตความรู้ที่เรามี สอบความรู้ความสามารถสี่เดือนนะ ดิบดีเด่นด้วยนะ ตอนราคาห้าพันแปด ผ่านสี่เดือนแปดพันห้า สนนราคากันเรียบร้อย ก็สอบคุณภาพงานมาเรื่อยๆ เพื่อหวังได้เงินเดือน...” (ID 4)

“...น่าจะเป็นความสำเร็จของงานนี้แหละ แบบว่าทำงานชิ้นนี้ โอเค เออดีเนอะ มีแรงทำงานต่อ มีกำลังใจขึ้นมา สำเร็จแล้ว ทำอย่างอื่นต่อ อะไรอย่างเงี้ย...” (ID 8)

### 3.3.3 งานสัมฤทธิ์ผล

ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่านให้ความสำคัญกับงานในแง่ความสำเร็จของงานที่ทำที่ตั้งใจไว้หรือความสัมฤทธิ์ผลของเป้าหมาย ซึ่งเมื่อกกล่าวถึงความพึงพอใจในความสำเร็จของแต่ละท่านก็จะแตกต่างกันออกไปตามความคาดหวังและความชัดเจนตามปัจเจกบุคคล เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบความคล้ายคลึงความสำเร็จของงานที่มีผลต่อความสุขของพนักงาน ได้แก่ ความท้าทายของงานกับความสำเร็จที่ตั้งใจไว้ ความภาคภูมิใจที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลรับผิดชอบ การได้รับโอกาสในการเรียนรู้ ทดลอง ศึกษา และพัฒนาตนเอง มองเห็นถึงความก้าวหน้าในอาชีพ ความชัดเจนของเป้าหมาย เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เวลาที่ทำงานถ้าจะให้อะไรก็แล้วแต่ที่จะให้เราทำ คือบอกความชัดเจนให้เรา ... ชัดเจนให้เราว่า ต้องการอะไร หนึ่ง สอง สาม แล้วเพื่อผลที่จะเอาไปทำต่อ แล้วเขาสามารถเอาไปทำได้ เรายินดีทำให้ ... เพราะว่า คุณทำ เราทำได้ เราทำได้ แล้วคุณนะ สามารถเอาไปต่อยอดได้ เอาไปต่อยอดอันอื่นที่มันสะดวกแล้วง่าย เราก็สามารถที่จะช่วยคุณทำให้มันดีเพราะว่าเป็นก็เป็นความสุขที่เราได้ทำงาน แล้วทำให้คนเขามีความสุขแล้วไปทำได้อีก ทำได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ยิ่งคิดหนักเข้าไปใหญ่...” (ID 1)

“...ตอนนั้นน้ำหินอ่อนไม่สะอาด คือ ปัญหาก็คือ ยางไม้กับหินอ่อน มันจะเป็นยางเป็นเสี้ยนเป็นกรดย่าง คราวนี้ไปปิดไปล้างไปขัด คราวนี้ใช้อย่างไม้หรือจิ้งก ถ้ามันเข้าเสี้ยนแล้วมันออกยาก มันจะเป็นฝังเข้าไปในเสี้ยน ก็เลยให้ผมไปดู งานรับงานนี้ไปทำ คุณคิดว่าผ่านมั้ย ถ้าผ่านก็ปรับเงินเดือนให้ตามความสามารถ ผมก็เลยไปล้างไปขัด อ้อ มันเป็นแบบนี้ สะอาดเสร็จแล้ว ผมก็เอาแว็กซ์ที่ดับสีฟ้าเอนกประสงค์นะ มันจะช่วยป้องกันสาร เคลือบป้องกัน กันน้ำกันยางไม้ จะเป็นจิ้งก เวลามันตกมา มันจะค้างอยู่ที่ผิวสารที่เราเคลือบไว้ มันจะไม่เข้าเสี้ยน เวลาเรามาทำความสะอาดเราจะใช้ผ้าหมาดๆ เช็ดทำความสะอาด แล้วใช้ผ้าแห้งเช็ดสารอีกทีนึง แล้วเคลือบสารอีกทีนึง ทุกครั้ง เคลือบทุกครั้ง ทดลองขนาดผ้าก็ต้องลื่นนะ เอ้อ มันมีเทคนิค มันเกิดกับตัวเอง ถ้าผ้าลื่นน้ำก็จะไม่เกาะผิว จะไม่เข้าเสี้ยน ก็จะปรี๊ด วังปิวไปนู่น อะ สำเร็จนี้ โลงกอละอันนี้ ตั้งแต่นั้นผมได้สอบคุณภาพงานผ่าน โอ้วโฮ เก้าอี้สะอาด ไม่มีจิ้งก ไม่มียางไม้ และเงาใสสวยด้วย เป็นหินอ่อนยอมรับ งานนี้คุณรับไป คุณทำประจำ...” (ID 4)

“...แต่งงานสวน รดน้ำต้นไม้ ต้นไม้มันสวยใช้มัย เอาไว้ทำไม่อย่างนี้ พอดอกมันยาว มันเกี่ยวเสื่อเกี่ยวผ้าฉันทอดหมดแล้ว ตัดสั้นๆ เลย ก็ตัด เราก็แต่งสั้นๆ ต่อมาข้างบนก็ยาว เราก็ตัดเกี่ยวเลย ข้างบนตัดเหมือนตัดผมนักเรียน แล้วมันจะขึ้นมัยนี้ ขึ้นครบเจ้านาย เดี่ยวเจ้านายมาคู่อีกที แล้วเจ้านายจะตะลึง ดอกเพียบ ใบและดอกออกข้าง ใต้น้ำฝนช่วย เราดูแลน้ำ เจ้านายมาเห็น ทำไมมันสวยงามอย่างนี้ละ คุณ ไปเอาปุ๋ยอะไรมาใส่หรือเปล่า เปล่าครับ ผมก็ตัดเกี่ยวแล้วก็ให้น้ำมาตลอด โอ้ว สวยมากเลยละ สวยแบบไม่คาดคิดว่าจะสวยงามขนาดนี้ ออกเป็นสีบานเย็น ม่วงขาวอมชมพู ออกมาใหม่ๆ สดสวย แม่บ้านมาถ่ายรูปเลย สวยๆ ถ้างานนี้เธอทำได้สวยมากๆ ถือว่าเป็นความรู้พิเศษ คุณดูแลสวนด้วย รดน้ำ ตัดแต่งใบ ช่วยงานแม่บ้าน ทำความสะอาด...” (ID 4)

“...ต้นบัลลังก์ทอง หนึ่งต้นต้องสด ดอกต้องงาม ใบต้องสวย เป็นมัน เอาอย่างนั้นเลย หรือครบเจ้านาย คุณต้องทำให้ได้นะ แล้วฉันจะมาดู เอ้า ลองดู แต่ไม่ใช่เคลือบสารนะ คราวนี้มีการวิเคราะห์ ต้นไม้มันจะมียางตามธรรมชาติ โดยที่ไม่ต้องไปเคลือบสารอะไรที่กันให้มันเงา น้ำมันพีชไม่ต้อง แต่ก่อนบางทีเขาใช้น้ำมันพีชทานะ พอนานๆ เข้า พอฝุ่นจับเข้ามันจะเหนียวดี เช็ดก็ไม่ออก เช็ดยาก เขาเราไม่ใช่ เราใช้ธรรมชาติ ก็เลยไปดู เอาผ้าหมาดๆ หมาดเกือบแห้ง เช็ดเท่านี้ไปก่อน ผ้าแห้งไล่ใบแห้ง พอใบแห้งเสร็จ เอาผ้าแห้งมาถูที่ใบแห้งดูว่ามันเกิดมัย ก็ดูๆๆๆ เฮ้ย เงาเนี่ยหว่า งานเราไม่ต้องเคลือบสารละ มันจะเงาธรรมชาติ อันนี้มันเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติสอนเรา หลังจากนั้นผมได้วิชาจากต้นไม้ทั้งนั้นเลย ผมไม่ได้ความรู้จากอาจารย์ไหน ผมได้ความรู้มาจากต้นไม้...” (ID

4)

“...แล้วต้นไม้ที่มันเหี่ยวมันแห้งมันเน่าใบเดียว แต่มันจะเนาซึกเดียว มันเกิดจากอะไร ไปค้นหา ความรู้ไม่มีนะครับ เคยแต่เป็นรปภ.มา คุณเอาไปดู ถ้ามันสวยเอาออกมาโชว์ ต้นไม้ไม่ดีอย่าเอาออกมา เอาไปบำรุง เอ้า คุณมันเป็นยังไง ขุดโคนมาเลย ดู เช็ครากเลยนะ รากอันไหนน้ำไปไม่ไป ไม่ได้เรียนเลยนะแต่วิเคราะห์ ก็ไปได้วิชาจากนี้ ราสำลี คือเขากินราก มันจะเกิดเชื้อราสำลีได้ โคนไม้ แล้วจะกินเปลือก จะคุดกัดกินกระพี้ราก น้ำมันจะรั่ว รากส่งน้ำไปมันจะวนกลับ รากไม่มี เชื้อก็จะเหี่ยวปืด ก็เลยเอาไปจุ่มน้ำควักล้างออกให้หมด เอาดินใหม่ใส่ให้ เอาปุ๋ยใส่โรย รดน้ำดู ตามปกติ ปรากฏว่ากิ่งที่ตายยังไงก็ไม่ฟื้น แต่รากที่ผ่านได้ก็จะไปขยายกิ่งออก แดกกิ่งออกมาอีกทาง ใบออกมา หลังจากนั้นก็สวย สวยเข้าก็เอาออกมาโชว์ นี่คือนานศึกษาต้นไม้ตั้งแต่พื้นฐาน...” (ID 4)

“...สุดท้ายคนอะ นีมันแจ้งหว่าะ ขึ้นมา นายก็ให้ขึ้น มันก็รู้สึกละ ก็คงเป็นช่วงหลังนะ ก็ไฟแรง เราก็บ้างาน ทำงานเยอะ...” (ID 5)

### 3.4 ความสุข อยู่ที่ “ความสุนทรีย์”

ผู้วิจัยพบว่าความสุนทรีย์ที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบความคล้ายคลึงที่มีผลต่อความสุขของพนักงาน อาจแบ่งออกตามสภาพแวดล้อมได้ 2 ลักษณะ ได้แก่ สภาพแวดล้อมภายนอกองค์กร เช่น ตลาดนัด เสียงดนตรี การศึกษา ชีวิตยามค่ำคืน เป็นต้น และสภาพแวดล้อมภายในองค์กร เช่น ตนเอง งานที่เกิดจากความสามารถของตนเองที่สร้างผลลัพธ์แห่งงานที่ดีที่สุด ความสนุกสนาน ความร่วมมือร่วมใจ ความเบิกบานใจ เป็นต้น ดังกล่าวที่ว่า .....

“...คือ มันจะมีแหล่งบันเทิงเยอะมาก แบบว่าตอนเที่ยงอะ ก็จะมี ตอนกลางวัน จะมีแบบมันจะมีพื้นที่ข้างหน้ายาว ไปถึงด้านหลังอย่างเงี้ย ตลอดทางเดิน ตอนกลางวันทุกๆ ยกเว้นวันจันทร์วันเดียว วันจันทร์จะไม่ขายของ เขาจะมาตั้งร้านตั้งแต่เช้าเลยนะ แต่บางร้านก็ยังไม่เสร็จบางร้าน เดินผ่านมาก็จะเอ็นจอยมาก มีความสุข อู้หู้เชอ ตลาดนัดอะ เสื้อผ้า ของกิน ของกินนี่มีสารพัดเลย จะเอาอะไรมีหมด น้ำผลไม้สด เอ้อ ก๋วยเตี๋ยวลุยสวนมีตลอด อะ ไรอะ เทรนด์ใหม่ๆ มาของกินก็จะมาตั้ง เอ้อ นั่นอะ มันก็จะสนุกดี ไม่จำเจ มีอะไรรีแลกซ์เวลาแบบเครียดๆ อย่างเงี้ย โคนนายรีเจ็คเมลล์ เดินลงมาซื้อป๊ิง ก็ขึ้นไปใหม่...” (ID 2)

“...ก็ลงไปซื้อป๊ิง ชื่อของ ก็เลยซื้อป๊ิง แล้วจะบอกว่า ของกินก็เยอะ เดินไปมีร้านนมสดหรือแบบมิลค์พลัส ไม่รู้สมัยนี้ยังมีอยู่หรือเปล่านะ ตรงซอยสี่ลมสิบเก้าอะ ตึกจีเวอร์อยู่ใกล้ๆ ตรงนั้น คือมันมีที่รีแลกซ์เยอะ ึง เครียดแบบแป๊ปปึงเดี๋ยวก็กลับขึ้นไปทำงานต่อ ไม่คิดไร...” (ID 2)

“...ที่เป็นคนสนุกนะ ที่เป็นคนชอบสนุก จะเห็นว่าเวลามีเดินรำอะไรพวกนี้ พี่จะแบบหน้าบาน...” (ID 3)

“...ความสุขของลุง ตามความรู้สึกนะนี่ โดยจิตวิญญาณแล้ว ลุงแล้วอยากจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานด้วยจิตเบิกบานแล้วมันทำให้การทำงานเรานั้นมีความสุข แล้วก็ทำให้มันมีอะไรหลายๆ อย่างปราบศัตรูหมู่มารได้ มารทางจิตนะ มารทางจิตของมนุษย์เรา จงเอาชนะศัตรูหมู่มารด้วยผลงานที่ตัวเองสร้างให้ดีที่สุด แล้วเราจะดูคุณพ่อ ไรภักย์ ไข่เจ็บบ้านสู้เราไม่ได้ จิตเราเบิกบานร่างกายจิตใจไปพร้อมกัน ไม่ต้องกินยา ไม่ต้องไปหาหมอ ภูมิด้านทานจะเป็นพลังต่อต้านความอ่อนแอ คิดอะไรก็จะผ่องใส...” (ID 4)

“...อ้อ เจ้าเด็กพิเศษมา เสาร์อาทิตย์เธอไม่ต้องกลับบ้านละ เธอมา นั่งเรียนด้วย แกก็เอ็นดูแหละ แกก็ให้ไปเรียนด้วย ยังจำชื่ออาจารย์ได้อยู่เลย ชื่ออาจารย์คัชนี่ เด็กๆ ก็จะชอบเรียกแกว่าอาจารย์คัชชี่ แกเป็นอาจารย์ที่คุแต่ตลก ค่าแล้วก็ตลกด้วย ไม่ค่อยเครียด เธอมาเรียนกับพวกเด็กวิเศษ ภาคพิเศษเรียนเสาร์อาทิตย์ ก็ไปเรียนนะ ก็สนุกแหละ...” (ID 5)

“...เออมันมีภาคปฏิบัตินะ เอ๊ยได้ทำอาหารด้วยหะ เอ๊ยน่าจะสนุก ก็เลยรู้สึกว่าคุณนี่แหละเป็นหนึ่งซ้อยส์ละ...” (ID 5)

“...สุดท้ายก็กลับไปเรียนวิทยาลัยคุณิตธานีจนได้ พอระหว่างที่เรียนก็มีความสุขของมันที่อยู่ตรงนั้นนะ พี่ว่าแบบได้เรียนทฤษฎีด้วย ได้เรียนภาคปฏิบัติด้วยซึ่งมันไม่น่าเบื่อ มีไปออกฝึกงานที่โรงแรมด้วย มันก็ได้เห็นอะไรเปิดหูเปิดตาขึ้น แล้วก็เหมือนความที่พี่เองก็รู้สึกชอบกินอาหาร ดีเนอะ ทำไปได้กินไปด้วยหะ ได้ไปฝึกงานที่โรงแรมก็ได้เห็นภาพจริงๆ ก็สนุก ก็สนุก...” (ID 5)

“...ชอบชีวิตที่แบบกลางคืนมีแสงสีมีไฟอย่างเงี้ย...” (ID 5)

“...ถ้ามีเวลาก็ชอบไปเดินช้อปปิ้ง...” (ID 5)

“...กุ่มอร์นี่ ทูเคย์ ไอแฮฟอะมอร์ฟลึอบเบลล์ม เอฟเวอร์ติงแอนด์เฮียแคนน็อตเวิร์คอินเดอะมอร์นี่ง คยูแฮฟอะไคอะแกรม คยูแฮฟอะค็อกคิวเมนต์...” (ID 7)

“...เอ๊ย!! ภาษาอังกฤษเรารู้เรื่องนี้หว่า อ้อ มันเหมือนสนุกแฮปปี้ดี...” (ID 7)

“...เออเฮ้ย!! ของใหม่เว้ย เออเว้ย!! แม่งรู้หมดทุกอย่างเว้ย ต้องติดต่อกัน ดิคชั่นนี่ ก็มันส์ละ เริ่มมันส์ละ...” (ID 7)

“...เข้าตั้งแต่กุมภาพันธ์ อยู่มาจนถึงเดือนกันยายน ก็เฮฮาๆ โอ้!! ทั้งจัดเข้าตั้ง จัดปีใหม่ จัดอีเวนท์ต่างๆ ของบริษัท ก็ทำด้วย...” (ID 7)



“...ตอนนั้นชอบคนตรีมาก รู้สึกมีความสุข เรียนจะเข้ เรียนระนาด เรียนซออู้ เรียนจิม เรียนหมดเลย...” (ID 8)

“...ชอบ ชอบเสียงมันนะ เสียงมันใหญ่ๆ ไม่รู้บอกไม่ถูก เสียงมันนะ เออ ชอบเสียงมัน ก็สนุกดีนะ มีความสุข จนมีความคิดอยากจะเข้าคณะดุริยางคศิลป์...” (ID 8)

“...ชอบ ชอบด้านสุนทรีย์ ชอบวาดรูป ชอบดนตรี...” (ID 8)

### 3.5 ความสุขอยู่ที่ “ประสบการณ์”

ผู้วิจัยพบว่าประสบการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงแล้วทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีความสุขมากขึ้นนั้น เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบความคล้ายคลึงต่างๆ ได้แก่ ประสบการณ์ด้านกีฬา ประสบการณ์ด้านอาหาร ประสบการณ์ด้านท่องเที่ยว และประสบการณ์ด้านการทำงาน เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...แล้วก็มีความสุขที่ว่าได้ไปเปิดประสบการณ์ เช่น บางที่ได้ไปแข่งที่เชียงใหม่ บางที่ได้ไปแข่งที่ภาคใต้ ไป มช. ม.สงขลลา มันก็ได้รู้จักเพื่อนใหม่ด้วย ก็เป็นอีกหนึ่งประสบการณ์...” (ID 5)

“...อย่างของ โรงแรมที่มาอยู่สามคน ระหว่างที่ไปทำมันก็มีความสุขอีก ได้เจออะไรใหม่ๆ สิ่งที่ไม่เคยเจอ เออ บ้านเมืองเขาเป็นแบบนี้หรือ แปลกเนอะ...” (ID 5)

“...คนที่แบบพวกต่างดาวเขาใช้ชีวิตยังไง เพราะว่าคนที่ทำงานเป็นพวกแขก ชาวก็เยอะ เป็นพวกเม็กซิกันก็เยอะ ก็จะเห็นตรงนั้นเนอะ มันก็มีทั้งที่ดีและไม่ดี เอ๊ะ! ทำไมคนนี้เป็นแบบนี้ ทำไมคนนั้นเป็นแบบนั้น แต่มันก็เป็นประสบการณ์ก็ให้เราเรียนรู้คนไปด้วยเรื่อยๆ...” (ID 5)

“...การออกไปเปิดประสบการณ์ ไปเที่ยวไม่ใช่ไม่ดีนะ เราก็ไปเที่ยว ไปดูคนอื่น เราอาจจะได้มุมมองที่เปลี่ยนไป ก็จะเห็นโลกอีกแบบนึง ได้เห็นหลากหลายวัฒนธรรม มันก็ทำให้เราเข้าใจโลกมากขึ้น มีประสบการณ์มากขึ้น มีโอกาสก็ไปเที่ยวบ้าง ไปเปิดโลก ไม่ต้องเก็บตัวอย่างเดียว...” (ID 5)

“...ถ้ามีเวลาก็ชอบออกไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปพัก ไปรีแล็กซ์ ไปเดินช้อปปิ้ง...” (ID 5)

“...คุณลองคิดดูสิว่า ถ้าวันนึงเราแยกกันไป แล้วผมไปหา คุณจะดีใจเลยผมมั้ย คุณจะต้อนรับผมขนาดไหน ผมไม่ได้ทะเลาะกับคุณ ถ้าผมทะเลาะกับคุณผมไม่กล้าไปหาคุณหรอก แต่ที่ผมคิดถึงคุณ ผมก็คิดว่าคุณคงคิดถึงผม แล้วคุณจะต้อนรับผมดี ผมจะมีที่พักที่กินในวันที่ผมไปหาคุณแน่นอน...” (ID 7)

“...ได้ประสบการณ์เยอะดีนะ แล้วก็จะมีไปต่างจังหวัดไปดูแบบชาวบ้าน วิชาหูกจ ชุมชน โอท็อป อะไรแบบนี้ยังไงก็เหมือนแบบไปให้คำปรึกษาอะไรอย่างเงี้ย แล้วก็ให้เขาพัฒนาการผลิตให้เข้าข่ายเกณฑ์จีเอ็มพี ก็ทำประมาณนี้ ทำประมาณเกือบห้าปี...” (ID 8)

### 3.6 ความสุขอยู่ที่ “ความภาคภูมิใจ”

ผู้วิจัยพบว่าความภาคภูมิใจที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบความคล้ายคลึงของความภาคภูมิใจที่มีผลต่อความสุขของพนักงาน ได้แก่ วางแผนการเงินดีชีวิตดี การสร้างความพร้อมในชีวิต บุตรที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ลูกน้องที่คอยต่อต้าน ไม่ยอมรับสู่การรับฟังและปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ ความเข้าใจหัวอกผู้คน เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ถ้าคุณมีครอบครัว เงินเท่าไรต่อคนต่อวันที่คุณจะต้องมี ซึ่ง ณ ตอนนั้นคิดได้ว่าวันละร้อย คุณมีหนึ่งคนที่จะต้องแต่งงานด้วย เพราะฉะนั้นคุณจะต้องหาเงินให้ได้วันละสองร้อย ถ้าคุณจะมีลูกหนึ่งคนคุณจะต้องหาเงินให้ได้วันละสามร้อย ถ้าคุณมีลูกก็คนก็แล้วแต่คุณก็ต้องคุณด้วยจำนวนร้อยเข้าไป...” (ID 7)

“...จนอายุสี่สิบเจ็ด ก็มีครอบครัว ก็เลยมีทุกอย่างมีทั้งสินสอดมีทั้งเงินที่จะเอาไปแต่งมีทั้งเงินที่เอาไปเลี้ยงแฟน...” (ID 7)

“...ลูกชาย ตอนนี้นำมาขายแล้ว ส่งไปเรียนที่ญี่ปุ่น...” (ID 7)

“...ก็ภูมิใจเหมือนกันว่า อืม!! เริ่มซึมซับจากเราเข้าไปละ...” (ID 7)

“...เราก็ภูมิใจว่า เอ้อ!! โอเคความคิดต่างๆ ของเรา เราได้ถ่ายทอด เริ่มให้คน เป็นเรื่องของการใช้ชีวิต เรื่องของการดำรงชีวิต เรื่องของการออม ต่อไปเราก็คงจะใส่ความกระตือรือร้น ความไฟคิ่นรนให้คนที่เราต้องดูแล...” (ID 7)

“...ไม่เคยสร้างความเดือนร้อนให้ใครในเรื่องของการเงิน...” (ID 7)

“...ทุกคนคงไม่อยากจะมาโทรหาคนที่ไม่รู้จัก แล้วมายัดเยียดหรือมาขายของในสิ่งใจเขาก็ไม่ได้ตั้งใจจะขายหรอก แต่ว่าที่เขาต้องทำเพราะว่าถูกหีบยัดโอกาสให้ลองโทรมาเพื่อจะดูว่าลูกค้าสนใจไม่สนใจ ถ้าลูกค้าปฏิเสธถือว่าเขาก็ไม่สำเร็จ แต่ถ้าลูกค้าไม่ปฏิเสธแต่ยังไม่ได้ตัด ยังให้โอกาสโทรมาได้ เขาก็ยังได้โอกาส คนที่จ้างเขาก็ยังให้โอกาสคุณยังลองขายได้ไฟเหลืองอยู่ แต่ถ้าเกิดเราปฏิเสธอู๊ป เขาจะ โคนไฟแดง แต่ถ้าเกิดเราทำให้เขาขายได้เราจะทำให้เขาได้ไฟเขียว...” (ID 7)

### 3.7 ความสุขอยู่ที่ “โอกาส”

ผู้วิจัยพบว่าโอกาสที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบความคล้ายคลึงของโอกาสที่มีผลต่อความสุขของพนักงาน ได้แก่ โอกาสทางการศึกษา โอกาสทางสายอาชีพ โอกาสในการใช้ชีวิต เช่น ได้เรียนภาษา ได้ลองเรียนรู้ ได้ศึกษาต่างประเทศ เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...พ่อแม่ส่งให้เข้าโรงเรียนเอกชน แต่ก็ถือว่าค่อนข้างดีเพราะว่า ได้เรียนได้ใช้ภาษาอังกฤษด้วย ถ้าเทียบกับเด็กๆ รุ่นเดียวกันหลายๆ คน เราก็ได้อยู่โรงเรียนที่เขาเน้นในเรื่องภาษาอังกฤษเยอะเหมือนกัน...” (ID 5)

“...อาจารย์ก็ถามว่าไหวหรือ เพราะมันเป็นสายวิทย์นะ ก็ยังงงว่าตัวเองคิดไปได้ยังไง คือสอบแบบงมมากเลยนะ บางทีก็อ่านไม่เข้าใจเพราะมันเป็นสายวิทย์ใช้มั่ว แต่ก็บอกว่าอยากเรียน ขอโอกาสเข้าไปเรียน สุดท้ายก็เลยได้เข้าไปเรียน...” (ID 5)

“...มันก็เลยเหมือนเป็นโอกาสดีๆ ของชีวิตในการสร้างสมประสบการณ์” (ID 5)

“...ก็ไปเที่ยวเบลเยียม ฝรั่งเศส ไปรอบๆ เหมือนไปหาประสบการณ์ชีวิตแหละ แล้วก็ไปเห็นอะไรเพิ่มเติม ได้เห็นโลกมากขึ้น ได้เห็นคนที่เป็ญยุโรปเขาใช้ชีวิตยังไง...” (ID 5)

“...แล้วก็มีมันทำให้เราอยากรู้ลึกๆ ว่าอยากลองทำงานเกี่ยวกับบริษัทเอกชนดูบ้าง อะไรอย่างเงี้ย จะได้ตรงสาย ก็เลยมีโอกาสดูมาทำงาน...” (ID 8)

“...มันก็เป็นโอกาสใหม่ๆ ได้ลอง มันก็ฝึกสกิลเราหลายอย่างน้ำ อะไรอย่างเงี้ย แล้วก็ทำทนายดี เพราะว่าเอกสาร ไร้เงี้ยอะมาก แต่มันก็มองว่าแบบเป็นความท้าทาย แล้วก็อยากดูผลสำเร็จของมันอะคะว่ามันจะเป็นยังไงบ้าง...” (ID 8)

### 3.8 ความสุขอยู่ที่ “ความฝัน”

ผู้วิจัยพบว่าความฝันที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบความคล้ายคลึงของความฝันที่มีผลต่อความสุขของพนักงาน ได้แก่ ความฝันที่อยากทำให้เป็นจริง ทั้งความฝันที่ไม่อาจเป็นจริงได้เพราะอยากจะทำอะไรที่ผิด และความฝันที่เป็นไปได้เพราะอยากทำอนาคตให้สมดังใจ เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อยากทำงานออฟฟิศ สบายๆ แอร์เย็นๆ แต่งตัวสวยๆ แต่ว่าพอมาทำงานจริงๆ แอร์เย็นจริงๆ แต่ว่ากรรมกรห้องแอร์ดีๆ แต่งตัวสวยมั่ว ช่วงแรกๆ สวยน้ำ เพราะว่าใส่กระโปรงใส่อะไรสวย หลังกๆ มา ไม่ใช่แล้ว กรรมกรดีๆ นี่แหละ แต่ก็ยังถือว่าอยู่ในห้องแอร์อยู่ ฝันนี้ยังอยู่ อยู่ครั้งนึง ก็นั่นแหละ อยู่ครั้งนึง ก็ยังถือว่าได้ครั้งนึงก็ยิ่งดีวะ มันก็เป็นความสุขของเรา ฝันแล้วได้แล้วก็จบแล้วน้ำ เหลืออยู่ที่ว่าคุณจะทำยังไงให้อยู่กับมันให้ได้...” (ID 1)

“...อยากไปแก้ไขอดีต แต่มันคงเป็นไปไม่ได้...” (ID 1)

“...ความพิเศษก็คือ จริงๆ พี่ก็มีความใฝ่ฝันอยากจะเข้ามาหาวิทยาลัยที่เป็นมหาวิทยาลัยรัฐเหมือนกัน เพราะว่าตลอดเวลาก็เรียนเอกชนมา สุดท้ายอะ ก็ได้เข้าไปเรียนที่ ม.เกษตร เพราะว่าไปสอบตรง โดยใช้สอบโควตานักกีฬาที่ ม.เกษตร แต่ว่าคิดที่ ม.เกษตรฯ กำแพงแสนนะ...” (ID 5)

“...พี่ก็เคยคิดอยากจะเปิดร้านกาแฟ ร้านขนมของตัวเอง มันเป็นเรื่องฝันของหลายๆ คนแหละ พี่ก็เป็นคนที่เป็นหนึ่งในนั้น แต่พอไปลงหน้างานจริงๆ นะ สิ่งที่เราเห็นกับสิ่งที่เราฝันมันไม่เหมือนกัน...” (ID 5)

### 3.9 ความสุขอยู่ที่ “นานาจิตตัง”

เพื่อให้เข้าใจความสุขของพนักงานมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอประเด็นความสุขในมิติต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ ทำความเข้าใจรูปแบบความสุขของพนักงานบริษัทแห่งนี้ โดยความสุขที่กล่าวถึงมีมากมายหลายชิ้นอยู่กับปัจเจกบุคคล ดังนี้เอง จึงได้เลือกใช้คำที่ว่า นานาจิตตัง นั่นเอง ความสุขต่างๆ นานานี้ ได้แก่ หนี้อความคาดหวัง ช่วยเหลือคน รู้ใจตน เวลา เงินเดือน ความทรงจำ บ้าน อาหาร ขนม และเครื่องดื่ม ขอสิทธิกรรมและให้สิทธิกรรม สัมพันธภาพ ความผูกพัน ความเข้าใจกันและกัน การรับฟังผู้คน การพูดคุยกับผู้คน สุขภาพไร้โรคไร้ภัย การทำกิจกรรม การอ่านหนังสือที่ตรงความตรงการ ธรรมชาติและเหนือธรรมชาติ เข้าถึงจิตวิญญาณของสิ่งมีชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...อยู่บ้านสบาย เข้าถึงบ้านเสร็จก็นั่งไปเลย กินนู่น กินนี่ เพลินสบาย ไม่สนใจคือถ้าเกิดถึงบ้านแล้ว ไม่สนใจ ปิดประตูเงียบ นั่นแหละชีวิตฉัน...” (ID 1)

“...ก็อยาก อยากให้เขาได้กินอะไรที่แบบอร่อยๆ รสชาติดีๆ แปลกๆ ใหม่ๆ ซึ่งเราสามารถหาให้เขาได้ แล้วเขากินแล้วรู้สึกเขาก็ม แล้วเขายิ้มแก้มปรินี้ เราจะชอบมากเลย คือทำให้คนอื่นมีความสุขอะ เราจะชอบ...” (ID 1)

“...เมเนเจอร์เป็นผู้หญิง เออ..เขาก็เข้าบ้านให้อยู่หลังนี้ ชีวิตก็แบบ เออ..ก็งดีเนอะ เราก้ไปได้ไง เราก้ไม่เข้าใจตัวเองเหมือนกัน...” (ID 2)

“...เลยยังทำให้แบบใกล้ชิดกับเมเนเจอร์มากขึ้น เข้าใจปะ เลยทำให้เรายังแบบผูกพันกับที่นี่มาก...” (ID 2)

“...ก็อยู่ด้วยกันทุกวัน อยู่บ้านเดียวกัน ตอนเข้าไปทำงานก็แบบไปพร้อมกัน กลับมาบ้านเมเนเจอร์ก็จะชวนเราแะ โลดัศ แล้วก็แบบซื้อของ แล้วเขาก็ทำกับข้าวให้เรากิน เหมือนเป็นพี่น้อง เป็นพี่สาวน้องสาว...” (ID 2)

“...ก็ยิ่งผูกพันกันอยู่ ก็โทร แบบว่าโทรคุยกัน เอ็มเอสเอ็นกันตลอด สมัยก่อนเอ็มเอสเอ็น เป็น ไลน์รูปหมาให้เขาดู...คุยกันอยู่ ไปส่องงกก็ไปหาเขา เขาก็แบบชื่อของอะไรมาให้เต็มเลย ที่เราเอาของมาฝาก เขาพาไปเที่ยวไปนู่นไปนี่ คือนั่นก็เป็นมิตรภาพอย่างหนึ่ง...” (ID 2)

“...เงินเดือนดีมาก...” (ID 2)

“...เงิน แต่เงินเรา มันเป็นส่วนสุดท้ายที่เดิมมากกว่า เพราะว่าตอนแรกอะสมัครมาก็ไม่ได้ซีเรียสว่าได้เท่านี้ เราจะโอเคมัย เพราะว่ามันยังเด็กตอนที่เข้ามาแรกๆ ก็ยังเด็กมากๆ ขอประสบการณ์ไว้ก่อน อะไรก็ได้อะไรอย่างเงี้ย...” (ID 2)

“...เลี้ยงเปิด พ่อแม่ให้เอาเป็ดมาเลี้ยง เลี้ยงใหญ่เลย เล้าใหญ่เลยต้องไปเซ็นรับซื้ออาหารเป็ดนะ ซึ่งสมัยก่อนมันไม่ได้เลี้ยงแบบให้กินข้าวเหมือนเดี๋ยวนี้นะ หรือไม่ได้ปล่อยเปิดทุ่งอะไรอย่างเงี้ย ไม่ใช่ ต้องไปรับซื้อที่เรือนะ เวลาเรือขึ้นนะ แล้วก็ไปเป็นเศษปลาเล็กๆ นะ เราต้องไปเอาไปรับซื้อตรงนั้น โดยการใช้รถเข็น ที่บ้านภาษาใต้เรียกกรรณ รถมอเตอร์แล้วก็มี ถ้าทางภาคกลางเขาก็จะมีเหมือนกันนะ แล้วทรายมันก็ดิน โคลนทราย แล้วโคลนระยะระยะประมาณห้าโลนะ ไปกลับสิบโลเงินในวันในทุกเช้าแล้วก็ในวันเสาร์อาทิตย์อย่างเงี้ย อันนี้ก็ช่วงนึง...” (ID 3)

“...ใบสมัครที่แกเอามานะมีครบชุดเลย ผลสอบภาษาอังกฤษ ผลสอบภาษาไทย แล้วก็เลข อะไรอย่างเงี้ย มีหมดเลยนะ ในนั้น พียงเก็บเลยมาจนถึงทุกวันนี้ เออ...” (ID 3)

“...แกว่า พี่ไปว่าครอบครัวแก หมายถึง ทางแม่อะนะ พี่ไม่รู้ตัว พี่บอกพี่ไม่รู้ตัวที่ว่าตอนไหน อืม...ถ้าเงี้ยก็ขอโทษ ขอโทษกรรม พี่ขอโทษกรรมตอนนั้นเลย ก็ไม่รู้ตัวว่าตอนไหน...” (ID 3)

“...เหตุการณ์ที่เราไปเอาที่ดึง ชอบมาก เขาเรียกว่าวอล์คแรลลี่ ครั้งนั้นแหละที่คุณไปด้วย อะไรคือสิ่งที่ทำให้พี่มีความสุข พี่นึกถึงตอนนั้น มันสนุก มันไม่ได้เหมือนเป็นการสัมมนาทั่วๆ ไป นะ คือแกลุยกับเรา เล่นเป่าเปิง เล่น โยนลูกโป่งผสมน้ำ ถ้าโยนไม่ตีรับไม่ได้แตกใส่ตัว อะไรอย่างเงี้ย มีเยอะนะ มีเจ็ดฐาน เราประทับใจฐานลูกโป่ง ของพี่ไม่แตกใส่เลย ต้องดีทั้งคนโยนและคนรับ เราได้บอกแนวทางวิธีการรับนะ ดูลูกด้วย...” (ID 3)

“...ธรรมชาติคืออาจารย์ ผมก็เลยได้รู้ว่า ต้นไม้คืออาจารย์ ที่เราสามารถจะลองผิดลองถูก แล้วมีการวิเคราะห์...” (ID 4)

“...เดียวทำให้ แก่ความทุกข์ให้ ช่วยแก้ปัญหาให้ ใจจะเป็นแบบนี้...” (ID 4)

“...ถ้าเราเรียนรู้วิชาอะไรแล้ว ไม่หวังวิชา ทำให้ ทำด้วยสติปัญญา สมองความรู้ให้เป็นวิทยาทานนะ ให้ความสุขแก่เขา เราก็ได้ความสุขคืนมา นี่คือนั่นที่เราที่คุณลุงอยากให้คุณคนไม่ว่าเพื่อนร่วมงานหรือว่าสถานที่ต่างๆ...” (ID 4)

“...มันเป็นเหมือนใจมันสมัครอยากช่วย อยากทำ ทำแล้ว ช่วยเขาแล้ว จิตใจเราน่ะเสีย เขามีความสุขนี้ เราก็มีความสุข เราภูมิใจนะ เราช่วยเขาได้ เราบรรเทาความทุกข์ของเขา เขาได้ความสุขกลับคืนมา เขาได้รับความสะดวกจากน้ำใจที่เราเอื้ออาทรช่วยเขา...” (ID 4)

“...ผมเป็นคนไม่จู้จี้ จะดูว่าร้านไหนขายของไม่ค่อยได้ จะเข้าไปซื้อเลย ซื้อแล้วยังไม่ฉีกออก กินด้วยคุ้ยด้วย เราจะสังเกตคนนี้ ดูสายตา เหมือนจะสนใจสินค้า เราซื้อเชิญสินค้าเลย ทั้งๆ ที่เราไม่รู้จักแม่ค้าเลยนะ ครับ เชิญครับ สวัสดีครับผม รับอะไรดีครับ ดูก่อนได้นะครับ เลื่อก่อน เชิญก่อนได้เลยครับ เลื่อก่อนครับ สมจิตใจก็ซื้อไปนะครับ ไม่สมจิตสมใจก็ไม่เป็นไรนะครับ โอกาสหน้าก็ถ้าสนใจก็มาซื้อใหม่ได้ มันก็เลยทำให้คนเกิดความสนใจว่าจะไม่ซื้อ ก็แะหน้อย ก็ได้ซื้อ ก็ได้ขาย เห็นคุณเรียก คุณไม่ใช่เจ้าของหรือ ไม่ใช่หอรอครับ ผมก็เป็นลูกค้าเขา แต่ผมมีมนุษยสัมพันธ์อยากให้แม่ค้าได้ขาย พอเขาเริ่มขายดี พอมีลูกค้า ผมจะไม่เข้าละ ผมจะไปร้านอื่น ไปร้านไถ่อย่าง บางทีเขื่อนมัย ที่แรกนึกว่าเขาจะเอาชิ้นเดียวนะ จะเอาชิ้นเดียวคนที่บ้านไม่ค่อยเยอะ ก็เลยบอกว่า ชิ้นเดียวพอหรือครับ เพื่อลูกเพื่อหลานจะหิว เพื่อไปสักหน่อยก็ได้ครับ ไม่เสียครับ ผม ไปอุ่น ไปย่างไปทอดเอา เองนั่นเอา ขออีกสามชิ้น เพิ่มเป็นสี่ ปากครับ...” (ID 4)

“...ที่ตลาดสดกวางการวาน ก็ยังมีคารวาน อ้า ตรงนี้มีใครรับอีกมั้ยครับ ถ้าไม่มีเดี๋ยวผมจะไปคารานโน้น ันเก็บตังค์เลยครับ เก็บจานครบ มีพวงให้ด้วยนะ มีพวงครบชุด ก้วยเต๋ยวน้ำปลา...” (ID 4)

“...มันเหมือนเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่มันเคยพบนะ มีอยู่วันหนึ่ง มันเป็นบุญเกิดปัญญาขึ้นเลยนะ เองี่โยม อาตมาจะเสี่ยงบุญวาสนา ถ้าบุญวาสนาของลูก อาตมมาก็อาจจะส่งของให้กับผู้ตายที่มาเข้าฝันโยม คงถึงแน่นอน อธิษฐานจิตไม่ว่าเสื้อผ้า เงิน อาหารการกิน เมื่อได้รับแล้ว ขอให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ให้ไปเข้าฝันบอกแจ้งข่าวว่าได้รับหรือเปล่า ไปทำพิธีในป่า แล้วกรวดน้ำแผ่เมตตา เข้าไปที่บึงทาบตร ความมหัศจรรย์ก็คือ โยมดีใจ วิญญาณ พุดแล้วจนลูก ดวงวิญญาณทั้งสามดวง ไปยืนเรียงหน้ากันมีเสื้อผ้าใส่ แล้วเขาก็มาเที่ยวที่วัด มากับโยม เขาก็มา จำได้ เสื้อผ้านี้เขาได้ใส่แล้ว กลางวัน เขามากับญาติๆ เห็นสักพัก สักช่วง สักอึดใจที่มากทำบุญ วิญญาณก็ไปเข้าฝัน โยมโยมดีใจ ได้รับจริงๆ โชว์ให้เห็นได้รับคนละห้าสิบบ เกล้าให้ฟังละเอียด ตอนเช้า วันเดียวรู้ผลประสบการณ์ที่เราได้มาจากพระ มันก็เลยผูกจิตเชื่อม โยมมาเป็นสายใยความรู้สึก เป็นปัจจัยเกื้อกูลเรา...” (ID 4)

“...มันเหมือนเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่มันเคยพบนะ มีอยู่วันหนึ่ง มันเป็นบุญเกิดปัญญาขึ้นเลยนะ เองี่โยม อาตมาจะเสี่ยงบุญวาสนา ถ้าบุญวาสนาของลูก อาตมมาก็อาจจะส่งของให้กับผู้ตายที่มาเข้าฝันโยม คงถึงแน่นอน อธิษฐานจิตไม่ว่าเสื้อผ้า เงิน อาหารการกิน เมื่อได้รับแล้ว ขอให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ให้ไปเข้าฝันบอกแจ้งข่าวว่าได้รับหรือเปล่า ไปทำพิธีในป่า แล้วกรวดน้ำแผ่

เมตตา เข้าไปที่บิณฑบาตร ความมหัศจรรย์ก็คือ โยมดีใจ วิญญาณ พุคแล้วชนลูก ดวงวิญญาณทั้งสามดวง ไปยืนเรียงหน้ากันมีเสื้อผ้าใส่ แล้วเขาก็มาเที่ยวที่วัด มากับโยม เขาก็มา จำได้ เสื้อผ้านี้ เขาได้ใส่แล้ว กลางวัน เขามากับญาติๆ เห็นสักพัก สักช่วง สักอึดใจที่มาทำบุญ วิญญาณก็ไปเข้าฝัน โยม โยมดีใจ ได้รับความจริง ๆ โขว์ให้เห็น ได้รับคนละห้าสิบบ เลาให้ฟังละเอียด ตอนเช้า วันเดียวรู้ผล ประสพการณ์ที่เราได้มาจากพระ มันก็เลยผูกจิตเชื่อมโยมมาเป็นสายใยความรู้สึก เป็นปัจจัยเกื้อกูลเรา...” (ID 4)

“...เลยจุกจุกใจคอกบอกคุณตาว่า หลานจะมาเอาสิ่งที่คุณตาได้เข้าฝันเอาออกให้ นะคุณตา ถ้ามีอะไรคุณตาอยากให้คุณชั่งลูกหลานช่วยเหลือขออัญเชิญคุณตาไปเข้าฝันได้ทุกเมื่อ คุณตาคุณยายก็ดี คินต่อมาก็ไม่เป็นไรละ...” (ID 4)

“...ฝันว่าสุนัขตัวใหญ่สีดำมากัดตรงขมับ เกิดกลางสังขรณ์ต้องมีอะไรที่ศาลคุณตาคุณยายแน่ มาดูพวงมาลัยหลุดติดที่แก้มนางรำ ไปเจอที่ศาลก็จุกจุกบอก เอาออกให้แล้วน้ำคุณตาคุณยายน้ำ ลูกหลานจะได้คอยดูแล เราใช้จิตพูด วิญญาณรับรู้ได้...” (ID 4)

“...เหมือนคุณลุงมีเซ็น พุคไม่ได้ เดียวมันเสื่อม แต่สัมผัสได้ สุนัข บอกอะไรยังฟังรู้เลย ไปนอนแล้วนอนแล้ว เอ้อ มีสุนัขตัว โปรดของเจ้านาย เลี้ยงตั้งแต่เล็กจนโต มันหนีน้ำมา ใ้อ การเรียนรู้จิตของสุนัขน่าจะว่าเขาชอบแบบไหน ชอบคูหรือชอบพูดดี เราก็งงไม่รู้ ที่แรกเราดู เขาก็จะวิ่งเตลิดไปทั่ว ความกลัวนะ สุนัขตัวนี้ดูไม่ได้ ดูอาจจะเตลิดเพราะความกลัว ทีนี้เอาใหม่ เปลี่ยนอารมณ์ใหม่ อารมณ์นี้จะได้มัย ทองขาวๆ มาลูกมา พ่อใจดีแล้ว ไม่ดุแล้ว ขอโทษๆ วิ่งกลับมาหาเรา เราก้เลยรู้ว่าดูไม่ได้ ดูกลัว จะพูดอะไรกับเขา ต้องพูดดีๆ โอ้อๆ เขาเหนื่อย แล้วค่อยๆ ฝึกเขา...” (ID 4)

“...เขาก็ปลุกเรด้วยนะ แต่สามตัวเขาน่ารักนะ ทำท่าจะออกนะ เราทำท่าจะขยับ นี่คือฝึกเรียนรู้จากความเคลื่อนไหวของเขา ใ้อตัวขานี่ พอเห็นว่าลุงยังไม่กลับ มีคแล้วค้ำแล้ว ทำไมยังไม่กลับ ก็ลัดลอดวิ่งขึ้นมานบนบันได บางทีก็ลื่นห้อย มานอนข้างๆ รัก หวงทรัพย์ลิน ถ้าลุงไม่อยู่อย่ามาใกล้โต๊ะ มันมุดเข้าไปกัคเลย เอ้อๆ ไม่เป็นไรๆ ลูกเขามาติดต่องาน ก็เลยได้เรียนรู้ซื่อสัตย์ ลุงก็สามารถรู้เขา เขารู้เรา จากจิตวิญญาณสุนัขที่เขาพูดได้ แต่ดูความเคลื่อนไหวของการแสดงของเขา พอใจไม่พอใจ โกรธก็เป็น งอนก็เป็น สุนัขนั้นะถ้างอนนี่ เรียกเอาไถ่คปากยังไม่กินเลย ต่อให้หิวนะ โมโทเดินหนีเลย ไม่กิน ฝึกสุนัขไม่ให้ลุ่มล่าม...” (ID 4)

“...ส่วนหนึ่งอยากจะให้กำลังใจ สองจะให้ข้อมูลคือการต่อสู้ของชีวิต ชีวิตจะต่อสู้ มันต้องมีอุปสรรคขวากหนาม สอนให้มีความอดทน ความอดกลั้น ให้มีสมาธิ การวางเฉย การปล่อยวาง การเปลี่ยนจุดของความขุ่นมัว ความเครียดความกดดันต่างๆ ให้เปลี่ยนอารมณ์ ให้จิตเราไปคู่ต้นไม้ ท้องฟ้า หรืออะไรที่จะให้ความสุขเรา ตัดรอนออกจากความขุ่นมัวต่างๆ ได้ แล้วเราขึ้นอยู่กับได้ ก็คือว่า แรงบันดาลใจ ให้คิดมมกลับนะ เขาให้เราจิตใจสู้ ให้เราทำจุดนี้ พอเราทำจุดนี้จุดนี้จะ

ผ่าน ต่อไปเราจะมีประสบการณ์เรียนรู้ถึงจิตวิญญาณของคน เรียนรู้งานยังง่าย ศึกษาง่าย แต่เรียนรู้จิตใจจิตวิญญาณแต่ละคน อยากเข้าถึงต้องทน ต้องเรียนรู้เอาให้ได้ เมื่อเรียนรู้เสร็จแล้ว คนนี้จิตใจเป็นยังไง คิมบี้ โมโหง่ายหายเร็ว เราอย่าไปติดยึด ปล่อยไป เราเอาตรงนี้เป็นความรู้ ตรงไหนที่เขาว่าเขาดีอะไรไม่ดี ให้ผ่านไปอย่าเก็บ เก็บเอาความรู้ ความรู้คือเขาต้องการให้เราทำตัวนี้ ถึงจะเหนื่อยจะยาก ถึงจะหงุดหงิด เราต้องทำด้วยความสามารถความอดทน นั่นแหละคืออนาคตที่คุณจะยืนยาว อย่าไปสนใจอะไรทั้งนั้น สนใจหน้าที่การงานของคุณให้ดี ศึกษาเรียนรู้ ส่วนที่สองคือแอกทิฟกระตือรือร้น เมื่อเวลาไม่พอ เวลาเสียดสละเวลาเกินหน่อยได้มัยเพื่อการขยายเรียนรู้ให้งานเราเร็วว่าปกติ เราจะได้งานพิเศษให้เจ้านาย...” (ID 4)

“...อยู่ที่นี้ ความสนุกก็คือ เหมือนเราต้องจัดการเอง เอาสิ่งที่เราจะไปเติมให้พวกเขา...” (ID 5)

“...นายก็เป็นคนที่เก่งภาษาอังกฤษมาก เขียนดีมาก จบกฎหมายก็ธรรมดาที่จะต้องใช้อยู่แล้ว แกก็จะเขียนๆ แกๆๆ ใช้อย่างงี้ไม่ได้ มันไม่ควรใช้อย่างงี้ มันต้องอย่างงี้ๆ ประมาณนั้นแหละ จนนายเข้ามาชมว่า เฮ้ย ภาษาอังกฤษดีขึ้นเนาะ นี่เขียนเองเปล่าเนี่ย หรือให้คนอื่นเขียนให้ ก็บอก ที่เขียนเอง นายก็เขาเริ่มผ่อง ก็เข้าใจเขาเนาะ อยากให้เราได้ออกมาให้เราแข็งแรง ให้เราแบบยืนแล้วไม่ใช่...” (ID 5)

“...ที่นี้ก็ดูแลดี ให้หนัก สวัสดิการดี คือพี่มาจากที่ที่ไม่มีอะไร ก็มีเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ เงินเดือนหรืออะไรก็ตามแต่ ก็สนุกดี...” (ID 5)

“...จริงๆ พี่เป็นคนชอบฟังคนอื่น จะให้คนอื่นเป็นคนเล่า ก็ฟัง ฟังไปเรื่อยๆ ไม่ค่อยได้เล่าให้คนอื่นฟัง...” (ID 5)

“...ใจรักผูกพัน ยอมรับนะคะ ถ้าอยู่ที่ไหนก็รักที่นั่น...” (ID 6)

“...ขนาดรองที่เขาอยู่เมเจอร์ ทุกวันนี้เขาอยู่อิสราเอล เขายัง โทรคุยกับพี่นะ เวลาเขามีโอกาส เขาก็โทร ไลน์มา ผูกพันจริงๆ นะ จริงๆ...” (ID 6)

“...พูดเล่น พี่ชอบพูดเล่น เข้าได้กับทุกคน แต่ว่าพี่พูดไม่ได้เก็บมาคิดนะ พี่จะพูดแบบสนุกนะ พูดอะไรก็ทิ้งไป ไม่ได้เก็บเอามาคิด เป็นคนชอบสนุก คุยได้ที่อยากจะคุย ถ้าคนไหนคุยไม่เข้าพี่ก็จะไม่เข้าจริงๆ ถ้าว่าคุยเล่นไม่ได้ พี่ก็จะไม่เล่น...” (ID 6)

“...มีครั้งหนึ่งที่พี่ขาดงาน พี่จะไปหาหมอ หมอเลื่อนนัดพี่วันเสาร์ ผู้จัดการไม่ให้ไป ไม่ให้ไปไม่ได้ ชีวิตพี่ฝากอใหม่ๆ นะ พี่ขาดงานเลยมีวันเดียว อิม พี่ยอมรับ พี่ฝันกฎ เพราะชีวิตพี่อะ พี่เนี่ย พูดตรงๆ นะ งานหนักอะไรให้พี่ทำได้หมด แต่ถ้าให้พี่ลา ถ้าพี่จำเป็นนะ ขอให้ได้ลา ถ้าพี่จำเป็นนะ พี่จะไม่ลาเล่นๆ ถ้ามีธุระจริงๆ ต้องให้พี่ลา ไม่ใช่ขำบังคับ ต้องให้พี่นะ...” (ID 6)



“...แต่ก็ยังดีที่ว่า ทางซีอีโอเขาก็เห็นว่าคนที่เป็นเทคนิคอลอย่างเนี้ยที่ไปต่อบริหารไม่ได้ มีอยู่ เขาก็เลยคิดจะมีแคเรียพาร์ทไทม์ที่เป็นเพียวเทคนิคอล...” (ID 7)

“...เราก็ทำได้เว้ย ทำคนเดียวก็ทำได้เว้ย เอ้า!!...” (ID 7)

“...หู้ว!! นี่แหละ คือสิ่งที่ต้องการ เงินเท่าไรไม่เอาไม่ว่า ให้เท่าไรก็เอาเท่านั้น ไม่เรียก ไม่เขียนด้วยเงินนะ เขียนว่าตาม โครงสร้างบริษัท...” (ID 7)

“...ทุกวันนี้เปลี่ยนมาคิดใหม่ ไม่ออกกะ จะทำงานไปจนถึงวันที่เขาไม่ให้ทำ ซึ่งวันแรกก็นึกว่าถึงหกสิบ พอมาฟังว่าจะไปให้ถึงหกสิบสาม ก็ขยับเส้นตัวเองไปถึงหกสิบสาม ก็ยังมีเวลาอยู่อีกระยะนึง...” (ID 7)

“...เป็นแก๊งค์กลับบ้านเย็น ชอบทำบอร์ด เวลามีวันพระ วันวิสาขะ ก็จะอยู่กับเพื่อน แก๊งค์กลับบ้านเย็น กลับบ้านแบบทุ่มสองทุ่ม ก็แฮปปี้ดี...” (ID 8)

“...มหาวิทยาลัยมีกิจกรรมเยอะเนอะ จำได้ว่าเข้าร่วมกิจกรรมเยอะมาก ก็เข้าร่วมกิจกรรมรับน้องทุกครั้ง เห็นพี่ๆ ทำสันตนาการ อยากทำ อยากช่วย จึงเข้าไปทำงานที่สโมสรคณะ วิทย์ แก๊งค์สันตนาการ ทำเสตนด์ ทำคัทเอ๊าท์ ชอบงานกราฟฟิก งานโปสเตอร์ ออกแบบเสื้อ แนวศิลป์ๆ หน้อยของสโมสร...” (ID 8)

“...ออกค่ายอาสา ไปทาสีบ้าน ก็สนุกดี ได้เจอน้องๆ ที่แบบเหมือนในโซเชียลที่เราเห็น น้องใส่เสื้อขาดๆ รองเท้าขาดๆ เราก็ระดมทุน ไปยื่นไปขอบริจาคตามทำนุบำรุง ไปทำค่ายอาสา รู้สึกว่าได้ช่วยคนอื่น รู้สึกแบบแฮปปี้ ทำให้เรารู้สึกอยากช่วยสังคม...” (ID 8)

“...ไปแข่งงานอะตอมเกมส์ งานแข่งกีฬามหาลัย ก็จะไป ไปทุกครั้งเลย ไป มช. ไปมหาสารคาม ก็จะไป ตัวแทนสโมสร ก็จะแบ่งงานกัน แบบไปเป็นสันบ้าง ไปเป็นนางพยาบาลบ้าง เป็นไรแบบนี้...” (ID 8)

“...หนังสือจะอ่านเฉพาะอันที่เป็นตัวเองสนใจอะคะ ตอนนีชอบอ่านฮาวทูพวกพัฒนาตัวเอง หรือไม่ก็พวกนิยายไซส์ไฟน์ ชอบฟังเพลงที่เขาปลุกระดมความคิดดีๆ ในตัวเรา แนวๆ นี้ มันฟังแล้วเอาใช้ได้จริงเนอะ มันไม่ได้เวอร์ ฟังแล้วก็ดีกับตัวเราด้วย...” (ID 8)

“...จะเข้าร้านหนังสือโซนฮาวทูที่แบบว่าอ่านแล้วทำให้เรารู้สึกดีขึ้นก็ไปอ่าน เคยเสิร์ชเรื่องนึงตอนป.ตรี แต่จำไม่ได้แล้วว่าเสิร์ชเรื่องอะไร เสิร์ชมากเลย ตั้งใจจะไปหาฮาวทู เข้าไปอ่านหนังสือ แล้วก็บังเอิญไปเจอหนังสือเล่มนึง อะ-เคย์ ดีมากเลย มันสอนเกี่ยวกับให้เราแบบลุกขึ้นมาสู้ เปลี่ยนแปลงตัวเอง อ่านแล้วมันดีต่อตัวเอง...” (ID 8)

“...ชอบกินขนมนะ แต่หลังๆ ก็งดหน่อย กินอย่างเจี๊ย ขานม เพราะว่ามหาลัยจะมีร้านนมปั่น แต่ก่อนจะกินบ่อย เลิกเรียนก็ไปหลังมอ หลังมอจะมีของขายเยอะ ช่วงนั้นก็กินกับเพื่อน บิงบิง บิงเย็น เฟรนซ์ฟราย สเต็ก...” (ID 8)

“...แต่ก่อนจะกินขนมหวานหนักมาก เพื่อนจะรู้ จะเห็นเรากินพวกนี้ตลอด แล้วก็ชวนกิน แต่ก็ไม่ได้ทิ้งขาด เพราะเดี๋ยวจะโหย เพราะเป็นคนชอบกินแป้ง...” (ID 8)

“...เป็นที่ๆ รู้สึกว่าเรียนแล้วสนุกกว่าเรียน ป.ตรี จนรู้สึกว่าทำไมไม่เจอวิชาพวกนี้มาก่อน ก็เรียนแฮปปี้ สนุก มีความสุขมาก เพราะว่าได้เรียนวิชาที่ชอบ ชอบเนื้อหาที่เรียน ตอนเรียนเป็นพัฒนาธุรกิจเนอะ มีวิเคราะห์ตามเครื่องมือที่เขาสอนมา แล้วก็มาใช้มาคุยบริษัทว่าบริษัทใช้เรื่องไหนสอนเรื่องไหนบ้าง ชอบทำโครงการ ชอบหาข้อมูล ชอบวิเคราะห์...” (ID 8)

“...ชอบฟรีเซนต์ ชอบทำงานกลุ่ม ชอบออกไปพูด รู้สึกว่า โอ๊ย อันนี้ตัวเรามากเลย ก็แฮปปี้ ผ่านมาด้วยดี...” (ID 8)

“...เป็นการทบทวนให้ไม่ลืม เหมือนกับชุดคู่ความรู้สัก ช่วยเตือนความจำได้ดี เออ เคยมีความคิดนี้เนื้อแล้วก็ลืมไปแล้ว...” (ID 8)

“...อ่านหนังสือให้คนตาบอด แต่ก็เคยไปอ่าน เขาบอกว่า ต้องอ่านประจำแต่ว่าเราต้องมีเวลาประจำไปอ่านทุกเสาร์อาทิตย์...” (ID 8)

“...อยากทำได้มัย อยากทำมูลนิธิปอเต็กตึ๊ง แต่ว่ากำลังศึกษาอยู่ว่าจะไปช่วยเขาได้มัย เพราะตอนนี้เห็นเลือดก็ตัวอ่อน แต่ก็อยากทำงานพวกนี้บ้าง อยาก ช่วย...” (ID 8)

## 4. การดำรงตนให้คงความสุขในปัจจุบันสู่ออนาคต

4.1 มองตนเองในวันนี้สู่วันนี้

4.2 ทำให้ดีกว่าเดิม เพิ่มเดิมอีกสักหน่อย

4.3 สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น

สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง

4.4 จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงบันดาลใจมหาศาล

ภาพที่ 4.4 อดีตกาล ปัจจุบัน อนาคต คือสิ่งที่ต้องใครครวญ

จากภาพที่ 4.5 อดีตกาล ปัจจุบัน อนาคต คือสิ่งที่ต้องใคร่ครวญ อธิบายได้ว่า มีประเด็นรองทั้งหมด 4 ประเด็นรอง ได้แก่ ประเด็นรองที่ 4.1 มองตนเองในวันนี้สู่วันหน้า ประเด็นรองที่ 4.2 ทำได้ดีกว่าเดิม เพิ่มเติมอีกสักหน่อย ประเด็นรองที่ 4.3 สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง และ ประเด็นรองที่ 4.4 จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล โดยจะกล่าวถึงการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ผ่านมาสู่การมองตนเองในปัจจุบันสู่เส้นทางในอนาคตไว้ในประเด็นรองที่ 4.1 มองตนเองในวันนี้สู่วันหน้า จากนั้นจะได้กล่าวถึงการทบทวน ตรวจสอบตนเองอีกครั้งหากย้อนเวลากลับไปด้วยความนึกคิดความเท่าทันเช่นปัจจุบัน อยาที่จะเพิ่มเติมสิ่งใดให้กับตนเองในอดีตกาล ซึ่งจะนำเสนอไว้ในประเด็นรองที่ 4.2 ทำได้ดีกว่าเดิม เพิ่มเติมอีกสักหน่อย กล่าวถึงความตั้งใจในการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นอันเป็นบทสรุปชีวิตทั้งหมด ซึ่งจะนำเสนอไว้ในประเด็นรองที่ 4.3 สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง และในส่วนสุดท้ายจะได้กล่าวถึงการเปลี่ยนครั้งสำคัญของชีวิตที่สร้างการจดจำไม่รู้ลืม ซึ่งจะนำเสนอไว้ในประเด็นสุดท้าย ประเด็นรองที่ 4.4 จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล มีรายละเอียดดังนี้

#### 4.1 มองตนเองในวันนี้สู่วันหน้า

เมื่อกล่าวถึงอนาคตของผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่าน ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลบางท่านกล่าวถึงอนาคตในหลายแง่มุมซึ่งมีผลต่อความสุขในการทำงานในปัจจุบันและการใช้ชีวิตในปัจจุบันสู่อนาคตเช่นกัน แง่มุมดังกล่าวที่เป็นนัยและเป็นประเด็นสำคัญ ได้แก่ การพยายามเข้าใจให้มากขึ้นกว่าเดิม การสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการจำลองความคิดของตนเอง อาชีพหลังการเกษียณ และมองหาความแปลกใหม่ที่ท้าทายหัวใจมากยิ่งขึ้น เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราว่าเราต้องพยายามมากกว่านี้อีกเยอะ เยอะ เยอะ ก็อย่างที่บอก เรามองหัวหน้าเราแบบ ในบางมุม ก็เป็นบุคคลที่เราอยากเก่งแบบนั้น อยาจะมีวิธีการคิดแบบนี้ อยาจะแบบคงความเป็นเราอยู่ เข้าใจปะ แต่ก็อยาจะใช้วิธีตัดสินใจแบบนี้ ทำไม่ถึงตัดสินใจ คืออยาอยาแบบซึมซับวิธีแบบนี้จากเขาให้ได้อย่างนี้” ซึ่งเราว่าเราต้องใช้เวลา บ้างเหมือนกัน...” (ID 2)

“...ถ้าแฟนเราเสียไปก่อนเรา แล้วเราจะอยู่ยังไง อันนี้ด้วยความที่พออาจจะคิดล่วงหน้าไปก่อนก็ได้ ก็เลยมีภูมิด้านทาน มีความพร้อมที่จะ จำลอง จำลองชีวิตตัวเอง...” (ID 3)

“...ตอนนี้ก็เตรียมตัวไว้เหมือนกัน สอบใบขับขี่สาธารณะ จะไปเรียนอาชีพ ช่างตัดผมบ้าง จะไปสมัครงานในโรงรับจำนำบ้าง...” (ID 7)

“...ก็ อีกสองทีน่าจะจะได้ทำงานที่ท้าทายขึ้นกว่าเดิม เพราะว่าเป็นคนไม่ชอบอยู่นิ่งๆ...” (ID 8)

“...ก็เนียแหละค่ะ ได้ทำงานใหม่ๆ อะไรที่ทำหายตัวเอง ไม่น่าเบื่อ ถ้ามีงานใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ ยินดีทำนะค่ะ เพราะารู้สึกว่า เราควรรู้อะ ความรู้ไม่หายไปไหนหรอก ยังไงมันก็ได้ใช้...” (ID 8)

#### 4.2 ทำได้ดีกว่าเดิม เพิ่มเติมอีกสักหน่อย

ในลักษณะเดียวกัน เมื่อกล่าวถึงอดีตที่ผ่านมาของผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่าน ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลบางท่านกล่าวถึงอดีตในหลายแง่มุม ได้แก่ การเปิดใจให้กว้าง เปิดกายให้พร้อม เรียนรู้ให้มากกว่านี้ รู้จักยินยอม ช่วยเขาก็เหมือนช่วยเรา พลังแห่งชีวิตสร้างได้จากการเติมเต็มพลังแห่งความใฝ่ฝัน และความสำเร็จย่อมมา เป็นต้น ซึ่งแง่มุมเหล่านี้เองมีผลต่อความสุขในการทำงานในปัจจุบันและการใช้ชีวิตในปัจจุบันสู่ออนาคตเช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...เราคิดว่าเราน่าจะเปิดใจให้มันกว้างกว่านี้ เพื่อให้สิ่งใหม่ๆ มันเข้ามา แล้วก็จริงๆ แล้ว เราก็เปิดอยู่น้ำ แต่ทุกคนไม่ค่อยกล้า ไม่ค่อยกล้าเข้ามา ประกอบกับเราทำตัวเฉยๆ ด้วยมันคนถึงไม่ค่อยเข้า...” (ID 1)

“...บอกว่าอะไรมันก็ไม่แน่นอนหรอกนะ เพราะฉะนั้นเราพยายามเรียนรู้เลียนแบบในสิ่งที่เขาประสบความสำเร็จให้ได้มาก เก็บเกี่ยวตรงเนี่ย...” (ID 3)

“...ถ้าบอก ก็คือ หนึ่งก็คือเรื่องของภาษาไม่ว่าจะเป็นภาษาอังกฤษหรือว่าภาษาจีน ถ้าได้สองภาษานี้ชีวิตจะดีขึ้นกว่าเดิมเยอะมากๆ ไม่ว่าจะอยู่ในแคเรียพาทไหนๆ คุณจะมีแวลูขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง คงจะต้องเรียนภาษาให้เยอะ เรียนเพื่อใช้สื่อสารและติดต่อกับบุคคลภายนอกได้ อันนี้คือการสร้างแวลูให้ตัวเองซึ่งสำคัญ...” (ID 5)

“...อยากจะเรียนหนังสือ ถ้าข้อนได้นะ สมัยก่อนพ่อแม่ก็ให้พี่เรียนนะ ไม่ใช่ที่ว่าพี่อะไรนะ พี่นะเป็นคนชนบท ความรู้ยังไม่ได้ก้าวไกลเท่าทุกวันนี้ เพราะว่าเราไม่คิดว่า เออ เราจะทำงานอะไร สมัยก่อนเรียนจบ อ่านหนังสืออ่านออกแค่นั้นจบพอ ไม่ได้ซีเรียส พอที่นี้อยากจะย้อนหลัง อยากจะเรียนเยอะๆ ถึงอยากจะให้ลูกเรียนไป ไม่อยากให้ลูกลำบากเหมือนเรา พอสมมติวันข้างหน้าพ่อแม่ไม่ได้ช่วย เราก็คงไม่ได้อยู่แล้วนะ ความรู้ลูกมี เขาจะได้เลี้ยงตัวเขาได้...” (ID 6)

“...ตอนนี้ก็ยังอยากอยู่นะ ยังไม่ได้ศึกษาจริงจัง อยากไปแบบออกค่ายอาสาที่เขาต้องลาหยุดแบบสักช่วงนึงไปบนคอย อยาก อยากทำ แล้วก็ทำงานที่ช่วยคนอื่น...” (ID 8)

“...อยากเรียนก็ตำราคลาสสิก เรียนเบส อยากมีประสบการณ์ด้านบีดี อยากสอบโทอิก ตอนนี้กำลังจะไปเรียนภาษาอังกฤษ...” (ID 8)

### 4.3 สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง

เป็นประเด็นเตือนใจผู้วิจัยเองรวมถึงเตือนใจผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ตลอดจนท่านผู้อ่านทุกๆ ท่านว่าด้วยเรื่องการใช้ชีวิต ซึ่งผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านได้นำเสนอไว้ในหลายแง่มุมมองอันมีค่ายิ่ง ได้แก่ ไม่ขาดวินัยให้กับชีวิต ทำวันนี้ให้ดีที่สุด อย่าเพิ่งพักถึงวันไหนๆ เวิร์คไลฟ์บาลานซ์ ผสมผสานแบบนี้เอง จากจิตวิญญาณชีวิตผู้คิดสอนใจ นอกจากปลาหมอตายเพราะปาก ยังตายได้ด้วยเพราะทัศนคติของปลาหมอตายเอง จากความสบายใจสู่ความตั้งใจ ถ้ารู้ว่าใช้ให้ใจ โกงอน อดทนอีกนิด ชีวิตจะเข้มแข็งขึ้น หากสิ่งที่รักให้เจอเสียก่อน และสุดท้ายคือ เต็มที่และเต็มใจ เข้าอกและเข้าใจ คิดดีรักษาไว้ รู้หัวใจรู้เท่าทัน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ขาดวินัย เชื้อมัยว่า เองง่ายๆ เลยน้ำ กับแค่การกินยานี้ กินยานี้เขาบอกให้กินเช้า กินเย็น กินกลางคืนก่อนนอนทุกวัน ก่อนนอนเนีย ดูซิสองคืนละ หลับเพลิน พอล้มตัวลงนอนคืนหลังยังไม่ทันได้กินยาเลย หลับแล้ว เอ้าไม่ได้กิน เวลาจะกินที่ต้องเอามาตั้ง เรียงไว้เป็นแถวเพื่อไม่ให้ตัวเองลืม ถ้านั่งลงบนเตียงเมื่อไหร่ คือหลับนะ หลับก็คือไม่ได้กิน เพราะฉะนั้นก่อนนอนทุกอย่างต้องมาเรียงไว้ตรงหน้า ให้รู้ว่าฉันกินแล้วน้ำ บางทีก็ลืม กินแล้วหรือยังว่า จะกินอีกก็ไม่กล้ากิน กลัวมันซ้ำกัน นั่นแหละ...” (ID 1)

“...ก็สู้ๆ ต่อไปแหละ ทำให้ดีที่สุดเท่าที่กำลังของเรามีอยู่ แล้วก็ปล่อยวางเยอะๆ เพราะว่าถ้าไม่ปล่อยวางอะนะ อยู่ยาก มันต้องรู้จักปล่อยวาง ชีวิตคนมันสั้น เราก็ไม่รู้ว่าวันนี้เราอยู่ดีมีความสุข พรุ่งนี้เราจะเป็นไง ไม่รู้ ออกจากบ้านอาจจะไม่ได้กลับมาก็ได้ ก็บอกๆ ทำวันนี้ให้ดีที่สุด วันอื่นไม่ต้องไปพูดถึง ที่ผ่านมามันคืออดีต วันข้างหน้าก็คืออนาคต ไม่รู้ว่ามันจะเป็นยังไง ไม่สามารถบอกได้...” (ID 1)

“...เราก็เลยรู้ว่า ไอ้คำว่าเวิร์คไลฟ์บาลานซ์มันคือแบบนี้แหละ ช่วงที่งานนะ โหด มันก็ต้องทำต่อ แต่มันก็ต้องมีจุดที่จะต้องพักแล้วนะ อย่าไปแบบเครียดกับมันมาก ต้องปล่อยบ้าง ก็แมนเนจได้ มีคนรอบข้างอยู่ด้วย ก็เลยใจเย็นๆ ค่อยๆ แก้...” (ID 5)

“...พี่ก็จะบอกให้น้องตั้งใจทำงาน ถ้าพูดน้องคนไหนที่เรียนอยู่ ตั้งใจเรียน ทำงาน เรียนจบก็ทำงาน ประสบการณ์มันเยอะ ถ้าไม่ทำงาน พ่อแม่เราก็ไม่มี บางคนนะ พ่อแม่ไม่มี ก็ต้องส่งตัวเองเรียนเสีย ทั้งคู่ ก็เรียน ตั้งใจทำงาน แล้วก็ งานมันมันงั้นแหละ ดิคชันนะ ทุกที่มันต้องมีปัญหา แต่เราต้องแก้จุดนี้ให้ได้ ต้องเข้ากับคนให้ได้ ถ้าเข้าไม่ได้นี่คือจบ ทุกที่ แต่อย่าคิดว่าทำงานสบายนะ ลำบากทุกที่ ถ้าทำงานนะ ถ้าสบายเขาไม่จ้างเราหรอก จริงๆ นะ...” (ID 6)

“...ทัศนคติเราเองแหละที่ทำให้เราพลาดโอกาสในชีวิตไป...” (ID 7)

“...พยายามเตือนตนเองเหมือนกันว่าอย่าไปคาดหวังมาก ถ้าเขาทำไม่ได้ก็ทำไม่ได้ ถ้าเราทำให้เขาได้แค่ไหนเราก็ทำให้เขาได้แค่นั้น คือ ปล่อยวาง ระวังบ้าง อย่าไปคาดหวังว่าต้องสำเร็จหมด...” (ID 7)

“...คุณไปเปลี่ยนคนทั้งองค์กรเขาไม่ได้หรอก คุณน่าจะต้องเปลี่ยนตัวคุณ ก็เลยปล่อยวางแล้วก็ปรับเปลี่ยน สบายใจ...” (ID 7)

“...อย่าทิ้งมันเลย...” (ID 8)

“...ที่ผ่านมามันก็บอกเรา มันก็เป็นประสบการณ์ที่ดี อยากรบอกว่า น่าจะทนกว่านี้ อีกนิดนึง อดทนกว่านี้น้ำ...” (ID 8)

“...จะบอกว่า น่าจะหางานที่ชอบก่อนแล้วค่อยเรียน...” (ID 8)

“...ก็แค่อยากจะบอกว่า ใช้ชีวิตให้เต็มที่ แล้วก็ทำตามในสิ่งที่หัวใจหรือร่างกายของเราต้องการ มันก็จะทำให้เรามีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น แล้วก็เข้าใจคนอื่นให้มากขึ้น แล้วก็ทุกอย่างมันอยู่ที่ความคิดของเรา ถ้าเราคิดว่าเราทำได้ คิดว่ามันคืออะไรอย่างเงี้ย เราก็จะทำมันได้ แต่ถ้าคิดแบบเราไม่ได้ ร่างกายเราจะตอบ ทำไม่ได้ เราก็จะขี้เกียจ ทุกอย่างอยู่ที่ตัวเรา อยากให้คิดให้ดี ตั้งใจทำงาน อยากทำอะไรก็ทำ ตามที่หัวใจเราต้องการ...” (ID 8)

#### 4.4 จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล

ผู้วิจัยพบว่าตลอดการใช้ชีวิตที่ผ่านมาของผู้ให้แต่ละท่าน พบว่าบางท่านจะมีจุดเปลี่ยนชีวิตที่สำคัญโดยส่วนมากจะเป็นเช่นนั้น ทว่าบางท่านก็ยังไม่มียุคเปลี่ยนดังกล่าว เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบว่า จุดเปลี่ยนต่างๆ นั้นมีสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่อาจเลี่ยงได้หรือคาดหมายได้สำหรับบริบทชีวิตของบางท่าน และสำหรับบางท่านที่ไม่มีจุดเปลี่ยนนั้น อาจเป็นเพราะการคาดการณ์วางแผน และการส่งเสริมสนับสนุนจากกัลยาณมิตรจึงทำให้ป้องกันไม่เกิดจุดเปลี่ยนเชิงลบของชีวิตได้ เช่นเดียวกันจุดเปลี่ยนย่อมมีอีกด้านหนึ่งเสมอ ในที่นี้ ผู้วิจัยขอเสนอจุดเปลี่ยนที่สร้างแรงขับเคลื่อนชีวิตให้กับผู้ให้ข้อมูลบางท่านในบางช่วงบางตอนของชีวิต ได้แก่ ภาษาอังกฤษเปลี่ยนชีวิต คำสอนและบันทึกความทรงจำของคนสำคัญ ใคร้ควรดูแลอย่างแยบคาย การศึกษา เทคโนโลยี การทำงานและสังคมการทำงาน และ การรักษาสมดุลชีวิตคนชีวิตงาน ดังคำกล่าวที่ว่า .....

“...ก็เลยไปเรียนคณะมนุษยศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร อังกฤษธุรกิจเพื่อการสื่อสาร อืม..แล้วก็ชอบ ก็เอ็นจอยตลอดเลย เออ..รู้ว่าตัวเองชอบอะไร...” (ID 2)

“...พอร้องไห้แรกๆ ก็ แม่บอกว่า... ให้อดทน แม่ก็เลยเล่าความลำบากของแม่ให้ฟัง สมัยแม่เล็กกับพ่อ...” (ID 2)

“...เราเคยไปเจอ สมุดบันทึกเขาอันนึงเว้ย ตอนเรากลับ ตอนที่เราลาออกแล้วเรา พักกว่าจะมาเข้าที่เนี่ย เราไปเจอเราไปอ่าน ไดอารี่เขา เราร้องไห้ใหญ่เลย เขาแบบ .... อือๆ... อือๆๆ .....เราว่าจุดนี้แหละที่ทำให้เรา ทำให้เราไอนี้กับเขามากขึ้น...” (ID 2)

“...เราว่าจุดเปลี่ยนคือตรงนี้ด้วยแหละ เหมือนค่อยๆ ซึมมา เขาผ่านอะไรมาเยอะ มากอะไรอย่างเงี้ย...” (ID 2)

“...ดีขึ้นด้วยคิดนี้แหละ คิดว่า ชีวิตครอบครัวเป็นอย่างงี้เพราะอะไร คือน่ากลับคิด มา ลูกเราเคยออกจากเราไป เพราะอะไร เพราะเราเคียวเขามากเกินไป ถ้าไม่หนักเกินไปเราก็จะ เจียบ ถ้าหนักหนาเกินไปเราก็จะพูด ทำให้เราถึงเป็นแบบนี้ สาเหตุก็มาจากตนเองง...” (ID 3)

“...ในที่สุดก็เลยบอกที่บ้านอาจจะไม่เรียนละ ไม่ไหวจริงๆ เราว่าไปไม่ได้ ใจรู้อยู่แล้วว่าไปไม่ไหว ตอนนั้นก็เริ่มละ ไปหาหนังสือที่เกี่ยวกับแนวว่าเรียนอะไรดี มันจะมีหนังสือ แนะนำสถานที่เรียนมหาลัย ก็เปิดๆๆๆ ดู จนกลับมา นั่งคิดด้วยน้ำว่า แล้วอยากเรียนอะไร อยาก เรียนบริหารหรือเปล่า อยากไปเรียนทฤษฎีมัย หรืออยากเรียนภาคปฏิบัติ เอ๊ย!! มีวิทยาลัยอุตสาหกรรม ด้วยหรือ ไม่เคยรู้จักไม่รู้ว่าเป็นอะไร เสียเรียนเกี่ยวกับการครัว การครัวทำอะไร ก็เลยเริ่มหาข้อมูล ระหว่างที่อยู่ที่นี่ ไปด้วย แล้วก็ค้นพบว่า มันเป็นการบริหารแหละแต่ว่ามันจะมีการทำภาคปฏิบัติ เยอะ คือพี่อาจจะ ไม่ค่อยแบบนั่งเรียนทฤษฎีเยอะๆ มันน่าเบื่อเนอะ ง่วงด้วย คือรู้สึกว่ เออมันมี ภาคปฏิบัตินะ เอ๊ยได้ทำอาหารด้วยหะ เอ๊ยน่าจะสนุก ก็เลยรู้สึกว่เออนี้แหละเป็นหนึ่งช้อยส์ละ...” (ID 5)

“...ก็ได้ไปเจอเพื่อนที่หลากหลายเหมือนกัน แล้วก็มิในเครือเซ็นทรัลเอง เขาก็มี เหมือนแบบส่งคนที่ได้รับโอกาสพวกที่เป็นพนักงานที่เขาอยู่ใน โรงแรมมาเรียน นั่นก็จะมีอยู่ ประมาณยี่สิบห้าชีวิต ก็มีแบบประมาณเด็กครึ่งนึงเป็นพวกผู้ใหญ่อีกครึ่งนึง มารวมตัวกัน ซึ่งก็จะมี ทั้งฝ่ายที่อยู่หน้าบ้านคือเป็นเลิฟเป็นเวทเทรสบกับการที่อยู่หลังบ้านก็จะเป็นครัว แล้วก็จะมี โคน กระจายไปตามจุดต่างๆ ของเซนโรงแรมที่เขาโคเอาไว้...” (ID 5)

“...ตอนนี้เบื่อละ เบื่องานหลังบ้านนะ เพราะจากที่ไปอยู่จริงๆ ก็เลยทำให้รู้ว่าจริงๆ อาจจะไม่ได้ชอบแบบอยู่หลังบ้านขนาดนั้น ไม่เจอใครเลยนอกจากเพื่อนที่เป็นเซฟอยู่ด้วยกัน ก็เจอ อยู่แค่นั้น แล้วก็ความที่มัน โดยาก หมายถึงว่า สิบปีที่แล้วอาหารเพิ่งบูม โดยาก เป็นผู้หญิงโอดยาก เป็นผู้ชายอยู่ข้างในมัน โดเร็วกว่าจริงๆ นะ เห็นชัดมาก รู้สึกว่ อยู่ก็เจอแต่เพื่อน ไม่เจอใคร เราไม่ได้ เห็นโลกภายนอก สุดท้ายก็เลยตัดสินใจว่ โอเคไปพี่ ไปเป็นผู้จัดการร้านขายขนมปัง...” (ID 5)

“...ก็มาเจอเรื่องที่น่าเสียใจอะนะ หัวหน้าเก่าที่ก็บอกพี่ว่า พี่จะออกกะนะ อันนั้น เป็นครั้งแรกที่ซ็อก แล้วเราก็ออยู่กับเขามานาน แล้วก็รู้สึกว้า! ไปไหนแล้วอะ ทำไมถึงกัน ก็เด็ก อยู่เนอะตอนนั้น ก็ทำงานอยู่ด้วยกันสองปี แกกะว่าแกจะไปเรียนละ โอ้ย ตอนนั้นร้องไห้เลยนะ แก บอก มันก็ทุกคนต้องมีการลาจาก บางทีก็มีเหตุผลอะไรบางอย่างหรือมีโอกาสบางที่แกตัดสินใจว่า แกจะไป แต่ไม่ต้องเสียใจหรอกเพราะเดี๋ยวยังไงเราก็ได้เจอกันแต่แค่ไม่ได้เจอที่ทำงานเดียวกัน แต่ เดียวเราก็จะได้เจอกันอีก...” (ID 5)

“...แต่จริงๆ ก็เป็นจุดหนึ่งที่ทำให้กำลังใจมันลงนะ ใจเย็นลง แต่ก่อนก็ใจร้อนเห มีอกกัน เป็นคนใจดี แต่ใจร้อน แล้วก็คือ มันก็เลยลด บางทีก็เลยดูเฉื่อย แกจะเย็นไปไหน พี่แค่รู้สึกว่า ไม่อยากเครียด กลัวกลับไปเป็นเหมือนเดิม ชีวิตมันจะไม่บาลานซ์ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ก็พยายามบาลานซ์ชีวิต...” (ID 5)

“...เรียนมาถึงระดับมัธยมก็เริ่มมีความคิดเป็นของตัวเองละ อยากทำกิจกรรม ลูกเสือก็เลยออกมาเรียนต่อ โรงเรียนวัดราชา...” (ID 7)

“...สรุปสุดท้ายก็เลือกไปเรียนที่พิษณุโลก วันที่ไปส่งขึ้นรถไปนี่แม่ไปส่ง แม่ไปส่งรับน้องขึ้นรถไฟที่หัวลำโพง อิมฮี่ จำภาพติดตาเลย เป็นลมครั้งแรกในชีวิต ตอนที่รถไฟมันดี ระฆังดังอะ เตรง เตรง เตรง มือสั่นเลย มือสั่น...” (ID 7)

“...ได้ไปเห็นคอมพิวเตอร์ของทหารในค่าย เขาให้จับ ให้พิมพ์งาน เวิร์ดราชวิถี แล้วก็ปรีนท้ออกไข แล้วก็มาโรเนียว เราก็เลย เฮ้ย!! คอมนี่แม่งอะไรวะเนี่ย...” (ID 7)

“...ไอที่ต้องหาตั้งค้ด้วย เลยหงายหลังเลย ไอที่หาตั้งค้ ตายละทำงานมาตั้งสิบเก้าปี เคยแต่ใช้ตั้งค้...” (ID 7)



## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง ผู้วิจัยนำเสนอรายละเอียดของการวิจัยโดยสรุป ดังนี้

#### 1. วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง

#### 2. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลประชากร คือ พนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง เพศหญิงชาย มีอายุ 22 ปีขึ้นไป มีอายุงานตั้ง 0-5 ปีจำนวน 4 คน และมีอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำนวน 4 คน โดยทั้ง 8 ท่านมีความยินดีเข้าร่วมวิจัย ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง และทำแบบประเมินความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER ที่มีคะแนนตั้งแต่ 50.00% ขึ้นไป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีทั้งหมด 3 เครื่องมือ ได้แก่ แบบวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง และแบบสังเกตพฤติกรรม ใช้ประกอบการณ์สังเกตกลุ่มตัวอย่าง

#### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบขึ้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนคัดกรอง ขั้นสัมภาษณ์ และ ขั้นสังเกต

โดยขั้นตอนคัดกรอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER และคัดกรองเฉพาะพนักงานที่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 50.00 ขึ้นไป (หรือพนักงานที่มีความสุขในระดับ HAPPY ขึ้นไป) โดยเครื่องมือการวัดความสุขด้วยตนเอง หรือ HAPPINOMETER นี้ (The Happiness Self-Assessment) ได้ถูกพัฒนาขึ้นโดยคุณศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต คุณกาญจนา ตั้งชลทิพย์ คุณสภพรัตน์ จรัสสิทธิ์ คุณเฉลิมพล สายประเสริฐ คุณพอดานูนยติธระ คุณวรรณภา อารีย์ แห่งสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งสงวนลิขสิทธิ์ ปี พ.ศ. 2555 จัดพิมพ์โดย โครงการจับตาสถานการณ์ความสุขคนทำงานในประเทศไทย เหตุที่ผู้วิจัยเลือกนำเครื่องมือนี้มาใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจาก HAPPINOMETER เป็น

นวัตกรรมของการวัดคุณภาพชีวิตและความสุขทางด้านสังคมศาสตร์ที่น่าเชื่อถือ ทันสมัย และมีช่องทางในการวัดความสุขด้วยตนเองที่สะดวกและมีประสิทธิภาพโดยได้ดึงเอาความเด่นของดัชนีในแต่ละมิติของคุณภาพชีวิตและความสุขคนทำงานมารวมอยู่ในเครื่องมือนี้อย่างท้าทายและสนุกสนาน ทั้งยังสะท้อนความจำเป็นที่องค์กรต้องพัฒนาสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขของคนในองค์กรอย่างทันท่วงที เพื่อให้คนทำงานอย่างมีความสุข และก่อให้เกิดเป็นองค์กรแห่งความสุขได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ใช้ประโยชน์ได้จริง สู่ถึงความเอาใจใส่ขององค์กรที่มีต่อคนภายในองค์กร เป็นเครื่องมือที่แสดงถึงความห่วงใย ความผูกพัน ความร่วมมือ และความภาคภูมิใจของบุคคลทุกระดับในองค์กรที่มีต่อกันและกัน อีกทั้งเป็นที่รับทราบและยอมรับโดยทั่วกันของหน่วยงานภาครัฐหลายหน่วยงาน ได้แก่ สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) โดยทางสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี 2551 โดยเริ่มต้นจากการสร้างตัวชี้วัดความสุขของคนทำงานในภาคอุตสาหกรรม ต่อมาในปี 2553 ได้สร้างตัวชี้วัดสำหรับวัดความสุขของข้าราชการพลเรือน และได้พัฒนาตัวชี้วัดความสุขดังกล่าวให้เป็น “แบบสำรวจความสุขด้วยตนเอง: SELF-ASSESSMENT” พร้อมโปรแกรมเอ็กซ์เซลที่เป็นโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ระดับความสุข และสุดท้ายก็ได้เครื่องมือ HAPPINOMETER เพื่อใช้ในการวัดคุณภาพชีวิตและความสุขด้วยตนเองของคนทำงานในองค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชน โดยกำหนดตัวชี้วัดความก้าวหน้าของมนุษย์ เรียกว่า “ความสุขแปดประการ” แบ่งออกเป็นสามกลุ่มหลัก ได้แก่ กลุ่มที่หนึ่ง ความสุขของตนเอง มีหกประการ ได้แก่ สุขภาพดี (Happy Body), ใจงาม (Happy Heart), ผ่อนคลาย (Happy Relax), หาความรู้ (Happy Brain), ใจสงบ (Happy Soul) และ ปลอดภัย (Happy Money) กลุ่มที่สอง ความสุขของครอบครัว มีหนึ่งประการ ได้แก่ ครอบครัวดี (Happy Family) และ กลุ่มที่สาม ความสุขของสังคม มี ห นึ่ง ประการ ได้แก่ สังคมดี (Happy Society) โดยประกอบด้วยตัวชี้วัดความสุขทั้งหมดห้าสิบหกตัวชี้วัด แบ่งออกเป็นสามส่วนหลัก ได้แก่ ส่วนที่หนึ่ง ส่วนคำถามทั่วไป จำนวนแปดข้อ และส่วนที่สอง ส่วนคำถามมิติความสุขเก้ามิติ จำนวนห้าสิบหกข้อ มีรายละเอียดดังนี้ Happy Body (สุขภาพดี) หมายถึง การที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมส่วน มีพฤติกรรมการบริโภคที่ดี/เหมาะสม มีความพึงพอใจสภาวะสุขภาพกายของตนเองมีดี มีหกตัวชี้วัด คือ ค่า BMI ภาวะอ้วนลงพุง ออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความพึงพอใจต่อสุขภาพกาย Happy Relax (ผ่อนคลายดี) หมายถึง การที่บุคคลสามารถบริหารเวลาในแต่ละวันเพื่อการพักผ่อนได้อย่างมีคุณภาพ พึงพอใจกับการบริหารจัดการปัญหาของตนเอง และใช้ชีวิตให้ง่ายสบายๆ มีดี มีห้าตัวชี้วัด คือ ความ

พอเพียงในการพักผ่อน กิจกรรมหย่อนใจ ความเครียด ชีวิตเป็นไปตามที่คาดหวัง และการจัดการกับปัญหาในชีวิต Happy Heart (น้ำใจดี) หมายถึง การที่บุคคลมีจิตสาธารณะ มีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม และมีเมตตากับคนรอบข้าง มิตินี้ มีเก้าตัวชี้วัด คือ ความรู้สึกรู้สีก่อนอาหาร การให้ความช่วยเหลือแก่คนรอบข้าง การทำงานเป็นทีม ความสัมพันธ์เหมือนพี่เหมือนน้อง การสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานในองค์กรการถ่ายถอดแลกเปลี่ยนการทำงาน การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม และการเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม Happy Soul (จิตวิญญาณดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความตระหนักถึงคุณธรรม และศีลธรรม รู้แพ้รู้ชนะ รู้จักให้ และมีความกตัญญูรู้คุณ มิตินี้ มีห้าตัวชี้วัด คือ การทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรมศาสนา การให้ทาน และการปฏิบัติกิจตามศาสนา การให้อภัย การยอมรับและการขอโทษ รวมถึง การตอบแทนผู้มีพระคุณ Happy Family (ครอบครัวดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกผูกพัน เชื่อใจ มั่นใจ และอุ่นใจกับบุคคลในครอบครัวของตนเอง มิตินี้ มีสามตัวชี้วัด คือ เวลาอยู่กับครอบครัว การทำกิจกรรมกับครอบครัว และมีความสุขกับครอบครัว Happy Society (สังคมดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนบ้าน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เอาเปรียบผู้คนรอบข้าง ไม่ทำให้สังคมเสื่อมถอย มิตินี้ มีหกตัวชี้วัด คือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สินการขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชน สังคมสงบสุข และการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข Happy Brain (ใฝ่รู้ดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความตื่นตัวกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อปรับตัวให้เท่าทันและตั้งรับการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา และพอใจที่จะแสดงความคิดเห็นอยู่เสมอ มิตินี้ มีสามตัวชี้วัด คือ การแสวงหาความรู้ใหม่ๆ การพัฒนาตนเอง และโอกาสในการพัฒนาตนเอง Happy Money (สุขภาพเงินดี) หมายถึง การที่บุคคลมีวินัยในการใช้จ่ายเงิน มีความสามารถและพึงพอใจในการบริหารจัดการระบบการรับ จ่าย และออมเงินในแต่ละเดือน มิตินี้มีสี่ตัวชี้วัด คือ การผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ การชำระหนี้ เงินออม และความพึงพอใจของค่าตอบแทนที่ได้รับ และ Happy work-life (การงานดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความสุขสบายใจในที่ทำงาน มีความรัก ความผูกพัน และความภาคภูมิใจในองค์กร มีความมั่นใจในอาชีพรายได้ และมีความพึงพอใจกับความก้าวหน้าของตนเองในองค์กร มิตินี้ มีสิบห้าตัวชี้วัด คือ ความสุขต่อสภาพแวดล้อมในองค์กร การได้รับการดูแลด้านสุขภาพ ความพึงพอใจต่อสวัสดิการ การได้รับการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามกฎหมายแรงงาน ความเหมาะสมของการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง ความมั่นคงในอาชีพ ความเสี่ยงจากการทำงาน การลาออกจากงาน การเปลี่ยนสถานที่ทำงาน การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ความถูกต้องของการจ่ายค่าจ้าง ความตรงเวลาของการจ่าย ค่าจ้าง และการทำงานอย่างมีความสุข และส่วนที่สาม ส่วนคำถามวัดระดับความสุข ณ ปัจจุบัน จำนวนหนึ่งข้อ โดยเกณฑ์การคัดเข้าเพื่อทำการสัมภาษณ์นั้น ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านเป็นพนักงานบริษัทแห่งนี้ ผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน

ได้ทำแบบวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER โดยคัดกรองเฉพาะพนักงานที่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 50.00 ขึ้นไป (หรือพนักงานที่มีความสุขในระดับ HAPPY ขึ้นไป) ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ข้อมูลและเป็นผู้ที่มีความสามารถในการถ่ายทอดประสบการณ์ได้ดี สามารถสื่อสารด้วยการพูดเป็นภาษาไทยได้ ทั้งนี้ได้ตั้งเกณฑ์การคัดออกไว้ในกรณี (ถ้ามี) โดยหากท่านไม่สะดวกในการให้ข้อมูล และทำแบบวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER โดยคัดกรองเฉพาะพนักงานที่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0 - 49.99% (หรือพนักงานไม่มีระดับความสุขอย่างยิ่งไปจนถึงไม่มีความสุข) โดยกรณีการคัดออกนี้ไม่ปรากฏในงานวิจัยชิ้นนี้ เนื่องจากไม่มีผู้ให้ข้อมูลท่านใดเข้าเกณฑ์ที่ระบุไว้ดังกล่าว

ขั้นตอนต่อไปคือขั้นสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์พนักงานที่ผ่านการคัดกรองแบบหนึ่งต่อหนึ่ง โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ทำการสัมภาษณ์พนักงานที่ผ่านการคัดกรองจนครบจำนวน โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลาสองร้อยเก้าสิบแปดวัน โดยเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่วันแรก คือ วันอาทิตย์ที่สิบเอ็ด เดือนกุมภาพันธ์ ปีพุทธศักราชสองพันห้าร้อยหกสิบเอ็ด จนถึงวันเก็บข้อมูลวันสุดท้าย คือวันพุธที่ห้า เดือนธันวาคม ปีพุทธศักราชสองพันห้าร้อยหกสิบเอ็ด โดยมีรายละเอียดดังแสดงตารางที่ 5.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลด้านล่างดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

เคสที่	วันที่ให้สัมภาษณ์	ระยะเวลาสัมภาษณ์รวม (ชั่วโมง : นาที : วินาที)	สถานที่สัมภาษณ์
1	วันอาทิตย์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2561	3 ชั่วโมง 41 นาที 57 วินาที	สวนสาธารณะแห่งหนึ่ง
2	วันศุกร์ที่ 25 พฤษภาคม 2561	1 ชั่วโมง 0 นาที 53 วินาที	ร้านกาแฟแห่งหนึ่ง
3	วันพฤหัสบดีที่ 31 พฤษภาคม 2561	1 ชั่วโมง 5 นาที 3 วินาที	ร้านเครื่องดื่มแห่งหนึ่ง
4	วันพุธที่ 20 มิถุนายน 2561	1 ชั่วโมง 51 นาที 44 วินาที	สวนสาธารณะแห่งหนึ่ง
5	วันศุกร์ที่ 3 สิงหาคม 2561	1 ชั่วโมง 18 นาที 59 วินาที	ร้านกาแฟแห่งหนึ่ง
6	วันอังคารที่ 11 กันยายน 2561	58 นาที 25 วินาที	สวนสาธารณะแห่งหนึ่ง
7	วันพุธที่ 31 ตุลาคม 2561	2 ชั่วโมง 39 นาที 10 วินาที	โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง
8	วันพุธที่ 5 ธันวาคม 2561	1 ชั่วโมง 57 นาที 20 วินาที	ร้านกาแฟแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยได้เชิญผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยให้ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำไปเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร และใช้เวลาในการอ่านข้อมูลในแบบฟอร์มหนังสือยินยอมเข้าร่วมวิจัยอย่างละเอียดรอบคอบ และได้พูดคุยสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้วิจัยก่อนเริ่มดำเนินการสัมภาษณ์ โดยมีกระบวนการให้ผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย ได้แก่ ผู้วิจัยเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมการวิจัยด้วยตัวผู้วิจัยเอง และผู้ให้ข้อมูลสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ดำเนินการสัมภาษณ์ ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลผู้นั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า และกำลังอยู่ในสถานะที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะส่งต่อไปให้กับแหล่งช่วยเหลือต่างๆ (ถ้ามี) เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ทันที หากผู้ให้ข้อมูลรู้สึกอึดอัดใจ ไม่พอใจในการสัมภาษณ์ และทำการช่วยเหลือเบื้องต้นหรือส่งต่อไปแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ (ถ้ามี) เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดย ความสมัครใจ โดยผู้ให้ข้อมูลสามารถปฏิเสธ หรือยุติการสัมภาษณ์ได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด และสุดท้ายหากผู้ให้ข้อมูลมีข้อสงสัย ให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ในแบบฟอร์มหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

สำหรับแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากการรวบรวมและทบทวนวรรณกรรมด้วยตัวผู้วิจัยเองนั้น เป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดที่ออกแบบมาเพื่อใช้ทำวิจัยเกี่ยวกับ “ประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงาน” โดยเฉพาะ ซึ่งผู้ทำวิจัยได้กรอคำถามมาจากการตรวจทานและค้นหาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอย่างมีความสุขทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศ และได้คัดกรองเนื้อหาหลักๆ ที่สะท้อนหรือเป็นดัชนีชี้วัดความสุขในการทำงานของคนเป็นด้านๆ ทำให้แบบสัมภาษณ์นี้มีความครอบคลุมเทียบมาตรฐานระดับสังคมไทยและมาตรฐานระดับสากลก็ว่าได้ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสร้างดังกล่าวนี้ มีจำนวนทั้งหมดยี่สิบเอ็ดข้อ ครอบคลุมสิบห้ามิติ มีรายละเอียดดังนี้ **มิติที่หนึ่ง** การมองชีวิตในภาพรวม จำนวนหนึ่งข้อ (ข้อที่หนึ่ง) **มิติที่สอง** ความสุขในชีวิตประจำวัน จำนวนหนึ่งข้อ (ข้อที่สอง) **มิติที่สาม** สุขภาพ จำนวนสามข้อ (ข้อที่สามถึงข้อที่ห้า) **มิติที่สี่** อีสาระในการสร้างสรรค์ชีวิต จำนวนหนึ่งข้อ (ข้อที่หก) **มิติที่ห้า** การรับรู้ถึงการคดโกงและความไม่ซื่อสัตย์ขององค์กร จำนวนหนึ่งข้อ (ข้อที่เจ็ด) **มิติที่หก** น้ำใจงาม จำนวนสองข้อ (ข้อที่แปดและข้อที่เก้า) **มิติที่เจ็ด** การผ่อนคลาย จำนวนหนึ่งข้อ (ข้อที่สิบ) **มิติที่แปด** การหาความรู้จำนวนหนึ่งข้อ (ข้อที่สิบเอ็ด) **มิติที่เก้า** คุณธรรม จำนวนหนึ่งข้อ (ข้อที่สิบสอง) **มิติที่สิบ** รายได้ จำนวนหนึ่งข้อ (ข้อที่สิบสามและข้อที่สิบสี่) **มิติที่สิบเอ็ด** ครอบครัว จำนวนสองข้อ (ข้อที่ สิบหก) **มิติที่สิบสอง** สังคม จำนวนหนึ่งข้อ (ข้อที่สิบเจ็ด) **มิติที่สิบสาม** เศรษฐกิจ จำนวนหนึ่งข้อ (ข้อที่ สิบแปด) **มิติที่สิบสี่** ดิจิตอลและเทคโนโลยี

จำนวนหนึ่งข้อ (ข้อที่สิบเก้า) **มิติที่สิบห้า** สิ่งแวดล้อม จำนวนสองข้อ (ข้อที่ยี่สิบและข้อที่ยี่สิบเอ็ด) สำหรับข้อที่ 21 เป็นคำถามปลายเปิดเช่นกัน โดยมุ่งถามถึงมิติอื่นๆ ที่ยังไม่ได้มีระบุไว้ใน 15 มิติข้างต้น เพื่อทำความเข้าใจในประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

ดังแสดงข้อคำถาม**ที่ยี่สิบเอ็ดข้อ** มีรายละเอียดดังนี้ ข้อที่หนึ่ง ท่านมองชีวิตการทำงานของตนเองในภาพรวมอย่างไรบ้าง ข้อที่สอง ความสุขในชีวิตประจำวันของท่านเป็นอย่างไรบ้าง ข้อที่สาม สุขภาพร่างกายของท่านในตอนนี้อย่างไรบ้าง ข้อที่สี่ ท่านมีความสุขมากน้อยเพียงใด ข้อที่ห้า ท่านมีความคาดหวังต่อสุขภาพของชีวิตของท่านอย่างไรบ้าง ข้อที่หก ปัจจุบันท่านมีความพึงพอใจในสุขภาพของชีวิตมากน้อยแค่ไหน ข้อที่เจ็ด ท่านมีอิสระในการสร้างสรรค์ชีวิตในการทำงานอย่างไรบ้าง มากน้อยแค่ไหน ข้อที่แปด ท่านรับรู้ได้ถึงการคดโกง และความไม่ซื่อสัตย์ภายในองค์กรของท่านบ้างหรือไม่ / หากท่านรับรู้ได้นั้น ท่านมีความรู้สึกหรือความคิดเห็นอย่างไรบ้าง ข้อที่แปด ความมีน้ำใจงามทำให้ท่านมีความสุขในการทำงานได้อย่างไรบ้าง ข้อที่เก้า ในการทำงาน ท่านมีน้ำใจให้กับตัวท่านเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง ข้อที่สิบ กิจกรรมการผ่อนคลายแบบใดบ้างที่ทำให้ท่านมีความสุข ข้อที่สิบเอ็ด การศึกษาหาความรู้ทำให้ท่านมีความสุขในการทำงานได้อย่างไรบ้าง ข้อที่สิบสอง คุณธรรมช่วยให้ท่านมีความสุขในการทำงานได้อย่างไรบ้าง ข้อที่สิบสาม รายได้ที่ท่านมีอยู่ปัจจุบัน ทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง ข้อที่สิบสี่ ปัจจุบันท่านมีความพึงพอใจในรายได้ของท่านมากน้อยเพียงใด ข้อที่สิบห้า ถ้าท่านตกอยู่สภาพการมีปัญหา ท่านสามารถนับจำนวนญาติพี่น้องหรือเพื่อนของท่านที่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้หรือไม่ ไม่ว่าท่านต้องการความช่วยเหลือจากเขาหรือไม่ก็ตาม ข้อที่สิบหก เมื่อนึกถึงครอบครัวของท่าน ครอบครัวของท่านทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง ข้อที่สิบเจ็ด เมื่อนึกถึงสังคมที่ทำงานและสังคมเพื่อนบ้าน รอบข้างของท่านในปัจจุบัน สังคมเหล่านั้นทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง ข้อที่สิบแปด สภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน มีผลต่อความสุขในการทำงานของท่านอย่างไรบ้าง ข้อที่สิบเก้า เกี่ยวกับดิจิทัลและเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้ท่านมีความสุขในการทำงานได้อย่างไรบ้าง ข้อที่ยี่สิบ สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน มีผลต่อความสุขในการทำงานของท่านอย่างไรบ้าง และ ข้อที่ยี่สิบเอ็ด นอกเหนือจากที่สนทนากันมานั้น ยังมีอะไรอีกบ้างที่ทำให้ท่านมีความสุขในการทำงาน

และขั้นที่สามคือ ขั้นสังเกต ผู้วิจัยทำการสังเกตพนักงานที่ผ่านการคัดกรองทุกท่านเพื่อประกอบการวิจัย เป็นแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมแบบความถี่โดยเฉลี่ยในระหว่างการทำงานของพนักงานกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยพฤติกรรมสามด้านหลัก ได้แก่ ด้านการแสดงออกทางด้านการกระทำ ด้านการแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และด้านการแสดงออกทางด้านความนึกคิด รวมทั้งหมดสามสิบพฤติกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้ ด้านการแสดงออกทางด้านการกระทำ มีทั้งหมดสิบสามพฤติกรรม ได้แก่ มาทำงานตรงเวลา กระตือรือร้นในการทำงาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับ

คนรอบข้าง วางตัวต่อผู้อื่นในที่ทำงานได้อย่างเหมาะสม พุดถึงงานที่ทำปัจจุบันในเชิงบวก กิจกรรมในยามที่พักจากงาน รับประทานอาหารอย่างมีความสุข มีเวลาที่มีความสุขในการทำงาน อุทิศตนเพื่อส่วนรวม มีสุขภาพกายใจดี ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพจิตดีโดยให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมด้วย เลือคบคนที่มีสุขภาพกายใจดี ประสบความสำเร็จในการทำงาน หัวเราะร่าเริงแจ่มใส ด้านการแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก มีทั้งหมดแปดพฤติกรรม ได้แก่ สนุกสนาน เพลิดเพลินในการทำงาน ไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลใดๆ ในการทำงาน ถูกใจและยินดีในงานที่ตนได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในการทำงาน ภาคภูมิใจในตนเอง อารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้สึกดีและผูกพันกับงาน มีแรงปรารถนา แรงบันดาลใจในการทำงาน มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น ด้านการแสดงออกทางด้านความนึกคิด มีทั้งหมดเก้าพฤติกรรม ได้แก่ มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตมีเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว รับผิดชอบต่อพันธกิจและเป้าหมายที่ชัดเจนในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ รับผิดชอบต่อตนเองได้รับการยอมรับและความเชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ถ่ายทอดมุมมองประสบการณ์ที่ดีเชิงบวกในการทำงานให้เพื่อนพนักงาน มองไกลออกไปข้างหน้า และวางแผนดำเนินการ รู้จักทบทวนและประเมินก่อนและหลังการกระทำ คำพูด อารมณ์และความคิดของตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน มีความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหาตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แนวปรากฏการณ์วิทยา โดยเริ่มจากการนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ทำการถอดเทปสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดแบบคำต่อคำ (Verbatim) และนำมาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่ถอดเทปเป็นตัวอักษรมาเปรียบเทียบกับเสียงในการสัมภาษณ์ว่าได้ใจความถูกต้องตรงกันหรือไม่ ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำเพื่อทำการถอดรหัสข้อความ (Coding) และกำหนดประเด็นหลัก (Primary Theme) ทำการจัดหมวดหมู่ (Categories) ของรหัสข้อความที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกันเข้าเป็นหมวดหมู่ตามลักษณะของประเด็นหลักที่กำหนดไว้ โดยพิจารณาคำต่างๆ ที่ถอดรหัสออกมาว่าคำเหล่านั้นแสดงถึงอะไร เป็นประเภทอะไร จัดกลุ่มข้อมูลที่มีความสัมพันธ์หรือคล้ายคลึงกันเป็นประเด็นรอง (Secondary Theme) ประเด็นย่อยและประเด็นปลีกย่อย โดยรวบรวมประเด็นรอง ประเด็นย่อย และประเด็นปลีกย่อยที่มีความเกี่ยวข้องคล้อยกันไว้ด้วยกัน และวิเคราะห์หาข้อสรุปโดยนำข้อมูลที่จัดไว้เป็นหมวดหมู่มาพิจารณารูปแบบความสัมพันธ์ของประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้นในข้อมูล ศึกษาหาข้อมูลสนับสนุนเพื่อช่วยในการวิเคราะห์และเชื่อมโยงประเด็นเหล่านั้นอย่างมีเหตุและผลนำไปสู่

การสร้างข้อสรุปที่สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ความจริง และอธิบายความหมายของประเด็นหลักที่ได้จากปรากฏการณ์ที่ศึกษาอย่างละเอียดครบถ้วน โดยพิจารณาความต่อเนื่องและกลมกลืนกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงจากข้อมูลการสัมภาษณ์และการบันทึกการสังเกตในภาคสนาม จากนั้นทำการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมหรือแก้ไขวิเคราะห์ข้อมูลใหม่ หากพบว่าความคิดเห็นส่วนใหญ่พบว่าข้อสรุปหรือการตีความของผู้วิจัยไม่ถูกต้องหรือยังรู้สึกว่าคุณมยังไม่ครอบคลุมประเด็นของแนวคำถามในงานวิจัยหรือไม่สะท้อนต่อความเป็นจริงของประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาช่วยตรวจสอบและให้ความเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์และนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์กลับไปตรวจสอบซ้ำกับผู้ให้ข้อมูลหลักเพิ่มเติมเพื่อให้มั่นใจได้ว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสกัดออกมานั้นตรงกับความจริงและตรงกับประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ให้ข้อมูลอย่างครบถ้วน โดยแท้จริง

## 1. สรุปผลการวิจัย

ผลจากการศึกษา “ประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัท ในองค์กรแห่งหนึ่ง” เป็นการเก็บข้อมูลผ่านเรื่องราวประสบการณ์การดำเนินชีวิตของพนักงานกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่เกิด วัยเล็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ปัจจุบัน จนถึงอนาคตภายภาคหน้า โดยครอบคลุมถึงด้านความคิด ความรู้สึก ทักษะคติ โลกทัศน์ และมุมมองที่มีต่อตนเอง ตลอดจนสังคมและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่บริษัทต่างๆ และบริษัทแห่งนี้ รวมถึงสิ่งให้ผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญเพื่อดำเนินชีวิตในการทำงาน เพื่อเผชิญอุปสรรค เพื่อลดปัญหาความคับข้องใจที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือเกิดขึ้นกับบุคคลอันเป็นที่รัก ด้วยการแสวงหาวิธีการตอบสนองที่เหมาะสมต่อกาย และจิตใจ เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสังคมในองค์กร ได้อย่างมีความสุขในการทำงาน ทั้งนี้ผู้วิจัยพบโครงสร้างของประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทแห่งนี้ โดยสามารถแบ่งเป็นประเด็นหลักๆ ได้ทั้งหมด 4 ประเด็นหลัก

### 1.1 ทุกชีวิตมีที่มาพำเกิด ประกอบด้วย 4 ประเด็นรอง ได้แก่

**1.1.1 ครอบครัวบ้านเกิด** การได้พูดคุยและพบปะกับผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ผู้วิจัยพบว่าพื้นฐานของชีวิตครอบครัว การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ประสบการณ์ต่างๆ ตั้งแต่เกิด วัยเล็ก วัยเด็ก ตลอดจนเติบโตใหญ่ขึ้นมา นั้นมีผลอย่างมากที่สร้างกรอบแนวความคิด ความเชื่อ หลักการเหตุผล การตัดสินใจ การเลือกใช้ชีวิต และการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้จากรุ่นสู่รุ่นที่แตกต่างกันไปตาม



ครอบครัวของแต่ละท่าน ซึ่งครอบครัวบ้านเกิดของของแต่ละท่านนั้นคือปัจจัยพื้นฐานสำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่าน

**1.2 อาชีพหลักปัจจุบัน** กล่าวถึงอาชีพพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลโดยรวม พื้นฐานชีวิตพื้นฐานทางเศรษฐกิจ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย

**1.2.1 นาสวนคือรากฐานของชีวิต** พื้นฐานอาชีพครอบครัวในการทำนา ทำสวน ทำไร่ คือความเป็นอยู่อย่างธรรมดา ความมีพื้นฐานใจแห่งธรรมชาติ ความผูกพันกับสภาพแวดล้อมและบริบทในพื้นที่ต่างจังหวัดจึงมีอยู่มากด้วยเพราะเติบโตและคุ้นเคยคุ้นชินกับธรรมชาติมาตั้งแต่เกิด ได้ปลูกฝังสำนึกรักบ้านเกิด สำนึกรักธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้กับผู้ให้ข้อมูลได้ดียิ่ง และปลูกฝังความอดทนต่อการทำงานตั้งแต่วัยเด็ก

**1.2.2 ค้าขายคือรากฐานของชีวิต** กลุ่มอาชีพที่สองที่ผู้วิจัยพบว่าเป็นอันดับที่สองของอาชีพพื้นฐานของครอบครัวผู้ให้ข้อมูล นั่นคือ อาชีพค้าขาย นั่นเอง ดูเหมือนว่าพื้นฐานค้าขายนี้เองที่มีผลทำให้ผู้ให้ข้อมูลทั้งมีบุคลิกภาพอ่อนไหว แหวดาคมชัด เป็นงาน เข้าใจ รู้เชิง มีไหวพริบดีด้านการใช้ชีวิตทั้งในเชิงธุรกิจ และเชิงการทำงาน

**1.2.3 แม่คือครู** ครูคือ พื้นฐานอาชีพครอบครัวในการทำนา ทำสวน ทำไร่ ซึ่งความเหมือนกันอย่างหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลที่มีมารดาเป็นคุณครูก็คือ ความเป็นอยู่อย่างธรรมดา ความมีพื้นฐานใจแห่งธรรมชาติ ความผูกพันกับสภาพแวดล้อมและบริบทในพื้นที่ต่างจังหวัดจึงมีอยู่มากด้วยเพราะเติบโตและคุ้นเคยคุ้นชินกับธรรมชาติมาตั้งแต่เกิด

**1.3 การศึกษา พัฒนาการ พัฒนาการ** นำเสนอถึงเรื่องการฝึกฝน การเรียนรู้ การเพิ่มขีดความสามารถ และทักษะชีวิตอันเป็นพื้นฐานในการต่อยอดชีวิตในช่วงชีวิตต่อไป ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ

**1.3.1 ได้ทิส 6 คอยช่วยซบอุปถัมภ์** คุณพ่อ คุณแม่ อาจารย์ ตลอดจนเพื่อนสนิทคุณกัลยาณมิตรตามทิส 6 ในพระพุทธศาสนาที่ปูพื้นฐานการศึกษาให้กับชีวิตผู้ให้ข้อมูล คอยช่วยเหลือเกื้อกูล ให้คำปรึกษาด้วยความเมตตา หรือเทคนิคการเขียนสื่อให้วักถั่วเพื่อผลักดันให้ตั้งใจเรียนทุ่มเทใฝ่รู้ กัลยาณมิตรทุกๆ ท่านที่ได้กล่าวมานั้น คือบุคคลสำคัญในการพัฒนาผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่านได้เติบโตอย่างมั่นใจ และมีพลังเสริมผลักดันให้ทุกท่านก้าวเดินได้อย่างมั่นคงในทุกช่วงวัยของชีวิต

**1.3.2 กว่าเจอลิงที่รัก ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ใช่ว่าจะเป็นไปไม่ได้** คุณค่าแห่งชีวิตสิ่งที่ทุกท่านรัก หลงใหล เชี่ยวชาญในสิ่งที่ตนพบเจอ กว่าเจอลิงที่ใช่ของชีวิตนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เลย ทุกๆ ท่านต่างต้องผ่านร้อนหนาวมากกว่าจะมาพบกับสิ่งที่ตรงกับจริต กาย ใจ และความนึกคิด แต่สิ่งที่เป็นจุดร่วมของทุกๆ ท่านนั้นคือ ความไม่ย่อท้อ ความเพียร ความสม่ำเสมอ

ความพยายาม ความใส่ใจ ทบทวนตรวจสอบ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอจนทำให้สิ่งที่ทำได้ยากหรือแทบจะทำได้ไม่ได้ให้กลายเป็นเรื่องที่เป็นไปได้แล้วนั่นเอง

**1.4 ชีวิตคือการเดินทาง** กล่าวถึงชีวิตและการเดินทางที่มีจุดร่วมหนึ่งเหมือนแม่ปริบทในการใช้ชีวิตจะแตกต่างกันก็ตาม ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย คือ

**1.4.1 ยากล้าปาก คือแบบฝึกหัดชีวิตและจิตใจ** เมื่อมองย้อนกลับไปในอดีตของผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่านแล้วถือได้ว่าพบว่ามีค่านิยมที่เหมือนกันอยู่มาก ด้วยความความขาดแคลน ความยากจน ปัญหาครอบครัว อุปสรรคการทำงาน และปัจจัยอีกมากมาย ทว่าทุกๆ ท่านก็ผ่านชีวิตเหล่านั้นมาแล้ว อันเป็นความทรงจำที่เล่าถึงที่โรพาให้ใจรู้สึกทั้งหดหู่ ตื่นตัน ประทับใจ และแก้แค้นกล้าเป็นอันมาก

**2. จนบังเกิดชีวิตคนชีวิตงาน** ประกอบด้วย 2 ประเด็นรอง ได้แก่

**2.1 คุณสมบัติชีวิตคนชีวิตงาน** ในประเด็นคุณสมบัติชีวิตชีวิตงานมีมากมายหลายหลากคุณสมบัติ เมื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ความเชื่อมโยงของคุณสมบัติแต่ละอย่างดีแล้ว ผู้วิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 ท่าน ล้วนมีคุณสมบัติที่เหมือนและแตกต่างกันไป คุณสมบัติชีวิตคนชีวิตงานดังกล่าวจากทั้ง 8 ท่าน ผู้วิจัยขอนำเสนอผ่านประเด็นย่อยต่างๆ ทั้งหมด 5 ประเด็นย่อย อัน ได้แก่

**2.1.1 ความอดทน** ประกอบด้วย 5 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

1) **อดทนต่อการทำงาน** แท้จริงแล้วทุกๆ ท่านล้วนแล้วแต่มีความอดทนต่อการทำงานทุกท่าน ทว่าสำหรับบางท่านนั้นอาจมีเรื่องราวที่เป็นจุดเด่นหรือแตกต่างออกไปซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในประเด็นอื่นๆ แทน สำหรับประเด็นนี้นั้น ผู้วิจัยขอนำเสนอความอดทนต่อการทำงานในมุมมองภาพรวมของผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่านที่สะท้อนถึงความอดทนที่ยังยวบยาบในแต่ละบริบทของแต่ละท่าน ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตและความสำเร็จในปัจจุบันและอนาคตต่อไป

2) **อดทนต่อถ้อยคำ** เมื่อพบเจอกับความคำพูดที่ไม่ดี ไม่เป็นมิตร ระบายและระบาย บาดหมางใจต่างๆ สิ่งหนึ่งที่เราเลือกทำได้ก็คือรับฟัง นิ่งฟัง และคิดแก้ไขหาทางออก แม้ในใจอาจรู้สึกแปลกแยก ขัดแย้ง ไม่เห็นด้วย หรือมีเหตุผลในมุมมองของตนเอง แต่ภายนอกก็รักษาและเก็บอาการไม่แสดงออกเพื่อคงสถานการณ์ไม่ให้แย่ลงไปกว่าเดิม ความสามารถและคุณสมบัติดังกล่าวจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผ่านร้อนผ่านหนาวผ่านเรื่องผ่านราวได้ตลอดมา

3) **อดทนตั้งแต่เล็ก** อยู่ในช่วงที่พื้นฐานทางบ้านกำลังสร้างครอบครัวและมีรายได้ไม่มากนัก โดยโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ให้ข้อมูลที่มีอาชีพหลักด้านนาสวนไร่แล้ว ผู้วิจัยพบว่ามีความยากแค้นในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่านต้องดิ้นรนอดทนต่อสู้กับความยากลำบากตั้งแต่ยังเล็กๆ จนเริ่มเติบโตขึ้นมา เริ่มมีการศึกษา เริ่มหางานทำมี

อาชีพเป็นหลักแหล่ง และด้วยความรักดี ใฝ่ดี มีวินัย รับผิดชอบจึงผลักดันให้แต่ละท่านมาสู่ชีวิตที่ดีขึ้น หนทางที่ดีคน เจอผู้คนที่ดีขึ้น และมีความสุขพอสมควรแก่ความคาดหวังและฐานะในปัจจุบัน

4) *อดทนต่อความล้มเหลว* แท้จริงแล้วทุกๆ ท่านล้วนผ่านความล้มเหลวมาแล้วนับไม่ถ้วน และความล้มเหลวดังกล่าวในบริบทที่แตกต่างออกไปนั้น มีคุณลักษณะร่วมบางประการที่โดยแสดงถึงการปรับใจ การปรับตัว การเลือกคิดเลือกทำใหม่ ภายใต้สถานการณ์ที่ไม่คาดหวังเพราะฝันไม่เป็นจริง เหล่านี้เอง ทุกๆ ท่านก็ยังดำรงตนและพาตนให้ข้ามสู่ความล้มเหลวต่างๆ ของชีวิตไปได้

5) *อดทนต่อการเรียน* การกว่าจะพิชิตการเรียนได้ในแต่ละช่วงวัยนั้น อุปสรรคไม่ใช่แค่เนื้อหาวิชาการเรียน อาจารย์ครูผู้สอน เพื่อนร่วมชั้น ทว่าจะมีเรื่องด้านการเดินทาง การเอาชนะความกลัวในตัวเอง ความตรงต่อเวลา การรักษาวินัย ความกล้าแกร่ง และอีกหลายๆ ประการ เหล่านี้เป็นต้นล้วนเป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลมีความอดทนผสมกำลังใจชีวิตและความแกร่งเพื่อเอาชนะและพิชิตการเรียนได้ดียิ่งขึ้นและพบกับความสำเร็จด้านการศึกษาในที่สุด

### 2.1.2 มุ่งมั่น ตั้งใจ ประกอบด้วย 5 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

1) *กระตือรือร้น* คือ คุณสมบัติที่สำคัญยิ่งยวดที่ทุกๆ ท่านมีคุณลักษณะแห่งความกระตือรือร้นอย่างยิ่ง ดังเกิดได้จากเรื่องราว คำพูด พฤติกรรมที่ผู้วิจัยเห็นเชิงประจักษ์ต่างๆ ล้วนแล้วแต่แสดงออกถึงความกระตือรือร้นอันเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตทุกช่วงวัย และเป็นคุณสมบัติพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและเผชิญผจญผู้ตั้งยากทั้งหลาย

2) *มีจิตใจใฝ่ดีเอง* ในแง่ของความมีจิตใจใฝ่ดีเองนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนถึงคำจำกัดความคำนี้อย่างชัดเจน ทั้งนี้มาจากทั้งปัจจัยในตนเองและปัจจัยครอบครัวและสภาพแวดล้อมที่เป็นไป แต่เนื้อแท้หลักมาจากจิตใจที่ใฝ่ดีของแต่ละท่านเองเป็นแก่น จึงเหตุทำให้พาตน ดำเนินชีวิต พัฒนาศึกษาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันและอนาคตสืบไป

3) *ขยันเป็นคัมเบิ้ล* ในแง่ของความขยันคุณสอง ผู้ให้ข้อมูลนั้นต้องทั้งทำงานไปด้วยเรียนไปด้วยซึ่งมาจากความสนใจในเนื้อหาการเรียนการงานบางอย่างเฉพาะตน หรือมาจากภาวะการดิ้นรนเพื่อเลี้ยงชีพหล่อเลี้ยงพี่น้องครอบครัว หรือมาจากโอกาสดี ๆ ที่เข้ามาในชีวิต เหล่านี้คือปัจจัยหล่อหลอมผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านมีคุณลักษณะเชิงพฤติกรรม จิตใจ และความคิดออกมานั่นเอง

4) *ละเอียดใคร่ครวญ* ในแง่ของความละเอียดใคร่ครวญ ผู้ให้ข้อมูลแสดงออกถึงความใส่ใจลงรายละเอียด ใส่ใจ รอบคอบ เฉลียวใจ คาดการณ์ล่วงหน้า รู้ลึกรู้จริงใน

เนื้องานที่รับผิดชอบ เรียนรู้พัฒนาตนเอง เสริมสร้าง ทบทวน ตรวจสอบ เหล่านี้เป็นต้น คือ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่อธิบายถึงความละเอียดและความเอาจริงของผู้ให้ข้อมูลต่างๆ ท่าน

5) *ใจสู้ไว้ก่อน* ในแง่ของการมีใจสู้ไว้ก่อน ประเด็นหลักแล้วมาจากความไม่เคยทำ ไม่มีประสบการณ์เป็นส่วนสำคัญ ผนวกกับจิตใจที่สนใจ ใส่ใจ เชื่อมมั่น มั่นใจ ทำลอง อยากทำเป็นแรงขับ เมื่อทั้งสองสิ่งมาผสมผสานกันจึงบังเกิดค่าๆ หนึ่งที่ว่า ลองดูให้รู้ไป ซึ่งเป็นคำที่แสดงออกถึงความมุ่งมั่นกายใจ และความตั้งใจที่สู้ศึกสิ่งใหม่ต่างๆ

### 2.1.3 *ปรับตัวคือหัวใจ* ประกอบด้วย 3 ประเด็นที่พึงประสงค์ ได้แก่

1) *ปรับใจให้เข้าที่* การปรับใจให้เข้าที่แบบตรงไปตรงมานั้น ใช่ว่าจะเป็นเรื่องง่ายที่ใครๆ ก็สามารทำได้ แท้จริงแล้ว การแสดงออกคือความสามารถในการวางใจ เท่าทันสถานการณ์ และยอมรับกับความจริงที่อยู่ตรงหน้า ซึ่งเมื่อสามารถทำได้อย่างเข้าที่เข้าทางดีแล้ว ไม่แกว่งอีก ความสุขในการดำเนินชีวิตก็จะคงเส้นคงว้างขึ้น ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยคุณสมบัติอื่นๆ ประกอบด้วยจึงจะพบกับความสามารถดังกล่าวนี้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบทสรุปตอนท้ายของแต่ละท่านจะกล่าวถึงความพอดีในการใช้ชีวิตด้วยการวางใจ ปล่อยวาง

2) *ปรับกายให้พอดี* การปรับร่างกายให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน แม้บางครั้งหัวใจอาจไม่พร้อมที่ปรับเพราะอาจต้องใช้เวลาก็ตาม แต่ร่างกายก็สู้กับสภาพความจริง และปรับให้กลมกลืนกับสภาพนั้นๆ ได้อย่างลงตัว แม้จะไม่ครบถ้วนสมบูรณ์แต่ก็เพียงพอที่จะทำให้ชีวิตอยู่ได้ เดินต่อ มีประสบการณ์ เกิดความเข้มแข็ง และมีความสุขได้ในที่สุด และแท้จริงแล้วด้วยเรื่องของ การปรับกายให้พอดีผู้ให้ข้อมูลทุกท่านล้วนแล้วแต่พยายามปรับกายให้ดีพอหรือพอดีเสมอมา สิ่งที่ดีที่สุดมิใช่สิ่งที่ดีที่สุดที่ผู้วิจัยกล่าวหรือสกัดองค์ความรู้ แต่สิ่งที่ดีที่สุดที่ผู้วิจัยกล่าวของ ผู้วิจัยก็คือความเป็นไปในการใช้ชีวิตปัจจุบันของผู้ให้ข้อมูลต่างๆ ท่านที่ยังสามารถพูดคุย หัวเราะ ร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความหวัง มีความสุข มีความหวัง และเคารพในการใช้ชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้นั่นเอง

3) *ปรับความคิดดีๆ ให้ถูกทาง* เรื่องของความคิดความอ่าน เมื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมโยงเชิงปัจจัยสาเหตุ ผู้วิจัยพบว่ามีคุณลักษณะที่คล้ายกันว่าด้วยเรื่อง การปรับความคิดดีๆ สู่พฤติกรรมที่ถูกต้องได้แก่ มุมมองความคิดจากการได้ลองปฏิบัติด้วยตนเอง กรอบความคิดที่กำหนดแนวปฏิบัติชีวิต และการคาดการณ์วางแผนล่วงหน้าอย่างเท่าทันกาลเทศะ เหล่านี้เป็นต้น คือ ปัจจัยที่สำคัญยิ่งขาดในการใช้ชีวิตและคือคุณสมบัติสำคัญอีกประการหนึ่งที่สร้างความสำเร็จและความสุขให้กับผู้คนอย่างมากมาย

4) *ความรู้ความสามารถในสายอาชีพ* ความรู้ความสามารถสายอาชีพหรือสายวิชาชีพ เมื่อนำมาสกัดและค้นหาความเชื่อมโยงและปัจจัยร่วมกัน ผู้วิจัยพบคุณลักษณะต่างๆ ที่มี

ความคล้ายคลึงหลายประการอันเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลต่อคุณสมบัติเชิงความรู้ความสามารถ ได้แก่ ความสามารถเชิงการบริหารจัดการงาน ความสามารถการบริหารจัดการคน ความสามารถเชิงภาษาต่างประเทศ ความก้าวหน้าทางสายอาชีพ และที่สำคัญที่สุดอีกหนึ่งก็คือ สัญชาตญาณ ซึ่งเหล่านี้เองคือคุณสมบัติสำคัญของชีวิตพนักงานบริษัทที่จำเป็นยิ่งที่จะต้องพัฒนาฝึกฝนตนให้มีอยู่เสมอและดียิ่งๆ ขึ้นเรื่อยๆ ไป

**2.1.5 มีคุณธรรมจากใจภายในสู่ภายนอก** คุณลักษณะที่แตกต่างและหลากหลายมากตามบริบทและประสบการณ์ของชีวิตผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่าน เมื่อผู้วิจัยนำมาสกัดหาแก่นของการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ นั้น ผู้วิจัยพบความเชื่อมโยงของการแสดงออกเหล่านั้น ยกตัวอย่างเช่น เข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ใช้ชีวิตเรียบง่าย ความพอเพียง ความหนักแน่น รู้คุณค่าของทรัพย์สิน กัน รู้คุณค่าคน ประมาทคน มีน้ำใจ เคารพให้เกียรติกันและกัน มีน้ำใจ รู้จักให้ มีความซื่อสัตย์ เมตตากรุณาคน เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งที่กล่าวมามาทั้งหมด หากพิจารณาลงไปให้ลึกไปอีกจะพบว่าทุกๆ ท่านล้วนมีคุณธรรมประจำใจในแต่ละท่านอยู่แล้ว เพียงแต่ภายใต้สถานการณ์ต่างๆ อาจจะมองเป็นคุณสมบัติอื่นๆ แต่เมื่อค้นหาที่มาของคุณสมบัติต่างๆ ก็จะพบว่าคุณธรรมคือปัจจัยหลักที่ขับเคลื่อนนั่นเอง โดยแบ่งออกเป็นประเด็นปลีกย่อยได้ทั้งหมด 6 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

1) **กรุณาผู้อื่น เหมือนกรุณาตนเอง** ว่าด้วยเรื่องของการวางใจเป็นวางใจดี การวางตัวเป็นวางตัวดี การสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบเป็นยอมนำมาซึ่งความสุขกายสบายใจแก่ผู้นั้น ในทางเดียวกันความสุขกายสบายใจนั้นยอมนำมาสู่ให้ผู้อื่นเช่นกัน

2) **รู้ตนเอง รู้ดกลั้น รู้จักสรร รู้ปันเวลา** ว่าด้วยเรื่องการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่เผชิญความทุกข์ การเผชิญสภาพปัญหา และการตัดสินใจเลือกการเผชิญหน้าอย่างเท่าทันกาลเทศะ

3) **จิตสำนึกแห่งคุณธรรม** ประกอบไปด้วยประเด็นรายปลีกย่อย 6 ประเด็น ได้แก่

(1) **จิตสำนึกนำพา** ช่วยเสมอมา ช่วยเสมอไป ว่าด้วยความเต็มใจช่วยเหลือผู้อื่นทั้งเพื่อเกื้อกูลผู้อื่นและเพื่อพัฒนาตนเอง อาศัยความกระตือรือร้น ความขยันใฝ่เรียนรู้ เทคนิคการเรียนรู้ด้วยการจดบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ เหล่านี้คือสิ่งที่นำมาช่วยเหลือผู้อื่น อาสาตนเองช่วยงาน ทำทุกอย่างด้วยน้ำใสใจจริง ไม่หวังผลตอบแทน ช่วยเหลือด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ โดยแท้ ไม่ได้มีความถือตนถือตัว ตลอดจนการเป็นตัวอย่างให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

(2) **จิตสำนึกนี้ให้พ่อแม่** คือกตัญญูกตเวทิตาแท้ๆ จากหัวใจว่าด้วยความรัก การทดแทนคุณบิดามารดา การดูแลยามเจ็บป่วยไข้จนถึงสิ้นลมหายใจสุดท้ายของท่าน

ความสงสารอย่างสุดซึ้ง ตลอดจนการตระหนักรู้ในการเผชิญหน้ากับความยากลำบากของชีวิตของบิดา มารดา

(3) จิตสำนึกของน้องสาว ที่มีต่อพี่ชายร่วมสายเลือด ว่าด้วยการดูแลพี่ชาย ผู้สูญเสียความสามารถในการพูด เนื่องจากลิ้นแข็ง และอาจอยู่ได้ไม่นาน ความสงสารความห่วงใย จึงนำมาซึ่งจิตสำนึกแห่งความน้องสาวที่มีต่อพี่ชาย

(4) มองถึงทุกข์ มองให้แท้ จะแลเห็น ว่าด้วยการมองเห็นด้วยตาและ รับรู้ความรู้สึกได้ด้วยใจ เช่นการมองความเดือดร้อนของเพื่อนมนุษย์ด้วยจิตใจเป็นพรหมที่เป็นแรงบันดาลใจให้เกิดจิตเมตตาศรัทธาอันดีงาม

(5) จิตสำนึกในการพึ่งพาตนเองด้วยตนเอง ว่าด้วยการรับผิดชอบตนเอง ด้วยการพึ่งพาตนเองเมื่อถึงยามหรือสภาวะที่ตนสามารถทำตนให้เป็นที่พึ่งแห่งตนได้แล้ว ความเกรงใจ ความสำนึกที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นก็เกิดขึ้น และอยากแบ่งเบาภาระจากผู้อื่นด้วยการดำรงตนด้วยตนเอง พึ่งพาตนด้วยตนเอง

(6) จิตสำนึกในบุญคุณนายเสมอ ว่าด้วยการตระหนักในคุณความดีของผู้ มีพระคุณในสายงานการอาชีพ ผู้ที่ปูพื้นฐานทิศทางการดำเนินงาน ผู้ที่ให้โอกาสและส่งเสริมตลอดการเดินทางในแต่ละช่วงชีวิต ผู้ที่ให้ความเป็นกันเองไม่ถือตัวตนนายบ่าว ผู้ที่ให้ความรู้สอน ทักษะความสามารถ ผู้ที่ให้ชีวิตกับเรามาจนถึงทุกวันนี้ เหล่านี้เองคือหัวใจของพนักงานผู้ที่สำนึก บุญคุณของหัวหน้าที่เคารพรักเสมอไป

(7) ทำดีเข้าไว้ไม่ต้องเกร็ง ว่าด้วยความหนักแน่นในสิ่งความสุขอันเป็น สุขดีงามแท้ ไม่สร้างทุกข์ร้อนให้ผู้อื่น ไม่หลงทาง ไม่หลงหลอม ไม่ย่อหย่อน ไม่เอนเอียง แต่ให้ แน่วแน่มั่น ตั้งใจ ตั้งมั่น แล้วพุ่งตรงไปที่ความสุขข้างต้น

4) สอนใจเพื่อสร้างขวัญ สอนงานเพื่อสร้างทักษะ ว่าด้วยการฝึกคนด้วยความเข้าอกเข้าใจผู้เรียนรู้ เริ่มจากง่ายไปยาก ล่อยๆ สอนสร้างขวัญกำลังใจกันเสียก่อนอันเต็มไป ด้วยความเมตตาที่เต็มเปี่ยม

5) มิตรนั้นไซ้ไร้ขอบเขตของกาลเวลา ว่าด้วยมิตรภาพอันยั่งยืน สัมพันธภาพอันเหนียวแน่น ความสัมพันธ์ที่ถ้อยทีถ้อยอาศัย น้ำพึ่งเรือเสือพึ่งป่า ตลอดจนความ เมตตากรุณากันและกันเป็นอย่างยิ่งที่มีให้กันระหว่างบุคคล

6) มีธรรมะประจำใจ ประกอบไปด้วยประเด็นรายปลีกย่อย 5 ประเด็น ได้แก่

(1) ง่ายๆ สบายๆ ไร้ทฤษฎี ไม่มีจิตคิดคิดอาฆาตให้บาดเจ็บว่าด้วยเรื่องของการศึกษาธรรมทำให้เป็นคนที่ไม่คิดเอาชนะใคร พิจารณาหาทางเลือกที่เป็นคุณกับทุกคน

(2) เคยบวชเรียนเขียนอ่าน จนเบิกบานผ่องใส ว่าด้วยการฝึกฝนพัฒนาตนเองผ่านการบวชเรียนในพระพุทธศาสนาจนเป็นพื้นฐานของชีวิตจนเป็นนิสัยใจคอให้สว่างสะอาด สงบ อีกทั้งผลกรรมแห่งความดีงามที่ประพฤติปฏิบัติมานั้นย่อมเป็นเหตุในการสร้างเสริมความเจริญงอกงามให้กับชีวิต

(3) คุณธรรมสำคัญที่สุด ว่าด้วยเรื่องเหตุปัจจัยอันทำให้บุคคลเลือกใช้ชีวิตและกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เมื่อคุณธรรมเหนือสิ่งอื่นใดแล้ว การทำงานและการใดๆ ย่อมนำไปในแนวทางแห่งคุณธรรม และเมื่อใดที่คุณธรรมไม่มีหรือไม่ได้มาควบคุมแล้ว ย่อมนำมาซึ่งความแปลกแยกทางจิตใจ

(4) ถูกต้องและยุติธรรม คือจุดยืนของฉัน ว่าด้วยเรื่องความถูกต้องเหมาะสมตามหลักปกติ ตามหลักกฎหมาย หลักคุณธรรม และหลักยุติธรรม อันเป็นหลักใหญ่ของการดำเนินชีวิตทั้งในงานและนอกงานของชีวิตคน

(5) จะควบคุมตนเองให้ดีได้ ก็เมื่อรู้ว่าตนเองอยู่เพื่อใคร เพื่ออะไร ว่าด้วยเรื่องความหนักแน่น แน่วแน่ ไม่เรื่อยเปื่อย มีการวางแผนในชีวิต รู้จักขอบเขตชีวิต ไม่เถลไถล ไม่ออกนอกกรอบจนเกินพอดี นำมาซึ่งความสามารถพื้นฐานแห่งการประคองและควบคุมตนได้ดี

## 2.2 จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย ได้แก่

**2.2.1 ประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน** เป็นที่น่าสังเกตว่า เมื่อพูดประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทแห่งนี้ หลายๆ ท่านได้กล่าวถึงความแปลกใจในการสัมภาษณ์พบว่า มีหลายท่านอยู่เหมือนกันที่เล่าถึงเรื่องนี้ซึ่งดูเหมือนจะเป็นเรื่องปกติในการทำงานเพราะด่านแรกของการเข้าทำงานก็คือขั้นตอนการสรรหา คัดเลือก และสัมภาษณ์คัดกรองพนักงานที่ตรงใจตรงงานกับองค์กร ทว่าประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลายท่านกลับเล่าอยากออกรสออกชาติ สำหรับบางท่านก็จะเล่าถึงความโชคดีที่เคยมีประสบการณ์ตรงกับตำแหน่งที่บริษัทกำลังเปิดรับ บางท่านก็มาจากความขยันอันโดดเด่นที่เคยเห็นกันมาก่อนจนได้รับการเชิญชวนมาร่วมงานที่บริษัทด้วย บางท่านได้คนรู้จักช่วยแนะนำกันเข้ามาจนเข้าตาผู้บริหารรับมาทำงาน

**2.2.2 ก้าวอย่างแรกสู่การทำงาน** ผู้ให้ข้อมูลหลายๆ จะเริ่มต้นด้วยการทำงานที่แตกต่างกันออกบางท่านเริ่มจากพนักงานจอบตัวเครื่องบิน บางท่านก็ทำด้านรักษาความปลอดภัย บางท่านก็ทำสายอาหาร ขนม เครื่องดื่ม บางท่านก็เริ่มจากแม่บ้าน บางท่านก็เริ่มจากโปรแกรมเมอร์ วิศวกร และบางท่านก็เริ่มจากหัวหน้าโรงงานผลิต ทว่ากับการเริ่มงานครั้งแรกไม่ใช่สวยงามดังใจหวัง มีหลายท่านอยู่เหมือนกันที่ต้องถึงกับเสียน้ำตาหยดแรกให้กับการทำงานด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ยังไม่เคยทำงานที่มาก่อนจึงเผชิญปัญหาเรื่องการปรับตัวและการเตรียมความพร้อมสู่การทำงานจริงๆ เป็นต้น ซึ่งนี่เองคือสีสันชีวิตสู่วัยทำงานนั่นเอง

**2.2.3 เภชิญปัญหาอย่างไรให้ใจเป็นสุข** ผ่านร้อนผ่านหนาวมามากมายหลายหลาย ฤคุมรสุม แต่ละเหตุการณ์แต่ละประสบการณ์ทั้งดีและร้ายล้วนหล่อหลอมและสร้างภูมิคุ้มกันให้ เข้มแข็งมากขึ้นยิ่งขึ้นเรื่อยๆ คุจมีดที่ยิ่งลับก็ยิ่งคม เมื่อนำประสบการณ์ เหตุการณ์ การเผชิญหน้า การตัดสินใจ การเลือกวิธีการ การหาแนวทางแก้ไข การเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น การป้องกันไม่ให้เกิด ผู้วิจัยพบความเชื่อมโยงที่มีพื้นฐานหรือปัจจัยที่มาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน ได้แก่ ความกล้า จิตใจที่แน่วแน่ เทคนิควิธีหรือกลเม็ดภายใต้สถานการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น การรู้จักเดินหนี การนั่ง สงบ การทบทวนตนเอง รู้จักยืดหยุ่นตนเองและผู้อื่น ให้เป็น การหาตัวช่วยพิเศษสร้างกำลังใจกำลัง ภายและกำลังความคิด เช่น หนังสือฮาวทู เป็นต้น การมองปัญหาด้วยปัญญาจนเปลี่ยนเป็นพรหษา หรือทำทายเข้ามาแทนที่ การหาแรงบันดาลใจจากคนที่ผู้เป็นที่รักและเคารพ คือการบ่มเพาะ ความสามารถในการต่อสู้สิ่งยากของทุกๆ ท่านนั่นเอง

### 3. ความสุขอันทรงพลัง ประกอบด้วย 9 ประเด็นรอง ได้แก่

#### 3.1 ความสุขอยู่ที่ “คน” ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย ได้แก่

**3.1.1 ผู้บริหารผู้เป็นที่รัก** ทุกๆ ท่านล้วนมีคนสำคัญที่อยู่ในใจเป็นทั้งพลังใจ เป็นทั้งแบบอย่างที่ดีในการเป็นผู้นำ หรือแบบอย่างที่ดีในการใช้ชีวิต เป็นเพื่อน เป็นทั้งคนที่รักและ เคารพ ผู้คนเหล่านี้คือบุคคลสำคัญที่สุดคนหนึ่งในชีวิตของผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่าน บุคคลกลุ่มแรกที่ ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอก็คือ ผู้บริหารองค์กร เมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์ถึงความเชื่อมโยงของบุคคลดังกล่าว ผู้วิจัย ก็พบว่ามีความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันและกันอยู่ โดยผู้บริหารที่ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงร่วมกันและมักจะ พูดถึงบ่อยครั้งตามวาระและโอกาสต่างๆ นั้น ได้แก่ เจ้าของ ที่ฉันรักมาก นายที่หาได้ยาก และ ผู้บริหารทุกๆ ท่าน เป็นต้น

**3.1.2 สุขทุกวันนี้ เพราะมีนายดีแท้ๆ** บุคคลกลุ่มที่สองที่ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอก็คือ หัวหน้างานหรือผู้จัดการ ซึ่งเป็นบุคคลทรงอิทธิพลของชีวิตของผู้ให้ข้อมูล โดยส่วนใหญ่ ความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันระหว่างหัวหน้าและลูกทีม นั่นคือปัจจัยสำคัญยิ่งของพลังบวกในการ ทำงานและการใช้ชีวิตนอกรงาน โดยหัวหน้างานหรือผู้จัดการที่ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงร่วมกันและมักจะ พูดถึงบ่อยครั้งตามวาระและโอกาสต่างๆ นั่นคือ หัวหน้าที่กลายเป็นกัลยาณมิตร หรือหัวหน้าที่ เสมือนพี่ชายพี่สาว รุ่นพี่รุ่นน้อง เป็นต้นนั่นเอง

**3.1.3 รอบกายฉัน คือกัลยาณมิตร** บุคคลกลุ่มสุดท้ายที่ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอก็คือ ผู้คน รอบข้างรอบกายของผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน บ้านหลังนี้ เพื่อนเก่า ไร่พลังชีวิต คนกลาง ผลานใจ ลูกน้องคือคนสำคัญ เป็นต้น คือผู้คนรอบกายที่เป็นปัจจัยช่วยส่งเสริมให้กำลังใจ คอยให้ ความช่วยเหลือ เป็นทั้งเพื่อนสุขเพื่อนทุกข์ของกันและกัน ซึ่งช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านมี ความสุขมากยิ่งขึ้นนั่นเอง



**3.2 ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว”** หน่วยสังคมที่เล็กที่สุดก็คือสังคม เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า ชุมชนใด สังคมใด ประเทศใด นานาชาติใด จะสงบสุขเกิดสันติสุขได้ หากทุกครอบครัวเข้มแข็ง และแข็งแรงในทุกๆ มิติการดำเนินชีวิต ชุมชนนั้นๆ สังคมนั้นๆ ประเทศนั้นๆ นานาชาตินั้นๆ ย่อมเข้าถึงแก่นแห่งความสุขที่แท้จริง และทุกๆ คนที่เกิดมาบนโลกใบนี้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใดก็ตาม พ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง ผู้หญิง ผู้ชาย ลุง ป้า น้า อา หลาน หลาน หลาน ทุกๆ ความสัมพันธ์และสถานะทางครอบครัว และสังคมล้วนแล้วแต่มีครอบครัวด้วยกันทั้งสิ้น เพราะเขาอาจเป็นคุณพ่อของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นคุณแม่ของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นพี่ชายของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นพี่สาวของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นน้องชายของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นน้องสาวของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นลูกชายของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นลูกสาวของใครบางคน เพราะเขาอาจจะเป็นใครๆ ก็ได้ของใครบางคน ผู้ให้ข้อมูลทั้งแปดท่าน ตลอดจนผู้วิจัยและท่านผู้อ่านทุกๆ ท่านก็เช่นเดียวกัน เมื่อผู้วิจัยได้พูดคุยสนทนากับผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ได้กล่าวถึงความสุขหลักๆ ของชีวิตมาจากครอบครัวเป็นหัวใจสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบางท่านที่เติบโตใกล้ชิดกับครอบครัว หรือมีครอบครัวเป็นแหล่งพักพิงหรือที่พึ่งเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น ยิ่งส่งให้ความสุขของผู้ให้ข้อมูลท่านนั้นมีชีวิตทั้งหมดก็เพราะมีครอบครัวอยู่นั่นเอง

**3.3 ความสุขอยู่ที่ “งาน”** เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า ทำงานต้องให้ได้สามอย่าง หนึ่งคือต้องให้ได้งาน สองต้องให้ได้เพื่อน และสามต้องให้ได้การพัฒนาตนเอง ด้วยงานมีความสำคัญอย่างยิ่ง และผลลัพธ์ของงาน หากทำได้สำเร็จย่อมมาซึ่งความสุขอันเหลือประมาณ เมื่อได้วิเคราะห์และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของผู้ให้ข้อมูลทุกท่านแล้ว ผู้วิจัยพบว่าสามารถแบ่งออกได้ทั้งหมด 3 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

**3.3.1 งานตรงใจ** หลายๆ ท่านให้ความสำคัญกับงานในแง่ที่ว่าตรงกับความรู้สึก ตรงกับความสามารถ ตรงกับความนึกคิด คำว่าตรงใจนั้นของแต่ละท่านก็จะแตกต่างกันออกไปตามความคาดหวัง ความถนัด ความต้องการ ความท้าทาย ความปรารถนา ซึ่งแตกต่างกันออกไปตามปัจเจกบุคคล เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบความคล้ายคลึงของงานที่ตรงใจพนักงานที่มีผลต่อความสุขของพนักงาน ได้แก่ ความมีอิสระทั้งทางกายและทางใจ นำรักและท้าทาย ตื่นเต้นแต่ไม่เครียด ได้ความสบายใจ ได้พัฒนาตนเอง ได้ทำในสิ่งที่แตกต่างออกไป ได้ความมั่นใจมั่นคง ได้ทำในสิ่งที่ใจรัก เป็นต้น

**3.3.2 งานสร้างชีวิต** ความสำคัญกับงานในแง่ที่ว่าสามารถสร้างชีวิตให้เกิดความมั่นคงทั้งแก่ตนเองและครอบครัวได้ การสร้างชีวิตของแต่ละท่านก็จะแตกต่างกันออกไปตามความคาดหวังในการมีความสุขของชีวิต ความสุขของชีวิตก็แตกต่างกันออกไปตามความต้องการปรารถนาตามปัจเจกบุคคล ทว่าจะพหุหาความเชื่อมโยง ความคล้ายคลึงของงานสร้างชีวิตที่มีผลต่อ

ความสุขของพนักงาน ได้แก่ ทำให้เกิดความมั่นคงแก่ชีวิต เช่น ปัจจัยสี่ เป็นต้น ทำให้เกิดรอยยิ้มและความสนุกสนาน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในการทำงาน และงานคือหัวใจสำคัญ เป็นต้น

**3.3.3 งานสัมฤทธิ์ผล** ความสำเร็จของงานที่ทำที่ตั้งใจไว้หรือความสัมฤทธิ์ผลของเป้าหมาย ซึ่งเมื่อก้าวถึงความพึงพอใจในความสำเร็จของแต่ละท่านก็จะแตกต่างกันออกไปตามความคาดหวังและความชัดเจนตามปัจเจกบุคคล เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบความคล้ายคลึงความสำเร็จของงานที่มีผลต่อความสุขของพนักงาน ได้แก่ ความท้าทายของงานกับความสำเร็จที่ตั้งไว้ ความภาคภูมิใจที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลรับผิดชอบ การได้รับโอกาสในการเรียนรู้ ทดลอง ศึกษา และพัฒนาตนเอง มองเห็นถึงความก้าวหน้าในอาชีพ ความชัดเจนของเป้าหมาย เป็นต้น

**3.4 ความสุขอยู่ที่ “ความสุนทรีย์”** มีผลต่อความสุขของพนักงานอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอแบ่งตามสภาพแวดล้อมออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ สภาพแวดล้อมภายนอกองค์กร เช่น ตลาดนัด เสี่ยงดนตรี การศึกษา ชีวิตยามค่ำคืน เป็นต้น และสภาพแวดล้อมภายในองค์กร เช่น ตนเอง งานที่เกิดจากความสามารถของตนเองที่สร้างผลลัพธ์แห่งงานที่ดีที่สุด ความสนุกสนาน ความร่วมมือร่วมใจ ความเบิกบานใจ เป็นต้น พลังแห่งความสุนทรีย์เหล่านี้เองคือปัจจัยผสมพลังที่ปลูกชีพให้คนขึ้นมาใหม่ได้อีกครั้ง

**3.5 ความสุขอยู่ที่ “ประสบการณ์”** ประสบการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงแล้วทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีความสุขมากขึ้นนั้นมีมากมายหลากหลายและแตกต่างกันไปตามบริบทของชีวิต เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบความคล้ายคลึงต่างๆ ได้แก่ ประสบการณ์ด้านกีฬา ประสบการณ์ด้านอาหาร ประสบการณ์ด้านท่องเที่ยว และประสบการณ์ด้านการทำงาน เป็นต้น อิฐแต่ละก้อนที่สร้างกำแพงให้ยิ่งใหญ่แข็งแรงได้นั้นใด ประสบการณ์เหล่านี้ก็คืออิฐที่สร้างชีวิตคนชีวิตงานให้เจริญก้าวหน้าสูงส่งด้วยคุณธรรมนั้นนั่น นั่นเอง

**3.6 ความสุขอยู่ที่ “ความภาคภูมิใจ”** ความภาคภูมิใจที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบความคล้ายคลึงของความภาคภูมิใจที่มีผลต่อความสุขของพนักงาน ได้แก่ วางแผนการเงินดีชีวิตดี การสร้างความพร้อมในชีวิต บุตรที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ลูกน้องที่คอยต่อต้านไม่ยอมรับสู่การรับฟังและปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ ความเข้าใจหัวอกผู้อื่น เป็นต้น จะเห็นได้ว่าความภาคภูมิใจคือกำลังใจสำคัญที่สร้างให้ใจและกายอบอุ่นและมีพลังชีวิตในการสร้างสรรค์สิ่งดีงามได้ต่อเนื่องและมั่นคงนั่นเอง

**3.7 ความสุขอยู่ที่ “โอกาส”** โอกาสของแต่ละท่านแม้มีความแตกต่างกันเชิงบริบทของผู้ให้ข้อมูล เป็นต้นว่า โอกาสทางการศึกษา โอกาสทางสายอาชีพ โอกาสในการใช้ชีวิต เช่น ได้เรียนภาษา ได้ลองเรียนรู้ ได้ศึกษาต่างประเทศ เป็นต้น แต่เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความ

เชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบความคล้ายคลึงที่ว่า โอกาส ที่ลงตัวเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นมีผลต่อความสุขของพนักงานได้เป็นอย่างดี จนเป็นความสุขที่ไม่รู้ลืมนั่นเอง

**3.8 ความสุขอยู่ที่ “ความฝัน”** คืออีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุขในการทำงาน เป็นต้นว่า ความฝันที่อยากทำให้เป็นจริง ทั้งความฝันที่ไม่อาจเป็นจริงได้เพราะอยากจะทำใจคิด และความฝันที่เป็นไปได้เพราะอยากทำอนาคตให้สมดังใจ เป็นต้น ความฝันเหล่านี้คือ แรงบันดาลใจ แรงผลักดัน แรงตั้งใจ แรงตรึงใจให้ฝ่าฝืนตั้งใจและพาตนไปสู่สิ่งที่คาดหวัง ตั้งฝันไว้ตลอดการเดินทางที่หนักหนาเพียงไร ความฝันนี้เองคือหัวใจสำคัญอีกหนึ่งสิ่งทีหล่อหลอมผู้ให้ข้อมูลก้าวไปอย่างมีความสุข

**3.9 ความสุขอยู่ที่ “นานาจิตตัง”** ผู้วิจัยพบว่า นอกจากแปดประเด็นรองข้างต้นแล้ว ที่รังสรรค์ความสุขของพนักงานบริษัทแห่งนี้นั้น ยังมีประเด็นอีกมากมายที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงซึ่งเป็นไปตามปัจเจกแต่ละบุคคล ทั้งนี้เพื่อให้เข้าใจความสุขของพนักงานมากยิ่งขึ้น ได้แก่ เนื้อหาความคาดหวัง ช่วยเหลือคน รู้ใจตน เวลา เงินเดือน ความทรงจำ บ้าน อาหาร ขนม และเครื่องดื่ม ขอโอกาสและให้โอกาส สัมพันธภาพ ความผูกพัน ความเข้าใจกันและกัน การรับฟังผู้คนที่ถูกกับผู้อื่น สุขภาพไร้โรคไร้ภัย การทำกิจกรรม การอ่านหนังสือที่ตรงความต้องการ ธรรมชาติ และเหนือธรรมชาติ เข้าถึงจิตวิญญาณของสิ่งมีชีวิต และนี่ก็คือความหลากหลายที่เป็นปัจจัยแห่งความสุขในการทำงานได้เป็นอย่างดีนั่นเอง

#### 4. การดำรงตนให้คงความสุขในปัจจุบันสู่อนาคต ประกอบด้วย 4 ประเด็นรอง ได้แก่

**4.1 มองตนเองในวันนี้สู่วันหน้า** เมื่อกล่าวถึงอนาคตของผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่าน ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลบางท่านกล่าวถึงอนาคตในหลายแง่มุมซึ่งมีผลต่อความสุขในการทำงานในปัจจุบันและการใช้ชีวิตในปัจจุบันสู่อนาคตเช่นกัน แง่มุมดังกล่าวที่เป็นนัยและเป็นประเด็นสำคัญ ได้แก่ การพยายามเข้าใจให้มากขึ้นกว่าเดิม การสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการจำลองความคิดของตนเอง อาชีพหลังการเกษียณ และมองหาความแปลกใหม่ที่ท้าทายหัวใจมากยิ่งขึ้น เป็นต้น แม้การมองปัจจุบันสู่อนาคตจะมีความแตกต่างกันตามความปรารถนาแห่งจิตใจของแต่ละท่าน ทว่าก็นำไปสู่ความสุขและความสิ้นทุกข์แห่งใจของผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น

**4.2 ทำได้ดีกว่าเดิม เพิ่มเติมอีกสักหน่อย** ในลักษณะเดียวกัน เมื่อกล่าวถึงอดีตที่ผ่านมาของผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่าน ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลบางท่านกล่าวถึงอดีตในหลายแง่มุม ได้แก่ การเปิดใจให้กว้าง เปิดกายให้พร้อม เรียนรู้ให้มากกว่านี้ รู้จักยินยอม ช่วยเขาก็เหมือนช่วยเรา พลังแห่งชีวิตสร้างได้จากการเติมเต็มพลังแห่งความใฝ่ฝัน และความสำเร็จย่อมมา เป็นต้น ซึ่งแง่มุมเหล่านี้เองมีผลต่อความสุขในการทำงานในปัจจุบันและการใช้ชีวิตในปัจจุบันสู่อนาคตเช่นกัน

**4.3** สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง และประเด็นสุดท้ายที่ผู้วิจัยจะได้นำเสนอไว้ในวิทยานิพนธ์นี้เป็นประเด็นเตือนใจผู้วิจัยเองรวมถึงเตือนใจผู้ให้ข้อมูลทุกท่านตลอดจนท่านผู้อ่านทุกๆ ท่านว่าด้วยเรื่องการไม่ประมาทในการใช้ชีวิต ซึ่งผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านได้นำเสนอไว้ในหลายแง่มุมมองอันมีค่ายิ่ง ได้แก่ ไม่ขาดวินัยให้กับชีวิต ทำวันนี้ให้ดีที่สุด อย่าเพิ่งพุดถึงวันไหนๆ เวิร์คไลฟ์บาลานซ์ ผสมผสานแบบนี้เอง จากจิตวิญญาณชีวิตผู้ตัดสินใจ นอกจากปลาหมอตายเพราะปาก ยังตายได้ด้วยเพราะทัศนคติของปลาหมอตายเอง จากความสบายใจสู่ความตั้งใจ ถ้ารู้ว่าใช่ ให้ใจโกออน อดทนอีกนิด ชีวิตจะเข้มแข็งขึ้น ความสำเร็จที่รักให้เจอเสียก่อน และสุดท้ายคือ เต็มที่และเต็มใจ เข้าอกและเข้าใจ คิดดีรักษาไว้ รู้หัวใจรู้เท่าทัน และนี่เองคือสาระสำคัญยิ่งยวดที่ผู้วิจัยได้จากงานวิจัยชิ้นนี้ที่ว่า “ประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง”

**4.4** จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงผลักดันมหาศาล ตลอดการใช้ชีวิตที่ผ่านมาของผู้ให้แต่ละท่าน พบว่าบางท่านจะมีจุดเปลี่ยนชีวิตที่สำคัญโดยส่วนมากจะเป็นเช่นนั้น ทว่าบางท่านก็ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เมื่อพิจารณาและวิเคราะห์หาความเชื่อมโยง ผู้วิจัยก็พบว่า จุดเปลี่ยนต่าง ๆ นั้นมีทั้งที่เกิดขึ้นโดยไม่อาจเลี่ยงได้หรือคาดหมายได้สำหรับบริบทชีวิตของบางท่าน และสำหรับบางท่านที่ไม่มีจุดเปลี่ยนนั้นอาจเป็นเพราะการคาดการณ์วางแผน และการส่งเสริมสนับสนุนจากกัลยาณมิตรจึงทำให้ป้องกันไม่เกิดจุดเปลี่ยนเชิงลบของชีวิตได้ เช่นเดียวกันจุดเปลี่ยนย่อมมีอีกด้านหนึ่งเสมอ ในที่นี้ จุดเปลี่ยนที่สร้างแรงขับเคลื่อนชีวิตให้กับผู้ให้ข้อมูลบางท่านในบางช่วงบางตอนของชีวิต ได้แก่ ภาษาอังกฤษเปลี่ยนชีวิต คำสอนและบันทึกความทรงจำของบุคคลสำคัญ ไคร่ครวญอย่างแยกกาย การศึกษา เทคโนโลยี การทำงานและสังคมการทำงาน และ การรักษาสมดุลชีวิตคนชีวิตงาน เป็นต้น จุดเปลี่ยนคือสิ่งสำคัญที่ดึงชีวิตกลับจากโลกหนึ่งไปสู่อีกโลกหนึ่ง ทั้งที่อยู่บนโลกใบเดิม นี่เองคือความมหัศจรรย์ของจุดเปลี่ยนชีวิตที่เปลี่ยนโลกได้ทั้งใบ

## 2. อภิปรายผล

ผู้วิจัยขออภิปรายงานวิจัยว่าด้วยเรื่องประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง โดยขออภิปรายเป็นลำดับขั้นตอนตอนลำดับการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 ช่วงชีวิต ได้แก่ ประเด็นหลักที่ 1 ทุกชีวิตมีที่มาพาทำเนิด ประเด็นหลักที่ 2 จนบังเกิดชีวิตคนชีวิตงาน ประเด็นหลักที่ 3 ความสุขอันทรง และ ประเด็นหลักที่ 4 การดำรงตนให้คงความสุขในปัจจุบันสู่อนาคต มีความเชื่อมโยง ความลึก ความกว้าง ดังมีรายละเอียดดังนี้

## 2.1 ทุกชีวิตมีที่มาพำเกิด ประกอบด้วย 4 ประเด็นรอง ได้แก่

**2.1.1 ครอบครัวบ้านเกิด** ผู้ให้ข้อมูลทั้งแปดท่านมาจากทั่วทุกภูมิภาค ซึ่งภูมิภาคคือปัจจัยหนึ่งที่กำหนดอาชีพผู้คนท้องถิ่นตามภูมิศาสตร์ ภูมิอากาศ ซึ่งรวมถึงครอบครัวบ้านเกิดของผู้ให้ข้อมูลทุกๆ ท่าน สอดคล้องกับทฤษฎีภูมิศาสตร์ (Geographic Theory) ที่ว่าสิ่งแวดล้อมที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในการสร้างวัฒนธรรมของมนุษย์ และระยะทางที่ตั้งชุมชนซึ่งอยู่ใกล้หรือไกลทะเลนั้นจะมีผลกระทบต่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศนั้นๆ เนื่องจากสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ง่ายสะดวกอันเป็นผลดีต่อการประกอบอาชีพการค้าและการประมง เช่น ลักษณะชายฝั่งที่เว้าแหว่งในทวีปยุโรป ส่งผลต่อการประกอบอาชีพประมง (เรณู หอมหวาน (2537:13-14) ดังการเลี้ยงดูภายในครอบครัวก็เช่นเดียวกันจะมีผลต่อการมีจิตสำนึก มุมมองความคิด คุณสมบัติของชีวิต และการเลือกใช้ชีวิตของแต่ละท่าน สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีและปัจจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูคุณนั้นคือ ทฤษฎีความผูกพันที่อธิบายว่าความผูกพันเป็นสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่มั่นคงซึ่งมนุษย์แสวงหาและต้องการไปตลอดชีวิต และจะเป็นที่ต้องการมากขึ้นเมื่อได้รับความเครียดหรือความกดดัน หัวใจของทฤษฎีความผูกพันคือการก่อเกิดความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก ซึ่งลักษณะความสัมพันธ์นี้จะถูกถ่ายทอดไปยังความสัมพันธ์เด็กกับคนอื่นๆ ในสังคมต่อไป เด็กทุกคนสามารถจะสร้างความผูกพันได้ตั้งแต่แรกเกิด เนื่องจากเด็กมีกลไกด้านประสาทวิทยาและชีววิทยา มีโปรแกรมในสมองสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้และสื่อสารความรู้สึกความต้องการภายในได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข) จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ยังสอดคล้องกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ลำดับขั้นว่าด้วยลำดับขั้นที่ 1-4 ได้แก่ ความต้องการทางกายภาพ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ และความต้องการความเคารพนับถือ (มาสโลว์) ในที่นี้คือครอบครัวบ้านเกิดนั่นเองที่มีปัจจัยเกื้อหนุนในการดำรงชีวิตของผู้ให้ข้อมูลทุกท่านได้มีพื้นฐานชีวิตที่เพียงพอสมควรตามฐานะ

**2.1.2 อาชีพหลักปัจจุบัน** ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ *ประเด็นย่อยที่ 1.2.1* **นาสวนคือรากฐานของชีวิต** สังคมไทยเป็นสังคมเกษตร อาชีพเกษตรเป็นอาชีพของคนส่วนใหญ่ของประเทศ ผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ก็มีรากฐานทางครอบครัวมาจากอาชีพเกษตรเช่นกัน บ้างก็ทำไร่ บ้างก็ทำนา บ้างก็ทำสวน สังคมเกษตรจึงเป็นเสาหลักต้นหนึ่งที่ปลูกฝังจิตวิญญาณและวิถีชีวิตของคนไทยมาช้านาน สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไว้เป็นรากฐานให้เกษตรกรและประชาชนคนไทยทั้งประเทศได้นำไปประยุกต์ใช้ เพื่อการแก้ไขปัญหาการเกษตรและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข มีความพอเพียง หลุดพ้นบ่วงแห่งความยากจน *ประเด็นย่อยที่ 1.2.2* **ค้าขายคือรากฐานของชีวิต** อีกอาชีพหนึ่งที่เป็นอาชีพรากฐานของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ก็คืออาชีพค้าขาย ทั้งค้าขายของที่รับประทานได้ อาหาร ของสด และของที่ใช้สำหรับการอุปโภค ouse ไร่

อุปกรณ์ เป็นต้น อาชีพการค้าขายที่ต่างกันไปก็สร้างการรับรู้ การเรียนรู้ และประสบการณ์ที่แตกต่างกันไปด้วย ด้วยเหตุนี้ อาชีพต่างๆ จึงมีความสัมพันธ์เชิงการดำเนินชีวิต บุคลิกภาพ และพฤติกรรมเป็นอย่างยิ่ง สอดคล้องกับทฤษฎีการเลือกอาชีพของฮอลแลนด์ (John L.Holland) ที่ว่า พฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดโดยบุคลิกภาพและสิ่งแวดล้อม ด้วยเหตุนี้ เมื่อเราทราบบุคลิกภาพ และสิ่งแวดล้อมบุคคลก็จะทำให้เราทราบถึง ผลที่จะคิดตามมาด้วย ซึ่งได้แก่การเลือกอาชีพ การเปลี่ยนงาน ความสำเร็จในอาชีพ ความสามารถเฉพาะ (Holland, 1973 : 2 - 4) *ประเด็นย่อยที่ 1.2.3 แม่คือครู ครูคือแม่* อาชีพที่สองที่เป็นรากฐาน คือ อาชีพคุณครู เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่ผูกพันกับสังคมไทยในฐานะผู้ให้สร้างผู้เสียสละด้วยเพราะบทบาทของคุณครูมีหน้าที่มากมายที่จะต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของผู้เรียน อีกด้วยจิตวิญญาณแห่งความเป็นครูด้วยแล้วยังสร้างคุณค่าและได้รับความเคารพนับถือจากผู้คนเป็นอย่างมาก คุณครูจึงขึ้นว่าเป็นแม่คนที่สองของบุตรเพราะมีความรู้ความสามารถและมีจิตใจอันบริสุทธิ์ ดังที่กล่าวมานี้เองคือคุณลักษณะและคุณสมบัติสำคัญที่มีผลต่อการเลี้ยงดูบุตรหรือผู้ให้ข้อมูลบางท่านนั่นเอง สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาความเป็นครูที่เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเพื่อให้ผู้สอนมีความรู้ความเข้าใจ ความแตกต่าง และความต้องการของผู้เรียน ในอันที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียน ไปสู่แนวทางอันพึงประสงค์ได้ (นาย ญัฐวุฒิ หนูพล มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา: 15 ก.พ. 2560)

**2.1.3 การศึกษา พัฒนาการ พัฒนาการ** ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ *ประเด็นย่อยที่ 1.3.1 ได้ทิส 6 คอยช่วยชูปอุปถัมภ์* ทุกคนล้วนมีผู้คนที่เกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กันตั้งแต่เกิด ไม่ว่าจะเป็นบิดา มารดา ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง เป็นต้น และด้วยมนุษย์ในยามแรกเกิดจนถึงวัยเด็กนั้น ยังไม่สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง ยังคงต้องการความช่วยเหลือการอุปการจากผู้คนรอบข้าง จนเมื่อเติบโตใหญ่ มีความคิดที่ถูกต้องถูกทาง มีความรู้ความสามารถที่เพียงพอ ก็ค่อยๆ พัฒนาความสามารถในการดูแลตนด้วยการพัฒนาตนผ่านการศึกษารเรียนรู้ไปตลอดชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองที่บอกว่า การพัฒนาตนเอง หมายถึง การส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีโอกาสพัฒนาตนเอง เพื่อให้มีความรู้ความสามารถดีขึ้น การพัฒนาตนเองเป็นเรื่องที่บุคคลแต่ละคนต้องกระทำด้วยตัวของเขาเอง โดยอาจมีบุคคลอื่นให้การช่วยเหลือสนับสนุนบ้างเพื่อตนเองมีความรู้ความสามารถดีขึ้น (พจน์ เพชรบุรณิน 2528, น.4-5) การพัฒนาตนเอง หมายถึง การปลูกสร้างคุณสมบัติ คุณธรรม นิสัย เจตคติ ความคิด ความสามารถ ความชำนาญ ความเข้าใจให้เกิดแก่ตนเอง เพื่อให้ตนเองเป็นคนที่มีความสุข ความเจริญ ความสมบูรณ์พร้อมที่จะสร้างประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติได้อย่างเหมาะสมกับความสนใจ ความถนัด และศักยภาพของตน (พิสิทธิ์ สารวิจิตร 2529, น.76) และสอดคล้องกับการปฏิบัติหน้าที่ต่อบุคคลที่สัมพันธ์กับคนให้ถูกต้องตามฐานทั้ง 6 ทิส 6 ฐาน ได้แก่ ทิสที่ 1 ในฐานะที่เป็นบุตรธิดา พึงเคารพ

บิดามารดา ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหน้า และในฐานะของบิดามารดา พึงอนุเคราะห์บุตร ทิศที่ 2 ใน  
 ในฐานะที่เป็นศิษย์ พึงแสดงความเคารพนับถือครูอาจารย์ ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องขวา และในฐานะครู  
 อาจารย์ พึงอนุเคราะห์ศิษย์ ทิศที่ 3 ในฐานะที่มีสามี พึงให้เกียรติบำรุงภรรยา ผู้เปรียบเสมือนทิศ  
 เบื้องหลัง และในฐานะภรรยา พึงอนุเคราะห์สามี ทิศที่ 4 ในฐานะที่เป็นมิตรสหาย พึงปฏิบัติต่อมิตร  
 สหาย ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องซ้าย และในฐานะมิตรสหาย พึงอนุเคราะห์ตอบมิตรสหาย ทิศที่ 5 ใน  
 ในฐานะที่เป็นนายจ้าง พึงบำรุง คนรับใช้ และคนงาน ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องล่าง และในฐานะคนรับ  
 ใช้และคนงาน พึงแสดงน้ำใจต่อนายงาน และทิศที่ 6 ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน พึงแสดงความเคารพ  
 นับถือต่อพระสงฆ์ ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องบน และในฐานะพระสงฆ์ พึงอนุเคราะห์ ฤๅษี  
 (ธรรมบุญชีวิต : พระพรหมคุณาภรณ์ : ป.อ. ปยุตโต) *ประเด็นย่อยที่ 1.3.2 กว่าจะเจอสิ่งที่รัก ไม่ใช่  
 เรื่องง่ายๆ แต่ก็ใช้ว่าจะเป็นไปได้* บุคคลเมื่อเจริญเติบโตขึ้นมาด้วยการเรียนรู้และการพัฒนา  
 แล้วย่อมจะมีความปัจเจกตามความต้องการความสนใจตามแต่ละบุคคล ซึ่งความต้องการ ความ  
 ปรารถนานั้นมีความแตกต่างกันทั้งในเชิงกว้างและเชิงลึก กล่าวคือ เชิงกว้างคือความหลากหลาย  
 ของความปรารถนา หรือมีความปรารถนาที่แตกต่างกัน ไม่เหมือนกันเลย เชิงลึกคือความเหมือนกัน  
 ของความถนัดปรารถนา หรือมีความปรารถนาที่เหมือนกัน แต่มีความละเอียดซับซ้อนที่ต่างกัน  
 สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs) ในรายงาน  
 เรื่อง “A Theory of Human Motivation” (1943) สอดคล้องกับการหาคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ของ  
 บุคคลของคนญี่ปุ่น อิกิไก (IKIGAI) ซึ่งมีความหมายว่า คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ เพื่อให้เราตื่นมาใน  
 ทุกๆ วันอย่างมีความหมาย และรู้ว่าตื่นขึ้นมาเพื่อสิ่งใด การค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ผ่านอิกิไก  
 ก็จะเป็นวิธีหนึ่งในการค้นหาสิ่งที่รักสิ่งที่สำคัญที่สุดของชีวิต แม้จะไม่ใช่เรื่องง่ายๆ แต่ใช้ว่าจะ  
 เป็นไปไม่ได้ คำว่าอิกิไกนี้ยังมีความสอดคล้องกับปรัชญาการใช้ชีวิตอย่าง ฮุกกะ (Hygge) ของ  
 ประเทศเดนมาร์ก ซึ่งให้ความหมายถึงช่วงโอมงพิเศษที่เต็มไปด้วยความรู้สึกสบาย หรือปรัชญาอย่าง  
 ลากอม (Lagom) ของประเทศสวีเดน ที่ให้ความหมายว่า ความพอดีนั้นดีที่สุด หรือคำว่า ฟรีลูฟต์ส  
 ลีฟ (Friluftslive) ศัพท์จากประเทศนอร์เวย์ที่แปลว่า เชิญชวนทุกคนออกไปสนุกกับชีวิตกลางแจ้ง  
 นอกจากนี้การค้นพบสิ่งที่ตนรักนั้น สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้โดยการค้นพบของบรุนเนอร์  
 (Discovery Approach : Bruner) ที่เชื่อว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับ  
 สิ่งแวดล้อมซึ่งนำไปสู่การค้นพบการแก้ปัญหา โดยครูเป็นผู้จัดสิ่งแวดล้อมด้านข้อมูล วัตถุประสงค์  
 คำถามและตั้งความมุ่งหวังว่าผู้เรียนจะค้นพบคำตอบด้วยตนเอง และครูในที่นี้ก็คือทิศ 6 ทุกๆ ท่าน  
 นั่นเอง

### 2.1.4 ชีวิตคือการเดินทาง ประกอบด้วย 1 ประเด็นย่อย ได้แก่

1) *ยากลำบาก คือแบบฝึกหัดชีวิตและจิตใจ* กว่าผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านจะดำเนินชีวิตผ่านมาได้ในแต่ละช่วงวัยนั้น ล้วนแต่ต้องเผชิญกับแบบฝึกหัดชีวิตที่หนักหน่วงอย่างยิ่ง ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปตามบริบทและปัจจัย ความยากลำบาก อุปสรรคทั้งหลายนี้ล้วนหล่อหลอมกายใจให้แข็งแรง มีประสบการณ์ การเรียนพร้อมกายใจ รู้เท่าทันตามความจริงต่างๆ ได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory, Albert Bandura) ของเบนจามิน บลูว์มเบิร์ก ซึ่งกล่าวว่า การเรียนรู้ของมนุษย์นั้นเกิดจากพฤติกรรมของบุคคลนั้นมีการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) อย่างต่อเนื่องระหว่างบุคคลนั้น (Person) และสิ่งแวดล้อม (Environment) ซึ่งทฤษฎีนี้เน้นบุคคลเกิดการเรียนรู้โดยการให้ตัวแบบ (Learning Through Modeling) โดยผู้เรียนจะเลียนแบบจากตัวแบบ และการเลียนแบบนี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ การสังเกตการณ์ตอบสนองและปฏิกิริยาต่างๆ ของตัวแบบ สภาพแวดล้อมของตัวแบบ ผลการกระทำ คำบอกเล่า และความน่าเชื่อถือของตัวแบบ ได้ (Albert Bandura, 1986) สอดคล้องกับหลักการทฤษฎีทางสังคมวิทยาที่ว่า แนวคิดของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เชื่อว่าการที่มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมใดๆ จะต้องมีเจตจำนงหรือเจตนาใช้เป็นระบบเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จจากการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของตน ความตั้งใจหรือเจตนาของมนุษย์ขึ้นกับตัวกำหนด 2 ประการ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยทางสังคม โดยปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมหรือการประเมินทางบวกและทางลบของบุคคลต่อการกระทำ และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (ความคาดหวังทางสังคม) และตัวแปรภายนอกอื่นๆ เช่น ตัวแปรทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส ศาสนา เจตคติต่อบุคคล เจตคติต่อสถานที่ ลักษณะบุคลิกภาพ เป็นต้น (Ajzen and Fishbein, 1980 อ้างถึงใน สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ, 2538 : 32) และ สอดคล้องกับทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมที่ว่า บุคคลมักจะเลือกเปรียบเทียบกับบุคคลใกล้เคียง โดยเฉพาะคนที่มีความคิดเห็นและความสามารถที่ใกล้เคียงกันบุคคลจะไม่ค่อยชอบสถานการณ์ที่บุคคลอื่น ๆ มีความ คิดเห็นและความสามารถแตกต่างกับตน แต่จะชอบสถานการณ์ที่บุคคลอื่น ๆ มีความ คิดเห็นและความสามารถคล้าย ๆ กับตน และมีแนวโน้มที่จะหลบหลีกออกจากกลุ่มที่มีความ คิดเห็นและความสามารถแตกต่างกับสมาชิกในกลุ่ม ทั้งนี้ พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความ ต้องการที่จะเปรียบเทียบความคิดเห็นและความสามารถของตนว่า เหมาะสมหรือถูกต้องหรือไม่ ผลของการประเมินเปรียบเทียบความคิดเห็นเป็นและ ความสามารถกับบุคคลอื่นจะทำให้บุคคลเปลี่ยน พฤติกรรม ไปใกล้เคียงกับบุคคลอื่น ๆ ในกลุ่มใกล้เคียง โดยเฉพาะกลุ่มญาติ พี่ น้องและเพื่อน ๆ แม้ว่า กระบวนการประเมินเปรียบเทียบทั้งสองอย่างจะมีสาระสำคัญคล้ายคลึงกันแต่มีข้อแตกต่างที่ว่าเมื่อ มีการ เปรียบเทียบความคิดเห็นของตนเองกับบุคคลอื่นแล้ว ผลของการเปรียบเทียบจะทำให้เกิด



บุคคลนั้นปรับตัวให้มีความสามารถเพิ่มขึ้น (Festinger, 2954 : 22 อ้างถึงใน ภัทรธิดา ผลงาม. 2544:32) และสอดคล้องกับคำว่า ชั้นดี ในพระพุทธศาสนา ที่มีความหมายว่า อดทน คือ มีจิตใจ เข้มแข็งหนักแน่น ไม่ว่าจะ ทนต่อ ความล้าช้า ก้าวก้าวกัน และร่วมกันอดทนต่อความเหนื่อย ยากลำบากตรากตรำ ฝ่าฟันอุปสรรคไปด้วยกัน (พระปาวนธรรม 4: พระพรหมคุณาภรณ์, ธรรมนุญ ชีวิต)

## 2.2 จนบังเกิดชีวิตคนชีวิตงาน ประกอบด้วย 2 ประเด็นรอง ได้แก่

### 2.2.1 คุณสมบัติชีวิตคนชีวิตงาน ประกอบด้วย 5 ประเด็นย่อย ได้แก่

1) ความอดทน ดังที่กล่าวแล้วเบื้องต้นว่าชีวิตคือการเดินทาง ตลอดจนการเดินทางล้วนหล่อหลอมให้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านได้พัฒนาตนยิ่งขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ สอดคล้องกับคำว่า ชั้นดี ในทศพิธราชธรรม 10 ประการ ที่มีความหมายว่า อดทนต่องานที่ตรากตรำ อดทนต่อความเหนื่อยยาก ถึงจะลำบากกายเหนื่อยหน่ายเพียงไรก็ไม่ทอดย ถึงจะถูกขู่ถูกหยันด้วยถ้อยคำเสียดสีถากถางอย่างไรก็ไม่ห่มค้ำลังใจไม่ยอมละทิ้งกิจกรณีย์ที่บำเพ็ญโดยชอบธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์, ธรรมนุญชีวิต) อีกนัยหนึ่ง ชั้นดีคือความอดทนเป็นตบะอย่างยิ่ง (มหาปทานสูตรที่.ม. 13/24/55 มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537 อ้างในนงนิกา ตุลยานนท์ และพรณิภา แจ่มสุวรรณ, 2554) ซึ่งในที่นี้ความอดทนที่ผู้วิจัยประกอบด้วย 5 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่ ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.1.1 อดทนต่อการทำงาน ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.1.2 อดทนต่อถ้อยคำ ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.1.3 อดทนตั้งแต่เล็ก ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.1.4 อดทนต่อความล้มเหลว ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.1.5 อดทนต่อการเรียน ทั้งนี้ประเภทของความอดทนนั้นขึ้นอยู่กับบริบทของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งจะมีทั้งความเหมือนกันและความแตกต่างกันออกไปนั่นเอง

2) มุ่งมั่น ตั้งใจ เป็นคุณสมบัติสำคัญอีกประการที่ผู้ให้ข้อมูลมีคล้ายคลึงกันอย่างยิ่ง สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า คนที่มีความมั่นใจในชีวิตของตน จนไม่หวาดหวั่นพรันพรึงแม้ต่อความตาย ก็เพราะได้ดำเนินชีวิตของตนอยู่อย่างดีที่สุดและได้ใช้ชีวิตนั้นให้เกิดคุณประโยชน์ ค้ำค้ำกับการที่ได้เกิดมาแล้วชาติหนึ่ง เรียกได้ว่าเป็นผู้อยู่อย่างผู้มีชัย ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต คนเช่นนั้นคือผู้ที่ได้เข้าถึงจุดหมายแห่งการมีชีวิต และดำเนินชีวิตของตน (คนมีชีวิตอยู่อย่างมั่นใจ, ชีวิตที่เลิศล้ำสมบูรณ์, พระพรหมคุณาภรณ์, ธรรมนุญชีวิต) ประกอบด้วย 5 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่ ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.2.1 กระตือรือร้น ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.2.2 มีจิตใจใฝ่ดีเอง ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.2.3 ขยันเป็นดับเบิล ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.2.4 ละเอียดใคร่ครวญ ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.2.5 ใจสู้ไว้ก่อน

3) ปรับตัวคือหัวใจ ทุกยุคทุกสมัยไม่ว่าจะอะไรสิ่งใดบุคคลใดจะเปลี่ยนแปลงไปนั้น หัวใจสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้รอดพ้นผ่านไปได้นั้นคือ ความสามารถในการ

ปรับตัวปรับใจ สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า ไม่ใช่สายพันธุ์ที่แข็งแรงที่สุดหรือที่อยูรอด และไม่ใช่ว่าสายพันธุ์ที่ฉลาดที่สุดด้วย แต่เป็นสายพันธุ์ที่ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เก่งที่สุด ต่างหาก (It's not the strongest of the species that survives, nor the most intelligence, it is the one that is most adapt to change) (Charles Darwin, 1809-1882) ประกอบด้วย 3 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่ *ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.3.1 ปรับใจให้เข้าที่ ประเด็นปลีกย่อยที่ 2.1.3.2 ปรับกายให้พอดี*

4) *ปรับความคิดดีๆ ให้ถูกทาง และ ประเด็นย่อยที่ 2.1.4 ความรู้ความสามารถ*  
*ในสายอาชีพ* เป็นคุณสมบัติที่สำคัญในงานอย่างยิ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีความสุขในการทำงานได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น บุคคลจะมีความรู้ความสามารถได้นั้นขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางอาชีพของแต่ละบุคคล ซึ่งทฤษฎีที่สำคัญๆ ที่สอดคล้องกับการพัฒนาทางอาชีพ ได้แก่ ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของซูเปอร์ ที่ศึกษาการเลือกอาชีพและสรุปรวบรวมตั้งเป็นทฤษฎีการพัฒนาอาชีพ (Theory of Vocational Development) โดยมีความรู้รากฐานเบื้องต้นของทฤษฎีอยู่ 12 ประการ ได้แก่ ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) ความสามารถหลายๆ อย่างในตัวบุคคล (Multipotentiality) กระสวนหรือรูปแบบของความสามารถในอาชีพ (Occupational Ability Patterns) การเลียนแบบบทบาทของรูปแบบ (Identification and Role of Models) ความต่อเนื่องของการตัดสินใจเลือก (Continuous Process) ช่วงของชีวิต (Life Stage) ได้แก่ ขั้นของการเจริญเติบโต (Growth Stage) ขั้นของการสำรวจ (Exploration Stage) ขั้นของการสร้างหลักฐาน (Establishment Stage) ขั้นของชีวิตมั่นคง (Maintenance Stage) และขั้นของความเสื่อม (Decline Stage) กระสวนหรือรูปแบบอาชีพ (Career Patterns) การพัฒนาอาชีพควรได้รับการแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง การพัฒนาอาชีพเป็นผลของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Development of The Result of Interaction) การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการประกอบอาชีพ (The Dynamics of Career Patterns) ความพอใจในงานขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล ตำแหน่ง และบทบาทของบุคคล (Job Satisfaction : Individual Differences, Status and Role) งานคือวิถีทางชีวิต (Work is a Way of Life) (Super 1957, 99-108) ทฤษฎีต่อไปคือ ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของกินซ์เบอร์ก แบ่งช่วงการเลือกอาชีพของบุคคลเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเพื่อฝัน (Fantasy Period) ระยะการเปลี่ยนแปลง (Tentative Period) ได้แก่ ขั้นความสนใจ (Interest Stage) ขั้นคำนึงถึงความสามารถ (Capacity Stage) ขั้นคำนึงถึงค่านิยม (Value Stage) ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition Stage) และระยะพิจารณาตามสภาพความเป็นจริง (Realistic Period) ได้แก่ ขั้นสำรวจอาชีพ (Exploration) ขั้นรวมตัวของความคิดที่จะเลือกอาชีพ (Specification) (Ginzberg 1974, 37-40) และทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพของไทด์แมนและโอฮารา มองเรื่องของพัฒนาการอาชีพว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้การทำงานเป็นวิธีการแสดงออกทางบุคลิกภาพ และเป็นการปรับตัวทางสังคม (Tiedman and O' Hara 1963)

5) *มีคุณธรรมจากใจภายในสู่ภายนอก* อันเป็นหัวใจสำคัญพื้นฐานที่แทรกซึมอยู่ทุกอณูของชีวิตและจิตใจของผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านเพื่อทำให้บุคคลเป็นคนที่เต็มคน สอดคล้องกับหลักธรรมของคนดี คนแท้ คนสมบูรณ์ที่ว่า **สัปปริสธรรม** แปลว่า ธรรมของสัปปริสชน คือคนดี หรือคนที่แท้ ซึ่งมีคุณสมบัติของความเป็นคนที่สมบูรณ์ หรือมนุษย์โดยสมบูรณ์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นสมาชิกที่ดีมีคุณค่าอย่างแท้จริงของมนุษยชาติ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นคนเต็มคน ผู้สามารถนำหมู่ชนและสังคมไปสู่สันติสุขและความสวัสดิ มีธรรมหรือคุณสมบัติ ๘ ประการ ได้แก่ รู้หลักและรู้เหตุ รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน และรู้บุคคล (พระพรหมคุณาภรณ์, ธรรมบุญชีวิต) คุณลักษณะที่แตกต่างและหลากหลายมากตามบริบทและประสบการณ์ของชีวิต ผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่าน เมื่อผู้วิจัยนำมาสกัดหาแก่นของการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ นั้น ผู้วิจัยพบความเชื่อมโยงของการแสดงออกเหล่านั้น ยกตัวอย่างเช่น เข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ใช้ชีวิตเรียบง่าย ความพอเพียง ความหนักแน่น รู้คุณค่าของทรัพย์สิน ก้น รู้คุณค่าประมาณตน มีน้ำใจ เคารพให้เกียรติกันและกัน มีน้ำใจ รู้จักให้ มีความซื่อสัตย์ เมตตากรุณาคนเหล่านี้เป็นต้น ซึ่งที่กล่าวมาทั้งหมด หากพิจารณาลงให้ลึกไปอีกจะพบว่าทุกๆ ท่านล้วนมีคุณธรรมประจำใจในแต่ละท่านอยู่แล้ว เพียงแต่ภายใต้สถานการณ์ต่างๆ อาจจะมองเป็นคุณสมบัติอื่นๆ แต่เมื่อค้นหาที่มาของคุณสมบัติต่างๆ ก็จะพบว่าคุณธรรมคือปัจจัยหลักที่ขับเคลื่อนนั่นเอง โดยแบ่งออกเป็นประเด็นปลีกย่อยได้ทั้งหมด 6 ประเด็นปลีกย่อย ได้แก่

(1) *กรุณาผู้อื่น เหมือนกรุณาตนเอง* ว่าด้วยเรื่องของการวางใจเป็นวางใจดี การวางตัวเป็นวางตัวดี การสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบเป็นยอมนำมาซึ่งความสุขกายสบายใจแก่ผู้นั้น ในทางเดียวกันความสุขกายสบายใจนั้นยอมนำมาสู่ให้ผู้อื่นเช่นเดียวกัน สอดคล้องกับหลักธรรมแห่งพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วย พรหมวิหาร 4 อันเป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหัวใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ (holy abidings; sublime states of mind) หลักธรรมข้อที่สองที่ว่า กรุณา มีความหมายว่า ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ (Compassion) ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

(2) *รู้ตนเอง รู้คนอื่น รู้จักรวรร* รู้เป็นเวลา ว่าด้วยเรื่องการควบคุมอารมณ์ ในสถานการณ์ที่เผชิญความทุกข์ การเผชิญสภาพปัญหา และการตัดสินใจเลือกการเผชิญหน้าอย่างเท่าทันกาลเทศะ สอดคล้องกับคำว่า ชันดี ในพระพุทธศาสนา ที่มีความหมายว่า อดทน คือ มีจิตใจเข้มแข็งหนักแน่น ไม่วู่วาม ทนต่อ ความล่วงล้ำก้ำกินกัน และร่วมกันอดทนต่อความเหน็ด

ยากลำบากตรากตรำ ฝ่าฟันอุปสรรคไปด้วยกัน (ฆราวาสธรรม 4: พระพรหมคุณาภรณ์, ธรรมบุญ ชีวิต)

(3) จิตสำนึกแห่งคุณธรรม ประกอบไปด้วยประเด็นรายปลีกย่อย 6 ประเด็น ได้แก่

ก. จิตสำนึกน้าพา ช่วยเสมอมา ช่วยเสมอไป ว่าด้วยความเต็มใจ ช่วยเหลือผู้อื่นทั้งเพื่อเกื้อกูลผู้อื่นและเพื่อพัฒนาตนเอง อาศัยความกระตือรือร้น ความขยันใฝ่เรียนรู้ เทคนิคการเรียนรู้ด้วยการจดบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ เหล่านี้คือสิ่งที่นำมาช่วยเหลือผู้อื่น อาสาตนเอง ช่วยงาน ทำทุกอย่างด้วยน้ำใสใจจริง ไม่หวังผลตอบแทน ช่วยเหลือด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ โดยแท้ ไม่ได้มีความถือตนถือตัว ตลอดจนการเป็นตัวอย่างให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย สอดคล้องกับคำว่า สังคหวัตถุ 4 ในพระพุทธศาสนา ที่มีความหมายว่า ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจ บุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี, หลักการสงเคราะห์อันประกอบด้วย 4 ประการ ได้แก่ (1) ทาน หมายถึง การให้ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน (giving; generosity; charity) (2) ปิยวาจา หรือ เปยวัชชะ หมายถึง วาจาเป็นที่รัก วาจาคุศุมน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยอมตาม (kindly speech; convincing speech) (3) อตถจริยา อันหมายถึง การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม - useful conduct; rendering services; life of service; doing good) (4) สมานัตตตา อันหมายถึง ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอด้วยปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้อารมณ์ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี (even and equal treatment; equality consisting in impartiality, participation and behaving oneself properly in all circumstances) ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ข. จิตสำนึกนี้ให้พ่อแม่ คือกตัญญูกตเวทิตาแท้ๆ จากหัวใจ ว่าด้วยความรัก การทดแทนคุณบิดามารดา การดูแลยามเจ็บป่วยไข้จนถึงสิ้นลมหายใจสุดท้ายของท่าน ความสงสารอย่างสุดซึ้ง ตลอดจนการตระหนักรู้ในการเผชิญหน้ากับความยากลำบากของชีวิตของบิดามารดา สอดคล้องกับคำว่า กตัญญูกตเวทิตา ในพระพุทธศาสนา ที่มีอธิบายความว่า ผู้รู้อุปการะที่ท่านทำแล้วและตอบแทน แยกออกเป็น 2 คือ กตัญญู รู้คุณท่าน กตเวทิตา ตอบแทนหรือสนองคุณท่าน โดยความกตัญญูกตเวทิตาว่าโดยชอบเขต แยกได้เป็น ๒ ระดับ คือ กตัญญูกตเวทิตาต่อบุคคลผู้มีคุณความดี หรืออุปการะต่อตนเป็นส่วนตัว อย่างหนึ่ง กตัญญูกตเวทิตาต่อบุคคลผู้ได้บำเพ็ญคุณประโยชน์หรือมี

คุณความดีที่เกื้อกูลแก่ส่วนรวม เช่นที่พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงแสดงความกตัญญูกตเวทิต่อพระพุทธเจ้าโดยฐานที่ได้ทรงประกาศธรรมยังหมู่ชนให้ตั้งอยู่ในกุศลกัลยาณธรรม เป็นต้น ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ก. จิตสำนึกของน้องสาว ที่มีต่อพี่ชายร่วมสายเลือด ว่าด้วยการดูแลพี่ชายผู้สูญเสียความสามารถในการพูด เนื่องจากลิ้นแข็ง และอาจอยู่ได้ไม่นาน ความสงสารความห่วงใยจึงนำมาซึ่งจิตสำนึกแห่งความเป็นน้องสาวที่มีต่อพี่ชาย สอดคล้องกับหลักธรรมแห่งพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วย พรหมวิหาร 4 อันเป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหัวใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ (holy abidings; sublime states of mind) หลักธรรมข้อที่หนึ่งที่ว่า เมตตา มีความหมายว่า ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า (loving-kindness; friendliness; goodwill) และหลักธรรมข้อที่สองที่ว่า กรุณา มีความหมายว่า ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ (Compassion) ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ง. มองถึงทุกข์ มองให้แท้ จะแลเห็น ว่าด้วยการมองเห็นด้วยตา และรับรู้ความรู้สึกได้ด้วยใจ เช่นการมองความเดือดร้อนของเพื่อนมนุษย์ด้วยจิตใจเป็นพรหมที่เป็นแรงบันดาลใจให้เกิดจิตเมตตาศรัทธาอันดีงาม สอดคล้องกับหลักธรรมแห่งพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วย พรหมวิหาร 4 อันเป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหัวใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ (holy abidings; sublime states of mind) หลักธรรมข้อที่หนึ่งที่ว่า เมตตา มีความหมายว่า ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า (loving-kindness; friendliness; goodwill) และหลักธรรมข้อที่สองที่ว่า กรุณา มีความหมายว่า ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ (Compassion) ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หลักธรรมข้อที่สามที่ว่า มุทิตา มีความหมายว่า ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแจ่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป (sympathetic joy; altruistic joy) และหลักธรรมข้อที่สี่ที่ว่า อุเบกขา มีความหมายว่า ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมี

จิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลาย กระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติ ไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขาธิบดีชอบตนได้ดี แล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรักผิดชอบของตน (equanimity; neutrality; poise) ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

จ. จิตสำนึกในการพึ่งพาตนเองด้วยตนเอง ว่าด้วยการรับผิดชอบตนเองด้วยการพึ่งพาตนเองเมื่อถึงยามหรือสภาวะที่ตนสามารถทำตนให้เป็นที่พึ่งแห่งตนได้แล้ว ความเกรงใจ ความสำนึกที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นให้ลดลงก็เกิดขึ้น และอยากแบ่งเบาภาระจากผู้อื่นด้วยการ ดำรงตนด้วยตนเอง พึ่งพาตนด้วยตนเองให้มากขึ้น สอดคล้องกับสุภาษิตหนึ่งในพระพุทธศาสนา ที่ว่า อตฺตahi อตฺตโนนาโถ พุทฺธภายิต อตฺตahi อตฺตโน นาโถ นี้ ถ้าจำได้เต็มคาถา จะเป็นประโยชน์ อย่างยิ่ง เป็นคาถาธรรมบท (จุ.ธ.25/22/36) ว่าดังนี้ อตฺตahi อตฺตโน นาโถ โโก หิ นาโถ ปโร สียา อตฺตนา หิ สุตฺตฺเตน นาถํ ฌกฺกํ ทุลลภํ แปลว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งจริง ได้ บุคคลมีตนที่ฝึกดีแล้ว จะได้ที่พึ่งซึ่งหาอยากได้” จะพึ่งตน ก็ต้องมีตนเป็นที่พึ่งได้ คนนั้นจะพึ่งได้ ก็ต้องฝึกตนนั้นขึ้นมาให้ดี จะฝึกตนได้ดี ก็ต้องพัฒนาให้มีธรรมขึ้นมาจริงๆ ทั้งวิริยะ สติ สมาธิ ฯลฯ จนถึงปัญญา แล้วพึ่งธรรมเหล่านั้นโดยปฏิบัติหรือใช้มัน ก็จะพึ่งตนได้ดี ที่มาจากหนังสือ คู “ธรรมกาย” แท้ของพระพุทธเจ้า เข้าใจ “อนัตตา” ให้ตรงตามจริง โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) พิมพ์ครั้งที่ 2 มิถุนายน 2561 หน้า 44

ฉ. จิตสำนึกในบุญคุณนายเสมอ ว่าด้วยการตระหนักในคุณความดี ของผู้มีพระคุณในสายงานการอาชีพ ผู้ที่ปูพื้นฐานทิศทางการดำเนินงาน ผู้ที่ให้โอกาสและ ส่งเสริมตลอดการเดินทางในแต่ละช่วงชีวิต ผู้ที่ให้ความเป็นกันเองไม่ถือตัวตนนายบ่าว ผู้ที่ให้ความรู้สอนทักษะความสามารถ ผู้ที่ให้ชีวิตกับเรามาจนถึงทุกวันนี้ เหล่านี้เองคือหัวใจของพนักงาน ผู้ที่สำคัญบุญคุณของหัวหน้าที่เคารพรักเสมอไป สอดคล้องกับคำว่า กตัญญูกตเวทิตะ ใน พระพุทธศาสนา ที่มีอธิบายความว่า ผู้รู้อุปการะที่ท่านทำแล้วและตอบแทน แยกออกเป็น 2 คือ กตัญญู รู้คุณท่าน กตเวทิตะ ตอบแทนหรือสนองคุณท่าน โดยความกตัญญูกตเวทิตะว่าโดยขอบเขต แยก ได้เป็น 2 ระดับ คือ กตัญญูกตเวทิตะต่อบุคคลผู้มีคุณความดีหรืออุปการะต่อตนเป็นส่วนตัว อย่างหนึ่ง กตัญญูกตเวทิตะต่อบุคคลผู้ได้บำเพ็ญคุณประโยชน์หรือมีคุณความดีเกื้อกูลแก่ส่วนรวม เช่นที่พระเจ้า ปเสนทิโกศลทรงแสดงความกตัญญูกตเวทิตะต่อพระพุทธเจ้าโดยฐานที่ได้ทรงประกาศธรรมยังหมู่ชนให้ตั้งอยู่ในกุศลกัลยาณธรรม เป็นต้น ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ศัพท์, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ช. ทำดีเข้าไป ไม่ต้องเกร็ง ว่าด้วยความหนักแน่นในสิ่งสุขอันเป็นสุข ดึงตามแท้ ไม่สร้างทุกข์ร้อนให้ผู้อื่น ไม่หลงทาง ไม่หละหลอม ไม่ย่อหย่อน ไม่เอนเอียง แต่ให้แน่น แน่น ตั้งใจ ตั้งมั่น แล้วพุ่งตรงไปที่ความสุขข้างต้น สอดคล้องกับคำว่า อิทธิบาท 4 ใน พระพุทธศาสนา ที่มีอธิบายความว่า คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่ง ผลที่มุ่งหมาย (path of accomplishment; basis for success) ซึ่งตรงกับข้อธรรมย่อยที่ 2 ในหลักธรรม อิทธิบาท 4 อันได้แก่ วิริยะ หมายถึง ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดอถอย (energy; effort; exertion) สำหรับข้อธรรมย่อยอีก 3 ข้อนั้น ข้อธรรมย่อยที่ (1) ฉันทะ หมายถึงความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป (will; aspiration) ข้อธรรมย่อยที่ (3) จิตตะ หมายถึง ความคิด คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อน ลอยไป (thoughtfulness; active thought) และข้อธรรมย่อยที่ (4) วิมังสา หมายถึง ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน ในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น (investigation; examination; reasoning; testing) ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณา กรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

(4) สอนใจเพื่อสร้างขวัญ สอนงานเพื่อสร้างทักษะ ว่าด้วยการฝึกคนด้วยความเข้าอกเข้าใจผู้เรียน เริ่มจากง่ายไปยาก ค่อยๆ สอนสร้างขวัญกำลังใจกันเสียก่อนอันเต็มไป ด้วยความเมตตาที่เต็มเปี่ยม สอดคล้องกับหลักธรรม เทศนาวิธี 4 ลีลาการสอน หรือ พุทธลีลาในการ สอน หรือการสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละครั้ง แม้ที่เป็นเพียงธรรมกถา หรือการสนทนาทั่วไป ซึ่ง มิใช่คราวที่มีความมุ่งหมายเฉพาะพิเศษ ก็จะดำเนินไปอย่างสำเร็จผลดีโดยมีองค์ประกอบที่เป็น คุณลักษณะ 4 ประการ ( the Buddha's style or manner of teaching) (1) สันทัสสนา หมายถึง ชี้แจง ให้เห็นชัด คือ จะสอนอะไร ก็ชี้แจงจำแนกแยกแยะอธิบายและแสดงเหตุผลให้ชัดเจน จนผู้ฟังเข้าใจ แจ่มแจ้ง เห็นจริงเห็นจัง ดังจูงมือไปดูเห็นกับตา (elucidation and verification) (2) สมาทปนา หมายถึง ชวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ คือ สิ่งใดควรปฏิบัติหรือหัดทำ ก็แนะนำหรือบรรยายให้ ชาบซึ่งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญ จนใจยอมรับ อยากลงมือทำ หรือนำไป ปฏิบัติ (incitement to take upon oneself; inspiration towards the Goal) (3) สมุตเตชนา หมายถึง เร้า ใจให้อาหาญแกล้ากล้า คือ ปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้น เกิดความอดสาหะ มีกำลังใจแข็งขัน มั่นใจ ที่จะทำให้สำเร็จจงได้ สู้งาน ไม่หวั่นระย่อไม่กลัวเหนื่อย ไม่กลัวยาก (urging; encouragement; animation; filling with enthusiasm) (4) สัมปหังสนา หมายถึง ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริง คือ บำรุงจิตให้ชุ่มชื่นเบิกบาน โดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับและทางที่จะก้าวหน้า

บรรลุลผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและร่าเริงเบิกบานใจ (gladdening; exhilaration; filling with delight and joy) อรรถกถาซึ่งแจงเพิ่มเติมว่า ข้อ (1) ปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว ข้อ (2) ปลดเปลื้องความประมาท ข้อ (3) ปลดเปลื้องความอึดคร้าน ข้อ (4) สัมฤทธิ์ การปฏิบัติ จำ 4 ข้อนี้สั้นๆ ว่า ซึ่งให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เราให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แก่ล้าแล้ว ร่าเริง ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)

(5) มิตรนั้นไซ้ ไร้ขอบเขตของกาลเวลา ว่าด้วยมิตรภาพอันยั่งยืน สัมพันธภาพอันเหนียวแน่น ความสัมพันธ์ที่ถ้อยทีถ้อยอาศัย น้ำพึ่งเรือเสือพึ่งป่า ตลอดจนความเมตตากรุณาแก่กันและกันเป็นอย่างยิ่งที่มีให้กันระหว่างบุคคล สอดคล้องกับคำว่า มิตร ในพระพุทธศาสนา หมายถึง เพื่อน ผู้มีความเชื่อใจดี ผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ ผู้ร่วมทุกข์ร่วมกิจร่วมการหรือร่วมอยู่ในสภาพอย่างเดียวกัน ผู้ชอบพอรักใคร่คบหากันในทางธรรม เนื้อแท้ของความเป็นเพื่อนอยู่ที่ความมีใจหวังดีปรารถนาดีต่อกัน กล่าวคือ เมตตา หรือไมตรี เพื่อนที่มีคุณสมบัติเช่นนี้เรียกว่า มิตร การคบเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะนำชีวิตไปสู่ความเสื่อมความพินาศ หรือสู่ความเจริญงอกงาม พึงหลีกเลี่ยงมิตรเทียมและเลือกคบหากันที่เป็นมิตรแท้ โดยบุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักจูงตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ให้ประสบผลดีและความสุข ให้เจริญก้าวหน้า ให้พัฒนาในธรรม แม้จะเป็นบุคคลเสมอกัน หรือเป็นมารดาบิดาครูอาจารย์ ตลอดทั้งพระสงฆ์ จนถึงพระพุทธเจ้า ถิ่นนับว่าเป็นเพื่อน แต่เป็นเพื่อนใจดี หรือเพื่อนมีธรรมเรียกว่า กัลยาณมิตร แปลว่า มิตรดีงาม กัลยาณมิตรมีคุณสมบัติที่เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม หรือธรรมของกัลยาณมิตร 7 ประการ คือ (1) ปิโย น่ารัก ด้วยมีเมตตา เป็นที่สบายจิตสนิทใจ ชวนให้อยากเข้าไปหา (2) ครุ นำเคารพ ด้วยความประพฤติหนักแน่น เป็นที่พึ่งอาศัยได้ ให้รู้สึกอบอุ่นใจ (3) ภาวนีโย นำเจริญใจ ด้วยความเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตน ควรเอาอย่าง ให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยซาบซึ่งภูมิใจ (4) วัตตา รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงแนะนำ เป็นที่ปรึกษาที่ดี (5) วจนกขโม อคทนต่อถ้อยคำ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม ตลอดจนคำแนะนำวิพากษ์วิจารณ์ (6) คัมภีรญจะ กถัง กัดตา แผลงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจและสอนให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป และ (7) โน จักฐานะ นิโยชเย ไม่ชักนำไปในอสุภาน คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร นอกจากนี้คำว่า มิตร สามารถแยกเป็นมิตรแท้ 4 พวก มิตรเทียม (มิตตปฏิรูป) 4 พวก โดย มิตตปฏิรูป, มิตตปฏิรูปก่ คนเทียมมิตร, มิตรเทียม ไม่ใช่มิตรแท้ มี ๔ พวก ได้แก่ (1) คนปอกกลอก มีลักษณะ 4 คือ (1.1) คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว (1.2) ขอมเสียน้อยโดยหวังจะเอาให้มาก (1.3) ตัวมีภัย จึงมาช่วยทำกิจของเพื่อน และ (1.4) คบเพื่อนเพราะเห็นแก่ประโยชน์ของตัวเอง (2) คนดีแต่พูด มีลักษณะ 4 คือ (2.1) ดีแต่ยกของหมดแล้วมาปราศรัย (2.2) ดีแต่อ้างของยัง



ไม่มีมาปราศรัย (2.3) สงเคราะห์ด้วยสิ่งหาประโยชน์มิได้ และ (2.4) เมื่อเพื่อนมีกิจ อ่างแต่เหตุขัดข้อง (3) คนหัวประจบ มีลักษณะ 4 คือ (3.1) จะทำชั่วก็เอออ (3.2) จะทำดีก็เอออ (3.3) ต่อหน้าสรรเสริญ และ (3.4) ถีบหลังนินทา และ (4) คนชวนฉิบหาย มีลักษณะ 4 คือ (4.1) คอยเป็นเพื่อนดื่มน้ำเมา (4.2) คอยเป็นเพื่อนเที่ยวกลางคืน (4.3) คอยเป็นเพื่อนเที่ยวดูการเล่น และ (4.4) คอยเป็นเพื่อนไปเล่นการพนัน มิตรแท้ มิตรด้วยใจจริง มี 4 พวก ได้แก่ (1) มิตรอุปการะ มีลักษณะ 4 คือ (1.1) เพื่อนประมาท ช่วยรักษาเพื่อน (1.2) เพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์ของเพื่อน (1.3) เมื่อมีภัย เป็นที่พึ่งพำนักได้ และ (1.4) มีกิจจำเป็น ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก (2) มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ มีลักษณะ 4 คือ (2.1) บอกความลับแก่เพื่อน (2.2) ปิดความลับของเพื่อน (2.3) มีภัยอันตรายไม่ละทิ้ง และ (2.4) แม้ชีวิตก็สละให้ได้ (3) มิตรแนะนำประโยชน์ มีลักษณะ 4 คือ (3.1) จะทำชั่วเสียหายนายห้ามปรามไว้ (3.2) คอยแนะนำให้ตั้งอยู่ในความดี (3.3) ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ไม่เคยได้รู้ได้ฟัง และ (3.4) บอกทางสุขทางสวรรค์ให้ และ (4) มิตรมีน้ำใจ มีลักษณะ 4 คือ (4.1) เพื่อนมีทุกข์พลอยทุกข์ด้วย (๔.๒) เพื่อนมีสุข พลอยดีใจ (4.3) เขาติเตียนเพื่อน ช่วยยับยั้งแก้ไข และ (4.4) เขาสรรเสริญเพื่อน ช่วยพูดเสริมสนับสนุน ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

(6) มิธรรมะประจำใจ ประกอบไปด้วยประเด็นรายปลีกย่อย 5 ประเด็น ได้แก่

ก. ง่าย ๆ สบาย ๆ ไร้ทฤษฎี ไม่มีจิตคิดพิจารณาหาเหตุให้ขาดหมาง ว่าด้วยเรื่องของการศึกษาธรรม ทำให้เป็นคนที่ไม่คิดเอาชนะใคร พิจารณาหาทางเลือกที่เป็นคุณกับทุกคน สอดคล้องกับคำสอนที่ว่า สัมมาทิฏฐิ ในพระพุทธศาสนา กล่าวไว้ว่า ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฏฐิ 2 ทาง เกิดแห่งแนวคิดที่ถูกต้อง ต้นทางของความดีงามทั้งปวง (sources or conditions for the arising of right view) 1) ปร โทโมสสะ (เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียนความรู้ สนทนาซักถาม ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการสดับสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร (another's utterance; inducement by others; hearing or learning from others) และ 2) โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดถุวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คือกระทำในใจ โดยแยกกาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย (reasoned attention; systematic attention; genetical reflection; analytical reflection) ข้อธรรม 2 อย่างนี้ แปลอย่างปัจจุบันว่า “องค์ประกอบของการศึกษา” หรือ “บุพภาคของการศึกษา” โดยเฉพาะข้อที่ 1 ในที่นี้ใช้คำกว้างๆ แต่ธรรมที่ต้องการเน้น ก็คือ กัลยาณมิตรตา ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ข. เคยบวชเรียนเขียนอ่าน จนเบิกบานผ่องใส ว่าด้วยการฝึกฝนพัฒนาตนเองผ่านการบวชเรียนในพระพุทธศาสนาจนเป็นพื้นฐานของชีวิตจนเป็นนิสัยใจคอให้สว่างสะอาด สงบ อีกทั้งผลกรรมแห่งความดีงามที่ประพฤติปฏิบัติมานั้นย่อมเป็นเหตุในการสร้างเสริมความเจริญงอกงามให้กับชีวิต สอดคล้องกับหลักธรรมที่ว่า สิกขา 3 หรือ ไตรสิกขา คำว่า สิกขา แปลว่า ศึกษา สิกขา 3 จึงหมายถึงข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา 3 ประการ เพื่อฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ประกอบด้วย 1) อธิศีลสิกขา สิกขาคือศีลอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง (Training in higher morality) 2) อธิจิตตสิกขา สิกขาคือจิตอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมเช่นสมาธิอย่างสูง (Training in higher mentality) 3) อธิปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง (Training in higher wisdom หรือที่เรียกง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา (morality, concentration and wisdom) ที่มา จากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ค. คุณธรรมสำคัญที่สุด ว่าด้วยเรื่องเหตุปัจจัยอันทำให้บุคคลเลือกใช้ชีวิตและกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เมื่อคุณธรรมเหนือสิ่งอื่นใดแล้ว การทำงานและการใด ๆ ย่อมนำไปในแนวทางแห่งคุณธรรม และเมื่อใดที่คุณธรรมไม่มีหรือไม่ได้มาควบคุมแล้ว ย่อมนำมาซึ่งความแปลกแยกทางจิตใจ กาย และปัญญา สอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ว่า สัปปริสธรรม 7 ซึ่งหมายถึงธรรมของสัตบุรุษ ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ คุณสมบัติของคนดี ธรรมของผู้ดี (qualities of a good man; virtues of a gentleman) อันประกอบไปด้วย 7 ประการ ได้แก่ 1) ชัมมัญญตา แปลว่า ความรู้จักธรรม รู้หลัก หรือ รู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมดา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล เช่น ภิกษุรู้ว่าหลักธรรมข้อนั้นๆ คืออะไร มีอะไรบ้าง พระมหากษัตริย์ทรงทราบว่าการปกครองตามราชประเพณีเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง รู้ว่าจะต้องกระทำเหตุอันนี้ๆ หรือกระทำตามหลักการข้อนี้ๆ จึงจะให้เกิดผลที่ต้องการอันนั้นๆ เป็นต้น (knowing the law; knowing the cause) 2) อัถถัญญตา แปลว่า ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ รู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก เช่น รู้ว่าหลักธรรมหรือกษัตริย์ข้อนั้นๆ มีความหมายว่าอย่างไร หลักนั้นๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร กำหนดไว้หรือพึงปฏิบัติเพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร การที่ตนกระทำอยู่มีความมุ่งหมายอย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้าง ดังนี้ เป็นต้น (knowing the meaning; knowing the purpose; knowing the consequence) 3) อัถตัญญตา แปลว่า ความรู้จักตน คือ รู้ว่า เรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เทำไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไข

ปรับปรุงต่อไป (knowing oneself) 4) มัตตัญญูตา แปลว่า ความรู้จักประมาณ คือ ความพอดี เช่น ศึกษารู้จักประมาณในการรับและบริโภคปัจจัยสี่ กฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์ พระมหากษัตริย์รู้จักประมาณในการลงทัณฑ์อาชญาและในการเก็บภาษี เป็นต้น (moderation; knowing how to be temperate) 5) กาลัญญูตา แปลว่า ความรู้จักกาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา เป็นต้น (knowing the proper time; knowing how to choose and keep time) 6) ปริสัจญูตา แปลว่า ความรู้จักบริษัท คือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิริยาที่จะประพฤติต่อชุมชนนั้นๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิจอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้ เป็นต้น (knowing the assembly; knowing the society) 7) ปุคคลัญญูตา หรือ ปุคคลปโรปริญญูตา แปลว่า ความรู้จักบุคคล คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอชยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ด้วยดี ว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้จะตำหนิ ยกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น (knowing the individual; knowing the different individuals) ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ง. ถูกต้องและยุติธรรม คือจุดยืนของฉัน ว่าด้วยเรื่องความถูกต้องเหมาะสมตามหลักปกติ ตามหลักกฎหมาย หลักคุณธรรม และหลักยุติธรรม อันเป็นหลักใหญ่ของการดำเนินชีวิตทั้งในงานและนอกรางานของชีวิตคน สอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ว่า ราชธรรม 10 หรือ ทศพิธราชธรรม อันเป็นธรรมของพระราชา กิจวัตรที่พระเจ้าแผ่นดินควรประพฤติ คุณธรรมของผู้ปกครองบ้านเมือง ธรรมของนักปกครอง (virtues or duties of the king; royal virtues; virtues of a ruler) อันประกอบ 10 ประการ ได้แก่ 1) ทาน แปลว่า การให้ คือ สละทรัพย์สินสิ่งของ บำรุงเลี้ยง ช่วยเหลือประชาราษฎร์ และบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ (charity; liberality; generosity) 2) สีล แปลว่า ความประพฤติดีงาม คือ สำรวมกายและวจีทวาร ประกอบแต่การสุจริต รักษาจิตดีคุณ ให้ควรเป็นตัวอย่าง และเป็นทีเคารพนับถือของประชาราษฎร์ มิให้มีข้อที่ใครจะดูแคลน (high moral character) 3) ปริจาคะ แปลว่า การบริจาค คือ เสียสละความสุขสำราญ เป็นต้น ตลอดจนชีวิตของตน เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน และความสงบเรียบร้อยของบ้านเมือง — self-sacrifice) 4) อาชชวะ แปลว่า ความซื่อตรง คือ ซื่อตรงทรงสัตย์ไว้มารยา ปฏิบัติภารกิจโดยสุจริต มีความจริงใจ ไม่หลอกลวงประชาชน (honesty; integrity) 5) มัททวะ แปลว่า ความอ่อนโยน คือ มีอชยาศัย ไม่เย่อหยิ่งหยาบคายกระด้างถองศักดิ์ มีความงามสง่าเกิดแต่ท่วงทีริยาสุภาพนุ่มนวลละมุนละไม ให้ได้ความรักภักดี แต่มีขาดยำเกรง (kindness and gentleness) 6) ตปะ แปลว่า ความทรงเดช คือ แผลเผากิเลสตัณหา มิให้เข้ามาครอบงำอำยิจิต ระวังยับยั้งข่มใจได้ ไม่ยอมให้หลงไหล

หมกมุ่นในความสุขสำราญและความปรนเปรอ มีความเป็นอยู่สม่ำเสมอ หรืออย่างสามัญ มุ่งมั่นแต่จะบำเพ็ญเพียร ทำกิจให้บริบูรณ์ (austerity; self-control; non-indulgence) 7) อักโกระ แปลว่า ความไม่โกรธ คือ ไม่กริ้วกราด ลุอำนาจความโกรธ จนเป็นเหตุให้วินิจฉัยความและกระทำการต่างๆ ผิดพลาดเสียธรรมเนียม มีเมตตาประจําใจไว้ระงับความเคืองขุ่น วินิจฉัยความและกระทำการด้วยจิตอันราบเรียบเป็นตัวของตนเอง (non-anger; non-fury) 8) อวิหิงสา แปลว่า ความไม่เบียดเบียน คือ ไม่บีบบั่นกดขี่ เช่น เก็บภาษีจูดรีด หรือ เกณฑ์แรงงานเกินขนาด ไม่หลงระเริงอำนาจ ขาดความกรุณาหาเหตุเบียดเบียนลงโทษอาชญาแก่ประชากรราษฎรผู้ใด เพราะอาศัยความอาฆาตเกลียดชัง (non-violence; non-oppression) 9) ขันติ แปลว่า ความอดทน คือ อดทนต่องานที่ตรากตรำ ถึงจะลำบากกายเหนื่อยหน่ายเพียงไร ก็ไม่ทอดทิ้ง ถึงจะถูกข่มขู่ด้วยคำเสียดสีถากถางอย่างไร ก็ไม่หมดกำลังใจ ไม่ยอมละทิ้งกรรมที่บำเพ็ญโดยชอบธรรม (patience; forbearance; tolerance) 10) อวิโรธนะ (ความไม่คลาดธรรม คือ วางองค์เป็นหลักหนักแน่นในธรรม คงที่ ไม่มีความเอนเอียงหวั่นไหว เพราะถ้อยคำที่ร้าย ลากสักการะ หรืออิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ใดๆ สติมั่นในธรรม ทั้งส่วนยุติธรรม คือ ความเที่ยงธรรม ก็ดี นิติธรรม คือ ระเบียบแบบแผนหลักการปกครอง ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม ก็ดี ไม่ประพฤติให้เคลื่อนคลาดวิบัติไป (non-opposition; non-deviation from righteousness; conformity to the law) ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ก. จะควบคุมตนเองให้ได้ ก็เมื่อรู้ว่าตนเองอยู่เพื่อใคร เพื่ออะไร ว่าด้วยเรื่องความหนักแน่น แน่วแน่ ไม่เรื่อยเปื่อย มีการวางแผนในชีวิต รู้จักขอบเขตชีวิต ไม่เถลไถล ไม่ออกนอกกรอบจนเกินพอดี นำมาซึ่งความสามารถพื้นฐานแห่งการประกอบและควบคุมตนได้ดี สอดคล้องกับจุดหมาย 3 ชั้นตามหลักพระพุทธศาสนาที่ว่า อัถละ หรือ อรรถ 3 หมายถึง ประโยชน์ผลที่มุ่งหมาย จุดหมาย ความหมาย (benefit; advantage; welfare; aim; goal; meaning) ประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่ 1) ทิฏฐธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ชั้นต้น (benefits obtainable here and now; the good to be won in this life; temporal welfare) 2) สัมปรายิกัตถะ คือ ประโยชน์เบื้องหน้า ประโยชน์ในภพหน้า ประโยชน์ชั้นสูงขึ้นไป (the good to be won in the life to come; spiritual welfare) 3) ปรมัตถะ คือ ประโยชน์สูงสุด จุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน (the highest good; final goal, i.e. Nibbana) ที่มาจากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

**2.2.3 จากวัยเรียนสู่วัยทำงานอย่างเต็มตัว** ประกอบด้วย 2.2.1 ประสบการณ์ครั้งแรกกับบริษัทในปัจจุบัน ประเด็นย่อยที่ 2.2.2 ก้าว่างแรกสู่การทำงาน ประเด็นย่อยที่ 2.2.3 เผชิญปัญหาอย่างไรให้ใจเป็นสุข จากสามประเด็นดังกล่าวนี้คือหนทางของผู้ให้ข้อมูลตลอดจนท่าน

ผู้อ่านทุกๆ ท่านที่จะต้องเดินต่อไป เดินเข้าหา อยู่ในสถานการณ์ มองย้อนกลับ เหล่านี้เป็นต้น ล้วนแล้วแต่สร้างประสบการณ์ทางด้านจิตใจทั้งหมดทั้งหมด กับคำว่าประสบการณ์ กับคำว่าการเดินทาง กับคำว่าการทำงาน และกับคำว่าเผชิญปัญหา คือเรื่องเดียวกันที่เราอาจคาดคะเนได้แต่มีอาจกำหนดได้โดยสมบูรณ์ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลแต่ท่านใช้เทคนิคกลเม็ดต่างๆ มากมายในการเผชิญความเป็นจริงที่ไม่พึงประสงค์ สอดคล้องตามทฤษฎีเกี่ยวกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจท์นักจิตวิทยาชาวสวิสที่กล่าวถึงแนวทางการคิด การให้เหตุผลและการคิดแก้ปัญหาของเด็กอย่างเป็นขั้นตอน กระบวนการ การเรียนรู้ของเด็กเป็นไปตามพัฒนาการทางสติปัญญา ซึ่งจะมีพัฒนาการไปตามวัยต่างๆ เป็นลำดับขั้น (Jean Piaget, 1896-1980) สิ่งนี้เองพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเผชิญปัญหาที่ดีของผู้ให้ข้อมูลด้วยเพราะการเลี้ยงดูปลูกฝังและการตั้งสอนถ่ายทอดเป็นแบบอย่าง และสอดคล้องกับทฤษฎีของวิกอทสกี นักจิตวิทยาชาวรัสเซียที่เน้นความสำคัญของวัฒนธรรม สังคม และการเรียนรู้ที่มีต่อพัฒนาการเขาว์ปัญญา โดยมนุษย์ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมตั้งแต่แรกเกิดซึ่งนอกจากสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติแล้ว ก็ยังมีสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งก็คือวัฒนธรรมที่แต่ละสังคมสร้างขึ้น ดังนั้น สถาบันสังคมต่างๆ เริ่มตั้งแต่สถาบันครอบครัว จะมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางเขาว์ปัญญาของแต่ละบุคคล นอกจากนั้น ภาษายังเป็นเครื่องมือสำคัญของการคิดและพัฒนาปัญญาขั้นสูง นอกจากนี้อธิบายว่าวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดรูปแบบพัฒนาการทางการคิดของบุคคล พื้นฐานวัฒนธรรมเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญในการอธิบายความสามารถ ทักษะ และนิสัยของเด็ก และยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยพัฒนาการคิดที่แตกต่างกัน (Vygotski's Social Constructivism, 1896-1934) และสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) หลากๆ ทฤษฎี ได้แก่ การเรียนรู้จากเงื่อนไขสิ่งเร้า (Classic Conditioning) ของพาฟลอฟ (Pavlov) และการเรียนรู้จากเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) ที่มีลักษณะเกี่ยวโยงกันเป็นระบบซับซ้อนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับทฤษฎีการเผชิญความจริง (Reality Therapy) เป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นพฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา ผู้ริเริ่มคือ วิลเลียม กลาสเซอร์ (Glesser, 1992) โดยที่เขาเชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีและมีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเอง และมนุษย์มีความต้องการที่จะมีเอกลักษณ์ (Identity) ซึ่งเอกลักษณ์นั้นมี 2 ทิศทางคือ เอกลักษณ์ด้านความสำเร็จ (Success Identity) และเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลว (Failure Identity) โดยมนุษย์จะรักตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีค่า และสามารถรักผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่อ เขารู้สึกว่าเขามีเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จเท่านั้น ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่านกว่าจะผ่านพ้นวิกฤติปัญหาแต่ละเรื่องไปได้ นั่น ล้วนแล้วต้องอาศัยพลังจากผู้คนรอบข้าง ต้องอาศัยแรงสนับสนุนเชิงบวกเพื่อให้ได้สติและรู้จักตนเอง รู้จักและมีความรับผิดชอบพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามสภาพที่เป็นจริง และรู้จักประเมินสิ่งถูกผิด ตลอดจนตัดสินใจเลือกทางที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง

**2.3 ความสุขอันทรงพลัง** ประกอบด้วย 9 ประเด็นรอง โดยค้นพบว่าความสุขของพนักงานบริษัทแห่งนี้ สอดคล้องกับทฤษฎีความสุขของไอน์สไตน์ที่เคยเขียนไว้ในกระดาษจดสองใบเป็นภาษาเยอรมัน มอบให้กับพนักงานส่งเอกสารที่โรงแรมอิมพีเรียลในกรุงโตเกียวเมื่อปี 1922 โดยกระดาษใบแรก ระบุข้อความไว้ว่า ชีวิตที่เรียบง่ายและเรียบง่าย จะนำความสุขมาให้ยิ่งกว่าการไล่ติดตามความสำเร็จ รวมทั้งความกังวลทั้งหลายที่มาด้อมมาดั่วตลอดเวลาด้วย สำหรับกระดาษใบที่สอง ระบุข้อความไว้ว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น แท้จริงแล้วเรื่องราวของความสุขนี้ เป็นเรื่องราวที่มีมานาน นานพร้อมๆ กับการที่มีมนุษย์เกิดขึ้นบนโลกก็ว่าได้ เพราะความสุขเกิดขึ้นจากมนุษย์เป็นผู้กำหนด รับรู้ และรู้สึกนั่นเอง โดย *ประเด็นรองที่ 3.1 ความสุขอยู่ที่ “คน”* ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ *ประเด็นย่อยที่ 3.1.1 ผู้บริหารผู้เป็นที่รัก ประเด็นย่อยที่ 3.1.2 สุขทุกวันนี้ เพราะมีนายดีแท้ๆ ประเด็นย่อยที่ 3.1.3 รอบกายฉัน คือกัลยาณมิตร ประเด็นรองที่ 3.2 ความสุขอยู่ที่ “ครอบครัว” ประเด็นรองที่ 3.3 ความสุขอยู่ที่ “งาน”* ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ *ประเด็นย่อยที่ 3.3.1 งานตรงใจ ประเด็นย่อยที่ 3.3.2 งานสร้างชีวิต ประเด็นย่อยที่ 3.3.3 งานสัมฤทธิ์ผล ประเด็นรองที่ 3.4 ความสุขอยู่ที่ “ความสุนทรีย์” ประเด็นรองที่ 3.5 ความสุขอยู่ที่ “ประสบการณ์” ประเด็นรองที่ 3.6 ความสุขอยู่ที่ “ความภาคภูมิใจ” ประเด็นรองที่ 3.7 ความสุขอยู่ที่ “โอกาส” ประเด็นรองที่ 3.8 ความสุขอยู่ที่ “ความฝัน” และ ประเด็นรองที่ 3.9 ความสุขอยู่ที่ “นานาจิตตัง”* มีทฤษฎีมากมายที่รองรับสอดคล้องกับความสุขดังกล่าว ได้แก่ แนวคิดของ Diener ที่มุ่งอธิบายปัจจัยแห่งความสุขโดยให้ความสำคัญของการมีความสุขในการทำงานไว้ว่า ความสุขในการทำงาน คือ การรับรู้ของบุคคลากรถึงอารมณ์ ความรู้สึกชื่นชอบหรือเป็นสุขกับภารกิจหลัก (Diener, 2003 ; อ้างใน จงจิต เลิศวิบูลย์มงคล, 2546 : 26) และสอดคล้องกับแนวคิดของ Manion (2003) ซึ่งอธิบายความสุขในการทำงาน (Joy at Work) ไว้ว่าคือ การเรียนรู้จากการกระทำ การสร้างสรรค์ของตนเอง แสดงออกโดยการยิ้ม หัวเราะ ปลาบปลื้มใจ รู้สึกอยากที่จะทำงาน มีองค์ประกอบ 4 ลักษณะ คือ การติดต่อสัมพันธ์ (Connections) ความรักในงาน (Love of the Work) ความสำเร็จในงาน (Work Achievement) และการเป็นที่ยอมรับ (Recognition) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับความหมายที่ว่า “สถานะที่ทำให้คนมีความสุขในการทำงาน (Joy at work, Manion 2003 อ้างในรินนา คล้ายมี) ทำให้เป็นที่ยกย่อง ยอมรับจากคนทั่วไป ได้ทำงานในที่ทำงานที่มั่นคง มีความก้าวหน้าในการทำงาน เข้าถึงโอกาสในการพัฒนาอย่างทั่วถึง มีผู้บังคับบัญชาที่มีความเมตตาและกรุณา มีเพื่อนร่วมงานที่จริงใจ ได้รับสวัสดิการที่พอเพียง ได้รับความปลอดภัยจากการทำงาน และได้รับสิ่งต่างๆ บ่อยครั้ง และต่อเนื่อง” (ชื่นฤทัย กาญจนนะจิตรา และคณะ, 2551; กาญจนนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ; สิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2552 อ้างใน การวัดความสุขด้วยตนเอง, 2555) และเมื่อนำความสุขทุกประเด็นมาเชื่อมกับความต้องการของมนุษย์ 5 ลำดับขั้น (Maslow) พบว่ามีตั้งแต่ระดับความ

ต้องการพื้นฐานว่าด้วยเรื่องการค้ารงชีวิตของตนเองและครอบครัว ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยว่าด้วยเรื่องการทำงานที่รักและมีความมั่นคง ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ตลอดจนความต้องการความเคารพนับถือเป็นที่ยอมรับว่าด้วยเรื่องความสุขที่เกิดจากคน ผู้บริหาร หัวหน้างาน และกัลยาณมิตร และความต้องการความสมบูรณ์ของชีวิตว่าด้วยความสุนทรีย์ ประสพการณ์ ความภาคภูมิใจ โอกาส และความฝัน เป็นต้น นอกจากนี้ความสุขที่เกิดขึ้นดังกล่าว นั้นสอดคล้องปัจจัยของความสุขในการทำงาน (Gavin and Mason, 2004 อ้างใน พนิดา คชะ, 2551, Dr.Jean B.Rosenbaum M.D.I, อบรม สนิททิบาล, ดร.สุรศักดิ์ หลาบมาลา แปล 253, Manion, 2003, pp.652-659 และรวมศิริ เมนะ โปธิ์ อ้างในรินนา คล้ายมี, การวัดความสุขด้วยตนเอง, 2555) ที่ว่า ปัจจัยที่เกิดจากภายในตนเอง ได้แก่ ความสามารถ ความรู้สึก ความมีอิสระความสำเร็จในงาน เวลาว่าง การเป็นที่ยอมรับ ประสพการณ์ บทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบ เงินเดือน สิทธิประโยชน์และผลตอบแทนอื่นๆ อายุ และการศึกษา และปัจจัยที่เกิดจากภายนอก ได้แก่ ผู้นำ พนักงานในองค์กร ค่านิยมร่วมขององค์กร คุณภาพชีวิตในการทำงาน รายได้ เงินเดือน สิทธิประโยชน์ตอบแทนอื่นๆ สภาพแวดล้อม และ วัฒนธรรม (รวมศิริ เมนะ โปธิ์ อ้างใน รินนา คล้ายมี, การวัดความสุขด้วยตนเอง, 2555) และสอดคล้องกับระดับความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทว่าด้วยความสุข 5 ชั้น ว่าด้วย ความสุขจากการเสพวัตถุ ความสุขจากการเจริญธรรม มีคุณธรรมในจิตใจ ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง มีศีลธรรม สอดคล้องเป็นอยู่ตามจริงของธรรมชาติ ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง ความร่าเริง ความอึดใจ ความสงบเย็น ความโล่งโปร่งสบาย และการอยู่กับสิ่งได้ตามต้องการ และ 2.8.3.5 ความสุขเหนือการปรุงแต่ง การใช้ปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต มีรายละเอียดดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) นอกจากนี้ความสุขของพนักงานบริษัทแห่งนี้ สอดคล้องกับหลัก 8 ประการจัดสมดุลชีวิต (Happy 8 Workplace) ได้แก่ ความสุขตนเอง (สุขภาพดี น้ำใจงาม ผ่อนคลาย หากความรู้ ใจสงบ และปลอดภัย) ความสุขครอบครัว ความสุของค์กร (การทำงานดี) และความสุขสังคมดี (โครงการพัฒนาแห่งชาติสหประชาชาติ หรือ United Nations Development Program – UNDP และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ หรือ สสส. 2552: 27-38 อ้างในรินนา คล้ายมี, (Dr.Jean B.Rosenbaum M.D.I, อบรม สนิททิบาล, ดร.สุรศักดิ์ หลาบมาลา แปล 2533)

**2.4 การดำรงตนให้คงความสุขในปัจจุบันสู่ออนาคต ประกอบด้วย 4 ประเด็นรอง** ได้แก่ ประเด็นรองที่ 4.1 มองตนเองในวันนี้สู่วันหน้า ประเด็นรองที่ 4.2 ทำได้ดีกว่าเดิม เพิ่มเติมอีกสักหน่อย ประเด็นรองที่ 4.3 สอนตนเองเหมือนสอนผู้อื่น สอนผู้อื่นเหมือนสอนตนเอง และ ประเด็นรองที่ 4.4 จุดเปลี่ยนชีวิตที่สร้างแรงบันดาลใจมหาศาล ว่าด้วยเรื่องของการเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับความหมายที่ว่า ความรู้สึกใคร่ครวญว่ามี

ความจำเป็นต้องทำหรือเห็นด้วยหรือคล้อยตามจนแสดงออกได้ในลักษณะการปฏิบัติ (Bloom, 1971) หรือความรู้สึกที่แสดงถึงการเกิดความรู้สึกของบุคคลหรือการที่บุคคลแสดงความรู้สึกผิดชอบต่อปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น (Good, 1973) หรือมีความหมายเหมือนกับความสำนึก (Consciousness) ซึ่งเป็นสภาวะทางจิตที่เกี่ยวกับสภาวะที่บุคคลได้รับความรู้ ได้รับรู้หรือได้ประสบการณ์ต่างๆ แล้วมีการประเมินค่าและความตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่ต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นเรื่องของสภาวะตื่นตัวทางจิตใจต่อเหตุการณ์หรือสภาพการณ์นั้นๆ (Koffka, 1978) ซึ่งขั้นตอนและกระบวนการเกิดความรู้สึกได้นั้น เริ่มต้นจากการสัมผัส การรับรู้ ความคิดรวบยอด การเรียนรู้หรือความรู้ ความตระหนัก นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมใหม่ (Good, C. V., 1973 อ้างถึงในวิมลพรรณ อาภาเวท, ฉันทนา ปาปัดดา) ว่าด้วยจุดเปลี่ยนของชีวิตนั้น หลายๆ ท่านมีจุดเปลี่ยนตลอดช่วงการใช้ชีวิต กับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตนั้นเกี่ยวกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Change) ที่อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบความสัมพันธ์ของคนที่อยู่ด้วยกัน อันเป็นผลมาจากระเบียบที่กำหนดการกระทำ และความสัมพันธ์ของคน เช่น สิทธิและหน้าที่ ขนบธรรมเนียมประเพณี บทบาทและสถานภาพมีการเปลี่ยนแปลง (พัทธา สายหู, 2529) ซึ่งเชื่อมโยงกับทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolutionary Theory) ที่ว่าการเปลี่ยนแปลงทางสังคมมีขั้นตอนลำดับ จากขั้นหนึ่ง ไปสู่อีกขั้นหนึ่งในลักษณะที่มีการพัฒนาและก้าวหน้ากว่าขั้นที่ผ่านมา (Charles Darwin) และสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยาสังคม (Social Psychological Theory) ที่ว่า การพัฒนาสังคมเกิดจากการทำงานของปัจจัยด้านจิตวิทยาที่เป็นแรงขับให้ประชาชนมีการกระทำ มีความกระตือรือร้น มีการประดิษฐ์ มีการค้นพบ มีการสร้างสรรค์ มีการแข่งขัน มีการก่อสร้าง และพัฒนาสิ่งต่างๆ ภายในสังคม (วชิรวัชร งามละม่อม)

ทั้งนี้ นอกจากการอภิปรายงานวิจัยดังกล่าวเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายเชิงกลุ่มตัวแทน โดยอาศัยเกณฑ์อายุงานเป็นการแบ่งเพื่อเปรียบเทียบความสุขในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง อันเป็นอีกมุมมองหนึ่งในงานวิจัยชิ้นดังกล่าวนี้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มพนักงานที่มีอายุงานตั้งแต่ 0-5 ปี ผู้วิจัย (ในที่นี้ขอเรียกว่า พนักงานที่มีอายุงานระยะสั้น) จำนวน 4 ท่าน ได้แก่ คุณตัณญา (ID 2) คุณก๊าว (ID 5) คุณมัน (ID 7) และคุณทะเล้น (ID 8) มีความสุขในการทำงานที่เหมือนกัน และคล้ายคลึงกันหลักๆ ร่วมกัน ความสุขในการทำงานของพนักงานอันดับที่ 1 อยู่ที่ “คน” อันดับที่ 2 อยู่ที่ “งาน” และอันดับที่ 3 อยู่ที่ “ครอบครัว” โดยอันดับที่ 1 อยู่ที่ “คน” ได้แก่ เพื่อนเก่า เราพลังชีวิต เพื่อนร่วมงาน บ้านหลังนี้ หัวหน้าที่กลายเป็นกัลยาณมิตรผู้บริหาร ผู้เป็นที่รักที่เคารพ และลูกน้องคือคนที่สำคัญ ตามลำดับ อันดับที่ 2 อยู่ที่ “งาน” ได้แก่ งานตรงใจ งานสร้างชีวิต และงานสัมฤทธิ์ผล ตามลำดับ และอันดับที่ 3 อยู่ที่ “ครอบครัว” ได้แก่ มารดา



บุตร และทุกคนในครอบครัว ตามลำดับ นอกไปจากนี้ ความสุขในการทำงานของพนักงานอื่นๆ ได้แก่ “ความสนุก” “ความคาดหวังหรือความฝัน” โดย “ความสนุก” ได้แก่ ความสนุก ความบันเทิง และความสุนทรีย์ เป็นต้น และ “ความคาดหวังหรือความฝัน” ได้แก่ ความสุขของคนรัก ความสุขของคนในครอบครัว และความสุขในการใช้ชีวิตของตนเอง เป็นต้น

กลุ่มพนักงานที่มีอายุงานตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป (ในที่นี้ขอเรียกว่า พนักงานที่มีอายุงานระยะยาว) จำนวน 4 ท่าน คุณครีว (ID 1) คุณตัณฎู (ID 3) คุณต้นไม้ (ID 4) และคุณสบายใจ (ID 6) มีความสุขในการทำงานที่เหมือนกัน และคล้ายคลึงกันหลักๆ ร่วมกัน โดยความสุขในการทำงานของพนักงานอันดับที่ 1 อยู่ที่ “คน” อันดับที่ 2 อยู่ที่ “งาน” และอันดับที่ 3 อยู่ที่ “ครอบครัว” โดยอันดับที่ 1 อยู่ที่ “คน” ได้แก่ ผู้บริหาร ผู้เป็นที่รัก เพื่อนฉัน เป็นกัลยาณมิตร หัวหน้าที่กลายเป็นกัลยาณมิตร ให้ความสุขแก่เขา เราก็ได้ความสุขคืนมา ตามลำดับ อันดับที่ 2 อยู่ที่ “งาน” ได้แก่ งานตรงใจ งานสร้างชีวิต และงานสัมฤทธิ์ผล ตามลำดับ และอันดับที่ 3 อยู่ที่ “ครอบครัว” ได้แก่ บุตร และความเป็นครอบครัว ตามลำดับ นอกไปจากนี้ ความสุขในการทำงานของพนักงานอื่นๆ ได้แก่ “ความอิสระทางใจ” ได้แก่ ยืน ลุก เดิน นั่ง ไม่มีขอบเขต คนตรีนั่นคือชีวิต จังหวะคอยลิขิตให้ชีวิตก้าวไปสรรพคุณมากมายอธิบายได้ไม่มีหมด อยู่ที่ใด ใจรักที่นั่น เป็นต้น

เมื่อพิจารณาถึงความเชื่อมโยงทั้งในแง่ความเหมือน ความคล้ายคลึงของความสุขในการทำงาน และในแง่ความแตกต่างกันของความสุขในการทำงาน ผู้วิจัยพบว่าในแง่ความเหมือน ความคล้ายคลึงของความสุขในการทำงาน มี 3 ลำดับแรกที่ตรงกัน ได้แก่ **อันดับที่ 1 อยู่ที่ “คน” อันดับที่ 2 อยู่ที่ “งาน” และอันดับที่ 3 อยู่ที่ “ครอบครัว”** โดยสังเกตอย่างเห็นได้ชัดว่า ความสุขของพนักงานทั้งสองกลุ่มเน้นไปที่สิ่งหรือบุคคลใกล้ชิดตัวหรืออยู่ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนเป็นสิ่งหรือบุคคลที่สำคัญอันเป็นปัจจัยสำคัญขวยดยิ่งในการดำเนินชีวิต หล่อเลี้ยงชีพ ดังคำกล่าวในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทอันกล่าวถึงปัจจัยสำคัญ 2 ปัจจัยที่ช่วยสร้างให้เกิดสัมมาทิฐิ หรือความเห็น หรือความคิดถูกต้องนั่นเอง หากในแนวทางของคณธรรมคาเทศมราวาสนั้น สัมมาทิฐิ จะหมายถึง เห็นถูกต้องตามคลองธรรม เช่น เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น ซึ่งสัมมาทิฐินี้เองคือปัจจัยต่อเนื่องแห่งการเกิดพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ดีงาม และการพิจารณาเห็นถูกต้องตามจริงตามเหตุปัจจัย ตามกฎแห่งธรรมชาตินั่นเอง ปัจจัยทั้ง 2 ดังกล่าวที่เป็นต้นหรือเป็นเหตุให้เกิดสัมมาทิฐิ นั่นคือ **ศรัทธา** ซึ่งหมายถึงการไว้วางใจในปัญญาของผู้อื่น หรืออาศัยปัญญาของคนอื่น โดยผ่านทางคำแนะนำสั่งสอนเป็นต้นของเขา เป็นการเริ่มต้นจากปัจจัยภายนอก และ **โยนิโสมนสิการ** ซึ่งหมายถึงความรู้จักคิด หรือคิดเป็น คิดถูกวิธีของตัวบุคคลนั่นเอง เป็นการเริ่มต้นจากปัจจัยภายใน คำว่า ศรัทธา ยังไม่เล็งถึงตัวแหล่งที่มาของความรู้แท้จริง เป็นเพียงคุณธรรมภายในที่เชื่อมโยงบุคคลไว้กับปัจจัยภายนอก ตัวปัจจัยภายนอกที่เป็นแหล่งแท้จริง ก็คือ คนอื่น คนที่ชักจูงให้เชื่อถือ หรือ

คำแนะนำสั่งสอนของคนอื่น เรียกเป็นคำศัพท์ทางพุทธศาสนาว่า ปรโตโมสะ โดย ปรโตโมสะนี้ นอกจากช่วยให้เกิดศรัทธา เป็นวิธีสร้างสัมมาทิฐิโดยอ้อมแล้ว ยังอาจกระตุ้นให้บุคคลใช้โยนิโสมนสิการโดยตรงที่เดียวก็ได้ ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงแสดงปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิไว้ 2 อย่าง คือ เสียงจากผู้อื่น ที่เรียกว่า *ปรโตโมสะ* เป็นปัจจัยภายนอก และการรู้จักคิดที่เรียกว่า *โยนิโสมนสิการ* เป็นปัจจัยภายใน (พระพรหมคุณาภรณ์, พุทธธรรม, 2555) และทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociology) ก็ยังสามารถอธิบายความเชื่อมโยงของความสุขในการทำงานของกลุ่มพนักงานทั้งสองกลุ่มได้เช่นเดียวกัน โดยว่าเรื่องบุคคล กลุ่มคน ความสัมพันธ์ระหว่างคนต่างๆ รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต โดยเป็นไปตามหลักเหตุผล มีระบบระเบียบเป็นฐานในการพยากรณ์เรื่องทำนองเดียวกันในอนาคตได้ที่ว่า Social theory can be defined as the study of scientific ways of thinking about social life. It encompasses ideas about how societies change and develop, about methods of explaining social behavior, about power and social structure, class, gender and ethnicity, modernity and civilization, revolutions and utopias, and numerous other concepts and problems in social life. (Austin Harrington, Sociology, Oxford University Press, 2005) ในแง่ความแตกต่างกันของความสุขในการทำงาน มีแตกต่างกันออกหลายหลายมากมาย ตามแต่บริบทของพื้นฐานครอบครัว การเดินของชีวิตช่วยวัยเด็ก วัยเรียน ตลอดจนการก้าวสู่สังคมการทำงานที่ต่างๆ ที่แตกต่างกัน เหล่านี้จะเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความสุขในการทำงานให้มีเกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่าน

### 3. ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์เชิงลึก จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักคือ พนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง เพศหญิงชาย มีอายุยี่สิบสองปีขึ้นไป ไม่จำกัดทางด้านเพศ เชื้อชาติ ศาสนา จำนวนแปดท่าน โดยมีอายุงานตั้ง 0-5 ปีจำนวน 4 คน และมีอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำนวน 4 คน ตลอดจนการดำเนินงานวิจัย ผู้วิจัยพบข้อจำกัดและอุปสรรคในการทำวิจัย ดังนี้

3.1 ข้อจำกัดและอุปสรรคด้านการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลบางท่าน สามารถช่วยเหลือด้านการวิจัยได้ดี หากแต่บางท่านไม่สะดวกตั้งแต่เริ่มต้น หรือระหว่างทางการให้ความช่วยเหลือ ทั้งนี้เนื่องจากบางท่านต้องขออนุญาตจากหัวหน้างานก่อนจึงทำให้ไม่สะดวกให้ข้อมูลตั้งแต่เริ่มต้น บางท่านมีโอกาสน้อยๆ นอกจากนั้น ผู้วิจัยมุ่งสัมภาษณ์กลุ่มพนักงานตามเกณฑ์อายุงานศูนย์ถึงห้าปีเป็นจำนวนสี่ท่าน และอายุงานตั้งแต่สิบปีขึ้นไปเป็นจำนวนอีกสี่ท่าน เพื่อเปรียบเทียบประสบการณ์ในการทำงานอย่างมีความสุขของทั้งสองกลุ่ม จึงทำให้ผู้วิจัยต้อง

พิจารณาหาผู้ให้ข้อมูลละเอียดขึ้น อีกด้วยแม้จะพบเจอบุคคลที่ตรงกับบันทึกการสังเกตแล้วนั้น ทว่าการเข้าบุคคลหลายๆ ท่านก็เข้าถึงได้ยากดังเหตุผลข้างต้น ด้วยเหตุนี้เอง ผู้วิจัยจึงได้สรุปออกเป็นข้อจำกัดและอุปสรรคด้านการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลนั่นเอง

**3.2 ข้อจำกัดและอุปสรรคด้านสถานที่** ผู้วิจัยพบว่าเพื่อให้เป็นส่วนตัวและรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลโดยสมบูรณ์ ผู้วิจัยจำเป็นต้องเชื่อเชิญผู้ให้ข้อมูลหลายๆ ท่านนัดพูดคุยสัมภาษณ์กันในวันหยุดและนอกสถานที่ทำงานหรือในสถานที่ทำงานแต่่นอกเวลาทำงาน โดยหาทำเลหรือสถานที่ที่ไม่มีผู้ที่รู้จักหรือคุ้นตาเพื่อไม่ให้เป็นสังเกตจนเกินปกติ แม้จะเป็นข้อจำกัดและอุปสรรคด้านสถานที่ที่จริงจังอยู่ แต่ก็ทำให้ผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลพูดคุยสนทนากันได้อย่างสะดวกใจและเปิดใจเป็นกันเองอย่างยิ่ง ด้วยเหตุนี้เอง ผู้วิจัยจึงได้สรุปออกเป็นข้อจำกัดและอุปสรรคด้านสถานที่นั่นเอง

**3.3 ข้อจำกัดและอุปสรรคด้านเวลา** ผู้วิจัยพบว่า หลายๆ ท่านได้ทำแบบประเมินความสุขด้วยตนเอง Happiness Meter แล้ว ทว่าติดภารกิจของบริษัทซึ่งทำให้ไม่ให้ความช่วยเหลือเข้าร่วมการสัมภาษณ์ได้ บางท่านผู้วิจัยต้องนัดล่วงหน้าอยู่นานเพราะผู้วิจัยพิจารณาว่าผู้ให้ข้อมูลท่านดังกล่าวตรงกับประเด็นการวิจัยที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ตลอดจนบางท่านผู้วิจัยต้องรอสัมภาษณ์หลังการทำงานเสร็จแล้วซึ่งบางท่านก็ติดดินพอสมควรถึงสามสี่ทุ่มโดยประมาณ เพื่อให้ได้ซึ่งความเข้าใจในประสบการณ์ในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัทในองค์กรแห่งหนึ่ง โดยแท้ ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะรอคอยจังหวะและเวลาที่เหมาะสมที่สุดที่ผู้ให้ข้อมูลมีความพร้อมที่จะพูดคุยสนทนาด้วยกัน ด้วยเหตุนี้เอง ผู้วิจัยจึงได้สรุปออกเป็นข้อจำกัดและอุปสรรคด้านเวลานั่นเอง

#### 4. ข้อเสนอแนะ

หลังจากผู้วิจัยได้ข้อสรุปผลการวิจัย และอภิปรายผลการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป มีรายละเอียดดังนี้

**4.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้** การนำผลวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ ผู้นำไปประยุกต์ใช้พึงศึกษาถึงบริบทของอค์ชีวประวัติเป็นรายบุคคลโดยละเอียด ตลอดจนทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของแต่ละท่านให้ละเอียดใครครวญ นอกจากนี้ผู้นำไปประยุกต์ใช้พึงศึกษาข้อมูลขององค์กรแห่งนี้ให้มากขึ้น เพื่อเข้าใจถึงธุรกิจในเชิงลึกและเชิงกว้างมากยิ่งขึ้น ซึ่งมีส่วนสำคัญยิ่งของประสบการณ์ในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานแห่งนี้ เมื่อศึกษาดีแล้วจึงค่อยมาพิจารณาถึงประสบการณ์การในการทำงานอย่างมีความสุข โดยองค์กรร่วมใน

ลำดับไปแล้วนำประเด็นสำคัญๆ ต่างๆ จากงานวิจัยนี้เปรียบเทียบทั้งรายบุคคลและภาพรวมย้อนกลับ ท่านผู้นำไปประยุกต์ใช้จะสามารถเข้าใจถึงองค์ความรู้ดังกล่าวได้ว่ามีที่มาที่ไปอย่างไร ตลอดจนสามารถศึกษาได้จากแบบวิเคราะห์ข้อมูลในภาคผนวกเพื่อพิจารณาถึงคำจำกัดต่างๆ พี่งระมัดระวังการด่วนสรุปและการเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ผู้ให้ข้อมูลหลักงานวิจัยนี้ เนื่องจากแต่ละท่านจะมีความแตกต่างเชิงบริบท การเชื่อมโยงองค์ความรู้จากงานวิจัยนี้จึงเป็นเพียงแนวทางสำหรับองค์กรแห่งนี้เท่านั้น พึงอย่าได้ใช้เป็นเกณฑ์วัดเปรียบเทียบแต่อย่างใด หากใช้เป็นแหล่งเรียนรู้ศึกษาจะเหมาะสมยิ่ง ที่สำคัญที่สุดผู้นำข้อมูลไปใช้ประยุกต์ พึงให้ความเคารพกับข้อมูลอันเป็นส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้ และไม่ควรสืบย้อนกลับว่าเป็นข้อมูลที่มาจากพนักงานท่านใด พึงปรับความคิดในแนวทางที่ว่า เพื่อศึกษา เพื่อเข้าใจ เพื่อเรียนรู้ เพื่อค้นคว้า เพื่อช่วยเหลือ เพื่อเตรียมพร้อม เพื่อปรับตัว เพื่อปรับใจ เพื่อป้องกัน เพื่อแก้ไข เพื่อหาทาง เพื่อประโยชน์โดยรวมของทุกคนทุกท่านเทอญ

**4.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป** การวิจัยครั้งต่อไป เพื่อเป็นการต่อยอด และไม่ซ้ำซ้อนกันงานวิจัยดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอเพิ่มเติม ได้แก่ การเลือกกลุ่มประชากรเดิม แต่เลือกกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างออกไป กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยเลือกมานั้นจะอยู่ขอบเขตเฉพาะ ทั้งนี้หากต้องการองค์ความรู้ที่แตกต่างออกไปก็สามารถเลือกกลุ่มตัวแทนอื่นๆ เพิ่มเติมได้ นอกจากนี้สามารถทำงานวิจัยในบริษัทอื่นที่อยู่ในธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มประเภทเดียวกันกับบริษัทแห่งนี้หรือแตกต่างออกไปก็ได้ เพื่อจะได้พิจารณาถึงความเชื่อมโยง ความคล้ายคลึง ความแตกต่างกัน เพื่อทำความเข้าใจพนักงานในสายวิชาชีพนี้มากยิ่งขึ้น ตลอดจนสามารถเลือกกลุ่มตัวแทนที่มากกว่างานวิจัยเล่มนี้ได้อีกด้วยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่กว้างขึ้นอีก นอกจากนี้ สามารถเข้าพบสัมภาษณ์ผู้ออกแบบและสร้างแบบประเมินวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือให้กับเครื่องมือในการคัดกรองตัวแทนของงานวิจัย และเพิ่มการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับความสุขในการทำงานให้มากขึ้นเพื่อจะได้มีกรอบแนวคิดในการใช้อภิปรายผล ได้ดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กวีไกร ม่วงศิริ. (2557). การรับรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจของพนักงานภายหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- จริยา ศรีวิจารณ์. (2555). ประสบการณ์ด้านจิตใจของนักศึกษาที่ทำงานจากชนบทและได้รับทุนการศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตรภา กุณฑลบุตร. (2551). ความสุขของคนไทยกับการวิจัยยุคดิจิทัล. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- ศิรณ พงศมพัฒน์. (2554). การพัฒนาความสุขสำหรับสังคมสมัยใหม่ *Happiness Development for the Modern Society*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สร้างสรรค์บุ๊คส์.
- ชินกร น้อยคำยาง. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีความสุขในการทำงานของบุคลากรสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ชิตะวา. (2550). ยินดีกับชีวิต เป็นมิตรกับความสุข. อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์.
- ชุตिकाญจน์ เป้าทวย. (2553). ศึกษาระดับความสุขในการทำงานของพยาบาล กรณีศึกษาพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชมพูนุท ดีประวัติ. (16). จาก *Hygge* ถึง *Lagom* เมื่อความสุขเป็นสินค้าส่งออกขายดีจากสแกนดิเนเวีย. (<https://themomentum.co/hygge-to-lagom/>).
- ณฤดี กิจทวี. (2552). ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ณัฐพล วงศ์ประทุม. (2558). คู่มือการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา ตามแนวคิดการสอนทักษะชีวิตร่วมกับหลักแนวคิด โยนิ โสมนสิการ เพื่อเสริมสร้างการคิดวิเคราะห์ความรับผิดชอบต่อสังคมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- นฤมล แสงผล. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- นงนิภา ตูลยานนท์, พรรณิภา แจ่มสุวรรณ. (2554). ปัจจัยด้านความมีวินัย และด้านความอดทนที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในวิชา AC 413 การภาชิอากการเชิงปฏิบัติการของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 หลักสูตรเทียบโอน คณะการบัญชี มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
- ปิยกนิฐ์ โชติวนิช. (2560). คุณภาพชีวิตในการทำงานและความผูกพันต่อองค์กรและความสุขในการทำงานของอาจารย์วิทยาลัย. สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

- ปิยบุษ พิมพืธ. (2558). ผลของการใช้คู่มือการเรียนรู้โดยประยุกต์การสอนแบบสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ บนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, สกลนคร.
- พระพุทธเจ้าและพระอรหันตเจ้าจารย์. (2542). พระเจ้า 500 ชาติ ฉบับสมบูรณ์. สถาบันบันลือธรรม. พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ. (2530). คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2554). สยามสามไตร ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม. โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- \_\_\_\_\_. (2555). ธรรมนูญชีวิต (A Constitution for Living). กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม. โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- \_\_\_\_\_. (2556). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- \_\_\_\_\_. (2556). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุค). \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_. (2548). ความสุข 5 ชั้น. คู่มือมนุษย์. 5 ปัจจัยที่ทำให้คนทำงานมีความสุขกับงานปัจจุบัน.
- พิมพ์สิริอร สิริทิณพงษ์. (2554). ประสบการณ์ด้านจิตใจของหญิงรักเพศเดียวกันที่มีความสัมพันธ์แบบคู่รัก. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มยุรี เพ็ชรพินิจ. (2558). การพัฒนาชุดฝึกทักษะการอ่านและการเขียนคำควบกล้ำโดยใช้การเรียนรู้ร่วมแบบร่วมมือและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ส่งผลต่อความรับผิดชอบ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, สกลนคร.
- มาลินี เต๋ยทอง. (2559). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการใช้วิธีสอนแบบ 4 MAT กับแบบโยนิโสมนสิการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ลพบุรี.
- มันนี่ เจ๊ะแต. (2555). ทฤษฎีของบรูเนออร์. ค้นคืนเมื่อวันที่ [http://konniiana.blogspot.com/2012/08/blog-post\\_8455.html](http://konniiana.blogspot.com/2012/08/blog-post_8455.html).
- เขวากา ดิอัสสุวรรณ. (2557). พัฒนาการของมนุษย์และสุขภาพ. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา หน่วยที่ 1-5. (หน่วยที่ 1, น.1-107). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- รวมศิริ เมนะโพธิ. (2550). เครื่องมือการวัดการทำงานอย่างมีความสุข. มหาวิทยาลัยมหิดลดัชนีวัดความสุขของคนทำงาน Happy Work Life Index. กระทรวงสาธารณสุข.

- เรณู หอมหวาน. (2537). *ทฤษฎีภูมิศาสตร์*. กั้นคืนเมื่อ  
วันที่ [http://home.npru.ac.th/phatthaya/subjects/aj32/2541102\\_Lesson%201.pdf](http://home.npru.ac.th/phatthaya/subjects/aj32/2541102_Lesson%201.pdf)
- วนิศากร ปงรัมย์. (2553). *ประสบการณ์ด้านจิตใจของมารดาที่ยกบุตรให้เป็นบุตรบุญธรรม*.  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยวิกิพีเดีย.
- วิมลพรรณ อภาเวท, ฉันทนา ปาปัดถา. (2554). *ความตระหนักรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมต่อ  
ปัญหาสภาวะโลกร้อนของประชาชนกรุงเทพมหานครและปริมณฑล*. (วิทยานิพนธ์  
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร,  
กรุงเทพฯ.
- วีรยุทธ แสนพงศ์. (2558). *ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำกลางบางขวาง*.  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ศศิพันธุ์ กัญยอง. (2552). *ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้หญิงที่ถูกทำร้ายร่างกาย*. จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย
- ศิรินันท์ กิตตสุขสถิต. (2555). *คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER (Electronic File)*.  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิรินันท์ กิตตสุขสถิต. (2555). *HAPPINOMETER*. (<http://www.happinometer.com>).
- สิริลักษณ์ ชาแท่น. (2553). *แนวทางการดำเนินงานประกันคุณภาพการศึกษา ด้านผู้เรียนของ  
โรงเรียนประถมศึกษา เพื่อเตรียมความพร้อมในการรองรับการประเมินคุณภาพ  
ภายนอกกรอบที่สาม ในจังหวัดนครราชสีมา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต).  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- สุชาดา สร้อยสน. (2553). *ประสบการณ์ด้านจิตใจของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในการเลี้ยงดูบุตร การศึกษา  
เชิงคุณภาพ*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุวรรณ จันท์ประเสริฐ. (2538). *แนวคิดของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล*. กั้นคืนเมื่อ  
(<https://plus.google.com/+PoonTharat/posts/UqhTEmxYsQJ>).
- หทัยทิพย์ ไชยวาที. (2551). *ประสบการณ์ด้านจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์*. จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย
- อภิญา เจริญท่า. (2551). *ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ดูแลในครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยจิตเภท*.  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรนรินทร์ ขจรวงษ์วัฒนา. *ทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality  
Therapy)*. (<https://www.gotoknow.org/posts/278259>)



- อัจฉราวดี สุทธิพันธ์. (2555). *ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ประสบภัยน้ำท่วมในอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมชिरาข.
- Albert Bandura. (1986). *Social Learning Theory: ทฤษฎีการเรียนรู้สังคม*.  
(<https://sites.google.com/site/thvsdiphathnakardekpthmway/thvsdi-thi-keiywkxng-kab-phathnakar-dek-pthmway/thvsdi-kar-reiyn-ru-thang-sangkkm-social-learning-theory-khxng-baen-dura>).
- Brian Colbert (2556). *สุขเป็นนิสัย ผู้ใหญ่*. แปลจาก [The Happiness Habit] ณ มน, ผู้แปล). *เทคนิคการสร้างสุข*. กรุงเทพฯ: ดีเอ็มจี.
- Cynthia D.Fisher. (2010). *Happiness at Work*. Bond Business School
- David Crouch. (2015). *Efficiency up, turnover down: Sweden experiments with six-hour working day*. (<https://www.theguardian.com/world/2015/sep/17/efficiency-up-turnover-down-sweden-experiments-with-six-hour-working-day>)
- Dr.Jean B.Rosenbaum M.D.I (2533). *เทคนิคการสร้างสุข* (อบรม สิ้นภิบาล และ ดร.สุรศักดิ์ หลาปมาลา, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- Gallup World Poll (GWP). (2017). *แผนที่ความสุข*. *National Geographic*., 48-49.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2017). *World Happiness Report 2017*, New York: Group of Independent Experts.
- Mihiro Matsuda. (2553). *เพิ่มความสุข เพียงลดบางสิ่ง* (ภัทรารรรณ ภาณุมาภรณ์ ผู้แปล). กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น) ส.ส.ท.
- Rinda Rindu. (2019). *เพียเจต์ (Piaget) ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์*. ([http://studentyru.blogspot.com/2015/10/blog-post\\_47.html](http://studentyru.blogspot.com/2015/10/blog-post_47.html)).



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัย

สกลนครราชภัฏ



ภาคผนวก ก  
แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

## แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างเพื่อการวิจัย

เรื่อง ประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัท ฟู๊ดแพชชั่น จำกัด

มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 21 ข้อ ครอบคลุม 15 มิติ

ชื่อผู้วิจัย นายฉลองชัย บุญโรจน์ นักศึกษาหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
สาขาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

ชื่อ-นามสกุล ผู้ให้สัมภาษณ์.....  
แผนก..... ฝ่าย.....  
วันเดือนปีที่สัมภาษณ์.....  
เริ่มการสัมภาษณ์เวลา.....น. จบการสัมภาษณ์เวลา.....น.

แนวประเด็นคำถาม      ประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุข

1. ท่านมองชีวิตการทำงานของตนเองในภาพรวมอย่างไรบ้าง

.....  
.....  
.....

2. ความสุขในชีวิตประจำวันของท่านเป็นอย่างไรบ้าง

.....  
.....  
.....

3. สุขภาพร่างกายของท่านในตอนนี้ ทำให้ท่านมีความสุขมากน้อยเพียงใด

.....  
.....  
.....

4. ท่านมีความคาดหวังต่อสุขภาพของชีวิตของท่านอย่างไรบ้าง

.....  
.....  
.....

5. ปัจจุบันท่านมีความพึงพอใจในสุขภาพของชีวิตมากน้อยแค่ไหน

.....  
.....  
.....

6. ท่านมีอิสระในการสร้างสรรค์ชีวิตในการทำงานอย่างไรบ้าง มากน้อยแค่ไหน

.....

.....

.....

7. ท่านรับรู้ได้ถึงการคดโกง และความไม่ซื่อสัตย์ภายในองค์กรของท่านบ้างหรือไม่ / หากท่านรับรู้ได้นั้น ท่านมีความรู้สึกหรือความคิดเห็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

8. ความมีน้ำใจงามทำให้ท่านมีความสุขในการทำงานได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

9. ในการทำงาน ท่านมีน้ำใจให้กับตัวท่านเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

10. กิจกรรมการผ่อนคลายแบบใดบ้างที่ทำให้ท่านมีความสุข

.....

.....

.....

11. การศึกษาหาความรู้ทำให้ท่านมีความสุขในการทำงานได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

12. คุณธรรมช่วยให้ท่านมีความสุขในการทำงานได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

13. รายได้ที่ท่านมีอยู่ปัจจุบัน ทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

14. ปัจจุบันท่านมีความพึงพอใจในรายได้ของท่านมากน้อยเพียงใด

.....  
.....

15. ถ้าท่านตกอยู่สภาพการมีปัญหา ท่านสามารถนับจำนวนญาติพี่น้องหรือเพื่อนของท่านที่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้หรือไม่ ไม่ว่าท่านต้องการความช่วยเหลือจากเขาหรือไม่ก็ตาม

.....  
.....

16. เมื่อท่านนึกถึงครอบครัวของท่าน ครอบครัวของท่านทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง

.....  
.....

17. เมื่อนึกถึงสังคมที่ทำงานและสังคมเพื่อนบ้าน รอบข้างของท่านในปัจจุบัน สังคมเหล่านั้นทำให้ท่านมีความสุขอย่างไรบ้าง

.....  
.....

18. สภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน มีผลต่อความสุขในการทำงานของท่านอย่างไรบ้าง

.....  
.....

19. เกี่ยวกับดิจิทัลและเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้ท่านมีความสุขในการทำงานได้อย่างไรบ้าง

.....  
.....

20. สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน มีผลต่อความสุขในการทำงานของท่านอย่างไรบ้าง

.....  
.....

21. นอกเหนือจากที่สนทนากันมานั้น ยังมีอะไรอีกบ้างที่ทำให้ท่านมีความสุขในการทำงาน

.....  
.....

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ท่านให้ความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่ง  
ฉลองชัย บุญโรจน์



**ภาคผนวก ข**

ข้อมูลสำหรับผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย  
(การสัมภาษณ์)

## ข้อมูลสำหรับผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย

(การสัมภาษณ์)

### ชื่อเรื่องวิจัย ประสพการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัท ฟู๊ดแพชชั่น จำกัด

ชื่อผู้วิจัย นายชลองชัย บุญโณจน์ หลักสูตร การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย 98/29 หมู่บ้านธาราปิ่นเกล้า ซอย 18 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี รหัสไปรษณีย์ 11130

โทรศัพท์ 02-985-1299 โทรศัพท์มือถือ 097-004-507 E-

mail: [chalongchaihumanity@gmail.com](mailto:chalongchaihumanity@gmail.com)

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยเรื่อง ประสพการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัท ฟู๊ดแพชชั่น จำกัด

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ ศึกษาประสพการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัท ฟู๊ดแพชชั่น จำกัด

4. ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้ หมายถึง พนักงานบริษัท ฟู๊ดแพชชั่น จำกัด ที่มีความสมัครใจ เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 8 คน โดยที่ท่านคือผู้ให้ข้อมูลและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ดังนี้

● เกณฑ์การคัดเลือก คือ (ถ้ามี)

- 1) เป็นพนักงานบริษัท ฟู๊ดแพชชั่น จำกัด
- 2) ทำแบบวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER โดยคัดกรองเฉพาะพนักงานที่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 50.00 ขึ้นไป (หรือพนักงานที่มีความสุขในระดับ HAPPY ขึ้นไป)
- 3) มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ข้อมูล
- 4) เป็นผู้มีความสามารถในการถ่ายทอดประสพการณ์ได้ดี
- 5) สามารถสื่อสารด้วยการพูดเป็นภาษาไทยได้



● เกณฑ์การคัดออก คือ (ถ้ามี)

- 1) ท่านไม่สะดวกในการให้ข้อมูล
- 2) ทำแบบวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER โดยคัดกรองเฉพาะพนักงานที่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0 - 49.99% (หรือพนักงานไม่มีระดับความสุขอย่างยิ่งไปจนถึงไม่มีความสุข)

5. กระบวนการวิจัย คือ

5.1 การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (interpretation phenomenology analysis : IPA)

6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย

6.1 ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ท่านที่เข้าร่วมการวิจัยเอง และท่านที่เข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ดำเนินการสัมภาษณ์

6.2 ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้วิจัยพบว่าท่านผู้นั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า และกำลังอยู่ในสภาวะที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะส่งต่อให้กับแหล่งช่วยเหลือต่างๆ เช่น ..... (ถ้ามี) เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป

6.3 งานวิจัยนี้ อาจมีความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ท่านอยู่บ้าง เช่น .... (ถ้ามี) ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ทันที หากท่านรู้สึกอึดอัดใจ ไม่พอใจในการสัมภาษณ์ และทำการช่วยเหลือเบื้องต้น หรือส่งต่อแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ เช่น ..... (ถ้ามี) เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป

6.4 การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดย ความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธ หรือยุติการการสัมภาษณ์ได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

6.5 หากท่านมีข้อสงสัย ให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการณะ  
แนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพุด อ.ปากเกร็ด จ.  
นนทบุรี 11120

## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

(การสัมภาษณ์)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ลำดับที่ .....

ชื่อวิจัย *ประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัท ผู้ดูแลชั้น  
จำกัด*

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง *ประสบการณ์  
ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัท ผู้ดูแลชั้น จำกัด* โดยผู้วิจัยคือ นาย  
ฉลองชัย บุญโรจน์ และมี รศ.ดร.นิรนาท แสนสา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ที่อยู่ติดต่อได้คือ  
แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บาง  
พุด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้า **ได้รับทราบ**รายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่าน  
รายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และ**ได้รับคำอธิบาย**จากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็น  
อย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึง**สมัครใจ**เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจง  
ผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้สัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละ 30 – 240 นาที และ  
ยินยอมให้บันทึกเสียงในการสนทนาได้

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ **โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล**  
ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจง  
ผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะ  
นำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวของ  
ข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้า**ไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย**  
ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพุด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-  
2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าผู้วิจัยหลัก ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสาร  
ชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนานั่งสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นายฉลองชัย บุญโรจน์)

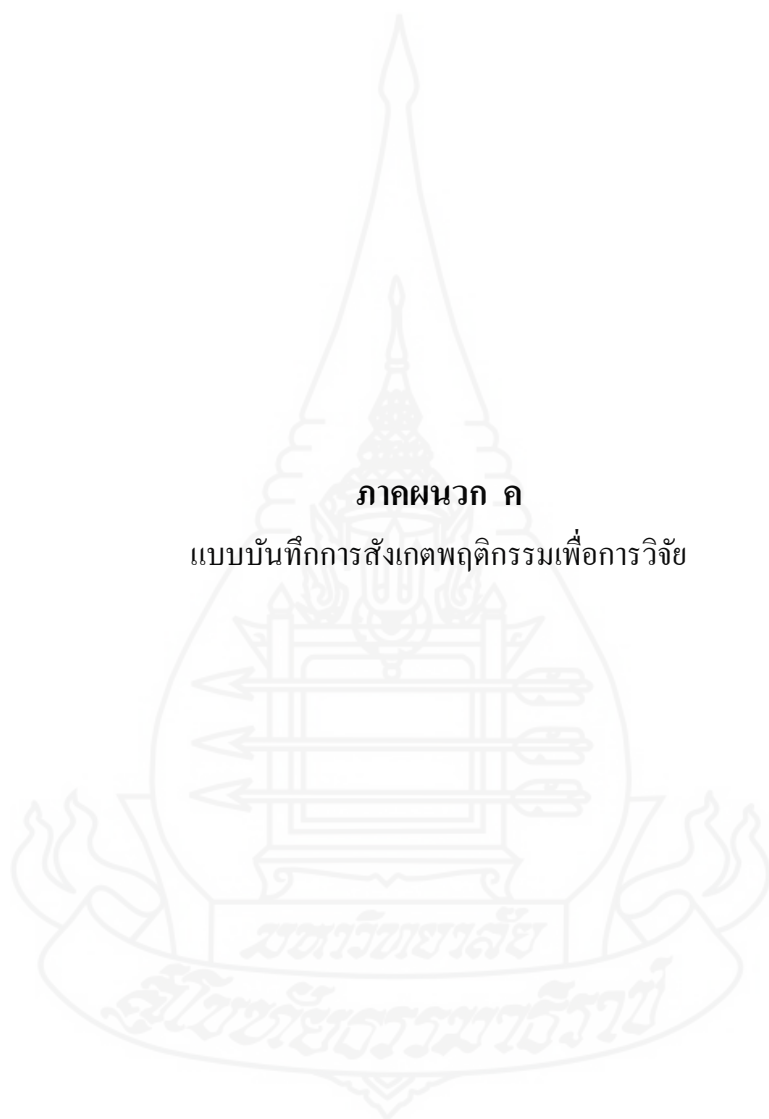
ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย





**ภาคผนวก ค**

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมเพื่อการวิจัย

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมเพื่อการวิจัย

เรื่อง ประสพการณ์ทางด้านจิตใจในการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานบริษัท ฟู้ดแพชชั่น จำกัด

ประกอบด้วยพฤติกรรม 3 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านการกระทำ ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านความนึกคิด รวม  
ทั้งหมด 30 พฤติกรรม

โปรดทำเครื่องหมายถูกลงในช่องที่ตรงกับกรสังเกตมากที่สุด โดยมีระดับความถี่ในการแสดงออกทั้งหมด 4  
ระดับ ได้แก่ ไม่เคยพบเห็นเลย พบเห็นได้น้อยครั้ง พบเห็นได้บ่อยครั้ง และพบเห็นได้ทุกครั้ง

ชื่อ-นามสกุล ผู้ได้รับการสังเกต _____		แผนก _____		ฝ่าย _____	
วันเดือนปีที่เริ่มต้นการสังเกตจนถึงวันสิ้นสุดการสังเกต _____					
พฤติกรรมการแสดงทั้ง 3 ด้าน	ความถี่โดยเฉลี่ยในการแสดงออกของ พฤติกรรม				ข้อสังเกต เพิ่มเติม
	ไม่เคย พบเห็น เลย	พบ เห็นได้ น้อย ครั้ง	พบเห็น ได้ บ่อยครั้ง	พบเห็น ได้ ทุกครั้ง	
<b>1. ด้านการแสดงออกทางด้านการกระทำ มีทั้งหมด 13 พฤติกรรม ได้แก่</b>					
พฤติกรรมที่ 1	มาทำงานตรงเวลา				
พฤติกรรมที่ 2	กระตือรือร้นในการทำงาน				
พฤติกรรมที่ 3	มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง				
พฤติกรรมที่ 4	วางตัวต่อผู้อื่นในที่ทำงานได้อย่างเหมาะสม				
พฤติกรรมที่ 5	พูดถึงงานที่ทำปัจจุบันในเชิงบวก				
พฤติกรรมที่ 6	ทำกิจกรรมในยามที่พักจากงาน				
พฤติกรรมที่ 7	รับประทานอาหารอย่างมีความสุข				
พฤติกรรมที่ 8	มีแววตาที่มีความสุขในการทำงาน				
พฤติกรรมที่ 9	อุทิศตนเพื่อส่วนรวม				
พฤติกรรมที่ 10	มีสุขภาพกายใจดี ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพจิตดีโดยให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมด้วย				
พฤติกรรมที่ 11	เลือกคบคนที่มีสุขภาพกายใจดี				
พฤติกรรมที่ 12	ประสบความสำเร็จในการทำงาน				
พฤติกรรมที่ 13	หัวเราะร่าเริงแจ่มใส				

พฤติกรรมแสดงทั้ง 3 ด้าน	ความถี่โดยเฉลี่ยในการแสดงออกของ พฤติกรรม				ข้อสังเกต เพิ่มเติม
	ไม่เคย พบเห็น เลย	พบเห็น ได้ น้อย ครั้ง	พบเห็น ได้ บ่อยครั้ง	พบเห็น ได้ ทุกครั้ง	
<b>2. ด้านการแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก มีทั้งหมด 8 พฤติกรรม ได้แก่</b>					
พฤติกรรมที่ 1	สนุกสนาน เพลิดเพลินในการทำงาน				
พฤติกรรมที่ 2	ไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลใดๆ ในการทำงาน				
พฤติกรรมที่ 3	ถูกใจและยินดีในงานที่คนได้รับมอบหมาย				
พฤติกรรมที่ 4	รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในการทำงาน ภาคภูมิใจในตนเอง				
พฤติกรรมที่ 5	อารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ ได้ดี				
พฤติกรรมที่ 6	รู้สึกดีและผูกพันกับงาน				
พฤติกรรมที่ 7	มีแรงปรารถนาแรงบันดาลใจในการทำงาน				
พฤติกรรมที่ 8	มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น				
<b>3. ด้านการแสดงออกทางด้านความนึกคิด มีทั้งหมด 9 พฤติกรรม ได้แก่</b>					
พฤติกรรมที่ 1	มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต มีเป้าหมาย ทั้งระยะสั้นและระยะยาว				
พฤติกรรมที่ 2	รับรู้ว่าคุณมีพันธกิจและเป้าหมายที่ชัดเจนใน การปฏิบัติงานให้สำเร็จ				
พฤติกรรมที่ 3	รับรู้ว่าคุณเองได้รับการยอมรับและความ เชื่อถือจากผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา				
พฤติกรรมที่ 4	ถ่ายทอดมุมมองประสบการณ์ที่ดี เชิงบวกใน การทำงานให้เพื่อนพนักงาน				
พฤติกรรมที่ 5	มองไกลออกไปข้างหน้าและวางแผน ดำเนินการ				
พฤติกรรมที่ 6	รู้จักทบทวนและประเมินก่อนและหลังการ กระทำ คำพูด อารมณ์ และความคิดของ ตนเอง				
พฤติกรรมที่ 7	มีจิตสำนึกที่ดี				
พฤติกรรมที่ 8	มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน				
พฤติกรรมที่ 9	มีความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล				

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายฉลองชัย บุญโรจน์
วัน เดือน ปีเกิด	6 มกราคม พ.ศ. 2527
สถานที่เกิด	อำเภอป้อมปราบ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรี วิชาเอกการจัดการการโรงแรมและการท่องเที่ยว ภาควิชาบริหารธุรกิจบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี พ.ศ. 2545 ปริญญาตรี วิชาเอกธุรกิจการเกษตร สาขาวิชาส่งเสริมการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ปี พ.ศ. 2560
สถานที่ทำงาน	บริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง
ตำแหน่ง	ผู้ช่วยผู้จัดการแผนก ฝ่ายบริหารและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

