ความสุข และ ยาพิษ: ภาพสะท้อนกลับของการงานและชีวิต

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และประภา คงปัญญา

ความนำ

ผู้เขียนได้รับหนังสือเล่มหนึ่งจากนักวิชาการของธนาคารโลก "Strengthening commitment for human development: Lessons from nutrition" หนังสือเล่มนี้เป็นผลงานการศึกษาประเทศที่ประสบความสำเร็จจากการพัฒนาโภชนาการหลายประเทศทั่วโลก โดยมีประเทศไทยรวมอยู่ด้วย (Heaver 2005)[1] เมื่อได้ศึกษาแล้วผู้เขียนเห็นว่าองค์ความรู้ที่เสนอน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศ จึงจัดการประชุมสัมมนาเพื่อเสนอแนวคิดดังกล่าวต่อแกนนำสังคมทั้งจากภาครัฐ ภาควิชาการ ภาคเอกชน และสื่อมวลชนขึ้น เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2549 โดยได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์อารี วัลยะเสวี และศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงคุณสาคร ธนมิตต์ นักวิชาการอาวุโสด้านโภชนาการรวมทั้งฮีเวอร์ด้วย หลังจากนั้นฮีเวอร์เขียนบทความสะท้อนประสบการณ์ที่เขาได้รับจากการประชุมดังกล่าว โดยเสนอว่า ประเทศไทยควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสุข เพราะเห็นศักยภาพและความตั้งใจดีของผู้เข้าร่วมประชุมและมองว่าหากประเทศไทยดูแลด้านการกระจายผลการพัฒนาทางด้านสังคมและจิตใจให้ดีขึ้นน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป (Heaver 2007)

สำหรับบทความนี้เป็นความพยายามมองภาพสะท้อนกลับต่อประสบการณ์ทั้งการงานและชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้เขียนในฐานะนักวิจัยและผู้อำนวยการการประสานงานโครงการศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม ด้วยเห็นว่าเรื่องความสุขมีคุณลักษณะคล้ายกับเรื่องอาหารโภชนาการนั่นคือ

1 ในบรรดาประเทศที่ประสบผลสำเร็จ ฮีเวอร์พบว่า เกิดจากผู้นำ (Champions) อย่างน้อย 4-5 คนที่ยืนหยัดรักษาคำมั่นสัญญาและดำเนินการพัฒนาอย่างมีเป้าหมายร่วมกันราว 10-15 ปี โดยให้ความสำคัญต่อปัจจัยการพัฒนาที่สำคัญอย่างน้อย 3 ประการ คือ 1. การสื่อสารเชิงยุทธศาสตร์ 2. การวิเคราะห์สถานการณ์ทางการเมือง และ 3. การบริหารจัดการ

ต่างเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตของประชากร การได้รับอาหารที่เป็นประโยชน์อย่างพอเพียงตามความต้องการของร่างกายทำให้สุขภาพกายแข็งแรง การมีความสุขทำให้คนเรามีสุขภาพจิตที่ดีซึ่งเป็นผลที่ปรากฏต่อตัวบุคคลและมีผลกระทบต่อสังคมด้วย โดยการพัฒนาทั้งสองเรื่องนี้ ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่พอเพียงที่จะบรรลุผล จำเป็นต้องอาศัยการพัฒนาถึงระดับทัศนคติและพฤติกรรมซึ่งมีความซับซ้อนและยังท้าทายต่อการค้นหาองค์ความรู้ที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผู้เขียนเลือกใช้ระเบียบวิธีเชิงคุณภาพที่เรียกว่า การวิจัยตนเอง (Autoethnography) ที่ได้รับอิทธิพลทางความคิดจากแอลลิสและมันซี่เป็นแนวทางในการนำเสนอ (Ellis 1993, Ellis 2009, Muncey 2005) แม้ระเบียบวิธีนี้ยังไม่ใช่ระเบียบวิธีที่เป็นกระแสหลักในปัจจุบัน แต่เห็นว่าเป็นระเบียบวิธีที่ดีสำหรับนักวิชาการและรวมถึงนักปฏิบัติการ อาทิ เจ้าหน้าที่ทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข นักการศึกษา หรือผู้ที่ทำงานทางด้านสังคมในการทำความเข้าใจตนเอง คนอื่น เพื่อการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพในวัฒนธรรมที่มีความหลากหลาย (Chang 2008) ระเบียบวิธีนี้ให้ความสำคัญต่อความเข้าใจตัวตนของผู้วิจัยการทำความเข้าใจเรื่องราววัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องทั้งการงาน และชีวิตของผู้วิจัยด้วย (Ellis and Bochner 2001) ซึ่งเหมาะกับการทำความเข้าใจ "ความสุข" ที่ผู้เขียนได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมผ่านงานพัฒนาและวิจัยในพื้นที่อำเภอพุทธมณฑล โดยผู้เขียนเป็นนักวิจัยแกนนำและอำนวยการประสานงานของโครงการดังกล่าว สำหรับการมองย้อนกลับในบทความนี้ดำเนินการโดยผู้เขียนชื่อแรกเท่านั้น แต่เนื่องจากเป็นการมองสะท้อนกลับผ่านผลงานที่ดำเนินการร่วมกันจึงระบุการมีส่วนร่วมของผู้เขียนที่สองไว้ด้วย

ความสุข-การส่งเสริมในชุมชน

ฉัน[2] เติบโตและใช้ชีวิตส่วนใหญ่ในกรุงเทพมหานคร ก่อนเข้ามาทำงานที่สถาบันวิจัย

2 การใช้คำแทนตนเองในภาษาไทยมีความหลากหลาย ในที่นี้ผู้เขียนเลือกใช้ "ฉัน" ในลักษณะที่เป็นกลางคล้ายการใช้ "I" ในภาษาอังกฤษ

โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล[3] ฉันแทบไม่เคยสัมผัสชีวิตในท้องถิ่นอื่นๆ หรือแม้แต่คุ้นเคยกับผู้คนนอกแวดวงของครอบครัวและสถานศึกษาเลย การเลือกมาทำงานที่นี่และมาทำงานวิจัยเป็นผลพวงจากความบังเอิญของการเลือกทำโครงการในช่วงเป็นนิสิตชั้นปีที่ 3 ของคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การงานในช่วงที่ผ่านมานอกจากพาฉันท่องไปในชนบทของประเทศไทยอย่างทั่วถึง ฉันยังได้ทำงานพัฒนาและวิจัยเพื่อเด็กและครอบครัวที่ยากจนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นเวลาหลายสิบปี ผลงานที่ผ่านมานับว่าเป็นที่ยอมรับในระดับหนึ่งจึงทำให้ฉันมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมด้านการพัฒนาอาหารและโภชนาการทั้งในระดับชาติและนานาชาติ

สำหรับคนใกล้ชิด ฉันเป็นคนที่มีบุคลิกภาพเอาจริงเอาจัง ผู้คนมักบอกว่าฉันสนใจแต่เรื่องที่เป็นเหตุเป็นผล จนดูเหมือนเป็นคนไม่มีความสุขในทัศนะของหลายคน แม้ในกลุ่มเพื่อนสนิท ฉันก็สังเกตว่า เขามักเกรงใจไม่ค่อยมีใครเอาเรื่อง "คุยเล่น" มาคุยกับฉันนัก ผู้ใหญ่ที่ฉันเคารพรักมากเป็นคนแรกที่ถามฉันว่า "ไม่คิดจะหาความสุขให้ตัวเองบ้างหรือ" ฉันยังจำได้ว่าฉันถึงกับอึ้งกับคำถามของท่าน เมื่อคิดย้อนไปความจริงคือฉันไม่เคยตั้งคำถามกับตัวเองเรื่องความสุขหรือความทุกข์อย่างจริงจังมาก่อน แม้ฉันจะเป็นคนที่รู้สึกดีเสมอเมื่อมีโอกาสบอก หรือเขียนอวยพรให้ผู้คนมีความสุขในวาระต่างๆ และรู้สึกสะเทือนใจเสมอกับความทุกข์ทั้งมากและน้อยของเพื่อนร่วมโลกก็ตาม

พุทธมณฑล-มณฑลสุขภาวะ

ระหว่างปี พ.ศ. 2550-2553 กลุ่มนักวิชาการของมหาวิทยาลัยมหิดลและเครือข่ายดำเนินการโครงการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม ซึ่งมีชื่อเรียกอย่างไม่เป็นทางการว่าโครงการพุทธมณฑล-มณฑลสุขภาวะ[4] โครงการนี้เป็นผลพวงของความเป็นมาที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น จากความพยายามประยุกต์หลักการสร้างความเข้มแข็งของคำมั่นสัญญาของแกนนำ 4-5 คนที่มีส่วนร่วมประชุมเมื่อวันที่

3 ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นสถาบันโภชนาการ

4 ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากรายงานฉบับสมบูรณ์ของโครงการฯปี 1-3

20 กรกฎาคม ปี พ.ศ. 2549 ฉันทำหน้าที่เป็นนักวิจัยและผู้อำนวยการการประสานงาน (Coordinating Director) โดยมีผู้เขียนที่สองเป็นผู้ช่วย สำหรับเรื่องที่จะเล่าต่อไปนี้เป็นการย้อนกลับไปมองเหตุการณ์ที่เป็นบางส่วนของโครงการฯเพื่อทำความเข้าใจการงานและชีวิตของนักวิจัยในมหาวิทยาลัยคนหนึ่งทั้งในประเด็นการส่งเสริมความสุขผ่านตัวอย่างกิจกรรมในโครงการ และความเข้าใจ "ความสุข" ของผู้ที่เป็นแกนนำของโครงการ

อาสาผู้สูงวัยกับการพัฒนาสุขภาวะ

แนวทางสำคัญในการทำงานชุมชนของโครงการฯคือ การทำความเข้าใจกับผู้เกี่ยวข้องในชุมชนในทุกขั้นตอนและส่งเสริมผู้เกี่ยวข้องให้เรียนรู้และมีส่วนร่วมในการพัฒนาความสุขร่วมกัน โดยใช้ความรู้รวมทั้งความต้องการของชุมชนเป็นฐานของการดำเนินงาน บทบาท/หน้าที่ของโครงการฯ คือ แสวงหาแนวทางทำให้เกิดขึ้นรูปธรรมและเรียนรู้ เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่จะเป็นประโยชน์ต่อประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อการพัฒนาความสุขในสังคมไทย

"วันนี้เราพาผู้เชี่ยวชาญการพัฒนาเด็กเข้าไปพบกับผู้สูงอายุที่คาดว่าจะเป็นอาสาสมัครค่ะ" เจ้าหน้าที่ของเรารายงาน "ผู้สูงอายุมักพูดแต่เรื่องของตัวเอง และไม่มีสมาธิ เขาบอกว่าเป็นไปไม่ได้ค่ะ"

ฉันนิ่งไปครู่หนึ่ง เพราะเข้าใจดีว่าแกนนำชุมชนให้ความสำคัญเรื่องเด็กและเยาวชนมาก อีกทั้งมีองค์ความรู้ชี้ชัดว่า หากเราสามารถนำจุดเด่นของผู้สูงอายุ (ประสบการณ์และปัญญา) และจุดเด่นของเด็ก (ความไร้เดียงสาและกระหายต่อการเรียนรู้ตามธรรมชาติ) มาใช้ร่วมกับองค์ความรู้ด้านการพัฒนาความสุข (โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและคำสอนในพระพุทธศาสนา) ผ่านกระบวนการที่มีประสิทธิภาพ เราอาจจะสามารถผันปัญหาของผู้สูงอายุ (สุขภาพถดถอยและเหงา-เนื่องจากวิถีการทำงานนอกบ้านของสมาชิกในครอบครัวในยุคปัจจุบัน) และปัญหาของเด็ก (ขาดความอบอุ่นเนื่องจากสภาพครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์มีมากขึ้นเป็นลำดับ) ให้กลายเป็นคำตอบได้ (ผู้สูงวัยภูมิใจในศักยภาพของตน และมีความสุขที่เกิดจากการกระทำเพื่อผู้อื่น เด็กได้รับความรักความอบอุ่นและมีความสุขจากการมีที่พึ่งทางใจจากคนในชุมชน)

"หนูช่วยนัดให้พี่ได้พบกับแกนนำผู้สูงอายุสักสองสามคนโดยด่วนเลยนะ" ฉันบอกตัวเองว่าควรพยายามอีกครั้ง

บ้านของคุณลุงปฐม (นามสมมุติ) อยู่ในสวนร่มรื่นมากมีไม้ผลต่างๆ มะพร้าว มะม่วง ส้มโอ กล้วย และพืชผักที่ปลูกไว้รับประทานในครัวเรือน ในท้องร่องมีปลาหลายพันธุ์ และคุณลุงยังเลี้ยงเป็ดเลี้ยงไก่หลายตัวทั้งใหญ่เล็กด้วย ถัดจากบ้านและสวนเป็นทุ่งนาที่ปลูกข้าวเขียวขจี นี่คือภาพวิถีชีวิตที่ยังเห็นกันได้ที่พุทธมณฑล

"ผมช่วยงานชุมชนหลายเรื่อง พอมีกำลังก็ช่วยกันไป" คุณลุงเอ่ยหลังจากคุยกันไปได้พักหนึ่ง "ถ้าไม่ไปประชุม หรือทำงานในชุมชน ผมก็จะอยู่บ้านทำสวนไป แต่นี่ไม่ค่อยได้อยู่บ้านหรอก งานเยอะ ภรรยาเขาบ่นแล้ว"

ฉันบอกคุณลุงเกี่ยวกับปัญหาเด็กและเยาวชนที่เราได้ศึกษาเป็นข้อมูลพื้นฐานและเล่าถึงแนวคิดเกี่ยวกับอาสาสมัครผู้สูงอายุที่จะเข้าไปเยี่ยมเด็กๆ อายุราว 9-10 ขวบที่โรงเรียนอาทิตย์ละครั้ง เราจะเรียกกิจกรรมของอาสาสมัครกลุ่มนี้ว่า "กิจกรรมอาสาป้านง"[5] คุณลุงเล่าถึงประสบการณ์ที่เคยเข้าไปช่วยสอนดนตรีไทยในโรงเรียนและเพิ่งเลิกไปทั้งๆ ที่ประสบความสำเร็จด้วยปัญหาตัวบุคคลและการบริหารจัดการ

"เรื่องเด็กนี่ผมเห็นด้วยเป็นปัญหาใหญ่" คุณลุงมีสีหน้าไม่สบายใจนัก "หลานผมลูกของลูกสาว ผมต้องไปรับเขาจากโรงเรียนทุกวัน อายุ 9 ขวบเหมือนกัน เขาบอกว่าตาแก่และพูดมาก เขาชอบเล่นเกม พูดอย่างไรก็ไม่ฟัง"

การได้พบกับคุณลุงปฐมวันนั้นทำให้ฉันคิดว่าน่าจะยังมีโอกาส ถึงแม้การดำเนินงานจะไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะความห่วงใยต่อปัญหาเด็กและเยาวชนเป็นปัญหาร่วมของหลายคนในชุมชน

5 ป้านงเป็นสัญลักษณ์ตัวแทนการสื่อสารที่ได้รับการยอมรับในชุมชนผ่านโครงการของสถาบันโภชนาการที่ได้ดำเนินการมาก่อน ศึกษาเพิ่มเติมจากรายงานฉบับสมบูรณ์ของโครงการ

ที่นี่เป็นโรงสีข้าวเก่าที่ไม่ได้ดำเนินการมานานแล้ว บรรยากาศดูมืดๆ ไม่โปร่งโล่งเหมือนบ้านคุณลุงปฐม แต่มีลมอุ่นๆ พัดผ่านเพราะอยู่ติดคลอง ฉันได้พบกับคุณลุงพงษ์และคุณลุงชุม (นามสมมุติ) คุณลุงทั้งสองเป็นประธานและที่ปรึกษาของชมรมผู้สูงอายุที่ถือว่าประสบความสำเร็จมากในพื้นที่นี้ หลังจากที่ฉันเล่าแนวทางการดำเนินงานให้ทราบอย่างละเอียดแล้ว และดูเหมือนคุณลุงทั้งสองท่านจะเห็นด้วยกับการดำเนินงาน

"คุณลุงคะ อุปสรรคสำคัญตอนนี้คือผู้เชี่ยวชาญของเราลงความเห็นว่าเป็นไปไม่ได้ในทางปฏิบัติค่ะ" ฉันรายงานไปตามตรง "หลังจากคิดทบทวนอีกทีแล้ว เราคิดว่าการที่จะทำให้เป็นไปได้จะขึ้นอยู่กับคุณลักษณะของอาสาสมัครผู้สูงวัย เราคิดว่าไม่ใช่ใครๆ ก็เป็นอาสาสมัครได้ แต่ต้องเป็นผู้สูงวัยที่ประสบความสำเร็จในครอบครัวตนเองมาก่อน เป็นคนที่พร้อมจะให้คนอื่นได้" ฉันยื่นร่างคุณลักษณะของอาสาสมัครที่จัดพิมพ์มาให้คุณลุงทั้งสองท่าน[6] ด้วยความรู้สึกกลัวลึกๆ แต่ไม่ชัดเจนว่ากลัวอะไร

คุณลุงทั้งสองรับเอกสารแล้วอ่านด้วยความสนใจ ช่วงเวลานั้นดูยาวนานเกินจริงสำหรับฉัน ในที่สุดคุณลุงพงษ์พูดขึ้นก่อน "อาจารย์เรื่องนี้ลำบากนะ เราจะหาคนอย่างที่อาจารย์ต้องการได้อย่างไร (ทุกคนเงียบไปครู่หนึ่ง) แต่ผมจะลองคิดและหาดู น่าจะพอมีทางอยู่บ้าง" แล้วคุณลุงชุมซึ่งในวันนั้นดูเป็นคนพูดน้อยหรือไม่ก็เป็นคนที่ระมัดระวังมากก็เอ่ยขึ้น "ผมว่าบุญส่งกับยายสร้อย (นามสมมุติ) น่าจะได้นะ เราน่าจะลองไปคุยกับเขาดู"

ฉันกลับจากบ้านคุณลุงพงษ์ด้วยความรู้สึกว่าสิ่งที่เป็นไปไม่ได้น่าจะยังพอเป็นไปได้ ความรู้สึกนั้นเป็นความรู้สึกที่ดีเป็นความหวังที่มากลบความกลัวลึกๆ ให้หายไปได้ แต่จากนั้นไม่นานนักเราก็พบกับความยากอีกเรื่องหนึ่งคือ ฉันตั้งโจทย์ให้กับทีมงานว่าการดำเนินการกิจกรรมในชุมชนของโครงการฯ ครั้งนี้ต้องใช้ความรู้เป็นฐาน และการดำเนินการต้องสามารถถ่ายทอดให้กับคนอื่นๆ ได้ นั่นคือจากความเป็นไปไม่ได้ในด้านศักยภาพของ

6 อาสาป้านงน่าจะมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้ 1. เป็นคนที่สามารถเข้าถึงจิตใจคน เป็นกันเองด้วยความมีเมตตา 2. เป็นคนน่าเคารพนับถือ เป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ 3. เป็นผู้รู้ เป็นที่น่ายกย่อง ด้วยเป็นคนฝึกฝนพัฒนาตนเองอยู่เสมอ 4. เป็นที่ปรึกษาที่ดี รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงแนะนำ 5. เป็นคนอดทนต่อถ้อยคำล่วงเกิน พร้อมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 6. เป็นคนที่สามารถอธิบายเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย 7. เป็นคนที่ไม่ชักจูงคนไปในทางที่เสื่อมเสีย 8. เป็นคนที่ชอบพูดคุยและมีกิจกรรมกับเด็กเล็ก 9. เป็นคนที่ชอบเล่านิทานให้เด็กฟัง

ผู้ดำเนินการ เรายังมาพบกับความยากของแนวทางการดำเนินงานอีกด่านหนึ่ง ฉันอดคิดในใจหลายครั้งในช่วงนั้นไม่ได้ว่า "หรือเราเอาจริงเอาจังกับความสุขมากไป ความสุขน่าจะเป็นเรื่องง่ายๆ สบายๆ หรือเปล่า"

ฉันลองร่างกรอบแนวคิดของการดำเนินงานขึ้น เรารวบรวมคนมีฝีมือที่มีประสบการณ์และมีฐานในด้านการพัฒนาจิตใจที่ดีเข้ามาช่วยกันจัดประชุมสัมมนา เพื่อร่างแนวทางการดำเนินงานด้วยกันหลายครั้งกว่าจะเริ่มเห็นงานเป็นเนื้อเดียวกันพอที่จะดำเนินการร่วมกันได้อย่างเป็นระบบ หลายคนต้องอึดอัดกับการ "คิดด้วยกัน"[7] ตัวตนของแต่ละคนเป็นเรื่องยิ่งใหญ่มากกับการทำงานเป็นทีม แต่ด้วยเป้าหมายเดียวกัน ความอดทนตลอดจนพื้นฐานการพัฒนาจิตใจที่ต่างมีมาดีในระดับหนึ่ง ในที่สุดเราก็ได้แนวทางที่จะดำเนินการและพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนถ่ายทอดความรู้กับอาสาสมัครกลุ่มแรก

เมื่อมองย้อนกลับไป ฉันคิดว่าการที่ทีมงานและฉันก้าวผ่านความยากของการสร้างงานด้วยกันได้นอกจากฐานจิตที่พัฒนามาพอควรของทุกฝ่ายแล้ว ความไว้วางใจกันน่าจะมีมากพอด้วย อย่างไรก็ตามหลายคนก็ต้องเจ็บปวดจากกระบวนการดังกล่าว สำหรับฉันความเจ็บปวดนั้นแม้ยังคงอยู่ในความทรงจำ แต่ก็รู้สึกถึงความยินดีเหมือนการได้บ่งหนามออกจากนิ้ว ถ้าไม่ยอมเจ็บหนามจะหลุดออกมาได้อย่างไร "ทำไมต้องเจ็บปวดทั้งๆ ที่มาทำงานเพื่อพัฒนาความสุข" ฉันบอกกับตนเองว่าเพราะสติปัญญาไม่พอ ขาดประสบการณ์ แต่ก็คุ้มที่ได้ประจักษ์จริงถึงคุณสมบัติข้อหนึ่งของความเป็นกัลยาณมิตร นั่นคือการเป็นผู้ที่สามารถอดทนต่อถ้อยคำ (และกิริยา) ซึ่งยังคงต้องพัฒนาให้เข้มแข็งขึ้น จึงนับเป็นความเจ็บปวดที่คุ้มค่ากับการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อความสำเร็จตามมาเป็นความสุขของเด็ก/เยาวชน และผู้สูงวัยที่เกิดขึ้นเป็นรูปธรรม[8] (รูปที่ 1 กิจกรรมอาสาป้านง)

7 สามารถในการ"คิดด้วยกัน" มีความสำคัญมากในการทำงานที่จำเป็นต้องอาศัยองค์ความรู้หลายด้านมาสร้างสรรค์งานร่วมกัน

8 จนถึงปัจจุบันกิจกรรมอาสาป้านงได้ดำเนินการครอบคลุมเด็กอายุ 9-10 ขวบ จำนวน 120 คนในพุทธมณฑล นับเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของโครงการฯ ที่หลายฝ่ายรวมทั้งอาสาสมัครผู้สูงอายุด้วยเห็นว่าเป็นประโยชน์และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีทั้งกับเด็กเยาวชนและตัวผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครเอง (ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากหนังสือ ความสุข ชุมชน และข้อเสนอแนะ: บทเรียนจากพุทธมณฑล และรายงานฉบับสมบูรณ์ของโครงการ)



หลายคนฆ่าตัวตายในมณฑลสุขภาวะ

ป้าวัน (นามสมมุติ) เป็นผู้นำชุมชนมาแต่ดั้งเดิม ป้ามีตำแหน่งมากมายในชุมชน รวมทั้งเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขด้วย วันหนึ่งเราไปถึงบ้านป้าวันและรู้สึกถึงความผิดปกติบางอย่าง

"คนใกล้บ้านผูกคอตาย ชาวบ้านกำลังช่วยกันเตรียมงานศพ" ป้าวันบอกด้วยเสียงราบเรียบ

ฉันนึกย้อนกลับไปถึงเหตุการณ์เมื่อราวสองเดือนก่อน ฉันนั่งคุยกับป้าวันที่ศาลาริมคลองหน้าบ้านนี้ ป้าวันเป็นคนร่าเริง มักพูดเรื่องตลกให้ผู้คนเฮฮาในวงสนทนาเสมอ แต่ป้าก็เป็นคนพูดตรงไปตรงมาแบบที่ชาวบ้านบอกว่านักเลงด้วย แม้ป้ามีอายุเกือบ 80 ปีแล้ว แต่ก็ยังถือได้ว่าเป็นคนสวยมีเสน่ห์ตามวัยทีเดียว อย่างไรก็ตามฉันแอบสังเกตแบบนักวิจัยว่า ป้าคนสวยมีแววตาเศร้าลึกๆ "ป้าเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข แต่ป้าช่วยหลานของป้าไม่ได้ทั้งๆ ที่เราอยู่บ้านเดียวกัน ป้าอยู่ข้างล่างเขาอยู่ข้างบน ส่วนใหญ่เขาก็ไปเรียนหนังสือ ป้าก็เห็นเขาปกติดีไม่เคยบ่นอะไรเลย อยู่ดีๆ มาวันหนึ่งเขาก็ฆ่าตัวตายบนบ้านนี้แหละ มารู้ทีหลังว่าแฟนเขาไปมีแฟนใหม่" ป้าเล่าขึ้นมาอย่างลอยๆ ในวันนั้น แล้วเราก็ไม่ได้พูดกันต่อ เพราะป้าเปลี่ยนเรื่องคุยเมื่อเพื่อนบ้านเดินเข้ามาร่วมวงสนทนา วันเวลาผ่านไปจนกระทั่งเกิดกรณีที่สองตามมา

"ป้าคะ เกิดอะไรขึ้น" ฉันถามด้วยความห่วงใย

"เดิมเราก็รู้ว่าเขาป่วยทางจิตใจ เป็นโรคซึมเศร้าอะไรนี่ล่ะ ต้องกินยาหมอโรงพยาบาลอยู่เป็นประจำ เราก็รู้ๆ กันอยู่นะ คนแถวๆ นี้ก็รู้จักกันทั้งนั้น ตอนกลางวันลูกเขาไปโรงเรียน พ่อก็ไปทำสวน เขาอยู่คนเดียว" ป้าวันตอบอย่างเหนื่อยๆ แล้วเดินไปช่วยคนขนเก้าอี้พลาสติกเพื่อเอาไปใช้ในงานศพ ทุกคนดูเคร่งขรึมไม่พูดจากันแต่ต่างคนต่างขนเก้าอี้ขึ้นรถกระบะสีแดงคันเก่าๆ คันนั้น

ในช่วงเวลาใกล้ๆ กัน ฉันได้ข่าวคนพุทธมณฑลฆ่าตัวตายอีกรายหนึ่ง เป็นญาติของแกนนำชุมชนแถวตลาดเก่า ทราบว่าเขายิงตัวตาย เจ้าหน้าที่ของเราซึ่งเป็นคนในพื้นที่เล่าว่า ผู้เสียชีวิตเป็นคนเคยมีอิทธิพลในพื้นที่ "ลุงเขาป่วยเป็นโรคมะเร็ง คงไม่อยากเป็นภาระของคนในครอบครัว"

"คุณหมอ สถานการณ์ด้านสุขภาพจิตของอำเภอนี้เป็นอย่างไรคะ" ฉันถามผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชนเมื่อมีโอกาสพบกัน

"ไม่ได้น้อยกว่าที่อื่นๆ นะอาจารย์" ผู้อำนวยการตอบ

ต่อมาไม่นานนัก เราจึงจัดเวทีเพื่อให้คนหลายๆ คนในชุมชน ผู้เชี่ยวชาญจากนอกและในชุมชน รวมทั้งเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องได้มานั่งคุยกันที่ศาลากลางบ่อบัว บรรยากาศของการพูดคุยในวันนั้นยังคงติดค้างคาใจของฉันอยู่จนทุกวันนี้ ฉันรู้สึกถึงความตัน ความอึดอัด เหมือนความอยากที่จะมองออกไปให้ไกลๆ ในวันที่เดือนมืดสนิท ไม่มีผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการฆ่าตัวตายของคนใกล้ชิดพูดถึงเรื่องที่เขาประสบตรงๆ ในเวทีวันนั้นเลย ส่วนใหญ่เป็นการพูดเรื่องทั่วไป เช่น คนในชุมชนก็พอรู้ครอบครัวไหนมีปัญหามีความเสี่ยงบ้าง หลายคนแสดงความห่วงใยครอบครัวที่มีคนป่วยเรื้อรัง แต่ไม่มีคนดูแลที่มีมากขึ้น เพราะคนในครอบครัวต่างต้องทำงานนอกบ้าน เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบก็บอกว่ามีข้อมูลหมดแล้ว ทุกข์ในชุมชนแม้จะรู้ปัญหา แต่ดูเหมือนไม่มีใครมีกำลังพอจะทำอะไรได้มากนัก

วันนั้นฉันไม่ได้แนวทางอะไรที่จะทำงานต่ออย่างกระตือรือร้น นอกจากได้โอกาสให้กำลังใจเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ ซึ่งเขาเองก็บอกว่างานล้นมือ นับแต่วันนั้นถึงวันนี้เรื่องนี้เป็นเรื่องเดียวในโครงการฯ ที่ฉันยังรู้สึกว่ายังไม่ได้ทำดีที่สุดตามกำลังสติปัญญาและทรัพยากรที่มีอยู่ ฉันเข้าใจว่าความเจ็บปวดเป็นเรื่องที่หลายคนเลือกหลีกเลี่ยงและปล่อยให้

เวลาเยียวยาตัวเอง ฉันไม่เห็นด้วย "คนเราควรเผชิญปัญหาให้เด็ดขาด หาทางออกแล้วก้าวต่อไป" ฉันสังเกตเห็นความแตกต่างระหว่างคนอื่นกับตัวเอง แต่คิดว่าต้องทำความเข้าใจ

ยาพิษ-ความสุข

ปี พ.ศ. 2549 เป็นปีที่ฉันตัดสินใจเกี่ยวข้องกับเรื่องความสุขอย่างเป็นทางการ โดยมีผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี นึกย้อนไปถึงเช้าวันที่ 20 กรกฎาคม ฉันยังจำความรู้สึกกลัวลึกๆ นิ่งๆ ที่มักกลับมาเยี่ยมเยือนเป็นครั้งคราว เราเชิญผู้หลักผู้ใหญ่ที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศจากหลายวงการไปกว่าสามสิบท่าน ทั้งๆ ที่เราทำงานทางด้านอาหาร/โภชนาการเท่านั้น "เขาจะมาหรือ" คำถามนี้เข้ามาก่อกวนจิตใจ

แต่ความเป็นจริงไม่ได้โหดร้ายอย่างที่คิดไปเอง เกือบทุกคนที่เชิญไปมาร่วมประชุมฮีเวอร์เดินทางมาจากประเทศอินเดียเพื่อเสนอข้อค้นพบสำคัญของเขา (Heaver 2005) หลังจากนั้นเป็นการแสดงความคิดเห็นของผู้ร่วมประชุมสัมมนา วันนั้นฉันเห็นถึงความพยายามของคนหลายคน หลายคนพูดถึงปัญหาของประเทศที่มีมากและซับซ้อน ฉันเห็นถึงความห่วงใยที่ทุกคนมีต่อประเทศชาติ พวกเขาคุยกันอย่างไม่เหน็ดเหนื่อยและดูคนระดับมันสมองเหล่านี้ฟังกันมากทีเดียว ฉันคิดว่าเป็นการพูดคุยที่น่าชื่นชม จนกระทั่งเลยเวลาอาหารกลางวันไปพอควร

"สังคมของเราถูกวางยาพิษ" ผู้ใหญ่ที่น่าเคารพนับถือของบ้านเมืองคนหนึ่งกล่าวขึ้น

ฉันรู้สึกถึงความตัน ความอึดอัดและอดคิดในใจไม่ได้ว่า "หลังจากอาหารกลางวันจะเหลือคนประชุมไหมนะ" แต่ความเป็นจริงไม่ได้โหดร้ายอย่างที่ทึกทักไปเองอีกครั้ง แทบทุกคนอยู่ประชุมต่อในช่วงบ่าย และยังมีคนมาร่วมเพิ่มอีกด้วย แต่ที่ฉันประหลาดใจและกลายเป็นความประทับใจจนทุกวันนี้คือ คนที่เรียกได้ว่าเป็นคนใหญ่คนโตของบ้านเมืองเขาตัดสินใจช่วยกันคนละไม้คนละมือดึงโต๊ะประชุมกลุ่มที่แต่เดิมแยกกันเข้ามารวมกันเพื่อคิดด้วยกันอย่างเป็นกันเอง (รูปที่ 2) จนกระทั่งก่อนลาจากกัน หลายคนได้สะท้อนความคิดและความรู้สึกดังนี้



"ในฐานะสื่อมวลชนผมคิดว่ามีความพยายามกระตุ้นให้สังคมมีแนวคิดในการพัฒนาประเทศชาติหลายๆ ครั้ง แต่ว่าสุดท้ายมันก็ไปไม่ถึงสักที คุณภาพของคน ความอ่อนแอของการเมือง ทำให้เรากลับมาที่เก่าทุกทีนะครับ" บรรณาธิการหนุ่มกล่าว "ผมคิดว่าธงที่เราปัก ไม่ได้หมายความว่าเราพึ่งปัก เราปักกันมานานแล้วนะครับ ผมอยากจะเห็นธงนี้มันแปรเปลี่ยนเป็นรูปธรรม"

"ดิฉันยังคงรู้สึกว่าประเทศของเรายังมีอะไรดีๆ ดิฉันยังมีความหวังว่าพวกเราน่าจะสามารถรวมพลังกันได้" นักวิชาการผู้ใหญ่ใจดีอีกท่านหนึ่งให้ความเห็น

"ผมว่าวันนี้เราประสบความสำเร็จ เพราะว่าเราเกิดคำมั่นสัญญาแล้ว สามโต๊ะมารวมกัน นี่คือความสำเร็จก้าวแรก แต่สิ่งที่ผมอยากจะบอก ก็คือ ก่อนที่เราจะหาวิธีพัฒนามนุษย์ เราจะต้องหาวิธีพัฒนาคนที่จะไปพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ก่อน เรายังไม่สิ้นหวัง" ผู้เข้าร่วมประชุมท่านหนึ่งกล่าวด้วยน้ำเสียงจริงจัง

"ผมเห็นด้วย และเราต้องพัฒนาด้านจิตวิญญาณ เราต้องมีการเรียนรู้ด้านในด้วย" คณบดีท่านหนึ่งเสริมขึ้น

"ผมอยากจะพูดในฐานะของคนที่อยู่ในชีวิตของการจัดการมาตลอดนะครับ การพัฒนาคนและการสร้างให้เกิดคำมั่นสัญญาร่วมกันเป็นเรื่องสำคัญ แต่จะต้องพูดกันบนบทบาทหน้าที่ บนกรอบพื้นที่หรือตัวโครงการที่ชัดเจนจึงจะมีข้อสรุปนะครับ เป็นข้อสังเกตจากสามกลุ่มที่เราคุยกันวันนี้ ขอบคุณครับ" นักบริหารให้ทัศนะทิ้งท้าย

"ประเทศไทยเป็นโรคบกพร่องคำมั่นสัญญา จากชีวิตการทำงานของตัวเอง ผมเคยทุ่มเทและมีความใฝ่ฝัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป ผมพบว่ามันเป็นการทำงานที่แสนจะปวดร้าว เพราะว่าไม่มีใครเห็นคุณค่าและความสำคัญที่จะลงทุน ลงแรง ลงพลังกันอย่างแท้จริง" เพื่อนนักวิชาการร่วมมหาวิทยาลัยสะท้อน "มันง่ายที่จะชี้นิ้วบอกให้คนอื่นเปลี่ยนอย่างนั้นอย่างนี้ แต่เราไม่เปลี่ยน การเปลี่ยนตัวเองเป็นสิ่งที่ยากที่สุด ผมคิดว่าการเปลี่ยนแปลงในระดับนี้ ถ้าทำได้จะทำให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนครับ"

หลังจากนั้นเดือนหนึ่ง สื่อมวลชนสาวที่เข้ามาร่วมประชุมเป็นคนแรกที่ลุกขึ้นมาดำเนินการโดยสะท้อนการประชุมในลักษณะบทความลงในหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ (รูปที่ 3) การลุกขึ้นมาดำเนินการของนักหนังสือพิมพ์ท่านนี้ส่งผลเป็นกำลังใจให้เกิดการลุกขึ้นมาดำเนินการอีกหลายคน ฮีเวอร์ลุกขึ้นมาเขียนบทความ (Heaver 2007)



P6 PERSPECTIVE AUGUST 20, 2006 THE SUNDAY Bangkok Post

Home

THE KEY TO
SOCIAL TRANSFORMATION

A recent seminar hosted by Mahidol University solidified the notion that in order to build a happier society, commitment to human development must be a national priority, writes SIRIPORN SACHAMUNEEWONGSE

REALITY STILL HARSH FOR MANY

นักวิชาการจากมหาวิทยาลัยมหิดล รวมทั้งประภาและฉันก็ได้ดำเนินการตามศักยภาพที่พุทธมณฑล แม้ว่าการประชุมต่อเนื่องกับกลุ่มดังกล่าวไม่ได้มีการดำเนินการต่อเนื่องแต่อย่างใด แต่ฉันเข้าใจว่าผู้ที่เข้าประชุมวันนั้นต่างทำงานเพื่อประเทศชาติในบทบาทของแต่ละคน เพียงแต่เราไม่ได้ดำเนินการร่วมกัน

สำหรับฉันคำกล่าวถึง "ยาพิษที่กระจายไปทั่วสังคม" ยังคงดังก้องอยู่ในความทรงจำจนถึงทุกวันนี้ "ยาพิษ" จึงมีอิทธิพลต่อการเข้ามาเกี่ยวข้องกับความสุขอย่างเป็นทางการของฉัน การเข้ามาสู่กระบวนการนี้ด้วยความบังเอิญที่ให้โอกาสฉันได้เรียนรู้ผ่านความเจ็บปวดและความสุขที่ยังบอกกับตัวเองเสมอว่า "ตัวฉันเองก็กำลังพัฒนา" "ยาพิษ" จึงมาเกี่ยวกับความสุขด้วยเหตุนี้ และต่อมาคำว่า "ยาพิษ" ยังความหมายเพิ่มขึ้นอีกซึ่งจะได้สะท้อนไว้ในลำดับต่อไป

บทเรียน-ตัวตน

วันเวลาผ่านไปกว่า 6 ปี สถานการณ์ของประเทศไทยถ้าจะเปรียบว่ามียาพิษกระจายไปทั่ว ปริมาณยาพิษนั้นน่าจะมากขึ้นหรือน้อยลง ความขัดแย้งที่นำไปสู่การเผาบ้านเผาเมือง วิกฤตน้ำท่วมใหญ่ปลายปี พ.ศ. 2554 เป็นความสูญเสียที่หลายฝ่ายลงความเห็นว่าเกิดจากปัญหาการเมือง การบริหารงานในภาวะวิกฤตที่ขาดความเป็นเอกภาพ การบริหารจัดการน้ำและที่ดินที่เป็นปัญหาเรื้อรังมานาน จนปัจจุบันหลายฝ่ายระบุว่าสถานการณ์ทางการเมืองของประเทศถึงทางตันหรือตกหล่ม (สุขุม 2555) แต่ในช่วงเดียวกันนี้ประเทศไทยก็ให้ความสำคัญกับนโยบายความสุขทั้งในระดับชาติด้วยการจัดประชุมนานาชาติเพื่อส่งเสริมนโยบายนี้[9] และยังมีกองทุนส่งเสริมสุขภาพที่รณรงค์เรื่องการสร้างสุขอย่างต่อเนื่อง[10] และถึงแม้ว่าการเมืองดูจะเป็นปัญหาถึงขั้นรากฐาน แต่ก็ยังพบว่าแทบทุกพรรคการเมืองส่งเสริมนโยบายที่มีความสุขเป็นเป้าหมายแทบทั้งสิ้น และที่สำคัญยิ่งคือ ประเทศไทยมีพระมหากษัตริย์ที่ทรงยึดเอาประโยชน์สุขของปวงชนเป็น

9 ศึกษาเพิ่มเติม http://www.happysociety.org

10 ศึกษาเพิ่มเติมจาก http://www.thaihealth.or.th

เป้าหมายมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน รวมทั้งประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศยังนับถือพระพุทธศาสนาที่กำลังได้รับการยอมรับมากขึ้นในด้านการพัฒนาความสุขในระดับนานาชาติ ในใจของฉันจึงยังมีความหวังเสมอว่า บางทีประเทศไทยอาจจะพัฒนาความสุขเป็นยาถอนพิษได้[11]

ในบทความนี้ฉันเลือกเล่าเรื่องเพื่อสะท้อนถึงประเด็นสำคัญต่อการพัฒนาความสุขในสังคมไทยผ่านประสบการณ์การดำเนินงาน (Interactive learning through action) [12] ซึ่งพบว่ามีบทเรียนที่สำคัญดังนี้ (1) การส่งเสริมความสุขในชุมชนถึงแม้จะเป็นเรื่องยากและจำเป็นต้องให้ความสำคัญต่อการดำเนินงานเชิงกระบวนการมาก เพราะมีความละเอียดอ่อนในเชิงจิตวิทยา วัฒนธรรมและประเพณี การดำเนินการจากจุดแข็งและการพัฒนาในเชิงบวกดูจะมีประสิทธิภาพมากกว่า ซึ่งข้อค้นพบนี้สนับสนุนแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Seligman 2003, Carr 2004) (2) ฉันเข้าใจว่าการส่งเสริมความสุขหากจะดำเนินการกันอย่างจริงจัง[13] จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพความสุขในกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างดีซึ่งเรื่องนี้มีความลึกซึ้งและซับซ้อนกว่าการส่งเสริมสุขภาพทั่วๆ ไป และเป็นเรื่องการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในเชิงลึกที่ขาดการดำเนินการอย่างเอาจริงเอาจังในสังคมไทยมายาวนาน[14] (3) การส่งเสริมความสุขมีธรรมชาติของการเติบโตได้ด้วยตัวเอง ซึ่งหมายถึงคุณสมบัติของการพัฒนาต่อเนื่องได้ อาทิ ความสุขในคำสอนของ

11 แบรอน ริชาร์ด เลย์อาร์ด ผู้ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาวะระดับนานาชาติเสนอไว้ว่า มนุษย์ชาติควรมีรัฐที่แตกต่างจากปัจจุบันคือ รัฐที่มีฐานมาจากความไว้วางใจ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ความเป็นมิตร และความสามัคคีปรองดองกัน รัฐบาลควรส่งเสริมความสุขอย่างกระตือรือร้น โดยการจัดให้มีการสอนทักษะชีวิตในโรงเรียน มีการดูแลเรื่องสุขภาพจิตอย่างจริงจัง ให้ประชาชนทุกคนเข้าถึงสัมมาอาชีวะ ส่งเสริมความเท่าเทียมกันในสังคม ดูแลสิ่งแวดล้อมให้ดีและยั่งยืน เป็นต้น และทุกฝ่ายในสังคมต้องเห็นร่วมกันในการนำเอาการเพิ่มสุขลดทุกข์เป็นวัตถุประสงค์ร่วม และใช้องค์ความรู้ทั้งหมดที่มีอยู่ตลอดจนความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณทั้งหมดของคนในสังคมเพื่อที่จะบรรลุวัตถุประสงค์นั้น (Bormans 2010)

12 ศึกษาเพิ่มเติมจาก ประเวศ วะสี. 2010 "ปฏิรูปการศึกษาศาสตร์ด้วยยุทธศาสตร์: หนึ่งมหาวิทยาลัย หนึ่งจังหวัด". วารสารโพธิวิจัย. หน้า17-41. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย และโครงการบริการวิชาการแก่ชุมชน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

13 ศึกษาเพิ่มเติมจาก Sachs, Jeffrey. 2011. The Price of Civilization: Reawakening American Virtue and Prosperity. New York: Random House.

14 ศึกษาเพิ่มเติมจาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2553. กรรมของคนไทย ทำกันไว้เอง (ถึงเวลามาแก้กรรมกันเสียที). กรุงเทพฯ: จันทร์เพ็ญ.

พระพุทธศาสนาที่ระบุไว้ 5 ขั้น[15] เมื่อมีการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพอย่างเหมาะสม ความสุขของบุคคลจะสามารถพัฒนาต่อเนื่องจนถึงความสุขในขั้นสูงสุดได้ และ (4) แม้ความรู้ในเรื่องความสุขอาจมีความเป็นสากล เพราะในปัจจุบันสามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือวิทยาศาสตร์การแพทย์ (Davidson & Begley 2012) การประยุกต์ใช้ความรู้จำเป็นต้องให้ความสำคัญต่อวัฒนธรรมประเพณีของชุมชนในการสื่อสารทำความเข้าใจ เพราะแม้ความสุขดูจะเป็นเรื่องที่มนุษย์ทุกคนต้องการ แต่ในความเป็นจริงมนุษย์ในปัจจุบันดูจะมีความสุขยากมากขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) 2550)

ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ฉันเข้าใจว่าฉันโชคดีที่ไม่ค่อยได้สนใจเรื่องความสุขส่วนตัวมากนัก[16] แต่จากการศึกษาและทำงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ ฉันสรุปว่าตนเองศรัทธาเรื่องการพัฒนาความสุข และเข้าใจว่าการแสวงหาความสุขโดยเอาตัวตนเป็นตัวตั้งไม่ใช่สิ่งที่เป็นคำตอบ สำหรับประเทศไทยซึ่งประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา[17] ฉันเลือกหนังสือของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2553) เรื่อง "ความสุขทุกแง่ทุกมุม" เป็นตัวแทนของความพยายามเข้าใจความสุขที่ฉันเข้าใจว่า สาระไม่ได้อยู่ที่ "ความสุข" ซึ่งเป็นสภาวะจิตที่ไม่คงทนตามธรรมชาติ แต่สาระน่าจะอยู่ที่ "ความสุขที่พัฒนา" และเป้าหมายสูงสุดคือ ความสุขที่เกิดจากความสงบภายในจิตใจที่มีความเชื่อมโยงกับการทำงานของสมอง (Hanson and Mendius 2009) และความสุขมีความใกล้เคียงกับเรื่องอาหารและโภชนาการ **ความรู้ที่มีอยู่อาจเป็นประโยชน์ไม่มากนักถ้าไม่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงจนกลายเป็นวิถีชีวิตอันจะนำไปสู่การพัฒนาต่อเนื่องจนถึงที่สุดคือ ความสุขที่ไม่ต้องหา เป็นคุณสมบัติประจำ มีอยู่กับตัว ไม่ต้องพึ่งพา** ไม่มีทุกข์แฝงหรือค้างคาอยู่เลยในที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) 2553) ซึ่งกระบวนการพัฒนาความสุขในสังคมไทยยังขาดการตกลงกันในหลักคิดและเป้าหมายที่ชัดเจนประเมินได้

15 ศึกษาเพิ่มเติมจากพระครรชิต คุณวโร (ผู้รวบรวม/เรียบเรียง). 2551. คำสอนในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาความสุข. นครปฐม: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

16 การศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องระบุว่า คนที่มีความสุขมักเกิดจากการมองโลกในแง่ดี การมีชีวิตที่มีความหมายเป็นสำคัญ

17 ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ สำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2553 คนไทยนับถือศาสนาพุทธร้อยละ 93.4

ฉันพบว่าการมองย้อนกลับในด้านการงานสามารถทำได้ไม่ยากนัก แต่สำหรับความเข้าใจความสุขของฉันในฐานะปัจเจกชน เมื่อพยายามมองลึกขึ้นฉันยังไม่สามารถหาข้อสรุปได้อย่างตรงไปตรงมา[18] หลังจากทบทวนหลายครั้ง ในขั้นนี้ฉันทำได้เพียงเลือกข้อความที่สะท้อนความเข้าใจของฉันในเรื่องความสุข หรือสิ่งที่ฉันเห็นว่ามีความสำคัญกับการพัฒนาความสุขในระดับบุคคลผ่าน 4 ข้อความ ดังต่อไปนี้

ข้อความแรก เป็นข้อความที่เจอรามี แบนธัมเขียนอวยพรวันเกิดลูกสาวเพื่อนของเขาคนหนึ่งก่อนที่เขาจะเสียชีวิตไม่นาน เขาเขียนว่า "จงสร้างความสุขทั้งหมดเท่าที่หนูจะสร้างได้ และจงพยายามเอาความทุกข์ยากทั้งหมดออกไปเท่าที่หนูจะทำได้ ให้ทุกวันเป็นโอกาสที่หนูจะช่วยเติมความสุขความพอใจให้กับคนอื่นๆ หรือช่วยบรรเทาความเจ็บปวดจากชีวิตของพวกเขาให้น้อยลง และสำหรับทุกเมล็ดพันธุ์ของความสุขที่หนูได้ปลูกลงในอกในใจของคนอื่นนั้น หนูจะพบว่าหนูได้หว่านเมล็ดพันธุ์ของความสุขลงในอกในใจของหนูเองด้วย ในขณะที่หนูถอนทุกความเศร้าโศกออกจากความคิดและความรู้สึกของเพื่อนมนุษย์จะปรากฏมีความสุข ความสงบสงบที่งดงามเกิดขึ้นในสถานที่ศักดิ์สิทธิของจิตวิญญาณของหนู" ข้อความนี้แบรอนเลย์อาร์ดซึ่งเป็นผู้นำการขับเคลื่อนนโยบายความสุขในระดับนานาชาติใช้จบหนังสือของเขาโดยบอกว่า เป็นคำแนะนำที่ดี (Layard 2005) สำหรับฉันข้อความนี้สะท้อนถึงความสุขที่จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีส่วนได้ลดทุกข์เพิ่มสุขให้กับเพื่อนมนุษย์ กิจกรรมอาสาป้านงดังที่ได้เล่าแล้วเป็นการพิสูจน์ว่าคำแนะนำนี้สามารถนำมาปฏิบัติได้และได้ผลจริง การที่ฉันได้มีโอกาสดำเนินการส่งเสริมความสุขก็มีส่วนสะท้อนเป็นความสุขที่ง่ายขึ้นของฉันจริงตามข้อความนี้ **ความสุขจึงไม่ใช่สิ่งที่วกวนอยู่กับตัวเอง แต่อยู่ที่การเพิ่มศักยภาพในการดำรงชีวิต เพื่อประโยชน์สุขของเพื่อนมนุษย์และความสุขส่วนบุคคลจะเป็นผลที่ตามมาเอง** เหมือนผีเสื้อสวยในสวนที่วันหนึ่งอาจมาเกาะที่มือเหมือนว่าง่าย

18 เข้าใจว่า ในช่วงที่ผ่านมาผู้เขียนยังให้ความสำคัญในระดับการงานมากกว่าระดับปัจเจก และความพยายามเรียนรู้ผ่านการเขียนบทความครั้งนี้เป็นการเข้าใกล้ตัวตนผ่านกระบวนการทางวิชาการเป็นครั้งแรก

ข้อความที่สอง ข้อเขียนของมาติเยอ ริการ์ พระภิกษุในพระพุทธศาสนาชาวฝรั่งเศส ที่นักประสาทวิทยาศาสตร์ทำการศึกษาคลื่นสมองและให้ความเห็นว่า ท่านเป็นคนที่มีความสุขมากที่สุดคนหนึ่ง (Davidson and Begley 2012) ท่านเขียนไว้ว่า "ผมโชคดีเพียงพอที่มีอาหารพอกินมีหลังคาคุ้มหัว ผมพิจารณาว่าทรัพย์สินที่มีเป็นแค่เครื่องมือ ผมไม่เห็นว่าทรัพย์สินชิ้นใดชิ้นหนึ่งเป็นสิ่งที่ผมขาดไม่ได้ ถ้าไม่มีคอมพิวเตอร์กระเป๋าหิ้ว ผมก็จะหยุดเขียนหนังสือ และถ้าไม่มีกล้องถ่ายรูป ผมก็อาจหยุดถ่ายภาพ เพื่อแลกเปลี่ยนกันชม แต่ทั้งหมดนี้จะไม่ทำลายคุณภาพของทุกขณะในชีวิต" (สดใส 2551) ด้วยทัศนะของท่านต่อชีวิตที่ง่ายและคมชัดเช่นนี้ฉันเข้าใจได้ว่า ท่านคงเป็นคนที่มีความสุขมาก เป็นความสุขที่ไม่พึ่งพาต่อสิ่งอื่นและให้ความสำคัญสูงสุดที่สภาวะจิตที่สมดุลในทุกขณะจิต ความสุขเช่นนี้พัฒนาได้จากทัศนะที่ถูกต้องเป็นจริงตามธรรมชาติ **ความสุขจึงเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาให้จิตมีความประณีตและมีความเป็นอิสระจากพันธะทั้งหลายยิ่งๆ ขึ้นไป** ซึ่งมนุษย์สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นและเป็นจริงได้

ข้อความที่สาม ข้อเขียนของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2553) ที่สะท้อนเตือนว่าการพัฒนาความสุขแม้เป็นเรื่องยากแต่จำเป็นต้องขวนขวายดำเนินการ "ในสังคมที่เป็นอยู่นี้ ไม่อาจหวังว่าจะทำการใด ให้กระแสตัณหาเหือดหายไปได้ หรือจะให้วิถีของฉันทะขยายขึ้นมาเป็นใหญ่ สิ่งที่พึงทำคือ เพียงดุลไว้ไม่ปล่อยให้กระแสตัณหาท่วมท้นไหลพาลงเหวไป และคอยส่งเสริมวิถีแห่งการสนองฉันทะให้ดำเนินไปได้[19] สิ่งที่ต้องทำตลอดเวลาก็คือ ความไม่ประมาทในการพัฒนามนุษย์ให้ก้าวหน้าไปในการพัฒนาความสุข" ในความเป็นจริง คนเรามักได้รับความปรารถนาดี มีคน (ส่วนใหญ่เจ้าของกิจการค้าทั้งหลาย) ดูเหมือนอยากให้เรามีความสุข ฉันยังจำสโลแกนที่เคยเป็นที่กล่าวขวัญกันอย่างกว้างขวาง "ความสุขที่คุณดื่มได้" มีความพยายามบอกเราว่า ถ้าเรามีบ้าน มีรถ มีโทรศัพท์มือถือ เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องโทรทัศน์ เครื่องเสียง หรือแม้แต่นาฬิกา ฯลฯ อย่างที่เขานำเสนอเราจะมีความสุข การกระทำเหล่านี้ก่อกลายเป็นกระแสของความต้องการ

19 โดยธรรมชาติของมนุษย์ย่อมมีความต้องการเป็นพื้นฐาน จึงต้องพัฒนาความอยากความปรารถนาให้เอื้อต่อความสุขที่จะพัฒนา (ฉันทะ)

ที่ไม่สิ้นสุด (ตัณหา) ซึ่งเป็นกระแสใหญ่ในปัจจุบัน เป็นส่วนหนึ่งของยาพิษที่มนุษย์ต่างวางยากันเองในสังคมมากบ้างน้อยบ้างจนเป็นความเคยชิน เป็นวิถีชีวิตที่เป็นธรรมดา ซึ่งพบว่ายิ่งมนุษย์มีการพัฒนาทางวัตถุมากขึ้นกลับพบว่ามนุษย์มีปัญหาทางจิตใจ เนื่องจากขาดความสุข (ที่พัฒนา)[20] **ความสุขจึงเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาให้มีศักยภาพต้านทานพิษของความสุขที่ต้องพึ่งพาทั้งหลายให้เพียงพอที่จะพัฒนาความสุขให้ก้าวหน้าไปได้** ไม่ติดกับอยู่แต่ความสุขในขั้นพื้นฐานเท่านั้น จำเป็นต้องพัฒนาให้ก้าวหน้าประณีตขึ้น จากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขข้อคิดนี้เป็นสิ่งที่ฉันเลือกเป็นหลักในการเดินทางชีวิต และเชื่อมั่นว่าแม้จะเดินไปได้ไกลมากหรือน้อยแต่จะภูมิใจเสมอที่ได้เลือกเส้นทางนี้

ข้อความที่สี่ เป็นข้อความที่ไอน์สไตน์เขียนถึงลูกสาวของเพื่อนคนหนึ่ง "หนูรู้ไหมว่าคนรุ่นหนูไม่ใช่คนรุ่นแรกที่มีความโหยหาชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยความงามและเสรีภาพ หนูรู้ไหมว่าบรรพบุรุษของหนูมีความรู้สึกเช่นเดียวกับหนู แล้วพวกเขาก็ตกเป็นเหยื่อของปัญหาและความเกลียดชัง หนูรู้เหมือนกันใช่ไหมว่า ความปรารถนาที่แรงกล้าของหนูจะประสบผลได้ ถ้าหนูประสบความสำเร็จในการเข้าถึงความรักและความเข้าใจเพื่อนมนุษย์ สัตว์ พืช และดวงดาว เพื่อที่ว่าความสุขความพอใจของสรรพสิ่งทั้งหลายจะกลายเป็นความสุขความพอใจของหนู และความเจ็บปวดของสรรพสิ่งทั้งหลายก็คือความเจ็บปวดของหนูเช่นกัน จงเปิดตาเปิดใจ ยื่นมือของหนูออกไป และหลีกเลี่ยงยาพิษที่บรรพชนหลายต่อหลายรุ่นของหนูยินดีดูดรับเข้าไว้จากประวัติศาสตร์ และเมื่อนั้นล่ะโลกทั้งโลกก็จะกลายเป็นแผ่นดินเกิดของหนู แล้วการงานและความพยายามทั้งหมดของหนูจะแผ่กระจายออกไปด้วยสิ่งที่ทำให้มีความสุข (Murthi 2005)" ข้อความนี้เน้นให้เห็นความสำคัญของความเข้าใจว่าสรรพสิ่งทั้งล้วนเป็นหนึ่งเดียว ย้ำถึงความสำคัญของการรับรู้ การลงมือช่วยเหลือและความจำเป็นของการกระทำที่แตกต่างจากอดีต **ความสุขจึงเป็นความรับผิดชอบและเป็นความพยายามที่มีท่าทีต่อสรรพสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามธรรมชาติที่เป็นจริง** นั่นคือความสำคัญของการพัฒนาทั้งความรู้และปัญญาให้มีความก้าวหน้าอันจะส่งผลต่อการพัฒนาความสุขที่มีความประณีตยิ่งขึ้นไปด้วย

20 องค์การอนามัยโลกระบุว่าในปี พ.ศ. 2563 โรคซึมเศร้าจะเป็นปัญหาการเจ็บป่วยอันดับสองของประชากรโลก รองจากโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ทั้งสองโรคมีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของมนุษย์

ข้อคิดเห็นส่งท้าย

เย็นวานนี้ฉันลงทำสวน สวนๆ นี้เมื่อหลายเดือนก่อนต้นไม้ตายไปเกือบหมด ยกเว้นต้นไม้ใหญ่สี่ต้น ต้นมะยมสองต้นและต้นบานบุรีอีกต้นหนึ่งเท่านั้น วันนี้สวนนี้มีไม้ดอกและพืชผักสวนครัวเติบโตแล้วหลายชนิด ฉันเห็นดอกไม้หลายสี ดอกประทานพรสีม่วง ดอกหงอนไก่สีแดงเข้ม ดอกชบาสีเหลืองส้ม ดอกมะลิและดอกพุดส่งกลิ่นหอม มีพริกขี้หนูและพริกขี้ฟ้าสีแดงสีเขียวเต็มต้นหลายต้น ต้นมะเขือเทศที่กำลังออกลูกสีเขียวหลายต้น หลายคนที่ผ่านมาบอกว่า "น้ำอาจท่วมอีกนะ" แต่เราก็ช่วยกันปลูก ช่วยกันทำสวน ฉันฟันดิน ถางหญ้าที่เติบโตรวดเร็วเสมอ ช่วงหนึ่งเมื่อเหนื่อย ฉันหยุดและมองไปข้างหน้า ท้องฟ้ามืดเหมือนฝนกำลังจะตกอีกไม่นาน ลมพัดกระทบหน้าเบาๆ ฉันรู้สึก แล้วก้มลงฟันดินต่อด้วยประจักษ์ว่า **ใจยิ้มได้** นั้นน่าจะเป็นเช่นนี้เอง

เมื่อวันที่ 18-19 กรกฎาคม ปี พ.ศ. 2550 รัฐบาลไทยเป็นเจ้าภาพการประชุมนานาชาติเรื่องความสุขกับนโยบายสาธารณะ ในที่การประชุมนี้อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่นได้รับเลือกและนำเสนอว่าเป็นชุมชนในประเทศไทยที่มีความร่มเย็นเป็นสุข ซึ่งจากการศึกษาพบว่าเกิดจากปัจจัยสำคัญ คือ ความทุ่มเทด้านการพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่องของนายแพทย์อภิสิทธิ์และแพทย์หญิงทานทิพย์ ธำรงวรางกูร[21] และเมื่อเร็วๆ นี้ นายแพทย์สมศักดิ์ โสพสลิขิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชนอำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่ ก็ได้รับรางวัลแพทย์ดีเด่นในชนบท ประจำปี 2554 จากการเปลี่ยนกระบวนทัศน์มาดำเนินงานด้านสาธารณสุขเชิงรุกควบคู่กับการพัฒนาชุมชนแบบบูรณาการ ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารเชื่อมโยงกับการพัฒนาสุขภาพกายและใจสามารถทำให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุขในชุมชนได้[22]

ผู้เขียนคิดว่าอาจจะมีนักวิชาการและนักปฏิบัติการที่ดำเนินงานพัฒนาความสุขเช่นนี้อยู่อีกเป็นจำนวนไม่น้อยในสังคมไทย และหวังว่าความพยายามสะท้อนบทเรียนจากการปฏิบัติของผู้เขียนครั้งนี้จะมีส่วนส่งเสริมการพัฒนาวิชาการที่มีความแปลกแยกระหว่าง

21 ศึกษาการดำเนินงานของโรงพยาบาลอุบลรัตน์ได้ที่ www.ubrh.com

22 หนังสือพิมพ์มติชน หน้า 1 วันที่ 2 สิงหาคม พ.ศ. 2555

การงาน การศึกษา การวิจัยให้เข้ากับชีวิตของผู้ดำเนินการมากขึ้น และเปิดโอกาสให้นักปฏิบัติการที่ทำงานเกี่ยวข้องกับความอยู่เย็นเป็นสุขของประชากรไทย ได้เผยแพร่ประสบการณ์จากการงานและชีวิตอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยกันพัฒนาความรู้และปัญญาของสังคมอันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศชาติให้ยิ่งขึ้นไป

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). 2550. ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.

_____. 2553. ความสุขทุกแง่ทุกมุม. โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะและเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

สดใส ขันติวรพงษ์. (ผู้แปล). 2551. ความสุข: คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญที่สุด. มาติเยอริการ์ (ผู้เขียน). กรุงเทพฯ: สวนเงินมีมา.

สุขุม เฉลยทรัพย์. 2555. (6 สิงหาคม 2555). "เมื่อการเมืองไทยติดหล่ม...". มติชนรายวัน, หน้า 7.

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และประภา คงปัญญา. 2553. ความสุข ชุมชน และข้อเสนอแนะ: บทเรียนจากพุทธมณฑล. นครปฐม: โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะและเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม มหาวิทยาลัยมหิดล.

_____. 2554. "ความสุขและชุมชน: ความพยายามเล็กๆ ที่พุทธมณฑล". หน้า 25-67. ใน ชนบทกับเมืองสู่ความอยู่ ดีมีสุข. บรรณาธิการโดย จรินทร์ บุญมัธยะ. กรุงเทพฯ: สวนเงินมีมา.

Bormans, Leo. 2010. The world book of happiness. Singapore: Page One Publishing.

Carr, Alan. 2004. Positive psychology: The science of happiness and human strengths. New York: Routledge.

Chang, Heewon. 2008. Autoethnography as methods. CA: Left Coast Press.

Davidson, Richard J. and Sharon, Begley. 2012. The emotional life of your brain: how its unique patterns affects the way you think, feel, and live and how you can change them. New York: Hudson Street Press.

Ellis, Carolyn. 1993. "There are survivors: Telling a story of sudden death". Sociological Quarterly,34: 711-730.

_____. 2009. Revision: autoethnographic reflections on life and work. CA: Left Coast Press.

Ellis, Carolyn. and Arthur, P. Bochner. 2001. "Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as subject". 733-768. In Handbook of qualitative research, edited by Norman K. Denzin and Yvonna S. Lincoln. CA: Sage.

Hanson, Rick. and Richard, Mendius. 2009. Meditations to change your brain. Louisville: Sounds True.

Heaver, Richard. 2005. Strengthening commitment for human development: Lessons from nutrition. Washington, D.C.: World Bank.

_____. 2007. From GDP to GDH: "Promoting human development for happiness in Thailand". Paper presented at a workshop entitled Strengthening commitment to human development on July 20, 2006 in Bangkok.

Layard, Richard. 2005. Happiness: Lesson from new science. London: Penguin Group.

Muncey, Tessa. 2005. "Doing autoethnography". International Journal of Qualitative Methods, 4 (3), Article 5: Alberta University Website. Retrieved (December, 1, 2011) from (http:/www.ualberta.ca/~iiqm/backissues/4_1/pdf/muncey.pdf)

Murthi, R.K. 2005. Albert Einstein: A short biography. New Delhi: Rupa Publications India.

Seligman, Martin. 2003. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. London: Nicholas Brealey.