



## ว.วชิรเมธี ทำงานอย่างไรให้มีความสุข (ไทยรัฐ)

สุดท้ายที่จะมาเทศน์ผ่านไทยรัฐออนไลน์ คือ ท่าน ว.วชิรเมธี พระอาจารย์ที่เชี่ยวชาญการเทศน์ในทุกหัวข้อ จนได้ฉายาว่าพระผู้รอบรู้ เพราะแทบไม่มีเรื่องอะไรเลยที่ท่าน ว.ตอบให้กับสังคมไม่ได้ ที่สำคัญทุก ๆ คำตอบของท่านตอบด้วยธรรมะที่คติธรรมโดยไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด....!!!

### ☀️ ศิลปะการทำงานให้มีความสุข

หัวข้อทำงานอย่างไรให้มีความสุขเป็นหัวข้อของอาตมา ซึ่งสามารถแบ่งได้ดังนี้

☀️ ๑. ทำงานที่ใจรัก เพราะถ้าเราทำงานที่ใจรักทุก ๆ วันจะเป็นวันแห่งความสุข เราไม่ต้องรอว่าความสุขจะมาถึงเราวันเสาร์-อาทิตย์แต่ทุกวันที่เราทำงานจะเป็นวันแห่งความสุขของเราเพราะว่าเราทำด้วยความรัก

☀️ ๒. ทำงานทุกชิ้นให้เต็มที่ให้ได้ เพราะเมื่อเราสร้างงาน งานจะย้อนกลับมาสร้างคน งานคือเวทีแสดงออกซึ่งศักยภาพในการทำงานของเราทุกครั้งที่เราทำงานให้เต็มที่และทำอย่างดีที่สุด คนก็จะเห็นคุณค่าของเรามากน้อยเพียงไร ดังนั้นเมื่อเราตั้งใจสร้างงาน งาน ๑ ชิ้นก็จะย้อนกลับมาสร้างคน

☀️ ๓. ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต โปร่งใสเพราะเมื่อเราทำงานด้วยความสุจริตก็ไม่ต้องมานั่งระแวงภัยที่จะตามมาในอนาคตซึ่งเกิดจากการตามจับผิด โดยหน่วยงานของทางการต่างๆ ถ้าเราทำวันนี้ให้ถูกต้องก็ไม่ต้องนั่งกังวลว่าวันวานมันจะผิด

☀️ ๔. เป็นนักประสานสิบทิศ อย่ามัวแต่ทำงานจนหลงลืมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ไม่มีใครเก่งอยู่คนเดียว แต่ที่จริงเราจะต้องอาศัยผู้ร่วมงานจากทุกฝ่ายอยู่เสมอ ดังนั้นอย่ามัวแต่ทำงานแต่จงทำคนด้วย เพื่อก่อให้เกิดสภาวะงานก็สำเร็จ ชีวิตก็รื่นรมย์ คนก็สำราญ งานก็สำเร็จ ใครทำงานได้อย่างนี้คน ๆ นั้นจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน จนกล่าวได้ว่า งานก็สำเร็จ ชีวิตก็รื่นรมย์


### ☀️ ถ้าไม่ได้ทำงานที่เรารักจะมีความสุขหรือเปล่า


ตอบได้อย่างนี้ ถ้าไม่ได้ทำงานที่เรารัก วิธีคิดที่ดีคือการมองเชิงบวก เวลาเจองานหนักก็ให้บอกตัวเองว่านี่คือการฝึก

ตัวเอง เวลาเจอปัญหาซับซ้อนก็บอกตัวเองว่ายิ่งปัญหาซับซ้อนเราก้ยิ่งได้เรียนรู้มากขึ้น เวลาเจอเจ้านายที่ละเมียดละไม เหลือเกินก็ให้บอกตัวเองว่า นายที่รอบคอบแบบนี้จะฝึกเราให้สมบูรณ์แบบ ฉะนั้นถ้าเรามองเชิงบวกให้เป็นถึงแม้เราจะไม่ได้ทำงานที่เรารักแต่เราก็จะมีความสุขเสมอ ในเมื่อไม่มีสิ่งที่เราชอบ เราก็ควรชอบสิ่งที่เรามี เพราะในโลกนี้ไม่มีใครได้อะไรอย่างใจหวัง และจะไม่มีใครพลาดหวังทุกอย่างไป ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราจะทำมีแต่ดีแ่งงามอยู่เสมอขอให้เรามองให้เห็น ถ้ามองเห็นเราก้จะเป็นสุขกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า

## วิธีการมองเห็นอย่างไรถึงจะมองเห็นกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า

คุณสมบัติที่จะเปลี่ยนทุกซีให้เป็นสุขนั้น มี ๒ อย่าง

 ๑. สังเกต สังเกตหาแง่ดีแ่งงามของสิ่งต่าง ๆ ที่เราทำอยู่ให้เจอ เช่น งานของพระอาจารย์เป็นงานที่ต้องเดินทางบ่อยมากไปเทศน์ไปสอนตลอด หลายคนก็บอกว่าเหนื่อยมาก ๆ ถ้ามาถามพระอาจารย์จะบอกว่ามันเหนื่อยก็จริงแต่มีความสุขมากเพราะได้เดินทางไปทั่วโลก ได้เจอผู้คน ได้พบภูมิประเทศใหม่ ๆ ได้สานสัมพันธ์ใหม่ ๆ ตลอดเวลา ฉะนั้นในความเหนื่อยเราก้ได้เดินทางท่องเที่ยวทั่วโลก นี่ค้อแง่ดีแ่งงาม แต่ส่วนใหญ่คนมักจะมีมุมมองอยู่จุดเดียวมองแค่ว่าเรากำลังเหนื่อยหนักจริง ๆ เหนื่อยก็แค่ส่วนหนึ่ง แต่ส่วนที่ดีเมื่อพิจารณาจริง ๆ แล้วมันมีมากกว่า ให้เราสังเกตอย่างนี้ รู้จักสังเกต รู้จักพินิจ พิจารณา เราจะเห็นความแตกต่างเสมอ

 ๒. สังเกตแล้วต้องสั่งกาให้ตั้งคำถาม ว่าเราจะสร้างสรรค์งานที่เราทำอยู่ให้ดีขึ้นได้อย่างไร ถ้าเราถามว่า ทำไม ทำไม ทำไม ... ก้จะเกิดนวัตกรรมใหม่ ๆ ขึ้นมาทุกครั้งไป กาลิเลโอก็ดี นิวตันก็ดี ประสบความสำเร็จในชีวิตเพราะว่า เขาชอบตั้งคำถามว่าทำไม นั่นแหละเคล็ดลับในการทำงาน

## ทำงานที่ชอบแต่เงินเดือนน้อยมองอย่างไรให้เป็นสุข


ถ้าเงินเดือนน้อยก็ต้องการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นของเราทั้งไป แทนที่จะไปเรียกร้องเงินเดือนให้สูงขึ้นกว่าจะได้ก็ข้ามมาก ก้ใช้วิธีปรับวิธีในการบริโภคของเราลง ที่จะบริโภคตามความอยาก ซึ่งเดิมอย่างไรก็ไม่เต็มมาบริโภคตามความจำเป็น ดีกว่ามุ่งประโยชน์ใช้สอยอย่างมุ่งประโยชน์ใช้สอย ถ้าเราจับจ่ายใช้สอยในการถือหลักประโยชน์ใช้สอยมีเท่าไรก็ไม่พอ แต่ถ้าเราถือหลักจับจ่ายใช้สอย ค้อจำเป็นแค่ไหนก็จับจ่ายใช้สอยแค่นั้น พอกินพอใช้ ถึงแม้ไม่รวยแต่ก็ไม่ถึงขั้นตกต่ำอย่าแ่ย แทนที่เราจะเรียกร้องเงินเยอะ ๆ ทำไมเราไม่ลดหรือเปลี่ยนวิธีในการบริโภคของเราแทน บริโภคต่างค้นหาทำให้เรามีเงินเท่าไรก็ไม่พอใช้ แต่บริโภคตามปัญญาถึงเงินไม่มากมายอะไรแต่เราก้มีความสุขตามสมควร...

## วิธีการแก้ปัญหาในที่ทำงาน ทั้งโดนนิทา โดนแกลง

ให้ถือชะวามารไม่มีบารมีไม่เกิด เวลาที่เราทำงานต้องมีอยู่แล้วคนแกลงคนไม่พอใจคนอิจฉาดาร้อนให้เรถือหลักว่า

 ๑. มารไม่มีบารมีไม่เกิด

 ๒. สิ่งใดเกิดขึ้นแล้วสิ่งนั้นกำไรเสมอ

 ๓. อยู่ใต้ฟ้าอย่ากลัวฝน เกิดเป็นคนอย่ากลัวคำนิทา

☀️ ๔. ถูกชมก็เข้าทำถูกคำก็ไม่เลว เหล่านี้เป็นคติที่พระอาจารย์ใช้ทำงานอยู่เสมอ จึงสามารถรับมือได้ทุกกระบวนท่า

### ☀️ กว่าจะผ่านปัญหาไปได้ต้องฝึกฝนตัวเองอย่างไร

จะต้องทำตัวให้หนักแน่นดั่งแผ่นภูผา ลมมาพัดก็ไม่ปลิวไปตามลม ฝนสาดก็ไม่เปียกสลาย แดดส่องก็ไม่ละลายไปกับแสงแดด ฉะนั้นทำตัวให้หนักแน่นดั่งแผ่นภูผาเราก็จะอยู่ในทุกสภาวะของชีวิต

### ☀️ กรณีสำหรับคนที่ตกงานมีวิธีคิดอย่างไรไม่ให้เครียด

☀️ ๑. ต้องหางานทำ

☀️ ๒. หาแล้วไม่ได้ต้องสร้างงานขึ้นมา ตกงานได้แต่อย่างให้ใจตก เพราะถ้าใจตกชีวิตจะตกต่ำทันที ดังนั้นไม่ต้องเสียใจ คนที่รวยที่สุดในโลกตอนนี้ สตีฟ จอบส์ ก็เคยตกงาน แต่ว่าเขาตกงานแล้วไม่ตกใจจึงลุกขึ้นมาสร้างบริษัทใหม่ในที่สุดก็ประสบความสำเร็จได้ ฉะนั้นเราตกงานได้แต่ไม่ได้หมายความว่าความรู้ความสามารถของเราตกไปด้วย มันยังอยู่กับตัวเรา ก็เอาความรู้ความสามารถที่อยู่ในเนื้อในตัวเราลุกขึ้นมาสร้างงานใหม่ ทำอย่างนี้แล้วเราจะประสบความสำเร็จได้ โอกาสยังคงมีเสมอ สำหรับผู้ที่ไม่ปิดกั้นตัวเอง ต้องหาความรู้เพิ่มเติมให้ถือหลักพึ่งตนเองอย่ารอพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในบรรยากาศที่บ้านเมืองอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติการพึ่งตนเองสำคัญที่สุดเลย

### ☀️ ถ้ายังไม่ได้งานแล้วหันไปพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผิดหรือเปล่า

เอาวันเวลาที่ไปบนบานศาลกล่าวสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น มา พินิจ พิจารณาหาช่องทางทำกิน สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยเราได้ในทางจิตวิทยาคือทำให้เราเคลิ้มๆแต่ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาที่แท้จริง พูดอีกอย่าง "หนึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นยาทา การใช้ปัญญาเป็นยากิน" การรักษาโลกต้องใช้ยากิน การใช้ยาทาเป็นการรักษาแต่ภายนอก สิ่งศักดิ์สิทธิ์ถ้าศักดิ์สิทธิ์จริงประเทศไทยจะมีคนจนใหม่ ไม่มี... ประเทศที่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากที่สุดในโลกคืออินเดีย ปรากฏว่ามีประชากรกว่าร้อยล้านคนตกงาน นี่คือบทเรียนของการรอพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฉะนั้นให้หันมาพึ่ง ลำแข้ง ลำขา สติปัญญาของตัวเองจึงจะดีที่สุด

### ☀️ น้อยใจทำงานมานานแล้วไม่มีโบนัส มีวิธีคิดอย่างไร...?

ถ้าโบนัสไม่มาเอาเท่าที่มีก่อนก็ได้ มีคนอื่นมากกว่าตกงานแต่เรายังมีงานทำ มองเป็นก็เห็นธรรม แต่ถ้ามองไม่เป็นก็จะมาน้อยใจ เวลาที่เรารู้สึกแย่มองคนที่แย่กว่าเรา แล้วเราจะรู้สึกที่เรายังได้เปรียบอยู่

### ☀️ ถ้าเป็นพวกที่บ้างานหนักจะอย่างไร

ต้องแสวงหาทางสายกลาง พวกที่เป็นโรค Workaholic ทั้งหลาย จะต้องแสวงหาทางสายกลางในการทำงาน การทำงานต้องประสานกับคุณภาพของชีวิตคือผลสัมฤทธิ์ของมือทำงานระดับอาชีพ การทำงานประสานกับคุณภาพของชีวิตคือผลสัมฤทธิ์ของคนทำงานมืออาชีพ ฉะนั้นอย่างเป็นคนบ้างานจนหลงลืมคุณภาพของชีวิต จะต้องรักษาสมดุลของงานสมดุลชีวิตให้ลงตัวพอเหมาะพอดี

### ☀️ เราจะคำนวณสัดส่วนสมดุลในการทำงานคืออะไร

ใช้ทางสายกลางในการทำงานและการดำรงชีวิต ๕๐-๕๐ คืองานกับชีวิตจะต้องสมดุลกันในลักษณะ ๕๐-๕๐ บ้างงานมากเกินไปสิ่งที่ได้กลับมาก็คือความเครียดและสุขภาพไม่ดี บ้างใช้ชีวิตมากเกินไปสิ่งที่ได้กลับมาก็คือจะอดตายเอา ไม่มีเงินกิน ไม่มีเงินใช้ ฉะนั้นต้องให้ทั้งสองส่วนมาสมดุลกัน ๕๐-๕๐ นี้คือทางสายกลางสำหรับคนทำงาน

### ประสพการณ์ของพระอาจารย์มีคนบ้างงานจนถึงขั้นเสียชีวิตบ้างหรือเปล่า

มีลูกศิษย์ที่ทำงานหนัก เงินเดือนแค่ ๕๐,๐๐๐ แต่ทำงานเหมือนตัวเองได้เงินเดือน ๓ แสน ผลคือเป็นโรคมะเร็งและรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลหมอบอกว่าไม่พบสาเหตุจากพันธุกรรม พบอยู่สาเหตุเดียวคือแบกความเครียดนานเกินไปเงินที่หามาทั้งชีวิตต้องนำมารักษาโรคมะเร็งทั้งหมด ฉะนั้นสาเหตุหลักของมะเร็งในตอนนี้เป็นความเครียดนี่คือตัวอย่างของโรค Workaholic โรคบ้างาน ทำงานมากเกินไปสุดท้ายต้องไปใช้เงินในโรงพยาบาล ไม่ได้ใช้เงินอย่างมีความสุข

### อยากให้พระอาจารย์แนะนำวิธีผ่อนคลายในการทำงานของพวกมนุษย์เงินเดือน

ถ้าเราทำงานแล้วคุณภาพชีวิตไม่ดีแสดงว่าเรากำลังเดินผิดทางมันกำลังสุดโต่ง ฉะนั้นเวลาทำงาน อย่ามัวแต่ทำงานให้สังเกตคุณภาพชีวิตของตัวเองด้วย 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 อย่ามีความสุขจนลืมนิสัยธรรม

### ถ้ามีคนถามพระอาจารย์ว่า งานจำเป็นต่อชีวิตหรือไม่...?

งานจำเป็นต่อชีวิตเพราะทุกคนต้องกินต้องใช้แต่ต้องไม่ลืมว่าถ้าไม่มีชีวิตมีงานก็ศูนย์เปล่า

### ความหมายของ"งาน"ในแบบของพระอาจารย์คืออะไร...?





งานของเราคือการทำให้เรามีความสุข ทุกวันอาตมามีความสุขมากเพราะเป็นงานที่ไม่ได้ทำร้ายใครเลย อาตมาไปเทศน์ไปสอนไปบรรยายก็เหมือนเป็นการเอาความสุขไปโปรยให้กับคนทั่วทั้งสากลโลก ฉะนั้นทุก ๆ วันที่เดินทางออกจากวัดอาตมามีความสุขมาก ทำงานเหมือนแสงเดือนแสงตะวันที่ขลิบผืนโลก ทำไปไม่หวังผลประโยชน์ หวังแค่ประโยชน์สุขที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ อาตมามีความสุขที่เห็นคนอื่นมีความสุข เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำให้คนอื่นมีความสุข เรียกว่าให้สุขแก่ท่านสุขนั้นถึงตัว ฉะนั้นชีวิตการทำงานของอาตมาก็ถือว่ามีความสุข เพราะได้ทำงานที่ตัวเองรัก และปรัชญาในการทำงานของอาตมาก็คือ งานของเราคือการทำให้เรามีความสุข

### แล้วงานที่ดีที่สุดคืออะไร...?

งานที่จะทำให้เราอยู่ได้ในทางเศรษฐกิจและมีชีวิตที่มีความร่มเย็นในจิตใจ คืองานในอุดมคติที่มนุษย์ทุกคนพึงสร้างสรรค์พัฒนาขึ้นมาให้ได้ ย้ำอีกครั้งหนึ่งคือ สามารถอยู่ได้ในทางเศรษฐกิจ มีชีวิตที่ร่มเย็นในจิตใจ เรียกว่าในทางกายภาพก็อยู่ได้ในทางใจก็เป็นสุข

## สูดหายใจให้พรในวันปีใหม่เกี่ยวกับการทำงาน

ในโอกาสปีใหม่นี้ขอมอบพร ๔ ประการให้กับคนไทย พลังทั้ง ๔ เพื่อความสุขของชีวิตคนไทย

-  ๑. พลังปัญญาขอให้คนไทยลดความรู้สึกลงกลับมาใช้เหตุผลให้มากขึ้น
-  ๒. พลังความเพียรขอให้คนไทยพึ่งตนเองลดการพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์
-  ๓. พลังความสุจริตขอให้คนไทยร่วมกันต่อต้านคอร์รัปชันทุกรูปแบบแล้วหันมาเชื่อมั่นในความสุจริตโปร่งใส
-  ๔. พลังความสามัคคี ขอให้คนไทยเลิกเห็นแก่ตัวจนไม่เห็นหัวคนอื่น มาถือหลักธรรมใหม่ ๆ ว่า ส่วนไหน ๆ ก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่าส่วนรวม ลด ละ เลิก การแบ่งแยก ไทยเหลือง ไทยแดง ไทยน้ำเงิน ให้เหลือเป็นไทยแลนด์ที่เป็นหนึ่งเดียว เท่านั้นชีวิตก็จะมีความสุข คนไทยทั้งประเทศก็จะมีความสุข เพื่อความสุขของคนไทยให้เป็นพรปีใหม่ของเราชาวไทยทุก ๆ คน...