

คำปรารภ

งานเป็นส่วนสำคัญของชีวิต มิใช่เพียงเพราะเราจำเป็นต้องมีปัจจัยเลี้ยงชีพเท่านั้น ที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันก็คือ งานช่วยเติมเต็มจิตใจ ทำให้มีเป้าหมายในการดำรงอยู่ ช่วยให้ชีวิตมีคุณค่าขึ้น ผู้คนเป็นอันมากไม่มีความจำเป็นต้องหาเงินเลี้ยงชีพ แต่ก็ยังอยากทำงาน เพราะทำงานแล้วมีความสุข โดยเฉพาะงานที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูลผู้อื่น

แต่ก็เช่นเดียวกับสิ่งอื่น ๆ แม้งานจะมีประโยชน์ แต่ก็อาจเป็นโทษถึงขั้นบั่นทอนชีวิตและจิตใจของเราได้ รวมทั้งทำลายความสัมพันธ์กับผู้อื่น นั่นเป็นเพราะเราวางใจไม่ถูก มีทัศนคติที่ไม่ดีต่องาน หรือเอาจริงเอาจังกับงาน จนละเลยสิ่งอื่น หรือถึงขั้นยอมแลกสิ่งอื่น ๆ ที่มีความหมายต่อชีวิตเพียงเพื่อให้งานสำเร็จ

งานนั้นจะเกื้อกูลชีวิตและจิตใจได้ก็ต่อเมื่อเราไม่ปล่อยให้งานกลายเป็นทั้งหมดของชีวิต เพราะชีวิตเรามีสิ่งทรงคุณค่าอีกมากมายนอกจากงาน เช่น สุขภาพกาย สุขภาพใจ ครอบครัว และความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น หากคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ และสามารถจัดวางชีวิตให้มีความสมดุลระหว่างสิ่งเหล่านี้ งานจะไม่ใช้ตัวบั่นทอนชีวิต แต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพใจ ทำให้ครอบครัวแน่นแฟ้น และความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นไปอย่างราบรื่น

นอกจากสมดุลระหว่างกายกับใจ ระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน หรือ ระหว่างอาชีพการงานกับความสัมพันธ์ในครอบครัวแล้ว ที่สำคัญอีกอย่างคือ สมดุลระหว่างงานภายนอกกับงานภายใน งานประเภทหลังหมายถึงการฝึกจิตพัฒนาใจ หากเราใช้เวลาหรือใส่ใจกับงานภายใน งานภายนอก ไม่ว่าจะ งานส่วนตัว หรืองานส่วนรวมก็จะเป็นไปด้วยดี นอกจากงานสำเร็จแล้ว เรายังมีความสุขด้วย หรือถึงแม้ล้มเหลว เราก็ไม่เป็นทุกข์ กลับจะได้ประโยชน์จากเหตุการณ์ดังกล่าว เช่น ได้บทเรียน มีประสบการณ์มากขึ้น อีกทั้งยังสามารถนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ฝึกจิตได้อีกด้วย เช่น ช่วยลดอัตตา ทำให้จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค

งานภายนอกกับงานภายในนั้นเกื้อกูลกัน “การทำกิจ” กับ “การทำจิต” จึงควรทำควบคู่กัน บทความในหนังสือเล่มนี้ พูดถึงการทำจิตเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็เชื่อมโยงกับการทำกิจในบริบทต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นงานเลี้ยงชีพ งานวิชาชีพ งานจิตอาสา หรืองานส่วนรวม จึงเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านไม่ว่าทำงานอะไรอยู่ก็ตาม

บทความเหล่านี้ส่วนใหญ่ปรับปรุงจากคำบรรยายของข้าพเจ้าในที่ต่าง ๆ โดยตัดทอนมาให้เหมาะกับเนื้อหาในคอลัมน์ “มองงานมองชีวิต” ของวารสาร *สุขศาลา* มีบางบทที่เขียนเป็นบทความสำหรับตีพิมพ์ใน *สุขศาลา* โดยเฉพาะ ส่วนที่เป็นคำบรรยายนั้นฉบับเต็มได้ตีพิมพ์ในที่อื่นมาก่อนแล้ว ขณะที่ข้อเขียนชุด “ขับเคลื่อนชีวิตด้วยจิตวิวัฒน์” ก็เคยรวมพิมพ์เป็นเล่มในชื่อ *จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์*

หลังจากที่บทความชิ้นแรกตีพิมพ์ในวารสาร *สุขศาลา* เมื่อปี ๒๕๕๒ บัดนี้สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพมีความประสงค์ขอนำบทความทั้ง ๒๘ ชิ้นมารวมพิมพ์เป็นเล่ม ข้าพเจ้ายินดีอนุญาตและหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ทุกท่านทำงานอย่างมีความสุข ควบคู่ไปกับการเสริมสร้างชีวิตด้านในให้ลุ่มลึกขึ้น

พระไพศาล วิสาโล

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐