

ช่วงเวลาที่ดีของชีวิต

Good Moment x Empathy x Present

แสงอรุณ พูนพิพัฒนศรี
นักพัฒนารพพยากรมนุษย์

คุณค่าของชีวิตเกิดขึ้น เมื่อเรามองเห็นตาชั่งที่โยงกับคนอื่น

ชีวิตประกอบด้วยช่วงเวลาเล็ก ๆ มากมาย (moments) เราควรใส่ใจและเห็นคุณค่าในแต่ละช่วงเวลา ชีวิตเต็มไปด้วยความหมายและความงดงาม

เราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว ทุกคนมีสายสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ กล่าวว่า เรามีสายล่องหนที่เชื่อมโยงเรากับทุกสรรพสิ่ง ตั้งแต่พระอาทิตย์ หิ้งฟ้า ภูเขา ทะเล ก้อนเมฆ ต้นไม้ ผีเสื้อ ไปจนถึงผู้คนรอบข้าง เมื่อเราตระหนักถึงความเชื่อมโยงนี้ ด้วยใจจริง จะทำให้เรามองโลก และปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตามากขึ้น เราจะใช้ชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบและเอื้ออาทรต่อกัน

เพราะการกระทำของเราจะส่งผลกระทบต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมเสมอ

“ที่ตรงนี้อันตราย”

ระหว่างทางเดิน คัลแลนก้มลงจับหยอยทากที่อยู่บนพื้น ย้ายไปไว้ริมทางที่ซึ่งปลอดภัยกว่า

“ที่ตรงนี้...โอเค”

เราควรใส่ใจหรือติดกับการดำรงอยู่ของทุกสรรพสิ่งมีชีวิตรอบตัว และอยู่ด้วยกันอย่างมีเมตตา แม้กับชีวิตเล็ก ๆ

เราจะเห็นพี่จ๋องคัลแลนน้องแดน ทีม Hateberry มีความอ่อนโยนต่อสัตว์ไม่ว่าจะเป็นแมว หมา หมู นก กวาง เวลาเข้าใกล้จะเล่นด้วยหรืออุ้ม ถ้าน้องสีขาแสดงท่าทีอึดอัดหรือไม่ชอบ เขาจะกล่าวคำ “ขอโทษ” ทันที แม้พี่จ๋องไม่ชอบแมงมุม เวลาเจอตกใจกลัว จะหาวิธีจับออก

อย่างระมัดระวัง หรือคัลแลนที่เคยโดนลิงกระโดดกัดหัว คราวไปลพบุรี เมื่อเจอลิงที่อื่น ก็ระวังตัว แต่ยังไม่อยากทำความรู้จัก ในที่สุดเจอน้องลิงที่ยอมเป็นมิตร จนออกปาก “สนิทกันแล้ว” และได้เรียนรู้ว่าลิงแต่ละตัวต่างกัน อาจมีเหตุผลที่แสดงพฤติกรรมแบบนั้น

เราไม่ได้จดจำเฉพาะช่วงเวลาที่มีความสุข

เราจดจำช่วงเวลาที่มีความหมาย

เพราะเราได้อยู่ด้วยกัน ชีวิตจึงมีความหมาย

Momentที่มีความหมายน่าประทับใจ มีคุณค่า จะเกิดขึ้นได้ ณ เวลานั้น เราต้องอยู่ตรงนั้นจริง ๆ คือต้องอยู่กับปัจจุบันให้ได้ ตัว “สติ” จะช่วยให้เรามี Moment ที่ดีได้

เลือกทำบางสิ่ง กุญแจ และอดทน

เวลาไม่ได้มีมากพอกับการทำทุกสิ่งทุกอย่าง ทำ จึงเลือกบางอย่าง แล้วปล่อยวางสิ่งที่เหลือ

+ คุณค่าของชีวิตเกิดจากการทุ่มเทเต็มที่ในสิ่งที่เลือก

+ ทำสิ่งนั้นให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ แล้วเราจะชอบชีวิตของเราเอง

อย่าง จิไร โอโนะ เชฟซูชิผู้เลี้ยงสัตว์ มุ่งพัฒนาฝีมือตลอด 70 ปี กลายเป็นตำนานในวงการอาหาร ใส่ใจทุกรายละเอียด ตั้งแต่เลือกปลา หุงข้าว อุณหภูมิที่เหมาะสมของมือที่ใช้ปั้น ความทุ่มเทเช่นนี้ นอกจากสร้างผลงานยอดเยี่ยม ยังสร้างคุณภาพภูมิใจและความหมายให้กับชีวิตของเขาอีกด้วย

+ เชื้อมันในคุณค่าตนเองและงาน

ที่ทำ

+ อดทน (เพียร) ชนะใจตัวเองให้ได้





คัลแลน เลือก Focus ทำ YouTube และ Music เขามุ่งมั่นทุ่มเททำ YouTube อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ยอดไม่ถึงแสนซับ ปรับรูปแบบและพัฒนาช่อง CullenHateBerry จนพลังงานดี+ดีพลังใจฟู จากทีมท่องเที่ยว สามารถเชื่อมต่อไปยังผู้คนได้มากขึ้น ช่องเติบโตอย่างก้าวกระโดด เป็นที่นิยมกว้างขวางในเวลา 2 ปีกว่า (2.78 ล้านซับ ณ 25/08/67) มี Engagement สูง และสามารถต่อยอดเชิงธุรกิจได้ดี **การเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเองและงานที่ทำ เป็นแรงขับเคลื่อนภายในช่วยให้อีกผ่านความท้าทายและบรรลุเป้าหมายได้ในที่สุด**

คัลแลนวางแผนชวนแม่และครอบครัวมาเที่ยวเมืองไทยปีนี้ หลังจากที่ไม่ได้กลับเกาหลีนาน 2 ปี หนุ่มเกาหลีหัวใจไทยคงอยากให้แม่มาอยู่ในช่วงเวลาแห่งความภาคภูมิใจด้วยกัน

Good Moment x Empathy

+ สร้างและสะสมช่วงเวลาดี ๆ ด้วยการใส่ใจ

พี่จอง คัลแลน สนทนากันในมื้ออาหาร ณ ร้านแห่งหนึ่ง

คัลแลน : เวลากินชาซีมี ใสทุกอย่าง ใสผัก แต่ที่เกาหลีจะ

ใส่พริกปั่นเยอะ (พูดไป ก็สังเกตเห็น) เผ็ดหรือ?

พี่จอง : ใสจริง ๆ เผ็ด อร่อยแต่เผ็ด

คัลแลน : กินน้ำเปล่า (รีบหยิบแก้วน้ำที่อยู่ข้างตัวเองให้พี่ชาย)

พี่จอง สกิลกินเผ็ดระดับประถม เผ็ดแต่ไม่กล้าขัดจังหวะคัลแลนที่กำลังอธิบายอย่างออกรสชาติ ตั้งใจฟังอย่างดี นื่องเองก็ช่างสังเกต เป็นความใส่ใจขั้นเทพที่กินกันไม่ลง !!!

ความใส่ใจดูแลกันมิให้เห็นตลอด ทีมนี้ใช้ทักษะ Empathy ได้เปลืองมาก ครั้งหนึ่งน้องแดนไม่สบาย พี่จองส่งอาหารให้น้องแดนด้วยความห่วง โดยไลน์ไปบอกสั้นๆ ว่าที่ประตู เพราะรู้ว่าน้องมาเรียนที่ไทยไม่ค่อยมีเพื่อน

“ผมประทับใจพี่จอง” น้องแดนเล่าเรื่องราวที่ไม่มีใครรู้มาก่อนให้คัลแลนและจูดี้ฟัง (พี่จองยิ้มตาหยี) นับเป็นโมเมนต์ใจฟูมาก จะดีแค่ไหนในยามที่เราสุขภาพร่างกายและจิตใจไม่ปกติ มีคน ๆ หนึ่งใส่ใจและเป็นห่วง น้องแดนเล่าได้ประโยคยาวๆ ตาเป็นประกาย

เรื่องที่พี่จองส่งไลน์หาน้องแดน ชี้ที่กัดอาหาร (ของขวัญ) ทำให้นึกถึง “ประชากรกลางมหาสมุทร” ที่ผู้เขียนเพิ่งไปชิมซับริบแสงสว่างมา **“เรามีได้โคดเคี้ยว เราเชื่อมโยงถึงกัน”**

ทริปสี่คน ช่วงซูลมุนดูเมนูแล้วสั่งอาหารกัน คัลแลนถามหาเมนูหมีกรอบราดหน้า เราก็นึกว่าคงอยากกินเอง แต่ที่ไหนได้... คุณเขาสั่งให้พี่จอง รู้ว่าพี่ชายชอบ (คุณจองศักดิ์ก็ยิ้มปลื้มไปเลยสิ)

ส่วนความมีน้ำใจของพี่จองไม่เคยเหือดแห้ง มิให้เห็นทุกอีพีเดี่ยวช่วยถือของ เดี่ยวอาสาทำนั่นนี่ “ผมมมมเก่ง ผมทำได้” จนถูกแซวว่าขี้ไม้ ที่แท้คือ ผม (อยาก) ช่วยนั่นเอง

คัลแลน : ทำไม่มีกาแพ 2 แก้วที่นี้ พี่จอง

พี่จอง : ผมเอามา เพราะว่าอยากกินกาแพ

คัลแลน : อีกแก้วหนึ่งของคัลแลน?

พี่จอง : ไซ่ กินๆ (ยื่นแก้วกาแพพร้อมหลอดส่งให้ถึงปากด้วยคัลแลนถือกล่องและสะพายกระเป๋า)

คัลแลน : ประทับใจมากจริง ชอบคุณนะ

เป็นซีนที่คัลแลนเดินมาหาพี่จองที่ห้องพัก (บางที) เข้ามายังงกับชีวิต สมอยังไม่ตื่นดี แต่มีคนรู้ใจที่อยากกินอเมริกาโนเย็นและใจดีสั่งเมื่อ พี่จองเป็นซูเปอร์ฮีใส่ใจข้างเป็นโมเมนต์ที่ทึ่งใจจริงๆ

Empathy คือ การเข้าใจและรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น ไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ไม่เอาผลประโยชน์ของตัวเองเป็นที่ตั้งมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยมุมมองของคนอื่น

+ ขึ้นชมการตัดสินใจที่เปี่ยมด้วย Empathy x Maturity

25 สิงหาคม 67 ทีม Cullen Hateberry แจ้งเลื่อนการอัปเดต

โหลด EP น่าน ออกไปจนกว่าสถานการณ์น้ำท่วมดีขึ้น

“เนื่องจากตอนนี้หลายพื้นที่ในหลายจังหวัดที่ประสบอุทกภัย กำลังเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือ ความรักและความใส่ใจอย่างมากครับ ทางทีม Cullen Hateberry หวังว่าทุกคนจะปลอดภัย เราขอส่งความรัก ความห่วงใย พร้อมกำลังใจมาให้”

ทีมเพิ่งกลับจากพื้นที่ประสบภัยก่อนเดินทางไปตั้งข้อความนี้จึงสะท้อนให้เห็นถึง **ความเข้าใจที่เห็นใจเพื่อนมนุษย์ที่ตกอยู่ในสถานการณ์ยากลำบาก พวกเขารู้ถึงความรู้สึกนี้เป็นอย่างมาก เพราะทุกทีคือครอบครัว** การเผยแพร่เนื้อหาช่วงนี้จึงไม่เหมาะสม เป็นการตัดสินใจที่เปี่ยมด้วยวุฒิภาวะ กาลเทศะ และความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม นับเป็นอีกโมเมนต์หนึ่ง ที่สร้างความอบอุ่นหัวใจให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง

+ Empathy Skill จำเป็นต่อการทำงานยุคใหม่

หากเปรียบเป็นองค์กร Cullen Hateberry เป็นองค์กรที่ขับเคลื่อนด้วย Empathy ทั้งทั้งองค์กร คือ ทีมมี Empathy ต่อกันและต่อลูกค้า รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้อง การทำความเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นนั้น เป็นหนึ่งทักษะสำคัญที่จำเป็นสำหรับการทำงานในโลกยุคใหม่

ฝึกเป็นคุณ Empathy ต้องทำอย่างไร

+ ตั้งใจฟัง + ใส่ใจ + ไม่ตัดสินผู้อื่น

1. ตั้งใจฟัง เข้าใจผู้อื่นได้ ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังอย่างจริงจัง **ไม่ใคร่พูดแทรก** เพราะจะทำให้เราพลาดสาระสำคัญที่เขาอยากสื่อสารออกมา

2. ใส่ใจ โดยเน้นสังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง อากาทำท่าทาง ทำให้เรารับรู้บริบทและอารมณ์ของเขาได้ ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร

3. ไม่ตัดสินผู้อื่น **ไม่เอามาตรฐานของตัวเองไปวัด** แต่ละคนย่อมมีพื้นฐาน ประสบการณ์ชีวิตและการทำงานแตกต่างกัน ควรทำความเข้าใจผู้อื่นด้วยเหตุและผลที่เป็นกลางว่าที่เขาทำแบบนี้เพราะอะไร

Good Moment x Present

+ สร้างและสะสมช่วงเวลาดี ๆ ด้วยการให้ของขวัญ

ทุกคนต่างเป็นของขวัญ และสามารถให้ของขวัญกับคนอื่นได้ด้วยวิธีง่ายๆ ในทุกโอกาส เมื่อพูดถึง “ของขวัญ” เราจะนึกถึงกล่องห่อกระดาษสวย ผูกโบว์ “ของขวัญ” มีความพิเศษเป็นอะไรก็ได้ที่ตีต่อใจ ไม่ว่าจะ เป็น ทำตัวสุภาพ น่ารัก มีน้ำใจ ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ เป็นรอยยิ้มสำหรับผู้พบเจอ เป็น “ของขวัญล่องหน” ที่เรารับรู้ได้ด้วยใจ

พี่จองเคยให้อาหารน้องหมาที่กำลังนอนเล่นสบายๆ โดยวางไว้ใกล้ๆ บอกว่า “อันนี้ของขวัญ” แล้วก็เดินจากไป

“ของขวัญ” สื่อถึงความรู้สึกดีๆ ความรู้สึกพิเศษที่มีให้กัน

(ref : อุทัยธานี มีजूดีอยู่ เราทุกครั้งใจสบายนะจริง) คัลแลน พี่จอง จูดี ไปซื้อวัตถุดิบมาทำอาหาร ที่ร้านขายของชำในหมู่บ้าน คัลแลน เหลือบไปเห็น “กล่องของขวัญเด็ก” คัลแลนซื้อ มา 1 กล่อง พอถึงรถ พี่จองนั่งรออยู่

“พี่จอง ของขวัญ” คัลแลนยื่นกล่องนั้นให้ พี่จองทำหน้าแปลกใจ จูดีเชียร์ให้เปิด ข้างในมีขนมลูกอม 2-3 อย่าง พี่จองเลือกกินอ้อมยิ้ม เป็นโมเมนต์เล็กๆ ที่สร้างความประทับใจได้ อารมณ์แบบไปไหนมาแล้วนึกถึงกัน...มีของ (ขวัญ) มาฝาก

น้องแดน รอพี่ๆ มารับเพื่อไปออกทริปด้วยกัน ณ ร้านคาเฟ่ในปั้มน้ำมัน น้องแดนซื้อน้ำมาฝากทุกคน เป็นของขวัญเล็กๆ ที่สื่อถึงน้ำใจต่อกันเมื่อมีโอกาส

สรุปทบทวน : Reflection

+ ช่วงเวลาที่ดีของชีวิตเราสร้างได้

+ เป็นผู้ที่ใจจะขาดคนและเผชิญกับความท้าทาย

+ เมื่อเราใช้เวลาดี+ดี ร่วมกัน ชีวิตจึงมีความหมาย

+ เป็นความทรงจำที่ดีของกันและกัน นั่นคือ ของขวัญล้ำค่า

+ ความสำเร็จและความสุขของเรา เป็นผลมาจากความช่วยเหลือและการสนับสนุนของผู้คนมากมาย

ขอบคุณที่อยู่ใน “ช่วงเวลาที่ดี” ด้วยกันค่ะ



ขอบคุณภาพสวยและแรงบันดาลใจ : เพจวิชาใจ และ “ประกาศารกลางมหาสมุทร”