

## 5 หลักใจเบิกบาน... งานเป็นสุข

นำเสนอเมื่อ : 27 มี.ค. 2552

เชื่อว่าระยะนี้หลายๆคนคงกำลังเครียด... เครียด.. เครียด ....กับหลายสิ่งหลายอย่าง ทั้งเรื่องส่วนตัว ทั้งเรื่องการทำงาน หากใครกำลังเผชิญภาวะแบบนั้นในการทำงาน วันนี้มีเคล็ดลับดีๆ จาก ศ.นพ.ประเวศ วะสี ราษฎรอาวุโส ที่กล่าวถึง 5 หัวข้อหลักสำคัญในการทำให้จิตใจเบิกบานเพื่องานเป็นสุข มาฝากค่ะ...

### 1.การมีหัวใจเพื่อเพื่อนมนุษย์

เวลาทำงานอะไรต้องเอาใจนำไม่ใช่ความรู้ นำ หากนำความรู้ นำจะทำให้เครียด เกิดความกลัววาดตนเองมีความรู้ไม่เพียงพอ แต่หากใจนำแล้ว เมื่อมีใจเขาทำงานก็จะทำให้มีความสุข

### 2.เมื่อทำงานอย่างมีความสุขแล้วจะเกิดฉันทะ

วิริยะอย่างแรงกล้า เวลาตั้งใจทำอะไรแล้วมีความเพียรพยายาม ก็จะหมดความเกลียดความกลัวโดยสิ้นเชิง

### 3.ใช้แนวคิดรวมตัว ร่วมคิด ร่วมทำ

หมายถึง จะทำอะไรก็ได้ที่กลุ่มสนใจ การทำงานเป็นกลุ่มจะช่วยลดความเห็นแก่ตัว ทำให้มีความรับผิดชอบไปโลกที่เกิดในขนาดคือโลกที่เกิดเป็นชุมชนเป็นเครือข่าย

### 4.เมื่อจะทำงานให้ทำอย่างมีความประณีต

ทำให้มีคุณภาพ งานก็จะกลายเป็นความงดงาม ทำนุบำรุงจิตใจ โดยเฉพาะทางการแพทย์ หากทำงานด้วยใจเบิกบานมีความอยากช่วยให้เพื่อนมนุษย์ดีขึ้น

### 5.การทำงานทุกอย่างเป็นการเรียนรู้

การถือทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ ไม่ถือว่าเป็นความการล้มเหลว ให้ถือว่าเป็นการเจอของใหม่ที่ไม่ว่าจะรู้จักมาก่อน ตัวคนทุกคนมีศัตราอายุอยู่ 3 ตัวคือ ตัณหา-ความอยากได้, มานะ-ความอดทน การใช้อำนาจเหนือผู้อื่น และทิฐิ-ความถือตัว ไขความคิดตัวเองเป็นใหญ่

เป็นไงคะ ง่ายๆ สั้นๆ แต่เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่า ลองนำเอาไปใช้ดูค่ะ...

ขอบคุณข้อมูลจากไทยโพสต์