

การทำงาน ทำให้คนมีคุณค่า การทำงานจะสนุกและให้คุณค่าต่อชีวิต หากเราค้นหาคคุณค่าของงานนั้นพบ นี่คือนิยามคติที่ผมยึดถือ การทำงานจึงเป็นการเรียนรู้สำหรับผม และการเรียนรู้ที่ยั่งยืนคือการค้นหาคคุณค่าของกิจกรรมต่างๆ สนุกอย่าบอกใคร เพราะยังค้นก็ยังไม่พบ ยิ่งสนุก เมื่อค้นไปเรื่อยๆ พบว่าที่เราเคยพบนั่นมันผิด ทำให้คิดว่า ชีวิตคือการเดินทางหาคคุณค่า เดินทางไปในจักรวาลอันกว้างใหญ่ไร้ขอบเขต

นสพ. In ternational Herald Tribune ฉบับวันที่ ๒๘ ส.ค. ๕๖ เช็กชั้น Health + Science หน้า ๑๔ ลงข่าวสั้นๆ เรื่อง Less work does not lead to happiness, study shows

เขาอ้างผลงานวิจัยที่ลงพิมพ์ใน The Journal of Happiness Studies โดย Robert Rudolf จาก Korea University ในกรุงโซล ที่ศึกษาข้อมูลจากสภาพจริงในเกาหลีระหว่างปี ค.ศ.

1998 – 2008

อาศัยข้อกำหนดในกฎหมายแรงงานของประเทศเกาหลี ปี

2004

ที่กำหนดให้ลดจำนวนวันทำงานจากสัปดาห์ละ ๖ วัน เหลือ ๕ วัน เวลาทำงานจากสัปดาห์ละ ๔๔ ชั่วโมงเหลือ ๔๐ ชั่วโมง ผลการศึกษาบอกว่า การลดเวลาทำงานนี้ไม่มีผลเปลี่ยนแปลงความพึงพอใจในชีวิต และความพึงพอใจในงาน

ท่านพุทธทาสบอกว่า “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” ผมบอกตัวเองยามเช้าว่า การมีงานทำเป็นลาภอันประเสริฐ และพยายามชักจูงส่งเสริมให้แม่ ซึ่งอายุเข้า ๙๔ ปีแล้ว ทำงานเล็กๆ น้อยๆ เพื่อออกกำลัง

การทำงาน ทำให้คนมีคุณค่า การทำงานจะสนุกและให้คุณค่าต่อชีวิตหากเราค้นหาคคุณค่าของงานนั้นพบ นี่คือนิยามคติที่ผมยึดถือ การทำงานจึงเป็นการเรียนรู้สำหรับผม และการเรียนรู้ที่ยั่งยืนคือการค้นหาคคุณค่าของกิจกรรมต่างๆ

สนุกอย่าบอกใคร

เพราะยิ่งค้นก็ยิ่งพบ ยิ่งสนุก เมื่อค้นไปเรื่อยๆ พบว่าที่เราเคยพบนั่นมันผิด

ทำให้คิดว่า ชีวิตคือการเดินทางแห่งคุณค่า เดินทางไปในจักรวาลอันกว้างใหญ่ไร้ขอบเขต

ดาราศาสตร์สมัยใหม่บอกเราว่า ขณะนี้จักรวาลยังอยู่ในช่วงขยายตัว จักรวาลแห่งคุณค่า ที่มนุษย์พอจะจินตนาการ และสัมผัสได้นั้น ก็เป็นจักรวาลที่ไม่มีขอบเขต คือขยายตัวได้เรื่อยไป หากตัวเรายังเรียนรู้หรือทำความรู้จักคุณค่า จากการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ก็

อย่างทำงาน

การทำงานที่ทำให้ชีวิตอยู่ในสภาพแห่งความสุข เรียกว่าอยู่ในภาวะ flow ตามที่อธิบายไว้ในหนังสือชื่อ Flow : The Psychology of Engagement with Everyday Life

เขียนโดย Mihaly Csikszentmihalyi ผมหมั่นฝึกฝนตนเ

องเพื่อให้ทำงานในสภาพ

flow

ได้ และชีวิตช่วงใดอยู่ในสภาพนี้ ผมรู้สึกว่าเป็นชีวิตที่มีความสุขแบบเบาสบาย ทั้งๆ ที่ทำงานหนัก หรือมีงานยุ่งอยู่ตลอดเวลา

วิจารณ์ พานิช

๒๙ ส.ค. ๕๖

บนเครื่องบินนกอาร์ไปหาดใหญ่

ชีวิตที่พอเพียง : ๒๐๐๐. ความสุขกับการทำงาน

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันพุธที่ 25 กันยายน 2013 เวลา 00:00 น. -

---

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [Prof. Vicharn Panich](#)