

# ทำงานอย่างไรให้มีความสุข



ที่มา... นสพ. ไทยรัฐ  
ฉบับ วันจันทร์ที่ 2 มกราคม พ.ศ.2555

## ศิลปะการทำงานให้มีความสุข

หัวข้อทำงานอย่างไรให้มีความสุขเป็นหัวข้อของอาตมา ซึ่งสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ทำงานที่ใจรัก เพราะถ้าเราทำงานที่ใจรักทุก ๆ วันจะเป็นวันแห่งความสุข เราไม่ต้องรอว่าความสุขจะมาถึงเราวันเสาร์-อาทิตย์แต่ทุกวันที่เราทำงานจะเป็นวันแห่งความสุขของเราเพราะว่าเราทำด้วยความรัก

2. ทำงานทุกชิ้นให้เต็มที่ให้ดี เพราะเมื่อเราสร้างงาน งานจะย้อนกลับมาสร้างคน งานคือเวทีแสดงออกซึ่งศักยภาพในการทำงานของเราทุกครั้งที่เราทำงานให้เต็มที่และทำอย่างดีที่สุด คนก็จะเห็นคุณค่าของเราว่ามีมากน้อยเพียงไร ดังนั้นเมื่อเราตั้งใจสร้างงาน งาน 1 ชิ้นก็จะย้อนกลับมาสร้างคน

3. ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต โปร่งใสเพราะเมื่อเราทำงานด้วยความสุจริตก็ไม่ต้องมานั่งระแวงภัยที่จะตามมาในอนาคตซึ่งเกิดจากการตามจับผิด โดยหน่วยงานของทางการต่างๆ ถ้าเราทำวันนี้ให้ถูกต้องก็ไม่ต้องนั่งกังวลว่าวันวานมันจะผิด

4. เป็นนักประสานสิบทิศ อย่ามัวแต่ทำงานจนหลงลืมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ไม่มีใครเก่งอยู่ได้คนเดียว แท้ที่จริงเราจะต้องอาศัยผู้ร่วมงานจากทุกฝ่ายอยู่เสมอ ดังนั้นอย่ามัวแต่ทำงานแต่จงทำคนด้วย เพื่อก่อให้เกิดสภาวะงานก็สำเร็จ ชีวิตก็รื่นรมย์ คนก็สำราญ งานก็สำเร็จ ใครทำงานได้อย่างนี้คน ๆ นั้นจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน จนกล่าวได้ว่างานก็สำเร็จ ชีวิตก็รื่นรมย์

## • ถ้าไม่ได้ทำงานที่เรารัก จะมีความสุขหรือเปล่า?

ตอบได้อย่างนี้ ถ้าไม่ได้ทำงานที่เรารัก วิธีคิดที่ดีคือการมองเชิงบวก เวลาเจองานหนักก็ให้บอกตัวเองว่านี่คือการฝึกตัวเอง เวลาเจอปัญหาซับซ้อนก็บอกตัวเองว่ายิ่งปัญหาซับซ้อนเราก้ยิ่งได้เรียนรู้มากขึ้น เวลาเจอเจ้านายที่ละเมียดละไมเหลือเกินก็ให้บอกตัวเองว่า นายที่รอบคอบแบบนี้จะฝึกเราให้สมบูรณ์แบบ ฉะนั้นถ้าเรามองเชิงบวกให้เป็นถึงแม้เราจะไม่ได้ทำงานที่เรารักแต่เราก็จะมีความสุขเสมอ ในเมื่อไม่มีสิ่งที่เราชอบ เราก็ควรชอบสิ่งที่มี เพราะในโลกนี้ไม่มีใครได้อะไรรอย่างใจหวัง และจะไม่มีใครพลาดหวังทุกอย่างไป ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราจะทำมีแง่ดีแง่มองอยู่เสมอขอให้เรามองให้เห็น ถ้ามองเห็นเราก็จะเป็นสุขกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า

- วิธีการมองเห็นอย่างไร ถึงจะมองเห็น กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า?



คุณสมบัติที่จะเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขนั้น มี 2 อย่าง

1. สังเกต สังเกตหาแง่ดีแง่มุมของสิ่งต่าง ๆ ที่เราทำอยู่ให้เจอ เช่น งานของพระอาจารย์เป็นงานที่ต้องเดินทางบ่อยมากไปเทศน์ไปสอนตลอด หลายคนก็บอกว่าเหนื่อยมาก ๆ ถ้ามาถามพระอาจารย์จะบอกว่ามันเหนื่อยก็จริงแต่มีความสุขมากเพราะได้เดินทางไปทั่วโลก ได้เจอผู้คน ได้พบภูมิประเทศใหม่ ๆ ได้สานสัมพันธ์ใหม่ ๆ ตลอดเวลา ฉะนั้นในความเหนื่อยเราก็ได้เดินทางท่องเที่ยวไปทั่วทั้งโลก นี่คือแง่ดีแง่มุม แต่ส่วนใหญ่คนมักจะมองอยู่จุดเดียว มองแค่ที่เรากำลังเหนื่อยหนักจริง ๆ เหนื่อยก็แค่ส่วนหนึ่ง แต่ส่วนที่ดีเมื่อพิจารณาจริง ๆ แล้วมันมีมากกว่า ให้เราสังเกตอย่างนี้ รู้จักสังเกต รู้จักพินิจ พิจารณา เราจะเห็นความแตกต่างเสมอ

2. สังเกตแล้วต้องสังกาให้ตั้งคำถาม ว่าเราจะสร้างสรรค์งานที่เราทำอยู่ให้ดีขึ้นได้อย่างไร ถ้าเราถามว่า ทำไม ทำไม ทำไม... ก็จะมีนวัตกรรมใหม่ ๆ ขึ้นมาทุกครั้งไป กาลิเลโอก็ดี นิวตันก็ดี ประสบความสำเร็จในชีวิตเพราะว่า เขาชอบตั้งคำถามว่าทำไม นั่นแหละเคล็ดลับในการทำงาน

## • ทำงานที่ชอบ แต่เงินเดือนน้อย มองอย่างไรให้เป็นสุข?

ถ้าเงินเดือนน้อยก็ต้องลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นของเราทิ้งไป แทนที่จะไปเรียกร้องเงินเดือนให้สูงขึ้นกว่าจะได้ก็ช้ามาก ก็ใช้วิธีปรับวิธีการบริโภคของเราลง ที่จะบริโภคต่างความอยาก ซึ่งเติมอย่างไรก็ไม่เต็มมาบริโภคตามความจำเป็น คิดว่ามุ่งประโยชน์ใช้สอยอย่างมุ่งประโยชน์ใช้สอย ถ้าเราจับจ่ายใช้สอยในการถือหลักประโยชน์ใช้สอยมีเท่าไรก็ไม่พอ แต่ถ้าเราถือหลักจับจ่ายใช้สอย คือจำเป็นแค่ไหนก็จับจ่ายใช้สอยแค่นั้น พอกินพอใช้ ถึงแม้ไม่รวยแต่ก็ไม่ถึงขั้นตกต่ำแย่ แทนที่เราจะเรียกร้องเงินเยอะ ๆ ทำไมเราไม่ลดหรือเปลี่ยนวิธีการบริโภคของเรา แทน บริโภคต่างค้นหาทำให้เรามีเงินเท่าไรก็ไม่พอใช้ แต่บริโภคตามปัญญาถึงเงินไม่มากมายอะไรแต่เราก็มีความสุขตามสมควร...

## • วิธีการแก้ปัญหาในที่ทำงาน ทั้งโดนนิทา โดนแกล้ง



ให้ถือซะว่ามารไม่มีบารมีไม่เกิด เวลาที่เราทำงานต้องมีอยู่แล้วคนแกล้งคนไม่พอใจคนอิจฉาร้อนให้เรถือหลักว่า

1. มารไม่มีบารมีไม่เกิด
2. สิ่งใดเกิดขึ้นแล้วสิ่งนั้นกำไรเสมอ
3. อยู่ใต้ฟ้าอย่างกลัวฝน เกิดเป็นคนอย่างกลัวคำนิทา
4. ถูกชมก็เข้าทำถูกคำก็ไม่เลว เหล่านี้เป็นคติที่พระอาจารย์ใช้ทำงานอยู่เสมอ จึงสามารถรับมือได้ทุกกระบวนการ

- **กว่าจะผ่านปัญหาไปได้ ต้องฝึกฝนตัวเองอย่างไร?**

จะต้องทำตัวให้นักแน่นดั่งแผ่นภูเขา ลมมาพัดก็ไม่ปลิวไปตามลม ฝนสาดก็ไม่เปื้อยสลาย แดดส่องก็ไม่ละลายไปกับแสงแดด ฉะนั้นทำตัวให้นักแน่นดั่งแผ่นภูเขาเราก็จะอยู่ในทุกสภาวะของชีวิต

- **กรณีสำหรับคนที่ตกงาน มีวิธีคิดอย่างไรไม่ให้เครียด?**



1. ต้องหางานทำ

2. หาแล้วไม่ได้ต้องสร้างงานขึ้นมา ตกงานได้แต่อย่างให้ใจตก เพราะถ้าใจตกชีวิตจะตกต่ำทันที ดังนั้นไม่ต้องเสียใจ คนที่ รวยที่สุดในโลกตอนนี้ สตีฟ จอบส์ ก็เคยตกงาน แต่ว่าเขาตกงานแล้วไม่ตกใจจึงลุกขึ้นมาสร้างบริษัทใหม่ในที่สุดก็ประสบความสำเร็จได้ ฉะนั้นเราตกงานได้แต่ไม่ได้หมายความว่าความรู้ความสามารถของเราตกไปด้วย มันยังอยู่กับตัวเรา ก็เอาความรู้ความสามารถที่อยู่ในเนื้อในตัวเราลุกขึ้นมาสร้างงานใหม่ทำอย่างนี้แล้วเราจะประสบความสำเร็จได้ โอกาสยังคงมีเสมอสำหรับผู้ที่ไม่ปิดกั้นตัวเอง ต้องหาความรู้เพิ่มเติมให้ถือหลักพึ่งตนเองอย่ารอพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในบรรยากาศที่บ้านเมืองอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติการพึ่งตนเองสำคัญที่สุดเลย

- ถ้ายังไม่ได้งานแล้วหันไปพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผิดหรือเปล่า?

เอาวันเวลาที่ไปบนบานสานกล่าวสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น มาพินิจ พิจารณาหาช่องทางทำกิน สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยเราได้ในทางจิตวิทยาคือทำให้เราเคลิ้มๆแต่ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาที่แท้จริง พุทธอีกอย่างหนึ่ง “สิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นยาทา การใช้ปัญญาเป็นยากิน” การรักษาโลกต้องใช้ยากิน การใช้ยาทา ก็เป็นการรักษาแต่ภายนอก สิ่งศักดิ์สิทธิ์ถ้าศักดิ์สิทธิ์จริงประเทศไทยจะมีคนจนไหม ไม่มี... ประเทศที่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากที่สุดในโลกคืออินเดีย ปรากฏว่ามีประชากรกว่าร้อยล้านคนตกงาน นี่คือบทเรียนของการรอพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฉะนั้นให้หันมาพึ่ง ลำแข้ง ลำขา สติปัญญาของตัวเองจึงจะดีที่สุด



- น้อยใจทำงานมานานแล้วไม่มีโบนัส มีวิธีคิดอย่างไร...?

ถ้าโบนัสไม่มาเอาเท่าที่มีก่อนก็ได้ มีคนอีกมากที่ตกงานแต่เรายังมีงานทำ มองเป็นก็จะเห็นธรรม แต่ถ้ามองไม่เป็นก็จะมาน้อยใจ เวลาที่เรารู้สึกแถมองคนที่แย่กว่าเรา แล้วเราจะรู้สึกที่เรายังได้เปรียบอยู่

- ถ้าเป็นพวกที่บ้างานหนัก จะทำอย่างไร?

ต้องแสวงหาทางสายกลาง พวกที่เป็นโรค Workaholic ทั้งหลาย จะต้องแสวงหาทางสายกลางในการทำงาน การทำงานต้องประสานกับคุณภาพของชีวิตคือผลสัมฤทธิ์ของมือทำงานระดับอาชีพ การทำงานประสานกับคุณภาพของชีวิตคือผลสัมฤทธิ์ของคนทำงานมืออาชีพ ฉะนั้นอย่างเป็นทางการจนหลงลืมคุณภาพของชีวิต จะต้องรักษาสมดุลของงานสมดุลชีวิตให้ลงตัวพอเหมาะพอดี

- เราจะคำนวณสัดส่วนสมดุลในการทำงานคืออะไร?



ใช้ทางสายกลางในการทำงานและการดำรงชีวิต 50-50 คืองานกับชีวิตจะต้องสมดุลกันในลักษณะ 50-50 บ้างานมากเกินไปสิ่งที่ได้กลับมาก็คือความเครียดและสุขภาพไม่ดี บ้าใช้ชีวิตมากเกินไปสิ่งที่ได้กลับมาคือจะอดตายเอา ไม่มีเงินกิน ไม่มีเงินใช้ ฉะนั้นต้องให้ทั้งสองส่วนมาสมดุลกัน 50-50 นี้คือทางสายกลางสำหรับคนทำงาน

- ประสบการณ์ของพระอาจารย์ มีคนบ้างานจนถึงขั้นเสียชีวิตบ้างหรือเปล่า?

มีลูกศิษย์ที่ทำงานหนัก เงินเดือนแค่ 50,000 แต่ทำงานเหมือนตัวเองได้เงินเดือน 3 แสน ผลคือเป็นโรคมะเร็งและรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลหมอบอกว่าไม่พบสาเหตุจากพันธุกรรม พบอยู่สาเหตุ



เดียวคือแบกความเครียดนานเกินไปเงินที่หามาทั้งชีวิตต้องนำมารักษาโรคมะเร็งทั้งหมด ฉะนั้นสาเหตุหลักของมะเร็งในตอนนี้เป็นความเครียดนี่คือตัวอย่างของโรค Workaholic โรคบ้างานทำงานมากเกินไปสุดท้ายต้องไปใช้เงินในโรงพยาบาล ไม่ได้ใช้เงินอย่างมีความสุข

- **อยากให้พระอาจารย์แนะนำ วิธีผ่อนคลายในการทำงานของพวกมนุษย์เงินเดือน**



ถ้าเราทำงานแล้วคุณภาพชีวิตไม่ดีแสดงว่าเรากำลังเดินผิดทางมันกำลังสุดโต่ง ฉะนั้นเวลาทำงานอย่ามัวแต่ทำงานให้สังเกตคุณภาพชีวิตของตัวเองด้วย เมื่อเราทำงาน มีเวลากินข้าวกับครอบครัวไหม เรามีเวลาพักผ่อนวันเสาร์วันอาทิตย์ไหม เรามีเวลาอยู่กับลูกและภรรยาไหม เรามีเวลาไปเที่ยวต่างจังหวัดบ้างหรือเปล่า ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้หายไปในชีวิตแสดงว่าคุณได้เสียสมดุลชีวิตไปแล้ว ถ้าไม่ปรับมาสู่ทางสายกลางแสดงว่าอนาคตอันใกล้คุณกำลังป่วย เอาเงินที่หามาทั้งชีวิตมาใช้ในโรงพยาบาล นี่เป็น “โรคอารยธรรม” ที่กำลังเกิดขึ้นกับมนุษย์ในยุคทุนนิยมทั่วโลก ที่อเมริกา ที่ญี่ปุ่นป่วยด้วยโรค Workaholic เป็นอันดับต้น ๆ ของโลก ประเทศไทยอันดับต้นๆของเอเชีย เพราะเราเครียดจากการเมือง เครียดจากเศรษฐกิจ เครียดจากแข่งขันในระบบทุนนิยมด้วย ดังนั้นใครที่เป็นโรคบ้างานจะต้องระมัดระวังถามตัวเองด้วยว่า เรามีภาวะสมดุลงานสมดุลชีวิตแล้วหรือยัง อย่าทำงานจนป่วยตาย อย่าหลงเสน่ห์อบายมุข อย่ามีความสุขจนลืมศีลธรรม



- ถ้ามีคนถามพระอาจารย์ว่า งานจำเป็นต่อชีวิตหรือไม่...?

งานจำเป็นต่อชีวิตเพราะทุกคนต้องกินต้องใช้แต่ต้องไม่ลืมว่าถ้าไม่มีชีวิตมีงานก็สูญเปล่า

- ความหมายของ”งาน”ในแบบของพระอาจารย์คืออะไร...?



งานของเราก็คือการทำให้เรามีความสุข ทุกวันอาตมามีความสุขมากเพราะเป็นงานที่ไม่ได้ทำร้ายใครเลย อาตมาไปเทศน์ไปสอนไปบรรยายก็เหมือนเป็นการเอาความสุขไปโปรยให้กับคนทั่วทั้งสากลโลก ฉะนั้นทุก ๆ วันที่เดินทางออกจากวัดอาตมามีความสุขมาก ทำงานเหมือนแสงเดือนแสงตะวันที่ซโลมผืนโลก ทำไปไม่หวังผลประโยชน์ หวังแค่ประโยชน์สุขที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ อาตมามีความสุขที่เห็นคนอื่นมีความสุข เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำให้คนอื่นมีความสุข เรียกว่าให้สุขแก่ท่านสุขนั้นถึงตัว ฉะนั้นชีวิตการทำงานของอาตมาก็ถือว่ามีความสุข เพราะได้ทำงานที่ตัวเองรัก และปรัชญาในการทำงานของอาตมาก็คือ งานของเราก็คือการทำให้เรามีความสุข

- แล้วงานที่ดีที่สุด...คืออะไร...?

“งานที่จะทำให้เราอยู่ได้ในทางเศรษฐกิจและมีชีวิตที่มีความร่มเย็นในจิตใจ ก็องานในอุดมคติที่มนุษย์ทุกคนพึงสร้างสรรค์พัฒนาขึ้นมาให้ได้ ย้ำอีกครั้งหนึ่งคือ สามารถอยู่ได้ในทางเศรษฐกิจ มีชีวิตที่ร่มเย็นในจิตใจ เรียกว่าในทางกายภาพก็อยู่ได้ ในทางใจก็ร่มเย็นเป็นสุข...”

## สุดท้ายให้ศีลให้พรในวันปีใหม่เกี่ยวกับการทำงาน

ในโอกาสปีใหม่นี้ขอมอบพร 4 ประการให้กับคนไทย พลังทั้ง 4 เพื่อความสวัสดิ์ของชีวิตคนไทย

1. พลังปัญญาของให้คนไทยลดความรู้สึกลงกลับมาใช้เหตุผลให้มากขึ้น
2. พลังความเพียรขอให้คนไทยพึ่งตนเองลดการพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์
3. พลังความสุจริตขอให้คนไทยร่วมกันต่อต้านคอร์รัปชันทุกรูปแบบแล้วหันมาเชื่อมั่นในความสุจริตโปร่งใส
4. พลังความสามัคคี ขอให้คนไทยเลิกเห็นแก่ตัวจนไม่เห็นหัวคนอื่น มาถือหลักธรรมใหม่ ๆ ว่า ส่วนไหน ๆ ก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่าส่วนรวม ลด ละ เลิก การแบ่งแยก ไทยเหลือง ไทยแดง ไทยน้ำเงิน ให้เหลือเป็นไทยแลนด์ที่เป็นหนึ่งเดียว เท่านั้นชีวิตก็จะมีความสุข คนไทยทั้งประเทศก็จะมีความสุข เพื่อความสวัสดิ์ของคนไทยให้เป็นพรปีใหม่ของเราชาวไทยทุก ๆ คน...

ชมในรูปแบบ Clip vdo <http://www.youtube.com/watch?v=aUaeueX3V5M>



<http://www.dhammatoday.com/>