



“ปัญญา ความสุข” ในโลกอันผันผวน



**Spiritual
Health for
Resilient
Society**

ทำไมเราจึงต้องการ
“สุขภาวะทางปัญญา”
ปัญญาความสุข
12 บทเรียน



“ปัญญา
ความสูง”
ในโลกอันผันผวน

Spiritual
Health for
Resilient
Society

หนังสือ “ปัญญาความสุข” ในโลกอันผันผวน

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์

(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2343-1500 โทรสาร 0-2343-1551

<http://www.thaihealth.or.th>

อีเมล : info@thaihealth.or.th

ที่ปรึกษา

ญาณี รัชต์บริรักษ์ รักษาการผู้อำนวยการ

สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา (สำนัก 11) สสส.

คณะทำงาน

ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา

84 ถนนสมเด็จพระปิ่นเกล้า 4 แขวงบางยี่ขัน

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 08-6772-2312

จารุภา วะสี, อังรุตน์ บุญประยูร, พรรัตน์ วชิราชัย, ชนกกาญจน์ พันธุ์เดิมวงศ์,

ภัสร์วดี ศรีสุวรรณ, ปิยะฤทัย ปิโยพิระพงศ์, กุลธิดา สืบหาล้า

บรรณาธิการต้นฉบับ ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม

นิตยสารสารคดี (ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด)

โทร. 0-2547-2700

เผยแพร่โดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



เครือข่ายพุทธิกา



peaceful death



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แะดีความสุ



ชูใจ



Return Homeland Volunteer

ผู้นำแห่งอนาคต

LEADERSHIP FOR THE FUTURE

ETHICAL + COLLECTIVE + TRANSFORMATIVE



ชีวามิตร



SHDM FOUNDATION



มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก
สู่การเข้าถึงปัญญา

Sarakadee Magazine
[สารคดี]



ภาคีสร้างสุข



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

เก็บเกี่ยว

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา เหมือนเป็นดั่งสัญชาตญาณดั้งเดิมของมนุษย์ ที่จะดิ้นรน ไขว่คว้า ต่อสู้ให้ได้มาซึ่งความสุขตามคุณค่าความหมายของแต่ละปัจเจก

แต่ในโลกแห่งความเป็นจริง ชีวิตท่ามกลางสภาวะที่ผันผวน ปรวนแปร ชับซ้อน ไม่แน่นอน บางครั้งทำให้ผู้คนหัวเราะอย่างมีความสุขสดชื่น แต่ช่วงเวลาต่อมาชีวิต อาจกินทีพลังลงต่อหน้า อุบัติแห่งวิกฤตในหลากหลายรูปแบบทวีความรุนแรงครั้งแล้ว ครั้งเล่า ทำให้ต้องตั้งคำถามว่า แท้จริงแล้วความสุขคืออะไร และเราจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและเท่าทันชีวิตได้อย่างไร

ไม่มีคำตอบสำเร็จรูป

บางทีคำตอบอาจอยู่ในทุกคน หากเปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้แสวงหาคำตอบ นั้น เริ่มจากประสบการณ์ตรงที่ได้กลับมาเรียนรู้ตัวเอง

เมื่อเปิดประตูแห่งการเรียนรู้นั้น เราอาจค้นพบความจริงของธรรมชาติที่ซุกซ่อน รอวันไขปริศนาแห่งความสุข เมื่อใดที่เราตระหนักรู้ถึงความเป็นไปได้ อันเป็นศักยภาพ ที่หยั่งรากดำรงอยู่ภายในทุกคน พร้อมฝ่าฟันขัดเกลาตน เมื่อนั้นคุณสมบัติที่จำเป็นต่อการเรียนรู้อยู่กับโลกอันผันผวนจะบังเกิดขึ้น

ร่างกายมนุษย์ที่ดูเหมือนมีขอบเขตจำกัด แต่ภายในกลับเป็นจักรวาลแห่งการเรียนรู้ไม่รู้ไม่สิ้นสุด

บางทีการได้ชัดเกลจจนเกิดญาณทัศนะแห่งการเข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิตและโลก กับหัวใจอันเป็นอิสระ มั่นคง และอ่อนโยน พร้อมจะโอบอุ้มและส่งต่อความรักความกรุณา ก็อาจเพียงพอให้เราได้นำพาพลังแห่งการดำรงอยู่และการฟื้นคืนสู่ผู้คน ชุมชน และสังคม นี่อาจเป็นทางเลือกหนึ่งในทางออกของยุคสมัย

“ปัญญาความสุข” ในโลกอันผันผวน (*Spiritual Health for Resilient Society*) เป็นการสังเคราะห์บทเรียนความสำเร็จจากกระบวนการทำงานหลากหลายรูปแบบในการร่วมขับเคลื่อนสร้างสุขภาวะทางปัญญา ในวาระที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เดินทางร่วมกับภาคีเครือข่ายมาเป็นระยะเวลา 20 ปี เกิดการผลิดอกออกผลของงานบนภารกิจแห่งการสร้างสุขทุกมิติ คงน่าเสียดายหากเราไม่เก็บเกี่ยวบทเรียนอันทรงคุณค่าจากน้ำพักน้ำแรงของภาคีเครือข่าย งานที่ออกมาจากจุดเล็ก ๆ ของการริเริ่มงานสุขภาวะทางปัญญา จนต่อมาได้ร่วมกันสานพลังภายใต้พันธกิจสถาปนาสังคมที่ผู้คนตระหนักถึงศักยภาพในการขัดเกลาฝึกฝน สูปัญญาที่นำพาความสุขให้กับชีวิต และขยายวงแห่งความสุขนั้นสู่ผู้คนโดยรอบ และพร้อมจะสานพลังไปสู่สังคม

หากท่านได้สัมผัสอักษรที่เผยถึงการงานสร้างสุขเล่มนี้ คงจะรับรู้ได้ว่า ภารกิจสร้างสังคมสุขภาวะด้วยการขับเคลื่อนงานสุขภาวะทางปัญญานั้น ต้องอาศัยปฏิบัติการแบบเครือข่ายที่มีความหลากหลายและความมุ่งมั่นร่วมกัน และจะเป็นคุณูปการอย่างยิ่งหากกลุ่ม หน่วยงาน หรือองค์กร ได้มีโอกาสเรียนรู้และนำไปพัฒนาต่อยอดขับเคลื่อนงานในกลุ่ม พื้นที่ ชุมชน หรือสู่วงกว้าง เพื่อสืบต่อลมหายใจจากยุคสมัยหนึ่งสู่อีกยุคสมัยหนึ่ง

บนความหวังอันเรืองรองของสังคมสุขภาวะที่เกื้อกูล สันติสุข และเที่ยงธรรม

ญาณี รัชต์บริรักษ์

รักษาการผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมระบบสื่อ
และสุขภาวะทางปัญญา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

CONTENTS

8 ทำไมเราจึงต้องการ “สุภภาวะทางปัญญา”

18 การเดินทางของ ปัญญาความสุข

28 ปัญญาความสุข 12 บทเรียน

30

“ทำกิจ ทำจิต” หนทางสู่ สุภภาวะแบบพุทธิกา

42

“ตายดี” Peaceful Death

54

จิตตปัญญา ศึกษาจากภายใน สู่ภายนอก



66

10 ปีแห่งการขับเคลื่อนธรรมะ ไปกับโลกของสวนโมกข์ กรุงเทพฯ

78

ธนาคารจิตอาสา : ประตู่บ้านสู่สุภภาวะทางปัญญา

90

ชูใจ กะทิลยานมิตร โฆษณาเพื่อปัญญาความสุข

102

อาสาคืนถิ่น
พัฒนาคนรุ่นใหม่บนฐาน
สุงภาวะทางปัญญา



138

ชีวามิตร เจตนาธรรม
แห่งการอยู่ดีและตายดี

114

ก่อการครู
ความสูงของครูเปลี่ยนระบบ
การศึกษาของไทย

150

Free Spirit Thailand
สื่อสารสู่จิตวิญญาณเสรี
ของคนรุ่นใหม่

126

จิตอาสา SDGs
ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
เพื่อความยั่งยืน



ความเหน้อยล้า
ของคนรุ่นใหม่



162

We Oneness
รวมเป็นหนึ่งอย่างตื่นรู้

174 เชื่อมตัวเอง
สู่ความเป็นจริงทั้งหมด

178 เดินทางต่อร่วมกัน
ในความหลากหลาย
ที่กลมกลืน

182 ภาคผนวก

**ทำไม
เราจึงต้องการ
“สูงภาวะ
ทางปัญญา”**

แรงพลักสำคัญที่สุดของชีวิต -- การแสวงหาความสุข

ในชีวิตแต่ละวัน เราทำและไม่ทำเรื่องราวมากมายเพื่อตอบสนองความสุขและความพึงพอใจ เราตั้งสิ่งที่ชอบเข้าหาตัว ผลักสิ่งที่ไม่ชอบออกไปห่างๆ นิ้วเนี่ยอยู่กับหลายสิ่งอย่างงงๆ และไม่ค่อยเข้าใจตัวเอง

บ่อยครั้งเราทำเช่นนี้เพื่อทดแทนความรู้สึกว่างเปล่า หรือปกปิดบางเรื่องราวอันเจ็บปวดที่เราไม่พร้อมเผชิญ

จักรวาลของความสุขมีหลากหลายแบบ

ความพึงพอใจจะยะสั้นที่เกิดขึ้นแล้วจบเป็นคราวๆ เป็นหน้าตาของความสุขที่คนคุ้นเคยและปรารถนา เช่น การได้เงินมากๆ กินของอร่อย ช้อปของถูกใจ เสพสื่อบันเทิง ตกหลุมรัก มีเซ็กซ์ กระทั่งใช้ยาหรือสารเคมีเร่งให้ร่างกายหลั่งสารความสุข

ส่วนความสุขที่มั่นคงและสงบเย็นขึ้น เช่น การมีความสัมพันธ์ที่เอื้ออาทรได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคนหรือสังคมที่ยุติธรรม ร่วมเย็น ปลอดภัย มีโอกาสเรียนรู้ และเจริญงอกงามตามธรรมชาติของชีวิต มีสุขภาพดี และได้ใช้ชีวิตที่มีคุณค่าและมีความหมาย เป็นความสุขที่ติดตรึงใจยากจะลืม

ทั้งที่ผู้คนล้วนไล่ตามความสุข แต่ทำไมถึงสุขน้อยลงเรื่อยๆ ขณะที่ความทุกข์เหนียวล้ำ เศร้า สับสน และอาการป่วยไข้ทั้งกายและใจกลับเพิ่มขึ้นรวดเร็ว ทั้งในตัวเราเอง คนใกล้ชิด และตลอบอบอวลในบรรยากาศรายรอบ

และท่ามกลางกองทุกข์ ทำไมบางคนบางคนจึงมีความสุขที่เรียบง่ายได้บ่อยและสุขได้นานกว่าคนอื่น

ทำไมในพื้นที่บางแห่ง ผู้คนที่นั่นจึงมีความสุขมากกว่าคนที่อื่น

ยุคสมัยอันผันผวน

เรากำลังอยู่ในยุคของการทุกข์ได้ง่ายและสุขได้ยาก อัตราเร่งที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและการทำลายสิ่งแวดล้อมทำให้เราเดินทางเข้าสู่ประตูของการสูญพันธุ์ครั้งใหญ่รอบใหม่

คำว่า “โลกวู่ว้าว” (VUCA World) ถูกบัญญัติขึ้นในโลกตะวันตกมานานกว่า 30 ปี เพื่อใช้เรียกยุคสมัยบริโภคนิยม ที่ผลรวมของทั้งการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมสร้างกระแสท่วมท้นของความผันผวนเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (Volatility) ไม่นั่นอน คาดเดานาคตไม่ได้ (Uncertainty) ซับซ้อนและสัมพันธ์กันยุ่งเหยิง (Complexity) และเต็มไปด้วยความคลุมเครือ ไม่มีความเข้าใจใดๆ ที่ชัดเจนอีกต่อไป (Ambiguity)

ไม่แปลกที่การมีชีวิตในโลกวู่ว้าวจะเหมือนการเดินดุ่มในหมอกหนาที่ประสบการณ์ของวันนี้ไม่อาจรับประกันความมั่นคงของวันพรุ่งนี้ เราเสี่ยงที่จะถูกบางอย่างชนโครมจนล้มคว่ำลงได้ทุกเมื่อ ไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากลุกขึ้นมาเดินต่อล้มคว่ำแล้วลุกขึ้นมาเดินต่อ จนกว่าจะเดินได้ดีขึ้นและล้มน้อยลง ไม่มีทางเลือกอื่น

มีคนฉลาดระดับโลกหลายคนพากันแนะนำวิธีการอยู่ให้รอดในโลกวู่ว้าว

น่าสนใจที่สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่เทคโนโลยีหรือปัจจัยภายนอก แต่เป็นการปรับเปลี่ยนชุดความคิด ความเชื่อ และความคุ้นชินในการมองโลก

ความสามารถที่จะอดทนอดกลั้นต่อความไม่แน่นอนในสถานการณ์พลิกผันสามารถสงบใจ ฝึกลมหายใจ และเปิดรับสัมผัสสนามของการเปลี่ยนแปลง หากมุมมองสดใหม่และยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา แทนการหมกมุ่นกับความสมบูรณ์แบบ

รับรู้ในคุณค่าและความหมายทั้งของตนเองและสิ่งรอบตัว รู้จักตัวเอง รู้หนทางที่กำลังมุ่งไป มีเพื่อนมิตรมากมายคอยช่วยเหลือ และสามารถสื่อสารเพื่อชี้ทางให้ผู้คนจำนวนมากมาร่วมเดินบนเส้นทางเดียวกัน

สุขอย่างไรในโควิด

โควิด 19 ระบาดทั่วโลกมานานกว่า 2 ปี คร่าชีวิตผู้คนไปแล้ว 4.5 ล้านคน เป็นภาพชัดเจนที่สุดของวูก้าในโลกปัจจุบัน

รายงานความสุขโลกปีล่าสุด “World Happiness Report 2021” กล่าวถึง มวลความสุขของผู้คนในประเทศต่างๆ ในรอบปีโควิดที่ผ่านมาว่าขึ้นอยู่กับความสามารถในการอยู่รอด ไม่ป่วย ไม่ตาย และมีผู้มีกินท่ามกลางความหายนะทางเศรษฐกิจ โดยมีตัวเลขสองกลุ่มที่สัมพันธ์โดยตรงกับความสุขของแต่ละประเทศ คือจำนวนของผู้ป่วย-เสียชีวิตจากโควิด 19 และจำนวนชั่วโมงการทำงานที่ถูกปรับลด-จำนวนคนว่างงาน

นอกจากการฉีดวัคซีน สวมหน้ากาก และมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคมที่ยืนหยัดสู้การระบาด ปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญในการเยียวยาทุกข์และสร้างสุขในยามวิกฤต คือความเชื่อมั่นและไว้วางใจต่อผู้นำ และความเชื่อใจกันของคนในสังคม ประเทศที่มีผู้นำผู้หญิง และประเทศที่มีวัฒนธรรมซึ่งเน้นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันมากกว่าต่างคนต่างอยู่ ประชาชนจะเชื่อมั่นในสถาบันทางสังคมและไว้วางใจกันมากกว่า นอกจากนี้ประเทศที่ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับโรคระบาดทั้งเชิงวิทยาศาสตร์และระบาดวิทยา จะพบการระบาดน้อยกว่าด้วย

รายงานกล่าวถึงกิจกรรมสำคัญที่ช่วยเยียวยาความทุกข์ โดยเฉพาะจากปัญหาปากท้อง คือการช่วยเหลือกันของคนในสังคม การทำงานแบบยืดหยุ่น และลดเป้าหมายของความสำเร็จ ส่วนสิ่งที่ช่วยลดความทุกข์ใหญ่จากการขาดความสัมพันธ์ทางสังคม คือกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้คนรู้สึกเชื่อมโยงกันหรือกับสิ่งรอบตัว เช่น การชวนกันขอบคุณ การทำงานอาสาสมัคร การดูแลสัตว์เลี้ยง การฝึกทักษะใหม่ ๆ หรือทำกิจกรรมที่ช่วยให้หลังชีวิตสิ้นไหว และ การเข้ากลุ่มสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม

สี่ฐานความสุข

วิกฤตที่เกิดขึ้นส่งเสียงตะโกนบอกสิ่งสำคัญให้เราเข้าใจว่า แม้ในความลำบาก ขาดแคลน และความทุกข์ มนุษย์ยังมีโอกาสและความสามารถในการเรียนรู้ ปรับตัว และช่วยเหลือกัน เพื่อดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ

หากเรายังมีชีวิตรอด มีอยู่ มีกิน มีความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสม ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ผู้คนมีความรู้สึกขอบคุณ เชื่อมั่น และไว้วางใจกัน สามารถเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระตามธรรมชาติของตน รวมทั้งได้รับรู้เข้าใจถึงคุณค่าและความหมายของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น

หน้าต่างความสุขแบบนี้ก็คือองค์รวมของสี่ฐานความสุข หรือสุขภาวะซึ่งประกอบด้วย ใจ สังคม และปัญญา คือมีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง มีสิ่งแวดล้อมที่ช่วยสร้างสุขสัมพันธ์ สามารถเข้าใจและเข้าถึงความจริง ทั้งความจริงของตนเอง ผู้อื่น และความจริงของโลกและชีวิต

เคล็ดลับวิชาความสุขที่สำคัญที่สุดคือ การเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของความสุขทั้งสี่ฐาน และพัฒนาฝึกฝนให้เข้าถึงความสุขทั้งสี่อย่างสมดุล

งอกงามเติบโตพร้อมกันทุกด้าน เหมือนเป็นสี่เสาของบ้านแห่งชีวิตอันมั่นคง

ชิ้นส่วนความสุขที่ขาดหาย

ในโลกวัตถุนิยม ความสุขทางกายเป็นสิ่งคุ้นเคย จับต้องง่าย และเป็นที่ต้องการมากที่สุด จนละเลยความสุขทางใจ สังคม และปัญญา ทั้งโดยตั้งใจและไม่รู้ตัว ก่อผลเสียรุนแรงต่อสมดุลความสุข และผลักตัวเองเข้าสู่วงจรวิ่งไล่ล่าความสุข แต่กลับได้มาเพียงเสี้ยวส่วน เพราะขาดชิ้นส่วนสำคัญอื่น ๆ ที่ต้องใช้เติมเต็มกัน และกัน

ในความสุขทั้งสี่ฐาน คำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” ดูคลุมเครือ ไม่คุ้นเคย เข้าใจยากมากกว่าความสุขฐานอื่น ๆ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี กล่าวถึงสภาวะของการมีความสุขทางปัญญาไว้ว่า คือ “การเข้าถึงความจริง เกิดเป็นอาการของการตื่นรู้ คือรู้สึกเป็นอิสระ เบาเนื้อเบาตัว มีความสุขอย่างลึกล้ำทั่วสรรพางค์กาย ประสบความงามอันล้นเหลือ เกิดไมตรีจิตต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง อันเป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล”

มีประสบการณ์อันหลากหลายในการเข้าถึงความสุขทางปัญญา อาจเป็นช่วงขณะพิเศษซึ่งมาเขย่าความคิดความเชื่อ สะเทือนตัวตนอย่างรุนแรง จนทลายกรอบการมองโลกแบบเดิม บางครั้งอาจเกิดขณะทำสิ่งธรรมดา ๆ ในชีวิตประจำวัน ด้วยจิตใจสงบและมีสติรู้สึกตัว บางครั้งเกิดขณะสัมผัสถึงความยิ่งใหญ่และลึกล้ำของธรรมชาติ หรือการอยู่ร่วมกับกลุ่มคนที่ทำกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น และได้รับความสุขสงบอันประณีตเป็นของขวัญ

ดังที่อาจารย์ประเวศยกตัวอย่างไว้ถึง 12 วิธี เรียกว่าธรรมจักรแห่งจิตวิวัฒน์ คือ (1) การประมวลและกระจายความรู้ (2) โยคะเพื่อสุขภาพ (3) สิ่งแวดล้อมกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ (4) ศิลปะกับการพัฒนาการทางจิตวิญญาณ (5) วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิถีชีวิต (6) การศึกษาเพื่อพัฒนาจิตใจ (7) สื่อสร้างสรรค์ (8) อาสาสมัครเพื่อสังคม (9) ชุมชนเข้มแข็งและเศรษฐกิจพอเพียง (10) การทำงานคือการปฏิบัติธรรม (11) ธุรกิจเพื่อสังคม และ (12) ความเป็นธรรมทางสังคม และสันติภาพ

รดน้ำพรวนดินปัญญาความสุข

หนังสือนี้อุทิศพื้นที่ให้กับเรื่องราวของ 12 องค์การที่เข้มแข็งรดน้ำพรวนดิน “ปัญญาความสุข” ที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ ให้ฟื้นคืน เข้มแข็ง และเติบโต จนเกิดเป็นศักยภาพภายในที่คนแต่ละคน รวมทั้งสังคม จะสามารถมีและเป็น “สุขภาวะทางปัญญา”

เรื่องราวร้อยเรียงตามเส้นเวลาที่องค์กรและประเด็นงานสำคัญปรากฏตัวขึ้น เริ่มต้นจากการรวมตัวของ “กลุ่มจิตวิวัฒน์” เมื่อเกือบ 20 ปีก่อน ซึ่งถือเป็นการเริ่มต้นของการขับเคลื่อนสร้างเสริมปัญญาความสุขเพื่อให้ผู้คนและสังคมมีสุขภาวะทางปัญญา

หมุดหมายแรกของการเดินทางเกี่ยวข้องกับสมาชิกก่อตั้งของกลุ่มจิตวิวัฒน์ สองสาย คือ หนึ่งใน พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล และ **เครือข่ายพุทธิกา** ซึ่งเชื่อมโยงการทำงานกับงานอาสาสมัคร สร้างกระแสการทำความดีเพื่อผู้อื่นพร้อมกับการขัดเกลาตนเอง จนมาถึงการขยายความเรื่องความตายของพระอาจารย์ไพศาล สู่อะดัมการตายดีของกลุ่ม Peaceful Death และต่อมาเกิดเป็นกระบวนการเรียนรู้เรื่องความตายอย่างรอบด้านของ **บริษัทชีวมิตร วิสาหกิจเพื่อสังคม จำกัด**

เส้นทางเดินที่เข้มแข็งอีกสายหนึ่ง คือสมาชิกก่อตั้งของจิตวิวัฒน์ได้เปิดพื้นที่การเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยอย่างแข็งขัน เช่น ดร. จิรัฏฐกาล พงศ์ภาคเธียร ดร. สรยุทธ รัตนพจนารถ และ ธีระพล เต็มอุดม ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการก่อร่างสร้าง **ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล** โดยมีผู้อำนวยการคนแรกคือ ดร. อนุชาติ พวงสำลี ที่ขณะนั้นเป็นรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล ภายหลัง ดร. สรยุทธ และธีระพลแยกมาก่อตั้ง **ธนาคารจิตอาสา** ส่วน ดร. อนุชาติก็ก่อตั้งโครงการผู้นำแห่งอนาคต และก่อการครู ภายใต้การทำงานของ **คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**

การปรากฏของ **สวนโมกข์กรุงเทพ และหัวใจ กะกัลยาณมิตร** ในช่วงต่อมา ได้เปิดพื้นที่การเรียนรู้และสร้างประสบการณ์ของปัญญาความสุขให้องคกามในสังคม

อย่างกว้างขวางและสร้างสรรค์ สอนโมกข์กรุงเทพฯ นำปัญญาและความเมตตาจากธรรมะของท่านอาจารย์พุทธทาส สอนโมกข์ไชยา มาสร้างวิถีใหม่ให้การภาวนาของคนเมือง เชื่อมโยงพุทธบริษัทที่ร่วมเผยแผ่พุทธธรรมอย่างเข้มแข็งและร่าเริง ขณะที่ชู่ใจ กะกัลยาณมิตร ได้แปลงคอนเทนต์เกี่ยวกับความจริงของโลกและชีวิตที่เคยเป็นเรื่องเซซๆ ให้เป็นสิ่งที่น่าจดจำและพุ่งตรงเข้าสู่หัวใจคนดูอย่างมหัศจรรย์

ถัดมาเป็นช่วงเวลาของการเสริมปัญญาความสุขในคนทำงานอาสาสมัคร ผ่านโครงการอาสาคืนถิ่นของ**มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม** ซึ่งเป็นองค์กรสร้างอาสาสมัครรับใช้สังคมมายาวนาน และโครงการส่งเสริมวิถีสุขภาพทางปัญญาผู้นำจิตอาสาด้วยศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน นำโดย**พระวินัย สิริวิฑูณิ** ที่เน้นให้คนทำงานอาสาสมัครได้ดูแลกาย ใจ สังคม และปัญญาของตนเองอย่างองค์รวม ไม่ใช่ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเดียวจนตัวเองหักพัง รวมทั้งเชื่อมงานจิตอาสาเข้ากับวาระโลกเรื่องการพัฒนาที่ยั่งยืน

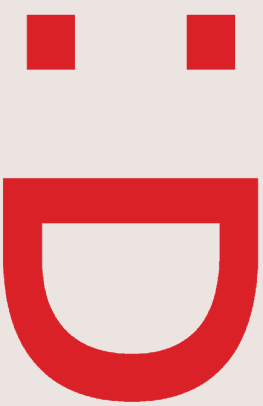
เส้นทางเดินต่อมาสู่ช่วงทำylemโดยไม่ได้หลงลืมคนรุ่นใหม่ Free Spirit Thailand ได้ร่วมดำดิ่งในโลกมืดเคียงข้างคนวัยเยาว์จำนวนมากที่กำลังหลงทางชีวิต เปิดพื้นที่สนทนาสู่สาธารณณะ เลื่อนไหล และเปี่ยมชีวิตชีวา ขณะที่**มูลนิธิสหธรรมิกชน**สนใจเป็นพิเศษในสภาวะการรับรู้ของจิตระดับญาณปัญญา และเชื่อมั่นในหนทางการอยู่ร่วมของกลุ่มกัลยาณมิตรเพื่อ “ตื่นรู้” ร่วมกัน

.....

ชวนเดินทางไปกับเรื่องราวของทั้ง 12 องค์กรด้วยใจเบาๆ ปล่อยตัวให้อยู่ ในบรรยากาศและกระแสของความรักที่เชื่อมโยงพวกเขาไว้ด้วยกันบนเส้นทางนี้
ดังที่ใครบางคนบอกว่า ความรักไม่ใช่การนั่งมองตากันและกัน แต่เป็นการมองไปในทิศทางเดียวกัน

หมายเหตุ

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากความคิดของกลุ่มคนทำงานด้านสุขภาวะทางปัญญา ที่เห็นพ้องกันถึงความสำคัญของการถอดบทเรียนจากประสบการณ์การทำงานอันหลากหลาย เพื่อเป็นแรงบันดาลใจและการเรียนรู้ร่วมกันในการขับเคลื่อนและพัฒนางานสุขภาวะทางปัญญา ประกอบกับวาระ 20 ปีของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ทำงานสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญามาต่อเนื่องเป็นปีที่ 18 โดยองค์กรต้นเรื่องในหนังสือ และ สสส. เป็นเพื่อนมิตรที่ทำงานร่วมกันและจัดวงประชุม “ภาคียุทธศาสตร์สุขภาวะทางปัญญา” ทุกเดือน โดยมี สสส. และสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ (สช.) ร่วมกันเป็นเจ้าภาพ ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญาเป็นองค์กรประสานงาน และทั้ง 12 องค์กรผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเป็นองค์กรร่วมจัด



การเดินทาง

- ของ -

ปัญญาความสูง

5,000 ปีก่อน

ปรัชญาและคำสอนทางศาสนา
ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ
ในอารยธรรมต่างๆ



4,000-
5,000 ปีก่อน

วงการแพทย์ตะวันตกเกิดหลักคิดเรื่องสุขภาพ
ที่เน้นสุขภาพทางกาย



ก่อนปี 2000

ศาสนามีพัฒนาการที่รุ่งเรือง
และแพร่หลายไปทั่วโลก

2100-
2200

เกิดการปฏิวัติแนวคิดทาง
วิทยาศาสตร์โดยเฉพาะ
ฟิสิกส์และดาราศาสตร์
ทฤษฎีสัมพัทธภาพและเศรษฐศาสตร์
ที่ให้คุณค่ากับความรู้เฉพาะทาง
เกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรม
ซึ่งส่งผลต่อสภาพสังคมและ
ระบบเศรษฐกิจโลก





งค์ความรู้ในความสัมพันธ์ของสุขภาพกับจิตวิญญาณนั้นมีมานานแล้ว แต่ถูกจับแยกส่วนด้วยมุมมองที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพด้านกายภาพเป็นหลัก จนนี้การมองสุขภาพบนฐานองค์รวมมีความสำคัญมากขึ้นในเวทีโลก ส่วนในประเทศไทย สสส. และ สปสส. (ปัจจุบันคือสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ) ให้นิยามคำว่าสุขภาพว่า ปัญหาสู่การปฏิบัติการทางสังคม ในระยะแรก (ปี 2547-2553) เน้นการปลูกเมล็ดพันธุ์ที่สำคัญ ได้แก่ จิตตปัญญาศึกษา จิตอาสา พุทธธรรม และการแพทย์ที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์ และได้พัฒนาให้สอดคล้องกับสถานการณ์และความเปลี่ยนแปลงของสังคมมาเรื่อย ๆ โดยเฉพาะเมื่อเกิดการระบาดใหญ่ของโควิด 19 งานสุขภาพทางปัญญาจึงเข้าสู่ช่วงเปลี่ยนผ่านและปรับตัวเพื่อตอบรับกับโลกแห่งความโกลาหล (VUCA World)

● 2400

เกิดการค้นพบทฤษฎีใหม่ทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ ทฤษฎีสัมพัทธภาพของไอน์สไตน์ และทฤษฎีควอนตัม ทำให้เกิดมุมมองความเชื่อมโยงมนุษย์กับธรรมชาติ

● 2400-2500

วงการแพทย์เริ่มสนใจเรื่องสุขภาพจิต



● 2488-2523

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 สังคมตะวันตกเกิดกระแสไม่พอใจสงคราม ปฏิเสธทุนนิยม ระบบคุณค่าเดิม และจารีตของศาสนาที่ตายตัว เปิดรับแนวคิดด้านจิตวิญญาณ สิทธิมนุษยชน สิทธิสตรี สิทธิทางเพศ ฯลฯ



● 2536

การมรดกภาพของพุทธศาสนิกชนทำให้เกิดกระแสกตัญญูประเพณี เจตจำนงของผู้ตายในการรักษา ระยะเวลา

2540

เกิดรัฐธรรมนูญฉบับประชาชน
ซึ่งส่งผลให้เกิดองค์กรและกฎหมาย
เกี่ยวกับสุขภาพทางปัญญา

2541

พระไพศลา วิสาโล
แปลและเรียบเรียงหนังสือ
*The Tibetan Book of
Living and Dying*
ของท่านโซเกียล
รินโปเช เป็นภาษาไทย
ทำให้คนไทยเริ่มรู้จักการตายดี

2544

เกิดพระราชบัญญัติกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
ทำให้มีการจัดตั้งสำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)

2543

เกิดสำนักงานปฏิรูประบบ
สุขภาพ (สปรส.) มีหน้าที่จัดทำ
พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ
คำว่า “สุขภาพทางจิตวิญญาณ”
เริ่มปรากฏในเอกสารราชการและ
การพูดคุยในเวทีต่างๆ

2542

เกิด “เครื่อง่ายพุทธิกา” ทำงาน
ส่งเสริมการประยุกต์ใช้ธรรมะ
ในชีวิตอย่างเหมาะสมกับยุคสมัย



เครื่อง่ายพุทธิกา



2545



พุทธิการ่วมงานกับสมาคมวิทยาลัย
พัฒนาหลักสูตรการอบรมการ
เผชิญความตายอย่างสงบ โดยได้
แรงบันดาลใจจากการจัดอบรม
ประเด็นความตายของภิกษุณี
โจแอน ฮาลิแฟซ
(Joan Halifax)
ในปี 2544

2546

เกิดกลุ่มจิตวิวัฒน์ ซึ่งศึกษา ค้นคว้า รวบรวม
องค์ความรู้เพื่อขับเคลื่อนสังคมไทยสู่จิตสำนึกใหม่

2547

สสส. จัดตั้งแผนส่งเสริมสุขภาพ:
ทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีแนวคิดการพัฒนาจิต
เพื่อสุขภาพ: จากการมีจิตใจสูงทั้งประเทศ

2545

มูลนิธิพุทธธรรมและองค์ภคภาติ
25 องค์กร เสนอให้ตัดคำว่า
จิตวิญญาณ ออกจาก พ.ร.บ.
สุขภาพแห่งชาติ เนื่องจากผิดหลัก
ศาสนา สปรส. จึงมีมติให้ใช้คำว่า
“สุขภาพทางปัญญา” แทน

2547

26 ธันวาคม เกิดเหตุการณ์สึนามิ
สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน
ของคนไทยใน 6 จังหวัด
และปลุกกระแสอาสาสมัครครั้งใหญ่ในสังคม



2548

สมาชิกประเทศมุสลิมขององค์การอนามัยโลก (WHO) เสนอปรับนิยามคำว่าสุขภาพ โดยเพิ่มคำว่า Spiritual Wellbeing แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ

2548

> เกิดการรวมตัวของ “เครือข่ายจิตอาสา” ทำงานต่อยอดจากพื้นฐานการให้และการอุทิศตนของสังคมไทย



- > เครือข่ายพุทธิกาทำโครงการ “ฉลาดทำบุญ” เชื่อมโยงงานอาสาสมัครกับความหมายของ “บุญ” ตามหลักพุทธศาสนา
- > กลุ่มจิตวิวัฒน์ก่อตั้งจิตตปัญญาศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหิดล
- > เกิด “กฎบัตรกรุงเทพฯ” เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพในยุคโลกาภิวัตน์ (Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World) ในการประชุมระดับโลกเรื่องสุขภาพครั้งที่ 6 ซึ่งรวมสุขภาพะทางจิตใจและจิตวิญญาณด้วย
- > สสส. นิยามสุขภาพะทางปัญญาว่า “ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความซื่อ ความมีประโยชน์ และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่การตื่นรู้และเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตที่สมดุลและเป็นสุข”



2550

ผลักดันนโยบายการพัฒนาจิตตปัญญาในการให้บริการสุขภาพอย่างมีหัวใจความเป็นมนุษย์ ให้เป็นนโยบายระดับชาติ ในการประชุม Medical Consortium ครั้งที่ 8 แต่ไม่เป็นผล

2550

- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ มาตรา 3 ระบุว่า “สุขภาพ หรือสุขภาพะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งกายทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล”
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ มาตรา 12 ให้สิทธิผู้ป่วยทำหนังสือแสดงเจตนาล่วงหน้าเกี่ยวกับการเลือกวิธีการรักษาสุขภาพช่วงสุดท้ายของชีวิต (Living Will)

2549

- > เกิดอาสาสมัครในโรงพยาบาล เช่น อาสาข้างเตียงผู้ป่วยระยะสุดท้าย อาสาผู้ป่วยเด็กในโรงพยาบาล
- > ริเริ่มงาน “การแพทย์ที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์” ในแผนงานสุขภาพะทางปัญญา สสส.



2551

- > เริ่มปรับเปลี่ยนการทำงานภายใต้แผนการเรียนรู้สู่สูงภาวะ
ให้เน้นกระบวนการจัดการความรู้ (KM) การพัฒนาจิตจากการทำงาน
และระบบสุขภาพที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์
- > เครื่อง่ายพุทธิการิเริ่มงาน “สูงแก้ด้วยปัญญา” สนับสนุนทุกภาคส่วน
บ่มเพาะสัมมาทิฐิ หรือทัศนคติที่นำมาซึ่งความสุข

2552

- > บุคลากรสุขภาพที่สนใจการดูแล
แบบประคับประคองรวมกลุ่มเป็นเครื่อง่าย
Palliative Care ในโรงเรียนแพทย์
(MS-PCARE)
- > ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดรับนักศึกษา
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
จิตตปัญญารุ่นแรก

2553

- > ก่อตั้งมูลนิธิหอจดหมายเหตุ
พุทธทาส อินทปัญโญ ที่สวนวชิรเบญจทัศ
เริ่มจัดกิจกรรมเพื่อสืบสานงานพระพุทธรศาสนา
ตามปณิธานและอุดมการณ์ของพุทธทาสภิกขุ
ทำให้เกิดกลุ่มธรรมภาคิ
- > ภาคิสูงภาวะ-ทางปัญญาและเครื่อง่าย
องค์กรงดเหล้า เริ่มจัดกิจกรรม
“สวดมนต์ข้ามปี เริ่มต้นดี ชีวิตดี ในปีใหม่”



2554

เหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ปี 2554
ครั้งร้ายแรงที่สุด ทั้งในแง่ของปริมาณน้ำ
และจำนวนผู้ได้รับผลกระทบ
เกิดมลอาสาสมัครใหญ่อีกครั้ง



2554

> เกิด “ธนาคารจิตอาสา” ทำหน้าที่จับคู่อาสาสมัครกับงาน และสนับสนุนกลุ่มหรือองค์กรอาสาสมัครให้มีทักษะ ความรู้ พลังใจ เพื่อจัดงานอาสาที่เปลี่ยนแปลงผู้คน สังคม และโลก

> “ฉลาดทำบุญ” จับเคลื่อนโครงการอย่างเต็มรูปแบบ พร้อมขยายแนวร่วมภาคีใหม่ ๆ เป็น 22 องค์กร

> เกิดบริษัท ซูใจ ภาวะ กัลยาณมิตร บริษัทครีเอทีฟโฆษณาที่สนใจประเด็นสังคม และสุขภาพทางปัญญา

> มหิดลนำหลักสูตรของจิตตปัญญาศึกษาเข้าเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการอบรมผู้บริหารระดับกลางและระดับต้นของมหาวิทยาลัย และจัดอบรมพัฒนาจิตวิญญาณความเป็นครูให้กับอาจารย์บรรจุใหม่ทุกคน

2555

- > เครื่อง่าย MS-PCARE (เครื่อง่าย Palliative Care ในโรงเรียนแพทย์) จัดทะเบียนเป็นสมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย (THAPS)
- > Peaceful Death เริ่มโครงการ “ความตาย พุดได้” เพื่อเปลี่ยนวัฒนธรรมความตายในสังคมไทย
- > iCARE เอเจนซีสายสร้างสรรค้งของบริษัท MQDC ผลิตหนังสือ *New Heart New World โลกเปลี่ยนไป... เมื่อใจเปลี่ยนแปลง* และทำงานประเด็นสุขภาพทางปัญญาาร่วมกับ สสส.

2556

- > THAPS เป็นเจ้าภาพการประชุม Asia Pacific Hospice Conference (APHC)
- > ครบรอบงานสุขภาพทางปัญญา 10 ปีของ สสส. กำหนดยุทธศาสตร์ 3 ประเด็น
 - 1) งานความรู้และการเรียนรู้
 - 2) งานสื่อสารรณรงค์
 - 3) งานช่องทางพัฒนาจิตสายยืดหยุ่น
- > เกิดแพลตฟอร์มออนไลน์ “ความสุขประเทศไทย” เป็นช่องทางเข้าถึงความรู้และแนวทางการพัฒนาจิต
- > “Before I Die พร้อมก่อนตาย” กิจกรรมแรกที่นำเสนอเรื่องความตายในห้างสรรพสินค้าใจกลางเมือง





2559

13 ตุลาคม การเสด็จสวรรคต
ของพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพล
อดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

2558

- > ธนาคารจิตอาสาเริ่มจัดทำหลักสูตรกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ: เพื่อสนับสนุนภาคี สสส. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้มีความเข้าใจในสุขภาพ-ทางปัญญา ผ่านประสบการณ์ตรงและเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง
- > ชูใจเริ่มทำงานรณรงค์เพื่อปัญหาความสุข เช่น โฆษณาส่ง “ความทุกข์” มาชิงโชค (2558) ปริญญาไว้ไว้เพื่ออะไร? #ฟังด้วยหัวใจ (2562) โฆษณาเปิดตัว Facetook พื้นที่ระบายความทุกข์ (2562) ฯลฯ
- > ปรับการจับเคื่องานสุขภาพ-ทางปัญญา มาอยู่ภายใต้แผนระบบสื่อและสุขภาพ-ทางปัญญา สสส.

2557

- > จัดงานวัดลอยฟ้า โดยหอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ และภาคีเครือข่าย
- > รศ. ดร. อรุชาติ พวงสำลี เริ่มโครงการ “ผู้นำแห่งอนาคต” มีเป้าหมายสร้างภาวะการนำร่วมในสังคมไทย ทั้งผู้นำในองค์กรธุรกิจ ภาคประชาสังคม และการศึกษา
- > มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอส.) เริ่มโครงการ “อาสาคืนถิ่น”



2559

- > ธนาคารจิตอาสาเริ่ม “จิตอาสา พลังแผ่นดิน” ในเดือนพฤศจิกายน ชักชวนประชาชนร่วม “ตั้งเป้าหมายทั้งปี ทำความดีเพื่อแผ่นดิน” กลายเป็นพระราชกุศล
- > ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาทำโครงการ “หยิ่งรากจิตตปัญญาศึกษา สู่มังคมแห่งความสุข : เส้นทางสุขภาพ-ทางปัญญา” ทำงานกับมหาวิทยาลัย วิทยาลัย และชุมชนหลายแห่ง

- > มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทยฯ
ทำโครงการ “จิตอาสาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน”
เชื่อมโยงงานอาสาสมัครตามแนวศาสตร์
พระราชากับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน
- > เกิดบริษัท ชีวมิตร วิสาหกิจเพื่อสังคม
จากปณิธานของคุณหญิงจันทรี
หาญเจนลักษณ์ ที่ต้องการผลักดันให้
การตายดีเป็นไปได้จริงในสังคมไทย
- > เกิดโครงการ “Free Spirit Thailand”
เปิดพื้นที่การสนทนาประเด็นสุขภาพทางปัญญา
กับเยาวชนยุคปัจจุบัน
- > ภาควิชาสุขภาพทางปัญญาจัดงาน
“Happy Deathday งานที่จะเปลี่ยนวันตาย
ให้กลายเป็นวันสุข” ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



2560



2561

- > จัดงาน “ตาย ก่อน ตาย Live Exhibition
กับ สราวุธ เอ็งสวัสดิ์” ณ วัดธาตุทอง
- > เกิดโครงการขับเคลื่อนสังคมแห่งการ
ตื่นรู้สู่หนึ่งเดียวกัน (We Oneness)
- > โครงการผู้นำแห่งอนาคต
เริ่มโครงการ “ก่อการครู : คุรุบันดาลใจ
จุดไฟการเรียนรู้” เพื่อเปลี่ยนแปลงมิติ
ด้านในของครูและเสริมพลังให้ครูเป็นผู้นำ
การเปลี่ยนแปลง

2562

- > Peaceful Death วิทยานสู
“ชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และการตายดี”
- > เครือข่ายพุทธจารีเริ่ม “ปีนกันอ้อม
อ้อมใจผู้ให้...อ้อมท้องผู้รับ” ที่สนับสนุนให้
ร้านอาหารมาร่วมเป็นสะพานบุญ
ชวนผู้ให้แบ่งปันผู้รับผ่านระบบอุปถัมภ์อาหาร



2563

ไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่
เริ่มระบาด
ในประเทศไทย

2563

> ปันกันอ้อมพัฒนารูปแบบ
การแบ่งปันสู่ “ครัวกลางปันกันอ้อม”
โดยมุ่งทำงานร่วมกับชุมชนแออัด
ในกรุงเทพฯ เพื่อเป็นสวัสดิการชุมชน
ที่เกื้อกูลกันในสถานการณ์โควิด 19



> องค์กรที่ทำงานด้านการศึกษา
การสื่อสารเชิงประเด็น และศาสนธรรม
ปรับตัวมาใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น
แต่ยังพบข้อจำกัดในการสื่อสาร
และทำงานเชิงลึกเพื่อเปลี่ยนแปลง
ภายในบุคคล

2564

> สสส. ให้คำนิยาม
สูงภาวะทางปัญญา
ใหม่ว่า “ศักยภาพ
ในการเข้าใจตนเอง
เข้าใจผู้อื่น เข้าใจชีวิต
ตามความเป็นจริง
นำมาสู่ชีวิตที่สมดุลและ
มีความสุข มีจิตใจที่มั่นคง
เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ
ผู้อื่นและธรรมชาติ สามารถดูแลตนเอง ร่วมขับเคลื่อน
ให้เกิดสังคมที่เกื้อกูล เคารพความแตกต่าง
หลากหลายและมีศักยภาพในการฟื้นคืน (Resilient
Society)” โดยเน้นทำงานเพื่อ



- 1) ส่งเสริมศักยภาพในการรับฟังและแลกเปลี่ยน
เรียนรู้เพื่อสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน
(Empathy)
 - 2) สนับสนุนการให้และจิตอาสาเพื่อสังคมที่เกื้อกูล
 - 3) ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้าง
จิตสำนึกใหม่อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง
เชิงระบบและโครงสร้าง (System Change)
- > ริเริ่มโครงการศูนย์ความรู้และประสานงาน
สูงภาวะทางปัญญา



ปัญญาความสูง

2

บทเรียน



อาสาสมัคร
ชวนเด็กป่วย
ทำของเล่น

“ทำกิจ ทำจิต”

หนทางสู่สภาวะแบบพุทธิก

เกือบ 20 ปีแล้วที่เครือข่ายพุทธิกาก่อกำเนิดขึ้นโดยมีภารกิจสำคัญคือการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับตนเองและสังคมให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบัน ผ่านแนวคิด “ทำกิจ ทำจิต”

ทำกิจคือกิจกรรม ทำจิตคือจิตใจ เพื่อให้งานคือการปฏิบัติธรรม และปฏิบัติธรรมผ่านการทำงาน

“หมุดหมายและทิศทางการทำงานของเราจะยึดโยงกับความทุกข์ของผู้อื่น เพราะเมื่อเราเห็นปัญหาของผู้อื่น เราสามารถนำกลับมาพัฒนาตัวเราได้ด้วยการทบทวนและใคร่ครวญว่าเราได้เรียนรู้อะไร เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรกับตัวเอง และจะนำพุทธธรรมไปใช้ประโยชน์หรือช่วยแก้ปัญหาสังคมได้ไหม” **พรทิพย์ ฝนหวานไฟ “มิก”** เลขานุการมูลนิธิเครือข่ายพุทธิกากล่าว

ในฐานะคนทำงานกลุ่มแรก ๆ ที่ร่วมก่อตั้งเครือข่ายพุทธิกาและยังทำงานต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน พรทิพย์อธิบายความหมายของสุขภาวะทางปัญญาจากประสบการณ์ส่วนตัวว่า

“เวลาเราเจอปัญหา ชีวิตส่วนตนก็ดี ส่วนรวมก็ดี เราอยู่กับปัญหาได้ขนาดไหน ช่วงเวลาจมจ่อมกับปัญหานั้นสั้นหรือยาว เราใช้เวลาพาตัวเองออกจากปัญหาหรือความทุกข์ทางใจยาวนานแค่ไหน นี่เป็นตัวชี้วัดคุณภาพใจ เรามีความสุขกับเรื่องอะไรบ้าง ถ้ามีความสุขกับเรื่องเล็กๆ ได้ง่าย ๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็สุขได้ ทุกข์ยาก สุขง่าย หัวเราะได้ทุกเรื่อง คือมีสุขภาวะแล้ว”

สิ่งนี้เองคือเป้าหมายสำคัญที่เครือข่ายพุทธิกาอยากให้ผู้เข้าร่วมโครงการและสังคมไทยไปถึง

“ฉลาดทำบุญ” เรื่องสู่ความสุขทางปัญญา

“บุญ” แปลว่าความสุข และบุญตามพุทธศาสนาเป็นการพัฒนาจิตผู้ทำบุญ และส่งเสริมสุขภาพของสังคม เพราะบุญทำให้คนเห็นแก่ตัวน้อยลง เสียสละเพื่อผู้อื่นมากขึ้น ทว่าปัจจุบันเราอยู่ในยุคที่ความเชื่อเกี่ยวกับการทำบุญผิดเพี้ยนจากหลักพุทธธรรมมาก เช่น ต้องทำบุญด้วยข้าวของเงินทองกับวัดและพระสงฆ์เท่านั้น ยิ่งทำบุญมากจะได้ผลบุญมาก เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้เครือข่ายพุทธิกาจึงเลือกทำโครงการ “ฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา บันศรีทธาและอาทร” เป็นโครงการแรกๆ เพื่อให้จิตอาสาและสังคมรับรู้และเข้าใจการทำบุญในมุมมองที่กว้างขึ้น พร้อมกับสร้างสังคมแห่งการให้และแบ่งปัน ซึ่งจะช่วยลดปัญหาที่บั่นทอนสุขภาพของสังคมไทยในที่สุด

“แนวคิดเรื่องฉลาดทำบุญเกิดขึ้นตั้งแต่ปี 2544 เมื่อเราจัดพิมพ์หนังสือเรื่องฉลาดทำบุญขึ้น ต่อมาในปี 2548 เรามีปฏิบัติการทางสังคมเพื่อให้คนมีส่วนร่วมผ่านโครงการฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสาบันศรีทธาและอาทร สร้างวัฒนธรรมการทำบุญที่ถูกต้อง โดยช่วงแรกร่วมมือกับภาคีเครือข่าย 14 องค์กร

“ฉลาดทำบุญมุ่งการพัฒนาประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม ผู้ลงมือทำได้ เรียนรู้ภายในตัวเอง เข้าใจสังขารธรรม ลี้มรสการละอิตตาตัวตน” พรทิพย์เล่า

“บุญคือความสุข การสละ การปล่อยวาง เป็นวิถีการใช้ชีวิตที่พร้อมจะเตรียมตัวตายอย่างสงบ ไม่ทรมานทรมาย ไม่มีสิ่งตกค้าง ยิ้มรับความตาย ‘ทาน ศีล ภาวนา’ วิธีทำบุญ 10 ประการจะนำพาคุณสู่วาระสุดท้ายอย่างสงบ แต่การพูดแบบนี้ คนรุ่นใหม่ก็ไม่ออก ไม่เอา ไม่รับ เราก็เลยพูดผ่านงานจิตอาสา ว่างานอาสาเป็นหนึ่งในวิถีการทำบุญ”

ช่วงแรกมุ่งเน้นที่งานจิตอาสาในโรงพยาบาล เช่น อาสาข้างเตียงและอาสา ศิลปะเด็ก ต่อมาในปี 2553 ขยายงานจิตอาสาไปในวัด เช่น จิตอาสาทำความสะอาดวัด มีกระบวนการให้คนมาเรียนรู้เรื่องความสำคัญของวัด ฟันฟูให้วัดมีคุณค่าต่อชุมชนและสังคม ส่วนโครงการปัจจุบันมีโครงการจิตอาสาอำนวยความสะดวกผู้ป่วย สถาบันประสาทวิทยา โครงการปันกันอ้อม และปลูกสติออนไลน์

“จากการทำงานพบว่าการเปลี่ยนแปลงทัศนคติจะเกิดขึ้นผ่านประสบการณ์ตรง ด้วยการลงมือทำและการมีส่วนร่วม การทบทวนใคร่ครวญจะทำให้เห็นตัวเองยกระดับจิตใจ ละวางบางสิ่งง่ายขึ้น ให้มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ ง่ายขึ้น ทุกข์น้อยลง สุขง่ายขึ้น”

จุดหมายปลายทางคือการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่เอื้อต่อการมีความสุขของตัวเรา ผู้อื่น และสังคม

กระบวนการจิตอาสา งานอาสาสมัครโรงพยาบาล

“กว่า 10 กว่าปีที่เราทำงานมา เราพบว่างานอาสาที่สร้างการเปลี่ยนแปลงให้คนทำงานและผู้อื่นมากที่สุด คืองานอาสาที่ทำกับผู้ป่วย เพราะมีปฏิสัมพันธ์กันมากกว่างานอาสาทางวัตถุ เช่นทำความสะอาดวัด ที่แม้จะได้ความภูมิใจ แต่ไม่ลึกซึ้งหรือ ‘อิน’ เข้าไปข้างในใจมากเท่ากับการทำงานกับสิ่งมีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ ต้นไม้

“ในการทำงานกับคน เราจะสัมผัสทั้งภาษากาย ภาษาพูด ภาษาใจ ทำให้เกิดความตระหนักแล้วเห็นคุณค่าในตนเองอย่างลึกซึ้ง” พรทิพย์กล่าว

พื้นที่งานอาสาซึ่งเครือข่ายพุทธิกาทำมาตั้งแต่เริ่มก่อตั้งองค์กรจนถึงปัจจุบันคือโรงพยาบาล เริ่มจาก “อาสาข้างเตียง” โดยร่วมงานกับศูนย์ชีวภิกษุบาลของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ อาสาจะเข้ามาเป็นเพื่อนพูดคุยดูแลจิตใจผู้ป่วยในซึ่งส่วนใหญ่ป่วยโรคเรื้อรังและโรคร้ายแรง บางคนเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย เริ่มงานช่วงเวลา 5 โมงเย็นถึง 2 ทุ่ม ปฏิบัติงาน 2 วันต่อสัปดาห์ ระยะเวลาโครงการ 4 เดือน

ปีถัดมาขยายโครงการ “**อาสาศิลปะเพื่อเด็กป่วย**” ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลเด็ก ภารกิจหลักของจิตอาสาคือการออกแบบกระบวนการงานศิลปะให้เด็กป่วยและผู้ปกครองในช่วงรอพบแพทย์ เพื่อผ่อนคลายความเครียดของเด็ก และช่วยให้ญาติหรือผู้ปกครองมีเวลาพักผ่อน ปัจจุบันโครงการอาสาข้างเตียงและอาสาศิลปะเด็กปิดโครงการไปแล้ว

โครงการล่าสุดคือ “**อาสาอำนวยความสะดวกผู้ป่วยในโรงพยาบาล**” ดำเนินการร่วมกับสถาบันประสาทวิทยา อาสาสมัครปฏิบัติงานสัปดาห์ละ 1 วัน ระยะเวลา 1 เดือน ช่วยอำนวยความสะดวกแก่ผู้ป่วยและผ่อนคลายภาระงานของเจ้าหน้าที่ โครงการดำเนินงานอยู่ 2 ปี ได้รับเสียงตอบรับที่ดีทั้งจากโรงพยาบาลและจิตอาสาที่ได้ทำงานที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ก่อนจะหยุดปฏิบัติการเนื่องจากการแพร่ระบาดของโควิด 19

พรทิพย์เล่าว่า กระบวนการจิตอาสาจะเริ่มตั้งแต่การคัดกรองอาสาสมัคร โดยเกณฑ์เบื้องต้นคือมีเวลา มีใจ เข้าใจเรื่องความทุกข์ยากของผู้คน กระบวนการเตรียมความพร้อมด้วยการให้ความรู้และทักษะที่จำเป็นก่อนลงปฏิบัติงานในพื้นที่ และกระบวนการ “ถอดบทเรียน” ผ่านการทบทวนใคร่ครวญประสบการณ์ตรงที่จิตอาสาไปสัมผัส ซึ่งมีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวทั้งของตนเองและผู้อื่น ชื่นชมและภาคภูมิใจในความสำเร็จ และลงมือทำใหม่เพื่อแก้ไข

การเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติงาน เช่น จัดอบรมชุดความรู้และทักษะที่จำเป็นในการทำงานกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายในโครงการอาสาข้างเตียง จัดอบรมความรู้เกี่ยวกับแผนกต่าง ๆ ในโรงพยาบาลและทักษะการรับฟังในโครงการอาสาอำนวยความสะดวกผู้ป่วย



เตรียมอุปกรณ์
ทำกิจกรรมกับเด็ก ๆ



อาสาสมัคร
อำนวยความสะดวก
ผู้ป่วยในโรงพยาบาล



เจ้าหน้าที่งาน
ให้เด็ก ๆ พัง
ด้วยตุ๊กตา
ดินน้ำมัน



ก่อนจิตอาสาจะลงพื้นที่จริงยังมีการตรวจสอบภาพอารมณ์ โดยมีข้อตกลงว่าถ้าไม่พร้อมหรือเจอเรื่องหนักใจระหว่างปฏิบัติงาน ให้ยุติการปฏิบัติงานและขอความช่วยเหลือจิตอาสาคนอื่นให้ทำหน้าที่แทน เป็นต้น

“เรามีกระบวนการทบทวนและใคร่ครวญสิ่งที่ทำในแต่ละวัน เพื่อเรียนรู้ตนเอง และเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนอาสาด้วยกัน ซึ่งจะค่อย ๆ กะเทาะเปลือกที่หุ้มห่ออดีตและความยึดมั่นถือมั่น บางคนมีปมในใจก็เข้าใจตัวเอง เข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น กลับไปปฏิบัติกับคนในครอบครัวดีขึ้น ทำให้สัมพันธภาพดีขึ้น ชีวิตมีคุณค่า มีความหมายมากขึ้น”

พรทิพย์เล่าว่า จิตอาสาส่วนใหญ่เริ่มต้นเข้ามาทำงานเพราะอยากช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เมื่อเห็นความเจ็บป่วยและความทุกข์ตรงหน้าก็คิดเปรียบเทียบกับเรื่องราวของตัวเอง งานจิตอาสาในโรงพยาบาลจึงมักส่งผล “สะเทือน” หรือสร้าง “แรงกระเพื่อม” ต่อจิตใจอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอาสาช่างเตียงที่ทำงานนาน 4 เดือนหรือทำงานกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายแล้วผู้ป่วยเสียชีวิต

“อาสาสมัครเกือบ 70 เปอร์เซนต์ที่ทำงานกับผู้ป่วย บอกว่ามาแล้วได้รักษาตนเอง แต่กระบวนการจิตอาสาไม่ได้พัฒนาตนเองอย่างเดียว เพราะเมื่อเห็นความทุกข์ของผู้อื่นก็อยากช่วยเหลือผู้อื่น จึงช่วยแก้ปัญหาระดับสังคมอีกด้วย” พรทิพย์สรุป

“ปันกันอิ่ม” กำบุญกำทานรูปแบบใหม่

ย้อนกลับไปเมื่อ 2 ปีที่แล้ว เครือข่ายพุทธิการิเริ่มโครงการ “ปันกันอิ่ม” ซึ่งได้แนวคิดจากต่างประเทศที่มีคนฝากอาหารให้ร้านอาหารมอบแก่ผู้ที่ต้องการนำมาปรับใช้กับวัฒนธรรมการทำบุญของสังคมไทยที่ทำบุญแล้วต้องทำทานด้วย โดยฝากเงินไว้กับร้านอาหารที่เข้าร่วมและผ่านการคัดกรองของโครงการเพื่อเป็น “สะพานบุญ” ให้บริการอาหารโดยไม่คิดมูลค่า

“เราคัดเลือกร้านค้าที่แม่ค้ามีแนวคิดเรื่องการแบ่งปัน อยากช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยาก ทุกคนมีสิทธิ์มารับอาหารได้ โดยมีเงื่อนไขว่าต้องไม่ลดทอนศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ของคนที่มารับ จะไม่ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นขอทาน ไม่ทำให้เขารู้สึกด้อยค่าในการมารับอาหาร แต่เป็นเพื่อนมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน เขามารับอาหารจากเราด้วยความภาคภูมิใจ” พรทิพย์กล่าว

“นี่เป็นการทำบุญทำทานรูปแบบใหม่ มีเงินเท่าไรก็มาฝากได้ นอกจากทำทานแล้วยังช่วยแก้ปัญหาเชิงโครงสร้างเรื่องความเหลื่อมล้ำในสังคม เป็นเรื่องของปากท้องในภาวะยากลำบาก เป็นการเดินไปด้วยกันระหว่างผู้ให้และผู้รับ”

ครัวกลางปันกันอิม สร้างชุมชนแบ่งปันยุคโควิด

เมื่อการแพร่ระบาดของโควิด 19 ขยายเข้าไปในชุมชนต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร โครงการปันกันอิมก็ปรับเปลี่ยนวิธีการจากร้านค้าปันกันอิมเป็น “ครัวกลางปันกันอิม” โดยชักชวนผู้คนมาบริจาคเงินและวัตถุดิบให้ชุมชนนำไปทำอาหารราคาถูก

“เราคิดว่าในภาวะวิกฤตมีของบริจาคเยอะ แต่แจกวันเดียวก็หมด ส่วนครัวกลางปันกันอิมชวนคนในชุมชนเสียสละเวลาส่วนตัวมาร่วมกันทำครัวกลาง ถือเป็นงานจิตอาสาอย่างหนึ่ง ไม่มีค่าตอบแทน คนทำได้กินอาหารอิม ส่วนเพื่อนร่วมชุมชนอย่างน้อย 300-400 ชีวิตได้กินอาหารราคาถูก ลดค่าใช้จ่ายในช่วงโควิด”

ชุมชนปันกันอิมช่วงแรกมีสองแห่ง คือ ชุมชนวัดโพธิ์เรียงมีร้านค้าปันกันอิมสี่ร้าน และชุมชนวัดดวงแขมีสองร้าน เมื่อมีการแพร่ระบาดอีกรอบของโรคติดเชื้อโควิด 19 ได้มีการขยายพื้นที่ไปในชุมชนในเครือข่ายชุมชนคนเมืองผู้ได้รับผลกระทบรถไฟ (ชมฟ.) และเครือข่ายขององค์กรพัฒนาชุมชน (พอช.) ให้จัดทำครัวกลางปันกันอิมเพื่อจำหน่ายอาหารราคาถูกและแจกฟรีสำหรับผู้เปราะบาง โดยแต่ละชุมชนจะได้รับเงินสนับสนุน 5,000 บาทเป็นทุนตั้งต้นและวัตถุดิบสำหรับทำอาหารที่มีผู้บริจาคผ่านมูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา

“เราคุยกับกรรมการชุมชนเรื่องการบริหารจัดการด้วยรูปแบบที่เหมาะสมของแต่ละชุมชน ซึ่งเราขยายได้ 12 ชุมชน เช่น ชุมชนบุญร่มไทร ชุมชนกัลยาณมิตร ชุมชนบ้านพักรถไฟก่อสร้าง ชุมชนตึกแดงเขต 2 ชุมชนตึกแดงเขต 3 ชุมชนตึกแดงเขต 3 (หลังศูนย์เด็ก) ชุมชนพอเพียงพัฒนา ชุมชนหอมเหลียง ชุมชนสะพานร่วมใจ ชุมชนเฟื่องฟ้าพัฒนา ชุมชนพัฒนา กม. 11 และชุมชนริมคลอง กม. 11”

ครีวกลางบ้านกันอิมถือเป็นการสร้างชุมชนแห่งความสุขและความกรุณาในภาวะที่ผู้คนในชุมชนไม่อาจออกนอกบ้านหรือไปทำงาน การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อส่วนรวม ทำให้คนทำครีวกลางบ้านกันอิมภูมิใจที่ตนเองไม่ได้นั่งดูภายในความทุกข์ยากของเพื่อนชุมชน และยังมีส่วนร่วมฝ่าวิกฤตกับคนในชุมชนอีกด้วย

อาสาคือกำบุญ ?

“เราทำแบบนี้มา 16 ปีแล้ว อนาคตข้างหน้าก็จะเดินไปตามแนวทางนี้ เพราะเราเชื่อมั่นว่าเป็นหนทางสู่ปลายทางที่ทำให้ผู้คนหาความสุขแบบละได้ สละได้ ความโลภน้อยลง สามารถแบ่งปันทรัพยากรที่มีจำกัดให้แก่คนอื่น”

เป้าหมายของเครือข่ายพุทธิกาในการประยุกต์พุทธธรรมให้เข้ากับยุคสมัย เพื่อนำพาคนในสังคมให้เข้าสู่สุขภาวะ นับว่าเป็นดังที่คนทำงานตั้งใจ จากจำนวนจิตอาสาหลายพันคนที่เข้าร่วมโครงการ ได้เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตัวเองและสังคม

ทว่าโจทย์เรื่องการปรับเปลี่ยนทัศนคติและขยายมุมมองเรื่องการทำบุญให้ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา พบว่าจิตอาสาส่วนใหญ่ซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่ อยากช่วยเหลือคนอื่น ยังคิดว่าจิตอาสาคือการทำความดี ไม่ใช่การทำบุญ

“ถ้าถามอาสาสมัครว่ารู้ไหมว่างานอาสาเป็นหนึ่งในวิธีการทำบุญ 10 อย่าง หรือบุญกิริยาวัตถุสิบ อาสาส่วนใหญ่จะตอบว่าไม่รู้ และถ้าพูดเรื่องจิตอาสาทุกคนเข้าใจ ทุกคนรู้ว่าเป็นงานลักษณะแบบไหน แต่หากพูดในมิติของการทำบุญ คนรุ่นใหม่มองว่า คำนี้นั้นเซย มันเซยมาก” พรทิพย์กล่าวปิดท้าย



สันติ คำรงวิริยเวชย์

จิตอาสาโครงการอาสาอำนวยความสะดวกผู้ป่วย
สถาบันประสาทวิทยา

สิ่งที่เรียนรู้



ตอนเริ่มทำอาสาแรก ๆ เรารู้สึกดีใจที่ได้ช่วยเหลือคนเห็นเขาสะดวก เราก็มีความสุข ต่อมาก็เริ่มเห็นทุกซ์เห็นความเจ็บป่วยไม่เลือกว่าคุณอายุเท่าไร เราเจอตั้งแต่เด็ก 3 เดือนจนกระทั่งคนอายุ 70-80 ทำให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของคนเรา ตระหนักถึงชีวิตที่เราไม่รู้หรือว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวเราเมื่อไร อย่งไร ถ้าเกิดแล้วเราจะเป็นอย่างไร ทำให้เราเข้าใจในชีวิตคนมากขึ้น คือพอเห็นทุกซ์แล้วก็ทำใจได้

“เรามองว่าคนไข้ที่เราเข้าไปช่วยเหลือเป็นครู ทุกสิ่งทุกอย่างในตัวคนไข้สอนให้เห็นสังขารมีชีวิต ทำให้เราตระหนักเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ รู้จักคิดว่าต้องระมัดระวังตัวเองอย่างไรเพื่อไม่ให้ป่วย”

สิ่งที่เปลี่ยนแปลง

“ทุกวันนี้พยายามช่วยเหลือคนอื่นด้วยการให้คำแนะนำคนรู้จัก คนรอบตัว หรือเพื่อนบ้านในหมู่บ้าน ถึงเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ เจอเพื่อนสมัยเรียนหนังสือมาสถาบันประสาทฯ ด้วยอาการเส้นเลือดตีบ แขนขาไม่มีแรง เราก็จะคอยไปเจอวันที่เขามีนัดกับหมอ ถ้าไปไม่ได้ เราจะโทรศัพท์บอกว่ไปไม่ได้ เขาเองก็รู้สึกดีว่าอย่างน้อยมีคนคิดถึงอยู่ คนเราเวลาป่วยต้องการกำลังใจ นี่คื้สิ่งที่ได้รับจากการไปทำงานจิตอาสา ตอนนนี้เรามีคนไข้ที่เป็นเพื่อนและคอยติดตามแบบนี้อยู่สี่ห้าคน

“รู้สึกขอบคุณคนไข้ ถ้าไม่มีคนไข้ เราก็ไม่มีโอกาสเรียนรู้แบบนี้”

กระบวนการจิตอาสา

- 1 การคัดเลือกจิตอาสา ที่ตรงกับสภาพงานและกลุ่มเป้าหมาย
- 2 การเตรียมความพร้อมที่จำเป็นก่อนเริ่มงาน
- 3 การออกแบบการทำงานอย่างเปิดประสบการณ์ตรง
- 4 การไ้ร่ครวญและบทวนการทำงาน
- 5 การลงมือทำใหม่เพื่อแก้ไข



ลอออร์ สุนเศรษฐการ

จิตอาสาโครงการอาสาอำนวยความสะดวกผู้ป่วย
สถาบันประสาทวิทยา

สิ่งที่เรียนรู้



มีความสุขทุกครั้งที่ได้ไปช่วยงานอำนวยความสะดวกให้ผู้ป่วยในโรงพยาบาล เราเห็นผู้ป่วยหรือญาติผู้ป่วยบางคนมารอดังแต่ตี 4 ตี 5 บางคนไม่มีญาติมา เราก็ช่วยไปซื้อข้าวซื้อขนมให้เขากินรองท้อง รู้สึกดีที่สามารถช่วยญาติผู้ป่วยและผู้ป่วยคลายความกังวล ช่วยแบ่งเบาภาระของเจ้าหน้าที่ แล้วสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้โรงพยาบาลรัฐที่มีอาสาสมัครช่วยแบ่งเบา

“พอทำงานเสร็จ เรามีการถอดบทเรียน ได้เห็นว่าอาสาแต่ละคนมีความพยายามมาก บางคนต้องตื่นแต่เช้า นั่งรถเมล์ รถไฟฟ้า รถตู้มา มีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง เราได้แรงบันดาลใจและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนอาสาด้วยกัน เช่น เพื่อนมาแบ่งปันการทำงานในจุดที่เราไม่ได้ไป เวลาเราไปอยู่จุดนั้นบ้างแล้วเจอปัญหา ก็สามารถแก้ไขปัญหาก็ได้

“การมาทำงานนี้ทำให้เราเห็นว่าการทำเพื่อคนอื่นเป็นสิ่งยิ่งใหญ่ แค่เงินเพียงอย่างเดียวแลกไม่ได้ และอย่าไปคิดว่าเราช่วยคนอื่นแล้วเขาจะต้องเห็นดีอย่างเดียว มันเป็นการฝึกตัวเราด้วย”

สิ่งที่เปลี่ยนแปลง

“ตอนนี้ขยายไปเป็นอาสาสมัครศูนย์ฉีดวัคซีน ไปช่วยอำนวยความสะดวก ลงทะเบียนฉีดวัคซีน หรือจัดของ และยังเจอเพื่อนที่เป็นอาสาโรงพยาบาลมาช่วยงานที่ศูนย์ฉีดวัคซีนด้วย รู้สึกว่าทุกครั้งที่ไปทำงานอาสา เราจะได้รับแรงบันดาลใจ เมื่อวานไปโรงพยาบาลสนาม เห็นเพื่อนอาสาทำงานทั้งวันในสถานที่ซึ่งร้อนมาก รู้สึกทึ่งในอาสาด้วยกันเอง

“แต่แต่ละคนมีข้อจำกัดไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นใครพร้อมแบบไหนก็ทำ อยากให้ลงแรงหรือลงกำลังตามแบบที่เราถนัด”

พระไพศาล วิสาโล
ฆมนิทรศการในงาน
Happy Deathday



“ตายดี”

Peaceful Death

“ขอตายตามธรรมชาติ อย่าใช้เครื่องช่วยหายใจ อย่าใส่ท่อ ใส่สายยาง เจาะนั่นเจาะนี่ และขอตายที่วัด”

นี่คือเจตจำนงอันแน่วแน่ของท่านพุทธทาสภิกขุที่สั่งเสียกับคนใกล้ชิดในช่วงเจ็บป่วย แต่เมื่อท่านอาพาธหนัก คณะแพทย์กลับเลือกวิธีรักษาท่านด้วยเครื่องพยุงชีพและเจาะคอ จนเมื่ออาการทรุดลงเกินกว่าจะยื้อยุดต่อจึงยุติการรักษา ท่านพุทธทาสจึงได้รับการปลดปล่อยจากโรงพยาบาลและเครื่องมือแพทย์ กลับไปมรณภาพอย่างสงบตามปณิธานที่สวนโมกขิในเดือนกรกฎาคมปี 2536

วรรณภา จารุสมบุญณ์ “สู้ย” ประธานกลุ่ม Peaceful Death บอกว่า การมรณภาพของท่านพุทธทาสนับเป็นจุดเริ่มต้นของกระแสการเผชิญความตายอย่างสงบในสังคมไทย

ความตายเป็นสิ่งที่เราทุกคนลืมนึกถึง และเมื่อครั้งความตายมาถึงคนใกล้ชิดหลายคนเลือกไม่พูดถึง เลี่ยงที่จะเผชิญหน้า ไม่ร้องไห้ ไม่ก่ล้าแม้จะรู้สึกผิดกับบางเรื่องราว ความตายจึงกลายเป็นแดนลี้ลับทั้งในทางกายภาพและทางจิตใจ

ปัจจุบันการตายสงบหรือการตายดีนับเป็นหนึ่งในตัวชี้วัดสุขภาพของบุคคลและสังคม หลายคนรู้จักการตายดีผ่านการรณรงค์ที่นำขบวนโดย**พระไพศาล วิสาโล** ประธานและผู้ก่อตั้งเครือข่ายพุทธิกา ซึ่งต่อมาได้สนับสนุนให้กลุ่ม **Peaceful Death** ดำเนินงานเป็นอิสระจากเครือข่ายพุทธิกา โดยยังคงร่วมมือกันรณรงค์อย่างใกล้ชิด ถือเป็นขบวนกรที่เดินทางไกลเพื่อเปิดบทสนทนาเรื่องความตาย ทั้งกับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

การขับเคลื่อนนี้ผลักดันประเทศไทยให้เกิดกฎหมายรองรับการแสดงเจตนาภรณ์ของบุคคลที่จะปฏิเสธการรักษาเพื่อยื้อชีวิตในระยะสุดท้าย หรือเจตนาที่จะเสียชีวิตตามธรรมชาติ และทำให้เกิดบุคคล กลุ่มคน องค์กร ที่ทำงานเรื่องการตายดีขึ้นจำนวนมาก

เผชิญความตายอย่าง “สงบ”

“พระอาจารย์ไพศาลเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ ท่าทีหรือมุมมองของท่านในฐานะพระสงฆ์ที่มีต่อเรื่องความตาย ทำให้คนสนใจว่าเราควรจะมีจุดยืนอย่างไร นำไปสู่เวทีอภิปราย การถกเถียงกันอยู่เป็นระยะ” วรรณยัยอนถึงความเป็นมา

ต้นธารกระแสนี้เริ่มขึ้นในปี 2541 เมื่อพระไพศาล วิสาโล ได้แปลและเรียบเรียงหนังสือเรื่อง *The Tibetan Book of Living and Dying* ของ **โซเกียล รินโปเช** เป็นภาษาไทยสองเล่ม ชื่อ *ประตูสู่สภาวะใหม่* และ *เหนือห้วงมรรณพ* ซึ่งเนื้อหาในหนังสือได้กลายเป็นรากฐานสำคัญในหลักสูตรการเผชิญความตายอย่างสงบของเครือข่ายพุทธิกาและเสมสิกขาลัยที่จัดขึ้นในปี 2545 เพื่อเผยแพร่แนวคิดและแนวทางการดูแลจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย และการช่วยเหลือผู้ใกล้ตายให้จากไปอย่างสงบ

วาระสุดท้ายของท่านพุทธทาสภิกขุ ทำให้เกิดกระแสความเคลื่อนไหวเรื่องกฎหมายรับรองสิทธิการขอตายตามธรรมชาติ จนสามารถประกาศใช้มาตรา 12 ใน พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 บัญญัติไว้ว่า

“บุคคล มีสิทธิทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียง เพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิต หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยได้

“การดำเนินการตามหนังสือแสดงเจตนาตามวรรคหนึ่ง ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง

“เมื่อผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสาธารณสุขได้ปฏิบัติตามเจตนาของบุคคลตามวรรคหนึ่งแล้ว มิให้ถือว่ากรกระทำนั้นเป็นความผิด และให้พ้นจากความรับผิดทั้งปวง”

การอบรมดังกล่าวเปลี่ยนมุมมองต่อผู้ป่วยที่ใกล้ตายจากความสิ้นหวังหรือความล้มเหลวในการรักษาดูแล เป็นการดูแลประคับประคอง (Palliative Care) เพื่อให้ผู้ป่วยสุขสบาย มีคุณภาพชีวิตในระยะท้าย และเสียชีวิตตามธรรมชาติ

“เราจะทำอย่างไรให้เขาจากไปอย่างสงบ? เป็นคำถามของแพทย์พยาบาล เพราะมันเกิดความรู้สึกย้อนแย้งในใจ พอมาถึงจุดหนึ่งที่เราช่วยผู้ป่วยไม่ได้แล้วก็ดูเหมือนว่าระบบสุขภาพกำลังล้มเหลว เพราะมุมมองที่เรามีต่อชีวิตและความตายคือต้องยืด ต้องสู้ให้อยู่ยาวนานที่สุด งานของเราคือพยายามบอกว่ามีอีกทำที่หนึ่ง คือดูแลให้สุขสบาย ไม่ทรมาน และยอมรับการตายตามธรรมชาติ” วรรณอาธิบายแนวคิดของการเผชิญความตายอย่างสงบ

“ช่วงปี 2551-2552 ถือเป็นยุคทองของการอบรม มีโรงพยาบาลสนใจจัดอบรมให้บุคลากรด้านสุขภาพจำนวนมาก ทำให้เครือข่ายพุทธิกาและเสมสิกขาลัยต้องปรับกลยุทธ์ โดยแบ่งทีมฝึกอบรมเป็นสองทีม ถึงกระนั้นยังมีคนจองหลักสูตรนานข้ามปี แต่ละปีมีคนเข้าร่วมอบรมการเผชิญความตายอย่างสงบหลายร้อยคน”

ความตาย “พูดได้”

เมื่อกระแสความนิยมในการใช้สื่อโซเชียลมาถึง ปี 2557 จึงเกิดโครงการ “ความตายพูดได้” โดยทีมงานคนรุ่นใหม่ ออกแบบการทำงานสื่อสารผ่านช่องทางใหม่ให้เข้าถึงคนวัยทำงานอายุ 30-55 ปีซึ่งเป็นวัยที่มีพ่อแม่หรือคนในครอบครัวเจ็บป่วย สูงวัย หรืออยู่ในระยะท้าย เป้าหมายสำคัญคือการสร้างความตระหนัก เรื่องการตายดี การทำให้ความตายเป็นเรื่องที่พูดได้ในครอบครัวและพื้นที่สาธารณะ

กิจกรรมแรกของโครงการคืองาน Before I Die พร้อมก่อนตาย จัดขึ้นในห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ คู่ขนานกับการประชุมวิชาการเรื่องการดูแลแบบประคับประคองในระดับภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก มีการเปิดตัวแอปพลิเคชัน Life Countdown ซึ่งเป็นเครื่องมือสร้างความตระหนักผ่านการนับเวลาชีวิตที่น้อยลงไปทุกที กำแพง “Before I die ก่อนตาย ฉันปรารถนาที่จะ...” ขนาดยาว 5 เมตร เพื่อชวนให้ผู้คนตั้งคำถามกับสิ่งที่มีคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ก่อนตาย ฯลฯ

ตั้งแต่นั้น Peaceful Death ก็ได้ปักหมุดการเป็นองค์กรขับเคลื่อนเรื่องการอยู่ดีและตายดีด้วยการสื่อสารแนวใหม่ และก้าวมาสู่งานใหญ่ในปี 2560 Happy Deathday งานมหกรรมความตายที่ใช้เวลาเตรียมงานนานถึง 2 ปี จัดขึ้นเพื่อ “ตอกตรึง” ให้ “ความตาย เป็นเรื่องที่พูดได้” โดยเน้นสื่อสารเรื่องความตายให้เข้าใจง่าย ไม่อิงศาสนาจนเกินไป และจัดกิจกรรมให้ผู้มาร่วมงานได้รับประสบการณ์ตรง จนได้รับความสนใจอย่างมากทั้งจากประชาชนทั่วไป กลุ่มคน และองค์กรต่าง ๆ

“มีข้อเขียน บทความ บทสัมภาษณ์ และการติดตามชมคลิปย้อนหลังอย่างต่อเนื่องกว่า 6 เดือน และเริ่มมีหลายองค์กรเข้ามาจัดกิจกรรมสร้างความตระหนักเรื่องความตายและการเตรียมตัวตายมากขึ้น เช่น กลุ่มเพลินธรรมนำชีวิต เครือข่ายชีวิตศึกษา กลุ่ม I See U กลุ่มธรรมสถิต มูลนิธิพันดารา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ฯลฯ งาน Happy Deathday ทำให้เรามีคนทำงานเรื่องนี้ต่ออีกจำนวนมากแล้วสื่อสารได้อย่างมีพลัง โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ เพราะเป็นภาษาของคนรุ่นใหม่” วรรณภากล่าวถึง “แรงกระเพื่อม” อันยิ่งใหญ่จากงานนี้

สร้างสรรค์เครื่องมือทรงพลัง



◆ **เกมไฟชีวิต** เครื่องมือช่วยเปิดการพูดคุยเรื่องความตายในครอบครัว ที่ทำงาน และพื้นที่สาธารณะ สามารถเลือกรูปแบบและวิธีการสื่อสารที่สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย เช่นการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

◆ **สมุดเบาใจ** เครื่องมือสื่อสารความต้องการในการดูแลรักษาเมื่อป่วยหนักหรืออยู่ในระยะท้ายของชีวิต ที่ครอบคลุมทุกมิติ การแพทย์ จิตใจ สังคม กฎหมาย รวมถึงมิติด้านจิตวิญญาณ อยากรักษาแบบไหน อยากรับคนรอบข้างดูแลอย่างไร อยากรับบริจาคร่างกายหรือไม่ หรือจัดพิธีศพแบบไหน เป็นเสมือนหนังสือเล่มสุดท้ายของชีวิต และยังสามารถใช้แสดงเจตนากรณีการรักษาระยะสุดท้ายตามกฎหมายมาตรา 12



◆ **การใช้ผู้มีอิทธิพลทางสื่อ** (Influencers) เช่นการจัดเสวนาร่วมกันของ โชเกียล รินโปเช ผู้เขียนหนังสือ *The Tibetan Book of Living and Dying* กับพระไพศาล วิสาโล ผู้แปล การจัดงาน “งานศพซ้อมตายกับนิ้วกลม” ขยายผลจากการเขียนสมุดเบาใจมาสู่การจัดงานศพโดย “นิ้วกลม” นักเขียนชื่อดัง



เมื่อทุกคนต้องตาย
จะเลือกหนทางอย่างไร
ให้ตัวเอง

Death café
เล่นเกมไพ่ชีวิต







ซ้อมตาย

“ชุมชนกรุณา” เพื่อการอยู่และตายดี

สังคมไทยเคยมีชุมชนเกื้อหนุนการตายดี เช่น การรักษาตัวที่บ้าน มีเพื่อนญาติพี่น้องมาเยี่ยมเยียนดูแล การช่วยเหลืองานศพ แต่เมื่อสภาพสังคมเปลี่ยนไป ผู้คนมีชีวิตปัจเจกมากขึ้น ชุมชนเหล่านั้นก็สูญหาย

ปี 2562-2564 กลุ่ม Peaceful Death จึงหันมาขับเคลื่อนแนวคิด “ชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี” เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมทั้งในระดับปัจเจก ชุมชน และสังคม ที่สนับสนุนการดูแลกันในระยะท้ายและเข้าถึงการตายดี

“ปีแรกเราทำงานเชิงเนื้อหา หารูปธรรมของชุมชนกรุณาที่มีอยู่ในสังคมไทย เพื่อจะบอกกับสังคมว่าเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่เป็นการรื้อฟื้นคุณค่าหัวใจกรุณา ซึ่งเป็นทุนทางสังคมที่มีอยู่แล้วให้กลับมาเป็นพลังในการเยียวยา ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ให้ผู้คนมีชีวิตที่ดีและตายดี” วรรณากกล่าวถึงจุดเริ่มต้น

ปฏิบัติการต่อมาคือการสร้างกระบวนการชุมชน ซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่ที่กำลังไปอยู่บ้านเกิด ทำงานจิตอาสาในโรงพยาบาล ชวนคนในชุมชนให้มาเรียนรู้การดูแลตัวเอง การวางแผนสุขภาพล่วงหน้า และเตรียมตัวตาย เช่นชุมชนกรุณาชะงะใจ ที่เกิดจากการรวมตัวกันของกระบวนการชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย และลำปาง โดยสนับสนุนให้ชุมชนเกิดการเรียนรู้ในเรื่องชีวิตและความตาย การดูแลผู้ป่วยในระยะท้าย และการช่วยเหลือดูแลกันทั้งในยามเจ็บป่วยและใกล้ตาย ทำให้เกิดระบบความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกัน ซึ่งเป็นหลักประกันว่าเมื่อเจ็บป่วยจะมีคนในชุมชนที่เข้าใจแนวคิดการตายดีและมีใจกรุณามาช่วยกันดูแล

“การสร้างชุมชนกรุณาเป็นเรื่องเดียวกันกับประชาธิปไตย การกระจายอำนาจ การสร้างการมีส่วนร่วมของพลเมือง การสร้างพลเมืองที่ตื่นรู้ เพื่อสนับสนุนช่วยเหลือคนอื่นในสิ่งที่เราทำได้ มันคือสังคมที่เกื้อกูลกัน”

Peaceful Death เองก็ถือเป็นชุมชนกรุณาที่มีผู้ติดตามในเฟซบุ๊กประมาณ 3 แสนคน มีเครือข่ายคนทำงานที่กระจายอยู่ในพื้นที่มากกว่า 20 คน มีภาคีที่ร่วมขับเคลื่อนเพื่อสร้างความตระหนักในเรื่องการเตรียมตัวตายไม่น้อยกว่า 20 องค์กร มีบทความและข้อเขียนนับร้อยชิ้นที่เผยแพร่อยู่ในเว็บไซต์ของ Peaceful Death และเว็บไซต์ของเครือข่ายพุทธิกา และได้รับการอ้างอิงนับครั้งไม่ถ้วน

ร่วมทางตายดี

กว่า 20 ปีแล้วที่ Peaceful Death ทำงานส่งเสริมวิถีสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลและสังคมผ่านการเตรียมตัวตาย

“เรามารู้ทางแล้ว มันเป็นที่กำลังเติบโต ถ้าเปรียบกับต้นไม้ก็รอแค่การรดน้ำ แสงแดด ที่สำคัญคือการเตรียมตัวตาย การวางแผนชีวิตระยะสุดท้าย ไม่ใช่หน้าที่ของ Peaceful Death โดยลำพังอีกต่อไป กลายเป็นเรื่องของทุกคน เรามีภาคีเครือข่ายที่พร้อมจะช่วยเหลือเราสื่อสารเรื่องนี้ และล้วนแต่เป็นคนที่มีตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตายดี

“รู้สึกวางใจว่ามีคนช่วยเราทำงานแน่นอน เราตายตาหลับได้ละ” วรรณาสรูปชีวิตบนเส้นทางตายดีกว่า 20 ปีของเธอ



จดหมายถึงตัวเอง
ในวาระสุดท้ายของ
ชีวิต



เจนจิรา โลาซา

กระบวนกรอิสระ Peaceful Death

และกระบวนกรชุมชนโรงพยาบาลแม่สรวย จังหวัดเชียงราย

“ เคยทำงานเสมสิกขาลัยซึ่งเป็นเครือข่ายกับเครือข่าย พุทธิกา ช่วยงานพระไพศาลอบรมเมธีญความตาย อย่างสงบปีละประมาณ 10 ครั้ง ทำให้เราตระหนักและเห็นความสำคัญเรื่องการเตรียมตัวตาย

“เราเปลี่ยนวิถีชีวิต ตัดสินใจลาออกจากการที่กรุงเทพฯ กลับมาอยู่บ้านที่เชียงราย เพราะคิดว่าสุดท้ายแล้วจะกลับมาตายที่บ้าน สร้างความสัมพันธ์กับคนในชุมชน มีโอกาสดูแลพ่อแม่ เตรียมคนในชุมชนให้รู้เรื่องการเตรียมตัวตาย การทำงานเรื่องความตายจึงเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญของชีวิต

“เราได้รับทุนสนับสนุนจาก Peaceful Death เริ่มสำรวจว่าชุมชนมีการดูแลแบบ ประคับประคองอย่างไร จากนั้นก็เริ่มอบรมทำสมุดเบาใจและการวางแผนสุขภาพล่วงหน้า กับผู้ป่วยไต ผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยร่วมกับโรงพยาบาล แม่สรวย จังหวัดเชียงราย โรงพยาบาลก็รู้สึกว่าคุณกับคนไข้ง่ายขึ้น ผู้สูงอายุก็รู้สึกว่า เป็นประโยชน์ เพราะตอนนี้เขายังแข็งแรงพอจะตัดสินใจเรื่องนี้ได้ ส่วนลูกหลานก็จัดการง่ายขึ้นว่าเราจะส่งพ่อแม่อย่างไร ซึ่งมีหลายเคสที่เขาได้จากไปสบายอย่างที่ต้องการ

“Peaceful Death สนับสนุนทั้งเงินและองค์ความรู้ เช่น ตอนนี้กฎหมายไปถึงไหนแล้ว วิธีคิดเกี่ยวกับการดูแล และให้เครื่องมือเราไปทำงานกับชุมชน ทำให้การขับเคลื่อนหรือการเปลี่ยนแปลงในชุมชนเป็นไปได้จริง”



นายแพทย์จตุกร กาญจนโณภส

อายุรแพทย์ โรงพยาบาลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
เจ้าของเพจเฟซบุ๊ก “ห้องเรียน Palliative Care”

“ ผมเรียนต่อแพทย์ด้านการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง ที่ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ และในการเขียนบทความทำให้มีโอกาสดูคุยกับพี่ลุ้ย (วรรณมา) ได้รับแรงบันดาลใจและมุมมองต่อการขับเคลื่อนสังคมในประเด็นการเผชิญความตายและการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย จากที่เราเรียนและทำงานในระบบมาตลอด แต่ไม่เห็นว่โครงสร้างสังคม เช่น การเมือง วัฒนธรรม มีผลต่อบริการสุขภาพหรือการเข้าถึงบริการสุขภาพอย่างไร การได้มารู้จักและเห็นการทำงานของ Peaceful Death ทำให้เห็นปัญหาเชิงโครงสร้างและเรื่องราวอื่น ๆ ที่เป็นปัจจัยส่งผลรวมถึงท่าทีในการทำงานขับเคลื่อนสังคมที่ต้องดูหน้าดูหลัง มองปัจจัยต่าง ๆ ให้ครบรอบด้าน

“ผมทำเพจเฟซบุ๊กชื่อห้องเรียน Palliative Care เพื่อสื่อสารให้คนในวงการแพทย์และคนทั่วไปรู้จักเรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย เพราะหมอพยาบาลเราเรียนเรื่องความตายในมิติของการแพทย์เป็นหลัก ซึ่งแข็งมาก เราไม่ได้เรียนในมุมของความเป็นมนุษย์ที่หมอเองก็ต้องตาย หมอที่ได้พูดคุยเรื่องนี้จะสามารถดูแลผู้ป่วยระยะท้ายในมุมมองของความเป็นมนุษย์ได้มากขึ้น

“อย่างช่วงโควิดมีปรากฏการณ์ทางสังคม เช่น การสูญเสียแล้วเราไม่ได้ดูแลไม่ได้รำลាក់ัน คุณแม่ตายลำพัง ลูกกักตัวอยู่ พี่ลุ้ยก็เชียร์ให้ทำไลฟ์ ผมก็เชิญเครือข่ายมาคุย ใช้พื้นที่เพจเฟซบุ๊กให้เป็นพื้นที่ของการสื่อสารและแบ่งปันการดูแล ซึ่งก็มีคนสนใจติดตามพอสมควร งานของ Peaceful Death จึงมีคุณค่ากับสังคมมาก ทั้งในเชิงแนวคิด การสร้างองค์ความรู้ การพัฒนาเครื่องมือใหม่ๆ และที่สำคัญคือเป็นแรงบันดาลใจให้กับผมและคนทำงานประคับประคองได้ทำหน้าที่ดูแลผู้คนต่อไป”



หยิ่งราก
จิตตปัญญา
ในวิทยาลัย
อาชีวศึกษา



Inside Out ของ
กลุ่มวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนี

จิตตปัญญา

ศึกษาจากภายในสู่ภายนอก

“ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาเริ่มต้นจากการพูดคุยเกี่ยวกับวิกฤตของมนุษยชาติกับการศึกษาที่ให้คุณค่าและความสำคัญในการพัฒนาความเป็นมนุษย์”
ดร. จิรัฏฐกาล พงศ์ภคเธียร รองผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ย้อนความไปถึงวันที่นักวิชาการ นักปฏิบัติ และนักขับเคลื่อนสังคม ในนาม “จิตวิวัฒน์” มาพูดคุยถึงคุณค่าและความหมายของการพัฒนาภายในจิตใจที่ควรควบคู่ไปกับการศึกษากระแสหลัก

ที่ผ่านมามหาการศึกษาในสถาบันหลักเป็นการเรียนรู้ที่ใช้วิชาการเป็นตัวตั้ง ยิ่งเรียนลงลึกในศาสตร์ใด ก็ยิ่งห่างไกลจากเรื่องภายในจิตและความเป็นมนุษย์ จนกลายเป็นปัญหาเรื้อรังที่ส่งผลต่อการสร้างสังคมที่ดี

จากแนวคิดของกลุ่มจิตวิวัฒน์ การจัดตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ในมหาวิทยาลัยมหิดล จึงเกิดขึ้นเมื่อ 15 ปีก่อน เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงระดับลึกแก่ผู้เรียน ผ่านการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Transformative Learning and Contemplative Education) โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์และสร้างสังคมสันติสุข

“การศึกษาขั้นพื้นฐานยังมีโมเดล เช่นโรงเรียนทางเลือกต่าง ๆ อย่างสัตยาโล รุ่งอรุณ หรืออมตยกุล แต่ในระดับอุดมศึกษาไม่มีเลย”

จิตวิวัฒน์สู่จิตตปัญญา

“อาจารย์ประเวศ วะสี เล่าว่าพยายามเสนอแนวคิดนี้กับมหาวิทยาลัยหลายแห่ง จนได้มาคุยกับอาจารย์พรชัย มาตังคสมบัติ (อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดลช่วงปี 2542-2550) เห็นว่าที่มหาวิทยาลัยมหิดลเหมาะสม เพราะมีอาจารย์หลายคนสนใจเรื่องนี้”

ความเป็นไปได้ในการตั้งศูนย์การศึกษาเรื่องภายในจิตควบคู่กับการศึกษาวิชาการในสถาบันการศึกษาชั้นนำของสังคมจึงเริ่มขึ้น จากแนวคิดสู่การลงมือทำ โดยระดมผู้มีประสบการณ์จากหน่วยงานต่าง ๆ เช่น มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สถาบันขวัญเมือง สถาบันอาศรมศิลป์ โรงเรียนรุ่งอรุณ เสถียรธรรมสถาน และเครือข่ายจิตอาสาต่าง ๆ มาจัดเวิร์กช็อปถอดบทเรียนร่วมกัน 1 ปีเต็ม เพื่อวางแนวทาง ตั้งแต่เครื่องมือในการพัฒนามนุษย์ เนื้อหา กระบวนการ รวมถึงคุณภาพภายในของผู้สอน ว่าควรเป็นอย่างไรจึงเหมาะสม จนนำมาสู่การจัดตั้ง “ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา” มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี 2549 เพื่อจัดการเรียนการสอนในระดับบัณฑิตศึกษาเพื่อสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลง และจัดกิจกรรมเชิงวิชาการรูปแบบต่าง ๆ

กลุ่มจิตวิวัฒน์เลือกใช้คำว่า “จิตตปัญญาศึกษา” ซึ่งเสนอโดยศาสตราจารย์ เกียรติคุณ สุมน อมรวิวัฒน์ เพื่อสื่อถึงการศึกษาที่เน้นการพัฒนาในด้านใน สร้างความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ ก่อเกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

เริ่มต้นจากผู้บริหาร

เมื่อมหาวิทยาลัยมหิดลซึ่งโดดเด่นด้านวิทยาศาสตร์และการแพทย์ จัดตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษา จึงนับเป็นปรากฏการณ์แปลกใหม่ต่อภาพลักษณ์

หนึ่งในกลยุทธ์สร้างการรับรู้และเข้าใจในศูนย์จิตตปัญญาศึกษา คือการจัดเวิร์กช็อป Authentic Leadership - ผู้นำที่แท้ ให้กับกลุ่มผู้บริหารของมหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งผู้บริหารระดับสูง ผู้บริหารระดับกลางของทุกคณะ นอกจากนี้ยังจัดอบรมเรื่องการพัฒนาตัวตนบนหนทางของความเป็นครูให้กับอาจารย์ใหม่ทุกคนของมหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งอาจารย์สายแพทย์ พยาบาล วิทยาศาสตร์ ทำให้บุคลากรของมหิดลเริ่มเข้าใจและเห็นแนวทางของ Transformative Learning บางคนเริ่มพัฒนาหลักสูตรรายวิชาของตนเองเรื่องจิตตปัญญา และมหาวิทยาลัยก็มีนโยบายบรรจุจิตตปัญญาเข้าไปในหลักสูตร โดยเฉพาะในระดับปริญญาตรี รวมทั้งยังจัดกิจกรรมนอกห้องเรียนที่หลอมรวมเรื่องจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาปี 1 ทุกคน

อีกกลยุทธ์หนึ่งคือโครงการ “สุขสัจจร” ซึ่งเป็นกิจกรรมการฝึกสติหรือ Mindfulness แบบวันเดียวตามคณะต่างๆ ให้ความรู้จักและเข้าใจว่าจิตตปัญญาให้ความสำคัญกับการพัฒนาความเป็นมนุษย์ ความมั่นคงภายใน ทำให้มีชีวิตสมดุลไม่มุ่งเน้นแต่การทำงานจนลืมกลับมาดูแลตัวเองและคนรอบข้าง



มหิตล กาญจนบุรี สร้างสุงภาวะให้ชมรมผู้สูงอายุ





ทำงานร่วมกับ
ชุมชน โรงเรียน วัด
มหาวิทยาลัย



คนเปลี่ยน ชุมชนเปลี่ยน สังคมเปลี่ยน

นอกจากการสร้างกระบวนการเรียนรู้ทางจิตตปัญญาในมหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งที่ศาลายาและวิทยาเขตต่าง ๆ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษายังจัดกิจกรรมและการอบรมให้กับหน่วยงานภายนอกที่สนใจพัฒนาบุคลากรให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ควบคู่กับการทำงาน และปรับความสัมพันธ์ภายในองค์กรเพื่อแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง พนักงานขาดความรักองค์กร ฯลฯ

หนึ่งในหน่วยงานภายในของมหิดลที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาเข้าไปจัดกระบวนการเรียนรู้ คือวิทยาเขตกาญจนบุรี

โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาทำงานกับผู้บริหารและบุคลากรของวิทยาเขตฯ อย่างต่อเนื่องอยู่ 1 ปีจนเห็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคลและระดับองค์กร เมื่อขึ้นปีที่ 2 ก็ขยายการดำเนินโครงการไปที่โรงเรียนวัดไตรรัตนารามซึ่งอยู่ติดกับมหาวิทยาลัย จนเกิดความเปลี่ยนแปลง คือครูและนักเรียนมีความสุขในการสอน และการเรียน

“ปีที่ 3 เราขยายโครงการสู่ชุมชนรอบ ๆ ก่อนหน้านี้ทางชุมชนกับวิทยาเขตฯ ไม่เคยมีปฏิสัมพันธ์กัน ชุมชนอยู่อย่างแร้นแค้นมาก ดินลูกรัง ฝุ่นแดง ไม่มีน้ำประปา ทั้งที่อยู่ติดกับรั้วมหาวิทยาลัยมหิดลซึ่งมีองค์ความรู้มากมาย”

โครงการเริ่มเน้นที่การทำความรู้จัก พุดคุย รับฟัง ปรับเปลี่ยนความรู้สึกของชุมชนที่คิดว่ามหาวิทยาลัยสูงส่งจนชาวบ้านเข้าไม่ถึง

“ผ่านไป 1 ปีจากเดิมที่ชาวบ้านขัดแย้งกันสูงมากเรื่องกองทุนหมู่บ้าน ตอนนี้อยู่ใหญ่บ้านเข้มแข็งและมีความเป็นผู้นำสูง สามารถรวมพลังชาวบ้านมาสร้างประโยชน์ดูแลลูกบ้านช่วงโควิด และเขียนโครงการขอทุนทำชมรมผู้สูงอายุของหมู่บ้านกับ สสส. เอง ใช้แนวทางจิตตปัญญามาจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ อาจารย์วิทยาเขตฯ ก็พานักศึกษาลงไปเรียนรู้กับชาวบ้าน ทำโครงการวิสาหกิจชุมชน ทำตลาดขายผลผลิตแปรรูปของชาวบ้าน ภาพวันนี้ต่างจากวันแรกที่เราเข้าไป ได้เห็นรอยยิ้มของชาวบ้าน เขารู้สึกว่ามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี ช่วยให้เขามี

คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีสุขภาพะ มีความสุขมากขึ้น ลูกหลานก็ได้รับการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ได้รับการเอาใจใส่จากครู ครูก็รู้สึกมีพลังในการสอน”

สามปีแห่งการหยั่งรากก่อเกิดผลชัดเจนจากภายในสู่ภายนอก จากคนสู่คน จากองค์กรสู่องค์กร ถึงชุมชนรายรอบ นำพลังสังคมสู่ความสุขแท้ ด้วยความรักและเมตตา ตรงตามพันธกิจหนึ่งที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามุ่งหมายให้เกิดขึ้นในสังคม

“สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปตามภาพที่อาจารย์ประเวศบอกไว้ ว่าการสร้างการเปลี่ยนแปลงต้องเชื่อมโยงกันสามระดับ เป็น Triple Transformation เมื่อเราสร้างการเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล คนก็จะไปสร้างการเปลี่ยนแปลงในองค์กร พอองค์กรเริ่มเปลี่ยน ก็จะไปขยับให้สังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง”

การศึกษาที่สร้างความสุข

ช่วงหนึ่งศูนย์จิตตปัญญาศึกษาได้ทำงานร่วมกับศูนย์ความสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH Centre) ของประเทศภูฏาน และบริษัท บี.กริม เพาเวอร์ จำกัด (มหาชน) ผู้ผลิตไฟฟ้า นำแนวคิดความสุขมวลรวมประชาชาติมาพัฒนาวัฒนธรรมองค์กร และขยายสู่วิทยาลัยอาชีวศึกษาทั่วประเทศ ซึ่งเป็นแหล่งผลิตบุคลากรให้โรงไฟฟ้าในอนาคต

“วิทยาลัยอาชีวะเป็นสายช่าง ครูอาจใกล้ชิดกับลูกศิษย์ เพียงแต่ไม่มีวิธีการหรือเครื่องมือที่ใช้ดูแลลูกศิษย์ที่เหมาะสม พอครูได้เรียนจิตตปัญญา ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายใน บรรยากาศการเรียนการสอนก็เปลี่ยนไป ครูนำเครื่องมือจิตตปัญญามาใช้ เช่น การฟัง การจัดกิจกรรม ให้เด็กเรียนรู้สังเกตธรรมชาติของตัวเอง เด็กมีความสุขกับการเรียนรู้มากขึ้น จิตตปัญญาเข้าไปช่วยแก้ปัญหาที่พบบ่อยเรื่องเด็กลาออกกลางคัน ครูก็มีความสุข เพราะการเปลี่ยนแปลงของเด็กช่วยเติมใจให้ครูด้วย” ดร. จิรัฐกาลเล่าถึงความเปลี่ยนแปลงในวิทยาลัยอาชีวศึกษา บางแห่งที่เชื่อมั่นในแนวทางจนจัดตั้งศูนย์จิตตปัญญาขึ้นในวิทยาลัยตนเอง



กิจกรรมกับ
เครือข่ายอาจารย์
นิเทศศาสตร์

นอกจากการทำงานร่วมกับวิทยาลัยอาชีวศึกษาแล้ว ศูนย์จิตตปัญญาศึกษายังทำงานร่วมกับวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ซึ่งเป็นพื้นที่ยุทธศาสตร์สำคัญของระบบสาธารณสุข ทำให้การศึกษาในแนวทางจิตตปัญญาหยั่งรากแข็งแรงในพื้นที่ทั้งสองกลุ่ม โดยก่อนหน้านี้สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข มีหน่วยงาน “แก๊วกัลยาสิกขาลัย” นำแนวคิดจิตตปัญญาเข้าไปพัฒนาบุคลากรของสถาบันทั้งในวิทยาลัยพยาบาลและวิทยาลัยการสาธารณสุขทั่วประเทศ แม้ต่อมาแก๊วกัลยาสิกขาลัยจะถูกยุบไป แต่ผู้บริหารในวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่ก็ยังคงดำเนินงานด้านการพัฒนาจิตวิญญาณของผู้คนในวิชาชีพที่ต้องอุทิศตนอย่างสูงเพื่อดูแลผู้ป่วยทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง

ก้าวต่อไปเพื่อพัฒนาจิตขับเคลื่อนสังคม

นับเป็นปีที่ 5 แล้วที่โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข ซึ่งศูนย์จิตตปัญญาศึกษาทำร่วมกับ สสส. ได้จัดอบรมส่งเสริมการเติบโตทางจิตวิญญาณโดยเน้นการศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ให้หยั่งรากลึกในสถาบันการศึกษา เพื่อสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลงสู่สังคม ในปีนี้ (2564) ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาก็ได้เริ่มโครงการ Mindful Campus ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตนครสวรรค์ เพื่อทำให้มหิดล นครสวรรค์ และศูนย์การแพทย์มหิดลบำรุงรักษ์ เป็นพื้นที่จัดการศึกษาและทำงานขับเคลื่อนร่วมกับชุมชน และสังคมด้านการพัฒนามนุษย์ และพัฒนาโมเดลการทำงานสำหรับประยุกต์ใช้กับสถาบันอื่นๆ และอาจขยายเป็น Mindful University ในอนาคต

โครงการหยั่งรากจิตตปัญญายังคงมุ่งเน้นการแก้ปัญหาความทุกข์ของคนในวงการการศึกษาที่สะสมมายาวนาน

“เรายังมีความเชื่อมั่นศรัทธาในความเป็นมนุษย์ ว่าทุกคนเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตัวเองได้”



ดร. จุฑามาศ สุขอนปรักภาค

อาจารย์ประจำสาขาวิชาชีววิทยาเชิงอนุรักษ์
มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี

“

โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาไปที่วิทยาเขตกาญจนบุรี ประมาณปลายปี 2558 ช่วงนั้นกำลังสนใจเรื่องจิตวิทยาเด็ก เรื่องการดูแลใจนักศึกษา และลูกสาวอายุราว 2 ขวบ กำลังเป็นช่วงที่แม่ต้องฟังลูกเยอะๆ พอรู้ว่าจิตตปัญญาเป็นเครื่องมือช่วยเยียวยาจิตใจ ทำความเข้าใจคนอื่น เป็นเรื่องของการฟัง ก็รู้สึกสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ

“เริ่มแรกคือเรื่องสติ ต้องฝึกสติอย่างไร ทำความเข้าใจตัวเองว่าทำไมเราถึงเป็นคนแบบนี้ กระบวนการจิตตปัญญาใช้เรื่องสี่ทิศ บุคลิกภาพสี่แบบ ก็เริ่มเข้าใจตัวเองมากขึ้น แล้วก็ฝึกเรื่องการฟังเสียงในตัวเองและฟังผู้อื่น ใช้เวลา 1 ปี เจออาจารย์เดือนละครั้งหรือสองเดือนครั้ง มีการสะท้อนว่าหลังจากที่เรียนรู้แล้วเอากลับไปใช้กับตัวเองอย่างไรบ้าง

“หลังจากผ่านโครงการ 1 ปีก็รู้สึกว่าเป็นคนใจเย็นขึ้นมาก ไม่ค่อยจูนเฉียวเหมือนเมื่อก่อน เรียนรู้ที่จะฟังลูกนานขึ้น ลูกก็เรียนรู้ว่าต้องฟังคนอื่นเหมือนกัน เรียนรู้ว่าแม่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ทำให้คุยกันได้มากขึ้น ส่วนนักศึกษาเมื่อก่อนจะว่าอาจารย์โหดมาก เราก็จับอารมณ์ตัวเองทัน สามารถรับฟังและให้คำปรึกษา ดูแลสุขภาพใจของนักศึกษาได้ดีขึ้น บางคนถ้าเราจับสัญญาณไม่ได้ ไม่ได้เข้าไปคุยกับเขา เขาก็อาจตัดสินใจเลิกเรียนหรือถูกรีดไทร์

“ปีถัดมามีการนำกระบวนการมาใช้กับอาจารย์และบุคลากรที่สนใจประเด็นการพัฒนา ดูแลนักศึกษา มีการอบรมกระบวนการเพื่อพัฒนาผู้นำนักศึกษา หลังจากนั้นก็ขยายความสุขสู่สังคมของชุมชนหมู่ 9 ที่วิทยาเขตตั้งอยู่ เลือกโรงเรียนวัดไตรรัตนารามเป็นเป้าหมายไปช่วยพัฒนาคุณครูเรื่องการเรียนการสอน กระบวนการของจิตตปัญญาทำให้เราสื่อสารและเข้าถึงครูได้

“ทำงานกับโรงเรียนแล้วก็ขยับมาถึงชุมชน เพราะเราค้นพบจากครูว่าผู้ปกครองเด็กยังไม่เข้าใจครู ความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน ผู้ปกครองเด็กกับโรงเรียนยังไม่ค่อยดี พอทั้งสองฝ่ายเริ่มรู้จักกัน หลายๆ อย่างก็ตามมา จนเชิญผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้แทนของชุมชนเข้าเป็นหนึ่งในคณะกรรมการบริหารโรงเรียน ซึ่งเดิมไม่เคยมีผู้แทนชุมชนเข้าร่วมมาก่อน

“อุปสรรคมีทั้งปัญหาภายในและปัญหาภายนอกที่เราควบคุมไม่ได้ ปัจจุบันภายในคือความสัมพันธ์ในที่งาน แต่ทุกคนมีพื้นฐานเหมือนกัน เปิดใจคุยกันได้ ส่วนปัจจัยภายนอกเป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงผู้บริหารโรงเรียน ซึ่งมีการเข้าๆ ออกๆ พอจะเดินหน้าได้แล้วก็เปลี่ยนคน ต้องถอยกลับมาเริ่มต้นใหม่ แต่สุดท้ายก็ผ่านมาได้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญา คือเปิดใจคุยกัน”



กัญญาแพทย์หญิงนัยนา บุรณชาติ

อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมทั่วไปชั้นสูง
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“สนใจหลักศาสนาพุทธมาโดยตลอด แต่ว่าสนใจผ่านการอ่านและการฟัง พบว่าความรู้ทางทันตแพทย์ไม่สามารถใช้ในการดำรงชีวิต พอมาเข้าวัดเริ่มปฏิบัติได้หลักอันหนึ่งมาคือการรู้สึกตัว รู้เท่าทันใจตัวเอง เลยตัดสินใจไปเรียนที่จิตตปัญญาศึกษา เพราะเขาอธิบายว่าเป็นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ผลคือใจเราสงบและมั่นคงมากขึ้น มองสิ่งรอบตัวเปลี่ยนไปจากเดิม เห็นความเชื่อมโยงภายในภายนอกชัดเจน

“ก่อนจะมาเรียนที่จิตตปัญญา เราเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เมื่อก่อนคิดว่าตัวเองรักพ่อแม่ ถ้าคิดว่าสิ่งไหนดีก็จะทำให้ แต่ไม่เคยรู้ว่าพ่อแม่รู้สึกอย่างไร พอเข้าใจตัวเองมากขึ้น วางความปรารถนาของตัวเองลงได้ ความสัมพันธ์ก็เปลี่ยนไป รู้สึกซาบซึ้งในความรักที่พ่อแม่มีให้เราแบบที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน

“ตอนเข้าคอร์สของพระอาจารย์ไพศาล เรื่องเผชิญความตายอย่างสงบ ได้ไปเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้าย ระหว่างทำภาวนากับคนป่วยก็เกิดเชื่อมโยงกับประสบการณ์ตัวเองเมื่อเพื่อนสนิทจะตาย ตอนนั้นเราดีใจที่พอตายแล้วพูดกับเพื่อนว่าอย่าหนีไปไหน อยู่ด้วยกันก่อน แต่วันเข้าคอร์สพระอาจารย์ไพศาลทำให้เห็นว่าขณะที่เห็นความทุกข์ทรมาน เราอยากแบ่งความสุขให้เขา แล้วรับความสุขไม่สบายของเขามา ปรากฏว่าคนป่วยที่กำลังทรมานทุกข์ก็สงบลง พอทำภาวนาเสร็จ เขายกมือไหว้ขอบคุณ บอกว่ารู้สึกสบายขึ้น ตัวเราก็อธิษฐานว่าสิ่งที่รับมาเป็นพลังงานทำให้ใจขยายใหญ่ขึ้น รวากับไม่มีขอบเขต เราได้รับความทุกข์ของเขาโดยที่เราไม่เป็นทุกข์ เกิดความเข้าใจว่าการดูแลความทุกข์ของคนอื่นเป็นแบบนี้ ไม่ใช่แบบที่เราเคยดีใจดีใจตาย

“หลังจากนั้นเมื่อเหตุการณ์ก่อนยายจะเสียชีวิต แม่โทรฯ มาบอกว่าถอดฟันปลอมให้ยายไม่ได้ เพราะยายกัดฟันเอาไว้ วันนั้นมึนงงทั้งวัน ความคิดวิ่งขึ้นมาเร็วมากว่าจะให้แค่ไปถอดฟันปลอมหรือ สักพักก็คิดได้ว่า ไม่ใช่เนะ เรากำลังไปดูแลหน้าและแม่ที่กำลังกังวลใจ และยายคงทรมานที่มีอะไรคับปาก พอไปถึงก็กราบยายที่ร่างกายไม่ตอบสนอง แล้วบอกว่าหนูมาถอดฟันปลอมให้ยายสบายตัว ก็ยกมือไหว้ปากและหยิบฟันปลอมออกมาอย่างนุ่มนวลที่สุด ทั้งที่ญาติๆ ยืนยันว่าถอดไม่ได้ ทั้งชีวิตนี้ไม่เคยรู้สึกถึงการทำความดีด้วยใจที่นุ่มนวลและเคารพคนตรงหน้ามากที่สุดเหมือนที่ทำให้ยายขณะนั้นเลย

“ด้วยความเข้าใจนี้ก็เลยส่งผลให้เราดูแลคนไข้ด้วยความเข้าใจในวิชาชีพ คือไม่ใช่แค่ทำฟัน แต่เรากำลังมอบความสุขให้คนตรงหน้า รู้สึกเคารพที่เขาให้เรามีโอกาสดูแล เมื่อก่อนเราอาจเห็นแค่เหงือกฟันที่ต้องรักษา แต่วันนั้นยายสอนบทเรียนนี้ให้เราไม่ได้เรียนหมอฟันมาเพื่อทำสิ่งที่ยาก แต่เพื่อทำสิ่งง่ายให้คนตรงหน้าอย่างดีที่สุด

“สำหรับเรา จิตตปัญญาคือการฝึกสติเพื่อให้เกิดปัญญา การศึกษาจิต การเฝ้าดูจิตของตัวเอง จนกระทั่งเกิดความเข้าใจ คำว่าเข้าใจ หมายถึงการเห็นโลกตามความเป็นจริง”



BA

วิสาขปุณณิมบูชา



ธรรมะในสวน
ตักบาตรเดือนเกิด

10 ปีแห่งการ ขับเคลื่อนธรรมะ

ไปกับโลกของสวนโมกข์กรุงเทพ

“ชวนคนมาแสวงหา ไม่ใช่แค่เพื่อพ้นทุกข์ แต่เพื่อสุขได้ หรือทุกข์น้อยลง
อยู่ได้ในโลกที่ปั่นป่วนมากอย่างนี้”

คำพูดของนายแพทย์บัญชา พงษ์พานิช ผู้อำนวยการหอจดหมายเหตุ
พุทธทาส อินทปัญโญ หนึ่งในผู้ขับเคลื่อนการทำงานคนสำคัญ บอกถึงทิศทางการ
ปรับตัวเพื่อทำให้ธรรมะของพระพุทธองค์เข้าถึงคนยุคใหม่ที่เริ่มหันหลังให้ศาสนา
ตามกรอบเดิม ๆ แต่ยังคงแสวงหาความหมายของความสุขภายใน

ทำอย่างไรให้ศาสนาช่วยตอบใจหทัยการดับทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์ใหญ่ ทุกข์เล็ก
ทุกข์น้อย ในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคม

การเดินทางกว่า 10 ปีของหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ หรือสวนโมกข์กรุงเทพ ที่วางเป้าหมายชัดเจนไว้ตั้งแต่เมื่อแรกก่อตั้งในปี 2553 คือการเป็นพื้นที่สืบทอดธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผ่านผลงานของท่านพุทธทาส รวมถึงครูบาอาจารย์ท่านอื่น ๆ อย่างสอดคล้องกับยุคสมัย มีบทเรียนและเรื่องราวมากมายที่เปิดประตูสู่สภาวะทางปัญญาในอนาคต

ปรับให้สอดคล้องกับวิถีเมือง

กิจกรรมในยุคแรก ๆ ของหอจดหมายเหตุฯ ถือเป็นช่วงของการเรียนรู้ทดลอง เพื่อเผยแพร่ธรรมะขยายผลสู่คนกรุงเทพฯ เช่นการนำดักบาตรสาธิตจากสวนโมกข์ที่สุราษฎร์ธานีมาทำ แต่ก็พบว่าไม่เข้ากับวิถีคนเมือง ต่อมาจึงประยุกต์ใช้รูปแบบการดักบาตรของวัดชลประทานฯ และวัดหนองป่าพงมาผสมผสาน กลายเป็นกิจกรรม “ดักบาตรเดือนเกิด” ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง สร้างวัฒนธรรมการดักบาตรแบบรวมหมู่เป็นเจ้าภาพร่วมกันของญาติโยมหลายร้อยคน

“เราวิเคราะห์ว่าคนไทยชอบทำบุญ ไม่ได้ต้องการอะไรมาก ขอแค่เข้าวัดทำบุญมีความสุขก็พอ และยังมีคนกรุงเทพฯ ที่ต้องการดักบาตร แต่มีปัญหาว่าจะดักบาตรอย่างไร เราจึงจัดกิจกรรมดักบาตรเดือนเกิด โดยจัดในวันอาทิตย์ตอนสายๆ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนกรุงเทพฯ มีคนมากกว่า 500 คน จากทุกศาสนา ทั้งหนุ่มสาว ครอบครัว กลุ่มเพื่อน นัดกันมาทั้งโรงเรียน” นายแพทย์บัญชาเล่าถึงเบื้องหลังความสำเร็จ

นอกจากจะเปิดโอกาสให้คนมาทำบุญ ดักบาตรเดือนเกิด ยังมีกิจกรรมครบทั้งทาน คีล ภาวนา ผ่านการฟังธรรมะบรรยาย ทำวัตรสวดมนต์ ปฏิบัติภาวนารวมถึงนำดนตรี ภาพยนตร์ แม้กระทั่งงานเย็บปักถักร้อย มาเป็นสื่อเข้าถึงการภาวนาของคนยุคใหม่

แม้หोजดหมายเหตุฯ จะไม่ใช่วัดและไม่มีโบสถ์ แต่การตั้งอยู่ติดกับสวนสาธารณะขนาดใหญ่ของสวนรถไฟก็กลายเป็นจุดเด่นของพื้นที่กิจกรรมสร้างสุขภาวะทางปัญญา รวมถึงกิจกรรมด้านศาสนพิธี เช่นการเวียนเทียนในวันสำคัญทางพุทธศาสนา

“เราเวียนเทียนแบบไม่มีโบสถ์ ไม่มีเทียน แต่เวียนเทียนกันกลางต้นไม้ในสวนคนมาเป็นพัน ๆ คน จัดสามรอบ เช้า-บ่าย-ค่ำ มาได้ตามเวลาที่สะดวก นอกจากเวียนเทียนแล้วเรายังเพิ่มกิจกรรมด้านสุขภาวะทางปัญญาเข้าไปหลากหลาย เพื่อให้คนมาได้หลักคิดไปใช้กับชีวิต และจะภาวนาแล้วเวียนเทียน ใส่บาตรแล้วเวียนเทียน หรือเวียนเทียนแล้วกลับบ้านเลยก็ได้ เราพยายามให้มีทางเลือกเพื่อเข้าถึงความสุขที่เหมาะสมของแต่ละคน” นายแพทย์บัญญัติขาอธิบายแนวคิดการจัดกิจกรรมที่ตอบสนองวิถีคนเมือง

ช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ใคร ๆ ก็เรียกว่าเทศกาลปีใหม่ แต่สำหรับหोजดหมายเหตุฯ เรียกว่า **“เทศกาลเจริญสติ”** ด้วยการริเริ่มกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีสร้างกระแสให้คนมีสติเพิ่มขึ้น ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงอย่างการดื่มเหล้าที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุและความสูญเสีย จนได้รับการกล่าวขานในวงกว้าง และนำไปต่อยอดจัดขึ้นในหลายพื้นที่

เปิดพื้นที่ รวบรวมพลังธรรมภาคิ

“ธรรมภาคิ แปลว่า ผู้มีส่วนในธรรมะ ชื่อนี้ท่าน **ว. วชิรเมธี** ตั้งให้ ตอนเริ่มต้นหोजดหมายเหตุฯ ที่กรุงเทพฯ เราไม่ค่อยรู้จักใคร ก็คิดว่าต้องมีพันธมิตรมาช่วยกันขับเคลื่อน” นายแพทย์บัญญัติขา พงษ์พานิช ผู้อำนวยการหोजดหมายเหตุฯ พุทธทาส อินทปัญโญ บอกถึงที่มาของ “ธรรมภาคิ” ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนากิจกรรมของหोजดหมายเหตุฯ และขยายงานกิจกรรมธรรมะสู่วงกว้าง ขณะเดียวกัน





ทางลงสวนพุทธธรรม
ในบรรยากาศสงบสบาย
ของสวนโมกข์กรุงเทพฯ

หอบจดหมายเหตุฯ ก็เป็นเหมือนพื้นที่บ่มเพาะ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทั้งกิจกรรมและกลุ่ม คนที่ทำหน้าที่เผยแพร่ธรรม

“เรามีกำลังไม่มาก เราจึงหาภาคีมาร่วมกันทำกิจกรรมที่หอบจดหมายเหตุฯ ช่วยกันพัฒนากิจกรรมสร้างสุขภาวะทางปัญญา มีการทดลองสาธิตกัน ถ้ากิจกรรมทำที่นี่แล้วดี ก็สนับสนุนให้เขานำกิจกรรมไปทำที่อื่น ๆ สร้างคนไปด้วยสร้างภาคีไปด้วย แล้วพื้นที่ของเราก็ได้รับความนิยม คนมามากขึ้น พยายามปรับกิจกรรมให้เข้ากับทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ สุขภาพปัญญา”

ยกตัวอย่างกิจกรรม “ภาวนาวิถีเมือง” ที่ส่งเสริมการภาวนาแบบง่าย ๆ สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพฯ ที่ถูกตีกรอบด้วยเวลา เช่น “**ฟังเสียงในจิตใจ**” ฝึกจิตภาวนาผ่านการฟังเสียงภายนอกและเสียงภายใน ได้สัมผัสมิติความงามจากเสียง และฝึกตัวเองให้อยู่กับปัจจุบัน “**โยคะภาวนา**” ที่มีทั้งมิติการพัฒนาสุขภาพกาย และมิติการพัฒนาจิตใจภายใน ก็ได้รับการตอบรับอย่างล้นหลาม

นอกจากกลุ่มผู้ศรัทธาในพระอาจารย์พุทธทาส และกลุ่มผู้จัดกิจกรรมเผยแพร่ธรรมรูปแบบต่าง ๆ ธรรมภาคียังมีเครือข่ายพระสงฆ์ วัด และศูนย์ปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ซึ่งได้นำกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จจากหอบจดหมายเหตุฯ ไปขยายผลต่อ โดยเฉพาะ “**โครงการวัดบันดาลใจ**” ที่มีการพลิกฟื้นกายภาพของวัดให้เอื้อต่อการจัดกิจกรรมและปฏิบัติภาวนา โดยมีนักออกแบบและสถาปนิกมืออาชีพอาสา มาช่วยปรับปรุงวัดต้นแบบเก้าวัดจากทั่วประเทศ เช่น วัดศรีทวีที่นครศรีธรรมราช วัดอุโมงค์ที่เชียงใหม่ และนำแนวทางการเผยแพร่ของหอบจดหมายเหตุฯ เช่นกิจกรรมตักบาตรวันเกิด ไปประยุกต์เข้ากับวิถีวัฒนธรรมในพื้นที่ของวัด ทำให้คนทั่วไปสนใจเข้าวัด ได้ทำบุญและเรียนรู้ธรรมะ เป็นวัดบันดาลใจของทุกคน

ส่วนในกลุ่มธรรมภาคีมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันโดยจัดกิจกรรม “**เสา(ร์) 5 ตลาดบุญ**” ให้กลุ่มต่าง ๆ ได้นำเสนอกิจกรรมของกลุ่มผ่านวงเสวนา กิจกรรมบนเวทีดนตรี และการสาธิต เพื่อเรียนรู้และสนุกไปด้วยกัน

ตามให้กับโลกสมัยใหม่

“ในเชิงกายภาพ เราเริ่มต้นที่สวนโมกข์กรุงเทพ แล้วก็ขยายไปในพื้นที่ของเครือข่าย ไม่ว่าจะเป็นสถานปฏิบัติธรรม โรงเรียน โรงพยาบาล จนมาถึงพื้นที่ออนไลน์ ซึ่งเป็นช่องทางสื่อสารในวงกว้าง และยังมีประสิทธิภาพในการบันทึกการจัดเก็บ นำเนื้อหามาใช้ซ้ำ” นายแพทย์ปัญญากล่าวถึงข้อดีของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ก้าวให้ทันกระแสโลก

“ความท้าทายสำคัญ คือการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี ในรอบ 2-3 ปีที่ผ่านมาผู้คนไหลไปตามแพลตฟอร์มใหม่ๆ เราต้องวิ่งตามแล้วนำธรรมะไปสู่ช่องทางต่างๆ ให้ได้ เพราะช่องทางเดิมจะถูกทิ้งร้างไป นี่คือการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่ทุกวงการต้องพบเจอ” **พีรพงษ์ บรรณาธรรม** หนึ่งในคณะทำงานของหอจดหมายเหตุฯ ให้มุมมองต่อความเปลี่ยนแปลงที่มาถึง โดยเฉพาะเมื่อเกิดการระบาดของโควิด 19 ทำให้การจัดกิจกรรมในพื้นที่ต้องปรับเปลี่ยนเป็นกิจกรรมออนไลน์เกือบทั้งหมด

หอจดหมายเหตุฯ จัดคอร์สออนไลน์อย่างภาวนาออนไลน์ ธรรมฐานออนไลน์ สื่อสารผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ ทั้งยูทูป เฟซบุ๊ก ไลน์ พัฒนาชุดซอฟต์แวร์ออนไลน์สำหรับสนับสนุนงานธรรมะให้กับภาคีเครือข่าย โดยเฉพาะการริเริ่มสร้างแพลตฟอร์มแหล่งรวบรวมและสืบค้นสื่อธรรมะ ซึ่งมีทั้งสื่อประเภทไฟล์เสียง วิดีทัศน์ e-Book และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ภายใต้ชื่อ **“พาทิโกด้า” Pagoda** (www.pagoda.or.th) ซึ่งเปรียบเสมือนธรรมเจดีย์ของโลกสมัยใหม่

“อยากหาความสุขให้มาพักที่ Pagoda” นายแพทย์ปัญญาเปรียบเปรยกับเว็บไซต์หาที่พักท่องเที่ยวซึ่งมีชื่อคล้ายๆ กัน



ดนตรีมีธรรม โดย
รศ. ดร. โสรัช โพธิแก้ว



ทำดอกบัวกวานา
เพื่อเป็นพุทธบูชา
ในวันบุญบูชา

ก้าวต่อไปในโลกที่หลากหลาย

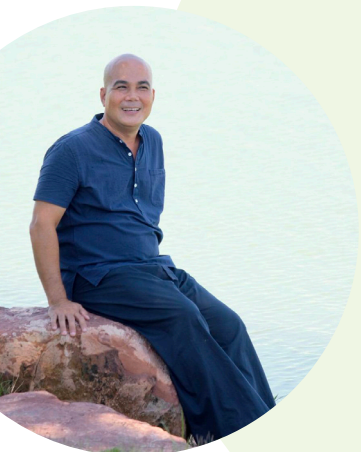
ผ่านพ้น 10 ปีแรกแห่งการเผยแผ่งานธรรมะ หอจดหมายเหตุฯ กำหนดกลุ่มเป้าหมายสี่กลุ่มในการขับเคลื่อนต่อไป คือ กลุ่มที่ 1 พระ วัด และเครือข่ายองค์กรทางพระพุทธศาสนา กลุ่มที่ 2 เครือข่ายงานธรรม กลุ่มที่ 3 กลุ่มส่งเสริมงานสตรี และกลุ่มที่ 4 กลุ่มสื่อสารธรรมะกับคนรุ่นใหม่

“ท่านพุทธทาสพูดตลอดว่างานธรรมมาตาเป็นงานท้ายสุดของท่าน เราทำเรื่องของมาตาภาวนาของคนเมืองมาระยะหนึ่งแล้ว ต่อไปเราจะเน้นกิจกรรมเพื่อให้สตรีมีความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น เพราะว่าพลเมืองกว่าครึ่งหนึ่งเป็นสตรี คนที่จะคอยดูแลอนาคตเรื่องของสุขภาวะทางปัญญา ก็จะเป็นสตรีมากกว่า ที่ผ่านมากิจกรรมของเราก็เป็นกลุ่มผู้หญิงที่สนใจมากกว่า

“ส่วนคนรุ่นใหม่คืออนาคต แต่เรายังไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการสื่อสารกับคนรุ่นใหม่ ก็ต้องพยายามพัฒนาต่อไป” นายแพทย์บัญญัติขจรธวัชถึงกลุ่มเป้าหมายที่หอจดหมายเหตุฯ กำหนดไว้

“เรามั่นใจว่าธรรมของพระพุทธองค์เป็นอภิปรัชญาและสากล แต่โจทย์คือจะปรับอย่างไร อาจารย์พุทธทาสก็ปรับในยุคสมัยของท่านแล้ว สมัยนี้ก็ต้องปรับกันอีกรอบ ถ้าเราช่วยกันนิยามคำว่าสุขภาวะทางปัญญาใหม่ให้ดูทันสมัยขึ้น สร้างภาษาใหม่ให้พันศาสนา แล้วไปถึงปัญญาจริงๆ ก็จะช่วยให้ศาสนาหรือสุขภาวะทางปัญญาเข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้

“เราคงต้องไปให้พ้นกับความเป็นพุทธ ชวนคนมาแสวงหา ให้เขาค้นพบหลักสากลของความจริงในธรรมชาติ พันทุกข์ มีสุขมากขึ้น ลดการเบียดเบียนกัน และมาช่วยกันให้มากขึ้น” นายแพทย์บัญญัติขจรธวัชกล่าวทิ้งท้าย



ธนวัชร เกตน์วิมุต (ครูดล)

ผู้ก่อตั้งเครือข่ายชีวิตสิกขา

“

ผมไปออกบุญที่ UN เป็นการนำเศษชายจีวรพระเหลือใช้มาปักบนถุงผ้าเพื่อใส่หนังสือธรรมะไปเยี่ยมผู้ป่วย เรียกว่ากิจกรรมถุงชายผ้าเหลืองข้างเตียง หมอบัญชาสมาธิบูท

บอกอยากให้ไปร่วมจัดกิจกรรมที่สอดคล้องหมายเหตุฯ ผมเป็นองค์กรเล็ก ๆ ไม่ได้มีสถานที่ปกติจัดกิจกรรมก็ต้องเช่าพื้นที่ พอหมอให้โอกาส เครือข่ายชีวิตสิกขาก็เลยทำเป็นกิจกรรมประจำได้

“กิจกรรมของเรา คนที่ได้ประโยชน์กลุ่มแรกคือจิตอาสาที่มานั่งเย็บถุงผ้า เสียสละเวลามาผลิตชิ้นงานให้ผู้ป่วย และผู้ป่วยพอได้รับถุงผ้าก็รู้สึกสบายใจ มีกำลังใจ เกิดอนุสติ หมอบัญชาถามว่าจะให้สนับสนุนอะไรบ้าง ผมบอกว่าขอแค่ใช้สถานที่เท่านั้นเอง ทุกคนเสียสละมาเป็นจิตอาสา ส่วนของเราเป็นวัตถุดิบ ทำมาสักพักหมอก็ถามว่าอยากทำอะไรอีกไหม ผมเป็นครูโยคะก็ขอสอนโยคะภาวณา ที่ง่ายและเข้าถึงทุกเพศทุกวัย ให้ดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ จากนั้นก็ต่อยอดเป็นความตายออกแบบได้ และจากการเป็นคนดำเนินกิจกรรมผมก็ขยับขึ้นมาเป็นที่ปรึกษา

“ทั้งสามกิจกรรมนี้มีอาสาสมัครเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จึงมีการขยายมาทำเรื่องพัทธธรรมคลายใจ ถักรักบันลูน ตักดาลัมแล้วลูก จัดดอกไม้ภาวณา เป็นการออกดอกออกผลกระเพื่อมไปทั้งภาครัฐและภาคเอกชนรู้จักเรามากขึ้น แต่ละกลุ่มงานก็เริ่มมีแม่งานที่มีศักยภาพเป็นผู้นำขึ้นมา

“ผมปวารณากับสอดคล้องหมายเหตุฯว่าจะช่วยงานทุกอย่างเต็มที่ ในการสอนแต่ละครั้งคนได้ประโยชน์ที่สุดคือตัวผมเอง ผมได้มุมมองและทัศนคติในการบริหารจัดการแบบไม่จัดการ อันนี้เป็นลักษณะเด่นของเครือข่ายชีวิตสิกขา

“การขยายไปสู่คนรอบข้างเหมือนเราโยนหินลงไปใต้น้ำ มันกระเพื่อมออกไปรอบทิศทางองค์กรต่าง ๆ เชิญผู้นำแต่ละกลุ่มของเราไปทำกิจกรรมทั่วประเทศ ถ้าเขารู้ว่าเรามีกิจกรรมที่ตอบโจทย์เขา เขาก็ไปต่อได้”



พระครูธรรมรัต (รณัญชัย เตชปัญโญ)

วัดญาณเวศกวัน

“ ช่วงพรรษาแรก ๆ อาตมาศึกษาอยู่ที่สวนโมกข์ (ไชยา) มีโอกาสพบคุณหมอบัญชาและทีมงานตั้งแต่อยู่ที่นั่นในบทบาทของพระอาตมาเข้ามามีส่วนร่วมก็เมื่อได้รับนิมนต์ไปบรรยายแสดงธรรมจัดกิจกรรมและเชื่อมโยงกลุ่มเครือข่ายภาคีพระสงฆ์ อีกส่วนหนึ่งคือการเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำงานสื่อสร้างสรรค์ของหอจดหมายเหตุฯ

“ทางหอจดหมายเหตุฯ มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญด้านการเขียนโปรแกรม มีฉันทะมาช่วยทำระบบการจัดการงานต่าง ๆ ภายในวัดให้เกิดความคล่องตัว ส่วนพระในวัดก็จะช่วยกันทำคอนเทนต์ธรรมะนำเสนอผ่านสื่อออนไลน์ เกือบทุกด้านด้วยทรัพยากรที่ต่างคนต่างมี ตอนนั้นก็ทำสื่อออนไลน์ร่วมกับหอจดหมายเหตุฯ อยู่เรื่อย ๆ อาตมาคิดว่าระบบออนไลน์นี้ช่วยให้พระทำงานบางอย่างได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อย่างกิจกรรม ‘สืบเสาะภาวนา’ ซึ่งพระมหาพุทฺธิชุตติปัญโญท่านเป็นพระวิทยากรจัดเพียงสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมงทุกวันเสาร์ ก็มีคนเข้าร่วมกิจกรรมด้วยระบบชุมมากถึง 600-700 คน ถ้าหอจดหมายเหตุฯ ไม่ได้สนับสนุนและอำนวยความสะดวก ปรากฏการณ์อย่างนี้คงไม่เกิดขึ้น

“หอจดหมายเหตุฯ ยังทำให้เราเห็นว่ากระบวนการศึกษาระยะสามารเริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ เป็นธรรมะซึมซับผ่านงานศิลปะ ดนตรี ทัศนกรรม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ก็คืองานภาวนาหรือการปฏิบัติธรรมเบื้องต้นที่ดึงดูดคนรุ่นใหม่ให้เข้ามาสนใจธรรมะมากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างงานจัดดอกไม้ งานเย็บปักถักร้อย ก็เป็นงานภาวนาได้ และก็เป็นบุญกุศลในตัวเองด้วย ธรรมะต้องร่วมสมัยมากขึ้น บุญกุศลไม่ใช่แค่การถวายสังฆทาน แล้วยังพบว่ากลุ่มคนรุ่นใหม่ที่มาช่วยในงานเหล่านี้ต่างก็พัฒนาก้าวหน้าไปสู่การปฏิบัติภาวนาที่เข้มข้นลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งเห็นชัดเจนมากที่หอจดหมายเหตุฯ

“หลังจากร่วมงานกันมา 10 ปี อาตมาเห็นว่าการผลักดันให้ความเป็นพุทธศาสนายังคงดำรงอยู่นั้นไม่ใช่การพยายามทำพระสงฆ์ในปัจจุบันให้เป็นเหมือนท่านพุทธทาส แต่คือการเอื้อเพื่อให้พระสงฆ์มีศักยภาพในการทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างมีประสิทธิภาพตามพุทธประสงค์ เพราะแต่ละท่านแต่ละคนก็มีความสามารถและลักษณะเฉพาะของตน ซึ่งอาจสร้างสรรค์งานธรรมใหม่ ๆ ที่สมสมัยแบบที่ท่านพุทธทาสเคยทำได้

“ทางหอจดหมายเหตุฯ อาจจะได้ยังไม่ได้เข้าไปสัมผัสเรียนรู้กับกลุ่มพระสงฆ์อีกหลายกลุ่ม อย่างสายพระวัดป่าก็มีหลากหลายกลุ่ม พระทำงานกับชุมชนแบบเอาจริงเอาจังก็ยังมีอีกมาก กลุ่มรักษาวินัยแบบเถรวาทอย่างน่าชื่นชมก็มีไม่น้อยเลย นอกจากนี้ชุมชนชาวบ้านที่ยังเข้าใจศาสนาเพียงชั้นของการใส่บาตรให้ทาน มองการปฏิบัติธรรม (ทั้งในและนอกรูปแบบ) เป็นเรื่องของชาวกรุง ไม่ใช่เรื่องของตน ก็เป็นเรื่องที่ต้องเร่งรีบทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องพินกัน ไม่เช่นนั้นความเข้าใจในหลักพุทธธรรมก็จะกระจุกตัวอยู่แค่กลุ่มคนในเมือง แต่ไม่อาจปรากฏในภาพรวมของทั้งสังคมพุทธไทย”



สำรวจรู้ตนเอง
สะท้อนความเป็นตน

ธนาคารจิตอาสา

: ประตูบ้านสู่สุขภาพภาวะทางปัญญา

“เราไม่ได้มองว่าธนาคารจิตอาสาจะต้องเป็นธนาคารใหญ่ๆ ระดับประเทศ แต่เราอยากเป็นธนาคารที่มีคุณค่า แล้วทุกคนที่เข้ามาได้รับประสบการณ์ที่ดี ซึ่งไม่ได้หมายความว่ามีความสุขสบาย แต่คือการเติบโตทางจิตวิญญาณ”
ดร. สรยุทธ รัตนพจนารถ เปรียบเปรยมุมมองที่มีต่อองค์กรซึ่งตนเองเป็นหนึ่งในผู้ก่อตั้งร่วมกับ **ธีระพล เต็มอุดม**

“ธนาคารจิตอาสา” ไม่เหมือนธนาคารทั่วไปที่ให้บริการด้านการเงินเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจ เพราะที่นี่รับฝากเวลาและเปิดบริการช่องทางต่างๆ ให้คนได้เข้ามาทดลองเรียนรู้ เพื่อพัฒนาจิตใจ สัมผัสถึงความสุขภายในและคุณค่าความหมายในชีวิต
 โจทย์ของธนาคารจิตอาสาต่อการพัฒนาจิตที่อาจฟังดูลึกซึ้งเข้าใจยาก คือจะทำอย่างไรให้ประเด็นด้านจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา เป็นที่สนใจของสังคม มีช่องทางที่เข้าถึงง่าย ไม่ซับซ้อน และเป็นไปได้สำหรับทุกคน

การดูแลโลกภายในตนเอง
คือหนทางหนึ่งในการพัฒนา
ปัญญาความสุพ





ศูนย์การจิตอาสา
ทีมเรา



12 ช่องทาง ในการเข้าถึงสุขภาวะ ทางปัญญา

โดย ศ.นพ. ประเวศ วะสี

1. การประมวลและกระจายความรู้
2. โยคะเพื่อสุขภาพ
3. สิ่งแวดล้อมกับพัฒนาการทางจิตวิญญาณ
4. ศิลปะกับการพัฒนาการทางจิตวิญญาณ
5. วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิถีชีวิต
6. การศึกษาเพื่อพัฒนาจิตใจ
7. สื่อสร้างสรรค์
8. อาสาสมัครเพื่อสังคม
9. ชุมชนเข้มแข็งและเศรษฐกิจพอเพียง
10. การทำงานคือการปฏิบัติธรรม
11. ธุรกิจเพื่อสังคม
12. ความเป็นธรรมทางสังคมและสันติภาพ

สื่อสารและช่องทางความสุข

ขณะที่โครงการต่าง ๆ เกี่ยวกับการพัฒนาจิตมุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายต่างกันไป บางโครงการเน้นชุมชน บางโครงการเน้นด้านศาสนา บางโครงการเน้นสถาบัน การศึกษา ธนาคารจิตอาสาจึงแตกต่างกันไป เพราะต้องการเปิดช่องทางการพัฒนาจิต ให้เป็นเรื่องที่เข้าถึงง่ายที่สุด ผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ อย่างเว็บไซต์ “ธนาคารจิตอาสา” และเว็บไซต์ “ความสุขประเทศไทย” ทำหน้าที่สื่อสารทำความเข้าใจกับสังคมวงกว้างเกี่ยวกับความสุขภายในที่ใคร ๆ ก็เข้าถึงได้

การมีวิธีสื่อสารที่ร่วมสมัยจึงเป็นอีกกุญแจสำคัญของการขับเคลื่อนสุขภาวะทางปัญญาสู่สังคม

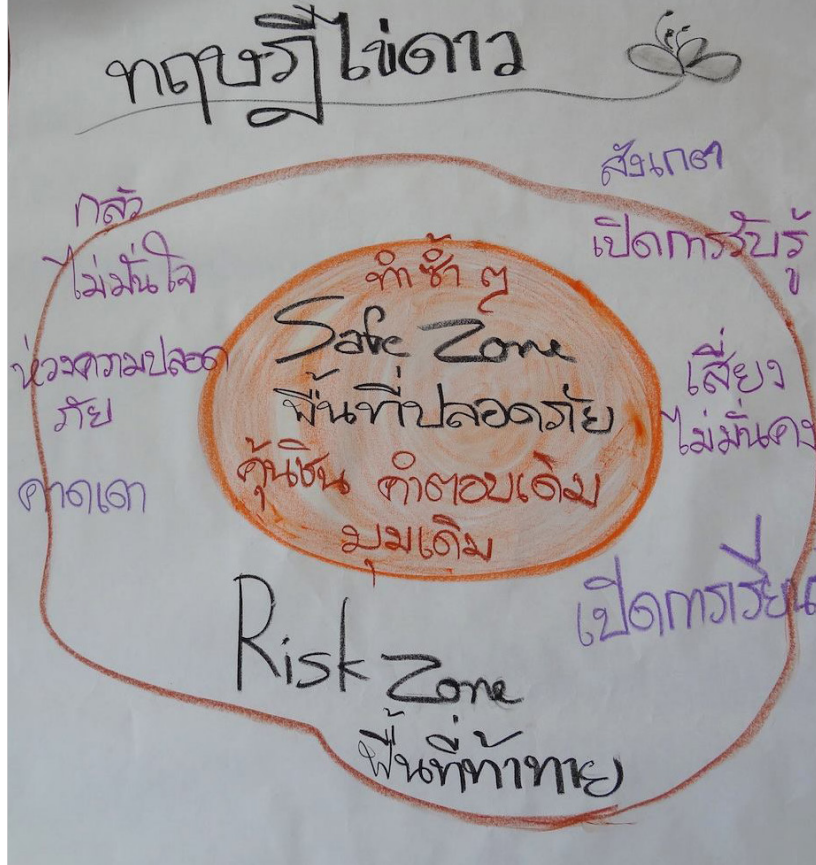
“ก่อนหน้านี้งานสุขภาวะทางปัญญาส่วนมากไม่ค่อยมีการสื่อสารที่ได้ผล เราจึงคิดว่าต้องทำเรื่องสื่อสารให้ร่วมสมัย เราทำแคมเปญ ‘ทุกชีวิตมีค่า’ ใช้คนหน้าตาเหมือนคุณต้น ภาสกรนที มาแจกของรางวัลเดือนแบบที่คนเคยได้ยิน แต่พอได้รางวัลจริงๆ คือได้แท็บเล็ตไปสอนผู้สูงอายุ ได้ตั๋วเครื่องบินไปกลับกรุงเทพฯ-ภูเก็ต เพื่อพาน้องตาบอดไปเที่ยวทะเลด้วย แคมเปญเรื่องใบปริญญาที่วันมหิดลเปลี่ยนวันสำคัญให้เป็นวันทำงานเพื่อคนอื่นหรือวันอาสา แคมเปญ Happiness Calendar ให้คนสะท้อนตัวเองโดยการระบายสีของวัน จากการทบทวนวันนี้เกิดความรู้อีกว่าทั้งวันเป็น mood and tone แบบไหน

“เราใช้การสื่อสารการตลาดทำให้งานสุขภาวะทางปัญญาร่วมสมัยกว่าจากแต่ก่อน ทำให้เรื่องจิตวิญญาณเข้าถึงง่าย”

พัฒนาจิตกับคนทำงานด้านสุขภาวะ

เมื่อทำงานสักระยะหนึ่ง ธนาคารจิตอาสาเริ่มสังเกตเห็นว่ากลุ่มคนที่ทำงานกับอาสาสมัคร คนในหน่วยงานและองค์กรที่ทำงานด้านสุขภาวะเอง มีอาการเบิร์นเอาต์ ไม่มีเวลาดูแลตัวเอง รวมทั้งอาจยังไม่เข้าใจและไม่มีช่องทางพัฒนาจิตที่เข้าถึงได้ง่าย บวกกับการขยายผลคนดูแลงานอาสา ให้เข้าใจวิถีชีวิตกระบวนการพัฒนาจิต จึงเริ่มเปิดหลักสูตรกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะ (TEP -- Transformative Experience Provider) และหลักสูตรเสริมทักษะสุขภาวะทางปัญญา (Transformation Plus) ในปี 2558 โดยมีหัวใจคือ ผู้เรียนทุกคนเป็นเจ้าของการเรียนรู้ของตัวเอง คือครูภายในของตัวเอง 100 เปอร์เซ็นต์ เพราะคำตอบจะมาจากภายใน

หลักสูตรกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะ (TEP) มีแกนเนื้อหา คือ หนึ่ง-Intrapersonal ให้สำรวจรู้จักตนเอง สะท้อนตัวเอง สอง-Interpersonal ได้เห็นภายใน ภายนอก และความสัมพันธ์กับผู้อื่น และสาม-Systems thinking การคิดกระบวนการระบบ เพราะการเปลี่ยนแปลงสังคมต้องอาศัยความคิดเชิงระบบที่จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจสังคมมากขึ้น



“เรารีวิวและเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้หลากหลายสาย จัดเวิร์กช็อปเองจำนวนมาก และปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน เช่น ฉือจี พระไพศาล เสมลิกขาลัย ทุกคนพูดตรงกันว่าต้องมี Intrapersonal, Interpersonal และ Systems thinking เชื่อมเรื่องภายในกับสรรพสิ่งรอบตัว หัวใจสำคัญคือ ให้คนเปิดตัวเองในฐานะเครื่องมือการเรียนรู้ เดิมเรามักใช้หัวเรียนอย่างเดียว แต่เรื่องนี้ใช้ทั้งตัว ร่างกาย หัว และหัวใจ จากนั้นให้สัมผัสการณ์ตรงและได้สะท้อนตัวตนของเขาในพื้นที่การเรียนรู้ที่ปลอดภัย

“สุขภาพทางปัญญาเป็นของทุกคน ต้องมาเรียนรู้ด้วยตัวเองถึงจะอยู่ในเนื้อในตัว และนำไปถ่ายทอดต่อได้ หลักสูตรนี้จึงเน้นให้ทุกคนได้สัมผัสการณ์ตรง ได้ความรู้ ทักษะ และเครือข่ายที่อาจทำงานด้วยกัน”

ส่วนหลักสูตรเสริมทักษะสุขภาพทางปัญญา (Transformation Plus) เป็นตลาดวิชาให้เลือกเรียนรู้สิ่งที่ตนเองสนใจ ทั้งสองหลักสูตรมีฐานสำคัญ คือการภาวนา โดยไม่ติดกับวิธีการของศาสนาใด แต่เมื่อเกิดสถานการณ์โรคโควิด 19 การจัดอบรมหลักสูตรต่างๆ ก็ต้องปรับเป็นรูปแบบออนไลน์ทั้งหมด

“เราต้องดูว่าวัฒนธรรมออนไลน์คืออะไร ไม่ใช่แค่นำสิ่งที่อบรมปกติมาใส่หน้าจอ เราต้องเข้าใจว่าจะเกิดความล้มเหลวและมีโอกาสส่งของให้ผู้เรียนรู้สักใกล้ชิดกับเรามากขึ้น เราจะส่งอุปกรณ์การเรียนไปให้ ทำให้เขาสัมผัสได้ถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน รู้สึกถึงความใส่ใจของเราต่อการเรียนรู้ที่กำลังจะเกิดขึ้น”

ดอกผลของธนาคารจิตอาสา

ปัจจุบันมีบุคลากรของภาคีสร้างเสริมสุขภาพะทั้งที่เป็นภาคี สสส. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำนวนมากกว่า 600 ราย ที่เข้าใจในงานพัฒนาจิต กลุ่มเป้าหมายดังกล่าวนี้ ดร. สรยุทธเรียกว่าเป็นทั้ง quick win คือกลุ่มคนที่มีพื้นฐานเปิดใจกับการเรียนรู้ในมิติสุขภาพทางปัญญา และ scale up หมายถึงมีศักยภาพทำงานขยายผลต่อไปสู่สังคมโดยรวม

“คนเหล่านี้จะไปเปลี่ยนแปลงองค์กรบางอย่าง มีกรณีตัวอย่างของเจ้าหน้าที่มูลนิธิชีววิถี (Biothai) ซึ่งทำงานกับประเด็นร้อน อย่างการใช้สารเคมีในภาคเกษตร ต้องสู้กับระบบราชการกับบริษัทต่างชาติ การเรียนรู้นี้ช่วยให้เขามีความมั่นใจภายใน มีความรักให้ตัวเอง เข้าใจความเป็นมนุษย์ของอีกฝ่าย ผมคิดว่าหลักสูตรของเรา

ช่วยให้เขาได้มีสันติภาพกับตัวเอง แล้วพอมีสันติภาพกับตัวเอง ก็ส่งผลต่อให้กับการงานที่ทำ” ดร. สรยุทธกล่าว

สิ่งที่อาจดูเป็นการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย แต่จริงๆ เป็นการเปลี่ยนโลกทัศน์ของผู้เขียนรู้ทั้งไป

“มีน้องซึ่งไม่เคยคุยกับพ่อแม่ หลังจากได้ร่วมการเรียนรู้กับเรา เขากลับไปฟังครอบครัวได้ และช่วยส่งผ่านชีวิตช่วงสุดท้ายของพ่อแม่ได้ ชีวิตครอบครัวเปลี่ยนไปมหาศาล ชีวิตงานเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ ชุดความรู้นี้ไปเปลี่ยนตัวตนของเขา และปรากฏภายในครอบครัว การงาน ซึ่งแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน” ธีระพลยกตัวอย่างผลลัพธ์ต่อบัจเจกบุคคลที่ส่งผลถึงรอบข้าง

อุปสรรคและก้าวต่อไป

ทุกวันนี้ธนาคารจิตอาสายังคงทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผู้คนเข้าถึงสุขภาวะทางปัญญาให้ได้มากที่สุด ทั้งพยายามขยายกลุ่มผู้นำการเปลี่ยนแปลง สร้างบทสนทนาผ่านช่องทางใหม่ๆ เช่น Clubhouse, Instagram, Twitter รวมถึงการทำงานวิจัยเพื่อเข้าใจและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายทุกเพศทุกวัยซึ่งมีวิถีชีวิตที่หลากหลายได้มากขึ้น และยังมีความท้าทายอีกหลายอย่าง เช่นการเข้าถึงกลุ่มคนชายขอบ กลุ่มแรงงาน หรือกลุ่มแม่ค้าและแม่บ้านที่ทำงานยุ่งทั้งวัน

“บางเรื่องก็ต้องพูดเรื่องสุขภาวะทางกายหรือความปลอดภัยในชีวิตก่อนจะพูดเรื่องจิตใจ เราอาจหนุนเสริมให้คนทำงานประเด็นเหล่านี้มีเรื่องนี้ในใจ ไม่อย่างนั้นเขาอาจทำงานไปบนความโกรธและความเกลียดชัง” ธีระพลกล่าว

ขณะที่คนรุ่นใหม่ปฏิเสธแนวคิดเกี่ยวกับความดี คนดี ไปจนถึงคำสอนทางพุทธศาสนา รวมถึงความขัดแย้งในสังคมที่มีมายาวนาน

“ผมคิดว่าเราขาดพื้นที่ปลอดภัยให้คนหลากหลายได้มาคุยกัน ลึก ๆ แล้วคนก็อยากจะไปสู่จุดเดียวกัน คือคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เห็นคุณค่าของกันและกัน แต่โซเชียลมีเดียทำให้เราห่างกันเรื่อย ๆ แทนที่จะเข้ามาหากัน ทั้งที่ทุกคนต้องการความรักความเข้าใจ คุณค่า ความหมาย ความปลอดภัยเหมือนกัน เป็นการบ้านของคนทำงานด้านจิตตปัญญาหรือสุขภาวะทางปัญญาว่าทำอย่างไรเราถึงจะช่วยตอบโจทย์เหล่านี้ให้สังคมได้” ดร. สรยุทธสรุป



พิมพ์ณั เมฆพายัพ

ผู้ประสานงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

ผู้เข้าร่วมหลักสูตรกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะครั้งที่ 1 (TEP1)

“ทำงานด้านพัฒนาศักยภาพ แต่ไม่กล้าออกไปยืนหน้าชั้น ไม่กล้านำเสนอความคิด ไม่ออกแบบกระบวนการ เราจะเชิญคนอื่นมาเป็นวิทยากร แต่พอได้เข้าร่วมหลักสูตร ทำให้เรากล้าออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตัวเอง

“module แรกเน้นการทำความเข้าใจข้างใน ได้เรียนรู้ความกลัวของตัวเอง กิจกรรมสุดท้ายทำให้เราประกาศต่อหน้าทุกคนว่าจะกลับไปทำอะไร จำได้ว่าสิ้นมาก เราพูดว่าจะกลับไปเป็นคนยืนอยู่หน้าชั้น เปลี่ยนแปลงสังคมด้วยการออกแบบกระบวนการ module 2 เน้นเรื่องความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ฉันทกับทีม ฉันทกับกลุ่ม เราได้เรียนเรื่องการฟัง ทำให้มุมมองความคิดของเราเปลี่ยนไปเลย จากที่ไม่รู้ว่าการใช้เวลากับคนที่เรารักอย่างเต็มร้อย สำคัญอย่างไร ตอนนี้รู้ว่านี่คือการบอกรักแบบหนึ่ง module 3 เรื่อง Systems thinking เป็นการสำรวจเจตนาในตัวเอง ในสังคม และโลก เวลาเราทำงานก็ใช้ความรู้ชุดนี้ไปออกแบบ

“ครูจะพูดเสมอว่าเวลาออกแบบการทำงานต้องให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ ไม่ใช่แค่ตัวชี้วัดสำเร็จใหม่ แต่ต้องคิดว่าคนทำงานร่วมกับเรามีความสุขหรือเปล่า หรือเมื่อก่อนมองคนดื่มเหล้าเป็นคนเฮฮาแต่ล้มเหลว ตอนนี้อาเปลี่ยนมุมมองว่าเขาคือเพื่อน คือคนที่สามารถพัฒนาศักยภาพจากข้างในกลายเป็นคนหัวใจเพชรได้ เพราะฉะนั้นกระบวนการและภาษาที่ใช้สื่อสารก็เปลี่ยน

“สังคมเป็นระบบที่ซับซ้อน แต่สิ่งสำคัญคือเราสามารถเปลี่ยนโลกได้โดยเราเปลี่ยนแปลงตัวเอง เรามองหาความเป็นไปได้ในความซับซ้อนนี้ มันจะมีโอกาสใหม่ มีทางเลือกอื่นนอกจากการบ่นใหม่”



ปรกษา อุทร์วิทย์

ผู้ประสานงานไทยแพน มูลนิธิชีวิตวิถี

ผู้เข้าร่วมหลักสูตรกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 2 (TEP2)

“งานเราเป็นประเด็นค่อนข้างร้อน มีคู่ขัดแย้งชัดเจน แต่เราไม่ชอบความขัดแย้ง การได้ร่วมกระบวนการของ TEP ทำให้เราได้กลับเข้ามาทบทวนตัวเอง เข้าใจตัวเอง และได้พัก ในคอร์สที่เรียนเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้เราเห็นตัวเองว่าหลายครั้งเราฟังแล้วใส่เรื่องราวหรือความขี้เกรงใจของตัวเองเข้าไป เราต้องเปลี่ยนวิธีปฏิสัมพันธ์ใหม่ ทำให้เราปฏิบัติกับน้องในทีมแบบที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น กล้าพูดตรงไปตรงมาโดยไม่ต้องกังวล และได้เรียน coaching ซึ่งเครื่องมือของหลักสูตรทั้งหมดนี้เรานำมาใช้ในการเสริมสร้างศักยภาพของภาคีเครือข่าย สร้างกระบวนการการเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวาและใส่ใจคนมากขึ้นด้วย

“เมื่อก่อนเวลาเผชิญกับสถานการณ์ขัดแย้ง เราจะรู้สึกตัวเล็กตัวน้อย อึดอัดมาก แต่เดี๋ยวนี้รู้สึกมั่นคงมากขึ้น เวลาทำงานกันหลายเครือข่าย เช่น ฝั่งราชการ ครู แม่ครัว เกษตรกร เบื้องหลังพฤติกรรมของแต่ละกลุ่มก็มีคุณค่าที่ต่างกัน เราก็พาเข้าไปเห็นสิ่งเหล่านี้ ทำให้เขาเข้าใจมุมมองของคนอื่นหรือมุมมองที่กำลังเป็นไปได้มากขึ้น ตัดสินกันขัดแย้งกันน้อยลง

“ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและที่ทำงานก็เปลี่ยนไป เช่น เมื่อก่อนพ่อแม่รู้สึกว่าเข้าไม่ถึงเรา เราก็ทนเสียงดังของแม่ไม่ค่อยได้ แต่ว่าเดี๋ยวนี้ไม่เป็นแล้ว เรายอมรับว่าแม่ก็เป็นอย่างนี้ แต่ความรู้สึกข้างหลังคือความห่วงใย น้องๆ ในทีมก็เริ่มเล่าเรื่องส่วนตัว กล้าพูดตรงไปตรงมา บางคนรู้สึกว่าไม่แฮปปี้ก็เดินมาคุยกับเรา มากอด ขอกำลังใจ ซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยมี เวลาเราฟังเขามากขึ้น ใส่ใจ ถามไถ่ ฟังแบบไม่ได้ตัดสิน เขาก็รู้สึกปลอดภัยที่จะเล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟัง

“คนทำงานภาคสังคมส่วนใหญ่มุ่งไปทำงาน ตัวชีวิต และความล้มเหลว แต่ไม่ค่อยมองว่าคนทำงานจะตายแล้ว ช้างในหมดพลังแล้ว สิ่งที่เราควรจิตอาสาทำคือการทำให้เรากลับมาเห็นความสำคัญของตัวเอง กลับมาดูแลตัวเองได้”



ถ่ายทำการวาดภาพจากดิ
ภาพท่านพุทธทาส
โดย สมภพ บุตรราช

ชูใจ

กะกัลยานมิตร

โฆษณาเพื่อปัญญาความสุข

ชูใจเริ่มก่อร่างสร้างกลุ่มขึ้นเมื่อ 10 ปีที่แล้ว ผลงานสร้างชื่องานแรกคือการจัดงานวัดลอยฟ้าของสวนโมกข์กรุงเทพ งานวัดแนวใหม่ที่จัดขึ้นในห้างสรรพสินค้าใจกลางเมือง มีผู้สนใจเข้าร่วมนับพันคน นับจากนั้นก็มีการเพื่อสังคมลักษณะใกล้เคียงกันอีกมากมายจนกลายเป็นจุดเด่นของกลุ่ม และเป็นที่รับรู้ในวงกว้าง ชูใจคือเอเจนซีโฆษณาเพื่อสังคม

“ชูใจเป็นนักสื่อสาร นักเล่าเรื่อง เป็นคนช่วยโฆษณาเรื่องดี ๆ เราทำงานคอมเมิร์เชี่ยลให้เป็นโซเชียล ทำงานโซเชียลให้เป็นคอมเมิร์เชี่ยล เพื่อเปลี่ยนชีวิตผู้คน” **ประสิทธิ์ วิฑยสัมฤทธิ์** หรือ “เม้ง” หนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่มชูใจกล่าวถึงจุดเด่นและจุดยืนของกลุ่ม

“ทำโซเซียลให้เป็นคอมเมอ์เซียล” หมายถึงการสื่อสารงานเพื่อสังคมที่ส่วนใหญ่ดำเนินการโดยองค์กรพัฒนาเอกชนหรือเอ็นจีโอ ซึ่งมักถูกมองว่าเคร่งเครียด น่าเบื่อ มีแต่ข้อมูล ให้มีชีวิตชีวาน่าติดตามและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น การจัดงานมหรรรรมการตายดี Happy Deathday นำเรื่องราวที่สังคมไทยหลีกเลี่ยงจะพูดถึงมาจัดในห้องประชุมขนาดใหญ่ใจกลางเมือง โดยมีเป้าหมายดึงดูดคนเมือง และคนรุ่นใหม่ให้มาตระหนักรู้เรื่องชีวิตผ่านการวางแผนการตายดี

“ทำคอมเมอ์เซียลให้เป็นโซเซียล” หมายถึงการทำงานโฆษณาสินค้าของบริษัทเอกชนแบบมีความรับผิดชอบต่อสังคม เช่นงานโฆษณาครีมทำให้ขาวของ วาสลีน โดยไม่เปรียบเทียบจุดเด่นของคนผิวขาว ไม่เหยียบย่ำหรือบูลลี่คนผิวสีดำ ว่าด้อยกว่าน่าอับอาย แต่เน้นให้คนกลับมาเป็นตัวของตัวเอง ไม่ให้สีผิวมาเป็นตัวกำหนด

ประสิทธิ์บอกว่า เขาพยายามทำให้ใส่ใจทำงานบนพื้นฐานของการมีทัศนคติที่ถูกต้อง นั่นคือการไม่ทำร้ายสังคม ขณะเดียวกันก็เป็นงานโฆษณาที่ตอบใจทั้งเจ้าของสินค้าได้ด้วย เรียกว่า “ได้ทั้งสองฝ่าย” (win-win)

“กระบวนการโฆษณาคือการใช้จิตวิทยาจูงใจคน ส่วนโฆษณาเพื่อสังคมมีแรงจูงใจคือไม่ทำร้ายสังคม ทัศนคติเหล่านี้เกิดขึ้นจากกลับเข้ามาใคร่ครวญและเข้าใจตัวเอง มีจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายในตัวเองชัดเจน เมื่อเข้าใจตัวเอง เราก็เข้าใจคนอื่นไปด้วย รู้ว่าจะจูงใจคนอย่างไร สิ่งที่เพิ่มเติมคือทัศนคติที่ถูกต้อง ไม่นินว่าใจคนแบบสะเปะสะปะ เพราะเรารู้ว่าเราทุกขียังไง เราก็จะไม่ทำร้ายคนอื่นแบบนั้น” ประสิทธิ์กล่าว

ด้วยทัศนคติไม่ทำร้ายสังคมเป็นเข็มทิศนำทาง แม้จะทำงานเพื่อสังคมและเลี้ยงชีพไปด้วยก็สามารถหาช่องทาง “ได้ด้วยกันทั้งสองฝ่าย” คือขายของได้และไม่ทำร้ายสังคม

จุดหมายปลายทางสุดท้ายคือการทำให้คนในสังคมไทยเข้าถึง **“สุขภาวะ”**





ป้าอยากให้ลุงพาไปหาดวิภาหได้สมมุ
แต่ไปไม่ไหวแล้ว ทีมงานจึงถ่ายภาพและเสียงจริง
มาฉายให้ป้าดูที่โรงพยาบาล



ทีมงานคุยกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย
และครอบครัว ถึงฝันที่ยังไม่ได้ทำ
งานสารคดีสั้น Happy Deathday :
สมุดเบาใจ



หน้าศาลาจัดงานศพ
ชอมตายกับนั้วกลม
ที่วัดธาตุทอง



ช้ใจกายความจริงและประสบการณ์

งานของช้ใจมักออกแบบให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีประสบการณ์ตรงมากกว่าการให้ข้อมูลอย่างเดียว ซึ่งคนออกแบบงานต้องคลุกคลีผ่านกระบวนการ และประจักษ์กับตัวเองว่าการสัมผัสกับประสบการณ์นั้น ๆ ทำให้พวกเขาเปลี่ยนแปลงตัวเองไปด้วย จึงสามารถนำสิ่งที่ตนเองเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงมาออกแบบกระบวนการได้ดี ด้วยเหตุนี้งานบางชิ้นจึงใช้เวลาศึกษากระบวนการและดำเนินการผลิตนานนับปี เช่นงานโฆษณาสมุดเบาใจ เพื่อการวางแผนสุขภาพและทางเลือกในช่วงท้ายสุดของชีวิตล่วงหน้า เป็นต้น

“เราหาความจริงที่ดี ความจริงที่จะส่งผลกระทบ (impact) แล้วนำสิ่งนั้นเล่าผ่านชิ้นงาน มันจึงไม่ใช่งานโฆษณา แต่เป็นเรื่องจริง เช่นในงานสมุดเบาใจ เราให้คนใกล้ตายจริง ๆ มาพูด สิ่งที่ยากคือเราคิดแค่ใจเดียว แล้วให้คนเหล่านั้นมาพูดความจริง เราจึงไม่ต้องเขียนสคริปต์ ภารกิจคือทำให้เกิดความรู้สึกร่วม (engagement) และนำไปสู่การลงมือทำ (action) เรียกว่าครบวงจร” ประสิทธิ์เล่า

“เราเชื่อในประสบการณ์และความจริง ประสบการณ์เดียวสามารถเปลี่ยนเราได้ และผมเปลี่ยนตัวเองจากประสบการณ์ ทุกงานเราพยายามทำให้มากกว่าความรู้ มากกว่าข้อมูล ต้องไปถึงระดับความรู้สึกและมีประสบการณ์ตรง”

“งานสุขภาวะ” กำหีบห่อใหม่ เนื้อในคงเดิม

เมื่อโลกก้าวเข้าสู่ยุคที่ใคร ๆ ก็สามารถหาข้อมูลที่อยากรู้ได้ภายในไม่กี่วินาทีผ่านอินเทอร์เน็ต และต่างคนต่างมีมุมมองและแนวคิดทางสังคมแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง การทำงานสื่อสารเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเรื่องยาก โดยเฉพาะเรื่องนามธรรมอย่างสุขภาวะทางปัญญา

ต่าย
ก่อน
ต่าย

LIVE

EXHIBITION



Happy
Death
day

x

ห้าวกลม

ศาลาพีชานนท์ วัดธาตุทอง ๓๐ พ.ย. - ๒ ธ.ค. ๖๑

ประสิทธิ์บอกว่า การสื่อสารเพื่อสุขภาพะ เพื่อให้ผู้รับสามารถใคร่ครวญ ตระหนักรู้ เข้าใจตัวเอง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในนั้นเป็นเรื่องยาก เพราะมีสิ่งท้าทายหลายชั้น

ความท้าทายชั้นแรก คือการรับรู้ของสังคมที่ติดอยู่กับว่าสุขภาพะทางปัญญา เป็นเรื่องธรรมชาติและศาสนา ขณะที่คนรุ่นใหม่ปฏิเสธธรรมชาติและศาสนา จึงปิดการรับรู้สาระสำคัญที่จะสื่อตั้งแต่เริ่มต้น ชูใจจึงต้องค้นหาวิธีการนำเสนอแบบใหม่ ๆ

“เราต้องทำหีบห่อใหม่ที่ดูไม่ธรรมดา เราเลี่ยง เราหลบทุกอย่างที่เป็นธรรมชาติ หรือ ถ้าเป็นธรรมะก็ต้องให้เขารู้สึกไม่รังเกียจหรือเขาไม่รู้สึกว่าจะตัดเขาออกไป วิธีการหีบห่อ ให้เขาไม่รู้สึกว่า เป็นเรื่องไกลตัว ไม่ใช่เรื่องเฉพาะของคนบางกลุ่ม

“ความท้าทายคือทำอย่างไรจะสร้างเครือข่ายคนรุ่นใหม่หรือทำให้คนรุ่นใหม่ เข้ามาช่วยงาน ช่วยทำหีบห่อใหม่ หรือช่วยมาเรียนรู้เรื่องเหล่านี้ ซึ่งทุกงานยากหมด เพราะเราต้องการคุยกับคนทั่วไป ไม่ใช่คุยกับคนที่สนใจเรื่องเหล่านี้อยู่แล้ว” ประสิทธิ์ กล่าว

ความท้าทายชั้นที่ 2 คือความเห็นที่แตกต่างแบบ “เหวี่ยงไปคนละขั้ว” ของ กลุ่มคนต่างวัย โดยเฉพาะช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมาที่สังคมไทยมีความขัดแย้งเรื่อง การเมืองอย่างเข้มข้น

“การสื่อสารยากขึ้น เพราะสังคมคนรุ่นใหม่จะบวกรวมเมืองเข้าไปด้วย มีการ สร้างคุณค่าและความหมายใหม่แทนความหมายเดิม เช่นการพูดเรื่องสิทธิเป็นเรื่อง อ่อนไหว เราต้องระวังจริง ๆ อย่างมีหนึ่งโฆษณาให้คนกลับบ้านช่วงโควิดถูกคนรุ่นใหม่ โจมตีว่าทำให้โรแมนติก ขณะที่คนรุ่นก่อนมองว่าพอเพียงคือการพึ่งพาตัวเอง แต่คนรุ่นใหม่มองว่าพอเพียงเป็นความบงการเรื่องสวัสดิการของรัฐ ดังนั้นจึงเกิดความอ่อนไหวด้านการสื่อสาร ทำให้การสื่อสารไม่ได้ประโยชน์เต็มที่”

แม้ว่าในช่วง 10 ปีที่ผ่านมากลุ่มชูใจจะได้ชื่อว่าเป็นบริษัทโฆษณาเพื่อสังคม โดยกลุ่มคนรุ่นใหม่ ถึงวันนี้จึงเป็นความท้าทายสำคัญของกลุ่มชูใจในการหาแบบ การทำงานและรูปแบบความอยู่รอดขององค์กร ขณะยังคงแนวคิดการทำโฆษณา เพื่อสังคมที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายไว้ให้ได้

- > แอปพลิเคชัน Facetook ประสิทธิภาพดีกว่า งานนี้ตั้งต้นมาจากคำของ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่ว่า คนเรามีความทุกข์เพราะการเปรียบเทียบ เขาประสบกับตัวเองว่า Facebook ทำให้ผู้คนรู้สึกด้อยค่าลง เพราะมีแต่คนพูดเรื่องความสุข ชีวิตดี กินดีอยู่ดี ทำให้เกิดการเปรียบเทียบ กลุ่มซูใจจึงทำ Facetook เป็นแอปพลิเคชันคู่ขนาน เปิดพื้นที่ “ศาลาคณะเศร้า” ให้ผู้คนพูดคุยเรื่องความทุกข์ เพื่อให้เห็นว่าทุกคนล้วนมีทุกข์ แต่เขาไม่ได้เปิดเผย ยิ่งดูมีความสุขความจริงกลับมีทุกข์
- > มหกรรม Happy Deathday ของกลุ่ม Peaceful Death และเครือข่ายเรื่องการตายดี-ตายสงบ เป็นงานมหกรรมในห้องประชุมใหญ่ของห้างสรรพสินค้าใจกลางเมือง จัดบรรยาย นิทรรศการองค์ความรู้ เวิร์กช็อป มีผู้เข้าร่วมหลายพันคน ผลพวงจากงานนี้ นำไปสู่ “งานศพของนักร้อง” ที่วัดธาตุทอง เพื่อสาธิตประสบการณ์การวางแผนการตายของ “นักร้อง” นักเขียนชื่อดังขวัญใจคนรุ่นใหม่ โดยออกแบบกิจกรรมสื่อสารการตายดี ที่หลีกเลี่ยงการสื่อสารผ่านคำธรรมะ
- > แคมเปญทุกข์ชีวิตมีค่า ของกลุ่มความสุขประเทศไทย ธนาคารจิตอาสา เกิดขึ้นจากคำนิยามของสังคมาว่าของขวัญของรางวัลจะเต็มหัวใจให้อิ่มเต็ม ท่ามกลางกระแสการส่งชิ้นส่วนสินค้าชิงโชครางวัลใหญ่ นำมาพลิกสู่การสื่อสารว่า “การรับ” เต็มเต็มจิตใจได้ไม่เท่า “การให้” โดยให้คนส่งความสุขของตัวเองมาชิงโชค แล้วเลือกคนที่มีความสุข มารับรางวัลและนำรางวัลไปมอบให้ผู้อื่น เพื่อพิสูจน์ว่าการให้เยี่ยวยาจจิตใจได้
- > โฆษณาวาสลินไวท์เทนนิ่ง ขณะที่โฆษณาคริมทำให้ผิวขาวหรือไวท์เทนนิ่งมักนำคนผิวขาวมาเปรียบเทียบกับคนผิวดำ สร้างบาดแผลให้คนผิวดำเจ็บปวด ไม่รักตัวเอง แต่งานโฆษณาชิ้นนี้กลับแตกต่างโดยชวนคนกลับเข้าค้นหาค้นหาภายในตัวเอง ประสิทธิภาพเป็นงานชั้นโบแดงของซูใจที่สามารถหาจุด “ลงตัว” ของประโยชน์ร่วมกัน (win-win) และเจ้าของสินค้ายอมรับ “เราคืนผิวให้ผู้หญิง อยากรมีชีวิตแบบไหนก็ใช้ชีวิตแบบนั้น อย่ายให้ผิวกั๊กงเราไว้ เรามีจุดร่วมกับลูกค้าว่าถ้าผลิตภัณฑ์คุณดี คุณก็ต้องทำให้ผู้หญิงกล้าออกไปใช้ชีวิต ไม่ต้องใช้ชีวิตตามที่คนอื่นชอบ”

“เรายังอยากจะทำงานเปลี่ยนชีวิตผู้คน เนื้อหาเราไม่ได้เปลี่ยน เนื้อหาเราเป็นความจริง เราเชื่อว่าสุดท้ายทุกคนต้องเดินกลับเข้ามาภายใน เพราะความสุขไม่ได้อยู่ข้างนอก ไม่ว่าจะยุคไหนความจริงต้องคุยได้ หน้าที่ของทีมเราคือเปิดประตูบานนี้ให้กว้าง ๆ ไว้ก่อน ทำในท่าทีที่ให้ความรู้สึกเป็นมิตร เพื่ออีกฝ่ายจะเดินเข้ามาหันมามองหรือเงี่ยหูฟัง” ประสิทธิ์สรูป



ธีระพล เต็มอุดม

ธนาจารย์จิตอาสา

“ สิ่งสำคัญของหัวใจคือความคิดสร้างสรรค์ในการแปลงงานภาคสังคมออกมาเป็นงาน ตลาดเชิงสร้างสรรค์ ถ้าไม่มีหัวใจ เราจะไม่รู้เลยว่าต้องสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมายอย่างไร เพราะพวกเราเป็นเอ็นจีโอ เราก็ทำแบบเอ็นจีโอ เราไม่รู้ว่าถ้าอยากจะช่วยเด็ก บางทีก็ต้องสื่อสารไปยังกลุ่มพนักงานออฟฟิศหรือกลุ่มพ่อ ไม่ใช่สื่อสารไปที่แม่อย่างเดียว สื่อสารไปที่ คุณตาคุณยายก็ได้ หรือเราต้องใช้คำอีกแบบหนึ่งเพื่อให้มี mood and tone เหมาะกับกลุ่ม

“ไม่ใช่แค่ทำให้งาน mass เขาทำให้งานของเราร่วมสมัย ทันสมัย เข้าถึงกลุ่มคนที่เรายังไม่เคยเข้าถึงมาก่อน ทำให้งานสุขภาพะทางปัญญาไม่ติดกรอบดั้งเดิมหรือประเพณีนิยม เวลาพูดถึงสุขภาพะทางปัญญา คนก็จะขมวดคิ้วนิดหนึ่ง คิดว่าเป็นพวกนั่งสมาธิ ทำดี นั่งขาว ห่มขาว แต่หัวใจทำให้งานสุขภาพะทางปัญญาเป็นงานที่ตั้งคำถามกับสังคม งานกระตุกชวนให้สังคมคิด

“แคมเปญหนึ่งที่ทำร่วมกันแล้วบังมาก ๆ คือเรื่องใบปริญญาที่เปลี่ยนวันมหิดลให้กลายเป็นวันที่มีความหมายสำหรับทุก ๆ คน ทั้งนักศึกษา อาจารย์ และศิษย์เก่า โดยทำคลิปตั้งคำถามว่าวันมหิดลจะทำอะไรได้อีกบ้างด้วยสองมือเรา เป็นคลิปที่ลงแล้วมีคนดูเป็นล้านวิวภายใน 24 ชั่วโมง วันนั้นมีคนที่อยู่สหรัฐอเมริกาลงมือเป็นอาสาสมัครสอนหนังสือฟรีให้คนในชุมชน หรือจัดงานดำน้ำเก็บขยะออกจากปะการัง เป็นการให้ความหมายใหม่ของใบปริญญาและวันมหิดล หนึ่งเดือนต่อมาก็ได้รับรางวัล Mahidol Giver Award”



วรรณภา จารุสมบุญ

ประธานกลุ่ม Peaceful Death

“ ชูใจมาช่วยงาน Happy Deathday เราทำงานร่วมกันประมาณ 1 ปี มีประชุมเตรียมงาน ทำงานจริงจังด้วยกัน ซึ่งเรารู้สึกประทับใจมาก ๆ ก็เลยมีงานที่ 2 คือ ทำคลิปสื่อสารสมุดเบาใจ เรื่องการวางแผนสุขภาพล่วงหน้า ซึ่งเป็นคลิปที่ใช้เวลา 1 ปีกว่าในการทำ และงานที่ 3 งานศพซ้อมตายกับนิวกลม

“ตอนทำคลิปสมุดเบาใจ ถ้าหากเราหนักแสดงแทนมาและเขียนบทคงใช้เวลาไม่กี่เดือนก็ตัดต่อเสร็จ แต่สิ่งที่ชูใจบอกคือถ้าเป็นเคสจริงจะมีพลังกว่า ความรู้สึกต่างจากการมีใครมาแสดงแทนหรือบอกเล่า ทั้ง Peaceful Death ทีมชูใจ และทีมงานถ่ายทำทั้งหมดได้เห็นชีวิตจริง ๆ เขาไม่ใช่แค่ทำงานให้เรา แต่ยังเป็นห้องเรียนชีวิตสำหรับเขาด้วย ห้องเรียนเรื่องเตรียมตัวตาย เราคิดว่าคุ้ม ไม่ใช่แค่ว่าเราได้งานคุณภาพ แต่ได้คนกลุ่มหนึ่งที่เข้าใจเรื่องนี้ นี่คือนคุณค่าที่แท้จริง

“เราได้เรียนรู้จากการทำงานกับชูใจว่าความสัมพันธ์เป็นเรื่องสำคัญ การทำงานด้วยความไว้นือเชื่อใจกัน เคารพกัน มีศรัทธาต่อสิ่งเดียวกัน แบบนี้คือเพื่อน งานอาจจบ แต่ความสัมพันธ์ที่ดีทำให้มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นต่อจากนั้นอีกมากมาย นี่เป็นคุณค่าอีกอย่างหนึ่งที่เราพยายามจะทำงานกับภาคีอื่น ๆ

“พอได้ร่วมงานกับชูใจ เราได้เรียนรู้มุมมองต่อคนรุ่นใหม่ว่า จริง ๆ แล้วคนรุ่นใหม่ก็มีหัวใจที่อยากทำเพื่อผู้อื่น เขาอยากใช้ศักยภาพเพื่อดูแลสังคมและโลกใบนี้ ขณะเดียวกันเขาก็อยากใช้ศักยภาพนั้นเลี้ยงตัวเองได้ด้วย ทำให้ Peaceful Death สนใจทำงานกับคนรุ่นใหม่”

หนุ่มสาวคนเมือง
อยากเรียนรู้
วิถีชุมชนชนบท



อาสาคืนถิ่น

พัฒนาคนรุ่นใหม่
บนฐานสูงภาวะทางปัญญา

ความฝันของคนวัยหนุ่มสาวจำนวนหนึ่งคือการสร้างสังคมให้ดีขึ้น แต่สังคม
ในอุดมคติไม่เกิดขึ้นจากการนึกคิดเอา แต่มาจากการยื่นหัตถ์ลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอศ.) ซึ่งก่อตั้งขึ้นเมื่อปี 2523 ทำหน้าที่
ขับเคลื่อนสนับสนุนสร้างพื้นที่ให้คนรุ่นใหม่มีสำนึก ความรู้ และทักษะ ในการ
ขับเคลื่อนสังคมที่เป็นธรรม เท่าเทียม สันติ ผ่านงานอาสาสมัคร

เพราะคนคือหัวใจของการพัฒนาในทุกมิติ การส่งเสริมให้คนเติบโตทางความ
คิดและสติปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งยวด

การสร้างสำนึกอันมุ่งมั่นในตัวอาสาสมัครหนุ่มสาวให้สามารถคิด วิเคราะห์
เชื่อมโยงตนเอง ผู้อื่น ชีวิต ชุมชน สังคม โลก ธรรมชาติและสรรพสิ่ง ให้ได้ปฏิบัติการ

รู้จักสรุปทเรียน มอง เลือก และตั้งแกนที่สมดุลให้ชีวิต สามารถเห็นความเป็นจริงของสังคม และรู้ว่าควรวางตัววางใจกับชีวิตอย่างไร สิ่งเหล่านี้คือเครื่องมือสำคัญที่ทำให้พวกเขาทำงานอย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น พร้อมกับกับการร่วมเคลื่อนไหวสังคม นี่เป็นส่วนหนึ่งของงานด้านสุขภาพทางปัญญาและกระบวนการพัฒนาปัญญาอย่างต่อเนื่อง ในนิยามของมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม

“เรามีพัฒนาการในการสร้างอาสาสมัครให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัญหาช่วงที่มีปัญหาการบุกรุกพื้นที่ทำกินในเขตอนุรักษ์ของชาวบ้าน เราสร้างอาสาสมัคร นักกฎหมายสิทธิมนุษยชน สำหรับปัญหาสังคมชนบทที่มีแต่ผู้สูงอายุกับเด็กขาดแคลนคนหนุ่มสาว เราจึงจัดตั้ง ‘โครงการอาสาสมัครเพื่อสังคมสู่ชุมชนบ้านเกิด’ หรืออาสาคืนถิ่นขึ้น” **กรรณิภา ควรขจร** ผู้รับผิดชอบโครงการ เล่าถึงที่มาของโครงการที่ มอศ. ร่วมมือกับวิทยาลัยบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ สถาบันการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนภายใต้มูลนิธิพัฒนาภาคเหนือช่วยกันคิดว่าทำอย่างไรจึงจะทำให้คนหนุ่มสาวกลับคืนสู่ชนบท

ที่สำคัญคนรุ่นใหม่ต้องมีบทบาทในชุมชน หักดีเยี่ยม และหยิ่งราก็ได้อย่างภาคภูมิใจ



[ABOUT US](#) [VOLUNTEER](#) [RETURN HOMELAND](#) [CREATIVE SPACE](#) [SHOP](#) [CONTACT](#)   



ชมรุ่นอาสาคืนถิ่นภาคเหนือพบภาคอีสาน

คืนสู่บ้าน คับหาหนทางอยู่รอด-อยู่ร่วม

“อุปสรรคอย่างหนึ่งคือ ทักษะคติของครอบครัวและค่านิยมของชุมชนที่มองว่าการส่งลูกหลานออกไปเรียนข้างนอกจะสามารถทำงานแล้วส่งเงินกลับมาดูแลครอบครัว หรือไปเป็นเจ้าของคนขายคน เป็นข้าราชการที่มั่นคง คือส่วนใหญ่ไม่ยอมให้ลูกหลานกลับมาเป็นเกษตรกรเหมือนพ่อแม่” กรรณิกาเผยถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับอาสาสมัคร

การคืนถิ่นมีประเด็นเรื่องของการอยู่รอดและอยู่ร่วม คืออาสาสมัครจะอยู่รอดอย่างไร และจะอยู่ร่วมอย่างไร พวกเขาต้องพึ่งตัวเองได้ ขณะเดียวกันก็ต้องเป็นที่พึ่งของชุมชน หรือทำงานร่วมกับชุมชนได้เช่นกัน

“บางคนเริ่มจากสิ่งเล็กๆ อาศัยทักษะการสื่อสารออนไลน์ช่วยชาวบ้านผู้สูงอายุ จ่ายค่าน้ำค่าไฟ บางคนเริ่มจากตอนเช้าเดินไปคุยกับชาวบ้าน เดินไปปิดไฟในชุมชน อยู่ที่เขาจะเชื่อมต่อกับชุมชนอย่างไร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ”

อาสาสมัครหลายคนต้องเจอแรงกดดันอย่างสูงจากครอบครัวและคนในชุมชน แต่หากพวกเขามีใจมุ่งมั่นขยันทำงานก็จะได้รับการยอมรับมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งอาสาสมัครแต่ละคนต้องผ่านภาวะนี้

อาสาสมัครรุ่นแรกและรุ่น 2 โครงการให้ความสำคัญกับการนำเสนอเกษตรอินทรีย์เป็นทางเลือกให้ชุมชน เพื่อลดการใช้สารเคมี

“แม้ว่ารุ่นที่ 1 จะไม่สามารถแก้ปัญหาได้มากนัก แต่รุ่น 2 ก็มีคนหนึ่งที่ตั้งกลุ่มเกษตรอินทรีย์ได้ และได้รับเลือกเป็นพ่อหลวง คนในชุมชนเห็นเขาขยันเดินไปคุย แล้วลงมือทำด้วยตนเอง ชาวบ้านจึงเต็มใจเลือกเขา และยังมีอาสาสมัครบางคนได้เป็นผู้ช่วยพ่อหลวงอีกด้วย”

เมื่อถึงอาสาสมัครรุ่นที่ 3 ก็เริ่มมีคนรุ่นใหม่ที่ต้องการกลับบ้านไปเป็นผู้ประกอบการทางสังคมมากกว่าทำเกษตร

“บางคนทำเรื่องผ้า เพราะเขามองเห็นว่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า ช่วงโควิดก็ทำเรื่องหน้ากากอนามัยจนมีรายได้ ในรุ่นที่ 3 เราบ่อนการคิดเชิงประกอบการทางสังคมให้เขามาก เขาจึงมีความแข็งแกร่งมากขึ้นเรื่องนี้”



พ่อเฒ่าที่แม่ฮ่องสอน
ทำพิธีกรรมก่อนปลูกข้าวไร่



เอามือเอาแรง
วัฒนธรรมการช่วยเหลือกัน
ของคนภาคเหนือ

Return Homeland Volunteer #5 2021

“ Pre-orientation ”



7 ปีแล้วนะ!



อาสาสมัครคืนถิ่นมี "คนรุ่นใหม่กลับบ้าน" เข้าร่วม โครงการมาแล้ว 4 รุ่น ทั้งหมด 60 คน พวกเขายังคง "ขับเคลื่อน พัฒนา สร้างสรรค์" ชุมชนบ้านเกิด (2557-ปัจจุบัน)

แนวคิดเรื่องอินทรีและสิ่งแวดล้อมยังเป็นพื้นฐานสำคัญ อาสาสมัครบางคนมีบทบาทสำคัญในการสร้างความร่วมมือของชุมชนในการเข้าไปแก้ไขปัญหาโรงงานกำจัดขยะที่จะส่งผลกระทบต่อแหล่งน้ำของชุมชน

เมื่ออาสาสมัครเดินทางไปได้ดีทั้งสามรุ่น มอส. จึงขยายพื้นที่เพื่อสร้างเครือข่ายในภาคอีสาน จับมือกับ “ชุมชน” สถาบันการจัดการความรู้เกษตรกรรมยั่งยืนภาคอีสาน เปิดรับอาสาสมัครรุ่นที่ 4 ในภาคอีสาน และมีแนวโน้มจะขยายการรับอาสาสมัครรุ่นต่อ ๆ ไปในทุกภาค

“รุ่นที่ 4 มีคนทำเกษตรหลายรูปแบบ เช่น ปลูกผักสลัด เพาะเห็ด แปรรูปเม็ดกระบก ทำโคกหนองนาโมเดล แต่แกนสำคัญของรุ่นที่ 4 คือการเชื่อมโยงกับกลุ่มเพื่อน ๆ อยากร่วมสร้างสหกรณ์ผู้ผลิตกับผู้บริโภค”

โครงการอาสาสมัครกลายเป็นแรงบันดาลใจให้แก่โครงการคืนถิ่นอีสาน (Isan comehome) ของเครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกภาคอีสาน ร่วมกับสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (พอช.) โดย มอส. เข้าไปหนุนเสริม มอส. ยังได้จัดทำเว็บไซต์ Return Home Land Shop ซึ่งสนับสนุนโดยสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) ให้เป็นพื้นที่บอกเล่าเรื่องราวการกลับบ้านและองค์ความรู้ของอาสาสมัครคืนถิ่น

แน่นอนว่าทุกรุ่นมีอาสาสมัครบางคนที่ไม่ไปต่อไม่ได้ และบางคนไปต่อได้ ซึ่งคือคนที่สามารถผ่านบททดสอบจนเห็นคุณค่าและบทบาทของตนเองที่มีต่อชุมชน และสามารถมองถึงการต่อยอดในอนาคตด้วยความมั่นใจ

สุขภาพสูงและปัญญาของอาสาสมัครคืนถิ่น

หากไม่มีข้อจำกัดเรื่องโควิด 19 เริ่มแรกเหล่าอาสาสมัครคืนถิ่นจะต้องผ่านการปฐมนิเทศในรูปแบบการอบรมสามถึงสี่ครั้ง เพื่อปูพื้นฐานตามกระบวนการของ มอส. ที่เน้นเรียนรู้ไปพร้อมกับปฏิบัติ โดยมีพื้นฐานสำคัญ

ฐานหัว คือ ความรู้ความเข้าใจสังคม ในระดับที่มองเห็นความเชื่อมโยงถึงผลและเหตุของปัญหา

ฐานมือ คือ นักปฏิบัติ ความคิดความเข้าใจอย่างเดี่ยวไม่พอ ต้องสามารถปฏิบัติการและสรุปบทเรียนจากสิ่งที่ปฏิบัติได้

ฐานใจ คือ เข้าใจในตัวเอง เข้าใจในคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ เข้าใจการจัดสมดุลชีวิตให้มีความสุข อดทนต่ออุปสรรค มองเห็นอุปสรรคเป็นเครื่องเสริมการเรียนรู้ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

ฐานกัลยาณมิตร หรือฐานเครือข่าย คือ กลุ่มเพื่อนหรือเครือข่าย คอยเป็นพลังและแรงบันดาลใจของการทำงานร่วมกัน

แต่ละครึ่งของการฝึกอบรม อาสาสมัครจะได้ทบทวนและสรุปบทเรียนตนเอง ในแง่มุมของ “งาน ความคิด ชีวิต และจิตใจ” และจะต้องฝึกวิเคราะห์ปัญหา พร้อมกับได้รับการเติมความรู้ในประเด็นที่สำคัญจากประสบการณ์ของวิทยากร

“อาสาสมัครนั้นจะไม่ได้ถูกปล่อยให้โดดเดี่ยว เพราะจะมีทีมพี่เลี้ยงคอยประคับประคอง ถามไถ่ถึงปัญหา ความต้องการ หรือความสนใจ เป็นเพื่อนในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และพร้อมปรับรูปกระบวนการไปตามหน้างานด้วยกัน” กรรมการอธิบายกระบวนการเรียนรู้ที่ปูทางไว้ตั้งแต่สมัยอาจารย์จอน อึ้งภากรณ์ ผู้อำนวยการ มอศ. คนแรก และกรรมการหลายท่าน อาทิ อาจารย์โคทม อารียา อาจารย์ศรีสว่าง พัววงศ์แพทย์

“เราให้ความสำคัญอย่างมากกับการพัฒนาอาสาสมัคร เพราะอาสาสมัครเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างสุขภาวะทางปัญญา รูปแบบการพัฒนาจะต้องเอื้อให้เขามีฐานความคิดที่ดี สามารถสรุปบทเรียน มองชีวิต และตั้งแกนชีวิตของตนเองได้อย่างมั่นคง ความจริงกระบวนการพัฒนาทางปัญญาเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเมื่อเรามองสิ่งรอบตัวและเห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้น เราจะรู้ว่าควรวางตัววางใจ และวางชีวิตอย่างไร เพื่อให้ชีวิตของเราอยู่อย่างสมดุล”

สู่สังคมอุดมคติ

กรณีศึกษา มองว่า ยิ่งคนรุ่นใหม่เชื่อมต่อเครือข่ายเข้าหากันหรือกลับบ้านมากขึ้นเท่าไร ก็จะมีมองเห็นระบบโครงสร้างทางสังคมที่ผิดเพี้ยน และเขาจะเป็นกลุ่มคนที่รองรับการกระจายอำนาจเพื่อร่วมสร้างสังคมท้องถิ่นให้เข้มแข็ง

ใช่เพียงโครงการอาสาสมัครจะติดปีกความฝันให้คนหนุ่มสาวรุ่นใหม่ แต่ความคิด ความรู้สึก และอุดมการณ์ จะติดตัวพวกเขาไปทุกแห่งหนในการทำงานขับเคลื่อนสังคมอย่างมีความสุข และเมื่อต้องเผชิญอุปสรรค พวกเขาจะก้าวข้ามไปโดยไม่หวาดหวั่น

เป็นคนรุ่นใหม่ที่มีสุขภาพทางปัญญาในการเลือกทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

เปลี่ยนผ่านสังคมสู่ความเท่าเทียม เป็นธรรม และสันติ

อาจฟังดูเป็นสังคมในอุดมคติ ทว่านี่คือแก่นแท้ของงานพัฒนาสังคมของแทบทุกองค์กร ซึ่งถ่ายทอดส่งต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น และไม่เคยถอดใจที่จะฝากความหวังไว้กับคนรุ่นใหม่



การอนุรักษ์
เมล็ดพันธุ์พืช
ท้องถิ่น

Seed Sharing
โครงการส่งต่อเมล็ดพันธุ์
คนคืนถิ่นสู้ภัยโควิด 19



adidas



ปาริฉัตร ดอกแก้ว

กลุ่มแปรรูปเม็ดกระบกและเม็ดมะม่วงหิมพานต์
บ้านหนองผือน้อย ตำบลห้วยไผ่ อำเภอโขงเจียม
จังหวัดอุบลราชธานี

มีเพื่อน มีพลัง

“ถ้าไม่เจอโครงการอาสาคืนถิ่น ปลายก็ไม่รู้ว่าจะอยู่ตรงไหน ถามตัวเองตลอดว่าอยากกลับมาจริงหรือเปล่า มีความสุขจริงไหม เริ่มสับสนและกดดัน เพราะครอบครัวกับคนรอบข้างส่งเสียงว่า จบตั้งปริญญาตรี แต่จะอะไรทำอะไรทำสวน พอเข้าโครงการก็เริ่มชัดขึ้นว่าสิ่งที่เราอยากทำคือตรงนี้ มองเห็นถึงวิธีจะไปถึงฝัน ตั้งเป้าหมายว่าอะไรที่จะทำให้เราอยู่รอด ขณะเดียวกันก็ช่วยชุมชนได้ด้วย

“ที่สำคัญคือมีเพื่อนและพี่เลี้ยงที่มีหลายอาชีพและหลายมุมมองความคิด ทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้กลับบ้านมาคนเดียว มีเพื่อนหลายคนที่อยู่ในสภาวะเดียวกับเรา พร้อมช่วยกัน มีพลังมีแรงขับ พี่ๆ เพื่อนๆ ในเครือข่ายก็มาหา เอาเมล็ดพันธุ์มาแบ่งปัน พ่อกับแม่ชอบปลูกผักอยู่แล้ว เขาได้พูดคุยแลกเปลี่ยนก็เริ่มเปิดใจมากขึ้น และเห็นว่าเราสามารถเชื่อมโยงหน่วยงานอื่นให้เข้ามาช่วยชุมชนได้”

ไปด้วยกัน ไปได้ไกล

“ช่วงนั้นราคาเม็ดมะม่วงหิมพานต์ตกต่ำ ก็เลยรวมกลุ่มคนในหมู่บ้านแปรรูปเม็ดมะม่วงหิมพานต์อินทรีย์ พอขายผลผลิตได้ คนก็เริ่มสนใจสิ่งที่เราทำ ปลายเป็นตัวเชื่อมระหว่างภาครัฐกับภาคประชาชน อยากจะขยายใหญ่ขึ้น พยายามดึงโครงการต่างๆ ของภาครัฐเข้ามา

“อย่างเม็ดกระบก ช้างบ้านเขาพะวะ จึงเกิดไอเดียที่ว่าน่าจะแปรรูป รับซื้อจากผู้สูงอายุแถวบ้านมาคั่วแบบง่ายๆ ขายออนไลน์ ทำต่อเนื่องมาปีที่ 3 แล้ว ถึงตอนนี้จะยังไม่มียieldสำเร็จอะไรมากมาย แต่เหมือนเราได้ลงมือทำ ได้เรียนรู้ และงานขยายขึ้นกว่าจุดที่เริ่มต้น ปลายว่ามันน่าจะไปต่อได้อีกแน่นอน

“งานมีคุณค่าตรงที่เราได้ช่วยเหลือคนอื่น ได้ทำสิ่งที่เราอยากทำ”



พ่อหลวงวัฒนา ทรงพรไพศาล

ผู้ใหญ่บ้านห้วยขมิ้น หมู่ 17 ตำบลแม่่นาจร
อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่

มีเพื่อน มีพลัง

“ผมจบมหาวิทยาลัยแม่โจ้ อยากรกลับบ้านแต่ยังไม่มีแนวทาง พอดีตัดสินใจสมัครโครงการอาสาคืนถิ่น เขาให้โจทย์มาสองข้อ หนึ่ง-กลับไปพัฒนาชุมชนของตนเอง สอง-กลับไปแล้วต้องมีอาชีพโดยใช้กระบวนการทำเกษตรอินทรีย์

“ตอนแรกถูกมองว่าเรียนจบมีเงินเดือน ทำไมไม่กลับมาอยู่บ้าน แต่เราทำให้เขาเห็นการเปลี่ยนแปลงเรื่องเกษตรอินทรีย์ มีคณาจารย์เข้ามาเยี่ยมเยียน คนในชุมชนเริ่มเปลี่ยนแนวคิดว่า คนรุ่นใหม่กลับมาช่วยพัฒนาชุมชนได้

“อาสาคืนถิ่นทำให้ผมรู้จักกระบวนการเรียนรู้เป็นขั้น ๆ ได้รู้จักตัวเองและชุมชนมากขึ้น บางอย่างเราคิดว่ารู้จักชุมชนของเราอยู่แล้ว แต่ที่จริงไม่ใช่ สิ่งแรกที่ผมทำคือตั้งกลุ่มวิสาหกิจ การเกษตร เพื่อจะได้มีเพื่อนในชุมชน และมีโอกาสรับความช่วยเหลือจากหน่วยงานอื่น พอทำจริง ๆ เราได้มากกว่านั้น เราได้กลุ่มคนรุ่นใหม่ที่มาช่วยพัฒนาชุมชนด้วย

“เราทำเกษตรอินทรีย์ตามฤดูกาล ปลูกอะโวคาโด สตรอว์เบอร์รี เคปทูลเบอร์รี พลับ บัวย ไม่เน้นปริมาณ ทำเท่าที่สมาชิกผลิตได้ และมีเครือข่ายมากมายที่เรารู้จักมาช่วยต่อยอดเรื่องการสร้างตลาดให้กว้างขึ้น

“หลังจากถูกเลือกให้เป็นผู้ใหญ่บ้าน ผมก็นำเรื่องเกษตรอินทรีย์และการพัฒนาของคนรุ่นใหม่ไปพูดคุยกับทางหน่วยงานราชการ จริง ๆ เขาก็เห็นด้วย แต่ในทางปฏิบัติค่อนข้างยาก”

คุณค่าของงาน ผลิตานในหัวใจ

“จริง ๆ เกษตรอินทรีย์ในพื้นที่ของผมทำกันมาตั้งแต่เกิดแล้ว เพียงแต่เขาได้รับค่านิยมในช่วงหนึ่งทำให้หันมาใช้สารเคมี แล้วก็ไม่สามารถเอาวิถีเดิมกลับมาใหม่ พอเห็นคนรุ่นใหม่กลับมาทำแล้วทำให้เขานึกถึงสมัยก่อน ตอนนี้อาจจะยังไม่สามารถเปลี่ยนได้ทั้งหมด แต่เขาเริ่มเปลี่ยนในพื้นที่ที่ปลูกไว้กินเองก่อน

“คนรุ่นเก่ากับคนรุ่นใหม่ได้คุยกันจะทำให้เกิดการพัฒนาเร็วขึ้น นี่ก็คือคุณค่าที่แท้จริงคือได้กลับมาอยู่กับพี่น้อง ช่วยดูแลพื้นที่ของตัวเอง ทำให้บ้านเกิดหันต่อเหตุการณ์ จากที่เขาไม่เคยรู้อะไรเลยมาเป็นเขาได้รับรู้เรื่องการพัฒนาตลอด”



ก่อการครู

ความสูงของครู
เปลี่ยนระบบการศึกษาของไทย

“เราทำงานด้านการศึกษา มา แล้วก็พบว่าครูในระบบราชการมีปัญหาเยอะมาก แสดงว่าระบบนี้ต้องมีอะไรสักอย่างผิดปกติแน่ ๆ แล้วเราก็มีคนทำงานเก่ง ๆ ด้านการพัฒนาคนจำนวนมากที่อยู่นอกระบบ แต่การเข้าไปเปลี่ยนแปลงในระบบยากมาก” **อธิษฐานันท์ คงทรัพย์** ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หนึ่งในแกนหลักสำคัญของหลักสูตรก่อการครูในโครงการผู้นำแห่งอนาคต เล่าถึงจุดเริ่มต้นของความคิดที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับระบบการศึกษา

ก่อนหน้านี้นี้โครงการผู้นำแห่งอนาคตเริ่มต้นขึ้นเมื่อปี 2557 จากความตั้งใจของ **รศ. ดร. อนุชาติ พวงสำลี** คณบดีคณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ขณะยังเป็นผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อสนับสนุนการสร้างผู้นำในภาคประชาสังคมด้วยกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากภายใน และสร้างเครือข่ายของการเปลี่ยนแปลงที่ทุกคนสามารถในการนำร่วมกัน (Collective Leadership)

“เพราะไม่มีใครนำเดี่ยว แก้ปัญหาทุกสิ่งทุกอย่างของประเทศได้ด้วยตัวคนเดียว เราอยากแก้ปัญหาสังคม แต่ก็ต้องเริ่มแก้ปัญหาจากข้างในตัวเองก่อน”

ผศ. ดร. อธิธิโชติ จักรไพวงศ์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้จัดการโครงการผู้นำแห่งอนาคต เล่าถึงหลักการสำคัญของโครงการ

เมื่อมองปัญหาในระบบการศึกษาที่เรื้อรังมายาวนาน ครูจึงเป็นความหวังของผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลง “หลักสูตรก่อการครู” จึงเกิดขึ้นในปี 2561 โดยคณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ ทำงานร่วมกับเครือข่ายองค์กรภาคีที่ทำงานด้านการศึกษาและการพัฒนามนุษย์

เพราะหากครูเปลี่ยน นักเรียนก็เปลี่ยน ห้องเรียนก็เปลี่ยน ระบบการศึกษาก็จะเปลี่ยน

ออกแบบหลักสูตรอย่างเข้าใจครู

หลักสูตรก่อการครูพัฒนาจากความร่วมมือของคนทำงานด้านการศึกษาหรือกระบวนการเรียนรู้หลากหลายกลุ่ม เข้ามาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และองค์ความรู้ เพื่อตอบโจทย์การสร้างระบบใหม่ในการพัฒนาครู จนได้หลักสูตรที่ประกอบด้วยสี่โมดูล

หลักสูตรครุศึกษาระดับ 3
เวทีอบรมก่อนการครู : คุรุบันเดาใจ จุดใจโครงการเรียนรู้ รุ่น 3 โมเดล 1
“ครูคือมนุษย์ : อารวมภูมิทัศน์ภายในของความเป็นครู
วันศุกร์ที่ 2 - วันอาทิตย์ที่ 4 เมษายน 2564
ณ โรงแรม เดอะ รอยัลเจมส์ กอล์ฟ รีสอร์ท
โดย คณะวิทยากรเรียนรู้ระดับศึกษาศาสตร် มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



ชาวก่อนการครู รุ่น 3



“ปัจจัยสำคัญคือครูต้องสมัครใจมาเอง ไม่ใช่ถูกหน่วยงานต้นสังกัดบังคับ เขียนใบสมัครอธิบายถึงเหตุผลที่อยากเข้าร่วม หลักสูตรนี้จะช่วยให้เขาเป็นครูที่ดีขึ้นได้อย่างไร ความใฝ่ฝันและแรงบันดาลใจในการเป็นครู หรือการเปลี่ยนแปลงที่เคยทำมาในอดีต เพราะถ้าถูกบังคับมา กลับไปก็ไม่ได้ไปสร้างความเปลี่ยนแปลงอะไร” อธิษฐานอธิบายหลักคิดของหลักสูตร

หลักสูตรเริ่มต้นจากการทำงานกับหัวใจความเป็นคนของครูก่อนในโมดูลที่ 1 “**ครูคือมนุษย์**” ให้ครูสำรวจโลกภายในตัวเอง เผชิญหน้ากับประเด็นการใช้อำนาจในห้องเรียนและระบบการศึกษา และเห็นถึงความหลากหลายของผู้เรียนเพื่อสร้างความเข้าใจคนอื่นและความเห็นอกเห็นใจ

โมดูล 2 “**ตลาดวิชา**” ช่วยเติมเต็มทักษะเฉพาะตามที่ครูเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ของตนเอง เลือกเรียนได้ตามความสนใจ เช่น ห้องเรียนสร้างสรรค์ ห้องเรียนครูกล้า ห้องเรียนเวทมนตร์คาถา โดยเรียนฟรีได้ 2 วิชา จากทั้งหมด 10-20 วิชา พอผ่านโมดูล 2 ก็เข้าโมดูล 3 “**ครูคือกระบวนการ**” ปรับบทบาทของครูให้เป็นกระบวนการจัดกระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนที่สร้างการมีส่วนร่วมของนักเรียนเป็น Active Learning ให้เด็กมีความสุขกับการเรียน โดยครูจะได้ทดลองออกแบบและทดลองสอนจริงกับเพื่อนครู หลังจากครูนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากหลักสูตรกลับไปใช้ที่โรงเรียนแล้วเป็นอย่างไร ก็กลับมาแลกเปลี่ยนกันในโมดูล 4 “**เวทีครูปล่อยแสง**” เปิดพื้นที่ให้ครูนำเสนอการเรียนรู้และผลงานที่ไปสร้างความเปลี่ยนแปลงในเวที Ed Talk และยังจัดนิทรรศการแสดงผลงานและห้องเวิร์กช็อป งานนี้ให้ครูเป็นเจ้าของพื้นที่การเรียนรู้ถ่ายทอดให้กับคนอื่นที่สนใจ

“โมดูล 1 มาช่วยให้ครูปลดปล่อยบางอย่างในใจ ครูมีความเจ็บปวดกับปัญหาคล้ายๆ กัน ทั้งผู้อำนวยการ เพื่อนครู นักเรียน ตัวระบบการศึกษา พอได้มาเจอเพื่อนครูที่รู้สึกคล้ายกันก็เหมือนมีคนมาช่วยรับฟังปัญหา และหาทางแก้ปัญหาด้วยกัน” **ทุเรียน ชื่นแสงจันทร์** ผู้ช่วยผู้จัดการโครงการผู้นำแห่งอนาคต ให้ความเห็นต่อหลักสูตรที่ช่วยให้ครูเห็นช่องทางของการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องไปเปลี่ยนระบบ ซึ่งสามารถเริ่มจากตัวเขาเอง

“ครูบางคนบอกว่ากำลังจะลาออก แต่ขอมาเข้าโมดูล 1 ก่อน พอผ่านกระบวนการไป 3 วัน ไม่ลาออกแล้ว เขานึกถึงสายตาของนักเรียน เหมือนมีพลังไปหล่อเลี้ยง เพราะกระบวนการทำให้ครูคลายล็อกหลุดจากความทุกข์”

เมื่อวิถีคิดของครูเปลี่ยน ห้องเรียนก็เปลี่ยนเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก เป็นพื้นที่เรียนรู้อย่างมีความสุขของเด็ก

“จากครูที่เป็นคนออกคำสั่ง มีเสียงดังที่สุดในห้องเรียน ใช้อำนาจกับเด็ก กลายเป็นครูที่ฟังเด็กมากขึ้น ให้พื้นที่ความเป็นมนุษย์เชื่อมถึงกัน มีหลายคนเล่าว่า เมื่อก่อนเขาเป็นครูที่เด็กบอกว่าเด็กเกลียดครู เป็นประโยคสะเทือนใจมาก แต่โครงการนี้เปลี่ยนชีวิตเขา กลายเป็นเด็กมาบอกว่าหนูรู้สึกปลอดภัยที่ได้อยู่กับครู ทำให้เด็กเรียนรู้มีความสุขมากขึ้น รู้ว่าตัวเองเรียนไปทำไม” อธิษฐานบอกเล่าถึงผลลัพธ์ที่สร้างความสุขให้กับทั้งครูและนักเรียน

ขบวนการเปลี่ยนแปลง ชุมชนของการเรียนรู้

“หลักสูตรก่อการครูไม่ใช่การอบรม แต่เป็นขบวนการเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษาไทยผ่านคนตัวเล็กๆ ที่เป็นผู้ลงมือทำจริงและอยู่หน้างาน ครูที่มาเข้าหลักสูตรแล้วจะได้คำตอบ ได้เพื่อน ได้พลัง ไม่มีงานนอก ไม่ต้องเขียนรายงานส่ง แต่ต้องรู้ใจภัยของตัวเอง และจะมีคำตอบอย่างไร กลับไปทำในสิ่งที่อยากทำจริงๆ” อธิษฐานสะท้อนภาพใหญ่ของหลักสูตร

“วัตถุประสงค์ของเรา ข้อแรกคือสร้างครูให้เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงของระบบการศึกษา ตั้งเป้าหมายสร้างครูแกนนำให้ได้สัก 5,000 คน คือประมาณ 1 เปอร์เซนต์ของจำนวนครูในระบบทั้งหมด ข้อสอง-สร้างชุมชนการเรียนรู้ (Professional Learning Community, PLC) ของครู ระดับแรกคือเครือข่ายของครูแกนนำที่เข้ามาหลักสูตร ได้เติมพลังให้กัน ระดับต่อไปคือครูกลับไปสร้างเครือข่ายในพื้นที่

กิจกรรม
การเรียนรู้
ในโมดูลต่างๆ



ของเขา หรืออาจเป็นเครือข่ายที่สนใจในประเด็นเดียวกัน เช่น สิทธิเด็ก เพศ
ห้องเรียนแห่งความสุข เชื่อมต่อในออนไลน์ก็ได้ ข้ามโรงเรียน ข้ามจังหวัดก็ได้
คล้ายๆ ระบบดาวเน็ตไลน์ คือมีครูแกนนำไปกระจายต่อกับเพื่อนๆ เกิดเป็นโหนด
ในพื้นที่หรือประเด็นที่เขาสนใจ

“แต่การจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนครูในโรงเรียนเดียวกันก็ไม่ใช่ง่าย ต้องใช้เวลา
และค่อยๆ ซักชวน พูดคุย และแสวงหาเพื่อนครูที่มีทัศนคติตรงกันเป็นจุดเริ่มของ
ความเป็นไปได้”

หลักสูตรก่อนการครูเปิดมา 2 ปี มีครูสนใจเข้าร่วมมากมายเกินคาด รุ่นที่ 1
จำนวน 84 คน และรุ่นที่ 2 จำนวน 98 คน พร้อมกับเสียงเรียกร้องจากครูที่เห็น
ความเปลี่ยนแปลงในเพื่อนครูที่ผ่านหลักสูตร แต่ทั้งด้วยข้อจำกัดจำนวนผู้เข้า
ร่วมหลักสูตรและจุดประสงค์ของการให้ครูแกนนำไปสร้างเครือข่าย โครงการจึง
เน้นการสร้างโหนดมากกว่าขยายการเปิดหลักสูตรของส่วนกลาง

“เราสนับสนุนให้เขาจัดอบรมให้เพื่อนครูด้วยตัวเอง จะใช้กระบวนการของเรา
เลยหรือสร้างใหม่ของตัวเองเลยก็ได้ เช่น ก่อนการครูในภาคอีสาน ที่ศรีสะเกษ
ขอนแก่น จัดพื้นที่การเรียนรู้โดยนำกระบวนการในหลักสูตรก่อนการครูไปใช้บางส่วน
ปีแรกๆ ก็เหมือนกับการทดลอง เพราะหลายคนไม่เคยทำมาก่อน ในที่สุดพอทำ
แล้วครูก็รู้สึกว่าได้ มีผลตอบรับดี ได้เรียนรู้จากคนที่ทำด้วยกัน เกิดเป็นเครือข่าย
ตามธรรมชาติ และได้เห็นพลังของคนในพื้นที่ตนเองที่อยากทำแบบนี้ว่าจริง ๆ มี
ไม่น้อย และมีคนอยากเข้ามาช่วย”

ขณะเดียวกันโครงการก็จัดเวิร์กช็อป “ก่อนการครู” เติมเครื่องมือในการสร้าง
โหนดของครู ผลักดันให้มีการรวมกลุ่มกันอย่างเป็นรูปธรรม พร้อมกับสนับสนุนด้าน
เงินทุน ให้เกิดโครงการในพื้นที่จากความคิดของแต่ละกลุ่ม ซึ่งยังได้นำมาแบ่งปัน
แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน โดยมีโค้ชและนักวิจัยจากโครงการเข้าไปติดตาม ช่วยให้
เห็นและคำแนะนำ ไม่ให้ครูต้องเดินอย่างโดดเดี่ยว

ถึงวันนี้ก่อนการครูรุ่นที่ 3 มีครูจากรุ่น 1 และ 2 ที่โพลุกโซน 10-20 เปอร์เซนต์
มาทำงานต่อด้วยกันเป็นกลุ่ม เป็นครูแกนนำที่ช่วยกันสร้างโหนดพื้นที่ โหนดประเด็น
และเกิดวง PLC ในโรงเรียนและพื้นที่ต่างๆ หลายแห่ง



งอกงามกลางวิกฤต

หลักสูตรก่อนการครุ่นที่ 3 เกิดขึ้นท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 จึงต้องปรับเปลี่ยนเป็นหลักสูตรออนไลน์ ส่วนเครือข่ายครูหรือโหนดในพื้นที่ จากที่เคยทำกระบวนการเรียนรู้แบบพบหน้าก็ต้องปรับเปลี่ยน พร้อมกับปัญหาโรงเรียนปิด เด็กขาดการเรียนรู้ โครงการจึงตั้งโจทย์ให้ครูแกนนำช่วยกันคิดว่า จะแก้ปัญหาการเสียโอกาสในการเรียนรู้ของเด็กอย่างไร

ผลคือครูแกนนำภาคอีสานสร้างสรรค้โครงการ “รถพุ่มพวงชวนเรียนรู้” พาครู ยกห้องเรียนไปจัดกิจกรรมเรียนรู้ให้เด็กถึงชุมชน ตามศาลาวัด ท้องไร่ท้องนาหรือ ริมบึง เหมือนรถพุ่มพวงที่ไปขายกับข้าวถึงในหมู่บ้าน ไม่รอเด็กมาโรงเรียน

“กลายเป็นโมเดลที่ครูภาคอื่นเห็นแล้วเอาไปทำต่อ ครูไปลงพื้นที่ก็ให้เห็น ความเป็นอยู่ของเด็กที่บ้าน ได้รู้จักพ่อแม่และให้พ่อแม่เข้ามามีส่วนร่วมเรียนรู้ด้วย เด็กก็มีความสุข” อริษฐานีให้ความเห็นต่อความท้าทายในช่วงโควิด

“ปัญหาที่ครูพบคือเด็กหลายคนที่บ้านขาดความพร้อมในการเรียนออนไลน์ ไม่ว่าจะป็นอุปกรณ์ หรือพ่อแม่ต้องทำมาหากิน การนั่งเรียนหน้าจอตลอดเวลาก็เป็น ความเครียดของเด็ก ครูก็ต้องหาทางปรับวิธี ทำอย่างไรให้เกิดการเรียนรู้ และปรับ กระบวนการเรียนรู้ให้เชื่อมกับชีวิตของเด็กที่อยู่บ้าน”

ท้อการใหญ่

แม้ครูจะมีศักยภาพในตัวเอง เปลี่ยนตัวเอง เปลี่ยนห้องเรียนและเด็ก แต่หาก ผู้บริหารโรงเรียนไม่เห็นด้วย ไม่เห็นความสำคัญ ก็กลายเป็นอุปสรรคของความ เปลี่ยนแปลงให้ทันต่อสถานการณ์ปัญหาของระบบการศึกษา โครงการผู้นำแห่ง อนาคตจึงมองถึงการพัฒนาศักยภาพครูระดับผู้บริหารโรงเรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน



ศึกษานิเทศก์ ด้วยหลักสูตร “**ครูก่อการใหญ่**” ซึ่งเป็นความพยายามจะขับเคลื่อนระบบนิเวศของการเรียนรู้

“เราต้องออกแบบหลักสูตรใหม่ อย่างน้อยเป็นการเตรียมความคิดให้ผู้บริหารพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ได้รู้ว่ามีคนอื่นที่กำลังทำกระบวนการเรียนรู้ที่ต่างไปจากแบบปรกติ ซึ่งต่อไปการศึกษาอาจจะไม่ได้ใช้มาตรฐานเดียวกันทั้งหมด ตอนนี้กำลังมีความริเริ่มนำ CBE (Competency-Based Education) คือการประเมินเด็กนักเรียนด้วยเกณฑ์ความสามารถหรือความถนัดเข้ามาใช้ และพยายามผลักดันเข้าสู่นโยบายการศึกษาระดับประเทศ”

ผศ. ดร. อธิธิโชติมองถึงแนวทางการยกระดับก่อการครูให้สร้างผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น แม้โครงการนี้จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษาได้ทั้งหมด

“ปัญหาของระบบการศึกษาเป็นหนึ่งในความทุกข์ของสังคม ทุกคนเคยเป็นนักเรียน และเคยเจ็บปวดจากระบบการศึกษา ขณะที่ก่อการครูเป็นหลักสูตรที่ดีมาก ๆ เราหวังว่านี่จะเป็นตัวอย่างที่ทำให้มีคนทำหลักสูตรประเภทนี้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพิ่มจำนวนโรงเรียนมากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ จนถึงระดับ Critical Mass ถึงตอนนั้นเราก็อาจสามารถเปลี่ยนประเทศได้”



ประกาศสร ชมพูนพวง

ครูโรงเรียนวัดป่าพฤกษ์ จังหวัดสุพรรณบุรี
ก่อนการครูสุพรรณบุรี

“สนใจเพราะเขาบอกว่าเป็นการเปลี่ยนจากข้างใน
เราเอง ถ้าการเปลี่ยนระบบยาก ก็ลองเริ่มจากตัว
เราก่อน ซึ่งตรงกับใจเรา

“โมดูลแรกเป็นการสำรวจข้างในตัวเอง ได้เข้าไปวิเคราะห์ว่าสิ่งที่เราต้องการ
จริงๆ คืออะไร พอมาโมดูลที่ 2 ได้ลงวิชาวิจัยในชั้นเรียน ซึ่งไม่ได้มองเชิงเอกสาร
หรือสถิติ แต่มองปัญหาที่เป็นอยู่ อีกวิชาคือโค้ชชิ่ง ทำให้เรามองนักเรียนเปลี่ยนไป
แต่ก่อนมองว่าเด็กอายุน้อยกว่าเรา ไม่มีศักยภาพในการแก้ปัญหา เราจะตัดสินใจ
ให้เขาทันที โดยที่เขาไม่มีทางเลือก แต่พอผ่านการโค้ชทำให้เราเคารพในการตัดสินใจ
ใจของเขามากขึ้น พยายามเข้าใจในสิ่งที่เขาเป็น ถือเป็นจุดเปลี่ยนของวิถีการเป็นครู
ของเราด้วย

“สิ่งที่ได้กลับมาคือนักเรียนก็เคารพในตัวตนของเรา เคารพสิ่งที่เราอยากเสนอ
เหมือนเพื่อนคุยกัน เข้าใจกันและคุยกันง่ายขึ้น ตัวอย่างคือนิทรรศการโชว์ผลงาน
นักเรียนเกี่ยวกับบอร์ดเกม เราให้เด็กออกแบบบอร์ดเกมเกี่ยวกับคณิตศาสตร์และ
วิทยาศาสตร์ ทำให้นักเรียนเปลี่ยนจากการเรียนไปวัน ๆ เกิดความรู้อย่างอยากทำอะไร
บางอย่างให้ผู้ใหญ่มองเห็นมากขึ้น

“กลับจากก่อนการครูมาเปลี่ยนวิธีการเรียนการสอนในห้อง ครูหลายคนมองว่า
เราตามใจเด็กมากเกินไป เขาอยู่กับอำนาจนิยม ยังมองว่าควรใช้ไม้เรียว ใช้ความรุนแรง
เพราะเรามองเด็กอีกแบบ ทำให้ครูหลายคนกลับไปทำงานได้ยาก อยากให้โครงการ
ก่อนการครูเข้าไปทำงานกับเขตพื้นที่การศึกษา ซึ่งเป็นต้นทางของการปรับเปลี่ยน
นโยบายหรือทัศนคติต่อการศึกษา เพราะสุดท้ายแล้วถ้าครูอยากเปลี่ยนแปลง
ผู้อำนวยการอยากเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าเขตพื้นที่ฯ ไม่เข้าใจก็จะสั่งการมาด้วยนโยบาย
ซึ่งขัดแย้งกัน

“ตอนนี้กำลังทำก่อนการครูสุพรรณบุรี เพราะปัญหาหลายอย่างเกิดจากครู
ไม่ค่อยคุยกันเรื่องการเรียนการสอน เพราะกังวลว่าจะถูกจับผิด เราอยากที่จะปรับ
เปลี่ยนทัศนคตินี้”



สรายุคิ พวต้อ

ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนหัวหินวัฒนาลัย จังหวัดกาฬสินธุ์
ก่อการครูกาฬสินธุ์

“

เราเป็นครูที่รู้สึกว่าจะไม่ค่อยมั่นใจ ไม่กล้าออกไป เรารู้สึกปลอดภัยที่จะอยู่เฉพาะในโรงเรียน แต่พอเข้าร่วมก่อการครูก็ได้ซึมซับว่า เขาวางแผนให้เราเติบโตด้วยตัวเอง เป็นครูในแบบของเรา เพียงแต่โครงการมาสนับสนุนและผลักดัน เชื่อมร้อยพวกเราทั้งหมดที่มาร่วมทำก็คือคนที่กำลังจะสร้างการเปลี่ยนแปลง

“เรารู้สึกมีพลัง มีอิสระ พยายามใช้กระบวนการที่ได้รับมา ทำให้เราค่อยๆ ปรับห้องเรียน กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง และเปิดพื้นที่ให้กับเด็ก ๆ มากขึ้น ให้เด็กมีโอกาสแสดงความรู้สึก ซึ่งแต่ก่อนเราจะให้เนื้อหาอย่างเดียว

“หลังจากมั่นใจในห้องเรียนของตัวเองมากขึ้น ก็เริ่มหาเครือข่ายในจังหวัดจัดเวิร์กช็อปให้คนอื่นรู้ว่าก่อการครูเป็นอย่างไร ก็พบว่ามีคนสนใจอยากเปลี่ยนแปลงก็เลยผลักดันก่อการครูกาฬสินธุ์ เรียกว่าดินดำน้ำชุ่ม Ed และพยายามให้คนรู้จักก่อการครูและการศึกษาแนวนี้มากขึ้น เพราะมันเปลี่ยนแปลงใจของเราชัดเจน

“ผมเป็นครูสอนคอมพิวเตอร์ อยากให้การเรียนรู้มีชีวิตมากกว่านี้ พอเข้าโครงการก็เห็นว่า ถ้าเราเปิดใจกว้าง บทเรียนก็พลิกได้ สิ่งสำคัญที่สุดคือเด็ก ๆ มีความสุขกับการที่เราเปลี่ยนให้เด็ก ๆ เป็นเจ้าของการเรียนรู้ ดีใจที่ครูฟังเสียงของพวกเขา แล้วเราก็ใช้บทเรียนที่อยู่ใกล้ตัวและให้คุณค่ากับตัวเขาด้วย หน้าที่เราคือต้องจัดการศึกษาให้ได้ว่าสิ่งที่เขาสนใจเชื่อมโยงกับตัวชีวิตอะไร มันเป็นภาพของการค่อย ๆ เคลื่อน ค่อย ๆ ถูกมองเห็น เราค่อย ๆ ทำ แล้วเด็กก็ค่อย ๆ เติบโตขึ้น

“เราพยายามผลักดันโหนดกาฬสินธุ์ให้ชัดเจนว่า เราทำกระบวนการเรียนรู้เชื่อมโยงกับชีวิตและสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก เราได้เล่าเรื่องนี้ให้ผู้อำนวยการโรงเรียนสี่ถึงห้าโรงเรียน และไปผลักดันผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา ก็ได้เห็นว่าจริง ๆ แล้วผู้ใหญ่ก็เห็นดีเห็นงามด้วย ถ้าโรงเรียนเคลื่อนโมเดลนี้สำเร็จก็น่าจะเป็นการมีส่วนร่วมของผู้อำนวยการ ครู นักเรียน และชุมชนอย่างแท้จริง”



หลวงพ่อเอกภพ วิทยากรศูนย์
สุขภาพองค์รวม ถ่ายภาพร่วมกับ
ผู้นำอาสาสมัครภูแสนดาว



กิจกรรม “อาบป่า”
ในคอร์สสร้างพีชแบบองค์รวม
ด้วยธรรมชาติบำบัด

จิตอาสา SDGs

ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
เพื่อความยั่งยืน

“คนทำงานจิตอาสาใช้เวลาช่วยเหลือผู้อื่นแต่มักไม่ค่อยได้เห็นกลับมาดูแลสุขภาพของตนเอง” - พระวินัย สิริวิฑฒโน วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร ในฐานะที่ปรึกษา “โครงการส่งเสริมวิถีสุขภาพทางปัญญาผู้นำจิตอาสาด้วยศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน” กล่าวถึงปัญหาที่คนส่วนใหญ่ยังไม่ถึง

“โดยเฉพาะจิตอาสาที่เป็นผู้นำ คนจัดกิจกรรมหรือรับผิดชอบโครงการ เขาต้องทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อช่วยคนอื่น และมักคิดว่าพอดูแลคนอื่นแล้ว เพียงตัวเองก็จะดีด้วย แต่จริงๆ ไม่ใช่”

เมื่อถามว่าเหตุใดพระสงฆ์จึงมาให้ความสนใจกับการดูแลคนทำงานจิตอาสา พระวินัยอธิบายว่า

“ในพระพุทธศาสนามีตำนานของมชมานพซึ่งเปรียบเสมือนจิตอาสาในครั้งก่อน พุทธกาล บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ขุดบ่อน้ำ ทำงานช่วยคน จนได้มาเป็นพระอินทร์ หรือท้าวสักกะ เทวดาที่คอยดูแลพระพุทธศาสนา จิตอาสาจึงมีความเชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนา เป็นวิถีแห่งการสร้างบุญสร้างบารมีในอีกแง่หนึ่งเหมือนกัน และการทำงานจิตอาสา ก็เป็นการปฏิบัติธรรมรูปแบบหนึ่งได้ คือเราเจริญสติผ่านการทำงาน ผ่านการทำความคิด”

แต่ปัญหาของคนทำงานจิตอาสาส่วนใหญ่คือการยึดมั่นกับการทำงานจนหลงลืมมิติอื่น ๆ ของชีวิต กลายเป็นมลพิษที่กัดกร่อนทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจของตนเอง

“จะทำอะไรให้เขาเห็นว่าการทำงานจิตอาสาไม่ได้แยกส่วนจากการปฏิบัติธรรม รวมทั้งงานจิตอาสาจะนำเราไปสู่สังคมจิตอาสาได้อย่างไร”

ดูแลกาย ดูแลใจ

“ถ้าเรามีโอกาสเติมเต็มคนทำงานจิตอาสา ทั้งฐานสุขภาพกายและฐานสุขภาพใจ จะช่วยให้การทำงานจิตอาสาของพวกเขา มีความยั่งยืนมากขึ้น ให้พวกเขา มีโอกาสพัก ได้ดูแลตัวเอง และมีโอกาสเรียนรู้แง่มุมอื่น ๆ ที่ดี เพราะแต่ละคน ก็มีความเข้าใจต่างกัน บางอย่างก็คิดว่าไม่ดี แต่จริงๆ มันดี”

พระวินัยอธิบายถึงต้นทางของการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของจิตอาสา ว่า เป็นการส่งเสริมความรู้ที่ประกอบด้วยข้อมูลทางวิทยาศาสตร์และสุขภาพทางปัญญา โดยจัดสัมมนาให้กลุ่มแกนนำจิตอาสาจากหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ได้มาลงมือปฏิบัติและแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องสุขภาพด้วยหลักธรรมชาติบำบัด สมุนไพร

แพทย์แผนไทยและแพทย์แผนจีน ประกอบกับหลัก ๑๒ อ. ของหลวงพ่อกอกภพ ญาณยุตโย คือ อิทธิบาท 4 / อาหาร / อากาศ / อารมณ์ / ออกกำลังกาย / ออกแดด / ออกพิษ / ออกสู่ชนบท / เอนกาย / เ็นดู / เอนเนอร์จี / อติธรรม

เพราะกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพะทางปัญญาผ่านการดูแลสุขภาพ ใช้เพียงคำพูดอย่างเดียวไม่ได้

“ความท้าทายคือการสร้างความเข้าใจ ต้องมีกระบวนการให้คนได้ทำเอง มีประสบการณ์จริง เราจัดเป็นคอร์สล้างพิษที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมภูแสนดาว อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา โดยหลวงพ่อกอกภพเป็นผู้นำคอร์ส ให้แก่นำจิตอาสาได้อบสมุนไพร ได้ตากแดด กินอาหารอินทรีย์ กินอาหารตามหลักธรรมชาติบำบัด เสริมสร้างสุขวิถีให้เขาได้ทบทวนตนเอง เกิดความเข้าใจว่าสุขภาพเป็นเรื่องไม่ควรประมาท เมื่อผ่านกระบวนการอบรมเขาจะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตตนเอง การกิน การอยู่ การนอน รู้จักดูแลสุขภาพของตัวเองและครอบครัว แล้วยกระดับเป็นผู้นำในการชักชวนคนอื่นให้มาปฏิบัติตาม เรียกได้ว่ามีวิถีชีวิตอย่างที่มีสุขภาพะทางปัญญามากขึ้น”

สิ่งที่ยากยิ่งกว่าเรื่องสุขภาพกาย คือเรื่องสุขภาพใจ คือการปล่อยวาง หยุดการยึดมั่นถือมั่น

“เรามาดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นก็จริง แต่ไม่ใช่ทำเพื่อแข่งว่าฉันดูแลสุขภาพดีกว่าเธอนะ ไม่ได้ทำเพื่ออวดหรือไปชมคนอื่น หรือกลัวฉันไม่กล้ากินอะไร หรือไปยึดมั่นว่าอายุเราต้องยืนยาวอย่างเดียว แต่เราดูแลสุขภาพเพื่อเข้าใจความจริงของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ตนให้ถึงที่สุดและปล่อยวาง เพราะสุดท้ายเราทุกคนก็ต้องตาย แต่ก่อนตายเราทำอย่างไรได้บ้างเพื่อคนอื่น เรามีสุขภาพดีเพื่อไปทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อคนอื่นได้อย่างมีคุณภาพและทำได้มากขึ้น ทำให้เขาเกิดความเข้าใจเห็นอีกแง่มุมหนึ่งในชีวิต เรียนรู้วิถีดูแลจิตใจ คือทำงานช่วยคนอื่นแล้วเท่าทันจิตใจให้ไม่จมในความทุกข์ด้วย คือการอยู่ได้อย่างมั่นคงขึ้นกับการทำงานจิตอาสา

“การแบ่งปันช่วยเหลือกันเป็นพื้นฐานที่แสดงออกแห่งความเป็นมนุษย์ที่ดีอยู่แล้ว แต่จะทำอย่างไรให้เราช่วยเหลือกันอย่างถูกวิธี เป็นวิถี เป็นการเรียนรู้ ตื่นรู้กันมากขึ้น”



หมอบ้านบ้าน
ดูแลสุขภาพให้อาสาสมัคร
กดจุดปรับสมดุลธาตุ



ตรวจสุขภาพ
ก่อนและหลังการอบรม





แม่ชีบริหารร่างกาย
รับอากาศบริสุทธิ์ยามเช้า

น้ำสมุนไพร
จากธรรมชาติ



หมอบ้านบ้าน ตบเป็นที่พึ่งแห่งตน

จิตอาสากลุ่มหนึ่งที่ได้มาอบรมสุขภาพกับโครงการของพระวินัย คือเครือข่าย กสิกรรมธรรมชาติของอาจารย์ยักษ์-ดร.วิวัฒน์ ศัลยกำธร ซึ่งหลายคนได้กลับไป เปลี่ยนแปลงการดูแลสุขภาพตนเอง และเกิดการต่อยอดรวมกลุ่มคนที่มีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพทางเลือก การแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนจีน เช่น คนถนัดนวด คนถนัดฝังเข็ม คนถนัดกัวซา จัดตั้งเป็นชมรมหมอบูบ้านบ้าน โดยมีพระวินัย เป็นประธานชมรม อาจารย์ยักษ์เองก็มองว่านอกจากเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงและ โคกหนองนาแล้ว สิ่งที่ควรส่งเสริมด้วยคือหมอบ้าน

“ทำเรื่องเกษตรกรอย่างเดียวไม่พอ เราต้องส่งเสริมให้เกษตรกรดูแลสุขภาพตัวเอง ด้วย เราต้องพึ่งตัวเองให้ได้ก่อน”

กลุ่มหมอบ้านบ้านจึงอาสาเข้ามาช่วยทำหน้าที่จัดคอร์สดูแลสุขภาพให้กับกลุ่ม คนทำงานในเครือข่ายจิตอาสา ยกเว้นจากคนที่ดูแลตัวเองเป็นคนที่มาสอนคนอื่น ให้พึ่งตัวเองได้เหมือนกัน นอกจากนี้ยังผลักดันเรื่องการเกษตรแบบพึ่งตนเอง เกษตร อินทรีย์ ให้เข้าไปอยู่ในการรับรู้ ด้วยมองเห็นความเชื่อมโยงของเรื่องสุขภาพกับสิ่งแวดล้อม

“จริง ๆ แล้วเรื่องสุขภาพก็มีปัญหามาจากสิ่งที่เรากิน คนทำงานเกษตรกร ส่วนใหญ่มักไปยุ่งเกี่ยวกับพวกเคมี ยาฆ่าหญ้า ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ ไปสะสม อยู่ในร่างกายอย่างต่อเนื่อง พอมีโอกาสได้มาดูแลสุขภาพ ทั้งกลุ่มผู้นำชาวบ้าน กลุ่มผู้นำจิตอาสา หรือกลุ่มเครือข่ายต่าง ๆ เขาก็เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ประณีตยิ่งขึ้น ใช้น้ำมันมะพร้าวแทนน้ำมันพืช กิน อาหารสด ผักปลอดสารพิษ ตลอดจนเลือกใช้สมุนไพรบางอย่างในการดูแลสุขภาพ”

แต่พระวินัยก็ย้ำเรื่องการไม่ยึดติดในแนวทางการดูแลสุขภาพด้วยว่า

“บางคนคิดว่าฟ้าทะลายโจรดี ก็กินทุกวันจนเกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ บางคน ก็ยึดติดสายฤทธิ์เย็น หรือสายฤทธิ์ร้อน กลายเป็นสายสุดโต่ง ต้องเข้าใจว่าร่างกาย แต่ละคนไม่เหมือนกัน ต้องเรียนรู้ในกายด้วยตัวเราเอง การดูแลสุขภาพไม่ควร สุดโต่ง ทางสายกลางต้องเห็นและทำได้ด้วยตนเอง”



ชมรมหมอวิถึบ้านบ้านยังมีโอกาสร่วมงานอาสา กับมูลนิธิ

คือ จี องค์กรจิตอาสาซึ่งก่อตั้งที่ได้ในวัน แต่มีสาขาในหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทยและประเทศอาเซียน โดยกลุ่มหมอบ้านบ้านนำแนวคิดแผนไทยไปช่วยรักษาโรคให้กับผู้ลี้ภัยในการเปิดฟรีคลินิกของจีตั้งตั้งแต่ปี ๒๕๖๐ และให้ความรู้เกี่ยวกับบทกสิกรรมธรรมชาติไปด้วย หรือ แม้แต่คนทำงานของจีเองที่มาจากเมืองไทย กลุ่มหมอบ้านบ้านก็มีโอกาสดูแลสุขภาพให้

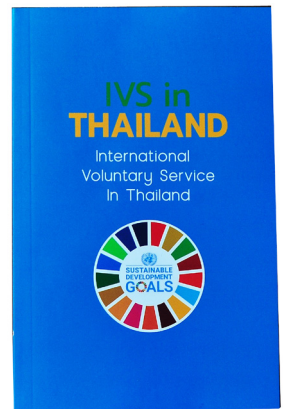
เชื่อมร้อยโลกสู่ความยั่งยืน

องค์กรอาสาสมัครสหประชาชาติ (United Nation Volunteer) ระบุชัดเจนว่างานจิตอาสาเป็นกลไกที่มีพลังสำคัญ และเป็นหนทางที่จะขับเคลื่อนการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) ไปสู่การปฏิบัติ โครงการจึงนำแนวคิดนี้มาทำโครงการส่งเสริมวิถีสุขภาวะทางปัญญาผู้นำจิตอาสาด้วยศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ในปี 2560 โดยเรียกสั้น ๆ ว่า “จิตอาสา SDGs” (Volunteer for SDGs) วางบทบาทการทำงานจิตอาสาเชื่อมโยงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน

“จิตอาสาถือเป็นพันธมิตรสำคัญของการไปสู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ประเทศไทยยังไม่เข้าใจเรื่องนี้ เจ้าภาพหลักเรื่อง

SDGs ของไทย มีแต่รัฐบาล แต่ไม่ได้เชื่อมโยงกับบทบาทของอาสาสมัคร ทั้งที่ในระดับสหประชาชาติเขามองเห็นและจัดทำเป็นเอกสารเรื่องจิตอาสากับการพัฒนาที่ยั่งยืนออกมาแล้ว”

เพื่อสร้างความเข้าใจเรื่องนี้ โครงการได้จัดทำแผน



พบให้ ความรู้ เรื่อง งานจิตอาสา กับ การพัฒนาที่ยั่งยืน
จัดทำแผนที่จิตอาสาในประเทศไทย เพื่อรวบรวมข้อมูลว่ามีจิตอาสาที่ทำดีในเรื่องใด
บ้าง เผยแพร่ผ่านทางศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300 ของกระทรวงการพัฒนา
สังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ส่วนความเชื่อมโยงระหว่างจิตอาสา ศาสตร์พระราชา และการพัฒนาที่ยั่งยืน
นั้น พระวินัยอธิบายว่า

“ก่อนจะมานิยามใช้คำว่าศาสตร์พระราชา ก็คือเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ซึ่งในบริบทของประเทศไทย เศรษฐกิจพอเพียง
ก็คือการพัฒนาที่ยั่งยืน สาเหตุที่การพัฒนาต่างๆ เกี่ยวข้องกับการทำลายธรรมชาติ
ทำลายสิ่งแวดล้อม รวมทั้งทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เพราะเราไม่เข้าใจในสิ่งที่เราทำ
เกิดการเบียดเบียนธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเบียดเบียนตัวเอง
ด้วย เรามีตัวอย่างของจิตอาสากับศาสตร์พระราชาก็คือเครือข่ายกสิกรรมธรรมชาติ
ซึ่งทำงานกับชาวบ้านในชุมชนต่างๆ ด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงและการทำโคก
หนองนา”

จิตอาสา SDGs ยังมีเครือข่ายระหว่างประเทศ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม
สหกรณ์เกษตรอินทรีย์กับกลุ่มกสิกรรมธรรมชาติ กลุ่มปลูกปรุงเปลี่ยนแปลง และกลุ่ม
ออร์แกนิก

“เราเห็นองค์กรนานาชาติทั้งเป็นทางการ ไม่เป็นทางการ ในเมืองไทยเยอะ
มาก แต่องค์กรนานาชาติที่ทำงานเชื่อมร้อยอาสาสมัครในภูมิภาคนี้ยังไม่มี ใน
อนาคตเมื่อสถานการณ์โควิด 19 ดีขึ้น อาจมาเห็นว่าประเทศไทยมีศักยภาพที่จะ
เป็นศูนย์ส่งเสริมอาสาสมัครในระดับภูมิภาคได้”

“วันที่ 5 ธันวาคมของทุกปี นอกจากจะเป็นวันพ่อแห่งชาติและวันดินโลกแล้ว
องค์การสหประชาชาติยังประกาศให้เป็นวันอาสาสมัครสากล (International
Volunteer Day) อีกด้วย โครงการจึงได้ร่วมสนับสนุนกับอนุกรรมการอาสาสมัคร
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ทำเรื่องเสนอต่อคณะรัฐมนตรี
ให้ประกาศให้วันที่ 5 ธันวาคมเป็นวันอาสาสมัครสากลจนสำเร็จ เพื่อสื่อสารความ
สำคัญในงานจิตอาสาของคนไทยให้เป็นที่รับรู้ในระดับนานาชาติ

“อาจมามองว่า งานจิตอาสาเป็นงานเชื่อมร้อยความเข้าใจระหว่างคนในสังคม
ได้ ทุกชนชั้น ทุกชาติ ทุกช่วงวัย ทุกความเชื่อ และทุกศาสนา เมื่อเราทำเพื่อช่วย

คนอื่น เขาจะทุกข์น้อยลง ส่วนเราจะมีความสุขมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น”

จิตอาสา สุกภาวะทางปัญญาที่ยั่งยืน

“ทำอย่างไรให้เกิดชุมชนของจิตอาสาที่ดูแลสภาพตนเอง ให้เขามีโอกาส เจอกันบ่อยขึ้น ได้เรียนรู้ความรู้ใหม่ๆ ทั้งระหว่างพวกเขาเองหรือที่เกิดขึ้นใหม่ในระดับนานาชาติ ซึ่งถ้ามีพื้นที่ปลอดภัยเป็น open space เราจะมีพื้นที่ทางสุกภาวะที่สามารถถดถอยอดได้มากขึ้น ทั้งทางออนไลน์และออฟไลน์

“ประเด็นที่ขาดมาต้องการจะบอก คือเรามักจะเอาความรู้ไปฝากไว้กับข้างนอก ฝากไว้กับโน้ตบุ๊ก ไอแพด ฝากไว้ในไฟล์ต่างๆ ทำอย่างไรให้สุกภาวะทางปัญญา มาอยู่ในใจเราได้จริงๆ หรือแค่การดูแลสุขภาพของตัวเอง บางครั้งก็ไปคิดว่าต้องมีเครื่องมือ มีอุปกรณ์ต่างๆ เลยไม่ต้องจำก็ได้ แต่ความจริงคนต้องพร้อมจะเรียนรู้เพื่อจำเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ให้มันเข้าไปอยู่ในใจ ไม่ใช่เป็นเรื่องข้างนอกตัวอย่างที่คนส่วนใหญ่คิด

“เราเลือกที่จะส่งเสริมคนกลุ่มนี้เพราะทำให้สังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ไม่มากก็น้อย แล้วเราก็กลับมาดูตัวเองด้วยว่า เราทำเท่าที่เราจะทำได้ ทำแบบปล่อยวาง ไม่ต้องไปยึดติดกับมันมาก ทำแบบเหมือนไม่คาดหวังผลนัก แล้วก็ไม่

หนังสือ
ที่จัดพิมพ์
ในโครงการ





อารี อากรณ์

มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอศ.)

“ชื่อโครงการคือเยียวยาคนที่เป็นแกนนำอาสาหรือคนทำงานทางสังคม ก็น่าสนใจ เพราะที่ผ่านมาเราต้องไปดูแลคนอื่น แต่ไม่มีใครดูแลเรา ทุกคนกลับมาก็รู้สึกดีจังเลย

“เข้าคอร์สรอบแรกมีเรื่องดูแลสุขภาพ อาหาร ความสมดุลทางร่างกาย และการดูแลเยียวยาตัวเอง โดยใช้สมุนไพร หมอพื้นบ้าน แล้วก็เรื่องของใจ สมาธิเยียวยา การภาวนา พอรอบที่ 2 เราก็ไปและอาสาช่วยจัดการด้วย เพราะเป็นเหมือนศิษย์เก่า เพราะในค่ายคนเยอะ แล้วคนดูแลน้อย

“ผลจากการเข้าร่วมคือได้เรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะมังสวิรัต เขาให้ความรู้ที่ไม่ใช่แนวความเชื่อ แต่เป็นแนววิทยาศาสตร์ เราก็เลยเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อนบางคนก้าวหน้ากว่าเรากลายเป็นมังสวิรัต 100 เปอร์เซ็นต์ ช่วงโควิดเราก็เผยแพร่วีดิโอของตัวเองด้วยความรู้จากค่าย หนึ่ง-การดูแลตัวเอง สอง-ยาสมุนไพร ได้เข้าค่ายทำให้รู้จักเครือข่าย ส่งยา ส่งฟ้าทะลายโจร ขิงผงให้กัน

“คิดว่าโครงการนี้ดี ไม่เคยเห็นโครงการที่ทำกับคนทำงานทางสังคม ด้านเนื้อหา อาจเพิ่มมิติทางใจอีกนิด ที่เรียกว่าฐานจิต

“ถ้าจะเปลี่ยนแปลงสังคม ไม่ใช่เปลี่ยนแค่ความคิดหรือความมุ่งมั่น แต่บางครั้งต้องเปลี่ยนวิถีจริง ๆ รอบต่อไปอาจต้องเลือกคนที่มีใจอยากทำอะไรเพื่อสังคมอยู่แล้วระดับหนึ่ง เพราะเขาจะอยากออกไปเล่าให้คนอื่นฟัง อยากไปเปลี่ยนคนอื่นด้วย”



นิชชา วิวัฒนวิษา

“ เข้าโครงการเพราะสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพในแนวธรรมชาติทางเลือก เราเป็นโรคความดันสูง กินยามา 10 กว่าปีแล้ว แต่ก็คุมได้ไม่ดี ไม่เสถียร ติดเครื่องจับความดันตลอด 24 ชั่วโมง หมอจะให้เพิ่มยา แต่เราไม่ค่อยอยากเพิ่ม

“ก่อนเข้าคอร์สเขาจะตรวจสุขภาพพื้นฐาน ฟังบรรยายของหลวงตาเอกภพ รับประทานอาหารตามสูตรของเขาตามเวลา เพื่อเตรียมร่างกาย โดยให้เราดเนื้อสัตว์ งดอาหารมัน จากนั้นก็ฟังการอบรม มีเรื่องของการออกกำลังกาย อาบแดด ก็ไม่ได้ลำบาก เพราะเรากินเนื้อสัตว์น้อยอยู่แล้ว อาหารเขาก็รสชาติค่อนข้างดี

“พอได้องค์ความรู้มาก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง เป็นช่วงโควิดระบาด ก็พยายามหาวัตถุดิบอินทรีย์ แต่หายากและแพงด้วย แต่จากข้อมูลที่เข้าอบรมก็ทำให้เราเริ่มเปลี่ยนความคิด ว่าเราอาจต้องยอมจ่ายแพง เพื่อคุณค่าที่จะได้มา ก็ใช้เวลาพอสมควร ส่วนเรื่องสุขภาพก็ค่อย ๆ เปลี่ยน หลังจากเข้าโครงการเราก็คุมอาหาร ค่าไขมันลดลง ค่าความดันยังไม่ค่อยเสถียร แต่แนวโน้มโดยเฉลี่ยยังใช้ได้

“โครงการให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย อากาศ การอาบแดด อารมณ์ ครอบองค์ความรู้ เพียงแต่ว่ากลับมาแล้วใครจะนำความรู้กับประสบการณ์ที่ได้มาปฏิบัติอย่างไร ถ้าไม่มีความตั้งใจมุ่งมั่น ไม่มีสิ่งจูงใจให้ทำอย่างต่อเนื่อง ก็อาจประสบความสำเร็จน้อย อย่างไรก็ตามสำหรับจิตอาสาที่ทำงานแบบไม่คอยดูแลตัวเอง การตอบแทนให้เขาได้ดูแลฟื้นฟูสุขภาพตัวเองจึงเป็นเรื่องที่ดีมาก”

เวิร์กช็อป
“การเตรียมตัวตายอย่างสงบ
อย่างมีคุณภาพชีวิต”



ชีวามิตร

เจตนารมณ์

แห่งการอยู่ดีและตายดี

ความตายเป็นเรื่องน่ากลัวสำหรับแทบทุกคน แม้ว่าแท้จริงแล้วคือเรื่องใกล้ตัวที่สุด

“คุณหญิงจำนงศรี หาญเจนลักษณ์ มองว่าคนเราจะตายดีได้ ไม่ใช่มิติทางศาสนาอย่างเดียว ยังมีมิติอื่นๆ หลายมิติ แล้วก็ต้องจะมีคุณภาพชีวิตระยะท้ายที่ดีด้วย ไม่ใช่ถูกยื้ออยู่กับเตียง หรือต้องทุกข์ทรมานกับการรักษา ท่านก็เลยจัดคอร์สเตรียมตัวตายตั้งแต่ 10 กว่าปีที่แล้ว และจัดต่อเนื่องมา 12-13 ปี เพิ่งจะหยุดเมื่อปีที่แล้ว (2563) ด้วยเรื่องโควิด” **สุรสา ปูนอภิรัตน์** กรรมการบริษัทชีวามิตร วิสาหกิจเพื่อสังคม จำกัด เกြินถึงความเป็นมาของชีวามิตร ซึ่งก่อตั้งโดยคุณหญิงจำนงศรี ร่วมกับศาสตราจารย์พิเศษกิติพงษ์ อูรพีพัฒน์พงศ์

ชีวิตร่วมกันเป็นศูนย์รวมข้อมูลและเสนอทางเลือกให้ทุกคนเข้าถึงคุณภาพชีวิตระยะสุดท้ายอย่างเท่าเทียมและเท่าทัน

การใช้ชีวิตอย่างมีสติและจัดการเตรียมตัวตายอย่างมีคุณภาพ ตั้งแต่ยังมีสุขภาพดีกระทั่งเข้าสู่สภาวะพึ่งพิงและระยะท้ายของชีวิตอย่างสงบและสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ คือประเด็นสำคัญที่ชีวิตรเน้นเผยแพร่ผ่านการอบรมและสื่อออนไลน์ เพจเฟซบุ๊ก “ชีวิตร Cheevamitr Social Enterprise” และเว็บไซต์ www.cheevamitr.com

ยิ่งประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ผลกระทบในด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาลเพื่อต่อสู้กับความตายก็ยิ่งสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว

ทำอย่างไรสังคมจึงจะยอมรับให้ความตายเป็นเรื่องง่ายและใกล้ตัว

ยากเป็นง่าย ใกล้เป็นใกล้

“เมื่อ 5 ปีที่แล้วไม่มีใครอยากฟังเรื่องความตาย ชีวิตรใช้อินฟลูเอนเซอร์ เช่น ดีเจพี่อ้อย ดังตฤณ ทิอาป ดารณีนุช อู๋ย บุศด้าเบลส ช่วยพูดเรื่องยากให้เป็นเรื่องที่ไม่พูดออกจากปากง่ายขึ้น อินฟลูเอนเซอร์เป็นเสมือนผู้นำทางความคิดสำหรับกลุ่มคนที่ชื่นชอบ ต่อให้พูดเรื่องตาย แฟนคลับหรือคนที่ชอบเขาก็ยังฟังได้” **ชนิษฐา ตั้งวรพจน์วิธาน** ผู้วางกลยุทธ์ด้านการสื่อสารของชีวิตร กล่าวถึงกลยุทธ์ในปีแรกที่ได้รับการสนับสนุนจาก สสส. เพื่อให้การบอกกล่าวเรื่องความตายเป็นเรื่องง่ายและใกล้ตัวยิ่งขึ้น

ก้าวต่อมาในปีที่ 2 คือการขยายความเข้าใจเรื่องการ “ตายดี” ทางสื่อออนไลน์ เพื่อสร้างแรงกระเพื่อมเป็นวงกว้าง โดยยังคงจัดอบรมเตรียมตัวตายเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากเป็นกระบวนการสำคัญในการสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ซึ่งกิจกรรมออนไลน์นี้ไม่อาจทดแทนได้ โดยมีทั้งคอร์ส 7 วัน 5 วัน 3 วัน และวันเดียว ซึ่งได้รับความสนใจอย่างล้นหลามทุกครั้ง เพราะนำไปใช้ในชีวิตได้จริง



เวิร์กช็อป “การเตรียมตัวตายอย่างสงบ อย่างมีคุณภาพชีวิต”



ผลตอบรับจากการจัดอบรมเมื่อเข้าสู่ปีที่ 3 ทำให้ทีมงานเห็นว่าควรมี “เครื่องมือ” สรุปลงความรู้ที่ผู้เข้าอบรมหยิบจับอ้างอิงและทบทวนได้ง่าย จึงจัดทำ “คู่มือชีวจิตมิตร” ทั้งในรูปแบบสิ่งพิมพ์ e-Book และวิดีโอ เพื่อสื่อสารให้เข้าถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย

“จากปีที่ 2 ที่เราทำคลิปวิดีโอเนื้อหาค่อนข้างยาว ประมาณ 15 นาที คุณหมอและผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ พูดดีมาก แต่เด็กรุ่นใหม่อาจจะไม่อยากฟังเพราะยาวไป ในปีนี้ 3 เราสนใจจะกลุ่มเป้าหมายที่อายุน้อยลง เพราะพบเคสน้องนักเรียนต้องดูแลคุณแม่ป่วยหนักจนคุณแม่เสียชีวิต น้องก็ควรมีสิทธิเข้าถึงความรู้เหล่านี้ เราจึงพยายามทำสื่อที่ดูง่ายเข้าใจง่าย คือเป็นคลิปอินโฟกราฟิกแค่ 3 นาที

“เราพบว่าคนส่วนใหญ่และแฟนคลับชีวจิตมิตรชอบอ่าน แต่ลูก ๆ ชอบดูวิดีโอ แฟนคลับเจนเนอเรชั่นบิลเดอร์ (Builder) คือกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป อยากรู้มากแต่อ่านไม่ไหว ก็ดูวิดีโอแทน”

ความสำเร็จของสื่อที่ผลิตออกมาอย่างเข้าใจง่ายและเข้าถึงคนวงกว้าง มาจากความเข้มแข็งของทีมงานชีวจิตมิตรที่มีพื้นฐานของคนทำงานด้านการตลาดการโฆษณามาก่อน สามารถจับประเด็นสรุปความรู้ทางวิชาการมาสื่อสารด้วยรูปแบบใหม่ ๆ หนีจากรูปแบบเดิม ๆ และยังสร้างด้วยใจจากประสบการณ์ของทีมงานที่ต้องสูญเสียคนใกล้ชิด

ก้าวสู่ปีที่ 4 ชีวจิตมิตรยังคงทำหน้าที่นักสื่อสารเรื่องการอยู่ดี ตายดี อย่างสม่ำเสมอ และต่อยอดเป็นโครงการใหญ่ขึ้น

คือโครงการห้องเรียนชีวจิต ออกแบบวางแผนการสอนวิชาชีวจิตในห้ามิติ ทุกวันเสาร์ วันละมิติ



ห้ามิตส์สู่การตายดี รวบรวมจากเครือข่าย

ชีวิามิตรมองว่า การบอกเล่าเรื่องการตายดีควรมีครบห้ามิติซึ่งครอบคลุมทุกด้านในชีวิต คือ การแพทย์ จิตใจ เศรษฐกิจ กฎหมาย และการสื่อสาร/สังคม

เมื่อมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการแพทย์ การตัดสินใจเกี่ยวกับการตายดีจะเป็นไปได้ง่าย เช่นเห็นด้วยกับการงดน้ำงดอาหารของผู้ป่วยที่หมดความสามารถในการรับรู้ ไม่อาเจียรประทานอาหารและน้ำได้เองแล้ว เพื่อให้การตายเป็นไปตามกระบวนการธรรมชาติ ด้านจิตใจคือการยอมรับสัจธรรม ว่าสุดท้ายเราหนีความตายไม่พ้น เกิดการจัดการให้เรียบร้อยก่อนตาย

ด้านเศรษฐกิจ สำหรับบางครอบครัวคือการตระหนักชัดว่าการใช้ชีวิตเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายที่สูงมาก หรือแม้กระทั่งผู้มีสิทธิรักษาด้วยสวัสดิการรัฐ ก็ถือเป็นภาระต่อรัฐในระดับหนึ่ง ส่วนด้านกฎหมายนั้น คุณหญิงจันทรีร่วมกับศาสตราจารย์แสวง บุญเฉลิมวิภาส ผลักดันเรื่องสิทธิของผู้ป่วยในการเลือกไม่รับการรักษาหากไม่จำเป็น เป็นมาตรา 12 ในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 และหากมีความรู้ความเข้าใจในการสื่อสารกับคนในครอบครัวและกับแพทย์ ก็จะสามารถร่วมกันตัดสินใจการใช้ชีวิตระยะสุดท้ายก่อนจากไป

“คุณหญิงจันทรีเคยทำงานกับภาครัฐมานาน เข้าใจดีว่าการผลักดันเรื่องต่างๆ ไม่ใช่เรื่องง่าย ท่านเป็นคนมองภาพกว้าง จึงเห็นว่าการผลักดันจากภาคประชาชนน่าจะประสบความสำเร็จมากกว่า ทำให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจ เกิดการผลัดจากข้างล่างขึ้นข้างบน ซึ่งพอประชาชนมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้นก็เริ่มมีการร้องขอเรื่องการรักษาแบบประคับประคองมากขึ้น”

ทั้งห้ามิตินี้อยู่ในคอร์สเตรียมตัวตาย โดยชีวิามิตรเลือกถ่ายทอดอย่างละเอียดในเรื่องมิติกฎหมายและเศรษฐกิจ เนื่องจากผู้ติดตามเพจชีวิามิตรเห็นว่าสามารถอ่านเรื่องการแพทย์และจิตใจจำนวนมากได้จากสื่อโซเชียลมีเดียอื่นๆ ขณะที่ด้านกฎหมายและเศรษฐกิจยังไม่มีข้อมูลในสื่อไหนลงรายละเอียดได้เท่ากับเพจชีวิามิตร

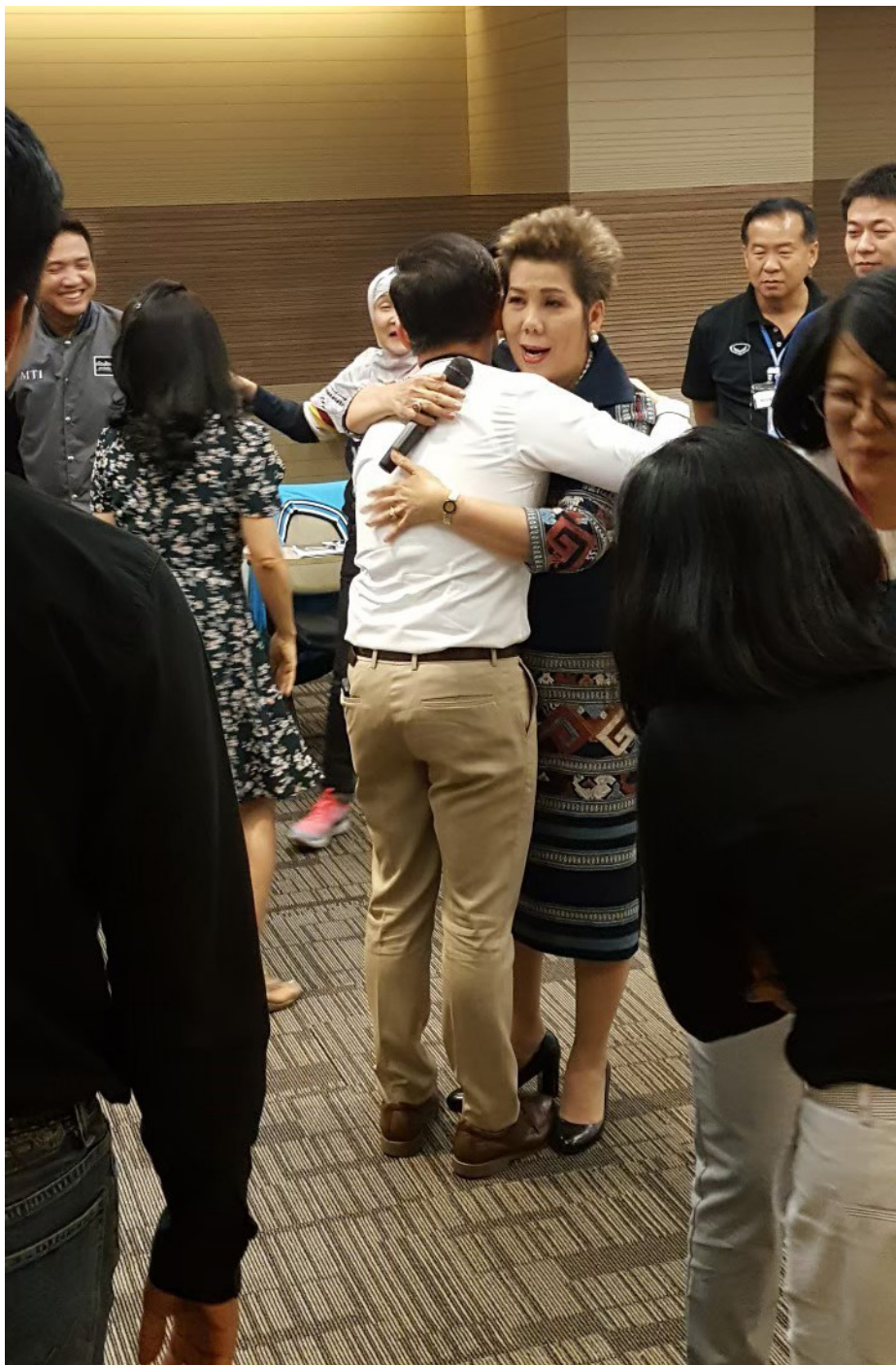
อบรมเชิงปฏิบัติการ
มิติสื่อสาร/สังคม
กับกลุ่มสหวิชาชีพ



ภาพยนตร์สั้น
Dying Well - ตายดี
ออกอากาศ
ตุลาคม 2564

งานนิทรรศการ
และเสวนา
“เพื่อนตาย”





งานอบรม
Living Beautiful
Leaving Gracefully

องค์ความรู้ต่างๆ นี้ ซึ่งามีตราได้รับความเมตตาและการสนับสนุนจากเครือข่ายภาคีที่มีความชำนาญในแต่ละด้าน เช่น รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศรีเวียงไพโรจน์กุล หัวหน้าศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ ซึ่งเป็นผู้นำเรื่องการดูแลแบบประคับประคองของเมืองไทย ศาสตราจารย์แสวง บุญเฉลิมวิภาส ที่ปรึกษาด้านกฎหมาย คุณหญิงฉวี วัฒนศิริธรรม ที่ปรึกษาด้านเศรษฐกิจ พระเทพพัชรญาณมุนี (พระชัยสาโรภิกขุ) และพระไพศาล วิสาโล เป็นที่ปรึกษาด้านจิตใจ

มากกว่าเรียนรู้คือการฝึกฝน

ปลายปี 2563 โควิด 19 เข้ามาเปลี่ยนแปลงโลกอย่างรุนแรง ส่งผลกระทบถึงทุกภาคส่วน รวมถึงการจัดคอร์สเตรียมตัวตายด้วย

“คอร์สออนไลน์เพิ่งจัดปีนี้เป็นปีแรก ได้รับการตอบรับดีมาก จากที่รับ 30-50 คน ตอนนี้เข้ามา 140-160 คน นั่งฟังกันอย่างตั้งใจมาก ถ้าถามแล้ววิทยากรก็จะตอบให้ทันที ถ้าตอบไม่หมด เราจะนำมาตอบในเฟซบุ๊ก หรือทำเป็น PDF ส่งกลับไปให้” สุรสาบอกเล่าถึงผลกระทบจากโควิด 19 ซึ่งกลับกลายเป็นข้อดีของการใช้เทคโนโลยี

จุดประสงค์ชัดเจนของการจัดคอร์ส คือต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ไม่ได้เรียนเพื่อรู้ไว้เฉยๆ เท่านั้น เช่นเรื่องหนังสือแสดงเจตนาการดูแลรักษาพยาบาลในระยะท้าย (Living Will) ผู้เข้ารับการอบรม 200 คนได้ทำ Living Will เพื่อแสดงเจตนาไว้ล่วงหน้าว่า ตนต้องการได้รับการรักษาอย่างไรในช่วงสุดท้ายของชีวิตเมื่อไม่สามารถตัดสินใจด้วยตัวเองได้แล้ว เช่น ช่วยยืดชีวิตให้เต็มที่ หรือไม่ต้องการให้ยื้อชีวิตใดๆ ทั้งสิ้น และปล่อยให้ตนได้จากไปอย่างสงบ

“การเรียนเพื่อรู้นั้นไม่พอ ต้องเป็นการเรียนเพื่อฝึก ฝึกแปลว่าทำแล้วแก้ๆ ทำแล้วปรับแล้วแก้ บางคนคุณพ่อจากไปโดยตอนนั้นไม่มีความรู้เรื่องการดูแลแบบประคับประคอง พอมาถึงคุณแม่ เขาบอกว่ามันเปลี่ยนมากเลย ตอนคุณพ่อป่วย เขารู้สึกทรมานใจ พี่น้องทะเลาะกัน แล้วก็รู้สึกว่าคุณพ่อจากไปแบบเจ็บปวดจากการพยายามจะยืดชีวิตไว้ ขณะที่คุณแม่ได้ทำทุกอย่างที่ต้องการ” สุรสา เล่าถึงผลลัพธ์ที่รับรู้มาในฐานะวิทยากรประจำคอร์ส

การดูแลคือการฝึกฝน ฝึกจนเป็นความเคยชินและทำได้ดีในทันที และนี่คือเหตุผลของคอร์สเตรียมตัวตายที่ต้องใช้เวลา 5-7 วัน เพราะต้องใช้เวลาฝึกจากการซึมซับรับรู้บรรยากาศและสถานการณ์เสมือนจริง

“มีคนเข้าคอร์สแล้วว่าเขานึกว่าตัวเองไม่กลัวตายแล้ว แต่พอลองนอนตายปั๊บ เรื่องในหัว 50 เรื่องที่ยังไม่ได้ทำก็ผุดขึ้นมาเต็มไปหมด ซึ่งถ้าตายตอนนั้นแย่นะ การเปิดใจยอมรับจะนั่งฟังอย่างเดียวไม่ได้หรอก ต้องมีกิจกรรมให้ทำเพื่อเปิดใจและยอมรับ ซึ่งการเข้าเวิร์กช็อปอบรมอยู่ด้วยกัน 7 วันจะช่วยให้เข้าถึงจุดนั้น

“หลายคนเปลี่ยนไปเลย มีแม่ลูกคู่หนึ่งไม่พูดจากันมาเป็น 10 ปีแล้ว พอมาเข้าคอร์สในช่วงโครงการสื่อสารแค่ครึ่งชั่วโมงแรกก็ร้องไห้กอดกัน” คือหนึ่งในบทสรุปที่สุรสารับรู้ด้วยตัวเองอย่างชัดเจนถึงการฝึกฝนเพื่ออยู่ดีและตายดี

มุ่งมั่นก้าวต่อไปอย่างจริงจัง

“เรามีกลุ่มภาคีที่เป็นคนหมอบซึ่งมีความรู้ความเข้าใจมาช่วย ทุกคนฟังแล้ว เชื่อถือได้และนำไปใช้ได้จริง เราค่อยๆ สะสมประสบการณ์ทำงานมาหลายปี เราจะมัดระวังการให้ข้อมูล ไม่มั่ว ทำงานบนพื้นฐานของความเป็นจริงและข้อมูลที่แท้จริง เราจะไม่โปรโมตเกินความเป็นจริง

“ที่มงานต้องทำงานหนักมาก และเรามีผู้นำที่ดีคือคุณหญิงจันทรี สุดท้ายแล้วเราหวังว่าเมื่อคนได้ยื่นชื่อชิวามิตร เขาจะนึกถึงกัลยาณมิตรที่ช่วยให้เขามีคุณภาพชีวิตที่ดีไปจนถึงวาระสุดท้าย ซึ่งเราคงต้องทำงานกันไปอีกนาน”



ภาวิณี แก้วอ่ำ

“ แม่ตรวจเจอมะเร็งเต้านมในระยะที่ 3 กำลังลามไป
ระยะ 4 ต้องตัดเต้านมออกหนึ่งข้างและให้คีโมแปด
ครั้ง แต่ให้คีโมไปได้เพียงสองครั้งเท่านั้น ร่างกายแม่รับไม่ไหว
จนต้องแอดมิท ตอนนั้นเราอยากให้รักษาจนจบคอร์ส แต่ลืม

ว่าคนที่เผชิญกับความทรมานคือแม่ ท่านไม่ยอมสู้ต่อ หันไปรักษาด้วยแพทย์ทางเลือก
ขณะที่เราไม่เห็นด้วย แต่แม่บอกว่าชีวิตนี้แม่ขอเลือกเองได้ไหม

“ตลอด 2 ปีที่ผ่านมาใช้ชีวิตด้วยการไปเที่ยว ทำบุญ อยู่กับลูกหลานด้วยความสุขกาย
สบายใจ โดยยังไปหาหมอแผนปัจจุบันเพื่อตรวจติดตามอาการ จนตอนหลังมาพบเชื้อ
มะเร็งลามไปที่กระดูกขา ในช่วงเวลา 5 เดือนอาการแม่ทรุดลงอย่างรวดเร็ว และต้องเข้า
ห้องไอซียู โชคดีที่ไม่ต้องใส่เครื่องช่วยหายใจ คุณหมอยกারণโรคว่ามาถึงวาระสุดท้าย
แล้ว และถามว่าญาติต้องการให้ยืดชีวิตหรือไม่

“ครอบครัวเราเคยคุยเรื่องนี้กันแล้วว่าไม่ยอมให้แม่ต้องทรมานอีก แต่เราต้องมั่น
ใจว่าแม่อยู่ในระยะสุดท้ายแล้วจริง ๆ ช่วงนั้นคุณหมอแนะนำให้เข้าไปอ่านข้อมูลในเพจ
ชีวามิตร แต่เราก็ไม่ได้เข้าไปดู พยาบาล คุณหมอ ต่างเวียนกันมาพูดถึงเรื่องระยะสุดท้าย
ของแม่ รวมถึงให้กำลังใจครอบครัวเรา จนวันหนึ่งคุณหมอยกถามย้าว่าได้เข้าไปดูเพจชีวามิตร
หรือยัง ดิฉัน ก็รู้สึกพูดทำนองว่า ถ้าแม่อยากกลับบ้านก็กลับได้นะ เราเข้าใจความหมาย
นี้ว่าแม่อยู่ในระยะสุดท้ายแล้ว วันนั้นเลยตัดสินใจเข้าไปดูในเพจชีวามิตร ได้เห็นคำตอบ
ของคำถามที่ตามหาอยู่ ทำให้เราตัดสินใจพาแม่กลับบ้าน

“แม่กลับมาอยู่บ้านด้วยความอบอุ่น ใช้เวลาทั้งหมดกับการนอนและใช้ปากช่วยหายใจ
ไม่กินอะไรเลยแม้กระทั่งน้ำ ไม่มีท่าทางเจ็บปวดเหมือนที่ผ่านมา จนวันสุดท้ายของแม่
มาถึง แม่หายใจแรงกว่าเก่า แล้วค่อย ๆ หายใจเบาลง เบาลง และสงบไป

“เราอยากขอบคุณเพจชีวามิตรที่มีข้อมูลให้เรียนรู้ ทำให้เรารับมือกับช่วงระยะสุดท้าย
ของแม่ได้ ถ้าไม่มีความรู้เรื่องเหล่านี้ เราจะมีสติไหม วันนี้คิดว่าตัดสินใจถูกที่พาแม่
กลับบ้าน ไม่ยื้อให้แม่ต้องทรมานอีก

“เชื่อว่าช่วงสุดท้ายของชีวิต แม่ได้จากไปอย่างสบายกายและใจสงบ เป็นลมหายใจ
สุดท้ายที่ดีที่สุดจริง ๆ”



เรวัต จันทรแก้วแร่

“ มีโอกาสเรียนคอร์สเตรียมตัวตายกับชีวามิตรสามครั้ง และครั้งที่ 4 ส่งแม่ไปเข้าคอร์ส ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างกับตัวเองและแม่ จากเดิมที่เราเคยมีปัญหากัน ไม่เข้าใจกัน สาเหตุสำคัญมาจากการที่พ่อกับแม่เลิกกัน

“เมื่อได้เข้าคอร์สเราเข้าใจมากขึ้นว่าคนแก่กลัวการถูกทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว และสุดท้ายก็กลัวความตาย เราคอยบอกแม่ว่าไม่ต้องกลัว ให้ทำบุญทำกุศลมากๆ ค่อยๆ น้อมท่านเข้าสู่ธรรมะ เริ่มจากฟังนิทานธรรมะ พาเข้าหาพระ ชวนตักบาตร นานไปใจท่านก็อ่อนลง ความสัมพันธ์ระหว่างกันค่อยๆ ดีขึ้น ช่วงหลังแม่ไม่คอยกลัวแล้ว รู้สึกวางใจมากขึ้น และก่อนแม่เสียชีวิตก็บอกให้พ่อได้

“แม่สั่งไว้ว่า ถ้าแม่จะไปไม่ต้องบึ้งหัวใจ ไม่เจาะ ไม่ใส่ท่อ ขอให้ไปแบบสบาย

“แม่เป็นโรคเบาหวาน เข้าออกโรงพยาบาลเป็นประจำ วันนั้นแม่มีไข้แล้วเบาหวานสูงถึง 280 กว่า หมอให้อยู่ไอซียู 5 วัน แล้วก็ย้ายมาอยู่ห้องผู้ป่วย อาการต่างๆ ดีขึ้น แม่ยังพูดว่าอยากกลับบ้าน แต่ก็มาเจอภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด ช่วงสายๆ ออกซิเจนเหลือแค่ 86 หมอจะให้กลับเข้าไอซียูเพื่อทำตามระบบช่วยชีวิต คือใส่ท่อ บีมหัวใจ เจาะคอ เราถามหมอมว่าถ้าไม่รับการรักษา แม่จะอยู่ได้อีกนานไหม หมอบอกเต็มที่คือ 2 ชั่วโมง จึงตัดสินใจบอกหมอมว่าขอไม่รับการรักษา

“พอตัดสินใจแล้วก็โทรฯ บอกพี่น้อง แต่มาสังเกตเห็นว่าแม่อาจไม่ไหว เลยบอกแม่ว่าถ้าแม่ไม่รอให้หนักถึงบุญกุศลนะ บอกไปแล้วแค่ 10 นาทีในมอนิเตอร์ทุกอย่างก็ตก แม่จากไปอย่างสงบและหน้าตาดีมองมาก

“ประสบการณ์ที่แม่จากไปทำให้ตัวเราเองก็ต้องเตรียมตัว ไม่ได้กลัวความตายแล้วยิ่งรู้ว่าเราต้องปล่อยวางมากขึ้น เพราะเข้าใจปลายทางว่าสุดท้ายต้องปล่อยหมด ถ้าปล่อยไม่หมด เราก็จากไปแบบทุกข์ทรมาน

“การเข้าคอร์สเตรียมตัวตายมีประโยชน์มาก ได้เรียนรู้จากกระบวนการคิด การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการไปเยี่ยมคนป่วยระยะสุดท้าย ตอนนั้นไปด้วยความกลัวไม่สามารถให้กำลังใจคนใกล้ตายได้เลย ไม่คิดเลยว่าวันหนึ่งจะนำแม่ก่อนตายได้ แต่ด้วยเจตนาที่อยากให้แม่จากแบบไม่มีห่วง ก็เลยทำได้ ที่สำคัญในช่วงเวลาสุดท้าย เราตามคนที่แม่ผูกพันมาให้ได้อโหสิกรรมกัน”



Free Spirit Thailand

สื่อสารสู่จิตวิญญาณเสรีของคนรุ่นใหม่

พลวัตของสังคมที่รวดเร็วทำให้ความสนใจและเป้าหมายของคนรุ่นใหม่เปลี่ยนแปลงไป และแตกต่างจากคนรุ่นก่อนอย่างสิ้นเชิง

งานวิจัยของกลุ่ม Newground ระบุว่า ขณะที่ยอดครั้งด้านเยาวชนสนใจพื้นที่เชิงกายภาพ เช่น ชุมชนเข้มแข็ง แต่เยาวชนกลับสนใจ “พื้นที่ที่ความสนใจอันหลากหลาย” เช่น สิทธิเด็ก หรือองค์กรสนับสนุนทุนทำงานภาคสังคมสนใจความดีตามชนบ เช่น “สามัคคีคือพลัง” แต่เยาวชนสนใจการรื้อ-สร้างมายาคติเดิม ตั้งคำถามว่าสามัคคีคือพลังจริงหรือ

“เราไปสำรวจว่าคำไหนวัยรุ่นชอบ-ไม่ชอบ พบว่าแทบทุกคำที่เครือข่ายคนทำงานเด็กเยาวชนใช้ เป็นคำที่เด็กไม่ชอบ เช่น ‘ตื่นรู้’ ‘ต้นกล้า’ ‘แข็งแกร่ง’ ‘สามัคคี’ เด็กชื่นชอบคำว่า ‘สร้างสรรค์’ ‘อิสรภาพ’ ‘ก้าวไปข้างหน้า’ เราสรุปว่าเด็กไม่ชอบคำที่หยุดนิ่ง แต่ชอบคำที่มีพลวัต (dynamic) ก้าวหน้า (progress) เราจึงตั้งชื่อกลุ่มว่า Free Spirit หมายถึงจิตวิญญาณที่เคยถูกควบคุม เคยถูกปกครอง เคยถูกบังคับมาก่อน วันหนึ่งเป็นอิสระ”

เปรมปัทธ ผลิตผลการพิมพ์ หรือ “ฟิล์ม” ผู้ก่อตั้งและที่ปรึกษาโครงการพัฒนาศักยภาพนักสื่อสารสุขภาวะทางปัญญารุ่นใหม่ หรือ Free Spirit Thailand กล่าวถึงประตูเชื่อมโยงงานสุขภาวะทางปัญญาสู่คนรุ่นใหม่

วัยรุ่น วัยแห่งทุกภาวะ ทางอารมณ์และหลงทาง

“จุดร่วม” หรือ “จุดเชื่อมโยง” ของวัยรุ่นคือการหลงทาง ซึ่งเป็นสิ่งปกติธรรมดาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น เมื่อหลงทางจึงทุกข์ จึงเจ็บปวด ดังชื่อหนังสือจิตวิทยาวัยรุ่น *เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด*

“คำว่า lost เป็นประเด็นในทวิตเตอร์ช่วงหนึ่งเลย เราอาจเคยเห็นในแฮชแท็กว่า ‘ทำไมชีวิตมัน lost จังเลย’ เขาหลงทางอยู่ในหัวตัวเอง ไม่แน่ใจว่าอะไรคือความมั่นคง บ้านก็ต้องผ่อน กยศ. ก็ผ่อนยังไม่หมด ไม่แน่ใจว่าชีวิตจะอยู่รอดหรือเปล่า ต้องแบกชีวิตไปเรื่อย ๆ คนรุ่นใหม่จำนวนมากรู้สึกอย่างนี้ เป็นความรู้สึกที่เชื่อมโยงกันได้” เปรมปัทธอธิบาย

ยิ่งช่วงโควิดระบอบ วัยรุ่นในช่วงค้นหาตัวเองกลับต้องกักตัวอยู่บ้านร่วมกับคนในครอบครัวต่างวัยและเห็นต่าง ยิ่งรู้สึกหลงทางและทุกข์มากขึ้น

“จะเห็นว่าการโพสต์ให้กำลังใจ โพสต์ชวนเข้าใจสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ได้รับความนิยมนเป็นพิเศษ ไม่ใช่แค่ในเพจเฟซบุ๊ก Free Spirit Club แต่ในกลุ่มเฟซ Club Wellness ที่เราเพิ่งสร้างไม่ถึงเดือน ตอนนี้อยู่สมาชิกเติบโตถึง 1,000 เฟอร์เซนต์ คนโยยหาการเชื่อมโยงกัน ต้องการพื้นที่ในโลกแห่งความเป็นจริงที่ยังไม่ได้”



เวิร์กช็อปเกมการ์ด Free Spirit Dialogue Starter ที่ สสส.



เมื่อปีที่แล้ว (2563) Free Spirit Thailand ทำวิจัยเรื่องความพึงพอใจในตนเองของคนกลุ่มอายุ 18-24 ปีเมื่อเทียบกับคนกลุ่มอื่น พบว่ามีความพึงพอใจน้อยที่สุดในทุกเรื่อง เช่นพึงพอใจร่างกายตัวเองน้อยกว่าคนอายุ 60

แบบทดสอบออนไลน์เรื่องความสุขใน happinessisthailand.com/quiz เมื่อปี 2559-2560 ซึ่งมีผู้ร่วมทำแบบทดสอบกว่า 2,000 คน พบว่ากลุ่มวัยรุ่นวัยเรียนแตกต่างจากวัยทำงานเป็นอย่างมาก ขณะที่คุณค่าของคนวัยทำงานคือความสัมพันธ์กับคนรอบตัวและเพื่อน สุขภาพที่แข็งแรง ศาสนาและจิตวิญญาณ แต่กลุ่มวัยรุ่นวัยเรียนให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์กับคนรอบตัวและเพื่อน เรื่องราวและประสบการณ์ในชีวิต และการได้เรียนรู้สิ่งใหม่

ขณะที่คนวัยทำงานมองหา “สภาวะที่เป็นสุข” เนื่องจากผ่านความทุกข์ ความเหน็ดเหนื่อยมามากแล้ว วัยรุ่นมักมองหา “ความทุกข์” ในเชิงทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของตนและอยากตีมูลค่าความรู้สึกที่เข้ามาในชีวิตอย่างเต็มที่

“มีวัยรุ่นหลายคนที่ประสบกับทุกขภาวะทางอารมณ์ อาจเป็น mood disorder แต่สุดท้ายแล้วเขาภูมิใจกับสิ่งที่เขาเป็น ภูมิใจที่รู้สึกว่าเขาสัมผัสถึงเหตุการณ์ต่างๆ ได้มากกว่า

“เราใช้แนวทางนี้สื่อสารและทำความเข้าใจคนรุ่นใหม่ คือไม่ได้บอกให้เขามีความสุขทันทีด้วยการออกไปนั่งสมาธิ เพราะเขาสนใจศาสนาน้อยลง แต่สนใจความสงบสุขภายใน สุขภาพจิต การอยู่กับตนเอง บนฐานความอยากรู้อยากลองค้นพบสิ่งใหม่ๆ แนวโน้มนี้สอดคล้องกับวัยรุ่นทั่วโลกที่ให้ความสำคัญกับจิตวิญญาณมากกว่าศาสนา” เปรมปพัทธย้ำว่าเพื่อให้ “เข้าถึง” คนรุ่นใหม่ “ช่องทาง” และ “สาร” ที่จะสื่อต้องปรับเปลี่ยนให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย

Free Spirit Club “ศาลาคนเศร้า” ของคนรุ่นใหม่

เมื่อ “ทุกข์ภาวะ” คือจุดร่วมของวัยรุ่น การรับรู้และเข้าใจความทุกข์จึงเป็น “ทางเข้า” สำคัญที่จะนำพวกเขาไปสู่การเข้าใจตัวเองและหาแนวทางรับมือความทุกข์ ปลายทางคือการค้นพบตัวเองแล้วสงบสุข ไม่ดิ้นรนทวนทูลาย มี “สุขภาวะ”

Free Spirit Thailand เริ่มงานปีแรกโดยให้ศิลปินและนักการสื่อสารพูดคุยเรื่องอารมณ์เชิงทุกข์ภาวะของวัยรุ่นผ่านเพจเฟซบุ๊ก Free Spirit Club เพราะอารมณ์เศร้า เหงา กลัว มักอยู่ในเพลง หนังสือ และวรรณกรรมที่วัยรุ่นเสพ

“ศิลปินส่วนใหญ่ไม่ได้ดีต่อสุขภาวะทางปัญญาว่าเป็นปัญญาแบบความฉลาด (intelligence) เขาตีความว่าเป็นเรื่องการรู้จักตัวเอง การกลับเข้ามาข้างในตัวเอง ซึ่งกระบวนการนี้สำคัญมาก ๆ”

นอกจากนี้ Free Spirit Thailand ยังให้ความสำคัญกับการสร้างนักสื่อสารสุขภาวะ โดยพัฒนากลุ่มคนที่ติดตามเพจ จากการคอมเมนต์ กดไลก์ กดแชร์ ให้เป็นคนสื่อสารแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตัวเอง

“เราทำพื้นที่ให้คนมาแชร์เรื่องราวกัน เพื่อให้รู้สึกว่าเขาไม่ได้เศร้าหรือหลงทาง อยู่คนเดียว มีคนอื่นติดอยู่กลางถนนเหมือนเขาด้วย แล้วทุกคนก็หายเศร้า หายกลัว หายเหงา เป็นความรู้สึกดีมาก ๆ ที่รู้ว่าไม่ได้โดดเดี่ยวอยู่ตามลำพัง แต่มี 30,000-40,000 คนรับรู้ และรู้สึกไปด้วยกัน” อาจคล้ายกับ ศาลาคนเศร้า นิยายสารอันโด่งดังของคนรุ่นก่อน ที่เปิดโอกาสให้ผู้คนแบ่งปันและเรียนรู้ชีวิตจากความทุกข์ของกันและกัน



สู่การค้นหาคุณค่า และความหมายของชีวิต

เนื้อหาความทุกข์มักเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคม เปรียบพหุทัศแล้วว่ายุคก่อนโควิดบทความเกี่ยวกับความทุกข์มักเป็นเรื่องความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่น แต่เมื่อโควิดมาเยือน เนื้อหาความทุกข์เปลี่ยนไปเป็นเรื่องการงาน เช่น ตกงาน ถูกไล่ออก ส่วนช่องทางสื่อสารก็เป็นช่องทางออนไลน์มากขึ้น

แนวทางการทำงานของ Free Spirit Thailand ก็เปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน

“เราเรียนรู้ไปพร้อมกับสมาชิกว่าต้องเปลี่ยนผ่านจาก lost เป็น found ปีที่ 2 จึงเป็นเรื่อง transformation จะเปลี่ยนผ่านอย่างไร มีสะพานเชื่อมอย่างไร ผลการสำรวจพบว่าคนรุ่นใหม่กำลังทุกข์จากผลกระทบเชิงโครงสร้างและระบบ เช่นตอนเราทำโพสต์เรื่องกฎหมาย 11 ข้อว่าจะปกป้องสิทธิของตัวเองอย่างไรถ้าถูกคุณครูตำหนายาบคาย กักไว้ในห้องเรียนหลังหมดเวลาเรียน หรือถูกคุณครูยึดโทรศัพท์ โพสต์นี้เข้าถึงคนเป็นแสนคน ส่วนใหญ่ที่เข้ามาคอมเมนต์คือเด็กทั่วไป เขาสนใจเรื่องการใช้อำนาจ เขาไม่ได้อยู่ในความยากจน เขาอยู่ในโอวาท ถูกทำให้อยู่ในสถานการณั้แบบนั้น เขารู้ว่าตัวเองมีทุกขภาวะทางอารมณ์ มีวิธีการอยู่ร่วมกับมัน แต่การจะออกจากจุดนี้ไม่่ง่าย”

เป้าหมายของ Free Spirit Thailand คือการสร้างสุขภาวะทางปัญญา ที่เริ่มต้นจากรู้จักทุกขภาวะ ใคร่ครวญ ตั้งคำถาม และหาคำตอบ

“เมื่อวัยรุ่นเริ่มตั้งคำถามต่อตนเองว่าเขาเกิดมาทำไม เป็นใคร จิตวิญญาณจะนำพาเขาไปที่ไหน ต่อมาก็จะเริ่มตั้งคำถามต่อสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเอง เช่น ครอบครัว ชุมชน กฎหมาย บ้านเมือง ประเทศชาติ เป็นการเชื่อมโยงกันโดยเริ่มมองจากตัวเอง”

เกมการ์ดออนไลน์ เครื่องมือตอบใจยุคโควิด

“ตอนแรกที้ออกแบบเกมการ์ด Free Spirit Dialogue Starter เราเริ่มจากคำถามปรัชญา 40 ข้อแบบที่มนุษย์ไม่ค่อยพูดคุยกัน แต่จำเป็นสำหรับชีวิต เช่น จะเป็นยังไงถ้า... ถ้าตื่นมาแล้วชีวิตเราเปลี่ยนไปเป็นอีกคนหนึ่ง จากนั้นก็เริ่มพัฒนาสื่อสารผ่านรูปภาพ โดยถามผู้เล่นว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นภาพเหล่านี้ ซึ่งมีการตีความที่หลากหลายมาก ๆ บทสนทนาจะแตกต่างกันไปตามกลุ่มที่เล่น อีสาระของเกมช่วยให้ผู้เล่นเห็นวิธีคิดที่เปิดกว้าง และลื่นไหลไปยังประเด็นที่ลึกซึ้ง” เปรมปัทธเล่าที่มาของเกม

เกมการ์ด Free Spirit Dialogue Starter ของ Free Spirit Thailand เป็นหนึ่งในเครื่องมือที่ช่วยการจับต้องทุกขภาวะทางปัญญา คนส่วนใหญ่สามารถมีส่วนร่วมโดยไม่ต้องเป็นศิลปินหรือคนทำสื่อ และยังเหมาะกับสถานการณ์โควิดที่วัยรุ่นเผชิญกับปัญหาท้าทาย คือการกลับไปอยู่กับพ่อแม่และเกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว นอกจากนี้ยังได้รับการแนะนำให้เป็น 1 ใน 4 เกมที่น่าเล่นที่สุดในช่วงกักตัวโควิด ในหมวด Games Around the World จากเว็บไซต์ Tabletopia.com ด้วย

ปัจจุบันมีเครือข่ายกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่สนใจนำเกมการ์ดไปพัฒนาชีวิตจำนวนมาก รวมถึงเครือข่ายอินฟลูเอนเซอร์ โดยในอนาคตจะเพิ่มช่องทางกลุ่ม Facebook Group, Line Open Chat, Twitter Live, Discord เพื่อขยายผลและแก้ปัญหาการปิดกั้นการมองเห็นของแพลตฟอร์มต่าง ๆ

ส่วนกลุ่มเฟซ Club Wellness ซึ่ง Free Spirit Thailand สร้างขึ้นเป็นพื้นที่เชื่อมโยงสุขทุกข์และสุขภาพจิตในกลุ่มคนรุ่นใหม่ เปิดกิจกรรมล่าสุดคือ กิจกรรม 40 การ์ด 40 เรื่องเล่า โดยให้คนเลือกการ์ดที่ชอบ แล้วบอกเล่าเรื่องราวของตัวเองผ่านบทความ

“คนอยากพูดเรื่องตัวเอง แต่การศึกษาบังคับให้เราต้องพูดเรื่องคนอื่น เขาอยากพูดว่าเขาเป็นคนยังไง เผชิญกับความทุกข์อะไรบ้าง การมีเวลาใคร่ครวญกับตัวเองสำคัญต่อการเติบโตมาก”



“
เรื่องดีๆ ในแต่ละวัน มีอยู่จริงๆ นะ
ลองมองหาหาลองบ ำ ตัวดูสิ
”

“ความหลากหลาย” ช่องว่างและความท้าทาย

ในฐานะนักทำสื่อเพื่อสังคมที่มีประสบการณ์ทำงานเยาวชน เปรียบพัทธมองว่า ช่องว่างและโอกาสที่จะทำให้สุขภาวะทางปัญญาในคนรุ่นใหม่และสังคมเติบโต คือการเปิดโอกาสให้แก่การตีความและวิธีการที่กว้างขวาง โดยอาศัยบริบทปัจจุบัน ว่าวัยรุ่นสนใจอะไร

“สุขภาวะทางปัญญาไม่ใช่เรื่องของกรโยนบทกวี ภาพเขียน หรืออะไรก็ตาม แต่ให้คนที่กำลังทุกข์ แล้วบอกให้เขาหยุดร้องไห้ ใช้ชีวิตอย่างสงบ สุขภาวะทางปัญญาคือการต่อสู้กับสภาวะภายในตัวเอง การยอมรับกับความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ที่ตัวตนเรากำลังเผชิญอยู่ ผลสำรวจช่วงต้นปี 2021 พบว่าคนรุ่นใหม่สนใจเรื่อง สุขภาวะทางปัญญาผ่านหลากหลายวิธีการทั้งที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องกับศาสนา”

“อุดมคติ” ของการทำงานเรื่องสุขภาวะทางปัญญาจึงอาจอยู่ที่การไม่มีคำว่า สุขภาวะทางปัญญาอีกต่อไป แต่จะอยู่ในบทสนทนาของเราทุกคน ว่าสิ่งที่กำลัง ทำมีความหมายอะไรกับชีวิต และมันขับเคลื่อนสังคม ขับเคลื่อนจิตวิญญาณเรา อย่างไร



Free Spirit Night
ที่บ้านอัยการ
และก๊อค สแควร์
นครราชสีมา



วิภาพรรณ วงษ์สว่าง

ผู้ออกแบบการ์ดเกม *Free Spirit Dialogue Starter*

“ การเดินทางภายในทำให้เราไม่ฟุ้งซ่าน ไม่โดดเดี่ยว และเริ่มเชื่อมโยงตัวเอง เชื่อมโยงกับคนอื่นได้มากขึ้น จุดสำคัญคือเราได้ตระหนักรู้ว่าเราเลือกใช้ชีวิตอย่างไร เพราะอะไร มันเป็นเรื่องระมัดระวัง ไม่ถูกกดดัน เพราะเป็นการเลือกของเรา เราชู้ว่าทำแล้วจะมีความหมายอะไรกับชีวิตช่วงนั้น ๆ รู้สึกว่า 10 กว่าปีที่ผ่านมามีเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ทุกปีเป็นปีที่มีความหมาย ไม่มีปีที่เรารู้สึกว่าสูญเปล่า รู้สึกว่าใช้ชีวิตคุ้มตลอดเวลา

“ตอนนี้ทุกวงการพูดเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) การให้ความเข้าใจ (empathy) มากขึ้น มีความพยายามจะเข้าใจกันมากขึ้น แม้กระทั่งในการสื่อสารทางการเมือง ไม่ใช่แค่เรื่องคำสั่งว่าประชาชนควรทำอะไร แต่เป็นเรื่องรัฐก็ต้องรับฟังประชาชน ถึงจะเป็นรัฐที่ดี

“คนทำงานเพื่อสังคมรุ่นก่อนมีความเป็นจิตอาสาแบบนักเผยแผ่ศาสนา คือต้องใช้หลักเสียสละ พอเข้าใจเรื่อง well being มากขึ้น เขาเริ่มรู้สึกว่าการนี้มีความหมาย มีคุณค่ากับเราอย่างไร สามารถจัดการความทุกข์ของตัวเองได้มากขึ้น เขาจะรู้ว่าเขาต้องเติมพลังอย่างไร เมื่อไรต้องพัก เขาสามารถสนทนากับชีวิตได้ ซึ่งเมื่อก่อนแสดงออกไม่ได้เพราะติดภาพนักบุญ

“องค์กรที่ทำงานกับคนรุ่นใหม่ได้ดีต้องเข้าใจว่าคนรุ่นใหม่อยากทำงานเพื่อสังคม ขณะที่ชีวิตกับการงานไม่ได้เป็นมิติเดียวกัน ทุกคนมีเรื่องราวส่วนตัว ก็จะต้องเคารพเวลากัน”



จอมเทียน จันสมรัก

เฟมินิสต์และผู้ก่อตั้งกลุ่ม Break The Silence TH
ช่วยเหลือผู้รอดจากการถูกกระทำรุนแรงทางเพศ

“ เราเคยออกสื่อโซเชียลมีเดียเยอะมาก คนดูคลิปปเป็นล้าน ๆ ครั้ง เคยกังวลอยู่ตลอดเวลาว่าโพสต์จะถูกใจคนทั้งหมดที่ติดตามอยู่ไหม มันเคยส่งผลแรงถึงขนาดทำให้เราไม่กล้าโพสต์อะไรเลย หรือถ้าโพสต์ผิดนิดเดียวก็จะลบ หรือถ้าแชร์ข่าวผิดก็จะรู้สึกแย่มาก

“ช่วงก่อนโควิดได้ไปเล่นเกมการ์ด และทำสมุดทำมือกับ Free Spirit Thailand ทำให้เห็นว่าเราวางแผนทำหนังสือต่างจากคนอื่นอย่างไร ได้เห็นชัดว่าเราต้องทำงานกับข้างในตัวเองมากกว่าภาพลักษณ์ข้างนอก

“ช่วงโควิดได้กลับมาพูดคุยกับคนที่มีผลต่อชีวิตและจิตใจเราจริง ๆ ได้อยู่กับแม่ พูดคุยกับเพื่อนสนิทที่แทบไม่ได้สื่อสารกันทางโซเชียลมีเดีย ทั้งในด้านดีและร้าย ทำให้เรามั่นคงมากขึ้น แข็งแกร่งขึ้น เริ่มแคร์โซเชียลมีเดียน้อยลง มั่นใจการทำงานมากขึ้น มั่นใจในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มากขึ้น ยอมรับตัวเองว่าต้องเสริมเรื่องอะไรและไปเรียนด้านนั้น จนถึงจุดหนึ่งเรากลับมาทำงานได้ปกติ เราชอบพูดแบบติดตลกบ่อย ๆ ว่า ถ้าเราจะถูกเกลียดมากขึ้น การกล้าที่จะถูกเกลียดทำให้รู้สึกอิสระมาก

“งานเราคือเป็น case worker ช่วยเหลือผู้เสียหายจากความรุนแรงทางเพศ และเป็นนักกิจกรรมเฟมินิสต์ เราต้องพาเคสไปเข้าสู่กระบวนการต่าง ๆ เพื่อเรียกร้องสิทธิที่เขาควรจะได้ เป็นงานที่ต้องปะทะกับคนจำนวนมาก บางครั้งเจอตำรวจที่ไม่รับแจ้งความ เราก็ต้องยืนหยัดสู้กับเขา เพราะเคสหวังพึ่งเรา รู้เลยว่าจะไปเหยียบที่นี้ไม่ได้อีก (หัวเราะ) ก็พูดติดตลกว่า ‘ช่างแ-่ง’

“เรากล้าที่จะถูกเกลียด เรากำลังสู้เพื่อแนวคิดใหม่ ระบบใหม่ เรากำลังคานกับอำนาจเก่า ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่จะมีแรงต้าน”

ก๊อต-จिरาย ตันสกุล
ในงานเปิดตัวสารคดี
“หัวใจตื่นรู้” จัดโดย
Club of One



12

We Oneness

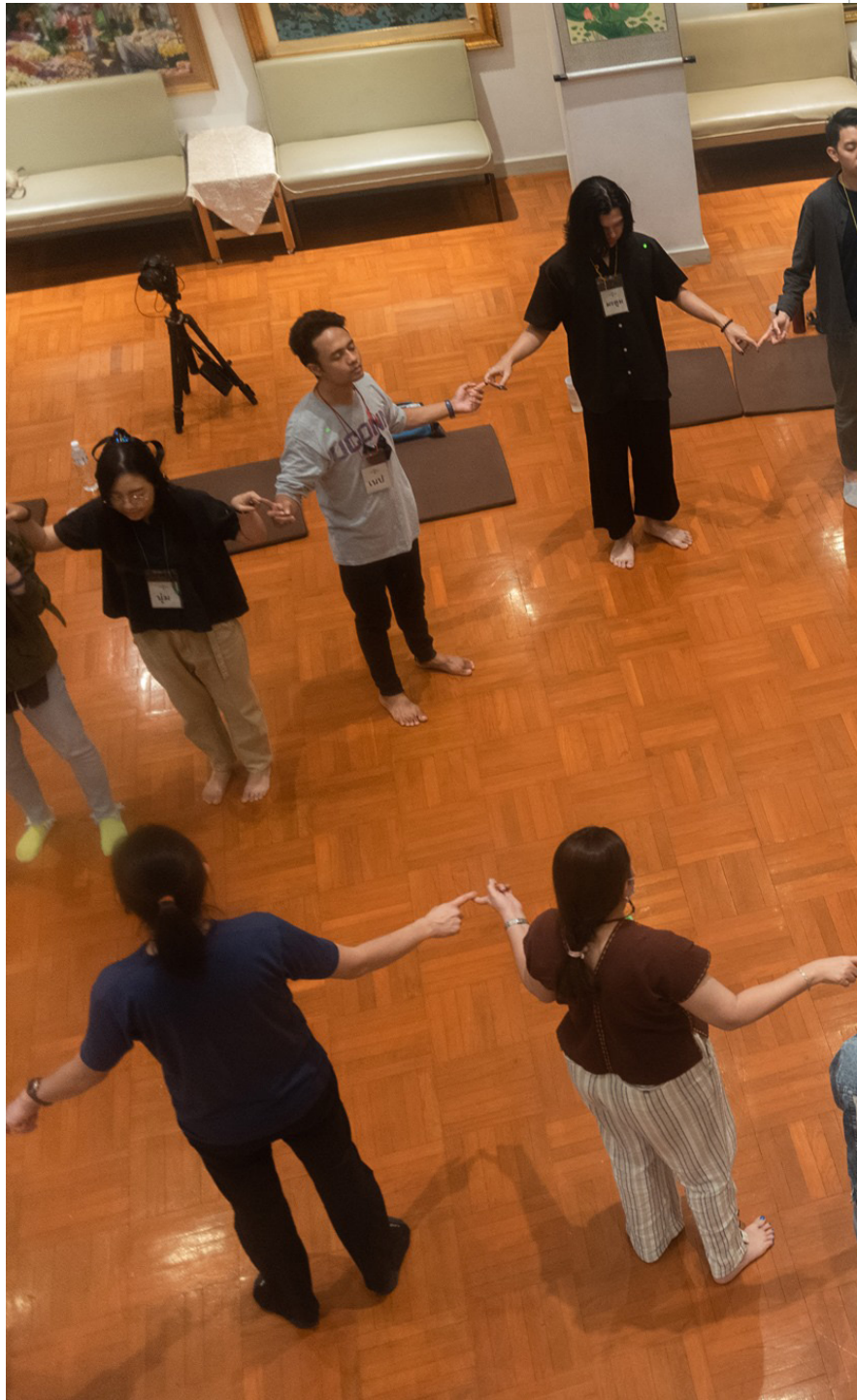
รวมเป็นหนึ่งอย่างตื่นรู้

“เป็นความตั้งใจแท้ๆ ตั้งแต่แรกของเราว่าต้องการขับเคลื่อนสังคมในเรื่องของ จิตวิญญาณ การตื่นรู้ การเป็นหนึ่งเดียวกัน คือ oneness”

อิทธิศักดิ์ เลอยศพรชัย ประธานกรรมการมูลนิธิสหธรรมิกชน กล่าวถึง ความเป็นมาของโครงการ We Oneness ซึ่งเป็นโครงการของมูลนิธิสหธรรมิกชน เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2561

สามปีผ่านมาจนกระทั่งถึงวันนี้ We Oneness ได้สร้างแรงกระเพื่อมสู่สังคม ด้วยกิจกรรมทางจิตตปัญญา สื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ สิ่งพิมพ์ รวมทั้งนวัตกรรม อย่างบอร์ดเกม A2O-Awake to Oneness

เวิร์กช็อป
Wake Up One
สำหรับนักสื่อสาร
และนักขับเคลื่อน
ทางสังคม





จุดเริ่มต้นความสนใจในประเด็นอันลึกซึ้งของพวกเขามาจากแนวคิดเรื่อง “จิตวิวัฒน์” ของนายแพทย์ประเวศ วะสี ที่มองว่าทางออกจากวิกฤตของโลก และอนาคตของมนุษยชาติอยู่ที่การมี “จิตใหญ่” หรือจิตสำนึกใหม่ที่เป็นหนึ่งเดียว เป็นอิสระ หลุดจากความคับแคบในตัวเองและความขัดแย้งกับธรรมชาติ

มีจิตใหญ่เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และระหว่าง มนุษย์กับธรรมชาติ

“เกือบ 10 กว่าปีแล้ว ผมเชื่อว่าจิตสำนึกใหม่เท่านั้นที่จะเป็นคำตอบ เพราะจิต สำนึกเก่ายังคับแคบอยู่ในตัวตน เราชักตัวเองแล้วล้มรักธรรมชาติ ทั้งที่ธรรมชาติ ทั้งหมดนั้นแหละคือตัวเรา” **ธรากร กมลเปรมปิยะกุล** อีกหนึ่งกำลังสำคัญของ We Oneness ในบทบาทหน้าที่หัวหน้าฝ่ายสื่อ กล่าวย้ำถึงความมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย อันยิ่งใหญ่

บนเส้นทางการขับเคลื่อนสังคมซึ่งเกิดจากการรวมตัวของผู้คนที่แตกต่างกันหลากหลาย จึงกลายเป็นบททดสอบความเป็นหนึ่งเดียวกันของ We Oneness

ร่วมทาง แม้คิดต่าง

“เราทำเรื่อง Oneness เราจึงไม่ปฏิเสธใคร เหมือนทำงานนะ แต่ยากมากเลย” อิทธิศักดิ์กล่าวถึงหนึ่งในหลักสำคัญของการทำงานในโครงการ We Oneness ซึ่งพยายามรวบรวมผู้คนที่สนใจเรื่องการตื่นรู้จากหลากหลายรากฐานและวงการ เข้ามาทำงานร่วมกัน ตั้งแต่กลุ่มครูบาอาจารย์ที่เป็นผู้นำเรื่องการตื่นรู้ นักเคลื่อนไหว เพื่อสังคมในพื้นที่ต่าง ๆ ผู้สนใจทั่วไป ไปจนถึงระดับดาราหรือเซเลบริตีที่สนใจ เรื่องความสุขทางใจ จิตวิญญาณ การตื่นรู้

แต่ภายในของคนที่ทำงานแต่ละคนก็ต้องผ่านการขัดเกลาและเรียนรู้ เพื่อจะ ร่วมเดินทางไปด้วยกัน

“การไม่ปฏิเสธใคร หรือต้องฟังใครแม้เขาจะไม่เห็นด้วยกับเรา หรือมาเอาเปรียบเรา มาใช้งานเรา มันทำให้ยากมาก แต่เราจะไม่ตัดสินเขา เราก็ทำงานร่วมกันกับเขา เดี่ยวความจริงจะบอกเองว่าคำตอบเป็นเช่นไร

“ทุกคนที่มารวมตัวกันที่นี่ มาด้วยสิ่งเดียวกัน คือคำว่า ตื่นรู้ และ oneness มากันเองด้วยคำสัญญาว่าทำอย่างไรก็ได้ให้ฉันตื่น สิ่งนี้ทำให้เราคุยกันในฐานะกัลยาณมิตรได้ ฟังกันก่อน แล้วค่อยๆ เตือนกันให้มีสติ ย้อนกลับมามองตัวเองว่าเรามีกิเลส มีอัตตาหรือเปล่า เราคุยกันลึกมาก ๆ ระบบของสหธรรมิกชนคืออาศัยความเป็นกัลยาณมิตรในการตักเตือนกัน เรื่องนี้สำคัญมาก”

จิตวิญญาณสากล สู่การตื่นรู้

“เราสนับสนุนสรรพศาสตร์เพื่อการตื่นรู้ เป็นจิตวิญญาณสากล ไม่ว่าจะเป็นศาสนาอะไร พุทธ คริสต์ เต๋า น่าจะเหมือนปณิธานของพระอาจารย์พุทธทาสในการเข้าถึงแก่นแท้ของศาสนา การทำความเข้าใจระหว่างแต่ละศาสนา และนำมนุษย์ออกจากวัตถุนิยม คืออย่าใส่ใจแต่ความเจริญรุ่งเรืองทางวัตถุ มันยังมีโลกภายใน”
ธรรมาธิบายความเนื้อหาของสาระที่ We Oneness ต้องการสื่อสาร

ในความหลากหลายของคนที่เข้ามาร่วมเดินทางกับสหธรรมิกชนจึงมีจุดร่วมของการไม่ปฏิเสธศาสนาอื่น แม้แต่ละคนอาจจะมีความสนใจหรือเชื่อมโยงตัวเองกับหลักหรือแนวทางบางอย่าง ดาราบางคนอาจเป็นชาวพุทธ บางคนอาจเป็นนักปรัชญา บางคนยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง และหลายคนอาจไม่อิงศาสนา

We Oneness จึงสื่อสารเนื้อหาด้วยรูปแบบที่ทันสมัยและเข้าถึงคนยุคปัจจุบันที่แสวงหาความหมายและการเดินทางภายในของชีวิตที่ก้าวพ้นจากพิธีกรรม

“ตื่นรู้”

พระไพศาล วิสาโล เขียนบทความถึงการตื่นรู้

ว่าตั้งแต่เกิดจนตาย ร่างกายมีสองสภาวะ คือ ตื่นกับหลับ จิตใจก็เช่นกัน จิตจะตื่นเมื่อมี “ความรู้” เกิดขึ้น เราจึงมักเรียกว่า “ตื่นรู้” ซึ่งมีได้สามอย่าง

- 1 ความรู้ตัว** เกิดจากการฝึกฝนสติ ทำให้จิตหลุดจากความหลงที่ครอบงำ อาทิ ความโกรธ ความเกลียด ความเศร้า เห็นถึงความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างกายกับใจ และระหว่างสมองกับหัวใจ
- 2 จิตสำนึกใหม่** เกิดความรู้และทัศนคติที่หลุดจากมายาคติเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่าง กอบโกย ตอบสนองกิเลสและความเห็นแก่ตัว รวมทั้งอคติเกี่ยวกับศาสนาชาติพันธุ์ เพศสภาวะ วัฒนธรรม อุดมการณ์ ที่รังเกียจเหยียดหยามคนที่ต่างจากตน
- 3 การเห็นความจริงจากการประจักษ์แจ้งด้วยใจ** เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง มิใช่ตามความอยาก ทำให้ตื่นอย่างแท้จริง เส้นแบ่งระหว่างตัวฉันกับสรรพสิ่ง มลายไป ไม่มีการแบ่งเขาแบ่งเรา

เชิงศาสนา ตั้งแต่การสร้างกลุ่มชุมชน “Club of One” เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน ทั้งแบบ กิจกรรมกลุ่มรับสมัครผู้เข้าร่วมจำนวนจำกัด หรือกิจกรรมออนไลน์แบบวงเสวนา

การผลิตหนังสือ *ปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร : หัวใจของการภาวนาเพื่อความรู้อย่างแจ้ง* เขียนโดย ดร. ประมวล เพ็งจันทร์ หนังสือ *One หนึ่งเดียวกัน* เขียนโดย ธรรมาร กมลเปรมปิยะกุล และสารคดี *หัวใจตื่นรู้ New Heart New World* รวบรวม คำสัมภาษณ์ที่เข้มข้นของเหล่าครูอาจารย์ เผยแพร่ผ่านช่อง YouTube และเว็บไซต์ ของ We Oneness

“เกมบอร์ด A20 - Awake to Oneness เป็นงานระดับนวัตกรรมที่เราร่วมกันสร้างขึ้น ไม่ได้เน้นเรื่องความสนุกเพียงอย่างเดียว แต่ยังทำให้ผู้เล่นได้ทบทวนตัวเอง

และสำรวจภายในจิตใจ We Oneness ต้องเป็นพื้นที่ของการเรียนรู้ มีกระบวนการเสวนา อบรม เวิร์กช็อป ไม่ใช่เพียงแค่ดูสื่อ แต่ให้คนที่สนใจได้มาเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน”

ตัวอย่างหนึ่งคือการจัดอบรม “Wake up One - Creative Awakening Workshop” ซึ่งมีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น เวิร์กช็อปสร้างงานศิลปะ กิจกรรมดนตรีที่มีกลุ่มศิลปินดนตรีมาร่วมด้วย ฯลฯ ซึ่งจัดไปถึงหกครั้ง

ทุกกิจกรรมเน้นการทำให้คนเข้าใจตัวเอง รู้จักตัวเอง ระวังนึกถึงตัวเองในเบื้องต้น ทั้งในด้านดีและไม่ดี ด้านที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ การกลับมาใช้ชีวิต และรู้สึกตัว โดยมีวิทยากร ครูบาอาจารย์ และกัลยาณมิตร เรียนรู้ร่วมกันจากประสบการณ์การตื่นรู้ที่หลากหลายของคนที่มีประสบการณ์จริง

อนาคตของการสร้างความเปลี่ยนแปลงสังคม พวกเขายังมีเจตนาจะจัดตั้ง Oneness Academy เป็นพื้นที่ชุมชนสำหรับการศึกษาเรื่องการตื่นรู้อย่างมีระบบ และเป็นหนึ่งเดียวกัน รวมทั้งผลักดันสู่ภาวะทางปัญญาให้เป็นวาระแห่งชาติ

ความจริง ความงาม ความรัก

“We Oneness มีวิธีคิดในการทำงานว่าเราอยู่บนความจริง ความงาม และความรัก ความจริงหมายถึง สิ่งที่เราทำนี้ใครได้ประโยชน์ ที่อยากทำมาก ๆ นี่เป็นความฝันของใคร มาจากกิเลส อัดตา หรือความเชื่อส่วนตัวที่มากเกินไปไหม

“ในกระบวนการทำงานก็จะมี การคัดกรองและการออกแบบให้ไม่เยอะไป ไม่น้อยไป ไม่ฟูไป ไม่ลบหรือไม่บวกเกินไป เราจะมองภาพรวม มีความจริง ความงาม ความรักครบไหม สมมุติงานชิ้นนั้นมีภาคีมาร่วมกันสี่ฝ่าย ถ้าคุยกันด้วยความจริง ความงาม ความรัก แล้วเข้าใจตรงกัน ผลลัพธ์ของการทำงานจะออกมาลงตัว” อิทธิศักดิ์เล่าถึงหลักคิดเบื้องหลังการทำงาน

นั้วกลม และอาจารย์ประมวล
เพ็งจันทร์ (นั่งหันหลัง)
ในเวิร์กช็อปสำหรับศิลปิน
ที่มาพร้อมทำหนังสือปรัชญา
ปารมิตาหฤทัยสูตร

วงบอร์ดเกม A20



งานพบปะ: 40 ผู้ต้นรู้
ของ Club of One
ที่มูลนิธิพีพีรภัณฑ์แม่



เช่นเดียวกับงานสื่อสารเรื่องของจิตวิญญาณและการตื่นรู้ซึ่งเป็นประเด็นลึกซึ้ง ผู้ทำหน้าที่สื่อสารก็ต้องยืนอยู่บนความรู้สึกรู้สึกที่เป็นจริงของตนเอง

“เวลาสัมภาษณ์ครูบาอาจารย์ ตัวเราที่ยังไม่ตื่นรู้ เจอความทุกข์ในตัวเอง ฟังแล้วเราอึดอึด เริ่มรู้สึกปฏิเสธ เราก็จะหนีความทุกข์ที่เกิด ณ ขณะนั้นจริง ๆ มาถามท่าน ท่านก็จะตอบเราด้วยสภาวะปัจจุบันขณะนั้นเช่นกัน ทำให้คนดูรู้สึกได้ว่าที่นี่ไม่ได้ปรุงแต่ง และเราไม่กลัวผิด เราเชื่อว่าสิ่งที่นำเสนอออกไปในความเห็นของเรา ก็อาจมีคนที่บอกว่าเราไม่รู้จักจริง เรายึด ก็ไม่เป็นไร ขอขอบคุณ เราก็เรียนรู้กันต่อไป”

สุขภาพทางปัญญา สำคัญเทียบเท่าสุขภาพทางกาย

อีกหนึ่งความท้าทายในกระบวนการทำงานของ We Oneness คือการรังสรรค์ให้สังคมเห็นคุณค่าของสุขภาพทางปัญญาเท่าเทียมกับสุขภาพทางกาย โดยเฉพาะกลุ่มคนที่ทำงานด้านสร้างสรรค์สังคมนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมด้านจิตวิญญาณให้แข็งแรงและเชื่อมั่นในการทำงานเพื่อส่วนรวม สร้างสภาพแวดล้อมที่โอบเอื้อด้วยความสุขและปลอดภัย

ขณะที่มีการรณรงค์เพื่อสุขภาพทางกายอย่างชัดเจนและต่อเนื่องมายาวนาน เช่นการเลิกเหล้าและบุหรี่ We Oneness ในฐานะผู้ทำงานด้านจิตวิญญาณก็ต้องการขับเคลื่อนเรื่องสุขภาพทางปัญญาให้เบ่งบานจากภายใน จากกลุ่มคน องค์กร ออกไปสู่สังคม เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีงามและยั่งยืน อิทธิศักดิ์มองว่า

“เรื่องสุขภาพทางปัญญาควรอยู่ในนโยบายวัฒนธรรมองค์กรหรือนโยบายของผู้บังคับบัญชา ความจริงแล้วมันอยู่ในทุกอาชีพ อยู่ในทุกคน เพียงแต่ยังไม่มีใครลุกขึ้นมากำหนดเป็นนโยบาย ทั้ง ๆ ที่ใน พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติมีคำว่าสุขภาพทางปัญญาอยู่ สิ่งนี้จุดประกายให้ We Oneness อยากรลงมือทำให้เป็นรูปธรรม”



มยุริญ พองพูนพันธ์

“ พี่ตา **สุรางคณา สุนทรพนาเวช** โทษฯ มาชวนว่ามีโครงการของ สสส. จัดคอร์ส 2 คืน 1 วัน ให้เรามาทำกิจกรรมร่วมกัน รู้จักกัน จะได้มีเครือข่ายของธรรมชาติในการทำสิ่งดี ๆ ให้กับสังคม เป็นคอร์สสบาย ๆ เน้นเรื่องการทำกิจกรรมให้เราลดความเป็นตัวตนของเรา ให้เห็นว่าสรรพชีวิตทั้งหลายล้วนเป็นเพื่อนพี่น้องกัน

“We Oneness เป็นคอร์สแรกในชีวิตที่เป็นกิจกรรมมวลชนมวลหมู่ เราได้รับฟังกันมากขึ้น มีกิจกรรมที่ให้เราส่งพลังให้แก่กันและกัน ทำให้เกิดความสุข ความร่วมมือ เป็นคอร์สของการเจริญความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาก รู้สึกว่าทุกคนได้รับพลังงานดี ๆ เหล่านี้ได้จริง ต้องขอบคุณ We Oneness ที่ทำให้เห็นว่าเราไม่สามารถอยู่คนเดียวบนโลกใบนี้ เราต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน นำความไม่เหมือนกันมาบรรจบกัน และมีกัลยาณมิตรเดินไปสู่จุดหมายปลายทางเดียวกัน

“อยากให้มีคอร์สแบบนี้เยอะ ๆ อาจไม่เห็นผลทันทีว่าทำแล้วคุณเปลี่ยนขนาดไหน แต่ก็ฝังในจิตสำนึก เชื่อว่ากัลยาณมิตรสำคัญมาก เราจะเดินทางถึงที่สุดแห่งทุกซ่ได้ เราจะพบกับสันติสุขที่แท้จริงได้ ต้องมีกัลยาณมิตรคอยจูงมือกันไป ซึ่ง We Oneness ตอบโจทย์นี้ สร้างเครือข่ายของกัลยาณมิตรดี ๆ ได้ต่อยอดในสาขาอาชีพใกล้เคียงกัน

“แม้คอร์ส We Oneness จะรับคนได้ไม่มาก เพราะมีกระบวนการพูด การฟัง การแชร์ประสบการณ์ ถ้ากลุ่มใหญ่ไปก็อาจได้รับพลังงานไม่เต็มที่ ดังนั้นแม้ว่าพลังตรงนี้อาจไปได้ทีละนิด แต่ถ้าทำบ่อย ๆ ช่วยกันคนละไม้คนละมือ ก็จะส่งพลังงานดี ๆ ให้กับสังคมได้มากขึ้นเรื่อย ๆ”



ไชวพรรณ อิกรินนักราช

ผู้เข้าร่วมโครงการ Wake up One

“ ผมเคยเป็นคนเรียนหนังสือไม่ค่อยเก่ง คนรอบข้างจะมองว่าเป็นคนที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ ถูกรีไทร์ถึงสองรอบ แต่ว่าจังหวะเข้ามาทำธุรกิจ ชีวิตกลับเปลี่ยนผัน ถือว่าประสบความสำเร็จ แล้วหลังจากนั้นก็เริ่มเกริม อดดี ชีวิตย้อนกลับมาลงเหว ต้องพยายามปรับตัวให้ก้าวข้ามผ่านให้ได้ แล้วช่วงนั้นผมก็ได้เจอกับ **ธรรมา กมลเปรมปิยะกุล** ได้พูดคุย ได้ฟังแนวคิด

“การได้มาเข้าโครงการของ We Oneness เป็นการกลับเข้ามารู้จักตัวตนของเรา เข้าใจสรรพสิ่งต่างๆ ได้เห็นมิติของตัวเอง และเชื่อมโยงกับมิติของคนอื่น ๆ รู้สึกเลยว่าสิ่งนี้เกือหนุนกัน กิจกรรมของ We Oneness ไม่ใช่การนั่งสมาธิ ไม่ใช่การสวดมนต์ แต่เป็นกิจกรรมที่ทรงอำนาจในการเข้าไปค้นพบ ผมรู้สึกถึงความ เป็นธรรมชาติ มีความลึ้นไหล แล้วก็ผ่อนคลาย รู้สึกว่านี่เป็นพื้นที่ปลอดภัย

“เวลาทำงาน ผมจะทำแบบบ้าคลั่ง พอมาตรงนี้ผมได้เชื่อมโยงกับภายในตัวเราเอง เมื่อก่อนผมเป็นคนที่ดีมากและเข้มงวดที่สุด เพราะเป็นเพอร์เฟกชันนิสม์ We Oneness ช่วยให้ผมรู้จักสมดุล ประสานกับผู้คนและตัวเองได้มากขึ้น

“ผมยังมีพลังอยู่ แต่ไม่ใจร้อนแล้ว มันสงบ สามารถบริหารจัดการงานและความสัมพันธ์ต่างๆ ได้ดีขึ้นมาก มีเมตตาขึ้น ให้อภัยผู้คนง่ายขึ้น เราเมตตากับตัวเองก่อน แล้วมันก็ส่งผลไปยังคนรอบตัว ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน”

เชื่อมตัวเอง สู่ความเป็นจริง ทั้งหมด

ชีวิตแยกส่วนไม่ได้ ความสุขก็เช่นกัน

ไม่ว่าเราจะรู้ตัวหรือกระทำโดยอัตโนมัติ แรงผลักดันสำคัญที่สุดของชีวิตก็คือการแสวงหาความสุข

ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ แต่ละชีวิตล้วนแสวงหาคุณค่าและความหมายในการมีชีวิตอยู่ และไม่ว่าเราจะรู้หรือไม่

ทุกคนเกิดมาพร้อมปัญญาความสุขที่รอการรดน้ำพรวนดินในห้วงอกงามและเข้มแข็งตามธรรมชาติของแต่ละชีวิต เป็นศักยภาพและความสามารถในการเรียนรู้ชีวิตและโลกทั้งภายนอกและภายในตนเอง

เพื่อ “รู้” และ “เป็น” ในสิ่งที่ก้าวพ้นข้อจำกัดเดิมของชีวิต

การเติบโตของปัญญาความสุขจะทำให้เราเข้าใจความจริงมากขึ้น กว้างขวางขึ้น และลึกซึ้งขึ้นเรื่อย ๆ จนสามารถเข้าใจความจริงทั้งหมด รวมทั้งเข้าใจตนเอง และรู้ว่าตนเองจะอยู่อย่างไรในโลกนี้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และเปี่ยมความหมาย

ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่า คำว่า “ชีวิต” ตรงกับภาษาบาลีว่า “นามรูป” (อ่านว่า นา-มะ-รุ-บิง) คือองค์รวมของรูปและนาม ถ้าแยกออกมาเฉพาะรูป คือร่างกาย และลมหายใจ หรือแยกเฉพาะนาม คือการรู้และความรู้สึกนึกคิดทั้งหมด ต่างฝ่าย ต่างไม่ใช่วิต

เพราะชีวิตคือองค์รวมที่เป็นหนึ่งของรูปและนาม

เช่นเดียวกับความสุขทั้งสี่ฐาน คือ สุขกาย สุขใจ สุขสังคม และสุขปัญญา เป็นองค์รวมเดียวกันของความสุขที่แยกส่วนไม่ได้ แม้แต่ละฐานจะมีลักษณะเฉพาะ มีโรคภัย มีความงอกงาม รวมทั้งมีกระบวนการและแนวปฏิบัติการของตนเองก็ตาม

การมองเห็นทั้งองค์รวมและองค์พหุของความสุขได้ชัด จะทำให้การทำงานเพื่อ ดูแล สร้างเสริม และเยียวยาให้ผู้คนและสังคมมีสุขภาวะ พุ่งตรงไปที่พลังชีวิตพื้นฐาน ของมนุษย์ และสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน ทั้งชีวิตของปัจเจก องค์กร ชุมชน สังคม เชื่อมโยงกันเป็นขบวนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีฐานความจริงรองรับอย่าง มั่นคง

กระบวนการทำงานเพื่อสุขภาวะทางปัญญา

ทั้ง 12 องค์กรในหนังสือเล่มนี้บอกเล่าเรื่องราวการทำงานสุขภาวะทางปัญญา เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจเรื่ององค์รวมของชีวิตและความสุข ผ่านประเด็นการทำงานที่สำคัญ คือ

(1) การประยุกต์แก่นพุทธธรรมมาใช้ให้เหมาะสมกับยุคสมัย เพื่อความสุขทั้งของปัจเจกและสังคม

(2) การทำงานอาสาสมัคร ในฐานะเป็นพื้นที่เรียนรู้ตลอดชีวิตของคนทุกกลุ่ม และทุกวัยที่สามารถทำประโยชน์ให้ผู้อื่น พร้อมดูแลตัวเองและเรียนรู้ความจริงของชีวิต

(3) การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งจากประสบการณ์สำคัญของชีวิต โดยเฉพาะความตายและความสูญเสียจากวิกฤตร่วมของสังคม

(4) การจัดการศึกษาและกระบวนการเรียนรู้ ทั้งในระบบการศึกษากระแสหลัก และพื้นที่ทางสังคมอื่น ๆ รวมทั้งสร้างชุมชนการเรียนรู้ของกลุ่มกัลยาณมิตร เพื่อรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง เชื่อมโยงตนเองเข้ากับโลก และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

(5) การสื่อสารสาธารณะที่กระตือรือร้น สร้างแรงบันดาลใจ และส่งผลให้ผู้คนในวงกว้างเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของโลกและชีวิต

(6) การค้นหาและทดลองวิธีการใหม่ๆ เพื่อทำงานประเด็นสุขภาวะทางปัญญา กับคนรุ่นใหม่ที่ต้องฝ่าคลื่นลมในโลกที่ผันผวนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

การทำงานอย่างจริงจังและต่อเนื่องทำให้แต่ละองค์กรสั่งสมความชำนาญ แนวทาง และวิถีปฏิบัติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว องค์กรทั้งหมดทำงานมากกว่าประเด็นเดียว บางองค์กรทำหลายประเด็นพร้อมกัน และอีกหลายองค์กรกำลังขยายขอบเขตประเด็นงานของตนหรือเชื่อมโยงการทำงานกับเพื่อนภาคีในประเด็นอื่นๆ

เรื่องราวความพยายามขององค์กรเหล่านี้ได้ให้ภาพกระจ่างชัดเกี่ยวกับวิถีการทำงานสุขภาวะทางปัญญาร่วมกันก้าวประการ คือ

1. การทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างการเปลี่ยนจากภายในสู่ภายนอก และจากล่างขึ้นบน โดยมีเป้าหมายให้ประเด็นปัญญาความสุขเข้าถึงผู้คนและสังคม รวมทั้งช่วย บ่มเพาะและสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมให้ปัญญาความสุขในคนทุกคนได้เติบโต เข้มแข็ง และงอกงามตามธรรมชาติของแต่ละชีวิต

2. ผู้ร่วมในขบวนการทำงานและร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลง ใช้ชีวิตเป็นเครื่องมือ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงทั้งปัจเจกบุคคลและกลุ่ม เพื่อขยายมุมมองและขอบเขต การเข้าใจความจริงของโลกและชีวิตในระดับต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตนเอง

3. สร้างพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง มีพื้นที่รับฟังที่เปิดกว้าง และปลอดภัยในการสะท้อนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้

4. ออกแบบช่องทาง วิธีการ กิจกรรม และเครื่องมือที่หลากหลาย ทั้งในพื้นที่จริง และออนไลน์ เพื่อให้ผู้คนหลากหลายสามารถร่วมในกระบวนการเรียนรู้ความจริงและความสุขอย่างกว้างขวาง

5. มีเครือข่ายและชุมชนกัลยาณมิตรสนับสนุนและสร้างโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต มีครูบาอาจารย์ให้แรงบันดาลใจ คำแนะนำ และ “เป็นให้ดู อยู่ให้เห็น” รวมทั้งร่วมทำงานกับนักวิชาชีพกลุ่มต่างๆ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในวงกว้าง ทั้งในประเด็น สุขภาวะทางปัญญาและประเด็นทางสังคมอื่นๆ

6. สื่อสารกับสาธารณะด้วยรูปแบบและเนื้อหาที่สร้างสรรค์ผ่านแพลตฟอร์ม ต่างๆ ทั้งในพื้นที่กิจกรรมและแพลตฟอร์มออนไลน์หลากช่องทาง โดยเน้นการสร้าง ประสบการณ์ตรงและความรู้สึกร่วมกับประเด็น และขยายพื้นที่การสื่อสารออนไลน์ มากขึ้นเรื่อยๆ ตามสถานการณ์และยุคสมัย

7. เชื่อมโยงคนรุ่นใหม่เข้าสู่แวดวงการทำงาน เปิดพื้นที่การสร้างสรรคงานในแบบของตนเอง และสร้างพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกันแบบข้ามเจนเนอเรชัน

8. เข้าใจปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตและสังคม ทั้งของปัจเจกและสังคม เช่น ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ การใช้อำนาจทางการเมือง การกดขี่ทางวัฒนธรรม การขาดความเป็นธรรมทางสังคม ฯลฯ จึงพยายามเชื่อมโยงการทำงานเพื่อการเปลี่ยนแปลงหลายระดับเข้าด้วยกัน จากระดับปัจเจก สู่อุปกรณ์เปลี่ยนแปลงในองค์กร ชุมชน สังคม วัฒนธรรม รวมทั้งการเชื่อมโยงสู่นโยบายและการสร้างกลไกรองรับการทำงานในระยะยาว

9. ขยายโอกาสการเข้าถึงสุขภาวะทางปัญญาสำหรับคนกลุ่มที่หลากหลาย โดยเฉพาะกลุ่มที่มีความต้องการเฉพาะ ผู้ขาดโอกาสทั้งทางกายภาพ เศรษฐกิจ และสังคม รวมทั้งผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาวิกฤตทั้งโดยส่วนตัวและวิกฤตร่วมของสังคม

ร่วมกันให้ความหมาย

ในการร่วมจัดทำแผนยุทธศาสตร์ 3 ปี (พ.ศ. 2565-2567) ของภาคียุทธศาสตร์ของแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา (แผน 10) สำนัก 11 ของ สสส. ได้นิยามความหมายของสุขภาวะทางปัญญาใหม่ว่า หมายถึง

“ความสุขจากการมีความสามารถในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีจิตใจที่มั่นคง เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่นและธรรมชาติ สามารถดูแลตนเอง ร่วมขับเคลื่อนให้เกิดสังคมที่เกื้อกูล เคารพความแตกต่างหลากหลาย และมีศักยภาพในการฟื้นคืน (Resilient society)”

ขณะเดียวกันก็เห็นตรงกันว่า การเปิดโอกาสมากที่สุดให้ผู้คนมีประสบการณ์ตรงกับปัญหาความสุขและเกิดความสุขทางปัญญา และร่วมนิยามคำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” ที่เหมาะสมและเปี่ยมความหมายสำหรับชีวิตตนเอง คือสิ่งสำคัญมากกว่าสำหรับการเดินทางร่วมกันของคนทั้งหมดบนเส้นทางนี้

เพราะไม่ว่าเราจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม มนุษย์กำลังวิวัฒนาการไปอยู่ทุกขณะ และปัญญาความสุขที่ติดตัวเรามาจะเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดสำหรับวิวัฒนาการสู่ออนาคตที่รออยู่

เดินทางต่อร่วมกัน ในความหลากหลาย ที่กลมกลืน

เราเหมือนกันมากกว่าที่เราเคยรู้

แม้ผู้คนจะมีวิธีแสวงหาความสุขแตกต่างกันมากมาย แต่ด้วยพื้นฐานความเป็นมนุษย์ พวกเราเหมือนกันมากกว่าที่เคยรู้

เส้นทางการเติบโตของปัญญาความสุขจะนำเราไปเผชิญกับสภาวะการแปรเปลี่ยนของความรู้สึกนึกคิดอันหลากหลายสุดประมาณ

เราล้วนเคยรู้สึกถึงความหยิ่งและถือดี รู้สึกโกรธ เคยเผชิญหน้ากับความอยากมีอยากเป็นอย่างรุนแรงของกิเลส และคุ้นเคยกับความกลัว บางคนขยับไปไกลถึงการมีบาดแผล ซึมเศร้าและหมดอาลัยตายอยาก รู้สึกผิดและอับอายอย่างรุนแรง

กระทั่งดำดิ่งลงถึงก้นเหวของความรู้สึกที่ไม่เหลือแม้ความเป็นมนุษย์

อีกด้านหนึ่ง ชีวิตก็พาเราไต่ขึ้นสู่ประสบการณ์ที่สดใสของการเรียนรู้ ความร่วมมือ การรู้สึกเชื่อมโยงกับพลังภายในตัวเอง และขยับต่อไปเป็นความสามารถจะกำหนดชีวิตตนเอง สร้างสรรค์สิ่งดีงามเพื่อผู้อื่นและโลก บนเส้นทางการอุทิศตนให้กับเป้าหมายที่สูงกว่าอัตตาตัวตน เข้าถึงการเชื่อมโยงกับกระแสพลังงานและจิตวิญญาณของโลก จนไปสู่การบรรลุถึงความจริงสูงสุดของโลกและชีวิต เช่นเดียวกับผู้คนจำนวนมากที่เดินทางมาก่อนแล้วบนเส้นทางนี้

คุณล้ายปัญญาความสุขจะมีชีวิตของตัวเอง

เดี่ยวเดินหน้า เดี่ยวถอยหลัง บางครั้งมืด บางคราวสว่าง ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ อันซับซ้อนภายในตัวเราเอง และปฏิกริยาร่วมกับสิ่งแวดล้อม

เราสามารถใช้ความรู้สึก ความเข้าใจ และการรับรู้ในระดับต่าง ๆ เป็นจุดอ้างอิง ให้เห็นความเข้มแข็ง งอกงาม หรืออ่อนล้าอ่อนแรงของปัญญาความสุข ทั้งของตัวเองเอง หรือขององค์กร ชุมชน และสังคม ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องราวการเดินทางของชีวิต อันหลากหลายและมีสีสัน

เหมือนแสงดาวกะพริบพร่างพราย ทั้งมืดและสว่าง

และในจังหวะที่ดีที่สุด เราอาจเห็นดวงดาวทั้งหมดสุกสว่างและเคลือบตัวไปข้างหน้าด้วยกันอย่างรวดเร็ว

ทั้งจากแสงสว่างในตัวเองของดาวบางดวง ประกายแสงที่สะท้อนจากดาวรอบ ๆ และความใสกระจ่างที่แผ่กระจายถึงกันของดวงดาวทั้งหมด

สัจธรรมในความหลากหลายที่กลมกลืน

ในคำให้สัมภาษณ์ของทั้ง 12 องค์กร พวกเขามองเห็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ๆ ในการเดินทางต่อบนเส้นทางสุขภาวะทางปัญญา

คือการหาวิธีเชื่อมโยงและประสานความหลากหลายที่ปรากฏในยุคสมัยอันสับสน เข้าด้วยกัน

ทั้งความหลากหลายภายในตัวตน ความหลากหลายของผู้คนกลุ่มต่าง ๆ ในสังคม โดยเคารพธรรมชาติและเอกลักษณ์ที่แตกต่างของผู้คนและกลุ่มคน

คำถามที่ต้องขบคิดและทดลองกันต่อไปคือ ทำอย่างไรที่จะช่วยให้ผู้คนที่ร่วมเดินทางสามารถเห็นแผนทางการเดินทางทั้งหมด เห็นตัวเอง และเชื่อมโยงวิถีทางของตน เข้าเป็นส่วนหนึ่งของภาพใหญ่

ทำอย่างไรที่จะช่วยให้ผู้คนเข้าร่วมเส้นทางความสุขนี้ได้มากที่สุด โดยไม่จำกัดอยู่เฉพาะกลุ่มคนที่มักมีโอกาสทางสังคมมากกว่า หรือเข้าถึงโอกาสก่อนคนอื่น ๆ

และทำอย่างไรเพื่อให้ผู้คนจำนวนมากที่สุดมีความเข้าใจและมีทักษะในการใช้ สถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิตประจำวัน รวมทั้งประสบการณ์ชีวิตที่เข้มข้น เป็นสนามการเรียนรู้ เพื่อเข้าใจความจริงในตัวเอง ผู้อื่น และความจริงของโลก จนความรู้และความจริงนั้นเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิต

โอกาสการลองผิดลองถูกของเราเหลือไม่มาก

ขณะที่ผู้นำประเทศยักษ์ใหญ่ซึ่งเป็นแกนหมุนของโลก ยังไม่ยอมตกลงกันถึง มาตรการที่เป็นรูปธรรมเพื่อลดความรุนแรงของวิกฤตระดับโลกที่ยังรากลึกอยู่ใน ทิศทางการพัฒนาแบบทำลายล้าง นาฬิกาทางชีววิทยาบอกว่า มนุษย์พาโลกก้าวเลย เส้นตายของพินพิภพ (Planetary boundaries) ด้านการสูญเสียความหลากหลายทาง ชีวภาพไปไกลมาก และโลกไม่พร้อมสูญเสียชนิดพันธุ์ใดไปอีกแม้เพียงชนิดเดียว แต่สิ่ง มีชีวิตก็ยังล้มหายตายจากและสูญพันธุ์อย่างถาวรไปจากดวงดาวของเราตลอดเวลา

แม้มนุษย์จะมียื่นที่ทำให้เราเข้าอกเข้าใจและมีความรู้สึกร่วม (empathy) กับมนุษย์ ด้วยกัน และต่อสิ่งมีชีวิตอื่นที่มีบางอย่างใกล้เคียงกับเรา แต่สำหรับความเมตตากรุณา ที่ทำให้เราอยากช่วยเหลือชีวิตอื่นที่ตกทุกข์ได้ยาก (compassion) ต้องอาศัยการเรียนรู้ และฝึกฝนจนเป็นทักษะ รวมทั้งต้องมีแรงหนุนสำคัญจากการอยู่ในสังคมที่ให้คุณค่า ของการอยู่ร่วมอย่างเคารพกันและกัน

หลายต่อหลายครั้งในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ เราผ่านเรื่องราวความมืดดำที่ผู้คน กระทำต่อกันจนไม่เหลือความเป็นมนุษย์ แต่มนุษยย์นั้นเองที่สามารถทะลึ่งตัวจากกัน หลุมลึกของความพังทลาย และทะยานกลับสู่แสงสว่างนวลตาเพื่อเดินทางต่อ

เรื่องราวเหล่านั้นเป็นแรงบันดาลใจให้เราเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ ในความสามารถจะสร้างสรรค์ มีความหวัง และสามารถแปรเปลี่ยนความรุนแรง หวาดกลัว และเกลียดชัง เป็นพลังแห่งการอยู่ร่วมกัน พลังของความรัก และพลังของมิตรไมตรี แม้เมื่ออยู่ท่ามกลางอุปสรรคและความท้าทายถึงที่สุด

ผู้คนมากมายที่เดินทางไปล่องหนำบนเส้นทางการเติบโตของปัญญาความสุขบอกไว้ว่า ตัวช่วยสำคัญของชีวิตทั้งในสถานการณ์ปกติและที่เกินควบคุม คือการฝึกฝนวิถีปฏิบัติบางอย่างอยู่เสมอ เพื่อฝึกการมีสติ ความรู้สึกตัว และความสงบตั้งมั่นของจิตใจ

สิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องมือพื้นฐานให้สามารถถอยห่างจากการจมใต้สถานการณ์ และถอยห่างจากการหมกมุ่นกับความคิดและความรู้สึกของตัวเอง เพื่อมองเห็นตัวเอง เห็นกระบวนการทางความคิดและความรู้สึก เห็นความสัมพันธ์กันของเหตุปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เรายืดขยายตัวเองได้กว้างขึ้น เพื่อเรียนรู้สถานการณ์ตรงหน้าอย่างตรงไปตรงมา เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงรากเหง้าปัญหา ทั้งภายในตัวเราและภายนอก รวมทั้งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้และเผชิญความจริงกลายเป็นบาดแผลที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการเติบโตบนเส้นทาง

ในโมงยามที่โลกเหมือนจะท่วมไปด้วยน้ำตา และผู้คนยังมั่งมั่งงาหกรับการแสวงหาความสุขตามแรงผลักดันที่สุดของชีวิต การเลือกจะมีความสุขแบบองค์รวม คือการเลือกมีชีวิตตามความเป็นจริงของชีวิต

คือการเลือกอยู่อย่างสันติภายในตนเอง อยู่อย่างสันติกับคนอื่นทั้งหมด และอยู่อย่างสันติกับธรรมชาติทั้งหมด

และเมื่อความเป็นทั้งหมดในเราสามารถเชื่อมโยงกับธรรมชาติซึ่งมีความเป็นทั้งหมด

ก็ขอโปรดวางใจให้ความจริงของโลกร่วมสร้างสรรค์ชีวิตของเราต่อจากนี้

ภาคผนวก

เปิดประตู สู่ปัญญาความสูง

เครือข่ายพุทธิกา

- เว็บไซต์ มูลนิธิพุทธิกา <http://budnet.org/>
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ พุทธิกา ฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา
- เฟซบุ๊ก กลุ่มส่วนตัว ปลุกสติ ออนไลน์

กลุ่ม Peaceful Death

- เว็บไซต์ กลุ่ม Peaceful Death <https://peacefuldeath.co/>
- เว็บไซต์ เบบ้าใจ <https://baojai.co/>
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ Peaceful Death
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ ชุมชนกรุณาเข้าใจ CoCo เข้าใจ
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ ห้องเรียน Palliative Care
- ยูทูปแชนเนล Peaceful Death
- มิวสิกวิดีโอ เบบ้าใจ Stoondio x Peaceful Death <https://www.youtube.com/watch?v=yegsl5R57NM>
- หนังสือเสียง ปทานุกรมความตาย <https://www.youtube.com/watch?v=3Cu72sE8Fb0>
- ชวนเขียนสมุดเบบบ้าใจ <https://baojai.co/baojai-form-online/>

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

- เว็บไซต์ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา <http://www.ce.mahidol.ac.th/>
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ หยั่งรากจิตตปัญญา
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ Inside Out Warriors
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ โรงเรียนสายน้ำบางปะกงที่รัก
- ยูทูปแชนเนล ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
- ยูทูป คลิป Leadership inside out ฉบับย่อ <https://youtu.be/994e20gd2LI>
- ยูทูป คลิป Leadership inside out ฉบับเต็ม <https://youtu.be/6kDF0HThPxl>

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ – BIA)

- เว็บไซต์ สวนโมกข์กรุงเทพ <https://www.bia.or.th/>
- เว็บไซต์ PAGODA <https://pagoda.or.th/>
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ กิจกรรมสวนโมกข์กรุงเทพ
- อินสตาแกรม suanmokkh_bangkok
- ทวิตเตอร์ พุทธทาสภิกขุ
- ยูทูปแชนเนล หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ -BIA-

ธนาคารจิตอาสา

- เว็บไซต์ ธนาคารจิตอาสา <https://www.jitarsabank.com/>
- เว็บไซต์ ความสุขประเทศไทย <https://www.happinessisthailand.com/>
- เว็บไซต์ จิตอาสาพลังแผ่นดิน <https://palangpandin.com/>
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ ธนาคารจิตอาสา JitArsa Bank
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ ความสุขประเทศไทย
- เฟซบุ๊ก กลุ่ม Park ใจ
- ยูทูปแชนเนล Happiness is Thailand
- ยูทูปแชนเนล JitArsa Bank

ซูใจ กะถัลยานมิตร

- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ Choojai
- ยูทูปแชนเนล choojaiandfriends
- บทสัมภาษณ์สืบปีซูใจ <https://readthecloud.co/choojai-and-friends>
- รวม 21 ผลงานซูใจในรอบสืบปีจาก The Cloud <https://readthecloud.co/choojai-best-ads-2021>

โครงการอาสาคืนถิ่น มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม

- เว็บไซต์ อาสาคืนถิ่น <https://returnhomeland.com>
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ อาสาคืนถิ่น - Return Homeland
- ยูทูปแชนเนล อาสาคืนถิ่น - Returnhomeland

ก่อการครู

- เว็บไซต์ ผู้นำแห่งอนาคต www.leadershipforfuture.com/
- เว็บไซต์ ก่อการครู <https://www.leadershipforfuture.com/category/teacher-revolution/>
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ ก่อการครู

จิตอาสา SDGs

- หนังสือ จิตอาสาที่ยั่งยืน แผนที่ทำดีประเทศไทย
<https://www.healthymediahub.com/media/detail/จิตอาสาที่ยั่งยืน-แผนที่ทำดีประเทศไทย#:~:text=หนังสือ%20จิตอาสาที่ยั่งยืนที่สอง%20เป็นตัวอย่างของ>
- หนังสือ *IVS in Thailand: International Voluntary Service in Thailand*
<https://www.volunteerspirit.or.th/what-we-do/ivs-in-thailand-book>

บริษัทชีวามิตร วิสาหกิจเพื่อสังคม จำกัด

- เว็บไซต์ ชีวามิตร <https://www.cheevamitr.com/>
- คลังหนังสือชีวามิตร <https://cheevamitr.com/knowledge/>
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ ชีวามิตร Cheevamitr Social Enterprise
- ไลฟ์ทอล์ก “เมื่อหมอ Palliative Care ตัดโควิด 19!” <https://www.facebook.com/386953255036587/posts/1426801047718464/?d=n>

- ซีรีส์ “แบ่งปันประสบการณ์ Palliative Care”
<https://web.facebook.com/Cheevamitr/posts/1390980454633857>
<https://web.facebook.com/Cheevamitr/posts/1373508369714399>
<https://web.facebook.com/Cheevamitr/posts/1330003890731514>
- ซีรีส์ “คุยกับหมอ Palliative Care” <https://web.facebook.com/watch/386953255036587/212386474199784>

Free Spirit Thailand

- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ Free Spirit Club
- เฟซบุ๊ก กลุ่มส่วนตัว CLUB WELLNESS กลุ่มแบ่งปันพลัง
- เกมการ์ด Free Spirit Dialogue Starter <https://www.myfreespirit.net/festival/dialoguestarter>
- ไดอารี่ 40 วันสำรวจชีวิต <https://www.facebook.com/freespiritthailand/photos/a.2132644733682700/2907754189505080/>

We Oneness

- เว็บไซต์ มูลนิธิสหธรรมิกชน <https://shdmfoundation.org>
- เว็บไซต์ We Oneness <https://weoneness.com/>
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ We Oneness
- ยูทูป แชนเนล We Oneness
- ยูทูป สารคดี “หัวใจตื่นรู้” https://youtube.com/playlist?list=PLLhxOcuWZC34b_JymtcWE8MwuRiXP1pDe
- ซีรีส์ “คลิปสั้น We Oneness” <https://web.facebook.com/watch/WeOneness/730461057716531/>
- ยูทูป 7 เทคนิคฝึกสติเองที่บ้าน - 7 Awareness Station <https://youtube.com/playlist?list=PLLhxOcuWZC35h3FnwonU-XzLgIbWLJ1qY>
- หัวใจตื่นรู้ Animation Series <https://web.facebook.com/watch/WeOneness/347791236855115/>
- หนังสือ ONE หนึ่งเดียวกัน <https://weoneness.com/one-altogether/>
- แบ่งปันประสบการณ์ตื่นรู้ผ่านบอร์ดเกม A20 - Awake To Oneness <https://web.facebook.com/watch/339051440084898/2667166973562684>

“กำลัง ทำจิต” นบทางผู้สูงภาวะแบบพุทธิกถา “ตายดี” Peaceful Death จิตตปัญญา ศึกษาจากภายใน
สู่ภายนอก 10 ปีแห่งการขับเคลื่อนรรมะไปกับโลกของสอนโมกข์รุ่งกนพ ธนาคารจิตอาสา : ประตู่บ้าน
ผู้สูงภาวะทางปัญญา ฐใจ กะภัสยานมิตร ไซษณาเพื่อปัญญาความสุข อาสาคิดถิ่น พัฒนาคณรุ่นใหม่
บนฐานสูงภาวะทางปัญญา ก่อการครู ความสุขของครูเปลี่ยนระบบการศึกษาของไทย จิตอาสา SDGs
ดูเสุงภาพแบบองค์รวมเพื่อความยั่งยืน ฐวามิตร เจตนารมณัแห่งการอยู่ดีและตายดี Free Spirit
Thailand สื่อสารสู่จิตวิญญาณเสริงองคณรุ่นใหม่ We Oneness รวมเป็นหนึ่งอย่างตื้นรู้

