

คู่มือ

ความสุข

8

HAPPY
WORK
PLACE

ประการใน ที่ทำงาน



ร่วมกันสร้าง ความสุขในที่ทำงาน

ต้นที่ทำงานเพื่อความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์



สร้างสรรค์โดย

ตลฤดี สุวรรณศิริ

อาจารย์ประจำภาควิชาสังคมวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ร่วมสร้างเสริมองค์กรแห่งความสุขโดย

แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

979 ชั้น 15 อาคาร เอส เอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์. 0 2298 0222 ต่อ 208-209

โทรสาร. 0 2298 0222 ต่อ 207

www.happygoal.org

คำนำ

Happy Workplace องค์กรแห่งความสุข ; เมื่อคนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดขององค์กร เมื่อองค์กรมีชีวิต เมื่อองค์กรมีวัฒนธรรม งานที่ทำทนายในอนาคตวันนี้ไม่ใช่แค่ Human Resources เท่านั้น แต่เราต้องสร้าง Human Relationship / Happy Relationship ในองค์กร เพื่อให้ “ คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานหน้าอยู่ ชุมชนสัมพันธ์ ” เกิดเป็นองค์กรแห่งความสุขที่แท้จริง แล้วความสุขจะมีได้อย่างไรในองค์กร เครื่องมือสร้างความสุขขององค์กรเป็นเช่นไร Happy 8 (8 เขียน ความสุข) จะช่วยตอบคำถามให้กับเราทุกองค์กร

66

เมื่อเกิดความสัมพันธ์แห่งความสุข
ของทุกคนในองค์กร
ย่อมก่อให้เกิดองค์กรแห่งความสุข

99

คณะผู้จัดทำ
พฤศจิกายน 2550

Happy



เปิดใจรับเขียน

ทำไมเราต้องมีเขียนนำทาง?

ต่อแต่นี้ไปชีวิตของเราจะเปลี่ยนแปลงตลอดกาล เพียงแต่เราเปิดใจให้เขียนเหล่านี้มาชี้แนะ หรือนำทางเรา เพราะในชีวิตของผู้คน น้อยคนนักที่จะมีความเข้าใจความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่น ความสัมพันธ์ของเรากับธรรมชาติและสิ่งรอบตัวได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

ทุกคนจะมีความคิดของตัวเองเป็นตัวตัดสินว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตนั้น สิ่งใดถูก ผิด ดี ชั่ว และทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ความคิดเหล่านั้นบอก มีคำถามที่น่าสนใจว่า เราจะรู้ได้อย่างไรว่า สิ่งที่เราคิดเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ถ้าไม่มีผู้รู้มาชี้แนะนำทาง?

เขียนเปรียบเทียบเสมือน ผู้รู้ที่มาคอยชี้แนะสั่งสอน

เขียนเปรียบเทียบเสมือนผู้รู้ที่มาคอยชี้แนะสั่งสอนว่า สิ่งใดเป็นสิ่งถูกผิดดีชั่ว ท่านจะแนะเคล็ดลับต่าง ๆ ให้เรา ซึ่งเป็นเทคนิควิธีการใช้ชีวิตในทุกๆ ด้าน บางทีเป็นเรื่องที่เราคิดไม่ถึงหรือรู้แล้วแต่หลงลืมไป ทุกอย่างเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในโลกใบนี้ แต่เขียนจะพยายามดึงออกมาให้เห็นชัดเจน

เขียนเหล่านี้จะสอนเรื่องที่มีคุณค่าสืบทอดกันมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความเมตตา ความมีน้ำใจ การเอื้ออาทร การพักผ่อน การพัฒนาตนเอง การใช้ชีวิต

ที่แท้จริงในการใช้ชีวิต และเราจะรู้สึกประหลาดใจเมื่อหันกลับไปมองชีวิตของเราที่พัฒนาไปสู่จุดที่ดีกว่าและแตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง

เปรียบเสมือนกับเราจับแก้วน้ำ ตอนแรกเราอาจจะจับตัวแก้ว เพราะมองไม่เห็นหูจับซึ่งอยู่อีกด้านหนึ่งของตัวแก้ว ทำให้หยิบจับไม่ถนัด ลำบากลำบาก ทำน้ำหกทุกครั้งเวลาที่ดื่ม แต่เมื่อมีคนมาบอกว่า ลองหมุนแก้วอีกด้านมา จะเห็นหูจับ แล้วเราจะจับได้ถนัดกว่า จากวันนั้นเราก็ไม่ทำน้ำหกอีกเลย

หรือเราจำวันแรกที่เราขี่จักรยานได้ไหม ตอนมีคนสอนวิธีการขี่จักรยานว่า เราต้องนั่งหลังตรง ตามองไปข้างหน้าอย่าเอียงซ้ายเอียงขวารักษาสมดุลให้ได้ ไม่งั้นจะล้มเจ็บตัวแน่ๆ ในตอนนั้นเรารู้สึกว่าทำยากจัง และคงไม่มีวันทำได้แน่นอน พอคนที่สอนปล่อยจักรยานมันก็วิ่งเปิ่นที่เข้ารกเข้าพงล้มลงราวกับว่าอย่างไรๆ มันไม่สามารถตั้งตรงได้ แต่ในวินาทีที่เราบังคับจักรยานนี้ได้แล้ว จะไม่มีวันใดเลยที่เราตื่นขึ้นมาแล้วขี่จักรยานไม่เป็น

เหมือนกับเวลาที่เราเปิดรับ คำสอนของเซียน

เหมือนกับเวลาที่เราเปิดรับคำสอนของเซียน คำสอนต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เรามองเห็นโลกในมุมมองใหม่ เปลี่ยนวิถีคิด วิธีการใช้ชีวิตของเราไปสู่หลักการที่เป็นจริง ซึ่งจะทำให้เรา รับรู้ว่าจะอะไรเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต เต็มเต็มชีวิตของเราให้ พบกับสิ่งดีๆ จากการกระทำของเราเอง ที่สำคัญ คือ ให้เรา รู้ถึงความสำคัญและเห็นถึงคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นที่มาของ ความสุขในการใช้ชีวิตอย่างแท้จริง



เขียนสุขภาพดี



เขียนสุขภาพดี ลงมาโปรดมนุษย์ด้วยความรื่นเริงใจในข่าวดีว่า
ตอนนี้พวกเราช่างโชคดีจริงๆ ที่มีอายุยืนยาวมากที่สุดมากกว่า
ช่วงเวลาใดในประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา ความก้าวหน้าทางการแพทย์
ทำให้พวกเราสามารถเอาชนะโรคภัยไข้เจ็บได้ดีกว่าแต่ก่อนเยอะ
ทำให้อายุโดยเฉลี่ยของคนเราพุ่งกระฉูดอย่างน่าทึ่งใจ คือ ตอนนี้
พวกเรามีอายุยืนกันถึงตั้งเจ็ดสิบแปดสิบปีแะ และที่แน่ๆ พวกเรา
ก็น่าจะอยู่ในกลุ่มนี้ด้วยดีไหม? ฮ่า ฮ่า เนี่ยให้พรเจ๋งๆ กันตรงๆ
เลยนะ เขียนพูดไปหัวเราะไปอย่างอารมณ์ดี



แต่ก็มีคำถามของเขียนที่ทำให้เราต้องจุกคิดก็คือ เราจะอยู่นานแบบนี้ด้วยสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงไปตลอดชีวิตได้อย่างไร? ถ้าอยู่สามวันดีสี่วันไข้ อ่อนแอเจ็บๆ ป่วยๆ ไม่ไหวแน่ แล้วดูสภาพแวดล้อมเดี๋ยวนี้ไขมันทำร้ายสุขภาพกันชัดๆ ทั้งอากาศ น้ำ อาหาร ภัยสารพัดนี้ขนาดไม่กินเหล้า สูบบุหรี่ ยังจะเอาชีวิตไม่รอดเลย แอบนึกทหาเขียนอยู่ในใจว่าสอนอะไรไม่เห็นจะน่าเชื่อถือเลย อ้าว คิดแบบนี้ก็สวยสิ เขียนเริ่มอารมณ์เสียเล็กน้อยที่โดนนินทากระยะประจันหน้าเราต้องตกใจเมื่อเขียนล่วงรู้ความคิดทุกอย่างของเรา เออ ถ้าไม่รู้ทุกอย่างจะเป็นเขียนได้อย่างไรไม่น่าใจเลยเรา



เขียนพยกหน้าหลายครั้งอย่างภาคภูมิใจแล้วสอนต่อว่า เรื่องสุขภาพต้องจริงจังกันหน่อยทำเล่นๆ ไม่ได้ ตั้งใจฟังนะ ใช้แต่ก่อนการมีสุขภาพดีอาจจะเป็นเรื่องที่ยากหรือควบคุมไม่ได้ แต่ตอนนี้เราสามารถตัดสินใจ หรือพูดให้เวอร์หน่อย คือ เราสามารถวางแผนและจัดการชีวิตได้เลยว่า เราอยากมีสุขภาพที่ดีเยี่ยมยอดขนาดไหน เราลองมาคิดเล่นๆ ดูว่า สาเหตุที่ทำให้พวกเราตายไวนะ มีอะไรบ้าง มะเร็งไข้ใหม่ หัวใจ เบาหวาน ไข้ใหม่ และที่มากที่สุด ก็อุบัติเหตุรถยนต์อันนี้ไม่พูดถึงถ้ามีสติไม่ประมาทก็ไม่ตาย แต่เรื่องการตายจากโรคนี้ซิ น่าสนใจ มีเรื่องง่ายๆ ให้เราต้องตั้งใจและทำอย่างจริงจังแค่สองเรื่องเท่านั้นแหละ คือต้องพิถีพิถันให้ความสำคัญกับเรื่องการกิน ไม่มีใครบังคับให้เรากินโน้นกินนี้ เอาอะไรต่อมื่ออะไรเข้าปากเราไข้ใหม่ ทุกอย่างอยู่ที่การตัดสินใจกินของเราเอง เรากินในสิ่งที่มีประโยชน์หรือไม่ เหมือนฝรั่งว่า You are what you eat คุณกินอะไรคุณก็จะเป็นอย่างนั้นแหละ

You are what you eat
คุณกินอะไร
คุณก็จะเป็นอย่างนั้นแหละ

ลองคิดว่า วันๆ เรากินอะไรเข้าไปบ้าง มีประโยชน์กับร่างกายหรือเปล่า ลองหาหนังสือหรือถามผู้รู้ดูว่า วันหนึ่งๆ เราควรกินโปรตีนเท่าไร กินคาร์โบไฮเดรต กินวิตามินอะไรบ้างในปริมาณเท่าไร โอ๊ย สูตรการกินเพื่อสุขภาพดีมีมากมาย เขียนบอกไม่หมดหรอกต้องไปสั่งสอนคนอื่นๆ ต่อ เดี่ยวทำยอดไม่ทันเขียนคนอื่นเขา เอาคร่าวๆ ก่อนแล้วกัน คือกินสารอาหารให้ครบห้าหมู่ วันละประมาณสองพันแคลลอรี่ก็พอ ถ้าอ้วนไปก็จะมีโรคภัยตามมามากมาย ตอนเช้าให้กินแบบมหาเศรษฐี ตอนกลางวันกินแบบคนทำงาน และตอนเย็นให้กินแบบยากจน จำไว้ รับรองชาตินี้ไม่มีวันอ้วนแทบหุ่นดีซะด้วย สนใจมั๊ยล่ะ

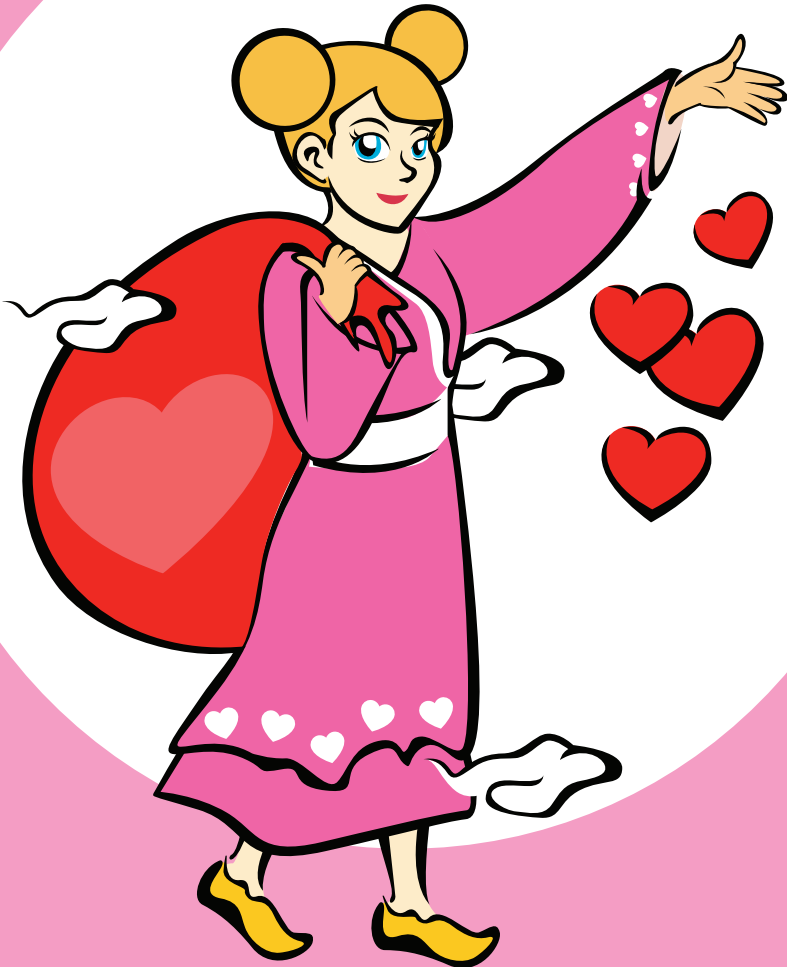
กินสารอาหารให้ครบห้าหมู่

“แต่กินอย่างเดียวไม่พอหรือก็ต้องออกกำลังกายด้วยทำให้เป็นนิสัยเลยนะ ไม่ใช่ทำๆ หยุดๆ พอเจอเขียนเตือนกันที่ออกกำลังกายก็ แบบนี้ไม่ไหว เราต้องมุ่งมั่นและแน่วแน่ วิถีจิตใจในการออกกำลังกายก็ไม่ยาก ลองดูตัวเองว่า ตัวเองมีอุปนิสัยอย่างไร ถ้าชอบทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ หรือคนเยอะๆ ก็เล่นกีฬาที่เล่นกันเป็นทีม เช่น ฟุตบอล เทนนิส ปิงปอง แต่ถ้าชอบความสงบ ปกติวิเวก ขอแนะนำ การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ อะไรก็ได้ที่อยู่คนเดียว ออกกำลังกายไป คิดอะไรเพลินๆ ผ่อนคลายสบายใจ โอบอ้อมความสุขจะตาย ไม่เข้าใจเลยทำไมมนุษย์ ไม่ชอบออกกำลังกาย ไม่เข้าใจเลยจริงๆ เขียนบ่นไปส่ายหน้าไปขณะที่ยลหายขึ้นสวรรค์ไปอย่างรวดเร็วราวหมอกควันที่พัดหายไปตามแรงลม 🐉

ต้องออกกำลังกายด้วย
ทำให้เป็นนิสัยเลยนะ
ไม่ใช่ทำๆ หยุดๆ



เขียนหัวใจงาม



วันไหนที่ เขียนน้ำใจงาม เข้ามาทักทายพูดคุยกับเรา ถือว่าวันนั้น เป็นวันที่สดใสและมีความรู้สึกดี ๆ กับผู้คนที่อยู่รอบตัว มองไปทางไหน ก็มีแต่ความรักใคร่กลมเกลียวช่วยเหลือร่วมมือทำงานกันอย่างสนุกสนาน กระปรี้กระเปร่า เต็มไปด้วยความสุขและเสียงหัวเราะ เพราะเราทำงาน ด้วยความรู้สึกที่แตกต่างไปจากวันเดิม ๆ ความคิด เปลี่ยนแปลงไป การรับรู้สิ่งต่าง ๆ แปรเปลี่ยนไปตามที่เขียนนี้แหละ



เขียนจะย้ำเตือนเราให้เห็นว่า ความสุข คือ การหาสิ่งที่ตอบสนองความต้องการของตนเอง และความสุขจะมีเพิ่มมากขึ้น หากเราสามารถตอบสนองความต้องการของผู้อื่น แล้วเราจะพบว่า ยิ่งเราให้ผู้อื่นมากเท่าใด เราก็จะได้รับมากขึ้นเท่านั้น

เขียนท่านนี้มักจะสอนเราเสมอว่า เราพยายามที่จะหาความสุขโดยการหลงลืมทำความดี แต่จริงๆ แล้วความสุขอยู่ในการทำความดีนั่นเอง เราพยายามที่จะวิ่งหาความสุขโดยลืมเหยียดมองผู้อื่น และพยายามทำทุกวิถีทางให้ได้ผลประโยชน์ทรัพย์สินเงินทองเกียรติยศชื่อเสียง แต่สุดท้ายกลับพบว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่คำตอบของชีวิต และกลับเจอแต่ความว่างเปล่า เพราะจริงๆ แล้ว สิ่ง que ทุกคนต้องการอย่างแท้จริง คือ

ความรักและความจริงใจ จากผู้ที่อยู่รอบตัว

ความสัมพันธ์ของผู้คน กับความสำเร็จสิ่งไหน สำคัญกว่ากัน

มีคำถามที่นำคิดว่า ความสัมพันธ์ของผู้คนกับความความสำเร็จสิ่งไหนสำคัญกว่ากัน บางคนอาจตอบว่า ความสำเร็จสำคัญกว่า เพราะเมื่อเราประสบความสำเร็จ เพื่อนฝูงก็จะตามมา แต่มันก็ไม่ใช่เป็นเช่นนั้นเสมอไป เพราะบางคนร่ำรวย ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีตำแหน่งให้โต แต่กลับอยู่อย่างโดดเดี่ยว และว่าแห้ว ไม่มีคนที่ห่วงใย รักใคร่อย่างแท้จริง



สิ่งที่ดีที่สุด ก็คือ การที่ได้เกิดมาบนโลกใบนี้แล้วเจอเรา


ลองจินตนาการดูว่า หากวันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เราต้องจากโลกนี้ไป หากมีคนมาถามเราว่า เราต้องการมีเงินในบัญชี 20 ล้าน และตายไปพร้อมกับความภาคภูมิใจในความสำเร็จที่เราหาเงินได้มากมายขนาดนี้ หรือ เราต้องการให้คนที่เรารักมากที่สุดมายืนใกล้เตียงจับมือเรา พร้อมกับบอกเราว่า ในบรรดาความทรงจำทั้งหมดที่มี สิ่งที่ดีที่สุดก็คือ การที่ได้เกิดมาบนโลกใบนี้แล้วเจอเรา

ทุกคนอยากเป็นสิ่งที่ดีงามและมีคู่ควรกับการเป็นมนุษย์สมดังที่พระเจ้าสรรสร้างขึ้นมา แต่ก็มีบางอย่างที่ทำให้เราไม่เป็นไปตามที่เรามุ่งหวัง เขียนสอนเราให้จำเพียงประโยคสั้นๆ ที่จะปลดปล่อยเราจากข้อจำกัดต่างๆ ทำให้เราก้าวพ้นมาจากมุมมองที่คับแคบ จิตใจที่ไม่เป็นอิสระของตัวเอง นั่นก็คือ บอกให้เรา รู้ ถึงจุดหมายของการเกิดมาบนโลกนี้ ก็เพื่อที่จะทำให้ผู้อื่นมีความสุข

และขอให้เรายึดถือคำสอนนี้และตื่นมาพร้อมกับดำเนินชีวิตตามเป้าหมายนี้ทุกวัน
ตอนแรกอาจจะลืมหรือรู้สึกว่ายาก แต่เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนเกิดความเคยชิน
และเป็นอุปนิสัย เมื่อถึงจุดที่การช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขเป็นส่วนหนึ่งในการใช้ชีวิต
เราจะพบว่าเราเป็นคนใหม่ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความอึดเเมใจ มีจิตใจที่เปิดกว้างและ
เบิกบาน เรารู้ว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร ชีวิตเราจะอยู่ต่อไปอย่างมีความหมาย
และเราต้องทำอะไรบ้างในแต่ละวันชีวิตไม่ว่างเปล่าอีกต่อไป

เราจะระลึกถึงและขอบคุณเขียนที่ทำให้เราได้มีชีวิตที่แสนพิเศษแบบนี้ และเขียน
จะปรากฏตัวขึ้นรับคำขอบคุณและพูดกับเราว่า ขอให้จำไว้ว่า สิ่งดีๆ จะอยู่กับ
คนดีเสมอ

สิ่งดีๆ จะอยู่กับคนดีเสมอ

นี่เป็นประโยคสุดท้ายที่เขียนทิ้งไว้ก่อนกลายเป็นคว้นเบาบาง
และค่อยๆ จางหายไปในพริบตา 

เขียนสังคมดี



เขียนสังคมดี มีความเข้าใจจิตใจของมนุษย์ที่อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างลึกซึ้ง เขียนรู้ว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคมยังไง ก็ต้องอยู่ร่วมกัน ฟังพาทอาศัยซึ่งกันและกัน จึงจะเอาชีวิตรอด นอกจากนั้นสังคมยังประกอบไปด้วยคนที่มีความคิด พฤติกรรม ที่แตกต่างกัน 60 ล้านคนก็ 60 ล้านความคิด แต่หน้าที่ของเขียนท่านนี้ต้อง อบรมสั่งสอนคนทั้ง 60 ล้านคนมีลักษณะนิสัย พัฒนาความคิดพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดี หรือเอื้อประโยชน์สู่โดยรวม ไม่ใช่เห็นแต่ประโยชน์สุขของตนเอง

เอื้อประโยชน์สู่โดยรวม
ไม่ใช่เห็นแต่ประโยชน์สุข
ของตนเอง....

การทำให้สังคมดีหน้าอยู่นั้น ขึ้นอยู่กับความคิดที่เฉียบแหลมและชาญฉลาดของผู้คนในสังคม เป็นความคิดที่ถูกที่ควร สามารถวิเคราะห์ แยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น ไม่ใช่อารมณ์หรือความชอบส่วนตัวตัดสินสิ่งถูกผิดดีชั่ว ปราศจากอคติ แต่ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักเหตุผล สามารถคิด สืบค้นที่มาของต้นตอของสาเหตุต่างๆ ที่เป็นปัญหาของสังคม และร่วมกันแก้ไขไปในทางที่เหมาะสม มีการสังเกตเห็นจุดอ่อนจุดแข็งสิ่งที่เป็นคุณค่า หรือไร้คุณค่า คิดแบบองค์รวม รู้ว่าทุกอย่างล้วนเชื่อมโยงสอดคล้องกัน ขอให้พวกเราอย่าคิดวิเคราะห์แยกส่วน เพราะจะเกิดความผิดพลาดได้ง่าย และที่สำคัญขอให้ความคิดตั้งอยู่บนคุณธรรม จริยธรรม ไม่กอบโกย ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากนัก


**ขอให้ความคิดตั้งอยู่บนคุณธรรม
จริยธรรม ไม่กอบโกย
ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากนัก**

หากลองคิดวิเคราะห์ดูว่า คุณค่า และ คุณประโยชน์ มีความแตกต่างกันอย่างไรได้แล้ว ก็อาจจะเกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้น ว่าสังคมเราจะดีได้อย่างไร บางครั้งเราอาจจะต้องเป็นผู้สร้างคุณค่า ซึ่งอาจจะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆ เลยจากกิจการงานที่เราทำ และบางคราวเราอาจจะเป็นผู้ได้รับคุณประโยชน์ ทั้งๆ ที่เราไม่ได้สร้างคุณค่าอะไรขึ้นมาเลย



ตัวอย่างที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด เช่น คุณพ่อคุณแม่ของเรา ถือว่าท่านเป็นผู้มีคุณค่าแก่เรา คุณของพ่อ คุณของแม่ ทำให้เราได้รับประโยชน์นานัปการจากท่าน ท่านเพียงสร้างคุณค่าอย่างดีเยี่ยมเสมอมา โดยไม่ได้คาดหวังว่าลูกๆ จะสร้างประโยชน์ใดๆ ให้แก่ท่านเลย ในขณะที่เดียวกัน ลูกๆ ก็สามารถสร้างคุณค่าขึ้นมาได้ไม่ยาก ทำตนเองให้มีคุณค่า ทำความดี ลด ละ เลิก สิ่งที่จะนำเราไปสู่ในทางที่ไม่ดี ทำได้มากน้อยเท่าใดนั้น ไม่สำคัญ สำคัญแต่เพียงว่า เราได้ลงมือทำหรือไม่ การที่ลูกๆ เป็นคนดีนั้นถือได้ว่าลูกๆ ได้ทำให้ตนเองมีคุณค่า สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่จะได้รับประโยชน์จากลูกๆ ก็คือความชื่นอกชื่นใจ มากบ้าง น้อยบ้าง ตามแต่โอกาสและความเหมาะสม แต่นั่นก็เป็นประโยชน์ที่ยิ่งให้ที่คุณพ่อคุณแม่จะได้รับเป็นต้น

ทำได้มากน้อยเท่าใดนั้น
ไม่สำคัญ สำคัญแต่เพียงว่า
เราได้ลงมือทำหรือไม่

ซึ่งนั่นก็เป็นเพียงตัวอย่างใกล้ตัวของเรา หากเราสามารถขยายผลสู่สังคมของแต่ละคนให้กว้างขึ้น ก็จะไปสู่การพัฒนาสังคมโดยรวมให้ดีขึ้น เป็นสังคมที่น่าอยู่ เป็นสังคมในอุดมคติที่พวกเราใฝ่ฝันถึง เขียนสังคมดี ทำท่าว่าจะสอนต่อ แต่บรรดาเขียนทั้งหลายมารอรับไปงานปาร์ตี้ รื่นเริง บนสวรรค์ที่เขียนสังคมดีเป็นเจ้าของจัดงานขึ้น เร็วๆ สิ เดียวก็ไม่ทันเวลาลงมาเจอจับกลุ่มกับมนุษย์ที่ไร ก็หลงระเริง เพลิดเพลินจนลืมเวลา ลืมพวกเราทุกที เดียวชาติหน้าจะให้เกิดเป็นคน แลมายังให้เป็นนายอีกด้วย ดูสิว่า จะทำให้สังคมดีได้จริงหรือไม่ เขียนใฝ่หาความรู้พูดหยอกล้อกับเขียนสังคมอย่างอารมณ์ดี แล้วเหล่าบรรดาเขียนก็ลอยขึ้นฟ้า พร้อมรอยยิ้มบนใบหน้า โดยพร้อมเพรียงกัน 

เป็นสังคมที่น่าอยู่
เป็นสังคมในอุดมคติ
ที่พวกเราใฝ่ฝันถึง....

เขียนเพื่อนคลาย



เขียนพ่อนกลายเป็นเขียนที่น่ารัก บางครั้งก็ทะเล้น ใครง ก็ชอบเขียนพ่อนคลาย เพราะท่านทำให้คนรอบข้างรู้สึกชื่นใจ โลกของเขียนพ่อนคลายสว่างไสวเต็มไปด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ เพราะท่านมีดวงตาที่มองโลกในแง่ดี ท่านมักจะอารมณ์ดีอยู่เสมอ ไม่โกรธง่าย ท่านจะบอกเราเสมอว่า เคล็ดลับการเอาชนะความโกรธที่ทำให้เรารู้สึกหงุดหงิด คือ การให้อภัย โดยการตระหนักและพูดคำว่า “ไม่เป็นไร” เป็นนิสัย และการรู้จักปล่อยวาง เมื่อเรารู้จักปล่อยวางก็เหมือนกับเราได้ยกภูเขาไฟอันเร่าร้อนออกจากอก นอกจากนี้ลองคิดว่า “เราอาจจะตายจากกันวันนี้ วันพรุ่งนี้แล้วเราจะโกรธกันไปทำไม รักกันไว้ดีกว่า” เท่านี้เราก็จะรู้สึกโล่งได้เยอะเลยทีเดียว

เขียนพ่อคนคล้ายมักสอนพวกเราว่า เราไม่ควรจมจ่อมอยู่กับปัญหา ไม่แบกปัญหาให้หนักอก แต่จะวางปัญหาลงด้วยสติ ตัดอารมณ์ออกแล้วถอยห่างออกมา ใช้วิจาร์ณญาณพิจารณาปัญหานั้น ปัญหาใหญ่ก็จะกลายเป็นปัญหาเล็ก ปัญหาเล็กก็จะ เป็นเพียงฝุ่นผง เรื่องยากก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย เรื่องหนักหนา ส่ำห้ำก็จะกลับเป็นดั่งปุยนุ่น บางเบา

**เราไม่ควรจมจ่อมอยู่กับปัญหา
ไม่แบกปัญหาให้หนักอก....**

วิธีการผ่อนคลายร่างกาย เวลาเครียด.....


เขียนผ่อนคลายยังสอนวิธีการผ่อนคลายร่างกายเวลาเครียด เป็นวิธีทางลัดที่ได้ผลเยี่ยมยอดเสมอ ทำได้ง่ายๆ คือ เกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณขาให้เกร็งที่สุด นับ 1 ถึง 10 แล้วค่อยๆ ผ่อนกล้ามเนื้อให้คลายมากที่สุด กำมือให้แน่นที่สุด นับ 1 ถึง 10 แล้วค่อยๆ แบนมือให้คลายมากที่สุด เกร็งแขนให้มากที่สุด นับ 1 ถึง 10 จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุด เกร็งไหล่ให้มากที่สุด นับ 1 ถึง 10 จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุด ขมวดคิ้วให้แน่นที่สุดนับ 1 ถึง 10 แล้วค่อยๆ คลายคิ้วออกให้มากที่สุด หลับตาบีบให้มากที่สุดนับ 1 ถึง 10 แล้วค่อยๆ ลืมตา ถ้าทำแบบนี้เวลาทำงานหนักหรือทำทุกคืนก่อนนอนก็จะรู้สึกสบายมาก



ควรรู้จักแบ่งเวลาสำหรับการงานและการพักผ่อน

นอกจากนั้นพวกเราควรรู้จักแบ่งเวลาสำหรับการงานและการพักผ่อน รู้จักหลบลมร้อนไปรับลมทะเล นั่งมองเกลิยวคลื่นและพระอาทิตย์ตกดิน รู้จักขึ้นเขาชมนกชมไม้ เทียวป่าอันสดชื่นเย็นฉ่ำ และเดินเล่นในสวนดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมชื่นใจ



และเราควรมีวิธีการพักผ่อนหย่อนใจตามที่ตัวเองชื่นชอบ เช่น อ่านหนังสือดีๆ ในมุมสงบ จิบกาแฟอร่อยหอมกรุ่น ฟังเพลงเพราะๆ ดูหนังโปรด ไปหวดในสเปา หรือเล่นกีฬาอย่างสนุกสนาน การได้ทำในสิ่งที่เรารัก ชอบ หรือสนใจ จะทำให้ใจเราจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไม่โหยหาหรือคร่ำครวญถึงอดีตที่ผ่านไปแล้ว จิตจึงเป็นสมาธิไปตามครรลองและผ่อนคลายในที่สุด “เอาล่ะได้เวลาพักผ่อนกันได้แล้วเขียนจะกลับไปพักผ่อนบนสวรรค์ พวกเราก็พักผ่อนตามอัธยาศัยนะ แล้วค่อยเจอกันใหม่ ล้อลี้ดี “ เขียนเหาะเหิรไปด้วยลีลาเชิงขำและผ่อนคลายแบบสุดๆ 

**การได้ทำในสิ่งที่เรารัก ชอบ
หรือสนใจ จะทำให้ใจเราจดจ่ออยู่
กับปัจจุบันขณะ ไม่กังวลกับอนาคต
ที่ยังมาไม่ถึง ไม่โหยหาหรือ
คร่ำครวญถึงอดีตที่ผ่านไปแล้ว**

เขียนใฝ่รู้



เขียนใฝ่รู้เป็นเหมือนเด็กที่เพิ่งลืมตาดูโลกไม่นาน ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกใบนี้จึงแปลกใหม่และน่าค้นหา ท่านจึงไม่อยู่นิ่ง กระตือรือร้นสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวชอบมองดูและสังเกตอาคารบ้านเรือน ถนนหนทาง ป้ายโฆษณาและผู้คน ชอบหยิบจับ สืบรวจตรวจตรา รื้อค้น พิสูจน์พิจารณา แยกแยะและประกอบสิ่งของต่างๆ มีความสุขในการสืบค้นและแสวงหาความรู้ตลอดเวลา

มีความสุขในการสืบค้น และแสวงหาความรู้ตลอดเวลา

เขียนสอนเราเสมอว่า “สิ่งที่น่ากลัวที่สุดในการใช้ชีวิต คือ การที่พวกเรายูไปวันๆ โดยไม่รู้ว่าเราสามารถที่จะทำอะไรได้บ้าง หรือทำอะไรได้บ้าง โดยปกติเวลาที่พวกเราทำงานหรือทำสิ่งต่างๆ เราจะใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเราแค่ 10% แต่ข่าวดีก็คือ เราสามารถพัฒนาศักยภาพนั้นได้เต็มที่ หากเรารู้วิธีการ สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของเรา คือ “เราสามารถที่จะเป็นในสิ่งที่เราควรจะเป็นได้”

เราสามารถที่จะเป็น ในสิ่งที่เราควรจะเป็นได้....



แต่ที่เราไม่สามารถเป็นคนแบบที่เราอยากเป็นหรือเราฝันได้
เนื่องจากความกลัว การขาดความเชื่อมั่นในตัวเองเป็นตัวสกัดกั้น
เป็นสิ่งที่ทำลายพรสวรรค์ จำกัดความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถ
ศักยภาพที่ควรจะเป็น หยุดความกล้าหาญและความเข้มแข็ง
ทำให้เราไม่สามารถเจริญเติบโตก้าวหน้าในชีวิตตามความเป็นจริง”

หยุดความกล้าหาญ
และความเข้มแข็ง
ทำให้เราไม่สามารถเจริญเติบโต
ก้าวหน้าในชีวิตตามความเป็นจริง


เขียนมองเห็นเราด้วยสายตามุ่งมั่นพร้อมพูดด้วยน้ำเสียงจริงจัง “เราต้องเห็นมุมมองใหม่ของชีวิต คือ เราจะสามารถเป็นอะไรก็ได้ ตั้งแต่วินิจฉัยเป็นต้นไป การแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ มาเพิ่มพูนความรู้เดิมและพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เรามีศักยภาพมากขึ้น

เราจะสามารถเป็นอะไรก็ได้

เริ่มจากจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ จะนำไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง เช่น ลองเริ่มต้นเรียนในสิ่งที่เราไม่มีความรู้เลย เรียนคอมพิวเตอร์ เรียนวาดสีน้ำ เรียนภาษาอังกฤษ ญี่ปุ่น เกาหลี หรือเรียนอะไรก็ได้ที่เราชอบ จะทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองและพร้อมที่จะเปิดรับการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มีความกระตือรือร้นในการค้นหาสิ่งใหม่ ๆ ทั้งจากการอ่านหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ การฟังบรรยายอภิปราย การพูดคุยสนทนาซักถาม โต้ตอบกับผู้รู้ในด้านต่าง ๆ ทำตัวให้เหมือนถ้วยชาที่เต็มเต็มได้อยู่ตลอดเวลา ไม่เคยล้นถ้วย

อย่าเปิดโอกาสหาทางเลือกให้ตัวเองมาก จะทำให้เรา
คิดวุ่น คิดนาน ทำให้เราเฉื่อย ไม่อยากทำอะไรเลย ลูกขึ้นมา
เรียนอะไรสักอย่าง สองอย่างทันทีอย่าคิดมากว่าเราอยากจะทำไหม
หรือมีกำลังใจที่จะทำหรือไม่ และมันจะเหมาะกับเราหรือเปล่า
ลงมือทำเลย การเรียนรู้ไม่ทำให้เราเสียอะไร หรือชีวิตตกต่ำลง
มีแต่ด้านบวกที่จะได้ การเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ จะทำให้เรามี
โลกทัศน์กว้างไกล และตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

นอกจากนั้นเรายังค้นพบตัวเองและรู้ว่าเราชอบทำงานอะไร
อย่างแท้จริง เมื่อค้นพบตัวเองจะทำให้เรามีจุดยืนเกี่ยวกับการทำงาน
ทำให้เราเห็นคุณค่าในตัวเอง การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นจุดเริ่มต้น
ของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริง” พอเขียนพูดจบประโยคนี้
พอดีหันไปเห็นป้ายโฆษณาคอมพิวเตอร์รุ่นใหม่ที่น่าสนใจ จึงรีบหะเหิร
ไปดูอย่างเร่งรีบ แต่ยังเป็นห่วงพวกเราหันมาตะโกนกำชับว่า
“แล้วอย่าลืมหาหนังสือดีๆ อ่านนะ เป็นหนทางที่ได้ความรู้ง่ายๆ
แต่คุ้มค่าที่สุด” แล้วเขียนลอยหายไปเป็นจุดเล็ก ๆ

รวมกับแผ่นป้ายโฆษณา 

พร้อมที่จะเปิดรับ
การเรียนรู้สิ่งต่างๆ...



เขียนทางสงบ



เขียนทางสงบเปิดประเด็นว่า “มีหลักการเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจที่กล่าวว่า ในบรรดาสິงดี ๆ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลกนี้จะมีผู้ครอบครองหรือเป็นเจ้าของเพียง 20% เท่านั้น เช่นเดียวกับผู้ที่มีความสุขความสงบที่แท้จริงก็มีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันนี้ และปัญหาที่ตามมาก็คือ ทำอย่างไรพวกเราจึงจะจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีความสุข? สิ่งที่รบกวนความสงบในจิตใจหรือสร้างความทุกข์ให้คนส่วนใหญ่ มักจะเกิดจากการแข่งขันเทียบเคียงตนเองกับผู้อื่น ซึ่งเมื่อมีการเปรียบเทียบเราย่อมมีส่วนที่ดีกว่า หรือด้อยกว่าผู้อื่นเสมอ และส่วนที่ด้อยกว่านี้เองที่ทำให้เราเกิดทุกข์ ที่สำคัญก็คือ ไม่มีใครในโลกที่มีความสุขตลอดเวลา เนื่องจากทุกคนย่อมมีข้อด้อย จุดบอดหรือช่องโหว่อยู่ในตัวเองทั้งสิ้น และคนทั่วไปมักจะพยายามที่จะเติมจุดบอดเหล่านั้นแต่มันไม่เคยเต็มสมบูรณ์

ไม่มีใครในโลกที่มี
ความสุขตลอดเวลา....

เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ ย่อมมีคนที่ดีกว่า หรือ อยู่เหนือเราไปอีกชั้นหนึ่งเสมอ

เพราะเมื่อเราเติมจุดหนึ่งแล้วก็จะมีจุดอื่นๆ ตามมาเรื่อยๆ หากเราพยายามที่จะเติมช่องว่างเหล่านั้นด้วยความร่ำรวย ทรัพย์สินเงินทอง หรือความมีหน้ามีตาในสังคม และแทนที่จะทำให้มันเต็ม กลับดูเหมือนจะยิ่งขยายช่องโหว่ให้กว้างขึ้นไปอีก เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ย่อมมีคนที่ดีกว่า หรืออยู่เหนือเราไปอีกชั้นหนึ่งเสมอ พอเราไปเปรียบเทียบก็เลยทำให้เราเกิดความรู้สึก ร้อนรน อิจฉา อยากเด่น อยากดัง อยากร่ำรวยขึ้นไปอีก โดยไม่มีที่สิ้นสุด

การไปถึงความสงบในจิตใจ เราต้องเปลี่ยนมุมมอง ในการอยากเป็น อยากได้ ในสิ่งที่เกินจำเป็น....

ความสงบในจิตใจเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการปิดช่องโหว่ต่างๆ แต่ก็มีคนไม่กี่คนในโลกนี้ที่จะได้พบกับสภาวะดังกล่าว และดูเหมือนเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้เลยที่เราจะละความโลภเหล่านี้ แต่พวกเราอย่าเพิ่งท้อใจค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตัวเองทีละเล็กละน้อย ละตัวตน ลดความต้องการ ไม่แก่งแย่งแข่งขันเป็นหนทางไปสู่ความสงบที่ยั่งยืน ดังนั้นการไปถึงความสงบในจิตใจเราต้องเปลี่ยนมุมมองในการอยากเป็น อยากได้ในสิ่งที่เกินจำเป็นหรือความต้องการขั้นพื้นฐาน หากเรารู้เช่นนี้แล้ว ก็เป็นเรื่องไม่หนักหนา ถ้าเราจะเปลี่ยนแปลงความคิดของเรา และค่อยๆ ฝึกยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นในแต่ละวันที่ผ่านไป



นอกจากนั้นการหาความสงบสุขที่ได้ผลอีกอย่างหนึ่ง คือ การค้นพบงานที่ตนเองรักอย่างแท้จริง เราจะทุ่มเทกับงานเหล่านั้น ทำให้จิตใจไม่หมกมุ่นอยู่กับความโลภ โกรธ หลง หรือความต้องการของกิเลสต่างๆ ที่เข้ามาครอบงำ ยิ่งอยู่ในขั้นตอนการสร้างสรรค์งาน ความคิดของเราจะจดจ่ออยู่กับงาน ส่งผลให้เกิดสมาธิโดยอัตโนมัติ และจะเกิดความสงบสุขในจิตใจตามมา และเคล็ดลับหรือทางลัดที่ทำให้เรามีความสงบสุขจะหนีไม่พ้น การนั่งสมาธิ ลองหาวิธีการทำสมาธิที่เหมาะสมกับนิสัยความชอบของตนเอง และหาเวลาว่างทำสมาธิตอนใดก็ได้ แต่ควรปฏิบัติทุกวัน รับรองว่าชีวิตต้องมีความสุขเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน

**การหาความสงบสุขที่ได้ผล
คือ การค้นพบงาน...
ที่ตนเองรักอย่างแท้จริง**

เอาหล่ะ วันนี้ขอตัวก่อนนะ ถึงเวลาที่เขียนต้องขึ้นไปปฏิบัติธรรม และ
นั่งวิปัสสนากรรมมัฏฐานแล้ว” เขียนทางส่งบอมยิ้มและลาจากไปราวกับว่า
ไม่มีการเคลื่อนไหวใดๆ บนโลกนี้ ทิ้งไว้แต่เพียงคำสอนและความสงบสุข
ภายในตัวเรา ~☺



เขียนปลอดภัย



เขียนปλοดหนี้เป็นเขียนที่จริงจังกับชีวิตและการใช้จ่าย ไม่ค่อยขี้เล่น เหมือนเขียนสุภาพดีและเขียนผ่อนคลาย มักสอนให้พวกเราเชื่อในสิ่งที่ท่านบอกอย่างจริงจังๆ พอเจอหน้าเราก็รีบเข้ามาจัดแจงอบรมบ่มนิสัยกันเลยทีเดียว

“พวกเจ้าเป็นมนุษย์ชีวิตลำบากนะ ชีวิตไม่ได้เตรียมพร้อมหรือจิตใจจนกระทั่งให้พวกเจ้าเจอแต่ทางสลาย กว่าที่จะไปถึงสุดทางชีวิตต้องพบกับความลำบากมากมายหรือแทบจะตลอดการเดินทาง เพราะฉะนั้นจงรู้จักมองไปยังหน้า รู้จักวางแผนชีวิต วางแผนด้านการเงินให้ดีๆ

พวกเจ้าควรมีรายได้มั่นคงพอเลี้ยงตัวและครอบครัว ควรยึดหลักการทำงานแบบเศรษฐกิจพอเพียง คือ พอประมาณรู้จักเดินทางสายกลาง ไม่โลภ เช่น ไม่กู้หนี้ ยืมสินมาลงทุนจนเกินตัว เพราะหวังจะได้กำไรมากๆ เมื่อเศรษฐกิจสะดุด ธุรกิจก็ล้มระเนระนาด รายได้ก็ร่อยหรอลงไปเหลือแต่หนี้

ควรยึดหลักการทำงาน
แบบเศรษฐกิจพอเพียง
คือ พอประมาณรู้จัก
เดินทางสายกลาง...

นอกจากนั้นยังมีเหตุผลในการทำงาน รู้ว่าสาเหตุที่ทำอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นคือ อะไรและผลที่ตามมาคืออะไร และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี คือ รู้จักยับยั้งชั่งใจ มีสติในการทำงาน มีความรู้ คือ รอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวังในการทำงาน โดยอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรม 5 ประการ คือ การแบ่งปัน ความซื่อสัตย์ ความสุจริต ความขยัน และความอดทน

พวกเจ้าจงจำให้ขึ้นใจว่าจะต้องมีลักษณะการใช้จ่ายแบบเศรษฐกิจพอเพียงคือ ไม่ใช่เงินเกินตัว มีเหตุมีผลในการใช้จ่าย และมีภูมิคุ้มกันที่ดี คือ รู้จักยับยั้งชั่งใจ นึกถึงประโยชน์ให้สอยมากกว่าการซื้อหาตามอำเภอใจหรือตามอารมณ์ เช่น เมื่อรถบัสเครดิตก็ให้นึกถึงบิลที่เก็บปลายเดือน ถ้าจะซื้อรองเท้าคู่ใหม่ให้พิจารณาถึงราคาว่าเหมาะสมกับคุณภาพสินค้าและเงินที่มีอยู่หรือไม่ คิดและตอบตัวเองให้ได้ว่าเหตุผลที่จะซื้อนั้นเพราะอะไร ใ้รองเท้าที่มีอยู่แทนได้หรือไม่ จำเป็นต้องซื้อเวลานี้จริงหรือ ฯลฯ เมื่อตอบคำถามเหล่านี้แล้ว เราอาจจะไม่ต้องซื้อรองเท้าคู่นั้น หรืออย่างน้อยเราก็ซื้อด้วยสติ รู้เท่าทันความต้องการของตัวเอง และพิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว ช่วยลดการใช้จ่ายที่เกินพอดีอย่างเห็นได้ชัด

**ไม่ใช่เงินเกินตัว
มีเหตุมีผลในการใช้จ่าย
และมีภูมิคุ้มกันที่ดี**


ต้องเป็นนักเก็บออมที่เสมอต้นเสมอปลายอีกด้วย การเก็บออมอย่างสม่ำเสมอและการเก็บออมแบบเศรษฐกิจพอเพียงทำให้เรามีระเบียบวินัยเรื่องการเงิน มีอนาคตที่มั่นคงปลอดภัย ไม่ต้องสงสัยว่าจะอยู่อย่างไรเมื่อถึงวัยชรา เราเริ่มหาเงินออมได้จากวิธีง่ายๆ คือ นำรายจ่ายหักออกจากรายได้ วิธีง่ายๆ นี้มีความลับในการเพิ่มเงินออมซ่อนอยู่ โดยมีหลักคือ เพิ่มรายได้และลดรายจ่าย การเพิ่มรายได้นั้นอยู่ที่ความสามารถและช่องทางหาเงินของแต่ละคน ซึ่งต้องมีการลงทุนทั้งร่างกายแรงใจและกำลังเงิน ถ้าหากยังไม่มีทุนทั้ง 3 อย่างนี้ เรายังหาเงินออมได้จากการลดรายจ่าย



ซึ่งนอกจากจะฉลาดบริโภคหรือฉลาดซื้อแล้วยังต้องรู้จักฉลาดใช้
อีกด้วย คือ รู้จักเก็บรักษาและใช้สิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องและประหยัด
เท่านี้ก็จะมีเงินออมในกระเป๋าเพิ่มมากขึ้นแล้ว การออมนั้นเรามักจะ
นึกถึงการฝากเงินในธนาคาร ซึ่งให้อัตราดอกเบี้ยแตกต่างกันไปตาม
แต่ละธนาคารและประเภทของเงินฝาก ซึ่งดอกเบี้ยมีพลังเพิ่มพูนเงิน
อย่างเหลือเชื่อ ขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการฝากเงิน อัตราดอกเบี้ย
และเงินต้น โดยมีเงื่อนไขที่สำคัญ คือ เราต้องเก็บออมอย่างสม่ำเสมอ
และมีวินัย เผลอแผล็บเดียวเราจะมีเงินเป็นกอบเป็นกำอย่างแน่นอน
และเราก็สามารถนำดอกผลนั้นไปใช้ซื้อของที่เรารอบได้โดยที่เงินต้น
ยังคงอยู่เพิ่มพูนดอกผลให้เราอีกต่อไปด้วย

**เราต้องเก็บออมอย่าง
สม่ำเสมอและมีวินัย**

จะบอกอะไรให้นอกจากการฝากเงินในธนาคารแล้วยังมีการใช้เงินทำงานอย่างอื่นอีก เช่น การฝากเงินแบบมีประกันชีวิตที่ได้ทั้งดอกเบี้ยและช่วยคุ้มครองเราจากการเสี่ยงในเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด การลงทุนในตราสารหนี้ต่างๆ มีทั้งตราสารในระยะสั้นและระยะยาวและมีความเสี่ยงมากน้อยต่างกันไป เช่น พันธบัตร ตั๋วสัญญาใช้เงิน หุ้น การลงทุนซื้อขายที่ดิน ซื้อขายทอง โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการพอประมาณ ไม่โลภ มีเหตุมีผล ภูมิคุ้มกันตัวที่ดี มีความรอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง ซึ่งเป็นหลักการเศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง

ที่สำคัญขอให้พวกเราไม่ยอมให้ชีวิตขึ้นอยู่กับวัตถุสิ่งของเท่านั้น แต่เป็นการใช้ชีวิตแบบเหมาะสมในทางที่ถูกควร ถนอมความพอดีไว้ และมีความสุขทางใจมากกว่า” เมื่อเขียนเทศน์จบพวกเราก็ก๊อบจะหลับแต่ลึกๆ แอบดีใจว่าได้ประโยชน์จริงๆ และมีความหวังว่าถ้าทำตามที่เขียนบอกต้องเป็นเศรษฐีในอนาคตอย่างแน่นอน 

เขียนครอบครัวดี



เขียนครอบครัวดีมักบอกเราว่าว่า “สิ่งที่น่าเศร้าที่สุดในชีวิตของมนุษย์ ก็คือ การใช้ชีวิตลำพังในโลกนี้แต่เพียงผู้เดียวไม่มีใครแบ่งปันความทุกข์ ความสุข และครอบครัวทำหน้าที่นี้ได้ดีที่สุด” “เราจะเป็นคนอย่างไรมีพื้นฐานมาจากครอบครัว เป็นคนมีความสุข มองโลกในแง่ดี เป็นที่รักของคนทุกคน ช่วยเหลือผู้คน หรือเป็นคนเห็นแก่ตัว วันๆ ผ่านไปด้วยความทุกข์ใจและร้อร่นไม่ฟังพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีสักที ว่างคิดว่างแค้น ไม่ให้อภัย ไม่มีความสุขในการใช้ชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลว

สิ่งที่น่าเศร้าที่สุดในชีวิต
ของมนุษย์ ก็คือ....
การใช้ชีวิตลำพังในโลกนี้
...แต่เพียงผู้เดียว

คำตอบก็คือ เรานั้นแหละเป็นแบบอย่างที่สำคัญที่สุด นอกจากนั้น การให้ความเข้าใจ ความใส่ใจด้วยความรักอย่างแท้จริงก็เป็นสิ่งที่ไม่ได้ โดยเฉพาอย่างยิ่งการให้เวลากันและกันเป็นเรื่องที่ไม่ต้องลงทุน แต่ได้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าที่สุด เป็นกฎเรียบง่ายและเป็นธรรมชาติที่ เวลาเรารักอะไรเราจะให้เวลากับสิ่งนั้นมากที่สุด ถ้าเรารักเงิน เราจะทุ่มเวลาไปกับการทำงาน การหาเงิน ถ้าเรารักตัวเองเราจะใช้เวลาเพื่อเล่นความสุขเข้าตัวเอง แต่ถ้าเรารักลูกและคนในครอบครัวเราจะให้เวลากับเขาเหล่านั้นและทำสิ่งดี ๆ

แต่ถ้าเรารักลูกและคนในครอบครัว
เราจะให้เวลากับเขาเหล่านั้น
และทำสิ่งดี ๆ ให้พวกเขา...
ด้วยความรักที่มาจากใจอย่างแท้จริง

คำตอบก็คือ เรานั้นแหละเป็นแบบอย่างที่สำคัญที่สุด นอกจากนั้น การให้ความเข้าใจ ความใส่ใจด้วยความรักอย่างแท้จริงก็เป็นสิ่งที่ไม่ขาดไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้เวลากันและกันเป็นเรื่องที่ไม่ต้องลงทุน แต่ได้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าที่สุด เป็นกฎเรียบง่ายและเป็นธรรมชาติที่เวลาเรารักอะไรเราจะให้เวลากับสิ่งนั้นมากที่สุด ถ้าเรารักเงิน เราจะทุ่มเวลาไปกับการทำงาน การหาเงิน ถ้าเรารักตัวเองเราจะใช้เวลาเพื่อเล่นความสุขเข้าตัวเอง แต่ถ้าเรารักลูกและคนในครอบครัวเราจะให้เวลากับเขาเหล่านั้นและทำสิ่งดี ๆ

แต่ถ้าเรารักลูกและคนในครอบครัว
เราจะให้เวลากับเขาเหล่านั้น
และทำสิ่งดี ๆ ให้พวกเขา...
ด้วยความรักที่มาจากใจอย่างแท้จริง

“มีตำนานเรื่องหนึ่งทีกล่าวขานกันมาว่า
มีชนเผ่าหนึ่งในชีวิตของพวกเขา
จะมีคนรักเพียงแค่คนเดียวเท่านั้น
แต่สิ่งที่น่าอัศจรรย์มากไปกว่านั้น ก็คือ
พวกเขาไม่มีถ้อยคำที่แปลว่า ความรัก
หากแต่เขาเหล่านั้นเรียกมันว่า สิ่งสูงค่าในหัวใจ”

ลองหันมาถามตัวเราว่า ในครอบครัวของเรา มีสิ่งสูงค่าในหัวใจหรือไม่
เราต้องรักกันและกันโดยให้ใจกันอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่มีข้อเรียกร้องใดๆ
และกล้าแสดงความรักนั้นออกมา มนุษย์ทุกคนสามารถสัมผัสได้ว่าใคร
รักเราด้วยหัวใจจริงๆ และจะตอบกลับด้วยหัวใจ

เราต้องรักกันและกัน...
โดยให้ใจกันอย่างไม่มีเงื่อนไข
ไม่มีข้อเรียกร้องใดๆ...

เช่นกัน หากเราให้ความรักแก่ลูกหลานของเราอย่างแท้จริง เด็กๆ
ที่นารักของเราจะไม่โดดเรียน ไม่อยากเล่นกีฬา ไม่เล่นเกมส์เป็นบ้าเป็นหลัง
ไม่ซิ่งมอเตอร์ไซด์อย่างเอาเป็นเอาตาย หรือแม้แต่คิดนอกกลุ่มนอกทาง
ที่จะทำให้พ่อแม่ผิดหวัง ยังไม่กล้าคิดเลย ลองทำดูจะรับรู้และสัมผัส
ได้ว่าชีวิตของทุกคนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น~ ในทุกวัน
เป็นความลับสวรรค์ที่ใช้ได้ผลจริง~ ในโลกมนุษย์ ขอให้ทุกคนโชคดี”
เขียนกล่าวลาด้วยหัวใจที่เต็มไปด้วยความรัก ความหวังดี อยากให้
มนุษย์อยู่อย่างมีความสุข เพราะเขียนรู้ว่าทุกคนต่างเป็นคนในครอบครัว
ของเขียนนั่นเอง ~☺



HAPPY 8

แผนงานสุขภาพขององค์กรภาคเอกชน เป็นแผนงานฯ ซึ่งมีเป้าหมายสำคัญในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงาน ซึ่งเครื่องมือหนึ่งในการสร้างความสุขในชีวิตของคนทำงานคือ Happy 8 ประกอบด้วย

- Happy Body (สุขภาพดี) - มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ
- Happy Heart (น้ำใจงาม) - มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน
- Happy Soul (ทางสงบ) - มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
- Happy Relax (ผ่อนคลาย) - รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต
- Happy Brain (หาความรู้) - การศึกษาหาความรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลา จากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพ และความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน
- Happy Money (ปลอดภัย) - มีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้
- Happy Family (ครอบครัวดี) - มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง
- Happy Society (สังคมดี) - มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงาน และพ่อกาพย์ มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี



- ๒ ความสุข
- ร่างกายแข็งแรง
 - มีหัวใจ
 - รู้จักผ่อนคลาย
 - พัฒนาสมอง
 - คุณธรรมประจำใจ
 - เศรษฐกิจมั่นคง

คนในองค์กรมีความสุขมาจากสมดุลแปดความสุข องค์กรใช้รูปแบบหลากหลาย ในการจัดกิจกรรมกำหนดกลยุทธ์ ยุทธศาสตร์ในการนำคน / องค์กรสู่ความสุข ถ้าองค์กรปรารถนาผลผลิตที่ดีก็ย่อมต้องมาจากคนที่มีความพร้อมที่จะทำงาน และมีความพร้อมที่จะทุ่มเทกายใจให้งาน ไม่ใช่แค่ใช้สินจ้างในการกำหนดการทำงาน วันนี้ผลลัพธ์หลายขององค์กรก็ย่อมรู้แก่ใจดีว่า การใช้สินจ้างในการทำงานนั้นผลดีระยะสั้น ผลร้ายระยะยาว เมื่อใช้สินจ้างเป็นตัวกำหนดการทำงาน ที่เริ่มกระทบค่าตอบแทนที่ดี เมื่อเงินไม่สามารถสนองตอบความต้องการให้พนักงานได้ ความสนใจอยากทุ่มเทในงานก็หมดไป นี่เป็นกับดักของความโลภของมนุษย์

คนในองค์กร
เป็นคนสำคัญ



แนวคิด / กิจกรรม
Happy 8



Happy
Workplace
(องค์กรแห่งความสุข)

วัฒนธรรมองค์กร

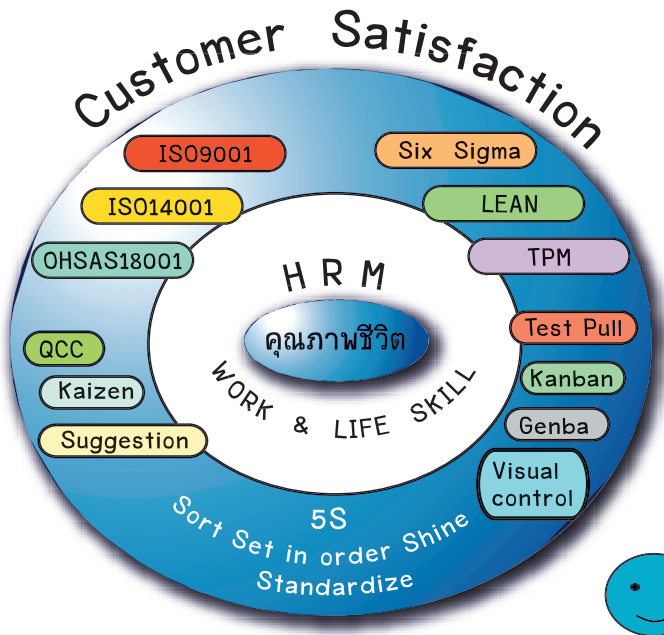
สิ่งที่เขียน ทั้ง 8 ได้บอกเล่า...เป็นเพียงการจุดประกายให้ชาวองค์กร เกิดแนวคิด และแรงบันดาลใจให้เชื่อมั่นในวิธีการทำงานสร้างคน สร้างองค์กร เพื่อให้เกิด วัฒนธรรมองค์กรแห่งความสุขอย่างแท้จริง

สำหรับนักทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource)

ณ วันนี้ HR ต้องเริ่มที่จะแสดงบทบาทของตนเองภายในองค์กรในฐานะ Human Relationship / Happy Relationship ขององค์กร เพื่อนำไปสู่ขบวนการ HR For HAPPY WORKPLACE อย่างยั่งยืน

วันนี้ HR มีหน้าที่แค่สร้าง Work Skill ให้คนในองค์กรเพียงพอแล้วหรือ ท่านมองข้าม Life Skill หรือไม่ ในเมื่อคนในองค์กร คือ คนมีชีวิต มีสุข มีทุกข์ ถ้าองค์กรสนใจแต่อยากให้คนเก่งในงาน แต่ล้มเหลวในการใช้ชีวิตการดำเนินชีวิต คนเก่งจะช่วยองค์กรให้ยิ่งใหญ่ได้จริงหรือ

คนเรามีสองด้านเสมอ ต้องบริหารให้ได้ทั้งสองด้าน คือ งานกับชีวิตสมดุลกัน ให้เป็นการทำงานที่เกื้อกูลการใช้ชีวิต หรือการใช้ชีวิตที่ดี นำไปสู่การทำงานที่ดีมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันนี้หลายองค์กรเชื่อในคนมากกว่าระบบ โดยเฉพาะองค์กรที่ต้องใช้ ความคิด สร้างสรรค์สูงๆ ล้วนให้งานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ให้มีความสุขกับการทำงานมากๆ เพื่อได้งานดีๆ พยายามสร้างวัฒนธรรมการทำงานอย่างมีความสุขให้เกิดเป็นองค์กรความสุข เมื่อใดที่ Work Skill / Life Skill สมดุลเกื้อกูลกัน คนในองค์กรย่อมมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นแก่นในการดำเนินงานขององค์กรคุณภาพ เพราะทุกองค์กรทำสองอย่างคือ สินค้าที่ดี หรือบริการที่ดี เพื่อความพึงพอใจของลูกค้าผู้ใช้บริการ



ชุมชน

บันทึก

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Happy



Happy



แผนงานสุขภาพ:องค์กรภาคเอกชน
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
979 ชั้น 15 อาคารเอส เอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400
โทรศัพท์ 0 2298 0222 ต่อ 208-209 โทรสาร 0 2298 0222 ต่อ 207
Website: happygoal.org