

สวีสวี คะ

ต้นไม้เขียวขจี ดอกไม้บาน อารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน ... ออกไปเดินเล่น ใกล้ชิดธรรมชาติ... ชิมชั๊บความสงบ ล่า น้าธรรมชาติ พลังธาตุทั้ง 4 ... ที่สวนดาดฟ้าของ ภัทร โปรเกรส ปรับปรุงใหม่ใกล้เสร็จ เพิ่มพื้นที่สีเขียว หายใจเต็ม ปอด ออกกำลังกายท่ามกลางวิวพันล้าน ลมพัดสบาย แวะมานั่งเล่นๆ กันได้ คะ

เราต่างอยู่ในแรงเหวี่ยงของโลก นับวันแรงเหวี่ยงเร็วขึ้น เร่งขึ้น ยากจะคาดเดาทิศทาง อย่าทุกข์ท้อ แต่ต้องสนุกไปกับมัน เหมือนเวลาเราเต้น เราชำยั้งจังหวะแรง เร็ว เรายิ่งเต้น ยิ่งรำสนุก ยิ่งใส่พลังเข้าไป โยกหัว สลับขาซ้ายขวาหน้าหลัง หัวเราะ ยิ้มรำ ไขมันละลาย Shall We Dance...

"อย่าปล่อยให้ความทุกข์ท้อใจ ทำลายชีวิตของคุณ" หนังสือที่รวบรวม 85 บทความของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล และ รินใจ - วิธีรับมือกับความทุกข์ท้อใจ ด้วยวิธีคิดมุมมองใหม่ เพื่อเริ่มต้นชีวิตที่ดี มีความสุขและกำลังใจทุกๆ วัน – โดย **สนพ บิรมิเดีย กรุป**

เติมเต็มชีวิตในเวลาน้อยนิด

อาจารย์วิรัช ครูชาวอินเดียผู้มีชื่อเสียง เรียกศิษย์มา 2 คน ให้เงินคนละ 1 รูปี ให้ทำอะไรก็ได้ให้ห้องของแต่ละคน เติม เงิน 1 รูปีน้อยนิดแทบจะซื้ออะไรไม่ได้เลย ศิษย์คนหนึ่งนึกได้ว่าไปซื้อชยะ ก็ขนชยะเข้ามาเติมห้อง ศิษย์อีกคนไปซื้อไม้ขีดไฟ รูป และประทีบ มาถึงห้องก็จุดรูปและประทีบ ไม่นานห้องก็อบวลด้วยแสงสว่าง คงไม่ต้องบอกว่าห้องไหนเป็นห้องที่อยู่ได้ อยู่แล้วมีความสุข ... **สิ่งน้อยนิดที่เรามีอยู่นั้น มากพอที่จะแสวงหาความดีงาม มาเติมเต็มจิตใจให้ อิ่มเอม มีความสุขได้**

ทำก็สุข ไม่ทำก็สุข

งานกับการพักผ่อนไม่จำเป็นต้องอยู่ตรงข้ามกันเสมอไป เช่น ขวานร่อนรำทำเพลงครั้นเคร่งเวลาเกี่ยวข้าว ปลูกบ้านก็มีเพื่อนๆ มาสุขเลย ตอนดอกเส้าเรื้อน หรือยามพักผ่อน มือก็สานกระบุงไปด้วย หรือชวนเพื่อนๆ มาทำกับข้าว สังสรรค์ เฮฮา

เมื่องานกับการพักผ่อนแยกจากกัน งานก็กลายเป็นเรื่องน่าเบื่อ จำเป็นต้องทำเพียงเพื่อให้มีเงินใช้ มีแคว้นศรัทธารู้สึก กระปรี้กระเปร่า เย็นวันอาทิตย์ก็เนือยๆ หงอยๆ โดยไม่มีสาเหตุ นั่นก็เพราะจิตสำนึกกำลังบอกตนเองว่าใกล้เวลาจะต้องไปทำงาน "แต่การงานไม่จำเป็นต้องนำความทุกข์มาให้เราเสมอไป การค้นพบความหมายของชีวิตจากการทำงานช่วยให้เพลิดเพลินกับงาน เราจะไม่สีกแต่ว่าทำงาน เพียงเพื่อรอวันเงินเดือนออกเท่านั้น แต่จะทำอย่างมีชีวิตชีวา เพราะรู้ว่า ยิ่งทำก็ยิ่งได้รับความพึงพอใจในชีวิต"

งานให้ความพึงพอใจแก่ชีวิต เป็นโอกาสที่ได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ทำให้ภูมิใจ พิสูจน์ตัวตน 'เสร็จแล้วๆ' 'ทำได้แล้ว (เว้ย)' 'ในที่สุดก็ทำออกมาได้นึกว่าจะทำไม่ได้ซะนี่' 'ไม่ว่างานอะไรก็ตามที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็มักจะมี ความสุขแฝงอยู่

งานบันดาลความเพลิดเพลินแก่เราได้เมื่อใจจดจ่ออยู่กับงานที่เราทำ ทำงานแล้วมีความสุข สาเหตุประการหนึ่งเป็นเพราะใจเฝ้าพะวงถึงผลข้างหน้า เสร็จแล้วจะได้ตามคาดหวังหรือไม่ บ่อยครั้งความกังวลถึงอุปสรรค และภาระที่ค้างคา ข้างหน้าก็ชวนให้ท้อแท้จนอยากทิ้งงานไปเลย **การประคองใจให้อิงแอบกับงาน โดยไม่กังวลถึงอนาคตและครุ่นคิดถึงอดีต ช่วยให้เกิดปัญญาและความสามารถในการทำงานได้อย่างแน่วแน่เต็มที่**

คนเป็นอันมากเมื่อตกงาน หรือ เกษียณ หรือ ไม่สบายจนกระทั่งไม่สามารถทำงานได้ จะรู้สึกหดหู่ สิ้นสงาราคี ทุกข์ใจ ทั้งนี้ก็เพราะไม่สามารถอยู่กับตัวเองได้โดยไม่ทำงาน เราจึงควรทำงานให้มีความสุข ขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะมีความสุขได้โดยไม่มิงานทำ ด้วยการกำหนดสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ความสุขทุกกลมหายใจ ความสุขไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่อยู่ที่ตัวเรา ใจเรา อยู่กับตอนนี้ เวลานี้ โดยไม่ต้องรอคอยให้เสียเวลา.

สุขกันเถอะเรา #เรา9ต่อด้วยกัน #กายใจพร้อม

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

0879745888, Line ID: lekbpc