

## ผ่านแล้วผ่านไป

นำเสนอเมื่อ : 24 ม.ค. 2552

### ผ่านมาแล้วผ่านไป

เรื่อง ...นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง

พฤษภาคม 2551

### ผ่านมาแล้วผ่านไป

มีคำกล่าวที่ว่าทุกข์สัมผัสภาพของอัลเบิร์ต ไอสไตน์ นั้นเป็นจริงอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่มีความทุกข์และความสุขแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น เมื่อเรากำลังพักผ่อนอย่างมีความสุข หรือ ทานอาหารกับหวานใจก็จะรู้สึกเวลาผ่านไปเร็วเหลือเกินเทียบกับวันเวลาที่ต้องเขาประชุม ต้องแก้ปัญหาหรือเมื่ออยู่ต่อหน้าคนที่ไม่ชอบกันเหล่านี้ เวลานาจะเดินช้าลงจนรู้สึกรำคาญเอาได้ นี่คือเวลาที่สัมผัสกับตนเอง

คุณสันติ พนักงานอาวุโสของพนักงานการเงินแห่งหนึ่งเล่าให้ฟังว่า เขามีหัวหน้าที่ออกจะเจ้าอารมณ์เอาแต่ใจตนเองและแบ่งพรรคแบ่งพวก (ที่แยกก็คือเขาไม่ใช่พวกนั่นเอง) เรื่องนี้สร้างความตึงเครียดในงาน แม้กระทั่งการจะขอลาพักร้อน ก็อาจเกิดความยุ่งยากขึ้นมาได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ใช้แล้วรับเรื่องบางเรื่องมันก็ไม่สามารถเลือกได้มากนัก ยิ่งในสถานการณ์เศรษฐกิจแบบนี้ เราก็ต้องรักษางานเอาไว้ เป็นธรรมดา การจะเปลี่ยนงาน เพื่อหลบหนีปัญหาจากคนอื่นน่าจะเป็นทางออกท้ายสุดที่ควรเลือก

แต่เราควรทำใจอย่างไรให้ทำงานต่อไปได้อย่างมีความสุขตามสมควร ?

ช่วงปลายเดือนพฤษภาคม ผมได้มีโอกาสไปบรรยายที่หน่วยงานอิสระแห่งหนึ่ง โดยเป็นการอบรมแก่พนักงานอาวุโสของหน่วยงานแห่งนั้น ที่น่าสนใจก็คือคำถามที่ว่า

“มีใครอยากมาทำงานบ้าง” นั้น พวกเขาตอบกันประมาณสิบเปอร์เซ็นต์แน่นอนตัวเลขนี้น่าจะน้อยลงไปอีกเมื่อให้ ลูกน้องของคนเหล่านี้เป็นผู้ตอบ

กับคำถามต่อมาว่า “ใครชอบหัวหน้าของตนเองบ้าง” ก็พบว่าคำตอบที่ได้ก็น่าใกล้เคียงกับคำถามแรกเป็นอย่างยิ่ง

มีคนยกมืออยู่ 4 – 5 คน เท่านั้นจากจำนวนทั้งหมดราว ๆ 40 คน

หากพูดถึงเรื่องงานมันเป็นเรื่องยากที่คนเราจะได้ทำงานที่ตนเองชอบ เรามักพบว่าตนเองต้องฝึกที่จะรักงานที่ทำ มากกว่าจะได้ทำงานที่ตนรักเสียเป็นส่วนใหญ่

แล้วคำถามที่ว่าทำอย่างไรจึงจะทำงานอย่างมีความสุข ทำอย่างไรชีวิตจึงจะมีความสุข จะหาคำตอบได้จากที่ไหน

ก็ได้จากคนที่มีความสุขยังงั้นละ (ตอบง่ายนะ)



คุณสันติ เล่าให้ฟังว่าเมื่อก่อนเขาเองเครียดกับเรื่องหัวหน้ามากจนกลายเป็นโรคเครียด เริ่มจะนอนไม่หลับ เบื่อหน่ายกับชีวิต แต่ปัจจุบันเขาสามารถทำใจได้มากแล้ว ผมเข้าใจเรื่องนี้ดีเพราะรู้ว่าคุณสันตินั้นเขาต้องกินยาคลายเครียดและยา ตานเคร้า เป็นประจำเพื่อรักษาอาการต่างๆรวมทั้งประคับประคองให้เขาทำงานได้ดีดังเดิม

การใช้ยาดังกล่าวเมื่อควบคู่ไปกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตก็จะทำให้ภูมิต้านทานในจิตใจนั้นเพิ่มมากขึ้น

คุณสันติเล่าว่าเขามีเพื่อนร่วมงานอยู่คนหนึ่งซึ่งก็ “ไม่ใช่พวก” ของหัวหน้า เช่นเดียวกัน และก็มักถูกวิพากษ์วิจารณ์งาน รวมทั้งได้รับงานที่ยุงยากอยู่เสมอๆ แต่แม่จะมีความสุขกับงานเหล่านี้ คุณ “ณี” เพื่อนร่วมงานคนนี้ก็ยังสามารถเอาตัวรอดได้ ก็ด้วยเหตุผลว่าเธอมี “เพื่อนรวมทุกข์” อยู่หลายคน เธอไม่ใช่คนเดียวที่ประสบปัญหา

ใช่แล้วครับ หากเรารู้ว่าปัญหาของตน (ความล้มเหลว การสูญเสีย ปัญหาต่างๆ) นั้นไม่ใช่เรื่องเฉพาะตัว ตรงกันข้ามเราต่างก็มีเพื่อนรวมโลก ซึ่งมีความสุขเหมือนกับเรา หรือแม่มากกว่าเรา เราก็จะรู้สึกดีขึ้นมีความสุขอดทนมากขึ้นได้

วิถีคิดต่อมานั้นสำคัญมากก็คือการมองว่า เรื่องราวความทุกข์ต่าง ๆ นั้นล้วนผ่านมาแล้วผ่านไป

ที่จริงก็ไม่ใช่เฉพาะเรื่องทุกข์ หรือปัญหาเท่านั้นหรือที่ผ่านไปผ่านมาแล้วผ่านไป เรื่องความสุขเสียอีกที่ชัดเจนว่า เมื่อมาแล้วจะต้องผ่านไปไม่ช้า

เรื่องผ่านไปแล้วผ่านไปในกรณีของคุณณี นั้น หากมองประเด็นของหัวหน้าว่า “มา” แล้วก็ไป ก็นับว่าถูกต้อง แต่อาจช้า คือใช้เวลาหลายปี แต่สำหรับการมองงานหรือความยุ่งยากนั้นว่า ผ่านมาแล้วผ่านไปได้ก็จะรู้สึกเร็วกว่ากันมาก

งาน ล่าสุดที่เธอได้รับคือการจัดนิทรรศการที่ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ นั้นทำให้เธอเบื่อมากแต่เธอก็บอกว่า เวลาอันยุ่งยากนั้นจะผ่านไปได้ในที่สุด



อย่างไรก็ตามการมองว่าผ่านไปผ่านมาแล้วผ่านไปนั้น ก็ไม่ได้หมายความว่าเราต้องงอมืองอเท้า รอให้มันผ่านไป แต่เราควร “ทำอะไรบางอย่าง” เพื่อประคองตนเอง ผ่อนหนักเป็นเบาหรือแม้กระทั่งแก้ไขสถานการณ์ก็ด้วย

เราคงไม่ได้รอให้ปัญหาจากงานหรือคนนั้นดีขึ้นเอง แต่เราควรป้องกันแก้ไขปัญหาหรือเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไปด้วย

นั่นก็หมายความว่าแม้ว่าเราจะเจอกับปัญหากับคนกับงานก็ตามเราควรทำอะไร บางอย่าง (ผมชอบเรียกว่า เทคนิคแอกชั่น) ตั้งเรื่องที่คุณณี พยายามวางแผนทำงานเป็นเรื่องดี แม้วาจะถูกมองว่ายุ่งๆแต่ไม่เพียงพอ

## การเทศแอคชั่น

เป็นไปเพื่อสร้างความสมดุลของการรอคอยให้ปัญหาหรือความทุกข์ผ่านไปนั่นเอง

การทำอะไรบางอย่างนี้ อาจเป็นการทำงานอย่างเต็มที่โดยเปลี่ยนเป้าหมาย จากเดิมเป็นการได้รับความชื่นชมหรือได้ 2 ชั้น กลายมาเป็นการได้เรียนรู้ได้ประสบการณ์ก็ได้

ระหว่างที่ รอคอยให้ปัญหานั้นเบาบางลงหรือได้รับการแก้ไข คุณก็อาจถือโอกาสเข้าวัดทำบุญปฏิบัติธรรม (เรียกว่าเป็น แอคชั่นแบบสร้างสรรค์อย่างหนึ่ง)

หลักทั้ง 3 ข้อ คือ

การมองว่า ปัญหานี้ มิใช่ มีเพียงเรา

การมองว่าปัญหานั้นผ่านมาแล้ว จะต้องผ่านไป

การทำอะไรบางอย่างเพื่อบรรเทาเบาบางปัญหา

จัด ว่าเป็นหลักสำคัญ 3 ข้อ ที่ทำให้คนเราผ่านพ้นความทุกข์ไปได้ ใครที่มีความทุกข์ซึ่งเลือกไม่ได้ อาจต้องลองใช้หลัก 3 ข้อ ซึ่งผู้บรรลुरुธรรม (ในชีวิตประจำวัน) ได้เห็นพ้องต้องกันแบบนี้ดูบ้างครับ