

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อลดความเครียดทางอารมณ์ของคนวัยทำงาน

The application of Buddhist principles to emotional stress management of working people

คณทรนรรัตน์ ดิษบรรจง*

Kontarnrat Disbanjong

ประเวช วัฒนาแก้ว**

Pravech vatakaew

บุญร่วม คำเมืองแสน***

Boonrom Kammangsaan

กฤษฎา ดิษบรรจง****

Kritsada Disbanjong

วันชัย ศิริเสวีวรรณ*****

Wanchai Sirisereewan

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University

Email : Saifaa.saimook@gmail.com

Received: November 12, 2022

Revised: January 04, 2023

Accepted: January 06, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการจัดการความเครียดทางอารมณ์ของคนวัยทำงาน ดังนี้ (๑) หลักไตรลักษณ์ สอนให้คนเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดา รู้เท่าทันปัญหา ยอมรับและแก้ไขปัญหานั้นได้

* ดร.คณทรนรรัตน์ ดิษบรรจง อาจารย์คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย Dr.Kontarnrat Disbanjong Lecturer of faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University.

** ดร.ประเวช วัฒนาแก้ว อาจารย์คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย Dr.Pravech vathakaew, Lecturer of faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University.

*** รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน อาจารย์คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย Assoc. Prof.Dr.Boonrom Kammangsaan, Lecturer of faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University.

**** ดร.กฤษฎา ดิษบรรจง อัยการพิเศษฝ่าย สำนักงานอัยการสูงสุด Dr.Kritsada Disbanjong, Executive Director, Office of Attorney General.

***** พลอากาศโท นายแพทย์วันชัย ศิริเสวีวรรณ แพทย์ที่ปรึกษากองออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช Air Chief Marshal Wanchai Sirisereewan, Consultant Doctor of Orthopedic Division, Bhumibol Adulyadej Hospital.

(๒) หลักอริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐที่ทำให้เรารู้สภาวะแห่งทุกข์ สาเหตุของการเกิดทุกข์ หรือปัญหา ความจริงในการดับทุกข์ ตลอดจนการหาวิธีทางแห่งการดับทุกข์ (๓) หลักโยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างมีเหตุผล และใช้ความคิดให้เกิดผล ตามความประสงค์ (๔) หลักการเจริญสติ คือ การมีสติรู้สึกทั่วพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง (๕) หลักอิทธิบาท ๔ เป็นการทำงานให้สำเร็จ ด้วยความรัก ความอุทิศสละ การเอาใจฝักใฝ่ ไม่ทอดทิ้ง ท้อถอยต่องาน และพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญา (๖) หลักสังคหวัตถุ ๔ เป็นธรรมแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล แบ่งปันประสานใจและเหนี่ยวรั้งคนให้ทำงานอย่างมีความสุข (๗) หลักพละ ๔ คือ กำลังทั้งสี่ ที่ควบคุมความเกียจคร้าน ควบคุมความประมาท ทำให้เราระลึกได้และมีสติ กำลังควบคุมการเพิกเฉย ไม่สนใจ งามาย และกำลังที่ควบคุมความสงสัย หลักธรรมดังกล่าวสามารถใช้จัดการความเครียดทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ทำให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และความรู้สึก สามารถยอมรับและปรับตัวได้ รู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง เมื่อต้องเผชิญภาวะที่ต้องมีความเครียดก็จะเกิดการตระหนักรู้ มีสติรู้เท่าทันกับความรู้สึกนั้นและใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดได้อย่างถูกทาง มีเหตุผล เห็นเหตุของปัญหาตลอดถึงวิธีการแก้ไขปัญหาย่างถูกต้อง เมื่อเห็นเช่นนี้ ความเครียดแทบจะไม่เกิดขึ้นเลย ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพทางอารมณ์ที่ดีในการทำงาน

คำสำคัญ : หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา; ความเครียดทางอารมณ์; คนวัยทำงาน

Abstract

This article aims to study the application of Buddhist principles in the management of emotional stress of working people as follows : (1) The Principle of Three Characteristics of Existence teaches people to understand the reality of life that happens and changes naturally, one knows the problem, accepts, and can fix the problem. (2) The Four Noble Truths are the principle that makes us aware of the state of suffering cause of suffering or trouble, the principle the cessation of suffering as well as finding a way to end suffering. (3) The Principle of Reasoned Attention, it's the right way of thinking, systematic attention, reasonable thought and wise consideration. (4) The principle of mindfulness is to be aware of oneself and to see everything as it was. (5) The Four Paths of Accomplishment is the principle of working successfully with love and using wisdom. (6) Sangahavathut 4 is the principle of holding people's minds to work happily. (7) The Fourth Strength Principle is the five forces that control laziness, control negligence makes us remember and conscious. It is controlling ignorance, disinterest, ignorance, and controlling suspicion.

Such principles can be used to manage emotional stress appropriately. Make you aware of thoughts, emotions and feelings can accept and adapt see everything as it really is When faced with stressful conditions, awareness arises. Consciously aware of that feeling and use the thinking process properly Think properly, be reasonable, see the cause of the problem as well as how to correct the problem. The stress is almost non-existent, good emotional health at work and happiness with work.

Keywords : Buddhist Principles; emotional stress; working people

บทนำ

ความเครียดเป็นสภาวะทางอารมณ์หรือเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำงานเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนในวัยทำงาน ซึ่งต้องมีภาระรับผิดชอบงานสูงและมีปริมาณงานมาก เมื่อพนักงานในองค์กรเกิดความเครียด ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะด้านจิตใจ ไม่สบายใจ วิตกกังวล กลัว เมื่อเกิดอาการเช่นนี้มากขึ้น ส่งผลให้อารมณ์แปรปรวนจนแสดงออกถึงความก้าวร้าวได้ ไม่ว่าจะเป็นไปในด้านคำพูดหรือการกระทำ หากเกิดขึ้นเป็นประจำกลายเป็นความเครียดเรื้อรัง ทำให้หมดเรี่ยวแรงในการทำงาน อีกทั้งยังเป็นอันตรายแก่ร่างกายตามมา ส่งผลให้เกิดความทุกข์ เมื่อเกิดความทุกข์ในขณะที่ปฏิบัติงาน ย่อมลดประสิทธิภาพในการทำงานให้ลดน้อยลง หากพนักงานสามารถควบคุมอารมณ์ได้ อาจกลับกลายเป็นแรงเสริมและแรงกระตุ้นให้เกิดพลังในการทำงานได้ ดังนั้น รูปแบบของความเครียด จึงจำแนกตามสาเหตุของการเกิดได้ ๒ รูปแบบ ได้แก่

๑) ความเครียดที่เกิดจากความสุข (Eustress) เกิดขึ้นอย่างกะทันหันเมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดีใจ ตื่นเต้น โดยเฉพาะเมื่อคนเรามีความสุขสนุกสนานมากเกินไปก็ทำให้รู้สึกเครียด นอนไม่หลับ เช่น ก่อนวันรับปริญญา ก่อนวันแต่งงาน เป็นต้น

๒) ความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ (Distress) เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งคุกคามแล้วทำให้เกิดความไม่สบายใจ อึดอัด คับข้องใจ เช่น สอบตก ผิดหวังในงานที่ทำ ทุกข์ใจจนเครียดมาก ปวดศีรษะ เป็นต้น หากจำแนกตามแหล่งที่เกิด แบ่งได้เป็น

๑) ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย เป็นความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) มักมีสิ่งคุกคามชีวิตจิตใจอย่างกะทันหัน เช่น การประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ

๒) ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เกิดจากมีสิ่งคุกคามจิตใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศที่เกิดขึ้นในคนแต่ละช่วงวัย มักทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจเป็นเวลานาน เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีความเครียดที่เกิดจากจิตใจเป็นสิ่งที่คุกคามความรู้สึกอย่างต่อเนื่องอันสืบผลมาจากความคิด แต่บางครั้งก็เกิดอย่างเฉียบพลันได้ เพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อโดนตำหนิ ก็โกรธ และเกิดความเครียดตามมาได้ บางครั้งอาจเกิดจากผู้อื่นมาบอกเรื่องเล่าเรื่องสะเทือนขวัญที่ทำให้เรากลัว เราก็จะเกิดความเครียดได้ รูปแบบของความเครียดดังกล่าวไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใด ล้วนกระทบกระเทือนต่ออารมณ์ทั้งสิ้น^๑ พระพุทธเจ้าได้ตรัสต่อเรื่องนี้ใน “การจัดการต่อสุขภาพในสมัยพุทธกาล”^๒ สรุปความได้ว่า การมีสุขภาพดี คือ การมีโรคน้อย การเจ็บไข้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะสรีระของมนุษย์เราประกอบขึ้นด้วยองค์ประกอบของชั้น ๕ ทุกคนต้องตายด้วยโรค ไม่โรคทางกายก็โรคทางใจ หากรู้เท่าทัน เราก็ไม่ควรไปทุกข์นาน ทุกข์แต่พอดี อาจกลายเป็นแรงเสริมในการทำงาน ทำให้ความเครียดลดลงได้ ความสมดุลของร่างกายและจิตใจก็จะค่อยกลับคืนสู่สภาวะปกติ เราต้องแก้ไขบำบัดให้ดี ถ้ามันเกิดก็รักษาไป คนที่ไม่มีโรคทางกายเป็นระยะเวลานาน ๆ นั้น ก็พอจะหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจ แม้เพียงชั่วขณะก็หายาก เพราะเราคิดอยากบ้าง เพลินพอใจบ้าง หงุดหงิดบ้าง ลุ่มหลงอยู่ในความคิดความรู้สึกบ้าง ตลอดวันตลอดคืน หลับก็ยังฝัน ยกเว้นพระอรหันต์ แม้แต่ผู้ที่ได้ฟังธรรมแล้วบรรลุโสดาบันก็ยังมียโรคทางใจ แต่น้อยมาก ๆ เพียงแค่ฝันปลายเล็บ”

พระพุทธองค์จึงให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่า อันนำไปสู่จุดมุ่งหมายอันสูงสุดของพระพุทธศาสนา เมื่อใจปิติ กายย่อมสงบ ถ้ากายไม่สงบ จะหาความสุขสวัสดิ์มีสมาธิก็หาไม่ได้ สติก็ไม่เกิด เท่ากับว่า ถ้าเรามีสติไม่ทุกข์ ถึงทุกข์ก็ทุกข์ไม่มาก ไม่นานความทุกข์ก็หายไป สติทำให้มองเห็นอุปสรรคปัญหาตามความเป็นจริง โรคทำให้เกิดความเครียด ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน เป็นความลำบาก เป็นความเจ็บไข้ ถ้าอยากจะหายจากทุกข์ทรมานใจ จงละความกำหนด จงละความพอใจในรูปราย ละความพอใจในเวทนา (ความรู้สึก) ละความพอใจในสัญญา (ความจำ) ละความพอใจในสังขาร (ความคิดปรุงแต่งได้) ละความพอใจในวิญญาน (ความรู้) ให้ได้ ถ้าละสิ่งเหล่านี้ได้ ก็จะละทุกข์ทั้งหมดในวิญญาน (ความรู้) ได้ ถ้าละสิ่งเหล่านี้ได้ ก็จะละทุกข์ทั้งหมด ปราศจากความเจ็บไข้ ปราศจากความเครียด โดยสิ้นเชิง แล้วเราจะเห็นนิพพาน^๓

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึงวิธีคลายกำหนดจากความเครียดที่มาจากความทุกข์ใจในเรื่องความมีโรคน้อย ด้วยการเจริญสติ สมาธิ หรืออานาปานสติสมาธิ สามารถลดความเจ็บปวด ความไม่สบายกายและความไม่สบายใจ ลดอาการที่จิตแข็ง ซึมเศร้า เครียด พุ้งซ่าน กังวลใจ จิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือนั่นด้วยอุปาทาน^๔ ยิ่งไปกว่านั้น พระพุทธองค์ยังเน้นย้ำให้ความสำคัญกับวิธีที่ไม่ให้

^๑ อัมพร โอตระกูล, **สุขภาพจิต**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิทย์พัฒน์, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐ -๓๑.

^๒ สมเกียรติ มีธรรม, **สุขภาพดีมีดีพุทธ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://shorturl.asia/VEU๙L>. [๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖].

^๓ วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^๔ พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๒๒/๒๕๘.

^๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๖/๕๒๙.

เราป่วยกาย ไม่ให้เราป่วยใจ ด้วยการให้เรา รู้แจ้งในอริยสัจสี่ เพื่อให้เรารู้จักกับความเครียด เพื่อเข้าใจ รู้แจ้ง เห็นจริงและสามารถแก้ไขได้ ตลอดจนการเจริญสติภาวนาเพื่อกำหนดรู้เท่าทันความเครียดนั้น ประกอบกับการปฏิบัติเจริญอริยมรรคมีองค์แปด เป็นการเข้าใจหลักไตรลักษณ์ เพื่อเข้าใจสภาวะแห่งความเป็นมนุษย์ควบคู่กับการใช้หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อไตร่ตรองความเข้าใจ เพื่อพ้นจากสภาวะความเครียดได้

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังได้กล่าวไว้ใน “วิธีแก้ไขโรคทางใจ” สรุปได้ว่า เมื่อเรามีความรู้สึกเครียดวิตกกังวล จิตใจหดหู่ เศร้า ซึมเศร้า ให้เรากำหนดรู้ว่า เรากำลังมีอาการเช่นนี้พร้อมกำหนดลมเข้าออก (อานาปานสติ) แล้วระลึกไคร่ครวญในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค (เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์) ระลึกไปเรื่อย ๆ จนเกิดความปิติ ความเครียดก็จะหายไปเอง^๖ แต่ถ้าใจฟุ้งซ่านก็หาที่สงบกาย สงบใจ นั่งสมาธิให้ใจตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ ละความเพลินในอารมณ์ จนเกิดอุเบกขา วางความพอใจ ไม่นิยมยินดีในร้าย ความเครียดก็จะหายไป เป็นวิธีหนึ่งในการรักษาโรคทางใจ^๗

อีกอย่างหนึ่ง วิธีรักษาโรคซึมเศร้า ได้แก่ มรรค ๘, (Cognitive Behavioral Therapy) คือ (๑) ความเห็นชอบ (๒) ความคิดชอบ (๓) วาจาชอบ (๔) การงานชอบ (๕) อาชีพชอบ (๖) ความเพียรชอบ (๗) ความระลึกชอบ (๘) ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นการเจริญสติ ลดภาวะความเครียดลงได้ เป็นวิธีเจริญสติ โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจให้ถูกต้องช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง ภาวะซึมเศร้า คลายความกังวล

นอกจากนี้ มรรค ๘ ยังเป็นธรรมที่คลายความอยาก ดับความโลภ ความโกรธ และความหลง จนหลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นในตัวเราของเรา ความเครียดและความวิตกกังวลทั้งหลายก็จะดับหายไป คลายทุกข์ เปี่ยมสุขอย่างนิรันดร์ เนื่องด้วยหลักมรรครู้หลักอริยสัจ ๔ ดับอุปาทานขั้น ๕ ได้ นับเป็นธรรมที่ทำให้แข็งแรงเมื่อเราดับทุกข์เราก็คดับกรรม นิพพานจึงเกิดขึ้นได้

แม้ในทางการแพทย์ปัจจุบันมีโรคทางกาย (Psychoneuroimmunoenocrinology) มากมายที่มีสาเหตุมาจากโรคทางใจ (Psychosomatic) หมายถึง ความผิดปกติทางใจส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางระบบประสาท สารที่หลั่งจากระบบประสาท จะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันและต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกติ น้ำตาลสูงขึ้น ไขมันผิดปกติ เกิดการอักเสบและคราบไขมันไปสะสมบนผนังหลอดเลือด ความดันสูงขึ้นเกิดการปริแตกของคราบไขมันที่พอกพูนสะสมในหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง เกิดลิ่มเลือดมาปิดรอยปริแตกนั้น ลิ่มเลือดโตขึ้นจนอุดตันหลอดเลือดเกิดอัมพาต^๘ เมื่อคนเรามีความไม่สบายทางใจหรือป่วยใจ ย่อมส่งผลต่อความเครียด เมื่อความเครียด ซึ่งเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์เราต้องเผชิญกับปัญหาแล้วรู้สึก ไม่สบายใจ ส่งผลให้เสียสมดุลในการครองชีวิต ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน

^๖ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕.

^๗ ที.ป. (ไทย) ๑๑/๒๓๓/๒๓๓.

^๘ สมเกียรติ แสงวัฒนะโรจน์ พ.บ. สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ความเครียดเมื่ออยู่ในระดับสูง สะสมอยู่ เป็นระยะเวลายาวนาน หากไม่มีการระบายออกมันก็จะไปสะสมอยู่ที่เม็ดเลือด ลำไส้ กระเพาะ ต่อม้ำเหลือง แล้วกลายเป็นมะเร็ง และรากของมะเร็งก็คือความเครียด^๙ ความเครียดจึงเป็นเหมือนเงาติดตามเราอยู่ตลอดเวลา แม้เราจะหลบหนีไปอยู่ ณ ที่แห่งใด ความเครียดก็ยังบินตามติดใจเราอยู่ตลอด หากแต่ใจได้ฝึกฝนอบรมให้รู้เท่าทันทุกข์ เท่าทันปัญหา ความเครียดก็ไม่มีโอกาสเข้ามาใกล้

ความเครียดกับคนวัยทำงาน

มนุษย์เรายังต้องมีการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ตนเองดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ ทุกคนต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรมในการปฏิบัติงานในองค์กร เพื่อให้ตนเองอยู่รอดได้ เช่น การปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ย่อมต้องเจอกับปัญหาอย่างแน่นอน ขาดการยอมรับ และการสนับสนุนจากเจ้านาย ระบบโครงสร้างการทำงาน ที่ยุ่งยากซับซ้อน ขาดทักษะบางอย่างในการทำงาน งานที่ทำอยู่ในระดับต่ำกว่าความรู้ความสามารถ ขาดสัมพันธภาพในการทำงาน ความไม่สามารถในการบริหารจัดการเวลาของการทำงานได้ งานน้อยจนไม่มีอะไรทำ ใจไม่รักในงานที่ทำ การขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานและเจ้านาย รวมทั้งปัจจัยภายนอกอื่น ๆ เช่น จากภาวะเศรษฐกิจในยุคปกติวิถีใหม่ (New normal) ที่มีการลดเงินเดือนคนงาน ปลดคนงานบางส่วนออก ปัจจัยดังกล่าวเหล่านี้ส่งผลต่อความเครียด และไม่สามารถขจัดความเครียดนี้ให้หมดไปได้ เมื่อคนเราสะสมความเครียดไปเรื่อย ๆ จากความเครียดเล็กน้อยก็กลายเป็นความเครียดมาก ๆ ได้ โดยเฉพาะคนในวัยทำงาน

จากการรายงานของนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และที่ปรึกษาโครงการสร้างสุขและจิตสำนึกด้วยโปรแกรมสติในองค์กร สสส. เผยว่า ในปี ๒๕๖๕ แรงงานไทยยื่นใบลาออกกว่า ๗.๗ หมื่นราย พบว่า ๘๗ % มีสาเหตุมาจากความเครียด ทำงานไร้ความสุข จากข้อมูลตลาดแรงงาน กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน เมื่อเดือนมกราคม ๒๕๖๕ มีผู้ขึ้นทะเบียนว่างงาน ๘๘,๑๑๙ คน สาเหตุจากลาออกด้วยภาวะหมดไฟ ไม่มีความสุขในการทำงานมากถึง ๗๗,๑๔๓ คน หรือร้อยละ ๘๗.๕๔%^{๑๐}

ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นย่อมมีผลต่อความคิด จิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรมการแสดงออก เช่น อารมณ์เสีย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ ขาดสติ หลงลืมง่าย นอนไม่หลับ เจ็บป่วยเรื้อรัง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ความเครียด ที่เกิดกับคนวัยทำงานนั้น จำแนกได้เป็น ๓ ระดับ ระดับต้น มักเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นกับจิตใจ มีผลต่อความรู้สึก เช่น เบื่อหน่าย อ่อนล้า เชื่องช้ากับงานที่ทำ เมื่อมีการผ่อนคลาย เปลี่ยนบรรยากาศไปเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง พูดคุยความในใจกับเพื่อน ความเครียดก็เริ่ม

^๙ ว.วชิระเมธี POSTODAY วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๓ หน้า ๕.

^{๑๐} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://shorturl.asia/K3i67> [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖].

ทุเลาลง หากเป็นความเครียดในระดับกลาง มักจะส่งผลต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะส่งผลต่อร่างกาย เช่น นอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิท นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ ปวดศีรษะเป็นประจำ ความเครียดในระดับนี้ถ้าหากได้มีการปรับเปลี่ยนแนวทางการทำงานเสียใหม่ พบจิตแพทย์เพื่อให้คำปรึกษา หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ อาการเครียดก็จะดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่มีความเครียดในระดับสูง ก็จะส่งผลต่อชีวิตการทำงานและชีวิตครอบครัวทันที และจะส่งผลต่อพฤติกรรมไปในทิศทางต่าง ๆ เช่น เก็บตัวอยู่คนเดียว ไม่อยากพบปะผู้คน ไม่สนใจและปลีกตัวออกจากผู้ร่วมงาน หนีไปสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เมาเมา เล่นการพนัน ผู้ที่มีความเครียดในระดับสูงมากนี้มักจะหาทางออกในทางที่ผิด บางคนอาจถึงขั้นทำร้ายและฆ่าตัวตายก็มี คนเหล่านี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือจากจิตแพทย์ เพื่อฟื้นฟูจิตใจให้กลับคืนมา มิฉะนั้นก็จะกลายเป็นบุคคลที่สร้างปัญหาให้กับสังคม หากองค์กรใดมีบุคลากรที่มีความเครียดสูง ย่อมพัฒนาให้มีความเจริญก้าวหน้าได้ยาก

ผลทางอารมณ์ที่เกิดจากความเครียดในการทำงาน

จากภารกิจในการทำงานนั้น ทำให้แต่ละคนต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดในชีวิตประจำวัน ทุกคนมีความปรารถนาในความสำเร็จด้านความเจริญก้าวหน้าในตำแหน่งงาน ต้องการการยอมรับนับถือ เพื่อเกียรติยศชื่อเสียง ขาดขวัญและกำลังใจในการทำงาน โดนตำหนิบ่อย งานหนักไป แต่ที่สำคัญที่สุดทุกคนต้องการผลตอบแทนคือเงิน นอกจากนี้ยังมีอีกหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น กฎระเบียบที่เข้มงวด นโยบายที่ขาดความยุติธรรม ระเบียบกระบวนกรหรือขั้นตอน การดำเนินงานที่ไม่ชัดเจน เช่น ขาดการสื่อสารที่ชัดเจน เป้าหมายในการทำงานที่สับสน การประเมินผลการปฏิบัติงานที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง มีการเน้นระบบทางการที่ตึงเกินไป ขาดการเดินสายกลางที่มีความเหมาะสม มีการใช้ระบบอำนาจแบบเบ็ดเสร็จ ขาดการตัดสินใจร่วมกันในหมู่คณะ เกิดความขัดแย้งกันในหมู่ผู้ร่วมงาน ขาดการประสานงานที่ดี ขาดความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงาน ตลอดถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน เช่น ห้องทำงานแออัด คับแคบ ไม่เป็นส่วนตัว มีมลภาวะเป็นพิษ ไม่ปลอดภัย ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้คนทำงานเกิดความเครียด^{๑๑} นับเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน จนทำให้ต้องออกจากงาน ตกลง วางงาน ทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงในการทำงาน กังวลใจในการหางานใหม่ ขวัญและกำลังใจตก ไม่มั่นใจในการทำงานต่อไป ปัญหาเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดจากตัวบุคคลทั้งสิ้น^{๑๒} นายแพทย์เกรสทิธ นฤขัตพิชัย ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า ความเครียดส่งผลกระทบต่ออารมณ์หรือจิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรมดังนี้

^{๑๑} ฐาปณี วงศ์กานนท์, ปัจจัยด้านการงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน กรณีศึกษาบริษัทแอมพาส อินดัสตรี จำกัด, (คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, ๒๕๕๖).

^{๑๒} ธนดล หาญอมรเศรษฐ, การจัดการความเครียดและการปรับปรุงผลผลิตมนสถานที่ทำงาน.วารสารการบริหารคน, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ (๒๕๓๙) : ๓๗-๓๘.

๑) จิตใจและอารมณ์ เมื่อมีความเครียด อารมณ์จะแปรปรวนไม่คงที่ มีอารมณ์โหดร้ายมากขึ้น บางรายมีอาการกระวนกระวาย ซึมเศร้าจนสังเกตเห็นได้ โดยสามารถสังเกตผลกระทบทางอารมณ์ หรือการที่เกิดขึ้นจากความเครียดได้ คนเหล่านี้จะมีจิตใจที่เต็มไปด้วยความหมกมุ่น ครุ่นคิด วิตกกังวล กลัว ย้ำคิดย้ำทำ หดหู่ ซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ ใจลอย ไม่นิ่ง กระสับกระส่าย รู้สึกไม่ปลอดภัย คิดวนไปวนมา ขาดการตัดสินใจ หวาดระแวง ไม่สนใจสิ่งรอบตัว

๒) ร่างกาย การเจ็บป่วยทางร่างกายที่เกิดจากความเครียด เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่นมือสั่น หัวใจเต้นเร็วเต้นผิดจังหวะ หายใจไม่ทั่วท้อง มือเท้าเย็น เหงื่อออก ปวดกล้ามเนื้อ ประจำเดือนมาไม่ปกติ ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองแตก เป็นอัมพาต ภาวะความเครียดที่สะสมเป็นเวลานานมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็ง

๓) พฤติกรรม ความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เช่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ขาดการดูแลตนเอง ก้าวร้าว คิดอยากทำร้ายผู้อื่น อดคิดต่อผู้อื่นอยู่เสมอ ทำให้เกิดอาการหลงผิด ตัดสินใจชั่ววูบ และนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด^{๑๓}

คนที่มีความสุขภาพจิตดี มีครอบครัวอบอุ่น ทำให้คนทำงานเครียดน้อยลงหรือแทบจะไม่มีเครียดเลย ทางแพทย์จึงแนะนำให้จัดการความเครียด เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายสุขภาพใจ ด้วยวิธีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารครบหมู่ พักผ่อนเพียงพอ ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิ รู้จักบริหารเวลา ใช้เหตุผล ยอมรับความเครียดและอยู่กับความเครียดด้วยการปล่อยวาง เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา และหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง^{๑๔}

กล่าวโดยสรุป หากเรารู้เท่าทันทุกข์ จัดการดับทุกข์ในอารมณ์ให้หมดไปด้วยการตระหนักรู้ถึงความจริงของปัญหาหรือทุกข์นั้น มีสติ ระลึกรู้เท่าทันกับความรู้สึกนั้นและใช้กระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง มีเหตุผล พิจารณาเห็นเหตุของปัญหา และรู้วิธีแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี ความทุกข์กายทุกข์ใจก็ลดลงแทบจะไม่มีเหลือ ความเครียดก็ไม่เกิดขึ้น

หลักธรรมในพระพุทธศาสนากับการจัดการความเครียดของคนวัยทำงาน

พระพุทธเจ้าได้ตรัสในทฤษฎีของความทุกข์ (Suffering Theory) เป็นทุกข์ในอริยสัจ ๔ ซึ่งมีความหมายแตกต่างจากทุกข์ในไตรลักษณ์ ทุกข์ในไตรลักษณ์นั้น คือสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายไม่สามารถทนอยู่ได้ ต้องมีการเปลี่ยนแปลง แต่ทุกข์ในอริยสัจ ๔ หมายถึง ความยากลำบาก ความทุกข์ทรมาน^{๑๕}

^{๑๓} ไกรสิทธิ์ นฤขัตพิชัย. นพ. ความเครียด. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://shorturl.asia/fdHck> [๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๕].

^{๑๔} พิมพ์มาศ ตาปัญญา, แนวทางการจัดการความเครียด : เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการการให้บริการในคลินิกคลายเครียด, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐), หน้า ๕๔.

^{๑๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

ความทุกข์ในพระพุทธศาสนาที่นำไปสู่ความเครียด แบ่งได้ดังนี้

๑) ทุกข์เพราะยึดมั่นในขั้น ๕ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรในเรื่องนี้ว่า ขั้น ๕ เป็นทุกข์ ขั้น ๕ เป็นผลผลิตของจิต จิตเป็นตัวนึก ตัวปรุงแต่ง ทำให้เกิดทุกข์ เกิดความเครียด ส่วนจิตที่เลิศที่สุด เป็นจิตที่มีสติ เมื่อจิตมีสติรู้ทัน จิตผู้หลงไหลในภาวะการณ์ต่าง ๆ ก็จะดับไปเอง นับเป็นจิตที่เลิศที่สุด ไม่ยึดติด ปล่อยวางได้ ความทุกข์ก็ไม่เกิด^{๑๖}

๒) ทุกข์ทางกาย (กายิกทุกข์) (Physical Suffering) เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปวดเข้า ปวดหลัง เป็นต้น ส่วนทุกข์ทางใจ (เจตสิกทุกข์) เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจมนุษย์^{๑๗} อันเนื่องมาจากเพราะคิดจมอยู่กับปัญหาของตนเองมากเกินไป ทุกข์เพราะความยากในความสำเร็จมากเกินไป ทุกข์เนื่องจากใจอคติกับผู้อื่นหรือกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ทุกข์เพราะความล้มเหลวหรือผิดหวัง ทุกข์เพราะวิตกกังวลกับสภาพความเป็นอยู่ ทุกข์เพราะความโดดเดี่ยว ทุกข์เพราะคาดหวัง ทุกข์เพราะนิสัยตนเอง ทุกข์เพราะความกลัว และทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น ไม่ยอมปล่อยวาง เช่น ความเจ็บป่วย ความชรา ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

๓) ทุกข์เพราะความเปลี่ยนแปลง ความไม่สามารถทนต่อสภาพเดิมได้ จากสุขเปลี่ยนเป็นทุกข์ ใจจึงรับไม่ได้เพราะยึดติดด้วยอุปาทาน^{๑๘}

๔) ทุกข์อันเนื่องมาจากการเกิด แก่ เจ็บ และตาย^{๑๙}

๕) ทุกข์อันเกิดจากการพลัดพรากไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา และประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่ใคร^{๒๐}

๖) ทุกข์ ๑๐ ประกอบด้วย (๑) นิพัตถทุกข์ เป็นทุกข์ที่มีเป็นประจำ เช่น หนาว ร้อน กระหาย หิว เป็นต้น^{๒๑} (๒) พยาธิทุกข์ เป็นทุกข์ที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ^{๒๒} (๓) สภาวะทุกข์ เป็นทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย^{๒๓} (๔) ปกิณณกทุกข์ ได้แก่ ความเศร้าเสียใจ ความคับแค้นใจ ความเกลียด

^{๑๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

^{๑๗} สุชีพร ปัญญาภาพ, พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนาไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๘๙.

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งแมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๐.

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๕/๓๔๒.

^{๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ), ๒๕๕๓. หน้า ๑๖๗.

^{๒๒} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๒.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔ กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, ๒๕๕๓. หน้า ๓๙๗.

ความกลัว หรือเรียกว่าทุกข์จร^{๒๔} (๕) สันตปาทุกข์ คือทุกข์อันเกิดจากกิเลส ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง^{๒๕} (๖) วิปากทุกข์ คือทุกข์ที่เกิดจากกรรมเก่าตามมาให้ผล (๗) อาชีวะทุกข์หรืออาหาร-ปริเยณูทุกข์ ได้แก่ ความทุกข์ที่เกิดจากการแสวงหาอาหาร การทำมาหาเลี้ยงชีพที่ต้องมีการแก่งแย่ง แข่งขัน ชิงดีชิงเด่น^{๒๖} (๘) สหคตทุกข์ คือทุกข์ที่เกิดจากโลกธรรม ๘ ได้แก่ ความเหินห่าง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นพร้อมกับลาภ ยศ สรรเสริญ แต่หากจิตคิดหาสิ่งใดให้คุณก็ย่อมแฝงไปด้วยโทษเช่นกัน สิ่งใดให้ความสะดวกสบายสิ่งนั้นก็ให้ความยุ่งยากเช่นกัน ยิ่งสุขสบายมากก็ยิ่งทุกข์และวิตกกังวลมาก^{๒๗} (๙) วิวาหมลลทุกข์ คือทุกข์ที่เกิดจากการทะเลาะวิวาท ทำให้เกิดความโกรธ ความเกลียดชัง และความหวาดกลัว^{๒๘} และ (๑๐) ทุกขขันธ คือ ความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดในขันธ ๕^{๒๙}

กล่าวโดยสรุป ทุกข์ที่ทำให้คนเราเกิดความเครียดนั้นมีทั้งความทุกข์ตามสภาพโดยธรรมชาติที่เกิดจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และทุกข์จร ที่มักเกิดจากความไม่สมหวัง เป็นต้น

หลักพุทธธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ของคนวัยทำงาน

๑. หลักไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการ เป็นกฎธรรมดาของสรรพสิ่ง อันได้แก่

๑) อนิจจลักษณะ แปลว่า สิ่งไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

๒) ทุกขลักษณะ แปลว่า ความเป็นทุกข์ สรรพสิ่งจะถูกบีบคั้นด้วยอำนาจธรรมชาติ ทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้

๓) อนัตตลักษณะ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตอยู่คงกระพันได้ ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามความปรารถนาได้

ทุกสรรพสิ่งไม่มีตัวตนอย่างแท้จริง เราไม่สามารถยึดมั่นถือครองได้ว่าเราเป็นเจ้าของ เมื่อคนเรารู้เห็นกฎหลักแห่งไตรลักษณ์ดังกล่าวอย่างกระจ่างแจ้ง รู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อรู้เช่นนี้จิตใจเราจะไม่อยากยึดถือ จิตจะปล่อยวางโดยอัตโนมัติ จิตเข้าไปเกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะด้วยอำนาจของปัญญาปราศจากตัณหา ความทุกข์ ความเครียดก็ไม่เกิด แต่หากเราไปยึดติดกับความมี ความเป็น ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นแน่นอน

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๑.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๐.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๒-๕๕๓.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘๐.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕.

๒. หลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักความจริง ๔ ประการ คือ

๑) ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความอึดอัด ติดขัด คับข้องใจ ความเศร้าโศก ความโกรธ ความอิจฉา ริษยา ความวิตกกังวล ความกลัว ความเกลียดชัง การยึดติดในสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นทุกข์ เราจะต้องทำความเข้าใจ กำหนดรู้ และกำหนดขอบเขตให้ชัดเหมือนอย่างที่เหมาะสม กำหนดรู้ ตรวจสอบให้รู้ชัดว่าอาการแบบนี้ เป็นโรคอะไร เป็นตรงจุดไหน รักษาอย่างไร เราไม่ควรเก็บมาคิด มาแบกให้หนัก หรืออคติขัดเคือง ให้เป็นทุกข์ เป็นกังวล เราต้องแก้ทุกข์ แก้เครียดด้วยรู้มันและกำจัดเหตุของมัน เราเพียงแค่วางใจ รู้เท่าทันว่ามันเป็นธรรมดา เมื่อกำหนดรู้ทุกข์และเข้าใจปัญหา ขึ้นต่อไปก็คือ หาสาเหตุแห่งทุกข์นั้น เพื่อแก้ปัญหาให้ถูกทาง

๒) สมุทัย หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดอึดอัด คับข้อง กัดดัน บีบรัด เนื่องมาจากอวิชชา และตัณหา หรือความทะยานอยากทำให้เป็นทุกข์ จำแนกได้ ๓ ประการ คือ (ก) กามตัณหา ความทะยานอยากในกามจาก รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าใคร่ แล้วเข้าไปสัมผัส (ข) ภวตัณหา ความทะยานอยากในความเป็น เช่น อยากได้เลื่อนขั้น อยากรวย อยากดีเด่นกว่าคนอื่น (ค) วิภวตัณหา ความอยากในความไม่มีไม่เป็น คือ ดิ้นรน อยากไม่เป็นในสิ่งที่เขาให้เป็น อยากพ้นจาก ตำแหน่ง หากต้องการพ้นทุกข์เราจะต้องค้นหาสาเหตุให้พบ แล้วทำหน้าที่แก้ไขปัญหาทุกข์นั้นอย่างถูกต้อง ถูกทาง ต้องกำจัดหรือละเสีย โดยเริ่มจากอวิชชาตามหลักปฏิจจสมุปบาท เมื่อคนเราเผชิญกับปัญหากับความทุกข์ก็ต้องพิจารณาสืบหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ถ้าเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านมนุษย์ ก็ให้นำเอาตัวเหตุแกนกลางหรือเหตุยืนโรงมาพิจารณาร่วมกับเหตุปัจจัยเฉพาะกรณีด้วย เมื่อสืบค้นวิเคราะห์และวินิจฉัยจับมูลเหตุของปัญหา ซึ่งต้องกำจัดหรือแก้ไขได้แล้วก็ตามดำเนินต่อไปในขั้นถัดไป^{๓๐}

๓) นิโรธ ความดับทุกข์หรือดับปัญหา ดับตัณหาทั้ง ๓ ได้อย่างสิ้นเชิง คือ เมื่อเรค้นพบว่า ทุกข์หรือปัญหาคืออะไร พร้อมทั้งระบุสาเหตุที่แท้จริงให้ได้อย่างถูกต้อง หลังจากนั้นให้กำจัดสาเหตุที่เป็นต้นเหตุของปัญหานั้นเพื่อเข้าสู่สภาวะของการพ้นทุกข์ พ้นปัญหา หรือให้เป็นไปตามสภาพที่ต้องการ ซึ่งทำให้บรรยากาศในการทำงานดีขึ้น ทุกคนมีความสามัคคีกัน มีความพึงพอใจในการทำงาน มีความไว้วางใจ และเกิดความศรัทธา จงรักภักดีในผู้บังคับบัญชา เจ้าหน้าที่ขาดงาน ลาออกจากงานน้อยลง เมื่อทุกคนมีพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร มีความรักและผูกพันต่อกัน ปัญหาขององค์กร ปัญหาการทำงานของแต่ละคนก็ไม่เกิด ความทุกข์ก็หมดไป ภาวะแห่งการดับทุกข์นี้นับว่าเป็นผลจากการแก้ไข

^{๓๐} ขนิภา ภูวนิชยคุณ, การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๔.

หรือสลดสาเหตุ (สมุทัย) ได้ตรงจุด^{๓๑} สภาพที่ปลอดจากปัญหานี้ หมดความทุกข์โดยสิ้นเชิง (นิโรธ) นี้สามารถดำเนินตามมรรควิธี ซึ่งเป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ได้

๔) มรรค ข้อปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ เริ่มต้นกำจัดที่สาเหตุแห่งทุกข์ ตามลำดับขั้น ดังนี้

๑) สัมมาทิฐิ (Right View) คือ มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นต้องมีสาเหตุเกี่ยวข้องกันอย่างเป็นระบบ การเริ่มต้นกำจัดทุกข์ต้องมีความเห็นที่ถูกต้อง เหมาะสม มีทัศนคติที่ดียุ่เสมอ ทั้งนี้เป็นการพัฒนาจิตใจให้ยอมรับความจริง เมื่อความทุกข์คลี่คลาย ความสงบสุขแห่งจิตใจก็เกิดขึ้น เมื่อจิตใจรู้แจ้งเห็นจริงถึงปัญหา เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจ เราจะไม่หวั่นไหว สามารถเผชิญและยอมรับกับปัญหานั้นได้

๒) สัมมาสังกัปปะ (Right Thought) ความนึกคิดที่ต้งาม ไม่โกรธ ไม่อาฆาตมาดร้าย เป็นความคิดที่ปราศจากโลภะ โทสะ และโมหะ

๓) สัมมาวาจา (Right Speech) เป็นการแก้ปัญหาในการทำงานด้วยการพูดความจริง ไม่โกหก หลอกลวง ใช้คำพูดที่สุภาพ น่าฟัง ใช้คำพูดที่ผูกมิตร มีศิลปสุนทรียวาจา ทำให้เกิดทางออกในการแก้ปัญหา หากเราพูดด้วยอารมณ์ ด้วยแรงริษยา จะทำให้เกิดปัญหามากขึ้น ก่อความอคติ ก่อความทุกข์มากขึ้นโดยไม่มีที่สิ้นสุด เพราะฉะนั้น ก่อนพูดต้องมีสติ กัดคำพูดเชิงลบให้ได้ เพราะยังแต่จะให้เกิดปัญหา

๔) สัมมากัมมันตะ (Right Action) เป็นการกระทำด้วยพฤติกรรมที่ไม่กระทบกระทั่ง ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำให้อื่นทุกข์ใจ แสดงพฤติกรรมที่ดีเสมอเหมือนกันกับทุกคน พฤติกรรมที่ดีช่วยลดปัญหาความทุกข์ได้ ถ้าจะเหลือความทุกข์บ้างก็จะเป็นแต่เฉพาะปัญหภายนอกเท่านั้น

๕) สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) เป็นการประกอบอาชีพที่สุจริต ถูกกฎหมายและศีลธรรม เว้นจากการคดโกง หลอกลวง เน้นการประกอบอาชีพที่สร้างสรรค์ความเจริญให้กับตนเองและสังคม หรือเป็นอาชีพที่ให้การช่วยเหลือบุคคลและสังคม การประกอบสัมมาอาชีวะนี้ เป็นหนทางป้องกันปัญหาหรือความทุกข์จากการทำงานได้

๖) สัมมาวายามะ (Right Effort) ในการทำงานนั้น เราต้องเพียรละจากการทำที่ไม่ดี และเพียรทำสิ่งดีให้เกิดขึ้น พยายามต้องเตือนตนเองอยู่เสมอ ชีวิตการทำงานก็จะมีแต่ความสุข ความสำเร็จ การงานก้าวหน้า สามารถพัฒนาตนเองได้

๗) สัมมาสติ (Right Mindfulness) เป็นการตั้งสติ พิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงาน รู้เท่าทันการเคลื่อนไหว และการเปลี่ยนแปลง รู้เท่าทันมายาโลก ต้องตั้งสติให้มั่น ไม่หวั่นไหว ไม่สับสน

^{๓๑} นรชัย ณ วิเชียร, เฉลิมชัย กิตติศักดิ์นาวิน และณลินณัฐ ดีสวัสดิ์, “อริยสัจ ๔ กับการพัฒนาองค์กร” *Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University* Vol. 13 No. 1 (January-April 2019).

วุ่นวาย ไม่ใจเร็ว จนเกิดอารมณ์เป็นลบ ถ้าเราขาดสติต้องรีบเรียกสติกลับมา ให้รู้เท่าทันสติที่กำลังเกลียด กำลังโกรธ กำลังรัก กำลังเศร้า กำลังเครียด การใช้สติพิจารณาเพื่อเป็นหนทางในการแก้ปัญหาได้ถูกต้อง

๘) สัมมาสมาธิ (Right Concentration) หมายถึง การทำจิตใจให้สงบ นิ่ง ปิติ สบายใจ จิตใจ ผ่องใส มีความสุข มีจิตเป็นหนึ่งเดียว ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จอย่างง่ายดาย ปราศจากปัญหาและความทุกข์ ทำงานอย่างมีความสุข มีใจเป็นมิตรกับทุกคน ยอมรับกับปัญหา และสามารถแก้ไขกับปัญหา เป็นวิถีทางแห่งการกำจัดทุกข์ให้หมดไปได้

กล่าวโดยสรุป การแก้ไขปัญหาก็ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับคนทำงานตามหลักอริยสัจ ๔ เพื่อสร้างสรรค์สุขภาวะทางอารมณ์นั้น หากมีความเข้าใจในกระบวนการและขั้นตอน โดยเริ่มต้นจากการเกิดของทุกข์ เข้าใจว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นทุกข์จริง จำเป็นต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหาต้นตอแห่งทุกข์และหาแนวทางแห่งการปฏิบัติที่เหมาะสมกับการแก้ปัญหานั้น ก็จะทำให้พ้นจากความทุกข์ไปได้

๓. หลักโยนิโสมนสิการ คือ การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา สืบสาวหาสาเหตุจนกระทั่งถึงผลลัพธ์ แยกแยะพินิจพิจารณาด้วยปัญญา^{๓๒} จนกระทั่งเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยหรือไตร่ตรองในสิ่งที่ดีที่ชั่ว ซึ่งสกัดกั้นอวิชชาและตัณหาไม่ให้เกิดความรู้จักคิด คิดถูกวิธี ประกอบด้วยลักษณะของการคิด ดังนี้

๑) อุบายมนสิการ หมายถึง การคิดพิจารณาอย่างถูกวิธีโดยให้เข้าถึงความจริงของปัญหา

๒) ปณณสิการ คิดถูกทางอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับ เป็นขั้นเป็นตอน เป็นระเบียบ เป็นแนวตามหลักแห่งเหตุผล เป็นวิธีคิดที่นำไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง

๓) การณมนสิการ หมายถึง การคิดตามหลักตรรกวิทยา เป็นการคิดแบบสืบสวนสอบสวน คิดตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุและผลตามเหตุปัจจัย พยายามสืบสาวหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา

๔) อุปาทกมนสิการ คือ การคิดพิจารณาให้เกิดกุศล เช่น คิดให้หายจากความหวาดระแวง หายเกลียด หายโกรธ หายจากความมัวเมา วิธีคิดแบบนี้ทำให้จิตใจเข้มแข็ง อดทน ยอมรับปัญหาพร้อมทั้งแก้ไขปัญหาก็ได้

วิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการนี้ เป็นการคิดที่มุ่งกำจัดอวิชชาและตัณหา เมื่อกำจัดสิ่งนี้ได้แล้ว ก็จะทำให้เราค้นพบปัญหาที่แท้จริง

๔. หลักการเจริญสติ (Mind Fullness) หมายถึง การมีสติ ระลึกรู้เท่าทันปัญหา การคุมใจไว้กับภารกิจที่ทำ ว่าสิ่งที่ทำที่พูดได้เป็นการที่จิตไม่หลงลืม อีกความหมายหนึ่ง คือ การที่จิตไม่เลอะเลือน ไม่เผลอเผลอ ไม่ฟุ้งซ่านในอารมณ์ จิตคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและเกิดการตระหนักว่าควรปฏิบัติ

^{๓๒} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

ต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร ลักษณะเช่นนี้ทำให้เราตื่นตัวต่อหน้าที่^{๓๓}ในการทำงานนั้น จิตเราต้องผ่านกระบวนการรับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งมีการรับรู้ บุคคลจะเกิดอารมณ์และความรู้สึกพร้อมกันไป คือ เกิดความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้าง อารมณ์เหล่านี้ทำให้คนเราเกิดปฏิกิริยาขึ้นในใจ ถ้าสุขสบายในสิ่งใดก็ชอบใจ หากทุกข์ในสิ่งใดก็ไม่ชอบใจในสิ่งนั้น ถ้าชอบก็อยากสัมผัสกับสิ่งนั้นอีก ถ้าไม่ได้ก็จะเป็นทุกข์ ส่วนสิ่งที่ไม่ชอบก็อยากจะหนีห่าง ความรู้สึกทุกข์ สุข ไม่สบายกาย ไม่สบายใจนี้ เป็นเครื่องปิดกั้นบังไม่ให้เรามองเห็นและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เมื่อคนเรารับรู้อารมณ์ต่าง ๆ คนเราก็จะแปลความหมายของสิ่งที่รับรู้ตามค่านิยม ทศนคติ ที่คนเรามีความเคยชินหรือที่ได้สั่งสมไว้ การเจริญสติทำให้เราติดตามรู้เท่าทันสิ่งที่กำลังจะเกิดทุกขณะ การฝึกเจริญสติมีหลายวิธี เช่น การฝึกจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การเจริญสติกับหัตถะโยคะ (Hatha yoga) เราจะเห็นได้ว่า การเจริญสติเป็นหลักปฏิบัติที่ช่วยลดหรือบรรเทาความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความเจ็บปวด (Pain) และความเจ็บป่วย (Illness) อีกทั้งยังได้รับการพัฒนามาช่วยบำบัดอาการทางจิต อาทิ ภาวะความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรม Rick Hasan นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทจิตวิทยา (Neuropsychologist) กล่าวว่า วิชา การเจริญสติ การฝึกสมาธิ มีผลทำให้เซลล์สมองและวงจรเชื่อมต่อในสมองทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะสมองส่วนหน้าด้านซ้าย ทำให้เรามีความสุข มีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ ในเชิงบวก สารเคมีในสมองคือ ซีโรโทนิน (Serotonin) เป็นสารสื่อประสาทมีมากขึ้น ทำให้เกิดความผ่อนคลาย นอนหลับง่าย ไม่เกิดอารมณ์ซึมเศร้า นอกจากนี้ทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetion) ทำงานดีขึ้น คือ ทำให้จิตสงบ เยือกเย็นลง ลดความเครียดและความวิตกกังวลลงได้ ความดันลดลง การเต้นของหัวใจอยู่ในสภาพปกติ ระบบเผาผลาญอาหารทำงานดีขึ้น ชะลอความแก่ได้^{๓๔}

กล่าวโดยสรุป หลักการเจริญสติ เป็นวิธีที่ทำให้คนเครียดจากการทำงานเกิดปัญญา ปัญญาและสมาธิเกิดขึ้นพร้อมกับศีล เมื่อมีสมาธิย่อมมีปัญหาตามมาอย่างแน่นอน เมื่อปัญญาเกิดแล้วก็ย่อมหาทางออกของปัญหาได้ เมื่อจิตสงบด้วยสมาธิแล้วเราจะคิดไปในสิ่งที่เป็นกุศล จิตที่เกิดโทสะ มีความโกรธ มีความเคียดแค้น เช่น โกรธเพื่อนร่วมงานที่ชอบเอาตัวรอด โยนความผิดใส่ร้ายเรา เราก็จะเข้าใจเพื่อน เพราะเขากลัวความผิด เลยต้องเอาตัวรอด ถ้าเราเข้าใจ เราก็ไม่โกรธ แล้วเราค่อยหาทางแก้ไข นับว่าเราเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ

หลักการเจริญสติที่ดีคือไม่ควรกดทับความรู้สึกที่เราคิดหรือรู้สึกอยู่ในขณะเจริญสติ เช่น เขาโกรธเราหาว่าเราไม่ตั้งใจทำงาน ทั้งที่เราทำงานอย่างเต็มที่ให้ปล่อยความรู้สึกนี้วิ่งผ่านไปจากใจในขณะที่เรายัง

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔ (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, ๒๕๕๓).

^{๓๔} Hanson, R., Buddha's Brain, Oakland, New Harbinger Publications, 2009.

กำหนดลมหายใจเข้าออก ไม่นานมันก็จะหายไป เราก็จะไม่มี ความเครียด เป็นเส้นทางขจัดความเป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น ในขณะที่เดียวกันก็กลับมีความสุขที่ใจเป็นกุศล^{๓๕}

๕. หลักอิทธิบาท ๔ เป็นแนวคิดเพื่อการทำงานอย่างมีความสุข มีองค์ประกอบ ๔ ข้อ ดังนี้

๑) ฉันทะ มีใจรัก พอใจทำงานด้วยความรัก เมื่อมีใจรัก เราก็จะเอาใจใส่ในการทำงานอยู่เสมอ มีความรับผิดชอบ ยอมแก้ไขในข้อบกพร่องหรืออุปสรรคปัญหาอย่างไม่ย่อท้อ ต้องการให้งานสำเร็จ ไม่ใช่ทำไปเพียงหวังผลตอบแทน

๒) วิริยะ ความมานะ พากเพียรต่อการทำงาน ขยันขันแข็ง รู้จักอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย ไม่ทอดทิ้งงาน เพียรทำงานด้วยความพยายามจนสำเร็จ

๓) จิตตะ เอาใจฝึกฝน ตั้งใจรับรู้ในงานที่ทำ ทำงานด้วยสมาธิ หมั่นคิด พิจารณา ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปเรื่อย ๆ ขณะทำงานด้วยความตั้งใจนั้น ความสุขก็จะเกิดขึ้น ทำให้มีใจอยากทำงานอยู่เสมอ

๔) วิมังสา เป็นการใช้ปัญญาสืบสวนสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณา หาเหตุผล ตรวจสอบข้อบกพร่องของงาน หากมีปัญหาก็คิดหาวิธีแก้ไขที่มีความเหมาะสม อาจคิดค้นวิธีการ วางแผน ปรับปรุงเพื่องานบรรลุผลด้วยดี

กล่าวโดยสรุป การนำหลักอิทธิบาท ๔ มาประยุกต์ใช้ในการทำงาน ทำให้งานบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ หากคนเรามีความสุขกับการทำงาน คนเราก็จะขยัน เพียรดูแลเอาใจใส่ตลอดถึง หมั่นคิดทบทวน รู้วิธีการปรับปรุงงานตามความเหมาะสม

๖. หลักสังคหวัตถุ ๔ เป็นธรรมที่ช่วยยึดเหนี่ยวใจคนให้ผูกรักร่วมกันสามัคคี ทำงานอย่างมีความสุข ประกอบด้วย

๑) ทาน คือการเสียสละ แบ่งปัน เสียสละเวลาส่วนตนเพื่องานส่วนรวม ตลอดถึงการให้อภัย

๒) ปิยวาจา หมายถึง การใช้คำพูดเพื่อประสานสัมพันธ์ไมตรีด้วยคำพูดที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดความจริง พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์

๓) อตถจริยา เป็นการระดมกำลังความคิด กำลังกาย และกำลังใจในการทำงานเพื่อให้เกิดประโยชน์อันสูงสุด

๔) สมานัตตตา หมายถึง การเป็นผู้วางตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย นำเคารพนับถือ ยินดีช่วยเหลือและร่วมลงมือแก้ไขปัญหาในองค์กร ทำงานโดยไม่คิดว่าตนเองเป็นใหญ่ วางมาด ถือตัว เย่อหยิ่ง

^{๓๕} ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ (นพ.), บำบัดความเครียด, AMARIN Heath, (12 October 2019, nintara ๑๙๙๑).

กล่าวโดยสรุป การใช้หลักสังคหวัตถุ ๔ ไม่ว่าจะเป็น การเสียสละ การใช้วาจาที่เหมาะสม อ่อนโยน อ่อนหวาน พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ไม่นินทาใส่ร้ายผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูล ประพฤติตนอย่างเหมาะสม ร่วมมือร่วมใจกันทำงาน แก้ไขปัญหาร่วมกัน บรรยาภาศเช่นนี้ทำให้ทุกคนมีความสุข ไม่เครียดกับการทำงาน

๗. หลัก พละ ๔ หมายถึง กำลังแห่งความเพียรพยายามที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ เป็นกำลังที่กำจัด ความเกียจคร้าน ทำให้เรามีสติระลึกได้ คนที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขกับการทำงาน จะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในสิ่งที่ตั้งใจ เป็นผู้มีความตั้งใจ กล้าหาญ อดทน มีความบากบั่นมานะพยายาม จนกระทั่งทำงานสำเร็จ มีสติ รู้ตัว ควบคุมตนเองได้ มีใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถเข้าใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี มีการตัดสินใจตามหลักพละ ๔ ดังนี้^{๓๖}

๑) ปัญญาพละ กำลังปัญญา เป็นการศึกษาหาความรู้ พินิจพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบในงาน ที่ตนรับผิดชอบ

๒) วิริยพละ กำลังความเพียร เป็นผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความมานะบากบั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และรับผิดชอบในงานที่ทำ

๓) อนวัชพละ กำลังข้อสัตย์สุจริต คือ มีการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสุจริต ไม่มีข้อบกพร่องเสียหาย ไม่ให้ร้ายแก่ผู้อื่น ไม่ประพฤติปฏิบัติในทางเสื่อมเสีย ละเว้นอบายมุข ๖

๔) สังคหพละ กำลังการสงเคราะห์ หมายถึงการได้ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนร่วมงาน ทำให้ได้ใจเพื่อนร่วมงานด้วย เช่น ช่วยให้คำแนะนำ อบรมสั่งสอน บอกเทคนิควิธีการทำงานให้ประสบความสำเร็จ สนับสนุนด้านการศึกษาพัฒนา ตลอดจนการพูดดี การให้ความรัก ความปรารถนาดี ให้อภัย ให้กำลังใจ ยินดีเมื่อเขาได้ดี

กล่าวโดยสรุป หากบุคคลยึดหลักพละ ๔ ในการทำงาน จะทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ ไม่มีใครตำหนิ ความทุกข์ก็ไม่เกิด แต่หากคนใดบกพร่องในหลักธรรมข้อนี้ย่อมส่งผลกระทบต่อตนเอง หน้าที่ การงาน บุคคลอื่น และต่อองค์กร ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน หลักพละ ๔ นี้ ทำให้คนเรามีสติ มีสมาธิ มีความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างปราศจากความบกพร่อง โดยเฉพาะในภาวะที่เรา กำลังเปื้อนหนาย จากการทำงาน ธรรมข้อนี้จะช่วยเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ทำให้เราผ่อนคลายจากความทุกข์ได้

^{๓๖} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พุทธวิธีกรรมวิหาร, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๔๔-๔๕.

บทสรุป

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อคนวัยทำงานต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดใจ กัดดันทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ ในวงการแพทย์ยอมรับว่าความเครียด ทำให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ความเครียดสามารถกำจัดให้หมดไปด้วยหลักการคำสอนทางพระพุทธศาสนา คือ

๑. หลักไตรลักษณ์ มีองค์ประกอบดังนี้ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นหลักธรรมที่ทำให้คนวัยทำงานมองเห็นสัจธรรมของปัญหาว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง รู้ว่าทุกปัญหาย่อมหาทางออกได้ เมื่อคนเรารู้ความจริงนี้แล้ว จิตใจก็ไม่อยากยึดถือ หากต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหา และต้องหาวิธีแก้ไขให้หมดไป ก็ต้องกระทำด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยอำนาจของปัญญา ปราศจากการเกี่ยวข้องกับอำนาจของตัณหา ความทุกข์จึงไม่มี

๒. หลักอริยสัจ ๔ หลักธรรมข้อนี้ช่วยให้คนทำงานเข้าใจ รู้เห็นและแก้ไข โดยเน้นให้เห็นวิธีการแห่งปัญญาในการแก้ไขปัญหาการทำงานที่คนเราต้องเผชิญในรูปแบบต่าง ๆ เป็นการแก้ปัญหาตามระบบเหตุผล การใช้หลักอริยสัจในการแก้ปัญหาคือความเครียดนั้น จึงมุ่งเน้นไปที่จุดเริ่มต้นของการรู้และเข้าใจสาเหตุหรือต้นตอของปัญหาที่ทำให้เราเครียดจนกระทั่งหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้จบสิ้นลงได้

๓. หลักโยนิโสมนสิการ การไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจและพ้นสภาวะความเครียดจากปัญหาการทำงาน คือ มุ่งเน้นให้คนทำงานได้ตระหนักคิดไตร่ตรองใคร่ครวญถึงสถานการณ์ปัญหาความเครียดได้อย่างแยบยลรอบคอบ ทำให้สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาไม่ให้เกิดความผิดพลาดได้ กระบวนการคิดอย่างใคร่ครวญไตร่ตรองอย่างรอบด้านทำให้ลดปัญหาความเครียดให้น้อยลงได้

๔. หลักการเจริญสติ เป็นหลักที่เน้นการมีสติระลึกตัวทั่วพร้อม คนวัยทำงานที่ต้องเผชิญกับปัญหาหลากหลายจนเกิดความเครียดนั้น สามารถแก้ไขปัญหาด้วยการพิจารณารู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ โดยรู้เท่าทันสภาวะของปัญหา ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายใด ๆ และสามารถปล่อยวางปัญหาได้มาก

๕. หลักอิทธิบาท ๔ เมื่อคนในวัยทำงานนำหลักธรรมข้อนี้มาใช้ในการทำงานจะช่วยให้ประสบความสำเร็จ คือเมื่อคนเรามีความสุขกับงานที่ทำ จะทำให้ทำงานด้วยความเต็มใจ ขยัน ขมุกขมัว มีความเอาใจใส่ ไม่ละทิ้งงาน ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมรับผิดชอบ มีการทบทวน ปรับปรุงการทำงานให้ดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ เมื่อทำงานครบตามองค์รวมในอิทธิบาท ๔ นี้แล้ว คนเราก็จะทำงานอย่างมีความสุข ปราศจากความทุกข์และความเครียดทั้งปวง

๖. หลักสังคหวัตถุ ๔ เป็นธรรมที่ช่วยให้ทุกคนมีความรัก สมัคสมานสามัคคี ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกัน ขจัดความขัดแย้ง ก่อให้เกิดความสุขในการทำงาน

๗. หลักผล ๔ เป็นธรรมอันเป็นกำลังในการทำงาน เป็นตัวกระตุ้นในความวิริยะอุตสาหะในงานที่ทำ ทำงานอย่างมีสติ ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อคนเรามีใจมุ่งมั่น สุขย่อมเกิดขึ้นตามมา ถึงแม้จะมีอุปสรรคขัดขวาง ก็ย่อมแก้ไขปัญหาย่างจริงจัง ไม่ย่อท้อ ความทุกข์ก็ไม่สามารถเข้ามาครอบงำจิตใจได้

สรุปว่า หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ ๔ หลักโยนิโสมนสิการ หลักเจริญสติ หลักอิทธิบาท ๔ หลักสังคหัตถ์ ๔ และหลักผล ๔ ต่างมีจุดมุ่งหมายร่วมกันคือ การสร้างให้เห็นเหตุแห่งทุกข์และการมองชีวิตให้ทะลุถึงต้นตอของปัญหา เพื่อสามารถกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาความเครียดได้อย่างถูกต้อง ไม่หลงใหลไปกับการแก้ปัญหาความเครียดที่ต้องเพิ่มกิเลสและมิจฉาทิฐิ แต่มุ่งใช้สติและปัญญาเป็นเครื่องกำหนดการตัดสินใจในกระบวนการแก้ไขปัญหาคความเครียดที่เกิดขึ้น

บรรณานุกรม

กรมการศาสนา. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๕.

จันทนา เนาว์วัน และอารมณีย์ เอี่ยมประเสริฐ. “การจัดการความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการคุณภาพชีวิตในการทำงาน” วารสารการจัดการปริทัศน์. ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓).

จำลอง ดิษยณิข และพริ้มเพรา ดิษยณิข. ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

ชนิกา ภูดิษยคุณ. การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ฐาปณี วัจนานนท์. ปัจจัยด้านการงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน กรณีศึกษาบริษัทแอมพาส อินดัสตรี จำกัด. คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, ๒๕๕๖.

ดารณี เส็งเมือง. “ความเครียดของพนักงานโรงงานผลิตสายไฟฟ้าและสายเคเบิล”. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๐.

ธนดล หาญอมรเศรษฐ. “การจัดการความเครียดและการปรับปรุงผลผลิตมนสถานที่ทำงาน”. วารสารการบริหารคน. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ (๒๕๓๙).

นรชัย ณ วิเชียร, เฉลิมชัย กิตติศักดิ์นาวัน และนลินณัฐ ดีสวัสดิ์. “อริยสัจ ๔ กับการพัฒนาองค์กร”.

Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University Vol. 13
No. 1 (January-April 2019).

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ (นพ.). **บำบัดความเครียด**. AMARIN Heath. พิมพ์ครั้งที่ ๑. 12 October 2019, nintara 1991.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พุทธวิถีกรรมวิหาร**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔ กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งแมส โปรดัคส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พลพงศ์ สุวรรณวาทีน. “การรับรู้ภาระงานและความเหน็ดเหนื่อยในการทำงานของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน โดยมีการสื่อสารภายในองค์กรและความเครียดในการทำงานเป็นตัวแปรกำกับ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**, ๒๕๕๙.

พิมพ์มาศ ตาปัญญา. **แนวทางการจัดการความเครียด : เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ การให้บริการในคลินิกคลายเครียด**. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ว.วชิรเมธี. POSTODAY. วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๓.

วันทนา เนาว์วัน และอารมณ์ เอี่ยมประเสริฐ. “การจัดการความเครียด ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการคุณภาพชีวิตในการทำงาน”, **วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์** ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓).

สมเกียรติ แสงวัฒนะโรจน์ พ.บ. สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชีพ ปญญานุภาพ. **พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา ไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๕.

อัมพร โอตระกูล. **สุขภาพจิต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิทย์พัฒน์, ๒๕๓๘.

Hanson, R., & Mendius, R. **Buddha’s brain: the practical neuroscience of happiness, love & wisdom**. Oakland, CA, New Harbinger Publications, 2009.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แหล่งที่มา : <https://shorturl.asia/K3i67>. [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖].

ไกรสิทธิ์ นฤตพิชัย. นพ. **ความเครียด**. แหล่งที่มา : <https://shorturl.asia/fdHck>. [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖].

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ และชญานุตมี นิรมร. “ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด” บทความเผยแพร่
ความรู้สู่ประชาชน มหาวิทยาลัยมหิดล คณะเภสัชศาสตร์ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://shorturl.asia/xWvju> [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖].

สมเกียรติ มีธรรม. **สุขภาพดีมีดีทุกที่**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://shorturl.asia/VEU๙> L<https://shorturl.asia/fdHck> [๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๕].