

AGE
GROUP



ความสุข
ใจคนทุกคน

www.mthai.com

THE BALANCE

Volume 4, Issue No. 20, MARCH-APRIL 2018

บก.พักท้าย

ขอสวัสดิภาพ AGE ทุกท่านเนื่องในโอกาสวันปีใหม่ตามประเพณีไทย และวันสงกรานต์ฉบับนี้จึงขอนำเสนอเกี่ยวกับความเป็นมาของวัฒนธรรม ประเพณีวันสงกรานต์ รวมถึงการนำเสนอให้ความรู้ทั่ว ๆ ไป เกี่ยวกับการทำงาน อาทิเช่น การสร้างให้พนักงานที่มีต่อองค์กร การสร้างสุขให้คนทำงาน และสาระความรู้ทั่วไป

สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่านเดินทางท่องเที่ยวหรือพักผ่อนในวันหยุดยาวช่วง สงกรานต์อย่างมีความสุขและปลอดภัยโดยสวัสดิภาพทุกท่าน

Contents

บก. ทักทาย	2
สงกรานต์	4
บุปเปสนันนิวาส	5
นิสัยแบบไทยไทย	7
ฝนตกฤดูร้อน	8
การลดค่าใช้จ่ายในองค์กร	9
วิธีทำบุญโดยไม่ต้องไปวัด	11

ความหมายของสงกรานต์

คำว่า **"สงกรานต์"** มาจากภาษาสันสกฤตว่า ส-กรานต แปลว่า ก้าวขึ้น อย่างขึ้น หรือก้าวขึ้น การย้ายที่ เคลื่อนที่ คือพระอาทิตย์ย่างขึ้น สู่ราศีใหม่ หมายถึงวันขึ้นปีใหม่ ซึ่งตกอยู่ในวันที่ ๑๓, ๑๔, ๑๕ เมษายนทุกปี แต่วันสงกรานต์นั้นคือ วันที่ ๑๓ เมษายน เรียกว่า วันมหาสงกรานต์ วันที่ ๑๔ เป็นวันเนา วันที่ ๑๕ เป็นวันเถลิงศก วันเถลิงศก แปลว่า **"วันขึ้นศก"** เป็นวันเปลี่ยนจุลศักราชใหม่ การที่เปลี่ยนวันขึ้นศกใหม่มาเป็นวันที่ ๓ ถัดจากวันมหาสงกรานต์ก็เพื่อให้หมดปัญหาว่า การย่างขึ้นสู่จุดเดิมสำหรับต้นปีนั้น เรียบร้อยดี ไม่มีปัญหาเพราะอาจมีปัญหาดัดพันเกี่ยวกับชั่วโมง นาที วินาที ยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ที่จะเปลี่ยนศกถ้าเลื่อนวันเถลิงศกหรือวันขึ้นจุลศักราชใหม่มาเป็นวันที่ ๓ หมายความว่า อย่างน้อยดวงอาทิตย์ได้ก้าวเข้าสู่ราศีใหม่ ไม่น้อยกว่า ๑ องศาแล้วอาจจะย่างเข้าองศาที่ ๒ หรือที่ ๓ ก็ได้

ปกติวันสงกรานต์จะมี ๓ วัน คือ เริ่มวันที่ ๑๓ เมษายน ถึงวันที่ ๑๕ เมษายน วันแรกคือวันที่ ๑๓ เป็นวันมหาสงกรานต์ วันที่พระอาทิตย์ต้องขึ้นสู่ราศีเมษ วันที่ ๑๔ เป็นวันเนา (พระอาทิตย์คงอยู่ที่ ๐ องศา) วันที่ ๑๕ เป็นวันเถลิงศกใหม่ และเริ่มจุลศักราชในวันนี้ เมื่อก่อนจริง ๆ มีถึง ๔ วัน คือวันที่ ๑๓-๑๖ เป็นวันเนาเสีย ๒ วัน (วันเนาเป็นวันอยู่เฉยๆ) เป็นวันว่าง พักการทำงานนอกบ้านชั่วคราว

จะเห็นได้ว่า วันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย จนถึง พ.ศ. ๒๔๘๓ ทางราชการจึงได้เปลี่ยนใหม่ โดยกำหนดเอาวันที่ ๑ มกราคม เป็นวันขึ้นปีใหม่ เพื่อให้เข้ากับหลักสากลที่นานาประเทศนิยมปฏิบัติอย่างไรก็ตาม แม้จะมีการเปลี่ยนวันขึ้นปีใหม่ประชาชนก็ยังยึดถือว่า วันสงกรานต์มีความสำคัญ

(สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ 2529, 81-82)



บุพเพสันนิวาส

โดยคุณอังการ Kanlayanatam.com



บุพเพสันนิวาส คือ การได้เคยอยู่ร่วมกันในอดีตชาติ จนส่งผลให้ได้มาเป็นคู่ครองกันในปัจจุบัน ซึ่งส่วนใหญ่จะคิดว่าเคยอยู่ร่วมกันเป็นสามีภรรยาเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วบุพเพสันนิวาสหมายถึงการที่อาจจะได้อยู่ร่วมกันในฐานะอื่นก็ได้ เช่น พี่กับน้อง พ่อกับลูก แม่กับลูก ครูกับศิษย์ เจ้านายกับลูกจ้าง เป็นต้น การที่มีบุพเพสันนิวาสร่วมกันนี้เมื่อเกิดมาร่วมกัน ก็มักจะสร้างบุญสร้างกุศลร่วมกันมา ทำอะไรตามกัน มีความเห็นสอดคล้องกัน ทำให้อยู่ด้วยกันแล้วมีความสุข เฉพาะเรื่องคู่ครองนั้นก็ไม้อาจเหมือนกันในแต่ละคู่ โดยแบ่งออกเป็น

เนื้อคู่ คือ หญิงและชายที่เคยได้ใช้ชีวิตร่วมกัน เป็นสามีภรรยากันมาก่อนในอดีตชาติ

คู่ครอง คือ หญิงและชายที่ใช้ชีวิตร่วมกัน เป็นสามีภรรยากันในชาติปัจจุบัน

คู่กรรม คือ หญิงและชายที่ใช้ชีวิตร่วมกันเป็นสามีภรรยา แต่มักไม่มีความสุข เนื่องจากการมาอยู่ร่วมกันนั้นเกิดจากวิบากของกรรมที่ทำร่วมกันหรือวิบากกรรมที่มีต่อกันมาส่งผล เช่น อาจเคยทำบาปร่วมกัน หรือเคยเป็นศัตรูกันมาก่อน เป็นต้น

คู่บารมี คือ เนื้อคู่ที่ได้ติดตามกันมา ส่งเสริมกันและกันในทางที่ดี ได้ใช้ชีวิตร่วมกันในฐานะสามีภรรยาด้วยกันนับชาติไม่ถ้วน และจะติดตามกันไปจนกว่าจะสามารถหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้ มักใช้คำนี้กับพระโพธิสัตว์ที่บำเพ็ญบารมีกับเนื้อคู่ลำดับ ๑ ที่จะได้เป็นคู่ครองกันในชาติสุดท้าย

เหตุแห่งการได้อยู่ร่วมกัน

ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงเหตุที่หญิงชายได้รักและได้เป็นสามีภรรยากันนั้นมี ๒ ปัจจัย คือ

- การได้อยู่ร่วมกันในกาลก่อน
- การได้เกื้อหนุนกันในชาติปัจจุบัน

เนื่องจากวัฏสงสารยาวไกลจนหาจุดเริ่มต้นและที่สุดไม่ได้ หญิงชายแต่ละคนจึงมีเนื้อคู่มากมายเป็นแสนคน แต่ละชาติที่เกิดมาก็อาจได้พบเจอเนื้อคู่ได้หลาย ๆ คนพร้อมกัน หรืออาจไม่ได้เจอเนื้อคู่เลยสักคนก็เป็นได้ กรณีที่ไม่เจอเนื้อคู่เลยนั้น หญิงชายนั้นก็อาจมีคู่ได้กับบุคคลใกล้ชิดที่ได้เกื้อหนุนกันในปัจจุบัน ซึ่งเมื่อได้เป็นคู่กันในปัจจุบันแล้วหญิงชายนั้นก็จะได้เป็นเนื้อคู่กันต่อไป

ลำดับของเนื้อคู่

เพราะเหตุที่แต่ละคนมีเนื้อคู่จำนวนมากมาย จึงเป็นที่น่าสงสัยว่าแล้วใครกันเล่าที่สมควรจะได้อยู่เป็นคู่ครองกันมากที่สุด และจะมีวิธีการเลือกอย่างไร แม้จะมีเนื้อคู่จำนวนมากมาย แต่จะมีเพียงคนเดียวเท่านั้นที่เมื่ออยู่ร่วมกันแล้วมีความสุขที่สุด เมื่อพบหน้ากันแล้วไม่อาจตัดใจรักให้ขาดจากกันได้ บุคคลนี้คือเนื้อคู่ที่ได้อยู่ร่วมกันมากที่สุดเป็นแสนเป็นล้านชาติ เป็นเนื้อคู่ลำดับที่ ๑ กฎแห่งกรรมจะจัดสรรการมีคู่ไว้ให้เราเรียบร้อย คือ หากเรามีเนื้อคู่เกิดมาพร้อมกัน เราจะเป็นผู้เลือกเนื้อคู่ลำดับต้นเสมอ เมื่อเลือกแล้วคู่ลำดับอื่นเขาจะหลีกทางและไปหาคู่ของเขาต่อไป แต่กฎแห่งกรรมอีกเช่นกัน ที่บางชาติกลับทำให้คู่ลำดับต้น ๆ ได้มาพบกันทีหลังหลังจากที่อีกฝ่ายได้เลือกคู่ครองไปแล้วซึ่งแม้จะได้พบกันทีหลัง แต่เพราะเป็นคู่ลำดับต้น จิตใจของทั้งคู่ก็จะร้อนรนทนไม่ไหว จึงต้องรักกันอีกครั้งซึ่งความรักครั้งนี้ต้องหัก ต้องบังคับฝืนใจกันอย่างเต็มกำลัง กล่าวกันว่าแม้พระภิกษุผู้มั่นคงในศีล เมื่อได้เจอเนื้อคู่ลำดับต้น ๆ ยังทนไม่ได้ ต้องสีกหาลาเพศมาอยู่กับเนื้อคู่ของตนจนได้ เหตุที่เนื้อคู่ลำดับต้นมาเกิดในชาติภพเดียวกัน แต่กลับไม่สมกันนั้น มีเหตุเดียว คือ กรรมพลัดพรากได้มาส่งผลเป็นวิบากแก่ทั้งคู่อย่างร้ายแรง หากกรรมนั้นใกล้จะหมดผลเขาทั้งสองก็อาจได้เป็นคู่ครองกันในชาตินั้น แต่หากกรรมนั้นยังรุนแรงอยู่ทั้งสองก็ต้องทนทุกข์ทรมานชดใช้กรรมนั้นให้หมด แล้วจึงจะได้มีวาสนาอยู่ร่วมกันในชาติต่อ ๆ ไป

บุพเพสันนิวาส...ต่อไป



เหตุที่ท้อท้อผิดหวังในความรัก

นอกจากการผิดหวังจากเนื้อคู่ลำดับต้น ๆ ซึ่งเกิดจากกรรมพลัดพรากแล้ว บางครั้งคนเราก็อาจต้องผิดหวังในความรัก โดยมีเหตุมาจากกรรมทั้งสิ้น คืออยู่กับคู่ครองไม่มีความสุข ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำหรือมีปัญหาให้ทุกข์ใจตลอด เหตุที่เป็นดังนี้ แสดงว่าคู่ครองนั้นไม่ใช่เนื้อคู่ลำดับที่ ๑-๕ เนื่องจากกรรมจากการเป็นคนไม่ดี ไม่มีศีลธรรมส่งผลให้ไม่ได้พบเนื้อคู่ลำดับต้น ๆ หรืออาจเป็นเพราะทั้งสองไม่ใช่เนื้อคู่กัน แต่ทั้งคู่เป็นศัตรูคู่อาฆาต ได้เคยผูกใจเจ็บกันมา ชาตินี้จึงต้องมาแก้แค้นกันเอง และแรงอาฆาตได้ผลักดันให้ทั้งสองมาอยู่ร่วมกัน และแก้แค้นกันเองตามแรงอาฆาตนั้น หรือบางคนรักเขาข้างเดียว ออกหักบ่อยครั้ง โดยที่อีกฝ่ายไม่ได้สนใจด้วยเลย เหตุนี้เกิดขึ้นเนื่องจากอดีตชาติเคยอาฆาตเขาไว้ แต่เขาไม่ได้อาฆาตตอบและไม่ได้ถือโทษด้วย ชาตินี้จึงต้องทนทุกข์ทรมานเพราะเขาอยู่เพียงฝ่ายเดียวอย่างนี้ไม่ได้เป็นเนื้อคู่ เป็นเพียงคู่กรรมเท่านั้น

ทำอย่างไรจึงจะได้อยู่ร่วมกัน

เมื่อความรักหวานชื่น คู่ครองทั้งหลายย่อมต้องอยากเกิดมาเป็นเนื้อคู่กันอีก ซึ่งผลกรรมก็ได้จัดสรรการเกิดมาเป็นคู่ครองกันอีกตามที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่นอกจากการรอให้กรรมเป็นตัวจัดสรรแล้ว เรายังสามารถเลือกที่จะได้พบและอยู่เป็นคู่ครองกับเนื้อคู่ของเราได้ในอนาคต โดยการอธิษฐาน แต่แม้จะมีอธิษฐานร่วมกัน สุดท้ายการได้อยู่ร่วมกันก็ต้องขึ้นอยู่กับกฎแห่งกรรมอยู่ดี การอธิษฐานนั้นมีทั้งประโยชน์และโทษคือ ในด้านประโยชน์ ทำให้เนื้อคู่ทั้งสองมีโอกาสกลับมาเป็นคู่ครองกันในชาติต่อ ๆ ไป ได้ง่าย แต่ในแง่ของโทษ บางครั้งก็ทำให้การใช้ชีวิตไม่เป็นปกติสุข เช่น หากเนื้อคู่ที่อธิษฐานกันไว้ไม่ได้มาเกิด หรือมา เกิดแล้วแต่ยังไม่ได้พบกัน ฝ่ายที่รออยู่จะไม่สามารถมีคู่ได้ จิตใจไม่รักใคร่ หรือแม้จะได้พบเนื้อคู่ลำดับต้น ๆ แต่ก็มีเหตุให้ไม่สมหวังทุกครั้งไป เนื่องจากแรงอธิษฐานนั้นผิดวิธีไว้ หรือบางครั้งจิตใจมีสังหรณ์อยู่สมควรว่ารอคอยใครอยู่ ทั้งที่ไม่รู้ว่ารอคอยใคร

การแก้ปัญหาเรื่องอธิษฐาน

หากแน่ใจว่าเนื้อคู่ที่อธิษฐานกันไว้คงไม่ได้พบเจอกันแน่แล้ว หรืออยากจะทำอย่างอื่นเพื่อมีโอกาสได้ตัดสังใจกับเนื้อคู่ลำดับอื่น สามารถทำได้ง่าย ๆ เพียงอธิษฐานขออนุญาตเนื้อคู่ว่า ขอละคำอธิษฐานนั้น ขอให้ชีวิตได้พบเนื้อคู่ที่สมกัน และได้ใช้ชีวิตอย่างปกติและมีความสุข

คู่บารมี

สุดท้ายคือเรื่องของคู่บารมี เป็นคู่สำคัญ เป็นคู่ที่ยาวนาน เพราะต้องร่วมกันสร้างบารมีขณะที่ฝ่ายหนึ่งเป็นพระโพธิสัตว์ และอีกฝ่ายหนึ่งเป็นเนื้อคู่ที่จะเคียงข้างกันไป การเป็นพระโพธิสัตว์นั้นต้องการกำลังใจที่เข้มแข็ง มั่นคง และเสียดสละความสุขทั้งปวงเพื่อประโยชน์ของสัตว์โลก พระโพธิสัตว์นั้นต้องใช้เวลายาวนานมากในการสร้างบุญบารมีกว่าที่จะสามารถตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ อย่างเร็วที่สุดก็ต้องใช้เวลาถึง ๒๐ อสงไขยกับเศษแสนมหากัป และอย่างช้าก็เนิ่นนานจนถึง ๘๐ อสงไขยกับเศษแสนมหากัปเลยทีเดียว

คนที่ตั้งใจเป็นคู่บารมีจึงต้องมีความเสียดสละและเด็ดเดี่ยวไม่แพ้กันบุคคลผู้ปรารถนาเป็นคู่บารมีนั้น จะเป็นผู้ที่ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากที่สุดได้เป็นคู่ครองกันมากที่สุด และเป็นเนื้อคู่ลำดับ ๑ อย่างเที่ยงแท้ การเป็นคู่บารมีนั้นลำบากมากยิ่งนัก เพราะคนเป็นคู่บารมีนั้นจะต้องพบกับสิ่งต่อไปนี้ คือ ต้องเกิดเป็นผู้หญิง ไม่ได้เกิดเป็นผู้ชาย ต้องช่วยพระโพธิสัตว์ทำงานอย่างเต็มกำลัง ในบางชาติอาจต้องร่วมสร้างบารมีกับพระโพธิสัตว์ เช่น ต้องสละชีวิตร่วมกัน ต้องถูกบริจาคลูก หรือตัวเองเพื่อเสริมบารมีให้พระโพธิสัตว์ เป็นต้น ตราบใดที่พระโพธิสัตว์ยังไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธรเจ้า คู่บารมีนั้นก็ยังไม่มีโอกาสบรรลุนิพพานได้

นิสัยแบบไทย ไทย (จริงหรือไม่)

Mthai.com



Very Thai เป็นหนังสือเกี่ยวกับคนไทยจากการวิเคราะห์ของชาวต่างชาติที่ชื่อ ฟิลิป คอนเวลล์ สมิธ โดยบทวิเคราะห์ของเขาได้ถูกแปลเป็นชื่อภาษาไทยว่า ไทย ไทย ขอนำสิ่งที่ฝรั่งมังค่าคนนี้พูดถึงคนไทยนำมาเปรียบเทียบและมองวิถีของสังคมไทยในปัจจุบันจริงๆว่าเป็นเหมือนอย่างที่เขามองเรามั้ย ?

1. คนไทยเป็นผู้นิยมคนดี คนที่มีภาพของความซื่อสัตย์ สุจริต ใสสะอาด หรือบางครั้งอาจจะมีการเปรียบเทียบว่าอย่างน้อยเขาก็เลวน้อยกว่าคนนั้น คนนี้ เป็นต้น
2. คนไทยใฝ่ฝันถึงประชาธิปไตยอันงดงาม แต่กลับมักมีการประท้วงบนท้องถนน เล่นการเมืองนอกสภาและไม่เป็นไปตามกระบวนการของประชาธิปไตย โดยมักจะอ้างถึงสิทธิการชุมนุมด้วยความสงบจนสุดท้ายนำไปสู่การเกิดจลาจล
3. คนไทยเกลียดนักการเมือง ทั้งๆที่นักการเมืองเป็นตัวแทนที่ผ่านมาจากกระบวนการประชาธิปไตย โดยมองว่า การที่คนไทยเกลียดนักการเมืองเพื่อที่จะหาจำเลยในการโทษว่าที่บ้านเมืองไม่เจริญอยู่ทุกวันนี้เป็นเพราะนักการเมือง แต่กลับไม่มีการแก้ไขปัญหามาของนักการเมืองที่เลวเลวว่าจะทำอะไรให้ประเทศมีระบบนักการเมืองที่ใสสะอาด
4. คนไทยมุ่งปราบคอร์รัปชัน โดยสนใจปัญหาอื่นของประเทศน้อยกว่า เช่น คุณภาพการศึกษา ปัญหาอาชญากรรม ระบบแพทย์ ซึ่งการที่คนไทยมุ่งจะปราบคอร์รัปชันเพียงอย่างเดียวมันไม่ได้ทำให้ดีขึ้นมาเลย เพราะจากการจัดอันดับประเทศที่มีสถิติคอร์รัปชันของโลกอยู่ที่อันดับที่ 102 จากการจัดอันดับทั้งหมด 177 ประเทศทั่วโลก (อันดับมากคือ โกงมาก)
5. คนไทยโหยหาความงดงามในชนบท คนไทยที่ขึ้นรถไฟฟ้าหรือประชากรในกรุงเทพฯ ใฝ่ฝันที่อยากจะมีบ้านบนดอย มีชีวิตช้าๆ เบื่อแสวงหาความสำเร็จ มีความคิดที่แข่งแข่งความงดงาม ความเชื่อช้าของชนบทไว้ใจอุดมคติตลอดเวลา จนลืมนึกถึงบริบทของการพัฒนา พอคนในท้องถิ่นต้องการพัฒนา กลับออกมาคัดค้านว่าทำลายสิ่งแวดล้อม ทำลายวิถีชีวิตอันดีงาม
6. คนไทยขยันแล้วจะรวย คนไทยเชื่อว่า ความขี้เกียจเป็นอุปสรรคของความรวย แต่ในบางชนชั้นในไทย เช่น ชาวนา ต่อให้มีความขยันมากแค่ไหนก็ยังจนอยู่เพราะในสังคมไทยยังมีวิบากกรรมที่คนชั้นสูงกว่าเอาไรต์เอาเปรียบคนชั้นที่ต่ำกว่า ผู้มีอำนาจกดขี่อยู่เสมอ ทำให้ขยันยังงี้ก็ยังไม่รวย นอกจากนี้ การศึกษาขี้เข้าไม่ถึงชนบทด้วย ทำให้เกิดความเสียเปรียบในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
7. คนไทยไหวแล้วจะเป็นไทย คนไทยมีความคาดหวังว่าคนไทยใครก็ตามที่ไปปรากฏบนเวทีโลก ทั้งเดินแบบ แฟชั่น โอลิมปิก ฯลฯ ต้องใส่ชุดไทย ไหว้ไทย หรือแสดงออกถึงความเป็นไทย เพื่ออวดให้ชาวโลกได้รับรู้ถึงความเป็นไทย ถ้าใส่สูท หรือเดินเข้าไปเช็คแฮนด์ ก็จะตกเป็นจำเลยสังคมในทันที ยกตัวอย่างเช่นกรณีของชมพู่ อารยาที่ไปเดินแบบที่งานเทศกาลหนึ่งเมืองคานส์ โดยเธอพยายามจะแสดงความเป็นมืออาชีพแบบระดับสากลแต่หลังกลับมาที่ประเทศไทยกลับโดนคำครหาว่าไม่รักชาติ
8. รักชาติ วาทกรรมรักชาติของคนไทยถูกผลิตมาเพื่อใช้ในการทางการเมืองและถูกนำมาใช้ตลอดเวลาและมักจะใช้คำว่า รักชาติ ในการเป็นข้ออ้างทางการเมืองเสมอ เมื่อคนไทยแบ่งฝักฝ่ายแล้ว ใครไม่มาอยู่ฝ่ายตนหรือแสดงออกแนวคิดให้ไปในทิศทางเดียวกันกับตน ก็จะถูกมองว่า ไม่รักชาติขึ้นมาทันที

อย่างไรก็ตามประเทศไทยเป็นชาติที่มีเอกลักษณ์ รวมถึงคนไทยก็ค่อนข้างจะมีความคิดแตกต่างจากชาติอื่นด้วย จนมีคำที่เรามักจะพูดกันอยู่เสมอว่า Thailand Only ซึ่งบางอย่างก็เป็นเสน่ห์ให้กับประเทศของเรา แต่ความไทยบางอย่างกลับกลายเป็นตัวถ่วงความเจริญและพัฒนาของคนในชาติ โดยเฉพาะการเมืองแบบไทยๆ ที่ยังคงเป็นปัญหาอยู่ทุกวันนี้

ทำไมฝนตกในฤดูร้อน



สวัสดีค่ะน้องๆ ชาว Dek-D.com... วันก่อนพี่มีบันทึกนั่งแท็กช้อยู่ดีๆ พี่โซเฟอร์ก็ถามขึ้นมาว่า "น้องรู้มั๊ย ทำไมหน้าร้อนตับแตกแบบนี้ ถึงมีฝนตก มีพายุได้" พี่มีบันทึกถึงข่าว จ.อุรุทรานี ที่โดนพายุถล่มจนบ้านเรือนเสียหายขึ้นมาทันทีเลยล่ะ นอกจากข่าวนี้แล้ว ยังมีถึงช่วงสงกรานต์ด้วย เป็นอีกช่วงที่ร้อนมากๆ แต่ก็ยังมีฝนตกลงมาทุกปี หลังจากที่ได้ออบพี่โซเฟอร์ไปแล้ว ก็รู้สึกว่าคุณคำถามนี้น่าสนใจ และอยากนำเกร็ดความรู้มาฝากน้องๆ ค่ะ

พี่มีบันทึกปูพื้นฐานเกี่ยวกับฤดูกาลในประเทศไทยก่อนค่ะ **ฤดูกาลในประเทศไทยมีทั้งหมด 3 ฤดูกาล** คือ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว (แม้ในใจอยากจะบอกว่ามีแค่ฤดูร้อน ร้อนมาก และร้อนที่สุดก็ตาม)

1. **ฤดูร้อน** จะเริ่มต้นประมาณเดือนมีนาคมไปจนถึงกลางเดือนพฤษภาคม เป็นช่วงเปลี่ยนจากมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือเป็นตะวันตกเฉียงใต้
2. **ฤดูฝน** จะเริ่มตั้งแต่ช่วงกลางเดือนพฤษภาคมไปจนถึงเดือนตุลาคม โดยได้รับอิทธิพลของลมตะวันตกเฉียงใต้เข้ามาในประเทศไทย ทำให้เกิดฝนตกชุกขึ้นค่ะ
3. **ฤดูหนาว** จะเริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนจนถึงเดือนกุมภาพันธ์ ในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะได้รับอิทธิพลจากมวลอากาศเย็นจากประเทศจีน ทำให้ 2 ภาคนี้ของไทยหนาวกว่าภาคอื่นๆ ค่ะ



พายุที่เกิดขึ้นในช่วงหน้าร้อน เรียกว่าพายุฤดูร้อนค่ะ เกิดขึ้นได้ทั้งในเดือนมีนาคม เมษายนและต้นเดือนพฤษภาคม ซึ่งในช่วงนี้ ประเทศไทยเราได้รับความร้อนจากดวงอาทิตย์มากกว่าช่วงอื่นๆ ของปี อากาศที่อยู่เหนือผิวโลกจึงมีอุณหภูมิสูงขึ้น รวมทั้งกระแสลมในช่วงนี้ จะพัดเข้าสู่ประเทศไทยจากทางตอนใต้ คือ มาจากด้านอ่าวไทยและทะเลจีนใต้

ซึ่งถ้าช่วงนี้มีลมจากประเทศจีนเข้ามาปกคลุมประเทศไทยตอนบนอีก ก็จะทำให้เกิดการปะทะกันของมวลอากาศเย็นและแห้ง กับมวลอากาศร้อนและชื้นจากทะเลของประเทศไทย เมื่อร้อนมาเจอเย็นมาเจอกันเข้า จึงเกิดฝนฟ้าคะนองและลมกระโชกแรง หรืออาจรุนแรงถึงขั้นมีลูกเห็บตกเลยก็ได้ ถ้าน้องๆ สังเกตให้ดี ก็จะเห็นว่าพายุฤดูร้อนจะเกิดขึ้นบ่อยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือค่ะ ส่วนภาคอื่นๆ ก็มีเกิดขึ้นบ้างแต่ไม่มากเท่า 2 ภาคนี้ค่ะ

ดังนั้น ไม่ต้องแปลกใจเลยว่า ทำไมหน้าร้อนถึงมีฝนตกได้ ซึ่งถ้ามองในแง่ดี ก็ถือว่าดีนะค่ะ เป็นการคลายความร้อนไปได้ และก็ยังให้ความชุ่มชื้นแก่ต้นไม้ใบหญ้า เรียกว่าเป็นความหวังของเกษตรกรเลย แต่ก็อยากฝากให้น้องๆ ระวังรักษาตัวและสุขภาพด้วย เพราะพายุฤดูร้อน มักมาทั้งฝนตก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า ก็สร้างความเสียหายได้เช่นกันค่ะ อย่าอยู่ที่โล่งแจ้งหรือใต้ต้นไม้ใหญ่ และพยายามอยู่ห่างจากสิ่งปลูกสร้างที่ไม่ค่อยแข็งแรงด้วย เพื่อความปลอดภัยของเราค่ะ

ลดค่าใช้จ่ายขององค์กรด้วย” Flexible Rightsizing” ...csrgroup.co.th



เศรษฐกิจที่ยังทรงๆ ทรุดๆ อยู่อย่างนี้ ทำให้หลายองค์กรตกอยู่ในความ “เสี่ยง” ที่จะเกิดวิกฤติทางธุรกิจ ทั้งผลประกอบการที่ลดลง มีหนี้สินมากขึ้น ขาดสภาพคล่องทางการเงิน สูญเสีย ส่วนแบ่งตลาด จึงต้องตัดใจรัดเข็มขัด หรือจัดไข่ม้วนส่วนเกิน ปัญหา คือ มาตรการใดที่เหมาะสมในการช่วยกระชับค่าใช้จ่ายขององค์กรดังกล่าว!

ในอดีต บริษัทใหญ่ๆ เช่น ไอบีเอ็ม, เอทีแอนด์ที, โกดัก เคยประกาศนโยบาย “ไม่ปลดพนักงาน” หรือกระทั่ง โซนี่, ฮิตาชิ หรือ นิสสัน ได้ใช้นโยบาย “การว่าจ้างตลอดอายุไปของการทำงาน” หากสุดท้ายก็ต้องพ่ายแพ้ต่อ กระแสเศรษฐกิจ บางแห่งต้องปลดพนักงาน หรือตัดขายธุรกิจบางส่วนออกไป ดังเช่น “ไอบีเอ็ม” ตัดสินใจขายส่วนงานธุรกิจพีซีให้กับ “เลอโนโว” ผู้ผลิตพีซีรายใหญ่ในจีน เพื่อช่วยส่วนองค์กร และเพื่อให้สอดคล้องต่อกลยุทธ์ ที่จะโฟกัสไปที่ธุรกิจ “บริการไอที” มากกว่าฮาร์ดแวร์

“ดีเอชแอล” ก็เป็นอีกบริษัทหนึ่งที่ตัดสินใจขายธุรกิจขนส่งด่วน (Express Transportation) ในอเมริกาออกไป มีการรวมการบริหารงานในเอเชีย ตะวันออกกลาง และยุโรปให้เป็นกลุ่มเดียวกัน ทำให้องค์กร “เล็กลง” โดยการลดคน ลดต้นทุน ลดค่าใช้จ่าย มีการเปลี่ยนแปลงการลงทุนจากหลากหลายโครงการ เป็นการเลือกทำเพียง 2-3 โครงการที่ลงทุนแล้วได้กำไร มีผลตอบแทนสูง และสามารถผลักดันแคมเปญ การตลาดให้แรง!

จะเห็นว่า องค์กรระดับโลกมีสูตรยอดนิยมในการ “ขกเครื่อง” องค์กรเสียใหม่ด้วยการ “Downsizing” องค์กร แปลตรง ๆ ก็คือการ “ลด” ขนาดธุรกิจให้เหลือเฉพาะธุรกิจหลักที่สร้าง “รายได้และผลกำไร” ที่ แท้จริง เมื่อ “ผ่าตัด” งานส่วนเกินให้ลดลง กำล้างคนที่ “สิ้น” เกินไปในธุรกิจหลัก ก็ต้องถูก “ตัดทิ้ง” ไปด้วย เหตุเพราะ “คน” คือ ค่าใช้จ่ายที่มีสัดส่วนมากที่สุดบนแผนภูมิการเงินของบริษัทนั่นเอง

การลดค่าใช้จ่ายโดยการ “ปลด” พนักงาน สามารถช่วยองค์กรได้จริงหรือ?

จากการสำรวจของสมาคมบริหารทรัพยากรมนุษย์ สหรัฐอเมริกา (SHRM) พบว่า มีเพียง 32% ของกลุ่มตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า การปลดพนักงานออกสามารถลดค่าใช้จ่ายขององค์กรได้จริง แต่วิธีการนี้อาจ ไม่ใช่ ทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด เพราะนอกจากองค์กรจะต้องเสียค่าชดเชยการออกจากงาน หรือการจัดการด้านกฎหมายแล้ว องค์กรยังต้องเสี่ยงกับการสูญเสียพนักงานที่มีความสามารถ ซึ่งเป็นทรัพยากรสำคัญสำหรับ สร้างผลกำไรและการเจริญเติบโตของบริษัทในระยะยาว เมื่อวันใดที่เศรษฐกิจฟื้นตัว องค์กรต้องเสียค่าใช้จ่ายอีกจำนวนมากไปกับการสรรหาและฝึกอบรมพนักงานใหม่ เพียงเพื่อให้ได้ผลของงานที่มี “ประสิทธิภาพเท่าเดิม” เท่านั้น!

“Flexible Rightsizing” คำตอบหนึ่งที่น่าสนใจ!

Flexible Rightsizing เป็นแนวคิดในการปรับขนาดองค์กรที่ยืดหยุ่นกว่าการ “Downsizing” คือ เน้นไปที่ “มาตรการจัดการกับวิธีการทำงาน” เพื่อจัดการเรื่องกำลังคน และหลีกเลี่ยง การ “ปลดพนักงาน” ให้มากที่สุด

ข้อดีของ **Flexible Rightsizing** คือ องค์กรไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายในเรื่องเงินชดเชย ค่าใช้จ่ายด้านกฎหมาย ไม่สูญเสียพนักงานที่มีความสามารถและยังคงประสิทธิภาพการทำงานไว้ได้ และเป็นโอกาส ที่ดีในการสร้างสำนึกของการเสียสละร่วมกันให้แก่พนักงาน

ลดค่าใช้จ่ายขององค์กรด้วย” Flexible Rightsizing” (ต่อ)



มาตรการที่หลากหลายของ **Flexible Rightsizing** มีตั้งแต่ การให้พนักงานหยุดงานโดยไม่รับค่าจ้าง แต่ไม่ไล่ออก การลดเงินเดือนตามชั่วโมงการทำงานที่ลดลง การสับเปลี่ยนวันทำงานในแต่ละสัปดาห์ การแบ่งงานกันทำโดยยอมรับค่าจ้างน้อยลงแทนการปลดออก การเลือกพนักงานที่มีอยู่มาทำงานทดแทนตำแหน่งงานที่ว่างแทนการจ้างพนักงานใหม่ การให้พนักงานทำงานที่บ้านเพื่อลดค่าใช้จ่าย การปรับลดเงินเดือนในบางหน่วยงานหรือทั้งหมด หรือ การจัดโปรแกรมเกษียณอายุโดยสมัครใจ ซึ่งองค์กรสามารถเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีพร้อมๆ กันก็ได้

ตัวอย่างของ **Flexible Rightsizing** เช่น การที่บริษัทเอกชนแห่งหนึ่งยื่นข้อเสนอให้พนักงานคนหนึ่งลางานติดต่อกันเป็นเวลาหนึ่งปี โดยจ่ายค่าตอบแทนเท่ากับ 1 ใน 3 ของค่าจ้างทั้งหมด ซึ่งเธอไม่ริรอที่จะรับข้อเสนอนี้ และใช้เวลาหนึ่งปีเดินทางไปสอนภาษาอังกฤษเด็กๆ ที่ศรีลังกา การยื่นข้อเสนอนี้ทำให้ทั้งบริษัทและพนักงานได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย (Win-Win Situation) กล่าวคือ บริษัทสามารถลดค่าใช้จ่ายได้ถึง 2 ใน 3 ในขณะที่พนักงานก็สามารถมีชีวิตส่วนตัวที่ยืดหยุ่น และมีรายได้จากงานที่รู้สึก “อยากทำ” จริง ๆ

บริษัท ชัน โมโครซิสเต็มส์ เลือกวิธีให้พนักงานทำงานที่บ้าน (Telework) โดยอนุญาตให้พนักงาน 19,000 คน (56% ของจำนวนพนักงานทั้งหมด) ทำงานที่บ้านอย่างน้อยหนึ่งวันต่อสัปดาห์ ผลที่ได้คือ บริษัทสามารถลดค่าใช้จ่ายในการเช่าสำนักงาน ค่าไฟฟ้า และสาธารณูปโภคอื่นๆ ได้อย่างชัดเจน ในขณะที่พนักงานที่ทำงานอยู่ที่บ้าน ก็สามารถลดค่าใช้จ่ายในส่วนของการเดินทางได้ถึง 30-70% เลยทีเดียว นอกจากนี้พนักงานยังได้ทำงานที่บ้านในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย ซึ่งหลายคนอาจมีประสิทธิภาพการทำงานดีกว่าการทำงานในสำนักงาน

ความสำเร็จของ **Flexible Rightsizing** อยู่ที่ “วิธีการที่โปร่งใส” และ “การสื่อสารอย่างต่อเนื่อง” ไม่มีประโยชน์อะไรที่องค์กรจะปิดบังวิกฤติและปล่อยให้พนักงาน “รู้ตัวเมื่อสาย” การบอกให้พนักงานรับรู้ก็เพื่อที่ทุกคนจะได้ช่วยกันหา “ทางออก” ในการ “ลดค่าใช้จ่าย” และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ตัวเอง หรือ เพื่อนร่วมงานต้อง “ตกงาน”

ส่วนองค์กรเองก็ต้อง “ใจกว้าง” และ “ยืดหยุ่น” ในการรับฟังความคิดเห็นของพนักงาน เพื่อให้มั่นใจว่า มาตรการที่ออกมานั้น เหมาะสมกับวิธีการทำงานและการใช้ชีวิต (Work-Life Fits) ในช่วงวิกฤติ สามารถสร้างบรรยากาศของความเชื่อมั่นและไว้วางใจ ตลอดจนกระตุ้นให้พนักงานคิดสร้างสรรค์ เรียนรู้ หรือทำงานใหม่ ๆ เพื่อองค์กร เป็นการ “บังคับทางอ้อม” ให้องค์กรต้องมีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ มีทิศทางเชิงกลยุทธ์ที่ชัดเจน มีกระบวนการทำงานภายในที่เป็นระบบและได้มาตรฐาน ผลที่ได้รับก็คือ พนักงานที่มีความสามารถ จะมีแรงจูงใจในการทำงานที่เพิ่มขึ้น และมีอัตราการลาออกที่ต่ำ!

“การปลดคนออก” จึงไม่ใช่คำตอบเดียวของการแก้ปัญหา เหมือนกับการหัดขับโดยการ “อดอาหาร” ย่อมทำให้เกิด “โย-โย เอฟเฟค” แต่หากเป็นการปรับลดแบบ “ค่อยเป็นค่อยไป” สอดคล้องกับวัฒนธรรมองค์กร และ”Win-Win” กันทุกฝ่ายก็จะส่งผลให้องค์กรแข็งแกร่งและยั่งยืน (Sustainable) ต่อไปในอนาคต

เชื่อกันว่า พนักงานส่วนใหญ่ย่อมเลือกที่จะได้ “ชั่วโมงทำงานและค่าตอบแทนที่ลดลง แต่มีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตมากขึ้น” มากกว่า “การถูกเลิกจ้าง” แล้วได้รับเพียงเงินชดเชยก้อนใหญ่เพียงก้อนเดียวตามกฎหมายแรงงาน อย่างแน่นอน!

1. **ดูแลพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย** ที่อยู่ในบ้านให้ท่านมีความสุขพ่อแม่คือพระประจำบ้าน อย่าทำให้ท่านเดือดร้อนใจ หรือเป็นทุกข์ใจ หรือถ้ามีโอกาสทำดีก็ควรหมั่นทำ อาจจะพาไปเที่ยว ชื่อของมาฝากและเรียกพวกท่านให้รับของที่เราซื้อมา ท่านนี้ก็เป็นการทำบุญที่ดีสุดๆแล้ว
2. **ตักบาตรตอนเช้าก่อนที่ไปทำงาน** ตื่นเช้าขึ้นอีกสักนิด รู้จักการให้มากกว่าการรับ แล้วชีวิตของคุณจะมีความสุขมากยิ่งขึ้น
3. **สวดมนต์ วันละ 1 บท** สร้างสมาธิด้วยการสวดมนต์วันละแค่ 1 บท ให้พระธรรมช่วยขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์มากยิ่งขึ้นอาจเป็นบทสวดมนต์ต่างๆ อย่างการแผ่เมตตา หรืออิติปิโส แต่ถ้ามีเวลาน้อยก็สวดพระคาถาชินบัญชร 1 จบก็จะดีเลยละ
4. **ถวายน้ำเปล่า 1 แก้ว หรือ อาหารคาวหวาน หรือ จะเป็นดอกไม้พวงมาลัย** ให้พระพุทธรูปที่บ้านพระพุทธรูปประจำบ้านเป็นสิ่งที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจที่ดีของคนในบ้าน เราจึงควรดูแลท่านให้ดี
5. **นั่งสมาธิอย่างน้อย 5 นาที** แบ่งเวลาแค่เพียงวันละ 5 นาที อยู่กับตัวเองด้วยการนั่งสมาธิเสียบ้าง ไม่เรียกว่าเสียเวลาหรอก
6. **ไม่กินเนื้อสัตว์สัก 1 วันในสัปดาห์** ลองไม่เบียดเบียนสัตว์คู่บ่าง ได้ทั้งบุญและสุขภาพที่ดีในเวลาเดียวกัน
7. **พูดคุย หรือ สั่งสอนเรื่องธรรมะ** แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องพระธรรมซึ่งกันและกัน จะช่วยให้รอบรู้มากขึ้น
8. **ทำบุญกับพระสงฆ์ที่พบระหว่างการเดินทาง** เช่น หากพบเจอพระสงฆ์ยืนรอรถอยู่ที่ป้ายรถเมล์ ก็อาจจะไปบอกท่านว่า เราต้องการทำบุญ เนื่องจากไม่มีเวลาจะไปวัด และขอเสนอตัวไปขับรถไปส่งท่าน ณ จุดมุ่งหมาย หรือ อาจถวายเงิน, ผ้าไตร, ผ้าจีวร หากพบว่าท่านกำลังซื้ออยู่ หรือ มีร้านอยู่ใกล้ ๆ พอดี
9. **ถ้าทราบว่ามีใครเดือดร้อนเรื่องใด ๆ ก็ให้ช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ** และเราก็จะต้องไม่เดือดร้อนทำตามกำลังความสามารถของเราที่เราพอทำได้และเราต้องไม่ลำบาก เช่น ช่วยคนแก่ให้ข้ามถนน, ให้เงินคนที่ไม่มีเงินกินข้าวหรือเดินทางกลับบ้านที่ต่างจังหวัด เป็นต้น
10. **ให้คำแนะนำที่ดีๆ กับผู้ที่มีความทุกข์** และเดินเข้ามาขอคำแนะนำจากเราคำแนะนำของเราจะต้องไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนด้วย
12. **ดูแลสัตว์เลี้ยงที่บ้านเป็นอย่างดี** เช่น อานน้ำ, ดูแลงานใส่อาหารให้สะอาด, ดูแลเรื่องความสะอาดเรียบร้อยของกรงหรือที่อยู่, หมั่นพูดคุย, คอยสังเกตว่าเขาชอบหรือรักอะไรก็ให้เขาไป เช่น ชอบนอนในถุง หรือ ชอบนอนกับตุ๊กตา, วิโรกาสพิเศษก็มอบของให้เขาด้วยเช่นกัน อย่าคิดว่าเขาเป็นแค่สัตว์เลี้ยง
13. **งาน ชาม กินเสร็จแล้วควรล้างขึ้นมาทันที** หรือ ถ้าไม่มีเวลา อย่างน้อยที่สุดก็ควรล้างเอาเศษอาหารออกให้หมดก่อนเพราะไม่เช่นนั้น มดจะเดินมาขึ้นมานบนเศษอาหาร ทำให้เวลาล้างต้องรดน้ำไปทีหมดทั้งหมด และจะเป็นการฆ่าสัตว์แบบไม่ได้ตั้งใจ
14. **ถือศีล 5**
15. **ให้อภัยในสิ่งที่เขามาว่าเราไม่ว่าจะเรื่องใด ๆ ก็ตาม** การให้ทาน แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการให้ **“อภัยทาน”** แม้จะให้แค่เพียงครั้งเดียวก็ตาม การให้อภัยทาน ก็คือการไม่ผูกโกรธ ไม่อาฆาตจองเวร ไม่พยาบาทคิดร้ายผู้อื่นแม้แต่ศัตรู ซึ่งได้บุญกุศลแรงและสูงมากในฝ่ายทาน
16. **สิ่งของที่ไม่ใช้ก็ให้คนอื่นไปใช้ประโยชน์เสีย** หนังสือ ที่ไม่ใช้แล้ว ไม่มีค่าแล้วสำหรับเรา อาจมีค่าอย่างยิ่งสำหรับคนอื่น ลองแบ่งปันให้พวกเขาดูบ้าง คนไม่มีเวลาหรือมีเวลาน้อย เราสามารถทำบุญตามทั้ง 16 ข้อนี้ได้ เพียงเท่านี้คุณก็ได้บุญที่ยิ่งใหญ่แล้ว ไม่ต้องรอไปทำความดีที่วัดเพียงอย่างเดียว... สนับสนุนให้ทุกคนทำดีกันนะ

เชื่อว่าถ้าทุกคนที่อ่านบทความนี้แล้วนำไปฝึก นำไปปฏิบัติตาม ไม่ข้อใดข้อหนึ่ง รับรองว่าชีวิตดีขึ้นแน่นอนค่ะ เพราะสามารถทำบุญได้ทุกที่ทุกเวลา



ใช้ชีวิตให้มีความสุข รู้เดี๋ยวนี้มีสุขตลอดชีพ ชีวิตที่ดี สำหรับแต่ละคน คงให้คำนิยามไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่า แต่ละคนให้คุณค่ากับอะไร

...บางคนอาจให้คุณค่ากับการมีงานดี มีชื่อเสียง มีเกียรติยศ เป็นคนเด่นดังในสังคม ...บางคนอาจให้คุณค่ากับการมีอำนาจ มีคนยำเกรง มีคนคอยเอาอกเอาใจ ฟินอบพิเทา ...บางคนให้คุณค่ากับเรื่องมีฐานะ ร่ำรวย ...บางคนให้คุณค่ากับเรื่องการมีเพื่อนมากมาย มีสังคมที่รักเรามากมาย ...บางคนให้คุณค่ากับการมีครอบครัวที่อบอุ่น ...บางคนให้คุณค่าให้กับการมีแฟน มีคู่ชีวิต ...บางคนให้คุณค่ากับการมีชีวิตที่เป็นอิสระ ทำอะไรก็ได้อย่างที่อยากทำ ...บางคนให้คุณค่ากับการมีชีวิตที่สันโดษ ฯลฯ

จริงๆ สิ่งที่คุณคน ใฝ่ฝันขอมเป็นสิ่งดีๆ ทั้งนั้น ถ้าเราได้ (อย่างที่หวัง) เราคงมีความสุข แต่จะมีสักกี่คนที่ได้สมหวังดังใจหมาย หรือ บางครั้งพอได้มาแล้ว แรกๆ ก็ฟินดี แต่สักพักก็เริ่มรู้สึกได้ว่าที่ได้มา ฉะนั้น ไม่ตอบโจทย์แล้ว อยากได้มากกว่านี้ จึงพบว่า หลายคนมีชีวิตที่ไม่เคยรู้สึกสมหวังสักที และมองว่าชีวิตที่ตนมียังไม่ดี สักที ยิ่งถ้าชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น ยิ่งรู้สึกขาดพร่องไปกันใหญ่เลย

อย่างนั้นแล้ว ชีวิตที่ดีจริงๆ คืออะไร ในทางจิตวิทยา ชีวิตที่ดี คือความรู้สึกที่เต็มอ้อมภายใน ไม่รู้สึกขาดพร่อง หรือต้องคอยโทษหาอะไรมาเติมอยู่เรื่อยๆ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว การมีอะไรภายนอก อาจไม่ใช่คำตอบ แม้ว่าสิ่งภายนอก อาจเป็นส่วนประกอบที่ทำให้เรารู้สึกเต็มอ้อมภายใน

แต่ไม่ทั้งหมด เพราะหลายครั้ง เราคงเห็นแล้วว่า ชีวิตเรามีทุกอย่างที่น่าจะมีความสุข ที่น่าจะพึงพอใจในชีวิตได้สักที แต่เรากลับยังไม่มีความสุข หรือเราอาจเคยเห็นคนอื่นหลายคนที่มีทุกอย่างเพียบพร้อมในสายตาเรา เขากลับไม่มีความสุข และไม่หยุดคิดร่น ที่จะหาอะไรมาเติมเต็มใจเขาอยู่ตลอดเวลา ทั้งเหนื่อย ทั้งทุกข์ แต่เขาก็หยุดไม่ได้ หรือบางที เขาเหล่านั้น ยังพรับกันว่า ชีวิตมันแย่!!?

ดังนั้น ชีวิตที่ดี คืออะไร? "ชีวิตที่ดี.....ไม่ใช่ชีวิตที่มีทุกอย่างโอเค แต่เป็นชีวิตที่โอเค.....ในทุกอย่างที่มี" เมื่อเราสามารถ โอเค ในทุกอย่างที่มี ความเต็มอ้อม จากภายใน เกิดขึ้นได้เอง โดยไม่ต้องอาศัยองค์ประกอบภายนอกมากมาย แม้องค์ประกอบภายนอกมีผลอยู่บ้าง แต่ถ้าเราไปยึดติดกับสิ่งๆ เหล่านี้มาก สิ่งๆ เหล่านี้ จะกลายเป็นสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ เราลองมาดูกันนะคะ ว่าความรู้สึกว่า "โอเค" จะเกิดขึ้นในใจเราได้อย่างไร ความรู้สึกโอเคเกิดขึ้นได้จาก 3 สิ่งนี้ค่ะ 1.ยอมรับ สิ่งที่มี 2.ชื่นชม ในสิ่งที่มี 3.เห็นคุณค่า ในสิ่งที่มี

ถ้าเราสามารถ ยอมรับ ชื่นชม และ เห็นคุณค่า ในสิ่งที่มี ในสิ่งที่เป็น ทั้งชีวิตตัวเองในอดีต.... ทั้งชีวิตตัวเองในปัจจุบัน.... แน่แน่นอนว่า เราจะเกิดความรู้สึกดีๆ กับ ชีวิตของตนเองในอนาคตแน่นอนค่ะ เมื่อความรู้สึกพอใจในชีวิตเกิดขึ้น.... เมื่อนั้นชีวิตที่ดี ก็เกิดขึ้นในจังหวะนั้น จังหวะที่เรากลับมาพอใจในชีวิตของตัวเอง แม้หลายคนอาจมีอดีตที่ไม่อยากจดจำ หรือเจ็บปวด แต่การที่เราอมและเห็นมันแต่แง่ลบ ทำให้ใจเราเศร้าหมองไปเปล่าๆ ค่ะ แต่ถ้าเราสามารถที่จะยอมรับมันอย่างที่เป็น ชื่นชมกับสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ (ซึ่งเราอาจเคยมองข้ามไป)

และเห็นคุณค่าในตัวเอง ในการเรียนรู้ชีวิต เพราะไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ที่เลวร้ายเท่าไร เราผ่านมันมาได้ เราลองมองมาที่คุณค่าในตัวเรา ในพลังชีวิต และความตั้งใจดีที่อยู่ภายในตัวเรา รวมถึงคนรอบข้าง และนั่นเป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว ที่เราจะทำให้กับตัวเอง ในภavnั้นๆ และเราก็ได้เรียนรู้อะไรบางอย่าง (ที่มีค่า) จากมัน ในทางตรงข้าม ถ้าเราไม่เคยพอใจอะไรในชีวิต ต่อให้มีอะไร ต่อมีอะไรมากมาย แม้คนภายนอกจะเฝ้าพรับบอกว่าดีแล้ว โอเคมากแล้ว เราก็ไม่เคยรู้สึกดีสักที... ชีวิตเราก็เลยไม่เคยดีสักทีค่ะ ดังนั้น

"ชีวิตที่ดี ไม่ใช่ชีวิตที่มีแต่สิ่งดีๆ นะคะ

แต่เป็นชีวิตที่ สามารถยอมรับสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นได้" ต่างหากค่ะ

ขอขอบคุณทุกท่านที่ติดตาม

พบกับใหม่ในช่วงกลางปี...สวัสดิ์ครับ



ทุกชิ้นแต่งงานปี 2561



มิถุนายน

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

