



## รอบรู้เรื่องงาน

โดย : อัปสร เสถียรทิพย์

### Reading Club ครั้งที่ : ฉลาดทำใจ (ทำได้ก็จะได้ดี ดี)

ครั้งที่ 2 ที่ได้เขียนเรื่องราวของชาว Reading Club คุณย์ความรู้ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) ในบรรยากาศสบายๆ ในวันที่ทุกคนนำ “ฉลาดทำใจ” คนละ 1 เรื่อง มาแบ่งปันกัน

ด้วยวิธีการเหมือนเดิม คืออ่านสั้นๆ คนละ 1 เรื่องง่ายๆ หนังสือเล่มนี้ชื่อ “ฉลาดทำใจ” :

#### หนักแค่ไหน ก็ไม่ทุกข์ สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง

งานเขียนของพระไพศาล วิสาโล ด้วยภาพประกอบน่ารักๆ แนวการ์ตูน โดย ภักวีรดา ประสานทอง โปรมหนังสือไว้ว่า “เป็นคู่มือสำหรับการตั้งรับเพื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆที่ไม่คาดฝัน หรือไม่เป็นไป ดังใจหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากเรารู้จักฉลาดทำใจ หนักแค่ไหน ก็ไม่ทุกข์แน่นอน” ในหนังสือ “ฉลาดทำใจ” เล่มที่เรานำมาอ่านร่วมกันอ่าน ร่วมกันแบ่งปัน แบ่งหัวข้องานเขียนเป็น 7 เรื่อง ล้วนเป็นความทุกข์ เป็นปัญหาใกล้ตัว ที่บางครั้งเราอาจแก้ปัญหาไม่ออก เหมือน “ผงเข้าตา”



**บทที่ 1** เสียทรัพย์ เสียหน้า แต่ไม่เสียใจ ประกอบไปด้วย ประเด็นทุกข์และวิธีทำใจ คือ ของหาย ขาดทุน ล้มละลาย ยากจน ไม่มีเงินชอปปิง ภูวิจารณ์ต่อว่า เสียหน้า

**บทที่ 2** ทุกข์กาย แต่ไม่ทุกข์ใจ ความทุกข์หลายอย่างที่ควรทำใจ คือ เจ็บป่วย พิกการ ทูพพลภาพ สูญเสียอวัยวะ อัมพฤกษ์ อัมพาต ไม่สวย ไม่สมส่วน แก่ชรา ป่วยหนักระยะสุดท้าย

**บทที่ 3** งานล้นเหลือ แต่ใจไม่ล้นเล็ก นับเป็นปัญหาที่คนทุกวันนี้มักต้องเผชิญเกี่ยวกับเรื่องงาน เช่น ทำงานไม่มีความสุข งานหนัก งานยาก ทำงานล้นเหลือ เงินเดือนน้อย ตำแหน่งเล็ก เพื่อนร่วมงานเก่งกว่า เพื่อนได้เงินเดือน-โบนัสมากกว่า ตกงาน สอบเข้าไม่ได้ ผลงานถูกปฏิเสธ

**บทที่ 4** สูญเสีย แต่ไม่เสียศูนย์ มีเรื่องราวที่ต้องทำใจเกี่ยวกับ ทะเลาะกับเพื่อนหรือคนรัก ออกหัก หย่าร้าง ถูกเพื่อนเอาเปรียบ กลั่นแกล้ง ใส่ร้าย เพื่อนหมางเมิน พ่อแม่ไม่รัก-ไม่น่ารัก ลูกไม่เป็นดั่งใจ เจ้านายไม่ยุติธรรม คนรักตายจาก

**บทที่ 5** ฉลาดทำใจในยามมีสุข สุขที่ต้องทำใจ ได้แก่ ถูกหยิว ได้โชค ร่ำรวย สุขภาพดี แข็งแรง รูปสวย หุ่นดี ประสบความสำเร็จ ได้รับคำสรรเสริญ รางวัล ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นคนเก่ง มีความสามารถมาก มีความรัก

**บทที่ 6** ฉลาดทำใจในวาระสำคัญ คือการไม่หลงระเห็จในวาระดีๆแห่งชีวิต เช่นวันเกิด วันปีใหม่ วันรับปริญญา แต่งงาน ตั้งครรภ์ คลอดลูก อุปสมบท งานศพ เกษียณอายุ แซยิด

**บทที่ 7** ฉลาดทำใจในยามรับรู้ข่าวสาร เกี่ยวกับ อุบัติเหตุร้ายแรง ฆาตกรรม ภัยพิบัติ สงคราม ชุมชนประท้วง เศรษฐกิจถดถอย การเมืองขัดแย้ง แบ่งเป็นฝักฝ่าย

เข้ากลุ่ม Reading Club ครั้งนี้ ทุกคนมาด้วยใบหน้าผ่องใส เตรียมตัว เตรียมใจมาเล่าเรื่องราวอย่างมีความสุข และข้อความที่ได้อ่านก็ยิ่งทำให้เราได้ผ่อนคลายจากบทที่อ่านนั้นด้วย

เริ่มจากผู้เขียนได้หัวข้อ รูปสวย หุ่นดี ตอนแรกยังคิดว่า

“ไม่เห็นต้องทำใจ...ออกจะดี คนสวยใครๆ ก็ชอบ ใครๆ ก็อยากใกล้ชิด ดูมีความสุขจะตาย”

แต่พออ่านปุ๊บ ได้ข้อคิดจากท่านไพศาล วิสาโล ผู้เขียนปั๊บ... ท่านเขียนให้เรียนรู้โดยสรุปว่า “คนสวย คนหน้าตาดี ถือว่า มีโอกาสกว่าคนอื่น”

### ข้อเตือนใจก็คือ

“อย่ามัวเสียเวลากับการประชันแต่งเพิ่มเติมความสวย จนมองข้ามสิ่งที่มีคุณค่าในตัว คือ การพัฒนา สติปัญญา การเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมให้เจริญงอกงาม เกิดมาสวย หุ่นดีแต่ไม่มีความรับผิดชอบใน การงาน การเรียน ในภารกิจครอบครัวก็ไม่มีประโยชน์”

ดังนั้น “อย่าให้ความสวยเป็นนาย หุ่นเทศิวิตให้แต่การรักษา หรือเพิ่มพูนความสวย เพราะสวยเท่าไรก็ยังไม่พอ เราก็จะหมดความสุข ควรคิดอย่างมีสติว่า ความสวยย่อมโรยราเมื่อเวลาผ่านไป แต่ความดีนั้นคงทนไม่มีวันหมดสิ้น”

เพื่อนๆ ต่างนำเรื่องราวมาเล่าในการทำใจเรื่องต่างๆ จะเปลี่ยนทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจให้เป็นความสุขได้อย่างไร เช่น เพื่อนเราบอกว่าของหาย จะฉลาดทำใจอย่างไร



เริ่มจากผู้เขียนได้หัวข้อ รูปสวย หุ่นดี ตอนแรกยังคิดว่า

“ไม่เห็นต้อง

ทำใจ...ออกจะดี คนสวยใครๆ ก็ชอบ ใครๆ ก็อยากใกล้ชิด ดูมีความสุขจะตาย”

“ถ้ายังหาไม่เจอ ก็ไม่ควรเพิ่มทุกซ์ให้แก่ตนเองด้วยการเผิกังวล ย้ำคิดย้ำครุ่นถึงสิ่งนั้น เพราะถึงจะกังวลเพียงใดก็ไม่ช่วยให้เราเจอของ และของนั้นก็เชื่อว่าจะกลับคืนมาได้ ควรปล่อยวาง เพราะเราได้เสียของไปแล้ว ทุกอย่างเป็นสิ่งไม่เที่ยง ถ้ายังเสียใจ ก็จะทำให้การซ้ำเติมตัวเอง”

ทำงานไม่มีความสุข ทำใจอย่างไร เพื่อนเราบอกว่า

“ให้หาสาเหตุว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น งานยาก นายขึ้นเจ้านายไม่ยุติธรรม เพื่อนร่วมงานไม่ดี เงินเดือนไม่พอใช้ทำงานไกลบ้าน หรือปัญหาสารพัดที่ทำให้เราไม่มีความสุขในการทำงาน ลองกลับมามองอีกด้านว่า ทำงานอะไร

ไม่สำคัญเท่ากับทำงานอย่างไร คือควรทำงานด้วยใจรัก ทำด้วยใจที่มีสมาธิ มีสติ หากเราอาจเลือกงานไม่ได้ ไม่สามารถเปลี่ยนงานได้ เราควรเลือกที่จะสนุกหรือเป็นสุขกับงานที่ทำ ถ้าทำงานที่ไม่ถนัด ให้มองหาคุณค่าของงาน เช่น งานนี้มีประโยชน์ต่อใครต่อสังคม ประเทศชาติอย่างไร เพื่อให้เราเป็นส่วนหนึ่งของงานที่มีคุณค่านั้น”

คนทำงานควรคิดเสมอว่า “ถ้าเราเลิกงานไม่ได้ เราก็ควรทำใจให้สนุกกับงานนั้น”

นับว่าได้ข้อคิดที่เรายอมรับกับงานทุกอย่างที่ทำ เพื่อนๆ หลายคนที่ได้ฟังก็ยังมีหวังแห่งความสุขในการทำงาน อีกหลายเรื่องราวของการแลกเปลี่ยน การแบ่งปันข้อคิดดีๆ จากหนังสือ “ฉลาดทำใจ” ทำให้รู้ว่า การมีชีวิต บนโลกใบนี้ ต้องเจอกับหลายสิ่งหลายอย่างที่เข้ามา อาจเป็นทั้งปัญหา อาจเป็นความสุข ความทุกข์

เพียงแต่ใจของเราต้อง “ทำใจ” ให้ได้

เหตุการณ์อุกภัยที่เพิ่งเกิดขึ้น ทำให้ผู้เขียนกลับไปอ่านหนังสือเล่มนี้อีกครั้ง เพราะข่าวคราวของผู้อพยพของเพื่อนบ้าน คนในสังคม ในกรุงเทพฯ ในต่างจังหวัดจำนวนมาก และแม้แต่ตัวเอง ล้วนแต่เผชิญกับปัญหาน้ำท่วมครั้งใหญ่แบบไม่กันตั้งตัว

ฉลาดทำใจกับอุกภัยก็คือ “การไม่ทุกข์ ไม่กังวล กับอนาคตที่จะเกิดขึ้น ขอให้อยู่กับปัจจุบัน ทำวันนี้ให้ดีที่สุด และก็ต้องหาทางป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นด้วย ต้องร่วมแรงร่วมใจกัน ให้เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี”

และที่สำคัญ “ความเสียหาย เสียใจ เสียของที่เกิดขึ้น เป็นเครื่องเตือนใจในการดำรงชีวิต” ลูกชิ้นสู้ทำใจกับสิ่งที่เป็น ที่เห็นอย่างมีสติ

ดังนั้น เมื่อน้ำท่วม เราก็กลับบ้านเตรียมอุปกรณ์ไปล้างบ้าน จัดบ้านใหม่ รื้อของทิ้ง บริจาคเขาข้างแบ่งปัน ใครๆ ให้กำลังใจคนที่ปัญหาเหมือนๆ กัน เท่านั้นเราก็จะทำใจได้ แลอยู่อย่างมีความสุข

คิดถึง Reading Club ครั้งต่อไปที่ต้องเน้นนานกว่าครึ่งโชม แต่เราจะกลับมาพร้อมกิจกรรม และเรื่องราวดีๆ ด้วยหัวใจเปี่ยมสุข ลูกชิ้นสู้ 🇹🇭

.....  
ขอขอบคุณหนังสือ “ฉลาดทำใจ” :  
หนักแค่ไหน ก็ไม่ทุกข์ สุขเพียงใด ก็ไม่พลั้ง  
งานเขียนของพระไพศาล วิสาโล

