

U-Challenge

เวทีท้าทายชาวมหา'ลัย

ปีที่ 5 ฉบับที่ 58
สิงหาคม 2554

ดร.เอ้ นนทวัชร
คนบดตีหนุ่ม
จาก ม.ปทุมธานี

จ๊กก้า...
แห่งมหิดล

เรื่องเล่าจาก...
หมอฝัน

แป้ อารักษ์ อมรศุกศิริ
แก้ว จริญญา ศิริมงคลสกุล
บางกอก กังฟู

รู้ทันกฎหมาย
ชนะภัยไซเบอร์

อันตราย
ที่แฝงมา
กับอาหาร

ประสบการณ์
ต่างแดน...
1 ปี
ในรัสเซีย

นอน บูโ
ชมรัตนโกสินทร์



49.-



ทำงานอย่างไรให้มีความสุข

เมื่อไม่นานมานี้สถาบันเทคโนโลยีแห่งอยุธยาจัดให้มีพิธีไหว้ครูในวันนั้น ดร.พีรศักดิ์ วรสุนทรโรสถ นายกสภามหาวิทยาลัยได้เป็นประธานและพูดคุยกับนักศึกษาเพื่อกระตุ้นเตือนสตินักศึกษาให้มีความตั้งใจในการเรียนและการทำงานต่อไปในอนาคตซึ่งมีประโยชน์สำหรับนักศึกษาทั่วไป จึงมาขยายความต่อให้ท่านผู้อ่านได้นำไปใช้เป็นคติในการทำงาน

คนเรานั้นมีใจเป็นใหญ่ สุขหรือทุกข์อย่างไรอยู่ที่ใจตนเองเพราะใจเป็นประธาน ทุกอย่างจึงอยู่ที่ใจ ท่านพุทธทาส ปราชญ์แห่งสวนโมกข์สอนไว้ว่า “ความสุขที่แท้จริงเป็นสิ่งที่จะต้องได้มาเปล่าๆ โดยไม่ต้องเสียด่างค์”

พระพุทธองค์เคยตรัสว่า ถอนความรู้สึกว่าตัวตนได้เสียแล้วก็ได้นิพพานมาเปล่าๆ ไม่ต้องเสียมูลค่าอะไร ส่วนความสุขเทียมหรือความเพลิดเพลินที่หลอกลวงนั้นใช้เงินซื้อมาทำอะไรไม่รู้จักพอ ตามปกติเราทุกคนจะใช้ชีวิตอยู่ในที่ทำงานมากกว่าอยู่ที่บ้านกับครอบครัว ถ้าไม่ทำที่ทำงานให้น่าอยู่แล้ว ชีวิตเฉลี่ย 40 ปี ทีเซลล์และมีเซลล์ก็ช่วยฟื้นฟูสุขภาพไม่ไหว จิตก็ตก เปปไตน์ฝ้ายลบจะเข้าควบคุมอารมณ์ เริ่มเป็นอันตรายคุกคามจากโรคที่ไม่มีเชื้อโรค อันได้แก่ โรคมะเร็ง หัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เกาส์ เครียด ซึมเศร้า พิษสุราเรื้อรัง

เมื่อทำงานแล้วไม่มีความสุขก็มีทางเลือก 2 ทาง คือ

1. ปรับตัวเองให้เกิดความรู้สึกรักงาน รักที่ทำงาน
2. เปลี่ยนที่ทำงานใหม่เอาแบบเรียดหูในฝัน ไม่ต้องตอกบัตรลงเวลา เครื่องแบบสมาร์ต มีรถประจำตำแหน่ง

แต่ก่อนตัดสินใจต้องวิเคราะห์ตัวเองก่อนว่าท่านเป็นคนประเภทไหน ?

คนโง่ ทำงานเพื่อเงิน จึงได้เงินมาอย่างยากเย็นและไม่ได้คุณค่าอื่นๆ ของงาน

คนฉลาด ทำงานเพื่องาน จึงได้ผลงานที่ยิ่งใหญ่และได้เงินมาโดยง่าย

คนเจ้าปัญญา ทำงานเพื่อหยิบยื่นคุณค่าแก่สังคม เขาจึงได้งานที่น่าชื่นชม มีเงิน ชื่อเสียงและมีมิตรมาคอยตามมาเสมอ

หลวงพ่ोजรัล พูดเรื่องเงินว่า เงินไม่สำคัญเสมอไป เพราะ

“เงินซื้อเตียงนอนได้ แต่ซื้อการหลับเป็นสุขไม่ได้

เงินซื้อกระดาษปากกาได้ แต่ซื้อความเป็นกวีไม่ได้...

เงินซื้อความประจบสอพลอได้ แต่ซื้อความจริงใจไม่ได้...”

ท่านสรุปทิ้งท้ายว่าเงินจะสำคัญเมื่อจำเป็นต้องใช้เท่านั้น

บางคนมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย แต่ก็ยังหาความสุขไม่ได้ ดร.พีรศักดิ์ วรสุนทรโรสถ แสดงความเห็นไว้ว่า “เงินจะมีความสำคัญมากเมื่อยังไม่สามารถสนองความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นเบื้องต้นของปัจจัยสี่ในการดำรงคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ซึ่งความต้องการพื้นฐานของชีวิตเรามีได้มากมายแต่อย่างใด หลังจากถึงจุดนี้แล้วเงินก็ไม่ค่อยมีความหมาย จงใช้เงินให้เป็น ใช้เงินเป็นทาสของเรา แต่อย่าเป็นทาสของเงิน ถ้ารู้จักคำว่าพอ ดำรงชีวิตอย่างพอเพียงเสียแล้ว เงินจะไม่มี ความหมายอีกต่อไป”

จะทำงานให้มีความสุข ท่านจะต้องเลือกทำในสิ่งที่สนใจและสนใจในสิ่งที่ทำ



ถ้าพูดถึงคนที่อยู่ในวัยทำงานมี 4 ประเภท

โง่และขี้เกียจ **ฉลาดและขี้เกียจ**
โง่และขยัน **ฉลาดและขยัน**

ทราบไหมว่าใคร คือ คนที่มีปัญหา?

คนที่ทำให้งานมีปัญหามากที่สุด คือ **คนโง่แล้วขยัน**

คนที่ทำงานแล้วมีเจ้านายคอยแต่จ้องจับผิด "ทำงานเร็วก็หาว่าล่าช้า ช้าก็หาว่าอืดอาด โง่ก็ถูกตวาด ฉลาดก็ถูกระแวง ทำก่อนก็ถามว่าใครสั่ง ทำทีหลังก็หาว่าไม่รู้จักรักคิด" คงเป็นงานที่คุณทำด้วยความรู้สึกห่อเหี่ยวและเดี๋ยวตาย บางทีก็รู้สึกหมดเรี่ยวหมดแรง คิดว่าคนในออฟฟิศกำลังบีบให้คุณเป็นบ้า คนที่มีเจ้านายที่ไร้คุณธรรม ไร้วินัย และไม่มีมนุษยธรรม คุณจะทำอะไร เขาจึงว่าจะทำงานราชการต้องรู้จักเดียดจัญฉนวนวิชา

จงเป็นอย่าง : อูฐ - อดทน ปลา - รู้จักตามน้ำ หมา - รู้จักเลีย ควาย - หัดโง่ให้เป็น

แต่ต้องระวังการกระทำต่อไปนี้ : เกรงใจ - เสียงาน สงสาร - ฉิบหาย เชื่อง่าย - เป็นทูลกระหม่อม (ร.5)

พยายามมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน แดมอารมณ์คัน การทำงานนั้น ควรตระหนักถึงความสำคัญของเวลา

**"ทรัพย์สินที่เสียไปแล้ว อาจหาได้ใหม่ด้วยความเพียร
 ความรู้ที่เสื่อมไปแล้ว อาจบำรุงได้อีกด้วยการเล่าเรียน"**

ความสำคัญอันตรธานไปแล้วอาจทำให้เกิดได้อีกด้วยรู้ประมาณในการบริโภคและกิริยา ส่วนเวลาที่เสียไปแล้ว ล่วงไปเลยเรียกเอาคืนไม่ได้ ... กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

เมื่อรู้ความสำคัญของเวลาแล้ว ในการทำงานต้องรู้วิธีบริหารงานตามความสำคัญและความจำเป็น

ถึงแห่งการเวลาของขงเบ้ง

ก่อนหิน - must do งานสำคัญที่จำเป็นต้องทำ Strategic planning

ก่อนกรวด - shall do แกะไขงานเฉพาะหน้า

เม็ดทราย - day to day work งาน routine

น้ำ - nice to do งานประสาณ

เมื่อจำแนกความสำคัญของงานแล้วก็จะรู้ว่างานอันไหนสำคัญควรรีบทำก่อน แล้วบริหารการทำงานให้ดีเพื่อจะไม่มีปัญหาในเงื่อนเวลาอีกต่อไป นอกจากนั้นในการทำงานยังต้องรู้จัก

กฎของบิลเกตส์

1. ในโลกนี้ไม่มีความยุติธรรม จงค้นเคยกับมัน
2. โลกไม่สนว่าคุณจะจบอะไรมา เขาหวังให้คุณทำงานให้ประสบผลเท่านั้น
3. ถ้าไม่อยู่ในตระกูลที่ร่ำรวย ไม่มีทาง มีรถ มีโทรศัพท์ หรือเป็นใหญ่ได้ ต้องมีพ่อแม่ที่ร่ำรวย คนที่มาจากศูนย์ (0) ยากที่จะขึ้นสูงได้ (ต้องใช้เวลา ต้องขยันรู้ช่องทาง)
4. ถ้าคิดว่าครูของคุณ "หิน" ละก็ ไว้ใจเจ้านายก่อนแล้วจะรู้สึก
5. อย่าดูถูกงานว่าต่ำ อย่าตายายเราเคยทำมาก่อน เป็นโอกาสที่เราได้ทำ
6. ในโรงเรียนมีทั้งคนได้เกรดดีก็มี และคนเกรดไม่ดี แต่ในชีวิตจริงไม่ใช่อย่างนั้น คนที่เกรดไม่ดีอาจยิ่งใหญ่ได้ เกรดไม่สำคัญชีวิตจริงหนักกว่ามาก ต้องฝึกวิทย์ยุทธ์ในโรงเรียนให้ดี
7. อย่าดูถูกคนที่มึน ท่านมีโอกาสพบเจ้านายประเภทนี้

การทำงานเช่นไรเล่าจึงจะเกิดความสุข

"การทำงานนั้น	ต้องทำ	ด้วยสติ
มีสมาธิ	ขั้นดี	มีอุตสาห
มีสติจะ	มีทมะ	มีปัญญา
มีศรัทธา	และกล้าหาญ	รักษานิจจัง"

จงพยายามตั้งสติแล้วเลือกทำในสิ่งที่รัก และรักในสิ่งที่ทำ

ถ้าคนรู้ธรรมะ มีธรรมะจะเห็นว่า การงานคือชีวิต การงานนั้น คือ การทำหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ นั่นคือการปฏิบัติธรรม มันก็เลยสนุกในการทำงาน แม้ต้องทำงานอยู่ออฟฟิศหรือในโรงงาน ในที่ทำงานทั้งหลาย มันก็กลับสนุก คนนี้ไม่ตกนรกเลย ไม่ตกนรกการงานแต่กลับได้สวรรค์แห่งการงาน มีความสุขสนุกสนาน พอใจอยู่ในการกระทำทำงานนี้คือศิลปะแห่งการดำรงชีวิตอยู่ในโลกเกี่ยวกับเรื่องการทำงานแล้วคุณจะไม่ต้องทนทำงานอีกเลยตลอดชีวิต เพราะสุขหรือทุกข์อย่างใดอยู่ที่ใจคุณนั่นเอง



สถาบันเทคโนโลยีแห่งอยุธยา
 INSTITUTE OF TECHNOLOGY AYOTHAAYA