

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

(12)

บทนำ

1

Step 1 การตระหนักรู้ในตนเอง Self-awareness



อาชีพหรือตำแหน่งไม่ใช่ “คุณ”

- เหตุผลที่เราจำเป็นต้องตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อที่จะได้สนุกกับงานที่ทำ 15
- ตั้งใจอย่างเต็มที่ เพื่อทำ “สิ่งที่ต้องการ” ให้สำเร็จกัน 16
- ไม่ว่าใครก็มีความฝันที่ส่องประกาย 17

พบปะผู้คน เห็นโลกที่ไม่เคยรู้จักและปลดปล่อยตัวเอง

- แนวคิดที่ยึดติดคอยขัดขวางการตระหนักรู้ในตนเอง 21
- พบปะผู้คน โดยดึงเอาม่านบังตาที่ถูกปิด โดยไม่รู้ตัวออกไป 23

Column PLAY WORK ตัวอย่างที่ 1 25

อย่ามองหา “สิ่งที่อยากทำ” “สิ่งที่ชอบ”
จาก “สิ่งที่ทำได้”

- คิดย้อนไปถึงความฝันที่ยังไม่ประสีประสา สมัยเรียนหนังสือ 26

■ ลองเรียงลำดับงานที่คุณรู้สึกสนุก	27
------------------------------------	----

ตระหนักรู้ในตัวเองเพิ่มขึ้นด้วยคำแฉจากเพื่อน ๆ

■ เล่าถึง “ความเป็นตัวตนของแต่ละคน” กันในกลุ่มเพื่อน	30
■ ในเวลาพักเที่ยงก็ยังคงสังเกต และฟีดแบ็กต่อเนื่อง	32

ความชื่นชอบในเวลาส่วนตัวจะกลายเป็นงาน

■ ต้องทำอะไรเพื่อเชื่อมโยง “สิ่งที่ชอบ” เข้ากับ PLAY WORK	34
--	----

แบ่งงานให้ได้ประสิทธิภาพตามความชื่นชอบและจุดแข็ง

■ เพิ่ม “งานที่สนุก” และลด “งานที่ไม่สนุก”	37
■ หากรู้สึกว่ามันน่าสนใจ ก็ไม่จำเป็นต้องฝืนทำ	39

“วิธีลับเฉพาะ” ไม่ว่างานใดก็กลายเป็นงานที่ชอบได้

■ วิธีที่ 1 ชอบงานที่อยู่เบื้องหน้า	41
■ ลองสนใจและใฝ่รู้ในเรื่องหรือสิ่งของ ที่อยู่ตรงหน้ากัน	42
■ วิธีที่ 2 เพลิดเพลินกับกระบวนการทำงาน	43

เมื่อได้รู้จักตัวตน ชีวิตจะ “เรียบง่าย” ขึ้นกว่าเดิม

■ เมื่อใช้คำถาม “ทำไม” ชุติลกลองเรื่อย ๆ จะค้นพบแกนชีวิต	45
■ เหตุผลที่ผมมักใส่เสื้อผ้าแบบเดิมอยู่เสมอ	48
■ อยู่ที่ว่าเราจะใช้พลังงานไปกับอะไรและกับใคร	50

ทราบเท่าที่เฝ้าตามหา “What” หรือ “How”

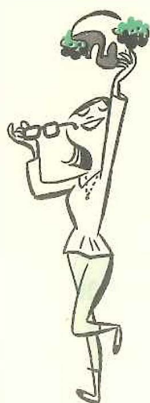
คงไม่ได้พบกับความสุขเสียก็

- การได้เป็นตัวของตัวเองต่างหากคือ “ความสุข” 52

Column Let's PLAY WORK!

55

Step 2 การเปิดเผยตัวตน Self-disclosure



กังวลคิดว่าเป็นผู้ถูกกระทำ

ให้คิดว่าเราเป็นผู้ลงมือทำ

- เรื่องกลุ่มใจของเจ้าหน้าที่ธุรการหญิงคนหนึ่ง 65
- เดดที่เหมือนฝัน หรือเดดที่แสนทรมาน 67

เปิดเผยตัวเองเพื่อล้างความเชื่อเก่าๆ

และกลายเป็น “คนแบบที่ตัวเองอยากเป็น”

- การเปิดเผยตัวตนเชื่อมโยงไปสู่
การใช้คนให้เหมาะกับความสามารถ 69
- การวางหนังสือที่ตนเองสนใจไว้บนโต๊ะทำงาน
ก็เป็นการเปิดเผยตัวตนในรูปแบบหนึ่ง 72

หากรู้จักสมาชิกในทีมดีขึ้น เรายังก็ทำงานง่ายขึ้น

- “Life Journey” (เส้นทางชีวิต)
ช่วยให้เข้าใจกันและกันได้ดียิ่งขึ้น 74

ข้อสังเกตที่ได้รับจากฟีดแบ็ก ช่วยสร้างคบให้เติบโต

- เมื่อเปิดเผยตัวตนออกไป จะยิ่งช่วยให้เรา
ตระหนักว่าในตนเองได้มากขึ้นด้วย 78

■ ฟีดแบ็กเชิงบวกที่เปลี่ยนชีวิต	79
---------------------------------	----

ผลของฟีดแบ็กแตกต่างได้โดยสิ้นเชิง ด้วยวิธีตั้งคำถาม

■ แสดงความกล้า ก้าวออกไปเพื่อเปิดเผย ตัวเองกัน	82
■ เราควรให้ความสำคัญกับฟีดแบ็กของใครกัน	83

คนหนุ่มสาวซึ่งต้องการเป็นที่ยอมรับ ลาออกจากงานเพราะสภาพแวดล้อมในบริษัท

■ สภาพแวดล้อมในบริษัท ที่ไม่เอื้อให้ได้เปิดเผยตัวตน	85
■ สถานที่ทำงานที่มี “ความปลอดภัย ทางจิตใจสูง”	86

“เพียงคำพูดเดียว” ช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียดและรู้สึกสบายใจ

■ เริ่มต้นจากรายงานสภาพในตอนนั้น และตามด้วยการประชุม	89
■ เวทมนตร์ของ “ขอโทษนะ” และ “ขอบคุณนะ”	90

Column PLAY WORK ตัวอย่างที่ 2 93

ความสัมพันธ์จะไม่พังทลายลง ขอเพียงแค่มี “เสน่ห์” และ “ความสดใส”

■ การปะทะกันทางความคิด ขอให้เป็นไปแบบน่ารักสดใส	95
--	----

สร้างความสัมพันธ์ทางธุรกิจด้วยค่านิยม
ไม่ใช่ราคา

- เมื่อเราเปิดเผยตัวตน
จะได้ร่วมงานกับคนที่มีค่านิยมตรงกัน 100

Column การทำกิจกรรรม Life Journey

ในบริษัทแห่งหนึ่ง 103

- “ความรู้สึกเปลี่ยนไป” เมื่อได้รู้จักเริ่มต้น 103
- การเล่าซ้ำช่วยเพิ่มผลลัพธ์ที่สูงขึ้นตามมา 107
- สิ่งสำคัญคือการเลือกใช้วิธีสื่อสารที่เหมาะสมกับ
อีกฝ่าย 108
- เริ่มต้นจากการเปิดเผยตัวตนของหัวหน้า 109

Step 3 **การแสดงความเป็นตัวของตัวเอง Self-expression**



หากอีกฝ่ายรู้สึกถึง “คุณค่า”

ก็เท่ากับได้รับสิ่งตอบแทน

- ทุกๆ คนคือ “ศิลปิน” 113
- ต้องทำอะไรถึงจะได้เงินกัน 114
- “คุณค่าที่ตนเองส่งมอบ”
ไม่ได้เท่ากับ “คุณค่าที่อีกฝ่ายต้องการ” 115

ขอบเขตของงานจะยิ่งขยายวงกว้าง

เมื่อคิดหาทางส่งมอบเพิ่มคุณค่าให้ได้เพิ่มขึ้นอีก

- อะไรคือคุณค่าที่ผู้ช่วยสามารถส่งมอบได้ 119

เมื่อออกจากเซฟโซนของตัวเอง

เราจะได้พบกับโลกอีกใบที่รออยู่

■ ถอดชุด “สตอร์มทรีโปเปอร์” ทิ้งไป 122

■ ความไม่สบายใจที่มาคู่กับ “Unlearn” 123

กลายรูปแบบเดิมลง “Creative Chaos”

ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์

■ คุณค่าแบบใหม่ที่เกิดจาก Chaos
หรือความอลวน 128

ผมจะไม่ร่วมงานกับคนที่ไม่ยอมรับการเล่นซุกซน

ในที่ประชุมหรืองานเลี้ยง

■ วางแผนซุกซน 1 เรื่องต่อ 1 สัปดาห์ 133

สร้างองค์กรที่มีความหลากหลาย

สิ่งสำคัญอยู่ที่ “ความสนใจในตัวผู้อื่น”

■ พิจารณาถึงวัตถุประสงค์ของความหลากหลาย 137

■ แต่ละคนย่อมต่างกันไป มันช่างน่าสนุก 139

เพิ่ม “คุณค่าที่มองไม่เห็น” ด้วยใจใฝ่รู้และอ่อนไหว

■ หลัก PLAY WORK คือให้ทำทันที 141

■ หากคิดว่า “น่าสนุก” อย่าพลาดที่จะ
พุ่งกระโจนเข้าไปอย่างไม่ลังเล 143

Step 4 การได้บรรลุสิ่งที่ตัวเองเป็น Self-realization



แม้จะทำงานในองค์กรไปด้วย

ก็สามารถบรรลุสิ่งที่ตนเองเป็นได้

■ ทำสิ่งที่มีเฉพาะเราที่ทำได้ให้เกิดขึ้นจริง

147

หนทางสู่การได้บรรลุความเป็นตัวเอง กรณีของคุณโก

การตระหนักรู้ในตนเอง

ชีวิตของเรา ถ้าเราไม่เป็นตัวเองแล้วใครจะเป็น

149

การเปิดเผยตัวตน

จนความคิดติดจาก “ผมเกลียดสื่อ”

150

การตระหนักรู้ในตนเอง

วิธีค้นหา “สิ่งที่อยากทำ” ในแบบคุณโก

151

การแสดงความเป็นตัวเอง

เชื่อมโยงงานหลักกับ “สิ่งที่อยากทำ” เข้าด้วยกัน

153

การแสดงความเป็นตัวเอง

กำหนดหน้าที่ของตนด้วยตัวเราเอง

154

การแสดงความเป็นตัวเอง

พอเลิกที่จะฟรีเซนต์งานให้สมบูรณ์แบบ

กลับได้ความคิดสร้างสรรค์มาแทนที่

156

การเปิดเผยตัวตน

รักษา “ความปลอดภัยทางจิตใจ”

ในระดับที่เท่ากันทั้งที่บ้านและที่ทำงาน

157

การแสดงความเป็นตัวเอง

ผู้คนมักมารวมตัวกัน ณ จุดที่คุณค่าถูกสร้างขึ้น

158

การแสดงความเป็นตัวอง

คุณค่าที่ถูกละทิ้งขึ้นจะมีราคาตามมาเอง 159

การได้บรรลุการเป็นตัวอง

รู้สึกสดชื่นไปกับงาน! ได้ใช้ชีวิตอยู่อย่าง
เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง!! 160

การสนุกกับงานจะเชื่อมโยงไปสู่

การได้มีชีวิตอยู่แบบเป็นตัวอง

■ PLAY WORK คือการทำงาน
ที่มีแต่คุณเท่านั้นทำได้ 163

■ วิธีการที่ไม่ว่าใครก็สามารถเข้าสู่
สภาวะลื่นไหล (Flow State) 164

■ งานไม่ใช่มาราธอนแต่เป็นการวิ่งสปринต์ 166

Column PLAY WORK

ก็จำเป็นต้องมีระเบียบวินัย 169

บทส่งท้าย 175

เกี่ยวกับผู้เขียน 180

เกี่ยวกับผู้แปล 182