

## สวัสดีค่ะ

ยิ่งวิกฤตยิ่งทำท่ายิ่งผ่อนคลายเป็นอย่างกังวล ทำทำทำไม่อัปจน สู้ดทนด้วยตัวเอง.

มีทั้งคนที่ถูกลดงาน และถูกเพิ่มงาน ทั้งคู่ก็มีปัญหา เมื่อก่อนทำแบบนี้ไม่เคยโดนตำหนิ แต่ตอนนี้โดนบ่อย ให้หาวิธีทำที่ดีกว่า แต่ไม่มีงบให้ หากมีเหตุขัดข้อง ก็โดนอีก ... เพราะการเปลี่ยนแปลงมาแรงและมาเร็วเกินสุดจะคาด ทำให้เกิดแรงเหวี่ยง แรงกดดันสูงมากกับทุกคน ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน เมื่อมองอย่างนี้แล้วก็อย่าได้ปร่งให้ปัญหามันแผ่ร่อนกว่าที่มันเป็น เราต้องรู้วิธีผ่อนคลายเป็นตัวเรา และคลายปมปัญหาไปเรื่อยๆ เป็นการรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ "สติมาปัญญาเกิด"

มาอ่าน **"Work" – "สำเร็จทุกอย่าง"** เขียนโดย พระอาจารย์ ว.วชิรเวณี, สนพ สัปบายะ เป็นหนังสือที่ทำให้เราทำงาน และอยู่กับคนได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

### อะไรคืองานที่สำคัญที่สุด

พระพุทธเจ้าเวลาทำงานจะรับสั่งว่า "ฉันทำงานเหมือนราชสีห์" ราชสีห์เวลาจับหนู กระโดดตะครุบด้วยเร็วแรงและศักยภาพทั้งหมด เช่นเดียวกันกับเวลาที่พระองค์ทรงแสดงธรรม ไม่ว่ากับพระมหากษัตริย์ หรือ โสเภณีฟัง พระพุทธเจ้าบอกว่า "ฉันใช้ศักยภาพเท่ากัน ไม่เคยลดน้อยลงเลย"

ครั้งหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงรับนิมนต์หญิงโสเภณี ชื่อนางอัมพปาลี วันนั้นพวกกษัตริย์ลิจฉวี เดินทางมานิมนต์พระพุทธองค์เช่นเดียวกัน พระองค์ทรงปฏิเสธ "ฉันรับนิมนต์หญิงโสเภณีไว้แล้ว" กษัตริย์ทั้งหลายจึงถามว่า ต้องจ่ายเท่าไร พระองค์จึงจะยอมรับนิมนต์ พระพุทธองค์บอกว่า "ไม่ใช่เรื่องเงิน แต่เป็นเพราะรับนิมนต์ไว้แล้ว" พวกกษัตริย์จึงไปหานางอัมพปาลี "เธอต้องการเท่าไร พวกฉันยินดีจะสละสมบัติที่ครอบครองทั้งหมดให้ เธอไม่ต้องเป็นโสเภณีแล้ว แคเธอยกสิทธิ์ในการนิมนต์พระพุทธเจ้าให้พวกฉันได้ไหม" นางอัมพปาลีทูลกษัตริย์ว่า "หม่อมฉันทำไม่ได้ เพราะพระพุทธองค์รับปากว่าจะมาเยี่ยมบ้านหม่อมฉัน"

นี่คือพระพุทธเจ้า ทรงทำงานไหน งานนั้นสำคัญที่สุด

### อานภาพคำตำหนิ

เดล คาร์เนกี บอกไว้ว่า "ไม่มีใครเตะหมาที่ตายแล้ว" หมาที่ตายแล้วในที่นี้เปรียบเหมือนคนที่หมดประโยชน์แล้ว จะไม่มีใครอยากตำหนิ เช่นเดียวกันถ้าเราไม่สำคัญ เขาก็ไม่ตำหนิ ไม่วิจารณ์ การที่เขาวิจารณ์แสดงว่าเราไม่ธรรมดา

อย่าว่าแต่ปลุชนคนธรรมดาอย่างเราเลย แม้แต่พระพุทธเจ้าเองยังถูกรุมดา 7 วัน 7 คืน เป็นพวกเราคงรับไม่ได้ แต่พระพุทธเจ้าทรงรับได้ "เกิดเป็นคนก็เป็นแบบนี้แหละ ใครบ้างที่ไม่เคยถูกตำ"

ถ้าเราเชื่อในแง่บวก คำวิจารณ์เหล่านั้นเหมือนกระดาศทรายหายบายๆ ที่ขัดสีให้ชีวิตเราลงตัว ให้ชีวิตเราดีขึ้น พระประธานทุกองค์ที่งดงามอยู่ได้ ต้องเจอกับกระดาศทรายหายบายๆ กันทั้งนั้น

### ทำงานอย่างมีความสุข

"ผู้นำโกรธไม่ดี พระโกรธไม่งาม สตรีโกรธไม่มีเสน่ห์ แม่บ้านโกรธบ้านไม่ร่มเย็น คนครัวโกรธอาหารไม่อร่อย"

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การทำงานนั้นสามารถต่ออายุคนได้ ก่อนที่จะเสด็จปรินิพพาน มีคนเรียนถามพระองค์ว่า "มีวิธีการไหนจะทำให้อายุยืน" พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ทำงานสิ ทำงานแล้วอายุยืนแน่" พระพุทธเจ้าผูกจิตของพระองค์ไว้กับงาน พองานสำเร็จ พระองค์ตรัสว่า "ฉันนิพพานได้แล้ว ตายได้แล้ว"

จิตของคนเรามีลักษณะอย่างหนึ่งที่เหมือนกันคือ จิตทำงานตลอดเวลา ถ้าเมื่อไรจิตไม่ทำงาน จิตจะตก จิตจะต้องจดจ่ออยู่ที่ใดที่หนึ่ง อายุจึงจะยืน เช่นคนเกษียณใหม่ๆ ถ้าไม่ทำอะไรเลย ก็จะแก่เลยไม่เหมือนตอนที่ทำงาน ซึ่งจิตจะจดจ่ออยู่ที่งาน จิตทำงานตลอด

เราต้องทำงานอย่างพระพุทธรูปทำงานหนักแค่ไหนก็ยิ้มได้ พระพุทธรูปยิ้มทุกองค์ เราเองต้องมีความสุขอย่างนั้นทุกๆ วัน เวลาทำงานต้องเป็นชั่วโมงแห่งความรื่นรมย์ ปิติ สดใส สดชื่น ถึงเวลาพักก็พักอย่างแท้จริง ให้เวลากับครอบครัว ธรรมชาติ

### อย่าทำงานเพื่อให้เสร็จ แต่ทำงานเพื่อให้สำเร็จ

เสร็จ คือ เสร็จสิ้นตามเวลาที่กำหนด สำเร็จ คือ ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จเรียบร้อย ทำจากใจ เราจึงต้องทำงานให้สำเร็จ เพราะ

- งานคือเงาของสติปัญญา กล่าวคือ ข้างในของเรามีเท่าไร มันก็จะแสดงออกมาทางผลงานเท่านั้น

- งานคือเวทีแสดงออกซึ่งศักยภาพ
- งานคืออนุสาวรีย์ชีวิต จะดีหรือชั่วอยู่กับตัวเรา

## ปัญหา...สร้างปัญญา

ท่าน ว.วชิรเมธี เล่าว่า ท่านนั่งเครื่องบินจากกรุงเทพ ไปออสเตรเลีย คู่กับฝรั่ง ท่านกลัวที่จะต้องพูดกับฝรั่งมาก ได้แต่นั่งภาวนาว่าอย่าชวนคุยนะ อาตมาเป็นพระต้องสำรวม แต่ฝรั่งก็ยังหันมาชวนคุย ท่านก็รวบรวมคำศัพท์ทั้งหมดที่มี พูดว่า "วัฒนธรรมพุทธนั้น เราไม่เน้นการพูด" "คุณอยากปฏิบัติไหม" ฝรั่งบอกว่าชอบมากเลย ท่านจึงบอกว่า "close your eyes please" ตลอดทางเลย ท่านก็รอดพ้นจากการต้องคุยภาษาอังกฤษ

ท่านเคยพยายามหนีการเรียนภาษาอังกฤษเพราะภาษาท่านอ่อนมาก ท่านก็ไม่ยอมเข้าห้องเดินหนีไป แต่โชคดีเกิดสติแวบ "ถ้าเราถอยให้เราก็ตองถอยให้ภาษาอังกฤษทั้งชีวิต ถ้าเราสู้เราก็จะเก่งภาษาอังกฤษเหมือนภาษาไทย" ถ้าเราเจอปัญหาเราต้องสู้ มันไม่สูญเปล่าสำหรับความตั้งใจสู้ เราจะเกิดทักษะในการดำเนินชีวิต เพียงแต่เราต้องมองโลกในแง่ดี

## ไม่มีงานไหนต่ำ ถ้าทำด้วยจิตใจสูง

ขงจื้อกล่าวว่า "ถ้าฉันเป็นคนเลี้ยงม้า ม้าต้องอ้วน ถ้าฉันเป็นขุนคลัง ต้องมีเงินสำรองเหลือเฟือ ถ้าฉันเป็นแม่ทัพจับศึก ต้องได้ชัยชนะ ถ้าให้ฉันสอนหนังสือเด็ก เด็กต้องได้เป็นนักปราชญ์ทุกคน"

อย่าลืมใช้บริการ help desk ฟรี มีปัญหาเมลล์มาที่ [BPChelpdesk@bhatarapro.com](mailto:BPChelpdesk@bhatarapro.com) รวมถึงแจ้งความประสงค์ต่อ MA Microsoft Dynamics 365, NAV, AX ไว้ก่อนเพื่อรับบริการฟรี 2 เดือน

ภัทร โประกรส แจกต้นบัวดิน 600-700 ลูก บัวดินต้องปลูกในที่ที่มีแดดส่องถึงอย่างน้อยครึ่งวัน ปลูกง่าย สนใจแจ้งความประสงค์ได้เลยค่ะ.

#9ต่อด้วยกัน #เติบโตด้วยกัน #สงใจถึงกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

0879745888