

ธรรมะกับการทำงาน : ทำงานอย่างไรให้มีความสุข Dharma and Work: How to Work Happily

มนัสวี ศรีนนท์

Manatsawee Srinont

สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล

Institute for Innovative Learning, Mahidol University

พระมหาหมณวินทร์ ปุริสุตฺตโม

Phramaha Maghavin Purisuttamo

ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวธวิสิตาราม

Research Center for Dhammasuksa

Phrapariyattidhamma of Watawutwikasitaram

E-mail : maghavin9@hotmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 2 มกราคม 2562

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 25 มกราคม 2562

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 26 มกราคม 2562

บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับธรรมะกับการทำงาน 2) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการทำงานให้มีความสุข ผลการศึกษา พบว่า ธรรมะกับการทำงานนั้นเป็นไปด้วยกันได้ เพราะธรรมะช่วยให้งานที่ทำสำเร็จได้ พร้อมกันนี้ ธรรมะยังช่วยให้ผู้ทำงานไม่เกิดความเบื่อหน่ายในงานและเกิดความปรารถนาที่จะทำงานให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ส่วนการทำงานให้มีความสุขนั้นต้องเป็นงานที่ประกอบด้วยหลักอริยบท 4 เมื่องานสำเร็จแล้ว ผู้ทำงานย่อมเกิดความพอใจในงาน และเมื่องานสำเร็จแล้ว ย่อมได้ประโยชน์และอานิสงส์

คำสำคัญ : ธรรมะ, การทำงาน, ความสุข

Abstract

The purposes of this article were: 1) to study Dharma and works 2) to study the happiness of work. **The results of the study showed that** Dharma and work are going together because Dharma encourages people to get the work done. In the same way, Dharma also inspired the workers interested in the work and desire to achieve the goals. For the happiness of working, people should consist of the 4 major principles. When the job is completed, the workers will be satisfied with the result and get benefits from the success of the work.

Keywords: Dharma, Work, Happiness

1. บทนำ

มีงานวิจัยและหนังสืออยู่หลายเล่มที่ระบุถึงความสุขกับการทำงานว่าเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายอย่าง แต่เท่าที่ประมวลได้ก็มีอยู่ 2 ประการ คือ ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่ องค์กร สภาพทุกอย่างที่ผู้ทำงานเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย เช่น เจ้านาย ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน หรือบรรยากาศการทำงาน ในหน่วยงาน เป็นต้น และปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ ทักษะ ทักษะ หรือระบบความคิด เช่น ความรู้สึกในภายในหรือในจิตใจของผู้ทำงาน เป็นต้น ดังนั้น การทำงานที่แต่ละบุคคลทำอยู่จึงเป็นปัจจัยแห่งความสุขและความทุกข์ของผู้ทำได้อย่างชัดเจน ดังจะเห็นได้จากที่การทำงานหนึ่งๆ คนหนึ่งเกิดความสุขในการทำ แต่อีกคนหนึ่งเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายเป็นที่สุด เรียกว่างานเดียวกัน แต่ความรู้สึกในงานกลับแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

จึงเป็นที่น่าสนใจยิ่งนัก เกี่ยวกับการทำงานให้มีความสุข โดยเป็นความสุขอย่างมีธรรมชาติประกอบหรือมีความสุขอย่างสมเหตุสมผลและเป็นความสุขที่สามารถอธิบายได้บนพื้นฐานแห่งจิตวิญญาณแห่งตน ซึ่งไม่ใช่ความสุขประเภทที่ต้องฝืนยั้งเวลาเข้าสังคม เพราะหากไม่ฝืนก็กลัวว่าจะเข้ากับคนอื่นในหน่วยงานไม่ได้หรือกลัวคนอื่นจะคิดว่าตนไม่มีความสุข ความสุขแบบฝืนๆ นี่จึงเป็นได้แค่สุขแบบจอมปลอมหรือสุขที่แสนจะทรมานเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงกับงานที่ทุกคนทำ จึงนำมาสู่การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการทำงานให้มีความสุขกายสุขใจบนพื้นฐานแห่งธรรมะเป็นลำดับไป

2. ธรรมะกับการทำงานเป็นอย่างไร

มีคำถามที่ควรจะต้องตอบเป็นเบื้องต้นในที่นี้ก่อน คือ ธรรมะกับการทำงานควรมีลักษณะเชื่อมโยงกันอย่างไร สำหรับการที่จะตอบคำถามนี้ได้ดีนั้น ในเบื้องต้นต้องทำความเข้าใจร่วมกันในคำว่า “ธรรมะ” ก่อน โดยธรรมะนี้มีหลายคนคิดว่าไม่จำเป็นสำหรับการทำงานก็มี เพราะมองว่ามีหลายคนที่ไม่รู้จักธรรมะเลย แต่ก็สามารถทำงานได้ดีจนเป็นที่ยอมรับก็มี ประเด็นนี้ ผู้เขียนมองว่าการให้มุมมองต่อธรรมะในลักษณะเช่นนี้ เป็นการมองที่คับแคบเกินไป ซึ่งเป็นการมองธรรมะแค่เป็นหลักการที่แต่ละศาสนาสอนเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว ธรรมะนี้คือหลักการหรือเหตุผลที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เช่น อะไรคือดี อะไรคือชั่ว ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว เป็นต้น ปรากฏการณ์เหล่านี้ล้วนมีอยู่แล้วในธรรมชาติ เรียกว่าไม่จำเป็นต้องเรียกร้องให้คนมาตัดสิน เพราะธรรมะหรือธรรมชาติจะตัดสินเอง ส่วนที่บางคนมองไม่เห็นความจริงข้อนี้ย่อมเป็นเพราะขาดการสังเกตพิจารณานั้นเอง ดังนั้น ธรรมะกับการทำงานจึงสามารถไปด้วยกันได้อย่างแน่นอน เพราะธรรมะจะช่วยให้คนทำงานอยู่กับงานที่แสนจะน่าเบื่อหน่ายได้อย่างปกติสุขและธรรมะจะช่วยให้คนทำงานเกิดความคิดสร้างสรรค์ในงานที่ทำได้อย่างมีศรัทธาจนทำให้เกิดความสุขขึ้นในงานได้เหมือนกัน

สรุปแล้ว การทำงานยังจำเป็นต้องมีและใช้ธรรมะเคียงคู่อยู่เสมอ เพราะธรรมะจะช่วยให้คนทำงานไม่จมปลักอยู่กับความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการทำงานและธรรมะยังช่วยให้คนทำงานไม่เกิดความรู้สึกว่างเปล่าไร้ค่า เปล่าเปลี่ยว ซึมเศร้าได้ ดังนั้น จึงเชื่อได้ว่าธรรมะและการทำงานไม่มีทางตัดขาดจากกัน จะมีก็แต่ผู้ทำงานเท่านั้นที่จะสนใจนำธรรมะที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติมาบูรณาการใช้อย่างจริงจังจนมากน้อยเพียงใด หากสนใจนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในการทำงานอย่างจริงจังแล้ว งานที่ทำนั้นถึงแม้จะมีพื้นที่ให้ทำน้อยหรือไม่น่าสนใจเลย มีหน้าที่ยังน่าเบื่อหน่ายอีกด้วย ก็จะหมดสิ้นไป จะเหลืออยู่ก็เพียงงานที่น่าทำ น่าสนใจ และนำความสุขมาให้แก่ตนเองได้เสมอ

3. ทำงานให้มีความสุขเป็นไปได้อย่างไร

การทำงานให้ประสบความสำเร็จนั้นจัดว่าเป็นเรื่องยากอยู่แล้ว แต่การทำงานให้มีความสุขนั้นนับว่าเป็นเรื่องที่ยากยิ่งกว่า เพราะในหลายๆ ครั้งที่แต่ละคนประสบพบเจอนั้นมักจะพูดกันอยู่เสมอว่าความสำเร็จใน

งานนั้นไม่ยากเท่าไร เพียงแค่ทำงานด้วยความขยันและอดทนเท่านั้น แต่การทำงานให้มีความสุขนั้น ไม่ใช่แค่เมื่อทำงานเสร็จแล้วจะมีความสุขเสมอไป มิฉะนั้นต้องกล่าวถึงความสุขจะเกิดขึ้นได้จากการทำงานล้มเหลวเลย ยิ่งไม่มีทางจะเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ดังนั้น ในที่นี้ จึงขอเสนอแนวทางการทำงานให้มีความสุขด้วยการทำงานที่ไม่คั่งค้าง ซึ่งนับว่าเป็นการทำงานที่เป็นมงคลชีวิตหนึ่งประการในบรรดามงคลชีวิตสามสิบแปดประการ โดยการทำงานที่จะมีความสุขได้นั้นพิจารณาได้จากความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในประเด็นต่างๆ ดังนี้

สาเหตุที่ทำให้งานคั่งค้าง

หลายคนอาจจะทราบแล้วหรือไม่ทราบเลยก็มีว่างานที่ตนเองทำนั้นเกิดความคั่งค้างหรืออาภูลเพราะสาเหตุอะไร แต่ก็เป็นที่ยอมรับกันว่าการทำงานนั้นจะเป็นไปในทิศทางใดล้วนมาจากเจตนาที่ตั้งไว้ทั้งนั้น ทำนองเดียวกันกับการเดินทางไปยังสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ถ้าปราศจากการมีเป้าหมายแล้ว โอกาสที่จะไปถึงยังจุดที่คาดหวังก็ยาก ดังนั้น เมื่อประมวลแล้ว สาเหตุที่ทำให้งานที่ทำไม่สำเร็จตามเป้าหมายนั้น มักเกิดจากเหตุปัจจัยดังนี้

1. **ไม่คิดวางแผน** ได้แก่ การทำงานอย่างไม่มีเป้าหมายหรือตัวบ่งชี้ความสำเร็จในงานที่ชัดเจน ซึ่งการทำงานในลักษณะเช่นนี้ไม่ใช่ไม่ทำอะไรเลย เพียงแต่เป็นการทำงานโดยไม่มีกรอบงานที่เป็นรูปธรรม เป็นการขยันทำงานเป็นอย่างมากอยู่เหมือนกัน แต่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นไม่สอดคล้องกับกำลังกายและกำลังใจที่ทุ่มลงไปกับงานเท่านั้น หรือถ้าเป็นความสำเร็จก็เป็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญหรือมิได้เป็นไปตามแผนที่วางไว้นั่นเอง

2. **ไม่ลงมือทำ** ได้แก่ การทำงานจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จนั้น ตัวบ่งชี้ที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งคือการลงมือปฏิบัติหรือเริ่มทำงานนั่นเอง ไม่ใช่คิดวางแผนเสียดิบดี แต่ไม่ลงมือทำอะไรเลย ซึ่งไม่มีทางที่ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ ดังนั้น การงานที่คั่งค้างนั้นล้วนมาจากการไม่ลงมือทำ การผัดวันประกันพรุ่ง และการคิดรอแต่ฤกษ์ยาม ในที่สุด การงานก็พอกพูนกลายเป็นดินพอกหางหมู

3. **ไม่หมั่นตรวจสอบ** ได้แก่ การทำงานที่ไม่เกิดความสำเร็จและเกิดอาภูลนั้น นอกจากมาจากแผนที่ไม่ดีและไม่ลงมือปฏิบัติแล้ว การไม่หมั่นตรวจสอบภาระงานอยู่เสมอก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้งานไม่สำเร็จและทำให้งานไม่คืบหน้า เปรียบได้กับการทำงานที่ขยัน แต่เป็นการขยันที่ไม่เสมอต้นเสมอปลาย ในที่สุดงานที่ทำก็พอกพูนขึ้นไปเรื่อยๆ จนทับถมผู้ทำงานเอง

4. **ไม่รอบคอบจัดการ** ได้แก่ การทำงานที่ขาดเครื่องมือในการดำเนินการทุกอย่าง จึงเป็นไปได้อย่างสูงที่งานที่ทำจะไม่คืบหน้าและคั่งค้างไปเรื่อยๆ ดังนั้น ประเด็นสุดท้ายนี้จึงเป็นสาเหตุให้การทำงานไม่มีทางประสบความสำเร็จได้ เรียกว่าเป็นการทำงานที่ตัวบ่งชี้ด้านกาลเวลา บุคคล และสถานที่ไม่สนับสนุนกันและกัน งานก็ไม่ออกดอกออกผล

วิธีการทำงานให้สำเร็จ

เป็นที่ยอมรับกันเป็นส่วนใหญ่แล้วว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นในงานสามารถเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขกับคนที่ทำงานและครอบครัวได้ ดังนั้น การทำงานถ้าประสงค์จะให้มีความสุขจึงต้องเป็นการทำงานที่มีวิธีการบริหารจัดการงานที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมที่สามารถตรวจสอบได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอิทธิบาท 4 (ที.ปา. 11/231/233) ซึ่งเป็นคุณธรรมจริยธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานดังนี้

1. **ฉันทะ** คือ ความรัก ความพอใจ และความเต็มใจ เป็นลักษณะของผู้ทำงานที่จะมีความสุขในงานที่ทำ เพราะฉันทะนี้ย่อมทำให้งานที่ทำถึงแม้จะมีความยุ่งยาก ยุ่งเหยิง ไม่น่าสนใจ เป็นที่ดูถูกดูแคลนของคนอื่น กลับกลายเป็นงานที่ง่าย เบาสบาย น่าสนใจ และเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขได้

2. **วิริยะ** คือ ความพากเพียรและความขยันขันแข็ง เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับผู้ทำงานที่มีโอกาสจะประสบความสำเร็จและความสุขได้ เพราะงานใดๆ ที่ทำกันอยู่นี้ไม่มีงานใดเลยที่ง่าย สะดวกสบาย ทำนิดเดียว

แต่ได้กำไรมหาศาล ดังนั้น วัริยะจึงเป็นหลักการที่จะช่วยให้ผู้ทำงานไม่ย่อท้อ สนุกในงาน มองงานเป็นสิ่งท้าทาย ยิ่งทำยิ่งเพลิดเพลิน จนในที่สุด งานก็บันเทิงลุล่วงให้กับผู้ทำได้อย่างง่ายดาย เปรียบได้กับที่หลายๆ คนเจอคนที่ทำงานอยู่ท่ามกลางแสงแดดและสายฝน แต่ก็ยังยิ้มและหัวเราะได้ นี่คือนิทธิพลของวัริยะที่เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขแน่นอน

3. จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ ความตั้งใจทำ และความสนใจ ลักษณะการทำงานแบบนี้เป็นการทำงานอย่างมีใจ มีความมุ่งมั่น หากเกิดอุปสรรคในงานก็ยังรักษาจุดยืนหรืออุดมการณ์ไว้อย่างไม่ยอมแพ้ เรียกว่าเป็นการทำงานอย่างมีจิตว่าง ไม่ยอมให้สิ่งที่เป็นปัญหาในงานมาบั่นทอนกำลังใจ จนในที่สุด ผู้ทำงานก็จะเกิดความภาคภูมิใจและเกิดความสุขในการทำงานได้

4. วิมังสา คือ การพิจารณาตรวจสอบและการสร้างความเข้าใจในงานที่ทำ การทำงานจะเกิดความสุขได้นั้นต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือในการพิจารณาไตร่ตรอง เพราะการทำงานต้องประสบพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ดังนั้น การใช้วิมังสาซึ่งเป็นคุณลักษณะแห่งปัญญาในการทำงานย่อมทำให้เกิดความเข้าใจสภาพความเป็นจริงในงานได้ เรียกว่าเมื่องานที่ทำบันเทิงลุล่วงให้ก็เข้าใจและเมื่องานที่ทำถึงแม้ทำเต็มที่แล้ว แต่ก็ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ก็ไม่เกิดความทุกข์ระทมใจมากเกินไป เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ในผู้ทำงานเท่ากับว่าผู้ทำงานได้มีภูมิต้านทานต่อความทุกข์ ซึ่งก็คือเกิดความสุขในงานนั่นเอง

อุปสรรคที่ทำให้งานไม่สำเร็จ

การทำงานที่จะประสบความสำเร็จจนเกิดความสุขได้นั้นต้องเกิดขึ้นบนพื้นฐานแห่งการงดเว้นจากความเกียจคร้านด้วยข้ออ้าง 6 ประการ (ที.ปา. 11/184/165) ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ โดยความสุขที่จะเกิดขึ้นในผู้ทำงานได้นั้นต้องเกิดขึ้นจากผู้ทำงานต้องไม่อ้างหรือหาเหตุปัจจัยภายในตนและปัจจัยภายนอกตนมาเป็นเงื่อนไขให้หยุดการทำงานหรือขาดงาน เพราะปัจจัยทั้งสองด้านนี้จะทำให้ผู้ทำงานหมดโอกาสพัฒนา ให้ก้าวหน้าจนนำความสุขมาให้แก่ตนเองได้ กล่าวคือ **เหตุปัจจัยในตน** คือ อ้างว่า หนาวนัก แล้วไม่ทำงาน อ้างว่า ร้อนนัก แล้วไม่ทำงาน อ้างว่า หิวนัก แล้วไม่ทำงาน และอ้างว่า กระหายน้ำ แล้วไม่ทำงาน ส่วน **เหตุปัจจัยภายนอกตน** คือ อ้างว่า เวลาเย็นแล้ว แล้วไม่ทำงาน และอ้างว่า เวลาเช้านัก แล้วไม่ทำงาน

อานิสงส์ของทำงานสำเร็จ

เมื่องานที่ทำให้เกิดความสุขสำเร็จแล้ว สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาแก่ผู้ทำงานนั้นคือความสุขกายสุขใจ โดยความสุขที่จะเกิดขึ้นนี้สามารถแบ่งได้เป็นสองส่วน คือ **สุขในโลกนี้** ได้แก่ ตนเองเกิดความสุข เพราะตนเองไม่เป็นภาระให้กับคนอื่นและยังสามารถยืนด้วยลำแข้งของตนเองได้ เรียกว่าเกิดความสุขภาคภูมิใจในตนเอง ตลอดจนเป็นที่อาศัยของคนอื่นได้ด้วย ซึ่งก็ถือว่าเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานเหมือนกัน เรียกว่าเป็นร่วมโพธิ์ไร่มให้คนอื่นได้อาศัย และ **สุขในโลกหน้า** ได้แก่ เมื่อตนเองทำงานสำเร็จจนเกิดความสุข เพราะเกิดความสุขภาคภูมิใจในตนเองและรู้สึกมีคุณค่าต่อสังคมแล้ว ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ตั้งตนอยู่ในความประมาทและยังเป็นเหตุปัจจัยสร้างคุณงามความดีต่อไปเรื่อยๆ จึงนับว่าการทำงานให้มีความสุขนั้นเป็นเรื่องสำคัญมากที่สุด เพราะความสุขที่เกิดขึ้นในการทำงานจะช่วยทำให้ชีวิตในชาตินี้และชาติต่อไปเป็นเครื่องมือนำไปสู่ความสุขสูงสุดคือนิพพานได้เหมือนกัน

บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. (2525). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : การศาสนา.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (2533). **มงคล 38**. กรุงเทพฯ : พระนครการพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2533). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสมชาย ฐานวุฑฺโฒ. (2545). **มงคลชีวิต ฉบับทางก้าวหน้า**. กรุงเทพฯ : บริษัทฐานการพิมพ์ จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**.

http://www.84000.org/tipitaka/dic/index_dd.php. เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 8 เมษายน 2561.