

ฉลาดทำใจในงานอาสาศัมคร*

พระไพศาล วิสาโล



ขอเจริญพร ท่านอาสาศัมครและคณาจารย์ของสำนักบัณฑิตอาสาสมัครและผู้สนใจทุกท่าน ก่อนอื่นขออนุโมทนานักศึกษาที่มีความสนใจและเสียสละในการเป็นอาสาศัมคร ซึ่งได้ทราบว่าท่านจะได้ออกทำงานในพื้นที่เร็ว ๆ นี้หลังจากการอบรมเสร็จ ถือว่าเป็นโอกาสสำคัญที่ท่านได้เรียนรู้เกี่ยวกับสภาพสังคม ชุมชน รวมทั้งสังคมโดยรวมและอาตมาเชื่อว่า จะเป็นประสบการณ์ที่จะได้ทั้งภาพประทับใจเอาไว้ในความรู้อีกของท่าน และ

* ปัจฉิมกถาในงานสัมมนาทางวิชาการประจำปี ๒๕๕๐ สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ ณ โรงแรมรัตนโกสินทร์ กรุงเทพมหานคร เรียบเรียงโดย สกฤดา บัณฑุรัตน์

อาตมาเชื่อว่าน่าจะทำให้เกิดมูมมอง ทศนคติเกี่ยวกับชีวิตที่น่าจะส่งผลในการดำเนินชีวิตและการทำงานในช่วงอื่น ๆ ต่อไปของชีวิต เพราะว่าการที่ลงไปทำงานในชุมชนเพื่อเราไปด้วยจิตปรารถนาดี และถ้าหากว่าเราวางใจไว้ได้ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นเกิดอะไรขึ้นกับการทำงานของเรา อาตมาเชื่อว่าสิ่งที่ประสบอยู่นั้นจะเป็นกำไรชีวิตของเรา ซึ่งอาจจะหาไม่ได้ในมหาวิทยาลัยในห้องเรียนด้วยซ้ำ และเป็นไปได้ว่าอาจจะไม่ได้พบ ไม่ได้เห็นในการทำงานอย่างอื่น โดยเฉพาะในวิชาชีพอื่น ๆ ที่ท่านอาจไปเกี่ยวข้องในโอกาสต่อไป

หัวข้อการแสดงปัจฉิมกถาวันนี้ คือเรื่อง “ฉลาดทำใจในงานอาสาสมัคร” เวลาพูดถึงเรื่องการทำใจ เรามักจะหมายถึงขั้นตอนที่ทำ หรือวางใจหลังจากที่ทำอะไรไม่ได้แล้ว เช่น แพ้แล้วต้องทำใจ ออกหักต้องทำใจทำอะไรไม่ได้มากกว่านี้ แต่จริง ๆ แล้ว การทำใจมีมากกว่านั้น เราควรฉลาดทำใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ เรียกว่าต้องวางจุดแนวทางวางใจตั้งแต่แรก ประเด็นที่จะชี้คือว่า ไม่ว่าจะเป็นทำอะไรก็ตาม เราไปทำงานกับชุมชน งานอาสาสมัครเราต้องใช้ความฉลาดในการทำงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และต้องฉลาดทำใจเพื่อมองให้เห็นว่าการทำงานของเรานั้นต้องถูกต้อง เรานำสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบในการทำงานมาใช้ให้เกิดประโยชน์ การมองฉลาดทำใจมีความหมาย ๒ ด้าน

๑) หมายถึง มูมมอง ทำที่ การที่เรามองสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นกุศลหรือมองแง่บวก

๒) หมายถึง การฝึกจิต วางใจให้เป็นกุศล ให้เกิดประโยชน์

เวลาไปทำงานชุมชนเราควรตั้งเป้าหมายอย่างไร ในแง่เกิดประโยชน์กับชุมชนได้อย่างไร แต่อยากพูดสั้น ๆ ว่า เราเวลาทำงานชุมชนงานอาสาสมัคร สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่ตัวรูปธรรมที่เกิดขึ้น เห็นได้ด้วยตา เช่น สร้างโรงเรียน ปลูกป่าสำเร็จ ทำสหกรณ์หรือโครงการต่าง ๆ ที่เป็นรูปธรรม อันนี้สำคัญก็จริงแต่เป็นผลในแง่เดียวคือ ผลทางวัตถุ ทางกายภาพ แต่สิ่งที่ต้องมองให้ลึกยิ่งขึ้นคือผลทางจิตใจ ผลทางสังคม ทางสัมพันธภาพ หมายความว่านอกจากเราจะทำให้เกิดโครงการแล้ว เรายังน่าจะให้ความสำคัญกับเรื่องเสริมสร้างสัมพันธภาพในชุมชนที่เกี่ยวข้อง มันเป็นหัวใจของงาน

อาสาสมัคร เพราะว่าวัดอยู่ได้ไม่นานก็เสื่อม แต่ถ้าชุมชนมีความสามัคคี เป็นปึกแผ่น โอกาสที่จะเกิดการพัฒนายั่งยืนจะเป็นไปได้ เราพบว่าหลาย ชุมชนเมื่อมีการพัฒนาแล้วเศรษฐกิจจะดีขึ้น ความเป็นอยู่จะดีขึ้น บ้านหลัง ใหญ่ขึ้น แต่พบว่าความสัมพันธ์ในชุมชนเหินห่าง ทำให้การพัฒนาชุมชนไม่ สามารถเคลื่อนได้ เพราะว่าสิ่งสำคัญในการทำงานคือความเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกันทำให้เกิดพลัง ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ซึ่งนี่จะเป็น มิติของความสัมพันธ์ภาพ

เมื่อเราทำงาน ชาวบ้าน ชุมชน มีความสุขมากขึ้น มีความ เอื้อเฟื้อเกื้อกูลมากขึ้น มีภูมิต้านทานต่อวัตถุนิยม บริโภคนิยม ซึ่งเวลานี้ เป็นตัวบั่นทอนชีวิตและชุมชนมาก ไม่ว่าเราจะทำงานกับคนไข้ กับเด็ก เยาวชนหรือชาวบ้าน คราวนี้น่าจะเป็นมิติที่เราไม่ควรมองข้าม เวลาทำงาน กับคนป่วย ไม่ได้ช่วยเพียงให้เขามีสุขภาพดีขึ้นหรือทำให้ร่างกายดีขึ้น เท่านั้น แต่หัวใจคือช่วยเยียวยาจิตใจเขา ทำให้เขาเกิดกำลังใจ เกิดพลัง ซึ่งตรงนี้เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อชุมชนหรือบุคคลที่เราไปช่วย เหลือเขา

นอกจากผลการทำงานให้เกิดประโยชน์ด้าน ๓ มิติ คือ กาย สังคม จิตใจ หรืออาจเพิ่มปัญญาอีกก็ตาม อันนี้ถือว่าเป็นด้านหนึ่งเท่านั้น แต่อีกด้านหนึ่งที่อยากให้มองอยู่เสมอคือ ผลที่เกิดขึ้นในการพัฒนาคน ทาง พุทธศาสนาจะให้ความสำคัญเรื่องการพัฒนา การสร้างประโยชน์ตน คือ การพัฒนาชีวิตด้านใน การสัมพันธภาพเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม ถ้าเรา เข้าใจงานอาสาสมัคร งานชุมชน งานอาชีพก็แล้วแต่ ถ้าเรามองว่าไม่ใช่ ทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น แต่ต้องพัฒนาตนด้วย เราทำอะไรไม่ว่าจะเกิด ผลอะไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราเกิดความเจริญงอกงามในใจเสมอ เพราะว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นสามารถเป็นปุ๋ยที่จะสร้างความเจริญงอกงามให้กับ ต้นกล้าแห่งประสบการณ์ แห่งจิตใจที่ดั่งงามได้

หลายท่านที่ได้พูดอภิปรายก่อนหน้านี้ งานอาสาสมัครอย่าง หนึ่งคือทำให้เกิดความรู้สึก มีชีวิตมีคุณค่า คนที่อยากฆ่าตัวตาย แต่มาได้ ทำประโยชน์ต่อคนอื่น ทำให้เกิดความสุข สิ่งเหล่านี้คือการทำประโยชน์

กับคนอื่น แล้วสิ่งที่ตามมาคือความสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการให้การเผื่อแผ่ ปัจจุบันตนไม่ได้ตระหนักว่าความสุขที่เกิดจากการให้นั้นมีจริงหรือเปล่า เราไปให้ความสำคัญกับความสุขที่ได้มาซึ่งวัตถุได้มากไม่พอ ต้องได้มากกว่านี้มากกว่าคนอื่นด้วย คนอื่นได้มากกว่าก็เป็นทุกข์ แต่ถ้าเราวางใจให้เป็นการที่เราเสียสละหยาดเหงื่อ หรือแม้แต่สิ่งของให้กับผู้อื่น ให้คนที่เขาต้องการทำให้เรามีความสุข มีคุณค่าตรงนี้จะเป็ประโยชน์ตน เกิดทางจิตใจ และอาจหนุนเสริมให้เกิดทัศนคติ ศาสนาพุทธเรียกว่าสัมมาทิฐิ คือการตระหนักว่าการได้เห็น ได้เข้าใจว่าความสุขเกิดจากการให้ ไม่ใช่การรับ เราได้เห็นถึงคุณค่าชีวิตมีคุณค่าไม่ใช่เพราะว่าการมีเงินเยอะ ๆ มีตำแหน่งสูง ๆ แต่เพราะว่าการทำประโยชน์ไว้กับผู้อื่น คือประโยชน์ที่พึงมีพึงได้จากการทำงานอาสาสมัคร การทำงานช่วยเหลือผู้อื่น เป็นประโยชน์ในการพัฒนาชีวิตด้านในหรือบ่มเพาะชีวิตด้านในให้เจริญงอกงาม อาตมายังไม่ได้พูดถึงด้านสัมพันธภาพ งานนี้ก่อให้เกิดมิตรภาพกระชับมิตรภาพ ทำให้เราเปิดใจเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้ ทุกวันนี้คนมีความสุขมากเพราะว่าเราปิดตัวเอง คิดถึงแต่ตัวเอง และเขาคำนึงถึงแต่ความรู้สึกของตัวเอง ชีวิตเหล่านี้คือชีวิตที่ดี แต่ถ้าเมื่อไรที่คนเราเปิดใจออกไปเชื่อมโยงกับผู้อื่น มันจะทำให้ชีวิตเขามีคุณค่ามากขึ้นและมีความสุขมากขึ้น เคยมีคน ๆ หนึ่งแก็เป็น CEO มีเงินเดือนมากแต่ชีวิตครอบครัวล้มเหลว ต้องหย่า หย่าแล้วเป็นโรคหัวใจ เพราะว่าการกินอาหารไม่ถูก ไม่ออกกำลังกาย แต่ว่าแม้จะคุมอาหาร ออกกำลังกาย แล้วก็ไม่ได้ขึ้น แก็ไปอ่านหนังสือพบว่าคนที่ใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว ไม่สัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นปัจจัยเร่งของการเกิดโรคหัวใจ โอกาสเสี่ยงถึง ๔ เท่า จึงเปลี่ยนตัวเองไปทำงานช่วยเหลือสาธารณมากขึ้น การสัมผัสผู้คน ไม่ใช่ออกงานสังคมนะ แต่เป็นการทำงานสาธารณเพื่อคนอื่น แก็พบว่าชีวิตมีความสุขมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น โรคหัวใจบรรเทาลง

การทำงานอาสาสมัครเป็นการเปิดหัวใจ เปิดสัมพันธภาพ เกิดความสุขไม่ใช่สุขทางใจเท่านั้น มีผลถึงสุขภาพด้วย เพราะฉะนั้นการสัมพันธภาพเป็นสิ่งที่น่าจะให้ความสำคัญ เราต้องใช้งานข้างนอกมาพัฒนาข้างในตัวเราด้วย เป็นการพัฒนาให้เจริญอย่างครบถ้วนเป็นองค์รวม

ที่นี้การฉลาดทำใจควรทำอย่างไร อาตมาว่าการฝึกจิตดวงใจในการทำงาน สิ่งสำคัญอย่างแรกที่ต้องมีคือ การสร้างฉันทะให้เกิดเวลามีฉันทะในการทำงานจะทำให้เกิดความสุข การทำงานจะเกิดความสุข งานอะไรก็ตามถ้าเราไม่รักก็จะเป็นการอำนวย การทำด้วยการฝืนทน ไม่ว่าจะเรียนหนังสือ การไปเที่ยว อะไรก็ตามที่ต้องฝืน มันไม่มีความสุข แต่ถ้างานยากแต่ทำด้วยใจ ฉันทะ แม้ผลตอบแทนจะไม่สูง แต่ทำด้วยใจรัก สิ่งที่จะช่วยให้เรารักงาน คือ การเห็นคุณค่า การเห็นคุณค่าจะทำให้มีพลัง แต่การเห็นคุณค่านี้จะเป็นเรื่องของมุมมอง บางคนคิดว่างานจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อสามารถสร้างผลกระทบต่อสังคมวงกว้าง ต้องปฏิวัติสังคม ปฏิวัติโลก งานช่วยเหลือคนเล็กคนน้อยให้มีคุณค่า ถ้าเรามองแบบนี้เราจะทำงานไม่มีความสุข สมัยอาตมาทำงาน เปลี่ยนแปลงสังคมแค่คนคิดไปสเตอร์เขาก็มีความสุข เพราะว่าเขาคิดว่าเขามีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงสังคม มันไม่ใช่แต่ทากาวติดกำแพง แต่เขาคิดว่าเขากำลังปฏิวัติสังคม ทำให้อาตมาคิดถึงเรื่องเล่า คน ๓ คน ก่ออิฐสร้างกำแพงวัด คนหนึ่งทำไป หยุดไป ทำเฉื่อยชา คนที่สองทำไปดูนาฬิกาไป คนที่สามทำอย่างกระฉับกระเฉง มีคนถามคนที่ ๑ ว่าทำอะไร เขาตอบว่าผมก่อก่ออิฐครับ คนที่สองตอบว่าผมก่อกำแพงอยู่ คนที่สามตอบว่าผมกำลังสร้างวัดครับ เห็นไหมทำงานเหมือนกัน แต่ความรู้สึกทำที่ต่างกัน เพราะว่าสิ่งที่เขาคิดเป็นตัวกำหนด นี่เป็นเรื่อง “ฉันทะ” บางคนทำเพราะว่าอยากได้เงิน ก็คิดแต่เมื่อไร จะหมดเวลาเพื่อรับเงิน แต่คนที่ไม่ได้คิดอย่างนี้เขาจะมองเรื่องชุมชน ไม่มองงานว่าเป็นงานหลัก งานเล็กก็เป็นงานด้วยเช่นกัน วันนี้คือเรื่องมุมมองของคน ถ้าเรามองงานที่เราทำไม่ว่าจะเป็นงานช่วยคนไม่กี่คน เช่น งานช่วยผู้ป่วย นวดเด็ก ไม่ได้เปลี่ยนแปลงสังคมมากมาย แต่ถ้าเรามองว่าสิ่งที่เราทำสร้างคนสร้างผลกระทบได้ อย่างนี้คือฉันทะ ช่างทำผม สัมผัสผมลูกค้าด้วยความอ่อนโยน เอาใจใส่ด้วยคำพูด ด้วยแววตา ด้วยน้ำเสียง ลูกค้าตอบต่อมาว่าคุณรู้ไหมว่าฉันตั้งใจจะฆ่าตัวตายเพราะฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า แต่พอมาเจอคุณที่ทำด้วยความเอาใจใส่ จึงรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าขึ้น ก็เลยเปลี่ยนใจไม่ฆ่าตัวตาย เห็นไหมแค่เป็นช่างทำผมก็สามารถกระทบใจคน ๆ หนึ่งได้ถ้าทำด้วย

ความรัก งานเล็ก ๆ สามารถสร้างความสุข เปลี่ยนชีวิตคนให้มีกำลังใจ รู้สึกว่าโลกมีความหวัง อาตมาเชื่อว่างานนี้มีคุณค่าและสามารถก่อผลกระทบได้ คนที่นวดเด็ก อาตมาเชื่อว่าเด็กที่ถูกนวดเมื่อโตขึ้นเขาจะรู้สึกดีกับตัวเอง รู้สึกมีคุณค่าเพราะว่ามีคนมากอดเรา

๑. การทำงานถ้าเรามีสติอยู่เสมอ เราชอบนึกถึงอนาคต เราชอบนึกถึงข้างหน้า ไม่มีสติอยู่ในปัจจุบัน ถ้าใจไม่อยู่ในปัจจุบัน การทำงานจะยากขึ้น ถ้าเราอยู่ปัจจุบันกายอยู่ในใจอยู่นั้น สมาชิกจะเกิดความเจริญจะเกิดได้ง่าย แต่ปัจจุบันเราไม่สามารถเข้าถึงเรื่องนี้ได้เพราะว่าเราเป็นยุคที่เชื่อว่า “มีทางลัด” เราใจเร็วเป็นดี แม้ว่าทำไม่ได้ เช่น ลอกรายงานเพื่อนบ้าง ตัดปะงานเขียนบ้าง แม้แต่จุดคาม เราเชื่อว่ารวยทางลัดมีจริง เราไม่เชื่อว่าทำงานดีจะก้าวหน้า

๒. เราจะต้องไม่ควรมองคนเป็นคู่แข่ง สิ่งที่เราควรมองก็คือ อุปสรรคปัญหา ตัวงานเป็นคู่แข่ง ใครที่ทำได้กว่าเรา เราไม่พอใจ เราไม่มีมุทิตาจิต แต่ถ้าเราคิดว่าสิ่งที่เราทำคือการแข่งกับงาน นั่นคือสิ่งที่เราต้องพัฒนาอุปสรรคคือสิ่งที่เราต้องคิดแก้ ใครทำได้กว่าเรา เรายินดีด้วย ซึ่งตรงนี้เป็นมุมมองอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุขมากขึ้น

การมองว่าเป็นคู่แข่งบางทีก็ก่อให้เกิดทุกข์ ถ้าเรามองว่างานเป็นคู่แข่ง เราต้องมีมุมมองอีกด้านหนึ่งมาเสริม คือการมองแง่บวกต่อความล้มเหลวต่ออุปสรรค เราไม่ได้มองความล้มเหลว อุปสรรคเป็นศัตรู เรามองว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เราเข้มแข็ง เราฉลาดมากขึ้น ทำให้เรามีสติปัญญามาเสริม เราเรียนรู้จากความล้มเหลว มากกว่าความสำเร็จ ทารกสามารถเดินได้คล่องแคล่ว เพราะว่าเราเคยล้มแล้วลุกๆ ในตอนเด็ก เราไม่เคยท้อ จนเราเดินได้คล่อง นักวิทยาศาสตร์คนหนึ่งบอกว่า เมื่อล้มแล้วต้องหยิบอะไรมาลากอย่างเมื่อลุกขึ้น อย่าล้มแล้วไม่หยิบอะไรเลย เราเรียนจากความล้มเหลวมากกว่า เราจะดิ้นรนแสวงหาวิธีการที่ดีขึ้น

๓. เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่หวั่นไหวกับความล้มเหลว ความล้มเหลวจะเป็นแง่ดี เราสามารถพัฒนาจิตใจไปอีกขั้นคือ การไม่ยึดติดกับความสำเร็จ คนเราถ้ายึดติด จะยึดมั่นถือมั่น ตัวกู ขอกู พอใครมาแตะ วิचारณ์ก็โกรธ

ทำแล้วสำเร็จไม่มีใครยกย่องก็ทุกข์ ท่านพุทธทาสบอกว่า ทำงานอะไรก็ตาม ให้ยกผลงานให้มีความว่าง หรือสุภาสิตจีนบอกว่าความพยายามเป็นของมนุษย์ ความสำเร็จเป็นของฟ้า ความที่กลัวทำแล้วแพ้หรือล้มเหลว บางครั้งทำให้ไม่อยากทำ ถ้าจิตเราปล่อยวางไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จจะทำให้ได้อิสระมาาก จิตอิสระจากโลกธรรม คือหลุดจากคำสรรเสริญ นินทา การได้ยศ ลาภ เสื่อมยศ เสื่อมลาภ ตรงนี้เป็นแนวทางในการช่วยให้เราฉลาดทำใจในการทำงาน การรู้จักวางใจลักษณะนี้จะทำให้ทำงานอย่างมีความสุข

สุดท้ายที่อยากฝากไว้เป็นมุมมองคือ เรื่องการจัดสมดุลให้กับงาน คืองานเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของเรา ถ้าจัดสมดุลได้ระหว่างงานส่วนรวมกับงานส่วนตัวให้ได้ งานส่วนตัวมี ๓ มิติ สุขภาพกาย ครอบครั้ว เพื่อนฝูง และเรื่องของจิตใจ ถ้าหากเราทำงานส่วนตัว ส่วนรวมสมดุลได้แล้ว เราต้องลองมาดูเรื่องสุขภาพกาย จิตใจ ครอบครั้ว บางคนทำงานแล้วสุขภาพกายแย่ จะส่งผลให้ครอบครั้วแย่ จิตใจแย่ แต่บางคนรักษาสสมดุลได้ระหว่างกาย จิต สัมพันธภาพได้ งานจะช่วยหล่อเลี้ยงชีวิตเราให้เจริญก้าวหน้า และช่วยเป็นพลังให้งานของเราก้าวหน้าและทำงานส่วนรวมได้มากยิ่งขึ้นด้วย