

ธรรมะในการทำงานในวันที่อะไรก็ได้ตั้งใจ

ดาเรศ ปลื้มสำราญ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

ในวันที่เราไม่อยากเป็นแบบที่ใครๆอยากให้เป็น ย่อมเป็นช่วงเวลาที่เราารู้สึกอึดอัด คับข้องใจ เหนื่อยหน่าย ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ถ้าเราไม่ดูแลจิตใจ เราจะรู้สึกไม่เป็นสุข ยากที่จะมีอารมณ์สร้างสรรค์ผลงานให้ดีขึ้น ใช้ชีวิตไปวันๆ ซึ่งเป็นอาการอ่อนล้าทางอารมณ์ ถ้าหากมีอาการต่อเนื่องก็อาจจะทำให้เกิดอาการ Burnout ได้ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้อาการหลักไว้ 3 อาการ คือ รู้สึกสูญเสียพลังงาน รู้สึกต่อต้าน และมองงานของตนเองในทางลบ ขาดความรู้สึกในความตั้งใจที่จะประสบความสำเร็จ รวมถึงขาดความผูกพันกับที่ทำงาน ซึ่งจริงๆแล้วการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนชีวิตมนุษย์ ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งในการบรรยายธรรมะว่า “การงาน มันแปลว่าสิ่งที่ต้องทำ หรือควรกระทำหรือระบุได้เลยว่าต้องทำ ถ้าไม่ทำการงานมันคือตาย ไม่ทำการงานอยู่เฉยๆ มันก็ไม่ต้องกินอะไรแล้วมันก็ต้องตาย” ไม่ว่าจะยากดีมีจน เราก็ต้องหาเลี้ยงชีพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ดังนั้นธรรมะสำหรับคนทำงานก็ถือเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยแบ่งเบาความทุกข์ในใจให้บรรเทาลงได้ ในชีวิตการทำงานของข้าพเจ้านั้น ได้ใช้ธรรมะในการประคับประคองจิตใจ โดยยึดหลักธรรมะสำหรับคนทำงานที่พึงมี ซึ่งได้แก่ หลักอิทธิบาท 4 คือ ธรรมที่ทำให้เกิดความสำนึก ที่คนทำงานต้องมี ประกอบด้วย

1. ฉันทะ มีความพอใจ ใฝ่ที่จะกระทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ ทำให้คนๆ นั้นดียิ่งๆ ขึ้นไป
2. วิริยะ มีความเพียร คนทำงานต้องขยันหมั่นเพียร ประกอบการงานอย่างเข้มแข็ง อดทน ไม่ท้อถอย ก็จะทำให้งานประสบความสำเร็จ
3. จิตตะ มีความตั้งใจ จิตฝักใฝ่ในสิ่งที่กระทำนั้น เรียกว่าอุทิศกายใจในการกระทำงานนั้นๆ
4. วิมังสา มีความรู้จักไตร่ตรอง ทดลองทดสอบ ใช้ปัญญาในการพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล มีการวางแผน การวัดผล การคิดค้นวิธีแก้ไข เป็นต้น และอีกหลักธรรมหนึ่ง คือ สุจริต ซึ่งเป็นส่วนสำคัญ การทำงานต้องมีความสุจริตทุกด้าน คือ กายสุจริต วาจาสุจริตและมโนสุจริตรวมไปถึงเว้นอบายมุข 6 (ทางแห่งความเสื่อม) ซึ่งเป็นรูรั่วของทรัพย์ คือต้องเว้นจาก 6 เรื่องต่อไปนี้ 1.สุรายาเสพติด 2. การพนัน 3. เที้ยวกกลางคืน 4. เที้ยวดูการละเล่น 5.คบคนชั่วเป็นมิตร และ 6. เกียจคร้านต่อกรงาน ในทางปฏิบัติต้องให้งานก็เป็นความสุขด้วย เงินก็เป็นความสุขด้วย กลมกลืนกันหมด ถ้าเป็นอย่างนี้เมื่อไร ก็สำเร็จเมื่อนั้น

ชีวิตของเรานี้ ที่เราได้พัฒนาตนเองขึ้นมาขึ้น ส่วนใหญ่พัฒนาจากการทำงาน เพราะว่าชีวิตของเราอยู่กับการทำงานหลายเปอร์เซ็นต์ วันๆ หนึ่ง เราอยู่กับการงานอาชีพครึ่งค่อนวัน เช่นอาจจะต้องทำงาน ๘ ชั่วโมง หรืออาจจะเกินกว่านั้น เพราะบางที่ต้องมาก่อนเวลา บางที่ต้องเลิกหลังเวลา ชีวิตของคนเราจึงอยู่กับการงานเป็นส่วนใหญ่ เพราะฉะนั้นถ้าเราจะพัฒนาชีวิตของเรา ก็ต้องใช้อาชีพการงานของเรานี้แหละเป็นเวที หรือเป็นแดนเป็นสนามที่พัฒนาตนเอง มิฉะนั้นเราจะหาโอกาสพัฒนาตนเองได้ยาก ถ้าเรามุ่งอย่างเดียวว่าจะทำงานทำการเพื่อได้เงิน เราก็จะพลาดโอกาสที่ดีนี้ไปเสียหมด เพราะฉะนั้น ใครก็ตามที่ต้องการให้ชีวิตมีความสุข คือต้องการให้ชีวิตส่วนใหญ่ที่เป็นอยู่ดำเนินไปตลอดเวลาที่มีความสุข เขาจะต้องทำให้งานเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความสุข คือต้องทำงานอย่างมีความสุขให้ได้ ถ้ามิฉะนั้น ชีวิตส่วนใหญ่จะเป็นชีวิตแห่งความทุกข์ตลอดไป