

“ธรรมะกับความสุข”

พระครูปลัดบัณฑิต อินฺทเมธี
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสังข์กระจายวรวิหาร
รองประธานเครือข่ายธรรมะอารมณ์ดี


ความสุขของคนทำงาน คือ หัว

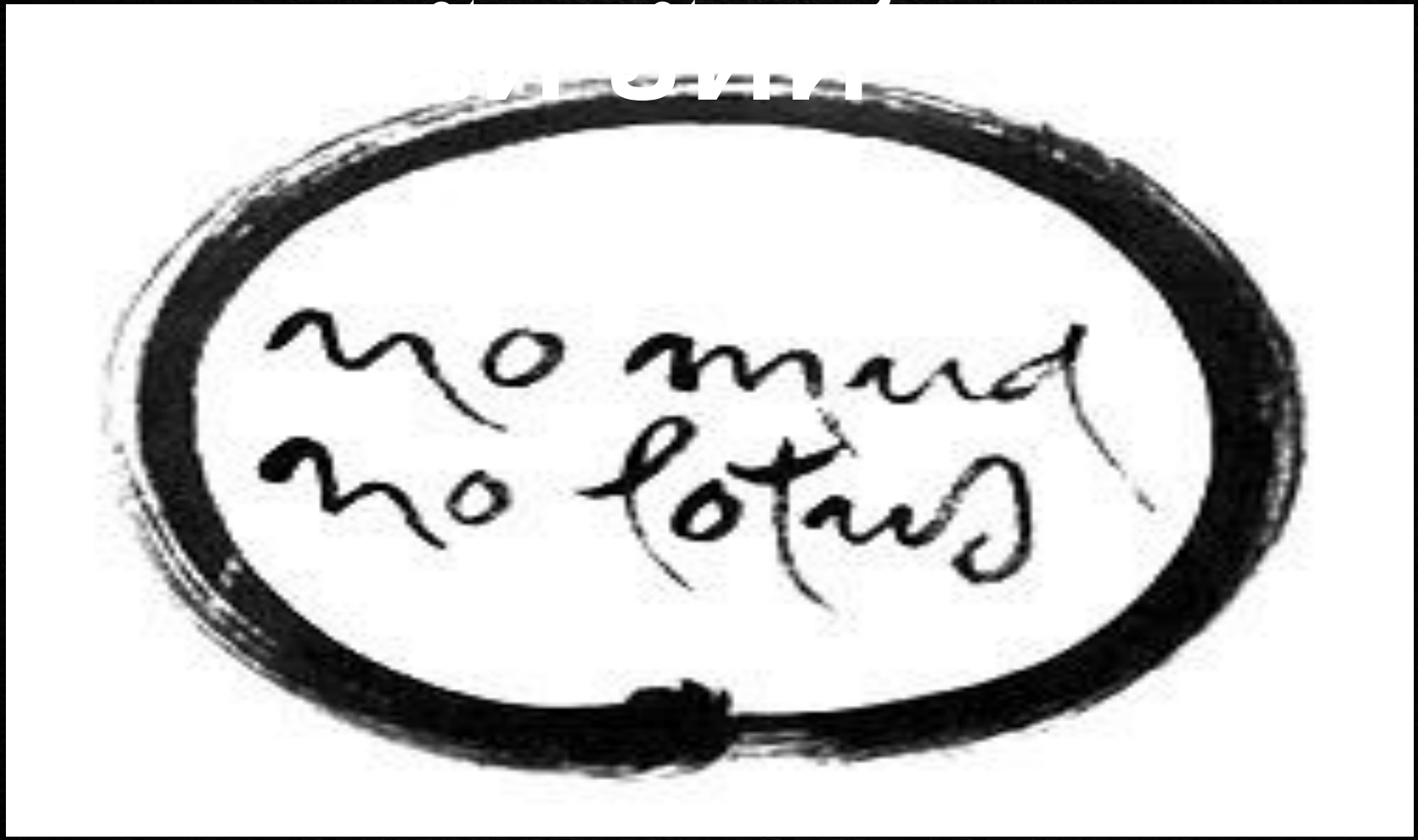
สุข - ชีวิต & งาน - ทุกข์



ร่างกาย

ธรรมะอารมณ์ดี
สนุก สุข ซึ้ง กินใจ
www.dhammaaromdee.com

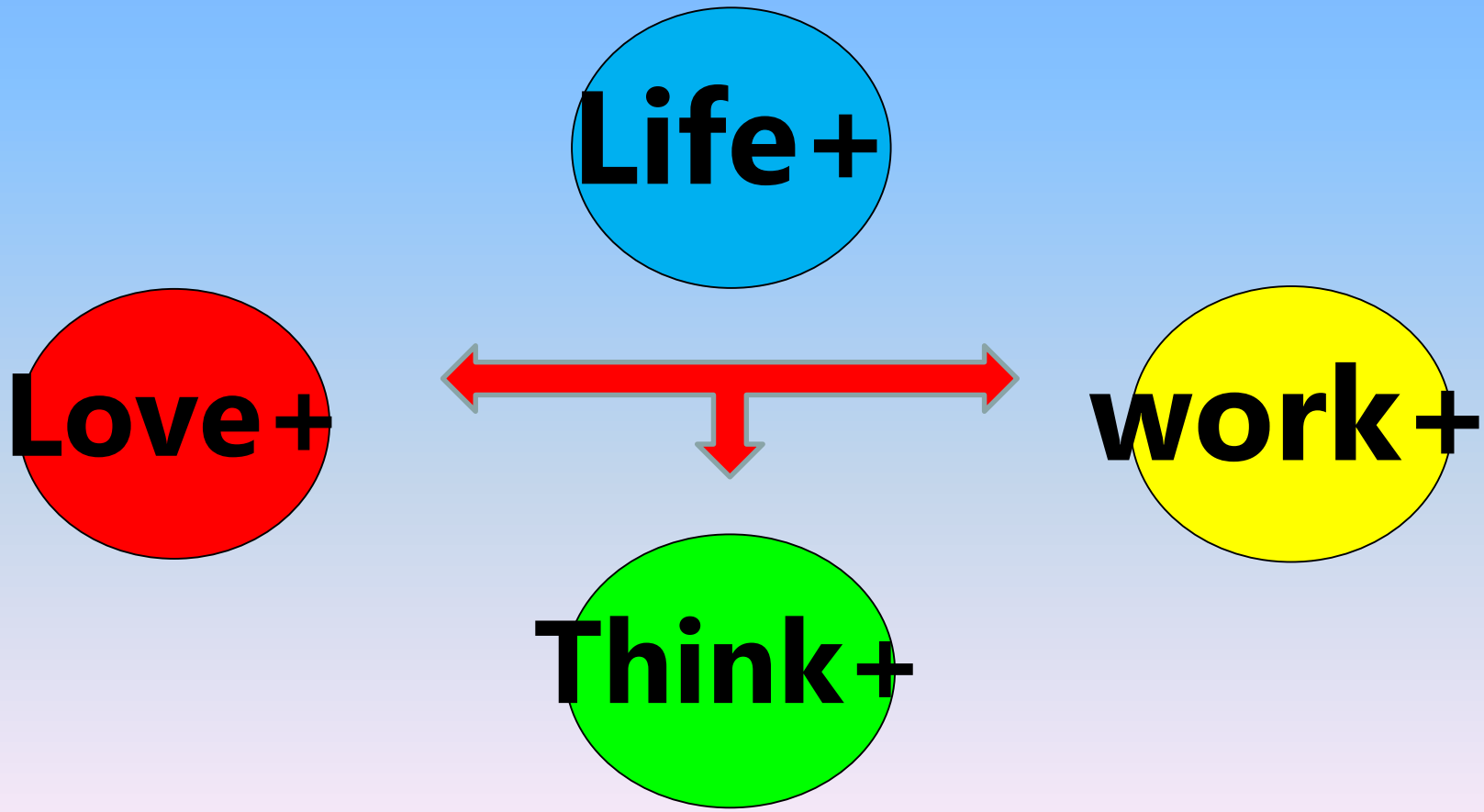
ลายพู่กันหลวงปู่ติช

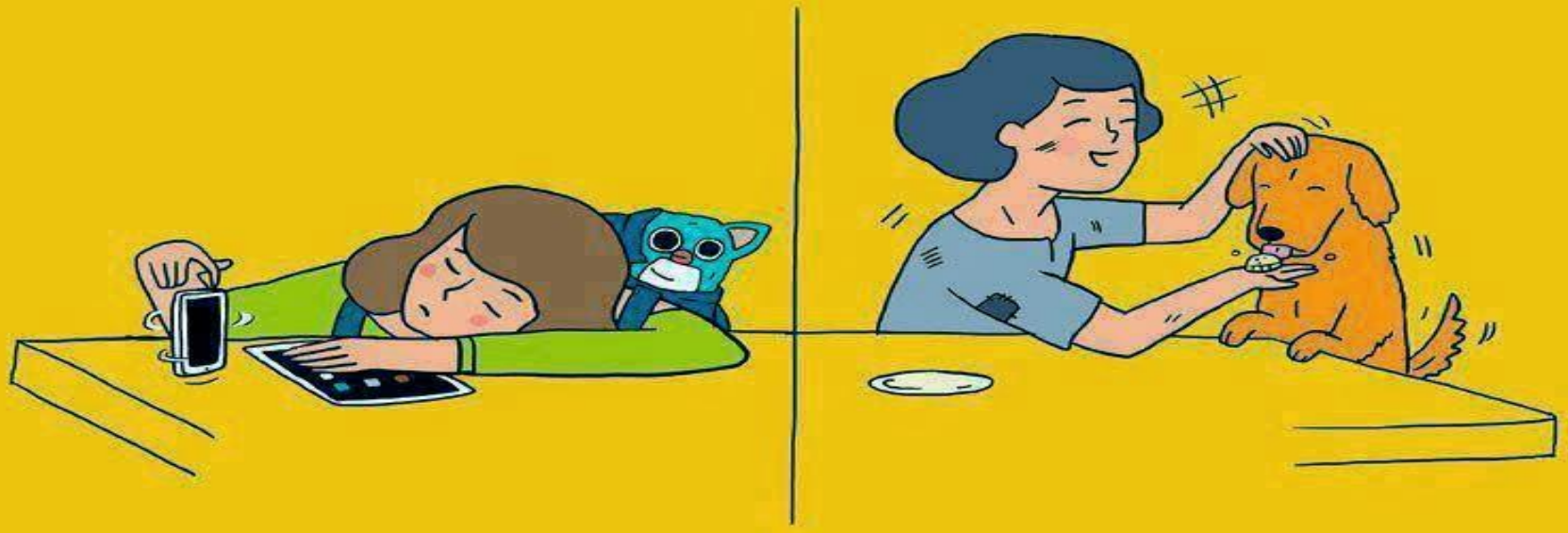


WALLPAPERSWIDE.COM

ธรรมะอารมณ์ดี
สนุกกุกสุขซึ้งกินใจ
www.dhammaaromdee.com

ทุกข์ Management





มีคนอีกมากมายที่มีความสุขได้ ด้วยสิ่งของที่น้อยกว่า...ที่เรามี

SPARK & INSPIRE

facebook.com/ SPARK by TMB

ธรรมะอารมณ์ดี
สนุก สุข ซึ้ง กินใจ
www.dhammaaromdee.com

วิถีแห่งชีวิต : Way of life

สุดยอดของศิลปะ คือ
การดำเนินชีวิตให้มีความสุข
**“ท่ามกลางเวลาแห่ง
ความทุกข์”**

ธรรมะอารมณ์ดี
สนุก สุข ซึ้ง กินใจ
www.dhammaaromdee.com

บันได ๔ ขั้น แห่งความสุข

ขั้นที่ ๑ กามสุข : สุขจากการเสพสัมผัส ๕
ขั้นที่ ๒ ปัญญาสุข : สุขจากการแสวงหาปัญญา
ขั้นที่ ๓ สมาธิสุข : สุขจากการเข้าถึงสมาธิ
ขั้นที่ ๔ นิพพานสุข : สุขจากเป็นอิสรภาพกิเลส



งาน เสร็จ
งาน สำเร็จ

ต่างกัน
อย่างไร ?

คนทำงานมืออาชีพ

อาชีพคนทำงาน



ธรรมะอารมณ์ดี
สนุก สุข ซึ้ง กินใจ
www.dhammaaromdee.com

ธรรมะที่ดีที่สุด

คือการลงมือทำเพื่อก้าวสู่ ความสำเร็จ

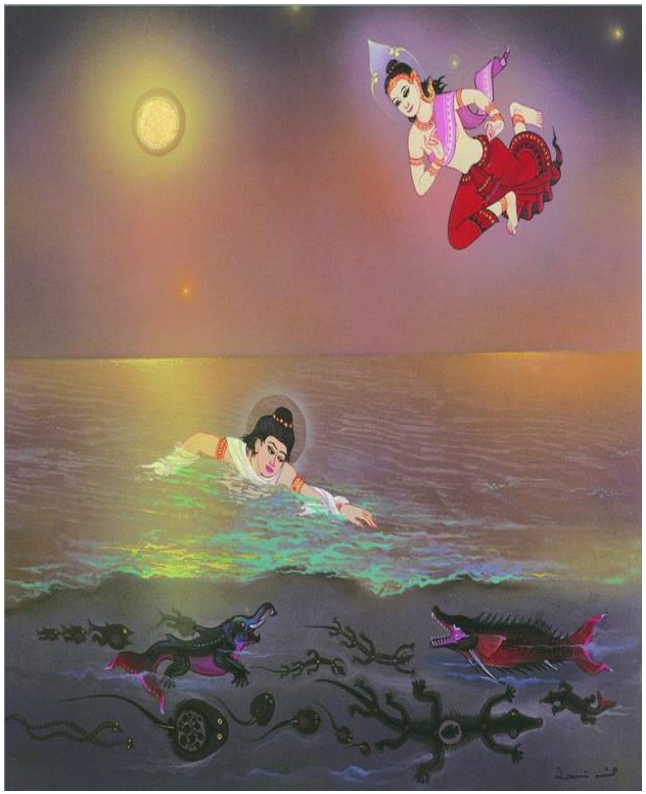
ธรรมะอารมณ์ดี
สนุก สุข ซึ้ง กินใจ
www.dhammaaromdee.com

วายเมเถว ปุริโส ยาว อตฺถสฺส นิปฺปทา

เกิดเป็นคนควรพยายาม จนกว่าจะประสบความสำเร็จ



ทฤษฎีการคิดบวก แบบพระมหาชนก



“นี่ใคร เมื่อแลไม่เห็นฝั่งก็
อุตสาหะพยายามว่ายอยู่
ท่ามกลางมหาสมุทร ท่านรู้
อำนาจประโยชน์อะไร
จึงพยายามว่ายอยู่อย่างนี้
นักหนา” นางเมขลา

ทฤษฎีการคิดบวก แบบพระมหา



“ถึงจะมองไม่เห็น
ฝั่ง
เราก็ต้องพยายาม
ว่าย
อยู่ท่ามกลาง
มหาสมุทร
โภคะทั้งหลาย

เมื่อจะทำงาน อย่าหยิบยก
ความขาดแคลน มาเป็นข้ออ้าง
จงทำงาน ท่ามกลางความ ขาดแคลน
ให้ บรรลุผล ด้วยความ
ตั้งใจและความซื่อสัตย์

พระบรมราโชวาท
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระเทพวิสุทธาจารย์
สาธุอุทานธรรมวาที

“ช่างหัวมัน”

“เดี่ยวมันก็ผ่านไป”

ธรรมะอารมณ์ดี
สนุก สุข ซึ้ง กินใจ
www.dhammaaromdee.com

พระเทพวิสุทธาจารย์ สาธุอุทานธรรมวาที

“ช่างหัวมัน”
“เดี่ยวมันก็ผ่านไป”


Communica
tion

ทำ

เป็น GPS ของความสุข


VISION
จกฺขุมา
มีวิสัยทัศน์ - วิสัยธรรม



วิชูโร

จัดการธุระหน้าที่ดี

รู้เขา รู้เรา


นิสสยสมปนโน
มีพรรคพวกเยอะ น่าเชื่อถือ น้ำใจงาม

ปัญหา แพ้ ปัญญา




การทำงานเหมือนการขับรถ ถึงคราวแซง ต้องแซง
ถอย ต้องถอย ตาม ต้องตาม เร่ง ต้องเร่ง หยุด ต้องหยุด
เบรค ต้องเบรค ตัดสินใจต้องใช้สติ แต่เมื่อถึงชนใช้สติเบรค


เห็นอะไร ?


เห็นอะไร ?



ธรรมะอารมณ์ดี
สนุก สุข ซึ้ง กินใจ
www.dhammaaromdee.com

สังคหวัตถุ ๔

ทาน	→	โอบอ้อมอารี
ปิยวาจา	→	วจีไพเราะ
สมานัตตา	→	สงเคราะห์ผู้คน
อัตจริยา	→	วางตนให้พอดี


พี่รู้สอง น้องรู้สี่
เอาดีมาเติมกัน

ธรรมะอารมณ์ดี
สนุก สุข ซึ้ง กินใจ
www.dhammaaromdee.com

L ------> learning

O ------> open-mind

E ------> emotion

ธรรมะอารมณ์ดี
สนุก สุข ซึ้ง กินใจ
www.dhammaaromdee.com

Happines

"ความสุข"
"การเดินทาง"
"ความสุข" ไม่ได้อยู่ทดหมาย
"ปลายทาง" ที่ไปถึง

ธรรมะอารมณ์ดี
สนุก สุข ซึ้ง กินใจ
www.dhammaaromdee.com

ลองตอบคำถาม ต่อไปนี้

1. บอกชื่อคน 3 คน ที่รวยที่สุดในโลก
2. บอกชื่อนางงามจักรวาล 3 คนล่าสุด
3. บอกชื่อ ผู้ที่ได้รับรางวัลโนเบล 3 คนล่าสุด
4. บอกชื่อนักแสดง 3 คนล่าสุดที่ได้รับรางวัลออสการ์

ธรรมะอารมณ์ดี
สนุก สุข ซึ้ง กินใจ
www.dhammaaromdee.com

ลองตอบคำถาม ต่อไปนี้ อีกที

1. บอกชื่อคน 3 ที่คุณอยู่ด้วยแล้วมีความสุข
2. บอกชื่อเพื่อน 3 คนที่ช่วยเหลือคุณในยามที่คุณต้องการ
3. บอกชื่ออาจารย์ 3 คนที่รักคุณมากที่สุด
4. บอกชื่อคน 3 คนที่รักคุณมากที่สุด