โครงการเวทีความคิด
การเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่

Forum on a New Learning Paradigm to Healthiness

โดย

นางสิริมิตร ทวีปรังษีนุกูล	Mrs.Sirimit Taveprungsenukul
นางเกศสุดา ชาตยานนท์ บุญงามอนงค์	Mrs.Kessuda Chatayanon Boonngamanong
นางมัณฑนา บรรณาธรรม	Mrs.Mantana Bannatham
นางสาวรวิมาศ ปรมศิริ	Miss Rawimas Paramasiri
นางสาวเพ็ชรลดา ซึ้งจิตต์สิริโรจน์	Miss Phetladda Seungjitsirirote

เสนอต่อ

แผนงานวิจัยและพัฒนากระบวนทัศน์ทางสุขภาพไทย
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข
กันยายน ๒๕๔๖

โครงการนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข
ความเห็นและข้อเสนอแนะที่ปรากฏในเอกสารนี้เป็นของผู้วิจัย
มิใช่ความเห็นของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

กิตติกรรมประกาศ

บุคคลสำคัญที่ริเริ่มและเปิดโอกาสให้เราได้ทำงานเรียนรู้ครั้งสำคัญนี้ คือ คุณหมอผู้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์คนหนึ่ง คือ **นายแพทย์ ดร.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์** ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งไว้ ณ โอกาสนี้

มีผู้ให้คำแนะนำ ให้ข้อมูล ให้กำลังใจ และความเห็นที่เป็นประโยชน์มากมาย แต่โครงการนี้จะไม่สำเร็จเลย หากไม่ได้รับความร่วมมือจากกรณีศึกษาทุกท่าน ครูบาสุทธินันท์ ปรัชญพฤทธิ์ พ่อคำเดื่อง ภาษี ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์ คุณรัศมี มณีนิล คุณกนิษฐา จันทร์งาม คุณยุทธชัย เฉลิมชัย คุณเอ๋ (นามสมมุติ) คุณกวี คงภักดีพงษ์ คุณเกศสุดา ชาตยานนท์ บุญงามอนงค์ (ที่เป็นทีมงานด้วย) คุณศิริพร โชติชัชวาลกุล คุณปรีชา ก้อนทอง คุณนุช คุณสุชาญ ศีลอำนวย และทีมงาน MOA คุณสุวรรณี หิรัญมาลีเลิศ คุณหมอจันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ คุณยายสมร กมลหัน คุณรามล ลิมปิสุข คุณเพ็ญเพียรธรรม สิ้นป่าโลกีย์ คุณหมอนิชรา เรืองดารกานนท์ คุณภรณี ลุยโน คุณนิสิตา ปิติเจริญธรรม และกลุ่มผู้ปกครองเด็กพิเศษที่แม้ไม่ได้เข้าร่วมเวทีก็ให้ข้อมูลมากมาย ขอขอบพระคุณทุกท่านไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณแม่ชีศันสนีย์ แม่ชีกาหลง คุณสายสัมพันธ์ เสถียรสุต แห่งเสถียรธรรมสถาน คุณอภิสิรีหรือครูอุ้ยแห่งอนุบาลบ้านรัก ที่ทั้งให้ข้อมูล ติดต่อประสานงาน และอำนวยความสะดวกเรื่องสถานที่อันงดงามให้เราจัดเวทีอย่างมีสุนทรีย์ ขอบคุณ “แก้ว” ที่ยอมเปิดเผยตัวกับเราและเปิดโอกาสให้เราเรียนรู้ ขอบคุณอย่างยิ่งกับคุณหมอนงค์น้อย ภูริพันธ์ภิญโญ และคุณสมบุญ สีคำดอกแค ที่มาร่วมเวที แม้จะมีปัญหาด้านสุขภาพเป็นอย่างมาก

ขอขอบคุณอย่างยิ่งกับที่ปรึกษาทุกท่านที่แม้จะมีเวลาน้อย แต่ก็ได้ช่วยเหลือแนะนำอย่างเต็มที่ คุณประชา หุตานุวัตร ที่คอยติดตามไถ่ถามให้กำลังใจและมาร่วมเวทีตามที่เวลาจะอำนวย ขอบคุณคุณดิสทัต โรจนาลักษณ์ ที่ช่วยแนะนำการเรียบเรียงเรื่องราว ขอบคุณคุณวิศิษฐ์ วังวิญญู อาจารย์สุกัญญา นิยมตรุษ คุณหมอประพจน์ เภตราภาศ และครูส้ม (สมพร พึ่งอุดม) ที่ทั้งให้ข้อมูลและคำแนะนำเป็นระยะตลอดมา ขอบคุณอาจารย์สุวรรณา สถาอานันท์ แม้มิอาจมาร่วมเวทีวิชาการได้ แต่ก็ให้เวลากับทีมงานได้ปรึกษาเป็นส่วนตัวอย่างเต็มที่

ขอขอบคุณภาวะแห่งความพอดีของจังหวะและโอกาสที่ทำให้ได้มาพบและมีปฏิสัมพันธ์กับ “คนดี” มากมาย ตั้งแต่ทีมงานทั้ง ๕ คน ทีมงานสนับสนุนที่สำนักนโยบายและแผน กระทรวงสาธารณสุข โดยเฉพาะคุณนงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์ และน้องแดง ที่หนุนหลังกระตุ้นเตือนให้กำลังใจและคำแนะนำดี ๆ ตลอดมา ขอบคุณครอบครัวของพวกเราที่เปิดโอกาสให้ได้ทำงานอย่างเต็มที่

สุดท้าย ขอขอบคุณ **สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข** ที่สนับสนุนให้มีงานวิจัยที่มีลักษณะแตกต่างไปจากกรอบงานวิจัยแบบเดิม ๆ จนงานชิ้นนี้สำเร็จได้ด้วยดี ความดีและกุศลใดอันเกิดจากงานชิ้นนี้ ขอให้ส่งผลกลับไปสู่ทุกท่านให้ได้รับอานิสงส์นี้โดยทั่วกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณหมอนงค์น้อย ภูริพันธ์ภิญโญ ผู้ล่วงลับไปอย่างสงบเมื่อเดือนเมษายน หากมีข้อผิดพลาดประการใด ทีมงานขอรับไว้และพร้อมที่จะแก้ไขให้ดีขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ต่อไป

ด้วยความขอบคุณ

ทีมงาน

บทคัดย่อ

โครงการนี้เริ่มจากความคิดที่ระบบดูแลสุขภาพปัจจุบันมักเน้นที่การดูแลร่างกายเมื่อป่วยหรือมีปัญหาแล้ว กระบวนการถ่ายทอดความคิด ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพก็เป็นไปแบบแนวดิ่ง คือ จาก “ผู้รู้” สู่ “ผู้ไม่รู้” และถ่ายทอดกันต่อ ๆ มาว่า เมื่อป่วยต้องหาหมอ ดังนั้นชีวิตและสุขภาพจึงเน้นไปที่ร่างกาย การเจ็บป่วยและการพึ่งพาเพื่อรักษาให้หาย โดยไม่ได้คำนึงถึงมิติชีวิตด้านอื่นๆ ว่ามีผลต่อสุขภาพเช่นไร ในปัจจุบันพบว่ามีโรคภัยไข้เจ็บหลายโรคที่รักษาไม่หายด้วยการแพทย์ปัจจุบันเพียงอย่างเดียว การให้ความสำคัญกับมิติอื่น ๆ ของสุขภาพและชีวิตคนในทุกด้าน น่าจะเป็นทางออก แต่ด้วยระบบการให้ความรู้ การศึกษาแบบเดิมก็เป็นข้อจำกัดอันหนึ่งที่จะทำให้คนคิดนอกกรอบไม่ได้ เมื่อมีปัญหาเพิ่มขึ้น จึงเกิดการเรียนรู้นอกระบบกระแสหลัก เพื่อแก้ปัญหาทั้งด้านสุขภาพ การศึกษา การแพทย์ การใช้ชีวิต มีทั้งแบบปัจเจกและการรวมกลุ่ม ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ใช้สื่อ เช่น วิทยุ หนังสือ Internet ตลอดจนการลงมือทำแล้วสรุปผลเอง

วิถีการเรียนรู้ของคนในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ไปพ้นกรอบความคิดเดิม ๆ จึงน่าสนใจว่า มีกระบวนการใดหรือเกิดอะไรขึ้นบ้างที่จะทำให้คนเปลี่ยนวิธีคิดในการดูแลสุขภาพ การใช้ชีวิต โดยมองทุกสิ่งอย่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน มีวิธีในการดูแลตนเองหรือหาความรู้อย่างหลากหลายไม่ยึดติดกับวิธีใดวิธีหนึ่งและเน้นการพึ่งตนเองเป็นสำคัญ โครงการฯ นี้จึงจัดเวทีให้คนที่มีลักษณะงานและการใช้ชีวิตคล้ายกัน มาถ่ายทอดแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน แล้วทีมงานค้นคว้าเพิ่มเติมและรวบรวมเป็นการเรียนรู้ของแต่ละกรณีศึกษา

ในรายงานนี้แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนแรก คือกรอบแนวคิดซึ่งกล่าวถึงความหมายของคำว่ากระบวนทัศน์ สุขภาพ และการเรียนรู้ ว่ามีความเชื่อมโยงกันอย่างไร และกระบวนทัศน์สุขภาพเก่ากับใหม่เป็นอย่างไร ตลอดจนวิธีการทำงาน ข้อสังเกตเชิงวิเคราะห์เป็นบทสรุปที่ได้จากการประมวลจากเรื่องราวของกรณีศึกษาว่าการเรียนรู้นั้นมีลักษณะเฉพาะและพอเหมาะพอดีกับวิถีชีวิตของแต่ละคน ไม่มีรูปแบบการเรียนรู้ที่ชัดเจนนัก

ส่วนที่สองเป็นจดหมายถึงเพื่อน บอกเล่ารายละเอียดของเรื่องราวชีวิตของแต่ละกรณีศึกษา โดยเรียงร้อยตามลักษณะร่วมของกรณีศึกษา รวม ๑๑ ฉบับ โดยที่

ฉบับที่ ๑ เล่าถึงความเป็นมาของโครงการ วัตถุประสงค์และวิธีการทำงานของโครงการนี้

ฉบับที่ ๒ เริ่มเล่าเรื่องกรณีศึกษา โดยเริ่มจากกรณีของแก้วไดอารี่ และเอ๋ ซึ่งเป็นผู้ติดเชื้อ HIV ทั้งคู่มีตัวชี้วัดทางการแพทย์ที่ต่างกัน มีพื้นฐานครอบครัวแตกต่างกันมาก แต่ทั้งสองมีชีวิตที่มีสุขภาวะ คือ มีความสุขพอสมควร แก้วมีกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในโลกไซเบอร์ ขณะที่เอ๋เกิดการเรียนรู้จากชีวิตจริงที่ต้องเผชิญทุกข์อย่างสาหัส

ฉบับที่ ๓ กล่าวถึงกลุ่มที่ใช้การเรียนรู้นอกระบบเพื่อแก้ปัญหาการศึกษาให้ลูก และนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและวิธีคิดเกี่ยวกับสุขภาพด้วย เช่นเดียวกับกรณีของผู้ทำสื่อ คือคุณรัศมีดีเจที่เป็นสื่อกลางระหว่างแพทย์กับคนไข้ จึงได้เรียนรู้จนเปลี่ยนวิธีคิดไป ส่วนคุณกนิษฐาผู้เปลี่ยนวิถีชีวิตจากผู้หญิงทำงาน มาเป็นแม่ก็ได้เรียนรู้จากสื่อต่าง ๆ ว่าควรจะทำอย่างไรชีวิตจึงมีสุขภาวะ

ทั้งกลุ่มนี้มีลักษณะเป็นชีวิตของคนชั้นกลางที่หาทางแก้ไขปัญหาของตน โดยยังดำรงชีวิตในสังคมเมือง

ฉบับที่ ๔ เกี่ยวกับชีวิตครอบครัวคนพิเศษ รวมทั้งบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวกับบุคคลพิเศษทั้งแพทย์และผู้ฝึก ด้วยปัญหาที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกับทั้งด้านการแพทย์ การศึกษา และการใช้ชีวิตสถานภาพในสังคม การดิ้นรนเพื่ออยู่รอดในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรีของคนกลุ่มนี้ จึงมีลักษณะเฉพาะ ต้องแสวงหาและปฏิบัติเองอย่างเชื่อมโยง จึงจะดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะได้

ฉบับที่ ๕ กล่าวถึงผู้เยียวยาซึ่งมีบทบาทเป็นแพทย์ในสังคม คนหนึ่งกำลังป่วยหนักด้วยโรคร้าย ต้องเปลี่ยนวิธีคิดในการดูแลสุขภาพ เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่กับโรคให้ได้ ขณะที่อีกคนแม้จะเข้มแข็ง แต่ก็ต้องปรับตัวมาก ด้วยการเรียนรู้ผ่านศาสตร์ที่ลงลึกถึงภายใน คือ นพลักษณ์ จึงสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้

ฉบับที่ ๖ ชีวิตของคนที่ให้ความสำคัญกับการขัดเกลาจิตวิญญาณภายในเป็นเรื่องสำคัญ ต้องทำงานทั้งกับตนเองและจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้อื่นด้วย คือ ใช้แนวทางธรรมเป็นกระบวนการสำคัญในการเปลี่ยนวิธีคิด

ฉบับที่ ๗ เป็นชนชั้นกลางที่สนใจชีวิตด้านในเช่นกัน แต่เลือกวิธีที่ต่างกันออกไป เช่น โยคะ และธรรมยาตรามาเป็นแนวทางในการขัดเกลาตนเอง

ฉบับที่ ๘ กล่าวถึงชีวิตของผู้ทรงภูมิปัญญาในต่างจังหวัด ๒ คน ที่แม้จะไม่ได้เรียนในระบบจนจบระดับสูง แต่สามารถใช้สติปัญญาพลิกวิกฤติชีวิตให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้และสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้อื่นด้วย ขณะที่ตนเองก็ดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะในชุมชนถิ่นกำเนิด

ฉบับที่ ๙ ชีวิตของคนที่ทำงานกับฐานชุมชน คือ ครูสุรินทร์ผู้ที่เรียนรู้จากถิ่นเกิดแล้วพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้ลูกหลาน จากวิถีชีวิตที่พลิกผันตลอดมา และชีวิตของคนชั้นกลางอีกคนหนึ่งที่รู้ตัวและกล้าที่จะเลือกเป็นเกษตรกรแบบไม่ต้องตามกระแส จนกระทั่งมีชีวิตในลักษณะที่ต้องการ ขณะเดียวกันก็ขยายการเรียนรู้สู่ชุมชนด้วย

ฉบับที่ ๑๐ ชีวิตของคน ๒ คนที่ต่างกัน คนหนึ่งเป็นคนที่ “ป่วย” มีชีวิตที่ขาดไปทุกอย่าง ต้องต่อสู้กับทั้งโรคทางกายและโรคทางสังคม แต่ก็สู้จนได้รับการยอมรับ ขณะที่คุณสุชาญชนชั้นกลางผู้เพรียบพร้อม แต่อุทิศชีวิตเพื่อปฏิบัติเยียวยาให้ผู้อื่น เพราะได้พบและตระหนักถึงวิถีการเยียวยาแบบชำระล้างบำบัดของ MOA

ฉบับที่ ๑๑ ชีวิตของบุคคลที่มีการเรียนรู้ไม่เหมือนใคร เกิดในสภาพแวดล้อมที่ราวกับโลกยุคโบราณที่เรียนรู้จากผู้รู้ใกล้ตัว ต้องฝากตัวเป็นศิษย์กับครูทีละคน เรียนรู้เป็นเรื่อง ๆ ไป จนนำมาสู่วิถีชีวิตที่ต้องการจะช่วยเหลือผู้อื่น โดยใช้ความรู้และประสบการณ์ที่เรียนรู้มาด้วยตนเอง

บทสรุป ด้วยรูปแบบการสนทนากันของเพื่อนสองคน คือ ข้อคิดที่ประมวลได้จากกรณีศึกษา ซึ่งเมื่อถึงที่สุดแล้ว กระบวนทัศน์สุขภาพที่เปลี่ยนไปของแต่ละคน เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่พอดีของวิถีชีวิตของแต่ละคน ซึ่งต้องมีการฝึกฝนการมองจากภายในที่ถูกต้อง เที่ยงตรงต่อความเป็นจริง จึงจะนำพาไปสู่ความคิดใหม่ได้ และต่อท้ายด้วยประเด็นที่น่าจะศึกษาต่อ

ABSTRACT

The “Forum on a New Learning Paradigm to Healthiness” project emerged from the impression that the current health-care system emphasized solely on the aspect of medical treatment after people falling ill. The learning process on health care is strictly in a vertical line, that is from “the learned” to “the unlearned” and the general belief is that whenever one falls sick, one must go see a doctor. Hence one’s life and health focuses around one’s body, illness, and dependence on doctor, with regardless of other aspects of life and how they may affect one’s health. It currently comes to light that a number of diseases cannot be cured by modern medicine alone. Thoroughly regarding other aspects of health and life is likely to be the answer. The existing learning process, however, barred any other thinking frameworks. Nevertheless, when health problems increase, new learning outside the mainstream system occurred to cope with such problems in broader aspects of health, education, medicine, and lifestyle. The new learning process is acquired by both individuals and groups through various means such as using media, namely radio, book, and internet as well as taking action and practicing by oneself.

It is interesting to study how these people have changed their views in taking care of their health and lifestyle. How they can cross over the old thinking framework. How they learn to view all things as a related whole. And how they come up with a new way in health-care based on self-reliance through various means and not clinging to any single approach.

This research is divided into two parts. Part One is comprised of a framework of concept and an analytical observation. The framework includes the definitions of “paradigm”, “health”, “learning” and how they are related to one another. Also included here are what the old and new paradigms in health care and the working process of the research team. As for the analytical observation, it is the conclusion drawn from the case studies, that is learning process is quite unique and fit for each person’s way of life. There is no clear-cut pattern of learning. Part Two consists of eleven letters written to a friend telling the detailed stories of each case study. They are as follows:

Letter No. 1 explains the project's background, objectives, and studying methods.

Letter No. 2 tells the story of the case studies Kaew's diary and Ae. Both are inflicted with HIV, but with different medical indications. They come from different family backgrounds, yet they lead a rather happy life. Kaew develops her learning process through the cyber world, while Ae learnt from a real life of suffering experiences.

Letter No. 3 tells the story of a group of parents who use unconventional learning system to solve their kid's educational problems. Through this process they change their ways of life and gain a new idea about health.

Letter No. 4 tells the story of special-need people and their families as well as doctors and therapist who work with them. The problems of this group are very complicated involving the aspects of medical, educational, and social status.

Letter No. 5 is the story of two doctors, one suffered lethal disease, changes her way of thinking in health care in order to live peacefully with the serious illness. The other frustated with her working life, strengthens her mind to overcome the suffering by learning Enneagram.

Letter No. 6 the learning process of a people who highly regards an inner life and practices **dharma** as a mean to change the way of thinking at Sathien dharmasatharn and Chewakasem.

Letter No. 7 is the story of a middle-class person who also focuses on an inner life, yet using ***yoga*** and , ***dharmayatra***, a spiritual walk through the nature, to educate oneself.

Letter No. 8 tells the lives of two folk scholars living in the countryside and with no conventional education. They use their wisdom to change a life crisis into an opportunity to learn new things and share their learning experience with others.

Letter No. 9 is the story of a community-based social worker cum teacher, Kru Surin; and another story of a middle-class city woman who has the courage to lead a totally different life of a farmer.

Letter No. 10 tells the story of two people with nothing in common. One is a "sick" person who seems to lack everything; another is a well-to-do middle class who dedicated his life to heal other people's sufferings by MOA.(Mokighi Okada Association)

Letter No. 11 is a unique life of a person who was born in primitive surroundings yet becomes a learnt man by studying with many scholars in various skills and become to be a holistic healer.

In all, what presented here in form of a conversation between two friends is an idea compiled from all the case studies. The research team can eventually says that the changing of each person's thinking paradigm on good health care occurred in accordance with certain factors in each person's way of life. Moreover, they need some practice to attain an insight to understand things as they really are. And this helps elevate them to a new paradigm of thinking.

ความในใจจากต้นสู่ปลาย

การเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่

ชีวิตของผู้คนหรือภาพสะท้อนชีวิตผู้คนเป็นเรื่องราวที่เป็นอมตะ ชีวิตผู้คนมีมุมการดำเนินไปที่ต่างกัน แต่ในความต่างกันก็มีความเหมือนกัน ความเหมือนหรือความต่างล้วนเป็นเรื่องของทัศนะแต่ละคน เฉกเช่นกับความสุขและความทุกข์ แต่ละคนก็มีมุมมอง มีความเข้าใจและความลึกซึ้งต่างกันออกไปตามกระบวนการเรียนรู้ การศึกษา วัฒนธรรม สังคม ฯลฯ เกิดเป็นมุมมองหรือทรรศนะส่วนตัวของแต่ละคน เรามักจะได้ยินบทสนทนาเกี่ยวกับประเด็นนี้อยู่เสมอเป็นหัวข้อที่ถกกันไม่จบ ว่าเราจะสรุปและตัดสินว่าใครสุขใครทุกข์ได้จากอะไร เพียงบางมุมของชีวิตคนให้คำตอบสุดท้ายกับพวกเราได้หรือ ชีวิตเป็นเรื่องการดำเนินไปเฉกเช่นฤดูกาล บทสรุปสุดท้ายอาจจบลงเมื่อสิ้นลมหายใจ หรือแม้จากโลกนี้ไปบทสรุปบางอันก็ยังไม่จบ

งานวิจัยชิ้นนี้เช่นกัน เราศึกษาชีวิตคนในมุมมองการเรียนรู้ด้านสุขภาพ กลุ่มคนทำงานไม่ได้เป็นนักวิจัยมาก่อน แต่เป็นคนที่สนใจใส่ใจและฝักใฝ่แสวงหาแนวทางการดูแลสุขภาพ เราก็มีมุมมอง มีกรอบการวิจัยทำงานเพื่อค้นหาคำตอบของสุขหรือทุกข์หรือหนทางการเรียนรู้ เพื่อไปสู่ภาพของความสุข เรามีคำตอบของคำว่า “สุข” อยู่ว่ามันคืออะไร เราเรียกสิ่งนี้ว่า “สุขภาวะ” กรอบงานวิจัยเป็นตัวชี้ให้พวกเราที่อาจจะมีมุมมองของ “สุข” และ “ทุกข์” ต่างกัน ให้หันมามองในมุมเดียวกันและนำไปสู่การเลือกเฟ้นชีวิตผู้คนที่เราจะเข้าไปศึกษา

เราเชื่อแน่ว่ากระแสความสนใจด้านสุขภาพเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้หลายคนมีคำถามทั้งต่อตัวเอง คนอื่นและต่อสังคม และต่างก็อยากรู้ว่าคนที่เขามีสุขภาพดีนั้น มีชีวิตที่มีความสุขหรือมีสุขภาวะนั้น เขาเป็นคนประเภทไหน ทำอย่างไร เขามีวิธีการหรือมีการเรียนรู้ไปสู่สิ่งนั้นได้อย่างไร โดยเฉพาะทีมงานเราเองต้องยอมรับว่ากระตือรือร้นที่จะศึกษาเรื่องราวผู้คนที่น่าสนใจนี้กันอย่างมาก

เป้าหมายของงานชิ้นนี้คือการค้นหา “กระบวนการเรียนรู้” ที่ทำให้คนคนหนึ่งเปลี่ยนกระบวนทัศน์สุขภาพไปสู่ทัศนะใหม่ เป็นทัศนะแห่งสุขภาวะที่มีหลายมิติหรือเป็นการมองสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ โดยยังไม่ได้ระบุในครั้งแรกว่าเราจะนำเสนองานนี้ให้ใครศึกษา

กลุ่มเป้าหมายที่เราเลือกศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มที่มีวิถีชีวิตที่ไม่ธรรมดานัก อาจดูไม่เหมือนชาวบ้านทั่วไป เพราะมีวิธีคิดที่แตกต่างออกไปจากกระแสหลัก หรืออาจจะเรียกว่าไม่ได้เป็นกลุ่มคนที่มีวิธีคิด (กระบวนทัศน์) แบบเก่า ตามความหมายของกรอบงานวิจัยนี้ซึ่งอาจจะยังเป็นกลุ่มที่ยังไม่หลากหลายในสังคม แต่ด้วยข้อจำกัดด้านเวลาและข้อมูลบางส่วนทำให้กลุ่มคนทำงานไม่สามารถสืบค้นเพื่อให้ได้กลุ่มคนในหลาย ๆ ระดับสังคม เพราะในความเป็นจริงอาจจะมีคนที่จัดอยู่ในผู้ที่น่าศึกษาอยู่ แต่เราไม่รู้จักและบางคนอาจไม่ยินยอมให้เราศึกษาก็มี

แต่สำหรับกลุ่มเป้าหมายที่เรามีอยู่นี้ แต่ละคนแต่ละกรณีศึกษาล้วนมีมุมที่มาของชีวิตที่หลากหลาย แตกต่าง สร้างสรรค์ อาจดูเหมือนกันหรือต่างกันออกไป

ในรายทางการทำงานเพื่อสู่เป้าหมายนั้น เราเริ่มด้วยการจัดเวทีให้กลุ่มที่ต้องการสืบค้นที่มีลักษณะวิถีการใช้ชีวิต การทำงาน หรือที่มาที่คล้ายกันมาพบกันเป็นกลุ่มๆ เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อจะนำไปสู่วิธีคิดใหม่ด้วยวิธีการพูดคุยกันตามกรอบวิจัย จากการที่ให้กรณีศึกษาได้ไปทำความเข้าใจมาก่อน เปิดให้พูดอิสระ ซักถามเพิ่มเติม และจะเน้นประเด็นสำคัญคือเรื่องสุขภาพบนฐานคำถามที่เหมือนกัน บางกรณีเราก็เดินทางไปสัมผัสชีวิตความเป็นอยู่จริงๆ ของคนคนนั้น ต่อจากนั้นทีมงานก็มีการสืบค้นข้อมูลต่อยอดจากบริบทชีวิตรอบๆ ของกรณีศึกษานั้นด้วย กรณีศึกษาบางส่วนถูกตัดไปบ้าง ด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น กรณีศึกษาไม่ชัดเจนในบางประเด็น ขาดน้ำหนัก ข้อมูลไม่พร้อม ฯลฯ

จากการศึกษาหลายๆ กรณี เราพบว่ากรอบคำว่าการเรียนรู้ของเรานั้น อาจจะแคบเกินไป เพราะถ้าเราอยากรู้ว่าการเรียนรู้ของคนคนหนึ่งในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ต้องไปดูการใช้ชีวิตในเรื่องนั้นๆ ซึ่งงานนี้เป็นการเรียนรู้เรื่องสุขภาพซึ่งเป็นเรื่องของชีวิต การเรียนรู้เรื่องสุขภาพ เราจึงต้องศึกษาการเรียนรู้ในการใช้ชีวิตของคนนั้นเป็นหลัก วิถีคิด วิถีชีวิต การเรียนรู้ สุขภาพ ไปสู่สุขภาวะจึงเป็นการศึกษาเรื่องเดียวกัน

หลังจากนั้นเราก็มีเวทีวิชาการ ๒ ครั้ง ครั้งแรก มีนักวิชาการนามกระเดื่องหลายคนมาร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลาย ทีมงานเสนอข้อมูลดิบจริงๆ และจากจุดนี้ยิ่งทำให้เราชัดเจนยิ่งขึ้นว่า เราจะศึกษาวิถีชีวิตคนและวิถีชีวิตขององค์กรที่มีส่วนทำให้คนเปลี่ยนกระบวนทัศน์

ในเวทีวิชาการครั้งที่สอง เราได้ทราบจากคุณหมอโกมาตร เจ้าของที่มาของงานวิจัยนี้ว่างานนี้กลุ่มเป้าหมายแรกที่จะได้อ่านและศึกษาก่อนใคร น่าจะเป็นบุคลากรทางการแพทย์

แม้งานนี้จะยังไม่ถึงมือกลุ่มเป้าหมาย แต่กับคนทำงานเองและกรณีศึกษาที่ได้มาพบปะกันก็เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ได้รับแรงบันดาลใจซึ่งกันและกันที่จะนำแนวคิด วิถีชีวิตแห่งสุขของแต่ละคนแต่ละกลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตได้จริงตามความเหมาะสม เมื่อเราทำงานกันมากขึ้นผ่านเวทีการพูดคุย คิด วิเคราะห์ รับฟังคำวิจารณ์มากขึ้น ในที่สุดเราก็ได้เรียนรู้ว่าคำตอบที่เราพยายามควานหา นั่นคือ กระบวนการเรียนรู้ที่ชัดเจน เป็นหลักการของแต่ละคนแต่ละกลุ่มนั้น ไม่มีสูตรสำเร็จ เพราะชีวิตคนและการเรียนรู้ของคนนั้น เป็นเรื่องละเอียดอ่อนซับซ้อนหลากหลายและมีเหตุปัจจัยหลายอย่างเอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ ทั้งผู้เรียนรู้ ผู้สื่อสาร ตัวสื่อ ผู้รับ ผู้ส่ง ปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในของแต่ละกรณี บริบทต่างๆ ของชีวิต ฯลฯ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้มันอยู่ในวิถีชีวิตของแต่ละคน แม้ในตอนท้ายของกรณีศึกษาแต่กรณี จะสรุปออกมาว่าแต่ละกรณีมีเหตุปัจจัยในการเรียนรู้ไปสู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่จากอะไรบ้างแล้วก็ตาม แต่นั่นก็ยังไม่ใช่สูตรสำเร็จ งานชิ้นนี้จึงอาจจะดูไม่เหมือนงานวิจัย แต่เป็นการนำเสนอชีวิตผู้คนที่หลากหลายด้วยกรอบวิจัยเดียวกัน นอกจากนั้นยังมีการถ่ายทอดประเด็นเรื่องราวหลักๆ ของงานนี้ด้วยวิธีเขียนจดหมายจากเพื่อนถึงเพื่อน สำหรับผู้ที่ต้องการสัมผัสบรรยากาศรอบๆ เบื้องหลังการถ่ายทำที่มีที่ไปของแต่ละเวทีด้วย

ถึงที่สุดแล้วงานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับการนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสมของแต่ละกลุ่มเป้าหมายหรือของแต่ละคน ด้วยความหวังว่าบางเรื่องราวบางคำพูดในงานนี้ จะช่วยจุดประกายสร้างแรงบันดาลใจหรืออาจเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนวิธี

คิดให้ผู้อ่านผู้ศึกษาได้บ้าง ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน อย่างกรณีศึกษาของคุณปอนที่อ่านหนังสือ “บ้านเล็กในป่าใหญ่” แล้วทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะมีชีวิตเช่นในหนังสือ หรือกรณีของคุณหมอจันทร์เพ็ญ เมื่อได้ศึกษานพลักษณ์ก็เปลี่ยนแปลงตนเองได้มากมาย แต่กับบางคนก็ได้อ่านหนังสือเหมือนกัน ได้อบรมหลักสูตรเดียวกัน แต่ชีวิตก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงหรือไม่มีอะไรใหม่ ๆ เกิดขึ้นกับชีวิต

สำหรับผู้ศึกษา งานชิ้นนี้ก็ยังไม่ใช่คำตอบสุดท้าย เพราะการเรียนรู้นี้จะไม่ได้จบเพียงแค่นี้ เพราะทุกชีวิตยังคงต้องเรียนรู้กันต่อไป เพราะเหตุปัจจัยในชีวิตผู้คนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และนี่คือที่มาของการเรียนรู้ทั้งหลายที่เราเรียกว่าเป็น “มรรคาเฉพาะตัว” เป็นปัจเจกและขึ้นอยู่กับบริบทชีวิตของแต่ละคน

ขอขอบคุณนายแพทย์โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ที่เปิดโอกาสให้ทีมงานได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่สำคัญกับชีวิต ขอขอบคุณคณะที่ปรึกษา นักวิชาการ ผู้เข้าร่วมเวทีกรณีศึกษาทุกท่าน รวมทั้งทีมงานโครงการงานวิจัยนี้ ผู้ให้กำลังใจและผู้ที่มีส่วนร่วมให้งานนี้สำเร็จทุกท่าน

หากงานนี้มีข้อดีที่เป็นประโยชน์บ้าง ขอให้ผู้อ่านสนุกกับการเรียนรู้ และเลือกนำไปใช้ให้เกิดผลที่ดีงาม หากมีข้อติชมแนะนำอันใด ทีมงานยินดีน้อมรับเพื่อการเรียนรู้ร่วมกันต่อไป

ด้วยหัวใจที่เบิกบาน
ทีมงาน

สารบัญ

		หน้า
กิตติกรรมประกาศ		ก
บทคัดย่อ		ข
ความในใจจากต้นสู่ปลาย		ช
โครงการเวทีความคิดการเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่		๑
กรอบแนวคิด		๕
จดหมายฉบับที่ ๑	เปิดตัวโครงการ	๒๕
จดหมายฉบับที่ ๒	แก้วไดอารี่และคุณเอ๋ (นามสมมุติ)	๓๐
จดหมายฉบับที่ ๓	คุณยุทธชัย เฉลิมชัย คุณรัศมี มณีนิล และคุณกนิษฐา จันทร์งาม	๔๗
จดหมายฉบับที่ ๔	คุณยายสมร กลมหัน และคุณรามล ลิมปิสุข	๕๙
จดหมายฉบับที่ ๕	แพทย์หญิงจันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ และ แพทย์หญิงนงค์น้อย ภูริพันธ์ภิญโญ	๗๓
จดหมายฉบับที่ ๖	คุณปรีชา ก้อนทอง เสถียรธรรมสถาน และคุณเพ็ญเพียรธรรม สิ้นป่าโลกีย์	๘๘
จดหมายฉบับที่ ๗	คุณสุวรรณี หิรัญมาลีเลิศ คุณกวี คงภักดีพงษ์ และคุณเกศสุดา ชาตยานนท์ บุญงามอนงค์	๑๐๑
จดหมายฉบับที่ ๘	พ่อคำเดื่อง ภาษี และครูบาสุทธินันท์ ปรัชญพฤทธิ์	๑๑๘
จดหมายฉบับที่ ๙	ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์ และคุณศิริพร โชติชัชวาลกุล	๑๓๑
จดหมายฉบับที่ ๑๐	คุณสมบุญ สีคำดอกแค และคุณสุชาญ ศีลอำนวย	๑๔๔
จดหมายฉบับที่ ๑๑	คุณประกายเพชร ทองพิทักษ์	๑๕๖
บทส่งท้าย	บทสนทนาทางอินเตอร์เน็ตระหว่างน้ำและแอ	๑๖๓
ข้อสังเกตเชิงวิเคราะห์		๑๗๒
บรรณานุกรม		๑๘๔
ฐานข้อมูล		๑๘๕

โครงการเวทีความคิดการเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่

หลักการและเหตุผล

การเรียนรู้ในเรื่องสุขภาพซึ่งดำรงอยู่ในกระบวนทัศน์แบบเดิมนั้นเน้นการให้ความสำคัญของความรู้ในระบบผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งอาศัยวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่เป็นฐานสำคัญในการสร้างหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพประชาชน รูปแบบของกระบวนการเรียนรู้สุขภาพจึงมีลักษณะของการรวมศูนย์ โดยมีระบบผู้เชี่ยวชาญเป็นศูนย์กลางที่รู้ทุกอย่าง ดังจะเห็นได้จากแบบจำลองการเรียนรู้ที่มีอยู่ในระบบโรงเรียนแพทย์และที่ปรากฏในระบบงานสุขศึกษาทั่วไปในปัจจุบัน

ในระบบของโรงเรียนแพทย์นั้น กระบวนการเรียนรู้เป็นการเน้นเทคนิคการรักษาโรคเป็นสำคัญซึ่งเป็นการเน้นมิติเดียวของสุขภาพ ทั้งๆ ที่เรื่องสุขภาพมีความสัมพันธ์กับหลายมิติ การเรียนรู้ในโรงเรียนแพทย์ที่ขาดมิติทางสังคมและมิติทางจิตวิญญาณ ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาจริยธรรมและไม่สามารถสร้างแพทย์ที่มีความละเอียดอ่อนในเรื่องความเป็นมนุษย์ได้ การศึกษาในโรงเรียนแพทย์ จึงเป็นการผลิตผู้เชี่ยวชาญในเชิงเทคนิคการรักษาโรคมากกว่าที่จะเป็นผู้นำทางความคิดหรือกัลยาณมิตรที่จะรวมตัวกันสร้างหรือแก้ปัญหาสุขภาพร่วมกับสังคมได้ ในส่วนงานสุขศึกษานั้น ปรัชญาการเรียนรู้ยังยึดเอาความรู้ที่ตายตัวและถือว่าถูกต้องที่สุดชุดหนึ่งมาใช้เป็นพื้นฐานและใช้ในการสอน (Educated) ที่มุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ผิดให้ถูกต้องตามระบบความรู้ของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นหลัก จึงเป็นการเรียนรู้บนข้อจำกัดของกระบวนทัศน์เดิม

แบบจำลองการเรียนรู้ทั้งในโรงเรียนแพทย์และระบบสุขศึกษาที่เป็นอยู่นั้น ไม่สามารถแก้ปัญหาอันเกิดจากพฤติกรรมของมนุษย์ได้ เพราะการปรับพฤติกรรมนั้นสัมพันธ์ลึกซึ้งกับเรื่องของกระบวนการเรียนรู้ที่มีรากฐานมาจากการสร้างจิตสำนึกแบบใหม่และการเรียนรู้ที่ผสมกลมกลืนเป็นวิถีชีวิตของผู้คน

ประสบการณ์ของกลุ่มต่างๆ ที่สนใจเรื่องการพัฒนาศักยภาพของตนเองในกระบวนทัศน์สุขภาพใหม่ได้ทำให้เห็นชัดเจนว่า แบบจำลองการเรียนรู้ที่จะช่วยให้เกิดกระบวนทัศน์ใหม่ในด้านสุขภาพนั้น ไม่ได้อาศัยความรู้จากระบบผู้เชี่ยวชาญเป็นศูนย์กลาง ดังจะเห็นได้จากเครือข่ายของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ซึ่งรวมตัวกันจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ร่วมกันและสามารถที่จะก้าวพ้นการบีบคั้นทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และสามารถยกระดับไปสู่ความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณมากขึ้น จนเป็นอิสรภาพจากความโกรธ ความเกลียด และความกลัวได้ หรือตัวอย่างของกลุ่มคนที่เป็นมะเร็งที่มารวมตัวกัน ไม่ว่าจะเป็นชมรมชีวจิตหรือกลุ่มอื่นๆ กลุ่มเหล่านี้มีกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการเป็นกัลยาณมิตรที่จะช่วยกันประคับประคอง เรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ ผ่านเครือข่ายและการแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มของผู้ที่มีประสบการณ์ตรง มากกว่าการเรียนรู้โดยมีผู้เชี่ยวชาญเป็นศูนย์กลาง หรือกลุ่มพ่อแม่หรือผู้ปกครองของเด็กพิเศษ เช่น เด็กออทิสติก

จะเห็นได้ชัดเจนว่า กลุ่มเหล่านี้เรียนรู้ระหว่างกันเองเป็นลักษณะของเครือข่ายการเรียนรู้ในแนวระนาบมากกว่าที่จะเรียนรู้จากการชี้นำของผู้เชี่ยวชาญ เพราะปัญหาสุขภาพของกลุ่มต่างๆ เหล่านี้มีความซับซ้อน ละเอียดอ่อน ยากที่จะมีคำตอบสำเร็จรูปที่เป็นอิสระจากบริบทของปัญหาได้ ผู้ป่วยและเครือข่ายเหล่านี้ จำเป็นต้องเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง สิ่งที่ได้เรียนรู้กับบริบทของชีวิตจริงจน

ตกผลึกเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ สามารถใช้ประโยชน์ได้จริงมากกว่าที่จะแสวงหาคำตอบสำเร็จรูปจากผู้เชี่ยวชาญ

นอกจากปรากฏการณ์ที่กล่าวมาแล้ว กระบวนการเรียนรู้ด้านสุขภาพยังมีสื่อใหม่ ๆ ที่เข้ามามีบทบาทมากขึ้นในปัจจุบัน ดังจะเห็นได้ว่าชุมชนการเรียนรู้เกิดขึ้นบนเครือข่ายอินเตอร์เนตบนเว็บไซต์ของ www.thaiclinic.com หรือ kaewdiary.com ได้กลายเป็นชุมชนของผู้ที่เผชิญปัญหา สุขภาพเรื้อรัง ทั้งคนที่ติดเชื้อโรคเอดส์ หรือบางคนที่ป่วยด้วยโรคมะเร็ง หรือโรคเรื้อรังอื่น ๆ ผู้คนเหล่านี้แม้ว่าจะไม่รู้จักกันจริง ๆ แต่ว่าก็ได้พบปะกันเสมอ ๆ บนเครือข่ายอินเตอร์เนตซึ่งมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมทั้งร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ดูแลเอาใจใส่กันและมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันมากยิ่งกว่าคนที่อยู่ในชุมชนจริง ๆ

กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นบนเครือข่ายเหล่านี้ ยังเป็นปรากฏการณ์ที่เรายังขาดความเข้าใจอย่างชัดเจน เกี่ยวกับทฤษฎีการศึกษาด้านสุขภาพหรือแพทย์ศาสตร์ศึกษา ทั้งในระดับวิชาชีพและระดับสุขภาพของกลุ่มต่าง ๆ ยังคงยึดแบบจำลองศึกษาที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างผู้รู้และผู้ไม่รู้ (Didactic relationship) คือ ความสัมพันธ์แบบไม่เท่าเทียมกันของ “ผู้รู้” และ “ผู้ไม่รู้” ในขณะที่กระบวนการเรียนรู้ในกระบวนทัศน์สุขภาพแบบใหม่มักเป็นไปในลักษณะที่เน้นการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อที่จะศึกษาเบื้องต้นให้เข้าใจถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในเครือข่ายการเรียนรู้เหล่านี้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องจัดเวทีพูดคุยแลกเปลี่ยนกันเพื่อให้สามารถเห็นแง่มุมต่าง ๆ ของตัวกระบวนการเรียนรู้เหล่านี้ให้ชัดเจนขึ้น รวมทั้งเป็นการประมวลประสบการณ์และบทเรียนเบื้องต้นของกระบวนการเรียนรู้ที่ไร้รูปแบบที่ตายตัวนี้ขึ้นมา เพื่อที่จะสร้างกรอบการวิเคราะห์ในการทำความเข้าใจ รวมทั้งเพื่อที่จะได้ประเด็นที่จำเป็นต้องมีการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบต่อไป

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อที่จะระดมความคิดเห็น ประสบการณ์ และข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับรูปแบบและกระบวนการเรียนรู้เรื่องสุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่ เป็นกลุ่มที่ก่อตัวขึ้นอย่างอิสระในสังคมไทยในปัจจุบันผ่านรูปแบบการจัดเวที ระดมความคิดเห็น และจุดประกายให้เกิดการเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายต่อไป

วัตถุประสงค์เฉพาะ

๑. เพื่อประมวลข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลไกและกระบวนการเรียนรู้ของบุคคลและกลุ่มคนที่สนใจดูแลสุขภาพที่มีอยู่ในสังคมไทย
๒. เพื่อพัฒนากรอบแนวคิด (Conceptual Framework) เพื่อทำความเข้าใจต่อกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนอกระบบสุขภาพที่เป็นทางการ
๓. เพื่อประมวลประเด็นที่น่าสนใจและหัวข้อการวิจัยที่ควรจะศึกษาต่อไป

กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

บุคลากรทางการด้านสาธารณสุขและผู้สนใจทั่วไป

แนวทางการดำเนินงาน

๑. ทบทวนสถานการณ์การจัดการการเรียนรู้ในสังคมไทย โดยการ

ก. รวบรวมรายชื่อบุคคลและกลุ่มที่มีการเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่ที่มีอยู่นอกระบบ ซึ่งเน้นเครือข่ายที่มี**คุณสมบัติ**ดังต่อไปนี้

๑. เป็นบุคคลและกลุ่มที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ไม่ใช่เป็นการจัดตั้งโดยรัฐ

๒. เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้ระหว่างกันในแนวระนาบ โดยไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้ของผู้เชี่ยวชาญเป็นศูนย์กลาง คือ เป็นด้านเดียว

๓. เป็นบุคคลและกลุ่มที่มองสุขภาพในลักษณะที่เป็นองค์รวม มีมิติต่าง ๆ เชื่อมโยงกัน โดยการเลือกกลุ่มและบุคคลต่าง ๆ เท่าที่มีข้อมูล ดังต่อไปนี้

๑) กลุ่มการเรียนรู้ทางเลือก ได้แก่ กลุ่ม Home school ครูบาสุทธินันท์ ปรัชญพฤทธิ์ และอาศรมวงศ์สนิท

๒) กลุ่มสื่อ แบ่งออกเป็น อินเตอร์เนต ได้แก่ www.kaewdiary.com รายการวิทยุ ได้แก่ วิทยุเครือข่ายครอบครัว

๓) กลุ่มผู้ป่วยและผู้ปฏิบัติงานกับผู้ป่วย ได้แก่ โครงการเข้าถึงเอดส์ มะเร็ง กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง กลุ่มผู้ป่วยจากการทำงานและสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ

๔) กลุ่มวิถีชีวิตทางเลือก ได้แก่ สันติอโศก ชุมชนคนสวน กลุ่มโยคะ มูลนิธิสานแสงอรุณ กลุ่มชีวเกษม

๕) กลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้านและปราชญ์ท้องถิ่น ได้แก่ ครูประกายเพชร เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านภาคอีสาน ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

๖) กลุ่มการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ ได้แก่ นพลักษณ์ เสถียรธรรมสถาน ธรรมยาตรา MOA เป็นต้น

๗) กลุ่มผู้ปกครองเด็กพิเศษและผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ กลุ่มออทิสติก กลุ่มบกพร่องทางปัญญา กลุ่มเด็กที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้ และกลุ่มสมาธิสั้น

ข. การศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่น่าสนใจจาก ๒๐ กรณีหลัก

๒. เขียน concept paper เรื่องกระบวนทัศน์ใหม่ในการเรียนรู้เรื่องสุขภาพ โดยมีกรอบการเขียนดังนี้

๑) กระบวนทัศน์เดิมมีข้อจำกัดอย่างไรในการแก้ไขปัญหา หรือก่อให้เกิดปัญหาใหม่อย่างไร

๒) แนวคิดใหม่ในแต่ละเรื่องเป็นการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์การมองชีวิตและสุขภาพอย่างไร

๓) แนวคิดใหม่มีหลักการ (principle) ในการปฏิบัติแตกต่างไปจากหลักการในกระบวนทัศน์เดิมอย่างไร

๔) แนวคิดในกระบวนทัศน์ใหม่แปรเป็นรูปธรรมในการปฏิบัติอย่างไร

๕) ยกตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมไทยหรือต่างประเทศ ๑-๒ กรณีศึกษา

๖) ประมวลข้อมูลบุคคลและองค์กรที่มีบทบาทและมีศักยภาพในการเคลื่อนไหวในเรื่องดังกล่าว

๓. จัดประชุมทีมวิชาการ ๒ ครั้ง

ครั้งที่ ๑ เพื่อประมวลผลการศึกษาเบื้องต้นที่ได้จากการพูดคุย เวทีเครือข่าย และการสัมภาษณ์

ครั้งที่ ๒ เพื่อประมวลผลการศึกษารวม นำเสนอเป็นผลการศึกษาของโครงการ และสรุปหา agenda การวิจัยที่ควรศึกษาเพิ่มเติม

ทีมงานวิชาการ ประกอบด้วย

- ผู้ที่มีความเข้าใจในเรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้
- ผู้ที่สนใจการสร้างเครือข่าย
- ผู้ที่ศึกษากระบวนทัศน์สุขภาพองค์รวม

๔. จัดเวทีแลกเปลี่ยนความคิดของเครือข่ายต่าง ๆ ทั้ง ๗ เครือข่าย

๕. ประมวลและสังเคราะห์เนื้อหาโดยการรวบรวมข้อมูลจากเวทีระดมความเห็นต่าง ๆ การสัมภาษณ์ และเขียนรายงานการศึกษา ๒ ช่วง คือ

ช่วงแรก เป็นรายงานเบื้องต้น ๑๐๐ หน้า นำเสนอในงานครบรอบทศวรรษ สวรส. เดือนกรกฎาคม ๒๕๔๕

ช่วงที่สอง เป็นรายงานที่เสร็จสมบูรณ์ ๒๐๐ หน้า ภายในเดือนธันวาคม ๒๕๔๕

ประเด็นสำคัญ ในการระดมความเห็นของเครือข่ายการเรียนรู้นอกระบบในกรอบเวที ได้แก่

๑) ความเป็นมา และพัฒนาการของบุคคลหรือองค์กรต่าง ๆ ในกลุ่มเหล่านั้น

๒) การจัดรูปองค์กร รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินการ รวมทั้งกิจกรรมในการจัดการ

๓) ทัศนะในเรื่องของสุขภาพ

๔) ประสบการณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้องในระบบการแพทย์ที่เป็นทางการ

๕) ประสบการณ์และการเรียนรู้ เมื่อเข้ามาปะทะสังสรรค์กับการแพทย์ที่เป็นทางการ เช่น

- จุดแข็ง จุดอ่อนของระบบการแพทย์ที่เป็นทางการ
- ลักษณะเฉพาะทางการ
- สิ่งที่ได้เรียนรู้
- การประยุกต์ใช้แนวคิดหรือเทคนิคที่ได้จากการเรียนรู้สถาบันการแพทย์ในชีวิตจริง

๖) กิจกรรมกลุ่มและรูปแบบกระบวนการเรียนรู้ที่มีในกลุ่ม

๗) ปัญหาและอุปสรรคจากการเรียนรู้ในกลุ่ม

กรอบแนวคิด

การศึกษาครั้งนี้เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ของผู้คนเกี่ยวกับชีวิตและสุขภาพ ภายใต้หัวข้อที่ชื่อว่า “การเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่” สำหรับคำว่า “กระบวนทัศน์” อาจเป็นคำใหม่สำหรับหลายคน จึงขออธิบายความหมายของคำนี้เป็นอันดับแรกแล้วเชื่อมโยงสู่การเรียนรู้และสุขภาพ

ความหมายของกระบวนทัศน์

โทมัส คูนส์ นักประวัติศาสตร์วิทยาศาสตร์ เป็นผู้นำเสนอคำว่า **“กระบวนทัศน์”** (Paradigm) เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. ๑๙๖๒ เพื่อใช้อธิบายการเปลี่ยนแปลงแนวคิดหลักที่เกิดขึ้นในวงการวิทยาศาสตร์ในหนังสือ The Structure of Scientific Revolution โดยอธิบายว่า กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ทำงานโดยอาศัย “ความเชื่อ” ที่ยึดถือร่วมกันภายในกลุ่มสาขาของตน และความเชื่อเหล่านั้นจะเป็นตัวกำหนดทิศทางของการศึกษาและองค์ความรู้ในช่วงนั้น จนเมื่อมีทฤษฎีหรือความเชื่ออย่างใหม่เกิดขึ้นมาท้าทายและหากความเชื่อนั้นมีน้ำหนักมากพอที่จะเปลี่ยนทิศทางการศึกษาไปจากเดิม จึงนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือผลัดเปลี่ยนกระบวนทัศน์ (Paradigm shift) ที่ทำให้ความรู้และโลกทัศน์ที่เคยยึดถือกันมาต้องเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

อีก ๓๐ ปี ต่อมา ฟริตจ๊อฟ คาปร้า นักคิดยุคใหม่ ผู้เขียน “เต๋าแห่งฟิสิกส์” และ “จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ” นำเสนอว่ามีความจำเป็นที่ต้องให้คำนิยามของกระบวนทัศน์และการเปลี่ยนย้ายประบวนทัศน์ใหม่ที่ขยายขอบเขตจากพื้นที่ทางวิทยาศาสตร์เชื่อมโยงเข้าสู่พื้นที่ทางสังคม โดยให้คำนิยามกระบวนทัศน์ว่าเป็น “ชุดแนวคิด ค่านิยม ความเข้าใจ รับรู้ และการปฏิบัติที่มีร่วมกันของคนกลุ่มหนึ่ง ชุมชนหนึ่ง ที่ก่อตัวเป็นแบบแผนของทัศนะอย่างเฉพาะแบบหนึ่งเกี่ยวกับความจริงซึ่งเป็นฐานของวิถีของการจัดการตนเองของชุมชนนั้น” และในระหว่างการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนย้ายกระบวนทัศน์นั้น กระบวนทัศน์ใหม่จะปรากฏให้เห็นเพียงเค้าโครงก่อน ช่วงเวลานั้นจะเกิดความคิดที่หลากหลาย ความคิด ความเชื่อ และโลกทัศน์ต่าง ๆ รวมทั้งระบบคุณค่าทั้งหลายจะเกิดการต่อสู้แข่งขันกัน จนในที่สุดกระบวนทัศน์ใหม่จะตั้งมั่นขึ้น เมื่อได้มีการสังเคราะห์จนเป็นที่ยอมรับของคนจำนวนมากในชุมชนนั้น (อรศรี งามวิทยาพงศ์)

คำว่า “กระบวนทัศน์” มีการเคลื่อนย้ายความหมายที่กว้างขึ้น พระไพศาล วิสาโล ได้ให้ความหมายของคำว่านี้ไว้ว่า เป็นทัศนะของมนุษย์ที่เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสังคมและธรรมชาติ (โลกทัศน์) รวมทั้งทัศนะของมนุษย์ที่มีต่อโลกว่าควรดำรงอยู่อย่างไร (ชีวทัศน์) โดยที่โลกทัศน์และชีวทัศน์เป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสังคม ธรรมชาติและสิ่งสูงสุด กระบวนทัศน์จะเป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างชีวิต สังคมและธรรมชาติของสังคม หรือกล่าวโดยสรุปกระบวนทัศน์คือความเข้าใจที่มนุษย์มีต่อตนเองและสรรพสิ่ง อันได้แก่ สังคมและธรรมชาติ ซึ่งเป็นแบบแผนให้กับวิธีการคิด การรับรู้ ทฤษฎีหรือแบบจำลองต่าง ๆ ทั้งยังเป็นแบบของการให้คุณค่าตลอดจนเป็นกรอบให้กับวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมหนึ่ง

กระบวนทัศน์จึงเป็นทัศนะขั้นพื้นฐานหรือแม่แบบทางความคิดมนุษย์ที่มีต่อโลกและชีวิต โดยทัศนะดังกล่าวเป็นกระบวนการของการรับรู้ ความคิดเป็นตัวกำหนดระบบคุณค่าและวิถีการปฏิบัติของชีวิต ดังนั้นกระบวนทัศน์จึงมีความหมายกว้างมากกว่าแนวคิดหรือทฤษฎี เพราะครอบคลุมและเป็นตัวเชื่อมโยงแนวคิดหรือทฤษฎีต่าง ๆ ให้เป็นระบบความคิดที่สัมพันธ์เชื่อมโยงถึงกันในการอธิบายโลกและชีวิต กระบวนทัศน์จึงเป็นเสมือนกรอบความคิดพื้นฐาน ซึ่งเป็นโครงสร้างทางความคิดที่สำคัญที่สุดในการกำหนดแนวคิดหรือทฤษฎีต่าง ๆ อีกทีหนึ่ง

วิชิต เปานิล ได้ให้คำนิยามของคำว่า “กระบวนทัศน์” ว่าคือ “โลกทัศน์ หรือพื้นฐานของวิธีคิด เป็นกรอบในการมองโลก มองสังคม หรือเป็นความเชื่อที่สังคมหรือปัจเจกมีอยู่ เป็นทัศนะพื้นฐานที่มนุษย์ในสังคมหนึ่ง ๆ ใช้ทำความเข้าใจกับสรรพสิ่งทั้งมวลที่ได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับบุคคล (ปัจเจก) หรือสังคมนั้น โดยประกอบกันเป็นชุดความคิดที่มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกัน ทั้งความเชื่อพื้นฐานกว้าง ๆไปจนถึงความเชื่อที่เฉพาะเจาะจง เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นจากองค์ความรู้ ความเชื่อของคนในแต่ละสังคมและวัฒนธรรม แล้วส่งต่อถ่ายทอดกันผ่านกระบวนการเรียนรู้ในสังคม ทั้งในระบบการศึกษา และการขัดเกลาทางวัฒนธรรมที่หล่อหลอมคนอยู่ตลอดชีวิต”

จากทัศนะดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่า **กระบวนทัศน์เป็นแม่แบบทางความคิดของมนุษย์ที่มีความเกี่ยวพันกับการรับรู้ ทัศนะ วิธีคิด และเข้าใจความจริงของโลกและชีวิต เป็นชุดความคิดที่มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกัน และสร้างขึ้นจากองค์ความรู้ในสังคมแล้วส่งต่อถ่ายทอดผ่านการซึมซับทางความคิด คุณค่า ค่านิยม ความเชื่อ และแบบแผนพฤติกรรมที่รองรับ และกระบวนทัศน์เป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสังคม**

กระบวนทัศน์เก่า

กระบวนทัศน์ เป็นโลกทัศน์ของมนุษย์ที่พยายามค้นหา “ความจริง” เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของ จักรวาล ธรรมชาติ และที่สุดก็คือตัวมนุษย์เอง และศาสตร์ในการเรียนรู้ที่จะใช้ตอบข้อสงสัยต่าง ๆ ที่มุ่งค้นหาความจริงของโลก และชีวิตในประวัติศาสตร์อารยธรรมของมนุษย์ในช่วงแรกไม่ได้แตกต่างกันมากนัก ทั้งโลกตะวันออกและตะวันตก พัฒนาการรากฐานของวิธีคิดของประวัติศาสตร์มนุษย์ ได้ผ่านกระบวนทัศน์ที่หลากหลายจากความเชื่อทางไสยศาสตร์ ที่เชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะสามารถดลบันดาลทุกอย่างให้มนุษย์ได้ ซึ่งทำให้เกิดเป็นพิธีกรรม การบูชายัญ ต่อมาเริ่มคิดในเชิงเหตุผลมากขึ้น อยู่ร่วมกันเป็นชุมชน ให้ความสำคัญในเรื่องของศาสนาและคลี่คลายเข้าสู่ยุคตรรกะ การคิดวิเคราะห์ในเชิงวิทยาศาสตร์

ในศตวรรษที่ ๑๖–๑๗ ซึ่งนับเป็นช่วงเวลาของการสร้างพื้นฐานของวิทยาศาสตร์ยุคใหม่ เป็นศตวรรษใหม่ของความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ความคิดทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนมรรควิธีทางวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะการพัฒนาของวิทยาศาสตร์แขนงต่าง ๆ ในกระบวนการเกิด และการก่อรูปวิธีการแบบวิทยาศาสตร์ โดยใช้วิธีแยกแยะและสะสมข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ วิธีการเช่นนี้เป็นวิธีการแยกส่วนย่อยออกจากส่วนใหญ่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นการแยกสิ่งของออกจากความสัมพันธ์แบบองค์รวม เป็นการแยกส่วนออกมาเป็นเอกเทศโดด ๆ และเนื่องจากช่วงประวัติศาสตร์ยุคนั้น วิชากลศาสตร์เป็นแขนงวิชาทางวิทยาศาสตร์ที่พัฒนามากที่สุด จึงได้มีการนำเอาวามคิด

ทางกลศาสตร์ไปอธิบายปรากฏการณ์ของสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่มีคุณภาพต่างกัน เช่น นำไปอธิบายโยงกับร่างกายมนุษย์

การสะสมความรู้จากปรากฏการณ์ที่มีลักษณะกลไก ค่อย ๆ กลายเป็นทัศนะที่มองร่างกายมนุษย์เป็นเหมือนเครื่องจักร ดังที่ **เดสคาร์ต** (Rene Descartes ค.ศ. ๑๕๙๖–๑๖๕๐) บิดาแห่งปรัชญาตะวันตกสมัยใหม่ ชาวฝรั่งเศสได้เขียนหนังสือชื่อ “สัตว์คือเครื่องจักร” เขาเชื่อว่า จักรวาลเปรียบเสมือนเครื่องจักรขนาดใหญ่ ร่างกายที่มีชีวิตเป็นเครื่องจักรที่ประณีต ความแตกต่างของมนุษย์และสัตว์อยู่ที่ฟันเฟืองที่ไม่เท่ากัน มนุษย์เป็นเครื่องจักรที่มีจิตวิญญาณ

> “ความรู้ที่ข้าพเจ้าพอใจ คือความรู้ที่สามารถเป็นประโยชน์ในชีวิตนี้ และเป็นปรัชญาที่จะมาทดแทนปรัชญาที่ฝันเฟื่อง ที่สอนกันอยู่ทุกวันนี้ในสำนักต่าง ๆ เราต้องการความรู้ที่เป็นความรู้ในเชิงปฏิบัติที่เราจะเข้าใจธรรมชาติและพฤติกรรมของไฟ น้ำ อากาศ ดวงดาว และสวรรค์ทั้งปวง และโลกกายภาพทั้งหลายที่ล้อมรอบเราอยู่ เราสามารถใช้สิ่งเหล่านี้เพื่อจุดหมายซึ่งเหมาะกับมัน และจุดหมายที่เหมาะสมกับมัน ทำให้เราในฐานะมนุษย์กลายเป็น possessor of nature คือ เราเองจะเป็นเจ้า และเจ้าของธรรมชาติ คำ เช่น จุดหมาย วิญญาณ ชีวิต สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ถูกถอดถอนขับไล่ออกไปจากโลก คำเหล่านี้จะมีความหมายเพียงภายใต้กรอบของเจตจำนงของมนุษย์เท่านั้น มนุษย์เท่านั้นเป็นจุดหมายมนุษย์เท่านั้นมีวิญญาณ โลกภายนอกเป็นวัตถุ เป็นเพียงสสาร” (สุวรรณา สถาอานันท์)

จากการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ก่อตัวเป็นความคิดความเชื่อของโลกซึ่งถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนทัศน์เดิมที่ได้แหวกความคิดที่ถูกครอบงำทางศาสนาโดยสิ้นเชิง และแทนที่ด้วยมีดผ่าตัดและกล้องจุลทรรศน์ อาวุธใหม่ทั้งสองได้ค่อย ๆ เปิดโปงความลับของร่างกาย ทำให้ทราบถึงโครงสร้างและการทำงานของระบบต่าง ๆ ด้วยการมองปัญหาแบบจุลภาคต่อเนื่องไปยิ่งขึ้น และการศึกษาแบบนี้ก่อให้เกิดมรรควิธีในการมองปัญหาแบบจุด ๆ หรือส่วน ๆ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของการแพทย์สมัยใหม่ เป็นผลพวงที่เกิดจากความก้าวหน้าและพัฒนาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี

ความเจริญก้าวหน้าทางด้านการแพทย์มีการพัฒนาภายใต้การวิเคราะห์แยกส่วนไม่ว่าการบุกเบิกวิชาอินทรีย์เคมี ในการศึกษากระบวนการทางอินทรีย์เคมีในร่างกาย การเรียนรู้กายวิภาคศาสตร์ การค้นพบกล้องจุลทรรศน์ จนสามารถค้นพบเชื้อจุลินทรีย์ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคและการป้องกันซึ่งลบล้างความเชื่อเดิมที่ว่า “โรคร้ายแรงที่มีอันตรายถึงชีวิตและการเกิดหนองเป็นเพราะอำนาจธรรมชาติบันดาลให้เกิดขึ้น” และทุกวันนี้มีการศึกษาวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับชีวิตเจาะลึกลงไปถึง เซลล์ อาร์เอ็นเอ ดีเอ็นเอ ยีน และโครโมโซม ภายใต้การแพทย์ที่อาศัยการสังเกตจากการทดลองเป็นพื้นฐาน แล้วสรุปเป็นกฎเกณฑ์ (วิทิต อัณนาวิบูล)

แนวคิดและข้อจำกัดของสุขภาพกระบวนทัศน์เก่า

การเรียนรู้ของกระบวนทัศน์เก่าเริ่มจากจุดแต่ละจุด ดังคำพูดที่ว่า “ถ้าไม่รู้จักรายละเอียดย่อย ๆ ของแต่ละสิ่ง เราก็ไม่สามารถมองภาพรวมของทั้งหมดได้ชัดเจน” และ “ความจริง” ของ

กระบวนทัศน์นี้ คือ โลกเป็นเครื่องจักรขนาดใหญ่ที่ประกอบขึ้นด้วยวัตถุเป็นชิ้น ๆ จำนวนมากมาย ที่สามารถแยกจากกันได้ จึงสามารถทำความเข้าใจได้โดยการลดส่วนแยกย่อยซอยลงมา เมื่อเข้าใจส่วนย่อยแล้วจะสามารถกำหนดความเป็นไปของส่วนทั้งหมดได้เอง ธรรมชาติถูกจัดวางให้ดำเนินไปอย่างเคลื่อนไหวหรือต่อเนื่องเหมือนเครื่องจักรที่ถูกควบคุมด้วยกฎอันคงที่ รวมถึงทุกสิ่งทุกอย่างในโลกของวัตถุ ไม่ว่ามนุษย์ วัตถุ ธรรมชาติ ฯลฯ การที่สรรพสิ่งได้รับการจัดวางไว้แล้ว ความเป็นเหตุเป็นผลทั้งหลายจึงถูกกำหนดไว้แล้วอย่างตายตัว สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจึงมีสาเหตุสามารถที่จะวัดและคำนวณค่าออกเป็นตัวเลขหรือผลทางคณิตศาสตร์ได้ นำไปสู่ผลที่เที่ยงตรงแน่นอน สามารถคำนวณและคาดการณ์สิ่งต่าง ๆ ออกมาได้อย่างแม่นยำ

การวิเคราะห์แบบกลไกแยกส่วนมีลักษณะเด่นทำให้มนุษย์สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง สามารถแก้ปัญหาอย่างลงลึก เกิดผลพวงความก้าวหน้าและการพัฒนาในหลาย ๆด้าน โดยเฉพาะทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี แต่ในขณะเดียวกันการวิเคราะห์แนวลึกลงเรื่อย ๆ ก็ขาดการมองปัญหาที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบด้าน ทำให้เกิดข้อจำกัดในเรื่องของการดูแลสุขภาพ การเรียนรู้ ค่านิยม และการใช้ชีวิตอีกด้วย ซึ่งในประเทศไทยก็ประสบปัญหาและข้อจำกัด อรศรี งามวิทยาพงศ์ ได้ให้รายละเอียดไว้ดังนี้

ข้อจำกัดทางด้านสุขภาพและระบบการแพทย์ เนื่องจากกรอบพื้นฐานในการมองและจัดการสุขภาพที่มองร่างกายมนุษย์เหมือนเครื่องจักรที่สามารถแยกออกเป็นส่วนย่อย ดังนั้นความเจ็บป่วยคือความขัดข้องชำรุดของเครื่องจักรกลไก ทำให้ร่างกายไม่สามารถทำงานได้อย่างปกติ แพทย์มีหน้าที่ในการซ่อมแซมแก้ไขให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถทำงานได้อย่างปกติ ตามแนวคิดนี้ร่างกายและจิตใจถูกแยกออกจากกัน และให้ความสนใจในส่วนของร่างกายเป็นหลัก จึงทำให้ละเลยต่ออารมณ์และบริบททางสังคมวัฒนธรรมของการเจ็บป่วยไป มองเชื้อโรคและการเจ็บป่วยคือศัตรูร้ายที่ต้องกำจัดให้หมดไป ส่วนความตายคือหายนะที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์

เมื่อองค์ความรู้ทางด้านการแพทย์ภายใต้กระบวนทัศน์ทางวิทยาศาสตร์เป็นเรื่องที่มีความซับซ้อนต้องใช้เวลานานและความพยายามสูงในการศึกษา ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะอย่างส่งผลให้แพทย์และบุคลากรด้านสาธารณสุขกลายเป็นอาชีพที่มีบทบาทสูงในสังคม เป็นผู้รู้เพียงผู้เดียว ผู้ป่วยก็คือ ผู้ไม่มีความรู้ทางการแพทย์ เป็นเพียงผู้รอรับการรักษา ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและแพทย์เป็นลักษณะการพึ่งพา ไม่มีความเท่าเทียมกัน ไม่สามารถการแลกเปลี่ยนซักถามได้อย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้อำนาจในการรักษาจึงรวมศูนย์อยู่กับสถาบันแพทย์ และแพทย์เองก็กระจุกอยู่ตามโรงพยาบาลใหญ่ ๆ ความรู้และเทคโนโลยียากที่กระจายไปยังคนทั่วไป ส่วนบริการทางการแพทย์มีลักษณะเหมือนผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่ออกมาจากโรงงานเดียวกัน กล่าวคือ จัดระบบการให้บริการเหมือนกัน เป็นรูปแบบเดียวกัน มีมาตรฐานในการรักษาอย่างเดียวกันสำหรับทุกคนที่มีโรคอย่างเดียวกัน และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนจะรักษาแต่ละโรค ไม่มีใครรับผิดชอบผู้ป่วยได้ครบทั้งคน เน้นยา เครื่องมือและเทคโนโลยีชั้นสูงที่มีราคาแพง ละเลยคุณค่าของการเอาใจใส่ใกล้ชิดความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนมนุษย์ที่แพทย์พึงมีต่อผู้ป่วย

นอกจากนี้เมื่อการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องเฉพาะของแพทย์ หรือ “ผู้เชี่ยวชาญ” เป็นเรื่องของบุคลากรสาธารณสุขที่จะนำความรู้หรือเทคโนโลยีมาช่วยแก้ปัญหา บทบาทของครอบครัวและ

ชุมชนที่จะเข้ามาจัดการเรื่องสุขภาพ จึงลดบทบาทเพียงผู้รอรับข้อมูล ภูมิปัญญาท้องถิ่น การรักษาพื้นบ้าน รูปแบบการช่วยเหลือในชุมชนถูกทอดทิ้ง ระบบการแพทย์อื่นๆ ที่มีกระบวนทัศน์ในการมองความเจ็บป่วยแตกต่างกันไป หรือถูกปรับให้มีวิธีรักษาเหมือนการแพทย์กระแสหลัก หรือมีการแทนที่ด้วยระบบบริการสุขภาพและป้องกันโรค ที่มี “คุณภาพ” และ “มาตรฐาน” เดียวกันทั้งประเทศ

ข้อจำกัดในการเรียนรู้ การศึกษา และค่านิยม การรวมศูนย์ที่เกิดขึ้นในสังคม นอกจากจะอยู่ในแวดวงการแพทย์แล้ว ในระดับของการพัฒนาประเทศยังครอบคลุมไปทั่วทุกด้าน ตั้งแต่การปกครอง การศึกษาศาสนา สาธารณูปโภค ยิ่งเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมทำให้ประชาชนในสังคมอยู่ในฐานะของ “ผู้รับ” หรืออยู่นอกโครงสร้างการจัดการของระบบดังกล่าวทั้งสิ้น ยังผลสืบเนื่องให้ประชาชนถูกตัดขาดหรือถูกกันออกจากการเรียนรู้ในการจัดการชุมชนหรือสาธารณกิจด้วยตนเอง ไม่เห็นความสำคัญของการรวมกลุ่มอย่างมีเป้าหมาย เกิดสภาวะ “ธุระไม่ใช่” หรือต่างคนต่างอยู่ แต่ในขณะเดียวกันบุคลากรในระบบโครงสร้างการบริหารก็ไม่เกิดการเรียนรู้เช่นกัน เนื่องจากระบบการบริหารมีลักษณะขึ้นต่อเบื้องบนหรือส่วนกลาง แรงจูงใจที่จะเรียนรู้ปรับปรุงการทำงานให้มีความสอดคล้องกับพื้นที่ซึ่งมีความหลากหลาย จึงไม่เกิดขึ้น ระบบ “พิมพ์เขียว” ของการพัฒนาที่กำหนดจากส่วนกลางมีผลให้ภารกิจมีลักษณะหลากหลายไม่เชื่อมโยง ต่างคนต่างทำกิจกรรมจะเปลี่ยนแปลงตามคำสั่ง ไม่ได้เปลี่ยนแปลงปรับปรุงตามการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ระบบโครงสร้างการพัฒนาด้วยกระบวนทัศน์แยกส่วนจึงมีส่วนในการทำลายบูรณาการการเรียนรู้ทางสังคม ทั้งของประชาชนและบุคลากรในระบบเอง

การเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป อยู่ภายใต้สังคมที่มีการเรียนรู้ปิดกั้นดังที่กล่าวมา “ความรู้” ที่ได้รับการยกย่องถูกจำกัดให้อยู่เพียงเฉพาะในโรงเรียน สถานศึกษา เช่นเดียวกับผู้ให้ความรู้ ก็คือ ครู อาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ ซึ่งทำให้แหล่งความรู้และเนื้อหาความรู้อื่นๆ ที่มีอยู่เดิม มิใช่ความรู้อีกต่อไป การศึกษาในระบบจึงทำลายความหลากหลายของเนื้อหา ทำลายความเชื่อมโยงทุกระดับ แยกชีวิตออกมาสู่มิติเดียว คือ การศึกษาให้มีความรู้ประกอบอาชีพโดยมุ่งอาชีพในตลาดงานจ้างประเภทวิชาชีพและงานเทคนิค มิใช่งานเกษตรกรรม หัตถกรรมในฐานเก่าของสังคมไทย และที่สำคัญโยงความสุขเข้ากับเงินตรา ดังคำกล่าวที่ว่า “งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข” โดยแยกส่วนมุ่งที่ความสุขทางร่างกาย คือ การบริโภควัตถุเพิ่มขึ้น หารายได้มากขึ้นเพื่อใช้จ่ายมากขึ้น

การศึกษาในกระบวนทัศน์แบบแยกส่วน จึงไม่สามารถพัฒนาชีวิต สังคม ธรรมชาติ ตรงกันข้ามได้สร้างการเรียนรู้แบบไม่บูรณาการ อีกทั้งสร้างค่านิยมใหม่ๆ ซึ่งผ่านจากระบบการศึกษาสื่อมวลชน การพัฒนาเศรษฐกิจที่ให้ความสำคัญกับความสุขจากการบริโภควัตถุ ความสำเร็จ อำนาจ บารมี ฯลฯ ทำให้บุคคลมุ่งการแข่งขันมากกว่าความร่วมมือ เห็นความสุขของตนเองมาก่อนสังคม ไม่ได้เรียนรู้ความสุขทางด้านจิตใจจากการสัมพันธ์ร่วมมือและเกื้อกูลผู้อื่น ซึ่งทำให้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้น มีความเครียด ขาดความคิดสร้างสรรค์ แก้ไขปัญหาไม่เป็น ไม่สนใจการเมืองการปกครอง ขาดจิตสำนึกสาธารณะ ไม่อนุรักษ์ธรรมชาติ เพราะการเรียนรู้ถูกแยกส่วน ไม่เห็นความเชื่อมโยงของชีวิตและสังคม นอกจากนี้ธรรมชาติยังถูกทำลายเพื่อนำมาตอบสนองการ

บริโภคทางวัตถุของมนุษย์อีกด้วย ระบบค่านิยมนี้แยกบุคคลออกจากกัน เอาความสุขความพอใจของตนเองเป็นศูนย์กลาง เกิดการบริโภคอย่างไม่เข้าใจขีดจำกัดของธรรมชาติ และไม่เข้าใจว่าพฤติกรรมในวิถีชีวิตของตนเอง คือรากเหง้าสำคัญของปัญหาสิ่งแวดล้อม และความไม่ยุติธรรมทางสังคม

อิทธิผลจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีจากกระบวนทัศน์แบบลงลึก มีผลกระทบต่อการเรียนรู้อย่างสำคัญของคนไทย และบ่มเพาะนิสัยที่เป็นโทษต่อการพัฒนาชีวิตและสังคมไทยหลายประการ แม้ผู้สร้างเทคโนโลยีจะมีการพัฒนาการเรียนรู้ทั้งทางวิทยาศาสตร์ จินตนาการ การจัดการ ฯลฯ ในขณะที่ผู้เสพเทคโนโลยีไม่ได้เรียนรู้และพัฒนาในเรื่องดังกล่าวเลย มิหนำซ้ำวิถีชีวิตของการเสพเทคโนโลยียังทำลายการเรียนรู้ของบุคคล ก่อให้เกิดความมักง่าย ติดความสะดวกสบาย ไม่เป็นผู้สร้าง ไม่คิดค้นใฝ่รู้ แสวงหาเหตุผล และโดยเฉพาะนิยมของสำเร็จรูป

กระบวนทัศน์แบบแยกส่วนและลงลึก ทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ทั้งในด้านการใช้ชีวิต การดูแลสุขภาพ และการนิยามความสุขที่มุ่งเพียงวัตถุ ละเลยจิตใจ สังคมและธรรมชาติโดยสิ้นเชิง ทั้งที่ในความเป็นจริงทุกสิ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน (อรศรี งามวิทยาพงศ์)

รอยต่อสู่กระบวนทัศน์ใหม่

กระบวนทัศน์ทางวิทยาศาสตร์กระแสหลักแบบลดส่วน แยกส่วน ยังคงขยายตัว และมีอิทธิพลมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเกิดควบคู่ขนานไปกับการเกิดข้อจำกัดต่าง ๆ มากมาย บทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพยังคงพึ่งพิงอยู่เฉพาะในโรงพยาบาล ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เทคโนโลยีและยา แต่ในขณะเดียวกันก็เกิดปรากฏการณ์ทางด้านสุขภาพ และแบบแผนความเจ็บป่วยของประชากรที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ดังที่นายแพทย์โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ อธิบายว่าปรากฏการณเหล่านี้สืบเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนในด้านสภาวะสุขภาพอนามัย คือ **ประชาชนตายด้วยสาเหตุจากโรคไม่ติดต่อที่มีแนวโน้มสูงขึ้น** เช่น โรคมะเร็ง หัวใจ หลอดเลือด อุบัติเหตุ โรคเบาหวาน โรคโลหิตจาง รวมถึงโรคติดต่อร้ายแรง คือ โรคเอดส์ ตลอดจนโรคอันเนื่องมาจากความเครียด โรควิตกกังวล ซึมเศร้า การฆ่าตัวตายสูงขึ้น โรคจากปัญหาทางด้านอนามัย โรคจากการประกอบอาชีพ จากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช พิษจากสารตะกั่ว ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม โรคติดเชื้อมากมายหลายชนิดที่แพทย์แผนใหม่เคยสามารถสกัดยับยั้งได้ เช่น วัณโรค มาลาเรีย อหิวาตกโรค กลับเพิ่มจำนวนมากขึ้นเช่นกัน ทั้งที่เทคโนโลยีการแพทย์พัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่องและขยายตัวอย่างรวดเร็ว ถ้าตระหนักให้ดีจะพบว่าปัจจัยที่ผลักดันให้โรคต่าง ๆ ระบาดอย่างรวดเร็ว และมีส่วนอย่างมากในการลดทอนประสิทธิภาพของการแพทย์แผนใหม่ เกิดจากบริบททางสังคมได้เปลี่ยนแปลงไป ตามปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ เช่น การอพยพโยกย้ายถิ่นฐานของผู้ลี้ภัยและแรงงานไร้ฝีมือ ความแออัดของเมืองมหานคร การสัญจรข้ามประเทศของนักท่องเที่ยว การรุกล้ำแผ้วถางป่า นโยบายเศรษฐกิจและสาธารณสุขที่มีอคติต่อคนจน

จากเหตุการณ์ดังกล่าวจึงมีการทบทวนและมองว่าวัคซีนและยานานาชนิดซึ่งเป็นผลิตผลจากการแพทย์แผนใหม่ อาจมีประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคโรคติดเชื้อได้ดี กาฬโรค ฝีดาษ ได้สูญสลายหายไป แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ประสิทธิภาพในการรักษาโรค แต่โรคเหล่านี้ถูกกำราบด้วยผลพวงของบริบทสังคม ความเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม เช่น การกินอาหาร การอยู่อาศัย การตั้งบ้านเรือนอย่างถูกสุขลักษณะ การจัดสาธารณูปโภคที่ดี เช่น น้ำสะอาดอย่างทั่วถึง

สถานการณ์ที่เปลี่ยนไปเช่นนี้มีส่วนทำให้ประชาชนแสวงหาทางเลือกอื่น นอกเหนือจากการแพทย์แผนใหม่ (กระแสหลัก) ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการแพทย์แผนใหม่ไม่สามารถรักษาโรคต่าง ๆ ให้หายขาดได้ และยังมีข้อจำกัดในการสนองความพึงพอใจของผู้ป่วย โดยเยียวยารักษาเฉพาะทางกายละเลยมิติทางจิตใจและสังคม ซึ่งมีส่วนสนับสนุนทำให้การแพทย์และศาสตร์สุขภาพทางเลือกและการดูแลสุขภาพด้วยตนเองและกลุ่มชุมชนที่เสนอแนวคิดและทางออกที่แตกต่างต่อปัญหาสุขภาพ กลายเป็นทางเลือกใหม่ของประชาชนมากขึ้น

ลักษณะเด่นของการแพทย์ทางเลือกดังกล่าวได้เสนอให้เห็นว่า ในขณะที่การแพทย์แผนใหม่เน้นแต่วิธีการจัดการกับโรค โดยไม่สนใจว่าจะช่วยให้ผู้ป่วยมีท่าทีถูกต้องต่อโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างไร ซ้ำกลับทำให้ผู้ป่วยมองโรคต่าง ๆ ดังปีศาจร้ายน่าสะพรึงกลัวหรือสร้างความทุกข์ทรมานแก่ชีวิตจิตใจของผู้ป่วย เป็นเหตุให้การแพทย์แผนใหม่ถูกกล่าวหาว่า “รักษาโรค แต่ไม่รักษาคน” รากเหง้าปัญหาจึงอยู่ตรงที่การแพทย์แผนใหม่มีแต่ทฤษฎีโรคและระบบการดูแลรักษาสุขภาพที่ปราศจากทัศนะต่อชีวิตที่ลุ่มลึก พอทัศนะต่อชีวิตถูกลดทอนเหลือเพียงปฏิสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายด้วยเครื่องจักร ไม่เห็นคุณค่าความสำคัญของจิตใจ แต่การแพทย์ทางเลือกคำนึงถึงมิติอื่น ๆ ของความเป็นมนุษย์ ซึ่งได้แก่ จิตใจ วิถีชีวิต ความเชื่อ สังคมแวดล้อมด้วยนั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ในปัจจุบันจึงมีการพิจารณาว่า**การแพทย์ทุกระบบที่ดำรงอยู่ในสังคมต่างล้วนมีฐานะเป็นทางเลือกด้วยเช่นกัน รวมถึงการแพทย์กระแสหลักด้วย** ซึ่งจากเดิมศาสตร์การแพทย์ทางเลือกถูกนิยามว่า เป็นเทคนิควิธีการทางการแพทย์อื่น ๆ ที่ไม่เป็นที่รู้จักหรือยอมรับอย่างเป็นทางการจากการแพทย์กระแสหลักเท่านั้น

ปรากฏการณ์ทางด้านสุขภาพใหม่อันท้าทายกระบวนทัศน์หลัก กลุ่มแรก คือกลุ่มผู้ป่วยโรคเอดส์ จากที่เคยเชื่อว่าเอดส์เป็นเรื่องของเชื้อโรคซึ่งต้องรักษาด้วยการใช้ยาฆ่าเชื้อ แพทย์ไม่ยอมรับการรักษา เพราะเห็นว่ารักษาไปก็ตายเปล่า จัดให้เป็นทรัพยากรที่เสื่อมโทรม ไม่มีคุณค่า แต่จากประสบการณ์การดิ้นรนต่อสู้ของกลุ่มผู้ป่วยโรคเอดส์หลายกลุ่ม ทำให้พบว่าเอดส์รักษาได้ อาการโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ สามารถจัดการได้ เกิดมิติของการพึ่งตนเอง ค้นพบศักยภาพและคุณค่าภายในตนเอง และพบว่าสุขภาพไม่ใช่เรื่องของบุคลากรทางการแพทย์เพียงอย่างเดียว แต่สามารถรักษาด้วยทางเลือกอื่น ๆ ได้ เกิดการรวมตัวเป็นเครือข่ายที่สนับสนุน ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การเคลื่อนไหวชุมชนผู้ติดเชื้อสะท้อนทำให้เห็นถึงการก้าวพ้นกรอบวิธีคิดแบบลดส่วนแยกส่วน และแบบกลไกไปโดยสิ้นเชิง เป็นการค้นพบความเป็นมนุษย์ ค้นพบศักดิ์ศรีของตนเองและก้าวไปสู่อิสรภาพที่พ้นจากความกลัว

กลุ่มที่สองคือ **กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง** โดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็ง จากที่เข้าใจว่ามะเร็งเป็นโรคประเภทหนึ่ง เกิดจากความผิดปกติของเซลล์ ต้องรักษาด้วยการกำจัด ทำลาย และตัดทิ้ง แต่จากการต่อสู้กับความเจ็บไข้ได้ป่วยของหลายคน เช่น สัตวแพทย์ชาวออสเตรเลีย เอียน กอว์เลอร์ ซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็งที่กระดูกซึ่งถือว่าเป็นโรคที่ร้ายแรง แพทย์ตัดขาไปหนึ่งข้าง มะเร็งก็ยังคงลุกลาม แพทย์แจ้งว่าจะมีชีวิตอยู่ไม่ถึง ๒ สัปดาห์ แต่เขาไม่เชื่อและคิดในทางบวกว่าตนเองต้องหาย และพร้อมที่จะสู้กับโรคด้วยตนเอง ด้วยการแสวงหาวิธีการต่างๆ ทั้งทดลองอาหารบำบัดและสมาธิ จนในที่สุดสมาธิทำให้เขาผ่อนคลาย มีความสุข จนมะเร็งค่อยๆ ยุบไป และหายไปโดยไม่กลับมาอีกเลย เขาตั้งกลุ่มช่วยเหลือโรคมะเร็ง เพื่อให้กำลังใจและแนะนำวิธีการต่างๆ และปรากฏว่าช่วยให้คนเป็นมะเร็งมีความสุข

ด้วยเหตุนี้ทัศนะในการมองโรคในปัจจุบัน มะเร็งจึงไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติทางกายเท่านั้น แต่สืบเนื่องจากกระบวนการในการดำเนินชีวิตที่ไม่สอดคล้อง สมดุลกับธรรมชาติ มีสภาพชีวิตที่แข่งขัน เร่งรีบ เคร่งเครียด ขาดความมั่นคงในชีวิต อันเป็นผลสะท้อนจากการเกิดปัญหาในสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ชีววิทยาและจิตวิญญาณ การเยียวยาจึงต้องอาศัยปัจจัยหลากหลายที่เชื่อมโยงกัน

จากปรากฏการณ์กรณีเอดส์และมะเร็งข้างต้น ถือเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ก้าวกระโดดทั้งที่ไม่มีใครเคยรู้มาก่อน เป็นกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันแล้วนำมาต่อยอด ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิธีคิด เกิดความหลากหลายในการเรียนรู้แทนที่จะทำตามอย่างกัน ทำให้การเรียนรู้เปลี่ยนเป้าหมายไปอยู่ที่คน ไม่ได้อยู่ที่หนังสือหรือตำราอย่างที่ผ่านมา เป็นประสบการณ์จริงที่เรียนรู้และสัมผัสได้ นอกจากนี้ความสำเร็จของแนวทางการแพทย์ใดๆ ก็ตาม มิได้อยู่ที่ความสามารถในการรักษาโรคเท่านั้น หากยังอยู่ที่ความสามารถในการช่วยให้ผู้คนเผชิญและผ่านโรคต่างๆ ไปได้อย่างผาสุกและรักษาคุณภาพชีวิตไว้ได้เหมือนเดิมหรือยิ่งกว่าเดิม การผ่านโรคไม่ได้หมายความเพียงแค่การหายจากโรคเท่านั้น แต่รวมถึงการประคองจิตให้เป็นปกติจนถึงที่สุดของกระบวนการแห่งโรค

นอกจากนี้ยังมีสัญญาณของการต่อสู้กับกระบวนทัศน์เก่าอีกประการหนึ่ง คือ การสร้างวิถีชีวิตตามแบบภูมิปัญญาชาวบ้าน ซึ่งเป็นความพยายามต่อสู้แสวงหาทางออกของชีวิต โดยถือว่าสุขภาพในวิถีของชาวบ้านไม่ได้แยกออกเป็นส่วนๆ แต่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ดังเช่น เครือข่ายเกษตรทางเลือกต่างๆ ซึ่งเป็นการกลับไปสู่การมีความเป็นอยู่ดี เป็นไทแก่ตัวเองและมีสุขภาพ คือ สุขภาวะทั้งทางจิต ทางกาย ทางสังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งมีอิสรภาพจากระบบเศรษฐกิจสังคมที่เอารัดเอาเปรียบ

วิกฤตเรื่องสุขภาพ ทำให้เกิดการดิ้นรนแสวงหาแนวทางหรือทางเลือกใหม่ และต่างก็เริ่มมองว่าสังคมเปลี่ยนไปแล้ว แต่แนวทางการรักษายังเป็นกระบวนทัศน์เดิมไม่เปลี่ยนแปลง จึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การคลี่คลายไปสู่กระบวนทัศน์ใหม่เริ่มก่อตัวขึ้น และหากกระบวนทัศน์เก่าไม่สามารถหาคำตอบได้ จึงต้องมีการปรับตัวครั้งใหญ่ เพราะถ้าตอบคำถามได้ก็ไม่มีกระบวนทัศน์ใหม่ เช่นเดียวกับเรื่องของสุขภาพ ซึ่งปรากฏการณ์ต่างๆ ทำให้มีการทบทวนแนวคิดเดิม จากที่เคยเชื่อว่าสิ่งที่พิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์เป็นความจริง

ทั้งหมดของโลกธรรมชาติและจักรวาล อาจไม่ใช่ความจริงแท้ที่เชื่อถือได้ และเปลี่ยนความคิดโยงมาสู่แบบบูรณาการ หรือองค์รวม และจุดเหล่านี้เองที่ทำให้เกิดจุดเปลี่ยน (Turning point) คือ เมื่อทุกอย่างเกิดทางตัน จึงเกิดการเหวี่ยงกลับอย่างรุนแรงสู่วิธีคิด ซึ่งอาจจะตรงกันข้ามกับระบบคิดในเชิงรากฐานทางปรัชญาของการับรู้แบบเดิม และทำให้เกิดการผลัดเปลี่ยนกระบวนทัศน์ที่เรียกว่า Paradigm Shift แต่สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งในการปรับเปลี่ยนความคิดและการกระทำใหม่ อาจไม่ใช่สิ่งที่ตรงกันข้ามกับความเชื่อเดิมทั้งหมด แต่เป็นการเรียนรู้อันจะนำไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับความจริงยิ่งขึ้นนั่นเอง

กระบวนทัศน์ใหม่

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า กระบวนทัศน์ทางสังคมมนุษยชาติในช่วงเวลาหนึ่งเวลาใดของประวัติศาสตร์ ล้วนขึ้นอยู่กับความรู้อันเป็นประสบการณ์ที่พิสูจน์แล้วว่าเป็น “ความจริง” และขึ้นอยู่กับความเชื่อที่ยอมรับนับถือร่วมกันหรือวัฒนธรรมซึ่งยึดมั่นได้ว่าเป็นความจริงทางโลกในช่วงเวลานั้น ๆ แต่เมื่อความรู้ความจริงได้เปลี่ยนแปลง รูปแบบและโครงสร้างของสังคม รวมทั้งวิถีชีวิตของมนุษย์ไม่ว่าโดยรวมหรือปัจเจกก็ต้องเปลี่ยนแปลงอย่างสอดคล้องต้องกัน

ในยุคที่วิทยาศาสตร์แห่งกระบวนทัศน์เก่านำมาซึ่งการพัฒนาสังคม ขณะเดียวกันก็นำอิทธิพลวัฒนธรรมความเป็นตะวันตกหรือสมัยใหม่เข้ามาเช่นกัน เกิดการก่อร่างสร้างระบบเศรษฐกิจเสรี พัฒนาประเทศทุกด้านโดยมีพื้นฐานแนวความคิดเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าและใช้ระบบเบ็ดเสร็จ แต่ในขณะเดียวก็เกิดข้อจำกัดต่าง ๆ มากมาย รวมทั้งปรากฏการณ์ทางด้านสุขภาพและสังคม เสมือนเป็นคำถามใหม่ ๆ ขึ้นมาท้าทาย และบางครั้งแนวคิดแบบแยกส่วนไม่สามารถให้คำตอบได้ เริ่มกลับมาตระหนักว่า “ความจริง” ที่ค้นพบนั้นอาจผิดพลาด ซึ่งนำไปขยายเป็นการปฏิบัติ และการสร้างความรู้ที่บกพร่อง วิกฤตการณ์จึงยิ่งขยายตัวไม่รู้จบ จึงเชื่อว่าการเปลี่ยนย้ายกระบวนทัศน์ในการมองความจริงที่แตกต่างจากเดิมแบบสิ้นเชิงเท่านั้น ปัญหาจึงคลี่คลายและแก้ไขได้

เมื่อการแก้ปัญหาแบบกลไกแก้ปัญหาได้ชั่วคราวเท่านั้นไม่สามารถแก้ปัญหาได้ถึงที่สุด จึงมองย้อนวิธีการที่ตรงกันข้ามกับการแยกส่วน นั่นคือ การมองแบบองค์รวมหรือรอบด้านและในขณะนั้นก็เกิดปรากฏการณ์ค้นพบฟิสิกส์ใหม่ที่เผยความจริงแห่งชีวิตที่ละเอียด รอบด้าน และกว้างลึกยิ่งกว่า ซึ่งเป็นการตอกย้ำความผิดพลาดของยุคเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ จนทำให้วิทยาศาสตร์กายภาพเก่ากลายเป็นความรู้ที่ไม่จริงและไม่สมบูรณ์ ฟิสิกส์ใหม่ให้ความจริงแท้ของธรรมชาติในระดับที่ละเอียดและรอบด้าน ด้วยทฤษฎี **Quantum Mechanics** และแนวคิดใหม่เกี่ยวกับความจริงแท้ในระดับความสัมพันธ์ระหว่างกันของมวลพลังในจักรวาล ด้วยทฤษฎี **สัมพันธภาพทั่วไป** ของไอน์สไตน์ ทฤษฎีทั้งสองล้มล้างพื้นฐานความจริงทางวิทยาศาสตร์ของนิวตัน และกาลิเลโออย่างสิ้นเชิง อันเป็นการผันแปรเข้าสู่ยุคความคิดกระบวนทัศน์ใหม่ในเวลาต่อมา

ทฤษฎีความจริงทางควอนตัม (Quantam reality) อธิบายว่า แทนที่สรรพสิ่งจะเป็นเพียงสสารวัตถุแปลกแยกจากกัน และแน่นิ่งคงที่ สรรพสิ่งทั้งหมดกลับเชื่อมโยงต่อเนื่องเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างแยกไม่ได้ และเป็นต้นภาพของความเป็นไปได้อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อาจเป็นสสารเท่า ๆ

กับที่อาจเป็นคลื่นหรือกระแสหรืออาจเป็นครึ่ง ๆ กลาง ๆ ระหว่างทั้งสองสภาวะ เป็นลักษณะที่ไม่มีความแน่นอน ไม่สามารถทำนายได้ นั่นหมายถึงสรรพสิ่งในจักรวาลล้วนขึ้นอยู่กับผู้สังเกต หรือจิตรู้ของผู้ดู ผู้สังเกต ในเนื้อแท้ของสรรพสิ่งทั้งหลายในจักรวาลล้วนอยู่ในสภาพที่ไหลเลื่อนสัมพันธ์กันตลอดเวลา เป็นองค์รวมหนึ่งเดียวกันอย่างที่แยกจากกันไม่ได้

แนวคิดของกระบวนทัศน์ใหม่ จึงเชื่อตรงกันข้ามกับแบบแรกอย่างสิ้นเชิง คือ เชื่อว่าโลกมิได้ดำรงอยู่อย่างแยกส่วนแบบเครื่องจักร และมิได้แยกขั้วมีเพียงวัตถุเป็นแกน หากแต่สรรพสิ่งในโลกทั้งสิ้นทั้งปวง มีทั้งวัตถุและจิต (รูปธรรม/นามรรม) ที่รวมกันอยู่อย่างหลากหลายแต่เชื่อมโยงแบบผสมผสานกลมกลืนเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน แยกไม่ได้ โลกจึงมิได้เป็นเพียงวัตถุที่รับรู้ได้โดยมนุษย์เท่านั้น หากแต่มีองค์ประกอบอื่น ๆ อันซับซ้อนอีกมากมายที่เกินการรับรู้ของมนุษย์ ด้วยสภาพของ “ความจริง” ดังกล่าว ทำให้การแยกส่วน ลดส่วนมาศึกษา จึงไม่อาจถูกต้องแม่นยำในทุกกรณี หรืออธิบายความเป็นทั้งหมดหรือองค์รวมนั้นได้ ในกระบวนทัศน์นี้มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ “ชีวิต” จึงอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ และมีสภาวะแบบเดียวกับธรรมชาติ คือ มีองค์ประกอบ (ระบบ) หลากหลายมาอยู่รวมกันอยู่อย่างผสมกลมกลืน ทั้งกาย จิต ปัญญา และมีสภาวะสมดุลอยู่เป็นพื้นฐานเดิม (อรศรี งามวิทยาพงศ์)

ความเข้าใจเรื่อง “องค์รวม”

ในทัศนะของคาปร้า สภาวะที่เรียกว่า **องค์รวม** นั้น คือ สภาวะตามธรรมชาติที่สรรพสิ่งมีสัมพันธภาพเชื่อมโยงซับซ้อนเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน จนไม่มีคำว่าส่วนประกอบ มนุษย์จะต้องศึกษาเรียนรู้หลากหลายช่องทาง หลายรูปแบบเพื่อเข้าถึงสภาวะนี้ ที่ผ่านมามีการนำ องค์รวมมาใช้กันอยู่หลายกรณี ซึ่งเป็นการนำปัจจัยต่าง ๆ มาเชื่อมโยงกัน หรือมาต่อรวมเข้ากัน ไม่ต่างกับลักษณะความสัมพันธ์แบบกลไก ความสับสนประการนี้ น่าจะมาจากความเข้าใจว่า ความสัมพันธ์แบบกลไกไม่มีความเชื่อมโยง ดังนั้นถ้านำเอาส่วนต่าง ๆ มาเชื่อมโยงกันแล้ว สภาวะ “องค์รวม” ก็จะเกิดขึ้น ซึ่งที่จริงแล้วแม้เครื่องจักรกลก็ทำงานเชื่อมโยงกัน หากเป็นความเชื่อมโยงแบบสงต่อโดยแต่ละส่วนไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกันและกันและความเชื่อมโยงเกิดขึ้นภายหลัง ในขณะที่องค์รวมนั้น สัมพันธภาพหรือความเชื่อมโยงคือตัวสาระสำคัญแรกของ “ความเป็นองค์รวม” และเกิดขึ้นแบบพร้อมกัน มิใช่แบบส่งต่อหรือเป็นเส้นตรง

ที่จริงแล้วความคิดเรื่ององค์รวม ในประเทศตะวันออกมีการนำมาใช้เป็นหลักในชีวิตประจำวันอยู่แล้วโดยเฉพาะในพุทธศาสนา ซึ่งอธิบายชีวิต ทั้งแบบองค์รวมและแบบแยกส่วน พุทธศาสนาเน้นเรื่องชีวิตกับความสัมพันธ์ทั้งสี่ด้านเป็นหลัก คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา โดยมองอย่างเป็น “องค์รวม” หรือมีลักษณะเป็นบูรณาการ คือ ทุกส่วนเข้ามาร่วมกันอย่างมีความสัมพันธ์กัน เป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนกัน กล่าวคือ

๑. กายภาวนา ทางตะวันตกหมายถึง การพัฒนาร่างกายให้เติบโตแข็งแรงมีสุขภาพดี แต่ในพุทธศาสนาหมายถึง การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เริ่มตั้งแต่อาหารและปัจจัยสี่ที่ต้องมาจัดความสัมพันธ์ว่ากินหรือบริโภคอย่างไร คือกินด้วยความคิดความเข้าใจอย่างไร สาระสำคัญคือต้องกินด้วยปัญญาที่รู้คุณค่าและความมุ่งหมาย ส่วนเสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค

และการบริโภคสิ่งของเครื่องใช้อื่นๆ ก็ต้องบริโภคด้วยพิจารณา ตลอดจนต้องรู้จักสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา เช่น การดูและการฟัง การดูเพื่อให้ได้ข้อมูล ได้ความรู้ ได้สติปัญญา ได้คิด ได้ประโยชน์ ได้แง่มุมที่จะนำมาใช้เพื่อการดำเนินชีวิตให้ดีและถูกต้องขึ้น ให้เกิดผลในการพัฒนาชีวิตซึ่งเป็นการดูและฟังด้วยสติ ไม่ใช่ดูฟังแล้วลุ่มหลงไปตามชอบใจไม่ชอบใจ หมกมุ่นมัวเมา

๒. ศีลภาวนา ได้แก่ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมหรือเพื่อนมนุษย์ว่าจะอยู่กันอย่างไร ไม่ให้เบียดเบียนกัน ไม่ให้สังคมเดือดร้อนวุ่นวาย เริ่มด้วยการมีศีล ๕ ไม่เบียดเบียนชีวิต ร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง ไม่เบียดเบียนกันด้วยวาจา เช่น กล่าวเท็จหลอกหลวง ไม่เบียดเบียนด้วยการเสพสุรายาเสพติดที่ทำให้สูญเสียสติสัมปชัญญะ แล้วทำลายความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยแก่คนร่วมสังคม นอกจากนั้นศีลภาวนายังรวมถึงการอยู่ร่วมกันอย่างช่วยเหลือเกื้อกูลกันอีกด้วย

๓. จิตภาวนา ได้แก่การพัฒนาทางจิตใจ หมายถึง การมีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายด้วยจิตใจที่เบิกบานร่าเริงผ่องใส มีคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา กตัญญู ศรัทธา ความอ่อยโยน มีจิตใจที่เข้มแข็งมีสมรรถภาพ เช่น มีสติ สมาธิ มีความเพียร มีความรู้จักยั้งคิด มีความสุข มีปิติปราโมทย์ อิ่มเอิบใจ

๔. ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาทางปัญญา คือความรู้ความเข้าใจ การมองสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ไม่มองตามชอบใจและไม่ชอบใจ รวมทั้งกระบวนการคิดโดยใช้โยนิโสมนสิการ รู้จักแยกแยะ วิเคราะห์ สืบสาวเหตุปัจจัย ตลอดจนรู้จักเชื่อมโยงความรู้ต่างๆ นำข้อมูลเดิมและความคิดเดิมมาสร้างความรู้ใหม่ เพื่อใช้แก้ปัญหาหรือทำการใหม่ๆ ตลอดจนเข้าใจและรู้เท่าทันความเป็นจริงของสังขาร โลก และชีวิต รู้เท่าทันไตรลักษณ์ เมื่อปัญญาพัฒนาถึงที่สุดก็จะกลับมาช่วยทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ

พุทธศาสนามองชีวิตมนุษย์ว่าเป็นระบบที่มีหลายส่วน โดยแต่ละส่วนสัมพันธ์อาศัยและส่งเสริมซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ในทางพุทธศาสนามองว่าชีวิตคือการศึกษา (เรียนรู้) ชีวิตที่เป็นอยู่คือการเคลื่อนไหว การดำเนินไป การพบประสบการณ์ใหม่ๆ และอยู่ในสถานการณ์ใหม่ ซึ่งชีวิตจะต้องหาทางจัดการหรือปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้ให้ได้ผลดี ด้วยการเรียนรู้เข้าใจและทำให้ถูกต้อง จึงอาจกล่าวว่า ปรัชญาพุทธศาสนาเป็นกระบวนทัศน์ใหม่หรือกระบวนทัศน์แบบองค์รวม
(พระธรรมปิฎก – ป.อ.ปยุตโต)

สุขภาพองค์รวม

ดังที่กล่าวแล้วว่า **องค์รวม** คือ การมองในลักษณะที่เป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งไม่ใช่การมองโดยแยกเป็นส่วนๆ แล้วเอามาเชื่อมโยงกันกัน องค์รวมนั้นมีคุณสมบัติมากกว่าการที่เอาคุณสมบัติของส่วนย่อยต่างๆ มารวมกัน เช่น การเข้าใจสิ่งมีชีวิต หากมองแยกส่วนชีวิตเป็นเซลล์ และซอยย่อยไปเรื่อยๆ จนถึงระดับโมเลกุล ก็จะพบองค์ประกอบของธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน ไนโตรเจน ซึ่งเป็นสิ่งไม่มีชีวิต แต่เซลล์เป็นสิ่งมีชีวิต สามารถเติบโต แพร่พันธุ์ได้ สร้างพลังงานได้ ในขณะที่มูลฐานเดิมของมันคือธาตุที่ไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวเลย ถ้ามองแบบแยกโดดๆ แล้วมา

รวมกันก็จะไม่มีทางเห็นคุณสมบัติของเซลล์ในฐานะที่เป็นสิ่งมีชีวิตได้ ความมีชีวิตของเซลล์จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมองเซลล์อย่างองค์รวม คือมองเป็นหนึ่งเดียวไม่แยกย่อยเป็นส่วน

ในการวิเคราะห์ร่างกาย เช่น การตรวจปอด ก็มิได้มองปอดในฐานะที่เป็นอวัยวะโดดๆ แต่มองในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของระบบหายใจ ซึ่งเชื่อมโยงกับอวัยวะส่วนอื่นด้วย ขณะเดียวกันก็ตระหนักว่าระบบหายใจนั้น ยังเป็นส่วนหนึ่งของระบบที่ใหญ่กว่า คือร่างกายเกี่ยวข้องกับเรื่องจิตใจ สังคม และธรรมชาติ (พระไพศาล วิสาโล)

อรศรี งามวิทยาพงศ์ ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า หากพิจารณาตามกรอบความคิดดังกล่าว การเปลี่ยนแปลงเฉพาะด้าน จึงมิใช่กระบวนทัศน์ใหม่หรือเป็นองค์รวม เช่น การกินอาหารต้านอนุมูลอิสระ การบริโภคอุปโภคผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ด้วยความเชื่อว่า อาหาร ผลิตผลจากธรรมชาติจะลดความเสี่ยงจากสารเคมีที่ก่อมะเร็งหรือบริโภคอาหารเสริมจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นแปะก๊วยเพื่อป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ซุปไก่สกัดช่วยส่งเสริมสมอง ฯลฯ เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแต่สะท้อนวิธีคิดแบบกลไกแยกส่วนว่ามะเร็งเกิดจากความผิดปกติของเซลล์และสุขภาพดีได้เป็นส่วนๆ หรือการปรับปรุงระบบการจัดการใหม่ในด้านบริการสุขภาพ

นอกจากนี้การนำเทคนิคการรักษาและเทคนิคการจัดการแบบอื่นๆ นอกกระแสหลักของการแพทย์ปัจจุบันมาประยุกต์ใช้ ก็มิได้หมายถึงการเปลี่ยนกระบวนทัศน์เสมอไป เช่น ความเชื่อว่าการฝังเข็มเป็นกระบวนทัศน์แบบองค์รวม เมื่อนำการฝังเข็มมาใช้รักษาสุขภาพในการแพทย์สมัยใหม่ โดยมิได้พิจารณาบริบทหรือความเชื่อพื้นฐาน โดยการนำวิธีฝังเข็มไปควบคุมการลดน้ำหนักโดยผู้เชี่ยวชาญการฝังเข็ม ก็ยังถือว่าไม่ได้เปลี่ยนย้ายประบวนทัศน์ ทั้งนี้ควรมีการพิจารณาในบริบทอื่นๆ เช่น การเรียนรู้ของบุคลากร การเห็นผลดีที่เกิดขึ้น ฯลฯ

ในนัยเดียวกัน ความเข้าใจที่ว่ากระบวนทัศน์แบบองค์รวมจะต้องปฏิเสธเทคโนโลยีสมัยใหม่ทั้งหมด ต้องใช้แต่การแพทย์ทางเลือกเท่านั้นก็เป็นการเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเช่นกัน เพราะกระบวนทัศน์ใหม่หรือเก่า ไม่ได้ตัดสินโดยผ่านการพิจารณาด้านเทคนิค วิธีการจัดการเพียงเท่านั้น อีกทั้งไม่ได้มาจากความเป็นตะวันตกหรือตะวันออก กระแสหลักหรือกระแสทางเลือก สาระสำคัญอยู่ที่ความเชื่อโดยพื้นฐานต่อระบบสุขภาพ (องค์รวม-แยกส่วน) วิธีคิด (มีบริบท-ไม่มีบริบท) และนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตจริงให้มีชีวิตอย่างมีสุขภาวะได้อย่างไร

คืนการเรียนรู้กลับสู่ตนเอง

สำหรับในเรื่องสุขภาพที่เป็นองค์รวม หากในการบำบัดรักษาแม้จะเป็นการแพทย์องค์รวม แต่พอในขั้นปฏิบัติกลับไปให้ความสำคัญแก่แพทย์หรือผู้บำบัดรักษา ในที่สุดก็จะไปลงเอยด้วยการเน้นเทคนิควิธีการรักษา ซึ่งเป็นเรื่องทางกายล้วนๆ ดังนั้นแพทย์หรือผู้บำบัดรักษามีบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษา เพราะปัจจัยสำคัญในการบำบัดรักษา คือ ตัวผู้ป่วยเอง เพราะโรคเป็นอันมากจะบำบัดได้อย่างแท้จริงต่อเมื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วย เปลี่ยนวิถีชีวิต เปลี่ยนนิสัยการบริโภค ปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่น และรู้จักวางจิตวางใจให้ถูกต้อง ซึ่งล้วนเป็นความพยายามของผู้ป่วยเป็นหลัก

ด้วยเหตุนี้เมื่อมองว่าความเจ็บป่วยเรียกร้องให้ผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เอื้อต่อสุขภาวะมากขึ้น ความเจ็บป่วยจึงไม่ใช่สิ่งเลวร้าย แต่เป็นสิ่งดีที่เป็นสัญญาณบ่งบอกให้บุคคลได้รู้ถึงความผิดปกติของตนในเรื่องแบบแผนความเป็นอยู่ ทัศนคติหรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น เท่ากับเป็นการเตือนให้เปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างเพื่อคืนชีวิตสู่ดุลยภาพ ถ้าผู้ป่วยเข้าใจโรคภัยไข้เจ็บในแง่นี้จะไม่รังเกียจโรค หรือหวาดกลัวตื่นตกใจ แต่จะมีสติและพิจารณาว่ามีอะไรผิดปกติที่ทำให้ชีวิตเสียสมดุลไป ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาและมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ในภาวะเช่นนี้แพทย์อาจมีส่วนช่วยได้ทางในการชี้แนะให้ถูกจุด ผู้ป่วยก็จะรู้ได้ชัดเจนมากขึ้น

นอกจากนี้ สุขภาพจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยอื่นซึ่งนอกเหนืออิทธิพลของระบบการแพทย์ ไม่ว่าจะเป็นแผนปัจจุบัน แผนดั้งเดิม หรือทางเลือก ซึ่งได้แก่ การมีสภาพแวดล้อมที่ดี ไม่มีมลภาวะ บ้านเรือนมีอากาศถ่ายเท มีน้ำสะอาด มีอาหารพอเพียงแก่ความต้องการและถูกอนามัย มีพฤติกรรมถูกสุขลักษณะ มีความเข้าใจและความรู้ในเรื่องการรักษา การดูแลสุขภาพเบื้องต้น มีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อให้เกิดความสงบ มีรายได้พอเพียง สังคมไม่ก่อความบีบคั้น ไม่มีการข่มขู่คุกคาม ฯลฯ

แต่หากจำเป็นต้องรับการบำบัดรักษาก็ไม่ใช่ว่าต้องมีวิธีการรักษาเพียงวิธีเดียว กล่าวคือไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการแบบเดียวกันกับผู้ป่วยทุก ๆ คน แม้จะมีอาการคล้ายกัน ในโรคเดียวกันอาจใช้หลายวิธีบำบัดรักษา เพราะแต่ละคนนอกจากจะมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันแล้ว ยังมีการตอบสนองต่อโรคต่อการรักษา ตลอดจนสาเหตุการเกิดโรคที่ไม่เหมือนกัน เช่น โรคบางโรคแม้จะเกิดจากสาเหตุทางจิตเหมือนกัน แต่บางคนอาจมาจากเรื่องงาน บางทีเครียดจากครอบครัว เพราะผิดหวังในสังคม หรือการเกิดโรคมะเร็ง บางคนมาจากการกินอาหาร บางคนมาจากความเครียด

นอกจากนี้ควรผสมผสานวิธีการบำบัดรักษาหลายอย่างเข้าด้วยกัน เพราะแม้แพทย์จะมองแบบองค์รวมเป็นเครื่องชี้นำ แต่ว่าแพทย์ส่วนใหญ่มักจะมีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางหรือมีทักษะเด่นในบางสิ่งบางแง่เท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการนวด การบำบัดด้วยอาหาร หรือการฝังเข็มดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องผสมผสานวิธีการรักษาต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เช่น การบำบัดด้วยอาหารและยา โยคะ การรู้จักคลายความเครียด การปรับทัศนคติให้ถูกต้อง การใช้สมุนไพรและการนวด

ดังนั้นการคืนกลับการเรียนรู้ให้ตัวเองจึงมีสองนัย **นัยแรก**เป็นเรื่องสมดุลระหว่างความสุดโต่งของแนวคิดระบบผู้เชี่ยวชาญกับศาสตร์ชาวบ้าน ส่วน**นัยที่สอง** คือมิติในการดูแล ป้องกัน ตลอดจนการเยียวยารักษาตนเอง สัดส่วนโรคที่อาจดูแลป้องกันตนเองได้และรักษาเยียวยาตนเองได้ หรือมีส่วนที่สามารถเสริมการรักษาทางแพทย์ที่มีอยู่ (วิศิษฐ์ วังวิญญู)

กระบวนทัศน์สุขภาพองค์รวมมีหัวใจสำคัญที่ต้องการให้มนุษย์คืนการเรียนรู้กลับสู่ตนเอง ใช้พลังแห่งการบำบัดตนเองตามธรรมชาติ เพื่อการเรียนรู้ในการสร้างสุขภาวะที่สมบูรณ์ร่วมกัน มีสุขภาพและวิถีชีวิตสอดคล้องอยู่ร่วมกับธรรมชาติเกี่ยวพันกับทั้งชีวิตมากกว่าเน้นอยู่เพียงแค่ความเจ็บป่วย โดยพิจารณาที่ตัวคนทั้งคน ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน โดยคำนึงถึงหลักการพื้นฐาน ดังนี้

๑. สุขภาพองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่าหมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย

๒. สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับที่วิถีชีวิตของเราเป็น “การเลือก” “บริโภค” สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทาง “ร่างกาย” และ “จิตใจ” จะมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพกาย และใจของบุคคลนั้น

๓. การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่สุด มิใช่จะมุ่งดูแลสุขภาพเมื่อป่วย

๔. สุขภาพองค์รวมเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต ให้ความสำคัญกับกระบวนการทางการศึกษาและการสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองและสังคมให้มีสุขภาวะที่สมดุลและสมบูรณ์

เมื่อมีภาวะความเจ็บป่วย ผู้รักษาจะใช้หลักการแบบองค์รวมในการรักษาและดูแลสุขภาพกับคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติและพิจารณาปัจจัยทั่วไปของคน ๆ นั้น รวมทั้งสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง โดยความสัมพันธ์ของผู้รักษาและผู้รับการรักษาจะเป็นไปโดยเท่าเทียมกัน มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

สุขภาพกระบวนทัศน์เก่าและกระบวนทัศน์ใหม่

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกระบวนทัศน์สุขภาพแบบกลไก ลดส่วน แยกส่วนและกระบวนทัศน์สุขภาพองค์รวม มีดังนี้ (อรศรี งามวิทยาพงศ์)

๑. ในแง่ของความเชื่อเกี่ยวกับร่างกายและการดูแลสุขภาพ

กระบวนทัศน์สุขภาพแบบกลไก ลดส่วน แยกส่วน	**กระบวนทัศน์สุขภาพองค์รวม**
๑.ร่างกายเป็นเครื่องจักรที่สามารถแยกออกเป็นชิ้นส่วนย่อยและมีสภาพแน่นอน เหมือนชิ้นส่วนรถยนต์ ดังนั้น “ชีวิต” คือร่างกายเท่านั้น ทั้งที่จิตก็เป็นปรากฏการณ์ของร่างกาย การดูแลรักษาสุขภาพจึงมุ่งแต่ส่วนกาย ซึ่งดูแลจัดการแยกได้เป็นส่วน ๆ	๑. มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีองคาพยพอันซับซ้อนหลายมิติไม่ใช่เครื่องจักร พลวัตของร่างกายมนุษย์มิได้เกิดจากปฏิกิริยาของเคมี และสรีระร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว อารมณ์ จิตใจ อิทธิพลอย่างสูงต่อสุขภาพ บางครั้งโรคเกิดจากกระบวนการทางจิต การรักษาโรคโดยละเลยปัจจัยประการนี้ มีผลต่อความสำเร็จในการศึกษา
๒. มีความจำเป็นที่จะต้องต่อสู้กับธรรมชาติเพื่อควบคุมและบงการร่างกายให้มีสุขภาพดี เนื่องจากร่างกายมนุษย์มีขีดความสามารถอันจำกัดมากที่จะรักษาตนเอง	๒. ร่างกายดูแลรักษาตนเองได้ โดยอาศัยสมดุลของร่างกายตามวิถีธรรมชาติ การใช้ชีวิตอย่างบรรสานสอดคล้องกับธรรมชาติ เป็นแนวทางแห่งสุขภาพที่ดี แนวคิดของการรักษาโรคจึงถูกแทนที่ด้วยกระบวนการฟื้นฟูสมดุล

๓. การกำจัดอาการเจ็บป่วย สามารถที่จะใช้สารเคมี ฯลฯ เพื่อจัดการอาการเจ็บป่วยนั้นได้โดยทันที และมีเวลาในการรักษาที่แน่นอน	๓. ร่างกายมีกลไกวิเศษตามธรรมชาติที่จะกำจัดสารพิษผ่านกลไกการกำจัดพิษของร่างกาย แต่การฟื้นฟูสุขภาพเป็นกระบวนการยาวนานเพื่อสร้างสมดุล และมีความแตกต่างกันในแต่ละคน กระบวนการดังกล่าวไม่ได้สบาย ราบรื่น และไม่สามารถทำนายเวลาได้
๔. จุดหมายของวิทยาศาสตร์การแพทย์ คือการค้นหาการบำบัดความเจ็บป่วยอย่างแยกออกเป็นโรค ๆ โดยค้นหาสาเหตุหนึ่งสาเหตุต่อหนึ่งโรค	๔. โดยธรรมชาติแล้ว ร่างกายมีกลไกของการป้องกันโรคและเยียวยาตนเอง การเกิดโรคเป็นผลจากการเสียสมดุลของภูมิคุ้มกันร่างกายซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะกลุ่มอาการโรคทันสมัย เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง เอดส์ เบาหวาน ข้ออักเสบ เกิดมาจากการเปลี่ยนวิถีชีวิตเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความเครียด บุหรี่ ยา มลพิษ ฯลฯ โดยเฉพาะการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป
๕. ความรู้ทางการแพทย์แบ่งชั้นออกมาเป็นลำดับ จากนักวิจัยมาสู่แพทย์และสู่คนไข้ แพทย์คือผู้มีอำนาจในการรักษา	๕. การดูแลรักษาสุขภาพเป็นกระบวนการร่วมมือระหว่างปัจเจกบุคคลกับผู้ให้การรักษาสุขภาพ มิใช่ผู้มีอำนาจ สุดท้ายในการควบคุมการรักษาในนิยามใหม่ แพทย์ทำหน้าที่เหมือนครผู้คอยให้คำแนะนำ ดังนั้นสุขภาพจึงสามารถเกิดขึ้นนอกช่องทางวิทยาศาสตร์และไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปห้ามวิธีการรักษาอื่น ๆ ตราบที่ยังให้ผลและวิทยาศาสตร์เองก็พิสูจน์ไม่ได้ว่ามีผลเสียจริงอย่างไร

๒. ในแง่ของวิธีคิดและการจัดการกับสุขภาพ

กระบวนทัศน์สุขภาพแบบกลไก ลดส่วน แยกส่วน	**กระบวนทัศน์สุขภาพองค์รวม**
๑. มีวิธีคิดที่ไม่มีบริบท คือสนใจเฉพาะเรื่อง เฉพาะส่วน ไม่เชื่อมโยงความเจ็บป่วยสุขภาพเข้ากับบริบทอื่นที่แวดล้อม ไม่ว่าเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ประเพณี แม้แต่ในร่างกายเองก็เห็นว่าอวัยวะระบบต่าง ๆ สามารถรักษาหรือฟื้นฟูเป็นส่วน ๆ ได้ และมีแนวโน้มการคิดที่ย่อส่วน ซอยย่อย มากกว่าจะขยายออก การขยายบริบทหรือความเชื่อมโยงของกระบวนทัศน์นี้เป็น	๑. มีวิธีคิดที่ให้ความสำคัญกับบริบทเป็นอย่างสูง คิดเชื่อมโยงสุขภาพเข้าสู่บริบทในระบบย่อย และระบบใหญ่ทั้งหมด ด้วยความเชื่อพื้นฐานว่า ความเชื่อมโยง คือสภาวะของธรรมชาติ การที่องค์ประกอบทุกส่วนซ้อนกันไปมา ทำให้การปฏิสัมพันธ์ทุกองค์ประกอบ วิธีคิดแบบองค์รวมจึงเป็นการคิดทั้งกระบวน มีพลวัตต่อเนื่องมาจากการปฏิสัมพันธ์

สภาวะที่เกิดขึ้นภายหลัง ซึ่งมนุษย์เป็นคนกำหนดว่าอะไรเชื่อมโยงกับอะไร มิใช่สภาพตามธรรมชาติ ดังนั้นถึงที่สุดแล้วเป็นความเชื่อมโยงแบบกลไก ขาดพลวัต	
๒. เมื่อสุขภาพมิใช่ของบุคคล หากเป็นเรื่องของผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ในเรื่องเชื้อโรค ความผิดปกติของเซลล์ ยีนส์ ซึ่งไม่ใช่ความรู้ของคนทั่วไป ความเจ็บป่วยจึงต้องพึ่งพาความรู้ของผู้เชี่ยวชาญ บุคคลผู้เจ็บป่วยจะต้องไปพบแพทย์ ระบบบริการสุขภาพตามกระบวนทัศน์นี้จึงมีโครงสร้างรวมศูนย์อำนาจการจัดการ โดยปัจจัยความรู้มีบทบาทสำคัญเป็นตัวลำดับชั้นคือ แพทย์เฉพาะทางมีอำนาจการรักษามากกว่าแพทย์ทั่วไป ในขณะที่แพทย์ทั่วไปมีอำนาจมากกว่าพยาบาล เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย ประชาชนทั่วไปและการรักษาเป็นเรื่องเฉพาะของแพทย์กับผู้ป่วย	๒. สุขภาพเป็นเรื่องของการรักษาระบบชีวิตให้สมดุลจึงเป็นเรื่องของวิถีชีวิตประจำวัน มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม สุขภาพจิต ระบบความสัมพันธ์ของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศน์ ซึ่งทำให้เกิดความไม่สมดุลของสุขภาพ ในกระบวนทัศน์นี้สุขภาพจึงเป็นเรื่องการจัดการของบุคคล เมื่อใดที่ขาดสมดุลก็เจ็บป่วย ผู้ป่วยต้องหาความรู้จากผู้รู้ แต่กระบวนการรักษาเยียวยาเป็นเรื่องบูรณาการปัจจัยต่างๆ เข้าด้วยกน มิใช่เรื่องเฉพาะของผู้รักษาและผู้รับการรักษาร่วมมือกันจัดการเท่านั้น
๓. การจัดการเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของการ “รับรู้” ข้อมูลจากผู้รู้มาปฏิบัติ	๓. สุขภาพเป็นเรื่องของ “การเรียนรู้” ของบุคคลในบริบทต่างๆ
๔. การผูกขาดความรู้เรื่องสุขภาพและการขาดปริบทในวิธีคิด ทำให้เกิดการจัดการต่อสุขภาพในแบบ “พิมพ์เขียว” ปฏิเสธความหลากหลาย และความรู้อื่นๆ แต่กลับมุ่งไปที่จัดการต่อสู้กับเชื้อโรค เซลล์ผิดปกติ อนุมูลอิสระ เป็นการรักษาโรคมากกว่าคน	๔. การแพทย์ในกระบวนทัศน์นี้มีความหลากหลายเป็นลักษณะพหุลักษณ์ตามความหลากหลายของบริบททางวัฒนธรรม ระบบนิเวศน์ และความเฉพาะของบุคคลที่มีธาตุเดิมแตกต่างกันไป
๕. ความเชื่อว่ามนุษย์เอาชนะธรรมชาติได้ ทำให้เกิดความพยายามที่จะพัฒนาความรู้ที่จะเข้าไปจัดการต่อสู้กับความเปลี่ยนแปลง ความชรา ความตาย รวมไปถึงการควบคุมการเกิดด้วย	๕. เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ร่างกายไม่อาจคืนสมดุลได้ คือ ชราภาพ ชีวิตก็ตายไปตามปกติของธรรมชาติ บุคคลควรเตรียมพร้อม จัดการกับความตายอย่างสงบและเป็นปกติ

การเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่”

ในปัจจุบันสุขภาพในกระบวนทัศน์เก่า ไม่สามารถให้คำตอบและแก้ปัญหาให้กับคนบางกลุ่ม เช่น ผู้ป่วยโรคมะเร็ง เอดส์ โรคเรื้อรังต่าง ๆ หรือกลุ่มอื่น ๆ ที่มิได้จัดตั้งโดยรัฐ มีแนวคิดที่แตกต่างไปจากกระบวนทัศน์หลักที่ครอบงำสังคมไทยอยู่ เช่น กลุ่ม Home School นำลูกออกจากการศึกษาในระบบ หรือกลุ่มวิถีชีวิตทางเลือกซึ่งมีความคิดขัดแย้งกับกระแสหลักว่า ชีวิตต้องรับราชการหรือทำธุรกิจ มีเงินมีทองมากมาย จึงจะถือว่าประสพความสำเร็จในชีวิต ก็เลือกที่จะใช้ชีวิตที่เรียบง่ายตามความเชื่อของตน มีการรวมตัวกันเพื่อแสวงหาทางออกด้วยตนเอง ปรากฏการณ์เหล่านี้เป็นสัญญาณว่าน่าจะมีการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ ทั้งด้านสุขภาพและกระบวนทัศน์ต่อชีวิตเกิดขึ้นในกลุ่มคนเหล่านี้ พวกเขามีกระบวนการเรียนรู้อย่างไร

ก่อนที่จะพิจารณาถึงการเรียนรู้สู่สุขภาพกระบวนทัศน์ใหม่ คงต้องขอเกริ่นถึง **การเรียนรู้** เสียก่อน โดย อรศรี งามวิทยาพงศ์ ตั้งข้อสังเกตบางประการเกี่ยวกับกระบวนทัศน์ทางการศึกษาแบบพุทธเพื่อสร้างการเรียนรู้ไว้ว่า

๑ มนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้ มีจินตนาการ อุดมคติ และสามารถเรียนรู้ได้เอง แต่ส่วนใหญ่จะเรียนรู้ในช่วงเริ่มต้น โดยอาศัยกัลยาณมิตรหรือเรียนรู้จากภายนอกก่อน การเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ทั้งระหว่างบุคคลกับบุคคล และระหว่างบุคคลกับสรรพสิ่งต่างๆ รอบตัว เช่น ชุมชนหรือธรรมชาติ จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาไปสู่การเรียนรู้ได้เอง มีศักยภาพและความสามารถที่จะคิดได้เอง ในที่สุดการทำในใจอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ/ปัญญา) คือ หยั่งรู้เหตุปัจจัยและความเชื่อมโยงของเหตุปัจจัย คือเป้าหมายของการพัฒนาการรัยนรู้ของมนุษย์

๒. การเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ จะต้องเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ทั้งด้านทฤษฎี แนวคิด การปฏิบัติ และการได้รับหรือเห็นผลจากการปฏิบัตินั้นอย่างครบถ้วนด้วย จนเกิดความประจักษ์แจ้งในเหตุปัจจัย เกิดพลังที่จะนำไปสู่การพัฒนาเพื่อเปลี่ยนแปลงทางคุณภาพของความคิดและพฤติกรรม การศึกษาเรียนรู้จึงมิได้สิ้นสุดตรงที่การได้ทดลอง ได้เห็นของจริง ได้ปฏิบัติ หากจะต้องได้เรียนรู้ทั้งการคิดลงมือทำ และได้รับได้เห็นประโยชน์ (ทั้งรูปธรรม นามธรรม: ความสุข ความซาบซึ้ง ความตระหนักรู้ ฯลฯ) ที่เกิดขึ้นด้วย การเรียนรู้จึงจะครบสมบูรณ์ สามารถจะพัฒนาต่อไปได้อีกอย่างต่อเนื่อง

๒. วิถีชีวิตของบุคคล กิจกรรม ปัญหา และปรากฏการณ์ของสังคมมนุษย์เกี่ยวข้องอยู่กับเหตุปัจจัยอันซับซ้อนเป็นอันมาก ดังนั้นการศึกษาเรียนรู้ของมนุษย์จึงต้องช่วยให้บุคคลเข้าใจและมองเห็นถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของเหตุปัจจัยต่างๆ ให้มากที่สุด มนุษย์จึงจะสามารถพัฒนาและแก้ไขปัญหาของตนเองอย่างได้ผลยั่งยืน คือเกิดสัมมาทิฐิมองเห็นความเป็นองค์รวมหรือบูรณาการของสรรพสิ่ง และบริหารจัดการกับสรรพสิ่งได้อย่างเป็นบูรณาการ ไม่ลดทอนหรือแยกส่วนของปัญหาปรากฏการณ์ออกมาจัดการอย่างไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของสรรพสิ่ง

๔. มนุษย์มีความแตกต่างและความหลากหลายตามธรรมทั้งทางร่างกาย วัฒนธรรม ประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม ฯลฯ อันกำหนดให้ความสามารถ ความถนัดในการเรียนรู้แตกต่างกัน ดังนั้นวิธีการ ช่องทาง ช่วงเวลาของการเรียนรู้จึงไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน กระบวนการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาศักยภาพ ความสามารถของมนุษย์จึงไม่อาจจัดในรูปแบบเดียว หรืออย่างตายตัว หากจะ

ต้องมีความหลากหลาย ยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงศักยภาพอันหลากหลายของตนเองออกมา และความสามารถ(ความเก่ง)ของมนุษย์จะต้องไม่ถูกกำหนด แบ่งแยก จำกัด ด้วยค่านิยมทางสังคม (เช่น คนเก่ง คือ ผู้มีความสามารถทางคณิตศาสตร์ แพทย์ ดอกเตอร์) เนื่องจากค่านิยมดังกล่าวจะไปจำกัดการเรียนรู้ของบุคคลให้มีขอบเขตคับแคบ เลือกเรียนรู้เฉพาะบางสิ่งตามค่านิยม โดยไม่สนใจคุณค่า ความสามารถในด้านอื่นๆ ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ในวิถีชีวิตจริง และไม่ส่งเสริมให้มนุษย์เกิดความชื่นชมในศักยภาพของกันและกันกระทบต่อการเรียนรู้แบบปฏิสัมพันธ์ เพราะมีผู้รู้และผู้ไม่รู้ เกิดความสัมพันธ์เชิงอำนาจในการเรียนรู้ขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นการเรียนรู้จึงมีลักษณะดังนี้ คือ ผ่านการรับรู้ การคิด การปฏิบัติ จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสรรพสิ่ง มีลักษณะเป็นพลวัตเคลื่อนไหวต่อเนื่องกลับไปมา มิใช่เป็นเส้นตรง และที่สำคัญไม่มีหลักเกณฑ์ตายตัว ขึ้นอยู่กับบุคคล และเหตุปัจจัย

ฉะนั้นเพียงการรับรู้จึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้เท่านั้น และจากตารางการเปรียบเทียบกระบวนทัศน์เก่าก็พบว่าที่ผ่านมา วิถีชีวิตของคนเรารับรู้โลกผ่านตัวแทนและภาพลักษณ์เดิมๆ จนไม่สามารถมองเห็นโลกใบใหม่ได้ และสร้างองค์ความรู้ที่เป็นมาตรฐานและสำเร็จรูป มีพฤติกรรมซ้ำๆ ละเลยการคิดพิจารณาจนไม่เกิดการเรียนรู้และการปลดปล่อยไปสู่อิสรภาพ เพราะที่จริงแล้วมนุษย์มีศักยภาพที่ธรรมชาติให้มาเพื่อการเรียนรู้ มีศักยภาพที่จะแปรเปลี่ยนจินตนาการและสร้างสรรค์ให้เป็นจริง จึงมีความเชื่อที่ว่า **ถ้าการรับรู้โลกนั้นแปรเปลี่ยนไป โลกก็จะเปลี่ยนไป และวิถีดำเนินชีวิตก็จะเปลี่ยนไป** (วิศิษฐ์ วังวิญ)

ในเมื่อการเรียนรู้มีความสำคัญอย่างยิ่งและสัมพันธ์กับทุกส่วนของชีวิต ดังที่ศาสตราจารย์นายแพทย์ ประเวศ วะสี กล่าวว่า “การเรียนรู้ เป็นพื้นฐานของคุณภาพชีวิต พัฒนาการทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นชีวิต การงาน ความรัก สุขภาพ ความตาย เกี่ยวข้องตั้งแต่เกิดจนตาย” ดังนั้นการเรียนรู้เรื่องชีวิตและสุขภาพจึงดำเนินไปด้วยกัน หากจะพยายามหาคำตอบว่ามีกระบวนการเรียนรู้อะไรที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงจากกระบวนทัศน์เก่าเคลื่อนย้ายไปสู่กระบวนทัศน์ใหม่ เราคงต้องศึกษาที่วิถีชีวิต วิธีคิด วิธีแสดงออกต่อสถานการณ์ หรือปรากฏการณ์ต่างๆ รวมทั้งปัจจัยแวดล้อมของคนองค์กร และสังคมนั้น

ในการศึกษาภายใต้หัวข้อ “การเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่” นี้ได้เลือกกลุ่มที่มีลักษณะของการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ออกจากกระบวนทัศน์หลัก แม้ว่าอาจจะยังไม่ใช่กระบวนทัศน์ใหม่โดยสิ้นเชิงดังที่นิยามไว้ แต่ก็มีความน่าสนใจทั้งสิ้น โดยสาระสำคัญในการศึกษา คือ กระบวนการเรียนรู้หรือประสบการณ์ของชีวิตและสุขภาพ นับตั้งแต่ใช้ฐานความคิดชุดเดิมในกระบวนทัศน์เก่าที่มองชีวิตแบบแยกส่วน จนถึงการเปลี่ยนแปลงไปจากแนวคิดเดิมเข้าสู่กระบวนทัศน์ใหม่ที่มองชีวิตแบบองค์รวมว่ามีกระบวนการรับรู้ เรียนรู้ จนกระทั่งมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรมอย่างไรบ้าง และมีองค์ประกอบอะรบ้างที่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้นี้

จากการพิจารณาในเบื้องต้นนั้นเชื่อว่าประสบการณ์ของกลุ่มต่างๆ จะทำให้เราสามารถค้นหาค้นหาคำตอบว่า แบบจำลองการเรียนรู้ที่ช่วยให้เกิดกระบวนทัศน์ใหม่ในด้านสุขภาพนั้นผ่านการรับรู้ในโลกเก่าและโลกใหม่อย่างไร ผ่านการคิดและกลั่นกรองแบบไหน และนำไปสู่การ

ปฏิบัติจริงอย่างเป็นรูปธรรมได้มากน้อยเพียงใด อีกทั้งขึ้นอยู่กับบริบทที่สอดคล้องสัมพันธ์กับส่วนใดบ้าง

เนื่องจากปรากฏการณ์จากกลุ่มเหล่านี้ยังไม่มีการศึกษาวิเคราะห์ให้เข้าใจ การศึกษาในครั้งนี้จึงเป็นการเพียงการประมวลและรวบรวมข้อมูลในชั้นต้น โดยจัดเป็นเวทีให้กลุ่มต่างๆ ได้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้สามารถเห็นแง่มุม ประสบการณ์และบทเรียนของแต่ละกลุ่ม ซึ่งอาจจะกลายเป็นประเด็นในการค้นคว้าอย่างเป็นระบบขึ้นในภายภาคหน้า อีกทั้งสามารถเป็นส่วนหนึ่งที่จะขับเคลื่อนการสร้างกระบวนทัศน์ใหม่ที่ถูกต้อง อันก่อให้เกิด “สังคมที่มีสุขภาวะ” ต่อไป โดยแบ่งเวทีการเรียนรู้ของกลุ่มต่างๆ ไว้ ดังนี้

๑. กลุ่มการเรียนรู้ทางเลือก เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่เชื่อว่าจะนำมาซึ่งการมีสุขภาวะแห่งชีวิต เพราะระบบการศึกษาในปัจจุบันซึ่งมุ่งการแข่งขัน สร้างความกดดันตั้งแต่วัยเรียน ไม่สามารถตอบสนองการมีสุขสภาวะได้ จึงมีผู้ที่พยายามแสวงหาทางเลือกของการเรียนรู้แบบใหม่ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายแห่งชีวิตที่สมบูรณ์พูนสุข

๒. กลุ่มสื่อ กระบวนการเรียนรู้ด้านสุขภาพมีสื่อใหม่ ๆ ที่เข้ามามีบทบาทมากขึ้นในปัจจุบัน มีชุมชนการเรียนรู้เกิดขึ้นบนอินเตอร์เนตบนเว็บไซต์ของ kaewdiary.com เป็นชุมชนของผู้ที่เผชิญปัญหาสุขภาพเรื้อรัง ทั้งคนที่ติดเชื้อโรคเอดส์ ผู้คนเหล่านี้แม้ว่าจะไม่รู้จักกันจริงๆ แต่ว่าก็ได้พบปะกันเสมอๆ บนอินเตอร์เนตซึ่งมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมทั้งร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ดูแลเอาใจใส่กันและมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันมากยิ่งกว่าที่มีในชุมชนในพื้นที่เดียวกัน นอกจากสื่ออินเตอร์เนตแล้ว สื่อที่เลือกเป็นกรณีศึกษายังประกอบไปด้วย สื่อวิทยุซึ่งเป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อสังคมและมีกระบวนการพัฒนาที่น่าสนใจ เป็นต้น

๓. กลุ่มผู้ป่วยและผู้ปฏิบัติงานกับผู้ป่วย คนทั่วไปจะเชื่อกันว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” แต่เมื่อมีเหตุให้ต้องเป็นโรคขึ้นมาโดยไม่รู้ตัวแล้ว ก็ต้องแสวงหาแนวทางที่จะใช้ชีวิตอยู่กับโรคอย่างมีความสุข ไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ กรณีของกลุ่มผู้ป่วยจะเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนว่าแม้จะมีโรคอยู่กับร่างกาย แต่ชีวิตก็ยังดำเนินต่อไปได้ด้วยใจสู้และเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับโรคได้อย่างมีสุขภาวะได้

๔. กลุ่มวิถีชีวิตทางเลือก มีทั้งปัจเจกชนและชุมชน ส่วนใหญ่จะเป็นชนชั้นกลางที่แสวงหาทางเลือกของการมีสุขภาพดี มีการจัดกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพ มีวิถีชีวิตแบบองค์รวม การเรียนรู้ของกลุ่มนี้เกิดจากการศึกษาแนวคิด รูปแบบ และการปฏิบัติจริงที่เกิดจากศรัทธานำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและวิถีชีวิต มีกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการเป็นกัลยาณมิตรที่จะช่วยกันประคับประคองเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตที่มีดุลยภาพ ผ่านเครือข่ายและการแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มของผู้ที่มีประสบการณ์ตรง มากกว่าการเรียนรู้โดยมีผู้เชี่ยวชาญเป็นศูนย์กลาง

๕. กลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้านและปราชญ์ท้องถิ่น เป็นกลุ่มบุคคลที่เป็นหน่อเนื้อของชุมชน เป็นผู้ที่ทรงภูมิด้านต่าง ๆ เป็นกลุ่มที่บ่งชี้ได้ว่า นอกจากชนชั้นกลางที่มักแสวงหาแนวทางแห่งความสุขของชีวิตแล้ว กลุ่มคนระดับชาวบ้านเองก็สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสุขภาวะมาได้ตั้งแต่

ดั้งเดิม ดังนั้นการเรียนรู้ของคนกลุ่มนี้จึงน่าสนใจ ในขณะที่คนทั่วไปไหลไปตามกระแสบริโภคนิยม คนกลุ่มนี้ได้เรียนรู้อะไรและสามารถยืนหยัดมาจนถึงทุกวันนี้ได้อย่างไร

๖. กลุ่มการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ สุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ยังไม่เพียงพอต่อการมีสุขภาวะ วิถีชีวิตด้านในเป็นอีกมิติหนึ่งที่ไม่ควรละเลย คนกลุ่มนี้หันกลับมาสนใจเรียนรู้เรื่องของตนเอง พยายามทำความเข้าใจเรื่องภายในของตนเองมากขึ้น แนวทางที่แต่ละคนแต่ละชุมชนแสวงหาคำตอบเรื่องนี้มีค่าควรแก่การศึกษาอย่างยิ่ง

๗. กลุ่มผู้ปกครองเด็กพิเศษและผู้เกี่ยวข้อง เป็นกลุ่มของบุคคลที่ต้องเผชิญกับ “ทุกขภาวะ” อย่างแสนสาหัส ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สภาพครอบครัว และสังคม คนกลุ่มนี้จึงต้องแสวงหาแนวทางในการจัดการเรียนรู้และการใช้ชีวิตที่เหมาะสม เพื่อให้พวกเขาใช้ชีวิตอยู่กับคนทั่วไปได้อย่างมีความสุข และหมายรวมถึงสุขภาวะของครอบครัวและคนรอบข้างด้วย

จดหมายถึงแอ ฉบับที่ ๑

แอที่รัก

ตั้งแต่เรียนจบแล้วต่างคนต่างก็แยกย้ายกันไปทำงานตามวิถีทางที่ได้เลือกแล้วตามความเชื่อ ความศรัทธาของตน นายเลือกที่จะกลับไปทำงานที่บ้านเกิดโดยมีความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนต้องเกิดในระดับรากหญ้า แต่เรากลับเห็นว่าสิ่งที่จะส่งผลสะเทือนต่อสังคมได้นั้นต้องไปทำในระดับนโยบาย เราก็เลยต้องมาต่อสู้อยู่ในเมืองที่แสนจะวุ่นวายอยู่นี่ไง คิดๆ แล้วบางทีก็อดที่จะอิจฉานายไม่ได้ ได้อยู่ท่ามกลางพ่อแม่พี่น้องและธรรมชาติแวดล้อมที่ส่งผลดี ทั้งสุขภาพกายและใจ

เราสองคนนี่ก็แปลกนะไม่ค่อยเห็นอะไรตรงกันนัก แต่ทำไมถึงคบกันได้ก็ไม่รู้ (สงสัยเป็นคนดีทั้งคู่นะ) หลังจากที่เจอกันครั้งล่าสุดเมื่องานเลี้ยงรุ่น ๒ ปีที่แล้ว เราไม่ค่อยได้มีโอกาสติดต่อกันมากนัก แต่เรายังคิดถึงนายเสมอนะ การงานการบ้านที่ทำอยู่เป็นอย่างไรบ้างเล่าให้ฟังบ้างสิ เห็นพี่เป้บอกว่านายได้เลื่อนตำแหน่งเป็นหัวหน้าฝ่ายส่งเสริมสุขภาพแล้ว ดีใจด้วยนะ และก็คงงานยุ่งขึ้นอีกโขเลยสิ อย่ามัวแต่ทำงานจนเพลินไปล่ะ ยังไงๆก็รักษาสุขภาพตัวเองบ้างนะ หวังว่าเราคงจะมีโอกาสได้เจอกันบ้างเวลาที่นายมาประชุมที่กรุงเทพฯ อย่าลืมบอกล่ะ

ตอนนี้เราได้ทำงานชิ้นหนึ่งที่น่าสนใจมากอยากเล่าให้นายฟัง เผื่อว่าจะได้นำไปใช้ในครอบครัว ในที่ทำงานของนายบ้าง เรามีโอกาสทำงานที่เขาเรียกว่า **วิจัย**เรื่องหนึ่ง นายก็รู้ว่าเราไม่ชอบคำนี้เลย เพราะจากการรับรู้สมัยเรียนเป็นเรื่องของตัวเลข สถิติ ตัวแปร ที่คนฟังคนอ่านไม่รู้เรื่อง ส่วนคนทำก็ไม่รู้ว่าจะรู้เรื่องหรือเปล่า แม้ตอนหลัง คำนี้จะคลี่คลายไปในทางที่ดีบ้าง (สำหรับเรานะ) ว่า คือการหาคำตอบจากการค้นหาข้อมูลความจริง มีการตั้งสมมุติฐาน หาความรู้มาวิเคราะห์ความจริงเพื่อนำสิ่งที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ถ้าเป็นตามความหมายนี้ก็ค่อยยังชั่วหน่อย เอาเป็นว่าเรียกว่า เราทำงานวิจัยก็แล้วกันนะ เราทำเรื่อง **เวทีความคิดการเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่** เป็นไง เง่งดีไหม?

ตอนแรกเราก็งงเหมือนกัน คำว่า “*การเรียนรู้และสุขภาพ*” ก็คงพอจะเข้าใจได้ง่ายอยู่ แต่ไอ้คำว่า **กระบวนทัศน์** นี่สิ มันอะไรกัน แถมยังเป็นกระบวนทัศน์ใหม่อีก แล้วอะไรใหม่ อะไรเก่าล่ะ (นักวิชาการนี่ชอบบัญญัติศัพท์ให้ชาวบ้านงงอยู่เรื่อยเชียว) ก็เลยต้องเริ่มตั้งแต่ทำความเข้าใจโจทย์ก่อน ได้ความว่า ความคิดเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ การดูแลสุขภาพในปัจจุบันมันค่อนข้างมีปัญหา คือมักจะคิดแต่รักษาดูแลกันที่ปลายเหตุ คือเมื่อป่วยแล้ว แถมยังดูแลตัวเองไม่ได้อีก ต้องพึ่งแต่หมอ พึ่งผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งดูเหมือนว่าผู้ป่วยจะหมดสิทธิ์ในการจัดการตัวเองไปทันที ต้องทำตาม “*หมอบอก*” เท่านั้น และก็มีความคาดหวังว่า “ต้องหาย” ด้วย ส่วนคนรักษาเอง ก็รักษาแต่ **โรค** ตามตำราที่

ร่ำเรียนมา โดยมองร่างกายเป็นเพียงกลไกแยกเป็นชิ้น ๆ แล้วศึกษาอย่างลึกซึ้ง จนแทบจะมีแต่ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะตาซ้ายหรือนิ้วโป้งขวากันอยู่แล้ว

เป็นอันว่าคนป่วยต้องทำตามคนอื่นบอกเท่านั้น คนรักษาก็เน้นแต่โรค เน้นอาการของอวัยวะหรือเชื้อโรค แต่ไม่ได้ดูองค์ประกอบอื่นๆ ของคนไข้ เช่น วิถีชีวิต ความเชื่อ ชีวิตความเป็นอยู่ ภาวะแวดล้อมและสิ่งที่เขาให้คุณค่าเลย แล้วก็พัฒนาวิธีการรักษาด้วยการพัฒนาเทคนิค เครื่องมือเทคโนโลยี มากขึ้นและแพงขึ้นด้วย เรียกว่าถ้าไม่มีเครื่องมือหมอก็แทบจะรักษาไม่เป็นเอาเสียเลย มันจึงเป็นเพียงการรักษา **โรค** ไม่ใช่การรักษา **คน** แล้วคนก็ไม่มีโอกาสหรือมี **อำนาจ** หรือ "*ความรู้สึก ความมั่นใจ*" ที่จะดูแลตัวเองได้ ต้องคอย **พึ่งพา** เรื่อยไป ยิ่งตอนนี้มีโรคที่อธิบายไม่ได้ รักษาไม่ได้ เกิดขึ้นอีกเยอะแยะ ทั้งมะเร็ง เอดส์ โรคเรื้อรังต่างๆ แล้วก็ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคที่จะใส่ยาลงไปฆ่า ชีวิตคน สุขภาพคน ก็เลยยิ่งยุ่งยากซับซ้อนขึ้นอีก

เราคิดว่าถ้ายังมีวิธีคิดในการรักษาโรคแบบอย่างเดิมคงไปไม่รอดแน่ นี่ก็เลยเป็นที่มาของการดูแลสุขภาพ ถ้าจะให้ยั่งยืนแล้ว ต้องเริ่มเปลี่ยนที่ **วิธีคิด** ที่ไม่ใช่แค่ออกกำลัง (อย่างที่เขาทำสถิติที่สนามหลวง) หรือเลือกกินเลือกใช้สมุนไพร หรือเลือกใช้การแพทย์อย่างอื่นเท่านั้น มันยังไม่ใช่คำตอบ (สุดท้าย) ของทุกปัญหา แต่ต้องมีวิธีคิดต่อการมองสุขภาพ ร่างกาย และชีวิตให้เป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันและสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม ทั้งเรื่องการกินการอยู่ ครอบครัว ชุมชน สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ระบบนิเวศ ล้วนสัมพันธ์กันหมด แล้วยังเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาอีกด้วย อย่างที่เรียกว่าเป็น **พลวัต** (ขอยืมศัพท์วิชาการมาใช้ให้ดูโก้ๆ หน่อยนะ) แล้วยังวิธีคิดว่า **ต้องหาย** อีก เพราะจริง ๆ แล้วการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติ โรคบางอย่างถึงไม่หาย แต่ก็สามารถมีชีวิตอย่างมีสุขภาวะ (มีความสุข) ทั้งๆ ที่มีโรคได้ แนวคิดประมาณนี้แหละที่เราคิดว่าเป็น**กระบวนทัศน์ใหม่เรื่องสุขภาพ** ซึ่งจริงๆ แล้ว ก็เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต ทั้งชีวทัศน์และโลกทัศน์ของบุคคลนั่นเอง พอเป็นวิธีคิดของสังคมก็กลายเป็น "กระบวนทัศน์" (อย่างที่นักวิชาการเขาว่า) เป็นไง ยุ่งเหยิงดีไหม

อ้อ..ยังมีอีกนะ เรื่อง**เรียนรู้**ไงล่ะ การเรียนรู้มันเกี่ยวข้องกับกระบวนทัศน์ยังไง เราขอเป็นแม่แก่นักวิชาการพยายามอธิบายหน่อย จะได้เข้าใจตรงกันนะ

การที่คนเราจะมี **วิธีคิด** ที่กำหนด **โลกทัศน์** และ **ชีวทัศน์** ของเรานะ มันขึ้นอยู่กับว่าสังคมจะมี **กระบวนทัศน์** ยังไงเหมือนกัน คือ *คน* เป็นผู้กำหนดกระบวนทัศน์ของสังคม ขณะเดียวกัน *สังคม* ก็กำหนดวิธีคิดเรื่องกระบวนทัศน์ของคนเช่นกัน ทีนี้เรื่องวิธีคิดหรือกระบวนทัศน์เนี่ย มันเกิดมาจากไหนล่ะ คำตอบก็คือเกิดจากการเรียนรู้ที่สั่งสมกันมา อาจถ่ายทอดออกมาทางชีวิตความเป็นอยู่ สังคม วัฒนธรรม ตลอดจนการศึกษาในระบบ หรือความคิดความเชื่อ โครงสร้างการเมือง (ที่กำหนดการศึกษาของคนในสังคม) เศรษฐกิจ ค่านิยม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จึงเป็นข้อกำหนดให้คนได้เรียนรู้ที่จะสร้างกระบวนทัศน์ขึ้น อาจเป็นกระบวนทัศน์ใหม่ก็ได้ อย่างเช่น กระแสหลักใน

สังคมตอนนี้ก็คือเรื่อง *บริโภคนิยมแบบเบ็ดเสร็จ* คือ ทำงานมากๆ หาเงินเยอะๆ ซื้อของแพงๆ มาบำรุงบำเรอ สิ่งที่คิดว่าเป็นความสุขคือ ต้องมีสมบัติ มีบ้าน รถยนต์ เครื่องใช้ไม้สอยทันสมัย ทุกอย่างยิ่งได้มาเร็วๆ ยิ่งดี ลงแรงทำน้อยๆ ได้มากๆ ยิ่งดี ทำให้ทุกคนมุ่งแข่งขันกัน ทำอย่างไรก็ได้ไม่ว่าจะเอาเปรียบ เหยียบหัวคนอื่นก็ตาม ความคิดเรื่องเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พากันไปพร้อมๆ กันไม่มี มีแต่ฉันต้องได้ก่อน แล้วมองว่าคนอื่นก่อความเดือดร้อน ไม่ก็หาเหตุผลเข้าข้างตัวเองว่า ใครๆ ก็ทำกัน

ส่วนการรักษาสุขภาพก็กินนั่นกินนี่ เช่น พวกอาหารเสริม ไม่ใช่สิ เขาเรียกว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารถึงจะถูก แล้วก็ต้องหายเร็วๆ เข้าเครื่องตรวจวินิจฉัยก็รู้ปุ๊บว่าเป็นอะไร ทำอะไร ถ้าต้องลงมือเองมากๆ เช่น ปลูกผักเอง เปลี่ยนแปลงนิสัยตัวเอง เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น (เมินเสียเถอะ) ไม่ใช่วิธีที่ต้องการในการรักษาดูแลสุขภาพของคนยุคนี้ เฮ้อ...เราก็ซักจะเพ้อเจ้อมากไปแล้วนะ ก็มันเซ็งน่ะ (แต่นายห้ามเซ็งนะ) เพราะกระแสเหล่านี้มันแรงมากเหลือเกิน แล้วคนก็แห่กันไปเหมือนไม่ค่อยคิด เช่น ยุคก่อนก็น้ำ RC ไง จำได้ไหม มาตอนนี้ก็ต้องกินน้ำลูกยองี้ น้ำแป๊ะก๊วยงี้ มันง่ายดี แล้วจะให้ดีต้องนวด และกินสมุนไพรด้วย แค่นี้ก็คิดว่าจะทำให้สุขภาพดีได้แล้ว

เอาล่ะ มาเข้าเรื่องของเราต่อ หน้าที่ของเราและน้องๆ ทีมงานที่แสนน่ารักอีก ๕ คน ก็คือไปค้นหากระบวนการเรียนรู้ที่คนเปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับสุขภาพ เอาแค่ไม่ตามกระแสหลักก็พอ ไม่จำเป็นต้องวิธีคิดใหม่จำ เอาเป็นว่าคิดพึ่งตัวเองมากขึ้น มองทุกอย่างเชื่อมโยงกัน อย่างที่เขาฮิตพูดกันว่า **คิดอย่างองค์รวมหรือมีบูรณาการ** น่ะ แล้วก็**ไม่หยุดนิ่ง** คือไม่ใช่หยุดแค่นี้เป็นคำตอบ (สุดท้าย) เบ็ดเสร็จแล้วนะ อาจเปลี่ยนไปอีก ถ้ามีเหตุปัจจัยเกื้อหนุนพอประมาณนี้แหละ

ทีนี้จะไปหาจากไหนล่ะ คงไม่ใช่แค่ออกแบบสอบถาม แล้วเอามาคำนวณแน่ เขาให้หาด้วยการจัดเวทีพูดคุยกันล่ะ โดยเชิญคนที่คิดว่าเปลี่ยนวิธีคิดไปแล้วเนี่ย มานั่งคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน เราก็เป็นผู้ตั้งคำถาม ให้ผู้รับเชิญได้ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต แล้วก็แลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม สัมภาษณ์เพิ่มเติม เดินทางไปดูชีวิตความเป็นอยู่ ดูชีวิตผู้คนรอบข้างเขาบ้าง เราเองก็ได้เรียนรู้จากเขาไปด้วยนะ เป็นไงท่าทางสนุกไหม ไม่เหมือนงานวิจัยที่เราเคยมีภาพเก่าๆ เลยนะ ถูกกับนิสัยเราเป๊ะเลย คือเราชอบเที่ยว ชอบเรียนรู้จากคนอยู่แล้ว ยิ่งคนที่เลือกมาก็ดีๆ ทั้งนั้น เรียกได้ว่าเราเป็นแฟนพันธุ์แท้ของคนเหล่านั้นเลยล่ะ เลยยิ่งสนุกใหญ่ (อิจฉามั๊ย)

เราจัดกลุ่มออกเป็น ๗ กลุ่ม เอาตามลักษณะร่วมกันมารวมกัน แล้วจะได้ศึกษาเป็นกรณีไป แต่เป็นกลุ่มคนรวมกันที่ไม่ได้จัดตั้งโดยรัฐนะ แล้วเขาก็ยินดีมา ที่สำคัญคือ เขามี "**วิธีคิด**" ที่แตกต่างออกไปจากเดิม กลุ่มคนหรือองค์กร ๗ กลุ่ม ก็มีดังนี้จ้ะ

๑. **กลุ่มการเรียนรู้ทางเลือก** ตรงไปตรงมาเลย พวกที่เห็นปัญหาการศึกษา ระบบการเรียนของบ้านเรา แล้วดิ้นรนออกมาสร้างการเรียนรู้ของตัวเอง ก็มีกลุ่ม Home School ที่เราได้ยิน

กันอยู่ ครูบาสุทธินันท์ จากสตึก บุรีรัมย์ *(๑ ใน ๑๒ ปราชญ์ชาวบ้านอีสานกู้ชาติ)* แล้วก็อาศรมวงศ์สนิท ที่นครนายก

๒. กลุ่มสื่อ กลุ่มนี้มีลักษณะเฉพาะคือ การใช้หรือสร้างสื่อเป็นการเรียนรู้ที่เขาค้นพบกัน ที่โดดเด่นเห็นจะเป็น Kaew diary ใน Internet นายเคยได้ยินไหม เรื่องราวของผู้หญิงที่ติดเชื้อ HIV POS ตอนจบปริญญาโท ชีวิตเลยพังทลายหมด แฟนก็ตาย เลยต้องมาหาทางออกของชีวิตผ่านทาง Internet ไม่น่าเชื่อเลยว่า จะเกิดการเรียนรู้มากมายบนโลกไซเบอร์ได้ขนาดนั้น มีหนังสือด้วยนะ ลองหาอ่านดู ออกมา ๒ เล่มแล้ว *เอดส์ไดอารี่ วินาทีชีวิต* กับ *มิตรภาพ ความหวัง กำลังใจ* จาก สนพ.ดอกหญ้าน่ะ น่าประทับใจมากเลย นอกจากนั้นก็มี กลุ่มวิทยุเครือข่ายครอบครัว แล้วก็ มูลนิธิสุขภาพไทย ที่จริง เราสนใจกลุ่มชีวจิต แมคโครไบโอติคด้วย แต่ก็จะเยอะไปทำไม่ทัน อีกอย่างกลุ่มนี้ก็มีหนังสือออกมาเสมอ พอจะติดตามได้ง่าย

๓. กลุ่มผู้ป่วย อันนี้ตรงเลย คือผู้ป่วยที่ suffer จากโรคร้ายต่างๆ เช่นมะเร็ง เอดส์ โรคเรื้อรัง ว่าเขาดำเนินชีวิตอย่างไร เรียนรู้ยังไง ถึงจะอยู่อย่างมีสุขภาวะ

๔. กลุ่มวิถีชีวิตทางเลือก ส่วนใหญ่จะเป็นชนชั้นกลาง แล้วเลือกที่จะมีชีวิตที่ต่างไปจากสังคมรอบข้าง เช่น กลุ่มชุมชนคนสวน กลุ่มสันติอโศก (อันนี้สังคมแห่งอุดมคติ สังคมแห่งศรัทธาเลย) กลุ่มชีวเกษม อยู่แถวพุทธมณฑล แล้วก็กลุ่มโยคะ (ที่กำลังอินเทรนมากตอนนี้)

๕. กลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้านและปราชญ์ท้องถิ่น ก็เชิญท่านผู้หลักผู้ใหญ่ที่มีภูมิปัญญามาคุยกัน เราได้เจอ ครูประกายเพชร ซึ่งมีชีวิตที่ “หลงยุค” มากเลย ที่น่าสนใจยิ่งกว่านั้น คือสามารถอยู่ในกระแสบริโภคนิยมแบบเบ็ดเสร็จอันเชี่ยวกรากเช่นทุกวันนี้ได้อย่างไร

๖. กลุ่มการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ เพราะเราให้ความสำคัญกับ “ด้านใน” ของชีวิต คือจิตวิญญาณซึ่งถูกละเลยไปมาก ก็เลยศึกษากลุ่มนี้ด้วย อันมี เสถียรธรรม นายคงรู้จักแล้ว อยู่แถว ซ. วัชรพล กลุ่มธรรมยาตรา กลุ่มนพลักษณ์ แล้วก็กลุ่ม MOA ซึ่งเขาเรียกว่าเป็น การแพทย์เชิงการชำระล้างบำบัดจากญี่ปุ่น นี่ก็น่าสนใจมากทีเดียว

๗. กลุ่มเด็กพิเศษ กลุ่มนี้มองว่าครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับเด็กพิเศษ ต้องต่อสู้เยอะ เพราะเป็นเรื่องที่ซับซ้อน ทำอย่างไรจึงจะพากันไปตลอดรอดฝั่งได้ คนหรือองค์กรที่ทำงานกับเด็กๆ และครอบครัวกลุ่มนี้ก็น่าสนใจ

เป็นไงน่าสนุกไหม เราจะมีโอกาสได้เจอ *คนดีๆ* มากมาย ได้เรียนรู้จากเขา ได้สร้างเครือข่ายให้เกิดพลังที่เรียกว่า **ประชาสังคม** จะได้ช่วยกันผลักดันให้สังคมเราอยู่รอดได้หน่อย ไม่ใช่อย่างทุกวันนี้ที่เกิดมาก็เป็นหนี้แล้ว ยังตั้งหน้าตั้งตาทำงานสร้างหนี้ (ด้วยกิเลสอยากได้นั่นได้นี่) อีกเรื่อยๆ แล้วก็ต้อกัดฟันเคารพนบไหว้ คนขี้โกง ที่มันรวยๆ หรือมีอำนาจ ทั้งๆที่เราน่าจะได้เคารพ**คนดี** มากกว่า แต่ถ้ากระบวนทัศน์สังคมยังไม่เปลี่ยน ก็คงจะต้องอยู่กันไปอย่างฝืนๆ นี่ล่ะ

ขอโทษทีที่จดหมายฉบับนี้ค่อนข้างยืดยาว แถมยังบ่นอยู่เป็นระยะอีก ก็อย่างว่าล่ะ นายก็รู้ว่าเราบ่นสั้นๆ ไม่ค่อยจะเป็น เอาเป็นว่าคิดถึงมากนะ แล้วจะเขียนมาเล่า (บ่น) ให้ฟังอีกว่า แต่ละเวทีเป็นไงบ้าง หวังว่าทุกคนในครอบครัวนายคงมี **สุขภาวะ** กันนะ

รัก
น้ำ

จดหมายถึงแอ ฉบับที่ ๒

แอที่รัก

ตอนเริ่มเขียนจดหมายฉบับแรก ก็ตั้งใจว่าจะเล่าไปทีละกลุ่มตามที่จัดเวทีพูดคุย แต่หลังจากทำไปแล้ว คิดว่าน่าจะลองประมวลตามความประทับใจและลักษณะร่วมกันบางอย่างของแต่ละกลุ่มดีกว่า เช่น กลุ่มหมอ กลุ่มผู้เผชิญทุกข์โดยตรงแบบหนัก ๆ กลุ่มที่ทำงานกับชุมชน เป็นต้น ไหน ๆ นายก็ทำงานฝ่ายส่งเสริมฯ อยู่แล้ว *ลองคุยให้ฟังบ้างว่าเป็นไง* วิธีไหนที่คิดว่าได้ผล และที่สำคัญได้เรียนรู้อะไรบ้าง ทั้งจากงาน จากชาวบ้าน คนไข้ เพื่อนร่วมงาน ฯลฯ เราว่าเป็นสิ่งดีนะที่เราได้เรียนรู้ตลอดเวลา ในขณะที่ทำงานและใช้ชีวิต อย่างงานชิ้นนี้ ทำไปก็ยิ่งสนุก เพราะรู้สึกว่าได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตลอดเวลา แล้วก็เอามาใช้ในชีวิตได้อย่างดี และยิ่งตระหนักถึงคำว่า **ชีวิตคือการเรียนรู้** ว่าใช่เลย เพราะการจัดเวทีคุย แรก ๆ ก็พยายามจะตั้งคำถามหรือพูดคุยเรื่องสุขภาพว่า เขาคิดอย่างไร ทำไมถึงคิดหรือทำอย่างนั้น แต่ในที่สุดกลับพบว่าเรื่องราวของชีวิตเขาต่างหากที่น่าสนใจ และสอนให้เรารู้จักคิด รู้จักมอง รู้จักเอามาปรับประยุกต์ใช้

ขอเริ่มจากเรื่องที่พวกเราประทับใจมาก คือ *เรื่องของคน ๒ คน ที่ติดเชื้อ HIV และกลุ่มที่เกี่ยวข้อง ผู้ติดเชื้อโชคดีที่ไม่มีอาการ* ทั้งสองคนมีพื้นฐานชีวิตที่แตกต่างกันราวฟ้ากับดิน แต่ประสบเคราะห์กรรมกับ HIV เหมือนกัน และทั้งสองก็พลิกชีวิตให้กลับมามีคุณค่า ทั้งต่อตนเองและคนอื่นได้อย่างน่าอัศจรรย์ แม้วิธีจะแตกต่างกัน *คนแรก**คุณแก้ว*** ใช้วิธีการสื่อสารเรื่องราวความทุกข์ของชีวิตผ่านสื่อ Internet จนเกิดความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ แล้วตัวเองก็ได้เรียนรู้ *แล้วถ่ายทอดการเรียนรู้นั้นไปสู่การเขียนหนังสือ "**เอดส์ไดอารี่ นาทีชีวิต**"ส่วน คุณที่สอง**คุณเอ๋*** *ผู้ซึ่งชีวิตผ่านความเจ็บปวด การต่อสู้มาแสนสาหัส มีบาดแผลในชีวิตมากมาย* แต่ด้วยความไม่ย่อท้อมุ่งมั่น ตั้งใจเรียนรู้ที่จะฟันฝ่าอุปสรรค จากผู้ติดเชื้อ ไปสู่ผู้ให้ความช่วยเหลือ อีกทั้งได้ทำในสิ่งที่ตนใฝ่ฝันคือสร้าง "*ครอบครัว*" จากความเชื่อมั่นในความรักที่ตัวเองมี *สุดท้ายคุณเอ๋ก็ก็ยังมีพลังสร้างสรรค์เหลือเฟือที่ได้ทำงานช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กที่ประสบชะตากรรมเช่นเดียวกัน คือการก่อตั้งบ้านนกหวีด และกลุ่มพลังชีวิต* แม้เธอจะบอกว่า "*ทำเพื่อตัวเอง*" แต่คงปฏิเสธไม่ได้ว่า มันมีผลต่อคนอื่นด้วยมากเพียงใด

คุณแก้ว เป็นสาวหน้าใส เสียงใส ตัวกลม แต่ไม่ได้อ้วนอะไรมากมาย ผิวคล้ำสักนิด แต่เราไม่คิดว่ามีลักษณะดำ ด้าน อย่างที่แก้วพยายามจะอธิบายตัวเอง ถ้าพบโดยไม่รู้มาก่อนว่าเป็นใครจะไม่มีทางรู้เลยว่า เธอมีเจ้า HIV อยู่ในร่างกาย เรามีโอกาสได้พบแก้วและเพื่อน ๆ รวมทั้ง**คุณเอก** *ผู้มีส่วนทำให้แก้วออกสู่สังคมโดยผ่านเว็ปและคอยเป็นกำลังใจให้แข็งแกร่งด้วย เรารู้สึกประทับใจ*ในความเอื้ออาทร เข้าใจกันระหว่างเพื่อนมนุษย์ ทั้งที่ไม่ได้เคยรู้จักกันมาก่อน อยากให้บรรยากาศ

เช่นนี้ เป็นบรรยากาศแห่งความสัมพันธ์ของคนทั่วไปในสังคมจังเลย อีกประเด็นที่น่าสนใจสำหรับแก้วคือ ค่า CD๔ ที่ต่ำ ในมุมมองทางการแพทย์ ถ้าดูค่า CD๔ ของเธออย่างเดียว มันจะบอกว่าเธอป่วยมาก ๆ น่าสนใจนะว่าแล้วทำไมแก้วจึงแข็งแรงมากกว่าที่แพทย์จะวินิจฉัยได้ น่าจะมีคนทำวิจัยต่อว่า ค่า CD ๔ เป็นตัวบ่งชี้อาการของโรคเอดส์เท่านั้นหรือ ควรจะมีองค์ประกอบอะไรอีกบ้างจะได้พยากรณ์ได้ถูกต้องมากขึ้น คงอยากรู้หลายละเอียดเรื่องราวของแก้วไดอารี่มากแล้วซินะ ติดตามต่อได้จากนี้ได้เลยจ๊ะ. . .

แก้ว และ Kaew Diary

“แก้ว” เป็นเพียงชื่อสมมุติขึ้น ของนักท่องเน็ต และ Webboard คนหนึ่ง จนวันหนึ่งผลเลือดของเธอชี้ว่า ในร่างกายเธอมีสิ่งมีชีวิตตัวเล็ก ๆ แอบอาศัยร่วมกับเธอ มันเป็นไวรัสชนิดหนึ่งที่คนทั่วไปรู้จักมันในภาพลักษณ์ของความน่าหวาดกลัว จนต่อมาสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ นี้ได้พาให้ชีวิตของแฟนเธอจากไปอย่างไม่มีวันกลับ

หญิงสาววัย ๓๐ ปี คนนี้ ใช้การบันทึกเรื่องราวของเธอบน Internet ขัดเกลาและเชื่อมชีวิตที่ร้าวระบม และเป็นที่น่ายินดีที่โลกนี้ยังมีคนที่มีน้ำใจอยู่ไม่น้อย คอยดูดซับความเจ็บปวดจากผู้หญิงคนนี้ จนเธอประคองตัวเองได้จากเพื่อนที่เฝ้าติดตามเรื่องของเธอ แม้ว่า พวกเขาจะไม่เคยได้รู้จักหรือพบปะกันมาก่อนก็ตามที

ทุกวันนี้ “แก้ว” กลายเป็นที่ปรึกษา เป็นเพื่อนของผู้ติดเชื้ออีกมากมายที่เปราะบางเกินกว่าจะบอกให้ใครรู้ว่าเขาเป็นใคร และคราบน้ำตาหยดสุดท้ายของวัน เพิ่งจะเหือดแห้งไปเมื่อใด

รู้จักคุณแก้ว สาวตัวกลม อารมณ์ดี

คุณแก้วเกิดในครอบครัวคนชั้นกลางที่เป็นครอบครัวขนาดเล็กอันอบอุ่น เป็นครอบครัวชาวพุทธคนไทยสมัยก่อนที่มีพระธรรมเป็นสรณะ คุณแก้วจึงเติบโตมากับการเข้าวัด ฟังธรรมะ

คุณแก้วเล่าถึงตัวเองไว้ว่า “*เราเริ่มตรวจเจอเชื้อ HIV เมื่อ ๑๘ มีนาคม ๒๕๔๔ เพราะเรียนจบปริญญาโท แล้วไปสมัครงานที่แรกเค้าก็รับเลย แล้วระบุให้ไปตรวจร่างกายก่อนทำงาน และหนึ่งในสิ่งที่บริษัทระบุให้ตรวจ คือ HIV ดังนั้นเมื่อผลเป็นบวก เราจึงจำเป็นต้องปฏิเสธงานเพราะส่งผลเลือดให้เค้าไม่ได้*

เมื่อผลตรวจแน่นอนแล้วว่าเราติดเชื้อ HIV จริง ๆ เราก็เริ่มค้นหาข้อมูลใน Internet เพราะเราไม่รู้จะปรึกษาหรือถามใคร ส่วนแฟนเรานั้น ตั้งแต่รู้ผลเลือดในเวลาใกล้เคียงกับเรา เขาก็อาการทรุดลง และเสียชีวิตในอีก ๓ เดือนต่อมา

เราไปตรวจภูมิคุ้มกัน CD๔ ครั้งแรกมีภูมิคุ้มกันเหลืออยู่ ๖๙ ตัว โดยที่ถ้าระดับภูมิคุ้มกันต่ำกว่า ๒๐๐ เขาจัดว่าเป็นผู้ป่วยเอดส์ (ไม่ใช่ผู้ติดเชื้อ HIV) และถ้าภูมิคุ้มกันต่ำว่า ๕๐ เขาจัดว่าเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย

เราไม่ได้ทานยาต้านไวรัส เพราะมีราคาสูงและต้องทานไปตลอดชีวิต เราไม่มีงานทำ จึงไม่อยากเป็นภาระของใคร เราทานแค่ยาป้องกันโรคแทรกซ้อนคือ ป้องกันวัณโรค ป้องกันปอดอักเสบ ป้องกันเชื้อราขึ้นสมอง นอกจากนั้น ในช่วงแรกๆ ที่บอกที่บ้านใหม่ๆ และยังเป็นช่วงของการแตกตื่นตกใจ เราก็ทานพวกยาสมุนไพรหรือวิตามินตามที่ทางบ้านหามาบ้าง หรือเพื่อนๆ ส่งมาบ้าง แต่ก็จะทานอยู่แค่ในระยะแรก ๆ พอหายตกใจ เราก็เบื่อ ก็เลยเลิกทานไป

ผลตรวจเลือดครั้งต่อมา CD๔ ขึ้นเป็น ๗๑ แต่อีก ๓ เดือนต่อมาก็ตกไปที่ ๖๓ ส่วนผลตรวจเลือดล่าสุด (เราเจาะเลือดทุก ๓-๔ เดือน) ภูมิคุ้มกันเราเหลืออยู่ ๘๕ แต่มีไวรัส HIV เป็นหมื่น

การใช้ชีวิตหลังจากพ้นช่วงตกใจแตกตื่น เราใช้ชีวิตแบบคนปกติทุกอย่าง ทานอาหารตามปกติ เพียงแต่ระวังเรื่องความสะอาดมากขึ้น ไปไหนมาไหนตามปกติ (อาจจะมากกว่าปกติด้วย) โดยเพิ่มความระมัดระวังในสุขภาพมากขึ้น พยายามที่จะไม่เศร้า ไม่เครียด (แต่เราก็ยังร้องไห้บ่อย เพียงแต่ร้องเสร็จแล้วเลิก ไม่เศร้านาน) เราไม่ค่อยออกกำลังกาย เพราะขี้เกียจ ไม่ชอบร้อน ตอนนี้ก็พยายามเริ่ม ๆ ออกกำลังอยู่ เพราะอยากลดน้ำหนัก

เราไปหาหมอทุกเดือน เพื่อตรวจสุขภาพและรับยาป้องกันโรคแทรกซ้อน หมอก็จะงงๆ นิดหน่อยว่า ทำไมเรายังไม่มีอาการอะไร และเราแข็งแรงดี ตัวอ้วนกลม หมอบอกว่า อาจจะเป็นเพราะเราอารมณ์ดีและไม่เครียดมั้ง หมออยากให้เราทานยาต้านไวรัส แต่เราคิดว่ายาต้านคงเป็นทางเลือกสุดท้ายของเรา เราจะกินเมื่อจำเป็นจริง ๆ แต่ตอนนี้เรายังไม่กิน

ชีวิตประจำวัน ณ ตอนนี้ เราจะยุ่งวุ่นวายทั้งวัน มีงานมากมายให้ทำ (แม้ทุกอย่างจะเป็นงานฟรี ทำแล้วไม่ได้เงิน ได้แต่ความสุข) เราต้องคอยตอบกระทู้ในเว็บ kaewdiary.com ตอบ E-mail ที่เราดองไว้ ๗๐๐ กว่าฉบับ รับโทรศัพท์จากเพื่อน ๆ ที่ติดเชื้อ หรือผู้คนที่กังวลว่าจะติดเชื้อ เข้าห้อง Chat เพื่อคุยกับเพื่อน ๆ ในเว็บ นัดเจอเพื่อน ๆ ที่ติดเชื้อเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนและให้กำลังใจกัน จัด Meeting ระหว่างเพื่อนที่ติดเชื้อกับเพื่อนปกติในเว็บบ้าง

ชีวิตส่วนตัวของเรา ถ้าว่างเราจะนอนอ่านหนังสือ ซึ่งเราชอบอ่านทุกประเภท เล่นกับหมา หาอะไรอร่อย ๆ กิน ไปนั่งเล่นบ้านเพื่อนที่สนิทกัน และไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปวัดทำบุญ"

จุดกำเนิด เว็บแก้ว ก้าวย่างที่อบอุ่นของผู้คนในสังคม

คุณเอกศิลป์ วิโรจน์สกุลชัย หรือคุณเอก ผู้ทำกิจการส่วนตัวด้านอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เจ้าของเว็บสำหรับคนรักสุนัข ได้เข้าไปอ่านเรื่องของแก้วในกระทู้พันธุทิพย์ หน้าสวนลุมพินีซึ่งเป็นลานผู้สนใจสุขภาพเข้าไปเยี่ยมชมและพูดคุยกัน แก้วคือคนหนึ่งที่เข้าไปในนั้น กระทู้ของแก้วมีคนตอบมากที่สุด คุณเอกสนใจในวิธีคิด วิธีมองโลกของแก้ว จึงได้รวบรวมเรื่องราวกระทู้เอาไปเก็บและนำไปเผยแพร่ในเว็บคนรักสุนัข ต่อจากนั้นก็ย้ายไปอยู่ที่ www.geocities.com รับประเด็นที่มีกระทู้มาก ๆ และไปอยู่ที่ www.bannok.com อีก ๔ เดือน รวมแล้วกระทู้แก้วที่เป็น board อยู่ ๖ เดือน

แต่เรื่องราวของแก้วและคนที่สนใจ เห็นใจและต้องการแลกเปลี่ยนมีมากขึ้นทุกวัน จน **คุณสมบัติ บุญงามอนงค์** ที่รู้จักกันในนาม บก.ลายจุด แห่ง บ้านนอก.คอม ในโลกของ

อินเตอร์เน็ต ได้แนะนำให้ทำเว็บของแก้วขึ้นมาต่างหาก จนในที่สุดก็เป็นเว็บแก้วที่มี domain name เป็นของตัวเอง

ทีมงานของเว็บแก้วไดอารี่

การทำงานในเบื้องต้นก่อนที่จะออกมาเป็นเว็บที่สวยงาม มีการประชุมทำงานกันหลายครั้งหลายหน ร่วมกันคิด ช่วยกันทำงาน คณะทำงานทั้งหมดล้วนเป็นอาสาสมัครที่ได้อ่านไดอารี่ของคุณแก้วต่อ สำหรับผู้สนใจและส่ง mail เข้ามาคุย ใครที่พอจะมีความสามารถก็อาสาเข้ามาทำงาน เพราะต่างคนต่างมีงานประจำของตัวเอง โดยไม่ได้รับผลตอบแทนอะไร การทำงานก็แบ่งกันรับผิดชอบเป็นส่วน ๆ เมื่อแต่ละส่วนเสร็จ เราจึงเอามาประกอบกัน เว็บก็ค่อย ๆเป็นรูปเป็นร่างขึ้น เหมือนการต่อภาพจิกซอว์

คุณแก้วบอกว่า "*แม้แต่การจด domain name คือชื่อเว็บซึ่งต้องมีการจ่ายเงิน ทีมงานและเพื่อน ๆ เว็บแก้วก็อาสาช่วยจ่ายให้ แล้วเว็บต้องมีพื้นที่ซึ่งต้องใช้เงินเช่าอีกเช่นกัน เราก็กลับได้รับพื้นที่ฟรีจากทาง Thaizone ซึ่งจริง ๆ แล้ว ถ้าเขาเอาพื้นที่นี้ให้คนอื่นเช่า เขาจะได้เงินอีกเยอะ เขาก็ยังมีน้ำใจช่วยเหลือเรา*"

เป้าหมายของเว็บแก้วไดอารี่ (kaewdiary)

เว็บนี้ใช้ชื่อไดอารี่ของคุณแก้ว คือ kaewdiary คุณแก้วบอกว่านี่ไม่ใช่เว็บส่วนตัว ไม่ใช่ของคุณแก้วคนเดียว วัตถุประสงค์หลักที่ต้องการ คือ

๑. ให้เพื่อน ๆที่ติดเชื้อ HIV ได้มีที่พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด ขอคำแนะนำด้านสุขภาพได้อย่างสบายใจไม่รู้สึกแปลกแยก และไม่ถูกทำร้ายโดยผู้ที่มีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง

๒. ต้องการให้เว็บนี้เป็นตัวอย่างของสังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขของผู้ติดเชื้อ กับคนปกติ โดยพิสูจน์ว่า "**เราอยู่ร่วมกันได้**" และสังคมเปลี่ยนทัศนคติในเรื่องโรค AIDS ให้ดีขึ้นได้

เว็บนี้ไม่ใช่เว็บวิชาการด้านเอดส์ แต่เป็นเหมือนบ้านของผู้ติดเชื้อมากกว่า ส่วนใหญ่เป็นการพูดคุยแบบสบาย ๆ ไม่มีข้อมูลทางวิชาการมากนัก ไม่มีภาพประกอบน่าเกลียดน่ากลัวให้สยองขวัญ แรก ๆ ยังไม่มีใครกล้าบอกบอกว่าตัวเองเป็นเอดส์ ตัวเองติดเชื้อ เพียงเข้ามาดูและพูดคุยถามโน่นถามนี่ และต่อมาก็เริ่มมีคนเริ่มเข้ามาบอกว่าตัวเองเป็นเอดส์

เว็บนี้เป็นสื่อ ๒ ทาง ให้คนมาโต้ตอบพูดคุยกันได้ มีห้องที่เรียกว่า chat room คุยกันเป็นเสียงได้ คนที่เข้ามาให้กำลังใจแก้ว และให้กำลังใจคนมีปัญหา ไม่ใช่แค่ในเมืองไทย แต่มีจากต่างประเทศมาเป็นเพื่อนประจำเว็บด้วย เริ่มแรกห้องนี้มีคนคุยกัน ๕ คน ปัจจุบันบางครั้งคุยพร้อมกันถึง ๒๕ คน มีมุมอีกหลายมุมในเว็บ มีริมระเบียงสำหรับคนที่สนิท เพื่อนกันคุยกันตรงระเบียง มีคนเข้ามาวันละ ๑,๐๐๐-๓,๐๐๐ คน และมีผู้ติดเชื้อเข้ามาประจำ ๑๐๐-๒๐๐ คน สำหรับคนกลุ่มนี้ ก็จะมีจดหมายข่าวเฉพาะที่ส่งถึงโดยตรงจากคุณแก้ว ที่นี่มีหมอ ๓ คนที่คอยให้คำแนะนำด้านสุขภาพ จากโรงพยาบาลบำราศนราดูร โรงพยาบาลพระมงกุฎฯ นอกนั้นก็มีนักกายภาพบำบัดและผู้คอยให้ข้อธรรมะดี ๆ

สุขภาพชุมชนในเว็บแก้ว

ตัวอย่างกระทู้ที่คนในเว็บพูดคุยกัน (จาก แก้วไดอารี่ เวบบอร์ด สุขภาพ)

ช่วยหนูด้วยค่ะ แม่หนูติดเชื้อเอดส์!!!!!

"หนูรู้ว่าแม่ติดเชื้อเอดส์ตั้งแต่อยู่ม.ปลายแล้ว แต่แม่หนูยังไม่รู้ตัวเลยว่าตัวเองติดเชื้อ เรา-หนูและพี่สาวไม่กล้าบอกเรื่องนี้แก่แม่ เพราะกลัวแม่จะรับไม่ได้ เราไม่อยากเห็นหน้าแม่ตอนที่เราพูดว่าแม่ติดเชื้อเอดส์ เราบอกเพียงว่า แม่เป็นโรคปอด ตอนนี้แม่หนูผอมมาก น้ำหนักลดลงหลายกิโลแล้ว มีอาการไอ ไม่สบายบ่อย ๆ พี่สาวหนูซึ่งเป็นพยาบาลต้องคอยฉีดยาให้แม่เรื่อย หนูเห็นสภาพร่างกายของแม่แล้วหนูเศร้ามาก ไม่รู้จะปรึกษาใคร หนูอยากบอกคนทั้งโลกว่าหนูคิดถึงอ้อมกอดอุ่น ๆ ของแม่ คิดถึงเพลงที่แม่ร้อง เพลงบางปะกง แต่คงไม่นานแล้วใช่ไหมที่หนูจะไม่ได้ยิน หนูไม่มีกำลังใจเรียนเลยค่ะ หนูอิจฉาเพื่อน ๆ ทุกคนที่แม่ของเค้าไม่ได้ติดเชื้อเอดส์ หนูแอบร้องไห้เมื่อเห็นเพื่อน ๆ กอดแม่ หนูเกลียดโรคเอดส์ มันทำร้ายแม่ของหนู หนูเกลียดมัน"

จากคุณ :- แม่จ๋า

ความคิดเห็นที่ ๑

"อืม แล้วคุณแม่ได้ทานยาป้องกันโรคแทรกรึเปล่าค่ะ ถ้าไม่ทานยาต้าน ยังงัยก็ต้องทานยาป้องกันโรคแทรกนะคะ เวลาของคุณแม่เหลือไม่มาก น้องต้องเป็นเด็กดี และ ใช้เวลาอยู่กับคุณแม่ให้มากที่สุดนะคะ ทำทุกนาทีให้มีค่า เพื่อเก็บเป็นความทรงจำที่ดีค่ะ พี่ก็เป็น AIDS และทำทุกนาทีที่เหลือ ให้มีความสุขตลอดค่ะ"

ความคิดเห็นที่ ๒

"ขอเป็นกำลังใจให้นะคะ"

ความคิดเห็นที่ ๓

"ยิ่งเศร้าคุณแม่ก็จะยิ่งหดหู่ บรรยากาศในบ้านยิ่งแย่กันไปใหญ่ มันเป็นแล้วอ่ะ ต้องทำวันที่เหลือให้ดี ให้มีความสุขไงกำลังใจจาช่วยให้คุณแม่อยู่ได้อีกนานอ่ะ ไม่รู้จะปลอบไงเหมือนกัน เป็นเด็กดี ให้คุณแม่ชื่นใจเถอะ"

ความคิดเห็นที่ ๔

"เป็นคนมันเลือกไม่ได้น่ะครับ ฝนตกก็ต้องมีหยุด ทำใจให้สบาย ๆ ละกันนะครับ จะเป็นกำลังใจให้ครับ"

ความคิดเห็นที่ ๕

"แล้วคุณแม่เค้าไม่สงสัยตัวเองบ้างเหรอว่าเค้าเป็นอะไร เราคิดไปเองหรือป่าววว่าท่านไม่รู้แล้วถ้าเกิดท่านรู้ว่าเป็นอะไรแต่ไม่รู้ว่าลูก ๆ ก็รู้ด้วยหล่ะ ให้ข้อสังเกตไว้นะครับ เพราะว่าสิ่งที่ยากลำบากสำหรับผู้ติดเชื้อเรื่องนึงก็คือจะบอกคนใกล้ชิดอย่างไร/คนใกล้ชิดจะรับได้หรือไม่ ถ้าปัญหา

เรื่องนี้ถูกกำจัดไปได้จะเป็นประโยชน์อย่างมากในการใช้กำลังใจที่มีอยู่ในการดูแลใส่ใจตัวเอง ค่อย ๆคิดนะครับ ให้พี่สาวหนูช่วยคิดด้วย ขอเป็นกำลังใจให้ครับ”

ความคิดเห็นที่ ๖

“สร้างความรู้สึกดี ๆให้มากที่สุด ในขณะที่คุณแม่ยังแข็งแรงและยังอยู่กับเรานะ ให้เป็นความทรงจำที่ดี และไม่เสียใจภายหลัง อยาก ทำอะไรเพื่อท่าน อย่ารอ!!! ที่สำคัญ กำลังใจทั้ง ของคุณแม่ และ ลูก ๆ ครับ”

ความคิดเห็นที่ ๗

“ขอเป็นกำลังใจให้ด้วยคนค่ะ อย่าท้อแท้นะคะ ทำช่วงเวลาที่เหลืออยู่ให้ดีที่สุดค่ะ”

ความคิดเห็นที่ ๘

“ทำตัวเป็นลูกที่ดีนะคะ แม่เห็นจะได้ชื่นใจ พอเห็นลูกทำตัวดี แม่จะได้มีกำลังใจไงค่ะ กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญค่ะ”

ความคิดเห็นที่ ๙

“ได้อ่านกระทู้นี้แล้ว เกิดอาการน้ำตาไหลอยู่ในอกเลยล่ะ ฟังแล้วมันมีความรู้สึกที่กินใจมาก ๆ เลย เพราะเราก็เป็นแม่คนหนึ่งที่สักวันหนึ่งลูกของเราก็คงอาจจะมาตั้งกระทู้แบบนี้ก็ได้นะ แต่มันต่างกันตรงที่ว่า แม่คนนี้รู้ทุกอย่างว่าตัวแม่เองเป็นอะไรอยู่ เท่านั้นเอง ขอเป็นกำลังใจให้นะคะ ดีกับคุณแม่ของคุณให้มากที่สุด เพราะเวลามันอาจจะไม่ยาวไกลอย่างที่ใจเราคิดก็ได้”

ความคิดเห็นที่ ๑๐

“Promise her of what she want you to be..if you can afford to do so. At least promise her to be a good person na krub. I understand that you really can't tell her. good luck krub..hope she can hug you again.”

ความคิดเห็นที่ ๑๑

“หวัดดีค่ะ น้องแม่จ๋า (เจ้าของกระทู้) อยากโทรคุยกับน้องจังเลยค่ะ ถ้าน้องไม่รังเกียจพี่ขอเบอร์อีเมล์ได้มั๊ยคะ เราจะได้ติดต่อกัน คืออยากได้เบอร์โทรศัพท์ จะได้โทรไปคุยด้วย แต่คิดว่าน้องคงยังไม่กล้าให้ เพราะยังไม่รู้จักกัน พี่สาวคนนี้ยินดีร่วมแชร์ความรู้สึกกับน้องค่ะ”

ความคิดเห็นที่ ๑๒

“ให้เวลากับท่านให้มากที่สุด ปรนนิบัติท่านตามกำลัง แล้วน้องจะไม่เสียใจภายหลัง เป็นกำลังใจให้เจ้าของกระทู้อีกแรง”

ความคิดเห็นที่ ๑๓

"*สบายใจเถิดค่ะ เรายังคงมีชีวิตอยู่ต่อไป ตั้งใจเรียนหนังสือ แม่ทุกคนหวังให้ลูกมีความสุขทั้งนั้น อีกอย่าง บอกคุณแม่เถอะนะคะ ท่านจะได้ทราบว่าเวลาเหลืออีกไม่นาน ท่านจะได้ใช้ชีวิตทุก ๆวินาทีให้มีค่าไงคะ*"

ความคิดเห็นที่ ๑๔

"*จะบอกว่าอย่าคิดมากคงไม่ได้ แต่ต้องเป็นเด็กดีของคุณแม่นะ ถ้าถึงวันนั้นจริง ๆ ก็เสียใจไปเถอะ ร้องไห้ให้เต็มที่ แต่จากนั้นก็ต้องทำเหมือนที่เคยทำตอนคุณแม่ยังอยู่นะ ทำทุกเวลาที่เหลือให้มีค่า*"

ความคิดเห็นที่ ๑๕

"*ผมขอแนะนิดหนึ่งครับ ตอนที่แม่มีกำลังเดินได้อยู่นี้นะ ให้พาท่านทำบุญตักบาตรให้มากไว้ครับเพื่อตัวท่านเองนะคับ ถ้าผมเป็นลูกจะทำอย่างนี้ละครับ*"

ความคิดเห็นที่ ๑๖

"*น้องต้องสู้ต่อไปนะครับ พี่ขอเป็นกำลังใจให้ พี่ก็รอวันตายเหมือนกัน คนเราเกิดมาทุกคนต้องตายครับไม่เร็วก็ช้า*"

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งในกระทู้เว็บบอร์ดคุณแก้ว ประเด็นการช่วยเหลือกันและกันของคนที่นี่ยังมีอีกมากที่น่าประทับใจ ไม่ว่าจะเป็นการให้คำแนะนำด้านสุขภาพกับผู้ป่วยจากประสบการณ์ตรงของผู้ที่ป่วยเหมือนกัน ดำรงชีวิตอย่างไร ใช้ยาอะไร สมุนไพรแบบไหน การออกกำลังกาย ฝึกสมาธิ จากผู้ที่เป็นหมอและไม่ใช่หมอแต่เป็นผู้ป่วยที่ทำแล้วหายทำแล้วดี และกรณีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันล่าสุด คือ มีกรณีผู้ติดเชื้อที่เป็นคนในชุมชนแห่งนี้ได้เสียชีวิตไปไม่นาน เมื่อป่วยในโรงพยาบาลคนในชุมชนนี้ก็ไปเยี่ยม เมื่อเสียชีวิตก็ไปช่วยกันจัดงานศพ ให้กำลังใจกับภรรยาผู้ซึ่งก็เป็นสมาชิกชุมชนแห่งนี้ เช่น สามีผู้เสียชีวิตและข้อความให้กำลังใจกับ "คุณกุ้ง" (ชื่อเรียกในเว็บแก้วไดอารี่) ผู้เป็นภรรยาอย่างล้นหลาม

คุณแก้วกับเว็บ kaewdiary.com

น้องเอช เป็นคำที่คุณแก้วใช้เรียกอาการติดเชื้อที่แก้วเป็นอยู่ในเว็บนี้ คุณแก้วเห็นว่าสิ่งนี้เป็นของคู่กายและเป็นเช่นชีวิตของคุณแก้ว ต้องอยู่ร่วมกันไปตราบจนลมหายใจสุดท้ายของชีวิต จึงควรเป็นมิตรเอื้อเฟื้อต่อกันไป คำนี้ทำให้มุมมองต่อเอดส์ ด้วยแง่มุมที่นุ่มนวล ผ่อนคลาย รักใคร่ เอ็นดู นี่คือทัศนะในแง่บวกต่อสุขภาพของแก้ว

การเข้ามาพูดคุยในเว็บแห่งนี้มีทั้งคนปกติและผู้ติดเชื้อ อันนี้เป็นอีกสิ่งที่คุณแก้วดีใจและภูมิใจ เพราะเพื่อน ๆ ที่ติดเชื้อซึ่งเคยแต่ต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ ชีวิตเศร้าหมอง ปรึกษาหรือพูดคุยกับ

ใครไม่ได้ ก็จะได้มีเพื่อน ได้คุยกับคนอื่นได้อย่างสบายใจ เพราะ Internet เป็นรูปแบบสังคมที่ สื่อสารกันผ่านจอคอมพิวเตอร์ ไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัว ไม่จำเป็นต้องระบุชัดเจนว่าเราเป็นใคร

ผู้ติดเชื้อจะมีความมั่นใจว่าตัวเองยังปลอดภัยอยู่ ไม่มีใครรู้ว่าเขาชื่อจริงว่าอะไร หน้าตาเป็นอย่างไร บ้านอยู่ไหน แต่ในทางกลับกัน ก็สามารถพูดคุยกับคนอื่นๆ ได้ สามารถบอกคนในเว็บได้ว่าตนเองติดเชื้อ เมื่อมีเพื่อน เมื่อได้พูดคุยก็จะลดความเครียด ความกดดัน ความเศร้าซึมของตัวเองลง เกิดความรู้สึกอบอุ่น มีเพื่อนทั้งที่เป็นผู้ติดเชื้อด้วยกัน และเพื่อนที่เป็นคนปกติ สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้ติดเชื้อเข้มแข็งขึ้น มีกำลังใจที่จะสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้มากขึ้น

สำหรับเพื่อนๆ ที่ไม่ได้ติดเชื้อ ก็ได้เรียนรู้ชีวิตของผู้ติดเชื้อไปโดยไม่รู้ตัว ได้รับทราบถึงปัญหาต่างๆ ที่ผู้ติดเชื้อต้องพบเจอ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นใจผู้ติดเชื้อมากขึ้น และจะมีความเข้าใจที่ถูกต้องว่า HIV นั้นติดกันยาก เราสามารถอยู่ร่วมกันได้ และผู้ติดเชื้อก็เป็นแค่คนป่วยธรรมดา ไม่ใช่ตัวเชื้อโรคที่น่ารังเกียจ ไม่ได้เป็นคนเลวของสังคม ความเข้าใจที่ถูกต้องเหล่านี้ จะค่อยๆ ขยายจากคนหนึ่งคนที่เข้ามาผูกพันกับเว็บนี้ ไปถึงเพื่อนๆ ครอบครัว คุณแก้วและทีมงานเว็บหวังว่ามันจะขยายออกไปเรื่อย ๆ จนถึงวันที่ สังคมยอมรับผู้ติดเชื้อ HIV และเลิกกีดกันผู้ติดเชื้อเสียที

เว็บ kaewdiary.com จึงเป็นสิ่งที่คุณแก้วรักและภูมิใจ เป็นสิ่งที่มีความหมายกับชีวิต เพราะในฐานะของผู้หญิงธรรมดาๆ คนหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่คนเด่นคนดัง แต่กลับมีผู้คนมากมายรักและเข้าใจ รวมทั้งให้ความช่วยเหลือ ถือว่าเกินคุ้มของการเกิดมาเป็นคนเสียอีก **คุณแก้วได้เรียนรู้อะไรมากมายจากการเป็นเอดส์ ระยะเวลา ๑ ปีกว่าๆ ที่รับรู้ว่าตัวเองติดเชื้อ ทำให้ได้เรียนรู้มากกว่าชีวิตที่ผ่านมาเสียอีก** ได้เข้าใจสัจธรรมของชีวิต เข้าใจศาสนาดีขึ้น เรียนรู้ที่จะให้และรับเสียสละและแบ่งปัน ทั้งยังรู้สึกดีใจที่ชีวิตสามารถให้แง่คิด เป็นบทเรียนให้คนอื่นๆ ได้อีกเป็นพันเป็นหมื่นคน ดีใจที่ได้ช่วยเหลือคนอื่นและที่ได้ทำให้เพื่อนๆ ที่ติดเชื้อเหมือนเรามีบ้านอยู่ แม้จะเป็นเพียงบ้านใน internet ก็ตามที

จากเว็บแก้ว สู่สื่อทุกสื่อ สู่ยอดพิมพ์หนังสือแก้วเกือบ ๓ หมื่นเล่ม

เว็บแก้วไดอารี่ได้รับความสนใจจากสื่อต่างๆ ในช่วงเวลาไม่นาน จากการพูดปากต่อปาก กระแสใหม่ ๆ มุมมองใหม่ของผู้ติดเชื้อที่มองโลกในแง่บวก น้ำใจจากผู้คนที่หลั่งไหลเข้าไปในเว็บแห่งนี้ ทำให้สื่อ วิทยุ เช่นรายการวิทยุ กรีนเวฟ นิตยสารต่างๆ รายการทีวี สนใจทำข่าว และสำนักพิมพ์ได้นำเรื่องราวของคุณแก้วที่เป็นบันทึกประจำวันไปตีพิมพ์ เป็นหนังสือ ซึ่งได้รับความนิยม จนช่วงเวลาเพียง ๑ ปี ยอดพิมพ์หนังสือครั้งที่ ๑๓ เกือบ ๓๐,๐๐๐ เล่มแล้ว

เล่มที่สองที่เพิ่งจะออกมาเมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๔๕ เป็นพัฒนาการสู่ความเป็นชุมชน ความเป็นเพื่อนกันอย่างแท้จริง มีการไปทำกิจกรรมร่วมกันที่วัดพระบาทน้ำพุ การชุมนุมผู้ที่ติดเชื้อ (เอดส์) และติด chat เพื่อสิ่งดีงาม เริ่มเป็นความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนที่ก้าวข้ามจากโลก cyber

*"สิ่งที่ประทับใจมากที่สุด ก็คือ **มิตรภาพและน้ำใจ** ของผู้คนมากมายหลายคนที่มีให้ทั้งๆ ที่ไม่ได้รู้จักกันมาก่อน ทั้ง ๆ ที่เขาไม่ได้มีผลประโยชน์ หรือได้อะไรจากการมาช่วยทำเว็บเลย แถมบางครั้งยังต้องเสียเวลา เสียเงิน เสียกำลังความคิดเพื่อช่วยกันทำงานให้สำเร็จ*

นอกจากนั้นทีมงานที่มาช่วยกันทำเว็บ (ซึ่งเป็นอาสาสมัครทั้งหมด) ยังไม่เคยรังเกียจเราซึ่งเป็นผู้ติดเชื้อHIV เลย เราประชุมด้วยกัน ทำงานด้วยกัน กินข้าว กินน้ำด้วยกัน โดยไม่มีการแบ่งแยก เราสนิทสนมกันจนเหมือนเป็นพี่น้อง เป็นเพื่อนกันมานานแสนนาน"

ความหวังข้างหน้าของคุณแก้วและเว็บแก้ว

คุณแก้วคิดอยากจะทำโครงการต่างๆ ที่จะช่วยให้เพื่อนๆ มีความสุขบ้าง โดยจะจัด Meeting ทุก ๒-๓ เดือน สลับกับการชวนกันไปทำบุญบ้าง จัดทัวร์ HIV ไปเยี่ยมเพื่อนที่ไม่สบาย (คุณแก้วบอกว่ายกเว้นผู้ที่ป่วยเป็นวัณโรคจะไปเยี่ยมไม่ได้ เพราะภูมิคุ้มกันต่ำจะทำให้ติดเชื้อง่าย) แรกๆ คุณแก้วมักจะไปเป็นเพื่อนคนที่จะตรวจเลือดที่คลินิกนิรนาม แต่ตอนหลังไม่ค่อยได้ไปแล้ว เพราะเวลาที่ไปจะตกอยู่ในช่วงอารมณ์ที่ต้องนั่งลุ้นคนอื่นว่า ผลเลือดจะออกมาเป็นบวกหรือลบ แค่คนเดียวก็หนักเอาการ แต่เมื่อต้องเจอบ่อย ๆ เข้า สามัญชนแม้จะแกร่งก็ท้อแท้ได้เหมือนกัน ช่วงนั้นเป็นช่วงที่ลมหายใจมันเต้นไม่สม่ำเสมอเอาเสียเลย อาการที่ต้องตื่นเต้นบ่อยๆ แบบนี้ไม่น่าจะเป็นผลดีต่อคุณแก้ว เพราะจะทำให้คุณแก้วเหนื่อยมาก

นอกจากนี้ ยังต้องการหมอที่จะให้คำแนะนำประจำเว็บ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้มากมายหลายด้าน ทั้งหมอแผนปัจจุบันและหมอทางเลือก นักจิตวิยา ฯลฯ โครงการต่อไปที่กำลังคิดจะทำคือมีเบอร์โทรศัพท์แบบ Hotline สำหรับรับฟังปัญหาของผู้ติดเชื้อ หรือผู้ที่กำลังกังวลว่าจะติดเชื้อ เพราะเข้าใจในอารมณ์ของคนเหล่านี้ว่า บางทีมันเหมือนอยู่คนเดียวในโลกจริงๆ เศร้า เหงา ว้าเหว่อย่างบอกไม่ถูก ความหวังที่หวังไว้มากที่สุดคือให้สังคมของผู้ติดเชื้อและคนปกติอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

บทส่งท้าย

ปัจจุบันเว็บแก้วไดอารี่ยังเป็นเสมือนบ้านที่เปิดกว้าง จากผู้ที่เหน็ดเหนื่อยในชีวิต เมื่อต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย และทุกข์ท้อใจ โดยเฉพาะกับการติดเชื้อ HIV เพราะที่นี่จะเป็นบ้านที่คนในบ้านให้ความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น ช่วยเหลือโดยไม่ต้องถามว่าคุณคือใครหน้าตาเป็นอย่างไร มีฐานะ ชื่อเสียง เงินทองขนาดไหน ความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ช่างเป็นเรื่องปกติ ธรรมดาของผู้คนที่นี่ ค่อย ๆ ดูแล ค่อย ๆ พูดคุย และค่อย ๆ ดำรงชีวิตกันไป ด้วยสายใยที่ดีต่อกัน นั่นก็เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ไม่ว่าจะติดเชื้อหรือไม่

จากความตั้งใจของผู้ที่มีส่วนทำให้เว็บนี้เกิดขึ้นและดำรงอยู่ จะเห็นว่าหน้าตา เรื่องราว สีสัน ชีวิตทุกชีวิตในโลกใบเล็กนี้ ดำรงอยู่ร่วมกัน ทั้งสุขและทุกข์ต่างแบ่งปัน และเกื้อกูลกันอย่างงดงาม ไม่ต้องถามเลยว่าเว็บนี้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้หรือไม่ ผู้อ่านทุกคนคำตอบนั้นได้ เพียงแต่หัวใจที่เปิดกว้าง และใช้เครื่องมือสื่อสารที่เรียกว่าอินเตอร์เน็ตได้ ก็สามารถหาโอกาสแวะเวียนบ้านที่อบอุ่นนี้ได้ที่ http://www.kaewdiary.com

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

กรณีของแก้ว คงไม่มีอะไรคุยต่อมากนัก รู้เพิ่มเติมมาว่า ตอนนี้แก้วทำงานกับกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือวัดพระบาทน้ำพุอย่างเป็นรูปธรรม หากเราอยากช่วยเหลือเพิ่มเติมก็ติดต่อได้ ขณะเดียวกัน ด้วยจุดเด่นที่สำคัญของแก้ว คือ ความสามารถในการเขียนถ่ายทอด เมื่ออ่านแล้วทำให้รู้สึกเป็นกันเอง เข้าใจ และติดตาม ตอนนี้ก็เลยมี แก้วไดอารี่เล่ม ๒ ที่ถ่ายทอดความสัมพันธ์อันดี การเกื้อกูลกันของคนในชุมชนเว็ปแก้ว ออกมาแล้ว เราว่าคนที่ได้อ่าน จะรู้สึกมีกำลังใจมากเลยล่ะ

อีกคนคือ “**คุณเอ๋**” คุณเอ๋เป็นสาวรูปร่างผอมบาง แต่ดูแกร่ง เข้มแข็ง ถ้าจะใช้คำว่า “หญิงเหล็ก” บรรยายภาพก็คงไม่ผิด ค่า CD๔ ของเธอกว่า ๘๐๐ ต่างกับแก้วมาก แต่ทั้งสองก็ดูมีสุขภาพดี ไม่มีวี่แวว หรือร่องรอยของเจ้า HIV เช่นกัน วันที่มาคุยกับเรา เธอมาพร้อมครอบครัว คือ สามีและลูกสาววัยขวบกว่า ๆ ทั้ง ๆ ที่เจ้าตัวน้อยไม่สบาย เป็นหวัด แต่เรามองเห็นได้เลยว่า ประกายตาของเธอเต็มไปด้วยความสุข และไม่งอแงเลย แม้ว่าป่วย เธอจะวนเวียนอยู่บนตักพ่อบ้าง แม่บ้าง พิสูจน์คำพูดที่คุณเอ๋บอกให้เราฟังถึงเหตุผลที่ตัวเธอตั้งใจมีลูกคนนี้ได้เป็นอย่างดีว่า “**เราพร้อมที่จะเผชิญไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ และพร้อมที่จะให้ความรักกับลูกอย่างเต็มที่**” . . .

คุณเอ๋กับครอบครัว “ผู้ติดเชื้อ”

หญิงสาวผู้ติดเชื้อเอดส์มากกว่า ๑๗ ปี เลือกใช้ชีวิตคู่กับผู้ติดเชื้อด้วยกัน และยังตัดสินใจสร้างครอบครัวที่สมบูรณ์ด้วยการมีลูก ทั้งที่ยังไม่รู้ว่าชีวิตจะอยู่ได้อีกนานแค่ไหน แต่เพราะมั่นใจว่า ตนจะสามารถให้ความรักความสุขกับลูกได้เต็มที่แน่ ๆ เธอจึงสร้างครอบครัวที่มีความสมบูรณ์พอควร พร้อมกับการทำงานที่บอกว่า เพื่อสังคม แต่ก็เอื้อเฟื้อกลุ่มเพื่อนที่ประสบปัญหาเช่นเธอมาก่อน

รู้จักคุณเอ๋ (นามสมมติ)

คุณเอ๋ เกิดเมื่อปี ๒๕๑๒ ที่ปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี และไปเติบโตทางภาคเหนือ ปัจจุบันอายุ ๓๓ ปี มีลูกสาว ๒ คน คนแรก ๔ ขวบ คนที่สองขวบครึ่ง คุณเอ๋เป็นลูกคนที่ ๔ ในจำนวนพี่น้อง ๕ คน แม่มีปัญหาติดการพนันและพ่อถูกหุ้นส่วนโกง ครอบครัวเริ่มมีปัญหา ลุงและป้าจึงนำไปเลี้ยงตอนอายุ ๔ – ๕ ปี การที่ลุงเป็นข้าราชการทำให้ต้องย้ายไปตามจังหวัดต่าง ๆ บ่อย ๆ จน

แทบไม่มีโอกาสอยู่ที่ไหนนาน เธอจึงไม่ค่อยมี “เพื่อน” จนกระทั่งช่วง ม.๑ ได้อยู่ที่โรงเรียนดังในจังหวัดทางภาคเหนือซึ่งเป็นถิ่นเกิดของแม่ แต่ก็อยู่อย่างกระเบียดกระเสียร ไม่กล้าขอเงินจากลุงและป้านอกจากค่าเทอม ลุงกับป้าเลี้ยงอย่างเข้มงวดมาก โดยเฉพาะเรื่องผู้ชาย จึงอยู่กับลุงและป้าอย่างทั้งรักและกลัว

ช่วง ม.๒ ได้ขอทุนจากโรงเรียน เพื่อจะได้ไม่ลำบากใจในการขอเงินลุงกับป้า และเมื่อได้ทุน กลับถูกป้าต่อว่าฐานที่ทำให้ขายหน้า “*เป็นถึงหลานข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ในจังหวัด แต่ต้องขอทุนโรงเรียน*” คุณเอ๋จึงสละสิทธิที่จะรับทุน แต่นั่นก็ยิ่งเพิ่มความกดดันในการอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครองมากขึ้น เมื่อได้พบและรู้จักกับรุ่นพี่ซึ่งเป็นนักกีฬา เรียนอยู่ชั้น ม.ปลาย ชักชวนให้ส่งยา จึงตกลงใจทำเพื่อให้ได้เงินใช้ ซึ่งเป็นจุดเริ่มเข้าไปคลุกคลีกับยาเสพติด จากการส่งยาในที่สุดก็ขายยา เช่น เหล้าแห้ง กัญชา ให้กับเพื่อนในห้องเรียน

จนปลาย ม.๓ ก็ถูกทางโรงเรียนจับได้ แต่เพราะว่าเป็นหลานของลุง จากที่จะต้องถูกไล่ออกก็กลายเป็นแค่ถูกพักการเรียน แต่ก็ไม่สามารถเรียนต่อในปีต่อไปได้ จึงย้ายมาเรียนอยู่ที่กรุงเทพฯ กับป้าอีกคนหนึ่งซึ่งอยู่คนเดียว ชีวิตความเป็นอยู่กับป้าคนนี้ก็ลำบากพอกัน เพราะความแตกต่างระหว่างวัย คุณเอ๋มีสถานภาพเป็นทั้งหลาน คนใช้ และที่รองรับอารมณ์ ต้องทำงานทุกอย่าง เพราะป้าเป็นคนโดดเดี่ยวและเจ้าอารมณ์ อีกทั้งป้าเข้มงวดมาก ต้องกลับบ้านตรงเวลา ต้องกินอาหารให้หมดจาน บางครั้งจนอาเจียน เวลาป้าไม่สบายทางด้านจิตใจ มักจะโดนตะคอกอยู่เสมอว่าเป็นเพราะเธอ ในที่สุดเมื่อทนไม่ไหว เธอจึงหนีออกมาอยู่กับเพื่อน และเรียนจนจบการศึกษาผู้ใหญ่

อายุ ๑๕ – ๑๖ ปี กลับมาจังหวัดเดิมทางเหนืออีกครั้ง เริ่มทำงานในโรงงาน เก็บเงินดาวน์รถมอเตอร์ไซค์ได้ และกลับมาอยู่กับแม่และน้องส่วนพ่อทำงานอยู่ต่างจังหวัด แต่แล้วแม่ก็กลับเอามอเตอร์ไซค์ไปขายในวงไพ่ คุณเอ๋เสียใจมากเพราะนั่นเป็นสมบัติชิ้นแรกในชีวิต เธอจึงได้ไปเล่าให้ลุงฟัง ลุงแนะให้ไปแจ้งความ แต่ก็ไม่กล้า เธอไปอยู่นั่งอยู่หน้าโรงพักแต่ไม่ได้แจ้งความ พอกลับมาบ้านพบแต่บ้านเปล่าๆ แม่และน้องหายไปหมด แม่หนีไปเพราะกลัวตำรวจจับ น้องๆ ไปอยู่กับน้า คุณเอ๋เสียใจมากกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น อีกทั้งยังถูกมองว่าทำให้แม่ต้องหนีไปอีก ทั้งเสียใจ ทั้งสับสน จึงคิดว่า “*ทำไมชีวิตนี้จึงทำดียากนัก*” คุณเอ๋นอนอยู่เฉยๆ ที่บ้าน คิดไปว่าจะนอนจนตาย

จนกระทั่งได้กลับมาเจอ “พี่อ่อน” รุ่นพี่ที่เคยชวนค้ายา จึงเริ่มเสพยาทุกชนิด โดยเฉพาะผงขาว เพราะคิดว่า “*ในเมื่อทำดีไม่ได้ ก็ทำเลวให้มันสะใจไปเลย*” จนกระทั่งได้ฉายาว่า “เอ๋คอสโม” ตั้งตัวเป็นนักเลงรับจ้างทำร้ายคนอื่น เคยได้รับจ้างสาวโรงงานซึ่งมีปัญหากันเรื่องหนุ่มสาวตามประสาวัยรุ่น และต่อมาบ้านก็เลยกลายเป็นแหล่งมั่วสุมของเด็กติดยา หรือมีผู้หญิงบางคนที่ต้องขายตัวมาขออยู่ด้วย โดยมี “พี่อ่อน” เป็นผู้จัดการดูแล แม่เขียนจดหมายมาด่าว่าทำให้บ้านมีมลทิน ยิ่งทำให้คุณเอ๋เสียใจหนัก และเสพยาหนักขึ้นจนถึงขั้นฉีด ต่อมาเริ่มแตกแยกกับ “พี่อ่อน” เพราะถูกหาว่าเป็นสายตำรวจ เนื่องจากเป็นคนเดียวที่ไม่เคยถูกจับในขณะที่คนอื่นถูกจับ มารู้ตอนหลังว่าลุงได้ไปขอกับตำรวจไว้ว่า “ให้มันเป็นขี้ยาก็พอ อย่าให้เป็นขี้คุกเลย”

เมื่อ “พี่อ่อน” ออกไปจากชีวิต ทำให้ซื้อยาเสพติดไม่ได้ คุณเอ๋จึงพยายามเลิกยา แล้วหันกลับมาทำงาน โดยขอทุนจากลุงมาขายน้ำเต้าหู้ ในขณะนั้นอายุ ๑๗ – ๑๘ ปี เธอทำงานตัวเป็นเกลียว พร้อมทั้งพยายามอ้อนวอนให้พ่อกลับมาอยู่กับแม่ และเธอก็ทำสำเร็จ พี่น้องได้กลับมาอยู่ร่วมกันอีกครั้ง แต่รายได้จากการขายน้ำเต้าหู้ก็ไม่พอเลี้ยงดูคนในครอบครัว จึงกลับไปสมัครงานครั้นไปเจาะเลือดเพื่อตรวจสุขภาพก่อนการทำงาน จึงได้รู้ว่าตัวเองนั้นติดเชื้อ HIV เสียแล้ว

รู้ว่าติดเชื้อ

ความจริงคุณเอ๋ควรจะรู้มาตั้งแต่ ๒ ปีก่อนหน้านั้นแล้ว เพราะคุณเอ๋เคยเป็นลมล้มสลบที่เชียงใหม่และถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล แต่หนีออกมาเพราะกลัวว่าจะไม่มีเงินจ่ายค่ารักษาพยาบาล หลังจากนั้นได้ข่าวว่ามีเจ้าหน้าที่มาตามที่บ้าน แต่คุณเอ๋ไม่ได้รับรู้

เมื่อรู้ว่าติดเชื้อ ทางโรงพยาบาลก็ไม่มีคำแนะนำที่ดีให้ ไม่ว่าจะเป็นความรู้เกี่ยวกับ HIV หรือแม้แต่การกิน การอยู่ และการใช้ชีวิตหลังได้รับเชื้อ ด้วยความรู้สึกว่าถูกรังเกียจ จากคนที่ได้ยินในโรงพยาบาล จึงเกิดภาวะช๊อค เดินกลับบ้าน โดยทิ้งรถไว้ที่โรงพยาบาล ด้วยความรู้สึกชอกช้ำกับชีวิตว่า *“ทำไมไม่ให้โอกาสเราบ้าง จะมีสักวันไหมที่จะได้มีชีวิตที่ดีกับครอบครัวบ้าง”*

ตอนนั้นคิดได้อย่างเดียวว่า **ต้องตายเดี๋ยวนี้** แต่จะไม่ยอมตายอย่าง ***“ทุกข์ทรมาน”*** จึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย โทรบอกพี่ชายให้รีบมา แล้วฆ่าตัวตายด้วยการใช้เข็มเย็บผ้าแทงตามเส้นเลือดต่าง ๆ พร้อมทั้งกลืนเข็มลงไปอีกหลายเล่ม หวังไม่ให้คนรู้ว่าฆ่าตัวตายเพราะติดเชื้อ แม้พี่ชายจะมาช่วยไว้ได้ทัน แต่ก็ผ่านความทุกข์ทรมานจากการมีเข็มมาทิ่มแทงทั้งตัวอย่างบอบช้ำ

ในที่สุดทุกคนที่บ้านก็รู้ แต่ไม่มีใครอยากให้อยู่ที่บ้าน เพราะตอนนั้นคนส่วนใหญ่ไม่มีความรู้เรื่อง HIV รู้แต่ว่าเป็นโรคติดต่อ ที่น่ากลัว เป็นเอดส์ตายลูกเดียวไม่ทางรักษา ตัวคุณเอ๋เองก็กลัว **ที่สำคัญคือกลัวติดคนอื่น** จึงไม่กล้าอยู่กับใคร แต่ก็ตัดสินใจไปตามหาพ่อจนพบที่ต่างจังหวัด และบอกพ่อว่าเป็นโรคที่รักษาไม่หาย อยากให้พ่อกลับมาหาแม่

เธอต้องระหกระเหินตามลำพังในกรุงเทพฯ กลางวันนอนตามห้าง กลางคืนเดินไปเรื่อย ๆ อยู่ตามที่ที่มีคนมาก ๆ โดยติดต่อกับพี่ชายเป็นระยะ อยู่กับเพื่อนบ้าง ทำงานแลกข้าว แลกเงิน แต่ก็ไม่กล้าอยู่ทีไหนนาน ๆ และไม่กล้าแตะต้องเด็ก แต่คุณเอ๋ก็คิดว่าถ้าจะตายก็ขอตายคนเดียว ไม่เอาโรคไปติดต่อใคร เธอใช้ชีวิตอยู่เช่นนี้ ๖ –๗ เดือน จนได้พบคลินิกนิรนาม

บทเริ่มต้นของสุขภาวะ

ปี ๒๕๓๒ ได้รู้จักคลินิกนิรนาม คุณเอ๋จึงได้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องผู้ติดเชื้อมากขึ้น รู้ว่าตัวเองไม่ได้เป็นอันตรายกับใครและสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ จึงกล้าที่จะเข้ากลุ่มและทำงานกับเพื่อน แต่ชีวิตช่วงนั้นก็ยังระเหเร่ร่อนอยู่ ที่นี่คุณเอ๋ได้มีโอกาสเข้าชมรม “*เพื่อนวันพุธ*” ได้พบกับเพื่อนอีก ๒ คน ซึ่งเป็นเกย์ และเข้าใจกัน จึงตัดสินใจย้ายไปอยู่กับเพื่อนกลุ่มนี้ และเป็นครั้งแรกที่ได้มีบ้าน (คอนโด) อยู่เป็นหลักแหล่ง ตั้งแต่วันที่รู้ว่าตัวเองติดเชื้อ

จากการเข้าชมรมเพื่อนวันพุธ คุณเอ๋ได้ทำงานอย่างจริงจัง ด้วยการไปเป็นวิทยากร ให้ความรู้เรื่องผู้ติดเชื้อกับผู้ที่สนใจและหน่วยงานต่าง ๆ จากจุดเริ่มต้นตรงนั้น ทำให้รู้สึกว่าได้คุยกับ

คนจริง ๆ ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนซักถาม มีข้อสงสัย มีการสื่อสารระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยไม่ได้รู้สึกว่าตัวเองถูกแบ่งแยกออกเป็นผู้ติดเชื้อ "*มันไม่เหมือนในหนังสือพิมพ์หรือในทีวีเลยนะที่ว่าคนอย่างเรานี่น่ารังเกียจ*" ความรู้สึกนี้ทำให้คุณเอ๋คิดว่า มันจะนำพาตนเองกลับไปสู่สังคมครอบครัวได้อีกครั้ง ตอนนั้นในกลุ่มผู้ติดเชื้อมีคนไม่มาก คุณเอ๋กับเพื่อนอีกคน จึงได้คิดทำโครงการสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมปลาย ๙ จังหวัดภาคเหนือ แล้วก็แยกตัวออกมาจากชมรมเพื่อนวันพุธ เกิดกลุ่ม **พลังชีวิต** *ขึ้นมา ด้วยการรวมตัวกันของคน ๓ คน เป็นเกย์ ๒ คน และเป็นผู้หญิงติดยาอีก ๑ คนในตอนแรก

คุณเอ๋ก็ไม่ได้รับการยอมรับจากสมาชิกคนอื่น เช่น คนที่เป็นแม่บ้าน คนขายบริการเพราะตัวเองก็อยู่ในฐานะคนที่เคยติดยา ความรู้สึกของคุณเอ๋เห็นว่า การเป็นคนติดยา แม้จะเลิกไปแล้ว แต่คำว่า "*ไอ้ขี้ยา*" มันจะยังไม่หมดไปง่าย ๆ เสมือนดังตราบาปที่จะติดตัวเราไปจนตาย และเป็นความทุกข์ที่หนักกว่าการเป็นผู้ติดเชื้ออีก

ในช่วงแรกเริ่มทำงานกับคนท้องที่ติดเชื้อ ได้รับรู้ปัญหาที่โยงไปถึงเด็ก จึงเกิดโครงการ "*บ้านเด็ก*" หรือ "*บ้านนกหวีด*"** และไปเชื่อมกับเครือข่ายผู้หญิงติดเชื้อนานาชาติ จึงเกิดความคิดว่าจะต้องต่อสู้ให้มากขึ้น ให้ชาวบ้านได้รับรู้และเข้าใจมากขึ้น จากเดิมที่ได้เพียงแต่พูด ไม่มีข้อมูลในเชิงวิชาการที่น่าเชื่อถือ จึงได้ทำงานวิจัยร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดลและเครือข่ายผู้หญิงติดเชื้อนานาชาติและกลุ่มพลังชีวิต นอกจากนั้น ก็มีโครงการเสียงและทางเลือกของผู้ติดเชื้อ งานบริการผู้หญิงท้องและบ้านเด็ก และโครงการล่าสุด คือการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อจริยธรรมการวิจัยยาในผู้ติดเชื้อ HIV

คุณเอ๋บอกว่าสิ่งที่เอ๋ทำหรือที่กลุ่มทำ "*จริง ๆ ก็ทำเพื่อตัวเองทั้งนั้นแหละ พวกเราทำไม่ได้ทำเพื่อองค์กรหรือเพื่ออะไร แต่ทำเพื่อตอบคำถามตัวเอง เพื่อแก้ไขปัญหาในชีวิตให้กับตนเอง อยากรู้ว่าชีวิตจะไปแบบไหน สนองความอยากรู้ของตนเอง เพราะว่าเรามีคำถาม ก็เลยต้องทำงานเพื่อหาคำตอบร่วมกับเพื่อน ๆ ที่มีคำถามเดียวกัน นี่คือการรวมพลังชีวิตของพวกเรา เพราะเมื่อไหร่ที่เราทำได้ ตอบปัญหาให้ตนเองได้ เมื่อนั้น**พลังชีวิต**เราก็ยังคงมีอยู่คุณค่าของการมีชีวิตก็ไม่ได้หายไปไหน*" จนในที่สุดทีมคนทำงานก็มี ๑๐ กว่าคน จนมีกลุ่มพลังชีวิตกระจายตัวอยู่ทั้ง ๕ ภาคของประเทศไทย

สร้างครอบครัว

ในช่วงแรกที่พบว่าตนเองติดเชื้อนั้น คุณเอ๋สรุปว่า "*เอดส์ไม่ใช่แค่โรคชนิดหนึ่ง มันรุนแรงกว่า เพราะสามารถทำให้**ความเป็นคนหายไปทันที เพราะถูกรังเกียจเหยียดหยาม** แต่พอได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับมันไปสักพักหนึ่ง ก็เริ่มรู้สึกว่ามันก็เป็นเพียงแค่ตัวอะไรที่มาอาศัยอยู่ด้วยพักหนึ่ง ตัวเองไม่ได้ผิดปกติอะไร สามารถมีความรัก มีครอบครัว มีชีวิตแบบคนอื่นได้ ซึ่งเราไม่เคยสัมผัสความรู้สึกแบบนั้นมาก่อน*" ในที่สุดเธอก็พบรักกับผู้ติดเชื้อด้วยกันและตัดสินใจแต่งงาน จากความคิดที่ว่า "*เธอก็เป็นคนนะ ทำไมจะมีชีวิตครอบครัวไม่ได้ คนอื่นเขาก็ยังมีได้ไม่เห็นมันจะแปลกอะไร*" และตัวเองก็พูดอยู่เสมอว่าตัวเองก็ไม่ได้แปลกไปจากคนอื่นตรงไหน ต้องการคนคอยดูแลรักใคร่ห่วงใย เว้นแต่เพียงมีเชื้อโรคอยู่ในตัวเท่านั้นเอง

นอกจากนั้นทั้งเธอและคู่ชีวิตต่างก็โหยหาความเท่าเทียมกันของศักดิ์ศรีความเป็นคน โหยหาเพื่อน โหยหาสังคมมนุษย์ และสิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือการมีครอบครัว ตอนแรกก็ไม่ได้คิดที่จะมีลูก ขณะนั้นคุณเอ๋ทำงานกับผู้หญิงท้องที่ติดเชื้อ และได้ไปเยี่ยมบ้านของผู้คนเหล่านั้น ทำให้ไปเจอสภาพเจ็บป่วยของเด็ก เจอแต่เด็กๆ ที่ป่วยก็ยิ่งกลัวทำให้ไม่อยากมีลูก จนกระทั่งได้ทำโครงการบ้านเด็กขึ้นมา เพื่อรองรับและช่วยเหลือผู้หญิงท้องที่เมื่อตั้งครรภ์ ซึ่งมักจะถูกสามีทิ้งงาน "บ้านนกหวีด" จึงเกิดขึ้น เพื่อรับภาระในการดูแลลูกๆ ของเพื่อนหญิงเหล่านั้น และเพื่อจะให้มีที่ตั้งหลัก มีเวลาเริ่มต้นใหม่กับชีวิตและหางานทำ ช่วงนั้นคุณเอ๋กับแฟนก็ต้องไปช่วยเลี้ยงเด็กเกือบจะ ๒๔ ชั่วโมง ทำให้เริ่มมองเห็นว่าเด็กที่ป่วยนั้นไม่ใช่แค่ติดเชื้อ เจ็บป่วยแล้วก็ตาย เขาเล่นเวลาที่เขามีสุขภาพดีนี่เขาก็น่ารัก เขาก็คือเด็ก ต้องการความรัก ความอบอุ่น เขามีชีวิต ความกลัวเรื่องมีลูกค่อยๆ หายไป **"เราพร้อมที่จะมีลูกแล้ว พร้อมที่จะเผชิญไม่ว่าสุขหรือทุกข์ แต่เราพร้อมที่จะให้ความรักกับลูกอย่างเต็มที่"**

กว่าจะมีชีวิต "ครอบครัวที่สมบูรณ์"

ด้วยความเป็นคนที่ไม่เชื่อกระแสการรักษาที่เป็นอยู่ ไม่เชื่อในเรื่องยาต้านไวรัส แต่ไม่ได้ต่อต้าน และเห็นว่ามันไม่ใช่วิถีของตัวเอง ไม่ใช่ทางเลือกของคุณเอ๋ เมื่อตัดสินใจมีลูก จึงเลือกวิธีการปกป้องลูกด้วยการใช้วิธีผ่าตัดและไม่ใช้ยา แต่เมื่อไปฝากครรภ์ ทางโรงพยาบาลจะไม่ยอมทำคลอดให้ หากไม่ยอมกินยา คุณเอ๋จึงไปที่โรงพยาบาลเอกชนอีกแห่งหนึ่ง โดยให้ข้อมูลตัวเองว่าเป็นผู้ติดเชื้อมา ๑๐ กว่าปีแล้ว ฝากท้องและจะขอเลือกใช้วิธีผ่าตัดโดยจะไม่ใช้ยา ผลก็ออกมาว่าหมอยินดีจะผ่าให้ **แต่ต้องซื้อเครื่องมือที่จะใช้ในห้องผ่าตัดทั้งหมด** สร้างความรู้สึกถึงการเลือกปฏิบัติที่โรงพยาบาลมีต่อผู้ติดเชื้อ คุณเอ๋รู้สึกว่าการทำเช่นนี้ เสมือนทางโรงพยาบาลนั้น ไม่มีความมั่นใจในคุณภาพเครื่องมือเครื่องใช้ และมีความรังเกียจแฝงอยู่ในการกล่าววาจาเช่นนั้นด้วย เหตุการณ์นี้พึ่งเกิดขึ้นเมื่อ ๒ ปีที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่าความรู้ความเข้าใจเรื่องการติดเชื้อไม่ได้พัฒนาขึ้นเลย จากแรกเมื่อเอดส์เริ่มเป็นที่รู้จักใหม่ ๆ

ระหว่างการตั้งครรภ์ คุณเอ๋ก็เข้าใจถึงความรู้สึก อารมณ์ ความอ่อนไหว แปรปรวนทางอารมณ์ของผู้หญิงท้องว่ามีมาก และยิ่งมี HIV ด้วย ยิ่งรู้สึกถูกเหยียบย่ำศักดิ์ศรีความเป็นคนอย่างหนัก "*รู้สึกว่ามันจะอะไรกันนักหนา ทั้งๆ ที่โรคนี้มันก็อยู่กับเรามาตั้งนาน ทำไมช่วงเวลานี้ เราถึงได้อ่อนแอขนาดนี้*" แต่คุณเอ๋ก็เข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ดีว่า ตนเองอยู่ในช่วงตั้งครรภ์ ได้เรียนรู้และให้กำลังใจกับตัวเองว่า "*มันก็จะผ่านไป และมันต้องมีทางออกที่ดี จะไม่ยอมแพ้เพราะตัวเองได้เลือกทางนี้แล้ว*"

และในที่สุดคุณเอ๋ก็ได้คลอดที่โรงพยาบาลวชิระ เธอได้รับการบริการอย่างดียิ่งในแผนกสูตินารีเวช ในขณะที่แผนกวางแผนครอบครัวนั้น "*พยายามจะให้เราทำหมันอย่างเดียว*" แต่คุณเอ๋ไม่ยอม เพราะตัวเองอายุยังน้อย อีกอย่างก็ไม่แน่ใจว่า ยังอยากจะมีลูกอีกหรือไม่ เธอพบกับคำถามมากมาย "*เธอไม่สงสารลูกเลย เผื่อเธอตายไปก่อนแล้วจะทำอย่างไง ลูกเธอจะอยู่กับใคร*" เป็นแรงกดดันที่คุณเอ๋รู้สึกว่า เป็นการเข้ามาก้าวก่ายกับชีวิตส่วนตัวมากเกินไป คำตอบของเธอ คือ "*ทำไมต้องมาตัดสินว่าเอ๋ไม่รักลูกด้วย เพราะงานหรือทุกสิ่งที่ทำอยู่นี่ก็เพื่อปกป้องลูกอยู่ แล้วเอ๋มี*

อะไรแตกต่างจากคนอื่นตรงไหน ไม่มีมดลูก ไม่มีหัวใจหรือว่าเอ๋มีลูกไม่เป็นเหรอ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นกับเรา มีใครรู้บ้าง เผลอๆ เราอาจจะไม่ได้ตายเพราะเอดส์หรอก แต่อาจจะถูกรถชนตายไปก็ได้" คุณเอ๋ยอมรับว่าตัวเองเป็นคนที่อารมณ์ค่อนข้างจะรุนแรง ออกจะก้าวร้าวด้วย แต่เมื่อได้อยู่กับคนมากขึ้นได้ทำงานแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น ก็ทำให้ปรับปรุงอารมณ์ได้ดีขึ้น แม้จะมีบ้างที่โต้ตอบออกไปแรงๆ

ความเป็น "เอ๋" ณ ปัจจุบัน

คุณเอ๋เป็นคนเชื่อเรื่องบุญกรรม เพียงแต่ไม่ได้ยอมจำนน โดยที่ยังไม่ได้ค้นหาอะไรเลย "*โรคที่เป็นอยู่ก็ถือว่าเป็นกรรมอย่างหนึ่ง หรืออาจจะไม่ใช่ มันเป็นวิถีชีวิต เป็นเหตุการณ์ที่บังเอิญที่ตนเองเคยทำกับคนอื่น แล้วมันย้อนกลับมาหาเรา เมื่อหลาย ๑๐ ปีที่แล้ว เราอาจจะเคยไปทำอะไรให้เขาอีก ๑๐ ปีต่อมา เราก็เลยเป็นฝ่ายถูกกระทำบ้าง และนี่เป็นผลสะท้อนของกรรมจริงๆ*" คุณเอ๋บอกว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ตัวเองทำนั้น มีคำตอบให้กับการกระทำของตัวเองว่าทำอะไรและเพื่อใคร นี่คือส่วนหนึ่งที่ทำให้เราเข้มแข็งและจะทำให้ร่างกายของเราแข็งแรงไปด้วย

คุณเอ๋บอกว่าตัวเองมีชีวิตอยู่มาได้ด้วยความที่เป็นคนไม่หยุดนิ่ง พยายามหาองค์ความรู้ให้กับตัวเอง ต้องคอยระวังว่าร่างกายตัวเองเหมาะกับสิ่งไหน อะไรต้องระวังเป็นพิเศษ ด้วยความเป็นคนที่ไม่พึ่งหมอ พึ่งยาเป็นหลัก อาจเป็นเพราะว่าคุณเอ๋เป็นผู้ติดเชื้อที่มีชีวิตอยู่มานานและมีเพื่อนมาก ประสบการณ์จากเพื่อนๆ ที่เสียชีวิตทำให้ได้รู้ว่า หลายๆ คนเวลาไปหาหมอจะกลัวและเกรงใจหมอ หมอเองก็ไม่ค่อยมีเวลา ทำให้สอบถามแค่ไม่กี่คำแล้วหมอก็จะเอาไปสรุปเอาเอง ในขณะที่กับกลุ่มผู้ป่วยเองมีเวลาในการพูดคุยปัญหากันมาก และบางเรื่องก็เป็นข้อมูลที่คนไข้ไม่เคยบอกหมอมาก่อน พอเกิดเรื่องขึ้นมาก็เลยคิดว่าหลายครั้งที่หมอสรุปเอาเองโดยที่ไม่ฟังคนไข้หรือคนไข้พูดเรื่องไม่จริงกับหมอกว่า ๘๐%

นิสัยการเรียนรู้อีกอย่าง คือคุณเอ๋เป็นคนที่ชอบจดบันทึก "*การดูแลรักษาตัวเองนั้นสำคัญมาก ไม่ใช่แค่ฟังแต่ที่หมอสั่งอย่างเดียว พอหมอสรุปข้อมูลเสร็จแล้ว ก็ไม่ได้ทำอะไรหรือแนะนำอะไรให้เลย ทำให้ผู้ติดเชื้อต้องคอยกระเสือกกระสนไปตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้างเพื่อหาข้อมูล จนกระทั่งบางคนไม่พึ่งหมอเลย*" นี่ก็คืออีกเหตุผลหนึ่งที่คุณเอ๋ไม่เชื่อมั่นหมอ

ความเชื่อในประสบการณ์ของตนเองและจากเพื่อนผู้ติดเชื้อที่เสียชีวิตไปก่อน จะดูจากสถิติของเพื่อนก่อนแล้วถึงจะมาดูจากหมอว่าวิธีการรักษานั้นน่าเชื่อถือมากน้อยแค่ไหน "*เพราะเอดส์นั้นก็ยังเป็นโรคใหม่ หมอเองก็ยังต้องค้นคว้ากัน ยังไม่มีวิธีรักษาให้หายแน่นอน หมอควรต้องฟังคนไข้*" ยกตัวอย่างเช่น การใช้ยาต้านไวรัส คุณเอ๋รู้สึกว่ามันมีผลข้างเคียงเกิดขึ้น แต่หมอก็ปฏิเสธว่าไม่ใช่เพราะยา แต่เป็นเพราะเชื้อ คุณเอ๋มักจะมีมุมมองของตัวเองในการพูดคุยกับหมอและคนอื่นๆ ด้วยความเชื่อมั่นในประสบการณ์ของตัวเอง แต่ก็ไม่เอาไปครอบงำคนอื่น เพราะกับคนอื่นอาจจะไม่ใช่แบบนี้ "*การตัดสินใจและเลือกใช้จากข้อมูลแต่ละอย่างนั้นควรมีสติ มีความเชื่อมั่นและ มีศักดิ์ศรีในตนเอง ไม่ควรดูถูกตัวเอง ไม่ใช่เชื่อเพราะเป็นหมอบอก*"

ครอบครัวเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนสำหรับคุณเอ๋ เดิมจะเป็นคนที่ไม่เคยมีศรัทธาในเรื่องครอบครัว แต่เพราะ HIV ที่ทำให้คนสองคนปรับตัวเข้าหากัน "**ไม่ว่าคนติดเชื้อหรือไม่ติดเชื้อ**

เมื่อมาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ปัญหามีแน่ แต่ทีนี้ HIV มันเหมือนเชื่อมคนสองคนที่เหมือนกัน อยู่ในสภาพเดียวกันเข้าหากัน ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเอดส์ ปัญหาชีวิตครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ เราจะฝ่าไปด้วยกัน เพราะว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน เราจะมีชีวิตอยู่อีก ๑ ปี ๑๐ ปี เราจะตายก่อนหรือว่าลูกเราจะตายก่อน ในช่วงที่เรามีชีวิตอยู่ก็ขอทำให้ดีที่สุด นั่นคือสิ่งที่มนุษย์จะสามารถทำได้ เพราะเราไม่สามารถกำหนดอะไรได้ แต่เรารู้ว่าเราทำได้แค่ไหนและเราตั้งใจทำมันแค่ไหน"

ประสบการณ์ บทเรียนที่คุณเอ๋เห็นว่ามีค่าและทำให้มีความสุขคือ ได้เรียนรู้ในการแบ่งปันสิ่งดี ๆ กับคนอื่น แบ่งปันชีวิตให้กับคนที่เราอยู่ด้วย และพยายามที่จะไม่ลืมจิตวิญญาณ ความเป็นตัวตนของเรา การมีชีวิตที่รู้จักความพอดี มีความรู้จักพอ มีสติในการดำเนินชีวิต รู้จักตัวเองว่าต้องทำอะไร เพื่ออะไร ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น ก็ถือว่าตัวเองมีสุขภาวะ คุณเอ๋ไม่ได้คาดหวังอะไรในอนาคตมากไปกว่า **การมีชีวิตอยู่อย่างสงบ ได้ทำในสิ่งที่ตนเองรัก และอยากจะทำครอบครัวอยู่อย่างมีความสุข**

** **กลุ่มพลังชีวิต** (Power of Life) เริ่มก่อตั้งเมื่อปี ๒๕๓๔ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ*

*๑. **ดูแลผู้หญิงและเด็ก ช่วยแก้ปัญหาหลังการติดเชื้อ โดยเฉพาะหญิงที่มีลูกและมักถูกทอดทิ้งให้เลี้ยงลูกคนเดียว จึงเปิดเป็นโครงการ "บ้านนกหวีด" รับเลี้ยงดูเด็กในระหว่างที่แม่ไม่มีทางไป ให้หางานทำได้แล้ว จึงค่อยมารับลูกไปเลี้ยง โดยไม่มีค่าใช้จ่าย นอกจากนั้นยังทำงานกับแม่เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน***

*๒. **ส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้ติดเชื้อ เพื่อสร้างเสริมศักยภาพให้สามารถเข้าใจและสะท้อนปัญหาของตัวเอง รวมทั้งสามารถบริหารจัดการชีวิตได้อย่างดี***

*** **บ้านนกหวีด** เป็นศูนย์ส่งเสริมความผูกพันของครอบครัว สำหรับผู้ติดเชื้อที่ประสบปัญหาความยากจน บริการเลี้ยงเด็กอ่อนที่เป็นบุตรของผู้ติดเชื้อ โทร. ๐๒-๙๑๓-๖๗๔๐-๑*

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

อ้อ! ขอเพิ่มเติมอีกหน่อย วันที่คุณเอ๋มาคุยกับเรา มีกลุ่มองค์กรที่ทำงานด้านเอดส์ด้วย คือ Access (มูลนิธิเข้าถึงโรคเอดส์) กลุ่มนี้ทำงานโดยช่วยเหลือให้ความรู้กับสังคมให้เข้าใจคนที่เป็นเอดส์ ขณะเดียวกันก็ทำงานเรียนรู้กับกลุ่มผู้ติดเชื้อและครอบครัวด้วย และให้ผู้ติดเชื้อได้มีโอกาสเข้ามาทำงาน เช่น ถ่ายทอดความรู้เรื่องเอดส์ เพราะถือว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอง ผ่านการอบรมให้ความรู้แล้วไปถ่ายทอดต่อได้ คุณนุชผู้ที่มาเล่าเรื่องงานของ Access ให้เราฟังบอกว่า "ตอนแรกก็ไม่ค่อยเชื่อมั่น เพราะมองว่าเรื่ององค์ความรู้ของ HIV นี้ไม่ใช่ง่ายเลยนะ แล้วผู้ติดเชื้อที่เป็นชาวบ้าน เขาจะเข้าใจได้อย่างไร แต่ตอนหลังพบว่า เรายังเรียนรู้ได้ เขาก็เรียนรู้ได้เช่นเดียวกัน" ก็เลยเป็นอันว่า **ผู้เป็นเจ้าของปัญหาย่อมรู้ดีที่สุด** คนอื่นอาจช่วยเสริมความรู้หรือกลยุทธ์ให้บ้าง แล้วเขาก็

ถ่ายทอดกันเองได้เป็นอย่างดี งานกลุ่มพลังชีวิต และบ้านนกหวีดที่คุณเอ๋ทำ ก็เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับมูลนิธิเข้าถึงเอดส์เช่นกัน เราเลยได้เห็นการร่วมแรงร่วมใจของคนที่เป็นเจ้าของปัญหาและคนที่เปิดใจ พยายามเข้าใจและช่วยเหลือให้คนที่มีปัญหาเหล่านี้ ยืนอยู่ในสังคมนี้ได้อย่างมีศักดิ์ศรีและไม่ต้องพึ่งพาใครด้วย

ที่ทำงานของนาย ได้มีการทำโครงการหรือลองใช้วิธีการแบบนี้บ้างไหม ถ้าเคย ผลเป็นอย่างไร เล่าให้ฟังบ้างนะ

คิดถึง
น้ำ

จดหมายถึงแอ ฉบับที่ ๓

แอที่รัก

ดีใจที่ได้รู้ว่าแม้จะอยู่ไกลถึงใต้สุด แต่งานส่งเสริมฯ ที่ยะลากลับมีวิธีการที่ก้าวหน้ามาก ด้วยการให้บุคลากร*ได้*ออกเยี่ยมบ้านในฐานะผู้รับฟังปัญหาของชาวบ้าน เพราะเมื่อก่อนเรามักไปในฐานะ *"ผู้รู้ ผู้แนะนำ"* เท่านั้น ที่นายบอกว่าประทับใจเวลาได้ร่วมฟังเวลาชาวบ้านคุยกันตามงานวัด งานประจำปี และเห็นว่าเขาเข้าใจปัญหาของเขาเองได้ดีกว่าเรา ขอบคุณกระบวนการวิถีชุมชนที่ทำให้เราได้คำนึงถึงความเป็นมนุษย์มากกว่าความป่วยไข้ ถ้ามีโอกาสได้ไปอาจขอร่วมแจมด้วยบ้าง

แต่ก็รู้สึกเศร้าใจกับปัญหาด้านเอดส์ที่กำลังแพร่ไปอย่างรวดเร็วกับวัยรุ่นทางใต้ ซึ่งเป็นปัญหาเดียวกับวัยรุ่นในกรุงเทพฯ และที่น่าตกใจที่สุด*คือกลุ่มเสี่ยงของโรคในตอนนี้*เปลี่ยนมาอยู่ที่นักเรียนนักศึกษาที่ (คิดว่า) มีความรู้ แต่ไม่เข้าใจ คิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ภายในกลุ่มเพื่อนกันเอง (sex friend) คงจะไม่ติดเชื้อหรอก จึงไม่มีการป้องกัน การที่เด็กวัยรุ่นของเรารับเอาวัฒนธรรมตะวันตกมาใช้อย่างขาดวิจารณญาณ ไม่รู้ว่าสิ่งใดเหมาะสิ่งใดควร มันสะท้อนให้เห็นถึงความล้มเหลวของระบบการศึกษาไทยที่ดูเหมือนว่า **ยิ่งเรียนยิ่งโง่ ยิ่งโตยิ่งเซ่อ**

มีรายงานการวิจัยทางการศึกษาพบว่า *"เด็กไทยคิดไม่เป็น วิเคราะห์ไม่ได้ และไม่รู้วิธีแก้ปัญหา"*ทั้งๆ ที่เด็กของเราเรียนหนักมากนะ บางคนเรียนที่โรงเรียนวันจันทร์-ศุกร์ ตอนเย็นยังต้องเรียนพิเศษอีก ในวันเสาร์-อาทิตย์ต้องเรียนดนตรี ศิลปะ ว่ายน้ำและเรียนพิเศษอีกสารพัดที่พ่อแม่จะสรรหามา (ยัด) ให้ลูกได้เรียน จนไม่รู้ว่าสมองน้อยๆ นั้น จะยังมีที่ว่างอยู่หรือเปล่า ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น นักวิชาการท่านก็ตอบว่า เพราะในระบบโรงเรียน ครูจะทำหน้าที่ป้อนให้นักเรียน โดยที่นักเรียนมีหน้าที่แค่อ้าปาก*แล้วกลืนในที่สุด(อาจจะยังไม่ทันได้เคี้ยว หรือไม่รู้วิธีเคี้ยวด้วยซ้ำ)* โดยไม่ต้องคิดหรือแสดงความคิดเห็นใดๆ ทั้งสิ้น การไม่ได้สอนให้เด็กรู้จักแสดงความคิดเห็น จะนำไปสู่การคิดวิเคราะห์ได้อย่างไร

ความจริงจะไปโทษเด็กฝ่ายเดียวก็ดูจะไม่ยุติธรรมนัก เพราะเด็กเป็นผู้ถูกกระทำ มิใช่เป็นฝ่ายกระทำด้วยตัวเองสักหน่อย เห็นสภาพของเด็กเดี๋ยวนี้แล้วได้แต่เศร้าใจ จะมองหาความสุขในดวงตาสักนิดก็ไม่มี สิ่งที่เห็นนั้นหรือคือความเครียด ทั้งจากการเรียนที่มากมายมหาศาล อีกทั้งต้องแบกความคาดหวังของพ่อแม่อยู่เต็มสองบ่าเล็กๆ ด้วย พอเกิดความรู้สึกทุกข์ ก็ไม่รู้จะแก้อย่างไร เลยหาทางออกโดยการเสพยา แล้วทีนี้ปัญหาต่างๆ ก็ตามมาอีกเป็นขบวนไม่ว่าเรื่องเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ เข้าทำนองแบบที่พ่อแม่ของเราชอบประชดอยู่เสมอว่า *"ความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด"* ก็จริงของท่านนะ นี่ขนาดมีการปฏิรูปการศึกษาแล้วนะ

ที่นี้มันก็เลยมีคำถามขึ้นมาว่า แล้วอย่างนี้จะเรียนไปทำไม นั่นสิ จะส่งลูกไปโรงเรียนเพื่อให้ลูกเป็นทุกข์ทำไม ทั้งๆ ที่รู้ว่ามีปัญหาอยู่มากมายรอให้ลูกไปเผชิญอยู่ที่นั่น พ่อแม่หลายคนเริ่มเป็นทุกข์ ไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร ต้องยอมจำนนให้ลูกเป็นทุกข์ต่อไป รวมทั้งพ่อแม่ด้วย แต่ก็มีพ่อแม่จำนวนหนึ่งที่ไม่ยอมจำนนต่อระบบ ไม่ศิโรราบกับปัญหา คิดหาทางออก มองหาทางเลือกในการเรียนรู้ที่จะทำให้ลูกมีความสุข โดยไม่ร้องขอต่อใคร หากแต่ลงมือทำด้วยตัวพ่อแม่เอง น่าสนใจไหมล่ะ เรามาดูซิว่าพ่อแม่กลุ่มนี้ เขาทำอย่างไรและพบอะไรบ้าง

วันนี้คิดว่าจะเล่าต่ออีกสองเรื่องคือเรื่อง คุณป๋อ ผู้ทำงานเรียนรู้ทางเลือกที่เรามักคิดถึงแค่คำว่า Home School แต่คุณป๋อทำครอบครัวบ้านเรียน คือหลายๆ บ้านรวมเป็นกลุ่มเลย ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่ไม่ขึ้นต่อกัน แล้วยังทำงานต่อเกี่ยวกับการปฏิรูปการศึกษาที่กำลังล้มลุก คลุกคลานอยู่ในตอนนี้ ด้วยการอบรม สรุปบทเรียน ขยายความเข้าใจ ความร่วมมือ รวมทั้งเสนอแนวทางระเบียบการต่างๆ เพื่อเอื้อให้พ่อ–แม่ และเด็ก ได้มีทางเลือกมากขึ้น

ในการเรียนรู้ชีวิต คุณป๋อทำงานทั้งกับลูกตัวเอง กับครอบครัว กลุ่มเพื่อนๆ และกับราชการแล้วก็ใช้สื่อในการนำเสนอเรื่องราวต่างๆ ออกไปด้วย *ในฉบับนี้เราจึงมีเรื่องคนทำงานด้านสื่อมาคุยด้วย* คือกลุ่มวิทยุ ทั้งในด้านผู้สร้างสื่อ คือ คุณรัศมี (เป็นดีเจ) กับผู้ใช้สื่อ คือ คุณกนิษฐา ซึ่งอีกภาพหนึ่งคือ คุณแม่ใจเด็ดอีกท่านหนึ่ง

แม้ว่าทั้งสามคน *คุณป๋อ คุณรัศมีและคุณกนิษฐา*จะไม่ได้มีจุดหักเหของชีวิตที่ชัดเจนและสาหัส ดังเช่น *กรณี*แก้วและเอ๋ แต่ทุกคนก็ได้เรียนรู้และคิดจากสิ่งที่ตัวเองทำ แล้วนำไปสู่สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ทีเดียว

ความจริงในกลุ่มของคุณป๋อมีคนอื่นๆ ที่ทำ Home School มาด้วย เช่น ครูส้ม หรือ แม่ส้ม ซึ่งมีบทความและหนังสือที่ออกอย่างแพร่หลายแล้ว เช่น หนังสือ “*ทำไมต้อง Home School*” เลยจะไม่ค่อยกล่าวถึง อีกคนหนึ่ง คือคุณนิ่ม ซึ่งอยู่ในกลุ่มบ้านเรียนกับคุณป๋อด้วย คุณนิ่มเป็นผู้หญิงที่สมชื่อมาก เธออ่อนโยนนุ่มนวล แต่ดูเด็ดเดี่ยวทีเดียว เพราะเธอกล้าที่จะเอาลูกออกจากระบบโรงเรียน ทั้งๆ ที่ญาติของเธอก็เป็นเจ้าของโรงเรียนเอง เธอใช้พุทธธรรมเป็นแนวทางในการเรียนรู้ร่วมกันไปกับลูกตั้งแต่วัยอนุบาล ความจริงมีรายละเอียดเยอะ เอาไว้เจอกัน จะเล่าให้ฟัง วันนี้เอาแค่สองเรื่องนี้ก่อนนะ เอาเรื่องคุณป๋อก่อน

สิ่งที่เราประทับใจเห็นจะเป็นเรื่องความกล้าที่จะดำเนินชีวิตนอกกระแสหลัก คุณป๋อลาออกจากงานประจำที่มั่นคง ด้วยความคิดที่ชัดเจนว่า “*ตัวเองทำไม่ได้อย่างที่เขียนสื่อให้คนอื่นๆ แต่ปล่อยให้ลูกทนทุกข์*” คุณป๋อตัดสินใจเอาลูกชายวัยรุ่นออกจากระบบโรงเรียน (ทั้งๆ ที่กลุ่ม Home School ส่วนใหญ่จะเป็นการสอนลูกระดับอนุบาล) แล้วลงไปเรียนรู้ร่วมกับลูก พร้อมๆ กับทำงานขยายความคิดสู่วงกว้างด้วย บางช่วงคุณป๋อส่งลูกไปเรียนรู้การทำงานตาม Resort ของเพื่อน เรียนรู้ที่จะทำงานทุกอย่างเช่นคนงานจริงๆ ไม่ใช่ในฐานะลูกของเพื่อน น่าสนุกนะ ดูเหมือน

ไปเที่ยว แต่ได้ทำงานและเรียนรู้ไปด้วย เป็นอีกหนึ่งในวิธีการเรียนรู้ คือ ไปทำจริงๆ เลย เอาเป็นว่านายอ่าน*เรื่องราวที่น่าสนใจนี้*จากที่สรุปในเวทีก็แล้วกัน จะได้เห็นภาพชัดเจน . . .

ยุทธชัย เฉลิมชัย
คุณพ่อนักคิด นักเขียน นักพูด และนักวิจัยการจัดการศึกษาโดยครอบครัว

"ที่ชีวิตเราเวียนว่ายตายเกิด อาจไม่ได้หมายถึงตัวเราตายแล้วไปเกิดใหม่ หากอาจจะหมายถึงตัวเราอยู่ในลูก เขาคือคนที่กำลังมาแทนที่เรา สืบทอดผ่านตัวตนของลูกก็เป็นได้ ผมอยากเดินทางเดียวกับลูกชายไปตลอด จนกว่าผมจะจากไป เพราะความจริงของชีวิตผมก็คือเขาทั้งสองคน"

คือสิ่งที่ชายผมสีดอกเลาที่ชื่อ **ยุทธชัย เฉลิมชัย** ผู้เป็นพ่อที่มีความฝันต่อลูกชายทั้งสอง คือสายป่าน (ป่าน อายุ ๑๕ ปี) และสานต่อ (ฟาง อายุ ๑๓ ปี) ที่หวังไว้ในใจว่า **สายป่าน**จะเป็นสายป่านที่เป็นอิสระ ไปสู่ที่สูงไม่ยึดติดกับวัตถุ และ**สานต่อ**คือคนที่จะสานต่อสิ่งดี ๆ จากก้าวที่พ่อเดินมา

แต่ท่ามกลางกระแสสังคมเช่นนี้ หากคนเป็นพ่อเพียงหวังตั้งตาคอยความฝันคงไม่เป็นจริง เขาตัดสินใจพาลูกชายทั้งสองเดินฝ่ากระแสสังคมปัจจุบันอันเชี่ยวกราก เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ มอมเมาให้เกิดความอยากหลงใหลให้คุณค่าในโลกวัตถุนิยม ให้หันกลับเข้ามาสนใจกับคุณค่าภายในความประณีต และความงามของจิตใจ ความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน อันเป็นหนทางที่จะนำพาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ความประทับใจที่กลายเป็นอุดมคติ

จากประสบการณ์ที่ผ่านร้อนผ่านหนาว เคยสัมผัสทั้งรสชาติของการแสวงหาแนวทางตามอุดมคติ ในสมัยเป็นนักศึกษาวิทยาลัยครู คุณยุทธชัยมีความใฝ่ฝันที่จะเป็นครู โดยมี **ครูโกมล คีมทอง** เป็นผู้ที่จุดประกายนี้แก่เขา เมื่อครั้งที่ครูโกมลได้มาฝึกสอน ตอนที่เขายังเป็นนักเรียนมัธยมโรงเรียนวัดบวรนิเวศ เขาคิดจะดำเนินตามอุดมคติของครูโกมลที่จะสานต่อแนวคิดโรงเรียนชุมชนให้สำเร็จ จะทำโรงเรียนที่มีชีวิตให้เด็ก ๆ ดังปณิธานที่ครูโกมลตั้งไว้

หลังจากจบการศึกษา เขาเดินตามความฝันของตนเองร่วมกับเพื่อน ตั้งโรงเรียนพาณิชย์เอกชนระดับปวช. แต่ก็ต้องฝันสลาย เพราะเกิดความขัดแย้งกับเพื่อน ด้วยว่าต้องการทำโรงเรียนที่มีคุณภาพ แต่เพื่อน ๆ ไม่เห็นอย่างนั้น เมื่อไม่เป็นอย่างที่หวัง จึงปล่อยชีวิตให้ไปตามกระแสเข้าทำงานราชการ ยิ่งชีวิตราบเรียบล่องลอยไปตามกระแสนานเท่าใด ก็ยิ่งรู้ชัดว่าวิถีแบบนั้น ไม่ได้มีความหมายสำหรับตน

ต่อมาเขาทำเป็นบรรณาธิการนิตยสาร "*สานแสงอรุณ*" ของมูลนิธิสานแสงอรุณ อันเป็นองค์กรที่ทำงานเพื่อสร้างสรรค์สังคม ที่พูดถึงคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของชีวิตในแนวทางสวนกระแส

เมื่อมองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตจากวันเวลาที่ผ่านมา จึงอยากให้ลูกมีโอกาสได้รับรู้และสัมผัสด้วยเช่นกัน ตลอดเวลาจึงพยายามเติมประสบการณ์อื่น ๆ นอกเหนือการเรียนในโรงเรียนให้เป็นภูมิชีวิตแก่ลูกด้วย แต่พบว่ายังไม่เพียงพอที่จะต้านทานความกดดันของกระแสในระบบโรงเรียนได้ เขายังปล่อยให้ลูกเติบโตไปตามกระแสสังคมส่วนใหญ่ไปชั่วระยะ ในขณะที่ผู้เป็นพ่อยังคิดวิพากษ์วิจารณ์เรื่องการศึกษามาตลอด แต่ลูกก็ยังเรียนอยู่ในโรงเรียนเหมือนที่พ่อกำลังวิพากษ์วิจารณ์อย่างนั้น

ลงมือทำในสิ่งที่คิด

"*วันหนึ่งผมรู้สึกว่าสิ่งที่เขียนกับชีวิตจริง มันไม่ได้ไปทางเดียวกัน เขียนแต่สิ่งดี ๆ จากที่เคยอ่าน เคยฟัง อยู่แต่กับความคิด ส่วนลูกก็ยังอยู่ในวิถีแห่งการแข่งขัน มันเป็นคนละเรื่องกับสิ่งที่พ่อกำลังบอกกล่าวกับสังคม ทำให้เวลาคุยกับลูกก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจกัน*"

ประกอบกับความล้มเหลวของระบบการศึกษาที่เป็นเหตุให้เกิดวิกฤติเศรษฐกิจฟองสบู่เมื่อปี ๒๕๔๐ กระแสเสียงนี้ผลักดันให้เกิดการปฏิรูปการเมือง ขณะเดียวกันการปฏิรูปการเมืองในขณะนั้นก็ทำให้เกิดร่าง พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ ที่มีการพูดถึงการให้สิทธิพ่อแม่ในการจัดการศึกษาให้กับบุตรหลานของตนเองและมูลนิธิสานแสงอรุณได้จัดสัมมนาเรื่อง "*แสงเงินแสงทองของการศึกษาไทย*" จึงเริ่มสนใจที่จะทำการศึกษาแบบโฮมสคูล

คุณยุทธชัย จึงได้เข้าร่วมกับชมรมพ่อแม่ เสนอความคิดทำโรงเรียนครอบครัว (Family school) โดยพ่อแม่มาร่วมกันทำโรงเรียนให้ลูก สอนลูกเรียนรู้ไปกับลูก แต่ก็ติดขัดปัญหาหลายอย่าง ทั้งในเรื่องของการจัดการและความไม่พร้อมของผู้เข้าร่วม แม้โรงเรียนครอบครัวจะยังไม่เกิด แต่ความตั้งใจที่จะจัดการศึกษาให้ลูกด้วยตนเองกลับเป็นจริงเป็นจังมากขึ้น เมื่อได้แลกเปลี่ยนกับพ่อแม่ที่ทำโฮมสคูล ในที่สุดก็ร่วมกันตั้ง "*กลุ่มบ้านเรียนปัญญากร*" ขึ้นเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อม ๆ กับร่วมกันติดตามความเคลื่อนไหวของ พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ อย่างใกล้ชิด

เรียนรู้ร่วมกัน

บนเส้นทางที่ลูกชายกำลังเติบโตนี้ ผู้เป็นพ่อเองก็ได้เรียนรู้เติบโตไปพร้อมกับลูกด้วยเช่นกัน จากจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ ที่ตั้งใจว่า จะทำให้เป็นทางเลือกของการศึกษาให้แก่ลูก หากเมื่อทำแล้วก็อยากจะเห็นความเป็นกลุ่มก้อน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จึงขยายวงกว้าง โดยร่วมกันจัดตั้งศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาโดยครอบครัว (ศปศค.) โดยเป็นแกนนำประสานกับหน่วยงานของรัฐ ผลักดันกฎระเบียบของพ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติที่เกี่ยวกับการจัดการศึกษาโดยครอบครัวให้สอดคล้องเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงของครอบครัวโฮมสคูลให้มากที่สุด

คุณยุทธชัยเล่าถึงเหตุที่มาของการเริ่มต้นทำการศึกษาให้กับครอบครัวของตนเองว่า

"*เมื่อก่อนเคยคิดว่าจะเปลี่ยนโครงสร้างของสังคมได้ แต่ในที่สุดก็เรียนรู้ว่า ทำแบบพลิกเปลี่ยนทันทีไม่ได้ จึงได้หันกลับมามองที่ตัวเองและครอบครัว ในเรื่องที่เป็นจริงเฉพาะหน้าที่เห็น*

ได้ ถ้าจะเปลี่ยนได้ก็เป็นเพียงกลุ่มก้อนส่วนหนึ่งที่เป็นหน่อ เป็นหน่วยเล็ก ๆ ในสังคมที่ค่อย ๆ หันทิศทางที่จะเป็นตัวถ่วงดึงความเสื่อมต่าง ๆ ในระดับหนึ่ง

ผมเป็นเพียงพ่อที่อยากจะเห็นลูกไปในวิถีทางที่เชื่อและศรัทธา โดยไม่มีการบังคับ ซึ่งพ่อแม่ต้องมีบทบาทสำคัญ คือ เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกหลาน เพราะถ้ามุ่งหวังจะเห็นชีวิตที่ดีงามแบบไหนเกิดขึ้นกับลูก พ่อแม่ก็ต้องประพฤติ ปฏิบัติก่อน รู้จักปกป้องรักษา ถ้าเห็นว่าสิ่งไหน ที่ใดไม่ดีต่อลูก ก็ต้องพยายามดึงเขาให้ออกห่างจากสิ่งนั้น อธิบายให้เห็นว่ามันไม่เหมาะสมแก่ชีวิตอย่างไร แล้วส่งเสริม อำนวย และสร้างสิ่งที่เอื้อต่อการที่ลูกจะได้มีชีวิตที่ดีงาม

หลักสูตรของพ่อ คือการให้ลูกได้เรียนรู้อย่างกลมกลืนไปกับชีวิต รู้จากสิ่งที่ประสบในชีวิตจริง ไม่มีอะไรเป็นแบบแผนที่ตายตัว แต่เป็นแบบที่ตกลงกันระหว่างพ่อลูกว่า สิ่งไหนเหมาะสิ่งไหนควร หรือเป็นความสนใจพิเศษ ซึ่งรูปแบบมีทั้งการเรียนตามหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน หรือในบางครั้งก็เรียนรู้จากญาติพี่น้องใกล้ตัว หรือจากกิจกรรมที่เกี่ยวเนื่องกับงานของพ่อเป็นการเปิดโลกกว้างให้ลูก ช่วยให้ชีวิตเขาสัมพันธ์กับเรื่องต่าง ๆ รอบตัวง่ายขึ้น ถ้าลูกยังอยู่ในโรงเรียนคงไม่มีโอกาสที่จะได้ไปธรรมยาตรา บวชเณร อยู่ป่า อยู่เขา หรือไปใช้ชีวิตอยู่เกาะเป็นเวลาแรมเดือน

ส่วนกระบวนการเรียนรู้นั้นก็มีความแตกต่างไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตัวลูกและความสนใจตามศักยภาพ เขามีความกระตือรือร้นอยากเรียนรู้ด้วยตัวเขาเอง และรู้จักสร้างกระบวนการเรียนรู้เอง บางครั้งเราแนะนำเขามาก ๆ เขาบอกกับเราว่า จำเป็นด้วยหรือที่ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของเราทุกคำ เขาเป็นคนตัดสินใจเลือกทำ น่าจะเป็นอย่างนั้นใช่ไหม ตอนแรกฟังก็ฉุน ๆ นะ แต่พอมาคิดดูแล้ว เขาได้เรียนรู้มากกว่าเดิม จนถึงวันที่เขาคิดเองได้ด้วยเหตุผลของตัวเอง"

"*กลุ่มบ้านเรียนปัญญากร*" เด็ก ๆ พบกันอาทิตย์ละ ๒ วัน ส่วนใหญ่ไปรวมกลุ่มกันที่โรงเรียนดุริยางค์ทหารเรือเพื่อเรียนดนตรี วันอาทิตย์ไปรวมกันบ้านครอบครัวหนึ่งในกลุ่ม เพื่อเรียนดนตรีไทย และเรียนเทนนิสด้วยกัน ตอนที่ลูกยังเล็กกว่านี้ความสนใจเขายังใกล้เคียงกับเด็ก ๆ ในกลุ่มเดียวกันอยู่ แต่ตอนนี้เขาเป็นวัยรุ่นแล้ว ความสนใจของเขาแตกต่างออกไป จึงต้องได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างออกไป นั่นก็คือการเดินทาง การไปพบคนที่ทุ่มเทชีวิตทั้งชีวิตให้กับสิ่งที่เขาทำ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีใครรู้ ใครเห็นเลย หรือคนที่พบความลำบากยากเย็นแค่ไหน แต่ก็ยังทำอย่างมีความสุขและภาคภูมิใจ การได้ไปเห็นอย่างนี้ คือคุณค่ามหาศาลที่จะเข้าไปอยู่ข้างในตัวเขา

การเดินทางอาจไม่ได้หมายถึงการไปเจอที่ใหม่ ๆ หรือท่องเที่ยวเปิดหูเปิดตา ความหมายของผม คือ การได้ทัศนะใหม่ ได้ในลักษณะของจิตสำนึกใหม่

ระยะเวลาผ่านไปเกือบสองปี แม้ยังสรุปไม่ได้อย่างชัดเจนว่า โฮมสคูลของพ่อได้ผลเป็นที่น่าพอใจอย่างไร หากพ่อก็ได้เห็นลูกเติบโต เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ยิ่งกว่านั้นยังได้รู้จักลูกของตัวเองลึกซึ้งขึ้นกว่าเก่า

"สายป่านลูกชายคนโตก็เป็นเช่นสายป่านดังชื่อ เขาเป็นคนอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น สมถะ แต่งตัวง่าย กินง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ เขาเรียบง่ายจนเราคิดว่าเฉื่อย แต่เวลาคุยแล้ว ลึก ๆ เขารู้คิด

เยอะ อ่านหนังสือมาก ถ้าเขารักษาความสมถะได้โดยไม่อดอยากแร้นแค้น เขาจะเป็นคนที่มีชีวิตเรียบง่ายและมีความสุขได้ง่ายกว่าใคร"

ส่วนสานต่อลูกชายคนเล็ก ผู้รับเอาความเป็นตัวของพ่อ เฉกเช่นผู้สานต่อด้วยบุคลิกลักษณะและความสนใจในทิศทางเดียวกับผู้เป็นพ่อ *"เขาจะสนใจว่าผมทำอะไร เขียนอะไรก็มาขออ่าน เขาเริ่มเป็นคนเขียนหนังสือ เขียนกลอน ซึมซับจากเราไปมาก ถ้าเขาจะช่วยสานต่อจากเราไปจริง ๆ ก็คงดี"*

แต่ไม่ถึงขนาดว่าต้องเป็นอย่างที่เราหวัง เขาจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ เราเป็นพ่อแม่ก็ทำสิ่งที่ดีที่สุดให้เขา แต่ไม่ไปครอบเขาด้วยความปรารถนาดี หรือแทรกแซงทุกเรื่อง ผมคิดว่าถ้าเราทำดีแล้ว ผสมกับศักยภาพในตัวเขาเอง เขาก็จะเติบโตไปได้ด้วยดีบนเส้นทางนี้เช่นกัน เขาเกิดมุมมองว่า

ที่ชีวิตเราเวียนว่ายตายเกิดอาจไม่ได้หมายถึงตัวเราตายไปแล้วเกิดใหม่ แต่อาจหมายถึงตัวเราที่อยู่ในลูก เขาคือคนที่กำลังมาแทนเรา สืบทอดผ่านตัวตนของลูกก็เป็นได้ ผมอยากเดินทางเดียวกับลูกชายไปตลอดจนกว่าผมจะจากไป เพราะความจริงของชีวิตผมก็คือเขาทั้งสองคน

ชีวิต การเรียนรู้ และสุขภาวะ

คุณยุทธชัย เป็นตัวจักรสำคัญ เป็นแกนนำผู้มีบทบาทอย่างมากในวงการปฏิรูปการศึกษาภาคประชาชน โดยเป็นผู้อำนวยการของสถาบันบ้านเรียน ซึ่งพัฒนามาจากบ้านเรียนปัญญากรและศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาโดยครอบครัว (ศปศค.) และยังเป็นกรรมการพัฒนาระบบการประเมินคุณภาพการศึกษา (ส.ม.ศ) ด้วย ได้ให้ทัศนะต่อการศึกษา การเรียนรู้ทางเลือกที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะไว้ว่า

"ในการศึกษายุคใหม่ กระแสของความรู้เป็นพลวัต เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีช่องทางเข้าถึงความรู้ที่ทันยุคทันสมัย ที่จะต้องเริ่มจากความรัก ความสามารถในการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง ฐานของการเรียนรู้ที่น่าจะเป็นธรรมชาติที่สุดของชีวิตมนุษย์ น่าจะเป็นฐานที่ครอบครัว เพราะครอบครัวสามารถเรียนรู้ร่วมกันตลอดเวลาตลอดชีวิต จะนำไปสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ได้จริง เพราะถ้าในครอบครัวไม่มีการเรียนรู้ สังคมแห่งการเรียนรู้ก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน"

การเรียนรู้โดยมีครอบครัวเป็นฐาน มีทั้งด้านที่เป็นปัจเจกและความเป็นชุมชน ในฐานะที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม อยู่ด้วยการเกื้อกูลกับชีวิตอื่น ๆ กระบวนการเรียนรู้ก็จะเกิดเครือข่ายเชื่อมโยงทั้งสังคม ทั้งชุมชน หากคิดไปในอนาคต ช่วงระยะเวลาปัจจุบันของมนุษย์ในเรื่องของการเรียนรู้ เรากำลังอยู่ในช่วงของการแสวงหารูปแบบของการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับธรรมชาติที่แท้จริง ในการเรียนรู้ของมนุษย์ เป็นการเรียนรู้ทางเลือก สิ่งที่เรากำลังทำ ภารกิจนี้เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ลูกหลานในอนาคตไม่ต้องทนทุกข์กับรูปแบบและระบบการศึกษาที่ขัดแย้งกับธรรมชาติที่แท้จริงของเรา ถ้ามนุษย์มีกำลังพอที่จะเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างได้จริง

การเรียนรู้ทางเลือกเป็นเรื่องของการพัฒนาให้เกิดความสมบูรณ์พร้อมในชีวิตที่ดีงาม ทั้ง กาย ใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกันกับสุขภาวะ **เพราะชีวิตก็คือการเรียนรู้ ฉะนั้น ชีวิตก็คือสุขภาพนั่นเอง**

การเรียนรู้ทางเลือกก็เป็นเรื่องเดียวกันกับเรื่องของสุขภาวะ สุขภาพ การศึกษาแบบบ้านเรียนพยายามจะปลีกออกจากการเอาวิชาเป็นตัวตั้ง พอลงมือทำตอนต้นอาจจะยังไม่ชัด แต่มันจะเริ่มชัดขึ้น ถ้าเราเอาชีวิตเป็นตัวตั้ง เรียนรู้ไปในกระบวนการที่เป็นจริงของชีวิต สัมผัสและสัมพันธ์กันอย่างเป็นธรรมชาติ

กระบวนการเรียนรู้ที่มีชีวิตเป็นตัวตั้ง มุ่งเข้าไปสู่เรื่องคุณภาพชีวิต ความรับผิดชอบ ความขยันหมั่นเพียร มีจิตใจความรู้สึกที่อ่อนโยน ความประณีตของจิตใจ ความสัมพันธ์ในความเป็นมนุษย์และสามารถนำไปขยายผลได้ โดยอย่างน้อยผู้คนเริ่มเข้าใจ ได้ข่าวสารว่าการศึกษาคงไม่ได้มีรูปแบบเดียว เริ่มเข้าใจว่าชีวิตต้องมีการเรียนรู้ ในธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตมีความหลากหลายไปตามลักษณะศักยภาพ มนุษย์มีความถนัดที่แตกต่างไปตามศักยภาพของแต่ละคน การยอมรับในความหลากหลายของแต่ละบุคคล นำไปสู่ความหลากหลายในเชิงปัญญา ทักษะของชีวิตนำไปสู่ความหลากหลายในรูปแบบการเรียนรู้ที่จะไปตอบสนองต่อศักยภาพที่แตกต่างกันของบุคคล ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคลและสังคมรอบข้าง คือ

เริ่มได้รับการยอมรับว่าเป้าหมายเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งก็ได้ถูกบรรจุอยู่ในพ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติแล้ว การศึกษาต้องมีเอกภาพในนโยบาย และหลากหลายในการปฏิบัติ สังคมต้องมีส่วนร่วมในการศึกษา **การศึกษาทางเลือกไม่ควรไปตามแก้ แต่ต้องสร้างขึ้นใหม่ ไม่ใช่แค่เดินตาม แต่ต้องออกเดินนำหน้า** และทำให้พ่อแม่ได้มองเห็นแล้วว่า การเรียนรู้ในโรงเรียนเป็นการเรียนรู้อย่างแท้จริงหรือไม่ ทำให้เข้าใจอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น ทำให้เกิดกระแสผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบโรงเรียน

สรุปบทเรียน

สองปีจากการลงมือทำการศึกษาให้ลูกเอง อันเนื่องมาจากทุกข์ของการศึกษา จนต้องพยายามที่จะพึ่งตนเองให้มากที่สุด จนได้ข้อสรุปที่ชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ ว่า การศึกษาหรือการเรียนรู้เป็นธรรมชาติของชีวิต ประจักษ์ชัดกับความหมายของคำว่า **ชีวิตคือการเรียนรู้ ชีวิตคือการศึกษา** คือสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกันในครอบครัว กลุ่มเพื่อนบ้านเรียน และสังคม เพื่อไปสู่ความสำเร็จของชีวิตที่เรียกว่า **ชีวิตที่ดีงาม** ซึ่งไม่มีนิยามที่ชัดเจน แต่จะได้จากการลงมือทำจริงของแต่ละคน แต่ละครอบครัว เป็นการเรียนรู้ร่วมกับลูก ไม่ใช่พ่อแม่ไปสอนลูก

ขณะเดียวกัน ความจำเป็นในการรวมกลุ่ม และสร้างเครือข่ายที่มีความชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ ก็เกิดจากปัญหาสังคม เช่น กฎระเบียบของภาครัฐ เครือข่ายก็มีหน้าที่เพิ่มขึ้น คือ การวิจัยสร้างองค์ความรู้ เพื่อเผยแพร่และทำความเข้าใจกับสาธารณะ รวมทั้งร่วมสร้างกฎเกณฑ์ที่เหมาะสมร่วมกับภาครัฐอย่างเป็นมิตรกัน เพื่อให้เกิดความยั่งยืน โดยหมั่นสรุปบทเรียน ไม่ทำผิดพลาดแบบเดิม ๆ ต้องมีการสร้างกระบวนการวิธีการจัดการใหม่ให้เคลื่อนตัวไปข้างหน้าได้ มีการทบทวนร่วมกันอยู่

เสมอ เพราะผู้ที่ได้รับผลกระทบเท่านั้น จึงจะรู้สึกได้และการรู้จริงถึงต้นตอแห่งปัญหาก็จะนำมาซึ่งทางแก้อย่างถูกต้อง ถูกวิธี อย่างที่คุณยุทธชัย ได้ทิ้งท้ายไว้อย่างแหลมคมว่า

“งาช้างต้องงอกออกมาจากส่วนที่เป็นหัวช้างเท่านั้น”

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

เรียนรู้กับสื่อของคุณรัศมี มณีนิล และคุณกนิษฐา จันทร์งาม

“เคยคิดว่า หมอต้องดี ต้องเก่ง เป็นมาตรฐานเดียวกันหมด แต่เมื่อมาทำรายการพบว่า มีหมอเก่ง หมอไม่เก่ง หมอขี้โมโห หมอไม่ละเอียด ไม่เปิดกว้าง”

คุณรัศมี มณีนิล นักจัดรายการวิทยุอิสระ คลื่น FM ๙๙.๕ MHz รายการ “*เวลากาแฟ*” ทุกวัน เวลา ๑๔.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. และเคยจัดรายการ Hot line ซึ่งเป็นรายการเกี่ยวกับครอบครัว พูดถึงประสบการณ์ในฐานะคนทำสื่อวิทยุ มุมมองต่อเรื่องสุขภาพที่เปลี่ยนไป หลังจากได้ทำรายการที่สัมผัสกับหมอโดยตรง

แม้ปัจจุบันจะมีเพียงรายการ “*เวลากาแฟ*” อยู่ แต่รายการ Hot Line นั้นก็ทำให้ทั้งผู้จัดและผู้ฟังได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพร่วมกันได้มาก โดยทั่วไปรูปแบบรายการวิทยุจะมี ๒ ลักษณะ คือ แบบเชิงรุกและเชิงรับ รายการเชิงรุกจะพูดถึงเรื่องนามธรรมทั่วไป ผู้จัดจะตั้งและเปิดประเด็นก่อนแล้วเปิดโอกาสให้ผู้ฟังแสดงความคิดเห็น ส่วนรายการเชิงรับนั้น จะจัดรายการตามความสนใจของผู้ฟัง ซึ่งรายการของคุณรัศมีเองจะจัดให้มีทั้ง ๒ รูปแบบผสมกันไป โดยผู้จัดรายการจะมีหน้าที่คัดเลือกเรื่องราวที่น่าสนใจและมีคุณค่า เพื่อที่จะนำเสนอต่อคนฟัง ซึ่งถือว่าเป็นคุณสมบัติเฉพาะของนักจัดรายการที่สำคัญมาก ในกรณีที่ผู้ฟังไม่ได้อ่านหนังสือก็จะไม่รู้แหล่งข้อมูล ที่มา เรื่องราวต่าง ๆ คนทำสื่ออยู่ในจุดที่อาจจะรู้ข้อมูลมากกว่า จึงเป็นหน้าที่ของผู้ทำสื่อที่จะต้องใช้วิจารณญาณในการคัดเลือกและนำเสนอในสิ่งที่ผู้ฟังอยากรู้ หลังจากให้ข้อมูลแล้ว ก็จะแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็น บางคนมีประสบการณ์ดี ๆ หรือมีหนังสือดี ๆ ก็จะโทรฯ เข้ามาแนะนำในรายการ

กลุ่มเป้าหมายของรายการ Hot Line ส่วนใหญ่จะเป็นครอบครัว โดยรายการจะเปิดเวทีให้ผู้สนใจได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพจากหมอโดยตรง ประสบการณ์ตรงนี้ทำให้คุณรัศมีได้ปรับเปลี่ยนทัศนคติเรื่องสุขภาพ จากเดิมที่เคยคิดว่า *“หมอต้องดี ต้องเก่ง เป็นมาตรฐานเดียวกันหมด แต่เมื่อมาทำรายการพบว่า มีหมอเก่ง หมอไม่เก่ง หมอขี้โมโห หมอไม่ละเอียด ไม่เปิดกว้าง ฯลฯ ทัศนคติจึงเปลี่ยนไป หมอก็คือคนธรรมดา เหมือนกับผู้คนทุกอาชีพ”* จึงแนะนำเพื่อนว่า เวลาไปหาหมอให้ลดความเชื่อมั่นในตัวหมอลงบ้างเล็กน้อย และเพิ่มความมั่นใจในตนเองขึ้นมาบ้าง ไม่ควรยกหน้าที่การตัดสินปัญหาไปให้หมอแต่เพียงผู้เดียว เพราะสุขภาพเป็นเรื่องของเราเอง เราอยู่กับมันตลอด ๒๔ ชั่วโมง เราน่าจะสังเกตอะไรได้บ้าง เพียงแต่เราขาดหลักการเท่านั้น

นอกจากนี้ คุณรัศมียังเห็นว่า ในระบบการแพทย์ที่เป็นทางการนั้น แพทย์ควรจะมีคุณลักษณะของความเป็นครู *“มีหัวใจของความเป็นครู”* ในการที่จะถ่ายทอดองค์ความรู้ เพื่อการดู

แลตนเองเบื้องต้นให้กับคนไข้ให้เข้าใจและนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ และยังช่วยลดปัญหาความเจ็บไข้ได้ป่วยลง หมอเองก็จะได้ไม่เหนื่อย และไม่ต้องผูกขาดองค์ความรู้ไว้ที่ตนฝ่ายเดียว หมอควรเป็นบุคคลที่มีความรู้คู่คุณธรรมและจริยธรรมในหน้าที่การงานที่ทำอยู่ให้สมกับที่ผู้คนในสังคมยกย่องให้ความเชื่อถือไว้วางใจ

ในภาพรวมของผู้ฟังรายการส่วนใหญ่จะเห็นว่า วิธีคิดของคนยุคนี้ต้องการความสำเร็จรูปทุกเรื่องทั้งอาหารการกิน ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม หรือแม้แต่เรื่องชีวิตคู่ก็ยังต้องการความสำเร็จรูป เช่นความคิดที่ว่า ผู้ชายอายุน้อยจะชอบผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า รวยกว่า ถ้าเป็นหม้ายก็จะยิ่งดี เพราะมีทุกอย่างครบแล้ว ส่วนผู้หญิงที่อายุน้อยก็จะชอบผู้ชายที่มีอายุมากกว่า เพราะเขามีทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ถึงแม้จะมีครอบครัวแล้วก็ไม่สนใจ โดยหวังที่จะเป็นส่วนเติมเต็มให้กัน แต่เติมเท่าไหร่ก็ไม่เต็ม

สิ่งเหล่านี้กลายเป็นสูตรสำเร็จของคนในยุคปัจจุบัน แม้แต่เรื่องสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว การจัดการกับปัญหาของลูก เช่น ลูกไม่ทำการบ้านจะทำอย่างไร คนฟังก็ต้องการคำตอบที่สำเร็จรูป ทั้งที่มีปัจจัยอื่นอีกมากที่พ่อแม่เองต้องพิจารณาประกอบ เพราะเป็นคนที่อยู่กับลูก รู้นิสัยลูกดีกว่าใคร บางคำตอบแม่คนหนึ่งอาจจะใช้ได้ผล แต่กับแม่อีกคนอาจจะใช้วิธีเดียวกันแล้วไม่ได้ผลก็ได้ แต่คนฟังส่วนใหญ่ไม่ต้องการแบบนี้ ต้องการให้บอกเลยว่า ต้องทำอย่างไร มีสูตรสำเร็จแบบไหน ทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้ กลายเป็นปัญหาและอาจถูกหลอกจากผู้ผลิต จากสื่อ หรือจากการโฆษณาชวนเชื่อได้ โดยเฉพาะสินค้าด้านสุขภาพต่าง ๆ

สำหรับรายการ “*เวลากาแฟ*” แม้จะเป็นรายการที่พูดคุยแบบสบาย ๆในหลายประเด็น แต่ก็ได้พยายามสอดแทรกประเด็นด้านสุขภาพไว้ รูปแบบการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น จะมาจากผู้ฟังที่โทรศัพท์เข้ามาในรายการ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์กัน เนื้อหาของรายการก็จะเป็นการดูแลตนเอง ในลักษณะการฟื้นฟูและการป้องกันว่า จะทำอย่างไรไม่ให้ป่วย ใครมีความรู้อะไรดี ๆ ก็จะนำมาถ่ายทอดแลกเปลี่ยน บางครั้งก็เป็นการให้กำลังใจกัน ซึ่งเป็นการช่วยเหลือกันได้ดีอีกทางหนึ่ง

ตัวอย่างของผู้ฟังที่ได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพจากสื่อ ทั้งในฐานะของผู้ที่เคยทำสื่อ (โฆษณา) และผู้ที่รู้จักใช้สื่ออย่างมีประสิทธิภาพ คือ **คุณกนิษฐา จันทร์งาม** กลุ่มพ่อแม่อาสา ผู้ซึ่งเปลี่ยนทัศนคติด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต จากเดิมที่เคยพึ่งพาสวัสดิการขององค์กร ไปสู่การพึ่งพาตนเองอย่างแท้จริง

คุณกนิษฐา เคยทำงานอยู่ในบริษัทโฆษณามา ๑๘ ปี แล้วในที่สุดก็ลาออกจากงานด้วยความเครียด และอาการปวดหัวอย่างหนัก แต่เหตุผลที่สำคัญก็คืออยากออกมาเลี้ยงลูกด้วยตนเอง ปัจจุบันกำลังศึกษาต่อระดับปริญญาโททางด้านเพศศาสตร์ ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในช่วงที่ทำงานอยู่บริษัทโฆษณานั้น มีความสัมพันธ์กับสื่อในฐานะที่เป็นผู้ผลิตสื่อและไม่ค่อยสนใจสุขภาพตนเอง ด้วยความคิดว่าเมื่อเจ็บป่วยก็ไม่น่าจะกังวลอะไร เพราะมีเงินสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลของบริษัทไว้รองรับอยู่แล้ว เวลาป่วยก็เข้าโรงพยาบาล จึงไม่ได้เรียนรู้ว่าตัวเองควรจะดูแลสุขภาพอย่างไร ปล่อยให้ความเครียดเข้ามารุมเร้า ฝากหน้าที่การดูแลสุขภาพไว้กับหมอ และฝากภาระค่าใช้จ่ายไว้กับบริษัท การปฏิบัติเช่นนี้กลายเป็นสูตรสำเร็จสำหรับกลุ่มคนที่

เรียกว่า **มนุษย์เงินเดือน** นับว่าเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คุณกนิษฐาเลิกที่จะเรียนรู้เพื่อดูแลสุขภาพ แต่เมื่อต้องออกจากงานและไม่มีสวัสดิการรองรับ ไม่มีใครมารับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งค่าหมอและค่ายา จึงต้องเริ่มหันมาดูแลตนเอง

การเรียนรู้เรื่องสุขภาพของคุณกนิษฐามีหลายปัจจัยสนับสนุน นับจากการเปลี่ยนวิถีชีวิตมาเป็นแม่บ้าน เมื่อเป็น **แม่** สิ่งที่สำคัญยิ่งก็คือ **ลูก** ความต้องการให้สิ่งที่ดี ๆ กับลูก จึงแสวงหาองค์ความรู้ในการดูแลลูกและครอบครัว จากเดิมที่เคยเคร่งเครียดทำหน้ายักษ์ เพื่อให้ได้งาน พอมาเปลี่ยนเป็นแม่ รวมทั้งการเข้าสู่เครือข่ายครอบครัว ทำให้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ในการเลี้ยงลูก ทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น และอีกอย่างที่สำคัญคือ **เวลา** *"เมื่อมีเวลามากขึ้นก็คิดได้ ตอนที่ไม่มีเวลาจะคิดมันก็คิดอะไรไม่ได้ เมื่อก่อนเคยคิดเพียงแต่ว่าทำอย่างไรจะให้งานเสร็จตรงตามเวลา แต่ไม่เคยคิดเลยว่าชีวิตจะมีปัญหาอะไร อย่างไร ความคิดดี ๆ จะได้มาจากการอ่านหนังสือ รับรู้จากสื่อต่าง ๆ การฟังวิทยุ โดยเฉพาะรายการ Hot Line สายด่วนครอบครัวที่ทำให้คุณกนิษฐาได้เข้าสู่เครือข่ายครอบครัว และการแลกเปลี่ยนจากเพื่อน ๆ เมื่อมีเวลาเรานำข้อมูลเหล่านี้มาย่อยจะเห็นว่ามันเป็นประโยชน์มาก บางคนอ้างว่าไม่มีเวลา ก็ควรจะบริหารเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดนั้นให้เป็นเวลาที่มีคุณค่า"*

สื่อที่ทำให้คุณกนิษฐาได้องค์ความรู้ด้านสุขภาพองค์รวมและนำมาปฏิบัติได้อีกทางหนึ่งคือนิตยสาร **หมอชาวบ้าน** ได้รู้ว่าอาการป่วยเกิดจากภาวะที่ร่างกายเสียสมดุล ดังนั้นการดูแลตนเองเป็นการหาสิ่งที่มาทดแทนหรือชดเชยสิ่งที่ขาดหายไปให้กลับสู่ภาวะสมดุล หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นสาเหตุทำให้ร่างกายเสียสมดุล

นอกจากนี้คุณกนิษฐายังเป็นผู้ที่ใช้สื่อในการเรียนรู้และตั้งคำถามจากสื่อ ยกตัวอย่างกรณีที่คุณกนิษฐา ได้ฟังรายการวิทยุรายการหนึ่ง มีพ่อแม่รายหนึ่งโทรเข้าไปสอบถามว่าจะพาลูกไปฉีดฮอร์โมนไม่ให้มีประจำเดือน เพื่อที่จะให้ร่างกายยืดระยะเวลาที่จะสูงขึ้นออกไปอีก เป็นประเด็นที่คุณกนิษฐาสงสัย จึงโทรเข้าไปสอบถามในรายการวิทยุนั้น เพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติมว่าทำไมต้องทำอย่างนั้นและจะมีผลเสียอะไรต่อร่างกายหรือไม่ วันรุ่งขึ้นทางรายการวิทยุก็ตอบคำถามให้ เมื่อได้ข้อมูล คุณกนิษฐาก็นำไปขยายต่อให้พ่อแม่หลาย ๆ คนรับรู้

ในกรณีนี้คุณกนิษฐามีเจตนาที่จะใช้สื่อ โดยการตั้งคำถามผ่านสื่อและหยิบยกประเด็นขึ้นมาเพื่อที่กระตุ้นให้คนในสังคมได้คิดให้รอบครอบและเกิดการเรียนรู้ในการกระทำต่าง ๆ นอกจากนี้คุณกนิษฐายังใช้ตัวเองเป็นสื่อ ในการขยายมุมมองและความคิดผ่านเวทีการปะชุมต่าง ๆ ที่มีคนฟังจำนวนมาก เช่น นำประเด็นการฉีดฮอร์โมนนี้ไปพูดในที่ประชุมของโรงเรียน เพื่อว่าพ่อแม่คนไหนที่คิดว่าจะทำแบบนี้ขอให้ศึกษาให้ดีก่อน ว่าสมควรทำหรือไม่ คุ้มค่าใช้จ่ายหรือไม่ เพราะบางรายก็ไม่ได้ผล เพราะว่ากระดูกของเด็กปิดแล้ว

คุณกนิษฐามองว่าคนที่มีบทบาทสำคัญในครอบครัวควรเป็นคนที่มีความรู้อย่างเป็นองค์รวม ทั้งเรื่องการกิน อุดมคติในชีวิต วิถีชีวิต ฯลฯ และนำมาเผยแพร่และปฏิบัติซ้ำ ๆ กันทุกวันให้กลายเป็นกิจวัตร อย่างที่คุณกนิษฐาได้กะทำอยู่ ตอนนี้คุณกนิษฐาหันมาดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างจริงจัง เลิกเข้าโรงพยาบาล แต่ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น

ในส่วนของคุณรัศมี นักจัดรายการวิทยุอิสระ ได้แสดงทัศนะเรื่องสุขภาพว่า คนเราไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเองพอที่จะดูแลสุขภาพได้ เพราะ **ขาดการสังเกตตัวเอง** และมักให้ความสนใจกับสิ่งรอบข้าง รอบนอกมากกว่า เช่นเมื่อรถมีอาการเสียงดังก็จะพาไปเข้าอู่ ก็ควรจะทำเช่นนี้กับร่างกายตนเอง ฟังว่าเกิดปัญหาอะไรขึ้นบ้าง พอเกิดปัญหาก็พาเข้าโรงพยาบาล โรงพยาบาลก็เหมือนแหล่งประกอบพิธีกรรม ยิ่งมีเครื่องมือมากก็ยิ่งดูศักดิ์สิทธิ์ หมอบอกอะไรก็เชื่อ ทั้งๆ ที่อาการบางอย่างก็ไม่ต้องถึงหมอ เราสามารถดูแลตนเองได้

คุณรัศมี สรุปทัศนะเรื่องการสร้างสุขภาพของเธอที่ได้เรียนรู้จากการทำสื่อของเธอว่า *"การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพเหมือนกับการทำเกษตรกรรมธรรมชาติ หากเปรียบชีวิตเป็นดั่งผืนนา ถ้าเราใช้ปุ๋ยเคมีมาเป็นเวลา ๑๐ ปี ดินก็จะแข็งแห้ง ปลูกอะไรไม่ได้ผล พอเปลี่ยนมาทำเกษตรกรรมธรรมชาติ ในปีแรกๆ ก็จะยังไม่เห็นผลตามที่หวัง การที่จะให้ทุกสิ่งทุกอย่างฟื้นตัวอย่างรวดเร็วโดยใช้ปุ๋ยคอกเพียงอย่างเดียวเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เพราะดินต้องมีเวลาปรับตัว จากที่ติดลบให้กลับสู่สภาพปกติแล้วค่อยๆ ดีขึ้น หลังจากนั้นจึงจะเป็นช่วงที่เก็บเกี่ยวผล*

การดูแลสุขภาพสามารถทำให้เป็นเรื่องสนุกได้ ทุกคนควรจะมีทางเลือกในการใช้ชีวิตของตนเอง เริ่มจากการรู้จักสังเกตตนเอง รู้จักฟังและเลือกที่จะเชื่อ สนุกในการหาข้อมูลข่าวสาร และจัดการชีวิตของตนเองให้ได้โดยไม่ต้องฟังคำสั่งหมออย่างเดียว"

สำหรับคุณกนิษฐา ในฐานะผู้ใช้สื่อคนหนึ่ง ด้วยการปรับวิถีชีวิตจากมนุษย์เงินเดือนมาเป็นแม่เต็มตัว เรียนรู้การอ่าน การฟังและแลกเปลี่ยนข้อมูล ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ หรือฟังวิทยุ การใช้สื่อของ**คุณกนิษฐา**นั้น มีรูปแบบทั้งที่เป็นลักษณะของการรับและเรียนรู้ อีกทั้งเป็นช่องทางในการขยายความคิดด้านสุขภาพ สร้างและกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น ผ่านครอบครัว เช่น วิธีการเลี้ยงลูก เป็นต้น จนในที่สุด จึงหาความรู้เพิ่มขึ้นด้วยการตัดสินใจเรียนต่อปริญญาโทในสาขาเพศศาสตร์ เพื่อนำมาใช้ในชีวิตการเรียนรู้ที่ไม่หยุดนิ่งของเธอต่อไป

☺☺☺☺☺

เรื่องของคุณรัศมีกับคุณกนิษฐา ดูเหมือนจะเน้นที่เรื่องสื่อมากกว่าชีวิต แต่ก็จะเห็นได้ว่าทั้งสองเรียนรู้จากสิ่งตัวเองทำอยู่มากขึ้นตลอดเวลา คุณกนิษฐาซึ่งดูเป็นคุณแม่ที่เด็ดเดี่ยว มีพลังมาก ก็อยู่ในกลุ่มผู้ปกครองเครือข่ายที่วิ่งเต้นเรื่องปฏิรูปการศึกษาอยู่เสมอ ทั้งเสนอแนวทางต่างๆ สู่รัฐโดยตรงและผ่านทางสื่อต่างๆ แต่เธอยังเน้นว่า **เวลาสำหรับลูกๆ และครอบครัวสำคัญมาก** ควรเริ่มที่ครอบครัว และทำต่อเนื่องตลอดเวลา (คือไม่ใช่ออกไปวิ่งเต้นกันข้างนอกจนลืมในบ้าน แล้วนายล่ะเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า) ส่วนคุณรัศมี ผู้หญิงตัวเล็กๆ เสียงเพราะๆ ก็ยังยืนยันความคิดที่จะสร้างสิ่งดีๆ ในงานที่เธอทำและเรียนรู้ไปด้วยตลอดเวลา อ้อ! นายมีความรู้เรื่องฉีด Hormone *ไม่ให้*มีประจำเดือน เพื่อยืดเวลาให้ตัวสูงไหม ? ช่างคิดกันจริงๆ นะ แค่อยากสูงโดยการไปแทรกแซงระบบธรรมชาติของร่างกายเนี่ยนะ ! หาเรื่องเจ็บตัวแท้ๆ

ความจริงเรื่องสื่อวิทยุยังมีอีกคนหนึ่ง คือ คุณไข่ จากรายการวิทยุเด็ก มาเล่าเรื่องการต่อสู้ร่วมกับเด็กๆ (ส่วนใหญ่เป็นเด็กต่างจังหวัด) จนตอนนี้มีรายการวิทยุทางวิทยุ AM คลื่น ๙๑๘ วัน จันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๕.๐๐–๑๘.๐๐ น และ ๒๐.๓๐–๒๑.๐๐ น. นายอยู่ที่ยะลาอาจฟังได้นะลองฟังเพื่อให้กำลังใจเด็กกลุ่มนี้บ้าง กว่าจะดำเนินการมาได้ถึงขั้นนี้ คุณไข่เล่าว่าต้องมีการเรียนรู้ร่วมกับเด็ก มาเป็นขั้นๆ ตั้งแต่การจัดค่าย จัด Work Shop หาเวทีให้ลง ติดต่อกับภาครัฐ เพื่อหาเวลา เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้ทำเอง ร่วมสรุปบทเรียนกับเด็ก เพราะเขาเน้นที่ให้เด็กได้ **ทำเอง** เช่น คำพูดอย่างไร เรื่องไหน (เช่น การเมืองหนักๆ) ไม่ควรพูด คุณไข่เล่าให้ฟังว่า รายการนี้มีเครือข่ายเป็นพันคน ไม่เว้นแม้คนแก่ก็ยังเป็นแฟนรายการเลย อีกทั้งได้รับรู้ปัญหายาบ้า ยาเสพติดในเด็กว่า มันมีหนทาง เสพ ขาย ที่พิสดารเหลือเกิน หวังว่าการแก้ปัญหาปลายเหตุของรัฐบาลในช่วงนี้ ด้วยการประกาศสงครามกับยาเสพติด ที่มีการฆ่าตัดตอน (มากเหลือเกิน ไม่กี่วันก็ตายไปเป็นพันศพแล้ว) และวิสามัญ จะช่วยได้นะ แต่เราว่าต้องไปรับรู้ปัญหาจริงๆ และต้องไม่ทำแบบลูบหน้าปะจมูกด้วย อ้าว! เลยเถิดมาเรื่องนี้จนได้ กลับไปว่าเรื่องวิทยุใหม่นะ

สำหรับเรื่อง “*สื่อวิทยุ*” สรุปว่า แม้จะมีปัญหาเรื่องเวลา และสปอนเซอร์ แต่ก็ยังมีคนมุ่งมั่นทำดีอีกมาก ไม่คล้อยตามคำสั่งของนายทุนผู้เป็นสปอนเซอร์อย่างเดียว หากทุกคนใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ ก็จะเป็นประโยชน์มาก ส่วนสื่อประเภทอื่นๆ เช่น หนังสือหมอชาวบ้าน ชีวจิต และมูลนิธิสุขภาพไทย ที่พยายามทำสิ่งดีๆ เรียนรู้ไปกับงานที่ทำอยู่ แล้วพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งเช่นกัน แต่สิ่งที่น่ากลัวอีกอย่างในยุคสื่อครองเมืองนี้ก็คงเป็นเรื่องที่ยากจะรู้ว่า เรื่องไหนจริงเรื่องไหนไม่จริง ก็คงต้องหาข้อมูลหลายๆ ทาง ใช้ปัญญามากๆ ฟังแลกเปลี่ยนกันให้เยอะๆ จะได้ไม่ต้องหลงไปตามสื่อสารพัดทุกวันนี้

ฉบับหน้าจะพาไปพบกับพ่อ-แม่ อีกกลุ่มหนึ่งที่จะต้องหาทางให้ลูกหลานอยู่ได้ในสังคมด้วยการเรียนรู้วิธีพิเศษๆ ซึ่งก็สรุปจากชีวิตเขาอีกนั่นแหละ จบดื้อๆ เลยนะ ง่วงนอนแล้ว

รัก
น้ำ

จดหมายถึงแอ ฉบับที่ ๔

แอที่รัก

ดีใจจังที่นายตอบจดหมายอย่างรวดเร็ว ความจริงก็เพิ่ง*คิดได้*ว่า บางทีการเขียนจดหมายก็เป็นการติดต่อที่ดีมากทางหนึ่ง มีเวลาคิดเรียบเรียง รู้จักรอคอย ไม่ต้องเร่งร้อนทันใจเหมือนการโทรศัพท์ ทำให้ไม่ต้องทำอะไรเร็วจี๋ไปหมด

ฉบับนี้อยากเล่าถึงวันที่เราจัด **เวทีเด็กพิเศษ** ซึ่งประกอบด้วยพ่อแม่ หมอ ครู และคนที่เกี่ยวข้องกับเด็กพิเศษมาคุยกัน แขกของเราทยอยกันมา มีหลงทางกันบ้าง เพราะที่บ้านครูอุ้ยเรียนอนุบาลบ้านรัก มีป้ายชัดเจน ต้องรอแล้วก็โทรถามกันเป็นระยะ ๆ คนที่มาถึงคนแรกคือ **คุณยายสมร** มากับหลานสาวที่พูดได้ไม่มาก ชื่อ**สอง** แต่ป้ากับหลานก็สามารถสื่อสารกันได้อย่างเข้าอกเข้าใจกันอย่างดี คุณยายบอกว่า ไปไหนก็ต้องไปด้วยกัน

ตามมาด้วย **คุณยุ้ย** กับลูกชายหนุ่มหล่อ รุ่นราวคราวเดียวกันกับสอง เด็กทั้งสองคนก็เลยได้นั่งด้วยกัน แม้ภาษาของทั้งสองจะไม่ค่อยมี แต่คงมีภาษาใจที่ใกล้กัน เลยดูเหมือนจะคุยกันได้เป็นอย่างดี (ตอนแรกก็ส่งเสียงดังมาก แต่พอผู้ใหญ่ขอให้คุยเบา ๆ ก็สงบได้ดี) เขาอยู่กันที่มุมหนึ่งของห้อง ดูเหมือนต่างคนต่างอยู่ แต่ก็ดูมีการสื่อสารกันอยู่เงียบ ๆ **คุณนิ่ม** ที่ก่อตั้ง**บ้านอุ่นรัก** รับดูแลเด็กพิเศษมากว่า ๑๐ ปีก็ตามมา และตามด้วย **หมอนิชรา** และ **หมอสุธาทิพย์**ลูกศิษย์ที่หน่วยพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลรามาธิบดี สุดท้ายที่เราไม่คาด คือ **พี่ภรณี** คุณแม่ของแอนนิต้าที่บอกเราว่า ป่วยเป็นงูสวัด แต่ก็ยังอุตส่าห์มาร่วมด้วยตอนบ่าย

คุณยายสมร ที่ดูแลหลานสาวมากว่า ๑๔ ปี ให้เกียรติเปิดวงสนทนาเป็นคนแรก ด้วยเสียงอันดังฟังชัด เราได้พบป้าสมรตามเวทีที่ประชุมต่างๆ ของเด็กพิเศษ เช่นกลุ่มออทิสติกอยู่เป็นประจำ เลยคุ้นเคยกันดี ป้าจบ ป. ๔ อยู่บ้านกับลูกสาว มีคนงานเป็นพวก “ปีศาจเขียว” ไม่ต้องง..! ก็รถร่วมขสมก.สีเขียวที่ชอบขับรถซิ่งๆ นั่นแหละ

ชีวิตประจำวันของคุณยายเริ่มแต่เช้า ดูแลบ้านและเตรียมอาหารการกินให้กับคนงาน แล้วจึงพาหลานสาวไปโรงเรียน แล้วหาที่อยู่ใต้ “โคนต้นไม้” ที่โรงเรียนเพื่อรอหลานเรียนเสร็จ ซึ่งก็ตั้งตอนบ่าย เหตุที่คุณยายต้องกระเตงไปไหนกับหลานสาวทุกที่ก็เพราะ “สงสารลูก” เพราะลูกสาวของป้าสมร รับสภาพความเป็นไปของลูกไม่ไหว ร้องไห้ทุกครั้งที่ต้องพาสอง (ซึ่งเป็นเด็กพิเศษ) ไปฝึกพัฒนาการด้านต่างๆ หัวอกคนเป็นแม่มีหรือจะทนได้ คุณยายสมรจึงอาสาดูแลสองเอง เพื่อให้ลูกสาวได้ผ่อนคลายไม่ต้องจมอยู่กับทุกข์

เป็นไง..**ความรักของแม่** !

ด้วยความที่คุณยายสมรเป็นคนไม่ค่อยซีเรียสมองโลกในแง่ดี คุณยายก็เลยไม่ "ป่วย" เหมือนลูกสาว เนื่องจากสองมีพัฒนาการช้า ไม่พูดจน ๔–๕ ขวบ คุณยายก็เริ่มใจไม่ดีพาไปหาหมอ หมอก็บอกว่า "**ไม่พิการ**" คือ ไม่ได้เป็นใบ้ คุณยายก็**เบาใจ** และก็พยายามพาหลานขึ้นรถเมล์ไปฝึกพูด ฝึกพฤติกรรมตามที่ต่างๆ เยอะแยะ ระหว่างนั้นคุณยายก็พยายามค้นหาวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้หลานดีขึ้น ทั้งดูจาก TV. อ่านหนังสือ (คุณยายเป็นนักอ่านตัวยง อ่านดะ ทั้งนิตยสาร สารคดี แต่ไม่ชอบอ่านเรื่องเหลวไหล) จนวันหนึ่งได้ดูรายการ "**เจาะใจ**" ที่มีคุณแม่ของเด็กออทิสติกไปออกรายการคุณยายประทับใจมาก (ถ้าคุณยายประทับใจอะไรจะตามติด หาทุกวิถีทางอย่างไม่ย่อท้อที่จะติดต่อ ติดตามหรือขอพบ ฯลฯ จนได้) จนในที่สุดก็ได้สมัครเข้าชมรมผู้ปกครองออทิสติก ซึ่งเดี๋ยวนี้เป็นสมาคมและมูลนิธิแล้ว แม้ว่าสองจะมีอาการไม่เหมือนออทิสติกนัก แต่ที่ชมรมฯ คุณยายก็ได้มีโอกาสเจอเพื่อนร่วมทางที่มีหัวอกเดียวกัน รวมทั้งคุณยุ้ยที่มาคุยกันวันนี้ด้วย

คุณยายเป็นพวกคาราบาวแดง (ก็นักสู้ผู้ยิ่งใหญ่ไงล่ะ) ต้องต่อสู้เยอะ ไม่เว้นแม้การต่อสู้เอา "โคนไม้" ในโรงเรียนมาเป็นที่นั่งรอหลาน อ่านหนังสือ เป็นที่ชุมนุมของเด็กๆ เวลาพักกลางวัน ซึ่งกว่าจะได้มาก็ต้องออกแรงกันหลายยก หลังจากผ่านไป ๕ ปีกว่า คุณยายก็เกิดอาการปิ๊งไอเดียขึ้นมาว่า ทำไมไม่เรียนเพิ่มจะได้มีความรู้ ไม่เสียเวลา คุณยายก็เลยลงเรียน ก.ศ.น. ตอนนี้ใกล้จบ ป. ๖ แล้ว คุณยายไม่เพียงแต่ปั๊อย่างเดียวนะ ทางบุ๋นก็ไม่ใช่เล่นนะ มีอารมณ์เป็นศิลปินชอบแต่งกลอน แต่งเพลงไว้ด้วยเพื่อหลานคนนี้ ด้วยลองดูนะ

เพลงของคุณยายสมร

มาเราจับมือกัน พร้อมใจกันเป็นหนึ่งเดียว
รวมตัวให้แน่น ให้เหนียว อย่าคลายเกลียวสายสัมพันธ์
มี ต้องมีสักวัน เธอกับฉัน พบสุขร่วมกัน (ซ้ำ)

คุณยายร้องให้พวกเราฟังด้วยน้ำเสียงและอารมณ์ที่บ่งบอกความรู้สึกรักหลานจริง ๆ ทำเอาน้ำตาซึมกันไปหลายคนเลยล่ะ

กว่าคุณยายสมรจะมาถึงจุดนี้ แกก็พาหลานตระเวนตะลอนๆไปทั่ว (และยังไม่หยุด) เพราะอยากหาสิ่งที่ดีที่สุดให้หลาน ตั้งแต่หมอคนแรกซึ่งอยู่โรงพยาบาลรามาฯ ฝึกพูดก็ที่รามาฯ ผ่านมา ๓ ปี จึงได้รู้และมีโอกาสพบหมอพัฒนาการเด็ก (ไม่งั้นก็แค่มารับยาแล้วฝึกพูด) คุณยายยังดิ้นรนไปหาคุณหมอที่ดังมากๆ คนหนึ่ง แล้วก็ได้รับคำถามว่าหมอที่ดูอยู่ไม่ได้ **รักษา** หรือ คุณยายก็ต้องวกกลับมาถามหมอคนเดิมซึ่งคุณยายถือเป็นเพื่อนไปแล้ว คือเพื่อนให้คำแนะนำ ปรึกษา คุณหมอจึงไขความข้องใจว่า มันไม่ใช่เรื่องของการรักษา เพราะสองก็เป็น **คนคนหนึ่ง** อาจมีความไม่สมบูรณ์บ้าง แต่ไม่ใช่โรคที่ต้องรักษาให้หาย (สองมีปัญหาที่สมองทำให้พัฒนาช้า พูดได้น้อย เรียนรู้ช้า เรียนอยู่ชั้น ป.๑ มา ๕ ปีแล้ว ตอนนี้อายุ ๑๔)

คุณยายก็เลยมาสรุปกับตนเองว่า **ไม่มีใครรู้จักสองเท่าคุณยาย** คุณยายต้องสังเกตและลงมือทำเอง เช่นคุณยายสอนสองให้อ่านนิทาน แล้วค่อย ๆ ต่อยอดอธิบายเพิ่มเติม กระตุ้นให้สองออกเสียงได้มากขึ้น โดยใช้นิทานเป็นเทคนิค หรือเล่นทายปัญหากัน สองก็คิด พูด ออกมาเองมากขึ้น เดี๋ยวนี้คุณยายกลายเป็นคน “ดื้อ” สำหรับคุณหมอ ยืนยันที่จะทำสิ่งที่เห็นว่าเหมาะกับหลาน

ความคิดคุณยายเรื่องมีหมอเป็นเพื่อน เรียนรู้จากหลานและเรื่องการรักษานี้ก็สอดคล้องกับ**คุณหมอนิชรา** (รศ.นิชรา เรืองดารกานนท์) ซึ่งเป็นหมอที่เลือกเรียนและทำงานด้านพัฒนาการเด็กเป็นคนแรกๆ ที่โรงพยาบาลรามาธิบดี ทั้งที่รู้ว่าไม่เป็นที่นิยมและต้องเปลี่ยนจากความเชื่อจากเดิมที่ว่า “หมอต้องรักษาคนไข้ได้ จึงจะรู้สึกดีในศักยภาพของตน” เมื่อมาทำความเข้าใจและเรียนรู้กับ “คนพิเศษ” กว่า ๕ ปี ก็ได้เข้าใจว่า “คนพิเศษ เป็นกฎธรรมชาติว่าในกลุ่มสังคมหนึ่งมีทั้งคนสมบูรณ์และไม่สมบูรณ์ หน้าที่ของหมอคือ การช่วยวินิจฉัยให้ถูกต้อง” บทบาทพ่อแม่ ครอบครัว ครู มีความสำคัญในการพัฒนา “คนพิเศษ” เหล่านี้มาก

แปลกไหมที่หมอเชื่อว่า *“การที่เลือกเป็นหมอพัฒนาการส่วนหนึ่งเพราะโชคชะตากำหนด แต่อีกส่วนหนึ่งคือเรากำหนดเองได้ ถ้าเราเปิดใจใช้เงื่อนไขสร้างให้เกิดฉันทะในงานได้”* เราก็เลยได้หมอดีๆ ที่เข้าใจปัญหาแบบองค์รวมมาอีกคนหนึ่ง ถึงเธอจะบอกว่า อาจเป็นเพราะ *“นิสัยส่วนตัวที่รักความยุติธรรม ความเท่าเทียม เคารพในความคิด ความรู้สึก สิทธิของคนอื่นเป็นพื้นฐาน”* จึงกล้าที่จะมาทำงานนี้ นอกจากเธอจะทำงานอย่างเข้าอกเข้าใจพ่อแม่ ผู้ปกครอง คนไข้ เด็กพิเศษแล้ว เธอก็เลยได้ทำวิจัยศึกษาเด็กไทยแบบระยะยาวร่วมกับหมอจันทร์เพ็ญและคณะ เพื่อศึกษาหาความรู้ที่จะได้มาว่า *“อะไรคือสิ่งที่เหมาะสม เป็นทางสายกลางที่เหมาะกับเรา”* คือ แสวงหาแนวทางคร่าวๆ เพื่อการดำเนินไปของแต่ละโรคหรือกลุ่มอาการที่มีอยู่ เพราะพ่อแม่ก็อยากจะลองหาสิ่งที่ดีที่สุดให้ลูก หมอหรือนักวิชาการก็*ควร*จะหาความรู้หาแนวทางให้ชัดเจนขึ้น ซึ่งเป็นทิศทางการทำงานของหมอนิชราในทุกวันนี้

สำหรับพี่ภรณี มาเล่าให้ฟังถึงชีวิตที่ต้องโยกย้ายไปฝรั่งเศส ตั้งแต่แอนนิต้าลูกสาวที่เป็นดาวน์ซินโดรมยังเล็กๆ พบครูดีและระบบการให้การเรียนรู้ที่ดีๆ สื่อต่างๆ ที่พร้อมกว่าเมืองไทย ที่นั่น พี่ภรณีเองก็เป็นครู เลยตั้งใจจะดูแลลูกเองเต็มที่ ดูแลลูกแบบปกติทุกอย่าง พาไปเที่ยว ว่ายน้ำ อ่านหนังสือ เล่านิทาน ฯลฯ จนแอนนิต้าเป็นเด็กที่มีความสุขมาก เรียนรู้ได้ดี พูดได้ถึงสองภาษา คือฝรั่งเศสกับไทย แต่พอมาเมืองไทย เจอระบบโรงเรียน โชคร้ายที่พบครูที่ใช้อารมณ์ จนทำให้แอนนิต้าถอยหลัง ถึงกับต้องรักษาทางจิตเวช ซึ่งน่าเจ็บปวดมากสำหรับคนเป็นแม่มาก

ตอนลูกเด็กๆ พี่ภรณีมีประสบการณ์เรื่องหมอดูแลแอนนิต้าแล้วไม่รู้ว่าเป็น Thyroid ซึ่งพี่ภรณีคิดว่าน่าจะรู้ เพราะเป็นความรู้พื้น ๆ ของหมอ นั่นก็แสดงให้เห็นว่า หมอไม่ได้รู้ทุกอย่างไปหมด ทุกวันนี้พี่ภรณีพยายามรวบรวมหนังสือ สื่อต่าง ๆ ที่เคยใช้กับลูกได้ผลมาแล้ว แล้วกระจายไปตามโรงเรียนต่างๆ รวมทั้งทำงานกับเด็กกลุ่มนี้อย่างจริงจัง ควบคู่ไปกับการใช้ชีวิตให้มีความสุขกับ

ลูก เล่นเกมกับลูก เพื่อเรียกร้องวันเวลาที่สดใสของแอนนิต้าให้กลับมา และได้ตระเตรียมชีวิตไว้ให้แอนนิต้า ถ้าไม่มีพ่อแม่แล้ว นี่คือชีวิตของแม่อีกคนหนึ่งที่ต่อสู้เรียนรู้ เพื่อมีชีวิตอย่างมีความสุขกับ **ลูกพิเศษ** และครอบครัวให้มากที่สุด

อีกคนหนึ่งที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กพิเศษมานาน ทั้ง ๆ ที่ชีวิตก็สมบูรณ์พร้อม มีลูกที่น่ารัก คือ **คุณนิ่ม – นิสิตา ปิติเจริญธรรม** ที่ก่อตั้ง **บ้านอุ่นรัก** ให้เป็นที่ฝึกฝนเรียนรู้ของเด็กพิเศษตั้งแต่เล็ก ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมให้เด็กเข้าสังคมเข้าโรงเรียนได้ คุณนิ่มจบทางจิตวิทยาคลินิกมา เกิดความประทับใจจากการที่ได้ฝึกเด็กที่มีพัฒนาการช้า ไม่สนใจอะไรเลยจนกระทั่งเขาพูดได้ขึ้นมา เลยตั้งใจจะทำเองให้ดีที่สุด เพราะรอยยิ้มและแววตาของเด็ก ๆ ทำให้คุณนิ่มมีความสุข

ในระหว่างเรียนและฝึกงานในโรงพยาบาล คุณนิ่มเองเคยใช้ความรุนแรงตอบโต้เด็ก แต่พอได้ลงมือฝึกฝนเด็กเองอย่างจริงจัง อยู่ท่ามกลางเด็ก ๆ ที่บริสุทธิ์ ดูเหมือนความโกรธ ความไม่พอใจ จะไม่สามารถมารบกวนคุณนิ่มได้ คุณนิ่มได้พบว่าได้พบคนดี ๆ ที่คุณนิ่มเรียกว่า **ครูดี** มากมาย ทั้งพ่อแม่ เด็ก ๆ ครู อาจารย์ที่ให้คำแนะนำเสมอ พ่อแม่และครอบครัวของคุณนิ่มเองที่คอยสนับสนุนด้านเงินทอง เพราะการทำงานนี้ไม่มีกำไร

คุณนิ่มอยากให้มีสถานที่ที่ช่วยดูแลฝึกฝนเด็กพิเศษเหล่านี้ทั่วประเทศ จึงจะพยายามสร้างคน สร้างทีมงานและเธอยินดีจะถ่ายทอดประสบการณ์ให้เต็มที่ (เธอจัดเวลาช่วงเดือนที่เป็นวันเกิดเธอ ออกเดินทางเป็นวิทยากรทั่วประเทศโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย) ขณะเดียวกันเธออยากเขียนถ่ายทอดประสบการณ์ของเธอ ให้พ่อแม่ทั้งหลายได้มีแนวทางในการทำความเข้าใจ และดูแลเด็กเหล่านี้ตั้งแต่เล็ก ๆ เพราะเธอเชื่อว่าในวัยเด็ก ๆ จะมีโอกาสเปิดโลก*การเรียนรู้* ได้ง่ายกว่า*คน*โตแล้วมาก

คุณนิ่มบอกว่า **การทำงานกับเด็กๆ เหล่านี้ สอนให้เธอรู้จักความเป็นแม่** และมั่นใจว่า หากเริ่มด้วย**ความรัก** เคารพว่าเขามีชีวิตจิตใจ ค่อยทำไป แม้จะเป็นการลองผิดลองถูกก็จะสำเร็จได้

เราได้สัมผัสถึงจิตใจอันดีงามของคนที่ทำงานกับเด็กพิเศษจริง ๆ เลยนะ คุณนิ่มเล่าไปก็น้ำตาคลอไป เราคิดว่าเธอเริ่มจากความดีงามในหัวใจจริง ๆ แล้วค่อย ๆ ก่อตัวเรียนรู้ร่วมกับ หัวใจอันบริสุทธิ์ของบรรดาเด็กพิเศษรอบ ๆ ตัวเธอแล้ว ยังมีกัลยาณมิตรคือ พ่อแม่ ครูอาจารย์รอบข้างอีก เหมือนเธอส่งความดีงามออกไป ก็ได้รับแต่สิ่งดี ๆ กลับมาเพิ่มพูนพลังเธอเรื่อย ๆ การได้ยินได้ฟังเรื่องราวอย่างนี้ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมากจริง ๆ ทั้งคุณนิ่ม คุณหมอนิชรา คุณยายสมร และเรื่องของคุณยุ้ยแม่ของเด็กพิเศษอีกคนหนึ่ง เราได้ส่งรายละเอียดมาให้นายด้วยแล้ว ลองอ่านดูนะ

คุณยายสมร กมลหัน : ชีวิตเปลี่ยนไปเพราะหลาน

วันนี้เราได้มีโอกาสสนทนากับคุณยายสมร กมลหัน เรื่องราวชีวิตของคุณยายเริ่มมีการเปลี่ยนผันไปโดยสิ้นเชิง เมื่อหลานสาวคนแรกลืมตาออกมาดูโลก เป็นธรรมดาของคนเป็นยายที่ต้องรักและห่วงใยเชื้อสายของตน แต่สำหรับเด็กคนนี้มีความพิเศษแตกต่างจากเด็กคนอื่น และทำให้คุณยายได้เรียนรู้โลกใหม่ที่ไม่เหมือนเดิม

หลานยาย

"**สอง**" เป็นชื่อเล่นของหลาน ตอนนี้ย่างเข้าสู่วัยรุ่นอายุ ๑๔ ปี นิสัยร่าเริง ช่างคุยและขี้เล่นเหมือนคุณยายที่อารมณ์ดีและสนุกสนาน คุณยายเล่าให้เราฟังว่า "*ช่วงอายุก่อน ๕ ขวบ อาการทั่วไปปกติ แต่พูดช้า ไม่มีใครนึกเอะใจหรือสงสัย เพราะพี่ชายของสองก็พูดช้าเช่นกัน*" ครั้นอายุ ๕ ขวบ ถึงเกณฑ์เข้าโรงเรียน ก็ยังคงพูดได้น้อย อีกทั้งมีพฤติกรรมแปลกไป คือ ตั้งแต่สองเดินได้ ไม่เคยโผมือรบเร้าให้ใครอุ้มเลย ช่วงแรกคุณยายมองว่าเป็นเรื่องดีที่เด็กไม่เซ้าซี้ แต่ต่อมาเริ่มรู้สึกไม่สบายใจ จนต้องเริ่มหาทางออก ต้องซัดเซพเนจรไปเรื่อยตามที่มีคนแนะนำ

ในที่สุดก็มาพบกับหมอที่เชี่ยวชาญด้านออทิสติกโดยเฉพาะ และได้รับคำตอบว่า หลานไม่ได้พิการ เพราะอย่างน้อยเขาสามารถพูดได้ ตอนนั้น คุณยายเกิดกำลังใจว่า ***เขาไม่พิการ*** "*คำๆ เดียวนี้ เป็นจุดเกิดของเราเลย เราไม่ได้อยู่ในทางตันแล้วนี่ เรายังมีทางตะเกียกตะกายได้ หลานไม่ใช่คนพิการ*"

เริ่มการค้นหา

ในสมัยก่อน แม่ของสองจะเป็นคนพาลูกไปหาหมอและฝึกพัฒนาการต่าง ๆ หลายครั้งก็กลับมาด้วยอาการร้องห่มร้องไห้ เนื่องจากต้องเผชิญกับคำถามที่สะเทือนใจซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่า "*ลูกเป็นใบ้เหรอ*" ครั้งหนึ่งไปฝึกพูด ครูฝึกพูดดุแม่ว่าไม่ยอมสอนพูด ลูกจึงพูดไม่ได้ ทำให้แม่ของสองเครียดและเกิดอาการท้อแท้จนป่วย จึงต้องทิ้งช่วงดูแลสองไป ตอนนั้นคุณยายไม่คุ้นเคยกับการเดินทางโดยรถเมล์เลยสักนิด แต่คำที่ว่า "*หลานไม่ได้พิการ*" และความสงสารลูกสาว จึงจุดประกายให้คุณยายบอกกับลูกสาวว่า *"ถ้าคุณหมอสั่งอะไร แม่จะเป็นคนทำทุกอย่างเลย จะให้แม่ไปไหนหรือทำอะไรก็ยอม ขอให้บอกเถอะ"*

คุณหมอแนะนำให้คุณยายพาสองเข้าเรียนร่วมกับเด็กปกติ เพราะไม่อยากให้ส่วนที่ดี สูญหายไป นั่นก็คือการรับฟัง คุณยายรู้สึกลำบากใจ เพราะสมัยนั้น คนยังไม่รู้จักเด็กพิเศษ กลัวครูจะไม่เข้าใจ กลัวว่าเพื่อนจะแกล้ง แต่ก็พยายามตะเกียกตะกาย ขณะนั้นสองอายุ ๔ ปี ก็ได้เริ่มเรียนรู้การเตรียมความพร้อมร่วมกับเด็กปกติ กับครูที่มีความรู้เรื่องการศึกษาพิเศษ

เมื่อสองอายุ ๕ ขวบ คุณยายพาไปเข้าโรงเรียนเดียวกับพี่ชายซึ่งเป็นโรงเรียนอนุบาลถึงชั้นประถม ๖ และสามารถสอบผ่านชั้นอนุบาล ๑ ได้ เพราะมีพื้นมาจากที่เดิม แต่พอถึงอนุบาล ๓ สองกลับเรียนซ้ำชั้นนานถึง ๓ ปี คุณครูแนะนำให้ลาออก คุณยายกังวลว่าหลานจะไม่ได้รับการฝึกเพื่อพัฒนาการฟัง แล้วจะกลายเป็นคนหูหนวก เป็นใบ้ จึงพยายามดิ้นรนที่อื่นต่อไป แต่การเดิน

ทางก็ไม่ได้ราบเรียบเสมอไป อุปสรรคขั้นต่อไป คือ สถานที่เรียนแต่ละแห่งมีเงื่อนไขในการรับเด็กที่เฉพาะเจาะจง ถ้าไม่จัดอยู่ในประเภทเดียวกันก็ไม่รับ สองไม่สามารถเข้าโรงเรียนทั่วไปได้ โรงเรียนเด็กพิการเขาก็ไม่รับ เพราะไม่ได้หูหนวกหรือเป็นใบ้ โรงเรียนเด็กปัญญาอ่อนก็ไม่รับ เพราะอาการไม่เข้าข่ายปัญญาอ่อน ไปที่โรงเรียนประภาคาร พอเห็นว่าไม่ใช่เด็กดาวน์ซินโดรม ก็ไม่รับอีก จนคุณยายว้าวุ่นใจ ไม่รู้จะไปอยู่ที่ไหน

“โรงเรียนศรีสังวาลย์จะรับเด็กบกพร่องทางการได้ยินจากประสบอุบัติเหตุทางร่างกาย หรือว่าเด็กเร่ร่อน แต่ว่าอย่างเรานี่เขาไม่รับ เคยไปมาแล้ว เขาบอกว่า .. คุณเป็นมาตั้งแต่เกิด ไม่ได้ประสบอุบัติเหตุ หรือคุณไม่ได้บกพร่องทางด้านร่างกาย .. เรารู้สึก โอ้โห! หาที่ไปยากมาก สงสัยว่าต้องพาหลานไปให้ถูกรถชนดูสักทีจะได้พิการ”

แต่คุณยายก็ดั้นด้นจนในที่สุดมีโอกาสได้มาเรียนอยู่ที่โรงเรียนกรมชลฯ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่อยู่ในโครงการเรียนร่วม รับนักเรียนที่มีความบกพร่องเกือบทุกประเภท จากสถานสงเคราะห์ และจากทางบ้าน สองมาอยู่ที่นี่จนทุกวันนี้ ๖ ปีแล้ว

ชีวิตประจำวัน

เนื่องจากที่บ้านมีกิจการรถเมล์เล็กสีเขียว ซึ่งมีลูกจ้างกว่าสิบคน ตอนเช้าก่อนส่งหลานไปโรงเรียน จึงต้องดูแลการกินอยู่ของคนงานก่อน พอแปดโมงเช้าก็ไปส่งหลานที่โรงเรียน ด้วยเหตุที่ระยะทางจากบ้านไปโรงเรียนไกลกันมาก จะไปส่งแล้วกลับก็ไม่ทันเวลา จึงต้องหาที่คอยหลาน ใต้โคนไม้แห่งหนึ่งในโรงเรียน ครูที่ดูแลสถานที่มาไล่อยู่หลายครั้ง โดยอ้างเหตุผลว่า *“เดี๋ยวผู้หลักผู้ใหญ่มาตรวจ เจอเข้าจะน่าเกลียด”* คุณยายจึงขึ้นไปขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียน

“ต่อสู้กันนานค่ะ แกบอกว่ามันไม่มีระเบียบ ผู้หลักผู้ใหญ่มาตรวจเจอเข้าจะว่าอย่างไร คือเราไม่นั่งเฉย ๆ นะ จะให้เราไปนั่งรอทั้งวันนาน ๆ ยังไงไหว เราก็มีผ้าพลาสติกมาปู เอาหนังสือหนังหาไปอ่านบ้าง เอาผลไม้ไปกินไปแจกเด็กๆ เพื่อนๆ ของหลานบ้าง บางวันเขาก็มารวมกลุ่มอยู่กับเราใช่ไหม คนไหนเล็บยาว เราก็จับมาตัดเล็บบ้าง คนไหนเป็นโรคคันก็หายามาทาให้เขา ทั้งหมาทั้งคนกองกันอยู่ตรงนั้น เวลามีเศษกระดูกอะไรเหลืออยู่ในตู้เย็น ตอนเช้าเราก็จะห่อใส่กระเป๋าไป”

คุณยายทำเช่นนี้เป็นกิจวัตร จนกระทั่งเด็ก ๆ เจอหน้าคุณยายก็จะถามไม่ขาดปากว่า คุณยายมีอะไรมาฝากบ้าง พอจะกลับก็จะคอยถามว่า พรุ่งนี้คุณยายจะมาไหม จนกระทั่งครูเคย*ออกปากว่า* ไม่เห็นมีใครถามคุณครูอย่างนี้บ้างเลย และถ้าวันไหนคุณยายไม่มา วันรุ่งขึ้นเด็ก ๆ ก็จะร่ำร้องว่า คุณยายไปไหนมา ทำไมไม่มา

ถึงแม้ชีวิตจะดูลงตัวเมื่อเข้ามาอยู่ที่นี่ แต่ในใจของคุณยายยังอยากหาที่ที่ดีที่สุดให้แก่หลาน หากได้ยินว่าโรงเรียนไหนดี ก็รีบไปดูทันที มีคนบอกว่าที่โรงเรียนแห่งหนึ่งเป็นโรงเรียนที่ดีมาก แต่พอไปถึงก็พบว่า เขากำลังตีเด็ก คุณยายมองเห็นก็รู้สึกเสียวหัวใจ แต่ก็นึกเหตุผลเข้าข้างครูว่า เขาก็ต้องตีเด็กบ้าง เพราะเด็กเยอะ แต่เพียงชั่วไม่กี่นาที คุณยายก็ตัดสินใจไม่เรียนทันที เมื่อจูงหลานมาสวัสดีคุณครู แต่ครูมัวสาละวนให้เซ็นเอกสารการรับเด็ก ไม่สนใจแม้จะรับไหว้หรือ

ทักทายกับเด็ก ลูกสาวของคุณยายกลับมาร้องไห้ผิดหวัง แต่คุณยายก็ปลอบกลับไปว่า *“ไม่ต้องห่วงหรอก แม่จะให้ลูกแมว ลูกหมาใครสักคน แม่ก็ต้องดูว่าเขารักลูกหมาลูกแมวของแม่จริงไหม”*

ในที่สุดคุณยายก็พาสองกลับมาอยู่กับครูนิดที่กรมชลฯ เหมือนเดิม มีหลายคนสงสัยว่าทำไมต้องหาที่ใหม่อยู่ร่ำไป คุณยายให้เหตุผลว่า เป็นธรรมดาวิสัยของมนุษย์เราที่อดคิดไม่ได้ว่าจะมีที่ดีกว่าให้หลานได้เรียนรู้ได้ดีกว่านี้ พูดได้ดีกว่านี้ อย่างตอนแรกที่เข้ามาฝึกใหม่กับครูนิดสองมีการเปลี่ยนแปลงกระเตื้องขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่พอผ่านไปนานวันกลับไม่ค่อยขยับเขยื้อน คุณยายเปรียบเทียบเห็นเด็กคนอื่น เลื่อนชั้นขึ้นไป ป.๑ ป.๒ ป.๓ แล้ว ป.๔ แล้ว ในขณะที่สองยังคงอยู่ชั้นป.๑ มา ๖ ปี แล้ว สองไม่ได้รู้สึกอะไร รู้เพียงได้เปลี่ยนเพื่อนกลุ่มใหม่มาร่วมกินข้าวกับคุณยายทุกปี คุณยายทำใจและคิดในทางที่สอดคล้องกับความเป็นจริงว่า คุณยายรู้ขีดความสามารถของหลานดีว่า มีเพียงเท่านี้ เพียงแต่ว่าตื่นมาตอนเช้า แล้วหลานเต็มใจไปโรงเรียนก็ดีใจแล้ว อย่างน้อยก็ได้บ้างไม่มากก็น้อย ไม่น่าจะเดือดร้อน เพราะอย่างน้อยก็คลายความเครียดระหว่างแม่เด็กกับคุณยายแบ่งเบาภาระไปได้บ้าง

คุณยาย กับหมอ ๆ ยา ๆ

ย้อนนึกกลับไปในอดีต ทันทีที่ได้รับรู้ว่าหลานมีความผิดปกติทางการพูด ทางออกที่นึกถึงเป็นอันดับแรก คือ การไปหาหมอ แต่ต่อมาหลังจากได้รับรู้ความเป็นไปของสภาพเด็กพิเศษมาหลายปี จากการได้พูดคุยกับหมอหลายคน ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทำให้ความคิดของคุณยายเปลี่ยนไป

คุณหมอแรกรับเคยวินิจฉัยว่าสองสมาธิสั้น คุณยายตัดสินใจเลือกการฝึกพูดก่อนการปรับพฤติกรรม เพราะคิดว่าคุณยายสามารถปรับให้เองได้ ตลอดสี่ปีก็ฝึกพูดเพียงอย่างเดียวมาตลอด ช่วงแรกไปฝึกพูดอาทิตย์ละครั้ง หลังๆ คุณยายไปเดือนละครั้ง และเรื่อยมาจนถึงทุกวันนี้เป็น ๔ เดือนต่อครั้ง นอกจากการฝึกพูดแล้ว ยังมีการให้ยาช่วยควบคุมสมาธิในการเรียน และจะให้สองทานตอนเช้าก่อนไปโรงเรียน คุณยายต้องพกยาติดตัวไว้เป็นประจำ แต่บางวันก็ไม่ให้ทาน โดยไม่ปรึกษาหมอ โดยจะพิจารณาเลือกดูโอกาสว่าควรจะให้ยาหรือไม่ โดยถามครูว่ามีความแตกต่างอย่างไรบ้าง คุณยายมักให้ยาเวลาไปโรงเรียน ถ้าวันไหนอยู่บ้าน จะไม่ให้ เพราะรู้มาจากการอ่านหนังสือว่า ยาทุกชนิดมีทั้งคุณและโทษ

การที่คุณยายตัดสินใจไม่ให้กินยาโดยไม่ปรึกษาหมอ เพราะคิดว่าตนเลี้ยงหลานมาตั้งแต่อ้อนแต่ออก *“เขาจะรู้จักเด็กที่เราเลี้ยงมากับมือได้อย่างไร”* และสังเกตว่าหมอมักจะถามเรื่องพัฒนาการและความเป็นไปของสองจากคุณยายประจำ ซึ่งหมายความว่าหมอก็ไม่ได้รู้ไปเสียทุกเรื่อง หรืออาจจะน้อยกว่าด้วยซ้ำ อย่างในกรณีของสอง หลังจากที่คุณยายลดยาสักพัก จึงค่อยไปถามหมอว่า จำเป็นที่จะต้องกินยาให้ครบตามที่หมอสั่งหรือไม่ และได้คำตอบอย่างที่ใจนึก คือ ไม่จำเป็น ขึ้นอยู่กับว่า เมื่อใดที่ต้องการให้เขานิ่ง จึงจะให้ยา คำตอบนี้ทำให้คุณยายมั่นใจว่าตนเองคิดถูก แต่เพื่อความมั่นใจก็จะคอยถามแพทย์ท่านอื่นด้วย และก็ได้คำตอบตรงกัน

วันหนึ่งคุณยายไปซื้อยาทั้งที่ไม่ใช่วันนัด เนื่องจากยาหมดและได้พบหมออีกท่าน หมอคนนั้นตั้งข้อสังเกตว่า ทำไมไม่มีใครดูเรื่องพัฒนาการเด็กเลย จึงช่วยนัดหมอพัฒนาการให้ คุณยาย

แปลกใจมาก ทั้ง ๆ ที่อยู่โรงพยาบาลเดียวกัน แต่ใช้เวลาเกือบ ๕ ปี จึงมีโอกาสได้พบหมอพัฒนาการครั้งแรก คุณยายร้องไห้เลย *"อยู่ที่เดียวกันแท้ ๆ ฉันมายื่นบัตรตรงนี้ที่คลินิกเด็กนี่นะ แล้วทำไมมันถึงดูเหมือนห่างไกลกันขนาดนั้น"*

*และ*หลังจากนั้น คุณหมอที่หน่วยพัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลรามาธิบดีท่านนั้นก็กลายเป็นที่ปรึกษาประจำตัวของคุณยาย เวลาคับข้องใจมีปัญหาไม่ว่าเล็กน้อยเพียงไหน ก็สามารถปรึกษาพูดคุยกับคุณหมอได้ อีกทั้งไม่เคยแสดงท่าทีเบื่อคนไข้เลย คุณยายรู้สึกว่า **คุณหมอเป็นที่พึ่งทางใจที่ดีมาก ไม่เหมือนแต่ก่อนซึ่งเห็นหมอเป็นที่พึ่งเพียงทางการรักษา** และคอยแต่ถามว่าสองเขียนหนังสือได้หรือยัง เขียนตัวไหนแล้ว คุณยายสอนพูดหรือยัง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ว่าหมอต้องพึ่งคนไข้ในการดึงประสบการณ์ เพื่อไปสู่การเรียนรู้ของตนเช่นกัน

เปิดโลกทัศน์

ตั้งแต่รับหน้าที่ดูแลสอง คุณยายจะต้องเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับหลานหลายเรื่อง ทั้งเรื่องเรียนและเรื่องสุขภาพ จนฉุกใจนึกขึ้นได้ว่ามีเวลาตอนที่รอสองเรียน น่าจะทำอะไรที่มีประโยชน์แก่ตนเองบ้าง จึงตัดสินใจเข้าเรียนอีกครั้ง *"จุดที่ตัดสินใจ วันนั้นคุณยายไปประชุมที่การศึกษาส่วนกลาง มีอาจารย์ กศน.มาเป็นวิทยากรพิเศษ คุณยายก็มาฉุกคิดขึ้นว่า ทำไม ๕ ปีที่ผ่านมา ฉันถึงได้ทิ้งเวลาไว้ที่โคนไม้มากมายขนาดนั้น ถ้า ๕ ปี นี่ฉันได้ปีละ ๑ ข้อ นี่ก็ ๕ ข้อแล้วนะ ฉันทิ้งไปทำไมนี่"* จึงเกิดจุดเรียน กศน. มาตั้งแต่วันนั้น

ศูนย์การศึกษาพิเศษที่สองเรียนอยู่ในจังหวัดนนทบุรี แต่คุณยายมาเรียน กศน.ที่อำเภอบางบัวทองซึ่งอยู่ไม่ไกลกันนัก เรียนวันอาทิตย์ตอนเช้า คุณยายเห็นเป็นโอกาสเหมาะจึงจ้างครูมาสอนพิเศษเสริมภาษาไทยกับคณิตศาสตร์ หลังจากคุณยายเรียนเสร็จก็กลับมารับหลาน

การศึกษาช่วยทำให้คุณยายได้มีโอกาสเปิดโลกทัศน์ และเกิดความมั่นใจมากขึ้น จากที่คุณยายเขียนหนังสือไม่ได้เลย จนสามารถเรียงร้อยถ้อยคำออกมาเป็นกลอน หรือแม้แต่แต่งเพลงหนังสือที่คุณยายชอบอ่านเป็นประจำได้แก่ สารคดี ความรู้ทั่ว ๆ ไป และนอกจากจะรักที่จะเรียนรู้แล้ว คุณยายยังกระตือรือร้นหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งต่าง ๆ รวมทั้งฟังจากวิทยุ ดูโทรทัศน์ และเมื่อสงสัยจะหาข้อมูลหรือติดต่อสอบถามกลับไปทันที คุณยายเรียนรู้ผิดถูก เรียนรู้จากผู้คนและแหล่งต่าง ๆ ประกอบกับบุคลิกที่เฮฮาสนุกสนาน กล้า เปิดเผย จริงใจ และตรงไปตรงมา ทำให้เพิ่มพูนกัลยาณมิตรได้จากหลายที่

ในที่สุดได้มาพานพบกับชมรมผู้ปกครองเด็กออทิสติก ซึ่งทำให้คุณยายรู้สึกได้เลยว่าเสมือนได้ออกมาจากโลกมืด จากการที่รู้สึกว่าไม่มีใครเหมือนเรา รู้จักแต่ตัวเอง รู้จักแต่หมอ ทำให้รู้ว่าไม่ได้มีแต่คุณยายที่เจอปัญหาแต่เพียงผู้เดียว ยังมีคนอื่นที่แย่และลำบากกว่า *"ช่วยแนะแนว แนะนำ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้เรามีจุดเดินในทางที่ถูก อย่างน้อยก็ดีกว่าเราคิดคนเดียวหัวติดข้างฝา ตรงโน้นก็ติด ตรงนี้ก็ติด หลังชนฝา หาทางออกไม่ได้ คนเราคิดคนเดียวไม่ได้เพราะไม่นานก็ตัน"*

การเปิดตนเองเข้าสู่กลุ่มต่าง ๆ จนบัดนี้คุณยายสามารถพัฒนาความรู้และประสบการณ์ที่มีจนคิดจะเปิดสถานที่ให้คำปรึกษา เพราะมีความเชื่อว่า จะได้ช่วยผู้ปกครองที่ไม่เข้าใจหรือไม่มีที่

พึ่งพาซึ่งขณะนี้กำลังรอลูกสาวอีกคนที่เป็นครูอนุบาลอยู่ สิ่งสำคัญที่คุณยายอยากจะบอกผู้ปกครอง คือ ให้เขายอมรับก่อนว่า ลูกบกพร่อง และอย่าคาดหวังว่า ภายใน ๓ เดือน ลูกจะเขียน ก.ไก่ ได้ พอ ๔ เดือน จะได้ ข.ไข่ หวังเพียงแต่ว่า พอมีเพื่อนพึ่งพาเป็นที่ปรึกษาแลกเปลี่ยนกันได้ เพราะถ้ามัวแต่มาคาดหวังว่าทำไมเขาเขียนไม่ได้ *"เราป่วยนะ เขาไม่ได้ป่วย เขารู้ตัวหรือเปล่าว่าเขาป่วย ก็ไม่รู้"*

ความผูกพัน

เนื่องจากดูแลกันมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย จนบัดนี้เป็นเวลา ๑๔ ปีแล้ว ทำให้คุณยายทั้งรักห่วงใย และเข้าใจสองได้มากกว่าใคร และความพิเศษที่ไม่เหมือนใคร ยิ่งทำให้คุณยายไม่ยอมห่างจากสองเลย *"ถ้าไปไหนแล้วไม่มีเขา เราก็ไม่มีความสุข"* มีหลายคนทักท้วงคุณยายว่า ให้หลานได้รู้จักช่วยเหลือตัวเองบ้าง

"คุณหมอเขายังว่าคุณยายเลยนะคะว่า คุณยายทราบไหมว่า คุณยายทำผิด ทราบค่ะ แต่ยินดีรับความผิด คุณยายรู้ไหมว่า ถ้าไม่มีคุณยายแล้ว พรุ่งนี้เขาจะทำอย่างไร อ้าว ***วันนี้เป็นเรื่องของคุณยาย มันเป็นหน้าที่ของฉัน ฉันทำวันนี้ให้ดีที่สุด*** *พรุ่งนี้เป็นหน้าที่ของใคร ฉันไม่เกี่ยว"*

คุณยายตระหนักอยู่ตลอดเวลาว่า ไม่สามารถดูแลสองได้ตลอดไป แต่ในขณะเดียวกันก็อดกลัวไม่ได้ว่า หลานสาวจะลำบาก กลัวว่าบุคคลที่สามไม่สามารถใส่ใจดูแลได้ดีเท่าคุณยาย แต่ข้อคิดจากกัลยาณมิตรก็มาช่วยเตือนสติว่า *"มันเป็นสิทธิของเขานะ อยู่ตรงนั้นเขาจะดุ ด่า หรือห้ามอย่างไรก็ได้ เราไปทำอะไรเขาไม่ได้ ตายไปแล้วเราจะด่าเขาได้หรือ"* ทำให้คุณยายคิดได้เหมือนผงถูกเขี่ยออกจากตา

คุณยายไม่ได้วางอนาคตไว้ไกลนัก เพียงแต่ตั้งใจไว้ว่าปีการศึกษาหน้านี้ คุณยายเตรียมการจะให้สองซึ่งเริ่มโตเป็นสาว ไปเป็นอาสาสมัครที่ศูนย์การศึกษาพิเศษ จังหวัดนนทบุรี เผื่อว่าสองจะเจอสิ่งที่ถนัด หรือเจอสิ่งที่ถูกใจ ซึ่งดีกว่ากลับไปเรียนอยู่ประถม ๑ อีกครั้ง สำหรับระยะทางที่เหลือ คุณยายหวังเพียงแค่มีแรงทำ หรือดูแลเขาให้ดีที่สุด ตราบเท่าที่ยังมีชีวิตอยู่ ทำให้ดีที่สุด ดูแลหลานไปทุกวัน วันนี้หลานสามารถรับเรื่องอะไรได้ก็ให้เขาไป ครั้งหนึ่งคุณยายถามปัญหาเด็กๆ ว่า *"คุณยายมีคำถามใหม่ เพิ่งถอยป้ายแดงเลยนะ ปลาอะไรกินไม่ได้"* พี่ชายเขายังตอบไม่ได้ แต่เขาตอบได้ว่า *"ปลาปลอม"* คุณยายเห็นเป็นโอกาสเหมาะ จึงถามต่อว่า *"ไข่อะไรอยู่สูง"* เขาตอบ *"ไข่ดาว"* คุณยายก็พยายามหยอดคำถามไปเรื่อย ๆ ด้วยเปรียบว่า เขาเป็นหิน คุณยายเป็นมีด ใช้ไปนาน ๆ มันไม่ที่อ มันไม่คม เขาก็เป็นคนลับให้เรา

ถึงแม้คุณยายจะเป็นโรคความดันสูง แต่สุขภาพจิตดี ไม่เครียด และมีสติ ไม่ขี้ตกใจ ทำงานไปร้องเพลงไป ทุกวันนี้คุณยายแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง เพื่อที่จะนำไปต่อยอดสอนหลาน แต่ก็พิจารณาอยู่เสมอว่าไม่ใช่ทุกเรื่องที่หลานจะรับได้ ต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมอยู่ตลอดเวลา ในขณะเดียวกันความรู้อันเป็นประโยชน์เอนกอนันต์นั้นก็ย้อนเข้าเป็นการเรียนรู้ให้กับชีวิตคุณยาย

หลายคนอาจคิดว่า เป็นเวรเป็นกรรมที่เด็กเป็นเช่นนี้ แต่สำหรับคุณยายกลับไม่คิดเช่นนั้น เพราะถ้าคิดว่าเป็นเวรกรรม จะทำให้ไม่มีกำลังใจ คุณยายเตือนสติให้เราได้คิดว่า

“คุณปลูกมะม่วงต้นหนึ่ง มันจะได้ดีทุกลูกไหม มันต้องมีบางลูกที่พิการ หรือไม่สมบูรณ์เหมือนลูกอื่น ๆ”

ชีวิตยายกับหลานสาวคู่นี้ อาจแตกต่างจากคนอื่น แต่ก็มีคุณค่าและมีชีวิตชีวาที่หลายคนอาจไม่เคยพบเจอ คุณยายกลั่นกรองความรู้สึกออกมาว่า :

วันที่รอคอย
เพียงวันนี้เขาดีกว่าเมื่อวาน
ก็เกินฝันไม่นานวันที่รอ
ไม่ทดท้อที่จะรอวันต่อไป
จูงเขาเดินก้าวไปให้มั่นคง
ถึงล้มลงมีบ้างความหวังมี
คือพรุ่งนี้ ๆ เป็นวันที่เรารอคอย

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

คุณยุ้ยกับการเรียนรู้จากลูกชายออทิสติก*

เด็กหนุ่มวัย ๑๕ ปี ร่างกายแข็งแรง หน้าตาหล่อเหลา เรียบร้อย น่ารัก และไม่ค่อยพูด ถ้าเป็นเด็กคนอื่นในวัยเดียวกัน ช่วงนี้คงติดอยู่กับกลุ่มเพื่อน เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อชวนให้พ่อแม่ปวดหัวน่าดู แต่สำหรับหนุ่มน้อยคนนี้ กลับแตกต่างจากเด็กทั่วไป

คุณยุ้ย คุณแม่ที่ดูสาวกว่าวัยยิ้มแย้มแจ่มใสเล่าว่า *“คลอดเขามาโดยการผ่าตัด คลอดออกมาปกติสมบูรณ์ทุกอย่าง เป็นเด็กที่มีพัฒนาการดี พูดได้ตั้งแต่ ๙ เดือน ฉลาดน่ารักมาก เข้าใจความหมาย แต่แล้วก็มีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น พออายุ ๒ ขวบ ถึงเห็นได้ว่ามีอะไรผิดแปลกออกไป คุณยายสังเกตเห็นว่าเขาไม่สบตาคน จะแอบมอง แต่พอหันไปมองเขาจะหลบตาทันที แล้วอาการอื่น ๆ ก็เพิ่มขึ้นตามมาจนเห็นได้ชัด คือ ไม่เล่น เริ่มพูดน้อยลง เก็บตัว”*

คุณยุ้ยเข้าใจว่าที่บ้านมีคนพูดคุยด้วยน้อยไป จึงส่งลูกไปเนอสเซอรี่และปรากฏว่า เวลาที่โรงเรียนสอนเต้นก็จะกลับมาเต้นให้คนที่บ้านดู มีเพียงเรื่องการพูดที่ไม่กระเตื้องขึ้น และนับวันยิ่งแย่ลงขึ้นทุกที ก็คิดว่าลูกไม่ได้ยินหรือเปล่า คุณยุ้ยเคยทดสอบด้วยตัวเอง แต่ก็พบว่าเขาสามารถรับฟังเสียงได้อย่างปกติ แต่อาการผิดปกติที่เพิ่มขึ้นมาอีกอย่าง คือ เริ่มเรียงของและจัดระเบียบบ้าน และไม่ชอบใจมากหากของอยู่ผิดที่ ถ้าใครย้ายของออกไป เขาก็จะกลับมาจัดให้มันเหมือนเดิม

คุณยุ้ยตัดสินใจพาลูกไปหาแพทย์ เมื่ออายุ ๓ ขวบ แพทย์ทดสอบและไม่พบความผิดปกติที่หู จึงบอกว่าไปว่าไม่มีอะไรบกพร่อง ครั้นเข้าโรงเรียนอีกครั้งคุณครูก็บอกว่าเหมือนกับแพทย์ว่า ลูกเป็นเด็กปกติ คุณแม่คิดมากไปเอง แต่คุณยุ้ยกลับคิดว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นและทำให้กังวลใจเสมอมา แต่พัฒนาการทางการพูดของลูกขาดหายไป จึงยืนยันที่จะหาทางแก้ไขปัญหา

ต่อไป *“ดิฉันจึงเริ่มพาลูกไปตามโรงพยาบาลต่าง ๆ เพื่อตรวจดูความผิดปกติที่เกิดขึ้น เริ่มต้นจากการตรวจการได้ยิน สมอง พบจิตแพทย์”*

คุณยุ้ยดั้นด้นหาสถานที่เรียนและสถานที่บำบัดรักษาที่เหมาะสมอยู่หลายแห่ง แต่ไม่มีแพทย์คนใดสามารถให้คำตอบคุณยุ้ยได้ว่า อาการนี้คืออะไร เพราะช่วงนั้นไม่มีใครรู้จักอาการนี้ จนในที่สุดก็ไปที่โรงพยาบาลยุวปราสาท รู้สึกพึงพอใจ ซึ่งดูเสมือนจะเป็นแสงสว่างแรกเริ่มคุณยุ้ยดั้นด้นหาสถานที่เรียนและสถานที่บำบัดรักษาที่เหมาะสมอยู่หลายแห่ง แต่ไม่มีแพทย์คนใดสามารถให้คำตอบคุณยุ้ยได้ว่า อาการนี้คืออะไร เพราะช่วงนั้นไม่มีใครรู้จักอาการนี้ จนในที่สุดก็ไปที่โรงพยาบาลยุวปราสาท รู้สึกพึงพอใจ ซึ่งดูเสมือนจะเป็นแสงสว่างแรกเริ่ม ยามเมื่อหมดหนทาง เพราะมีการคุยแลกเปลี่ยนปัญหาระหว่างผู้ปกครอง คุณยุ้ยรู้สึก*อุ่นใจได้ว่าตนเองไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก* แต่การฝึกพัฒนาการที่นั่นก็ไม่เป็นไปตามที่คุณยุ้ยคาดหวัง จึงพาลูกย้ายไปอีก ในที่สุด ลงเอยที่ศูนย์สุขวิทยาจิต ได้รับการฝึกพูดและการรักษาอยู่ ๓ ปี ระหว่างนี้ มีการใช้ยาเพื่อเพิ่มสมาธิ คุณยุ้ยสังเกตว่า ลูกนิ่งเงียบจนน่ากลัว จึงให้งดยา โดยมิได้บอกครูฝึกหรือแพทย์ ผลก็คือครูฝึกบอกว่าลูก “ดีขึ้น” ก็เลยงดยาตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

เรียนรู้ด้วยการแก้ปัญหา

คุณยุ้ยต้องเผชิญกับสายตาแปลก ๆ ของผู้คนรอบข้าง เวลาลูกแสดงฤทธิ์หรือยื้อแย่งแรก ๆ คุณยุ้ยจะไม่ยอม ต้องเดินเข้าไปอธิบายให้ฟัง บางคนก็เข้าใจ บางคนมองตาก็รู้ว่าปฏิเสธโดยสิ้นเชิง แต่เดี๋ยวนี้ *“ดิฉันไม่สนใจสายตาเหล่านั้น เพราะดิฉันคิดว่า พรุ่งนี้พวกเขาก็ลืมดิฉันแล้ว เขาไม่ใช่ผู้ร่วมชะตากรรมกับดิฉันสักหน่อย และดิฉันก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน ดิฉันเริ่มมีความสุขอีกครั้งหนึ่ง”*

“ก่อนหน้านั้น ดิฉันมอง “เด็กพิเศษ” แล้วก็ได้แต่เห็นใจและสงสาร ไม่ได้ลึกซึ้งอะไรเท่าไร จนมาประสบด้วยตนเอง จึงรู้ซึ้งว่าผู้เกี่ยวข้องโดยตรงเป็นทุกข์มากมาย ดิฉันเคยบอกกับตัวเองว่า ***ไม่มีใครมีความทุกข์เท่าดิฉัน*** *เมื่อครั้งที่ได้เริ่มพบว่าลูกมีปัญหา ดิฉันต้องเรียนรู้พฤติกรรมแปลก ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละปี เมื่อตอนแรก ๆ ดิฉันจะระวังลูก จับติดตัวตลอดเวลา แทบไม่ได้พักผ่อน เพราะกลัวว่าจะเกิดอันตราย เนื่องจากตอนอายุประมาณ ๓-๖ ปี ลูกวิ่งเร็วมาก กลัวว่าลูกจะวิ่งตกน้ำ สะดุดล้ม กลัวจะบาดเจ็บ แต่วันหนึ่งดิฉันก็เริ่มคิดว่า ถ้าดิฉันเกาะติดเขาตลอด ลูกคงไม่มีความสุขเหมือนกัน ดิฉันจึงเริ่มค่อย ๆ ปล่อยและสอนให้ลูกรู้จักระวัง ปล่อยให้ลูกเจ็บบ้าง แล้วในที่สุดดิฉันก็ทำสำเร็จ ลูกรู้จักระวังตัวเอง ดิฉันรู้สึกมีความสุข เพราะได้ปล่อยวางบ้าง ดิฉันเฝ้ามอง “ลูกชาย” ปีนป่ายต้นไม้อย่างคล่องแคล่ว ดิฉันวางใจได้เพราะดูแล้ว “ลูกชาย” ดูเหมือนมีความถนัดโดยธรรมชาติ อาจเป็นเพราะเขามีสรีระที่ดี สมบูรณ์ทุกอย่าง ดิฉันคิดว่าเขาทำอะไรได้อีกมากมายเหมือนเด็กปกติ ดิฉันค่อย ๆ ถอยห่างจากการพาไปฝึกพูดหรือพบแพทย์”*

เมื่อ “ลูกชาย” อายุ ๙ ขวบ คุณยุ้ยก็ได้เข้าร่วมโครงการ Group Home คือนำเด็กพิเศษมาอยู่รวมกัน ตลอด ๕ วัน กลับบ้านในช่วงเสาร์-อาทิตย์ คนที่ต้องไปโรงเรียนก็ไป เย็นก็กลับมาใช้ชีวิตร่วมกัน มีกิจกรรมกีฬา ดนตรี วิชาการร่วมกัน มีครูและนักบำบัดอยู่ประจำ คุณยุ้ยอาสาไปอยู่ด้วยตลอด เพราะต้องการอยู่กับลูก อยากเรียนรู้เด็กอื่นเป็นอย่างไร จะสอนเขาอย่างไรบ้าง ช่วง

เวลา ๒ ปี ใน Group Home คุณยุ้ยก็ได้พบว่า เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างออกไป “ลูกชาย” ได้เรียนรู้เรื่องระเบียบวินัย เขาเริ่มฟังคำสั่งได้ดี แต่ก็กลับมีปัญหา คือ ทำอะไรก็ต้องคอยให้สั่งอีก ต้องแก้ต่ออีก

คุณยุ้ยหยุดงาน (แม้ช่วงนั้นมีปัญหาเศรษฐกิจ) เพราะคิดว่า “ลูกชาย” เป็นสิ่งสำคัญ จึงทุ่มเทเวลากับ Group Home และได้เห็นได้เรียนรู้มากมายว่า พ่อแม่มีความสำคัญยิ่งต่อลูก เธอเริ่มสรุปจากตัวเองเป็นลำดับ

*“เราต้องปรับกระบวนการทางความคิดของตัวเองให้**ละเอียดอ่อน** เริ่มต้นจากทำอย่างไรให้ตัวเองไม่เครียด ดิฉันจะไม่ผูกพันตัวเองอยู่กับลูกตลอดเวลา เพราะจะทำให้เราเครียดมาก ดิฉันเริ่มหาผู้ช่วยที่ไว้ใจได้มากที่สุด เพื่อละวางได้ด้วยความสบายใจ แต่ก่อนที่ดิฉันจะได้คนที่วางใจได้ ดิฉันต้องเป็นฝ่ายให้ความรัก ความเห็นใจ และความจริงใจกับเขาก่อน ไม่ทราบว่าเป็นเพราะดิฉันโชคดีหรือเป็นเพราะการคิดได้ถูกวิธี ทำให้ดิฉันมีผู้ช่วยที่น่ารักเหลือเกิน ลูกชายสอนให้ดิฉันคิดว่า สิ่งที่ดีที่สุด “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” เพราะเหตุการณ์ที่ดิฉันต้องพา “ลูกชาย” ตระเวนศึกษาทั้งหน่วยงานราชการและเอกชน เมื่อครั้งที่ดิฉันยังไม่เข้าใจ เรียกว่าเป็นการลองผิดลองถูก ทำตามคำแนะนำของผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายก็มีวิธีการซึ่งแตกต่างกัน บางคนใช้ระเบียบและความเด็ดขาด ซึ่งประสบการณ์ ทำให้ดิฉันรู้สึกได้ว่า ไม่มีวิธีการที่ตายตัวสำหรับ “เด็กพิเศษ” ดิฉันหันกลับมามอง “ลูกชาย” แล้วเริ่มรู้สึกว่าต้องให้ธรรมชาติบำบัด”*

คุณยุ้ยจึงเริ่มพาลูกชาย ท่องเที่ยวไปในที่ต่าง ๆ ในชนบท ใช้ชีวิตกับธรรมชาติ ขุนเขา ป่าไม้ สายน้ำ แล้วก็ได้พบว่า ลูกดูแลตนเองได้ในสภาพแวดล้อมเช่นนั้นอย่างน่าอัศจรรย์

ตลอดเวลา ๑๐ กว่าปีที่ผ่านมา คุณยุ้ยสรุปกับตัวเองว่า “*ไม่มีใครรู้จักลูกเท่าตัวเอง แนวทางในการดูแลลูกควรเริ่มจากการสังเกต แล้วเลือกทางที่สอดคล้องเหมาะสม การดูแลต้องอาศัยใจ สติ อย่างคนที่เป็นแม่ ไม่ใช่แพทย์ นักบำบัดหรือยาใด ๆ*” เดี๋ยวนี้คุณยุ้ยคลายความกังวลไปได้มาก เธอได้พยายามแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองโดยตลอด จนทำให้รู้สึกว่า ไม่ต้องเร่งรีบ วันหนึ่งต้องพบหนทาง ปัญหาบางอย่างก็ต้องการเวลา

“เมื่อลูกชายอายุ ๘-๙ ปี ดิฉันสอนให้ตีปิงปอง เล่นฟุตบอล แต่เขาดูเหมือนจะทำไม่ได้ เขาไม่ชอบและรู้สึกกลัวลูกบอล ดิฉันไม่ฝืนที่จะยัดเยียดเขา” จนเมื่อเขาอายุ ๑๑-๑๒ ปี ดิฉันจับไม้ตีปิงปองเล่นกับเขาอีก ทีนี้ตีได้เลยโดยไม่ต้องสอนอะไรมากมาย และชอบที่จะเล่นลูกบอล และมีอีกหลายอย่างที่ดิฉันเห็นว่า เขาคงรอความพร้อมและต้องการทำด้วยความเต็มใจ เหมือนคนปกติที่ได้ทำในสิ่งที่พอใจก็จะทำได้ดีและมีความสุข”

“ลูกชาย” เป็นกำลังใจให้ชีวิต

เมื่อประมาณปี ๒๕๔๐ ช่วงเศรษฐกิจพัง คุณยุ้ยเกือบจะล้มละลาย *“ถ้าดิฉันไม่มี “ลูกชาย” ดิฉันคงคิดฆ่าตัวตาย แต่เพราะเขาทีเดียวที่ทำให้ดิฉันตายไม่ได้ เป็นเพราะดิฉันไม่ทราบว่าจะเอาเขาไปฝากไว้กับใครที่ไว้ใจได้ ดิฉันจึงทนสู้”* ในขณะเดียวกันก็มีความขัดแย้งกับสามีมาตลอดเวลา จนในที่สุด จึงต้องตัดสินใจแยกทางกัน *“ที่ดิฉันตัดสินใจแยกทางมีเหตุผลหลักเป็นเรื่องลูก สามีไม่เคยช่วยแบ่งเบาและยังไม่ให้กำลังใจด้วย มันทำให้ดิฉันคิดว่า ดิฉันสู้คนเดียวจะดี*

กว่าที่จะมีใครมาคอยถ่วง เพราะดวงใจของดิฉันอยู่เพื่อลูกเพียงสิ่งเดียว "ลูกชาย" เป็นกำลังใจที่ทำให้ดิฉันเข้มแข็งและผ่านอุปสรรคทั้งหลายมาได้ด้วยดี จนมาถึงทุกวันนี้ดิฉันลุกขึ้นมายืนได้ด้วยความภาคภูมิใจ ถ้าดิฉันไม่มี "ลูกชาย" ดิฉันไม่ทราบว่าดิฉันจะเป็นอย่างไร วันนี้ดิฉันคิดว่า ดิฉันเป็นแม่ที่มีความสุข"

คุณยุ้ยยืนยันว่า *"ตัวเองโชคดีที่มีลูกเป็น "เด็กพิเศษ" เพราะมันทำให้ชีวิตมีความสุข* โดยไม่ต้องไขว่คว้า ถ้าดิฉันมีลูกปกติ ขณะนี้ดิฉันคงต้องเต้นที่จะหาความรู้ให้ทันคนทั้งประเทศ ต้องแข่งขันอะไรมากมาย ชีวิตอาจจะต้องเหนื่อยยิ่งกว่านี้ อีกทั้ง "ลูกชาย" ไม่เคยสร้างความหนักใจให้ดิฉันเลยแม้แต่นิด เขาช่างบริสุทธิ์จริง ๆ จะมีก็แต่ความเป็นห่วงที่ยังทำใจไม่ค่อยได้ แต่ก็พยายามคิดว่าเขาเป็นผู้บริสุทธิ์ เขาจะพบอะไรดี ๆ ตลอดไป ถึงวันหนึ่งดิฉันจะต้องลาจากโลกใบนี้ไปก็ตาม ดิฉันรู้สึกเช่นนั้นจริง ๆ"

** ออทิสติก เป็นความผิดปกติทางพัฒนากร ด้านการสื่อสาร สังคม และพฤติกรรม เช่น มีพฤติกรรมแปลก ๆ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง มีความยากลำบากในการสื่อสารกับผู้อื่น บางคนไม่พูด พูดช้า หรือพูดได้น้อย บางคนพูดได้แต่ไม่ถูกกาลเทศะ มีความจำกัดในการเข้าใจเรื่องซับซ้อนและถ่ายทอดให้ผู้อื่นเข้าใจ ไม่เข้าใจภาษาท่าทางของคน จึงมีปัญหาในการเข้าสังคม ไม่รู้จักเล่นหรือแสดงออกอย่างเหมาะสม มักมีอาการตั้งแต่ก่อน ๓ ขวบ ปัจจุบันพบว่าเป็นกลุ่มอาการที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคลมาก บางคนเก่งมากในบางด้าน เช่น ความจำ คณิตศาสตร์ ศิลปะ หรือบางคนที่มีอาการมาก อาจพูดไม่ได้เลย หรือมีปัญหาด้านสติปัญญา มีโรคลมชัก ซึ่งทำให้มีอาการมากขึ้น*

☺☺☺☺☺

ขอเติมอีกหน่อยว่ากลุ่มคนที่เกี่ยวข้องกับเด็กพิเศษนี้ โดยเฉพาะพ่อแม่ มักเริ่มต้นจากการพาลูกตระเวนไปทุกหนทุกแห่ง รวมทั้งตระเวนทาง Internet ด้วย แล้วก็เดินสายพาลูกไปฝึกกัน บางทีครอบครัวต้องแยกกันอยู่ สามี – ภรรยาไม่เข้าใจกัน ไปคนละทาง กว่าจะฝ่าฟันมาได้ก็สาหัสมาก บางคนก็เจอเร็ว บางคนก็เจอสิ่งที่คิดว่าใช่ช้า บางคนก็ค้นพบได้ด้วยการลงมือฝึกทำเอง เรียนรู้ไปกับลูก ครูของลูก หมอของลูก บางคนก็ด้วยการเจอกลุ่มกัลยาณมิตร คนที่มีความทุกข์คล้าย ๆ กันมาแลกเปลี่ยนกัน บางคนก็ค้นหาความรู้ด้วยตนเอง เดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลไปต่างประเทศมากมายตามกำลังของแต่ละคน แต่ก็ดูเหมือนในที่สุดจะสรุปได้ว่า "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" จะเชื่ออะไร อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นสถาบันหรือ Package สวยหรูจากต่างประเทศ เครื่องมือใหม่ ๆ ก็เป็นแค่นวัตกรรม แนวทาง ในช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น อาจเหมาะสมกับคนบางคนในบางช่วงเวลาเท่านั้นด้วยซ้ำ ต้องปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามปัจจัยแวดล้อม ทั้งตัวเด็ก องค์ประกอบของคนรอบข้าง ความรู้ ความเข้าใจ สารพัด ถึงที่สุด คือ ต้อง "รู้จัก" ทั้งตัวเองและรู้จัก "เด็ก" จริงๆ

แล้วค่อยทำ ค่อยพัฒนากันไป ที่สำคัญต้องทำใจยอมรับให้ได้ ไม่งั้นมีแต่ “ทุกขภาวะ” แน่ ๆ ทำงานอะไรก็ไม่เดินหน้า พอตั้งสติได้ หาความรู้ ทำไปสรุปไป ก็จะค่อยๆ หาทิศทางที่อาจเรียกว่า “ทางสายกลาง” ของแต่ละคนได้เองซึ่งไม่เหมือนกันเลย

กลุ่มชมรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับเด็กพิเศษค่อนข้างแยกกันและเป็นอิสระ ส่วนใหญ่ก่อตั้งและดำเนินการโดยผู้ปกครองมาทำกันด้วยใจ อาสาสมัครกันมา มีทั้งชมรมผู้ปกครองออทิสติก ชมรมแอสเพอร์เกอร์ ชมรม LD (เรียนรู้) ชมรมสมาธิสั้น ชมรมดาวน์ซินโดรม พวกเขารู้จักกัน แต่ดำเนินกิจกรรมกันเป็นเอกเทศ เอื้อเฟื้อส่งข่าวถึงกัน ส่งถึงครูในโรงเรียนด้วย เพราะเขาให้ความสำคัญกับครูมาก เพราะโรงเรียนเป็นบ้านที่สองของเด็ก เป็นที่ที่เด็กจะได้ฝึกการเข้าสังคม เรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขในสังคม

น่าดีใจที่การคุยในวันนี้มี ดร.บุษบง หรืออาจารย์ปูพาลูกศิษย์ลูกหาจากครุศาสตร์ จุฬาฯ ทั้งป.โทและเอกมาร่วมด้วยหลายคน ซึ่งก็จะทำให้คนกลุ่มนี้ได้เปิดโลกทัศน์ด้านพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กพิเศษด้วย สถานที่ที่จัดครั้งนี้ก็คือ **โรงเรียนอนุบาลบ้านรัก** ของ **ครูอุ้ย** ซึ่งเป็นโรงเรียนที่น่ารัก จัดสภาพแวดล้อมอย่างเป็นธรรมชาติ งดงาม และเปิดโอกาสให้เด็กพิเศษและไม่พิเศษได้เรียนรู้ร่วมกัน และหลายครั้งยังจัดเป็นเวทีเรียนรู้ของพ่อแม่ มีวิทยากรต่างประเทศมาบ้างหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ บ้าง ตลอดปี

ฉบับนี้ขอจบแค่นี้นะ มีความเห็นอย่างไรก็เขียนมาคุยกัน จะรอจ้ะ

รัก
น้ำ

จดหมายถึงแอ ฉบับที่ ๕

แอที่รัก

น่าเห็นใจชาวต่างจังหวัดนะที่ไม่ได้รับโอกาสในการรับรู้และเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ที่จะนำมาช่วยแก้ปัญหาแก่ตนเองได้ ดูเหมือนอะไร ๆ มันก็จะมากระจุกกันอยู่แต่ในเมืองหลวงเท่านั้น แต่เราก็ดีใจที่เรื่องราวที่เราได้เล่าให้นายฟัง เป็นประโยชน์กับงานของนายได้ เรายินดีที่จะเป็นผู้ประสานให้เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มพ่อแม่ (เด็กพิเศษ) ที่สนใจ โดยอาจจะชวนกลุ่มพ่อแม่ชมรมหรือสมาคมทางเราไปคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้กำลังใจกัน เพราะคงไม่มีใครเข้าใจหัวอกของพ่อแม่กลุ่มนี้ได้เท่ากับพวกเดียวกัน จริงไหม บอกมาก็แล้วกัน งานนี้เต็มที่เลย แล้วก็จะถือโอกาสไปเที่ยวด้วย ไม่ได้ลงใต้มานานแล้ว อีกอย่างจะได้นอนคุยกันให้หายคิดถึงไปเลย ว่าแต่จะเลี้ยงไหวหรือเปล่า (ลำพังเราน่ะไม่เท่าไรหรอก แต่บอร์ดี้การ์ดหนุ่มส่วนตัวอีกสามชีวิตนี่สิ กินกันอย่างกะพายุทอนาโดก็ไม่ปาน)

จากเรื่องราวของพ่อแม่ที่ต้องต่อสู้เพื่อลูก และมีคนดีๆ หมอดีๆ ให้เราได้พบจากฉบับก่อนที่เขียนถึงหมอนิชรา ก็เลยคิดว่าคนที่ทำงานใกล้พวกเราที่สุดน่าจะเป็นกลุ่มหมอ ซึ่งเราพบว่าแม้จะเรียนมาอย่างเดียวกัน แต่พื้นฐานที่แตกต่าง ชีวิตที่เปลี่ยนไปของแต่ละคน ยิ่งบางคนพบทุกข์หนักกลับทำให้คนเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปอย่างไม่น่าเชื่อ ดังเช่นชีวิตของคุณหมอสองคนที่เราได้พบมา คือ “คุณหมอจันทร์เพ็ญ” ผู้พบกับศาสตร์ “นพลักษณ์” แล้วทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป และ “คุณหมอนงค์น้อย” กับการโจมตีของมะเร็งตับอ่อน อยากให้ลองอ่านรายละเอียดของชีวิตหมอสองคนนี้ดูนะ คงจะเห็นภาพได้ชัดเจนกว่าที่เราจะอธิบาย

แพทย์หญิงจันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ

คุณหมอคนเก่ง มีความเป็นผู้นำ เป็นนักต่อสู้ผู้รักความยุติธรรม ผู้เคยดื้อ เลือดร้อน โกรธง่าย แข็งกร้าว แต่เมื่อได้กลับมาทบทวนมองตนเองผ่านศาสตร์นพลักษณ์ ก็ได้เพียรพยายามเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพด้านลบของตนเอง หมั่นตรวจสอบตนเอง ตั้งใจจริงที่จะฝึกฝนด้านจิตใจ จนปัจจุบันก็พบว่า ตนเองมีความสุขมากขึ้น เข้าใจคนอื่น ยอมรับและให้อภัยมากขึ้น จนคนรอบข้างต่างก็เห็นการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้

รู้จักหมอจันทร์เพ็ญ

เกิดที่กรุงเทพฯ เมื่อปี ๒๔๙๗ ปัจจุบันอายุ ๔๘ ปี ในครอบครัวคนจีนขนาดใหญ่ เป็นลูกสาวคนแรกของคุณพ่อคุณแม่ มีน้องชาย ๔ คน บิดาเป็นลูกชายคนโตและเป็นกำลังสำคัญของครอบครัว มารดาจึงเป็นสะใภ้คนแรกของครอบครัวใหญ่ ภาระดูแลครอบครัวจึงตกอยู่กับมารดา

ปกติคนจีนส่วนใหญ่มักจะรู้สึกชื่นชมยินดีหากลูกหลานคนหัวปีของบ้านเป็นผู้ชายและจะรู้สึกผิดหวังเมื่อเป็นผู้หญิงซึ่งคุณหมอเองก็มิใช่ข้อยกเว้น คุณหมอเองก็เป็นลูกสาวคนโตของบ้านคนจีนที่ต้องรับผิดชอบภาระงานบ้านตั้งแต่เด็ก ช่วยคุณแม่ทำงานบ้านแทบทุกอย่าง ไม่ว่าจะเลี้ยงดูน้อง ๆ ทั้ง ๔ คน ทำอาหาร ทำความสะอาดบ้าน ประกอบกับครอบครัวขัดสน ความสะดวกสบายมีน้อย หล่อหลอมให้เป็นเด็กที่เก่ง ขยัน อดทน ต่อสู้รับผิดชอบงานหนักได้ และแทบไม่มีโอกาสได้เล่นสนุกสนานเช่นเด็กในวัยเดียวกัน เมื่ออยากเล่นก็ไม่ได้เล่น และจะต่อต้านคุณแม่อยู่เสมอเมื่อรู้สึกตัวเองไม่ได้รับความยุติธรรม จึงมักจะถูกคุณแม่ตีเป็นประจำ ลักษณะความเป็นตัวของตัวเอง ต่อต้านและแข็งข้อกับคุณแม่ ยังคงเป็นลักษณะประจำตัวของคุณหมอที่ชัดเจนมากขึ้นตามวัย

แม้จะดูเป็นเด็กดื้อ แข็งกร้าว แต่สิ่งที่คุณหมอประทับใจมากในวัยเด็ก คือ การได้มีโอกาสเรียนนาฏศิลป์ ร้องเพลงกับญาติดาราดัง “*คุณชนะ ศรีอุบล*” ได้เข้าคณะนาฏศิลป์ของโรงเรียนและรำถวายหน้าพระที่นั่งสมเด็จพระนางเจ้าฯ รำไพพรรณี ภาพเหล่านี้เป็นภาพความทรงจำที่ดีและช่วงเวลาวันหยุดวันอาทิตย์ที่ได้มีความสุขกับคุณพ่อและน้อง ๆ เมื่อท่านพาไปชมภาพยนตร์ (สมัยนั้นมักนิยมไปดูหนังอินเดีย หรือหนังญี่ปุ่นประเภทสัตว์ประหลาดกับยอดมนุษย์) และทานข้าวนอกบ้านเป็นครั้งคราว แม้จะไม่บ่อยนัก แต่ก็เป็นความสุขเล็ก ๆ ของเด็กผู้หญิงที่หล่อหลอมให้จิตใจอ่อนโยนทุกเวลาที่ได้นึกถึง

แววความเป็นผู้นำของคุณหมอเริ่มชัดเจนขึ้นในวัยมัธยม เพราะเป็นคนที่กล้าแสดงออก ชอบช่วยเหลืองานคุณครูและโรงเรียน เป็นคนเรียนเก่ง จึงเป็นที่รักของครูและมักจะถูกเขม่นจากกลุ่มแก๊งค์นักเรียนชาย แต่คุณหมอก็หาได้ยอมศิโรราบไม่ กลับสู้ถึงขั้นทะเลาะไม่มองหน้ากัน ความที่เรียนเก่ง จึงนำชื่อเสียงเกียรติภูมิมาให้โรงเรียนและครอบครัว เพราะสอบเข้าคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลได้ เพราะสมัยนั้นยังไม่มีใครรู้จัก**โรงเรียนบางกะปิ** การสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ถือว่าสร้างชื่อเสียงให้โรงเรียน และแม้ไม่ได้เป็นลูกชายคนโตของบ้าน แต่ก็เป็นคนเดียวที่เรียนจบสูงที่สุดในครอบครัว

ในแนวทางของนพลักษณ์ คุณหมอจัดว่าเป็นคนลักษณ์ ๘ ซึ่งเป็นลักษณ์ที่มีชื่อว่า “เจ้านาย” หรือ “ผู้กล้ารักษาสิทธิ์” เด็กที่โตมาเป็นคนลักษณ์นี้ เติบโตและไวต่อความไม่ยุติธรรมที่เกิดขึ้นกับตัวเองและกับสิ่งรอบตัว จึงมักต่อสู้เพื่อความยุติธรรม ปกป้องคนอ่อนแอและเป็นการแสดงพลังอำนาจที่มีอยู่ในตัวเอง แรงจูงใจสำคัญก็เพื่อปกป้องความอ่อนโยนที่มีอยู่ในตัว ทั้งนี้โลกทัศน์ของคนลักษณ์นี้ถูกบิดเบือนไปให้มองเห็นความอ่อนโยน ความไร้เดียงสาเป็นความอ่อนแอที่ต้องปกป้องเอาไว้ กิเลสที่มีอยู่คือความกำหนัดในพลังที่มากมายมหาศาลในตัวเอง จึงมักมีความโกรธรุนแรงถึงขั้นก้าวร้าว ทั้งที่ในแก่นแท้ของคนลักษณ์นี้ คือความอ่อนโยนนั่นเอง

บนเส้นทางการเรียนรู้ในระบบ

เมื่อคุณหมอเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย ปีที่ ๒ เป็นช่วงเปลี่ยนแนวการเรียนแบบใหม่ให้นักศึกษาเข้ามาเรียนรวมกัน ๒ ปี แล้วจึงคัดเลือกไปเรียนตามคณะต่าง ๆ อีกครั้ง ในช่วงปี พ.ศ.๒๕๑๕-๒๕๑๖ เป็นช่วงการเคลื่อนไหวเพื่อประชาธิปไตย คุณหมอเป็นนักศึกษาอีกคนหนึ่งที่เข้าร่วมในขบวนการนี้ ด้วยลักษณะพื้นฐานที่ชอบต่อสู้เพื่อความเที่ยงธรรมอันมีมาแต่เด็ก คุณ

หมอตั้งใจจะเข้าป่า แต่ก็ถูกขอร้องให้อยู่ในเมือง เพราะคนในป่าจะไม่มีข้าวปลาอาหารและเวชภัณฑ์ต่างๆ จึงต้องการกำลัง แรงหนุนจากคนในเมือง คุณหมอจึงต้องเข้าร่วมขบวนในการหาทุน เช่น นอนเฝ้าแผงขายผักที่ตลาดคลองเตย หารายได้ไปช่วยเหลือเพื่อนๆ ที่อยู่ในป่า เหตุการณ์การต่อสู้ของขบวนการนักศึกษาเพื่อประชาธิปไตยในครั้งนั้น ตอกย้ำให้คุณหมอได้เรียนรู้ถึงความไม่ยุติธรรมในสังคมมากขึ้น มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของคุณหมอ หล่อหลอมความเป็นคนลักษณ์ ๘ ให้หนักแน่นมั่นคงเข้าไปอีก

จบปี ๒ นักศึกษาสามารถเลือกเรียนในสายวิชาที่ตนชอบ คุณหมอจึงเลือกเรียนคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ด้วยอุดมการณ์อันเต็มเปี่ยมที่จะได้ช่วยเหลือคน ประกอบกับคุณพ่อเจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับอ่อนในปี ๒๕๑๘ ทำให้ตอกย้ำความคิดที่อยากเป็นแพทย์มากขึ้น

นักศึกษารามาธิบดี รุ่นหลังปี ๒๕๑๖ ส่วนใหญ่ได้รับการปลูกฝังที่ดีจากอาจารย์ ให้มีแรงบันดาลใจในการรับใช้สังคม เมื่อเรียนจบออกไปก็มักจะออกไปทำงานรับใช้ชาวชนบทในโรงพยาบาลอำเภอ แต่คุณหมอก็เลือกไปทำงานในที่ที่ไม่มีใครเลือก เพราะเห็นว่าที่ไหนก็สามารถช่วยเหลือชาติบ้านเมืองได้เช่นกัน โดยเฉพาะในที่ขาดแคลนแพทย์อย่างเช่น ศูนย์สุขภาพจิตชุมชนจังหวัดชัยนาท แม้ว่าในช่วงเป็นนักศึกษาแพทย์ฝึกหัดที่โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี มีความใฝ่ฝันที่จะเป็นหมอผ่าตัด แต่ไม่ว่าจะทำงานที่ไหนก็ตาม ตนเองก็มักจะต้องพานพบกับความไม่ยุติธรรม ต้องต่อสู้ คิดงานใหม่ บุกเบิกและสร้างสรรค์สิ่งใหม่อยู่เสมอ สิ่งสำคัญยิ่งคุณหมอได้เรียนรู้ว่า ไม่ว่าจะทำงานเป็นแพทย์ด้านโรคจิตประสาทหรือด้านการรักษา ก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนได้อย่างแท้จริง แนวทางป้องกันต่างหากที่เป็นการแก้ไขปัญหาที่แท้จริง ทำให้คุณหมอหันเหตนเองไปเป็นแพทย์ผู้ศึกษาค้นคว้าหาสาเหตุของโรค ด้วยการเรียนต่อทางระบาดวิทยาซึ่งเป็นศาสตร์พื้นฐานในการค้นคว้าวิจัยให้เข้าใจสาเหตุการเกิดของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เพื่อจะได้หาทางป้องกันได้

ในปี ๒๕๓๐ มูลนิธิร็อคกี้เฟลเลอร์ได้ให้ทุนสนับสนุนกระทรวงสาธารณสุข ก่อตั้งคณะกรรมการระบาดวิทยาแห่งชาติ เพื่อทำหน้าที่เป็นเสมือนมันสมองในการพัฒนาสุขภาพของประเทศ และมุ่งไปสู่การพัฒนาระบบสุขภาพที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของสังคมไทย คุณหมอเป็นบุคคลที่เริ่มทำงานในคณะกรรมการฯ เป็นผู้ประสานงานกลางอยู่เกือบสิบปี งานของคณะกรรมการระบาดวิทยาแห่งชาติ เป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้เกิดองค์กรต่างๆ ด้านการพัฒนาสุขภาพสังคมในไทยจนถึงปัจจุบัน เช่น สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สถาบันสุขภาพไทย สถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย เป็นต้น ทุกองค์กรต่างมุ่งเป้าไปที่การพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม บนพื้นฐานความรู้ที่มีอยู่จริง จนกระทั่งคณะกรรมการฯ ได้เปลี่ยนเป็นมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ที่ยังคงดำเนินงานเพื่อการพัฒนาสุขภาพมาจนถึงปัจจุบัน

การเรียนรู้สู่สุขภาพจากวัยเยาว์จนถึงปัจจุบัน

ในวัยเด็กของคุณหมอยังไม่มีความรู้เรื่องสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บมากนัก แต่สิ่งที่เรียนรู้มาตั้งแต่เด็กนั้น มีคุณพ่อเป็นแบบอย่างในการดูแลสุขภาพที่ดี เพราะไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า เป็น

คนที่มีจิตใจดี เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน ๆ ส่วนคุณแม่ก็มักจะสอนเรื่องการดูแลตนเอง เรื่องความสะอาด ทำให้น้องชายทุกคนของคุณหมอและตัวคุณหมอเองมีแบบอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีพอสมควร ไม่มีใครดื่มเหล้า สูบบุหรี่ คุณพ่อมีความเชื่อเรื่องยาบำรุงแบบคนจีน จึงได้เห็นยาดองเหล้าตุ๊กแกบ้าง ดองเหล้าดีงูบ้าง วัฒนธรรมการบริโภคของคนจีน จะไม่รับประทานของดิบ ๆ สุก ๆ รวมไปถึงผักสดทุกอย่างต้องปรุงสุกก่อน ซึ่งก็สามารถป้องกันโรคติดต่อไปได้หลายชนิด ทำให้คุณหมอไม่ชอบผักสด ต้องมาหัดตอนอายุมาก ๆ ยามเจ็บไข้ได้ป่วยก็ยังพึ่งพาหมอและมักจะใช้บริการในโรงพยาบาลเอกชน เพราะสะดวกรวดเร็วกว่าโรงพยาบาลของรัฐ

การเรียนรู้ด้านสุขภาพของคุณหมออยู่ในวิชาชีพอยู่แล้ว จุดกำเนิดของแนวความคิดเรื่อง **สุขภาพองค์รวม** เริ่มขึ้นเมื่อคุณหมอหันไปสนใจการศึกษาค้นคว้าหาสาเหตุของโรค ด้วยการเรียนทางระบาดวิทยา เพราะเห็นความสำคัญของการป้องกัน ส่งเสริมสุขภาพมากกว่าการรักษา ซึ่งในระยะเริ่มแรกก็ยังให้ความสำคัญกับระบบการแพทย์แผนใหม่อยู่ ไม่เชื่อถือการแพทย์แผนโบราณหรือทางเลือกอื่น เช่น การรักษาด้วยสมุนไพร การนวดแผนโบราณ เพราะไม่มีหลักฐานสนับสนุนทางวิทยาศาสตร์ เห็นการนวดแล้วดูท่าทางไม่น่าจะถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์ของคน บางท่าใช้การหักกระดูก อาจเป็นอันตรายต่อกระดูก เส้นเอ็นได้

แต่เมื่อคุณหมอได้ทำงานด้านการวิจัยมากขึ้น ผ่านกระบวนการศึกษาหาสาเหตุของโรค ระยะแรกสนใจเรื่องโรคติดต่อ และต่อมาคุณหมอได้มีโอกาสไปเรียนปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร์ที่มหาวิทยาลัย Johns Hopkins สหรัฐอเมริกา และได้ไปอบรมดูงานการแพทย์สาขาระบาดวิทยากระทรวงสาธารณสุขของสหรัฐอเมริกา ทำให้เห็นว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของคน เป็นปัจจัยสำคัญที่นำมาซึ่งความเจ็บไข้ได้ป่วย เช่น ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง ก็เพราะบริโภคอาหารไขมันมาก ไม่ออกกำลังกาย ท้องร่วงก็เพราะบริโภคน้ำและอาหารที่ไม่สะอาด แม้โรคบางชนิดจะมีพันธุกรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่ถ้าเราดูแลตัวเองได้ดี ก็สามารถป้องกันโรคชนิดนั้นได้ เช่น หากพ่อแม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือโรคเบาหวาน ลูกก็มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคได้ แต่หากลูก ๆ มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดี เช่น ระมัดระวังเรื่องอาหาร ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า และรู้จักผ่อนคลายความเครียด ก็จะสามารถลดความเสี่ยงจากโรคนั้นได้ จนถึงขั้นมีสุขภาพที่ดีตลอดอายุขัย

ทัศนะจากเดิมที่ไม่ยอมรับการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านก็เปลี่ยนไป ด้วยประสบการณ์ตรงของคุณหมอเอง ในช่วงแรกคุณหมอก็ถือว่า ตัวเองเป็นคนที่ดูแลสุขภาพดีพอควร เพราะออกกำลังกายบ้าง แต่ก็มีโรคประจำตัวคือ หลอดเสียงอักเสบเป็นประจำ ต้องรักษาด้วยยาปฏิชีวนะราคาแพง ๆ หลายขนาน เป็นเวลานานหลายเดือน แต่ก็ไม่หายขาด จนในที่สุดคุณหมอก็สรุปกับตัวเองว่า ยาช่วยอะไรไม่ได้ เพราะทานยาครบแล้ว เปลี่ยนยาก็แล้ว แต่ก็ยังคงไอเสียงแหบแห้งอยู่ประจำ จึงตัดสินใจหยุดทานยาทุกชนิด หันมาดูแลตนเองด้วยการดื่มน้ำอุ่น น้ำมะนาวแทนการกินยา ออกกำลังกายมากขึ้น พักผ่อนมากขึ้น ใช้ยาสมุนไพรเพื่อขับเสมหะ เช่น อมมะแว้ง กินผักและผลไม้มากขึ้น บางช่วงกินอาหารมังสวิรัติด้วย ทำให้โรคเรื้อรังค่อย ๆ หายไปในที่สุด และทุกครั้งเมื่ออาการเจ็บไข้นั้นจะมาเยือนคุณหมอก็จะพักผ่อนมากขึ้น ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำ

นี่คือจุดเปลี่ยนที่ทำให้คุณหมอหันมาสนใจการรักษาในแนวทางเลือก และเมื่ออายุเข้าวัย ๔๕ ไปแล้ว อาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดเอว เมื่อยล้าก็ตามมามากขึ้น การออกกำลังกายที่มากเกินไปก็ทำให้บาดเจ็บ คุณหมอจึงหันมาลองใช้การนวดแผนไทย และได้อ่านหนังสือดูก็ยอมรับว่า การรักษาแผนโบราณก็มีหลักการ หมอนวดแผนไทยก็ได้สรุปความรู้มาจากประสบการณ์ฝึกฝนของตนเองเช่นเดียวกับหมอแผนปัจจุบัน และประสบการณ์ตรงที่ทำให้คุณหมอยอมรับการนวดแผนไทยมากขึ้น ก็คือ คุณหมอได้มีโอกาสไปช่วยอบรมเรื่องระบบร่างกายมนุษย์ให้ผู้ที่ฝึกการนวดไทย ทำให้หลักการนวดแผนไทยพัฒนาก้าวหน้า โดยคำนึงถึงหลักวิชาการ และระมัดระวังมิให้มีการบาดเจ็บตามมาได้

นพลักษณ์กับการเรียนรู้สู่ทัศนะใหม่ด้านสุขภาพ

ด้วยพื้นฐานด้านบุคลิกภาพของคุณหมอ เป็นคนที่รักการต่อสู้ ก้าวร้าวมาแต่เด็ก ๆ ซึ่งสังคมไทยยังไม่ยอมรับผู้หญิงที่มีลักษณะแบบนี้ แต่โชคดีที่คุณหมออยู่ในสายวิชาชีพแพทย์ซึ่งเป็นอาชีพที่ได้รับการยอมรับในสังคมค่อนข้างสูง ทำให้ยืนอยู่ได้โดยไม่ถูกกีดกันออกไปจากวงการ คุณหมอเริ่มให้ความสนใจการพัฒนาตนเอง ตั้งแต่จบออกไปทำงาน เพราะบ่อยครั้งจะมีปัญหากับคนที่ระดับสูงกว่า และมักเป็นมิตรที่เกื้อหนุนกับคนที่ด้อยกว่า ความเป็นนักต่อสู้ทางความคิดที่มักไม่ยอมลงให้ใคร ทำให้มีภาพการแสดงอำนาจอย่างน่าเกรงขามไปทั่ว ซึ่งตัวเองก็ไม่สบายใจ และไม่ต้องการให้เป็นเช่นนั้น แต่มันก็เกิดขึ้นไปแล้วโดยอัตโนมัติ สิ่งเหล่านี้คือปัญหาที่ตัวคุณหมอเองสนใจอยากจะพัฒนาตนเอง เมื่อทำงานได้ ๓-๔ ปี ก็ริเริ่มจัดอบรมพัฒนาตนให้ผู้บริหารของกองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข เพื่อที่จะสร้างสภาวะการทำงานร่วมกันให้มีความสุข และนั่นก็เป็นจุดเริ่มต้น

จนมาถึงปี ๒๕๓๙-๒๕๔๐ คุณหมอก็ได้รู้จักกับ **นพลักษณ์** จากท่านสันติกโรภิกขุ พบว่าเป็นศาสตร์ที่สามารถตอบปัญหาในจิตใจของตน จึงได้เข้าร่วมอบรมเป็นกลุ่มแรกของเมืองไทย เมื่อได้เริ่มศึกษาในปีแรกๆ ก็ทำให้คุณหมอมองเห็นตนเองได้ชัดเจนมาก โดยเฉพาะพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมาในอดีตวัยเด็กจนถึงปัจจุบัน ทำไมต้องชอบเผชิญหน้า ทำไมมักต่อสู้เพื่อความยุติธรรม แสดงความก้าวร้าว ตรงไปตรงมาหรือมีพลังทำโน่นทำนี่ โดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย มีแรงจูงใจอะไรที่สำคัญ เสน่ห์ของนพลักษณ์จุดนี้ทำให้คุณหมอค้นพบเบื้องลึก กิเลส และกลไกการทำงานในจิตใจและบุคลิกภาพของตัวเอง รู้จักและเท่าทันตนเอง โดยเฉพาะลักษณะอารมณ์พื้นฐานของคนลักษณ์ ๘ หรือของคนในศูนย์ท้อง[☺] ก็คือความโกรธ ตัวความโกรธจะเกิดขึ้นได้ง่ายจนเป็นอัตโนมัติ เหมือนมันติดตัวมาตั้งแต่จำความได้ และอยู่กับความโกรธมาตลอดชีวิต ก่อนที่จะรู้จักนพลักษณ์ ทุกครั้งที่พบเรื่องไม่ถูกใจ ไม่เห็นด้วย คุณหมอจะแสดงความโกรธขึ้นมาทันทีก่อนจะรู้ตัวด้วยซ้ำ มารู้ตัวอีกทีก็ต่อเมื่อพบว่าคนที่ถูกโกรธนั้นเขามีปฏิกิริยาเปลี่ยนไป เป็นการทำร้ายเขาโดยไม่ได้ตั้งใจ ฯลฯ

[☺] นพลักษณ์ แบ่งคนเป็น ๓ ศูนย์ คือศูนย์หัว ศูนย์ใจและศูนย์ท้อง แต่ละศูนย์จะมี ๓ ลักษณ์ ทั้งหมดเป็น ๙ ลักษณ์

เมื่อรู้สาเหตุและต้นตอของความเป็นตนเองแล้ว นับตั้งแต่นั้นมา คุณหมอก็พัฒนาความเพียรในจุดนี้ไปเรื่อย ๆ หมั่นตรวจสอบตัวเอง ดูปฏิกริยาทางร่างกาย อารมณ์ ดูใจตัวเอง ด้วยความตั้งใจจริงที่จะฝึกฝนด้านจิตใจของคุณหมอ ทำให้ถึงขั้นลงลึกในการปฏิบัติ จนสามารถจัดการกับกิเลสหลัก คือความโกรธ วิธีการที่ใช้คือการเฝ้าสังเกต เฝ้าดูรู้จักไล่เรียงลำดับ เห็นเหตุภายในตนเอง (ไม่ใช่เหตุภายนอก) ที่ทำให้ความโกรธเกิดขึ้น ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีอารมณ์โกรธ เช่น หน้าเริ่มร้อน ใจเริ่มเต้นเร็ว แค่เพียงรู้สึกตัวกับอาการที่เกิด การใช้สติพิจารณาหาว่าสิ่งภายนอกนั้น เข้ามากระทบกับจุดเจ็บปวดหรือจุดอ่อนอะไรของตน จึงทำให้ความโกรธก่อตัวขึ้น การเห็นมันอย่างชัดเจนและเท่าทันอาการนั้น เพียงแต่เฝ้าดู ก็ทำให้ความโกรธลดลงได้ทันที โดยไม่ต้องไปกดข่มบังคับ แล้วความโกรธก็อาจปรากฏขึ้นบ้าง แต่น้อยหรือไม่ปรากฏออกไปข้างนอก ถือเป็นขั้นการปฏิบัติที่ ลงลึก เมื่อปฏิบัติเป็นประจำ สิ่งนั้นก็จะกลายเป็นธรรมชาติของตนเอง คือมีสติรับรู้อย่างรวดเร็วกับปฏิกิริยาต่าง ๆ อีกทั้งเป็นเวลาที่จะทำความเข้าใจกับกลไกป้องกันตนเองได้มากขึ้นด้วย การฝึกสติให้เท่าทันตนเอง ไม่เพียงแต่นำไปใช้กับอารมณ์โกรธเท่านั้น วิธีการคิด การกิน การนอน การออกกำลังกาย การทำงาน การเผชิญหน้ากับความเครียดต่างๆ เหล่านี้จะทำให้คุณหมอระมัดระวัง รู้คุณรู้โทษและเท่าทันตัวเองมากขึ้นด้วย

การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ ดึงดูดให้คุณหมอไปเข้าอบรมหลักสูตรผู้สอน Enneagram Professional Training ที่เมือง San Francisco สหรัฐอเมริกา กับทีมงาน ๓-๔ คน ความรู้ที่ได้นำมาเผยแพร่และอบรมนพลักษณ์ให้กับกลุ่มองค์กรต่างๆ ที่สนใจนับจนถึงปัจจุบัน

มุมมองต่อเรื่องของสุขภาพของคุณหมอขยายขอบเขตและชัดเจนขึ้น แต่เดิมให้ความสนใจเรื่องสุขภาพ แต่เพียงทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่ จิตใจเป็นส่วนน้อย แม้จะเห็นความเชื่อมโยงอยู่บ้าง แต่ก็เข้าใจเฉพาะเรื่องความเครียด ยังไม่ได้เชื่อมโยงไปถึงภาวะอารมณ์ปกติ ยามแสดงบุคลิกภาพความเป็นตัวตนและจิตวิญญาณในส่วนลึก การดูแลตัวเองเฉพาะด้านร่างกายและจิตใจแค่นั้นยังไม่เพียงพอ **เพราะสุขภาวะที่แท้นั้น ไม่ใช่เพียงการไม่มีโรค จิตใจสบาย แต่มนุษย์ยังต้องเผชิญกับความทุกข์อยู่เกือบทุกขณะจิตในขณะยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งถ้าไม่รู้เท่าทัน และปล่อยวางความทุกข์นั้นไม่ได้ สิ่งเหล่านี้ก็จะกลายกลับมาบั่นทอนสุขภาพทั้งกายและใจ หมุนเวียนเป็นลูกโซ่ไม่มีสิ้นสุด ความไม่รู้เท่าทันจะทำให้ทุกข์หนักตราบสิ้นลมหายใจสุดท้าย**

การเรียนรู้นพลักษณ์ทำให้ทัศนะการดูแลสุขภาพของคุณหมอเปลี่ยนไป ยกตัวอย่างการมีสติกับการบริโภค เพราะคนลักษณ์ ๘ นั้น จะมีพลังเหลือเฟือที่จะทำอะไรสุดโต่ง เวลากินก็กินมากหรือไม่ก็อดอาหารไปเลย แต่ส่วนใหญ่จะกินเกินมากกว่าอด การมีสติกับตนเอง ทำให้ระมัดระวังในการเลือกบริโภคมากขึ้น กินเท่าที่พอดีและเป็นประโยชน์ มีสติในการออกกำลังกาย และฝึกสติอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลา คุณหมอยังสนใจฝึกลมหายใจ ฝึกโยคะบ้าง ให้อยู่กับปัจจุบันขณะและทำให้จิตใจสงบสบายได้ง่ายขึ้น ปล่อยวางได้มาก แต่ก็ไม่ละทิ้งจุดดี คือยังคงบุกเบิกงานยากๆ ไม่ยอมแพ้ มีความมานะอดทนเพื่อให้งานลุล่วง โดยไม่ยึดติดกับตำแหน่งหน้าที่แต่อย่างใด ในอดีตเคยทุกข์แสนสาหัส เจ็บปวดและรับไม่ได้ เมื่อรู้สึก “ถูกหักหลัง” หรือพบกับเรื่องไม่เที่ยงธรรม ไม่ตรงไปตรงมา ไม่ยอมให้อภัยและคิดที่จะแก้แค้น แต่ปัจจุบันไม่มีความคิดเช่นนั้น ปล่อยวางและไม่ยึดติดว่าเป็นของเรา เป็นตัวเรา มองเห็นความเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ตระหนักว่าเรา

ไม่สามารถจัดการอะไรได้ทุกเรื่อง หลายครั้งก็ยอมให้คนอื่นเข้ามาทำงานจัดการแทนได้ไม่ผลักดันจนกลายเป็นดันทุรัง แต่ก็ไม่ละเลยหน้าที่ตามภาระที่มีอยู่ การรู้จักลดละอัตตาเช่นนี้ก็ทำให้ความทุกข์ลดลง มีเวลาสำหรับการดูแลสุขภาวะของตน โดยเฉพาะด้านการพัฒนาจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น

คุณหมอจันทร์เพ็ญ ในปัจจุบัน ก็ยังยืนยันว่าตัวเองไม่ได้หลุดพ้น ยังเป็นคนลักษณ์ ๘ เพราะกิเลส โลกทัศน์แบบนี้ มันก่อตัวมาเป็นเวลาหลายสิบปี ฝังรากลึกจนแทบไม่รู้ตัว การจะปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ ทัศนะการมองโลก เพื่อลดความเป็นตัวตนนี้ ต้องการการฝึกฝนที่จริงจังสม่ำเสมอและใช้เวลานานตลอดชีวิต ตัวคุณหมอเองบอกว่า ก็ยังเป็นคนลักษณ์ ๘ ที่มีความสุขมากขึ้น ปล่อยวางมากขึ้น ไม่ถือโทษโกรธทุกเรื่อง ไม่ต้องต่อสู้และเข้าใจคนอื่นเพิ่มขึ้น ยอมรับและให้อภัยมากขึ้น ทำงานตามหน้าที่ ตามภาวะของเหตุปัจจัยที่ควรจะเป็น สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนคือ อารมณ์โกรธน้อยลง ยอมแพ้เป็น แสดงความอ่อนโยนออกมาได้ง่ายขึ้น ปล่อยวางท่าทีเป็นคนเข้มแข็ง จนกลายเป็นแข็งกระด้าง สิ่งเหล่านี้คนรอบข้างของหมอต่างก็เห็นความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยเฉพาะผู้ที่ร่วมงานกัน ในทีมงานทุกคนของคุณหมอก็ได้เรียนรู้เรื่องนพลักษณ์ มีบรรยากาศในการทำงานที่ดีมาก เต็มไปด้วยความเข้าใจ ต่างยอมรับจุดด้อย จุดดีของกันและกัน นำไปสู่สภาพการทำงานที่มีความสุข

ภาพที่เปลี่ยนไป

สุขภาวะของบุคคลเป็นสุขภาวะของสังคม เป็นลูกโซ่ที่เชื่อมต่อกัน โลกใบกลมนี้ต้องการความสุขร่วมกัน การค้นพบความสุขจากการเฝ้าระวังตนของคุณหมอ ทำให้ผู้คนที่อยู่รอบตัวคุณหมอได้รับ และสัมผัสผลการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ไปด้วย ดังทัศนะของเพื่อนร่วมงานผู้ที่ใกล้ชิดคุณหมอมานาน ได้พูดถึงคุณหมอก่อนและหลังที่คุณหมอจะรู้จักศาสตร์ “นพลักษณ์” ว่า

“*รู้จักกันมาประมาณ ๑๐ ปี แรกๆ ที่ทำงานด้วย รู้สึกไม่ชอบ ไม่อยากทำงานด้วยเลย หมอชอบใช้อำนาจ วางตัวเองเหนือกว่า เราก็เป็นคนเหมือนกัน พูดกันดี ๆ ก็ได้ แต่มาตอนหลังชอบหมอมากขึ้น รู้สึกหมอเปลี่ยนไป พูดนุ่มขึ้น นึกถึงใจเรามากขึ้น*” ทัศนะจาก ***อาจารย์ถวัลย์ เนียมทรัพย์*** อาจารย์จิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทีมงานอบรมนพลักษณ์

“*เป็นคนพูดโผงผาง บาดใจ บาดหู และใจร้อน แต่เป็นคนที่มีน้ำใจชอบช่วยเหลือ มีมานะมีพลังและเฉลียวฉลาด มาตอนหลัง การพูดคำโตออกไปจะช้าลง ฟังผู้อื่นมากขึ้น*” ***จากอาจารย์สุมนา พิศลยบุตร*** ทีมงานอบรมนพลักษณ์ร่วมกับคุณหมอ ผู้ที่รู้จักกับคุณหมอมากว่า ๒๐ ปี

“*จี๊ดทำงานกับคุณหมอมาตั้งแต่ปี ๒๕๓๗ จนถึงปัจจุบัน ก่อนหน้านี้หมอจะเป็นคนที่พูดจาเสียงดัง ดุมาก ไม่ว่าจะพูดกับเด็กหรือผู้ใหญ่ แทบจะไม่มีใครกล้าสู้หน้า ไม่มีใครกล้าขัดแย้ง ไม่ยอมใคร มีเรื่องขำและแซวกัน ครั้งหนึ่ง มีประชุมกลุ่มหมอและคุณหมอจันทร์เพ็ญเป็นประธาน คุณหมอจะควบคุมผู้ร่วมประชุมเสมือนครูกำลังสอนนักเรียน ทั้งๆ ที่ผู้ร่วมประชุมก็มีแต่ผู้ใหญ่ผู้โต แต่ทุกคนก็ยอมรับหมอ เพราะเห็นหมอเป็นคนทำงานหนักเพื่อส่วนรวม แล้วครั้งหนึ่งขณะกำลังประชุมก็มีหมอที่มัวแต่คุยกัน จึงถูกคุณหมอจันทร์เพ็ญตะโกนดุ ตำหนิผู้ร่วมประชุม จนผู้ร่วมประชุมคนนั้นที่กำลังใช้ notebook อยู่ เกิดแฮงค์ไปเลย....ก็เป็นเรื่องคุยสนุกกัน ด้วยความเข้าใจ จนเมื่อประมาณ ๒-๓ ปีที่ผ่านมา จี๊ดได้ทำงานใกล้ชิดคุณหมอมากขึ้น ที่เห็นการเปลี่ยนแปลง*

ได้ชัดเจนคือ คุณหมอยังเสียงดังอยู่ แต่จะแฝงไว้ด้วยความรักและเมตตา มีเหตุผลมากขึ้น รับฟังคนอื่นมากขึ้น มีอะไรกุ๊กกิ๊กเป็นผู้หญิงมากขึ้น ถ้าเทียบกับเมื่อก่อน จี๊ดว่าแทบจะเป็นหน้ามือกับหลังมือเลยล่ะ สิ่งที่เหมือนกันทั้งเมื่อก่อนและปัจจุบันคือ คุณหมอจะมีเมตตา รักลูกน้อง (แต่วิธีแสดงออกต่างกัน) และที่สำคัญคือ คุณหมอยังทำงานมากขึ้นเหมือนเดิม ชอบทำงานเอง (ใช้คนอื่นคงไม่ทันใจ) แม้กระทั่งพิมพ์งานหรือต่อโทรศัพท์ ทำงานไม่มีวันหยุด จนได้ฉายาจากทั้งผู้ใหญ่และผู้น้อยทั้งหลายว่าเป็น ***หญิงเหล็กหรือหญิงแกร่ง***"จาก***คุณสุจนา ผาพันธุ์*** (คุณจี๊ด) หัวหน้าสำนักงาน โครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย

และเสียงจากเพื่อนสนิท ที่รู้จักกันมา ๑๘ ปี เป็นเพื่อนที่ไปไหนมาไหนด้วยกันอยู่เสมอ แต่ไม่ขอออกชื่อ ใช้ชื่อนามปากกาว่า ***จากตัวตน*** ปัจจุบันสอนหนังสือที่ จุฬาฯ

"*คุณหมอเป็นคนที่เปิดเผย แต่จะดูเหมือนดุอย่างที่เห็นทั่วไป ประมาณ ๘ ปีที่แล้ว ท่านดูเฮียบมากกว่านี้มาก แต่เฮียบเพราะมีจุดประสงค์ที่ดี คือเห็นงานเป็นสรณะ ทำงานแม้ตัวตายก็ยอม แต่งานต้องเดิน ด้วยพลังดั่งช้างสาร มีความสามารถรอบตัว ทั้งความคิด การริเริ่ม การประสานงาน งานแม่บ้าน โดยเฉพาะต่อส่วนรวม ไม่มีอะไรมาหยุดท่านได้ หลายคนที่สัมผัสระยะสั้น อาจจะกลัวและไม่อยากเข้าใกล้ เป็นคนพูดจาไม่ต้องอ้อมค้อม ตรงไปตรงมา ในแง่มุมหนึ่งเห็นแกร่งๆ อย่างนี้ ในใจของท่านหวานซึ้งโรแมนติกมาก และมีความอาทรห่วงใยเพื่อนฝูงอยู่เสมอ ท่านเปลี่ยนไปมากในช่วงหลัง ความเฮียบกับบุคคลอื่นลดลงมาก เท่าที่รู้จักกันมานานมีน้อยครั้งมากที่ท่านจะทำให้รู้สึกเสียใจ*"

จินตนาการและเป้าหมายในอนาคตของคุณหมอ

คนลักษณ์ ๘ ไม่มีความเชื่อในเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่จับต้องไม่ได้ ไม่เคยให้ใครมากำหนดทางเดินชีวิต ไม่เคยวางแผนอนาคตตัวเองไปไกล ตัดสินใจทำทุกอย่างด้วยวิจารณญาณตามความสำคัญ ทำเพราะอยากทำมากกว่าการไต้เต้าในตำแหน่งหน้าที่

งานหลัก ๆ ที่สำคัญในปัจจุบันและอนาคตโดยสังเขปเท่าที่คุณหมอวาดหวังไว้ก็คือ

๑. ในปี ๒๕๔๐ คุณหมอได้รวบรวมผู้คนจากหลากหลายสาขาที่สนใจเรื่องการวิจัยเกี่ยวกับเด็กและครอบครัวไทย เพื่อให้ได้องค์ความรู้ไปสู่การกำหนดนโยบายวิธีการพัฒนาเด็กและครอบครัวไทย จึงบุกเบิกจัดทำโครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย เป็นการติดตามเด็กไทย จำนวน ๔,๐๐๐ คน และครอบครัว ตั้งแต่เด็กยังอยู่ในครรภ์มารดา ไปจนถึงอายุ ๒๔ ปี

๒. งานวิจัยที่ใช้ศาสตร์นพลักษณ์ เพื่อศึกษาบุคลิกภาพของพ่อแม่เด็ก จำนวน ๔๐๐ คน ด้วยการติดตามดูรูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่แต่ละลักษณ์ และการก่อรูปของบุคลิกภาพเด็ก ซึ่งถือว่าเป็นองค์รวมความรู้งานแรกของโลกเลยก็ว่าได้

๓. จัดตั้งศูนย์ศึกษานพลักษณ์เพื่อการตื่นรู้และพัฒนาตนเอง ควบคู่ไปกับการเผยแพร่ไปสู่สังคมวงกว้าง เพื่อจะนำไปประยุกต์ใช้ประโยชน์คู่กับการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนา ทีมงานคุณหมอก็จะไปจัดอบรมให้หน่วยงานต่างๆ ที่สนใจ เพราะเชื่อว่าจะช่วยแก้ปัญหาด้านการทำงานเป็นทีม และสิ่งที่เป็นความปรารถนาของคุณหมอก็คือ ให้ทุกๆ คน ได้รู้จักตัวเอง เพื่อพัฒนาไปสู่ด้านสูงของจิตวิญญาณซึ่งมีอยู่ในตัวทุกคน โดยไม่ต้องซื้อหา ไม่ต้องไปแสวงหาความ

สุขที่ไม่ยั่งยืนจากภายนอก เพียงการปล่อยวางตนเอง ก็ทำให้สงบสุขได้ ไม่มีใครทำให้ใครได้ และที่สำคัญการรวมกลุ่มกันเพื่อเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเกื้อกูล และเป็นกระจกเงาสะท้อนให้แก่กัน จะทำให้เรารู้จักตัวเองเร็วขึ้น และลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งโดยการอบรมนพลักษณ์ก็ใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อนเข้ามาช่วยด้วย

จินตนาการต่อโลกในอนาคตของคุณหมอนั้นงดงาม เป็นลักษณะเด่นที่มีอยู่ในคนลักษณ์ ๘ ที่ต้องการให้โลกนี้มีสันติสุข และมีสันติภาพที่แท้จริง การทำงานต่าง ๆ ก็เพื่อไปสู่ความมุ่งหวังนี้ คุณหมอเชื่อว่า "*การที่โลกจะถึงวาระแห่งความสงบได้ แต่ละคนต้องไม่คอยหาความผิดจากผู้อื่น หรือคอยปกป้องตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ แม้แต่เบียดเบียนคนอื่นเพื่อให้ตัวเองอยู่รอด หรือเจริญก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ ตามแรงกิเลสที่ผลักดัน เมื่อทุกคนมีสติกับตัวเอง เข้าใจต้นตอแห่งทุกข์ภาวะของตน และมีความเพียรที่จะพัฒนาตน ละวางความยึดมั่นแห่งตน รู้จักเอื้อเฟื้อให้อภัย ไม่ถือเขาถือเรา ไม่มีพรรคพวก และเห็นทุกชีวิตว่า มีทุกข์เช่นกัน เลิกประหัตประหารกัน ทั้งด้วยความคิด วาจา และการกระทำ ปัญหาต่าง ๆ ของเรา ของสังคม และของโลกก็จะลดลงไป โลกนี้สังคมนี้ ก็จะมีสันติสุขร่วมกัน*"

นพลักษณ์ เป็นศาสตร์โบราณที่มีจุดกำเนิดมาจากเอเชียกลาง ยังไม่เป็นที่ยืนยันแน่นอนว่า กำเนิดมาจากสายซูฟีของอิสลาม หรือคริสต์ศาสนานิกายออโธด๊อกตะวันออก (กรีก) มีมานานกว่า ๒,๐๐๐ ปีแล้ว แต่ละศาสนาก็นำไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับคำสอนของศาสนาได้อย่างดี

นักบวชเผ่าซูฟีผู้สอนวิปัสสนา จะนำไปใช้สอนศิษย์ที่แต่ละคนมีพื้นฐานกิเลสต่างกัน โดยนพลักษณ์เชื่อว่าคนเราเกิดมาพร้อมแก่นแท้ที่บริสุทธิ์ เมื่อมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมหนึ่งก็จะทำให้เติบโตเป็นคนลักษณ์ต่าง ๆ ตามแนวโน้มแห่งแก่นแท้ของตน

การเรียนรู้นพลักษณ์ในสมัยแรก ๆ จะถ่ายทอดกันแบบปากต่อปาก จนเมื่อ ๘๐ ปีก่อน นักจิตวิทยาและจิตแพทย์ชาวยุโรปได้ไปศึกษาและนำมาเผยแพร่ในอเมริกา ปัจจุบันเปิดสอนในมหาวิทยาลัยหลายแห่ง มีตำรามากกว่า ๓๐ เล่ม มีการจัดอบรมนพลักษณ์ทั้งระยะสั้น ระยะยาว ทั้งในอเมริกา ยุโรป แคนาดา ญี่ปุ่น ฯลฯ และในกลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรมทั้งพุทธ คริสต์ อิสลาม ก็ได้นำนพลักษณ์เข้าไปศึกษาด้วย

ท่านอาจารย์สันติกโรภิกขุ พระชาวอเมริกัน ผู้ศึกษาพุทธศาสนาในสายสวนโมกข์ฯ เป็นศิษย์ท่านพุทธทาสภิกขุ เป็นเวลากว่าสิบปี สนใจศึกษานพลักษณ์เพื่อนำไปใช้พัฒนาทางจิตวิญญาณ ท่านจึงได้นำนพลักษณ์มาผสมผสานและประยุกต์ใช้กับพุทธศาสนา และเป็นผู้ที่นำศาสตร์นี้เข้ามาเผยแพร่และจัดอบรมกันในเมืองไทย

นพลักษณ์ มุ่งศึกษาเบื้องลึกของมนุษย์ เพื่อให้ได้รู้จักตนเอง ได้เห็นข้อเด่นข้อด้อยของตน และทำให้เข้าใจผู้อื่น และนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพอันสูงสุดของความเป็นมนุษย์

นพลักษณ์ แบ่งคนออกเป็น ๓ ศูนย์ และใน ๓ ศูนย์ก็แบ่งออกเป็น ๙ แบบ หรือ ๙ ลักษณ์ และแต่ละคนจะมีลักษณ์เพียงลักษณ์เดียว คือ

คนลักษณ์ ๑ คือ "คนเนี๊ยบ"

คนลักษณ์ ๒ คือ "ผู้ให้"

คนลักษณ์ ๓ คือ “ผู้ใฝ่สำเร็จ”
คนลักษณ์ ๔ คือ “คนโศกซึ้ง”
คนลักษณ์ ๕ คือ “นักสังเกตการณ์”
คนลักษณ์ ๖ คือ” นักปุจฉา”
คนลักษณ์ ๗ คือ “นักผจญภัย”
คนลักษณ์ ๘ คือ “ผู้กล้ารักษาสิทธิ์”
คนลักษณ์ ๙ คือ “ผู้ใฝ่สันติ”

การศึกษาและเข้าใจลักษณ์ของตน จะทำให้เห็นว่าอะไรคือข้อเด่นข้อด้อย อะไรคือแรงผลัก แรงจูงใจให้เรามีพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งที่ดีและไม่ดี เวลาทุกข์เวลาเครียดเป็นอย่างไร เวลาสุขสบายใจเป็นอย่างไร อะไรคือ กิเลส อะไรคือแก่นแท้ของคนแต่ละลักษณ์ เพื่อให้ผู้ศึกษาได้ค้นพบตัวเองและนำไปสู่ความสุขของชีวิตในที่สุด (ศึกษาเพิ่มเติมได้จาก *นพลักษณ์เล่มเล็ก คู่มือเข้าถึงตน* และ *นพลักษณ์ แผนที่เข้าถึงตนเข้าถึงตน* จากสำนักพิมพ์โกมลคีมทอง)

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

แพทย์หญิงนงค์น้อย ภูริพันธุภิญโญ : เรียนรู้จาก....วาระ(ที่คิดว่า)..สุดท้าย

“ยอมรับว่าเป็นคนรักงาน บ้างาน และทำงานหนักมาก จนขนาดแฟนยังเคยพูดว่าทำไมเธอต้องคิดว่าถ้าไม่มีเธอแล้วโรงพยาบาลเขาจะเจ๊ง อาจจะเป็นเพราะว่างานที่เราทำมันเป็นความภาคภูมิใจของคุณพ่อก็ได้ การได้รับราชการ ได้ทำงานช่วยเหลือคน อีกส่วนหนึ่งก็มาจากความชอบส่วนตัว โดยเฉพาะเมื่อมาทำกรรมฐานนี่ยิ่งรู้สึกเลยว่าตัวเองโชคดีที่ได้ทำอาชีพที่ได้ทำบุญไปด้วย แต่พอป่วยปั๊บ ต้องออกจากงานเพราะทำไม่ไหว มันทำให้กลับมาได้คิดว่าเราไปติดยึดอะไรกับงาน ไปทุกข์อะไรกับมันหนักหนา ปัญหามันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เมื่อมันไม่ได้อยู่กับเราแล้วมันก็ไม่ใช่ปัญหาของเราอีกต่อไป เลยนึกถึงคำของพระพุทธเจ้าที่ว่า ทุกอย่างมันไม่เที่ยง”

คำบอกเล่าผ่านริมฝีปากบางที่ปราศจากการเคลือบใด ๆ ของสตรีผิวขาว บอบบาง ใบหน้าสงบหากเจือด้วยรอยยิ้มบาง ๆ ขณะถ่ายทอดเรื่องราวให้เราฟังอย่างผู้ที่เข้าใจ ยอมรับโรคและโลกที่ตนกำลังเผชิญอยู่ เธอได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง กับวาระ (ที่คิดว่า) สุดท้ายซึ่งกำลังรุกไล่เข้ามาทุกขณะจิตของเธอ

คำสอนของพ่อสู่ความตั้งใจมั่น

คุณหมอนงค์น้อย เกิดในครอบครัวที่ยากจน คุณพ่อเป็นคนจีนที่ต้องทำงานอย่างหนักเพื่อให้ลูก ๆ ได้เรียนสูง ๆ จะได้มีอาชีพที่ไม่ลำบากเหมือนรุ่นพ่อ ด้วยคิดว่ามันจะเป็นสมบัติเพียงอย่างเดียวที่พ่อพอจะให้แก่ลูก ๆได้ ท่านมักจะสอนลูกอยู่เสมอว่า **“ใส่เสื้อขาดไม่เป็นไรนะลูก..... ไม่ต้องอายใครเราไม่ได้ลักของ ๆใคร สำคัญที่สุดคือเราต้องเป็นคนดี”** น้ำเสียงที่คุณหมอพูดถึงคุณพ่อนั้นเต็มไปด้วยความรักความศรัทธาและความภาคภูมิใจที่เรารู้สึกได้ และเช่นเดียวกัน

คุณหมอก็ไม่ทำให้คุณพ่อผิดหวัง ด้วยการสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลได้ ระหว่างที่ศึกษาอยู่เธอก็ทำกิจกรรมนักศึกษาและได้ออกค่ายอาสาพัฒนาได้สัมผัสคลุกคลีและเรียนรู้การรักษาชาวบ้านในชนบท ซึ่งเป็นจุดสำคัญที่ทำให้เธอตัดสินใจจะขอเป็นเทียนเล่มน้อยที่จะคอยส่องสว่างให้กับผู้ยากไร้ในชนบท แทนที่จะเป็นสปอตไลท์ในเมืองหลวง หลังจากจบการศึกษาในช่วง ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖ ความตื่นตัวทางการเมืองได้สร้างกระแสของความสำนึกส่วนรวมให้เกิดแก่นักศึกษาช่วงนั้นเป็นอย่างมาก สำหรับบางคนแล้วมันฝังแน่นจนกลายเป็นอุดมการณ์อันแรงกล้า ซึ่งหนึ่งในนั้นก็รวม พ.ญ.นงค์น้อย ผู้นี้ด้วย

คุณหมอเลือกไปทำงานในโรงพยาบาลที่ไม่ค่อยมีใครอยากไปอยู่ เพราะมีคนไข้มากที่สุดในจังหวัดอยุธยา เธอทำงานอย่างหนักด้วยความตั้งใจด้วยอุดมคติและเหนือสิ่งอื่นใดมันเป็นความภาคภูมิใจของคุณพ่อ เธอจึงทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อการทำงานตรงนี้ซึ่งก็ส่งผลถึงสุขภาพของตัวเองในภายหลัง ตอนนั้นเธอคิดว่า **สุขภาพดี คือการไม่มีโรคเท่านั้น** ต่อมาก็พัฒนาเป็นแนวคิดเรื่องสาธารณสุขมูลฐาน จนกระทั่งความรู้เรื่องสุขภาพแบบองค์รวมเริ่มเข้ามาในวงการสาธารณสุข คุณหมอเองก็รู้จักเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมนี้แต่เพียงในตำราเท่านั้น จนได้ไปศึกษาต่อต่างประเทศและจบปริญญาโทมาก็เป็นหนึ่งในกลุ่มที่ร่วมผลักดันการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยมีตำแหน่งเป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลประจำอำเภอ ได้พยายามผลักดันเจ้าหน้าที่และพยาบาลให้เข้าไปดูแลคนไข้ในหมู่บ้าน จัดเก็บข้อมูลที่ไม่ใช่แค่การเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงเรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในครอบครัวของคนไข้ด้วย เพื่อให้ผู้ให้บริการเข้าใจและเกิดการเรียนรู้และรู้สึกอยากช่วยคนไข้จากใจจริง ไม่ใช่เป็นแค่หน้าที่การงานหรือแค่รับเงินเดือนเท่านั้น

เผชิญวิกฤติแรก ... พ่อป่วยเป็นมะเร็ง

ขณะเดียวกันนั้นคุณพ่อที่อายุกว่า ๗๐ ปีแล้ว เริ่มป่วยเป็นมะเร็งที่ตับอ่อน ทั้งๆ ที่ยังแข็งแรงทำงานเป็นปกติอยู่ทุกวัน พอรู้ว่าท่านเป็นอะไรคุณหมอบอกว่า **"ใจหายและรู้สึกเสียใจที่ไม่มีเวลาดูแลพ่อตัวเอง ได้แต่เอาเวลาไปดูแลคนอื่นหมด"** คุณหมอและพี่น้องจึงช่วยกันหาข้อมูลการรักษาให้กับคุณพ่อ ทั้งการรักษาแผนปัจจุบันและการแพทย์จีนที่ใช้สมุนไพร แต่ท่านจะเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าจะเลือกรักษาแบบใด ความที่ท่านเป็นคนที่ห่วงงานมาก ขอมีเวลาทำงานให้มากที่สุด จะได้มีเวลาหาคนที่จะทำงานแทนได้ เพราะท่านรู้ว่าเมื่อรับการรักษาด้วยเคมีบำบัด (Chemo therapy) ซึ่งเป็นการรักษาแผนปัจจุบันแล้ว จะมีอาการหรือผลข้างเคียงอย่างไรบ้าง อีกทั้งการรักษาแบบนี้ก็ไม่ได้ทำให้มั่นใจว่าจะได้ผลจริง ในที่สุดท่านจึงเลือกที่จะใช้สมุนไพรจีนแทนการรักษาแผนปัจจุบัน ซึ่งถือว่าท่านเป็นตัวอย่างของคนไข้ที่จะต้องตัดสินใจเลือกการรักษาของตนเองว่าจะเอาอย่างไร หน้าที่ของลูกๆ รวมทั้งคุณหมอด้วยต้องคอยให้กำลังใจและเชียร์ให้ท่านกินยาสมุนไพรเพราะมันกินยาก

ส่วนพี่สาวจะคอยหาหนังสือความรู้ต่างๆ มาให้คุณพ่ออ่าน รวมทั้งหนังสือชีวจิตและการรักษาด้วยพลังจักรวาล หลังจากศึกษาข้อมูลดีแล้ว ท่านก็ลองไปพลังจักรวาลดูซึ่งท่านรู้สึกดี เพราะมีการไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ และอีกอย่าง คือ ไม่มีการเก็บค่ารักษา ใช้การบริจาคแล้วก็นำไปทำบุญ ท่านก็เลยรู้สึกว่าเป็นการทำกุศล ต่อมาก็จะไปทำบุญและถวายสังฆทานตามวัดต่างๆ ซึ่งแต่

เดิมนั้น ท่านไม่เคยทำมาก่อน คุณหมอเล่าให้ฟังอย่างอารมณ์ดีว่า *“ปีที่แล้วทำบุญบ้านทั้งๆ ที่อยู่มาเกือบ ๒๐ ปี ไม่เคยทำบุญเลย ซึ่งจากอาการป่วยของคุณพ่อก็เลยทำให้ครอบครัวหันมาสนใจในเรื่องของการเข้าวัดทำบุญ สนใจเรื่องของกรรมมากขึ้น”* ทุกคนหันกลับมาให้เวลากับครอบครัวมากขึ้น แต่ละคนพยายามหาเรื่องราวสนุกๆ มาเล่าให้คุณพ่อฟัง ครอบครัวก็อบอุ่นขึ้นอีก ทุกอย่างกำลังเข้าที่และดำเนินไปได้ด้วยดี แต่แล้วเหตุการณ์ที่ไม่มีใครคาดคิดก็เกิดขึ้นแม้แต่เจ้าตัวเอง

พบกับตัวเอง “มะเร็งตับอ่อน”

ปลายปี ๒๕๔๓ หลังจากคุณหมอพาคุณพ่อไปรักษาด้วยพลังจักรวาล วันหนึ่งหลังจากกลับจากงานเลี้ยง คุณหมอรู้สึกท้องอืดอาหารไม่ย่อย ทนทรมานอยู่ได้เพียง ๑ อาทิตย์เท่านั้น พร้อมๆ กับพบก้อนแข็งๆ ที่ท้อง ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้ เธอก็แข็งแรงดี ไม่เคยเจ็บป่วยเลย *“ตอนแรกงงๆ ช็อค แล้วก็นึกถึงคุณพ่อกับเราว่าแข็งแรงดี แล้วทำไมถึงเป็นมะเร็ง เพราะรู้สึกว่าเป็นคนแข็งแรง ทำให้สับสนว่าไม่น่าจะเกิดขึ้นกับเรา”* คุณหมอเล่าให้ฟังแบบงงๆ เหมือนกัน พอหายงงแล้ว จึงเริ่มคิดถึงการรักษาว่ามีขั้นตอนอย่างไร ต้องไปหาใครบ้าง เธอไปปรึกษาเพื่อนรุ่นพี่ที่เป็นแพทย์เพื่อนัดวันตรวจรักษาซึ่งต้องนอนโรงพยาบาลหลายวัน แต่เนื่องจากเธอติดภารกิจเกี่ยวกับการศึกษาต่อของลูก เธอจึงขอเลื่อนออกไปก่อน พอเสร็จธุระเรื่องลูกแล้ว เธอจึงเริ่มธุระของตัวเองบ้าง ตอนนี้เธอสูดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับเล่าวินาทีที่สำคัญที่สุดในชีวิต ด้วยน้ำเสียงแผ่วไหวด้วยอารมณ์และความรู้สึก *“จำได้ว่าตอนบอกคุณพ่อว่าเจอก้อน แล้วรู้ว่าเป็นอะไร พ่อเดินมาจับมือ บอกว่าลูกไม่ต้องกลัว อะไรจะเกิด มันก็ต้องเกิด เข้มแข็งเอาไว้ ตอนนั้นรู้สึกดีว่าเรามีพ่อที่เข้มแข็งเป็นตัวอย่าง พอถึงทีเรา เราเป็นลูกพ่อเราก็ต้องเข้มแข็ง”* คุณหมอพยายามกลั้นน้ำตาที่กำลังเอ่อท้นและหยาดลงมาตามร่องแก้มเป็นสาย ส่วนพี่สาวที่อยู่ต่างจังหวัดก็โทรมาบอกว่า *“จำไว้นะว่าป่วยหรือไม่ป่วยมันอยู่ที่ตัวเรา อย่าทำตัวให้ป่วยหนักกว่านี้ เรายังไม่ได้เป็นอะไรมาก”*

“ช่วงก่อนป่วยนั้นเป็นช่วงที่ทุกอย่างมันขมวดเกลียวเข้ามาหมด ทั้งปัญหาครอบครัวที่ไม่มีเวลาดูแลทั้งลูกและสามี ยอมรับว่าเป็นคนรักงาน บ้างาน และทำงานหนักมาก จนสามีเคยพูดว่า... ทำไมเธอถึงคิดว่าถ้าไม่มีเธอแล้วโรงพยาบาลเขาจะเจ๊ง รวมทั้งปัญหาการจัดการดูแลบริหารเครียดสุดๆ ในช่วงนั้นจะนั่งกรรมฐานในตอนกลางคืน ก่อนที่จะเข้ากรรมฐาน เคยคิดว่าตัวเองเป็นคนมีสมาธิดี แต่พอเข้ากรรมฐานแล้ว ถึงได้รู้ว่าจริงๆ แล้วตัวเองเป็นคนจิตไม่นิ่งเลย การทำกรรมฐานช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุข ทำให้เปลี่ยนวิธีคิด เป็นการทำอย่างมีสติ แล้วรู้สึกว่าตัวเองโชคดีที่ได้ทำอาชีพที่ได้ทำบุญไปด้วย”

ในที่สุดคุณหมอก็เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลอย่างเร่งด่วนด้วยว่า ก้อนเนื้อมันกดทับเส้นเลือดดำใหญ่ทำให้คุณหมอนอนไม่ได้ ณ วินาทีนั้น หมอผู้รักษาก็ไม่กล้าผ่าเพราะมันอยู่ติดกับเส้นเลือดดำใหญ่ จึงทำได้แค่ตัดชิ้นเนื้อมาตรวจดูเท่านั้นและรับการรักษาด้วยเคมีบำบัด (Chemo therapy) ในเวลาต่อมา

จากหมอมาเป็นคนไข้

คุณหมอเล่าถึงวันที่เข้ารับการผ่าตัดให้ฟังอย่างเห็นถึงภาพของความเจ็บปวด และอีกแง่หนึ่งก็ได้สะท้อนภาพของระบบการแพทย์แผนปัจจุบันได้เป็นอย่างดี *"วันที่ผ่าตัดเสร็จ คืนนั้นต้องลุกขึ้นมานั่งเลย มันนอนไม่ได้ ต้องนอนตะแคงและตะแคงได้เพียงมุมเดียว ตอนเช้ามาหมอก็คิดว่าคนไข้เก่ง แข็งแรงฟื้นตัวเร็ว แต่ที่ไหนได้ นอนไม่หลับ จนมาถึงวันที่ ๓ มันทรมานมาก หมอศัลย์เข้ามาก็บอกให้รอผลการตรวจเนื้อไปอีก ๑ อาทิตย์ หมอโลหิตวิทยาก็เข้ามาเจาะไขกระดูก ดูว่ามันลามไปถึงไขกระดูกแล้วหรือยัง จะได้วางแผนการรักษาว่า ควรจะให้ยาแบบไหน จนกระทั่งอาจารย์หมอมารู้จากพยาบาลว่าคนไข้นอนไม่ได้ จึงให้ยาสเตอร์รอยด์ ทำให้นอนหลับลงได้ สรุปได้ว่าอาจารย์หมอนี่สนใจคนไข้มากกว่า ในขณะที่หมอคนอื่นๆ สนใจแต่โรค จนลืมสนใจคนไข้"*

จากประสบการณ์ตนเองทำให้เห็นว่า **"ระบบมันไม่ได้เอื้อให้หมอหรือพยาบาลมาคอยดูแลให้รายละเอียดในการรักษาคนไข้ได้ ด้วยข้อจำกัดเรื่องบุคลากร"** หลังจากที่รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดแล้ว หมอก็จะบอกถึงผลข้างเคียงว่าจะเกิดอะไรบ้าง แต่ความที่ตนเองก็เป็นหมอจึงถามถึงการออกฤทธิ์ของยาว่าจะมีอาการเช่นไร แต่ไม่มีใครยอมบอก จนกระทั่งเมื่อตามคุณพ่อของเธอไปรักษาด้วยพลังจักรวาล จึงได้รู้ฤทธิ์ของผลข้างเคียงจากการรักษาโดยเคมีบำบัด จากเพื่อนที่ไปรักษาด้วยพลังจักรวาล

"รู้สึกปวดตามเนื้อตามตัวมาก ใส่ชุดชั้นในไม่ได้เลย มันเจ็บไปหมด ตอนที่ขอบรัดมันโดนตัวนี่เจ็บมาก อะไรโดนร่างกายนี่ไม่ได้เลย ใส่ได้แต่เสื้อผ้าที่หลวมๆ ตอนนั้นเลยต้องใส่แต่ชุดแซ็กหลวมๆ ไม่ใส่ชุดชั้นใน ถ้าจะออกนอกบ้านไปไหนก็ต้องใส่แจ็กเก็ตคลุมเอา ทรมานมาก จนกระทั่งยาหมดฤทธิ์ อาการเหล่านี้จึงลดลง" ทำให้คุณหมอนึกย้อนไปถึงกลุ่มคนไข้เบาหวานที่เคยดูแลอยู่

มีการทำกลุ่มเพื่อให้คนไข้ได้มาเจอกัน มาพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูล โดยจัดให้มีพยาบาลประจำกลุ่ม ตอนแรกพยาบาลก็จะเอาแต่สอนเป็นหลัก ผลก็คือน้ำตาลในเลือดของคนไข้ก็ยังสูงอยู่ คุณหมอเลยเปลี่ยนแผนใหม่ โดยให้พยาบาลนั่งฟังเฉยๆ ทำหน้าที่เป็นแค่คนชวนคุย คนไข้คนไหนมีความรู้หรืออ่านหนังสือออก ก็จะมาเล่าให้คนไข้ด้วยกันฟัง ปรากฏว่าคนไข้คนอื่นๆ เชื่อฟังมากกว่าที่พยาบาลบอกเสียอีก *"คนไข้บอกว่า หมอจะรู้ดีไปกว่าพวกเราได้ยังไง ในเมื่อหมอไม่ได้ป่วยแบบเรา"*

มะเร็งตับอ่อนทำให้รู้ว่า "ทุกข์เป็นอย่างไร"

"เรารู้ว่าทุกข์เป็นอย่างไรแล้ว เราจึงพยายามดิ้นหนีออกจากทุกข์ ทุกข์ในเรื่องของโรคในตอนนั้นมันเป็นเหมือนการต่อสู้ที่จะเอาชนะโรค *ไม่ว่าจะเป็นการรักษาแบบปัจจุบันหรือพลังจักรวาล ก็ตัดสินใจสู้แล้ว แต่ตอนนั้นกลัวการผ่าตัดที่ต้องเอาตับอ่อนออกไป แล้วจะกลายเป็นเบาหวานซึ่งกลัวว่าท้ายที่สุดจะพิการ จึงพยายามเลี่ยง จนในที่สุดก็ตัดสินใจไม่ผ่า จะขอลองรักษาด้วยพลังจักรวาลดูก่อน จึงได้ไปเข้ากรรมฐานที่กาญจนบุรี เขาสอนเรื่องอานาปาณสติ โดยมีรุ่นพี่พาไปและขอให้พระอาจารย์ช่วย หลวงพี่ก็บอก อ้าว! เกิด แก่ เจ็บ ตาย มันก็เป็นเรื่องธรรมดา ท่านสอนเรื่องมรณานุสติ พูดถึงแต่เรื่องความตายว่าเป็นเรื่องธรรมดา*

คนเราประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ธาตุ มันไม่ได้อยู่กับเราตลอดเวลา มันมีเข้ามีออก มันก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ พอกลับมาก็เลยมาบอกน้องว่า เลือกแล้วล่ะ ตัดสินใจแล้วว่าอะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด ถ้ามันจะตัดมันก็ต้องตัด ไอ้ที่เคยห่วงกลัวว่าถ้าเราเป็นอะไรไป ลูกเราจะต้องเป็นกำพร้า มันก็ตกไป เพราะคิดว่ามันคงเป็นเรื่องกรรมเก่าที่เขาต้องเกิดมาเป็นเช่นนั้น ความเครียดที่ต้องมาทำพลังจักรวาลเพื่อให้หายก็หมดไป ตัดสินใจให้หมอรักษา พอแผลหายดีก็เข้ากรรมฐานอีก ๙ วัน ก็เลยรู้ว่าได้เรียนรู้อะไรอีกเยอะเลย จากที่คิดว่าเท่าที่ผ่านมานี่เรามีสติ เราเรียนรู้ตัวเอง เข้าใจตัวเองมากขึ้น พอลองเอาสติไล่ตามอารมณ์ดูก็พบว่า จริงๆ แล้ว อารมณ์เรามันไม่อยู่ตรงกลาง เรารู้ว่ามีอะไรกดทับอยู่ มันมีปัญหาอะไรที่เราค้างเอาไว้ เช่น เรื่องครอบครัว พอกลับมาก็เลยหาทางแก้ ซึ่งตอนป่วยนั้นรู้เลยว่า เราวางน้ำหนักไม่ถูก” เธอผ่อนลมหายใจออกเบาๆ

คุณหมอเล่าให้ฟังต่อว่าเธอมีน้องสาวที่เป็นนักอ่านตัวยงและสนใจในพุทธศาสนาอย่างมาก จึงมักจะหาหนังสือธรรมะที่เหมาะกับเธอมาให้อ่านและมาชวนเธอให้ไปเข้าวัดเสมอๆ แต่ด้วยความที่คุณหมอไม่ค่อยศรัทธาในวัดและพระบางรูป จึงทำให้เธอมักจะปฏิเสธอยู่เรื่อย และพยายามหาข้ออ้างว่าไม่ค่อยมีเวลาบ้าง หรือเอาไว้ค่อยเข้าตอนแก่ก็ได้ น้องสาวคุณหมอจึงว่า *“แจ้แน่ใจเหรอว่าจะได้อยู่จนแก่”* คำๆ นี้กระแทกใจคุณหมอมาก ทำให้เธอต้องกลับมาทบทวนตัวเองใหม่

“อย่างมีบางเรื่องที่อยากจะสอนลูก แต่ยังไม่เคยบอกเคยสอน เพราะคิดว่ารอไว้ให้โตกว่านี้ก่อนค่อยสอนก็ได้ แต่ตอนนี้ไม่ใช่แล้ว ต้องมาวางแผนชีวิตกันใหม่ว่า ชีวิตที่เหลืออยู่จะทำอะไรได้บ้าง อย่างแรกเลยคือเรื่องงาน เพราะคงทำไม่ไหวแน่ ต้องลาออก มันทำให้กลับมาได้คิดว่า เราไปติดยึดอะไรกับงาน ไปทุกข์อะไรกับมันหนักหนา ปัญหาไม่ได้อยู่กับเรา มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เมื่อมันผ่านไปแล้ว มันจึงไม่ใช่ปัญหาของเราอีกต่อไป เลยนึกถึงคำของพระพุทธเจ้าว่า ***ทุกอย่างมันไม่เที่ยง*** *จากตำแหน่งที่สูงสุดพอตกลงมานี่ มันทำให้เห็นปฏิกิริยาของคนตามมาเลยว่าการเอาอกเอาใจก็ต่างกันเลย”* คุณหมอพูดแบบปลงๆ อย่างคนที่เข้าใจโลกและสัจธรรมของชีวิตอย่างแท้จริง

วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป

“ณ ตอนนี้ชีวิตเราคงไม่เหมือนเดิมอีกแล้ว และเราคงนั่งดูว่าชีวิตของเราที่เหลืออยู่เป็นช่วงสั้นๆ ว่าเราจะทำอะไรบ้าง ถ้ามีเวลาอยากจะเขียนสะท้อนปัญหาความรู้สึกของคนไข้ให้หมอและพยาบาลได้เข้าใจ บางทีกับคนใหม่ๆ ที่เขายังไม่มีความคิดเรื่องทุนนิยมผูกติดมาแน่นนี่ มันจะสามารถกินใจเขาได้ เราเชื่อว่าหากอะไรเหล่านี้ มันสามารถเปลี่ยนใจคนให้มาสนใจ แล้วเกิดความรู้สึกที่อยากจะให้บริการที่ดีเหมือนที่เราเคยเป็นเคยรู้สึกก็จะดี

ตอนนี้เราสามารถพูดได้ว่า เราเข้าใจคนไข้มากขึ้น ในขณะนี้เราทำใจได้แล้ว และถ้ามันสามารถจะอยู่ได้นานกว่านี้ก็จะดี จะได้มีเวลาสอนลูกมากขึ้น อย่างตอนนี้ลูกชายก็ไม่ฆ่าแมลงแล้วทั้งๆ ที่เมื่อก่อนเห็นเป็นไม่ได้ ต้องเข้าไปขยี้ จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ถ้าเขาเผลอไปปัดแมลงหรือทำให้มันตาย ต้องมานั่งร้องไห้เสียใจ ตอนนี้จึงตั้งใจว่า จะดูแลคุณพ่อและก็สอนลูก ส่วนถ้าจะเขียนหนังสือ

ก็คือเรื่องการเรียนรู้ตัวเอง ถ้ามีเวลาพอ เพราะตอนนี้มันก็ลามไปหมดแล้ว ก็รักษาเท่าที่จะรักษาได้ พลังจักรวาลก็ยังรักษาอยู่ อาหารก็กินแบบชีวจิต ไม่ทานเนื้อ หมู แต่ทานปลามากขึ้น"

มาถึงตอนนี้สำหรับคำว่า ***"สุขภาวะ" สำหรับตัวเองแล้ว คงต้องบอกว่ามันเป็นความสุขของจิตวิญญาณที่รู้สึกสงบไม่เป็นทุกข์ ไม่ว่าร่างกายมันจะประกอบด้วยโรค ความเจ็บป่วยหรือความทรมานใด ๆ จิตใจของเรามันยังสงบได้ ถือว่าเป็นสุขภาวะที่ดี มันทำให้เราสามารถอยู่ต่อได้โดยไม่ทุกข์ทรมาน สามารถเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ได้ "***

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

เป็นไงบ้างแพทย์หญิงทั้งสองที่มีบทบาทเป็นผู้เยียวยาผู้อื่น มีชีวิตที่ต่างกันในวัยเด็ก แต่ที่เหมือนกันเห็นจะเป็นวิธีคิดที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งอาจเกิดจากกระแสสังคมของเหตุการณ์เดือนตุลาซึ่งทั้งสองยังคงเป็นนักศึกษาอยู่ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง และมั่นใจว่าตนเองได้ทำอย่างดีและถูกต้อง จากการบ่มเพาะและฐานะของวิชาชีพในสังคม แม้จุดหักเหในชีวิตของหมอจันทร์เพ็ญจะไม่หนักหนาสาหัสเหมือนของหมอนงค์น้อย แต่ถึงที่สุดแล้ว หมอทั้งสองท่านก็หันมาให้ความสนใจกับ "ด้านใน" ของชีวิตเพื่อที่จะพัฒนาตัวเองขึ้น เพื่อที่จะให้พ้นทุกข์ ซึ่งหมอจันทร์เพ็ญใช้ศาสตร์ "นพลักษณ์" เป็นเครื่องมือ ส่วนหมอนงค์น้อยใช้ "การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน "

ชีวิตในการทำงานในโรงพยาบาลของนาย คงเคยพบเจอกับหมอมามากมาย แล้วมีสักคนไหมที่น่าประทับใจและน่าศึกษาชีวิตอย่างนี้ สำหรับเราขอส่งแรงใจตั้งจิตอธิษฐานให้หมอนงค์น้อยได้ทำในสิ่งที่ตั้งใจจนสำเร็จลุล่วง และมีชีวิตอย่างมีสุขภาวะต่อไปด้วยเถอะ

รัก
น้ำ

ป.ล. แพทย์หญิงนงค์น้อย ภูริพันธุภิญโญ เสียชีวิตแล้ว เมื่อวันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๔๖

จดหมายถึงแอ ฉบับที่ ๖

แอที่รัก

ที่นายตั้งข้อสังเกตว่าแต่ละคนดูจะมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตไม่มากก็น้อย ยิ่งทุกข์หนักก็ดูเหมือนจะเกิด “ดวงตามเห็นธรรม” ขึ้นมา เออ .. ก็จริงเหมือนกันนะ โดยเนื้อแท้ของหลักธรรมไม่ว่าศาสนาใด ก็เป็นเรื่องความจริงตามธรรมชาติ ที่บางครั้งก็หลงผิดไปบ้างตามประสาปุถุชน เมื่อมีจุดหักเหของชีวิตก็ทำให้ตาสว่าง น่าจะเป็นการตอบปัญหาเรื่องแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตได้ทางหนึ่ง เลยอยากเล่าต่อถึงเรื่องราวชีวิตของคนและองค์กรที่ยึดเอาแนวทางธรรมและ “เผยแพร่ธรรมะ” เขามีวิธีคิด วิธีเรียนรู้และวิธีขยายงานอย่างไร และมีคำตอบอะไรบ้าง คือชีวิตของ “**คุณปรีชา**” ผู้ซึ่งเติบโตมากับธรรมะจริงๆ บวชตั้งแต่เด็กๆ ผ่านชีวิตมาก็มากจนมาลงเอยที่การแบ่งปันอาหาร วิถีสุขภาพและธรรมะที่จะยกจิตใจให้สูงขึ้น ซึ่งเชื่อว่าจะเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุแห่งทุกข์ได้อย่างแท้จริง

วันที่จัดเวทีพูดคุยคุณปรีชามาพร้อมกับอาหารกลางวัน คือ ข้าวห่อใบบัว เป็นข้าวกล้องหุงกับธัญญพืช ๙ อย่าง กับแกงส้มผักรวม ทำให้หวนคิดคำนึงถึงวัยเด็ก มามีโอกาสกินข้าวห่อใบบัวอีกครั้งทั้งอร่อยและได้สัมผัสกับความรู้สึกว่าติดดิน อยู่ใกล้กับธรรมชาติ รู้สึกถึงคุณค่าของข้าว ผักที่ถูกจัดเตรียมอย่างประณีต และมีคุณค่า เป็นอาหารจากร้าน “**เบิกม่าน**” ที่คุณปรีชาตั้งใจนำมาแบ่งปันให้เรา ทั้งอร่อย ทั้งอิ่ม ด้วยคุณค่าและน้ำใจ ว่างๆ แวะไปชิมได้ อยู่แถวๆ พุทธมณฑล

อีกกรณีหนึ่ง คือ “**เสถียรธรรมสถาน**” นายคงเคยได้ยินชื่อ **แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต** ผู้ก่อตั้ง ซึ่งอดีตคือสาวไฮโซฯ แต่ตัดสินใจละทิ้งชื่อเสียงและความหรูหราในแวดวงสังคมชั้นสูงเข้าสู่ชีวิตสีขาว โดยมุ่งมั่นทำงานเรื่องผู้หญิง เด็ก และครอบครัวอย่างได้ผล

กรณีสุดท้าย คือ ชีวิตของ **คุณนิ่ม** ผู้เลือกใช้ชีวิตเป็นชาวอโศกในชุมชนสันติอโศก กรุงเทพฯ . . .

คุณปรีชา ก้อนทอง กับชมรมชีวเกษม มนัสเกษม

หนุ่มใหญ่ผู้ผ่านร้อนผ่านหนาวมากว่า ๕๒ ปี จากพื้นฐานชีวิตที่ถูกบ่มเพาะด้วยพุทธศาสนา และวิถีชีวิตแบบชาวนาในชนบท ในที่สุดจึงเลือกทางเดินชีวิตแบบที่เรียกเองว่า คนสิ้นคิด คือ อยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ดำเนินกิจกรรมร้านเบิกม่านและกิจกรรมชมรมชีวเกษมและมนัสเกษม เพื่อสร้างสิ่งดีๆ ให้แก่ทั้งชีวิตตนและผู้อื่น ทั้งอาหารกายและใจ โดยอาศัยกัลยาณมิตรช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้ออาทรแบ่งปัน ด้วยความรัก ความห่วงใย และผูกพันกัน

ชีวิตวัยเยาว์

คุณปรีชาเกิดเมื่อปี ๒๔๙๒ ในหมู่บ้านชนบทไม่ไกลจากกรุงเทพฯ นัก เป็นลูกคนสุดท้องของครอบครัว พ่อเป็นผู้ใหญ่บ้านและมัคนายก แม่และยายมีศรัทธาและยึดมั่นในพุทธศาสนา ในวัยเด็ก คุณปรีชาเดินตามยายไปวัด ฟังนิทานชาดกเป็นกิจวัตร ภาพผู้คนไปพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยน ฟังธรรมกันที่ศาลาวัดอย่างเป็นสุข ประทับอยู่ในใจของคุณปรีชามาตั้งแต่ตอนนั้น และคุณปรีชาเรียกภาพนี้ว่า **วัฒนธรรมศาลาวัด**

ด้วยความศรัทธาในพุทธศาสนา คุณปรีชาได้บวชเป็นสามเณรตั้งแต่จบชั้นประถม ๔ เมื่ออายุราว ๑๐ ขวบ และบวชอยู่จนอายุ ๒๔ ปี จึงลาสิกขาและเรียนต่อจนได้ปริญญาตรีทางการเกษตร ชีวิตนักบวชเอื้อโอกาสให้ได้เดินทางท่องไปตามที่ปฏิบัติธรรมหลายต่อหลายแห่ง รวมทั้งที่สวนโมกขพลารามของท่านพุทธทาส ทำให้แรงศรัทธาในพุทธธรรมและสันติวิธีเติบกล้ามั่นคงยิ่งขึ้น

เรียนรู้จากการเปลี่ยนแปลงในสังคมและการใช้ชีวิต

ช่วงที่เป็นนักศึกษา เป็นช่วงกระแสขวาจัดพอดี (ปี ๒๕๑๖–๒๕๑๙) ซึ่งมีส่วนบ่มเพาะความสนใจในความเป็นไปของสังคมให้กับคุณปรีชา เมื่อจบการศึกษา จึงได้ไปเป็นครูในระบบอยู่ ๒ ปี และพบว่า "*ไม่ใช่ครูในแบบที่อยากเป็น*" จึงเปลี่ยนมาทำไร่ ทำนา ๒ ปี แล้วย้อนกลับมาทำวิจัยที่ AIT อีก ๔ ปี ก็ลาออก เพราะพบว่ามิใช่วิถีชีวิตที่เหมาะกับตนเอง ชีวิตดูเหมือนจะ ***ล้มเหลว*** หากมองด้วยวิธีคิดเรื่องความก้าวหน้าของชีวิตแบบชนชั้นกลาง แต่คุณปรีชากลับมองว่า ***ได้เรียนรู้***

ปลายปี ๒๕๒๙ ได้ร่วมกับอาจารย์โกวิท เอกชัย (เขมานันทะ) ซึ่งถือเป็นกัลยาณมิตรคนสำคัญ และเป็นแบบอย่างของวิถีพอเพียงด้านจิตใจ ทำโรงเรียนพุทธบุตรที่อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยประสงค์ให้เยาวชนได้เป็นบุตร-ธิดาของพระพุทธเจ้า ได้ประจักษ์ถึงความจริงของชีวิต ก้าวพ้นมายาคติของความโลภ โกรธ หลง เป็นการเริ่มต้น "*การขับเคลื่อนชุมชนด้วยกระบวนการทางปัญญาอย่างเป็นรูปธรรม*"

ในปีเดียวกันนั้นคุณปรีชาได้เปิดร้านหนังสือที่มีชื่อเป็นมงคลว่า "*เบิกม่าน*" ซึ่งหมายความว่า "*ขจัดความมืด (ความไม่รู้) ให้สิ้นไป*" โดยท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) เป็นผู้ให้นาม ตั้งอยู่ที่บริเวณ อตก.ซึ่งอยู่ใกล้กับชมรมอาหารมังสวิรัติแห่งประเทศไทย คุณปรีชาทั้งเขียนและขายหนังสือในแนวที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้คน ได้แก่ หนังสือธรรมะ ปรัชญา ธรรมชาติ เป็นต้น โดยหวังจะให้หนังสือเป็นสื่อกลางในการพัฒนาองค์ความรู้ ถ่ายทอดภูมิปัญญาจากผู้เขียนสู่ผู้อ่าน เพื่อยกระดับสติปัญญาและศีลธรรมอันดีงาม ขจัดความไม่รู้ หรืออวิชชาให้สิ้น สมกับชื่อที่ตั้งไว้

แม้กิจการจะล้มลุกคลุกคลานมากว่า ๑๐ ปี แต่ด้วยความมุ่งมั่น ก็ยืนหยัดดำเนินการเรื่อยมา จนในที่สุดได้ย้ายมาที่อำเภอพุทธมณฑล เยื้องมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา หนังสือถือเป็นอาหารใจ ร้านเบิกม่านแห่งใหม่ได้เพิ่มอาหารกายให้กับผู้คนด้วย โดยทำและจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพมาจำหน่าย เรื่องนี้ได้รับแรงหนุนจุดประกายจากอาจารย์เปรื่อง เปลี่ยนสายสืบ ซึ่งเป็น

หนึ่งในผู้พิชิตมะเร็งด้วยแนวชีวจิต แนวคิดการทำอาหารของร้านเบิกม่าน ยึดหลักว่า “*รู้แหล่งที่มา ว่าปลอดภัยและรักษาสิ่งแวดล้อม*” ไม่มุ่งที่ “*การเสพเพียงสิ่งอร่อยลิ้น*”

สู่ชีวเกษมและมนัสเกษม

การทำร้านก็เปิดโอกาสให้ได้พบปะผู้คนซึ่งบางคนก็มีปัญหาสุขภาพกายและใจ กอปรกับมีมิตรสหายที่เห็นถึงปัญหาสุขภาพ จึงนำไปสู่การก่อตั้ง **ชมรมชีวเกษม** โดยเริ่มกิจกรรมครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๔๒ และยังดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน คุณปรีชานำเอาแนวคิด **วัฒนธรรมศาลาวัด** มาใช้ เปิดโอกาสให้ผู้คนได้พบปะ ทำความรู้จักมักคุ้นเรียนรู้จากกันและกัน สมาชิกเริ่มจากผู้ห่วงใยสุขภาพ ทั้งของตนเองและสังคมส่วนรวม รวมทั้งกลุ่มลูกค้าและกัลยาณมิตรของร้านเบิกม่านและหมู่มิตรชีวจิตและชาวพุทธมณฑล กิจกรรมที่จัดจะเน้น**การออกกำลังกายฟื้นกำลังใจให้แก่ชีวิต** ทุกวันเสาร์และอาทิตย์ เวลา ๖.๐๐–๐๙.๐๐ น. ณ ใต้ร่มเงาไม้ใกล้หอพระไตรปิฎกพุทธมณฑล

และเพื่อพัฒนาจิตใจในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น จึงจัดกิจกรรมในแนว “*ร่วมกันศึกษาปฏิบัติธรรมเจริญสติภาวนาและเอื้อเฟื้อต่อพระพุทธศาสนา*” โดยดำเนินงานในนามชมรม **มนัสเกษม** ทั้งนี้เพื่อให้คนได้มาร่วมศึกษาปฏิบัติเกื้อกูลกันและคงไว้ซึ่งหลักธรรมและคำสอนที่ถูกต้องสืบทอดแก่อนุชนรุ่นหลัง มีการเจริญสติภาวนาร่วมกันเดือนละครั้ง ช่วงวันศุกร์ – เสาร์ – อาทิตย์ ด้วยแนวเจริญสติของหลวงพ่อเทียน

ชมรมทั้งสองนอกจากจะนำพาผู้คนสู่สุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น และยกพาจิตให้มีความเกษมแล้ว ยังมีส่วนส่งเสริม และพาชุมชนสู่ความเข้มแข็งด้วย

คุณปรีชามองว่า สุขภาวะตามแนวพุทธ หมายถึงสภาวะปกติ หรือปกติสุข ประกอบด้วยการไม่มีโรคทั้งกายใจ การมีจิตบริบูรณ์ที่รู้พอและเป็นสุข การได้อยู่ในสังคมที่มีความคุ้นเคยกัน ใฝ่ใจที่จะเกื้อกูลกันดุจญาติ และการได้ยกระดับจิตให้เจริญด้วยพุทธิปัญญา ดังนั้นสุขภาวะที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ สังคมมีสันติภาพ มีภาวะของการเกื้อกูลเมตตา เป็นมิตรต่อกัน มีการแผ่แบ่งปันความสุขออกไป มิใช่นำมาเพื่อเฉพาะตนเองหรือเฉพาะกลุ่ม “*วิถีพุทธเป็นวิถีเพื่อให้ มิใช่เอา อันนำมาสู่ชีวิตที่มีสุขภาวะอย่างแท้จริง*”

เหตุนี้คุณปรีชา จึงยึดแนวพุทธธรรมนำพาชีวิต และในวันนี้ก็ยังคงดำรงชีวิตในแบบ **คนสิ้นคิดต่อวันพรุ่ง** คือ “*ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด*” เป็นไปตามเหตุปัจจัย ทำวันนี้ให้สมบูรณ์ ถ้ามีพรุ่งนี้ก็จะทำต่อไป สัตย์ซื่อต่อกิจที่กำลังทำ เชื่อในพลังของเพื่อนและกัลยาณมิตรว่า

มือเพื่อน เมื่อรวมกัน สามารถร่วมถักทอถึงขอบฟ้าได้

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

เสถียรธรรมสถาน
งานปลูกฝังธรรมะในจิตใจของเด็ก : สิ่งศักดิ์สิทธิ์ของชีวิต คือ การทำหน้าที่

พื้นที่เกือบ ๑๐ ไร่ บริเวณถนนรามอินทรา ไม่ได้ห่างไกลจากใจกลางเมืองกรุงเทพฯ นัก เต็มไปด้วยแมกไม้ใหญ่น้อย เช่น ลั่นทมอายุกว่า ๑๐๐ ปี แก้วเจ้าจอม โมก ฯลฯ ที่ให้ความร่มรื่นสงบเย็น กลางสวนมีบ่อบัวบ่อใหญ่ ที่ว่างตรงกลางเป็นลานหิน ใต้ต้นไม้ใหญ่มีพระประธานองค์เล็กตั้งประทับอยู่

หากใครไปเยือนที่นั่นในวันเสาร์สิ้นเดือน จะพบเห็นพ่อแม่ลูกพากันมาทั้งครอบครัว ระหว่างที่พ่อแม่ฟังธรรม เดินจงกรม ทำสมาธิ ลูก ๆ ที่ยังเล็กก็กำลังเพลิดเพลินกับการปั้นดิน วาดรูป หล่อเทียน ทำผ้าบาติก ในยุคที่เราเห็นพ่อแม่หอบหิ้วลูกไปเดินซื้อของ กินอาหารฟาสต์ฟู้ดในชอปปิ้งมอลล์จนเป็นภาพที่เห็นเจนตา วันครอบครัวแห่งสติที่เสถียรธรรมสถาน จึงเป็นบรรยากาศที่แตกต่างกันลิบลับ และเป็นหัวใจของงานบ่มเพาะจิตใจของ**เด็ก**ซึ่งแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต เรียกว่าเป็น **ปัจจุบันขณะของแผ่นดิน** หากจะทำปัจจุบันขณะให้เป็นเวลาที่ดีที่สุดก็ต้องบ่มเพาะพุทธิภาวะของเด็กตั้งแต่เล็ก ๆ แล้วปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจะลดลง

ผู้ก่อตั้งเสถียรธรรมสถาน คือ แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต อดีตหญิงสาวในวงการโฆษณาประชาสัมพันธ์ที่กำลังโด่งดังในสังคมชั้นสูง แต่ตัดสินใจเข้าสู่เส้นทางสีขาว ในปี ๒๕๒๓ และเริ่มก่อตั้งเสถียรธรรมสถาน เมื่อปี ๒๕๓๐ เพื่อเป็นสถานที่ดำเนินกิจกรรมเพื่อพระธรรม คือการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมและเผยแผ่ธรรมะด้วยความตั้งใจที่ว่า **สิ่งศักดิ์สิทธิ์ของชีวิต คือการทำหน้าที่** เพื่อให้คนพ้นทุกข์ โดยมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นภูมิคุ้มกัน

เติบโตกับธรรมะและวิธีคิดที่ “เอาดี” เป็นเหตุปัจจัย

ความสำคัญของครอบครัวในการบ่มเพาะจิตใจของเด็กนั้น แม่ชีศันสนีย์ได้ประจักษ์กับตัวเองมาตั้งแต่เยาว์วัย เพราะเติบโตมาพร้อมกับพี่สาวในครอบครัวที่มีแต่แม่และคุณยายเลี้ยงดูมา แม้ชีวิตที่แวดล้อมไปด้วยผู้หญิงที่ดูเหมือนจะประสบชะตาชีวิตที่มีปัญหา แต่ก็เอาดีได้เพราะได้รับ**ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข**ของทั้งแม่และยายที่ไม่เคยพูดถึงพ่อในทางที่ไม่ดีให้รู้สึกว่าขาดหรือขุ่นเคืองใจ ชีวิตที่ดูเหมือนจะขาด จึงกลับเต็มไปด้วยความรัก เมื่ออายุได้ ๑๕ ปี คุณแม่ก็เสียชีวิตลง เหลือแต่คุณยายที่คอยดูแล

แม่ชีศันสนีย์ได้รำลึกถึงชีวิตวัยเยาว์ที่เติบโตมากับคุณยายว่า ตามคุณยายไปวัด สวดมนต์ทำสมาธิเป็นประจำ ความรู้สึกที่มีต่อวัดและศาสนาพุทธจึงงดงาม และได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่ยังเล็ก ๆ “*ในวัยเด็กใกล้ชิดวัด นั่งสมาธิตั้งแต่ ๓ ขวบ ก่อนนอนคุณยายให้นั่งสมาธิ ไม่รู้ว่าทำไมแต่ก็ทำ คุณยายให้นโมตัสสะ เราก็ทำไปจนจบ แต่ไม่รู้ว่าทำเพื่ออะไร แต่เราเห็นว่าคุณยายใจดี ใจเย็น เบิกบาน วันโกน วันพระ หิ้วตะกร้าไปวัดกับคุณยาย การเข้าวัดของเราเป็นเรื่องปกติ ดังนั้นวัดในความรู้สึกของเรา คือสถานที่สงบจิตใจของเรามาตั้งแต่เด็ก ๆ*”

พื้นฐานที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรักและใกล้ชิดธรรมะมาตั้งแต่ยังเล็ก ด้วยวิธีคิดที่จะหาทางเอาดีกับชีวิต มองชีวิตในด้านดี จิตใจเบิกบาน ซึ่งต่อมาแม้จะมีอาชีพการงานด้านโฆษณา

ประชาสัมพันธ์และมีชื่อเสียงในวงสังคมชั้นสูงที่ดูจะฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย แต่เมื่อจะสละชีวิตทางโลกก็สามารถตัดสินใจได้อย่างเด็ดเดี่ยว

การก่อเกิดด้วยเหตุอันเป็นกุศลนำสู่ผล

การก่อตั้งเสถียรธรรมสถานเกิดจากความคิดที่จะแสดงความกตัญญูต่อพระครูภาวนาพิธาน (พระครูเส็ง) ผู้บวชให้ แม่ชีศันสนีย์บอกว่าการบวชเป็นการตัดสินใจที่เฉียบพลัน "*ราวกับจะถึงเวลา*" ตอนนั้นไม่ได้รู้จักกับพระครูเส็งมาก่อน แต่ได้รับคำแนะนำว่าท่านมีเมตตา จึงต้องการที่จะเรียนรู้กับครูบาอาจารย์ที่ให้โอกาสแก่ตนเองได้ เนื่องจากรู้ตัวว่าเป็นคนดื้อ จึงต้องหาคนมีเมตตาและให้อภัยมาช่วยขัดเกลา

พระครูเส็งได้แนะนำให้ซื้อที่ตรงที่เป็นเสถียรธรรมสถานในปัจจุบัน และให้ใช้ปัญญาพัฒนาให้เกิดประโยชน์ ท่านบอกว่าถ้ากตัญญูต่อพระพุทธเจ้าและพระธรรม จะต้องช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ แม่ชีศันสนีย์ได้ปฏิบัติตามและสร้างสวนธรรมะขึ้นในที่ดังกล่าว ให้เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ เพื่อให้ทุกคนที่เข้ามาได้เรียนรู้ธรรมะไว้เป็นรากฐานในการดำรงชีวิตอย่างศานติ เคารพกันด้วยการทำหน้าที่ ดังชื่อเสถียรธรรมสถานที่แปลว่า **สถานที่ที่มีธรรมะอันมั่นคง**

งานสร้างเสถียรธรรมสถาน เริ่มจากการปรับพื้นที่ว่างเปล่าให้เป็นพื้นที่ **สงบเย็น** ของผู้มาเยือน ต้นไม้ใหญ่น้อย การดูแลบำรุงดิน เรียนรู้ที่จะฟูมฟัก บ่มเพาะ ล้มลุกตายไปก็หลายครั้ง ในที่สุดไม้ใหญ่น้อยก็เติบโต จากความตั้งใจดูแลจนร่มครึ้มให้ร่มเงาสมใจ **สถาปนึก (คิด)** ของแม่ชีศันสนีย์ที่ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ คิด ค่อยๆ เรียนรู้ไปกับต้นไม้ ตกแต่งกันแบบ **จัดสวนด้วยใจ** บรรยากาศที่สงบเย็นเกิดขึ้นพร้อมกับจำนวนคน จำนวนปัญหาที่เริ่มถาโถมเข้ามาให้ **เสถียรธรรม** ได้เรียนรู้

ย่างก้าวของเสถียรธรรมสถาน : สังคมมาเคาะประตูบ้าน

จากจุดเริ่มต้นที่เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์และแม่ชี กิจกรรมของเสถียรธรรมสถานได้ขยายมาสู่การช่วยเหลือคนให้พ้นทุกข์ โดยเฉพาะเด็ก ผู้หญิงและครอบครัว โครงการต่างๆ เกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป แม่ชีศันสนีย์กล่าวว่า **เราทำงานตามเหตุปัจจัยที่มาถึงหน้าบ้าน สังมาเคาะประตูบ้านเราทีละเรื่อง**

วิถีชีวิตในเสถียรธรรมสถาน นอกจากการปฏิบัติธรรม เช่น การสวดมนต์ เดินจงกรม เจริญสมาธิเป็นกิจวัตรแล้ว ยังเปิดโอกาสให้คนที่มีทุกข์เดินเข้ามาปรับทุกข์ มาปรึกษา ทำให้มีโอกาสได้รับรู้ความทุกข์ของแม่ลูกที่ประสบปัญหาชีวิต ปัญหาเด็กกำพร้าที่ถูกทิ้งในโรงพยาบาลเป็นจุดเริ่มต้นของโครงการ **บ้านสายสัมพันธ์** ในปี ๒๕๓๔ ที่มุ่งช่วยเหลือดูแลสตรีที่มีบุตร แต่ถูกทอดทิ้ง เพื่อให้ทั้งแม่และเด็กมีความเข้มแข็ง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ พอที่จะยืนหยัดดำรงชีวิตด้วยตนเองต่อไป แทนที่จะนำเด็กไปทิ้งไว้ตามสถานสงเคราะห์

งานบ้านสายสัมพันธ์ทำให้แม่ชีศันสนีย์ตระหนักว่า การดำเนินชีวิตที่ประมาท มักง่าย และขาดสติของคนในสังคม ก่อให้เกิดปัญหา ที่สำคัญปัญหาเหล่านี้ จะตกไปที่ **เด็ก** ซึ่งเป็นบุคคลที่

เป็น **ปัจจุบันขณะของแผ่นดิน** หากจะทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ก็ต้องทำให้เด็กเติบโตไปอย่างคนที่ไม่เบียดเบียนคนอื่น มีความสุขในการอยู่ร่วมกับคนอื่น รักคนอื่น ไม่เห็นแก่ตัว ไม่ประมาท ขาดสติ

จากโครงการบ้านสายสัมพันธ์ก็เกิดศูนย์เด็กก่อนวัยเรียนวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิตที่รับเด็กๆ จากบ้านสายสัมพันธ์ที่ได้รับการฟื้นฟูดูแลจนเติบใหญ่แข็งแรงไปดูแลต่อ ส่วนผู้เป็นแม่ก็สามารถออกไปสู่สังคมภายนอกได้ ปัจจุบันศูนย์เด็กก่อนวัยเรียนวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิตรได้เปิดสอนชั้นประถมศึกษาและรับเด็ก ๆ ที่อาศัยอยู่บริเวณใกล้เคียงเข้าเรียนด้วย

โครงการบ้านสายสัมพันธ์ได้ขยายกิจกรรมเป็นงานสายสัมพันธ์บ้านวันอาทิตย์ โดยจัดขึ้นเดือนละ ๑ ครั้ง นอกจากแม่ลูกในโครงการฯ ก็มีพ่อแม่ทั่วไปพาลูกๆ ไปร่วมกิจกรรม มีเด็กๆ จากมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก เด็กตาบอด เด็กพิการ มาร่วมกิจกรรมวาดรูป ทำตุ๊กตา ทำอาหาร สร้างบ้าน ผู้ใหญ่ที่มามีโอกาสให้ความอบอุ่นแก่เด็กเหล่านี้

ทุกวันนี้เสถียรธรรมสถานได้จัดวันครอบครัวแห่งสติทุกวันเสาร์สิ้นเดือน เป็นกระบวนการพัฒนาจิตของครอบครัวและเด็ก โดยชักชวนสมาชิกทั้งครอบครัวมาทำสิ่งที่เป็นกุศลร่วมกัน กิจกรรมในวันนั้นไม่ได้จำกัดเฉพาะการปฏิบัติธรรม แต่ยังมีกิจกรรมที่ช่วยขัดเกลาจิตใจอื่นๆ เช่น การทำผ้ามัดย้อม ผ้าบาติก การปั้น การนวดแผนไทย มีมุมอาหารมังสวิรัติ เทป และหนังสือธรรมะจำหน่าย เพื่อเป็นการเผยแพร่อีกวิธีหนึ่ง

ในการเผยแพร่ข่าวสารและธรรมะ เสถียรธรรมสถานได้อาศัยสื่อต่าง ๆ เช่น เทปเพลงชมสวน วารสารสาวิกา มีรายการวิทยุที่ มก.๑๑๐๗ วันเสาร์ เวลา ๐๙.๐๐–๑๐.๐๐ น. รายการโทรทัศน์ “*นี่แหละชีวิต*” ที่ออกอากาศทางช่อง ๕ ทุกวันจันทร์ เวลา ๒๐.๓๐–๒๑.๑๕ น. จนกลายเป็นที่รู้จักในวงกว้าง และยังต้องการแรงสนับสนุนอีกมาก

คุณสายสัมพันธ์พี่สาวของแม่ชีศันสนีย์ อดีตนักธุรกิจที่มาช่วยงานของเสถียรธรรมสถาน สรุปถึงปัจจัย ๓ ประการ ในการทำงานของเสถียรธรรมว่า ได้แก่ ธรรมะ คน และเงิน เป้าหมายของการทำงานเป็นการพัฒนาจิตใจของผู้คน ให้นำธรรมะไปใช้กับชีวิตประจำวัน เป็นการทำงานเพื่อแสดงความกตัญญูต่อพระธรรม คนทำงานจะต้องมีธรรมะในจิต ทำงานแล้วจิตใจดีขึ้น ก็แสดงว่างานนั้นมีคุณค่า ส่วนเงินเป็นปัจจัยภายนอกที่เข้าช่วยให้การบริหารงานให้คล่องตัวขึ้น ผู้ที่มาร่วมกิจกรรมมีโอกาสสนับสนุนเสถียรธรรมสถานผ่านร้านขายอาหาร ร้านขายสมุนไพรคุณภาพ ตู้รับบริจาค หนังสือ และเทปธรรมะ ตลอดจนงานฝีมือต่างๆ การสนับสนุนเหล่านี้ ทำให้กองทุนเสถียรธรรมสถาน สามารถดำเนินงานได้อย่างต่อเนื่อง

เรียนรู้จากการทำหน้าที่ : การเรียนรู้อยู่ในวิถีชีวิต

ทุกคนที่เข้ามาอยู่หรือผ่านมาเยือนเสถียรธรรม จะมีหน้าที่ที่ต้องทำโดยจิตใจสงบ เบิกบาน หลายคนตัดสินใจบวชเป็นชีเพื่อพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณภายใน ทุกคนมีหน้าที่ดูแลต้นไม้ดูแลผู้คน ดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างสันติและฝึกฝนตัวไปพร้อมๆ กันด้วย เคารพกัน ยอมให้อภัยกัน ขัดเกลาจิตใจในขณะดำเนินชีวิต ส่งเสริมและเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน

การวัดผลงานที่นี่ดูจากผลของงานและความสุขในการทำงาน ขณะทำงานจิตใจต้องเบิกบานแจ่มใส ความสุขเกิดขึ้นในทุกย่างก้าวของการทำหน้าที่ของตน เพราะที่นี่ถือว่า **การทำงาน**

เป็นทางผ่าน การทำงานช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ถือเป็นการทำงานระหว่างเส้นทางที่ทอดยาวไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ ดังนั้นการทำงานคือการปฏิบัติธรรมด้วย ด้วยการ **ให้มีสติอยู่ทุกขณะและรู้ตัวทั่วพร้อม** เป็นการทำหน้าที่ในชีวิตจริง แล้วจะมีพลังในการทำงานที่มากมายของเสถียรธรรมไปพร้อมกับ ขัดเกลาตนเอง ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นด้วย ดังชีวิตของแม่ชีกาหลงซึ่งเสถียรธรรมมีส่วนเอื้ออำนวยให้เธอดำเนินชีวิตในแบบที่เธอต้องการ

แม่ชีกาหลงกับเสถียรธรรม

แม่ชีกาหลงเป็นชาวม้งผู้ละเพศฆราวาสมากว่า ๗ ปี ด้วยความมุ่งมั่นตั้งแต่เด็กที่ปรารถนาความสงบ ไม่วุ่นวาย ชีวิตวัยเด็กของแม่ชี เป็นบุตรคนโตของครอบครัวใหญ่ ชีวิตเด็กหญิงในครอบครัวม้ง ไม่ค่อยได้รับการยอมรับนัก แต่ถูกคาดหวังให้เรียนดี แม่ชีเองรู้ตัวว่าตนเองชอบชีวิตสงบ ไม่วุ่นวายมากกว่า ทำให้กว่าจะเรียนจบก็ต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมาก ต้องอาศัยแรงบันดาลใจและการกระตุ้นของน้า และแรงผลักดันของพ่อ เมื่อเรียนจบปริญญาตรี ได้มีโอกาสทำงานในศูนย์อพยพฯ ซึ่งดูเหมือนฟ้าเจาะจงส่งมา แม่ชีเป็นผู้มีคุณสมบัติครบที่จะทำงานนี้ได้ คือ จบปริญญาตรี พูดภาษาม้งได้และเป็นผู้หญิงในค่ายผู้อพยพ แม่ชีได้ทำงานช่วยเหลือชนชาติเดียวกันด้วยความเข้าอกเข้าใจ

แต่อย่างไรก็ยังรู้สึกว่า “*ไม่ใช่สิ่งที่ตนต้องการ*” ทุกข์มากจากความต้องการที่ไม่รู้จักพอของตนเอง แม้จะประสบความสำเร็จจากชีวิตการเรียน การทำงาน ครอบครัวยอมรับ แต่ก็ยังแสวงหาหนทางที่มีจะมีชีวิตอย่างสงบ ในที่สุดก็ได้พบกับแม่ชีศันสนีย์และเสถียรธรรมสถาน ตอนแรกพ่อไม่ยอมให้บวช แต่เมื่อได้พบกับแม่ชีศันสนีย์ซึ่งเดินทางไปหาถึงเชียงใหม่และได้มาเห็นสถานที่ของเสถียรธรรม ในที่สุดพ่อก็ยอมให้บวช

ที่เสถียรธรรมสถานนี่เอง แม่ชีกาหลงก็กลับได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นอีกว่า ชีวิตแม่ชีไม่ใช่ง่ายและเป็นสุขสงบอย่างที่คิดไว้ แต่เป็นเรื่องของการทำงานหนัก ทั้งร่างกายและจิตใจ ตื่นตี ๔ ดูแลทำความสะอาด ปฏิบัติศาสนธรรม ฯลฯ เกือบท้อไปก็หลายครั้ง แต่ในที่สุดก็ได้เรียนรู้จนเข้าใจว่าต้องมีความ**ตั้งมั่น อดทน และใฝ่เรียนรู้** ดำเนินชีวิตตามแนวทางของเสถียรธรรม คือ **ทำหน้าที่อย่างเป็นสุขท่ามกลางสังคมแห่งกัลยาณมิตรแวดล้อม** ทุกวันนี้ แม่ชีดำเนินชีวิตเป็นปกติ ช่วยแนะนำ ชี้แนะผู้ที่มีทุกข์และผู้ที่แวะเวียนเข้ามาในเสถียรธรรมสถาน

เสถียรธรรมสถานจึงเติบโตโดยมีหลักการที่ยึดมั่นอยู่ คือ เดินตามแนวพุทธธรรม มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ เปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีโอกาสในการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อขัดเกลา แก้ไข มีชีวิตใหม่ด้วยรูปแบบการประชาสัมพันธ์สมัยใหม่ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ วารสาร เทปและกิจกรรมที่ต้องลงมือทำร่วมกัน กอปรกับมีกัลยาณมิตรมากมาย ทั้งเพื่อนคู่ชีวิต พี่สาว ผู้คนที่เห็นด้วย ทั้งนักร้อง นักดนตรี พิธีกร คนในวงการสื่อและโฆษณา ต่างมาร่วมแรงร่วมใจอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อยเพื่อขยายสู่สังคมวงกว้าง

วิถีชีวิตการเรียนรู้ของเสถียรธรรมสถาน จึงดำเนินไปอย่างมีเป้าหมาย เป็นชีวิตแห่งการทำหน้าที่ตามปกติของทุกคน "*ด้วยการมีสติอยู่กับทุกขณะ มีความแจ่มใสเบิกบาน รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ*" อันเป็นวิถีทางของชีวิตที่มีสุขภาวะของทั้งตนเองและสังคม

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

มีอีกกรณีหนึ่งที่เปลี่ยนวิถีชีวิตโดยเลือกเดินตามแนวพุทธธรรมเช่นกัน คือกรณีของคุณเพ็ญเพียรธรรม สิ้นป่าโลกีย์ (คนในสันติอโศก จะเปลี่ยนชื่อ-นาสกุลใหม่ เป็นเครื่องหมายว่าได้ละทิ้งคนเดิม เกิดเป็นคนใหม่และชื่อ-สกุลใหม่มักเป็นแนวนี้) หรือคุณนิ่ม ซึ่งเลือกที่จะเป็นสมาชิกของชาวอโศก แทนที่จะเป็นพยาบาลระดับบริหารในโรงพยาบาลเอกชนขนาดใหญ่ และได้เรียนรู้วิถีสุขภาพในชุมชนชาวอโศก ทำให้มุมมองของชีวิตและการเยียวยาที่ได้เรียนรู้มาเปลี่ยนไปมากมาย วันนั้นคุณนิ่มมากับเพื่อนอีกคนหนึ่งในชุดม่อฮ่อมสีน้ำเงินที่เราคุ้นตา ตัดผมสั้นเกรียน แต่ใบหน้ากลับยิ้มแย้มแจ่มใสเต็มไปด้วยความสุข ไม่หม่นหมองหรือดูเครียดเกร็งอย่างที่หลายคนคุ้นเคยกัน เธอปฏิเสธอาหารกลางวัน เพราะรับประทานมื้อเดียว แต่เรื่องราวที่เธอถ่ายทอด แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงจากความเป็นพยาบาลในระบบ ไปสู่การเรียนรู้วิถีดูแลสุขภาพที่รอบด้านขึ้น ดังเช่น กรณีคุณป้าซึ่งชาวอโศกได้ช่วยกันเยียวยา จนท่านละสังขารไปอย่างสงบ หากในขณะที่เธอยังทำงานพยาบาล เธอคงยืนยันที่จะให้คุณป้าต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล จนถึงวาระสุดท้ายซึ่งไม่รู้ว่าจะเป็นสิ่งที่ป้าต้องการหรือไม่

ด้วยวิถีปฏิบัติที่ค่อนข้างเคร่งครัดในชุมชนชาวอโศก ทุกคนถือปฏิบัติเช่นเดียวกัน เคร่งครัดต่อตนเองและเรียนรู้ไปด้วย ท่ามกลางกัลยาณมิตรรอบข้าง เรื่องที่ดูเหมือนยาก จึงไม่ใช่สิ่งที่ลำบากสำหรับคุณนิ่มและชาวอโศกที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ด้วยการละทิ้งทรัพย์สมบัติ แล้วดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย แต่เคร่งครัด มีความสุขที่จะดำเนินชีวิตตามแนวทางพุทธะ เพื่อไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือ พ้นทุกข์ เขามีแนวคิดและถือปฏิบัติอย่างไร ลองดูนะ . . .

คุณเพ็ญเพียรธรรม สิ้นป่าโลกีย์ (คุณนิ่ม) กับสันติอโศก

อดีตพยาบาลระดับบริหารของโรงพยาบาลเอกชนมีชื่อแห่งหนึ่ง ผู้พลิกผันชีวิตสู่วิถีสมถะของชาวอโศก เริ่มจากความประทับใจจากการอ่านหนังสือแสงสูญของชาวอโศก แล้วพบว่า "*ยังมีผู้คิดดี ๆ อย่างนี้อยู่ในสังคม น่าคบ น่ารู้จัก*" ปัจจุบันเธอเป็นสุขและได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างจากการรับใช้เพื่อนพี่น้องชาวอโศก ด้วยการเป็นพยายบาลประจำศาลาสุขภาพเล็ก ๆ ของชุมชนสันติอโศก

คุณเพ็ญเพียรธรรม สิ้นป่าโลกีย์ หรือคุณนิ่ม เป็นชาวพิจิตร เรียนหนังสือจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่บ้านเกิด แล้วย้ายมาเรียนต่อมัธยมปลายที่โรงเรียนสายน้ำผึ้งในกรุงเทพฯ จากนั้น

เรียนพยาบาลและผดุงครรภ์ที่โรงพยาบาลมิชชั่น และได้รับปริญญาวิทยาศาสตร์บัณฑิต (พยาบาลสาธารณสุข) จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ราวปี พ.ศ. ๒๕๒๙ เคยศึกษาต่อปริญญาโท สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ ที่คณะและมหาวิทยาลัยเดิม แต่ตัดสินใจไม่ทำวิทยานิพนธ์ เพราะคิดว่าไม่จำเป็นต้องใช้วุฒิปริญญาโทไปทำอะไร หลังจากจบพยาบาลก็ได้ทำงานตามวิชาชีพที่ได้เรียนมา ณ โรงพยาบาลเอกชน ๒ แห่ง จนขึ้นสู่ระดับบริหาร ในปีที่ ๑๐ ของการเป็นพยาบาลในระบบธุรกิจเอกชน ก็ลาออกมาอยู่ข้างวัด ดูแลงานศาลาสุขภาพของชุมชนสันติอโศกจนถึงปัจจุบัน

พบทุกข์เมื่อเข้ากรุงเทพฯ

เมื่อเข้าเรียนต่อชั้นมัธยมปลายในกรุงเทพฯ ต้องจากครอบครัวมาอยู่กับพี่สาว จากสภาพแวดล้อมในต่างจังหวัดที่ไม่แออัด ไม่เร่งรีบ อยากไปไหนก็ขี่จักรยานไปได้ รู้สึกว่าชีวิตมีอิสระ บ้านที่อยู่ก็มีบริเวณไม่จำกัด รู้จักกันหมด ไปได้ทั่ว กลับต้องมาอยู่ห้องสี่เหลี่ยมของหอพักในกรุงเทพฯ ไปไหนมาไหนก็ไม่สะดวก การเรียนที่เคยเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีก็ตกต่ำลง เคยอยู่ในโรงเรียนที่กว้างขวาง ก็ต้องมาอยู่โรงเรียนที่ใช้สนามกีฬาเป็นที่จอดรถ ต้องนั่งเล่นตามซอกตึก

ด้วยความที่เป็นคนช่างคิด ช่างอ่าน ไม่รู้จักสังคมของชาวกรุงเทพฯมากนัก จึงใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในห้องสมุดของโรงเรียน จนได้พบหนังสือ “*แสงสูญ*” ทำให้เกิดความประทับใจและอยากรู้จักกับชาวอโศก ประกอบกับก่อนหน้านั้น ในปี ๒๕๒๓ ได้พบสมณะชาวอโศกที่ไปกิจนิมนต์ที่บ้านญาติธรรมที่อำเภอบางมูลนาก รู้สึก “*ประทับใจที่ท่านเคร่งครัด แจ่มใส*” จึงตัดสินใจมาพุทธสถานสันติอโศก เมื่อปี ๒๕๒๔ แต่เนื่องจากเป็นวันอาสาฬหบูชา จึงไม่พบใคร แต่ได้ไปร่วมงาน “*รามบูชาอาสาฬหะ*” ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ยิ่งเกิดความประทับใจในความสงบ เย็น พูดดี ทำงานเก่ง ของชาวอโศก แม้เป็นบัณฑิตก็ยังกวาดขยะ ล้างจาน ขัดส้วม หลังจากนั้นก็ร่วมกิจกรรมของชาวอโศกเรื่อยมา

การทำงานในโรงพยาบาลเอกชน ทำให้รู้สึกว่าเหมือนมีคนเอาอะไรมาล่อ เราต้องวิ่งไล่ตาม ไม่ว่าจะเป็นเงินเดือน หรือตำแหน่ง เมื่อมีโอกาสก้าวสู่ระดับบริหาร ได้รู้จักเจ้าของและผู้บริหารระดับสูงของโรงพยาบาลมากขึ้น ก็ยิ่งพบว่า การทำงานลักษณะนี้ “*ไม่ใช่คำตอบของชีวิต*” จึงตัดสินใจลาออก แล้วมาใช้ชีวิตในชุมชนสันติอโศกในที่สุด

ชีวิตเปลี่ยน ความคิดเปลี่ยน

เมื่อได้มาอยู่กับชาวอโศก คุณนิ่มก็พบว่า “*ชาวอโศกจะมีความตื่นตัวในเรื่องการดูแล สุขภาพมาก*” มีความเชื่อถือ ยอมรับในวิธีการ แนวคิดในเรื่องนี้อย่างหลากหลาย บางกลุ่มก็ยังเชื่อมั่นในการแพทย์แผนปัจจุบัน บางกลุ่มก็กลับไปหาแพทย์แผนไทย ชอบใช้ยาสมุนไพร ตลอดจนแนวธรรมชาติบำบัด บางกลุ่มก็ชอบแนวทางแมคโครไบโอติก ชีวจิต (แต่งดเนื้อสัตว์ พวกปลาด้วย) บ้างก็ฝึกหายใจ ฝึกโยคะ ไทเก็ก บางคนก็ชื่นชมการฝังเข็มและแพทย์แผนจีน มีแม้กระทั่งแผนพม่า แผนชาวเขา แต่ละคนแต่ละกลุ่มต่างก็ปฏิบัติในแนวทางที่ตนเชื่อถือ อีกทั้งยังมีการผสมผสาน แลกเปลี่ยนกันได้อีกด้วย

ในตอนแรกคุณนิ่มมีความเชื่อมั่นในการแพทย์แผนปัจจุบันอย่างมาก แต่เมื่อได้มาเจอบรรยากาศที่ตื่นตัวในการดูแลสุขภาพหลายแนวทางของเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมชาวอโศก ในฐานะที่เป็นพยาบาลของชุมชน ชาวอโศกมักคาดหวังให้คุณนิ่มอธิบายหรือสร้างความกระจ่างเรื่องเกี่ยวกับแนวทางการแพทย์ทางเลือกต่างๆ **จึงทำให้ต้องเปิดใจกว้าง เรียนรู้แนวคิดสุขภาพทางเลือกอื่นๆ นอกเหนือจากความรู้ด้านการแพทย์แผนปัจจุบันที่เคยรู้มา** จนในที่สุดทำให้ทัศนะเรื่องสุขภาพของตนก็เริ่มเปลี่ยนไป

แต่เดิมคุณนิ่มมีความเห็นว่า "*แพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือกต่างๆ จะมีวิธีการรักษาที่ให้ความสำคัญกับคำว่า องค์รวม คือ จะให้ค่ากับคนในสังคมรอบข้างผู้ป่วยด้วย ในขณะที่เราถูกสอนมาในวิชาชีพของเรา (แผนปัจจุบัน) เราไม่ได้ให้หลักประกันคนไข้ได้มากขนาดนั้น เราจะต้องบอกว่า เรามาช่วยกันนะ คุณต้องทำหน้าที่อย่างนี้ ๆ เพราะสุขภาพเป็นของคุณ คุณจะต้องดูแลตัวเอง*" ต่อมาทัศนะเริ่มเปลี่ยน "*คนที่นำเสนอแพทย์ทางเลือก แพทย์แผนไทย มักจะเกื้อกูล เขาจะชัดเจน แต่ตัวเองสมัยก่อนจะรู้สึกไม่ค่อยดีกับแพทย์แผนไทย มันจะเหมือนหลอกคนนะ เพราะเรารู้ว่าเป็นโรคนี้รักษาไม่หายแล้ว แต่จริง ๆ เวลาพูด เขาจะมีวิธีการประคับประคองจิตใจคน ตอนนั้นมีความรู้สึกเหมือนโกหก แต่ตอนนี้เราเข้าใจว่า มันช่วยได้มาก อย่างน้อยคนที่อยู่รอบข้างคนไข้ไม่เครียด บรรยากาศจะคลี่คลายดีมาก ช่วยกันได้มากจริง ๆ*"

ปัจจุบันเมื่อถูกถามว่า "***สุขภาพ***" หมายถึงอะไร คำตอบของคุณนิ่มคือ **การรักษาสมดุลของความเป็นชีวิตของแต่ละคนเท่านั้นเอง** เช่น บางคนอยู่กับอาการหวัดมาจนรู้สึกเป็นตัวเราไปแล้ว ถ้าวันไหนไม่มีน้ำมูก รู้สึกว่าไม่ใช่เรา หรือในผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง ต้องทุกข์ทรมานกับการดำเนินไปของโรคอยู่ทุกวัน ๆ จะทำอย่างไรให้สามารถปรับตัวอยู่กับความเป็นเราได้อย่างมีสมดุล คำว่าสมดุล ในความหมายระดับต่ำสุด แค่ไม่ต้องไปเล็งผลเลิศว่า ฉันต้องสบายดีตลอดเวลา เพียงแต่เราไม่ทุกข์กับมันมาก แค่นั้นก็พอ พระพุทธเจ้าบอกว่า มันมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันต้องเกิดเป็นธรรมชาติอยู่แล้ว หนีไม่พ้น แต่การที่เราได้อยู่กับสิ่งเหล่านี้และสามารถเรียนรู้ ทำให้จิตใจเราเข้มแข็งขึ้น จนถึงวันสุดท้ายที่เราต้องตาย เราก็จะไม่ตายจากไป เพราะความกลัวหรือโทษใครต่อใคร การได้อยู่ท่ามกลางความเป็นพี่เป็นน้อง ได้มีคุณค่าชีวิตที่ดีต่อกัน แค่นี้ก็พอแล้ว"

ทัศนคติสำคัญอีกประการหนึ่งที่เปลี่ยนไปก็คือ เดิมจะมีความยึดมั่นในแนวทางที่ตนเชื่อนั้นว่าถูกต้อง แนวทางอื่นผิด คือมีทัศนะแบบขาวกับดำ แต่ปัจจุบันเธอบอกว่า "*คำว่าถูกต้องไม่มีแล้ว มีแต่ความ**ถูกเหมาะ** เหมาะกับเขา ณ ขณะนี้*" เดิมเธอมักจะยึดการตัดสินใจของเธอเป็นหลัก แต่ประสบการณ์ที่มาอยู่กับชุมชนสันติอโศกได้สอนให้เธอเรียนรู้ว่า "*เขา (ผู้ป่วย) เป็นเจ้าของชีวิต เรามีบทบาทเพียงแค่เสนอทางเลือก หากเขาเลือกทางใด เราพอรู้ก็จะช่วยกันไป แต่การตัดสินใจเลือกการรักษาในวิถีใดนั้น อยู่ที่ผู้ป่วย*" อาจกล่าวได้ว่า เธอย้ายตนเองจาก "*ผู้เชี่ยวชาญ*" มาเป็นเพียง "*ผู้ให้คำปรึกษาหารือที่คอยให้ความช่วยเหลือ*"

จากการมาใช้ชีวิตกับชาวอโศก เห็นได้อย่างชัดเจนว่า "*ความคิด*" เรื่องสุขภาพของคุณนิ่มเปลี่ยนไปอย่างมาก คือ ทัศนะเปิดกว้างขึ้น ยอมรับแนวทางต่างๆที่นอกเหนือไปจากการแพทย์แผนปัจจุบัน สุขภาวะของชีวิตอาจไม่จำเป็นต้องปราศจากโรคหรือหายจากโรค หากแต่อยู่ที่การ

เรียนรู้ที่จะอยู่กับโรคนั้นได้อย่างมีดุลยภาพ และทุกคนมีสิทธิอย่างสมบูรณ์ที่จะตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง มิใช่ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของ "*ผู้เชี่ยวชาญ*"

การเปลี่ยนทัศนะนี้ มิได้เกิดขึ้นโดยทันทีทันใด แต่ค่อยเป็นค่อยไปและเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ มิได้มีผู้ใดมาจัดดำเนินการ การที่คุณนิ่มตัดสินใจเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองมาเป็นชาวอโศกเต็มตัว จากพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำของประเทศ เงินเดือนสูง มาเป็นพยาบาลประจำศาลาสุขภาพเล็กๆ ให้บริการชุมชนผู้ปฏิบัติธรรมชาวอโศก โดยไม่ได้มุ่งหวังเงินทองเป็นค่าตอบแทน เปิดโอกาส เปิดมุมมอง ให้ได้รู้จักแนวทางการดูแลสุขภาพอันหลากหลาย การศึกษาค้นคว้าเพื่อช่วยให้ความเห็น คำแนะนำแก่เพื่อนร่วมชุมชน การได้ร่วมในการดูแลผู้ป่วยหนักโดยใช้หลาย ๆ แนวทางผสมผสาน ทำให้เกิดความรู้และประจักษ์ผลของแนวทางอื่นๆ นอกเหนือจากแนวทางแผนปัจจุบันที่เคยยึดถือ เช่น คราวหนึ่งคุณป้าท่านหนึ่งซึ่งเป็นที่รักของชาวชุมชนได้ล้มป่วยด้วยโรคมะเร็งตับอ่อน คุณป้าได้รับการดูแลจากชาวชุมชนโดยใช้แนวทางการแพทย์ทางเลือกต่าง ๆ หลายแนว ทั้งแมคโครไบโอติก การแพทย์แผนไทยและแผนปัจจุบันผสมผสานโดยการร่วมคิดร่วมตัดสินใจกับลูกหลานของคุณป้าที่มิได้เป็นชาวอโศกด้วย ในที่สุดคุณป้าก็จากไปอย่างสงบท่ามกลางลูกหลาน และเพื่อนร่วมชุมชนอันเป็นที่รัก ท่ามกลางความเอื้ออาทรที่เกิดขึ้นในชุมชน และเกิดการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น ดังเช่น คุณนิ่มได้มีโอกาสช่วยพยาบาลผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีแผลเรื้อรังท่านหนึ่งด้วยการล้างแผล โดยใช้น้ำสกัดชีวภาพแทนสารละลายทิงเจอร์ไอโอดีน เธอพบว่าได้ผลดีและไม่มีกลิ่นเหม็น และช่วยให้คนไข้รู้สึกดีที่ตนเองไม่เป็นที่น่ารังเกียจ

ทุกวันนี้ คุณนิ่มยังคงมีความสุขในวิถีของชาวอโศก และยืนยันว่าจะไม่หวนกลับไปมีวิถีชีวิตแบบเดิม การทำความพ้นทุกข์ให้กับตนเอง ไม่เป็นภัยกับผู้อื่น จนกระทั่งเกื้อกูลผู้อื่นได้ด้วย ลด ละ ความเห็นแก่ตัวลง และทำเพื่อคนในวงกว้างมากขึ้น มีความเสียสละจนเป็นที่ยอมรับศรัทธาของผู้อื่นโดยธรรมชาติ มิใช่โดยตำแหน่ง เหล่านี้เป็นเป้าหมายชีวิตของเธอ

จุดเริ่มต้นของชุมชนชาวอโศก

ชุมชนชาวอโศก เกิดขึ้นจากแรงศรัทธาที่มีต่อพระโพธิรักษ์ (สมณะโพธิรักษ์ในปัจจุบัน) ซึ่งอุปสมบทเป็นพระภิกษุฝ่ายธรรมยุต ที่วัดอโศการาม เมื่อปลายปี ๒๕๑๓ ได้เริ่มบรรยายธรรมที่วัดดังกล่าว มีผู้เลื่อมใสเป็นอันมาก ทั้งฆารวาส ตลอดจนนักบวชทั้งร่วมนิกายและต่างนิกาย มีการรวมตัวกันเป็นกลุ่มใหญ่เรียกว่า "*ชาวอโศก*"

นับตั้งแต่ปี ๒๕๑๖ จนถึงปัจจุบัน มีชุมชนอโศกถึง ๑๐ แห่ง กระจายอยู่ใน ๑๐ จังหวัด ชาวอโศกได้ตั้งสถานที่ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของท่านสมณะโพธิรักษ์ขึ้นหลายแห่ง และรอบๆ หรืออาณาบริเวณใกล้เคียงกับสถานปฏิบัติธรรมก็เกิดเป็น "*ชุมชนชาวอโศก*" ขึ้น แต่ละแห่งจะมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น "*พุทธสถานสันติอโศกและชุมชนสันติอโศก*" ตั้งอยู่ที่ถนนนวมินทร์ (สุขาภิบาล ๑) กรุงเทพมหานคร "*พุทธสถานปฐมอโศกและชุมชนปฐมอโศก*" ตั้งอยู่ที่จังหวัดนครปฐม เป็นต้น

วิถีชีวิตของชาวอโศก

ชาวอโศกมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ลด ละ เลิกอบายมุขทั้งหลาย รับประทานอาหารมังสวิรัติ ถ้าเป็นคนวัดก็จะรับประทานอาหารเพียงวันละ ๑ มื้อ ถือศีลอย่างน้อย ๘ ข้อ โดยเคร่งครัด ประหยัด มัธยัสถ์ ไม่ฟุ่มเฟือย พยายามใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ให้น้อยที่สุด และเพื่อความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตเท่านั้น วิถีการผลิต เช่น การกสิกรรมก็จะเป็นไปในแนวทางเป็นมิตรกับธรรมชาติ ไม่ใช้ปุ๋ยเคมีและสารเคมีต่าง ๆ โดยสิ้นเชิง กิจกรรมทางเศรษฐกิจ มิได้มุ่งเน้นกำไรสูงสุด แต่เพื่อการพึ่งตนเองของชุมชนและเอื้อแก่สังคมโดยรวมด้วย

ชุมชนชาวอโศก ถือได้ว่าเป็นชุมชนในอุดมคติรูปแบบหนึ่ง อย่างน้อยที่สุดก็เป็นชุมชนที่สมาชิกพยายามเข้าถึงอุดมคติดังกล่าว วิถีชีวิตของชุมชนชาวอโศกมีหลักปฏิบัติกว้าง ๆ ๒ ประการ คือ

๑. การเคร่งครัดในระเบียบวินัยส่วนบุคคล ซึ่งหมายถึงการดำเนินชีวิตในกรอบของศีลและธรรมวินัยทางพุทธศาสนาอย่างจริงจัง เพื่อฝึกฝนตนเองให้เอาชนะกิเลสตัณหา ความอยากสุขสบายทางวัตถุ ความเห็นแก่ตัว และความฟุ้งซ่านของอารมณ์ ตลอดจนให้มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณไปจนถึงระดับอาริยบุคคล

๒. การส่งเสริมให้อยู่รวมเป็นหมู่เป็นกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเกื้อกูล ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการน้อมนำกันให้ปฏิบัติตามอุดมคติของหมู่กลุ่ม

ในสังคมไทยปัจจุบัน เมื่อพูดถึงชาวอโศกก็เป็นสิ่งที่คนโดยมากสามารถจะมองเห็นภาพ รับรู้ และเข้าใจได้พอสมควร

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

เป็นไงบ้างธรรมมะกับสุขภาพไปด้วยกันได้ไหม เราเองรู้สึกได้เลยว่า การปฏิบัติธรรมไม่ว่าโดยวิธีใด เป็นวิธีการ **เจริญสติ** ให้เราเท่าทันความคิดของเราเองเพื่อจะได้ คิดดี พูดดี ทำดี และการทำหน้าที่ตามปกติของชีวิต ก็เป็นทั้งการเรียนรู้ และปฏิบัติธรรมด้วย เพียงแต่ว่าต้องทำแบบมี **สัมมาทิฐิ** เท่านั้น วันนี้ขอใช้บาลีหน่อยนะ ที่บอกว่าสัมมาทิฐิ ก็คือ คิดเห็นในทางที่ชอบที่ควร ไม่เบียดเบียนใคร แล้วก็มีปัญญา ไม่ใช่อวิชชา คือ คิดจนเอาเปรียบคนอื่น ซึ่งวิธีการที่จะทำให้เรามี **สัมมาทิฐิ** ก็อาจเป็นกระบวนการต่างๆ ที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนไว้ คุณปรีชาก็นำมาใช้ในขบวนการมนัสเกษม เช่น สวดมนต์ เดินจงกรม ทำสมาธิ เจริญสติ ให้มีความรู้สึกตื่นตัว ส่วนของเสถียรธรรมสถานก็เป็นกิจกรรมที่มีสีสันหน่อย มีเพลง (ชุดชมสวน ที่ว่า ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดั่งดอกไม้บาน . . .) หนังสือดี รายการทีวี มาช่วยโน้มน้าว สอน และกล่อมเกลา ใครมีจริตทางไหนก็เลือกได้ตามอัธยาศัย ถ้าเชื่อว่า การทำให้ตัวเองมีสติอยู่ตลอดเวลาและมีสัมมาทิฐิ จะเป็นทางไปสู่สุขภาวะที่ยั่งยืนอย่างแท้จริงได้ กรณีของหมอนงค์น้อย จะเป็นตัวอย่างที่ช่วยยืนยันอย่างชัดเจนมากเลย

ฉบับหน้าจะพาไปพบคนที่เลือก **โยคะ** มาดำเนินชีวิตด้วยจ้ะ ตามกระแสปัจจุบันเลย รวมทั้งเรื่องกระบวนการของ **อาศรมวงศ์สนิท** ซึ่งเป็นองค์กรที่พยายามทำให้คนเข้าใจและใช้ชีวิตอย่างองค์รวมด้วย (อันนี้ก็ “*อินเทรนด์*” เช่นกัน)

คิดถึง
น้ำ

จดหมายถึงแอ ฉบับที่ ๗

แอที่รัก

ตามสัญญาที่ให้ไว้นะ วันนี้เราจะพามาพบทั้งองค์กรที่จัดการศึกษาทางเลือกอีกแบบหนึ่ง แต่เน้นไปที่การพัฒนาจิตวิญญาณภายใน คือ อาศรมวงศ์สนิทกับหนุ่มสาวสองคนที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกันเลย แต่เลือกวิถีโยคะมาดำเนินชีวิต เพื่อให้ชีวิตได้พบกับสุขภาวะ คงไม่มีความเห็นมาก เพราะรายละเอียดของทั้งสามเรื่องมันบอกอยู่แล้ว

สุวรรณี หิรัญมาลีเลิศ
อาศรมวงศ์สนิท กับธรรมยาตรา

แท้จริงไม่มีอะไรน่ากลัวไปกว่าการปรุงแต่งจากใจเราเอง แต่กว่าจะค้นพบและก้าวพ้นไปได้ ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง และเธอก็ได้เรียนรู้และแปรเปลี่ยนมัน ณ อาศรมวงศ์สนิทนี้

คำตอบอยู่ไหนหนอ

ชีวิตในช่วงวัยรุ่น หลายคนคงวุ่นกับการเรียน สนุกสนานกับเพื่อนฝูงและแฟชั่นตามสมัยนิยม แต่คุณสุวรรณี หิรัญมาลีเลิศ หรือ หนึ่ง กลับยังคงจดจำภาพในช่วงเหตุการณ์พฤษภาทมิฬจนกลายเป็นแรงบันดาลใจและอุดมคติที่ผลักดันเป็นหลักในการดำเนินชีวิต ด้วยเหตุนี้เมื่อมีโอกาสเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย เธอจึงเลือกเรียนสาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์

ช่วงชีวิต ๓ ปีแรกในรั้วมหาวิทยาลัย หนึ่งค้นหาคำตอบของชีวิตด้วยการร่วมกิจกรรมกับชมรมค่ายสร้างสรรค์เยาวชน ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เนื่องจากมีความคุ้นเคยกับพี่ๆ มากกว่าที่ธรรมศาสตร์ โดยเล่นประเด็นเรื่องการเมือง ต่อมาเริ่มสนใจเรื่องวัฒนธรรม ประกอบกับเกรงว่าตนเองจะถูกรีไทร์ จึงย้ายกลับมาทำกิจกรรมที่ธรรมศาสตร์กับกลุ่มม้าก้านกล้วยและช่วงหลังก็หันมาช่วยน้องๆ ในด้านกิจกรรมการเคลื่อนไหวของมหาวิทยาลัยกับองค์การบริหารกิจการนักศึกษา

ดูเสมือนว่าในชีวิตช่วงมหาวิทยาลัยหนึ่งได้มีโอกาสสัมผัสและเรียนรู้ผ่านกิจกรรมหลากหลายที่มีคุณค่าและน่าสนใจ ได้รู้จักกับผู้คนมากหน้าหลายตา และได้ขบคิด แลกเปลี่ยนประเด็นต่างๆ มากมาย แต่ลึกๆ เธอบอกว่า เธอเป็นเพียงส่วนเสี้ยวที่เข้าไปช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ ไม่ได้ติดยึดอยู่กับกลุ่มใดเป็นพิเศษ และไม่ได้มีบทบาทสำคัญอะไร ซึ่งทำให้เธอตระหนักได้ว่าแท้จริงแล้วตนเองไม่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้หรือขัดเกลาจนเกิดความชัดเจนทางความคิดเลย และสิ่งนี้ที่กลายเป็นจุดอ่อนและปัญหาของเธอในเวลาต่อมา

แต่ยังโชคดีที่อย่างน้อยยังมีอีกหนึ่งกิจกรรมที่เธอได้มีโอกาสเข้าร่วมอย่างจริงจัง นั่นคือโครงการฝึกอบรมเยาวชนเพื่อการพัฒนา (Youth training program for social development)

จนในที่สุดหนึ่งก็มีโอกาสได้เข้ามาทำงานกับนิตยสารทางเลือกฉบับหนึ่ง คือ ปาจารยสาร ซึ่งมีเครือข่ายโยงใยกับมูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป และอาศรมวงศ์สนิท ทั้งที่ขณะนั้นเธอยังเรียนไม่จบ และในปี ๒๕๔๑ หนึ่งได้เข้าไปทำงานในอาศรมวงศ์สนิท ในฐานะผู้ดูแลรับผิดชอบการฝึกอบรมสมัชชาคนจน และปีต่อมาทำงานด้านแผนที่นิเวศและเอกสารข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับปกากญอที่เชียงใหม่ ในระหว่างนั้นเอง หนึ่งมีส่วนรับผิดชอบในการจัดเดินธรรมยาตราซึ่งเป็นงานส่วนหนึ่งของอาศรมฯ

ตั้งแต่เข้ามาทำงานกับผู้คนที่อาศรมวงศ์สนิท หนึ่งได้เรียนรู้ชีวิตอีกแง่มุมหนึ่งที่แตกต่างออกไป การรู้จักพี่ๆ แนวสันตวิธีซึ่งใช้ชีวิตผ่านการช่วยเหลือสังคม การภาวนา นั่งสมาธิ หลังจากได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หนึ่งพบว่าสิ่งที่ตนเองเข้าใจว่ารู้แล้ว เคยสัมผัสมาแล้วจากกิจกรรมเคลื่อนไหวกับชุมชนมาหลายต่อหลายครั้ง ไม่ใช่คำตอบทั้งหมดที่เธอค้นหา และเริ่มต้นตั้งคำถามใหม่อีกครั้ง จนภาวะที่สับสนภายในเริ่มคลี่คลาย และนอกเหนือจากความจริงของชีวิตยังมีความงาม ความสุขที่อยู่ภายใน

เรียนรู้กับธรรมยาตรา

ธรรมยาตราเป็นโครงการร่วมกันระหว่างสถาบันโบลเดอร์เพื่อธรรมชาติและจิตวิญญาณมนุษย์ จากสหรัฐอเมริกา ร่วมกับเสมสิกขาลัย โดยจัดกิจกรรมเผยแพร่แนวความคิดในการอนุรักษ์ธรรมชาติแบบองค์รวม ซึ่งถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นระบบชีวิตที่สัมพันธ์กันทั้งหมด ไม่อาจแยกขาดจากกันได้

กิจกรรมในช่วง ๓ ปีแรกของธรรมยาตราเป็นไปเพื่อให้ตระหนักถึงการดำรงชีพที่สอดคล้องระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติตามหลักการของนิเวศวิทยาแนวลึก อันเป็นกระบวนการเรียนรู้จักตนเองแบบอินเดียนแดง เป็นความเชื่อเกี่ยวกับการเกิดใหม่ซึ่งมีการธุดงค์ในป่า โดยใช้ขบวนการพูดคุยแลกเปลี่ยน และที่สำคัญมีการสร้างปัจจัยที่เอื้อกับการให้ร่างกายได้หยุดพัก มีการอดอาหาร ๒ วัน ๓ คืน เพราะร่างกายทำงานตลอดเวลา จะได้เฝ้าพิจารณา เผชิญสิ่งที่ได้เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อค้นหานิมิตในตนเอง

โอกาสในการเรียนรู้มิติทางจิตวิญญาณมีอยู่ทุกขณะ ไม่ว่าจะเดิน อยู่ในป่า หรือขณะทำสมาธิภาวนา นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมการจาริกสู่จิตใจของตนเองโดยตรง นั่นคือ การปลีกวิเวก ซึ่งเป็นโอกาสพิเศษที่จะได้ละวางจากความวุ่นวายทั้งปวง และมีเวลาอย่างแท้จริงที่จะขบคิดใคร่ครวญเรื่องราวในชีวิตให้ทะลุปรุโปร่ง โดยการอยู่คนเดียวท่ามกลางธรรมชาติในป่า ไม่เขียน ไม่อ่าน อดอาหาร สวดมนต์ภาวนา ทำสมาธิ เป็นเวลา ๑ วัน การเดินทางสู่โลกด้านในของตนเอง แม้จะแค่ ๒๔ ชั่วโมง แต่เป็นเวลาที่ยาวนานยิ่ง บรรยากาศที่แต่ละคนจะแยกเข้าไปอยู่วิเวกในป่านั้น เหมือนการเดินทางไปสู่อีกโลกหนึ่ง

ก่อนการปลีกวิเวกจะมีการนำภาวนา มีการฝึกลมหายใจ การนั่งสมาธิ การเดิน มีการปัดรังควาน มีคนหลายศาสนามาเข้าร่วมกิจกรรมโดยต่างก็ภาวนาตามรูปแบบของศาสนาตน ในปีแรกหนึ่งปฏิเสธที่จะเข้าร่วมกิจกรรมปลีกวิเวกนี้ *“รู้สึกว่าเป็นเด็กเมื่อง จากโทรทัศน์ ให้รู้จักผีความมืด หลอนตัวเอง เพราะความกลัวจึงไม่ไป จึงไม่ประสบความสำเร็จ ปีต่อมา มาคิดได้ว่าไม่มี*

อะไรน่ากลัว จึงท้าทายว่าตนเองทำได้หรือไม่ แรกๆ รู้สึกสับสน ว้าวุ่น ไม่รู้จะขยับไปไหน ส่องไฟฉาย ภาวนาก็ไม่ได้ เกิดความรู้สึกกลัว แต่ในที่สุดก็พบว่าแท้จริงแล้วไม่มีอะไรน่ากลัว ความน่ากลัวมาจากการปรุงแต่ง ก็นับว่าเป็นการบังคับให้กลับมานึกพิจารณา ถือเป็นการเอื้อโอกาสให้รู้จักตนเอง การปลีกวิเวกในป่า ทำให้ได้รับพลังจากธรรมชาติ เป็นการเผชิญความกลัว ความจริง และรู้เท่าทันมากขึ้น จนทำให้รู้สึกมั่นคงภายใน"

ในภาวะปัจจุบันที่หลายคนกำลังอยู่ในระยะเปลี่ยนผ่านและสับสน นี่จึงเป็นโอกาสที่จะใช้พลังที่มีทั้งหมดเพื่อการตระหนักรู้ถึงตนเอง และยังเป็นโอกาสใหม่ในการปล่อยวางจากความกังวล ปล่อยวางจากตัวเอง และปล่อยวางจากสิ่งที่เรารักและหวงแหน นับเป็นพิธีกรรมเพื่อการเติบโตก้าวข้ามไปสู่อีกขั้นหนึ่งของชีวิต

หนึ่งเริ่มตระหนักว่า **ถ้าชีวิตภายในยังไม่นิ่ง ก็ไม่สามารถมีสติแก้ปัญหาภายนอกได้** และกระบวนการธรรมยาตราก็ทำให้หนึ่งและผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้สิ่งภายนอก อันสะท้อนถึงความเป็นไปของภายในแต่ละคน ช่วยฟื้นธรรมชาติภายนอกและภายใน เตือนสติผู้คนให้กลับมาเรียนรู้ตัวเอง

สัมผัสชีวิตเรียบง่าย

ในช่วงปีต่อๆ มา ธรรมยาตรา เริ่มมีการเดินทางเข้าสู่มิติอื่นนอกเหนือจากธรรมชาติและจิตวิญญาณ มีกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสพักแรม และเรียนรู้ชีวิตในหมู่บ้าน ได้เดินทางข้ามกาลเวลาไปสู่อดีต โดยเลือกเข้าไปสัมผัสหมู่บ้านปกาเกอญอ (กะเหรี่ยง) เนื่องจากชีวิตชาวเขากลุ่มนี้มีชีวิตไม่แตกต่างจากบรรพบุรุษมากนัก พวกเขายังคงรักษาวิถีชีวิตดั้งเดิมทั้งประเพณีวัฒนธรรม ความคิด และความเชื่อ สอดคล้องกับธรรมชาติ และใช้ชีวิตเรียบง่าย ถือเป็นการเดินทางข้ามวัฒนธรรมจากวิถีชีวิตคนพื้นราบสู่วิถีชาวเขา จากวัฒนธรรมที่อิงแอบกับศาสนาพุทธมาสู่วัฒนธรรมที่เชื่อมั่นในอานุภาพของผี

การมาร่วมเดินธรรมยาตราไม่มีคำตอบแบบสำเร็จรูป ทุกคนต้องมาเรียนรู้ด้วยตนเอง เช่น การจัดให้ผู้เข้าร่วมใช้ชีวิตอยู่กับชาวบ้าน กินนอนร่วมกับชาวบ้าน บางคนมีโอกาสได้ตำข้าว ซึ่งทำให้ได้เรียนรู้อะไรหลายๆ อย่าง *"คนในสังคมเมืองไม่รู้ว่า กว่าจะได้ข้าวแต่ละจาน ยากเย็นแค่ไหน ต้องผ่านการเกี่ยวข้าว ตีข้าว แบกข้าว ตำข้าว ทั้งที่การอยู่กินเป็นวิถีชีวิตของการดำรงอยู่ แต่ไม่เคยได้สัมผัส ถ้าไม่เรียนรู้ ก็เหมือนขาดมิติการเรียนรู้ที่สำคัญของชีวิตไป"*

หนึ่งเคยคิดอย่างคนเมืองทั่วไป ต้องมีเงินมากๆ มีบ้าน มีการงานที่มั่นคง พอมาเจอชาวบ้าน ทำให้พลิกความคิดไป คำของชาวบ้านที่ว่า "*อย่าไปคิดอะไรมาก พรุ่งนี้ยังไม่รู้จะกินอะไรเลย*" ทำให้ย้อนนึกไปถึงความทุกข์ที่ประสบ ทุกข์เพราะไปคิดถึงอนาคต ไม่ได้คิดถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ ยังเป็นการตอบคำถามบางอย่างของชีวิตในสังคมบริโภค เช่น วิถีชีวิตที่คุ้นเคยกับการทำอาหารที่มีเครื่องปรุงมากๆ คุ้นเคยกับการกินนอนที่ยุ่งยากซับซ้อน รู้สึกลำบากเพียงเพราะไม่มีไฟฟ้า ไม่มีน้ำประปา หรือไม่มีทีวี ไม่มีร้านค้า การที่มีโอกาสได้มาเห็นวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านที่มีการกินอยู่ง่ายๆ สอดคล้องกับธรรมชาติ และไม่ได้รู้สึกว่าเดือดร้อนหรือลำบาก ทำให้มองย้อนกลับมาดูวิถีชีวิตสังคมในเมืองที่อยู่ในสังคมบริโภคว่า เป็นการเอาเปรียบธรรมชาติค่อน

ข้างมาก เพราะใช้ทรัพยากรเกินความจำเป็น แต่เราอยู่กับมันจนกลายเป็นความจำเป็นของชีวิต พอขาดหายไป ทำให้รู้สึกว่าอยู่ไม่ได้

อภิชาติ ไสวดี หนึ่งในคณะผู้จัดธรรมยาตรา เล่าว่า "*ช่วงแรก ๆ ผู้ที่เข้าร่วมธรรมยาตรา จะรู้สึกลำบาก เพราะหลายสิ่งหลายอย่างขาดหายไปจากชีวิต แต่พออยู่ไปเรื่อย ๆ ก็จะเห็นว่า ชาวบ้านเขาอยู่อย่างมีความสุข ไม่รู้สึกเดือดเนื้อร้อนใจ การมาเห็นวิถีชีวิตที่เรียบง่ายเช่นนี้ ไม่ใช่เพื่อให้ทำตามอย่าง เพราะสภาพแวดล้อมมีความแตกต่างกัน การใช้ชีวิตควรพิจารณาให้สอดคล้องเหมาะสมกับตนเอง ไม่ใช่มากเกินความพอดี ธรรมยาตราจึงมีส่วนช่วยทำให้คนมีความละเอียดและใส่ใจมากขึ้น*"

ในขณะเดียวกันหนึ่งก็ได้เรียนรู้ถึงความจริงในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของชาวบ้านที่ทำให้ย้อนกลับมามองตนเอง นั่นคือ ชาวบ้านเริ่มมีค่านิยมบริโภคนิยม อาหารพิเศษคืออาหารสำเร็จรูปอย่างมาม่า มีมอเตอร์ไซด์ไปไหนต่อไหนแทนที่จะเป็นการเดิน ไม่สบายก็ไปหาหมอ ไม่ได้รักษาด้วยสมุนไพรเหมือนอย่างเดิม หนึ่งเชื่อว่า ความเจ็บป่วยในปัจจุบันมีสาเหตุมาจากการเลิกกินอาหารพื้นถิ่น และกินอาหารที่เปลี่ยนไปจากวิถีชีวิตเดิม ๆ เช่น ปลูกข้าวกล้องเพื่อนำไปขาย แล้วเอาเงินไปซื้อข้าวขาว หรือขายฟักดอย เพื่อเอาเงินไปซื้อฟักธรรมดาที่มีการฉีดยามากิน

หลังจากการใช้ชีวิตเยี่ยงชาวบ้านผ่านไป ยามค่ำคืนนอกเหนือจากการแลกเปลี่ยนชีวิตวัฒนธรรม และการเล่านิทาน บทกวี และเพลงพื้นบ้าน ก็จะมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันถึงปัญหาของชุมชนที่ได้รับในปัจจุบัน ความทุกข์ และความสุขของพี่น้องกลุ่มชาติพันธุ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปัญหาการละเมิดที่ทำกินของชาวบ้าน อันจะนำไปสู่กระบวนการ การเป็นสักขีพยาน คือ การละวางความเชื่อ ความเข้าใจและสมมติฐานที่มีมาเกี่ยวกับ "*ชาวเขา*" หรือ "*คนป่าคนดอย*" ตามที่ถูกอบรมบ่มเพาะผ่านกระบวนการศึกษากระแสหลักและค่านิยมของสังคมไทย และพร้อมที่จะรับฟังด้วยความเคารพและเปิดกว้าง ถึงระบบคุณค่าและวิถีชีวิตชุมชนที่ได้รับการถ่ายทอดและปฏิบัติกันมาหลายชั่วอายุคน เป็นการท้าทายให้เผชิญหน้ากับอคติความเชื่อที่ฝังลึกอยู่ภายใน และย้อนกลับไปมองระบบค่านิยมของกระแสหลักเสียใหม่ รวมทั้งร่วมกันขบคิดและถกเถียงแลกเปลี่ยนยุทธวิธีเผชิญหน้ากับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก

ธรรมยาตรา จึงไม่ใช่การเดินเที่ยวธรรมชาติอย่างเดียว เพราะผู้เดินจะต้องมองหาความเป็นสัจจะของความเป็นจริง การเปลี่ยนแปลงอดีตส่วนหนึ่ง เพื่อมาสู่ปัจจุบันอีกส่วนหนึ่ง แล้วก็มุ่งไปสู่อนาคต เพื่อจะได้นำมาใช้กับชีวิตประจำวัน เป็นเสมือนก้าวย่างบนวิถีแห่งธรรมะย่างก้าวอย่างสงบที่ก่อเกิด ทั้งภายในและภายนอก เรียนรู้การดำรงอยู่ เกิดดับแห่งตน มิใช่เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายข้างหน้า หากเป็นการเดินเพื่อเรียนรู้ธรรมะภายใน โลกภายนอกสะท้อนถึงความเป็นไปของภายในแต่ละคน ธรรมยาตราจึงช่วยฟื้นธรรมชาติภายนอกและภายในเตือนสติผู้คนให้กลับมาเรียนรู้ตนเอง

นอกจากนี้ ธรรมยาตรายังทำหน้าที่สื่อความหมายระหว่างคนกับธรรมชาติ ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางเข้ามารับรู้ ศึกษาสภาพปัญหา อีกทั้งเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้คนในชุมชนต่าง ๆ ที่ได้แวะไปเยี่ยมเยียน เป็นการเชื่อมโยงชีวิต ธรรมชาติ และศาสนธรรมเข้าด้วยกัน เป็นการเดิน

แบบมีสติ เยี่ยงผู้ปฏิบัติธรรม เจริญภาวนา นอกจากจะได้สาระภายในแล้ว ยังได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันและกับสิ่งที่แตกต่างกัน รวมทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับชุมชน สิ่งแวดล้อมและสภาพปัญหาในพื้นที่

"ผู้เข้ามาร่วมธรรมยาตรานั้น มาเพื่อรับรู้โดยไม่ตัดสินว่า สิ่งนี้ควรเป็นอย่างนี้ สิ่งนั้นควรเป็นอย่างนั้น เป็นเพียงแค่การได้มาเห็นภาพที่แท้จริง ซึ่งอาจจะเป็นมุมมองทางสังคมที่สามารถเอาไปบอกเล่าต่อ ถ้าหากเขาเปิดใจที่จะรับฟังสิ่งที่เป็นอยู่และไม่ตัดสิน ก็จะเห็นภาพจริง ๆ แต่ถ้ามีการตัดสินว่า สิ่งนี้ดีหรือไม่ดี ก็จะกลายเป็นประเด็นขัดแย้งทางสังคม เช่น ทำไมชาวบ้านไม่ทำอาชีพเสริมเพื่อหารายได้ คำถามเหล่านี้ ส่วนหนึ่งมาจากความไม่เข้าใจ ซึ่งบางครั้งอาจต้องเรียนรู้ถึงปัญหาเรื่องสภาพที่เกิดขึ้นกับชุมชนอย่างเชื่อมโยง" (อภิชาติ ไสวดี)

การเปลี่ยนแปลง

จากการที่หนึ่งได้เข้ามาทำงานอยู่ที่อาศรมวงศ์สนิท ผ่านการอบรมสร้างสรรค์ความเป็นชุมชนและความเรียบง่าย ขัดเกลาชีวิตและความคิด จากเดิมที่มีความโลภเป็นตัวตั้ง เนื่องจากตนเองมีฐานะทางบ้านไม่ค่อยดี จึงพยายามแสวงหาความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ก็เริ่มมีความคิดที่เปลี่ยนไป จุดเปลี่ยนที่ชัดเจนเกิดจากกระบวนการธรรมยาตรา ที่ทำให้เธอได้พบวิถีชีวิต การอยู่กับตนเอง การพูดคุยแลกเปลี่ยนกับชาวบ้านผ่านทางบทกวี วัฒนธรรม ทั้ง ๆที่เป็นเวลาช่วงสั้น ๆ เพียง ๑๐ วัน แต่ก็ถือได้ว่าเป็นวันเวลาที่ผ่านกระบวนการที่เข้มข้นและสามารถทำให้เธอตระหนักถึงวิถีชีวิตอันแท้จริง เกิดคำถามภายใน และโยงใยลงลึกไปถึงรากเหง้าทางวัฒนธรรม ซึ่งเทียบไม่ได้กับอดีตที่แม้ว่าเธอจะมีโอกาสทำงานเคลื่อนไหวกับชุมชน ได้เผชิญหน้าคัดค้านเรียกร้องต่อสู้เพื่อความเป็นธรรมเคียงบ่าเคียงไหล่กับชาวบ้าน แต่ที่จริงไม่สามารถรู้เท่าทัน หรือวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างแท้จริง ไม่รู้สึกดื่มด่ำลึกซึ้งและไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน เป็นเพียงหลักการ ที่สำคัญไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ยั่งยืน

จากเดิมที่เป็นคนอารมณ์พลุ่งพล่าน ก็รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองมากขึ้น มองเห็นทุกข์ และสามารถแจกแจงได้ ที่สำคัญเริ่มที่จะไม่กลัวชีวิต ซึ่งแต่ก่อนกลัวตัดสินใจผิดพลาด กลัวล้มเหลว เพราะกลัวจมติดดิน หนึ่ง สรุปว่า **"อาศรมวงศ์สนิทนอกจากจะทำให้หนึ่งค้นพบศักยภาพของตนเอง จิตวิญญาณ และความงอกงามภายในแล้ว ยังได้พบพานชุมชนแห่งกัลยาณมิตรที่แท้อีกด้วย"**

อาศรมวงศ์สนิท ชุมชนทวนกระแส ทางเลือกใหม่ที่ใกล้ชิดธรรมชาติ

อาศรมวงศ์สนิท ตั้งอยู่ที่คลอง ๑๕ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ก่อตั้งในปี ๒๕๒๘ ภายใต้ร่มเงาของมูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป โดยมีอาจารย์ สุลักษณ์ ศิวรักษ์ เป็นหนึ่งในบุคคลสำคัญผู้ก่อตั้งมูลนิธิฯ ที่มีเจตนารมณ์เบื้องต้น คือ การเป็นเพียงองค์กรที่ช่วยเหลืออนุเคราะห์นักเขียนและศิลปินตกยาก แล้วค่อย ๆ ขยายขอบเขตกว้างขวางขึ้น ปัจจุบันเป็นองค์กรอาสาสมัครที่ไม่แสวงหาผลกำไร

อาศรมวงศ์สนิทจึงมีหลายบทบาท เฉกเช่นไพรพฤกษ์ที่มีพืชพรรณหลากหลาย ในด้านหนึ่งเป็นแหล่งให้คนมาใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย แต่อีกด้านก็เป็นนิวาสถานของนักกิจกรรมจำนวนหนึ่งที่คิดว่าสำนักงานปฏิบัติการทางสังคมควรดำรงอยู่กับแมกไม้ และเขาเองก็ควรมีชีวิตเรียบง่าย รวมถึงชีวิตกับการปฏิบัติธรรมด้วย หากต้องประยุกต์ธรรมให้สมสมัยและสามารถหลอมรวมอยู่กับชีวิตคนรุ่นใหม่ได้อย่างมีชีวิตชีวา นอกจากนี้อาศรมวงศ์สนิทยังเป็นเสนาสนะอันสงัดเป็นสถานที่สัปปายะ สำหรับปัญญาชน นักเขียน ศิลปิน ที่ได้รับทุนให้มาเร้นกาย มีโมงยามอันว่างเว้นให้ได้ใคร่ครวญและค้นคิดงานสร้างสรรค์ หรือเพ่งพินิจเรื่องราวของชีวิต เพื่อแสวงหาน้ำพุที่หยั่งลึกอยู่ในธรรมชาติด้านนอกและภายในตัวเราเอง

กิจกรรมของอาศรมวงศ์สนิท จะเป็นขบวนการศึกษาเพื่อเป็นพื้นฐานในการเปลี่ยนแปลงสังคม ขณะเดียวกันคนทำงานก็มีโอกาสที่จะใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย เพื่อพัฒนาศักยภาพและเปลี่ยนแปลงตนเอง คุณประชา หุตานุวัตร ผู้รับผิดชอบหลายโครงการที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาแนวคิด การเรียนรู้ที่ส่งผลสะเทือนต่อสังคมในวงกว้าง ได้พบเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ท่ามกลางบุคคลที่มีความหลากหลาย ทั้งวัฒนธรรมและความคิด กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นผ่านการกลั่นกรองจนตกผลึก อัดแน่นด้วยสาระสำคัญหลากหลายและมีคุณค่า อันยังประโยชน์ทั้งต่อกระบวนการเรียนรู้และผู้เรียนรู้อย่างยิ่งยวด

หลักการจัดกระบวนการเรียนรู้ของอาศรมฯ จึงเป็นไปเพื่อให้คนมีแนวโน้มไปในทางที่จะเป็นมนุษย์มากขึ้น ต้องหาความพอดี ทั้งการรวมหมู่และปัจเจก ที่สำคัญต้องมีเป้าหมายเป็น “สัมมาทิฐิ” ที่ต้องจัดให้สมดุล ซึ่งเนื้อหาหลักที่จัดให้มีการเรียนรู้ ได้แก่ เรื่อง การเข้าใจตนเอง การเข้าใจสังคม การเข้าใจธรรมชาติ การเข้าใจความงาม การเข้าใจสัมพันธภาพ การเข้าใจวิธีแสวงหาความรู้ และการเข้าใจวิธีทำมาหากินอย่างเป็น “สัมมาชีพ” ไม่เบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสังคมและธรรมชาติแวดล้อม

การศึกษาในอาศรมวงศ์สนิทจึงเป็นองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับความร่วมมือกันระหว่างศาสนากับลัทธิความเชื่อ การศึกษาแบบนี้จะบ่มเพาะความงอกงามระหว่างหัวสมองกับหัวใจไปด้วยกัน และพัฒนาปัจเจกบุคคลและสังคมอย่างรอบด้าน อีกทั้งเปิดโลกทางสังคม วัฒนธรรม การเมือง และที่สำคัญยิ่งคือ “จิตวิญญาณ” ให้มีปฏิสัมพันธ์เรียนรู้แล้วงอกงามเติบโตได้ โดยเป็นไปในบริบทของสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน และประสานภูมิปัญญาดั้งเดิมของ เอเชีย ตลอดจนหลักทางศาสนธรรมเข้ากับทัศนะทางเลือกโลกตะวันตก จึงจะได้มนุษย์ที่สามารถค้นหาศักยภาพของตน เข้าอกเข้าใจผู้อื่น หล่อเลี้ยงความหลากหลาย ทั้งในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

คุณกวี คงภักดีพงษ์
ผู้ดำเนินชีวิตด้วยพุทธะและโยคะ

ชายหนุ่มผู้แม้จะเติบโตในครอบครัวชาวจีน แต่กลับพบว่าปรัชญาอินเดียโบราณ โดยเฉพาะโยคะและพุทธศาสนา สอดคล้องอย่างยิ่งกับปัจเจกภาวะของตน จึงเลือกดำเนินชีวิตไปตามสองแนวทางนี้พร้อม ๆ กัน และพบว่าทั้งสองแนวสนับสนุนซึ่งกันและกัน "*พุทธศาสนาให้อุดมคติสูงสุดที่จะดำเนินไป ขณะที่โยคะเอื้อขั้นตอน วิธีการเดินที่เป็นรูปธรรม*" และสอดคล้องกับการดำรงชีวิตที่มีสุขภาวะ

รู้จักคุณกวี การเรียนรู้ ทัศนะต่อสุขภาพและชีวิต

คุณกวี เกิดเมื่อปี ๒๕๐๕ ปัจจุบันอายุ ๔๑ ปี เติบโตมาจากครอบครัวคนจีน พ่อทำงานเป็นเสมียนในร้านค้าย่านเยาวราช รายได้ไม่มาก การที่ต้องเลี้ยงลูก ๖ คน จึงเป็นสภาวะที่ฝืดเคืองที่บ้านไม่ถึงกับไม่มีกิน แต่ไม่มีเหลือให้ฟุ่มเฟือยเลย จำได้ว่า ช่วงประถมต้น กินข้าวกับต้มผักเป็นหลัก โดยเนื้อหมูจะโผล่มาให้เห็นบ้างประปราย มื้อกลางวันที่โรงเรียน จะกินก๋วยเตี๋ยว ๑ ชาม บอกคนขายว่าไม่เอาลูกชิ้น (คือกินแต่เส้น) เพราะต้องการจะประหยัดและไม่มีความรู้ (ช่วงนั้นยังไม่มีโครงการนมโรงเรียน) ดังนั้น สุขภาพในวัยเด็กของคุณกวีจึงไม่ดีเลย เป็นหวัดบ่อยและเป็นโน่นเป็นนี่อยู่เรื่อย

ช่วงประถมปลาย พ่อเปิดกิจการของตนเอง เศรษฐกิจของครอบครัวดีขึ้น ความที่พ่อเป็นคนใส่ใจในสุขภาพ ที่บ้านจึงส่งเสริมเรื่องของการออกกำลังกาย ไปออกกำลังกายที่สวนลุมทุกเช้าของวันหยุด ในช่วงมัธยม ที่บ้านก็ส่งเสริมให้เล่นกีฬา จนเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของโรงเรียน อย่างไรก็ตาม การดูแลร่างกายก็**เป็นแต่เพียงรูปแบบการปฏิบัติที่ขาดความเข้าใจ** วิถีชีวิตบางอย่างของตนเองก็ยังขัดกับสุขภาพ คือ ไม่ได้ดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ในช่วงนี้ แม้เป็นหวัดน้อยลง แต่ก็ยังปวดท้องเป็นประจำ ซึ่งต่อมาได้ พบว่าสาเหตุของความเจ็บป่วยมาจากการกินจุกจิกหลังอาหารเย็น (กินมากเกินไป ระบบย่อยอาหารไม่ได้พัก) การหยุดกินจุกจิกหลังอาหารเย็น ส่งผลให้อาการเจ็บป่วยหายไปทันที ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ครั้งสำคัญว่า **สุขภาพดีนั้น สัมพันธ์กับวิถีชีวิตอย่างเป็นองค์รวม และสุขภาพของแต่ละคน เป็นเรื่องของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน** มนุษย์ทุกคนต้องเข้าใจตนเอง เข้าใจลักษณะเฉพาะ เข้าใจข้อจำกัดของตนเอง

ในช่วงเวลาเดียวกันนี้ สังคมไทยเกิดเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาคม และเหตุการณ์ ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ ซึ่งมีอิทธิพลต่อทัศนคติของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในช่วงนั้น เหตุการณ์ทางการเมืองนี้ ทำให้คนตั้งคำถามกับสิ่งที่เรียกว่า "*กระแสสังคม*" และก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของการแสวงหา "ทางเลือก" คุณกวีใช้เวลาในช่วงนั้น ทำกิจกรรมนักเรียน ทำให้เปิดโลกทัศน์กว้างขึ้น ที่สำคัญคือ ได้เรียนรู้แนวคิดวิภาษวิธี การทำกิจกรรมนักเรียนในช่วงนี้ ทำให้คุณกวีเห็นคุณค่าของการเลือกเดินบนเส้นทาง "*ทางเลือก*" และความคิดแบบวิภาษวิธีซึ่งยังคงมีอิทธิพลต่อการเลือกดำเนินชีวิตของเขามาจนกระทั่งปัจจุบัน

หลังจบปริญญาตรี คุณกวีทำงานในธุรกิจออกแบบสิ่งพิมพ์อยู่ ๕ ปี ทำให้ได้ข้อสรุปกับตนเองว่า ธุรกิจไม่ใช่เป้าหมายของตน จึงไปศึกษาต่อปริญญาโท ณ ช่วงนั้น ได้มีโอกาสเรียนรู้พุทธศาสนา กล่าวคือ เคยมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องต่อศาสนา ถึงกับถือว่าตนเองนั้นเป็นคนไม่มีศาสนา

จนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ มีโอกาสไปฟังบรรยายเรื่อง **หลักพุทธศาสนา** โดย อาจารย์เสถียรพงษ์ วรรณปก การบรรยายครั้งนั้นเอง อาจารย์เสถียรพงษ์ได้ชี้ให้เห็นว่า ศาสนาพุทธที่ถูกต้องคืออะไร ทั้งยังทำให้ตระหนักว่า**วิถีชีวิตของตนเองที่ดำเนินมานั้น เป็นพุทธศาสนิกชนอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่รู้ตัว** นับจากนั้นเป็นต้นมา จึงสนใจศึกษาศาสนาพุทธอย่างจริงจัง โดยอ่านหนังสือของพุทธทาส พระธรรมปิฎก และสมเด็จพระญาณสังวร เป็นหลัก ตลอดจนเริ่มฝึกสมาธิ ยิ่งอ่าน ยิ่งศึกษามากเท่าใด ก็ยิ่งน้อมนำเอาหลักคิดของพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตมากขึ้นเท่านั้น

คุณกวีแต่งงานหลังเรียนจบ ภรรยาทำงานอยู่ในแวดวงธุรกิจ มีรายได้มั่นคง แต่ไม่มีลูกด้วยกัน ขณะเดียวกันก็ไม่มีภาระต้องเลี้ยงดูบุพการี จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คุณกวีตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตได้โดยอิสระ สามารถเลือกทำงานที่ตนชอบ โดยไม่ต้องพะวงกับภาระทางเศรษฐกิจแต่อย่างใด

คุณกวีจึงเลือกเข้าทำงานที่มูลนิธิสานแสงอรุณ ซึ่งมีเป้าหมายที่จะนำเสนอทางเลือกให้กับสังคม การทำงานที่สานแสงอรุณ ทำให้ได้มีโอกาสเรียนรู้แนวทางองค์ความรู้ทางเลือกต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสังคมไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ก็ได้มีโอกาสฝึกโยคะกับครูวาสนา เหตุผลของการไปฝึกนั้นเป็นเรื่องของงาน เป็นหน้าที่ในงานที่ต้องไปรู้จักว่าโยคะเป็นอย่างไร **การฝึกโยคะครั้งแรกนี้ให้ความประทับใจมาก ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อโยคะ** คือฝึกแล้วรู้สึกสบายตัวเป็นอย่างยิ่ง แม้จะยังไม่มีความเข้าใจในศาสตร์นี้ แต่ก็เริ่มสนใจฝึกโยคะ

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ คุณกวีได้มีโอกาสพบกับครูฮิโรชิ ครูฮิเดโกะ ๒ สามีภรรยาที่นำโยคะไกวัลยธรรมมาเผยแพร่ในเมืองไทย ซึ่งทำให้มีโอกาสศึกษาโยคะอย่างจริงจัง เกิดความเข้าใจในศาสตร์นี้อย่างกระจ่างแจ้ง ยิ่งเข้าใจมากขึ้น ก็ยิ่งปฏิบัติได้ดีขึ้น ยิ่งปฏิบัติได้ดีขึ้น ก็ยิ่งทำให้ตนเองได้ประโยชน์มากขึ้น ยิ่งได้ประโยชน์ก็ยิ่งศึกษาเรียนรู้เพิ่มขึ้นไปอีก เกื้อหนุนกันไปเช่นนี้ และในปี พ.ศ. ๒๕๔๒ จึงตัดสินใจลาออกจากมูลนิธิสานแสงอรุณ มาเป็นครูสอนโยคะเต็มตัว

คุณกวีกล่าวสรุปการเรียนรู้ของตนเองว่า *“ความสนใจในโยคะของตน พัฒนามาจากประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม ตามลำดับ กล่าวคือ หากไม่ได้ดำเนินชีวิตมาในลักษณะนี้ ก็อาจไม่ได้สนใจโยคะเช่นที่เป็นอยู่นี้ โดยสรุปคือ*

** เพราะพื้นฐานสุขภาพเบื้องต้นไม่ดี กินไม่ดี จึงเจ็บป่วย*

** เพราะเจ็บป่วย จึงใส่ใจในสุขภาพ พยายามหาแนวทางรักษาสุขภาพ (เห็นทุกข์ จึงแสวงหาหนทางที่จะพ้นทุกข์)*

** ในอีกด้านหนึ่ง เพราะเหตุการณ์ทางการเมือง ทำให้เกิดความคิดเชิงวิภาษวิธี ส่งผลให้สนใจในวิถีชีวิตแบบทางเลือก*

** เพราะเติบโตท่ามกลางสังคมไทย เมื่อเริ่มสนใจพุทธศาสนาจึงปะติดปะต่อได้ทันที*

** เพราะไม่มีลูก ไม่มีภาระ ทำให้สามารถเลือกดำรงชีวิตตามความชอบได้*

** เพราะมีความประทับใจเบื้องแรกที่ดีกับโยคะ ทำให้การศึกษาโยคะในภายหลังเป็นไปได้ด้วยดี*

** เพราะพบครูดี พบแนวทางโยคะที่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนสนใจ (พุทธศาสนา) ทำให้เราเดินบนเส้นทางได้อย่างเชื่อมั่น"*

โยคะกับสุขภาพ

กรอบความคิดหลักของคุณกวีคือพุทธศาสนา โดยมีนิพพานเป็นเป้าหมาย อย่างไรก็ตาม ก่อนรู้จักโยคะนั้น มีความเห็นว่านิพพานเป็นสิ่งไกลเกินเอื้อม เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้เอาเสียเลย ไม่กล้าแม้แต่จะคิด พอเริ่มปฏิบัติโยคะ พบว่าความเชื่อของตนเปลี่ยนไป **โยคะทำให้ตนกล้าที่จะตั้ง "นิพพาน" ไว้เป็นเป้าหมายของชีวิต** โดยได้เริ่มฝึกท่าโยคะอาสนะเป็นหลัก เพียงการฝึกเป็นประจำทุกเช้า วันละ ๔๐ นาที สัปดาห์เดียว ก็พบว่าอาการท้องผูกเป็นประจำนั้นดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เมื่อเวลาผ่านไป ๆ เริ่มสังเกตพบว่า ไม่ได้เป็นหวัดเลย อาการเจ็บคอก็หายไป อาการท้องเสียที่เป็นอยู่บ่อย ๆ ก็หายไป **สุขภาพที่ดีขึ้นนั้น เกิดจากการฝึกท่าโยคะอาสนะอย่างแน่นอน จึงไม่เคยคิดที่จะหยุดฝึกเลย**

คุณค่าที่ได้จากการฝึกอาสนะอย่างสม่ำเสมออีกประการคือ มีอารมณ์ที่มั่นคงมากขึ้น มีสติดีขึ้น จิตทำงานได้ดีขึ้น ในเบื้องต้นนั้น ฝึกท่าโยคะโดยคำนึงถึงมิติทางด้านกายเท่านั้น แม้รู้มาว่าโยคะมีผลต่อจิตด้วย ก็นึกไม่ออกว่าจะดีขึ้นได้อย่างไร ครั้นฝึกไป จึงสังเกตได้ถึงจิตของตนที่ปรับเปลี่ยน *"เกิดสติ รับรู้สภาวะที่ดำเนินอยู่ของจิตได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์"* เช่น ลดความวู่วาม ยับยั้งอารมณ์โกรธของตนลงได้ การมีสติรู้นี้ ยังช่วยให้คิดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย **คุณประโยชน์ทางจิตนี่เองที่ถือว่าเป็นสาระอันสำคัญที่ได้รับจากโยคะ**

เมื่อฝึกทำโยคะอย่างสม่ำเสมอ พบว่าการฝึกสมาธิพัฒนาขึ้น มีความก้าวหน้า เกิดสภาวะของสมาธิง่ายขึ้น จากเดิมที่เป็นเรื่องยากมาก ทั้งทำให้เข้าใจในประเด็นต่าง ๆ ของพุทธศาสนาได้ดีขึ้น เช่น ในเรื่องของการปล่อยวาง การเห็นอนิจลักษณ์ของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งพบว่าทำได้ดีขึ้น นอกจากนั้น โยคะทำให้เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพอันไม่จำกัด ไม่ว่าจะเป็นศักยภาพทางกายหรือศักยภาพทางจิต

ปัจจุบัน ดำเนินชีวิตไปบนกรอบความคิด ๒ กรอบพร้อม ๆ กัน สนับสนุนซึ่งกันและกัน คือพุทธศาสนาและโยคะ พุทธศาสนาให้อุดมคติสูงสุดที่จะดำเนินไป ขณะที่โยคะเอื้อขั้นตอน วิธีการเดินที่เป็นรูปธรรม กล่าวคือ พยายามที่จะดำเนินวิถีชีวิตไปบนหนทางแห่งมรรค ๘ ของพุทธศาสนา ผสมผสานไปกับมรรค ๘ แห่งโยคะ แล้วแต่อันใดจะเหมาะสมสอดคล้องกับตน ดังนี้

ฝึกฝน พัฒนาตนให้เกิด **สัมมาทิฐิ** มองสรรพสิ่ง ทำความเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ขณะเดียวกัน ก็ฝึกที่จะ**คิดชอบ** คิดให้ถูกวิธี คิดไปตามแนวทางเพื่อความหลุดพ้น

ดูแลร่างกายด้วยการฝึก**อาสนะ ปรานยามะ** อบรมจิตใจด้วยการนั่งสมาธิยามเช้า วันละ ๒ ชั่วโมง ซึ่งพบว่า การฝึกอาสนะ ฝึกสมาธิเช้าละ ๒ ชั่วโมง ทำให้มีสุขภาพกายดี และทำให้มีสติ

ส่งผลให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น **(สัมมาสติ สัมมาสมาธิ)**

กิจวัตรในชีวิตประจำวันหลังทำโยคะ คือ ศึกษาทฤษฎีโยคะ ด้วยการอ่านหนังสือโยคะแปลและเขียนตำราโยคะ ขณะเดียวกันก็ศึกษาทฤษฎีพุทธศาสนา ด้วยการอ่านหนังสือพุทธศาสนาพร้อม ๆ กันไปก็คือ คอยศึกษา คอยเรียนรู้ตนเอง คอยเฝ้าดูตนเอง คอยสังเกตความเปลี่ยนแปลงในตนเอง คอยสังเกตสิ่งต่าง ๆที่เกิดขึ้นในตนเอง (**นิยามะ**)

คุณกวีเลี้ยงชีพด้วยการเป็นครูสอนโยคะ ซึ่งถือว่าเป็น **สัมมาอาชีวะ** รับสอนโยคะทั่วไป แล้วแต่จะมีผู้เรียน ทุกวันนี้ยังมีงานสอนสม่ำเสมอด้วยความที่ผู้คนในสังคมจำนวนมากให้ความสนใจกับศาสตร์นี้ รายได้จากการสอนนั้นไม่มาก แต่ด้วยความที่กินน้อย ใช้น้อย จึงเพียงพอสำหรับความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่มีเงินเก็บมากมาย ส่วนหนึ่งเป็นเพราะตนเองไม่มีภาระทางการเงินใด ๆ เคยมีผู้ถามเหมือนกันว่า ไม่คิดจะเก็บเงินไว้ในกรณีฉุกเฉินบ้างหรือ ก็ยังนึกไม่ออกว่าจะมีเรื่องฉุกเฉินใดที่ต้องใช้เงิน "*เคยมีผู้ถามว่าหากป่วยต้องใช้เงินมากในการรักษา จะทำอย่างไร คำตอบก็คือ สิ่งที่กำลังทำอยู่คือ ดูแลสุขภาพตนเองในเชิงป้องกัน*"

นอกเหนือจากการสอนโยคะ คุณกวียังตั้งใจผลักดันให้เกิดการเผยแพร่โยคะ เพราะเห็นคุณค่าและปรารถนาที่จะเผยแพร่คุณค่านี้ไปยังผู้อื่น

แม้กิจกรรมของชีวิตจะเป็นเรื่องของการการงาน กิจวัตรและการกระทำต่าง ๆ แต่แท้จริงแล้วเชื่อว่า **ภารกิจของชีวิต คือ การเรียนรู้ตนเอง การพัฒนาตนเอง**

จากการได้อ่านและปฏิบัติก็พบว่า ***วิถีแห่งโยคะ****ก็คือวิถีแห่งภารกิจของชีวิต คือการเรียนรู้ตนเองและพัฒนาตนเอง* จากการได้อ่านได้ปฏิบัติก็พบว่า ***วิถีแห่งพุทธ****ก็คือวิถีแห่งภารกิจของชีวิต คือการเรียนรู้ตนเองและพัฒนาตนเอง เช่นกัน*

ความหวัง ความฝันและจินตนาการของอนาคต

สำหรับคุณกวีแล้ว "*ถ้าตอบแบบอุดมคติเลยก็คือ ไม่มี ไม่ถวิลอดีต ไม่ฝักใฝ่อนาคต ตั้งใจจะดำรงอยู่ ณ เบื้องขณะตรงหน้าให้ดีที่สุด ที่เหลือล้วนเป็นเพียงแรงของกรรมตัวเอง และหลายครั้งที่ทำใจได้เช่นนี้แล้ว รู้สึกว่าเราทำอะไร ๆ ได้ดีขึ้นกว่าที่มีจินตนาการ ความหวัง ความฝันด้วยซ้ำ*

แต่หากจะพูดถึงอุดมคติของของผมก็คือ อุดมคติพุทธ นั่นคือปรารถนาที่จะหลุดพ้น คือถ้าไม่ต้องกลับมาเกิดได้จะดีมากเลย ความหวังของผมก็คือ อยู่ในโลกที่มีความสมดุลระหว่างโลกุตรธรรมกับโลกียธรรม แคบลงมาอีกนิดคือ อยากให้ทุกคนมีความสว่าง สงบ เย็น ทั้งใจและกาย และจะให้สั้นก็คือ อยากให้ทุกคนมีสุขภาพดี ส่วนความฝันที่เป็นรูปธรรมคืออยากเห็นหลักสูตรโยคะแนวไกวัลยธรรมเป็นนโยบายของรัฐ"

ทุกวันนี้ คุณกวีดำเนินชีวิต โดยเชื่อว่า "**กำลังทำสิ่งเดียวคือกำลังดำเนินชีวิต**"

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

คุณเกศสุดา ชาตยานนท์ บุญงามอนงค์ : จากสัมมาทัศนะ สู่สัมมาอาชีวะ

คุณเกด หญิงสาวผู้ตั้งคำถามถึงความหมายของชีวิต เสาะแสวงหาวิถีชีวิตที่ดี มาตั้งแต่ยังเป็นวัยรุ่น ได้ทดลองแนวทางหลากหลายอย่างจริงจัง มุ่งมั่น จนในที่สุด ค้นพบว่า **"โยคะ"** คือวิถีของเธอ ปัจจุบันเธอดำเนินชีวิตด้วยการเป็นครูสอนโยคะและเขียนหนังสือที่เกี่ยวกับโยคะ ๒ เล่ม คือ โยคะฝึกสมาธิ และ โยคะแห่งสติ

วัยเด็กอันแสนสุข

เธอเกิดที่กทม. เมื่อปี ๒๕๐๙ พ่อเป็นนายทหารเรือ แต่ต่อมาได้ออกมาทำธุรกิจส่วนตัว แม่เป็นแม่บ้าน เป็นลูกคนจีน การศึกษาน้อย คุณย่าไม่พึงใจ จึงทำให้พ่อกับแม่ต้องแยกกันอยู่ คุณเกดและพี่น้องอีก ๒ คน จึงเติบโตมากับคุณย่าซึ่งถือว่าเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อคุณเกดในหลาย ๆ เรื่อง เธอได้เรียนรู้จากคุณย่า ทั้งการถูกพร่ำสอนโดยตรงและการซึมซับเองจากการได้อยู่ใกล้ชิด

คุณย่าเป็นคนที่มีที่ดินมาก ใจบุญ มีเมตตา ช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยากเสมอ คุณย่าสอนหลาน ๆ ให้มีความอ่อนน้อม มีน้ำใจ ไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น อยู่อย่างประหยัด นิสัยปิดน้ำปิดไฟทันทีเมื่อเลิกใช้ก็ได้มาจากคุณย่า คุณย่าชอบอ่านหนังสือมาก มีหนังสือเต็มบ้าน โดยเฉพาะหนังสือธรรมะ คุณเกด ได้ฝึกอ่านหนังสือพิมพ์ หนังสือธรรมะให้ย่าฟัง นอกจากนี้เธอยังจำได้ว่า มีนักการเมืองหลายคนมาหาคุณย่า จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เธอสนใจเรื่องการบ้านการเมืองมาแต่เด็ก

คุณย่าเป็นคนที่รักความสะอาด ตื่นนอนตอนเช้า คุณย่าจะให้หลาน ๆ ดื่มน้ำให้มาก ทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด เน้นผัก เน้นปลา ผลไม้ หลาน ๆ จะเห็นคุณย่าทำท่าโยคะที่จำได้ติดตา คือ ท่านอนหงาย พับเข่าทั้งสองให้ฝ่าเท้าแนบกัน หลังจะแอ่นเล็กน้อย และยกแขนทั้งสองเหยียดเหนือศีรษะขึ้นไป (ท่าเพชร) ตอนนั้นคุณย่าไม่รู้หรอกว่านี่คือโยคะ ชีวิตวัยเด็กของคุณเกด ถือได้ว่าเป็นสุข อบอุ่น และได้สนุกสนานอยู่กับธรรมชาติ และมีสุขภาพแข็งแรง

วัยรุ่นวุ่นใจ

พอเข้าวัยรุ่นก็ย้ายมาอยู่กับพ่อ ชีวิตกลับเงียบเหงา พ่อยุ่งอยู่กับงาน ไม่ค่อยมีเวลาให้ครอบครัว มีลักษณะความเป็นทหาร เผด็จการในความคิดลูก ลูก ๆ ต้องเชื่อฟัง พ่อไม่เคยผิด อีกทั้งเป็นช่วงที่ครอบครัวมีปัญหาเรื่องทรัพย์สมบัติ คุณย่าแก้ปัญหาด้วยการยกที่ดินให้หลาน แต่ในที่สุดเธอก็ยกให้พ่อ เพราะมีความคิดว่า *"ไม่รู้ตัวเองจะมีที่ดินไว้ทำไม"*

ในช่วงนั้นเริ่มรู้สึกผิดหวังในโลก ในผู้คน เริ่มตั้งคำถามกับชีวิต ทำไมโลกจึงวุ่นวาย ทำไมเงินทองสำคัญนัก และความรักของผู้คน เครือญาติ ครอบครัวอยู่ที่ไหน ตัวคุณเกดเองก็มีความรู้สึกผิด เป็นทุกข์แทนคนอื่น แทนสิ่งรอบข้าง

ในช่วงมัธยม เธอไม่สนใจอะไร นอกจากอ่านหนังสือ และทำกิจกรรมโรงเรียน จึงเป็นที่รักของครู เพื่อตั้งฉายาว่า "เด็กเรียน" เธอมีเพื่อนสนิท ๒-๓ คน เก็บตัว ไม่เที่ยวเตร่เช่นวัยรุ่นทั่วไป ทั้งนี้อาจเป็นเพราะคำพูดของคุณย่าที่พร่ำบอกเสมอว่า *"ชีวิตที่รักแต่สนุกจะพาทุกข์ถนัด"* และกอปรกับความหวงลูกสาวของพ่อ ทัศนศึกษาต้องไม่ค้างคืน และมักมีพี่สาวไปดูแลด้วย

เธอไม่สบายบ่อย ทั้งที่ในวัยรุ่นไม่ใช่วัยที่เจ็บป่วย แต่อาจเป็นเพราะความละเอียดอ่อนทางอารมณ์ความรู้สึก น้ำตาจะร่วงง่าย พอพ่อเริ่มพูดอะไรไม่ถูกใจก็ร่วงแล้ว ที่บ้านจึงมองว่าเธออ่อนแอ ไม่แข็งแรง เธอปวดหัวบ่อย จะยิ่งเป็นมากเมื่อมีปัญหากับพ่อ และเธอรู้สึกต่อต้านพ่ออยู่ในใจ และถ้าต้องอยู่ในที่ที่คนพลุกพล่าน จะวิงเวียนจนเป็นลม ช่วงไหนเครียด ๆ จะปวดหัวข้างเดียว ตัวผอม ทานน้อย และเริ่มเป็นภูมิแพ้

ด้วยความคับข้องใจ ความทุกข์ มีเพียงพี่สาวซึ่งสนิทสนมกันมาก และหนังสือปรัชญาหรือหนังสือชีวิตต่างๆ ไว้เป็นเพื่อน สิ่งที่ช่วยได้มากคือสมุดบันทึก เธอเริ่มเขียนทุกเรื่องตั้งแต่ยังเด็ก แต่ไม่สม่ำเสมอ จนช่วงมัธยม จึงเขียนทุกวันและเขียนเรื่อยมาจนปัจจุบัน แต่ก็น้อยลงและเรื่องที่บันทึกส่วนใหญ่กลายเป็นประเด็นงานแทนความทุกข์

ชีวิตมหาวิทยาลัย : คำตอบไม่ได้อยู่ที่ห้องเรียน

เมื่อต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความต้องการอิสระและอยากให้พ่อเห็นว่า โตแล้ว ดูแลตัวเองได้ (ทั้งที่ส่วนหนึ่งก็รู้สึกกลัว เพราะไม่มีคนรู้จักเลย และคงต้องคิดถึงพี่สาวที่ผูกพันกัน) แต่เธอก็เลือกคณะรัฐศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพราะสนใจภาษาและการบ้านการเมืองด้วยมีพื้นมาจากวัยเด็ก และรู้สึกว่าอยากให้บ้านเมืองนี้ สังคมนี้ ผู้คนอยู่กันอย่างเป็นสุข และในที่สุดเธอก็ได้เรียนที่เชียงใหม่

ด้วยความที่เป็นคนช่างสงสัยในชีวิตอยู่แล้ว และเมื่อมาพบบรรยากาศในมหาวิทยาลัยที่ไม่ได้สวยหรูอย่างที่คิด ก็ยิ่งเบื่อหน่าย เป็นชนวนให้อยากรู้เรื่องชีวิตยิ่งขึ้น

ในปีแรก การเรียนก็อยู่ในขั้นดี ครูที่ปรึกษาก็แนะให้ทำเกียรตินิยม แต่เธอมองว่า การเรียนดีมันไม่ได้ทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น เมื่อเรียนในห้องเรียนไม่ได้คำตอบที่พอใจ ก็หากิจกรรมอย่างอื่นทำ เดินเข้าออกตามชมรมต่าง ๆ จนในที่สุดก็เลือก**ชมรมพุทธศิลป์** สนใจทำกิจกรรมแต่ไม่สนใจทำเกียรตินิยม

ในชมรมพุทธศิลป์ กิจกรรมที่มีการพูดคุยเรื่องราวของชีวิต เป็นเรื่องที่คุณเกดสนใจมากที่สุด มีรุ่นพี่ที่เรียนจบไปแล้วมาเป็นตัวหลัก มีการสวดมนต์แปล ทำให้ได้รู้เนื้อหาที่งดงามของการสวดมนต์ หรือ “*การสอนใจ*” และคนในชมรมก็อบอุ่น และหลากหลาย รุ่นพี่คนหนึ่งที่คุณเกดประทับใจและถือเป็นแบบอย่าง เป็นหมอที่คนยอมรับและนับถือในความเป็นคนดี อุทิศเวลาเย็นจากงานสอนนักศึกษาแพทย์ และดูแลคนไข้พิเศษ ปั่นจักรยานคู่ชีพมาชมรมทุกวัน บางทีก็จะไปนั่งสวดมนต์คนเดียว กิจกรรม**ปวารณาตัว**เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ได้เปิดจุดอ่อน จุดเด่นของแต่ละคนได้แลกเปลี่ยน ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลง

“*จุดการเรียนรู้ที่สำคัญคือ การได้เข้าอบรมบ่มตน ในวัดป่าโดยมีแม่ชีรุ้งเดือนซึ่งเป็นนักศึกษารุ่นพี่ชมรมที่เรียนจบแล้วไปบวชจนปัจจุบัน อายุใกล้วัย ๕๐ ปีแล้ว เป็นผู้นำการปฏิบัติธรรม แม่ชีสอนธรรมะได้ดี อธิบายได้ชัด ตรงใจปัญญาชนนักศึกษา การเข้าอบรม ๗ วันครั้งนั้นถือเป็นครั้งสำคัญในชีวิตที่ครูเกดพบว่า ตัวเองมองโลกด้วยแววตาดวงใหม่ จากแววตาที่เศร้าเหงาเป็นประกายตาที่แจ่มใส มีความรักต่อโลก ต่อผู้คนเต็มเปี่ยม ในหัวใจ ช่วงการลอกคราบตัวตนอยู่น้อย กินน้อย ได้รู้จักอาหารมังสวิรัติ เพียรฝึกสมาธิ เดินจงกลม สนทนาธรรม สอบธรรมกับแม่*

ชี ทำให้ได้คำตอบที่ตนสงสัย เป็นความเข้าใจที่ไม่ใช่แค่การฟัง แต่เป็นการรู้ อย่างเต็มตื่น และเกิดความปิติในการค้นพบนั้นด้วย และได้สรุปการเรียนรู้การพัฒนาจิตของตนว่า การไม่ตามใจตัวเองเป็นอีกแนวทางแรกๆ สำหรับผู้เริ่มฝึกตน"

และการเรียนรู้ครั้งนั้น เปลี่ยนบุคลิกภาพของคุณเกดไปด้วย *"พ่อเป็นห่วงว่าลูกสาวจะเข้าวัดไปอยู่กับแม่ชีเลย เพราะเป็นที่รักของแม่ชี ด้วยความเรียนรู้ไวในการปฏิบัติธรรม และการวินัยไม่บกพร่อง มีความทราบซึ้งในรสพระธรรม บางคนเรียก "แม่ชีน้อย" ในทุกเย็นวันศุกร์ก็จะแบกกลดขึ้นไปนอนบนเขา ในป่าที่วัดผาลาด ซึ่งตั้งอยู่กึ่งกลางระหว่างมหาวิทยาลัยและดอยสุเทพ และบางเทอมก็ย้ายตัวเองไปอยู่บนเขานั้นและเดินทางลงมาเรียนข้างล่าง"*

จากลักษณะแข็ง ๆ เป็นรูปแบบพิธีการ ไม่ว่าจะถือศีล ๘ ในวันพระ ทั้งที่ต้องอยู่ในหอพักแล้วตนเองก็เป็นทุกข์เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่จัดการไม่ได้ ก็ได้เรียนรู้ความกลมกลืนระหว่างชีวิตตนเองกับธรรมชาติ (เมื่อได้ไปเรียนรู้ชีวิตในป่าเขา ที่ถ้ำตุ๊ปู่กับพระอาจารย์พงษ์ศักดิ์ พระป่าแนวสวนโมกข์ ผู้สอนเรื่องธรรมะกับธรรมชาติ และเป็นพระที่ปลูกฝังให้ชาวบ้านรักและช่วยกันรักษาป่าต้นน้ำแม่สอยให้อยู่ได้ชะอุ่มมาจนทุกวันนี้) ที่นั่นทำให้ครูเกดได้เรียนรู้ถึงที่มาของชีวิตอีกระดับหนึ่งว่า ชีวิตทุกชีวิตล้วนก่อกำเนิดมาจากธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ชีวิตที่เป็นทุกข์คือชีวิตที่ขัดแย้งและแยกตัวออกมาจากธรรมชาติ นอกจากนี้ช่วงนี้ได้ฝึกการให้ การเสียสละอย่างมาก เพราะก่อนหน้านี้ จะมีความเป็นส่วนตัว หวงแหนทุกสิ่งของตน สิ่งที่เป็นของเรา ไม่ว่าจะเป็นอะไร พื้นที่ส่วนตัว ข้าวของส่วนตัว กลับกลายเป็นคนชอบแจกและไม่เหลือพื้นที่ส่วนตัวใดๆ

ประสบการณ์อีกอย่างที่ประทับใจ คือการ**ทะลุผ่านความกลัวของตัวเอง** เพราะคุณเกดถูกหล่อหลอมให้กลัวมาแต่เด็ก โดยเฉพาะในเรื่องที่จับต้องไม่ได้ เช่น เรื่องผี กลัวไม่มีคนรัก ไม่มีเงิน ไม่มีงาน ไม่มีคนเข้าใจ จึงใช้ทดสอบกับการเดินป่าคนเดียวในตอนกลางคืน พบว่ามันต่อสู้กับการปรุงแต่งทางจิตของตนได้ดีมาก และได้รับบทเรียนใหญ่ๆ อีกบทว่า **"การคิดกังวลกับสิ่งที่ผ่านไปแล้วทำให้เราเจ็บปวดกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่เห็น นั้นนำความกลัว ความทุกข์มาให้"**

"เมื่อมีการเดินลงจากต้นน้ำแม่สอย ระยะทาง ๑๒ กิโลเมตร การเดินทางไปกันเป็นกลุ่ม แล้วครูเกดก็ขึ้นไปถึงช้ากว่าใครเพราะความไม่ค่อยมีแรง ลมพิษก็ขึ้นคันไปทั้งตัว บุกป่าฝ่าดง แล้วรู้สึกไม่ดีกับตัวเองที่เป็นภาระทำให้รุ่นพี่รอ ขากลับเดินลงมาสักครู่ ก็แอบแยกตัวไป บอกเพื่อนอีกคนว่าจะไปก่อน อยากเรียนรู้ตัวเองมาก ตอนนั้นทั้งกลัว ทั้งตื่นเต้น ท้าทาย พบว่าเมื่อลงอย่างตกใจกลัว กังวลเรื่องต่างๆ มักจะพลาด ลื่นหรือล้มง่ายกว่าการลงอย่างสงบ การเดินลงเขาช่วงที่ลาดชันสนุกมาก แทบจะเดินไม่ได้ ต้องวิ่งๆ ไถลๆ การทรงตัวต้องดี และต้องหาต้นไม้เป้าหมายที่จะต้องจับยึดให้ได้ ในที่สุดก็ไปถึงที่หมาย ค้นพบคำตอบกับตัวเองมากมาย โดยเฉพาะเมื่อชีวิตต้องอยู่คนเดียวและการไว้วางใจในธรรมชาติ จากจุดนี้ทำให้ตัวเองกล้าหาญที่จะคิดจะทำในสิ่งที่ตนเชื่อต่อไป นับตั้งแต่นั้นมากการปลีกวิเวก กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เหมือนต้องกินผลไม้ เพราะมันจะเติมพลังด้านในให้ชีวิต เพราะชีวิตจริงของคนนั้นโดดเดี่ยว ต้องหัดโดดเดี่ยว เพื่อจะรู้สึกถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับผู้คน"

ช่วงปี ๒ คุณเกดได้มีโอกาสเรียนโยคะ เพราะนอกจากจะเป็นอีกหนทางหนึ่งในการแสวงหาตัวเองแล้ว ตำราโยคะยังบอกไว้ด้วยว่า ผู้ฝึกสม่ำเสมอจะมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่มั่นคง จึง

เป็นสิ่งจูงใจให้คุณเกดหมั่นฝึกฝน “*ช่วงนั้นฝึกโยคะประกอบไปกับการทำกิจกรรมธรรมะเพื่อพัฒนาตน นานวันเข้าก็เห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี จากเดิมเป็นคนอ่อนไหว คิดเล็กคิดน้อย สับสนในการตัดสินใจ ไม่ค่อยมีสมาธิเนื่องจากสนใจหลายเรื่อง ก็ได้อยู่กับตัวเอง อยู่กับลมหายใจทุกวัน ทำให้มีสมาธิกว่าก่อน สมองปลอดโปร่ง เป็นคนจิตใจเข้มแข็งขึ้น ความสับสนทางความคิด ความวุ่นวายในอารมณ์ลดน้อยลง ร่างกายแข็งแรงขึ้น แคล่วคล่องว่องไว อาการจากโรคภูมิแพ้ค่อย ๆ ลดน้อยลง จนหมดไปในที่สุด*”

“*ในทางโยคะถือว่า ถ้าเราควบคุมลมหายใจได้ เราก็ควบคุมชีวิตตนเองได้ ด้วยลมหายใจมีส่วนสัมพันธกับชีวิต เมื่อมีอารมณ์หงุดหงิด โมโห ตื่นกลัวใด ๆ ลมหายใจที่ลึกยาวจะช่วยผ่อนให้เรื่องหนัก ๆ นั้นเบาลง และคลี่คลายลงได้ด้วยใจที่สงบ ไม่วุ่นวาย วอกแวก ทำให้เราค้นพบสิ่งเร้นลับภายในตัวเอง ทำให้มองโลกภายนอกได้อย่างเปิดกว้าง แจ่มใส งดงาม จนรู้ว่าตลอดชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองนั้นไม่เคยได้รู้จักตัวเองจริง ๆ ไม่เคยสัมผัสโลก ผู้คน ต้นไม้ ใบหญ้า สรรพสิ่งรอบ ๆ ตัว มีแต่ความหมกหมุ่นในความคิดนึกที่ปรุงแต่งขึ้นมาทั้งสิ้น แต่เมื่อจิตว่าง ลมหายใจที่สบาย จะรู้สึกเลยว่านี่แหละชีวิตที่เต็มตื่น เราอยู่ที่ไหน กับใครเราก็แลกเปลี่ยนลมหายใจ พลังกับสิ่งนั้น หากเราหงุดหงิด ซึมเซา คนข้าง ๆ ก็รับพลังนั้นไป เราสงบ สบายใจ คนข้าง ๆ ก็ สงบ สบายใจด้วย พบว่าตัวเองนั่นแหละคือที่มาของสรรพสิ่ง เป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวต่าง ๆ*” หลังจากนั้นคุณเกดจะใส่ใจกับสภาพแวดล้อมรอบตัวมาก จะเลือกอยู่ในที่อากาศปลอดโปร่ง สถานที่บ้านเรือนที่สะอาด แต่ถ้าจำเป็นต้องอยู่ในสภาวะนั้น ก็อยู่ได้โดยไม่ทุกข์ร้อน

เมื่อต้องการที่จะเพิ่มพลังกายและพลังใจตัวเองให้มีสภาพที่สมดุล ก็ฝึกโยคะอยู่จนเป็นนิสัย และด้วยการใช้ชีวิตตามวิถีของโยคะที่เน้นทัศนะในเชิงบวก มุ่งสันติวิธี ไม่ใช้ความรุนแรง ไม่เบียดเบียนใครและไม่ให้ใครเบียดเบียน ใช้ชีวิตอย่างผู้สำรวม สงบ สะอาด ปลีกวิเวกเสมอ

“*ชีวิตในช่วงมหาวิทยาลัยเป็นช่วงที่ถือว่าคุ้มค่าและประทับใจมาก เป็นช่วงของวัยดอกไม้บาน วัยแห่งการแสวงหาตัวตน วัยแห่งความสดใส ได้คำตอบและได้ฐานการใช้ชีวิตที่ดีต่อมาจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการพบธรรมะ การได้รู้จักโยคะ และมีประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องราวภายในตนเองอย่างสนุกสนานและน่าสนใจ* ***ปริญญาบัตรที่เกดได้รับ คือ การค้นพบแนวทางการรู้จักตัวเองและได้แรงบันดาลใจในการรับใช้สังคม***”

วัยทำงานและสร้างครอบครัว : ชีวิตมีดุลยภาพและเรียนรู้อย่างไม่หยุดยั้ง

คุณเกดเรียนมหาวิทยาลัย ๓ ปีครึ่ง แต่จบแล้วก็ไม่กลับบ้าน เพราะยังอยากอยู่เชียงใหม่และทำกิจกรรมต่อ แต่ก็อยู่ได้เพียง ๒-๓ เดือน ตอนนั้นคุณโสภณ สุภาพงษ์ กำลังจะพัฒนาโรงกลั่นบางจากจากที่ขาดทุนให้ฟื้นตัว ด้วยการสร้างและพัฒนาคน ด้วยการสร้างบางจากให้เป็นบ้าน คุณเกดจึงเริ่มงานด้วยการรับงานสร้างบางจากให้เป็นบ้าน เริ่มจากการสอนโยคะให้กับผู้บริหาร ทำงานในสายงานที่เกี่ยวกับการปลูกจิตสำนึกให้พนักงานรักองค์กร มีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อสังคม ทำงานสื่อ งานเขียน วารสาร ประชาสัมพันธ์องค์กร และกิจกรรมที่จะเชื่อมสังคม โดยเฉพาะเรื่องเด็กด้อยโอกาส ทำโครงการด้านเด็กและสิ่งแวดล้อม สุขภาพ งานฝึกอบรม ตลอด ๙ ปีที่บางจาก

ช่วงชีวิตการทำงานเป็นอีกช่วงหนึ่งที่ได้เรียนรู้โลกและผู้คนมากขึ้น คุณเกดแบกความหวังเต็มเปี่ยมที่จะเปลี่ยนแปลงโลก เปลี่ยนแปลงสังคมจากจุดงานที่ตนทำ แต่ในระบบธุรกิจ (หรือไม่ว่าในระบบใด) ทำเช่นนั้นได้ไม่มากเลย สิ่งที่ได้จากงานที่บางจาก คือ ระบบการทำงาน การคิดงาน การมองผู้คนในสังคม ในกระแสสังคม การอยู่และรู้จักกับผู้คนที่แตกต่างหลากหลายรูปแบบ และพบว่าไม่มีบทสรุปใดๆ ที่เป็นสูตรมาตรฐานในการตัดสินชีวิตผู้คน ที่จะบอกว่า ใช้ชีวิตแบบไหน หรืออยู่ในตำแหน่งหน้าที่การงานใด สถานภาพใด ศาสนาใด เชื่ออย่างไร มีความสุขมากกว่าและเป็นคนดีมากกว่า สุขหรือทุกข์ มีคุณค่าหรือไม่ รู้ได้จากหัวใจและความรู้สึกของแต่ละคน ขอให้เป็นแนวทางแห่ง**สัมมาชีพ**ก็ถือว่ามีคุณค่าได้ มีสุขได้ และยิ่งพบว่าชีวิตมีเรื่องราวมากมายที่ต้องเรียนรู้ ในสมัยนักศึกษาหรือเรียนจบแรกๆ ยังมองโลกเป็นขาว เป็นดำอยู่ แต่เมื่อผ่านชีวิตวัยนี้มา พบว่าเรื่องราวของชีวิตผู้คนนั้นมีหลายสี ไม่ใช่แค่ขาวกับดำ ทุกสิ่งทุกคน แม้ตนเองก็เปลี่ยนแปลงไปตลอดตามเหตุปัจจัย หากคาดหวังสิ่งใดเกินความเป็นจริงที่มันเป็นอยู่ ก็จะมีความทุกข์ได้เสมอ สิ่งที่ทำได้ คือ การพัฒนาตนเอง เป็นการตอกย้ำแนวคิดนี้ให้กับตัวเองให้แน่นลงไปอีก

คุณเกดแต่งงานเมื่ออายุ ๒๙ ปี กับคนที่ทำงานพัฒนาสังคม เงินเดือนน้อย แต่เสียสละเพราะต้านระบบทุนนิยมที่เป็นภาพไม่พึงใจมาจากครอบครัว เธอมีลูกสาวเมื่ออายุ ๓๒ ปี และด้วยอุดมการณ์และความเชื่อที่จะต้องเลี้ยงลูกเอง เชื่อว่าสังคมจะดี หากเด็กมีฐานที่ดี มีความรักและความมั่นคงในอารมณ์ จึงลาออกจากงาน เพื่อทุ่มเทให้กับลูก ให้กับการเรียนรู้ความเป็นแม่

การแต่งงาน มีลูก ถือเป็นอีกจุดเปลี่ยนหนึ่งในการเรียนรู้ *“ได้เรียนรู้ความรัก ตัวตน การมีชีวิตคู่หรือมีเพื่อนสนิทที่รู้ใจสักคน จะเป็นกระจกเงาสะท้อนตัวเองได้ดีที่สุด ช่วยลด ละอัตตา เป็นการพัฒนาตัวเอง และยิ่งได้แต่งงานกับคนที่ทุ่มเทให้กับงานรับใช้สังคมด้วยแล้ว ยิ่งได้พัฒนาจิตให้ยกระดับความรักไปสู่วงกว้างได้มากขึ้น เพราะทุกขณะก้าวย่างและวัยวันที่ผ่านไปของชีวิตเป็นการเรียนรู้ ชีวิตครอบครัวนี่เองคือ ความงดงาม เรียบง่าย และการทำงานในสิ่งที่รักหรือพึงพอใจ ทำหน้าที่ดูแลลูก เป็นการสร้างโลกที่งดงามจากจุดเล็กๆ โดยไม่ไปคาดหวังจากกิจกรรมอื่นใด”*

ช่วงที่ได้เลี้ยงลูกเป็นโอกาสที่ได้อยู่กับตัวเองเต็มที่ ได้ฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอ สงบ วิเวก เพราะอยู่ที่เชียงราย ตัดจากความวุ่นวายโลกภายนอก โลกตัวตนภายในของตัวเองก็ยิ่งชัดขึ้น ก่อนจะออกจากบางจาก ก็ได้เริ่มกิจกรรมด้านสุขภาพไว้ เพราะเป็นแนวโน้มที่คนจะหันมาสนใจมากขึ้น เพราะผู้คนเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น หลังจากนั้นได้ไปสอนโยคะที่เลมอนฟาร์มและเป็นครูโยคะมาจนปัจจุบัน

ทัศนะต่อสุขภาพ

คุณเกดเชื่อว่าทุกอย่างเชื่อมกันหมด ไม่ว่าจะเป็นวิธีคิด วิธีกิน วิธีใช้ชีวิต มีส่วนที่จะทำให้ตัวเองมีสุขภาพดีหรือไม่ดีได้ แต่ละคนต้องดูแลตนเองในทุกด้าน หาสิ่งที่เหมาะกับตนด้วยตนเอง เธอมีความตระหนักว่าอารมณ์นั้นส่งผลต่อร่างกาย และเมื่อสบายใจ ร่างกายก็แข็งแรง เมื่อฝึกโยคะร่างกายยิ่งยืดหยุ่นเหมาะกับการงาน จึงพยายามดูแลจิตใจของตัวเองอยู่เสมอ เมื่อเจอปัญหาก็ไม่โวยวาย แต่จะอยู่กับปัญหานั้นความทุกข์นั้นและพบว่ามันก็จากไปในที่สุด เธอรู้สึกว่าแข็งแรงขึ้น เติบโตทางจิตวิญญาณมากขึ้น สิ่งนี้จะเรียนรู้จากโยคะได้ชัดมาก เมื่อก่อนการปฏิบัติธรรมของ

คุณเกดคิดว่ามีเพียงนั่งสมาธิ เดินจงกรม สวดมนต์ หนีความทุกข์ ไม่คบคนที่ดูเป็นทุกข์ แต่เมื่อเรียนรู้ไปเรื่อยๆ ก็พบว่าไม่เข้าใจทุกข์นั้น ที่สำคัญคือไม่เข้าใจชีวิตจริงๆ เพราะนั่นเป็นเพียงความคิด เป็นภาพในสมองเป็นความรู้ที่สั่งสมไว้ แต่การเรียนรู้ของชีวิตจริงๆ ต้องลงมือปฏิบัติ แต่ในความหมายนี้ ไม่ได้หมายถึง การวิ่งเข้าไปหาทุกข์ แต่เมื่อมันผ่านเข้ามาก็จะอยู่กับมัน เรียนรู้มันทุกอย่างก็จะดับไปตามธรรมชาติ เช่น เกิดอารมณ์โกรธ ไม่ต้องหนี ให้สังเกตอาการที่เกิด ไม่ปรุงแต่ง ไม่กระทำอะไรต่อ เฝ้าดูเป็นอีกคนที่แยกตัวออกมาดูอาการนั้น *"เหมือนการฝึกท่าอาสนะที่บางทีมันตึงมาก แข็ง เหนื่อย เพียงแต่เราอดทน เฝ้ารอ เฝ้าดู เห็นและรู้สึกกับสภาพนั้นให้ชัด ไม่ละทิ้ง ไม่หลีกหนี และเมื่อเหนื่อย เรารู้จักที่จะพักและผ่อนคลายมันทุกครั้ง เพราะประสบการณ์ตรงนั้นสำคัญ และเมื่อเราฝึกฝนไปเรื่อยๆ ก็จะพบจุดที่สบาย เบา สดชื่น แจ่มใส และความแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ"*

ช่วงที่สนใจชีวิตเห็นคุณค่าของชีวิตและอยากจะดำรงตนให้อยู่ได้ทำในสิ่งที่รัก และสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้นานๆ ก็ต้องมาดูแลเรือนกายที่อาศัยอยู่ เป็นช่วงที่สนใจสุขภาพมากขึ้นไปด้วย ฟังนายแพทย์ชนก ธนศิริ พูดเรื่องอาหารและการดูแลสุขภาพ รู้จักอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง ได้ทำอาหารแมคโครไบโอติกให้กลุ่มเพื่อนพุทธฯ เป็นการเปิดโลกทัศน์ด้านสุขภาพ เมื่อเริ่มปฏิบัติธรรม ก็ได้รู้จักอาหารมังสวิรัติ และเห็นว่าเป็นอาหารที่เหมาะกับการปฏิบัติโยคะ คุณเกดให้ความสำคัญกับการเลือกรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารฟาสฟู้ด สำเร็จรูป เนื้อสัตว์ ได้ทดลองรับประทานอาหารด้านสุขภาพมาแล้วเกือบทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นมังสวิรัติ ๖ ปี แมคโครไบโอติก (ไม่สมบูรณ์แบบ) ๒ ปี อาหารพื้นบ้าน สมุนไพรไทย น้ำผัก อาหารตามแนวโยคะคือทานอาหารในกลุ่ม**สัตตวิก** (เป็นอาหารเหมือนมังสวิรัติ จะเน้นผัก ธัญพืช อาหารปรุงสดใหม่ รวมถึงการเคี้ยวช้าและละเอียด) เป็นอาหารที่ทำให้จิตใจสงบเย็น สบายตัวเหมาะแก่การงานของตัวเอง

สุดท้ายคุณเกดสรุปว่า จากประสบการณ์ที่ได้ทดลองเองและจากนักเรียนโยคะที่มีปัญหาสุขภาพนั้น **"เราไม่สามารถเลือกทานอาหารในแนวใดแนวหนึ่งที่คนอื่นบอกว่าดีต่อสุขภาพ แต่ควรจะเรียนรู้ให้ได้ก่อนว่า ตัวเองนั้นมีความพอดีกับอาหารแบบไหน"** และการที่จะรู้ความพอดี หรือรู้สมดุลของตัวเองนั้น ต้องหมั่นตรวจสอบสังเกตในยามไม่สบายหรือยามสบาย กินแบบไหนแล้วสบายกายสบายใจ ไม่ว่าจะทานอาหารหรือทำอะไรก็ตามล้วนมีความเหมาะสมและลงตัวที่ต่างกันในแต่ละคน ในกรณีที่ร่างกายเสียสมดุลไปแล้วนั้นต้องปรับให้สมดุลก่อน นั่นหมายถึงต้องระมัดระวังและเลือกรับประทานอาหารอย่างไม่สุดโต่งในด้านใดด้านหนึ่ง หรือหย่อนยานเกินไป ทั้งนี้ดูความเหมาะสมของตัวเอง *"หลักง่ายๆ ไม่ทานจุกจิก ทานเมื่อหิวและทานอาหารสด ใหม่ ผ่านการปรุงแต่งน้อย เน้นผัก"*

ตั้งแต่อายุ ๑๙ ปีเป็นต้นมา จึงไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วยอะไร มีเพียงช่วงทำงานที่บางจาก ช่วงโหมงานหนัก ไม่ได้พักผ่อนติดต่อกันหลายวัน ก็เป็นไข้หวัด แต่หลังจากใช้ชีวิตนอกระบบแล้ว ร่างกายแข็งแรงที่สุด ในช่วงหลังคลอดลูก สภาพร่างกายจะเสื่อมโทรมอย่างเห็นได้ชัด เส้นประสาทสัมผัสบางส่วนไม่ปกติ เช่น ที่ฝ่าเท้าเหยียบพื้นลงไปเจ็บมาก ในช่องท้องก็ดูหลวมๆ แต่ด้วยการทำโยคะ ทำให้ร่างกายกลับมากระชับใหม่ได้ในเวลาเพียง ๓ เดือน อาการเจ็บเท้าหายไป ร่างกายอุ่นขึ้นมาก

นอกจากโยคะแล้วยังชอบการนวดแผนไทย จึงได้ไปศึกษาการนวดแผนไทยที่วัดโพธิ์ เพื่อนำมาประกอบการสอนโยคะและเข้าใจวิธีการเรียนรู้ด้านนี้ให้มากขึ้น และยังสามารถนำมานวดตัวเองด้วยในเวลาที่ต้องการ ไม่เพียงแต่สุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต สำหรับตัวเองการหมั่นดูแลใจ อารมณ์ ความคิดของตัวเองนั้น เป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นต้องทำตลอดเวลา เหมือนการหายใจ

จินตนาการและเป้าหมายในอนาคต

เธอมีความหวังและความฝันอยู่เสมอที่จะเห็นผู้คนอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข โดยแต่ละคนค้นพบความสุขในตัวเอง ไม่เบียดเบียนกัน เอื้อเฟื้อ กรุณาต่อกัน งานที่ทำอยู่ทุกวันนี้ เบื้องลึกก็คือหวังที่จะเห็นสังคมเป็นสังคมแห่งสันติสุข โดยที่แต่ละคนมุ่งพัฒนาตนเองให้ค้นพบวิถีที่สงบสุขอย่างแท้จริง โดยไม่ต้องพึ่งพา เรียกร้อง เบียดเบียน กอบโกยจากสิ่งอื่น และผู้อื่น ทำในจุดเล็กๆ ในหน้าที่ที่แต่ละคนอยู่และเป็น ภาพเล็กๆ ที่งดงามก็จะขยายวงออกไปได้ ขอให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต หากวันหนึ่งกระแสโยคะในเมืองไทยจะน้อยลง เธอก็จะยังคงสอนไปเรื่อยๆ จนหมดแรง จะเลี้ยงชีพได้หรือไม่ก็สอน เลี้ยงชีพได้ด้วยก็ถือว่าลงตัว และจะยังคงทำงานที่เผยแพร่ความคิด ความเชื่อในวิถีนี้ไม่ว่าจะเป็นวิถีพุทธหรือโยคะ ซึ่งรวมกันอยู่ตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสม งานเขียน งานสื่อ งานสอน การดำเนินชีวิตตัวเองในทุกๆ กิจกรรม ตราบวันที่ยังคงมีลมหายใจที่สบายอยู่ โดยไม่กังวลและคาดหวังกับผลลัพธ์ในอนาคต เพราะเราไม่สามารถควบคุมอนาคตได้ แต่เราควบคุมและสร้างเหตุปัจจัยในปัจจุบันของเราได้ เธอจึง*ดำรงชีวิตด้วยสัมมาอาชีวะที่เกิดจากสัมมาทัศนะ* ของเธอ

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

ว่าจะไม่เติมก็อดไม่ได้ คือ พวกเราได้ทดลองทำโยคะกันบ้าง (โดยเฉพาะท่าศพ ชอบมาก) และโยคะก็เป็นกระบวนการสำคัญอันหนึ่งที่อาศรมและธรรมยาตราใช้เพื่อให้มีการเจริญสติ พอทำแล้วก็พบว่าใจนิ่งลง คิดอะไรได้รอบคอบชัดเจนขึ้นจริงๆ แน่นอนเรื่องสุขภาพกายก็ตามมาส่วนหนึ่ง กระแสฝึกโยคะลงไปถึงทางใต้บ้างแล้วหรือยัง นายได้เคยลองลงมือทำด้วยตัวเองบ้างไหม ของพรรค์นี้แค่อ่าน หรือฟัง หรือดูคงยังไม่พอ มันเป็นเรื่องที่ **ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ด้วยการลงมือทำเอง** บางทีเริ่มต้นด้วยกระแสและมุ่งหวังผลแค่สุขภาพกาย แต่ถ้าทำถูกต้องและต่อเนื่อง ก็จะส่งผล อย่างลึกซึ้งได้เลยละ อาจจะเหมาะในการใช้เป็นกลยุทธ์เบื้องต้นนะ

วันนี้คงลาแค่นี้ก่อน ขอเวลาไปทำสุริยนมัสการกับฝึกหายใจหน่อย

รัก
น้ำ

จดหมายถึงแอ ฉบับที่ ๘

แอที่รัก

ตอนนี้นั่งอยู่ที่สนามบ้านเพื่อน เขาจัดงานปีใหม่บรรยากาศแปลกดี เป็นสวนกว้างขวาง มีไม้ดอก ไม้ประดับออกดอกสีม่วงสวยงามบานสะพรั่งอยู่ทั่วไป มีปลาสวยงามว่ายอยู่ในบ่อรอบบ้าน เงยหน้าขึ้นไปก็มองเห็นรถแล่นสวนกันไปมา สักครู่มีเครื่องบินลำใหญ่บินตัดกับถนนลอยฟ้าตรงหน้า (บ้านเขาอยู่ติดกับทางด่วน) มีลมเย็นๆ พัดผ่าน เสียงเพลงของ “ดาจิม” ที่เด็กวัยรุ่นกำลังฮิตบอกเล่าเรื่องราวผีหลอกที่โรงแรมทางเหนือ บรรยากาศเลยผสมปนเปกันอย่าง “*บูรณาการ*” จริงๆ แม้จะเป็นไปอย่างด้านตรงข้ามกันบ้าง อ้อ ! มีกลิ่นอาหารปนเปกับกลิ่นควันรถและกลิ่นบุหรี่ของบรรดาคนที่มาในงานด้วยนะ เลยนึกขึ้นได้ว่า คนในเมืองอย่างเรา แม้จะพอมีที่ให้หายใจอยู่บ้างแต่ก็ไม่พ้นสิ่งแวดล้อมแบบนี้แบบที่บั่นทอนชีวิตเราลงไปได้ทุกวันทีละน้อยอย่างไม่รู้ตัว นี่เราเองพึ่งได้มีโอกาส อยู่ในพื้นที่กว้างๆ มีต้นไม้ มีสวน คอยกรองอากาศพิษให้บ้าง ก็ยังไม่วายมีทั้งภาพ เสียง กลิ่น มาบั่นทอนสุขภาพเราไปทีละน้อยจนแทบไม่รู้ตัว . . เฮ้อ

ทำให้คิดถึงชีวิตในชนบทที่ยังไม่มีสิ่งที่เรียกว่า “ความเจริญ” ทางวัตถุเข้าไปรบกวน ชีวิตที่เอื้อต่อการมีความสุข เอื้อต่อการเรียนรู้ อิจฉานายจังที่ได้อยู่ในบรรยากาศแบบนี้ เลยอยากเล่าถึงชีวิตของผู้คน ๔ คน ที่เราได้ไปคุยไปหามา ที่มีความผูกพันกับผืนดิน ธรรมชาติ ถิ่นกำเนิดและชุมชนในรูปแบบต่างๆ กัน แต่ทุกคนล้วนมีชีวิตที่งดงาม ได้ประโยชน์จากสภาพแวดล้อม ทั้งที่เป็นคน สัตว์ ต้นไม้ สังคม วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมอื่นๆ และเป็นผู้สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีงามขึ้นด้วย ก็มี พ่อคำเดื่อง ภาษี และ ครูบาสุทธินันท์ จากบุรีรัมย์ ทั้งสองท่านเป็นผู้ใหญ่ที่ผ่านชีวิตมานานไล่เลี่ยกัน ผ่านชีวิตที่ล่มสลายเพราะนโยบายของรัฐที่ส่งเสริมการปลูกพืชเชิงเดี่ยว แล้วลุกขึ้นมาต่อสู้ใหม่ “พ่อคำเดื่อง” เลือกที่จะทำการเกษตรแบบยั่งยืน ส่วน “ครูบาสุทธินันท์” เลือกจะใช้วิธีการรวมตัวและกระจายความรู้ สร้างหลักสูตร สร้างคน และใช้เทคโนโลยีเข้าช่วยในการกระจายการเรียนรู้อย่างยั่งยืนออกไปสู่คนอื่น ด้วยเป้าหมายที่จะรักษาชุมชนของท่าน คือ “*ภาคอีสาน*” ถิ่นเกิด

พ่อคำเดื่องมีลีลาการเล่าที่สนุกสนาน หลั่งไหลออกมาจากชีวิตจริงอย่างมีรสชาติ ฟังไปก็เห็นภาพไป ทั้งต้นมะไฟป่าขนาดหลายคนโอบ ภาพทุ่งนาหลังเกี่ยวข้าวที่เกือบจะกลายเป็นทะเลเพลิง และภาพของชายกลางคนตัวเล็กๆ ที่ผมบนหัวแหว่งเป็นหย่อมๆ เพราะแกตัดเอง เพื่อลดรายจ่ายและประหยัดเวลาในการเดินไปร้านตัดผม ขะมักเขม้นทำงานในไร่นาอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย จนถึงภาพของบ้านน้อยกลางป่าที่เป็นดั่งสวรรค์บนดิน มีไม้ดอก ไม้หอม ไม้กิน ปลูกประดับและให้ใช้สอยอย่างสะดวกและงดงามท่ามกลางธรรมชาติ ได้กลิ่นดอกไม้เลยละเวลาท่าน

เล่าถึงวิธีวางผังการปลูกต้นไม้ของท่าน และจบด้วยภาพเม็ดมะม่วงเป็นกราฟฟิกขยายเป็นต้น เป็นลูก เป็นผลผลิตจากมะม่วงขยายไปเร็วๆ หลั่งไหลออกมาจากแผ่น CD อย่างไม่รู้จบ เป็นขุมทรัพย์ทางปัญญาที่ท่านค้นพบ

ส่วนครูบาสุทธินันท์ซึ่งสนิทสนมกับพ่อคำเดื่องเป็นอย่างดี แม้ลีลาการเล่าจะไม่ตื่นเต้นแบบพ่อคำเดื่อง แต่งานเขียนของท่านก็ทำให้เจ็บๆ คันๆ ดีแท้ หาอ่านได้จาก **สานปฏิรูป** หรือหนังสือ **โรงเรียนบ้านนอก** กับ **ศนนอกระบบ** ก็จะได้แง่คิดเยอะเลย และที่ประทับใจอีกอย่างคือ ท่านจะหิ้ว Laptop ติดตัวเวลาไปคุยให้คนฟัง แล้วใช้เป็น “เครื่องมือ” นำเสนอสิ่งที่ท่านทำกระจายสู่คนได้อย่างน่าตื่นตาจริงๆ ท่านจบแค่ ม.๗ และไม่เคยเรียน Computer อย่างเป็นทางการเลยนะ เราอายเลย อยู่ในเมืองแท้ๆ แต่โลว์เทคสุดๆ เรื่องที่เราประทับใจเกี่ยวกับครูบาอีกอย่างคือท่านเป็นคนมี***ปัญญา***มากจริงๆ ยิ่งกว่านักวิชาการหรือดอกเตอร์หลายคนที่เคยเจอ ไม่ว่าจะทำอะไร นอกจากที่จะลงมือทำจริงแล้ว ท่านจะไม่หยุดหา ***ความรู้*** ทั้งวิจัยแบบชาวบ้านนี่แหละ หรือหาจากผู้รู้ซึ่งท่านบอกว่า ท่านมีครูเยอะแยะ ทั้งอาจารย์เสน่ห์ จามริก อาจารย์ประเวศ วะสี ฯลฯ เพราะให้ความสำคัญกับ***ความรู้***อย่างมากนี่เอง ทำให้ท่านเป็นนักวิจัยตัวยง แล้วยังจัดกระบวนการถ่ายทอดต่ออีก ทั้งกับกลุ่มปราชญ์ชาวบ้านด้วยกัน กับชาวบ้าน กับครูบาอาจารย์ และคนที่ขอไปเรียนรู้กับท่าน แสดงว่าท่านมี ***วิญญาณนักวิชาการและวิญญาณของครูโดยแท้*** ทั้งสองท่านเป็นพันธมิตรกันอย่างเหนียวแน่น สร้างสานเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านที่รู้จักกันในนาม ๑๒ ปราชญ์อีสานกู้ชาติ น่ายกย่องมากทีเดียว วิธีการเรียนรู้ของท่านก็เกิดจากชีวิต ความทุกข์ ปัญญา และกัลยาณมิตรของท่านนั่นเอง ลองอ่านดูเลยนะ . . .

พ่อคำเดื่อง ภาษี

ผู้ฝ่าฟันกระแสการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมตามนโยบายของรัฐมาอย่างสะบักสะบอม แต่ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา หันมาเอาดีด้วยวิถีเกษตรธรรมชาติ จนได้เป็นหนึ่งในสิบสองปราชญ์ชาวบ้านภาคอีสานที่รวมพลังกันกู้ชาติให้ฟื้นคืนสู่ความอุดมสมบูรณ์ของแผ่นดินอีกครั้ง

รู้ทุกข์ที่แท้สู่การแก้ทุกข์

ท่ามกลางเปลวแดดอันร้อนระอุยามบ่ายในฤดูเก็บเกี่ยว ไกลออกไปมีกองข้าวที่เกี่ยวแล้ววางอยู่เป็นระยะสุดลูกหูลูกตา ชายวัยกลางคนผู้หนึ่งกำลังนั่งเหม่อมองท้องนาเบื้องหน้าอย่างไร้จุดหมาย ใบหน้าของเขาดูเศร้าและหม่นหมอง ดูเหมือนมีเรื่องที่ต้องครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา และยังหาทางออกไม่ได้ ภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตของเขา ปรากฏขึ้นในความคิดเป็นระยะ ๆ

ทำไมชีวิตมันถึงเป็นทุกข์ได้ขนาดนี้ ทั้ง ๆ ที่ในวัยเด็กถึงวัยรุ่น เขาไม่เคยรู้สึกอย่างนี้มาก่อน นึกถึงความอุดมสมบูรณ์ของแผ่นดินในสมัยนั้นแล้วรู้สึกเสียดาย ต้นนุ่นขนาด ๓-๔ คนโอบ สูง ๒๐-๓๐ เมตร แตกกิ่งก้านออกไปเกือบข้างละ ๑๐ เมตร เก็บนุ่นต้นเดียวได้ถึง ๓๐ กระสอบ

ป่าน ต้นยางนาสูงเสียดฟ้า ๔๐–๕๐ เมตร ตะเคียนทอง มะค่าโมง มะค่าแต้ ประดู่ แต่ละต้นสิบคนโอบก็ไม่รอบ กลางคืน เสียงนกตบยุง กบ เขียด อึ่งอ่างบรรเลงเพลงมโหรีก้องกังวานทั่วท้องทุ่งบ้านนา สัตว์ป่ามากมาย เผือก มัน กลอย เห็ดป่าหลากหลายชนิดกินได้ ไม่หวาดไม่ไหว แต่ละวันอาหารไม่เคยซ้ำ ชีวิตมีแต่ความสุขสบาย ไม่เคยรู้จักการแข่งขัน รู้จักแต่ว่าควรจะแบ่งปันให้ใครพรั่งพร้อมไปด้วยความรักความเอื้ออาทรต่อกัน (เด็กสมัยนี้คงจะนึกภาพเหล่านี้ไม่ออกว่าเป็นอย่างไร)

ภาพแห่งความสุขฉายเข้ามาในความคิดชั่วแล่น ความตึงเครียดบนใบหน้าเริ่มผ่อนคลายมีรอยยิ้มน้อย ๆ ปรากฏขึ้น แล้วจู่ ๆ ภาพนั้นก็หายวับไป กลายเป็นภาพที่เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย อะไรต่อมิอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากภาพเดิมโดยสิ้นเชิง จากป่าไม้เขียวขจี กลายเป็นพื้นที่สีฝุ่น จากต้นไม้สูงเสียดฟ้า กลายเป็นไร่ปอราคาต่ำ จากดินดำน้ำชุ่ม กลายเป็นดินทรายน้ำแห้ง ผืนดินที่เคยสร้างรายได้ กลับต้องทุ่มรายจ่ายมหาศาลไปกับค่าปุ๋ย ทุกอย่างพลิกผันจากหน้ามือเป็นหลังมือ ในขณะที่ต้นทุนทางธรรมชาติทั้งหลายกำลังลดน้อยลงไปทุกที ๆ แต่ตัวเลขหนี้สินในบัญชีธนาคารกลับเพิ่มทวีขึ้นเรื่อย ๆ

นั่นคือสาเหตุที่ทำให้ชายผู้นั้นหันเข้าหาเหล้าและบุหรี่เป็นที่พึ่ง เพื่อหลีกหนีความทุกข์จากหนี้สินแม้จะเพียงแค่ชั่วขณะหนึ่ง แต่สิ่งเหล่านี้กลับทำให้เขารู้สึกเป็นทุกข์ยิ่งขึ้น เขาจึงตัดสินใจเลิกดื่มเหล้าและพยายามจะเลิกสูบบุหรี่ แต่ก็ยังทำไม่สำเร็จ

ในเวลาที่คิดอะไรไม่ออกเช่นนี้ เขาค่อย ๆ ล้วงกระเป๋าหยิบเอายาเส้นขึ้นมามวนใบตองด้วยความเคยชิน ในขณะที่ปากคาบมวนใบตองยาเส้นอยู่นั้น มือก็จุดไม้ขีดไฟเป็นไปโดยอัตโนมัติ ความคิดก็ยังคงวนเวียนไปเรื่อย ๆ จนไฟที่ไหม้ก้านไม้ขีด กำลังไหม้ลามมาถึงมือ เขาต้องรีบโยนก้านไม้ขีดทิ้งไปบนพื้นดินซึ่งเต็มไปด้วยเศษฟางแห้ง ๆ ทำให้ไฟลุกไหม้เศษฟางนั้น และกำลังจะไหม้ลุกลามไปยังกองข้าวที่เก็บเกี่ยวไว้ ด้วยความตกใจและสัญชาตญาณกลัวความสูญเสียที่จะเกิดขึ้น เขาจึงต้องใช้มือเปล่า ๆ ตะปบลงไปกลางเปลวไฟนั้น ยิ่งตบลูกไฟยิ่งกระเด็น จนเขาต้องกลิ้งตัวทับเพื่อดับไฟ ทำให้เส้นผมหยิกงอและเหม็นกลิ่นไหม้ และมือทั้งสองข้างถูกไฟลวกจนไหม้พอง

ทุกข์จากไฟไหม้เพราะอยากสูบบุหรี่ร่วมกับทุกข์ในใจ ทำให้เขาเห็นสัจจะที่ว่า **“รู้ทุกข์”** เขาจึงเผาห่อยาเส้นและใบตอง รวมทั้งกล่องไม้ขีดไฟทิ้งไปพร้อมกันในวันนั้น พร้อมทั้งตั้งปณิธานไว้ว่า จะเลิกยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทุกอย่าง ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา

นี่คือเหตุการณ์สำคัญในชีวิตจริงของ **พ่อคำเดื่อง ภาษี** ผู้เริ่มดำเนินชีวิตท่ามกลางความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน ต้องฝ่าฟันกระแสการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมตามนโยบายของรัฐบาลมาอย่างสะบักสะบอม แต่ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา หันมาเอาดีด้วยวิถีเกษตรธรรมชาติ จนได้เป็นหนึ่งในสิบสองปราชญ์ชาวบ้านภาคอีสานที่จะรวมพลังกัน “กู้ชาติ” ให้ฟื้นคืนสู่ความอุดมสมบูรณ์ของแผ่นดินอีกครั้ง

หลังจากผ่านเหตุการณ์ไฟไหม้จน “รู้ทุกข์ที่แท้” แล้ว พ่อคำเดื่องมีโอกาสได้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาอย่างละเอียดหลายครั้ง การเล่าถึงชีวิตตนเองในแต่ละครั้ง เสมือนเป็นการตอกย้ำแนวทางความคิดที่กำลังกระทำอยู่ว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมแล้ว การทบทวนเช่นนี้เองที่ทำให้พ่อคำเดื่องได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างและมองเห็นว่าจุดเริ่มหรือสาเหตุของปัญหาคืออะไรและจะแก้ไขได้อย่างไร

การเปลี่ยนแปลงในชีวิต

การที่เคยอยู่ในสภาพแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ในวัยเด็ก เป็นความสุขที่สุดช่วงหนึ่งในชีวิต พ่อคำเดื่องเล่าว่า *"มะไฟป่าแต่ละต้น ขนาด ๒ คนโอบก็มี รากที่จมลงไปใต้ดินแล้วโผล่ขึ้นมา มันจะออกลูกตามที่มันเป็นปูดๆ ออกแล้วออกอีก เป็นกองๆ เก็บได้เป็นตะกร้าๆ มีแห่งขุยไส้เดือนสูงตั้งครึ่งเมตรเต็มไปหมด การปลูกพืชผักสวนครัว เพื่อประกอบอาหารก็ปลูกกันไม่มาก เช่น ปลูกฟักทอง ๑-๒ หลุม มันก็ออกลูก ๑๐๐-๒๐๐ ลูก โดยปลูกตามตอไม้ที่ผุๆ มันก็จะเลื้อยไปตามพุ่มไม้เอง ข้าวก็ปลูกไว้เพียง ๑-๒ ไร่ ก็พอกิน ในหน้าฝนถ้าอยากกินมัน ก็โน้มต้นไม้ลงมา แล้วเอาเถามันพันๆ ต้นไม้ไว้ แล้วตัดรอบๆ รากมัน พอตกเย็นมันก็จะห้อยเป็นแถว อาศัยแรงดีดจากต้นไม้และความร่วนซุยของดินดึงหัวมันขึ้นมา ไม่ต้องออกแรงมาก"* วิถีเช่นนี้ดำเนินไปตามปกติ

จนกระทั่งรัฐบาลประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑ ปี พ.ศ. ๒๕๐๔ เพื่อแก้ปัญหา **"ความยากจน"** ของชาวบ้าน เพราะชาวบ้านไม่มี **"เงิน"** เมื่อกลับไปมองจุดนั้นอีกครั้งหนึ่ง พ่อคำเดื่องจึงรู้ว่าแนวคิดเรื่อง **"ความยากจน"** ของรัฐบาลนั้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการสร้างรายได้ที่เป็นตัวเงินเพียงอย่างเดียว มิได้พิจารณาปัจจัยอื่นๆ ประกอบ ทั้งๆ ที่สมัยนั้น ชาวบ้านไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้เงินมากมายนัก เพราะไม่รู้ว่าจะเอาเงินไปทำอะไร ถ้าจะซื้อของก็ต้องเดินทางเข้าจังหวัด ใช้เวลา ๒ วัน ๒ คืน ก็ไม่มีใครทำกัน ทุกครอบครัวต่างก็พึ่งตนเองทั้งนั้น

ครอบครัวของพ่อคำเดื่องเป็นครอบครัวใหญ่ มีพี่น้อง ๘ คน ประกอบอาชีพทำนาและทำไร่ข้าวโพด ซึ่งสมัยนั้นจะเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้เอง พอรัฐบาลมีนโยบายว่า ประชาชนทุกคนต้องมีรายได้ โดยที่รัฐบาลส่งเสริมให้ปลูกปอ ช่วงแรกปอก็มีราคาแพง กิโลกรัมละ ๗ บาท ชาวบ้านก็พากันตัดไม้ถางป่า เพื่อบุกเบิกพื้นที่ทำไร่ปอ หลังจากตัดป่าออกแล้ว ยังมีขอนไม้อยู่ระเกะระกะ พอปีที่ ๒ ก็จะมีเห็ดขอนขาวขึ้น พอไฟไหม้ขอนไม้หมด จึงเริ่มปลูกปอได้ในปีที่ ๓-๔ ป่าไม้เริ่มร่อยหรอลงไปทุกที ในขณะที่ราคาปอก็เริ่มตกต่ำลงทุกปีเช่นกัน

หลังจากมีปัญหาเรื่องปอแล้ว รัฐบาลได้ส่งเสริมให้ชาวบ้านปลูกมันสำปะหลัง ช่วงแรกมันหัวละ ๔-๖ กิโลกรัม แล้วก็ค่อยๆ เล็กลงๆ จนกระทั่งหัวกับต้นเท่ากัน ราคามันสำปะหลังก็ตกลงเรื่อยๆ เช่นกัน

เมื่อโครงสร้างทางสังคมเปลี่ยน วิธีคิดของผู้คนก็เปลี่ยน วิถีการผลิตเปลี่ยน วิถีชีวิตย่อมเปลี่ยนเช่นกัน กระทบต่อกันเป็นลูกตุ้ม จากเดิมที่สามารถเก็บหาอาหารการกินจากป่าได้ตามฤดูกาล กลับต้องหาเงินไปซื้ออาหารกิน และมีปัญหาตามมากมายอย่างที่เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ในขณะนั้น พ่อคำเดื่องยังมองไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนเท่าตอนนี้ เพราะช่วงนั้น ทุกคนตกอยู่ในกระแสที่รัฐบาลส่งเสริม จึงต้องไหลไปตามกระแสนั้น ต้องเดินไปข้างหน้าอย่างอัตโนมัติ *"เหมือนกับผึ้งแตกรัง มันจะมองไปแต่ข้างหน้าเท่านั้น ในขณะเดียวกันก็ต้องคอยมองคนข้างเคียงว่า เขาไปอย่างไรและทำอะไรอยู่ ไม่มีการทบทวนประสบการณ์ในอดีต"*

พอเริ่มรู้สึกตัวก็พบว่า พืชที่รัฐบาลส่งเสริมทั้ง ๕ ชนิด ราคาตกต่ำหมด หนี้สินก็พอกพูนขึ้น ตอนแรกๆ ก็ใช้วิธีโยกย้ายบัญชี เช่น ปรับระยะเวลาการกู้ให้ยาวขึ้น เพื่อที่จะได้มีเวลาที่

สามารถชำระเงินคืนได้ จนถึงขั้นจำนองที่ดิน พอจำนองที่ดินแล้วก็ไม่สามารถกู้เงินได้อีก แต่ต้องเสียดอกเบี้ยและเงินต้นไปเรื่อย ๆ ไม่มีทุนที่จะมาทำต่อ ธกส.ก็เรียกเงินคืน จนเกิดความรู้สึกว่าทุกข์ที่สุดแล้วในขณะนั้น

เมื่อไม่มีทางออก พ่อคำเดื่องจึงหันไปหาเหล้าและบุหรี่ เพื่อให้ลืมภาระหนี้สินนั้น และเป็นจุดวิกฤติในชีวิตของพ่อคำเดื่อง ทั้งหนี้สิน ความเสื่อมของดิน ความคิดและความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว เริ่มระหองระแหง เกิดคำถามวนเวียนอยู่อย่างนั้นว่า ทำไมชีวิตมันถึงได้ทุกข์มากมายขนาดนี้

วันหนึ่งน้องสาวซึ่งบวชเป็นชีมาหา เห็นสภาพพี่ชายแล้ว จึงพูดเตือนสติว่า *“ปัญหามันเกิดจากสาเหตุ คงจะแก้ไขด้วยเหล้าและบุหรี่ไม่ได้อย่างแน่นอน พี่ก็เคยเป็นหนึ่งในสังคม เคยดูแลคนงานเป็นร้อย เคยช่วยคนมาเยอะ ดังนั้น เมื่อตัวเองมีปัญหา น่าจะแก้ได้ไม่ยาก ควรจะหยุดระลึกตั้งสติดี ๆ คงมีช่องทางอยู่”*

พอได้คิดก็พยายามจะหาทางเลิกเหล้าเลิกบุหรี่ทุกวิธี และนี่ก็เป็นการต่อสู้ยกแรกของ พ่อคำเดื่องที่เริ่มจะแสวงหาแนวทางของชีวิตที่เหมาะสม พ่อคำเดื่องเล่าถึงการเลิกบุหรี่ว่า *“พอเราคิดจะลด ละ เลิก บุหรี่เท่านั้นแหละ ตัวอยากสูบบุหรี่ก็ขึ้นมาเต็มหน้าไปหมด การทดลองเลิกบุหรี่จึงเกิดขึ้นด้วยสูตรหลาย ๆ สูตร ทั้งที่ได้อ่านมาจากเอกสารและจากเทปธรรมะ เช่น พระ พยอม กัลยาโณ วัดสวนแก้ว แนะนำว่า เลิกบุหรี่ง่ายมาก แค่อ้าปากมันก็ร่วง ไม่เก็บขึ้นมาสูบต่อก็จบแล้ว ผมก็ทดลองทำทันที พอสูบบุหรี่ก็อ้าปากขึ้น ผลปรากฏดังที่ท่านเทศน์ คือ บุหรี่ร่วงลงมาจริง ๆ แต่มือก็ตามไปจับมาสูบอีกจนได้ มีคนแนะนำให้แปรงฟันเวลาอยากสูบบุหรี่ ก็ทำตามจนเหงือกบวมเพราะแปรงฟัน ต้องนอนกินข้าวต้มหลายอาทิตย์ เพราะปากพอง ทดลองไม่พกบุหรี่ ไม่พกไม้ขีดไฟไปที่นาซึ่งอยู่ห่างจากหมู่บ้าน ๒ กิโลเมตร ตามคำแนะนำในวารสาร สุดท้ายก็ต้องเดินกลับไปเอาบุหรี่ที่ในหมู่บ้านอยู่ดี ในที่สุดต้องกลับมานั่งท่องอริยสัจสี่ คือ รู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ รู้วิธีที่จะดับทุกข์ และรู้วิธีที่จะอยู่เหนือทุกข์ แต่ก็ยังเลิกบุหรี่ไม่ได้ จนกระทั่งเกิดเหตุการณ์ไฟไหม้มือกลางทุ่งนา จึงได้มีสติรู้ทุกข์ที่แท้จริง”*

ดูเหมือนว่าเมื่อพ่อคำเดื่องรู้ทุกข์แล้ว ก็จะรู้เหตุแห่งทุกข์ตามมา และพยายามหาวิธีที่จะดับทุกข์ เพื่อที่จะอยู่เหนือทุกข์ให้ได้ พ่อคำเดื่องตั้งปณิธานไว้ว่าจะเลิกยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทุกอย่างตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา และคิดว่า ตนนี่แหละเป็นที่พึ่งแห่งตน เริ่มทำทุกอย่างด้วยตัวเอง เพื่อให้พึ่งตัวเองได้ พยายามลดรายจ่ายทุกอย่าง เริ่มจากเรื่องส่วนตัวก่อนนั่นคือ ตัดผมให้ตัวเอง ผลคือผมแหว่งเป็นหย่อม ๆ ชาวบ้านก็พากันนินทาว่าแกท่าจะเพี้ยนไปแล้ว ตัดได้ไม่นาน ผมก็ยาวอีกแล้ว จึงใช้วิธีโกนเสียเลย จะได้ไม่ต้องเสียเวลาตัดบ่อย ๆ แล้วพ่อคำเดื่องก็มุทำงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดจักเหนื่อย เลิกจ้างแรงงาน อะไรที่ทำเองได้แกก็จะทำ ลดรายจ่ายลงเรื่อย ๆ แม้แต่อาหารก็ลดลงเหลือเพียงมื้อเดียว ด้วยเหตุผลที่ว่าการกินน้อยใช้น้อย คืนความสมบูรณ์แก่ธรรมชาติ ไม่ใช้ปุ๋ยเคมี เร่งใช้หนี้สิน แม้จะใช้ครั้งละ ๑๐๐ บาทก็ทำ ไม่นานหนี้สินก็หมด เกิดความเป็นไทได้เพราะปัญญา อันเป็นยอดของทุนทรัพย์ร่วมกับความขยันและประหยัด

นักคิดที่ปฏิบัติเป็น หรือ นักปฏิบัติที่คิดเป็น

บทเรียนในอดีตสอนให้พ่อคำเดื่องเรียนรู้ว่า เกษตรกรรมเชิงเดี่ยวก่อหนี้สินจำนวนมาก แม้ว่าจะมีแรงจูงใจคือเงินจำนวนมากที่ได้จากการขายผลผลิต แต่ก็ต้องลงทุนอย่างมหาศาล เมื่อได้ผลผลิตออกมาแล้ว ยังมีตัวแปรอีกอย่างหนึ่ง คือ ราคา ที่เป็นตัวกำหนดว่าจะทำให้ได้ผลตอบแทนเป็นกำไรหรือขาดทุน แนวโน้มมักจะมีแต่ความเสี่ยงต่อการขาดทุนสูง

ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๒๘ พ่อคำเดื่องจึงหันมาสนใจเกษตรกรรมธรรมชาติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตมากกว่าเกษตรกรรมเชิงเดี่ยว ในระหว่างนั้น มีกระแสการทำเกษตรธรรมชาติจากญี่ปุ่นแพร่เข้ามาในเมืองไทย ทำให้พ่อคำเดื่องมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับชาวนาญี่ปุ่นชื่อมาซาโนบุ ฟูกูโอกะ ซึ่งทำเกษตรธรรมชาติ โดยใช้หลักการ ๔ ข้อ คือ ไม่ไถพรวนดิน ไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ไม่กำจัดวัชพืช และไม่ใช้ยาฆ่าแมลง ซึ่งเป็นรูปแบบคล้าย ๆ กับที่พ่อคำเดื่องทำอยู่แล้ว

การทำเกษตรธรรมชาติของพ่อคำเดื่องในช่วงแรก สวนกระแสกับแนวคิดหลักมาก เริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อ ที่ดินที่จมอยู่ใต้น้ำ ต้องดำลงไปดูเขตแดน ด้วยเหตุผลที่ว่า น้ำเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้พืชเติบโต เหมาะแก่การที่จะสร้างให้เป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ ดังคำที่ว่า “ในน้ำมีปลาในนามีข้าว” แนวคิดสำคัญในการทำเกษตรธรรมชาติของพ่อคำเดื่อง คือ การรู้จักสภาพพื้นที่และพืชพันธุ์ต่าง ๆ การบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ให้สามารถรับมือกับสภาพเศรษฐกิจได้อย่างเหมาะสม มีการวางแผนผังพื้นที่คล้ายกับการสร้างเมือง พ่อคำเดื่องได้เปรียบเทียบการจัดการพื้นที่ในการทำเกษตรธรรมชาติกับการสร้างเมืองและบริหารบ้านเมืองว่า

“แต่ละครอบครัวก็เสมือนกับเมืองเล็ก ๆ เมืองหนึ่ง ที่ตั้งของเมืองหรือบ้านเรือนก็ต้องอยู่ในที่ที่ปลอดภัยที่สุด ต้องมีแนวกันชนหลายชั้นกว่าศัตรูจะฝ่าด่านและกำแพงเมืองเข้ามาทำลายเมืองได้” ผังเมืองของพ่อคำเดื่องมีแนวไผ่เป็นเชิงเทินหรือแนวรั้วด้านนอก ทำหน้าที่เป็นกำแพงป้อมปราการด่านแรกในการเผชิญศัตรู มีหน่อไม้เป็นอาวุธ กำลังพลในเมืองแบ่งออกเป็นพลบกและพลน้ำ พลบก ได้แก่ นายสิบ (ฝรั่ง น้อยหน่า) นายร้อย (มะพร้าว) นายพัน (กระท้อน ลองกอง) นายพล (ยางนา) โดยมีพ่อคำเดื่องเป็นผู้บัญชาการรบ ส่วนพลน้ำ ก็มีปืนเล็ก (ปลากระดี่) ตอปิโด (ปลาช่อน) เรือดำน้ำ (ปลาบึก) เป็นต้น

แนวคิดเหล่านี้ พ่อคำเดื่องใช้เวลากว่า ๑๐ ปี ในการเรียนรู้และปฏิบัติควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่องซึ่งทำให้มีมุมมองต่อเรื่องอื่น ๆ อย่างรอบด้าน โดยเฉพาะมุมมองต่อธรรมชาติ พ่อคำเดื่องเสนอแนวคิดเรื่องดอกผลของการออมเงินกับธนาคารและดอกผลของการออมกับธรรมชาติไว้อย่างน่าสนใจว่า ไม่มีธนาคารใดให้ดอกเบี้ย ๑๐๐ % แต่ธรรมชาติให้มากกว่าเงินต้นแทบทุกเรื่อง เช่น ฝากค่าแรงปลูกกล้วยไว้ ๕ บาท ๑ ปีผ่านไป จะได้ปลีกล้วย ๑ ปลี กล้วย ๑ เครือ หน่อกล้วยอีก ๒ หน่อ (ปีต่อไปไม่ต้องลงทุน)

นอกจากนี้ พ่อคำเดื่องเล่าว่า ปกติเวลากินอะไรที่มีเมล็ด เมื่อกินหมดแล้ว ต้องทำให้มันงอกมาคืน วันหนึ่ง เมื่อกินเนื้อมะม่วงหมดแล้ว ก็นำเอาเมล็ดไปฝังดินไว้ โดยที่ไม่ได้สนใจมันอีก เพียงแต่รอให้มันงอกออกมาเองตามธรรมชาติ เสร็จแล้วก็ไปทำงานอย่างอื่น เพราะนอกจากการเป็นเกษตรกรแล้ว พ่อคำเดื่องยังเดินสายเป็นวิทยากรให้กับชาวบ้านที่อื่น ๆ ด้วย หลายวันต่อมาระหว่างที่พ่อคำเดื่องกำลังเตรียมเนื้อหาไปบรรยายอยู่นั้น ขณะบันทึกข้อมูลลงในแผ่นดิสเก็ต เกิด

ความรู้สึกชื่นชมเจ้าแผ่นดีสก์นี้ว่า มันช่างดีเหลือเกิน ที่มันสามารถเก็บข้อมูลได้มากมายเหลือคณา พกพาไปไหนก็สะดวก ไม่ต้องหอบหนังสือกองโตไปด้วย นึกชมคนคิดประดิษฐ์เจ้าสิ่งนี้ขึ้นมา แล้วเก็บแผ่นดิสก์ใส่กระเป๋าเสื้อเตรียมไว้ เมื่อเดินผ่านมาเห็นยุ้งข้าวของตัวเองที่มันใหญ่โตและมีข้าวเต็มไปหมด ล้นทะลักจนไม่มีที่จะใส่ จึงลองคิดว่าทำอย่างไรถึงจะเก็บข้าวไว้ในแผ่นดิสก์ได้ พลันก็เหลือบตาไปเห็นต้นมะม่วงที่มันเพิ่งงอกออกมาจากเม็ด ก็ปิ๊งเลย คิดได้ทันทีว่า **เม็ดมะม่วงดีกว่าแผ่นดิสก์เสียอีก** เพราะว่าถ้าดูแผ่นดิสก์ที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อเก็บข้อมูลได้อย่างมากก็สามล้านเมกกะไบต์ ด้วยข้อมูลเดิมๆ แต่เม็ดมะม่วงยิ่งใหญ่กว่าแผ่นดิสก์มาก เพราะมันเก็บต้นมะม่วงเอาไว้และในต้นมะม่วงยังมีลูกมะม่วง มีเม็ดมะม่วงนำไปปลูกเป็นต้นมะม่วงต่อไปได้ไม่รู้จบ และปรับสภาพได้กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ซึ่งแผ่นดิสก์ทำไม่ได้ *“ถ้าลองคำนวณดูจะพบว่า มะม่วงเม็ดเดียวสามารถเก็บเกี่ยวออกมาได้มากกว่าทรัพย์สมบัติของจอส โซรอส บวกกับนายกทักษิณอีก ฉะนั้นทุนทางธรรมชาติเหล่านี้ที่มีอยู่ในมือของชาวบ้าน บวกกับความรู้จริง ก็จะทำให้คนสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุขในชนบท”*

ความสุข ในทัศนะของพ่อคำเดื่อง คือ ความเป็นอิสระจากพันธนาการต่างๆ หลุดพ้นจากสิ่งภายนอกที่จะมากำหนดชีวิตตนเอง สามารถพึ่งพาตัวเองได้ (อัตตาหิ อัตตโน นาโถ) ชีวิตไม่ต้องขึ้นต่ออะไร ไม่ว่าอเมริกาจะอยู่ได้หรือไม่ก็ตาม แต่ลูกหลานเราก็อยู่ได้ สร้างบริเวณของเราได้ นอกจากนี้ การลดส่วนเกินของชีวิต สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ตรงจุด เช่น ไม่มีหนี้สิน อาหารดี สังคมดี สิ่งแวดล้อมดี คนในชุมชนมีความคิดที่ถูกต้อง รู้ว่าองค์ประกอบที่จะทำให้มีความสุขเป็นอย่างไรและทำได้ พ่อคำเดื่องถามว่า “กินผักสดๆ ที่เราปลูกเองไม่มีสารเคมีกับกินผักที่ซื้อจากซูเปอร์มาร์เกต อย่างไหนจะมีความสุขหรือคุณภาพชีวิตดีกว่ากัน”

ขยายความคิดสู่เพื่อนพ้อง

พื้นที่นาของพ่อคำเดื่องกลายเป็นที่ศึกษาดูงานของเกษตรกรและผู้สนใจ เพื่อเป็นการขยายความคิดเรื่องทุนทางธรรมชาติและองค์ความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวคิดนั้น แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า ผู้ที่มาดูงานก็จะสนใจหลักการแค่ ๔ ข้อ ที่มาซาโนบุ ฟูกูโอกะใช้เท่านั้น ไม่ได้นึกถึงข้อต่อๆ ไป เช่น ความหลากหลายทางชีวภาพของพืชพันธุ์ ความหลากหลายของเรื่องดิน น้ำ การจัดการเรื่องดิน น้ำ สายลม แสงแดด ฤดูกาล และความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน ผู้ดูงานจึงไม่ค่อยได้อะไร เพราะเกษตรธรรมชาติ มิใช่แค่เพียงการเพาะปลูก หรือเก็บเกี่ยว หรือการใช้เทคนิคเท่านั้น แต่เป็นการให้ธรรมชาติช่วยเราทำงาน การพูดถึงเรื่องดิน บำรุงดิน เป็นการดูที่ต้นเหตุ ถ้าดินดี ข้าวก็ดี แต่คนส่วนใหญ่สนใจแต่เรื่องเทคนิค และต้องการเทคนิคมากกว่าความรู้ เพื่อต้องการนำกลับไปทำเอง แต่พ่อคำเดื่อง บอกว่า

“การเรียนรู้เรื่องเทคนิคจะไม่เกิดความรู้ แต่จะเป็นความจำ ถ้าหากไม่สนใจที่มา หรือเหตุที่แท้ของการเรียนรู้ เช่น รับรู้วิธีการปลูกข้าว หว่านข้าว เพื่อต้องการผลผลิตจำนวนมาก โดยละเลยการบำรุงดิน ถ้าไม่รู้วิธีการบำรุงดิน ก็จะจำได้เฉพาะเทคนิคการทำนา”

นายพิทักษ์ ประเสริฐรัมย์ หนึ่งในสมาชิกกลุ่มเกษตรธรรมชาติ เป็นผู้หนึ่งที่ยืนยันว่า *“การทำเกษตรแบบนี้ จะช่วยให้ครอบครัวอบอุ่น พึ่งตนเองได้ และจะทำให้ชุมชนเข้มแข็ง เกษตร*

กรรมธรรมชาติเป็นการบ่มเพาะทางจิตวิญญาณของมนุษย์ให้สมบูรณ์ ความภาคภูมิใจ คือ การที่ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่ โดยการแลกเปลี่ยนกับสมาชิกภายในกลุ่มให้กับลูกหลานซึ่งเป็นอนาคตของชาติได้"

ส่วนพ่อคำเดื่อง ได้เสนอแนะวิธีการเริ่มต้นให้กับผู้ที่สนใจในวิถีเกษตรธรรมชาติว่า ต้องปรับวิธีคิดใหม่ โดยการล้างข้อมูลเก่าออก แล้วโปรแกรมข้อมูลใหม่ เชื่อในโปรแกรมนั้น และลงมือทำอย่างจริงจัง แล้วคุณจะพบว่า**คุณสามารถสร้างสวรรค์บนดินได้**

พ่อคำเดื่องได้ขยายเครือข่ายในกิ่งอำเภอแคนดงอย่างกว้างขวาง ทั้งในด้านเกษตรกรรมพึ่งตนเอง กองทุนและกลุ่มต่างๆ โดยร่วมมือกับพ่อผาย สร้อยสระกลาง และครูบาสุทธินันท์ ปรัชญพฤทธิ์ จัดทำโรงเรียนชุมชนอีสาน ซึ่งเป็นก้าวย่างการต่อยอดที่สำคัญของเครือข่ายการเรียนรู้สู่การพึ่งตนเอง โดยมีหลักสูตร วปอ.ภาคประชาชนเป็นตัวขับเคลื่อน มีคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมของตนเองและเครือข่าย สังคมไทย และโลกเป็นเดิมพัน

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

ครูบาสุทธินันท์ ปรัชญพฤทธิ์

ชายวัยกลางคนตัวเล็กแต่คิดการใหญ่เติบโตมาในชนบท เคยทำการเกษตรแบบ "*ราชการส่งเสริม*" และกลับพบว่าการปลูกพืชเชิงเดี่ยวตามกระแสแบบนี้ คงไปไม่รอดแน่ เพราะอนาคตไม่มีอะไรงอกเงยมาแต่ประการใด ขาดบำนาญชีวิต นอกจากนั้น ถ้าวิเคราะห์รายรับเปรียบเทียบรายจ่าย มีแต่เจ๊งกับเจ๊า จึงหันจากการพึ่งเงิน พึ่งตลาด มายึดคำสอนของพระพุทธเจ้า "*อัตตาหิ อัตตโน นาโถ*" ค้นคิดทดลองหาทิศทางการเกษตรที่จะเป็น *ทางรอด* ของตนและคนอีสาน ทำที่บ้านให้เป็น "*กรมราษฎรส่งเสริม*" ค่อยๆ เรียนรู้จากชีวิตและการทำงาน จนปัจจุบันได้รับยกย่องเป็น "*ปราชญ์ชาวบ้าน*" เป็นครูภูมิปัญญาไทย เป็นนักคิด นักเขียน นักวิจัย ของเครือข่ายเกษตรกรพึ่งตนเองแห่งภาคอีสาน

รู้จักกับครูบา

เมื่อได้รับเชิญให้มาร่วมเวที **การเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่** ครูบาสุทธินันท์ ปรัชญพฤทธิ์ ได้ปฏิบัติเหมือนทุกครั้งที่ต้องการเรียนรู้อะไรใหม่ๆ นั่นก็คือ ลงมือหาความรู้ก่อนด้วยการไปสอบถามพูดคุยกับชาวบ้าน ครั้งนี้ก็เช่นกัน คำตอบของชาวบ้าน คือ **กินอิ่ม นอนอุ่น** นั่นแหละสุขภาพดีของพวกเขา ครูบาสทุธินันท์ เชื่อมั่นว่าการเรียนรู้ใดๆ จะมีประโยชน์ในชีวิตจริงจะต้องเริ่มจากชุมชนก่อนเสมอ

สำหรับครูบาสุทธินันท์ ปัญหาการทำมาหากินของชาวบ้าน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาสังคมเมือง เป็นเรื่องที่แยกออกจากันไม่ได้ จะแก้ไขได้ก็ต่อเมื่อ ชุมชนได้ฟื้นฟูความสามารถในการพึ่งตนเองและพัฒนาตนเอง โดยสร้างกระบวนการเรียนรู้ใหม่

ครูบาสุทธินันท์เป็นนักการศึกษาชาวบ้าน จบแค่ ม.๖ แต่ได้รับเชิญไปเป็นผู้บรรยายและมีข้อเขียนแพร่หลายเป็นที่รู้จักกันดีในวงการปฏิรูปการศึกษา ท่านไม่เพียงแต่เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการศึกษานอกระบบ แต่ยังได้ลงมือทำอย่างจริงจังในหลายรูปแบบ เช่น การจัดการศึกษาโดยครอบครัว (Home school) ทำการเกษตรผสมผสาน ร่วมก่อตั้งโรงเรียนชุมชนอีสาน ๑๒ แห่งทั่วอีสาน และสร้างเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้าน วปอ.ภาคประชาชน

ชีวิตวัยเยาว์ของครูบาสุทธินันท์ เกิดที่อำเภอสตึก จังหวัดบุรีรัมย์ พ่อแม่มีอาชีพทำไร่ทำนาเหมือนชาวบ้านทั่วไปในเขตนั้น ครอบครัวมีที่ดินค่อนข้างมาก พ่อแม่ก็ส่งเสียให้เรียนหนังสือตามกำลังความสามารถ พี่น้องเรียนเก่งมีชื่อติดบอร์ดกันหมด แต่ท่านได้เรียนหนังสือน้อยกว่าพี่น้อง เนื่องจากสุขภาพไม่ดี ตอนเกิดก็คลอดออกมาก่อนกำหนด และมักจะเจ็บออด ๆ แอด ๆ มาตั้งแต่เล็ก เลี้ยงยาก เข้า ๆ ออก ๆ โรงพยาบาลเป็นว่าเล่น

แม้สุขภาพร่างกายจะไม่ค่อยสมบูรณ์ แต่ก็เป็นคนชอบขีดเขียนและทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย จนได้รับคัดเลือกให้เป็นประธานโรงเรียน ทำวารสารประจำโรงเรียน ร่วมกับเพื่อน ๆ จัดตั้ง**กลุ่มยุวกสิกร** เป็นตัวแทนจังหวัดไปร่วมประชุมในที่ต่าง ๆ บางช่วงที่ต้องย้ายเข้าไปเรียนที่กรุงเทพ เพื่อสะดวกแก่การเข้าโรงพยาบาล การเรียนจึงกระท่อนกระแท่น จนถึง ม.๗ จึงต้องออกจากโรงเรียน ปิดฉากชีวิตการศึกษาในระบบ แต่ไม่เคยหยุดการเรียนด้วยตนเองตั้งแต่นั้นมา

ครูบาบอกว่า : *สถาบันชีวิตนี่แหละเป็นตลาดวิชาที่ดี กึ๋นของการศึกษา เพราะเป็นการเรียนจากของจริง ในสภาพที่เป็นจริง เผชิญกับโจทย์ชีวิตจริง อยากรู้เรื่องใดก็ทดลองทำกับมือ มันเป็นวิธีที่นำพาชีวิตเข้าสู่โลกแห่งการเรียนรู้ที่ทรงประสิทธิภาพที่สุดในโลก*

เรียนรู้จากชีวิตจริง “แม้ต้อง ลองจากไม่รู้”

บ้านของครูบาสุทธินันท์ ที่อำเภอสตึก จงหวัดบุรีรัมย์ เคยมีวิถีชีวิตแบบเกษตรเชิงเดี่ยวที่รัฐสนับสนุน แต่กลับทำลายชีวิตชุมชน ทำลายความอุดมของผืนดิน แม้แต่ เกษตรกรที่มีที่ดินมากมาย เช่น ครูบาสุทธินันท์ ก็ไม่อาจรอดจากภาวะล่มสลายได้ จึงต้องกลับมาคิดใหม่ ทำใหม่ ครูบาเรียกตัวเองว่า คนนอกระบบ วิถีชีวิตและการเรียนรู้ของครูบา เหมือนถูกลิขิตให้อยู่นอกระบบหลัก แต่อยู่ในวิถีชีวิตจริงโดยตลอดตั้งแต่เกิดมา ท่ามกลางความอุดมสมบูรณ์ของแผ่นดินที่เต็มไปด้วยต้นนุ่นเป็นหมื่นต้น (ซึ่งเป็นต้นทุนส่งเสียครอบครัวปรัชญพฤทธิ์เรียน) ดื่มน้ำหวานจากรวงผึ้งที่อาศัยอยู่ในกอไผ่รอบบ้าน ผ่านช่วงการพัฒนาอีสานเขียว จนผืนดินแห้งแล้งขุดลงไปก็ไม่มีน้ำ ครูบาต้องเริ่มชีวิตด้วยพื้นที่แบบนั้น แต่ด้วยทุนเดิมจากแม่ซึ่งสอนครูบาด้วยวิธีอันแยบยลต่าง ๆ นานา เพื่อให้ได้เรียนรู้ชีวิต เช่นให้เงินสามหมื่นบาทเพื่อเป็นทุนตั้งตัวโดยอิสระ หรือแอบไปตั้งเสาเอกบ้านให้แล้วมาบอกครูบาต้องรีบปลูกบ้านให้เสร็จทั้งที่ไม่ได้วางแผนไว้ ทำให้ครูบามีวิธีการที่จะจัดการกับชีวิต ไม่ว่าจะลำบากเพียงใด

ครูบารักต้นไม้นัก เมื่อเริ่มชีวิตบนพื้นที่ที่แห้งแล้งเพราะล้มเหลวจากการปลูกพืชเดิม ๆ ที่ได้รับการส่งเสริม เช่น มันสำปะหลัง ปอ ถั่ว ข้าวโพด ฯลฯ ครูบาเริ่มจากไปหาความรู้ เช่น ไปดูสถานีพืชไร่ ฟาร์มเกษตร ขอพบอาจารย์มหาวิทยาลัย ไปที่ศูนย์เพาะชำกล้าไม้ของกรมป่าไม้แล้วก็ปิ๊งไอเดีย “ต้องหาต้นไม้ที่มีรากลึก ๆ จึงจะรอดในพื้นที่แห้งแล้งนี้” ก็เริ่มลงมือปลูกตะไปหมดทั้ง

ไผ่ สะเดา กระถิน ประดู่ แดง ยูคาลิบตัส ปรากฏว่า ต้นยูคาฯ โตดีกว่าเพื่อน ก็เลยเอาไม้ยูคาฯ มาทำเป็นเก้าอี้อเนกประสงค์ เรียกว่า เก้าอี้ฮ่องเต้ ขณะเดียวกันก็เลี้ยงสัตว์สารพัด ตั้งแต่ วัว แพะ แกะ หมู ไก่แจ้ ไก่ต๊อก ไก่งวง ห่าน ผึ้ง ปลา ฯลฯ ในที่สุดผืนดินที่เคยแห้งแล้งก็ฟื้นคืนชีวิตขึ้นมา จนบ้านกลายเป็น “ป่าใหญ่แห่งการเรียนรู้ ” ดังที่ลูกๆ ของครูบาเล่าขาน

การเรียนรู้ในบางเรื่องครูบาก็ลงมือลุยเองเลย ไม่ได้ไปหาความรู้ก่อน เช่น ตอนไก่ ฝึกจากไม่รู้จนไก่ตาย ต้มกินไปหลายอิ่ม ในที่สุดก็เก่ง เดี๋ยวนี้รับรองตอนไก่ไม่มีตาย เคยคิ้วเกรียมหน้าไหม้เพราะทำเตาเผาถ่าน เพราะคิดว่าง่ายๆ ลุยจากที่คิดเอาเอง กระทั่งเดี๋ยวนี้ ที่นี่กลายเป็นที่ฝึกอบรมการสร้างเตาเผาถ่านขนาดย่อมให้กับชาวบ้าน

อาจจะเป็นความโชคดีอย่างหนึ่งที่ครูบาสุทธินันท์ไม่ได้ศึกษาต่อ ความสนใจใคร่รู้ที่ฉายแววออกมาตั้งแต่เด็ก เมื่อต้องออกมาเผชิญกับชีวิตจริง ก็ทำให้ต้องหัดเรียนและฝึกฝนด้วยตนเองแทบทุกอย่างครูบาลงมือทำจริงทุกอย่างที่อยากรู้ เช่น การขับรถก็เกิดจาก **“ครูพักลักจำ”** ครูบาเล่าว่า “ .. *ไปซื้อรถยนต์คันแรก ทั้งๆ ที่ขับรถยนต์ไม่เป็น เมื่อตกลงซื้อแล้วก็ให้ผู้จัดการบริษัทช่วยขับมาส่งที่บ้าน ในระหว่างเดินทางกลับบ้านได้ขอทดลองขับเอง โดยให้ผู้ที่นั่งอยู่ข้างๆ แนะนำขั้นตอนการขับรถให้ (เป็นการเรียนแบบปัจจุบันทันด่วนที่มีเงื่อนไขกำกับในตัวเอง) จนขับรถเป็นในวันนั้น* ”

สำหรับเรื่อง IT ครูบาก็ลงมือศึกษาด้วยตนเอง “*ลองทำจนเครื่องพัง เพราะไม่ได้เรียนการใช้คอมพิวเตอร์มาก่อน เป็นการเรียนแบบวิ่งถามผู้รู้ซึ่งมาพำนักอยู่ด้วยในช่วงนั้น แต่ด้วยความเกรงใจว่าจะไปสร้างความรำคาญกับผู้อื่นจนเกินไป จึงเรียนรู้แบบจิ้มทุกอย่างที่ขวางหน้า สุดท้ายคอมพิวเตอร์ก็ทนทานความเบอะบะของมนุษย์ไม่ไหว จึงพังคามือไปในที่สุด*” แต่ **“พังเพราะการเรียนรู้มันคุ้มแสนคุม พังได้ก็ไปซื้อเครื่องใหม่มาเรียนได้”** ต่อๆ มาครูบาได้เรียนรู้และพัฒนาจนชำนาญ สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างมากมาย ในที่สุดได้จัดตั้งศูนย์ข้อมูลเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านกับฐานการเรียนรู้ เพื่อเชื่อมโยงหาข้อมูลของผู้อื่นได้ ครูบาให้ความสำคัญต่อระบบข้อมูลสารสนเทศเป็นอย่างมาก เพราะข้อมูลหรือองค์ความรู้ที่มีอยู่มากมายนั้น ควรต้องจัดเก็บให้เป็นระบบ เพื่อความสะดวกในการเรียกมาใช้ อีกทั้งยังใช้เป็นหลักฐานยืนยันในการลดข้อขัดแย้งกับชาวบ้าน เพราะข้อมูลเป็นแหล่งรวบรวมภารกิจว่าเกิดอะไร และครูบาเป็นผู้บอกใครๆ ว่า **“ข้อมูลเป็นสิ่งมีชีวิต ต้องมีการเปลี่ยนแปลง ต้องมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้”** ปัจจุบันได้จัดตั้ง ***โครงการบริบทระบบสารสนเทศท้องถิ่นอีสาน*** เพื่อสร้างระบบสารสนเทศมาพัฒนาคุณภาพชีวิตในชนบทไทยซึ่งเป็นโครงการที่ได้รับรางวัลจากธนาคารโลก

แต่สุดท้ายแล้วครูบาสรุปว่า : ***“ความรู้จริงเท่านั้นที่จะช่วยให้เอาตัวรอดได้ ถ้าความรู้ไม่พอใช้จะทำอะไรก็ลำบาก”***

ชุมชน แหล่งกำเนิดการเรียนรู้สู่ชีวิตใหม่

ความรู้ที่ได้จากชีวิตจริง ทำให้ครูบาสุทธินันท์เห็นว่า ชีวิตไม่ได้หยุดเรียนรู้ที่คำว่า “จบการศึกษา” การศึกษาในโรงเรียนสำหรับเด็กชนบทไม่ได้เป็นการเรียนรู้ที่จะทำให้ใช้ชีวิตเป็น เพราะเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นลอยๆ ห่างไกลจากท้องถิ่นที่เป็นชีวิตจริง ดังนั้นเด็กในชนบทที่เข้ามาเรียน

ในตัวเมืองหรือในกรุงเทพ ท้ายที่สุดก็ต้องทิ้งบ้าน ยิ่งเรียนมาก ยิ่งไกลบ้าน จนไม่สามารถกลับมาท้องถิ่นเดิมได้ เพราะทำอะไรไม่เป็นแล้ว จบแล้วก็ต้องทำงานในเมืองเพื่อหาเงิน ทำให้ครูบาหันมาสนใจการศึกษาของท้องถิ่นและชุมชน ที่บ้านของครูบา ซึ่งถูกเรียกว่า “กรมราษฎรส่งเสริม” บนที่ดินกว่า ๗๐๐ ไร่ ซึ่งค่อย ๆ เติบโตมาทีละน้อย ใช้เวลากว่า ๒๕ ปี

ในบริเวณที่แวดล้อมไปด้วยแมกไม้นั้น มีโรงเรือนอยู่หลายหลัง ทั้งเรือนพัก เรือนเพาะชำ เรือนเลี้ยงสัตว์ โรงเผาถ่าน โรงเผาอิฐ บ่อเลี้ยงปลา เรือนอบสมุนไพร และยังมีเรือนสัมมนาหลังใหญ่โต ใช้เป็นสถานที่สำหรับจัดการประชุมสัมมนาและพักค้างแรม สำหรับจำนวนคนเป็นร้อยคนได้อย่างสบาย ที่นี่เป็นส่วนหนึ่งของ **โรงเรียนชุมชนอีสาน** ซึ่งครูบาร่วมกับปราชญ์ชาวบ้านก่อตั้งขึ้นมาโดยมีเจตนา **เพื่อส่งเสริมขีดความสามารถในการพึ่งตนเองและพัฒนาตนเองของชุมชนคนชนบท** เป็นการแสวงหาทางเลือก เพื่อปรับเปลี่ยนชีวิตบนหลักความคิดที่จะเสริมสร้างวัฒนธรรม และกระบวนการเรียนรู้ใหม่ โดยได้บัญญัติหลักการของโรงเรียนชุมชนอีสาน ไว้ว่า

เราจะอาศัยภูมิปัญญาชาวบ้าน	เป็นตัวชี้นำ
เราจะอาศัยข้อชี้แนะท่านอาวุโส	เป็นส่วนเสริมสร้างความคิด
เราจะอาศัยเทคนิคจากนักวิชาการ	เป็นตัวสานต่อการเรียนรู้
เราจะอาศัยสำนึกใหม่ของพวกเรา	เป็นพลังปฏิบัติการ
เราจะเอาการนอนหลับฝันดี	เป็นตัวชี้วัด

ด้วยหลักการดังนี้ โรงเรียนชุมชนอีสาน จึงทำหน้าที่บ่มเพาะผู้คนชนบทจากความเข้าใจที่ว่า ความรู้ที่มีอยู่ในระบบไม่สอดคล้องกับคนรุ่นหลังที่จะดำรงชีวิตในท้องถิ่น เครือข่ายโรงเรียนชุมชนอีสานจึงพัฒนาหลักสูตรการสร้างงาน สร้างชีวิตให้เยาวชนได้มาเรียนรู้ ใช้เวลา ๔-๕ ปี เรียนรู้วิธีที่จะอยู่ในชนบทให้ได้ ปัจจุบันเครือข่ายมีศูนย์การเรียนรู้ของชุมชนที่เรียกว่า “***สถานีปราชญ์ชาวบ้าน***” อยู่ ๑๒ แห่ง ทั่วอีสาน โดยเริ่มจากการสร้างวปอ. (วิทยากรกระบวนการเพื่อนำไปสู่การพึ่งตนเองและพึ่งพากันเอง) ภาคประชาชน สร้างนักวิชาการสายพันธุ์ท้องถิ่นที่จะเป็นครูเป็นวิทยากรถ่ายทอดประสบการณ์ที่คนสนใจ โดยรวบรวมปราชญ์ชาวบ้านมาให้ความรู้แลกเปลี่ยนกันทุกเดือน โดยตั้งเป้าว่าจะสร้างเกษตรต้นแบบให้ได้ล้านครอบครัว ภายในระยะเวลา ๑๘ ปี เพื่อร่วมกันพัฒนาชนบท ให้ดำรงอยู่ได้ นี่คือเป้าหมายอันยิ่งใหญ่ ในชีวิตอันหนึ่ง ของครูบาสุทธินันท์

กินไม่อิ่ม นอนไม่อุ่น

ทุกวันนี้บ้านของครูบาซึ่งเป็น ๑ ใน ๑๒ สถานีปราชญ์ชาวบ้าน เป็นแหล่งเรียนรู้ที่มีผู้คนมาเยือนไม่ขาดสาย ทั้งนักวิชาการ นักวิจัย ครูบาอาจารย์ นักศึกษา ฯลฯ ครูบาเองก็ขึ้นล่องสตึก – กรุงเทพฯ อยู่เป็นประจำ เพื่อเป็นวิทยากรและประชุมกับโครงการต่าง ๆ มากมาย วิถีชีวิตของครูบา ทำให้ครูบาให้ความสำคัญกับ ***การสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของสังคม*** ซึ่งเป็นวิถี

ทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมแทบทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา สังคม เศรษฐกิจ หรือเรื่องสุขภาพ

ครูบาสุทธินันท์เห็นว่า คนยังกินไม่อิ่ม นอนไม่อุ่นจริง ๆ เพราะมีเรื่องให้ต้องวิตกกังวลใจ สุขภาพ เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับจิตใจและเชื่อมโยงกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป "*ปัจจุบันคนเป็น* ***โรคทางสังคม*** *กันมาก เพราะมุ่งคิดแต่จะหาวิธีจัดการกับธรรมชาติ เพื่อการบริโภคสูงสุดของมนุษย์ เช่น การใช้สารเคมี การใช้ตะกั่วยัดหัวกุ้ง การตามแฟชั่นเจาะหู รวมทั้งส้นตึก ย้อมผม ยิ่งในสังคมเมือง เช่น กรุงเทพฯ ซึ่งมีลักษณะบริโภคสูงและรอไม่ได้ จะปรากฏอย่างชัดเจน จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็ต้องมีเครื่องมือราคาแพง เห็นไฟแดงก็ยังเครียดเพราะรอไม่ไหว สิ่งเหล่านี้เป็นอาการของโรคทางสังคมนั่นเอง* "

สาเหตุของโรคทางสังคมนั้น ครูบามองว่า "*พฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นด้วยอิทธิพลของกิเลส ทำให้มนุษย์ยุคนี้ เป็นโรคศีลธรรมเสื่อมมากขึ้น*" ดังนั้น การมีสุขภาวะของครูบาจึงไม่ใช่แค่ดูแลทางกายหรือแค่ปัจจัยสี่ หากแต่ต้องรู้จริงถึงเหตุแห่งทุกขภาวะของตนเองและต้องแก้ไขที่ต้นเหตุจริง ๆ จึงจะเป็นหลักประกันได้ว่าคนจะมีสุขภาวะ

ดังนั้นการแก้ไขโรคทางสังคม "*ต้องแก้ที่เหตุ คือ ฐานการเรียนรู้ ส่งเสริมให้มีการสอนเรื่องสุขศึกษาควบคู่ไปกับพุทธศาสนา ให้เด็ก ๆ รู้จักศีล รู้ธรรมมะ รู้บาปบุญคุณโทษ*" ต้องสร้างทั้งภูมิคุ้มกันให้สังคมและนำพากันขับเคลื่อนสังคมให้ไปในทางที่ถูกที่ควร ด้วยความรู้จากการศึกษาวิจัย หาเหตุ อย่างถูกต้อง ที่สำคัญคือ "*การสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของสังคม เพื่อให้อยู่ในภาวะ อัตตาหิ อัตตโน นาโถ*" ซึ่งเป็นหลักประกันสุขภาพที่ดีที่สุด ในทัศนะของ ครูบาสุทธินันท์ ปรัชพฤทธิ์

ชีวิตทุกวันนี้ของครูบาไม่เคยหยุดนิ่ง วนเวียนอยู่กับข้อมูลบนพื้นที่จริง แล้วนำข้อมูลมากลั่นกรองด้วยสติปัญญาและกระบวนการกลุ่ม เช่น กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มเครือข่าย กลุ่มวิทยากร หาเหตุและแนวทางแก้ไขแล้วสรุปเป็นตัวความรู้ นำไปเผยแพร่ ผลักดัน ทั้งในชุมชนเองและสู่สังคมกว้าง ทั้งส่วนภาครัฐและกลุ่มประชาคมต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย มีการจัดระบบข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้จริง ด้วยรูปแบบที่ดึงดูดความสนใจแล้วเผยแพร่ในเวทีดี ๆ ออกแบบจัดการกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้คนที่สนใจหรือกลุ่มต่าง ๆ เพื่อให้การแก้ปัญหาเป็นไปอย่างได้ผล เพราะครูบาสุทธินันท์เชื่อมั่นว่า ***ต้องรู้จริง ทำจริง จึงจะอยู่รอดได้*** ทุกคนมีงานที่ต้องทำให้แผ่นดิน และฝากไว้ว่า "***ในโลกนี้ไม่มีใครว่างงาน มีแต่คนเลือกงาน ไม่มีงานอะไรเหมาะกับคนขี้เกียจ*** "

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

เป็นไงบ้าง อ่านรายละเอียดดูแล้ว เราเลยฝันบ้างว่า สักวันจะได้กลับไปอยู่ในที่กว้างๆ ที่ไม่มีรถกับเครื่องบินแล่นข้ามไป ข้ามมาอยู่บนหัว จะไปนอนแปลใต้ต้นไม้ ฟังเสียงนกร้อง ดมกลิ่นหอมของดอกไม้ กินผักที่ปลูกเอง นี่ล่ะนิยามแห่ง “*ความสุข*” ที่เราน่าจะทำความเข้าใจกันใหม่อย่างที่ครูบาและพ่อคำเดื่องว่าไว้ ไม่ใช่ห้องแอร์ปิดมิดชิด ต้นไม้ดอกไม้พลาสติก หรือประดับประดาด้วยการจัดสวนราคาแพง กินอาหารตามห้าง หรือ ร้านหรู ซึ่งทุกอย่างต้องใช้ “*เงิน*” ในการซื้อหามาทั้งสิ้น เราลองมาหาความสุขจากสิ่งรอบข้าง แล้วสร้างขึ้นมาได้โดยไม่ใช้เงินดีไหม ที่บ้านนายคงหาที่แบบนี้ได้ง่ายหน่อยนะ หรือว่า “โลตัส” บุกยึดหมดแล้ว !

จดหมายชักจะยาวไปแล้ว อีกสองคนขอยกไปต่อฉบับหน้านะ ชีวิตของคนที่เป็น**ครู**อย่างแท้จริง กับชีวิตของคนชั้นกลางที่ผันตัวเองไปเป็น**คนสวน**

รักจ้ะ
น้ำ

จดหมายถึงแอ ฉบับที่ ๙

แอที่รัก

เรื่องที่นายให้เราเป็นธุระประสานกลุ่มพ่อแม่เด็กพิเศษให้ลงมาเที่ยว เอ้ย! ไม่ใช่ ไปเล่าประสบการณ์การดูแลลูก (พิเศษ) กับพ่อแม่ทางยะลานั้น ทุกอย่าง O.K. ไม่มีปัญหา ทุกคนยินดี รวมทั้งคุณนิ่ม และเธอยังบอกอีกด้วยว่า เธอจะนำโปรแกรมที่เพิ่งทำเสร็จ ไปอบรมให้เจ้าหน้าที่ของนายด้วย ถ้ามีใครสนใจ สำหรับเรา ไปแน่นอน แล้วจะควงลูกชายสุดหล่อไปอวดสาว (แก่) ชาวใต้ให้กรี๊ดสลบไปเลย พร้อมเมื่อไรแจ้งมาเนิ่น ๆ ก็จะดี จะได้มีเวลาเตรียมตัว

ต่อเนื่องจากฉบับที่แล้วเลยนะ ว่าจะเล่าถึงอีกสองคนที่มีชีวิตที่เลือกได้บ้าง ไม่ได้เลือกบ้าง แต่ในที่สุดก็ต้องผูกพันกับชุมชนอย่างแยกไม่ออก สองคนที่ว่านั้นก็คือ ครูสุรินทร์กับคุณศิริพร หรือพี่ปอน ครูสุรินทร์ ใช้ชีวิตหลังเกษียนด้วยการให้วิทยาทานแก่กลุ่มคนต่างๆ ที่เชิญไปเล่าบทเรียนชีวิต หรือให้แสดงความเห็นตามเวทีต่างๆ มากมาย ทั้งในแวดวงการศึกษาและภูมิปัญญา ไปไหนก็มักหิ้วสื่อการเรียนรู้ของท่านไปด้วย แต่ไม่เหมือนกับของครูบาหรอกนะเป็นคนละชนิดกันแล้วจะเฉลยให้รู้ตอนหลัง ท่านเป็นคนมีเอกลักษณ์ของเอกบุรุษ ไปไหนมาไหนต้องสวมใส่แต่เสื้อยี่ห้อ “ลำใยโร่ว์” ที่มีตัวเดียวในโลกซึ่งตัดเย็บโดยดีไซเนอร์คู่ชีวิตของท่าน คือ “ป้าลำใย” เท่านั้น เวลาท่านเล่าเรื่องเราสัมผัสได้ถึงอารมณ์ของความรักมีพลังอยู่ในดวงตาอย่างเต็มเปี่ยม ทุกวันนี้ท่านก็ยังอยู่ที่บ้านที่อำเภอสาคลี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ยังคงร่วมมือกับคนรุ่นหลังพยายามสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน ด้วยวิธีสร้างคนรุ่นหลังให้มาสร้างงานที่เอื้อต่อชุมชน เช่น งานละครของเด็กๆ งานเลี้ยงไก่ งานสร้างเสริมสุขภาพ สมุนไพร งานสื่อ งานกองทุนชุมชน ครัวชุมชน แปรรูปอาหาร ฯลฯ

ทั้งนี้ก็เกิดจากบทเรียนชีวิตของท่านและดูจะมีความมุ่งมั่น ที่จะรับใช้บ้านเกิดเมืองนอนอย่างเต็มกำลังตั้งแต่หนุ่มจนแก่ ท่านมีวิญญาณของครูอย่างแท้จริง ท่านเป็นครูที่ควรค่าแก่การยกมือไหว้ด้วยความเคารพได้อย่างสนิทใจ ซึ่งหาได้ยากยิ่งเหลือเกินในสมัยนี้ วันนั้นก่อนจะจากกัน ครูได้ใช้สื่อที่ท่านมักจะหอบหิ้วติดตัวไปด้วยทุกครั้งสอนบทเรียนสุดท้ายแก่เราด้วยบทเพลง “ชาวนาไทย” พร้อม***ซอ***คู่ใจของท่าน

ฉันเป็นลูกชาวนา อยุธยา บ้านเกิดเมืองนอน
ตื่นแต่เช้าแดดอ่อน ฉันแบกคอน แบกไถ ลงทุ่ง
หมายจะผดุง บำรุงเศรษฐกิจของไทย
แดดกล้า ลมแรง สายฝน ก็กระหน่ำลงไป

ชาวนาภูมิใจ ข้าวไทย ดีเด่น
เหนื่อยยากลำเค็ญ ใครจะเห็นใจเรา
โอ..ละเห่...โอ..ละเห่...เห...เห่...เห...เห่...เห...เฮ
ข้าวไทย ช่วยไทยเป็นเอกราช ต่างชาติมองเห็นความดี
เราชาวนา หน้าแล้งช่วยกันเต็มที่ ความสุขนั้นมีตามประสาชาวนา
ตามประสาชาวนา

พอจะคุ้นบ้างไหม ฉันเองก็จำได้ไม่ค่อยหมด พวกเราประทับใจมากเลยร่วมกันร้องคลอไปจนจบแม้แต่ลูกชายแสนซนของน้องในทีมยังหยุดซนมานั่งฟังอ้าปากหวออย่างตั้งใจจนจบ คิดดูซิว่าเสียงซอของครูมีมนต์ขนาดไหน ลองไปดูชีวิตของท่านที่ทีมงานสรุปมาดู . . .

ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

อดีตครูประชาบาลผู้เติบโตมากับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของผู้คนและกัลยาณมิตรในชุมชนสาคลี แห่งพระนครศรีอยุธยา และปวารณาตนจะเป็นผู้ให้แก่แผ่นดินเกิดจวบจนบั้นปลายของชีวิต

ชีวิตแรกเริ่ม

ครูสุรินทร์วัยกว่า ๖๐ ปี บุคลิกคล่องแคล่ว ยิ้มแย้มแจ่มใส ดูอ่อนวัยกว่าอายุจริง ใบหน้าเกลื่อนด้วยรอยยิ้ม โชว์ให้เราดูเสื้อที่สวมใส่ว่าเป็นยี่ห้อ “ลำไยโรว์” ดีกว่าแอร์โรว์อีก ซึ่งตัดเย็บโดยป้าลำไยคู่ชีวิต ครูสุรินทร์เริ่มเล่าให้เราฟังว่า เป็นชาวอยุธยาโดยกำเนิด เกิดในห้องแถวเล็กๆ ในชุมชนตลาดสาคลี อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ่อแม่ขายของชำ ครูเป็นลูกคนที่สองในจำนวนพี่น้องแปดคน เนื่องจากความขัดสนจึงมีชีวิตที่ต้องดิ้นรนปากกัดตีนถีบ ต้องเรียนหนังสือไปพร้อมๆ กับหารายได้ช่วยครอบครัวด้วยการขายขนม พอโตขึ้นก็ไปอยู่โรงสีทำหน้าที่รับจ้างแบกข้าวผนวกกับการเป็นเสมียน วิถีชีวิตครูจึงเปรียบได้กับเรื่องราวชีวิตในหนังสือ “อยู่กับก๋ง” ซึ่งคลุกคลีอยู่กับห้องแถว โรงสี ลำน้ำ และทุ่งนาผืนใหญ่

ด้วยชีวิตที่ไม่ได้มีทางเลือกมากนัก เมื่อจบการศึกษาชั้นมัธยม ๖ เทียบได้กับ ม. ๔ ในปัจจุบัน จึงไปสมัครเป็นครูโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ต่อมาสอบวิชาชุดครูได้ จึงได้บรรจุเป็นข้าราชการครูอยู่ที่โรงเรียนสาคลีวิทยาในถิ่นเกิด ได้ผลักดันให้ชุมชนร่วมมือกันจัดตั้งโรงเรียนเดิมขึ้นเป็นโรงเรียนมัธยมสาคลี ชุมชนจึงเป็นเจ้าของโรงเรียน ในขณะที่ส่วนราชการมีบทบาทเพียงสนับสนุนการดำเนินงานของชุมชน และช่วยประสานงานกับกระทรวงศึกษาธิการ แรกเริ่มมีครูเพียง ๓ คน และครูสุรินทร์ได้เป็นครูคนแรกของโรงเรียน และเลื่อนตำแหน่งเป็นครูใหญ่ในเวลา ๓ ปีถัดมา ด้วยอายุเพียง ๒๔ ปี

ชีวิตพบทุกข์

ชีวิตในช่วงต้นที่ได้มีโอกาสเป็นครูใหญ่ ได้รับเงินเดือน ถึงแม้จะไม่มากนัก แต่ชีวิตก็เข้าที่และดีขึ้น เริ่มออกสังคม สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ชีวิตเข้าสู่วงจร “เซ็นชื่อ ประชุม รับแขก แดกเหล้า เข้ากรม” เพื่อต้องการให้คนอื่นๆ ยอมรับ และเริ่มติดการพนันทุกประเภท ทั้งไพ่ไทย ไพ่จีน รัมมี่ ถั่ว ไฮโล และที่หนักยิ่งไปกว่านั้นคือ ตั้งบ่อนไก่ โดยให้เหตุผลเข้าข้างตนเองว่า ที่ผ่านมาชีวิตลำบากมาก อยากชดเชยให้กำไรแก่ชีวิต ทั้งภรรยาและแม่ต่างขอร้องให้เลิก แต่ก็ไม่สนใจฟัง ครูสารภาพว่า*“เพราะอยากเสพสุขตามกิเลส ตัณหา หลงผิดแต่กลับมองไม่เห็น เหมือนเห็นกงจักรเป็นดอกบัว และหลงมืดบอดอยู่เช่นนี้เป็นสิบปี”*

จนกระทั่งวันหนึ่งซึ่งเป็นวันครู นายอำเภอมากล่าวคำปราศรัย และทักทายด้วยประโยคว่า *“วันนี้เป็นวันครู ผมรู้สึกยินดีที่ได้มามีส่วนร่วม เห็นครูครั้งใด ก็ยกมือไหว้ได้อย่างสนิทใจ ที่ผมได้ดีมาทุกวันนี้ก็เพราะครูสั่งสอนมา”* แล้วนายอำเภอก็พนมมือไหว้บรรดาครูที่นั่งอยู่ ครูสุรินทร์ซึ่งนั่งแถวหน้าค่อยๆ เอามือแอบไว้ข้างหลัง เพราะมือทั้งสองข้างเหลืองด้วยขมิ้นจากการเลี้ยงไก่ชน แล้วนายอำเภอก็พูดต่อว่า ตนเองรับราชการมาตั้งแต่เป็นเสมียน จนเลื่อนเป็นปลัดอำเภอ และพอได้เป็นนายอำเภอ ก็รู้สึกดีใจมาก วิ่งไปกราบแม่ เพื่อบอกแม่ให้ตื่นใจด้วย แต่แม่กลับบอกว่า *“เอ็งเป็นนายอำเภอแม่ไม่ดีใจ ถ้าเอ็งเป็นคนดีต่างหากแม่ถึงดีใจ”* คำพูดประโยคนี้เหมือนหอกที่พุ่งเข้ามาในจิตใจ ฉุกใจให้ครูสุรินทร์คิดได้ว่า ขนาดเป็นนายอำเภอแม่ยังไม่ดีใจ แต่เป็นคนดีต่างหากแม่ถึงดีใจ มิน่าเล่าแม่ถึงอ้อนวอนให้เลิกอบายมุขทั้งหลาย นับตั้งแต่วันนั้นมาจึงตั้งปณิธานว่าจะเป็นคนดี ละ เลิก สิ่งชั่วทั้งหมด ซึ่งตอนนั้นอายุได้ประมาณ ๓๒ ปี

ตั้งแต่วันนั้น ครูจึงค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตัวเอง เนื่องจากอบายมุขที่ครูก่อไว้มากมายเหลือเกิน จึงค่อยๆ เลิกทีละอย่าง ตั้งแต่บุหรี่ เหล้า ซึ่งใช้เวลาเพียงแค่ ๓ เดือน ก็เลิกได้ ครั้นพอชนะได้ กำลังใจก็เริ่มมา ศึกต่อไปก็คือการพนัน ซึ่งต้องใช้เวลาเลิกถึง ๑ ปี เพราะต้องทำใจลำบากเวลามีคนมาเรียกตอนขาดขา หรือคนเล่นไม่ครบ และศึกที่ยากที่สุดคือ บ่อนไก่ เพราะตนเองเป็นหุ้นส่วนอยู่จึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทิ้งกิจการกลางคัน ซึ่งทำให้ต้องใช้เวลานานถึง ๓ ปี

ช่วงแรกครูใช้วิธีหนีเข้าวัดวันอาทิตย์ แต่ก็รู้ว่าเลิกไม่จริง เป็นเพียงการหนีปัญหา พอ กลับมาปัญหามันก็ยังอยู่ จึงได้รู้ว่าการที่จะ ละ เลิก หรือหลุดได้ มันอยู่ที่ใจ ไม่ใช่ที่ปัจจัยภายนอก ครูจึงพยายามเรื่อยมา *“จนกระทั่งวันหนึ่งไปยืนอยู่ข้างบ่อน ได้ยินเสียงเขาพนันต่อรองกัน แต่กลับไม่รู้สึกอะไร จิตมันเฉยไปเองโดยไม่ต้องท่องให้หลุดพ้น จึงเข้าใจได้ว่าแต่ก่อนพยายามผลักด้วยการหนี และวิ่งเข้าหาเพราะมันดูด แต่ครั้งนี้ ไม่มีอำนาจ ไม่ผลัก และไม่ดูด รู้ซึ้งถึงคำว่า อุเบกขา”* ครูจึงรีบวิ่งไปบอกแม่ว่าที่ขอร้องมานับนานปีนั้น ครูทำได้แล้ว แม่น้ำตาไหลพราก เรียกลูกมากอด ลูบหัวลูบหลังแล้วพูดว่า *“ต่อไปนี้ถึงแม่จะกินเกลือแม่ก็มีความสุข”* ครูบอกกับเมียว่า *“ฉันมีเมียถูก แต่แกมีผัวผิด ต่อไปนี้ฉันจะเลิกเด็ดขาด จะทำหน้าที่ของพ่อและผัวที่ดี”* และครอบครัวก็ดีขึ้นอบอุ่นตั้งแต่นั้นมา

ชีวิตเปลี่ยนแปลงได้

ครุสุรินทร์คิดทบทวน และพบว่าช่วงชีวิตที่ผ่านมาเป็นทุกข์ เพราะหลงอยู่ในภาพลวงตา แต่มัวเมากลับมองว่าเป็นกำไรชีวิต คำว่า “ความสุข” ในตอนนั้นมันรวมอยู่กับความคับแคบ ต้องผ่านการมีเงิน มีเงินเพื่อเสพให้มาก แล้วจึงมีความสุข เป็นความสุขที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก และที่หนักไปกว่านั้นบางครั้งพบทุกข์ แต่ไม่รู้จักทุกข์ อยู่กับทุกข์แต่ไม่เป็นทุกข์ เช่นเดียวกับ ชาวนาที่อยู่กับหนี้กลับไม่เป็นทุกข์ ก็เพิ่มหนี้ไปเรื่อย ๆ จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ครูจึงสามารถพิจารณาคำว่า “**ทุกข์**” ว่ามี ๓ สภาวะ คือ *“ทุกข์แรก หิวก็เป็นทุกข์ ปวดหัวก็เป็นทุกข์ ทุกข์แบบนี้แก้ได้ด้วยตนเอง ถ้าแก้ไม่ได้ก็ไปหาหมอ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน ทุกข์ที่สองสังขารทุกข์ เป็นทุกข์ที่แก้ไม่ได้ เพราะเป็นไปตามสภาวะธรรมชาติ ทุกข์ประเภทสุดท้าย เป็นทุกข์อุปาทาน ที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เป็นทุกข์ที่เกิดจากการสำคัญผิด ถ้าพิจารณาให้เห็นก็แก้ได้ เป็นทุกข์ทางจิตวิญญาณ”*

ครูพิจารณาว่าการที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้เพราะมีกัลยาณมิตรคอยให้กำลังใจ อาจมีเพื่อนบางส่วนที่ชวนเล่น แต่ก็มีแม่ เมีย และบางคนที่คอยดึงรั้งไว้ ให้กำลังใจ และคอยแนะนำ และสิ่งสำคัญคือ มีความตั้งใจว่าต้องทำให้สำเร็จ ตระหนักรู้ว่ามันไม่ใช่สุข แต่มันคือทุกข์ ซึ่งเหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้ครูพบว่า *“มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เรียนรู้ได้ และพ้นทุกข์ได้ อันจะนำไปสู่ความสุขอีกมิติหนึ่ง ซึ่งต่างจากมิติเดิม และไม่ต้องพึ่งจากปัจจัยภายนอก ซึ่งแต่ก่อนความสุขต้องมีเหยื่อให้ล่อ ต้องเล่น ต้องเที่ยว มีความอยากเป็นตัวตั้ง แต่ที่จริงกลับไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ถ้าลด ละ ตรงนี้ได้ จิตใจก็เริ่มสุขสงบ พอเรามีความสุข คนรอบข้างก็มีความสุข ครอบครัวอบอุ่น ลูกเต้าก็หันมาสนใจพัฒนาตนเอง”*

นอกเหนือจากความคิดที่ว่ามนุษย์สามารถฝึกและเรียนรู้ได้ ครูก็พบว่า ทุกอย่างไม่ได้เกิดอย่างเลื่อนลอยโดยลำพัง ต้องมีเหตุปัจจัยทำให้ตั้งแต่นั้นมาครูสุรินทร์จึงกำหนดหลักในการใช้ชีวิต ๓ ประการ เพื่อไม่ให้ตนเองกลับไปใช้ชีวิตที่ผิดทางอีก คือ ๑) อินทรีย์สังวร ระมัดระวังพฤติกรรมสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๒) โภชเนมัตตัญญุตาหรือบริโภคพอประมาณ ซึ่งไม่ใช่การกินเพียงอย่างเดียว แต่รวมไปถึงการใช้สิ่งของใช้ทรัพยากร ๓) ชาคริยานุโยคะ ทำจิตให้ตื่นรู้อยู่เสมอ เมื่ออินทรีย์ทั้ง ๖ สัมผัสกับอะไร สติมาให้ทัน ให้ตื่นรู้ ตามันชอบของสวย หูชอบฟังเพลงไพเราะ ลิ้นก็ทำหน้าที่ของมัน แต่ใจไปยึดติดกับมัน เพราะฉะนั้นต้องตั้งสติให้ดี ตากระทบรูปก็ต้องระวัง หูกระทบเสียง ใจต้องรู้เท่าทัน ถ้าใครด่า ให้นึกว่ายังมีคนอื่นชมอีกมาก ถ้าใครชมให้นึกว่ายังมีคนด่าอีกเยอะ ซึ่งเป็นการสร้างดุลยภาพทางจิตไม่ให้ตกอยู่ในโครงสร้างทางความคิดทาสของความคิดและอารมณ์

ชีวิตครูที่แท้

ประสบการณ์ชีวิตครู ๒๐ ปีที่ผ่านมา ก็พบว่าโรงเรียนในอุดมคติที่ชวนให้ชาวบ้านสร้าง ไม่ได้เป็นไปตามความปรารถนาที่อยากสร้างเด็กให้มีปัญญา คิดเป็น มองเห็นทุกข์ แต่กลับกลายเป็นว่า เรียนเพื่อเรียนไปเรื่อย ๆ จึงทำให้หันกลับมาพิจารณาทบทวน และคิดได้ว่า เราสร้างโรงเรียนเพื่อสร้างคนให้รู้จักพึ่งตนเอง แต่โดยระบบของมัน กลับเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้เป็นอิสระ ต้อง

ขึ้นอยู่กับส่วนกลางที่เขากำหนดไว้ มีอยู่เหตุการณ์หนึ่งที่ครูสุรินทร์สะกิดใจ เมื่อครั้ง ผู้ปกครองคนหนึ่งมาขออนุญาตไม่ให้ลูกสวมรองเท้า

ครูสุรินทร์: *"ไม่สวมไม่ได้มันเป็นระเบียบ"*
ชาวบ้าน: *"ทำไมต้องสวม แบบนี้ลูกผมก็ไถนาไม่ได้นะสิ"*
ครูสุรินทร์: *"ทำไมต้องไถนา"*
ชาวบ้าน: *"อ้าว! ไม่ไถนาแล้วจะเอาอะไรกิน มันต้องช่วยทำนาสิ"*
ครูสุรินทร์: *"ลูกแกไม่คิดจะเป็นเสมียน หรือเป็นข้าราชการบ้างเหรอ"*
ชาวบ้าน: *"ครูรับประกันว่าลูกผมจะเป็นเสมียน ข้าราชการได้หรือเปล่า... ก็นี่ไง ผมต้องการให้ลูกผมเรียน ถ้ามันไปได้ก็ไปไม่ได้ว่า แต่ถ้ามันไปไม่ได้มันจะได้กลับมาทำนาได้ มัวแต่สวมถุงน่อง รองเท้า ตีนก็บางสิ พอตีนบางแล้วจะไถนาได้ยังไง แล้วครูสุรินทร์รู้หรือเปล่า มนุษย์เราถ้าตีนบางแล้วหน้าจะหนา มันขอเงินตะพึด เพราะมันทำงานไม่เป็น เกาะพ่อแม่กินตลอด โรงเรียนทำหน้าที่อย่างนี้หรือ"*

เท่านี้ครูสุรินทร์ก็ถึงบางอ้อ เข้าใจแล้วว่า**ครูเองก็ถูกสวมมาเหมือนกัน ถูกสวมทั้งถุงเท้า สวมทั้งความคิดทางด้านระบบการศึกษา จนคิดเองไม่เป็น โดนสวมเขลา หรือสวมให้เขลานั่นเอง** ด้วยเหตุนี้ทำให้ครูเริ่มเกิดคำถามในใจขึ้นว่า หากโรงเรียนไม่ได้ตอบสนองความคงอยู่ของชุมชนหมู่บ้าน แล้วตอบสนองอะไรล่ะ ก็พบว่า แท้ที่จริงระบบโรงเรียนตอบสนองความต้องการของระบบราชการ และเศรษฐกิจแผนใหม่ ซึ่งละเลยชุมชนโดยสิ้นเชิง ไม่สนใจถึงการทำงานของชุมชน หรือการพยายามทำเพื่อพึ่งตนเอง ไม่สนใจว่าหมู่บ้าน ครอบครัวจะเสื่อมโทรมอย่างไร เด็กจำนวน ๑๐๐ คน กลับให้ความสำคัญกับเด็กเพียงแค่ ๒๐ คน โดยสร้างให้ไปเป็นแพทย์ วิศวะ พยาบาล ครู เสมียน หรือเข้าไปอยู่ในระบบบริการ โรงงานอุตสาหกรรม ที่เหลืออีก ๘๐ คน ซึ่งเป็นหางกะทิ คืนสู่หมู่บ้าน แล้วก็มือบาง ตีนบาง หน้าหนา ระบบโรงเรียนทั่วไปจึงมีลักษณะเสมือนฆ่าช้างเอางา ซึ่งทั้งที่จริงโรงเรียนควรสร้างให้เด็กทุกคนสามารถมีทางเลือกที่เหมาะสมตามศักยภาพของตนเอง โดยครูมีบทบาทที่จะสังเกต และดึงแววของแต่ละคนออกมา โดยดูจากการทำกิจกรรมร่วมกัน

นอกจากนี้ยังพบอีกว่าสิ่งที่สอนในโรงเรียน เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผิดธรรมชาติอย่างมาก ซึ่งปกติมนุษย์จะเรียนรู้จาก ๓ ส่วน คือ ครอบครัว ชุมชน และสถานศึกษา ถ้าครบทั้งสามส่วนก็เกิดสมดุล เกิดจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ แต่ปัจจุบันการเรียนรู้อยู่เพียงในระบบโรงเรียน หย่อนเรื่องครอบครัวและชุมชน อีกทั้งโรงเรียนยังสวมและยัดเยียดให้จำเท่านั้น เป็นความรู้สำเร็จรูป ทำให้ปัญญาไม่เกิด การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ลูกศิษย์ของครูสุรินทร์ จึงต้องเริ่มจากความต้องการความสนใจจริงของเด็ก ๆ ก่อน

แม้แรกเริ่มเดิมทีครูสุรินทร์จะไม่ได้อยากมีอาชีพเป็นครู แต่ทำไปเพราะความขัดสน ทำให้ต้องเลือกอาชีพที่ให้ความมั่นคง แต่ในที่สุดก็สามารถทำให้ดีที่สุดได้ เพราะสำนึกอยู่เสมอว่า

โรงเรียนนี้เกิดขึ้นไม่ใช่เพราะเป็นของเรา แต่เป็นของประชาชน ทุกคนต้องมามีส่วนร่วมในการกำหนดอนาคตของบุตรหลานของตน ครูให้ผู้ปกครองทุกคนที่ส่งลูกเข้าเรียนบอกความประสงค์ว่าอยากให้ลูกเป็นคนอย่างไร หากเข้ามาเรียนที่นี่ ถ้าอยากให้เรียนรู้ในการไถนา ทำปลาร้า ทำน้ำปลา ครูทำไม่เป็น แต่เสนอให้ชาวบ้านเข้ามาช่วยสอน ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วม ก่อให้เกิดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย

หากมองอย่างลึกซึ้ง จะเห็นว่าการทำน้ำปลาไม่ใช่เพื่อไปค้าขายน้ำปลา แต่เป็นการสร้างคนให้เรียนรู้แบบบูรณาการ ให้รู้ว่าปลาร้า หรือน้ำปลานั้น เชื่อมโยงไปสู่ทรัพยากรในชุมชนได้อย่างไร ถ้าทรัพยากรหมดไป ปลาร้า น้ำปลา ก็ไม่มี และสามารถแตกยอดออกไปเป็นการเรียนรู้วิชาเลข วิทยาศาสตร์ ประเพณี วัฒนธรรม สุขภาพ ฯลฯ อีกทั้งยังเป็นสื่อให้ครู เด็ก ผู้ปกครองเรียนรู้ร่วมกัน เกิดการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม พันธุ์ปลา และวัฒนธรรม เกิดความภูมิใจที่มีภูมิปัญญาตนเอง มิใช่ **ทำปลาร้า เพื่อให้ได้ปลาร้า แต่ทำปลาร้า เพื่อให้ได้คน**

ปัจจัยที่เอื้อต่อการเรียนรู้

ปัจจัยที่ทำให้ครูสุรินทร์ละทิ้งความคิดเดิมและเปลี่ยนแปลงวิธีคิดใหม่ ทั้งที่ครูอยู่ในระบบการศึกษามาตลอด อันดับแรกเนื่องจาก**ครูเป็นผู้มีนิสัยรักการเรียนรู้ตั้งแต่เด็ก** เวลาพบอะไร ก็มองด้วยสายตาเป็นกลางก่อน แล้วค่อยตั้งคำถามอยู่เสมอ ครูเคยสงสัยว่าชาวนาหว่านข้าวในนา ๑ ปี๊บ เก็บเกี่ยวได้ ๕๐ ปี๊ป เขาจนได้อย่างไร บางทีเห็นความอยุติธรรมระหว่างหมู่บ้านกับภาครัฐซึ่งเป็นระบบแนวตั้ง ใช้อำนาจสั่งการเข้ามาและดูดทรัพยากรออกไป

ปัจจัยต่อมาคือ **การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากหมู่บ้าน** เมื่อตอนครูเป็นเด็ก แม่ทำขนมให้ไปขายในที่นาของป้าคนหนึ่งซึ่งกำลังลงแขกเกี่ยวข้าว พอเกี่ยวข้าวใกล้จะหมด เหลือประมาณครึ่งงานเห็นจะได้ ป้าก็บอกให้หยุดเกี่ยวข้าว ด้วยความที่ครูกลัวคนอื่นจะมาขโมยเก็บไป จึงทักป้าด้วยความเป็นห่วงว่า *“เดี๋ยวใครก็มาเก็บข้าวตกหรอก”* ป้าตอบกลับไปว่า *“กูพอแล้ว เอาแค่เนี่ย ที่เหลือ กูคืนให้กับแผ่นดินแล้ว”* ซึ่งทำให้ครูคิดได้ว่า สิ่งนี้เองที่เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน แต่ละคนมีสภาพไม่เหมือนกัน บางคนมีที่ดิน บางคนรับจ้าง แต่การให้อย่างนี้นี่เองที่ทำให้คนอยู่ร่วมกันได้ ไม่ใช่แต่เอาอย่างเดียว แต่รู้จักให้โดยผ่านมาทางรูปแบบ ประเพณี วัฒนธรรม ฯลฯ

ครูสุรินทร์เชื่อมโยงต่อไปอีกว่า **ชุมชนมีส่วนสำคัญในการบ่มเพาะการเรียนรู้ของผู้คน** วัฒนธรรมของแต่ละชุมชนเป็นตัวหล่อหลอมให้คนเป็นอย่างนั้น วัฒนธรรมอุตสาหกรรมนั้นก็หล่อหลอมให้คิดแบบอุตสาหกรรม เช่นเดียวกับวัฒนธรรมเกษตรกรรมก็หล่อหลอมให้คิดแบบเกษตรกรรม ดังนั้นความคิดของมนุษย์จึงไม่ได้ลอยตัว ไม่ได้เกิดอย่างเลื่อนลอยหรือเป็นเอกเทศ แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก หรือสิ่งเร้า หรืออารมณ์ ที่มากระทบจนทำให้คิดไปต่าง ๆ นานา ถ้าคิดผิดวิธีก็เป็นมิจฉาทิฐิ เป็นตัวโง่ เป็นตัวอวิชชา แต่ถ้าคิดให้แยบคายได้ ก็เข้าสู่สัมมาทิฏฐิ เป็นวิชชา

ส่วนหนึ่งต้องมี**กัลยาณมิตรคอยชี้นำ**ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยสุดท้ายที่ทำให้ครูคิดได้และคิดเป็น และกัลยาณมิตรที่สำคัญอีกคนหนึ่งของครูสุรินทร์ คือ ผู้จัดการโรงสีหรือหลงจู๊ซึ่งเป็นคนจีนอ่านหนังสือไทยไม่ออก คนอื่น ๆ เรียกกันว่า ซินแส ซึ่งในสมัยเด็ก ครูรับจ้างเป็นเสมียนอยู่ในโรงสีแห่งนั้น และด้วยความขยันขันแข็ง ทำให้ซินแสรักและเอ็นดูเหมือนลูกหลาน แกจะคอยสอน คอย

ตักเตือน และแนะนำอยู่เสมอ ซึ่งทำให้ต้องเก็บครุ่นคิดอยู่หลายครั้งหลายครา และทำให้ครูเข้าใจชีวิตจริง ๆ ได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น นอกจากนั้นกัลยาณมิตรในชีวิตอีกสองคน คือ แม่และเมียซึ่งคอยกระตุ้นเตือนให้กำลังใจ ฉุดดึงไม่ให้ไปสู่ด้านอกุศลตลอดมา

ชีวิตที่มีสุขภาวะ

ครูรินทร์เรียนรู้คำว่า สุขภาวะในความหมายที่เป็นความสุขแบบองค์รวม ซึ่งจะเกิดได้ต้องลดทุกข์ เมื่ออาจารย์ประเวศ วะสี มาจุดประกายเรื่องสุขภาวะ ก็เข้าใจทันทีว่ามันคือสุขภาพองค์รวม ซึ่งไม่ได้หมายถึงการปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บเพียงอย่างเดียว พอคิดย้อนถึงสิ่งที่ทำมา ก็พบว่าตนเองได้ผ่านประสบการณ์แบบองค์รวมมาแล้ว ไม่ว่าจะทำอะไรก็เป็นเรื่องสุขภาพทั้งนั้น ทำนาก็สุขภาพ หาปลาก็สุขภาพ ได้ตระหนักรู้ถึงสุขแท้ สุขเทียม ซินแสเคยพูดไว้ว่า *"ถ้าอยากมีความสุข ๓ ชั่วโมง ให้ทำอาหารกินเอง ถ้าอยากมีความสุข ๓ วัน ให้ไปเที่ยว ถ้าอยากมีความสุข ๓ เดือน ให้แต่งงานใหม่ ถ้าอยากมีความสุข ๓ ปี ให้สร้างบ้านใหม่ ถ้าอยากมีความสุขตลอดชีวิต ต้องปลูกต้นไม้"*

ครูสุรินทร์เรียนรู้และพบว่า การที่จะพบ**ความสุขที่แท้จริงต้องเปลี่ยนวิธีคิด** ถ้าไม่เปลี่ยนก็ยังคงทำแบบเดิม ๆ ถึงแม้ปฏิรูปก็ยังไม่ใช่ เพราะเปลี่ยนเพียงแค่รูปแบบและรายละเอียด เพราะฉะนั้นต้องปฏิรูปลงลึกไปถึงวิธีคิด เพราะสุขภาพเป็นปัญหาเชิงโครงสร้าง จะทำแบบลอยตัว เป็นสุขเพียงคนเดียวไม่ได้ แต่ต้องทำไปพร้อม ๆ กันกับเศรษฐกิจ สังคม การเมืองวัฒนธรรม การศึกษา เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม ยกตัวอย่าง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ หากติดต่อในลักษณะแนวราบก็จะมีความสุข แต่ในที่ทำงานความสัมพันธ์เป็นแนวตั้ง มีการใช้อำนาจสั่งการลงมา ไม่กล้าเถียงผู้บังคับบัญชา หมดอิสรภาพ ถ้าสังคมยังคงเป็นระบบศักดินา อุปถัมภ์ ใช้อำนาจ คนก็ไม่มีความสุข

ในปัจจุบันครูสุรินทร์เกษียณจากการเป็นครูในโรงเรียน แต่ยังคงเป็นครูที่ใช้กระบวนการเรียนรู้ถ่ายทอดเนื้อหาให้แก่ชุมชน ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา เกษตรกรรม สุขภาพ ธุรกิจชุมชน ฯลฯ ผ่านวิธีการหลากหลาย ทั้งโดยการตั้งคำถาม การเล่านิทาน และจากเสียงเพลง เพื่อกระตุกจิตสำนึก และจุดประกายความคิดให้ตื่น เพราะปัจจุบันคนส่วนใหญ่หลับใหลกันหมด และพอกลับไปใช้ชีวิตอยู่ในโครงสร้างเดิมก็ลืมเลือน เหมือนไปวัด ก็รู้สึกสงบ ครั้นกลับบ้านก็เหมือนเดิม คำว่า **"ครู" ในสายตาครูสุรินทร์ จึงไม่ได้ทำหน้าที่สอนและถ่ายทอดความรู้เพียงประการเดียว แต่มีภารกิจสำคัญในการสร้างสติปัญญาให้กับผู้คนและสังคม**

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

ส่วนพี่ปอน หญิงเหล็ก สาวแกร่ง แต่สุดน่ารักอีกคน เราเดินทางไปหาพี่ปอนที่สวน *"ฝากดิน"* ที่อำเภอปากช่อง ใกล้ๆ กับบ้านซับใต้ รวมทั้งไปงานชุมนุมคนสวนที่นี่ด้วย แม้ตอนนี้งานหลักของพี่ปอนจะอยู่กับวัวเสียมาก แต่พื้นที่ของสวนฝากดินก็คือ *"ป่า"* เราดีๆ นี่เอง เต็มไปด้วยต้นไม้สารพัน มีบ่อ บึง สลับอยู่เป็นธรรมชาติจริงๆ ไม่มีการตกแต่งให้สวยงาม มีเรือนพักหลายหลัง

เพราะแขกของพี่ปอนเยอะ ทุกวันนี้พี่ปอนต้องทำงานไม่หยุด แต่ดูเป็นสุข ยิ้มแย้ม แจ่มใส ขณะล้างขี้วัว รีดนมวัว และพูดคุยกับพวกเรา และน้องๆ ที่แวะมาเยี่ยม มาศึกษาชีวิต มาแล้วก็ต้องมาช่วยกันทำงาน เรียกว่าคุยไปทำงานไป เพราะพี่ปอนไม่มีเวลามากพอที่จะมานั่งเอ้อระเหย คุยไปจิบกาแฟไป ถ้าใครอยากคุยก็ต้องช่วยทำงานไปด้วย คนอะไรจะขยันปานนั้น . .

ด้วยหัวใจที่มุ่งมั่นของศิริพร โชติชัชวาลย์กุล
คุณปอนและชุมชนคนสวน

ผู้หญิงธรรมดาๆ ตัวเล็กบอบบาง แต่หัวใจมุ่งมั่น กล้าแกร่ง สะท้อนฉายในแววตาเด็ดเดี่ยว มีความเปี่ยมสุขในรอยยิ้มและใบหน้าปรากฏอยู่เสมอ ๑๘ ปีที่แล้ว เธอตัดสินใจ ละทิ้งอาชีพรับราชการซึ่งสังคมให้ค่าว่าเป็นอาชีพที่นำมาซึ่งความมั่นคงในชีวิตและเกียรติยศ เพราะเธอพบว่าการเป็นข้าราชการและชีวิตเร่งรีบในเมืองหลวงนั้นเป็นทุกข์ยิ่งนัก เธอจึงออกมาใช้ชีวิต "*เยี่ยงชาวบ้าน*" อยู่ในชนบท บนวิถีแห่งความเรียบง่าย พยายามพึ่งพาตนเองและธรรมชาติ การตัดสินใจเปลี่ยนวิถีชีวิตในครั้งนั้น ทำให้เธอได้พบความสุขที่แท้จริงของชีวิต ในที่สุดและยังเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นได้ออกมาร่วมทาง ตลอดจนให้ผู้อื่นมีความสุขด้วย

ชีวิตที่ธรรมดา

ศิริพรหรือคุณปอนเกิดที่อำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร ในครอบครัวชาวประมงที่มีฐานะปานกลาง วิถีชีวิตช่วงแรกของคุณปอนก็เฉกเช่นลูกหลานชนชั้นกลางทั่วไป เรียนชั้นประถมและมัธยมต้นที่โรงเรียนในจังหวัด แล้วเข้ามาต่อชั้นมัธยมปลายที่โรงเรียนในกรุงเทพฯ จากนั้นก็เข้ามหาวิทยาลัย จบปริญญาตรีก็รับราชการ

คุณปอนจบการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๑ เริ่มทำงานเป็นนักสังคมสงเคราะห์ (ลูกจ้าง) ที่สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แล้วย้ายมาเป็นลูกจ้างสำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร ไม่นานก็เปลี่ยนมาทำงานเป็นเจ้าหน้าที่วิเคราะห์สังคม สำนักผังเมือง กระทรวงมหาดไทย และตัดสินใจลาออกจากราชการเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๗ เธอเล่าให้ฟังว่า สาเหตุที่ย้ายงานบ่อยก็เพราะอยากทำงานใกล้ที่พัก การที่ต้องเดินทางอย่างเร่งรีบ เบียดเสียดผู้คน ฝ่าการจราจรติดขัดของเมืองกรุงนั้น ทำให้เธอเดือดร้อนและเป็นทุกข์มาก จึงย้ายงานเพื่อลดปัญหาการเดินทางลง

แรงบันดาลใจ

ในระหว่างที่รับราชการ คุณปอนมีโอกาสได้รู้จักคุ้นเคยกับ อาจารย์สุลักษณ์ ศิวรักษ์ ซึ่งเป็นนักคิด นักเขียน นักวิจารณ์สังคมที่มีชื่อ อาจารย์ได้ปรารภว่ามีผู้บริจาคที่ดินในต่างจังหวัดอยากให้มีการตั้งชุมชนทวนกระแสขึ้นมาเป็นตัวอย่างวิถีชีวิตนอกระบบทุนนิยม บริโภคนิยม ความคิดนี้เสริมกับความใฝ่ฝันส่วนตัวของคุณปอนที่ต้องการใช้ชีวิตเรียบง่ายเยี่ยงชาวบ้านในชนบท

ผนวกกับความประทับใจหนังสือชุด **“บ้านเล็กในป่าใหญ่”** (เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวชาวอเมริกันยุคบุกเบิก เขียนโดย ลอร่า อิงกัล ไวล์เดอร์ แปลโดยสุคนธรส) รวมทั้งเธอมีโอกาสได้ออกชนบทบ่อยจากการไปราชการ ประกอบกับเธอประจักษ์แล้วว่า วิถีชีวิตในเมืองหลวงมิได้สร้าง “สุข” แต่กลับ “ก่อทุกข์” ปัจจัยเหล่านี้จึงผลักดันให้คุณศิริพรลาออกจากราชการ เพื่อเปิดโอกาสให้ตนเองได้สานฝันสู่ความจริง

เริ่มสานฝันของชีวิต

คุณปอนเริ่มไปใช้ชีวิตตามความใฝ่ฝัน ณ ที่ดินบริจาคผืนนั้น ซึ่งตั้งอยู่ริมคลอง ๑๕ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก (ปัจจุบันนี้ก็คืออาศรมวงศ์สนิท) บริเวณนั้นเมื่อ ๑๘ ปีก่อน ยังไม่มีผู้คนอยู่อาศัยและสัญจรไปมามากมายเช่นปัจจุบัน พื้นที่อาศรมเป็นทุ่งร้าง ไม่ค่อยมีต้นไม้ใหญ่ ๆ ดินก็เปรี้ยวจนไม่สามารถปลูกอะไรได้ผล แม้แต่ตำลึงหรือกล้วย การเข้าสู่บริเวณอาศรมก็ต้องพายเรือข้ามคลอง ยังไม่มีการตัดถนนให้รถเข้าถึงได้ ไฟฟ้า น้ำประปาก็ไม่มีใช้ การหุงหาอาหารก็ใช้ฟืนเป็นหลัก

ในช่วงแรกได้รับการสนับสนุนทางการเงินจากมูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป และโครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง ทั้งยังเป็นกัลยาณมิตรซึ่งให้การสนับสนุนในด้านกำลังใจด้วย เมื่อแรกออกมาใช้ชีวิตในชนบท คุณปอนเล่าว่า ตนเองแทบจะไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้จักพืชผักมากนัก ไม่รู้จักเทคนิควิธีการเกษตรใดๆ ทั้งสิ้น รู้แต่เพียงว่า จะมาใช้ชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย พึ่งพาตนเองให้มากที่สุด และจะทำการเกษตรแบบไม่ใช้ปุ๋ยเคมี และยาฆ่าแมลง แต่ “*บางครั้งการไม่รู้ก็ดี ทำให้เรากล้าทำสิ่งใหม่ๆ และเรียนรู้มากขึ้น*” เช่น หลงคิดว่าผักชนิดที่เก็บมากินบ่อยๆ เป็นกระเจี๊ยบ พอ ๒ ปีต่อมา จึงรู้ว่าไม่ใช่ แต่ก็กินได้ นับว่าโชคดีไป

การมาใช้ชีวิตที่อาศรมวงศ์สนิท ช่วงแรกลำบากมาก สำหรับคนที่เคยชินกับชีวิตในเมือง จาก ๖ คน ในตอนเริ่มแรก เพียง ๑ เดือนให้หลัง ก็มีเหลือเพียงคุณปอนและสามี คุณปอนก็ไม่ย่อท้อ ยังมุ่งมั่นในทางเลือกของตน เมื่อมีอุปสรรคจะถามตนเองว่า **“พรุ่งนี้จะอยู่ต่อไปได้ไหม”** และก็ไม่พบว่า ทำไมตนเองจะอยู่ต่อไปไม่ได้ ก็อยู่มาเรื่อยๆ อย่างมีความสุขตามอัตภาพ ค่อยๆ เรียนรู้การใช้ชีวิตเรียบง่ายอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น พึ่งตนเอง ทำอะไรเองได้มากขึ้น และทำได้ดีด้วย เช่น การหาปลาแบบหนึ่ง ปกติต้องใช้คน ๒ คนช่วยกัน แต่ไปเห็นหญิงชาวบ้านคนหนึ่ง ทำได้เองคนเดียว จึงหัดทำบ้าง จนทำได้ นอกจากการเรียนรู้จากชาวบ้านใกล้เคียง ก็ยังเรียนรู้จากการอ่านหนังสือ การลองปฏิบัติอย่างจริงจังอีกด้วย

๖ ปีผ่านไป พื้นที่ที่เป็นทุ่งร้างไม่ค่อยมีต้นไม้ใหญ่ ๆ กลับกลายเป็นบริเวณที่ร่มรื่นไปด้วยแมกไม้นานาชนิด ดินที่เคยเปรี้ยวกลับค่อยๆ อุดมสมบูรณ์ขึ้น ปัจจัยหนึ่งมาจากความอุตสาหะในการขนปูนขาวและปุ๋ยคอกลงเรือพายข้ามคลองมาใส่ดิน เพื่อลดความเปรี้ยว เที่ยวแล้วเที่ยวเล่า นอกจากสภาพพื้นที่ได้เปลี่ยนไป นโยบายของอาศรมวงศ์สนิทก็เริ่มปรับเปลี่ยนด้วย โดยต้องการที่จะทำงานเน้นกิจกรรมเพื่อสังคมมากขึ้น ในรูปแบบขององค์กรพัฒนาเอกชน ซึ่งไม่ใช่แนวทางของคุณปอน เธอจึงตัดสินใจย้ายมาบุกเบิกสวนฝากฟ้าที่จังหวัดฉะเชิงเทรา ร่วมกับกลุ่มเพื่อนที่มีแนวคิดร่วมกัน ประกอบกับช่วงนั้น คุณรสนา โตสิตระกูล แปลหนังสือเกี่ยวกับเกษตรกรรมธรรมชาติ

ชื่อ "*ปฏิวัติยุคสมัยด้วยฟางเส้นเดียว*" ของมาซาโนบุ ฟูกูโอกะ คุณปอนและกลุ่มเพื่อนประทับใจเกษตรธรรมชาติของฟูกูโอกะมาก จึงทำ "*สวนฝากฟ้า*" ตามแนวทางนี้ คุณปอนเรียกว่า เป็นเกษตรแบบ **อกรรม** คือ "*ไม่ไถพรวนดิน ไม่กำจัดวัชพืช ไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง*"

จากฝากฟ้า"สู่ฝากดิน"

อยู่สวนฝากฟ้าได้ ๓ ปี พบว่าโรงเรียนในพื้นที่นั้นไม่เอื้อต่อพัฒนาการทางการศึกษาของลูก และเป็นช่วงเวลาเดียวกับที่เพื่อนก็ชวนไปดูที่ดินใกล้เขาใหญ่ เขตอำเภอปากช่อง คุณปอนชอบที่ดินผืนนี้มาก แม้ตอนแรกที่ดินจะดูเสื่อมโทรมแทบจะไร้ร่มเงา เพราะเป็นไร่มันสำปะหลังเก่า แต่มีลำธารเล็กๆ ไหลเกือบล้อมรอบ มีลักษณะเหมือนที่ดินในภาพยนตร์เรื่องหนึ่งที่เธอชอบ และแอบฝันไว้ในใจว่า อยากอยู่ในที่ดินอย่างนั้น ที่สำคัญคือโรงเรียนและครูของลูกมีลักษณะที่สอดคล้องกับแนวคิดมากกว่า การย้ายมาอยู่บนที่ดินผืนนี้ จะตอบสนองให้ทั้งเธอและลูกได้ เธอจึงย้ายไปใช้ชีวิตที่นั่นและอยู่เรื่อยมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน ตั้งชื่อว่า "*สวนฝากดิน*" เพื่อให้เป็นสวนพี่สวนน้องกับสวนเดิม ทั้งฝากฟ้าและฝากดิน ก็คือการพึ่งพาธรรมชาตินั่นเอง

คุณปอนไม่ได้มีกรรมสิทธิ์ตามกฎหมายในที่ดินผืนนี้ หากเป็นของเพื่อนๆ ช่วยกันซื้อไว้ แต่ด้วยความรักในธรรมชาติและต้องการสร้างระบบนิเวศน์ที่สมดุลเป็นมรดกแก่คนรุ่นหลัง คุณปอนฟื้นฟู ปรับปรุง ดูแลสวนฝากดินด้วยความสุข มุ่งมั่น ตั้งใจ และยังใช้แนวทางเกษตรธรรมชาติเช่นเดิม

สวนฝากดิน หมายถึง ฝากไว้กับดินหรือพระแม่ธรณี เพราะคุณปอนฝากชีวิตทั้งมวลไว้กับผืนดิน ดังนั้นจึงต้องบำรุงดิน ซึ่งมีวิธีการคือปลูกไม้ยืนต้นตระกูลถั่วที่โตเร็ว เช่น แค กระถิน จามจุรี แคฝรั่ง เพื่อบำรุงดินและให้ร่มเงาแก่ไม้รุ่นหลัง สวนฝากดินยังปลูกพืชมากมายหลากหลายชนิด เพื่อความหลากหลายทางชีวภาพ ใช้วิธีการปลูกพืชในฤดูฝนแล้วปล่อยให้น้ำฝนดูแลรดน้ำต้นไม้ คุณปอนเคยเล่าให้ฟังแบบติดตลกว่า ที่นี่ "*กินทิ้งกินขว้าง*" ในความหมายว่า เมล็ดผัก ผลไม้ที่เหลือจากการบริโภคจะถูกนำไปหว่านลงดิน เมล็ดไหนที่สมบูรณ์ประกอบกับดินดี มันก็เจริญเติบโต พืชบางชนิดเกิดขึ้นเอง แล้วปล่อยให้มันเจริญเติบโตเป็นไปโดยธรรมชาติ เพราะยึดมั่นในทฤษีหนึ่งที่ว่า "*ธรรมชาติจะเป็นผู้จัดการเอง*"

ปัจจุบันคุณปอนได้ชื่อว่าเป็น "*เกษตรกรโคนม*" ซึ่งเริ่มมาจากความคิดที่ว่า "*อยากมีน้ำนมคุณภาพดีไว้กินในครอบครัว*" ประกอบกับมีผู้ไล่ชีวิตแม่วัวมาแล้ว ต้องการผู้ดูแล เริ่มจากแม่วัว ๑ ตัว เมื่อ ๗ ปีก่อน (พ.ศ. ๒๕๓๘) จนปัจจุบันมีแม่วัว ๒๐ ตัว และลูกวัวอีกจำนวนหนึ่ง วัวที่สวนฝากดิน เวลาท้องอืด ท้องเฟ้อ ก็จะได้กินขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน เวลาเป็นไข้หรือดูซึมๆ ก็จะได้กินฟ้าทะลายโจร สมุนไพรเหล่านี้ขึ้นอยู่มากมายในสวน แม้ว่าขณะนี้อาหารวัวยังต้องซื้อ แต่คุณปอนก็ได้ปลูกหญ้าให้วัวกิน เพื่อลดการซื้ออาหารวัว และพยายามพึ่งตนเองให้มากขึ้นในอนาคต

วิถีชีวิตของคุณปอนเรียบง่าย เน้นการสร้างคุณค่าให้ผลผลิตต่างๆ มีความเป็นอยู่แบบพอเพียง พึ่งพาตนเอง พึ่งธรรมชาติ โดยไม่เบียดเบียนกันและกัน คุณปอนสรุปบทเรียนจาก ๑๘ ปี ของการใช้ชีวิตเช่นนี้ไว้ว่า "*มีความรู้ที่จะเลี้ยงชีพรอดในชนบทมากขึ้นตามประสบการณ์ มีชีวิตเรียบง่าย ใกล้ชิดธรรมชาติ มีพัฒนาการแนวลึกมากขึ้น เดิมไม่ค่อยรู้จักชนบท ตอนนี้รู้จักมากขึ้น*

แต่ทุกอย่างเป็นไปในแนวทางเดิม ไม่ได้หวนกลับหรือกลับทาง หรือนอกเส้นทางเลย คิดว่ามีความสุขพอควรและเอื้อให้ผู้อื่นมีความสุขได้ด้วย"

ชีวิตเช่นนี้ทำให้คนสวนอย่างคุณปอนไม่ค่อยมีปัญหาสุขภาพนัก เพราะกินอยู่กับธรรมชาติ ปลอดสารพิษ อยู่อย่างสบายใจ ไม่เร่งรีบนัก เรื่องของความเจ็บป่วยนั้น คิดว่า "*เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา*" หากต้องล้มหมอนนอนเสื่อ ก็คงไม่ได้ดิ้นรนรักษาเพื่อไม่ให้ตาย ถึงเวลาตายก็ตาย แต่จะให้ความสำคัญกับวิธีการรักษาที่ไม่รุกรานร่างกาย จิตใจ โดยไม่จำเป็น เช่น เลือกการแมะ การฝังเข็ม การนวด การฝึกสมาธิและลมปราณ หลีกเลี่ยงการรักษาที่ก้าวร้าวรุนแรง พยายามใช้สมุนไพรมากกว่ายาแผนปัจจุบัน เป็นต้น

จากชีวิตส่วนตัวขยายสู่ชุมชน

ชีวิตของคุณปอน นอกจากจะดูแลลูก สวน และวัวแล้ว เธอยังทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์กับชุมชนที่เธออาศัยอยู่ด้วย เริ่มจากจัดงานวันเด็กร่วมกับคณะครูโรงเรียนของลูก เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้สัมผัสกับความรู้สึกดีๆ ในวันเด็ก ริเริ่มการให้รางวัล "*ครูดีศรีโรงเรียน*" เพื่อเป็นกำลังใจให้แก่ครู ได้รับเลือกเป็นตัวแทนเกษตรกรโคนมซับใต้ เป็น "*ป้าปอน*" ของเด็กๆ โรงเรียนสัมมาสิกขาและโรงเรียนวชิราวุธ ให้ความรู้เรื่องเกษตรธรรมชาติและวิถีชีวิตเรียบง่ายสอดคล้องและเป็นมิตรกับธรรมชาติ นอกจากนี้ ยังเป็นกำลังสำคัญคนหนึ่งในการริเริ่มจัดงานพบปะประจำปีของผู้ที่ใช้ชีวิตในแนวทางนี้อีกด้วย จริง ๆ แล้ว คุณปอนไม่ได้ชอบทำกิจกรรมเพื่อสังคมนัก แต่เธอทำเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งดี อาจพูดได้ว่า ชีวิตของคุณปอนจะทำแต่ในสิ่งที่เธอรัก เธอชอบ และไม่เว้นที่จะทำในสิ่งที่ดีที่ควรด้วย ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ เธอได้รับยกย่องให้เป็น "*คนดีศรีสังคม*" จากมูลนิธิหมู่บ้าน ร่วมกับสมาคมนักข่าวนักหนังสือพิมพ์แห่งประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ และอีกหลายหน่วยงาน

ในช่วงเวลาเดียวกันกับที่คุณปอนออกมาใช้ชีวิตในชนบท ก็ทราบว่ามีคนอื่น ๆ อีกจำนวนหนึ่งที่ทำเช่นเดียวกัน ส่วนใหญ่จะจบปริญญาตรีและมีความคิดว่า "*มีทางเลือกในการดำรงชีวิตนอกจากกรอบที่คุ้นเคย*" คือ การรับราชการ การเป็นลูกจ้างบริษัทเอกชน หรือทำธุรกิจส่วนตัว แต่ละคนต่างตัดสินใจมาใช้ชีวิตแบบนี้ด้วยความสมัครใจของตนเอง มิใช่ด้วยภาวะบีบคั้นต่างคนต่างออกมาใช้ชีวิตกระจายอยู่ตามพื้นที่ต่าง ๆ คุณปอนและกลุ่มเพื่อนจึงคิดว่าน่าจะจัดให้มีการพบปะเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อมูล ความรู้ เกื้อหนุนและเป็นกำลังใจต่อกัน การจัดงานครั้งแรกจึงเกิดขึ้นในเดือนมกราคม ๒๕๓๘ ที่สวนฝากดิน โดยใช้ชื่องานว่า "*ปัญญาชนคนบ้านนอก*" และเปลี่ยนเป็น "*ชุมชนคนสวน*" ในปีต่อมา และใช้ชื่อนี้ต่อมาจนถึงปัจจุบัน

ปัจจุบันมีสมาชิกราว ๖๐ คน กระจายอยู่ตามภูมิภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศ สมาชิกรุ่นแรกมักเป็นคนเมือง แต่อยากไปใช้ชีวิตพึ่งตนเองในชนบท สมาชิกรุ่นหลังเริ่มมีลูกหลานชนบทที่เข้ามาศึกษาเล่าเรียน จนจบปริญญาตรีและอยากกลับไปใช้ชีวิตที่บ้านเกิด ลักษณะที่ร่วมกันของชุมชนคนสวน น่าจะเป็นเป้าหมายชีวิตที่ไม่ได้มุ่งเน้นการสร้างความร่ำรวยทางวัตถุ หากมุ่งเน้นที่การได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพ ได้ทำในสิ่งที่ชอบที่ควร มีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย สมถะ

อย่างไรก็ตาม ในแต่ละคนแต่ละครอบครัวจะมีความแตกต่างกับไปบ้างในรายละเอียด บางคนเป้าหมายของการมีวิถีชีวิตเช่นนี้ มิใช่เพียงเพื่อตนเองและครอบครัวเท่านั้น หากเชื่อว่าถ้าคนพึ่งตนเองได้มากขึ้น พึ่งระบบทุน ระบบโลกน้อยลง จะทำให้สังคมโลกก้าวไปสู่ความเป็นธรรมมากขึ้น หลาย ๆคนหลังจากที่ชีวิตส่วนตัวและครอบครัวพึ่งตนเองได้ ก็เริ่มทำงานเพื่อสังคม เช่น ตั้งกลุ่มอนุรักษ์ธรรมชาติ บางคนก็หันเข้าหาการปฏิบัติธรรม

กระบวนทัศน์ในการเรียนรู้ซึ่งชาวชุมชนคนสวนมีลักษณะร่วมกัน คือ ก่อนที่จะเข้าสู่ชุมชนคนสวน มีปัญหาหรือความไม่พึงพอใจต่อวิถีเดิมของตนในด้านอาชีพ สถานที่อยู่อาศัย รายได้ ค่านิยมในสังคม ฯลฯ ได้พยายามไตร่ตรองหาทางออกที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่ความเป็น**ปกติสุข** บางคนพบทางออกด้วยตนเอง และพบว่ามีแนวทางที่ร่วมกันกับชุมชนคนสวน จึงมาร่วมกับชุมชนคนสวน บางคนก็มาได้คำตอบจากชุมชน

ชุมชนคนสวนมีการพบปะกันเป็นประจำทุกปี โดยจัดเป็นการประชุมเสวนาเชิงปฏิบัติการปีละครั้ง ใช้สถานที่หมุนเวียนกันไปตามสวนของสมาชิก และกำหนดประเด็นหลักในการพูดคุยให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของสมาชิกในปีนั้น ๆ จุดประสงค์ในการพบกัน เพื่อให้ได้รับรู้ข่าวทุกข์-สุข ของเพื่อน เพื่อให้ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิด ความรู้ และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทั้งในมิติทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง การเกษตร และคุณภาพชีวิต และเพื่อเป็นแรงบันดาลใจ จุดประกายความคิด ตลอดจนค้นหาแนวทางที่จะแก้ปัญหาที่แต่ละคนประสบ หรือเพื่อสร้างสรรค์งาน ความคิด และชีวิตให้ดีขึ้น

อาจารย์สุลักษณ์ กล่าวถึงชุมชนคนสวนไว้อย่างน่าประทับใจว่า "***เป็นผู้ที่พอแล้ว มีความร่ำรวย ซึ่งเห็นได้โดยการพึ่งตนเองได้ สันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ แสดงความร่ำรวยด้วยการเอื้อเฟื้อ ให้ทาน และไม่ประมาท มีสติรู้ว่าอะไรควรทำ อะไรควรพอ***"

กลอน "*สุขชีวิน*" บทที่คุณปอนแต่งไว้ขณะที่อยู่ ณ สวนฝากฟ้า เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๓๕ คงสะท้อนภาพชีวิต "*ชุมชนคนสวน*" ได้อย่างงดงามและชัดเจน ดังนี้

แม้ผืนดินแล้ง แสงแดดร้อนรุ่ม
แต่ใจเราชุ่ม ชื่นในกมล
ครั้นยามฝนหล่น พวกเราสุขสม
รีบเร่งเกลียวกลม หว่านถั่ว...หว่านงา
เอ้า...มาเถิดมา หว่านข้าวคลุมฟาง
หน้าหนาว คราวเก็บเกี่ยว
เพื่อนฝูงมาเที่ยว เพื่อนรักมาเยือน
สองมือสองเท้า ช่วยกันนวดข้าว
กินข้าวใหม่กัน เอ้า...มาเถิดมา กินข้าวใหม่กัน
เสร็จนา เราก็ตำหูก
ข้าวที่ปลูก เราก็ตำกิน
นี่แหละ สิ่งที่ถวิล

มีข้าวพอกิน มีสินพออยู่
หยูกยา เราก็หาได้
ปลูกเอาไว้ รอบบ้านชานเรือน
ฝากฟ้าฝากดิน ฝากเดือน ฝากดาว
ชีวิตเราไม่เศร้า จิตใจ เราไม่เหงา
สุขคลุกเคล้า อยู่กับผืนดิน

☺☺☺☺☺

สำหรับพี่ปอนแล้ว เราคิดว่าที่แกมีความสุขอยู่ทุกวันนี้ เพราะความมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยว ไม่ย่อท้อ กล้าที่จะทำในสิ่งที่ตัวเองรัก แม้ว่าจะแตกต่างจากคนอื่น กล้าเสี่ยงกล้าลอง แม้ไม่รู้ด้วยซ้ำ ก็เลยมีวันนี้ แม้จะบอกเราว่าเป็นชีวิตอิสระไม่ได้คิดจะทำงานชุมชนอะไร แต่พี่ปอนก็เป็นตัวแทนกลุ่มเกษตรกรโคนมของบ้านซับใต้ เป็นคนที่ได้รับการยอมรับให้เป็นแบบอย่าง และเป็นหัวขบวนของชาว “*ชุมชนคนสวน*” แล้วก็กำลังถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนรุ่นหลังที่สนใจ ให้กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตมาสู่ความเป็น “*คนสวน*” เช่นพี่ปอน เวลาไปเยี่ยมพี่ปอนแล้ว รู้สึกว่าพี่ปอนทำงานหนัก แต่ทำไมมีความสุขจัง แล้วเมื่อไหร่เราถึงจะมีความกล้าเหมือนพี่ปอนนะ ได้แต่คิดๆ อยู่นั่นแหละ คิดมานานจนถึงเดี๋ยวนี้ ก็ยังไม่มีวี่แววว่าจะได้ทำอย่างที่คิดเลย เอาไว้ถ้ามีโอกาส เราไปด้วยกันไหม ? ยินดีเป็นไกด์ให้เต็มที่ รวมทั้งบ้านครูสุรินทร์และชาวชุมชนสาคลีด้วยนะ

คิดถึง
น้ำ

จดหมายถึงแอ ฉบับที่ ๑๐

แอที่รัก

หลังจากพาไปเที่ยวอยุธยากับบุรีรัมย์มาแล้ว ลองเปลี่ยนบรรยากาศมาเจอเรื่องหนักๆ กันสักเรื่องนะ เดี๋ยวจะว่าเวทีนี้สุขสบายกันเกินไป ชีวิตของพี่สมบุญ สีคำดอกแค สาวฉันทนาที่มีตำแหน่งประธานสภาเครือข่ายกลุ่มผู้ป่วยจากการทำงานและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทยพ่วงท้ายผู้ป่วยทั้งกายทั้งใจ แต่เข้มแข็งเหลือเกิน แม้จะเหลือปอดเพียงข้างเดียวจากการทำงานโรงงานมาตลอดชีวิต งานโรงงานนั้นค่อยๆ กัดกร่อนร่างกายของผู้หญิงวัยกลางคนคนนี้ไปทีละน้อยๆ ถ้าเรียกตามที่ครูบาสุทธินันท์พูดไว้ พี่สมบุญก็เป็น “โรคทางสังคม” ที่ชัดเจนที่สุด เพียงแต่เป็นสังคมกระทำกับพี่สมบุญอย่างโหดร้ายและหลายชั้นเหลือเกิน พี่สมบุญมาคุยกับเราในเวที กลุ่มผู้ป่วย ร่วมกับหมอนงค์น้อย ซึ่งเป็นมะเร็ง และเอ๋ ซึ่งเป็น HIV pos วันนั้นก็เลยเจอแต่เรื่องกินใจ น้ำตาก็ออกจะท่วมเวทีอยู่ หากแต่เป็นน้ำตาแห่งความเข้าใจและเห็นใจ ที่ดูเหมือนจะเป็นความสัมพันธ์ที่งดงามแบบหนึ่งของมนุษย์นะ ลองอ่านชีวิตพี่สมบุญได้เลย (เตรียมผ้าเช็ดหน้าไว้ข้างๆ ด้วยนะ ขอบอก) . . .

คุณสมบุญ สีคำดอกแค
ประธานสภาเครือข่ายกลุ่มผู้ป่วยจากการทำงานและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย
ผู้ที่เรียนรู้ด้วยการต่อสู้กับโรคทางกายและโรคทางสังคม

คุณสมบุญ สีคำดอกแค ผู้ที่เรียนรู้ว่าความชอบธรรมของผู้ใช้แรงงานในการมีสุขภาวะที่ดีนั้น จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการต่อสู้เพื่อสิทธิของผู้ป่วยจากการทำงาน โดยใช้ชีวิตเป็นเดิมพัน จากอดีตนักกีฬาของโรงเรียน พลิกผันมาสู่ชีวิตของนักต่อสู้ที่เหลือปอดที่ใช้งานได้เพียงครึ่งเดียว

วันในวัยเยาว์กับการเรียนรู้จากธรรมชาติ

“ดิฉันลืมตาดูโลกแถววัดโพธิ์เรียง ฝั่งธนบุรี ในครอบครัวที่ค่อนข้างยากจน พ่อเป็นข้าราชการประจำ เคยผ่านการรบในสงครามโลกครั้งที่ ๒ แม่เป็นลูกชาวนาในจังหวัดพิษณุโลก มีพี่น้อง ๖ คน ผู้หญิง ๔ คน ผู้ชาย ๒ คน ดิฉันเป็นลูกคนที่ ๒ ได้รับการอบรมบ่มนิสัยจากพ่อซึ่งต้องอยู่ในกฎระเบียบเสมอมา พ่อพร่ำสอนให้ลูกมีความกล้าหาญ ซื่อสัตย์สุจริต รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ส่วนแม่จะปลูกฝังให้เป็นคนเสียสละ มุมานะบากบั่น...” คุณสมบุญเล่าประวัติส่วนตัวไว้ในปาฐกถามูลนิธิโกมลคีมทอง ประจำปี ๒๕๔๔ เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๕

นอกจากพ่อแม่ผู้เปรียบเสมือนครูคนแรกของคุณสมบุญแล้ว ชีวิตในวัยเด็กของคุณสมบุญยังได้เรียนรู้จากธรรมชาติอย่างมีความสุข โดยเฉพาะในช่วงที่ย้ายครอบครัวไปอยู่ที่

สนามบินน้ำ *“บรรยากาศในขณะนั้นยังเป็นท้องทุ่ง ทำให้ดิฉันได้ใช้ชีวิตเรียนรู้อยู่กับท้องทุ่งนา แม่สอนให้หาผักหาปลาในท้องนามาทำอาหารให้ครอบครัว หาข้าวตกมาเลี้ยงไก่ เวลานึกอยากกินขนมก็จะคว้ามีดดาบหนึ่งเล่มเดินลุยท้องนา ดิฉันก็จะได้ลูกตาลแก่ที่ชาวนาเขาเหลือจากการขายหรือลูกหว้า มะขวิดที่กลางนา ยามหน้าแล้งแม่ก็จะพาไปหาฟืน ตัดต้นสะแกมาเผาถ่าน เก็บก้านตาลมาหั่นเป็นท่อน ๆ ทำฟืน เอาใบตาลมามุงหลังคาเล้าไก่ วิชาเหล่านี้แม่เป็นผู้ฝึกสอนทั้งหมด ดิฉันต้องหาเงินด้วยการตื่นตี ๔ ออกไปเก็บลูกตาลสุกที่หล่นใต้ต้นในนาข้าวมาขาย เอาใส่กระสอบแบก พอได้ค่าขนมมาแบ่งปันพี่น้องหรือเป็นค่าหนังสือยามเปิดเทอม”*

ผิดหวังกับการเรียนรู้ในระบบ แต่พบการเรียนรู้จากชีวิตจริง

ด้วยความขัดสนของครอบครัว ทำให้คุณสมบุญต้องพบกับความผิดหวัง เพราะไม่ได้เรียนต่อ ทั้ง ๆ ที่ *“เรียนเก่ง ได้ที่ ๑ ที่ ๒ มาตลอด เป็นหัวหน้าห้อง เป็นนักกีฬาของโรงเรียน มีงานของโรงเรียนก็จะได้ออกงานรำขึ้นเวที อกหักมากที่ไม่ได้เรียนต่อ”* พอจบชั้น มศ. ๓ จากโรงเรียนศรีบุณยานนท์ ก็ต้องออกจากโรงเรียน ทั้งที่ได้ทุนการศึกษาของโรงเรียน เพราะไม่มีเงินซื้อเสื้อผ้าชุดนักเรียนใหม่ เพราะที่ผ่าน ๆ มา ลูกคนโตจะใส่เสื้อใหม่ก่อน ต่อมาก็คนรอง และแก้ไขให้คนต่อไปเรื่อย ๆ คุณสมบุญแอบร้องไห้อยู่หลายวันกว่าจะทำใจได้ แม้จะเสียใจเรื่องไม่ได้เรียนต่อ แต่ก็ยังคิดว่าจะหาเงินที่ไหนมาแบ่งเบาภาระของครอบครัว ในระหว่างนั้นก็ลองทำงานหลาย ๆ อย่าง แต่ก็ทำได้ไม่นาน จนกระทั่งเพื่อนบ้านแนะนำให้ไปสมัครงานที่โรงงานทอผ้ากรุงเทพ

การทำงานในโรงงานทอผ้า มีการตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงาน เธอเริ่มงานวันแรกเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๑๙ *“ทางฝ่ายบุคคลปฐมนิเทศพนักงานใหม่ มีการอธิบายการผลิต การตลาด กฎระเบียบการทำงาน ระเบียบการแต่งกายก่อนเข้าไปในเขตผลิต อธิบายการปฏิบัติงาน พาไปสาบานตนต่อศาลพระภูมิ ให้กล่าวคำปฏิญาณตนว่าจะทำงานด้วยความขยัน อดทน ซื่อสัตย์ สุจริต แต่ไม่มีการอธิบายว่าการทำงานกับเครื่องจักรในโรงงานจะต้องระมัดระวังอันตรายตรงไหนบ้าง”*

วันแรกที่เข้าทำงานในแผนกปั่นด้าย *“ดิฉันเป็นลม อึดอัด ตาลาย เพราะสภาพในโรงงานที่ไม่คุ้นเคย เครื่องจักรส่งเสียงดังอยู่ในห้องทึบ ไม่มีหน้าต่าง แสงไฟสว่างเป็นช่วง ๆ”* แต่เธอก็ยังอดทนทำงานต่อไป ด้วยความที่เป็นขยัน อดทน ไม่หยุดงานเลย จึงได้เลื่อนตำแหน่งเรื่อย ๆ จนเป็นพนักงานอะไหล่ (คือคนที่ทำงานแทนพนักงานที่ขาดในทุกแผนกได้ ทั้งห้องผสม สางใย เครื่องรีด ปั่นสอง ปั่นสาม ออโตคอนเนอร์ แผนกด้ายเกลียว ด้ายยืน กวาดพื้น) พนักงานอะไหล่ในกะหนึ่ง ๆ จะมีแค่ ๑-๓ คน ไว้แทนคนที่ไม่มาในกะนั้น ๆ

๘ ปี ที่คุณสมบุญทำงานในแผนกปั่นด้ายโรง ๒ ต้องทำงานหนักและเหนื่อยอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากต้องเป็นอะไหล่แทนคนที่ขาดงานในแผนกที่หนักและเหนื่อยเป็นส่วนใหญ่ ต่อมาก็ย้ายไปอยู่โรง ๓ ซึ่งปั่นด้ายเส้นเล็กละเอียดขึ้นอีก

ก้าวออกมาต่อสู้เพื่อกลุ่มคนงาน

การที่คุณสมบุญอาศัยอยู่ในหอพัก ทำให้มีเวลาและโอกาสลงสมัครและได้รับเลือกเป็นคณะกรรมการบริหารสหภาพ *“ก่อนหน้านั้นทำงานไปด้วยก็คิดไปด้วย คิดค้านกับสิ่งที่มันเกิดขึ้น*

กับสังคมที่เราอยู่ว่า ทำไมเราต้องถูกควบคุม ทำไมคุยกันไม่ได้ ทำไมไม่มีน้ำกิน ทำไมไม่มีผ้าปิดจมูกให้ ทำไมโรงงานมันสกปรก ก็จะคิดเรื่องเหล่านี้ไปเรื่อย ๆ" พอคิดเสร็จก็สมัครไปเป็นกรรมการสหภาพแรงงาน เมื่อปี ๒๕๒๖ *"เพราะเรามองว่าในโรงงานนี้ทำไมจะต้องมีระเบียบมาก ทำไมในเรื่องของสวัสดิการป้องกันดูแลคนงานไม่มี อยู่หอพักตั้งแต่ปี ๒๕๒๒ หอพักอยู่หลังโรงงาน มีสนามฟุตบอลกั้น หอพักมี ๓ ชั้น ผู้ชายอยู่ชั้นบน ผู้หญิงอยู่ชั้น ๑ และ ๒ กลางดึกก็จะมีรถแทรกเตอร์เข็นด้ายไปกองไว้หลังหอ เกิดเสียงดังสะท้อน ฝุ่นจะเข้าไปในหอพัก เสียงก็ดังมาก ทำให้เรานอนไม่หลับ พอนอนไม่หลับตอนกลางคืนต้องเข้ากะดึกก็จะไม่มีแรงทำงาน ทางเดินที่จะกลับไปหอพักก็มีแต่อันตราย เต็มไปด้วยเศษเหล็ก เศษไม้ ตะปู เกลื่อนกลาดไปทั่ว"*

ช่วงที่อยู่หอพักคุณสมบุญก็จะทำงานประสานกับเพื่อนคนงานไปด้วย เวลามีกิจกรรมเช่น เล่นกีฬา ระหว่างเวลาพักก็จะมีการคุยกันถึงความเป็นอยู่ในที่ทำงานและสวัสดิภาพต่าง ๆ เมื่อลงสมัครกรรมการสหภาพแรงงานทุกปีก็ได้รับเลือกทุกปี พอไปเป็นคณะกรรมการก็เริ่มที่จะเสนอปัญหาต่าง ๆ ต่อฝ่ายจัดการทุกเดือน ก็จะมีการปรับปรุงเรื่องน้ำดื่ม เรื่องผ้าปิดจมูก ฯลฯ การพบปะกันในช่วงเวลาเหล่านี้ ทำให้ชีวิตในโรงงานอบอุ่นขึ้น เป็นการสร้างสังคมของแรงงานให้เข้มแข็ง

ทุกข์หนักจากอาการเจ็บป่วย

อาการเจ็บป่วยค่อย ๆ ปรากฏให้เห็นเมื่อประมาณปี ๒๕๒๘ เริ่มจากเป็นหวัดธรรมดา กินยาแล้วก็หาย นานวันเข้าอาการเป็นหวัดกลับเป็นเรื้อรังขึ้นทุกที มีอาการเจ็บหน้าอกจี๊ด ๆ แรก ๆ คุณสมบุญคิดว่ามีสาเหตุมาจากการทำงานกะดึกบ่อย ๆ ร่างกายคงทรุดโทรม พอเป็นหนักขึ้น ทั้งอาการเหนื่อย หายใจไม่ออก มีน้ำมูกใส เป็นไข้ มีเสมหะพันคออยู่ตลอดเวลา คุณสมบุญเริ่มสงสัยว่าทำไมตัวเองอ่อนแอลงขนาดนี้ อาการป่วยมาเยือนบ่อยครั้งขึ้น จนหมดวงเงินสวัสดิการรักษาพยาบาลของโรงงาน หมอที่รักษาบอกว่าสงสัยจะแพ้ฝุ่นในโรงงาน และแนะนำให้ลาออกจากงาน แต่เธอก็ไม่ได้ทำตาม และเมื่อหยุดพักรักษาตัวแล้วอาการก็ดีขึ้น จึงกลับเข้าไปทำงานอีก อาการป่วยก็กลับมาเป็นอีก

ประสบการณ์การรักษาพยาบาลในระหว่างที่ทำงานอยู่ในโรงงานทอผ้านั้น สร้างความสงสัย ความไม่สบายกาย และความไม่สบายใจต่อคุณสมบุญอย่างยิ่ง เธอเริ่มสงสัยต่ออาการป่วย เพราะปกติไม่เคยเป็นอะไร *"เพราะเราไม่รู้สภาพตัวเองว่าเป็นอย่างไร พอป่วยก็ไปหาหมอ กินยาหมอก็ไม่บอกว่าเป็นอะไร หมอจะให้ยาตามอาการ ถ้าเป็นมากก็จะไปห้องแพทย์ของโรงงาน แพทย์ก็จะให้ยาสีชมพูและยาแก้ไอมากิน แล้วบอกว่าไม่เป็นอะไรอีก พอเป็นหนักเข้าก็ไปซื้อยาหมอตี๋กินเอง เพราะไม่มีเงินค่ายาให้หมอที่โรงพยาบาล บางทียาหมอตี๋ดีกว่ายาโรงพยาบาลอีก คือเสียแค่ ๒๐–๓๐ บาท กินแล้วอาการหยุดชะงัก แต่ว่ามันก็ทรุดข้างใน เรารู้ว่าพลังที่เราเคยมี เคยทำได้ มันหายไป เวลาทำงานมันจะกระปลกกระเปลี้ย จนรู้สึกว่าสภาพร่างกายมันไม่ไหวแล้ว เวลาไปหาหมอ หมอก็จะให้หยุดงาน แต่ก็ให้ใบรับรองแพทย์เพื่อการหยุดงานยากมาก การขอใบรับรอง ๑ ครั้งก็เสียเงิน ๓๐๐ บาท ได้ยามา ๑ ถุง และต้องใช้ใบรับรองแพทย์จากคลินิกที่บริษัทกำหนดให้ จะใช้ใบรับรองจากโรงพยาบาลของรัฐก็ได้ แต่ต้องลางานไป เราก็ทำไม่ได้ เพราะตำแหน่งของเราคือแทนคนลางาน ถ้าเราหยุดไป ใครจะมาทำแทนเรา"*

เมื่อสภาพร่างกายย่ำแย่ ทั้งไอ เจ็บหน้าอก และเหนื่อย คุณสมบุญก็เริ่มมองไปยังคนรอบข้างที่หัวหน้างานซึ่งเป็นผู้ชายซึ่งมีอาการป่วยทรุดลงจนต้องนอนอยู่บนเก้าอี้นอน แล้วอ้าปากผงาบๆ กินอาหารเหลว เป็นอยู่อย่างนี้ ๑ เดือน เขาก็ตาย เมื่อมีคนตายคนงานก็เริ่มดูแลตัวเองมากขึ้น คุณสมบุญเองก็ตระเวณไปหาหมอตามโรงพยาบาลต่าง ๆ *"พอไปถึง หมอก็จะตรวจดูร่างกายหยาบๆ ดูตา ปาก ลิ้น หัวใจ แล้วก็จ่ายยา ยาที่ได้ก็เหมือนกัน หมอบอกว่าเป็นภูมิแพ้ เราก็คิดว่าเป็นภูมิแพ้เหมือนคนทั่วไป จนไปถึงโรงพยาบาลจุฬาฯ หมอบอกว่าสงสัยจะเป็นภูมิแพ้จากฝุ่น แล้วหมอก็ให้ยามามากมาย แล้วบอกอีกว่า เมื่อยาหมดให้กลับไปรับยาอีก เราก็สงสัยว่า ทำไมหมอไม่รักษาให้หายทีเดียว แล้วเราเป็นโรคอะไร มันจึงรักษาทีเดียวให้หายไม่ได้ หมอบอกว่าถ้าอยากหายให้ลาออกจากงาน เราโกรธหมอมาก ถ้าออกจากงานแล้วจะเอาอะไรกิน แล้วอาการแพ้ที่เราเข้าใจ น่าจะเป็นการกินอะไร (เช่นอาหารทะเล) เข้าไปแล้วเห่อขึ้นมา (เป็นผื่น) พอกินยาแล้วก็หาย ทำไมอาการแพ้ของเราไม่หาย หลังจากนั้นก็เลิกไปหาหมอที่นั่นอีก"*

เธอต้องทนทุกข์ทรมานกับอาการของโรค ความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง *"ตอนนั้นคิดว่าเป็นโรคเวรโรคกรรมอะไรก็ไม่รู้ จะฆ่าตัวตายก็สงสารลูก"* ความเจ็บป่วยมิได้มีผลเฉพาะตัวเธอคนเดียว แต่มีปัญหาอื่นๆ รุมเร้ามากมาย ทั้งคนรอบข้างที่แสดงท่าทีรังเกียจ ไม่อยากเข้าใกล้ เพราะกลัวว่าจะติดโรคร้ายแรง เพื่อนคนงานไม่กล้านั่งกินข้าวร่วมวง เพื่อนบ้านที่เคยช่วยดูแลลูกให้ยามที่เธอป่วยหนัก ก็เลิกให้ความช่วยเหลือ เธอต้องดูแลลูก ทั้ง ๆ ที่ไม่มีเรี่ยวแรง ชีวิตครอบครัวเธอสั่นคลอน สามีเองก็กลัวโรคติดต่อเช่นกัน แยกให้เธออยู่ห่างจากคนอื่น ไม่อนุญาตให้กอดหรือหอมลูก

หลังจากทุกข์ทรมานมากว่า ๘ ปี คุณสมบุญจึงมีโอกาสได้พบกับแพทย์หญิงอรพรรณ เมธาดิลกกุล ที่โรงพยาบาลราชวิถีและเป็นครั้งแรกที่เธอได้รู้ว่าเธอเป็นโรค **บิสซิโนซิส (Byssinosis)** ซึ่งเกิดจากการหายใจเอาฝุ่นฝ้ายเข้าไปในปอด จนปอดอักเสบและเสื่อมสมรรถภาพอย่างถาวรตลอดชีวิต และยังมีโรคที่เกิดจากการทำงานอีกหลายโรค คุณสมบุญรู้สึกตกใจและกลัว เกิดคำถามขึ้นในใจว่าทำไมเธอไม่รู้เลย ทั้งๆ ที่เป็นผู้นำสหภาพแรงงาน ทำงานในโรงงานและออกไปหาความรู้จากการประชุมและสัมมนามาก็มาก **แต่ก็ไม่มีใครเคยให้ความรู้ว่าการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมจะเสี่ยงภัยกับโรคร้ายอะไรบ้าง**

เมื่อแพทย์ได้รักษาถึงจุดหนึ่งแล้วก็บอกว่า *"หากไม่อยากป่วยอีกก็ให้ออกจากงานเสีย"* คุณสมบุญคิดอยู่หลายวันเนื่องจากอาการป่วยของเธอถูกปฏิเสธจากผู้จัดการฝ่ายบุคคล ทั้งๆ ที่สภาพการจ้างงานและกฎหมายคุ้มครองแรงงานระบุว่า ***"ผู้ป่วยที่เป็นโรคสืบเนื่องมาจากการทำงานมีสิทธิได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายกองทุนเงินทดแทน"*** แต่คุณสมบุญต้องไปตามเรื่องเองจึงจะได้รับสิทธิดังกล่าว การที่ฝ่ายบุคคลไม่เชื่อว่าคุณสมบุญป่วยจากการทำงานจริง ทั้งยังไม่มีความเอื้ออาทรต่อความเจ็บป่วยของเธอ ทำให้เธอเสียใจมากกับการที่ได้ทุ่มเทแรงกายให้บริษัทมาตั้งแต่ต้น จึงคิดจะลาออกจริง ๆ แต่ในช่วงนั้นมีเพื่อนคนงานป่วยกันมาก เธอจึงตัดสินใจกลับไปทำงานต่อเพื่อเป็นตัวแทนต่อรองกับบริษัท โดยหวังจะช่วยเหลือคนงานที่ป่วยและต้องการเผยแพร่ข้อมูล เพื่อให้เกิดการป้องกันและคิดว่าบริษัทจะต้องปรับปรุงโรงงาน เพื่อให้คนงานอยู่ได้

“เรามองไปข้างหลังว่ามีเพื่อนที่ป่วยอย่างเราอีกเยอะและถูกปฏิเสธ ในระหว่างที่เรารักษาตัวอยู่ ๑ ปี เราเห็นเพื่อนที่อยู่ในโรงงาน ทั้งที่มีสหภาพแรงงานและไม่มี ป่วยเป็นโรคที่เกิดจากการทำงานมากมาย บางคนตับหาย บางคนสมองเสื่อม มองดูภาพรวมแล้วน่ากลัวเหลือเกิน ทำไมชีวิตคนงานต้องประสบปัญหาแบบนี้ พอเจอปัญหาแบบนี้แล้ว ก็จะถูกนายจ้างเลิกจ้างไป บางคนก็จะถูกขังอยู่ในโกดัง ถูกแยกออกให้เป็นตัวอย่างว่า ถ้าใครป่วยอย่างที่หมออรพรรณ์บอกก็จะถูกแยกออกให้อยู่ในโกดังร้อน ๆ แล้วจ่ายเงินตามปกติ นายจ้างจะมีวิธีการทำกับคนงานหลายรูปแบบเพื่อให้คนงานกลัวและไม่ต้องรักษากับหมออรพรรณ” จนในที่สุด คุณสมบุญก็ตัดสินใจใช้ชีวิตเป็นเดิมพันในการเผชิญประสบการณ์ในโรงงานอีกครั้ง

รวมพลังเพื่อสิทธิอันชอบธรรม

การกลับเข้าไปทำงานครั้งนี้ คุณสมบุญได้ใช้สหภาพแรงงานเป็นเวทีเจรจาต่อรองและได้ประสานงานกับสหภาพแรงงานต่าง ๆ โดยใช้ชื่อกลุ่มว่า **“สภาเครือข่ายกลุ่มผู้ป่วยจากการทำงานและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย”** ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวที่เกิดจาการรวมกันของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการพัฒนาอุตสาหกรรม การดำเนินงานจากการร่วมกันคิดร่วมกันสละเงิน ในระหว่างนั้นก็มีคนงานทำงานไม่ไหว ต้องลาออกไปบ้าง ถูกปลดออกจากการทำงานเพราะป่วยบ้าง คนงานหลายคนถูกระงับการจ่ายเงินค่ารักษา ค่ายา ค่าทดแทน เพราะนายจ้างไม่ยอมรับว่าคนงานเจ็บป่วยจากการทำงาน จนในที่สุดทางสภาเครือข่ายฯ จึงมีมติเห็นชอบให้นำปัญหาของกลุ่มไปเข้าร่วมเรียกร้องกับสมัชชาคนจนให้รัฐบาลแก้ไขปัญหา และพบว่า**ปัญหาของคนจนเกิดจากโครงสร้างของรัฐ**

การเจรจาประสบผลสำเร็จพอสมควร คือ คนงานได้รับสิทธิตามกฎหมาย ได้ยกเลิกระเบียบที่ไม่เป็นธรรม รวมทั้งได้เสนอให้มีการจัดตั้งสถาบันคุ้มครองสุขภาพความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ แต่คุณสมบุญเองกลับถูกปลดออกจากงาน แต่เธอก็ยังคงทำหน้าที่ประธานสภาเครือข่ายฯ โชคยังเข้าข้างเธออยู่บ้าง เพราะเธอได้รับเลือกให้เป็นผู้ได้รับรางวัลในการเป็นผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ด้านสาธารณสุขจากองค์กรพัฒนาเอกชนอโชก้า (Ashoka) ซึ่งได้เป็นค่าครองชีพ เดือนละ ๑๘,๐๐๐ บาท เป็นระยะเวลา ๓ ปี จึงได้นำเงินมาขยายการทำงานเพื่อคนงานสู่วงกว้างออกไป โดยที่คุณสมบุญคิดว่า *“ขณะที่เราโดนรุมจากทั้งภาครัฐ นายจ้าง และปัญหาครอบครัว เมื่อได้รับรางวัลก็เป็นหลักประกันว่าสิ่งที่เราทำนั้นถูกต้องแล้ว ยังมีคนเห็นความสำคัญของงานที่เราทำ จึงมีกำลังใจในการทำงานต่อ เรื่องของเราได้รับการเผยแพร่ไปในหลายประเทศ”*

ปัจจุบัน สภาเครือข่ายฯได้รับงบประมาณจากกองทุนเพื่อการลงทุนทางสังคม (SIF) มาดำเนินกิจกรรมการเผยแพร่ให้ความรู้ รวมถึงการจัดสวัสดิการช่วยเหลือเร่งด่วนสำหรับผู้ยากลำบาก รวมทั้งการสร้างงานอาชีพให้คนป่วยเลี้ยงตัวเอง สมาชิกของสภาเครือข่ายกลุ่มผู้ป่วยฯ ไม่สามารถอยู่โดดเดี่ยวในสังคมได้ เพราะไม่มีใครเข้าใจปัญหา การรวมกลุ่มกันก็เพื่อเรียกร้องขอความเป็นธรรมในฐานะที่เป็นคนไทยเช่นกัน และไม่ต้องการให้การพัฒนาบ้านเมืองไปก่อปัญหาสุขภาพให้คนไทยต้องเจ็บป่วย พิการ โดยที่ตนเองไม่ได้เป็นผู้ก่อ ทั้งยังถูกทอดทิ้ง ขาดการดูแล

เอาใจใส่ จนเกิดภาวะที่กำลังจะสิ้นหวังในชีวิต ทุกวันนี้ คุณสมบุญยังคงทำงานเพื่อช่วยเหลือเพื่อนคนงานที่ไม่ได้รับความเป็นธรรม

จำเป็นต้องเข้มแข็ง

แม้จะดูเหมือนแข็งแกร่งและเข้มแข็งสักปานใด แต่ในใจนั้นกลับเปราะบางยิ่งนัก *"เวลาเราต้องไปพูดบนเวที พูดเรื่องป่วย คนก็ชื่นชม ตบมือว่าเก่ง แต่จริง ๆ แล้ว เรามีความทุกข์ที่ต้องไปพูดในเรื่องที่เราไม่อยากพูดให้ใครฟัง แต่ก็ต้องทนพูด เป็นการพูดถึงความเจ็บปวด แผลในใจของเรา พูดถึงสิ่งที่ไม่อยากให้เกิดขึ้น และไม่อยากให้เกิดขึ้นกับใครด้วย ทำงานไปก็ท้อไป แต่เราทิ้งไม่ได้ ไม่อยากหนีปัญหา ถ้าเราหลบไปอยู่ของเราเอง เราก็ทำได้ แต่มันฝืนความรู้สึกของเรา เราไม่อยากทิ้งเพื่อน"*

"เราจะเห็นเสมอว่าภาพของคนป่วยหรือผู้ประสบเคราะห์กรรม ปัญหา คือ เวลาต้องถูกนักข่าวสัมภาษณ์ออกทางโทรทัศน์บ่อย ๆ ว่า คนถูกสัมภาษณ์พูดไปเล่าไป ก็ร้องไห้ไป หากใครมิได้เป็นอย่างผู้ถูกสัมภาษณ์ก็จะมองดูแล้วเฉย ๆ หรือสงสาร สมเพศ เวทนา แต่หามีใครรู้ว่า คนที่กำลังถูกสัมภาษณ์ ภายใต้คำพูดที่เคล้าด้วยน้ำตานั้น เขารู้สึกเจ็บปวด รู้สึกอัดอั้นตันใจ หาสิ่งใดมาเปรียบเทียบมิได้ และเมื่อเสร็จจากการที่ถูกสัมภาษณ์ไปแล้ว เขาจะกลับไปร้องไห้หรือต้องกลับไปล้มป่วยอีกหลายวัน ก็ไม่มีผู้ใดล่วงรู้ หรือเข้าไปช่วยให้เขาคลายหายจากความทุกข์เศร้าหมองนั้น"

"ความนึกคิดของดิฉันเองคงไม่ได้มองที่ความทุกข์ สุข ของตัวเองแล้ว แต่มองว่าเพื่อนที่กำลังทุกข์อยู่มากมายในขณะนี้จะอยู่ได้อย่างไร ทุกข์ของพวกเขาจะทุเลาได้อย่างไร แล้วเขาจะมีชีวิตอยู่กันต่อไปได้อย่างไร ทำอย่างไรชีวิตพวกเขาจะได้รับการดูแล เพียงแค่เล็กน้อย ทุเลาเบาบางได้บ้างก็ยังดี ถ้าได้ ดิฉันก็คงพอมีความสุขขึ้นมาได้บ้าง แต่ถ้าไม่ได้และยิ่งพบว่า ความตายใกล้พวกเขามาทุกขณะ เมื่อมีการตาย ดิฉันทุกข์ ทุกข์เพราะไม่สามารถช่วยอะไรเขาได้ เพราะเราต้องพบเห็นคนในครอบครัวเขาทุกข์กว่าดิฉันหลายร้อยเท่า หากเป็นไปได้ ฉันจะเป็นคนตายเองจะดีกว่า เพราะคนตาย คือ คนที่ไม่ต้องทุกข์เหมือนคนอยู่ ฉันเชื่อว่า หากฉันสิ้นลมหายใจวันใด วันนั้นคือวันที่ฉันพ้นทุกข์ หมดภาระที่ต้องแบกไว้ทั้งหลายทั้งปวง แต่คงไม่ได้เชื่อเรื่องกรรม เพราะฉันไม่คิดว่าฉันจะได้ไปสร้างกรรมอะไรกับใครไว้ ฉันอาจถูกชะตาชีวิตลิขิต กำหนดให้ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องทำอย่างนี้เพื่อมารวบรวมคนป่วย เพื่อมาช่วยชี้แนะเป็นกำลังใจให้พวกเขา

เพราะชีวิตที่ป่วยนี้เอง ทำให้ดิฉันเรียนรู้ว่าจะต้องมาสร้างพลังใจ สร้างสังคมของผู้ถูกกระทบ ให้พวกเขามีกำลังใจ สามารถอยู่ได้ในสังคม *สิ่งที่ดิฉันได้เรียนรู้ในชีวิตก็คือ* ***พลังใจนั้นยิ่งใหญ่เหนือสิ่งอื่นใด การมีพลังใจ นำมาซึ่งสิ่งที่เราไม่เคยคาดฝัน*** *การมีชีวิตอยู่สำหรับคนจนคงไม่มีใครรู้จักคำว่าสุขภาวะ (หากหมายถึงความสุขสบาย) เพราะคนจนเกิดมามันก็ขาดไปหมดทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ในฐานะผู้นำคนเจ็บป่วยคงไม่มีสุขภาวะอะไรเกิดขึ้นกับตัวเองได้ และไม่เข้าใจ ถือว่าหลับไปแล้วสามารถตื่นขึ้นมาทำงานต่อไปได้อีกหนึ่งวัน สำหรับวันนี้ แต่วันพรุ่งนี้อาจจะไม่มีชีวิตสำหรับเรา"*

แต่สำหรับองค์กร คุณสมบุญเสนอแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งไว้ว่า *"การที่เราจะเข้มแข็งได้ก็ต่อเมื่อ สังคมเข้าใจเรา โดยลำพังตัวเรา คงไม่เข้มแข็งหรอก เราต้องมีพันธมิตรที่เข้าใจเรามากขึ้น ทุกวันนี้ เราไปพูดที่ไหนแล้วสังคมเข้าใจเรา นั่นคือความเข้มแข็ง คือ ความสำเร็จของการทำงาน"*

คุณสมบุญ สีคำดอกแค จึงเป็นเพียงผู้หญิงทำงาน (ใช้แรงงาน) ตัวเล็ก ๆ ที่ลุกขึ้นต่อสู้กับความบีบคั้นทางสังคม ทั้งในเรื่องการงานที่ถูกเอาเปรียบ ด้วยสังขารที่แม้ว่าจะมีปอดเพียงข้างเดียว แต่ก็ยังยืนหยัดตราบเท่าชีวิตที่เหลืออยู่ เพื่อให้สังคมได้รับรู้ แล้วชีวิตเพื่อนคนงานรุ่นหลังจะได้ดีขึ้น นั่นคือ "ชีวิตที่มีคุณค่า" ความหมายของ "สุขภาวะ" ที่คุณสมบุญเข้าใจ

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

สำหรับการทำงานของสภาเครือข่ายกลุ่มผู้ป่วยจากการทำงานและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย ที่พี่สมบุญเป็นประธานอยู่ ก็มีการรวมตัวกันของคนงาน ให้ความรู้ ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือผู้ที่ป่วยหรือเสียชีวิต ทำให้ชีวิตยังดำเนินอยู่ได้ แต่การที่จะทำให้ภาครัฐและนายทุนเข้าใจ ดูจะเป็นเรื่องยาก จนต้องเข้าร่วมกับกลุ่มอื่น ๆ เช่นสมัชชาคนจน เพื่อให้มีพลังมากขึ้น เสียงคนจนนั้นก็เบาและไม่ค่อยมีคนฟังนะ ไม่เหมือนนักธุรกิจใหญ่ ที่จะมีเสียงดังฟังชัด ! ใคร ๆ ก็ได้ยิน

เมื่อมีผู้ป่วยเราก็คิดถึงผู้บำบัด ก็เลยจะเล่าเรื่องคุณซ้งให้ฟัง คุณซ้งเป็นผู้ที่ได้พบแนวทางบำบัดแบบ "การแพทย์แบบชำระล้างบำบัดตามแนวทางของ MOA" ซึ่งก็เป็นวิธีแบบทางเลือกอีกแบบหนึ่งของญี่ปุ่นที่มองชีวิตและสุขภาพแบบองค์รวม ที่ประทับใจเราที่สุดเห็นจะเป็นด้านสุนทรีย์ วันที่คุณซ้งมาคุยกับเรา ทีม MOA ยกขบวนกันมาถึง ๕ คน ร่วมกับกลุ่มการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ ซึ่งมี นพลักษณ์ เสถียรธรรมสถาน และธรรมยาตรา (อาศรมวงศ์สนิท) เราจัดคุยที่เสถียรธรรมสถาน มีสถานที่ที่สวยงาม สงบ ร่มเย็น อยู่แล้ว แต่คุณซ้งและคณะมาชวนเรา "จัดดอกไม้ จัดใจ" ด้วยดอกไม้ข้างทางแม้ดอกเดียวก็งดงามได้ ขณะที่เราก็ได้ฝึกความรู้สึกที่เอื้ออาทรและละเอียดอ่อนต่อสิ่งที่มีชีวิตแม้ว่าจะเป็นพียงดอกไม้เล็ก ๆ แถมยังทำพิธีชงชาที่จัดสรรอย่างดีด้วยพิธีที่งดงาม (อร่อยด้วย) ระหว่างที่รอ เราก็เหมือนได้เจริญสติไปด้วยกับกระบวนการที่ละเอียดอ่อนงดงาม น้อมนำให้ใจเราอ่อนโยนและสงบลงด้วย เราคิดว่านี่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของการเรียนรู้และการมีสุขภาวะล่ะ

การที่เรามองแค่เรื่องกายและการทำอะไรเร็วๆ เพื่อให้ทันเวลา กลัวเสียเวลาจนชิน ทำให้เราขาดความละเอียด จิตก็หยาบขึ้น พอได้มาสัมผัสกับกระบวนการที่ค่อนข้างเนิบช้า จิตใจของเราก็เลยมีโอกาสสัมผัสกับความงดงามรอบๆ ตัว ทำให้จิตใจสงบขึ้นและคงส่งผลถึงสุขภาพที่ดีด้วยอย่างแน่นอน ถ้าเราขยันทำบ่อยๆ ความจริงไม่ใช่เฉพาะ คุณซ้ง และ MOA เท่านั้นที่เน้นเรื่องความงาม แต่เราพบกับเรื่องเช่นนี้ในหลายคนทีเดียว เช่น บรรยากาศของเสถียรธรรมสถานเองก็

แสนจะงดงาม อ่อนโยน (คิดถึงวัดส่วนใหญ่เดี๋ยวนี้ที่สร้างแต่โบสถ์ อาคารใหญ่โตแถมยังปิดไว้อีก มีแต่ซีเมนต์ ร้อนไปหมด) สวนฝากดินของพี่ปอนก็มีความงามของธรรมชาติรอบตัวช่วยหล่อหลอมให้คนที่พบรู้สึกเย็น ช้าลง รวมทั้งกรมราษฎรส่งเสริมบ้านของครูบาสุทธินันท์ แม้จะเต็มไปด้วยต้นยูคาฯ แต่ก็มีความสงบร่มเย็นของการจัดวางที่ลงตัวของธรรมชาติอยู่ด้วย

เดี๋ยวนี้เวลาเราอยู่ที่ไหนจะพยายามหาต้นไม้ ดอกไม้ รอบๆ ตัวมาตั้งมาปักไว้ ผ้าพื้นเมืองสวยๆสักผืน ปูบนโต๊ะเล็กๆ หรือขึงบังแสงเล็กน้อย ทำให้บรรยากาศต่างๆ ดีขึ้นทีเดียว ดนตรีก็เป็นอีกสิ่งที่ช่วยให้เกิดสุนทรียภาพได้มาก เคยเจอไหม หมอที่รักษาคนไข้เสร็จแล้ว ระหว่างที่คนไข้ต้องนอนรอ หมอเล่นไวโอลินให้ฟังน่ะ มีหนึ่งเดียวในโลกนี้ เราไปเจอมาเป็นหมอฝังเข็มมาจากเมืองจีน ชื่อหมอหลี่

จัดบรรยากาศรอบตัวให้งดงามแล้วใช่ไหม เปิดเพลงเบาๆ ด้วยนะ พร้อมทั้งเปิดใจพบกับชีวิตคุณซ้ำได้เลย . . .

คุณสุชาญ ศีลอำนวย : ชีวิตถูกลิขิตให้พบ MOA

ชายหนุ่มผู้เคยตั้งหน้าตั้งตาเรียนเพียงอย่างเดียว คิดถึงแต่ชีวิตและอนาคตของตนเองเท่านั้น แต่ปัจจุบันกลับมุ่งมั่นตั้งใจทำงานกับมูลนิธิแพนอเมริกัน MOA ไทย โดยมุ่งหวังที่จะ "*สร้างโลกที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ*" ให้ปรากฏเป็นจริงขึ้น แต่สุขภาวะของชายหนุ่มผู้นี้ มิได้แคบเพียงแค่ "*การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ความขัดสน และความขัดแย้ง*" เท่านั้น หากแต่การยกระดับจิตใจของมนุษย์โดยผ่านกิจกรรมศิลปวัฒนธรรมก็เป็นเรื่องจำเป็นของชีวิต ตลอดจนความสุขใจจากการรู้จักให้และรับอย่างสมดุลก็เป็นเรื่องที่เขาให้ความสำคัญไม่แพ้กัน

ชีวิตวัยเด็ก

คุณสุชาญ ศีลอำนวย เกิดในครอบครัวเชื้อสายจีน ฐานะปานกลาง ทางบ้านก็มุ่งหวังให้คุณสุชาญเป็นนักธุรกิจ ตอนเด็ก ๆ คุณสุชาญเจ็บป่วยไม่สบายบ่อย เช่น ไข้หวัด งอแง เลี้ยงยาก จนครอบครัวต้องยกให้เป็นลูกพระ จึงกลับมาเลี้ยงง่าย ไม่งอแง เคยเป็นไส้ติ่งอักเสบตอนอายุ ๑๐ ขวบ ต้องรักษาด้วยการผ่าตัด ป.๕ เป็นโรคบิด ป.๖ โรคลำไส้ใหญ่อักเสบ พอขึ้น ม.๒ เป็นไวรัสตับอักเสบ A และเป็นสิวมาก กินยาแก้อักเสบเลยแพ้ยา จนเป็นผื่นลมพิษอย่างรุนแรง อาจเรียกว่าป่วยรายปีก็ว่าได้

ชีวิตถูกลิขิตให้พบ MOA

คุณสุชาญเริ่มรู้จัก MOA เมื่ออายุ ๑๙ ปี แต่ตอนนั้นก็คิดว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรงแล้ว (ไม่มีโรคใด ๆ) ขณะเรียนปวช. คุณสุชาญจะเอาแต่เรียนและก็เรียนได้ดีมาก ชนิดที่ว่า ได้เกรด A ทุกวิชา จึงไม่สนใจทำกิจกรรมอย่างอื่นเลย ขี้อาย ไม่กล้าแสดงออกต่อหน้าที่ประชุม ตัวจะสั่นเมื่อต้องพูดหน้าชั้นเรียน เมื่อขึ้นสู่ระดับ ปวส. ปี ๑ อาจารย์ที่ปรึกษาได้ให้สติว่า การเอาแต่เรียนโดย

ไม่ทำกิจกรรมเลย จะทำให้ขาดประสบการณ์ชีวิต พอดีเป็นช่วงที่จะมีการเลือกตั้งประธานสโมสรนักศึกษา จึงตัดสินใจลงสมัครและได้รับเลือกเป็นอุปนายกคนที่ ๑

ชีวิตกิจกรรมนักศึกษาเริ่มต้นขึ้น โดยได้รับมอบหมายให้ทำงานอาสาพัฒนาชนบทและกีฬา การทำงานกิจกรรมนี้ทำให้คุณสุชาญเริ่มคิดที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเดิมจะคิดถึงแต่ตนเองเป็นหลัก ช่วงปิดเทอม ปวส. ปี ๑ มีเพื่อนแนะนำให้รู้จัก MOA จังหวะนั้น MOA ต้องการบุคลากรทางด้านภาษาญี่ปุ่น ตัวคุณสุชาญซึ่งเรียนภาษาญี่ปุ่นเป็นวิชาเอกก็ต้องการฝึกภาษา จึงไปฝึกงานที่ MOA ในช่วงปิดเทอม ๑ เดือน และได้เริ่มศึกษาการชำระล้างบำบัดจากตำราและจากรุ่นพี่ที่มีประสบการณ์ ทำให้ได้เรียนรู้ปรัชญาของวิธีชำระล้างบำบัด ศิลปะบำบัด ตลอดจนเกษตรธรรมชาติ นอกจากนั้นก็รับการบำบัดด้วย ขณะได้รับการบำบัดก็รู้สึกร้อนวูบ ๆ เมื่อเปิดเทอมก็ยังเป็นอาสาสมัครทำงานทั่ว ๆ ไปที่ MOA เป็นประจำ

๖ เดือนต่อมา จึงตัดสินใจเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรชำระล้างบำบัด ๔ วัน เพื่อจะได้ศึกษาอย่างจริงจัง สามารถเป็นผู้ให้การบำบัดผู้อื่นได้ ความคิดเริ่มเปลี่ยนจากเดิมที่เคยคิดว่าก่อนจะเป็นอะไรก็ "*กินยาไว้ก่อน*" ก็เริ่มลดการกินยาลง

เมื่อเรียนจบระดับปวส. ได้เข้ามาทำงานกับ MOA โดยทำงานธุรการ เป็นล่ามและแปลเอกสารจากภาษาญี่ปุ่นเป็นไทย ช่วงนี้ก็ได้รับการบำบัดทุกวัน เดือนที่ ๒ ของการทำงาน อาการไม่สบายต่าง ๆ ที่เคยเป็นเมื่อตอนเด็กก็แสดงออกมา โดยเริ่มจากลมพิษ มีอาการรุนแรงมาก ยิ่งได้รับการบำบัดยิ่งแสดงอาการมาก มีอาการอยู่ ๔ วัน พอวันที่ ๕ อาการก็หายไป ระหว่างที่มีอาการลมพิษ คุณสุชาญไม่ได้ใช้ยาใด ๆ เลย แม้จะมีอาการลมพิษอย่างรุนแรง แต่ก็ยังดำเนินชีวิตไปตามปกติ คือ ทำงานได้

เดือนที่ ๓ มีอาการลมพิษอีก ๓ วันโดยไม่มีสาเหตุ แต่จากนั้นก็ไม่เคยมีอาการลมพิษปรากฏอีกเลย คุณสุชาญเล่าว่า ตอนนั้นก็ยังไม่ได้เชื่อในทฤษฎีต่าง ๆ ของท่านโอกาดะ เดือนต่อมาคุณสุชาญไปตรวจเลือดและพบว่าค่าที่แสดงการทำงานของตับบ่งชี้ว่าเป็นตับอักเสบ (*ค่าสูงกว่าปริมาณปกติมาก*) และตรวจทางห้องปฏิบัติการพบว่าเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี ทำให้หันมาสนใจสุขภาพ หาหนังสือเรื่องตับมาอ่าน ระหว่างนั้นก็รับการบำบัดอย่างเดียวเป็นเวลา ๓ เดือน และไม่มีอาการอื่นเลย สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ แต่ระมัดระวังไม่รับประทานอาหารที่มัน ผลการตรวจเลือด ครั้งที่ ๒ ในเดือนต่อมา ค่าดังกล่าวสูงขึ้นอีก เดือนถัดมาตรวจเลือดเป็นครั้งที่ ๓ ค่าดังกล่าวลดลง แต่ยังไม่เข้าสู่เกณฑ์ปกติ ปลายปีนั้นเองคุณสุชาญก็เดินทางไปญี่ปุ่นและศึกษาแนวทางของโอกาดะอย่างจริงจัง

ยิ่งพบ ยิ่งทำ ยิ่งเห็นจริง

ปีแรกที่ญี่ปุ่น ได้เรียนภาษาเพิ่มเติม ส่วนปีที่ ๒ เรียนเกษตรธรรมชาติ ศิลปะบำบัด ชำระล้างบำบัด ตามลำดับ จนสุดท้ายเป็นภาคปฏิบัติของการชำระล้างบำบัด โดยฝึกเป็นผู้บำบัด ทั้งในคลินิกและนอกคลินิก ระหว่างนี้คุณสุชาญเล่าว่า "*เป็นช่วงที่ได้เรียนรู้มาก เชื่อมั่นมากขึ้น เพราะเห็นคนไข้ดีขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกอยากช่วยคน อยากเผยแพร่ให้คนไทยได้รับรู้*"

คนไข้คนหนึ่งที่คุณสุชาญได้มีโอกาสบำบัด เป็นจิตรกรชาวญี่ปุ่นอายุ ๘๗ ปี ทรมานด้วยโรครูมาตอยด์มานานถึง ๔๐ ปี ตอนพบกันครั้งแรก คนไข้มีอาการหนักมาก กระดูกบิด นอนอยู่บนเตียง ผ่ายผอมจนเหลือแต่กระดูก เห็นครั้งแรกนึกว่าศพ คุณสุชาญเกิดความสะเทือนใจจน น้ำตาซึม แต่หลังจากคุยกันก็พบว่าคนไข้มีจิตใจดี ยังมีความต้องการช่วยเหลือสังคม โดยไปช่วยงานที่บ้านพักคนชรา สเก็ตภาพให้คนชราระบายสี ช่วยจัดดอกไม้เพื่อไปวางตามสถานีรถไฟ ธนาคาร และยังคงทำงานวาดภาพอย่างต่อเนื่อง แม้จะทำได้อย่างเชื่องช้าและลำบากมาก คุณสุชาญได้ทำการบำบัดจิตรกรท่านนี้ทุกวัน วันละนาน ๆ บางวันใช้เวลาถึง ๓–๔ ชั่วโมง ตลอดระยะเวลาเดือนครึ่ง วันสุดท้ายก่อนจากกันคนไข้บอกคุณสุชาญว่ามีอะไรจะอวด แล้วก็ยกน้ำชาขึ้นดื่มด้วยตนเอง ซึ่งในตอนแรก คนไข้ไม่สามารถทำได้ นับว่าเป็นประสบการณ์ที่ตราตรึงใจคุณสุชาญยิ่งนัก

ปัจจุบัน คุณสุชาญ ศีลอำนวย ดำรงตำแหน่งเลขาธิการมูลนิธิแพนอเมริกันเอ็มโอเอไทย ด้วยความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติ และเผยแพร่แนวคิดของท่านโมกิจิ โอกาดะ อย่างแข็งขัน การดำเนินชีวิตตามแนวทางการแพทย์แบบชำระล้างบำบัดของ MOA ผู้คนที่ได้สัมผัส มักประสพผลที่เกิดกับตนเอง จนเกิดแรงศรัทธา ศึกษาเรียนรู้และดำเนินชีวิตตามแนวทางนี้ เพื่อชีวิตของตนเอง ขณะเดียวกันก็ช่วยเหลือผู้อื่น โดยมีทัศนะว่า การให้พลังบำบัดกับผู้อื่น เป็นการสานต่อความดีงามให้กับตนเองด้วย โดยตนเองไม่ได้เป็นเพียง “*ผู้ให้*” แต่เป็น “*ผู้รับ*” ด้วยในเวลาเดียวกัน

มูลนิธิแพนอเมริกันเอ็มโอเอไทย

ทำความรู้จักกับ MOA

มูลนิธิแพนอเมริกันเอ็มโอเอไทย ตั้งขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๒ เพื่อดำเนินกิจกรรมด้านชำระล้างบำบัด ศิลปะบำบัดและโภชนาบำบัด เกษตรธรรมชาติ อาหารธรรมชาติ โดยใช้แนวความคิดของท่านโมกิจิ โอกาดะ ชาวญี่ปุ่น (พ.ศ. ๒๔๒๕ – ๒๔๙๘)

มูลนิธิฯ มีศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ทำหน้าที่ให้บริการและเสนอข้อมูลต่าง ๆ อาทิ การดูแล สุขภาพแบบคล้อยตามธรรมชาติ ได้แก่ ชำระล้างบำบัด MOA การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคด้วยเกษตรธรรมชาติ อาหารธรรมชาติ การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิตด้วยศิลปะและวัฒนธรรม ศูนย์กิจกรรมของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพที่เปิดให้บริการได้แก่ ชำระล้างบำบัด บริการปรึกษาสุขภาพโดยแพทย์ปัจจุบัน ปรึกษาด้านโภชนาการโดยโภชนากร ศิลปะบำบัดและมีวันส่งเสริมสุขภาพ นอกจากนี้ยังเปิดอบรมการปฏิบัติชำระล้างบำบัด เกษตรธรรมชาติ MOA เป็นระยะ ๆ มีร้านข้าว ผักสด เพื่อจำหน่ายอาหารธรรมชาติ MOA โดยระบบสั่งตรง ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพที่ลพบุรียังเป็นแหล่งสาธิตการทำการเกษตรธรรมชาติ MOA อีกด้วย

กิจกรรมตามแนวทางของท่านโมกิจิ โอกาดะ เริ่มต้นในประเทศญี่ปุ่นโดยโมกิจิ เริ่มประกาศหลักการของเกษตรกรรมธรรมชาติ ตั้งแต่ปี ๒๔๗๘ จากนั้นในปี ๒๔๙๖ ก็มีการก่อตั้งสมาคมเผยแพร่เกษตรธรรมชาติ งานของโมกิจิถูกเผยแพร่ในญี่ปุ่นและหลายประเทศ เช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส โปรตุเกส เม็กซิโก บราซิล สหรัฐอเมริกา ฯลฯ รวมทั้งประเทศไทย

จิตวิญญาณและแนวคิดของท่านโมกิจิ โอกาดะ

ชีวิตตามแนวคิดของท่านงานของโมกิจิ มิใช่มีเพียงด้านวัตถุ (กาย) เท่านั้น หากชีวิตยังมีมิติทางจิตวิญญาณด้วย เช่น พืชนอกจากมีโครงสร้างต่าง ๆ ที่เราเห็น จับต้องได้ด้วยประสาทสัมผัสธรรมดาแล้ว พืชยังมีปราณซึ่งอธิบายว่าเป็นพลังงานของธรรมชาติหรือพลังชีวิต เมื่อมนุษย์รับประทานอาหารเข้าไป ส่วนที่เป็นกายของอาหารจะเป็นธาตุอาหารของร่างกาย ส่วนที่เป็นวิญญาณ (ปราณ) จะไปหล่อเลี้ยงร่างวิญญาณของมนุษย์

ชีวิตที่สมบูรณ์ตามแนวคิดของท่านโมกิจิ โอกาดะนั้น ต้องมีความสมบูรณ์ทั้งกายละจิต ความสมบูรณ์นี้เข้าถึงได้ด้วยการพัฒนาสุนทรียภาพของมนุษย์ โดยผ่านศิลปะและวัฒนธรรมทุกแขนง กิจกรรมที่นิยมนำมาใช้ในกลุ่ม MOA คือ ศิลปะการจัดดอกไม้โคริงกะ และพิธีดื่มน้ำชา อีกทั้งยังช่วยยกระดับสุนทรียภาพด้วยการลงมือทำกิจกรรมศิลปะด้วยตนเอง การชื่นชมงานศิลปะต่าง ๆ จะไปชำระจิตและกายของมนุษย์ด้วย นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่ผลิตด้วยวิธีเกษตรธรรมชาติ ก็มีส่วนช่วยให้เข้าถึงความสมบูรณ์ดังกล่าว

ทฤษฎีพื้นฐานของการชำระล้างบำบัด MOA

มนุษย์มีทั้งกายและวิญญาณ ซึ่งบางครั้งก็อาจใช้คำว่า “จิต” จิตและกายนั้น มิได้แยกจากกัน หากเป็นอันหนึ่งอันเดียว และจิตนั้นนำกาย สุขภาพของมนุษย์จะดีได้นั้น ต้องมีโลหิตที่บริสุทธิ์ สาเหตุที่จะทำให้โลหิตนั้นไม่บริสุทธิ์มี ๒ ทางคือ ความขุ่นมัวของจิต อันเกิดจากอารมณ์ ความรัก ความคิดในเชิงลบทั้งปวง เช่น ความโกรธ อาฆาต ฯลฯ อีกสาเหตุหนึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนด้วยสารเคมีสังเคราะห์ทั้งหลาย รวมไปถึงอาหารที่ผลิตด้วยวิธีการที่ไม่สอดคล้องกับธรรมชาติ สารเคมีต่าง ๆ ก็จะสะสมตกค้างอยู่ในร่างกาย ดังนั้น เพื่อฟื้นคืนสู่สุขภาพที่ดี ต้องกำจัดความขุ่นมัวของจิต โดยผ่านศิลปวัฒนธรรมทุกแขนงและดูแลการบริโภค โดยรับประทานอาหารที่ผลิตโดยวิธีเกษตรธรรมชาติ ซึ่งให้ความสำคัญของดิน นำสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติคืนสู่ดิน เช่น ใบไม้ มูลสัตว์ ฯลฯ

ชำระล้างบำบัด MOA เป็นวิธีการแก้ไขความเจ็บป่วยที่ท่านโมกิจิ โอกาดะ ได้พัฒนาขึ้นจนสำเร็จในปี พ.ศ. ๒๔๙๓ โดยใช้เวลา ๓๐ ปี เอกลักษณ์พิเศษของวิธีการนี้ถือว่า “*ความเจ็บป่วย*” คือ “*การชำระล้าง*” กล่าวคือ ตามการศึกษาวิจัยแบบแพทย์แผนปัจจุบันพบว่า ร่างกายประกอบด้วยการทำงานหลาย ๆ ระบบ อาทิเช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบทางเดินหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบการเผาผลาญ (Metabolism) ระบบการสร้างเสริม (Anabolism) ระบบประสาท และระบบภูมิคุ้มกัน ระบบต่าง ๆ ทำงานเพื่อให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ได้ ท่านโอกาดะอธิบายเพิ่มเติมว่า “จริง ๆ แล้ว ในร่างกายมนุษย์ยังมีความสามารถอีกอย่างหนึ่งที่สำคัญ เพื่อที่จะรักษาตนเอง นั่นก็คือ เมื่อมีสิ่งที่เป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วย (*พิษ*) สะสมอยู่ในร่างกายในระดับหนึ่งแล้ว ก่อนที่จะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต จะทำการขับถ่ายออกจากร่างกายตามธรรมชาติ หรือที่เรียกว่า “*การชำระล้าง*” ซึ่งจะทำให้มนุษย์มีสุขภาพแข็งแรง “*การชำระล้าง*” จะปรากฏออกมาในรูปของการไอ มีเสมหะ มีน้ำมูก เหงื่อออก ท้องเดิน ไข้ อาการปวด อาการคัน คลื่นไส้ ชา และความรู้สึกไม่สบาย เป็นต้น

ที่มาของพิษมี ๓ แหล่ง คือ **พิษกรรมพันธุ์** ซึ่งมนุษย์ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ **พิษยา** ซึ่งบริโภคเข้าไปโดยตรงหรือปนเปื้อนมากับอาหาร น้ำ ลมหายใจ แหล่งสุดท้ายคือ **พิษปัสสาวะ** เกิดจากการเสื่อมของไตซึ่งเป็นไปตามอายุไข ทำให้ขับของเสียออกไม่หมด พิษจะเริ่มสะสมรอบๆ ไต แล้วไหลไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย สะสมหมักหมมตามจุดต่างๆ มักสะสมที่บริเวณศูนย์รวมประสาทและบริเวณที่ใช้งานมาก คือ บริเวณลำตัวท่อนบน โดยเฉพาะบริเวณที่ใกล้สมอง เช่น บ่า คอ ต่อมน้ำเหลืองข้างคอ และท้ายทอยเป็นต้น พิษที่สะสมหมักหมมตามบริเวณต่างๆ จะจับตัวเป็นก้อนแข็งตามวันเวลาที่ผ่านไป เมื่อถึงจุดหนึ่งแล้ว จะเกิดการขับถ่ายออกไปเอง

แนวคิดที่โดดเด่นอีกอันหนึ่งของท่านโมกิจิ โอกาดะ เชื่อว่า การรวมพลังธรรมชาติ ๓ พลัง คือ “*ธาตุไฟ*” จากดวงอาทิตย์ “*ธาตุน้ำ*” จากดวงจันทร์ และ “*ธาตุดิน*” จากโลก ซึ่งมีอยู่เต็มจักรวาล แล้วแผ่ออกไปทางฝ่ามือ สามารถชำระของเสียที่ไม่ดีต่อสุขภาพของมนุษย์ และเสริมพลังรักษาตนเองตามธรรมชาติที่มีอยู่ในร่างกายมนุษย์ จะทำให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต เรียกวิธีนี้ว่า “*ชำระล้างบำบัด MOA*” ซึ่งเมื่อได้รับการฝึกฝนแล้ว จะทำให้จุดที่สะสมพิษดังกล่าวข้างต้นได้รับการบำบัด

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

ฉบับหน้าจะพาไปพบกับ “*ผู้บำบัด*” อีกคนหนึ่ง ในฐานะของคนที่จะเรียกว่าหมอก็ได้ เธอคือ “ป้าเพชร” เป็นคนที่น่าประทับใจมาก ไม่คิดว่าจะพบคนแบบนี้ในโลกเลยล่ะ คอยนะ อีกไม่นานจะรีบ EMS มาเลย

รัก
น้ำ

จดหมายถึงแอ ฉบับที่ ๑๑

แอที่รัก

ฉบับที่แล้วเราบอกว่าจะเล่าเรื่อง **ป้าเพชร** ผู้ซึ่งเราประทับใจมาก การได้รู้จัก**ป้าเพชร**ถือว่าเป็นการเปิดโลกทัศน์ ชีวทัศน์ที่มีผลต่อการเรียนรู้ และการดูแลสุขภาพของตัวเองเป็นอย่างมาก อย่างที่โบราณว่าไว้ว่า **การได้สมาคมกับปราชญ์ นับว่ามีค่ากว่าการได้ทรัพย์ศฤงคารใดๆ** แถมวันนี้ยังได้พบลุงสุรินทร์ บรมครูแห่งสาคลี และพ่อคำเดื่องจากบุรีรัมย์ด้วย (เล่าให้นายฟังไปแล้วในจดหมายฉบับก่อนๆ) จึงเป็นอีกวันที่เราต้องจดจำไว้ในความทรงจำ และแน่นอนมีหรือที่จะไม่เล่าให้เพื่อนซี้อย่างนายฟัง จริงไหม

ป้าเพชร มีชื่ออย่างเป็นทางการว่า **ประกายแพชร ทองพิทักษ์** แต่เราขอเรียกสั้นๆ ว่าป้าเพชรก็แล้วกันนะ ณ ทุ่งรังสิต คลอง ๑๔ มองเห็นโรงเรือนใหญ่อยู่ลิบๆ กลางทุ่งนาโล่งไม่มีสิ่งปลูกสร้างหรืออาคารใดๆ อยู่ใกล้เลย ในระยะสุดลูกหูลูกตา โล่งจริงๆ ห่างไกลจากถนนและชุมชนพอควร ไกลพอที่จะไม่ได้ยินสรรพสำเนียงอื่นใด นอกจากเสียงเห่าทักทายตามมารยาทอันดีของหมาไทย และเสียงเพลงของเหล่าสกุณาที่ขับกล่อมไม่ให้เงียบเหงาจนเกินไปนัก

ส่วนตัวบ้านนั้นเล่า แรกเห็นว่าเป็นเรือ แต่หลังคาคล้ายจะเป็นโรงสี หรือว่าที่นี่จะเป็นเรือที่ทำเป็นโรงสีหรือไร เพราะใหญ่โตเกินกว่าที่จะเป็นบ้านอาศัย รอบๆ บริเวณก่อด้วยปูน เป็นลูกคลื่นโดยมีน้ำอยู่ล้อมรอบ หากเมื่อขึ้นไปบนเรือนแล้วนั่นแหละ จึงได้ประจักษ์ว่ามิใช่ทั้งสองอย่าง พื้นไม้ที่ลงน้ำมันก๊าด เพื่อรักษาเนื้อไม้ที่ไม่ค่อยได้พบในสมัยนี้แล้ว ห้องโถงโล่ง ไม่มีฝาผนังสักด้านเดียว จะมีก็แต่เพียงท่อนไม้เล็กๆ ตีห่างๆ เป็นระยะเท่าๆ กัน และระเบียงโล่งที่ยื่นออกไปนอกชานเอาไว้นอนเล่นตากลมยามบ่าย ป้าเพชรบอกว่าลมจะได้เข้าออกได้ทุกทาง รับลมได้ทุกฤดูกาล อากาศถ่ายเทได้สะดวก บ้านจึงไม่อับ แล้วก็ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคด้วย หลังคามุงด้วยสังกะสี (หน้าร้อนคงต้องร้อนตายแน่ๆ เลย) ซึ่งป้าเพชรก็มีเหตุผลนะที่มุงด้วยสังกะสี ไม่ใช่จะประหยัดอะไรหรอก แต่ป้าเพชรบอกว่า สังกะสีเป็นแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเวลาที่ฝนตก จะชะเอาแร่ธาตุออกมาด้วย ฉะนั้นน้ำฝนที่ได้ เมื่อนำมาดื่มจะมีรสชาติดี (ธรรมชาติ) และเย็นชื่นใจ อีกทั้งมีประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย ดีกว่ากินน้ำผ่านปูน (ก็หลังคากระเบื้องไง) ใช่เลย ตอนเด็กๆ ที่บ้านเราก็กินน้ำฝนนี่แหละ อร่อยจะตาย แต่เดี๋ยวนี้คงกินไม่ได้แล้ว เพราะมีแต่สารพิษทั้งนั้น จากฝีมือมนุษย์ทั้งหลาย (รวมทั้งเราด้วย แต่ตอนนี้ก็พยายามที่จะก่อสารพิษให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้จ้ะ) แต่ที่บ้านป้าเพชรยังกินได้ เพราะอยู่ไกลจากแหล่งที่มีมลพิษตั้งเยอะ แล้วแถวบ้านนายน้ำฝนยังสะอาดพอที่จะดื่มกินได้อยู่หรือเปล่า

ส่วนตัวป้าเพชรนั้นเล่าก็น่าประทับใจหยอกเสียเมื่อไร เมื่อขึ้นเรือเอ้ยเรือนมาแล้ว ก็พบว่าทั้งทีมวิจัยและแขกรับเชิญกำลังรับประทานอาหารกลางวันกันอยู่ โดยมีหญิงคนหนึ่งกำลังพูดคุยอย่างสนุกสนาน เสียงดังกังวานใส พูดไปหัวเราะไปอย่างมีชีวิตชีวา เราก็ไม่รอช้าเข้าร่วมวง ตีสนิททันที เพราะกำลังหิวจนตาลายแล้ว (เพราะมัวแต่หลงทางอยู่) เมนูวันนี้ มีน้ำพริกข่า (เพิ่งเคยกินครั้งแรกนะเนี่ย) กับผักพื้นบ้าน หมูสามชั้นทอดกับพริกไทยดำ และตุ๋นกระดูกหมูใส่ปลาดุกย่างและผักกาดกับสมุนไพร เผ็ดนิดหน่อยแต่ร้อนคอดี ขณะที่อัตราเร่งในการกินเริ่มลดลง จึงหันมาสนใจคนที่กินเสร็จแล้วคุยกันต่อ เราเพิ่งสังเกตว่าผู้หญิงที่พูดเสียงดังสดใสนั้นแต่งกายด้วยผ้าฝ้ายทอมือปักลายแบบทางเหนือ คลุมทับด้วยเสื้อยืนส์แขนยาวอีกตัว ใส่แหวนทั้งสิบนิ้ว หัวแหวนทำด้วยหินสีต่างๆ และกำไลทองวงใหญ่ที่ประดับด้วยหินสีต่างๆ เช่นเดียวกันกับแหวน (คงจะหนักน่าดู) ผิวไม่ขาว แต่ก็ไม่ดำ ดูจากหน้าตาและผิวพรรณ อายุคงอยู่ราวๆ ๔๐ ปลายๆ พอพี่ในทีมเรียกป้าเพชร “*เธอ*” คนนั้นก็หันไปคุยด้วย เราอ้าปากหวอเลย เนี่ยนะป้าเพชรที่ว่าอายุ ๖๐ กว่า หน้าตายังสดใสไม่มีเค้าของคนอายุ ๖๐ เลย (เรื่องจริงนะไม่ได้โม้....)

ป้าเพชรเล่าให้ฟังว่าป้าเพชรเกิดที่เชียงราย แล้วเติบโตแถบชายแดนติดกับประเทศพม่า และเป็นลูกคนโตในบรรดาพี่น้อง ๑๒ คน ป้าเพชรเป็นที่รักใคร่ของน้องๆ ทุกคน ฐานะของครอบครัวจัดว่าเป็นผู้มีอันจะกิน คุณพ่อเป็นนักเรียนอังกฤษ ทำงานสอนภาษาบาลีและสันสกฤตให้พระสงฆ์ คุณพ่อมีความรอบรู้ในหลายสาขา ไม่ว่าป้าจะสนใจอยากรู้อะไร พ่อเป็นต้องสอนให้ หรือไม่ก็ให้เพื่อนฝูงที่ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีภูมิปัญญาและความรู้เป็นผู้ถ่ายทอดให้แบบตัวต่อตัว อย่างตอนอายุ ๓ ขวบ ป้าเพชรได้เรียนการสวดมนต์ไหว้พระ จากแม่ชีลีลี่ขิ่น ชาวพม่า ทำให้สามารถสวดมนต์ได้คล่องและปฏิบัติจนเป็นวิถีมาจนปัจจุบัน ด้วยว่าสวดมนต์แล้ว มีความสุขและช่วยเพิ่มพลังให้ตัวเอง

ป้าเพชรเป็นคนน่าทึ่งมาก พูดได้หลายภาษา ทั้งไทยกลาง พื้นถิ่น คำเมือง คำยอง คำลาว ภาษาพม่า จีน อังกฤษ และฝรั่งเศส ถามว่าแล้วป้าเรียนได้ยังไงตั้งหลายภาษาแบบนี้ ป้าบอก “*ไม่รู้ฟังเอา ใครพูดภาษาอะไรมาก็ตอบไปภาษานั้นแหละ*” ไม่เพียงแต่ภาษาเท่านั้น ป้ายังมีความรู้ในศาสตร์ต่างๆ อีกมากมาย ป้าได้เรียนโยคะกับเพื่อนของพ่อที่เป็นชาวอินเดีย เรียน “*อนาโตมี่*” (Anatomy) การแพทย์ตะวันตก เรียนการดูดวงดาว และรอบรู้เรื่องเกี่ยวกับจักรวาล จากยิปซีที่เป็นเพื่อนกับพ่อ ศาสตร์เสริมความงามและการดูแลสุขภาพของจีน จากซินแสอาม่า และการนวดรักษาโรคซึ่งศาสตร์นี้ ป้าเพชรเรียนเมื่ออายุเพียง ๘ ขวบเท่านั้น น่าทึ่งไหมล่ะ ป้าเล่าว่ารู้สึกประทับใจมาก เพราะวิชาแพทย์ของซินแซอาม่านั้น สามารถรักษาผู้ป่วยทุกคนที่มาหาให้หายได้ วิชาแพทย์นี้สืบทอดมาจากหมอจีนชาวเหอนาน และแรงจูงใจอีกอย่างหนึ่งที่อยากเรียนศาสตร์นี้ ก็เพราะมีลูกพี่ลูกน้องคนหนึ่งเป็นแพทย์แผนตะวันตก ซึ่งมักจะได้รับคำชื่นชมเสมอว่าเก่ง ช่วยเหลือคนได้มาก ก็คิดว่าตัวเองก็น่าจะทำได้เหมือนกัน

ป้าเพชร จึงขอฝากตัวเป็นศิษย์ของซินแซอาม่า แต่ใช่ว่าจะเป็นกันได้ง่ายๆ นะ คนสมัยก่อน เขาไม่รับใครเป็นศิษย์ง่ายๆ หรอก ต้องมีการทดสอบก่อนว่ามีความสนใจใคร่รู้ มุ่งมั่น และอดทนมากน้อยเพียงใด อย่างในหนังจีนกำลังภายในไง กว่าพระเอกหรือนางเอกจะได้เรียนวิทยายุทธก็ต้องคอยปรนนิบัติรับใช้อาจารย์ จนเป็นที่พอใจเสียก่อน จึงจะรับเป็นศิษย์เป็นอาจารย์กัน ป้าเพชรก็ต้องผ่านด่านทดสอบนี้เหมือนกัน ในสมัยนั้นการเรียนวิชาแบบนี้ ไม่ต้องมีค่าเรียน แต่ต้องเสียค่าไหว้ครูที่ต้องใช้ทองคำหนักถึง ๑๐ บาท ป้าเพชรต้องไปขอจากน้ามา เพราะตอนนั้นไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ ซินแซอาม่านำไปใช้ซื้อขี้ผึ้ง แล้วปั้นเป็นเทียนเท่าแขนขาของตนเอง รวมทั้งของไหว้อื่นๆ เช่นหัวหมู อาหารหวานคาว เพื่อใช้ในพิธีไหว้ครู ป้าเพชรใช้เวลาในการเรียนวิชานี้ด้วยความสนุกสนใจ และด้วยใจรัก รวมทั้งความรู้ของคุณพ่อ และความรู้จากชุมชนนี่เอง จนในที่สุดทำให้ป้าไม่อยากไปโรงเรียน เพราะรู้สึกว่าครูรู้น้อยกว่าพ่อและเพื่อนพ่อ แถมยังสอนไม่สนุกเท่าพ่อด้วย จึงทำให้ป้าเพชรเลิกไปโรงเรียน และเลือกเรียนในสิ่งที่ตัวเองสนใจ ด้วยวิธีของตัวเอง (อย่างนี้ป้าเพชรก็เป็นเด็กโฮมสคูลนะสิ ทันสมัยเด๊ะ)

ตอนอายุ ๑๓ ปี ป้าเพชรประสบอุบัติเหตุจนขาหัก และเข้ารับการรักษาโดยแพทย์ตะวันตกผสานกับแพทย์แผนจีนและเขมรจนหายเป็นปกติ เมื่ออายุ ๑๖–๑๗ ไปเรียนโยคะที่อินเดียอีก ๔ ปี จึงกลับมาเมืองไทย ป้าเล่าต่อว่าในวัยสาวป้าใช้ชีวิตอยู่ที่นครสวรรค์ และได้พบคู่ชีวิตที่นั่น ต่อมาได้ย้ายมาอยู่ที่กรุงเทพฯ ย่านสี่แยกบ้านแขก เพื่อดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับหนังสือด้วยเป็นคนชอบอ่านและสามีก็เป็นนักเขียนนวนิยาย ทั้งป้าเพชรและสามีทำงานโดยไม่เน้นความร่ำรวยเป็นสรณะ มักจะปิดร้านไปท่องเที่ยวอยู่บ่อยๆ จนลูกค้าต้องมาถามหาหลายรอบ ก็มักจะได้คำตอบจากอาซิ้มข้างบ้านว่า “*อีไม่ค่อยอยู่หรอก*” ส่วนวิชาความรู้ที่ได้เรียนกับซินแซอาม่า ป้าใช้ในการดูแลตนเองและครอบครัวเสมอมา ความที่สี่แยกบ้านแขกเป็นย่านชุมชน ป้าเพชรจึงมักจะเห็นคนเจ็บป่วย โดยเฉพาะทางร่างกายที่มีปัญหาในการทรงตัวและเคลื่อนไหว จึงได้คิดเริ่มรักษาด้วยการนวดซึ่งก็ได้ผลดี จนกระทั่งทนสภาพอากาศในกรุงไม่ไหว จึงได้โยกย้ายครอบครัวมาอยู่ที่คลองรังสิตแห่งนี้เป็นเวลา ๘ ปีแล้ว ก็ยังมีคนตามมารักษากับป้าเพชรอยู่ไม่ขาด

ขณะที่กำลังทึ่งกับความรู้ที่หลากหลายของป้านั้น เราก็กินอาหารอิ่มพอดี และกำลังเอื้อมมือจะไปหยิบส้มสีสดที่วางล่อตาและปากของน้องผู้หิวโหยมานาน ทันใดป้าเพชรก็พูดด้วยเสียงอันดังและรวดเร็วก่อนที่เราจะหยิบส้มไปว่า “*คุณไม่ควรกินส้มเพราะคุณกำลังปวดหลังอยู่*” เหวอเลยเรา รู้ได้ไงว่าเรามีอาการเช่นนั้น ก็เลยถามต่อว่า ทำไมถึงรู้ ป้าบอก “*คุณนั่งตัวไม่ตรง ไม่สมดุลและปากก็เบี้ยวด้วย*” เรารีบเอามือจับปากไว้โดยอัตโนมัติ ทึ่งอีกแล้ว ป้าจึงแนะนำว่าให้กินกาแฟหลังอาหารแทนจะดีกว่าและบอกว่าไม่ควรกินกาแฟก่อนกินอาหารเช้า เพราะจะทำให้เป็น “*อัลไซเมอร์*” (ถึงว่าสิ หมู่นี้จำอะไรไม่ค่อยได้ เพราะเช้าๆ ไม่กินข้าว กินแต่กาแฟกับขนมปังนิดหน่อยเบาๆ นี่เอง)

เรื่องอาหารการกินนั้น ป้าบอกว่าทุกเช้าป้าจะตรวจดูลมฟ้าอากาศและความชื้นว่าเป็นอย่างไร แล้วจะมาคำนวนว่า ต้องกินอะไรในปริมาณเท่าไร และเคล็ดลับที่สำคัญคือ ต้องกินอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ ทำแล้วกินเลย ไม่ควรยกไปกินไกลๆ จากที่ทำ เพราะจะทำให้เสียคุณค่า และป้าเพชรจะไม่เด็ดผักตอนเย็นเป็นอันขาด (ป้าปลูกผักไว้กินเองด้วย) เพราะเป็นเวลาที่ผักหลับ จะไม่มีพลังงานแล้ว กินไปก็เปล่าประโยชน์ เช่นเดียวกับผลไม้ก็ต้องกินสดๆ ถ้าเด็ดจากต้นมาได้ แล้วรีบกินยิ่งดี (แต่ใครจะทำได้ล่ะ นอกจากปลูกเอง) ไม่ควรปอกหรือหั่นไว้นานเกินไป อย่างเช่น แก้วมังกร ป้าเพชรบอกว่า จะให้อร่อยต้องผ่าครึ่งแล้วคลุกด้วยเกลือ ใช้มือฉีกเปลือกออกแล้วใส่ปากทันที (กลับบ้านลองทำดู เอ๊ะอร่อยขึ้นจริงๆ ด้วย) คนจีนเขาถือว่า**อาหารคือยา และยากับอาหารคือสิ่งเดียวกัน** ป้าได้ความรู้เรื่องศาสตร์เสริมความงามที่เน้นหลักสมดุลของ “*หยินหยาง*” หมอจีนจากเหอนานก็ยึดหลักนี้ว่า ชีวิตที่มีดุลยภาพจะส่งผลให้มีสุขภาพดี ห่างไกลโรค ป้าเพชรเน้นการเสริมความงามจากข้างใน โดยการกินอาหารและดูแลสุขภาพจากซินแสอาม่า เพื่อให้เกิดความงามมาจากข้างในมาสู่ข้างนอก

เริ่มต้นการรักษา ป้าเพชรก็จะตรวจสภาพร่างกาย ด้วยการพูดคุยแลกเปลี่ยน ดูอากัปกิริยา สังเกตท่านั่ง ยืน เดิน ดูเส้นผม แววตา ผิวพรรณ และใช้การแมะ คือการจับชีพจรเพื่อตรวจดูธาตุ (แบบในหนังจีนกำลังภายในไง) การทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย หลังจากนั้นก็เป็นการปรับสมดุลของน้ำในร่างกาย ด้วยการดื่มน้ำอุ่น ๖ แก้ว (น้ำร้อน ๑ ส่วนต่อน้ำธรรมดา ๑ ส่วน) หลังจากตื่นนอนให้หมดภายใน ๑ ชั่วโมง โดยยังไม่ต้องทำอะไร แม้แต่ล้างหน้าแปรงฟัน จะช่วยชำระและขับของเสียที่หมักหมมมาทั้งคืนออกไป โดยการปัสสาวะและขับถ่าย โดยทำเช่นนี้ไปทุกเช้าเป็นเวลา ๒-๖ เดือน ตามสภาพความเจ็บป่วยของแต่ละคน (เราลองทำดูแล้วตอนแรกสบายจริงๆ อะไรที่คั่งค้างรับรองออกหมด แต่วิธีนี้ไม่เหมาะกับคนที่เคยเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เพราะมันทำงานหนักเกินไป เราก็เลยต้องลดจำนวนลง นอกจากจะขับถ่ายดีแล้ว ยังรู้สึกว่าอาการภูมิแพ้ก็ไม่แสดงอาการอีกด้วย เป็นไงทึ่งไหมล่ะ นายจะลองเอาสูตรนี้ไปใช้บ้างก็ได้นะแล้วได้ผลอย่างไรก็เล่าขานกันมา) หากผู้ป่วยสามารถดื่มน้ำได้ ๓ เดือนสำเร็จแล้ว ค่อยกลับมาตรวจสภาพร่างกายใหม่ ถ้าใครทำไม่ได้ก็ไม่ต้องกลับมาเพราะป้าจะไม่รักษาให้ หลังจากนั้นผู้ป่วยจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดในการทานอาหาร การนวด และต้องปรับปรุงที่อยู่อาศัย จัดสภาพแวดล้อมให้สะอาด ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มควรใช้แต่เส้นใยธรรมชาติ รวมทั้งออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่นเดินเร็วๆ หายใจลึกๆ ฝึกโยคะ และใช้สมุนไพรร่วมด้วย สุดท้ายต้องปรับปรุงเรื่องอารมณ์ของตนและปรับทัศนะในการมองโลกในแง่ดีจึงจะเรียกได้ว่าสมบูรณ์

ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับน้ำอุ่นนั้น คุณบัญชา เขมธร น้องสามีของป้าเพชรซึ่งได้เรียนรู้สืบต่อจากป้าโดยจะรับรักษาผู้ป่วยชาย ได้ถ่ายทอดออกมาเป็นหนังสือ **มหัศจรรย์น้ำอุ่น** ที่พูดถึงการ

รักษาตามแนวนี้ว่า **ชำระด้วยน้ำอุ่น ปรับคืนสมดุลด้วยการนวด และคงความสมดุลด้วยการกินอยู่**

การรักษาของป้าเพชรก็ไม่เหมือนใคร ป้าไม่ได้รับรักษาทุกคนที่มาหา แต่ป้าจะต้องพูดคุยกันก่อน เพื่อให้รู้ว่าเป็นคนเช่นไร มีความอดทนและมีวินัยกับตัวเองมากน้อยแค่ไหน เพราะป้าบอกว่า การรักษาของป้าไม่มีการใช้ยา ป้าใช้อาหารเป็นการปรับสมดุลและการนวดรักษาอาการ รวมทั้งการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด ถ้าเจ้าตัวไม่ทำ ก็ไม่มีทางรักษาหาย และรับเฉพาะผู้หญิงเท่านั้น และที่น่าทึ่งสุดๆ คือป้าไม่เก็บค่ารักษา ทำให้เป็นวิทยาทาน (เพียงแต่ต้องนำอุปกรณ์และส่วนประกอบในการปรุงอาหาร รวมทั้งสิ่งอื่นๆ มาเอง) เราลองถามป้าเพชรว่า จะขอมารักษาบ้างได้ไหม เพราะตอนนี้เริ่มมีอาการไม่ค่อยดีหลายอย่างแล้ว (เฮ้อ...สังขาร) ป้าเพชรตอบมาทันควันแบบไม่เกรงใจเลยล่ะว่า "*อย่างคุณน่ะไม่รับหรอก เพราะงานเยอะเกินไป และไม่มีวินัยพอที่จะดูแลตัวเองได้*" ทุกคนฮาเพราะวิเคราะห์ได้ตรงเผงเลย เราก็เลยจ๋อยไปตามระเบียบ

การรักษาคนไข้แต่ละคนของป้านั้น ทดแทนการรักษาคนไข้ในโรงพยาบาลทั่วไปได้ดีเพราะป้าเพชรจะดูแลเสมือนญาติมิตร ทั้งๆ ที่ในการรักษาแต่ละคนนั้น ป้าต้องทุ่มเททั้งกำลังกาย ความรู้และเวลา คนละหลายๆ ชั่วโมงทีเดียวอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะหาย ป้าบอกว่า "*ยังไม่เหนื่อย ทำแล้วมีความสุขสนุกที่ได้คุยกับคนโน้นคนนี้*" ดูป้ามีความสุขกับสิ่งที่ทำเหลือเกิน จนอดถามไม่ได้ว่า แล้ว **ป้ามีความทุกข์บ้างไหม** ป้าบอก **ไม่มี ไม่รู้จัก ไม่เอา ไม่ชอบ ป้าไม่มีวาสนาที่จะมีทุกข์** แล้วถ้าอย่างนั้นความสุขของป้าคืออะไร ป้าก็ตอบง่ายๆ อีกนั่นแหละว่า **ความสุข คือกินให้อร่อย นอนให้หลับ ทำงานให้สนุก** คำตอบง่ายๆ แต่ความหมายลึกล้ำ แค่นี้เองนะหรือ ความสุขของป้าทำไมง่ายจัง ทำให้เรานึกเปรียบเทียบกับใครๆ อีกหลายคนที่ไม่สามารถมีความสุขแบบง่ายๆ อย่างนี้ได้เลย ต้องมีสิ่งของหรือวัตถุที่จะทำให้เกิดความสุข ถ้าไม่มี ก็สุขไม่ได้ บางคนเคยมีแล้ว พอหายไปหมดไป ก็ทนไม่ได้ ถึงขนาดต้องฆ่าตัวตายก็มีให้เห็นออกทั่วไป เออ...หนอ ทำไมมันช่างแตกต่างกันได้ถึงเพียงนี้นะ ใครจะโชคดีอย่างป้าเพชรบ้าง กินก็อร่อย อยากนอนหลับเมื่อไร ก็หลับได้เมื่อนั้น แล้วก็ทำงานได้ทั้งวันอย่างไม่รู้จักเหน็ดจักเหนื่อย อย่างที่คุณศิเรมอร อุณหฐูป นักเขียนชื่อดัง ผู้ที่ได้รักษากับป้าเพชร กล่าวไว้ในหนังสือที่เธอเขียนไว้ เรื่อง **ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง** ว่า

"เมื่อดิฉันได้ทานยาจีน แล้วได้นวดรักษากับครูประกายเพชรมาระยะหนึ่ง ผสานกับการดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำตลอดมา กับการทานอาหารที่ถูกต้องขึ้น และถูกกับโรคภูมิแพ้ด้วย โยคะได้เข้ามาสอดร้อยกันอย่างพอดี อย่างไรที่ทำให้ดิฉันแข็งแรงขึ้นมาจนถึงทุกวันนี้ ปัจจุบันดิฉันรู้สึกว่าตัวเองแข็งแรงกว่าเมื่อสมัยอายุ ๒๐ , ๓๐ เสียด้วยซ้ำ และยังเชื่อมั่นด้วยว่าจะแข็งแรงต่อไปจนอายุ ๕๐ , ๖๐ , ๗๐ , ๘๐..... ถ้ายังมีชีวิตอยู่ ดิฉันเชื่ออย่างนั้น ด้วยวิธีปฏิบัติตัวของดิฉันในวันนี้ บางวันเราทำโน่นทำนี่ทำนั่น ตั้งแต่ตื่นนอนชนเที่ยงคืน ยังไม่เหนื่อยเลย รู้สึกเฉยๆ สามีเขามาเห็นแล้ว แม้อายุยังอยู่ในช่วงเลข ๔ นำหน้า สามีถึงกับงง เที่ยวบอกใครต่อใคร เดี๋ยวนี้เขาแข็งแรงกว่า

ผมอีก แปลกมาก ....อย่างนั่งเขียนหนังสือทั้งคืน ไม่แปลกใจ เดี๋ยวก็สว่าง พอสว่างปุ๊บ เออ มีห่วงแล้วนะ นี่คือหน้าที่ ต้องหุงข้าวแล้วนะ ทำกับข้าวแล้วนะ เดี๋ยวต้องต้มน้ำไว้ มันก็โดยปริยายเลย แล้วถ้านอนก็คือหลับ" คุณศิเรมอร ยังได้สรุปแนวทางในการดูแลสุขภาพที่สำคัญตามหลักของป้าเพชรออกมาว่า *"อาหาร อากาศ อาโป (น้ำ) อารมณ์ ก่อให้เกิดอาการ"* ซึ่งได้กลายมาเป็นชื่อหนังสือเล่มถัดมาของเธอ

จะเห็นว่า ตั้งแต่เล็กจนโต ดูเหมือนป้าเพชรจะได้สิ่งที่ต้องการทุกอย่าง แทบไม่ต้องดิ้นรนต่อสู้อะไร คงไม่เคยมีความทุกข์ แต่เพิ่งได้รับการไขความลับตอนท้ายนี่เองว่า **ทุกข์น่ะมี แต่ไม่เอา** ก็เลยเป็นคนที่ดูเหมือนไม่มีทุกข์อะไรเลย ป้าเพชรนับว่าเป็น "*ผู้เยียวยา*" อีกคนหนึ่ง เป็นหมอที่ใช้การดูแลแบบองค์รวมก็ว่าได้นะ แม้จะเน้นที่การกินอยู่เป็นหลัก เราได้มีโอกาสพบคนที่มารักษากับป้าเพชร เธอเป็นเภสัชกรที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ช่วงหลังมีอาการหน้ามืด เป็นลมแบบโรค "*วูบ*" บ่อย ๆ รักษากับหมอปัจจุบันอย่างไรก็ไม่หาย จนมาหาป้าเพชรก็ได้รู้ว่า ตัวเองมีลมมากไป ต้องปรับการกินอยู่ ปรับอาหาร ฯลฯ เธอลงทุนมาอยู่กับป้าเพชรเลย มาเรียนรู้การทำอาหาร เสาร์ – อาทิตย์บ้าง วันหยุดบ้าง เพื่อเรียนรู้การดูแลตนเอง คือเป็นการเรียนรู้ด้วยการซึมซับไงล่ะ คนที่จะถ่ายทอดความรู้ของป้าเพชรออกไป ก็ต้องมาอยู่ มาคอยสังเกต ตั้งคำถาม ชั่ง ตวง วัด อุปกรณ์ต่างๆ เอาเอง อย่างที่ "*อาบัญชา*" น้องสามีของป้าเพชรซึ่งเป็นนักเคมีได้ทำอยู่ และเขียนถ่ายทอดออกมา

แม้จะดูเหมือนไม่ได้ต่อสู้อะไร แต่เราก็รู้สึกว่า ป้าเพชรเป็นคนที่มีความตั้งใจมั่น มีพลัง เมื่อต้องการทำอะไร ก็ทำเต็มที่ ใส่ใจ มุ่งมั่น ทั้งเรื่องเรียน สวดมนต์ เรียนกับซินแสอาม่า เรียนโยคะ หรือแม้แต่การฝึกมารยาทสังคมกับญาติที่กรุงเทพฯ (ก่อนจะกลับไปอยู่นครสวรรค์และพบกับ "ลุง" ที่นั่น) แม้จะดูปัจจัยภายนอกเอื้ออำนวยไปหมด ตั้งแต่ชาติตระกูล (ป้าเพชรมีเชื้อสายของเจ้านายทางเหนือ) มีทรัพย์สมบัติ อยู่ใกล้คนที่มีความรู้ และคนดี ๆ อยู่รอบตัว แต่ป้าเพชรก็เริ่มต้นตั้งแต่เล็ก ๆ เรียนรู้เรื่องกับข้าว ทอผ้า จากแม่และยายมาก่อน แล้วจึงมาต่อกับซินแสอาม่าเรียนหนังสือจากครูและพ่อ แล้วก็ได้ครูดี ๆ อีกหลายคน แต่ก็ดูเหมือนว่า ถ้าปัจจัยภายในของป้าเพชรไม่เอื้ออำนวย ก็คงจะไม่เป็นเช่นนี้ ซึ่งได้แก่ ความตั้งใจมั่น มานะพยายาม จนกระทั่งมาเป็นป้าเพชรให้เราได้เรียนรู้อยู่ในวันนี้

ปัจจุบันป้าเพชร มีบุตรชาย ๒ คน กำลังจะจบระดับอุดมศึกษาแล้ว ป้าเพชรได้ถ่ายทอดผ่านวิถีชีวิตให้ลูกทั้งสอง "*ทำกินเป็น*" ก็คิดว่าลูกจะมีชีวิตอยู่ได้ดีแล้ว ป้าเพชรก็ยังลอยลำ "*เรือไททานิค*" อยู่ที่รังสิต คลอง ๑๔ แห่งนี้ ไม่ไปไหน

เป็นไงป้าเพชรของเรา หนึ่งเดียว (ที่รู้จัก) ในโลกที่หลงยุคมาได้ยังไง หรือว่าฟ้าส่งป้ามาเพื่อช่วยกอบกู้สุขภาพที่กำลังถึงทางตันของชาวโลกทั้งหลาย ว่าแล้วก็ขอลาไปต้มน้ำไว้ดื่มตอนเช้าก่อนล่ะนะ นายจะลองเอาไปทำดูบ้าง ป้าเพชรคงไม่ว่าอะไรหรอกน่า ป้าเพชรยังฝากคำฮิตที่ดูธรรมดา แต่มีความหมายไว้ว่า

สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำ (กิน) เอง

รัก
น้ำ

ป.ล. เรื่องของป้าเพชรคงเป็นกรณีสุดท้ายที่เราศึกษา และนับจากนี้ไป เราก็ต้องทำการวิเคราะห์กันละว่า **การเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่** นั้นเป็นอย่างไร รูปแบบ เนื้อหา ฯลฯ . . เฮ้อ ยังไม่รู้เลยว่าจะทำออกมาในรูปแบบไหน นายก็รู้ว่า เรานะไม่ชอบงานที่เป็น**วิชาการ**เอาอย่างมาก แต่จะทำอย่างไรล่ะ ช่วยคิดหน่อยสิ ตอนเรียนน่ะ นายวิเคราะห์เก่งไม่ใช่หรือ ช่วยเพื่อนเอาบุญเถิด

บทส่งท้าย

บทสนทนาทางอินเตอร์เน็ตระหว่างน้ำและแอ

น้ำ : และแล้วข้าพเจ้าก็ใช้ E-mail เป็นเสียที หลังจากโยกโย้ บ่ายเบี่ยง ปฏิเสธที่จะทำความรู้จักมันมาเป็นเวลานาน แต่ในที่สุด ก็หนีมันไม่พ้น ความจริงมันก็ไม่ได้ยุ่งยากอะไรนักหรอกนะเจ้าเทคโนโลยีนี่ ถ้าเรารู้จักใช้มันให้เป็นประโยชน์ อย่างที่ครูบาสุทธินันท์กับแก้ว นำมันมารับใช้ เพื่อการเผยแพร่สิ่งดีๆ ออกไป อาจถือได้ว่าครูบากับแก้ว คือแรงบันดาลใจที่ทำให้เราเปิดใจที่จะยอมรับการเรียนรู้ การสื่อสารในมิติอื่นๆที่แตกต่างจากวิธีเดิมๆที่เคยใช้มา ซึ่งก็ถือได้ว่าเป็นประโยชน์อีกอย่างหนึ่งของการได้ทำงาน (ที่เรียกว่า) วิจัยชิ้นนี้ก็ว่าได้ที่ “ไม่ติดยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างตายตัว” เช่นเดียวกับงานชิ้นนี้ที่แต่เดิมตั้งใจไว้อย่างหนึ่ง หากแต่เมื่อลงมือทำ ได้สัมผัสกับบุคคล เรื่องราวที่หลากหลาย ประสบการณ์การเรียนรู้ที่แตกต่างกันทำให้ค้นพบแนวทางใหม่ๆที่จะนำมาวิเคราะห์ ซึ่งหลังจากจัดเวทีครบหมดแล้ว ทำการรวบรวมข้อมูลที่มีทั้งหมดมาศึกษาปรึกษาหารือ ถกความคิดกัน จนได้ออกมาเป็นข้อสรุปที่จะนำมา (พยายาม) วิเคราะห์ โดยประมวลจากความเห็นในเวทีวิชาการ แล้วเราก็ไปปรึกษาที่ปรึกษาของเราอีกหลายคน แล้วก็พยายามทำให้ตกผลึกเป็น “ข้อสังเกตเชิงวิเคราะห์” ของเรา ขอความเห็นนายก่อนก็แล้วกัน

แอ : เราเห็นว่ามันมีความเป็นชนชั้น (ที่ไม่ใช่ศักดินา) อยู่นะ เราอยากจะลองแบ่งกลุ่มตามชนชั้นดู อย่างนี้นะ

ชาวชนบท อันได้แก่ ครูบาสุทธินันธ์ พ่อคำเดื่อง และครูสุรินทร์ โดยที่ทั้งครูบาและพ่อคำเดื่อง เป็นเกษตรกรที่ได้รับผลกระทบจากนโยบายการพัฒนาประเทศ (ที่ผิดพลาด) ของรัฐ ด้วยวัยวุฒิ คุณวุฒิ รวมทั้งลักษณะการดำเนินชีวิตที่ต้องใช้พื้นที่ทำกินทำอยู่คล้ายคลึงกัน ส่วนครูสุรินทร์นั้นถึงแม้ท่านจะไม่ได้เป็นเกษตรกรอย่างสองท่านแรก ท่านเป็นข้าราชการที่อยู่ในระบบการศึกษา แต่ท่านก็มีสังกัดมีชุมชนที่ใช้ชีวิตอยู่เช่นเดียวกันซึ่งถือเป็นจุดร่วมที่เหมือนกันในการมีพื้นที่ที่แน่นอน และทั้งหมดก็รักและต้องการจะพัฒนาถิ่นของตน เพียงแต่ใช้วิธีและเครื่องมือสื่อสารที่แตกต่างกัน ซึ่งครูสุรินทร์สื่อสารผ่านระบบการศึกษา หากแต่เกษตรกรทั้งสองท่าน นำความรู้และประสบการณ์ไปเผยแพร่ อบรม ทำให้เห็นจริง

ชนชั้นกลาง ที่ประกอบด้วยคุณป๋อ ที่จัดการศึกษาให้ลูกเอง คุณปอน ชุมชนคนสวน คุณปรีชา แห่งชีวเกษม คุณซ้ง MOA คุณกวี และคุณเกด โยคีและโยคินี แห่งยุค

โพสต์โมเดิร์น กลุ่มนี้นับว่าเป็นกลุ่มที่ใหญ่ที่สุดที่ดูจะมีลักษณะร่วมที่ชัดเจนที่สุด เป็นกลุ่มที่มีอุดมคติ มีความคาดหวัง แสวงหาทางเลือกเพื่อเติมเต็มจิตใจ ที่ยังพร่องอยู่ โดยการหาหนทางรู้จักตนเอง ต้องการจะพัฒนาศักยภาพของตน และกล้าที่จะตัดสินใจเลือกทางที่จะดำเนินชีวิตของตนได้ และที่สำคัญเป็นผู้มีจิตสำนึกต่อสังคมส่วนรวม

ชนชั้นคละ คือพวกที่ไม่ใช่ทั้งสองกลุ่มที่กล่าวมา อันจะมี คุณหมอนงค์น้อย คุณหมอจันทร์เพ็ญ คุณเพ็ญเพียรธรรม และครูประกายเพชร อาจเรียกเป็น กลุ่มผู้เยียวยา ส่วนคุณเอ๋ พลังชีวิต คุณสมบุญ อาจเป็นกลุ่มที่ถูกแรงบีบคั้นทางสังคมสูง คุณยุ้ยและป้าสมรที่มีความรักของแม่นำพา คุณกนิษฐา คุณรัศมี และแก้ว ผู้ใช้สื่อ ในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จริงๆ แล้ว ก็เป็นชนชั้นกลางนั่นแหละ แต่มีลักษณะเฉพาะที่ชัดเจนบางอย่างร่วมกัน ที่พอจะนำมารวมกันได้

น้ำ : ครั้งแรกเราก็ลองแบ่งกลุ่มอย่างนั้นละ แต่พอลองทำดูมันกลายเป็นว่าค่อนข้างแยกขาดจากกันเป็นเฉพาะกรณีเลย และไม่ค่อยมีจุดร่วมที่เชื่อมโยงถึงวิถีการเรียนรู้ (เพื่อเปลี่ยนกระบวนทัศน์) เท่าไหร่ ที่เห็นชัดๆ เลย กลุ่มผู้เยียวยา เช่น หมอบ้าง พยาบาลบ้าง หมอนอกระบบบ้าง แต่วิธีการเรียนรู้ของเขาแทบจะไม่เหมือนกันเลย ก็เลยลองแบ่งใหม่ เอาประเด็นชัดๆ ที่น่าจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ คือเรื่อง “เจอทุกข์” เป็นตัวตั้ง คือมองว่าจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ คือเรื่อง เจอทุกข์ กับ ไม่ได้เจอทุกข์ จังๆ กลุ่มที่ “เจอทุกข์” ก็ยังแบ่งออกไปอีก ๒ กลุ่ม ก็มี

ทุกข์กาย ก็จากโรคภัยที่มองเห็นได้อย่างชัดเจน ก็มี แก้ว เอ๋ หมอนงค์น้อย และพี่สมบุญ ซึ่งคนสุดท้ายนี้ ทุกข์ จาก โรคทางสังคม มาสู่ โรคทางกาย

ทุกข์ใจ กลุ่มนี้มีอุดมคติในชีวิต ทุกข์ จากไม่ได้ดังใจ ชีวิตไม่เป็นไปดังปรารถนา เช่น คุณเกด คุณปอน ครูบา พ่อคำเดื่อง (สองกรณีนี้ ทุกข์ จาก จน เพราะ รัฐ ทำ) และกลุ่มผู้ปกครองเด็กพิเศษนี่ก็ ทุกข์ ทั้ง กาย และ ใจ เพื่อที่จะช่วยลูกหลานของตัวให้พ้นทุกข์

อีกกลุ่มหนึ่งที่พอจะแยกย่อยออกมาได้ คือ กลุ่มที่ เจอคน หรือ เหตุการณ์ ที่สร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการเรียนรู้ เช่น คุณป๊อ พบ ครูโกมล ครูสุรินทร์ ปิ๊ง ! จากคำพูดของนายอำเภอ คุณสุชาญ จากอาจารย์ที่ปรึกษาเตือนสติ คุณรัศมี ดีเจที่ได้พบหมอหลายคนเลยได้เรียนรู้ว่า หมอไม่ได้วิเศษไปหมด หรือแม้แต่ป้าเพชรซึ่งดูจะไม่มีทุกข์อะไรชัดเจน การได้พบซินแสอาม่า น่าจะเป็นตัวจุดประกายให้ป้าเพชรเรียนรู้ จนเกิดการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ทางสุขภาพ รวมทั้งเสถียรธรรมที่แม่ชีศันสนีย์พบว่าแนวทางธรรมะ เป็นการแก้ปัญหาสังคม

อีกกลุ่มหนึ่ง ไม่มีจุดเริ่มต้นที่ชัดเจน คือ ดูเหมือนค่อยเป็น ค่อยไป ชีวิต ค่อยๆ หมุน ค่อยๆ เข้าใจ ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนจนชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ว่าต้องทำอย่างไร ดูเหมือนปัจจัยต่างๆ จะค่อยๆ เติมเต็มให้ชีวิตเขา เช่น คุณปรีชา คุณกวี และคุณเกด

อย่างไรก็ดี ทุกๆ กลุ่มยังคงมีความคาบเกี่ยวกันอยู่ ไม่ได้แยกขาด ชัดเจนนัก หากเอาคำว่า เจอทุกข์ มาเป็นกรอบ ก็ดูเหมือนจะเจอกันทุกคน เจอมาก เจอน้อย เจออย่างไร จัดการอย่างไร เท่านั้นเอง เช่น คุณป๋อ เอาไว้ในกลุ่มที่เจอแรงบันดาลใจ แต่จริงๆ แล้วก็เจอทุกข์ ทุกข์จากการศึกษาไงล่ะ

เมื่อเป็นดังนี้ เราก็เลยมาพิจารณาดูว่า จริงๆ แล้วแต่ละคนเรียนรู้อย่างไร ถ้านายกลับไปดูแต่ละกรณี ก็จะเห็นว่ามันเป็นเรื่องราวของชีวิต เรียนรู้จากชีวิตจริงของแต่ละคน องค์ความรู้ หรือ ศาสตร์บางอย่าง ที่มีโอกาสได้สัมผัสกันก็เป็นตัวช่วยอยู่บ้าง เช่น พุทธธรรม โยคะ นพลักษณ์ แต่ดูเหมือน ต้องสอดคล้องกลมกลืนไปกับลักษณะเฉพาะของแต่ละคนเช่น การใฝ่รู้ จริต ความชอบ ปัญญา ฯลฯ ที่เหมาะสมด้วย จึงจะเกิดการเรียนรู้จนเปลี่ยนกระบวนทัศน์ หรือวิธีคิดได้

อาจพอสรุปได้ว่า คนเราเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตจริง และจะเกิดการเรียนรู้ได้ดีก็ต้องมองเห็นความเป็นจริงของชีวิต (ไม่หลอกตัวเองหรือหลงผิด) รู้จักประมวล สรุปบทเรียน รู้จักค้นหาทางออกและเรียนรู้บทเรียนทั้งของตน และคนอื่นๆ ด้วย

เป็นไง พอจะเป็นนักวิชาเกินได้มั่งไหมเนี่ยะ พยายามวิเคราะห์สุดฤทธิ์เลยนะแต่แล้วก็มาลงเอยที่วิถีชีวิต และปัจจัยที่ถึงพร้อมจนได้

แอ : ถ้าเป็นอย่างนายว่าแล้วทำยังไง คนถึงจะเรียนรู้อะไรดีๆ ได้ล่ะ ทำยังไงคนถึงจะเปลี่ยนวิธีคิดจากแบบเดิม ๆ มันต้องมีปัจจัยเกื้อหนุน ให้เกิดการเรียนรู้บ้างสิ ใช่ไหม ? จากที่ติดตามเรื่องราวที่นายเล่ามา เราพอจะประมวลเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของคนว่า มันมี ๒ ปัจจัยหลักนะ คือ ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน เอา ปัจจัยภายนอก ก่อนนะ เริ่มตั้งแต่วัยเด็กเลย แม้บางคนเราจะไม่ได้ข้อมูลวัยเด็กชัดเจนนัก แต่ก็พอจะประมวลได้ว่าวัยเด็กที่มีความรัก ความอบอุ่น แม้ฐานะทางเศรษฐกิจจะไม่ดีก็ไม่เป็นไร เช่น หมอนงค์น้อย หมอจันทร์เพ็ญซึ่งนอกจากได้รับความอบอุ่นแล้วก็ยังได้รับการอบรมที่ดีมาจากพ่อ-แม่ด้วย

ความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติแวดล้อมในวัยเด็กของครูบาสุทธินันท์และพ่อคำเดื่องก็ก่อรูปเป็นอุดมคติอยู่ภายใน หรือการเติบโตแบบซึมซับกับธรรมะ ตั้งแต่เยาว์วัยของคุณปรีชาและคุณเกศสุดา รวมทั้งแม่ชีศันสนีย์ด้วย ทำให้เกิดความเข้มแข็งในจิตใจ เสริมปัจจัยภายในด้วยนะ ขณะเดียวกัน ก็ไม่ได้หมายความว่าคนที่ชีวิตวัยเด็กไม่สมบูรณ์ ไม่อบอุ่น จะเรียนรู้ไม่ได้ เช่น คุณเอ๋ที่มีครอบครัวแตกแยก แต่เธอกลับพลิกร้ายให้เป็นดีด้วย

ความตั้งใจของการอยากมีครอบครัวที่อบอุ่น สมบูรณ์ (มันมีข้อยกเว้นอยู่เรื่อยเพราะเป็นเรื่องของชีวิต และปัจจัยเกื้อหนุนที่พอเหมาะ ไม่ใช่ด้านใดด้านหนึ่งอย่างเดียว)

ปัจจัยอีกอันหนึ่งที่สำคัญมากๆ คือ กัลยาณมิตร ไม่ต้องอธิบายเลยนะ แทบทุกกรณีมีความสำคัญมากเลย เช่น ชุมชนกัลยาณมิตรในเน็ตของแก้ว หรือแม่ เมีย และซินแสของครูสุรินทร์ ชุมชนสันติอโศกของคุณนิ่ม บางคนก็มีกัลยาณมิตรมาช่วยเสริมเป็นระยะในจังหวะที่เหมาะสม บางคนก็แสวงหาหรือสร้างกัลยาณมิตรให้ตัวเอง

นอกจากนั้น ก็มีการได้พบปะคนหรือหนังสือหรือเหตุการณ์ที่สร้างแรงบันดาลใจ เช่น คุณป๊อที่พบครูโกมล คีมทอง หรือบางคนได้รับรู้ จนเรียนรู้ผ่านกระบวนการบางอย่าง เช่น ฝึกโยคะ เรียนรู้นพลักษณ์ ตลอดจนปฏิบัติธรรม เช่น กลุ่มธรรมยาตรา และเสถียร-ธรรมสถาน ความได้เปรียบในกลุ่มชนชั้นกลาง (ซึ่งเป็นกลุ่มใหญ่มาก) ที่มีโอกาสได้ศึกษาค้นหา แลกเปลี่ยนความรู้ เรียกว่า โลกทัศน์กว้าง ก็เป็นตัวส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ

ส่วนสภาพสังคม การเมือง วัฒนธรรม ก็มีผลเช่นกัน เช่น เหตุการณ์ ๑๔ ตุลา ๒๕๑๖ และ ๖ ตุลา ๒๕๑๙ ทำให้หลายคนเลือกทางเดินชีวิตที่คนส่วนใหญ่ไม่ทำกัน มีความคิด ความใฝ่ฝัน ทีพ้นไปจากเรื่องกาย หรือเรื่องส่วนตัว สู่ความมุ่งหมายเชิงอุดมคติมากขึ้น ทำเพื่อส่วนรวม เพื่ออุดมคติของตนมากกว่าแค่ชีวิตแคบๆ คือกล้าที่จะดำเนินชีวิตที่ต่างจากกระแสหลัก

ทีนี้ก็มาถึง ปัจจัยภายใน ที่เรารู้สึกว่ามีความสำคัญมากๆ เลย หลายสิ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เป็นคุณสมบัติเฉพาะบางอย่างก็สร้างเสริมให้เกิดขึ้นได้ เช่น จริต ความชอบ ความไม่ชอบ ความใฝ่รู้ ฉันทะต่อสิ่งดีงาม สติปัญญาก็มีส่วนบ้าง แต่สร้างได้ ที่สำคัญเห็นจะเป็นคุณภาพจิต การรู้จักคิดอย่างแยบคาย คิดอย่างถูกต้อง ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการนั่นเอง

น้ำ : นายวิเคราะห์ได้น่าสนใจ พวกเราเองก็ค่อนข้างสรุปว่า ปัจจัยภายในหรือปัจเจกภาวะของแต่ละคนเป็นปัจจัยหลักในการเลือกทางเดินชีวิตหรือเรียนรู้จนเปลี่ยนกระบวนทัศน์หรือความคิดไปนอกกรอบเดิม ๆ ได้

แอ : เราว่าปัจเจกภาวะนี่แหละที่เป็นตัวสำคัญที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้หรือไม่ เพราะคิดดูสิว่าทำไมนักเรียนในห้องทั้งหมดที่ได้ฟังครูโกมล คีมทอง พูดในวันนั้นถึงได้มีคุณป๊อเพียงคนเดียวเท่านั้นที่ประทับใจ จนยึดเอามาเป็นอุดมคติของตัวที่จะทำโรงเรียนที่มีชีวิตเพื่อเด็กๆ และได้ทำตามความฝันของตนถึงแม้ว่าจะฝันสลายก็ตาม หรือการที่คุณปอนได้อ่าน

หนังสือบ้านเล็กในป่าใหญ่แล้วเก็บเอามาฝันและทำความฝันให้เป็นจริงได้ในที่สุด ในขณะที่คนอื่นๆ อ่านแล้วก็แล้วไป

น้ำ : แต่ปัจจัยภายในอย่างเดียวคงไม่พอ ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกให้เอื้ออำนวยอย่างพอเหมาะพอดีด้วย คือพอดีกับสภาวะของคนนั้น ในช่วงเวลาและสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะถ้าคุณป๋อพบครูโกมลตอนอายุน้อยกว่านั้นหรืออายุ ๓๐–๔๐ ปีแล้ว อาจไม่เกิดอะไรขึ้นก็ได้ วิถีชีวิตคุณป๋อก็เอื้อกับงาน คือเลือกทำงานทางความคิด งานการศึกษามาตลอด ที่สำคัญอีกอย่างคือ ปัจจัยภายในของแต่ละคน แม้จะเป็นเรื่อเฉพาะก็ฝึกฝนได้ หากเปิดโอกาสให้ตนเอง หรือมีกระบวนการภายนอกที่เข้มแข็งเพียงพอ เช่น อ่านมาก ศึกษามาก เปิดรับฟังความคิด ความเห็น ความรู้ สิ่งใหม่ ๆ ตลอดเวลาอย่างไตร่ตรอง ขณะเดียวกันก็หมั่นพัฒนาด้านในของตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะเป็นอย่างน้อยก็ “คนดี” ที่ไม่เบียดเบียนคนอื่นในสังคม คือเริ่มด้วยจุดมุ่งหมายที่ดีแล้ว ก็แสวงหาวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเองซึ่งมักเป็นวิธีที่มีความงดงามอยู่ในตัวเองอย่างพอเหมาะ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็อยู่บนพื้นฐานของชีวิตจริงของแต่ละคนนั่นเอง

อย่างไรก็ดีจากกรณีศึกษา เราก็ได้จุดร่วมกันของแต่ละคนซึ่งเราคิดว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้เขามีความคิดหรือกระบวนทัศน์ใหม่ในการใช้ชีวิต อย่างเช่น

- ทุกคนเป็นคนช่างสังเกต ช่างจดช่างจำ เป็นนักเรียนรู้ นักประมวล สรุปบางคนเป็นนักเผยแพร่ด้วย (ปัจเจกภาวะ)

- ทุกคนเรียนรู้จากประสบการณ์จริงของตัวเอง

- เป็นคนที่ไม่ติดยึดกับอะไรอย่างตายตัว รู้จักยืดหยุ่น เปลี่ยนแปลง แบบว่าเป็นพลวัตน่ะ (คือ ไม่หยุดนิ่งสัมบูรณ์ เปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย)

- มีความกล้าเป็นทุน กล้าที่จะทำแบบที่ชาวบ้านเขาไม่กล้า (มีฉันทะทำในสิ่งที่ดีงามด้วย) แล้วเขาก็ทำจริงด้วยนะ ไม่ใช่แค่รู้ แต่เห็นจริง ทำจริงเลย จึงจะเกิดการเรียนรู้

- มีกัลยาณมิตรเกื้อหนุนทั้งที่เป็นคน เป็นหนังสือ เป็นความรู้ เป็นกลุ่ม เป็นองค์กร ฯลฯ จึงเกิดความงอกงามเรียนรู้ต่อ ๆ กันไป

- สนใจชีวิตด้านใน มีธรรมมะเป็นสรณะ ดูเหมือนจะเป็นเรื่องสูงสุด และหลักของทุกคนในการที่จะมีชีวิตที่เป็นสุขภาวะ ที่พ้นจากมิติทางกายภาพ ต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ การเข้าใจภายในของตัวเอง และพัฒนาจิตใจ (หรือจิตวิญญาณ) ให้สูงขึ้น จะช่วยให้มีความคิดความเห็นที่ถูกต้อง และตรงต่อความเป็นจริงในธรรมชาติ ซึ่งก็คือวิธีคิดที่ถูกต้อง สอดคล้อง ที่เรียกว่ามีสัมมาทิฐินั่นเอง แทบทุกคนหาวิธีฝึกฝน “จิตภายใน” ของตนตามวิถีทางและจริตของแต่ละคน

สรุปสั้น ๆ ก็คือ เราพบว่าไม่มีกระบวนการเฉพาะเจาะจงอะไรที่จะทำให้คนเปลี่ยนวิธีคิด ทั้งเรื่องสุขภาพและการใช้ชีวิตได้อย่างเบ็ดเสร็จหรอก แต่มีองค์ประกอบหลาย ๆ อย่างที่จะช่วย หากจะพยายามหาคำตอบจริง ๆ ก็ต้องเป็นกระบวนการที่มีลักษณะ ดังนี้

- เข้มข้น จริงจัง เช่น เจอทุกข์จัง ๆ
- เกิดขึ้นในบริบทของชีวิตจริงของคน ๆ นั้น
- พากันไปทำ คือ ต้องลงมือปฏิบัติกันจริงๆ เลย แล้วค่อยๆ สรุปบทเรียนไปทีละขั้น
- มีจุดหมายที่จะพัฒนาไปสู่จิตใจที่สูงขึ้น
- มีความยืดหยุ่น เปลี่ยนแปลงได้ตามสภาวะที่เปลี่ยนไป
- อัตตาหิ อัตโนนาโถ เริ่มต้นที่ตนเอง พึ่งตนเองก่อนแล้วจึงค่อยขยายต่อไป ไม่ใช่รอให้คนอื่นทำให้ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างปัจจัยภายนอกให้มีลักษณะเหล่านี้ เพื่อนำพาไปสู่ความคิดใหม่ก็ว่าได้

แอ : อือ ! พอเข้าใจ แล้วก็เห็นด้วยนะว่าทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่ที่พวกนายได้ทำการศึกษามา ขอถามถึงคำว่ากระบวนทัศน์ หน่อยเถอะ พอเอามาใช้ทางใต้นี้ฉันถูกชาวบ้านมองหน้างง ๆ เรื่อยเลย มันไม่เข้าใจน่ะ ทำไมต้องใช้คำนี้ด้วย แล้วจริงๆ มันแปลว่าอะไร มีคำอื่นที่เข้าใจง่ายกว่านี้ไหม

น้ำ : ฮื่อ ! ตอนแรกเราก็งงๆ แขกที่มาร่วมในเวทีก็งง พอใช้คำว่า วิธีคิด ก็เลยเข้าใจกันได้ง่ายขึ้น แต่เราก็คิดนะว่า คำว่า “กระบวนทัศน์” ซึ่งเริ่มจะแพร่หลายไปในวงการอื่นบ้างแล้ว เช่น การศึกษา คงเป็นคำที่เขาใช้กระตุ้นให้คนสงสัย ใคร่รู้ แล้วจะได้ศึกษาต่อกระมัง เป็นวิธีสร้างแรงบันดาลใจอย่างหนึ่งมั้ง !

ขอคุยเรื่องกระบวนทัศน์สุขภาพหน่อยนะ คือ เราพบว่าวิธีคิดเรื่องสุขภาพแบบใหม่ หรือแบบองค์รวมนี่นะ ก็มีมิติของความเข้าใจต่างๆ กันไปตามกลุ่มต่างๆ อยู่เหมือนกัน เช่นกลุ่มที่เจ็บป่วยหนัก เรื้อรัง ก็ไม่ได้คิดว่าจะให้หาย แต่คิดว่า ยอมรับสิ่งนั้นแหละจะอยู่กับมันได้อย่างไรจึงจะมีความสุขพอควร (มีสุขภาวะ) คือ หายแบบ Healing ไม่ใช่ Curing คือโรคภัยไม่ได้หายไปไหน แต่คนที่มีโรคสามารถอยู่ได้อย่าง Healthy คือ มีสุขภาวะ เพราะเราจะได้ยินเสมอในวงการเราว่า โรคนี้ Cure ได้หรือมิได้ ซึ่งหมายถึงการรักษา เช่น ใส่ยาฆ่าเชื้อ การตัดออก หายสนิทจากโรค แต่ไม่ได้คิดถึงการมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างไร คำว่า Healing จะกินความหมายที่ลึกซึ้งกว่า คือ อยู่ดีมีสุขตามสภาวะ แม้จะมี

โรคภัยไข้เจ็บอยู่ในตัว โรคหลายอย่างก็หายแบบ Cure และอยู่อย่าง Heal ได้ แต่หลายอย่าง Cure ไม่ได้ แต่ Heal ได้นะ

กลุ่มผู้เกี่ยวข้องกับเด็กพิเศษก็คือ สุขภาวะของลูกหลานก็เป็นของตัวเองด้วยซึ่งเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต การยอมรับ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การสร้างเครือข่าย และการหาความรู้ในการช่วยเหลือเด็กๆ เหล่านั้นให้อยู่ได้อย่างมีคุณค่าไม่เป็นภาระของใคร

ส่วนกลุ่มชนบท ก็ “กินอิ่ม นอนอุ่น” สั้นๆ ง่ายๆ แต่ครูบาขยายความว่า กินอิ่มนอนอุ่นนั้นเกี่ยวข้องกับชีวิต เศรษฐกิจ สังคมหมด ไม่ใช่แค่กาย

ส่วนกลุ่มชีวิตทางเลือกและชนชั้นกลางทั้งหลายก็คือการได้ใช้ชีวิตตามอุดมคติทางใจที่แต่ละคนมีอยู่ต่างๆ กันไป เช่น คุณปอนซึ่งใช้ชีวิตเป็นคนสวน หรือคุณเพ็ญเพียรธรรมเลือกวิถีชีวิตแบบสันติอโศก

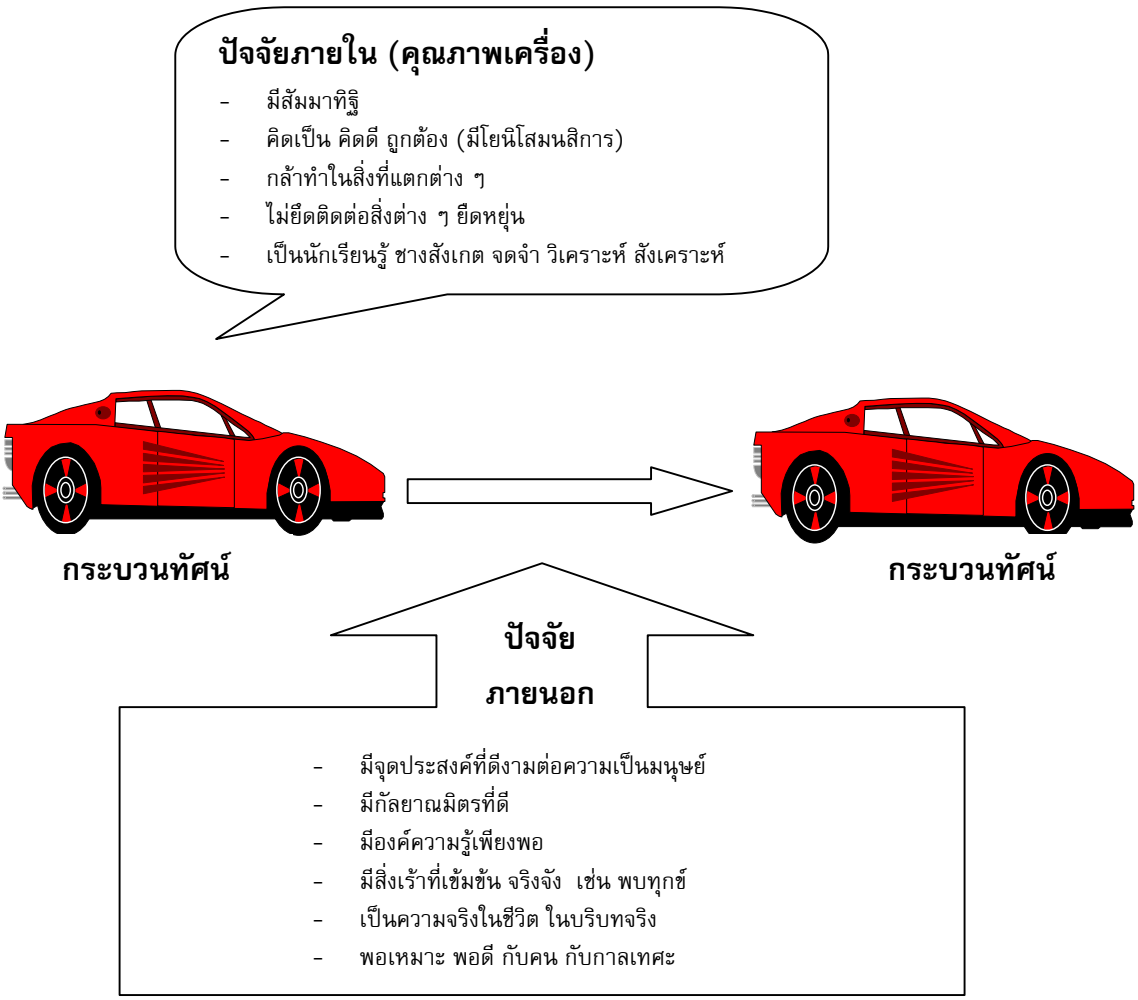
ที่สำคัญที่สุดและดูเหมือนจะแฝงอยู่ในทุกๆ กลุ่ม ก็คือ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ พวกที่ใส่ใจด้านนี้ชัดเจนก็คือใช้แนวทางธรรมะ โยคะ ตลอดจนพลักษณ์ซึ่งมีลักษณะเชื่อมโยงกัน และมองว่าถึงที่สุดแล้ว กระบวนการพัฒนาจิตนั้นเป็นกระบวนการที่นำไปสู่สุขภาวะทั้งมวล (ถึงนิพพานเลยล่ะ)

ส่วนทีมงานของเราแต่ละคนก็เกิดการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตตนเองได้ บางคนนำหลักการการดูและสุขภาพด้วยการดื่มน้ำอุ่นของป้าเพชรไปปฏิบัติเป็นประจำ บ้างก็ได้ค้นพบตัวเองว่าตนเองเป็นคนลักษณ์อะไร แล้วพยายามนำมาแก้ไขสิ่งบกพร่องให้ดีขึ้น คนหนึ่งก็สามารถหลุดจากกรอบเดิมๆ ที่ตัวเองเคยสร้างไว้พันธนาการตนเอง ไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งเดิมๆ ให้การทำงานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับวิถีชีวิต หรือแม้แต่ตัวเราเองที่ได้เรียนรู้ที่จะใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม (จากไม่เอาเลยเมื่อก่อน แหะๆ ...)

แอ : เราเองก็พลอยได้อานิสงส์ไปด้วย เราได้นำการเรียนรู้บางอย่างไปใช้ในงานของเราและก็พบว่ามันเวิร์คกว่าที่เคยๆทำมา เช่นการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับกลุ่มผู้ป่วยโดยการให้ผู้ป่วยด้วยกันช่วยแนะนำกันเอง แทนที่จะให้เจ้าหน้าที่เป็นผู้สอน หรือ การเข้าไปหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ การเชื่อมโยงเครือข่ายความรู้ที่มีอยู่ผ่านอินเตอร์เน็ต ได้ข้อมูลจากครูบาสุทธินันท์เยอะเลย และเราเองก็มีมุมมองใหม่ๆ ต่อการทำงานของเรา ทำให้คิดงานและวางแผนการทำงานได้หลากหลายขึ้น เรียกว่ามีความสุขในการทำงานมากขึ้น ลูกน้องก็มีความกระตือรือร้น ไม่เรื่อยเฉื่อยเหมือนที่ผ่านมา มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใหม่ๆ มาเสนออยู่เรื่อย ขอบใจนะที่ได้ให้โอกาสในการเรียนรู้ครั้งสำคัญยิ่งในชีวิตของเรา

น้ำ : ดีใจที่นายได้เอาข้อคิด บทเรียน ของงานชิ้นนี้ นำไปใช้ในชีวิตบ้าง อย่างที่บอกแหละพวกเราทีมงานก็ได้เรียนรู้เยอะมาก หลายคนก็ชัดขึ้นว่าชีวิตที่มีสุขภาวะนั้นเป็นอย่างไร และทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตเช่นนั้น หากจะลองสรุปให้สั้นที่สุด ก็อยากจะบอกว่า หากเริ่มต้นจากมีสัมมาทิฐิ คือ มีความเห็นตรงต่อความเป็นจริงของธรรมชาติซึ่งต้องอาศัยกระบวนการฝึกฝนภายในจิตใจมากพอสมควร แล้วก็ทำให้สามารถคิดดี ทำดี ตามมาได้หลายองค์กรก็พยายามทำหน้าที่นี้ เช่น เสถียรธรรมสถาน ชมรมชีวเกษม–มนัสเกษม หรือแม้แต่ อาศรมวงศ์สนิท ที่จัดกระบวนการธรรมยาตราให้คนก็เพื่อการนี้ เพราะดูเหมือนจะเป็นต้นตออันสำคัญของคนที่จะเปลี่ยนวิธีคิด (คือต้องให้เห็นเอง รู้เอง ไม่ใช่จากใครมาบอก) อย่างไรก็ดีเราอยากสรุปว่ากระบวนการเรียนรู้ น่าจะเป็นวิถีที่นำชีวิตไปสู่ชีวิตที่เจริญ (มีสุขภาวะ) ควรจะมีจุดมุ่งหมายที่ดี ลงมือทำผ่านวิถีที่งาม (มีสุนทรีย์) โดยมีความจริงเป็นรากฐาน นั่นคือวิถีที่จะทำให้คนมีชีวิตที่มีสุขภาวะได้

เราลองพยายามเขียนเป็นผังออกมา ลองดูนะ



อ้อ ! แถมอีกนิด ทีมงานของเรานอกจากจะได้เรียนรู้แล้ว เราคิดว่าก็ได้อานิสงส์จากงานดีๆ ชิ้นนี้เช่นกัน คนหนึ่งกำลังจะเดินทางไปอเมริกา รัฐวิสคอนซิน (บ้านของลอร่า ในบ้านเล็กในป่าใหญ่) เพื่อเป็นผู้ช่วยนักวิจัยเรื่องเกษตรชีวภาพที่เขาสนใจอยู่ ซึ่งเป็นโอกาสที่หาไม่ได้ง่ายนัก อีกคนก็หยุดเร่ร่อนทำงาน Part time ได้งานในองค์กรที่พัฒนาคนด้วยการจัดกระบวนการเรียนรู้นี่ละ อีกสองคนซึ่งทำงานในองค์กรที่เรียกว่าก้าวหน้า คนหนึ่งทำงานเกี่ยวกับภาคีการเรียนรู้ และอีกคนหนึ่งจัดกิจกรรมสร้างเครือข่ายทำให้ครอบครัวเข้มแข็ง

เห็นไหม ? ทำอะไรดีๆ ก็ได้ผลตอบแทนดีๆ อย่างนี้แหละ แล้วเราคงได้พบกันเร็วๆ นี้นะ หน้าร้อนนี้อยากลงไปเที่ยวทะเลทางใต้ ไปค้นหาสุนทรียภาพเพื่อชีวิตที่มีสุขภาวะ (เสพสุขเล็กๆ) คงไม่ว่ากันนะ ได้วันที่แน่นอนเมื่อไหร่ จะ E–mail ไปบอกจ้า

☺☺☺☺☺

ข้อสังเกตเชิงวิเคราะห์

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าการศึกษาครั้งนี้เปรียบเสมือนการเปิดเวทีสู่ประสบการณ์การเรียนรู้ในกระบวนทัศน์ใหม่ ทั้งที่ต่างทราบกันดีอยู่แล้วว่า ในเมื่อช่วงชีวิตของแต่ละคนที่ผ่านมาเราได้สั่งสมความความรู้ มุมมอง ทัศนคติและประสบการณ์จากการเรียนรู้ในโลกใบเก่าทั้งสิ้น จึงเป็นการยากเหลือเกินที่มองในมุมใหม่ ๆ และมีการเปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิง แต่จากการได้แลกเปลี่ยนพูดคุยกับผู้คน และกลุ่มที่เลือกนำมาศึกษา ก็พบว่าผู้คนเหล่านี้ได้เริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างน้อยก็พยายามที่จะเปลี่ยนความเชื่อที่ไปฝากไว้กับผู้อื่นมาคืนการเรียนรู้กลับสู่ตนเอง

"*ไม่มีสูตรสำเร็จในการเรียนรู้สู่สุขภาพใน*กระบวน*ทัศน์ใหม่*" แต่การเรียนรู้เกิดขึ้นเองอย่างเป็นธรรมชาติตามการถักทอของเหตุปัจจัยต่าง ๆ และการเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปใช้เวลา ไม่ใช่เกิดจากการแค่เข้าร่วมกิจกรรมหรือกระบวนการอะไรใดใดเพียงครั้งเดียว ไม่มีใครเลยเริ่มต้นด้วยการตั้งใจว่า "*เอาล่ะ ฉันจะเริ่มเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่*" บางกรณีก็ดูเหมือนจะหาจุดเริ่มต้นไม่เจอ แต่ท้ายที่สุด เขาก็เรียนรู้ที่จะมีชีวิตอย่างมีสุขภาวะตามวิถีของเขา

หากถามว่าจุดเริ่มต้นในการเรียนรู้นั้นมีหรือไม่ และอะไรเป็นจุดเริ่มต้น เราอาจพอแบ่งกรณีศึกษาเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ได้ดังต่อไปนี้

๑. กลุ่มเริ่มต้นเรียนรู้แสวงหา เมื่อเผชิญทุกข์

๑.๑ เผชิญโรคภัยไข้เจ็บทางกายด้วยตัวเองโดยตรง ได้แก่ คุณแก้ว (แก้วไดอารี่) และคุณเอ๋ สองสาวผู้พบว่าตัวเองติดเชื้อ HIV คุณหมอนงค์น้อย ภูริพันธ์ภิญโญ ผู้บำบัดรักษาที่ต้องพลิกสภาพตนเองเป็นผู้ป่วยด้วยมะเร็งตับอ่อน คุณสมบุญ สีคำดอกแค ผู้ทุกข์ทรมานจากโรคบีสซีโนซีส

๑.๒ กลุ่มที่เริ่มแสวงหาเมื่อลูกหลานมีความผิดปกติ ได้แก่ ป้าสมร ซึ่งมีหลานที่มีความพิการทางสมอง และคุณยุ้ยผู้มีลูกเป็นออทิสติก

๑.๓ กลุ่มที่มีความทุกข์ทางใจ ได้แก่ คุณศิริพร โชติชัชวาลย์กุล ผู้ทุกข์ทนจากวิถีชีวิตเร่งรีบ เคร่งเครียด ห่างไกลธรรมชาติของวิถีชีวิตเมือง ปัจจุบันเธอใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะในวิถีแห่งชุมชนคนสวน คุณเพ็ญเพียรธรรม สิ้นป่าโลกีย์ ผู้หันเหสู่วิถีสมถะของชาวอโศก เพราะทุกข์จากวิถีชีวิตของชนชั้นกลางที่ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ชีวิตจะถึงจุดที่ "พอเสียที"

คุณเกศสุดา บุญงามอนงค์ ผู้ที่ถามตัวเองตั้งแต่วัยรุ่นว่าทำไมชีวิตนั้นทุกข์นัก แต่ในที่สุดเธอก็พบคำตอบที่เหมาะกับความเป็นเธอ ปัจจุบันเธออยู่ในหลายสถานะอย่างสมดุล โดยมีโยคะเป็นหลักของชีวิต และเป็นสัมมาอาชีวะ

ครูบาสุทธินันท์ ปรัชญพฤกษ์ และพ่อคำเดื่อง ภาษี สองอดีตเกษตรกรผู้ทุกข์ระทมจากความจนหลังมีหนี้สินเพราะทำเกษตรแบบ "*รัฐส่งเสริม*" คือ ผลิตเพื่อขายให้ได้เงินมาก ๆ แต่เมื่อพลิกผันมาทำแบบ "*ราษฎรส่งเสริม*" ผลิตโดยมีเป้าหมายเพื่อให้พอกินพอใช้ก่อน เหลือค่อยขาย ชีวิตก็ได้พบกับ "*สุขภาวะ*" แถมปัจจุบันยังจัดตั้งกลุ่มขยายแนวความคิดดี ๆ สู่คนอื่น ๆ อีกด้วย

๒. กลุ่มที่เริ่มต้นเพราะได้แรงบันดาลใจจากการพบบุคคล หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความประทับใจ แรงบันดาลใจ เกิดสติ เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต อุดมคติ และความรู้สึกผิด

ชอบชั่วดี กลุ่มนี้ได้แก่ คุณยุทธชัย เฉลิมชัย ซึ่งรับเอาอุดมคติของครูโกมล คีมทอง ที่ต้องการ “โรงเรียนมีชีวิตให้เด็ก ๆ” มาเป็นอุดมคติของตน

ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีวี ผู้ที่ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีถูกกระตุ้นจากคำพูดของนายอำเภอท่านหนึ่ง คุณสุวรรณี หิรัญมาลีเลิศ ผู้ที่ร่วมอยู่ในเหตุการณ์พฤษภาทมิฬ ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจและอุดมคติที่ผลักดันให้เริ่มค้นหาคำตอบของชีวิต คุณสุชาญ ศีลอำนวย ได้พบกับอาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้สติ ให้รู้จักทำกิจกรรมอื่นบ้างไม่ใช่เอาแต่เรียนหนังสือ

คุณกนิษฐา จันทร์งาม เมื่อกลายมาเป็นแม่ที่อยากให้อะไรดี ๆกับลูก จึงตัดสินใจเปลี่ยนชีวิตจากหญิงเก่งแห่งวงการโฆษณามาเป็นแม่บ้านเต็มเวลา คุณรัศมี มณีนิล ผู้มีโอกาสพบคุณหมอหลายท่านจากรายการสุขภาพที่เธอจัด จึงรู้ว่า “หมอก็เช่นเดียวกับคนธรรมดาทั่วไป มีทั้งหมอไม่เก่ง หมอขี้โมโห หมอไม่เปิดกว้าง ฯลฯ” และคุณประกายเพชร ทองพิทักษ์ ที่ได้เจอชินแสม่าทำให้เกิดความประทับใจในศาสตร์การแพทย์ แบบของชินแสม่า และเริ่มใช้ชีวิตตามแนวทางนี้มาโดยตลอด และหมอจันทร์เพ็ญซึ่งจุดพลิกผันอันสำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลงชีวิตด้านใน คือ การพบศาสตร์นพลักษณ์

๓. กลุ่มที่ไม่มีจุดเริ่มต้นหรือจุดเปลี่ยนที่ชัดเจน ได้แก่ คุณปรีชา ก้อนทอง ผู้ก่อตั้งชมรมชีวเกษม มนัสเกษม และคุณกวี คงภักดีพงษ์ และแม่ชีศันสนีย์แห่งเสถียรธรรมสถาน ผู้มีโยคะและพุทธธรรมเป็นเครื่องชี้นำชีวิตอย่างค่อยเป็นค่อยไป ในเมื่อบางกรณีก็สามารถเกิดการเรียนรู้ในโลกใบใหม่ได้ โดยไม่ต้องผ่านวิกฤติใหญ่ ๆ ของชีวิต หรือผ่านการเผชิญทุกข์ในระดับต่าง ๆ อาจพอสรุปได้ว่า วิกฤติหรือทุกข์สามารถเอื้อให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ แต่ก็ไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่ทุกคนจะต้องฝ่าวิกฤติหรือทุกข์ก่อนจึงเกิดการเรียนรู้ แต่ที่สำคัญมีการไตร่ตรองใคร่ครวญอย่างถูกต้องตรงกับความเป็นจริง ลงมือทำจริงอย่างต่อเนื่อง เพื่อจะค้นหาความจริง เพื่อไปสู่ชีวิตที่มีสุขภาวะ

กระบวนการเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่

ถึงแม้ว่าบางคนอาจจะพอมองเห็นการเริ่มต้นกันชัดเจน แต่บางคนไม่ชัดเจน แต่ที่ทุกคนมีร่วมกันก็คือ **ประการแรก** ทุกกรณีเรียนรู้จากชีวิตจริงของตน แต่การได้**รับรู้**ศาสตร์บางอย่างหรือการอบรมต่าง ๆ ซึ่งอาจจะคัดเลือกให้ถูกกับจริตของตนจนเป็นปัจจัยเสริมให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี **ประการที่สอง** คือ การกล้าลงมือปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเชื่อมั่น แม้ว่าจะไม่เป็นไปตามมาตรฐาน หรือ ค่านิยมของสังคมกระแสหลักก็ตาม เมื่อรู้แล้วทำก็ยิ่งเรียนรู้และมั่นใจ ยิ่งสรุปบทเรียนได้ ก็ยิ่งพัฒนาสู่คุณภาพใหม่

ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตของแต่ละคน ผนวกกับลักษณะเฉพาะตนบางอย่าง (ปัจจัยภายในหรือปัจเจกภาวะ) ตลอดจนการที่แต่ละคนรู้จักกลั่นกรองเก็บบทเรียนของชีวิต ทั้งจากประสบการณ์ตรงของตนหรือประสบการณ์ของผู้อื่น ผ่านการรับรู้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น รู้เห็นโดยตรง อ่านหนังสือ ฟังเรื่องราว ดูภาพยนตร์ เข้าไป Chat ใน Net ปัจจัยเหล่านี้ถักทอให้เกิดคุณภาพใหม่ ๆ ขึ้นภายในตัวตนของคนนั้น ๆ คุณภาพใหม่นั้นเป็นผลของการเรียนรู้ การเรียนรู้ในที่นี้จึงไม่ใช่แค่การเชื่อตามหรือการเข้าถึงข้อมูลเท่านั้น ซึ่งแต่ละคนจะมีความพอเหมาะพอดีของเหตุปัจจัยต่าง ๆ แตกต่างกันไป โดยจะขอยกตัวอย่างเป็นรูปธรรมพอสังเขปดังนี้

กรณีคุณแก้ว ไดอารี่ : ความใกล้ชิดไร้นาม

หญิงสาวคนหนึ่งที่โชคร้ายได้รับเชื่อเอดส์จากคนที่เธอรัก ซึ่งทำให้ชีวิต ความคิด ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง เธอพบทั้งความทุกข์ที่สุด แต่ในขณะเดียวกันก็พบความสุข และความอบอุ่นจากผู้คนและจากสถานที่ที่คาดไม่ถึง ได้เรียนรู้และเข้าใจสัจธรรมของชีวิต

การเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปตั้งแต่หลังรับข่าวว่าเธอเป็นเอดส์ และชีวิตที่สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขและภูมิใจอย่างทุกวันนี้ไม่ได้มาด้วยความบังเอิญ ด้วยลักษณะเฉพาะของแก้วที่ไม่เครียด อารมณ์ดี และมองโลกในแง่บวก ทำให้แก้วเรียนรู้ที่จะปล่อยวางและเข้าใจจนสามารถผ่านช่วงวิกฤต หรือแตกตื่นนั้นมาได้ ในขณะที่แฟนของแก้วซึ่งรู้ผลเลือดใกล้เคียงกัน แต่อาการทรุดหนักและเสียชีวิตในอีก ๓ เดือนต่อมา และด้วยพลังใจที่เข้มแข็ง ร่างกายก็ไม่ได้ผอมทรุดโทรม แต่กลับอ้วนท้วนจนตัวกลม ทั้งที่ผลการเลือดล่าสุด ภูมิคุ้มกันเหลือ ๘๕ แต่มีไวรัส HIV เป็นหมื่น **ซึ่งนั่นก็หมายความว่าข้อบ่งชี้ทางการแพทย์เพียงอย่างเดียว บางครั้งไม่สามารถอธิบายบางสิ่งบางอย่างได้อย่างถูกต้องและแน่ชัด** เพราะยังมีปัจจัยอื่นที่มองไม่เห็นอีก

ที่สำคัญแก้วเป็นส่วนหนึ่งที่บุกเบิกการรู้จักสนิทสนมกับผู้คน จนกลายเป็นความใกล้ชิดผ่านโลกอินเตอร์เนต (แก้วไดอารี่) ซึ่งขอเรียกว่าเป็น **ความใกล้ชิดไร้นาม** เพราะเป็นที่ทราบกันดีอยู่ว่า โลกอินเตอร์เนตเป็นการพบปะพูดคุยกันอย่างฉาบฉวยผิวเผิน สามารถปลอมแปลงชื่อเสียงข้อมูล และไม่สามารถตรวจสอบใดๆ ได้ ไม่รู้ว่าสิ่งใดจริง สิ่งไหนลวง

แต่ด้วยวิธีคิด และการมองโลกของแก้วที่แก้วได้ตั้งกระทู้ผ่านลงในแก้วไดอารี่ ดึงดูดให้มีผู้สนใจเข้ามาแลกเปลี่ยน ทั้งคนที่ติดเชื้อ และคนติด Chat รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์ เว็บแก้วไดอารี่เติบโตขยับขยายอย่างเป็นธรรมชาติ เนื่องจากมีความจริงใจ มีน้ำใจ เกิดเป็นเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจตามมา เกิดสื่อลูกโซ่จากเว็บไซต์สู่หนังสือเล่ม เกิดเครือข่ายทางอินเตอร์เน็ต กลายเป็นชุมชนเล็กๆ ที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

ถือได้ว่าวิกฤตของแก้วกลับกลายเป็นโอกาสที่มีคุณค่ามหาศาลทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น สามารถใช้สื่อได้ถูกกับยุคสมัยและกาลเทศะ เพราะ AIDS เป็นประเด็นเรื่องที่ไม่สามารถเปิดเผยได้ และยิ่งเป็นคนในเมืองที่เต็มไปด้วยความหวาดระแวงกัน อีกทั้งมองโลกในแง่ร้าย เมื่อมีปัญหาการเก็บตัวอยู่คนเดียยิ่งเป็นการบั่นทอนกำลังใจและกาย แต่หากพยายามทำจิตใจให้เข้มแข็งกล้าเผชิญความจริง คบหากัลยาณมิตรที่ดี จะสามารถเยียวยาความเจ็บปวดและความโดดเดี่ยว แล้วเกิดเป็นพลังแห่งการเรียนรู้ตัวตนไปพร้อมกับสังคม

รักของแม่ทำให้ต้องเรียนรู้

คุณยายสมรและคุณยุ้ยเป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นชัดเจนถึงความรักของแม่ว่าเหนือกว่าสิ่งใดในโลก สามารถแก้ไขทุกข์ได้ทุกอย่าง ความรักเป็นพลังอันล้นเหลือที่ทำให้แม่ทั้งสองเปลี่ยนวิธีคิด วิถีชีวิต เพื่อช่วยลูกให้ผ่านวิกฤติไปได้

ความรักของคุณยายที่มีต่อลูกสาวเผื่อแผ่เจือจานไปสู่หลานสาวจนเสมือนเป็นลูกอีกคนหนึ่ง คุณยายเริ่มต้นจากการทนไม่ได้ที่เห็นลูกสาวต้องทุกข์ทน เจ็บป่วย เครียด ก็ยื่นมือมารับภาระการดูแลสองเสียเอง และทำอย่างเต็มกำลัง

ทั้งคุณยายและคุณยุ้ย เริ่มต้นจากการแสวงหาผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ ดังที่ทุกคนเป็น **แต่ความรัก** ขยายให้เห็นรูปธรรมความใกล้ชิด ความใส่ใจ ที่ทั้งสองมีให้ลูกหรือหลานที่เป็นพิเศษ ทำให้เริ่มเข้าใจเป็นลำดับว่า ตัวเองต่างหากที่รู้ดีที่สุดไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญใดๆ ความสัมพันธ์กับผู้เชี่ยวชาญจึงกลายเป็นเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ซึ่งกันและกัน แทนที่จะเป็นผู้ฟัง และปฏิบัติตาม อย่างเคร่งครัดแต่เพียงอย่างเดียวดังแต่ก่อน

คุณยายไม่ใช่คนมีการศึกษาสูง แต่ด้วยความใฝ่รู้และพลังแห่งความรัก ทำให้คุณยายพาตัวเองไปทุกที่ ไปหาทุกคนที่คิดว่าจะช่วยตนเองได้ ทั้งการขอพบ การสมัครเข้าชมรม ร่วมกิจกรรมทุกอย่างแลกเปลี่ยนกับผู้คน ดั้นด้นไปหาโรงเรียนและครูที่ใครว่าดีแต่ด้วยความใฝ่รู้ ไม่เครียด คุณยายจึงได้ทั้งเพื่อนและวิธีการที่จะช่วยหลาน จนนำมาซึ่ง “สุขภาวะ” ในครอบครัวจนได้

กรณีคุณยุ้ย ด้วยพื้นฐานของชนชั้นกลางที่มีฐานะพอสมควรเธอจึงพาลูกตระเวนอยู่ช่วงหนึ่ง แต่ด้วยความใกล้ชิดกับลูกจึงได้มองเห็นและรู้ว่า ควรจะ “ทำด้วยตัวเอง” เมื่อคนสำคัญที่สุดสำหรับลูกอีกคนหนึ่งคือ “พ่อ” ไม่ได้ให้ความร่วมมือเท่าที่ควร เธอก็เด็ดเดี่ยวพอที่จะขอแยกทางและลงมือช่วยลูกตามลำพัง การลงมือทำด้วยตัวเองทุกอย่าง เริ่มตั้งแต่การพาไปฝึก พยายามอธิบายกับคนรอบข้าง จนมาฝึกด้วยตัวเอง พาลูกเข้า Group Home ก็ด้วยเงื่อนไขที่เธอต้องอยู่กับลูกด้วย ความรัก ความมุ่งมั่น ลงมือทำจริง ทำให้คุณยุ้ยหลุดจากสภาพการแคร์ต่อสายตาคนรอบข้าง หลุดจากสภาวะพาลูกตระเวนมาสู่การมีส่วนร่วมกับลูกอย่างยอมรับ เข้าใจ และดำเนินชีวิตไปอย่างปกติร่วมกัน โดยมีความรักของแม่กับลูก เป็นสายสัมพันธ์คล้องใจไว้ และไม่หยุดที่จะเรียนรู้ต่อว่า **ทำอย่างไรเมื่อไม่มีเธอแล้ว ลูกจะสามารถยืนอยู่ได้ด้วยตัวเองในสังคมนี้อย่างมีความสุข**

กรณีคุณศิริพร โชติชัชวาลกุล (คุณปอน)

วัยเด็กของคุณปอนดูเรียบง่าย ไม่มีอุปสรรคของชีวิต ครอบครัวมีความอบอุ่น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวดี พอที่จะส่งเสียให้เล่าเรียนอย่างไม่เดือดร้อน เติบโตในตลาดต่างจังหวัด แต่มีนิสัยรักการอ่าน เป็นคนช่างคิด ช่างฝัน

การตัดสินใจลาออกจากราชการไปใช้ชีวิตทางเลือก เกิดจากหลายปัจจัยประกอบกัน เริ่มจากพบว่าวิถีชีวิตในเมืองไม่เป็นสุขสำหรับเธอ จุดนี้เป็นการสะท้อนปัจเจกภาวะของเธอซึ่งต่างจากคนเมืองคนอื่นๆ ที่ยอมรับชีวิตที่ต้องเร่งรีบได้ แต่เธอยอมรับไม่ได้ การที่มีโอกาสรู้จักกลุ่มของอาจารย์สุลักษณ์ ศิวรักษ์ ทำให้เธอได้เรียนรู้ว่า มีวิถีชีวิตแบบอื่นที่ไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามกระแสสังคม การที่มีผู้บริจาคที่ดินให้อาจารย์สุลักษณ์ ความใฝ่ฝันส่วนตัวของเธอที่อยากมีชีวิตเรียบง่ายเช่นชาวบ้าน ความประทับใจวิถีชีวิตครอบครัวอเมริกันยุคบุกเบิกจากการอ่านหนังสือชุดบ้านเล็กในป่าใหญ่ ปัจจัยเหล่านี้ร่วมกันส่งเสริมให้เธอออกมาเริ่มต้นวิถีชีวิตที่เป็นความฝันของเธอ

เมื่อไม่ได้เป็นมนุษย์เงินเดือนแล้ว สิ่งที่ต้องเรียนรู้อันดับแรก คือ จะมีชีวิตรอดได้อย่างไรโดยไม่พึ่งเงินเดือน โชคดีที่ระยะแรก เธอมีกัลยาณมิตรช่วยเหลือทั้งกำลังเงินและกำลังใจ ตัวเธอ

เองก็ไม่งอมืองอเท้า รอพึ่งพาคนอื่น พยายามลงมือกระทำทุกวิถีทาง เพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเอง ช่วงนี้ของชีวิตเธอจึงได้เรียนรู้อย่างมหาศาล เพื่อการพึ่งตนเองให้ได้อย่างแท้จริง เธอเรียนรู้ทั้งจากประสบการณ์ตรง จากการเห็นผู้อื่นทำ จากการอ่าน การฟัง การอยู่รอดให้ได้ ในวิถีชนบทมิใช่เพียงการหาปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตเท่านั้น แต่ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมชุมชนที่คิดต่างไปจากเธอ แต่ต้องอยู่ด้วยกันอย่างกลมกลืน เธอได้สรุปการใช้ชีวิตในชนบทไว้ว่า

๑. ไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

๒. ไม่ทำสิ่งผิดกฎหมาย

๓. ไม่อ่อน ไม่แข็งเกินไปในการปฏิสัมพันธ์กับผู้คน

๔. ต้องฝึกความสามารถของตน

๕. ไม่ทำตัวสอนชาวบ้าน

๖. ควรมีการเตรียมตัวที่ดี

จุดนี้สะท้อนให้เห็นว่าคนเราจะเกิดการเรียนรู้จะต้องรู้จักประมวลและสรุปประสบการณ์ชีวิต รู้จักที่จะค้นหาและยอมรับบทเรียนชีวิตของตน การกระทำเช่นนี้บ่อย ๆ จะเสริมความมั่นใจตนเอง และจะยิ่งเป็นปัจจัยให้ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น มีวิจารณญาณแก่กล้าขึ้น ไม่ยึดติดกับตำราหรือผู้เชี่ยวชาญ แต่รู้จัก**เรียนรู้จากความเป็นจริงที่ผ่านเข้ามาในชีวิต**

เหตุการณ์ที่สะท้อนปัจเจกภาวะอย่างหนึ่งของคุณปอนได้ดีก็คือ มีอยู่คราวหนึ่งเธอไปตัดหญ้าให้วัวกินซึ่งเป็นงานหนักและเหน็ดเหนื่อย แต่เธอก็เป็นสุขมาก รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และหวนคิดถึงวัยเด็ก เมื่อคราวผู้ใหญ่ถามว่า “*โตขึ้นหนูอยากเป็นอะไร*” ตอนนั้นเธอตอบไม่ถูก มาบัดนี้เธอชัดเจนและชัดเจนยิ่งขึ้นๆ ว่า “*เธอคือเกษตรกร*” ความชอบ ความพึงพอใจ ความปรารถนาที่จะใช้แรงกายก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งชีวิตของเธอมาสู่จุดที่เธอเป็นอยู่ทุกวันนี้ แต่การที่เธอชมชอบการใช้แรงกาย การทำงานหนัก ก็มิได้หมายความว่า เธอจะไม่ใช้แรงสติปัญญาและแรงใจ จากชีวิตของเธอ เราจะเห็นว่า เธอใช้ทุกเรี่ยวแรงที่มนุษย์มีเพื่อเรียนรู้ชีวิต

กรณีพ่อคำเดื่อง ภาษี

พ่อคำเดื่อง ภาษี เกิดมาท่ามกลางความอุดมสมบูรณ์ของแผ่นดิน มีชีวิตที่พรั่งพร้อมในวัยเด็ก อยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่เกื้อหนุนชีวิตในทุกๆ ด้าน ภาพวัยเด็กนั้นประทับอยู่ในใจของพ่อคำเดื่องตลอดมา

เมื่อกระแสเชี่ยวกรากของทุนนิยมผ่านมาในรูปแบบของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมนิยมแห่งชาติที่เป็นเกษตรกรรมเชิงเดี่ยว พ่อคำเดื่องในวัยหนุ่มก็โดนพัดพาตามกระแสนี้ด้วยละทิ้งวิถีชีวิตแบบพอเพียง พึ่งพาตนเองมาสู่การทำการเกษตรเพื่อการค้า แทนที่จะร่ำรวยเงินทองดังหวังกลับก่อหนี้สินจำนวนมาก ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์อย่างหนัก จึงหันหน้าพึ่งเหล้า–บุหรี่ เพื่อดับทุกข์ แต่ทุกข์นั้นก็ไม่ดับกลับคุโชนยิ่งขึ้น เดชะบุญที่มีน้องสาวซึ่งบวชเป็นชีมาเป็นกัลยาณมิตรชี้ทางสว่างให้ ประกอบกับตัวพ่อคำเดื่องเองก็ความตั้งใจจริง จึงลด ละ เลิก บุหรี่ ได้สำเร็จ

พ่อคำเดื่องรู้จักทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่เคยอยู่ในกระแส จนเห็นมายาภาพของการพัฒนา หันกลับมาสู่วิถีชีวิตเกษตรธรรมชาติ ศึกษา เรียนรู้ และปฏิบัติควบคู่กัน จนสามารถสร้าง

องค์ความรู้ ขยายแนวคิด เป็นทั้งนักคิดและนักปฏิบัติ ผู้มีมุมมองที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติได้ทุกเรื่อง

กรณีคุณยุทธชัย เฉลิมชัย

ในช่วงวัยรุ่นเป็นนักเรียนมัธยมคุณยุทธชัย มีโอกาสได้พบกับครูโกมล คีมทอง ครูหนุ่ม ผู้มีอุดมคติสูงและได้รับการยกย่องในกลุ่มคนของสังคมมาจนถึงปัจจุบัน แม้ท่านจะเสียชีวิตไปนานแล้ว คุณยุทธชัยมีโอกาสได้เป็นศิษย์ของครูผู้นี้ และรับเอาอุดมคติที่จะ "*ทำโรงเรียนที่มีชีวิตให้เด็กๆ*" มาเป็นอุดมคติของตนเองด้วย ถ้าถามว่าทำไมครูโกมลจึงสร้างความประทับใจและสร้างแรงบันดาลใจให้คุณยุทธชัย แต่กลับไม่เกิดในเพื่อนร่วมชั้นคนอื่นๆ อาจเป็นเหตุผลของ "*ปัจเจกภาวะ*" หรืออาจกล่าวได้ว่า อุดมคติเช่นนี้ถูกจริตของคุณยุทธชัย

ชีวิตในช่วงต่อมาเป็นการสร้างฝันนั้นให้เป็นจริงมาโดยตลอด พบกับภาวะฝันสลายบ้าง จึงปล่อยตนให้มีชีวิตไปตามกระแส เข้าทำงานราชการและเกิดการเรียนรู้ว่า "*วิถีแบบนั้นไม่ได้มีความหมายสำหรับตน*" จึงเปลี่ยนชีวิตอีกครั้ง มาเป็นบรรณาธิการนิตยสาร **สานแสงอรุณ** ช่วงระยะหนึ่งก็พบว่า "*สิ่งที่เขียนกับชีวิตจริงไม่ได้ไปทางเดียวกัน*"

ประกอบกับเกิดวิกฤติเศรษฐกิจฟองสบู่ปี ๒๕๔๐ คนกลุ่มหนึ่ง รวมทั้งคุณยุทธชัยมองว่าความล้มเหลวของระบบการศึกษา เป็นเหตุหนึ่งที่ก่อวิกฤติดังกล่าว กระแสการปฏิรูปการเมือง ก่อให้เกิดร่าง พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ คุณยุทธชัยจึงตัดสินใจ "*การจัดการศึกษาโดยครอบครัว*" ได้เข้าร่วมกิจกรรมหลายอย่าง ได้พบปะผู้คนที่มีแนวคิดคล้ายกัน ได้ร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกับเพื่อนและลูก ในที่สุดก็สรุปกับตนเองว่า "*การเรียนรู้ทางเลือกเป็นเรื่องของการพัฒนาให้เกิดความสมบูรณ์พร้อมในชีวิตที่ดีงาม ทั้งกาย ใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกันกับสุขภาวะ เพราะชีวิตคือการเรียนรู้ ฉะนั้นชีวิตก็คือสุขภาพนั่นเอง*"

คุณยุทธชัยจึงเป็นทั้งนักปฏิบัติ นักวิจัย และนักเรียนรู้ด้วยในขณะเดียวกัน และเป็นวิถีของคุณยุทธชัยตลอดมา

กรณีหมอจันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ

หมอจันทร์เพ็ญเคยอยู่ในช่วงเคลื่อนไหวเพื่อประชาธิปไตย และเข้าร่วมขบวนการด้วยการหาทุน ขายผัก เพื่อหารายได้ช่วยเพื่อนที่อยู่ในป่า ด้วยเหตุการณ์การต่อสู้เพื่อประชาธิปไตยตอกย้ำให้เรียนรู้ถึงความอยุติธรรมในสังคม ประกอบกับพ่อเจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับอ่อน จึงเลือกเรียนสายแพทยศาสตร์ และออกไปทำงานในชนบทที่กันดารและขาดแคลน มีความพยายามตั้งใจศึกษาการวินิจฉัยโรคที่มองปัจจัยนอกเหนือไปจากกาย โดยทำงานในด้านโรคจิตประสาท แต่ก็พบว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพได้อย่างแท้จริง การเรียนรู้สุขภาพยังคงติดอยู่เฉพาะในวิชาชีพยังไม่ให้ความสำคัญกับแพทย์แผนอื่น

หมอจันทร์เพ็ญเริ่มพบว่าการแก้ไขปัญหาสุขภาพควรใช้วิธีป้องกัน จึงเรียนต่อทางด้านระบาดวิทยา เพื่อค้นคว้าหาสาเหตุของโรค ประกอบกับเมื่อทำงานด้านวิจัยมากขึ้น จึงเริ่มเข้าใจชัดเจนว่า ปัจจัยสำคัญที่นำมาซึ่งความเจ็บป่วยอยู่ที่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ไม่ใช่เชื้อโรคเพียง

อย่างเดียว นอกจากนี้การได้เป็นคณะกรรมการในการพัฒนาสุขภาพที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของสังคมยิ่งขึ้น และหลังจากได้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ ก็นำมาใช้กับชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะการแก้ไขในเรื่องของอารมณ์ โดยผ่านการเรียนรู้เรื่องนพลักษณ์

ดังนั้นสุขภาพในปัจจุบันจึงเชื่อมโยงทั้งกาย จิต และอารมณ์ ไม่ใช่แต่เพียงการไม่มีโรคหรือเผชิญความทุกข์เท่านั้น แต่มาจากการรู้เท่าทัน การรู้จักป้องกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกิน การฝึกสติการลดอัตตา มีเวลาดูแลตนเอง และพัฒนาด้านจิตวิญญาณ อีกทั้งโยงไปถึงการทำงานร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข

การคลี่คลายอันนำไปสู่การเรียนรู้เรื่องสุขภาวะ และความเป็นองค์รวม โดยเฉพาะผู้ที่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ค่อนข้างเปลี่ยนแปลงได้ยาก และมีประเด็นเหมือนกัน ประการแรก มีความเชื่อมั่นว่าตนเองถูกไม่ยอมรับการแพทย์ทางเลือกอื่น ให้ความสำคัญกับสุขภาพทางกายจนละเลยมิติด้านอื่น มุ่งแต่การรักษาไม่ได้ป้องกัน และใช้มาตรฐานเดียวกันในการรักษาไม่ดูความแตกต่างหลากหลายของคนไข้ จนขาดความยืดหยุ่นในการรักษา

สิ่งที่ผลักดันให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ส่วนหนึ่งมาจากการมีโอกาสพบผู้คน ความคิดที่หลากหลาย ทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจ หรือมาจากการพบทุกข์หรือเจอวิกฤตด้วยตนเอง แต่สิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงได้อาจต้องใช้ความพยายามที่มากกว่าบุคคลทั่วไป เพราะไม่ทุกคนนักที่จะมีโอกาสแปลกใหม่อย่างนี้ อีกทั้งความเคยชิน ก็ให้ความรู้สึกปลอดภัยและมั่นคงกว่า แต่การก้าวไปข้างหน้าโดยการพิจารณาของตนเอง ไม่ได้ฝากการเรียนรู้ไว้กับความคิด ความเชื่อของผู้อื่น หรือเพียงตำรา ทำให้ชีวิตมีคุณค่าเข้าใจตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ และสิ่งแวดล้อมได้อย่างแท้จริง

ปัจจัยที่เอื้อต่อการเรียนรู้

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า กระบวนการเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่ที่พบจากการวิจัยนั้นไม่ได้มีกระบวนการที่ตายตัว มิได้เกิดขึ้นอย่างจงใจ หากเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ แยกไม่ออกจากการดำเนินไปของชีวิตของแต่ละกรณี การเรียนรู้เกิดในลักษณะที่เหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกมาประจวบเหมาะ สัมพันธ์ เกื้อหนุนกัน

ปัจจัยเหล่านี้ไม่ใช่สัมพันธ์กันอย่างเห็นกลไก เช่น เพราะ ก. ก่อให้เกิด ข. ทำให้เกิด ค. หากเป็นในลักษณะพอเหมาะพอเจาะของชีวิตแต่ละคน ปัจจัยที่ส่งผลต่อคน ๆ หนึ่งอาจจะไม่มีผลใด ๆ เลยกับอีกคน หรือส่งผลที่ต่างกันไป ปัจจัยใดจะมาก่อนหรือหลัง ปัจจัยใดจะเป็นหลักแล้วจะต้องเสริมกับปัจจัยใดบ้าง ก็ไม่มีหลักเกณฑ์ตายตัวเช่นกัน การเรียนรู้นี้มีลักษณะที่ไม่ตายตัว มีโอกาสเป็นไปได้ในรูปแบบต่าง ๆ ที่ไม่จำกัด ลื่นไหล แปรเปลี่ยน ตามความหลากหลายของชีวิตนั่นเอง ดังนั้นทุกชีวิตจึงมีโอกาสที่จะเกิดการเรียนรู้ได้

ผู้ที่มีความต้องการให้ผู้อื่นเกิดการเรียนรู้ ก็จะทำได้เพียงเป็นและ/หรือสร้างปัจจัยภายนอกขึ้น ตัวอย่าเช่น ทำตัวเป็นกัลยาณมิตร คอยให้ข้อคิด กำลังใจ แม้แต่จิตที่เมตตาต้องการให้ผู้อื่นเกิดการเรียนรู้ ก็ถือได้ว่าเป็นตัวเกื้อหนุนแล้ว ได้มาแลกเปลี่ยนทัศนะ การเขียนหนังสือ จัดทำหนังสือดี ๆ มีเนื้อหาที่โน้มนำผู้อ่านไปในทางกุศล ก็ล้วนเป็นการสร้างปัจจัยภายนอก แต่การเรียนรู้จะเกิดขึ้นหรือไม่ เป็นเรื่องของปัจจัยภายในตัวตนของผู้เรียน ประกอบกับปัจจัยภายนอกอื่น เช่น

บริบทแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม จังหวะชีวิต วิกฤตที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยที่ไม่มีมนุษย์คนใดมาจัดการหรือควบคุมได้ มนุษย์มิได้ยิ่งใหญ่จนเป็นนายเหนือทุกสิ่ง จนสามารถได้ทุกอย่างที่อยากได้ ให้ทุกอย่างเป็นอย่างที่อยากให้เป็น

จากการศึกษาครั้งนี้ พอสรุปปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ได้ดังต่อไปนี้

ก. ปัจจัยภายนอก

๑. ชีวิตวัยเด็ก มี ๖ กรณีศึกษา คือ คุณรัศมี คุณกนิษฐา คุณยุทธชัย คุณสุวรรณี คุณยายสมร และคุณยุ้ย ที่เราไม่ทราบข้อมูลวัยเด็กของท่านเหล่านี้ แต่มีหลายกรณี เราพบว่ามีชีวิตวัยเด็กที่อบอุ่น แม้บางราย เช่น คุณหมอจันทร์เพ็ญ คุณสมบุญ และคุณหมอนงค์น้อย มีฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัวจะขัดสนบ้าง แต่ครอบครัวก็มีความรักความอบอุ่นให้ บางท่านภาพวัยเด็กเป็นสิ่งที่ประทับใจ และก่อรูปแบบอุดมคติฝังอยู่ภายในจิตใจ อาทิเช่น พ่อคำเดื่อง และคุณปรีชา และอุดมคตินี้ก็มีส่วนผลักดันให้ชีวิตของท่านทั้งสองก้าวมาสู่วันนี้

หลายท่านมีวัยเด็กที่แวดล้อมด้วยธรรมะและธรรมชาติ เช่น คุณเกศสุดา คุณปรีชา พ่อคำเดื่อง คุณสมบุญ คุณประกายเพชร ผู้ศึกษาเชื่อว่า วัยเด็กที่อบอุ่น แวดล้อมด้วยธรรมะและธรรมชาติจะเป็นส่วนสำคัญที่เสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจ ซึ่งถือเป็นปัจจัยภายในตัวมนุษย์ที่จะเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ ฝ่าฟันอุปสรรคต่า ๆ ที่เข้ามาในชีวิต แต่จากการศึกษาเราไม่สามารถสรุปว่า คนที่มีชีวิตวัยเด็กที่ขาดความอบอุ่นบ้านแตกสาแหรกขาด จะไม่สามารถเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่ได้ เพราะกรณีคุณเอ๋ผู้ติดเชื้อ HIV ท่านหนึ่งมีชีวิตที่ขาดความอบอุ่น รันทด ระทมทุกข์มาแต่เด็กจนเป็นผู้ใหญ่ แต่เธอก็สามารถเรียนรู้ฝ่าฟัน จนชีวิตของเธอได้พบสุขภาวะ

๒. กัลยาณมิตร มีหลายกรณีที่กัลยาณมิตรมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ อาทิเช่น แก้วและกัลยาณมิตรในชุมชนทางอินเตอร์เน็ต อาจกล่าวได้ว่าหากแก้วไม่หาทางออกให้ชีวิตโดยเข้าไประบายทุกข์ของตนในอินเตอร์เน็ต และด้วยความสามารถในการสื่อสารของเธอ จึงมีการตอบสนองในทางที่ดี จากผู้คนที่เข้าไปร่วม chat ชีวิตของแก้วอาจไม่ก้าวมาถึงที่เป็นอยู่ทุกวันนี้

เช่นเดียวกับกรณีของคุณศิริพร หากช่วงที่คุณศิริพรกำลังเบื่อหน่ายชีวิตเมือง แล้วเธอไม่ได้พบกลุ่มกัลยาณมิตรเสนอทางออก ให้กำลังทรัพย์ กำลังใจ ชีวิตเธออาจคลี่คลายไปในรูปแบบอื่น ที่ไม่ใช่ปัญญาชนคนบ้านนอก อย่างที่เธอกำลังดำรงตนอยู่ในปัจจุบัน นอกจากนี้ กลุ่มกัลยาณมิตรยังมีบทบาทสำคัญในชีวิตเธอเรื่อยมาจนกระทั่งทุกวันนี้

คุณปรีชา ก้อนทอง ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่กัลยาณมิตรมีส่วนผลักดันให้ชีวิตได้เรียนรู้ที่ดำเนินมาเป็นเช่นทุกวันนี้ และคุณปรีชาเอง ก็ตระหนักดีถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ จึงได้ริเริ่มชมรมชีวเกษมและมนัสเกษมขึ้น คุณสุชาญ ศีลอำนวย ก็ได้อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นปรโตโฆสะ เตือนสติให้รู้จักทำกิจกรรมอื่นบ้าง ไม่ใช่เอาแต่ตั้งหน้าตั้งตา เรียนหนังสือ ครูสุรินทร์ ก็ได้ซินแส มารดา ภรรยา และนายอำเภอ ทักท้วง ตักเตือน แนะนำให้สติ ในช่วงเวลาต่าง ๆ ของชีวิตครูสุรินทร์ พ่อคำเดื่องก็มีน้องสาวที่บวชเป็นชีช่วยเตือนให้ตั้งสติคิดแก้ปัญหา คุณเพ็ญเพียรธรรม ก็ได้มวลมิตรชาวอโศกเป็นตัวกระตุ้นให้แสวงหาและยอมรับมุมมองอื่น ๆ ทั้งด้านสุขภาพและการดำรงชีวิต

กล่าวได้ว่าแทบทุกกรณี กัลยาณมิตรล้วนมีส่วนสำคัญยิ่งที่จะเอื้อให้บุคคลได้เรียนรู้ โดยต่างกรรมต่างวาระ กันไป แล้วแต่กรณี บทบาทของกัลยาณมิตรมีหลากหลาย ได้แก่ เป็นผู้คอยเตือนสติ เป็นผู้ให้ข้อมูล ข้อคิด เป็นผู้ให้กำลังใจ สนับสนุนกำลังทรัพย์ เป็นผู้ช่วยให้มีมุมมองหลากหลายขึ้น

๓. **การได้พบปะสิ่งที่สร้างแรงบันดาลใจ** อาจจะเป็นบุคคล เหตุการณ์หรืออะไรก็ได้ เห็นได้ชัดเจนในกรณีต่อไปนี้ เช่น คุณป๋อประทับใจครูโกมล คีมทอง ทำให้เขาเลือกเส้นทางแห่งความเป็นครู คุณศิริพร ประทับใจชีวิตเรียบง่าย แต่มีสีสันของครอบครัวอเมริกันยุดบุกเบิกที่อ่านพบในหนังสือ คุณปรีชาประทับใจภาพผู้คนที่ไปพบปะแลกเปลี่ยนกันที่ศาลาวัดด้วยไมตรีจิต เป็นต้น สิ่งที่ประทับใจเหล่านี้มักก่อตัวเป็นอุดมคติหรือส่วนเสี้ยวของอุดมคติ ทำให้คนเหล่านั้นพยายามมุ่งสู่เป้าหมายแห่งอุดมคตินั้น ความพยายามอันนี้ก่อให้เกิดการเรียนรู้ การบรรลุอุดมคติก็ก่อให้เกิดสุขภาวะในระดับลึกซึ้ง

๔. **การได้มีโอกาสผ่านกระบวนการหรือการฝึกที่ช่วยให้รู้จักตนเองมากขึ้น** โดยเฉพาะชีวิตด้านในก็เป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง กระบวนการเหล่านั้น ได้แก่ การฝึกโยคะ การทำความรู้จักตนเอง โดยกระบวนการของนพลักษณ์ กระบวนการภาวนาของธรรมยาตรา และการฝึกสมาธิ ผู้ผ่าน ผู้ฝึกจะรู้ซึ้งถึงผลของกระบวนการเหล่านี้ด้วยตนเอง กระบวนการเหล่านี้อาจจะเรียกโดยรวมว่า **การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรมชาติด้านในของมนุษย์** ซึ่งกระบวนการใดจะเหมาะกับใครนั้น สัมพันธ์อย่างยิ่งกับปัจจัยภายใน เช่น จริตของแต่ละคน คน ๆ หนึ่งอาจจะสนใจมากกว่าหนึ่งกระบวนการก็ได้ เช่น คุณเกดและคุณกวี นอกจากปฏิบัติโยคะเป็นหลักแล้ว ยังดำเนินชีวิตตามหลักธรรมะด้วย ซึ่งทั้งสองศาสตร์นี้เสริมกันเป็นอย่างดี

๕. **การมีโอกาสได้ข้อมูลจากการอ่าน การฟัง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น**กับผู้อื่นโดยตรง การชมภาพยนตร์ การได้มีโอกาสเดินทาง การได้ออกไปจากสภาวะอันเคยชิน (การเปลี่ยนที่อยู่ ที่ทำงาน) ก็มีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ปัจจัยเหล่านี้มักพบในกลุ่มชนชั้นกลาง

๖. **สภาพแวดล้อม บริบททางการเมือง สังคม** ก็เป็นปัจจัยให้คนเกิดการเรียนรู้ กรณีคุณยุทธชัย คุณปรีชา คุณกวี คุณหมอจันทร์เพ็ญ เหตุการณ์ทางการเมืองยุค ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖–๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ ส่งผลต่อความคิดความอ่านของท่านเหล่านี้ ในแง่ก่อให้เกิดหรือเสริมจิตสำนึกทางการเมืองและสังคม

๗. **การได้อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ** ป่าเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งอยู่ตามลำพัง ก็ก่อให้เกิดการเรียนรู้ได้ เช่น กรณีของคุณเกด คุณสุวรรณี

ข.ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายใน หมายถึง จริต ความชอบ ลักษณะนิสัยส่วนตัว ขอบเขตความสามารถ ระดับสติปัญญา ซึ่งบางอย่างเป็นสิ่งที่มีมาแต่กำเนิด บางสิ่งก็เกิดจากการเรียนรู้ การบ่มเพาะ ปัจจัยภายในของแต่ละคนก็มีความเป็นพลวัต การเรียนรู้ก็ส่งผลให้ปัจจัยภายในเปลี่ยนแปลง พัฒนาไป และมักเอื้อให้สามารถเรียนรู้ได้ดียิ่ง ๆ ขึ้น

การมีจิตใจที่เปิดกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น แม้บางครั้งอาจจะขัดแย้ง ไม่ตรงกับสิ่งที่ตนเชื่อนั้น มีความสำคัญที่จะเปิดโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้ ปัจจัยข้อนี้จะเสริมกับการมีกัลยาณมิตรอย่างยิ่ง

ความใฝ่รู้ เป็นปัจจัยภายในที่พบได้ในหลายกรณีศึกษา เช่น ครูบาสุทธินันท์ คุณครูสุรินทร์ คุณศิริพร คุณยุทธชัย ป้าสมร พ่อคำเดื่อง คุณกนิษฐา คุณกวี และคุณเกศ เมื่อมีลักษณะของความใฝ่รู้ ก็เปิดโอกาสตนเองให้ไปรับรู้ข้อมูลอันหลากหลาย ด้วยวิธีการต่าง ๆ ข้อมูลเหล่านั้นก็เป็นวัตถุดิบในการนำมาคิด วิเคราะห์ ทบทวน ไตร่ตรอง กลั่นกรอง ก่อให้เกิดการเรียนรู้ขึ้น

ดังนั้นปัจจัยเรื่องความไม่รู้นั้น ต้องเสริมด้วยลักษณะของการเป็นคนช่างคิด ช่างพิจารณา ซึ่งทางพุทธเรียกว่า **โยนิโสมนสิการ** (ความรู้จักคิดหรือคิดเป็น) และถ้ายิ่งประกอบดับเป็นคนที่รู้แล้วลงมือปฏิบัติ จะยิ่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ความใฝ่รู้จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลรักการอ่าน นอกจากนั้นในหลาย ๆ กรณีศึกษาพบว่าการอ่านช่วยเปิดทัศนะใหม่ ๆ แก่เขา เช่น คุณศิริพร คุณกนิษฐา คุณยุทธชัย คุณปรีชา การรักการอ่านจึงเป็นการเปิดการเรียนรู้ที่สำคัญ

ความมุ่งมั่น ขยัน อดทน ก็ถือว่ามีส่วนให้เกิดการเรียนรู้ โดยเฉพาะเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ การปฏิบัติเพียงครั้งสองครั้ง อาจไม่ช่วยให้เรียนรู้อะไร แต่หากทำซ้ำ ๆ ทำบ่อย ๆ ด้วยความมุ่งมั่น จริงจัง การเรียนรู้จึงจะเกิดขึ้นได้

ความมีสติปัญญาดีเป็นคุณลักษณะที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น อาทิเช่น ครูบาสุทธินันท์ คุณศิริพร คุณสุชาญ หมอจันทร์เพ็ญ คุณสมบุญ ครูสุรินทร์ คุณประกายเพชร เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่า คนที่ระดับสติปัญญาไม่ดีนัก จะไม่สามารถเกิดการเรียนรู้ได้ สติปัญญา เป็นปัจจัยภายในอย่างหนึ่งที่พัฒนาได้

ความหลากหลายของสุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่

สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่ที่กล่าวไว้ในกรอบแนวคิด ระบุไว้ว่าเป็นสุขภาพแบบองค์รวม และที่มาของความหมายสุขภาพแบบองค์รวมนั้น เป็นผลมาจากการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ เรื่องทฤษฎีควอนตัม ความหมายของสุขภาพกระบวนทัศน์ใหม่แบบองค์รวมลักษณะนี้ เป็นที่รู้จักกันในหมู่นักวิชาการที่สนใจความก้าวหน้าใหม่ ๆ เท่านั้น หรืออาจขยายไปในกลุ่มนักอ่านที่ติดตามความคิดความเคลื่อนไหว ในวงวิชาการบ้าง เรียกได้ว่า ความหมายแบบนี้ยังเป็นที่รับรู้กันในวงแคบ คำว่ากระบวนทัศน์เอง ก็มีลักษณะเช่นนี้ คือ ใช้และรับรู้เข้าใจกันในวงแคบ ๆ ของกลุ่มนักวิชาการยังไม่ขยายวงกว้างไปสู่ประชาชนทั่วไป แม้มีใช้กันอย่างประปรายในวงการต่าง ๆ เช่น การศึกษา แต่ก็ยังไม่แน่ชัดว่าเข้าใจตรงกัน แต่สิ่งที่เรามั่นใจจากการทำงานชิ้นนี้ก็คือ แต่ละกรณีศึกษาเขามีสุขภาวะในชีวิตตามวิถีของเขา โดยที่ไม่ได้ใช้คำว่า “*กระบวนทัศน์*”

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าสุขภาพ หรือสุขภาวะ มิใช่เป็นเพียงเรื่องของความปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายทั้งปวงเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงความสุขของชีวิตทั้งชีวิต ชีวิตในความหมายที่ลึกซึ้งและกว้างกว่าการมีลมหายใจและหัวใจที่ยังเต้นอยู่ และมิใช่เพียงชีวิตของปัจเจกคนใดคนหนึ่ง แต่ยังเชื่อมโยงกับชีวิตในวงกว้างขึ้นไปด้วย เป็นชีวิตของครอบครัว ชีวิตของชุมชน ชีวิตของสังคมทุกระดับ ตลอดจนชีวิตของธรรมชาติและระบบนิเวศด้วย (นิเวศวิทยาแนวลึก)

ความหมายของ “**สุขภาวะ**” นั้นหลากหลาย แต่สัมพันธ์กับบริบทของชีวิต แต่ละกลุ่มแต่ละคน ดังตัวอย่างมุมมองต่อสุขภาวะดังต่อไปนี้

สุขภาวะของกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง การปราศจากโรคหรือการหายจากโรค ดูเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้เลยสำหรับกลุ่มนี้ แต่สุขภาวะของเขา กลับอยู่ที่การยอมรับการดำรงอยู่ของสิ่งที่ถูกเรียกว่า โรค หรือเชื้อโรค ว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งนั้น โดยไม่ไปทุกข์ร้องกับมัน หาทางออกให้กับชีวิตตามวิถีของตน เช่น คุณแก้วเมื่อพบว่าตนเองมีเชื้อ HIV อยู่ในตัว ก็ใช้อินเตอร์เน็ตเป็นสิ่งระบายทุกข์ สิ่งดี ๆที่ตามมาหลังจากเธอเข้าไปบอกเล่าชีวิตของเธอก็ช่วยให้เธอเรียนรู้และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขและมีความหมาย แถมเอื้อให้ผู้อื่นได้พบทางออกของชีวิตอีกด้วย

คุณสมบุญผู้ทนทุกข์ทรมานจากโรคบิสซิโนซีส อันเป็นผลพวงมาจากสภาพการทำงานที่เลวร้าย มุ่งกำไรสูงสุด แต่ละเลยสวัสดิภาพของคนงาน เธอแปรความทุกข์เป็นพลังต่อสู้เพื่อให้คนงานที่เหลือได้มีสภาพการทำงานที่ดีขึ้น จะได้ไม่ต้องมาทนทุกข์กับโรคภัยที่เกิดจากการทำงาน เช่นที่เธอกำลังประสบอยู่

คุณหมอนงค์น้อยอาศัยพุทธธรรมและกรรมฐาน ช่วยให้เธอยอมรับความจริงของชีวิต เข้าใจโลก และสัจธรรมมากขึ้น เธอมีชีวิตอยู่กับมะเร็งตับอ่อนมาได้เกือบ ๓ ปีแล้ว ซึ่งโดยปกติผู้ป่วยมะเร็งตับอ่อน มักจะเสียชีวิตภายในเวลาอันรวดเร็ว

สุขภาวะของกลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครองเด็กพิเศษ จะมุ่งไปยังตัวลูกหลานที่ถูกสังคมมองว่าพิเศษ (ไม่ปกติ) คนกลุ่มนี้ สุขภาวะของลูกหลานก็เป็นสุขภาวะของตนด้วย การยอมรับความพิเศษนั้นได้ถือว่าเป็นกฎธรรมชาติที่ว่า ในกลุ่มสังคมหนึ่งจะต้องมีคนที่สมบูรณ์และไม่สมบูรณ์ การที่ได้ช่วยให้ลูกหลานพิเศษของตน ได้มีพัฒนาการและการที่ได้ใช้ชีวิตกับลูกหลานพิเศษของตนอย่างเป็นสุขนั้นถือว่าเป็นสุขภาวะของคนกลุ่มนี้

สุขภาวะของชาวบ้านที่ปราชญ์ชาวบ้านท่านหนึ่ง คือ ครูบาสุทธินันท์ไปสอบถามมาเล่าสู่ให้ฟังคือ ขอเพียง “กินอิ่ม นอนอุ่น” แต่ครูบาก็มองลึกลงไปกว่านั้นว่า สุขภาพเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับจิตใจและเชื่อมโยงกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยให้ความเห็นว่า “*ปัจจุบันคนเป็นโรคทางสังคมกันมาก เพราะมุ่งคิดแต่จะหาวิธีจัดการกับธรรมชาติ เพื่อการบริโภคสูงสุดของมนุษย์ สภาพแวดล้อมและศีลธรรมก็เสื่อโทรม คนเห็นแก่ตัว แก่งแย่งเอารัดเอาเปรียบกันมากขึ้น เป็นเหตุให้* ***กินไม่อิ่ม นอนไม่อุ่น*** *ดังนั้นถ้าจะให้เกิดสภาวะ* ***กินอิ่ม นอนอุ่น*** *ก็ต้องแก้ไขปัญหากันในระดับสังคม*”

สุขภาวะของกลุ่มที่เลือกใช้ชีวิตทางเลือก กลุ่มนี้สุขภาวะของพวกเขาจะอยู่ที่มิติทางใจ พวกเขาจะมีวิถีชีวิตที่เป็นอุดมคติอยู่ในใจ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่ม เช่น กลุ่มชุมชนคนสวนก็มีอุดมคติแบบหนึ่งซึ่งก็ต่างไปจากลุ่มชาวอโศก แต่ทั้งสองกลุ่มก็จะมีความสุขที่ได้ใช้ชีวิตตามวิถีที่เป็นอุดมคติของตน วิถีแบบชุมชนคนสวน คนที่ใช้ชีวิตตามกระแสหลัก ก็อาจจะมองว่าเป็นวิถีชีวิตที่เหนื่อยยากลำบากกาย ไม่เห็นทางที่ร่ำรวย มั่งมีศรีสุข วิถีแบบชาวอโศก ก็จะถูกมองว่า ต้องอยู่ในกรอบ ขาดอิสรภาพ เป็นต้น

สำหรับสุขภาวะของกลุ่มที่ใส่ใจกับชีวิตด้านใน (กลุ่มจิตวิญญาณ) ก็จะมองว่ายิ่งรู้จักตนเองลึกซึ้งเท่าใด ก็จะนำชีวิตสู่สุขภาวะมากขึ้นเท่านั้น

บทสรุป

สุขภาวะนั้นมีความหลากหลาย การที่มนุษย์จะพบกับสุขภาวะที่แท้จริง ต้องผ่านการเรียนรู้ โดยการเรียนรู้นั้นมิใช่แค่การรับรู้ หรือเชื่อคล้อยตาม หากอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงคุณภาพภายในตัวมนุษย์ในแง่ต่าง ๆ การเรียนรู้นี้ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในห้องเรียน สถานศึกษา หรือการเข้าคอร์สเข้า workshop ต่าง ๆ หากเกิดขึ้นได้จากการดำเนินชีวิตของแต่ละคน การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง สิ่งแวดล้อม ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม การเรียนรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมนุษย์รู้จักเก็บเกี่ยวประสบการณ์อันเกิดแก่ตนโดยตรง หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น โดยมนุษย์ได้รับรู้ แล้วนำมาคิดทบทวน ไตร่ตรอง และนำมาปรับใช้กับชีวิตของตนเอง

การเรียนรู้นั้น เกิดจากการถักทอของเหตุปัจจัยภายนอกและภายใน เราจะช่วยให้ผู้อื่นเกิดการเรียนรู้ได้ โดยเพียงสร้างหรือเป็นเหตุปัจจัยภายนอกให้เขาเท่านั้น แต่เขาจะเกิดการเรียนรู้หรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับภาวะความพร้อมภายในของเขาเอง

ประเด็นที่น่าจะศึกษาต่อ

๑. กระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณ เพื่อให้คนคิดเห็นถูกต้องตรงกับภาวะความเป็นจริงของธรรมชาติ (ธรรมะ) มีอะไรบ้าง และส่งผลต่อการเปลี่ยนกระบวนทัศน์หรือไม่ อย่างไร

๒. วิธีคิดและท่าทีในการเผชิญทุกข์ของคน และวิธีการผ่านพ้นทุกข์

๓. วิธีคิดใหม่เกี่ยวกับสุขภาพหรือสุขภาพที่ควรจะเป็น

๔. การเชื่อเรื่องเวรกรรมมีผลต่อการเปลี่ยนวิธีคิดหรือไม่ อย่างไร

☺☺☺☺☺

บรรณานุกรม

กลุ่มนโยบายสาธารณสุขด้านสังคมวัฒนธรรม สำนักนโยบายและสาธารณสุข. **สุขภาพทางเลือก.** นนทบุรี : โครงการปฏิรูประบบบริการสาธารณสุข. ๒๕๔๓.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. **คืนสุนทรียภาพให้สุขภาพ**. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. ๒๕๔๕.

_____ . **ปรากฏการณ์ชีวจิต บอกอะไรแก่สังคมไทย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๔๒.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคนอื่นๆ. **มิติสุขภาพ กระบวนทัศน์ใหม่ เพื่อสร้างสังคมแห่งสุขภาวะ**. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. ๒๕๔๕.

จุไรรัตน์ แสนใจรักษ์. **ผ่าทางตันปฏิรูปกาสรศึกษา**. กรุงเทพฯ : สถาบันวิถีทรรศน์ มูลนิธิวิถีทรรศน์. ๒๕๔๕.

_____ . **วิถีสุขภาพแบบบูรณาการ**. กรุงเทพฯ : สถาบันวิถีทรรศน์ มูลนิธิวิถีทรรศน์. ๒๕๔๕.

ประเวศ วะสี. **สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์**. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.๒๕๔๕.

_____ . **องค์รวมแห่งสุขภาพ ทัศนะใหม่เพื่อดุลยภาพแห่งชีวิตและการบำบัดวิทยา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง. ๒๕๓๖.

พระธรรมปิฎก. **การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสังคมไทย**. กรุงเทพฯ : กองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.

วิชิต เปานิล. **กระบวนทัศน์ใหม่ทางสุขภาพ ความจำเป็นเบื้องต้นของการแก้ปัญหาสุขภาพ**. ๒๕๔๔. (เอกสารอัดสำเนา)

วิทิต อัณนาวิบูล และวิทวัส อัณนาวิบูล. **ปรัชญาแนวคิดพื้นฐานการแพทย์ ตะวันออก – ตะวันตก**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย.

สันติสุข โสภณสิริ. **วิถีสังคมไทย สรรนิพนธ์ทางวิชาการเนื่องในวาระ ๑ ศตวรรษ ปรีดี พนมยงค์ ชุดที่ ๑ ภูมิปัญญา กระบวนทัศน์ใหม่ และจินตนาการใหม่**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๔๑.

สุวรรณา สถาอานันท์. **เงินกับศาสนา เทพยุทธแห่งยุคสมัย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๔๑.

อรศรี งามวิทยาพงศ์. **กรอบความคิดว่าด้วยกระบวนทัศน์สุขภาพ**. มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน. ๒๕๔๕. (เอกสารจากอินเตอร์เนต)

อรศรี งามวิทยาพงศ์. **การปฏิรูปการศึกษาไทย มุมมองกระบวนทัศน์และบริบทสังคมไทย**. มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน. ๒๕๔๕. (เอกสารจากอินเตอร์เนต)

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

ฐานข้อมูลกลุ่มการเรียนรู้สู่สุขภาพในกระบวนทัศน์ใหม่

ฐานข้อมูลชุดนี้ จัดเรียงตามการแบ่งกลุ่มที่จัดเวทีกรณีศึกษา ประกอบด้วย ๗ กลุ่ม ได้แก่

๑. กลุ่มการเรียนรู้ทางเลือก ประกอบด้วย

๑.๑ ครูบาสุทธินันท์ ปรัชญพฤทธิ์

๑.๒ คุณยุทธชัย เฉลิมชัย

๑.๓ คุณกนกพร สบายใจ

๑.๔ อาศรมวงศ์สนิทและธรรมยาตรา

๒. กลุ่มสื่อ ประกอบด้วย

๒.๑ แก้วไดอารี่ (อินเตอร์เน็ต)

๒.๒ คุณรัศมี มณีนิล (วิทยุ)

๒.๓ คุณกนิษฐา จันทร์งาม

๓. กลุ่มผู้ป่วยและผู้ปฏิบัติงานกับผู้ป่วย ประกอบด้วย

๓.๑ แพทย์หญิงนงค์น้อย ภูริพันธ์ภิญโญ (เสียชีวิตแล้วเมื่อวันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๔๖)

๓.๒ คุณสมบุญ สีคำดอกแค

๓.๓ คุณจันทร์สุดา ประพันธ์อนุกูล

๔. กลุ่มวิถีชีวิตทางเลือก ประกอบด้วย

๔.๑ คุณเพ็ญเพียรธรรม สิ้นป่าโลกีย์

๔.๒ คุณเกศสุดา ชาตยานนท์ บุญงามอนงค์

๔.๓ คุณกวี คงภักดีพงษ์

๔.๔ คุณปรีชา ก้อนทอง

๔.๕ คุณศิริพร โชติชัชวาลกุล

๕. กลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้านและปราชญ์ท้องถิ่น ประกอบด้วย

๕.๑ คุณประกายเพชร ทองพิทักษ์

๕.๒ พ่อคำเดื่อง ภาษี

๕.๓ ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

๖. กลุ่มการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วย

๖.๑ แพทย์หญิงจันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ (นพลักษณ์)

๖.๒ แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต (เสถียรธรรมสถาน)

๖.๓ มูลนิธิแพนอเมริกัน – ไทย (MOA)

๗. กลุ่มผู้ปกครองเด็กพิเศษและผู้เกี่ยวข้อง

๗.๑ คุณสมร กมลหัน

๗.๒ คุณรามล ลิมปิสุข

ฐานข้อมูลกลุ่มการเรียนรู้ทางเลือก

ชื่อ **ครูบาสทุธินันท์ ปรัชญพฤทธิ์**

เกิด ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๔๙๑

สถานภาพ สมรสกับคุณฉวี ปรัชญพฤทธิ์ มีลูกชาย ๒ คน ลูกสาว ๒ คน

การศึกษา จบ ม .๖ จากโรงเรียนสตึก เรียนต่อที่โรงเรียนสันติราษฎร์ ในกรุงเทพฯ แต่ต้องลาออก เพราะสุขภาพไม่แข็งแรง แต่ได้รับปริญญากิตติมศักดิ์ สาขาศิลปศาสตร์ จากสถาบันราชภัฏบุรีรัมย์

ที่อยู่ ๓๔ บ้านปากช่อง ต.สนามชัย อ.สตึก จ.บุรีรัมย์ ๓๑๑๕๐
โทร.๐๑-๙๖๖-๔๒๓๗ : www.cruba.com

ความภูมิใจ

- เป็นครูภูมิปัญญาไทยด้านเกษตรกรรม (การปรับใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม)
- เกษตรกรดีเด่นแห่งชาติ สาขาปลูกสร้างสวนป่า
- เกษตรกรดีเด่นด้านการสร้างเสริมสิ่งแวดล้อม (Outstanding Accomplishment on Tree Farming)

คุณสมบัติ

- เป็นนักวิจัยชาวบ้าน นักเขียน นักพูด นักรวบรวมข้อมูล นักสร้างหลักสูตรเครือข่าย

ความคิดพื้นฐาน

“อัตตาหิ อัตตโนนาโถ” เชื่อว่าคนอีสานต้องแก้ปัญหาด้วยตนเอง ด้วยการ “คืนระบบวนเกษตรให้กับชุมชนชนบทอีสาน” ใช้ระบบคิดที่เอื้ออาทรต่อทุกชีวิตร่วมโลกที่สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติกับปัจจัยหลัก ตั้ง “กรมราษฎรส่งเสริม” ที่มีนโยบายว่า

“ต้นไม้จะคืนสู่ไร่นา ปูปลาจะคืนสู่หนองน้ำ
อิสระเสรีจะคืนสู่ประชาชน สมัชชาคนจนจะคืนถิ่น”

งานของชีวิต

งานเกษตร

- สืบสานความเป็นเกษตรกรของบรรพบุรุษเพียงคนเดียวจากพี่น้อง ๖ คน ที่เรียนสูงและย้ายถิ่นไปอยู่กรุงเทพฯ ได้พลิกฟื้นผืนแผ่นดิน ๗๐๐ ไร่ ที่ อ. สตึก จากกษตรกรรมเชิงเดี่ยวมาเป็นวนเกษตรและปศุสัตว์ ตั้งแต่ปี ๒๕๒๓ จนถึงปัจจุบัน

งานการศึกษา

- เครือข่ายชุมชน นักวิจัย ปราชญ์ชาวบ้าน ด้วยความสนใจใฝ่รู้

ปี ๒๕๓๗ ตั้งโรงเรียนชุมชนอีสาน ร่วมกับสถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนาและสภาการศึกษาแห่งชาติ เพื่อวิจัยแนวทางสร้าเกษตรกรต้นแบบ นำร่องการวางแผนสร้างชีวิตใหม่ให้เกษตรกร

ปี ๒๕๔๐ วิจัยโครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ (โฮมสคูล) ร่วมกับสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติและครูเครือข่าย

ปี ๒๕๔๒ ร่วมกับเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านและพหุภาคี วิจัย และขยายเครือข่ายพึ่งตนเองด้วยหลักสูตร วปอ.ภาคประชาชน เพื่อเป้าหมายเป็นคนพึ่งตนเอง ๑ ล้านครอบครัว เด็กรักถิ่น ๑ ล้านคน กระจายเต็มอีสาน

ปัจจุบัน โครงการระบบสารสนเทศท้องถิ่นอีสาน วิทยากรพิเศษ นักเขียนประจำสานปฏิรูป

หลักคิดและวิธีการทำงาน

อิทธิบาทสี่ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา และสัมมาทิฐิ (คิดชอบ พูดชอบ ทำชอบ)

เครือข่าย

เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านและพหุภาคีอีสาน มีสถานีปราชญ์ชาวบ้าน ๑๒ สถานี คือ

๑. พ่อมหาอยู่ สุนทรชัย ๖ หมู่ ๔ บ้านตะแบก ต.สลัดได อ.เมือง จ.สุรินทร์ โทร. ๐๑-๗๖๙-๘๖๘๗

๒. พ่อเชียง ไทยดี ๕๙ หมู่ ๒ บ้านอนันต์ ต.ยาง อ.ศรีขรภูมิ จ.สุรินทร์ ๓๒๑๑๐

๓. พ่อผาย สร้อยสระกลาง ๑๕๘ หมู่ ๔ ต.สามโคก อ.ลำปลายมาศ จ.บุรีรัมย์ โทร.๐๑-๙๖๖-๗๑๖๓

๔. พ่อทองหล่อ เจนไทสง ๑ หมู่ ๒ ต.หายโศก อ.พุทไธสง จ.บุรีรัมย์

๕. พ่อประคอง มนต์กระโทก ๒๙ หมู่ ๔ ต.พลับพลา อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา

๖. พ่อคำเดื่อง ภาษี ๔๐ หมู่ ๘ ต.หัวป่า กิ่ง อ.แคนดง จ. บุรีรัมย์ ๐๑-๙๕๕-๐๐๗๒

๗. พ่อชาลี มาระแสง ๒๕ หมู่ ๑๐ ต.คำพระ จ.อำนาจเจริญ

๘. พ่อทัศน์ กระยอม ๑๐๘ หมู่ ๖ ต.ก้านเหลือง อ.แจงน้อย จ.ขอนแก่น

๙. พ่อบุญเต็ม ไชยลา บ้าคงบัว ต.ดอนฉิม อ.แจงใหญ่ จ.ขอนแก่น

๑๐. พ่อจันที ประทุมภา บ้านโนนรัง อ.ชุมพวง จ.นครราชสีมา

๑๑. พ่อสุทธินันท์ ปรัชญพฤทธิ์ ๓๔ บ้านปากช่อง ต.สนามชัย อ.สตึก จ.บุรีรัมย์ ๓๑๑๕๐ โทร. ๐๑-๙๖๖-๔๒๓๗

๑๒. หลวงพ่อบัญญัติ อนุตโร วัดป่าธรรมดา กิ่ง อ.บัวลาย จ. นครราชสีมา

มูลนิธิพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี
โดยนายแพทย์อภิสิทธิ์ และแพทย์หญิงธารทิพย์ ธำรงวรางกูล แห่งโรงพยาบาลอุบลรัตน์
๑๗๕ หมู่ ๒ ถ.สุขาภิบาล ต.เขื่อนอุบลรัตน์ อ.อุบลรัตน์ จ.ขอนแก่น ๔๐๒๕๐
โทร.๐๔๓-๔๔๖-๑๑๒ / ๐๔๓-๔๔๖-๑๑๓ E-mail : ubonratana๑@kkpho.net

ฐานข้อมูลกลุ่มการเรียนรู้ทางเลือก

ชื่อ	**คุณยุทธชัย เฉลิมชัย**
เกิด	เกิดวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๔๙๘
สถานภาพ	สมรสกับคุณอุทัยวรรณ เฉลิมชัย มีลูกชาย ๒ คน
การศึกษา	ปริญญาตรี สาขาบริหารการศึกษา วิทยาลัยครูสวนสุนันทา
คุณสมบัติ	นักคิด นักเขียน นักพูด และวิจัยการจัดการศึกษาโดยครอบครัว (โฮมสคูล)
ที่อยู่	๖๒/๔๔-๔๖ ถ.บางขุนนนท์ บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐๒ ๘๘๖-๐๓๑๙

ความคิดพื้นฐาน

"ชีวิต คือการเรียนรู้" ที่ต้องเริ่มต้นด้วยความรักที่จะเรียนรู้ โดยมีครอบครัวเป็นตัวตั้ง การศึกษาเรียนรู้ที่แท้จริงต้องเป็นไปเพื่อการพัฒนาไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งกายใจ สังคม สติปัญญา และต้องมีรูปแบบที่หลากหลายเพื่อตอบสนองต่อศักยภาพที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลให้เป็นทางเลือกของการศึกษาที่เปิดโอกาสให้พ่อแม่ และครอบครัวได้มีสิทธิในการจัดการศึกษาให้แก่ลูกหลานของตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับรูปแบบและวิถีชีวิตของแต่ละครอบครัว โดยได้ร่วมกันจัดตั้ง "ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาโดยครอบครัว" (ศปศค.) เพื่อเป็นองค์กรเพื่อการพัฒนา "การศึกษาโดยครอบครัว" ในสังคมไทย ภายใต้อุดมคติการศึกษาเพื่อการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

งานของชีวิต

ปี ๒๕๔๒ ร่วมกับพ่อแม่ที่สนใจและผู้ที่จัดการศึกษาให้กับลูกเองจัดตั้งกลุ่ม **บ้านเรียนปัญญากร**"ขึ้นเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน พร้อมร่วมติดตามความเคลื่อนไหวของ พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ อย่างใกล้ชิด

ปี ๒๕๔๓ ร่วมกับพ่อแม่ที่จัดการศึกษาให้ลูกเองและผู้ที่ตระหนักในความสำคัญของการศึกษาโดยครอบครัวจัดตั้ง **"ศูนย์ประสานงานการจัดการศึกษาโดยครอบครัว** " ขึ้นเป็นองค์กรเครือข่ายครอบครัวบ้านเรียนแห่งแรก

-วิจัยรูปแบบและพัฒนาการการจัดการศึกษาโดยครอบครัวในสังคมไทย ให้กับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (สกศ.)

ปี ๒๕๔๔ รายงานการศึกษาเบื้องต้นการพัฒนาเครือข่ายการจัดการศึกษาโดยครอบครัวในสังคมไทย ให้กับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (สกศ.)

ปัจจุบัน เป็นผู้อำนวยการสถาบันบ้านเรียนไทย

-กรรมการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

-กรรมการมูลนิธิสานแสงอรุณ

-กรรมการพัฒนาระบบการประเมินคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐาน
สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.)
-บรรณาธิการนิตยสาร “สานแสงอรุณ” และจัดค่ายทักษะชีวิตให้กับ
มูลนิธิสานแสงอรุณ

ความใฝ่ฝัน

งาช้างต้องงอกออกมาจากส่วนที่เป็นหัวช้างเท่านั้น

อยากให้เกิดกระแสผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในระบบโรงเรียน โดยมีพ่อแม่และภาคประชาชน สังคมต้องมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการที่แตกต่างหลากหลายของครอบครัว

การศึกษาทางเลือกไม่ควรไปตามแก้ แต่ต้องสร้างขึ้นใหม่ ไม่ใช่เดินตาม แต่ต้องออกนำหน้า

หลักคิดและการทำงาน

การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ต้องเริ่มจากตัวเองและครอบครัวเป็นตัวตั้งในเรื่องที่เป็นจริงเฉพาะหน้าที่เห็นได้ ที่แตกต่างไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละครอบครัว ไปในวิถีทางที่เอื้อและศรัทธาโดยไม่มีการบังคับ

เครือข่าย

- สถาบันบ้านเรียนไทย
สำนักงาน ชั้น ๔ อาคาร ๔ ในสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ
ถนนสุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทร. ๐๒ - ๖๖๘-๗๑๒๓ ต่อ ๒๔๒๕ โทรสาร ๐๒ - ๒๔๓-๒๗๘๗
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (สกศ.)
ถ.สุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐ โทร.๐๒ - ๖๖๘-๗๑๒๓ ต่อ ๒๕๒๐
โทรสาร ๐๒ -๒๔๓-๑๑๒๙

ฐานข้อมูลกลุ่มการเรียนรู้ทางเลือก

ชื่อ **คุณกนกพร สบายใจ**

สถานภาพ สมรสกับนอ.สุขสวัสดิ์ สบายใจ มีบุตร ๑ คน

การศึกษา ปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต สาขามัธยมศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อ ๕๓/๑๐๔๑ ม.กฤษดานคร ซ.ราชพฤกษ์ ๒๓ แจ้งวัฒนะ นนทบุรี
โทรศัพท์ ๐-๒๙๖๑-๗๖๘๐

จุดเด่น เป็นผู้ศรัทธา และปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด

ภูมิหลัง

เป็นผู้มีความศรัทธาในหลักธรรมแห่งพุทธศาสนาอย่างมั่นคง ชื่นชมและพยายามรักษาไว้ซึ่งวิถีชีวิตตามขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย จากการที่เติบโตในครอบครัวที่คุณยาย และคุณแม่เป็นผู้ปฏิบัติอยู่ในศีลในธรรมละช่วยอุปถัมภ์ทำนุบำรุงพระศาสนาอย่างเอาการเอางานกับวัย เด็กได้ติดตามคุณพ่อ (และครอบครัว) ซึ่งรับราชการต้องย้ายไปประจำอยู่หลายจังหวัด ทำให้การดำเนินชีวิตยังเอื้ออำนวยต่อความงอกงามในทางภูมิปัญญา

ความคิดพื้นฐาน

ด้วยเชื่อว่าความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดระหว่างแม่กับลูกจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และการถ่ายทอดสายใยแห่งพันธุกรรมตามธรรมชาติ เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณร่วมกัน อยากให้ลูกเติบโตเรียนรู้อย่างมีประสบการณ์ด้วยตังเองจากแรงจูงใจภายใน การใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาขนบธรรมเนียมประเพณีในวิถีชีวิตแบบไทย ๆ ที่มีคุณค่าลึกซึ้งบนรากฐานของศรัทธาในพระพุทธศาสนา และหลักพัฒนาการอย่างสอดคล้องไปตามธรรมชาติที่แท้จริง เพื่อให้ได้มาซึ่งชีวิตที่ดีงาม เป็นแกนกลางสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้ของลูกไปพร้อม ๆ กับการเนินชีวิตของครอบครัว

ประสบการณ์ / กระบวนการที่เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนา

จากการที่ได้มีโอกาสไปวัดในวันพระ ไปร่วมช่วยงานบุญประเพณีประจำปีของวัดอย่างต่อเนื่อง การได้ร่วมในศาสนพิธีและกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรมและคุณภาพของชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ ภายใต้การจัดสรรเวลาของตัวเอง ใช้ชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติในฐานะที่มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ นำไปสู่การรู้จักสร้างสรรค์ และร่วมอนุรักษ์ธรรมชาติ โดยเริ่มจากการพัฒนาธรรมชาติในตัวนำความคิดสร้างสรรค์จากความใฝ่รู้ และใฝ่ดีภายในตนมาปรับสร้างกระบวนการของการเรียนรู้ การแก้ปัญหาการฝึกตน มีความคิดริเริ่มและพัฒนาความสามารถเชื่อมโยงประยุกต์ใช้

ความรู้ ความถนัด และความสนใจโดยใช้บ้านเรียน วัด ชุมชน ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม เกื้อกูลต่อพัฒนาการเชิงสร้างสรรค์ของการเรียนรู้

ความสำเร็จ (ปัจจัยเอื้อต่อความสำเร็จ / ล้มเหลว)

ดูและสัมภาษณ์ ลูก ดูปฏิภาณ ไหวพริบ ความมีวินัย มีความสามารถสนใจเป็นพิเศษ รู้จักปฏิบัติตนตามสิทธิและหน้าที่ รวมทั้งจิตใจที่เป็นอาสาสมัคร

เป้าหมาย / ความต้องการ

มีความต้องการที่จะจัดการศึกษาให้กับลูกไปจนถึงที่สุดโดยขึ้นอยู่กับความสนใจและความต้องการของลูก เมื่อไรที่ลูกอยากกลับเข้าไปในโรงเรียนก็จะเปิดโอกาสให้

ฐานข้อมูลกลุ่มการเรียนรู้ทางเลือก

ชื่อ	**คุณสุวรรณี หิรัญมาลีเลิศ**
เกิด	๓ พฤษภาคม ๒๕๑๗
กลุ่ม / องค์กร	อาศรมวงศ์สนิทและธรรมยาตรา
สถานภาพปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ดูแล Website ให้กับเครือข่ายมูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป
สถานที่ติดต่อ	๔๖๒/๑๑๕ ซอยจรัลสนิทวงศ์ บางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๓-๒๑๙๓ มือถือ ๐-๖๕๓๔-๑๖๙๘
E-mail	hsuwanee@hotmail.com

การศึกษา	ระดับประถม	โรงเรียนสตรีบุรณะวิทย์
	ระดับมัธยม	โรงเรียนศรีอยุธยา
	ปริญญาตรี	คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ความคิดพื้นฐาน

ถ้าชีวิตภายในยังไม่นิ่ง ก็ไม่สามารถมีสติแก้ปัญหาภายนอกได้

ประสบการณ์การทำงาน

นิตยสารทางเลือก “ปาจารยสาร” ฉบับหัวกะทิ

๒๕๔๑	ดูแลรับผิดชอบโครงการการฝึกอบรมสมัชชาคนจน ที่อาศรมวงศ์สนิท
๒๕๔๒	ทำแผนที่นิเวศและข้อมูลเกี่ยวกับปกากญอที่เชียงใหม่ ระหว่างนั้นรับผิดชอบการจัดกิจกรรมธรรมยาตรา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอาศรมวงศ์สนิท

ฐานข้อมูลกลุ่มการเรียนรู้ทางเลือก

ชื่อ	**อาศรมวงศ์สนิท**
ผู้รับผิดชอบ	คุณประชา หุตานุวัตร
ที่อยู่	ตู้ไปรษณีย์ ๑ อ.องครักษ์ จ.นครนายก ๒๖๑๒๐
	โทร.(๐๓๗) ๓๓๓-๑๘๒-๓ โทรสาร ๕๔๖-๑๕๑๘
E-mail	hutanuwatr@pracha.vispa.com
ก่อตั้ง	ปี ๒๕๒๗ ภายใต้มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคประทีป

เป้าหมาย

เพื่อเป็นชุมชนทวนกระแสที่สร้างทางเลือกใหม่ที่เรียบง่ายใกล้ชิดธรรมชาติ มีภาวนาเป็นพื้นฐานในการทำงานเพื่อรับใช้และเปลี่ยนแปลงสังคม สามารถพึ่งตนเองได้ พอประมาณ พยายามเอื้อให้สมาชิกมีการเรียนรู้เพื่อค้นหาและพัฒนาศักยภาพของตน พร้อมกันนั้นก็เป็นแหล่งเยียวยารักษาเพื่อนำมาซึ่งดุลยภาพแห่งชีวิต

กิจกรรม มีทั้งหมด ๑๐ โครงการ

๑. บ้านพักสัมมนา
๒. เกษตรธรรมชาติ
๓. ห้องสมุด
๔. โครงการอบรมผู้นำระดับรากหญ้าจากประเทศพม่า (GLT-B)
๕. โครงการการศึกษาทางเลือกเพื่อพึ่งตนเองของสมัชชาคนจน (GLT-THAI)
๖. โครงการธรรมยาตราสู่ชุมชนแห่งขุนเขา
๗. โครงการศึกษาชุมชน
๘. โครงการการเมืองทางเลือก
๙. โครงการนฤมิตรกรรม
๑๐. สหกรณ์สัมมาชีพ

แนวคิด

ขบวนการศึกษาเพื่อเป็นพื้นฐานในการเปลี่ยนแปลงสังคม ในขณะเดียวกันคนทำงานก็ได้มีโอกาสที่จะทำงานและใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย เพื่อพัฒนาศักยภาพและเปลี่ยนแปลงตนเอง

เครือข่าย

สถาบันสันติประชาธรรม ๖๖๖ ถ.เจริญนคร เขตคลองสาน กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐ โทร.๔๓๘-๙๓๓๑-๒ โทรสาร ๘๖๐-๑๒๗๗ E-mail act @ bkk.a-net.net.th

คณะกรรมการศาสนาเพื่อการพัฒนา (ศพพ.)
๑๒๔ ซ.วัดทองนพคุณ ถ.สมเด็จเจ้าพระยา ๑๗ เขตคลองสาน กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐
โทร.๐๒ ๔๓๗-๙๔๔๕ , ๔๓๗-๙๔๕๐ โทรสาร ๐๒ ๔๓๗-๙๔๕๐
E-mail TICD @ hotmail.com
ผู้ติดต่อ ปรีดา เรืองวิชาธร

พุทธศาสนิกสัมพันธ์เพื่อสังคมนานาชาติ (พสส.)
International Network of Engaged Buddists (INEB)
ตู้ปณ.๑๖ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๒
E-mail lineb @ lox info.co.th ผู้ติดต่อ อวยพร เขื่อนแก้ว

เสมสิกขาลัย ๖๖๖ ถ.เจริญนคร เขตคลองสาน กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐
โทร.๔๓๘-๙๓๓๑-๒ โทรสาร ๘๖๐-๑๒๗๗ E-mail sem_edu @ ksc.th.com
ผู้ติดต่อ วัลลภา คุณติรานนท์

มูลนิธิเด็ก
๙๕/๒๔ หมู่ ๖ ซอยเกียรติร่วมมิตร ถนนพุทธมณฑล สาย ๔ ตำบลกระทุ่มล้ม
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๒๒๐ โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๑ ๑๗๓๔
โทรสาร ๐๒-๔๒๔-๒๖๘๐

บริษัทสวนเงินมีมา
โทรศัพท์ ๐๒-๔๓๘-๙๓๓๑-๒ โทรสาร ๐๒-๒๒๕-๕๙๔๐

ป๋วยเสวนาคาร
วัดปทุมคงคาราชวรวิหาร (ฝั่งโรงเรียน) ถนนทรงวาด เขตสัมพันธ์วงศ์ กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

ฐานข้อมูลกลุ่มสื่อ

ชื่อ	**แก้วไดอารี่ (Kaewdiarycom)**
สถานภาพปัจจุบัน	ชุมชนออนไลน์ www.kaewdiary.com
สถานที่ติดต่อ	webmasterkaewdiary.com หรือ www.kaewdiary.com หรือ เว็บแก้วไดอารี่ ตู้ ปณ. ๑๔๗ ปณจ.หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐
อายุเว็บ	เริ่มก่อตั้ง ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๔ ปัจจุบันอายุ ๑ ปี ๘ เดือน

ประวัติโดยย่อ

เริ่มมาจาก การเขียนบันทึกประจำวันของ “แก้ว” ผู้หญิงคนหนึ่ง ที่ตรวจพบว่ามีเชื้อ HIV อยู่ในร่างกาย เมื่อเธอเรียนจบปริญญาโท และได้งานทำ ผลตรวจเลือด ทำให้ความหวังทุกอย่างพังหมด เธอจึงเขียนบันทึกใน Internet เพื่อระบายความทุกข์ ความเศร้า มาเรื่อย ๆ จนมีพี่ชายทาง Internet ท่านหนึ่งที่ได้รวบรวมกระทู้ไดอารีของแก้วมาตั้งแต่ต้น ก็เอากระทู้เหล่านั้นมาลงในเว็บบอร์ดให้ได้อ่านกัน จากกรณีนี้ พี่ชายอีกท่านหนึ่งซึ่งอยู่ในแวดวงคอมพิวเตอร์ จึงนำข้อมูลนี้มาทำเป็น website เพื่อให้ง่ายต่อการอ่าน

ในระยะแรก จะเป็นเว็บหน้าตาธรรมดา มีไว้เพื่ออ่านไดอารี่ของแก้วเท่านั้น ต่อมาเมื่อมีคนเข้าชมเว็บมากขึ้น จึงเริ่มมีการพัฒนารูปแบบ ให้มีการติดต่อสื่อสารกันได้ โดยมีเว็บบอร์ด ให้ตั้งคำถาม หรือ นำข้อมูลมาแบ่งปันกัน มีห้องสนทนา (Chat room) ไว้เพื่อสนทนาโต้ตอบกัน ตลอดจนมีการทำ link ไปเว็บอื่น ๆที่มีข้อมูลทางวิชาการ

ปัจจุบันมีผู้สมัครสมาชิกของเว็บ ๓ พันกว่าคน และมีการตั้งกระทู้ อย่างสม่ำเสมอ

ความคิดพื้นฐาน

วัตถุประสงค์ของ www.kaewdiary.com คือ

๑. ให้เป็นสถานที่ ที่ผู้ติดเชื้อ HIV หรือ ผู้ที่ดูแลผู้ติดเชื้ออยู่ จะเข้ามาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดและข้อมูล ตลอดจนให้กำลังใจถึงกันและกัน

๒. เพื่อแสดงให้สังคมเห็นว่าคนปกติ และ ผู้ติดเชื้อเราอยู่ร่วมกันได้ เราเป็นเพื่อนกันได้ เพราะสมาชิกเว็บแก้วมีทั้งผู้ติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ เราพูดคุยกัน Chat กัน นัดกินข้าวดูหนังกัน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นเครื่องพิสูจน์ให้สังคมเข้าใจว่าโรคเอดส์นั้นน่ากลัว แต่คนเป็นเอดส์ไม่ได้น่ากลัว เราอยู่ด้วยกันได้จริง ๆ

กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนา

เกิดจากจำนวนคนที่มีร่วมกิจกรรมมากขึ้น มีคนรู้จักมากขึ้น เพราะมีหนังสือเอดส์ไดอารี่ออกมา มีการสัมภาษณ์ทางโทรทัศน์ วิทยุ และ นิตยสาร เมื่อมีคนมากขึ้น จึงต้องปรับปรุงเว็บให้ดีขึ้น น่าสนใจขึ้น และเพื่อทำประโยชน์ให้สังคมได้มากขึ้น

กิจกรรมเว็บ

- กิจกรรมไปวัดพระบาทน้ำพุ และ ธรรมรักษ์นิเวศ สถานที่ดูแลผู้ติดเชื้อ HIV และผู้ป่วยเอดส์ระยะสุดท้าย รวมทั้งเด็กที่ติดเชื้อมาตั้งแต่เกิด อยู่เป็นประจำ การไปแต่ละครั้ง จะมีกิจกรรมให้เพื่อน ๆที่เป็นคนปกติ ได้ทำร่วมกับผู้ติดเชื้อ เช่นให้ไปจดรายการว่าคนป่วนอยากทานน้ำแข็งไส ใสอะไรบ้าง แล้วให้วิ่งมาจัดทำ และนำกลับไปป้อนให้ผู้ป่วย พูดคุยให้กำลังใจกัน
- กิจกรรมที่จัดให้เด็กติดเชื้อ เช่นโครงการสานฝัน ปันรัก พาเด็กที่ติดเชื้อทั้งหมด มาเที่ยวสวนสนุก (เราแอบเข้าไป เพราะสวนสนุกที่ทำเรื่องขออนุญาตไปทั้ง 2 แห่งไม่อนุญาติให้เด็กที่ติดเชื้อเข้าไป)
- กิจกรรมหาทุนเช่น นำภาพวาดฝีมือเด็กที่ติดเชื้อ มาทำเป็นบัตรอวยพรขาย และเงินที่ได้นำไปมอบให้มูลนิธิสิทธิเด็ก เพื่อซื้อยาต้านไวรัสให้เด็ก ๆทาน
- กิจกรรมฝึกอาชีพ เช่น ไปสอนผู้ติดเชื้อที่วัดพระบาทน้ำพุ ทำตุ๊กตาการบูรขาย เพื่อหาเงินเข้าวัด

ฐานข้อมูลกลุ่มสื่อ

ชื่อ **คุณรัศมี มณีนิล**

สถานภาพปัจจุบัน นักจัดรายการอิสระ คลื่น FM ๙๙.๕ MHz ชื่อรายการ “เวลากาแฟ” ทุกวัน เวลา ๑๔.๐๐–๑๕.๐๐ น.

ประวัติโดยย่อ เป็นดีเจ ผู้ทำสื่อวิทยุ เรียนรู้จากการได้สัมผัส พูดคุย ได้สัมภาษณ์คน โดยเฉพาะแพทย์ ทำให้เรียนรู้ว่าแพทย์ก็คือมนุษย์ เช่นเดียวกับคนอื่น ที่มีผิดพลาด มีดีไม่ดี จึงเปลี่ยนทัศนะในการพึ่งแพทย์เบ็ดเสร็จ เป็นพึ่งตัวเองมากขึ้น เลือกที่จะนำสิ่งดี ๆ มาเสนอผ่านสื่อที่ตัวเองทำอยู่

ทัศนคติต่อวิธีคิดของคนปัจจุบัน

คนปัจจุบันต้องการความสำเร็จรูปอย่างมากในเกือบทุกเรื่อง ทั้งเรื่องอาหารการกิน และผลิตภัณฑ์เสริมความงาม หรือแม้แต่ในเรื่องชีวิตคู่ก็ยังต้องการความสำเร็จรูป สิ่งเหล่านี้กลายเป็นสูตรสำเร็จของคนปัจจุบัน

ทัศนคติในการดูแลสุขภาพ

คนเราไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเองพอที่จะดูแลสุขภาพได้ เนื่องจากขาดการสังเกตตนเอง เรามักจะให้ความสนใจกับสิ่งรอบข้างมากกว่า เช่น รถมีอาการเสียงดังก็พาไปเข้าอู่ แต่กับร่างกายของตนเองกลับไม่ค่อยได้ฟังตัวเองว่าเกิดปัญหาอะไรขึ้นบ้าง พอเกิดปัญหาขึ้นมาก็พาไปหาหมอ เข้าโรงพยาบาลซึ่งเปรียบเสมือนพิธีกรรม ยิ่งมีเครื่องมือมาก ๆ ก็ยิ่งดูศักดิ์สิทธิ์ หมอบอกอย่างไรก็เชื่ออย่างนั้น ทั้ง ๆ ที่อาการบางอย่างไม่รอให้ถึงหมอ หลาย ๆ อย่างเราสามารถดูแลตนเองได้

ทัศนคติที่มีต่อแพทย์

นับว่าโชคดีที่มีโอกาสได้พบแต่หมอดี ๆ จากการทำรายการ เวลาไม่สบายแล้วไปหาหมอ หมอจะอธิบายรายละเอียดให้มาก เพื่อที่ว่าครั้งต่อไป จะได้หลีกเลี่ยงเหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยนั้นอีก และสามารถดูแลตนเองได้ ไม่ต้องมาหาหมอ ซึ่งเป็นระบบบริการที่ดี คือ หมอเป็นผู้รู้ และถ่ายทอดความรู้นั้นให้กับคนไข้ในระดับที่คนไข้นั้นรับได้ เพราะฉะนั้นคุณลักษณะของหมอที่ดี คือ **หมอที่มีหัวใจเป็นครู**

คนเรามักจะคิดว่าหมอก็เหมือนกันหมด คือ ต้องเก่ง ต้องดี แต่จากประสบการณ์การทำรายการพบว่า ที่จริงแล้ว หมอก็เหมือนกับทุก ๆ อาชีพ มีหมอเก่ง หมอไม่เก่ง มีหมอขี้โมโห มีหมอไม่ละเอียด ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่ว่า หมอก็คือคนธรรมดาเหมือนกับทุกอาชีพ เพียงแต่ว่าเราไม่ค่อยรู้จักวงการแพทย์ จึงมองว่าหมอต้องเป็นมาตรฐานเดียวกันหมด ซึ่งไม่ถูกต้อง

อุปสรรคและความสำเร็จ

ข้อดีของสื่อวิทยุคือมีความถี่มากและทำให้คนฟังและคนจัดรู้สึกใกล้ชิดกัน คนฟังที่มีความรู้สึกดี ๆ ต่อคนจัดรายการ เขาจะใช้ถ้อยคำที่ให้ความรู้ดีในจดหมายของเขา เช่น บุญรักษา ขอให้พระคุ้มครอง เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อใจของคนทำสื่อ และยิ่งทำให้รู้สึกว่าต้องเลือกเรื่องดี ๆ อย่างพิถีพิถันมากขึ้น

ในด้านอุปสรรคก็มีบ้างซึ่งจะเป็นเรื่องของระบบธุรกิจ เช่น เรื่องสัญญา เรื่องโฆษณา เป็นต้น การตลาดมีส่วนในการปรับเนื้อหาของรายการบ้าง ผู้จัดจะพยายามรัก concept ของรายการ ในขณะที่การตลาดพยายามรักษาลูกค้า วิธีแก้ปัญหาคือ พูดคุยกันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย

ข้อเสนอแนะ

การดูแลสุขภาพสามารถทำให้เป็นเรื่องที่สนุกได้ ทุกคนควรจะมีทางเลือกในการใช้ชีวิตของตนเอง เริ่มที่การรู้จักสังเกตตนเอง รู้จักฟังและเลือกที่จะเชื่อ สนุกในการหาข้อมูลข่าวสาร และจัดการชีวิตของตนเองให้ได้ โดยไม่ต้องฟังคำสั่งหมอเพียงอย่างเดียว

การรณรงค์เรื่องการใช้สมุนไพรในวิถีชีวิตอาจจะยั่งยืนกว่าการทำให้สมุนไพรเป็นยา เพราะการกินเป็นยาจะสร้างรู้สึกว่าเป็นพิธีกรรมที่น่าเบื่อ พยายามศึกษาผลข้างเคียง แล้ววางบทบาทให้อยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน เช่น ใส่ในอาหารอย่างที่คนโบราณเคยกิน เป็นการกินสมุนไพรอย่างเป็นปกติ

ในฐานะของคนทำสื่อ ยังต้องการข้อมูลอีกมาก คนทำงานที่อยู่กับข้อมูลอย่างผู้ผลิตกับผู้เผยแพร่ก็สามารถมานั่งคุยกัน ต้องสร้างเครือข่ายกัน มีการส่งต่อข้อมูลให้กันและกัน

การเรียนรู้ของคุณรัศมี

สัมผัสข้อมูลที่หลากหลายจากงานที่ทำ โดยการอ่าน การฟัง การพบปะกับหมอ

↓

เข้าใจ คิดได้โดยผสานความรู้เดิมและสร้างความรู้ใหม่ (constructionism หรือ โยนิโสมนสิการ)

↓

เลือกสิ่งดีมาเผยแพร่โดยยังต้องต่อสู้กับปัญหาสังคมอยู่

ฐานข้อมูลกลุ่มสื่อ

ชื่อ	**คุณกนิษฐา จันทร์งาม**
กลุ่ม / องค์กร	กลุ่มพ่อแม่อาสา เคยทำงานในบริษัทโฆษณา มา ๑๘ ปี ลาออกจากงานมาแสวงหาความรู้เพื่อนำไปใช้ในการเลี้ยงลูกได้ ๖ ปี แล้ว กำลังจะศึกษาต่อระดับปริญญาโท ทางด้านเพศศาสตร์ ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

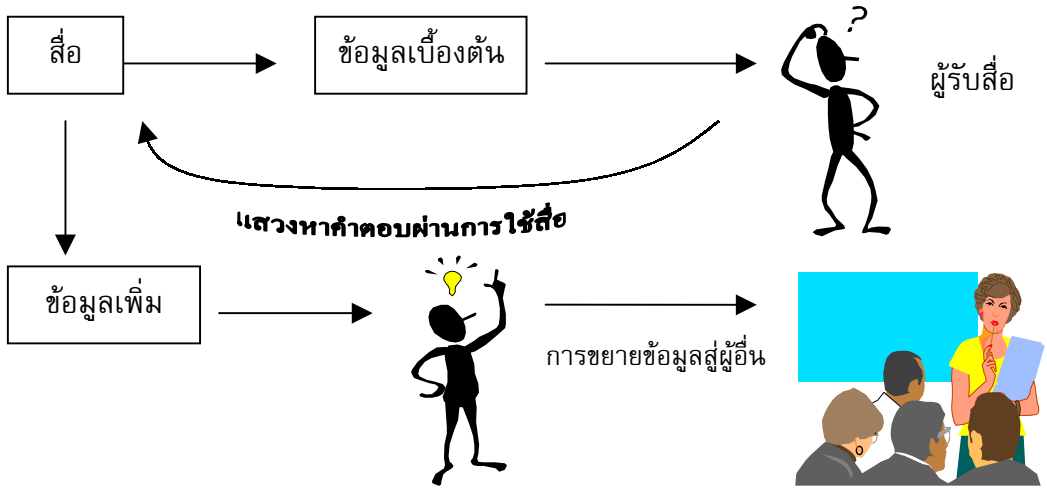
ที่มาของแนวคิดทางด้านสุขภาพ

การอ่านนิตยสาร “หมอชาวบ้าน” ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพองค์รวม และนำมาปฏิบัติ ตอนนี้หันมาดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างจริงจัง เลิกเข้าโรงพยาบาลแต่ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น จากความเข้าใจว่า อาการป่วยเกิดจากภาวะที่ร่างกายเสียสมดุล ดังนั้น การดูแลตนเองจึงเป็นการหาสิ่งที่มาทดแทนหรือชดเชยสิ่งที่ขาดหายไปให้กลับสู่ภาวะสมดุล

ประสบการณ์ที่ทำให้หันมาสนใจดูแลตนเอง

เมื่อก่อนทำงานเป็นพนักงานบริษัทโฆษณา มีความสัมพันธ์กับสื่อในฐานะเป็นผู้ผลิต ไม่ค่อยสนใจที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง เพราะมีเงินสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลของบริษัทไว้รองรับเรื่องการเจ็บป่วย อาการป่วยที่เกิดจากทำงาน คือ อาการปวดหัวอย่างหนัก โดยมีสาเหตุมาจากความเครียดเป็นตัวแปรสำคัญ เวลาป่วยก็เข้าโรงพยาบาล โดยที่บริษัทเป็นผู้จ่ายค่ารักษาพยาบาลให้ คุณกนิษฐาจึงไม่ได้เรียนรู้ว่า ตัวเองควรจะดูแลตนเองอย่างไร สิ่งที่ปฏิบัติคือ ฝากหน้าที่การดูแลรักษาสุขภาพไว้กับหมอ และฝากภาระค่าใช้จ่ายไว้กับบริษัท การปฏิบัติเช่นนี้กลายเป็นสูตรสำเร็จสำหรับคนทำงาน และเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คุณกนิษฐาเลิกที่จะเรียนรู้เพื่อดูแลสุขภาพตนเอง พอออกจากงานมาก็ไม่มีสวัสดิการมารองรับ ไม่มีใครมารับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการหาหมอ จึงต้องเริ่มมาดูแลตนเอง

กระบวนการใช้สื่อในลักษณะนี้สามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



ฐานข้อมูลกลุ่มผู้ป่วยและผู้ปฏิบัติงานกับผู้ป่วย

ชื่อ	**คุณสมบุญ สีคำดอกแค**
เกิด	๑๕ ตุลาคม ๒๕๐๒
กลุ่ม / องค์กร	สภาเครือข่ายกลุ่มผู้ป่วยจากการทำงานและสิ่งแวดล้อม แห่งประเทศไทย
สถานภาพปัจจุบัน	ประธานสภาเครือข่าย /สมรสกับนายเดือน สีคำดอกแค มีลูกสาว ๑ คน
สถานที่ติดต่อ	๗๐/๕๓ หมู่ ๒ ถ. ติวานนท์ ๔๕ ต. ท่าทราย อ. เมือง จ. นนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทรศัพท์ ๐๒-๙๕๑-๒๗๑๐ โทรสาร ๐๒-๙๕๑-๓๐๓๗ มือถือ ๐๑-๔๙๖-๙๑๖๒, ๐๙-๑๐๕-๐๐๒๖ http;//www.wept.org E- mail : thaiinfo@yahoo.com

ประวัติการทำงานโดยย่อ

๒๕๑๙	เข้าเป็นพนักงานโรงงานทอผ้า กรุงเทพ แผนกปั่นด้าย
๒๕๒๒	สมัครเข้าร่วมเป็นสมาชิกของสหภาพแรงงาน
๒๕๒๓	สมัครเป็นอนุกรรมการของสหภาพแรงงาน และเป็นกรรมการบริหารสหภาพแรงงาน
๒๕๒๗-๒๕๒๙	เป็นกรรมการบริหารฝ่ายนายทะเบียน เป็นรองเลขาธิการของสหภาพแรงงาน เป็นเลขาธิการสหภาพแรงงานตามลำดับ
๒๕๓๐-๒๕๓๒	ดำรงตำแหน่งสหภาพแรงงาน
๒๕๓๓-๒๕๓๔	เป็นที่ปรึกษาทางด้านแรงงานสัมพันธ์ สหภาพแรงงาน
๒๕๓๕	เป็นโรคปอดอักเสบ จากฝุ่นฝ้ายในการทำงาน
๒๕๓๗	เป็นประธานสหภาพแรงงานและจัดตั้งสภาเครือข่ายกลุ่มผู้ป่วย จากการทำงานและสิ่งแวดล้อม แห่งประเทศไทย
๒๕๓๘	เข้าร่วมกับสมัชชาคนจน ในกลุ่มปัญหาที่ ๕ ยื่นข้อเสนอต่อรัฐบาลให้แก้ไขปัญหาของผู้ป่วยจากการทำงาน
๒๕๓๘-๒๕๔๒	ดำรงตำแหน่งสภาเครือข่ายฯ และได้รับรางวัล เฟลโล่อโชกา (Ashoka Fellowship)
ปัจจุบัน	ได้ช่วยเหลือกลุ่มที่ได้รับผลกระทบด้านสุขภาพทั้งในโรงงานและในชุมชน โดยยื่นข้อเสนอต่อรัฐมนตรีที่เกี่ยวข้องและผลักดันเรื่องสถาบันคุ้มครองสุขภาพความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ

ฐานข้อมูลกลุ่มผู้ป่วยและผู้ปฏิบัติงานกับผู้ป่วย

ชื่อ **คุณจันทร์สุดา ประพันธ์อนุกูล**

กลุ่ม/องค์กร ผู้ป่วย

สถานภาพปัจจุบัน หัวหน้ากลุ่มพลังชีวิต และตัวแทนประเทศไทยของสมาคมผู้หญิงติดเชื้อนานาชาติ และสมรสแล้ว มีบุตร ๑ คน และธิดา ๑ คน

สถานที่ติดต่อ กลุ่มพลังชีวิต ๓๐ ซ.จันทชาติ ถ.ประชาชื่น แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กทม. ๑๐๘๐๐ โทรศัพท์/โทรสาร ๐๒๙๑๓๖๗๔๐-๑

e-mail : whistle@ksc.th.com

ประวัติโดยย่อ

- เกิดวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๑๑ ที่ จ.นนทบุรี
- จบมัธยมต้นที่รร.ส่วนบุญโญปถัมภ์ จ.ลำพูนและเริ่มเกี่ยวข้องกับการส่งยาเสพติด
- ศึกษาต่อที่พาณิชย์เสาวภา ปากคลองตลาดไม่จบ ต่อการศึกษาผู้ใหญ่ รร.วัดบางปะกอก แต่ไม่จบ เลือกศึกษาในระบบ เรียนรู้จากชีวิตจริง
- อายุ ๑๕ เริ่มเสพยา
- อายุ ๑๖ ปี เริ่มทำงานที่นิคมอุตสาหกรรมลำพูน ยังเกี่ยวข้องกับการส่งยาเสพติด
- อายุ ๑๗ ปีถูกตรวจพบเข้าโรงพยาบาลและทางโรงพยาบาลทราบว่าติดเชื้อ แต่ตัวเองไม่ทราบ
- อายุ ๒๐ เลิกยาและไปสมัครงาน ทำให้ทราบว่าติดเชื้อ ขายน้ำเต้าหู้และปลาท่องโก๋ ออกจากบ้านมาอยู่กทม. เร่ร่อน ๒ ปี เพราะไม่มีอนาคต ไม่มีความหวัง คิดแต่ว่าจะตาย
- อายุ ๒๒ ปี พบกลุ่มเพื่อนวันพุธ เรียนรู้ชีวิตมีความรู้ใหม่และมีข้อสงสัยที่จะต่อสู้และเรียนรู้ชีวิตในอนาคต แต่ความหวังที่จะกลับไปมีครอบครัวไม่มี
- อายุ ๒๓ ปีจัดตั้งกลุ่มพลังชีวิต ๖ เดือนแล้วกลุ่มล้ม พบคุณแม่ชีขนิษฐา วิเชียรเจริญ เป็นผู้สนับสนุนให้มีที่ทำงานและทำให้กลุ่มทำงานได้จนปัจจุบัน
- อายุ ๒๕ ปีแต่งงาน และมีบุตรอายุ ๓๐ ปีหลังแต่งงาน ๕ ปี
- อายุ ๒๗ จนปัจจุบัน ทำโครงการบ้านนกหวีด

ความคิดพื้นฐาน

เราโชคดีที่มีโอกาสได้เกิดมา และเราก็ควรเผื่อแผ่โอกาสนั้นให้กับคนอื่น

ประสบการณ์/กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนา

ปัญหา ความทุกข์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตทำให้เข้าใจตัวเองและคนอื่นได้มากขึ้น ทำให้เติบโตและนึกถึงคนที่ทุกข์เช่นตนด้วย

ฐานข้อมูลกลุ่มวิถีชีวิตทางเลือก

ชื่อ	**คุณเพ็ญเพียรธรรม สิ้นป่าโลกีย์ (คุณนิ่ม)**
กลุ่ม / องค์กร	สันติอโศก
สถานภาพปัจจุบัน	พยาบาลประจำศาลาสุขภาพ ชุมชนสันติอโศก
สถานที่ติดต่อ	๖๕/๑ ซอยเทียมพร ถนนนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐ โทร. ๐๒-๓๗๔-๕๒๓๐
เกิด	พ.ศ. ๒๕๐๖

ประวัติโดยย่อ

เกิดที่จังหวัดพิจิตร จบพยาบาลวิชาชีพและการผดุงครรภ์ ที่โรงเรียนพยาบาล โรงพยาบาลมิชชั่น แล้วศึกษาต่อจนจบปริญญาตรีวิทยาศาสตรบัณฑิต (การพยาบาลสาธารณสุข) จากมหาวิทยาลัยมหิดล ศึกษาต่อระดับปริญญาโทด้านสุขศึกษาและพฤติกรรม คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จนจบคอร์สเวิร์ค แต่ตัดสินใจไม่ทำวิทยานิพนธ์ เคยทำงานเป็นพยาบาลที่โรงพยาบาลพญาไท ๑ และโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ ประมาณ ๑๐ ปี ปัจจุบันเป็นอาคันตุกะประจำของชุมชนสันติอโศก โดยทำงานเป็นพยาบาลประจำศาลาสุขภาพ

ความคิดพื้นฐาน

การดำเนินชีวิตที่ประเสริฐนั้น ควรเป็นไปเพื่อเอา “ขยะ” (สิ่งไม่จำเป็นสำหรับชีวิต) ออกไปจากใจให้ได้มากที่สุด แม้จบชีวิตนี้แล้ว เกิดใหม่ก็ตั้งใจทำต่อไปอีก เพราะทำได้ไม่ง่ายเลย

ประสบการณ์ / กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนา

จากการอ่านหนังสือแสงสูญจึงได้รู้จักและประทับใจชาวอโศก ทำให้ฝึกหัดรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น เมื่อมาอยู่กับชาวอโศก เห็นความตื่นตัวเรื่องสุขภาพ เปิดโอกาสให้รู้จักแนวทางดูแลสุขภาพอันหลากหลาย ท้ายที่สุด ทัศนะต่อสุขภาพก็ได้เปลี่ยนไป

ฐานข้อมูลกลุ่มวิถีชีวิตทางเลือก

ชื่อ **คุณเกศสุดา ชาตยานนท์ บุญงามอนงค์**

กลุ่ม/องค์กร อิสระ

สถานภาพปัจจุบัน สมรส มีธิดา ๑ คน

สถานที่ติดต่อ ๒๒/๘๐๒ บ้านสวนธน ถ.ศรีนครินทร์ ต.บางแก้ว อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ ๑๐๕๔๐ โทรศัพท์ / โทรสาร ๐๒๗๕๘๘๑๑๘

e-mail : kade@yosudayoga.com

ประวัติโดยย่อ

เกิด ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๐๙ ที่กทม.จบมัธยมที่ รร.ชิโนรสวิทยาลัย

๒๕๒๘-๒๕๓๑ เรียนคณะรัฐศาสตร์ สาขาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปี ๒๕๒๙ เริ่มฝึกโยคะและไทเก๊ก

ปี ๒๕๓๐ เริ่มสอนโยคะให้นักศึกษาและผู้สนใจทั่วไป

ปี ๒๕๓๐ - ๒๕๔๐ พนักงานบริษัทน้ำมันบางจาก ทำงานด้านเด็ก สิ่งแวดล้อม งานสื่อสารมวลชนและงานฝึกอบรมพัฒนา พร้อมทั้งสอนโยคะทั้งในและนอกองค์กร

ปี ๒๕๔๑ อบรมหลักสูตรครูโยคะกับครูฮิโรชิและฮิเดโกะ อาคิดะ ครูผู้ศึกษาและวิจัยโยคะ จากสถาบันไกรวัลยธรรม ประเทศอินเดีย

ปี ๒๕๔๒ อบรมหลักสูตรวิชาชีพการนวดแผนโบราณ ที่วัดโพธิ์

ปี ๒๕๔๑-๒๕๔๖ ครูโยคะโดยอาชีพ และทำงานอิสระที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านจิตใจ

ความคิดพื้นฐาน

ลมหายใจคือชีวิต ดำรงชีวิตและลมหายใจให้เต็มเปี่ยม แจ่มใส และมีคุณค่าควรแก่การระลึกถึง

ประสบการณ์/กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนา

- การศึกษาพุทธศาสนา
- วิถีแห่งโยคะ
- กัลยาณมิตร ผู้รู้ นักปราชญ์ทั้งหลายที่ได้มีโอกาสทำงาน ใช้ชีวิตร่วมกัน
- การตั้งคำถามกับชีวิต กับงาน และกระบวนการขัดเกลาจากธรรมชาติ ถือว่าทุกการดำเนินไปของชีวิตคือการเรียนรู้เพื่อความเข้าใจชีวิตและ เพื่อความสงบสุข

กิจกรรม/งานที่ทำในปัจจุบัน

- จัดตั้งโยสุดา โยคะเพื่อสุขภาพและการผ่อนคลาย เน้นการสอนโยคะและการเจริญสติ อบรมครูโยคะ เป็นวิทยากรสอนโยคะ ให้กับหน่วยงานและองค์กรและสื่อต่าง ๆ
    - อบรมโยคะแห่งสติร่วมกับกลุ่มอบรมนพลักษณ์ในประเทศไทย
    - จัดอบรมธรรมชาติบำบัด
    - เขียนหนังสือและจัดการศึกษาให้ลูก

ฐานข้อมูลกลุ่มวิถีชีวิตทางเลือก

ชื่อ **คุณกวี คงภักดีพงษ์**

กลุ่ม/องค์กร อิสระ

สถานภาพปัจจุบัน สมรส (ไม่มีลูก)

สถานที่ติดต่อ ๒๒๒๐/๙๕ ซ.รามคำแหง ๓๖/๑ ถ.รามคำแหง บางกะปิ กทม.๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ : ๐๒๗๓๒-๐๗๙๓ mobile : ๐-๑๖๘๔-๑๔๑๑
e-mail :kaweekp@hotmail.com

ประวัติโดยย่อ

๒๕๒๔ – ๒๕๒๗ ปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ วิชาเอกประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

๒๕๒๘ – ๒๕๓๒ ร่วมกับเพื่อนก่อตั้งและดำเนินการบริษัทประกายกราฟฟิคดีไซน์ จำกัด

๒๕๓๓ – ๒๕๓๕ ปริญญาโท ทฤษฎีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยบอสตัน สหรัฐอเมริกา

๒๕๓๖ - ๒๕๓๖ ทำงานเป็นนักวิจัย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

๒๕๓๗ – ๒๕๔๑ ผู้จัดการ มูลนิธิสานแสงอรุณ

ประวัติด้านที่เกี่ยวข้องกับโยคะ

๒๕๓๗ เรียนโยคะกับ อาจารย์วาสนา

๒๕๔๐ เรียนโยคะ กับ ครูฮิโรชิ ฮิเดโกะ ไอคาตะ

๒๕๔๒ - ปัจจุบัน ครูสอนโยคะอิสระ

๒๕๔๔ ประกาศนียบัตรครูโยคะ หลักสูตร ๖ สัปดาห์ สถาบันไกรวัลยธรรม ประเทศอินเดีย

ความคิดพื้นฐาน ดำเนินชีวิต ตามวิถีแห่ง พุทธศาสนิกชน

ประสบการณ์/กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนา

- เหตุการณ์ทางการเมือง ช่วงตุลา
- การได้สัมผัสงานด้านการพัฒนา
- การศึกษาพุทธศาสนา
- การศึกษาวิถีของโยคะ

กิจกรรม/งานที่ทำในปัจจุบัน

- หัวหน้าโครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ มูลนิธิหมอชาวบ้าน
- สอนโยคะ
- ๒๕๔๔ อบรมครูโยคะรุ่นที่ ๑ โครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ มูลนิธิหมอชาวบ้าน
- ๒๕๔๕ อบรมครูโยคะรุ่นที่ ๒ โครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

ฐานข้อมูลกลุ่มวิถีชีวิตทางเลือก

ชื่อ **คุณปรีชา ก้อนทอง**
กลุ่ม / องค์กร ชีวเกษม / มนัสเกษม
สถานภาพปัจจุบัน ทำร้าน “เบิกม่าน” ขายหนังสือและอาหารสุขภาพ
สถานที่ติดต่อ ร้านหนังสือเบิกม่าน หน้ามหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
เลขที่ ๒๐๐/๕๘ ถนนพุทธมณฑล สาย ๔ อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐ โทรศัพท์ / โทรสาร (๐๒) ๘๘๙-๒๙๑๙

ประวัติโดยย่อ

เกิดเมื่อ ๓ ตุลาคม ๒๔๙๒ ที่จังหวัดปทุมธานี บวชเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๐ ขวบ ระหว่างนั้นได้แสวงหาความรู้ทางพุทธศาสนาตามที่ต่าง ๆ รวมทั้งสวนโมกขพลาราม หลังจากลาสิกขา ได้ศึกษาต่อปริญญาตรีทางการเกษตร เคยรับราชการอยู่ช่วงสั้น ๆ และพบว่าไม่เหมาะกับตน จึงกลับไปทำไร่ทำนา ๒ ปี แล้วมาทำงานวิจัยที่สถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย ๔ ปี เมื่อปี ๒๕๒๙ เปิดร้านหนังสือเบิกม่านที่ตลาด อตก. ขายหนังสือธรรมะ ปรัชญา และธรรมชาติ ชีวิตล้มลุมคลุกคลานด้านเศรษฐกิจมากกว่า ๑๐ ปี จึงย้ายมาอยู่ที่เยื้องมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา โดยเพิ่มการขายอาหารสุขภาพซึ่งก็คือที่ตั้งร้านจนถึงปัจจุบัน

ความคิดพื้นฐาน

พุทธธรรมเป็นสิ่งชี้นำชีวิต ดำรงชีวิตแบบ “**คนสิ้นคิดต่อวันพรุ่ง**” คือ “ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด” เป็นไปตามเหตุปัจจัย ด้วยวัฒนธรรมศาลาวัด (มีความมักคุ้นเป็นญาติ การรู้จักพอ) จะสามารถเป็นจุดเริ่มต้นให้ชีวิตปราศจากทุกข์ สุขภาวะจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ สังคมมีสันติภาพ มีภาวะของการเกื้อกูล เมตตาเป็นมิตรต่อกัน วิถีชีวิตที่เกษม ด้วยพุทธิปัญญา คือ กระบวนการยกพาจิตสู่ความเกษม เชื่อในพลังของกัลยาณมิตรว่า “มือเพื่อน เมื่อรวมกันสามารถถักทอถึงขอบฟ้าได้”

ประสบการณ์ / กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนา

การเติบโตภายใต่ร่มเงาของพุทธศาสนามาเกือบตลอดชีวิต การมีกัลยาณมิตร ตลอดจนการอ่าน การสรุปบทเรียนจากประสบการณ์ชีวิต

กิจกรรม

ปี ๒๕๔๒ ก่อตั้งชมรมชีวเกษม มีผู้ห่วงใยสุขภาพ ทั้งของตนเองและของสังคมส่วนรวม ซึ่งเป็นลูกค้าและหมู่กัลยาณมิตรของร้านเบิกม่าน ตลอดจนชาวชีวจิตแถบพุทธมณฑล มาร่วมกิจกรรม “ออกกำลังกาย ฟื้นกำลังใจให้ชีวิต”

เดือนพฤษภาคม ๒๕๔๒ เพิ่มกิจกรรม “ร่วมศึกษาปฏิบัติธรรม เจริญสติภาวนา และเอื้อเฟื้อต่อพระพุทธศาสนา” โดยใช้ชื่อว่า “ชมรมมนัสเกษม”

ฐานข้อมูลกลุ่มวิถีชีวิตทางเลือก

ชื่อ	**คุณศิริพร โชติชัชวาลกุล (คุณปอน)**
กลุ่ม / องค์กร	ชุมชนคนสวน
การศึกษา	ปริญญาตรี จากคณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
สถานภาพปัจจุบัน	เกษตรกรธรรมชาติและเลี้ยงโคนม
สถานที่ติดต่อ	สวนฝากดิน ๕๓ หมู่ ๖ บ้านซับใต้ ตำบลพญาเย็น อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๓๒๐ โทร. ๐๙-๘๘๔-๑๖๙๙
เกิด	พ.ศ. ๒๕๐๐

ประวัติโดยย่อ

เกิดที่จังหวัดชุมพร จบปริญญาตรี จากคณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รับราชการที่สำนักผังเมือง กรุงเทพมหานคร อยู่ประมาณ ๔ ปี จึงลาออกไปเป็นสมาชิกอาศรมวงศ์สนิทรุ่นบุกเบิก อยู่ที่อาศรมวงศ์สนิท (จังหวัดนครนายก) จนถึงประมาณปี ๒๕๓๓ แล้วย้ายไปอยู่ที่สวนฝากฟ้า อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา ประมาณ ๓ ปี จึงย้ายมาพลิกฟื้นผืนดิน ปลูกต้นไม้ที่ปากช่อง และตั้งชื่อว่า สวนฝากดิน เริ่มเลี้ยงวัวตัวแรกราวปี ๒๕๓๘ จนปัจจุบันมีวัวเกือบ ๓๐ ตัวแล้ว

กิจกรรมอื่น ๆ

- ทำจดหมายข่าวชมรมเกษตรกรในเขตปฏิรูปที่ดินแห่งประเทศไทย
- เป็นวิทยากรโครงการกิจกรรมค่ายวิชาการ : บูรณาการชีวิต ของวชิราวุธวิทยาลัย สำหรับนักเรียนวชิราวุธ
- เขียนหนังสือ บทกวี

ความคิดพื้นฐาน

มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ วิถีชีวิตพึงเป็นไปอย่าง “ปกติสุข” เรียบง่าย เป็นธรรมชาติ ใช้ทรัพยากรทุกอย่างอย่างประหยัด คุ้มค่า หมดจด และใช้เท่าที่จำเป็น ความสุขในชีวิต คือ การได้อยู่กับวิถีชีวิตที่พอใจ สุขใจ ได้ทำในสิ่งที่ชอบ โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำในสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ และเอื้อเฟื้อให้ผู้อื่นได้พบกับความสุข การดูแลสวนจะเน้นการปลูกพืชบำรุงดินและใช้แนวทางเกษตรกรรมธรรมชาติของฟูกูโอกะ ซึ่งมีหลัก ๔ ประการ คือ ไม่ไถพรวน ไม่กำจัดวัชพืช ไม่ใส่ปุ๋ย ไม่ใช้สารเคมี

ประสบการณ์ / กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนา

จากการอ่าน การฟัง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากชาวบ้านและกัลยาณมิตร การลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

กิจกรรม

พ.ศ. ๒๕๓๘ จัดตั้งกลุ่มชุมชนคนสวน เพื่อรวมกลุ่มเกษตรกรที่มีความคิดสอดคล้องกันในการเสริมศักยภาพของเกษตรกร และเกื้อหนุนกันเป็นเวทีพบปะสำหรับคนเมืองที่ย้ายออกไปใช้ชีวิตในชนบท

พ.ศ. ๒๕๔๐ ก่อตั้งชมรมเกษตรกรในเขตปฏิรูปที่ดินแห่งประเทศไทย เป็นเวทีพบปะสำหรับเกษตรกรในเขตปฏิรูปที่ดิน ทำหน้าที่เลขาธิการชมรม

ช่วยงานด้านศาสนา สังคม และการศึกษาของหมู่บ้าน เป็นกรรมการโรงเรียนบ้านซับใต้ โดยร่วมจัดงานวันเด็ก จัดค่ายเยาวชนเน้นการอนุรักษ์ธรรมชาติอย่างต่อเนื่องมาหลายปี และริเริ่มโครงการประกาศเกียรติคุณ “ครูดีศรีโรงเรียน” ในหมู่บ้าน เพื่อให้ชุมชนเห็รคุณค่าของผู้ที่ทำงานอย่างเสียสละ

เกียรติคุณ

๑. ได้รับรางวัล “บุคคลดีเด่น” ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๒ จากมูลนิธิโกมลคีมทองร่วมกับมูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

๒. ได้รับรางวัล “คนดีศรีสังคม” ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๔ จากมูลนิธิหมู่บ้านร่วมกับสมาคมนักข่าวนักหนังสือพิมพ์แห่งประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติและอีกหลายหน่วยงานร่วมกัน

ฐานข้อมูลกลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้านและปราชญ์ท้องถิ่น

ชื่อ **คุณประกายเพชร ทองพิทักษ์**
กลุ่ม/องค์กร อิสระ
สถานภาพปัจจุบัน สมรสมีบุตร ๒ คน
สถานที่ติดต่อ ๑๔/๓ ม.๑ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๐๑๒๐
โทร๐๙๐๑๐๒๒๑๖

ประวัติโดยย่อ

- เกิด ๘ สิงหาคม ๒๔๘๓ ที่อ.แม่จัน จ.เชียงราย
- เรียนรร.วัดอายุ ๖ ขวบจบป.๔ พร้อมทั้งเรียนหนังสือจีน
- ป.๒ เริ่มเรียนรู้ชีวิตกับซินแสอาม่า
- อายุ ๘-๒๐ ปีศึกษาศาสตร์รักษาความงามของจีนกับซินแสอาม่า
- อายุ ๒๑-๒๒ ปีสมรสและทำกิจการร้านหนังสือ มีบุตร ๒ คน
- อายุ ๕๑ เริ่มรักษาผู้ป่วย ทำBeauty Farm
- ปี ๒๕๓๘ อายุ ๕๕ ปี จนถึงปัจจุบัน ใช้ชีวิตอยู่ที่รังสิต และรักษาผู้ป่วย

ความคิดพื้นฐาน

กินให้อร่อย นอนให้หลับ ทำงานให้สนุก

ประสบการณ์/กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนา

ความมีอิสระในการเรียนรู้ ไม่ถูกครอบงำด้วยระบบใด ๆ

กิจกรรม/งานที่ทำในปัจจุบัน

รักษาผู้ป่วยด้วยการนวดและแนะนำการรับประทานอาหารปรับสมดุล
แนะนำสูตรอาหารสุขภาพและเลิศรสให้ผู้สนใจ

ฐานข้อมูลกลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้านและปราชญ์ท้องถิ่น

ชื่อ	**พ่อคำเดื่อง ภาษี**
สถานที่ติดต่อ	๔๐ ม.๘ ต. หัวฝาย กิ่งอำเภอแคนดง จ. บุรีรัมย์
	โทรศัพท์ ๐๑-๘๗๖-๕๙๐๖
จุดเด่น	เป็นผู้ที่รู้จักทบทวนการดำเนินชีวิตจนพบเหตุแห่งทุกข์
	และสามารถพ้นทุกข์ได้ด้วยความที่เป็นคนช่างคิด ช่างสังเกต

ความคิดพื้นฐาน

ระบบเกษตรกรรมเชิงเดี่ยวที่รัฐบาลเคยส่งเสริม กลับก่อปัญหามากมาย ทั้งปัญหาหนี้สิน และความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เมื่อแระสบความล้มเหลวจากการลงทุนตามนโยบายของรัฐ ทำให้พ่อคำเดื่องหันเข้าหาอบายมุขต่างๆ แต่สามารถลด ละ เลิก สิ่งอบายมุขได้ ด้วยการชี้ทางของน้องสาวที่บวชเป็นชี ทำให้พ่อคำเดื่องหันกลับมาทำเกษตรธรรมชาติ

ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จและความล้มเหลว

๑. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริงจากการสังเกต การคลุกคลีกับธรรมชาติ

๒. การปรับประยุกต์แนวคิดการเกษตรกรรมธรรมชาติที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของพื้นที่ทางการเกษตรของตน

๓. เป็นนักสู้ชีวิตไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค สามารถประยุกต์พุทธธรรมให้เข้ากับวิถีการผลิตได้ดี

ฐานข้อมูลกลุ่มภูมิปัญญาชาวบ้านและปราชญ์ท้องถิ่น

ชื่อ	**ครูสุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์**
กลุ่ม / องค์กร	ชุมชนวัฒนธรรมคลองขนมจีน
สถานภาพปัจจุบัน	สมรสกับคุณลำใย ลูกชาย ๒ คน ลูกสาว ๒ คน
การศึกษา	จบมัธยมศึกษาปีที่ ๖ และสมัครเป็นครูโรงเรียนเอกชน ต่อมาสอบวิชาชุดครูได้ จึงบรรจุเป็นครูโรงเรียนรัฐบาล จนเกษียณอายุในปี ๒๕๔๑
สถานที่ติดต่อ	ชุมชนสาคลี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ความคิดพื้นฐาน

ความคิดของมนุษย์ไม่ได้เกิดเองโดยลำพังหรือแยกส่วนออกมาเป็นเอกเทศ จากแรงผลักภายในตัว อันเป็นสัญชาติญาณเหมือนสัตว์ทั่วไป และเป็นเอกเทศจากอิทธิพลจากปัจจัยภายนอกหากเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อยู่ตลอดเวลา เป็นสามัญลักษณะ มีลักษณะเป็นองค์รวมของชีวิตและสังคม ซึ่งมีอิทธิพลครอบงำอยู่โดยวัฒนธรรม

ความเชื่อหลักของชีวิต คือ เมื่อมนุษย์มีทุกข์ได้ ย่อมมีทางหลุดพ้นจากทุกข์ได้ เมื่อสังคมมนุษย์มีทุกข์ร่วมกัน มนุษย์ย่อมร่วมมือกันไปสู่ความพ้นทุกข์ จากสังคมกลียุคต่างเกาะจิตใจ นำไปสู่สังคมยุคพระศรีอาริยะร่วมกันได้

มนุษย์มีสองด้าน ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา แต่มนุษย์ก็มีความดี คือกุศลอยู่ มนุษยสามารถพัฒนาได้จนถึงขั้นสติปัญญาสูงสุด และสามารถยกระดับชีวิตให้เข้าถึงความจริง ความดี ความงามและอยู่ในครรลองครองธรรมได้

ประสบการณ์การทำงาน

๒๕๐๔ ได้รับแต่งตั้งเป็นผู้บริหารโรงเรียน และลาออก จนในที่สุดเริ่มมองเห็นว่าระบบโรงเรียนตายแล้ว จึงทำงานไปเรียนรู้ไปเพื่อหาคำตอบว่า ในท่ามกลางข้อจำกัดของทรัพยากร ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมชนบทอย่างรวดเร็ว จะจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างไร ให้ผู้เรียนรู้เท่าทันกระแสเศรษฐกิจและสังคม สามารถตัดสินใจหาทางเลือกในอนาคตที่เหมาะสม สอดคล้องกับจริตหรือแววของตนเอง บนพื้นฐานของคุณธรรมเพื่อการพึ่งตนเอง

ระหว่างทำงานครูได้ดึงศักยภาพของชุมชมเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้และช่วยชุมชนหาทางออกจากปัญหารอบด้านที่เผชิญอยู่ เช่น ปัญหาหนี้สิน สิ่งแวดล้อมวิกฤติและปัญหาสังคมทั้งหลาย

ปัจจุบันเข้าไปมีส่วนร่วมพัฒนางาน พัฒนาคน ทั้งในภาครัฐ ระบบราชการ ภาคเอกชน รวมทั้งชุมชนชนบทในภาคต่าง ๆ ไม่สร้างความรู้เอง ชอบอยู่ในระบบอุปถัมภ์

สิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ปัญหาและแนวทางแก้ไข

เป็นผู้กระตุ้น จุดประกายทางความคิดให้คนทั่วไปคิดเป็น ให้รู้จักตัวเอง ให้เป็นผู้ตื่นจากหลับ เห็นอวิชชาของตนเอง แล้วกลับลำชีวิตมารู้จักวิธีเรียนรู้ตามวิธีการของตนเอง

ทำกับหน้วยงานทั่วไป รวมทั้งชุมชน ทั้งภาครัญ เอกชน ชุมชนเมือง ชุมชนชนบท ปัจเจกบุคคล โดยใช้กระบวนการใส่วนร่วมในการเรียนรู้

ปัญหาที่พบ คือ

๑. คนส่วนใหญ่ขาดวัฒนธรรม ขาดการพึ่งตนเองในทุกด้าน แม้กระทั่งความคิด คือไม่อยาดคิดด้วยตนเอง ชอบให้ผู้อื่นชี้นำ คิดแทนให้ ชอบความรู้สำเร็จรูป แล้วเอาไปทำ ไม่สร้างความรู้เอง ชอบอยู่ในระบบอุปถัมภ์

๒. เวลาคิดมีกระบวนทัศน์แบบแยกส่วน ทำให้เป็นปัญหาต่อการพัฒนา สติปัญญา เพราโลกแห่งความจริงเป็นองค์รวมของสัมพันธภาพ หรือบูรณาการ จึงมองไม่เห็นจริง ตนเองคือสิ่งเดียวกับธรรมชาติ กับสังคมวัฒนธรรม และกับความคิดของตนเอง เกิดอุปาทานเป็นปัจเจกชนที่แยกส่วนออกมาเป็นเอกเทศ

๓. ตนเองมีความสามารถไม่พอ ไม่สามารถสื่อสารให้เข้าใจ วิธีการสื่อบกพร่องมาก จึงต้องเรียนรู้ต่อไป อีกประการหนึ่งตนเองมีข้อจำกัดทางด้านสถานภาพทางเศรษฐกิจ ครอบครัวและเวลาของชีวิต ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้ทั่วถึง

วิธีการถ่ายทอดการเรียนรู้สู่คนรุ่นหลัง

๑. รูปแบบ เช่น สอนในโรงเรียน จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

๒. กระบวนการ จากฐานเดิมของเขา โดยใช้คำพูดคมหู นิทาน และดนตรี

๓. สร้างผู้นำ สร้างกลุ่ม สร้างเครือข่าย

ฐานข้อมูลกลุ่มการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ

ชื่อ **แพทย์หญิงจันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ**

กลุ่ม/องค์กร โครงการอบรมนพลักษณ์

สถานภาพปัจจุบัน ผู้อำนวยการโครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทยและ
รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

สถานที่ติดต่อ อาคาร ๕ ชั้น ๒ ตึกกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทรศัพท์ ๐๒๙๖๕๙๘๓๙-๔๒
โทรสาร ๐๒๙๖๕๙๘๔๓
E-mail :chanpen@health.moph.go.th

ความคิดพื้นฐาน

ทุกสิ่งเชื่อมโยง เป็นเหตุและปัจจัยซึ่งกันและกัน สิ่งที่เราทำหรือ คนอื่น ๆ ทำ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน จะส่งผลถึงพวกเราทุกคน (มากน้อยขึ้นกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง) ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ประสบการณ์/กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนา

๑. การต่อสู้ทางการเมือง และการทำกิจกรรมในอดีต

๒. ประสบการณ์การทำงานร่วมกับผู้นำทางความคิด หลาย ๆ คน ตลอดที่ผ่านมา

๓. การค้นพบ “ตนเอง” ตามแนวทางนพลักษณ์ มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและวิธีมองโลกไปอย่างชัดเจน และมีผลต่อการพัฒนาตนอย่างมาก

กิจกรรม/งานที่ทำในปัจจุบัน

ผู้อำนวยการโครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย ด้วยการติดตามครอบครัว เด็กไทย จำนวน ๔๒๐๐ คน เริ่มจากตั้งแต่เด็กยังอยู่ในครรภ์มารดา ไปจนโตเป็นผู้ใหญ่อายุ ๒๔ ปี

ศูนย์ศึกษานพลักษณ์เพื่อการรู้ตื่น จัดอบรมนพลักษณ์ และประสานกับแนวทางพุทธศาสนา ให้หน่วยงานราชการและองค์กรที่สนใจทั่วประเทศ

งานวิจัยที่ใช้ศาสตร์นพลักษณ์ เพื่อศึกษาบุคลิกภาพของพ่อแม่เด็กจำนวน ๔๐๐ คน ด้วยการติดตามดูรูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่แต่ละลักษณ์ และการก่อรูปของบุคลิกภาพเด็ก ถือว่าเป็นองค์ความรู้แรกของโลก

เป็นกรรมการมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

เลขาธิการมูลนิธีสดศรี –สฤษดิ์วงศ์

ฐานข้อมูลกลุ่มการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ

ชื่อ	**แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต**
องค์กร	เสถียรธรรมสถาน ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อศานติ เป็นสถานที่ดำเนินกิจกรรมเพื่อพระธรรม คือส่งเสริมการศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม และเผยแพร่ธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในสังคม
ที่อยู่	๒๔/๕ หมู่ ๘ ซ.วัชรพล ถ.รามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพ ๑๐๒๓๐ โทรศัพท์ ๐๒-๕๑๐-๖๖๙๗ / ๐๒-๕๐๙-๐๐๘๕ โทรสาร ๐๒-๕๑๙-๔๖๓๓ E-mail : savika@loxinfo.co.th
กิจกรรม	การเผยแพร่ธรรมะในรูปแบบต่าง ๆ เช่น กิจกรรมครอบครัวแห่งสติ สื่อต่าง ๆ อาทิ นิตยสารสาวิกา รายการวิทยุ รายการโทรทัศน์ “นี่แหละชีวิต” กิจกรรมในวันสำคัญทางพุทธศาสนา และทุกเสาร์-อาทิตย์

เครือข่าย

ศูนย์เด็กก่อนวัยเรียนวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต
วัดศิริพงษ์ ซ.วัชรพล ถ.รามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๐๒-๙๔๘-๐๘๐๒ / ๐๒-๕๑๙-๘๑๖๑

ฐานข้อมูลกลุ่มการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ

ชื่อ **มูลนิธิแพนอเมริกัน MOA ไทย (Mokighi Okada Association)**

สถานที่ติดต่อ ๑,๓,๕,๗ อาคารฟอร์จูนทาวน์ชั้น ๒๒ ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐ โทรศัพท์ ๐๒-๖๔๑-๑๑๘๕
โทรสาร ๐๒-๖๔๑-๑๑๘๖
E-mail : thmoa@loxinfo.co.th

ความเป็นมาขององค์กร

มูลนิธิก่อตั้งขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๒ เพื่อดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการแพทย์องค์รวม อาทิ เช่น ด้านชำระล้างบำบัด ศิลปะการบำบัด และโภชนาการบำบัด เกษตรธรรมชาติ อาหารธรรมชาติ โดยใช้แนวความคิดของท่านโมกิจิ โอกาดะ ชาวญี่ปุ่น (พ.ศ. ๒๔๒๕-๒๔๙๘) ปัจจุบันได้มีการผนวกการนวดแผนไทยเข้ามามีส่วนในการบำบัดรักษาผู้ป่วยด้วย

วัตถุประสงค์ของมูลนิธิ

๑. เพื่อศึกษา ให้ความรู้ และส่งเสริมการแพทย์องค์รวม

๒. เพื่อศึกษาและส่งเสริมกิจกรรมเกษตรธรรมชาติ MOA และอาหารธรรมชาติ MOA อันจะเป็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

๓. เพื่อให้ความรู้ ส่งเสริม แลกเปลี่ยนระหว่างประเทศ ในด้านศิลปวัฒนธรรมและการศึกษา

กิจกรรมของมูลนิธิ

มีศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ให้บริการและนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ อาทิ การดูแลสุขภาพด้วยการชำระล้างบำบัด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคด้วยเกษตรธรรมชาติและอาหารธรรมชาติ และการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิตด้วยศิลปะและวัฒนธรรม

ศูนย์ฯ จะเปิดให้บริการการบำบัดวันอังคาร-ศุกร์ ปรึกษาสุขภาพโดยแพทย์ปัจจุบัน (เดือนละ ๑ ครั้ง) ปรึกษาด้านโภชนาการ โดยโภชนากร (เดือนละ ๒ ครั้ง) ศิลปะบำบัด (เดือนละ ๒ ครั้ง) วันส่งเสริมสุขภาพ (เดือนละ ๑ ครั้ง ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ จังหวัดลพบุรี)

บุคคลที่สามารถให้รายละเอียดได้

คุณสุชาญ ศีลอำนวย เลขาธิการมูลนิธิ ติดต่อตามสถานที่ข้างต้น

กลุ่มผู้ปกครองเด็กพิเศษและผู้เกี่ยวข้อง

ชื่อ **คุณสมร กมลหัน**
เกิด ๒๗ เมษายน ๒๔๘๒
การศึกษา กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ (การศึกษานอกโรงเรียน)
ที่อยู่ ๑๑๔/๔๒ ซ.๖/๑ หมู่บ้านบัวทอง อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี ๑๑๑๑๐
แนวคิด ทำเพื่อลูกหลานให้มีความสุข ช่วยเหลือเกื้อกูลกันจนกว่าชีวิจะหาไม่ เข้าใจ ยอมรับความบกพร่อง แต่แสวงหาทางแก้อย่างไม่หยุดยั้ง

ชื่อ **คุณรามล ลิมปิสุข**
เกิด ๑๑ มิถุนายน ๒๕๐๓
การศึกษา ปริญญาตรี บริหารธุรกิจ
ที่อยู่ ๕๔/๑๒๕ หมู่บ้านเบญจรงค์ ถ.รามคำแหง ๑๗๘ มีนบุรี ๑๐๕๑๐
แนวคิด เดินทางสายกลาง ชีวิตตั้งมั่น

เครือข่าย รศ.นิชรา เรืองดารกานนท์ หน่วยพัฒนาการเด็ก ร.พ.รามาธิบดี
ถ.พระราม ๖ ราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัทพ์ ๐๒-๒๐๑-๑๗๗๒-๓ โทรสาร ๐๒-๒๐๑-๑๘๕๐

บ้านอุ่นรัก (ดูแลเตรียมความพร้อมเด็กออทิสติกและเด็กพิเศษอื่น ๆ)
คุณนิสิตา ปีติเจริญธรรม ๙/๘ หมู่บ้านอมรพันธ์ ซ.๗/๑-๕
สวนสยาม กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๐๒-๙๐๖-๐๓๓๕ / ๐๒-๙๑๙-๙๓๒๑

มูลนิธิเพื่อบุคคลออทิสซึ่ม (ประเทศไทย) /
ชมรมผู้ปกครองเด็กออทิสติก
๔๓ หมู่ ๑๔ ถ.สุขสวัสดิ์ ต.บางครุ อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ
๑๐๑๓๐ โทร.๐๒-๔๖๓-๐๐๙๕ ต่อ ๒๐๖
สมัครสมาชิก ๒๕/๕๘ หมู่ ๑๙ หมู่บ้านปิ่นเกล้านคร ๒
พุทธมณฑลสาย ๒ ทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๗-๒๑๓๖

สมาคมผู้ปกครองออทิสซึ่ม (ประเทศไทย) /
(ชูศักดิ์ จันทยานนท์ นายกสมาคม)
ชมรมผู้ปกครองเด็กออทิสติก
๑๔๐/๔๗ ซ.วัดดงมูลเหล็ก บ้านช่างหล่อ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ
๑๐๗๐๐ โทรศัพท์ ๐๒-๔๑๑-๒๘๙๙ โทรสาร ๐๒-๘๖๖-๕๗๒๙
E-mail jantayanond@hotmail.com
www.autismthaiparents.org / www.autisticthailand.com

สมาคมเพื่อบุคคลแอสเพอร์เกอร์ (S.P.A.N)
(งามตา พัวศิริทรัพย์ นายกสมาคม)
๑๒๗ ถ.สุขุมวิท ๖๒ แยก ๑ บางจาก กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐
โทรศัพท์ ๐๒-๓๓๒-๑๕๑๐ / ๐๒-๓๓๒-๑๕๑๑
โทรสาร ๐๒-๓๓๒-๒๓๗๙
สมัครสมาชิก คุณฉัฐยา ๐๑-๖๘๒-๒๘๕๑
โทรสาร ๐๒-๗๑๖-๘๐๕๔ E-mail chathya@poonperm.com
www.aspergerthai.org

ชมรมผู้ปกครองเด็ก LD
คุณประภา อภิพัฒนา ๔๑-๔๓ ถ.มเหสัก ซ.๒ สุริยวงศ์ บางรัก
กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐ โทรศัพท์ ๐๑-๖๔๖-๖๔๒๕

มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ
๕๔๖ ลาดพร้าว ๔๗ วังทองหลาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐
โทรศัพท์ ๐๒-๕๓๙-๙๙๕๘/๐๒-๕๓๙-๙๗๐๖ /๐๒-๕๓๙-๒๙๑๖

มูลนิธิพัฒนาคนพิการไทย
๒๙ อาคารชัยพฤกษ์ ถ.วิสุทธิ์กษัตริย์ แขวงบางขุนพรม เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร. ๐๒-๒๘๑-๙๕๘๐
โทรสาร ๐๒-๒๘๑-๙๒๗๐ E-mail office@tddf.or.th

สมาคมผู้ปกครองบุคคลที่บกพร่องทางสติปัญญา (ภรณี ลุยโน นายกฯ)
๘๕๐/๓๓ ซ.ปรีดีพนมยงค์ ๓๖ สุขุมวิท ๗๑ คลองตัน เขตวัฒนา
กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐๒-๗๒๒-๑๕๕๔ / ๐๑-๖๓๔-๐๑๔๑

☺ ☺ ☺ ☺ ☺