

A detailed black and white botanical illustration of a plant, likely a species of Hibiscus. The illustration features several large, broad leaves with prominent veins and serrated edges. In the center and lower-left, there are several flowers in various stages of bloom, showing intricate petal patterns and central stamens. Some flowers are fully open, while others are buds. The drawing uses fine lines and cross-hatching for shading and texture.

# เรียนรู้คุณค่าแห่งชีวิต

*Life is Learning Learning is Life*

เปิดเส้นทางการเรียนรู้ครั้งใหม่  
ด้วยหัวใจ สมอง สองมือ  
สู่การเข้าถึงคุณค่าแท้  
เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย







*heart*

*head*

*hands*











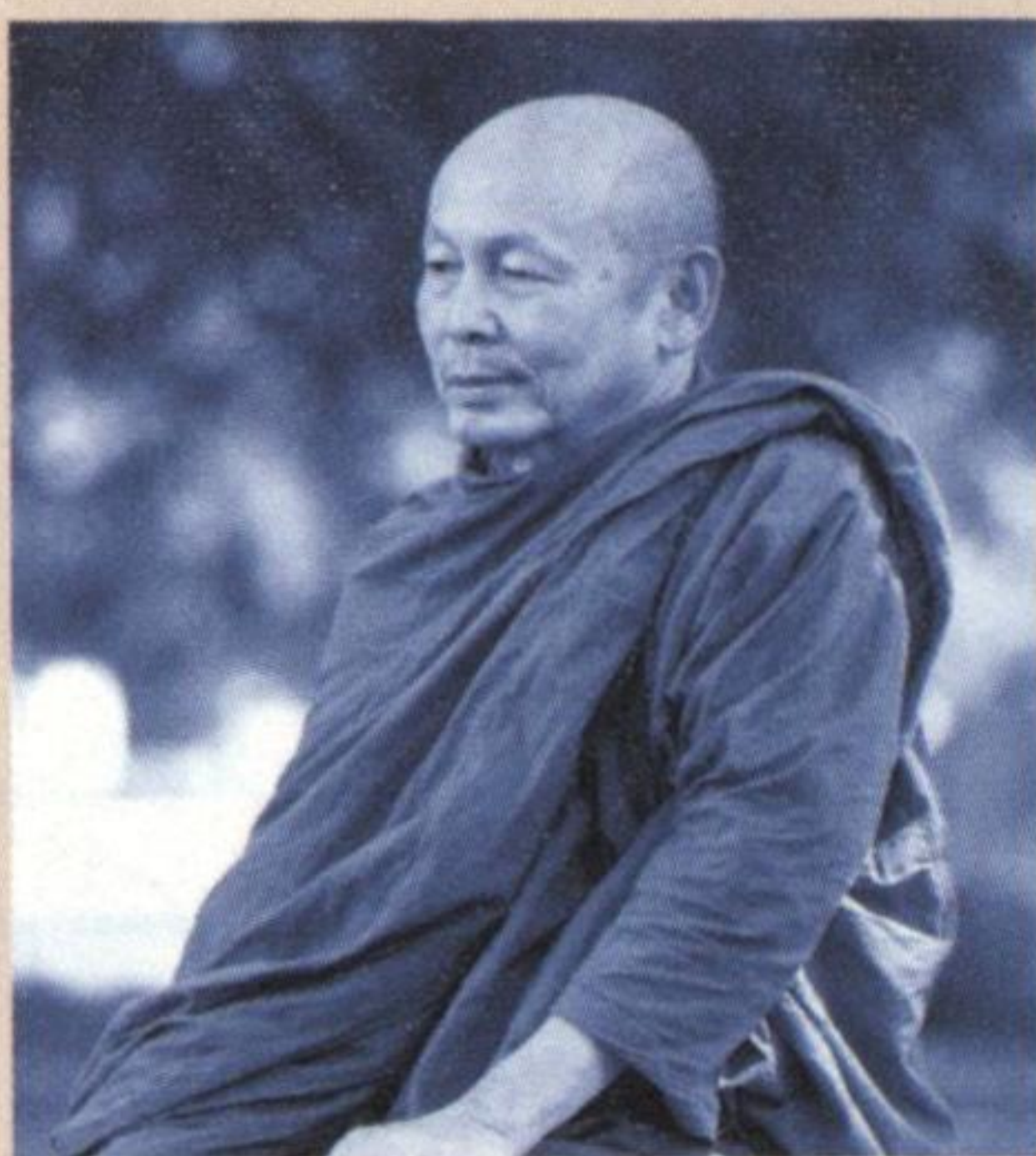
# สารบัญ

## Contents



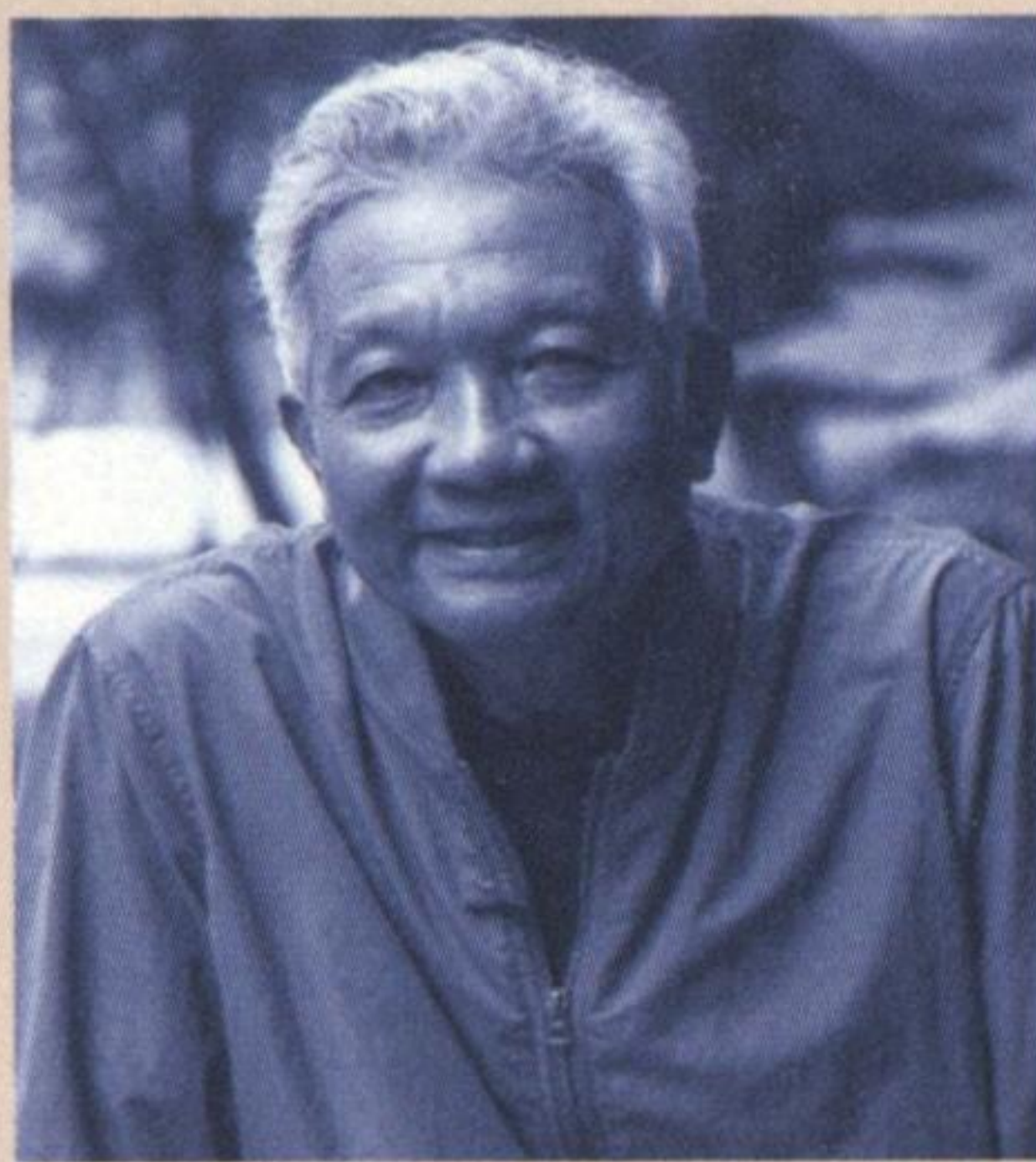
### เรียนรู้คุณค่าแห่งชีวิต

LIFE IS LEARNING  
LEARNING IS LIFE



P. 14

การเรียนรู้เป็นธรรมชาติของมนุษย์  
พระไพศาล วิสาโล



P. 28

ชีวิตที่เป็นปกติ  
ประมวล เพ็งจันทร์



P. 42

เรียนรู้องค์รวมสู่การเปลี่ยนแปลง  
ศาสตราจารย์ นายแพทย์  
วิจารณ์ พานิช



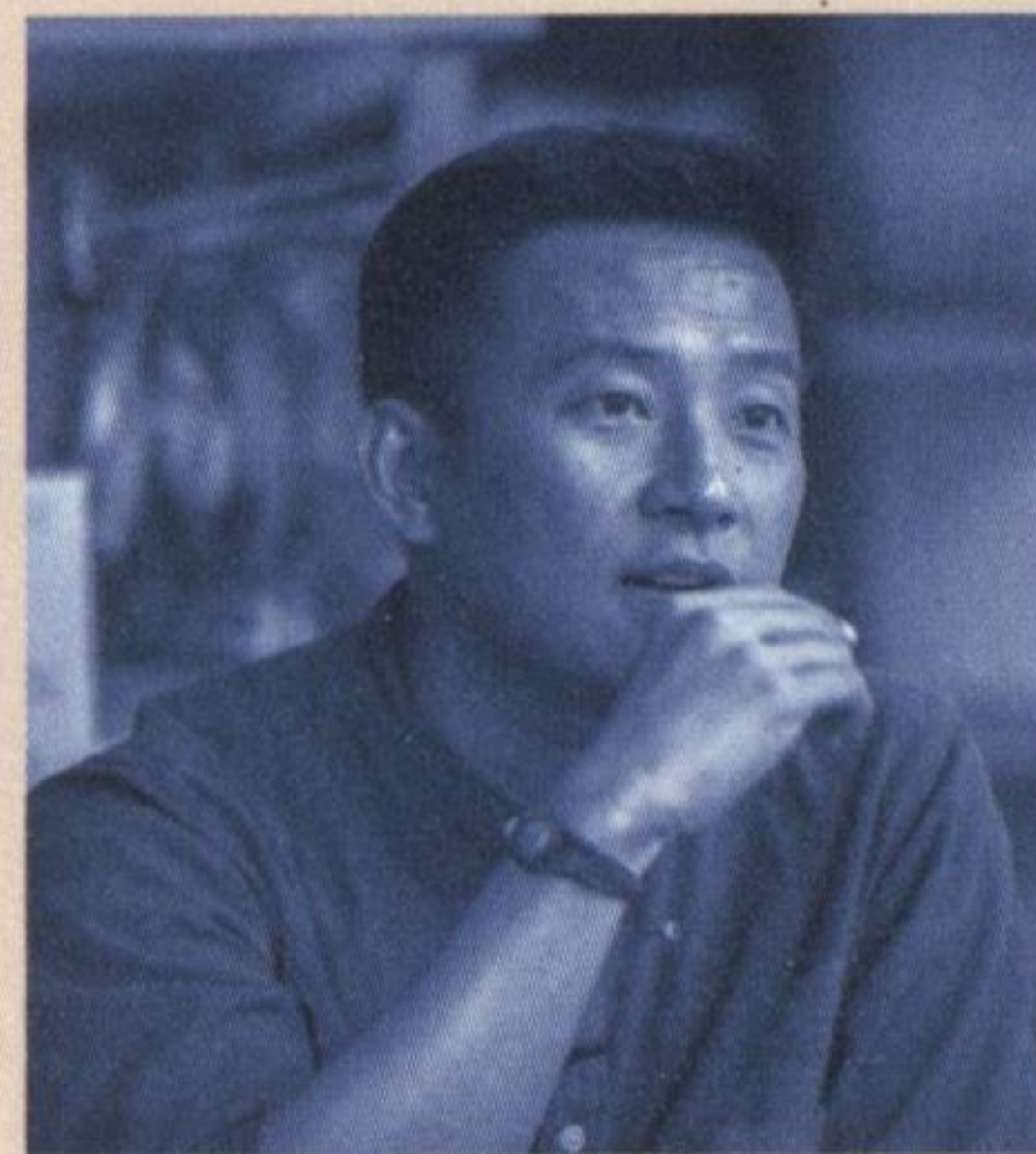
P. 54

ชีวิต คือ โอกาสของการเรียนรู้  
นายแพทย์ ดร.  
โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์



P. 68

เชื่อมโยงกับจักรวาลด้วยงานอาสา  
ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ



P. 82

ระหว่างทางกลับบ้าน  
สรอาวุธ เอ็งสวัสดิ์ (นัวกลม)





P. 98

โรคภัย  
บทเรียนล้ำค่าจากหัวใจ  
นิดดา หงษ์วิวัฒน์



P. 104

โยคะเพื่อตัวเรา,  
ตัวเราเพื่อทุกสรรพสิ่ง,  
ทุกสรรพสิ่งคือเรา  
ชวณัฏฐ์ ล้วนแสง



P. 112

ชีวิตใหม่ที่เป็นสุขจาก  
'มะเร็ง'  
พรีดา พิรศิลป์



P. 118

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับ  
ภาวิอร วัชรศิริ



P. 124

กำแพงทางความคิด  
ชื่อ 'โรคซึมเศร้า'  
นันทวัฒน์ ชัยพรแก้ว



P. 134

การเรียนรู้ครั้งใหม่  
ที่อายุไม่ใช่อุปสรรค  
สมชาย จงนรังสิน



P. 140

บทเรียนจากบ้านเรียน  
คทา มหาภักย์



P. 146

ความสุขของนักโฆษณา  
จรีพร ไทยดำรงค์



P. 154

คำตอบของชีวิต  
จากงานอาสา  
สรวิศ ไพบูลย์รัตนากร



# บทนำ

## *Introduction*

### เรียนรู้คุณค่าแห่งชีวิต

LIFE IS LEARNING  
LEARNING IS LIFE

‘ชีวิต คือ การเรียนรู้’ ประโยคง่ายๆ ที่เราได้ยินกันอยู่เป็นประจำ หากแต่การเข้าถึงความหมายของประโยคนี้อย่างถ่องแท้ จนกระทั่งสามารถนำไปใช้ในทุกวันของชีวิตนั้น กลับเป็นเรื่องหนึ่ง

มีคนจำนวนไม่น้อย ที่ได้ตระหนักถึงความหมายของคำว่า ‘ชีวิต คือ การเรียนรู้’ อย่างแท้จริง ต่อเมื่อได้พบกับประสบการณ์อันยากจะลืมเลือน หากแต่ในจำนวนคนเหล่านี้ ก็มีจำนวนไม่มากนักที่ใช้โอกาสของการได้สัมผัสกับประสบการณ์เหล่านั้น เรียนรู้ถึง ‘คุณค่าแห่งชีวิต’ และสามารถขับเคลื่อนชีวิตของตนให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างเต็มเปี่ยมไปด้วยความหมาย อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน







เคยไหมที่เราได้ทบทวนและตั้งคำถามกับปรากฏการณ์  
ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นชีวิตของเราเอง หรือชีวิตของผู้คนรอบข้าง  
อาจจะได้คำตอบ ไม่ได้คำตอบ หรือไม่แน่ใจกับคำตอบที่ได้  
แท้จริงแล้ว เราได้เรียนรู้อะไรจาก 'ชีวิต'  
'การเรียนรู้' ที่แท้นั้น คืออะไร  
'การเรียนรู้คุณค่าแห่งชีวิต' เกิดขึ้นได้อย่างไร  
และในชีวิตคนเรานั้น จะมีวิธีการเรียนรู้ เพื่อเข้าถึงคุณค่า  
แท้ของชีวิตได้จริงหรือไม่

ในยุคที่โลกใบเดิมถูกหมุนให้เร็วขึ้นด้วยเทคโนโลยี ศักยภาพ  
ของคนเราถูกทำลายด้วยปัญญาประดิษฐ์ การศึกษาค้นคว้า  
ถึงการเรียนรู้ของมนุษย์ก็เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง  
มากขึ้นด้วยเช่นกัน น่าสนใจที่การศึกษาเหล่านั้นบอกให้เรา  
รู้ว่า แท้จริงแล้วมนุษย์มีศักยภาพการเรียนรู้ที่ซ่อนเร้นอยู่ จึงเกิด  
เป็นเส้นทางแห่งการเรียนรู้ครั้งใหม่ที่พาให้เราเดินทางย้อนศร  
กลับสู่การเรียนรู้จากภายใน เพื่อเติมเต็ม ขยายสมรรถนะ  
และเปิดพหุคูณของการเรียนรู้ให้สูงขึ้น ทั้งทางด้านความมั่นคง  
ของจิตใจ และด้านการสร้างสรรค์ความรู้ความคิดชุดใหม่ๆ  
และน่ายินดีว่า ยิ่งวิธีการเรียนรู้ชัดเจนขึ้นเท่าไร จิตสำนึก  
และการสะท้อนคิดจากภายในที่วุ่นวายก็ยิ่งได้รับการค้นพบมากขึ้น  
เท่านั้น

การเรียนรู้เช่นนี้ เรียกชื่อเป็นหลายอย่าง ตามแนวทาง  
ของผู้ที่ริเริ่มขึ้น เช่น การรู้ด้วยจิตสำนึกใหม่ การเรียนรู้ด้วย  
จิตวิญญาณ การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ หรือการเรียนรู้  
อย่างเป็นองค์รวม (Holistic Learning) ที่ค่อนข้างเป็นที่รู้จัก  
ในนานาชาติ

คงจะดีไม่น้อย หากเราจะได้ศึกษาวิธีการเรียนรู้เหล่านี้  
และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อค้นพบความหมายแท้ของ  
การเรียนรู้ที่กว้างขวางและลึกซึ้งขึ้นกว่าเดิม จนทำให้เห็นว่า  
การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด โดยมีชีวิตของเราเอง  
เป็นตัวตั้ง มิใช่การเรียนรู้ที่เอาวิชาเป็นตัวตั้งตามขนบของ  
ระบบการศึกษาแบบเดิมที่เราคุ้นชิน ที่สำคัญ คือ ใช้การเรียนรู้  
นั้นนำไปให้ถึง 'คุณค่าแท้แห่งชีวิต' ได้

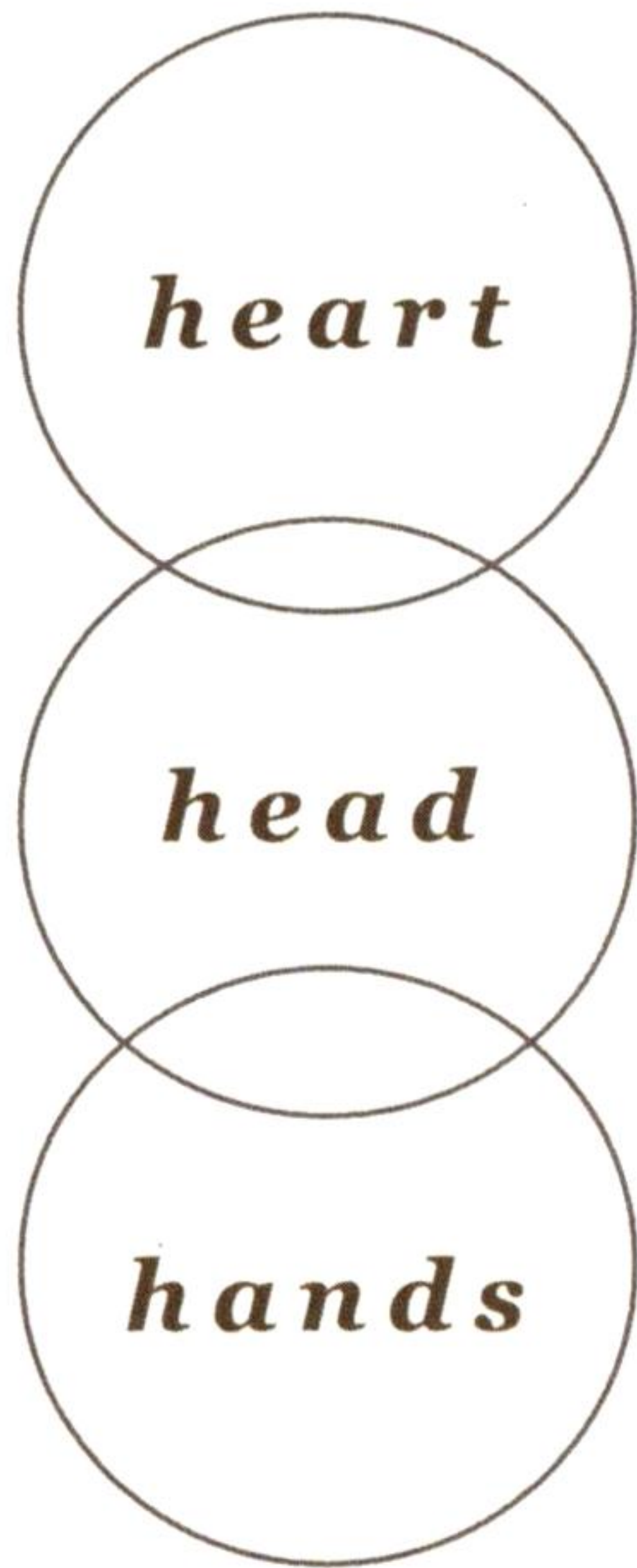


รองศาสตราจารย์ ประภาภัทร นิยม อธิการบดีสถาบัน  
อาศรมศิลป์ และผู้ก่อตั้งโรงเรียนรุ่งอรุณ อธิบายถึงการเรียนรู้  
เช่นนี้ไว้อย่างชัดเจนในบทความเรื่อง **โยนิโสมนสิการ (Wise  
Reflection) : การเรียนรู้บนฐานความเข้าใจแห่งปฏิสัมพันธ์  
และคุณค่าแท้ในระบบโรงเรียน** ท่านเล่าว่าวิธีการเรียนรู้ที่  
โรงเรียนรุ่งอรุณใช้เพื่อหล่อเลี้ยงและปลุกฝังเด็กๆ ให้มีความ  
สามารถในการเรียนรู้สูงสุด เพื่อสร้างรากฐานที่แท้จริงของการ  
เรียนรู้เพื่อชีวิตนั้น ได้รับการประยุกต์มาจากโยนิโสมนสิการ  
ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายความหมาย  
ไว้อย่างชัดเจนในหนังสือพุทธธรรม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์  
พ.ศ. 2560 ฉบับภาษาอังกฤษ) ว่าโยนิโสมนสิการถูกใช้เพื่อ  
อธิบายถึง ‘ทักษะการมุ่งพิจารณาอย่างแยกกาย’ อันประกอบ  
ด้วยลักษณะที่แตกต่างหลากหลายในการใช้ความคิด คือ  
‘การคิดถูกวิธี’ ‘การคิดมีระเบียบ’ ‘การคิดวิเคราะห์ตามเหตุผล’  
และ ‘การคิดไร้กุศล’ ซึ่งในครั้งหนึ่งๆ ความคิดเช่นนี้อาจเกิดขึ้น  
พร้อมกันครบที่เดียวทั้ง 4 ข้อ หรือเพียงบางข้อ ที่โรงเรียน  
รุ่งอรุณ ทัศนคติของการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งอย่างโยนิโสมนสิการนี้  
นอกจากจะกระตุ้นให้เกิดทักษะการคิดอย่างลึกซึ้งแล้ว  
ยังสามารถช่วยบ่มเพาะการเรียนรู้ในทุกๆ สาระวิชาให้สามารถ  
บรรลุผลที่กลายเป็นคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริงต่อตัวเด็กๆ  
ด้วย นอกจากนี้ โรงเรียนรุ่งอรุณยังบ่มเพาะเรื่องการเรียนรู้  
ด้วยปัญญาจากภายในหัวใจของผู้เรียน โดยเลือกที่จะใช้หลัก  
สองประการ คือ กัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ ในการ  
ประยุกต์ และบูรณาการสู่ระบบการเรียนรู้ เพื่อมุ่งสู่ ‘การเรียนรู้  
เพื่อชีวิต’



เป็นไปตามหลักการเรียนรู้แบบองค์รวม (Holistic Learning) ที่อธิบายการเรียนรู้ตามธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นพร้อมกันทั้งสามมิติ คือ หัวใจ สมอง และสองมือ (Heart - Head - Hands)

แต่ทว่าการเรียนรู้ในห้องเรียนที่คุ้นชินมักปลูกให้เราเรียนรู้เพียงสองมิติ โดยละเลย 'หัวใจ' ซึ่งเป็นมิติที่จะพาเราไปให้ถึงคุณค่าแท้ เป็นไปได้หรือไม่ว่า การเรียนรู้ที่วุ่น มีจุดประสงค์เพียงการสร้างบุคลากรเพื่อป้อนเข้าสู่ระบบอุตสาหกรรมของโลกทุนนิยม การคัดเลือกชุดความรู้ วิธีการถ่ายทอดความรู้ จึงเป็นไปอย่างมีระบบระเบียบวิธีที่ค่อนข้างตายตัว ง่ายต่อการตรวจสอบและวัดผล โดยหลงลืมไปว่า มนุษย์แต่ละคนมีความคิด ความสามารถ และมีแนวทางที่จะเติบโตเป็นของตนเอง และที่สำคัญ การเรียนรู้เช่นนี้มักเป็นการเรียน 'ความรู้' แต่มิได้เรียนรู้ 'วิธีเรียนรู้' ที่จะทำให้มนุษย์สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความหมาย และเข้าใจในคุณค่าแห่งชีวิตได้อย่างแท้จริง





ยังไม่สายเกินไป ที่เราจะได้เข้าถึงการเรียนรู้แบบองค์รวม  
ที่สนิทแนบแน่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับชีวิต ที่สุดแล้ว เราอาจ  
ค้นพบว่าศักยภาพการเรียนรู้เช่นที่ว่่านี้อยู่ใกล้ตัวจนเราคิดไม่ถึง  
หรืออยู่กับเรามาแสนนานจนมองไม่ออก หรือหลบซ่อนเร้น  
อยู่ในตัวเราอย่างสงบนิ่ง รอคอยการปลุกให้ตื่นขึ้นมาใช้งาน

หนังสือเล่มนี้จะพาเราไปค้นพบคำตอบบนเส้นทาง  
การเรียนรู้ครั้งใหม่ เพื่อทำความเข้าใจถึงวิธีการเรียนรู้จาก  
ภายใน ผ่านการพูดคุยกับผู้ทรงคุณวุฒิ 6 ท่าน ถึงแนวคิด  
การเรียนรู้ของชีวิตในมิติต่างๆ และประสบการณ์ตรงที่  
เปลี่ยนแปลงชีวิตของกัลยาณมิตร 9 ท่านที่กรุณาบอกเล่า  
แบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งสำคัญของชีวิต ที่ทำให้  
แต่ละท่านได้เข้าถึงคุณค่าแห่งชีวิตของตน และใช้ชีวิต  
หลังจากนั้นอย่างมีความหมาย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้  
ทุกท่านได้กลับมาทบทวนชีวิตของตนเองว่า ที่ผ่านมามีการใช้  
ชีวิตอย่างมีคุณค่าหรือไม่ และหันกลับมาตระหนักถึงคุณค่า  
ที่แท้จริง และลงมือเรียนรู้ในทุกวันของชีวิต









เรียนรู้คุณค่าแห่งชีวิต

*Life*  
*is*  
*Learning*

ส่วนที่ 1 |  
CHAPTER 1 |









# การเรียนรู้ เป็นธรรมชาติของมนุษย์

พระไพศาล วิสาโล  
เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ท่านเป็นพระที่มีบทบาทอันหลากหลาย ทั้งบทบาทด้านการเป็นพระนักวิชาการที่ดำเนินงานกิจกรรมด้านสังคมมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นพระนักคิ  
นักเขียนที่ผลิตผลงานหนังสือธรรมะเป็นจำนวนมาก อีกทั้งท่านยังเป็นพระนักปฏิบัติที่เคร่งครัด และทำงานเผยแผ่วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และหลวงพ่อดำเขียน สุวรรณโณ มาอย่างยาวนาน ดังนั้น ท่านจึงเป็นผู้ที่เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะให้ความกระจ่างต่อคำถามที่ว่า การเรียนรู้ของคนเรานั้นประกอบด้วยวิธีการใดบ้าง และแต่ละวิธีมีรายละเอียดที่เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร ไปจนกระทั่ง การเรียนรู้ของเรานั้นสุดท้ายแล้วจะทำให้เราเข้าใจในเรื่องใด



## การเรียนรู้ชีวิตมีหลายหนทางด้วยกัน การเรียนรู้ผ่านความคิด (Head) การลงมือทำ (Hands) และการใช้หัวใจ (Heart) ในความหมายของพระอาจารย์นั้น กระบวนการเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันอย่างไร

ในมุมมองของพุทธศาสนา ชีวิตมีจุดมุ่งหมายก็เพื่อการพัฒนาตน การเรียนรู้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกฝนเพื่อทำให้เกิดความเจริญงอกงามและทำให้ศักยภาพได้ปรากฏออกมา ศักยภาพนี้เมื่อได้รับการพัฒนาแล้วก็ออกมาเป็นการกระทำเพื่อประโยชน์ของตนและท่าน ในมุมมองของพุทธศาสนา ประโยชน์ตนขั้นสูงสุดคือความพ้นทุกข์ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีปัญญา รู้แจ้งในสัจธรรม ปัญญาดังกล่าวถือได้ว่าเป็นที่สุดของการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งในความจริงของชีวิต

การเรียนรู้จึงเป็นทั้งจุดหมายและเครื่องมือของการทำให้ชีวิตมีคุณค่า การเรียนรู้และการพัฒนาตนจะเกิดขึ้นได้ต้องมีองค์ประกอบอย่างน้อย 3 ประการ คือ Head Hands และ Heart ที่จริงมันยังต้องอาศัยร่างกาย คือ สุขภาพ ด้วยสุขภาพต้องดี เพราะการมีสุขภาพดีก็เป็นปัจจัยที่ช่วยให้ Head Hands และ Heart ทำงานได้ดีขึ้น

Head คือความรู้ความเข้าใจ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม จะประสบความสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อคุณมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้น ไม่ว่าจะสิ่งที่จะเป็นอาชีพการงาน ศิลปะ หรือแม้แต่การเล่นกีฬา ก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งนั้น นักดนตรีก็ต้องมีความเข้าใจในเพลงที่ตัวเองจะบรรเลง ต้องมีความรู้หรือแบ็กกราวนด์เกี่ยวกับประวัติหรือพัฒนาการของดนตรี

ในสาขาที่ตัวเองเล่นหรือบรรเลง มันจึงต้องมี academy นักดนตรีทุกคนจะมีพื้นฐานดีได้ก็ต้องไปเรียนใน academy หรือในมหาวิทยาลัย ทั้งนี้เพื่อจะได้แม่นยำและฉลาดในศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง

เมื่อมีความรู้แล้วก็ต้องฝึกให้เชี่ยวชาญชัดเจน นี่เป็นเรื่องของ Hands นักดนตรีก็ต้องฝึกฝน หมอก็เหมือนกัน คุณจะเรียนรู้แต่เรื่องกายวิภาคไม่ได้ ถึงแม้จะจดจำกายวิภาคได้อย่างละเอียด แต่จะเป็นหมอที่เก่งได้ คุณก็ต้องฝึกทำหัตถการ ตั้งแต่การฉีดยาจนถึงการผ่าตัด เรียกว่าต้องมีศิลปะ คนที่จะเป็นหมอรักษาคคนได้ จำเป็นต้องมีใบประกอบโรคศิลป์ คือไม่ใช่มีความรู้หรือใช้หัวสมองอย่างเดียว แต่ต้องมีการพัฒนาด้านทักษะหรือใช้มือให้คล่องด้วย Hands นั้นหมายถึง ทักษะ หรือจะเรียกว่าเป็นศิลปะก็ได้

คุณจะทำอะไรให้ดีได้ต้องมีทั้งศาสตร์และศิลป์ แต่เท่านั้นไม่พอ คุณภาพใจก็สำคัญด้วย การลงมือทำอะไรให้ได้ดีนั้นใจมีส่วนสำคัญมาก เช่น หมอมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรค มีทักษะในการรักษา เท่านั้นยังไม่พอ ต้องมีใจด้วย เช่น ใจที่เมตตา กรุณา รวมทั้งใจที่นิ่ง นักดนตรีก็เช่นกัน แม้คุณรู้เรื่องดนตรี และมีทักษะชัดเจนเพียงใดก็ตาม แต่เมื่อถึงเวลาที่คุณขึ้นเวที ใจของคุณก็ต้องมีสมาธิด้วย ถ้าคุณไม่มีสมาธิ เพลงที่คุณเล่นก็ลุ่ม ไซ้ไหม ตรงนี้คือความสำคัญของ Heart



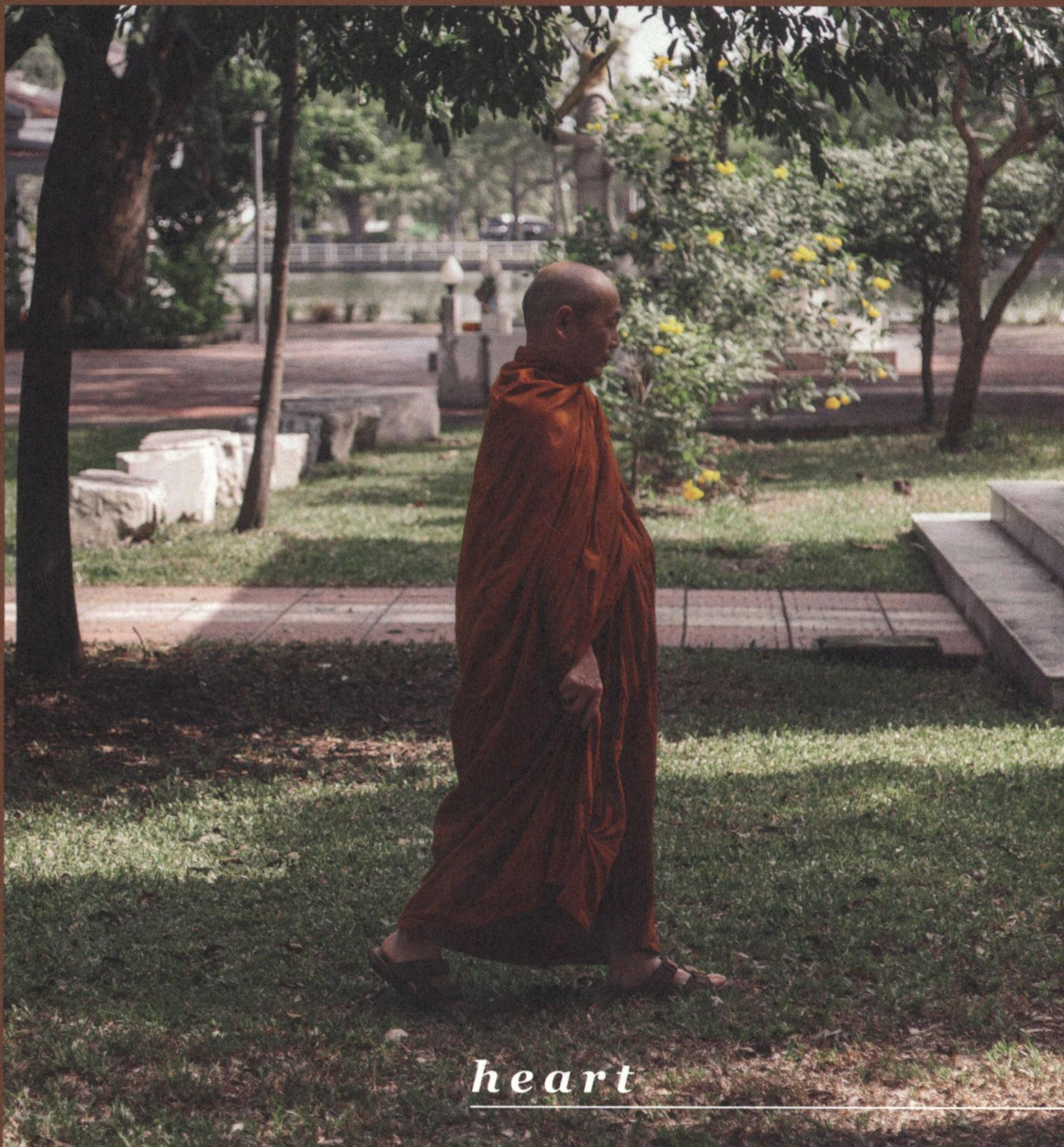
คือใจที่นิ่ง ใจที่มีสมาธิ หรือแม้กระทั่ง ใจที่เข้าถึงจิตวิญญาณของเพลงนั้นๆ นักดนตรี แม้จะมีความรู้เรื่องดนตรีและมีทักษะดี แต่ถ้าใจเข้าไม่ถึงแก่นของดนตรี ก็เล่นได้ไม่ไพเราะ

เพราะฉะนั้นไม่ว่าคุณจะเป็นใครก็ตาม ทำอาชีพอะไรก็ตาม คุณจะต้องมีทั้ง Head Hands และ Heart ผสมผสานกัน จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ ปัญหาคือปัจจุบันนี้ เราไปเน้น Head มาก บางที Hands ก็ไม่ค่อยได้เน้น แต่สิ่งที่ขาดไปเลยคือ Heart เราไม่ได้ฝึกฝนจิตใจเพียงพอ ยิ่งการเป็นมนุษย์ด้วยแล้ว เราจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ก็ต้องมี Head Hands และ Heart อย่างครบถ้วน

Head ในที่นี้คือ ความเข้าใจเรื่องชีวิต ความเข้าใจเรื่องโลก เช่น เข้าใจว่าชีวิตที่ดั่งงามที่ประเสริฐนั้นหมายถึงอะไร เข้าใจเรื่องความสุข ว่าความสุขที่แท้จริงคืออะไร

เกิดจากอะไร แต่เท่านี้ไม่พอ คุณต้องมี Heart ก็คือจิตใจที่ออกงามด้วย นี่เป็นสิ่งที่คุณต้องพัฒนาด้วย รู้เยอะแต่หัวใจ ฟุ้งซ่าน รู้เยอะแต่ว่าเป็นคนขี้โกรธ รู้เยอะแต่ว่ายังมีโลก โกรธ หลง ก็ไม่สามารถพัฒนาชีวิตให้งามงามได้ หลายคนรู้เยอะแต่จิตใจอ่อนแอ มีคำพูดว่า “ดีชั่วรู้หมดแต่ว่าอดใจไม่ได้” คุณเคยได้ยินไหม แม้เป็นพระ รู้ปริยัติหรือรู้คำสอนของพระพุทธเจ้ามากมาย แต่ถ้าไม่ฝึกจิตก็อาจจะพลาดท่าเสียทีกิเลสหรือตัณหาก็คือ ฉะนั้นเราจึงมีการพัฒนาจิต ควบคู่ไปกับการเสริมสร้างความรู้หรือพัฒนาสมอง แล้วก็ฝึกทักษะ ซึ่งก็แล้วแต่ว่าเป็นทักษะเรื่องอะไร ถ้าเป็นฆราวาสก็ต้องมีทักษะในการทำมาหากิน ถ้าเป็นพระก็ต้องมีทักษะในการเผยแผ่สอนธรรม ในการสื่อให้ผู้คนเข้าใจธรรมะ เหล่านี้จะช่วยทำให้เกิดทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน





*heart*

---

*head*

---

*hands*

---



กล่าวในเรื่องการฝึกฝนจิตใจ คนเรามักสนใจการปฏิบัติภาวนาเมื่อ  
เกิดความทุกข์ พระอาจารย์คิดว่า เวลาที่เหมาะสมในการฝึกจิตใจ  
คือเมื่อใด

คนเราทันทีที่เกิดมา การเรียนรู้ก็เกิดขึ้นแล้ว แม้แต่สัตว์ก็ยังเรียนรู้ คือเรียนรู้  
ว่าอะไรคืออันตราย เรียนรู้ว่าตรงไหนคือที่ปลอดภัย นกก็ต้องเรียนรู้ว่าจะบิน  
ได้อย่างไร เพราะมันไม่ได้เกิดมาแล้วบินได้ทันที มันเรียนรู้จากพ่อแม่ การเรียนรู้  
นั้นเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องรอให้เกิดปัญหา แต่แน่นอนว่าปัญหานั้น  
เป็นตัวกระตุ้น เป็นตัวกดดัน บีบคั้นให้ต้องเรียนรู้มากขึ้น

การเรียนรู้มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับมนุษย์อยู่แล้ว จะเรียกว่าเป็นสัญชาตญาณ  
อย่างหนึ่งก็ได้ มนุษย์เรามีสัญชาตญาณในการเรียนรู้ เราเรียนรู้ตั้งแต่เป็น  
ทารก ที่เราเดินเป็นเพราะเราเรียนรู้วิธีทรงตัวให้สมดุลตั้งแต่เล็ก เราเรียนรู้ได้  
เพราะฝึกเดินตั้งแต่เล็ก เราไม่ได้เดินเป็นโดยอัตโนมัติ เราลองผิดลองถูก  
ตอนที่เดินเป็นทารก เราไม่ได้เจอปัญหาอะไรที่ทำให้เราต้องฝึกเดิน เราเพียงแค่  
อยากเดินเพราะมันดีกว่าคลาน อย่างไรก็ตามปัญหาก็เป็นตัวกระตุ้นให้เกิด  
การเรียนรู้มากขึ้น เช่น ความหิว เมื่อหิวเราก็ต้องหาอาหาร ก็ต้องเรียนรู้ว่า  
จะหาอาหารจากที่ไหน แต่ก็ไม่ได้จำเป็นต้องมีปัญหาก่อน เราถึงจะเรียนรู้ได้

คนเราถ้าฉลาด เราก็ควรเรียนรู้ตั้งแต่ตอนที่ยังไม่มีปัญหา มนุษย์เรา  
สามารถคาดการณ์อนาคตได้ เช่น ถ้าเรารู้ว่าเมื่อถึงวันข้างหน้าเราต้องเจอกับ  
ทุกข์ เจอการพลัดพรากสูญเสีย เราต้องแก่ เราต้องเจ็บ เราต้องป่วย เราต้องตาย  
เมื่อรู้แบบนี้เราก็เริ่มฝึกฝนพัฒนาตนเพื่อพร้อมเผชิญกับความทุกข์เหล่านี้  
ในวันข้างหน้า เราไม่จำเป็นต้องเจอปัญหาก่อนจึงค่อยฝึกฝนเรียนรู้ เพียงแค่  
คาดเดาว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นข้างหน้า เราก็เตรียมตัวตั้งแต่วันนี้ เหมือนกับที่  
พ่อแม่บอกเราว่า ต้องขยันเรียนนะ ถ้าไม่ขยันเรียนต่อไปจะลำบากนะ เมื่อเรา  
มองเห็นข้างหน้าว่าถ้าไม่เรียนเราจะลำบาก จะยากจน เราไม่อยากลำบาก  
หรืออยากจนในวันหน้า ก็เลยขยันเรียนเสียแต่วันนี้

การเรียนรู้มันเกิดขึ้นได้จากการคาดการณ์ล่วงหน้าแล้วพยายามพัฒนาตน  
เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดขึ้นในกรณีที่หลีกเลี่ยงได้ หรือเพื่อเผชิญกับมัน  
ให้ดีที่สุด ในกรณีที่เป็นปัญหาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ความแก่ ความเจ็บ  
ความตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่เราต้องเจอแน่นอน เพราะฉะนั้น อาตมาคิดว่าเราเรียนรู้  
ตลอดเวลาอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเราเรียนถูกหรือเรียนผิดเท่านั้นเอง และเรา  
สามารถคาดการณ์อนาคตข้างหน้าได้ไกลแค่ไหน



## การเรียนรู้ทางโลกกับการเรียนรู้ทางธรรม ทั้งสองทางนี้มีลำดับการเรียนรู้ เช่นเดียวกันหรือไม่

การเรียนรู้ไม่มีสูตรสำเร็จ อย่าไปคิดว่าเราต้องรู้ก่อนแล้วค่อยทำ บ่อยครั้งเราต้องทำก่อนแล้วค่อยรู้ภายหลัง ในหลายวัฒนธรรม อย่างเช่น การฝึกพระเซนในญี่ปุ่น อาจารย์จะให้ลูกศิษย์ลองฝึกลองดู ถ้าผิดก็ตำหนิหรือต่อว่า จากนั้นลูกศิษย์ก็จะรู้ว่าที่ถูกต้องคืออะไร วิธีการฝึกของพระเซนในญี่ปุ่นคือไม่บอกก่อน แต่ให้ลองฝึกลองดูหรือทำดูก่อน การทำก็เป็นเครื่องมือของการเรียนรู้อย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ก่อนแล้วค่อยไปทำ บางทีการทำนั้นแหละคือการเรียนรู้ ก็เหมือนกับเด็กหรือทารก ตอนเป็นเด็กเราเดินเป็นไม่ใช่เพราะมีคนสอน หรือมีคนแนะนำเหมือนครูสอนนักเรียน แต่เรารู้ว่าจะเดินได้อย่างไรจากการลองฝึกลองดู คือลองเดินแล้วล้ม พอล้มบ่อยๆ เราก็รู้ว่าทรงตัวอย่างไรถึงจะไม่ล้ม เด็กหรือทารกเรียนรู้จากการกระทำ สัตว์ก็เหมือนกัน เรียนรู้จากการกระทำ จากการลองฝึกลองดู ไม่จำเป็นว่าต้อง

มีคนมาสอนหรือเข้าห้องเรียนก่อนถึงจะทำได้

การปฏิบัติธรรมนั้นส่วนหนึ่งก็อาจจะเกิดจากการลองฝึกลองดู ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการแนะนำของครูบาอาจารย์ หรือของกัลยาณมิตร อย่างพระพุทธเจ้า ทรงลองฝึกลองดูมาถึงหกปี แต่บางครั้งเราก็ไม่จำเป็นต้องลองฝึกลองดูก่อน เพราะมีครูบาอาจารย์แนะนำตั้งแต่แรก พระสาวกหลายท่านใช้เวลาไม่นานก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ฉะนั้นการมีกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์นั้นสำคัญ แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ โยนิโสมนสิการ คือการรู้จักคิด ไคร่ครวญ ที่ช่วยให้เรารู้จักเรียนรู้ รู้จักถ่วงถ่วง วิเคราะห์ เลือกสรร ในมุมมองของพุทธศาสนา คนเราจะมีพัฒนาการได้ต้องมีปัจจัยสองอย่างหนึ่ง-ปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ หนังสือหนังสือ ตำรา สอง-ปัจจัยภายใน คือ การรู้จักคิด คิดเป็น หรือ โยนิโสมนสิการ







ในมุมมองของพุทธศาสนา ชีวิตมีจุดมุ่งหมาย  
ก็เพื่อการพัฒนาตน การเรียนรู้นั้นเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการฝึกฝนเพื่อทำให้เกิดความเจริญงอกงาม  
และทำให้ศักยภาพได้ปรากฏออกมา ศักยภาพนี้  
เมื่อได้รับการพัฒนาแล้วก็ออกมาเป็นการกระทำ  
เพื่อประโยชน์ของตนและท่าน ในมุมมองของ  
พุทธศาสนา ประโยชน์ตนขั้นสูงสุดคือความพ้นทุกข์  
ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม  
ปัญญาดังกล่าวถือว่าได้ว่าเป็นที่สุดของการเรียนรู้  
อย่างลึกซึ้งในความจริงของชีวิต





**สำหรับผู้เริ่มฝึกปฏิบัติธรรม อาจรู้สึกว่าการเริ่มต้นนั้นยาก เช่น การเริ่มนั่งสมาธิแรกๆ อาจทำได้ไม่นาน บางคนอาจล้มเลิกไปเพราะรู้สึกยาก พระอาจารย์มีคำแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้นอย่างไร**

ตอนแรกๆ ต้องมีศรัทธาก่อน ศรัทธาคือความเชื่อหรือความมั่นใจว่าสิ่งนี้ดี เช่น สมาธิทำให้จิตใจสงบเย็น ไม่ว่าจะนั่ง ฟุ้งซ่าน เมื่อมีความเชื่อหรือมั่นใจดังกล่าว คุณก็จะลงมือฝึกสมาธิ ต้องมีศรัทธาก่อน ดีกว่านั้นคือ มีฉันทะ คือความชอบ ฉันทะนั้นเกิดขึ้นหลังจากที่ได้ทำแล้ว ทำแล้วเห็นว่าดีอย่างที่คิด ประสพผลดี เมื่อนั้นก็จะเกิดฉันทะ ขณะเดียวกัน ศรัทธาก็จะตั้งมั่น คนเราถ้าหากว่ามีสองอย่างนี้คือมีทั้งศรัทธาและฉันทะ แม้จะยากลำบากอย่างไร ก็ไม่ละทิ้งความเพียร

ศรัทธายังรวมถึงศรัทธาในครูด้วย เช่น ถ้าเราศรัทธาในครูบาอาจารย์ เชื่อมั่นในครูบาอาจารย์ว่าท่านสอนถูก ท่านไม่พาไปผิดพลาด และถ้าเรารู้ว่าครูบาอาจารย์ ก่อนที่ท่านจะมาถึงจุดนี้ได้ ท่านก็เคยประสบความยากลำบากเหมือนเรา แต่ท่านมีความเพียร เมื่อรู้เช่นนี้เราก็จะมีศรัทธาในความเพียรด้วย เชื่อว่าความเพียรพยายามจะช่วยทำให้เราผ่านพ้นอุปสรรค ผ่านความยากลำบากได้ พาไปถึงจุดหมายที่ประสงค์ได้ นี่เป็นศรัทธาอีกอย่างที่สำคัญ

สำหรับชาวพุทธ ศรัทธาอีกอย่าง

ที่สำคัญคือ ศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็เคยเป็นปุถุชนเหมือนเรา แต่พระองค์ทรงทำความเพียรจนกระทั่งเอาชนะกิเลส ข้ามพ้นอุปสรรคทั้งปวงได้ จิตที่ศรัทธาในพระพุทธเจ้าทำให้เรากลับที่จะเดินไปข้างหน้า ทั้งๆ ที่เราไม่รู้ว่าจะข้างหน้าคืออะไร แต่เรามั่นใจว่า มีสิ่งดีรออยู่อย่างแน่นอน ทั้งๆ ที่ตอนนี้ยังมองไม่เห็น ที่มั่นใจก็เพราะเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธองค์

มีคนพูดว่าศรัทธานั้นเหมือนกับคนที่อยู่ในคืนที่มีดมืด แต่มั่นใจว่าไม่นาน ความสว่างก็จะปรากฏ ศรัทธาจึงมีความสำคัญมาก มันทำให้เรามั่นใจว่าวันนี้แม้จะมีอุปสรรคมากมาย แต่วันหน้าก็จะพบกับความสำเร็จ อาตมาอยากย้ำว่าศรัทธาเป็นสิ่งสำคัญ แต่คนสมัยนี้ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับศรัทธาเท่าไร เพราะเราจะใช้หัวกันเยอะ แต่ศรัทธาเป็นเรื่องของใจ เป็นเรื่องของ Heart

ฉันทะก็เช่นกัน ฉันทะคือความชอบ ถ้าคุณชอบ คุณก็จะทุ่มเทกับมัน แม้ว่าผลจะยังไม่เกิด ถ้าคุณมีฉันทะในการเรียน คุณก็จะสนุกกับการเรียน เพราะคุณทำแล้วมีความสุข ฉันทะแปลว่าชอบ





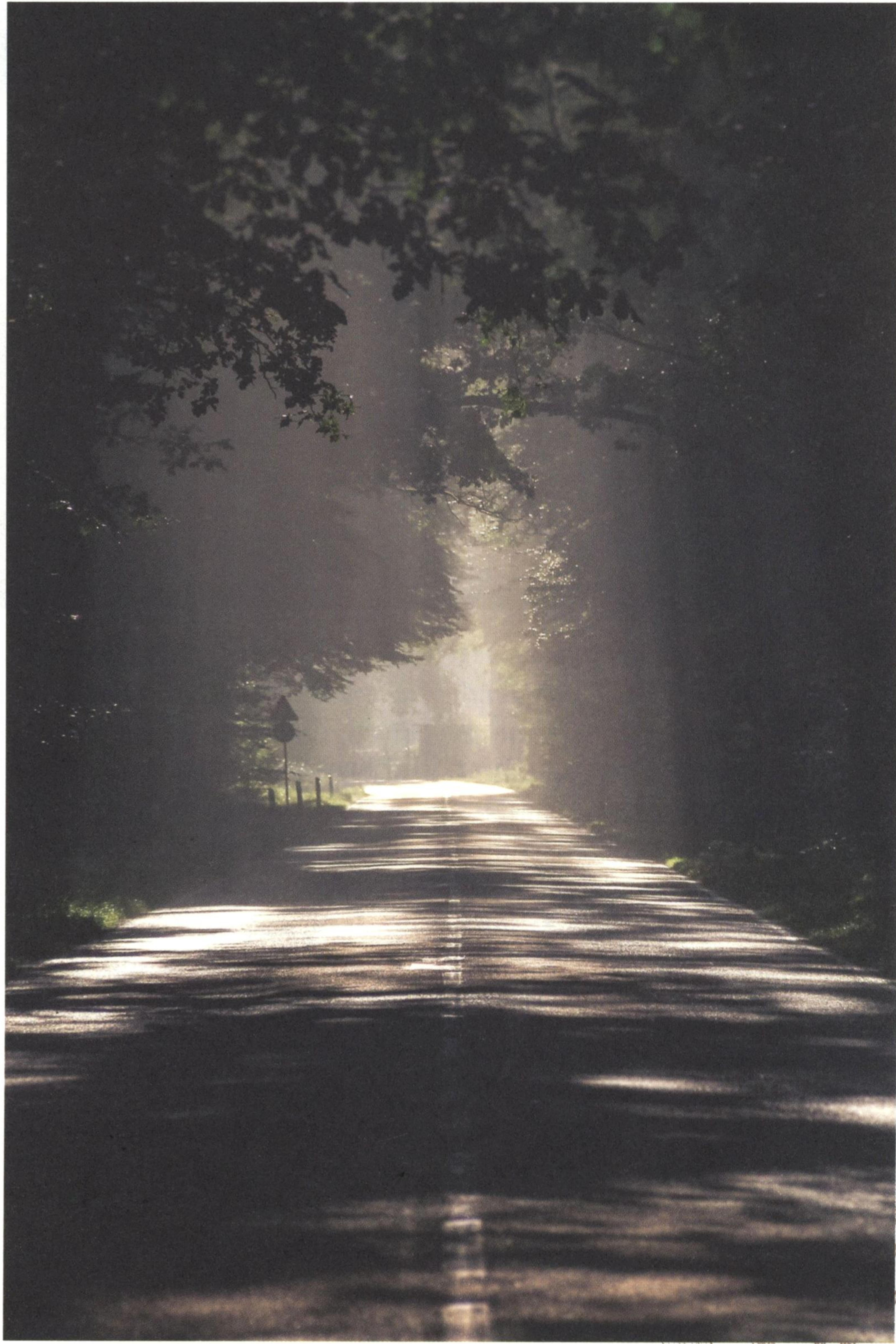
ฉะนั้นเราจะทำอะไรรวมปลุกฉันทะ ให้เกิดขึ้น แล้วฉันทะจะนำมาซึ่งวิริยะ คือความเพียร ความเพียรจะทำให้เกิด จิตใจจดจ่อ ไม่วอกแวก จากนั้นจะมีการใคร่ครวญว่าสิ่งไหนถูก สิ่งไหนผิด สิ่งนี้เรียกว่า วิมังสา คือการใคร่ครวญ เพื่อทำให้ดียิ่งขึ้น อะไรที่ผิดก็แก้ไข

ทั้งสี่ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เรียกรวมนๆ ว่า อิทธิบาท 4 อิทธิ แปลว่า สำเร็จ ส่วน บาท แปลว่า หนทาง คือเป็นขั้นตอนหรือหนทางสู่ความสำเร็จ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม รวมทั้งเรียน หนังสือ หรือปฏิบัติธรรม ต้องมีสิ่งเหล่านี้ คือ ศรัทธาและฉันทะ ซึ่งจะตามมาด้วย วิริยะ จิตตะ วิมังสา นี่เป็นเรื่องของใจ

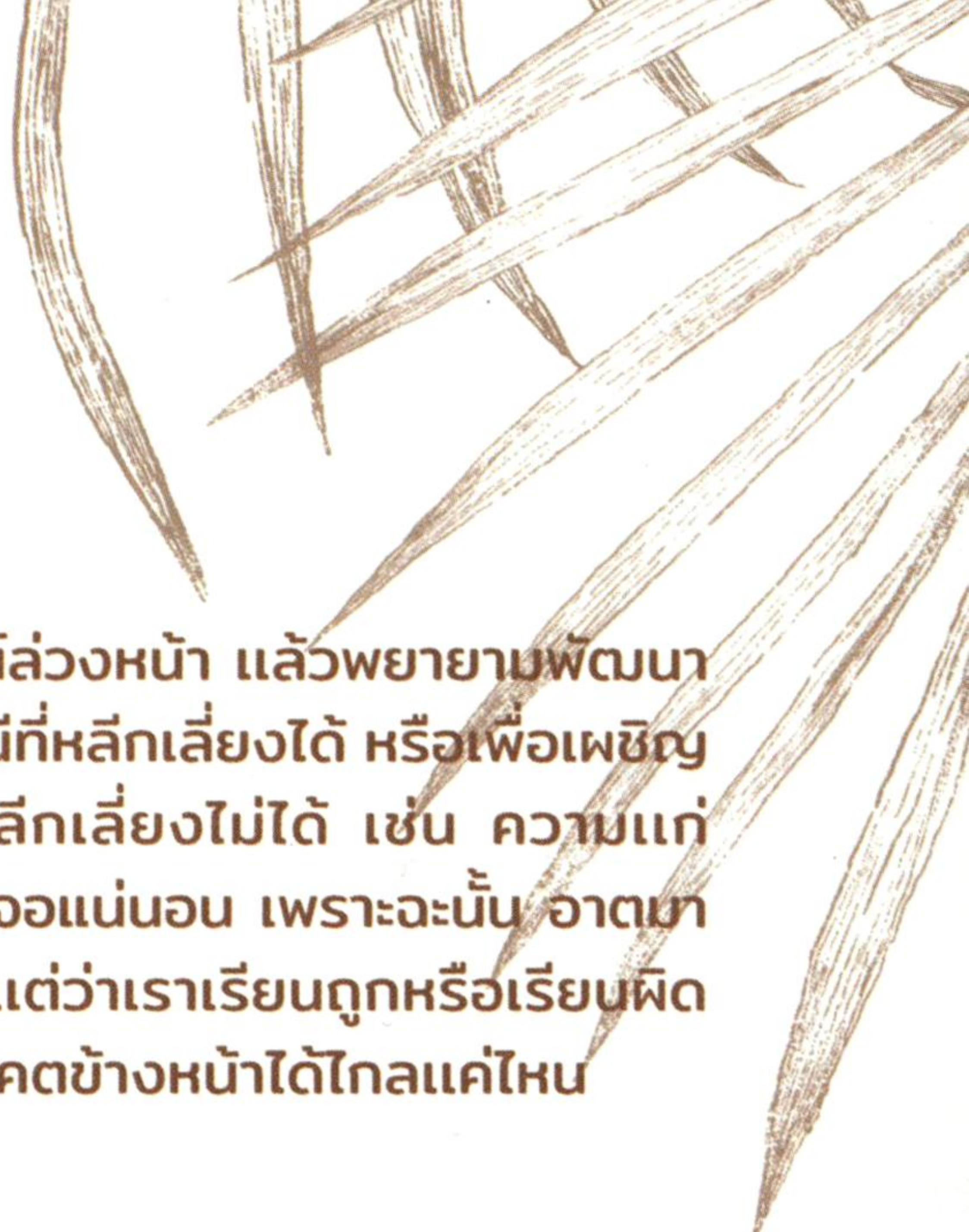
ถ้าคุณมีแต่หัว รู้ว่าการเรียน การปฏิบัติ ธรรมเป็นสิ่งดี แต่ว่าไปไม่ไหว ใจไม่สู้ ใจไม่รัก อย่างนี้ก็ไม่สำเร็จ

แต่ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ความพอดี นั้นสำคัญ ความเพียรก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่าควรมีความเพียร แต่พอดี พระองค์ใช้คำว่า วิริยสมตา ถ้าเพียรมากไปใจก็ฟุ้ง หากเพียรน้อยไป ก็เฉื่อยเนือย จนกลายเป็นเกียจคร้าน ความเพียรต้องพอดี เรื่องนี้เป็นสิ่งที่คุณ ต้องเรียนรู้จากการฝึก จากการศึกษา แล้วก็จะรู้ว่าแค่ไหนถึงเรียกว่าพอดี เวลาคุณขี้จักกรยาน คุณต้องรู้จักทรงตัว ให้พอดีๆ ถ้าคุณเกร็งมากไป คุณก็ล้ม ถ้าคุณหย่อนเกินไป คุณก็ล้มเหมือนกัน







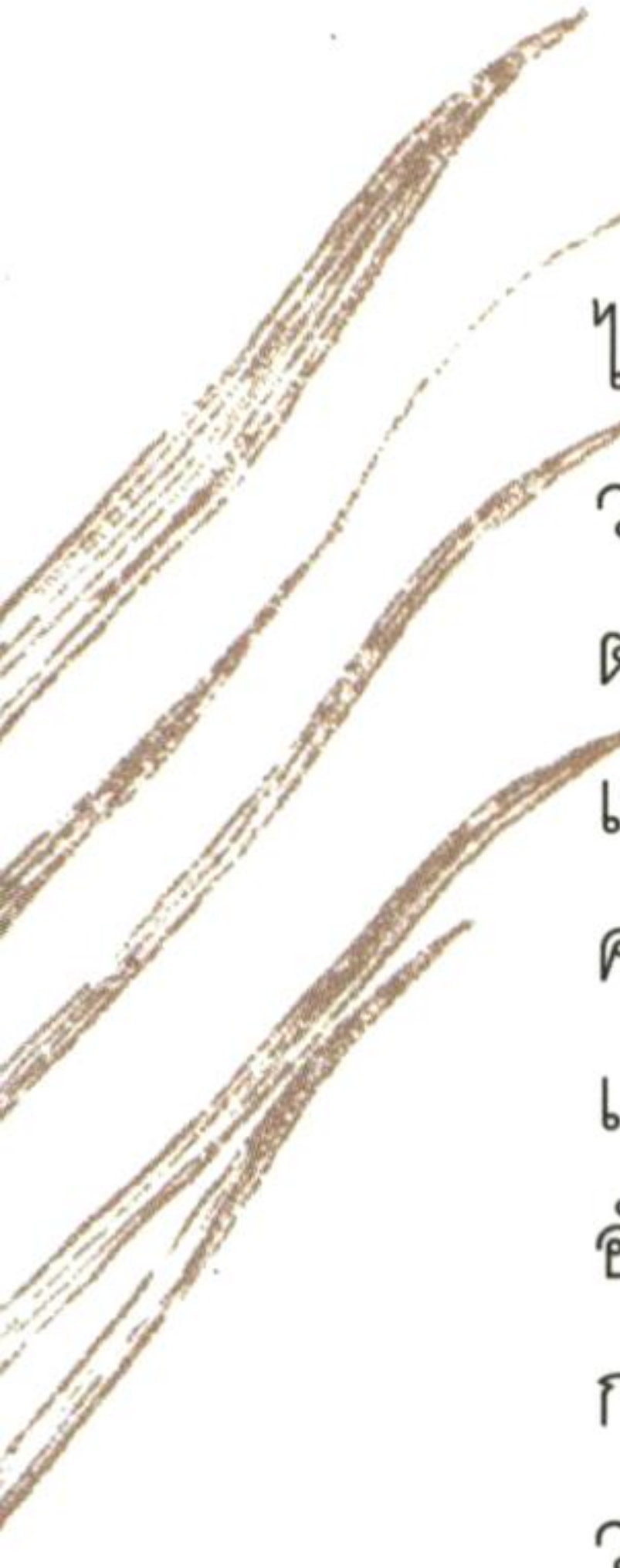


● ●

การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้จากการคาดการณ์ล่วงหน้า แล้วพยายามพัฒนา  
ตนเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดขึ้นในกรณีที่หลีกเลี่ยงได้ หรือเพื่อเผชิญ  
กับมันให้ดีที่สุด ในกรณีที่ปัญหาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ความแก่  
ความเจ็บ ความตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่เราต้องเจอแน่นอน เพราะฉะนั้น อาจมา  
คิดว่าเราเรียนรู้ตลอดเวลาอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเราเรียนถูกหรือเรียนผิด  
เท่านั้นเอง และเราสามารถคาดการณ์อนาคตข้างหน้าได้ไกลแค่ไหน

● ●

เปรียบเทียบกับการขี่จักรยาน เมื่อเราขี่จักรยานเป็นแล้วก็จะเข้าไปตลอดชีวิต  
ธรรมชาติเป็นเช่นเดียวกันหรือไม่



ใช่ พอคุณขี่เป็นแล้ว คุณก็จะขี่เป็น  
ไปตลอดชีวิต ในทำนองเดียวกัน ถ้าคุณ  
ว่ายน้ำเป็น คุณก็จะจำการว่ายน้ำได้  
ตลอดชีวิต ยกเว้นว่าคุณเป็นอัลไซเมอร์  
เพราะถ้าเป็นอัลไซเมอร์หรือโรคบางโรค  
ความสามารถเหล่านี้จะหายไปหมดเลย  
แม้แต่กลืนก็กลืนไม่เป็น คนที่เป็นโรค  
อัมพฤกษ์ อัมพาต เส้นเลือดในสมองแตก  
กลืนอาหารยังกลืนไม่เป็น คล้ายๆ ว่า  
วงจรประสาทที่คุ้นเคย หรือการเรียนรู้  
ที่เคยเรียนรู้มานั้นเสียไปหมด ต้องมาฝึก  
กลืนใหม่ ถึงตอนนี้คุณต้องมาฝึกว่ายน้ำ  
กันใหม่ ฝึกขี่จักรยานกันใหม่ แม้กระทั่ง  
การเดินก็ต้องฝึกใหม่

การเจริญสติก็เหมือนกัน ถ้าคุณ  
เจริญสติเป็น คุณก็ยังจำวิธีเจริญสติได้  
แต่ใช่ว่าสติของคุณจะคงที่ ถ้าคุณไม่ฝึก  
สติของคุณก็อ่อน เหมือนกับเล่นดนตรี  
หรือเตะฟุตบอล คุณต้องซ้อมอยู่บ่อยๆ  
คุณถึงจะเตะแม่น เล่นดนตรี คุณก็ต้อง  
ซ้อมอยู่บ่อยๆ คุณถึงจะเล่นได้ชำนาญ  
ถ้าคุณไม่ซ้อมสักสามวันเจ็ดวัน ฝีมือ  
ก็ตกแล้ว ดังที่มีคำกลอนว่า “เจ็ดวันเว้น  
ดัดซ้อม ดนตรี อักษรห้าวันหนี เน้นซ้ำ”  
คุณยังรู้ว่าวิธีทำให้ถูกนั้นทำอย่างไร  
แต่คุณก็อาจจะทำได้ไม่คล่องแคล่ว  
จนกว่าคุณจะฝึกสม่ำเสมอจนชำนาญ



หนังสือเล่มนี้ชื่อ Life is Learning ซึ่งแปลว่า **ชีวิตคือการเรียนรู้** ในหนึ่งชีวิตของคนหนึ่งคน พระอาจารย์คิดว่า **เรื่องอะไรที่เรียนรู้ยากที่สุด**

การรู้จักตัวเองคือการเรียนรู้ที่ยากที่สุด คือ รู้ว่าเราเป็นใคร เรามีนิสัยใจคออย่างไร เราต้องการอะไร และเรากำลังคิดหรือรู้สึกอย่างไรตอนนี้ รู้จักตัวเองอย่างลึกซึ้งที่สุดคือการพบว่า 'ตัวกู' นั้นไม่มีจริง เป็นแค่สมมติ อย่างไรก็ตาม คนสมัยนี้ไม่รู้แม้กระทั่งว่าตัวเองต้องการอะไร ไม่รู้ว่าตัวเองชอบอะไร เรียนมาจนถึงมัธยมยังไม่รู้เลยว่าตัวเองชอบวิชาอะไร เวลาจะเข้ามหาวิทยาลัยก็เข้าตามเพื่อน เลือกคณะตามเพื่อน หรือเลือกตามกระแส เขาเฮไปทางไหนก็ไปทางนั้น บางคนเรียนหมอเพราะพ่อแม่อยากให้เรียนหมอ บางคนเรียนจบมหาวิทยาลัยแล้วยังไม่รู้เลยว่าจะทำอาชีพอะไร นี่เป็นปัญหาของผู้คน โดยเฉพาะคนไทย

คนสมัยนี้ไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร แม้แต่คนที่สนใจธรรมะ ก็ไม่รู้ว่าอยากรู้เรื่องอะไร เวลามีคนมาหาอาตมา หลายคนจะบอกกับอาตมาว่า หลวงพ่อช่วยเทศน์ให้ฟังหน่อย อาตมาก็จะตอบไปว่า คุณอยากรู้เรื่องอะไรก็ถามมา ปราบกฏว่าเขาคงเพราะตอบไม่ได้ว่าอยากจะรู้เรื่องอะไร อุตส่าห์เดินทางมาที่วัด ยังไม่รู้เลยว่าตัวเองอยากรู้เรื่องอะไร

ฉะนั้นการเรียนรู้ที่สำคัญก็คือ การกลับมารู้จักตัวเองให้มากขึ้น การรู้จักตนเองก็คือ การกลับมามองดูใจของตัวเองกลับมาใคร่ครวญมองตน ต้องมีสติ และรู้จักตั้งคำถามกับตัวเอง นึกตัวอย่างเพียงแต่เรื่องผิวๆ เท่านั้น ยังไม่ต้องพูดถึงเรื่องที่ลึกซึ้งมากกว่านี้













# ชีวิตที่เป็นปกติ

ประมวล เพ็งจันทร์

หากคุณมีโอกาสดูสนทนากับอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ คุณจะรู้สึกได้ถึงความรักที่แผ่ซ่านมาพร้อมกับคำพูด รู้สึกได้ถึงความเมตตาปรารถนาดีที่ส่งผ่านมาทางสายตา และรู้สึกถึงซึ่งในความหมายของสิ่งที่อาจารย์ประมวลได้มีถ้อยอธิบาย บทสนทนาตัวเองก็เช่นเดียวกัน เรามีโอกาสเข้าพบเพื่อพูดคุยกับอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ ในบ่ายวันหนึ่งเพื่อให้อาจารย์ช่วยอธิบายถึงนิยาม ความหมาย และวิธีการปฏิบัติเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดเรื่อง ชีวิตคือการเรียนรู้ อาจารย์ประมวลได้ให้ความกระจ่างต่อแนวคิดนี้ผ่านหลักการทางพระพุทธศาสนาไว้อย่างชัดเจน ว่ามนุษย์ควรเรียนรู้สิ่งใด และเป้าหมายสูงสุดในการเรียนรู้ของมนุษย์คืออะไร



## การที่จะตระหนักว่า ชีวิตคือการเรียนรู้ นั้น เราควรมีหลักคิดใดเป็นต้นทางบ้าง

ชีวิตของเรานั้นอยู่ในสายธารของการเรียนรู้ตลอดเวลา ในจุดเริ่มต้นของชีวิต เราเรียนรู้โลกที่อยู่รอบตัวเรา การเรียนรู้แบบนี้จึงเป็นทักษะที่เกิดความรู้ที่เรียกว่า เป็นประสบการณ์ ความรู้ชุดนี้เป็นความรู้เบื้องต้น เป็นความรู้ที่มนุษย์ทุกคนจะเรียนรู้และปรับตัวเองให้อยู่กับโลกที่อยู่รอบตัวเราให้ได้ เรียนรู้ว่าอะไรเป็นโทษ อะไรเป็นประโยชน์ เรียนรู้ว่าอะไรกินได้ อะไรกินไม่ได้ เรียนรู้ที่จะคลาน เรียนรู้ที่จะเดิน เรียนรู้ที่จะหลบหลีกภัยอันตรายต่างๆ สิ่งนี้เป็นความรู้พื้นฐานเบื้องต้นที่มนุษย์ทุกคนต้องเรียนรู้ พระพุทธศาสนา เรียกความรู้ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้แบบนี้ว่า สุตมยปัญญา หมายถึง ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการใช้ประสาทสัมผัส

คำว่า สุตะ คือ การฟัง แต่ความจริงแล้ว การฟัง การมองเห็น และการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดอยู่ในชุดความรู้นี้ ความรู้ชุดนี้เป็นความรู้ที่ได้จากการเกิดประสบการณ์ในเชิงกายทำให้เราสามารถจัดการกับการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจจะเรียกได้ว่าเป็นความรู้แบบ Hands หรือ มือ เป็นชุดความรู้เพื่อที่จะฝึกทักษะในการที่จะทำให้ตัวเองมีสมรรถนะที่จะอยู่บนโลกใบนี้ได้ เช่น ถ้าเราตกลงไปในน้ำ เราก็เรียนรู้ที่จะตะเกียกตะกายเพื่อให้เราไม่จมน้ำ เรียนรู้ที่จะอยู่ในพื้นที่ที่มีความหมายอย่างไร เราก็จะปรับเปลี่ยนตัวเองให้อยู่ในพื้นที่นั้นได้ ถ้าเรารู้ว่า

ตรงนี้มันหนาว เราจะขยับไปอยู่ตรงไหน เพื่อที่จะให้ความหนาวไม่เบียดเบียนเรา และทำให้เราต้องจบชีวิต เราจึงไปหาที่อุ่น มนุษย์โบราณจึงไปอยู่ในถ้ำ มนุษย์เราอยู่กับความรู้ชุดนี้ทุกคน ไม่มีใครที่จะไม่มีความรู้แบบนี้ ทุกคนมีเท่าที่ความจำเป็นของการมีชีวิตอยู่นั้นจะต้องการ

มนุษย์สามารถใช้ประสาทสัมผัสเพื่อเรียนรู้โลกรอบตัว แต่โลกที่เราใช้ประสาทสัมผัสรู้นั้นมีข้อจำกัด เช่น เสียงที่เราได้ยินก็มีข้อจำกัด เพราะหูของเรามีสมรรถนะเพียงเท่านั้น ภาพที่เราได้เห็นก็ขึ้นอยู่กับว่าตาของเราดีขนาดไหน กายสัมผัสของเราเองก็ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขทางกาย มนุษย์จึงมีการเรียนรู้ที่ยกระดับขึ้นมาอีกชุดหนึ่ง เราเรียกว่า การใช้ความคิด หรือ Head การใช้ความคิดทำให้แม้ตาของเราเห็นรูปไม่ชัด แต่เราก็สามารถคิดได้ว่ารูปนั้นน่าจะเป็นอย่างไร เสียงที่เราได้ยินนี้ควรจะเป็นเสียงอะไร มนุษย์เราเมื่อต้องการจะเรียนรู้โลกกว้าง แต่โลกกว้างที่เราเห็นด้วยตานั้นไม่ได้กว้างมากนัก แต่เมื่อใช้ความคิดเราสามารถที่จะเรียนรู้โลกกว้างได้อย่างสุดขอบเขต เราอาจจะไม่เคยไปในที่ใดที่หนึ่ง แต่ด้วยความคิด เราสามารถจะเรียนรู้มันได้จากข้อสันนิษฐาน ความรู้ประเภทนี้มีความละเอียดขึ้น พระพุทธศาสนาเรียกว่า จินตามยปัญญา คือ ความรู้ที่ปรากฏขึ้นผ่านความคิดของเรา



ความรู้ประเภทนี้ทำให้มนุษย์มีสมรรถนะเหนือกว่าสัตว์ชนิดอื่น เพราะโดยประสบการณ์ถ้าเรามีความรู้ประเภทแรกประเภทเดียว ตาเราก็ไม่ดี สู้เหยี่ยว ประสาทสัมผัสของคนเราก็ไม่ดี สู้สัตว์บางชนิด หูของเราก็ไม่ดี กว่าหมาที่เราเลี้ยงไว้ แต่เรามีความสามารถในการคิดมากกว่าสัตว์เหล่านั้น เราจึงมีความรู้มาก รู้มากถึงขนาดประมวลความรู้มาเป็นชุดความรู้ และความรู้ประเภทนี้ยังถูกถ่ายทอดสู่มนุษย์รุ่นต่อๆ ไปหรือคนอื่นๆ ได้ ส่วนชุดความรู้ที่เป็นเทคโนโลยีหรือ

วิทยาศาสตร์ในปัจจุบันที่เรามีความรู้มากมาย ในยุคนี้ก็เป็นความรู้ชุดนี้เช่นกัน

จริงๆ แล้วน่าจะจบอยู่ที่ความรู้ชุดนี้ แต่มนุษย์ยังไม่จบแค่นี้ เพราะความรู้ที่เรามีชุดที่ 2 นั้น แม้จะมีความรู้ในเชิงความคิดและประมวลเป็นชุดความรู้ที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้นแล้ว แต่ความรู้ชุดที่ 2 นี้ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะมนุษย์ยังต้องวนเวียนอยู่ในห้วงแห่งความหมายที่เป็นความทุกข์ ยิ่งรู้มากก็ยิ่งกลัวมาก รู้มากแล้วก็ยิ่งทำให้เกิดความคิด



ตอนที่พระพุทธเจ้าประกาศความรู้ของพระองค์ พระองค์บอกว่า ความรู้คือการรู้ความจริง พระพุทธเจ้าประกาศว่า ความจริงจะต้องรู้และเป็นความจริงที่จะทำให้ผู้รู้เป็นผู้ประเสริฐ เรียกว่า อริยสัจ และความจริงที่เรียกว่า พระอริยสัจ ในความหมายของพระพุทธเจ้า ท่านกล่าวเปิดเผยว่า ความรู้อันเป็นความจริงที่ประเสริฐที่สุดคือความรู้ที่อยู่ในตัวมนุษย์เอง นั่นคือรู้สิ่งที่ เป็นสภาวะทุกขที่ เกิดขึ้นใน ตัวมนุษย์ และใจมนุษย์ รู้เหตุที่ทำให้เกิดทุกขนั้น รู้การดับไปของทุกขนั้น และรู้วิถีหนทางที่เราจะดำเนินไปเพื่อให้ดับทุกขนี้ได้ ความรู้ชุดนี้เราเรียกว่า อริยสัจ 4 ประการ ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นผู้ประกาศตนว่า พระองค์ตรัสรู้ความจริงอันประเสริฐนี้แล้วนำมาเปิดเผย การเปิดเผยความหมายนี้จึงกลายมาเป็นคำสอนหรือข้อปฏิบัติที่ต่อมาเราเรียกว่าเป็นวิถีของชาวพุทธ





heart

head

hands





ฉะนั้นจึงมีความรู้อยู่ชุดหนึ่งเป็นความรู้ที่ละเอียดมาก ความรู้ชุดนี้เป็นความรู้ที่ผ่านใจของเรา ที่เรียกว่า **Heart** ที่สำคัญ ความรู้ชุดนี้เป็นความรู้ที่ไม่ได้เรียนรู้โลกกว้างข้างนอกแล้ว เพราะความรู้ที่เราใช้ความคิดคือการเรียนรู้โลกกว้างข้างนอก ให้รู้ว่าโลกมีสัญญาณอย่างไร โลกมีโครงสร้างอย่างไร โลกมีผลกระทบเกิดเป็นปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างไรก็ตาม แต่ประเด็นก็คือ ไม่ว่าจะอย่างไรเราก็ไม่สามารถควบคุมโลกใบนี้ได้ สุดท้ายสิ่งที่เป็นปัญหาคือ เราเกิดความหวั่นไหวหวาดกลัวสิ่งที่เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เช่น เมื่อเราโตมาจนถึงจุดจุดหนึ่ง เราจะเริ่มแก่ เจ็บ แล้วก็ตาย มนุษย์ก็เริ่มมีความหวั่นไหวหวาดกลัวว่าตัวเองจะต้องเจ็บต้องตาย ความรู้ที่เป็นความคิดไม่สามารถเยียวยาตรงนี้ได้ เราจึงต้องการความรู้อีกชุดหนึ่ง ความรู้ชุดนี้คือความรู้ขั้นสูงขึ้นมา ความรู้ชุดนี้เราเรียกเป็นภาษาทางพระพุทธศาสนาว่า ภาวนามยปัญญา เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากการที่จิตของเราหยั่งรู้ความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้น แล้วเราสามารถที่จะอยู่กับความเป็นจริงนั้น

ความรู้ชุดที่ 1 และ 2 เป็นความรู้ที่ใช้ปรับเปลี่ยนโลกให้ตอบสนองใจของเรา แต่ความรู้ชุดที่ 3 เป็นความรู้ที่ปรับเปลี่ยนใจของเราให้อยู่บนโลกภายนอกได้อย่างไม่มีปัญหา ในพระพุทธศาสนา เรามีความรู้ 3 ชุดนี้เป็นความรู้หลัก แต่โดยองค์รวมของชีวิตทั้งหมด สุดท้ายแล้วความรู้ทุกๆ ชนิดก็เป็นความหมายรวม คือเป็นตัวเรา แต่การเรียนรู้เพื่อที่จะฝึกทักษะ พอถึงจุดจุดหนึ่งเรายุติได้ เพราะว่าร่างกายเราชราามากแล้ว เราไม่ต้องการทักษะอะไรใหม่ ทักษะที่มีอยู่ก็อาจเสื่อมสลายไป ส่วนความรู้เชิงความคิด พอมาถึงจุดจุดหนึ่ง เราก็จะตระหนักว่า ความรู้ที่ไปสู่โลกกว้างข้างนอกนั้นไม่มีวันจบสิ้น จึงต้องกลับมาสู่ความรู้ด้านในที่เป็น ภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นความรู้ที่ถูกยกให้เป็นความรู้ขั้นสูง และเป็นความรู้ที่ผมเข้าใจว่าในปัจจุบันเรากำลังเชิญชวนให้มนุษย์ได้ตระหนักถึงการเรียนรู้แบบนี้ และการเรียนรู้แบบนี้ไม่มีวันจบสิ้น เรามีชีวิตอยู่ตราบใด การเรียนรู้เพื่อให้เราได้ประจักษ์แจ้งสิ่งที่เป็นชีวิตและโลกที่เราอยู่อาศัย ก็เปิดเผยให้เราได้เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา



## ในการเรียนรู้ภายในนี้ เรามีวิธีการหรือหลักปฏิบัติที่เป็นขั้นเป็นตอนอย่างไร

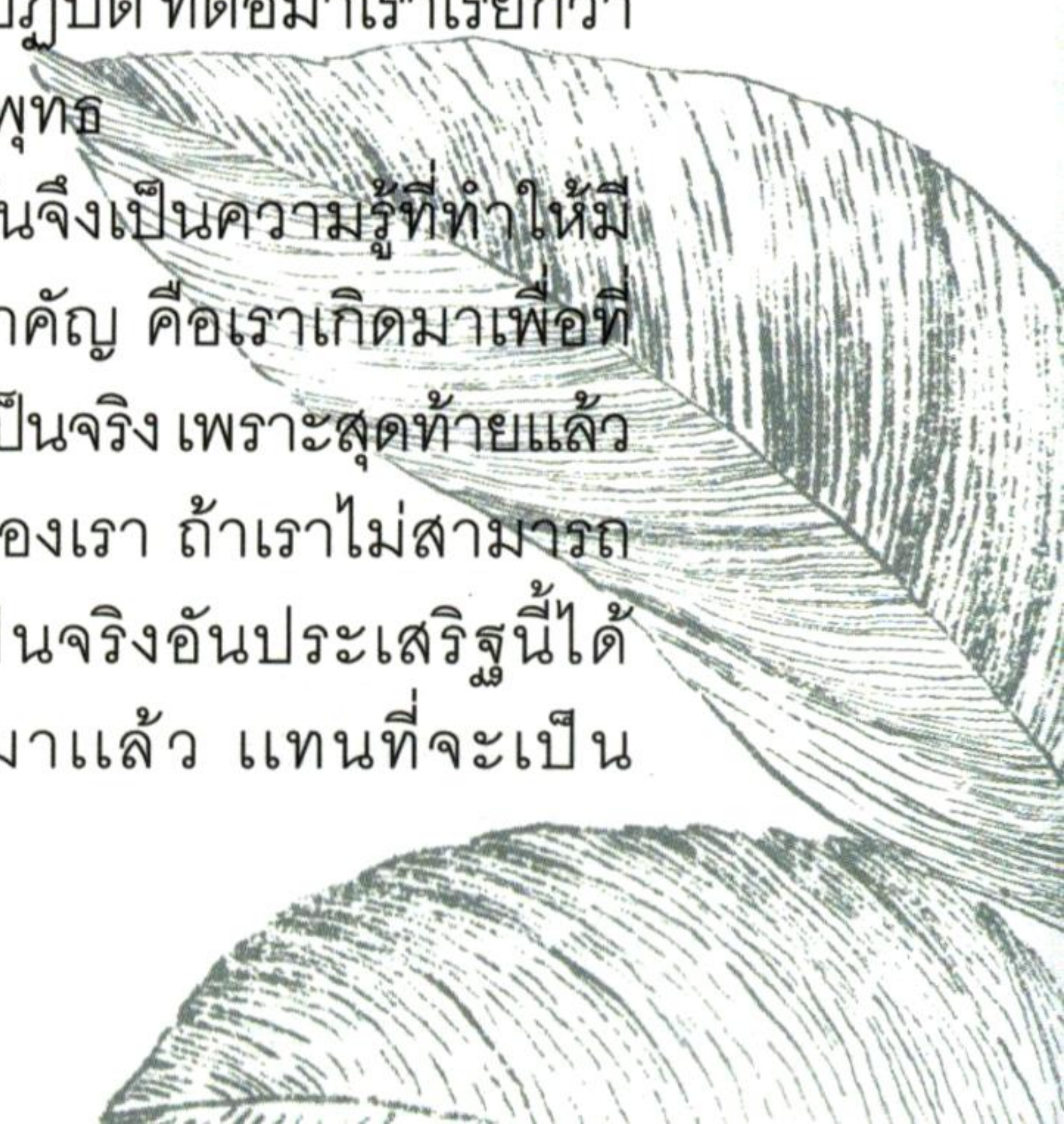
ถ้าเราจะพูดในมิติของคนซึ่งนับถือพระพุทธศาสนา ความรู้ในพระพุทธศาสนาทั้งหมดเป็นความรู้เกี่ยวกับการจัดการเพื่อที่จะให้เกิดความรู้ชุดที่ 3 นี้ แต่ความรู้ชุดที่ 3 จะเกิดขึ้นมาได้นั้นไม่ได้เกิดจากการอยู่เฉยๆ มันเป็นการเรียนรู้ที่ภาษาพระเรียกว่า ไตรสิกขา คือมีการศึกษาเรียนรู้ใน 3 ระดับ คือ ระดับศีลว่าด้วยการจัดการกายของเราให้เป็นไปในความหมายที่เหมาะสม ระดับสมาธิ ความรู้เรื่องจิตของเราให้มีความมั่นคง และสุดท้ายจะเกิดเป็นความรู้ที่เรียกว่าระดับปัญญา เป็นความรู้ที่เรียกว่าสภาวะการรู้แจ้ง

ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา นั้นเป็นความรู้บนวิถีที่เป็นความรู้ที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะตอนที่พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระศาสดาของชาวพุทธอุบัติขึ้น ตอนนั้นความรู้ของมนุษย์ในสวนเบ็องตันคือ ความรู้แบบผีมือทักษะ และความรู้แบบความคิด มีความอลังการมากในอินเดียสมัยเมื่อ 2,000 ปีที่แล้ว มนุษย์มีความรู้เชิงความคิดมากมาย จนถึงกับมีการนั่งคุยนั่งเขียนกันว่า โลกเรานั้นจะสิ้นสุดลงเมื่อไร โลกเรานั้นมีรูปทรงสัญญาณเป็นอย่างไร คำว่า โลก คำว่าจักรวาล ถูกนำมาเป็นประเด็นที่กว้างขวาง ความรู้ชุดนี้เมื่อถึงจุดหนึ่ง พระพุทธองค์ก็รู้อย่างไม่ถึงที่สุด เพราะประเด็นไม่ใช่

การรู้เรื่องโลกอย่างถึงที่สุด แต่ประเด็นคือต้องรู้เรื่องที่สุดของความทุกข์ที่มีอยู่ในใจของมนุษย์

ตอนที่พระพุทธเจ้าประกาศความรู้ของพระองค์ พระองค์บอกว่า ความรู้คือการรู้ความจริง พระพุทธเจ้าประกาศว่าความจริงจะต้องรู้และเป็นความจริงที่จะทำให้ผู้รู้เป็นผู้ประเสริฐ เรียกว่า อริยสัจ และความจริงที่เรียกว่า พระอริยสัจ ในความหมายของพระพุทธเจ้า ท่านกล่าวเปิดเผยว่า ความรู้อันเป็นความจริงที่ประเสริฐที่สุด คือความรู้ที่อยู่ในตัวมนุษย์เอง นั่นคือรู้สิ่งที่เป็นสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นในตัวมนุษย์และใจมนุษย์ รู้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้น รู้การดับไปของทุกข์นั้น และรู้วิถีทางที่เราจะดำเนินไปเพื่อให้ดับทุกข์นี้ได้ ความรู้ชุดนี้เราเรียกว่า อริยสัจ 4 ประการ ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นผู้ประกาศตนว่า พระองค์ตรัสรู้ความจริงอันประเสริฐนี้แล้วจึงนำมาเปิดเผย การเปิดเผยความหมายนี้จึงกลายมาเป็นคำสอนหรือข้อปฏิบัติ ที่ต่อมาเราเรียกว่าเป็นวิถีของชาวพุทธ

ความรู้ชุดนั้นจึงเป็นความรู้ที่ทำให้มีความหมายที่สำคัญ คือเราเกิดมาเพื่อที่จะเรียนรู้ความเป็นจริง เพราะสุดท้ายแล้ว การเกิดขึ้นมาของเรา ถ้าเราไม่สามารถเรียนรู้ความเป็นจริงอันประเสริฐนี้ได้ เราจะเกิดขึ้นมาแล้ว แทนที่จะเป็น





ความหมายที่งดงาม มันจะกลายเป็น  
การนำมาซึ่งความทุกข์ระทม การเกิด  
อาจกลายเป็นการนำมาซึ่งความทุกข์  
ความแก่ก็กลายเป็นความทุกข์  
ความเจ็บก็กลายเป็นความทุกข์  
ยิ่งความตาย ยิ่งกลายเป็นสิ่งที่  
เบียดเบียนมนุษย์อย่างไม่รู้จักจบสิ้น  
พระพุทธเจ้าของเราตอนที่ยังไม่ตรัสรู้

ก็ถูกเบียดเบียนด้วยความจริงชุดนี้  
เมื่อเจอคนแก่ คนเจ็บ และคนตาย

พระพุทธเจ้าจึงคิดว่า ความรู้ที่พระองค์  
ต้องการแสวงหาคือต้องการออกจาก  
ความทุกข์ ความหวั่นไหวหวาดกลัว  
อย่างนี้ให้ได้ พระองค์จึงออกแสวงหา  
ความรู้ชุดนี้ แล้วความรู้ชุดนี้ก็ถูกเปิดเผย  
ขึ้นในชื่อว่า พระพุทธศาสนา ที่เรารู้จักกัน



พระพุทธเจ้าแสดงให้เห็นว่า ในหนทางที่จะดับทุกข์ได้ เราต้องเริ่มต้นด้วย  
การจัดการความคิด คือ โยนิโสมนสิการ ถ้าแปลก็เป็นความหมายได้ว่า  
ให้เก็บข้อมูลต่างๆ ที่เรารับรู้ไว้ในใจเราให้เป็นระบบเป็นระเบียบ ภาษาพระ  
ท่านบอกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า เก็บไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย  
ความหมายคือ เมื่อเรารับรู้โลกข้างนอก ต้องรับรู้ในความหมายที่รู้เท่าทัน  
เพราะฉะนั้นถ้าเราเก็บไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย แล้วคิดใคร่ครวญ  
สิ่งนี้ผ่านตัวเองหรือผ่านการเรียนรู้จากกัลยาณมิตร ก็คือเพื่อนหรือกลุ่ม  
คนที่ทำให้เราเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เราก็จะเกิดสิ่งที่เรียกว่าภาพรวม คือเมื่อ  
มีโยนิโสมนสิการและกัลยาณมิตรแล้ว เราจะเกิดสิ่งที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ  
คือ ความเห็นหรือท่าทีต่อชีวิตที่ถูกต้อง





## โดยสรุปแล้ว มนุษย์เราเรียนรู้จากความทุกข์มากกว่าความสุขโดยสิ้นเชิงใช่ไหม

สำหรับมนุษย์แล้ว เราเรียนรู้จากความทุกข์ ในอริยสัจทั้ง 4 ประการจึงเริ่มต้นที่ทุกข์ เพราะความทุกข์คือสิ่งที่มนุษย์ทุกคนประสบและเผชิญกันอยู่ ไม่มีใครที่จะบอกว่าตัวเองไม่มีสิ่งนี้ พระองค์แสดงให้เห็นว่าทุกข์ที่ปรากฏขึ้นนั้นไม่ใช่สิ่งที่ซับซ้อนเลย เราชักสิ่งใดหรือปรารถนาสิ่งใดแล้วต้องพลัดพรากจากสิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ เราไม่ชอบไม่ปรารถนาสิ่งใด แต่ต้องประสบพบแต่สิ่งนั้น นั่นก็ทุกข์ เราปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็ทุกข์ ฉะนั้นสิ่งที่มีความหมายก็คือ คุณสิ่งที่มากระทบจิตใจของเรา คำตรัสนี้มีอยู่ในพระสูตรแรกของพระพุทธศาสนา คือ รัมมจักกัปปวัตตนสูตร ประเด็นที่สำคัญมากๆ คือ พระองค์ชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่เป็มูลหรือเป็นสาเหตุที่เป็น สมุทัย ก็คือ ความหมายในใจของเราเอง ความอยาก ความต้องการในใจของเราเอง เวลาเราจะดับทุกข์ให้ได้ เราก็ต้องดับความหมายนี้

ฉะนั้นความอยากความต้องการแบบนี้เราจะดับมันได้อย่างไร พระองค์จึงแสดงหนทางหรือวิถีซึ่งมีองค์ประกอบ 8 ประการ

พระพุทธเจ้าแสดงให้เห็นว่าในหนทางที่จะดับทุกข์ได้ เราต้องเริ่มต้นด้วยการจัดการความคิด คือ โยนิโสมนสิการ ถ้าแปลก็เป็นความหมายได้ว่า ให้เก็บข้อมูลต่างๆ ที่เรารับรู้ไว้ในใจให้เป็นระบบ

เป็นระเบียบ ภาษาของท่านบอกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า เก็บไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย ความหมายคือ เมื่อเรารับรู้โลกข้างนอก ต้องรับรู้ในความหมายที่รู้เท่าทัน เพราะฉะนั้นถ้าเราเก็บไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย แล้วคิดใคร่ครวญสิ่งนี้ผ่านตัวเองหรือผ่านการเรียนรู้จากกัลยาณมิตร ก็คือเพื่อนหรือกลุ่มคนที่ทำให้เราเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เราก็จะเกิดสิ่งที่เป็นภาพรวม คือเมื่อมีโยนิโสมนสิการและกัลยาณมิตรแล้ว เราจะเกิดสิ่งที่เรียกว่า สัมมาทิสฺฐิ คือความเห็นหรือท่าทีต่อชีวิตที่ถูกต้อง ตรงนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นของ อริยมรรค เมื่อเรามีสัมมาทิสฺฐิเมื่อใดเราก็จะมี สัมมาสังกัปปะ คือกระบวนการทำงานของจิตภายในของเราที่เป็นการทำงานเพื่อคลายออกจากความทุกข์ ไม่ใช่หมุ่นเกลียวให้ติดแน่น เมื่อเรามีสัมมาสังกัปปะแล้ว เราก็จะมี สัมมาวาจา คือการสื่อสารต่อเพื่อนมนุษย์ที่ถูกต้อง มี สัมมาอาชีวะ คือการที่เรามีชีวิตของเราเป็นชีวิตที่ถูกต้อง ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีสัมมากรรมันตะการกระทำงานต่างๆ เป็นงานที่เกื้อกูลทั้งเกื้อกูลผู้อื่นและตนเอง และสุดท้ายคือสัมมาวายามะ เรามีความเพียรในชีวิต คือความพยายามที่เราต้องมีในทางที่ถูกต้อง แล้วเราก็จะมีความรู้ที่ถูกต้อง มีชีวิตที่ถูกต้อง ในความหมายเช่นที่ว่า พุดอาจจะฟังดูง่าย แต่ว่ามนุษย์นั้น



ไม่สามารถที่จะเกิดความรู้ที่ถูกต้องได้ เพราะเราไม่สามารถจัดการความคิดภายในใจของเราเองได้ เราจึงปล่อยให้มีความคิดที่กลายมาเป็นสิ่งที่เบียดเบียนตัวเราเอง เราคิดเบียดเบียนผู้อื่นก็เท่ากับเบียดเบียนตัวเอง เพราะสุดท้ายเราต่างเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เราคิดอยากจะได้จากผู้อื่นเท่ากับเราปล้นจากตัวเราเองเหมือนกัน เพราะสุดท้ายเราจะเต็มไปด้วยความหวาดหวั่นหวั่นไหว กลัวว่าเราจะไม่ได้สิ่งนั้น พอเราได้มาแล้ว บางทีเราคิดว่ามันน้อยเกินไป เพื่อนเราได้มากกว่า กระบวนการเหล่านี้เป็นกระบวนการภายใน ซึ่งนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้

แบบที่ 3 คือ ภาวนามยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากความประจักษ์แจ้งความเป็นไปภายในใจของเราเอง ความรู้ชุดที่เราแย้งที่เราแย้ง และเราต้องตาย แต่ความแค้น ความเจ็บ และความตาย จะไม่เบียดเบียนเรา พระพุทธองค์เมื่อทรงบรรลุธรรมขั้นนี้แล้ว พระองค์ก็แก่และพระองค์ต้องตาย แต่พระองค์มีความเบิกบานเข้มข้นในการมีชีวิตอยู่จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต นี่คือความหมายที่กลายมาเป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาบอกว่า มนุษย์ทุกคนพอถึงจุดหนึ่ง เราจะต้องสำรวจตรวจสอบตัวเอง แล้วก็เรียนรู้ให้เกิดความรู้แบบที่ 3



ทันทีที่เราเข้าใจความหมายของตัวเองและของโลก เราก็จะอยู่กับมันได้อย่างมีชีวิตชีวา นั่นหมายความว่าโลกที่เราอยู่นั้นมีเกณฑ์ของมันแล้ว เราอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์นั้น ปัญหาของมนุษย์คือปฏิเสธกฎเกณฑ์ และหวั่นกลัวกฎเกณฑ์เหล่านั้น พระพุทธเจ้าของเราเมื่อพระองค์มาถึงจุดจุดหนึ่ง พระองค์เข้าถึงความจริงที่เราพูดถึงแล้ว พระองค์รู้เลยว่ามันเป็นเช่นนี้แหละ เมื่อพระองค์เข้าถึงความจริงนี้แล้ว พระองค์ใช้ภาษาเรียกตัวเองว่า “เราผู้เข้าถึงแล้วซึ่งความเป็นเช่นนี้เอง” ภาษาพระท่านเรียกว่า ตถาคต หรือ พระตถาคต แปลได้ว่า ผู้เข้าถึงซึ่งความเป็นเช่นนั้นเอง เข้าถึงอย่างไร เข้าถึงความรู้สึกที่ว่ามันเป็นเช่นนี้เองที่จะมีกลางวันและกลางคืน มันเป็นเช่นนี้เองที่จะมีร้อนและมีหนาว มันเป็นเช่นนี้ คุณนึกภาพสิ พอเรารู้ว่ามันเป็นเช่นนี้เอง เดียวก็มืด เราก็ไม่ตกใจเลยเวลากองฟ้าจะมืดตอนเย็น มืดก็มืดสิ มันเป็นเช่นนี้ เราไม่รู้สึตกใจ เพราะเราเข้าใจเข้าถึงความเป็นเช่นนี้แล้ว





**ในหนังสือ การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านกล่าวถึงหลักการในการใช้ชีวิตอย่างมีสติไว้อย่างละเอียด เช่น การอธิบายหลักโภชนาการที่ถูกต้อง หรือ การบริโภคที่พอดี หรืออินทรีย์สังวร การใช้อินทรีย์ (การใช้หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อย่างมีสติ ข้อปฏิบัติเหล่านี้ถือว่า มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของคนทั่วไปด้วยเช่นกันใช่ไหม**

ผมขอกลับไปสู่ประเด็นของมนุษย์ อันหนึ่งว่า เราดำเนินชีวิตอยู่ในความหมายที่ทำให้เกิดความเคยชิน ความเคยชินที่ทำให้เรารู้สึกเป็นปกติ แต่ความเป็นปกติที่เราพูดถึงคือความปกติที่ไม่ได้มีผลในเชิงเกื้อกูลเลย เช่น เรื่องอาหาร ความจริงอาหารคือการรับประทานสิ่งที่เป็นวัตถุดิบอาหาร เพื่อที่จะนำไปหล่อเลี้ยงเสริมสร้างร่างกายของเราให้มันดำรงและมีพลังเพียงพอที่จะปฏิบัติกิจต่างๆ แต่วันหนึ่งเมื่อมนุษย์เสพคุน เรื่องอาหารจนกระทั่งกลายเป็นการเสพติดในรสชาติ ทั้งที่ตัวอาหารนั้นอาจจะไม่มีคุณค่าในเชิงโภชนาการเลย ยกตัวอย่าง ผงชูรสไม่มีประโยชน์ในเชิงบำรุงหรือหล่อเลี้ยงร่างกายเลย แต่เราก็เสพติดผงชูรส ทั้งที่ความจริง นอกจากผงชูรสจะไม่ใช่เครื่องหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดีแล้วยังไปบั่นทอน แต่เราก็ติดผงชูรสเสียแล้ว ถ้าเรากินอาหารใดที่ไม่มีรสที่ถูกปรุงรส เราจะรู้สึกว่าอาหารนั้นไม่อร่อย แล้วเราก็ไม่อยากกิน เราหลงลืมไปว่าอาหารที่เป็นธรรมชาติเป็นปกติคืออะไร เราจะไปเสพติดรสชาติอาหาร เขาเรียกว่ามัวเมาในรสชาติอาหาร

ไม่เพียงแต่อาหารเท่านั้น เราเสพติดรสชาติของอารมณ์ความรู้สึกอื่นๆ ด้วย ฉะนั้น ทันทีที่เรามีภาวะเช่นนี้เราก็ต้องกลับมาสู่การทบทวนว่าสิ่งใดที่มีคุณค่าจริง

และสิ่งใดที่เป็นเพียงแค่คุณค่าปลอมๆ ที่ถูกสร้างขึ้นมาแล้วจัดการกับชีวิตของเราเสีย ในกรณีอื่นๆ ก็เหมือนกัน เช่น ร่างกายของมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อปฏิบัติกิจ แต่เราไปเสพติดความสะดวกสบาย พอเสพติดความสะดวกสบายจนกลายเป็นชีวิตของเรา พอมาถึงจุดจุดหนึ่งเราก็อ้วน ถามว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะเรากินแต่อาหารที่ทำให้เกิดภาวะอ้วน ใช้ชีวิตในแบบที่ไม่อยากเดินหรือออกกำลังกาย ทั้งที่การเดินหรือการออกกำลังกายเป็นการใช้ชีวิตที่ส่งเสริมวงจรการทำงานของร่างกายในความหมายที่ว่านี้ เราจึงเหมือนกับผิดไปจากปกติในพระพุทธศาสนาจึงบัญญัติว่า วิธีที่เราจะออกจากปัญหานี้คือ เราต้องเริ่มต้นด้วยการมีศีล

คำว่า ศีล คือการกลับไปสู่ภาวะปกติ ภาวะปกติ คือภาวะที่เกื้อหนุนจนเจือองค์รวมของชีวิตให้ขับเคลื่อนอย่างถูกต้อง ฉะนั้น เวลาสมาทานศีล เราจะสมาทานศีลในความหมายของการกลับไปสู่ภาวะที่เป็นปกติ เพราะมนุษย์เราไม่ได้เกิดมาด้วยความรู้สึกอยากฆ่าอยากแกล้งใคร มนุษย์เกิดมาพร้อมความรู้สึกเมตตาอาทรต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง แต่พอมาวันหนึ่ง ด้วยเหตุอะไรก็ตามทำให้มนุษย์เห็นการประหารประหารผู้อื่นเป็นเรื่องปกติ เราจะสมาทานศีลข้อที่ 1 ว่าห้ามไม่ให้เราไปเบียดเบียนชีวิตเหล่านั้น



สมาทานศีลข้อที่ 2 เพราะว่าจริงๆ แล้ว เราเกิดมาด้วยความเอื้อเฟื้อ แต่พอมาถึง วันหนึ่งเรากลับต้องการฉกฉวยขโมยของ คนอื่น แม้กระทั่งศีลข้อที่ 3 เมื่อเรามีชีวิตอยู่ ก็ต้องเสพรสชาติของอารมณ์ที่มีต่อความรัก ความรู้สึกที่เป็นเรื่องทางเพศสัมพันธ์ มนุษย์ เป็นสัตว์ชนิดหนึ่งซึ่งมีความรักความหวงแหน คู่ของตัวเอง เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องธรรมชาติ ของมนุษย์ แต่ทำไมเราไม่เรียนรู้สิ่งเหล่านี้ ทำไมเราทำลายสิ่งเหล่านี้ ฉะนั้นความหมาย อย่างที่ว่าจึงถูกบัญญัติเป็นศีล เป็นข้อที่ 1 2 3 4 5

ความหมายของศีลทั้งหมดก็คือ การสมาทาน หรือ การกลับมาสู่ความเป็นปกติ ฉะนั้นการที่เราสมาทานศีล ไม่ได้มีอะไรมากไปกว่าการกลับมาสู่ความเป็นปกติ เพื่อชีวิต จะได้ดำเนินต่อไปอย่างถูกต้อง พอเรามีศีล จะเป็นผลทำให้จิตของเราสงบ ลงนึกถึง คนที่ไปคิดเบียดเบียนผู้อื่น จิตของเขาจะไม่สงบเลย จะเกิดความกลัวว่าผู้อื่น จะเบียดเบียนเรา แต่ในขณะที่เราเป็นคน ที่เมตตาอาทรผู้อื่น ก็จะเกิดมิตรภาพ เป็น ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ความสัมพันธ์ที่ ทำให้เราเกิดความสงบนิ่งในตัวเองได้ ฉะนั้นพอเรามีศีลแล้วจะกลับไปสู่การมีสมาธิ สมาธิ คือ การที่จิตของเรามั่นคง ไม่สับสนวุ่นวาย ฟุ้งซ่านด้วยความหวาดกลัว

เมื่อเรามีจิตที่มั่นคงแล้วก็จะเกิดปัญญา ความรู้ที่บอกว่าเราเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ สิ่งที่

เป็นความจริงของตัวเราเอง ในกระบวนการทางพระพุทธศาสนา พระองค์จึงเสนอวิธีปฏิบัติหรือวิถีแบบที่ว่า

การจะทำให้เกิดความรู้ชัดที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา ก็ต้องกลับมาสู่การทบทวนสิ่งต่างๆ เพื่อเห็นความจริงภายใน เมื่อเราเห็นความจริงภายในแล้ว เราก็จะเกิดความรู้แล้วเห็นโทษของสิ่งที่เราเสพติด สุดท้ายการเสพติดที่รุนแรงและมากมายที่สุด คือ การเสพติดรสชาติของชีวิตผ่านการคิดปรุงแต่ง เป็นการคิดปรุงแต่งเพื่อให้มีความหมายของชีวิต และความหมายของชีวิตที่เราพูดถึงนั้น คือ ความสุข เราจึงกลัวความผิดหวัง กระจายความสมหวัง กระจายความสำเร็จ กลัวความล้มเหลว เราต้องเรียนรู้ที่จะสลายการเสพติดรสชาติของชีวิต กระบวนการที่เราดูแลตั้งแต่การกินไปจนถึงการมีชีวิตอยู่ในทุกรายละเอียด ถ้าเราทำได้ เราจะเห็นสิ่งเหล่านี้เอง ไม่ต้องมีใครสอนด้วยซ้ำ เราจะรู้เองเลยว่าเราควรกินอะไรบ้าง เราควรจะนอนวันละกี่ชั่วโมง แต่บางทีเวลาที่เราควรจะนอน เราก็ไม่นอน เวลาที่เราไม่ควรนอน เราก็ไปนอน มนุษย์นั้นมีธรรมชาติที่สัมพันธ์กับโลกรอบตัวตลอดเวลา เมื่อเรามีชีวิตไม่สอดคล้องกับธรรมชาติทำให้เรามีปัญหาเกี่ยวกับธรรมชาติ การที่เรามาพิจารณาอาหารหรือพิจารณาอะไรก็แล้วแต่ จึงเป็นการกลับมาสู่ความเป็นปกตินั่นเอง



## เมื่อเราดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติอย่างที่ควรจะเป็นแล้ว ความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นคืออะไร

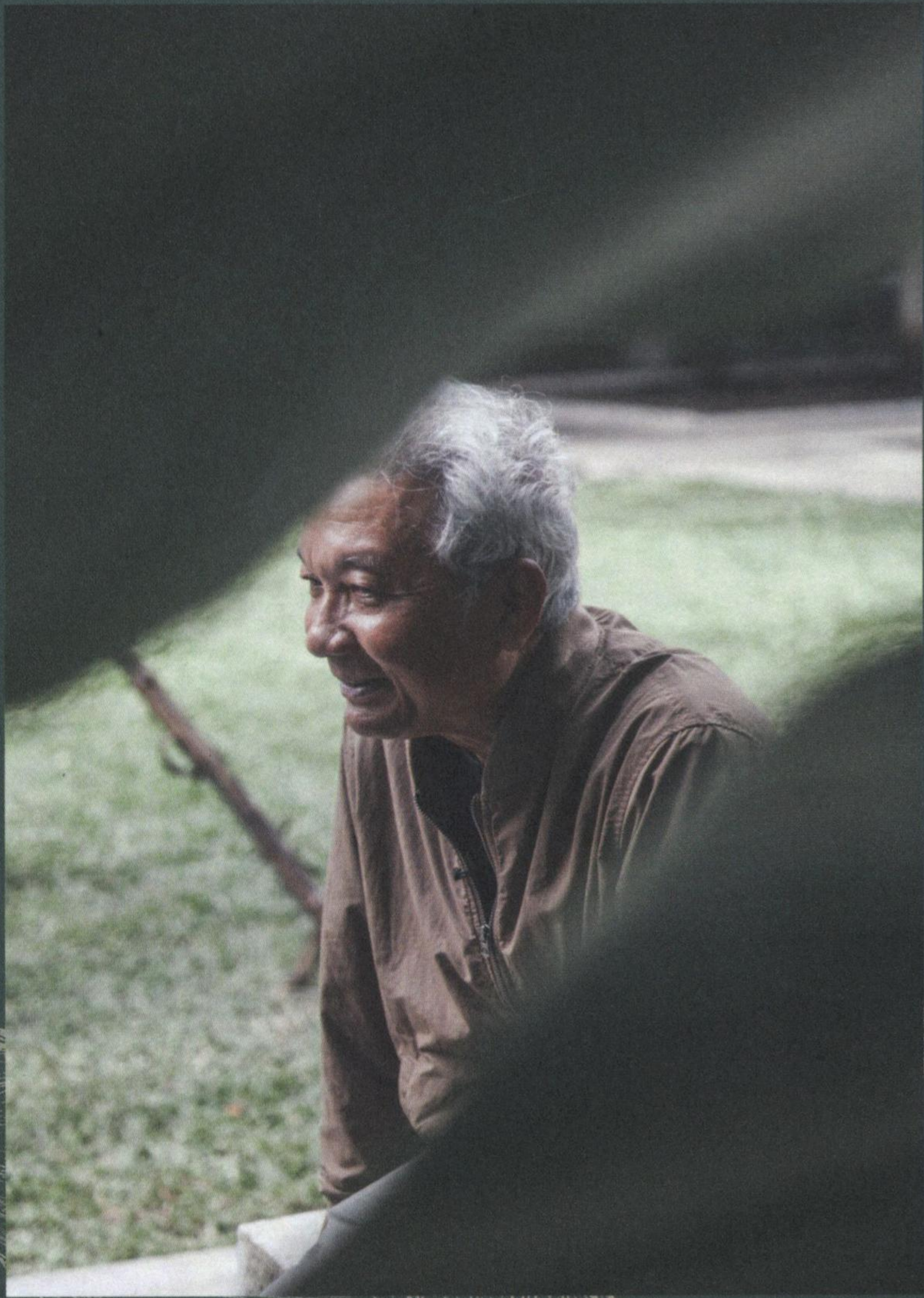
ทันทีที่เราเข้าใจความหมายของตัวเองและของโลก เราก็จะอยู่กับมันได้อย่างมีชีวิตชีวา นั่นหมายความว่าโลกที่เราอยู่นั้นมีเกณฑ์ของมันแล้ว เราอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์กฏเกณฑ์ของมนุษย์คือ ปฏิเสธกฎเกณฑ์ และหวั่นกลัวกฎเกณฑ์เหล่านั้น พระพุทธเจ้าของเราเมื่อพระองค์มาถึงจุดจุดหนึ่ง พระองค์เข้าใจถึงความจริงที่เราพูดถึงแล้ว พระองค์รู้เลยว่ามันเป็นเช่นนั้นแหละ เมื่อพระองค์เข้าใจความจริงนี้แล้ว พระองค์ใช้ภาษาเรียกตัวเองว่า “เราผู้เข้าถึงแล้วซึ่งความเป็นเช่นนั้นเอง” ภาษาของท่านเรียกว่า ตถาคต หรือ พระตถาคต แปลได้ว่า ผู้เข้าถึงซึ่งความเป็นเช่นนั้นเอง เข้าถึงอย่างไร เข้าถึงความรู้สึกที่ว่ามันเป็นเช่นนั้นเองที่จะมีกลางวันและกลางคืน มันเป็นเช่นนั้นเองที่จะมีร้อนและมีหนาว มันเป็นเช่นนั้น คุณนึกภาพสิ พอเรารู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง เดียวก็มีดี เราก็ไม่ตกใจเลย เวลาท้องฟ้าจะมีมืดตอนเย็น มีดีก็มีดีสิ มันเป็นเช่นนั้น เราไม่รู้สึกละใจ เพราะเราเข้าใจ เข้าถึงความ เป็นเช่นนั้นแล้ว

ผมเข้าใจว่าสิ่งที่ เป็นหัวใจสำคัญของความรู้ที่เราต้องการเรียนรู้ทั้งหมดคือเรียนรู้เพื่อให้เข้าถึงความเป็นจริง เรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่า อ้อ มันเป็นเช่นนั้นเองที่จะแก่ อ้อ มันเป็นเช่นนั้นเองที่จะตาย เพราะมันเป็นเช่นนั้นเองเลยรู้สึกธรรมดา

การเรียนรู้ในปัจจุบันนั้น มักจะเป็นการเรียนรู้ที่แยกเป็นส่วนๆ ซอยเป็นเรื่องๆ ทั้งที่ชีวิตนั้นเป็นองค์รวม และชีวิตที่เป็นองค์รวมนั้นเป็นหนึ่งเดียว แต่ปัจจุบันเราทำให้มันเป็นส่วนๆ ทำให้มีตัวเรา ทำให้มีผู้อื่น ไม่ใช่ Holistic Learning คือการเรียนรู้ที่จะทำให้เราเกิดความหมายว่าเราเป็นองค์รวมของสรรพสิ่ง นี่เป็นหัวใจสำคัญ เรียนรู้เพื่อให้มีความรู้สึกไม่มีอะไรเป็นจริง ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ทั้งหมดทั้งหมดก็คือสิ่งที่ เป็นตัวเรา แล้วตัวเราก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ทั้งหมดแล้วถ้าเราเป็นอย่างนั้น ไม่มีคำว่าสมหวังหรือผิดหวัง ไม่มีความล้มเหลวหรือสำเร็จ













# เรียนรู้องค์รวม สู่การเปลี่ยนแปลง

ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิจารณ์ พานิช

ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิจารณ์ พานิช รองประธานกรรมการ มูลนิธิสยามกัมมาจล มีความสนใจในประเด็นการศึกษามาอย่างต่อเนื่องยาวนาน ท่านมีผลงานหนังสือเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้หลายเล่ม แต่เล่มที่สำคัญที่สุดเล่มหนึ่งก็คือ หนังสือ 'การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง: Transformative Learning' ที่ตีความจากหนังสือ 'Transformative Learning in Practice: Insights from Community, Workplace and Higher Education' โดย Jack Mezirow, Edward W. Taylor และคณะ เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ว่าด้วยการหาความหมายว่าเครื่องมือการเรียนรู้ใหม่เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการศึกษาอย่างแท้จริงนั้นคืออะไร

ในมุมมองของนักการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ที่มีเป้าหมายในการทำให้นักเรียนเป็นผู้สร้างความรู้ขึ้นด้วยตัวเอง ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิจารณ์ได้ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงกันระหว่างการเรียนรู้องค์รวม (Holistic Learning) และการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) รวมถึงได้อธิบายวิธีในการทำให้เด็กไทยยุคใหม่สามารถเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง อันหมายถึงการเรียนรู้โดยมีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง เปลี่ยนแปลงผู้อื่น และเปลี่ยนแปลงสังคมรอบข้างให้ดีขึ้นไว้อย่างชัดเจน



## คำนิยามของ การเรียนรู้องค์รวม (Holistic Learning) ในแนวทางของระบบการศึกษาในมุมมองของอาจารย์หมายถึงอย่างไร

ในความเห็นของผมซึ่งไม่ใช่คนที่จบการศึกษาด้านการศึกษาโดยตรง แต่ว่ามี ความสนใจในด้านนี้ ผมมองว่าการเรียนรู้องค์รวม หรือ Holistic Learning นั้น ถ้าจะพูดให้จำได้ง่ายๆ ก็คือสิ่งที่ประกอบด้วย 3H 1D และ 1T หมายความว่า การเรียนรู้นั้นทำให้เกิดผลการเรียนรู้ในหลายๆ มิติไปพร้อมๆ กันอย่างครบถ้วน ดังต่อไปนี้

H ที่สำคัญที่สุดคือ Heart หรือจิตใจ ซึ่งรวมไปถึงความมีคุณธรรม จริยธรรม การเห็นแก่ผู้อื่น ความมั่นใจในตัวเอง ความเข้าใจในตัวเอง การเข้าใจในข้อจำกัดและเข้าใจในศักยภาพของตนเอง การมีความซื่อสัตย์สุจริต เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเพียงแค่ H ตัวแรกตัวเดียวก็มีความหมายและการเชื่อมโยงที่กว้างขวาง และมีวิธีการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งขึ้นอยู่กับระดับของพัฒนาการในการเรียนรู้ในตัวเด็กหรือแต่ละบุคคล

H ที่ 2 คือ Hands หรือ ทักษะ (Skill) ระยะเวลาที่ใช้คำว่า Competency คือขีดความสามารถ สมรรถนะ การปฏิบัติได้ เช่น ในการเป็นแพทย์ เราต้องมีทักษะทางวิชาชีพเพื่อรักษาคนไข้ แต่ในชีวิตของคนเรานั้นยังต้องมีทักษะอีกหลากหลายอย่างด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นทักษะในฐานะ

ความเป็นมนุษย์ในฐานะของการเป็นสามี ในฐานะของการเป็นภรรยา ในฐานะของการเป็นแม่ ในฐานะของการเป็นพลเมือง หรือในฐานะของการเป็นครู ที่เราจำเป็นต้องมีพฤติกรรมและมีการปฏิบัติที่ถูกต้องในแต่ละบทบาทของเราที่แตกต่างกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีความซับซ้อนมาก และในแต่ละคนก็ต้องทำได้ในหลายๆ บทบาทหน้าที่

โดยทั้ง Heart และ Hands นั้นต่างต้องการความรู้พื้นฐานที่มาจาก Head คือ สมอง ซึ่งเป็นความสามารถทางการคิดเหมือนกัน แต่การคิดนั้นก็มีความสามารถที่มีระดับขั้นต่ำและขั้นสูง การคิดที่สามารถเชื่อมโยงข้อมูลความรู้ได้นั้นเป็นความสามารถในการคิดขั้นสูง ซึ่งต้องการกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญคือ ตัว D ได้แก่ Deep Learning หรือ Deep Thinking ซึ่งเป็นทักษะที่บอกว่าการเรียนที่ถูกต้องนั้นต้องไม่ใช่การเรียนรู้อย่างตื้นๆ เท่านั้น โดยการเรียนรู้แบบตื้นๆ ก็คือการเรียนแค่พอจำได้ เมื่อครูมาบอกก็จดไว้เพื่อท่อง เมื่อใครมาถามตรงกับที่จดไว้ก็สามารถตอบได้ นี่คือการเรียนแบบตื้น แต่การเรียนรู้แบบลึกจะลึกซึ้งกว่านั้น เพราะทำให้เราสามารถแก้ปัญหาได้ สามารถอธิบายข้อสงสัยได้อย่างแม่นยำ





จนในที่สุดการเรียนรู้แบบลึกจะทำให้เราสามารถสร้างความรู้ด้วยตัวเองได้ ซึ่งก็คือตัว T ตัวสุดท้าย นั่นก็คือ Transformative Learning

Transformative Learning คือการเรียนรู้ที่สามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เปลี่ยนแปลงความรู้ที่ตนเคยมีเป็นความรู้อีกชุดหนึ่ง เปลี่ยนไปถึงในระดับกระบวนการทัศน เมื่อเรามีความรู้ในแบบ Transformative Learning สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือการมีฉันทะ มีวิริยะ และมีสมรรถนะในการเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent) เกิดทักษะความเป็นผู้นำ (Leadership Skill)

การมีทักษะความเป็นผู้นำนั้นไม่ได้หมายความว่าเราต้องไปเป็นหัวหน้าใคร แต่หมายความว่าเราสามารถไปร่วมกับผู้อื่นเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง เช่น เปลี่ยนแปลงหน่วยงาน เปลี่ยนแปลงชุมชน เปลี่ยนแปลงสังคม หรือแม้กระทั่งเปลี่ยนแปลงบ้านเมืองของเราก็ตาม ผมคิดว่านี่คือเป้าหมายของสิ่งที่เรียกว่า Holistic Learning ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดผลการเรียนรู้ในหลายมิติอย่างแท้จริง และนี่คือค่านิยมของการเรียนรู้แบบองค์รวมจากมุมมองด้านการศึกษาศาสตร์สมัยใหม่ตามความเข้าใจของผม



การเรียนรู้เพื่อมี Transformative Learning อันจะนำไปสู่การมี Leadership Skill ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้นั้นต้องมีขั้นตอนวิธีการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตาม

กลไกไปสู่ Holistic Learning ต้องการ การเปลี่ยนแปลง 3 อย่างที่สำคัญ คือ เปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการเรียนการสอน ไม่ว่าจะในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย, เปลี่ยนแปลงครู เปลี่ยนทักษะของครู เปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการสอนของครู และเปลี่ยนกระทรวงศึกษาธิการ

การเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ หรือวิธีการที่ครูสอนนักเรียนนั้น ครูต้อง ไม่จัดการเรียนการสอนแบบถ่ายทอด ความรู้สำเร็จรูป แต่ต้องจัดกระบวนการ เรียนรู้ให้เด็กได้ปฏิบัติได้ลงมือทำแล้วเกิด กระบวนการเรียนรู้ขึ้นเอง ข้อมูลนี้มาจาก ทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ซึ่งเผยแพร่กัน มาราวสิบปีแล้ว เป็นทฤษฎีที่มาจาก การวิจัยว่าสมองทำหน้าที่อย่างไรและการวิจัย ด้านทฤษฎีการเรียนรู้ที่เรียกว่า Cognitive Psychology ซึ่งสรุปความได้ว่า การเรียนรู้ ไม่ได้เกิดจากการที่มีใครมาบอก แต่เกิด จากการทำที่ตนเองได้สัมผัสเหตุการณ์หรือ เรื่องราวต่างๆ จนได้ข้อมูลกลับมาไตร่ตรอง สะท้อนคิด (Reflection) จนเกิดเป็นการ เรียนรู้ขึ้น ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากภายใน

การเรียนรู้ดังกล่าวเป็นการเรียนรู้ที่เข้า คือการนำความรู้จากการปฏิบัติเข้าไปใน สมองเพื่อทำให้ตนเองเกิดความเข้าใจ แต่การเรียนรู้ที่สมบูรณ์นั้นต้องผสมผสาน กับการเรียนรู้ที่ออกด้วย โดยการเรียนรู้ ที่ออกนั้นคือการสอนผู้อื่น การเขียน

Reflective Journal การทำ Reflection ร่วมกันเพื่อฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ก็ทำให้เกิดการเรียนรู้เช่นกัน

ปัจจุบันในประเทศไทยมีโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนในลักษณะนี้ หลายร้อยโรงเรียน โดยโรงเรียนรุ่งอรุณ ก็เป็นโรงเรียนหนึ่งในนั้น ผมได้ไปเห็นที่ โรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา ที่นั่นเด็ก อนุบาลมีการเขียน Mind Map เพื่ออธิบาย สิ่งที่ได้ลงมือทำและเรียนรู้ต่างๆ ที่ พวกเขาเขียนหนังสือไม่คล่องด้วยซ้ำ แต่นี่คือการเรียนรู้ คุณจะเห็นว่าที่หน้าชั้น เรียนของโรงเรียนแบบนี้จะมีผลงานของ เด็กติดเต็มไปหมด เพราะนี่คือกระบวนการ ที่เด็กได้เรียนรู้จากการได้ลงมือปฏิบัติจริง

การเรียนรู้แบบนี้ทำให้เกิดองค์ความรู้ แบบ Holistic Learning เด็กยังจะได้มี ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน (Collaboration) เพราะความสามารถ (Competency) ที่มนุษย์สมัยนี้ต้องการนั้นไม่ใช่การแข่งขัน (Competition) แต่คือการ Collaboration เด็กจึงต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เพื่อให้ตนเองเข้าใจเพื่อน และทำให้เพื่อน เข้าใจตนเองได้ด้วย สิ่งเหล่านี้คือการ สื่อสาร (Communication)

จะเห็นได้ว่าในกระบวนการเรียน แบบ Activity Based Learning นั้น เด็กจะได้เรียนสารพัดด้าน จึงเป็น Holistic Learning นั่นเอง







## การมีปฏิสัมพันธ์คืออย่างเดียวกันกับการมีกัลยาณมิตรในการเรียนรู้หรือไม่

เป็นการอธิบายในอีกรูปแบบหนึ่งในมุมมองของผม นี่คือการบวนการ Socialization เพราะการเรียนเป็นกระบวนการทางสังคม การเรียนรู้ของมนุษย์ทั้งหมดเป็นการเรียนรู้ที่ต้องร่วมกับคนอื่น ไม่ใช่การเรียนโดยลำพัง ซึ่งเป็นที่มาของการที่เราจำเป็นต้องเปลี่ยนกระบวนการจัดการเรียนการสอน ครูต้องมีวิธีในการชวนเด็กคุยเพื่อสร้างความพิศวง ความฉงน ความสงสัย และกระตุ้นให้นักเรียนออกไปหาความรู้ด้วยตนเอง

ครูจึงมีหน้าที่สร้างโจทย์ ออกแบบกิจกรรม โดยโจทย์และกิจกรรมนั้นต้องเป็นของเด็ก การเรียนรู้แบบแก่นั้นทั้งโจทย์และกิจกรรมเป็นของครูทั้งหมด นักเรียนมีหน้าที่ทำตามทีครูปอกเท่านั้น แต่การเรียนรู้สมัยใหม่ไม่ใช่อย่างนั้น นอกจากนั้นครูยังต้องมีความรู้ในการประเมินว่าเด็กเรียนได้ตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้หรือไม่ (Formative Assessment) ซึ่งเป็นการประเมินเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งแตกต่างจากการประเมินให้ได้หรือตก (Summative Evaluation)

การประเมินแบบ Formative Assessment ครูต้องมีทักษะในการประเมินว่าเด็กคนไหนมีประสิทธิภาพในการเรียนรู้อย่างไร และครูต้องมีวิธีการนำผลการประเมินย้อนกลับไปให้เด็ก

เพื่อให้เด็กเรียนรู้ให้ได้ผลสัมฤทธิ์ให้ได้ การมีฟีดแบ็กแบบนี้เรียกว่า Constructive Feedback เป็นฟีดแบ็กเชิงสร้างสรรค์ จะเห็นได้ว่าครูไม่ได้สอนเนื้อหา แต่ทำหน้าที่ดูกระบวนการทั้งหมด

อีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญคือครูต้องเปลี่ยนทักษะ เปลี่ยนวิธีการเป็นครูจากการมุ่งถ่ายทอดความรู้ มุ่งสร้างความหวาดกลัวเพื่อให้เด็กตั้งใจเรียน มุ่งคอยดูให้เด็กอยู่เงียบๆ เพื่อให้ตนเองเป็นผู้พูดฝ่ายเดียว สิ่งเหล่านี้ต้องเปลี่ยนมาเป็นพฤติกรรมในการชวนเด็กตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ แต่ที่ลึกลงไปกว่านั้นคือครูต้องมีทักษะในการมองผ่าน (See Through) เข้าไปในสมองของเด็ก ภาววิชาการศึกษาเรียกว่า Visible Learning เป็นการที่ครูทำให้การเรียนรู้ของลูกศิษย์นั้น Visible สำหรับครูและเด็กด้วย เด็กก็รู้ว่าเขาได้เรียนรู้อะไร ครูเองก็รู้ว่าเด็กคนไหนมีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ระดับไหน ครูต้องรู้ว่าเด็กคนไหนมีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ดีนั้น แตกต่างจากเด็กที่ไม่มีประสิทธิภาพตรงไหน ซึ่งในประเทศไทยมีครูอยู่จำนวนหนึ่งจากโรงเรียน 200-300 โรงเรียนที่มีทักษะเหล่านี้

แต่ที่น่าเสียดายคือทักษะนี้ไม่ได้มาจากคณะครุศาสตร์ของแต่ละมหาวิทยาลัยเลย เราจึงต้องเปลี่ยน



กระทรวงศึกษาธิการ เพราะถ้ากระทรวง  
ศึกษาธิการยังเป็นอย่างนี้อยู่ทักษะเหล่านี้  
ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพราะกระทรวงจะ  
สั่งการอย่างลงรายละเอียดทั้งหมดว่าครู  
จะต้องสอนอย่างนี้ ต้องประเมินอย่างนี้  
ต้องจัดสอบอย่างนี้ ทำให้ครูไม่เกิดอิสระ  
ในการเรียนการสอน การเรียนรู้ที่จะมี  
ประสิทธิภาพนั้นครูต้องมีอิสระ กระทรวง  
ศึกษาธิการควรมีหน้าที่แค่ตั้งเป้าหมาย  
ว่าเด็กไทยในแต่ละวัยควรมีผลลัพธ์

การเรียนรู้อย่างไรบ้าง และหาวิธีในการ  
ประเมินว่าได้ผลตามเป้าหมายที่วางไว้  
หรือไม่ แต่ขณะนี้กระทรวงศึกษาใช้วิธี  
top-down สิ่งที่ครูและโรงเรียนมักจะทำ  
เพื่อเอาตัวรอดก็คือการลอกกระทรวง  
เมื่อเป็นอย่างนั้นเด็กก็ขาดทุน เพราะเด็ก  
ไม่ได้เรียนรู้จริง ซึ่งเสียหายมาก เมื่อวงการ  
ศึกษาไม่ได้ทำให้ครูซื่อสัตย์เสียแล้ว  
เราจะสร้างพลเมืองที่ซื่อสัตย์ได้อย่างไร



Transformative Learning คือการเรียนรู้ที่สามารถนำความรู้  
มาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เปลี่ยนแปลงความรู้ที่ตน  
เคยมี เป็นความรู้อีกชุดหนึ่ง เปลี่ยนไปถึงในระดับกระบวนการทัศนคติ เมื่อเรา  
มีความรู้ในแบบ Transformative Learning สิ่งที่จะเกิดขึ้น คือการมี  
ฉันทะ มีวิริยะ และมีสมรรถนะในการเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change  
Agent) เกิดทักษะความเป็นผู้นำ (Leadership Skill) การมีทักษะ  
ความเป็นผู้นำไม่ได้หมายความว่าเราต้องไปเป็นหัวหน้าใคร แต่หมายความว่า  
เราสามารถไปร่วมกับผู้อื่นเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง





heart

head

hands







ในกระบวนการการเรียนรู้แบบ Holistic Learning นั้น  
ครูจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดใช้ไหม

หากดูอย่างผิวเผินจะเหมือนครูไม่สำคัญ เพราะสมัยนี้  
เราสามารถหาความรู้ได้จากปลายนิ้ว

แต่ที่จริงแล้วความรู้ที่เราหาได้จากปลายนิ้วนั้น  
บางครั้งเป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้อง เป็นความรู้ตื้นๆ ก็เยอะ  
เป็นความรู้ผิดๆ ก็เยอะ สิ่งสำคัญคือการรู้ว่าความรู้ที่ได้  
จากปลายนิ้วนั้นอันไหนเป็นความรู้จริง อันไหนเป็น  
ความเท็จ รู้ว่าอันไหนเป็นความรู้ที่ลึก อันไหนเป็น  
ความรู้ที่ตื้น และรู้ว่าในแต่ละสถานการณ์ควรจะใช้  
ความรู้ชุดไหน นี่คือการซับซ้อน เพราะฉะนั้นพลเมือง  
รุ่นใหม่ควรจะสามารถในการประเมินความรู้  
และประมวลความรู้ คือการนำความรู้หลายส่วนมา  
ต่อกันแล้วนำความรู้เหล่านั้นมาเป็นข้อมูลเพื่อยกระดับ  
ความรู้ของตนเองขึ้นไปอีก โดยมีครูเป็นผู้กระตุ้น  
ตั้งคำถาม ยั่วยุ ให้เกิดการเรียนรู้





หากดูอย่างผิวเผินจะเหมือนครูไม่สำคัญ เพราะสมัยนี้เราสามารถหาความรู้ได้จากปลายนิ้ว แต่ที่จริงแล้วความรู้ที่เราหาได้จากปลายนิ้วนั้นบางครั้งเป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้อง เป็นความรู้ตื้นๆ ก็เยอะ เป็นความรู้ผิดๆ ก็เยอะ สิ่งที่สำคัญคือการรู้ว่าความรู้ที่ได้จากปลายนิ้วนั้นอันไหนเป็นความจริง อันไหนเป็นความเท็จ รู้ว่าอันไหนเป็นความรู้ที่ลึก อันไหนเป็นความรู้ที่ตื้น และรู้ว่าในแต่ละสถานการณ์ควรจะใช้ความรู้ชุดไหน นี่คือการซึมซับ เพราะฉะนั้นพลเมืองรุ่นใหม่ควรจะมีความสามารถในการประเมินความรู้ และประมวลความรู้ คือการนำความรู้หลายส่วนมาต่อกันแล้วนำความรู้เหล่านั้นมาเป็นข้อมูลเพื่อยกระดับความรู้ของตนเองขึ้นไปอีก โดยมีครูเป็นผู้กระตุ้น ตั้งคำถาม ยั่วยุ ให้เกิดการเรียนรู้



### การเปลี่ยนครูทั่วไปให้เป็นครูที่มีทักษะเหล่านี้ต้องทำอย่างไร

ง่ายนิดเดียว คือทำให้เขาเห็นครูคนอื่นที่มีทักษะแบบนี้ และทำให้เขาเห็นว่าสิ่งนี้มีประโยชน์ต่อเด็กยังไง ผมมีความเชื่อว่าคนที่เป็นครูทุกคนมีเป้าหมายในการเป็นครูที่ดี แต่บังเอิญว่าการไปเรียนครูทำให้เขาเป็นครูในศตวรรษที่ 19 หรือศตวรรษที่ 20 เขาจึงไม่มีทักษะในการเป็นครูในศตวรรษที่ 21

เมื่อครูมีทักษะในการจัดการกระบวนการเรียนรู้ เด็กเกิดความรู้ในการเปลี่ยนแปลงแล้ว ผลกระทบต่อไปที่จะเกิดขึ้นคืออะไร

เปลี่ยนแน่นอนครับ สังคมของเราก็จะเป็นสังคมที่สร้างนวัตกรรมได้ เพราะว่าคนรุ่นใหม่จะเป็นคนที่สร้างนวัตกรรมได้ เพราะเมื่อเขาเห็นอะไร เขาก็จะเกิดการเรียนรู้ และหาเส้นทางที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นกว่าเดิมอยู่ตลอดเวลา เขาจะเป็นคนที่มีวิถีคิดที่มีพลัง มีความมั่นใจในตนเอง และเคารพคนอื่นไปพร้อมๆ กัน













# ชีวิต คือ โอกาสของการเรียนรู้

นายแพทย์ ดร.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์

ผู้อำนวยการสำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ  
สำนักวิชาการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข

ตลอดชีวิตการทำงานของคุณหมอโกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ไม่ว่าจะในระหว่างการทำงานเป็นแพทย์ชนบทที่จังหวัดนครราชสีมา ไปศึกษาปริญญาเอกด้านมานุษยวิทยาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา หรือเมื่อกลับมาทำงานที่กระทรวงสาธารณสุข จนกระทั่งดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการสำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ สำนักวิชาการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ในปัจจุบัน ประเด็นที่คุณหมอให้ความสำคัญอย่างยิ่งในการทำงานในทุกบทบาท ก็คือ ความเข้าใจในเรื่องของความเป็นมนุษย์

คุณหมอโกมาตร บอกเราว่า หากเราใส่ใจกับเรื่องความเป็นมนุษย์ ก็จะทำให้เรามีมุมมองที่ละเอียดอ่อน รับรู้ถึงรายละเอียดในชีวิต และความสัมพันธ์ที่เราอาจเคยมองข้ามมาก่อน การรู้สึกที่ประณีต ชื่นนี้ เกิดได้จากการใช้ผัสสะที่ช่วยให้เราเข้าถึงสุนทรียภาพของชีวิต ทำให้เราเข้าใจและเข้าถึงความรู้สึกของคนอื่นได้ดีขึ้น และมีมุมมองต่อโลกที่เปลี่ยนแปลงไป ที่สุดแล้ว เราอาจจะค้นพบด้วยตนเองว่า ชีวิตนี้ช่างเป็นโอกาสของการเรียนรู้



คุณหมอเคยกล่าวไว้ในหลายโอกาสว่า ‘สุนทรียภาพกับสุขภาพนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน’ ซึ่งน่าสนใจอย่างยิ่ง เราควรเริ่มต้นทำความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างไร

พูดถึงเรื่องสุนทรียภาพ มันกลายเป็นเรื่องนามธรรมมาก เหมือนกับเป็นเรื่องที่คนทั่วไปไม่สามารถเข้าถึงได้ในภาษาอังกฤษเขาใช้คำว่า Aesthetic แต่ในวงการแพทย์มีคำอยู่คำหนึ่ง คือ คำว่า Anaesthetic ก็คือเติม an ไว้ข้างหน้า ซึ่งมีความหมายในทางตรงกันข้าม Anaesthetic ในทางการแพทย์ ก็คือวิชาวิสัญญีวิทยา หรือหมอดมยานั่นเอง ซึ่งเป้าหมายของวิชาวิสัญญีวิทยา ก็คือทำให้คนไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกตัว ทำให้ไม่มีความรู้สึกสัมผัสกับอะไร หรือภาษาอังกฤษเรียกว่า Lost of Sensation ผู้คนรอบข้างจะเป็นอย่างไร บ้านเมืองจะทุกข์ร้อน ผู้คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเราจะเป็นอย่างใด เราไม่ต้องไปรู้สึกอะไร เหมือนกับเราถูกดมยา คือ การสูญเสียความรู้สึกไปนี้ เราเรียกว่า Anaesthetic ดังนั้น ผมคิดว่าเรื่องสุนทรียภาพ ถ้าเราแปลความให้ง่ายที่สุด ก็คือ การที่เราสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเรา จะเป็นดอกไม้ข้างทางที่เราเดินผ่านมา ถ้าเราไม่รับรู้อะไรเลย เราก็จะเลยไปเสียง่ายๆ บางทีเราก็เหยียบมันเสียด้วยซ้ำไป เราไม่ได้เห็นสิ่งเหล่านี้เลย เราเดินผ่านมันเหมือนโดนดมยาให้ไม่รับรู้และไม่สัมผัสกับอะไร

ผมคิดว่า ทุกวันนี้ ทั้งระบบการศึกษา และระบบการทำงาน ล้วนแต่ฝึกให้เราเหมือนโดนดมยา คือไม่ต้องรู้สึกกับอะไร คนทำงานไม่ต้องรู้สึกอะไรกับงานที่ทำก็ได้ สักแต่ทำๆ ไปให้มันเสร็จ คนเป็นแพทย์ก็ไม่ต้องรู้สึกว่า เราได้รักษาคนให้หายป่วย คนคนนี้เขาได้กลับบ้าน กลับไปอยู่กับครอบครัวที่รอเขาอยู่ ถ้าเราไม่รู้สึกอะไรแบบนี้เลย อะไรจะมาหลอเลี้ยวเราให้มีชีวิตอยู่ อะไรจะมาเป็นแรงบันดาลใจให้เราอยากทำงานของเราต่อไป ผมจึงรู้สึกว่า เรื่องสุนทรียภาพเป็นเรื่องที่ใกล้กับตัวเรามากกว่าที่เราคิด แต่พอเราไปแปลคำว่า สุนทรียภาพ เป็นอะไรที่เป็นนามธรรม หรือเป็นเรื่องที่ศิลปินเท่านั้นถึงจะเข้าถึงได้ มันก็จะคล้ายๆ เรื่องสุขภาพที่ถูกทำให้เข้าใจว่า คนจะมีความเข้าใจเรื่องการมีสุขภาพดีต้องเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น สุขภาพกลายเป็นเรื่องของแพทย์ คล้ายๆ กับสุนทรียภาพกลายเป็นเรื่องของศิลปิน แต่มันไม่ควรจะเป็นอย่างนั้น สุนทรียภาพและสุขภาพก็เหมือนกันในแง่ที่ว่า มันอยู่ในชีวิตของเราทุกๆ วัน เราเองก็ควรจะได้มีความสามารถที่จะค้นหา เข้าถึง หรือยกระดับสุขภาพและสุนทรียภาพในชีวิตของเราไปพร้อมๆ กัน





เมื่อสุนทรียภาพอยู่รอบตัว แต่เราอาจจะเลยหรือมองข้ามไป จนทำให้เราพลาดโอกาสในการมองเห็นคุณค่าหรือความงามของชีวิต หากจะเริ่มต้นชิมชั้บความงดงามเหล่านี้ เราควรตระหนักถึงสิ่งใด

สุนทรียภาพเป็นเรื่องของการรับรู้และความรู้สึก มันจึงสัมพันธ์กับเราผ่าน ‘ผัสสะ’ ประสบการณ์เชิงผัสสะที่เราไปรับรู้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือหัวใจ ทำให้เกิดความรู้สึกบางอย่างขึ้นในตัวเรา ถ้าเราหลอ่เลียงความรู้สึกนี้ไว้ได้ เราก็สามารถที่จะรู้สึกกับเรื่องเหล่านั้นได้ง่าย อันนี้ต้องบอกว่า ผัสสะต่างๆ ของเราก็อาจได้รับความสำคัญไม่เท่ากัน เช่น ในสังคมสมัยใหม่ที่เรามีชีวิตอยู่นั้น โลกของการรับรู้อาจถูกครอบงำโดย ‘การเห็น’ ซึ่งเป็นญาณวิทยาของการมองโลกในแบบหนึ่ง ในบางสังคม โดยเฉพาะในวัฒนธรรมดั้งเดิม ‘เสียง’ และ ‘การได้ยิน’ อาจมีความสำคัญ อาจพูดได้ว่า ปัจจุบันเราไม่ค่อยได้ใส่ใจเสียงรอบตัวสักเท่าไร ถ้าเราไปนั่งอยู่ในสวนสักแห่ง แล้วลองตั้งใจฟังดูว่ามีเสียงอะไรดังขึ้นมาบ้าง เราก็อาจจะได้ยินสัมผัสเสียงต่างๆ ที่ซ้อนกัน

เป็นชั้นๆ จากเสียงที่ใกล้ตัวเราไปถึงเสียงที่แว่วมาจากที่ที่ไกลที่สุด แต่ทุกวันนี้เราแทบไม่มีสุนทรียภาพกับเรื่องเสียงเลย เราสร้างมลพิษทางเสียงที่อีกทีก็ แล้วเราก็หันไปฟังเสียงจากหูฟังของเครื่องโทรศัพท์มือถือ ‘สัมผัส’ ก็เป็นผัสสะที่สำคัญในทางมานุษยวิทยา สัมผัสเป็นผัสสะที่ช่วยจัดการความขัดแย้งได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัสจากการจับมือ การสวมกอด แต่ทุกวันนี้ เราห่างเหินจากสุนทรียภาพเหล่านี้ เพราะไม่ได้ฝึกฝนทักษะและผัสสะเหล่านั้นเท่าไรเลย ในแง่หนึ่ง ผัสสะต่างๆ เป็นวิธีการที่เราไปสัมพันธ์กับโลก ถ้าเราสัมพันธ์กับโลกได้ดี มีทักษะที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลกได้อย่างมีความละเอียดอ่อนมากขึ้น มีความละเอียดละไมมากขึ้น มันก็จะช่วยให้เรามีชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นกว่าเก่า





## มนุษย์มีประสบการณ์เชิงผัสสะที่เหมือนหรือต่างกัน และเราเข้าถึงผัสสะเหล่านี้ได้เท่ากันหรือไม่

ในทางชีววิทยา ถือว่าถ้าเราไม่ได้มีความผิดปกติหรือมีความพิการต่างๆ ประสบการณ์เชิงผัสสะของมนุษย์ก็คงไม่แตกต่างกัน แต่แน่นอนว่า ‘กระบวนการทางสังคมวัฒนธรรม’ ที่เราเรียนรู้และเติบโตมาก็จะสอนให้เรามีความละเอียดในผัสสะแต่ละด้านที่ไม่เหมือนกัน ในบางวัฒนธรรม ประสบการณ์เชิงผัสสะบางอย่างอาจมีความสำคัญมาก ยกตัวอย่างเช่น ในสังคมของชาวกวย กลุ่มชาติพันธุ์ในภาคอีสานที่ผมไปศึกษา เสียงและการได้ยินเป็นเรื่องที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของพวกเขา อาจเป็นเพราะว่า เสียงเป็นผัสสะที่สำคัญในเวลาที่เราไปอยู่ในป่าที่บิที่มองอะไรไม่เห็น สิ่งเดียวที่จะรู้ได้ว่ามีอะไรเคลื่อนไหวก็คือเสียง เขาจะสื่อสารกันโดยใช้แตรที่ใช้สำหรับส่งสัญญาณ

แต่ละสังคมจึงฝึกเราให้มีและใช้ผัสสะที่แตกต่างกัน เรื่องผัสสะนี้ เป็นเรื่อง ‘การเมือง’ ด้วย อาจพูดได้ว่า การเมืองที่ละเอียดที่สุดคือการเมืองที่คุมประสบการณ์และความหมายของผัสสะ เป็นการเมืองที่กำหนดว่า สิ่งต่างๆ ที่เราจะได้รับรู้ผ่านผัสสะนั้นถูกใครกำหนด ใครมีอำนาจที่จะเลือกให้เราได้ยินได้เห็น หรือได้รับรู้อะไรยิ่งไปกว่านั้น สิ่งที่ได้ยิน สิ่งที่ได้เห็น จะให้มันมีความหมายว่าอะไร จะให้เรา รู้สึกอย่างไร อันนี้เรียกว่าเป็น Sensory Politics หรือการเมืองเรื่องผัสสะ ที่หากเราสามารถควบคุมได้ว่า คุณจะรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่คุณเห็น คุณได้ยิน หรือคุณสัมผัส เราก็จะมีอำนาจ สามารถควบคุมทุกคนได้







heart

head

hands





คุณหมอมีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับวิธีการฝึกฝน หรือการเรียนรู้เรื่อง  
สุนทรียภาพ เหมือนกับว่าระบบการศึกษาทุกวันนี้กลายเป็นข้อจำกัด  
ทำให้การเรียนรู้ไม่สมดุลกันในด้าน Hands Head กับ Heart

ระบบการศึกษาคงเป็นกรอบจำกัดที่สำคัญ แต่ผมก็ยังรู้สึกว่ามันมนุษย์นั้น  
มีศักยภาพที่ยิ่งใหญ่เกินกว่าที่ระบบการศึกษาจะมาครอบงำได้อย่างเบ็ดเสร็จ  
หลายเรื่องที่เราเรียนรู้ เราก็ไม่ได้เรียนมาจากในชั้นเรียน และการเรียนรู้ของเรา  
ก็ไม่ได้จบลงตรงวันที่เราจบปริญญา เอาเข้าจริง ในชีวิตการทำงานจะมีเรื่องที่เรา  
ได้เรียนรู้มากกว่าเมื่ออยู่ในมหาวิทยาลัยด้วยซ้ำไป ส่วนเรื่องการเรียนรู้ที่ต้องได้  
สมดุลระหว่าง Hands Head กับ Heart หรือฐานกาย ฐานหัว และฐานใจนั้น  
ผมไม่คิดว่ามันจะแยกจากกันได้นะ คือ มันไปด้วยกันทั้งหมดระหว่าง Hands  
Head Heart การที่เราได้ลงมือทำอะไรบางอย่างด้วยมือของเราเอง การที่เรา  
ได้หยิบจับสิ่งของขึ้นมา หรือแม้แต่การได้พิมพ์งานชิ้นหนึ่งจนเสร็จ มันก็จะมี  
ความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นกับการลงมือทำของเรา ทำให้เรารู้สึกว่าเราสามารถ  
ทำได้ บางทีมันอาจจะเหนื่อย เราก็ต้องต่อสู้กับตัวเอง ซึ่งก็เป็นการขัดเกลา  
ตัวเองด้วย แล้วในที่สุด เมื่อเราทำมันออกมาได้ ความคิดและความรู้สึก  
ของเราต่อตัวเองและต่อโลกก็เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งผมคิดว่ามันสำคัญมาก  
ในแง่ที่เราได้รู้สึกถึงศักยภาพของเรา รู้สึกว่าเราเต็มขั้น สมบูรณ์ขั้น และเรา  
สามารถที่จะเติบโตไปกับมันได้ เกิดการตระหนักในศักยภาพของความเป็น  
มนุษย์ของเราว่าเราสามารถทำสิ่งนี้ได้ และเราก็จะสามารถทำสิ่งอื่นๆ ได้อีก  
โดยความสำเร็จเล็กๆ เหล่านี้กลายเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงเรา และเป็นสิ่งที่คอย  
อุ้มชูเราเอาไว้ ในเวลาที่จิตของเรานั้นเหน็ดเหนื่อยหรือตกต่ำ

ไม่ใช่เฉพาะงานการอาชีพต่างๆ นะ แม้แต่งานอดิเรกต่างๆ ก็สำคัญ ผมเคย  
ไปเยี่ยมผู้ป่วยที่เป็นผู้สูงอายุในชุมชน เห็นได้ชัดเลยว่า ผู้สูงอายุที่มีงานอดิเรก  
ทำกับผู้สูงอายุที่ไม่มีงานอดิเรกมีคุณภาพชีวิตที่ต่างกัน ผมเพิ่งไปที่สกลนครมา  
มีคุณตาคนหนึ่งอยู่บ้าน ผมเดินผ่านเลยเข้าไปทักทาย เขาก็ดูเหมือนไม่ค่อย  
อยากจะคุยกับเราเท่าไร ว่างนอนอยู่กับการจักสาน ผมเข้าไปหาแกในบ้าน แกเห็น  
เราสนใจก็หยิบข้าวของที่เขาจักสานอย่างงดงามทั้งหลายเอามาเล่าให้ผมฟัง  
ที่ละชิ้นว่า แต่ละชิ้นทำอย่างไร เรียนมาจากไหน สิ่งเหล่านี้มีคุณค่าและเป็น  
เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตของคุณตา มันแสดงถึงการได้ใช้ทักษะความรู้ที่แกมีอยู่  
มนุษย์นั้นเกิดขึ้นมาก็เพื่อที่จะได้ทำในสิ่งเหล่านี้ การได้สร้างอะไรบางอย่าง  
ขึ้นมาด้วยมือของเรา ด้วยน้ำพักน้ำแรงของเรา ทำให้เรารู้สึกว่าเราสมบูรณ์ขั้น  
เราได้สร้างสรรค์อะไรบางอย่าง เราไม่ได้เสพอย่างเดียว แต่เราเกิดมาเพื่อที่จะ  
สร้างด้วย การได้ลงมือสร้างสรรค์ทำให้เรามีคุณค่ากับโลกใบนี้



● ●

การได้สร้างอะไรบางอย่างขึ้นมาด้วยมือของเรา ด้วยน้ำพักน้ำแรงของเรา ทำให้เรารู้สึกว่าเราสมบูรณ์ขึ้น เราได้สร้างสรรค์อะไรบางอย่าง เราไม่ได้เสพอย่างเดียว แต่เราเกิดมาเพื่อที่จะสร้างด้วย การได้ลงมือสร้างสรรค์ ทำให้เรามีคุณค่ากับโลกใบนี้

● ●

ผมเคยอ่านเจอว่า ที่ประเทศแถบสแกนดิเนเวีย มีการศึกษาแบบหนึ่งเรียกว่า Sloyd หรือ Educational Sloyd ระบบนี้เขาสอนเด็กตั้งแต่ชั้นประถมให้ฝึกทำงานช่างไม้ เด็กเล็กๆ ก็ฝึกเอาไม้มาประกอบกันเป็นอะไรง่ายๆ โตขึ้นมาหน่อยก็ทำกล่องดินสอ พอถึงชั้นประถมปลายก็ทำลังเก็บของ พอชั้นมัธยมก็ทำเก้าอี้หรืออะไรที่ซับซ้อนขึ้น อย่างนี้เป็นต้น การที่เด็กได้เรียนรู้ที่จะลงมือทำงานใช้ทักษะฝึกฝนให้สร้างสรรค์สิ่งของขึ้นด้วยมือของตัวเองนี้ ทำให้เด็กๆ มีประสบการณ์ของการได้ลงมือสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ไม่ใช่เป็นแค่การฝึกทักษะ แต่เป็นการพัฒนาคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่จะเป็นผู้สร้างมากกว่าเป็นผู้เสพ และถึงแม้คุณจะได้ไม่ได้เรียนไปเป็นช่างไม้ แต่การเรียนในระบบนี้ก็ทำให้คุณไม่ดูถูกงานช่าง ไม่ดูถูกแรงงานที่ใช้มือ แนวคิดเรื่อง Sloyd ขยายออกไปทั่วโลก กลายเป็นส่วนหนึ่งของความเคลื่อนไหวในยุโรปและอเมริกาที่เขาเรียกว่าเป็น Arts and Crafts Movement ที่ได้สร้างสรรค์เฟอร์นิเจอร์ชั้นยอดของโลกขึ้นมาจำนวนมาก ถ้าเราไปดูงานออกแบบเฟอร์นิเจอร์ของประเทศแถบสแกนดิเนเวีย เราจะเห็นว่า การออกแบบนั้นจะโดดเด่นเป็น

ที่ยอมรับไปทั่วโลก ส่วนหนึ่งเป็นเพราะระบบการศึกษาของเขาทำให้คนไม่ดูถูกงานช่างและงานฝีมือเหล่านี้

ไม่ใช่เฉพาะงานศิลปะที่ใช้มือหรืองานช่างเท่านั้น แม้แต่ ‘การเขียน’ ก็สำคัญ การเขียนเป็นกระบวนการที่ Hands Head กับ Heart ทำงานไปด้วยกัน เพราะกระบวนการเขียน สอนเราให้มองโลกด้วยสายตาที่ละเอียดอ่อน อย่างเช่น ถ้าเราจะเขียนเรื่องของคนคนหนึ่ง เราก็ต้องนึกถึงเขาในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่เราต้องรู้จักเขาอย่างละเอียดถี่ถ้วน ต้องใส่ใจในรายละเอียด ตั้งแต่ลักษณะภายนอก รูปร่างหน้าตา กิริยาท่าทางต่างๆ เสื้อผ้า การแต่งกาย ไปจนถึงความรู้สึก สีหน้า แววตา และอารมณ์ เวลาเราเจอผู้คนในชีวิตปกติ เราอาจไม่ได้ใส่ใจสังเกตอะไรมากนัก แต่พอเราเป็นนักเขียน เราจะต้องใส่ใจกับรายละเอียดว่าคนคนนี้เขามีชีวิตของเขาที่ผ่านมาเป็นอย่างไร เขารู้สึกต่อสิ่งต่างๆ ใดๆ ความสัมพันธ์ของเขากับคนอื่นๆ เป็นอย่างไร เขามีความฝันอะไร สิ่งเหล่านี้ทำให้การเขียนเรื่องราวต่างๆ กลายเป็นการฝึกให้เราใส่ใจกับความเป็นมนุษย์นี้ก็เป็นสิ่งที่มีการเอามาใช้ในการเรียนการสอนแพทย์และบุคลากรสุขภาพด้วย



เป็นสาขาวิชาที่เรียกว่า Narrative Medicine คือ การแพทย์ที่ใช้เรื่องเล่า ซึ่งเป็นกระบวนการที่ไม่ได้ใช้เพื่อเยียวยาผู้ป่วยเท่านั้น แต่เป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกบุคลากรทางการแพทย์ให้มีความละเอียดในเรื่องความเป็นมนุษย์

ถ้าเรื่องสุนทรียภาพเป็นเรื่องสำคัญ เราเรียนรู้การมองโลกให้ละเอียดอ่อนมากขึ้น มองเห็นความงามในเพื่อนมนุษย์ เห็นความงามของสิ่งรอบตัวจะสามารถช่วยเยียวยาหรือเปลี่ยนความคิดเราอย่างไรได้บ้าง

ต้องบอกก่อนว่า ผมไม่ได้คิดว่าเรื่องทุกเรื่องในชีวิตจะต้องเป็นเรื่องสุนทรียภาพไปเสียทั้งหมด เวลาเราเดินข้ามถนน ถ้ามีแวแต่ชื่นชมความงามของสรรพสิ่ง เราก็คงถูกรถชนตายกันพอดี คือมันไม่ใช่เวลาเราพูดถึงสุนทรียภาพ มันจะกลายเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด มันก็ไม่ได้สุดขั้วหรือสุดโต่งขนาดนั้น เราต้องรู้จักเลือกที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับมันให้เหมาะสม อันที่จริง การรู้ว่าอะไรขนาดไหนเหมาะสม มันก็เป็นศิลปะอย่างหนึ่งนะ คือกระบวนการทั้งหลายเหล่านี้พอได้ฝึกมากเข้าๆ ก็อาจจะเกิดความชำนาญ มีทักษะมากขึ้นที่จะรู้ว่าจังหวะไหนในชีวิตของเราที่เราควรจะได้ชื่นชมกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวบ้าง ซึ่งผมคิดว่าทักษะพวกนี้เป็นสิ่งที่สามารถฝึกได้ผ่านการทำงานหรือความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันของเราแน่ละ เหมือนกับที่เราฝึกฝนและเรียนรู้ไปกับชีวิตและการทำงาน โดยมีเป้าหมายคือการเติบโตไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น คำว่า ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สำหรับผมนั้นอาจจะ

ไม่มี หรืออาจจะไม่มีใครไปถึงก็ได้ เพราะเราก็ไม่รู้ว่าความสมบูรณ์นั้นเป็นอย่างไร หรืออยู่ตรงไหน บางคนอาจบอกว่ามี อย่างเช่น พระพุทธเจ้า หรือศาสดาอื่นของศาสนาต่างๆ ก็อาจบรรลุความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แท้จริงได้ แต่สำหรับคนทั่วๆ ไปอย่างเรา ผมคิดว่าเราอาจจะคิดง่ายๆ ว่าความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้น มันเป็นจินตนาการอย่างหนึ่งคือมันอาจไม่ใช่สิ่งที่เราจะไปได้ถึง แต่สิ่งที่เราควรจะต้องงอกงามเติบโตไปก็คือ 'ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น' ไม่ใช่ 'ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์' สมบูรณ์ขึ้นก็คือสมบูรณ์ขึ้นจากเราเมื่อวานนี้ จากเราเมื่อปีที่แล้ว ทีนี้เวลาเราทำงานทุกวัน หรือเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัวอยู่ทุกวัน เราก็สามารถใช้จินตนาการนั้นมาช่วยนำพาชีวิตเราให้เติบโตไปได้อยู่ตลอดเวลาได้เหมือนกัน เราก็จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้นทุกวัน ส่วนจะบรรลุถึง 'ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์' หรือไม่นั้น เราไม่ต้องไปเดียดร้อน







● ●

ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นมันอาจจะเป็นจินตนาการอย่างหนึ่ง คือมันอาจไม่ใช่สิ่งที่เราจะไปได้ถึง แต่สิ่งที่เราควรจะต้องงอกงามเติบโตไปก็คือ 'ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น' ไม่ใช่ 'ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์' สมบูรณ์ขึ้น ก็คือสมบูรณ์ขึ้นจากเราเมื่อวานนี้ จากเราเมื่อปีที่แล้ว

● ●

ผมรู้จักน้องคนหนึ่ง เขาเล่าการทำงานของเขาครั้งหนึ่งที่ต้องไปเก็บข้อมูลเกี่ยวกับอุบัติเหตุ มันเป็นเหตุการณ์ที่รุนแรงมาก รถรับส่งเด็กนักเรียนชนประสานงากับรถบรรทุก เด็กๆ เสียชีวิตในที่เกิดเหตุหลายคน เขาไปเก็บข้อมูลเกี่ยวกับอุบัติเหตุครั้งนี้ จึงได้เจอคุณแม่คนหนึ่งที่มาตามหาลูกที่เป็นนักเรียนในรถคันนั้น ปรากฏว่าไม่เจอลูกของเธอในที่เกิดเหตุ แต่ทราบว่าเป็นเสียชีวิตที่โรงพยาบาล คุณแม่ขอทางโรงพยาบาลว่าอยากดูศพลูก ทางเจ้าหน้าที่บอกว่าไม่ต้องดูหรอก คุณรับศพลูกคุณไปทำพิธีทางศาสนาแล้วกัน แม่ก็บอกว่าอยากจะได้ลูกเป็นครั้งสุดท้าย พอเปิดที่เก็บศพออกมา เห็นเด็กอายุสัก 10 ขวบได้ โดนท่อเหล็กกระแทกที่ใบหน้าแล้วทะลุออกไปข้างหลัง ใบหน้าเป็นโพรงกลวงหายไปหมด แม่ของเด็กเป็นลมต่อหน้าต่อตา น้องคนนั้นบอกว่าเหตุการณ์ครั้งนั้นกระทบตัวเขารุนแรงมาก หลังจากนั้นเมื่อกลับมาทำงาน เขาแต่งชุดดำไป

ทำงานทุกวัน ผมถามเขาว่าทำไมถึงแต่งชุดดำไปทำงาน เขาบอกว่ามันจะได้เตือนเราให้ตั้งใจทำงาน ถ้าเราทำงานได้ไม่ดีในวันรุ่งขึ้นอาจจะมีพ่อแม่ที่ต้องแต่งชุดดำแบบนี้ไปรับศพลูกก็ได้ ผมคิดว่าการที่เราได้สะท้อนคิดแบบนี้มันทำให้เราเห็นชัดว่าเราเป็นมนุษย์ที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้ เพราะเรารู้สึกตัว และเราสามารถทำให้มันดีขึ้นในทุกวัน เราอาจดีไม่ดีบ้าง แต่มันยังมีความหวังว่าเราจะดีขึ้นได้เสมอ เพราะบางทีเรามันก็เลว มันก็ร้าย มันก็ดาร์กขึ้นมาเป็นบางวัน ก็ไม่เป็นไร เราไม่ยอมแพ้มันเท่านั้นเอง เมื่อไหร่ที่เรายังไม่ยอมแพ้ ยังมีจินตนาการว่าเรายังดีขึ้นกว่านี้ได้ เราก็ยังเติบโตไปเรื่อยๆ บางช่วงอาจจะถอยลงมามากหน่อย แต่สิ่งหนึ่งที่ความเป็นมนุษย์มีให้เรา ก็คือการเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ มนุษย์มีศักยภาพอย่างนี้ เราเริ่มต้นใหม่ได้ เราก็ยังมีจินตนาการอันหนึ่งซึ่งสำคัญกับการที่เราจะเติบโตไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น คอยนำทางเราอยู่เสมอ





ในวันนี้ ถ้าคุณหมอมีบทสรุปสักอย่างหนึ่งให้กับชีวิต คุณหมอคิดว่าสิ่งสำคัญ  
ที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาคืออะไร

ผมเปรียบเทียบชีวิตเหมือนกับโอกาส  
ที่เราจะเข้าไปอยู่ในสวนสักแห่งหนึ่ง  
เราได้รับมอบตะกร้ามาใบหนึ่ง แล้วเรา  
ก็มีสิทธิ์ที่จะเดินอยู่ในสวนแห่งนี้ในช่วง  
ระยะเวลาหนึ่ง จากนั้นเราก็จะต้องออก  
จากสวนนี้ไป บางคนก็อาจจะประมาท  
หรืออาจจะไม่ได้ใส่ใจกับอะไรมากนัก  
จนเดินถึงประตูทางออก ซึ่งคุณไม่มีสิทธิ์  
เดินกลับไปได้อีกแล้ว เมื่อกลับมาลอง  
ตะกร้าที่คุณถือมา มันอาจจะว่างเปล่า  
ไม่มีอะไรอยู่เลย อาจเป็นเพราะว่าคุณ  
ไม่ได้ใช้เวลาให้ดีหรือไม่ได้ตั้งใจที่จะใช้  
ชีวิตให้มันมีคุณค่าอะไรมากมายนัก  
แต่ถ้าเราเข้าใจว่าเวลาในชีวิตนั้นมีอยู่

จำกัด สิ่งต่างๆ ที่เราพบอยู่รอบตัวนั้น  
มีคุณค่า เราก็จะคอยหมั่นหยิบสิ่งดีๆ  
ใส่ไว้ในตะกร้าชีวิตของเราได้เรียนรู้อะไร  
เพิ่มขึ้น ได้อ่านหนังสือ ได้ดูภาพยนตร์  
ได้รู้จักคน ได้เขียนงาน ได้ทำงานอดิเรก  
ได้ไปเที่ยวในที่ต่างๆ ให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ  
ในโลกนี้เป็นอยู่อย่างไร ได้เห็นความสุข  
ความทุกข์ของผู้คนที่ต่อสู้กับบางอย่าง  
ได้รู้ว่าเราอาจจะทำอะไรบางอย่างให้กับ  
เขาได้บ้าง สิ่งต่างๆ เหล่านี้มันก็อยู่ใน  
ตะกร้าของเรา เมื่อเราเดินไปที่ประตู  
ทางออก เราก็กลับมาลองที่ตะกร้าแล้วรู้สึก  
โอเคกับชีวิต ชีวิตก็เป็นแบบนี้ เป็นโอกาส  
ที่เราจะเรียนรู้













# เชื่อมโยงกับจักรวาล ด้วยงานอาสา

ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ

ผู้ร่วมก่อตั้งธนาคารจิตอาสา

ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ เป็นผู้ร่วมก่อตั้งธนาคารจิตอาสา แพลตฟอร์มที่มีแนวคิดเปิดให้ผู้สนใจเป็นอาสาสมัครมาฝากเวลาของตัวเองเอาไว้เพื่อได้เลือกสมัครเข้าร่วมทำงานอาสาตามความถนัดและรูปแบบที่ตนสนใจ ปัจจุบันแนวคิดการฝากเวลาของธนาคารจิตอาสาได้รับความนิยมอย่างมาก มีการฝากเวลาไว้ในระบบรวมหลายล้านชั่วโมง จากผู้ที่มาลงทะเบียนเป็นอาสาสมัครหลายหมื่นคน

แนวคิดการทำงานอาสาสมัครของ ดร.สรยุทธ ตอบโจทย์ทั้งด้านการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การทำเพื่อผู้อื่น รวมถึงการลงมือเปลี่ยนแปลงสังคมให้ดีขึ้นด้วยตัวเอง และลึกลงไปกว่านั้น การทำงานอาสาสมัครยังเป็นโอกาสให้เราได้สำรวจตนเอง แก้ไขข้อบกพร่อง และพัฒนาศักยภาพด้วย

ยิ่งเราลงมือทำงานเพื่อผู้อื่นมากขึ้นเท่าไร ผลลัพธ์จากงานเหล่านั้นจะสะท้อนถึงคุณค่าและความหมายในชีวิตของผู้ที่ลงมือทำงานอาสาแต่ละคนได้มากขึ้นเท่านั้น



หากพูดในแง่ที่ว่า ชีวิตคือการเรียนรู้คุณค่าและความหมายของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ผ่านกระบวนการต่างๆ ดังนั้น การทำงานจิตอาสาจึงน่าจะเป็นหนทางในการเรียนรู้คุณค่าของชีวิตของอาจารย์ที่สำคัญ เมื่อครั้งที่อาจารย์เริ่มต้นทำงานจิตอาสา อาจารย์เริ่มต้นคิดจะทำงานนี้ตั้งแต่เมื่อไร ด้วยวัตถุประสงค์ใด และได้ตระหนักถึงเรื่องการทำงานจิตอาสาเพื่อเรียนรู้คุณค่าของชีวิตหรือไม่

ถ้าตอบง่ายๆ ก็คือ เริ่มต้นได้อย่างไรก็ไม่รู้ครับ เป็นหนึ่งในคำตอบที่ง่ายที่สุดและจริงๆ แล้วก็เป็นอย่างนั้น เพราะยากที่จะชี้ชัดบอกเป็นจุดเริ่มต้นที่แน่นอนได้ ถามว่าตอนเรียนอยู่ในโรงเรียน การทำเวรตอนเย็นเป็นงานอาสาหรือเปล่า จะว่าใช่ก็ได้ จะว่าไม่ใช่ก็ได้ การถูกเลือกเป็นหัวหน้าห้องละโซ่มัย จะบอกว่าใช่ก็ได้ จะบอกไม่ใช่ก็ได้ เพราะฉะนั้นจึงยากที่จะตอบว่าเริ่มต้นเมื่อไหร่ แต่หากจะตอบอีกแบบหนึ่งก็คือ ผมเชื่อว่ามีอะไรบางอย่างข้างในที่เรียกให้เราทำสิ่งเหล่านี้ เช่นเดียวกับที่คนเราทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวัน ถามว่าทำไมเราเลือกทำอะไรบางอย่างไม่เหมือนกันในเวลาที่เรา มีเท่ากัน เราสามารถเดินทางไปออฟฟิศได้หลายแบบ นั่งรถเมล์ นั่งรถไฟฟ้า หรือขับรถทำไมบางวันเราถึงเลือกนั่งรถไฟฟ้า ทำไมบางวันเราถึงขับรถ นี่เป็นตัวอย่งการเลือกเล็กๆ ในชีวิต แต่ว่าบางทีชีวิตก็มีการเลือกที่ใหญ่ขึ้น อย่างเช่น ผมเคยเป็นอาจารย์อยู่ที่คณะวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งก็เป็นงานในความใฝ่ฝันของคนจำนวนมาก เป็นงานที่มีความมั่นคง ผมก็มีความสัมพันธ์ค่อนข้างดีกับผู้บริหารมหาวิทยาลัย กับอาจารย์ กับนักศึกษา แต่แล้วผมก็ลาออกมาจากอาชีพที่มั่นคงมากๆ สิ่งนี้อาจจะเป็นคำตอบของสิ่งที่ว่า มันมีอะไรบางอย่างข้างในเรียกให้เราออกไปทำอะไรบางอย่าง หรือถ้าจะพูดให้ฟังดูเล็กน้อยก็คือเหมือนกับจักรวาลเรียกเรา หรือว่าอะไรบางอย่างในตัวมันพาเราออกมา

แต่หากมองในเชิงกระบวนการเรียนรู้ ผมคิดว่าเราก็ได้เติบโตมาพอที่จะหาตำแหน่งแห่งที่ของเราบนโลกใบนี้ได้ ผมคิดว่ากระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของเราได้พาเราไปเจออะไรบางอย่าง อันหนึ่งก็คือน่าจะไปเจอว่าเราทำอะไรได้ดี ทำอะไรได้ดีก็คือ เกิดประสพผล มี effectiveness คือทั้งมีประสิทธิภาพ มีประสิทธิผล ทำแล้วเกิดผลได้ดี อีกสิ่งหนึ่งคือไปเจออะไรที่เราชอบ เพราะว่าบางอย่างเราทำได้ดี แต่ว่าเราไม่ค่อย





ชอบทำ กับสุดท้ายคือไปเจออะไรที่  
เมื่อทำแล้วเกิดประโยชน์กับโลก ถ้า  
การเดินทางในชีวิตของเราได้พาเราไป  
เจอจุดเหล่านี้ก็จะเป็นสิ่งที่ดีมาก

ในชีวิตของผมช่วงหลัง ไม่เคยมีเลย  
ที่ตื่นขึ้นมาแล้วต้องมีเสียงบ่นว่า เบื่อจัง  
ไม่อยากทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือไม่อยากไป  
ที่นั่นที่นี่ ทุกวันนี้ผมตื่นขึ้นมาด้วย  
ความรู้สึกที่ดี ตื่นขึ้นมาพร้อมกับรู้สึกว่า  
มีความเป็นไปได้ใหม่ๆ รอเราอยู่ตลอด  
ทั้งวัน นี่คือการพาตัวเองไปอยู่ในจุดที่  
เหมาะสมที่สุดกับตัวเราและโลก เมื่อเราเจอ  
จุดที่ว่า ก็เหมือนกับเราแทบไม่ต้องทำ  
อะไรเลย โลกจะจัดการและจัดสรรให้เรา  
อย่างเบ็ดเสร็จ เราออกแรงเพียงนิดเดียว

หรือแทบไม่ต้องออกแรงเลย มันก็จะมี  
การเคลื่อนไปของสิ่งต่างๆ รอบตัวเราเอง  
ทั้งหมดนี้อาจจะฟังดูค่อนข้างเป็น  
นามธรรม แต่ผมคิดว่าโดยคอนเซปต์แล้ว  
คือแบบนี้ ดังนั้น รูปธรรมก็คือว่าเราควร  
จะทำอะไรเพื่อตอบโจทย์นี้ ผมคิดว่า  
คำตอบหนึ่งก็คือการทำงานอาสา เมื่อมอง  
ย้อนกลับไป ผมรู้สึกว่าการอาสาทำให้ผม  
มาเจอจุดจุดนี้ มันคือจุดของเรารู้สึกว่า  
เมื่อทำสิ่งนี้แล้วมีแรงเสียดทานในชีวิตน้อย  
เหมือนกับความรู้สึกเมื่อต่อจิ๊กซอว์  
ได้อย่างพอดี เหมือนกับชีวิตที่เดินทาง  
มาแล้วพบว่าสิ่งต่างๆ เริ่มลงร่องลงรอย  
เริ่มหาเจอว่าอยู่มาทำไม และกำลังจะ  
ไปไหน

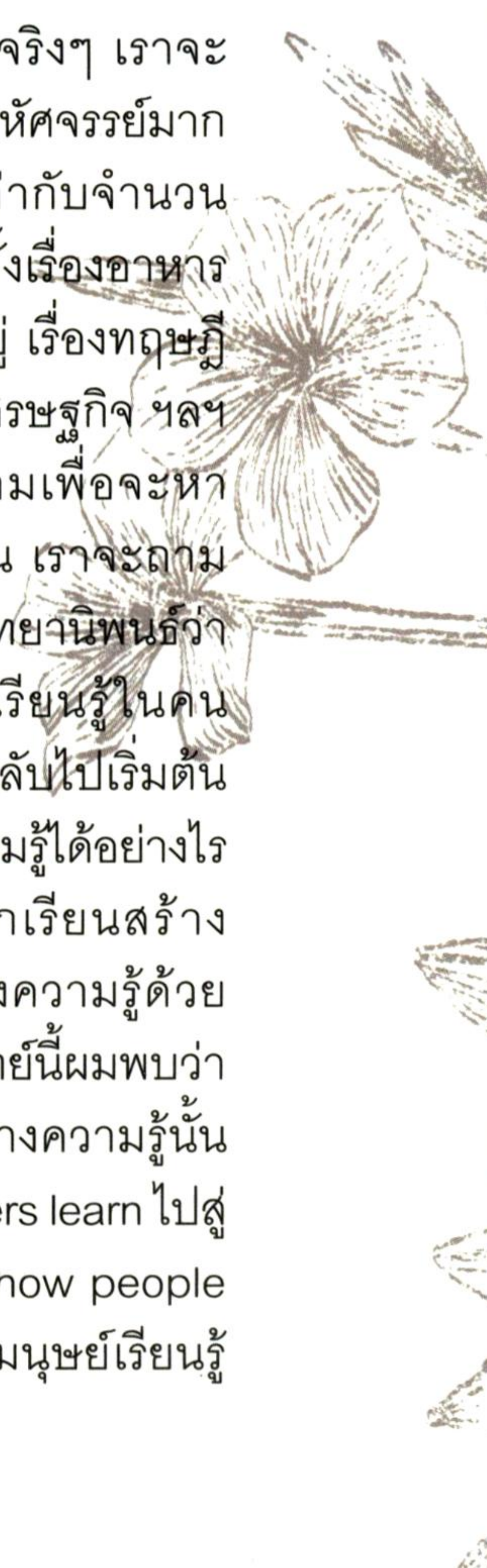


แนวคิดเรื่องการทำทั้งสิ่งที่ทำได้ดี ทำสิ่งที่ชอบ และทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อโลก ไปพร้อมๆ กัน เป็นสิ่งที่คนทั่วไปสามารถทำได้ในชีวิตจริงหรือไม่

ผมเชื่อว่า ถึงแม้จะไม่ใช่ทุกคนที่ทำได้ แต่คนส่วนใหญ่ก็คงมีความปรารถนาที่จะทำอย่างนั้น แน่แน่นอนว่าเงื่อนไขของ แต่ละคนอาจจะไม่ได้เอื้อให้เขาเลือกได้มากนัก ผมอาจจะเป็นคนหนึ่งที่เผชิญมี โอกาสดีในชีวิตหลายอย่าง เรียนค่อนข้าง โอเค ได้ทุนจากรัฐบาลไทยส่งเสียให้เรียน ฟรีตั้งแต่ ม.4 จนเรียนจบมัธยมปลาย จบปริญญาตรี แล้วก็ส่งต่อจนเรียนจบ ปริญญาเอก อาจจะพูดได้ว่ามีโอกาสในการเลือกกำหนดชีวิตตัวเองตั้งแต่เด็กๆ ด้านหนึ่งก็เหมือนถูกกำหนดกรอบเอาไว้ว่าต้องไปแบบนี้ แต่อีกด้านหนึ่งก็คือ เราเลือก เมื่อเราได้ตัดสินใจเลือกแล้ว เราเต็มทีกับสิ่งนั้น เราารู้สึกว่าชีวิตนี้ มันเป็นเรื่องของเราร้อยเปอร์เซ็นต์ ในแง่ที่ว่า เราเป็นผู้กำหนดสิ่งที่ยังเกิดขึ้น แล้วเราก็มีความรับผิดชอบกับชีวิตนี้อย่างเต็มที่

ผมจึงรู้สึกว่า ชีวิตนี้มีความรุ่มรวย ภาษาอังกฤษเรียกว่า abundance คือ เต็มไปด้วยความรุ่มรวย อุดมสมบูรณ์ โอกาส จึงรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบของ เราที่จะต้องส่งคืนอะไรให้กับโลก เหมือน กับแนวคิดของฝรั่งเศสที่ว่า noblesse oblige ถ้ามองแบบโครงสร้างทางสังคม อาจจะบอกว่าต้องส่งคืนให้กับประเทศ ให้กับรัฐบาลที่ให้ทุนเรามา แต่ผมรู้สึกว่า มันยิ่งใหญ่ไปกว่าความเป็นรัฐชาติหรือ ความเป็นประเทศ ผมรู้สึกว่าต้องตอบแทน อะไรให้กับโลก ให้กับจักรวาล

ดังนั้น ตอนที่ผมทำวิทยานิพนธ์ ปริญญาเอก ผมจึงคิดว่าด้วยโจทย์ที่มีอยู่ เต็มจักรวาล เราควรจะเลือกทำโจทย์วิจัย อะไร เผอิญชีวิตผมได้มีโอกาสเจอครูบา อาจารย์ที่ดีๆ อย่าง อ.เสน่ห์ จามริก อ.ประเวศ วะสี อ.ระพี สาคริก อ.วิสุทธิ ใบบัว หรือแม้แต่นอนไปเรียนต่อที่ มหาวิทยาลัยเยล สหรัฐอเมริกา ก็ได้ไป เจอนักคิดระดับโลกจำนวนมาก ทำให้เรา รู้สึกว่า ถ้าเรามีโอกาสตั้งคำถามอะไร บางอย่าง ซึ่งมันเกิดประโยชน์กับตัวเอง และเกิดประโยชน์กับโลกจริงๆ เราจะ ถามอะไร ซึ่งผมรู้สึกว่ามันมหัศจรรย์มาก เพราะคำถามในโลกนี้มีเท่ากับจำนวน อนันต์ เราถามได้ทุกเรื่อง ทั้งเรื่องอาหาร เรื่องหมาแมว ความเป็นอยู่ เรื่องทฤษฎี เรื่องสี ดนตรี อาชีพ เงิน เศรษฐกิจ ฯลฯ แต่ถ้าเราจะได้ถามคำถามเพื่อจะหา คำตอบของหนึ่งคำถามนั้น เราจะถาม อะไร ผมจึงเลือกตั้งโจทย์วิทยานิพนธ์ว่า เราจะสร้างกระบวนการเรียนรู้ในคน ได้อย่างไร ซึ่งโจทย์นี้ต้องกลับไปเริ่มต้น ที่ครูว่าครูจะเป็นผู้สร้างความรู้ได้อย่างไร เพราะเมื่อเราอยากให้นักเรียนสร้าง ความรู้ได้เอง ครูต้องสร้างความรู้ด้วย ตนเองเป็นเสียก่อน จากโจทย์นี้ผมพบว่า กระบวนการที่คนเราจะสร้างความรู้ นั้น น่าทึ่งมาก จาก how teachers learn ไปสู่ how children learn และ how people learn และจากโจทย์ที่ว่า มนุษย์เรียนรู้





ได้อย่างไร เราไปเจออีกโจทย์หนึ่งว่า ถ้ามนุษย์จะเรียนรู้ มนุษย์ควรเรียนรู้อะไร ซึ่งเป็นคำถามที่ยิ่งใหญ่ยิ่งกว่า ไปจนถึงกระทั่งว่า แล้วความรู้ที่โลกต้องการคืออะไร ซึ่งยิ่งใหญ่น่าทึ่งมาก

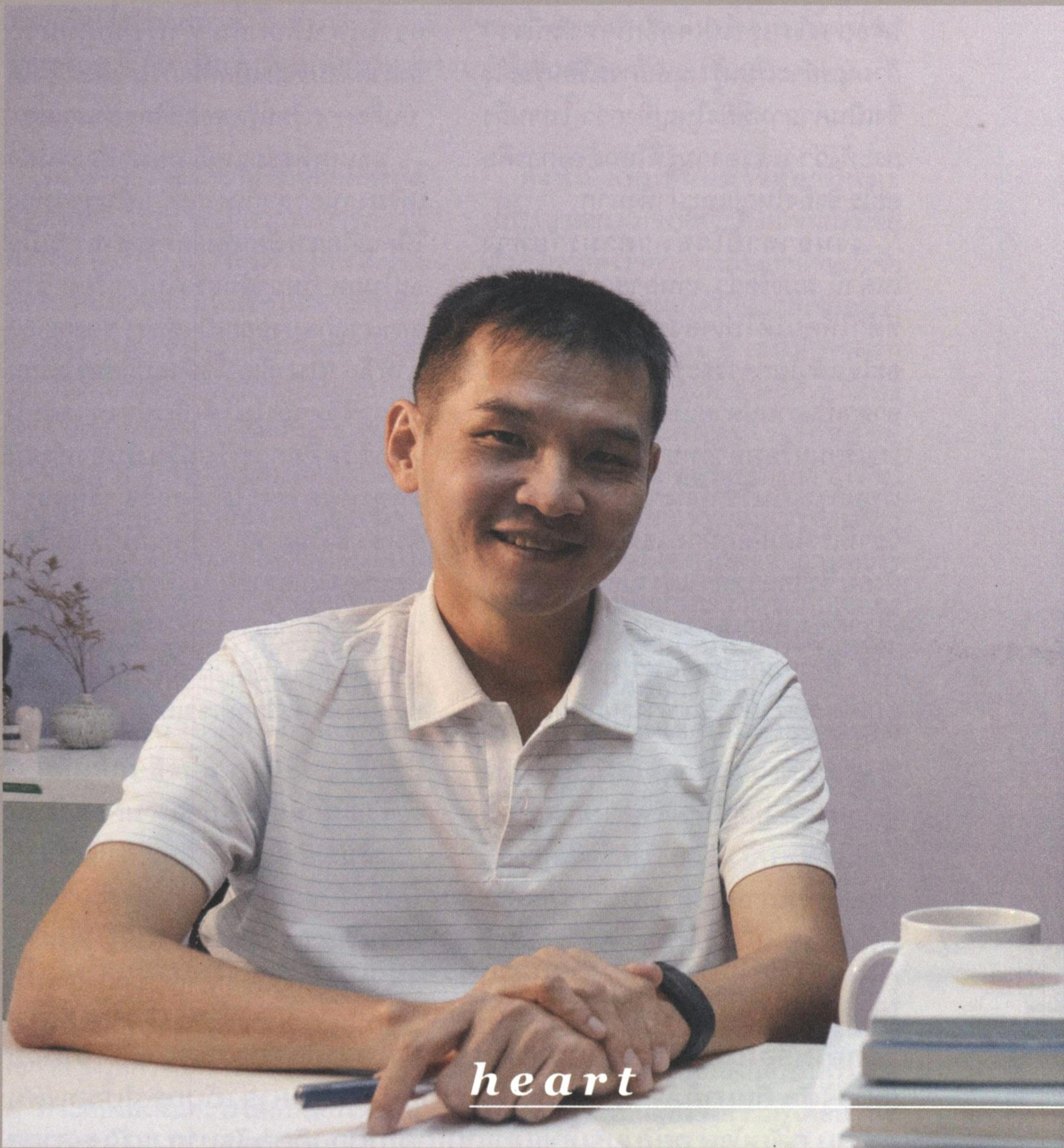
งานอาสาที่โผล่มาตามรายการเหล่านี้ ผมเชื่อว่า งานอาสาเป็นโอกาสที่ทำให้คนได้ไปเจอว่าแล้วฉันควรจะรู้อะไร แล้วโลกควรจะรู้อะไร เพราะว่างานอาสาเป็นงานปลายเปิด ถ้าเราเรียนอยู่ในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย วิชาที่เราได้เรียนก็จะเป็นวิชาที่กึ่งๆ บังคับหรือเป็นวิชาที่เราได้เลือกบ้าง เช่น คณิตศาสตร์ สังคม ชีววิทยา ฯลฯ แต่งานอาสาเป็นงานที่เราต้องเลือกเอง เราจะเลือกทำอะไรก็ได้ ทำงานกับหมาแมว ทำงานอาสา กับเด็ก สตรี เยาวชน ทำงานกับผู้สูงอายุ

ความเท่าเทียมกัน ทำเรื่องกฎหมาย สิ่งแวดล้อม ร้อยแปดพันเก้า เราเลือกเองได้ มันคือการเรียนรู้ตลอดชีวิตของเราเอง

สาเหตุที่ระยะหลังผมมาทำงานส่งเสริมงานอาสา ก็เพราะว่าเป็นช่องทางให้คนเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพราะเมื่ออยู่ในมหาวิทยาลัยหรือในโรงเรียน ชีวิตของเราถูกแบ่งออกเป็นช่องๆ ช่องละ 50 นาที อีก 10 นาทีเอาไว้เดินเปลี่ยนชั้นเรียน แต่ว่าชีวิตจริงไม่ได้เป็นช่องๆ แบบนี้ หากชีวิตคือการเรียนรู้แบบองค์รวม แต่ละคนควรจะได้เลือกวิชาเรียนของตัวเอง ซึ่งในงานอาสา คนก็ได้เลือกวิชาเรียนของตัวเอง เช่น ฉันเลือกที่จะไปปลูกปะการัง หรือฉันจะไปล้างกรงเสือ ฉันจะไปเย็บถุงผ้าให้ผู้ป่วย ฉันจะไปนวดเด็ก ทั้งหมดมันคือวิชาที่เขาเลือก

งานอาสาให้โอกาสพาเราออกจากความคุ้นเคยเดิมๆ ถ้าเปรียบเทียบกับไข่ดาว ปกติแล้วเราก็ใช้ชีวิตอยู่ในไข่แดง อยู่ใน comfort zone safe zone หรือในพื้นที่ปลอดภัยของเรา เราทำทุกอย่างอย่างอัตโนมัติ ไม่ค่อยรู้เนื้อรู้ตัว ตื่นมาก็ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ กินอาหาร เดินทางไปออฟฟิศ ทำงาน กลับบ้าน อยู่ในบริบทแบบเดิมโดยไม่ต้องคิดอะไรมาก แต่ในหลายๆ ครั้งงานอาสาจะพาเราออกจากไข่แดงไปสู่พื้นที่ไข่ขาว พื้นที่ท้าทาย พื้นที่ที่เราไม่คุ้นชิน ทำให้ความตื่นตัวของเราเพิ่มขึ้น





*heart*

*head*

*hands*



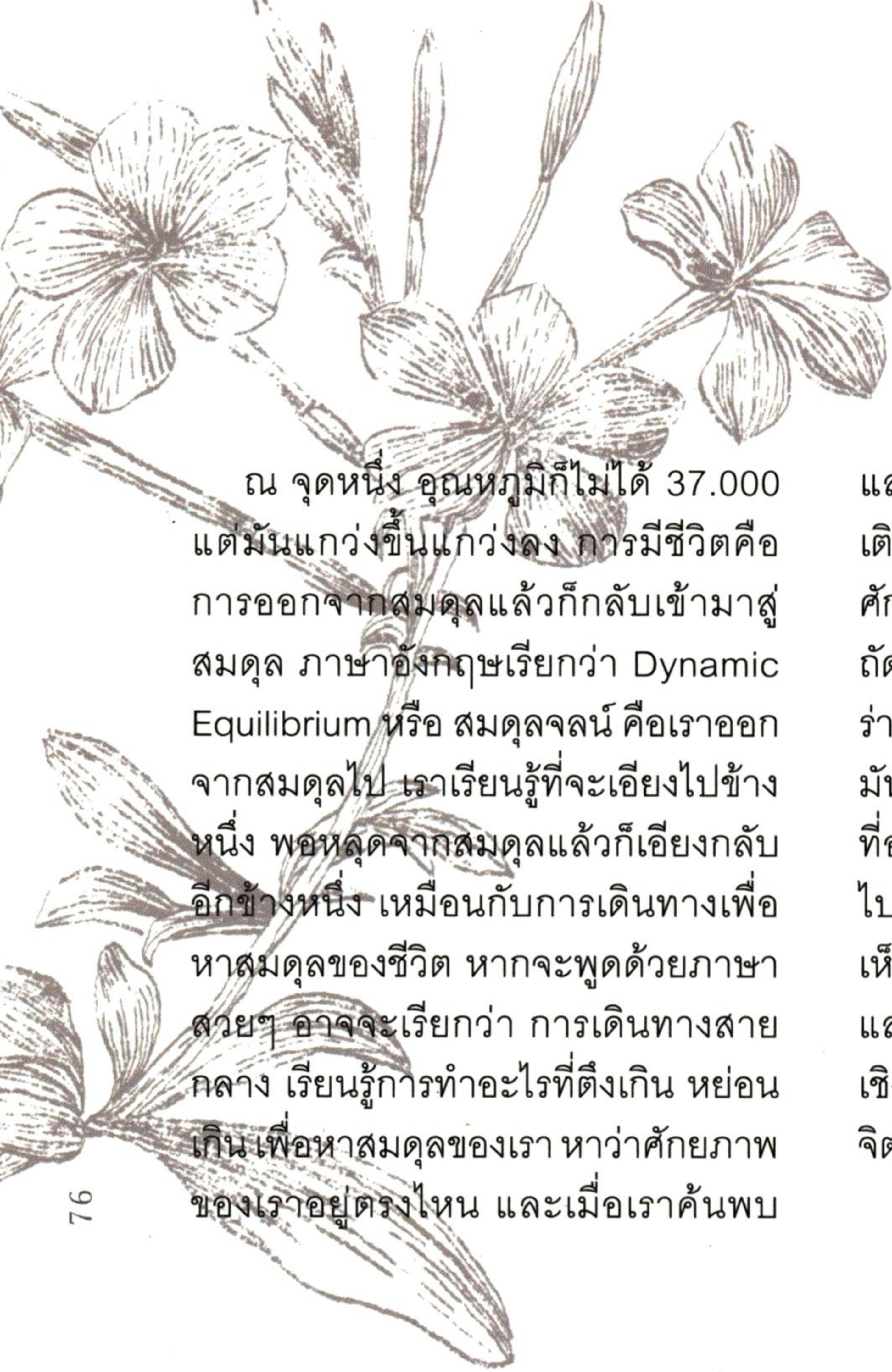
สิ่งที่เราได้เรียนรู้ระหว่างการทำงานอาสาคืออะไร เราสามารถค้นพบจุดเล็กๆ ในใจเราที่เปลี่ยนตัวเราเอง หรือว่าเราสามารถเปลี่ยนโลกได้จากการทำงานอาสา อาจารย์ได้ค้นพบอะไรระหว่างการทำงานเหล่านี้บ้าง

คำตอบมีหลากหลาย จะบอกว่าค้นพบเรื่องเล็กๆ มากๆ ก็ได้ เป็นเรื่องที่เราไม่สังเกตมันก็จะหลุดลอยไป เหมือนกับเวลา เราเดินไปแล้วมีอะไรอยู่ที่หางตาของเรา เราจะไม่ใส่ใจมัน แล้วเราก็เดินเลยไปก็ได้ หรืออาจจะเป็นเรื่องเล็กๆ ที่เมื่อเรา ได้มองแล้วมันเปลี่ยนชีวิตเราไปเลย เปลี่ยนจากเราที่เป็นคน แบบหนึ่งกลายเป็นเราที่เป็นคนอีกแบบหนึ่งได้

งานอาสาให้โอกาสพาเราออกจากความคุ้นเคยเดิมๆ ถ้าเปรียบเทียบกับไข่ดาว ปกติแล้วเราก็ใช้ชีวิตอยู่ในไข่แดง อยู่ใน comfort zone, safe zone หรือในพื้นที่ปลอดภัยของเรา เราทำทุกอย่างอย่างอัตโนมัติ ไม่ค่อยรู้เนื้อรู้ตัว ตื่นมากก็ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ กินอาหาร เดินทางไปออฟฟิศ ทำงาน กลับบ้าน อยู่ในบริบทแบบเดิมโดยไม่ต้องคิดอะไรมาก แต่ในหลายๆ ครั้ง งานอาสาจะพาเราออกจากไข่แดงไปสู่พื้นที่ไข่ขาว พื้นที่ท้าทาย พื้นที่ที่เราไม่คุ้นชิน ทำให้ความตื่นตัวของเราเพิ่มขึ้น มี alertness ทำให้เราต้องใส่ใจกับชีวิตมากขึ้น เหมือนเรามีถ่าน มีแบตเตอรี่ อยู่ในตัว มีซีพียูรันอยู่ โดยที่ปกติแล้วเราอาจจะไม่ค่อยได้รัน เครื่องพวกนี้ แต่พอเราไปทำงานอาสา มันได้พาเราออกจาก ความคุ้นเคยเดิมๆ ได้เปิดศักยภาพ เปิดเครื่องให้เราสามารถ เรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ได้ และการที่เราเปิดเครื่องใหม่ เรียนรู้ใน พื้นที่ใหม่ๆ ทำให้เราเห็นตัวเองมากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น

หลายคนบอกว่าชีวิตคือการอยู่ที่ชอบ คนส่วนใหญ่มักคิดว่า เราอยู่ในค่า static หรือค่าที่คงที่ที่อยู่ แต่จริงๆ แล้วชีวิตคือ การออกจากค่าคงที่ต่างๆ เหล่านี้ อย่างอุณหภูมิร่างกาย คนมักจะ คิดว่าร่างกายเรามีอุณหภูมิ 37 องศา แต่จริงๆ แล้วร่างกาย ของเราไม่ได้มีอุณหภูมิ 37 องศา เพราะที่มือเราก็อุณหภูมิหนึ่ง เจาะเข้าไปก็อีกอุณหภูมิหนึ่ง เข้าไปที่ท้องก็อีกอุณหภูมิหนึ่ง





ณ จุดหนึ่ง อุณหภูมิก็ไม่ได้ 37.000  
แต่มันแกว่งขึ้นแกว่งลง การมีชีวิตคือ  
การออกจากสมดุลแล้วก็กลับเข้ามาสู่  
สมดุล ภาษาอังกฤษเรียกว่า Dynamic  
Equilibrium หรือ สมดุลจลน์ คือเราออก  
จากสมดุลไป เราเรียนรู้ที่จะเอียงไปข้าง  
หนึ่ง พอหลุดจากสมดุลแล้วก็เอียงกลับ  
อีกข้างหนึ่ง เหมือนกับการเดินทางเพื่อ  
หาสมดุลของชีวิต หากจะพูดด้วยภาษา  
สวยๆ อาจจะเรียกว่า การเดินทางสาย  
กลาง เรียนรู้การทำอะไรที่ตึงเกิน หย่อน  
เกิน เพื่อหาสมดุลของเรา หาว่าศักยภาพ  
ของเราอยู่ตรงไหน และเมื่อเราค้นพบ

และอยู่ที่ขอบตรงนั้นนานพอ เมื่อเราเริ่ม  
เติบโต ขอบของเราก็จะเคลื่อน เราก็จะมี  
ศักยภาพมากขึ้น แล้วเราก็จะไปอยู่ที่ขอบ  
ถัดๆ ไป เราก็จะเข้าใจตัวเราเองมากขึ้นว่า  
ร่างกายที่มันกว้างศอก ยาววา หนาคืบนี้  
มันไม่ใช่แค่ก้อนนี้ แต่ว่ามันมีศักยภาพ  
ที่อยู่ข้างในอยู่อีกมาก งานอาสาพาเรา  
ไปเจอตรงนี้ พาเราไปรู้จักตัวเอง พาไป  
เห็นว่า ณ จุดหนึ่งๆ ขอบเราอยู่ตรงไหน  
และเราจะขยายขอบเขตนี้ออกไป ทั้งใน  
เชิงความสามารถแบบโลกๆ และในเชิง  
จิตวิญญาณได้อย่างไร





แท้จริงแล้วการทำงานจิตอาสาเป็นการทำงานเพื่อเรียนรู้ภายในของตนเอง หรือเรียนรู้เพื่อที่จะทำเพื่อผู้อื่น

กิจกรรมอื่นๆ หลายอย่างมีไว้สำหรับคน เฉพาะบางประเภทเท่านั้น เช่น คนที่เรียน วิศวกรรม ก็ต้องเก่งคณิตศาสตร์ เรียนอักษรฯ ก็ต้องเก่งภาษา เรียนศิลปะก็ต้องเก่งเรื่อง งานฝีมือ แต่สำหรับงานอาสาแล้วทุกคน สามารถเป็นอาสาได้ เพราะว่าทุกคนมี เรื่องอะไรบางอย่างที่เขาให้ความสำคัญ ไม่ว่าจะ เป็นแม่บ้าน แม่ค้าที่ต้องตื่นตีสี่ ไปซื้อของที่ตลาด คนป่วยที่นอนติดเตียง ทุกคนมีความสนใจเป็นของตัวเอง และ ทุกคนสามารถที่จะไปทำงานอาสาและ เรียนรู้ด้วยตัวเองได้

งานอาสาเป็นงานที่มีความยืดหยุ่น สูงมาก เพราะฉะนั้นจึงยากที่จะแบ่งได้ว่า เรามาทำเพื่อตัวเองหรือเรามาทำเพื่อ ผู้อื่น เพราะทั้งหมดเป็นเรื่องของ Holistic Learning เป็นเรื่องขององค์รวมมากๆ เมื่อเราได้ไปทำงานอาสาแล้ว เราได้เรียน หลายๆ เรื่องในเวลาเดียวกัน เหมือนเราดู โทรทัศน์เราก็ไม่ได้ดูแต่สี มันยังมีเสียงด้วย มีอารมณ์ เรื่องราว หลายชั้นหลายมิติ

การทำงานอาสา เราจึงเอาตัวเราทั้งตัว เข้าไป เราได้เรียนทั้งเรื่องงาน เช่น ในการ เย็บถุงผ้า เราก็ได้เรียนงานฝีมือ ได้เรียนรู้ ว่าถุงผ้าไปเชื่อมโยงกับผู้ป่วยที่เขาจะเอา ไปใช้อย่างไร ได้ความเชื่อมโยงกับโลกว่า ทำไม่ถึงเกิดการป่วย แล้วก็โยงกลับมาว่า มีใครบ้างที่มาทำถุงผ้านี้ เขาคิดยังไงถึง ทำถุงผ้านี้ แล้วมันส่งผลกระทบต่อใคร

ได้เรียนรู้เรื่องข้างนอก ได้เรียนรู้เรื่องตัวเอง ได้หวนกลับมามองตัวเองว่า ฉันเป็นผู้ชาย แต่ทำไมไม่เคยคิดเลยว่าจะเย็บผ้าได้ดีกับ เขาเหมือนกัน เคยเรียนต้นถอยหลังตอน ม.1 แต่ลืมไปนานแล้ว แต่พอได้มาเย็บ ก็ยังพอใช้ได้อยู่ ได้เรียนรู้ว่า ตอนเราทำ มันหงุดหงิด โมโห หรือว่าเราไม่อยู่กับเนื้อ กับตัว เย็บๆ ไปมั่วแต่คิดเรื่องอื่นจนด้ายพัน กันยุ่งเหยิง เราได้เรียนรู้หลายๆ เรื่องใน เวลาเดียวกัน ขึ้นอยู่กับว่า ณ จุดนั้น ใจเรา อยู่ตรงไหน และเงื่อนไขรอบๆ จัดให้เรา เรียนรู้เรื่องอะไร

ในโรงเรียนทางเลือกหรือโรงเรียนที่ ค่อนข้างก้าวหน้า เขาก็ไม่ได้แบ่งเป็นวิชาๆ แต่เขาใช้วิธีให้ลงมือทำเลย บางโรงเรียน ให้เด็กๆ ไปจ่ายตลาดมาทำอาหาร เขาก็ได้เรียนหลายๆ เรื่องพร้อมๆ กัน แต่ละคน ก็ไม่จำเป็นต้องเรียนเรื่องเดียวกัน ณ เวลา เดียวกัน และไปในชั้นเดียวกัน โรงเรียน ในระบบส่วนใหญ่เรียนเป็นปลากระป๋อง ไม่ว่าจะคุณจะเป็นปลาตัวเล็กหรือตัวใหญ่ คุณก็ต้องอยู่ในกระป๋องที่เท่ากัน นอนเอา หัวไปทางเดียวกัน แต่ว่าชีวิตจริงไม่ได้ เป็นแบบนี้ งานอาสาจึงมีพลังเพราะมี ความยืดหยุ่นตรงนี้มาก มันเอื้อให้คน ทุกเพศ ทุกวัย คนแก่ คนป่วย คนสุขภาพ ดี มีแฟน ไม่มีแฟน ออกหัก รักคุด ทุกคน สามารถทำงานอาสาได้ ทุกคนสามารถ เรียนในจังหวะเวลาของเขาได้



ธนาการจิตอาสาที่อาจารย์ทำอยู่นั้น สนองตอบแนวคิดนี้มาตั้งแต่แรกเลยใช่หรือไม่

ใช่ครับ ผมคิดว่าหัวใจคือ ชีวิตคือการเรียนรู้ในด้านหนึ่งอาจจะบอกได้ว่าเราเกิดมาเพื่อเรียนรู้ แต่ละคนก็ได้เรียนรู้แต่ละเรื่องในจังหวะของเขา โจทย์ที่เรายังไม่ผ่านก็ต้องซ้ำชั้นอยู่ตรงนั้น ทำไปเรื่อยจนกระทั่งเราเรียนผ่าน แล้วไปทำโจทย์ที่มันลึกซึ่งซับซ้อนมากขึ้นงานอาสาเป็นเหมือนประตู เป็นช่องทางที่ทำให้คนเข้าถึงการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับเขา ผมชอบงานอาสาตรงที่เป็นประตู เราแต่ละคนสามารถมีประตูของตัวเอง แล้วก็เปิดไปเจอเรื่องที่ตัวเองอยากจะเข้าเรียนได้

หัวใจของธนาการจิตอาสา ก็คือการให้คนได้รู้จักและขัดเกลาตัวเอง และได้เห็นถึงความเชื่อมโยงของเขากับโลกและจักรวาล ถ้าสองส่วนนี้ไปด้วยกัน ผมเชื่อว่าเราจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มากขึ้น โลกก็

จะสงบสุข มีสันติภาพมากขึ้น

ถ้าคนทำงานอาสาได้ออกไปเรียนรู้ ทำความรู้จักตัวเองมากขึ้น ขัดเกลาตัวเองว่าทำยังไงอดีตของเราจะเล็กลง ทำให้มีศักยภาพในการทำเพื่อผู้อื่นมากขึ้นไม่ใช่ไปแล้วก็ไปส่งคนอื่น ไปแล้วหงุดหงิดไปบ่นไปว่าระบบ โทษสังคม แล้วก็ไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง งานอาสาที่ดีควรเป็นงานที่ไปแล้วได้เห็นพลังของการได้ลงมือทำ เห็นพลังของการพาตัวเองไปถึงขอบและข้ามขอบเพื่อขยายศักยภาพของตัวเอง ฝึกฝนขัดเกลาตัวเอง ทำในสิ่งที่ตัวเองไม่เคยทำได้มาก่อน จนกระทั่งทำได้ยกระดับตัวเอง ทั้งในระดับงานฝีมือ ระดับความคิดเห็น ความเชื่อมโยง เข้าใจโลก มีความคิดสร้างสรรค์ มีจิตใจที่เปิดกว้าง รักคนอื่นเป็น ให้อภัยคนอื่นเป็น





มีความเชื่อมโยงทางความรู้สึกกับผู้อื่น จนกระทั่งไปถึงการเติบโตทางจิตวิญญาณ

เมื่อเห็นทั้งหมดนี้เขาก็จะเป็นคนที่เต็มมากขึ้น ไม่ได้ไปทำงานอาสาเพื่อจะหาอะไรมาเติม แต่ว่าไปทำงานอาสาเพื่อเป็นคนี่เต็ม พร้อมจะไปแบ่งคนอื่น ไม่ได้ทำไปเพื่อสนองความต้องการหรือทำตามอีโก้ของตัวเอง แต่ว่าทำไปเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ เป็นการพาตัวเองไปอยู่ในตำแหน่งที่จักรวาลจัดไว้ให้เรา แล้วว่าเราควรจะไปทำงานอย่างนี้

ด้านหนึ่งก็ไปเรียนรู้เพื่อจะรู้จักและขัดเกลาตัวเอง อีกด้านเป็นการเรียนรู้ให้เห็นความเชื่อมโยงของเรากับธรรมชาติ กับโลก กับจักรวาล เห็นความเชื่อมโยงของเรากับทุกคน ทุกอย่าง อากาศที่เรา

หายใจเข้าก็เป็นอากาศที่คนข้างๆ เขาเพิ่งจะหายใจออกมา แล้วเมื่อเราก็กหายใจออก เขาก็หายใจเอาอากาศของเราเข้าไป ต้นไม้ข้างๆ ก็เอาอากาศของเราไป แล้วก็ออกมา เห็นว่าทุกชีวิตเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว สิ่งที่เราทำส่งผลกระทบต่อคนอื่น สิ่งที่คนอื่นทำส่งผลกระทบต่อเรา เห็นถึงการพ้นไปจากข้อจำกัดเดิมๆ ที่เคยคิดว่า ฉันต้องกระเสือกกระสนดิ้นรนเพื่อจะเอาตัวรอด เพื่อที่จะเอาชนะ เพื่อที่จะเก่ง ดี รวย และมีความสุขมากกว่าคนอื่น ก็จะเป็นคนที่เต็มพร้อมสมบูรณ์ด้วยตนเอง โดยรู้ว่าการเต็มพร้อมของตนเอง ยึดโยง เชื่อมโยง มี Interconnectedness กับทุกๆ คน กับทุกๆ สรรพสิ่งบนโลก



หัวใจของธนาการจิตอาสาคือการให้คนได้รู้จักและขัดเกลาตัวเอง และได้เห็นถึงความเชื่อมโยงของเขากับโลกและจักรวาล ถ้าสองส่วนนี้ไปด้วยกัน ผมเชื่อว่า เราจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มากขึ้น โลกก็จะสงบสุข มีสันติภาพมากขึ้น







อาจารย์มีคำแนะนำสำหรับผู้สนใจเริ่มต้นทำงานจิตอาสาอย่างไร สิ่งที่เขาต้องเจอระหว่างกระบวนการเรียนรู้นี้มีอะไรบ้าง และเขาควรจะมีวิธีผ่านสิ่งเหล่านั้นไปอย่างไร

งานอาสาคืองานที่ทำให้เราเปลี่ยนโลกทัศน์ของเราได้ เป็นงานที่ถ้าเราทำแล้วอยู่กับมันได้นานและมีคุณภาพเพียงพอจะทำให้เห็นความคิดของเรา งานอาสาก็เหมือนกับงานศิลปะ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่าง โทเก็ท โยคะ ชีกง กิจกรรมเหล่านี้ ถ้าเราทำไปดีๆ ลึกๆ ก็จะทำให้เราเห็นความคิด ทำให้เรารู้ว่าจริงๆ แล้วความทุกข์ของเราเกิดจากความคิด ความทุกข์ในโลกนั้นใน ความเข้าใจหนึ่งมันไม่มีอยู่จริง มันคือความคิดของเรา เพราะฉะนั้นคำแนะนำของผมคือคุณต้องทำเลย การเรียนรู้ไม่เกิดเวลาเราไม่ลงมือทำ มีคนน้อยมากๆ ที่เรียนรู้ผ่านการนั่งเฉยๆ โดยไม่ทำอะไร ผมคิดว่าการเรียนรู้เกือบทั้งหมดในโลก เป็นการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ

ขณะเดียวกันถ้าเราได้ติดตั้งเครื่องไม้ เครื่องมือเสียหน่อย คือทักษะสองตัว ได้แก่ self-awareness การตระหนักรู้ หรือการรู้จักตนเอง กับ self-reflection การสะท้อนตนเอง การถอดบทเรียน ถ้ามีทักษะสองอย่างนี้ก็จะยิ่งทำให้ดีขึ้น เราสามารถนำทักษะทั้งสองนี้ไปประยุกต์กับทุกช่องทางได้ ไม่ว่าจะเป็นงานภาวนา งานอาสา ศิลปะ เคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยเหลือผู้อื่น ฯลฯ เพราะถ้าเราได้มี self-awareness รู้เนื้อรู้ตัว ได้มี self-reflection เกิดมีความสามารถในการสะท้อนตัวเอง ไม่ว่าจะทางไหนก็ไปถึงสิ่งเดียวกันก็คือการไปรู้จักตัวเอง เห็นความเชื่อมโยงเรากับโลกและจักรวาลได้เหมือนกัน













# ระหว่างทางกลับบ้าน

สราวุธ เอ็งสวัสดิ์ (นิ้วกลม)  
นักเขียน

นิ้วกลมเป็นนักเขียนระดับปรากฏการณ์ของประเทศไทย มาอย่างยาวนาน

เขามีผลงานมาแล้วหลายสิบเล่ม หนังสือของเขาแต่ละเล่ม มียอดจำหน่ายสูงในภาวะที่ว่ากันว่าสื่อสิ่งพิมพ์กำลังได้รับความนิยมน้อยลงเรื่อยๆ หากติดตามผลงานของเขาอย่างต่อเนื่องจะสังเกตถึงความสนใจและความเติบโตของเขา ที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น แต่ผลงานของเขาก็ยังคงได้รับความนิยมนักอ่านอยู่อย่างไม่เสื่อมคลาย

ทั้งหมดนี้อาจมีเหตุผลที่สามารถอธิบายได้อยู่ตรงที่ นิ้วกลม ได้ใช้ตนเองเป็นบทเรียนในการลงไปเคี้ยวกรำอย่างลึกซึ้ง ไม่ว่าจะผ่านการทำงานในหลากหลายบทบาท รวมไปถึง การเรียนรู้และทำความเข้าใจชีวิตด้วยหลากหลายวิธีการ สิ่งเหล่านี้ทำให้นิ้วกลมเป็นนักเขียนที่เข้าใจความเป็นมนุษย์ ได้อย่างลึกซึ้ง ทั้งยังสามารถถ่ายทอด 'สาระ' ของชีวิตที่ได้ เรียนรู้มาไปยังผู้อื่นได้ดีอีกด้วย



หากติดตามผลงานของคุณมาอย่างต่อเนื่อง จะพบว่าคุณมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดและตัวตนที่เข้มข้นขึ้นเป็นลำดับ รวมถึงความสนใจด้านจิตวิญญาณที่สะท้อนออกมาในงานหลากหลายรูปแบบ ทั้งงานเขียนและสารคดีโทรทัศน์ จุดเริ่มต้นแรกๆ ที่ทำให้คุณสนใจประเด็นเกี่ยวกับจิตวิญญาณคืออะไร

ครั้งแรกที่รู้สึกว่าการอะไรบางอย่างคือ ตอนอกหัก (หัวเราะ) เพราะวก่อนหน้านั้นมักจะคิดว่าเราเอาอยู่ ชีวิตเราเราก็คงจะแก้ปัญหาของเราได้ จัดการได้ แต่พออกหักแล้วมันพัง รู้สึกเหมือนโลกแตก เราชอบเปรียบเทียบความรู้สึกนั้นว่า เหมือนเรายืนอยู่บนพื้น แล้วพื้นนั้นจู่ๆ ก็ถูกดึงออกไป พอไม่มีพื้น เราก็ลอย ไม่รู้จะเกาะอะไร เกาะไม่ได้ เพราะที่เราเกาะมาตลอดคือตัวเอง

สมัยเด็กๆ เวลาเราเซ็นเฟรนด์ชิปให้เพื่อน เราจะเซ็นว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น เมื่อย้อนกลับไปมองก็เห็นตัวเองชัดว่า เป็นคนที่เชื่อมั่นในตัวเองสูง คือเชื่อในความพยายาม แต่ว่าตอนอกหักมันไม่ได้หมายความว่าเราไม่พยายาม เราโคตรพยายาม ในภาวะที่มันลอยเพราะไม่รู้จะเกาะอะไร นั่นเป็นครั้งแรกเลยที่รู้สึกว่า เราต้องหาอะไรเกาะ

### เรามักเติบโตขึ้นจากความผิดหวังเสมอ

ใช่ ผมว่าคำว่าอกหักมันมีความหมายกว้างมาก ในเคสของผมคือเรื่องความรัก แต่ผมคิดว่ามนุษย์นั้นอยู่ไปเพื่อรอการอกหักจากอะไรสักอย่างในวันใดวันหนึ่งเสมอ ทุกคนต้องเผชิญกับความรู้สึกที่ว่าโลกทั้งโลกพังทลายลงมา มนุษย์เราเติบโตขึ้นมาโดยที่ถูกลี้นงู ถูกสอน และถูกบอกให้เชื่อว่าต้องดูแลตัวเอง เราต้องเอาชีวิต

ซึ่งก็ไม่ว่าสิ่งนั้นคืออะไร ในตอนนั้นเราได้อ่านหนังสือ แก่นพุทธศาสตร์ ของท่านพุทธทาสภิกขุ เพราะรู้สึกว่าการทำความเข้าใจว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับเรา สิ่งที่ได้ก็คือเกิดความเข้าใจว่า โลกไม่ใช่ของเราคนเดียว ชีวิตไม่ใช่ของเราคนเดียว แต่มันขึ้นอยู่กับคนอื่นด้วย ชีวิตมีเรื่องที่เราควบคุมไม่ได้ มีหัวใจของคนอื่นอยู่ด้วย อีกอย่างที่ได้คือได้รู้จักคำว่าอิทัปปัจจยตา คือความเป็นเหตุปัจจัยต่อเนื่องกัน เมื่อได้ทำความเข้าใจเรื่องนั้นก็รู้สึกว่า หนึ่ง-เราตัวเล็กลงมาก เราไม่ได้บัญชาการโลกได้ สอง-เราเป็นแค่จุดเล็กๆ ในภาพใหญ่มากที่มันมีการเชื่อมโยงและกระทบกันไป อะไรเกิดขึ้นนิดหนึ่ง ทั้งที่เรามองไม่เห็นสิ่งนั้นเลย แต่มันก็มากกระทบกับเราได้ ตอนนั้นคิดว่าสิ่งนี้เป็นพื้นใหม่ให้เรายืน นอกจากพื้นที่เชื่อมั่นในตัวเอง

รอด และถูกทำให้เชื่อว่าเราเอาชีวิตรอดได้ด้วย แต่ความเชื่อนั้นไม่จริงเลย ที่พ่อแม่หรือครูสอนให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง ให้เรารู้สึกว่าเก่งสารพัดสิ่ง เขาคาดหวังให้เราเป็นอย่างนั้น แต่มันไม่จริง ในความเป็นจริงเราเอาตัวไม่รอด เราอยู่ไม่ได้ด้วยตัวของเราคนเดียว แล้วเราก็ควบคุมทุกอย่างให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการไม่ได้



คุณเริ่มต้นด้วยการอ่านหนังสือ **แก่นพุทธศาสตร์** ของท่านพุทธทาสภิกขุ ในตอนนั้น  
คุณคิดว่าอ่านยากไหม

ผมคิดว่าถ้าได้อ่านตอนที่ไม้ออกหัก  
น่าจะโคตรยากครับ (หัวเราะ) ผมไม่ได้  
ชอบธรรมะ ไม่เคยสนใจ เกลียดวิชา  
พุทธศาสนามากสมัยมัธยม แต่พอได้อ่าน  
ตอนนั้นกลับรู้สึกว่าไม่ยาก อ่านแล้วเข้าใจ  
แล้วก็ติดใจไปเลยว่าธรรมะของท่าน  
พุทธทาสฯ อาจจะเป็นเพราะเราคิดว่า  
เราอยู่บนเรือแบบไททานิกที่ใหญ่และ  
มั่นคงมากมาก่อน พอมันล่มเราก็คว้าง  
สิ่งนี้ก็เหมือนทุ่นสลักลูกหนึ่งที่เราคว้า  
ไว้ได้ ตอนนั้นเราก็ไม่รู้ว่าจะเอาตัวรอด  
ไหม แต่รู้แล้วว่าไม่จมแล้ว ความรู้สึก  
เป็นแบบนี้ ไม่เข้าใจเสียทีเดียว ไม่เห็น  
ภาพทั้งหมด แต่พอจะ (ทำท่าถอน

หายใจ) อย่างนี้ได้

อีกความรู้สึกหนึ่งคือรู้สึกเปิดใจมาก  
เหมือนโดนทุบจนพัง แล้วพอพังมันเลย  
อะไรก็ได้ ใครพูดอะไรก็ฟัง ความมั่นใจ  
ในตัวเองลดลง อึดตาลดลง ผมว่าคล้ายๆ  
แก้วที่โดนเทน้ำออกหมดแล้วมาตั้งรอ  
เพื่อที่จะรับอะไรก็ได้ เป็นภาวะที่อ่อนแอ  
เปราะบางมาก แต่ดีเพราะเราพร้อมมาก  
ที่จะซึมซับทุกอย่าง ในหนังสือเล่มนั้น  
ท่านพุทธทาสฯ พูดเรื่องตัวกูของกูเยอะ  
ประโยคแบบนี้ทุบหัวเราจริงๆ ที่เราเป็น  
ทุกข์ เราเดือดร้อนอยู่ ก็เพราะเราคิดถึง  
ตัวเองเป็นหลัก พยายามเอาเขามาเป็น  
ของเราให้ได้



ผมว่าคำว่าออกหักมันมีความหมายกว้างมาก ในเคสของผมคือเรื่องความรัก  
แต่ผมคิดว่ามนุษย์นั้นอยู่ไปเพื่อรอการออกหักจากอะไรสักอย่างหนึ่ง  
ในวันใดวันหนึ่งเสมอ ทุกคนต้องได้เผชิญกับความรู้สึกว่าโลกทั้งโลก  
พังทลายลงมา มนุษย์เราเติบโตขึ้นมาโดยที่เราถูกเลี้ยง ถูกสอน  
และถูกบอกให้เชื่อว่าเราต้องดูแลตัวเอง เราต้องเอาชีวิตรอด และเรา  
ถูกทำให้เชื่อว่าเราเอาชีวิตรอดได้ด้วย แต่ความเชื่อนั้นมันไม่จริงเลย





heart

head

hands







เมื่อคุณเริ่มทำความเข้าใจบางอย่างจากสถานการณ์นั้น  
เมื่อเวลาได้ผ่านไป ชีวิตได้นำพาเรื่องอะไรที่สำคัญเข้ามา  
หาคุณหลังจากนั้นอีกบ้าง

ผมคิดว่าปัญหาในชีวิตมีหลายสเต็มป์ เป็นไปตามวัย  
สมัยเป็นนักเรียน ความทุกข์ก็คือการอยากเอนทรานซ์ให้ได้  
พอทำงานนอกจากเรื่องความรักแล้ว ก็คงเป็นเรื่องการประสบความสำเร็จ  
ความสำเร็จในอาชีพการงาน ทำงานโฆษณา ก็อยากได้รางวัล  
ดีนอร์น สิ่งเหล่านี้ก็เป็นความทุกข์ เป็นความทุกข์ที่เราเห็นมัน  
แต่ก็อยู่กับมัน แล้วก็คิดว่าวิธีแก้ความทุกข์นั้น ก็คือการทำให้  
ประสบความสำเร็จให้ได้ (หัวเราะ) อยากจะได้ B.A.D Awards  
อยากจะได้ Cannes Lions พอได้แล้วก็อยากได้อีก อยากได้  
สูงขึ้นไปอีก อยากได้โกลด์ อยากได้กรังปรีซ์ ทั้งหมดนี้ก็พอ  
จะเห็นวังวนของตัวเองแต่ก็ไม่ได้พาตัวเองออกจากวังวนนั้น

จริงๆ แล้วพอเริ่มอ่าน แก่นพุทธศาสนา ก็ค่อยๆ ที่จะสนใจ  
หนังสือธรรมะมากขึ้น ผมเป็นคนชอบอ่านหนังสือก็เลยได้  
เรียนรู้ธรรมะผ่านการอ่านเยอะมาก ติช นัท ฮันท์ ก็อ่าน ดาไล  
ลามะ ก็อ่าน อ่านหลากหลาย รู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง แต่รู้สึก  
ว่าบางเนื้อหาในนั้นมันเยียวยาเรา มันดึงเราให้เราชะลอๆ  
ลงบ้าง ทะเยอทะยานให้มันน้อยลงบ้าง รู้สึกว่าอ่านแล้วใจเย็น

ถัดจากนั้นไป นอกจากเรื่องงานก็เข้าสู่อีกห้วงหนึ่ง ระหว่าง  
ทางมีเรื่องเกิดขึ้นในชีวิตเยอะ เรื่องพ่อแม่เจ็บป่วย เป็นอีก  
ช่วงหนึ่งที่เอาไม่อยู่เลยจริงๆ หลังจากสเต็มป์ที่เราบ้าความสำเร็จ  
มันก็เข้าสู่อีกห้วงหนึ่งคือห้วงเบื่อกความสำเร็จ ซึ่งห้วงนี้ผมว่า  
หนัก เป็นสิ่งที่ไม่เห็นตัวเองแล้วก็ไม่รู้จะออกไปยังไง รู้แต่ว่า  
มันเบื่อกหน้าย มันมืดๆ เทาๆ มึนๆ



## คล้ายๆ กับสิ่งที่เขาเรียกว่า Midlife Crisis หรือเปล่า

ผมว่าคล้ายๆ อย่างนั้น เหมือนเราใช้ชีวิตประมาณ 35 ปี เทียบแล้วประมาณครึ่งชีวิตได้ผ่านอะไรมาเยอะ ความตื่นตัวของวัยเด็กและวัยรุ่นหมดไปแล้ว ไม่ได้ดูโลกด้วยสายตาของเด็กอีกต่อไป เริ่มรู้สึกกับทุกอย่างว่า 'อืม ก็ประมาณนี้หรือเปล่าวะ' ไปเที่ยวก็รู้สึกว่ 'ก็ประมาณนี้หรือเปล่าวะ' ออกหนังสือใหม่ 'ก็ประมาณนี้หรือเปล่าวะ' คำนี้่น่ากลัวมาก 'โลกก็คงประมาณนี้ ชีวิตก็คงประมาณนี้นั่นแหละ' วณเวียนคิดอยู่แค่นั้น

แต่ผมว่าสาเหตุของความรู้สึกนี้ก็คือนึง-ภาวะของอายุและฮอร์โมนมันคงถึงจุดนั้น สอง- ผมว่าปัจจัยทางสังคมก็น่าจะเกี่ยว ผมรู้สึกว่าเรากำลังอยู่ในสังคมที่มีความกดดัน เราอยู่ท่ามกลางความขัดแย้งที่สูงมาก สิทธิเสรีภาพที่มีก็ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย อีกส่วนก็เป็นเรื่องวัฒนธรรมเรายังไม่เปลี่ยนผ่านไปสู่อสังคมที่ยอมรับความคิดเห็นกันด้วยความเคารพ คือคุณไม่เห็นด้วยก็ได้ หรือว่าคุณจะด่าก็ได้เถียงก็ได้ แต่สังคมนไทยยังไปไม่ถึงจุดนั้น เรามีความเกลียดชัง กระทบพร้อมจะลงมือ

### คุณแก้ปัญหาได้อย่างไร

แรกเลยคือการปั่นจักรยาน แต่ภาพรวมทั้งหมดคลี่คลายด้วยการเคลื่อนไหวทางร่างกาย เพื่อนเป็นคนสังเกตเห็นสิ่งนี้ในตัวผม เวลาที่ผมมองตัวเองหรือคนรู้จักกันมอง จะเห็นว่าผมเป็นคนที่มีพลัง ใครที่อยู่ใกล้ก็จะรู้สึกกระตือรือร้น ยุให้ใครต่อ

ทางร่างกาย มันน่ากลัวเกินกว่าที่จะแสดงความคิดเห็น ซึ่งไม่ดีเลยกับการทำอาชีพสื่อ เพราะว่าสื่อมันควรจะแสดงทัศนะและแลกเปลี่ยนทางปัญญากัน เมื่อเราเป็นคนเขียนหนังสือ เราทำรายการทีวี นี่เป็นภาวะที่แคบมาก เมื่อเราอยู่ในสังคมที่ขัดแย้ง สิ่งที่คุณควรจะสนใจมากที่สุดคือเราจะข้ามผ่านความขัดแย้งนี้ได้อย่างไร เราควรจะโยนไอเดียบางอย่างที่จะคลี่คลายความขัดแย้งนี้ โยนคำพูดบางอย่างที่จะสร้างบทสนทนาเพื่อเพิ่มความเข้าใจ เมื่อไม่มีพื้นที่ให้ทำสิ่งนั้นก็อัดอัด คราวนี้ก็คับแคบไปหมด วิชาชีพแคบลง ช่วงวัยก็บีบคั้น นี่คือนภาพรวมของความรู้สึกนั้น รู้สึกมาก และพอเริ่มสนใจสังคมนการเมืองก็มาอ่านหนังสือวิชาการเยอะขึ้น สิ่งที่น่าหายไปจากตัวเองก็คือความรู้สึกหรือว่าหัวใจ คิดเยอะขึ้นแต่ใช้ความรู้สึกน้อยลงมาก พอคิดเยอะๆ มันก็วนกับการคิด บางวันก็รู้สึกว่ขี้เกียจตื่นขึ้นมา ไม่ถึงกับซึมเศร้า แต่ก็รู้สึกว่ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม เบื่อๆ ทั้งๆ ที่ผมไม่เคยเป็นอย่างนั้นมาก่อน

ใครทำอะไรเสมอ รู้สึกว่มองโลกในแง่ดี แต่ในตอนนั้นไม่ใช่เลย กลายเป็นอีกคนพอเพื่อนเห็นกับบอกว่าผมคิดเยอะเกินไปเลยชวนไปขี่จักรยาน เขาพูดว่ มึงลองไปปั่นจักรยานให้ได้สัก 200 กิโลเมตร กว่ามึงจะหมดคำถามว่ชีวิตคืออะไร อยู่ไปทำไม



## ครั้งนี้หนังสือธรรมะช่วยคุณได้ไหม

ในช่วงเวลาที่มีความทุกข์ก็เหมือนเดิม ผมก็หยิบหนังสือธรรมะขึ้นมา แต่ครั้งนี้ไม่เยียวยา คือมันช่วยลดทอนให้ดีขึ้นได้ แต่ก็ยังวนอยู่ในเมฆดำนั้น

## การได้ไปออกกำลังกายเปลี่ยนแปลงคุณอย่างไร

ผมว่ามันพลิกพฤติกรรม รู้สึกเลยว่าสิ่งที่หายไปจากชีวิตคือการใช้ร่างกายนี้แหละ พอสนใจเรื่องการใช้อารมณ์ก็เลยค่อยๆ สังเกต ค่อยๆ รู้สึกว่าการเป็นมนุษย์แล้วเอาแต่ใช้สมองหรือความคิดนั้นเป็นการใช้ศักยภาพของมนุษย์ที่ต่ำมาก เพราะจริงๆ แล้ว มนุษย์สามารถเรียนรู้ เติบโต และมีศักยภาพได้อีกมหาศาล

ตอนนี้ผมสนใจเรื่องธรรมชาติ ผมเพิ่งไปค่าย Nature Methods ของมูลนิธิโลกสีเขียว เขาบอกว่ามนุษย์เรามีเซนส์ 54 อย่าง แต่เราใช้อยู่แค่ 5 อย่าง ซึ่งเซนส์ที่เหลือ เราอาจจะใช้อยู่แต่เราไม่รู้ เราพยายามจะใช้สมองตลอด ซึ่งทำให้เราแคบมาก นี่คือนิสัยที่ได้เรียนรู้ พอเราได้ขยับร่างกายจึงได้ทำความเข้าใจหลายอย่าง อย่างแรกคือได้ความสบายใจอย่างที่สองคือรู้สึกว่ามีปัญญาบางอย่างอยู่ในการเคลื่อนไหวด้วย ในช่วงก่อนหน้านั้นผมได้ไปทำรายการ *พื้นที่ชีวิต* เรื่อง

ของ เลโอ ตอลสตอย ถ้าได้อ่านหนังสือ *คำสารภาพ* ของ ตอลสตอย จะรู้เลยว่า ตอลสตอยซึ่มเศร้าแน่นอน คือเขาเขียนด้วยความวณเวียนมาก พอได้กลับไปอ่านหนังสือเล่มนี้อีกรอบหลังจากทำรายการ ผมรู้สึกว่าเขามีภาวะเหมือนกับที่ผมเป็น เพราะวณเวียนถามแต่ว่าชีวิตเกิดมาทำไม มันคืออะไรกันแน่ พุดถึงความรัก พุดถึงศาสนา วณเวียนอยู่อย่างนี้ แต่ตอลสตอยมีกิจวัตรประจำวันอย่างหนึ่ง คือบ้านเขาเป็นคฤหาสน์ใหญ่บนเนื้อที่ไม่รู้กี่ไร่มีป่าสนที่ปลูกต้นไม้เอง ทุกวันบ่ายสองถึงบ่ายสามโมง เขาจะต้องออกมาสับต้นไม้หรือทำงานแรงงานวันละชั่วโมงถึงสองชั่วโมง ผมว่ามันเป็นสิ่งที่ทำให้เขาอยู่รอด เขาอาจจะไม่เข้าใจก็ได้ว่าทำไม เหมือนที่ผมก็ไม่เข้าใจที่ต้องไปปั่นจักรยานหรือวิ่ง ทุกวันนี้ก็ยังไม่ค่อยเข้าใจ (หัวเราะ) แต่เข้าใจบางอย่างว่าชีวิตยังมีอย่างอื่นนอกเหนือจากความคิด





## สิ่งนี้เยียวยาคุณได้อย่างเด็ดขาดไหม

ค่อยๆ บรรเทาลง แต่อย่างน้อยที่สุด จากที่เคยรู้สึกว่ายู่ในคุก มันเหมือนเรา เจาะรูคุกนั้นออกแล้วควั่นค่อยๆ เล็ดออกไป แสงสว่างค่อยๆ ลอดเข้ามา มันเห็นว่า เรามีความหวัง ผมเลยเขียนหนังสือเรื่อง

แสง คือความรู้สึกนั้นว่า มันมีอย่างอื่นอยู่ มีภาวะอื่นนอกจากที่เราคิด มันเหมือน เราเห็นสิ่งนี้แล้วเราเห็นความเล็กมาก ของโลกที่เราอยู่ มันอยู่ในนี้จริงๆ แค่นี้

## นอกจากการเคลื่อนไหว คุณเรียนรู้อะไรจากการไปวิปัสสนาบ้าง

ได้เรียนรู้เยอะเหมือนกัน การไป วิปัสสนาทำให้เห็นชัดมากกว่า เราเป็นคนขี้คิดมากเลย และสิ่งที่โหดร้ายคือ การไปให้คุณค่ากับความคิด ไปศรัทธา ยกย่องมัน อยากเป็นนักคิด คิดว่าคิด เก่งๆ แล้วเจ๋ง พอช่วงทำโฆษณา ใครคิด เก่งก็อยากจะเป็นแบบเขา เป็นนักเขียน พอใครเป็นนักคิดนักเขียนเก่งๆ เราก็ ชื่นชม ตอนที่ไปศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ธรรมสี่มนต์ะ ของอาจารย์โกเอ็นก้า ได้เห็นอีกอย่างหนึ่ง คือ ชีวิตเรามีช่วง ปลอดภัยจากความคิดด้วยนะ มันพลิกมุมมองเราไปเลย มันทำให้เราเห็นว่าความคิด มีด้านร้ายอยู่ใน 10 วันนั้นความคิดก็เป็น ยาพิษอีกแบบหนึ่ง แม้ว่าการปฏิบัติธรรม จะไม่ควรต้องมีเป้าหมายอะไร แต่ ผู้ปฏิบัติธรรมมือใหม่อย่างผมก็มีเป้าหมาย ว่าอย่างน้อยขอให้จิตใจสงบ พอเรามี เป้าหมายนั้นเมื่อไหร่ที่ความคิดแทรกเข้ามา เราก็จะเห็นมันและเริ่มจับมันคล้ายๆ กับจับแมลง มันก็กลับไปอีกด้าน เพราะ

ในช่วงเวลา 10 วันนั้น กลับกลายเป็นว่า ความคิดเป็นสิ่งที่เราไม่อยากจะเห็น ไม่อยากให้มันผุดขึ้นมา แล้วก็อาจจะ เป็นครั้งแรกๆ ของชีวิตเลยก็ว่าได้ที่ได้ สัมผัสความรู้สึกสงบที่ไม่ได้มีความคิด อาจจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สั้นมาก แต่ก็ได้สัมผัส รู้สึกว่ามีอย่างนี้ด้วยเหร

จากศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรม สี่มนต์ะ เราเหมือนได้ฐานอะไรบางอย่าง มาประคองตัวเองไว้เรื่อยๆ พอได้ทำ รายการ *พื้นที่ชีวิต* ก็มีหลายตอนที่ เรา ได้ทำเรื่อง สติ เรื่องการรู้สึกตัว หรือกระทั่ง การได้ไปเจอกับอาจารย์เขมานันทะ ประสบการณ์ที่ท่านจับนิ้วเราแน่นๆ ประสบการณ์นี้มันลึกซึ้ง มันตึง เหมือน มีอะไรบางอย่างปักไว้ในใจเรา เวลาเรา หลุดไป มันก็จะค่อยๆ กลับมา มีรายการ *พื้นที่ชีวิต* ตอนหนึ่งพูดถึงเรื่อง ความรู้สึกตัว ผมได้ไปสัมภาษณ์คนหลายแบบมาก บางคนเป็นพนักงานร้านเสริมสวย เขาก็ ฝึกสติด้วยการทาเล็บ ผมเลยรู้สึกว่า







คุณลงมือเรียนรู้ด้วยการทำหลายอย่าง ทั้งการค้นหาความหมายของชีวิตผ่านการทำรายการ *พื้นที่ชีวิต* ไปฝึกวิปัสสนากรรมฐาน รวมถึงการเดินทางขึ้นภูเขาคิมาลัยที่มาของหนังสือ *คิมาลัยไม่มีจริง* สิ่งเหล่านี้ย่อมไม่ใช่เรื่องบังเอิญ คุณมีเป้าหมายในการทำทั้งหมดนี้เพื่ออะไร

ผมคิดว่ามันคงมีเป้าหมายอะไรบางอย่างอยู่ ถ้าตอบแบบสั้นๆ เลยก็คือ คงไม่อยากมีความทุกข์แต่เล็กๆ ซ้ำในใจ คงเป็นความรู้สึกแสวงหาอะไรบางอย่าง ตรงนี้อาจจะไม่ชัดมาก เท่าที่เข้าใจ ตอนนี้อาจจะตอบว่า เราก็คงแสวงหาการกลับบ้าน ช่วงหลังๆ ผมรู้สึกเยอะว่าตัวเองเหมือนลูกหลงทาง เคยอยากออกจากบ้าน ตรงไหนมีที่ที่เขาบอกว่าสวย ก็อยากไปเห็น มียอดเขาที่เขาขึ้นไปพิชิตกันมากี่ไปด้วย เดินออกมาจากบ้าน

มากขึ้นเรื่อยๆ จนวันหนึ่งรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างหายไป มันแหงๆ แต่ก็ไม่รู้ว่าจะอยู่ที่ไหน แต่พอได้หยุด ได้คิดดูดีๆ ก็ได้รู้ว่าสิ่งนั้นอยู่ที่บ้าน แต่บ้านนั้นไม่ต้องเดินกลับไป บ้านนั้นใหญ่มาก บ้านคือทั้งหมดนี้เลย เราคิดว่าความรู้สึกส่วนลึก อาจจะเป็นแบบนั้นก็ได้ คือ บ้านเราอยู่ไหน กลับยังไง ตอนนี้เราเห็นบ้านแล้ว รู้ว่าบ้านอยู่ตรงไหน แต่ก็ไม่ใช่กลับไปได้แบบที่อยากจะกลับ ต้องมียานพาหนะ มีกระบวนการ





● ●

ผมคิดว่ามันคงมีเป้าหมายอะไรบางอย่างอยู่ ถ้าตอบแบบสั้นๆ เลยก็คือ คงไม่อยากมีความทุกข์ แต่ลึกๆ ข้างในใจคงเป็นความรู้สึกแสวงหาอะไรบางอย่าง ตรงนี้อาจจะไม่ชัดมาก เท่าที่เข้าใจตอนนี้อาจจะตอบว่า เราก็คงแสวงหาการกลับบ้าน ช่วงหลังๆ ผมรู้สึกเยอะว่า ตัวเองเหมือน ลูกหลงทาง เคยอยากออกจากบ้าน ตรงไหนมีที่ที่เขาบอกว่าสวยก็อยาก ไปเห็น มียอดเขาที่เขาขึ้นไปพิชิตกันมากก็ไปด้วย เดินออกมาจากบ้าน มากขึ้นเรื่อยๆ จนวันหนึ่งรู้สึกว่ามืออะไรบางอย่างหายไป

● ●

อยากให้คุณช่วยขยายความคำว่า ‘บ้าน’ เพิ่มเติม บ้านในความหมายนี้ของคุณ คืออะไร และเราจะกลับบ้านได้อย่างไร

ด้วยสติปัญญาที่มีตอนนี้ ซึ่งอาจจะ ไม่ถูกต้องก็ได้ ผมรู้สึกว่าทุกอย่างที่เขา พูดๆ กัน คือพระเจ้า คือความเป็นหนึ่ง คือธรรมชาติ ทั้งหมดนี้คือสิ่งเดียวกัน ซึ่งสิ่งนี้ก็คืออนัตตาด้วย ยิ่งได้ไปเดินป่า ยิ่งเห็นชัด การไปเดินภูเขาหิมาล้างทำให้ ผมยิ่งเห็นชัดมาก ชัดระดับที่ไม่ต้องคิด มันเข้าไปอยู่ในตัวเราเอง เราไม่มีทาง มีชีวิตได้เลย ถ้าไม่มีก้อนเมฆ ไม่มีภูเขา ไม่มีโตรกผาที่น้ำละลายไหลลงไปเป็น แม่น้ำ เราก็คือน้ำนั้นไหลลงไปมีต้นไม้ เล็กๆ ขึ้น ไล่เคนที่กำลังย่อยซากไม้ เราเห็น กระบวนการเหล่านี้ผ่านสิ่งที่ไม่ใช่เหตุผล ผ่านสิ่งที่ไม่ได้อธิบายด้วยคำพูด เราหายใจ

ออกมาเราก็เป็นสิ่งนี้ เราหายใจเข้าไป เราก็คือสิ่งนี้เข้าไปเป็นเรา แล้วสิ่งนี้อากาศ ก็ไม่ใช่อากาศ เราแค่ไปตั้งชื่อมัน แต่อากาศ ที่เราเรียกก็คือสิ่งที่ไปไม้ไบนั่นคายออกมา นั่นเอง เมื่อวานสิ่งนั้นอาจจะอยู่ใน ร่างกายไส้เดือนสักตัวหนึ่ง พอเรียกชื่อ สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ นี่คือเต่า เต่าเอ๋ยนามไม่ได้ ทันทีที่คุณเอ๋ยนาม เต่าก็ไม่ใช่เต่า นั่นคือ ทุกอย่าง ผมคิดว่าทุกอย่างคือสิ่งเดียวกัน ที่เราเข้าใจตอนนี้ ที่ตระหนกอยู่ตลอดเวลา คือ นี่คือ ‘ฉัน’ นั่นคือ ‘โลก’ ทั้งหมด นั่นคือสิ่งเดียวกัน แล้วมันก็คือบ้าน ที่เรา หาบ้านไม่เจอเพราะว่าบ้านนั่นคือเรา และเราก็คือบ้าน



ข้อดีที่สุดอย่างหนึ่งของคุณคือการลงมือทำในทุกเรื่องที่คุณสนใจอย่างจริงจัง แม้ว่าคนอื่นจะมีความสนใจเช่นเดียวกัน แต่อาจไม่กล้าหาญพอที่จะลงมือทำอย่างจริงจังเช่นที่คุณทำ อะไรที่ทำให้คุณไม่กลัวที่จะลงมือทำสิ่งต่างๆ

เมื่อถอยออกมาดู เราจะพบว่าชีวิตเราทั้งหมดอยู่ในพื้นที่ที่แคบมาก ชีวิตเราถูกบงการด้วยระบบหลายๆ อย่าง เป็นระบบของระบบ เป็นระบบที่ซ้อนไปซ้อนมา คำสอนที่ถูกปลูกฝัง วัฒนธรรม ความเชื่อ ประเพณี พ่อแม่ ฯลฯ เยอะในระดับที่เราไม่มีทางจินตนาการออกว่าตาข่ายที่ซ้อนหรือขังเราไว้นั้นเล็กแค่ไหน

อย่างหนึ่งที่สำคัญมาก คือระบบของการศึกษา เพราะเรากำลังพูดถึงเรื่องการแสวงหาทางจิตวิญญาณ ซึ่งผมคิดว่า นั่นคือการเรียนรู้ที่สำคัญมากของมนุษย์ แต่ความเคยชินในการเรียนรู้ของเรา หรือของมนุษย์ยุคนี้ เราเชื่อกันว่า ความรู้ อยู่ในโรงเรียน เราเชื่อว่าความรู้ อยู่ในปากครู บนกระดานดำ ตำรา ซึ่งนั่นเป็นความเชื่อที่แคบมาก เพราะความจริง ต้นไม้ก็มีความรู้ เมฆก็มีความรู้ให้เรา พื้นดินก็มีความรู้ และนั่นคือสิ่งที่เราไม่รู้

ถ้าเรามองไม่เห็นสิ่งนี้ เราก็จะยังไม่เชื่อว่าเราต้องลงมือทำ เราโตขึ้นมาในระบบ เราเข้าโรงเรียนอนุบาล ประถม

เราเห็นแต่ตำรา กระดานดำ ตัวหนังสือ เราอยู่ในโลกที่เรียนรู้ผ่านการสมมติ เมื่อสิ่งหนึ่งถูกให้ค่า อีกสิ่งหนึ่งก็จะถูกลดค่า คือเมื่อเราศรัทธาในความคิด เราก็ไม่รู้สึกรู้ว่าการกำดินขึ้นมา นั่นคือการเรียนรู้ การลองหยิบถ่วงอกดิบๆ เคี้ยวเข้าไปคือการเรียนรู้ เราমন้ำทะเลนั่นก็คือความรู้ การฟังเสียงนกที่ไม่เหมือนกัน นี่คือการลงมือทำทั้งหมด มันจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าระบบการศึกษาหรือครูยังไม่เปิดศักยภาพของพวกเรา ไม่เล่นกับเซนส์ของพวกเรา เรามีตา จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่เราใช้ตาเยอะที่สุด หูเราแทบไม่ได้ใช้เลย ส่วนลิ้น ครูก็ไม่เคยเอามาให้เราชิมเลย ซึ่งเป็นสิ่งที่เราควรทำ เพราะการเรียนรู้ผ่านสัมผัสและตา เป็นการเรียนรู้ที่แคบมากๆ มากจนทำให้เราห่างไกลจากความจริง สิ่งจริงมากๆ คือสิ่งที่เราได้ชิมด้วยตัวเอง ได้เห็นด้วยตัวเอง ได้ยินด้วยตัวเอง สิ่งเหล่านี้สำคัญมาก เพราะมันคือชีวิตของเรา เราต้องรู้สิ่งที่มีมันจำเป็นกับชีวิตของเรา



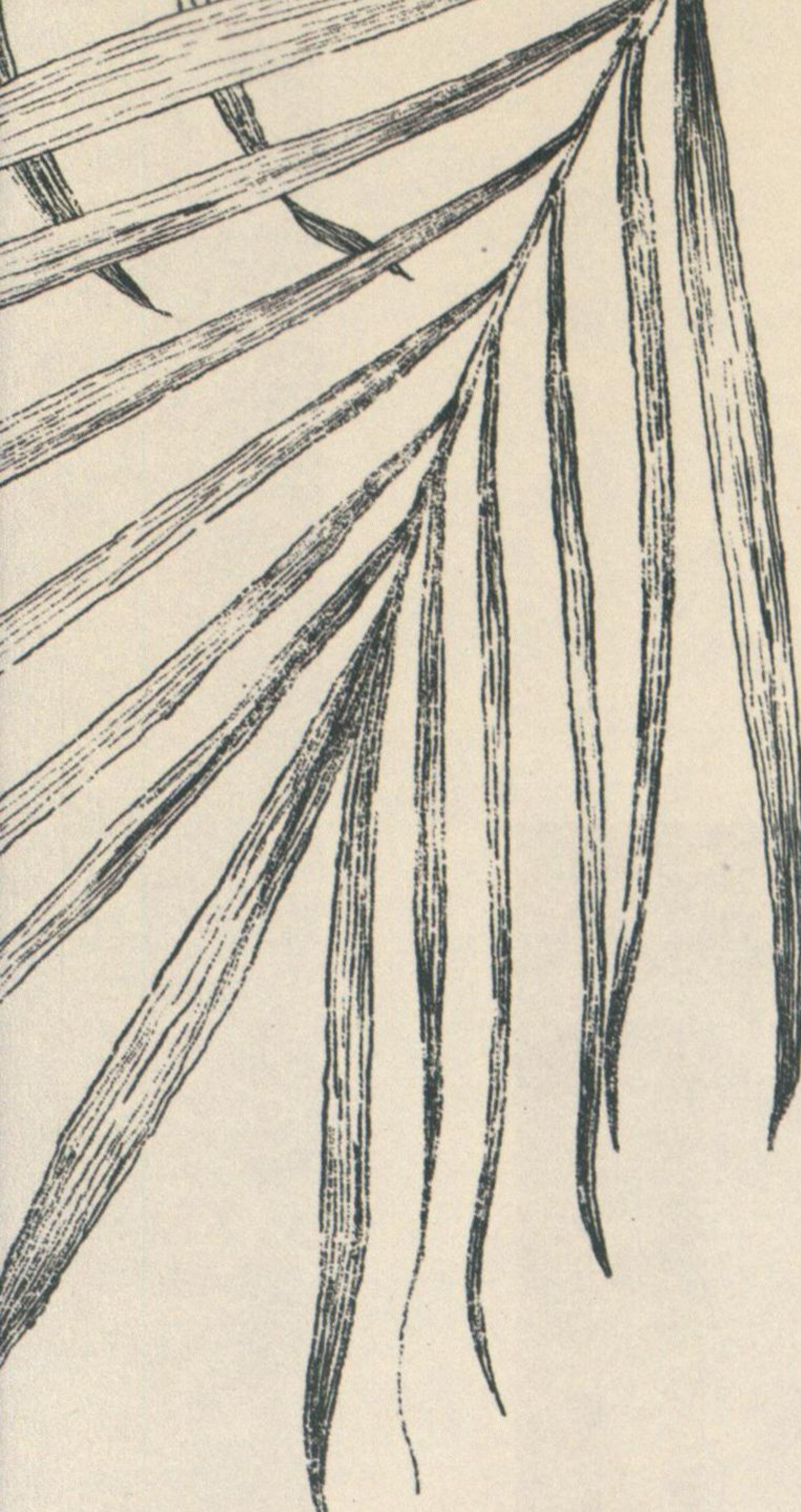












เรียนรู้คุณค่าแห่งชีวิต

*Learning  
is  
Life*

ส่วนที่ 2 |  
CHAPTER 2 |



# โรคร้าย บทเรียนล้ำค่าจากหัวใจ



นิดดา หงษ์วิวัฒน์  
กรรมการผู้จัดการสำนักพิมพ์แสงแดด







## วันที่หัวใจเปลี่ยนไป

ตั้งแต่ที่เธอเข้ามาทำงานในฐานะบรรณาธิการของนิตยสาร *ครัว* ควบด้วยตำแหน่งกรรมการผู้จัดการสำนักพิมพ์แสงแดด นอกจากเรื่องครอบครัว พื้นที่หัวใจที่เหลือของผู้หญิงที่ชื่อว่า นิดดา ก็มีให้กับการงานของเธอทั้งหมด

นิดดา คือ ผู้หญิงเก่ง เป็นตัวอย่างของเวิร์กกิงวูแมนอย่างไม่ต้องสงสัย แต่แล้ววันหนึ่งงานที่เธอทุ่มใจก็ทำให้หัวใจของเธอเปลี่ยนไปตลอดกาล

“มันมีอาการช็อตเหมือนไฟฟ้าบ้านช็อตเลย ทำให้หมดแรง หมดกำลังทุกครั้ง แล้วจะเป็นตอนไหนก็ได้ เราจะมีเตียงพับพับประจำตัว ตอนนั้นเราเป็นห่วงเรื่องงาน ทุ่มเทกับงานมาก ไม่ค่อยได้เอาใจใส่อะไร แต่พอมันช็อตขึ้นมาปุ๊บ เราก็รู้สึกหมดแรง พุดยังไม่ได้เลย แล้วมันก็เป็นถี่ขึ้น จากอาทิตย์เว้นอาทิตย์ วันเว้นวัน ตอนหลังเป็นทุกชั่วโมง” นิดดาเล่าย้อนความให้ฟัง

เธอตัดสินใจพบแพทย์และได้พบกับความจริงที่น่าทึ่งใจ เมื่อหมอสรุปว่าเธอเป็น ‘โรคไฟฟ้าช็อตที่หัวใจ’ โรคที่ไม่อาจรักษาให้หายขาด และเธอต้องกินยาตลอดชีวิตเพื่อควบคุมกระแสไฟฟ้าในหัวใจ พร้อมทั้งผ่าตัดใส่เครื่องควบคุมไฟฟ้าหัวใจ

“ทำไมถึงเป็นมากขนาดนี้” นิดดาถามกับตัวเองเมื่อทราบอาการที่เกิดขึ้น และหันกลับมาทบทวนชีวิตตัวเองอย่างจริงจัง “เมื่อก่อนเราไม่เป็น แล้วทำไมตอนนี้ถึงเป็นหันมาดูตัวเองอย่างไม่เข้าข้างตัวเอง ก็เลยเห็นพฤติกรรม คือ หนึ่ง เรากินของ

ข้างทางตลอด สอง เวลานอนก็ไม่ได้นอน เวลาตื่นตื่นนอน คือทำงานถึงสว่างแล้วยังไม่เจอแดด ไม่เคยออกกำลังกายเลย” นิดดาหยุดหัวเราะให้กับตัวเองในอดีต “แล้วเราก็เครียดเพราะต้องทำงานให้ตรงตามตารางที่วางไว้ และยังรับงานเกินแรง เพราะตอนนั้นงานเข้ามาเยอะมาก พุดง่าย ๆ ว่าโลภมาก เราเลยชุกคิดขึ้นมาว่าสาเหตุมาจากการกินและพฤติกรรม ถ้าหากเรากินยาไป พฤติกรรมมันเปลี่ยนหรือ จะทำให้โรคนี้หายได้ยังไง มันไม่หายอยู่แล้ว กินยามันแค่กดอาการ หมอถึงได้พูดว่ารักษาไม่หาย ต้องกินยาตลอดชีวิต การกินยาตลอดชีวิตหมายความว่า ขนาดยาต้องเพิ่มไปเรื่อยๆ แต่ตัวที่ผลิตโรคไม่ได้ไปไหน เมื่อมันผลิตเกินกว่ายาจะคุม เขาก็บอกว่าดีอย่า ต้องเพิ่มยา ในที่สุดรักษาไม่ได้ก็ต้องเปลี่ยนยามันไม่ใช่ทางออกของการรักษาโรค”

การตั้งคำถามกับตัวเองอย่างจริงจัง ทำให้เธอค้นพบหนทางบางอย่างภายใน “เราเป็นคนอ่านหนังสือธรรมะและปฏิบัติธรรมอยู่ พระพุทธเจ้าบอกว่าเหตุแห่งทุกข์อยู่ที่ไหน ก็ให้แก้ที่เหตุแห่งทุกข์ นี่ก็เหมือนกัน เหตุแห่งโรคอยู่ที่ไหน ให้แก้ที่เหตุแห่งโรค...”

ซึ่งนั่นก็คือตัวของเธอเอง หลังจากนั้น เธอจึงตัดสินใจอย่างแน่วแน่ ลองลงมือแก้ปัญหาจากต้นเหตุ และสำรวจเส้นทางอื่นที่พาตัวเธอห่างไกลจากโรงพยาบาลขึ้นเรื่อยๆ



## ลงมือรักษาใจ

แสงวงแหวนทุกวิถีทางช่วยที่ไม่ต้องพึ่งยา “ไปกินกล้วยเสกก็เคยนะ” นิดดาเล่าติดตลก “แล้วก็พบว่าไม่ใช่คำตอบ ถ้าเขาไม่อยู่เสกให้กินล่ะ เราก็ป่วยสิ จนมาเข้าใจว่าหัวใจมีสถานีที่ผลิตไฟฟ้า 2 จุด จุดหนึ่งเรียกว่า เอโนด (Atrioventricular Node) อีกจุดหนึ่งเรียกว่า เอสโนด (Sinoatrial Node) เอโนด เอสโนด มีการช็อตเพราะใช้งานหนักเกินไป”

เมื่อค้นพบเหตุของอาการ เธอจึงหันมาใช้แสงแดด นั่งสมาธิ หยุดโลก หยุดบ้าระหว่างงาน รับประทานอาหาร ตั้งแต่ตะวันขึ้นจนเย็นเท่านั้น และเริ่มใส่ใจกับการออกกำลังกายกลางแจ้งแดด ผักโยคะ ปรบการกิน หยุดกินอาหารข้างถนนหันมากินอาหารทำเอง เข้าคอร์สธรรมชาติบำบัดอย่างจริงจัง เปลี่ยนพฤติกรรมเดิมทั้งหมดที่เป็นเหตุของโรค

“เราคิดว่านี่มันใช่เลย ที่ผ่านมามีคนรักษาโรคด้วยยา มันไม่ใช่แล้ว มันเคมีทั้งนั้น สมัยโบราณหมอก็ไม่มี ยาก็ไม่มี เขาอยู่กันมาได้ยังไงจนเผ่าพันธุ์ใหญ่โตก็ธรรมชาตินี้แหละ เราก็ลุยเลย”

การทำความเข้าใจการทำงานของร่างกาย ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองให้ดีขึ้น อาการของเธอดีขึ้นตามลำดับ อย่างเห็นได้ชัด เธอไม่กินยาที่หมอให้มา และไม่กินยาอีกเลยจาก ปี 2545 จนบัดนี้ (2561) ไม่ใช่แม้แต่ยาชาเมื่อต้องไปทำฟัน แล้วจึงเริ่มชักชวนคนรอบตัวให้ลองหันมาใช้วิธีรักษาแบบเดียวกัน

“สองปีถัดมา (2547) สามีเป็นมะเร็ง

ต่อมลูกหมาก ซึ่งพอด่านวิกฤติของตัวเองมาได้ เรามั่นใจแล้ว สามีเป็นที่ปรึกษาองค์การอนามัยโลก รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล มีนักศึกษาเป็นแพทย์เต็มเลย ทุกคนบอกให้ผ่าตัด ทำคือไม่ฉายแสง เรียบอกกับสามีว่า เธอไปศึกษาสิว่าผ่าตัดแล้วเป็นยังไง อาจจะต้องนั่งรถเข็น คุณฉีไม่ได้ ทำคือไม่ฉายแสงต้องอ่อนแอลง และมะเร็งอาจจะกระจายตัว เราก็ถามต่อ แล้วจะทำไปทำไม คนเราเกิดมาต้องตายทั้งนั้น แต่ถ้าทำอย่างนั้น คุณภาพชีวิตจะไม่มีเลย ที่เป็นตอนนี้ก็หา มะเร็งเจอเพราะไปตรวจ ไม่ได้เจอเพราะร่างกายป่วย แสดงว่าร่างกายก็ยังรักษาสมดุลได้ เรากับสามีก็เลยทำธรรมชาติบำบัดด้วยกันเต็มร้อย ปรับเปลี่ยนการกิน เราเรียกอาหารเพื่อสุขภาพที่กินว่าเป็น ‘อาหารเปลี่ยนเลือด’ เพราะทำให้เลือดของเขาดีขึ้น ริดสีดวงทวารหาย โรคอ้วนลดลง ค่า PSA มะเร็งก็ลดลง” เธอเล่าผลจากการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติให้ฟัง

“พอมาท่านนี้ หัวใจเราก็ฟู เพราะเราควบคุมชีวิตและสุขภาพตัวเองได้ ทุกทีเวลาป่วยเราคิดเลยว่าต้องไปโรงพยาบาลไหน หาหมอที่ไหน มันเป็นภาวะอ่อนแอต้องการคนช่วย แต่พอมาท่านธรรมชาติเต็มร้อย ทำให้รู้ว่าเราช่วยเหลือตัวเองได้ ความมั่นใจมาทันที เดี่ยวนี้คนที่บ้านก็รู้จักช่วยเหลือตัวเองเวลาป่วยกันหมด แม้แต่หลานตัวน้อย 2 คน (4 ขวบ กับ 7 ขวบ)” เธอพูดพร้อมรอยยิ้มของคน สุขภาพกายและใจแข็งแรง



## วันที่หัวใจเปลี่ยนไปในทางที่ดี

หัวใจของนิตดาในวันนี้ ไม่ใช่หัวใจของคนที่เป็นโรคอีกต่อไปแล้ว หัวใจของเธอเปลี่ยนไปจากเดิม และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี จากการลงมือสร้างความเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเธอเอง และสิ่งที่เธอได้ตอบแทนกลับมาก็คือหัวใจดวงใหม่ที่แข็งแรงยิ่งกว่าเดิม

“ความแข็งแรงทุกอย่างขึ้นอยู่กับหัวใจด้วย ตอนที่เรารู้ว่าหัวใจตัวเองเป็นแบบนี้ รักษาไม่หาย ใจของเราเด็ดขาดมากกว่า ‘ไม่เชื่อ’ ก่อนนี้ไม่เป็น แล้วมาเป็นมันจะไม่หายได้ยังไง ต้องกลับไปแก้ที่เหตุ เราเชื่อว่ามันต้องหาย นี่คือนาทีที่เรามั่นใจกับตัวเอง เลยทำให้เรามีความสุขในการศึกษา มีความสุขในการตากแดด”

เธออธิบายเพิ่มเติมอีกว่าเหตุของความสุขที่เกิดขึ้นกับเธอนั้น มันเริ่มมาจากการ ‘เข้าใจตัวเอง’ ว่ากำลังทำอะไร

เพื่อใคร ที่สำคัญคือ ‘ต้องรู้จักรักตัวเอง’

“ถ้าเราอยากกินกาแฟมากกว่ากินผัก ทำไมเราไม่รักตัวเอง กาแฟมันทำให้กระดูกบาง กระดูกพรุน รู้หรือเปล่า เรากินไป เรามีความสุขแค่คิดว่าได้กิน พอกลืนก็ไม่สุขแล้ว ตัวที่รับเคราะห์กรรมคือร่างกาย กินผักอาจดูไม่อร่อย แต่ก็แค่ปาก กลืนลงไปมันก็ดีต่อร่างกาย แต่ที่จริงเราเองก็คิดด้วยว่าอาหารสุขภาพต้องอร่อย ไม่งั้นจะไม่มีใครกิน หรือมากินตอนป่วย มันก็ไม่มีความสุข เพราะฉะนั้นความสุขกับสุขภาพมาคู่กัน การกินก็ต้องมีความสุข ออกกำลังกายก็ต้องมีความสุข เพราะความสุขเป็นเบื้องต้น ที่ทำให้ทุกอย่างมีพลังเพิ่มขึ้นมาก พอเราเข้มแข็งทุกคนในครอบครัวก็ไม่ห่วงเรา มาฟังฟังเราได้ด้วย” เธอยิ้ม



ความแข็งแรงทุกอย่างขึ้นอยู่กับหัวใจด้วย ตอนที่เรารู้ว่าหัวใจตัวเองเป็นแบบนี้ รักษาไม่หาย ใจของเราเด็ดขาดมากกว่า ‘ไม่เชื่อ’ ก่อนนี้ไม่เป็น แล้วมาเป็น มันจะไม่หายได้ยังไง ต้องกลับไปแก้ที่เหตุ เราเชื่อว่ามันต้องหาย นี่คือนาทีที่เรามั่นใจกับตัวเอง





● ●

พระพุทธเจ้าตรัสว่า อโรคยา ปรมา ลากา ความไม่มีโรค เป็นธรรมะอันยอด  
พระพุทธองค์ตรัสว่า ร่างกายแข็งแรงเท่านั้นที่จะทำให้เราไขว่คว้าความสำเร็จได้  
ทรัพย์สมบัติที่ยังไม่มากก็ว่าได้ ทรัพย์สมบัติที่มีถึงอกเจย  
แม้ธรรมะที่ต้องการบรรลุ ก็บรรลุได้ ด้วยกายที่แข็งแรง

● ●

## วันที่พื้นที่หัวใจของนิตดาเติบโต

วิกฤติที่เกิดขึ้น หัวใจที่เปลี่ยนไปของ นิตดา ทำให้หัวใจวันนี้ของเธอแปรเปลี่ยน ไปสู่บทเรียน และเป็นบทเรียนล้ำค่า ที่เธอตั้งใจจะนำมามอบให้กับผู้อื่นได้ใช้ ประสบการณ์ของเธอเป็นตัวอย่าง และเป็นแนวทางในการทำให้สุขภาพกาย และใจของตนเองให้ดีขึ้น

“พอเกษียณ เราอยากทำอะไรที่เป็น การแบ่งปันความรู้การส่งต่อเป็นความสุข อีกแบบหนึ่ง เราอยากช่วยคนจริงๆ ปรีक्षाได้ฟรี สอนโยคะก็ฟรี คิดว่าถึง จุดนี้เราควรแบ่งปันกัน ถ้าคนไม่มีเงิน ต้องใช้ของ เรายังจัดให้ฟรีเลย แล้วสิ่งที่ สะท้อนกลับมาคือ หนึ่งในตัวเรามีค่า สอง เราได้โอกาสในการสะสมความดี เป็นความสุข ความภูมิใจ ไม่เห็น้อย ความสุขของเราตอนนี้ คือรู้สึกของตัวเอง มีค่า มีกำลัง ช่วยคนอื่นได้ และมีพลังใน การคิดสร้างสรรค์เยอะมาก สินค้าในร้าน ทั้งหมด เราเป็นคนคิดขึ้นมาเอง ถ้ามว่า

ทำงานหนักใหม่ ก็ร่างกายเราแข็งแรงนี้ งานอะไรๆ ก็ทำได้หมด

“พระพุทธเจ้าตรัสว่า อโรคยา ปรมา ลากา ความไม่มีโรค เป็นธรรมะอันยอด  
พระพุทธองค์ตรัสว่า ร่างกายแข็งแรง เท่านั้นที่จะทำให้เราไขว่คว้าความสำเร็จ ได้ ทรัพย์สมบัติที่ยังไม่มากก็ว่าได้ ทรัพย์ สมบัติที่มีถึงอกเจย แม้ธรรมะที่ต้องการ บรรลุ ก็บรรลุได้ ด้วยกายที่แข็งแรง ร่างกายที่แข็งแรงเหมือนต้นไม้ผลิดอกได้ ต้นไม้ที่ไม่แข็งแรงจะทำอะไรได้ อยากได้ ดอกก็ไม่เห็นดอก อยากได้ผลก็ไม่เห็นผล เหมือนคนเลย มันเป็นมิติคนละด้าน เดียวกัน ถ้าจิตใจดี กินอยู่ดี ร่างกายที่มี อยู่จะแข็งแรง และถ้าแข็งแรงจะเบิกบาน คนที่แข็งแรงเท่านั้นที่จะหัวเราะได้ทั้งวัน ยิ้มได้ทั้งวัน คนไม่แข็งแรงหายใจก็ไม่ออก เดินก็ไม่ไหว ร่างกายที่แข็งแรง คือคำตอบ ทุกอย่าง”





# โยคะเพื่อตัวเรา, ตัวเราเพื่อทุกสรรพสิ่ง, ทุกสรรพสิ่งคือเรา



ชวณัฏฐ์ ล้วนเส็ง  
สถาปนิกชุมชนและครูโยคะ



ปัจจุบัน ชวณัฐ ล้วนเส้ง มีบทบาทเป็นผู้ประสานงาน มูลนิธิศูนย์ศึกษาที่อยู่อาศัยแห่งเอเชีย (Asian Coalition for Housing Rights - ACHR) จากประสบการณ์ทำงานด้าน สถาปนิกชุมชนมายาวนาน ทุกวันนี้งานของเขา คือ การเข้าไป ให้ความช่วยเหลือชุมชนที่ขาดแคลนหรือประสบปัญหาต่างๆ หลายรูปแบบ ที่อาจเป็นทั้งสลัมที่อุดมไปด้วยปัญหาและ หลากหลายศักยภาพที่รอการค้นพบและเชื่อมโยง หรือชุมชน ที่ได้รับผลกระทบจากภัยธรรมชาติ ทั่วทวีปเอเชีย นอกจากนี้ เขายังเดินทางไปทั่วทวีป เพื่อไปพบเจอกลุ่มสถาปนิกชุมชน ในประเทศต่างๆ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ รวมถึงการจัด คอร์สอบรม เพื่อสร้างสถาปนิกชุมชนรุ่นใหม่อย่างต่อเนื่อง ตลอด 10 ปีที่ผ่านมา

จุดเปลี่ยนที่สำคัญในชีวิตเกิดขึ้นหลายปีก่อน เมื่อเขามี อาการบาดเจ็บจากความเครียดที่สะสมมาจากการทำงานหนัก ชวณัฐจึงเริ่มทำความรู้จักกับศาสตร์โยคะเพื่อรักษาอาการ ดังกล่าว เมื่อร่างกายดีขึ้น เขาตัดสินใจเรียนโยคะอย่างจริงจัง เอาใจและฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

จากเครื่องมือรักษาอาการบาดเจ็บของร่างกาย ต่อมา ชวณัฐพบว่า โยคะทำให้เขาพบกับความหมายใหม่ของชีวิต เป็นความหมายที่เปลี่ยนมุมมองในการใช้ชีวิต มุมมองต่อโลก และเปลี่ยนเส้นทางเดินของเขาไปตลอดกาล



## เรียนรู้ เปลี่ยนแปลง ค้นพบ

เส้นทางการทำงานสถาปนิกของชาวณัฐก็เหมือนเช่นเดียวกับเส้นทางของสถาปนิกคนอื่นๆ เมื่อเรียนจบ เขาเข้าทำงานเป็นพนักงานที่บริษัทแห่งหนึ่งด้วยความตั้งใจส่วนตัวว่าจะใช้วิชาชีพสถาปนิกทำงานที่มีคุณค่ากับตนเองและผู้อื่นอย่างสุดความสามารถ เมื่อใช้เวลากับการเรียนรู้งานระยะหนึ่งแม้งานประจำที่ทำจะตบใจท้อแท้ได้ แต่เขาก็กลับรู้สึกอยากเรียนรู้มากขึ้น อยากทำงานที่มีประโยชน์กับคนอื่นมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม เขาจึงเริ่มตั้งคำถามกับตนเองว่า แท้จริงแล้วเขาชอบอะไรและสนใจสิ่งไหนอย่างแท้จริง

“ผมได้ย้อนกลับไปคิดว่า สมัยเรียนเราชอบเดินทางไปเจอคนในหมู่บ้านชนบท เราทิ้งกับวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ลึกซึ้ง มีความงามในแบบที่ไม่ต้องพยายาม ผมค้นพบว่าตัวเองมีความสนใจสิ่งเหล่านี้มาก และรู้สึกว่า ทำไมถึงไม่มีคนเข้าไปทำงานเพื่อสร้างรอยต่อระหว่างอดีตกับอนาคตเหล่านี้ ทั้งในแง่ของภูมิปัญญา ความรู้มรดก การดำรงอยู่ วิถีชีวิต วัฒนธรรม ผมสนใจว่าผู้คนจะนำสิ่งที่เป็นคุณค่าเหล่านี้ไปสู่อนาคตที่เปลี่ยนแปลงไปได้ได้อย่างไร สำหรับผมนี่คือการสร้างพื้นที่ เพราะเราไม่สามารถเก็บทุกอย่าง

ได้ เราต้องละทิ้งบางอย่างไป ต้องเลือกบางอย่าง ทดลองบางอย่าง ลองผิดลองถูกบางอย่างเพื่อไปสู่อนาคตที่เราไม่รู้เหมือนกันว่าจะมีหน้าตาเป็นอย่างไร”

เมื่อสอบถามความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างถ่องแท้ เขาเริ่มพาตัวเองเข้าไปหาเส้นทางใหม่ๆ ซึ่งทำให้เขาได้ค้นพบเส้นทางเป็นของตนเอง

“ผมเริ่มไปฝึกงานกับพี่ๆ สถาปนิกชุมชนกลุ่มหนึ่งในช่วงวันหยุดเสาร์อาทิตย์ โดยที่ยังทำงานประจำไปด้วย ตอนนั้นมีโอกาสไปทำงานในสลัมที่ริมคลองเปรม รู้สึกชอบมาก ได้ทำงานร่วมกับชาวบ้านจริงๆ ได้รู้จักตัวตนของเขา ได้เข้าใจว่าคนสลัมไม่ได้ติดยา ขาดตัว ค้ายาบ้า เขาก็เป็นคนปกติ และที่เราประทับใจคือเขาใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางปัญหามากมาย แต่ชีวิตของพวกเขาไม่ได้ถูกทำลายลงไป ทุกคนยังมีศักดิ์ศรี ทำงานสุจริตเพื่อลูกหลาน เพื่ออนาคตของเขา ทุกคนมีความฝันเล็กๆ เป็นของตัวเอง เรา รู้สึกว่านี่คือความสวยงาม ผมพบว่าพวกเขามีความสามารถเยอะมาก เรา รู้สึกว่าถ้านำความสามารถเหล่านี้มาเรียบเรียงใหม่ มันจะเป็นสถาปัตยกรรมที่เป็นของพวกเขาเองได้ ผมหลงใหลงานนี้อย่างถอนตัวไม่ขึ้น”







## ก่อร่างสร้างคุณค่า

แม้ว่าการทำงานในเส้นทางใหม่ของเขาจะยืนอยู่บนพื้นฐานของงานสถาปนิกอยู่เช่นเดิม แต่ชวณัฐฐ์บอกว่า การทำงานสถาปนิกอาสาสมัครมีความแตกต่างจากงานประจำอย่างมาก

“งานอาสาสมัคร ใจทย์จะไม่ชัดมาก แต่งานออฟฟิศ ใจทย์จะชัด เช่น ให้คุณออกแบบร้านอาหารญี่ปุ่น มีพื้นที่อยู่เท่านี้ ต้องมีที่นั่งเท่าไร มีห้องน้ำกี่ห้อง โดยทั้งหมดอยู่ภายใต้งบประมาณที่ถูกกำหนดไว้แล้ว เราก็ต้องปรุงออกมาเป็นร้านอาหารญี่ปุ่นร้านหนึ่งให้ได้ แต่ใจทย์ของงานชุมชนคือชาวบ้าน เขาอาศัยอยู่ในพื้นที่บุงรุกและกำลังจะโดนไล่ออ เขามาถามเราว่าเขาจะต้องทำยังไง เราที่เป็นสถาปนิกจะช่วยเหลือเขาได้บ้าง” เขาอธิบายเรื่องงานที่มีความแตกต่างกัน

“ในการทำงาน เราจึงต้องไปเริ่มที่พื้นฐานที่สุด คือทำความเข้าใจก่อนว่าเขาสร้างชุมชนมาได้อย่างไร มีต้นทุนอะไร ซึ่งเป็นการเรียนรู้ใหม่ทั้งหมด ไม่ใช่การรู้ตามทฤษฎีที่เราเคยเรียนมาเรื่องสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม กายภาพ แบบแยกขาดจากกัน ในความเป็นจริงแล้วมันซับซ้อนกว่านั้น ทุกอย่างล้วนเกี่ยวโยงกัน เราต้องเริ่มจากพยายามทำความเข้าใจว่าเขาสร้างชุมชนขึ้นมาได้อย่างไรอะไรคือคุณค่า อะไรคือความฝัน คนส่วนใหญ่ในชุมชนคิดอย่างไร แล้วเราจึงค่อยๆ เริ่มใช้กระบวนการในการออกแบบ และแทนที่เราจะทำงานนี้อยู่คนเดียว เราต้องแผ่กระบวนการออกแบบให้เป็น

เสมือนพื้นที่ที่ชาวบ้านจะได้แลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น ซึ่งส่วนนี้นับเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญ เพราะเป็นการทำให้ชาวบ้านทุกคนสามารถคิดฝัน สามารถจัดการชีวิตตัวเองได้ ถ้าเราสร้างพื้นที่สร้างกระบวนการที่เอื้อให้คนทุกคนค่อยๆ พุดด้วยเสียงของตัวเอง มันจะมีพลังมาก เพราะจะทำให้เขาเห็นคุณค่าในตัวเอง เห็นความสามารถเล็กๆ น้อยๆ ในตัวเอง รวมถึงได้เห็นคุณค่าและความสามารถเล็กๆ น้อยๆ ในตัวผู้อื่น สร้างความเป็นไปได้ใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น”

นอกจากเรื่องงานที่แตกต่างกันแล้ว สถาปนิกหนุ่มบอกว่า เขาได้เรียนรู้มุมมองใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานเป็นอย่างยิ่ง

“สิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากการทำงานในช่วง 3-4 ปีแรกก็คือ เข้าใจว่าการออกแบบเป็นเครื่องมือหนึ่งเท่านั้น ผมได้ทำงานกับคนหลายประเภท ได้เรียนรู้ว่าทุกอย่างไม่จำเป็นต้องออกมาสมบูรณ์ หรือทุกคนต้องเห็นพ้องกันไปทั้งหมด เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่มีอยู่จริง แต่เราจะสร้างพื้นที่ให้คนพุดความคิดเห็นที่แตกต่าง ค่อยๆ ค่อยๆ ฟัง จนมีจุดร่วม ความต่างบางอย่างค่อยๆ ไปกันได้ คือความต่างนั้นไม่ได้หายไป แต่เคลื่อนไปผ่านการคิดด้วยกัน ฟังด้วยกัน ทำด้วยกัน ไม่มีใครบอกว่าคุณต้องทำแบบนี้ ต้องอยู่แบบนี้ ต้องสร้างแบบนี้ และมีวิถีชีวิตที่แฮปปี้เอนดิงไปตลอด 30 ปีข้างหน้า ชีวิตไม่ได้เป็นแบบนั้น สิ่งมีชีวิตแปรเปลี่ยนตลอด”



## ความเปลี่ยนแปลงมาเยือน

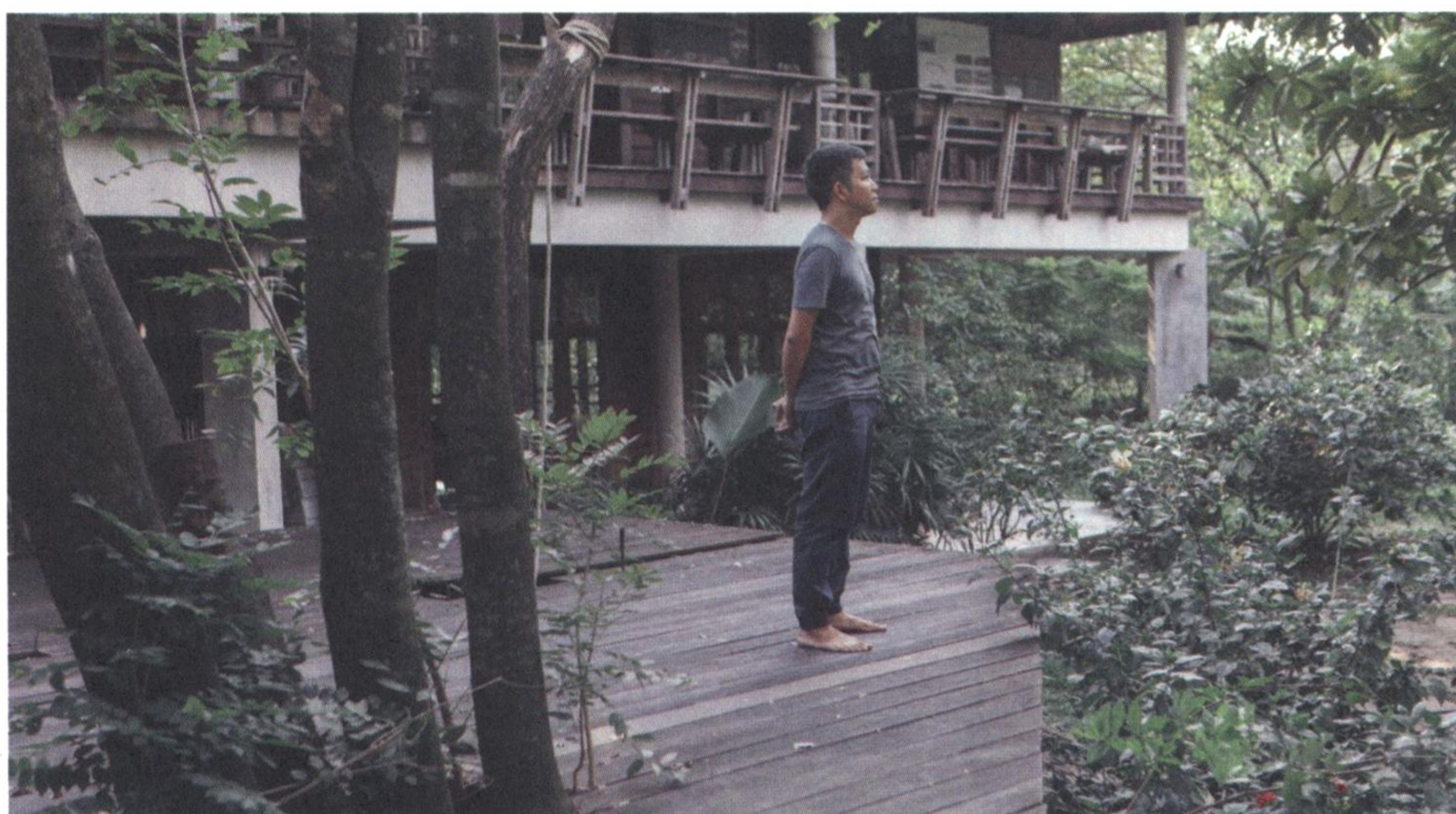
แม้งานจะสนุกและท้าทาย แต่เมื่อทำงานมากขึ้น เผชิญกับความขัดแย้งในชุมชนมากขึ้น ชวณัฐก็พบว่าเขาเกิดความทุกข์ในการทำงานมาก เพราะในขณะนั้นเขายึดติดกับความสำเร็วมามากเกินไป จนเกิดเป็นความเครียดสะสม จนกระทั่งวันหนึ่งความเครียดก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างรุนแรงโดยที่ไม่ทันได้ตั้งตัว

“วันหนึ่งผมตื่นขึ้นมาแล้วพบว่า ขยับแขนขวาไม่ได้ หันคอไม่ได้ ผมตกใจมากรีบไปโรงพยาบาล เมื่อไปถึง หมอเอกซเรย์ดูปรากฏว่า กล้ามเนื้อพังผืดพันกันแน่นและไปกดประสาทคอทำให้ขยับแขนและคอไม่ได้” เขาเล่าถึงวิกฤตที่เคยเผชิญ สิ่งนั้นทำให้เขาเรียนรู้สิ่งใหม่อีกครั้ง

“หลังจากนั้น ผมต้องใช้เวลาทำ

กายภาพอยู่ 5-6 เดือน เสียเงินไปเกือบแสน ช่วงนั้นผมคิดได้ว่ามันไม่คุ้มเลย ได้รู้ว่าการมีชีวิตปกติที่มีสุขภาพดีพอสมควร เดินทางไปไหนก็ได้ นั่นคือความสุขที่เรามองข้ามไป เราไปให้นิยามว่า ความสุขคือความสำเร็จที่เราได้จาก การลงทุนลงแรงไปกับการทำงานซึ่งไม่จริงเลย ความสุขคือการที่เรารักษาสสมดุลของกายและจิตเราได้ เมื่อป่วยเราจึงได้มองเห็นสิ่งเหล่านี้ จากนั้นผมจึงหาวิธีฝึกตัวเองให้ร่างกายไม่เจ็บป่วย ผมจึงนึกถึงการเล่นโยคะขึ้นมา เพราะตอนทำกายภาพ หมอบอกว่าทำกายภาพที่ทำเป็นท่าโยคะ ผมจึงเริ่มฝึกโยคะนับตั้งแต่นั้น”

และเส้นทางชีวิตของเขาก็ได้เปลี่ยนแปลงไปอีกครั้งหนึ่ง





## โยคะ จากจุดเริ่มต้นสู่วิถีชีวิต

การรักษาของชวณัฐคือ การทำกายภาพบำบัด บริหารร่างกายด้วยโยคะไปพร้อมกับการประคบร้อน เขาปฏิเสธการกินยาแก้ปวดโดยสิ้นเชิง ถึงช่วงเดือนที่สามของการรักษา ความพยายามของเขาก็เริ่มเห็นผลสำเร็จ

“จากวันที่ขยับแขนไม่ได้ ผมเริ่มขยับได้ทุกอย่างแล้ว แต่ยังไม่เข้าที่เข้าทางนัก ในวินาทีนั้น ผมรับรู้ว่าร่างกายมีพลัง เยียวยาบางอย่าง ผมรู้สึกว่ามีอะไรในร่างกายที่มันพยายามดูแลตัวเองอยู่” ชวณัฐบอก “ผมเรียนรู้ว่า เวลาที่เราฝึกโยคะ เราจะทำงานกับลมหายใจของเราตามธรรมชาติแล้วเมื่อร่างกายแข็งแรง ลมหายใจตั้งมั่น จิตเราก็เป็นสมาธิ ความเปลี่ยนแปลงที่ผมเห็นในตัวเองก็คือ เวลาที่เห็นอะไรที่รู้สึกว่าไม่น่าพา ไม่เป็นประโยชน์ เราก็เห็นได้เร็วขึ้น แล้วเราก็ปล่อยได้เร็วขึ้น ทำให้เรามีเวลาในชีวิตมากขึ้น แทนที่เราจะเตลิดไปกับเรื่องในอดีตที่ทำให้เราเจ็บปวด เราก็เอาเวลามาทำงาน เรานำพลังงานมาใช้ในส่วนที่เป็นประโยชน์ดีกว่า”

เมื่ออาการบาดเจ็บดีขึ้น ชวณัฐพัฒนาแนวคิดจากการฝึกโยคะเพื่อรักษา

ร่างกายออกไปไกลกว่าเดิม

“ในปีที่สองของการเรียนโยคะ ผมรู้สึกว่าไม่มีเวลาเดินทางไปเรียนที่สตูดิโอแล้ว และคิดว่าจับสาระบางอย่างของโยคะได้ ผมจึงเริ่มฝึกเองทุกเช้า พอฝึกทุกเช้าได้สองปี เราเริ่มมีวินัย เริ่มอ่านตำรา เริ่มซื้อหนังสือโยคะมาอ่าน เริ่มถ่ายทอดให้คนอื่นด้วยเพราะรู้สึกว่าอยากให้เพื่อนแข็งแรง อยากให้พ่อแม่แข็งแรง เวลาเห็นใครเดินกะเผลกๆ เราก็ชอบไปถามเขาไปแนะนำ พอหลังจากที่ฝึกเองเป็นประจำสองปี ผมตัดสินใจลางานสี่เดือนไปเรียนโยคะที่อินเดียเป็นระยะเวลาหนึ่งเดือน ได้เดินทางไปตามเมืองต่างๆ ไปเรียน ไปฝึก แล้วก็เดินทางท่องเที่ยวในอินเดีย เนปาล เพื่อไปเรียนกับโยคีและครูหลายๆ คน ทำให้เราได้สำรวจว่าจริงๆ โยคะในอดีตเขาสอนอะไร โยคะปัจจุบันมีความรู้อะไรใหม่ๆ ช่วงเวลานั้นเป็นประสบการณ์ที่ดี ทำให้เรามีความมั่นใจในระดับหนึ่ง เมื่อกลับมาจึงเริ่มเป็นครูสอนโยคะ สอนแบบเอามาอยู่ในงาน เช่น ก่อนจัดเวิร์กช็อป ออกแบบชุมชนก็ทำโยคะกัน ตอนเย็นก่อนกลับบ้านก็ฝึกโยคะกัน”





จากจุดเริ่มต้นที่ฝึกโยคะจากการเจ็บป่วยของร่างกาย โยคะนำพาเขาไปไกลกว่านั้นมากนัก เราถามเขาว่า ทุกวันนี้สิ่งเหล่านี้ย้อนกลับมาพัฒนาชีวิตของเขาอย่างไรบ้าง

“ผมมีความสนใจดั้งเดิมคือ การทำงานกับคน การสร้างพื้นที่ให้คนเห็นศักยภาพตัวเอง นี่คือหลักของงานที่ผมทำ” ชวณัฐธิ์บอก “และหลักของการฝึกโยคะที่ผมค้นพบก็คือ มันเป็นการสร้างพื้นที่ให้คนรู้จักตัวเอง รู้จักร่างกาย รู้จักจิตใจของตนเอง เป็นกระบวนการที่ทำให้คนรู้จักตัวเองมากขึ้น รักตัวเองได้มากขึ้น สุดท้ายแล้วผมคิดว่าสิ่งที่ผมสนใจเรื่องนี้ด้วยเครื่องมือทุกรูปแบบ อะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพื้นที่ให้คนค้นพบตัวเอง รักตัวเอง

ได้มากขึ้น แล้วก็ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ที่ยิ่งใหญ่กว่าที่คนหนึ่งคนจะทำได้ ในการทำงานร่วมกับชุมชนหรือกับคนที่ฝึกโยคะ กลุ่มคนเหล่านี้จะค่อยๆ ทำความเข้าใจตัวเอง รู้จักตัวเอง รู้จักคนอื่น เกิดการหลอมรวม เกิดความคิดร่วม เกิดพลังสร้างสรรค์ เป็นความคิดสร้างสรรค์ที่เราคนเดียวทำไม่ได้ คิดไม่ได้

“ผมรู้สึกว่ามันแหละคือช่องทางในการทำงานของผม ช่องทางที่เราจะนำพาความคิดสร้างสรรค์ที่จะเผยแพร่ไปบนโลก เรามาทำงานร่วมกัน ทำให้ความคิดสร้างสรรค์ที่ใหญ่กว่าแต่ละคนจะคิดได้ มันเผยแพร่ออกมา”





# ชีวิตใหม่ที่เป็นสุขจาก 'มะเร็ง'



พีรดา พีรศิลป์



“เราอยากขอบคุณมะเร็ง”

เมื่อได้อ่าน คุณคงสงสัย ใครกันจะอยากไปขอบคุณโรคร้ายที่พรากชีวิตคนทั่วโลกไปจำนวนมาก

แต่สำหรับเจ้าของประโยคข้างต้น หลิง-พีรดา พีรศิลป์ บรรณาธิการอิสระ และหญิงผู้เป็นมะเร็งเต้านมถึง 2 ครั้ง เธอรู้สึกอย่างที่สุดจริงๆ

แน่นอนว่าไม่มีใครยินดีเมื่อทราบว่าตนเองเป็น ‘มะเร็ง’ หลังก็เป็นหนึ่งในคนที่ใจหาย และหายถึงสองครา แต่นั่นก็ทำให้เธอกลับไปค้นหาหัวใจของตัวเองที่แท้จริงจนเจอ

ในมุมมองของบรรณาธิการหญิง หลังมองว่าเธอได้ชีวิตใหม่หลังจากที่เป็น มะเร็ง และนั่นทำให้เธอมองโลกใบเดิมเปลี่ยนไป

เมื่อนापิกาทรายแห่งชีวิตมาปรากฏให้เห็นชัดเจนหน้า ความหมายต่อชีวิตที่เธอเคยให้ค่าก็เปลี่ยนไป ความตายกลับไม่ใช่ประเด็นที่เธอกังวลเป็นที่หนึ่งอีกต่อไป เมื่อเทียบกับความกลัวที่จะไม่ได้ลงมือใช้ชีวิตให้คุ้มค่าเท่าที่เธอยังมีเวลาเหลืออยู่ ความเสียหายทำให้เธอรู้ตัวเองแน่ชัด ตัดสินใจรวบรวมกำลังใจให้เข้มแข็ง เผชิญหน้ากับโรคร้าย รับการรักษาจากแพทย์อย่างจริงจัง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในอดีตที่ผิดเสียใหม่ และเริ่มต้นค้นหา ‘ความสุขใจที่แท้จริง’ ให้กับชีวิต

จากผู้หญิงบ้านที่ใช้เวลาเกือบทั้งวันหมดไปกับหน้าจอบคอมพิวเตอร์ หลังค้นพบความสุขของเธอจากการได้เดินทางท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ ด้วยมอเตอร์ไซค์ ‘บิ๊กไบค์’ คุ้ใจ บิดคันเร่ง มุ่งทะยานสู่เส้นทางความสุขตามหัวใจต้องการ ที่แม้หลายคนจะมองและเตือนเธอว่าเป็นพาหนะที่เสี่ยงอันตราย แต่นั่นต่างอะไรจากโรคร้ายที่เธอเผชิญมา หากสิ่งที่สำคัญของสองอย่างนี้คือสิ่งเดียวกัน นั่นก็คือการประคองตัวเองให้ทรงตัวอยู่ได้ และมุ่งหน้าไปในหนทางสุขใจของชีวิตที่เธอเป็นผู้เลือกด้วยตัวเอง

อย่าปล่อยให้เธอแข่งไปจนคลาดสายตา ลองมาตามไปในเส้นทางที่เธอเป็นผู้เลือกกันดูว่าทิวทัศน์นั้นจะงดงามเพียงใด ถึงเป็นสาเหตุให้เธอนึกอยากขอบคุณ ‘มะเร็ง’



## กางแยก

หลังเป็นมะเร็งเต้านม 2 รอบ ครั้งแรก เธอพบขณะอยู่ในช่วงวัย 30 และอีกครั้ง เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัยหน้าด้วยเลข 4 ถ้าเปรียบชีวิตปกติของเธอเป็นทางตรง เหตุการณ์นี้ก็ทำให้เธอต้องเจอกับทางแยก ในชีวิตถึง 2 ครั้ง เธอต้องตัดสินใจเลือก เดิน สองทางชื่อสั้นๆ ระหว่างจะ ‘สู้’ หรือ ‘ยอม’

ครั้งแรกที่เธอทราบว่าเป็นมะเร็ง ไม่ได้ต่างจากคนอื่นๆ เธอเองก็ซ็อกและร้องไห้ พุ่มพ่ายให้กับโชคชะตาที่ตัวเองต้องเจอ

“พอนึกถึงตอนนั้น มันก็ยังสะเทือนใจ นะ มันต้องเป็นเองถึงจะรู้ สมัยก่อนโรค มะเร็งไม่ได้ถูกโปรโมทว่า รักษาได้ เหมือน สมัยนี้ เราเลยกลัว กลัวที่จะตาย เราไม่รู้ ว่ามะเร็งคืออะไร มะเร็งเต้านมเป็นยังไง ไม่มีความรู้เลย เราไปหาหนังสืออ่าน พออ่านปั๊บ คนอื่นเขาเป็นเยอะกว่าเรา รู้สึกว่าอ่านแล้วเครียด แล้วเรายังไม่เป็น แบบนั้นเลย ตอนนี้อะไรก็ยังปกติดีอยู่ ก็แค่ รักษาตามที่หมอบอก สุดท้ายก็เลิกอ่าน แล้วพอเห็นคนรอบข้าง เห็นแม่ เห็นพี่น้อง เขาเป็นทุกข์ เหมือนที่เรากำลังจะตาย ทำให้เราเห็นคุณค่าของครอบครัวมากขึ้น เลยนะ แต่ตอนนี้เรายังไม่ตาย เราไม่ อยากให้คนรอบข้างต้องมาทุกข์ขนาดนี้ เราก็เลยหยุดเศร้า ทำเหมือนมันเป็นโรค ปกติที่ต้องรักษา ก็รักษาไป”

เธอเลือกที่จะพาชีวิตตัวเองเดี่ยวไปในทาง ‘สู้’

“ถ้าเราไม่สู้ มันแพ้เลย แต่ถ้าเราสู้

เราจะชนะมากหรือน้อย เราก็ได้สู้แล้ว อย่างน้อยเราได้บอกตัวเองว่า ครั้งหนึ่งเรา สู้วะ เราไม่ต้องบอกว่าสู้ดีกว่า รู้ดีกว่า สมมติว่าเหลืออีก 6 เดือน ก็ให้มันรู้ไปเลย ว่าเราจะใช้ชีวิต 6 เดือนที่เหลือยังไง”

เธอลุกขึ้นสู้เพื่อความสุขของตัวเอง ซึ่งการจะมีความสุขได้นั้น สิ่งแรกที่ต้องทำคือ การมีสุขภาพที่ดีก่อน หลังทบทวน สิ่งที่ตัวเองทำพลาดไป เข้ารับการรักษา จากหมออย่างต่อเนื่อง ดูแลตัวเองและ ปรับเปลี่ยนโภชนาการใหม่ และยังคงยอ ให้อารมณ์กับตัวเอง ด้วยการพักจากงาน ไปเที่ยวประเทศต่างๆ จนสามารถเอาชนะ โรคภัยได้

อย่างไรก็ตาม มันก็กลับมาหาเธอ อีกครั้ง

“ตอนอายุ 40 เป็นช่วงที่เกิดจุดเปลี่ยน หลายอย่าง แต่ที่สำคัญสุดคือ เป็นมะเร็ง ครั้งที่ 2 ครั้งแรกเราเป็นตอนอายุ 30 เป็นมะเร็งเต้านม รักษาหายไปแล้ว ไม่คิดว่าจะกลับมาอีก แถมเป็นข้างเดิมด้วย ซึ่งโอกาสที่จะกลับมาน้อยมาก แต่มัน ก็กลับมา ทำให้เรารู้ว่าชีวิตคนไม่มีอะไร แน่นนอน”

หลังต้องผ่าตัดใหญ่เพื่อรักษาอีกครั้ง เธอนอนทบทวนบนเตียงโรงพยาบาล อย่างจริงจังว่าตัวเองยังทำอะไรพลาด ไปอีก ทำไม ‘มะเร็ง’ ถึงยังกลับมาได้ ทั้งที่ครั้งแรกเธอก็ดูแลสุขภาพมากขึ้น เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ แต่ต้นเหตุ ที่แท้จริงก็ยังคงไม่พ้นจากตัวเอง นั่นคือ



พฤติกรรมการใช้ชีวิตของเธอ โดยเฉพาะ การโหมงานหนัก ที่ทำให้ร่างกายของเธอ ขาดความสมดุล

“เป็นเพราะความเครียดและการนอน ไม่พอ แถมยังไม่ออกกำลังกายอีกต่างหาก ที่ผ่านมามีความคิดว่าไม่มีปัญหา เพราะ แข็งแรงมาตลอด หัวดีก็ไม่เคยเป็น เป็นลมก็ไม่เคย แต่อยู่ดีๆ เป็นมะเร็ง กระทั่งมารู้ตัวว่า ที่ผ่านมามีไม่ได้ดูแล ชีวิตจริงจังเลย ทำงานดึกตื่น อดหลับ อดนอน ทำงานส่งลูกค้าหรือนายจ้างได้ แล้วทำไมไม่ทำอะไรให้ตัวเองบ้าง”

เธอกลับมาอุดรอยรั่วจากความประมาท เริ่มต้นจัดสรรชีวิตตัวเองใหม่ แบ่งระยะ

เวลาทำงานให้พอดีกับเวลาพักผ่อน และเริ่มหันมาออกกำลังกาย ซึ่งเธอ เลือกการออกกำลังกายแบบ T25

“T25 ใช้เวลาไม่กี่นาที ถ้าไม่มีปัญญา ทำก็อย่าไปทำอย่างอื่นเลย ทำงานดึกตื่น ยอมอดหลับอดนอนส่งงานลูกค้าได้ แล้วทำไมทำแค่นี้เพื่อตัวเองไม่ได้ เราก็ ตั้งเป้าเลย อยากมีซิกซ์แพ็คไซ้ใหม่ ก็ทำ อย่างจริงจัง ตื่น 6 โมงเลย ออกกำลังกาย เสร็จ อาบน้ำ กินข้าว นอนสัก 3-4 ชั่วโมง งานถ้าไม่ทัน พรุ่งนี้ก็มาทำใหม่

“ตอนนี้รู้สึกว่าตัวเองแข็งแรงกว่าตอน อายุ 30 อีก” หลังกล่าวพร้อมรอยยิ้ม



ถ้าเราไม่สู้ มันแพ้เลย แต่ถ้าเราสู้ เราจะชนะมากหรือน้อย เราก็ได้สู้แล้ว อย่างน้อยเราได้บอกตัวเองว่า ครั้งหนึ่งเราสู้วะ เราไม่ต้องบอกว่า รู้สู้ ดีกว่า รู้จักทำดีกว่า สมมติว่าเหลืออีก 6 เดือน ก็ให้มันรู้ไปเลยว่าเราจะใช้ชีวิต 6 เดือนที่เหลือยังไง





## ทางต่อไป

เมื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองอีกครั้ง จนหายดี การเป็นมะเร็งถึง 2 ครั้ง ย่อมหมายถึงการเห็นความไม่แน่นอนของชีวิตอย่างใกล้ชิดผ่านตัวเธอเอง เมื่ออนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอน ปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่เธอให้ค่ามากที่สุด

“ครั้งนี้แหละที่ทำให้เรารู้สึกว่า เวลาทำอะไรผิด เราอยากจะขอโทษ เมื่อก่อนไม่สนหรอก กูถูก ทั้งๆ ที่กูผิด แต่กูก็ไม่ขอโทษ จะเป็นแบบนี้ไม่รู้จะยึดกับศักดิ์ศรี ทิฐิ หรืออดตาไปทำไม เดี่ยวพรุ่งนี้ตายไป ไม่ได้ขอโทษสิ ยิ่งเสียใจ ไปเป็นผีมานั่งคิด รู้จบอดดีกว่า ถ้าเรามีโอกาสปุ๊บจะรีบขอโทษหรือรีบเคลียร์เลย เราไม่ชอบให้อะไรค้างอยู่ในใจ จะรู้สึกไม่สบายใจ”

“เราก็คือคนธรรมดาคนหนึ่ง ก็มีโกรธ เวลาใครทำให้โกรธ แต่พอเรารู้สึกตัวว่า เราโกรธแล้ว เฮ้ย หยุด หยุดเลย ช่างมัน เราหยุดก่อน ไปทำอย่างอื่น มองไปที่อื่น ให้มันเบาลง ให้มันหายไปเร็วที่สุด

อย่าเสียเวลากับความทุกข์ เพราะมันทำให้ความสุขเราน้อยลง พอเราคิดได้แบบนี้ เราก็ปล่อยง่าย มันมีสติ”

“เราต้องทำต้นทุนสุขภาพให้ดี เพื่อให้ง่ายต่อการรับมือโรคต่างๆ อย่างตอนนี้เราไม่ได้แข็งแรงแค่ข้างนอกเท่านั้นข้างในเราก็แข็งแรงด้วย ถ้าเกิดเป็นขึ้นมาจริงๆ ก็แค่รักษาไปเพราะเราไม่สามารถบอกมันได้ว่า ไม่ต้องกลับมา เราถือว่ามะเร็งเป็นเพื่อน อยู่ด้วยกันมาตลอดก็เลยรู้ว่าต้องรับมืออย่างไร และก็สู้จนถึงที่สุดนั่นแหละ

นอกจากไม่เสียเวลากับความทุกข์ หลังยังไม่เสียเวลาด้วยความสุขของเธอด้วยเช่นกัน

“ตอนไปเที่ยวต่างประเทศ เห็นคนขี่มอเตอร์ไซด์เที่ยวเป็นกลุ่มบ้าง คนเดี่ยวบ้าง เรารู้สึกว่าชีวิตเขาเป็นอิสระมาก เลยคิดว่าถ้ามีโอกาสก็อยากลองดูบ้าง จนวันหนึ่งได้ดูวิดีโอผู้หญิงฝรั่ง 6-7 คนกำลังขี่มอเตอร์ไซด์ ถ่ายออกมาสวยมาก เราก็ยิ่งรู้สึกต้องทำให้ได้สักวัน ระหว่างนั้น



ครั้งนี้แหละที่ทำให้เรารู้สึกว่า เวลาเราทำอะไรผิด เราอยากจะขอโทษ เมื่อก่อนไม่สนหรอก กูถูก ทั้งๆ ที่กูผิด แต่กูก็ไม่ขอโทษ จะเป็นแบบนี้ไม่รู้จะยึดกับศักดิ์ศรี ทิฐิ หรืออดตาไปทำไม เดี่ยวพรุ่งนี้ตายไป ไม่ได้ขอโทษสิ ยิ่งเสียใจ ไปเป็นผีมานั่งคิด รู้จบอดดีกว่า ถ้าเรามีโอกาสปุ๊บจะรีบขอโทษหรือรีบเคลียร์เลย เราไม่ชอบให้อะไรค้างอยู่ในใจ จะรู้สึกไม่สบายใจ





## ทางที่เลือกเอง

ก็เลยถามตัวเองว่าสักวันคือเมื่อไหร่ แล้วตัดสินใจทำอะไร หาข้อมูล ซื่อเลย

“ตอนนั้นซื้อเงินสดเลย เพราะคิดว่าพรุ่งนี้จะตายหรือเปล่ายังไม่รู้ แล้วสุดท้ายเงิน 400,000 บาท จะได้ใช้หรือเปล่า ถ้าให้เก็บเพื่อจะมารักษาตัวไม่เอาหรอก ไม่มีทางเลย และถ้ามันแต่ฝัน อ่างโน่น อ่างนี้ ก็คงไม่มีทางทำได้ทำ”

เธอตัดสินใจซื้อรถ ทั้งที่ตอนนั้นยังขับมอเตอร์ไซค์แบบมีคลัตช์ไม่เป็นด้วยซ้ำ ระหว่างที่รอรถมาส่ง หลังจากหาเวลาไปเรียนฝึกขับที่ศูนย์ฝึก จนรถมาถึงและเริ่มขับจนชำนาญ เธอจึงได้เริ่มไปออกทริปดังที่ฝันไว้

“ตอนนั้นไปกับกลุ่มพี่ๆ มอเตอร์ไซค์อีก 5 คน ไม่รู้จักใครเลย แต่อยากไปขี่ไปลาว ต้องมีทักษะระดับหนึ่งเพราะถนนลำบาก แต่เราเชื่อว่าไปได้ ซึ่งก็ต้องขอบคุณพวกพี่เขามากที่ทำให้เราไปด้วย จำได้ว่าเส้นทางจากเวียงจันทน์ไปวังเวียง ต้องใช้คำว่าโคตรสวย ฟินมาก สวยมาก ถนนตัดผ่านไปตามภูเขา เราขอบคุณตัวเองในหมวกกันน็อกเลยที่เลือกขี่มอเตอร์ไซค์ ขอบคุณตัวเองที่มาอยู่ตรงนี้น้ำตามันซึมออกมาเลย เราารู้สึกว่าเป็นช่วงชีวิตที่โคตรดี”

“หากวันหนึ่งเกิดเราต้องตายด้วยมอเตอร์ไซค์ เราบอกที่บ้านเลยว่าขอให้รู้ว่าเรามีความสุขในสิ่งที่ทำแล้ว ที่เหลือคุณก็จัดการศพอย่างที่เราเคยบอก เพราะความตายสำหรับเราตอนนี้เป็นเรื่องปกติ ไม่ได้น่ากลัวเลย สิ่งที่น่ากลัวกว่าคือการปล่อยให้ความฝันตายไปจากใจเรา”

ใครที่ขี่มอเตอร์ไซค์ย่อมทราบดีว่ามอเตอร์ไซค์ไม่มีเกียร์ถอยหลัง มันไม่ได้ถูกออกแบบมาให้ถอย มีแต่ไปข้างหน้า ชีวิตของหลังก็ไม่ต่างกัน

“เราไม่สนใจอดีตเลย เพราะการกลับมาคิดเรื่องอดีต มันไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น แล้วก็แก้ไขอะไรไม่ได้ มันผ่านไปแล้ว เพราะฉะนั้นปัจจุบันสำคัญที่สุด ถ้าปัจจุบันดี เราเชื่อว่าอนาคตจะดี

“หลายคนชอบถามว่าถ้าย้อนกลับไปแก้ไขอะไรได้ จะแก้ไขหรือไม่ บอกเลยว่าไม่แก้ ทุกอย่างที่ผ่านมาทำให้เราเป็นเราในวันนี้ บางครั้งเราโคตรเสียใจเลย มันเลวร้ายมากเลย แต่ผ่านมาแล้วก็ทำให้เราเป็นเราในวันนี้

“เราถึงอยากขอบคุณมะเร็ง ถ้าไม่เป็นมะเร็ง เราคงไม่ได้ขี่มอเตอร์ไซค์ แล้วคงยังคิดไม่ได้ว่า ชีวิตต้องการอะไรกันแน่” เธอยิ้มสุขใจ



# อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับ



ภาวิอร วัชรศิริ



ว่ากันว่า การเรียนรู้ที่สำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์นั้น มาจากการเรียนรู้ผ่านความทุกข์

ดังนั้น ในความหมายนี้ ก็ย่อมหมายความว่า พาย-ภาริอรวัชรศิริ เป็นผู้ที่ผ่านการเรียนรู้บทสำคัญในชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม เพราะความทุกข์ที่ผ่านมาในชีวิตของเธอ นั้นปรากฏชัดขึ้น ด้วยเหตุการณ์ที่ทำให้จู่ๆ 'แม่' ซึ่งเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเธอ ต้องล้มป่วย ด้วยอาการเส้นเลือดในสมองแตก อย่างกะทันหัน

จากคนที่มีแม่เป็นที่พึ่งทุกอย่าง เธอกลับต้องสลัดหน้าที่ มาเป็นที่พึ่งของคนป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยสำหรับเด็กผู้หญิงมัธยมปลายคนหนึ่ง ที่ต้องแบกรับภาระใหญ่โตไว้เพียงสองมือ

แต่กว่า 10 ปีที่ผ่านมา สิ่งที่เกิดขึ้นก็ทำให้เธอได้เรียนรู้ว่า คนคนหนึ่ง จะสามารถถอยอมรับความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างไร



## เมื่อโลกไม่เหมือนวันวานอีกต่อไป

ย้อนกลับไปวันหนึ่งเมื่อหลายปีก่อน ตอนที่ พาย-ภาริอร วัชรศิริ กำลังเรียนอยู่ชั้น ม.5 ขณะที่โลกของเธอกำลังสดใส เป็นโลกอันแสนคุ้นเคยของเด็กผู้หญิงคนหนึ่งที่มีแม่เป็นทุกอย่างทุกอย่างในชีวิต แม่ผู้ทุ่มเททุกอย่างเพื่อคอยดูแลเธอ สรรหาแต่สิ่งที่ดีที่สุดมาให้ทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกสาวคนเดียวคนนี้มีความสุข

แต่แล้วเพียงพริบตาเดียว โลกใบนั้นก็ไม่ใช่เหมือนเดิมอีกต่อไป

“แม่ทำงานอยู่ดีๆ ก็ล้มจากเก้าอี้แล้วขยับไม่ได้ไปครึ่งซีก” พายเล่าถึงเหตุการณ์ที่สำคัญที่สุดในชีวิต หลังจากเหตุการณ์นั้น ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในชีวิตของเธออย่างมหาศาล เมื่อแม่ต้องเข้ารับการรักษาผ่าตัดเพื่อเอาเลือดที่คั่งอยู่ในสมองออก เชื่อมเส้นเลือดที่แตกและฟื้นฟูตัวเองอยู่ในโรงพยาบาลอีกพักใหญ่ และหลังจากนั้น จากผู้คอยดูแลเธอ แม่ของเธอต้องกลายเป็นผู้ป่วยอัมพฤกษ์ที่ไม่สามารถดูแลแม้แต่ตัวเองได้อีกต่อไป

ขณะนั้น พาย ภาริอร เป็นสาวน้อยอายุ 16 ปี จากเด็กที่ไม่เคยทำอะไรเลย เธอเริ่มเรียนรู้หลายอย่าง เรียนรู้ที่จะช่วยเหลือตัวเอง ตั้งแต่เตรียมเสื้อผ้า เดินทางไปกลับโรงเรียน พร้อมกับจัดการธุระต่างๆ ภายในบ้าน ทั้งจ่ายค่าน้ำ ค่าไฟ แต่ที่หนักหน่วงที่สุดคือ ทำหน้าที่ดูแลแม่ ป้อนข้าว อาบน้ำ ล้างตัว เปลี่ยนผ้าอ้อม สวมเสื้อผ้าให้ ฯลฯ

“มันเป็นความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เราต้องดูแลให้ได้ด้วยตัวคนเดียว พายดูแลแม่ตั้งแต่อยู่ ม.5 ซึ่งทุกอย่างไม่ใช่เรื่องง่ายๆ สำหรับเด็กวัยนั้นมี 2 ทางเลือกคือยอมแพ้ไปเลย หรือผ่านไปให้ได้พร้อมๆ กับแม่” เธอบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น

พายเล่าว่า ในช่วงแรกๆ เธอยังคงมีความหวัง เธอภาวนาให้แม่หายป่วยกลับมาใช้ชีวิตได้เหมือนเดิม เพื่อที่เธอจะได้กลับไปสู่ชีวิตที่คุ้นเคย แต่ยิ่งนานวัน ความหวังเริ่มลดน้อยลง กลับกลายเป็นความเครียดและความกังวลที่มีมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่เพียงแต่เธอคนเดียว แม่เองก็เช่นกัน จากผู้หญิงทำงานคนหนึ่งต้องกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย ก่อให้เกิดความเครียด จมดิ่งไปกับความทุกข์หนักในใจ ความคาดหวังที่จะหายจากอาการป่วย ความสงสารที่มีต่อลูกสาวคนเดียว ทั้งหมดนี้ไม่มีผลดีต่อใครเลย แม่ลูกจมอยู่กับความทุกข์หนักไปพร้อมกัน

“ครั้งหนึ่งเคยทะเลาะกับแม่ที่ไม่ยอมลุกขึ้นเดินว่า แม่จะมีชีวิตอยู่ไปทำไม เมื่อทำอะไรไม่ได้แล้ว แม่ตอบว่าก็อยู่เพื่อแกใจ คำว่าอยู่เพื่อแกอาจไม่ใช่การลุกขึ้นมาวิ่งไปส่ง แต่เป็นการอยู่เพื่อเห็นว่าพายังมีชีวิตอยู่ วันนี้ทำงานเสร็จ เครียดไหม ร้องให้เป็นบ้าหรือเปล่า เขาอยากอยู่แค่เห็นว่าวันนี้เรารับมือสิ่งต่างๆ ไหวหรือไม่ ถ้าไม่ไหวก็แค่เข้ามาอดหอมแก้มกันหน่อย แค่นี้ก็ดีขึ้นแล้ว หมายความว่าเขาคือ



แค่นั้นเอง”

วันนั้นเอง พายจึงเข้าใจความหมายใหม่ของชีวิต เมื่อเป้าหมายไม่ได้อยู่ที่การนั่งรอว่าแม่จะหายป่วยกลับมาเป็นเหมือนเดิมอีกหรือไม่ แต่เป็นการเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงที่อยู่ตรงหน้า และเลือกมองความสุขจากความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แล้วเธอหันมามีความสุขกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ตรงหน้า เช่น แม่ติดกระดุมเสื้อสำเร็จ หรือแม้แต่กินอาหารหมดจาน สิ่งนี้ทำให้ชีวิตของพายเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง



พายรู้สึกตัวเองมีชีวิตอยู่เพื่อหลายๆ บทบาท บทบาทแรกอาจเป็นผู้หญิงอายุ 27 ปี ที่ทำงานแบบนี้ ไลฟ์สไตล์เป็นแบบนี้ บทบาทที่ 2 คือการดูแลแม่ ในสภาวะการณ์ที่เขาช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ บทบาทที่ 3 อาจเป็นแฟนของผู้ชายคนหนึ่ง บทบาทที่ 4 อาจเป็นเพื่อนของใครอีกมากมาย ซึ่งพอเรามีหลายบทบาท มีหลายเหตุผลที่เรามีชีวิตอยู่ เมื่อต้องสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราก็ยังอยู่ได้ เพราะมีหลายเหตุผลที่ต้องอยู่ต่อไป มันเหมือนยึดเหนี่ยวเราไว้





## ดูแลกันและกัน สร้างคุณค่าให้กับวันที่ยังเหลืออยู่

กว่าสิบปีที่ผ่านมา ภารกิจหลักของพายเป็นดูแลแม่ เธอเปลี่ยนจากสาวน้อยมาเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว แม้หน้าที่และความรับผิดชอบในบทบาทอื่นจะเพิ่มขึ้นตามกาลเวลา แต่หน้าที่ความรับผิดชอบของความเป็นลูกที่ต้องดูแลแม่ที่มีอาการป่วยไม่เคยลดลงเลย

“พายุรู้สึกตัวเองมีชีวิตอยู่เพื่อหลายๆ บทบาท บทบาทแรกอาจเป็นผู้หญิงอายุ 27 ปี ที่ทำงานแบบนี้ ไลฟ์สไตล์เป็นแบบนี้ บทบาทที่ 2 คือการดูแลแม่ในสภาวะการณ์ที่เขาช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ บทบาทที่ 3 อาจเป็นแฟนของผู้ชายคนหนึ่ง บทบาทที่ 4 อาจเป็นเพื่อนของใครอีกมากมาย ซึ่งพอเรามีหลายบทบาท มีหลายเหตุผลที่เรามีชีวิตอยู่ เมื่อต้องสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่งเราก็ยังอยู่ได้ เพราะมีหลายเหตุผลที่ต้องอยู่ต่อไป มันเหมือนยึดเหนี่ยวเราไว้”

ด้วยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง พายจึงให้ความสำคัญเรื่องความสัมพันธ์มากเป็นพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน และคนรัก แต่ด้วยความรับผิดชอบทำให้เธอต้องทุ่มเวลาเกือบ 80 เปอร์เซ็นต์ไปกับการดูแลแม่เป็นอย่างแรก

‘ไม่จำเป็นต้องอยู่กันนานๆ แต่ทำ

ทุกช่วงเวลาที่มีร่วมกันให้มีคุณค่าที่สุด’ คือหลักคิดที่พายนำมาประยุกต์ใช้กับความสัมพันธ์รอบตัว “พายออกมากินข้าวกับเพื่อนได้ 3-4 ชั่วโมงแล้วต้องกลับ เพราะต้องไปดูแม่ แม้จะอยู่กับเขาได้ไม่นาน แต่ไม่เคยมีใครพูดกับพายเลยว่าทำไมเราเจอกันได้น้อย พายรู้สึกว่สิ่งเหล่านั้นเป็นหลักฐานได้ดีมากกว่า อย่างน้อยก็สามารถจัดการช่วงเวลาสั้นๆ ให้เขารู้สึกว่าช่วงเวลาที่อยู่ด้วยกันไม่นานก็เป็นช่วงเวลาที่ดีเพียงพอ” เธอพูดถึงการจัดการกับความสัมพันธืรอบตัว

ในฐานะที่เป็นผู้ประสบกับปัญหาใหญ่หลวงในชีวิตและสามารถพลิกแนวคิดในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ พายจึงต้องทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาปัญหาชีวิตของคนรอบตัวจำนวนมาก พายบอกว่า เธอพยายามตั้งใจรับฟังทุกคนที่เข้ามาปรึกษาและพยายามหาคำแนะนำที่ดีที่สุดให้กับทุกคน เธอจึงเป็นที่รักของคนรอบข้าง ย้อนกลับไปในช่วงที่แม่ป่วยแรกๆ เธอเคยรู้สึกอยากตาย เคยตั้งคำถามกับตัวเองว่า ทำไมเรื่องแบบนี้จึงต้องมาเกิดกับตัวเองด้วย

แต่สุดท้ายเมื่อเวลาผ่านไป เธอพบว่าชีวิตยังมีคุณค่าและความหมายกับคนอื่นอีกมากมาย



●●

การมองหาความสุขในช่วงเวลาที่ทุกข์ ทำให้ทุกข์มากกว่าเดิม เพราะเหมือนคนจมน้ำแล้วกระเสือกกระสน อยากจะบินขึ้นไป แต่ความจริงแค่พ่นน้ำยังทำไม่ได้เลย บางคนพยายามหาความสุขก้อนใหญ่ ต้องแต่งงาน ต้องมีลูก ต้องมีเงินเก็บให้ได้ 5 ล้านบาท ต้องซื้อบ้านให้ได้ แต่สำหรับพายุ ความสุขมันไม่ใช่แค่การมองหา แต่เป็นการเห็นสุขเล็กๆ รอบๆ ตัวมากกว่า แค่วันนี้แม่กินหมดจาน แม่กลืนง่าย แม่บอกข้าวมือนั้นอร่อย แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว

## เป้าหมายอันแสงงามของชีวิต

จากเรื่องราวหน้าหน้าที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของหญิงสาวคนหนึ่ง เธอได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมายที่เป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและคนอื่น ทุกวันนี้เธอเป็นสาวที่มีรอยยิ้มสดใส

“พายุไม่มีความฝัน แต่มีความสุขมาก” พายบอก

เธอกล่าวถึงสิ่งที่เธอค้นพบในชีวิตว่า “การมองหาความสุขในช่วงเวลาที่ทุกข์ ทำให้ทุกข์มากกว่าเดิม เพราะเหมือนคนจมน้ำแล้วกระเสือกกระสน อยากจะบินขึ้นไป แต่ความจริงแค่พ่นน้ำยังทำไม่ได้เลย บางคนพยายามหาความสุขก้อนใหญ่ ต้องแต่งงาน ต้องมีลูก ต้องมีเงินเก็บให้ได้ 5 ล้านบาท ต้องซื้อบ้านให้ได้ แต่สำหรับพายุ ความสุขมันไม่ใช่

แค่การมองหา แต่เป็นการเห็นสุขเล็กๆ รอบๆ ตัวมากกว่า แค่วันนี้แม่กินหมดจาน แม่กลืนง่าย แม่บอกข้าวมือนั้นอร่อย แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว”

พายุพูดถึงเป้าหมายในชีวิตของเธอเอาไว้เรียบง่าย

“พายุรู้สึกว่ายตอนนี้มีความสุขกับทุกๆ วันมากอยู่แล้ว เลยไม่ค่อยแน่ใจว่าเป้าหมายก้อนใหญ่ในชีวิตคืออะไร ตอนนี้พายุยังพ่อนบ้านต่อจากแม่ ยังทำงานสนับสนุนคนในที่มได้ดี เลยไม่รู้สึกว่าตัวเองมีจุดหมายอะไรเป็นขึ้นเป็นอัน เพราะที่ทำอยู่ทุกวันนี้ก็โอเคมากแล้ว เป็นส่วนประกอบเล็กๆ ที่ขับเคลื่อนชีวิตไปข้างหน้า และพึงพอใจกับมันค่ะ”





# กำแพงทางความคิด ชื่อ 'โรคซึมเศร้า'



นันทวัฒน์ ชัยพรแก้ว



กอล์ฟ-นันทวัฒน์ ชัยพรแก้ว เป็นคนมีชื่อเสียงจากผลงานโฆษณาหลายตัวที่เขาเป็นเจ้าของความคิดในฐานะครีเอทีฟ ซึ่งทำให้เขาได้เป็นเจ้าของรางวัล โกลด์คานส์ รวมถึงอีกหลายรางวัลทางด้านโฆษณา นั่นทำให้ชื่อของกอล์ฟเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในวงการ มีโอกาสได้เข้าไปร่วมทำงานกับบริษัทโฆษณาชั้นนำหลายประเทศ ก่อนตัดสินใจกลับมาเปิดบริษัท NAWIN Consultant ของตนเอง ที่คอยให้คำปรึกษาด้านธุรกิจ ช่วยลูกค้าด้วยความคิดสร้างสรรค์ที่เขาถนัด และทำให้เขากลายเป็นหนึ่งในบุคคลต้นแบบที่นักโฆษณารุ่นหลังอยากเจริญรอยตาม

อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์ที่แม้แต่นักคิดฝีมือจกาอย่างเขาก็ไม่อาจคาดคิดก็เกิดขึ้น เมื่อวันหนึ่งอาวุธที่สำคัญที่สุดอย่าง 'ความคิด' ของกอล์ฟ ที่เขาหมั่นลับจนแหลมคม ใช้ผลิตงานสร้างสรรค์ออกมาโดนใจลูกค้าและติดใจผู้ชมมากมาย กลับย้อนคมมาทำร้ายตัวเขาเอง กอล์ฟเป็น 'โรคซึมเศร้า'



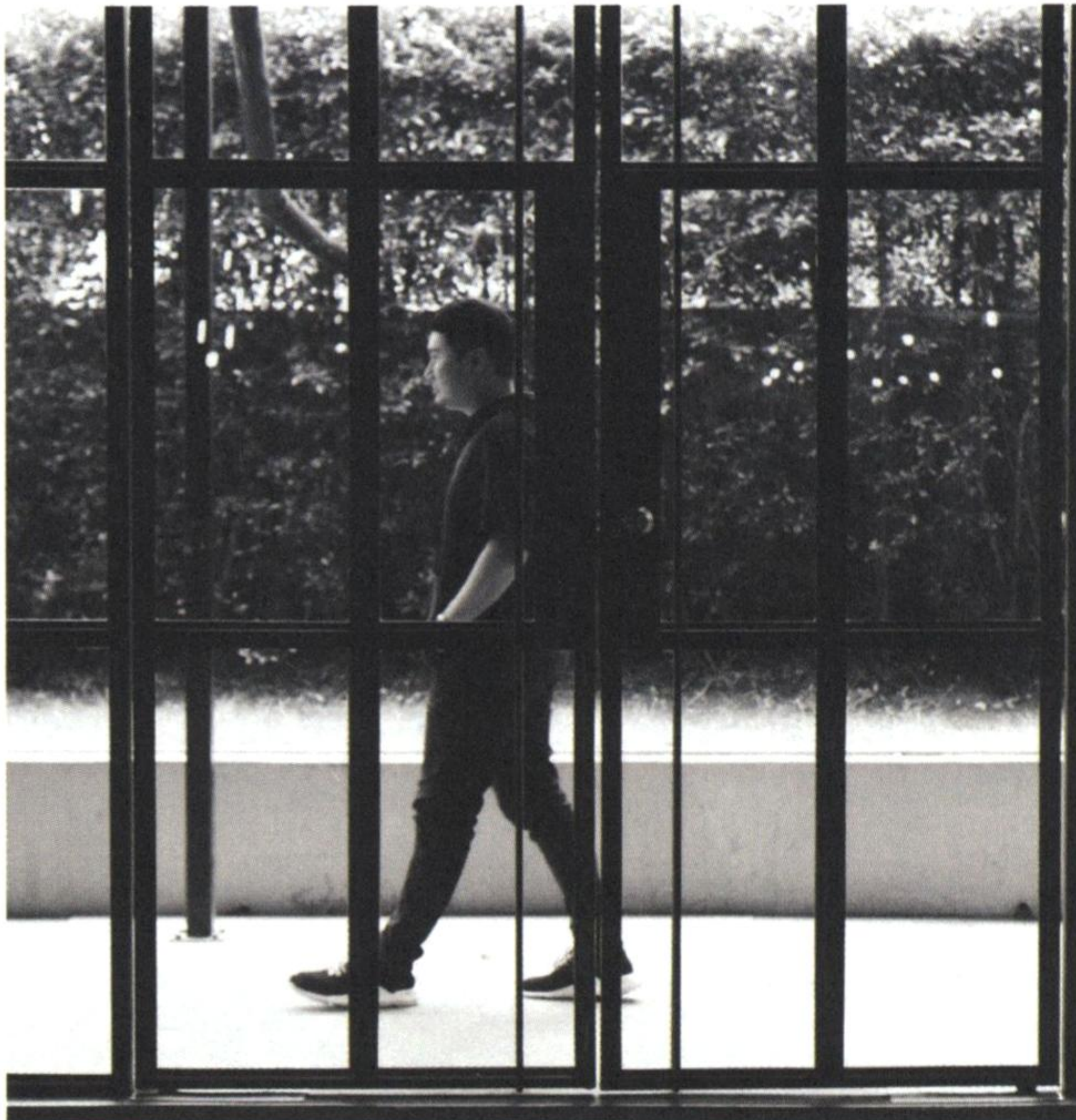
โรคที่ส่งผลโดยตรงต่อด้านความคิด และความรู้สึก เปรียบเสมือนกำแพงใหญ่ ที่เข้ามาขวางกั้นทางของวิชาชีพครีเอทีฟ จากคนที่เคยสนุกกับการทำงาน ใช้ความคิดสร้างสรรค์ผลงานต่างๆ แต่เพียง ลุกจากเตียงไปทำงานก็กลายเป็นเรื่อง ยากเย็น ความอหิงษาในการสร้างสรรค์ สิ่งใหม่ๆ ก็เปลี่ยนเป็นความหวาดกลัว ไม่กล้าแม้แต่จะก้าวเดินไปทางไหน

คือฝันร้ายในโลกแห่งความคิดบน โลกแห่งความจริงที่กอล์ฟต้องเผชิญ เมื่อ ครีเอทีฟต้องมาเจอกับ โจทย์หนึ่งที่ยาก ที่สุดในชีวิต เป็นโจทย์ที่เกิดขึ้นจากภายใน ตัวเขา และเขาเองที่จะต้องหาวิธีแก้ไข

กอล์ฟนำประสบการณ์ที่เขาต้องเผชิญ

รวบรวมบทเรียนที่ได้ รวมถึงวิธีการสู้กับ โรคซึมเศร้า ไว้ในเพจเฟซบุ๊ก เมื่อครีเอทีฟ พบจิตแพทย์ ที่เขาสร้าง

ปัจจุบันกอล์ฟสามารถก้าวพ้นกำแพง ที่ชื่อว่า โรคซึมเศร้า มาได้แล้ว และร่องรอย การปีนข้ามกำแพงนั้นก็ได้กลายเป็น ปัญญาล้ำค่า ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการหยั่งรู้ ใจของลูกค้า หรือการคิดงานเพื่อใคร หากเป็นปัญญาที่ได้รับมาจากการทบทวน ตัวเองอย่างจริงจัง จนทำให้กอล์ฟสามารถ 'รู้ตัวเอง' และสามารถเอาชนะโรคร้าย ที่กัดกินความคิดของเขา ลองมาดูกันว่า เมื่อครีเอทีฟต้องพบโรคซึมเศร้า เขามีวิธี จัดการอย่างไร และได้บทเรียนอะไรกลับมาบ้าง







## ครีเอทีฟผู้เปี่ยมไปด้วยความหวัง

กอล์ฟเริ่มต้นฝันถึงการเป็นครีเอทีฟ ตั้งแต่เป็นนักศึกษาในคณะนิเทศศาสตร์ และได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมเวิร์กช็อป ในโครงการ B.A.D (Bangkok Art Directors Association) จากผู้สมัครทั่วประเทศ เขาเริ่มต้นทำงานหลังเรียนจบ ที่บริษัทโฆษณา ซาตชี แอนด์ ซาตชี ประเทศไทย (Saatchi & Saatchi Thailand) โดยทันที เพียงทำงานไม่นาน กอล์ฟก็เริ่มได้รางวัลทางโฆษณาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น คานส์ โลออนส์ คลีโอ แอดเฟสต์ แอดแมน และอีกมาก ครีเอทีฟหนุ่ม ในวัยเกือบ 25 ปีจึงเต็มเปี่ยมไปด้วย ผลงานคุณภาพ และพกเอาความหวัง พาตัวเองไปทำงานบริษัทโฆษณาชั้นนำ ต่างๆ ที่ต่างประเทศ

“พอเห็นชื่อตัวเองเข้าชิง ได้รางวัลบ้าง ไม่ได้บ้าง กลายเป็นว่าเราเชื่อในความคิดตัวเองสุดๆ กดดันตัวเองตลอด อยากจะเหนือกว่าคนอื่น เริ่มคิดว่าเราเจ๋งที่สุด

ในไทยหรือเปล่านะ งานในเมืองไทยยัง ตอบโจทย์อยู่มั๊ย เราเลยหาทางไปทำงาน เมืองนอก

จากสิงคโปร์ไปอังกฤษ ญี่ปุ่น เยอรมัน สวิตเซอร์แลนด์ จีน กระทั่งวัยเข้าสู่เลข 3 กอล์ฟจึงตัดสินใจกลับมาประจำการที่ บริษัท ซาตชี แอนด์ ซาตชี ประเทศไทย เหมือนเดิม ในฐานะ Executive Creative Director (ECD)

“จากที่เคยเป็นเด็กฝึกงานและทำกับ ซาตชีในตำแหน่ง Art Director ธรรมดา ผมกลับมาทำกับซาตชีในตำแหน่ง ECD ซึ่งสูงสุดในเวลานั้น เวลาเจอคนอื่นเรา ถ่อมตัวนะ แต่ในใจจะคิด ‘เราเจ๋งปะล่ะ’

“ทุกครั้งที่เบื่อและอยากเปลี่ยนงาน มันจะมีโอกาสเข้ามาเสมอ ตอนนั้นเรา คิดเล่นนะ หรือว่าพระเจ้าเข้าข้างเรา พระเจ้าอาจจะรักเราเป็นพิเศษ”

และพระเจ้าก็ได้ให้บทเรียนชิ้นสำคัญ กับเขา



## ความหวังเป็นเรื่องของอนาคต

“ด้วยความที่เราเคยฝึกงาน และเคยทำงานที่นี้มาก่อน เราเลยรักและผูกพันกับที่นี้มาก อยากที่จะทำให้บริษัทประสบความสำเร็จมากๆ โดยไม่รู้ตัว ผมเครียดอยากให้ทุกอย่างออกมาดี ผมบ้าความสมบูรณ์แบบ ตอนนั้นผมแยกไม่ออกแล้วว่างานคือหน้าตาของเรา หรือหน้าตาของออฟฟิศกันแน่ เพราะชื่อเสียงของออฟฟิศคือชื่อเสียงของผมด้วย

“ช่วงปีแรกที่กลับมาทำที่ซาทชียังดีๆ อยู่ เราประคองงานได้ เอาอยู่ ผมคิดว่าตัวเองยังแจ่มอยู่ แต่พอคนเก่งๆ เริ่มออกจาทีม ผมทำแอ็กเคานต์หลุด เพราะแอ็กเคานต์ที่จับอยู่ค่อนข้างยากและน่าเบื่อ เริ่มไม่สนุกกับงาน อยากลาออกแต่ออกไม่ได้ เพราะตอนนั้นบริษัทจ่ายค่าเรียนอินเตอร์ให้ลูกผม

“จุดนั้นรู้สึกเหมือนคนติดคุก ติดอยู่กับอะไรบางอย่าง ออกไปไหนไม่ได้ มันไม่เหมือนเมื่อก่อนที่ถ้าเบื่อก็ย้ายงาน แต่คราวนี้ลูกผมเข้าโรงเรียนที่เมืองไทย การย้ายประเทศไม่ใช่ตัวเลือก ผมตื่นขึ้นมาวันหนึ่งรู้สึกไม่อยากลุกไปทำงาน แต่ก่อนเวลาที่ไม่อยากไปทำงาน ผมรู้ตัว

ว่าไม่อยากไปเพราะอะไร เช่น ไม่ชอบเจ้านายบ้างอะไรบ้าง แต่คราวนี้ผมไม่ได้เป็นลูกน้องใคร ผมไม่รู้ว่าไม่อยากไปเพราะอะไร ใจมันหวิวๆ โหรงๆ เหมือนคนยืนอยู่ขอบตึกตลอดเวลา มันหวาดกลัวอย่างไม่รู้ตัว ผมอยู่ในภาวะ Adjustment Disorder”

หลังไปพบแพทย์ กอล์ฟถูกวินิจฉัยว่าเป็นภาวะการปรับตัวผิดปกติ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการทุ่มเทในการทำงานเหมือนเดิมของเขา ที่ยิ่งได้รับรางวัล ได้ชื่อเสียง และตำแหน่งที่ตนเองรับผิดชอบ ความคาดหวังก็ยิ่งเพิ่มทวี กลายเป็นการกดดันตัวเองจนเครียดสะสม ในที่สุดอาการของโรคก็แสดงตัวออกมา

อย่างไรก็ตาม โรคภาวะการปรับตัวผิดปกติที่กอล์ฟเป็น ยังถือว่าเป็นกลุ่มโรคจิตเวชประเภท non-psychotic หรืออาการที่สามารถหายได้เองในระยะ 6 เดือน แต่ด้วยภาระหน้าที่การทำงานที่ต้องรับผิดชอบ และไม่อยากทนทุกข์อยู่ในภาวะนั้นนาน กอล์ฟเลือกใช้วิธีการรักษาด้วยการกินยา รวมถึงจัดการกับความทุกข์ของตัวเองด้วยวิธีการ ‘ภาวนา’



## ใช้ปัจจุบันเป็นยา

“ช่วงทำงานอยู่ที่โตเกียว ผมเริ่มนั่งสมาธิ ไม่ได้นั่งเพราะมีความทุกข์ ไม่ได้เครียด ไม่ได้อะไร แค่อยากลอง และนั่นทำให้ผมเจอกับเรื่องแปลกเรื่องหนึ่ง วันนั้นผมนั่งสมาธิอยู่ดีๆ ก็เหมือนมีเสียงในหัวบอกให้ผมไปที่ตึก Tower Record พอไปถึง ผมรู้สึกว่าจะต้องขึ้นไปชั้น 7 ทั้งที่ตอนแรกเข้าใจว่ามีแค่สองชั้น แต่ก็ลองกดลิฟต์ขึ้นไปดู และพบว่ามีชั้น 7 จริงๆ ลิฟต์เปิดออก ผมเจอชั้นหนังสือเหมือนร้านคิโนะคุนิยะเลย ผมเดินสำรวจไปเรื่อยๆ จนเจอหนังสือเล่มหนึ่งตั้งประจันหน้ากับผม ชื่อ *The Power of Now* โดย เอ็คค์ฮาร์ท โทลเล (Eckhart Tolle) เปิดอ่านดูเล่นๆ ก็คิดว่าหนังสือเขาอ่านง่ายดีนะ สุดท้ายผมตั้งใจประโยคหนึ่งในหนังสือ เขาบอกว่าให้ ‘หยุดคิด’

“ผมเป็นคริสเตียน ผมคิดทุกอย่าง คิดตลอดเวลา คิดเรื่องงาน เรื่องตัวเอง คิดนู่นคิดนี่ คิดว่าการฝึกคิด เหมือนคนเล่นกล้ำมที่ต้องฝึกมากๆ แต่หนังสือเล่มนี้บอกให้ ‘หยุด’ ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน”

กอล์ฟซื้อหนังสือเล่มที่ว่ากลับมาตั้งใจอ่านทีละหน้า และกลายเป็นหนังสือ

ที่เปลี่ยนความคิดของเขา จากคริสเตียนที่นักคิดที่ทำงานทุกอย่างมีได้เพราะความคิด นี่คือครั้งแรกที่เขารู้จักกับคำว่า ‘หยุดคิด’

เหตุการณ์นี้เกิดก่อนที่เขาจะถูกวินิจฉัยว่าเป็นภาวะการปรับตัวผิดปกติ กอล์ฟใช้บทเรียนจากหนังสือเล่มนั้น ประกอบกับการภาวนาอย่างจริงจังด้วยการรู้ตัวหรือที่เรียกว่า ‘สติปัฏฐาน 4’ รู้ตัวเอง มีสติที่กำลังทำอะไรอยู่ ณ ขณะปัจจุบัน ที่กลายเป็นยาให้เขา

ซึ่งกอล์ฟยังอธิบายเพิ่มเติมอีกว่าการภาวนา สติปัฏฐาน 4 แตกต่างจากสมาธิอย่างที่หลายคนเข้าใจ และยังเป็นสิ่งอันตรายต่อภาวะที่เขาเป็นอย่างยิ่ง

“นั่งสมาธิในแง่การนั่งนิ่งๆ แล้วหลับตาอันตรายมากครับ เพราะขณะที่จิตยังดิ้งแล้วเรานิ่งเฉยๆ มันเหมือนเราวิ่งเพ่งไปที่ความทุกข์ภาวนาของผมหมายความว่ารู้ตัว คือกรรมฐาน หรือสติปัฏฐาน 4 เช่นตอนนี้ผมนั่งคุยกับคุณ ผมรู้ว่าข้าผมสัมผัสเก้าอี้ รู้ว่าแขนสัมผัสโต๊ะ รู้ว่าคุณกำลังถามอะไร เหมือนเราเอาแว่นขยายซูมไปที่การกระทำ ณ ขณะนั้น



สำหรับผมมันช่วยให้จัดการกับความคิดได้ง่ายขึ้น เพราะถ้าระบบรู้ตัวทำงาน คุณจะคิดเรื่องอื่นไม่ได้ มันเป็นไปโดยอัตโนมัติ

“ซึ่งสำหรับผมแล้ว การฝึกภาวนา ทำให้เข้าใจว่าความทุกข์ส่วนหนึ่งมาจากความคิด เมื่อออกจากโลกแห่งความคิด ทุกข์ก็หาย...”

และเขาก็หายจากภวะนั้นได้จริงๆ

“มันเป็นการหายแบบฉับพลัน ผมมาทบทวนในภายหลัง ที่บอกว่า ‘หาย’ นั้น

เกิดจากอะไร ตอนนั้นมีช่วงหนึ่งที่ผมมานั่งคิดว่า ที่เราเป็นแบบนี้ ส่วนหนึ่งเพราะห่วงบริษัท เครียดเพราะการทำงาน แต่บริษัทไม่ใช่ของเรา เรายึดติดเอง พอผม ‘อ้อ’ ปุ๊บ มันรู้สึกว่เส้นความเครียดขาดผัวะ! นั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผมลาออกจากซาทชิ และมาเปิดบริษัทของตัวเองปัจจุบัน” โดยที่เขาก็ไม่อาจคาดคิดเช่นเคยว่า เขาจะกลับมาป่วยอีกครั้ง และรุนแรงกว่าเดิม...



นั่งสมาธิในแง่การนั่งนิ่งๆ แล้วหลับตา อันตรายมากครับ เพราะขณะที่จิตยังตั้ง แล้วเรานิ่งเฉยๆ มันเหมือนเรายิ่งพุ่งไปที่ความทุกข์ ภาวนาของผม หมายความว่ารู้ตัว คือกรรมฐาน หรือสติปัฏฐาน 4 เช่นตอนนี้ผมนั่งคุยกับคุณ ผมรู้ว่าขาผมสัมผัสเก้าอี้ รู้ว่าแขนสัมผัสโต๊ะ รู้ว่าคุณกำลังถามอะไร เหมือนเราเอาแว่นขยายซูมไปที่การกระทำ ณ ขณะนั้น สำหรับผมมันช่วยให้จัดการกับความคิดได้ง่ายขึ้น





## ความหวังใหม่ที่มาพร้อมกับโรคใหม่

หลังจากที่กอล์ฟสามารถแยกแยะตัวตนของตัวเองกับตัวตนของบริษัทออกจากกันได้ เขาตัดสินใจเดินออกมาจากบริษัทซาทซึฯ และเปิดบริษัท NAWIN Consultant รับปรึกษาด้านธุรกิจด้วยความคิดสร้างสรรค์แก่ลูกค้า คราวนี้ด้วยความเป็นเจ้าของบริษัท ตัวตนของเขา ย่อมหมายถึงตัวตนของบริษัทอย่างแยกไม่ได้ อีกทั้งการเอาชื่อของลูกค้ามาตั้งเป็นชื่อบริษัท ยิ่งทำให้เขาคาดหวังกับตัวเองค่อนข้างสูง จนกลายเป็นภาวะกดดันตัวเองอีกครั้ง และรุนแรงกว่าเดิม

“ตอนนั้นผมเพิ่งเปิดบริษัทตัวเอง ใช้ชื่อลูกค้าเป็นชื่อบริษัท ซึ่งนั่นคือความคาดหวังยิ่งกว่า ว่าเราจะทำให้ชื่อลูกเสียไม่ได้ และเป็นธุรกิจประเภทที่เราไม่เคยทำมาก่อน คือการรับปรึกษาธุรกิจที่ใช้งานสร้างสรรค์เป็นแกน ไม่ใช่แค่การเป็นครีเอทีฟอย่างที่เคย มันเลยอาจเป็นความกดดันเพิ่มขึ้น

“ผมเข้าใจผิดว่าการเป็น Adjustment Disorder หายขาดได้ แต่พอเป็นครั้งที่สอง ผมมีความคิดฆ่าตัวตาย บางครั้งมองไปที่ตึกสูงแล้วคิดว่าถ้ากระโดดลงมาเรื่องมันคงจบไปนะ เหวี่ยงออกตามมือหวาดผวา ตื่นขึ้นกลางดึก ตีสองตีสสาม ผมเคยนั่งมองกระดาดชออยู่เป็นชั่วโมง

ก็คิดงานไม่ได้ เคยนั่งอยู่หน้าคอมฯ ซึ่งเพื่อนร่วมงานก็อยู่ตรงนั้นด้วย แล้วผมดิ่งมาก ทุกคนสังเกตเห็นว่าผมไม่พร้อมทำงานเลย”

เมื่อไปพบหมออีกครั้ง กอล์ฟก็ได้ทราบว่าจาก ‘ภาวะ’ ที่เขาเคยเป็น มันได้แปรเปลี่ยนไปกลายเป็น ‘โรค’ ซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) อย่างเต็มตัว ซึ่งไม่สามารถหายได้เองอีกต่อไป

“ตอนกลับไปหาคุณหมอรอบสอง เขาดกใจมาก เพราะตอนที่ผมฟื้นฟูจากรอบแรกแล้ว ผมเขียนในพจนานำวิธีการรักษา ทั้งทางภาวณาและการกินยาควบคู่กันไป ถึงขนาดอัดคลิป ‘วิธีแก้โรคซึมเศร้า (ภาคพิสดาร)’ ตอนไปหาคุณหมอรอบสอง คุณหมอจะให้ซีทมา เป็นลิสต์รายการว่าเราควรทำอะไรบ้าง ในข้อสุดท้ายของใบนั้นเขียนว่าให้กลับไปดูคลิป ‘วิธีแก้โรคซึมเศร้า (ภาคพิสดาร)’ ตลกไหม? คือให้กลับไปดูคลิปที่เราเป็นคนอัดไว้เอง”

และก็เป็นลิสต์นั่นเองที่เขาค่อยๆ ทายอดทำและแก้ไขมันไปที่ละข้อ ไม่ว่าจะ เป็น การประเมินตนเองและเลือกรับงานเท่าที่คิดว่าไหว โดยบอกเหตุผลตรงๆ กับลูกค้าถึงอาการที่เป็นอยู่ เริ่มต้นออกกำลังกาย ภาวนาสติปัฏฐาน 4



ควบคู่ไปกับการทานยาตามที่หมอบอกอย่างจริงจัง

“คุณหมอบอกชัดว่า ‘ยา’ แค่ทำให้อาการไม่แย่ลง แต่การออกกำลังกาย การปรับความคิด ทำให้มันดีขึ้น ผมจึงไม่ต้องการพึ่งยาอย่างเดียว ผมปรับทัศนคติในการใช้ชีวิต ซึ่งมันผืนนะครับ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แต่ผมอยากหาย ผมผืนออกกำลังกาย ผืนปฏิบัติธรรม ผืนฝึกจิตภาวนา แต่ก็ต้องทำเพราะอยากหาย”

“ขณะเดียวกันก็หาข้อมูลด้านประสาทสมอง ผมอยากเข้าใจว่าที่ผมเศร้า ที่คิดอะไรไม่ออก ที่ไม่สร้างสรรค์ มันมาจากอะไร ซึ่งทำให้เข้าใจว่า เวลาที่เศร้า สมองส่วนกลั้วมันทำงานเต็มที่ เวลาที่กลั้ว สมองส่วนความคิดสร้างสรรค์ไม่ทำงาน ซึ่งผมต้องขอบคุณคุณหมอมามากๆ ทุกครั้งที่ไปหา ท่านจะอธิบายว่าเกิดอะไรขึ้นในสมองเรา และบอกว่าการอบคิดแบบไหนที่จะช่วยให้เราผ่าน

ไปได้ กรอบคิดแบบไหนที่จะทำให้เราไม่หาย”

ยังมีอีกปัจจัยสำคัญที่เขาต้องทำควบคู่ไปด้วยอีกอย่าง นั่นก็คือ การเปิดใจโอบรับทุกกำลังใจและความช่วยเหลือทั้งจากเพื่อนฝูงในแวดวงโฆษณา เพื่อนที่บริษัท และที่สำคัญคือ คนในครอบครัว

“ผมต้องขอบคุณกัลยาณมิตร มีส่วนช่วยต่ออาการอย่างมาก และกับครอบครัว ผมกับภรรยาเป็นคนไม่หวาน ไม่สวีท ช่วงที่เป็น Adjustment Disorder ผมเข้าใจว่าภรรยาและแม่รับรู้ว่าคุณเป็นโรคเครียด แต่พอเป็นรอบสองที่ผมเริ่มพูดถึงการตาย เขาก็เริ่มส่งข้อความให้กำลังใจ ในแง่ว่า ‘อย่าตายนะ’ มาให้” กอล์ฟหัวเราะอย่างอารมณ์ดี

“อีกพื้นที่ปลอดภัยของผมคือ ‘ลูก’ แปลกมาก ถ้าผมอยู่กับลูก เหมือนว่าผมจะไม่เป็นอะไรเลย เหมือนว่าทุกครั้งที่เปิดประตูบ้าน ความทุกข์จะหายไป”



แต่หลังจากที่เป็นซึมเศร้า ความสุขของผมคือ ปกติสุข แค่ไม่มีปัญหาผมก็สุขแล้ว เรา appreciate ทุกโมเมนต์ ในแง่การทำงาน ผมไม่ได้ทำงานเพื่อเป็นที่จดจำอย่างเดียวแล้ว แต่ทำเพราะเห็นโอกาสว่า ความคิดสร้างสรรค์ จะช่วยให้สังคมดีขึ้นยังไง เราจะสร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งที่ดีอย่างไร





## เมื่อครีเอทีฟพบปัจจุบัน

ตั้งต้นจากรู้ตัวเองว่า ‘อยากหาย’ ทำตามคำแนะนำของหมอบอกควบคู่กับการภาวนาอย่างจริงจัง แม้ว่าโรคที่เขาเป็นจะไม่มีคำว่า ‘หาย’ แต่กอล์ฟก็ค้นพบความสุข ณ ปัจจุบันของเขาแล้ว

“คือ หาย ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงการไม่กินยา ผมยังกินอยู่แต่โดสน้อยมาก ผมเชื่อว่ายาจะช่วยปรับสารเคมีในสมอง ซึ่งจะควบคุมอาการเหล่านี้ไม่ให้เกิดโรคก็ยังมีอยู่ แต่ไม่มีอาการโหวง ใจแป้ว กลัวอนาคต มือไม่สั่น ไม่มีเหงื่อออกตามมือ ไม่ตื่นมาด้วยความหวาดกลัวตอนตีสองตีสาม ไม่มีแล้ว”

“ตอนเป็นโรคซึมเศร้ารอบที่สอง มันชัดเจนจริงๆ ว่าเราไม่อยากมีความสุข และถ้าเป็นไปได้ ก็ไม่อยากทุกข์ด้วยที่เราอยากให้เป็น คือ ขอให้มัน ‘ปกติสุข’ ไม่ว่าจะสิ่งที่เกิดจะดีหรือร้าย เราไม่อยากทุกข์และสุขกับมัน แค่ว่ามันมีและให้มันเป็นของมันแบบนั้น เราทำความเข้าใจว่าสิ่งที่ดี ก็เพราะมีเหตุให้เกิด สิ่งที่ไม่ดี ก็เพราะมีเหตุให้เกิด แต่ทั้งสุขและทุกข์เมื่อเกิดแล้ว เราก็แค่ยอมรับโดยศิโรราบ ไม่ต้านทาน และทำให้มันเป็นเรื่องปกติ”

“ก่อนเป็น เราจะสุขกับการที่ผลงานออกมาดี มีคนยอมรับ อะไรก็ตามที่สร้างชื่อให้กับเรา ผมอยากได้ชื่อเสียงมากกว่าเงินทอง อยากเด่นดัง อยากเป็นที่สนใจ อยากเป็นที่อิจฉา อยากให้พ่อแม่ภูมิใจว่าเราเป็นครีเอทีฟที่เก่งที่สุด นั่นคือสุขที่สุด อีกอย่างคือความสุขที่มาจากลูก ถ้าลูกสุข เราสุข

“แต่หลังจากที่เป็นซึมเศร้า ความสุขของผมคือ ปกติสุข แค่นี้ไม่มีปัญหาผมก็สุขแล้ว เรา appreciate ทุกโมเมนต์ ในแง่การทำงาน ผมไม่ได้ทำงานเพื่อเป็นที่จดจำอย่างเดียวแล้ว แต่ทำเพราะเห็นโอกาสว่าความคิดสร้างสรรค์จะช่วยให้สังคมดีขึ้นยังไง เราจะสร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งที่ดีอย่างไร”

และหนึ่งในบทเรียนสำคัญจากคนที่เคยคิดว่า พระเจ้ารักตัวเองเป็นพิเศษ

“หลังจากเป็นซึมเศร้า ผมเตือนตัวเองตลอดว่า ทุกครั้งที่สุขหรือทุกข์ ก็อย่าเหยิงไปกับมัน ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวไม่เรียวกจากพระเจ้ามานะ” เขาหัวเราะแซวตัวเองอย่างอารมณ์ดี





# การเรียนรู้ครั้งใหม่ ที่อายุไม่ใช่อุปสรรค



สมชาย จงนรังสิน



ถ้าหากว่าชีวิตของคุณเดินทางมาถึงวัยเกษียณ คุณอาจคิดว่าตนเองเดินทางมาถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต ใช้เวลาที่เหลือไปกับการพักผ่อน เลี้ยงหลาน ปลูกต้นไม้ และอีกมากมายที่เป็นภาพจำของคนทั่วไปว่า คนวัยเกษียณต้องทำกัน

แน่นอนว่ากิจกรรมเหล่านั้นก็เป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์เช่นกัน แต่จะดีแค่ไหน ถ้าคุณลุกขึ้นมาใช้เวลาที่เหลือทำทนายข้อจำกัดของตัวเองด้วยการไปออกกำลังกายอย่างจริงจัง สร้างความมุ่งมั่นให้กับชีวิตด้วยการฝึกซ้อมและแข่งขันเหมือนอย่างที่คุณเบน-สมชาย จงนรังสิน ได้ลุกขึ้นมาทำ

จากชายวัยเกษียณที่อยากหากิจกรรมทำทุกวัน เขาเริ่มต้นด้วยการปั่นจักรยานระยะทางสั้นๆ ใกล้บ้าน หลายปีให้หลังเขาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 6 วัน เข้าร่วมแข่งขันกีฬาต่างๆ แทบทุกอาทิตย์ ทั้งการปั่นจักรยานทางไกล แข่งขันไตรกีฬา หรือแม้แต่การวิ่งมาราธอน

ช่วงเวลาที่ผ่านมา เขาได้เรียนรู้สิ่งใหม่มากมายจากการออกกำลังกาย เป็นสิ่งใหม่ที่ใช้ชีวิตก่อนหน้านี้มาทั้งชีวิตไม่เคยค้นพบมาก่อน



## เรียนรู้ด้วยการลงมือทำ ไม่มีที่ว่างให้ข้อแม้

สำหรับผู้ที่เข้าสู่การเกษียณอายุ การต้องยุติอาชีพที่ทำมายาวนานหลายสิบปีลง อาจทำให้ชีวิตต้องเผชิญปัญหา แต่สำหรับ คุณเบน-สมชาย จงนรังสิน เขาไม่ยอมปล่อยให้ชีวิตต้องเผชิญกับความเคັงคว้างเช่นนั้น เพราะเมื่อตัดสินใจเกษียณจากงานกับต้นเครื่องบินที่ทำมาเกือบ 40 ปี เขาทำทนายตัวเอง ด้วยการตัดสินใจเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างจริงจัง

เมื่อมีเป้าหมาย คุณสมชายจึงเริ่มมองหากิจกรรมที่เหมาะสม เดิมเขาเป็นคนชอบออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำอยู่แล้ว แต่เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องไม่ยุ่งยาก เขาจึงถือโอกาสที่หลังบ้านมีเส้นทางจักรยาน ตัดสินใจเลือกเริ่มต้นออกกำลังกายในวัยเกษียณ ด้วยการปั่นจักรยาน

ในวันแรก หลังจากที่ได้เลือกซื้อจักรยานคันเล็กๆ มาได้คันหนึ่ง คุณสมชายออกไปปั่นจักรยานตามความตั้งใจของตนเองทันที แม้ว่าในวันนั้นเขาจะปั่นไปได้เพียงแค่ 2 กิโลเมตรก็เหนื่อยจนปั่นต่อไม่ไหว แต่เขาก็ไม่ได้รู้สึกท้อแท้หรือเสียกำลังใจเลยแม้แต่น้อย

คุณสมชายมองว่านี่คือความท้าทายครั้งใหม่ในชีวิต เขาตระหนักดีว่าต้องพยายามให้หนักมากขึ้น แต่ขณะเดียวกันก็ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่หักโหมจนเกินไป เขาจึงออก

ไปปั่นจักรยานทุกวัน และค่อยๆ เพิ่มระยะทางทีละน้อยๆ จาก 2 กิโลเมตรในวันแรก เขาสามารถปั่นได้เพิ่มขึ้นเป็น 5 กิโลเมตร 10 กิโลเมตร 20 กิโลเมตร และในระยะเวลาเพียงแค่วันเดียว เขาสามารถปั่นได้ไกลเป็นร้อยๆ กิโลเมตร โดยไม่รู้สึเหนื่อยเหมือนวันแรกอีกเลย

เมื่อประสบความสำเร็จตามความตั้งใจที่จะเป็นคนวัยเกษียณที่ไม่อยู่เฉยอย่างเปลี่ยวเหงาด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว คุณสมชายตั้งเป้าหมายให้ไกลขึ้นอีกชั้น ด้วยการวางแผนปั่นจักรยานทางไกล เพราะเขาเชื่อมั่นว่าการปั่นจักรยานออกนอกเส้นทางที่คุ้นเคยเป็นระยะทางไกลๆ จะช่วยกระตุ้นความมีชีวิตชีวาให้เพิ่มขึ้น และเขาก็ทำสำเร็จด้วยทริปแรกในการปั่นจักรยานทางไกลไปจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

“วันนั้นผมมีความสุขมาก” คุณสมชายบอกความรู้สึกของเขา “ผมได้เดินทางด้วยสองขาของเราเอง เป็นความรู้สึกที่ต่างจากการนั่งรถยนต์ไป ได้เจอผู้คน ได้เจอบรรยากาศท้องทุ่งที่ไม่เคยเจอมาก่อน เป็นความรู้สึกที่ดีกับตัวเองที่ตัดสินใจหันมาออกกำลังกาย”

การพบเจอความสุขในรูปแบบที่ไม่เคยพบเจอมาก่อน เป็นบทเรียนสำคัญของการเรียนรู้ในชีวิตของคนเราที่คุณสมชายได้พบเจอจากกิจกรรมง่ายๆ คือการออกไปปั่นจักรยาน





## ก้าวหน้าด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่นเพื่อเป้าหมาย สำเร็จเพื่อ ตนเองและคนอื่น

จากวันแรกที่จบด้วยการปั่นจักรยาน  
ได้ระยะทางแค่ 2 กิโลเมตร จนถึงการ  
บรรลุเป้าหมายใหญ่ด้วยการปั่นจักรยาน  
ออกต่างจังหวัด คุณสมชายยังคงเรียนรู้  
และศึกษาขอบเขตทางร่างกายของ  
ตัวเองไปเรื่อยๆ เขาเริ่มก้าวเข้าสู่สนาม  
แข่งขัน ตั้งแต่แข่งขันในระยะทาง 200,  
300, 600 หรือแม้แต่ 1,000 กิโลเมตร

เขาสรุปบทเรียนให้กับตนเองได้อย่าง  
ชัดเจนว่า การลงแข่งขันนั้น ไม่ใช่เพื่อ  
เอาชนะใคร แต่เป็นการต่อสู้กับหัวใจของ  
ตัวเอง คุณสมชายเดินหน้าท้าทาย  
ความสามารถของตนเองไปที่ละนิด  
และก้าวผ่านข้อจำกัดต่างๆ ของตนเอง  
ไปอย่างมุ่งมั่นเสมอ

จากการปั่นจักรยาน ก้าวไปสู่กีฬา  
ที่หนักขึ้นด้วยการลงแข่งขันไตรกีฬา  
ที่รวมเอาการวิ่ง ปั่นจักรยาน และว่ายน้ำ  
เข้าไว้ด้วยกัน

“ผมเชื่อว่าตัวเองน่าจะทำได้” คุณ  
สมชายพูดถึงความท้าทายครั้งสำคัญ  
ที่มาจากการประเมินสภาพร่างกายของ  
ตนเองมาอย่างดี พร้อมกับการวางแผน  
อย่างละเอียดรอบคอบ เพื่อให้บรรลุ  
เป้าหมาย ซึ่งสุดท้ายการแข่งขันไตรกีฬา  
ก็เป็นอีกหนึ่งเป้าหมายที่เขาบรรลุได้  
อีกครั้ง การลงสนามไตรกีฬาครั้งแรก  
คุณสมชายได้อันดับที่ 60 จาก 120 คน  
เป็นอันดับที่ไม่แย่เลย เมื่อนึกถึงว่าเขา  
เป็นชายวัยกว่า 60 ปี



หลังจากผ่านไตรกีฬา เขาไม่หยุดความท้าทายไว้เท่านั้น ด้วยการลงแข่งขันวิ่งมาราธอน ระยะทาง 42.195 กิโลเมตร ก่อนหน้านั้นเขาไม่เคยวิ่งในระยะทางไกลมาก่อน แต่ก็เหมือนกับทุกความท้าทายก่อนหน้านี้ ไม่ว่าจะเป็นการปั่นจักรยาน การลงแข่งขันไตรกีฬา ที่เขาเอาชนะทุกข้อจำกัดมาได้ทุกครั้ง

“ตอนนั้นผมก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าจะวิ่งจบหรือเปล่า แต่รู้ว่าจะผ่านไปได้อย่างไรเพราะเวลาเราปั่นจักรยานยังทนแดดทนลมได้ 40 ชั่วโมง ระยะเวลารunning 7 ชั่วโมงก็ไม่น่ามีปัญหา” เขาบอกถึงความเชื่อมั่น หลังจากวางเป้าหมาย คุณสมชายเริ่มต้นฝึกซ้อมอีกครั้ง เขาวางแผนการวิ่งของตัวเองด้วยการแบ่งออกเป็น 5 ช่วง 10 กิโลเมตรแรก ใช้เวลา 90 นาที 10 กิโลเมตรที่สอง ใช้เวลา 90 นาที 10 กิโลเมตรที่สาม ใช้เวลา 105 นาที 10 กิโลเมตรที่สี่ ใช้เวลา 105 นาที ส่วนที่เหลืออีก 2.195 กิโลเมตร จะใช้เวลาครึ่งชั่วโมง นอกจากการซ้อมวิ่งแล้ว เขายังแบ่งเวลาไปออกกำลังกายอย่างอื่น เพื่อสร้างความแข็งแรงเพิ่มเติมด้วย

เมื่อถึงวันแข่งขันจริง เขาวิ่งตามแผนที่ตนเองได้วางเอาไว้ และสามารถจบการวิ่งด้วยเวลาที่ดีกว่าที่ตั้งใจไว้พอสมควร พิธีการแข่งขันวิ่งมาราธอนครั้งแรกได้อย่างงดงาม

“การมีวินัยกับตัวเองคือหัวใจของความสำเร็จ และหากเราตัดสินใจลงสนามแล้วต้องพยายามทำให้สำเร็จ เพราะเป็นสิ่งที่เราตั้งใจไว้ ทุกวันนี้ผมมักคิดเสมอว่าต้องแข็งแกร่ง เพื่อจะได้ไม่เป็นภาระลูกหลาน ผมอยากให้คนรุ่นหลังๆ ได้เห็นว่าคนอายุมากอย่างผมก็ทำได้ พวกคุณที่อายุน้อยกว่าต้องทำให้ดีกว่าจริงไหม”

คุณสมชายผู้ประสบความสำเร็จมาแล้วทั้งการปั่นจักรยานอย่างสม่ำเสมอ การลงแข่งขันไตรกีฬา ไปจนถึงการวิ่งมาราธอน อย่าลืมว่าเขาเริ่มต้นทำสิ่งเหล่านี้ในวัยเกษียณ บทเรียนที่เขาเรียนรู้ ข้อคิดที่ทำให้เขาค้นพบ ล้วนแต่คือสิ่งที่บุคคลอื่นควรจะเรียนรู้จากประสบการณ์ของเขา และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเองทั้งสิ้น



## เรียนรู้จากประสบการณ์ สู่เป้าหมายที่มีคุณค่ามากขึ้น ในวันข้างหน้า

คุณสมชายบอกว่า เขาไม่ได้ประสบความสำเร็จในการเอาชนะความสามารถของตนเองตลอดเวลา หลายครั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันก็ไม่ได้เป็นไปตามที่เขาวางเป้าหมายไว้ มีบางครั้งที่เขาพลาดล้มและบาดเจ็บ แต่เขาเก็บเกี่ยวความผิดพลาดไว้เป็นประสบการณ์ เพื่อให้รอบคอบขึ้นในการแข่งขันครั้งต่อไป

“ครั้งหนึ่งไปปั่นจักรยานที่เขาอีโต้ จังหวัดปราจีนบุรี ด้วยความที่ไม่มีประสบการณ์เรื่องภูเขามาก่อน ก็เลยสนุกคึกคะนอง จังหวะที่ลงเขาทางขรุขระและชันมาก รากไม้ก็เยอะแยะ เราก็ลงมาด้วยความเร็ว จนบังคับรถไม่ได้ รถลอลอยล้มพาดพื้น จนหมวกแตก ซีโครงหัก 4 ซี ไหมปลาร้าหัก เอ็นหัวไหล่ขาด ตอนนั้นอยู่ในเขาด้วย ไม่มีคนช่วย ผมก็ค่อยๆ ใช้มือซ้ายจับมือขวา เพื่อมาจับแฮนด์จักรยานพยายามขี่ออกมา แต่คนที่นำก็ไม่คุ้นทางพาหลงไปอีก 4-5 กิโลเมตร กว่าจะหลุดมาได้ พอมาถึงกรุงเทพฯ ถึงได้ไปโรงพยาบาล เป็นอุบัติเหตุที่หนักสุดในชีวิต แต่ก็ไม่ท้อ พยายามรักษาให้หายดี

“ทุกวันนี้ยอมรับว่ารู้สึกกลัวอยู่บ้าง โดยเฉพาะช่วงเวลาที่ต้องลงเขา รู้สึกตัว

ว่าต้องระมัดระวังยิ่งขึ้น ไม่ใช่ห้าวหาญแบบแต่ก่อน อย่างตอนนี้ ผมจะปล่อยให้ทุกคนลงไปเลย ส่วนตัวเองก็พยายามกดเบรกเรื่อยๆ แม้จะช้าบ้างหรือมาถึงคนสุดท้ายก็ไม่ใช่ไร เพราะอย่างน้อยผมถือว่าเป็นการเซฟตัวเองให้มันต่อเนื่องไปตลอด”

อุบัติเหตุครั้งนั้นทำให้เขาได้บทเรียนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดครั้งหนึ่ง เป็นเป้าหมายที่สูงกว่าการเอาชนะการแข่งขัน แต่เป็นบทเรียนในการวางเป้าหมายในชีวิตสำหรับเวลาที่ยังเหลืออยู่ข้างหน้าให้มีคุณภาพที่สุด

“ผมคิดว่าเราไม่ได้แข่งกับใคร เป้าหมายเราเปลี่ยนได้ แต่ร่างกายเปลี่ยนไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราควรใช้ชีวิตทุกวันให้มีความสุข ขณะนี้ผมอายุ 66 ปีแล้ว สมมติว่าผมว่าอยู่ได้อีก 10 ปี ผมก็จะมีเวลาเหลือ 3,000 กว่าวัน ดังนั้นทุกวันจึงมีค่าสำหรับผมมาก ที่ผ่านมามีคนเคยถามว่าถ้าวันนี้ออกกำลังกายไม่ไหว จะยังมีความสุขอยู่หรือไม่ ผมคิดว่าหากวันนั้นมาถึง เราก็ต้องมีความสุขให้ได้ เพียงแต่มันอาจจะมีความสุขอีกแบบหนึ่งเท่านั้นเอง”





# บทเรียนจากบ้านเรียน



คทา มหากายี



ไม่ผิดนักถ้าหากจะนิยาม ไอ้ค-คทา มหากายี ว่าเป็น  
'นักเปลี่ยนแปลงการศึกษา'

จากชายที่ชื่นชอบในธรรมชาติชนิดเข้าขั้นที่เขานิยาม  
ตัวเองว่า 'หลงป่า' กระทั่งเป็นหนึ่งในผู้ก่อตั้งมูลนิธิกระต่าย  
ในดวงจันทร์ จัดค่ายศึกษาเกี่ยวกับเรื่องธรรมชาติและ  
สิ่งแวดล้อมให้กับเด็กนักเรียนจากโรงเรียนต่างๆ ซึ่งการ  
ทำงานร่วมกับโรงเรียนนี้เองที่ทำให้เขาค้นพบปัญหาบางอย่าง  
ในระบบ อันส่งผลโดยตรงต่อตัวนักเรียนทั้งในแง่กระบวนการ  
เรียนรู้และหมายรวมไปถึงความสุขของพวกเขา

ไอ้คมองเห็นว่าระบบการศึกษาไทยนั้น 'ไร้ความรู้สึก'  
และตลอดชีวิตหลังจากนั้นของเขาก็ทุ่มเทให้กับการปรับเปลี่ยน  
ระบบการศึกษาให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะในฐานะผู้ร่วมร่างหลักสูตร  
โรงเรียนทางเลือก รวมถึงหนึ่งในผู้ร่วมวงประชุมวิชาการ  
เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงการศึกษานับจำนวนครั้งไม่ถ้วน

อย่างไรก็ตาม ภารกิจการเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษา  
ในระดับเชิงโครงสร้างใหญ่นั้นก็ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่ายๆ ปัจจุบัน  
ไอ้คและภรรยาตัดสินใจพาลูกๆ ออกจากโรงเรียนในระบบ  
เปลี่ยนสถานะตัวเองเป็น 'พ่อและครู' ของลูกๆ ที่ 'บ้านเรียน  
ข้างเผือก' โฮมสคูลที่เขาเป็นผู้ออกแบบหลักสูตรและสอน  
ด้วยตัวเอง ณ บ้านมาลาดาราดาศ บ้านใกล้ชิดธรรมชาติ  
ของเขากับภรรยาและลูกๆ ที่อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่  
ที่ถอดเอาบทเรียนที่เขาได้รับตลอดการทำงานมาปรับร่วมกับ  
ลูกๆ และทำให้การศึกษาในบ้านเรียนแห่งนี้ 'มีความรู้สึก'

แล้วการศึกษาที่มี 'ความรู้สึก' ที่ไอ้คเชื่อนั้น ดีกว่าและ  
เป็นเช่นไร ลองตามเข้ามาในห้องเรียนบ้านเรียนข้างเผือก  
ที่มีธรรมชาติและโลกทั้งใบเป็นบทเรียน



## ความรู้สึกที่หายไป

ชีวิตการเป็นนักเรียนและนักศึกษาของไอ้คก็เหมือนกับใครหลายคน เข้าเรียนในระบบตามปกติ และในระบบนี้เองที่เริ่มทำให้เขาสะสมข้อกังขาในระบบที่เขาอยู่ และเป็นคำถามเกี่ยวกับการศึกษาที่ฝังอยู่ในใจเขาและสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อยมา

“สมัยที่ผมเรียนอยู่มหา'ลัย คณะที่ผมกำลังศึกษาอยู่ เขาจะเปิดภาควิชาใหม่ แต่มีสองเรื่องที่ถูกเถียงกันอยู่ว่าจะเปิดอะไรดี ก็ให้เด็กและอาจารย์โหวต ซึ่งเด็กส่วนใหญ่โหวตกันที่วิชาหนึ่งที่ว่าควรจะมี ด้วยเหตุผลว่ามันกำลังจะมา เป็นเทคนิคใหม่” ผลสุดท้ายคณะของเขา ก็เลือกเปิดอีกสาขาด้วยเหตุผลด้านตลาดงานรองรับที่แน่นอนกว่า

“พอรู้ผล เราก็ซอกไปนิดหนึ่งว่า โอ้... นี่เราโง่มาตลอดเลยนะ ความพยายามในการเรียน ก็แค่เรียนเพราะมีตลาดรองรับ แสดงว่าเป้าหมายทางการศึกษาทั้งหมดในชีวิตก็เพื่อให้สร้าง puzzle หรือชิ้นส่วนหนึ่ง เข้าไปในระบบธุรกิจ เราพยายามกันแทบตายเพื่อเข้ามหาวิทยาลัย แต่สุดท้ายก็เพื่อไปเป็นอะไรสักอย่างในระบบที่ถูกกดดันมาจากภาคธุรกิจและมหาวิทยาลัย สมัยนี้ยิ่งกดดันลงไปถึงระดับอนุบาล

“พอการศึกษาส่วนใหญ่พูดถึงการฝึกคนให้เข้าไปอยู่ในตลาด แล้วความฝันคุณหายไปไหน เมื่อคุณตัดความรู้สึกเขาออก ตัดความฝันเขาออก วันหนึ่งมันก็ไม่มีจุดหมาย คนยุคผม เราไปทำงาน

อย่างรอคอยวันศุกร์ พอถึงวันศุกร์ก็รีบต้องรีบมีความสุขแล้ว ...คำถามหนึ่งที่ถามกันบ่อยมากคือชีวิตมีความหมายตรงไหนกัน”

ไอ้คเก็บคำถามที่มีค้างไว้ในใจ เดินหน้าต่อไปในชีวิต กระทั่งเขาเริ่มทำกิจกรรมของมูลนิธิกระต่ายในดวงจันทร์ ร่วมกับเด็กๆ ปัญหาที่ยิ่งชัดเจนขึ้น

“มีเรื่องหนึ่งที่เราเจอบ่อยมากตอนทำค่ายสิ่งแวดล้อม คือมีน้องบางคนไม่ได้รับ การสนับสนุนให้มา เพราะมันเป็นค่ายที่มีกระบวนการระยะยาวหนึ่งปี ซึ่งมันยาวนานนะ บางครั้งเด็ก ม.ปลาย ก็คิดเรื่องสอบเข้ามหาวิทยาลัย หรืออยู่ในโรงเรียนที่มีจุดประสงค์ทางการศึกษาบางประการ ทำให้เด็กบางคนถึงขั้นต้องหนีมา เราเกิดข้อสงสัยว่า ทำไมต้องหนีเพื่อมาหาสิ่งที่ตัวเองอยากเรียนรู้

“ในการศึกษากระแสหลัก มันมีกรอบบางอย่างที่เด็กเขาไม่อยากได้แต่ก็ต้องทำ เมื่อบางคนไม่ยอมทำตาม เขาก็ต้องหนี มันไม่ง่ายนะ อาจเป็นเรื่องสาเหตุสากรรจ์ของเด็กคนหนึ่ง โอเคว่าการดิ้นรนออกจากกรอบของบางคนเป็นเรื่องง่าย แต่กับบางคนก็ยากมาก... สำหรับคนที่ถึงกับต้องหนีมา เราอยากรู้ว่าทำไมเขาถึงไม่อยากอยู่ตรงนั้น มันทำให้เขาเกิดปัญหาอะไร? สุดท้ายก็ค้นพบว่า เฮ้ย...ก็เพราะการศึกษาที่ชัดแต่ทฤษฎี ให้แต่การท่องจำ ดึงความรู้สึกผู้เรียนออกทั้งหมด แบบนี้ไม่ได้สนใจความรู้สึกของเด็กเลยนี่นา”



## บทเรียนของการอยากมี ‘ความรู้สึก’

ปัญหาที่เขาได้รับรู้ได้จากเด็กๆ ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมของมูลนิธิฯ ได้กลายเป็นแรงผลักดันมหาศาลที่ทำให้เขาหันมาเดินพยายามเปลี่ยนแปลงการศึกษาในระดับโครงสร้าง แน่แน่นอนว่ารากของการศึกษาในบ้านเราเป็นอย่างนี้กันมาช้านาน การเปลี่ยนแปลงในระดับโครงสร้างนั้นจึงไม่ใช่เรื่องง่าย เมื่อมีเวทีไหนที่เปิดให้มีการถกเถียงหรือเสนอแนะทางกันในเรื่องนี้ ไอ้คนไม่พลาดโอกาสที่จะไปเข้าร่วม เขาเรียกการไปร่วมของเขาเกือบทุกครั้งว่าเป็นการ ‘พลีชีพ’ เพราะสิ่งที่เขาคิดเสนอนั้นมันคือการปฏิวัติวงการการศึกษาเสียใหม่ และเหมือนเสียงของเขาก็ไม่เคยเป็นผลกับคนทำงานในระดับนโยบาย

เมื่อไม่สมหวัง เขาก็ย้ายลงมาทำงานเชิงโครงสร้างระดับกลาง เข้าไปลองเป็นครูในมหาวิทยาลัย ไล่เรียงไปจนถึงการเป็นหนึ่งในผู้ร่วมร่างหลักสูตรโรงเรียนทางเลือก ค่อยๆ เล็กลงมาอีกคือการสร้างโรงเรียนอนุบาล เป็นความพยายามไม่สิ้นสุดเท่าที่เขาจะสามารถพยายามต่อไปได้

“เราต้องพยายาม พยายามต่อไปถึงแม้มันจะดูโง่ ดูเข้าใจช้า แต่หน้าที่ของเราก็คือหน้าที่ของเรา เราเกิดมามีหน้าที่แบบนั้นเลย” เขาพูดด้วยแววตาจริงจัง “มันก็มีช่วงที่รู้สึกว้าอกหักเหมือนกันนะ แต่ไม่ใช่อกหักกับคน เราอกหักกับโครงสร้างที่ไม่มีหัวใจ มันน่าเจ็บใจ ตอนที่เรากำลังทำอะไรบางอย่าง เราก็ล้อเล่นกับคำ ‘กระทรวงศึกษา’ ให้เป็น ‘ทรวงศึกษา’ เป็นการศึกษามีหัวใจ แต่นานไปเราก็เริ่มเข้าใจว่าแต่ละคนก็มีทางของการไปบอกว่าเขาไม่ดีตรงไหนอาจไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ การทำในทางของเรา ชวนคิดว่าถ้าไม่ใช่แบบนั้นมันจะมีทางอื่นบ้างไหม เราทำตรงนั้นทำไม่ได้ก็มาทำอีกรูปแบบหนึ่ง แล้วพบว่าเฮ้ย...มันทำได้นี่นา และทุกวันนี้ก็สมจริงขึ้นเรื่อยๆ และจริงกว่าที่เคยฝันเอาไว้”

สิ่งที่ไอ้คนหมายถึงก็คือการถอยกลับมาสู่โครงสร้างการศึกษาที่เล็กที่สุดและเป็นจุดเริ่มต้นแรกของเด็ก นั่นก็คือครอบครัว ...ครอบครัวของเขาเอง

พอการศึกษาส่วนใหญ่พูดถึงการฝึกคนให้เข้าไปอยู่ในตลาด แล้วความฝันคุณหายไปไหน เมื่อคุณตัดความรู้สึกเขาออก ตัดความฝันเขาออก วันหนึ่งมันก็ไม่มีจุดหมาย คนยุคผม เราไปทำงานอย่างรอกอยวันศุกร์ พอถึงวันศุกร์ปั๊บต้องรีบมีความสุขแล้ว ...คำถามหนึ่งที่ถามกันบ่อยมาก คือ ชีวิตมีความหมายตรงไหนกัน



## การศึกษาที่มี 'ความรู้สึก'

ไอ้คดีตัดสินใจร่วมกันกับครอบครัว ร่างหลักสูตร 'บ้านเรียนทางข้างเผือก' ขึ้นมาจากบทเรียนที่เขาสั่งสมมาตลอดชีวิต จนเมื่อทุกอย่างพร้อม เขาก็พาลูกๆ ของเขาออกจากระบบการศึกษาทั่วไป รับกลับมาที่บ้าน มาเรียนรู้ภายในบ้าน เรียนทางข้างเผือก

“เราจึงตั้งเป้าหมายบ้านเรียนทางข้างเผือกไว้สามข้อ ใฝ่รู้ ใฝ่สำเร็จ และ สรรสร้างสรรค์” หลัก 3 ข้อ ที่ยึด 'ความรู้สึก' ของผู้เรียนเป็นที่ตั้งสำคัญ ซึ่งลูกๆ ของเขา จะมีส่วนร่วมในการกำหนดวิชาและสิ่งที่อยากเรียนรู้ในแต่ละวัน และการที่ผู้เรียน สามารถตัดสินใจสิ่งที่อยากจะเรียนรู้ได้ด้วยตนเองนี่เอง คือกระบวนการให้ค่าทาง 'ความรู้สึก' ที่ไอ้คหมายถึง และอยาก ให้กระบวนการศึกษาให้ความสำคัญ

“สิ่งนี้จะทำให้เขารักษาความ 'ใฝ่รู้' เอาไว้ได้ มันเป็นธรรมชาติที่ทุกชีวิต เกิดมาแล้วมี แต่มันหายไปไหนเราคิดว่า บ้านเรียนของเรา น่าจะตั้งข้อนี้ไว้ สอง 'ใฝ่สำเร็จ' เมื่ออยากรู้ อยากเห็น และ ลงมือทำ มันก็ต้องมีสิ่งที่เราหวังคือ ใฝ่สำเร็จ ทำอะไรก็ให้สำเร็จ ไม่ใช่ครึ่งๆ กลางๆ แล้วปล่อยให้ทิ้งไป สุดท้ายเพื่อไม่ให้ความใฝ่รู้และใฝ่สำเร็จนำไปสู่ทาง มิจฉา เพราะทั้งสองอย่างนั้นเป็นใจก็ได้ เลยคิดว่าต้องมีอย่างที่สอง คือความคิด สรรสร้างสรรค์ ด้วยความหมายของมัน ความสร้างสรรค์ คือ ความเป็น Positive”

ที่สำคัญหลักทั้งหมดของบ้านเรียน

แห่งนี้ยังวางหัวใจไว้ที่ธรรมชาติ ไม่ต้อง แบ่งห้องเรียน ไม่ต้องแบ่งกลุ่มสาระวิชา เมื่อเท้าของเราติดดินและมีชีวิตติดป่า ธรรมชาติจะกลายเป็นห้องเรียนที่สมบูรณ์ แบบโดยตัวมันเอง และบรรจุทุกวิชาไว้ในนั้นอย่างมีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน

“ตอนที่ผมทำเรื่องสิ่งแวดล้อมแล้วพา เด็กๆ เข้าป่า มันมีทุกอย่างเยอะไปหมด เรารับรู้รวมๆ ว่านี่คือ 'ป่า' แต่รายละเอียดของมัน อย่างต้นนี่คือต้นอะไร ใบอะไร มีแมลงมัย ดินเป็นอย่างไร ดินมีแร่อะไร เราไม่ค่อยรู้ รู้แต่ว่ามันคือ 'ป่า' ด้วยความที่ป่าซับซ้อนมาก เราเลยแยกการเรียนรู้ เป็น element ทีละเรื่อง เริ่มจากให้เขาดู สีก่อน ดูเส้น ดูทรง สุดท้ายการเรียนเลย ออกมาเป็นการบันทึกธรรมชาติหลายๆ แบบ เช่น บันทึกสีหิน บันทึกสีดอกไม้ สีดิน สีท้องฟ้า จากนั้นก็ค่อยไปเรียนเรื่อง ที่ซับซ้อน เช่น แมลง”

“คนส่วนใหญ่จะสับสนระหว่าง ดั่งเต่า กับ เต่าทอง ตอนแรกเราก็เข้าใจว่า มันคือเต่าทองนะ แต่พอศึกษาดูจะพบว่า ปีกแหวๆ ถึงจะเรียกว่าดั่งเต่า ปีกที่ใสๆ ข้างหนึ่งจะเรียกว่าเต่าทอง ทั้งหมดนี้ เราไม่เคยรู้มาก่อนเลย แต่ลูกของเรา ไปศึกษาจนรู้ แล้วเอามาเล่าให้เราฟัง เราก็แทบไม่เอะใจเลยว่าในเต่าทองมันมี ดั่งเต่าอยู่ในนั้น... มันทำให้เรารู้สึกว่า เฮ้ย... กระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้เขา 'อิน' (เน้นเสียง) เขาอยู่กับมันสามเดือน ว่างกับมัน ค้นหา มัน การจะว่างกับอะไร



นานขนาดนี้ เขาต้องเป็นคนเลือกเองนะ”  
นี่จึงเป็นที่มาของการศึกษาที่ไอค์เลือก  
ที่จะให้ลูกเป็นคนนำ

นอกจากหลักการ ใฝ่รู้ ใฝ่สำเร็จ และ  
สร้างสรรค์ที่ไอค์ตั้งเป้าไว้ สิ่งสำคัญที่สุด  
ของโรงเรียนบ้านทางช้างเผือกที่เขาย้ำว่า  
สำคัญที่สุดอีกอย่าง ก็คือ ‘การสังเกต’

“ทักษะเรื่องการสังเกต มันไม่ได้เป็น  
ทักษะที่วิเศษวิโส แปลกประหลาดไปกว่า  
อย่างอื่นหรอกครับ แต่มันเป็นความใส่ใจ  
ไม่เพิกเฉย และถึงจุดหนึ่งมันจะพัฒนา  
ไปถึงจุดที่เรียกว่า ‘empathy’ คือ การ  
สังเกตจนรู้สึกสัมผัสถึงสิ่งนั้น เวลาที่เรียนรู้  
เรื่องนก ฟังเสียงนก เขาจะรู้สึกได้ว่า  
มันเป็นอารมณ์นั้นนะ รับรู้ว่ามันกำลังทุกข์  
หรือสุข ไม่ใช่แค่รู้ว่าพันธุ์นี้หายาก”

นี่คือการพัฒนาเรื่องของอารมณ์ที่เริ่ม  
จากผู้เรียนไปสู่การที่ผู้เรียนรับรู้อารมณ์  
ของสิ่งรอบกระบวนการณ์เช่นนี้ได้ ทำให้  
ตัวลูกๆ ของเขาสามารถเชื่อมโยงเข้ากับ  
โลกที่เขาอยู่ได้อย่างแนบชิด และรู้จัก  
ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณค่า อย่าง  
ตระหนักในหน้าที่ด้วยตนเอง

ที่บ้านเรียนทางช้างเผือกทุกคนใน  
บ้านจะมี ‘หน้าที่’ ที่ตัวเองต้องรับผิดชอบ  
อยู่ ซึ่งเป็นความรับผิดชอบที่ตัวผู้ทำเป็น  
คนเลือกเอง และต้องมีความหมาย  
ลูกของเขาคนหนึ่งเลือกที่จะเลี้ยง ‘ไก่’

ไอค์ทำความเข้าใจกับลูกว่า เขาจะต้อง  
เป็นผู้รับผิดชอบดูแลไก่เองทั้งหมด  
เมื่อลูกเขาตกลง ไอค์ก็ไปหาซื้อลูกเจี๊ยบ  
4 ตัว นำมาเลี้ยงไว้ที่บ้าน หลังจากนั้น  
กิจวัตรประจำวันของที่บ้าน ลูกของเขา  
คนนี้จะตื่นก่อนเป็นคนแรกเสมอ เพื่อที่  
จะไปให้อาหารไก่ที่เลี้ยงไว้

กระทั่งผ่านไป 7 เดือน ไอค์กับ  
ครอบครัวจะมีกิจกรรมนั่งล้อมวงคุยกัน  
สบายๆ เป็นประจำ วันนั้นเขาเริ่มต้น  
หัวข้อเกี่ยวกับเรื่องความรัก โดยเริ่มเล่า  
เรื่องราวสิ่งที่เขารักให้ลูกๆ ได้ฟัง ก่อนถาม  
ลูกๆ ของเขาเกี่ยวกับเรื่องความรัก ลูกของ  
เขาตอบกับเขาว่า เขารู้สึกรักไก่ที่เลี้ยง  
...และลูกของเขายังอธิบายเพิ่มเติมต่อไป  
ด้วยว่า เขารู้แล้วว่าที่พ่อรักเขาหมายถึง  
อะไร รู้ว่าทำไมพ่อถึงต้องดู ทำไมถึงคอย  
ทำสิ่งดีๆ ให้เขา

มากไปกว่าการรับรู้เรื่องของความ  
รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ไอค์ตั้งใจไว้ การที่  
ลูกของเขาได้กลายเป็นพ่อของไก่ที่เขา  
เป็นคนเลือกจะเลี้ยงเอง ได้ทำให้ลูกของ  
เขาเรียนรู้เรื่อง ‘ความรัก’

และคงเป็นบทเรียนจากการเรียนรู้  
ที่ทำให้บ้านเรียนทางช้างเผือกแห่งนี้  
ของเขาเต็มไปด้วยความรู้สึกดีและ  
เป็นสุขไม่น้อย





# ความสุขของนักโฆษณา



จุรีพร ไทยดำรงค์



ไม่เกินเลย ถ้าเราจะบอกว่าคุณต้องเคยผ่านตามผลงานโฆษณาของผู้หญิงคนนี้มาแล้วมากกว่า 2 ครั้งเป็นอย่างน้อย

จูดี้-จรีพร ไทยดำรงค์ คือ Chief Creative แห่งเอเจนซี GREYnJ United ที่มีฝีมือเป็นที่ยอมรับจากทั่วโลก และคร่ำหวอดในวงการโฆษณามากกว่า 30 ปี

ผลงานส่วนใหญ่ของเธอ นอกจากจะเป็นที่ถูกใจของบริษัทลูกค้า และถูกใจผู้ที่ได้ชมจำนวนมากแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดของผลงานเธอก็คือ มันได้สร้างปรากฏการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นให้กับสังคม

‘จน เครียด กินเหล้า’ และ ‘ให้เหล้าเท่ากับแข่ง’ คือ 2 ในผลงานจำนวนมากของเธอ ที่คุณต้องเคยรู้จักเป็นอย่างดี และมันยังได้ทำหน้าที่กระตุ้นจิตสำนึกของสังคมต่อเรื่องสิ่งมีนเมา และเปลี่ยนพฤติกรรมของคน ทำให้ขวดเหล้าหายไปจากทุกกระเช้าในประเทศได้สำเร็จ

นี่เป็นหนึ่งในความสุขของนักโฆษณาอย่างเธอ ที่ได้เป็นส่วนเล็กๆ ในการขับเคลื่อนสังคมไปในทางที่ดี

ความสามารถเช่นนี้ไม่ใช่สิ่งที่เธอมองว่าได้มาด้วยพรสวรรค์ แต่เป็นการถอดบทเรียนจากพรแสวง ที่เธอเป็นผู้ลงมือทำจริงจัง ล้วนๆ ที่ทำให้ผู้หญิงคนนี้สามารถก้าวขึ้นมาในตำแหน่งหน้าที่การงาน และสามารถสร้างสรรค์ผลงานโฆษณาออกมาได้อย่างสร้างสรรค์จนคว้ารางวัลโฆษณาระดับโลกมาแล้วจำนวนมาก

และนี่คือบทเรียนที่ทำให้เธอเป็นนักโฆษณามากฝีมือที่มีความสุขเช่นทุกวันนี้



## รู้ตัวเอง

जूดีรู้ตัวเองดีตั้งแต่อายุได้ 5-6 ขวบแล้วว่า เธอสนใจงานโฆษณา จากการได้รับชมโฆษณาต่างๆ ที่ฉายผ่านทางช่องโทรทัศน์ แต่ปัญหาก็คือ ประเทศไทยขณะนั้นยังไม่มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับเรื่องนี้ ยังไม่มีใครรู้จักอาชีพที่ชื่อว่า ครีเอทีฟ ด้วยซ้ำ เธอจึงเลือกเรียนต่อในคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี ซึ่งโชคยังดีที่วิชาการตลาดในคณะยังพอสามารถนำมาใช้เป็นประโยชน์ในหน้าที่การงานโฆษณาของเธอต่อมาได้

อย่างไรก็ตาม เธอมองว่าการเรียนมาทางด้านครีเอทีฟโดยตรงก็ไม่ใช่สิ่งที่จะสามารถตอบโจทย์วิชาชีพนี้ได้ทั้งหมด

“มีหลายคนที่มาทำตรงนี้แล้วไม่ได้เรียนมาโดยตรง การเรียนในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยก็ให้ความรู้ส่วนหนึ่ง แต่ส่วนที่อยู่นอกเหนือตำรานั้นเราต้องเรียนรู้ด้วยตัวเอง ส่วนตัวแล้วคิดว่าทุกคนไม่ว่าจะได้เรียนตรงหรือไม่ตรงตามสาขาก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคสักเท่าไร ถ้ามีความสนใจ ตั้งใจ ใส่ใจจริงกับอาชีพนั้นๆ เราจะค้นคว้าหาความรู้ด้วยตัวเองจนรู้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และประสบการณ์ในการลงมือทำก็ยิ่งทำให้เกิดความชำนาญเชี่ยวชาญขึ้นเรื่อยๆ”

เมื่อเด็กที่เรียนมาทางด้านบัญชีผันตัวเข้ามาสู่สายงานครีเอทีฟ เธอจึงต้องผลักดันตัวเองให้เรียนรู้งานที่ตัวเองกำลัง

ทำอย่างจริงจัง

“นี่เป็นอาชีพของเรา เรามีหน้าที่ต้องคิด ต้องพยายามหาทางออกมีไอเดียตลอด สมองซึกขวาเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของจินตนาการ เพื่อฝัน เพื่อเจอ และนำไปสู่การสร้างสรรค์ไอเดียต่างๆ แต่ถึงอย่างไร เรายังต้องใช้สมองซีกซ้ายเพื่อประมวลเหตุผลต่างๆ แล้วดึงกลับมาสู่โลกความเป็นจริงด้วย ทำให้มันเกิดขึ้นจนสำเร็จ หรือถ้าล้มเหลว เราก็ค่อยๆ เรียนรู้ แล้วทำขึ้นมาใหม่ เพราะฉะนั้นทุกครั้งที่ได้โจทย์มากก็ต้องพยายามคิดให้รอบคอบที่สุด ดีที่สุด ถีถ้วนที่สุด บางทีก็เหมือนเป็นการแข่งขันนะ แต่เป็นการแข่งกับตัวเองที่จะต้องไม่ทำอะไรซ้ำๆ เราจะไม่แก้ปัญหาคเดิมด้วยวิธีเดิมๆ เพราะด้วยตัวลักษณะของงานโฆษณาต้องหามุมใหม่ๆ หรือมุมที่ไม่เคยถูกพูดถึงมานาน่าเสนอตลอดเวลา ซึ่งการสังเกตเยอะๆ ช่วยได้

“ช่วงแรกของการทำงานต้องเต็มเข้าไป สมัยก่อนไม่มีออนไลน์ไม่มีเฟซบุ๊ก ต้องซื้อหนังสือเกี่ยวกับโฆษณา หรือนิตยสารต่างๆ มาดู ตอนนั้นซื้อหนังสืออย่างน้อยเดือนละเล่ม แล้วไม่ได้แค่อ่านตา แต่ต้องคิดกับมัน ตั้งคำถาม วิวินิจฉัย วิเคราะห์ เมื่อดูบ่อยๆ จะมีคลังอยู่ในหัว เวลาที่มีโจทย์เข้ามา เราก็จะหยิบเอาออกมาใช้ ตั้งแต่หนังสือแรก



คือโฆษณากระเบื้องโอพาร์ เราได้ข้อมูลว่ากระเบื้องโอพาร์ขายดีในภาคใต้ ก็เลยคิดว่าที่ไหนขายดีควรไปที่นั่น ตอนนั้นเรื่องภาคใต้ที่กำลังดังคือเรื่องไอ้ไข่น้อย ลิงเก็บมะพร้าว กับลุงที่ฝึกได้ออกทีวีด้วย เราก็เอามาสร้างเป็นเรื่องราวลึกลับประหลาด คน ใช้สมองซีกขวาจินตนาการว่าลึงมันฉลาดขนาดเอาไปฝึกเก็บมะพร้าวได้ มันก็อาจจะคิดแบบคนก็ได้ว่ามนุษย์ทำไมเอาเปรียบ ค่าแรงก็ไม่ให้ ให้เก็บมะพร้าวทั้งวันทั้งคืน ก็เลยชวนพรรคพวกมาประท้วง ถู้อบายประท้วง ใช้กูเก็บมะพร้าวนักไอ้ใหม่ เอามะพร้าวทุ้มใส่หลังคาเจ้าของบ้านเลย เหมือนสร้างเรื่องราวขึ้นมาจากประเด็นที่กำลังเป็นกระแส”

และจากความตั้งใจจริงของเธอโฆษณา

กระเบื้องโอพาร์ตัวนี้ก็ได้ออบทวนเป็นรางวัลคืนกลับเธอ

“จำได้ว่าวันแรกที่ออกอากาศโฆษณากระเบื้องโอพาร์ เราอยู่ในฝับ (หัวเราะ) ที่นั่นเปิดทีวีไปด้วย มีคนเยอะแยะ เสียงเพลงดัง คนคุยกัน แต่พอหนังกระเบื้องโอพาร์ฉาย มีลิงถือป้ายประท้วง ลึงทุ้มมะพร้าวใส่หลังคา คนหยุดกินเหล้า แล้วก็ยืนดูจอทีวี ทุกอย่างเงียบหมด แล้วคนก็ขำ ยิ้ม หัวเราะ อันนี้คือรางวัล เราทำให้คนดูมีความสุข ได้คิดอะไรเหมือนตอนเด็กๆ ที่เราดูโฆษณาแล้วชอบ” เธอยิ้มภูมิใจ

และนั่นจึงเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เธอรู้ตัวเองชัดเจนอยู่ภายในใจว่าเธอได้เลือกทำงานที่ชอบและมีความสุขแล้วจริงๆ





## การทำงานที่เป็นสุข

สำหรับหลายคนเมื่อมองเข้าไปที่วงการคนทำงานโฆษณา มักจะเห็นภาพของคนทำงานหนัก และแข่งขันกับแรงกดดันที่สูง ทั้งจากโจทย์ของลูกค้าที่รับมา รวมถึงความกดดันในการสร้างสรรค์ผลงานที่แปลกใหม่ และยังต้องโดนใจลูกค้ากับผู้ชมให้ได้ตลอดเวลา ซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่जूดีรู้สึก

“ไม่นะ ทำไมต้องกดดัน ในเมื่อเราได้ทำงานที่ตัวเองชอบ ทำไมจึงไม่ดีใจกับมัน สำหรับตัวเอง การได้ทำงานที่โฆษณา เป็นสิ่งที่เราโคตรดีใจเลย ยิ่งกว่าถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ 1 ให้ทำอะไรก็ทำหมดแบบบริพมาเลย หนูว่างๆ พุดแบบนี้ตลอดทั้งที่งานล้นมือ” เธอหยุดหัวเราะ “ใครอยากให้อะไรก็ทำเลยนะ คือสมัยก่อนนี่นำเสนองานกับลูกค้า เราต้องทำงานแข่งกับเอเจนซีต่างๆ เพื่อให้ได้งาน เราจะเป็นอาสาสมัครตรวจ presentation

นี่คือความชอบ พอชอบแล้วก็อยากทำทุกอย่าง อยากรู้ให้มากที่สุด อยากจะเก่ง เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นตั้งแต่วินาทีแรกที่ทำงานโฆษณา

“สมัยก่อนเราเขียนเยอะมากนะ งานชิ้นหนึ่งเขียนเฮดไลน์ไปที่ 50 ชิ้นได้ แล้วก็เขียนเนื้อเฮดไลน์อีก 5-6 แบบ เขียนออกมาหน้าเป็นปั้งเลย แล้วเอาให้อาร์ทไดเรกเตอร์คู่ที่ทำงานเรื่องภาพช่วยเลือก ตอนนั้นเป็นพีต้อย-เสกสรรค์ อุจน์จิตติ พีต้อยก็จะทำเป็นอ่านที่เราเขียน 50 ก็อบบี้แล้วสุดท้ายก็เอาอันแรกทุกครั้งเลย เพราะเขาไม่ค่อยได้อ่านหรอก” เธอหัวเราะสนุกอีกครั้ง

อย่างไรก็ตาม การได้ทำงานที่เป็นสุขของเธอ ยังหมายรวมกว้างไปถึงผู้ที่รับผลงานของเธอด้วย นี่เป็นความรับผิดชอบที่เธอมองว่านักโฆษณาทุกคนต้องพึงตระหนักและรับแบกไว้บนบ่า เพราะคง





ไม่มีนักโฆษณาคนไหนจะมีความสุขได้  
อย่างแท้จริงโดยแน่ หากผลงานของ  
พวกเขาสร้างค่านิยมในทางที่ผิดให้สังคม

“งานโฆษณาเวลาที่จะพูดหรือนำ  
เสนออะไรออกไป มักจะผ่านช่องทางที่  
ทำให้คนจำนวนมากได้เห็น คนจะได้เห็น  
ได้ยิน จะได้รับรู้ สัมผัส รับสารนั้นเป็น  
จำนวนล้านๆ คน ถ้าข้อมูลที่ดีก็ดี ถ้าข้อมูล  
ไม่ดีก็อาจส่งผลกระทบได้เพราะฉะนั้นเมื่อรู้ว่า  
โฆษณามีอิทธิพลมาก เราก็ควรมีความ  
รับผิดชอบ เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากๆ  
ที่คนทำโฆษณาทุกคนต้องมี เวลาคิดงาน  
ออกไป ต้องคิดให้ถ้วนถี่ มีจรรยาบรรณ  
ไม่ควรเอาเรื่องไม่จริงมาป้อนน้ำเป็นตัว  
พูดอะไรแล้วไปกระตุ้นกิเลส ปลุกค่านิยม  
ผิดๆ คนโฆษณาควรจะมีมารับผิดชอบ  
ตรงนี้ อย่าคิดแค่เปลือก”

และนั่นจึงทำให้งานโฆษณาที่ออกมา  
จากไอเดียของหญิงคนนี้จะสร้างความ

เปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของสังคม  
ให้ไปในทางที่ดีขึ้น อย่างโฆษณา ‘ให้เหล่า  
เท่กับแข่ง’ ที่เธอทำออกมา

หรือแม้แต่โฆษณาโฟมล้างหน้า เธอก็  
เป็นคนแรกที่เริ่มต้นออกมาทำโฆษณา  
ล้างค่านิยมเดิมๆ เกี่ยวกับความสวยของ  
ผู้หญิงในสมัยนั้นที่มุ่งเน้นแต่จะขายกัน  
ที่ความขาวใส และมักมีนางแบบใน  
โฆษณาเป็นดารา และเราก็ได้รับชม  
ผลงานโฆษณา Smooth-E ที่ถูกแบ่ง  
ออกเป็นหนังสือ 4 ตอน ที่พูดถึงเรื่องราว  
ของ จุ่ม สาวทอมบอย มีสีว และ หมอจุ่ม  
ที่หลายคนคุ้นเคยกัน

สำหรับจุดนี้เธอเรียกการทำงานโฆษณา  
แบบนี้ว่า ‘จริงใจ Advertising’ และกลายเป็น  
เอกลักษณ์ของผลงานเธอ ที่มักจะ  
เลือกหยิบเรื่องราวที่มีความสามัญ ผ่ง  
อารมณ์ขัน และมักให้แง่คิดเสมอ



งานโฆษณาเวลาที่จะพูดหรือนำเสนออะไรออกไป มักจะผ่านช่องทางที่ทำให้  
คนจำนวนมากได้เห็น คนจะได้เห็น ได้ยิน จะได้รับรู้ สัมผัส รับสารนั้น  
เป็นจำนวนล้านๆ คน ถ้าข้อมูลที่ดีก็ดี ถ้าข้อมูลไม่ดีก็อาจส่งผลกระทบได้  
เพราะฉะนั้น เมื่อรู้ว่าโฆษณามีอิทธิพลมาก เราก็ควรมีความรับผิดชอบ  
เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากๆ ที่คนทำโฆษณาทุกคนต้องมี เวลาคิดงาน  
อะไรออกไป ต้องคิดให้ถ้วนถี่ มีจรรยาบรรณ ไม่ควรเอาเรื่องไม่จริง  
มาป้อนน้ำเป็นตัว พูดอะไรแล้วไปกระตุ้นกิเลส ปลุกค่านิยมผิดๆ คนโฆษณา  
ควรจะมีมารับผิดชอบตรงนี้ อย่าคิดแค่เปลือก





## ความสุขที่หยิบยื่นให้ผู้อื่น

ถึงวันนี้जूดีก็ยังคงมีความสุขดีกับการทำงานโฆษณา ความสุขที่เกิดขึ้นจากการที่เธอได้ทำงานที่เธอรัก ความสุขของการได้เป็นผู้ให้ ที่ให้ทั้งแรงคิดและความบันเทิงแก่ผู้ชมผ่านผลงานโฆษณาของเธอ แต่ในบทบาทที่ไม่ใช่นักโฆษณา เธอก็ยังเป็นผู้ให้เช่นกัน ในฐานะของผู้ปลูกป่า

“เมื่อ 11 ปีที่แล้ว เราได้ทำงานเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 เลยเริ่มอินเรื่องการทำเกษตรแบบผสมผสาน เรื่องของป่า เรื่องของน้ำ เห็นแต่ประโยชน์ ไม่มีโทษ บวกกับก่อนหน้านี้ ต่อ-ธัญชัย ศรศรีวิชัย (ผู้กำกับโฆษณาชื่อดัง) เพื่อนที่รู้จักกันมานาน เคยคุยให้ฟังเรื่องการปลูกป่า เราก็เลยซึมซับมา เห็นดีเห็นงามด้วย ซึ่งกว่าจะเป็นป่าก็ต้องใช้เวลาอีก 20 ปี ถ้ามาเราอยู่ถึงไหม อย่าไปคิดเลย ถือว่าเราไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง แต่ทำเพราะคิดถึงคนรุ่นต่อไป และเมื่อตัดสินใจขายบริษัทไป 60 เปอร์เซ็นต์ได้เงินมาเยอะก็เลยเอาไปซื้อที่ปลูกป่าหมดเลย

“เราต้องยอมรับว่าโฆษณาเป็นงานที่รับใช้ทุนนิยม งานโฆษณามีไว้เพื่อขายของ เพราะมีคนเอาเงินไปลงทุนผลิตสินค้าเยอะๆ แล้วเอาขายในปริมาณมากๆ จึงจำเป็นต้องสื่อสารเพื่อให้คนรับทราบที่ผ่านมามีด้วยประสบการณ์ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า ของอันนี้ดีจริง ของอันนี้ไม่ดีจริง ของอันนี้ไม่ได้จำเป็นสำหรับชีวิตคนเลย ทำให้เราต้องกลับมาตั้งหลักว่า ต้องมี

จรรยาบรรณ ต้องมีความรับผิดชอบ และคงไม่มีประโยชน์อะไรเลยหากเราทำงานได้เงินเดือนเยอะๆ แล้วไม่ได้ทำอะไรคืนให้สังคม เลยคิดว่าตัวเองทำงานโฆษณามาหลายปีติดต่อกัน บางตัวก็ทำโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เราก็อยากมีโอกาสแก้ตัวเหมือนกัน คือทำลายได้ก็สร้างได้ ตัดต้นไม้เอาไม่ไปปลูกบ้าน ไปปลูกอะไร 1 ต้นได้ไม่มีปัญหา แต่ต้องปลูกเพิ่ม 10 ต้น ไม่ใช่เอาแต่ตัดอย่างเดียว แบบนี้ก็ฉิบหาย” เธอพูดด้วยน้ำเสียงจริงจังต่อบทบาทการเป็นคนซ่อมโลกด้วยการปลูกป่าที่เธอตั้งใจทำมาอย่างยาวนาน

และในพื้นที่ของเมืองเอง เธอก็ยังเข้ามาช่วยเรื่องของหมาและแมวจรจัดอย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่ปี 2538

“เราพยายามจะซ่อมโลกที่อยู่ อย่างที่เล่าให้ฟังว่ากำลังทำเรื่องป่า ส่วนในเมืองก็มีเรื่องช่วยหมาแมว วิธีการคือเอาข้าวไปให้มันกิน เพื่อจะจับทำหมัน ทำมาตั้งแต่ปี 2538 โดยเริ่มจากช่วยเหลือหมาที่ทาว์นอินทาว์นก่อน เพราะไปทำงานแถวนั้นบ่อย ก็เลยเห็นหมาจรจัดเยอะ ตัวนี้หิว ตัวนั้นโดนน้ำร้อนสาด ขาเป็ดโดนรถทับ เลยเอาข้าวไปเลี้ยงอาทิตย์ละ 2-3 วัน ไปต้อนดึกๆ เพราะเจียบดีไม่มีคนบางที่ก็จับทำหมัน เอาสัตว์แพทย์จากกทม. บ้าง มูลนิธิบ้าง เราก็ช่วยตัดไหมเองทุกตัว ทำอยู่เป็นสิบกว่าปีจนประชากรหมาลดลง ล่าสุดประชากรแมวจรจัดเยอะขึ้นในเมืองใหญ่ ก็เลยมาช่วยเรื่องแมวด้วย”





เราต้องยอมรับว่าโฆษณาเป็นงานที่รับใช้ทุนนิยม งานโฆษณามีไว้เพื่อขายของ เพราะมีคนเอาเงินไปลงทุนผลิตสินค้าเยอะๆ แล้วเอาขายในปริมาณมากๆ จึงจำเป็นต้องสื่อสารเพื่อให้คนรับทราบ ที่ผ่านมาด้วยประสบการณ์ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า ของอันนี้ดีจริง ของอันนี้ไม่ดีจริง ของอันนี้ไม่ได้จำเป็นเลยสำหรับชีวิตคนเลย ทำให้เราต้องกลับมาตั้งหลักว่าต้องมีจรรยาบรรณ ต้องมีความรับผิดชอบ และคงไม่มีประโยชน์อะไรเลยหากเราทำงานได้เงินเดือนเยอะๆ แล้วไม่ได้ทำอะไรคืนให้สังคม



และนี่เป็นบทบาทที่เธอไม่คิดว่าการโฆษณาจำเป็นต้องมีบทบาท

“การโฆษณาทำได้หลายรูปแบบนะ แต่โดยส่วนตัวเชื่อว่า ‘การทำให้เห็นสำคัญที่สุด’ ไม่มีอะไรสำคัญมากไปกว่าการกระทำ พุดไปเถอะ สงสารจังเลย แต่ไม่ทำอะไร ก็ไม่เกิดอะไร ต้องทำให้ดู ถ้าคนเห็นว่าทำแล้วดีขึ้น เขาก็ทำตาม อย่างเมื่อก่อนนี้ทาว์นอินทาว์น หมาเต็ม

เลย แต่เราใช้เวลา 2 ปีครึ่ง เปลี่ยนคนในซอยนั้นให้กลายมาเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบหมาจรจัดหน้าบ้านตัวเอง 1-2 ตัว ซึ่งข้อดีคือมันก็ช่วยเฝ้าบ้านให้เขา...”

เป็นอีกความสุขของผู้หญิงเก่งคนนี้ที่เธอลงมือทำด้วยความตั้งใจและหวังดีจริงๆ ไม่ต่างจากงานโฆษณาที่เธอทำและสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับสังคม





# คำตอบของชีวิต จากงานอาสา



สรวิศ ไพบุลย์รัตนากกร



สรวิศ ไพบูลย์รัตนากร เป็นผู้ก่อตั้ง Saturday School หรือ โรงเรียนวันเสาร์ กลุ่มคนทำงานจิตอาสาที่เชื่อว่าพื้นที่ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ต้องไม่อยู่แค่ในห้องสี่เหลี่ยม เชื่อว่าผู้ถ่ายทอดความรู้ไม่จำเป็นต้องมาจาก 'ครู' ในโรงเรียนเพียงอย่างเดียว และเชื่อว่าแรงบันดาลใจในการเรียนไม่ได้เกิดแค่กับผู้เรียน แต่เติมไฟฝันให้กับครูผู้สอนด้วย

เพราะเชื่อเช่นนั้น ทำให้อดีตโปรแกรมเมอร์อย่างสรวิศ เลิกเปลี่ยนเส้นทางมาทำงานทางสังคม หลายปีผ่านไป เขาเรียนรู้ว่าบนเส้นทางที่ทำเพื่อคนอื่นนั้น ก่อให้เกิดความสุข เป็นความสุขที่เติมเต็มบางสิ่งบางอย่างในใจได้อย่าง สมบูรณ์แบบ



## คำถามเปลี่ยนชีวิต

คุณเคยสงสัยกับตัวเองใหม่ว่า กำลังทำอะไรอยู่ สิ่งที่ทำอยู่นั้นใช่สิ่งที่คุณชอบจริงหรือเปล่า และมันมีประโยชน์กับใครบ้างหรือไม่? คุณยี่ราฟ-สรวิศ ไพบุญรัตน์รัตนากร เคยถามคำถามนี้กับตัวเอง และมันได้เปลี่ยนเส้นทางเดินในชีวิตของเขาไปจากเดิมอย่างมาก

คุณสรวิศเคยเป็นโปรแกรมเมอร์สมัยเรียนเขาเป็นนักเรียนระดับหัวกะทิ จบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมปลายที่โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ มาต่อที่คณะวิศวกรรมศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และออกมาเป็นโปรแกรมเมอร์อยู่ระยะหนึ่ง อาชีพการงานมีแนวโน้มว่าจะไปได้ดี แต่แล้ววันหนึ่งคำถามดังกล่าวข้างต้นก็เกิดขึ้นมาในใจ

“มีหลายเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้เราสนใจประเด็นสังคม แต่คิดว่ากรอบคิดหลักที่ฝังใจ คือตอนที่อยู่โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ผู้อำนวยการ ขณะนั้นคือ ดร.ธงชัย ชิวปรีชา จะย้่านักเรียนเสมอว่า

เงินที่เราใช้เรียนมาจากภาษีประชาชน ประกอบกับช่วงเรียนมหาวิทยาลัยเรา ได้ทำกิจกรรมเยอะ มีเหตุการณ์หลายอย่างที่ทำให้เราตั้งคำถามว่าอยากเป็นผู้ใหญ่แบบไหนในสังคม อย่างตอนเหตุการณ์ชุมนุมปี 53 จำได้ว่าต้องย้ายเข้าไปอยู่หอใน ออกไปไหนไม่ได้ ยังจำกลิ่นไฟได้อยู่เลย แต่พอปี 54 เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ เหตุการณ์มันพลิกกลับมาเป็นอีกอย่าง ด้วยความที่เราเป็นหัวหน้านิสิต ตอนนั้นรวบรวมอาสาสมัครไปทำงานในพื้นที่ประสบภัย เราได้เห็นพลังของคนที่มาช่วยเหลือกัน เป็นความรู้สึกที่เราทำแล้วมีความสุข มันเลยฝังใจเรามาตลอด”

เมื่อเกิดคำถามเกี่ยวกับหน้าที่การงานของตัวเอง ในที่สุดสรวิศตัดสินใจลาออก เขาหันเหชีวิตไปทำงานด้านจิตอาสา เพื่อสานต่อ ‘ความคิด’ เรื่องการทำงาน เพื่อผู้อื่นให้เกิดขึ้นจริงด้วย ‘การลงมือทำ’ ด้วยตัวเอง





● ●

มีเหตุการณ์หลายอย่างที่ทำให้เราตั้งคำถามว่าอยากเป็นผู้ใหญ่แบบไหน ในสังคม อย่างตอนเหตุการณ์ชุมนุมปี 53 จำได้ว่าต้องย้ายเข้าไปอยู่หอใน ออกไปไหนไม่ได้ ยังจำกลิ่นไฟได้อยู่เลย แต่พอปี 54 เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ เหตุการณ์มันพลิกกลับมาเป็นอีกอย่าง ด้วยความที่เราเป็นหัวหน้านิสิต ตอนนั้นรวบรวมอาสาสมัครไปทำงานในพื้นที่ประสบภัย เราได้เห็นพลังของคนที่มาช่วยเหลือกัน เป็นความรู้สึกที่เราทำแล้วมีความสุข มันเลยฝังใจเรามาตลอด

● ●

## ริเริ่มและลงมือเปลี่ยนอนาคต

เมื่อลาออกจากการโปรแกรมเมอร์ สรวิศไปสมัครเป็นครูที่ Teach for Thailand องค์กรไม่แสวงหาผลกำไรที่ทำงานส่งเสริมให้เด็กไทยได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างเท่าเทียมกัน เขาผ่านการคัดเลือก และได้ไปทำงานสอนที่โรงเรียนแห่งหนึ่งย่านบางนาเป็นระยะเวลา 2 ปี

“วิชาที่สอนคือคณิตศาสตร์ ก่อนจะเข้าไปสอน เราไม่ได้คาดหวังว่าเด็กจะต้องดีเลิศเลอ พอจะจินตนาการพื้นหลังครอบครัวของเด็กๆ ออก เข้าไปสอนจริง พ่อแม่ของเด็กๆ ส่วนมากทำอาชีพรับจ้าง ส่วนใหญ่ทำงานไม่เป็นเวลาและไม่ค่อยได้อยู่บ้านมากนัก บางที่เด็กๆ อยู่กับตายาย เวลาที่ลงไปเยี่ยมบ้านก็จะเห็นสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อให้เด็กๆ กลับมา

แล้วทำการบ้านได้ มันก็ยากที่จะคาดหวังจะให้เขาพร้อมเต็มที่กับการเรียน

“เทอมแรกของการสอน แค่เตรียมหลักสูตร ปรับตัว ดีลกับเด็ก ปรับความสัมพันธ์กับนักเรียนก็ใช้เวลามากพอควร พอเข้าเทอมสอง เราเริ่มคุ้นเคยกับนักเรียน แต่ก็ยังรู้สึกว่ามันยังไม่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้เด็กได้เติบโตเต็มที่ แค่เรียนในห้องมันไม่พอจะทำให้เขามีแรงบันดาลใจในการทำอะไรมากไปกว่าในอนาคต”

เมื่อเริ่มปรับตัวได้ สรวิศจึงลงรายละเอียดในการทำงานของเขามากขึ้น เริ่มจากจัดฐานกิจกรรมในวันวิทยาศาสตร์ สรวิศใช้พื้นที่โซเชียลมีเดียส่วนตัวระดมทุน อุปกรณ์ และสรรพกำลังจากเพื่อนเพื่อจัดฐานกิจกรรมนั้น เมื่อได้รับเสียงตอบรับจากเด็กๆ จากฐานกิจกรรมใน



วันวิทยาศาสตร์ กลายเป็นทัศนศึกษา  
นอกสถานที่ เขาพานักเรียนไปเยี่ยมชม  
โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ไปดูเครื่องบิน  
ที่สนามบิน ไปดูงานของโรงพยาบาล  
จุฬาฯ และอื่นๆ อีกมากมาย

เมื่อเห็นว่าสิ่งที่ลงมือทำมาถูกทาง  
ได้รับความสนใจจากเด็ก และได้รับการ  
สนับสนุนจากครูท่านอื่นๆ เขาจึงเริ่ม  
โครงการโรงเรียนวันเสาร์ขึ้น

“ระหว่างที่พาเด็กๆ ในชั้นเรียนไป  
ทัศนศึกษา เราก็ค่อยๆ เริ่ม Saturday  
School ไปด้วย เริ่มหาเพื่อนๆ ที่สนใจ  
อยากสอนเด็กๆ วันเสาร์ ตอนแรกยังเป็น  
กิจกรรมที่อิสระมาก อาสาจะสอนอะไร  
ก็แล้วแต่เขาเลย เด็กยังไม่รู้เลยว่าวันนี้  
จะได้เรียนอะไร ก็เป็นความสนุกสนาน  
ไปอีกแบบ

“แต่พอเริ่มเทอมที่ 3 หรือ season 2  
ของโรงเรียนวันเสาร์ ห้องเรียนหนึ่งคือ  
วิชาธุรกิจ เป็นห้องที่สอนวิชานี้ตลอด

## สู้ออกไปด้วยหัวใจ

การที่สรวิศและเพื่อนครูอาสาสมัคร  
ริเริ่มลงมือทำโครงการโรงเรียนวันเสาร์  
ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงแก่บรรดา  
นักเรียนของพวกเขาทีละเล็กทีละน้อย  
สิ่งเหล่านี้บ่งบอกว่า การเดินทางตาม  
เสียงหัวใจของเขาในวันนั้นเป็นสิ่งที่  
ถูกต้อง เขาได้ทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อ  
คนอื่นอย่างแท้จริง

“เราเคยคิดว่าเด็กๆ เขาจะมาเรียน  
วันเสาร์มั๊ย จะเหนื่อยเกินไปหรือเปล่า

เด็กในห้องก็มาอย่างต่อเนื่องมากกว่า  
ห้องอื่นๆ ทำให้ช่วงหลังๆ เราเซตระบบ  
ให้เด็กๆ เลือกก่อนว่าอยากเรียนอะไร  
แล้วก็หาอาสาสมัครเข้ามาสอน โดยมี  
commitment หรือสัญญาใจในระยะยาว  
กับครูอาสาว่าจะต้องสอน (อย่างน้อย)  
สิบสัปดาห์เพื่อเด็กๆ จะได้เรียนอย่าง  
ต่อเนื่อง

“ก่อนหน้าที่จะมาเป็นครูในโครงการ  
เราตั้งใจอยากทำธุรกิจเพื่อสังคม (social  
enterprise) อยู่แล้วด้วย แต่พอมาเป็น  
ครูจริงๆ และได้ลองทำ Saturday School  
เราเห็นศักยภาพของมันที่จะเติบโตได้  
จริงๆ ที่สำคัญคือ เราารู้สึกว่ามันยังมีเด็ก  
และครูอาสาอีกจำนวนมาก ยังไม่ได้มา  
เจอกันเลย”

สรวิศบอกถึงสิ่งที่เขาได้จากการ  
เรียนรู้ผ่านการลงมือคลุกวงในกับปัญหา  
การศึกษาด้วยตัวเองจริงๆ

แต่ปรากฏว่าเด็กที่มาเรียน เขาเรียนวัน  
ธรรมดาได้ดีขึ้น ปกติเราจะให้เด็กๆ เขียน  
ไดอารี่เพื่อทบทวน (reflect) ว่าเขาได้  
อะไรในวันนั้นบ้าง มีหลายครั้งที่เด็กๆ  
เขียนถึงครูอาสาของพวกเขา บางคน  
เขียนว่าไม่เคยรู้สึกอยากเรียนเลย  
จนกระทั่งมาเจอครูเหล่านี้ ที่มากกว่านั้น  
เราให้เด็กๆ เขียนเป้าหมายในชีวิต เด็กที่  
เรียนวันเสาร์เขียนได้สองถึงสามหน้า  
เป็นเรื่องปกติ สบายมาก แต่เด็กที่ไม่ได้





เราเองก็เคยท้อมาก การเป็นอาสาสมัครมันไม่แน่นอน การต้องทำอะไรเพื่อคนอื่นมากๆ แต่ตัวเราเองก็ไม่ได้มีความพร้อมขนาดนั้น บางทีมันก็หมดไฟ เวลาที่อยากเลิกทำมากๆ จะคิดถึงคนที่ยังเอาด้วยกับเรา คนที่ให้กำลังใจ หรือคิดถึงภาพในวัน big day วันที่ให้นักเรียนมาแสดงความสามารถ มันจะเป็นวันที่เด็กแฮปปี้มาก บางทีโชว์กันจนครูอาสาอึ้ง เวลาที่เห็นเด็กพัฒนาตัวเอง เรียนรู้ มีแรงบันดาลใจ เขามองเห็นว่าตัวเองไปได้ไกลมากกว่าที่เคยคิด เขามีความพยายาม ทั้งหมดนี้มันเป็นภาพที่ทำให้เรายังไปต่อ



เรียน แค่สองสามบรรทัดก็ยากแล้ว แค่นี้ก็พอแล้ว แค่นี้ให้เขามีแรงบันดาลใจในอนาคตของตัวเอง”

ตลอดเส้นทางการทำงานที่สรวิต ได้เริ่มก่อร่างขึ้นมา หลายครั้งที่ประสบปัญหา หลายครั้งที่ผู้ร่วมอุดมการณ์ตัดสินใจถอนตัวและเลิกทำไปด้วยหลายเหตุผล แต่สรวิตก็ยังอยู่

“ครูอาสาส่วนใหญ่ทำงานประจำ จันทร์ถึงศุกร์ เขาเหนื่อยพออยู่แล้ว เงินก็ไม่ได้ แต่สิ่งที่หลายคนพูดคล้ายๆ กันคือเขาได้ประสบการณ์ที่จะไม่ได้จากงานประจำ เขาเห็นความสามารถของตัวเอง เห็นว่าเขา empower นักเรียนได้หลายๆ คนตั้งใจเรียนมากขึ้นก็เพราะอาสาสมัคร มันคือการให้และอาสาสมัครก็ได้เติมเต็ม เด็กๆ มาเจอครูที่ไม่เหมือนครูในห้องเขาก็มีแรงบันดาลใจ มีเป้าหมาย

ก็ทำให้ครูก็มีเป้าหมายไปด้วย

“เราเองก็เคยท้อมาก การเป็นอาสาสมัครมันไม่แน่นอน การต้องทำอะไรเพื่อคนอื่นมากๆ แต่ตัวเราเองก็ไม่ได้มีความพร้อมขนาดนั้น บางทีก็หมดไฟ เวลาที่อยากเลิกทำมากๆ จะคิดถึงคนที่ยังเอาด้วยกับเรา คนที่ให้กำลังใจ หรือคิดถึงภาพในวัน big day วันที่ให้นักเรียนมาแสดงความสามารถ มันจะเป็นวันที่เด็กแฮปปี้มาก บางทีโชว์กันจนครูอาสาอึ้ง เวลาที่เห็นเด็กพัฒนาตัวเอง เรียนรู้ มีแรงบันดาลใจ เขามองเห็นว่าตัวเองไปได้ไกลมากกว่าที่เคยคิด เขามีความพยายาม ทั้งหมดนี้มันเป็นภาพที่ทำให้เรายังไปต่อ”

ครูสรวิตพูดด้วยหัวใจอันเข้มแข็ง บนเส้นทางแห่งการเป็นครูอาสาสมัคร เพื่อเด็กนักเรียนที่ขาดแคลนโอกาส





## เรียนรู้คุณค่าแห่งชีวิต

Life is Learning, Learning is Life

### จัดทำโดย

สถาบันอาศรมศิลป์

399 ซอยอนามัยงามเจริญ 25 แขวงท่าข้าม

เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150

0 2490 4748-54

[www.arsomsilp.ac.th](http://www.arsomsilp.ac.th)



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ

เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

0 2343 1500

[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)



ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

เรียนรู้คุณค่าแห่งชีวิต - Life is Learning, Learning is Life

สถาบันอาศรมศิลป์

กรุงเทพฯ : อาศรมศิลป์, 2561. / 160 หน้า.

1.รวมบทสัมภาษณ์. I. ชื่อเรื่อง.

ISBN 978-616-7923-10-9

กองบรรณาธิการ : ฝ่ายสื่อสารองค์กร สถาบันอาศรมศิลป์

ถ่ายภาพ: พรรษ ภูขำนิ

ภาพประกอบ : ธิดารัตน์ ศิวะบุรณ์

พิสูจน์อักษร : เบญจวรรณ แก้วสว่าง

จัดทำเนื้อหาและออกแบบรูปเล่ม : หจก. สตูดิโอไดอะล็อก

[www.studidialogue.com](http://www.studidialogue.com)

เผยแพร่ : ธันวาคม 2561

พิมพ์ : บริษัท แพลน ปริ้นติ้ง จำกัด

130 อาคารเอวี ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงดินแดง

เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400

0 2277 2222

[www.planprinting.co.th](http://www.planprinting.co.th)









\*\*\*  
**สสส**  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

  
@โรงเรียนอัสสัมชัญศิลป์  
Arsom Silp Institute of the Arts

