

“ บ ท นั ำ ”

I สิ่ง

สำคัญที่สุดในชีวิต คือ ชีวิต คนรักชีวิตจึงคิดพัฒนาฝึกฝนให้เป็นคนมีค่า มีศักดิ์ศรี มีความดีและเกียรติ อันว่าเกียรติและศักดิ์ศรีนั้นมิได้อยู่ที่ตำแหน่งสูงและมีเงินทองมากล้น หากแต่เกียรติอยู่ที่ความดีและการทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์

ถ้าคิดว่า ตนเองเกิดมาเพื่อช่วยชนะ เกิดมาเพื่อสร้างโลกให้งดงาม จิตใจจะมุ่งทางดี หรือใจเฝือดี เร่งรัดจัดบริหารตนเองตั้งแต่มีชีวิตให้เติบโตงดงาม เป็นคนมีค่าและอยู่อย่างสง่างาม

ยามใดที่เห็นสายรุ้งอันสดใส สดงามด้วยประกายเรืองรอง มองเห็นสุขใจ รู้เป็นสัญลักษณ์ของความหวัง ความมุ่งมั่นที่ก่อให้เกิดผลงานที่รังสรรค์ขึ้นจนมีความเจิดจรัส ด้วยการรู้จักจัดระเบียบชีวิตอยู่ในวิถีแห่งความดีงาม

ณ สุดสายรุ้ง มีความหวังเรืองรองอยู่

จงไขว่คว้าความรักและความมีคุณค่าแห่งชีวิตไว้ให้มัน

และทุกปลายอุโมงค์ ย่อมจะมีแสงสว่างโรจน์เรือง

มาร์กาเรต ฟาร์ริล

คนเราตราบไต่ที่ยังมีชีวิต ย่อมมีความหวังอยู่เรื่อยไป ทุกคน

มีสิทธิ์ที่จะคิดใฝ่ฝัน ทว่าความสำเร็จอยู่ที่ลงมือทำทันทีด้วยความ

มุ่งมั่น เป็นคนใจสู้ อยู่สร้าง

คุณค่าชีวิตอยู่ที่การงานดี ครอบครัวยดี สังคมดี มีความรัก มีความสำเร็จและมีความสุข สิ่งดังกล่าวนี้เป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงชีวิตและจิตใจให้อยากมีชีวิตอยู่ในโลก

จิตสำคัญยิ่ง ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ หากเราพัฒนาจิตให้รู้คิด รู้นึก ที่ดี มีดวงใจใฝ่ดี กล่าวคือ...

มีดวงใจใฝ่งาน ทำงานด้วยความรัก ห่มเทศิตจิตใจ ทำงานด้วยใจ

มีดวงใจใฝ่คน พัฒนาดนให้เป็นคนมีเสน่ห์ น่ารัก อยู่กับผู้อื่น สร้างความชื่นใจด้วยไมตรีจิตมิตรภาพที่ดี

มีดวงใจใฝ่ความรัก รู้จักรักตนเองที่ถูกต้อง มีความรักเพื่อนมนุษย์ และรักอาชีพของตนเอง อาศัยพลังรักหนุนชีวิตให้เจริญก้าวหน้า

มีดวงใจใฝ่ความสำเร็จ ค้นพบแนวทางสร้างความสำเร็จ ได้ความสำเร็จแล้วรู้จักรักษาความสำเร็จ พร้อมสะสมความดีไปด้วย ขณะทำงานสร้างตนเองอยู่นั้น สามารถหาความสุขใจในงานได้ แม้ในชีวิตคือการเดินทางไกล หากใจรู้จักแสวงหาความสุข ความเหนื่อยหน่ายในชีวิตจะลดลง

มีคำกล่าวว่า ความสำเร็จคือการเดินทาง มิใช่อยู่ที่เป้าหมาย (Success is a journey, not only a destination) นั่นคือ การทำงานไป สร้างสุขไป จนกว่าจะถึงเป้าหมาย จะเห็นว่าคนที่มีความสำเร็จจะเป็นคนมีศิลปะในการทำงานด้วยเสมอ

มีดวงใจใฝ่สุข ความสุขนั้นเป็นฉันทิ จะค้นพบได้อย่างไร เป็นสิ่งที่

ต้องเรียนรู้และฝึกฝน จนรู้จักความสุขและทำตนให้มีความสุขยิ่งขึ้น

อันว่า ความสำเร็จ ความสุข ความสงบนั้นเป็นยอดปรารถนาของมวลมนุษย์ สิ่งดังกล่าวเราต้องรู้จักสร้างขึ้นเอง ไม่มีใครหยิบยื่นให้เราได้

ชีวิตนี้แสนสั้น ทำทุกวันให้มีค่าโดยการพัฒนาตนเองในการทำงานและสร้างสุข อยู่ในสังคมและช่วยสร้างสังคม สิ่งสำคัญคือการรักตนเองให้เป็น

ผลงานที่เฝ้าสั่งสม

กว่าข้าวในนาจะเป็นผล

ให้คนเก็บกินเป็นอาหาร

ต้องใช้เวลาช้านาน

ไถหว่านเก็บเกี่ยวเรื่อยมา

ความดีที่เฝ้าสั่งสม

เป็นที่ชื่นชมนักรบนา

ถนอมไว้ให้เท่าชีวิตา

เพราะใช้เวลาเช่นกัน

นายแพทย์ประสพ รัตนากร

ด ว ง ไ จ

ไฟส่องเรื่อ

1

กั ว แ ร ก

กั ว ห นั า

เมื่อหวังจะกัวหน้า มีความปรารถนาที่จะพบความสำเร็จ แล้ว
ทำไมจิตใจยังลังเลอยู่ การทำสิ่งใดด้วยใจไม่กล้าและทำทลาย การเดินทาง
สู่เส้นชัยย่อมยากยิ่ง นักวิ่งทนกัวสู่เส้นชัยด้วยจิตใจจดทน มุ่งมั่น วิ่งอย่าง
สม่ำเสมอคงที่ คอยเหลือवलหลังคู่แข่งที่อยู่ข้างหลัง

ในนิทานอีสปเรื่องกระต่ายกับเต่าวิ่งแข่งกัน กระต่ายประมาทคิดว่า
ตนวิ่งเร็วกว่าเต่า จึงรออยู่ เต่านั้นรู้จักตนเองดีว่าเดินหรือคลานช้า จึง
ลงมือคลาน ไม่หยุดนิ่ง จึงถึงเป้าหมายได้

ภาชิตจีนจึงเน้นเตือนว่า “หนทางไกลนับหมื่นลี้ ต้องเริ่มต้นด้วย
ก้าวแรก” เมื่อได้ก้าวแรกแล้ว ขอให้ก้าวต่อไป เพราะการหยุดอยู่คือการ

ถอยหลัง ถึงก้าวซ้ำๆ ก็ไม่เป็นไร สำคัญที่ก้าวให้คงที่ และมีกำลังใจสู้เมื่อได้ก้าวแล้ว ควรเตรียมใจไว้ว่า ต้องเจออุปสรรคขวากหนามให้ท้าทายจิตใจที่เข้มแข็ง ใช้ฝีมือและแรงใจควบคู่กัน

“อย่ากลัวที่จะก้าวยาวๆ

เมื่อต้องข้ามอุปสรรคที่ยิ่งใหญ่”

เดวิด รอยด์ จอร์จ

เพราะอุปสรรค ปัญหามีไว้ให้แก้ มีได้มีไว้ให้ลุ่ม จงคิดว่า คนที่ชนะปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ปรับปรุงไป งานจะดีขึ้น อย่าหวังให้ดีที่สุดในทุกงาน ทุกเรื่อง ทุกโครงการย่อมไม่สมบูรณ์แบบ แต่จะทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆ

“คำที่ดีที่สุดมีไว้สำหรับงานต่อไปเสมอ”

ดวงฤทธิ์ บุนนาค

คนก้าวหน้า **จิตใจมั่นคง** มุ่งตรงเป้าหมาย ยึดเป้าหมายไว้อย่างมั่นใจ

คนก้าวหน้า **มีความคิดเพื่อก่อหรือสร้างสรรค์** มีมุมมองที่ดีต่องาน และชีวิต คิดแก้ไขยิ่งกว่าแก้ตัว หรือโทษฟ้าดิน

คนก้าวหน้า**จะขึ้นชมตัวเอง** ให้กำลังใจตัวเอง ความผิดพลาดเป็นครู ได้เรียนรู้ไม่ให้เกิดซ้ำ

คนก้าวหน้า **จะมีเวลาทบทวนงาน**ว่ามีส่วนดีหรือบกพร่องตรงไหน จะแก้อย่างไรให้งานดีขึ้น

คนก้าวหน้า **จะคิดแข่งขันกับตนเอง**ก่อนแข่งขันกับคนอื่น เพื่อมัน ในความสามารถของตน

คนก้าวหน้า **จะรู้ว่าจังหวะใดจะหยุด หรือก้าวอย่างมีสติ** มีหลัก รุกและถอยอย่างมีชั้นเชิง

คนก้าวหน้า ชอบเรียนรู้ หาประสบการณ์ใหม่อยู่เสมอ เพราะคนฉลาดย่อมเรียนรู้จากประสบการณ์คนอื่น นำมาเป็นแนวทางสร้างงานของตนให้ใหม่ แตกต่างจากงานของคนอื่น

คนก้าวหน้า จะรู้จักแสวงหามิตรเป็นคู่คิดหรือเป็นคู่ใจ

คนเก่งรู้จักก้าว

ทั้งก้าวยาวและก้าวสั้นอย่างถูกจังหวะ

ว่องไว ใฝ่ดี

โลกของธุรกิจมักจะเป็นชีวิตที่แข่งขัน อยู่อย่างว่องไว ยึดหลักคิด
ก่อน ทำก่อน ย่อมได้ผลก่อน และทำงานอย่างฉลาด (work fast, work
smart) จะเห็นว่า **คนที่ฉลาดคิด ฉลาดทำ จะนำผู้อื่น**

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) เน้นสอนให้คนเราเป็นผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หากเราปรารถนาจะก้าวหน้า ควรพัฒนาตนให้เป็นคน
ตื่นตัว ว่องไว คิดก้าวหน้า นับว่าเป็นคำสอนที่มีค่ายิ่ง หากเราใส่ใจ
ใคร่ครวญและฝึกฝนตนเองอยู่ประจำ

ในเรื่องเส้นทางความก้าวหน้า ควรหาคติ ข้อคิดไว้เตือนตนเอง ตาม
ร้านค้าหรือร้านอาหารของชาวจีนนิยมติดภาพม้าเป็นหมู่วิ่งพร้อมกัน แต่มี
ม้าที่วิ่งนำหน้า สง่า ประเปรียว หน้าเชิด ลีลาการวิ่งนำขึ้นขมยั้งนัก เป็น
คติเตือนใจในการทำการค้าให้คิดก้าวหน้า มุ่งมั่น พันฝ่า ทำทลาย จึงจะ

ผงาดได้ในวงการธุรกิจ

มีพุทธพจน์ยืนยันแนวทางการพัฒนาตนเองสู่ความก้าวหน้าที่คมคาย
ดั่งมดดำรสพระธรรมบทที่ว่า

“

ผู้มีปัญญาจักไม่ประมาท เมื่อคนส่วนมากพากันประมาท
และตื่นเมื่อคนส่วนมากพากันหลับอยู่
เขาจะละทิ้งคนเหล่านั้นไปไกล
เหมือนมดผีเท้าเร็ววิ่งเลยมดแมลงบะนั้น

”

จะเห็นว่า คนใดที่มีชีวิตโดยประมาทขาดสติ ไม่รู้ตื่น คิดก้าวไปข้างหน้า ย่อมช้ากว่าคนอื่นที่เขาทำหน้าที่อย่างแข็งขัน จัดการบริหารเวลาอย่างฉลาด พยายามความสามารถเต็มที่ เพื่อให้มีชีวิตที่ดี มีค่า

จงเลือกเอาเถิดว่า จะเป็นมดผีเท้าเร็ว หรือมดแมลงบ?

คนรักดี ใฝ่ดี จะไม่เป็นคนที่รือรือ ไม่รู้จักเลือก อย่างมดรือรือ เพราะ

“อันวันคืนหมุนเวียนเปลี่ยนทยอย

งานใหญ่ค่อยควรประกอบให้ชอบที่

วันคืนค่อยสลายตัวรือรือ

ชั่วชีวิตคงหมดหวังทั้งค่าคุณ”

นิรนาม

“ คนไฝ่ดี จะขยันหมั่นเพียร ชอบเรียนรู้
คนไฝ่ดี จะต่อสู้ไม่ท้อแท้
คนไฝ่ดี จะไม่แพ้ใจตน
คนไฝ่ดี จะมุ่งมั่นประกอบกิจ
คนไฝ่ดี จะคิดเสริมเติมค่าตน ”

3

คนดี มีค่า

ในสังคมจะหาคนเก่งนั้นหาได้ไม่ยาก แต่จะหาคนดีนั้น ยากแท้
จักหา

เรามักจะยกย่องคนที่มีตำแหน่งสูง มีเงินทองและบริวารว่าเป็นคน
มีเกียรติ แท้จริงแล้วความมีเกียรติคือการกระทำหน้าที่ของตนให้เกิดผลดี
ต่อตนเองและสังคม เกียรติของมนุษย์อยู่ที่ความดี

บทเพลง “หนึ่งนักรบ” สะท้อนว่า คนดีนั้นอยู่ที่น้ำใจที่ให้แก่คน
ทั้งปวง รู้จักการให้อภัย และมีความคิดที่ช่วยเหลือเกื้อกูลเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น รู้จัก
อดทนอดกลั้น ช่มใจได้ ไม่คิดอิจฉาใครๆ จนจิตใจเร้าร้อนหรืออิจฉาตาร้อน

คนดีมีชีวิตอยู่เพื่อผู้อื่นมากกว่าตนเอง อยู่เพื่อให้ มิได้อยู่เพื่อ
คิดจะได้ กอบโกยไม่สิ้นสุด นักพัฒนาทั้งหลายเปรียบเสมือนน้ำที่บริสุทธิ์

ดื่มกินได้อย่างปลอดภัย เข้าไปประสาน ส่งเสริม เติบโตปัญญาช่วยเหลือ
คนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน

มีหลักเตือนสตินักพัฒนาว่า จงเข้าไปหาประชาชน อยู่กับประชาชน
ช่วยเหลือประชาชนดุจญาติ และจงเรียนรู้จากประชาชน มิได้เข้าไปเพื่อใช้
อำนาจ หรืออยู่เหนือประชาชน นักพัฒนาที่ดีคือคนมีน้ำใจงดงามเป็น
เครื่องประดับใจ ความเด่นดูที่ความเสียสละและน้ำใจ “ดูคนนั้นให้ดูที่การ
กระทำ ดูผู้นำให้ดูที่ความเสียสละ ดูพระให้ดูที่การเผยแผ่ธรรมและนำด้าน
จิตใจ ดูลูกหลานให้ดูที่ความเคารพ”

ในปามีต้นไม้หลากหลายนานาพันธุ์ ในสังคมมีคนหลายประเภท
ทั้งคนดีและคนไม่ดี เราต้องรู้จักเลือก รู้จักคบค้าสมาคมเพื่อสร้างสรรค์
ประโยชน์ร่วมกัน

ป่าหลวงหลายประโยชน์พร้อม	พฤกษา
หาแก่นจันทน์กฤษณา	ยากไซรั
ฝูงคนเกิดมีมา	เหลือแหล่
หาปราชญ์จักได้	ยากแท้ควรสงวน

เมื่อคนดีหายาก หากได้คนดีแล้ว จงบำรุงรักษา ส่งเสริม สนับสนุน
ให้มีส่วนในการทำงานให้สังคม มีโอกาสบริหารแผ่นดิน

พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต สอนและเตือนว่า “หาคนดีมีศีลธรรม
ในใจ หายากยิ่งกว่าเพชรนิลจินดา ...ได้คนเป็นคนดีเพียงคนเดียว
ย่อมมีค่ามากกว่าเงินเป็นล้านๆ เพราะเงินเป็นล้านๆ ไม่สามารถ
ทำความร่มเย็นให้แก่โลกได้อย่างถึงใจ เหมือนได้คนดีมีประโยชน์”

44

ห ย่ อ น ใ จ ด้ ว ย ง า น

ถ้าทำงานแล้วมีความสุข ชีวิตก็ขาดสีสันและความสดใส แท้จริงงานที่ดีช่วยสร้างชีวิตให้มีความหมาย

ถ้าใจรักงานเพราะได้งานที่ชอบ ยิ่งทำยิ่งสนุก งานเป็นเครื่องหย่อนใจไปด้วย จึงมีคำว่าการทำงานคือการปฏิบัติธรรม นั่นคือพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี งานหนักจึงเป็นเครื่องรักษาใจ ใจคนเราถ้าว่างแล้วมักจะรุ่ม มีงานทำแล้วจะได้จดจ่อจิตที่งาน

ดังนั้น จงคิดไว้ว่า งานที่ทำอยู่นั้นดีแล้ว จะทำให้ดียิ่งขึ้นไปตามลำดับ

เวลาทำงานมุ่งหมายที่ตัวงานเป็นหลัก ขณะเดียวกันคอยเก็บเกี่ยวส่วนดีจากงานและจากเพื่อน เหมือนเดินทาง สองข้างทางย่อมมี

สิ่งสวยงามอยู่ด้วย ชื่นชมธรรมชาติรอบข้าง ริมทางยังมีดอกไม้สวยงามตามธรรมชาติ

เวลาทำงานอย่ามุ่งเพียงเงินเป็นตัวชี้ ถ้าได้เงินมากถือว่างานนั้นดี ควรมองที่วัตถุประสงค์ของงานว่าได้เกื้อกูลประโยชน์แก่ผู้อื่นเพียงใด คนเราสามารถสร้างเกียรติด้วยผลงานได้

เวลาทำงานถ้าทำด้วยใจ จะไม่ท้อแท้ ความเกียจคร้านจะหายไปสิ้น
เวลาทำงานไม่ควรมุ่งที่งานจนไม่เหลียวมองคนรอบข้าง สนทนาปราศรัยกับเพื่อนด้วย จะได้สดชื่น มีเสียงหัวเราะบ้าง

เวลาทำงานแม้วางแผนไว้ดีเพียงใด หากใจไม่สู้ยามเจออุปสรรค งานย่อมสำเร็จยาก ฝึกให้พอใจในงานที่สำเร็จเล็กๆ ไปก่อน การทำงานเสร็จ แม้เพียงเล็กน้อยก็ยังดีกว่าการวางแผนที่ใหญ่โตแต่ไม่สำเร็จ

เวลาทำงานให้ใจเป็นตัวนำ ทำดีให้ถึงที่สุด ยึดคิดว่า

“
ล้มแล้วลุก คือ ความสำเร็จ
ล้มแล้วนอนเหยียดยาว คือความล้มเหลว
”

เวลาทำงานต้องมีการพัฒนาสมองให้มีพลัง ฉียบคม และมีมุมมองใหม่ๆ ในงาน

เวลาทำงาน จงคิดเสมอว่า งานสำเร็จได้ด้วยความดีและมีมือคนอื่นด้วย คนอื่นช่วยเรา จงจดจำไว้ชั่วชีวิต เราช่วยคนอื่น จงอย่าจำใส่ใจ รู้จัก

ตอบแทนบุญคุณคนเมื่องานสำเร็จแล้ว

เวลาทำงานกับคน ความถ่อมตนนั้นเป็นเสน่ห์อย่างยิ่งยวด

“

ความแข็งแกร่งอยู่ที่จิตใจ
ไม่ใช่มัดกล้ามเนื้อ
ความอ่อนโยนอยู่ที่มารยาท
มิใช่มายา

”

คนดีหายาก คนเก่งหาได้ไม่ยาก ได้คนดีแล้ว จงรักษาไว้ให้ดี
ทำงานด้วยกัน มีความจริงใจเป็นเครื่องหนุนใจคน ลดความเสแสร้งและ
ความหยิ่งทะนงตนว่าเก่ง ดี เหนือใคร อยู่กันด้วยใจยิ่งกว่าอยู่ด้วยอำนาจ
ทำงานเป็นสุขเมื่อทุกคนเป็นสุขและได้ประโยชน์ร่วมกัน
งานที่ทำจึงสร้างสุขและสร้างชีวิตแก่คนทำงาน