

“ปัญญา
ความสุข”
ในโลกอันผันผวน

Spiritual
Health for
Resilient
Society

หนังสือ “ปัญหาความสุข” ในโลกอันผันผวน

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์

(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

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

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

อีเมล : info@thaihealth.or.th

ที่ปรึกษา

ญาณี รัชต์บริรักษ์ รักษาการผู้อำนวยการ

สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา (สำนัก 11) สสส.

คณะทำงาน

ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา

84 ถนนสมเด็จพระปิ่นเกล้า 4 แขวงบางยี่ขัน

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 08-6772-2312

จารุภา วะสี, อารงรัตน์ บุญประยูร, พรรัตน์ วชิราชัย, ชนกกาญจน์ พันธุ์เดิมวงศ์,
ภัสสนวี ศรีสุวรรณ, ปิยะฤทัย ปิโยพิระพงศ์, กุลธิดา สืบหล้า

บรรณาธิการต้นฉบับ ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม

นิตยสารสารคดี (ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด)

โทร. 0-2547-2700

เผยแพร่โดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



เครือข่ายพุทธิกา



peaceful
death



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา สร้างความสุข



ชูใจ



อาสาถิ่น
Return Homeland Volunteer



ผู้นำแห่งอนาคต
LEADERSHIP FOR THE FUTURE
ETHICAL + COLLECTIVE + TRANSFORMATIVE



มูลนิธิเพื่อเด็ก



ชีวามิตร



FREE
SPIRIT
THAILAND



club
wellness



SHDM
FOUNDATION



we
oneness



มูลนิธิเพื่อการพัฒนา
ผู้จะก้าวทันปัญญา



[สารคดี]
Sarakadee Magazine



20 ปี
สสส
ภาคีสรางสุข



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

เก็บเกี่ยว

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา เหมือนเป็นดั่งสัญชาตญาณดั้งเดิมของมนุษย์ ที่จะดิ้นรน ไขว่คว้า ต่อสู้ให้ได้มาซึ่งความสุขตามคุณค่าความหมายของแต่ละปัจเจก

แต่ในโลกแห่งความเป็นจริง ชีวิตท่ามกลางสภาวะที่ผันผวน ปรวนแปร ซับซ้อน ไม่แน่นอน บางครั้งทำให้ผู้คนหัวเราะอย่างมีความสุขสดชื่น แต่ช่วงเวลาต่อมาชีวิต อาจกินทีปังลงต่อหน้า อุบัติแห่งวิกฤตในหลากหลายรูปแบบทวีความรุนแรงครั้งแล้ว ครั้งเล่า ทำให้ต้องตั้งคำถามว่า แท้จริงแล้วความสุขคืออะไร และเราจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและเท่าทันชีวิตได้อย่างไร

ไม่มีคำตอบสำเร็จรูป

บางทีคำตอบอาจอยู่ในทุกคน หากเปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้แสวงหาคำตอบ นั้น เริ่มจากประสบการณ์ตรงที่ได้กลับมาเรียนรู้ตัวเอง

เมื่อเปิดประตูแห่งการเรียนรู้นั้น เราอาจค้นพบความจริงของธรรมชาติที่ซุกซ่อน รอวันไขปริศนาแห่งความสุข เมื่อใดที่เราตระหนักรู้ถึงความเป็นไปได้ อันเป็นศักยภาพ ที่ยังรอคอยดำรงอยู่ในทุกคน พร้อมฝึกฝนขัดเกลาตน เมื่อนั้นคุณสมบัติที่จำเป็นต่อการเรียนรู้อยู่กับโลกอันผันผวนจะบังเกิดขึ้น

ร่างกายมนุษย์ที่ดูเหมือนมีขอบเขตจำกัด แต่ภายในกลับเป็นจักรวาลแห่งการเรียนรู้ไม่รู้สิ้นสุด

บางทีการได้ขัดเกลาจนเกิดญาณทัศนะแห่งการเข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิตและโลก กับหัวใจอันเป็นอิสระ มั่นคง และอ่อนโยน พร้อมจะโอบอุ้มและส่งต่อความรักความกรุณา ก็อาจเพียงพอให้เราได้นำพาพลังแห่งการดำรงอยู่และการฟื้นคืนสู่ผู้คน ชุมชน และสังคม นี่อาจเป็นทางเลือกหนึ่งในทางออกของยุคสมัย

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

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

บนความหวังอันเรืองรองของสังคมสุขภาวะที่เกื้อกูล สันติสุข และเที่ยงธรรม

ญาณี รัชต์บริรักษ์

รักษาการผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมระบบสื่อ

และสุขภาวะทางปัญญา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

CONTENTS

8 ทำไมเราจึงต้องการ
“สุภาวะทางปัญญา”

18 การเดินทางของ
ปัญญาความสุ

28 ปัญญาความสุ
12 บทเรียน

30

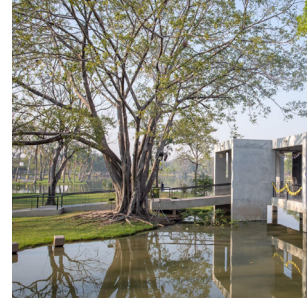
“ทำกิจ ทำจิต” หนทางสู่
สุภาวะแบบพุทธิก

42

“ตายดี”
Peaceful Death

54

จิตตปัญญา
ศึกษาจากภายใน
สู่ภายนอก



66

10 ปีแห่งการขับเคลื่อนธรรมะ
ไปกับโลกของสวนโมกข์
กรุงเทพ

78

ธนาคารจิตอาสา :
ประตูบ้านสู่สุภาวะ
ทางปัญญา

90

ซูโจ กะถ์กล्यानมิตร
โฆษณาเพื่อปัญญาความสุ

102

อาสาคืนถิ่น
พัฒนาคณรุ่นใหม่บนฐาน
สภากาชาดทางปัญญา

138

ชีวามิตร เจตนาธรรม
แห่งการอยู่ดีและตายดี

150

Free Spirit Thailand
สื่อสารสู่จิตวิญญาณเสรี
ของคนรุ่นใหม่

114

ก่อการครู
ความสูงของครูเปลี่ยนระบบ
การศึกษาของไทย

126

จิตอาสา SDGs
ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
เพื่อความยั่งยืน



ความเหงา
ของคนรุ่นใหม่

162

We Oneness
รวมเป็นหนึ่งอย่างต้นรู้



174 เชื่อมตัวเอง
สู่ความเป็นจริงทั้งหมด

178 เดินทางต่อร่วมกัน
ในความหลากหลาย
ที่กลมกลืน

182 ภาคผนวก

**ทำไม
เราจึงต้องการ
“สุขภาพะ
ทางปัญญา”**

แรงผลักดันสำคัญที่สุดของชีวิต -- การแสวงหาความสุข

ในชีวิตแต่ละวัน เราทำและไม่ทำเรื่องราวมากมายเพื่อตอบสนองความสุขและความพึงพอใจ เราดึงสิ่งที่ชอบเข้าหาตัว ผลักสิ่งที่ไม่ชอบออกไปห่างๆ นัวเนียอยู่กับหลายสิ่งอย่างงๆ และไม่ค่อยเข้าใจตัวเอง

บ่อยครั้งเราทำเช่นนั้นเพื่อทดแทนความรู้สึกว่างเปล่า หรือปกปิดบางเรื่องราวอันเจ็บปวดที่เราไม่พร้อมเผชิญ

จักรวาลของความสุขมีหลากหลายแบบ

ความพึงพอใจจะยะลันที่เกิดขึ้นแล้วจบเป็นคราวๆ เป็นหน้าตาของความสุขที่คนคุ้นเคยและปรารถนา เช่น การได้เงินมากๆ กินของอร่อย ช็อปปิ้งของถูกใจ เสพสื่อบันเทิง ตกหลุมรัก มีเช็ทซ์ กระทั่งใช้ยาหรือสารเคมีเร่งให้ร่างกายหลั่งสารความสุข

ส่วนความสุขที่มั่นคงและสงบเย็นขึ้น เช่น การมีความสัมพันธ์ที่เอื้ออาทรได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคนหรือสังคมที่ยุติธรรม ร่วมเย็น ปลอดภัย มีโอกาสเรียนรู้ และเจริญงอกงามตามธรรมชาติของชีวิต มีสุขภาพดี และได้ใช้ชีวิตที่มีคุณค่าและมีความหมาย เป็นความสุขที่ติดตรึงใจยากจะลืม

ทั้งที่ผู้คนล้วนไล่ตามความสุข แต่ทำไมถึงสุขน้อยลงเรื่อย ๆ ขณะที่ความทุกข์เหนียวล้า เศร้า สับสน และอาการป่วยไข้ทั้งกายและใจกลับเพิ่มขึ้นรวดเร็ว ทั้งในตัวเราเอง คนใกล้ชิด และตลบบอบอวลในบรรยากาศรายรอบ

และท่ามกลางกองทุกข์ ทำไมคนบางคนจึงมีความสุขที่เรียบง่ายได้บ่อยและสุขได้นานกว่าคนอื่น

ทำไมในพื้นที่บางแห่ง ผู้คนที่นั่นจึงมีความสุขมากกว่าคนที่อื่น

ยุคสมัยอันผันผวน

เรากำลังอยู่ในยุคของการทุกซัดง่ายและสุขได้ยาก อัตราเร่งที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและการทำลายสิ่งแวดล้อมทำให้เราเดินทางเข้าสู่ประตูของการสูญพันธุ์ครั้งใหญ่รอบใหม่

คำว่า “โลกวูเก๋า” (VUCA World) ถูกบัญญัติขึ้นในโลกตะวันตกมานานกว่า 30 ปี เพื่อใช้เรียกยุคสมัยบริโภคนิยม ที่ผลรวมของทั้งการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม สร้างกระแสท่วมท้นของความผันผวนเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (Volatility) ไม่นั่นอน คาดเดาอนาคตไม่ได้ (Uncertainty) ซับซ้อนและสัมพันธ์กันยุ่งเหยิง (Complexity) และเต็มไปด้วยความคลุมเครือ ไม่มีความเข้าใจใดๆ ที่ชัดเจนอีกต่อไป (Ambiguity)

ไม่แปลกที่การมีชีวิตในโลกวูเก๋จะเหมือนการเดินดุ่มในหมอกหนาที่บดบังทัศนวิสัยของวันนี้ไม่อาจรับประกันความมั่นคงของวันพรุ่งนี้ เราเสี่ยงที่จะถูกบางอย่างชนโครมจนล้มคว่ำลงได้ทุกเมื่อ ไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากลุกขึ้นมาเดินต่อล้มคว่ำแล้วลุกขึ้นมาเดินต่อ จนกว่าจะเดินได้ดีขึ้นและลมน้อยลง ไม่มีทางเลือกอื่น

มีคนฉลาดระดับโลกหลายคนพากันแนะนำวิธีการอยู่ให้รอดในโลกวูเก๋

น่าสนใจที่สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่เทคโนโลยีหรือปัจจัยภายนอก แต่เป็นการปรับเปลี่ยนชุดความคิด ความเชื่อ และความคุ้นชินในการมองโลก

ความสามารถที่จะอดทนอดกลั้นต่อความไม่แน่นอนในสถานการณ์พลิกผันสามารถสงบใจ ฝึกลมหายใจ รับฟัง และเปิดรับสัมผัสสนามของการเปลี่ยนแปลง หามุมมองสดใหม่และยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา แทนการหมกมุ่นกับความสมบูรณ์แบบ

รับรู้ในคุณค่าและความหมายทั้งของตนเองและสิ่งรอบตัว รู้จักตัวเอง รู้หนทางที่กำลังมุ่งไป มีเพื่อนมิตรมากมายคอยช่วยเหลือ และสามารถสื่อสารเพื่อชี้ทางให้ผู้คนจำนวนมากมาร่วมเดินบนเส้นทางเดียวกัน

สุขอย่างไรในโควิด

โควิด 19 ระบาดทั่วโลกมานานกว่า 2 ปี คร่าชีวิตผู้คนไปแล้ว 4.5 ล้านคน เป็นภาพชัดเจนที่สุดของวูก้าในโลกปัจจุบัน

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

นอกจากการฉีดวัคซีน สวมหน้ากาก และมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคม ที่ยืนหยัดสู้การระบาด ปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญในการเยียวยาทุกข์และสร้างสุข ในยามวิกฤต คือความเชื่อมั่นและไว้วางใจต่อผู้นำ และความเชื่อใจกันของคนในสังคม ประเทศที่มีผู้นำผู้หญิง และประเทศที่มีวัฒนธรรมซึ่งเน้นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันมากกว่าต่างคนต่างอยู่ ประชาชนจะเชื่อมั่นในสถาบันทางสังคมและไว้วางใจกันมากกว่า นอกจากนั้นประเทศที่ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับโรคระบาดทั้งเชิงวิทยาศาสตร์และระบาดวิทยา จะพบการระบาดน้อยกว่าด้วย

รายงานกล่าวถึงกิจกรรมสำคัญที่ช่วยเยียวยาความทุกข์ โดยเฉพาะจากปัญหาปากท้อง คือการช่วยเหลือกันของคนในสังคม การทำงานแบบยืดหยุ่น และลดเป้าหมายของความสำเร็จ ส่วนสิ่งที่ช่วยคลายความทุกข์ใหญ่จากการขาดความสัมพันธ์ทางสังคม คือกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้คนรู้สึกเชื่อมโยงกันหรือกับสิ่งรอบตัว เช่น การชวนกันขอบคุณ การทำงานอาสาสมัคร การดูแลสัตว์เลี้ยง การฝึกทักษะใหม่ๆ หรือทำกิจกรรมที่ช่วยให้พลังชีวิตล้นไหล และการเข้ากลุ่มสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม

สัจฐานความสุข

วิกฤตที่เกิดขึ้นส่งเสียงตะโกนบอกสิ่งสำคัญให้เราเข้าใจว่า แม้ในความลำบาก ขาดแคลน และความทุกข์ มนุษย์ยังมีโอกาสและความสามารถในการเรียนรู้ ปรับตัว และช่วยเหลือกัน เพื่อดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ

หากเรายังมีชีวิตรอด มีอยู่ มีกิน มีความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสม ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ผู้คนมีความรู้สึกขอบคุณ เชื่อมั่น และไว้วางใจกัน สามารถเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระตามธรรมชาติของตน รวมทั้งได้รับรู้-เข้าใจถึงคุณค่าและความหมายของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น

หน้าตาความสุขแบบนี้ก็คือองค์รวมของสัจฐานความสุข หรือสุขภาวะซึ่งประกอบ ด้วยกาย ใจ สังคม และปัญญา คือมีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง มีสิ่งแวดล้อมที่ช่วยสร้างสุขสัมพันธ์ สามารถเข้าใจและเข้าถึงความจริง ทั้งความจริงของตนเอง ผู้อื่น และความจริงของโลกและชีวิต

เคล็ดวิชาความสุขที่สำคัญที่สุดคือ การเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของความสุขทั้ง สัจฐาน และพัฒนาฝึกฝนให้เข้าถึงความสุขทั้งสี่อย่างสมดุล

งอกงามเติบโตพร้อมกันทุกด้าน เหมือนเป็นสี่เสาของบ้านแห่งชีวิตอันมั่นคง

ชั้นส่วนความสุขที่จัดหาหาย

ในโลกวัตถุนิยม ความสุขทางกายเป็นสิ่งคุ้นเคย จับต้องง่าย และเป็นที่ต้องการมากที่สุด จนละเลยความสุขทางใจ สังคม และปัญญา ทั้งโดยตั้งใจและไม่รู้ตัว ก่อนผลเสียรุนแรงต่อสมดุลความสุข และผลักตัวเองเข้าสู่วงจรการวิ่งไล่ล่าความสุข แต่กลับได้มาเพียงเสี้ยวส่วน เพราะขาดชิ้นส่วนสำคัญอื่นๆ ที่ต้องใช้เติมเต็มกัน และกัน

ในความสุขทั้งสี่ฐาน คำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” ดูคลุมเครือ ไม่คุ้นเคย เข้าใจยากมากกว่าความสุขฐานอื่นๆ

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

มีประสบการณ์อันหลากหลายในการเข้าถึงความสุขทางปัญญา อาจเป็นช่วงขณะพิเศษซึ่งมาเขย่าความคิดความเชื่อ สะเทือนตัวตนอย่างรุนแรง จนทลายกรอบการมองโลกแบบเดิม บางครั้งอาจเกิดขณะทำสิ่งธรรมดาๆ ในชีวิตประจำวัน ด้วยจิตใจสงบและมีสติรู้สึกตัว บางครั้งเกิดขณะสัมผัสถึงความยิ่งใหญ่และลึกล้ำของธรรมชาติ หรือการอยู่ร่วมกับกลุ่มคนที่ทำกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น และได้รับความสุขสงบอันประณีตเป็นของขวัญ

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

รดน้ำพรวนดินปัญญาความสุข

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

เรื่องราวร้อยเรียงตามเส้นเวลาที่องค์กรและประเด็นงานสำคัญปรากฏตัวขึ้น เริ่มต้นจากการรวมตัวของ “กลุ่มจิตวิวัฒน์” เมื่อเกือบ 20 ปีก่อน ซึ่งถือเป็นปฐมบทของการขับเคลื่อนสร้างเสริมปัญญาความสุขเพื่อให้ผู้คนและสังคมมีสุขภาวะทางปัญญา

หมุดหมายแรกของการเดินทางเกี่ยวข้องกับสมาชิกก่อตั้งของกลุ่มจิตวิวัฒน์สองสาย คือ หนึ่ง พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล และ **เครือข่ายพุทธิกา** ซึ่งเชื่อมโยงการทำงานกับงานอาสาสมัคร สร้างกระแสการทำความดีเพื่อผู้อื่นพร้อมกับการขัดเกลาตนเอง จนมาถึงการขยายความเรื่องความตายของพระอาจารย์ไพศาลสู่ประเด็นการตายดีของกลุ่ม **Peaceful Death** และต่อมาเกิดเป็นกระบวนการเรียนรู้เรื่องความตายอย่างรอบด้านของ **บริษัทชีวามิตร วิสาหกิจเพื่อสังคม จำกัด**

เส้นทางเดินที่เข้มแข็งอีกสายหนึ่ง คือสมาชิกก่อตั้งของจิตวิวัฒน์ได้เปิดพื้นที่การเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยอย่างเข้มข้น เช่น ดร. จิรัชกาล พงศ์ภคเธียร ดร. สรยุทธ รัตนพจนารถ และ ธีระพล เต็มอุดม ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการก่อร่างสร้าง **ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล** โดยมีผู้อำนวยการคนแรกคือ ดร. อนุชาติ พวงสำลี ที่ขณะนั้นเป็นรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล ภายหลัง ดร. สรยุทธ และธีระพลแยกมาก่อตั้ง **ธนาคารจิตอาสา** ส่วน ดร. อนุชาติก่อตั้งโครงการผู้นำแห่งอนาคต และก่อการครู ภายใต้การทำงานของ **คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**

การปรากฏของ **สวนโมกข์กรุงเทพ** และ **ชูใจ กะกัลยาณมิตร** ในช่วงต่อมา ได้เปิดพื้นที่การเรียนรู้และสร้างประสบการณ์ของปัญญาความสุขให้เืองงามในสังคม

อย่างกว้างขวางและสร้างสรรค์ สวนโมกซ์กรุงเทพนำปัญญาและความเมตตาจาก
ธรรมะของท่านอาจารย์พุทธทาส สวนโมกซ์ไชยา มาสร้างวิถีใหม่ให้การภาวนาของ
คนเมือง เชื่อมโยงพุทธบริษัทที่ร่วมเผยแผ่พุทธธรรมอย่างเข้มแข็งและร่าเริง ขณะที่
ชูใจ กะกัลยาณมิตร ได้แปลงคอนเทนต์เกี่ยวกับความจริงของโลกและชีวิตที่เคย
เป็นเรื่องเชยๆ ให้เป็นสิ่งที่น่าจดจำและพุ่งตรงเข้าสู่หัวใจคนดูอย่างมหัศจรรย์

ถัดมาเป็นช่วงเวลาของการเสริมปัญญาความสุขในคนทำงานอาสาสมัคร ผ่าน
โครงการอาสาคืนถิ่นของมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม ซึ่งเป็นองค์กรสร้างอาสา
สมัครรับใช้สังคมมายาวนาน และโครงการส่งเสริมวิถีสุขภาวะทางปัญญาผู้นำจิต
อาสาด้วยศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน นำโดยพระวินัย สิริวิฑูโน ที่เน้น
ให้คนทำงานอาสาสมัครได้ดูแลกาย ใจ สังคม และปัญญาของตนเองอย่างองค์รวม
ไม่ใช่ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเดียวจนตัวเองหักพัง รวมทั้งเชื่อมงานจิตอาสาเข้ากับวาระ
โลกเรื่องการพัฒนาที่ยั่งยืน

เส้นทางเดินต่อมาสู่ช่วงท้ายเล่มโดยไม่ได้หลงลืมคนรุ่นใหม่ Free Spirit Thailand
ได้ร่วมดำเนินในโลกมืดเคียงข้างคนวัยเยาว์จำนวนมากที่กำลังหลงทางชีวิต เปิดพื้นที่
สนทนาสู่สาธารณะ เลื่อนไหล และเปี่ยมชีวิตชีวา ขณะที่มูลนิธิสหธรรมิกชนสนใจ
เป็นพิเศษในสภาวะการรับรู้ของจิตระดับญาณปัญญา และเชื่อมั่นในหนทางการอยู่
ร่วมของกลุ่มกัลยาณมิตรเพื่อ “ตื่นรู้” ร่วมกัน

.....

ชวนเดินทางไปกับเรื่องราวของทั้ง 12 องค์กรด้วยใจเบาๆ ปล่อยตัวให้อยู่
ในบรรยากาศและกระแสของความรักที่เชื่อมโยงพวกเขาไว้ด้วยกันบนเส้นทางนี้

ดังที่ใครบางคนบอกว่า ความรักไม่ใช่การนั่งมองตากันและกัน แต่เป็นการ
มองไปในทิศทางเดียวกัน

หมายเหตุ

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากความคิดของกลุ่มคนทำงานด้านสุขภาวะทางปัญญา ที่เห็นพ้องกันถึงความสำคัญของการถอดบทเรียนจากประสบการณ์การทำงาน อันหลากหลาย เพื่อเป็นแรงบันดาลใจและการเรียนรู้ร่วมกันในการขับเคลื่อน และพัฒนางานสุขภาวะทางปัญญา ประกอบกับวาระ 20 ปีของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ทำงานสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญามา ต่อเนื่องเป็นปีที่ 18 โดยองค์กรต้นเรื่องในหนังสือ และ สสส. เป็นเพื่อนมิตรที่ทำงานร่วมกันและจัดวงประชุม “ภาคียุทธศาสตร์สุขภาวะทางปัญญา” ทุกเดือน โดยมี สสส. และสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ (สช.) ร่วมกันเป็นเจ้าภาพ ศูนย์ความรู้ และประสานงานสุขภาวะทางปัญญาเป็นองค์กรประสานงาน และทั้ง 12 องค์กร ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเป็นองค์กรร่วมจัด



การเดินทาง
- วอง -

ปัญญาความสูง

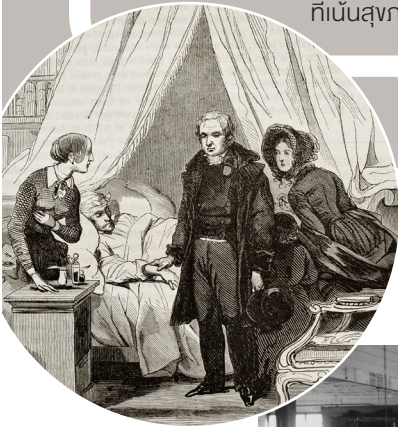
5,000 ปีก่อน

ปรัชญาและคำสอนทางศาสนา
ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ
ในอารยธรรมต่างๆ



4,000-
5,000 ปีก่อน

วงการแพทย์ตะวันตกเกิดหลักคิดเรื่องสุขภาพ
ที่เน้นสุขภาพทางกาย



ก่อนปี 2000

ศาสนามีพัฒนาการที่รุ่งเรือง
และแพร่หลายไปทั่วโลก

2100-
2200

เกิดการปฏิวัติแนวคิดทาง
วิทยาศาสตร์โดยเฉพาะ
ฟิสิกส์และดาราศาสตร์
ทฤษฎีสังคมและเศรษฐศาสตร์
ที่ให้คุณค่ากับความรู้เฉพาะทาง
เกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรม
ซึ่งส่งผลต่อสภาพสังคมและ
ระบบเศรษฐกิจโลก





องค์ความรู้ในความสัมพันธ์ของสุขภาพกับจิตวิญญาณนั้นมีมานานแล้ว แต่ถูก
 จีบแยกส่วนด้วยมุมมองที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพด้านกายภาพเป็นหลัก วันนี้
 การมองสุขภาพบนฐานองค์รวมมีความสำคัญมากขึ้นในเวทีโลก ส่วนในประเทศไทย
 ไทย สสส. และ สปรส. (ปัจจุบันคือสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ) ให้นิยามคำว่า
 สุขภาวะทางปัญญาสู่การปฏิบัติการทางสังคม ในระยะแรก (ปี 2547-2553) เน้นการปลูก
 เมล็ดพันธุ์ที่สำคัญ ได้แก่ จิตตปัญญาศึกษา จิตอาสา พุทธธรรม และการแพทย์ที่มีหัวใจ
 ความเป็นมนุษย์ และได้พัฒนาให้สอดคล้องกับสถานการณ์และความเปลี่ยนแปลงของสังคม
 มาเรื่อย ๆ โดยเฉพาะเมื่อเกิดการระบาดใหญ่ของโควิด 19 งานสุขภาพทางปัญญาจึงเข้าสู่ช่วง
 เปลี่ยนผ่านและปรับตัวเพื่อตอบรับกับโลกแห่งความโกลาหล (VUCA World)

2400

เกิดการค้นพบทฤษฎีใหม่ทางวิทยา-
 ศาสตร์ ได้แก่ ทฤษฎีสัมพัทธภาพ
 ของไอน์สไตน์ และทฤษฎีควอนตัม
 ทำให้เกิดมุมมองความเชื่อมโยงมนุษย์
 กับธรรมชาติ



2400-2500

วงการแพทย์
 เริ่มสนใจเรื่องสุขภาพจิต

2488-2523

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 สังคมตะวันตกเกิดกระแสไม่
 พอใจสงคราม ปฏิเสธทุนนิยม ระบบคุณค่าเดิม และจารีต
 ของศาสนาที่ตายตัว เปิดรับแนวคิดด้านมิติจิตวิญญาณ
 สิทธิมนุษยชน สิทธิสตรี สิทธิทางเพศ ฯลฯ



2536

การรณรงค์ภาพของพุทธศาสนิก
 ทำให้เกิดกระแสกตัญญูประเพณี
 เจตจำนงของผู้ตายในการรักษา
 ระยะท้าย

2540

เกิดรัฐธรรมนูญฉบับประชาชน
ซึ่งส่งผลให้เกิดองค์กรและกฎหมาย
เกี่ยวกับสุขภาพทางปัญญา

2541

พระไพศาล วิสาโล
แปลและเรียบเรียงหนังสือ
*The Tibetan Book of
Living and Dying*
ของทานโซเกียล
รินโปเช เป็นภาษาไทย
ทำให้คนไทยเริ่มรู้จักการตายดี

2544

เกิดพระราชบัญญัติกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
ทำให้มีการจัดตั้งสำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)

2543

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

2542

เกิด “เครื่อง่ายพุทธิกา” ทำงาน
ส่งเสริมการประยุกต์ใช้ธรรมะ
ในชีวิตอย่างเหมาะสมกับยุคสมัย



เครื่อง่ายพุทธิกา



2545



พุทธิการ่วมงานกับเสมสิกงหาลัย
พัฒนาหลักสูตรการอบรมการ
เพชัญความตายอย่างสงบ โดยได้
แรงบันดาลใจจากการจัดอบรม
ประเด็นความตายของภิกษุณี
โจแอน ฮาลีแฟซ์
(Joan Halifax)
ในปี 2544

2545

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

2546

เกิดกลุ่มจิตวิวัฒน์ ซึ่งศึกษา ค้นคว้า รวบรวม
องค์ความรู้เพื่อขับเคลื่อนสังคมไทยสู่จิตสำนึกใหม่

2547

สสส. จัดตั้งแผนส่งเสริมสุภภาวะ
ทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีแนวคิดการพัฒนาจิต
เพื่อสุภภาวะ จากการมีจิตใจสูงทั้งประเทศ

2547

26 ธันวาคม เกิดเหตุการณ์สึนามิ
สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน
ของคนไทยใน 6 จังหวัด
และปลุกกระแสอาสาสมัครครั้งใหญ่ในสังคม



2548

สมาชิกประเทศมุสลิมขององค์การอนามัยโลก (WHO) เสนอปรับนิยามคำว่าสุขภาพ โดยเพิ่มคำว่า Spiritual Wellbeing แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ

2548

> เกิดการรวมตัวของ “เครือข่ายจิตอาสา” ทำงานต่อยอดจากพื้นฐานการให้และการอุทิศตนของสังคมไทย



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



2550

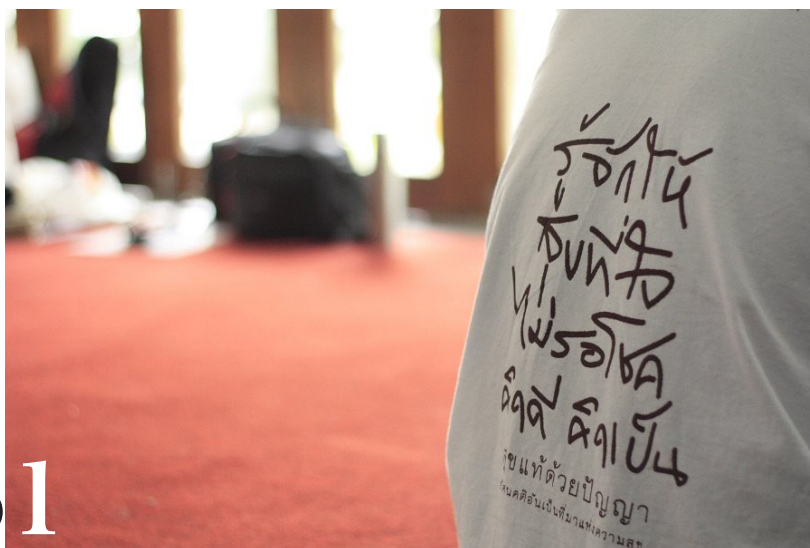
ผลักดันนโยบายการพัฒนาจิตตปัญญาในการให้บริการสุขภาพอย่างมีหัวใจความเป็นมนุษย์ ให้เป็นนโยบายระดับชาติ ในการประชุม Medical Consortium ครั้งที่ 8 แต่ไม่เป็นผล

2550

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

2549

- > เกิดอาสาสมัครในโรงพยาบาล เช่น อาสาจ้างเตียงผู้ป่วยระยะสุดท้าย อาสาผู้ป่วยเด็กในโรงพยาบาล
- > ริเริ่มงาน “การแพทย์ที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์” ในแผนงานสุขภาพทางปัญญา สสส.



2551

- > เริ่มปรับเปลี่ยนการทำงานภายใต้แผนการเรียนรู้สู่สูงภาวะ
ให้เน้นกระบวนการจัดการความรู้ (KM) การพัฒนาจิตจากการทำงาน
และระบบสุขภาพที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์
- > เครื่อง่ายพุทธรูปริกาเริ่มงาน “สูงแท้ด้วยปัญญา” สนับสนุนทุกภาคส่วน
บ่มเพาะสัมมาทิฐิ หรือทัศนคติที่นำมาซึ่งความสุข

2552

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

2553

- > ก่อตั้งมูลนิธิหอจดหมายเหตุ
พุทธทาส อินทปัญโญ ที่สวนวชิรเบญจทัศ
เริ่มจัดกิจกรรมเพื่อสืบสานงานพระพุทธศาสนา
ตามปณิธานและอุดมการณ์ของพุทธทาสภิกขุ
ทำให้เกิดกลุ่มธรรมภาติ
- > ภาติสูงภาวะทางปัญญาและเครื่อง่าย
องค์ทรงดลแล้ว เริ่มจัดกิจกรรม
“สวดมนต์ข้ามปี เริ่มต้นดี ชีวิตดี ในปีใหม่”



2554

เหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ปี 2554
ครั้งร้ายแรงที่สุด ทั้งในแง่ของปริมาณน้ำ
และจำนวนผู้ได้รับผลกระทบ
เกิดมวลอาสาสมัครใหญ่อีกครั้ง



2554

- > เกิด “ธนาคารจิตอาสา” ทำหน้าที่จับคู่อาสาสมัครกับงาน และสนับสนุนกลุ่มหรือองค์กรอาสาสมัครให้มีทักษะ ความรู้ พลังใจ เพื่อจัดงานอาสาที่เปลี่ยนแปลงผู้คน สังคม และโลก
- > “ฉลาดทำบุญ” จับเคลื่อนโครงการอย่างเต็มรูปแบบ พร้อมขยายแนวร่วมภาคีใหม่ ๆ เป็น 22 องค์กร
- > เกิดบริษัท ชูใจ กะ กัลยาณมิตร บริษัทเครือข่ายที่สนใจประเด็นสังคม และสภาวะทางปัญญา
- > มหิดลนำหลักสูตรของจิตตปัญญาศึกษาเข้าเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการอบรมผู้บริหารระดับกลางและระดับต้นของมหาวิทยาลัย และจัดอบรมพัฒนาจิตวิญญาณความเป็นครูให้กับอาจารย์บรรจุใหม่ทุกคน

2555

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

2556

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





2559

13 ตุลาคม การเสด็จสวรรคต
ของพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพล
อดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

2558

- > ธนาคารจิตอาสาเริ่มจัดทำหลักสูตรกระบวนการสร้างเสริมสุงภาวะ เพื่อสนับสนุนภาคี สสส. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้มีความเข้าใจในสุงภาวะทางปัญญา ผ่านประสบการณ์ตรงและเป็นผู้ดำเนินการเปลี่ยนแปลง
- > ชูใจเริ่มทำงานรณรงค์เพื่อปัญญาความสุง เช่น โฆษณาส่ง "ความทุกข" มาชิงโชค (2558) ปริญญาไว้เพื่ออะไร? #ฟังด้วยหัวใจ (2562) โฆษณาเปิดตัว Facetook พื้นที่ระบายความทุกข (2562) ฯลฯ
- > ปรับการจับเคื่อนงานสุงภาวะทางปัญญา มาอยู่ภายใต้แผนระบบสื่อและสุงภาวะทางปัญญา สสส.

2557

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



2559

- > ธนาคารจิตอาสาเริ่ม "จิตอาสา พลังแผ่นดิน" ในเดือนพฤศจิกายน ชักชวนประชาชนร่วม "ตั้งเป้าหมายทั้งปี ทำความดีเพื่อแผ่นดิน" กลายเป็นพระราชกุศล
- > ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาทำโครงการ "หยั่งรากจิตตปัญญาศึกษา สู่สังคมแห่งความสุง : เส้นทางสู่สุงภาวะทางปัญญา" ทำงานกับมหาวิทยาลัย วิทยาลัย และชุมชนหลายแห่ง

- > มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทยฯ
ทำโครงการ “จิตอาสาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน”
เชื่อมโยงงานอาสาสมัครตามแนวศาสตร์
พระราชากับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน
- > เกิดบริษัท ชีวมิตร วิสาหกิจเพื่อสังคม
จากปณิธานของคุณหญิงจันทศรี
หาญเจนลักษณ์ ที่ต้องการผลักดันให้
การตายดีเป็นไปได้อย่างจริงในสังคมไทย
- > เกิดโครงการ “Free Spirit Thailand”
เปิดพื้นที่การสนทนาประเด็นสุกาวะทางปัญญา
กับเยาวชนยุคปัจจุบัน
- > ภาควิชาสุกาวะทางปัญญาร่วมจัดงาน
“Happy Deathday งานที่จะเปลี่ยนวันตาย
ให้กลายเป็นวันสุข” ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



2560



2561

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

2562

- > Peaceful Death ทยายงานสู่
“ชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และการตายดี”
- > เครือข่ายพุทธิการิเริ่ม “ปันกันอ้อม
อ้อมใจผู้ให้...อ้อมท้องผู้รับ” ที่สนับสนุนให้
ร้านอาหารมาร่วมเป็นสะพานบุญ
ชวนผู้ให้แบ่งปันผู้รับผ่านระบบคู่มือแจกอาหาร



2563

ไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่
เริ่มระบาด
ในประเทศไทย

2563

> ปันกันอ้อมพัฒนารูปแบบ
การแบ่งปันสู่ “ครัวกลางปันกันอ้อม”
โดยมุ่งทำงานร่วมกับชุมชนแออัด
ในกรุงเทพฯ เพื่อเป็นสวัสดิการชุมชน
ที่เกื้อกูลกันในสถานการณ์โควิด 19



> องค์กรที่ทำงานด้านการศึกษา
การสื่อสารเชิงประเด็น และศาสนธรรม
ปรับตัวมาใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น
แต่ยังพบข้อจำกัดในการสื่อสาร
และทำงานเชิงลึกเพื่อเปลี่ยนแปลง
ภายในบุคคล

2564

> สสส. ให้คำนิยาม
สูงภาวะทางปัญญา
ใหม่ว่า “ศักยภาพ
ในการเข้าใจตนเอง
เข้าใจผู้อื่น เข้าใจชีวิต
ตามความเป็นจริง
นำมาสู่ชีวิตที่สมดุลและ
มีความสุข มีจิตใจที่มั่นคง



เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้
อื่นและธรรมชาติ สามารถดูแลตนเอง ร่วมขับเคลื่อน
ให้เกิดสังคมที่เกื้อกูล เคารพความแตกต่าง
หลากหลายและมีศักยภาพในการฟื้นคืน (Resilient
Society)” โดยเน้นทำงานเพื่อ

- 1) ส่งเสริมศักยภาพในการรับฟังและแลกเปลี่ยน
เรียนรู้เพื่อสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน
(Empathy)
- 2) สนับสนุนการให้และจัดหาเพื่อสังคมที่เกื้อกูล
- 3) ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้าง
จิตสำนึกใหม่อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง
เชิงระบบและโครงสร้าง (System Change)

> ริเริ่มโครงการศูนย์ความรู้และประสานงาน
สูงภาวะทางปัญญา

ปัญญาความสูง

2

บทเรียน



อาสาสมัคร
ชวนเด็กป่วย
ทำางเล่น

“ทำกิจ ทำจิต”

หนทางสู่สภาวะแบบพุทธิก

เกือบ 20 ปีแล้วที่เครือข่ายพุทธิกาก่อเกิดขึ้นโดยมีภารกิจสำคัญคือการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับตนเองและสังคมให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบัน ผ่านแนวคิด “ทำกิจ ทำจิต”

ทำกิจคือกิจกรรม ทำจิตคือจิตใจ เพื่อให้งานคือการปฏิบัติธรรม และปฏิบัติธรรมผ่านการทำงาน

“จุดหมายและทิศทางการทำงานของเราจะยึดโยงกับความทุกข์ของผู้อื่น เพราะเมื่อเราเห็นปัญหาของผู้อื่น เราสามารถนำกลับมาพัฒนาตัวเราได้ด้วยการทบทวนและใคร่ครวญว่าเราได้เรียนรู้อะไร เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรกับตัวเอง และจะนำพุทธธรรมไปใช้ประโยชน์หรือช่วยแก้ปัญหาสังคมได้ไหม” **พรทิพย์ ฝนหวานไฟ “มิก”** เลขาธิการมูลนิธิเครือข่ายพุทธิกากล่าว

ในฐานะคนทำงานกลุ่มแรกๆ ที่ร่วมก่อตั้งเครือข่ายพุทธิกาและยังทำงานต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน พรทิพย์อธิบายความหมายของสุขภาวะทางปัญญาจากประสบการณ์ส่วนตัวว่า

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

สิ่งนี้เองคือเป้าหมายสำคัญที่เครือข่ายพุทธิกาอยากให้ผู้เข้าร่วมโครงการและสังคมไทยไปถึง

“ฉลาดทำบุญ” เรื่องสู่ความสุขทางปัญญา

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

ด้วยเหตุนี้เครือข่ายพุทธิกาจึงเลือกทำโครงการ “ฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา ปันศรัทธาและอาหาร” เป็นโครงการแรกๆ เพื่อให้จิตอาสาและสังคมรับรู้และเข้าใจการทำบุญในมุมมองที่กว้างขึ้น พร้อมกับสร้างสังคมแห่งการให้และแบ่งปัน ซึ่งจะช่วยลดปัญหาที่บั่นทอนสุขภาวะของสังคมไทยในที่สุด

“แนวคิดเรื่องฉลาดทำบุญเกิดขึ้นตั้งแต่ปี 2544 เมื่อเราจัดพิมพ์หนังสือเรื่องฉลาดทำบุญขึ้น ต่อมาในปี 2548 เรามีปฏิบัติการทางสังคมเพื่อให้คนมีส่วนร่วมผ่านโครงการฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสาปันศรัทธาและอาหาร สร้างวัฒนธรรมการทำบุญที่ถูกต้อง โดยช่วงแรกร่วมมือกับภาคีเครือข่าย 14 องค์กร

“ฉลาดทำบุญมุ่งการพัฒนาประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม ผู้ลงมือทำได้ เรียนรู้ภายในตัวเอง เข้าใจสัจธรรม ลืมนิสการละอึดตาตัวตน” พรทิพย์เล่า

“บุญคือความสุข การสละ การปล่อยวาง เป็นวิถีการใช้ชีวิตที่พร้อมจะเตรียม ตัวตายอย่างสงบ ไม่ทรมานทรมาย ไม่มีสิ่งตกค้าง ยอมรับความตาย ‘ทาน ศีล ภาวนา’ วิธีทำบุญ 10 ประการจะนำพาคุณสู่วาระสุดท้ายอย่างสงบ แต่การพูดแบบนี้ คนรุ่นใหม่ไม่อยากไม่ออก ไม่เอา ไม่รับ เราก็เลยพูดผ่านงานจิตอาสา ว่างานอาสาเป็นหนึ่งในวิถีการทำบุญ”

ช่วงแรกมุ่งเน้นทำงานจิตอาสาในโรงพยาบาล เช่น อาสาข้างเตียงและอาสา ศิลปะเด็ก ต่อมาในปี 2553 ขยายงานจิตอาสาไปในวัด เช่น จิตอาสาทำความสะอาดวัด มีกระบวนการให้คนมาเรียนรู้เรื่องความสำคัญของวัด ฟังฟูให้วัดมี คุณค่าต่อชุมชนและสังคม ส่วนโครงการปัจจุบันมีโครงการจิตอาสาอำนวยความสะดวกผู้ป่วย สถาบันประสาทวิทยา โครงการปันกันอิ่ม และปลูกสตอออนไลน์

“จากการทำงานพบว่าการเปลี่ยนแปลงทัศนคติจะเกิดขึ้นผ่านประสบการณ์ ตรง ด้วยการลงมือทำและการมีส่วนร่วม การทบทวนใคร่ครวญจะทำให้เห็นตัวเอง ยกระดับจิตใจ ละวางบางสิ่งง่ายขึ้น ให้มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ ง่ายขึ้น ทุกข์น้อยลง สุขง่ายขึ้น”

จุดหมายปลายทางคือการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่เอื้อต่อการมีความสุขของตัวเอง ผู้อื่น และสังคม

กระบวนการจิตอาสา งานอาสาสมัครโรงพยาบาล

“กว่า 10 กว่าปีที่เราทำงานมา เราพบว่างานอาสาที่สร้างการเปลี่ยนแปลงให้ คนทำงานและผู้อื่นมากที่สุด คืองานอาสาที่ทำกับผู้คน เพราะมีปฏิสัมพันธ์กัน มากกว่างานอาสาทางวัตถุ เช่นทำความสะอาดวัด ที่แม้จะได้ความภูมิใจ แต่ไม่ ลึกซึ้งหรือ ‘อิน’ เข้าไปข้างในใจมากเท่ากับการทำงานกับสิ่งมีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ ต้นไม้

“ในการทำงานกับคน เราจะสัมผัสทั้งภาษากาย ภาษาพูด ภาษาใจ ทำให้เกิด
ความตระหนักแล้วเห็นคุณค่าในตนเองอย่างลึกซึ้ง” พรทิพย์กล่าว

พื้นที่งานอาสาซึ่งเครือข่ายพุทธิกาทำมาตั้งแต่เริ่มก่อตั้งองค์กรจนถึงปัจจุบัน
คือโรงพยาบาล เริ่มจาก “อาสาข้างเตียง” โดยร่วมงานกับศูนย์ชีวิบาลของโรง
พยาบาลจุฬาลงกรณ์ อาสาจะเข้ามาเป็นเพื่อนพูดคุยดูแลจิตใจผู้ป่วยในซึ่งส่วนใหญ่
ป่วยโรคเรื้อรังและโรคร้ายแรง บางคนเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย เริ่มงานช่วงเวลา 5
โมงเย็นถึง 2 ทุ่ม ปฏิบัติงาน 2 วันต่อสัปดาห์ ระยะเวลาโครงการ 4 เดือน

ปีถัดมาขยายโครงการ “อาสาศิลปะเพื่อเด็กป่วย” ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาล
เด็ก ภารกิจหลักของจิตอาสาคือการออกแบบกระบวนการงานศิลปะให้เด็กป่วย
และผู้ปกครองในช่วงรอพบแพทย์ เพื่อผ่อนคลายความเครียดของเด็ก และช่วย
ให้ญาติหรือผู้ปกครองมีเวลาพักผ่อน ปัจจุบันโครงการอาสาข้างเตียงและอาสา
ศิลปะเด็กปิดโครงการไปแล้ว

โครงการล่าสุดคือ “อาสาอำนวยความสะดวกผู้ป่วยในโรงพยาบาล” ดำเนิน
การร่วมกับสถาบันประสาทวิทยา อาสาสมัครปฏิบัติงานสัปดาห์ละ 1 วัน ระยะ
เวลา 1 เดือน ช่วยอำนวยความสะดวกแก่ผู้ป่วยและผ่านภาระงานของเจ้าหน้าที่
โครงการดำเนินงานอยู่ 2 ปี ได้รับเสียงตอบรับที่ดีทั้งจากโรงพยาบาลและจิตอาสา
ที่ได้ทำงานที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ก่อนจะหยุดปฏิบัติการเนื่องจากการ
แพร่ระบาดของโควิด 19

พรทิพย์เล่าว่า กระบวนการจิตอาสาจะเริ่มตั้งแต่การคัดกรองอาสาสมัคร
โดยเกณฑ์เบื้องต้นคือมีเวลา มีใจ เข้าใจเรื่องความทุกข์ยากของผู้คน กระบวนการ
เตรียมความพร้อมด้วยการให้ความรู้และทักษะที่จำเป็นก่อนลงปฏิบัติงานในพื้นที่
และกระบวนการ “ถอดบทเรียน” ผ่านการทบทวนใคร่ครวญประสบการณ์ตรงที่
จิตอาสาไปสัมผัส ซึ่งมีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวทั้งของตนเองและผู้อื่น
ชื่นชมและภาคภูมิใจในความสำเร็จ และลงมือทำใหม่เพื่อแก้ไข

การเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติงาน เช่น จัดอบรมชุดความรู้และทักษะที่
จำเป็นในการทำงานกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายในโครงการอาสาข้างเตียง จัดอบรมความ
รู้เกี่ยวกับแผนกต่าง ๆ ในโรงพยาบาลและทักษะการรับฟังในโครงการอาสาอำนวยความสะดวก
ผู้ป่วย



เตรียมอุปกรณ์
ทำกิจกรรมกับเด็ก ๆ



อาสาสมัคร
อำนวยความสะดวก
ผู้ป่วยในโรงพยาบาล



เล่านิทาน
ให้เด็ก ๆ ฟัง
ด้วยตุ๊กตา
ดินน้ำมัน



ก่อนจิตอาสาจะลงพื้นที่จริงยังมีการตรวจสภาพอารมณ์ โดยมีข้อตกลงว่าถ้าไม่พร้อมหรือเจอเรื่องหนักใจระหว่างปฏิบัติงาน ให้ยุติการปฏิบัติงานและขอความช่วยเหลือจิตอาสาคนอื่นให้ทำหน้าที่แทน เป็นต้น

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

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

“อาสาสมัครเกือบ 70 เปอร์เซนต์ที่ทำงานกับผู้ป่วย บอกว่ามาแล้วได้รักษาตนเอง แต่กระบวนการจิตอาสาไม่ได้พัฒนาตนเองอย่างเดียว เพราะเมื่อเห็นความทุกข์ของผู้อื่นก็อยากช่วยเหลือผู้อื่น จึงช่วยแก้ปัญหาระดับสังคมอีกด้วย” พรทิพย์สรุป

“ปันกันอิ่ม” กำบุญกำทานรูปแบบใหม่

ย้อนกลับไปเมื่อ 2 ปีที่แล้ว เครือข่ายพุทธการริเริ่มโครงการ “ปันกันอิ่ม” ซึ่งได้แนวคิดจากต่างประเทศที่มีคนฝากอาหารให้ร้านอาหารมอบแก่ผู้ที่ต้องการ นำมาปรับใช้กับวัฒนธรรมการทำบุญของสังคมไทยที่ทำบุญแล้วต้องทำทานด้วย โดยฝากเงินไว้กับร้านอาหารที่เข้าร่วมและผ่านการคัดกรองของโครงการเพื่อเป็น “สะพานบุญ” ให้บริการอาหารโดยไม่คิดมูลค่า

“เราคัดเลือกร้านค้าที่แม่ค้ามีแนวคิดเรื่องการแบ่งปัน อยากช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยาก ทุกคนมีสิทธิ์มารับอาหารได้ โดยมีเงื่อนไขว่าต้องไม่ลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของคนที่มารับ จะไม่ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นขอทาน ไม่ทำให้เขารู้สึกด้อยค่าในการมารับอาหาร แต่เป็นเพื่อนมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน เขามารับอาหารจากเราด้วยความภาคภูมิใจ” พรทิพย์กล่าว

“นี่เป็นการทำบุญทำทานรูปแบบใหม่ มีเงินเท่าไรก็มาฝากได้ นอกจากทำทานแล้วยังช่วยแก้ปัญหาเชิงโครงสร้างเรื่องความเหลื่อมล้ำในสังคม เป็นเรื่องของปากท้องในภาวะยากลำบาก เป็นการเดินไปด้วยกันระหว่างผู้ให้และผู้รับ”

ครัวกลางปันกันอิ่ม สร้างชุมชนแบ่งปันยุคโควิด

เมื่อการแพร่ระบาดของโควิด 19 ขยายเข้าไปในชุมชนต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร โครงการปันกันอิ่มก็ปรับเปลี่ยนวิธีการจากร้านค้าปันกันอิ่มเป็น “ครัวกลางปันกันอิ่ม” โดยชักชวนผู้คนมาบริจาคเงินและวัตถุดิบให้ชุมชนนำไปทำอาหารราคาถูก

“เราคิดว่าในภาวะวิกฤตมีของบริจาคเยอะ แต่แจกวันเดียวก็หมด ส่วนครัวกลางปันกันอิ่มชวนคนในชุมชนเสียสละเวลาส่วนตัวมาร่วมกันทำครัวกลาง ถือเป็นงานจิตอาสาอย่างหนึ่ง ไม่มีค่าตอบแทน คนทำได้กินอาหารอิ่ม ส่วนเพื่อนร่วมชุมชนอย่างน้อย 300-400 ชีวิตได้กินอาหารราคาถูก ลดค่าใช้จ่ายในช่วงโควิด”

ชุมชนปันกันอิ่มช่วงแรกมีสองแห่ง คือ ชุมชนวัดโพธิ์เรียงมีร้านค้าปันกันอิ่มสี่ร้าน และชุมชนวัดดวงแขมีสองร้าน เมื่อมีการแพร่ระบาดอีกรอบของโรคติดเชื้อโควิด 19 ได้มีการขยายพื้นที่ไปในชุมชนในเครือข่ายชุมชนคนเมืองผู้ได้รับผลกระทบรถไฟ (ชมฟ.) และเครือข่ายขององค์กรพัฒนาชุมชน (พอช.) ให้จัดทำครัวกลางปันกันอิ่มเพื่อจำหน่ายอาหารราคาถูกและแจกฟรีสำหรับผู้เปราะบาง โดยแต่ละชุมชนจะได้รับเงินสนับสนุน 5,000 บาทเป็นทุนตั้งต้นและวัตถุดิบสำหรับทำอาหารที่มีผู้บริจาคผ่านมูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา

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

ครวักกลางปันกันอ้อมถือเป็นการสร้างชุมชนแห่งความสุขและความกรุณาในภาวะที่ผู้คนในชุมชนไม่อาจออกนอกบ้านหรือไปทำงาน การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อส่วนรวม ทำให้คนทำครวักกลางปันกันอ้อมภูมิใจที่ตนเองไม่ได้นั่งดูตายในความทุกข์ยากของเพื่อนชุมชน และยังมีส่วนร่วมฝ่าวิกฤตกับคนในชุมชนอีกด้วย

อสาคือกำบุญ ?

“เราทำแบบนี้มา 16 ปีแล้ว อนาคตข้างหน้าก็จะเดินไปตามแนวทางนี้ เพราะเราเชื่อมั่นว่าเป็นหนทางสู่ปลายทางที่ทำให้ผู้คนหาความสุขแบบละได้ สละได้ ความโลภน้อยลง สามารถแบ่งปันทรัพยากรที่มีจำกัดให้แก่คนอื่น”

เป้าหมายของเครือข่ายพุทธิกาในการประยุกต์พุทธธรรมให้เข้ากับยุคสมัย เพื่อนำพาคนในสังคมให้เข้าสู่สภาวะ นับว่าเป็นดังที่คนทำงานตั้งใจ จากจำนวนจิตอาสาหลายพันคนที่เข้าร่วมโครงการ ได้เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตัวเองและสังคม

ทว่าโจทย์เรื่องการปรับเปลี่ยนทัศนคติและขยายมุมมองเรื่องการทำบุญให้ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา พบว่าจิตอาสาส่วนใหญ่ซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่ อยากช่วยเหลือคนอื่น ยังคิดว่าจิตอาสาคือการทำความดี ไม่ใช่การทำบุญ

“ถ้าถามอาสาสมัครว่ารู้ไหมว่างานอาสาเป็นหนึ่งในวิธีการทำบุญ 10 อย่าง หรือบุญกิริยาวัตถุสิบ อาสาส่วนใหญ่จะตอบว่าไม่รู้” และถ้าพูดเรื่องจิตอาสาทุกคนเข้าใจ ทุกคนรู้ว่าเป็นงานลักษณะแบบไหน แต่หากพูดในมิติของการทำบุญ คนรุ่นใหม่มองว่า คำนี้นั้นเชย มันเชยมาก” พรทิพย์กล่าวปิดท้าย



สันติ คำรงวิริยเวชย์

จิตอาสาโครงการอาสาอำนวยความสะดวกผู้ป่วย
สถาบันประสาทวิทยา

สิ่งที่เรียนรู้



ตอนเริ่มทำอาสาแรกๆ เรารู้สึกดีใจที่ได้ช่วยเหลือคน เห็นเขาสะดวก เราก็มีความสุข ต่อมาก็เริ่มเห็นทุกซอกเห็นความเจ็บป่วยไม่เลือกว่าคุณอายุเท่าไร เราเจอตั้งแต่เด็ก 3 เดือนจนกระทั่งคนอายุ 70-80 ทำให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของคนเรา ตระหนักถึงชีวิตว่าเราไม่รู้หรอกว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวเราเมื่อไร อย่างไร ถ้าเกิดแล้วเราจะเป็นอย่างไร ทำให้เราเข้าใจในชีวิตคนมากขึ้น คือพอเห็นทุกข์แล้วก็ทำได้

“เรามองว่าคนไข้ที่เราเข้าไปช่วยเหลือเป็นครู ทุกสิ่งทุกอย่างในตัวคนไข้สอนให้เห็นัจจรรวมชีวิต ทำให้เราตระหนักเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ รู้จักคิดว่าต้องระมัดระวังตัวเองอย่างไรเพื่อไม่ให้ป่วย”

สิ่งที่เปลี่ยนแปลง

“ทุกวันนี้พยายามช่วยเหลือคนอื่นด้วยการให้คำแนะนำคนรู้จัก คนรอบตัว หรือเพื่อนบ้านในหมู่บ้าน ถึงเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ เจอเพื่อนสมัยเรียนหนังสือมาสถาบันประสาทฯ ด้วยอาการเส้นเลือดตีบ แขนขาไม่มีแรง เราก็จะคอยไปเจอวันที่เขามีนัดกับหมอ ถ้าไปไม่ได้ เราจะโทรศัพท์บอกว่าไปไม่ได้ เขาเองก็รู้สึกดีว่าอย่างน้อยมีคนคิดถึงอยู่ คนเราเวลาป่วยต้องการกำลังใจ นี่คือสิ่งที่ได้รับจากการไปทำงานจิตอาสา ตอนนั้นเรามีคนไข้ที่เป็นเพื่อนและคอยติดตามแบบนี้รู้สึกดี”

“รู้สึกขอบคุณคนไข้ ถ้าไม่มีคนไข้ เราก็ไม่มีโอกาสเรียนรู้แบบนี้”

กระบวนการจิตอาสา

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



ลอออร สุเศรษฐการ

จิตอาสาโครงการอาสาอำนวยความสะดวกผู้ป่วย
สถาบันประสาทวิทยา

สิ่งที่เรียนรู้

“

มีความสุขทุกครั้งที่ได้ไปช่วยงานอำนวยความสะดวกให้ผู้ป่วยในโรงพยาบาล เราเห็นผู้ป่วยหรือญาติผู้ป่วยบางคนมารอตั่งแต่ตี 4 ตี 5 บางคนไม่มีญาติมา เราก็ช่วยไปซื้อข้าวซื้อขนมให้เขากินรองท้อง รู้สึกดีที่สามารถช่วยญาติผู้ป่วยและผู้ช่วยคลายความกังวล ช่วยแบ่งเบาภาระของเจ้าหน้าที่ แล้วสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้โรงพยาบาลรัฐที่มีอาสาช่วยแบ่งเบา

“พอทำงานเสร็จ เรามีการถอดบทเรียน ได้เห็นว่าอาสาแต่ละคนมีความพยายามมาก บางคนต้องตื่นแต่เช้า นั่งรถเมล์ รถไฟฟ้า รถตุ้มมา มีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง เราได้แรงบันดาลใจและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนอาสาด้วยกัน เช่น เพื่อนมาแบ่งปันการทำงานในจุดที่เราไม่ได้ไป เวลาเราไปอยู่จุดนั้นบ้างแล้วเจอปัญหาก็สามารถแก้ไขปัญหาได้

“การมาทำงานนี้ทำให้เราเห็นว่าการทำเพื่อคนอื่นเป็นสิ่งยิ่งใหญ่ แค่เงินเพียงอย่างเดียวแลกไม่ได้ และอย่าไปคิดว่าเราช่วยคนอื่นแล้วเขาจะต้องเห็นดีอย่างเดียว มันเป็นการฝึกตัวเราด้วย”

สิ่งที่เปลี่ยนแปลง

“ตอนนี้ขยายไปเป็นอาสาสมัครศูนย์จิตเวชขึ้น ไปช่วยอำนวยความสะดวก ลงทะเบียน จัดคิว หรือจัดของ และยังเจอเพื่อนที่เป็นอาสาโรงพยาบาลมาช่วยงานที่ศูนย์จิตเวชขึ้นด้วย รู้สึกว่าทุกครั้งที่ได้ไปทำงานอาสา เราจะได้รับแรงบันดาลใจ เมื่อวานไปโรงพยาบาลสนาม เห็นเพื่อนอาสาทำงานทั้งวันในสถานที่ซึ่งร้อนมาก รู้สึกทั้งในอาสาด้วยกันเอง

“แต่ละคนมีข้อจำกัดไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นใครพร้อมแบบไหนก็ทำ อยากให้ลงแรงหรือลงกำลังตามแบบที่เราถนัด”

พระไพศาล วิสาโล
ชมนิทรรศการในงาน
Happy Deathday



“ตายดี”

Peaceful Death

“ขอตายตามธรรมชาติ อย่าใช้เครื่องช่วยหายใจ อย่าใส่ท่อ ใส่สายยาง เจาะนั่นเจาะนี่ และขอตายที่วัด”

นี่คือเจตจำนงอันแน่วแน่ของท่านพุทธทาสภิกขุที่เสี่ยงกับคนใกล้ชิดในช่วงเจ็บป่วย แต่เมื่อท่านอาพาธหนัก คณะแพทย์กลับเลือกการรักษาท่านด้วยเครื่องพยุงชีพและเจาะคอ จนเมื่ออาการทรุดลงเกินกว่าจะยืดเยื้อต่อจึงยุติการรักษา ท่านพุทธทาสจึงได้รับการปลดปล่อยจากโรงพยาบาลและเครื่องมือแพทย์ กลับไปมรณภาพอย่างสงบตามปณิธานที่สวนโมกขในเดือนกรกฎาคมปี 2536

วรรณ จารุสมบุญ “สู้ย” ประธานกลุ่ม Peaceful Death บอกว่า การมรณภาพของท่านพุทธทาสนับเป็นจุดเริ่มต้นของกระแสการเผชิญความตายอย่างสงบในสังคมไทย

ความตายเป็นสิ่งที่เราทุกคนลืมนึกถึง และเมื่อครั้งความตายมาถึงคนใกล้ชิดหลายคนเลือกไม่พูดถึง เลี่ยงที่จะเผชิญหน้า ไม่ร้องไห้ ไม่กล่ำแม่จะรู้สึกผิดกับบางเรื่องราว ความตายจึงกลายเป็นแดนลับทั้งในทางกายภาพและทางจิตใจ

ปัจจุบันการตายสงบหรือการตายดีนับเป็นหนึ่งในตัวชี้วัดสุขภาวะของบุคคลและสังคม หลายคนรู้จักการตายดีผ่านการรณรงค์ที่นำขบวนโดย**พระไพศาล วิสาโล** ประธานและผู้ก่อตั้งเครือข่ายพุทธิกา ซึ่งต่อมาได้สนับสนุนให้กลุ่ม **Peaceful Death** ดำเนินงานเป็นอิสระจากเครือข่ายพุทธิกา โดยยังคงร่วมมือกันรณรงค์อย่างใกล้ชิด ถือเป็นขบวนการที่เดินทางไกลเพื่อเปิดบทสนทนาเรื่องความตาย ทั้งกับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

การขับเคลื่อนนี้ผลักดันประเทศไทยให้เกิดกฎหมายรองรับการแสดงเจตนาารมณ์ของบุคคลที่จะปฏิเสธการรักษาเพื่อยื้อชีวิตในระยะสุดท้าย หรือเจตนาที่จะเสียชีวิตตามธรรมชาติ และทำให้เกิดบุคคล กลุ่มคน องค์กร ที่ทำงานเรื่องการตายดีขึ้นจำนวนมาก

เผชิญความตายอย่าง “สงบ”

“พระอาจารย์ไพศาลเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ ท่าทีหรือมุมมองของท่านในฐานะพระสงฆ์ที่มีต่อเรื่องความตาย ทำให้คนสนใจว่าเราควรจะมีจุดยืนอย่างไร นำไปสู่เวทีอภิปราย การถกเถียงกันอยู่เป็นระยะ” วรณาย้อนถึงความเป็นมา

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

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

“บุคคล มีสิทธิทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียง เพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิต หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยได้

“การดำเนินการตามหนังสือแสดงเจตนาตามวรรคหนึ่ง ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง

“เมื่อผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสาธารณสุขได้ปฏิบัติตามเจตนาของบุคคลตามวรรคหนึ่งแล้ว มิให้ถือว่าการกระทำนั้นเป็นความผิด และให้พ้นจากความรับผิดชอบ”

การอบรมดังกล่าวเปลี่ยนมุมมองต่อผู้ป่วยที่ใกล้ตายจากความสิ้นหวังหรือความล้มเหลวในการรักษาดูแล เป็นการดูแลประคับประคอง (Palliative Care) เพื่อให้ผู้ป่วยสุขสบาย มีคุณภาพชีวิตในระยะท้าย และเสียชีวิตตามธรรมชาติ

“เราจะทำอะไรให้เขาจากไปอย่างสงบ ? เป็นคำถามของแพทย์พยาบาล เพราะมันเกิดความรู้สึกย่ำแย่ในใจ พอมาถึงจุดหนึ่งที่เราช่วยผู้ป่วยไม่ได้แล้วก็ดูเหมือนว่าระบบสุขภาพกำลังล้มเหลว เพราะมุมมองที่เรามีต่อชีวิตและความตายคือต้องยื้อ ต้องสู้ให้อยู่ยาวนานที่สุด งานของเราคือพยายามบอกว่ามีอีกทำที่หนึ่ง คือดูแลให้สุขสบาย ไม่ทรมาน และยอมรับการตายตามธรรมชาติ” วรรณอาธิบายแนวคิดของการเผชิญความตายอย่างสงบ

“ช่วงปี 2551-2552 ถือเป็นยุคทองของการอบรม มีโรงพยาบาลสนใจจัดอบรม ให้บุคลากรด้านสุขภาพจำนวนมาก ทำให้เครือข่ายพุทธิกาและเสมสิกขาลัยต้องปรับกลยุทธ์ โดยแบ่งทีมฝึกอบรมเป็นสองทีม ถึงกระนั้นยังมีคนจองหลักสูตรนานข้ามปี แต่ละปีมีคนเข้าร่วมอบรมการเผชิญความตายอย่างสงบหลายร้อยคน”

ความตาย “พูดได้”

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

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

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

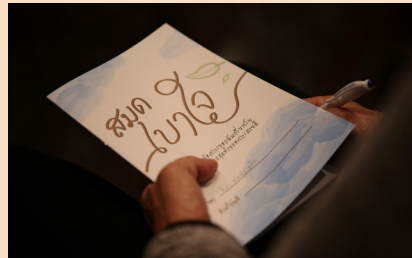
“มีข้อเขียน บทความ บทสัมภาษณ์ และการติดตามชมคลิปย้อนหลังอย่างต่อเนื่องกว่า 6 เดือน และเริ่มมีหลายองค์กรเข้ามาจัดกิจกรรมสร้างความตระหนักเรื่องความตายและการเตรียมตัวตายมากขึ้น เช่น กลุ่มเพลินธรรมนำชีวิต เครือข่ายชีวิตศึกษา กลุ่ม I See U กลุ่มธรรมสถิต มูลนิธิพันดารา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ฯลฯ งาน Happy Deathday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

สร้างสรรค์เครื่องมือทรงพลัง



◆ **เกมไพ่ชีวิต** เครื่องมือช่วยเปิดการพูดคุยเรื่องความตายในครอบครัว ที่ทำงาน และพื้นที่สาธารณะ สามารถเลือกรูปแบบและวิธีการสื่อสารที่สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย เช่นการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

◆ **สมุดเบาใจ** เครื่องมือสื่อสารความต้องการในการดูแลรักษาเมื่อป่วยหนักหรืออยู่ในระยะท้ายของชีวิต ที่ครอบคลุมทุกมิติ การแพทย์ จิตใจ สังคม กฎหมาย รวมถึงมิติด้านจิตวิญญาณ อยากจะรักษาแบบไหน อยากให้คนรอบข้างดูแลอย่างไร อยากจะบริจาคร่างกายหรือไม่ หรือจัดพิธีศพแบบไหน เป็นเสมือนหนังสือเล่มสุดท้ายของชีวิต และยังสามารถใช้แสดงเจตนารมณ์การรักษาระยะสุดท้ายตามกฎหมายมาตรา 12



◆ **การใช้ผู้มีอิทธิพลทางสื่อ** (Influencers) เช่น การจัดเสวนาร่วมกันของ โชเกียล รินโปเช ผู้เขียนหนังสือ *The Tibetan Book of Living and Dying* กับพระไพศาล วิสาโล ผู้แปล การจัดงาน “งานศพข้ามตายกับนิวกลม” ขยายผลจากการเขียนสมุดเบาใจมาสู่การจัดงานศพโดย “นิวกลม” นักเขียนชื่อดัง



เมื่อทุกคนต้องตาย
จะเลือกหนทางอย่างไร
ให้ตัวเอง

Death café
เล่นเกมโฟโรวีชีวิต





ซ้อมตาย

“ชุมชนกรุณา” เพื่อการอยู่และตายดี

สังคมไทยเคยมีชุมชนเกื้อหนุนการตายดี เช่น การรักษาตัวที่บ้าน มีเพื่อนญาติพี่น้องมาเยี่ยมเยียนดูแล การช่วยเหลืองานศพ แต่เมื่อสภาพสังคมเปลี่ยนไป ผู้คนมีชีวิตปัจเจกมากขึ้น ชุมชนเหล่านี้นักสูญหาย

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

“ปีแรกเราทำงานเชิงเนื้อหา หารูปธรรมของชุมชนกรุณาที่มีอยู่ในสังคมไทย เพื่อจะบอกกับสังคมว่าเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่เป็นการรื้อฟื้นคุณค่าหัวใจกรุณา ซึ่งเป็นทุนทางสังคมที่มีอยู่แล้วให้กลับมาเป็นพลังในการเยียวยา ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ให้ผู้คนมีชีวิตที่ดีและตายดี” วรรณากล่าวถึงจุดเริ่มต้น

ปฏิบัติการต่อมาคือการสร้างกระบวนการชุมชน ซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่ที่จะกลับไปอยู่บ้านเกิด ทำงานจิตอาสาในโรงพยาบาล ชวนคนในชุมชนให้มาเรียนรู้การดูแลตัวเอง การวางแผนสุขภาพล่วงหน้า และเตรียมตัวตาย เช่นชุมชนกรุณาชะใจ์ ที่เกิดจากการรวมตัวกันของกระบวนการชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย และลำปาง โดยสนับสนุนให้ชุมชนเกิดการเรียนรู้ในเรื่องชีวิตและความตาย การดูแลผู้ป่วยในระยะท้าย และการช่วยเหลือดูแลกันทั้งในยามเจ็บป่วยและใกล้ตาย ทำให้เกิดระบบความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกัน ซึ่งเป็นหลักประกันว่าเมื่อเจ็บป่วยจะมีคนในชุมชนที่เข้าใจแนวคิดการตายดีและมีใจกรุณามาช่วยกันดูแล

“การสร้างชุมชนกรุณาเป็นเรื่องเดียวกันกับประชาธิปไตย การกระจายอำนาจ การสร้างการมีส่วนร่วมของพลเมือง การสร้างพลเมืองที่ตื่นรู้ เพื่อสนับสนุนช่วยเหลือคนอื่นในสิ่งที่เราทำได้ มันคือสังคมที่เกื้อกูลกัน”

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

ร่วมทางตายดี

กว่า 20 ปีแล้วที่ Peaceful Death ทำงานส่งเสริมวิถีสุขภาวะทางปัญญาของบุคคลและสังคมผ่านการเตรียมตัวตาย

“เรามารู้ทางแล้ว มันเป็นเรื่องที่กำลังเติบโต ถ้าเปรียบกับต้นไม้ก็รอแค่การรดน้ำ แสงแดด ที่สำคัญคือการเตรียมตัวตาย การวางแผนชีวิตระยะสุดท้าย ไม่ใช่หน้าที่ของ Peaceful Death โดยลำพังอีกต่อไป กลายเป็นเรื่องของทุกคน เรามีภาคีเครือข่ายที่พร้อมจะช่วยเหลือเราสื่อสารเรื่องนี้ และล้วนแต่เป็นคนที่ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตายดี

“รู้สึกวางใจว่ามีคนช่วยเราทำงานแน่นอน เราตายตาหลับได้ละ” วรณาสรูป ชีวิตบนเส้นทางตายดีกว่า 20 ปีของเธอ



จดหมายถึงตัวเอง
ในวาระสุดท้ายของ
ชีวิต



เจนจิรา โลษา

กระบวนกรอิสระ Peaceful Death

และกระบวนกรชุมชนโรงพยาบาลแม่สรวย จังหวัดเชียงราย

“

เคยทำงานเสมสิกขาลัยซึ่งเป็นเครือข่ายกับเครือข่าย
พุทธิกา ช่วยงานพระไพศาลอบรมเผชิญความตาย
อย่างสงบปีละประมาณ 10 ครั้ง ทำให้เราตระหนักและเห็นความสำคัญเรื่องการเตรียม
ตัวตาย

“เราเปลี่ยนวิถีชีวิต ตัดสินใจลาออกจากงานที่กรุงเทพฯ กลับมาอยู่บ้านที่เชียงราย
เพราะคิดว่าสุดท้ายแล้วจะกลับมาตายที่บ้าน สร้างความสัมพันธ์กับคนในชุมชน มีโอกาส
ดูแลพ่อแม่ เตรียมคนในชุมชนให้รู้เรื่องการเตรียมตัวตาย การทำงานเรื่องความตายจึง
เป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญของชีวิต

“เราได้รับทุนสนับสนุนจาก Peaceful Death เริ่มสำรวจว่าชุมชนมีการดูแลแบบ
ระดับประคองอย่างไร จากนั้นก็เริ่มอบรมทำสมุดเบาใจและการวางแผนสุขภาพล่วงหน้า
กับผู้ป่วยไต ผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยร่วมกับโรงพยาบาล
แม่สรวย จังหวัดเชียงราย โรงพยาบาลก็รู้สึกว่าคุณกับคนไข้ง่ายขึ้น ผู้สูงอายุก็รู้สึกว่า
เป็นประโยชน์ เพราะตอนนี้เขายังแข็งแรงพอจะตัดสินใจเรื่องนี้ได้ ส่วนลูกหลานก็จัดการง่าย
ขึ้นว่าวาระท้ายจะส่งพ่อแม่อย่างไร ซึ่งมีหลายเคสที่เราได้จากไปสบายอย่างที่ต้องการ

“Peaceful Death สนับสนุนทั้งเงินและองค์ความรู้ เช่น ตอนนี้กฎหมายไปถึง
ไหนแล้ว วิธีคิดเกี่ยวกับการดูแล และให้เครื่องมือเราไปทำงานกับชุมชน ทำให้การขับ
เคลื่อนหรือการเปลี่ยนแปลงในชุมชนเป็นไปได้จริง”



นายแพทย์จากรุณ กาญจนโนภาส

อายุรแพทย์ โรงพยาบาลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
เจ้าของเพจเฟซบุ๊ก “ห้องเรียน Palliative Care”

“

ผมเรียนต่อแพทย์ด้านการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง ที่ศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ และในการเขียนบทความทำให้มีโอกาสพูดคุยกับพี่ส้อย (วรรณ) ได้รับแรงบันดาลใจและมุมมองต่อการขับเคลื่อนสังคมในประเด็นการเผชิญความตายและการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย จากที่เราเรียนและทำงานในระบบมาตลอด แต่ไม่เห็นวามโครงสร้างสังคม เช่น การเมือง วัฒนธรรม มีผลต่อบริการสุขภาพหรือการเข้าถึงบริการสุขภาพอย่างไร การได้มารู้จักและเห็นการทำงานของ Peaceful Death ทำให้เห็นปัญหาเชิงโครงสร้างและเรื่องราวอื่นๆ ที่เป็นปัจจัยส่งผลรวมถึงทำให้ในการทำงานขับเคลื่อนสังคมที่ต้องดูหน้าดูหลัง มองปัจจัยต่างๆ ให้ครบรอบด้าน

“ผมทำเพจเฟซบุ๊กชื่อห้องเรียน Palliative Care เพื่อสื่อสารให้คนในวงการแพทย์และคนทั่วไปรู้จักเรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย เพราะหมอพยาบาลเราเรียนเรื่องความตายในมิติของการแพทย์เป็นหลัก ซึ่งแข็งมาก เราไม่ได้เรียนในมุมของความเป็นมนุษย์ที่หมอเองก็ต้องตาย หมอที่ได้พูดคุยเรื่องนี้จะสามารถดูแลผู้ป่วยระยะท้ายในมุมมองของความเป็นมนุษย์ได้มากขึ้น

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



จิตตปัญญา

ศึกษาจากภายในสู่ภายนอก

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

ที่ผ่านมามาการศึกษาในสถาบันหลักเป็นการเรียนรู้ที่ใช้วิชาการเป็นตัวตั้ง ยิ่งเรียนลงลึกในศาสตร์ใด ก็ยิ่งห่างไกลจากเรื่องภายในจิตและความเป็นมนุษย์ จนกลายเป็นปัญหาเรื้อรังที่ส่งผลต่อการสร้างสังคมที่ดี

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

“การศึกษาขั้นพื้นฐานยังมีโมเดล เช่นโรงเรียนทางเลือกต่าง ๆ อย่างสัตยาไสร รุ่งอรุณ หรืออมตยกุล แต่ในระดับอุดมศึกษาไม่มีเลย”

จิตวิวัฒน์สู่จิตตปัญญา

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

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

กลุ่มจิตวิวัฒน์เลือกใช้คำว่า “จิตตปัญญาศึกษา” ซึ่งเสนอโดยศาสตราจารย์
เกียรติคุณ **สมน อมรวิวัฒน์** เพื่อสื่อถึงการศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านใน สร้าง
ความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ ก่อเกิดความรัก ความ
เมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์
ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

เริ่มต้นจากผู้บริหาร

เมื่อมหาวิทยาลัยมหิดลซึ่งโดดเด่นด้านวิทยาศาสตร์และการแพทย์ จัดตั้ง
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา จึงนับเป็นปรากฏการณ์แปลกใหม่ต่อภาพลักษณ์

หนึ่งในกลยุทธ์สร้างการรับรู้และเข้าใจในศูนย์จิตตปัญญาศึกษา คือการจัด
เวิร์กช็อป Authentic Leadership - ผู้นำที่แท้ ให้กับกลุ่มผู้บริหารของมหาวิทยาลัย
มหิดล ทั้งผู้บริหารระดับสูง ผู้บริหารระดับกลางของทุกคณะ นอกจากนั้นยังจัด
อบรมเรื่องการพัฒนาตัวตนบนหนทางของความเป็นครูให้กับอาจารย์ใหม่ทุกคนของ
มหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งอาจารย์สายแพทย์ พยาบาล วิทยาศาสตร์ ทำให้นักคลากร
ของมหิดลเริ่มเข้าใจและเห็นแนวทางของ Transformative Learning บางคน
เริ่มพัฒนาหลักสูตรรายวิชาของตนเองเรื่องจิตตปัญญา และมหาวิทยาลัยก็มี
นโยบายบรรจุจิตตปัญญาเข้าไปในหลักสูตร โดยเฉพาะในระดับปริญญาตรี รวมทั้ง
ยังจัดกิจกรรมนอกห้องเรียนที่หลอมรวมเรื่องจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษา
ปี 1 ทุกคน

อีกกลยุทธ์หนึ่งคือโครงการ “**สุขสัจจร**” ซึ่งเป็นกิจกรรมการฝึกสติหรือ
Mindfulness แบบวันเดียวตามคณะต่างๆ ให้คนรู้จักและเข้าใจว่าจิตตปัญญาให้
ความสำคัญกับการพัฒนาความเป็นมนุษย์ ความมั่นคงภายใน ทำให้มีชีวิตสมดุล
ไม่มุ่งเน้นแต่การทำงานจนลืมกลับมาดูแลตัวเองและคนรอบข้าง



มหิดล กาญจนบุรี สร้างสุงภาวะให้ชมรมผู้สูงอายุ





ทำงานร่วมกับ
ชุมชน โรงเรียน วัด
มหาวิทยาลัย



คนเปลี่ยน ชุมชนเปลี่ยน สังคมเปลี่ยน

นอกจากการสร้างกระบวนการเรียนรู้ทางจิตตปัญญาในมหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งที่ศาลายาและวิทยาเขตต่าง ๆ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษายังจัดกิจกรรมและการอบรมให้กับหน่วยงานภายนอกที่สนใจพัฒนาบุคลากรให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ควบคู่กับการทำงาน และปรับความสัมพันธ์ภายในองค์กรเพื่อแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง พนักงานขาดความรักองค์กร ฯลฯ

หนึ่งในหน่วยงานภายในของมหิดลที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาเข้าไปจัดกระบวนการเรียนรู้ คือวิทยาเขตกาญจนบุรี

โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาทำงานกับผู้บริหารและบุคลากรของวิทยาเขตฯ อย่างต่อเนื่องอยู่ 1 ปีจนเห็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคลและระดับองค์กร เมื่อขึ้นปีที่ 2 ก็ขยายการดำเนินโครงการไปที่โรงเรียนวัดไตรรัตนารามซึ่งอยู่ติดกับมหาวิทยาลัย จนเกิดความเปลี่ยนแปลง คือครูและนักเรียนมีความสุขในการสอน และการเรียน

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

โครงการเริ่มเน้นที่การทำความรู้จัก พูดคุย รับฟัง ปรับเปลี่ยนความรู้สึกของชุมชนที่คิดว่ามหาวิทยาลัยสูงส่งจนชาวบ้านเข้าไม่ถึง

“ผ่านไป 1 ปีจากเดิมที่ชาวบ้านขัดแย้งกันสูงมากเรื่องกองทุนหมู่บ้าน ตอนนี้ผู้ใหญ่บ้านเข้มแข็งและมีความเป็นผู้นำสูง สามารถรวมพลังชาวบ้านมาสร้างประโยชน์ ดูแลลูกบ้านช่วงโควิด และเขียนโครงการขอทุนทำชมรมผู้สูงอายุของหมู่บ้านกับ สสส. เอง ใช้แนวทางจิตตปัญญามาจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ อาจารย์วิทยาเขตฯ ก็พานักศึกษาลงไปเรียนรู้กับชาวบ้าน ทำโครงการวิสาหกิจชุมชน ทำตลาดขาย ผลผลิตแปรรูปของชาวบ้าน ภาพวันนี้ต่างจากวันแรกที่เราเข้าไป ได้เห็นรอยยิ้มของชาวบ้าน เขาารู้สึกว่ามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี ช่วยให้เรา

คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีสุขภาพะ มีความสุขมากขึ้น ลูกหลานก็ได้รับการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ได้รับการเอาใจใส่จากครู ครูก็รู้สึกมีพลังในการสอน”

สามปีแห่งการหยั่งรากก่อเกิดผลชัดเจนจากภายในสู่ภายนอก จากคนสู่คน จากองค์กรสู่องค์กร ถึงชุมชนรายรอบ นำพาสังคมสู่ความสุขแท้ ด้วยความรักและเมตตา ตรงตามพันธกิจหนึ่งที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามุ่งหมายให้เกิดขึ้นในสังคม

“สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปตามภาพที่อาจารย์ประเวศบอกไว้ ว่าการสร้างการเปลี่ยนแปลงต้องเชื่อมโยงกันสามระดับ เป็น Triple Transformation เมื่อเราสร้างการเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล คนก็จะไปสร้างความเปลี่ยนแปลงในองค์กร พอองค์กรเริ่มเปลี่ยน ก็จะไปขยับให้สังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง”

การศึกษาที่สร้างความสุข

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

“วิทยาลัยอาชีวจะเป็นสายช่าง ครูอาจใกล้ชิดกับลูกศิษย์ เพียงแต่ไม่มีวิธีการหรือเครื่องมือที่ใช้ดูแลลูกศิษย์ที่เหมาะสม พอครูได้เรียนจิตตปัญญาก็เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายใน บรรยากาศการเรียนการสอนก็เปลี่ยนไป ครูนำเครื่องมือจิตตปัญญามาใช้ เช่น การฟัง การจัดกิจกรรม ให้เด็กเรียนรู้สังเกตธรรมชาติของตัวเอง เด็กมีความสุขกับการเรียนรู้มากขึ้น จิตตปัญญายังเข้าไปช่วยแก้ปัญหาที่พบบ่อยเรื่องเด็กลาออกกลางคัน ครูก็มีความสุข เพราะการเปลี่ยนแปลงของเด็กช่วยเติมใจให้ครูด้วย” ดร. จิรัชกาลเล่าถึงความเปลี่ยนแปลงในวิทยาลัยอาชีวศึกษาบางแห่งที่เชื่อมั่นในแนวทางจนจัดตั้งศูนย์จิตตปัญญาขึ้นในวิทยาลัยตนเอง



กิจกรรมกับ
เครือข่ายอาจารย์
นิเทศศาสตร์

นอกจากการทำงานร่วมกับวิทยาลัยอาชีวศึกษาแล้ว ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ยังทำงานร่วมกับวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ซึ่งเป็นพื้นที่ยุทธศาสตร์สำคัญของ ระบบสาธารณสุข ทำให้การศึกษาในแนวทางจิตตปัญญาหยั่งรากแข็งแรงในพื้นที่ ทั้งสองกลุ่ม โดยก่อนหน้านี้สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข มีหน่วยงาน “แก๊วกัลยาสิกขาลัย” นำแนวคิดจิตตปัญญาเข้าไปพัฒนานุคลากรของสถาบัน ทั้งในวิทยาลัยพยาบาลและวิทยาลัยการสาธารณสุขทั่วประเทศ แม้ต่อมาแก๊วกัลยา สิกขาลัยจะถูกยุบไป แต่ผู้บริหารในวิทยาลัยพยาบาลส่วนใหญ่ก็ยังคงดำเนินงาน ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณของผู้คนในวิชาชีพที่ต้องอุทิศตนอย่างสูงเพื่อดูแลผู้ป่วย ทั้งร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง

ก้าวต่อไปเพื่อพัฒนาจิตขับเคลื่อนสังคม

นับเป็นปีที่ 5 แล้วที่โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข ที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาทำร่วมกับ สสส. ได้จัดอบรมส่งเสริมการเติบโตทาง จิตวิญญาณโดยเน้นการศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ให้ หยั่งรากลึกในสถาบันการศึกษา เพื่อสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลงสู่สังคม ในปีนี้ (2564) ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาก็ได้เริ่มโครงการ Mindful Campus ร่วมกับมหา วิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตนครสวรรค์ เพื่อทำให้มหิดล นครสวรรค์ และศูนย์การ แพทย์มหิดลบำรุงรักษ์ เป็นพื้นที่จัดการศึกษาและทำงานขับเคลื่อนร่วมกับชุมชน และสังคมด้านการพัฒนามนุษย์ และพัฒนาโมเดลการทำงานสำหรับประยุกต์ใช้ กับสถาบันอื่นๆ และอาจขยายเป็น Mindful University ในอนาคต

โครงการหยั่งรากจิตตปัญญายังคงมุ่งเน้นการแก้ปัญหาความทุกข์ของคนใน วงการการศึกษาที่สะสมมายาวนาน

“เรายังมีความเชื่อมั่นศรัทธาในความเป็นมนุษย์ ว่าทุกคนเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตัวเองได้”



ดร. จุฑามาศ สุขนอปฏิกาค

อาจารย์ประจำสาขาวิชาชีววิทยาเชิงอนุรักษ์
มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี

“

โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาไปที่วิทยาเขตกาญจนบุรี
ประมาณปลายปี 2558 ช่วงนั้นกำลังสนใจเรื่องจิต-
วิทยาเด็ก เรื่องการดูแลใจนักศึกษา และลูกสาวอายุราว 2 ขวบ

กำลังเป็นช่วงที่แม่ต้องฟังลูกเยอะๆ พอรู้ว่าจิตตปัญญาเป็นเครื่องมือช่วยเยียวยาจิตใจ
ทำความเข้าใจคนอื่น เป็นเรื่องของการฟัง ก็รู้สึกสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ

“เริ่มแรกคือเรื่องสติ ต้องฝึกสติอย่างไร ทำความเข้าใจตัวเองว่าทำไมเราถึงเป็นคนแบบ
นี้ กระบวนการจิตตปัญญาใช้เรื่องสี่ทิศ บุคลิกภาพสี่แบบ ก็เริ่มเข้าใจตัวเองมากขึ้น แล้วก็
ฝึกเรื่องการฟังเสียงในตัวเองและฟังผู้อื่น ใช้เวลา 1 ปี เจออาจารย์เดือนละครั้งหรือสอง
เดือนครั้ง มีการสะท้อนว่าหลังจากที่เรียนรู้แล้วเอากลับไปใช้กับตัวเองอย่างไรบ้าง

“หลังจากผ่านโครงการ 1 ปีก็รู้สึกว่าเป็นคนใจเย็นขึ้นมาก ไม่ค่อยจูนเดียวเหมือนเมื่อ
ก่อน เรียนรู้ที่จะฟังลูกนานขึ้น ลูกก็เรียนรู้ว่าต้องฟังคนอื่นเหมือนกัน เรียนรู้ว่าแม่เป็นพื้นที่
ปลอดภัย ทำให้คุยกันได้มากขึ้น ส่วนนักศึกษาเมื่อก่อนจะว่าอาจารย์โหดมาก เราก็จับอารมณ์
ตัวเองทัน สามารถรับฟังและให้คำปรึกษา ดูแลสุขภาพใจของนักศึกษาได้ดีขึ้น บางคนถ้า
เราจับสัญญาณไม่ได้ ไม่ได้เข้าไปคุยกับเขา เขาก็อาจตัดสินใจเลิกเรียนหรือถูกรั้ว

“ปีถัดมามีการนำกระบวนการมาใช้กับอาจารย์และบุคลากรที่สนใจประเด็นการพัฒนา
ดูแลนักศึกษา มีการอบรมกระบวนการเพื่อพัฒนาผู้นำนักศึกษา หลังจากนั้นก็ขยายความสุข
สู่สังคมของชุมชนหมู่ 9 ที่วิทยาเขตตั้งอยู่ เลือกโรงเรียนวัดไตรรัตนารามเป็นเป้าหมาย ไป
ช่วยพัฒนาคุณครูเรื่องการเรียนการสอน กระบวนการของจิตตปัญญาทำให้เราสื่อสารและ
เข้าถึงครูได้

“ทำงานกับโรงเรียนแล้วก็ขยายมาถึงชุมชน เพราะเราค้นพบจากครูว่าผู้ปกครองเด็กยังไม่
เข้าใจครู ความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน ผู้ปกครองเด็กกับโรงเรียนยังไม่ค่อยดี พอทั้งสองฝ่าย
เริ่มรู้จักกัน หลายๆ อย่างก็ตามมา จนเชิญผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้แทนของชุมชนเข้าเป็นหนึ่งในคณะ
กรรมการบริหารโรงเรียน ซึ่งเดิมไม่เคยมีผู้แทนชุมชนเข้าร่วมมาก่อน

“อุปสรรคมีทั้งปัญหาภายในและปัญหาภายนอกที่เราควบคุมไม่ได้ ปัจจุบันภายในคือ
ความสัมพันธ์ในทีมงาน แต่ทุกคนมีพื้นฐานเหมือนกัน เปิดใจคุยกันได้ ส่วนปัจจัยภายนอก
เป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงผู้บริหารโรงเรียน ซึ่งมีการเข้าๆ ออกๆ พอจะเดินหน้าได้แล้วก็
เปลี่ยนคน ต้องถอยกลับมาเริ่มต้นใหม่ แต่สุดท้ายก็ผ่านมาได้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญา
คือเปิดใจคุยกัน”



กนต์แพทย์หญิงนิยนา บุณชาติ

อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมทั่วไปชั้นสูง
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“

สนใจหลักศัลยศาสตร์มาโดยตลอด แต่ว่าสนใจผ่านการอ่าน และการฟัง พบว่าความรู้ทางทันตแพทย์ไม่สามารถใช้ในการดำรงชีวิต พอมาเข้าวัดเริ่มปฏิบัติได้หลักอันหนึ่งมาคือการรู้สึกตัว

รู้เท่าทันใจตัวเอง เลยตัดสินใจไปเรียนที่จิตตปัญญาศึกษา เพราะเขาอธิบายว่าการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ผลคือใจเราสงบและมั่นคงมากขึ้น มองสิ่งรอบตัวเปลี่ยนไปจากเดิม เห็นความเชื่อมโยงภายในภายนอกชัดเจน

“ก่อนจะมาเรียนที่จิตตปัญญา เราเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เมื่อก่อนคิดว่าตัวเองรักพ่อแม่ ถ้าคิดว่สิ่งไหนดีก็จะทำให้ แต่ไม่เคยรู้ว่าพ่อแม่รู้สึกอย่างไร พอเข้าใจตัวเองมากขึ้น วางความปรารถนาของตัวเองลงได้ ความสัมพันธ์ก็เปลี่ยนไป รู้ลึกซึ้งขึ้นซึ่งในความรักที่พ่อแม่มีให้เราแบบที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน

“ตอนเข้าคอร์สของพระอาจารย์ไพศาล เรื่องเผชิญความตายอย่างสงบ ได้ไปเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้าย ระหว่างทำภาวนากับคนป่วยก็เกิดเชื่อมโยงกับประสบการณ์ตัวเองเมื่อเพื่อนสนิทจะตาย ตอนนั้นเราดีใจดีใจแล้วพูดกับเพื่อนว่าอย่าหนีไปไหน อยู่ด้วยกันก่อน แต่วันเข้าคอร์สพระอาจารย์ไพศาลทำให้เห็นว่าขณะที่เห็นความทุกข์ทรมาน เราอยากแบ่งความสุขให้เขา แล้วรับความไม่สบายของเขามา ปรากฏว่าคนป่วยที่กำลังทรมานทุกข์ก็สงบลง พอทำภาวนาเสร็จ เขายกมือไหว้ขอบคุณ บอกว่ารู้สึกสบายขึ้น ตัวเรารู้สึกว่าสิ่งที่รับมาเป็นพลังงานทำให้ใจขยายใหญ่ขึ้น รวากับไม่มีขอบเขต เรารับความทุกข์ของเขาโดยที่เราไม่เป็นทุกข์ เกิดความเข้าใจว่าการดูแลความทุกข์ของคนอื่นเป็นแบบนี้ ไม่ใช่แบบที่เราเคยดีใจดีใจ

“หลังจากนั้นมีเหตุการณ์ก่อนยายจะเสียชีวิต แม่โทรฯ มาบอกว่าถอดฟันปลอมให้ยายไม่ได้ เพราะยายกัดฟันเอาไว้ วันนั้นมึนงงทั้งวัน ความคิดวิ่งขึ้นมาเร็วมากว่าจะให้แค่ไปถอดฟันปลอมเหวอ สักพักก็คิดว่า ไม่ใช่เนะ เรากำลังไปดูแลแม่ที่กำลังกังวลใจ และยายคงทรมานที่มีอะไรคับปาก พอไปถึงก็กราบยายที่ร่างกายไม่ตอบสนอง แล้วบอกว่าหนูมาถอดฟันปลอมให้ยายสบายตัว ก็ยกมือฝึปากและหยิบฟันปลอมออกมาอย่างนุ่มนวลที่สุด ทั้งที่ญาติๆ ยืนยันว่าถอดไม่ได้ ทั้งชีวิตนี้ไม่เคยรู้สึกถึงการทำความนุ่มนวลและเคารพคนตรงหน้ามากที่สุดเหมือนที่ทำให้ยายขณะนั้นเลย

“ด้วยความเข้าใจนี้ก็เลยส่งผลให้เราดูแลคนไข้ด้วยความเข้าใจในวิชาชีพ คือไม่ใช่แค่ทำฟัน แต่เรากำลังมอบความสบายให้คนตรงหน้า รู้สึกเคารพที่เขาให้เรามีโอกาสดูแล เมื่อก่อนเราอาจเห็นแค่เหงือกฟันที่ต้องรักษา แต่วันนั้นยายสอนบทเรียนนี้ให้เราไม่ได้เรียนหมอฟันมาเพื่อทำสิ่งที่ยาก แต่เพื่อทำสิ่งง่ายให้คนตรงหน้าอย่างดีที่สุด

“สำหรับเรา จิตตปัญญาคือการฝึกสติเพื่อให้เกิดปัญญา การศึกษาจิต การเฝ้าดูจิตของตัวเอง จนกระทั่งเกิดความเข้าใจ คำว่าเข้าใจ หมายถึงการเห็นโลกตามความเป็นจริง”



BA

วิสาขปุณณิมบูชา



ธรรมะในสวน
ตักบาตรเดือนเกิด

10 ปีแห่งการ ขับเคลื่อนธรรมะ

ไปกับโลกของสวนโมกข์กรุงเทพ

“ชวนคนมาแสวงหา ไม่ใช่แค่เพื่อพ้นทุกข์ แต่เพื่อสุขได้ หรือทุกข์น้อยลง
อยู่ได้ในโลกที่ปั่นป่วนมากอย่างนี้”

คำพูดของนายแพทย์บัญชา พงษ์พานิช ผู้อำนวยการหอจดหมายเหตุ
พุทธทาส อินทปัญโญ หนึ่งในผู้ขับเคลื่อนการทำงานคนสำคัญ บอกถึงทิศทางการ
ปรับตัวเพื่อทำให้ธรรมะของพระพุทธองค์เข้าถึงคนยุคใหม่ที่เริ่มหันหลังให้ศาสนา
ตามกรอบเดิม ๆ แต่ยังคงแสวงหาความหมายของความสุขภายใน

ทำอย่างไรให้ศาสนาช่วยตอบโจทย์การดับทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์ใหญ่ ทุกข์เล็ก
ทุกข์น้อย ในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคม

การเดินทางกว่า 10 ปีของหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ หรือสวนโมกข์กรุงเทพ ที่วางเป้าหมายชัดเจนไว้ตั้งแต่เมื่อแรกก่อตั้งในปี 2553 คือการเป็นพื้นที่สืบทอดธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผ่านผลงานของท่านพุทธทาส รวมถึงครูบาอาจารย์ท่านอื่นๆ อย่างสอดคล้องกับยุคสมัย มีบทเรียนและเรื่องราวมากมายที่เปิดประตูสู่สุขภาวะทางปัญญาในอนาคต

ปรับให้สอดคล้องกับวิถีเมือง

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

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

นอกจากจะเปิดโอกาสให้คนมาทำบุญ ดักบาตรเดือนเกิด ยังมีกิจกรรมครบทั้งทาน ศีล ภาวนา ผ่านการฟังธรรมะบรรยาย ทำวัตรสวดมนต์ ปฏิบัติภาวนารวมถึงนำดนตรี ภาพยนตร์ แม้กระทั่งงานเย็บปักถักร้อย มาเป็นสื่อเข้าถึงการภาวนาของคนยุคใหม่

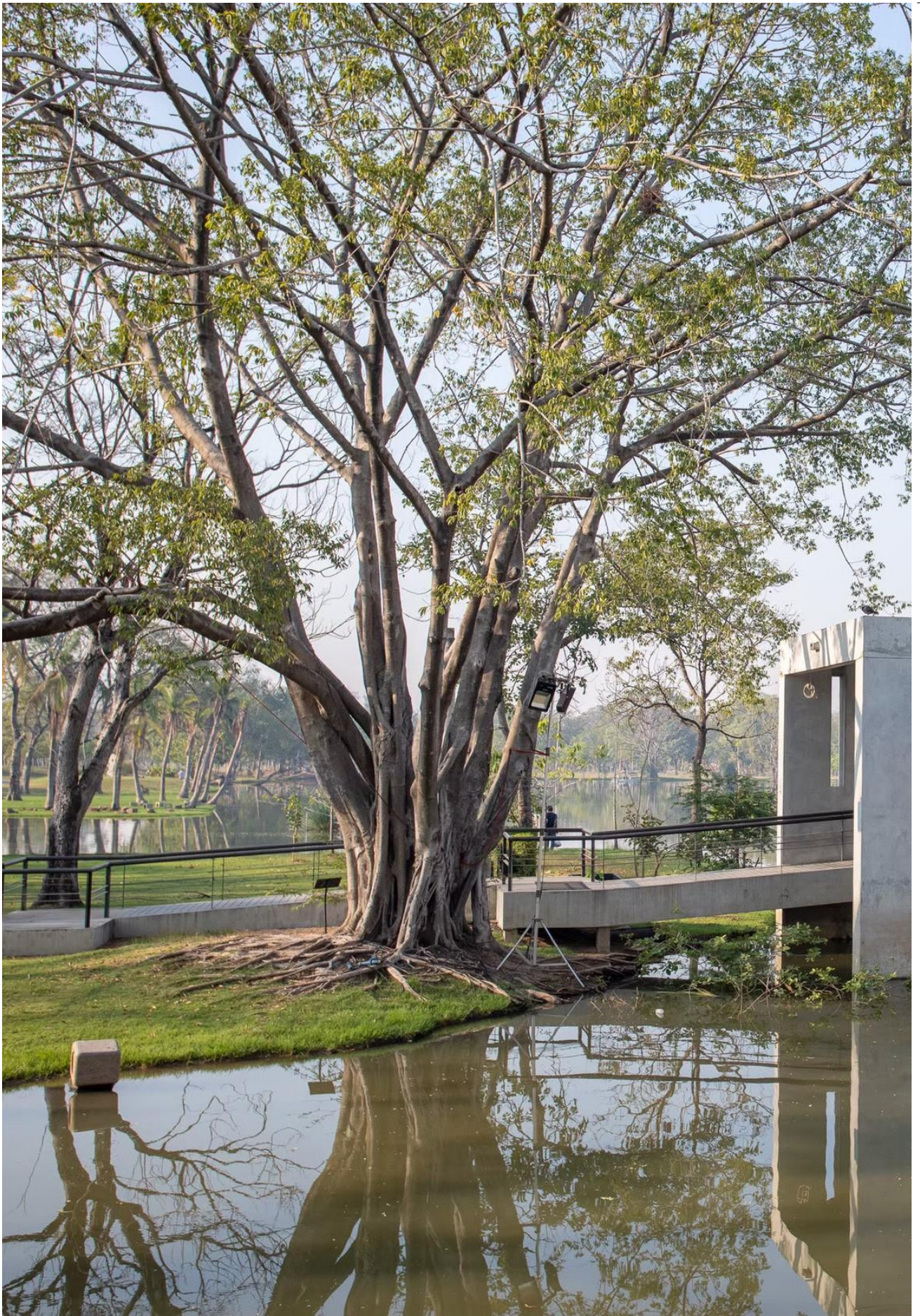
แม้หอบจดหมายเหตุฯ จะไม่ใช่วัดและไม่มีโบสถ์ แต่การตั้งอยู่ติดกับสวนสาธารณะขนาดใหญ่ของสวนรถไฟก็กลายเป็นจุดเด่นของพื้นที่กิจกรรมสร้างสุขภาวะทางปัญญา รวมถึงกิจกรรมด้านศาสนพิธี เช่นการเวียนเทียนในวันสำคัญทางพุทธศาสนา

“เราเวียนเทียนแบบไม่มีโบสถ์ ไม่มีเทียน แต่เวียนเทียนกันกลางต้นไม้ในสวนคนมาเป็นพันๆ คน จัดสามรอบ เช้า-บ่าย-ค่ำ มาได้ตามเวลาที่สะดวก นอกจากเวียนเทียนแล้วเรายังเพิ่มกิจกรรมด้านสุขภาวะทางปัญญาเข้าไปหลากหลาย เพื่อให้คนมาได้หลักคิดไปใช้กับชีวิต และจะภาวนาแล้วเวียนเทียน ใส่บาตรแล้วเวียนเทียน หรือเวียนเทียนแล้วกลับบ้านเลยก็ได้ เราพยายามให้มีทางเลือกเพื่อเข้าถึงความสุขที่เหมาะสมของแต่ละคน” นายแพทย์ปัญญาอธิบายแนวคิดการจัดกิจกรรมที่ตอบสนองวิถีคนเมือง

ช่วงสงกรานต์ปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ใครๆ ก็เรียกว่าเทศกาลปีใหม่ แต่สำหรับหอบจดหมายเหตุฯ เรียกว่า “**เทศกาลเจริญสติ**” ด้วยการริเริ่มกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีสร้างกระแสให้คนมีสติเพิ่มขึ้น ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงอย่างการดื่มเหล้าที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุและความสูญเสีย จนได้รับการกล่าวขานในวงกว้าง และนำไปต่อยอดจัดขึ้นในหลายพื้นที่

เปิดพื้นที่ รวมพลังธรรมภาติ

“ธรรมภาติ แปลว่า ผู้มีส่วนในธรรมะ ชื่อนี้ท่าน ว. วชิรเมธี ตั้งให้ ตอนเริ่มต้นหอบจดหมายเหตุฯ ที่กรุงเทพฯ เราไม่ค่อยรู้จักใคร ก็คิดว่าต้องมีพันธมิตรมาช่วยกันขับเคลื่อน” นายแพทย์ปัญญา พงษ์พานิช ผู้อำนวยการหอบจดหมายเหตุฯ พุทธศาสนิกชนปัญญา บอกถึงที่มาของ “ธรรมภาติ” ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนากิจกรรมของหอบจดหมายเหตุฯ และขยายงานกิจกรรมธรรมะสู่วงกว้าง ขณะเดียวกัน





ทางลงสวนพุทธธรรม
ในบรรยากาศสงบสบาย
ของสวนโมกข์กรุงเทพ

หอจดหมายเหตุฯ ก็เป็นเหมือนพื้นที่บ่มเพาะ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทั้งกิจกรรมและกลุ่มคนที่ทำหน้าที่เผยแพร่แสงธรรม

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

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

นอกจากกลุ่มผู้ศรัทธาในพระอาจารย์พุทธทาส และกลุ่มผู้จัดกิจกรรมเผยแพร่ธรรมรูปแบบต่าง ๆ ธรรมภาคียังมีเครือข่ายพระสงฆ์ วัด และศูนย์ปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ซึ่งได้นำกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จจากหอจดหมายเหตุฯ ไปขยายผลต่อ โดยเฉพาะ “**โครงการวัดบันดาลใจ**” ที่มีการพลิกฟื้นกายภาพของวัดให้เอื้อต่อการจัดกิจกรรมและปฏิบัติภาวนา โดยมีนักออกแบบและสถาปนิกมืออาชีพอาสา มาช่วยปรับปรุงวัดต้นแบบเก้าวัดจากทั่วทุกภาค เช่น วัดศรีทวีที่นครศรีธรรมราช วัดอุโมงค์ที่เชียงใหม่ และนำแนวทางการเผยแพร่ของหอจดหมายเหตุฯ เช่น กิจกรรมตักบาตรวันเกิด ไปประยุกต์เข้ากับวิถีวัฒนธรรมในพื้นที่ของวัด ทำให้คนทั่วไปสนใจเข้าวัด ได้ทำบุญและเรียนรู้ธรรมะ เป็นวัดบันดาลใจของทุกคน

ส่วนในกลุ่มธรรมภาคีมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันโดยจัดกิจกรรม “เสาร(์) 5 ตลาดบุญ” ให้กลุ่มต่าง ๆ ได้นำเสนอกิจกรรมของกลุ่มผ่านวงเสวนา กิจกรรมบนเวทีดนตรี และการสาธิต เพื่อเรียนรู้และสนุกไปด้วยกัน

ตามให้กับโลกสมัยใหม่

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

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

หอจดหมายเหตุฯ จัดคอร์สออนไลน์อย่างภาวนาออนไลน์ กรรมฐานออนไลน์ สื่อสารผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ ทั้งยูทูบ เฟซบุ๊ก ไลน์ พัฒนาชุดซอฟต์แวร์ออนไลน์สำหรับสนับสนุนงานธรรมให้กับภาคีเครือข่าย โดยเฉพาะการริเริ่มสร้างแพลตฟอร์มแหล่งรวบรวมและสืบค้นสื่อธรรมะ ซึ่งมีทั้งสื่อประเภทไฟล์เสียง วิดีทัศน์ e-Book และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ภายใต้ชื่อ “**พาทิโกดา**” Pagoda (www.pagoda.or.th) ซึ่งเปรียบเสมือนธรรมเจดีย์ของโลกสมัยใหม่

“อยากหาความสุขให้มาพักที่ Pagoda” นายแพทย์บัญชาเปรียบเปรยกับเว็บไซต์หาที่พักท่องเที่ยวซึ่งมีชื่อคล้ายๆ กัน



ก้าวต่อไปในโลกที่หลากหลาย

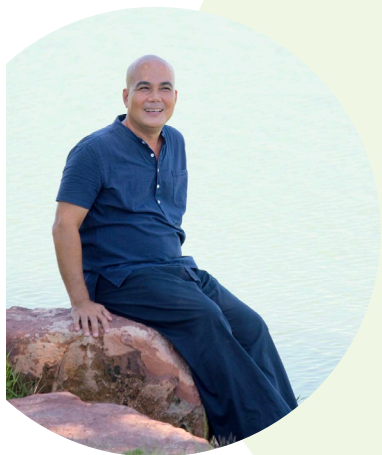
ผ่านพ้น 10 ปีแรกแห่งการเผยแผ่งานธรรมะ หอจดหมายเหตุฯ กำหนดกลุ่มเป้าหมายสี่กลุ่มในการขับเคลื่อนต่อไป คือ กลุ่มที่ 1 พระ วัด และเครือข่ายองค์กรทางพระพุทธศาสนา กลุ่มที่ 2 เครือข่ายงานธรรม กลุ่มที่ 3 กลุ่มส่งเสริมงานสตรี และกลุ่มที่ 4 กลุ่มสื่อสารธรรมะกับคนรุ่นใหม่

“ท่านพุทธทาสพูดตลอดว่างานธรรมมาตาเป็นงานท้ายสุดของท่าน เราทำเรื่องของมาตาภาวนาของคนเมืองมาระยะหนึ่งแล้ว ต่อไปเราจะเน้นกิจกรรมเพื่อให้สตรีมีความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น เพราะว่าพลเมืองกว่าครึ่งหนึ่งเป็นสตรี คนที่จะคอยดูแลอนาคตเรื่องของสุขภาวะทางปัญญา ก็จะเป็นสตรีมากกว่า ที่ผ่านมากิจกรรมของเราที่เป็นกลุ่มผู้หญิงที่สนใจมากกว่า

“ส่วนคนรุ่นใหม่คืออนาคต แต่เรายังไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการสื่อสารกับคนรุ่นใหม่ ก็ต้องพยายามพัฒนาต่อไป” นายแพทย์บัญชาอธิบายถึงกลุ่มเป้าหมายที่หอจดหมายเหตุฯ กำหนดไว้

“เรามั่นใจว่าธรรมของพระพุทธองค์เป็นอภิปรัชญาและสากล แต่ใจทย์คือจะปรับอย่างไร อาจารย์พุทธทาสก็ปรับในยุคสมัยของท่านแล้ว สมัยนี้ก็ต้องปรับกันอีกรอบ ถ้าเราช่วยกันนิยามคำว่าสุขภาวะทางปัญญาใหม่ให้ดูทันสมัยขึ้น สร้างภาษาใหม่ให้พ้นศาสนา แล้วไปถึงปัญญาจริงๆ ก็จะช่วยให้ศาสนาหรือสุขภาวะทางปัญญาเข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้

“เราคงต้องไปให้พ้นกับความเป็นพุทธ ชวนคนมาแสวงหา ให้เขาค้นพบหลักสากลของความจริงในธรรมชาติ ฟันทุกข์ มีสุขมากขึ้น ลดการเบียดเบียนกัน และมาช่วยกันให้มากขึ้น” นายแพทย์บัญชากล่าวทิ้งท้าย



ธนวัชร เกตน์วิบุต (ครูดล)

ผู้ก่อตั้งเครือข่ายชีวิตสิกขา

“ผมไปออกบุญที่ UN เป็นการนำเศษชายจีวรพระเหลือใช้มาปักบนถุงผ้าเพื่อใส่หนังสือธรรมะไปเยี่ยมผู้ป่วย เรียกว่ากิจกรรมถุงชายผ้าเหลืองข้างเตียง หมอบัญชาที่มาที่บุญบอกอยากให้เราไปร่วมจัดกิจกรรมที่หอจดหมายเหตุฯ ผมเป็นองค์กรเล็ก ๆ ไม่ได้มีสถานที่ปกติจัดกิจกรรมก็ต้องเช่าพื้นที่ พอหมอให้โอกาส เครือข่ายชีวิตสิกขา ก็เลยทำเป็นกิจกรรมประจำได้

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

“ทั้งสามกิจกรรมนี้มีอาสาสมัครเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จึงมีการขยายมาทำเรื่องพัทธธรรมคลายใจ ถักรักปันอุ่น ตักตล่อมแล้วลูก จัดดอกไม้ภาวนา เป็นการออกดอกออกผลกระเพื่อมไปทั้งภาครัฐและภาคเอกชนรู้จักเรามากขึ้น แต่ละกลุ่มงานก็เริ่มมีทีมงานที่มีศักยภาพเป็นผู้นำขึ้นมา

“ผมไปวาระพบกับหอจดหมายเหตุฯ ที่จะช่วยงานทุกอย่างเต็มที่ ในการสอนแต่ละครั้ง คนได้ประโยชน์ที่สุดคือตัวผมเอง ผมได้มุมมองและทัศนคติในการบริหารจัดการแบบไม่จัดการ อันนี้เป็นลักษณะเด่นของเครือข่ายชีวิตสิกขา

“การขยายไปสู่คนรอบข้างเหมือนเราโยนหินลงไปใต้น้ำ มันกระเพื่อมออกไปรอบทิศทางองค์กรต่าง ๆ เชิญผู้นำแต่ละกลุ่มของเราไปทำกิจกรรมทั่วประเทศ ถ้าเขารู้ว่าเรามีกิจกรรมที่ตอบโจทย์เขา เราก็ไปต่อได้”



พระครูธรรมบริต (รณัญชัย เตชปญฺโญ)

วัดญาณเวศกวัน

“

ช่วงพรรษาแรก ๆ อาตมาศึกษาอยู่ที่สวนโมกข์ (ไชยา) มีโอกาสพบคุณหมอบัณฑิตและทีมงานตั้งแต่อยู่ที่นั่นในบทบาทของพระอาตมาเข้ามามีส่วนร่วมก็เมื่อได้รับนิมนต์ไปบรรยายแสดงธรรมจัดกิจกรรมและเชื่อมโยงกลุ่มเครือข่ายภาคีพระสงฆ์ อีกส่วนหนึ่งคือการเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำงานสื่อสารสร้างสรรค์ของหอจดหมายเหตุฯ

“ทางหอจดหมายเหตุฯ มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญด้านการเขียนโปรแกรม มีคณะมาช่วยทำระบบการจัดการงานต่าง ๆ ภายในวัดให้เกิดความคล่องตัว ส่วนพระในวัดก็จะช่วยกันทำคอนเทนต์ธรรมะนำเสนอผ่านสื่อออนไลน์ เกื้อกูลกันด้วยทรัพยากรที่ต่างคนต่างมี ตอนนั้นก็ทำสื่อออนไลน์ร่วมกับหอจดหมายเหตุฯ อยู่เรื่อย ๆ อาตมาคิดว่าระบบออนไลน์นี้ช่วยให้พระทำงานบางอย่างได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อย่างกิจกรรม ‘สืบเสาะภาวนา’ ซึ่งพระมหาพุทฺธิชิตปัญญาทานเป็นพระวิทยากรจัดเพียงสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมงทุกวันเสาร์ ก็มีคนเข้าร่วมกิจกรรมด้วยระบบชุมชุมมากถึง 600-700 คน ถ้าหอจดหมายเหตุฯ ไม่ได้สนับสนุนและอำนวยความสะดวก ปรากฏการณ์อย่างนี้คงไม่เกิดขึ้น

“หอจดหมายเหตุฯ ยังทำให้เราเห็นว่ากระบวนการศึกษาธรรมะสามารถเริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ เป็นธรรมะชิมलगผ่านงานศิลปะ ดนตรี ทัศนกรรม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ก็คืองานภาวนาหรือการปฏิบัติธรรมเบื้องต้นที่ดึงดูดคนรุ่นใหม่ให้เข้ามาสนใจธรรมะมากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างงานจัดดอกไม้ งานเย็บปักถักร้อย ก็เป็นงานภาวนาได้และก็เป็นบุญกุศลในตัวด้วย ธรรมะต้องร่วมสมัยมากขึ้น บุญกุศลไม่ใช่แค่การถวายสังฆทาน แล้วก็ยังพบว่ากลุ่มคนรุ่นใหม่ที่มีาร่วมในงานเหล่านี้ต่างก็พัฒนาก้าวหน้าไปสู่การปฏิบัติภาวนาที่เข้มข้นลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งเห็นชัดเจนมากที่หอจดหมายเหตุฯ

“หลังจากร่วมงานกันมา 10 ปี อาตมาเห็นว่าการผลักดันให้ความเป็นพุทธศาสนยังคงดำรงอยู่นั้นไม่ใช่การพยายามทำพระสงฆ์ในปัจจุบันให้เป็นเหมือนท่านพุทธทาส แต่คือการเอื้อเพื่อให้พระสงฆ์มีศักยภาพในการทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างมีประสิทธิภาพตามพุทธประสงค์ เพราะแต่ละท่านแต่ละคนก็มีความสามารถและลักษณะเฉพาะของตน ซึ่งอาจสร้างสรรค์งานธรรมใหม่ ๆ ที่สมสมัยแบบที่ท่านพุทธทาสเคยทำได้

“ทางหอจดหมายเหตุฯ อาจจะยังไม่ได้เข้าไปสัมผัสเรียนรู้กับกลุ่มพระสงฆ์อีกหลายกลุ่ม อย่างสายพระวัดป่าก็มีหลากหลายกลุ่ม พระทำงานกับชุมชนแบบเอาจริงเอาจังก็ยังมีอีกมาก กลุ่มรักษาพระธรรมวินัยแบบเถรวาทอย่างน่าชื่นชมก็มีไม่น้อยเลย นอกจากนี้ชุมชนชาวบ้านที่ยังเข้าใจศาสนาเพียงขั้นของการใส่บาตรให้ทาน มองการปฏิบัติธรรม (ทั้งในและนอกรูปแบบ) เป็นเรื่องของชาวกรุง ไม่ใช่เรื่องของตน ก็เป็นสิ่งที่ต้องเร่งรีบทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องพินิจกัน ไม่เช่นนั้นความเข้าใจในหลักพุทธธรรมก็จะกระจุกตัวอยู่แค่กลุ่มคนในเมือง แต่ไม่อาจปรากฏในภาพรวมของทั้งสังคมพุทธไทย”



สำรวจรู้ตนเอง
สะท้อนความเป็นตน

ธนาคารจิตอาสา

: ประตูป้านสู่สุขภาพะทางปัญญา

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

“ธนาคารจิตอาสา” ไม่เหมือนธนาคารทั่วไปที่ให้บริการด้านการเงินเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจ เพราะที่นี่รับฝากเวลาและเปิดบริการช่องทางต่างๆ ให้คนได้เข้ามาทดลองเรียนรู้ เพื่อพัฒนาจิตใจ สัมผัสถึงความสุขภายในและคุณค่าความหมายในชีวิต

โจทย์ของธนาคารจิตอาสาต่อการพัฒนาจิตที่อาจฟังดูลึกซึ้งเข้าใจยาก คือจะทำอย่างไรให้ประเด็นด้านจิตวิญญาณหรือสุขภาพะทางปัญญา เป็นที่สนใจของสังคม มีช่องทางที่เข้าถึงง่าย ไม่ซับซ้อน และเป็นไปได้สำหรับทุกคน

การดูแลโลกภายในตนเอง
คือหนทางหนึ่งในการพัฒนา
ปัญญาความสูง





พัฒนาจิตและอาสา

การขับเคลื่อนการพัฒนาจิตวิญญานในเมืองไทยเริ่มต้นจากกลุ่มคนเล็ก ๆ เมื่อหลายสิบปีมาแล้ว และขยายขยายมาเรื่อย ๆ โดย ดร. สรยุทธซึ่งเรียนมาทางสายวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม แต่สนใจการปฏิบัติภาวนา ได้มีโอกาสพบกับ **ศ. นพ. ประเวศ วะสี** จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเส้นทางชีวิตและการทำงาน จากงานวิจัยด้านสิ่งแวดล้อมมาเป็นงานวิจัยชุมชน จนมาสู่งานพัฒนาจิต

“อาจารย์ประเวศถามผมว่าถ้าทำได้ คุณอยากจะเป็นอะไร อยากจะทำอะไร เหมือนกับมีคนมาบอกผมว่าชีวิตนี้ทำอะไรได้ ทำให้ผมกล้าออกจากกรอบ ไม่ใช่แค่ Think outside the box แต่เป็น Be outside the box โดยพื้นฐานที่เติบโตมา ผมก็มีอุดมคติในชีวิตว่าอยากทำอะไรให้กับโลก และอาจารย์ผู้ใหญ่หลายคน ก็บอกเหมือน ๆ กันว่า กฎแห่งคำคัญของการแก้ไขปัญหาโลก คือการมีสุขภาพทางปัญญา คือการที่เราทุกคนรู้จักตนเอง” ดร. สรยุทธเล่าถึงแรงบันดาลใจก่อนจะมาก่อตั้งธนาคารจิตอาสา จากการเข้าไปเห็นปัญหาของอาสาสมัครในเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ปี 2554

“ผมเอาปัญหาไปคุยกับ **อาจารย์วลสินี พิพิธกุล** ตอนที่อาจารย์ยังอยู่ สสส. ทำให้เห็นว่งานจิตอาสาที่ยังขาดระบบจับคู่งานอาสาสมัคร ก็เลยเป็นที่มาของการจัดตั้งธนาคารจิตอาสา ซึ่งเป็นระบบเว็บไซต์เพื่อฝากเวลาและกิจกรรมอาสาที่สนใจสำหรับผู้มีจิตใจเอื้อเพื่อให้เข้าถึงข้อมูลง่าย ส่วนองค์กรที่มาฝากกิจกรรมก็ได้อาสาสมัครที่ต้องการ

“งานอาสาเป็นช่องทางที่เข้าได้ทุกคน และทุกเวลา ตั้งแต่เด็ก ๆ จนจะตาย เพราะงานอาสาทำอยู่กับบ้านก็ได้ ทำอยู่กับเตียงที่กำลังจะลาโลกก็ได้ แต่ไม่ใช่ทุกงานอาสาคืองานพัฒนาจิต เหมือนกับบอกว่าเข้าวัดแล้วจะได้พัฒนาจิตก็ไม่ใช่

“สิ่งสำคัญของธนาคารจิตอาสา คือทำให้คนได้เข้าไปทำงานอาสาและค้นพบตัวเอง ได้เข้าถึงจิตวิญญานของตัวเอง เราเป็นหนึ่งในผู้เปิดพื้นที่ จัดเงื่อนไข และกระบวนการ ให้คนได้พัฒนาจิตและเข้าถึงศักยภาพสูงสุดของตัวเอง เหมือนกับที่อาจารย์ประเวศเคยถามผมว่าอยากทำอะไร เพราะทุกคนอยากจะเดินทางหาความหมายของชีวิต อยากรู้ว่าตำแหน่งแห่งที่ของตัวเอง อยากรู้ว่าชีวิตเรามีความหมายอะไร นี่เป็นหัวใจของธนาคารจิตอาสา”

12 ช่องทาง ในการเข้าถึงสุขภาวะ ทางปัญญา

โดย ศ.นพ. ประเวศ วะสี

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

สื่อสารและช่องทางความสุข

ขณะที่โครงการต่าง ๆ เกี่ยวกับการพัฒนาจิตมุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายต่างกันไป บางโครงการเน้นชุมชน บางโครงการเน้นด้านศาสนา บางโครงการเน้นสถาบัน การศึกษา ธนาคราจิตอาสาจึงแตกต่างกันไป เพราะต้องการเปิดช่องทางการพัฒนาจิต ให้เป็นสิ่งที่เข้าถึงง่ายที่สุด ผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ อย่างเว็บไซต์ “ธนาคราจิตอาสา” และเว็บไซต์ “ความสุขประเทศไทย” ทำหน้าที่สื่อสารทำความเข้าใจกับสังคม วงกว้างเกี่ยวกับความสุขภายในที่ใคร ๆ ก็เข้าถึงได้

การมีวิธีสื่อสารที่ร่วมสมัยจึงเป็นอีกกุญแจสำคัญของการขับเคลื่อนสุขภาวะทาง ปัญญาสู่สังคม

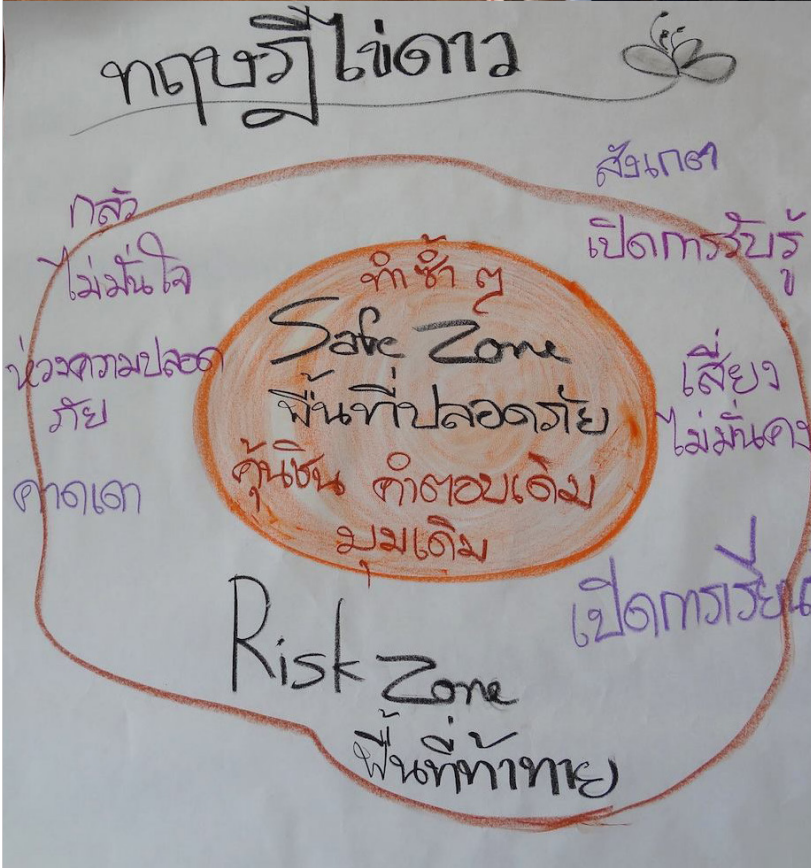
“ก่อนหน้านี้งานสุขภาวะทางปัญญาส่วนมากไม่ค่อยมีการสื่อสารที่ได้ผล เราจึงคิดว่าต้องทำเรื่องสื่อสารให้ร่วมสมัย เราทำแคมเปญ ‘ทุกชีวิตมีค่า’ ใช้คนหน้าตาเหมือนคุณต้น ภาสกรนที มาแจกของรางวัลเลียนแบบที่คนเคยได้กิน แต่พอได้รางวัลจริงๆ คือได้แท็บเล็ตไปสอนผู้สูงอายุ ได้ตัวเครื่องบินไปกลับกรุงเทพฯ-ภูเก็ต เพื่อพาน้องตาบอดไปเที่ยวทะเลด้วย แคมเปญเรื่องใบปริญญาที่วันมหิดลเปลี่ยนวันสำคัญให้เป็นวันทำงานเพื่อคนอื่นหรือวันอาสา แคมเปญ Happiness Calendar ให้คนสะท้อนตัวเองโดยการระบายสีของวัน จากการทบทวนวันนี้เกิดความรู้สึกว่าทั้งวันเป็น mood and tone แบบไหน

“เราใช้การสื่อสารการตลาดทำให้งานสุขภาวะทางปัญญาร่วมสมัยกว่าจากแต่ก่อน ทำให้เรื่องจิตวิญญาณเข้าถึงง่าย”

พัฒนาจิตกับคนทำงานด้านสุขภาวะ

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

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



“เราเร็ววิวและเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้หลากหลายสาย จัดเวิร์กช็อปเองจำนวนมาก และปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน เช่น ฉือจี๋ พระไพศาล เสมสิกขาลัย ทุกคนพูดตรงกันว่าต้องมี Intrapersonal, Interpersonal และ Systems thinking เชื่อมเรื่องภายในกับสรรพสิ่งรอบตัว หัวใจสำคัญคือ ให้คนเปิดตัวเองในฐานะเครื่องมือการเรียนรู้ เดิมเรามักใช้หัวเรียนอย่างเดียว แต่เรื่องนี้ใช้ทั้งตัว ร่างกาย หัว และหัวใจ จากนั้นให้มีประสบการณ์ตรงและได้สะท้อนตัวตนของเขาในพื้นที่การเรียนรู้ที่ปลอดภัย

“สุขภาวะทางปัญญาเป็นของทุกคน ต้องมาเรียนรู้ด้วยตัวเองถึงจะอยู่ในเนื้อในตัว และนำไปถ่ายทอดต่อได้ หลักสูตรนี้จึงเน้นให้ทุกคนได้ประสบการณ์ตรง ได้ความรู้ ทักษะ และเครือข่ายที่อาจทำงานด้วยกัน”

ส่วนหลักสูตรเสริมทักษะสุขภาวะทางปัญญา (Transformation Plus) เป็นตลาดวิชาให้เลือกเรียนรู้สิ่งที่ตนเองสนใจ ทั้งสองหลักสูตรมีฐานสำคัญ คือการภาวนา โดยไม่ติดกับวิธีการของศาสนาใด แต่เมื่อเกิดสถานการณ์โรคโควิด 19 การจัดอบรมหลักสูตรต่าง ๆ ก็ต้องปรับเป็นรูปแบบออนไลน์ทั้งหมด

“เราต้องดูว่าวัฒนธรรมออนไลน์คืออะไร ไม่ใช่แค่หน้าจอที่อบรมปกติมาได้นั่งจอ เราต้องเข้าใจว่าจะเกิดความล่า และเรามีโอกาสส่งของให้ผู้เรียนรู้ฝึกใกล้ชิดกับเรามากขึ้น เราจะส่งอุปกรณ์การเรียนไปให้ ทำให้เขาสัมผัสได้ถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน รู้สึกถึงความใส่ใจของเราต่อการเรียนรู้ที่กำลังจะเกิดขึ้น”

ดอกผลของธนาคารจิตอาสา

ปัจจุบันมีบุคลากรของภาคีสร้างเสริมสุขภาวะทั้งที่เป็นภาคี สสส. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำนวนมากกว่า 600 ราย ที่เข้าใจในงานพัฒนาจิต กลุ่มเป้าหมายดังกล่าวเน้น ดร. สรยุทธเรียกว่าเป็นทั้ง quick win คือกลุ่มคนที่มีพื้นฐานเปิดใจกับการเรียนรู้ในมิติสุขภาวะทางปัญญา และ scale up หมายถึงมีศักยภาพทำงานขยายผลต่อไปสู่สังคมโดยรวม

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

ช่วยให้เขาได้มีสันติภาพกับตัวเอง แล้วพอมีสันติภาพกับตัวเอง ก็ส่งผลต่อให้กับงานที่ทำ” ดร. สรยุทธกล่าว

สิ่งที่อาจดูเป็นการเปลี่ยนเล็กน้อย แต่จริงๆ เป็นการเปลี่ยนโลกทัศน์ของผู้เรียนรู้ทั้งใบ

“มีน้องซึ่งไม่เคยคุยกับพ่อแม่ หลังจากได้ร่วมการเรียนรู้กับเรา เขากลับไปฟังครอบครัวได้ และช่วยส่งผ่านชีวิตช่วงสุดท้ายของพ่อแม่ได้ ชีวิตครอบครัวเปลี่ยนไป มหาศาล ชีวิตงานเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ ชุดความรู้นี้ไปเปลี่ยนตัวตนของเขา และปรากฏภายในครอบครัว การงาน ซึ่งแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน” ธีระพล ยกตัวอย่างผลลัพธ์ต่อบุคคลที่ส่งผลถึงรอบข้าง

อุปสรรคและก้าวต่อไป

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

“บางเรื่องก็ต้องพูดเรื่องสุขภาวะทางกายหรือความปลอดภัยในชีวิตก่อนจะพูดเรื่องจิตใจ เราอาจหนุนเสริมให้คนทำงานประเด็นเหล่านี้มีเรื่องนี้ในใจ ไม่อย่างนั้นเขาอาจทำงานไปบนความโกรธและความเกลียดชัง” ธีระพลกล่าว

ขณะที่คนรุ่นใหม่ปฏิเสธแนวคิดเกี่ยวกับความดี คนดี ไปจนถึงคำสอนทางพุทธศาสนา รวมถึงความขัดแย้งในสังคมที่มีมายาวนาน

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



พิมพ์ณิ เมขพายัพ

ผู้ประสานงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

ผู้เข้าร่วมหลักสูตรกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 1 (TEP1)

“ทำงานด้านพัฒนาศักยภาพ แต่ไม่กล้าออกไปยืนหน้าชั้น ไม่กล้านำเสนอความคิด ไม่ออกแบบกระบวนการ เราจะเชิญคนอื่นมาเป็นวิทยากร แต่พอได้เข้าร่วมหลักสูตร ทำให้เรากล้าออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตัวเอง

“module แรกเน้นการทำความเข้าใจข้างใน ได้เรียนรู้ความกลัวของตัวเอง กิจกรรมสุดท้ายเขาให้เราประกาศต่อหน้าทุกคนว่าจะกลับไปทำอะไร จำได้ว่าสิ้นมาก เราพูดว่าจะกลับไปเป็นคนยืนอยู่หน้าชั้น เปลี่ยนแปลงสังคมด้วยการออกแบบกระบวนการ module 2 เน้นเรื่องความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ฉันกับทีม ฉันกับกลุ่ม เราได้เรียนเรื่องการฟัง ทำให้มุมมองความคิดของเราเปลี่ยนไปเลย จากที่ไม่รู้ว่าการใช้เวลากับคนที่เรารักอย่างเต็มร้อยสำคัญอย่างไร ตอนนี้อย่างนี้คือการบอกรักแบบหนึ่ง module 3 เรื่อง Systems thinking เป็นการสำรวจเจตนาในตัวเอง ในสังคม และโลก เวลาเราทำงานก็ใช้ความรู้ชุดนี้ไปออกแบบ

“ครูจะพูดเสมอว่าเวลาออกแบบการทำงานต้องให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ ไม่ใช่แค่ตัวชี้วัดสำเร็จไหม แต่ต้องคิดว่าคนทำงานร่วมกับเรามีความสุขหรือเปล่า หรือเมื่อก่อนมองคนดื่มเหล้าเป็นคนเฮฮาแต่ล้มเหลว ตอนนี้อย่างนี้เราเปลี่ยนมุมมองว่าเขาคือเพื่อน คือคนที่สามารถพัฒนาศักยภาพจากข้างในกลายเป็นคนหัวใจเพชรได้ เพราะฉะนั้นกระบวนการและภาษาที่ใช้สื่อสารก็เปลี่ยน

“สังคมเป็นระบบที่ซับซ้อน แต่สิ่งสำคัญคือเราสามารถเปลี่ยนโลกได้โดยเราเปลี่ยนแปลงตัวเอง เรามองหาความเป็นไปได้ในความซับซ้อนนี้ มันจะมีโอกาสใหม่ มีทางเลือกอื่นนอกจากการบ่นไหม”



ปรกษา อุกรัษย์

ผู้ประสานงานไทยแพน มูลนิธิชีววิถี

ผู้เข้าร่วมหลักสูตรกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะครั้งที่ 2 (TEP2)

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

“เมื่อก่อนเวลาเผชิญกับสถานการณ์ขัดแย้ง เราจะรู้สึกตัวเล็กตัวน้อย อึดอัดมาก แต่เดี๋ยวนี้รู้สึกมั่นใจมากขึ้น เวลาทำงานกันหลายเครือข่าย เช่น ผังราชการ ครู แม่ครัว เกษตรกร เบื้องหลังพฤติกรรมของแต่ละกลุ่มก็มีคุณค่าที่ต่างกัน เราก็พาเข้าไปเห็นสิ่งเหล่านี้ ทำให้เขาเข้าใจมุมมองของคนอื่นหรือมุมมองที่กำลังเป็นไปได้มากขึ้น ตัดสินกันขัดแย้งกันน้อยลง

“ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและทีมงานก็เปลี่ยนไป เช่น เมื่อก่อนพ่อแม่รู้สึกว่าเข้าไม่ถึงเรา เราก็ทนเสียงดังของแม่ไม่ค่อยได้ แต่ว่าเดี๋ยวนี้ไม่เป็นแล้ว เรามองว่าแม่ก็เป็นอย่างนี้ แต่ความรู้สึกข้างหลังคือความห่วงใย น้องๆ ในทีมก็เริ่มเล่าเรื่องส่วนตัว กล้าพูดตรงไปตรงมา บางคนรู้สึกที่ไม่แฮปปี้ก็เดินมาคุยกับเรา มากอด ขอกำลังใจ ซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยมี เวลาเราฟังเขามากขึ้น ใส่ใจ ถามไถ่ ฟังแบบไม่ได้ตัดสิน เขาก็รู้สึกปลอดภัยที่จะเล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟัง

“คนทำงานภาคสังคมส่วนใหญ่มุ่งไปทำงาน ตัวชี้วัด และความล้มเหลว แต่ไม่ค่อยมองว่าคนทำงานจะตายแล้ว ข้างในหมดพลังแล้ว สิ่งที่น่าทึ่งคือการจิตอาสาทำให้เรากลับมาเห็นความสำคัญของตัวเอง กลับมาดูแลตัวเองได้”



ถ่ายทำการวาดภาพจากดิน
ภาพท่านพุทธทาส
โดย สมภพ บุตรราช

ชูใจ

กะกัลยาณมิตร

โฆษณาเพื่อปัญญาความสูง

ชูใจเริ่มก่อร่างสร้างกลุ่มขึ้นเมื่อ 10 ปีที่แล้ว ผลงานสร้างชิ้นงานแรกคือการจัดงานวัดลอยฟ้าของสวนโมกข์กรุงเทพ งานวัดแนวใหม่ที่เกิดขึ้นในห้างสรรพสินค้าใจกลางเมือง มีผู้สนใจเข้าร่วมนับพันคน นับจากนั้นก็มีการเพื่อสังคมลักษณะใกล้เคียงกันอีกมากมายจนกลายเป็นจุดเด่นของกลุ่ม และเป็นที่รับรู้ในวงกว้าง ชูใจคือเอเจนซีโฆษณาเพื่อสังคม

“ชูใจเป็นนักสื่อสาร นักเล่าเรื่อง เป็นคนช่วยโฆษณาเรื่องดีๆ เราทำงานคอมเมอร์เชียลให้เป็นโซเชียล ทำงานโซเชียลให้เป็นคอมเมอร์เชียล เพื่อเปลี่ยนชีวิตผู้คน” **ประสิทธิ์ วิทยสัมฤทธิ์** หรือ “เม้ง” หนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่มชูใจกล่าวถึงจุดเด่นและจุดยืนของกลุ่ม

“ทำไซเชียลให้เป็นคอมเมอร์เชียล” หมายถึงการสื่อสารงานเพื่อสังคมที่ส่วนใหญ่ดำเนินการโดยองค์กรพัฒนาเอกชนหรือเอ็นจีโอ ซึ่งมักถูกมองว่าเคร่งเครียด น่าเบื่อ มีแต่ข้อมูล ให้มีชีวิตชีวาน่าติดตามและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น การจัดงานกิจกรรมการตายดี Happy Deathday นำเรื่องราวที่สังคมไทยหลีกเลี่ยงจะพูดถึงมาจัดในห้องประชุมขนาดใหญ่ใจกลางเมือง โดยมีเป้าหมายดึงดูดคนเมือง และคนรุ่นใหม่ให้มาตระหนักรู้เรื่องชีวิตผ่านการวางแผนการตายดี

“ทำคอมเมอร์เชียลให้เป็นไซเชียล” หมายถึงการทำงานโฆษณาสินค้าของบริษัทเอกชนแบบมีความรับผิดชอบต่อสังคม เช่นงานโฆษณาคริมทำให้ชาวทวารวสิน โดยไม่เปรียบเทียบจุดเด่นของคนผิวขาว ไม่เหยียดหยามหรือบูลลี่คนผิวสีดำ ว่าด้อยกว่าน่าอับอาย แต่เน้นให้คนกลับมาเป็นตัวของตัวเอง ไม่ให้สีผิวมาเป็นตัวกำหนด

ประสิทธิ์บอกว่า เขาพยายามทำให้หัวใจทำงานบนพื้นฐานของการมีทัศนคติที่ถูกต้อง นั่นคือการไม่ทำร้ายสังคม ขณะเดียวกันก็เป็นงานโฆษณาที่ตอบโจทย์เจ้าของสินค้าได้ด้วย เรียกว่า “ได้ทั้งสองฝ่าย” (win-win)

“กระบวนการโฆษณาคือการใช้จิตวิทยาจูงใจคน ส่วนโฆษณาเพื่อสังคมมีแรงจูงใจคือไม่ทำร้ายสังคม ทัศนคติเหล่านี้เกิดขึ้นจากกลับเข้ามาใคร่ครวญและเข้าใจตัวเอง มีจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายในตัวเองชัดเจน เมื่อเข้าใจตัวเอง เราก็เข้าใจคนอื่นไปด้วย รู้ว่าจะจูงใจคนอย่างไร สิ่งที่เพิ่มเติมคือทัศนคติที่ถูกต้อง ไม่นิมน้าวใจคนแบบสะเปะสะปะ เพราะเรารู้ว่าเราทุกข์ยังไง เราก็จะไม่ทำร้ายคนอื่นแบบนั้น” ประสิทธิ์กล่าว

ด้วยทัศนคติไม่ทำร้ายสังคมเป็นเข็มทิศนำทาง แม้จะทำงานเพื่อสังคมและเลี้ยงชีพไปด้วยก็สามารถหาช่องทาง “ได้ด้วยกันทั้งสองฝ่าย” คือขายของได้และไม่ทำร้ายสังคม

จุดหมายปลายทางสุดท้ายคือการทำให้คนในสังคมไทยเข้าถึง **“สุขภาวะ”**





ป้าอยากให้ลุงพาไปหาดวิภาหได้สมมุติ
แต่ไปไม่ไหวแล้ว ทีมงานจึงถ่ายภาพและเสียงจริง
มาฉายให้ป้าดูที่โรงพยาบาล



ทีมงานคุยกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย
และครอบครัว ถึงฝันที่ยังไม่ได้ทำ
งานสารคดีสั้น Happy Deathday :
สมุดเบาใจ





หน้าศาลาจัดงานศพ
ซ้อมตายกับนิวกมล
ที่วัดราตุทอง



ชุดใจหายความจริงและประสบการณ์

งานของชุดใจมักออกแบบให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีประสบการณ์ตรงมากกว่าการให้ข้อมูลอย่างเดียว ซึ่งคนออกแบบงานต้องคลุกคลีผ่านกระบวนการ และประจักษ์กับตัวเองว่าการสัมผัสกับประสบการณ์นั้นๆ ทำให้พวกเขาเปลี่ยนแปลงตัวเองไปด้วย จึงสามารถนำสิ่งที่ตนเองเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงมาออกแบบกระบวนการได้ดี ด้วยเหตุนี้งานบางชิ้นจึงใช้เวลาศึกษากระบวนการและดำเนินการผลิตนานนับปี เช่นงานโฆษณาสมุดเบาใจ เพื่อการวางแผนสุขภาพและทางเลือกในช่วงท้ายสุดของชีวิตล่วงหน้า เป็นต้น

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

“เราเชื่อในประสบการณ์และความจริง ประสบการณ์เดียวสามารถเปลี่ยนเราได้ และผมเปลี่ยนตัวเองจากประสบการณ์ ทุกงานเราพยายามทำให้มากกว่าความรู้ มากกว่าข้อมูล ต้องไปถึงระดับความรู้สึกและมีประสบการณ์ตรง”

“งานสุขภาวะ” กำหีบห่อใหม่ เนื้อในคงเดิม

เมื่อโลกก้าวเข้าสู่ยุคที่ใคร ๆ ก็สามารถหาข้อมูลที่อยากรู้ได้ภายในไม่กี่วินาทีผ่านอินเทอร์เน็ต และต่างคนต่างมีมุมมองและแนวคิดทางสังคมแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง การทำงานสื่อสารเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเรื่องยาก โดยเฉพาะเรื่องนามธรรมอย่างสุขภาวะทางปัญญา



ประสิทธิ์บอกว่า การสื่อสารเพื่อสุขภาพะ เพื่อให้ผู้รับสามารถใคร่ครวญ ตระหนักรู้ เข้าใจตัวเอง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในนั้นเป็นเรื่องยาก เพราะมีสิ่งท้าทายหลายชั้น

ความท้าทายชั้นแรก คือการรับรู้ของสังคมที่ติดอยู่กับว่าสุขภาพะทางปัญญา เป็นเรื่องธรรมะและศาสนา ขณะที่คนรุ่นใหม่ปฏิเสธธรรมะและศาสนา จึงปิดการรับรู้สาระสำคัญที่จะสื่อตั้งแต่เริ่มต้น ชูใจจึงต้องค้นหาวิธีการนำเสนอแบบใหม่ ๆ

“เราต้องทำหีบห่อใหม่ที่ดูไม่ธรรมะ เราเลย เราหลบทุกอย่างที่เป็นธรรมะ หรือ ถ้าเป็นธรรมะก็ต้องให้เขารู้สึกไม่รังเกียจหรือเขาไม่รู้สึกว่าตัดเขาออกไป วิธีหีบห่อ ให้เขาไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องไกลตัว ไม่ใช่เรื่องเฉพาะของคนบางกลุ่ม

“ความท้าทายคือทำอย่างไรจะสร้างเครือข่ายคนรุ่นใหม่หรือทำให้คนรุ่นใหม่ เข้ามาช่วยงาน ช่วยทำหีบห่อใหม่ หรือช่วยมาเรียนรู้เรื่องเหล่านี้ ซึ่งทุกงานยากหมด เพราะเราต้องการคุยกับคนทั่วไป ไม่ใช่คุยกับคนที่สนใจเรื่องเหล่านี้อยู่แล้ว” ประสิทธิ์ กล่าว

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

“การสื่อสารยากขึ้น เพราะสังคมคนรุ่นใหม่จะบอกการเมืองเข้าไปด้วย มีการ สร้างคุณค่าและความหมายใหม่แทนความหมายเดิม เช่นการพูดเรื่องสิทธิเป็นเรื่อง อ่อนไหว เราต้องระวังจริง ๆ อย่างมีหนึ่งโฆษณาให้คนกลับบ้านช่วงโควิดถูกคนรุ่นใหม่ โจมตีว่าทำให้โรแมนติก ขณะที่คนรุ่นก่อนมองว่าพอเพียงคือการพึ่งพาตัวเอง แต่คนรุ่นใหม่มองว่าพอเพียงเป็นความบกพร่องเรื่องสวัสดิการของรัฐ ดังนั้นจึงเกิด ความอ่อนไหวด้านการสื่อสาร ทำให้การสื่อสารไม่ได้ประโยชน์เต็มที่”

แม้ว่าในช่วง 10 ปีที่ผ่านมากลุ่มชูใจจะได้ชื่อว่าเป็นบริษัทโฆษณาเพื่อสังคม โดยกลุ่มคนรุ่นใหม่ ถึงวันนี้จึงเป็นความท้าทายสำคัญของกลุ่มชูใจในการหารูปแบบ การทำงานและรูปแบบความอยู่รอดขององค์กร ขณะยังคงแนวคิดการทำโฆษณา เพื่อสังคมที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายไว้ให้ได้

ผลงาน ชั้นโบแดง กลุ่มชูใจ

- > แอปพลิเคชัน Facetook ประสิทธิ์บอกว่า งานนี้ตั้งต้นมาจากคำของ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่ว่า คนเรามีความทุกข์เพราะการเปรียบเทียบ เขาประทับใจกับตัวเองว่า Facebook ทำให้ผู้คนรู้สึกด้อยค่าลง เพราะมีแต่คนพูด เรื่องความสุข ชีวิตดี กินดีอยู่ดี ทำให้เกิดการเปรียบเทียบ กลุ่มชูใจจึงทำ Facetook เป็นแอปพลิเคชันคู่ขนาน เปิดพื้นที่ “ศาลาคนเศร้า” ให้ผู้คนพูดคุยเรื่องความทุกข์ เพื่อให้เห็นว่าทุกคนล้วนมีทุกข์ แต่เขาไม่ได้เปิดเผย ยิ่งดูมีความสุขความจริงกลับมีทุกข์
- > มหกรรม Happy Deathday ของกลุ่ม Peaceful Death และเครือข่ายเรื่องการ ตายดี-ตายสงบ เป็นงานมหกรรมในห้องประชุมใหญ่ของห้างสรรพสินค้าใจกลางเมือง จัดบรรยาย นิทรรศการองค์ความรู้ เวิร์กช็อป มีผู้เข้าร่วมหลายพันคน ผลพวงจากงานนี้ นำไปสู่ “งานศพของนิวกลม” ที่วัดธาตุทอง เพื่อสาธิตประสบการณ์การวางแผนการตาย ของ “นิวกลม” นักเขียนชื่อดังขวัญใจคนรุ่นใหม่ โดยออกแบบกิจกรรมสื่อสารการตายดี ที่หลีกเลี่ยงการสื่อสารผ่านคำธรรมะ
- > แคมเปญทุก(ษ์)ชีวิตมีค่า ของกลุ่มความสุขประเทศไทย ธนาคารจิตอาสา เกิดขึ้น จากคำนิยามของสังคมว่าของขวัญของรางวัลจะเต็มหัวใจให้อิ่มเต็ม ท่ามกลางกระแสการ ส่งขึ้นส่วนสินค้าชิงโชครางวัลใหญ่ นำมาพลิกสู่การสื่อสารว่า “การรับ” เต็มเต็มจิตใจได้ ไม่เท่า “การให้” โดยให้คนส่งความทุกข์ของตัวเองมาชิงโชค แล้วเลือกคนที่มีความทุกข์ มารับรางวัลและนำรางวัลไปมอบให้ผู้อื่น เพื่อพิสูจน์ว่าการให้เยียวยาจิตใจได้
- > โฆษณาวาสลินไวท์เทนนิ่ง ขณะที่โฆษณาครีมทำให้ผิวขาวหรือไวท์เทนนิ่งมักนำคน ผิวขาวมาเปรียบเทียบกับคนผิวดำ สร้างบาดแผลให้คนผิวดำเจ็บปวด ไม่รักตัวเอง แต่งานโฆษณาชิ้นนี้กลับแตกต่างโดยชวนคนกลับเข้าค้นหภายในตัวเอง ประสิทธิภาพเป็น งานชั้นโบแดงของชูใจที่สามารถหาจุด “ลงตัว” ของประโยชน์ร่วมกัน (win-win) และ เจ้าของสินค้ายอมรับ “เราคืนผิวให้ผู้หญิง อยากมีชีวิตแบบไหนก็ใช้ชีวิตแบบนั้น อย่าให้ผิวกักขังเราไว้ เรามีจุดร่วมกับลูกค้าว่าถ้าผลิตภัณฑ์คุณดี คุณก็ต้องทำให้ผู้หญิง กล้าออกไปใช้ชีวิตสิ ไม่ต้องใช้ชีวิตตามที่คนอื่นชอบ”

“เรายังอยากจะทำงานเปลี่ยนชีวิตผู้คน เนื้อหาเราไม่ได้เปลี่ยน เนื้อหาเราเป็น ความจริง เราเชื่อว่าสุดท้ายทุกคนต้องเดินกลับเข้ามาภายใน เพราะความสุขไม่ได้ อยู่ข้างนอก ไม่ว่าจะยุคไหนความจริงต้องคุยได้ หน้าที่ของทีมเราคือเปิดประตูบาน นี้ให้กว้างๆ ไว้ก่อน ทำในท่าที่ให้ความรู้สึกเป็นมิตร เพื่ออีกฝ่ายจะเดินเข้ามา หันมามองหรือเงยหูฟัง” ประสิทธิ์สรุป

ธีระพล เต็มอุดม

ธนาคารจิตอาสา



“ สิ่งสำคัญของหัวใจคือความคิดสร้างสรรค์ในการแปลงงานภาคสังคมออกมาเป็นงาน ตลาดเชิงสร้างสรรค์ ถ้าไม่มีหัวใจ เราจะไม่รู้เลยว่าต้องสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมายอย่างไร เพราะพวกเราเป็นเอ็นจีโอ เราก็อำนาจแบบเอ็นจีโอ เราไม่รู้ว่าถ้าอยากจะช่วยเด็ก บางทีก็ต้องสื่อสารไปยังกลุ่มพนักงานออฟฟิศหรือกลุ่มพ่อ ไม่ใช่สื่อสารไปที่แม่อย่างเดียว สื่อสารไปที่คุณตาคุณยายก็ได้ หรือเราต้องใช้คำอีกแบบหนึ่งเพื่อให้มี mood and tone เหมาะกับกลุ่ม

“ไม่ใช่แค่ทำให้งาน mass เขาทำให้งานของเราร่วมสมัย ทันสมัย เข้าถึงกลุ่มคนที่เรายังไม่เคยเข้าถึงมาก่อน ทำให้งานสุขภาวะทางปัญญาไม่ติดกรอบดั้งเดิมหรือประเพณีนิยม เวลาพูดถึงสุขภาวะทางปัญญา คนก็จะขมวดคิ้วนิดนึง คิดว่าเป็นพวกนั่งสมาธิ ทำดี นั่งขาว ห่มขาว แต่หัวใจทำให้งานสุขภาวะทางปัญญาเป็นงานที่ตั้งคำถามกับสังคม งานกระตุ้นชวนให้สังคมคิด

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



วรรณภา จารุสมบัติ

ประธานกลุ่ม Peaceful Death

“

ชูใจมาช่วยงาน Happy Deathday เราทำงานร่วมกันประมาณ 1 ปี มีประชุมเตรียมงาน ทำงานจริงจังด้วยกัน ซึ่งเรารู้สึกประทับใจมาก ๆ ก็เลยมีงานที่ 2 คือ ทำคลิปสื่อสารสมุดเบาใจ เรื่องการวางแผนสุภาพล่วงหน้า ซึ่งเป็นคลิปที่ใช้เวลา 1 ปีกว่าในการทำ และงานที่ 3 งานศพช้อมตายกับนิวกลม

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

“เราได้เรียนรู้จากการทำงานกับชูใจว่าความสัมพันธ์เป็นเรื่องสำคัญ การทำงานด้วยความไวเนื้อเชื้อใจกัน เคารพกัน มีศรัทธาต่อสิ่งเดียวกัน แบบนี้คือเพื่อน งานอาจจบ แต่ความสัมพันธ์ที่ดีทำให้มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นต่อนั้นอีกมากมาย นี่เป็นคุณค่าอีกอย่างหนึ่งที่เรายายามจะทำงานกับภาคอื่นๆ

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

หนุ่มสาวคนเมือง
อยากเรียนรู้
วิถีชุมชนชนบท



อาสาสมัคร

พัฒนาคนรุ่นใหม่
บนฐานสุงภาวะทางปัญญา

ความฝันของคนวัยหนุ่มสาวจำนวนหนึ่งคือการสร้างสังคมนี้ให้ดีขึ้น แต่สังคม
ในอุดมคติไม่เกิดขึ้นจากการนึกคิดเอา แต่มาจากการยื่นมือลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

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

เพราะคนคือหัวใจของการพัฒนาในทุกมิติ การส่งเสริมให้คนเติบโตทางความ
คิดและสติปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งยวด

การสร้างสำนึกอันมุ่งมั่นในตัวอาสาสมัครหนุ่มสาวให้สามารถคิด วิเคราะห์
เชื่อมโยงตนเอง ผู้อื่น ชีวิต ชุมชน สังคม โลก ธรรมชาติและสรรพสิ่ง ให้ได้ปฏิบัติการ

รู้จักสรุปทเรียน มอง เลือก และตั้งแกนที่สมดุลให้ชีวิต สามารถเห็นความเป็นจริงของสังคม และรู้ว่าควรวางตัววางใจกับชีวิตอย่างไร สิ่งเหล่านี้คือเครื่องมือสำคัญที่ทำให้พวกเขาทำงานอย่างมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น พร้อมๆกับการร่วมเคลื่อนไหวสังคม นี่เป็นส่วนหนึ่งของงานด้านสุขภาวะทางปัญญาและกระบวนการพัฒนาปัญญาอย่างต่อเนื่อง ในนิยามของมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม

“เรามีพัฒนาการในการสร้างอาสาสมัครให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัญหาช่วงที่มีปัญหาการบุกรุกพื้นที่ทำกินในเขตอนุรักษ์ของชาวบ้าน เราสร้างอาสาสมัครนักกฎหมายสิทธิมนุษยชน สำหรับปัญหาสังคมชนบทที่มีแต่ผู้สูงอายุกับเด็กขาดแคลนคนหนุ่มสาว เราจึงจัดตั้ง ‘โครงการอาสาสมัครเพื่อสังคมสู่ชุมชนบ้านเกิด’ หรืออาสาคืนถิ่นขึ้น” **กรรณิกา ควรขจร** ผู้รับผิดชอบโครงการ เล่าถึงที่มาของโครงการที่ มอศ. ร่วมมือกับวิทยาลัยบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ สถาบันการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนภายใต้มูลนิธิพัฒนาภาคเหนือช่วยกันคิดว่าทำอย่างไรจึงจะทำให้คนหนุ่มสาวกลับคืนสู่ชนบท

ที่สำคัญคนรุ่นใหม่ต้องมีบทบาทในชุมชน หักดีเย็น และหยิ่งรากลได้อย่างภาคภูมิใจ



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



ชวนรุ่นอาสาคืนถิ่นภาคเหนือพบภาคอีสาน

คืนสู่บ้าน ค้นหาหนทางอยู่รอด-อยู่ร่วม

“อุปสรรคอย่างหนึ่งคือ ทักษะคิดของครอบครัวและค่านิยมของชุมชนที่มองว่า การส่งลูกหลานออกไปเรียนข้างนอกจะสามารถทำงานแล้วส่งเงินกลับมาดูแล ครอบครัว หรือไปเป็นเจ้าของคนขายคน เป็นข้าราชการที่มั่นคง คือส่วนใหญ่ไม่อยาก ให้ลูกหลานกลับมาเป็นเกษตรกรเหมือนพ่อแม่” กรณีศึกษาเผยถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับ อาสาสมัคร

การคืนถิ่นมีประเด็นเรื่องของการอยู่รอดและอยู่ร่วม คืออาสาสมัครจะอยู่รอด อย่างไร และจะอยู่ร่วมอย่างไร พวกเขาต้องพึ่งตัวเองได้ ขณะเดียวกันก็ต้องเป็น ที่พึ่งของชุมชน หรือทำงานร่วมกับชุมชนได้เช่นกัน

“บางคนเริ่มจากสิ่งเล็กๆ อาศัยทักษะการสื่อสารออนไลน์ช่วยชาวบ้านผู้สูงอายุ จ่ายค่าน้ำค่าไฟ บางคนเริ่มจากตอนเช้าเดินไปคุยกับชาวบ้าน เดินไปปิดไฟในชุมชน อยู่ที่เขาจะเชื่อมต่อกับชุมชนอย่างไร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ”

อาสาสมัครหลายคนต้องเจอแรงกดดันอย่างสูงจากครอบครัวและคนในชุมชน แต่หากพวกเขามีใจมุ่งมั่นขยันทำงานก็จะได้รับการยอมรับมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งอาสาสมัครแต่ละคนต้องผ่านภาวะนี้

อาสาคืนถิ่นรุ่นแรกและรุ่น 2 โครงการให้ความสำคัญกับการนำเสนอเกษตร อินทรีย์เป็นทางเลือกให้ชุมชน เพื่อลดการใช้สารเคมี

“แม้ว่ารุ่นที่ 1 จะไม่สามารถแก้ปัญหาได้มากนัก แต่รุ่น 2 ก็มีคนหนึ่งที่ตั้งกลุ่ม เกษตรอินทรีย์ได้ และได้รับเลือกเป็นพ่อหลวง คนในชุมชนเห็นเขาขยันเดินไปคุย แล้วลงมือทำด้วยตนเอง ชาวบ้านจึงเต็มใจเลือกเขา และยังมีอาสาสมัครบางคนได้ เป็นผู้ช่วยพ่อหลวงอีกด้วย”

เมื่อถึงอาสาคืนถิ่นรุ่นที่ 3 ก็เริ่มมีคนรุ่นใหม่ที่มาองการกลับบ้านไปเป็นผู้ประกอบการ ทางสังคมมากกว่าทำเกษตร

“บางคนทำเรื่องผ้า เพราะเขามองเห็นว่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า ช่วงโควิดก็ทำเรื่องหน้ากากอนามัยจนมีรายได้ ในรุ่นที่ 3 เราป้องกันการคิดเชิง ประอบการทางสังคมให้เขามาก เขาจึงมีความแข็งแกร่งมากขึ้นเรื่องนี้”



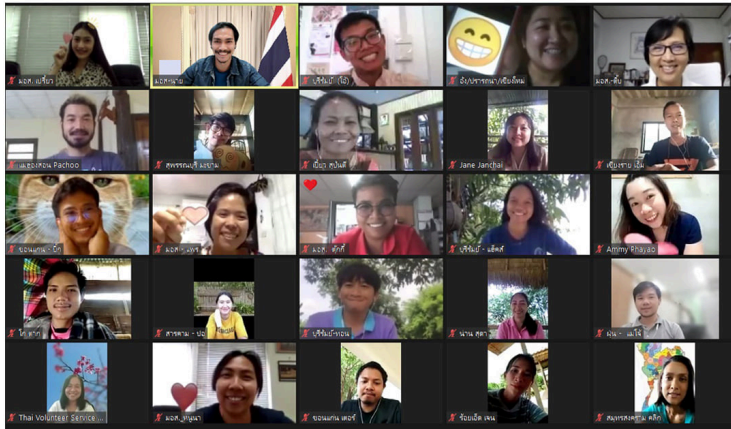
พ่อเฒ่าที่แม่ฮ่องสอน
ทำพิธีกรรมก่อนปลูกข้าวไร่



เฒ่ามืออาหฺร
วัฒนธรรมการช่วยเหลือกัน
ของคนภาคเหนือ

Return Homeland Volunteer #5 2021

“ Pre-orientation ”



7 ปีแล้วนะ!



อาสาสมัครมี "คนรุ่นใหม่กลับบ้าน" เข้าร่วมโครงการมาแล้ว 4 รุ่น ทั้งหมด 60 คน พวกเขา ยังคง "ขับเคลื่อน พัฒนา สร้างสรรค์" ชุมชนบ้านเกิด (2557-ปัจจุบัน)

แนวคิดเรื่องอินทรีและสิ่งแวดล้อมยังเป็นพื้นฐานสำคัญ อาสาสมัครบางคนมีบทบาทสำคัญในการสร้างความร่วมมือของชุมชนในการเข้าไปแก้ไขปัญหาโรงงานกำจัดขยะซึ่งจะส่งผลกระทบต่อแหล่งน้ำของชุมชน

เมื่ออาสาสมัครเดินทางไปได้ดีทั้งสามรุ่น มอส. จึงขยายพื้นที่เพื่อสร้างเครือข่ายในภาคอีสาน จับมือกับ “ชุมแสง” สถาบันการจัดการความรู้เกษตรกรรมยั่งยืนภาคอีสาน เปิดรับอาสาสมัครรุ่นที่ 4 ในภาคอีสาน และมีแนวโน้มจะขยายการรับอาสาสมัครรุ่นต่อไปในทุกภาค

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

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

แน่นอนว่าทุกรุ่นมีอาสาสมัครบางคนที่ไม่ต่อไม่ได้ และบางคนไปต่อได้ ซึ่งคือคนที่สามารถผ่านบททดสอบจนเห็นคุณค่าและบทบาทของตนเองที่มีต่อชุมชน และสามารถมองถึงการต่อยอดในอนาคตด้วยความมั่นใจ

ฐานความสูงและปัญญาของอาสาสมัครคืนถิ่น

หากไม่มีข้อจำกัดเรื่องโควิด 19 เริ่มแรกเหล่าอาสาสมัครคืนถิ่นจะต้องผ่านการปฐมนิเทศในรูปแบบการอบรมสามถึงสี่ครั้ง เพื่อปูพื้นฐานตามกระบวนการของ มอส. ที่เน้นเรียนรู้ไปพร้อมกับปฏิบัติ โดยมีพื้นฐานสำคัญ

ฐานหัว คือ ความรู้ความเข้าใจสังคม ในระดับที่มองเห็นความเชื่อมโยงถึงผลและเหตุของปัญหา

ฐานมือ คือ นักปฏิบัติ ความคิดความเข้าใจอย่างเดียวนั้นไม่พอ ต้องสามารถปฏิบัติการและสรุปบทเรียนจากสิ่งที่ปฏิบัติได้

ฐานใจ คือ เข้าใจในตัวเอง เข้าใจในคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ เข้าใจการจัดสมดุลชีวิตให้มีความสุข อดทนต่ออุปสรรค มองเห็นอุปสรรคเป็นเครื่องเสริมการเรียนรู้ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

ฐานกัลยาณมิตร หรือฐานเครือข่าย คือ กลุ่มเพื่อนหรือเครือข่าย คอยเป็นพลังและแรงบันดาลใจของการทำงานร่วมกัน

แต่ละครั้งของการฝึกอบรม อาสาสมัครจะได้ทบทวนและสรุปบทเรียนตนเอง ในแง่มุมของ “งาน ความคิด ชีวิต และจิตใจ” และจะต้องฝึกวิเคราะห์ปัญหา พร้อมกับได้รับการเติมความรู้ในประเด็นที่สำคัญจากประสบการณ์ของวิทยากร

“อาสาสมัครนั้นจะไม่ได้ถูกปล่อยให้โดดเดี่ยว เพราะจะมีทีมพี่เลี้ยงคอยประกบ ประคอง ถามไถ่ถึงปัญหา ความต้องการ หรือความสนใจ เป็นเพื่อนในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และพร้อมปรับรูปกระบวนการไปตามหน้างานด้วยกัน” กรณีศึกษาธิบายกระบวนการเรียนรู้ที่ปูทางไว้ตั้งแต่สมัยอาจารย์จอน อึ้งภากรณ์ ผู้อำนวยการ มอศ. คนแรก และกรรมการหลายท่าน อาทิ อาจารย์โคทม อารียา อาจารย์ศรีสว่าง พัววงศ์แพทย์

“เราให้ความสำคัญอย่างมากกับการพัฒนาอาสาสมัคร เพราะอาสาสมัครเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างสุขภาวะทางปัญญา รูปแบบการพัฒนาจะต้องเอื้อให้เขามีฐานความคิดที่ดี สามารถสรุปบทเรียน มองชีวิต และตั้งแกนชีวิตของตนเองได้อย่างมั่นคง ความจริงกระบวนการพัฒนาทางปัญญาเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเมื่อเรามองสิ่งรอบตัวและเห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้น เราจะรู้ว่าควรวางตัว วางใจ และวางชีวิตอย่างไร เพื่อให้ชีวิตของเราอยู่อย่างสมดุล”

สู่สังคมอุดมคติ

กรณีการณ์องว่า ยิ่งคนรุ่นใหม่เชื่อมต่อเครือข่ายเข้าหากันหรือกลับบ้านมากขึ้นเท่าไร ก็จะมีมองเห็นระบบโครงสร้างทางสังคมที่ผิดเพี้ยน และเขาจะเป็นกลุ่มคนที่รองรับการกระจายอำนาจเพื่อร่วมสร้างสังคมท้องถิ่นให้เข้มแข็ง

ใช่เพียงโครงการอาสาสมัครจะติดปีกความฝันให้คนหนุ่มสาวรุ่นใหม่ แต่ความคิด ความรู้สึก และอุดมการณ์ จะติดตัวพวกเขาไปทุกแห่งหนในการทำงานขับเคลื่อนสังคมอย่างมีความสุข และเมื่อต้องเผชิญอุปสรรค พวกเขาจะก้าวข้ามไปโดยไม่หวาดหวั่น

เป็นคนรุ่นใหม่ที่มีสุขภาวะทางปัญญาในการเลือกทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

เปลี่ยนผ่านสังคมสู่ความเท่าเทียม เป็นธรรม และสันติ

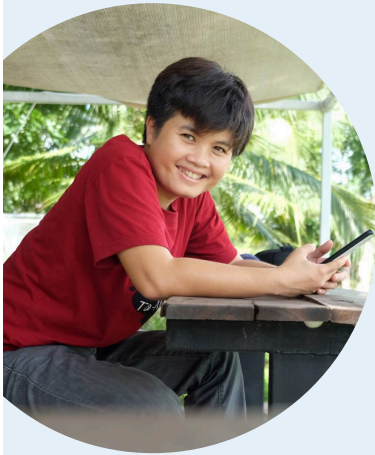
อาจฟังดูเป็นสังคมในอุดมคติ ทว่านี่คือแก่นแท้ของงานพัฒนาสังคมของแทบทุกองค์กร ซึ่งถ่ายทอดส่งต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น และไม่เคยถอดใจที่จะฝากความหวังไว้กับคนรุ่นใหม่



การอนุรักษ์
เมล็ดพันธุ์พืช
ท้องถิ่น

Seed Sharing
โครงการส่งต่อเมล็ดพันธุ์
คนคืนถิ่นสู้ภัยโควิด 19





ปาริฉัตร ดอกแก้ว

กลุ่มแปรรูปเม็ดกระบกและเม็ดมะม่วงหิมพานต์
บ้านหนองผือน้อย ตำบลห้วยไผ่ อำเภอโขงเจียม
จังหวัดอุบลราชธานี

มีเพื่อน มีพลัง

“

ถ้าไม่เจอโครงการอาสาคืนถิ่น ปลาก็ไม่รู้ว่าจะอยู่ตรงไหน ถ้าตัวเองตลอดว่าอยากกลับมาจริงหรือเปล่ามีความสุขจริงไหม เริ่มสับสนและกดดัน เพราะครอบครัวกับคนรอบข้างสงสัยว่า จบตั้งปริญญาตรี แต่จะมาทำอะไรทำสวน พอเข้าโครงการก็เริ่มชัดเจนว่าสิ่งที่เราอยากทำคือตรงนี้ มองเห็นถึงวิธีจะไปถึงฝัน ตั้งเป้าหมายว่าจะอะไรที่จะทำให้เราอยู่รอด ขณะเดียวกันก็ช่วยชุมชนได้ด้วย

“ที่สำคัญคือมีเพื่อนและพี่เลี้ยงที่มีหลายอาชีพและหลายมุมมองความคิด ทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้กลับบ้านมาคนเดียว มีเพื่อนหลายคนที่อยู่ในสถานะเดียวกับเรา พร้อมช่วยกัน มีพลังมีแรงขับ พี่ๆ เพื่อนๆ ในเครือข่ายก็มาหา เอาเมล็ดพันธุ์มาแบ่งปัน พ่อกับแม่ชอบปลูกผักอยู่แล้ว เราได้พูดคุยแลกเปลี่ยนก็เริ่มเปิดใจมากขึ้น และเห็นว่าเราสามารถเชื่อมโยงหน่วยงานอื่นให้เข้ามาช่วยชุมชนได้”

ไปด้วยกัน ไปได้ไกล

“ช่วงนั้นราคาเม็ดมะม่วงหิมพานต์ตกต่ำ ก็เลยรวมกลุ่มคนในหมู่บ้านแปรรูปเม็ดมะม่วงหิมพานต์อินทรีย์ พอขายผลผลิตได้ คนก็เริ่มสนใจสิ่งที่เราทำ ปลาเป็นตัวแทนระหว่างภาครัฐกับภาคประชาชน อยากจะขยายใหญ่ขึ้น พยายามดึงโครงการต่างๆ ของภาครัฐเข้ามา

“อย่างเม็ดกระบก ช้างบ้านเขาเพาะ จึงเกิดไอเดียว่าน่าจะแปรรูป รับซื้อจากผู้สูงอายุแถวบ้านมาคั่วแบบง่ายๆ ขายออนไลน์ ทำต่อเนื่องมาปีที่ 3 แล้ว ถึงตอนนี้ยังไม่มีผลสำเร็จอะไรมากมาย แต่เหมือนเราได้ลงมือทำ ได้เรียนรู้ และงานขยายขึ้นกว่าจุดที่เริ่มต้น ปลาว่า มันน่าจะไปได้อีกแน่นอน

“งานมีคุณค่าตรงที่เราได้ช่วยเหลือคนอื่น ได้ทำสิ่งที่เราอยากทำ”



พ่อหลวงวัฒนา ทรงพรไพศาล

ผู้ใหญ่บ้านห้วยขมิ้น หมู่ 17 ตำบลแม่ยาว
อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่

มีเพื่อน มีพลัง

“

ผมจบมหาวิทยาลัยแม่โจ้ อยากกลับบ้านแต่ยังไม่มีแนว
ทาง พอตัดสินใจสมัครโครงการอาสาคืนถิ่น เขาให้

โจทย์มาสองข้อ หนึ่ง-กลับไปพัฒนาชุมชนของตนเอง สอง-กลับไปแล้วต้องมีอาชีพโดยใช้
กระบวนการทำเกษตรอินทรีย์

“ตอนแรกถูกมองว่าเรียนจบมีเงินเดือน ทำไมไม่กลับมาอยู่บ้าน แต่เราทำให้เขาเห็นการ
เปลี่ยนแปลงเรื่องเกษตรอินทรีย์ มีคณาจารย์เข้ามาเยี่ยมเยียน คนในชุมชนเริ่มเปลี่ยนแนวคิด
ว่า คนรุ่นใหม่กลับมาช่วยพัฒนาชุมชนได้

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

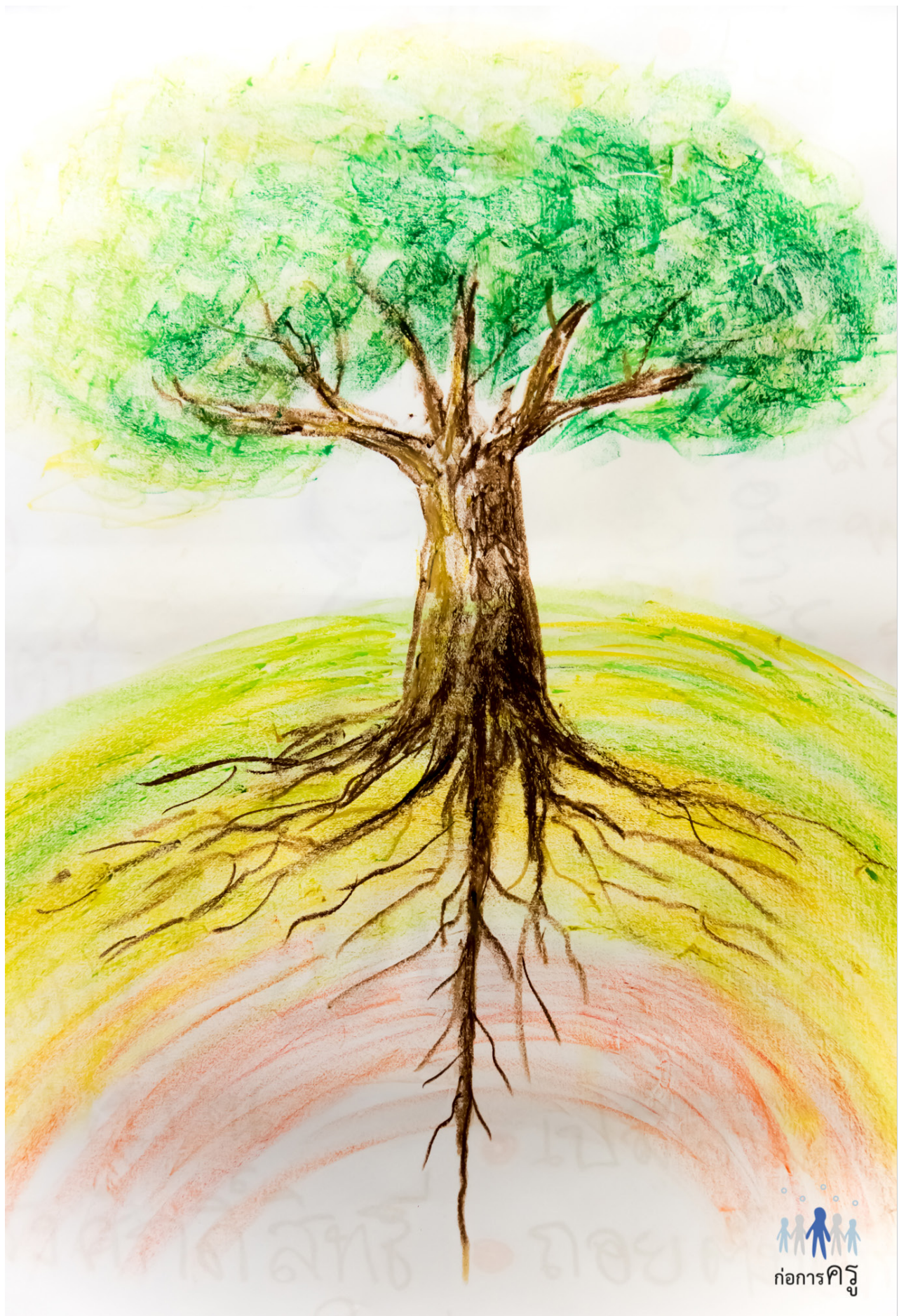
“เราทำเกษตรอินทรีย์ตามฤดูกาล ปลูกอะโวคาโด สตรอว์เบอร์รี เคปกูสเบอร์รี พลับ บัวย
ไม้เน้นปริมาณ ทำเท่าที่สมาชิกผลิตได้ และมีเครือข่ายมากมายที่เรารู้จักมาช่วยต่อยอดเรื่อง
การสร้างตลาดให้กว้างขึ้น

“หลังจากถูกเลือกให้เป็นผู้ใหญ่บ้าน ผมก็นำเรื่องเกษตรอินทรีย์และการพัฒนาของคน
รุ่นใหม่ไปพูดคุยกับทางหน่วยงานราชการ จริง ๆ เขาก็เห็นด้วย แต่ในทางปฏิบัติค่อนข้างยาก”

คุณค่าของงาน ผลิตานในหัวใจ

“จริง ๆ เกษตรอินทรีย์ในพื้นที่ของผมทำกันมาตั้งแต่เกิดแล้ว เพียงแต่ว่าเขาได้รับค่านิยม
ในช่วงหนึ่งทำให้หันมาใช้สารเคมี แล้วก็ไม่สามารถเอาวิถีเดิมกลับมาใหม่ พอเห็นคนรุ่นใหม่
กลับมาทำแล้วทำให้เขานึกถึงสมัยก่อน ตอนนี้อาจจะยังไม่สามารถเปลี่ยนได้ทั้งหมด แต่เขา
เริ่มเปลี่ยนในพื้นที่ที่ปลูกไว้กินเองก่อน

“คนรุ่นเก่ากับคนรุ่นใหม่ได้คุยกันจะทำให้เกิดการพัฒนาเร็วขึ้น นี่คือนคุณค่าที่แท้จริง
คือได้กลับมาอยู่กับพี่น้อง ช่วยดูแลพื้นที่ของตัวเอง ทำให้บ้านเกิดทันต่อเหตุการณ์ จากที่เขา
ไม่เคยรู้อะไรเลยมาเป็นเขาได้รับรู้เรื่องการพัฒนาตลอด”



ก่อการครู

ความสุขของครู
เปลี่ยนระบบการศึกษาของไทย

“เราทำงานด้านการศึกษามา แล้วก็พบว่าครูในระบบราชการมีปัญหาเยอะมาก แสดงว่าระบบนี้ต้องมีอะไรสักอย่างผิดปกติแน่ ๆ แล้วเราก็มีคนทำงานเก่ง ๆ ด้านการพัฒนามนุษย์จำนวนมากที่อยู่นอกระบบ แต่การเข้าไปเปลี่ยนแปลงในระบบยากมาก” **อริษฐาน์ คงทรัพย์** ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หนึ่งในแกนหลักสำคัญของหลักสูตรก่อการครูในโครงการผู้นำแห่งอนาคต เล่าถึงจุดเริ่มต้นของความคิดที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับระบบการศึกษา

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

“เพราะไม่มีใครนำเดี่ยว แก้ปัญหาทุกสิ่งทุกอย่างของประเทศได้ด้วยตัวคนเดียว เราอยากแก้ปัญหาสังคม แต่ก็ต้องเริ่มแก้ปัญหาจากข้างในตัวเองก่อน”

ผศ. ดร. อธิธิโชติ จักรไพวงศ์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้จัดการโครงการผู้นำแห่งอนาคต เล่าถึงหลักการสำคัญของโครงการ

เมื่อมองปัญหาในระบบการศึกษาที่เรื้อรังมายาวนาน ครูจึงเป็นความหวังของผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลง “หลักสูตรก่อการครู” จึงเกิดขึ้นในปี 2561 โดยคณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ ทำงานร่วมกับเครือข่ายองค์กรภาคีที่ทำงานด้านการศึกษาและการพัฒนามนุษย์

เพราะหากครูเปลี่ยน นักเรียนก็เปลี่ยน ห้องเรียนก็เปลี่ยน ระบบการศึกษาก็จะเปลี่ยน

ออกแบบหลักสูตรอย่างเข้าใจครู

หลักสูตรก่อการครูพัฒนาจากความร่วมมือของคนทำงานด้านการศึกษาหรือกระบวนการเรียนรู้หลากหลายกลุ่ม เข้ามาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และองค์ความรู้ เพื่อตอบโจทย์การสร้างระบบใหม่ในการพัฒนาครู จนได้หลักสูตรที่ประกอบด้วยสี่โมดูล



“ปัจจัยสำคัญคือครูต้องสมัครใจมาเอง ไม่ใช่ถูกหน่วยงานต้นสังกัดบังคับ เขียนใบสมัครอธิบายถึงเหตุผลที่อยากเข้าร่วม หลักสูตรนี้จะช่วยให้เขาเป็นครูที่ดีขึ้นได้อย่างไร ความใฝ่ฝันและแรงบันดาลใจในการเป็นครู หรือการเปลี่ยนแปลงที่เคยทำมาในอดีต เพราะถ้าถูกบังคับมา กลับไปก็ไม่ได้ไปสร้างความเปลี่ยนแปลงอะไร” อธิษฐานอธิบายหลักคิดของหลักสูตร

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

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

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

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

เมื่อวิธีคิดของครูเปลี่ยน ห้องเรียนก็เปลี่ยนเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก เป็นพื้นที่เรียนรู้อย่างมีความสุขของเด็ก

“จากครูที่เป็นคนออกคำสั่ง มีเสียงดังที่สุดในห้องเรียน ใช้อำนาจกับเด็ก กลายเป็นครูที่ฟังเด็กมากขึ้น ให้พื้นที่ความเป็นมนุษย์เชื่อมถึงกัน มีหลายคนเล่าว่า เมื่อก่อนเขาเป็นครูที่เด็กบอกว่าเด็กเกลียดครู เป็นประโยคสะท้อนใจมาก แต่โครงการนี้เปลี่ยนชีวิตเขา กลายเป็นเด็กมาบอกว่าหนูรู้สึกปลอดภัยที่ได้อยู่กับครู ทำให้เด็กเรียนรู้มีความสุขมากขึ้น รู้ว่าตัวเองเรียนไปทำไม” อธิษฐานบอกเล่า ถึงผลลัพธ์ที่สร้างความสุขให้กับทั้งครูและนักเรียน

ขบวนการเปลี่ยนแปลง ชุมชนของการเรียนรู้

“หลักสูตรก่อนการครูไม่ใช่การอบรม แต่เป็นขบวนการเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษาไทยผ่านคนตัวเล็กๆ ที่เป็นผู้ลงมือทำจริงและอยู่หน้างาน ครูที่มาเข้าหลักสูตร แล้วจะได้คำตอบ ได้เพื่อน ได้พลัง ไม่มีงานนอก ไม่ต้องเขียนรายงานส่ง แต่ต้องรู้ใจത്യของตัวเอง และจะมีคำตอบอย่างไร กลับไปทำในสิ่งที่อยากทำจริง” อธิษฐานสะท้อนภาพใหญ่ของหลักสูตร

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

กิจกรรม
การเรียนรู้
ในโมดูลต่าง ๆ



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

“แต่การจะเปลี่ยนแปลงเพื่อนครูในโรงเรียนเดียวกันก็ไม่ใช่ง่าย ต้องใช้เวลา
และค่อยๆ ชักชวน พูดคุย และแสวงหาเพื่อนครูที่มีทัศนคติตรงกันเป็นจุดเริ่มของ
ความเป็นไปได้”

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

“เราสนับสนุนให้เขาจัดอบรมให้เพื่อนครูด้วยตัวเอง จะใช้กระบวนการของเรา
เลยหรือสร้างใหม่ของตัวเองก็ได้ เช่น ก่อการครูในภาคอีสาน ที่ศรีสะเกษ
ขอนแก่น จัดพื้นที่การเรียนรู้โดยนำกระบวนการในหลักสูตรก่อการครูไปใช้บางส่วน
ปีแรกๆ ก็เหมือนกับการทดลอง เพราะหลายคนไม่เคยทำมาก่อน ในที่สุดพอทำ
แล้วครูก็รู้สึกว่าได้ มีผลตอบรับดี ได้เรียนรู้จากคนที่ทำด้วยกัน เกิดเป็นเครือข่าย
ตามธรรมชาติ และได้เห็นพลังของคนในพื้นที่ตนเองที่อยากทำแบบนี้ว่าจริง ๆ มี
ไม่น้อย และมีคนอยากเข้ามาช่วย”

ขณะเดียวกันโครงการก็จัดเวิร์กช็อป “ก่อการครู” เติมเครื่องมือในการสร้าง
โหนดของครู ผลักดันให้มีการรวมกลุ่มกันอย่างเป็นรูปธรรม พร้อมกับสนับสนุนด้าน
เงินทุน ให้เกิดโครงการในพื้นที่จากความคิดของแต่ละกลุ่ม ซึ่งยังได้นำมาแบ่งปัน
แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน โดยมีโค้ชและนักวิจัยจากโครงการเข้าไปติดตาม ช่วยให้ความ
เห็นและคำแนะนำ ไม่ให้ครูต้องเดินอย่างโดดเดี่ยว

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

งอกงามกลางวิกฤต

หลักสูตรก่อนการครุ่นที่ 3 เกิดขึ้นท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 จึงต้องปรับเปลี่ยนเป็นหลักสูตรออนไลน์ ส่วนเครือข่ายครูหรือโหนดในพื้นที่ จากที่เคยทำกระบวนการเรียนรู้แบบพบหน้าก็ต้องปรับเปลี่ยน พร้อมกับปัญหา โรงเรียนปิด เด็กขาดการเรียนรู้ โครงการจึงตั้งใจขอให้ครูแกนนำช่วยกันคิดว่า จะแก้ปัญหาการเสียโอกาสในการเรียนรู้ของเด็กอย่างไร

ผลคือครูแกนนำภาคอีสานสร้างสรรค์โครงการ “รถพุ่มพวงชวนเรียนรู้” พาครู ยกห้องเรียนไปจัดกิจกรรมเรียนรู้ให้เด็กถึงชุมชน ตามศาลาวัด ท้องไร่ท้องนาหรือ ริมบึง เหมือนรถพุ่มพวงที่ไปขายกับข้าวถึงในหมู่บ้าน ไม่รอเด็กมาโรงเรียน

“กลายเป็นโมเดลที่ครูภาคอื่นเห็นแล้วเอาไปทำต่อ ครูไปลงพื้นที่ก็ให้เห็น ความเป็นอยู่ของเด็กที่บ้าน ได้รู้จักพ่อแม่และให้พ่อแม่เข้ามามีส่วนร่วมเรียนรู้ด้วย เด็กก็มีความสุข” ทัศนฐานี้ให้ความเห็นต่อความท้าทายในช่วงโควิด

“ปัญหาที่ครูพบคือเด็กหลายคนที่บ้านขาดความพร้อมในการเรียนออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ หรือพ่อแม่ต้องทำมาหากิน การนั่งเรียนหน้าจอตลอดเวลาก็เป็น ความเครียดของเด็ก ครูก็ต้องหาทางปรับวิธี ทำอย่างไรให้เกิดการเรียนรู้ และปรับ กระบวนการเรียนรู้ให้เชื่อมกับชีวิตของเด็กที่อยูบ้าน”

ก่อการใหญ่

แม้ครูจะมีศักยภาพในตัวเอง เปลี่ยนตัวเอง เปลี่ยนห้องเรียนและเด็ก แต่หาก ผู้บริหารโรงเรียนไม่เห็นด้วย ไม่เห็นความสำคัญ ก็กลายเป็นอุปสรรคของความ เปลี่ยนแปลงให้ทันต่อสถานการณ์ปัญหาของระบบการศึกษา โครงการผู้นำแห่ง อนาคตจึงมองถึงการพัฒนาศักยภาพครูระดับผู้บริหารโรงเรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน



ศึกษานิเทศก์ ด้วยหลักสูตร “**ครูก่อการใหญ่**” ซึ่งเป็นความพยายามจะขับเคลื่อนระบบนิเวศของการเรียนรู้

“เราต้องออกแบบหลักสูตรใหม่ อย่างน้อยเป็นการเตรียมความคิดให้ผู้บริหารพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ได้รู้ว่ามีคนอื่นที่กำลังทำกระบวนการเรียนรู้ที่ต่างไปจากแบบปกติ ซึ่งต่อไปการศึกษาอาจจะไม่ได้ใช้มาตรฐานเดียวกันทั้งหมด ตอนนี้กำลังมีความริเริ่มนำ CBE (Competency-Based Education) คือการประเมินเด็กนักเรียนด้วยเกณฑ์ความสามารถหรือความถนัดเข้ามาใช้ และพยายามผลักดันเข้าสู่นโยบายการศึกษาในระดับประเทศ”

ผศ. ดร. อิทธิโชติมองถึงแนวทางการยกระดับก่อการครูให้สร้างผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น แม้โครงการนี้จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษาได้ทั้งหมด

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



ประภัศร ชมพูพวง

ครูโรงเรียนวัดป่าพฤกษ์ จังหวัดสุพรรณบุรี
ก่อกำการครูสุพรรณบุรี

“สนใจเพราะเขาบอกว่าเป็นการเปลี่ยนจากข้างใน
เราเอง ถ้าการเปลี่ยนระบบยาก ก็ลองเริ่มจากตัว
เราก่อน ซึ่งตรงกับใจเรา

“โมเดลแรกเป็นการสำรวจข้างในตัวเอง ได้เข้าไปวิเคราะห์ว่าสิ่งที่เราต้องการ
จริง ๆ คืออะไร พอมาโมเดลที่ 2 ได้ลงวิชาวิจัยในชั้นเรียน ซึ่งไม่ได้มองเชิงเอกสาร
หรือสถิติ แต่มองปัญหาที่เป็นอยู่ อีกวิชาคือโค้ชชิ่ง ทำให้เรามองนักเรียนเปลี่ยนไป
แต่ก่อนมองว่าเด็กอายุน้อยกว่าเรา ไม่มีศักยภาพในการแก้ปัญหา เราจะตัดสินใจ
ให้เขาทันที โดยที่เขาไม่มีทางเลือก แต่พอผ่านการโค้ชทำให้เราเคารพในการตัดสินใจ
ใจของเขามากขึ้น พยายามเข้าใจในสิ่งที่เขาเป็น ถือเป็นจุดเปลี่ยนของวิถีการเป็นครู
ของเราด้วย

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

“กลับจากก่อกำการครูมาเปลี่ยนวิธีการเรียนการสอนในห้อง ครูหลายคนมองว่า
เราตามใจเด็กมากเกินไป เขาอยู่กับอำนาจนิยม ยังมองว่าควรใช้ไม้เรียว ใช้ความรุนแรง
เพราะเขามองเด็กอีกแบบ ทำให้ครูหลายคนกลับไปทำงานได้ยาก อยากให้โครงการ
ก่อกำการครูเข้าไปทำงานกับเขตพื้นที่การศึกษา ซึ่งเป็นต้นทางของการปรับเปลี่ยน
นโยบายหรือทัศนคติต่อการศึกษา เพราะสุดท้ายแล้วถ้าครูอยากเปลี่ยนแปลง
ผู้อำนวยการอยากเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าเขตพื้นที่ฯ ไม่เข้าใจก็จะสั่งการมาด้วยนโยบาย
ซึ่งขัดแย้งกัน

“ตอนนี้กำลังทำก่อกำการครูสุพรรณบุรี เพราะปัญหาหลายอย่างเกิดจากครู
ไม่ค่อยคุยกันเรื่องการเรียนการสอน เพราะกังวลว่าจะถูกจับผิด เราอยากจะทำ
เปลี่ยนทัศนคตินี้”



สรายุค พลต้อ

ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนหัวหินวัฒนาลัย จังหวัดกาฬสินธุ์
ก่อนการครูกาฬสินธุ์

“ เราเป็นครูที่รู้สึกที่ไม่ค่อยมั่นใจ ไม่กล้าออกไป เรารู้สึกปลอดภัยที่จะอยู่เฉพาะในโรงเรียน แต่พอเข้าร่วมก่อนการครูก็ได้สัมผัสว่า เขาวางแผนให้เราเติบโตด้วยตัวเอง เป็นครูในแบบของเรา เพียงแต่โครงการมาสนับสนุนและผลักดัน เชื่อมร้อยพวกเราทั้งหมดที่มาว่าคือคนที่กำลังจะสร้างการเปลี่ยนแปลง

“เรารู้สึกมีพลัง มีอิสระ พยายามใช้กระบวนการที่ได้รับมา ทำให้เราค่อยๆ ปรับห้องเรียน กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง และเปิดพื้นที่ให้กับเด็กๆ มากขึ้น ให้เด็กมีโอกาสแสดงความรู้สึก ซึ่งแต่ก่อนเราจะให้เนื้อหาอย่างเดียว

“หลังจากมั่นใจในห้องเรียนของตัวเองมากขึ้น ก็เริ่มหาเครือข่ายในจังหวัดจัดเวิร์กช็อปให้คนอื่นรู้ว่าการครูเป็นอย่างไร ก็พบว่ามีคนสนใจอยากเปลี่ยนแปลงก็เลยผลักดันก่อนการครูกาฬสินธุ์ เรียกว่าดินดำน้ำชุ่ม Ed และพยายามให้คนรู้จักก่อนการครูและการศึกษาแนวนี้มากขึ้น เพราะมันเปลี่ยนแปลงใจของเราชัดเจน

“ผมเป็นครูสอนคอมพิวเตอร์ อยากให้การเรียนมีชีวิตมากกว่านี้ พอเข้าโครงการก็เห็นว่า ถ้าเราเปิดใจกว้าง บทเรียนก็พลิกได้ สิ่งสำคัญที่สุดคือเด็ก ๆ มีความสุขกับการที่เราเปลี่ยนให้เด็ก ๆ เป็นเจ้าของการเรียนรู้ ดีใจที่ครูฟังเสียงของพวกเขา แล้วเราก็ใช้บทเรียนที่อยู่ใกล้ตัวและให้คุณค่ากับตัวเขาด้วย หน้าที่เราคือต้องจัดการศึกษาให้ได้ว่าสิ่งที่เขาสนใจเชื่อมโยงกับตัวชีวิตอะไร มันเป็นภาพของการค่อยๆ เคลื่อน ค่อยๆ ทุมมองเห็น เราค่อยๆ ทำ แล้วเด็กก็ค่อยๆ เติบโตขึ้น

“เราพยายามผลักดันโน้ตกาฬสินธุ์ให้ชัดเจนว่า เราทำกระบวนการเรียนรู้เชื่อมโยงกับชีวิตและสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก เราได้เล่าเรื่องนี้ให้ผู้อำนวยการโรงเรียนสี่ถึงห้าโรงเรียน และไปผลักดันผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา ก็ได้เห็นว่าจริง ๆ แล้วผู้ใหญ่ก็เห็นดีเห็นงามด้วย ถ้าโรงเรียนเคลื่อนไหวโมเดลนี้สำเร็จก็น่าจะเป็นการมีส่วนร่วมของผู้อำนวยการ ครู นักเรียน และชุมชนอย่างแท้จริง”



หลวงพ่อเอกภพ วิทยากรศูนย์
สุภาพองค์ร่วม ถ่ายภาพร่วมกับ
ผู้นำอาสาสมัครกุศลเสนา



กิจกรรม “อาบป่า”
ในคอร์สสร้างพืชแบบองค์รวม
ด้วยธรรมชาติบำบัด

จิตอาสา SDGs

ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
เพื่อความยั่งยืน

“คนทำงานจิตอาสาใช้เวลาช่วยเหลือผู้อื่นแต่กลับไม่ค่อยได้หันกลับมาดูแลสุขภาพของตนเอง” - พระวินัย สิริวฑฒโน วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร ในฐานะที่ปรึกษา “โครงการส่งเสริมวิถีสุขภาวะทางปัญญาผู้นำจิตอาสาด้วยศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน” กล่าวถึงปัญหาที่คนส่วนใหญ่ยังไม่ถึง

“โดยเฉพาะจิตอาสาที่เป็นผู้นำ คนจัดกิจกรรมหรือรับผิดชอบโครงการ เขาต้องทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อช่วยคนอื่น และมักคิดว่าพอดูแลคนอื่นแล้ว เดี๋ยวตัวเองก็จะดีด้วย แต่จริงๆ ไม่ใช่”

เมื่อถามว่าเหตุใดพระสงฆ์จึงมาให้ความสนใจกับการดูแลคนทำงานจิตอาสา พระวินัยอธิบายว่า

“ในพระพุทธศาสนามีตำนานของมฆมานพซึ่งเปรียบเสมือนจิตอาสาในครั้งก่อน พุทธกาล บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ขุดบ่อน้ำ ทำงานช่วยคน จนได้มาเป็นพระอินทร์ หรือท้าวสักกะ เทวดาที่คอยดูแลพระพุทธศาสนา จิตอาสาจึงมีความเชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนา เป็นวิถีแห่งการสร้างบุญสร้างบารมีในอีกแง่หนึ่งเหมือนกัน และการทำงานจิตอาสา ก็เป็นการปฏิบัติธรรมรูปแบบหนึ่งได้ คือเราเจริญสติผ่านการทำงาน ผ่านการทำความดี”

แต่ปัญหาของคนทำงานจิตอาสาส่วนใหญ่คือการยึดมั่นกับการทำงานจนหลงลืมมิติอื่นๆ ของชีวิต กลายเป็นมลพิษที่กัดกร่อนทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจของตนเอง

“จะทำอย่างไรให้เขาเห็นว่าการทำงานจิตอาสาไม่ได้แยกส่วนจากการปฏิบัติธรรม รวมทั้งงานจิตอาสาจะนำเราไปสู่สังคมจิตอาสาได้อย่างไร”

ดูแลกาย ดูแลใจ

“ถ้าเรามีโอกาสเติมเต็มคนทำงานจิตอาสา ทั้งฐานสุขภาพกายและฐานสุขภาพใจ จะช่วยให้การทำงานจิตอาสาของพวกเขา มีความยั่งยืนมากขึ้น ให้พวกเขามีโอกาสพัก ได้ดูแลตัวเอง และมีโอกาสเรียนรู้แง่มุมอื่นๆ ที่ดี เพราะแต่ละคนก็มีความเข้าใจต่างกัน บางอย่างที่เราคิดว่าไม่ดี แต่จริงๆ มันดี”

พระวินัยอธิบายถึงต้นทางของการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของจิตอาสา ว่าเป็นการส่งเสริมความรู้ที่ประกอบด้วยข้อมูลทางวิทยาศาสตร์และสุขภาพทางปัญญา โดยจัดสัมมนาให้กลุ่มแกนนำจิตอาสาจากหน่วยงานและองค์กรต่างๆ ได้มาลงมือปฏิบัติและแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องสุขภาพด้วยหลักธรรมชาติบำบัด สมุนไพร

แพทย์แผนไทยและแพทย์แผนจีน ประกอบกับหลัก ๑๒ อ. ของหลวงพ่อกอกภ
ญาณยุตโย คือ อิทธิบาท 4 / อาหาร / อากาศ / อารมณ์ / ออกกำลังกาย / ออกแดด /
ออกพิษ / ออกสู่ชนบท / เอนกาย / เอ็นดู / เอนเนอร์จี / อดีตกรรม

เพราะกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาวะทางปัญญาผ่านการดูแล
สุขภาพ ใช้เพียงคำพูดอย่างเดียวไม่ได้

“ความท้าทายคือการสร้างความเข้าใจ ต้องมีกระบวนการให้คนได้ทำเอง มี
ประสบการณ์จริง เราจัดเป็นคอร์สล้างพิษที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมภูแสนดาว อำเภอสีคิ้ว
จังหวัดนครราชสีมา โดยหลวงพ่อกอกภเป็นผู้นำคอร์ส ให้แก่นักจิตอาสาได้อบ
สมุนไพรรักษาได้ตากแดด กินอาหารอินทรีย์ กินอาหารตามหลักธรรมชาติบำบัด เสริม
สร้างสุขวิถีให้เขาได้ทบทวนตนเอง เกิดความเข้าใจว่าสุขภาพเป็นเรื่องไม่ควรประมาท
เมื่อผ่านกระบวนการอบรมเขาจะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตตนเอง การกิน การอยู่ การ
นอน รู้จักดูแลสุขภาพของตัวเองและครอบครัว แล้วยกระดับเป็นผู้นำในการชักชวน
คนอื่นให้มาปฏิบัติตาม เรียกได้ว่ามีวิถีชีวิตอย่างที่มีสุขภาวะทางปัญญามากขึ้น”

สิ่งที่ยากยิ่งกว่าเรื่องสุขภาพกาย คือเรื่องสุขภาพใจ คือการปล่อยวาง หยุดการ
ยึดมั่นถือมั่น

“เรามาดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นก็จริง แต่ไม่ใช่ทำเพื่อแข่งว่าฉันดูแลสุขภาพดีกว่า
เธอนะ ไม่ได้ทำเพื่ออวดหรือไปชมคนอื่น หรือกลัวฉันไม่กล้ากินอะไร หรือไปยึดมั่น
ว่าอายุเราต้องยืนยาวอย่างเดียว แต่เราดูแลสุขภาพเพื่อเข้าใจความจริงของชีวิต
เพื่อทำประโยชน์ตนให้ถึงที่สุดและปล่อยวาง เพราะสุดท้ายเราทุกคนก็ต้องตาย
แต่ก่อนตายเราทำอะไรได้บ้างเพื่อคนอื่น เรามีสุขภาพดีเพื่อไปทำงานที่เป็น
ประโยชน์ต่อคนอื่นได้อย่างมีคุณภาพและทำได้มากขึ้น ทำให้เขาเกิดความเข้าใจเห็น
อีกแง่มุมหนึ่งในชีวิต เรียนรู้วิถีดูแลจิตใจ คือทำงานช่วยคนอื่นแล้วเท่าทันจิตใจให้
ไม่จมในความทุกข์ด้วย คือการอยู่ได้อย่างมั่นคงขึ้นกับการทำงานจิตอาสา

“การแบ่งปันช่วยเหลือกันเป็นพื้นฐานที่แสดงออกแห่งความเป็นมนุษย์ที่ดี
อยู่แล้ว แต่จะหาอย่างไรให้เราช่วยเหลือกันอย่างถูกวิธี เป็นวิถี เป็นการเรียนรู้
ที่รู้กันมากขึ้น”



หมอบ้านบ้าน
ดูแลสุขภาพให้อาสาสมัคร
กวดจุดปรับสมดุลธาตุ



ตรวจสุขภาพ
ก่อนและหลังการอบรม





แม่ชีบริหารร่างกาย
รับอากาศบริสุทธิ์ยามเช้า

น้ำสมุนไพร
จากธรรมชาติ



หมอบ้านบ้าน คนเป็นที่พึ่งแห่งตน

จิตอาสากลุ่มหนึ่งที่ได้มาอบรมสุขภาพกับโครงการของพระวินัย คือเครือข่ายกสิกรรมธรรมชาติของอาจารย์ยักษ์-ดร.วิวัฒน์ ศัลยกำธร ซึ่งหลายคนได้กลับไปเปลี่ยนแปลงการดูแลสุขภาพตนเอง และเกิดการต่อยอดรวมกลุ่มคนที่มีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพทางเลือก การแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนจีน เช่น คนถนัดนวด คนถนัดฝังเข็ม คนถนัดกัวซา จัดตั้งเป็นชมรมหมอวิถีบ้านบ้าน โดยมีพระวินัยเป็นประธานชมรม อาจารย์ยักษ์เองก็มองว่านอกจากเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงและโคกหนองนาแล้ว สิ่งที่ควรส่งเสริมด้วยคือหมอพื้นบ้าน

“ทำเรื่องเกษตรกรอย่างเดียวไม่พอ เราต้องส่งเสริมให้เกษตรกรดูแลสุขภาพตัวเองด้วย เราต้องพึ่งตัวเองให้ได้ก่อน”

กลุ่มหมอบ้านบ้านจึงอาสาเข้ามาช่วยทำหน้าที่จัดคอร์สดูแลสุขภาพให้กับกลุ่มคนทำงานในเครือข่ายจิตอาสา ยกระดับจากคนที่ดูแลตัวเองเป็นคนที่มาสอนคนอื่นให้พึ่งตัวเองได้เหมือนกัน นอกจากนี้ยังผลักดันเรื่องการเกษตรแบบพึ่งตนเอง เกษตรอินทรีย์ ให้เข้าไปอยู่ในการรับรู้ ด้วยมองเห็นความเชื่อมโยงของเรื่องสุขภาพกับสิ่งแวดล้อม

“จริง ๆ แล้วเรื่องสุขภาพก็มีปัญหาจากสิ่งที่เรากิน คนทำงานเกษตรกรส่วนใหญ่มักไปยุ่งเกี่ยวกับพวกเคมี ยาฆ่าหญ้า ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ ไปสะสมอยู่ในร่างกายอย่างต่อเนื่อง พอมีโอกาสได้มาดูแลสุขภาพ ทั้งกลุ่มผู้นำชาวบ้าน กลุ่มผู้นำจิตอาสา หรือกลุ่มเครือข่ายต่าง ๆ เขาก็เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ประณีตยิ่งขึ้น ใช้น้ำมันมะพร้าวแทนน้ำมันพืช กินอาหารสด ผักปลอดสารพิษ ตลอดจนเลือกใช้สมุนไพรบางอย่างในการดูแลสุขภาพ”

แต่พระวินัยก็ย้ำเรื่องการไม่ยึดติดในแนวทางการดูแลสุขภาพด้วยว่า

“บางคนคิดว่าฟ้าทะลายโจรดี ก็กินทุกวันจนเกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ บางคนก็ยึดติดสายฤทธิ์เย็น หรือสายฤทธิ์ร้อน กลายเป็นสายสุดโต่ง ต้องเข้าใจว่าร่างกายแต่ละคนไม่เหมือนกัน ต้องเรียนรู้ในกายด้วยตัวเราเอง การดูแลสุขภาพไม่ควรสุดโต่ง ทางสายกลางต้องเห็นและทำได้ด้วยตนเอง”



ชมรมหมอวิถีบ้านบ้านยังมีโอกาสร่วมงานอาสากับมูลนิธิ

ฉือจี้ องค์การจิตอาสาซึ่งก่อตั้งที่ไต้หวัน แต่มีสาขาในหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทยและประเทศอาเซียน โดยกลุ่มหมอบ้านบ้านนำแนวคิดไทยไปช่วยรักษาโรคให้กับผู้ลี้ภัยในการเปิดคลินิกของฉือจี้ตั้งแต่ปี ๒๕๖๐ และให้ความ

รู้เกี่ยวกับกสิกรรมธรรมชาติไปด้วย หรือแม้แต่คนทำงานของฉือจี้เองที่มาเมืองไทย กลุ่มหมอบ้านบ้านก็มีโอกาสดูแลสุขภาพให้

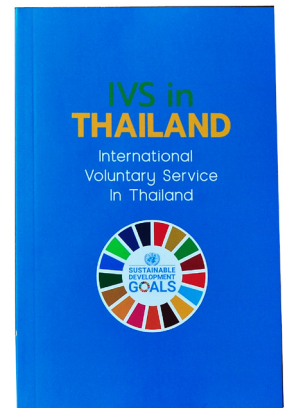
เชื่อมร้อยโลกสู่ความยั่งยืน

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

“จิตอาสาถือเป็นพันธมิตรสำคัญของการไปสู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ประเทศไทยยังไม่เข้าใจเรื่องนี้ เจ้าภาพหลักเรื่อง

SDGs ของไทยมีแต่รัฐบาล แต่ไม่ได้เชื่อมโยงกับบทบาทของอาสาสมัคร ทั้งที่ในระดับสหประชาชาติเขามองเห็นและจัดทำเป็นเอกสารเรื่องจิตอาสากับการพัฒนาที่ยั่งยืนออกมาแล้ว”

เพื่อสร้างความเข้าใจเรื่องนี้ โครงการได้จัดทำแผ่น



พบให้ ความรู้ เรื่อง งานจิตอาสา กับ การพัฒนาที่ยั่งยืน จัดทำแผนที่จิตอาสาในประเทศไทย เพื่อบรรวบรวมข้อมูลว่ามีจิตอาสาที่ทำดีในเรื่องใดบ้าง เผยแพร่ผ่านทางศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300 ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ส่วนความเชื่อมโยงระหว่างจิตอาสา ศาสตร์พระราชา และการพัฒนาที่ยั่งยืนนั้น พระวินัยอธิบายว่า

“ก่อนจะมานิยามใช้คำว่าศาสตร์พระราชา ก็คือเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ซึ่งในบริบทของประเทศไทย เศรษฐกิจพอเพียงก็คือการพัฒนาที่ยั่งยืน สาเหตุที่การพัฒนาต่างๆ เกี่ยวข้องกับการทำลายธรรมชาติ ทำลายสิ่งแวดล้อม รวมทั้งทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เพราะเราไม่เข้าใจในสิ่งที่เราทำให้เกิดการเบียดเบียนธรรมชาติ สังคม และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเบียดเบียนตัวเองด้วย เรามีตัวอย่างของจิตอาสา กับศาสตร์พระราชาก็คือเครือข่ายกสิกรรมธรรมชาติ ซึ่งทำงานกับชาวบ้านในชุมชนต่างๆ ด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียงและการทำโคกหนองนา”

จิตอาสา SDGs ยังมีเครือข่ายระหว่างประเทศ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มสหกรณ์เกษตรอินทรีย์กับกลุ่มกสิกรรมธรรมชาติ กลุ่มปลูกปลูกเปลี่ยน และกลุ่มออร์แกนิก

“เราเห็นองค์กรนานาชาติทั้งเป็นทางการ ไม่เป็นทางการ ในเมืองไทยเยอะมาก แต่องค์กรนานาชาติที่ทำงานเชื่อมร้อยอาสาสมัครในภูมิภาคนี้ยังไม่มี ในอนาคตเมื่อสถานการณ์โควิด 19 ดีขึ้น อาตมาเห็นว่าประเทศไทยมีศักยภาพที่จะเป็นศูนย์ส่งเสริมอาสาสมัครในระดับภูมิภาคได้”

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

“อาตมามองว่า งานจิตอาสาเป็นงานเชื่อมร้อยความเข้าใจระหว่างคนในสังคมได้ ทุกชนชั้น ทุกชาติ ทุกช่วงวัย ทุกความเชื่อ และทุกศาสนา เมื่อเราทำเพื่อช่วย

คนอื่น เขาจะทุกข์น้อยลง ส่วนเราจะมีความสุขมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น”

จิตอาสา สู่ภาวะทางปัญญาที่ยั่งยืน

“ทำอย่างไรให้เกิดชุมชนของจิตอาสาที่ดูแลสภาพตนเอง ให้เรามีโอกาสเจอกันบ่อยขึ้น ได้เรียนรู้ความรู้ใหม่ๆ ทั้งระหว่างพวกเขาเองหรือที่เกิดขึ้นใหม่ในระดับนานาชาติ ซึ่งถ้ามีพื้นที่ปลอดภัยเป็น open space เราจะมีพื้นที่ทางสุขภาวะที่สามารถต่อยอดได้มากขึ้น ทั้งทางออนไลน์และออฟไลน์

“ประเด็นที่อาตมาต้องการจะบอก คือเรามักจะเอาความรู้ไปฝากไว้กับข้างนอก ฝากไว้กับโน้ตบุ๊ก ไอแพด ฝากไว้ในไฟล์ต่างๆ ทำอย่างไรให้สุขภาวะทางปัญญามาอยู่ในใจเราได้จริงๆ หรือแค่การดูแลสภาพของตัวเรา บางครั้งก็ไปคิดว่าต้องมีเครื่องมือ มีอุปกรณ์ต่างๆ เลยไม่ต้องจำก็ได้ แต่ความจริงคนต้องพร้อมจะเรียนรู้เพื่อจำเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ให้มันเข้าไปอยู่ในใจ ไม่ใช่เป็นเรื่องข้างนอกตัวอย่างที่คนส่วนใหญ่คิด

“เราเลือกที่จะส่งเสริมคนกลุ่มนี้เพราะทำให้สังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ไม่มากนักน้อย แล้วเราก็กลับมาดูตัวเองด้วยว่า เราทำเท่าที่เราจะทำได้ ทำแบบปล่อยวาง ไม่ต้องไปยึดติดกับมันมาก ทำแบบเหมือนไม่คาดหวังผลนัก แล้วก็

หนังสือ
ที่จัดพิมพ์
ในโครงการ





อารี อากรณ์

มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอศ.)

“ชื่อโครงการคือเยี่ยมยาคนที่เป็นแกนนำอาสาหรือคนทำงานทางสังคม
ก็สนใจ เพราะที่ผ่านมาเราต้องไปดูแลคนอื่น แต่ไม่มีใครดูแลเรา ทุกคน
กลับมาก็รู้สึกดีจังเลย

“เข้าคอร์สอบรมแรกมีเรื่องดูแลสุขภาพ อาหาร ความสมดุลทางร่างกาย และ
การดูแลเยียวยาตัวเอง โดยใช้สมุนไพร หมอพื้นบ้าน แล้วก็เรื่องของใจ สมาธิเยียวยา
การภาวนา พอรอบที่ 2 เราก็ไปและอาสาช่วยจัดการด้วย เพราะเป็นเหมือนศิษย์เก่า
เพราะในค่ายคนเยอะ แล้วคนดูแลน้อย

“ผลจากการเข้าร่วมคือได้เรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะมังสวิรัต เขาให้ความรู้ที่
ไม่ใช่แนวความเชื่อ แต่เป็นแนววิทยาศาสตร์ เราก็เลยเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อนบางคน
ก้าวหน้ากว่าเรากลายเป็นมังสวิรัต 100 เปอร์เซนต์ ช่วงโควิดเราก็เผยแพร่วีดิโอแลตัว
เองด้วยความรู้จากค่าย หนึ่ง-การดูแลตัวเอง สอง-ยาสมุนไพร ได้เข้าค่ายทำให้รู้จัก
เครือข่าย ส่งยา ส่งฟ้าทะลายโจร ชิงผิงให้กัน

“คิดว่าโครงการนี้ดี ไม่เคยเห็นโครงการที่ทำกับคนทำงานทางสังคม ด้านเนื้อหา
อาจเพิ่มมิติทางใจอีกนิด ที่เรียกว่าฐานจิต

“ถ้าจะเปลี่ยนแปลงสังคม ไม่ใช่เปลี่ยนแค่ความคิดหรือความมุ่งมั่น แต่บางครั้ง
ต้องเปลี่ยนวิถีจริง ๆ รอบต่อไปอาจต้องเลือกคนที่มีใจอยากทำอะไรเพื่อสังคมอยู่แล้ว
ระดับหนึ่ง เพราะเขาจะอยากออกไปเล่าให้คนอื่นฟัง อยากไปเปลี่ยนคนอื่นด้วย”



ณิชชา วิวัฒนวิชา

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

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

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

“โครงการให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย อาบแดด การอาบแดด อารมณ์ ครอบองค์ความรู้ เพียงแต่ว่ากลับมาแล้วใครจะนำความรู้กับประสบการณ์ที่ได้มาปฏิบัติอย่างไร ถ้าไม่มีความตั้งใจมุ่งมั่น ไม่มีสิ่งจูงใจให้ทำอย่างต่อเนื่อง ก็อาจประสบความสำเร็จน้อย อย่างไรก็ตามสำหรับจิตอาสาที่ทำงานแบบไม่ค่อยดูแลตัวเอง การตอบแทนให้เขาได้ดูแลฟื้นฟูสุขภาพตัวเองจึงเป็นเรื่องที่ดีมาก”

เวิร์กช็อป
“การเตรียมตัวตายอย่างสงบ
อย่างมีคุณภาพชีวิต”



ชีวามิตร

เจตนารมณ์
แห่งการอยู่ดีและตายดี

ความตายเป็นเรื่องน่ากลัวสำหรับแทบทุกคน แม้ว่าแท้จริงแล้วคือเรื่องใกล้ตัวที่สุด

“คุณหญิงจันทรี หาญเจนลักษณ์ มองว่าคนเราจะตายดีได้ ไม่ใช่มิติทางศาสนาอย่างเดียว ยังมีมิติอื่นๆ หลายมิติ แล้วก็ต้องจะมีคุณภาพชีวิตระยะท้ายที่ดีด้วย ไม่ใช่ถูกยัดเยียดกับเตียง หรือต้องทุกข์ทรมานกับการรักษา ท่านก็เลยจัดคอร์สเตรียมตัวตายตั้งแต่ 10 กว่าปีที่แล้ว และจัดต่อเนื่องมา 12-13 ปี เพิ่งจะหยุดเมื่อปีที่แล้ว (2563) ด้วยเรื่องโควิด” **สุรสา ปูนอภิรัตน์** กรรมการบริษัทชีวามิตร วิสาหกิจเพื่อสังคม จำกัด เกินถึงความเป็นมาของชีวามิตร ซึ่งก่อตั้งโดยคุณหญิงจันทรี ร่วมกับศาสตราจารย์พิเศษกิตติพงษ์ อรุณพัฒน์พงศ์

ชีวามิตรทำงานเป็นศูนย์รวมข้อมูลและเสนอทางเลือกให้ทุกคนเข้าถึงคุณภาพชีวิตระยะสุดท้ายอย่างเท่าเทียมและเท่าทัน

การใช้ชีวิตอย่างมีสติและการเตรียมตัวตายอย่างมีคุณภาพ ตั้งแต่ยังมีสุขภาพดีกระทั่งเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงและระยะท้ายของชีวิตอย่างสงบและสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ คือประเด็นสำคัญที่ชีวามิตรเน้นเผยแพร่ผ่านการอบรมและสื่อออนไลน์ เพจเฟซบุ๊ก “ชีวามิตร Cheevamitr Social Enterprise” และเว็บไซต์ www.cheevamitr.com

ยิ่งประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ผลกระทบในด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาลเพื่อต่อสู้ยืดอายุกับความตายก็ยิ่งสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว

ท่าอย่างไรสังคมจึงจะยอมรับให้ความตายเป็นเรื่องง่ายและใกล้ตัว

ยากเป็นง่าย ไกลเป็นใกล้

“เมื่อ 5 ปีที่แล้วไม่มีใครอยากฟังเรื่องความตาย ชีวามิตรใช้อินฟลูเอนเซอร์ เช่น ดีเจพี่อ้อย ดังตฤณ ท็อป ดารณีนุช อ้อย บุตต้าเบลส ช่วยพูดเรื่องยากให้เป็นเรื่องที่พูดออกจากปากง่ายขึ้น อินฟลูเอนเซอร์เป็นเสมือนผู้นำทางความคิดสำหรับกลุ่มคนที่ชื่นชอบ ต่อให้พูดเรื่องตาย แฟนคลับหรือคนที่ชอบเขาก็ยังฟังได้” **ชนิษฐา ตั้งวรพจน์วิธาน** ผู้วางกลยุทธ์ด้านการสื่อสารของชีวามิตร กล่าวถึงกลยุทธ์ในปีแรกที่ได้รับการสนับสนุนจาก สสส. เพื่อให้การบอกกล่าวเรื่องความตายเป็นเรื่องง่ายและใกล้ตัวยิ่งขึ้น

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



เวิร์กช็อป “การเตรียมตัวตายอย่างสงบ อย่างมีคุณภาพชีวิต”



ผลตอบรับจากการจัดอบรมเมื่อเข้าสู่ปีที่ 3 ทำให้ทีมงานเห็นว่าควรมี “เครื่องมือ” สรุปความรู้ที่ผู้เข้าอบรมหยิบจับอ้างอิงและทบทวนได้ง่าย จึงจัดทำ “คู่มือชีวามิตร” ทั้งในรูปแบบสิ่งพิมพ์ e-Book และวิดีโอ เพื่อสื่อสารให้เข้าถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย

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

“เราพบว่าคนส่วนใหญ่และแฟนคลับชีวามิตรชอบอ่าน แต่ลูก ๆ ชอบดูวิดีโอ แฟนคลับเจนเนอเรชันบิลเดอร์ (Builder) คือกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป อยากอ่านมากแต่อ่านไม่ไหว ก็ดูวิดีโอแทน”

ความสำเร็จของสื่อที่ผลิตออกมาอย่างเข้าใจง่ายและเข้าถึงคนวงกว้าง มาจากความเข้มแข็งของทีมงานชีวามิตรที่มีพื้นฐานของคนทำงานด้านการตลาดการโฆษณามาก่อน สามารถจับประเด็นสรุปความรู้ทางวิชาการมาสื่อสารด้วยรูปแบบใหม่ ๆ หนีจากรูปแบบเดิม ๆ และยังสร้างด้วยใจจากประสบการณ์ของทีมงานที่ต้องสูญเสียคนใกล้ชิด

ก้าวสู่ปีที่ 4 ชีวามิตรยังคงทำหน้าที่นักสื่อสารเรื่องการอยู่ดี ตายดี อย่างสม่ำเสมอ และต่อยอดเป็นโครงการใหญ่ขึ้น

คือโครงการห้องเรียนชีวิต ออกแบบวางแผนการสอนวิชาชีวิตในห้ามิติ ทุกวันเสาร์ วันละมิติ



ห้ามิติสู่การตายดี รวมพลังจากเครือข่าย

ชีวามิตรมองว่า การบอกเล่าเรื่องการตายดีควรมีครบห้ามิติซึ่งครอบคลุมทุกด้านในชีวิต คือ การแพทย์ จิตใจ เศรษฐกิจ กฎหมาย และการสื่อสาร/สังคม

เมื่อมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการแพทย์ การตัดสินใจเกี่ยวกับการตายดีจะเป็นไปได้ง่าย เช่น เห็นด้วยกับการงดน้ำงดอาหารของผู้ป่วยที่หมดความสามารถในการรับรู้ ไม่อาจรับประทานอาหารและน้ำได้เองแล้ว เพื่อให้การตายเป็นไปตามกระบวนการธรรมชาติ ด้านจิตใจคือการยอมรับสัจธรรม ว่าสุดท้ายเราหนีความตายไม่พ้น เกิดการจัดการให้เรียบร้อยก่อนตาย

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

“คุณหญิงจำนงค์เคยทำงานกับภาครัฐมานาน เข้าใจดีว่าการผลักดันเรื่องต่างๆ ไม่ใช่เรื่องง่าย ท่านเป็นคนมองภาพกว้าง จึงเห็นว่าการผลักดันจากภาคประชาชนน่าจะประสบความสำเร็จมากกว่า ทำให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจ เกิดการผลักดันจากข้างล่างขึ้นข้างบน ซึ่งพอประชาชนมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้นก็เริ่มมีการร้องขอเรื่องการรักษาแบบประคับประคองมากขึ้น”

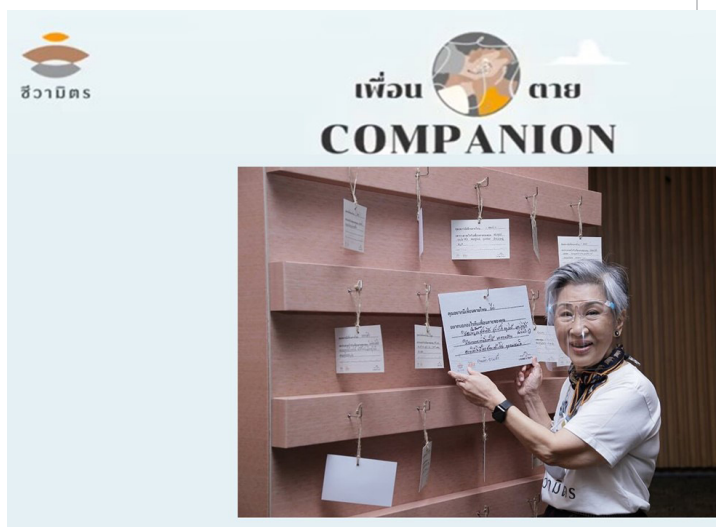
ทั้งห้ามิตินี้อยู่ในคอร์สเตรียมตัวตาย โดยชีวามิตรเลือกถ่ายทอดอย่างละเอียดในเรื่องมิติกฎหมายและเศรษฐกิจ เนื่องจากผู้ติดตามเพจชีวามิตรเห็นว่าสามารถอ่านเรื่องการแพทย์และจิตใจจำนวนมากได้จากสื่อโซเชียลมีเดียอื่นๆ ขณะที่ด้านกฎหมายและเศรษฐกิจยังไม่มีข้อมูลในสื่อไหนลงรายละเอียดได้เท่ากับเพจชีวามิตร

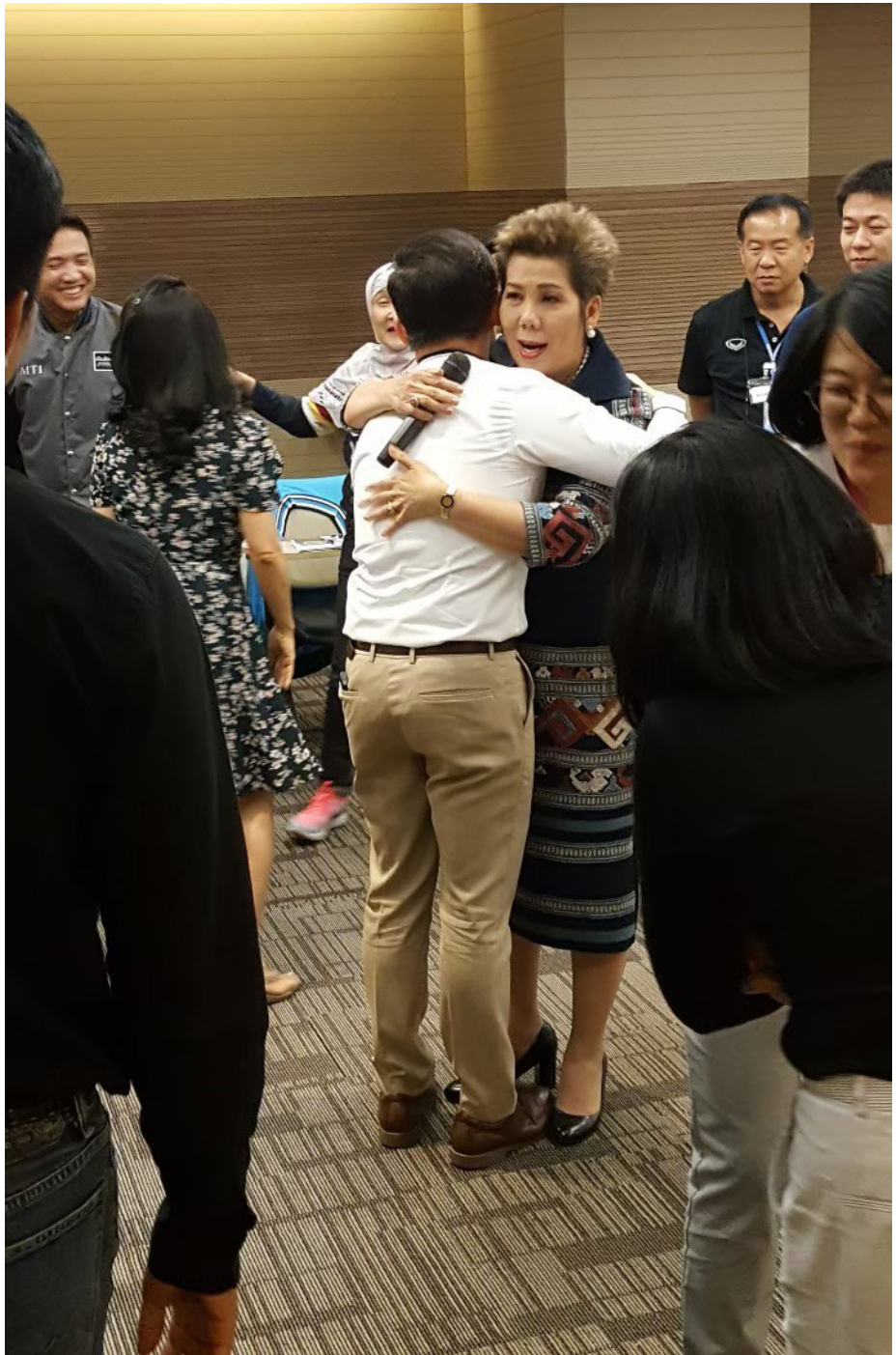
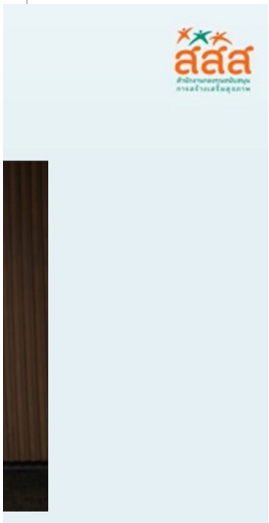
อบรมเชิงปฏิบัติการ
มิติสื่อสาร/สังคม
กับกลุ่มสหวิชาชีพ



ภาพยนตร์สั้น
Dying Well - ตายดี
ออกอากาศ
ตุลาคม 2564

งานนิทรรศการ
และเสวนา
“เพื่อนตาย”





งานอบรม
Living Beautiful
Leaving Gracefully

องค์ความรู้ต่างๆ นี้ ชีวามีตรได้รับความเมตตาและการสนับสนุนจากเครือข่าย
ภาคีที่มีความชำนาญในแต่ละด้าน เช่น **รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศรีเวียง
ไพโรจน์กุล** หัวหน้าศูนย์การุณรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ ซึ่งเป็นผู้นำเรื่องการ
ดูแลแบบประคับประคองของเมืองไทย **ศาสตราจารย์แสง บุญเฉลิมวิภาส**
ที่ปรึกษาด้านกฎหมาย **คุณหญิงชญา วัฒนศิริธรรม** ที่ปรึกษาด้านเศรษฐกิจ
พระเทพพัชรญาณมุนี (พระชยสาโรภิกขุ) และ**พระไพศาล วิสาโล** เป็นที่ปรึกษา
ด้านจิตใจ

มากกว่าเรียนรู้คือการฝึกฝน

ปลายปี 2563 โควิด 19 เข้ามาเปลี่ยนแปลงโลกอย่างรุนแรง ส่งผลกระทบถึง
ทุกภาคส่วน รวมถึงการจัดคอร์สเตรียมตัวตายด้วย

“คอร์สออนไลน์เพิ่งจัดปีนี้เป็นปีแรก ได้รับการตอบรับดีมาก จากที่รับ 30-
50 คน ตอนนี้เข้ามา 140-160 คน นั่งฟังกันอย่างตั้งใจมาก ถ้าถามแล้ววิทยากร
ก็จะตอบให้ทันที ถ้าตอบไม่หมด เราจะนำมาตอบในเฟซบุ๊ก หรือทำเป็น PDF
ส่งกลับไปให้” สุรสาบอกเล่าถึงผลกระทบจากโควิด 19 ซึ่งกลับกลายเป็นข้อดีของ
การใช้เทคโนโลยี

จุดประสงค์ชัดเจนของการจัดคอร์ส คือต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ไม่ได้
เรียนเพื่อรู้ไว้เฉยๆ เท่านั้น เช่นเรื่องหนังสือแสดงเจตนาการดูแลรักษาพยาบาลใน
ระยะท้าย (Living Will) ผู้เข้ารับการอบรม 200 คนได้ทำ Living Will เพื่อแสดง
เจตนาไว้ล่วงหน้าว่า ตนต้องการได้รับการรักษาอย่างไรในช่วงสุดท้ายของชีวิตเมื่อ
ไม่สามารถตัดสินใจด้วยตัวเองได้แล้ว เช่น ช่วยยืดชีวิตให้เต็มที่ หรือไม่ต้องการให้
ยืดชีวิตใดๆ ทั้งสิ้น และปล่อยให้ตนได้จากไปอย่างสงบ

“การเรียนรู้ที่นั่นไม่พอ ต้องเป็นการเรียนรู้เพื่อฝึก ฝึกแปลว่าทำแล้วแก้ๆ ทำแล้วปรับแล้วแก้ บางคนคุณพ่อจากไปโดยตอนนั้นไม่มีความรู้เรื่องการดูแลแบบประคับประคอง พอมาถึงคุณแม่ เขาก็บอกว่ามันเปลี่ยนมากเลย ตอนคุณพ่อป่วย เขารู้สึกทรมานใจ พี่น้องทะเลาะกัน แล้วก็รู้สึกว่าคุณพ่อจากไปแบบเจ็บปวดจากการพยายามจะยืดชีวิตไว้ ขณะที่คุณแม่ได้ทำทุกอย่างที่ต้องการ” สุรสาเล่าถึงผลลัพธ์ที่รับรู้มาในฐานะวิทยาการประจำคอร์ส

การดูแลคือการฝึกฝน ฝึกจนเป็นความเคยชินและทำได้ดีในทันที และนี่คือเหตุผลของคอร์สเตรียมตัวตายที่ต้องใช้เวลา 5-7 วัน เพราะต้องใช้เวลาฝึกจากการสัมผัสรับรู้บรรยากาศและสถานการณ์เสมือนจริง

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

“หลายคนเปลี่ยนไปเลย มีแม่ลูกคู่หนึ่งไม่พูดจากันมาเป็น 10 ปีแล้ว พอมาเข้าคอร์สในช่วงของการสื่อสารแค่ครึ่งชั่วโมงแรกก็ร้องไห้กอดกัน” คือหนึ่งในบทสรุปที่สุรสารับรู้ด้วยตัวเองอย่างชัดเจนถึงการฝึกฝนเพื่ออยู่ดีและตายดี

มุ่งมั่นก้าวต่อไปอย่างจริงจัง

“เรามีกลุ่มภาคที่เป็นคุณหมอซึ่งมีความรู้ความเข้าใจมาช่วย ทุกคนฟังแล้วเชื่อถือได้และนำไปใช้ได้จริง เราค่อยๆ สะสมประสบการณ์ทำงานมาหลายปี เราจะมีมาตรการให้การให้ข้อมูล ไม่มั่ว ทำงานบนพื้นฐานของความเป็นจริงและข้อมูลที่แท้จริง เราจะไม่โปรโมตเกินความเป็นจริง

“ทีมงานต้องทำงานหนักมาก และเรามีผู้นำที่ดีคือคุณหญิงจำนงค์ สุตท้าย แล้วเราหวังว่าเมื่อคนได้ยินชื่อชีวามิตร เขาจะนึกถึงกัลยาณมิตรที่ช่วยให้เขามีคุณภาพชีวิตที่ดีไปจนถึงวาระสุดท้าย ซึ่งเราคงต้องทำงานกันไปอีกนาน”



ภาวิณี แก้วอ่ำ

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

ว่าคนที่เผชิญกับความทรมานคือแม่ ท่านไม่ยอมสู้ต่อ หันไปรักษาด้วยแพทย์ทางเลือก
ขณะที่เราไม่เห็นด้วย แต่แม่บอกว่าชีวิตนี้แม่ขอเลือกเองได้ไหม

“ตลอด 2 ปีที่ผ่านมาใช้ชีวิตด้วยการไปเที่ยว ทำบุญ อยู่กับลูกหลานด้วยความสุขกาย
สบายใจ โดยยังไปหาหมอแผนปัจจุบันเพื่อตรวจติดตามอาการ จนตอนหลังมาพบเชื
มะเร็งลามไปที่กระดูกขา ในช่วงเวลา 5 เดือนอาการแม่ทรุดลงอย่างรวดเร็ว และต้องเข้า
ห้องไอซียู โชคดีที่ไม่ต้องใส่เครื่องช่วยหายใจ คุณหมอมพยากรณ์โรคว่ามาถึงวาระสุดท้าย
แล้ว และถามว่าญาติต้องการให้ยื้อชีวิตหรือไม่

“ครอบครัวเราเคยคุยเรื่องนี้กันแล้วว่าไม่อยากให้แม่ต้องทรมานอีก แต่เราต้องมั่น
ใจว่าแม่อยู่ในระยะสุดท้ายแล้วจริงๆ ช่วงนั้นคุณหมอแนะนำให้เข้าไปอ่านข้อมูลในเพจ
ชีวามิตร แต่เราก็ไม่ได้เข้าไปดู พยาบาล คุณหมอ ต่างเวียนกันมาพูดถึงเรื่องระยะสุดท้าย
ของแม่ รวมถึงให้กำลังใจครอบครัวเรา จนวันหนึ่งคุณหมอย้ำว่าได้เข้าไปดูเพจชีวามิตร
หรือยัง ดินะ แล้วก็พูดทำนองว่า ถ้าแม่อยากกลับบ้านก็กลับได้นะ เราเข้าใจความหมาย
นี้ว่าแม่อยู่ในระยะสุดท้ายแล้ว วันนั้นเลยตัดสินใจเข้าไปดูในเพจชีวามิตร ได้เห็นคำตอบ
ของคำถามที่ตามหาอยู่ ทำให้เราตัดสินใจพาแม่กลับบ้าน

“แม่กลับมาอยู่บ้านด้วยความอบอุ่น ใช้เวลาทั้งหมดกับการนอนและใช้ปากช่วยหายใจ
ไม่กินอะไรเลยแม้กระทั่งน้ำ ไม่มีท่าทางเจ็บปวดเหมือนที่ผ่านมา จนวันสุดท้ายของแม่
มาถึง แม่หายใจแรงกว่าเก่า แล้วค่อยๆ หายใจเบาลง เบาลง และสงบไป

“เราอยากขอบคุณเพจชีวามิตรที่มีข้อมูลให้เรียนรู้ ทำให้เรารับมือกับช่วงระยะสุดท้าย
ของแม่ได้ ถ้าไม่มีความรู้เรื่องเหล่านี้ เราจะมีสติไหม วันนี้คิดว่าตัดสินใจถูกต้องที่พาแม่
กลับบ้าน ไม่ยื้อให้แม่ต้องทรมานอีก

“เชื่อว่าช่วงสุดท้ายของชีวิต แม่ได้จากไปอย่างสบายกายและใจสงบ เป็นลมหายใจ
สุดท้ายที่ดีที่สุดจริงๆ”



เรวดี จินทร์แก้วแร่

“

มีโอกาสเรียนคอร์สเตรียมตัวตายกับชีวามีตรสามครั้ง และครั้งที่ 4 ส่งแม่ไปเข้าคอร์ส ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างกับตัวเองและแม่ จากเดิมที่เราเคยมีปัญหากัน ไม่เข้าใจกัน สาเหตุสำคัญมาจากการที่พ่อกับแม่เลิกกัน

“เมื่อได้เข้าคอร์สเราเข้าใจมากขึ้นว่าคนแก่กลัวการถูกทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว และสุดท้ายก็กลัวความตาย เราคอยบอกแม่ว่าไม่ต้องกลัว ให้ทำบุญทำกุศลมากๆ ค่อยๆ น้อมท่านเข้าสู่ธรรมะ เริ่มจากฟังนิทานธรรมะ พาเข้าหาพระ ชวนดื่กบาตร นานไปใจท่านก็อ่อนลง ความสัมพันธ์ระหว่างกันค่อยๆ ดีขึ้น ช่วงหลังแม่ไม่ค่อยกลัวแล้ว รู้สึกวางใจมากขึ้น และก่อนแม่เสียก็อภัยให้พ่อได้

“แม่สั่งไว้ว่า ถ้าแม่จะไปไม่ต้องบึ้งหัวใจ ไม่เจาะ ไม่ใส่ท่อ ขอให้ไปแบบสบาย

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

“พอตัดสินใจแล้วก็โทรฯ บอกพี่น้อง แต่มาสังเกตเห็นว่าแม่อาจไม่ไหว เลยบอกแม่ว่าถ้าแม่ไม่รอให้นึกถึงบุญกุศลนำ บอกไปแล้วแค่ 10 นาทีในมอนิเตอร์ทุกอย่างก็ตก แม่จากไปอย่างสงบและหน้าตาดูผ่อนคลายมาก

“ประสบการณ์ที่แม่จากไปทำให้ตัวเราเองก็ต้องเตรียมตัว ไม่ได้กลัวความตายแล้ว ยิ่งรู้ว่าเราต้องปล่อยวางมากขึ้น เพราะเข้าใจปลายทางว่าสุดท้ายต้องปล่อยหมด ถ้าปล่อยไม่หมด เราก็จากไปแบบทุกข์ทรมาน

“การเข้าคอร์สเตรียมตัวตายมีประโยชน์มาก ได้เรียนรู้จากกระบวนการคิด การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการไปเยี่ยมคนป่วยระยะสุดท้าย ตอนนั้นไปด้วยความกลัว ไม่สามารถให้กำลังใจคนใกล้ตายได้เลย ไม่คิดเลยว่าวันหนึ่งจะนำแม่ก่อนตายได้ แต่ด้วยเจตนาที่อยากให้แม่จากแบบไม่มีห่วง ก็เลยทำได้ ที่สำคัญในช่วงเวลาสุดท้าย เราตามคนที่แม่ผูกพันมาให้ได้โหสิกรรมกัน”



Free Spirit Thailand

สื่อสารสู่จิตวิญญาณเสรีของคนรุ่นใหม่

พลวัตของสังคมที่รวดเร็วทำให้ความสนใจและเป้าหมายของคนรุ่นใหม่เปลี่ยนแปลงไป และแตกต่างจากคนรุ่นก่อนอย่างสิ้นเชิง

งานวิจัยของกลุ่ม Newground ระบุว่า ขณะที่ยอดรักด้านเยาวชนสนใจพื้นที่เชิงกายภาพ เช่น ชุมชนเข้มแข็ง แต่เยาวชนกลับสนใจ “พื้นที่ความสนใจอันหลากหลาย” เช่น สิทธิเด็ก หรือองค์กรสนับสนุนทุนทำงานภาคสังคมสนใจความดีตามชนบ เช่น “สามัคคีคือพลัง” แต่เยาวชนสนใจการรื้อ-สร้างมายาคติเดิม ตั้งคำถามว่าสามัคคีคือพลังจริงหรือ

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

เปรมปพัทธ์ ผลิตผลการพิมพ์ หรือ “ฟิล์ม” ผู้ก่อตั้งและที่ปรึกษาโครงการพัฒนาศักยภาพนักสื่อสารสุขภาวะทางปัญญารุ่นใหม่ หรือ Free Spirit Thailand กล่าวถึงประตุเชื่อมโยงงานสุขภาวะทางปัญญาสู่คนรุ่นใหม่

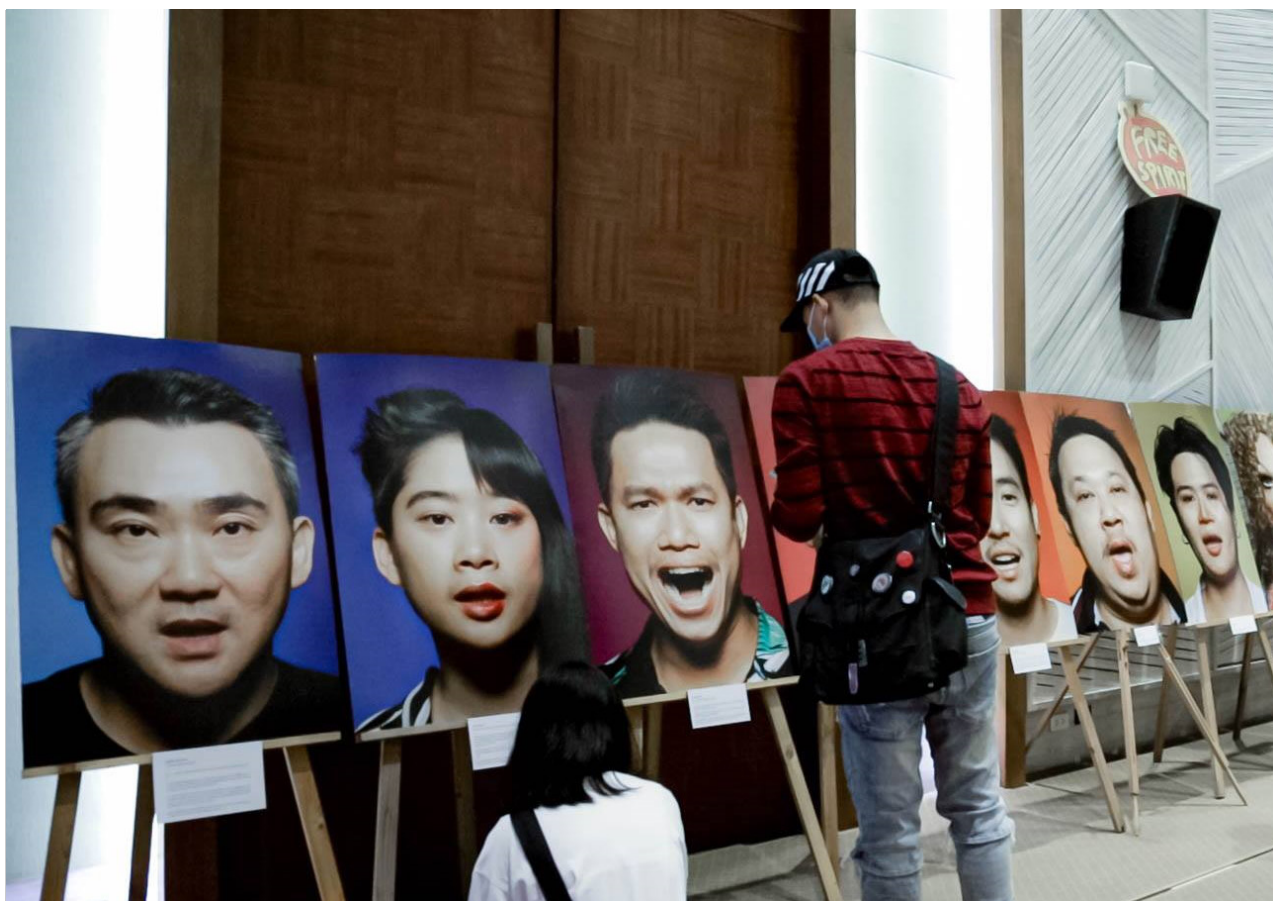
วัยรุ่น วัยแห่งทุกภาวะ ทางอารมณ์และหลงทาง

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

“คำว่า lost เป็นประเด็นในทวิตเตอร์ช่วงหนึ่งเลย เราอาจเคยเห็นในแฮชแท็กว่า ‘ทำไมชีวิตมัน lost จังเลย’ เขาหลงทางอยู่ในหัวตัวเอง ไม่แน่ใจว่าอะไรคือความมั่นคง บ้านก็ต้องผ่น กยศ. ก็ผ่นยังไม่หมด ไม่แน่ใจว่าชีวิตจะอยู่รอดหรือเปล่า ต้องแบกชีวิตไปเรื่อย ๆ คนรุ่นใหม่จำนวนมากรู้สึกอย่างนี้ เป็นความรู้สึกที่เชื่อมโยงกันได้” เปรมปพัทธ์อธิบาย

ยิ่งช่วงโควิดระบาด วัยรุ่นในช่วงค้นหาตัวเองกลับต้องกักตัวอยู่บ้านร่วมกับคนในครอบครัวต่างวัยและเห็นต่าง ยิ่งรู้สึกหลงทางและทุกข์มากขึ้น

“จะเห็นว่าการโพสต์ให้กำลังใจ โพสต์ชวนเข้าใจสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ได้รับความนิยมเป็นพิเศษ ไม่ใช่แค่ในเพจเฟซบุ๊ก Free Spirit Club แต่ในกลุ่มเฟซ Club Wellness ที่เราเพิ่งสร้างไม่ถึงเดือน ตอนนี้อยู่สมาชิกเติบโตถึง 1,000 เปอร์เซนต์ คนโหยหาการเชื่อมโยงกัน ต้องการพื้นที่ในโลกแห่งความเป็นจริงที่ยังไม่ได้”



เวิร์กช็อปเกมการ์ด Free Spirit Dialogue Starter ที่ สสส.



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

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

ขณะที่คนวัยทำงานมองหา “สภาวะที่เป็นสุข” เนื่องจากผ่านความทุกข์ ความเหน็ดเหนื่อยมามากแล้ว วัยรุ่นมักมองหา “ความทุกข์” ในเชิงทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของตนและอยากดื่มด่ำความรู้สึกที่เข้ามาในชีวิตอย่างเต็มที่

“มีวัยรุ่นหลายคนที่ประสบกับทุกขภาวะทางอารมณ์ อาจเป็น mood disorder แต่สุดท้ายแล้วเขาภูมิใจกับสิ่งที่เขาเป็น ภูมิใจที่รู้สึกว่าเขาสัมผัสถึงเหตุการณ์ต่างๆ ได้มากกว่า

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

Free Spirit Club “ศาลาคนเศร้า” ของคนรุ่นใหม่

เมื่อ “ทุกขภาวะ” คือจุดร่วมของวัยรุ่น การรับรู้และเข้าใจความทุกข์จึงเป็น “ทางเข้า” สำคัญที่จะนำพวกเขาไปสู่การเข้าใจตัวเองและหาแนวทางรับมือความทุกข์ ปลายทางคือการค้นพบตัวเองแล้วสงบสุข ไม่ด้นรนทรมานทรมาน มี “สุขภาวะ”

Free Spirit Thailand เริ่มงานปีแรกโดยให้ศิลปินและนักการสื่อสารพูดคุย เรื่องอารมณ์เชิงทุกขภาวะของวัยรุ่นผ่านเพจเฟซบุ๊ก Free Spirit Club เพราะอารมณ์เศร้า เหงา กลัว มักอยู่ในเพลง หนังสือ และวรรณกรรมที่วัยรุ่นเสพ

“ศิลปินส่วนใหญ่ไม่ได้ตีความสุขภาวะทางปัญญาว่าเป็นปัญญาแบบความฉลาด (intelligence) เขาตีความว่าเป็นเรื่องการรู้จักตัวเอง การกลับเข้ามาข้างในตัวเอง ซึ่งกระบวนการนี้สำคัญมาก ๆ”

นอกจากนี้ Free Spirit Thailand ยังให้ความสำคัญกับการสร้างนักสื่อสาร สุขภาวะ โดยพัฒนากลุ่มคนที่ติดตามเพจ จากการคอมเมนต์ กดไลก์ กดแชร์ ให้เป็นคนสื่อสารแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตัวเอง

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



สู่การค้นหาคคุณค่า และความหมายของชีวิต

เนื้อหาความทุกข์มักเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคม เปรียบพัตถเล่าว่า ยุคก่อนโควิดบทความเกี่ยวกับความทุกข์มักเป็นเรื่องความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่น แต่เมื่อโควิดมาเยือน เนื้อหาความทุกข์เปลี่ยนไปเป็นเรื่องการงาน เช่น ตกงาน ถูกไล่ออก ส่วนช่องทางการสื่อสารก็เป็นช่องทางออนไลน์มากขึ้น

แนวทางการทำงานของ Free Spirit Thailand ก็เปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน

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

เป้าหมายของ Free Spirit Thailand คือการสร้างสุขภาวะทางปัญญา ที่เริ่มต้นจากรู้จักทุกขภาวะ ใคร่ครวญ ตั้งคำถาม และหาคำตอบ

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

เกมการ์ดออนไลน์ เครื่องมือตอบใจยุคโควิด

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

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

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

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

“คนอยากพูดเรื่องตัวเอง แต่การศึกษาบังคับให้เราต้องพูดเรื่องคนอื่น เขาอยากพูดว่าเราเป็นคนยังไง เผชิญกับความทุกข์อะไรบ้าง การมีเวลาใคร่ครวญกับตัวเองสำคัญต่อการเติบโตมาก”



“

ເຣື່ອງດີໆ ໃນແຕ່ລະວັນ ມີຢູ່ຈຶ່ງໆ ນະ
ລອງມອງກອບ ໆ ຕົວດູສີ

”

“ความหลากหลาย” ช่องว่างและความท้าทาย

ในฐานะนักทำสื่อเพื่อสังคมที่มีประสบการณ์ทำงานเยาวชน เปรมปัทมมองว่า ช่องว่างและโอกาสที่จะทำให้สุขภาวะทางปัญญาในคนรุ่นใหม่และสังคมเติบโต คือการเปิดโอกาสให้แก่การตีความและวิธีการที่กว้างขวาง โดยอาศัยบริบทปัจจุบัน ว่าวัยรุ่นสนใจอะไร

“สุขภาวะทางปัญญาไม่ใช่เรื่องของการโยนบทควิ ภาพเขียน หรืออะไรก็ตาม แต่ให้คนที่กำลังทุกข์ แล้วบอกให้เขาหยุดร้องไห้ ใช้ชีวิตอย่างสงบ สุขภาวะทางปัญญาคือการต่อสู้กับสภาวะภายในตัวเอง การยอมรับกับความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ที่ตัวตนเรากำลังเผชิญอยู่ ผลสำรวจช่วงต้นปี 2021 พบว่าคนรุ่นใหม่สนใจเรื่อง สุขภาวะทางปัญญาผ่านหลากหลายวิธีการทั้งที่เกี่ยวและไม่เกี่ยวกับศาสนา”

“อุดมคติ” ของการทำงานเรื่องสุขภาวะทางปัญญาจึงอาจอยู่ที่การไม่มีคำว่า สุขภาวะทางปัญญาอีกต่อไป แต่จะอยู่ในบทสนทนาของเราทุกคน ว่าสิ่งที่กำลัง ทำให้ความหมายอะไรกับชีวิต และมันขับเคลื่อนสังคม ขับเคลื่อนจิตวิญญาณเรา อย่างไร



Free Spirit Night
ที่บ้านอัยการ
และทีเค สแควร์
นครราชสีมา



วิภาพรรณ วงษ์สว่าง

ผู้ออกแบบการ์ดเกม Free Spirit Dialogue Starter

“ การเดินทางภายในทำให้เราไม่ฟุ้งซ่าน ไม่โดดเดี่ยว และเริ่มเชื่อมโยงตัวเอง เชื่อมโยงกับคนอื่นได้มากขึ้น จุดสำคัญคือเราได้ตระหนักรู้ว่าเราเลือกใช้ชีวิตอย่างนี้เพราะอะไร มันเป็นอิสระมาก ไม่ถูกกดดัน เพราะเป็นการเลือกของเรา เรารู้ว่าทำแล้วจะมีความหมายอะไรกับชีวิตช่วงนั้น ๆ รู้สึกว่า 10 กว่าปีที่ผ่านมาเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ทุกปีเป็นปีที่มีความหมาย ไม่มีปีที่เรารู้สึกว่าสูญเปล่า รู้สึกว่าใช้ชีวิตคุ้มตลอดเวลา

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

“คนทำงานเพื่อสังคมรุ่นก่อนมีความเป็นจิตอาสาแบบนักเผยแผ่ศาสนา คือต้องใช้หลักเสียสละ พอเข้าใจเรื่อง well being มากขึ้น เขาเริ่มรู้สึกว่าการนี้มี ความหมาย มีคุณค่ากับเราอย่างไร สามารถจัดการความทุกข์ของตัวเองได้มากขึ้น เขาจะรู้ว่าเขาต้องเติมพลังอย่างไรเมื่อไรต้องพัก เขาสามารถสนุกกับชีวิตได้ ซึ่งเมื่อก่อนแสดงออกไม่ได้เพราะติดภาพนักบุญ

“องค์กรที่ทำงานกับคนรุ่นใหม่ได้ก็ต้องเข้าใจว่าคนรุ่นใหม่อยากทำงานเพื่อสังคม ขณะที่ชีวิตกับการงานไม่ได้เป็นมิติเดียวกัน ทุกคนมีเรื่องราวส่วนตัว ก็จะต้องเคารพเวลากัน”



จอมเทียน จันสมริท

เฟมินิสต์และผู้ก่อตั้งกลุ่ม Break The Silence TH
ช่วยเหลือผู้รอดจากการถูกกระทำความรุนแรงทางเพศ

“ เราเคยออกสื่อโซเชียลมีเดียเยอะมาก คนดูคลิปเป็นล้านๆ ครั้ง เคยกังวลอยู่ตลอดเวลาว่าโพสต์จะถูกใจคนทั้งหมดที่ติดตามอยู่ไหม มันเคยส่งผลแรงถึงขนาดทำให้เราไม่กล้าโพสต์อะไรเลย หรือถ้าโพสต์ผิดนิดเดียวก็จะลบ หรือถ้าแชร์ข่าวผิดก็จะรู้สึกแย่มาก

“ช่วงก่อนโควิดได้ไปเล่นเกมการ์ด และทำสมุดทำมือกับ Free Spirit Thailand ทำให้เห็นว่าเราวางแผนทำหนังสือต่างจากคนอื่นอย่างไร ได้เห็นชัดว่าเราต้องทำงานกับข้างในตัวเองมากกว่าภาพลักษณ์ข้างนอก

“ช่วงโควิดได้กลับมาพูดคุยกับคนที่มีผลต่อชีวิตและจิตใจเราจริงๆ ได้อยู่กับแม่ พูดคุยกับเพื่อนสนิทที่แทบไม่ได้สื่อสารกันทางโซเชียลมีเดีย ทั้งในด้านดีและร้าย ทำให้เรามั่นคงมากขึ้น แข็งแกร่งขึ้น เริ่มแชร์โซเชียลมีเดียบ่อยลง มั่นใจการทำงานมากขึ้น มั่นใจในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มากขึ้น ยอมรับตัวเองว่าต้องเสริมเรื่องอะไรและไปเรียนด้านนั้น จนถึงจุดหนึ่งเรากลับมาทำงานได้ปกติ เราชอบพูดแบบติดตลกบ่อยๆ ว่า กล้าที่จะถูกเกลียดมากขึ้น การกล้าที่จะถูกเกลียดทำให้รู้สึกอิสระมาก

“งานเราคือเป็น case worker ช่วยเหลือผู้เสียหายจากความรุนแรงทางเพศ และเป็นนักกิจกรรมเฟมินิสต์ เราต้องพาเคสไปเข้าสู่กระบวนการต่างๆ เพื่อเรียกร้องสิทธิที่เขาควรจะได้ เป็นงานที่ต้องปะทะกับคนจำนวนมาก บางครั้งเจอตำรวจที่ไม่รับแจ้งความ เราก็ต้องยืนหยัดสู้กับเขา เพราะเคสหวังพึ่งเรา รู้เลยว่าจะไปเหยียบที่นี้ไม่ได้อีก (หัวเราะ) ก็พูดติดตลกว่า ‘ช่างแะง’

“เรากล้าที่จะถูกเกลียด เรากำลังสู้เพื่อแนวคิดใหม่ ระบบใหม่ เรากำลังคานกับอำนาจเก่า ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่จะมีแรงต้าน”

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



12

We Oneness

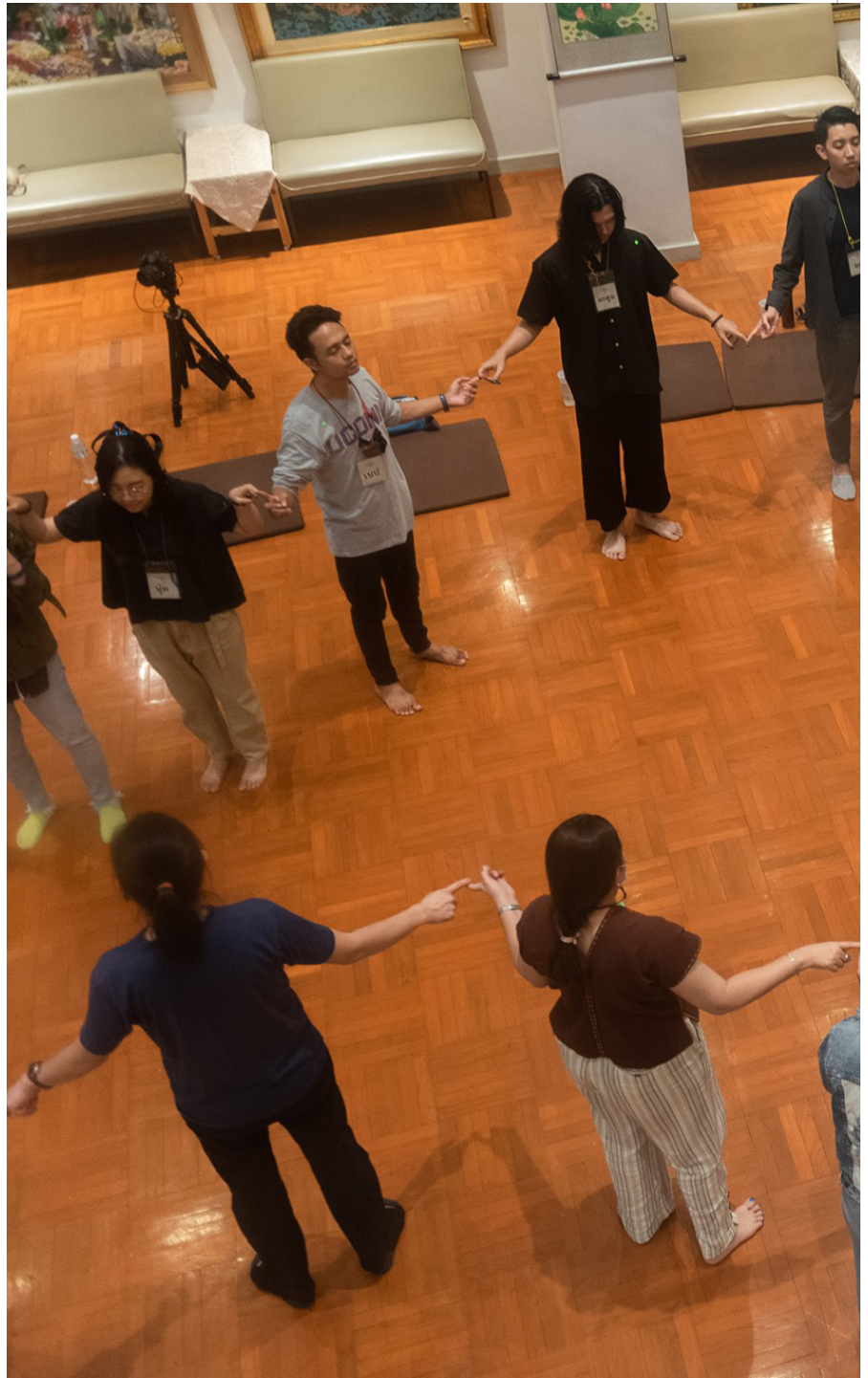
รวมเป็นหนึ่งอย่างต้นรู้

“เป็นความตั้งใจแท้ๆ ตั้งแต่แรกของเราว่าต้องการขับเคลื่อนสังคมในเรื่องของจิตวิญญาณ การตื่นรู้ การเป็นหนึ่งเดียวกัน คือ oneness”

อิทธิศักดิ์ เลอยศพรชัย ประธานกรรมการมูลนิธิสหธรรมิกชน กล่าวถึงความเป็นมาของโครงการ We Oneness ซึ่งเป็นโครงการของมูลนิธิสหธรรมิกชน เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2561

สามปีผ่านมาจนกระทั่งถึงวันนี้ We Oneness ได้สร้างแรงกระเพื่อมสู่สังคมด้วยกิจกรรมทางจิตตปัญญา สื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ สิ่งพิมพ์ รวมทั้งนวัตกรรมอย่างบอร์ดเกม A2O-Awake to Oneness

เวิร์กช็อป
Wake Up One
สำหรับนักสื่อสาร
และนักขับเคลื่อน
ทางสังคม





จุดเริ่มต้นความสนใจในประเด็นอันลึกซึ้งของพวกเขามาจากแนวคิดเรื่อง “จิตวิวัฒน์” ของ**นายแพทย์ประเวศ วะสี** ที่มองว่าทางออกจากวิกฤตของโลก และอนาคตของมนุษยชาติอยู่ที่การมี “จิตใหญ่” หรือจิตสำนึกใหม่ที่เป็นหนึ่งเดียว เป็นอิสระ หลุดจากความคับแคบในตัวเองและความขัดแย้งกับธรรมชาติ

มีจิตใหญ่เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และระหว่าง มนุษย์กับธรรมชาติ

“เกือบ 10 กว่าปีแล้ว ผมเชื่อว่าจิตสำนึกใหม่เท่านั้นที่จะเป็นคำตอบ เพราะจิตสำนึกเก่ายังคับแคบอยู่ในตัวตน เรายกตัวเองแล้วล้มรักธรรมชาติ ทั้งที่ธรรมชาติทั้งหมดนั้นแหละคือตัวเรา” **ธรากร กมลเปรมปิยะกุล** อีกหนึ่งกำลังสำคัญของ We Oneness ในบทบาทหน้าที่หัวหน้าฝ่ายสื่อ กล่าวถึงความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายอันยิ่งใหญ่

บนเส้นทางการขับเคลื่อนสังคมซึ่งเกิดจากการรวมตัวของผู้คนที่แตกต่างกันหลากหลาย จึงกลายเป็นบททดสอบความเป็นหนึ่งเดียวกันของ We Oneness

ร่วมทาง แม้อึดต่าง

“เราทำเรื่อง Oneness เราจึงไม่ปฏิเสธใคร เหมือนทำง่ายนะ แต่ยากมากเลย”

อิทธิศักดิ์กล่าวถึงหนึ่งในหลักสำคัญของการทำงานในโครงการ We Oneness ซึ่งพยายามรวบรวมผู้คนที่สนใจเรื่องการตื่นรู้จากหลากหลายรากฐานและวงการ เข้ามาทำงานร่วมกัน ตั้งแต่กลุ่มครูบาอาจารย์ที่เป็นผู้นำเรื่องการตื่นรู้ นักเคลื่อนไหวเพื่อสังคมในพื้นที่ต่าง ๆ ผู้สนใจทั่วไป ไปจนถึงระดับดาราหรือเซเลบริตีที่สนใจเรื่องความสุขทางใจ จิตวิญญาณ การตื่นรู้

แต่ภายในของคนทำงานแต่ละคนก็ต้องผ่านการขัดเกลาและเรียนรู้ เพื่อจะร่วมเดินทางไปด้วยกัน

“การไม่ปฏิเสธใคร หรือต้องฟังใครแม้เขาจะไม่เห็นด้วยกับเรา หรือมาเอาเปรียบเรา มาใช้งานเรา มันทำใจยากมาก แต่เราจะไม่ตัดสินเขา เราก็ทำงานร่วมกันกับเขา ด้วยความจริงจะบอกเองว่าคำตอบเป็นเช่นไร

“ทุกคนที่มารวมตัวกันที่นี่ มาด้วยสิ่งเดียวกัน คือคำว่า ตื่นรู้ และ oneness มากันเองด้วยคำสัญญาว่าทำอย่างไรก็ได้ให้ฉันตื่น สิ่งนี้ทำให้เราคุยกันในฐานะ กัลยาณมิตรได้ ฟังกันก่อน แล้วค่อยๆ เตือนกันให้มีสติ ย้อนกลับมามองตัวเองว่า เรามีกิเลส มีอึดตาหรือเปล่า เราคุยกันลึกมาก ๆ ระบบของสหธรรมิกชนคือ อาศัยความเป็นกัลยาณมิตรในการตักเตือนกัน เรื่องนี้สำคัญมาก”

จิตวิญญาณสากล สู่การตื่นรู้

“เราสนับสนุนสรรพศาสตร์เพื่อการตื่นรู้ เป็นจิตวิญญาณสากล ไม่ว่าจะเป็น ศาสนาอะไร พุทธ คริสต์ เต๋า น่าจะเหมือนปณิธานของพระอาจารย์พุทธทาสในการ เข้าถึงแก่นแท้ของศาสนา การทำความเข้าใจระหว่างแต่ละศาสนา และนำมนุษย์ ออกจากวัตถุนิยม คืออย่าใส่ใจแต่ความเจริญรุ่งเรืองทางวัตถุ มันยังมีโลกภายใน” ธาราขยายความเนื้อหาสาระที่ We Oneness ต้องการสื่อสาร

ในความหลากหลายของคนที่สามารถร่วมเดินทางกับสหธรรมิกชนจึงมีจุดร่วม ของการไม่ปฏิเสธศาสนาอื่น แม้แต่ละคนอาจจะมี ความสนใจหรือเชื่อมโยงตัวเอง กับหลักหรือแนวทางบางอย่าง ธาราบางคนอาจเป็นชาวพุทธ บางคนอาจเป็น นักปรัชญา บางคนยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง และหลายคนอาจไม่อิงศาสนา

We Oneness จึงสื่อสารเนื้อหาด้วยรูปแบบที่ทันสมัยและเข้าถึงคนยุคปัจจุบัน ที่แสวงหาความหมายและการเดินทางภายในของชีวิตที่ก้าวพ้นจากพิธีกรรม

“ตื่นรู้”

พระไพศาล วิสาโล เขียนบทความถึงการตื่นรู้

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

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

เชิงศาสนา ตั้งแต่การสร้างกลุ่มชุมชน “Club of One” เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน ทั้งแบบ กิจกรรมกลุ่มรับสมัครผู้เข้าร่วมจำนวนจำกัด หรือกิจกรรมออนไลน์แบบวงเสวนา

การผลิตหนังสือ *ปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร : หัวใจของการภาวนาเพื่อความรู้แจ้ง* เขียนโดย ดร. ประมวล เพ็งจันทร์ หนังสือ *One* หนึ่งเดียวกัน เขียนโดย ธารกร กมลเปรมปิยะกุล และสารคดี *หัวใจตื่นรู้ New Heart New World* รวบรวม คำสัมภาษณ์ที่เข้มข้นของเหล่าครูอาจารย์ เผยแพร่ผ่านช่อง YouTube และเว็บไซต์ของ We Oneness

“เกมบอร์ด A2O - Awake to Oneness เป็นงานระดับนวัตกรรมที่เราร่วมกันสร้างขึ้น ไม่ได้เน้นเรื่องความสนุกเพียงอย่างเดียว แต่ยังทำให้ผู้เล่นได้ทบทวนตัวเอง

และสำรวจภายในจิตใจ We Oneness ต้องเป็นพื้นที่ของการเรียนรู้ มีกระบวนการ เสวนา อบรม เวิร์กช็อป ไม่ใช่เพียงแค่คู่มือ แต่ให้คนที่สนใจได้มาเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น”

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

ทุกกิจกรรมเน้นการทำให้คนเข้าใจตัวเอง รู้จักตัวเอง ระวังนึกถึงตัวเองในเบื้องต้น ทั้งในด้านดีและไม่ดี ด้านที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ การกลับมาสัมผัส และรู้สึกตัว โดยมีวิทยากร ครูบาอาจารย์ และกัลยาณมิตร เรียนรู้ร่วมกันจากประสบการณ์ การตื่นรู้ที่หลากหลายของคนที่มีประสบการณ์จริง

อนาคตของการสร้างความเปลี่ยนแปลงสังคม พวกเขายังมีเจตนาจะจัดตั้ง Oneness Academy เป็นพื้นที่ชุมชนสำหรับการศึกษาเรื่องการตื่นรู้อย่างมีระบบ และเป็นหนึ่งเดียวกัน รวมทั้งผลักดันสุขภาวะทางปัญญาให้เป็นวาระแห่งชาติ

ความจริง ความงาม ความรัก

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

“ในกระบวนการทำงานก็จะมีการคัดกรองและการออกแบบให้ไม่เยอะไป ไม่น้อยไป ไม่ฟุ้งไป ไม่ลบหรือไม่บวกเกินไป เราจะมองภาพรวม มีความจริง ความงาม ความรักครบไหม สมมุติงานชิ้นนั้นมันมีภาคีมาร่วมกันสี่ฝ่าย ถ้าคุยกันด้วยความจริง ความงาม ความรัก แล้วเข้าใจตรงกัน ผลลัพธ์ของการทำงานจะออกมาลงตัว” อิทธิศักดิ์เล่าถึงหลักคิดเบื้องหลังการทำงาน

นิวกลม และอาจารย์ประมวณ
เพ็งจันทร์ (นั่งหันหลัง)
ในเวิร์กช็อปสำหรับศิลปิน
ที่มาช่วยทำหนังสือปรัชญา
ปารมิตาหฤทัยสูตร

วงบอร์ดเกม A2O



งานพบปะ 40 ผู้ตื่นรู้
ของ Club of One
ที่มูลนิธิพิพิธภัณฑน์แม่



เช่นเดียวกับการสื่อสารเรื่องของจิตวิญญาณและการตื่นรู้ซึ่งเป็นประเด็นลึกซึ้ง ผู้ทำหน้าที่สื่อสารก็ต้องยืนอยู่บนความรู้สึกที่เป็นจริงของตนเอง

“เวลาสัมภาษณ์ครูบาอาจารย์ ตัวเรายังไม่ตื่นรู้ เจอความทุกข์ในตัวเอง ฟังแล้วเราอึดอัด เริ่มรู้สึกปฏิเสธ เราก็จะหยิบความทุกข์ที่เกิด ณ ขณะนั้นจริง ๆ มาถามท่าน ท่านก็จะตอบเราด้วยสภาวะปัจจุบันขณะนั้นเช่นกัน ทำให้คนรู้สึกได้ว่าที่นี่ไม่ได้ปรุงแต่ง และเราไม่กลัวผิด เราเชื่อว่าสิ่งที่นำเสนอออกไปในความเห็นของเรา ก็อาจมีคนบอกว่าเราไม่รู้จริง เราผิด ก็ไม่เป็นไร ขอขอบคุณ เราก็เรียนรู้กันต่อไป”

สภาวะทางปัญญา สำคัญเทียบเท่าสภาวะทางกาย

อีกหนึ่งความท้าทายในกระบวนการทำงานของ We Oneness คือการรงค์ให้สังคมเห็นคุณค่าของสภาวะทางปัญญาเท่าเทียมกับสภาวะทางกาย โดยเฉพาะกลุ่มคนที่ทำงานด้านสร้างสรรค์สังคมนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมด้านจิตวิญญาณให้แข็งแรงและเชื่อมั่นในการทำงานเพื่อส่วนรวม สร้างสภาพแวดล้อมที่โอบเอื้อด้วยความสุขและปลอดภัย

ขณะที่มีการรณรงค์เพื่อสภาวะทางกายอย่างชัดเจนและต่อเนื่องมายาวนาน เช่นการเลิกเหล้าและบุหรี่ We Oneness ในฐานะผู้ทำงานด้านจิตวิญญาณก็ต้องการขับเคลื่อนเรื่องสภาวะทางปัญญาให้เบ่งบานจากภายใน จากกลุ่มคน องค์กร ออกไปสู่สังคม เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีงามและยั่งยืน อิทธิศักดิ์มองว่า

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

มยุริญ ผ่องผุดพันธ์

“พี่ตา สุรางคณา สุนทรพนาเวช โทรฯ มาชวนว่ามีโครงการของ สสส. จัดคอร์ส 2 คืน 1 วัน ให้เรามาทำกิจกรรมร่วมกัน รู้จักกัน จะได้มีเครือข่ายของธรรมชาติในการทำสิ่งดีๆ ให้กับสังคม เป็นคอร์สสบายๆ เน้นเรื่องการทำกิจกรรมให้เราลดความเป็นตัวตนของเรา ให้เห็นว่าสรรพชีวิตทั้งหลายล้วนเป็นเพื่อนพี่น้องกัน

“We Oneness เป็นคอร์สแรกในชีวิตที่เป็นกิจกรรมมวลชนมวลหมู่ เราได้รับฟังกันมากขึ้น มีกิจกรรมที่ให้เราส่งพลังให้แก่กันและกัน ทำให้เกิดความสุข ความร่มเย็น เป็นคอร์สของการเจริญความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาก รู้สึกว่าทุกคนได้รับพลังงานดีๆ เหล่านี้ได้จริง ต้องขอบคุณ We Oneness ที่ทำให้เห็นว่าเราไม่สามารถอยู่คนเดียวบนโลกใบนี้ เราต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน นำความไม่เหมือนกันมาบรรจบกัน และมีกัลยาณมิตรเดินไปสู่จุดหมายปลายทางเดียวกัน

“อยากให้มีคอร์สแบบนี้เยอะๆ อาจไม่เห็นผลทันทีว่าทำแล้วคุณเปลี่ยนขนาดไหน แต่ก็ฝังในจิตสำนึก เชื่อว่ากัลยาณมิตรสำคัญมาก เราจะเดินทางถึงที่สุดแห่งทุกชีได้ เราจะพบกับสันติสุขที่แท้จริงได้ ต้องมีกัลยาณมิตรคอยจูงมือกันไป ซึ่ง We Oneness ตอบโจทย์นี้ สร้างเครือข่ายของกัลยาณมิตรดีๆ ได้ต่อยอดในสาขาอาชีพใกล้เคียงกัน

“แม้คอร์ส We Oneness จะรับคนได้ไม่มาก เพราะมีกระบวนการพูด การฟัง การแชร์ประสบการณ์ ถ้ากลุ่มใหญ่ไปก็อาจได้รับพลังงานไม่เต็มที่ ดังนั้นแม้ว่าพลังตรงนี้อาจไปได้ทีละนิด แต่ถ้าทำบ่อยๆ ช่วยกันคนละไม้คนละมือ ก็จะส่งพลังงานดีๆ ให้กับสังคมได้มากขึ้นเรื่อยๆ”



ไชววรรณ อิกรินนักรักษ์

ผู้เข้าร่วมโครงการ Wake up One

“

ผมเคยเป็นคนเรียนหนังสือไม่ค่อยเก่ง คนรอบข้างจะมองว่าเป็นคนที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ ถูกรีไทร์ถึงสองรอบ แต่ว่าจังหวะเข้ามาทำธุรกิจ ชีวิตกลับเปลี่ยนผัน ถือว่าประสบความสำเร็จ แล้วหลังจากนั้นก็เริ่มเกริม อวดดี ชีวิต

ย้อนกลับมาลงเหว ต้องพยายามปรับตัวให้ก้าวข้ามผ่านให้ได้ แล้วช่วงนั้นผมก็ได้เจอกับ **ธรรกร กมลเปรมปิยะกุล** ได้พูดคุย ได้ฟังแนวคิด

“การได้มาเข้าโครงการของ We Oneness เป็นการกลับเข้ามารู้จักตัวตนของเรา เข้าใจสรรพสิ่งต่างๆ ได้เห็นมิติของตัวเอง และเชื่อมโยงกับมิติของคนอื่นๆ รู้สึกเลยว่าสิ่งนี้เกี่ยวพันกัน กิจกรรมของ We Oneness ไม่ใช่การนั่งสมาธิ ไม่ใช่การสวดมนต์ แต่เป็นกิจกรรมที่ทรงอำนาจในการเข้าไปค้นพบ ผมรู้สึกถึงความเป็นธรรมชาติ มีความลึ้นไหล แล้วก็ผ่อนคลาย รู้สึกว่านี่เป็นพื้นที่ปลอดภัย

“เวลาทำงาน ผมจะทำแบบบ้าคลั่ง พอมาตรงนี้ได้เชื่อมโยงกับภายในตัวเราเอง เมื่อก่อนผมเป็นคนที่มีดุมมากและเข้มงวดที่สุด เพราะเป็นเพอร์เฟกชันนิสต์ We Oneness ช่วยให้ผมรู้จักสมดุล ประสานกับผู้คนและตัวเองได้มากขึ้น

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

เชื่อมตัวเอง สู่ความเป็นจริง ทั้งหมด

ชีวิตแยกส่วนไม่ได้ ความสุขก็เช่นกัน

ไม่ว่าเราจะรู้ตัวหรือกระทำโดยอัตโนมัติ แรงผลักดันที่สำคัญที่สุดของชีวิตก็คือการแสวงหาความสุข

ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ แต่ละชีวิตล้วนแสวงหาคุณค่าและความหมายในการมีชีวิตอยู่ และไม่ว่าเราจะรู้หรือไม่

ทุกคนเกิดมาพร้อมปัญญาความสุขที่รอการรื้อนำพรุนดินให้งอกงามและเข้มแข็งตามธรรมชาติของแต่ละชีวิต เป็นศักยภาพและความสามารถในการเรียนรู้ชีวิตและโลกทั้งภายนอกและภายในตนเอง

เพื่อ “รู้” และ “เป็น” ในสิ่งที่ก้าวพ้นข้อจำกัดเดิมของชีวิต

การเติบโตของปัญญาความสุขจะทำให้เราเข้าใจความจริงมากขึ้น กว้างขวางขึ้น และลึกซึ้งขึ้นเรื่อย ๆ จนสามารถเข้าใจความจริงทั้งหมด รวมทั้งเข้าใจตนเอง และรู้ว่าตนเองจะอยู่อย่างไรในโลกนี้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และเปี่ยมความหมาย

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

เพราะชีวิตคือองค์รวมที่เป็นหนึ่งของรูปและนาม

เช่นเดียวกับความสุขทั้งสี่ฐาน คือ สุขกาย สุขใจ สุขสังคม และสุขปัญญา เป็นองค์รวมเดียวกันของความสุขที่แยกส่วนไม่ได้ แม้แต่ละฐานจะมีลักษณะเฉพาะ มีโรคภัย มีความอองงาม รวมทั้งมีกระบวนการและแนวปฏิบัติการของตนเองก็ตาม

การมองเห็นทั้งองค์รวมและองค์พหุของความสุขได้ชัด จะทำให้การทำงานเพื่อดูแล สร้างเสริม และเยียวยาให้ผู้คนและสังคมมีสุขภาวะ พุ่งตรงไปที่พลังชีวิตพื้นฐานของมนุษย์ และสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน ทั้งชีวิตของปัจเจก องค์กร ชุมชน สังคม เชื่อมโยงกันเป็นขบวนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีฐานความจริงรองรับอย่างมั่นคง

กระบวนการทำงานเพื่อสุขภาวะทางปัญญา

ทั้ง 12 องค์การในหนังสือเล่มนี้บอกเล่าเรื่องราวการทำงานสุขภาวะทางปัญญา เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับต่างๆ ด้วยความเข้าใจเรื่ององค์รวมของชีวิตและความสุข ผ่านประเด็นการทำงานที่สำคัญ คือ

(1) การประยุกต์แก่นพุทธธรรมมาใช้ให้เหมาะสมกับยุคสมัย เพื่อความสุขทั้งของปัจเจกและสังคม

(2) การทำงานอาสาสมัคร ในฐานะเป็นพื้นที่เรียนรู้ตลอดชีวิตของคนทุกกลุ่ม และทุกวัยที่สามารถทำประโยชน์ให้ผู้อื่น พร้อมดูแลตัวเองและเรียนรู้ความจริงของชีวิต

(3) การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งจากประสบการณ์สำคัญของชีวิต โดยเฉพาะความตายและความสูญเสียจากวิกฤตร่วมของสังคม

(4) การจัดการศึกษาและกระบวนการเรียนรู้ ทั้งในระบบการศึกษากระแสหลัก และพื้นที่ทางสังคมอื่นๆ รวมทั้งสร้างชุมชนการเรียนรู้ของกลุ่มกัลยาณมิตร เพื่อรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง เชื่อมโยงตนเองเข้ากับโลก และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

(5) การสื่อสารสารสาระณะที่กระทบใจ สร้างแรงบันดาลใจ และส่งผลให้ผู้คนในวงกว้างเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของโลกและชีวิต

(6) การค้นหาและทดลองวิธีการใหม่ๆ เพื่อทำงานประเด็นสุขภาวะทางปัญญากับคนรุ่นใหม่ที่ต้องฝ่าคลื่นลมในโลกที่ผันผวนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

การทำงานอย่างจริงจังและต่อเนื่องทำให้แต่ละองค์กรสังสรรค์ความชำนาญ แนวทาง และวิถีปฏิบัติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว องค์กรทั้งหมดทำงานมากกว่าประเด็นเดียว บางองค์กรทำหลายประเด็นพร้อมกัน และอีกหลายองค์กรกำลังขยายขอบเขตประเด็นงานของตนหรือเชื่อมโยงการทำงานกับเพื่อนภาคีในประเด็นอื่นๆ

เรื่องราวความพยายามขององค์กรเหล่านี้ได้ให้ภาพกระจ่างชัดเกี่ยวกับวิธีการทำงานสุขภาวะทางปัญญาร่วมกันก้าวประการ คือ

1. การทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างการเปลี่ยนจากภายในสู่ภายนอก และจากล่างขึ้นบน โดยมีเป้าหมายให้ประเด็นปัญญาความสุขเข้าถึงผู้คนและสังคม รวมทั้งช่วยบ่มเพาะและสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมให้ปัญญาความสุขในคนทุกคนได้เติบโตเข้มแข็ง และองกามตามธรรมชาติของแต่ละชีวิต

2. ผู้ร่วมในขบวนการทำงานและร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลง ใช้ชีวิตเป็นเครื่องมือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงทั้งปัจเจกบุคคลและกลุ่ม เพื่อขยายมุมมองและขอบเขตการเข้าใจความจริงของโลกและชีวิตในระดับต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตนเอง

3. สร้างพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง มีพื้นที่รับฟังที่เปิดกว้าง และปลอดภัยในการสะท้อนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้

4. ออกแบบช่องทาง วิธีการ กิจกรรม และเครื่องมือที่หลากหลาย ทั้งในพื้นที่จริงและออนไลน์ เพื่อให้ผู้คนหลากหลายกลุ่มสามารถร่วมในกระบวนการเรียนรู้ความจริงและความสุขอย่างกว้างขวาง

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

6. สื่อสารกับสาธารณะด้วยรูปแบบและเนื้อหาที่สร้างสรรค์ผ่านแพลตฟอร์มต่างๆ ทั้งในพื้นที่กิจกรรมและแพลตฟอร์มออนไลน์หลากช่องทาง โดยเน้นการสร้างประสบการณ์ตรงและความรู้สึกร่วมกับประเด็น และขยายพื้นที่การสื่อสารออนไลน์มากขึ้นเรื่อยๆ ตามสถานการณ์และยุคสมัย

7. เชื่อมโยงคนรุ่นใหม่เข้าสู่แวดวงการทำงาน เปิดพื้นที่การสร้างสรรค์งานในแบบของตนเอง และสร้างพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกันแบบข้ามเจนเนอเรชัน

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

9. ขยายโอกาสการเข้าถึงสุขภาวะทางปัญญาสำหรับคนกลุ่มที่หลากหลาย โดยเฉพาะกลุ่มที่มีความต้องการเฉพาะ ผู้ขาดโอกาสทั้งทางกายภาพ เศรษฐกิจ และสังคม รวมทั้งผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาวิกฤตทั้งโดยส่วนตัวและวิกฤตร่วมของสังคม

ร่วมกันให้ความหมาย

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

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

ขณะเดียวกันก็เห็นตรงกันว่า การเปิดโอกาสมากที่สุดให้ผู้คนมีประสบการณ์ตรงกับปัญหาความสุขและเกิดความสุขทางปัญญา และร่วมนิยามคำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” ที่เหมาะสมและเปี่ยมความหมายสำหรับชีวิตตนเอง คือสิ่งสำคัญมากกว่าสำหรับการเดินทางร่วมกันของคนทั้งหมดบนเส้นทางนี้

เพราะไม่ว่าเราจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม มนุษย์กำลังวิวัฒนาการไปอยู่ทุกขณะ และปัญญาความสุขที่ติดตัวเรามาจะเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดสำหรับวิวัฒนาการสู่อนาคตที่รออยู่

เดินทางต่อร่วมกัน ในความหลากหลาย ที่กลมกลืน

เราเหมือนกันมากกว่าที่เราเคยรู้

แม้ผู้คนจะมีวิธีแสวงหาความสุขแตกต่างกันมากมาย แต่ด้วยพื้นฐานความเป็นมนุษย์ พวกเราเหมือนกันมากกว่าที่เคยรู้

เส้นทางการเติบโตของปัญญาความสุขจะนำเราไปเผชิญกับสภาวะการแปรเปลี่ยนของความรู้สึกนึกคิดอันหลากหลายสุดประมาณ

เราล้วนเคยรู้สึกถึงความหิ้งและถือดี รู้สึกโกรธ เคยเผชิญหน้ากับความอยากมีอยากเป็นอย่างรุนแรงของกิเลส และคุ้นเคยกับความกลัว บางคนขยับไปไกลถึงการมีบาดแผล ซึมเศร้าและหมดอาลัยตายอยาก รู้สึกผิดและอับอายอย่างรุนแรง

กระทั่งดำดิ่งลงถึงก้นเหวของความรู้สึกที่ไม่เหลือแม้ความเป็นมนุษย์

อีกด้านหนึ่ง ชีวิตก็พาเราไต่ขึ้นสู่ประสบการณ์ที่สดใสของการเรียนรู้ ความร่วมมือ การรู้สึกเชื่อมโยงกับพลังภายในตัวเอง และขยับต่อไปเป็นความสามารถจะกำหนดชีวิตตนเอง สร้างสรรค์สิ่งดีงามเพื่อผู้อื่นและโลก บนเส้นทางการอุทิศตนให้กับเป้าหมายที่สูงกว่าอัตตาตัวตน เข้าถึงการเชื่อมโยงกับกระแสพลังงานและจิตวิญญาณของโลก จนไปสู่การบรรลุถึงความจริงสูงสุดของโลกและชีวิต เช่นเดียวกับผู้คนจำนวนมากที่เดินทางมาก่อนแล้วบนเส้นทางนี้

คุณล่ายปัญญาความสุขจะมีชีวิตของตัวเอง

เที่ยวเดินหน้า เที่ยวถอยหลัง บางครั้งมืด บางคราวสว่าง ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ อันซับซ้อนภายในตัวเราเอง และปฏิกริยาร่วมกับสิ่งแวดล้อม

เราสามารถใช้ความรู้สึก ความเข้าใจ และการรับรู้ในระดับต่าง ๆ เป็นจุดอ้างอิง ให้เห็นความเข้มข้น งอกงาม หรืออ่อนล้าอ่อนแรงของปัญญาความสุข ทั้งของตัวเราเอง หรือขององค์กร ชุมชน และสังคม ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องราวการเดินทางของชีวิต อันหลากหลายและมีสีสัน

เหมือนแสงดาวกะพริบพร่างพราย ทั้งมืดและสว่าง

และในจังหวะที่ดีที่สุด เราอาจเห็นดวงดาวทั้งหมดสุกสว่างและเคลื่อนตัวไปข้างหน้าด้วยกันอย่างร่าเริง

ทั้งจากแสงสว่างในตัวเองของดาวบางดวง ประกายแสงที่สะท้อนจากดาวรอบ ๆ และความใสกระจ่างที่แผ่กระจายถึงกันของดวงดาวทั้งหมด

สันติธรรมในความหลากหลายที่กลมกลืน

ในคำให้สัมภาษณ์ของทั้ง 12 องค์กร พวกเขามองเห็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ๆ ในการเดินทางต่อบนเส้นทางสุขภาวะทางปัญญา

คือการหาวิธีเชื่อมโยงและประสานความหลากหลายที่ปรากฏในยุคสมัยอันสับสนเข้าด้วยกัน

ทั้งความหลากหลายภายในตัวตน ความหลากหลายของผู้คนกลุ่มต่าง ๆ ในสังคม โดยเคารพธรรมชาติและเอกลักษณ์ที่แตกต่างของผู้คนและกลุ่มคน

คำถามที่ต้องขบคิดและทดลองกันต่อไปคือ ทำอย่างไรที่จะช่วยให้ผู้คนที่ร่วมเดินทางสามารถเห็นแผนที่การเดินทางทั้งหมด เห็นตัวเอง และเชื่อมโยงวิถีทางของตนเข้าเป็นส่วนหนึ่งของภาพใหญ่

ทำอย่างไรที่จะช่วยให้ผู้คนเข้าร่วมเส้นทางความสุขนี้ได้มากที่สุด โดยไม่จำกัดอยู่เฉพาะกลุ่มคนที่มักมีโอกาสดังสังคมมากกว่า หรือเข้าถึงโอกาสมาก่อนคนอื่น ๆ

และทำอย่างไรเพื่อให้ผู้คนจำนวนมากที่สุดมีความเข้าใจและมีทักษะในการใช้สถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิตประจำวัน รวมทั้งประสบการณ์ชีวิตที่เข้มข้น เป็นสนามการเรียนรู้ เพื่อเข้าใจความจริงในตัวเอง ผู้อื่น และความจริงของโลก จนความรู้และความจริงผสานเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิต

โอกาสการลองผิดลองถูกของเราเหลือไม่มาก

ขณะที่ผู้นำประเทศยักษ์ใหญ่ซึ่งเป็นแกนหมุนของโลก ยังไม่ยอมตกลงกันถึงมาตรการที่เป็นรูปธรรมเพื่อลดความรุนแรงของวิกฤตระดับโลกที่ยังรากลึกอยู่ในทิศทางพัฒนาแบบทำลายล้าง นาฬิกาทางชีววิทยาบอกว่า มนุษย์พาโลกก้าวเลยเส้นตายของพินิกพ (Planetary boundaries) ด้านการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพไปไกลมาก และโลกไม่พร้อมสูญเสียชนิดพันธุ์ใดไปอีกแม้เพียงชนิดเดียว แต่สิ่งมีชีวิตก็ยังล้มหายตายจากและสูญพันธุ์อย่างถาวรไปจากดวงดาวของเราตลอดเวลา

แม้มนุษย์จะมียื่นที่ทำให้เราเข้าอกเข้าใจและมีความรู้สึกร่วม (empathy) กับมนุษย์ด้วยกัน และต่อสิ่งมีชีวิตอื่นที่มีบางอย่างใกล้เคียงกับเรา แต่สำหรับความเมตตากรุณาที่ทำให้เราอยากช่วยเหลือชีวิตอื่นที่ตกทุกข์ได้ยาก (compassion) ต้องอาศัยการเรียนรู้และฝึกฝนจนเป็นทักษะ รวมทั้งต้องมีแรงหนุนสำคัญจากการอยู่ในสังคมที่ทำให้คุณค่าของการอยู่ร่วมอย่างเคารพกันและกัน

หลายต่อหลายครั้งในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ เราผ่านเรื่องราวความมืดดำที่ผู้คนกระทำต่อกันจนไม่เหลือความเป็นมนุษย์ แต่มนุษยชนเองที่สามารถทะลึ่งตัวจากกัน หลุมลึกของความพังทลาย และทะยานกลับสู่แสงสว่างนวลตาเพื่อเดินทางต่อ

เรื่องราวเหล่านั้นเป็นแรงบันดาลใจให้เราเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ ในความสามารถจะสร้างสรรค์ มีความหวัง และสามารถแปรเปลี่ยนความรุนแรง หวาดกลัว และเกลียดชัง เป็นพลังแห่งการอยู่ร่วมกัน พลังของความรัก และพลังของมิตรไมตรี แม้เมื่ออยู่ท่ามกลางอุปสรรคและความท้าทายถึงที่สุด

ผู้คนมากมายที่เดินทางไปล่องหนำบนเส้นทางการเติบโตของปัญญาความสุขบอกไว้ว่า ตัวช่วยสำคัญของชีวิตทั้งในสถานการณ์ปกติและที่เกินควบคุม คือการฝึกฝนวิถีปฏิบัติบางอย่างอยู่เสมอ เพื่อฝึกการมีสติ ความรู้สึกตัว และความสงบตั้งมั่นของจิตใจ

สิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องมือพื้นฐานให้สามารถถอยห่างจากการจมใต้สถานการณ์ และถอยห่างจากการหมกมุ่นกับความคิดและความรู้สึกของตัวเอง เพื่อมองเห็นตัวเอง เห็นกระบวนการทางความคิดและความรู้สึก เห็นความสัมพันธ์กันของเหตุปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เรายืดขยายตัวเองได้กว้างขึ้น เพื่อเรียนรู้สถานการณ์ตรงหน้าอย่างตรงไปตรงมา เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงรากเหง้าปัญหา ทั้งภายในตัวเราและภายนอก รวมทั้งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดประสพการณ์การเรียนรู้และเผชิญความจริงกลายเป็นบาดแผลที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการเติบโตบนเส้นทาง

ในนิมิตยามที่โลกเหมือนจะท่วมไปด้วยน้ำตา และผู้คนยังมະงุมมะงาฬากับการแสวงหาความสุขตามแรงผลักดันสำคัญที่สุดของชีวิต การเลือกจะมีความสุขแบบองค์รวม คือการเลือกมีชีวิตตามความเป็นจริงของชีวิต

คือการเลือกอยู่อย่างสันติภายในตนเอง อยู่อย่างสันติกับคนอื่นทั้งหมด และอยู่อย่างสันติกับธรรมชาติทั้งหมด

และเมื่อความเป็นทั้งหมดในเราสามารถเชื่อมโยงกับธรรมชาติซึ่งมีความเป็นทั้งหมด

ก็ขอโปรดวางใจให้ความจริงของโลกร่วมสร้างสรรค์ชีวิตของเราต่อจากนี้

ภาคผนวก

เปิดประตู สู่ปัญญาความสูง

เครือข่ายพุทธิกา

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

กลุ่ม Peaceful Death

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

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

- เว็บไซต์ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา <http://www.ce.mahidol.ac.th/>
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ หยั่งรากจิตตปัญญา
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ Inside Out Warriors
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ โรงเรียนสายน้ำบางปะกงที่รัก
- ยูทูบ แชนเนล ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
- ยูทูบ คลิป Leadership inside out ฉบับย่อ <https://youtu.be/994e20gd2LI>
- ยูทูบ คลิป Leadership inside out ฉบับเต็ม <https://youtu.be/6kDF0HThPxI>

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ – BIA)

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

ธนาคารจิตอาสา

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

ชูใจ กะถายานมิตร

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

โครงการอาสาคืนถิ่น มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม

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

ก่อการครู

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

จิตอาสา SDGs

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

บริษัทชีวามิตร วิสาหกิจเพื่อสังคม จำกัด

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

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

Free Spirit Thailand

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

We Oneness

- เว็บไซต์ มูลนิธิสหธรรมิกชน <https://shdmfoundation.org>
- เว็บไซต์ We Oneness <https://weoneness.com/>
- เฟซบุ๊ก แฟนเพจ We Oneness
- ยูทูบ แชนเนล We Oneness
- ยูทูบ สารคดี “หัวใจตื่นรู้” https://youtube.com/playlist?list=PLLhxOcuWZC34b_JymtcWE8MwuRiXP1pDe
- ซีรีส์ “คลิปสั้น We Oneness” <https://web.facebook.com/watch/WeOneness/730461057716531/>
- ยูทูบ 7 เทคนิคฝึกสติเองที่บ้าน - 7 Awareness Station <https://youtube.com/playlist?list=PLLhxOcuWZC35h3FnwonU-XzLgIbWLJ1qY>
- หัวใจตื่นรู้ Animation Series <https://web.facebook.com/watch/WeOneness/347791236855115/>
- หนังสือ ONE หนึ่งเดียวกัน <https://weoneness.com/one-altogether/>
- แบ่งปันประสบการณ์ตื่นรู้ผ่านบอร์ดเกม A2O - Awake To Oneness <https://web.facebook.com/watch/339051440084898/2667166973562684>