

เรื่องราวดีๆ ที่สร้างสุขภาวะที่ดีให้ทุกคน



สุขภาวะ สร้างได้

ความเรียง "สุขภาวะ สร้างได้" จากเด็ก เยาวชน คนหนุ่มสาว
และประชาชนจากทั่วประเทศ พร้อมนักเขียนก็ดัมคักดี

คำนำ โดย ศ.นพ.ประเวศ วะสี

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

ห้องสมุด ๑๐๐ ปี เสนม พริ้งพวงแก้ว

๐ 1846

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน 0๐๐021๙7...
วันที่

เรื่องราวดีๆ ที่สร้างสุขภาวะที่ดีให้ทุกคน

สุขภาวะ สร้างได้

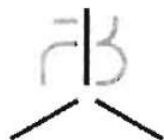
WB 141.4 ป384ร 2551



BK0000000775

เรื่องราวดีๆ ที่สร้างสุขภาวะที่...

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ



สามพลัง สร้างสุขภาวะ



สุขภาพ: สร้างได้

หมายเลขมาตรฐานสากลหนังสือ ISBN 978-974-582-780-6

ที่ปรึกษา

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปกและรูปเล่ม

ภาพประกอบ

พิมพ์ครั้งที่ 1

พิมพ์ที่

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย

นพ.อำพล จินดาวัฒนะ, ศิริวรรณ เจนการ

อารยา อนันต์ประภุติ, พลินี เสริมสินศิริ

เรืองกิตติ รักกาญจน์

โกสินทร์ ขาวงาม

ชันวาคม 2551 จำนวน 3,500 เล่ม

บริษัท เฮดเวย์ พรินท์ จำกัด

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)

ชั้น 2 อาคาร 88/37 ติวานนท์ 14 ต.ตลาดขวัญ

อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 2304 โทรสาร 0 2590 2311

www.nationalhealth.or.th

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้อ่านและผู้พิมพ์





ใครๆ ก็ต้องการความสุข หรือสุขภาวะ

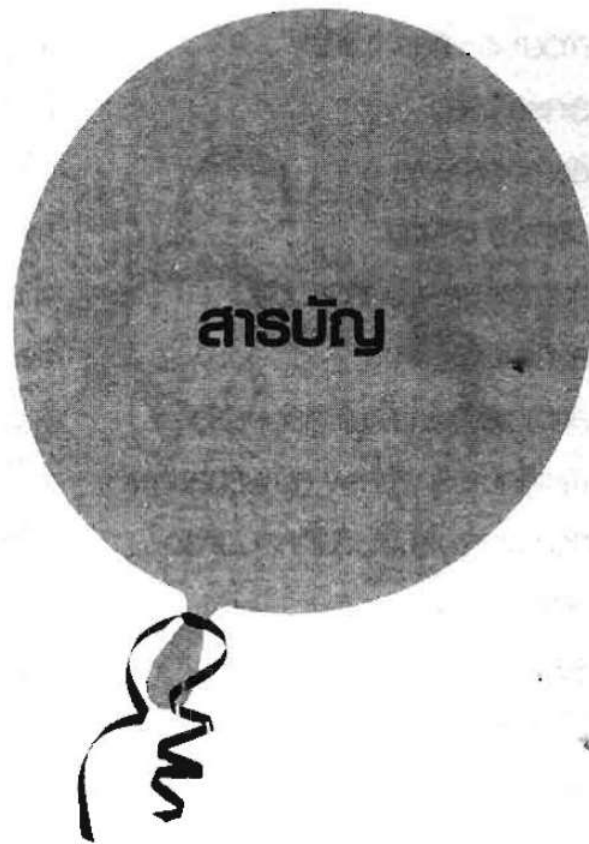
‘สุขภาวะ’ จะนิยามอย่างไรๆ หรืออธิบายทางวิชาการอย่างไรๆ ก็ยากที่จะรู้ แต่รู้ได้ด้วยประสบการณ์หรือจากการชิมรสของสุขภาวะด้วยตนเอง เหมือนใครจะอธิบายว่าแกงอะไรอร่อยอย่างไรๆ มันก็ 모르 จนนกว่าจะได้ชิมรสอร่อยของแกงนั้นด้วยตนเอง

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) ฉลาดอย่างยิ่งที่จัดการประกวดการเขียนเรื่อง ‘สุขภาวะ สร้างได้’ โดยกลุ่มคนที่มีอายุต่าง ๆ กัน ‘สุขภาวะ สร้างได้’ ที่อยู่ในมือท่านไม่ใช่คำอธิบายทางวิชาการ แต่เป็นเรื่องเล่าจากประสบการณ์ของการรู้รสสุขภาวะจากแก้มุมต่างๆ กัน ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เมื่อท่านอ่านทั้งหมดจะเข้าใจได้เกือบจะสมบูรณ์ทีเดียวว่าสุขภาวะเป็นอย่างไร และเกิดขึ้นจากอะไรบ้าง จะเข้าใจด้วยว่า ‘สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง’

จากการบรรยายเรื่องสุขภาวะ ทั้งโดยผู้ชนะการประกวดและผู้ทรง
คุณวุฒิจะเห็นได้ว่า สุขภาวะเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิต เพราะเกิดจากความถูกต้อง
ลงตัวของปัจจัยชีวิตและสิ่งแวดล้อมทั้งมวล เป็นสิ่งที่มวลมนุษย์เฝ้าหา
สุขภาวะจึงควรเป็นเป้าหมายตรงของชีวิตและการพัฒนา สุขภาวะจึงควรเป็น
ทั้งเป้าหมายและดัชนีชี้วัดการพัฒนา หากใช้ไม่ดีไม่ การใช้ไม่ดีเป็นตัวนำจะ
ทำให้โลกและชีวิตเสียสมดุล โลกจะต้องปฏิวัติหรือหมุนกลับมาเอาสุขภาวะ
เป็นเป้าหมายตรงและดัชนีชี้วัดการพัฒนา

ถ้าเอาสุขภาวะเป็นเป้าหมายของการพัฒนา ทิศทางการพัฒนา
เศรษฐกิจจะเปลี่ยน การศึกษาจะเปลี่ยน การสื่อสารจะเปลี่ยน อะไรๆ ก็เปลี่ยน
เปลี่ยนเพื่อทำให้เกิดดุลยภาพและสุขภาวะ โลกทั้งโลกจะเปลี่ยน เพราะเอา
สุขภาวะเป็นตัวตั้ง

เรามีหน้าที่สร้างสุขภาวะและช่วยให้เพื่อนมนุษย์สร้างสุขภาวะกันให้
เต็มประเทศและเต็มโลก 'สุขภาวะ สร้างได้' จะเป็นเพื่อนท่านบนเส้นทาง
สร้างสุขภาวะ โดยชีวิตคือการสร้างสุขภาวะ การสร้างสุขภาวะคือชีวิต



สุขภาวะ: สร้างได้ โดย นักเขียนกิตติมศักดิ์

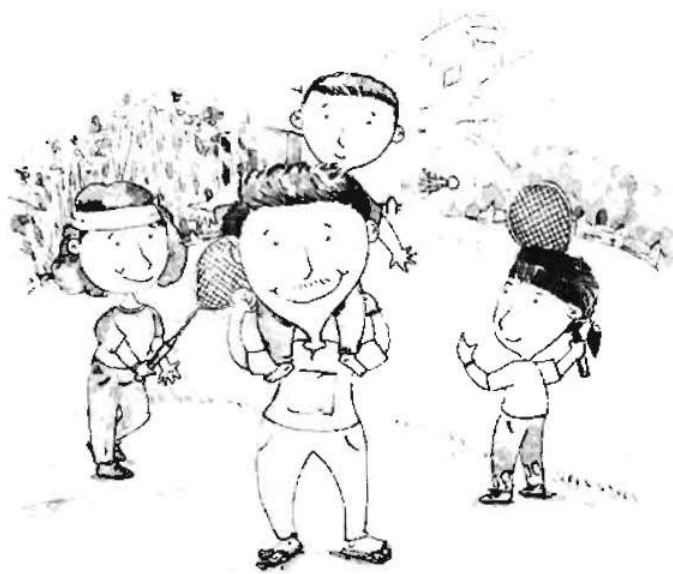
สุขภาวะสร้างได้ อยู่ทีไรคิด	นพ.อำพล จินดาวัฒนะ	11
ไม่เป็น(โรค) ไม่รู้(สึก)	ไพฑูลย์ วัฒนศิริธรรม	19
อาหารกายมือแรกของชีวิต	พอ.หญิงพวงจันทร์ วงศ์วิเศษ	29
สุขภาวะ: ความสมดุลที่สร้างได้	เสรี พงศ์พิศ	33
โรงเรียน : องค์การแห่งสุขภาวะ	สุรินทร์ กิจนิตยชีวี	41
พักโยคะอย่างไร ไปได้สุขภาพอย่างแท้จริง	กวี งามภักดีพงษ์	49
เชียด จัดไล	ศิริวรรณ เจนการ	55

สุขภาวะ: สร้างได้ โดย เด็ก เยาวชน ประชาชนทั่วไป

การแพทย์พหุลักษณะ	กรรวิ เอื่องคำไส	61
สุขภาวะที่ดี อยู่ที่ตัวเรา	กิตติศักดิ์ จุลศักดิ์	69

ภาวนา 4 : สู้สุขภาวะที่ดี	ด.ญ.กิติมา บุญจริง	77
ละครสร้างสุข	กิริติกานต์ เตชะวัฒนากุล	83
สุขภาวะสร้างง่าย	ขวัญชนก ทองล้วน	89
ปลูกผัก ปลูกสุข	จตุพร เพชรบูรณ์	97
สุขภาวะ ในครอบครัวของฉัน	ด.ญ.ชนากานต์ รัตแดง	103
สุขที่แท้จริง	ชิตตะวัน ชนะกุล	107
สุขภาวะสร้างได้ ภายในครอบครัว	ด.ญ.ดรุณี ใจกล้า	117
จากเด็กชายรักสุขภาพ สู่ชายรักสุขภาพ	ทวีชัย บุญสงค์	121
สุขภาวะสร้างได้ เริ่มต้นที่ครอบครัว	ธนิตา สุวรรณสินธุ์	127
คุณยายของฉัน	ด.ญ.นันทน์นัส ยอดยิ่ง	133
รู้จักพอ ก็เป็นสุข	บุรินทร์ พินอุป	137
ไม่ใช่ที่หนึ่ง	เบญญุติกานต์ กาญจนานันต์	141
สร้างสุขทุกมิติ	ปราโมทย์ ในจิต	147
สุขสันต์วันเสียงรุ่ม	พวงเพชร ธนสิน	153





จงเป็นเชือกเส้นเล็กๆ จัดทอนขงให้พลิกกลับ	พินประภา ชันธวุธ	157
สุขภาวะของแม่	เพ็ญพรรณ อ่อนคำ	165
คำนับ	มัทนาวดี ตันสกุล	169
'สร้างน่าซ่อม' บทเรียนจากสุขภาวะกับภรรยา	ราตรี โชติคุต	175
สร้างสุขภาวะ ใครๆ ก็ทำได้	ด.ญ.วชิรญา แก่นจันทร์	181
น้ำเอ๋ย น้ำใจ	วิภาพร จิระพัฒน์พิศาล	185
สุขภาวะสร้างได้ จากความเข้มแข็งทางจิตใจ	วิศว์ เจียมวิจิตรกุล	189
มีนวัตกรรมสุขภาพ	ด.ญ.วีระวรรณ จันสุปิน	197
เมื่อฉันเป็นแม่	ศิริกัญญา วังคำ	201
ครอบครัวตัวอย่าง	สิริพุดมภ์ ชุมช่วย	209
รื่องพินท์ทศวรรษ	สุชาสินี นิรัตติมานนท์	213
สุขกับธรรมชาติ	สุรศักดิ์ แซ่ฉิ่ง	217
รอยยิ้มแห่งความสุข	อารีรัตน์ พูนแสนชัย	221
ถอดรหัสสุขภาวะ: WELLBEING	อิสริย์ เชื้อนสุวรรณ	227

ความเรียง เรื่องราว

สุขภาวะ สร้างได้

โดย นันทิยา นันทิยา





สุขภาวะสร้างได้ อยู่ที่วิถีคิด

นพ.อำพล จินตาวัฒนะ

เลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

ผมเป็นคนโชคดีที่ในชีวิตได้ทำงานกับผู้คนที่แตกต่างกันหลากหลายมาก ได้มีโอกาสพบเจอและเรียนรู้จากผู้คนมากมาย ทำให้ได้เรียนรู้วิถีคิดและการปฏิบัติของคนเหล่านั้น สามารถนำมาใช้เป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติในชีวิตได้มาก

(1)

อาจารย์หมอบรรลุ ศิริพานิช เป็นกัลยาณมิตรผู้อาวุโสของผมที่ผมได้ทำงานกับท่าน ไกลบ้าง ห้างบ้าง มานานกว่า 20 ปี ท่านเป็นอดีตรองปลัดกระทรวงสาธารณสุข อดีตประธานสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เป็นนักการแพทย์และการสาธารณสุขที่เติบโตมาจากเด็กบ้านนอกแห่งเมืองร้อยเอ็ด ท่านเป็นข้าราชการอาชีพผู้ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ไม่เคยหยุดนิ่ง ท่านเป็นแพทย์ทำหน้าที่ดูแลประชาชนในชนบทมานับจำนวนไม่ถ้วน ท่านเป็นผู้บริหาร

งานสาธารณสุขตั้งแต่โรงพยาบาลจนถึงระดับสูง

แต่ชีวิตของท่านเรียบง่ายอย่างยิ่ง ท่านอยู่พอดี เป็นพอดี กินพอดี สร้างครอบครัวที่อบอุ่น ดูแลสุขภาพตนเองสม่ำเสมอ วางแผนชีวิตทุกขั้นตอนไม่เคยประมาท ทำงานเพื่องานและเพื่อผู้อื่นไม่เคยหยุดนิ่ง มีจิตใจดี มีเมตตากรุณา ซื่อตรง เอาจริงเอาจัง แต่อ่อนโยนเสมอ

ท่านมีชีวิตส่วนตนและครอบครัวที่มีสุขภาวะอย่างยิ่ง ทุกคนที่รู้จักใกล้ชิดกับท่าน สัมผัสได้ถึงความจริงข้อนี้

ลองอ่านความคิดส่วนหนึ่งหนึ่งในชีวิตของอาจารย์บรรลु ที่ท่านบันทึกไว้ในไดอารี่ ณ วันหลังเกษียณอายุราชการของท่าน เมื่อวันที่ท่านไปนอนพักผ่อนอยู่ที่บ้านริมน้ำป่าสัก จังหวัดสระบุรีดู แล้วจะรู้วิธีคิดที่นำมาสู่สุขภาวะของท่านได้

อาหารมีอนั้นราคา 8 บาท

เมื่อจะสิ้นปีเก่าขึ้นปีใหม่ โรงแรมในกรุงเทพฯ หลายแห่งจัดงานปีใหม่ ขายบัตรค่าอาหารถูกแพงตามความใหญ่โตของโรงแรม และตามความหรูหราของงานที่จัดเท่าที่อ่านดูตามหนังสือพิมพ์ บางโรงแรมคนละ 1,000 กว่าบาท อย่างต่ำราวๆ 800 บาทต่อคน นับว่าแพงพอ

ชาตินี้คงไม่มีทางที่เราจะไปงานเช่นนั้น

เพราะไม่เข้าใจว่า ทำไมจะต้องเอาเงินไปเสียมากมายเช่นนั้นด้วยเหตุอันใด?

แต่อาจจะเป็นเพราะเราคือเรา และเราคือคนธรรมดา-ธรรมดา

ไม่ใช่คนมีเงิน-ไม่ใช่คนพิเศษ

ฉันไปค้างคืนที่บ้านในสวน เมื่อวันที่ 1 มกราคม ซึ่งเป็นวันปีใหม่ ไปนอนคนเดียว ไม่มีใครอยากไปด้วย ก็ดี จะได้มีเวลาเป็นตัวของตัวเอง

บรรยากาศบ้านในสวนช่างถูกใจฉันเสียจริงๆ

อากาศเย็นจนหนาว ต้องใส่เสื้อหนาว หน้าต่างต้องปิด ไม่มีเสียงเครื่องยนต์กลไกมารบกวน ได้ยินเสียงนกร้องเวลาตอนกลางคืน เสียงลมหนาว

จากภาคเหนือพัดใบไม้พลิวไหว ฉันเอาริษยาไปด้วย แต่ไม่เปิดฟังหรอก เพราะ
อยากฟังเสียงลม เสียงธนูจากว้าวตุ้ยตุ้ยของชาวบ้านข้างบ้าน และเสียงสัตว์
ร้องในเวลากลางคืน

ฉันกลับไปเมื่อประมาณ 3 หุ่มาได้ ไปตื่นเอาเมื่อตี 5 ครึ่ง ตามที่
เคยตื่น นอนฟังเสียงไก่ขันกันแข็งแะ ยังมีดอยอยู่มาก กองไฟก่อเอาไว้เมื่อ
หัวค่ำดับไปสนิทเพราะน้ำค้างจัด เสียงลมพัดใบไม้ยังดังเป็นครั้งคราว เสียง
ว้าวตุ้ยตุ้ยหายไป คงจะเป็นเพราะลมไม่แรงพอในยามดึก ทำให้ว่าต้องตกลง

เมื่อสาย ฉันยังไม่รู้ว่าจะไปกินข้าวที่ไหน? เพราะบ้านไม่มีห้องครัว
มีก็ยังไม่มีการครัว สุดท้ายฉันก็ออกจากสวนมาตลาดเล็กๆ ที่หัวถนน ซื้อ
ข้าวเหนียวห่อหนึ่ง 2 บาท แม่ค้าสงสัยว่าทำไมซื้อห่อเดียว เขาไม่รู้ว่าฉันกิน
คนเดียวซื้อปลาทอด ซึ่งแม่ค้าอีกเจ้ากำลังทอดอยู่ ซื้อไม้หนึ่ง ดูจะมีปลาตัว
เล็กๆ ขนาดปลาหลด แต่ไม่ใช่ปลาหลด ไม่รู้ว่าปลาอะไรอยู่ราว 10 ตัวได้
ราคา 5 บาท ถ้าจะกินเพียงแค่นี้ก็ขาดอาหารผัก เลยเดินไปเลือกซื้อแตงกวา
2 ลูก กับมะเขือ 2 ลูก แม่ค้าคิดราคาบาทเดียว เอาอาหารกลับมาบ้าน หา
น้ำปลากับพริกป่นใส่ถ้วยจิ้ม แค่นี้ฉันก็อิ่มไปทั้งเช้า ของหวานไม่กินหรอก แค
่นี้ฉันก็น้ำหนัก 57 กิโลเข้าไปแล้ว กาแฟกินไม่เป็นเพราะเราคนบ้านนอกกิน
เป็นแต่น้ำฝน

ดังนั้น อาหารมื้อนี้จึงราคา 8 บาท ถูกเหลือเกิน-ฉันคิด แต่ถ้ากิน
ราคา 8 บาททุกมื้อ ก็ตกวันละ 24 บาท เดือนละ 720 บาท ปีหนึ่ง 8,640
บาท นี่คิดแต่เรื่องกินเรื่องอื่นยังไม่ได้คิด

ตามสถิติ ประชาชนไทยรายได้ต่อหัวต่อคนต่อปี เมื่อปี 2524 ตกราว
17,000 บาทโดยเฉลี่ยทั่วประเทศ

ดังนั้นการกินมื้อละ 8 บาท จะว่าถูกก็ไม่ถนัดนัก แล้วเขาไปกินมื
ละ 1,000 บาทได้อย่างไร-ฉันไม่เข้าใจ

บันทึกส่วนตัว นพ.บรรลุ ศิริพานิช

วันปีใหม่ 2 มกราคม 2527

(2)

ผมเคยพาทีมงานไปนอนค้างแรมในเต็นท์กลางทุ่งนาที่บ้านนาอีสาน อำเภอสยามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา เมื่อหลายปีก่อน ในอดีต ที่นั่นก็เหมือนหมู่บ้านในชนบทเป็นจำนวนมากที่เคยเป็นเหมือนหมู่บ้านนรก ชาวบ้านแต่ละครอบครัว แม้ทำอาชีพเกษตรกรรมเหน็ดเหนื่อยสาหัส แต่กลับมีหนี้สินล้นพ้นตัว กินเหล้าเมายา ติดอบายมุขสารพัดชนิด แยกแยก ขัดแย้ง หาสุขภาวะไม่เจอ

แต่แล้ววันหนึ่ง พวกเขาดูสว่าง ค้นพบวิถีคิดใหม่ จึงนำมาสู่การปฏิบัติใหม่ พลิกทุกข์กลับเป็นสุขอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ วันที่ผมไปเยี่ยมที่นั่น เขากำลังมีพิธีทำบุญขวัญข้าว ร้อยรวมคนในชุมชนเข้าหากัน เมื่อร่วมกันทำเรื่องดีดีเสริมสร้างสุขให้เกิดขึ้นในครอบครัวและชุมชนของเขา

ที่นั่น ผมได้รู้จักกับพี่เลี่ยม บุตรจันดา แก่นาชุมชนคนหนึ่ง ที่เปลี่ยนชีวิตที่เต็มไปด้วยทุกข์มาเป็นชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยสุขภาพ

พี่เลี่ยมมีบทเรียนที่น่าเรียนรู้สำหรับคนไทยทุกคน ดังนี้ครับ

“ปัจจุบันเป็นที่ สบก. ทั้งหมู่บ้านมีราว 170 หลังคาเรือน สมาชิกประมาณ 800 กว่าคน ผมกับครอบครัวอพยพเข้ามาราวปี 2530 ก็เหมือนกับคนอื่น ๆ อพยพหนีหนี้มาจากอีสาน เข้ามาแล้วก็ปลูกพืชเชิงเดี่ยวกันอย่างเอาเป็นเอาตาย โดยหวังว่ามันจะรวยอย่างที่เขายก อ้อยบ้าง มันบ้าง แรกๆ ก็ได้เงินดี ทำไปๆ ก็ขาดทุนอีก เพราะต้องใช้ปุ๋ยใช้ยาเพิ่ม ทำได้มากราคาก็ตก หนี้สินกลับมาอีก ทั้งหนี้เก่าแก่ หนี้ ธกส. มองไม่เห็นอนาคต ก็กินเหล้า เล่นการพนัน เอาเงินทุกรูปแบบ เพื่อหาความสุขเฉพาะหน้า ผัวเมียทะเลาะกันทุกวัน ต่างคนต่างหาว่าอีกคนใช้เงินมาก เมียก็ว่าผัวเอาเงินไปซื้อเหล้ากินกับเพื่อนหมด ผัวก็ว่าเมียว่าเอาแต่เล่นหวย พืชผักสวนครัวสารพัดชนิดหาซื้อเอาจากรถพุ่มพวง ทุกอย่างต้องใช้เงิน ไม่ปลูกไม่หาไม่ทำกินเอง”

“ราวปี 2536 พ่อผู้ใหญ่วิบูลย์ หรือที่ผมเรียกว่า ผู้ใหญ่ฤๅษี กับคณะ เดินทางป่ามาไผ่ที่บ้านนาอีสาน พ่อเล่าไปทั่วว่า ถามหาทางออก แพบ

ไม่มีใครบอกได้ เพราะเมื่อกันทั้งหมู่บ้าน สภาพก็ใกล้เคียงกับที่พ่อบอกจริงๆ
แหละ”

“จากวันนั้นถึงวันนี้ 10 ปีพอดี ผมกับพี่น้องคนนาอีสานอีกส่วน
หนึ่งได้ปรับความคิดกันใหม่ โดยเริ่มจากการทำบัญชีรายรับรายจ่ายในครอบ
ครัว หลังจากไปอบรมที่บ้านพ่อผู้ใหญ่ ทำให้เกิดความคิดใหม่ ทำให้เรารู้ว่า
เราใช้จ่ายในสิ่งที่ฟุ่มเฟือย หาเงินเท่าไรก็ไม่มีพอ ในรอบหนึ่งปี ผมใช้เงินกิน
เหล้าเมายากว่า 6 หมื่นบาท ยายตุ้ย ผู้บังคับบัญชาสูงสุดประจำบ้านของผม
ก็ใช้จ่ายหลายหมื่น แต่ลูกได้ใช้เงินนิดเดียว นั่นมีแต่เพิ่ม ผมจึงสาบานกับ
ยายตุ้ย เลิกกินเหล้าเมายา เลิกอบายมุข สาบานกับแม่บ้าน คักดีสิทธีดี แล้ว
หันมาทำการเกษตรแบบปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก เลิกทำอย่าง
เดียวแบบหวังขายให้ได้เงินเยอะๆ”

“ชีวิตครอบครัวมีความสุขขึ้นชัดเจน พ่อแม่ลูกได้ช่วยกันปลูกผัก
ปลูกหญ้าไว้กินกันเอง ปุ๋ยเคมี สารเคมี เลิกใช้ พืชภัยไม่มี สุขภาพก็ดีขึ้น
ไม่ต้องหาเงินซื้อของจากรถฟุ่มพวง ข้าวก็สีกินเองด้วยโรงสีพิเศษ คือ เครื่อง
สีข้าวด้วยมือ ได้ข้าวกล้องกินมีวิตามินเยอะ ยังได้ออกกำลังกายไปด้วย ไม่
ต้องมีเงินมาก แต่ชีวิตก็มีความสุขได้มาก”

นี่คือตัวอย่างของชีวิตคนสามัญธรรมดาคนหนึ่งที่สามารถ คลีกความ
คิดจนชีวิตคลายทุกข์ เป็นตัวอย่างและเป็นกำลังใจให้คนอื่นคิดตาม เดินตาม
จากหนึ่งความคิด หนึ่งครอบครัว ขยายออกไปอย่างช้าๆ เป็นสอง
สาม สี่ ห้า วันนี้คนที่บ้านนาอีสานหลายสิบครอบครัวหันมาทำเกษตรแบบ
ผสมผสาน เพื่อทำอยู่ทำกินตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัว ไม่ทำแบบทำอย่างเดียว ทำมากๆ หวังรวยมากๆ เพราะ
ประสบการณ์สอนชีวิตพวกเขาว่า ทำอย่างนั้น ถ้าแกว่รวยเงิน แต่ตัวเองมีแต่
หนี้สิน

วันนี้ชีวิตของพวกเขาจึงมีความสุขมากขึ้น ทั้งชีวิตตัว ชีวิตครอบครัว
และชีวิตของชุมชน

บ้านนาอีสานวันนี้ ไม่ต้องกู้เงิน ธกส. แล้ว มีกลุ่มล้งจะออมทรัพย์ ที่ตั้งขึ้นเอง ชาวบ้านจะมาฝากเงินกันทุกวันที่ 15 ของทุกเดือน ใครเดือดร้อนมากู้กันวันนั้น กู้ได้หมดวงเงินที่มีในวันนั้น ใครได้กู้บ้างก็คุยกันในวันนั้น ไม่ต้องทำสัญญา ทำแต่บัญชี ครึ่งวันทุกอย่างเสร็จ ล้งปี กำไรแบ่งเป็น 2 ส่วน ปันคืนสมาชิกครึ่งหนึ่ง อีกครึ่งหนึ่งจัดเป็นสวัสดิการชุมชน เช่น สวัสดิการรักษาพยาบาล สวัสดิการเด็กเกิดใหม่ สวัสดิการกรณีเสียชีวิต เป็นต้น กิจกรรมนี้ทำกันมาหลายปีแล้ว เริ่มจากสมาชิก 32 คน เดียวนี้มี 600 กว่าราย ไม่มีการโกงกัน ไม่มีหนี้สูญ

จากแนวคิดที่ว่า 'ในนามีปลา ในนามีข้าว' จึงเป็นที่มาของธนาคารปลาสำหรับทุกคนในหมู่บ้าน ปลาคืออาหารอันโอชะ ไม่ต้องไปซื้อกิน เขาจะร่วมกันปล่อยปลาทุกวันที่ 5 ธันวาคม เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ในหลวง ธนาคารปลานี้มีข้อตกลงว่า 'ฝากได้ ถอนไม่ได้ กำไรได้ตอนน้ำหลาก' (ปลาออกไปจากบ่อ) โดยชาวบ้านได้ทำท่อนบกกันปิดลำคลองเป็นบ่อปลา แล้วสร้างสะพานข้ามคลองเป็นจุดชมปลา มีท่าสำหรับปล่อยปลา บริเวณธนาคารปลาห้ามสมาชิกจับ แต่นอกเขตจับกินได้ ทำให้ปลามีแหล่งแพร่พันธุ์ ปลาจึงมีชุกชุมหากินได้ตลอดปี สมัยก่อนที่ไม่มีธนาคารปลา ทุกบ้านแย่งกันหาจนปลาหมด แพร่พันธุ์ไม่ทัน วันนี้ชาวบ้านจึงมีปลากินตลอดปี

ที่บ้านนาอีสานสมัยก่อน ปลุกข้าวไม่พอกิน เพราะที่นามีจำกัด บางบ้านมีข้าวเหลือก็เอาไปขาย ได้ราคาถูกๆ บางบ้านข้าวไม่พอกิน ต้องซื้อข้าวราคาแพงจากนอกหมู่บ้านมากิน เมื่อปี 2542 จึงได้ตั้งกองทุนข้าวเพื่อชุมชนหรือธนาคารข้าวขึ้นมา ใครมีข้าวเหลือกินก็มาฝากเก็บเข้ายังชุมชน ใครไม่พอกินก็มายืมข้าวไปกินได้ แต่ต้องนำมาใช้คืนวันทำพิธีสู่ขวัญข้าว โดยขอดอกเบี้ย 20% เริ่มแรกมีข้าวในกองทุนประมาณ 4 เกวียน เดียวนี้มีกว่า 80 เกวียนแล้ว ชาวบ้านที่ฝากข้าวไม่มีปันผลกำไรให้ ข้าวที่ได้กำไรส่วนหนึ่งเอาไปขายได้เงินมาก็เข้าสวัสดิการออมทรัพย์ ข้าวที่เหลือก็จัดแบ่ง ช่วยเหลือผู้เฒ่าผู้แก่ ผู้พิการที่ไม่สามารถหาเลี้ยงตนเองได้ โดยให้กินข้าวฟรีคนละ 60 ถึงต่อปี

เหลือจากนั้นก็นำไปบริจาค เมื่อปีที่แล้วไปบริจาคโครงการอาหารกลางวันให้นักเรียนลูกหลานเรากิน ปีนี้จะมีโครงการให้คนจนในหมู่บ้านกินข้าวฟรี 10 ครอบครัว"

พี่เลี่ยมให้ข้อมูลเกี่ยวกับกองทุนข้าว ทำให้มองเห็นการทำกิจกรรมชุมชนด้วยหลักของ การเฉลี่ยสุขเฉลี่ยทุกข์ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่าง อยู่เย็นเป็นสุข ซึ่งหาได้ยากเต็มทีในสังคมบริโภคนิยม แข่งขันกันอย่างทุกวันนี้

"เราหวังว่าคนในหมู่บ้านของเราเพียงสักครึ่งเดียวเท่านั้นที่หันมา "ทำอยู่ทำกิน" ตามแนวที่ในหลวงทรงชี้แนะ หมู่บ้านเราก็จะเป็นสวรรค์ ทรัพยากรจะอุดมสมบูรณ์ สิ่งแวดล้อมจะดี วิถีวัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิมของชุมชนก็จะเกิด ครอบครัวก็จะอบอุ่น ทั้งผู้เฒ่าผู้แก่ เด็กผู้ใหญ่ก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข"

พี่เลี่ยมพูดถึงเป้าหมายปลายทางความคิดที่กำลังชวนกันเดินไป ซึ่งจะเป็นเป้าหมายที่ไม่สุดโต่งไกลเกินความจริง

สองกรณีที่ผมเล่ามานี้ สะท้อนถึง 'วิธีคิด' ที่ทำให้เกิดสุขภาวะของ ตน ของครอบครัว และของชุมชนได้ด้วยการปฏิบัติตามหลักปรีชา (ทฤษฎีวิธีคิด) ปฏิบัติ (ลงมือทำจริง) และปฏิเวธ (เกิดผลจากการกระทำ) ที่เป็นรูปธรรมและจริงแท้แน่นอน







หากผมไม่เป็นโรคที่หนักหน่วงถึง 3 ครั้งในรอบ 4 ปีที่ผ่านมา ผมคงไม่รู้ซึ่งว่าผมไม่ได้มี 'สุขภาวะ' ต่อย่างที่ดี และเกิดความตระหนักอย่างชัดเจนว่า เรื่อง 'สุขภาวะ' นั้น ควรต้อง 'สร้างสม' กันตลอดชีวิต ยิ่งคิดได้ และลงมือปฏิบัติเร็วเท่าใดก็ยิ่งดีเท่านั้น

ไม่เป็น (โรค) ไม่รู้ (สึก)

ผมเคยคิดว่า ผมเป็นคนหนึ่งที่เฝ้าใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองได้ค่อนข้างดี เช่น กินอาหารที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ออกกำลังกาย พักผ่อน พัฒนาจิต มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ฯลฯ

สอดคล้องกับความหมายของคำว่า 'สุขภาพ' หรือ 'สุขภาวะ' ที่หมายถึงภาวะเป็นสุขทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ และทางสังคม

ผมเคยคิดว่า โดยทั่วไปผมมีสุขภาพในเกณฑ์ดี ในทางร่างกาย ผมไม่ค่อยป่วยหรือมีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นหวัดเป็นไข้น้อยมาก นานๆ จึงเป็นสักครั้ง และผมมักปล่อยให้หายเองหรือรักษาด้วยวิธีธรรมชาติ เช่น ดื่มน้ำ พักผ่อน นั่งสมาธิ ซึ่งโดยมากอาการหวัดอาการไข้จะหายไปในเวลาอันสั้น ตลอดชีวิตการทำงาน ผมใช้สวัสดิการการรักษาพยาบาลและมีค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลน้อยมาก

ผมไม่เคยต้องเข้านอนในโรงพยาบาลหรือต้องรับการผ่าตัดหรือการรักษาพยาบาลโรคประเภทหนักๆ ตั้งแต่วัยเด็กถึงผ่านวัยเกษียณอายุ

จนกระทั่งเมื่อผมมีอายุ 63 ปีเศษ ในปี 2547

ปรากฏว่า ผมมีก้อนเนื้อที่ส่วนหัวของตับอ่อน ซึ่งไปกดท่อน้ำดี น้ำดีไม่เข้าสู่ระบบย่อยอาหาร ทำให้ผมรับประทานอาหารไม่ได้

ผมจึงต้องเข้าโรงพยาบาลเพื่อรับการผ่าตัด เป็นการผ่าตัดใหญ่ ใช้เวลาประมาณ 8 ชั่วโมงครึ่ง แพทย์ตัดเอาตับอ่อนส่วนหัว (พร้อมก้อนเนื้อ) ออกไปประมาณ 30% ท่อน้ำดีพร้อมถุงน้ำดีทั้งหมด กระเพาะประมาณ 30% และ Duodenum (ส่วนเชื่อมจากกระเพาะสู่ลำไส้เล็ก) ประมาณ 30 ซม.

ผมอยู่พักฟื้นในโรงพยาบาลเป็นเวลาหนึ่งเดือนครึ่ง แล้วกลับมาพักฟื้นที่บ้าน ก่อนที่จะค่อยๆ หายกลับมามีชีวิตตามปกติ โดยใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 6 เดือนหลังการผ่าตัด กว่าที่สุขภาพจะกลับมาเทียบเท่าหรือใกล้เคียงกับก่อนการล้มป่วย

การเจ็บป่วยครั้งนั้น ทำให้ผมให้ความสนใจใส่ใจกับการดูแลสุขภาพมากขึ้นเท่าที่จะทำได้ และดูเหมือนว่าสุขภาพของผมทั้ง 4 ด้าน คือ กาย จิตใจ ปัญญา (จิตวิญญาณ) และสังคม อยู่ในเกณฑ์ที่น่าจะพอใจได้

จวบจนเดือนตุลาคม 2550 เมื่อผมมีอายุประมาณ 66 ปีครึ่ง ผมต้องเข้ารับการรักษาและนอนในโรงพยาบาลอีกครั้งด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันรวม 3 เส้น

ครั้งนี้แพทย์ใช้วิธี 'สวนหัวใจ' ซึ่งใช้เวลาสั้นๆ และผมต้องพักฟื้น



ในโรงพยาบาลเพียงหนึ่งสัปดาห์ แล้วกลับมาพักฟื้นที่บ้านอีกหนึ่งสัปดาห์ก็สามารถกลับไปทำงานและใช้ชีวิตตามปกติได้

แต่ผมต้องรับประทานยาป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน (ซึ่งมีราคาค่อนข้างสูง) หลายเม็ดต่อวันทุกวันไปตลอดชีวิต! รวมทั้งต้องดูแลระมัดระวังเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต มากเป็นพิเศษ มิฉะนั้นอาการหลอดเลือดหัวใจอุดตันอาจกลับมาอีก ซึ่งสามารถมีอันตรายถึงชีวิตได้อย่างเฉียบพลัน!

หลังจากการรักษาด้วยวิธีสวนหัวใจ เรียบร้อยแล้ว ผมรู้สึกมีสุขภาพปกติและใช้ชีวิตปกติต่อไปได้ แต่ไม่นานหลังจากนั้น คือในเดือนเมษายน 2551 ผมไปตรวจร่างกาย พบว่ามีก้อนเนื้อเกิดขึ้นที่ไขมันหุ้มไตข้างขวา แพทย์แนะนำให้ผ่าตัดเอาไตข้างขวาออก

ผมจึงต้องเข้ารับการ ‘ผ่าตัดใหญ่’ เป็นครั้งที่สองในชีวิต เมื่อเดือนมิถุนายน 2551 ขณะที่มีอายุ 67 ปีเศษ ครั้งนี้การผ่าตัดใช้เวลาประมาณ 9 ชั่วโมง แพทย์ตัดไตข้างขวากับลำไส้ที่อยู่ใกล้เคียงประมาณ 5 ซม. ออกไป

ผมพักฟื้นในโรงพยาบาลหนึ่งเดือน แล้วกลับมาพักฟื้นและฟื้นฟูร่างกายที่บ้าน สังเกตว่าครั้งนี้การฟื้นฟูร่างกายมีความยากและใช้เวลานานกว่าเมื่อผ่าตัดใหญ่ครั้งแรกในปี 2547 ขณะที่เขียนบทความนี้ การผ่าตัดผ่านพ้นไป 4 เดือนเศษแล้ว สุขภาพของผมดีขึ้นและสามารถใช้ชีวิตปกติได้พอสมควร แต่การฟื้นฟูร่างกายยังคงต้องดำเนินการอยู่

การฟื้นฟูร่างกายที่วุ่นวายนี้ รวมถึงการพยายามป้องกันไม่ให้สภาพ ‘เนื้องอก’ หรือ ‘มะเร็ง’ (Cancer) นั้นเอง กลับมาอีก หรือถ้าจะกลับมา (ซึ่งย่อมมีโอกาสเป็นเช่นนั้น เพราะเกิดมา 2 ครั้งแล้ว) ก็ในเวลาที่นานที่สุด

ขณะเดียวกัน ผมก็ต้องดูแลไม่ให้โรคหลอดเลือดอุดตัน (ซึ่งเคยเกิดแล้ว) เกิดขึ้นอีก หรือเกิดขึ้นได้ยากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ข้อคิดเรื่องสุขภาพ

ประสบการณ์ด้านสุขภาพของผมที่มีสุขภาพค่อนข้างดีถึงดีมากมาโดยตลอด ตั้งแต่วัยเด็กจนอายุ 63 ปีเศษ แต่มาเป็นโรคชนิดหนักหน่วงถึง 2 โรค ซึ่งในปัจจุบันเป็นโรคที่ทำให้คนไทย (และคนในประเทศอื่นๆ ส่วนใหญ่) เสียชีวิตสูงสุดเป็นอันดับต้นๆ คือใน 1-3 อันดับแรก ทำให้ผมได้ศึกษาเรื่องราวและครุ่นคำนึงถึงเรื่องที่เกี่ยวข้อง ได้ข้อคิดและข้อสรุปที่เห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์ในการนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้สนใจทั้งหลายดังนี้ครับ

ข้อที่หนึ่ง โรคทั้งหลายที่คนเราเป็น โดยเฉพาะโรคหนักหน่วง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โดยทั่วไปแล้ว มิได้เกิดจากเหตุฉับพลัน แต่มาจากการสะสมของสาเหตุหลากหลายเป็นเวลานานๆ อาจเป็น 10 ปี 20 ปี หรือกว่านั้น ทำให้ร่างกาย 'เสียความสมดุล' สะสมมากขึ้นๆ มี 'ภูมิคุ้มกัน' อ่อนแอลงๆ ปัจจัยอันเป็นที่มาของโรคชนิดต่างๆ สะสมมากขึ้นๆ เมื่อถึงจุดหนึ่งหรือสถานะหนึ่ง อาการของโรคจึงปรากฏ เช่น เนื้องอกเกิดขึ้นที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง มีสารอุดตันทางเดินของเลือดในที่ใดที่หนึ่ง หรือแม้กระทั่งโรคเป็นไข้เป็นหวัด ก็มาจากการสะสมความไม่สมดุลและความอ่อนแอของภูมิคุ้มกันที่มากจนถึงระดับที่เมื่อร่างกายเผชิญกับสภาวะที่ผิดปกติ จึงเกิดอาการเป็นไข้เป็นหวัด ซึ่งถ้าร่างกายมีความสมดุลดีและมีภูมิคุ้มกันแข็งแรงพอจะไม่มีอาการเป็นไข้เป็นหวัดดังกล่าว

โรคอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะ โรคลำไส้ โรคกระดูก โรคกล้ามเนื้อ โรคทางเดินอาหาร โรคทางเดินหายใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต โรคสมอง โรคผิวหนัง ฯลฯ รวมทั้งโรคจิต โรคประสาท โดยทั่วไป แล้วล้วนมีสาเหตุมาจากการสะสมของปัจจัยต่างๆ ซึ่งในที่สุดทำให้อาการของโรคปรากฏขึ้น

ข้อที่สอง สาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดการสะสมของปัจจัยอันทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ พอสรุปได้ดังนี้ คือ (1) อาหารที่ไม่เหมาะสม (2) การออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ (3) การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ (4) สภาพจิตใจที่

ไม่ดีพอ (5) แบบแผนการดำเนินชีวิต รวมถึงข้อบกพร่องหรือความไม่เหมาะสมหรือความไม่สมดุลบางประการหรือหลายประการ

ปัจจัยอันก่อให้เกิดโรคมัยไข้เจ็บเหล่านี้ มีผลกระทบหรือปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วย ดังนั้น โรคมัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นจึงอาจเป็นผลสุดท้ายของสาเหตุข้อใดข้อหนึ่งที่สะสมจนถึงจุดที่อาการโรคปรากฏ หรืออาจมาจากสาเหตุหลายข้อที่สะสมและผสมผสานปฏิสัมพันธ์กันแล้วทำให้เกิดโรคขึ้น

ข้อที่สาม คนเราย่อมปรารถนาจะมีสุขภาพดีกันทั้งนั้น แต่คำว่า 'สุขภาพ' ที่ดีที่สุดเป็นอย่างไร ความหมายที่เป็นสากลของคำว่า 'สุขภาพ' ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO) ประกอบด้วย (1) สุขภาพทางกาย (2) สุขภาพทางจิตใจ รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ (3) สุขภาพทางปัญญาหรือจิตวิญญาณที่เข้าถึงคุณธรรม ความดี และความสงบมั่นคงทางจิตใจอย่างลึกซึ้ง และ (4) สุขภาพทางสังคมหรือทางสัมพันธภาพกับผู้คนและกลุ่มคนในสังคม ดังนั้น ความปรารถนาที่จะมีสุขภาพดีของเราจึงควรเป็น 'สุขภาพ' ที่ครอบคลุมบูรณาการความหมายทั้ง 4 ด้านของ 'สุขภาพ' จึงจะถือว่าน่าพอใจที่สุด

ข้อที่สี่ หนทางสู่ 'สุขภาพ' ที่พึงปรารถนา เป็นเรื่องที่ต้องสะสมหรือสร้างสมกันตลอดชีวิต ถ้าเป็นไปได้ คือ ตั้งแต่ก่อนเกิดและในวัยเด็ก (ซึ่งจะต้องดูแลดำเนินการโดยพ่อแม่) ต่อเนื่องตลอดไปจนชั่วชีวิต เพื่อให้ปัจจัยต่างๆ ที่มีส่วนช่วยสร้างสุขภาพเกิดขึ้นอย่างดีที่สุดและมากที่สุด ปัจจัยสร้างสุขภาพดังกล่าว ได้แก่ (1) อาหารที่เหมาะสม (2) การออกกำลังกายที่เพียงพอ (3) การพักผ่อนที่เพียงพอ (4) สภาพจิตใจที่ดีพอ และ (5) แบบแผนการดำเนินชีวิต รวมถึงอาชีพการงานและกิจกรรมต่างๆ ที่มีความเหมาะสม ทั้งนี้โดยไม่เปิดโอกาสให้ข้อบกพร่องหรือความไม่เหมาะสมหรือความไม่สมดุลในทางใดทางหนึ่งหรือหลายทางเกิดขึ้นและสะสมจนเป็นเหตุให้เกิดเป็นโรคมัยไข้เจ็บต่างๆ ขึ้นในที่สุด

‘สุขภาพ’ เป็นเรื่องที่ควร ‘สร้างสม’ ตลอดชีวิต

การ ‘สร้างสม’ ปัจจัยสร้างสุขภาพดังกล่าวข้างต้นนั้น ยิ่งเริ่มได้เร็วเท่าใดก็ดีเท่านั้น ผู้เป็นพ่อเป็นแม่ควรเริ่มให้กับบุตรธิดาของตนตั้งแต่นั้นๆ ที่สุด ยิ่งเริ่มคิดและลงมือทำตั้งแต่ก่อนลูกเกิดหรือเมื่อยังอยู่ในครรภ์มารดา ก็เป็นการดี สำหรับผู้ที่เป็เด็กหรือเยาวชน เริ่มดูแลตนเองได้พอสมควร ก็ควรคิดและปฏิบัติในอันที่จะ ‘สร้างสม’ ปัจจัยสร้างสุขภาพทั้ง 5 ข้อ โดยอาจอยู่ภายใต้การแนะนำดูแลของพ่อแม่ครูอาจารย์ด้วยตามสมควร ส่วนคนที่เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ก็ควรดูแลตนเองอย่างเต็มที่ในเรื่องการ ‘สร้างสม’ ปัจจัยสร้างสุขภาพโดยเริ่มคิดและลงมือทำเสียตั้งแต่เนิ่นๆ ซึ่งในขณะนั้น อาจจะคิดว่าตนเองมีสุขภาพดีอยู่ดังเช่นที่ผมเคยคิด แต่ในความเป็นจริง ปัจจัยก่อโรคอาจจะกำลังสะสมมากขึ้นๆ โดยเราไม่รู้ตัว ซึ่งกรณีโรคมะเร็งและโรคหัวใจ (และหลอดเลือด) มักมีภาวะเช่นนั้น

ในกรณีที่เราได้ปล่อยให้ปัจจัยก่อโรคมีโอกาสสะสมจนเราเกิดโรคขึ้นจริงๆ แล้ว ก็ยังไม่สายเกินไปที่จะคิดแก้ไขและป้องกัน เพราะนั่นคือทางที่ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ และโอกาสที่โรคจะหายไปหรือไม่กลับมาเกิดอีกก็ย่อมมีอยู่เสมอ โดยยังสามารถใช้หลัก ‘ปัจจัยสร้างสุขภาพ 5 ประการ’ มาประยุกต์ปฏิบัติ อันได้แก่ (1) อาหารเหมาะสม (2) ออกกำลังกายเพียงพอ (3) พักผ่อนเพียงพอ (4) พัฒนาจิตใจ (5) แบบแผนการดำเนินชีวิตเหมาะสม

กรณีศึกษาจากประสบการณ์จริง

ผมเองเข้ากรณีที่เพิ่งกล่าวถึง คือ ได้เกิดโรคที่มีความหนักหน่วงถึง 3 ครั้งในรอบ 4 ปีที่ผ่านมา เป็นโรคเนื้องอกหรือมะเร็ง 2 ครั้ง และโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน 1 ครั้ง ผมจึงต้องให้แพทย์เป็นผู้แก้ไข คือ รักษาด้วยการผ่าตัด (กรณีโรคเนื้องอกหรือมะเร็ง) และสวนหัวใจ (กรณีโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน) ส่วนผมได้เริ่มปฏิบัติในเชิงป้องกันโดยอาศัยหลัก



ปัจจัยสร้างสุขภาพ 5 ข้อ มาประยุกต์เข้ากับกรณีของตนเอง ดังนี้

1. อาหาร หลังจากการเจ็บป่วยครั้งล่าสุด ซึ่งเชื่อว่าอาหารจะเป็นเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญในการป้องกันการกลับมาของโรค ผมเลือกที่จะรับประทานอาหารในแนว ธรรมชาตินิยม ได้แก่ แมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) หรือ ชีวจิต โดยประยุกต์ดัดแปลงบ้างตามที่ผมเห็นสมควร เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพของตัวผมและภาวะแวดล้อม อาหารที่เป็นพื้นคือ ข้าวกล้องหรือธัญพืชไม่ขัดสีหรือขัดสีน้อย ผักหลายๆ ชนิด รับประทานแบบสดหรือปรุงแต่งไม่มาก ถั่วและเมล็ดพืชหลายๆ ชนิดทั้งเปลือกอ่อนและเปลือกแข็ง ผลไม้หลายๆ ชนิด ส่วนใหญ่รับประทานแบบสดหรือคั้นน้ำ ซึ่งที่กล่าวมาคืออาหารแนว ธรรมชาตินิยม เป็นหลัก โดยผมได้เสริมด้วยปลาและไข่สลับกันไปมาตามคำแนะนำของแพทย์และนักโภชนาการที่ผมปรึกษาอยู่ เรื่องอาหารแนว ธรรมชาตินิยม ยังมีแง่มุมที่พึงปฏิบัติอีกหลายประการ เช่น การเลือกวัตถุดิบ เครื่องมือในการปรุง กรรมวิธีการปรุง วิธีรับประทาน หัตถ์คนคิด และธรรมะในการรับประทาน ฯลฯ ซึ่งผมได้พยายามปฏิบัติเท่าที่สามารถทำได้

2. การออกกำลังกาย ผมพยายามออกกำลังกายทุกเช้าให้ได้อย่างสม่ำเสมอ ความสม่ำเสมอเป็นเรื่องสำคัญพอๆ กับวิธีการออกกำลังกายที่ดี ซึ่งต้องเลือกให้เหมาะกับสภาพของแต่ละคน ผมเลือกออกกำลังกายที่ประกอบด้วย การหายใจลึกยาว ประมาณ 10 นาที การยืดอวัยวะ ประมาณ 15 นาที การเสริมกำลังแขนขา ประมาณ 10 นาที และ การเดินเร็ว ประมาณ 20 นาที รวมทั้งหมดผมใช้เวลาในการออกกำลังกายตอนเช้าประมาณ 1 ชั่วโมง หรือกว่าเล็กน้อย และในระหว่างออกกำลังกายทั้งหมดนี้ ผมพยายามใช้ สมาธิ และ พลังจิต เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งของ พลังปราณ (หรือพลัง ชี) ควบคู่ไปด้วย

3. การพักผ่อน ผมพยายามเข้านอนในเวลาที่ไม่ตึกนัก และพยายามนอนหลับให้ได้ประมาณคืนละ 7 ชั่วโมง ในเรื่องนี้ คุณภาพของการหลับเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งกรณีของผมคิดว่ายังไม่ถึงกับดีนัก และจะต้อง

พยายามปรับปรุงพัฒนาต่อไป นอกจากนั้น ผมก็พยายามให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนในรูปแบบต่างๆ ในช่วงเวลากลางวันด้วยเท่าที่พึงทำได้

4. สภาพจิตใจ ผมโชคดีที่สนใจการพัฒนาสภาพจิตใจโดยอาศัยธรรมะของพระพุทธเจ้ามาตั้งแต่วัยหนุ่มจนปัจจุบัน ทำให้สามารถเผชิญภาวะเป็นโรคประสาทหนักหน่วงทั้ง 3 ครั้งได้โดยมีจิตใจสงบเป็นปกติ มาบัดนี้ การที่ผมอยู่ในภาวะเป็นทั้งโรคมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจ จึงยิ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาสภาพจิตใจมากขึ้น เพราะเชื่อว่าสภาพจิตใจมีผลอย่างสำคัญต่อการรักษาและป้องกันการเป็นโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคมะเร็งและโรคหัวใจ การพัฒนาสภาพจิตใจที่ผมพยายามปฏิบัติ ได้แก่ การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา การฝึกพลังจิต การสร้างทัศนคติเชิงบวกและสร้างสรรค์ เกี่ยวกับชีวิต เกี่ยวกับผู้คนรอบข้าง เกี่ยวกับภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องเผชิญ และอื่นๆ

5. แบบแผนการดำเนินชีวิต ผมพยายามดูแลให้แบบแผนการดำเนินชีวิตของผมอยู่ในแนวพอเพียง พอประมาณ และเรียบง่ายราบรื่น ไม่สุดโต่ง เร่งร้อน หรือมีภาวะบีบคั้นกดดันเกินสมควร ซึ่งควรเป็นผลดีต่อสุขภาพหรือสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจ คงต้องยอมรับว่า ในช่วงที่ผมทำหน้าที่ผู้บริหารในคณะรัฐบาล การจัดแบบแผนการดำเนินชีวิตอย่างที่ผมคิดว่าเหมาะสม ย่อมทำให้ยากหน่อย ครั้นมาบัดนี้ที่ผมเป็นคนเกษียณอายุและพ้นภาระการเป็นผู้บริหารแล้ว จึงสามารถจัดแบบแผนการดำเนินชีวิตได้ใกล้เคียงกับที่คิดว่าควรจะเป็น

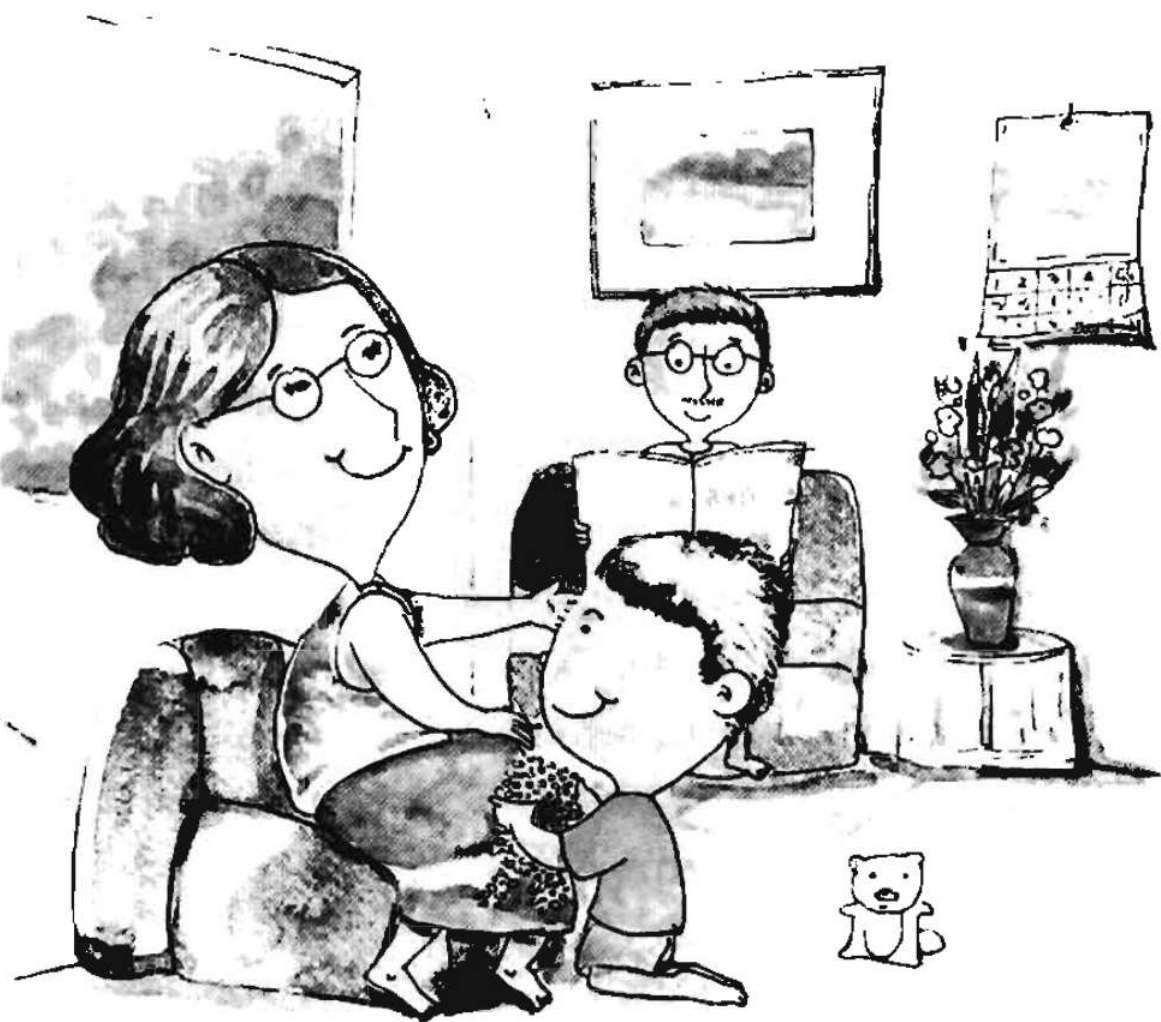
เพื่อ ‘สุขภาวะ’ ที่ดีขึ้นของคนทุกคน

ข้อปฏิบัติ 5 ข้อ เพื่อพัฒนาและสร้างสม ‘ปัจจัยสร้างสุขภาพ’ ที่ผมนามากล่าวถึงในบทความนี้ มิใช่เพื่อแสดง ‘สูตรสำเร็จ’ หรือคิดว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดแต่ประการใด เป็นความพยายามคิดและทำเท่าที่ผมสามารถคิดได้ทำได้ ภายใต้สถานการณ์ที่ผมเผชิญอยู่ จุดประสงค์ของบทความนี้ รวมถึงการเล่า

ถึงประสบการณ์และความพยายามของผมในเรื่องสุขภาพ ก็เพื่อหวังว่าจะมีส่วนช่วยเป็นข้อมูล เป็นข้อคิด และเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้ที่สนใจได้นำไปพิจารณา ดู โดยทุกท่านสามารถพิจารณาหาข้อสรุปเอง หรือนำสิ่งที่ผมเสนอไป ประยุกต์ดัดแปลงให้เหมาะกับสถานการณ์ของแต่ละคนได้ตามที่เห็นว่าสมควร

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะเห็นคนไทยและคนทั้งโลกมี 'สุขภาพะ' ดีขึ้น ทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ และทางสังคม • โดยเฉพาะอยากเห็นว่ามี การ 'ป้องกัน' และการ 'สร้างเสริมสุขภาพ' ด้วยการ 'สร้าง สมบัตยสร้างสุขภาพ' กันอย่างกว้างขวางตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต หรือโดยเร็ว ที่สุดต่อเนื่องไปจนตลอดชีวิต โดยในส่วนของผมเองนั้น ยินดีใช้เวลาในช่วง หายของชีวิตที่ยังเหลืออยู่ อุทิศให้กับการ 'สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ' เท่าที่จะสามารถทำได้







อาหารทิพย์ มือแรกของชีวิต

พอ.ทงผ่องจันทร์ วงศ์วิเศษ

- > ประสบความสำเร็จในการให้กำเนิดทารกแรกเกิด
ทางระบบสื่อสาร
- > รองประธานผู้ก่อตั้งมูลนิธิคุณพุ่ม
- > ประธานแพคเกจสุขภาพ สุขภาพดีทั้งตัว

หลายท่านที่อ่านจะทราบคำตอบจากชื่อเรื่องได้เป็นอย่างดี แต่เยาวชนสมัยใหม่อาจสงสัยอยู่ว่า 'อาหารทิพย์' คืออะไร คงคิดเรื่อยเปื่อยไปสารพัดถึงหลวงพ่อ หลวงพี่ หรืออาจารย์ทางเวทมนต์คาถาต่างๆ ที่จะบันดาลอาหารทิพย์ให้

ความไม่เข้าใจต่างๆ ของเยาวชนไทยสมัยนี้ มักจะเนื่องจากขาดที่ปรึกษาที่ทรงคุณภาพ ขาดพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา มิตรสหายที่ดี เยาวชนไม่มีโอกาสอยู่ในสังคมที่แบ่งปัน สังคมที่สืบทอดกันและรู้จักกันช่วยเหลือกัน ให้คำปรึกษากัน ไม่แข่งดี แข่งเด่น แข่งรวย แข่งสวย แข่งหล่อ แต่เพียงอย่างเดียว

ถ้าเยาวชนโชคดีได้อยู่ในสังคมดังกล่าว ก็จะมีโอกาสได้มีความสุข เริ่มจากความสุขจากพ่อแม่ลูกและญาติพี่น้อง จะไม่มีความรุนแรงต่อกัน มีการเติมเต็มหัวใจให้กันและกัน ครอบครัวมีความสุข สังคมมีความสุข หันหน้าเข้าหากัน



। **ສຸບກາວ:** ສຳລັບໄດ້ । **29**

ลูกๆ ที่เกิดมาไม่ต้องอยู่คนเดียว คิดคนเดียว งามายไปกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ นำมาซึ่งความล้มเหลวของชีวิต หลงผิด เดินทางผิด งามายไปกับสังคมที่มองดูว่าเจริญมากเหลือเกินแต่จอมปลอม ซึ่งผู้ใหญ่จำนวนหนึ่งเร่งหยิบยื่นให้ด้วยท่าทีแสดงความปรารถนาดีแต่หัวใจเชือดเฉือน

อยากขอคืนสังคมไทยเดิมที่แบ่งสุขเฉลี่ยทุกข์กลับคืนมา สังคมไทยเดิมๆ ของไทย แม่อาจตายหรือมีปัญหาเกี่ยวกับเต้านม ไม่สามารถให้นมลูกได้ ก็สามารถอาศัยนมแม่จากแม่ของเพื่อนบ้านได้อย่างมีความสุข ชีวิตที่มีการแบ่งปัน ปัจจุบันหายไปไหนหมด อยากให้พวกเราผู้ใหญ่และเยาวชนเร่งเรียกกลับคืนมาสู่อ้อมกอดของสังคมไทย ถึงเวลาที่เรียกกลับคืนมาได้ตามกฎหมายต่างๆ ก็คงมีต้องบัญญัติ ไม่ว่าจะเป็นกฎหมายเกี่ยวกับความรุนแรง หรือ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติต่างๆ เพราะสังคมจะดีและไม่สร้างปัญหาต่อกัน ไม่รบกวนสุขภาพ

เมื่อ 20 กว่าปีที่ผ่านมา เราจะสังเกตได้ว่า เด็กเกิดใหม่สมัยนั้นเมื่อโตขึ้นมักมีอาการแปลกๆ สังเกตได้จากนักศึกษาพยาบาลที่สอนหรือแม้แต่ลูกของตนเอง เวลาที่โกรธหรือไม่พอใจจะกัดกราม แล้วครางฮือๆๆ และเดินหนีปัญหาไปคล้ายกับอะไรสักอย่าง เคยพูดหยอกล้อลูกศิษย์ว่า เห็นใจพวกเขา เพราะพวกเขาไม่ค่อยได้กินอาหารทิพย์จากแม่ หรืออาจได้กินน้อยคลอດยังไม่ทันครบ 1 เดือน แม่ก็ต้องรีบออกไปหาเงิน เพื่อความรวยๆๆ จึงทำให้ลูกๆ เหล่านั้นต้องห่างแม่ ห่างจากนมคนไปหลงใหลกับนมวัว ซึ่งสังคมสมัยนั้นคิดว่าโก๋หรูหยาที่ลูกฉันได้กินนมมาจากเมืองนอก ถึงแม่ต้องเสียเงินมากก็คิดว่า 'โก๋ดี' ไม่ทราบว่าการได้รับสารเมลานินที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมานานเท่าไร โดยลืมไปว่า 'ลูกคนก็ต้องกินนมคน' จึงจะเติบโตขึ้นมาเป็นคน ซึ่งนมแม่สามารถให้ลูกกินได้นานเท่านาน ตราบที่แม่ยังใส่ใจหัวใจไปให้น้ำนมและบำรุงตนเองด้วยอาหารมีคุณภาพปราศจากสารเคมี น้ำนมจึงมีคุณภาพ ถึงแม้จะต้องไปทำมาหากิน ก็สามารถให้นมลูกได้เวลาเช้าและกลางคืน

ในช่วง 40-50 ปีที่ผ่านมา มักจะสั่งสอนกันเสมอว่า แม่ควรเตรียม



แต่นมให้พร้อมเลี้ยงลูกตั้งแต่เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ แต่ปัจจุบัน สภาพสังคม
ทุกด้านเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะทางวิทยาศาสตร์และการ
แพทย์สมัยใหม่ บ่อยครั้งที่มีผลร้ายกับผู้รับบริการที่ขาดวิจารณญาณในการ
ใช้บริการ โดยเฉพาะการเสริมสร้างร่างกายส่วนต่างๆ เพื่อความสวยความใหญ่โต
ตามความต้องการทั้งชายและหญิง จนมีผลร้ายกับอวัยวะสำคัญที่ต้องทำ
หน้าที่สืบพันธุ์มนุษย์ เมื่อถึงเวลาที่ควรใช้อวัยวะนั้นๆ ตามธรรมชาติ จึงไม่
สามารถนำมาใช้โดยสมบูรณ์

ฉะนั้น จึงอยากกระซิบบอกผ่านท่านผู้อ่านว่า ควรดูแลรักษาอวัยวะ
ที่ใช้สืบพันธุ์ เช่น เต้านม มดลูก อวัยวะเพศทั้งชายหญิง ให้สมบูรณ์แข็งแรง
โดยเฉพาะเต้านม ซึ่งเป็นอวัยวะที่จะส่งต่ออาหารทิพย์ที่มีคุณประโยชน์ให้กับ
ลูกให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์โดยไม่ต้องพึ่งยา ซึ่งจะได้รับทั้งสุขภาพกาย
และใจ เยวชนควรเข้าใจที่จะต้องรักษาเต้านมตั้งแต่เริ่มมีเต้า หลีกเลี้ยงกำร
ตกแต่งใดๆ ไม่ฉีดหรือทำการผ่าตัดเพื่อเพิ่มขนาด ไม่ใส่ยกทรงชนิดเสริมขนาด
เต้านมเพื่อให้มองดูใหญ่ โดยไม่ทราบว่เต้านมถูกกดทับทั้งวัน ไม่มีการ
เจริญเติบโตตามปกติ สุดท้ายเต้านมจะลีบเล็กไม่สมบูรณ์ ไม่ควรนำออกมา
ให้เปิดเผยในที่สาธารณะ เพราะไม่ใช่กิจของอวัยวะนั้นๆ ทั้งชายหญิงควรรัก
นวลสงวนตัว ไม่ใช้อวัยวะสืบพันธุ์ให้ต้องเสียหาย ควรรักนวลสงวนตัว
ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และไม่ควรถิ่นอายเมื่อนำมาใช้ให้อาหาร
ทิพย์กับลูก เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่ลูกตั้งแต่เกิด ทำให้ลูกที่เกิดมาแข็งแรง
สุขภาพดีและเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ

เมื่อมองดูสุนัขและแมวในบ้าน เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ น่ารัก สดใส
ดูอบอุ่น และดูมีความสุขดีมากทั้งแม่และลูก อิจฉาแทนลูกคนที่เกิดมาแต่ไม่
ได้กินนมคน เพราะแม่ต้องละทิ้งลูกๆ ไปเพื่อหาเงินๆๆ แข่งขันกันทางเศรษฐกิจ
ด้วยลืมไปว่าคิดผิด ลืมนึกถึงจิตใจของลูกว่าจะอ้างว้างว่าเหวสักเพียงใด

ความรู้สึกที่ซึมซับฝังแน่นอยู่ในหัวใจลูกที่ถูกทอดทิ้งเหล่านั้น เราคง
จะหวังไม่ได้ว่า คนรุ่นใหม่เหล่านี้จะหันกลับมาให้ความอบอุ่นและดูแลพ่อแม่



“โอ๊ะๆๆ” อย่าโทษลูก เพราะเราคงลืมไปแล้วว่าเราทิ้งเขาก่อน ตั้งแต่เขายัง
แบเบาะ ช่วยตัวเองไม่ได้ ผู้ใหญ่เมื่อถึงวัยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ คงต้องนอนคา
ที่นอนอย่างเดียวดายอยู่เพียงลำพังเช่นกัน เพราะเราลืมให้อาหารทิพย์จาก
หัวใจแม่สู่ลูก





**สุขภาวะ
ความสมดุลที่สร้างได้**

เลอ พงศ์พิศ

การเปลี่ยนความเข้าใจว่า 'สุขภาพไม่ใช่การไม่มีโรค' ไปสู่ 'สุขภาพเป็นความสมดุลของชีวิต' เป็นการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์อย่างสำคัญ เป็นการเปลี่ยนแปลงการมองโลกมองชีวิต จนทำให้วิถีคิด วิถีปฏิบัติ วิธีให้คุณค่าเปลี่ยนไปด้วย หรือที่เรียกกันว่าเปลี่ยนไปทั้งกระบวน เพราะทัศนะแม่บทเปลี่ยนไปแล้ว

อาจเพราะด้วยเหตุนี้ จึงมีความพยายามหาคำใหม่ที่แตกต่างออกไปด้วย ใช้คำว่า สุขภาวะ แทนคำว่า สุขภาพ เพื่อให้สุขภาวะเป็นตัวแทนของกระบวนทัศน์ใหม่

ความสมดุลของชีวิตเป็นตัวแทนของวิถีคิดแบบตะวันออก ซึ่งมีลักษณะที่เป็นองค์รวม ไม่แยกสิ่งต่างๆ ส่วนต่างๆ ออกจากกัน มองทุกอย่าง เป็น 'องค์าพยพ' (organism) ซึ่งแปลว่าระบบชีวิต ซึ่งทุกส่วนทุกเซลล์ สัมพันธ์และมีปฏิสัมพันธ์กัน

ในปรัชญาตะวันออก โดยเฉพาะในวิถีแห่งเต๋า ความดีกับความชั่ว ความจริงกับความเท็จ ความถูกต้องกับความผิด ความสุขกับความทุกข์ กลางวันกับกลางคืน ขาวกับดำ จางกับเข้ม จืดกับเค็ม ฯลฯ ไม่ใช่สองเรื่องสองสิ่งที่แตกต่างกัน แต่เป็นเพียงสองขั้วในความเป็นจริงอันเดียวกัน

สุขภาพจึงไม่ได้หมายถึงการไม่มีโรค แต่เป็นสภาวะแห่งความสมดุลระหว่างส่วนต่างๆ หรือองค์ประกอบต่างๆ ของคนคนหนึ่ง ซึ่งมีโรคพยาธิ มีไวรัสแบคทีเรีย สภาพอันเป็นปกติวิสัยของมนุษย์ทั่วไป ไม่มีใครไม่มีเลย มีมากบ้างน้อยบ้าง มีหลากหลายชนิด บางคนมีเอชไอวี บางคนมีเชื้ออื่น บางคนมีสภาพร่างกายที่ไม่ครบเหมือนคนทั่วไป ตาบอด หูหนวก พิการแขนขา

สภาวะไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยบางปัจจัยอีกต่อไป ไม่ว่าไวรัสแบคทีเรีย ไม่ว่าตาบอดหรือหูหนวก ไม่ว่าเบาหวานหรือความดัน ไขมัน หรือแม้แต่มะเร็งหรืออะไรก็ได้ที่เรียกว่าโรค ไม่ว่าจะเล็กน้อยหรือเรื้อรังร้ายแรง เพราะคนเหล่านี้จำนวนมากมีสภาวะที่ดีกว่าหลายคนที่ไม่ได้มีโรคพยาธิหรือสิ่งที่เรียกกันว่าความพิการเหล่านี้

คนอย่าง พิมใจ ไม่ได้คิดว่าตนเองโชคร้ายที่มีเอชไอวี มองเอชไอวีด้วยสายตาที่สมดุล เธอบอกว่าได้แต่งงานกับเอชไอวี มีเอชไอวีเป็นคู่ชีวิต ทำให้รู้จักโลก รู้จักชีวิตในมิติที่กว้างไกลกว่า ลึกกว่า เห็นคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ อยู่เพื่อพ่อแม่พี่น้อง อยู่เพื่อคนอื่นอีกมากมาย โดยเฉพาะคนที่ทุกข์ ช่วยให้เราเหล่านั้นคลายทุกข์ มีความสุขขึ้นบ้าง เธอก็มีความสุขไปด้วย

พิมใจมีสภาวะทางจิตวิญญาณ (spiritual health) ที่เข้มแข็ง ทำให้เธอมองโลกในแง่ดี มองทุกอย่างในแง่บวก เอชไอวีไม่ได้ทำให้ 'ชีวิต' ของเธอเลวร้ายลง เพราะเธอรักษา 'สมดุล' ได้เป็นอย่างดี

วันนี้พูดกันมากกว่า สังคมโลกเป็นโรคภูมิคุ้มกันทางจิตวิญญาณบกพร่อง (Spiritual Immune Deficiency Syndrome) หรือพูดว่าโลกวันนี้เจ็บป่วยทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นอะไรมากกว่าเพียงความเครียดของ



ระบบประสาท ไม่อาจอธิบายได้ด้วยชีววิทยาหรือแม้แต่จิตวิทยา เป็นอะไรที่ลึกกว่าและกว้างกว่า เพราะลึกเท่ากับชีวิต และกว้างเท่ากับชีวิต

ความทุกข์ของผู้คนวันนี้ที่เป็นความเจ็บป่วยทางจิตวิญญาณมาจากปัญหาสารพัดที่โหมกระหน่ำเข้าใส่ ทำให้เกิดความแตกแยก สูญเสียความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้คน เกิดความระแวง นอกจากสูญเสียความเชื่อมั่นในตัวเองแล้วยังสูญเสียความเชื่อมั่นในผู้อื่น แตกแยกในสังคมอย่างรุนแรง แบ่งฝักแบ่งฝ่าย แบ่งพวกแบ่งกลุ่มต่อสู้ต่อต้านกันจนกลายเป็นบาดแผลทางสังคมที่เรื้อรังอย่างที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมไทย

เมื่อสิบกว่าปีก่อน โรคเอดส์เป็นตราบาปที่ผู้คนรังเกียจ ผู้ติดเชื้อถูกผลักไสออกไปจากสังคม ให้อยู่โดดเดี่ยวในมุมมืดของชีวิตแต่เพียงลำพัง ส่วนใหญ่จึงตายเพราะไม่อยากจะอยู่คนเดียว ผู้คนจำนวนหนึ่งเปิดเผยตัวเอง แต่อีกหลายแสนคนที่ไม่เปิดเผยเพราะกลัวถูกรังเกียจ คนที่รับผลกระทบจากโรคเอดส์จึงมีมากมายหลายล้านคน เพราะผู้ติดเชื้อแต่ละคนมีครอบครัว พ่อแม่พี่น้อง เพื่อน คนใกล้ชิดที่พลอยได้รับผลกระทบกระเทือนไปด้วย

โรคเอดส์ได้สร้างบาดแผลทางจิตวิญญาณให้กับสังคมไทย กว่าจะเยียวยา กว่าที่ผู้ติดเชื้อจะได้รับการยอมรับและกลับเข้าสู่สังคมได้ก็ใช้เวลานานหลายปี ส่วนหนึ่งต้องรอจนมียาที่มาช่วยบรรเทาโรคนี้ ทำให้ส่วนใหญ่สามารถฟื้นฟูสุขภาพและกลับไปทำงาน ทำมาหากินได้

มีน้อยคนที่โชคดีเหมือนพิมใจ ที่ได้ครอบครัวที่ดี มีพ่อแม่ที่เข้าใจ เห็นใจและช่วยเหลือเธอให้สามารถมีชีวิตอยู่ได้เหมือนสมาชิกครอบครัวคนหนึ่งที่เคยป่วยด้วยโรคที่ร้ายแรง แต่ก็ไม่เป็นเหตุให้ต้องทอดทิ้งลูกของตนเอง

มีคนถามพิมใจว่า ทำไมเธอจึงสามารถปรับตัวได้ดีกว่าคนอื่น เธอบอกว่า เธอทำได้ง่ายกว่า ไม่ได้เป็นเพราะเธอเก่งกว่าคนอื่น แต่เพราะเธอโชคดีที่ได้พ่อแม่พี่น้องที่เข้าใจและยอมรับเธอ เธอมีคนรู้จัก มีชุมชนที่ไม่ถึงกับรังเกียจเธอ

ที่เป็นเช่นนี้พิมใจบอกว่า อาจเป็นเพราะก่อนติดเชื้อ เธอก็เป็นชาว

บ้านธรรมดาคนหนึ่งที่ชอบชมชมนยอมรับอยู่แล้ว เมื่อเธอติดเชื้อเอชไอวีจากสามี
ใครๆ ที่รู้จักประวัติของเธอก็เห็นใจและเข้าใจ บางครั้งไปที่ที่ไม่รู้จักเธอมา
ก่อน ก็โดนลูกหลงเหมือนกัน แต่เมื่อใครๆ เห็นความดีที่เธอทำเพื่อผู้อื่น ไม่
ว่าจะติดเชื้อหรือไม่ติด การยอมรับก็ตามมา

ผู้ติดเชื้อคนหนึ่งที่เคยใหม่เขียนไว้ในบันทึกของเธอว่า เธอและเพื่อน
ที่เป็นเอดส์ไม่ได้กลัวตาย แต่กลัวความโดดเดี่ยว ความเหงา และการถูก
ทอดทิ้งมากกว่า

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นอะไรที่สร้างได้ในครอบครัว สร้างด้วย
ความรักความอบอุ่น ความเข้าใจกันและกัน สร้างได้ในชุมชนในสังคมที่ผู้คน
เข้าใจกัน เห็นใจกัน ยอมรับกัน เคารพในศักดิ์ศรีของกันและกันในฐานะที่
เป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน ไม่รังเกียจเสียจนันท์ ไม่แบ่งพวกและเช่นหมาวึกัน
ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ชุมชนและสังคมที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณดี ไม่ได้แปลว่าไม่มีปัญหา
แต่สามารถจัดการปัญหาได้ ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็สามารถสร้างความสมดุล จัดการ
ให้คนอยู่กับปัญหาที่แก้ไขไม่ได้นั้นโดยไม่ทุกข์และเดือดร้อนจนเกินไป ดัง
กรณีของวิกฤติเศรษฐกิจในประเทศไทยเมื่อปี 2540 และวิกฤติเศรษฐกิจ
สหรัฐที่ส่งผลกระทบไปทั่วโลกในปี 2551 นี้

ความทุกข์เป็นการเสียสมดุล เป็นความป่วยไข้ทางจิตวิญญาณที่มา
จากหลายสาเหตุ มาจากปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาวัฒนธรรม

ปัญหาหนี้สินเป็นความทุกข์ร้อนของผู้คนจำนวนมาก เพราะส่วน
หนึ่งไม่สามารถหาเงินมาชำระหนี้ได้ ส่วนหนึ่งหามาได้ด้วยความยากลำบาก
และเมื่อนำเงินไปใช้หนี้ก็เหลือเพียงน้อยนิดเพื่อประทังชีวิต การแก้ไขปัญหา
หนี้สินไม่อาจแก้ได้ด้วยการหาหนี้ใหม่มาใช้หนี้เก่า แต่ต้องแก้ที่รากเหง้าของ
ปัญหา คือ ความไม่สมดุลของชีวิต ส่วนหนึ่งเกิดจากความไม่รู้ ส่วนหนึ่ง
เกิดจากความโลภ ส่วนหนึ่งเกิดจากปัญหาระบบโครงสร้างของสังคม

การปรับวิธีคิด จัดระเบียบชีวิตเป็นกระบวนการสร้างความสมดุล อยู่อย่างมีเป้าหมาย มีแบบมีแผน แผนการใช้จ่ายเงิน แผนการประกอบอาชีพ แผนการดูแลสุขภาพ แม้ว่าจะยังไม่สามารถแก้ปัญหาหนี้สินได้ทันที แต่ก็ทำให้รู้หนทางแก้ไขปัญหาย่างเด็ดขาดนั้นจริง และเป็นจริงได้ถ้าหากมุ่งมั่น ด้วยปัญญาในการหาทางออก

ปัญหาสังคมเป็นปัญหาการขาดความสมดุลในการจัดการการอยู่ร่วมกัน กฎหมาย กฎระเบียบมากมายที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่มีประสิทธิภาพ ไม่สามารถช่วยให้คนอยู่อย่างเป็นอิสระ ในเวลาเดียวกันก็เคารพในเสรีภาพของกันและกัน ไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น อยู่ด้วยความมั่นคง ไม่กลัวว่าใครจะวัดบ้านยามหลับหรือตอนไม่อยู่ ไม่กลัวคนปล้นจี้หรือข่มขืนตอนเดินอยู่ในซอย ไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน

เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่ความฝัน เพราะเมืองใหญ่ๆ ในหลายประเทศมีสถิติอาชญากรรมน้อยมาก ประตูลำโพงบางแห่งไม่เคยล็อกเลยก็มี จักรยาน มอเตอร์ไซด์ไม่ล็อก กุญแจก็ไม่หาย

ชุมชนอย่างไ้เรียง อำเภอฉวาง จังหวัดนครราชสีมา ในยามที่ยังไม่มีความสมดุล ลุงประยงค์ รณรงค์ เล่าว่า แม่ขี้ยางที่เหม็นๆ ยังชนเข้าไปเก็บไว้ในบ้าน เพราะทิ้งไว้นอกบ้านเป็นภัยทุกที เมื่อความสมดุลเกิด ปัญหาเศรษฐกิจและสังคมลงตัว ผู้คนอยู่ดีมีสุข ชาวของทิ้งไว้ที่ไหนก็ไม่มีใครขโมย รถเครื่องจอดคาประตูแจไว้หน้าสวนยางก็ไม่หาย

เราโชคดีที่มีเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นปรัชญาที่ช่วยให้เราอยู่ได้อย่างสมดุล สอนให้เรียนรู้ว่ากินพอดี อยู่พอดี แปลว่าอะไร ทำอะไรก็ใช้ข้อมูล ความรู้ เหตุผล และรู้จักจัดการทุกอย่างอย่างเป็นระบบ ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันที่ดี

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นชีวิตที่พอเพียง มีพอกินพอใช้ ไม่ขาดแคลน และไม่โลภ รู้ประมาณตน อยู่ในความพอดี เป็นสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดี

คุณหมอประเวศ วะสี ขยายความเศรษฐกิจพอเพียงว่า “เป็นชีวิตที่พอเพียง เป็นความพอเพียงทางจิตใจ ความพอเพียงทางปัญญา ความพอ



เพียงทางสิ่งแวดล้อม ทางสังคมพร้อมกันหมด มันจึงจะนำไปสู่การแก้ความยากจนได้”

เศรษฐกิจพอเพียงทำให้เรากินอยู่อย่างมีเหตุมีผล มีข้อมูล มีแบบมีแผน ไม่ใช่กินตามใจปาก อยากตามใจท้อง แล้วก็ป่วยเป็นนั่นเป็นนี่เพราะกินไม่เป็น ไม่รู้จักกินอย่างมีสติ ไม่มีความรู้ ไม่สนใจเรียนรู้เรื่องสุขภาพ เรื่องโรคภัยไข้เจ็บ คิดแต่ว่าวันนี้ยาดีหมดดี มีโรงพยาบาลอยู่ใกล้บ้าน

การเรียนรู้ คือการสร้างเสริมสมรรถภาพในการป้องกันไม่ให้เกิด เพราะเกิดแล้วก็อาจสายเกินไป เพราะหมอไม่ใช่เทวดา ยาไม่ใช่ของวิเศษที่จะรักษาได้ทุกอย่าง

ถ้าสนใจเรียนรู้ว่าข้าวกล้องเป็นของดี มีคุณค่าต่อสุขภาพ ดีกว่าข้าวขาวมาก ก็จะตัดสินใจเลือกกินข้าวกล้อง ไม่เกี่ยงว่าแข็ง ไม่คันลิ้นคันปาก อดทนฝึกกินหน่อย ไม่นานก็จะคุ้นเคยและรู้สึกอร่อยกับการกินข้าวกล้อง

การกินด้วยข้อมูล ความรู้ และกินด้วยสติ จะพบว่า ความอร่อยนั้น ไม่ได้อร่อยที่ลิ้นอย่างเดียวอีกต่อไป แต่อร่อยที่ใจ คนที่เคยกินกาแฟใส่น้ำตาล วันหนึ่งเลิกใส่น้ำตาล เพราะเห็นว่าน้ำตาลไม่มีความจำเป็น ในอาหารต่างๆ ก็มีอยู่แล้วอย่างพอเพียง และน้ำตาลทรายขาวก็เป็นอันตราย กินกาแฟเช่นนี้มักจะชมในตอนแรกๆ แต่กินทุกครั้งก็เรียนรู้คุณค่าของสิ่งที่กิน ไม่นานก็จะรู้สึกว่าการกาแฟใส่น้ำตาลก็อร่อยด้วยรสชาติที่สัมผัสได้ด้วยใจ

เช่นเดียวกับการกินผัก กินผลไม้ กินอาหารให้เป็นยา แทนที่จะกินยาเป็นอาหาร (กินยาทีละกำ) เป็นการกินอย่างรู้คุณค่าของสิ่งที่กินก็จะมีความสุขเป็นสุขภาวะอย่างหนึ่ง เพราะกินอย่างรู้คุณค่า ไม่หวาดผวากินแล้วจะเกิดโรคอะไรตามมาเหมือนคนที่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ กินอะไรที่รู้ว่าไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็กินเพราะอร่อย

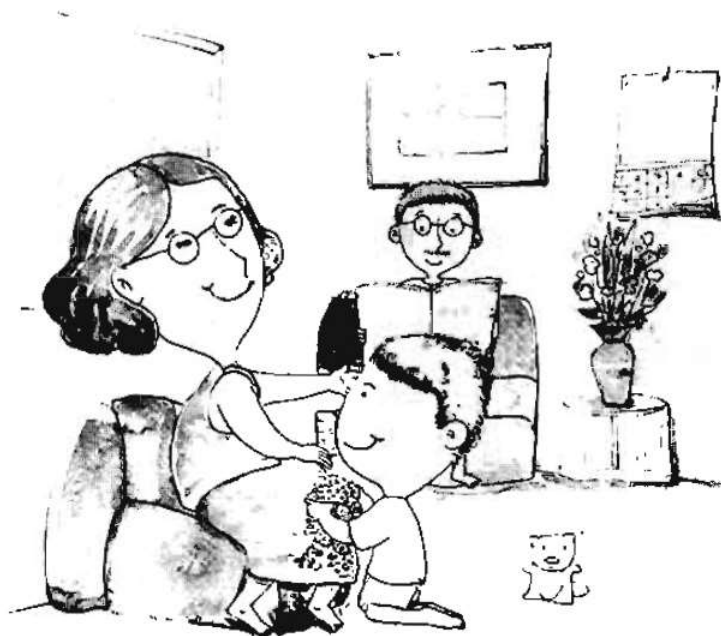
สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความสมดุลของชีวิต เกิดจากการอยู่อย่างรู้คุณค่าของการมีชีวิต ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น พร้อมทั้งจะเผชิญและยอมรับสิ่งที่เกิด ไม่ว่าดีหรือร้าย เพราะหลายอย่างเรากำหนดเองไม่ได้ พร้อม

ที่จะอยู่ร่วมกับสิ่งต่างๆ ร่วมกับผู้คนที่เราอาจไม่รักไม่ชอบ

สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นการเห็นคุณค่า ความหมาย การมีสติ
การใช้ปัญญา เป็นสุขภาวะที่มาจาก 'ใจ'

การเห็นคุณค่าและความหมายก่อให้เกิดความสมดุล การไม่สามารถ
ยอมรับ ไม่สามารถปรับตัว ไม่สามารถอยู่ร่วมกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่สมดุล หรือ
เอียงไปข้างหนึ่งข้างใดมากเกินไปก็ทำให้เกิดทุกข์

สุขภาวะทางจิตวิญญาณสะท้อนความสมดุลในครอบครัว ในชุมชน
ในสังคม สะท้อนความสัมพันธ์อันดีกับธรรมชาติ กับทุกสิ่งในจักรวาล





โรงเรียน :
องค์การแห่งสุขภาวะ

สุรินทร์ กิจนิตย์ชัชว

1. บทนำ

โรงเรียนเป็นองค์กรที่สำคัญในการสร้างนักเรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคำตอบต่ออนาคตของบ้านเมือง เป็นความหวังของครอบครัว ชุมชน และสังคม แต่โรงเรียนก็ก่อความทุกข์ให้กับนักเรียนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอยู่มาก ไม่เว้นแม้กระทั่งครูและบุคลากรทางการศึกษาทุกระดับ

ผมเคยเป็นครูและผู้บริหารโรงเรียนสาธิตวิทยา มาตั้งแต่ปี พ.ศ.2501 โรงเรียนแห่งนี้เป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ตั้งอยู่ที่อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในเชิงความคิดช่วงนั้น ผมมุ่งแต่จะสร้างนักเรียนให้เป็นคนดี มีคุณธรรมตามวิถีภาวะของเขา มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชนอันเป็นบ้านเกิดเมืองนอน

จากประสบการณ์การทำงานพบว่า ถ้าจะจัดการศึกษาให้สำเร็จประโยชน์ต้องนำชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม แนวทางในการทำงานจึงพยายามทุกวิถีทางที่

จะตั้งใจของชุมชนมาร่วมมือกันในการจัดการศึกษาของโรงเรียนให้บรรลุเป้าประสงค์ และยังพบอีกกว่าจะเป็นเช่นนั้นได้ ต้องสร้างโรงเรียนให้เป็นหน่วยงานแห่งความสุข สุดท้ายก็ประสบความสำเร็จ ชุมชนเกิดความรู้สึกว่าเป็นโรงเรียนของเรา เป็นภารกิจของเรา ที่จะต้องทำเพื่ออนาคตของบุตรหลานสืบไป

ชีวิตหลังเกษียณราชการของครู ผมออกมาทำงานสังคมมากขึ้น ส่วนหนึ่งร่วมมือกับ สปรส. ยุคนั้น ซึ่งต่อมาเรียกว่า สช. และทำงานร่วมกับ สสส. ด้วย เพื่อขับเคลื่อนงานสุขภาวะของสังคมและชุมชนท้องถิ่น ช่วงต้นยังไม่เข้าใจคำว่า สุขภาวะ เท่าไหร่ แต่เมื่อได้ฟัง ได้พูด ได้ทำซ้ำๆ กันบ่อยครั้งขึ้น เป็นเดือนเป็นปีจึงเกิดการเรียนรู้ในเชิงลึกและกว้างขวางมากขึ้นว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์มีนัยสำคัญอย่างไร

บัดนี้ ผมพบว่าสุขภาวะที่สมบูรณ์กับมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นเรื่องของชีวิต ทั้งหมดอยู่ในเนื้อเดียวกัน เป็นเรื่องของการเรียนรู้ เป็นทั้งกระบวนการและเป้าหมายของชีวิต ครอบคลุม ชุมชนท้องถิ่น และสังคม จุดหมายอยู่ที่สังคมอยู่เย็นเป็นสุขอย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นเรื่องที่สร้างได้ แม้กระทั่งโรงเรียนสุขภาวะก็สร้างได้และสมควรสร้างให้เกิดขึ้น มิได้สิ้นเปลืองแรงกาย แรงใจ และงบประมาณแต่อย่างใด เพราะเป็นงานประจำของโรงเรียนอยู่แล้ว

โรงเรียนแห่งความสุขหรือโรงเรียนสุขภาวะทำได้ ถ้าใจคิดจะทำ ไม่ยาก!

2. โรงเรียนสุขภาวะสร้างได้ถ้าใจถึง

โดยทั่วไปโรงเรียนกับชุมชนจะอยู่กันแบบแยกส่วน มีปฏิสัมพันธ์กันเพียงรูปแบบ แม้จะมีสมาคมจากชุมชนในรูปแบบต่างๆ หรือจะมีคณะกรรมการสถานศึกษา แต่ก็ไม่ได้ทำหน้าที่ตามเจตนารมณ์ ถ้าโรงเรียนต้องการจะทำอะไร ต้องการเงินเท่าไร ก็เชิญประชุมผ่านสมาคม ขอความร่วมมือ ผู้ปกครองก็จำยอม ถ้าไม่พอใจก็นำบุตรหลานไปเรียนที่โรงเรียนอื่น แต่ก็ไม่พ้นจากสถานการณ์นี้ไปได้

เมื่อผมเป็นผู้บริหารโรงเรียนในปี พ.ศ.2504 ผมเปลี่ยนวิธีคิดและวิธีบริหารโรงเรียนใหม่ ให้ความสำคัญกับผู้คนและสถาบันย่อยในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน สถาบันวัด กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน พ่อค้าแม่ขายในตลาด เชิญมาให้ความเห็นว่า โรงเรียนที่เขายากเห็นจะมีรูปร่างลักษณะอย่างไร เขาต้องการแบบไหน เขายากเห็นนักเรียนมีคุณลักษณะอย่างไร ระดมความคิดกันออกมา

ได้ความ! เขาต้องการโรงเรียนที่ดี แล้วผมก็ถามว่าในบางเรื่อง โรงเรียนมีข้อจำกัด ไม่สามารถทำได้ จะทำอย่างไร ชุมชนบอกว่าจะช่วย ขอให้โรงเรียนทำจริง จึงตกลงกันว่าจะใช้กระบวนการมีส่วนร่วมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมรับผิดชอบบุคลากรของตนในการศึกษาเล่าเรียน และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการศึกษาและผลลัพธ์ทางการศึกษาว่า มิใช่แค่ได้หลักฐานการจบหลักสูตรขั้นนั้นระดับนี้ แต่หมายถึงนักเรียนต้องเกิดพัฒนาการสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และมีขีดความสามารถในการพึ่งตนเอง

ได้ใจ! ทุกคนกลับไปด้วยความหวังและความสุข เริ่มทำงานร่วมกัน ตั้งแต่การสร้างวิสัยทัศน์ ภารกิจร่วมกัน ทำธรรมนูญโรงเรียน และกำหนดแผนงานประจำปี รวมทั้งโรงเรียนจะไปช่วยชุมชนในเรื่องอะไรบ้าง อย่างไร ทั้งหมดทำแบบค่อยเป็นค่อยไป แบบถ้อยทีถ้อยอาศัย และเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อยกระดับการทำงานให้เข้มแข็งขึ้น

ผมนำคณะครูเข้าชุมชนสม่ำเสมอ ไปเยี่ยมเยียนผู้ปกครองเพื่อรู้จักชีวิตจริงของนักเรียนและครอบครัว นำนักเรียนและครูไปช่วยวัดในงานประจำปี ไปช่วยชุมชนในงานเทศกาลต่างๆ ไปช่วยพัฒนาเกษตรกรรมแบบไร่นาสวนผสม ไปช่วยงานสาธารณะของชุมชน เช่น งานรณรงค์สิ่งแวดล้อม ในวันลอยกระทง คณะครู นักเรียน และผู้นำชุมชน แสดงการละเล่นพื้นบ้าน เช่น แข่งเรือ เล่นลิเกกันเอง ดนตรีไทย เป็นที่สนุกสนาน โดยเฉพาะวันเด็ก ให้นักเรียนแสดงกิจกรรมที่เขากำหนดเอง พ่อแม่ชื่นชมมาก นำอาหารพื้นบ้านมาเลี้ยงดูกันอีก



หน้าสำราญ ทั้งนักเรียน เด็กทั่วไป ครูและชาวบ้าน

จนกระทั่งถึงปี พ.ศ.2525 โรงเรียนได้รับรางวัลพระราชทานโรงเรียนดีเด่น นำความปลาบปลื้มปิติมาสู่คณะครู นักเรียน พ่อแม่ และชุมชน เกิดความมั่นใจในทิศทางและวิธีการในการจัดการศึกษาของโรงเรียน เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของชุมชนในการมีส่วนร่วมร่วมกับโรงเรียน เป็นความภูมิใจในศักดิ์ศรีแห่งตนซึ่งเป็นคนของแผ่นดิน

เมื่อผมนำประเด็นสุขภาวะมาเป็นฐานในการพิจารณาว่า ผลงานครั้งนี้สะท้อนภาพสุขภาวะหรือไม่ ครอบคลุมด้านไหนบ้าง ก็พบว่า ครอบคลุมสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน แต่ที่เด่นชัดที่สุด คือ ด้านจิตใจและสังคม แล้วก็ตั้งข้อสังเกตต่อไปว่า ถ้าเป็นยุคนี้ หรือโรงเรียนที่อยู่ในสภาพต่างบริบทกัน ในเมืองบ้าง ในชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทบ้าง จะทำได้หรือไม่ ก็ตอบว่าทำได้ และจะทำได้ดีกว่าอีกด้วย เพราะมีความพร้อมทางทรัพยากรมากกว่า

จึงสรุปว่า โรงเรียนสุขภาวะสร้างได้ ถ้าใจถึง

3. นักเรียนสุขภาวะสร้างได้ถ้าใจมี

โดยทั่วไป โรงเรียนจะจัดการเรียนการสอนโดยเน้นวิชาเป็นตัวตั้ง มุ่งความเป็นเลิศทางด้านวิชาการโดยไม่ดูว่าผู้เรียนมีความถนัด ความสนใจ ตรงกับความเป็นเลิศในวิชานั้นหรือไม่ จึงมองไม่เห็นคนตามสภาพจริงของนักเรียน นอกจากจะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายสูงแล้ว ยังก่อความทุกข์ให้กับผู้เรียนมาก การจัดการศึกษาแบบนี้ภาวิชิตจินกล่าวว่า “เป็นการตัดตีนให้เหมาะกับเกือก”

จากประสบการณ์ด้านนี้ของผมพบว่า รายวิชาต่างๆ หรือกลุ่มสาระวิชา เป็นเพียงตัวเดินเรื่องเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในตน ตามความถนัด ความสนใจของนักเรียนที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล มากกว่าที่จะให้เขาเก่งไปทิศทางเดียวกันหมด ซึ่งผิดธรรมชาติ ผมจึงให้คณะครูเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ว่า การจัดการเรียนการสอนต้องมุ่งให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้บน



ศักยภาพของเขา ตามวุฒิภาวะของเขา ให้มีความสุขในการเรียนรู้ เรียนรู้ด้วยใจ เข้าใจ และเกิดการเปลี่ยนแปลงจากชีวิตด้านใน

การเรียนการสอนกลุ่มสาระหลัก เช่น ภาษา คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคม ให้นักเรียนเรียนรู้จากการทำโครงการ กลุ่มสาระรอง ซึ่งเรียกว่า หลักสูตรท้องถิ่น คณะครูร่วมกับชุมชนสร้างหลักสูตรเอง นักเรียนเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง เช่น กลุ่มอาชีพต่างๆ กลุ่มศิลปะดนตรีและการแสดง เป็นต้น เน้นการบูรณาการเนื้อหาวิชาในกิจกรรมนั้น นักเรียนกำหนดโครงการ กิจกรรม และผลลัพธ์เอง ครูเปลี่ยนบทบาทเป็นพี่เลี้ยง เป็นคุณอำนวย ไม่ใช่คุณอำนาจ และนำผู้รู้ในชุมชนเข้ามาช่วยสอน เขาภูมิใจมากที่ได้สอนบุตรหลานของตน

ในด้านประวัติศาสตร์ชุมชน มีการศึกษาเรียนรู้จากผู้นำชุมชน ผู้เฒ่า ผู้แก่ แล้วนำข้อมูลมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อสรุปบทเรียน วิเคราะห์ สังเคราะห์ ร่วมกัน ครูก็เรียนรู้ไปกับนักเรียนด้วย เป็นความรู้ใหม่ที่นักเรียนและครูไม่ทราบมาก่อน ทุกคนมีใจทันที เมื่อมีใจก็เกิดการเรียนรู้ เห็นความเป็นมาของชุมชน เห็นระบบสุขภาพชุมชน เห็นการเปลี่ยนแปลงในแต่ละยุคสมัย เห็นผลกระทบและระดมความคิดเพื่อหาทางออกร่วมกัน เป็นการเรียนรู้ความจริงชีวิตจริงทั้งหมดที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันมีได้อยู่แบบแยกส่วน

นักเรียนเกิดปัญญาเพราะเห็นความจริง ซึ่งจะไม่เกิดถ้าเน้นวิชาเป็นตัวยึด การเรียนรู้ลักษณะนี้ไม่หลุดจากความเป็นจริงของชีวิต คำใช้จ่ายน้อย เพราะชุมชนมีทรัพยากร มีทุนทางสังคม วัฒนธรรมและภูมิปัญญาารองรับอยู่แล้ว เมื่อนักเรียนเกิดการเรียนรู้ในแบบฉบับของตนเองแล้ว เขาก็ถ้อยไปใช้ในเรื่องที่เขาถนัดสนใจ และตัดสินใจเลือกเส้นทางอนาคตด้วยตนเอง ทั้งหมดเป็นการพัฒนาทักษะชีวิต

เมื่อจบการศึกษาระดับใดระดับหนึ่ง หลายคนสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ หลายคนสอบเข้าโรงเรียนเทคนิค ราชวมงคล และอาชีวศึกษาได้ หลายคน



เลือกประกอบอาชีพอิสระ ทำงานในภาคธุรกิจ อุตสาหกรรม และบริการ
หลายคนทำงานภาคการเมืองท้องถิ่น จุดมุ่งหมายคือการพึ่งตนเองให้ได้ด้วย
หนึ่งสมองกับสองมือ มีบ้างเหมือนกันที่ประสบความล้มเหลวในชีวิต แต่ก็
เป็นส่วนน้อย

ครูทุกคนมีความสุขกับงานปั้นดินให้เป็นดาวแม้จะเป็นดาวประดับ
ดิน

ใน พ.ศ.2540 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการท่านหนึ่งนำบุคลากร
ทางการศึกษาระดับสูงของกระทรวงศึกษาธิการไปศึกษาดูงานที่โรงเรียน และ
ได้นำสาระสำคัญมาดำเนินงานปฏิรูปการศึกษา จนออกมาเป็น พ.ร.บ.การศึกษา
แห่งชาติ พ.ศ.2542 จนถึงวันนี้ ไม่ทราบว่ากระทรวงศึกษาธิการปฏิรูปกันไป
ถึงขั้นไหนแล้ว ส่วนผลลัพธ์ถึงผู้เรียนจริงหรือเปล่า

อย่างไรก็ตาม เมื่อผมนำประเด็นสุขภาวะมาเป็นฐานในการพิจารณา
ว่า ผลลัพธ์ด้านการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในตน เกิด
การเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยตนเองนั้น เกิดสุขภาวะจริงหรือไม่ ครอบคลุมใน
ทุกมิติหรือไม่ ก็พบว่าสุขภาวะเกิดขึ้นจริง ครอบคลุมตามคำนิยามว่า สุข
ภาวะที่สมบูรณ์ คือ สุขภาวะที่ครอบคลุมทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม
และทางปัญญา

ผมจึงมั่นใจว่า สุขภาวะในการเรียนรู้สร้างได้ ถ้าใจมี

4. สรุป

โรงเรียนสุขภาวะ เป็นคำตอบของการสร้างคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
มีหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ เป็นคนดี คนเก่ง มีความสุข มีความรับผิดชอบ
ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม เมื่อผลิตคนมีคุณภาพเหล่านี้
ออกมา ไม่ว่าเขาจะไปอยู่ตรงส่วนไหนของสังคม ก็จะเป็นกำลังสำคัญในการ
สร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุขสืบไป



ครู เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะสร้างโรงเรียนสุภาพะ ที่จะสร้างให้ตนเองมีสุภาพะ ที่จะสร้างให้นักเรียนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมีสุภาพะ ฉะนั้นการพัฒนาครูต้องสร้างให้ครูมีสำนึกของความเป็นครู มีจิตวิญญาณของความเป็นครู เพื่อจะได้ทำหน้าที่ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ด้วยใจรักในงาน ถ้าทางราชการนำไปพัฒนาเขาให้เข้าสู่ตำแหน่งนี้ ระดับนั้น สนองตอบด้วยค่าตอบแทนสูงๆ ที่กว่าเขาจะมีใจในการทำหน้าที่ให้สมกับที่ได้ชื่อว่าเป็น 'ครู' น่าจะไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง

ปัจจุบันสถานศึกษามีหลายหมื่นโรง กระจายอยู่เต็มพื้นที่ของแผ่นดินไทย ครูมีหลายแสนคน ทำงานครูอยู่ในสถานศึกษามากบ้างน้อยบ้างตามขนาดของโรงเรียน เป็นกองทัพแห่งความรู้ เป็นกองทัพแห่งการพัฒนาให้เป็นมนุษย์ เป็นบุคลากรทางการศึกษาที่มีขีดความสามารถเหนือกว่าประชาชนทั่วไป ถ้าบุคลากรเหล่านี้มีสุภาพะที่สมบูรณ์ สร้างโรงเรียนสุภาพะให้เกิดขึ้น จะเป็นบุญแก่สำคัญไปสู่จุดหมายสังคมอยู่เย็นเป็นสุขอย่างยั่งยืน

งานนี้ท้าทายขีดความสามารถของครู บุคลากรทางการศึกษาและสังคมไทยหรือเปล่าครับ!







ฝึกโยคะอย่างไร ให้ได้สุขภาพอย่างแท้จริง

กวี คงกิตติพงษ์
สถาบันฝึกโยคะแห่งประเทศไทย



"ดิฉันฝึกทำศีรษะอาสนะมา 3 ปี เกิดอาการปวดร้าวบริเวณคอ หมอบอกว่าเป็นโรคคอเสื่อม จะต้องผ่าตัด!!!"

"เพิ่งเริ่มฝึกโยคะ หลังเราแข็ง ก้มไม่ลง ครูก็กดหลังเราจนดั่งกร็อบ ปวดหลังมา 3 วันแล้ว ครูไม่เห็นช่วยอะไรเลย..."

"ฝึกทำสุนัข แล้วเจ็บข้อมือ มีวิธีฝึกทำสุนัขอย่างไรไม่ให้เจ็บข้อมือ ครับ"

สุขภาพเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา อย่างไรก็ตาม ดูเหมือนว่าทุกวันนี้ สุขภาพจะมีอีกสถานะหนึ่ง คือ เป็นเครื่องประดับ เป็นเฟอร์นิเจอร์ แสดง สถานภาพของตนเองได้ด้วย

โยคะเป็นศาสตร์ที่กำลังได้รับความนิยมสูงมาก จากภาพที่ปรากฏ ทางสื่อมวลชนอันถี่ยิบ ไม่ว่าจะเป็นภาพของดารา คนมีชื่อเสียงฝึกโยคะ



ทำให้คนจำนวนมากหลังไหลเข้าหาโยคะ เมื่อถามว่าทำไมถึงสนใจมาเรียนโยคะ คำตอบที่ได้ยินจากนักเรียนทุกคนคือ "อยากมีสุขภาพดี" ครูก็สอนให้ทำท่าโยคะพื้นฐาน สอนปรัชญาอินเดียให้เข้าใจราก เข้าใจที่มาของศาสตร์นี้ อันจะช่วยให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่เหมาะสม รู้วิธีปฏิบัติที่ปลอดภัย แต่กลับกลายเป็นว่าผู้เรียนส่วนใหญ่ผิดหวัง พวกเขาไม่อยากรู้เรื่องปรัชญาอินเดียที่เขารู้สึกว่าน่าเบื่อ พวกเขาไม่อยากรเรียนท่าโยคะพื้นฐานง่ายๆ เพราะมันไม่ใช่อย่างที่เขาเห็นในทีวี พวกเขาปฏิเสธความรู้พื้นฐานของการสร้างสุขภาพ พวกเขาแค่อยากได้ท่าโยคะยากๆ เอาไว้ประดับตน

นักเรียนบางคนเรียนไม่จบคอร์สพื้นฐาน 10 ชั่วโมงด้วยซ้ำ เขาย้ายไปหาครูที่สามารถตอบสนองท่าโยคะยากๆ ให้เขาได้ โดยที่เขาก็ได้รับโทรศัพท์ ได้รับจดหมาย ได้รับอีเมลคำถามต่างๆ ดังที่ขึ้นไว้ข้างต้น

สุขภาพนี้มันเป็นอย่างไกัน? หรือว่าสุขภาพคือการโหมฝึกท่าโยคะ ต่อเนื่องเป็นเวลา 90 นาที เหงื่อออกท่วมตัว หรือว่าสุขภาพคือการทำท่าโยคะที่ยากๆ แล้วใครต่อใครในชั้นก็หันมาดู พร้อมกับปรบมือเกรียวกราว ในกรณีนี้ ดูเหมือนสุขภาพจะไม่เกี่ยวกับผลหลังจากฝึกโยคะ ที่วันต่อมา เกิดอาการปวดเมื่อยไปหมด หรือ 3 เดือนต่อมา ที่เกิดอาการปวดข้อมือ หรือ 3 ปีต่อมา ที่มีอาการร้ายๆ ซาไปตามแขนตามมือ

โยคะเป็นศาสตร์ที่มีคุณค่าต่อสุขภาพอย่างมากมาย ศาสตร์อินเดียโบราณนี้ได้รับการพิสูจน์มาไม่น้อยกว่า 2,500 ปีแล้ว อย่างไรก็ตาม ประโยคที่ว่า "การฝึกโยคะช่วยให้มีสุขภาพดี" นั้น เป็นประโยคที่ถูกเพียงแค่ครั้งเดียว ส่วนอีกครั้งที่เหลือนั้นขึ้นกับตัวผู้ฝึกเอง ซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน ทั้งการมีทัศนคติที่เหมาะสม และการตระหนักถึงความสำคัญของการฟังตนเอง กล่าวคือ ลำพังศาสตร์โยคะอย่างเดียวไม่สามารถให้ประโยชน์ได้ ยังมีปัจจัยสำคัญอีก 2 ประการ ที่ต้องนำมาประกอบกันเพื่อให้การฝึกโยคะนำมาซึ่งสุขภาพอันแท้จริง



เพื่อให้ได้รับคุณค่าจากการฝึกโยคะ ผู้ฝึกต้องมีทัศนคติต่อสุขภาพ
อย่างเป็นองค์รวมเสียก่อน หาไม่แล้ว การฝึกโยคะก็เป็นเพียงการเลียนแบบ
ทำตามครูไปเรื่อยๆ ยิ่งเลียนแบบมาก ก็ยิ่งทำได้เหมือนครูมากขึ้น และ
นั่นก็คือเพียงสิ่งเดียวที่ผู้เรียนจะได้จากการฝึก โดยที่ไม่ได้สุขภาพแต่อย่างใด

ทุกวันนี้ นิยามของคำว่าสุขภาพองค์รวมได้รับการยอมรับมากขึ้นๆ
ถ้ายกตัวอย่างในแวดวงโยคะ ผู้ฝึกโยคะเริ่มตระหนักว่า สุขภาพที่จะได้รับ
จากโยคะนั้น หาใช่ได้จากการทำตามโยคะล้วนๆ เพียงอย่างเดียว ในทางตรง
ข้าม ผู้ฝึกโยคะมีสุขภาพจากการดำเนินวิถีโยคะตามแนวทางโยคะต่างหาก ไม่
ว่าจะเป็นเรื่องการกินอาหารที่มีคุณภาพ (ตำราระบุถึงผักสด ผลไม้สด) ใน
ปริมาณไม่มาก (จะมีใครรู้ไหม โยคะกำหนดว่า ในแต่ละมื้ออย่ากินอาหาร
จนอึดแปล้) ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการมีศีล 5 การมีวินัย 5 ประการ ซึ่งรวมถึง
การทำความรู้จัก เข้าใจตนเอง (ในโลกนี้จะมีใครที่เข้าใจตนเอง และบาดเจ็บ
จากการฝึกโยคะได้ในเวลาเดียวกัน?) ฯลฯ นอกจากนั้น วิถีโยคะยังระบุถึง
กุญแจสำคัญของการมีสุขภาพดีจากการฝึกโยคะ อันได้แก่ การฟังตนเอง

โยคะย้ำไว้อย่างชัดเจนว่า สุขภาพนั้นมาจากการฟังตนเองเป็นสำคัญ
ซึ่งแบ่งย่อยออกเป็น 2 ด้าน ด้านแรกคือ ฟังตนเองทางด้านการมีวินัย มี
ความเพียรที่จะฝึก ที่จะปฏิบัติ เพราะหัวใจของโยคะอยู่ที่การปฏิบัติ ลำพัง
การอ่านตำราโดยไม่เคยเริ่มลงมือปฏิบัติเลยนั้น ย่อมไม่อาจพาเราเข้าสู่สภาวะ
แห่งสุขภาพใดๆ ได้เลย ซึ่งหากเราพิจารณาลึกลงไปถึงนิสสัยการฝึกโยคะของ
พวกเราประชาชนชาวสยาม เราจะพบว่า มีผู้คนแห่ไปสมัครเรียนโยคะ แห่ไป
สมัครเป็นสมาชิกศูนย์โยคะอย่างเนืองแน่น และภายในเวลาเพียง 2 เดือน
คนเหล่านี้ก็จะหายวับไป เร็วพอกๆ กับตอนขามานั่นเลย ตัวอย่างที่พบบ่อย
อีกเรื่องคือ ผู้สนใจโยคะส่วนใหญ่ เมื่อสอบถามถึงการเรียนโยคะ จะถามหา
รายละเอียดของคอร์สโยคะทุกคอร์ส รวมทั้งชั้นกลาง และชั้นสูง พวกเขา
วาดฝันด้วยจินตนาการอันบรรเจิด คนเหล่านี้หายสาบสูญไปอย่างไร้ร่องรอย



หลังจากอบรมคอร์สโยคะขั้นพื้นฐานจบลง

การฟังตนเองในส่วนที่สอง ซึ่งผู้เขียนถือว่าเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุด โดยเฉพาะนักเรียนโยคะชาวไทย ก็คือ การฟังตนเองทางด้านการคิด โยคะเป็นศาสตร์ที่นำพามนุษย์ไปสู่การเข้าใจตนเอง ซึ่งมนุษย์โลกนี้กว่า 6,000 ล้านคนนั้น ไม่มีใครเหมือนกันทุกประการเลยสักคู่เดียว ดังนั้นมีแต่ผู้ที่ตั้งใจไตร่ตรอง วิเคราะห์ พิจารณา การฝึกโยคะของตนเองด้วยตนเองเท่านั้น ที่จะประสบความสำเร็จในการฝึกโยคะ คือมีสุขภาพดี โดยเฉพาะสังคมไทยที่วัฒนธรรมของการคิด วิเคราะห์ ไตร่ตรองยังไม่เข้มแข็ง ยังมีลักษณะของความเกรงใจผู้อาวุโส (แล้วเข้าใจผิดว่าเป็นความอ่อนโยน ทั้งๆ ที่เป็นความอ่อนแอ) เช่น ไม่กล้าเถียงครู ขนาดครูกดหลังจนได้รับบาดเจ็บ ก็ไม่กล้าพูด ไม่กล้าถาม แล้วไปปรึกษาครูคนอื่นแทน ยังมีลักษณะของการรู้แบบงูๆ ปลาๆ คือมาเรียนโยคะเพื่อขอแค่ให้สามารถนำไปพูดได้ว่า ฉันเรียนโยคะแล้วนะ และการมาเรียนก็คือการมาจำทำที่ครูสอนไปฝึกอย่างมีติดบอด ไม่เคยตั้งคำถามกับตนเองว่าฉันกำลังทำอะไรอยู่ ฉันฝึกท่าเหล่านี้ไปทำไม สุดท้ายฉันจะได้อะไร ฉันมีความเสี่ยงใดบ้างหรือเปล่า ยังมีลักษณะของความหลงตนเอง เมื่อเห็นท่าโยคะจากสื่อมวลชน ก็มาสมัครเรียนโยคะ ครั้นเมื่อครูอธิบายว่าจริงๆ แล้วโยคะคืออะไรกันแน่ กลับไม่สนใจ ไม่เปิดรับในตัวเองค์ความรู้นั้นๆ กลับปฏิเสธ เพราะคำอธิบายนั้นไม่ได้ตอบสนองความต้องการของตน กล่าวได้ว่าคนเหล่านี้ไม่ได้มีการเรียนรู้ใดๆ เกี่ยวกับโยคะ อันเป็นศาสตร์ที่สอนให้คนมีสุขภาพดีเลย

โยคะเป็นมรดกที่คนอินเดียโบราณสรรสร้างขึ้นมาและมอบไว้ให้เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ โยคะเป็นแพชชั่น โยคะเป็นคำที่คนยอมรับ โยคะเป็นคำที่สื่อความหมายถึงสุขภาพ เป็นการดีที่สังคมสนใจโยคะ อย่างไรก็ตามในขณะที่โยคะทำหน้าที่ของมันอย่างเต็มที่ได้อีกครั้งหนึ่ง เราผู้สนใจฝึกโยคะก็ต้องทำหน้าที่ของเราที่เหลืออีกครึ่งหนึ่งด้วย ขอให้ผู้สนใจโยคะมีทัศนคติต่อ

สุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ตระหนักถึงการพึ่งตนเอง ทั้งในเรื่องของการมีวินัย และการมีวิจารณ์ญาณ เมื่อครบองค์ประกอบ เราก็จะมีสุขภาพดีในระยะยาว อย่างเป็นองค์รวม อันเป็นการสร้างสุขภาพอย่างแท้จริง

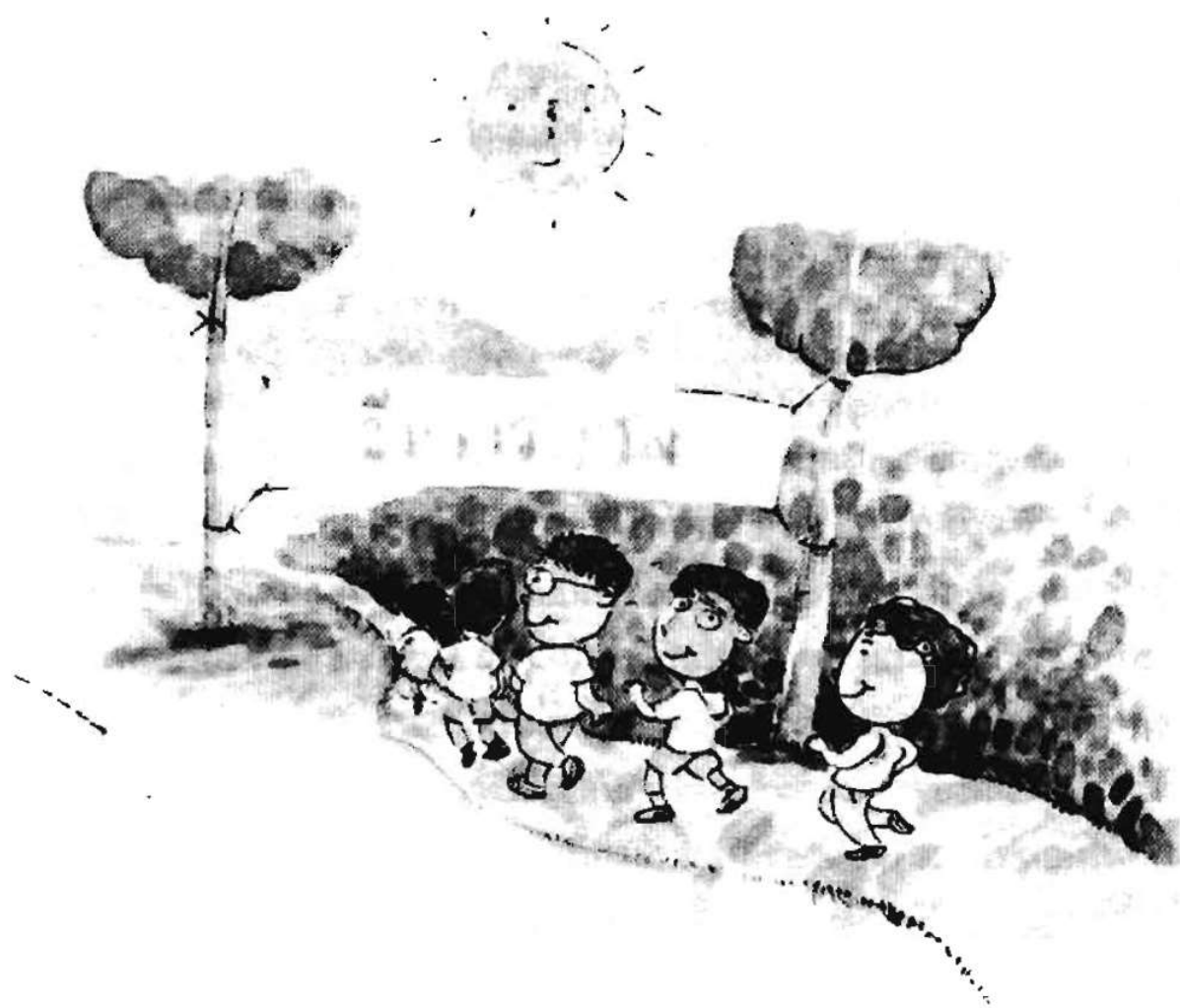
ประวัติผู้เขียน

เป็นเด็กเกิดในย่านเยาวราชที่ห่มโกสธรรมาตียังยิ่ง เรียกว่า ไม่รู้จักต้นไม้ใบหญ้า เอาเลย ใช้ชีวิตแบบคนเมือง กินไม่ได้ มีปัญหาสุขภาพเล็กๆ น้อยๆ เป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นหวัดเล็ก หวัดใหญ่ ท้องเสีย ท้องผูก เจ็บคอ ฯลฯ สมุดพกตั้งแต่เรียนจนถึงชั้นมัธยม ลาป่วยทุกเทอม จนวันหนึ่งในช่วงเรียนมัธยมปลาย ก็ตัดสินใจว่าจะไม่กินจุจกักระหว่างมื้อ หลัง จากปฏิบัติตัวเช่นนั้นได้ 3 วัน สุขภาพก็เริ่มดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จึงตระหนักว่า สุขภาพเป็น เรื่องของวิถีชีวิต เป็นเรื่องของการดูแล ส่งเสริม ป้องกัน จึงได้ซาบซึ้งกับคำสอนที่ว่า "สุขภาพ เป็นเรื่องเฉพาะตน และเป็นหน้าที่ที่คนแต่ละคนต้องรู้และเข้าใจตนเอง เป็นหน้าที่ที่คนแต่ละคน ต้องแสวงหาหนทางของตนเองอย่างพึ่งตนเอง" ซึ่งการจัดการสุขภาพด้วยวิธีนี้ เป็นเรื่องง่ายๆ เป็น เรื่องพื้นๆ เป็นเรื่องของสามัญสำนึก

แต่หากเราปล่อยปละละเลย ไม่ดูแลตัวเองเลย ความไม่สมดุลจะสะสมพอกพูนเพิ่มขึ้นๆ จนทับซ้อนและรุนแรง จนมันเหนือบากกว่าแรง และต้องพึ่งพาปัจจัยจากภายนอก ซึ่งเป็นการช่วย ที่ไม่ตรงจุด อาจจะช่วยอะไรไม่ได้มาก และบางทีก็ช่วยไม่ทัน









แซ่ด จิตใส

ศิริวรรณ เจนการ

ผู้อำนวยการมูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์

อยู่มาได้หกสิบปีนี่น่าทึ่ง
แล้วจะอยู่ไปถึงไหนกันนี่
เป็นคนแก่แบบใดจึงจะดี
จึงจะมีความสุขทั้งกายใจ

แก่..ทั้งที่ควรมีประโยชน์เหลือ

“สืบสานต่อพุทธธรรมที่ยิ่งใหญ่

อีกเผยแผ่พระพุทธคุณให้กว้างไกล”

จะขอตั้งปณิธานไว้ตราบวัยลา...

บังเอิญมีชีวิตอยู่รอดมาจนวันนี้ วันที่ถ้าเป็นข้าราชการก็เรียกว่าเกษียณอายุ หรือถ้าเป็นพ่อค้า คหบดี จะมีลูกหลานจัดงานแซ่ดให้ในโรงแรมหรูๆ ถ่ายรูปลงหนังสือพิมพ์ คนสามัญธรรมดาอย่างเราๆ เกือบลืมน่า อ้าว

“หอกเสียบ” เอ๊ย “หกลีบ” แล้วหรือนี่ มีใครแต่งเพลง หกลีบยังแจ๋ว ไว้
ที่ไหนบ้างหรือเปล่าเอ๊ย เอามาเปิดฟังกันหน่อย

มีนิสัยอย่างหนึ่งที่ติดมากกว่าก่อนชีวิตแล้ว จากการทำงานตั้งแต่เมื่อ
ครั้งอยู่งานวิจัยเศรษฐกิจในธนาคาร และแม้เมื่อมาทำงานที่มูลนิธิแล้ว ก็คือ
ต้องจัดทำรายงานประจำปี เพื่อเสนอต่อฝ่ายบริหาร ลูกค้า ผู้อุปถัมภ์ ผู้บริจาค

จึงถามตัวเองอยู่เป็นประจำทุกปีเหมือนกันว่า ปีที่ผ่านมาได้ทำอะไร
ไปบ้าง ทั้งที่ยินดีและที่เสียดาย แล้วปีต่อไปละ วางแผนชีวิตอย่างไร

ในปีนี้ อยากทบทวนว่าชีวิตที่ผ่านมาอะไรดี ๆ ที่ระลึกถึงแล้วอึ้งใจ
อะไรไม่ดีแต่ทำใจได้ภายหลังบ้าง และเวลาที่เหลืออยู่ไม่มากแล้วนี้ จะทำอะไร
ดีหนอ จึงจะผดุงภาวะเป็นสุขที่ตัวเองรู้สึกได้ว่ามีอยู่ ณ ปัจจุบัน ให้คงมีอยู่
ต่อไป

ใช่แล้ว ณ วันนี้ บอกได้เลยว่ามีความสุขทั้งกายและใจ

เพราะได้ใช้ส่วนที่เป็นกำไรของชีวิตในภารกิจที่สร้างสรรค์ มีความ
“เป็น-อยู่-คือ” ตัวจริงของตนเองในวิถีที่เลือกได้และได้เลือกแล้ว ล้วนนำ
ขวัญดีมาสู่ตน

ที่ว่า กำไรของชีวิต มาจากคำบอกเล่าของคุณหมอที่สถาบันมะเร็งซึ่ง
เป็นผู้ผ่าตัดมะเร็งเต้านมให้เมื่อสิบปีที่แล้ว คุณหมอพูดว่า... (โปรดติดตาม
อ่านต่อไป...)

เหตุการณ์ตอนนั้นคือ หลังจากผ่านการถูกเจียนเต้าซ้ายใกล้หัวใจ
ต่อด้วยการฉายแสงบริเวณแผลประมาณหนึ่งเดือน จำได้ว่าอากาศร้อนมาก
เป็นปกติของประเทศไทย แต่สำหรับตนเองถือว่าร้อนผิดปกติ เพราะอาบน้ำ
ไม่ได้ ห้ามแผลที่ฉายแสงถูกน้ำ เช็ดตัวหรือจะสูบน้ำราดตัว

ในเวลาเดียวกัน ก็ต้องให้การรักษาทางเคมีต่ออีกเป็นเดือน ทั้งที่
ก่อนผ่าตัดก็ผ่านการสกัดด้วยเคมีประมาณหนึ่งถึงสองเดือนมั้ง? จำไม่ได้แล้ว
ก็ตอนนั้นใครจะไปจดไปจำอะไรกัน ชีวิตมันจุกเสียดทุกมากถึงมากที่สุด รู้แต่ว่า
ต้อง ‘ผ่าน’ การรักษาครั้งนี้อย่างมีลมหายใจให้ได้

เรียกว่าตอนนั้นตั้งปณิธานว่า "ตู่จะยังไม่ตายตอนนี้" มีเหตุผลสำคัญสนับสนุนให้อยากอยู่ คือ ลูกยังเล็ก ขอเลี้ยงลูกให้รอดก่อน

อันที่จริงได้มีการซ่อมถูกผ้าตัดใหญ่มาแล้วสองครั้งสองครา เมื่ออายุสามสิบและสี่สิบปี ตามลำดับ โอ้โฮ! เพิ่งนึกได้ว่าผ้าตัดมะเร็งนี้อายุปาไปห้าสิบ (แฉีกพ้อตมาทุกสิบปีเชียวนา)

ผ้าตัดครั้งแรกเป็นเซอร์ไพรซ์ คือไม่ได้เตรียมตัว แต่ลูกในห้องตัวโตมาก ไปลองเบ่งอยู่หนึ่งวันหนึ่งคืน ไม่สำเร็จ คุณหมอตัดสินใจผ่า และก็ใช้เลยที่ต้องผ่า คุณลูกสาวเธอหนักสี่กิโลสองขีด เป็นความเจ็บที่มีรางวัล ผ่าตัดครั้งที่สองก็ได้ลูกชาย รู้สึกดี ๆ และชินกับการผ่าตัดซะแล้ว

นั่นแหละ ครั้งที่สามจึงไม่กลัว เพราะตอนตรวจพบนั้น คุณหมอบอกเป็นมะเร็งขั้นสาม แล้วถามว่าจะรักษาแบบไหน แพทย์แผนปัจจุบันหรือจะไปรักษาแพทย์ทางเลือกเอาเอง คุณหมอบังเอิญเป็นสามีเพื่อน ก็ถามให้เลือก และออกแนวประชดพวกเอ็นจีโอนิดหน่อย จำได้ว่ารีบตอบทันใดให้คุณหมอจัดการตามแต่จะเห็นสมควร ขอมอบชีวิตและจิตใจบางส่วนอยู่ในมือคุณหมอและทีมงาน หวานหยด เพราะไม่มีความรู้เรื่องรักษาฝีมะเร็งเลย ไม่เคยทำวิจัยด้วย หลังผ่าตัดแล้วดอก จึงตะกายหาหนังสือมาอ่าน ทำความรู้จักและอยู่กับเขา (พี่-เร็งนะ) อย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยมาจนถึงปัจจุบันก็สิบปีแล้ว หวังว่าเราจะอยู่กันร่วมมือกันดำเนินกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไปนะ นะพินะ

กลับมาเล่าถึงคำพูดคุณหมอที่ทำให้กำลังใจให้อยู่มาอย่างมีความสุข คือหลังจากไปพบคุณหมอในวาระครบรอบหกเดือนหลังการผ่าตัด คุณหมอตวรร่างกายแล้วยิ้มให้ (เป็นยิ้มที่ภาคภูมิใจ อบอุน ให้กำลังใจอย่างยิ่ง) บอกว่า "หมอขอแสดงความยินดีด้วยนะที่คุณรอดมาได้ เพราะเราคิดว่าคุณจะไม่รอด ทั้งความหนักหนาของมะเร็ง และการโหมปราบด้วยการฉายแสงและให้เคมีบำบัดพร้อมๆ กัน ชีวิตตอนนี้ไปถือเป็นกำไรนะ" คำพูดคุณหมอดิดหูผึ่งกะโหลก (เหมือนไม่ใคร่ซึ้งพองพอง) และเป็นกำลังใจอย่างยิ่ง

ชีวิตคนเรานั้น ความสุขอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ แค่ว่าพอใจ หรือพอใจ
ต่อให้กายกระสากะแสะ อาการนั้นจะไม่สามารถมารบกวนเราได้ การจะ
ได้กำลังใจไม่ต้องอาศัยว่าจะมีใครมาให้กำลังใจ ตนเองต้องสร้างเอง จากบท
เรียนของชีวิต กำลังใจมาด้วย 1. พอใจในชีวิตและวิถีชีวิตที่เป็นมา ที่เป็นอยู่
2. คิดดี คิดบวก (หรือคิดให้เป็นบวกให้ได้) ชอบคุณทุกประสบการณ์ที่เป็น
บททดสอบความเข้มแข็งของจิตใจ ทำให้คลายเครียดคลายกังวล 3. ควร
ตั้งเป้าหมายของชีวิตเป็นระยะ เพื่อจะได้มีกำลังใจว่าจะอยู่ไปเพื่ออะไร แต่
อย่าคาดหวังสูงส่งเกินกำลัง เพราะจะบั่นทอนกำลังใจ

ท้ายที่สุดของชีวิตคนคนนี้ อยากเป็น 'คนแก่' ที่เป็นประโยชน์บ้าง
ต่อสังคม โดยเฉพาะด้านการศึกษาระดับฝึกปฏิบัติธรรมนำชีวิต อยากเป็น
คนแก่ที่ไม่มีจริต-อารมณ์ของผู้สูงอายุ อาทิ ขี้บ่น ใจน้อย คิดฟุ้งแต่ลูกหลาน
และ ฯลฯ อย่างที่เขาเขียนถึงในเชิงวิชาการ

ขอเลือกเป็น 'ป้าหมู' อย่างที่เป็น หากบังเอิญอยู่นานกว่านี้ ก็ยังขอ
เป็น 'ป้า' (ฝ่ายพิสุจน์อักษรจำ โปรดระวังหนอยนะจ๊ะ ป-ปลา นะ ไม่ใช่ บ-
ไปไม้)

ป้า หมายถึงว่า จิตใส / young at heart

มีความเชื่อว่า สุขภาวะสร้างได้จริง พิสูจน์แล้ว

ช.ด.พ.

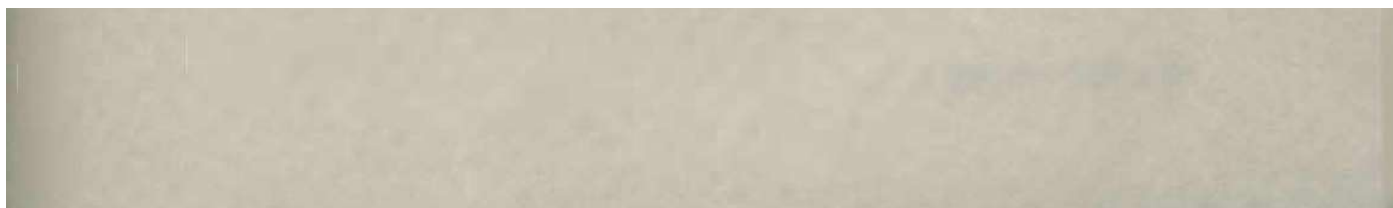


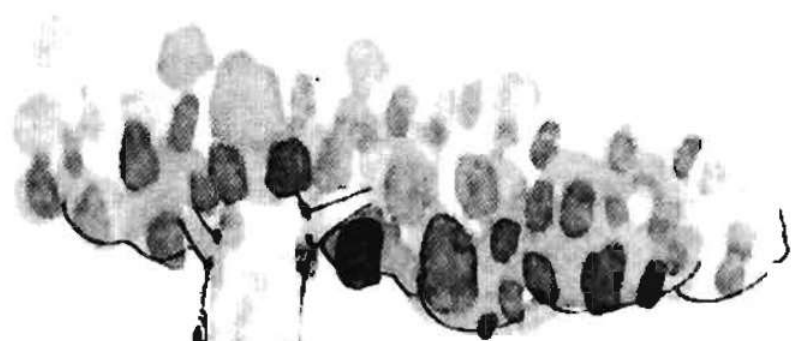


ความเรียง เรื่องราว

สุขภาวะ: สร้างได้

โดย เต็ก เกาชน และประชาชนทั่วไป







การแพทย์พหุลักษณ์

กรรวิ เอื้องคำใส

วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

มหาสารคาม

'สุขภาพ' ในความหมายขององค์การอนามัยโลกนั้น หมายความว่า 'สุขภาวะ' (Well-Being) เป็นเรื่องราวของชีวิตที่ดำเนินไปตามปกติธรรมดา ในสภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สุขภาพ ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบเหล่านี้อย่างสอดคล้องกัน อธิบายให้เข้าใจง่าย ก็คือ การมีสุขภาพดี คือการไม่มีอาการเจ็บป่วยใดๆ (Absence of Symptoms) นั่นเอง คำจำกัดความเกี่ยวกับ 'สุขภาพ' ขององค์การอนามัยโลก ได้ถูกนำมากำหนดเป็นนโยบายให้กับการแพทย์วิชาชีพ รวมทั้งกำหนดนโยบาย ทางด้านสาธารณสุขของไทยด้วย

สำหรับนิยาม 'สุขภาพ' ของชาวบ้านนั้นมีความหมายครอบคลุมในหลายมิติ ซึ่งหากกล่าวโดยรวมๆ แล้ว สุขภาพดี หมายถึง ร่างกายแข็งแรง สมายกาย สบายใจ ไม่เจ็บป่วย ไม่เป็นไข้ ไม่ปวดหัว มีแรงทำงานได้ตามปกติ หรือที่ชาวบ้านใช้คำว่า 'อยู่ดีมีแฮ้ง' พอลา อายุ 94 ปี ผู้อาวุโสที่สุด

ในหมู่บ้านลัมกบ มักให้คำอวยพรนักศึกษาเสมอว่า “ให้เจ้าอยู่ดีมีแสง ความ
เจ็บอย่าให้ได้ ความไข้อย่าให้มี นอนหลับให้ได้เงินหมื่น ตอนตื่นให้ได้เงินแสน
แบมือมาให้ได้แก้วมณีโชติ โหะอย่าฮ้าย มารอย่าพาลเด้อ” ประโยคดังกล่าว
หมายความว่า “ขอให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บ ไม่ไข้ อยู่ดีมีแรง ให้มีเงินไว้ใช้
ทำอะไรก็ขอให้สำเร็จได้ด้วยดี อย่าได้มีอุปสรรคใดๆ มาขวางกั้น” ดังนั้น
ความหมายของ ‘สุขภาพดี’ จึงหมายถึง อยู่ดีมีแสง อย่างไรก็ตาม เมื่อมี
การเปลี่ยนแปลงทางสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่ทันสมัยมากขึ้น ขณะ
เดียวกันก็ทำให้เกิดแรงบีบคั้นทางเศรษฐกิจ นิยามคำว่า ‘สุขภาพ’ ก็เปลี่ยน
ไปด้วย โดยมีความหมายเพิ่มเติมคือ

ประการแรก ความหมายของคำว่าสุขภาพเกี่ยวกับสภาพเศรษฐกิจที่
ฝืดเคืองและบีบคั้นต่อการครองชีพ ดังที่ชาวบ้านอธิบายว่า “สุขภาพดี หมายถึง
ถึง ไม่เครียด ไม่คิดมาก นอนหลับดี หน้าตาสดใส จิตใจดี ชีวิตสงบ มีที่
ทำมาหากิน มีรายได้พอกินพออยู่ ไม่เป็นหนี้” ซึ่งผู้หญิงจะอธิบายใน
ประเด็นนี้ได้เป็นอย่างดี ข้อมูลจากการสนทนากับกลุ่มแม่บ้านที่มีความคิดเห็น
ร่วมกันว่า ความทันสมัยที่เข้ามามีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีก็คือ ทำให้สะดวก
สบายขึ้น ไม่ต้องออกแรงมาก และอะไรๆ ก็ทำได้รวดเร็วทันใจ แต่ข้อเสียคือ
จำเป็นต้องมีเงิน มีทุน เพราะกิจกรรมทุกอย่างต้องใช้เงินทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็น
รถไถนา โทรศัพท์มือถือ รถจักรยานยนต์ ฯลฯ ส่งผลให้เกิดภาวะหนี้สิน
ยิ่งใกล้ส่งงวดก็ยิ่งมีอาการนอนไม่หลับ เครียด รู้สึกเหนื่อยหน่ายกับหนี้สินที่
ทวีคูณขึ้นทุกวัน

ประการที่สอง สุขภาพเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเข้าถึง
ทรัพยากรที่ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ชาวบ้านได้เชื่อมโยงสุขภาพสัมพันธ์
กับการเข้าถึงธรรมชาติ

ประการที่สาม สุขภาพเกี่ยวข้องกับทางสังคม ชาวบ้านให้ความ
สัมพันธ์กับการให้ความรักความอบอุ่นต่อกันภายในครอบครัว การได้อยู่กับ
สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง และคนในชุมชน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มี

ความเมตตากรุณาต่อกัน ไม่มีความเห็นแก่ตัว และที่สำคัญคือ การได้รับการยอมรับจากชุมชนว่าเป็นสมาชิกคนหนึ่งของชุมชน จะทำให้มีสุขภาพที่ดี ข้อมูลนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Whittaker (2000) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า การอธิบายของชาวบ้านเกี่ยวกับสุขภาพความเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับบริการทางสังคมและกระบวนการทางเศรษฐกิจและการเมือง

จากการที่ได้ร่วมออกค่ายอาสาพัฒนาสร้างสุข สุวิถีพอเพียง ณ บ้าน สัมกับ ตำบลเหล่าดอกไม้ กิ่งอำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม ในระหว่าง วันที่ 4-8 พฤษภาคม 2551 ฉันขอเล่าประสบการณ์อันมีค่ายิ่งของการใช้ชีวิตนักศึกษาพยาบาล ที่ได้ไปเรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนในหลายมุมมองหลายมิติ และได้นำความรู้ที่มีอยู่แบกไปกับความพร้อมที่จะเป็นผู้แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตแบบชาวบ้าน ถือว่าเป็นอีกบทหนึ่งซึ่งท้าทายความรู้ความสามารถในฐานะ นักศึกษาพยาบาล หรือ 'คุณหมอน้อย' ของชาวบ้าน ที่จะต้องคอยดูแล สุขภาพของประชาชนในอนาคตอันใกล้ จากการลงพื้นที่ที่จะเห็นได้ว่า การดูแล สุขภาพของชาวบ้านถือได้ว่าเป็นระบบการดูแลสุขภาพตามระบบการแพทย์ แบบ **พหุลักษณะ** นั่นคือ มีทั้งระบบการดูแลสุขภาพแบบสามัญชน ระบบ การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านที่มีหมอพื้นบ้านเป็นหลักและระบบการแพทย์วิชาชีพ ซึ่งก็เกี่ยวข้องกันกับพยาบาลตัวน้อยนี้โดยตรง

นักศึกษาได้แบ่งกลุ่มสัมภาษณ์ชาวบ้านทุกหลังคาเรือน กลุ่มละ 2-3 คน สอบถามในเรื่องการดูแลสุขภาพในชุมชนในหลายมิติ พบว่า ชาวบ้านมี ระบบการดูแลสุขภาพตัวเองในระดับครอบครัว เครือญาติ รวมทั้งเครือข่าย ทางสังคม ดูแลจนกว่าจะเกินความสามารถในการดูแลรักษาตนเอง จึงจะส่ง ต่อไปยังการดูแลสุขภาพแบบอื่นๆ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นการดูแลสุขภาพแบบ สามัญชน

สำหรับการดูแลสุขภาพในภาวะปกติของชาวบ้าน ประเด็นที่ชาวบ้าน ให้ความสำคัญคือ การบริโภคอาหาร การพยายาติดตัวและรับประทานยาเป็น ประจำ การทำงาน และการออกกำลังกาย

ในเรื่องการบริโภคอาหารนั้น ชาวบ้านพึ่งพาอาหารจากพืชผักพื้นบ้านที่หาได้จากแหล่งธรรมชาติ เช่น จากทุ่ง จากหนองน้ำ พืชผักที่ปลูกไว้กินเองรอบๆ บริเวณบ้าน ซึ่งผู้หญิงจะเป็นผู้ที่มีความรู้เรื่องนี้เป็นอย่างดี และยังมีพืชผักที่ได้จากป่า แหล่งป่าของชุมชนนี้คือ ป่าโคกข้าว ซึ่งเป็นป่าเฉลิมพระเกียรติที่อุดมสมบูรณ์ เนื้อที่กว้างใหญ่มาก ถือเป็นอู่ข้าวอู่น้ำของชุมชนบ้านสัมกับเป็นอย่างดี นักศึกษาได้จัดกิจกรรมสำรวจป่าโคกข้าวร่วมกับชาวบ้าน สำรวจสมุนไพร เก็บดอกกระเจียว ลอก ลอม และนำมาประกอบอาหารตอนเย็น กิจกรรมนี้เป็นอีกกิจกรรมที่ฉันและเพื่อนๆ ชื่นชอบมาก

ชาวบ้านที่เป็นผู้หญิง ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณและประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน พวกเขาเชื่อว่าพืชผักหลายชนิดเป็นทั้งอาหารและยาในตัวเดียวกัน

ชาวบ้านวัยกลางคนและผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักใช้ยาสมุนไพรประจำตัว แก้ปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ดังเช่น นายสา สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลที่ใช้พืชสมุนไพร 7 ชนิด ประกอบด้วย ตะไคร้ โศภิตา รังไร ฟ้าทะลายโจร หอมแดง ดอกขี้เหล็ก รวมกับเหล้า 40 ดีกรี เรียกชื่อยานี้ว่า '7 ผัก 7 ผาน' เชื่อกันว่ามีสรรพคุณในทางคลายเส้น คลายเอ็น แก้ปวดเมื่อย และเป็นยาอายุวัฒนะ

ในส่วนของการทำงานหรือกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การเคี้ยวหมาก การทอผ้า การทำนา ทำสวน ทำไร่ การจักสาน ถักแห ทอเสื่อ ฯลฯ เป็นพื้นฐานในการป้องกันสุขภาพ โดยชาวบ้านถือว่าเป็นการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทอผ้าของผู้หญิงวัยทำงานและวัยสูงอายุ และการจักสานของผู้ชายสูงอายุ จากการสังเกตและสอบถามของนักศึกษา เห็นได้ว่าเมื่อชาวบ้านว่างเว้นจากการทำงานบ้าน ผู้หญิงจะนั่งทอผ้าใต้ถุนบ้าน ส่วนผู้ชายจะนั่งจักสานเครื่องมือต่างๆ เช่น ถักแห สานกระบี่บั้งข้าวเหนียว เป็นต้น

ชาวบ้านทั้งหญิงและชายเล่าว่า การทอผ้าและการจักสานเป็นกิจวัตรประจำวันที่ทำให้สุขภาพดี มีสมาธิ ขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุอธิบายว่า กิจกรรมที่สอดแทรกอยู่ในวิถีชีวิตถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง บางคนถึงกับบอก

ว่า “วันไหนไม่ได้ทำงานพวกนี้ วันนั้นรู้สึกปวดเมื่อย ครั้นเนื้อครั้นตัว รู้สึก
แข็งแรงมันติดขัดไปหมด” และด้วยเล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ นัก
ศึกษาจึงได้จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุให้กับชาวบ้านโดยมี แม่ทอง อายุ 61 ปีเป็น
ประธานชมรม

การดูแลสุขภาพตนเองในรูปแบบของการออกกำลังกาย นักศึกษาได้
จัดกิจกรรมออกกำลังกาย โดยใช้ท่าเต้นแอโรบิค ท่ารำมวย และท่าฟ้อนหมอลำ
มาประยุกต์ให้เข้าจังหวะ เป็นที่ชื่นชอบของชาวบ้านทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ
ทุกคนเข้าร่วมออกกำลังกายอย่างมีความสุข นอกจากนั้น ชาวบ้านเชื่อว่าการ
ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพทั้งด้าน
ร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี ได้แก่ การปักดำ สานแห ถักทอผ้า เป็นต้น

การดูแลสุขภาพให้ดีย่อมขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่ดีด้วย นักศึกษา
จึงจัดกิจกรรมประกวดคุ่มสะอาด โดยแบ่งกลุ่มรับผิดชอบในการทำควา
มสะอาดคุ่ม มีการจัดประกวดคุ่มสวยงาม และคนดีศรีลัมกบ จัดกิจกรรม
ด้านสุขศึกษาให้แก่เด็กๆ โดยแบ่งเป็นฐานความรู้ 3 ฐาน ได้แก่ การแปรง
ฟัน, อาหาร 5 หมู่, การล้างมือที่ถูกต้อง และได้จัดตั้งชมรมทูบีนัมเบอร์วัน ให้
เด็กๆ ด้วย กิจกรรมที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การตรวจคัดกรองเบาหวาน
ความดันโลหิตสูง ซึ่งถือเป็นผู้ป่วยเรื้อรังที่เป็นปัญหาของกระทรวงสาธารณสุข
มีการคัดกรองเพื่อป้องกันการเกิดโรค และมีแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง
สำหรับผู้เป็นโรคให้อยู่กับโรคได้อย่างมีความสุข

เมื่อเกิดการเจ็บป่วย ชาวบ้านบางส่วนยังใช้สมุนไพรในการบำบัด
รักษาอาการ โดยเฉพาะในกรณีเร่งด่วนที่ยากต่อการเดินทางไปสถานบริการ
สาธารณสุข บ้างก็ใช้ในอาการเจ็บป่วยที่ชาวบ้านประเมินว่าเป็นการเจ็บป่วย
เล็กน้อย ไม่รุนแรง เช่น ถ้าเป็นโรคทางเดินอาหาร มีอาการโรคภายในปาก
ลิ้น และกระพุ้งแก้มด้านใน ซึ่งมักเป็นกับเด็ก จะรักษาโดยนำกำมะเยา (ภาค
กลางเรียก สบู่ดำ) ซึ่งมียาง นำมาทาในปาก หรืออาจนำพืชที่มีรสฝาด เคี้ยว
อมไว้ในปาก เช่น เปลือกลูกทับทิม ใบทับทิม หรือลูกมะเฟืองดิบ ซึ่งช่วย



สมานแผลได้

ในเรื่องการตัดสินใจเลือกรับบริการในการบำบัดรักษากับแหล่งบริการต่างๆ นั้น ชาวบ้านจะพิจารณาจากอาการเจ็บป่วยเป็นองค์ประกอบหลัก เช่น ในกรณีเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ชาวบ้านอาจไม่ทำอะไร แต่รอดูอาการ หรือสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น หรือนอนหลับพักผ่อนให้มากขึ้น เพื่อให้ร่างกายฟื้นเป็นปกติ หรืออาจจะใช้ยาสมุนไพรใกล้ตัว หรือยาสามัญประจำบ้าน หรือซื้อยาจากร้านขายยาในหมู่บ้าน หรือรับยาจากสถานีอนามัยใกล้บ้าน แต่ถ้ามีอาการรุนแรง จะตัดสินใจนำผู้ป่วยไปรับการบำบัดรักษาที่สถานบริการของรัฐเป็นอันดับแรก หากอาการเรื้อรังรักษาไม่หาย จึงจะกลับมาปรึกษาหมอพื้นบ้านอีกครั้ง หรือบางคนอาจรักษาแบบควบคู่ผสมผสาน

เมื่อเกิดการเจ็บป่วยที่มีอาการรุนแรงเกินกว่าที่ชาวบ้านจะดูแลสุขภาพกันเองได้ หากเป็นโรคดั้งเดิมหรือโรคที่เชื่อว่ามีสาเหตุจากธรรมชาติ หรือสิ่งเหนือธรรมชาติ ชาวบ้านจะเข้ารับการรักษาบำบัดกับหมอชาวบ้านในหมู่บ้าน หรือหมู่บ้านใกล้เคียง จากการสอบถามแนวคิด หลักการของหมอพื้นบ้านในบ้านลัมกบ เชื่อกันว่า หากร่างกายถูกรบกวนจากสิ่งใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นภายในหรือภายนอกร่างกาย จะทำให้เจ็บป่วยได้ ดังนั้น การพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวน และการทำให้หายจากอาการเจ็บป่วยได้ จะต้องทำให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพสมดุล

ในส่วนของหมอยาสมุนไพรและหมอพื้นบ้านที่รักษาทางกายภาพบำบัด จะให้ความสำคัญกับร่างกายในส่วนที่เกี่ยวกับธาตุ และเกี่ยวข้องกับเลือดและลมเป็นสำคัญ เลือดเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกาย ร่างกายเราประกอบไปด้วยเส้นเลือด ซึ่งเสมือนท่อประปาสูบฉีดเลือดส่งไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย หากเลือดมีความผิดปกติ ไม่ว่าจะจากสาเหตุใด จะทำให้เกิดความเจ็บป่วย ในปัจจุบัน ความทันสมัยที่เข้ามาทำให้มีการใช้สารเคมีในการผลิตทางการเกษตร หมอยาสมุนไพรได้อธิบายการเจ็บป่วยในปัจจุบันที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมว่า สารเคมีทางการเกษตรเป็นตัวการสำคัญที่



ส่งผลต่อความผิดปกติของเลือด ทำให้ร่างกายขาดสมดุล และเกิดการเจ็บป่วยตามมา ซึ่งมีแนวทางบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยคือ เมื่อร่างกายมีภาวะร้อนหรือภาวะเย็นมาก หมอสมุนไพรจะใช้คุณลักษณะร้อน-เย็นของพืชสมุนไพร ที่ช่วยในการไหลเวียนของเลือดและปรับสมดุลของเลือด

สำหรับหมอต้าแย ผู้ทำหน้าที่ดูแลผู้หญิงในชุมชนที่อยู่ในช่วงตั้งครรภ์จนกระทั่งหลังคลอด อธิบายว่า ร่างกายประกอบไปด้วยธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หมอต้าแยจะให้คุณค่าและความสำคัญกับธาตุน้ำและธาตุไฟเป็นสำคัญ เพื่อรักษาสุขภาพให้ร่างกายมีสมดุลกลับคืนมา หญิงหลังคลอดจึงควรอยู่ไฟ เพิ่มความร้อนและปรับสมดุลให้กับร่างกาย และหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่มีคุณลักษณะเย็น เพราะจะส่งผลให้น้ำนมมีน้อย ให้กินอาหาร เครื่องดื่ม และยาสมุนไพรที่มีคุณลักษณะร้อน รวมทั้งการให้ความร้อนแก่ร่างกาย เช่น การอาบน้ำร้อน การดื่มน้ำต้มสมุนไพร และการอยู่ไฟ หรือที่ชาวอีสานเรียกว่า 'อยู่กรรม' ซึ่งเป็นคำที่ซ่อนความหมายของความทุกข์ทรมานเอาไว้ นางทอง หมอต้าแยบ้านส้มกบ อธิบายว่า จะทำให้หมดลูกแห้ง เข้าอยู่เร็ว ยาสมุนไพรที่ใช้ได้แก่ แก่นมะขาม ใบเป้ง้า ใบหนาด ใบไผ่น้อย ว่านเลือด เป็นต้น สมุนไพรเหล่านี้มีคุณลักษณะร้อน ใช้เพื่อบำรุงเลือด บำรุงร่างกาย กระตุ้นให้เลือดลมภายในร่างกายไหลสะดวกดี

นอกจากนี้ยังมีหมอนวดที่ชาวบ้านเรียกว่า 'หมอเส้น' ที่เชื่อว่าทุกเส้นสัมพันธ์กันทั่วร่างกาย 'หมอกระดูก' ซึ่งเชื่อว่ากระดูกสามารถเชื่อมติดกันได้โดยธรรมชาติ 'หมอธรรม' มีความเชื่อในความสัมพันธ์ของครอบครัวที่เป็นสิ่งเหนือธรรมชาติ มีการบำบัดรักษาผู้ป่วยด้วย 'หมอลำผีฟ้า' คือการลำอันวอนขอร้องไห้ผีช่วยให้หายจากอาการเจ็บป่วย เป็นสื่อกลางระหว่างมนุษย์กับวิญญาณ และ 'หมอสูต' มีความเชื่อเรื่องสู่วัจจะจะทำให้ชีวิตดีขึ้น

การออกค่ายครั้งนี้ ชาวบ้านได้จัดทำพิธีบายศรีสู่ขวัญให้นักศึกษา และมีพิธีพาลง โดยนักศึกษาได้จัดการแสดงดนตรีไปงลงในตอนเย็น นอกจากนี้ นักศึกษายังได้เข้าร่วมงานประเพณีของชาวบ้าน พิธีชนทรายเข้าวัด หรือที่

ชาวบ้านเรียกว่า 'ตบประทาย' ซึ่งฉันกับเพื่อนๆ ชาวค่ายร่วมพิธีกันอย่างสนุกสนาน

จากข้อมูลทีกล่าวนมาข้างต้น เห็นได้ชัดว่า ประเพณี วัฒนธรรม หมอพื้นบ้าน ไม่ได้แยกร่างกายออกจากจิตใจ แตกต่างกับระบบแพทย์วิชาชีพ และแม้ว่าในปัจจุบันมีระบบการแพทย์วิชาชีพเข้ามาในพื้นที่ แต่หมอพื้นบ้านก็ยังมี ความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพของชาวบ้าน รวมทั้งการนำภูมิปัญญาของชาวบ้านที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพได้เป็นอย่างดี

วิถีคิด ความเชื่อของชาวบ้านนั้น มีรากฐานมาจากความเชื่อเรื่องผี ผสมผสานกับศาสนาพราหมณ์และศาสนาพุทธ ส่งผลให้ชาวบ้านอธิบายได้ว่า ร่างกายประกอบด้วยส่วนร่างกายและจิตใจ ความเชื่อเรื่องธาตุทั้งสี่ ส่งผลให้ชาวบ้านมีวิถีปฏิบัติในเรื่องอาหาร โดยเลือกรับประทานพืชผักพื้นบ้านตามฤดูกาล และมีข้อห้ามต่างๆ เกี่ยวกับการกินในยามเจ็บป่วย ซึ่งชาวบ้านเรียก 'ชะล่า'

จากการศึกษาจากชาวบ้าน ที่กล่าวนมาทั้งหมดนี้เป็นไปตามทฤษฎีโรคของ Foster (1978 : 37) ที่อธิบายไว้ว่า ทฤษฎีโรคเป็นเรื่องธรรมชาติของสุขภาพ เป็นระบบความเชื่อที่ถูกรบกวนระบบหรือวิถีคิด เป็นการสร้างปัญญา ความเป็นเหตุผล และหลักเกณฑ์ ซึ่งมนุษย์จัดระบบขึ้นจากความรู้และประสบการณ์ที่สัมพันธ์กับการจำแนก การอธิบายเหตุผล และผลที่ได้ หนทางที่เหมาะสมในการแก้ไขบรรเทาอาการเจ็บป่วย

กล่าวได้ว่า ระบบการดูแลสุขภาพแบบสามัญชนหรือประชาชน รวมทั้งองค์ประกอบของสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ตั้งแต่การเจ็บป่วย การตอบสนองของบุคคลที่เจ็บป่วย แบบแผนความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของโรค บรรทัดฐาน การประเมินทางเลือก แหล่งหรือวิธีการรักษา และประเมินผลการรักษา เปรียบเสมือนระบบวัฒนธรรมและความสัมพันธ์ทางสังคมดังที่ Klienman (1980 : 24) ได้กล่าวไว้

สุขภาวะที่ดี อยู่ที่ตัวเรา

กิตติศักดิ์ จุลศักดิ์
ภาควิชาสรีรวิทยา



ความปรารถนาของมนุษย์แท้จริงคืออะไร? ทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ สิ่งต่างๆ เหล่านี้คือภาพลวงตาที่ล่อลวงผู้คนให้ลุ่มหลง โดยพร้อมยอมแลกสิ่งต่างๆ ที่ตนเองมีเพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้นมา จากพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า 'อโรคยา ปรมาลาภา-ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ' เป็นพุทธศาสนสุภาษิตที่ผมได้ยืมจนชินหูและคุ้นเคยจนท่องตามได้ติดปาก ผมเชื่อเสมอว่า แม้จะเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงโด่งดังหรือแวดลอมไปด้วยบริวารและทรัพย์สินเงินทองมากมายก็ตาม คงจะไม่มีความสุขกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้น หากมีสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง มีจิตใจที่หดหู่ อยู่ในสภาพแวดลอมที่ไม่ดี แม้มนุษย์อาจจะเคยยอมแลกทุกอย่างเพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียงและเกียรติยศ แต่ในที่สุดมนุษย์ย่อมพร้อมที่จะสละทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียงและเกียรติยศต่างๆ เหล่านั้น เพื่อแลกกับสุขภาวะที่ดีของตนเอง รวมถึงบุคคลอันเป็นที่รัก

สุขภาวะ เป็นคำที่ไม่ค่อยคุ้นชินสำหรับผมสักเท่าไร ผมเข้าใจเพียงแค่ความหมายของคำว่า 'สุขภาพ' ที่มีผู้ให้ความหมายของคำคำนี้เอาไว้ว่า สภาวะของความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม ซึ่งเป็นความหมายที่สอดคล้องกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ปีพุทธศักราช 2550 ที่ได้ปรับมุมมองของคำว่า 'สุขภาพ' จากเดิมที่ให้ความสนใจแต่เรื่องของการเจ็บป่วย มุ่งให้ความสำคัญต่อการรักษาโรคด้วยยาและวัคซีน มาสู่มุมมองใหม่ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก หรือ WHO เกิดเป็นคำนิยามใหม่ ที่สื่อถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา จึงเรียกรวมกันสั้นๆได้ว่า 'สุขภาวะ'

การใส่ใจในการปฏิบัติตนให้ตรงตามความหมายของคำว่า 'สุขภาวะ' สำหรับผมนั้น เพิ่งเริ่มมาได้เพียงไม่กี่ปี นับย้อนไปเมื่อปีพุทธศักราช 2546 ทำปีที่แล้วกับชีวิตลูกหมูตัวน้อยๆ ที่มีวงจรชีวิตวนเวียนอยู่กับโรงเรียน ร้านขนม และหน้าโทรทัศน์ ด้วยสถานะลูกชายคนเดียวของครอบครัว พ่อและแม่จึงตามใจเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเรื่องกิน ผมเริ่มกินสิ่งต่างๆ ทั้งอาหาร ขนม รวมถึงเครื่องดื่มหลากชนิดตั้งแต่ลืมตาตื่นนอนในตอนเช้า และมีอาหารเข้าสู่ร่างกายอีกครั้งจนวินาทีสุดท้ายก่อนเข้านอนในช่วงค่ำ น้ำหนักของผมจึงเพิ่มขึ้นไม่หยุด หน้าท้องมีการขยายตัวจนผิวหนังโดยรอบเริ่มแตกลายราวกับสายแม่น้ำสีขาว อาการเหนื่อยง่ายคือสัญญาณเตือนภัยของโรคที่กำลังจะถามหาเข้ามาด้วยความอ้วน คำเย้ยหยันเหยียดหยามของผู้คนรอบข้าง เสียงหัวเราะขบขันของผู้คนที่ได้พบเห็น เป็นเหมือนสิ่งผลักดันที่ทำให้ผมต้องเริ่มปฏิบัติตนเองครั้งยิ่งใหญ่

ผมได้นำหลักความคิดทางด้านวิทยาศาสตร์มาผนวกกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เหมือนแสงสว่างแห่งปัญญาในการค้นพบทางออกของปัญหาที่ผมกำลังประสบอยู่ในขณะนั้น คำตอบที่พบทำให้ผมรู้ได้ว่า เด็กไม่มีวิจรรณญาณที่จะคิดพิจารณาเองได้ว่า ขนมที่ตนเลือกกินเข้าไปนั้นคือยาพิษหรืออาหาร ร้านค้าหน้าโรงเรียนเปรียบเสมือนโรงฆ่าสัตว์ที่รอส่งเด็กก่อนเข้า



70 | **ສຸບກາວ:** ສຳນັດ |



ห้องเรียน ในตอนนั้นผมรับรู้เพียงรสชาติและการกินอย่างอร่อยปาก นอก
จากนี้ของเล่นแปลกตาที่มาล่อใจเด็กๆ ให้หลงใหลเคลิบเคลิ้มไปกับของแถม
หลากหลาย ทั้งเหรียญแผ่นพลัง สมุดสติ๊กเกอร์เก็บสะสมแลกของเล่นราคาแพง
โมเดลรถจิ๋ว และอื่นๆ อีกมากมายที่นักการตลาดจัดออกมาชี้ชวนให้เด็กๆ
ซื้อขนมที่ไร้ประโยชน์เหล่านั้นมารับประทาน ด้วยส่วนประกอบหลักที่อุดมไป
ด้วยแป้ง ผงชูรส และเกลือ ทำให้เด็กที่กินเข้าไปกระหายน้ำ หากผู้ปกครอง
ละเลยที่จะเอาใจใส่ เครื่องดื่มที่ตามมาหลังจากการรับประทานขนมเหล่านี้ก็
คือ น้ำอัดลม ปัจจุบัน ผมดื่มน้ำอัดลมได้ไม่เกิน 2 ขวดต่อสัปดาห์ เพราะ
หลังจากที่ดื่มเครื่องดื่มประเภทนี้เข้าไป ความชื่นใจที่ชื่นชมอยู่ได้เพียงไม่นาน
จะเปลี่ยนเป็นความทรมานในช่องท้อง ทำให้เต็มไปด้วยลม จนท้องของผม
ปองแข็งและบวมเหมือนลูกโป่งที่ได้รับการสูบลมแล้วปิดปากจนบวมเป่ง ไม่
สามารถระบายลมเหล่านั้นออกมาได้ อาหารขยะพวกนี้ได้สะสมอยู่ในร่างกาย
ของผมมานานหลายปี ทำให้ผมมีสภาพเหมือนกับเด็กที่เป็นโรคอ้วนและเป็น
เด็กตัวใหญ่ที่ไม่แข็งแรง ท้องแขน หน้าท้อง และต้นขา มีแต่ไขมันหย่อน
คล้อย เป็นที่สนุกสนานในกลุ่มเพื่อนที่มารุมแกล้งเล่น

จากการใช้ปัญญาในการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่มาของปัญหา ทำให้ผม
ถูกคิดและหยุดกินขนมเหล่านั้น รวมถึงเลิกดื่มน้ำอัดลมชั่วคราว แต่หันมา
ใส่ใจกับการออกกำลังกายมากขึ้น เริ่มจากการออกกำลังกายบริหารท่าลูก-นั่ง
กระโดดตบ หมุนเกร็งช่วงไหล่ ต้นแขน และช่วงขา รวมชั่วโมงต่อวัน ผม
เลือกที่จะออกกำลังกายในช่วงเช้ามืด เนื่องจากความเป็นเด็กขี้อายนั่นเอง จวบ
จนปัจจุบัน ระยะเวลากว่า 5 ปีแห่งความพยายาม แม้ร่างกายผมจะไม่ได้มี
รูปร่างดีอะไรมากมาย แต่สิ่งที่ผมสัมผัสได้คือสุขภาพของผมที่ดีขึ้น มีบ้างที่
จะทรยศตัวเอง รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ แต่นั่นก็เป็นเพียงแค่ชั่ว
ครั้งชั่วคราว ชีวิตนักศึกษาต่างจังหวัดในเมืองกรุง คงเลือกที่จะรับประทาน
อาหารราคาแพงได้ไม่บ่อยนัก ผมเลือกรับประทานข้าวกล้อง และไข่ไก่ ในมือ
เช้าและเย็น ทั้งสองสิ่งคืออาหารพิเศษที่ทำให้ผมอิ่มท้องได้ในมือเช้าง่อนออก

ไปเรียนหรือทำงาน และอยู่ท้องได้นานในมือเย็นโดยไม่ต้องกินอะไรจุบจิบในช่วงดึก จากที่เคยแอบฝันไว้ในช่วงวัยเด็กว่า เมื่อผมโตขึ้นคงจะได้นอนหลับสบาย สามารถตื่นสาย สามารถทำอะไรก็ได้ แต่กลับกัน ผมยังคงต้องตื่นขึ้นมาในช่วงเช้ามืดเช่นเดิม แต่ที่เพิ่มเข้ามาคือการจัดเตรียมอาหาร เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย และจัดการชีวิตประจำวันด้วยตัวของผมเอง โดยไม่มีแม่มาคอยดูแลเอาใจใส่จัดเตรียมให้เหมือนอย่างแต่ก่อน สุขภาพกายของผมเริ่มดีขึ้นมาก แต่สิ่งที่เริ่มเสียไปคือ สุขภาพจิต

ในแต่ละวันของการดำเนินชีวิตในเมืองหลวงของผม แค่ออกมาจากร้านห่อพักก็จะพบกับคลอง เส้นทางคมนาคมสายหลักของเขตบางกะปิที่เต็มไปด้วยมลภาวะทางน้ำ มีกลิ่นเน่าเหม็น เมื่อเดินเท้าถึงถนนใหญ่ก็จะพบกับการจราจรที่เริ่มติดขัดตั้งแต่ไถ่ยังไม่ไต่ คนบนรถประจำทางที่แน่นเหมือนการอัดตัวกันของปลากระป๋อง ทศนียภาพภายนอกที่พบเห็นคือการเรียงตัวอย่างไร้ระเบียบของรถยนต์ยี่ห้อต่างๆ ที่เมื่อมองลอดเข้าไปในกระจก รถก็จะพบกับภาพของเด็กนักเรียนที่นอนหลับสลอลอยอยู่ข้างคนขับที่เป็นพ่อแม่ ซึ่งกำลังทำหน้าที่แข่งกับภาพการจราจรที่ติดขัด หรืออาจอาศัยช่วงเวลาที่รถติดไปกับการแต่งหน้าไปทำงาน เมื่อผมเริ่มเบื่อหน่ายกับภาพที่พบเห็นภายนอกก็กลับเข้ามามองในรถ ก็จะพบกับเสียงเอ็ดตะโรของกระเป๋ารถเมล์ที่ดันให้ผู้โดยสารชิดกันให้ได้มากที่สุด จนลืมนึกว่าแท้ที่จริงแทบจะไม่มีที่ว่างให้ผู้โดยสารได้วางเท้า เหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้นับเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงแค่ว่าไม่กี่นาทีในการเดินทางจากที่พักไปยังสถานที่ฝึกงานของผมที่อยู่ใจกลางกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นมหานครที่ผมให้คำจำกัดความเอาไว้ว่า 'คนในอยากออก คนนอกอยากเข้า ผมมั่นใจว่าคนส่วนใหญ่ในกรุงเทพฯ ต่างประสบชะตากรรมเช่นเดียวกัน ดังนั้น ใจของผมคงแย่ หากไม่มีสิ่งให้ยึดเหนี่ยวจิตของผมคงเสื่อม หากไม่มีที่ยึดเกาะ แม้อายุของผมจะเพิ่งผ่านพ้นเลข 2 มาได้ไม่ถึงหนึ่งปี แต่ผมเลือกเอาธรรมะเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และยึดเอาหลักการทำสมาธิมาเป็นวิถีทางแห่งการปฏิบัติที่ทำให้ผมเผชิญชีวิตอยู่



ในสังคมนี้ได้อย่างมีความสุข เพราะเป้าหมายของการฝึกสมาธิ คือการทำจิตให้สงบจากอารมณ์ภายนอกชั่วระยะหนึ่ง เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จิตนั้นจะมีกำลังและมั่นคง สภาวะจิตเช่นนี้เองที่จะทำให้ผมมีความพร้อมในการเรียนรู้และเข้าใจปัญหาหรือสิ่งต่างๆ ที่แวดล้อมอยู่รอบตัวเราได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ผมเคยได้รับฟังพระธรรมเทศนาของพระมหาสมปอง ตาลปุตโต ผ่านรายการธรรมะทางโทรทัศน์รายการหนึ่ง มีใจความที่น่าสนใจว่า

"บางคนอยู่กรุงเทพฯ ออกมารถติดก็ซีเรียส ทั้งที่มันไม่ใช่เรื่องแปลก ถ้าไม่อยากรถติดก็ต้องออกแต่เช้า วางแผนดีๆ อย่างแท็กซี่บางคน ใครขับปาดหน้าด่าสัต์เลื่อยคลานเต็มรถเลย แต่รถคันที่ปาดหน้าเขาไม่ได้ยิน เขาอยู่กัน 2 คนได้ยินกันเต็มๆ เลย บางคนด่าเสร็จหันมาถามว่า ใช่ไหมหลวงพี่เจริญพรโยม อย่างนี้เป็นต้น"

เรื่องนี้หากมองเพียงผิวเผินอาจฟังดูตลกขบขัน แต่เมื่อลองพิจารณาลงลึกถึงเนื้อความจะพบว่า การมีสติ รับรู้ และยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมชาติ หากไม่อยากประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาต้องรู้จักใช้สติและปัญญาในการหลีกเลี่ยง รวมถึงเลือกที่จะละเลยเรื่องราวบางเรื่องที่เขาเข้ามาปรุงแต่งอารมณ์ของเราให้ไม่สบายใจ การรับรู้อารมณ์ การเข้าใจในความเป็นธรรมชาตินี้เอง จะทำให้เราสามารถควบคุมจิตใจ รวมถึงเป็นภูมิคุ้มกันอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ ไม่ให้เข้ามาทำร้ายจิตใจของเราได้

สุขภาวะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสถาบันต่างๆ ทั้งกลุ่มเพื่อน ครอบครัว ชุมชน รวมถึงสังคมขนาดใหญ่ หลายคนแสวงหาความสุข หลายคนแสวงหาความรักจากสิ่งที่เพื่อฝัน หลายคนหงุดหงิดยามที่โทรศัพท์หาเพื่อนต่างเพศที่เพิ่งรู้จักกันได้ไม่นานแล้วไม่ยอมรับสาย ต่างจากผม บ่อยครั้งที่รู้สึกเหงา บ่อยครั้งที่มีความทุกข์ บ่อยครั้งที่มีความทุกข์ใจ ครอบครัวถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ผมยึดเป็นหลักไว้พึ่งพิง แม่ ผู้หญิงคนแรกในชีวิตที่สอนให้ผมรู้จักคำว่า 'รัก' พ่อ ผู้ชายคนแรกๆ ที่สอนให้ผมรู้จักคำว่า 'ให้' ชุมชนและเพื่อนบ้านได้สอนให้ผมรู้จักคำว่า 'มีน้ำใจ' เพื่อน ได้สอนให้ผมรู้จักคำว่า

‘รอยยิ้มและมิตรภาพ’ ลักษณะทางสังคมที่ดีถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยของการมีสุขภาวะทางสังคมที่ดี โดยจะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตที่จะสื่อประสานความสุขไปยังร่างกาย ซึ่งผมสามารถรับรู้และสัมผัสได้จากความรู้สึกที่ได้รับมาจากสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว

สุดท้าย สิ่งที่ทุกคนปรารถนาที่จะเข้าถึงมากที่สุดก็คือ ความสงบ สิ่งนี้แม้จะยากที่มนุษย์ในวัยขนาดผมจะเข้าถึงได้ แต่ท้ายที่สุดผมเชื่อว่า ทุกคนจะมองเห็นความจริงรอบๆ ตัว รู้สึกได้ว่าสิ่งที่เราต่างหลงหลัวเป็นภาพลวงตา ตัวกู ของกู ไม่เคยมีจริง ไม่มีสิ่งใดที่จีรังยั่งยืน ซึ่งมนุษย์ทุกคนล้วนต้องกลับคืนสู่ธรรมชาติในรูปเดิม คือเกิดมาแต่ตัวและตายไปแต่ตัว แม้ผมจะไม่สามารถรู้สึกและเข้าถึงหลักธรรมขั้นนี้ได้อย่างสมบูรณ์ แต่ผมเชื่อเสมอว่า วันหนึ่งหากเราอ้อม อ้อมในเรื่องของความสุขในสังคมเมือง อ้อมในเรื่องของการแสวงหาความสุขกับแสงสี และเมื่อวันนั้นมาถึง มนุษย์ทุกคนย่อมแสวงหาความสงบและรับรู้ได้ถึงคามมีสภาวะทางปัญญาในที่สุด

ดังนั้น สุขภาวะจึงไม่ได้เน้นเฉพาะเรื่องของสุขภาพกายเพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นเรื่องของความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ ซึ่งสามารถสรุปความหมายในแต่ละด้าน ได้ดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

4. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอัน

ประเสริฐที่เกิดจากการมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

ไม่มีมนุษย์คนใดเกิดมามีร่างกายแข็งแรงแล้วจะมีแต่ความสุข ไม่มีมนุษย์คนใดเกิดมาแล้วมีความสุขหากมีสุขภาพที่ไม่ดี ไม่มีมนุษย์คนใดสามารถมีสุขภาพกายและจิตดีได้หากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่สะอาด ไม่ปลอดภัย ไม่อบอุ่น ไม่มีความเป็นมิตร ไม่มีมนุษย์คนใดไม่แสวงหาความสงบ ความไม่รบกวนในการดำเนินชีวิต ผมเป็นอีกหนึ่งคน แม้จะยังทำได้ไม่สมบูรณ์แต่จะพยายามทำให้ดีที่สุด

สุขภาวะทางกายของผม จึงเลือกกินอาหารที่ดี กินให้พอดีอิ่ม พยายามรับประทานอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่ให้ได้บ่อยที่สุด หาเวลาออกกำลังกาย แม้เป็นเพียงแค่การเดินขึ้นบันไดก็ตาม เพราะได้ทั้งการบริหารร่างกาย รวมถึงได้ประหยัดพลังงาน ลดภาวะโลกร้อน

สุขภาวะทางจิตของผม เป็นการหาเวลานั่งสมาธิบ้าง สวดมนต์บ้าง เพียงแค่บทสวดมนต์พื้นฐานอย่างคำบูชาพระรัตนตรัย ก็ทำให้จิตใจของเราสงบ นอนหลับสนิทอย่างไม่วุ่นวายใจ พบเจอแต่เรื่องราวดีๆ ในความฝัน

สุขภาวะทางสังคมของผม เริ่มจากใส่ใจคนรอบข้างให้มากขึ้น ไม่ให้โทรศัพท์มือถือเข้ามามีอิทธิพลเกินกว่าอุปกรณ์สื่อสาร ไม่ส่งความรักในเชิงชู้สาวอย่างสิ้นเปลือง แต่จงเลือกที่จะส่งความรัก ความห่วงใย ตอบกลับไปยังคนที่รักเราให้บ่อยที่สุด ผมบอกรักแม่ทุกครั้งที่มีโอกาสและบอกรักพ่อทุกครั้งในโอกาสพิเศษ ครอบครัวของผมจึงบอกรักกันได้อย่างไม่เคอะเขิน แต่แอบมีน้ำตาซึมบ้างเล็กน้อย หากมีคำว่า 'รัก' ตอบกลับมา "แม่อีก รักลูกเหมือนกัน ป๊ะก็รักลูกเหมือนกัน" แค่นี้ก็ทำให้ผมมีแรงต่อสู้กับการเรียน การงาน และการดำเนินชีวิตได้อย่างไม่หวาดกลัว

จนถึการทเมสบายเจ เมมทางออกของบญหา ธรรมะ คอวถทาง
หลุดพ้น คือวิธีทางสร้างปัญญาของฉม คือแนวทางนำไปสู่สุขภาวะทางปัญญา

และทั้งหมดคือเรื่องราวของการสร้างสุขภาวะที่ดีของผม การมี
สุขภาวะที่ดีทำได้ไม่ยาก การมีสุขภาวะที่ดีสร้างได้อย่างไม่มีแบบแผนตายตัว
การมีสุขภาวะที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยใดเพียงปัจจัยเดียว หากแต่เป็นความ
เกี่ยวเนื่องผูกพันทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ทุกคนล้วนมี
สุขภาวะที่ดีได้ เพียงแค่คุณเริ่มที่จะทำและมีความตั้งใจจริง



ภาวณา 4 : สุขภาวะที่ดี

ด.ญ.กศิมา บุญจริง
โรงเรียนวัดโพธิ์เงินโชตนาราม
กรุงเทพฯ

"ครอบครัวคือสถาบันแรกแห่งมนุษย์ ประเสริฐสุดหากมีรักและ
อบอุ่น สุขภาวะที่ดีนั้นเกื้อหนุน ช่วยคำจุนให้มีสุขทุกครอบครัว"

ครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะหนุนนำให้สมาชิกทุกคนประสบ
ความสำเร็จในชีวิต และปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญในการนำไปสู่ความสำเร็จ
ของชีวิต คือ 'การมีสุขภาวะที่ดี' ซึ่งสามารถสร้างขึ้นมาได้โดยใช้พื้นฐานของ
ครอบครัว ผสมผสานกับการยึดหลักความพอเพียง และหลักสุขภาวะองค์
รวมแนวพุทธในการดำเนินชีวิต

ครอบครัวของฉันเป็นครอบครัวขนาดเล็ก ประกอบด้วยคุณพ่อ
คุณแม่ ฉัน และน้องสาว คุณพ่อของฉันมีอาชีพซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า คุณแม่
มีอาชีพขายผักและขนมจีน ส่วนฉันและน้องสาวกำลังเรียนอยู่ที่โรงเรียนวัด
โพธิ์เงินโชตนาราม ถึงแม้ว่าครอบครัวของฉันจะมีฐานะทางครอบครัวไม่ร่ำรวย
มาก แต่สมาชิกทุกคนในครอบครัวของฉันก็มีความสุข เพราะพวกเราร่วมมือ



กันสร้างสุขภาวะที่ดี โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงผสมผสานกับหลักสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในการดำเนินชีวิต หมายถึง สุขภาพที่มีการพัฒนา 4 ด้าน เรียกว่า **ภาวนา 4** ได้แก่

กายภาวนา หรือการพัฒนากาย พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลกับธรรมชาติ ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ ไม่ลุ่มหลงมัวเมา พ่อและแม่สอนฉันและน้องอยู่เสมอว่า ร่างกายของเราเป็นสิ่งสำคัญ ต้องหมั่นดูแลรักษาให้ดี อย่าให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ 'การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ' ดังนั้น ครอบครัวของฉันจะเอาใจใส่ต่อเรื่องสุขภาพกายเป็นอย่างดี โดยที่ฉันกับน้องๆ จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น เล่นแบดมินตัน ซึ่งเป็นกีฬาที่ฉันชอบมากที่สุด เล่นกระโดดยางกับเพื่อนๆ แต่ฉันก็จะออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ให้ร่างกายได้พักผ่อนบ้าง ไม่หักโหมจนเกินไป เพราะอาจจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุตามมาได้ นอกจากการออกกำลังกายแล้ว คุณแม่จะคอยแนะนำให้ฉันและน้องเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และถูกสุขลักษณะอนามัย พวกเราจะรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ทุกมื้อ หลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์ และจะเลือกดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดหรือนมจืดทุกวัน หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานปรุงแต่งรสชาติซึ่งไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และอาจมีโทษอีกด้วย นอกจากนี้ ครอบครัวของเราจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เพราะมันเป็นตัวบั่นทอนทำลายร่างกาย ทำลายอนาคตของเรา และทำลายประเทศชาติด้วย

จิตภาวนา หรือการพัฒนาจิต ฝึกอบรมจิตใจให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย จากคำกล่าวที่ว่า 'จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว' นั้น แสดงให้เห็นว่า เรื่องสุขภาพจิตของคนเรานั้นสำคัญมาก หากสุขภาพจิตไม่ดีอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายของเราไม่ดีด้วย

'สุขภาพจิตดีเริ่มต้นที่บ้าน' ครอบครัวของฉันอยู่ร่วมกันด้วยความรัก

และใช้เหตุผลเป็นที่ตั้ง พ่อและแม่ของฉันไม่เคยทะเลาะกัน เพราะไม่อยากให้ลูกเห็นเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี เวลาที่ลูกๆ ทะเลาะกัน พ่อและแม่จะไม่ดุด่าลูก ด้วยถ้อยคำหยาบ แต่จะสอนลูกด้วยเหตุผล และตัดสินปัญหาด้วยความ ยุติธรรมเสมอ ทั้งยังสอนให้พวกเรารู้จักรักใคร่สามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน นอกจากนี้ ในยามที่ลูกๆ มีปัญหา พ่อและแม่จะรับฟังปัญหาของลูกทุกคน ให้คำปรึกษาที่ดีและหาทางแก้ไขปัญหาได้ทุกอย่าง พ่อและแม่สอนพวกเราเสมอว่า 'ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน' เกิดเป็นคนต้องมีความซื่อสัตย์ ต่อตนเองและผู้อื่น พ่อของฉันซื่อสัตย์ต่อแม่ ไม่นอกใจแม่ ไม่เล่นการพนัน ไม่ยกยอกเงินแม่ ทำงานได้เงินก็จะนำมาให้แม่เก็บทั้งหมด และแม่ก็ไว้ใจพ่อ ไม่หวาดระแวงในตัวพ่อ ส่วนฉันและน้องก็ไม่เคยขโมยเงินพ่อแม่ อยากได้อะไรก็จะขอเงินจากแม่ ครอบครัวเราไม่มีความลับต่อกัน ไม่มีเรื่องที่ปิดบังกัน ไม่โกหกกัน เวลาเป็นเรื่องไม่สบายใจก็จะเล่าสู่กันฟัง ทุกคนจะให้คำปรึกษาและช่วยปลอบใจกันเสมอในยามที่คนใดคนหนึ่งมีความทุกข์ นอกจากนี้ พวกเราจะมีเวลาไปเที่ยวพักผ่อนด้วยกันเป็นประจำ เพื่อผ่อนคลายความเครียด

ศัลภาวณา หรือการพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ช่วยเหลือเกื้อกูล สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข ครอบครัวของฉันจะมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พ่อและแม่จะสอนให้เรารู้จักแบ่งปันกัน ฉันมีเสื้อผ้าสวยๆ ถ้าห้องอยากใส่ ฉันก็จะให้ใส่ เวลา มีของกิน เราก็ตักแบ่งกันกิน นอกจากนี้ พ่อและแม่จะนำผักที่ขายไม่หมดมา ทำอาหาร และนำไปแบ่งปันเพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้เคียง และเพื่อนบ้านก็นำ สิ่งของมาแบ่งปันให้ครอบครัวของฉันด้วย ซึ่งเป็นการสร้างสังคมแห่งความสุข การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะในสังคมอย่างมีความสุข เราต้องปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่น ดังสำนวนที่ว่า 'เข้าเมืองตาหลิ่ว ต้องหลิ่วตาตาม' การอยู่ร่วมกัน



। **နုပကဝ:** အရံၤတံၢ် । **79**

ต้องสามัคคีกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ครอบครัวของฉันจะเข้าร่วมกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้นอยู่เสมอ เช่น งานรดน้ำผู้สูงอายุในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ซึ่งสนุกสนานมาก ได้สาดน้ำกัน รับประทานอาหารร่วมกัน และยังช่วยสืบสานวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทยด้วย นอกจากนี้ ครอบครัวของฉันยังช่วยกันอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเป็นประจำ เพื่อช่วยลดปัญหาโลกร้อน และให้ธรรมชาติคงอยู่คู่กับมนุษย์ตลอดไป

ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญา ฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เสริมสร้างความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ครอบครัวของฉันประกอบอาชีพสุจริตและรู้จักใช้จ่ายอย่างพอเพียง พ่อและแม่ทำงานเต็มความสามารถ และประกอบอาชีพโดยยึดหลักความพอเพียงของในหลวง หลีกเลี่ยงการพนันและอบายมุขต่างๆ เพราะมันจะเป็นตัวทำลายสุขภาวะของครอบครัว พ่อและแม่จะกำชับไม่ให้ฉันและน้องไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขต่างๆ แต่จะสนับสนุนให้ฉันกับน้องได้เรียนหนังสือสูงๆ และฉันกับน้องก็ตั้งใจเรียน ขยันอ่านหนังสือ ขยันทำการบ้าน ไม่ลอกการบ้านเพื่อน ซึ่งส่งผลให้การเรียนของพวกเราอยู่ในเกณฑ์ที่ดี นอกจากนี้ ฉันยังช่วยพ่อและแม่ขายผัก และช่วยทำขนมจีน ซึ่งเป็นวิชาความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคตได้

ครอบครัวของฉันช่วยกันสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับครอบครัว โดยนำหลักความพอเพียงและหลักภาวะองค์รวมแนวพุทธในการดำเนินชีวิต คือ ภาวนา⁴ ได้แก่ กายภาวนา หรือการพัฒนากาย จิตภาวนา หรือการพัฒนาจิต ศิลภาวนา หรือการพัฒนาศีล และปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญา ซึ่งส่งผลให้ครอบครัวของฉันมีความสุขมาก

ขยันประกอบสัมมาอาชีพะ

ขยันพูดแต่สิ่งดีมีเมตตา

ขยันคิดเพื่อชาติศาสน์กษัตริย์

ขยันทำกิจกรรมเพื่อปวงชน

ขยันชนะสิ่งชั่วร้ายตัวตน

ขยันหาความรู้เชิดชูตน

ขยันขจัดมวลกิเลสมีเหตุผล

ขยันพ้นการพนัน สุขสันต์เอย







ละครสร้างสุข

กิริติกาบต์ เตชะวิวัฒนากุล



“น้องๆ เรามาทำละครกันเถอะ” นี่เป็นคำพูดแรกที่ผมได้พูดกับน้องๆ กลุ่มหนึ่ง แล้วเราจะไปเอาเงินที่ไหนมาทำกันล่ะ ทำละครไม่ใช่เรื่องเล่นๆ หรือเล็กๆ นะ แล้วที่สำคัญไม่มีใครในที่นี้มีความรู้เรื่องพื้นฐานของละครด้วย”

คำถามต่างๆ เริ่มพรั่งพรูออกมาจากปากน้อยๆ ของเยาวชนที่ผมทำงานด้วย

“ไม่ต้องห่วงนะ ถ้าพี่คิดจะทำให้เรา พี่ก็ต้องเตรียมการมาให้พร้อมแล้วล่ะ แค่อยากมาถามว่าพวกเราอยากทำกันรู้เปล่าเท่านั้นเอง” ผมถามย้ำเพื่อความมั่นใจ

“อยากสิคะ”

“อยากสิครับ”

“แล้วเราจะเริ่มกันเมื่อไรกันดีล่ะครับ”

“แล้วเราจะเล่นเรื่องอะไรกันดีล่ะคะ”





ละครสร้างสุข

กิริติกาบต์ เตชะวัฒนากุล



“น้องๆ เรามาทำละครกันเถอะ” นี่เป็นคำพูดแรกที่ผมได้พูดกับน้องๆ กลุ่มหนึ่ง แล้วเราจะไปเอาเงินที่ไหนมาทำกันละ ทำละครไม่ใช่เรื่องเล่นๆ หรือเล็กๆ นะ แล้วที่สำคัญไม่มีใครในที่นี้มีความรู้เรื่องพื้นฐานของละครด้วย”

คำถามต่างๆ เริ่มพรั่งพรูออกมาจากปากน้อยๆ ของเยาวชนที่ผมทำงานด้วย

“ไม่ต้องห่วงนะ ถ้าพี่คิดจะทำให้เรา พี่ก็ต้องเตรียมการมาให้พร้อมแล้วละ แค่อยากมาถามว่าพวกเราอยากทำกันรึเปล่าเท่านั้นเอง” ผมถามย้ำเพื่อความมั่นใจ

“อยากสิคะ”

“อยากสิครับ”

“แล้วเราจะเริ่มกันเมื่อไรกันดีล่ะครับ”

“แล้วเราจะเล่นเรื่องอะไรกันดีล่ะคะ”

"หนูขอเล่นเป็นนางเอกได้ไหม"

คำถามหลากหลายเหล่านี้ถ้าโถมเข้าใส่ผมเหมือนเห็นผมเป็นตัวยอดเหรียญโทรทัศน์สาธารณะ แต่นั่นก็ทำให้ผมดีใจอย่างยิ่งทีเดียว ที่ผมรักเริ่มใส่ใจในสิ่งที่ผมกำลังจะเริ่มทำกับพวกเขา

ชุมชนที่ผมอยู่แห่งนี้เป็นดินแดนไกลปืนเที่ยงที่อยู่ในเขตชายแดนไทย-พม่า หลายสิบปีก่อนเคยมีคนเฒ่าคนแก่เล่าว่า ยังมีเสียงลูกระเบิด เสียงปืนยิงกันระหว่างทหารไทยกับทหารชนกลุ่มน้อยให้ได้ยินกันบ่อยครั้ง แม้ช่วงนี้จะเงียบหายกันไปนานแล้ว แต่เด็กๆ ก็มักจะภาวนาให้มีเสียงแบบครั้งสมัยอดีตเล็ดลอดเกิดขึ้นมาบ้าง แต่ผมก็ได้แต่ภาวนาขออย่าให้เหตุการณ์แบบนั้นเกิดขึ้นอีกเลย

ดินแดนที่ผมอยู่นี้ คือ อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ หากใครที่เคยเดินทางมาถึงจะรู้ถึงหนทางที่แสนจะคดเคี้ยว แม้ระยะทางจะไม่ได้ห่างไกลจากอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่มากมายนัก เพียง 167 กิโลเมตรเท่านั้น แต่ด้วยหนทางที่สลับซับซ้อนไปด้วยหุบเขา จึงต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ ทำให้เสียเวลาในการเดินทางเป็นอย่างมาก แต่ระยะทางก็ไม่ใช่อุปสรรคขวางกั้นในการที่จะทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อเยาวชนที่ผมรักได้

ผมได้ทำโครงการ 'ละครคุณธรรมสร้างสรรค์สังคม' ขึ้น โดยใช้พื้นที่ของวัดป่าไผ่ ตำบลเมืองแหง อำเภอเวียงแหง เป็นศูนย์กลางในการประสานงานและจัดงาน โดยมีเยาวชนกลุ่มหนุ่มสาวในหมู่บ้านป่าไผ่ที่สนใจกว่า 30 ชีวิตเข้าร่วมโครงการ มีทั้งแบบไม่ตั้งใจ ไม่สนใจแต่โดนเพื่อนลากมา และแบบจริงใจที่ตั้งใจมาเรียนรู้อย่างแน่วแน่ เพราะเป็นโครงการแรกในชีวิตของกลุ่มหนุ่มสาวในหมู่บ้านนี้เลยทีเดียว

ก่อนจะเกิดโครงการนี้ขึ้นมาได้ ผมได้มีโอกาสไปฝึกฝนศิลปะการละครกับกลุ่มละครกลุ่มหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งได้ปลุกฝังและถ่ายทอดแนวคิดรวมทั้งวิธีการต่างๆ ในการแสดงละครให้แก่ผม แม้ว่าจะเป็นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ แต่ความรู้ที่ผมได้รับนั้นมีมากมาย ไม่เพียงแต่วิชาความรู้ที่ผม



สามารถนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำงานเท่านั้น แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ได้สัมผัสจิตวิญญาณในความเป็นละคร ที่ทำให้ผมได้เห็นถึงพลังอำนาจของละครที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองและเปลี่ยนแปลงสังคมได้ จากแรงบันดาลใจนี้เองจึงทำให้ผมคิดทำโครงการนี้ขึ้นมา

ในวันก่อนจัดค่ายอบรมละครนั้น มีการเตรียมการหลายอย่าง ผมและทีมงานซึ่งมีด้วยกัน 8 ชีวิต แต่ละคนเป็นมือใหม่ที่กำลังเพิ่งหัดเดินมาจากค่ายละครทั้งสิ้น เรียกได้ว่าเพิ่งถอดตำราออกมาเลยเพื่อทำการอบรมละครในครั้งนี้ แต่นั่นก็ไม่ใช่อุปสรรคที่จะทำให้เราลดละความตั้งใจที่จะทำงานที่มีประโยชน์เพื่อเด็กๆ ได้

พวกเราออกเดินทางมาจากเชียงใหม่ตั้งแต่เช้าตรู่ เพื่อจัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมก่อนการอบรม พวกเราขออนุญาตท่านเจ้าอาวาสวัดป่าไผ่ ใช้ศาลาวัดเป็นสถานที่อบรมและที่กินอยู่หลับนอนของพวกเราด้วยเพื่อความประหยัด การเตรียมการต่างๆ ดำเนินการไปได้ด้วยความเรียบร้อย รอแต่วันรุ่งขึ้นที่เด็กๆ จะเดินทางมาทำกิจกรรมกัน ค็นั้นพวกเราประชุมงานกันจนดึก เพื่อที่จะลดความผิดพลาดในการทำงานให้ได้มากที่สุด

เช้าวันแรกของการอบรม 9 โมงกว่าแล้ว น้องๆ เริ่มทยอยมากันทีละคนสองคน กว่าจะมาพร้อมเพรียงกันได้ก็ใช้เวลาเกือบชั่วโมง ทำให้เริ่มต้นล่าช้าไปบ้าง การเปิดโครงการของเราเป็นไปอย่างง่ายๆ ไม่มีพิธีรีตรองอะไรมาก เพียงแค่บอกวัตถุประสงค์และเป้าหมายของกลุ่มเราเท่านั้นว่าต้องการอะไรหลังจากอบรมเสร็จ

กิจกรรมแรกของเราคือการอบอุ่นร่างกายให้มีความกระฉับกระเฉงในการทำกิจกรรม เป็นการใช้ท่าบริหารต่างๆ กับร่างกายส่วนต่างๆ จนไปถึงพลังของปอดเพื่อบริหารเสียงไว้ใช้เล่นละครด้วย เมื่อร่างกายภายนอกพร้อมแล้ว เราก็หันมาเล่นกับสิ่งที่อยู่ภายใน คือ เรื่องของสติและสมาธิ

เราให้น้องๆ เดินภายในศาลาอย่างรู้จุดมุ่งหมาย เดินไปเรื่อยๆ ตามแต่ใจจะพาไป แต่พอพี่ๆ แตะที่ตัวใครคนหนึ่งในกลุ่มให้หยุดเดิน ทุกคนก็

ต้องหยุดตาม ซึ่งทุกคนต้องใช้สติในการเดินอย่างมาก เพราะเราไม่ให้ห้องๆ หันซ้ายแลขวา แต่ให้มุ่งมันกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเท่านั้น ซึ่งเป็นการฝึกสติให้สัมพันธ์กับสิ่งรอบข้างวิธีการหนึ่ง

พอห้องๆ เริ่มเหนื่อยทั้งกายและใจแล้ว เราก็เริ่มให้ห้องๆ นิ่งพัก แต่วิธีการของเราคือ ให้นอนพักตามสบาย หลับตา และปล่อยอารมณ์ไปกับเสียงดนตรีเบาๆ และคำพูดของพี่ๆ ที่พยายามพูดให้ห้องๆ คิดตาม และให้จิตใจจินตนาการไปพร้อมๆ กับสิ่งที่พี่ๆ พูด แม้ห้องๆ จะนอนอยู่บนพื้นคอนกรีตเย็นๆ แต่จินตนาการก็สามารถพาให้นึกถึงสนามหญ้านุ่มๆ แดดอุ่นๆ ยามเช้า และสายลมเย็นๆ ของท้องทุ่งข้าวได้เป็นอย่างดี จนห้องๆ บางคนแผลหลับไปก็มี

นี่เป็นเพียงกิจกรรมหลักๆ ในวันแรกที่พยายามฝึกร่างกาย จิตใจ อารมณ์ให้มีความสัมพันธ์กันเท่านั้น เด็กๆ บางคนบ่นบ้างออกมาบ้าง แต่ส่วนใหญ่ก็ได้รับความสนุกสนานและได้แนวคิดใหม่ๆ ในการจัดการกับร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกของตัวเองดีขึ้น

คืนนั้นพี่ๆ นั่งสรุปบทเรียนกันจนดึก เพราะแต่ละคนก็ตื่นเต้นกับสิ่งที่ได้ถ่ายทอดให้ห้องๆ ไป และเหมือนกับได้ทบทวนสิ่งที่ตัวเองได้เรียนรู้มาด้วย กว่าที่จะก้าวข้ามผ่านคืนนี้ไปได้ พระจันทร์ก็หายเข้าไปในกลีบเมฆหลายเพลาแล้ว

เช้าวันที่สอง เด็กๆ ยังคงตื่นเต้น เลยพากันมาเช้ากว่าเวลาเดิม พี่ๆ เริ่มกิจกรรมด้วยการทบทวนกิจกรรมในวันก่อน ส่วนกิจกรรมในวันที่สองเริ่มด้วยการสร้างมิติความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับผู้อื่น ซึ่งจำเป็นต้องใช้ร่างกาย และสมาธิเป็นอย่างมากในการที่จะทำให้ร่างกายของเราเคลื่อนไหวไปพร้อมๆ กันกับผู้อื่น โดยไม่เหลียวหน้าแลหลังไปไหน

พี่ๆ จับห้องๆ ยืนเป็นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ให้คนที่อยู่ข้างหน้า ทำท่าทางที่อยากทำและให้คนรอบข้างทำตามโดยไม่เหลียวดู เมื่อเคลื่อนไหวหรือหันไปด้านขวามือเมื่อไร คนด้านขวามือก็ต้องรับช่วงต่อไป ทำเช่นนี้เรื่อยๆ

จนคิดว่าพร้อมเพรียงกันที่สุดถึงได้พอ

ช่วงบ่ายเป็นการแสดงอารมณ์ภายในออกมา โดยใช้โจทย์ของอารมณ์ สุข เศร้า กลัว โกรธ โดยเริ่มจากระดับธรรมดาไปจนถึงระดับสูงสุด ช่วงนี้ เรียกได้ว่าเป็นช่วงของความสนุกสนานและการได้ปลดปล่อยตัวเองออกมาสุดๆ ของทั้งพี่ๆ และน้องๆ

กิจกรรมวันที่สองจบลงไปด้วยความเหนื่อยล้า แต่พี่ๆ ก็ยังไม่ยอม ถอย ยังนั่งประชุมงานและวางแผนก่อนที่กิจกรรมในวันสุดท้ายจะหมด และ ต้องร่ำลาจากที่นี่ไป

กิจกรรมวันที่สามซึ่งเป็นวันสุดท้าย เริ่มต้นด้วยสายฝนที่ตกลงมา อย่างไม่ขาดสาย น้องๆ ฝ่าสายฝนมาร่วมกิจกรรมกันอย่างไมย่อมนย่อ พี่ๆ เห็นแล้วดีใจมาก กิจกรรมวันนี้เริ่มต้นด้วยการนำเข้าสู่บทเรียนของการสวม บทบาทในละครที่เราได้รับเล่น พี่ๆ แจกบทน้องๆ ให้แต่ละกลุ่มแบ่งกันไป ซ้อม โดยใช้ความรู้ที่ได้เรียนมาทั้งสองวันมาประยุกต์ใช้

โจทย์ที่ให้ให้เป็นบทละครเด็ก ที่มีชื่อว่า 'การเดินทางของสีมา' เป็น เรื่องราวของเด็กๆ ที่เดินทางเสาะหาวิเศษเพื่อช่วยเหลือพ่อแม่ที่เคราะห์ร้าย และในระหว่างทางก็ต้องผ่านอุปสรรคและภัยอันตรายหลายอย่างจนประสบความสำเร็จ และนำยากลับมาช่วยพ่อแม่ได้ในที่สุด เป็นละครที่ส่งเสริมเรื่อง ความดี และความรัก ความกตัญญูต่อพ่อแม่แน่นอน

น้องๆ ใช้เวลากว่าครึ่งวันในการฝึกซ้อม และนำออกมาแสดงให้เพื่อนๆ และพี่ๆ ได้ชม ไม่น่าเชื่อเลยว่าเวลาเพียงแค่วันสองวัน จากเด็กบ้านนอกคอก นาที่ไม่กล้าแสดงออก กลับทำให้เกิดรอยยิ้มและมิตรภาพที่ดีขึ้นใน ระหว่างค่ายนี้ เสียงหัวเราะชอบใจของเพื่อนๆ ที่มีให้แก่กัน น้ำตาที่หลั่งออก มาตอนนักแสดงเศร้าเสียใจ อารมณ์และบทบาทต่างๆ ได้ถูกถ่ายทอดออกมาตามจินตนาการและวัยวุฒิของพวกเขาเท่าที่พวกเขาจะแสดงออกได้ แต่ พวกเราเห็นซึ่งความพยายามและตั้งใจที่จะสื่อเรื่องราวของเขาให้ออกมาดูดี ที่สุดต่อหน้าผู้ชมกลุ่มเล็กๆ กลุ่มนี้

กิจกรรมจบลงด้วยเสียงหัวเราะและรอยยิ้ม ก่อนจะเปิดใจกันสรุปเรื่องราวที่ได้มาจากการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายนี้ “ขอบคุณพี่ๆ ทุกคนค่ะ ที่ได้มาอบรมสั่งสอนเราในเรื่องการเล่นละคร พวกหนูชอบมากค่ะ มันทำให้เราได้เรียนรู้อะไรหลายๆ อย่างทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งหนูคิดว่าจะเป็นประโยชน์กับพวกเราทุกคนในอนาคตค่ะ”

เพียงคำกล่าวเท่านั้นก็ทำให้หัวใจของพี่ๆ ทุกคนพองโต เพราะอย่างน้อยก็ทำให้ได้รู้ว่ากิจกรรมของพวกเราที่ตั้งใจทำนั้นไม่ได้สูญเปล่า น้องๆ มีความเข้าใจในเรื่องราวที่เรามาทำกัน และที่สำคัญทำให้ทุกคนเกิดรอยยิ้มและความสุข ซึ่งนั่นเป็นสิ่งที่พวกพี่ๆ หวังจะให้เกิดขึ้นมากที่สุดกับเด็กๆ และเยาวชนในพื้นที่นี้

เพราะความสุขและรอยยิ้มเหล่านี้แหละ คือสิ่งที่เราเรียกมันว่า ‘สุขภาวะ’ คือการกระทำที่ไม่ได้เกิดขึ้นมาโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย แต่การกระทำที่ทำออกมานั้นเน้นให้เกิดประโยชน์สุขต่อตนเองทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และที่สำคัญ ส่งผ่านไปยังผู้อื่นที่อยู่ใกล้เคียงเราได้ด้วย ซึ่งเราเรียกสิ่งนั้นว่าสังคม และสุขภาวะนี้เราสามารถสร้างมันขึ้นมาได้ด้วยตนเอง

และบัดนี้เราได้สร้างสุขภาวะขึ้นมาในพื้นที่หนึ่งแล้ว ด้วยกระบวนการของละครที่ก่อให้เกิดความสุขทั้งทางกาย ทางใจ ทางความคิด และทางสังคม แม้จะเป็นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ และกับกลุ่มคนเล็กๆ แต่สิ่งนั้น ความรู้สึกนั้นจะยังยืนต่อไปในชุมชนของเขา ตราบจนกว่าพวกเขาจะสิ้นสูญไปจากชุมชนนั้น

จากวันนั้นจนถึงวันนี้ ผ่านมา 3 เดือนเศษๆ แล้ว พวกน้องๆ ยังคงฝึกซ้อมเล่นละครในวัดป่าไผ่ในตอนเย็นๆ อยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน แม้พวกเราจะไม่ได้อยู่เคียงข้างดูแลเขาตลอดเวลา แต่ความรู้และความรู้สึกดีๆ ในจิตใจที่พวกเราได้มอบให้แก่เยาวชนกลุ่มนั้นก็ยังคงดำเนินอยู่ต่อไปไม่เสื่อมคลาย ไม่แน่ พวกท่านทั้งหลายอาจจะได้ชมการแสดงเรื่อง ‘การเดินทางของสีมา’ จากกลุ่มเยาวชนบ้านป่าไผ่ในสักวันหนึ่งก็เป็นได้...

สุขภาวะสร้างง่าย

ขวัญชนก กองสวน
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หอมกลิ่นกรรณิการ์ยามใกล้รุ่ง ดอกไม้สีขาวเล็กๆ เหมือนดาวดวงน้อย หอมนวลอ่อนๆ ลอยลมมาพร้อมกับกลิ่นโมกขาว ดอกไม้สองอย่างที่มีสีขาวเหมือนกัน แตกต่างกันที่กรรณิการ์บานหงายขึ้นรับแสง แต่ดอกโมกทุกดอกบานคว่ำหน้าลงสู่พื้นดิน แต่ในขณะนี้ สิ่งเหมือนกันคือกลีบดอกที่พรายไปด้วยน้ำค้างเหมือนมีลูกแก้วเม็ดเล็กๆ เกาะอยู่ และส่งกลิ่นหอมอบอวลไปทั่วบ้าน

เวลาเช้าให้ความรู้สึกที่ชื่นใจลึกซึ้ง อบอุ่นของฉันมีต้นไม้ทั้งไม้ดอก ไม้ใบ มีนกตัวน้อยที่บินออกจากรังเล็กๆ อย่างร่าเริง ฉันคิดถึงคำสอนของแม่ที่บอกพวกเราเสมอว่า “นกที่ตื่นเช้าย่อมได้นอนตัวอุ่น” อาจเหมือนกับฉันที่ตื่นแต่เช้า ได้เดินบนสนามหญ้าเปียกน้ำค้าง ได้เห็นท้องฟ้าสีชมพู ส้ม เทา แดง ที่เปลี่ยนสีไปอย่างรวดเร็วยามใกล้รุ่ง แสงแดดที่หักทลายโลกในตอนเช้าทำให้รู้สึกว่พระอาทิตย์ใจดี เพราะเป็นแสงแห่งอรุณรุ่งที่สวยงาม

อบอุ่น ไม่ร้อนแรงจนแสบผิวเหมือนช่วงสายหรือเที่ยง การเดินเล่นตอนเช้า ทำให้จิตใจฉันเป็นสุข สงบ สบายใจกับต้นไม้ใบหญ้าและสัตว์ตัวเล็กๆ บางวันมีดอกเห็ดจิ๋วสีขาวนวลทางร่มกันเป็นหมู่ แม่บอกว่าการรับแสงแดดอ่อนๆ ในเวลาที่พอเหมาะจะทำให้เราได้รับวิตามินดี ทำให้กระดูกแข็งแรง การหายใจเต็มปอดก็เป็นการชำระล้างของเสียภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี ยิ่งถ้าเป็นการหายใจที่หอมกรุ่นด้วยกลิ่นดอกไม้ในตอนเช้า ก็เหมือนการล้างพิษออกจากอวัยวะภายใน รับเอาอากาศสะอาดบริสุทธิ์เข้าไปให้เต็มปอด กักไว้สักครู่ แล้วค่อยๆ ผ่อนออกมา แม่บอกให้ฉันทำอย่างน้อยวันละ 10 ครั้ง เป็นการรักษาคุณภาพของร่างกาย ทุกเช้าของฉันจึงเป็นเช้าที่สดชื่น ก่อนจะออกไปเผชิญกับมลพิษนานานอกบ้าน

ฉันเป็นคนสุขภาพดี แม่เล่าว่าแรกคลอดฉันมีน้ำหนัก 2.800 กรัม เป็นเด็กที่มีพัฒนาการสมวัย ตอนนั้นเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษา มีน้ำหนักตัวค่อนข้างมากจนเพื่อนๆ เรียกฉันว่า 'นกฮ้วน' แม่จึงฝากฉันกับคุณครูพลศึกษา ฉันได้ออกกำลังกายด้วยการทำไคโรงาน 'ลดน้ำหนักด้วยการวิ่งเปี้ยว' กับเพื่อนอีกกลุ่มใหญ่ที่หุ่นกลมป้อมคล้ายๆ กัน พวกเราออกวิ่งบนสนามหญ้าทุกวัน มีการวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก จับชีพจร และบันทึกไว้ เป็นการปลูกพื้นฐานการทำงานที่มีระบบระเบียบจากคุณครูพลศึกษาของเรา การวิ่งไปบนพื้นสนามหญ้าอย่างร่าเริงเป็นอดีตที่ทำให้ฉันยิ้มทุกครั้งที่คิดถึง ฉันได้จับคู่กับเพื่อนชายอีกสองคน เพราะมีส่วนสูงและน้ำหนักใกล้เคียงกัน คุณครูสอนให้เราวินัยในการวิ่ง มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ไม่น่าเชื่อว่า จากเด็กหญิงที่ไม่ชอบเรียนวิชาพลศึกษา ฉันกลับได้รู้สึกว่าการออกกำลังกายที่ถูกวิธีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เหมือนที่แม่สอนให้เรากินอาหารให้ถูกหลัก ให้ครบตามที่ร่างกายต้องการ ทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผักต่างๆ ไขมัน เกลือแร่ ทุกมื้อควรมีอาหารผักที่ให้กากใยที่ทำให้ร่างกายขับถ่ายของเสียได้สะดวก แม่บอกว่าเด็กๆ ต้องกินโปรตีนให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย จะได้เจริญเติบโต เหมือนที่เราต้องพักผ่อนให้เพียงพอในห้องที่ปลอดโปร่ง มีด

สนิท แต่อบอุ่นทั้งกายและใจ เพราะเรานอนรวมกันทั้งห้าคน การนอนรวมกันทำให้เราได้เล่าเรื่องราวต่างๆ สู้กันฟัง เล่านิทานวนบอกต่อกัน บางวันที่แม่อารมณ์ดี เราก็จะได้ฟังนิทานคำกลอนอันไพเราะ เป็นนิทานประจำบ้านที่เราสามคนพี่น้องฟังจนจำได้ นำมาเล่าต่อได้ โดยไม่เคยเบื่อเลย บางวันเราก็จะเล่าต่อกันเองคนละวรรค จะเล่าให้ไม้แค้ไหนก็ได้แต่ต้องจบให้ได้ พ่อมีข้อแม้ว่า เราจะไมเล่าเรื่องที่หดหู่ใจ เรื่องผี หรือนินทาใคร ท่านบอกว่าเวลาก่อนนอนให้ได้ยิ้มด้วยกัน หัวเราะด้วยกัน ได้สวดมนต์ไหว้พระ กล่าวถ้อยคำที่เป็นมงคลด้วยกัน เราจะได้หลับฝันดี และตื่นขึ้นอย่างสดชื่นในตอนเช้าตรู่ เราต้องขบถายของเสียจากร่างกายทุกวัน ทั้งหมดนี้รวมเป็นกิจวัตรของสุขภาพกายที่ดี ซึ่งส่งผลไปถึงสุขภาพจิตใจ ทำให้สมองปลอดโปร่ง อารมณ์ดี พร้อมทั้งจะร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มความสามารถตามวัยของเรา พ่อแม่ก็พร้อมที่จะทำหน้าที่ของท่านอย่างแจ่มใส ดูแลลูกๆ ทุกคนให้ทำหน้าที่ของตนเองในแต่ละวันให้ดีที่สุด บ้านเราจึงมีเสียงหัวเราะ เสียงสวดมนต์ เสียงบัน และเสียงร้องเพลง เป็นเสียงจากคนหลากหลายวัยที่อยู่รวมกันอย่างมีความสุขท่ามกลางร่มไม้ใบเขียวอันร่มเย็นใจ

ฉันเรียนในระดับประถมศึกษาที่โรงเรียนอนุบาลประจำจังหวัด ผู้ใหญ่ในโรงเรียนใจดี มากมีพื้นที่กว้างให้เด็กๆ นักเรียนได้วิ่งเล่นชุกชอนตามวัย มีคุณครูดนตรีไทยที่เป็นทั้งครูและลุง สอนพวกเราในยามเย็นหลังเลิกเรียน เป็นการสอนแบบจิตอาสา เราต้องจ่ายค่าเรียนด้วยความเอาใจใส่ ต้องทำจิตใจให้สงบเย็น ต้องตั้งใจ ความเพลิดเพลินที่ค่อยๆ ซึมซาบเข้าไปในจิตใจของเรา กล่อมเกลาให้เราละเอียดประณีต ต้องนั่งพับเพียบเรียบร้อย ต้องเคารพในเครื่องดนตรีที่เราบรรเลง เหมือนที่เราเคารพรักและศรัทธาในคุณครูดนตรีคุณลุงสุรศักดิ์ จินดา อาจารย์จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ที่มาสอนเราทุกเช้าทุกเย็น ฉันยังมีคุณครูศิลปะที่มีฝีมือน่าทึ่ง วาดเส้นสายลายสี ตลอดจนแกะสลักผักผลไม้ได้งดงาม คุณครูเป็นพื้นฐานแห่งความรักในงานศิลปะมาจนทุกวันนี้ คุณครูทั้งในระดับอนุบาล และประถมศึกษา ปลุกความรู้สึก

นึกคิดที่เป็นพื้นฐานของชีวิตเด็กๆ ได้อย่างลึกล้ำ การมองโลกในแง่งามและมีความสุขง่ายๆ กับชีวิตความเป็นอยู่ที่ฉันเป็นอยู่ในทุกวันนี้ ส่วนหนึ่งฉันได้มาจากโรงเรียนและส่วนหนึ่งได้มาจากครอบครัวแสนสนุกของฉัน

แม่ของฉันเป็นคนตลก หลายคนบอกอย่างนั้น ฉันและน้องก็ชอบที่จะเห็นแม่มีอารมณ์ขัน ชอบให้แม่ยิ้มและเล่าเรื่องราวสนุกสนานให้พวกเราฟัง บ้านเรามีสมาชิก 9 คน คุณตาของเราอายุ 80 กว่าปี เป็นชาวสวนที่แข็งแรงมาตลอด แต่ตอนนี้คุณตามีปัญหาสุขภาพเรื่องเซลล์ในไขกระดูกแบ่งตัวผิดปกติ กลายเป็นคนติดเตียงง่าย ต้องนอนพักที่โรงพยาบาล แม่จึงต้องแบ่งเวลาในการดูแลบ้านให้ลงตัว พี่สาวของฉันมีพัฒนาการทางสมองช้ากว่าปกติ ไม่สามารถเรียนได้สมวัย แม่พาพี่ไปรักษาตามที่ต่างๆ ที่ดูแลโรคที่พี่เป็น จนพี่อายุ 20 ปี แม่ก็เลิกพาพี่ตระเวนไปพบแพทย์ แม่กับพี่ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันแบบซ้ำๆ เพราะพี่เป็นคนไม่ซับซ้อน รับรู้ได้ไม่มาก ฉันรู้ว่า กว่าแม่จะทำใจให้ยอมรับและสงบและยิ้มได้ แม่ต้องผ่านความทุกข์ใจมาก เพราะแม่เป็นคนห่วงใยคนรอบข้างมาก รักและเอาใจใส่เรา จนเรารู้สึกถึงพลังแห่งความรักอันยิ่งใหญ่ นั่น แม่กลายเป็นคนที่คนอื่นมาขอคำปรึกษาเรื่องครอบครัว เรื่องส่วนตัว อาจเป็นเพราะแม่ผ่านปัญหาครอบครัวมามาก จนมองเห็นว่าทุกปัญหามีทางแก้เสมอ ครอบครัวของเราจึงประคับประคองกันด้วยความเข้าใจ ยอมรับในปัญหาที่เราเผชิญหน้า และช่วยกันแก้ไขไปตามสภาพการณ์ ช่วยกันดูแลกันทั้งกายและใจ น้องคนเล็กเป็นเพื่อนที่ดีของพี่คนโต เอาใจใส่ จัดยาให้กิน เล่นด้วยกัน ส่วนฉันก็ช่วยแม่ดูแลบ้าน ดูแลน้อง ตั้งใจเรียนเพื่อให้พ่อแม่ชื่นใจ สิ่งใดที่ท่านสอนก็เชื่อฟัง เพราะไม่มีใครในโลกนี้ที่รักและห่วงใยเราเท่าพ่อกับแม่ แม่เข้มงวดกับพวกเราเรื่องการกินการอยู่ เราปลูกผักสวนครัวในบ้าน มีผักหลายอย่างแม่เก็บมาทำอาหารได้สดๆ จากต้น พ่อปลูกกล้วย ปลูกมะละกอ ปลูกดอกไม้หอมๆ ให้แม่ได้พาพี่เตยเดินออกกำลังกายไปชมดอกไม้ไป พ่อดูแลพวกเราเรื่องการรักษาสุขภาพ มีหนังสือดีๆ มากมายให้เราหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ พาเราไปฉีดยา ให้อ้วนขึ้น และ

ปลูกบ้านที่มีสนามให้เราได้ออกกำลังกาย เราไม่เคยทะเลาะกันใหญ่โตและ
ยึดเยื้อ เมื่อมีเรื่องราวใดๆ ก็พยายามหาทางให้จบลงโดยเร็ว พ่อกับแม่บอก
เราว่าชีวิตเป็นของน้อย จึงควรอยู่อย่างมีความสุข มีสุขภาพกายใจที่ดี คุณ
ตาเป็นผู้สนใจเรื่องธรรมะ เชื่อในเรื่องบาปบุญคุณโทษและกฎแห่งกรรม
ท่านให้คำสอนที่ดีแก่พวกเรา อวยชัยให้พรเราด้วยความห่วงใยเสมอ เป็น
ความยึดมั่นทางใจที่เราอบอุ่นใจยามระลึกถึง

ฉันเรียนอยู่ในระดับดี ชอบอ่านหนังสือ ชอบเขียนหนังสือ ปีนี้ฉัน
สอบเข้าเรียนเป็นนิสิตชั้นปีที่หนึ่ง ในทุนโครงการภาษาและวรรณคดีไทย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฉันดีใจที่ช่วยพ่อแม่ประหยัดค่าเล่าเรียนได้ ทุก
คนในบ้านดีใจที่ฉันสอบเข้าเรียนในสถานศึกษาที่ฉันใฝ่ฝันมาตลอดเวลาที่เป็น
นักเรียน ฉันเรียนอย่างสนใจใคร่รู้ ภาควิชาที่ได้เรียนที่นี่ในขณะนี้ ได้รู้จัก
เพื่อนที่มาจากสถาบันต่างๆ ที่มีความสามารถต่างๆ กัน ได้พบพี่ที่ใจดี ดูแล
รุ่นน้อง อาจารย์ที่ทรงคุณวุฒิ เวลาแต่ละวันผ่านไปอย่างรวดเร็ว ในวันไหว้
ครูฉันเขียนคำไหว้ครูส่งเข้าแข่งขันกับเพื่อนในคณะ ได้รับรางวัลที่ 2
นับว่าเป็นเกียรติบัตรใบแรกที่ฉันได้รับจากคณะดี จุฬาฯ ฉันรีบนำกลับไปให้
แม่ดูตอนกลับบ้านวันศุกร์ แม่ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ งานเขียนเล็กๆ น้อยๆ ที่ฉัน
ได้รับคำติชมจากอาจารย์ ล้วนแล้วแต่ทำให้แม่ปลื้มใจทั้งสิ้น ทำให้ฉันรู้สึกว่
อยากจะพัฒนาฝีมือให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ด้วยกำลังใจจากรอยยิ้มนี้

พ่อแม่เป็นต้นแบบของเรา ท่านเกษียณราชการก่อนกำหนด เพราะ
ต้องดูแลคนในบ้านที่มีความแตกต่างกันหลายอย่าง พ่อยังกลับไปช่วยงาน
เป็นแพทย์อาสา ช่วยดูแลคนไข้ด้วยความรักในวิชาชีพ แม่ก็ยังไปช่วยตัดสิน
งานการเขียนต่างๆ ตามวิชาชีพเดิมของแม่ เราสามคนพี่น้องและทุกคนใน
บ้านรับรู้ถึงความเมตตากรุณาที่แผ่ออกมาจากจิตใจของท่าน และพร้อมที่จะ
ทำความดีดังที่พ่อแม่ทำให้เราเห็น สุขภาพจิตที่ดีของเราทุกคนมาจากความ
มั่นคงอันมั่งคั่งด้วยความเอื้อเฟื้อที่เราได้จากครอบครัว เราช่วยกันดูแล
สุขภาพทั้งของตนเองและคนรอบข้าง แม่บอกเราเสมอว่า สุขภาพอยู่ไม่ไกล

ความสุขอยู่ในใจเราทุกคน ถ้าเรารักท่าน ขอให้เรารักษาสุขภาพกายให้ดี จะได้ช่วยกันไต่ยามที่คนใดคนหนึ่งเจ็บไข้ได้ป่วย แม้มีวิธีการสอนที่เราต้องยอมรับ เช่นเวลาเราแกะสิวที่หน้า หรือเราเกาตัวเองแรงๆ แม่จะจับมือเราค่อยๆ แล้วถามว่า ลูกแกะหน้าใคร ลูกข่วนตัวใคร คำถามจากแม่ทำให้เราตอบว่า เราแกะหน้าแม่ เราข่วนตัวแม่ เพราะแม่บอกว่าเราทุกคนล้วนมาจากแม่ หากเราไม่ดูแลตัวเองก็เหมือนเราไม่ดูแลแม่ เหมือนเราไม่รักแม่ ฉันจึงรู้สึกว่าคุณทำให้เรารู้สึกในคุณค่าของตัวเองเสมอ

ทุกวันศุกร์ที่ฉันกลับบ้านเพชรบุรี ทุกคนในบ้านมีแต่รอยยิ้ม ฉันต้องหอบงานจำนวนมากขึ้นรถไปทำที่บ้าน การหลับที่บ้านทำให้ฉันเข้าใจความหมายของคำว่า 'หลับสนิท' ได้ตื่นแต่เช้ามาเดินในสนามที่มีเกล็ดน้ำค้างเล็กๆ เกาะพราวที่ดอกโมก ดอกปีบ และมีกลิ่นกรรณิการ์หอมละมุน ทำให้ฉันรักเวลาเช้า กลิ่นกับข้าวและกลิ่นข้าวสวยหอมกรุ่นจากครัวบ้านเรา กลิ่นกาแฟอุ่นๆ ของแม่ เป็นบรรยากาศแห่งความไว้วางใจที่คุ้นเคย กลางแสงแดดอุ่นยามเช้า พ่อแม่กอดเราอย่างทะนุถนอม แม่หอมที่หัวของฉันแล้วบอกยิ้มๆ เช่นเคยว่า "ข้าวใหม่ของแม่ยังหอมเหมือนเดิม" โลกของบ้านช่างสงบสุขจนฉันชอบคุณชีวิตที่แสนดีที่ทำให้ฉันมีครอบครัวที่เป็นสุข พี่ใบเตย เฒ่าซำๆ ขาของพี่ไม่แข็งแรง แต่ดวงใจของพี่ช่างบริสุทธิ์ น้องมุขซึ่งจักรยานฉวัดเฉวียนนำพวกเราทุกคน น้องร่ำเริงและมีมุขมากมาย เป็นสีสันของบ้านเราเช่นเคย ทุกคนทำให้บ้านเป็นบ้าน และทุกคนทำให้ฉันเป็นสุข

สุขภาวะของฉันนั้นสร้างง่าย	ทั้งใจกายสร้างจากรักแม่ถักสาน
ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ฉันสำราญ	เพราะมีบ้านคือท้องแม่แผ่เยื่อใย
ตั้งแต่เล็กเด็กน้อยแม่คอยสอน	ให้กิน นอน เรียน เล่น เป็นนิสัย
ในครอบครัวพร้อมหน้าร่ำเริงใจ	วิถีไทยสงบงามความสมดุล
รู้จักเหตุรู้จักผลเป็นคนแท้	ความเหมาะสมพ่อแม่คอยเกื้อหนุน
สร้างคุณธรรมคอยคำจูน	สำนึกคุณสิ่งแวดล้อมน้อมนำใจ

สุขภาวะของฉันในวันนี้ สำนึกดีว่าต้องเริ่มเพิ่มจากไหน
จุดประกายความสุขทุกถิ่นไทย สร้างสมดุลสมัยในสังคม

ณ วันนี้ ฉันแน่ใจว่าฉันเป็นคนสุขภาพดี ซึ่งเป็นผลมาจากเลี้ยงดู
ของพ่อแม่ การสั่งสอนอบรมของครูอาจารย์ และการบ่มเพาะด้วยตัวฉันเอง
ฉันจึงมั่นใจที่จะบอกกับทุกคนว่า 'สุขภาวะสร้างได้' อย่างแน่นอน





ปลูกผัก ประงสุข

จตุพร เพชรบุรณ

เพื่อนของพ่อเคยมาเที่ยวที่บ้านแล้วพูดว่า “บ้านของลุง อังกอร์อยู่ได้สักห้าตัว” ด้วยคำพูดนี้ พ่อเป็นทุกข์นักหนา เพราะเข้าใจว่ารอบบ้านนั้นรก พร้อมจะเป็นป่าได้ทุกเมื่อ แต่ถามแม่ว่า “จริงไหม” คำตอบที่ได้รับก็จะเป็น “จริงลูก แต่ถึงอย่างไรเราก็ไม่อด”

แม่ของฉันเป็นครู สอนอยู่ที่โรงเรียนบ่อเกิดวิจิตรวิทยา อำเภอสะเตกา จังหวัดสงขลา โรงเรียนที่แม่สอนไม่ห่างจากบ้านของเรามากนัก บ้านของฉันเป็นบ้านชั้นเดียว ตั้งอยู่ที่ตำบลทุ่งหมอ ที่บ้านอากาศเย็นสดชื่น เพราะต้นไม้เยอะ แม่ของฉันถือคติ ปลูกทุกอย่างที่กิน และกินทุกอย่างที่ปลูก ด้วยเนื้อที่บ้านเพียงไร่ครึ่ง มีไม้ผลอย่างละต้นสองต้น ได้แก่ ลองกอง มังคุด มะเฟือง มะพร้าว ระกำ มะยม น้อยหน่า มะม่วง ชมพู ตะขบ ส่วนผักนั้นมีจนจำชื่อและเล่าได้ไม่หมด มีทั้งผักเจ้าประจำที่ปลูกมานานแล้ว เช่น ผักกูด ผักเหลียง ผักหวาน ผักปลัง ผักเมืองจีน ดอกไม้ที่ปลูก แม่ก็เลือก

ที่กินได้ ตั้งแต่ดอกขจร ดอกโสน ดอกพวงชมพู ดอกดาวเรือง ยาม
ออกดอกก็ชื่นตาชื่นใจ เป็นทั้งอาหารตา และยังนำไปประกอบอาหารได้จริง

ฉันว่าแม่เป็นตัวอย่างของคนที่ดีดูแลสุขภาพของตัวเองได้ดี เห็นได้
จากแม่อายุ 50 กว่าปีแล้ว ก็ยังแข็งแรงอยู่ เรื่องที่แม่เน้นมากคือ อาหาร
ซึ่งปรุงมาจากผักที่ปลูกรอบบ้าน สดใหม่ มีคุณค่าทางอาหาร ปลอดภัย
ไร้สารพิษตกค้าง แม่ไม่เคยสนับสนุนการใช้ยากำจัดศัตรูพืชเลย แม่อธิบาย
ว่าการฉีดยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าแมลงนั้น นอกจากจะเป็นอันตรายต่อผู้ฉีดแล้ว ผู้
บริโภคก็พลอยได้รับผลกระทบไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น คุณภาพของดินก็
เสื่อมลง จุลินทรีย์ในดินก็ตาย สารพิษที่ตกค้างในดินยังส่งผลกระทบต่อ
ระบบน้ำใต้ดินอีกด้วย แม่เลือกการกำจัดศัตรูพืชโดยทางหญ้าแล้วนำหญ้า
กลบหน้าดิน เพราะว่าหญ้าที่สลายตัวแล้วจะเป็นปุ๋ยอย่างดีในการบำรุงดิน
ผลผลิตทางการเกษตรที่บ้านฉันจึงปลอดภัยจากยาฆ่าแมลงแน่นอน

การเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดสารพิษ รวมไปถึงวิธีการสงวน
คุณค่าทางอาหาร และการเลือกวิธีการปรุงที่เป็นมิตรต่อผู้บริโภค โดยเลี่ยง
การทอด ผัด ร่ายการอาหารประจำแต่ละมื้อจึงมักเป็นแกงเลียง น้ำพริก
สารพัดชนิดกินกับผักรอบบ้าน แกงจืดผักรวม เป็นต้น การปลูกผักกินเอง
นอกจากช่วยดูแลสุขภาพในระยะยาวแล้ว ยังช่วยประหยัดรายจ่ายค่ากับข้าว
ได้มาก และผักมากมายที่ปลูกไว้นั้น แม่ก็นำไปมอบให้ 'คนที่ดีๆ กัน'
อีกด้วย

เชื่อไหมว่า กระทั่งตอนที่ฉันมาเรียนที่กรุงเทพฯ แม่ยังอุตส่าห์ส่ง
ของกินมาทางรถไฟให้ฉันอย่างน้อยเดือนละครั้ง ครั้งละหนึ่งหรือสองกล่อง
เสมอ ในนั้นจะมีพริก มะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด ชะอม กระเจี๊ยบ ผลไม้
ตามฤดูกาล เช่น ลองกอง ทุเรียน กะท้อน มังคุด เงาะ นอกจากผักและ
ผลไม้ที่ส่งมาให้แล้ว สิ่งที่แม่ส่งมาให้ก็อย่าง ถึงมองไม่เห็นแต่สัมผัสได้
คือ ความรักของแม่ ความรักและปรารถนาดีที่อยากให้ลูกได้กินของสดใหม่
มีคุณภาพ อร่อย และที่สำคัญคือปลอดสารพิษ

เคล็ดของการมีชีวิตที่มีความสุขและยืนยาวอีกอย่างหนึ่ง คือต้องรักษาอารมณ์ให้เป็นปกติ และหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แม่บอกว่าโดยพื้นฐานนิสัยแล้ว แม่เป็นคนโกรธง่าย แต่เมื่อโกรธที่ไรก็ไม่สบายใจแล้วยังพาลหงุดหงิดไปยังคนใกล้ตัวอีกด้วย ความโกรธจึงไม่เป็นผลดีแก่ใครเลย แม่จึงพยายามระงับใจ โกรธให้น้อยลง เมื่อรักษาอารมณ์ให้เป็นปกติได้ก็รู้สึกดีมากขึ้น

ส่วนการออกกำลังกายนั้น แม่ไม่ได้ไปออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา เนื่องจากแม่เป็นครู ต้องสอนเต็มเวลา ต้องดูแลบ้าน ดูแลสวน และดูแลพ่อ ซึ่งป่วยด้วยโรคเส้นเลือดในสมองแตก ทำให้ร่างกายซีกขวาเป็นอัมพฤกษ์ แม่จึงไม่สามารถปลืงตัวไปออกกำลังกายได้ การทำงานของแม่ทั้งงานสวนและงานบ้านจึงเป็นการออกแรงและออกกำลังกายไปในตัว

พูดถึงโรคที่พ่อเป็น คือ โรคเส้นเลือดในสมองแตก ปัจจุบันนี้มีผู้ป่วยด้วยโรคนี้นี้มากขึ้น คุณหมอเคยบอกว่าโรคนี้มีสาเหตุจากหลายอย่าง เช่น การรับประทานอาหารที่มันเกินไป พักผ่อนน้อย เครียด อะไรที่ขาดๆ เกินๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนี้ได้ทั้งสิ้น

พ่อป่วยด้วยโรคนี้เมื่อเดือนพฤศจิกายน 2550 เมื่อแรกเข้าไปรับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล ใครๆ ก็คิดว่าพ่อไม่รอดแน่ เพราะอาการหนักมาก แต่ด้วยความเอาใจใส่ของแพทย์ กำลังใจจากญาติสนิทมิตรสหาย การบนบานศาลกล่าว หรือด้วยปัจจัยใดๆ ก็ตาม อาการป่วยของพ่อดีขึ้นเป็นลำดับ จากที่ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ สันดาได้ข้างเดียว พูดไม่ได้ ขยับร่างกายซีกขวาไม่ได้เลย รักษาตัวอยู่ประมาณเดือนเศษๆ จนหายใจได้ด้วยตัวเอง สันดาได้ทั้งสองข้าง ขยับร่างกายทางซีกขวาได้เล็กน้อย รับประทานอาหารอ่อนได้ แพทย์จึงอนุญาตให้กลับไปพักฟื้นที่บ้าน ตอนนั้นพ่อก็พักผ่อนอยู่ที่บ้าน ไปทำกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์อาทิตย์ละ 2 ครั้ง และไปหาหมอบีบที่ทุ่งลุงอาทิตย์ละ 2 ครั้งเช่นกัน

เนื่องจากน้องสาวและฉันเรียนอยู่ที่กรุงเทพฯ แม่จึงเป็นผู้เดียวที่ดูแล พ่อ สิ่งแม่ใส่ใจเป็นอย่างมาก คือ การทำกายภาพบำบัด และอาหาร แม่เลือกวัตถุดิบจากผักรอบบ้าน มาประกอบเป็นอาหารให้พ่อ โดยเลี่ยงการทอด ผัด แต่ใช้การต้มหรืออบแทน และให้ดื่มน้ำผลไม้คั้นสดๆ เช่น น้ำมะนาว น้ำมะเฟือง น้ำเสาวรส เก็บผลไม้ข้างบ้านมารับประทาน เช่น มังคุด ลองกอง ฝรั่ง เป็นต้น

การที่พ่อป่วยเช่นนี้ทำให้ฉันรู้ว่า การซ่อมสุขภาพหรือการดูแลผู้ป่วยนั้น ต้องอาศัยเวลา ความเอาใจใส่ ความอดทน ต้องใช้ทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลนั้นสูงมาก รวมค่าน้ำมันรถ และค่าจ้างคนดูแล แม่ต้องหาเงินให้ได้อย่างน้อยอาทิตย์ละ 2,000-3,000 บาท เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ แต่ไม่ว่าค่าใช้จ่ายจะสูงเพียงไร แม่ก็ต้องพยายามหาเงินมาให้ได้ แม่บอกว่า "เพราะพ่อคือพ่อ ดันไม้ตาย เราซื้อต้นไม้ใหม่มาปลูกก็ได้ แต่ถ้าพ่อตาย ต่อให้มีเงินมากเพียงใดก็ไม่สามารถซื้อชีวิตพ่อกลับมาได้"

พ่อและแม่มีรูปแบบการใช้ชีวิตที่ต่างกัน พ่อชอบเฮฮาอยู่กับเพื่อนฝูง ชอบรับประทานอาหารนอกบ้านที่มีไขมันสูง เช่น หอยทอด ผัดซีอิ๊ว ปอเปี๊ยะทอด เป็นต้น พ่อนอนดึก พักผ่อนน้อย ในขณะที่แม่ชอบอยู่บ้าน ทำสวน ปลูกผัก นิยมปรุงอาหารรับประทานเอง

จากการป่วยของพ่อ ทำให้ฉันตระหนักว่า อย่ามีคำว่า 'เดียว' ในการดูแลตัวเองเลย ถึงเวลาแล้วที่ฉันต้องควบคุมการรับประทานอาหาร ควบคุมน้ำหนักตัว หาเวลาว่างออกกำลังกาย รักษาอารมณ์ให้ผ่อนคลายอยู่เสมอ ร่างกายที่แข็งแรงไม่ได้มาจากการสวดมนต์อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หากมาจากการดูแลตัวเองให้ดี ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ และเหมาะสมต่อร่างกาย การรักษาอารมณ์ให้เป็นปกติ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการอยู่ในที่ที่มีอากาศดี เป็นสิ่งที่ทุกคนทำได้ นอกจากนั้น เราควรจัดแบ่งเวลาในชีวิตแต่ละวันให้เหมาะสม ให้ทุกโมงยามในชีวิต

เป็นช่วงขณะแห่งการเรียนรู้ พัฒนา ฝึกฝนตนเองทั้งกำลังกาย กำลังใจ และ กำลังสติปัญญา เพื่อจะได้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

การสร้างเหตุที่ดีย่อมก่อให้เกิดผลที่ดีตามมา การสร้างสุขภาวะที่ดี จึงเป็นสิ่งที่สมควรทำเป็นอย่างยิ่ง และไม่ได้เป็นเรื่องยากเกินกว่าจะปฏิบัติได้ เริ่มดูแลตัวเองให้ดีขึ้นตั้งแต่วันนี้ เพื่อสุขภาพของตัวเองและคนที่คุณรัก







สุขภาวะ ในครอบครัวของฉัน

ด.ญ.ชนากานต์ รัตตเดช

โรงเรียนบางแห้ว

สุพรรณบุรี



ครอบครัว คือ ก้าวแรกของการสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืน

ครอบครัวเล็กๆ กับชุมชนเล็กๆ แอหว่มบ้านบางแม่หม้าย อำเภอ
บางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี ภายในครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ พี่ชาย
และน้องสาว แม่จะดูแลเป็นครอบครัวเล็กๆ ที่ไม่ร่ำรวย ไม่มีรถยนต์ขับ แต่
กลับเป็นครอบครัวที่เต็มไปด้วยความสุข ความอบอุ่น ความรักที่มีให้แก่กัน
ภายในครอบครัว ความสุขดีๆ แบบนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร... เพราะครอบครัว
ของเราช่วยสร้าง 'สุขภาวะ'

ถึงเวลาจะล่องลอยไปที่ยุคสมัย แต่สังคมยังให้ความสำคัญกับ
'สถาบันครอบครัว' เพราะเป็นสถาบันแรกในการส่งเสริมและพัฒนาการ
เรียนรู้ต่างๆ ด้าน เริ่มตั้งแต่การเรียนรู้ศาสตร์ต่างๆ การพัฒนาตนเอง การ
แก้ปัญหา เพราะเมื่อครอบครัวสร้างได้ สังคมก็พัฒนา ส่งผลสู่การพัฒนาชาติ
ต่อไป ความพร้อมและเวลาที่ทุกคนมีให้แก่กัน มีส่วนช่วยสร้างสุขภาวะให้

ยั่งยืน เป็นสุขภาวะที่เกิดจากความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และ
สังคม ซึ่งเป็นความหมายตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550

ครอบครัวของฉันเป็นครอบครัวที่ส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาวะสมบูรณ์
เริ่มจากด้านร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เกิดจากมีคุณแม่คอยเอาใจใส่ดูแล
เรื่องการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ โดยใช้วิธีขี่จักรยานรอบหมู่บ้าน มีคุณพ่อวิ่งตาม เมื่อขี่
จักรยานไปก็มีโอกาสพบปะสนทนากับเพื่อนบ้าน เมื่อถึงบ้านมีการรับประทานอาหาร
ร่วมกัน พูดคุย ปรึกษาในมุมพักผ่อนหน้าโทรทัศน์ก่อนแยกย้ายเข้า
นอน เป็นภารกิจในทุกๆ วันจันทร์ถึงเสาร์ วันที่ฉันมีความสุขที่สุด คือวัน
อาทิตย์ ถือว่าเป็นวันครอบครัว ทุกคนอยู่พร้อมหน้า พ่อ แม่ ลูก ทำ
กิจกรรมร่วมกัน เช่น ปลูกต้นไม้ ทำความสะอาดบ้าน ทำกับข้าว หรือไป
ทำบุญ ไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ใกล้เคียง ทำให้ทุกคนมีความสุข

สิ่งหนึ่งในครอบครัวที่ฉันภูมิใจนำเสนอ คือ การสร้างสังคมแห่งการ
เรียนรู้ มีคุณพ่อเป็นผู้นำทีม คุณพ่อส่งเสริมให้ทุกคนอ่านหนังสือทุกชนิด
ตั้งแต่หนังสือพิมพ์ การ์ตูน ตำราเรียน วารสาร เป็นต้น ฉันและครอบครัว
จึงรักการอ่าน เพราะทำให้เกิดประโยชน์ ได้รับความรู้ เรื่องราว ความรู้
เหตุการณ์ความเป็นไปของสังคม

ปัจจุบัน ฉันเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พี่ชายเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 คุณแม่เรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ และคุณพ่อเรียนระดับปริญญาโท
ฉะนั้น เมื่อเวลาที่ทุกคนเกิดอาการเครียด ฉันและพี่ชายจะรับหน้าที่เป็นผู้
คลายเครียด วิธีการที่ใช้บ่อยที่สุดคือ การร้องคาราโอเกะ ร้องลงมากคือ การ
ดูภาพยนตร์ สารคดี การดูแลต้นไม้ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงในสังคม
ปัจจุบันจึงไม่มีผลกระทบต่อครอบครัวของฉัน รวมถึงไม่ทำให้ความสำคัญใน
ครอบครัวลดน้อยลง การติดตามสถานการณ์บ้านเมือง การร่วมรณรงค์ใน
โครงการต่างๆ การสนองนโยบายภาครัฐในเรื่องที่สามารถปฏิบัติได้และเป็น
หน้าที่ของทุกคนต้องช่วยกัน



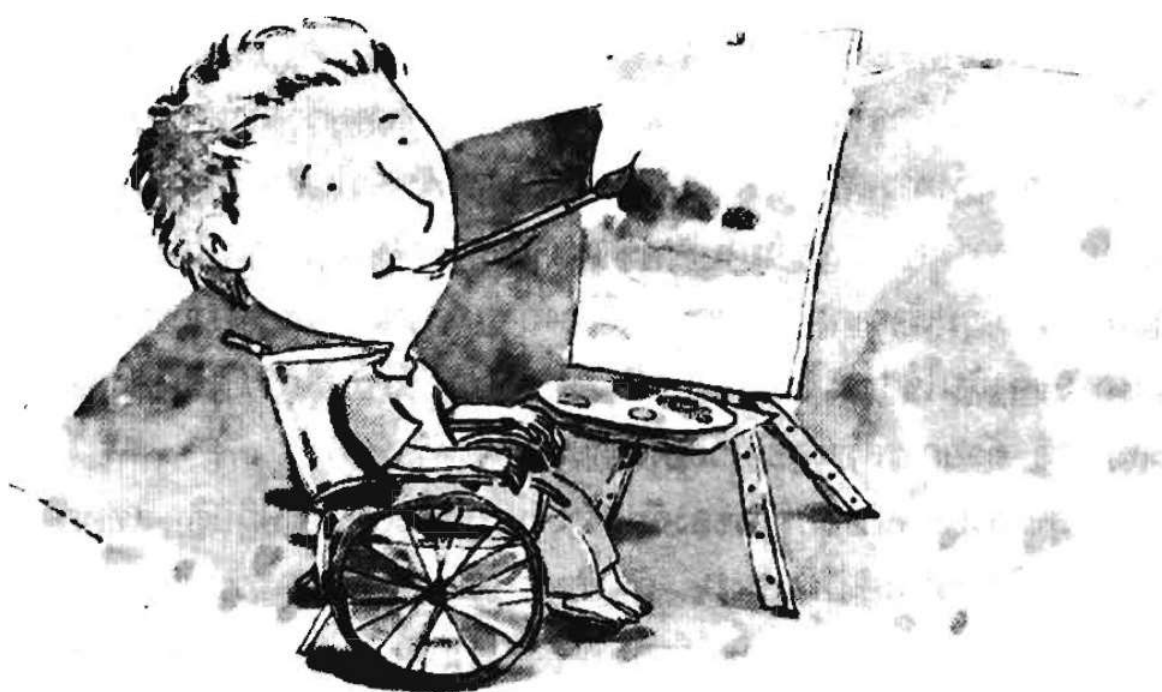
ครอบครัวของฉันร่วมรณรงค์ลดภาวะโลกร้อน ด้วยวิธีการประหยัด
คุณแม่ใช้ถุงผ้าจ่ายกับข้าว คุณพ่อขึ้นรถเมล์ไปทำงาน การรณรงค์ล่าสุดคือ
การใช้ไฟฟ้าไม่เกิน 80 หน่วย ฉันรีบทำการบ้านให้เสร็จในช่วงเย็น พอเวลา
กลางคืนก็ไม่ต้องใช้ไฟฟ้าจนตึก นอกจากนี้เรายังร่วมรณรงค์รักสามัคคี สิ่ง
สำคัญที่สุดคือ การสนองพระราชดำริ 'เศรษฐกิจพอเพียง' ครอบครัวของ
ฉันใช้จ่ายแต่พอดี พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ฉันเชื่อว่านโยบาย โครงการต่างๆ
จะสำเร็จไม่ได้ ถ้าขาดสถาบันครอบครัว ทุกหน่วยงานต้องเริ่มที่ครอบครัว
เป็นอันดับแรก ความสำเร็จจึงจะเกิดขึ้น ทำให้สังคม ประเทศชาติก้าวหน้า
ต่อไป

การเสริมสร้างสุขภาวะสามารถสร้างได้ ถ้าทุกครอบครัวเริ่มต้น
ครอบครัวของฉันให้ความสำคัญทุกทาง ไม่เน้นเฉพาะทางร่างกายหรือจิตใจ
เท่านั้น แต่รวมถึงการเสริมสร้างสติปัญญา การปรับตัวในสังคมให้สามารถ
อยู่ได้อย่างมีความสุข ปัจจัยในการพัฒนาประเทศในช่วงบ้านเมืองวิกฤต
ความเครียดเข้ามามีผลจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ความผันแปรทางการเมือง
ครอบครัวของฉันใช้ธรรมะควบคุมสติ ครอบครัวช่วยเสริมสร้างสังคม
ประเทศชาติ ด้วยการสร้างสุขภาวะให้เกิดขึ้นในทุกครอบครัว

'สุขภาวะ' ที่ครอบครัวของฉันสร้างขึ้น ไม่ใช่เพิ่งเริ่มปฏิบัติ แต่ทุก
อย่างเป็นสิ่งที่กระทำอยู่เป็นประจำ ฉันเชื่อว่าทุกครอบครัวสามารถเริ่มสร้าง
ได้เช่นกัน ความสุขจากสุขภาวะที่ดีช่วยให้สังคมปกติ และยังช่วยยุติการ
เผชิญหน้า ทุกฝ่ายต้องใช้ปัญญาไตร่ตรอง ณ วันนี้ แม้ครอบครัวของฉัน
จะไม่ได้รับรางวัลยกย่องจากสังคม แต่ครอบครัวของฉันก็สามารถดำรงอยู่
ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ฉันขอเชิญชวนทุก
ครอบครัวร่วมสร้างสุขภาวะ เพื่อสังคมที่ยั่งยืนในอนาคต

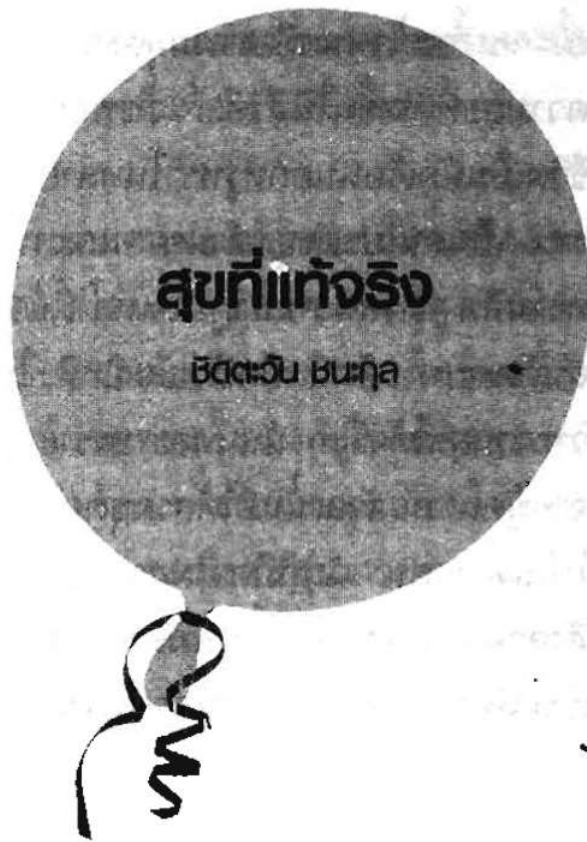
สังคมก้าวหน้า
ครอบครัวยุคใหม่

ประชาสุขใจ
ร่วมใจ 'สร้างสุขภาวะ'





100



ความสุขที่แท้จริงเป็นเช่นไรหนอ ต่างคนต่างไขว่คว้าแสวงหาความสุข แต่ใครเล่าคือผู้มีความสุขจริง ในขณะที่กำลังเขียนบทความนี้ ภาพของผู้คนในสังคมผุดขึ้นในหัวแห่งความรู้สึก ความรักอันแสนหวานนิรันดร์ของหนุ่มสาว การได้มาซึ่งความร่ำรวยอันแสนมั่งคั่ง อำนาจวาสนาบรรดาศักดิ์... อาจจะเป็นความสุขที่ทุกคนต่างพากันแย่งชิง ไขว่คว้า และโหยหา แต่ความสุขที่แท้จริง... ใช่ว่าสิ่งเหล่านี้... แน่แท้หรือ

สำหรับฉันแล้ว หากถามว่าชาตินี้ตั้งแต่เกิดมาฉันมีความสุขแค่ไหน ฉันก็คงจะตอบได้อย่างรวดเร็วเลยว่า ก็สุขๆ ทุกข์ๆ ตามประสา แต่หากถามว่าแล้วตั้งแต่เกิดมานั้นฉันเคยมีความสุขที่แท้จริงบ้างไหม ความสุขที่แม้เวลาจะผ่านไปเนิ่นนานเพียงใด ความสุขนั้นก็ไม่เคยลดลง และอะไรในชีวิตนี้ที่ก่อให้เกิดความสุขดังว่า ฉันนั่งลง คิดไตร่ตรอง พิจารณาภาพชีวิตนับแต่วัยเยาว์จวบจนกระทั่ง ณ วินาทีปัจจุบัน

"อะไรหนอคือความสุขของฉัน" ฉันพยายามขุดคุ้ยหาในภาพแห่งความสุขที่เกิดขึ้นในชีวิต... ภาพงานวันรับปริญญาเกียรตินิยม ภาพการใช้ชีวิตเป็นนักเรียนนอกหรรษาในหลายประเทศ ภาพความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นคนโปรดของเจ้านาย และภาพอื่นๆ อีกหลายภาพผ่านเข้ามาในห้วงความคิด ภาพความน่าภูมิใจเหล่านี้ น่าจะเป็นคำตอบของความสุขให้ฉันได้ะ ฉันคิดทบทวนอีกที อีกที และอีกที ในที่สุดฉันก็ได้รู้ว่า สิ่งเหล่านี้มันก็เรียกว่าความสุขได้จริงๆ นั่นแหละ เพราะ ณ เวลานั้นที่ฉันได้รับคำยกย่องชมเชยจากผู้คน ณ เวลานั้นที่ได้สวมชุดครุยอันงามสง่า ณ เวลานั้นที่ใช้ชีวิตฟูฟ่องไปในต่างแดน ฉันก็มีความสุขได้อยู่ดอก แต่...แต่น่าแปลกจริงนะที่ในเวลาหนึ่ง สิ่งสวยงามในชีวิตเหล่านั้นมันมิได้ทำให้ฉันมีความสุขขึ้นมาแม้แต่ประการใด เป็นเพียงแค่เหตุการณ์ที่สุขผ่านมาแล้วสุขก็ผ่านไป และแล้วฉันก็ได้บทสรุปให้กับตนเองว่า แม้ 'เหล่านี้' จะคือความสุขที่คนทั้งโลกต่างเฝ้าแสวงหา แต่...มันเหล่านี้' ก็มีใช้ความสุขที่เที่ยงแท้จนนิรันดร์เลย

ฉันพยายามคิดทบทวนต่อไปอีก เพื่อจะค้นให้เจอว่าแล้วอะไรกันเล่า ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความสุขอันแท้จริงได้ ในที่สุด หลังการทบทวนภาพชีวิตอย่างไตร่ตรองและถี่ถ้วน ฉันก็ได้คำตอบให้กับตนเองว่า แม้ฉันจะมีใช้ผู้ที่มีความสุขอย่างสมบูรณ์ แต่ ณ เวลานั้น ฉันได้เจอเจอความสุขที่มันคงให้กับชีวิตตนเองแล้ว

หากจะกล่าวไป ตัวฉันก็ถือว่าเป็นคนที่เกิดมามีบุญมากคนหนึ่ง มีครอบครัวที่อบอุ่น มีพ่อแม่ให้ความรักและความเข้าใจ แต่ ยัง ยังมีใช้ดอกความสุขเหล่านี้ที่ฉันได้รับจากครอบครัวก็สามารถถือได้ว่าเป็นความสุขที่เที่ยงแท้ดอก เพราะแม้จะมีความสุข แต่ฉันก็มีได้อยู่กับท่านตลอดทุกช่วงเวลา ทุกช่วงลมหายใจ และถึงแม้ในที่สุด ในวันหนึ่ง ความตายก็ต้องแยกความสุขที่พวกเราหนีออกจากกันอยู่ดี แต่เหตุที่ฉันจำต้องกล่าวถึงครอบครัว ถึง



คุณพ่อคุณแม่ ก็เนื่องแต่เหตุที่ว่าคำสอนสั่งที่เป็นพระคุณจากท่านทั้งสองนั้น เป็นเสมือนต้นทางทำให้ฉันสามารถหาความสุขที่แท้จริงในชีวิตเจอ

ในวันนั้น...10 ปีผ่านมาแล้ว เราสามคนพ่อแม่ลูกขับรถจากกรุงเทพฯ เพื่อไปเยี่ยมคุณย่า คุณยาย ในจังหวัดไกลโพ้น ณ ดินแดนที่ราบสูง ระหว่างทางเราแวะเข้าปั้มเพื่อเติมน้ำมัน และขับถ่ายหนักเบาตามปกติ ในขณะที่ฉันกำลังนั่งตากแอร์ ฟังเพลงสบายอารมณ์ รอท่านทั้งสองอยู่ในรถ คุณพ่อที่เพิ่งเดินไปเข้าห้องน้ำได้กลับมาที่รถอย่างรีบร้อน ตอนแรกฉันก็ตกใจว่าเกิดอะไรขึ้น คุณพ่อได้บอกว่า ท่านได้เห็นเด็กคนหนึ่งอายุรุ่นราวประมาณ ป.6 กำลังช่วยคุณแม่ของเขาซึ่งเป็นคนทำความสะอาดห้องน้ำ ชัดดูห้องน้ำด้วยกันอยู่ คุณพ่อว่าประทับใจเด็กคนนี้นะมาก เนื่องจากปกติเด็กส่วนใหญ่ก็จะมีแต่ไปเล่นเกม ไปเที่ยว แต่เด็กคนนี้ไม่เอาใจในการทำมาหากิน เอาเวลาว่างของวันมาช่วยผู้บังคับเกิดเกล้าทำงาน คุณพ่อกล่าวกับฉันต่ออีกว่า ท่านอยากจะเอาเงินสัก 50 บาทไปให้เด็กน้อยคนนี้ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เขามีกำลังใจที่จะทำความดีต่อไป ฉันเดินไปกับท่าน ระหว่างทาง คุณพ่อกล่าวกับฉันว่า "แม่เราไม่ใช่คนร่ำรวย และเงิน 50 บาทนี้ก็ไม่ใช่ว่าจะเยอะอะไร แต่สิ่งเล็กน้อยเหล่านี้อาจจะสามารถก่อให้เกิดสิ่งดีๆ ในสังคมขึ้นได้" ฉันเดินตามพ่อไป และได้เจอเด็กน้อยตัวดำคนดีคนนี้ พ่อกล่าวชื่นชมเด็กน้อยด้วยความเอ็นดู พร้อมทั้งให้ฉันให้เงินหนูน้อยคนนั้น เด็กคนนั้นดีใจมากทีเดียว ฉันไม่สามารถรู้ได้หรอกว่าหนูน้อยดีใจเพราะว่าได้เงิน หรือเพราะว่ามีคนเห็นคุณค่าของเขา แต่คะเนเอาว่าก็คงรวมๆ กัน แต่สำหรับฉันนั้น ฉันรับรู้ได้เลยว่าวันนั้นเป็นวันที่ฉันมีความสุขมาก และประทับใจเหลือเกินในการกระทำของคุณพ่อ ได้ฟังถึงตอนนี้หลายๆ คนคงรู้สึกที่บ้านฉันคงรวย มีเงินเหลือกินเหลือใช้สินะ ถึงสามารถไปทำดีกับคนอื่นที่ไม่เคยรู้จักมักจี่กันได้ คนอื่นจะคิดอย่างไร ฉันไม่สามารถไปรู้ได้ด้วยดอก แต่ถ้าตามสติปัญญาของฉัน ฉันก็สามารถตอบอย่างจริงใจได้ว่า เรามีใช้คนร่ำรวย พวกเราไม่เคยใช้ชีวิต

หรรษา ชื่อของใหม่ๆ แพงๆ เข้าบ้าน เสื้อผ้ากางเกงก็ใส่แต่ของเดิมๆ ที่มีอยู่ และหากฉันจำไม่ผิด ฉันน่าจะเคยเป็นสิบปีมาแล้วที่พวกเราไปกินข้าวนอกบ้านกัน และใครจะรู้ไหมหนอว่าอะไรคืออาหารยอดเยี่ยมของครอบครัวเรา... ก็ข้าวเหนียว ผักลวกจิ้มแจ่ว ตามแบบฉบับคนแผ่นดินที่ราบสูงนะสิ ฉันก็ไม่รู้เหมือนกันว่าถ้าบ้านฉันรวย ฉันจะมีความสุขและประทับใจในการกระทำของพ่อแม่มากเท่านี้หรือเปล่า ฉันรู้แต่เพียงว่าพวกเราไม่ได้มีเงินทอง แต่ก็ไม่เคยต้องทุกข์ยาก และที่สำคัญคือพวกเรามีความสุขมาก แม้ว่าเราจะไม่มีชีวิตหรรษาก็ตาม

ที่จริงแล้วคุณพ่อคุณแม่ของฉันท่านก็มักจะเป็นเช่นนี้ ท่านมีจิตใจที่อ่อนโยนในเรื่องเช่นนี้เสมอ ในบางครั้งที่เราขับรถไปต่างจังหวัดแล้วแวะซื้อของระหว่างทาง เช่น ลูกตาลอ่อน หรือเห็ดปลวก ฉันก็ตามประสาของคนเรียนเศรษฐศาสตร์ ที่อยากจะต่อนิดต่อหน่อย พ่อก็จะบอกฉันว่า “กว่าคนพวกนี้จะไปป็น กว่าที่จะเข้าป่าเก็บของเหล่านี้มาได้ต้องใช้เวลาเป็นวันๆ เหนื่อยมากมาย แค่ 5 บาท 10 บาท เราให้เขาได้ เราก็ให้ไปเถอะ” แม้ก็ว่า “ถึงเราไม่ได้มีเงินมาก แต่ก็ยังได้เงินทุกเดือน แต่คนเหล่านี้นั่งอยู่ทั้งวัน อาจจะขายไม่ได้แม้แต่หนึ่งถุง และคงมีหลายท้องที่เดียวที่รอคอยการกลับมาจากพวกเขาอยู่” ฯลฯ บางครั้ง เวลาที่เราอยู่บ้าน มีพนักงานมาส่งแก๊ส มาดูตุ่มที่บ้าน คุณพ่อหรือคุณแม่ก็จะให้ทิปคนที่ทำหน้าที่ที่มอมแมมเหล่านี้เป็นเงิน 20 บาทบ้าง 30 บาทบ้าง พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณคนเหล่านี้ด้วยสีหน้าที่เป็นมิตรจริงใจ ฉันประทับใจท่านทั้งสองมาก แต่อันที่จริงแล้วสิ่งที่ฉันประทับใจการกระทำของท่านนั้นไม่ใช่แค่เงินที่พ่อแม่ให้แก่คนเหล่านั้นดอก แต่เป็นที่ว่าพ่อกับแม่ของฉันมีจิตวิญญาณ มีการแสดงออกที่เอื้ออาทรกับคนเหล่านี้ คนที่ด้อยโอกาสในสังคมเช่นนี้ อย่างอ่อนโยนเสมอ “ขอบคุณมากลูก” “ตั้งใจทำงานนะ” “เป็นไง เหนื่อยมั๊ย ดื่มน้ำอะไรก่อนดีมั๊ย” หรืออื่นๆ เป็นคำที่ฉันได้ยินประจำจนคุ้นหู ฉันรู้สึกเสมอว่าพ่อกับแม่ช่างน่ารักเหลือเกิน ฉัน

มองดูคนทำงานพวกนี้ นอกจากหน้าตาอืดโรย ผิวอันแสนจะดำหยาบกร้าน ที่เห็นได้ทั่วไปจนชินตา วันนี้ฉันได้เห็นแววตาแห่งความสุขปรากฏขึ้นในดวงตาของพวกเขา ฉันคิดว่าคนงานเหล่านี้คงมีกำลังใจขึ้นอีกเป็นกองในการต่อสู้ชีวิต ฉันก็ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมพ่อกับแม่จึงไม่เหมือนคนอื่นๆ ที่มักถูกเอาเปรียบ เบ่งข่มคนที่ด้อยกว่าตน ในทางกลับกัน ท่านจะสงสารและเห็นใจคนที่ถูกสังคมกำหนดว่าด้อยค่ากว่าเช่นนี้อยู่เสมอ แต่ฉันก็เดาเอาว่าคงเป็นเพราะภาพในอดีตที่ท่านทั้งสองเกิดมาเป็นเพียงลูกชาวนาจนๆ ที่มักถูกคนที่มั่งมีกว่ากดขี่ทางจิตใจและร่างกาย ฉันเดาเอาอีกว่าท่านก็คงรับรู้ความเจ็บปวดของการเป็นคนจนในสังคมไทยได้ดี และฉันก็เดาเอาอีกว่าท่านก็คงไม่อยากให้คนอื่นต้องได้รับความชอกช้ำมากมายอย่างที่ตนเองเคยได้รับ ฉันไม่สามารถรู้ได้ดอกว่าจะเป็นความตั้งใจโดยตรงของคุณพ่อคุณแม่หรือไม่ที่แสดงกายกรรมเช่นนี้ เพื่อที่จะสอนให้ฉันเป็นผู้ที่รู้จักให้ แต่สิ่งที่ฉันรู้ดีก็คือ จิตวิญญาณของฉันดวงนี้นับตั้งแต่บัดนั้นจนถึงบัดนี้ ซาบซึ้งและประทับใจในการกระทำเช่นนี้ของท่านมาก แม้กระทั่งตอนนี้ ขณะที่เขียนบทความชิ้นนี้อยู่ดีๆ น้ำตาของฉันมันก็ไหลไหลทะลักออกมาจริงๆ แล้วฉันก็ว่าฉันเป็นคนที่ไม่เข้มแข็งมากๆ ขนาดมีคนด่าว่า เกรี้ยวกราด ฉันก็มีเคยที่จะร้องไห้ ซ่างแปลกเหลือเกินที่น้ำตาได้ไหลออกมา แต่ฉันคิดว่าน้ำตานี้คือผลพวงแห่งความสุขที่เกิดขึ้น คือผลพวงแห่งความซาบซึ้งในสิ่งที่ท่านทั้งสองได้สอนสั่งโดยการกระทำนั่นเอง

วันคืนล่วงไป วันเวลาผ่านไปดังลมหพัด จากเด็กหญิงซิดตะวันตกตะวันอ่อนคนนั้น วันนี้ฉันก็มีอายุเกือบ 29 ปีเต็มแล้ว ในวันนี้ฉันมีความสุขที่แท้จริงให้กับชีวิตแล้วหรือไม่ ฉันถามตัวเองอีกครั้ง

ย้อนเวลากลับไปเมื่อไม่นานมานี้ ก่อนที่ฉันจะเดินทางไปศึกษาต่อในระดับปริญญาเอก ณ มหาวิทยาลัยแห่งกรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย...

10 สิงหาคม 2550 ณ หมู่บ้านราชธานีโคก ดินแดนในฝัน จังหวัดอุบลราชธานี เด็กนักเรียนหญิงชั้น ม.5 สองคนได้นำจดหมายน้อยฝากให้ก่อนที่ฉันจะจากพวกเธอไป ฉันคลี่กระดาษแผ่นนั้นออกอ่าน “ขอบพระคุณพี่มากจริงๆ พวกหนูประทับใจพี่มาก พวกหนูไม่รู้ว่หากหนูเป็นคนที่เกิดมาสูงส่งในทุกๆ ด้าน เช่นพี่ หนูจะเป็นคนที่รู้จักเห็นอกเห็นใจคนอื่นที่ต่ำเตี้ยกว่า ที่ด้อยค่ากว่า ดังเช่นที่พี่ทำไหมหนอ” อีกหลายเสียงกล่าวกับฉันว่า “พี่ช่างเสียสละเพื่อพวกหนูจริงๆ หนูจะเป็นคนดีให้ได้อย่างที่พี่สั่งสอน” “พี่ช่างดีมากๆ จริงๆ คนอื่นเขาว่าพี่เสียๆ หายๆ แค่นี้หาพี่ พี่ก็ไม่เคยตอบได้ พี่ไม่โกรธเค้าหรือ” ฉันในวันนั้น ยังไม่ได้ตอบคำถามน้องๆ

15 กันยายน 2549 หลังจากเรียนจบการศึกษาระดับปริญญาโท จากประเทศเยอรมัน และปฏิบัติงานเงินเดือนเกือบสองแสนที่บริษัทต่างประเทศในเยอรมันเสนอให้ ฉันกำลังค้นหาเส้นทางเดินที่มีความสุขจริงให้กับชีวิต คิดไป ทบทวนมา ในที่สุดตัดสินใจหักตัว เสียสละชีวิต ทำงานฟรีๆ ไม่มีเงินเดือน ณ ชุมชนราชธานีโคก จังหวัดอุบลราชธานี การกระทำของฉันในตอนนั้นก่อให้เกิดความประหลาดใจกับคนอื่นๆ อย่างมาก แต่สำหรับฉันนั้น ไม่ได้คิดหรือตั้งเป้าหมายอะไรมากมายดอก ฉันก็เพียงแต่ต้องการมาหาคำตอบให้กับชีวิต ฉันรู้เพียงแค่ว่ายังไม่สามารถหาความสุขให้กับตนเองได้ ฉันก็แค่ไม่รู้ว่ ที่ใดในโลกใบนี้คือที่ที่เหมาะสมสำหรับฉัน... แต่นับจากบัดนั้นเป็นต้นมา ฉันค้นพบแล้วว่า อะไรคือเป้าหมายและความสุขที่แท้จริงของชีวิต

หลายคนได้ยื่นได้ฟังอาจจะนึกกันไปกระมังว่าฉันคงได้มาเจอคุณทาสันอันทรูหรา ปราสาทราชวังอันโอ่อ่าวิจิตรตระการตาอันมีอาจจะทำให้ลึ้มลง ไม่มีใช้กระนั้นดอก ช่วงเวลาเกือบหนึ่งปีเต็ม ณ ที่แห่งนั้น ชีวิตของฉันนอกจากมีหน้าที่เป็นคุณครูดูแลนักเรียนตัวกระดำกระด่างหน้าตามอมแมมทุกระดับชั้นโดยไม่มีวันหยุดแล้ว ทุกๆ วันชีวิตก็มีแต่งงาน งาน งาน และ



งาน และก็มักจะเป็นงานด้านใช้แรงงานเป็นส่วนใหญ่ซะด้วยสิ ไม่ว่าจะเป็นตีดิน ทำแปลง ขุดบ่อ ทำสวน ดำนา ขนโต๊ะ ขัดส้วม กรอกข้าว แบกกระสอบ ฯลฯ ถ้าจะพูดให้ชัดๆ ก็คือ ทำตั้งแต่สาบกะเบือยันเรือรบ แล้วแต่สถานการณ์จะนำไป ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว ทำเช่นนี้ทุกวันทุกวัน บางครั้งบางครั้งฉันได้กลับมาเยี่ยมบ้านที่กรุงเทพฯ แม่noonกอดฉัน จับมือฉัน จับเท้าฉัน แล้วทันทันก็ร้องไห้ ท่านบอกว่า "มือลูกไม่นิ่มเหมือนเดิมแล้ว เท้าลูกทั้งแตกทั้งแข็ง หน้าของหนูที่เคยขาวดั่งไข่มุก ตอนนี้ก็ดำไหม้" ท่านร้องไห้ต่อไปอีก ฉันกอดแม่ตอบ ยิ้ม แล้วบอกท่านว่า "หนูมีความสุข...หนูมีความสุขมากกว่าได้เงินเดือนสองแสน..."

หลายคนรวมถึงคุณพ่อคุณแม่ได้กล่าวกับฉันว่า "ฉันคงเป็นคนดี จึงสามารถไปเสียสละเช่นนั้นได้" เด็กน้อยนักเรียนบอกกับฉันว่า "ฉันคงเป็นคนดีมาก จึงทำงานเสียสละไม่มีปัน และไม่ไว้วางใจว่าใครเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่น่าพิสมัย" ฉันคงไม่สามารถตอบทุกๆ คนได้ดอกว่าฉันเป็นคนดีหรือไม่ เพราะเกณฑ์การวัดความดีของแต่ละคนนั้นก็คงแตกต่างกันไป และด้วยใจจริง ฉันก็ได้ต้องการจะเป็นคนดีเลิศเลออะไร แต่หากจะกล่าวถึงเรื่องการเสียสละเงินทอง แรงงาน มันสมอง เพื่อสิ่งที่คุณเห็นว่าเป็นประโยชน์ ฉันมีความสุขมากและเต็มใจเสมออยู่แล้ว ฉันคิดว่า ความเต็มใจนี้มันก็คงเนื่องมาจากบุญเก่าที่ฉันเคยสั่งสมมาแต่อดีตชาติ บวกกับพฤติกรรมคำสั่งสอนของคุณพ่อคุณแม่ที่ได้บ่มเพาะให้ฉันเป็นคนมีจิตใจเช่นนี้ ฉันจะมีความสุขทุกครั้งที่ได้มีโอกาสที่จะเป็นผู้ให้ เพราะฉันเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วว่า ความเสียสละใดๆ ที่ฉันได้สั่งสมกระทำลง มันก็คือทรัพย์แท้จริงที่จะติดตัวฉันไป ฉันไม่เคยกลัวหรอกนะว่าผิวฉันจะดำ มือฉันจะดำน เพราะฉันรู้ว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ เราไม่อาจรู้ได้เลยว่าพญามัจจุราชจะย่างกรายมาเยี่ยมเยียนเราเมื่อใด อาจจะพรุ่งนี้ อาจจะวันนี้ อาจจะในสัปดาห์นี้ก็ได้ ไม่มีอะไรเลยที่จะเป็นหลักประกันให้ชีวิตได้ว่าเราจะมีลมหายใจเหลืออยู่

หลังจากนอนหลับไปในแต่ละคืน แต่หากเราทำได้ให้ หากเราได้เสียสละ เราจะมีความสุข เพราะเราจะรู้ว่าเรามีหลักประกันให้กับชีวิต เพราะเราจะมั่นใจอย่างเต็มเปี่ยมว่าเราได้สะสมบุญ สังสมทุนให้กับตัวเราแล้ว

แต่หากถามฉันว่าฉันไม่โกรธดอกหรือเวลาที่มีคนมากล่าวด่าหรือ นินทาว่าร้าย ฉันก็ต้องตอบอย่างตรงๆ ว่า ฉันก็เคยโกรธ ฉันก็เคยเกลียด ฉันก็เคยคิดชิงชังบุคคลที่หวังร้าย มีจิตไม่ดีกับฉัน ฉันก็เคย... เคยมีจิตไม่หวังดี เคยมีใจที่ไม่อยากให้อื่นได้ดีกว่าตน แต่ฉันรู้ ฉันรู้ และ..ฉันรู้... ว่า จิตใจเช่นนี้มันก่อให้เกิดความทุกข์เพียงใด ฉันรับรู้ถึงความทรमान ความเจ็บปวดในอดีต เมื่อเวลาที่ฉันมีความคับแค้นคับเคืองอยู่ในใจ โกรธน้อยก็ทุกข์น้อย อิจฉามากก็ทุกข์มาก เกลียดมากที่สุดก็ทุกข์มากที่สุด จิตที่มันหวังร้ายผู้อื่นมันก็เหมือนไฟที่เผาไหม้ตนเองนั่นแหละ มันร้อนรุ่ม มันร้อนรน และมันช่างเร่าร้อน แม้จะยี้มก็ไม่สดใส แม้สบตาผู้ใดก็มีได้หาญกล้า แต่ในวันนี้ เมื่อฉันล้างความเกลียดชังออกไปจากใจ เรียนรู้การให้อภัย ให้ความหวังดี และมีเมตตาต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง ฉันได้เรียนรู้ความสุขสงบเย็นที่จริงแท้ในชีวิต ฉันได้รู้จักแล้วว่า ยี้มจากหัวใจนั้นเป็นเช่นไร ฉันมีความหาญกล้า และฉันก็มีความสุข... จริงๆ

ฉันยังจำได้ถึงเหตุการณ์หนึ่งซึ่งเพิ่งพบผ่านเมื่อไม่นานมานี้ เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นในขณะที่ฉันกำลังไปปฏิบัติหน้าที่ศึกษาต่อ ณ ต่างแดน วันหนึ่ง ในงานเลี้ยงแห่งหนึ่ง ฉันและเพื่อนอีกหลายคนกำลังคุยกันอย่างขื่นมื่น อาจจะไปด้วยฤทธิ์แอลกอฮอล์กระมัง เพื่อนๆ จึงได้เ้าเกี่ยวกับการเป็นคนไม่มีแฟนของฉัน เพื่อนคนหนึ่งกล่าวว่า ฉันคงมีคนชอบมากมาย แต่เพราะเลือกมากเกินไปจึงไม่ถูกใจใครสักที ฉันไม่ได้ตอบอะไร นั่งหัวเราะ ยี้มไปยี้มมา หลังจากนั้นเพียงไม่กี่วินาทีก็มีเสียงอันดังแทรกขึ้นมาว่า “เธอนะ (หมายถึงฉัน) ไรจิต... ชอบคิดแต่ว่าคนอื่นมาชอบ หน้าเสียวขนาดนี้ ไม่มีใครเขามาสนใจหรอก” ทุกคนเงยบกริบ ฉันตกใจมาก ที่ตกใจนั้นมิได้ตกใจว่าตนเองหน้า

เสียหรอกนะ เพราะจริงๆ ฉันก็ไม่ค่อยจะรู้สึกว่ามันหน้าตาดีอะไรอยู่แล้ว แต่ที่ฉันตกใจ เพราะฉันรู้ว่า คำกล่าวเช่นนั้นไม่มีทางที่จะหลุดออกมาจากปากฉันได้เลย ไม่ว่าในกรณีใดๆ ไม่ว่าสิ่งๆ นั้นจะเป็นจริงเพียงใดก็ตาม ฉันมิได้ตอบอะไรกลับไป ยิ้ม แล้วคุยสนุกสนานเรื่องอื่นต่อ เมื่อกลับมาถึงหอพัก ฉันพยายามพิจารณาว่าเพราะเหตุใดจึงมีคำพูดดังกล่าวออกมาจากพี่ผู้หญิงคนนี้ มาวิเคราะห์ดูหน้าตัวเองในกระจก มองมุมไหน มองเหลี่ยมไหน ฉันก็เห็นว่าแม้หน้าฉันจะไม่ได้สวยอะไร (แม้คนอื่นจะบอกว่าสวยก็ตาม) แต่ก็ไม่ได้เสียอะไรนักหนาจนถึงกับจะทำให้พี่เค้ามากล่าวพรูสวาทใส่ฉัน พยายามคิดทบทวน ในที่สุดฉันก็มีใจตอบอื่นใด นอกจากคำตอบจากความเป็นจริงที่ว่า ในระยะหลังๆ ใครๆ ก็มักตาฝ้าตาฟางไปชมฉันให้พี่คนนี้ฟัง จนเธออาจเกิดความน้อยใจ ความอิจฉากระมัง ฉันมิได้โกรธพี่คนนี้เลยแม้แต่น้อย กลับกัน ฉันสงสารเธอมาก เพราะฉันรู้ว่า แม้ในอดีตฉันจะเคยมีใจชั่วช้าไม่อยากจะให้คนอื่นดีกว่า ไม่อยากเห็นคนอื่นเหนือกว่า แต่ไม่ว่าจะเกิดจิตไม่ดีเพียงใด ฉันก็ไม่เคยคิด และไม่สามารถที่จะเปล่งกล่าวถ้อยคำรุนแรงที่ไม่มีประโยชน์ เพียงเพื่อทำร้ายความรู้สึก ทำลายหัวใจของคนอื่นเช่นนั้นได้

การที่พี่คนนี้พูดคำเช่นนั้นออกมา ฉันรู้ว่าในใจของเธอต้องมีเมฆดำทะมึนปกคลุมอยู่ ฉันเดาไม่ออกเลยว่าความทุกข์ในใจที่เธอมี มันจะแผดเผาเธอจนไหม้ร้อนเพียงใด เพราะแม้ว่าฉันจะเคยมีความอิจฉาซึ่งแม้มีปริมาณน้อยนิดมากเมื่อเทียบกับที่เธอมี ฉันก็ยังทุกข์อย่างมหาศาล แล้วเธอเล่า... เธอเล่าจะทุกข์เพียงใดกัน ช่างน่าสงสารเธอเหลือเกิน และน่าเสียดายเหลือเกินที่ใบปริญญาเกียรตินิยมเหรียญทองจากมหาวิทยาลัยอันดับหนึ่งของประเทศ พร้อมทั้งด็อกเตอร์จากมหาวิทยาลัยชั้นนำของโลก ไม่สามารถช่วยเธอให้หลุดพ้นจากความทุกข์อันแสนทรมานที่เธอมีได้แม้แต่เพียงเสี้ยวหนึ่งเลย

สุดท้ายนี้ ฉันขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อคุณแม่ที่บ่มเพาะ ปลูกฝัง
จุดประกายแห่งความเป็นผู้เสียสละให้ฉันตั้งแต่นั้นยังเล็ก ขอกราบบูชาเทิด
ทูนพ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ ครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่ชี้ทางความ
เป็นคนสุขจริงให้กับฉัน ไม่มีอะไรเลยในโลกที่จะสุขเท่าเทียมกับการให้ พ่อ
ท่านสมณะโพธิรักษ์ผู้นำทางจิตวิญญาณชาวอโศกกล่าวเสมอว่า “บุคคลผู้ม
ีความสุขที่สุด คือบุคคลผู้รู้ตนเองว่าได้เป็นผู้ให้ที่จริงที่สุดนั่นเอง” ฉันเข้าใจ
อย่างถ่องแท้ในคำสอนของท่าน เพราะในวันนี้ฉันได้พบเจอความสุขอันยิ่ง
ใหญ่นี้ด้วยตัวของฉันเองแล้ว ยิ่งให้มากเท่าไร ก็สุขมากเท่านั้น ยิ่งสละ
ความเห็นแก่ตัว ความชั่วร้ายในจิตใจได้มากเท่าไร ความสุขใจก็มีมากขึ้น
เท่านั้น ขนาดในวันนี้ฉันปฏิบัติได้เพียงเล็กน้อย ฉันยังเป็นคนมีความสุข
ที่แท้จริงได้ขนาดนี้ วันใดที่ฉันทานกิเลสออกจากใจฉันหมดได้ วันนั้นคง
เป็นวันที่ฉันมีความสุขแท้จริงอันสมบูรณ์ที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า “สุขอื่น
ยิ่งกว่าการให้ไม่มี” “วัตถุทาน ธรรมทาน อภัยทาน” นั้นยิ่งใหญ่เปรียบได
ปาน ถูกต้องและจริงแท้



สุขภาวะสร้างได้ ภายในครอบครัว

ด.ญ.ดรณี ใจกล้า

ชั้น บ.1 โรงเรียนบ้านตากประชาวิทยาคาร
จ.ตาก



สุขภาวะ หมายถึง การดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันให้มีความสุขทั้งกายและใจและอยู่ในสังคมได้ ในโลกปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างส่งผลต่อสุขภาวะของคนไทย ทำให้โลกที่สดใสกลับกลายเป็นโลกที่มีมลภาวะ เกิดปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับเรื่องอาหาร รวมทั้งวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ และวัฒนธรรม ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพตามมา และเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ที่จริงแล้วมีโรคหลายโรคที่ป้องกันได้ และต้องการความร่วมมือจากหลายๆ ฝ่ายเพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาวะให้กับสังคม

ถ้าคนในสังคมอยากมีสุขภาวะที่ดีควรเริ่มจากตนเองก่อน สิ่งสำคัญที่สุดคือ การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิต มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีงามและอยู่อย่างเรียบง่าย สอดคล้องตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในเรื่องทฤษฎีใหม่และเศรษฐกิจพอเพียง คือ พึ่งตนเอง

ได้โดยไม่เดือดร้อนคนอื่น ดำรงชีวิตอย่างพอประมาณ เหมาะกับสภาพ
ของตน ใช้จ่ายอย่างประหยัด ใช้เวลาว่างที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์ และ
ช่วยเหลือสังคมตามโอกาสอันควร ผู้นำครอบครัว คือ พ่อและแม่ปฏิบัติตน
เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก ขยันขันแข็งในการทำงาน เพื่อวางรากฐานความเป็น
อยู่ในการดำเนินชีวิตเพื่อความไม่ประมาท มีการวางแผนเพื่ออนาคตในภาย
ภาคหน้า ให้เวลา ให้ความรักความอบอุ่นแก่ลูก อบรมสั่งสอนลูกให้รู้จัก
ความพอดี พอประมาณ ไม่ฟุ้งเฟ้อ และพอใจที่ได้ทำหน้าที่ของตนให้
สมบูรณ์ ถ้าครอบครัวโดยยึดหลักเหล่านี้ไว้ได้ คนในครอบครัวก็จะมีสุขภาวะ
ที่ดีได้เช่นกัน เมื่อเราสร้างสุขภาวะในครอบครัวได้แล้ว ควรเป็นแบบอย่าง
ที่ดีให้กับสังคม เพื่อให้คนในสังคมได้นำไปพัฒนากันหลายๆ ครอบครัว เพื่อ
ก้าวไปพร้อมๆ กัน สังคมก็จะมีความเจริญรุ่งเรือง ทุกคนมีสุขภาพที่แข็งแรง
มีแต่รอยยิ้มของคนในสังคม ให้โอกาสคนที่ทำผิดได้รู้ผลดีของสังคมที่น่าอยู่
ทุกคนใส่ใจเรื่องสุขภาพโดยไปตรวจสุขภาพทุกๆ ปี การรักษาคนป่วยเป็นไป
อย่างทั่วถึง มีผู้แนะนำการดูแลสุขภาพร่างกาย หลีกเลี่ยงผักที่มียาฆ่าแมลง
ตกค้างอยู่ โดยหันมาปลูกผักรับประทานเอง เพื่อประหยัดเงินในครอบครัว
และป้องกันอันตรายจากยาฆ่าแมลง ซึ่งถ้าเราะมัดระวังก็จะอยู่ห่างจากโรค
ภัยไข้เจ็บได้ และมีสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว

ถ้าคนในสังคมร่วมมือกัน สังคมนั้นก็จะมีสุขภาวะที่ดีได้ และแพร่
ขยายจากตนเองสู่สังคมสู่ประเทศชาติ ทำให้ประเทศชาติน่าอยู่ สุขภาวะที่ดี
สร้างได้โดยไม่ต้องนำสิ่งใดมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนา แค่คนในสังคมมี
ความจริงใจต่อกัน มีความรักใคร่ปรองดองกัน มีความช่วยเหลือซึ่งกัน
และกัน โลกที่มีมลภาวะก็จะกลับกลายเป็นโลกที่สดใส มีพืชผักที่ปลอดภัย
กินได้ตลอดทั้งปี ผู้คนมีสุขภาพที่แข็งแรงและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
ถ้าคนในสังคมไทยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงไว้ในใจอย่างแท้จริง

เมื่อคนในสังคมรู้ผลดีของสุขภาวะที่สร้างขึ้นภายในครอบครัว ควร
นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนา ให้รู้คุณค่าของ

สังคมไทยที่น่าอยู่ ให้อำนาจความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในสังคมไทย และไม่ใช่เพียง
แค่อวยยิ้มของคนไทยเพียงอย่างเดียว แต่คือโลกที่สดใสและกว้างใหญ่ที่เต็ม
ไปด้วยคนไทยที่ยึดบนหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีร่างกายที่แข็งแรง มีความ
สุขกับการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม และสืบสานวัฒนธรรมให้คงอยู่จนถึงรุ่นลูกรุ่น
หลานได้ศึกษา คนไทยทุกคนควรสร้างสังคมให้น่าอยู่ นี่แหละคือ สุขภาวะ
สร้างได้ภายในครอบครัวและประเทศชาติของเรา







078 143

จากเด็กชายรักสุขภาพ สู่ นายรักสุขภาพ

ทวีชัย บุญสงค์

ชั้น ม. 6 โรงเรียนสตรีศรีสุริยา

จ.ศรีสะเกษ

ผมเป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง ตัวผมเองมีบุคลิกภาพที่เด่นชัดคือ กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก เป็นคนที่ร่าเริงแจ่มใส และยังเป็นคนพูดเก่ง ชอบความสนุกสนาน และสิ่งสำคัญที่ผมมีอยู่ คือ การรู้จักใช้ชีวิตที่มีคุณภาพ การดูแลสุขภาพร่างกาย และการป้องกันรักษาโรค นอกจากการใช้ชีวิตประจำวันตามธรรมดาแล้ว ผมยังให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเองทั้งทางร่างกายและจิตใจอีกด้วย รวมทั้งการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ เพราะผมมั่นใจและเชื่อเสมอว่า นอกจากความแข็งแรงของร่างกายแล้ว คนเรายังต้องมีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดี อยู่ในสังคม วัฒนธรรมที่ดีและปลอดภัย สามารถใช้ชีวิตในแต่ละชั่วโมง แต่ละวันได้อย่างมีความสุข โดยปราศจากความกังวล และความทุกข์ ผมจึงได้ปฏิบัติตามความเชื่อของตัวเอง ด้วยการทำจิตใจให้สบายไม่เครียด หากิจกรรมยามว่างทำ เช่น การปลูกต้นไม้ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ผมจะคิดว่าทุกปัญหามีทางแก้ไข การรู้จักรักตัวเองเมื่อมี



। **ສຸພາວ:** ສຳລັບໄດ້ । **121**

ความผิดปกติของร่างกาย เมื่อป่วยเป็นอะไร แม้จะมีอาการเล็กน้อย ผมก็จะรีบไปหาหมอ เพื่อหาสาเหตุและทำการรักษาให้ทันเวลาที่ หรือไม่ก็รีบไปซื้อยาตามร้านขายยา พร้อมขอคำแนะนำจากเภสัชกรประจำร้าน เพื่อตัวผมเองจะได้มีสุขภาวะที่ดี

เมื่อตอนที่ผมยังเด็กอยู่ แม่ของผมคอยดูแลเอาใจใส่ผม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร รวมทั้งร่างกายและจิตใจ ตอนเด็กๆ แม่มักจะให้ทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ แม่ชอบให้ผมทานผัก และยังคอยสอนให้ผมเป็นคนดี มีนิสัยที่ร่าเริงแจ่มใส แม่ส่งเสริมให้ผมเป็นคนที่ไม่กลัวคิด กล้าแสดงออก

ตอนที่ผมเข้าโรงเรียน ผมได้พบกับเพื่อนใหม่ๆ และได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมในโรงเรียน ที่โรงเรียนของผม ในตอนเช้าจะมีกิจกรรมให้ทุกคนช่วยกันเก็บเศษกระดาษ เก็บใบไม้ ก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติ เพื่อให้โรงเรียนของเราสะอาดและน่าอยู่มากยิ่งขึ้น มีโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งเป็นการส่งเสริมและปลูกฝังจิตสำนึกให้นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารที่ดี สะอาด ถูกต้องตามหลักโภชนาการ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน พร้อมทั้งมีคุณครูที่คอยให้ความรู้ในเรื่องของอาหาร การเรียนในห้องเรียนจะมีคุณครูเป็นสื่อกลาง คุณครูจะสอนให้ทุกคนเป็นคนดี สอนตามหลักเนื้อหาวิชาต่างๆ นอกจากนั้นแล้ว คุณครูยังให้ทุกคนได้ร่วมกิจกรรมในห้องเรียน เช่น การร้องเพลง การเล่นเกมหน้าห้องเรียน เป็นต้น เพื่อให้ทุกคนได้รับความสนุกสนาน ร่าเริงแจ่มใส รวมทั้งได้เรียนรู้การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ตัวผมเองได้มีโอกาสเป็นเจ้าหน้าที่ในห้องพยาบาลของโรงเรียน โดยรับผิดชอบในเรื่องของการจ่ายยาและรักษาทุกคนในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติหรือการให้คำแนะนำในเรื่องของสุขภาพ

เมื่อผมเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผมได้รับคัดเลือกจากโรงเรียนให้เป็นตัวแทนโรงเรียนในการเข้าอบรมในโครงการ 'การอบรมผู้นำนักเรียนส่งเสริมสุขภาพ' การเข้าค่ายในครั้งนั้น ผมได้เรียนรู้การใช้ชีวิตร่วม

กับผู้อื่น การปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างโรงเรียน การดูแลรักษาตัวเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ การป้องกัน รักษา การใช้ยา รวมทั้งการนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ให้ทุกคนในโรงเรียนได้รู้และเข้าใจถึงประโยชน์ของการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี การอบรมครั้งนั้นมีวิทยากรที่มาให้ความรู้หลายท่าน ผลที่ได้จากการอบรมในครั้งนั้นทำให้ผมเป็นคนที่คุณดูแลตัวเองมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม รวมทั้งการดูแลร่างกายของคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นตายาย หรือพ่อแม่

เมื่อผมเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผมได้รับคัดเลือกให้ทำหน้าที่เป็นประธานนักเรียน ซึ่งทำให้ผมได้เรียนรู้ถึงการทำงานต่างๆ รวมทั้งการพัฒนาโรงเรียน บางครั้งมีอุปสรรคในการทำงานบ้าง แต่สุดท้ายก็ผ่านพ้นไปด้วยดี เพราะเราทุกคนช่วยกันแก้ไขปัญหา รวมทั้งได้รับคำแนะนำต่างๆ จากคุณครู โรงเรียนที่ผมเรียนอยู่ตอนชั้นประถมศึกษานั้นเป็นสังคมชุมชนแห่งหนึ่ง ที่มีทั้งความรู้ ความปลอดภัย ทุกคนมีความสามัคคี มีจิตใจที่ดี มีแต่สิ่งที่ดีๆ มอบให้แก่กัน

การดำรงชีวิตของผมในปัจจุบัน ผมอาศัยอยู่กับแม่ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวผม บางสิ่งเป็นสิ่งที่ดี บางสิ่งก็อันตราย เช่น การสูบบุหรี่ของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมพยายามหลีกเลี่ยง ปัจจุบัน ผมเป็นคนที่คุณดูแลร่างกายตัวเองให้ดีมีคุณภาพ เพื่อที่จะได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นการทานอาหาร ถ้าอาหารที่ทานแล้วมีโทษต่อร่างกาย ผมจะหลีกเลี่ยงและไม่ทาน ซึ่งบางคนถึงแม้จะรู้ว่ามิใช่ ก็ยังรับประทานอยู่เหมือนเดิม ผมเป็นคนที่ชอบดื่มน้ำ

ตัวผมเองเป็นคนที่ร่าเริงแจ่มใส ชอบพูด เมื่อได้พูดกับใครแล้ว ทำให้รู้สึกสบายใจ เหมือนได้ระบายความทุกข์ บางครั้งผมรู้สึกเหงา เพราะไม่มีเพื่อนคุย แต่ก็พยายามหาอะไรทำเพื่อให้ตัวเองสดชื่นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือไม่ก็ทำกิจกรรมทำร่วมกับเพื่อน การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ ทำอาหารร่วมกันแล้วทานด้วยกัน ผมเป็นคนที่ชอบรับฟังปัญหาของคนอื่น แล้วให้คำแนะนำ ช่วยหาวิธี หาสาเหตุ

ของปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะช่วยกันแก้ไขปัญหา ผมเป็นคนที่ชอบทำกับข้าว ผมชอบทำให้แม่ทาน เพื่อที่แม่จะได้ทานอาหารที่มีประโยชน์ มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์ที่สดใสไร้เรง

ช่วงหนึ่งของชีวิต ผมได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมโรงงาน ผมได้ทำงานในบริษัทผลิตอาหารแปรรูปไก่แห่งหนึ่งในช่วงปิดภาคเรียน วันแรกที่ผมเข้าไปทำงาน ผมเครียดมาก เพราะไม่รู้จุกกับใครเลย ทั้งกดดันในเรื่องการทำงาน ห้องน้ำก็ไม่กล้าลงมาเข้าในระหว่างทำงาน ตอนแรกผมต้องปรับตัวมากกับสังคมโรงงาน และมีพี่ผู้หญิงคนหนึ่ง ซึ่งคอยสอนผมในเรื่องการทำงาน รวมทั้งในเรื่องการใช้ชีวิต ให้คำแนะนำแก่ผม ทำให้ผมมีกำลังใจในการทำงานมากยิ่งขึ้น เมื่อนานไปผมสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้เป็นอย่างดี จากอหังการและน้ำใจไมตรีที่ผมมอบให้เพื่อนร่วมงานทุกคน ทำให้ผมเป็นที่รักใคร่และเอ็นดูของคนทุกคนในแผนก การทำงานในโรงงานแห่งนี้เน้นเรื่องความสะอาดมาก ก่อนที่จะเข้าทำงานต้องแต่งชุดโรงงาน มีรองเท้าบูท ผ้าปิดจมูก ที่คลุมผม หมวกปิดหน้า และต้องล้างมือด้วยน้ำอุ่น 7 ขั้นตอน แล้วฉีดน้ำยาฆ่าเชื้อใส่มือ สิ่งเหล่านี้นับได้ว่าเป็นความปลอดภัยของตัวเราเองและผู้บริโภค ช่วงที่ผมทำงานอยู่ที่นี่ ผมได้ตรวจร่างกายด้วย สังคมในโรงงานทำให้ผมได้เรียนรู้การทำงานของผู้ใหญ่ เราต้องไม่เครียดมากเกินไป เพราะความเครียดอาจก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาได้ การทำงานในโรงงานแห่งนี้ทำให้ผมตระหนักถึงความสำคัญของการล้างมือ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง

ปัจจุบันผมกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในตัวจังหวัดแห่งนี้ ที่โรงเรียนของผมมีความพร้อมในด้านต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องช่องอาหารที่ดีมีประโยชน์ รับรองความสะอาดและปลอดภัยอย่างแน่นอน ด้านภูมิทัศน์ในโรงเรียนเป็นสิ่งที่เอื้อต่อการเรียนอย่างมาก เพราะมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีต้นไม้ขนาดใหญ่ที่ร่มรื่น ร่มเย็น ทำให้บรรยากาศในโรงเรียนบริสุทธิ์ บรรยากาศในห้องเรียนจะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ทำให้ผมเรียนได้

เข้าใจมากยิ่งขึ้น ไม่เครียด อีกทั้งมีเพื่อนที่สนุกสนาน มีกิจกรรมในห้องที่
ทำร่วมกัน เช่น การแข่งขันประกวดร้องเพลงค่าน้ำนม การทำบุญร่วมกันที่
วัด เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมที่เราได้ทำร่วมกันเหล่านี้ เป็นการสร้างบรรยากาศใน
ห้องเรียน สร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนทุกคน และที่สำคัญ เพื่อเป็นการ
ผ่อนคลายความเครียดจากการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของทุกคน

ตัวผมเองรักที่จะดูแลตัวเองตลอดทั้งทางร่างกายและจิตใจ เริ่มจาก
การดูแลตัวเองให้ดีขึ้น จากนั้นก็จะเป็นการดูแลสุขภาพรอบๆ ตัว ไม่ว่าจะเป็น
เป็นบรรยากาศรอบๆ บ้าน ในห้องนอน สุขลักษณะในห้องน้ำ การอยู่ร่วม
กันของคนในครอบครัว เหล่านี้เป็นผลพลอยได้จากการที่เรารู้จักสร้างสุข
ภาวนั้นเอง ถ้าเราไม่สร้างสุขภาวะของตัวเองด้วยตัวเอง ก็ไม่มีใครที่จะ
สามารถสร้างสุขภาวะให้เราแทนตัวเราได้ สุขภาวะเป็นสิ่งที่เราทุกคนสามารถ
สร้างด้วยตนเองได้

เพราะสุขภาวะ สร้างได้







สุขภาวะสร้างได้ เริ่มต้นที่ครอบครัว

ธนิตา สุวรรณสินธุ์

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



‘อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ’ เป็นพุทธสุภาษิตที่แสดงให้เห็นว่า หากผู้ใดไม่มีอาการเจ็บป่วยไข้ ถือว่าได้ลาภที่ใหญ่หลวง ซึ่งมนุษย์ในโลกนี้หาสิ่งที่ไม่สามารถหลุดพ้นไปได้...ในคราที่ฟ้ามีดยังมีดวงดาวที่กระพริบพริ้มให้แสงสว่าง ในคราที่ชีวิตมีดมนย่อมมีผู้ชี้ทางออกบอทางสว่างอยู่เสมอ ดังครอบครัวของฉันที่แม่จะเข้าใจในสัจธรรมของชีวิตในเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นอย่างดี แต่พวกเราไม่ปล่อยให้ความเจ็บไข้ได้ป่วยเข้ามารุมเร้าโดยไม่ทำอะไรเลย การดูแลป้องกันและเสริมสร้างสุขภาวะให้ดีให้กับคนในครอบครัวจึงเกิดขึ้น มาเริ่มต้นดูแลสุขภาวะของตนเองและบุคคลในครอบครัวของท่าน เหมือนกับที่ครอบครัวของฉันดูแลกันและกันสิคะ...

ครอบครัวของฉันเป็นครอบครัวขยาย มียาย ป้า น้า พ่อ แม่ และ

ฉัน เป็นสมาชิกในครอบครัว เรียกได้ว่าเป็นครอบครัวที่มีบุคคลหลายวัยมาอยู่ด้วยกัน โดยมียายเป็นศูนย์กลางแห่งความรัก มีความผูกพันของทุกคนเป็นศูนย์กลางแห่งความเข้าใจ คำว่า 'ช่องว่างระหว่างวัย' ในครอบครัวของฉันจึงไม่เคยเกิดขึ้น เพราะทุกคนต่างดูแลกันและกันด้วยความห่วงใยเสมอมา ฉันผู้เป็นวัยรุ่นสัมผัสได้ถึงความห่วงใยที่ทุกคนมีให้ โดยเฉพาะการใช้ชีวิตตามประสาวัยรุ่นในยุคนี้เป็นเรื่องที่ทุกคนต่างเป็นห่วง เพื่อหลีกเลี่ยงที่จะทำให้ทุกคนไม่สบายใจความสุขของฉันจึงเลือกใช้ชีวิตอยู่กับบ้านในวันหยุด ร้องเพลง เล่นดนตรี อ่านหนังสือ และสรรหาเรื่องสนุกๆ มาเล่าให้ยายฟัง มีน้ำช่วยเสริม มีป้าช่วยซักถาม และมีพ่อแม่คอยให้กำลังใจ รอยยิ้มและเสียงหัวเราะเป็นความสุขเล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวันที่ส่งผลให้ทุกคนสบายใจ จนหลงลืมความเครียดจากภาระงาน

'ความสงบเป็นความสุขที่แท้จริง' เป็นแนวคิดทางพุทธศาสนาที่ครอบครัวของฉันยึดเป็นแนวปฏิบัติ การให้อภัย ความอดทน การมีสติอยู่เสมอ และที่สำคัญ ความรู้สึกเป็นสุขตามมี ยินดีตามได้ ใช้ตามความจำเป็น คือสุดยอดความสุขสงบของชีวิตพวกเรา ทุกครั้งที่เห็นคนประสบผลสำเร็จจึงมีครอบครัวเราร่วมแสดงความยินดี หลายครั้งที่เห็นใครตกอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์จึงมีพวกเราคอยปลอบใจยามทุกข์ปลุกใจยามท้อ บางครั้งที่ถูกเอาเปรียบจากเพื่อนร่วมสังคมพวกเราจึงพร้อมให้อภัย การคิดดี พูดดี และทำดี ดังที่ครอบครัวเราปฏิบัติเสมอมา ทำให้พวกเราจิตใจที่สงบเย็นปราศจากกิเลสทางอารมณ์และราคะทางจิตใจ ส่งผลให้ครอบครัวของเรามีสุขภาพจิตที่ดี เสริมสุขภาพกายให้แข็งแรงเสมอมา

อาหารการกินเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดสำหรับครอบครัวของเรา เนื่องจากครอบครัวเรามีคนแก่อยู่ในบ้าน อาหารที่ย่อยง่ายและรสไม่จัดจึงเป็นสิ่งที่พวกเราเลือกนำมาปรุงเป็นอาหาร โดยเน้นอาหารประเภทปลาและผักเป็นหลัก ซึ่งผักที่นำมาใช้ประกอบอาหารเป็นพืชผักสวนครัวที่ปราศจากสารพิษ

ร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะไม่ว่าจะเป็นคะน้า ผักบุ้ง มะเขือ บวบ ฟักทอง โหระพา ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกทุกเม็ด ล้วนมาจากสวนครัวข้างครัวที่แม่ของฉันทิปิถักให้การดูแลรดน้ำพรวนดินทุกวัน น่าแปลกที่บ้านของฉันทิปิถักมีพื้นที่ติดกับภูเขา พื้นดินจะเป็นหินเสียมากกว่า แต่สามารถปลูกพืชผักได้งอกงามที่เหลือกินจนเก็บไปฝากเพื่อนบ้านมีอยู่บ่อยๆ ความสงสัยถูกแม่เฉลยให้เข้าใจว่า พืชผักก็เหมือนคน ถ้าเราสนใจดูแลเขาด้วยใจ รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย และพูดคุยกับเขา เขาก็จะเจริญงอกงาม เหมือนกับฉันทิปิถักที่ทานใส่ใจรดน้ำแห่งความรัก หวานปุ๋ยแห่งคำสอนจนฉันทิปิถักโตเป็นไม้งามประดับครอบครัวให้ทุกคนได้ชื่นชม

หลายครั้งที่ฉันทิปิถักเคยอยากรับประทานอาหารประเภทปิ้งย่าง แต่ทุกคนในบ้านกลับให้เหตุผลว่าการรับประทานอาหารประเภทปิ้งย่างเป็นการรับสารก่อมะเร็งมาไว้ในร่างกายวิธีหนึ่ง เราผลิตเพลินกับความอิมอรอยและหอมหวานของรสชาติอาหารโดยหาวิธีไม่ว่านั่นคือการฆ่าตัวตายทางอ้อม เป็นความตายที่เจ็บปวดทรมานและสิ้นเปลืองเงินทองมากที่สุด จากเหตุผลปณคำขู่ทำให้ฉันทิปิถักหาคำค้านว่าหาความจริงเหล่านั้น และคำตอบที่ได้ก็คือ นั่นไม่ใช่คำขู่แต่เป็นความจริงที่ยิ่งใหญ่ ฉันทิปิถักให้ทุกคนในครอบครัวมีอายุที่ยืนยาว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทำให้ฉันทิปิถักเลิกเรียกร้องหาอาหารตามใจปากมาเป็นเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการแทน ด้วยการกินข้าวเป็นหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ กินผักให้มาก กินผลไม้เป็นประจำ กินปลา กินไข่อยู่เสมอ และหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด โชคดีที่ใครที่พ่อ ชายคนเดียวที่บ้าน เป็นผู้ชายที่มีความเป็นสุภาพบุรุษอย่างมาก เหล้า บุหรี่ และสารเสพติดอย่างอื่นพ่อจึงไม่เคยแตะต้องให้ระคายเคืองต่อความรู้สึกและระคายเคืองต่อลมหายใจของทุกคนในครอบครัว พ่อจึงเป็นผู้ชายที่ดีที่สุดสำหรับฉันทิปิถัก

การดูแลสุขภาพกายเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทุกคนในบ้านให้ความสนใจ โดยเฉพาะป่าของฉันที่พบว่าตนเองเป็นโรคความดันสูงตั้งแต่อายุ 40 ปี จากวันนั้นถึงวันนี้ นับ 10 ปี ที่ป่าหันมาสนใจตัวเองอย่างจริงจัง การเดินออกกำลังกายในตอนเย็นเป็นวิธีที่ป่าเลือกเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บของป่า นอกเหนือจากการกินยาตามที่แพทย์สั่ง การเดินของป่าเป็นการเดินขึ้นเขาที่มีชื่อว่าเขาแก่นจันทน์ ซึ่งเป็นภูเขาที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่อยู่ใกล้บ้านของฉัน นอกจากได้ออกกำลังกายแล้ว ป่ายังได้พบหมู่มิตรที่มาเดินออกกำลังกายเหมือนกัน มีการทักทายพูดคุย ยิ้มแย้ม 'ถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน' ในขณะที่เดินสวนทางขึ้นลง บางครั้งป่ามีผลไม้ติดมือกลับมาบ้านเป็นของฝากจากเพื่อนร่วมทางที่มอบให้ และเมื่อใดที่ผักบ้านฉันชูชองดงาม ป่าก็ไม่เคยละเลยที่จะนำไปฝากพวกเขา จากการดูแลสุขภาพทางกายของป่ากลายเป็นได้เสริมสุขภาพทางใจควบคู่ไปกับสุขภาพทางสังคมที่น่ายินดียิ่ง ตอนนี้ป่าไม่ต้องกินยาลดความดันแล้ว แต่ป่ายังคงไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะนั่นคือการป้องกันโรคที่ดีที่สุดที่ป่าของฉันเลือกนำไปปฏิบัติ

สำหรับสมาชิกคนอื่นของบ้าน การเดินคลายเส้นและย่อยอาหารหลังรับประทานอาหารมื้อเย็นในช่วงเวลาประมาณ 18.30-19.00 น. คือกิจวัตรประจำวันของพวกเรา เป็นการเดินที่มีภาพหลานประคองยาย พี่น้องพูดคุยกัน พร้อมกับสูดดมกลิ่นหอมของดอกจำปี ดอกการเวก ดอกโมก และไม้หอมยามเย็นนานาชนิดที่แม่และพ่อสรรหามาปลูก แม่ผู้เป็นอดีตครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาให้เหตุผลกับการออกกำลังกายในเวลานี้ว่าเป็นเวลาที่ทุกคนว่างสมองปลอดโปร่ง อากาศบริสุทธิ์ และที่สำคัญเป็นการย่อยอาหารมื้อเย็นที่เป็นมื้อที่ย่อยยากที่สุดและทำให้เรามีโอกาสประสบกับภาวะโรคอ้วนมากที่สุด การได้ออกกำลังกายแม้เพียงเล็กน้อยจะทำให้สมองหลั่งสารสุข (Endorphine) ซึ่งมีผลต่อสุขภาพ ทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า โดยเฉพาะการได้ออกกำลังกายพร้อมกับคนที่เรารักจึงเป็นความสุขที่เหนือความสุข และทุกคนก็เลือกที่



130 | **နာမဝိသေသ** |

จะเชื่อแม่ เพราะครูสุขศึกษาคนนี้จะศึกษาถึงวิธีการดูแลสุขภาพและ
พร้อมที่จะจับทุกคนในบ้านเป็นนักเรียนให้คอยฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอน
ของท่านตลอดเวลา ความสนใจในสุขภาพของแม่ทำให้สมาชิกในบ้านต่างมี
สุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งดูได้จากยายของฉันที่มีอายุถึง 71 ปี แต่ไม่มีโรคภัยไข้
เจ็บใดๆ มาเบียดเบียนนอกจากอาการปวดเข่าที่เป็นผลมาจากการทำงานหนัก
ของยายในวัยทำงานเพื่อส่งเสียบุตรหลานให้ได้ร่ำเรียน และถึงเวลาแล้วที่
ลูกหลานทุกคนต้องดูแลสุขภาพของยายเพื่อให้ยายใช้เวลาในช่วงที่เหลือนี้
อย่างมีความสุขที่สุด

ทุกๆ เช้าคนในครอบครัวฉันจะถูกปลุกให้ตื่นจากการหลับใหลด้วย
เสียงร้องของนกสารพัดชนิดที่ต่างมาอาศัยทำรังบนคาบไม้รอบบ้านฉัน
เกือบทุกเช้าจะได้เห็นฝูงนกกระจอกโฉบเฉี่ยวลงมาจิกกินข้าวจากถาดที่นำไป
ไว้ศาลพระภูมิ ครอบครัวนกเขาเดินคู่ๆ เชื้อดินหากินอาหาร นกเอี้ยงหลาย
ครอบครัวส่งเสียงทะเลาะเบาะแว้งกันให้พวกฉันได้หัวเราะกันอย่างขบขัน 'แม่
แต่นกยังรู้จักทำเสียงเล็กเสียงน้อย' กระแตชักชวนเพื่อนมากัดแทะลูกมะม่วง
ชมพู น้อยหน้า หรือแม้แต่ขุนที่เปลือกมีหนามเป็นอาวุธ ในวันที่อากาศ
สดชื่น แมลงปอฝูงใหญ่ สัตว์ปีกตัวเล็กๆ ที่กำลังจะสูญพันธุ์มาบินฉวัด
เฉวียนล่อลมเล่น หมูผีเสื้อหุบปีกสวยโผล่ลงชุกใช้ดูดต๋มน้ำหวานจากมวล
ดอกไม้ นานาชนิดรอบบ้าน ความสุขในบ้านหลังเล็กๆ ของฉันที่สมาชิกใน
บ้านส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ เป็นบ้านข้าราชการที่ทำหน้าที่เป็นข้ารับใช้
องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ยึดมั่นในแนวพระราชดำริของพระองค์ที่
ต้องการให้ทุกคนอยู่อย่างพอเพียง ความพอเพียงที่พวกเราปฏิบัติตามคำสอน
ของพระองค์ นอกจากจะทำให้พวกเรามีความสุขแล้วยังทำให้พวกเรา มีสุข
ภาวะที่ดีด้วย เพราะต้นไม้รอบบริเวณบ้านนอกจากจะให้ความสดชื่น ร่มรื่น
ผ่อนคลายแล้ว ยังช่วยดูดคาร์บอนไดออกไซด์แล้วคลายออกซิเจนที่บริสุทธิ์
มาให้พวกเราได้สูดดมเข้าไปในปอดเพื่อช่วยในการฟอกโลหิต ส่งไปให้หัวใจ

ทำหน้าที่สูบน้ำไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี ความร่มรื่นและสวยงามของมวลไม้นานาชนิดของบ้านฉันเป็นตัวอย่างให้บ้านใกล้เคียงหันมาสนใจดูแลบ้านตนเองบ้าง เดี่ยวนี้หมู่บ้านฉันกลายเป็นชุมชนน่าอยู่ เพราะมีสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่มีมลพิษ เพราะทุกคนต่างประจักษ์แก่ใจแล้วว่าการมีอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดีจะช่วยลดการเจ็บป่วย และช่วยเสริมสร้างให้พวกเขามีสุขภาพที่ดีอีกด้วย

สุขภาพ... สร้างได้ค่ะ อย่ามัวแต่ทุ่มเทให้กับการทำงานจนลืมดูแลสุขภาพ หลงระเหิดในการใช้ชีวิตแบบทำลายสุขภาพ การเจ็บป่วยเล็กน้อยกลับปล่อยไว้จนกลายเป็นปัญหาร้ายแรงในภายหลัง ความทุกข์กายส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจทั้งตัวเองและคนรอบข้าง เงินทองที่หามาได้ต้องสูญเสียไปกับค่ารักษาพยาบาลเป็นการได้ที่ไม่คุ้มเสีย มาเสริมสร้างสุขภาพที่ดีด้วยการดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง ทำสุขภาพจิตให้สดชื่น เสริมสุขภาพสังคมให้สดใส และสร้างสิ่งแวดล้อมที่บริสุทธิ์เหมือนครอบครัวของฉันกันเถิดค่ะ เริ่มสร้างสุขภาพเสียแต่วันนี้ ก่อนที่จะสายเกินไป... นะคะ



คุณยายของฉัน

ต.ญ.นันทกมล ยอดยิ่ง

โรงเรียนอนุบาลเมืองโกเบขลุ่ย

จ.ชลบุรี

คุณยายของหนูชื่อ เพ็ญพรรณ อ่อนคำ หนูเรียกว่า คุณยายตุ้ อายุ 66 ปี น้ำหนัก 60 กิโลกรัม สูง 156 เซนติเมตร สุขภาพแข็งแรงดี หนูมีความประทับใจในเรื่องสุขภาพของคุณยายที่จะมาเล่าให้ทุกท่านฟังค่ะ

คุณยายตุ้มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวมา 6 ปีแล้ว แต่คุณยายก็ดูแลสุขภาพของตัวเอง รวมทั้งดูแลสุขภาพของทุกคนเป็นอย่างดี คุณยายตื่นแต่เช้าทุกวัน แล้วทำกับข้าวไปตักบาตร หลังจากดูแลให้พวกหนูแต่งตัวทานข้าวไปโรงเรียน คุณยายก็จะขึ้นบนบ้านเพื่อสวดมนต์ เมื่อพวกหนูกลับจากโรงเรียนคุณยายก็เตรียมขนมและอาหารไว้ให้รับประทานทุกมื้อ คุณยายเล่าให้ฟังว่าแต่ละวันคุณยายทำอะไรบ้าง เช่น คุณยายปลูกผักทุกวัน บางวันซ่อมแซมเสื้อผ้าให้หนู นอกเหนือจากงานบ้านทั่วไป คุณยายฝึกให้พวกหนูทานผักเยอะๆ จะได้มีภูมิต้านทานโรค และต้องดื่มนมก่อนนอนทุกวัน คุณยายยังเล่าให้ฟังอีกว่า ในสมัยของคุณยายไม่ได้กินนมเหมือนทุกวันนี้หรอก

ต้องกินกล้วยน้ำว้ากับข้าวบดเท่านั้น แต่หนูคิดว่าคุณยายไม่ได้กินนม แต่คุณยายแข็งแรงมากเลย คุณยายยกของหนักได้มากและทำงานทั้งวัน บางทีคุณแม่อีกเรียกคุณยายว่า 'คุณยายเอ๋มร้อยห้าสิบ' หนูเคยถามคุณยายว่า คุณยายจะตายหรือเปล่า แล้วตายตอนไหน คุณยายบอกหนูว่า คุณยายไม่ตายง่ายๆ หรอก เพราะคุณยายจะคอยดูว่า โตขึ้นพวกหนูจะเป็นอะไร สำหรับหนูอยากเป็นพยาบาล จะได้มาดูแลคุณยายตอนที่คุณยายแก่มากๆ เพราะตอนนี้คุณยายก็ดูแลพวกหนูดีที่สุดในโลกเลย คุณยายสอนว่า นอกจากจะดูแลสุขภาพให้ดีแล้ว ต้องหมั่นทำบุญทำทานให้มากๆ จะได้เรียนหนังสือได้เก่งๆ มีงานทำดีๆ ช่วยคุณพ่อคุณแม่ได้มากๆ ค่ะ

คุณยายของหนูทำอาหารอร่อยมาก คุณยายบอกว่าผักของคุณยายที่ปลูกเองจะไม่มีสารเคมีเจือปน มีน้ำสมุนไพรปั่นแช่ตู้เย็นด้วย คุณยายเอากับข้าวไปแบ่งให้บ้านข้างๆ กินบ่อยๆ เวลาป้าข้างบ้านเอาถ้วยชามส่งคืน ก็จะมีขนมอร่อยๆ มาด้วยทุกครั้ง พวกหนูชอบมากเลยคะ

คุณยายชอบเดินแอโรบิกตอนเย็นๆ มาก หนูเคยไปยืนดูคุณยายเดินคะ คุณยายเดินไม่ทันคนอื่นแต่ก็ดูสนุกสนานมากเลยคะ นอกจากนั้นคุณยายก็ชอบไปเดิน-วิ่งการกุศลด้วย เช่น ไปวิ่งที่เกาะสีชังประมาณ 5 กิโลเมตร บ้างที่คุณยายก็เดินวิ่งที่ชายหาดบางแสนทุกๆ ปี

ใครๆ ก็ชมว่าคุณยายเป็นคนดี น่ารักพินิจ สามารถดูแลตัวเองและทุกคนในครอบครัวได้เป็นอย่างดี หนูรักคุณยายและภูมิใจในตัวคุณยายมากคะ แม้ว่าบางครั้ง คุณยายจะหลงลืมบ้าง เช่น อุ่นอาหารทิ้งไว้จนไหม้หมด เวลาคุณแม่หนูติดธุระ คุณยายก็จะไปประชุมที่โรงเรียนแทนคุณแม่ คุณยายเป็นคนใจดีของทุกคน แต่ถ้าพวกหนูดื้อ คุณยายก็จะใจร้ายและตีบ้างเหมือนกัน แต่ถึงอย่างไร พวกหนูก็รักและอยากให้คุณยายมีสุขภาพแข็งแรงตลอดไป คุณยายมีคำถามหลากหลายให้พวกหนูท่องทุกวันเลยคะ หนูขอมอบคำนี้ให้กับทุกคนคะ

อย่านอนตื่นสาย
อย่าอายทำกิน
อย่าหมิ่นเงินน้อย
อย่าคอยวาสนา
อย่าบ้าการพนัน
อย่ามั่นกับสุรา
อย่าพาดบคนพาล
อย่าผลาญกาลเวลา
ต้องพูดจาสุภาพ

คุณยายบอกว่าจะเพิ่มคำถามหาลาภให้วันละประโยค และให้พวกหนูท่องทุกวันจนกว่าพวกหนูจะจำได้ คุณยายของหนูเก่งมากเลยใช่ไหมคะ หนูอยากให้คุณยายเป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุ เพราะคุณยายมีสุขภาพะดี เรื่องราวของคุณยาย หนูขอเล่าเพียงเท่านี้ก่อนนะคะ





รู้จักพอ ก็เป็นสุข

บุรินทร์ พันธุ์

โรงเรียนทิวะวิทยา

จ.ประจวบคีรีขันธ์



ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญ มีหน้าที่ในการสร้างคนให้เป็นคน
สร้างอนาคตของชาติ ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกที่ดีแก่เยาวชน เพื่อให้
เยาวชนเหล่านี้เป็นอนาคตที่ดีของชาติต่อไป ครอบครัวใดที่มีความรัก ความ
สามัคคี และความพอเพียงในครอบครัว ครอบครัวนั้นย่อมมีความสุข

ผมเกิดมาในครอบครัวที่ยากจน แต่นั่นก็ไม่ใช่อุปสรรคต่อการ
ดำรงชีวิตของผม ผมขอแค่คนในครอบครัวมีความรักและเข้าใจซึ่งกันและกัน
แค่นี้ ผมก็ไม่ต้องการวัตถุภายนอกที่เกินความจำเป็นของมนุษย์ ถึงแม้จะมี
บ้านหลังใหญ่โต มีรถคันหรู แต่ถ้านอนหลับไม่เป็นสุข ก็คงไม่มีความหมาย
อะไร ตรงกันข้าม หากเรารู้จักพอเพียง อดออม และประหยัด สิ่งเหล่านี้ก็
สามารถมีได้โดยไม่ต้องดิ้นรนชวนขายไปกู้หนี้ยืมสินใครให้ต้องเดือดร้อน

บ้านหลังเล็กๆ ที่ผมเคยอาศัยอยู่ หลังคามุงด้วยหญ้าคา ฝาบ้านทำ
จากไม้ไผ่ ไม่มีไฟฟ้าใช้ ผมเติบโตมากับบ้านหลังนี้ แต่ครอบครัวผมมีความ

สุขกันได้ เพราะสมาชิกในครอบครัวรู้จักคำว่า พอเพียง พ่อของผมปลูกผักไว้ข้างบ้าน โดยใช้ปุ๋ยชีวภาพที่พ่อเป็นคนทำเอง ผักที่เหลือจากรับประทาน ผมและแม่จะไปเดินขายในหมู่บ้านที่ผมอยู่ เงินวันละ 5 บาท พร้อมปันโตข้าวจะไปพร้อมกับผม ผมตั้งใจเรียนจนทำให้ผมสอบได้ที่ 1 ทุกปี ทำให้เป็นที่รักของคุณครูและพ่อแม่ ธนาคารจะมาเปิดบัญชีที่โรงเรียน ผมจึงนำเงินฝากไว้กับคุณครูมาฝากกับธนาคาร ทำให้ผมมีเงินเก็บของตนเอง สามารถแบ่งเบามารของพ่อแม่ได้บ้างในการซื้อหนังสือและอุปกรณ์การเรียน

ครอบครัวของผมพอจะมีเงินเก็บอยู่บ้าง จึงสร้างบ้านหลังใหม่ซึ่งเป็นบ้านของเราเอง บ้านหลังนี้ใหญ่กว่าบ้านหลังเดิม มีไฟฟ้าใช้ จึงทำให้ผมคิดได้ว่า นี่แหละคือผลจากการอดออมและประหยัด พ่อผมลงทุนทำไร่สับปะรดโดยส่วนหนึ่ง พ่อผมใช้ปุ๋ยที่ทำเอง ทั้งปุ๋ยน้ำชีวภาพ ปุ๋ยคอก ทำให้สามารถได้ผลผลิตที่ดีและลดต้นทุนการผลิตได้มาก ทำให้ทรัพยากรธรรมชาติและดินไม่ถูกทำลาย และลดภาวะโลกร้อนได้อีกด้วย

แม่ผมสอนให้ผมรู้จักการทำบุญเข้าวัดเป็นประจำ สนทนาศธรรมกับพระที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ดำเนินตามรอยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รู้จักการเดินทางสายกลาง และการทำสมาธิ ซึ่งทำให้จิตใจบริสุทธิ์ จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีสติ แต่ไม่ว่าศาสนาใดก็ตาม ทุกศาสนาสอนให้คนทำดี ละเว้นจากความชั่วด้วยกันทั้งสิ้น

สุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็ต้องดีด้วย ถ้าหากไม่ดูแลสุขภาพกายเลย ก็อาจจะทำให้โรคต่างๆ มาเยือนได้ ปัจจุบัน มะเร็งเป็นโรคร้ายที่มีสาเหตุเกิดจากฝีมือของมนุษย์ ทั้งสารเคมี มลพิษ ภาวะโลกร้อน ความเครียดทั้งทางตรงและทางอ้อม โรคนี้เกือบคร่าชีวิตแม่ของผมไป แต่โชคดีที่แม่ผมเป็นอสม.ของหมู่บ้าน รู้จักการตรวจมะเร็งเต้านมอย่างถูกวิธี จึงทำให้ได้รับการรักษาได้ทันท่วงที โดยทางรัฐบาลให้สิทธิ อสม.รักษาโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ แม่ผมเป็นอีกหลายโรค ทั้งความดันโลหิตสูง เบาหวาน แต่สามารถควบคุมโรคต่างๆ ให้เป็นปกติได้ เพราะรู้จักควบคุมและเลือกรับประทานอาหารที่มี

ประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำ แม่ชอบเล่นกีฬา การเล่นกีฬาทำให้
สุขภาพแข็งแรง สอนให้รู้จักแพ้ ชนะ ให้อภัย ทำให้แม่อยู่กับผมไปได้อีกนาน

นอกจากจะได้สุขภาพที่ดีแล้ว การออกกำลังกายยังช่วยจิตใจมัน
ส่วนเกิน เพลิดเพลินกับอนาถาที่ดี ดูดีเพราะหุ่นสวย ร่ำรวยเพื่อนมิตร มี
จิตใจแจ่มใส ออกกำลังกายวันละครึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละ 3-4 วัน เท่านั้นก็ได้
ช่วยรัฐบาลประหยัดเงินตราของชาติที่จะต้องสูญเสียไปกับค่ายารักษาโรคปัส
หลายล้านบาทเลยทีเดียว

ทุกวันนี้ ผมมีความสุขกับครอบครัวของผม โดยไม่ต้องเล่นเกมออน
ไลน์ ไม่ต้องสูบบุหรี่ ดิทยาเสพติด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้จิตใจเสื่อมโทรม เป็น
คนก้าวร้าว สุขภาพกายอ่อนแอ ถูกสังคมรังเกียจ ถ้าหากสิ่งเหล่านี้ซึมซับ
เข้าไปในจิตใจของเยาวชน อาจจะส่งผลร้ายแรงแก่ชาติบ้านเมืองได้

ผมชอบการเรียนรู้มาก การเรียนทำให้ผมมีความสุข การศึกษาทำให้
คนฉลาดรอบรู้ และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ยี่สิบวันละนิดจิตแจ่มใส สุขภาพกายที่เข้มแข็งก็ต้องมาจากสุขภาพ
จิตใจที่แข็งแรง ทุกคนสามารถสร้างสุขภาวะที่ดีได้ เพียงแค่คิดและทำในสิ่งที่
ดี ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ยึดแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง
ที่ทรงสอนให้เรารู้จักพอประมาณ พอใจในสิ่งที่ตนเองมี ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะ
อะไร ก็สามารถถอดอมและพอเพียงได้ แค่ว่า 'พอ'









แล้ววันนั้น ตัวฉันถึงกับต้องทรุดลงไปกองกับพื้นห้องอย่างไม่เป็นท่า ความหวังเต็มเปี่ยมว่าจะต้องเป็นหนึ่งที่ได้สวมใส่ชุดนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สถาบันในฝันที่ฉันปรารถนามาตั้งแต่เยาว์วัย บัดนี้ทุกอย่างมันพังหมดแล้ว เป็นไปได้อย่างไรที่คนอย่างตัวฉัน ซึ่งเตรียมพร้อมขนาดนี้ในการสอบแอดมิชชันครั้งสำคัญ กลับต้องตกม้าตายอย่างหมดราคา ทั้งๆ ที่ตลอด 6 ปีของการเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนที่ผู้ปกครองต่างต้องวิ่งเต้นเพื่อให้บุตรหลานเข้าเรียนที่นี่ให้ได้ และตลอด 6 ปีของการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่นักเรียนทั่วประเทศต่างต้องการที่จะมุ่งเข้ามาเรียน ฉันไม่เคยเลยที่จะสอบได้ต่ำกว่าอันดับหนึ่ง ด้วยคะแนนไม่ต่ำกว่า 90 เปอร์เซนต์ แม้แต่ครั้งเดียว ทำไมมันต้องเป็นฉัน มันเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตฉันล่ะนี่ ทำไมฉันจึงไม่มีความสามารถเพียงพอ ขณะที่เคยคิดว่า ถึงฉันจะไม่เอื้อมมือไปไขว้คว้าเอาไว้ แต่คุณนั้น มหาวิทยาลัยนั้นที่ฉันอยากได้ ก็จะต้องวิ่งมาหาฉันเอง



โดยไม่จำเป็นต้องเรียกร้อง และแล้วความหึงผยองและความเชื่อมั่นของฉัน
ก็มาสิ้นสุดลงอย่างหมดอาลัยตายอยากในวันนี้ ทั้งที่เพื่อนร่วมห้อง
เรียนของฉันต่างก็สามารถสอบผ่าน ได้เข้าเรียนต่อในคณะวิชาที่ต้องการทั้ง
นั้น ยกเว้นฉัน แต่เพียงผู้เดียว... อะไรกันนี้

ฉันทำอะไรไม่ถูกแล้ว มันเกิดอะไรขึ้น ทำไมชีวิตฉันต้องมาเจอแบบ
นี้ด้วย

น้ำตาครั้งแรกในรอบ 15 ปี มันซึมไหลลงอาบแก้มอย่างไม่ตั้งใจ
ฉันนั่งอึ้งอยู่อย่างนั้นนานเท่านาน จากคืนวันวานจนกระทั่งเช้าวันนี้
กว่า 15 ชั่วโมง ฉันไม่ได้ลุกไปไหน ไม่ได้กินอะไรเลย แม้แต่น้ำ
สักหยด

ทุกอย่างเสียบ... ทุกอย่างหยุดนิ่ง
แต่ใจของฉัน มันไม่นิ่งเสียบ มันไม่ได้หยุดนิ่ง
ในใจฉันตอนนี้ มันเต็มไปด้วยความปวดร้าว สับสน กระวนกระวาย
อนิจจา!!...

อย่างนี้แล้ว ฉันจะสามารถยืนหยัดอยู่บนโลกสีดำใบนี้ที่เต็มไปด้วย
ความทุกข์ได้อย่างไรละ

ฉันยอมรับอย่างปฏิเสธไม่ได้เลยว่า ความผิดหวัง ไม่สมปรารถนา
ในสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น มันช่างทรมานทั้งกายและใจแสนสาหัสเพียงใด ใครไม่
เจอก็จะไม่รู้ถึงความเจ็บปวดนี้ ตลอดชีวิตการเรียนทั้ง 18 ปี และตลอด
ชีวิตครอบครัวที่ฉันอยู่ร่วมกันกับพ่อแม่พี่น้องอย่างมีความสุข ไม่เคยมีวันไหน
เวลาใดที่ฉันจะพบกับอุปสรรคหรือความทุกข์อะไรเลย พ่อแม่ของฉันจะวาง
แนวทางชีวิตและให้การสนับสนุนเต็มที่ในเรื่องการเรียนและการใช้ชีวิตแทบ
ทุกอย่าง ฉันได้เข้าเรียนในโรงเรียนประถมที่ยอมรับกันทั่วไปว่ามีการจ่าย
แป๊ะเจี๊ยะ หรือค่าธรรมเนียมจนเป็นประเพณีด้วยเงินทองมากมาย ฉันได้รับ

การสอนสั่งและเรียนรู้เข้าถึงในบทเรียนวิชาต่างๆ อย่างจริงจัง และเข้าใจที่มา
ที่ไปอย่างลึกซึ้งกว่าเพื่อนร่วมชั้นเรียนจากสถาบันกวดวิชาที่โด่งดัง ช่วงปิด
เทอมใหญ่ทุกปี ฉันจะถูกส่งไปพักกับคุณอาณงพงาที่กรุงลอนดอนเพื่อเรียนรู้
ภาษาตั้งแต่เด็ก แต่ก็รู้ว่าจะทรมานเรื่องเรียนเพียงอย่างเดียว พ่อแม่ฉันมักจะ
ตามไปรับตัวฉันกลับเมืองไทย และพวกเราทั้ง 4 คน ก็จะมีโอกาสใช้ชีวิต
ท่องเที่ยวร่วมกันในช่วงเวลาก่อนกลับเมืองไทยทุกครั้ง ฉันเป็นลูกคนสุดท้อง
จึงมักจะได้รับการเอาอกเอาใจมากกว่าพี่ชายคนเดียวของฉันเสมอ ไม่ว่าฉัน
จะเอาอะไร เป็นต้องได้หมด เราทั้งหมดใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขสนุก
สนานเต็มที่ ไม่มีความทุกข์ ความกังวลใดๆ มันเป็นช่วงที่ท้องฟ้าทั้งโลกช่าง
สดใสสวยงามที่สุดในชีวิตฉันทีเดียว นี่แหละสุขภาวะในวัยเด็กที่แท้จริง ฉันไม่
เคยรู้จักความทุกข์ยากตลอดช่วงชีวิตที่อยู่กับพ่อแม่พี่น้องเลย แม้แต่จะเข้า
ศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาทั้งตอนต้นและตอนปลายซึ่งเป็นคนละ
โรงเรียนกัน แต่โรงเรียนทั้งสองแห่งก็ถือเป็นสุดยอดแห่งการยอมรับว่าเป็นที่
หนึ่งของโรงเรียนมัธยมไทยทีเดียว แม้ฉันจะเชื่อมั่นในความสามารถของตัว
เองที่จะสอบเข้าเรียนได้เองอย่างแน่นอน แต่พ่อแม่ก็ยังสร้างความมั่นใจเต็ม
ร้อยด้วยเงินใต้โต๊ะมากมายทุกครั้ง และแม่จะตั้งใจเรียนและเข้าใจลึกซึ้งใน
บทเรียนมากเพียงใดก็ตาม ฉันก็ยังถูกกระตุ้นตอกย้ำอย่างเข้มข้นด้วยเทคนิค
สุดพิสดารที่ออกแบบสร้างสรรค์หลอกล่อนนักเรียนไทยโดยสถานกวดวิชาทั่ว
เมืองกรุงตลอดเจ็ดวันต่อสัปดาห์ แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ฉันทำได้รับได้ แถมยังพอจะ
มีโอกาสแบ่งเวลามาร่วมทำกิจกรรมดีๆ ของโรงเรียนและต่างโรงเรียนเสมอ
จนถึงขั้นดำรงตำแหน่งประธานฝ่ายกิจกรรมของโรงเรียนเลยทีเดียว ฉันไม่ใช่
คนที่เก่งแต่การเรียนหรือมุ่งมั่นจมปรักอยู่กับกองหนังสือเรียนที่สุขุมนุ่ม
ท้องเพียงอย่างเดียวหรอกนะ ฉันมีเพื่อนสนิทร่วมเป็นร่วมตายที่อยู่ร่วม
สถาบันและต่างสถาบันมากมายนับร้อยนับพัน ฉันมีชีวิตไม่แตกต่างกับวัยรุ่น
ไทยทั่วไป แต่สำหรับในด้านการเรียนแล้ว ไม่มีเพื่อนร่วมชั้นคนไหนจะ
สามารถมาแย่งตำแหน่งอันดับหนึ่ง ที่ดูจะสงวนไว้เฉพาะตัวฉัน ไปได้เลย

แม้แต่ครั้งเดียว ทำให้ฉันไม่ต้องไปคร่ำครวญ หรือหมกมุ่น เครียดกังวลในเรื่องเรียนแต่อย่างใดเลย

แต่วันนี้ มันไม่ใช่...

ชีวิตทั้งชีวิตของฉัน ต้องมาจบสิ้นเพียงแค่นี้แล้วละหรือ

นี่แหละ 'ทุกขภาวะ' ที่แท้จริง ไม่มีสิ่งใดจะเหนือความทุกข์ทรมานได้ขนาดนี้อีกแล้ว ฉันยังคงนั่งนิ่งคนเดียวอยู่ในห้อง ความคิดยังคงสับสนฟุ้งซ่าน เติลิดไม่มีจุดหมาย เพียงแค่การสอบแอดมิชชันเพื่อเข้าเรียนต่อมหาวิทยาลัยที่แสนง่ายชะเหลือเกิน เมื่อเทียบกับข้อสอบที่แสนเคี้ยวของโรงเรียนฉัน ฉันใช้เวลาในแต่ละวิชาเพียงแค่น้อยกว่า 30 นาที ฉันเดินออกจากห้องสอบเป็นคนแรกทุกวิชา ด้วยความเชื่อมั่นเต็มเปี่ยมในความสามารถของตัวเอง แล้วมันเป็นไปได้อย่างไร มันเกิดอะไรขึ้น ฉันจะทำอย่างไร และฉันยังจะทำอะไรได้อีกละหรือ ชีวิตฉันจะอยู่ต่อไปได้อย่างไร เรื่องแค่นี้ละหรือที่จะเข้ามาทำลายชีวิตทั้งชีวิตของฉัน หรือมันเกิดอะไรขึ้นหลังจากที่ฉันส่งคำตอบหรือมันเกิดความสับสนสับสนเปลี่ยนกระดานคำตอบของฉัน หรือจะมีใครแก่งให้เกิดปัญหาอย่างที่ผมไม่เคยคาดคิด หรือ...หรือ...

ความกังวล ความไม่คาดคิดคาดฝัน ความไม่เข้าใจในปัญหา ความงงววยกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน มันช่างเป็นความทุกข์ที่ถาโถมเข้ามาในจิตใจจนฉันต้องหยุดนิ่ง ฉันคิดอะไรไม่ออกจริงๆ ฉันนั่งนิ่งอยู่อย่างนั้นนานเท่านาน โดยไม่กล้าบอกกล่าวกับใครในครอบครัวหรือเพื่อนฝูง ฉันไม่กล้ารับโทรศัพท์จากเพื่อนที่พยายามติดต่อผ่านมือถือเข้ามานับร้อยนับพันสาย เสียงเรียกเข้าของมือถือ มันช่างบาดลึกเจ็บปวดเข้าไปถึงหัวใจทีเดียว ฉันคิดเติลิดไปถึงความสิ้นสุดของชีวิต ไม่มีประโยชน์ที่จะทำอะไรได้อีกต่อไป ฉันไม่เหลืออะไรอีกแล้ว ทุกอย่างมันจบไปแล้ว

ฉันนั่งนิ่งครุ่นคิดแต่เพียงในสิ่งที่ฉันกำลังเป็นอยู่ ในสิ่งที่ฉันกำลังทุกข์อยู่ในสิ่งที่ปวดร้าวอยู่ แต่...จริงสินะ ฉันลืมที่จะคิดถึงในสิ่งที่ฉันยัง 'เหลือ'

อยู่ ฉันยังเหลือเจ้าแฮปปี้จอมพิดฟาด หมาเซนต์เบอร์นาร์ตที่คอยย่องมานั่ง
เฝ้าฉันทุกครั้งทีฉันจะไปนั่งไปนอนที่ไหนในสนามหน้าบ้าน ฉันยังมีกระรอก
กระแตที่วิ่งปรูดปราดกระโดดโลดเต้นบนกำแพงรั้วบ้าน เก็บกินกล้วยน้ำว้าที่
กำลังสุก ซึ่งฉันชอบนั่งทอดสายตามองความเคลื่อนไหวของพวกมันด้วยความ
ความเพลิดเพลินระหว่างดูหนังสือในห้องกระจก ฉันยังเหลือเจ้านกเอี้ยง 2 คู่
เจ้านกเขา 1 คู่ ที่มักจะบินร่อนลงมาจิกกินเมล็ดพืชกลางสวนหลังบ้าน ฉัน
นั่งมองดูมันกระโดดหยอกล้อเล่นกันอย่างสนุกสนานทุกยามบ่าย และที่ลืม
ไม่ได้อย่างแน่นอน ฉันยังมีเสียงตุ๊กแกที่ก้องกังวานแสนลั่นหูข้างโรงรถ ซึ่ง
ฉันกลัวเสียงร้องของมันอย่างเอาเป็นเอาตาย ที่สำคัญ ฉันยังเหลืออาจารย์
และผองเพื่อนทั้งชายหญิงที่มีอยู่เต็มบ้านเต็มเมืองซึ่งฉันมั่นใจว่ายังคงส่งเสริม
ให้กำลังใจ และช่วยประคับประคองฉันไม่เสื่อมคลาย ไม่ว่าฉันจะอยู่ในทุกข
ภาวะหรือในสถานการณ์คับขันเพียงใดก็ตาม เหนือสิ่งอื่นใด ฉันยังเหลือพ่อ
ที่คอยห่วงใยสนับสนุนฉันมาตลอดชีวิต ยังเหลือแม่ที่คอยคำจุนช่วยเหลือทุก
วินาทีฉันยังเหลือพี่ชายที่คอยเฝ้าหยอกล้อหัวทุกยามที่ฉันเริ่มเครียดกับการเรียน
คอยปกป้องหวงแหนเอาใจใส่ ไม่ให้ใครมารังแกฉันได้

แล้วอย่างนี้ ฉันยังจะต้องการอะไรไปนอกเหนือจากนี้อีก ฉันยังมี
แทบจะทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ไม่มีอะไรหมดลงไปจากชีวิตฉันเลย ฉันยังคง
เหลือสิ่งดีๆ ใกล้ตัวเหมือนเดิม ถึงในปีนี้ ฉันยังไม่ได้เข้าไปนั่งเรียนในคณะที่
ฉันอยาก ไม่ได้เข้าไปเดินในมหาวิทยาลัยที่ฉันชอบ แต่ปีหน้าหรือปีไหน ฉัน
ก็ยังมีโอกาสที่จะสมหวังสมปรารถนาในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันยังคงหลง
เหลือความฝันและความต้องการในสิ่งดีๆ ในชีวิตตราบนานเท่านาน แล้ว
สักวันหนึ่ง ฉันต้องได้พบกับความจริงของสิ่งนั้นเอง และแม้ว่าฉันจะไม่ได้
เจอตามที่ตั้งใจไว้เลย ก็มิได้หมายความว่า ชีวิตฉันจะต้องจบสิ้นหรือหมดเรี่ยว
หมดแรงไปกับความผิดหวังนั้น ฉันอาจจะได้พบพานสิ่งที่ดีกว่าก็เป็นได้ พระเจ้า
พระพรหมเบื้องบนอาจกำลังทดสอบจิตใจที่แข็งแกร่งอดทนของฉัน หรืออาจ
ต้องการให้ฉันได้รับในสิ่งที่เหมาะสมกับตัวฉันจริงๆ ก็เป็นได้

ฉันเอามือปาดน้ำตาที่ไหลย่อยปนกับน้ำมูกที่กำลังเอี่ยมเข้าปาก พอคนที่สำหรับความผิดหวัง ฉันจะไม่ตกเป็นทาสของเจ้าอีกต่อไป ฉันจะต้องผ่านพ้นเจ้าไปให้ได้ ฉันไม่ได้เสียอะไรไปเลยนี้ ฉันเพียงแต่ยังไม่ได้ในสิ่งที่อยากได้เท่านั้น แต่ฉันจะพยายามต่อไปจนกว่าจะพบความสำเร็จสักวัน และถึงจะไม่ได้ในสิ่งที่ฉันตั้งความหวังไว้อีกเลย แต่ฉันก็ต้องไม่สูญเสียอะไรไปกับความผิดหวังจอมปลอมที่ผ่านเข้ามาในเลี้ยวหนึ่งของชีวิตแล้วก็ผ่านไป ฉันขออดทนและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตทุกรูปแบบอย่างมีสติในการรับรู้ มีเหตุผลในความเป็นไป และมีปัญญาในการแก้ไขปัญหา

“พ่อจ๋า แม่จ๋า หนูหิวจังเลย นอนเพลินไปหน่อย มีอะไรทานบ้างไหมคะ เตียวหนูจะออกไปแสดงความยินดีกับเพื่อนที่เขาสอบผ่าน อ้อ ปีนี้หนูสอบไม่ติด คุณพ่อคุณแม่อย่าโกรธหนูนะค่ะ ปีนี้หมดแรง ขอนอนพักเสียแปลก่อนสักปี เอาไว้ปีหน้าหนูสู้ตายค่ะ” พ่อแม่ที่ฉันรักสุดชีวิต ท่านเข้าใจและให้อภัย ให้โอกาสฉันในทุกเรื่อง ท่านเดินเข้ามาโอบฉันที่ตายังบวมแดงขัด แล้วพยักหน้า แถมยังตั้งอาหารคาวหวานเพียบเต็มโต๊ะ ราวกับจะเลี้ยงฉลองการหยุดพักเรียนของฉัน

ขอบคุณสำหรับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันยังเหลืออยู่

ขอบคุณพ่อ ขอบคุณแม่ ขอบคุณพี่ ขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคนของฉัน
ขอบคุณเจ้าแฮปปี้ ขอบคุณเจ้าเอี้ยง ขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันเห็น
ขอบคุณทุกคน ทุกสิ่ง ที่ทำให้ฉันได้เกิดสติปัญญาอีกครั้งหนึ่ง
ขอบคุณทุกเรื่องที่ทำให้ฉันพ้นจากทุกขวาระ มาสู่สุขภาวะอีกครั้งหนึ่ง

สุขภาวะ เราสร้างได้...จริงๆ



ความสุข และการแสวงหาความสุขในความคิดของคนในสังคมเรานั้น อาจจะมีจำนวนไม่น้อยที่คิดว่าจะต้องออกไปแสวงหาจากข้างนอก เดินทางออกไปท่องเที่ยว ไปกินข้าวนอกบ้านในสถานที่สวยงาม หรรษา เครื่องดื่มและอาหารราคาแพง ครั้นเมื่อไม่มีโอกาสอย่างนั้นสักที ก็ยอมจำนนว่าตนเองตกอยู่ในสภาพที่ยังไม่มีความสุข ต้องรอไปก่อน หวังไว้ว่าจะต้องออกไปหาความสุขให้ได้มาสักวันหนึ่งข้างหน้า ซึ่งแนวความคิดเช่นนี้ บ่งบอกชัดเจนว่าความสุขนั้นเราไม่สามารถสร้างเองได้ ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกเกื้อหนุน และต้องมีการลงทุนเพื่อแลกความสุขมา แล้วในทัศนคติของคนในยุคปัจจุบันนี้ แปรเปลี่ยนไปหรือมีความคล้ายคลึงกับแนวความคิดดังกล่าวนี้มากน้อยเพียงใด ขอโอกาสนี้ที่จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน น่าจะดีไม่น้อยทีเดียว

ปัจจุบันนี้มีแนวคิดใหม่ นวัตกรรมใหม่ ๆ จนเกิดเทคโนโลยีใหม่ๆ

ขึ้นมาใช้กันหลากหลาย ทำให้การพัฒนาชีวิตของคนเราเจริญก้าวหน้าได้อย่าง
น่าสนใจ หัวหอกในการปรับเปลี่ยนชีวิตไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น มาจากการปรับวิธีคิด
ใหม่ แนวคิดใหม่นั้นเอง โดยเฉพาะการที่คนเราจะมีความสุขนั้น ทุกคน
สามารถสร้างเองได้ ไม่ต้องรอปัจจัยภายนอก ไม่ต้องรอเงินมาลงทุนใดๆ ทั้ง
สิ้น ลงมือทำขณะนี้และเดี๋ยวนี้ได้ทันที ตามอรรถภาพของแต่ละบุคคล ใ้ว่า
คนรวยจะมีความสุขมากกว่าคนยากจน ถ้าเราเชื่อมั่นว่าทุกคนในสังคม
สามารถมีความสุขเท่าเทียมกัน และสร้างเองได้อย่างง่ายๆ แล้ว สังคมของ
เราก็จะอุดมด้วยความปิติสุขอย่างยั่งยืน

มิติแห่งการสร้างความสุขที่แท้จริงได้นั้นมีอยู่หลากหลาย แต่ที่เป็น
ปัจจัยหลักซึ่งเป็นที่ยอมรับทั่วไป ประกอบด้วย 4 มิติ ดังนี้

มิติที่หนึ่ง **'ร่างกายแข็งแรง'** ปัจจัยพื้นฐานของชีวิตที่จะมีความสุขได้นั้น
เราต่างยอมรับว่าต้องมี 'สุขภาพกายดี' หลายคน เมื่อกล่าวถึงสุขภาพกาย มัก
จะนึกไปถึงหมอและยาทันที นั่นอาจจะไม่ใช่แนวคิดที่ถูกต้องนัก
การพึ่งหมอและพื้ยานั้นน่าจะเป็นขั้นตอนการรักษาโรคเมื่อร่างกายเราอ่อนแอ
หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ใช่การดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง ต้องมาทำความเข้าใจ
กันใหม่ว่า ผู้ที่ดูแลสุขภาพกายของเราได้ดีที่สุด ก็คือตัวเราเอง เป็นปกติ
นิสัยในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการกิน การดื่ม ให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน
ตามที่ร่างกายต้องการ ขณะเดียวกันไม่ดื่มหรือเสพติดของมีนเมาที่เป็นโทษ
ต่อร่างกายตนเองและคนรอบข้าง เช่น ดื่มสุราในปริมาณเกินควร สูบบุหรี่มี
มลพิษเข้าสู่ร่างกายและควันไปทำร้ายคนอื่น รวมทั้งอาหารที่มีสารพิษปน
เปื้อน มีไขมัน ไม่เหมาะที่ร่างกายจะสั่งสม เป็นต้น

นอกจากอาหารดีแล้ว ร่างกายของเราก็จะต้องมีการออกกำลังกาย เพื่อ
เสริมส่งให้อวัยวะทุกส่วนได้ทำหน้าที่เป็นปกติเต็มศักยภาพที่ควรจะเป็น ตาม
ปกติการออกกำลังกายชาวบ้านเรามักใช้คำว่า 'ไปเล่นกีฬา' กันเป็นส่วนใหญ่
จึงทำให้รู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่ไร้สาระ ไม่สลักสำคัญอะไร เป็นกิจกรรมของ

เยาวชนที่ไปฝึกซ้อม เตรียมความพร้อมที่จะไปแข่งขันชิงถ้วยรางวัล อย่างนั้นไปเลย ความจริงแล้ว การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่จำเป็นของคนทุกเพศ ทุกวัยในสังคม เพราะการออกกำลังกายเป็นการบริหารร่างกาย เสริมประสิทธิภาพอวัยวะทุกส่วนของร่างกายให้ทำงานได้เป็นปกติ เมื่ออวัยวะทุกส่วนทำงานปกติ ไม่บกพร่องแล้ว สุขภาพกายของเราก็ดี ร่างกายแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บไม่มาเบียดเบียน

ฉะนั้น ทุกชุมชนไม่ว่าหมู่บ้าน ตำบล เมือง หรือจังหวัด สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีส่วนร่วมสาธารณะ มีพื้นที่ให้ทุกคนได้ร่วมกิจกรรมบริหารร่างกายด้วยกัน และมีอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ทุกวันนี้ได้กระจายอำนาจการบริหารสู่ท้องถิ่นกันอย่างทั่วถึงแล้ว เป็นโอกาสดีที่องค์กรการบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนจังหวัด หรือเทศบาล สามารถบริหารจัดการเรื่องนี้ได้อย่างเต็มที่

มิติที่สอง **‘แบ่งปันความรัก’** นั้นเป็นสิ่งบ่งชี้ถึง ‘สุขภาพจิตดี’ ผู้ที่มีอารมณ์แจ่มใส มองโลกในแง่ดี มีแต่ทัศนคติสมานฉันท์ รู้จักปันความรักให้คนอื่น มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักเพียงพอ คนนั้นมักจะอายุยืนและมีความสุขที่แท้จริง นี่คือการเคล็ดลับในการสร้างความสุข ฐานะยากดีมีจนมีโอกาสรสร้างความสุขอย่างเท่าเทียมกัน มีความพึงพอใจ สบายใจ เข้าใจชีวิต และฐานะของตัวเอง เพราะจุดอ่อนของคนเราที่เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์นั้นก็คือ **‘ความไม่เคยพอนั่นเอง’** รู้จักบริหารเวลา บริหารชีวิต บริหารร่างกาย และบริหารจิตใจ คือความสุขยอดอันนำไปสู่ความสุขยั่งยืนในชีวิต

มิติที่สาม **‘พุ่มพิกสังคมน่าอยู่’** นอกจากฝ่ายบริหารปกครองบ้านเมืองให้ดีแล้ว คนในสังคมทุกคนทุกหมู่บ้าน ก็มีส่วนในการสร้างชุมชนของตนให้มีบรรยากาศที่น่าอยู่ ไร้ว่างใจกันและกัน ให้ความร่วมมือ ความช่วยเหลือ มีน้ำใจต่อกัน ยอมเสียสละความสุขและผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม นี่คือการพื้นฐานสำคัญในการสร้างสังคมให้น่าอยู่ ได้รู้สึกปลอดภัย สบายอกสบายใจไปถ้วนหน้า

นอกจากนั้น ยังรวมไปถึงสภาพสิ่งแวดล้อม ระบบนิเวศน์ของชุมชนด้วย เช่น ในสังคมชนบทที่ผมอยู่นั้น ส่วนมากชาวบ้านทำไร่ทำนา กัน บางคนที่เกียจฉลอนท้อ ก็ใช้ยาฆ่าหญ้ามากำจัดหญ้าในแปลงนา พืชภัยจากสารเคมีก็ส่งผลกระทบไปทั่วทุ่ง เพราะเมื่อฤดูน้ำหลากมาถึง สารพิษที่ตกค้างก็กระจายไปทั่ว กบเขียดที่เคยกระโดดจ่อมแจ่มลงน้ำขณะที่เราเดินไต่คันนา นั้นมีมากมาย สามารถจับกินได้อย่างอุดมสมบูรณ์ แต่บัดนี้กลับไม่มีให้ได้อินเสียงกบเขียดกระโดดลงน้ำเสียแล้ว อย่างนี้ต้องเป็นวาระสำคัญของชุมชนที่ต้องมาช่วยกันแก้ไข เพื่อระบบนิเวศน์ชุมชนจะได้สมดุล เกื้อกูลความเป็นอยู่ให้มีปิติสุขร่วมกัน

มิติที่สี่ **‘ไผ่เรียนรู้สู่ภูมิปัญญา’** การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตจาก ผู้ที่มีอายุยืนยาวนั้นย่อมมีอยู่ทุกสังคม สมควรอย่างยิ่งที่ทุกชุมชนจะจัดให้มี สัมมนาสุขภาพเกิดขึ้น เพื่อจะได้แบ่งปันภูมิรู้ ภูมิปัญญาที่มีในสังคมนั้นๆ นำไปปรับใช้ให้เหมาะกับบุคคล อีกทั้งความรู้จากแพทย์ การสาธารณสุขที่ถูกหลักวิชาการ อันเป็นวิทยาการสมัยใหม่ และห้องสมุดของชุมชนที่เป็นแหล่งเรียนรู้ ค้นคว้าได้ลุ่มลึก กว้างขวางยิ่งขึ้น ทุกคนในชุมชนควรเห็นความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งที่คนในชุมชนจะได้รับความรู้ที่ถูกต้อง และเกิดความมั่นใจในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างปกติสุขโดยถ้วนหน้า

ทั้งสี่มิติดังกล่าว อันได้แก่ ร่างกายแข็งแรง แบ่งปันความรัก พุ่มพักสังคมน่าอยู่ ไผ่เรียนรู้สู่ภูมิปัญญา รวมเรียกเป็นคำศัพท์หนึ่งให้เราเข้าใจง่ายๆ ตรงกันว่า ‘สุขภาวะ’ นั้นเอง ประเทศไทยโชคดีมากที่ผู้หลักผู้ใหญ่เห็นความสำคัญ จนทำให้ไทยเป็นประเทศนำร่องในเรื่องการสร้างสุขภาวะนี้ มีการตราเป็นพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ปีพุทธศักราช 2550 ขึ้น โดยมีสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติดูแล ผลักดันให้มีการจัดงานสัมมนาสุขภาพแห่งชาติเกิดขึ้นทุกปี เพื่อใช้ประชาชนทุกภาคส่วนได้ตระหนัก เห็นความสำคัญ และมั่นใจว่า ‘สุขภาวะ’ นั้น เราทุกคนสามารถสร้างได้ ทั้งในระดับส่วนบุคคล ระดับครอบครัว และระดับชุมชนด้วย



เชื่อว่า อีกไม่นาน ชาวไทยทุกคนจะมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี
สุขภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมดี รวมทั้งมีภูมิปัญญาดีถ้วนหน้าอย่างแน่นอน
เพราะทุกคนมั่นใจว่า 'สุขภาวะสร้างได้'

ทุกคนร่วมสร้างสังคมอุดมสุข
ตัดทอนทุกข์ขลุ่ยเป็นพร
กายแข็งแรงแบ่งปันรักไม่หนักอึ้ง
สังคมน่าอยู่ฟูมฟักร่วมถักทอ
สิ่งแวดล้อมก็สมดุลคุณค่า
มลภาวะจัดการได้ไม่เคยท้อ
ระดมปัญญาลิขิตชีวิตเพียงพอ
'สุขภาวะ' ผลัก่อปลั่งอยู่ยั่งยืน







สุขสันต์วันเลียงรุบ

พวงเพชร ธนสิน



เมื่อวันก่อนฉันไปงานเลียงรุบเพื่อนสมัยเรียนมัธยมปลายมาด้วยกัน เป็นงานเลี้ยงที่ผู้ร่วมงานอายุ 50 ต้นๆ บรรยากาศเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ สนุกสนาน รื่นเริงบันเทิงใจ เพื่อนบางคนจำกันไม่ได้ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์กันจนจำภาพเก่าๆ สมัยเรียนไม่ได้เลย ต้องเรียกความทรงจำเก่าๆ ให้ย้อนกลับคืนมา ท่ามกลางบรรยากาศเสียงพูดคุย เสียงหัวเราะ ฉันเริ่มพิจารณาเพื่อนๆ แต่ละคน และเริ่มคิดว่าวัยกลางคนอย่างพวกเรานี้ ได้ผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้มากมาย โลกใบนี้ไม่เคยหยุดนิ่งเลย การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากกระแสโลกาภิวัตน์ กระแสที่เชื่อมโลกทั้งใบเข้าด้วยกัน เทคโนโลยีที่ทันสมัยและสื่อต่างๆ ทำให้ข้อมูลข่าวสารหลั่งไหลการติดต่อฉับไว ไม่มีพรมแดนในเรื่องของข่าวสาร กระแสโลกาภิวัตน์นี้เองที่ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบันแตกต่างไปจากอดีตอย่างสิ้นเชิง ลัทธิ

บริโภคนิยมหรือนิยมในวัตถุได้แทรกซึมลงไปในชีวิตของผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ มนุษย์เราถือเอาเงินทอง วัตถุสิ่งของ ความสะดวกสบายมาตั้งเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต และตอบสนองความต้องการแบบฉาบฉวย สังคมมีความแปลกแยก วุ่นวาย ยุ่งเหยิง มีการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น เกิดปัญหาต่างๆ มากขึ้น คุณภาพชีวิตและจิตใจของคนในสังคมตกต่ำลง ขาดการคิดตรึกตรองอย่างมีเหตุผล หากความสงบสุขในชีวิตไม่ได้ ผู้คนตกอยู่ในภาวะตึงเครียด เพราะมุ่งแต่จะแสวงหาวัตถุเพื่อเป็นตัวชี้วัดถึงความสำเร็จ ความมั่นใจในการดำเนินชีวิต และเข้าใจไปว่าสิ่งปรุ่งแต่งเหล่านั้นเป็นตัวชี้วัดถึงความสำเร็จ และตอบสนองการใช้ชีวิตบนโลกใบนี้ ฉันยังคิดเลยว่า หากฉันไม่ได้ก้าวล่วงเข้าวัยกลางคนแบบในตอนนี้อยู่ หรือหากย้อนไปซัก 20 ปี ฉันจะคิดได้แบบนี้หรือไม่

ขณะครุ่นคิดอยู่ในวังนั้น เพื่อนคนหนึ่งถามขึ้นมาว่า “ทำไมเธอดูไม่แก่เลย ดูเด็กกว่าอายุจริงเสียอีก ทำอย่างไรเธอ” ฉันก็ตอบไปเพียงแค่ว่า “ฉันมีสุขภาพหรือสุขภาวะที่ดี แค่นี้ทำให้สุข ชีวิตก็เป็นสุขแล้ว” เพื่อนๆ ยิ้มกับคำตอบของฉัน แล้วหันไปคุยเรื่องอื่นๆ กันต่อ

ฉันเลยย้อนกลับมาคิดกับตัวเองต่อว่า หากถามผู้คนในสังคมบริโภคถึง “ความสุขที่แท้จริงคืออะไร หรือเป็นอย่างไร” คำตอบของแต่ละคนคงจะแตกต่างกันไป แต่ที่เหมือนกันก็คือ คงใช้วัตถุเป็นตัวบ่งบอกถึงความสุขที่เกิดขึ้น เช่น การงานที่มั่นคง เงินเดือนที่สูง บ้านหลังใหญ่โต รถยนต์ที่โก้หรูของนอกกายเหล่านี้ หากไตร่ตรอง พินิจพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่าล้วนแต่เป็นความสุขที่ฉาบฉวยทั้งสิ้น

ในเว็บไซต์ของสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) ระบุว่า มีปัจจัยสำคัญ 3 ประการที่ช่วยกำหนดภาวะการมีความสุข (สุขภาวะ) ซึ่งหมายถึงการมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สุขภาพสังคมดี และสุขภาพปัญญาดี คือ (1) ระบบบริการสุขภาพที่ดี (2) สิ่งแวดล้อมที่ดี และ (3) ปัจจัยของแต่ละบุคคล ซึ่งฉันคิดว่าปัจจัยของแต่ละบุคคล อันได้แก่ วิธีชีวิต พฤติกรรม

ความเชื่อ และความเข้าใจ หลักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง น่าจะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด

หากเพื่อนมีเวลาฟังและใส่ใจในคำตอบของฉัน ฉันคงจะร่ายยาวต่อไปว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจของเรานั่นเอง ดังคำกล่าวที่ว่า “จะสุขจะทุกข์ก็อยู่ที่ใจ” และดังที่ท่านสุนทรภู่กล่าวไว้ว่า “จิตมนุษย์นั้นยากแท้หยั่งถึง” ดังนั้น คงเป็นเรื่องที่ยากลำบากอย่างยิ่งที่จะมองหาตัวชี้วัดความสุขของมนุษย์บนโลก ความสุขนั้นเป็นนามธรรม ขึ้นอยู่กับสภาวะจิตและใจของปัจเจกบุคคลที่จะบ่งบอกภาวะความสุขได้

อย่างไรก็ตาม สภาวะแห่งการมีความสุข หรือสุขภาวะสามารถสร้างสรรค์ขึ้นมาได้ในจิตใจของมนุษย์ โดยอาศัยหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มีอยู่มากมาย แต่ผู้คนส่วนใหญ่มักจะมองข้าม ไม่ใส่ใจ มัวแต่ทุ่มเทเวลาไปหาวัตถุมาสร้างเสริมบารมีแห่งตน คนไทยเราโชคดีที่มีพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตใจ หากชีวิตประจำวันของผู้คนมีธรรมะประกอบอยู่ด้วยแล้ว จะทำอะไรก็จะไม่หลงไปในทางที่ผิด เวลาประสบพบเจอปัญหาก็จะมีสติในการแก้ไข ไม่ใช่อารมณ์ ทำให้เป็นคนที่เหมาะสมทั้งกายและใจ ห่างไกลจากความทุกข์ ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ โดยมีความเข้าใจดีต่อกัน

ดังนั้นหากต้องการแสวงหาความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนได้นั้น ตัวเราเองนี่แหละที่สร้างขึ้นมาเองได้ โดยฝึกปฏิบัติให้มีคุณธรรมไว้ยึดเป็นหลักในการดำเนินชีวิต คุณธรรมเป็นนามธรรมที่จะช่วยเสริมสร้างจิตสำนึกของคนเราให้คำนึงถึงสิ่งที่ถูกสิ่งที่ผิด สร้างความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในแต่ละบุคคล หรือคุณลักษณะที่แสดงออกของความคิดดี และหากเรามีคุณธรรมไว้ยึดเป็นหลักในการปฏิบัติควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิตแล้ว คุณธรรมจะช่วยสร้างจิตสำนึกให้คนเราคิดดี ทำดี พูดดี เป็นคนดี และมีความสุขที่ยั่งยืนได้

หากมีใครถามฉันว่า คุณธรรมที่ควรยึดถือปฏิบัติในการดำรงชีวิตประจำวันในสังคม เพื่อที่จะทำให้ตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติมีความสุขนั้นมีอะไรบ้าง ฉันจะอ้างถึงสัปปริสธรรม 7 ซึ่งเป็นคุณธรรมของคนดี ได้แก่

1. อัมมัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักธรรม คือ เหตุแห่งสุข เหตุแห่งทุกข์
2. อัตถัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักอรรถ คือ ผลแห่งสุข ผลแห่งทุกข์
3. อัตตัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักตน แล้วประพฤติตนให้สมควรแก่ฐานะตน

4. มัตตัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการแสวงหาเครื่องเลี้ยงชีพในทางที่ชอบบริโภคแต่พอดี

5. กาลัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักกาลเวลา ว่าควรทำอะไร ควรพูดอย่างไร

6. ปริสสัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักชุมชน และกิริยาวาจาที่จะต้องประพฤติต่อชุมชน

7. ปุคคลปโรปรัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักเลือกคบบุคคล ควรคบ ไม่ควรคบ ควรต้อนรับหรือไม่ควรต้อนรับ

สัปปริสธรรมเป็นหลักธรรมที่จะทำให้เราเป็นคนดีในสังคม เพียงเท่านี้เราก็สามารถสร้างสุขภาวะขึ้นมาเองได้

ฉันเงยหน้าขึ้นมองหมู่เพื่อนๆ ที่ยังพูดคุยสรวลเสเฮฮาถึงเรื่องราวเก่าๆ สมัยเรียน ซึ่งก่อให้เกิดความสุขแบบชั่วครั้งชั่วคราว เพราะทำให้เราลืมสภาพความวุ่นวายในชีวิตปัจจุบันไปได้ชั่วขณะ แต่หากกลับคืนสู่สภาพการดำเนินชีวิตของแต่ละคนแล้ว จะมีเพื่อนสักกี่คนที่มีและสามารถสร้างสุขภาวะอย่างยั่งยืนขึ้นมาได้ในจิตใจตนเองได้ ฉันยังสงสัยอยู่

**จงเป็นเชือกเส้นเล็กๆ
จัดก่อนซุงให้พลิกกลับ**

พินประภา ชันธุธ

“จงเป็นเชือกเส้นเล็กๆ แต่สามารถเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ จัดก่อนซุง
ให้พลิกกลับ”

ฉันอาจไม่ต่างอะไรกับใครต่อใครนัก ที่เคยได้ยินคำว่า ‘สุขภาพะ’
และ ‘สมัชชาสุขภาพ’ จากข่าวโทรทัศน์หรือหนังสือพิมพ์ ฉันมองว่ามันเป็น
เรื่องไกลตัวที่คนธรรมดาอย่างฉันคงไม่สามารถเข้าใจได้ จนเมื่อวันที่ 13 มกราคม
2551 ที่ผ่านมา ฉันมีโอกาสดำเนินไปสังเกตการณ์งานสมัชชาสุขภาพระยอง ครั้งที่
2 ชวนคุย ชวนคิด กำหนดทิศคนระยอง ณ ลานหน้าหอสมุด สวนศรีเมือง
เทศบาลนครระยอง วันนั้นฉันจึงได้รู้ว่าสิ่งที่เคยคิดนั้นผิดโดยสิ้นเชิง ไม่มี
อะไร ‘ไกล’ ตัวเราเลย

ตามนิยามที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization :
WHO) และนานาชาติในโลกปัจจุบันให้การยอมรับ นั่นคือ สุขภาพเป็น
เรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งเรื่องของร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา หรือเรียก

สั้นๆ ได้ว่า สุขภาวะ ดังนั้น การทำให้ประชาชนมีสุขภาพดีจึงมีขอบเขตกว้างไกลกว่าเรื่องการแพทย์และการสาธารณสุข หรือเรื่องของการรักษาพยาบาลเท่านั้น แต่ยังสัมพันธ์กับเรื่องของระบบส่วนอื่นๆ ในสังคม เมื่อสุขภาพในโลกยุคใหม่มีความหมายที่กว้างกว่าเดิม การทำให้ประชาชนมีสุขภาพดีจึงมีความเกี่ยวข้องกับระบบในส่วนอื่นๆ นอกเหนือจากระบบสาธารณสุขด้วย และด้วยเหตุนี้ ทุกภาคส่วนในสังคมจึงล้วนมีบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพ หรือสุขภาวะด้วยกันทั้งสิ้น ไม่เฉพาะแต่ภาคการแพทย์และสาธารณสุขเท่านั้น จากความหมายของ 'สุขภาพ' อันเป็นที่ยอมรับในโลกปัจจุบัน ซึ่งได้กลายเป็นหลักการปฏิรูประบบสุขภาพของประเทศไทยในช่วงที่ผ่านมา และเป็นนิยามของ 'สุขภาพ' ใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติพ.ศ.2550 อันเป็นผลพวงหนึ่งที่สำคัญจากการปฏิรูประบบสุขภาพดังกล่าว

สุขภาพ ในความหมายใหม่นี้ นำมาสู่การกำหนดกรอบคิดและแนวทางในการจัดการเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดี ผ่านการที่เปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายในสังคมเข้ามาทำงานร่วมกัน โดยมีเป้าหมายเดียวกัน คือการมีสุขภาพดีถ้วนหน้าและเกิดสุขภาวะทั่วทั้งสังคมตามแผนภาพปัจจัยกำหนดสุขภาพหรือสุขภาวะ จะเห็นได้ว่า การทำให้สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สุขภาพสังคมดี และสุขภาพปัญญาดี ไม่เพียงแต่ระบบบริการสุขภาพที่ดี มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ และครอบคลุมทั่วถึงทุกคนเท่านั้น แต่ต้องมีสิ่งแวดล้อมที่ดี หมายรวมถึง มีเทคโนโลยีติดต่อสื่อสารถึงกัน อยู่ในสังคมที่มั่นคงปลอดภัย เศรษฐกิจดี การเมืองดี มีวัฒนธรรม เข้าถึงศาสนา ระบบการศึกษา (1)

“อุตสาหกรรมมันกินไม่ได้ แต่ถ้าคุณไม่มีข้าว ไม่มีต้นไม้ ไม่มีพืชผัก คุณตายแน่ คุณไม่มีอุตสาหกรรมคุณไม่ตายหรอก”

เสียงเตือนสติของพระครูประโชติธรรมาภิรมย์ เจ้าอาวาสวัดวังศิลาธรรมาราม จาก VCD เรื่อง ทางเลือก อนาคตคนระยอง พลังในมือเรา ที่ใช้ธรรมะสื่อกับชาวบ้านเพื่อความเข้าใจปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นในจังหวัดระยอง

ฉันเคยมองพื้นที่ที่เป็นนิคมอุตสาหกรรมว่าเป็นแหล่งสร้างรายได้ให้กับชุมชนและประเทศชาติ เพราะโรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ต้องใช้แรงงานจำนวนมาก ทำให้คนในชุมชนมีรายได้จากการทำงานในโรงงาน นอกจากนี้ชาวบ้านทั่วไปก็จะได้ขายสินค้าที่จำเป็นใช้ให้กับคนที่ทำงานโรงงาน ทุกอย่างคงจะเกื้อกูลกันอย่างลงตัวตามที่รัฐบาลให้ข่าว ทว่าในความเป็นจริง

“โดยมากเขาไม่จ้างคนแถวนี้” ขึ้นแรกเขาจะมาปรึกษาคนในพื้นที่ก่อนว่า ที่ตั้งโรงงานเขาจะพิจารณาคนในพื้นที่ก่อน (ตอนก่อสร้าง) พูดยแบบนี้ทุกโรงเลย ถ้าคนในพื้นที่ไม่พอค่อยไปหาคนมาจากที่อื่นมาช่วยทำงานในโรงงาน แต่พอโรงงานเสร็จ คนระยองไม่มีเลย เขาไม่เอาเลย ฉันเคยถามว่า คนระยองทำไมมันไม่เอาไปทำงาน มันมีดัวกันหมดหรือไง มีแต่คนอีสาน คนใต้เพียบ แต่คนระยองตงงาน ถ้าพูดกันจริงๆ เขาไม่อยากจะกลับบ้านเรา มันมีสองแ่งสองมุม คนในบ้านระยองไปทำงาน เกิดตายขึ้นมาทีละทีกันทั้งหมู่บ้าน ดังไปทั่วระยอง แต่ถ้าเป็นคนอื่น เขาก็แค่ช่วยค่าทำศพส่งกลับบ้านเกิดไป เรื่องมันก็ไม่แตก มันก็เงียบ อีกอย่างหนึ่งนะ ถ้าเป็นคนในพื้นที่เอง เขาอาจจะคิดว่าบ้านอยู่ใกล้ ไปสายไม่เป็นไร บ้านไม่ได้เช่าไม่เดือดร้อน ไม่อยากไปก็ได้ คนวัยรุ่นเขาพูดกัน เราไม่ได้พูดขายบ้านเรา แต่เราพูดเรื่องจริง อย่างคนอีสานเขาตั้งใจมา เขามาเช่าบ้านอยู่ มาทำมาหากิน ได้เงินเขาก็ส่งกลับบ้าน แล้วเรื่องสุขภาพ เวลาป่วยไม่มีใครช่วยเลย ต้องช่วยตัวเองกันทั้งนั้น ภาครัฐไม่ต้องมาพูดเลย ก็มีแค่สามสิบบาทนั่นแหละ ให้ยาพาราแมกินเหมือนเดิม เวลาป่วยไปโรงพยาบาลมาตาพูดใกล้ๆ นี่แหละ ซึมอู่ไซค์ไปปุระยองไปไม่ไหว ภูเขาขะก็อยู่ใกล้โรงพยาบาล กองมันจะใหญ่กว่าโรงพยาบาลอีก นานนั้นก็ใช้ไม่ได้เลย น้ำใต้ดินนะ น้ำมีสีเหลืองไปหมดแล้ว” (2)

ความจริงที่ตรงข้ามกับสิ่งที่เคยเชื่อ ชาวบ้านที่เดือดร้อนต่างต้องช่วยเหลือตัวเองเพียงลำพัง พวกเขาเสียศูนย์และสูญเสียความเชื่อถือต่อรัฐบาล จนมีองค์กรอิสระเข้าไปให้ความรู้และแนวทางต่อสู้ที่ถูกต้อง นั่นเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการมีสมัชชาสุขภาพระยองขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในพื้นที่

พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 กำหนดให้มีการจัด 'สมัชชาสุขภาพ' (Health Assembly) ขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายในสังคมได้เข้ามาทำงานด้วยกันด้วยการใช้องค์ความรู้ทางวิชาการและความสมานฉันท์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อช่วยกันสร้างนโยบายสาธารณะที่ดี และผลักดันนโยบายเหล่านั้นให้เกิดผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรมไม่ว่าจะผ่านไปให้รัฐบาล หน่วยงานของรัฐ องค์กร ภาคี หรือชุมชนต่างๆ ดำเนินการเอง อย่างไรก็ตาม การจัดสมัชชาสุขภาพยังถือว่าเป็นเรื่องใหม่สำหรับนานาประเทศ ขณะเดียวกันก็เป็นภาพสะท้อนถึงความก้าวหน้าของการจัดวางระบบสุขภาพระดับประเทศ โดยให้ความสำคัญกับส่วนร่วมจากทุกฝ่ายในการดูแลสุขภาพ

การที่ 'พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ' กำหนดให้มีการจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี เป็นเพราะเล็งเห็นคุณค่าของกระบวนการสมัชชาสุขภาพที่จะมีส่วนสำคัญในการพัฒนาระบบสุขภาพให้เท่าทันสถานการณ์ปัญหา และสามารถเกื้อหนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มมีสุขภาพดีในลักษณะ **สร้างนำซ่อม** หรือเน้นการป้องกันก่อนรักษาได้อย่างต่อเนื่องและทั่วถึง

- **สมัชชาสุขภาพ** คือเครื่องมือสำหรับการพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพแบบมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน

- **สมัชชาสุขภาพ** เป็นกระบวนการทำงานทางสังคมที่ให้คุณค่าแก่ทุกฝ่ายได้เข้ามาทำงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพด้วยกัน ไม่ใช่การจัดประชุมเป็นครั้งๆ เท่านั้น

- **สมัชชาสุขภาพ** เป็นพื้นที่สาธารณะที่ให้ทุกฝ่ายเข้ามาทำงานด้วยกันอย่างสร้างสรรค์ตามหลักของประชาธิปไตยแบบมีส่วนร่วม

ขณะนี้เป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติว่า กระบวนการสมัชชาสุขภาพเป็นนวัตกรรมทางสังคมที่มีความก้าวหน้า ซึ่งจำเป็นต้องมีการทดลองและ

พัฒนาต่อไปอย่างไม่หยุดนิ่ง นวัตกรรมใจที่ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศ
ที่ร่วมบุกเบิกสิ่งใหม่นี้ (3)

เมื่อคนในชุมชนเข้าใจกระบวนการทำงานเป็นกลุ่มและรู้ซึ่งถึงสิทธิ
ของตนเองในผืนแผ่นดินเกิดแล้ว มันจึงเป็นพลังผลักดันให้สำนึกรักในชุมชน
และสร้างสรรค์สิ่งดีงามต่อชุมชน

“เรื่องอุตสาหกรรมยังงั้นมันก็ต้องกระทบ คนที่นั่นเองไม่ลุกขึ้นมา
ต่อสู้เอง จะให้คนอื่นมาสู้แทนไม่ได้ คนที่อื่นแค่มารช่วย ถ้าคนในพื้นที่ไม่
ลุกขึ้นมาต่อสู้ก็รับกรรมไปเอง แต่ของเราไม่ใช่ เราช่วยเหลือกัน เราไม่ใช่คน
ชอบทะเลาะ แต่เราชอบทำงานเชิงพัฒนา”

เสียงจากตัวแทนชาวบ้านในบ้านจ่ารงบอกเล่าความรู้สึกจากภายในที่
บริสุทธิ์ นับเป็นอีกหนึ่งตัวอย่างที่น่าชื่นชม ทุกวันที่ 15 และทุกสิ้นเดือนจะ
มีสภาหมู่บ้าน นำเนื้อหาสาระมาคุยกัน ที่นั่นจะเป็นจุดชุมนุมของคนในหมู่
บ้าน นำปัญหาและข่าวสารมาแลกเปลี่ยนกัน ไม่ใช่คนของรัฐหรือเครือข่าย
ไหน แต่เป็นคนในชุมชนเจ้าของพื้นที่ของตนเอง จนเกิดเป็นกิจกรรมมากมาย
เช่น โฮมสเตย์ กลุ่มชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

จะเห็นได้ชัดว่า **ปัญหาในชุมชนต้องคนในชุมชนเท่านั้นที่จะแก้ไขได้
อย่างแท้จริง**

“มันเป็นสัจธรรมของมันอย่างนั้นเอง ถ้าเราไม่ได้ทำอะไรที่ไหนอยู่
เราไม่ได้มีพันธะต่อโลก มีความละเอียดต่อใจ ต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ต่อบาปว่า เรา
นั้นเป็นกائنทรัพยากรที่ไม่มีคุณค่า หากินไปวันๆ ลองกลับมามองชีวิตของ
คนก็ดี ไม่มีความละเอียดเลยใช่ไหม ไม่มีความเกรงกลัวต่อบาป ไม่เห็นบาป
เป็นผลกระทบ ไม่กลัวบาปที่อยู่ในตัว ว่าอย่างนั้น

“ธรรมะอะไรในโลกนี้ที่ในสังคมมี ที่เรามีอยู่คือ ปัญญา รู้จักสำนึก
ว่า สัพเพสัพพา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน สมบัติ

ในโลกนี้เขามีให้ใช้ ไม่ได้มีให้เอา แต่ถ้าทรัพยากรที่เอื้อเฟื้อกันในชาตินี้ เราต้องรู้จักและใช้ให้เป็น เขาไม่มีให้ใครครอบครอง ขอภัย...กฎหมายบ้าง ที่ว่า คนนี้มีไว้ในครอบครอง แล้วที่นี้คนจะไม่บออยากมั่งนั้นหรือ? มันก็เปลืองทรัพยากรธรรมชาติ คนก็ถูกครอบงำด้วยความโกรธ ความโลภ ความหลง สิ่งเหล่านี้มันอยู่ที่ไหนก็ทำลายที่นั่น ในเมื่อทำลายตัวเองไม่พอ บางทีก็ไปทำลายคนอื่น ทำลายสิ่งอื่น มันเป็นพลังงานแห่งการทำลาย แต่พลังในการสร้างสรรค์ความสามัคคี ความเมตตาจะยังยืนนานในชีวิต

“สรรพสิ่งในโลกนี้มีความเปลี่ยนแปลง ถ้าเรามีของดีๆ เอาเข้าไป เอาเข้าไป ถ้ามัวอนาคตร่างกายดีๆ จะเกิดขึ้นกับชีวิตนี้หรือไม่ เราทราบดีว่า แม้ว่าจะระบบย่อยดี แต่ระบบขับถ่ายไม่ดี อะไรจะเกิดขึ้น หากคนในสังคมในโลกมนุษย์ปัจจุบัน มีบุคคลบางคนที่เขาเข้าจนเกินไป ระบบย่อยไม่ดี ขับถ่ายไม่ดี แล้วปรากฏว่าเป็นอย่างไร... ความทายนะเกิดขึ้นกับชีวิต” (4)

พระครูประโชติธรรมวิมล ท่านเพียงสอนให้เราได้คิดและตรึกตรองอย่างถูกต้องและถ่องแท้ สิ่งเหล่านี้จึงเป็นเครื่องพิสูจน์แล้วว่าเศรษฐกิจแบบพอเพียง ไม่ว่าจะเป็นดิน น้ำ ป่า และมนุษย์ ล้วนจำเป็นต้องอยู่อย่างเกื้อกูลและแบ่งปันอย่างพอดี เพราะโลกใบนี้ไม่ได้มีแต่มนุษย์เท่านั้นที่เป็นเจ้าของ

แต่เดิมทีนั้น คนโบราณใช้ไม้ซีกมัดไม้ซุงเพื่อเอาไม้ในป่า คนตัดต้นไม้ไม่ได้ใช้แม่แรงหรือเครื่องมืออะไร แต่ใช้ต้นไม้เล็กๆ มัดขอนซุงขนาดใหญ่ในเรื่องการจัดการกับปัญหาจากการขยายอุตสาหกรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อมันมีอะไรเกิดขึ้นในสังคม ถ้าเรามีใจร่วมกันก็สามารถมัดไม้ซุงให้ปลิ้นได้... จงเป็นเชือกเส้นเล็กๆ แต่สามารถเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ มัดท่อนซุงให้พลิกกลับ (5)



ระยองจึงเป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่ทำให้สังคมได้เห็นชัดถึงความสำคัญ of สุขภาวะ ซึ่งไม่ใช่เรื่องไกลตัว ทั้งหมดล้วนแต่เป็นเรื่องที่กระทบกับการดำเนินในชีวิตประจำวันของเราทั้งสิ้น เพียงแค่เรารู้จักสิทธิและหน้าที่ของตนเอง และที่สำคัญ ตระหนักถึง 'พลัง' ที่มีอยู่ในมือของเรา

- (1) ข้อมูลจาก www.nationalhealth.or.th
- (2) สัมภาษณ์แม่ค้าร้านอาหารหาดน้ำริน
- (3) ข้อมูลจาก www.nationalhealth.or.th
- (4) ถอดบทสัมภาษณ์จาก VCD ทางเลือก อนาคตระยอง พลังในมือเรา
- (5) จากหนังสือ ธรรมชาติกับการพัฒนาระยอง





สุขภาวะของแม่ติ

เพ็ญพรรณ อ่อนคำ

แม่ติ อายุ 66 ย่าง 67 ปีแล้วค่ะ บ้านเดิมอยู่ที่จังหวัดอุดรธานี เคยแต่งงานครั้งเดียว มีบุตรชาย (คนโต) 1 คน บุตรหญิงคลอดเอง 3 คน บุตร (หญิง) บุญธรรม 1 คน รวมทั้งสิ้น 5 คน แม่ติดูแลลูกๆ ตั้งแต่อาชีพเป็น ชวนา แล้วก็มาค้าขาย (โชห่วย) ขายอาหารจานเดียว ตัดเย็บเสื้อผ้า และเปิดร้านเสริมสวย จนปัจจุบันนี้ ลูกสาวแม่ติสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท 1 คน ปริญญาตรี 2 คน อนุปริญญา 1 คน ทุกวันนี้แม่ติย้ายมาอยู่ที่ จังหวัดชลบุรีกับลูกสาว และเปลี่ยนอาชีพเพื่อให้เกิดความเหมาะสมตามวัย แล้ว คือ ช่วยเลี้ยงหลานๆ จอมชน 3 คน

ตอนที่แม่ติอายุ 60 ปี แม่ติได้รับของขวัญต้อนรับวัยผู้สูงอายุโดยไม่รู้ตัว คือ ตรวจพบว่าเป็นเบาหวาน ซึ่งน่าจะเกิดจากชอบทานอาหารรสหวาน และไม่ระมัดระวังในการรับประทานอาหาร น้ำหนักมากถึง 70 กิโลกรัม ตอนแรกแม่ติรู้สึกวิตกกังวลมาก เมื่อได้พบแพทย์และได้รับคำแนะนำ

แม่ตุ๊กก็พยายามปฏิบัติตาม เช่น รับประทานข้าวสวยแทนข้าวเหนียว เพราะมีน้ำตาลน้อยกว่า (ทำใจลำบากนะคะ ทานข้าวเหนียวจนตั้งยุบมาตั้งนาน แล้วจะไม่ให้ทานนะ!) ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งแม่ตุ๊กก็เดินแอโรบิกตอนเย็นวันละ 30 นาที ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ถ้าวันไหนครุ่นเต้นแอโรบิกไม่มา ก็จะเดินหรือวิ่งเหยาะๆ หรือฝึกโยคะ (โชคดีที่หน่วยงานที่ลูกสาวทำงานอยู่ ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายทุกวัน) แม่ตุ๊กมีเพื่อนในวัยเดียวกัน (วัยสาวไปหมด!) 3 คน เวลาเราทั้งสามเดินตามครูไม่ทัน เราก็มีท่าเต้นของเราเอง คือ ท่างๆ แบบสบายๆ ถูกลูกๆ ที่เต้นด้วยกันยิ้มขำๆ ประจําเลย แล้วทีมแอโรบิกก็ได้แต่งตั้งให้พวกเราเป็นประธานกับรองประธานทีม มีหน้าที่ตามเรียกสมาชิกให้มาเดินตามเวลาที่กำหนด

นอกจากนั้น แม่ตุ๊กต้องระมัดระวังเรื่องอาหาร โดยไม่รับประทานอาหารรสจัด รับประทานผักผลไม้ทุกมื้อ ผักของแม่ตุ๊กเป็นผักปลอดสารพิษ เพราะแม่ตุ๊กปลูกพืชผักสวนครัวเอง ไม่ว่าจะเป็นกระเพรา โหระพา ต้นหอม มะเขือ ผักกาด คะน้า บวบ ฟักทอง พื้นที่รอบบ้านพักมีเท่าไร แม่ตุ๊กก็ปลูกผักทั้งหมด ถ้าทานไม่ทัน แม่ตุ๊กก็จะเอาไปแบ่งให้เพื่อนบ้าน เพื่อนบ้านก็จะตอบแทนเป็นขนมมาให้หลานๆ บ้าง เป็นผลไม้บ้าง แม่ตุ๊กมองว่านี่ทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีของการอยู่ร่วมกันแบบเศรษฐกิจพอเพียง

ขณะนี้แม่ตุ๊กควบคุมน้ำหนักอยู่ที่ 60-62 กิโลกรัม รู้สึกคล่องตัวมากขึ้น แม่ตุ๊กพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ซึ่งระดับน้ำตาลก็ปกติทุกครั้ง ไม่มีโรคอื่นแทรกซ้อน สิ่งหนึ่งที่แม่ตุ๊กระมัดระวังเป็นพิเศษคือ ไม่ให้เกิดบาดแผลจากการทำงานบ้าน (เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของลูกสาวนะค่ะ) มีคนนำพืชสมุนไพรมาให้กิน บอกว่าสามารถรักษาโรคเบาหวานได้ แม่ตุ๊กจะปรึกษาแพทย์ และอ่านจากตำราสมุนไพรของกระทรวงสาธารณสุขว่ากินได้ ปลอดภัย แม่ตุ๊กก็นำมาต้มกินบ้าง บั่นกินบ้าง แต่ยังไม่โรคเบาหวานก็คงอยู่ที่การปฏิบัติตัวมากกว่าอย่างอื่น

ในช่วงแรกที่ลูกสาวชวนแม่ตุ๊กมาอยู่ที่จังหวัดชลบุรี แม่ตุ๊กไม่มั่นใจนัก

ว่าจะอยู่ที่นี้ได้นานหรือไม่เพราะกลัวว่าจะไม่มีเพื่อนกลัวว่าจะไม่ได้ไปทำบุญบ่อยๆ เหมือนอยู่ที่อีสานบ้านเกิด กลัวว่าจะไม่ได้เจอญาติพี่น้องที่คุ้นเคยกัน แต่หลังจากที่มาอยู่ได้ 3-4 ปี แม่ตุ้ก็รู้สึกพอใจมาก เพราะมีเพื่อนหลายรุ่น อยู่ในบ้านพักข้าราชการเกือบอุ่นดี มีความสะดวกปลอดภัย ได้ตักบาตรทุกเช้า ได้ทำบุญบ่อยๆ ทั้งเป็นแบบทวัตรธรรมะ และปฏิบัติธรรม ทั้งที่ไปแบบส่วนตัว กับครอบครัว และหน่วยงานราชการจัดไป โดยลูกสาวและเพื่อนๆ ในที่ทำงานจะเป็นคนดูแลแม่ตุ้เป็นอย่างดี ลูกสาวจะพากลับมาเยี่ยมญาติที่อุดร ปีละ 2-3 ครั้ง แต่ละครั้งก็จะนำอาหารทะเลแห้งมาฝากญาติๆ และญาติๆ ก็จะไปฝากข้าวสารกับปลาร้ารสแซบ (สุก สะอาด) มาฝากที่ชลบุรีเช่นเดียวกัน

เวลานี้แม่ตุ้ไม่กังวลใจอะไรแล้ว หลายท่านอาจจะคิดว่าแม่ตุ้คงจะเป็นคนมีฐานะดี มีความเป็นอยู่อย่างสบายๆ เลยไม่กังวล แต่แม่ตุ้อยากจะบอกว่า ชีวิตแม่ตุ้ก็เหมือนคนอื่นทั่วๆ ไป คือมีสุขบ้างทุกข์บ้าง อย่างที่เล่าให้ฟังในตอนแรกว่า ที่ผ่านมามีแม่ตุ้ทำงานหนักมาตลอด เมื่อลูกเรียนจบกันแล้ว จึงได้วางมือบ้าง โดยให้ลูกๆ สืบทอดกิจการโซ่ห่วยและร้านเสริมสวย (ลูกๆ ที่บ้านเขาแซวกันว่า รับเป็นทนายทอสูร) บ้านที่อยู่จังหวัดอุดร ลูกสาวคนโตก็เป็นผอ.สนง.ธนาคาร (ยังเหลืออีกหลายแสนบาทเหมือนกัน) ส่วนลูกชายคนโตที่ป่วยทางจิตเวช ก็ต้องช่วยกันดูแล ตอนนี้เขาก็มาอยู่กับแม่ตุ้ที่ทะเล แม่ตุ้สวดมนต์ไหว้พระเช้า-เย็นทุกวัน และจะอธิษฐานจิตอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรของเขา เพื่อว่าปาฏิหาริย์มีจริง เขาอาจจะหายก็ได้ เพราะลูกชายแม่ตุ้คนนี้ ในวัยเด็กก็เป็นเด็กเรียนเก่ง นิสัยดี แต่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของวัยรุ่น เขาเกิดความเครียด ซึ่งส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะแม่ตุ้ให้การดูแลเขาน้อยเกินไป แม่ตุ้มีแต่ค้าขายอย่างเมามัมน เพราะต้องหาเงินส่งเสียลูกๆ ทั้ง 5 คน โดยเฉพาะในช่วงที่เขาเริ่มมีอาการเครียด เก็บตัว ซึ่งคนอื่นในชนบทก็นึกว่าเป็นเรื่องของไสยศาสตร์ (เมื่อ 25 ปีที่แล้ว) ผู้เฒ่าผู้แก่ก็แนะนำให้ไปหาแต่หมอผี ทรงเจ้า ปะพรมน้ำมันไปเรื่อย ทำให้ช่วงแรกไม่ได้รับการดูแลจากแพทย์แผนปัจจุบัน เมื่อเวลาผ่านไปหลายปีจึงทราบว่าเขา

ป่วยทางจิตเวชเสียแล้ว แพทย์บอกว่าเขาเป็นผู้ป่วยจิตเภท ต้องได้รับยาและพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ช่วงนั้นเป็นช่วงที่แม่ตุ้มีความทุกข์ทรมานที่สุดในชีวิตก็ได้... ตอนนี้อาการเขาเริ่มดีขึ้น ได้พบแพทย์ตามนัด แม่ตุ้กับลูกหลานก็ช่วยกันดูแลเป็นอย่างดี พยายามให้เขาได้มีกิจกรรม เช่น ชวนเดิน แอโรบิก ให้มีหน้าที่รดน้ำต้นไม้ ช่วยเหลืองานบ้านบ้าง เพื่อนบ้านก็แสดงความเป็นมิตร ทำให้เขาคุ่นเคยกับบรรยากาศที่นี่และปรับตัวได้ดีมากขึ้น เห็นไหมคะว่าแม่ตุ้ก็มีปัญหาที่ต้องแก้ไขมากมายเหมือนกัน

ลูกสาวคนที่แม่ตุ้มาอยู่ด้วยก็เป็นข้าราชการที่มีเงินเดือนพออยู่พอกินเท่านั้น เขาเป็นคนเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจ เขาต้องรับภาระทั้งพ่อและส่งบ้าน ต้องดูแลลูกและหลาน 3 คน เขาต้องทำงานหนักเพื่อดูแลทุกคน แต่เขามักจะบอกแม่ตุ้ว่า “ชีวิตต้องสู้ ปัญหาและอุปสรรคคือความท้าทาย” ดังนั้น แม่ตุ้กับลูกก็จะเป็นกำลังใจให้กันและกันมาโดยตลอด เคยมีคนถามว่าแม่ตุ้กลัวตายหรือไม่ แม่ตุ้บอกว่าไม่กลัวหรอก เตรียมตัวตายตลอดแหละค่ะ แต่ก็ยังไม่อยากตายนะ อยากจะอยู่ล้นหลานๆ ว่า โตขึ้นเขาจะมีอาชีพอะไรกันบ้าง ประเทศไทยจะเป็นอย่างไรในอีก 10-20 ปีข้างหน้า หลานๆ ของแม่ตุ้ก็น่ารักทุกคน ก่อนนอนก็จะมาราบเท้าและหอมแก้มให้ชื่นใจ

ทุกวันนี้มีคนมาชมแม่ตุ้ว่า เป็นคนที่ใช้ชีวิตคุ้มค่า (เงินเล็กน้อยค่ะ) ความมุ่งหวังของแม่ตุ้ในตอนนี้นี้ก็คือ เป็นผู้สูงวัยที่สง่างามทั้งกายและใจ ไม่สร้างภาระให้บุตรหลานหรือผู้อื่น ทำประโยชน์แก่ส่วนรวมได้บ้าง และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น แม่ตุ้มั่นใจว่าตัวเองจะต้องมีอายุยืนยาวโดยที่มีสุขภาพแข็งแรงแน่นอน นี่แหละคือ สุขภาวะของแม่ตุ้ละค่ะ

ด้วยความปรารถนาที่จะให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีด้วยกัน

แม่ตุ้



คำนำนม

มีทนาวดี ตันสกุล



เมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2551 (วันแม่แห่งชาติ) ที่ผ่านมา วันนั้นฉันไปถึงกรุงเทพฯ แต่เช้า และรีบต่อรถเมล์มุ่งตรงกลับบ้านที่อยู่แถวพัฒนาการทันที

“แม่...แม่... เปิดประตูให้หวานหน่อยค่ะ” ฉันตะโกนเรียกแม่ให้มาเปิดประตูให้ ฉันรู้ว่า แม่จะเป็นเวลาเช้าขนาดนี้ แม่จะต้องตื่นแล้วอย่างแน่นอน และคงกำลังง่วนทำงานอะไรอยู่สักอย่าง ก็ตั้งแต่ฉันจำความได้ แม่ไม่เคยนอนตื่นสายเลยสักครั้ง

เพียงจิตใจเดียว แม่ก็เดินมาเปิดประตูให้ ฉันยกมือไหว้สวัสดิ์ทันทีที่เห็นหน้าแม่

“อ้าว มาได้ยังไงลูก เมื่อวานคุยโทรศัพท์กันยังบอกกับแม่ว่างานยุ่งมาก กลับมาไม่ได้ ชอบอ่าแม่นักนะเรานะ”

“มาแบบแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ก็ไม่ตื่นตื่นลิคะแม่” ฉันโผกอดแม่

พร้อมกับหอมแก้มฟอดใหญ่ให้หายคิดถึง โทษฐานที่ไม่ได้เจอแม่มา 4 เดือนเต็มๆ

“แม่จ๋า หวานคิดถึงแม่จังเลย... แม่รอแป๊บนึงนะ” ฉันเดินไปเปิดกระเป๋ หยิบดอกมะลิประดิษฐ์ ซึ่งมีรูปแม่นักกำลังป้อนอาหารให้กับลูกนก เป็นภาพพื้นหลังประกอบอยู่ด้วย

“สุขสันต์วันแม่นะคะ ดอกมะลิที่ให้แม่ปีนี้หวานทำเองเลยนะ ก็เลยไม่ค่อยสวยเท่าไร หวานขอให้แม่อายุยืน อยู่กับหวานไปนานๆ นะคะ” ฉันพูดพลางจับมือข้างหนึ่งของแม่ไว้เบาๆ

“ขอบใจมากนะลูก แต่จริงๆ ไม่ต้องลำบากทำอะไรมาให้แม่ก็ได้นะ คนเป็นพ่อเป็นแม่ไม่เคยต้องการอะไรหรอก แค่ลูกเป็นคนดีก็ภูมิใจแล้ว... ไปไป ลูก... เดินทางมาเหนื่อยๆ ไปอาบน้ำอาบท่าก่อน แล้วค่อยลงมากินข้าวนะลูกนะ หวานอยากกินอะไรบ้างล่ะลูก เดี่ยวแม่ทำให้กิน” แม่พูดพร้อมรอยยิ้มที่พริ้มพรายอยู่บนใบหน้า เป็นรอยยิ้มที่ยืนยันกับฉันว่า ลูกยังคงเป็นเด็กเสมอในสายตาของแม่ ไม่ว่าเวลาจะผ่านพ้นไปเนิ่นนานแค่ไหนก็ตาม

ฉันเดินขึ้นบันไดมาอย่างช้าๆ ร่างกายอ่อนล้าจากการเดินทาง แต่ภพในจิตใจกลับรู้สึกสดชื่นอย่างบอกไม่ถูก

เมื่อประตูห้องถูกเปิดออก ภาพแรกที่ฉันเห็น ทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่นใจอย่างประหลาด ภายในห้องสะอาดสะอ้าน (ยิ่งกว่าตอนที่ฉันอยู่เองซะอีก) ทุกอย่างได้รับการดูแลเป็นอย่างดี ซึ่งแน่นอนว่า แม่คือคนที่จัดการให้ทุกอย่าง เป็นเช่นนี้

ขณะที่ฉันกำลังวางกระเป๋าเดินทางลง มีบางอย่างผ่านเข้ามาในความรู้สึก โลกและแปรผลก่อให้เกิดการกระทำในทันที ฉันนั่งลงและบรรจงเปิดกล่องพลาสติกสีขาวใบใหญ่ ค้นหาสิ่งที่หัวใจเรียกร้องจะพบบ

เจอแล้ว! อัลบั้มรูปในวัยเด็กของฉัน ฉันชอบดูรูปวัยเด็กของตัวเองมาก แต่ก็นานแล้วที่หลงลืมมันไป

ฉันค่อยๆ เปิดดูภาพแต่ละภาพอย่างช้าๆ ในห้องเงียบมากจนได้ยินเสียงลมหายใจของตัวเอง และความเงียบนั้นเองที่เป็นดังหน้าต่างบานใหญ่ ที่เอื้อให้สายลมแห่งความทรงจำพัดผ่านกลับมาหาฉัน สายลมที่ทำให้หัวใจของฉันหนาวเหน็บทรมานแทบขาดใจ

มีภาพหลายภาพที่ทุกคนในครอบครัวของฉันอยู่พร้อมหน้ากัน คือ พ่อ แม่ พี่ชาย และฉัน นี่เป็นการขอบคุณครั้งที่เท่าไรฉันจำไม่ได้แล้ว แต่ฉันจะยังขอบคุณอีกครั้ง ขอขอบคุณพ่อกับแม่มากที่ท่านได้บันทึกความงดงามของวันวัยเอาไว้ให้ เมื่อฉันเห็นแววตาที่ไร้เดียงสาของตัวเองในรูป มันเป็นสิ่งที่คอยสะกิดเตือนตัวเองว่า วันนี้แววตาของฉันที่มองสิ่งต่างๆ กร้าวกระดังเกินไปหรือเปล่า และมีภาพมากมายหลายภาพที่ฉันแทบจะจำเรื่องราวในภาพนั้นไม่ได้เลย แต่ฉันจำได้ดีว่าวันเหล่านั้นฉันมีความสุขมาก

เวลาผ่านไปนานเท่าไรไม่รู้ แม่คงคิดว่าฉันหลับไปแล้ว ขณะที่กำลังจะปิดกล้องไบนั่นลง สายตาของฉันก็เหลือบไปเห็นอัลบั้มรูปอีกหนึ่งอัลบั้มใหญ่ที่ยังไม่ได้ดู แค่นี้เห็นหน้าปกอัลบั้ม ฉันก็รู้ดีว่ารูปภาพที่ถูกบรรจุอยู่ในนั่นคืออะไร ฉันนั่งลงไปชั่วอึดใจ เกิดความขัดแย้งในใจระหว่างการเปิดดู และปิดกล้องไบนีชะ

ในที่สุด ฉันก็เลือกที่จะหยิบมันขึ้นมา ที่หน้าปกอัลบั้มปรากฏตัวอักษรเล็กๆ เขียนไว้ว่า 'ภาพงานศพ วรพล' ทันทีที่ภาพแรกปรากฏต่อสายตา ความทรงจำต่างๆ ที่เกี่ยวกับพ่อก็ประเดประดังเข้ามาอย่างไม่ขาดสาย

เก้าปีแล้วที่พ่อจากพวกเราไป ตอนนั้นฉันยังเด็ก กำลังเรียนอยู่แค่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พ่อเป็นคนใจดีมาก ขยันขันแข็งในการทำงาน และคุณลักษณะอย่างหนึ่งของพ่อที่ฉันยังจำได้ดี คือ การเป็นคนพูดจาสุภาพไพเราะกับทุกคน รวมถึงกับลูกๆ ด้วย แต่ข้อเสียของพ่อก็คือ การที่พ่อดื่มสุรา แต่ก็ไม่บ่อยเท่าใดนัก

ช่วงเวลาประมาณ 1 ปี ก่อนที่พ่อจะเสียชีวิต ครอบครัวของฉันประสบกับปัญหาด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากกิจการค้าขายขาดทุนจนถึงขั้นเป็นหนี้จำนวนมาก เพราะเหตุการณ์นี้จึงเป็นเหตุให้พ่อเครียดและดื่มสุร่าบ่อยขึ้น ซึ่งยังเป็นสาเหตุทำให้พ่อกับแม่มีปากเสียงกันเป็นประจำ แม่เป็นห่วงสุขภาพของพ่อมาก อยากให้พ่อเลิกดื่มสุร่าเมามาย และกลับมาเป็นหัวหน้าครอบครัวที่เข้มแข็งอย่างเดิม แต่สถานการณ์ไม่ดีขึ้น ทุกอย่างกลับเลวร้ายลงทุกที

ถึงแม้ในตอนนั้นฉันยังเด็กมาก แต่ก็พอจะเข้าใจและเข้าใจอย่างลึกซึ้งเมื่อโตขึ้นว่า สมาชิกในครอบครัวคือองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของคำว่าครอบครัว และการกระทำใดๆ ก็ตามของสมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ ย่อมส่งผลกระทบต่อทุกคนในครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อพ่อดื่มสุร่าจนเมามายขาดสติและมีปากเสียงกับแม่ แน่หนอนว่า มันส่งผลโดยตรงให้ฉันกับพี่ชายมีความสุขน้อยลง ฉันรักพ่อมาก พ่อคนที่ใจดี ดูแลเอาใจใส่ฉัน พุดจาดีๆ กับฉัน แต่ในขณะเดียวกัน ฉันก็รู้สึกเกลียดชังพ่อคนที่อ่อนแอ เอะอะโวยวาย และไม่กล้าเผชิญปัญหา วันนั้นฉันอยากได้พ่อคนเดิมที่น่ารักของฉันกลับคืนมา

เวลาผ่านไปประมาณ 10 เดือน พ่อเริ่มมีปัญหาสุขภาพ และอาการหนักมากขึ้นจนต้องไปพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล หมอวินิจฉัยว่า พ่อเป็นโรคตับแข็งเพราะดื่มสุร่ามากเกินไป ช่วงเวลาที่พ่อพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล พ่ออ่อนแอมากทั้งร่างกายและจิตใจ พ่อมักกล่าวโทษตัวเองว่าเป็นคนไม่ดี ไม่สามารถดูแลครอบครัวได้ และพ่อสัญญากับพวกเราว่า เมื่อออกจากโรงพยาบาลแล้ว พ่อจะเลิกดื่มสุร่าอย่างเด็ดขาด เราทุกคนดีใจมากที่เห็นพ่อกลับใจได้ เราช่วยกันดูแลพ่อเป็นอย่างดี ฉันเฝ้ารอให้วันนั้นมาถึง วันที่ครอบครัวจะกลับมามีความสุขอีกครั้ง

ชีวิตมักมีเรื่องที่เราคาดไม่ถึงเสมอ

วันนั้นเป็นวันเสาร์ ฉันกำลังนั่งดูทีวีอยู่ตามประสาเด็ก ขณะนั้นมีเสียงโทรศัพท์บ้านดังขึ้น ฉันรีบลุกขึ้นรับโทรศัพท์ ปลายสายคือแม่ที่โทรมา

“หวาน หวานบอกให้อาพาหวานมาที่โรงพยาบาลนะลูกนะ ตอนนี้เลย”

“คะแม่” ฉันรับคำและทำตามทีแม่บอกทันที ไม่นานนัก ฉันก็เดินทางมาถึงที่โรงพยาบาล เมื่อเดินมาถึงหน้าห้องของพ่อ สีหน้าของทุกคนที่มาเยี่ยมพ่อเต็มไปด้วยความหม่นหมอง วิตกกังวล ฉันเฝ้าถามทันทีที่แม่เดินออกมา

“พ่อเป็นอะไรหรือคะแม่”

“หวานฟังนะลูก หมอบอกว่าพ่อเกิดภาวะน้ำท่วมปอด และโรคหอบที่พ่อเป็นอยู่ก่อนแล้วก็เกิดอาการกำเริบ ตอนนี้พ่อความดันต่ำมาก รีบเข้าไปหาพ่อกันลูก พ่อรอหวานอยู่คนเดียวนะ”

ณ ตอนนั้น ฉันแทบจะไม่เข้าใจในสิ่งที่แม่พูดเลย แต่ตอนนี้ฉันเข้าใจทุกอย่างดี

“เป็นคนดีนะลูก” คำสุดท้ายที่ฉันได้ยินจากปากของพ่อ ก่อนที่พ่อจะหลับไป

เก้าปีแล้วสินะที่พ่อจากไป เวลาช่างผ่านไปรวดเร็วเหลือเกิน ตอนนี้ทั้งฉันและพี่ชายต่างก็เรียนจบ ทำงานกันแล้ว และแม่ก็แก่ตัวลงมาก

วันนี้เป็นอีกครั้งที่ฉันตั้งคำถามกับตัวเองว่า ตอนนี้พ่ออยู่ที่ไหนสบายดีไหม และคิดถึงพวกเราบ้างหรือเปล่านั้น

วันนี้เป็นอีกวันที่ฉันคิดถึงพ่อเหลือเกิน แม้จะเป็นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ แค่ 12 ปี ที่เราได้มีโอกาสอยู่ด้วยกัน แต่มันก็เป็นช่วงเวลาที่ดีไปด้วยความสุขและความประทับใจ ส่วนสิ่งที่ไม่ดีนั้น ฉันเลือกที่จะเข้าใจ เรียนรู้บทเรียนต่างๆ จากมัน และบทเรียนที่สำคัญที่สุดที่ฉันได้เรียนรู้คือ ‘คุณค่าของชีวิต’ เราควรที่จะดูแลตัวเองให้ดี ตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่

พยายามทำสิ่งดีดีให้แก่กันและกันโดยไม่ต้องรอรอให้วันพรุ่งนี้มาถึง และ
ปัจจุบันขณะเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุด

วันนี้เป็นอีกครั้งที่ฉันเฝ้าครุ่นคิดว่า หากวันนี้พ่อยังไม่จากพวกเราไป
ครอบครัวของเราก็จะมีความสุขมากขนาดไหน ฉันเรียกสติของตัวเองกลับคืน
มา บอกกับตัวเองว่าจะต้องเข้มแข็ง ฉันรู้ว่าฉันไม่ใช่คนที่ทุกข์ที่สุดบนโลก
ใบนี้ สิ่งที่ต้องทำคือดูแลตัวเองให้ดีที่สุด แล้วก้าวเดินต่อไป

ฉันปิดอัลบั้มรูปลง เก็บมันไว้ในกล่องสีขาวใบเดิม

ฉันเดินลงมาข้างล่าง จมูกสัมผัสกับกลิ่นกับข้าวที่คุ้นเคย รู้สึก
อบอุ่นอย่างที่สุด

“อ้าว หวาน แม่นึกว่าลูกกลับไปแล้วซะอีก”

“เปล่าหรอกคะแม่ หวานนั่งดูรูปตอนเด็กๆ อยู่ ดูแล้วมีความสุขจัง
เลย ขอขอบคุณนะคะแม่” ฉันพูดพลางโอบกอดแม่เอาไว้

“ขอบคุณแม่เรื่องอะไรล่ะลูก”

“ขอบคุณที่แม่ดูแลหวานมาตลอดไงคะ ตั้งแต่พ่อไม่อยู่ แม่ต้องเป็น
ทั้งพ่อและแม่ให้กับเราสองคน หวานรู้แหละคะว่าแม่คงเหนื่อยมาก หวานรัก
แม่นะ” แม่ไม่พูดอะไรสักคำ ได้แต่ยิ้มอย่างมีความสุข

“แม่... แม่... เปิดประตูให้หน่อยครับ”

“อ้าว วิทย์ ไหนเมื่อคืนโทรบอกแม่ว่างานยุ่ง มาหาแม่ไม่ได้ไงลูก”

“มาแบบแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ก็ไม่ตื่นตื่นสิครับแม่”

วันนี้เป็นอีกครั้งที่ฉันกระซิบคุยกับพ่ออย่างเชื่อมั่นว่าพ่อจะรับรู้ในสิ่ง
ที่ฉันพูด

“พ่อไม่ต้องเป็นห่วงนะคะ พวกเราทุกคนสบายดี”

**‘สร้างน่าซ่อม’
บทเรียนจากสุขภาวะ
ที่บกพร่อง**

ราตรี ไรต์กุล

สามีฉันเสียชีวิตไปเกือบ 3 ปีแล้ว แต่ฉันยังจำความทุกข์ทรมานทั้งกายและทางใจได้ดี หากย้อนเวลากลับไปได้ ฉันจะปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของสามีให้มีสุขภาวะที่ถูกต้อง เพราะหลังจากที่ฉันสูญเสียสามีไป ทำให้ฉันต้องทบทวนถึงสาเหตุที่ทำให้เขาจากไปก่อนวัยอันควร เพื่อจะได้ไม่เดินซ้ำรอยเก่าของเขา และจะไม่ทำให้คนรอบข้างและตนเองต้องทุกข์ทรมานจากการขาดสุขภาวะที่ดี ซึ่งจากประสบการณ์ ฉันขอยืนยันว่า ‘สุขภาวะที่ดี สร้างได้ด้วยตนเอง’

ฉันอยากถ่ายทอดประสบการณ์หรือบทเรียนของฉันและสามีในด้านของการมีสุขภาวะที่บกพร่อง เพื่อเป็นอุทาหรณ์ในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน ฉันเชื่อว่า ปัจจัยของแต่ละบุคคลย่อมส่งผลกระทบต่อบุคคลนั้นแตกต่างกันไป เช่น วิถีชีวิต พฤติกรรม ความเชื่อ พันธุกรรม และ

ความเข้าใจหลักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องด้วย เพราะเมื่อพิจารณาถึงคำว่า 'สุขภาพ' หรือ 'สุขภาวะ' ในนิยามใหม่ หรือตาม พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ ปี 2550 ที่กล่าวว่า สุขภาพ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งเรื่องของสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย จิต สังคม และปัญญา หรือเรียกสั้นๆ ได้ว่า 'สุขภาวะ' ฉันยอมรับว่าในช่วงเวลาที่ผ่านมา ฉันและสามีมีสุขภาวะที่บกพร่อง เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพและการเสียชีวิตของสามี

หากกล่าวถึงสุขภาวะทางกาย ทุกคนต้องคิดถึงปัจจัยสี่ และที่สำคัญคือ อาหาร ในช่วงเวลาที่ใช้ชีวิตร่วมกันมา ฉันยอมรับว่าเรามีรสนิยมเดียวกัน เราชอบทานอาหารประเภทแกงกะทิ ข้าวขาหมู รวมถึงอาหารประเภททอด โดยเฉพาะพาห้องไก่อกับน้ำเต้าหู้ที่เป็นเมนูเมื่อเข้าประจำบ้าน สำหรับฉันถือว่าเป็นแม่บ้านที่ทำอาหารได้ทุกประเภท และมีความสุขมากที่ได้ทำอาหารที่สามีชอบให้เขารับประทานทุกวัน และฉันคิดว่าสาเหตุหนึ่งของการป่วยของสามีเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมกับช่วงอายุของเรา เพราะในวัยที่ยังหนุ่มสาว การทานอาหารประเภททอดหรือแกงกะทิอาจยังไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ แต่เมื่อวัยล่วงเลยเข้ามาสู่วัยสูงอายุ ร่างกายย่อมอ่อนแอลงตามกาลเวลา และนำผลเสียมาสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น นอกจากอาหารที่ไม่เหมาะสมแล้ว เรายังขาดการออกกำลังกายอีกด้วย ถึงแม้จะรู้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่เราจะมีข้ออ้างมากมายที่จะไม่ไปออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นคำว่า 'ไม่มีเวลา' หรือ 'พุงนี้แล้วกัน' และ 'ทำงานมาเหนื่อยแล้ว ขอนอนดีกว่า' ไม่ว่าจะเป็นข้ออ้างหรือเหตุผลใดก็ตาม ล้วนแล้วแต่เป็นการสนับสนุนให้สุขภาวะบกพร่องตามมาทั้งสิ้น แต่ทั้งอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และการขาดการออกกำลังกาย ยังดูไม่น่ากลัวเท่าการที่สามีติดบุหรี่มาตั้งแต่วัยหนุ่ม ยิ่งทำให้บั่นทอนสุขภาพกายลงไปอีกมาก จากประสบการณ์ที่เล่ามาทั้งหมด เราต่างรู้ว่าไม่ก่อผลดีต่อสุขภาพ แต่เราก็กังขาใจตัวเองตลอดมา โดยคิดแต่เพียงว่าแก่แล้ว อยากทำอะไรก็ทำเพื่อ



ความสุขในวันนี้ แต่ใครจะรู้ว่าความทุกข์จะตามมาเร็วและรุนแรงขนาดไหน

ทางด้านสุขภาพทางจิต ต้องยอมรับว่า สามีนั่นเป็นคนทำงานที่
เคร่งเครียดและจริงจังมาก เพราะเขาทำงานหาเลี้ยงครอบครัวคนเดียว แม้ว่า
รายรับจะสูงเพียงพอดูแลครอบครัวได้อย่างสบาย แต่ต้องรับความเครียด
ด้านจิตใจสูงตามไปด้วย ผสมโรงกับการสูบบุหรี่ที่ส่งผลเสียต่อร่างกายโดย
ตรง และโดยพื้นฐานนิสัยของสามีนั่นที่เป็นคนจริงจัง ขาดการปล่อยวางใน
ชีวิต ไม่รู้จักคำว่า เศรษฐกิจพอเพียง เพราะมุ่งหวังในสิ่งที่สูงขึ้นอยู่ตลอดเวลา
นอกจากความเครียดจากการทำงานแล้ว เมื่อกลับบ้าน ในช่วงรับ
ประทานอาหารค่ำ สามีนั่งติดตามดูข่าวการเมืองเป็นประจำ และจะมีอารมณ์
เครียดจากความขัดแย้งทางการเมืองร่วมด้วยเสมอ จนบางครั้งคนใน
ครอบครัวทนไม่ไหว ถึงกับต้องขอร้องให้ปล่อยวางหรือขอให้เปลี่ยนไปดูข่าว
อื่นเพื่อจะได้ให้สมองผ่อนคลายบ้าง ฉันคิดว่า พฤติกรรมดังกล่าวนำมาซึ่ง
ความบกพร่องของสุขภาพทางจิตโดยไม่รู้ตัว เพราะการไม่รู้จักปล่อยวางและ
ขาดการศึกษารูขมิ้น เพื่อใช้ปฏิบัติตนให้มีจิตใจที่สงบ เพื่อสุขภาพทางจิต
ที่ดี

จากพฤติกรรมที่ฉันถ่ายทอดให้ฟัง ใครจะรู้ว่าสิ่งใดคือสาเหตุหลักที่
ทำให้เช้าวันหนึ่ง สามีนั่นไม่ได้ลุกขึ้นจากเตียงและไม่ได้ใช้ชีวิตเยี่ยงคนปกติ
อีกเลย เนื่องจากเส้นเลือดในสมองแตก และเป็นเส้นเลือดส่วนที่สำคัญ ไม่
สามารถรักษาให้หายเป็นปกติได้ ไม่ว่าจะเป็นด้วยเหตุใดก็ตาม แต่ผลที่ตาม
มาไม่สามารถแก้ไขให้เหมือนเดิมได้อีกเลย ฉันเชื่อว่าทุกปัจจัยล้วนผนวกเข้า
ด้วยกันและรอวันระเบิดออกมา ซึ่งหลังจากวันนั้น การดำเนินชีวิตของ
ครอบครัวเราจึงเปลี่ยนไป โดยเฉพาะฉัน จากที่เคยทำกับข้าวที่สามีนชอบ
กลับต้องมาทำอาหารตามสูตรของโรงพยาบาลที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
เพื่อให้สามีนั่งรับประทานทางสายยาง นอกจากนี้ ฉันและลูกต้องพาสามีนั่งไปทำ

กายภาพบำบัด ซึ่งถ้าร่างกายปกติ คงดูเหมือนว่าพวกเรา กำลังไปออกกำลังกายกันนั่นเอง แต่ในภาวะเช่นนี้ มันเป็นการออกกำลังกายสำหรับคนป่วย หากฉันยื้อเวลาได้ ฉันคงทำอาหารที่ถูกสุขลักษณะและคงชวนกันไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ตามใจสามีเช่นที่ผ่านมา

หลังจากวันที่เขาเริ่มป่วยและจากไป ฉันเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเอง และคนรอบข้าง ทำให้ทุกวันนี้ ฉันมีสุขภาวะที่ดี ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ฉันเลือกการทำโยคะที่บ้าน โดยเริ่มหลังจากสามีจากไปไม่นาน อาจเป็นเพราะความกลัวการเจ็บป่วยอย่างที่เคยประสบกับสามี ทำให้ฉันมุ่งมั่นอย่างจริงจังในการทำโยคะ จนทุกวันนี้ถือว่าเสพติดการออกกำลังกายไปแล้ว นอกจากนั้น ลูกๆ ยังพาฉันไปสวนรถไฟทุกวันหยุด เพื่อให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์ ทำให้ฉันสดชื่นและแข็งแรง แต่อยากบอกว่าการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว อาจไม่ได้รับสุขภาวะทางกายที่สมบูรณ์ หากคุณยังไม่เลือกที่จะรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย ซึ่งฉันต้องใช้เวลาในการปรับตัวค่อนข้างมากสำหรับการเปลี่ยนอาหารจากแบบเดิมที่ฉันและสามีชอบทาน โดยการจำกัดจำนวนครั้งในการรับประทานแกงกะทิในแต่ละเดือนลง จนสุดท้ายแทบจะไม่ได้รับประทานเลย ตอนเช้าที่นิยมปาห้องโกกกับน้ำเต้าหู้เป็นประจำ ฉันจะพยายามเปลี่ยนเป็นข้าวต้มหรือโจ๊ก ยอมรับว่าช่วงแรกๆ ที่เริ่มปรับเปลี่ยนอาหาร ทรมานมาก แต่ภาพของสามีที่ป่วยทำให้มีกำลังใจฝึกทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยของตัวเอง ผลที่ได้รับกลับมาคือ ผลการตรวจสุขภาพประจำปีที่น่าพอใจอย่างยิ่งสำหรับสุขภาวะทางกายของฉัน

นอกจากสุขภาวะทางกายที่ดีแล้ว ฉันยังใส่ใจกับสุขภาวะทางจิตด้วย แม้ว่าพื้นฐานจะไม่ใช่นักเครียดก็ตาม แต่การได้ฝึกสมาธิหรือเข้าวัดฟังธรรมะ จะส่งผลให้จิตใจสงบ เพราะตอนสามีจากไปใหม่ๆ ยอมรับว่าจิตใจค่อนข้างแย่ คอยแต่คิดถึงและโทษตัวเองที่ดูแลสามีไม่ดี ทำให้เขาต้องเจ็บป่วย ฉัน

ต้องร้องให้อยู่บ่อยๆ เหมือนทำใจให้ยอมรับการจากไปของเขาไม่ได้ สุดท้ายมีภักยาณมิตรชวนให้ไปบวชชีพรหมณ์ ทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น สามารถปล่อยวางในเรื่องการจากไปของสามีได้อย่างรวดเร็ว ปัจจุบัน ฉันยังไปบวชชีพรหมณ์อย่างน้อยเดือนละครั้ง หากอยู่บ้านก็สวดมนต์ฟังเทปธรรมะ ซึ่งมีประโยชน์มากหากฟังแล้วปฏิบัติตาม ตัวอย่างที่ฉันชอบและนำมาปฏิบัติ คือ การคิดดี คิดเป็น และเห็นตรง ซึ่งฟังจากเทปธรรมะแล้วพยายามฝึกมองโลกในแง่ดี พยายามหาประโยชน์จากความทุกข์ที่เกิดจากการเสียชีวิตของสามี ทำให้ฉันเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มองเห็นสิ่งทั้งหลายไม่มีความเที่ยงแท้ยั่งยืน และพบว่าการจากไปของสามีเป็นเครื่องเตือนใจให้ฉันหันมาสนใจและดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นจนสามารถมีสุขภาวะทางจิตและปัญญา รวมถึงสุขภาวะทางร่างกายที่แข็งแรงและไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน

จากประสบการณ์และบทเรียนของสามีและฉัน ทำให้ฉันเชื่อว่า ด้วยพลังและจิตใจของตนเองสามารถสร้างสุขภาวะให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งการสร้างสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจเป็นเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง ไม่ใช่เพียงตามซอมเมื่อสึกหรือเท่านั้น หรืออาจกล่าวได้ว่า **‘สร้างนำซอม’** หรือเน้นการป้องกันก่อนรักษา ที่ผ่านมา ฉันต้องยอมรับว่าตนเองและสามี **‘ซอมนำสร้าง’** มาโดยตลอดจนเขาจากไป ทำให้ฉันและครอบครัวกลับมายึดหลักสร้างนำซอมมาใช้กับสุขภาวะของทุกคนในครอบครัว ฉันเชื่อว่าประสบการณ์ของฉันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมบ้างไม่มากนักน้อย และขอยืนยันว่าทุกคนสามารถมีสุขภาวะที่ดีได้ด้วยตนเอง และเมื่อทุกคนมีสุขภาวะที่ดีได้ นั้นย่อมหมายความว่าความถึงการมีสุขภาพดีถ้วนหน้า และเกิดสุขภาวะทั่วทั้งสังคมได้เช่นกัน



สร้างสุขภาวะ ใครๆ ก็ทำได้

ด.ญ.วชิรญา แก่นจันทร์
โรงเรียนบ้านอีหล้า (ราษฎร์นุสรณ์)
จ.ศรีสะเกษ

ฉันเป็นลูกคนที่ 2 ในจำนวนพี่น้อง 2 คน ญาติๆ เรียกฉันว่า 'หนู
หิ้น' เพราะนอกจากฉันจะตัดผมหน้าม้าเหมือนหนูหิ้นแล้ว ฉันยังเป็นคน
ร่าเริงเมื่ออยู่กับทุกคน ทั้งยังเป็นเด็กที่ผู้ใหญ่ขอให้ช่วยอะไร ฉันก็เต็มใจ
ทำ จึงไม่แปลกที่ใครๆ ก็รักฉัน

ทุกเช้าหลังจากตื่นนอนและเก็บที่นอนหอมอมมุ้งเป็นที่เรียบร้อย ฉันก็
จะเข้าห้องน้ำเพื่อทำกิจวัตรประจำวัน ดูแลรักษาความสะอาดของปาก ฟัน
เล็บมือ ผิวหนัง เพราะที่โรงเรียนของฉันมีกิจกรรมตรวจความสะอาดในทุก
เช้า ฉันอาศัยอยู่กับยาย เพราะพ่อกับแม่ต้องเข้ากรุงเทพฯ ไปทำงานเหมือน
กับพ่อแม่คนอื่นๆ แต่ฉันไม่รู้สึกละอายใจเลย ฉันเรียกยายว่า 'แม่'
และฉันยังมีตา มีญาติๆ อีกหลายคนคอยดูแลเอาใจใส่ฉันเสมอ ยายจะทำ
กับข้าวรอฉันทุกเช้า เพื่อให้ฉันได้รับประทานกันไปโรงเรียน

โรงเรียนของฉันอยู่ไม่ไกลจากบ้าน เดินไม่ถึงสิบก้าวก็เข้าสู่รั้วโรงเรียน

ซึ่งจะไม่มีสิทธิ์ออกมาอีกหากไม่ถึงเวลาบ่ายสามโมงครึ่ง แม้โรงเรียนของฉันจะเป็นโรงเรียนเล็กๆ ในชนบท แต่ฉันก็ภูมิใจที่ได้เรียนที่นี่ เพราะนอกจากโรงเรียนจะได้รับรางวัลระดับชาติมากมายแล้ว ครูทุกคนที่นี่ก็ทำหน้าที่ได้อย่างดีเยี่ยม โรงเรียนของฉันเน้นเรื่องความสะอาดอย่างมาก ทุกเช้าก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติ นักเรียนทุกคนมีหน้าที่กวาดเศษขยะในห้องเรียน บริเวณโรงเรียน โรงเรียนของฉันจึงเป็นโรงเรียนที่สะอาด เวลามีแขกมาเยี่ยม ก็มักได้รับคำชมเรื่องความสะอาดเสมอ ทุกคนได้เรียนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี คุสะอาดและสบายตา เป็นพื้นฐานที่ดีของการรักษาสุขภาพอนามัย

หลังเคารพธงชาติจะมีกิจกรรมตรวจความสะอาดร่างกาย เพื่อเน้นให้นักเรียนดูแลรักษาความสะอาดของตนเอง และเป็นการฝึกบุคลิกภาพให้นักเรียนอีกทางหนึ่ง ครูบอกว่า “คนที่แต่งตัวสะอาด ตัดเล็บสั้น ผมสะอาด ไม่มีซี้ไคล ปากและฟันสะอาด ใครก็อยากเข้าใกล้ เป็นเสน่ห์และวิธีสร้างสุขภาพดีได้ง่ายๆ ด้วยตนเอง และใครก็ได้” ก่อนรับประทานอาหารกลางวัน ที่เตรียมมาเอง เราต้องเข้าแถวเพื่อล้างมือให้สะอาด หากไม่ล้างมือ เชื้อโรคที่เกิดจากการหยิบจับสิ่งของต่างๆ ก็จะเข้าไปในร่างกายของเรา ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ ฉันจึงล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกมื้อจนเป็นนิสัย หลังจากรับประทานอาหาร มีเวลาให้เราเล่นสนุกอีกเล็กน้อย ก่อนที่เสียงระฆังเป็นสัญญาณบอกให้เข้าแถวเพื่อเตรียมตัวแปร่งฟัน แบ่งเป็นคณะสี่ นั่งล้อมวงกันเป็นกลุ่ม การแปร่งฟันให้สะอาดและถูกวิธีจะทำให้สุขภาพเหงือกและฟันแข็งแรง โรงเรียนจึงจัดให้พี่ประถมศึกษาปีที่ 6 นำน้องๆ แปร่งฟันให้ถูกวิธีเพื่อให้นำไปใช้ที่บ้านได้ด้วย

โรงเรียนของฉันตั้งอยู่ใกล้สถานที่ราชการหลายแห่ง เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล สถานีอนามัย และวัด ฉันและเพื่อนๆ ต่างได้ใช้ประโยชน์จากกิจกรรมที่หน่วยงานต่างๆ จัดขึ้น เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานต่างๆ รักเด็ก และเห็นความสำคัญของเยาวชน ฉันเคยร่วมกิจกรรมของหน่วยงานเหล่านี้ที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะให้กับคนในชุมชน เช่น การประกวดเต้นแอโร

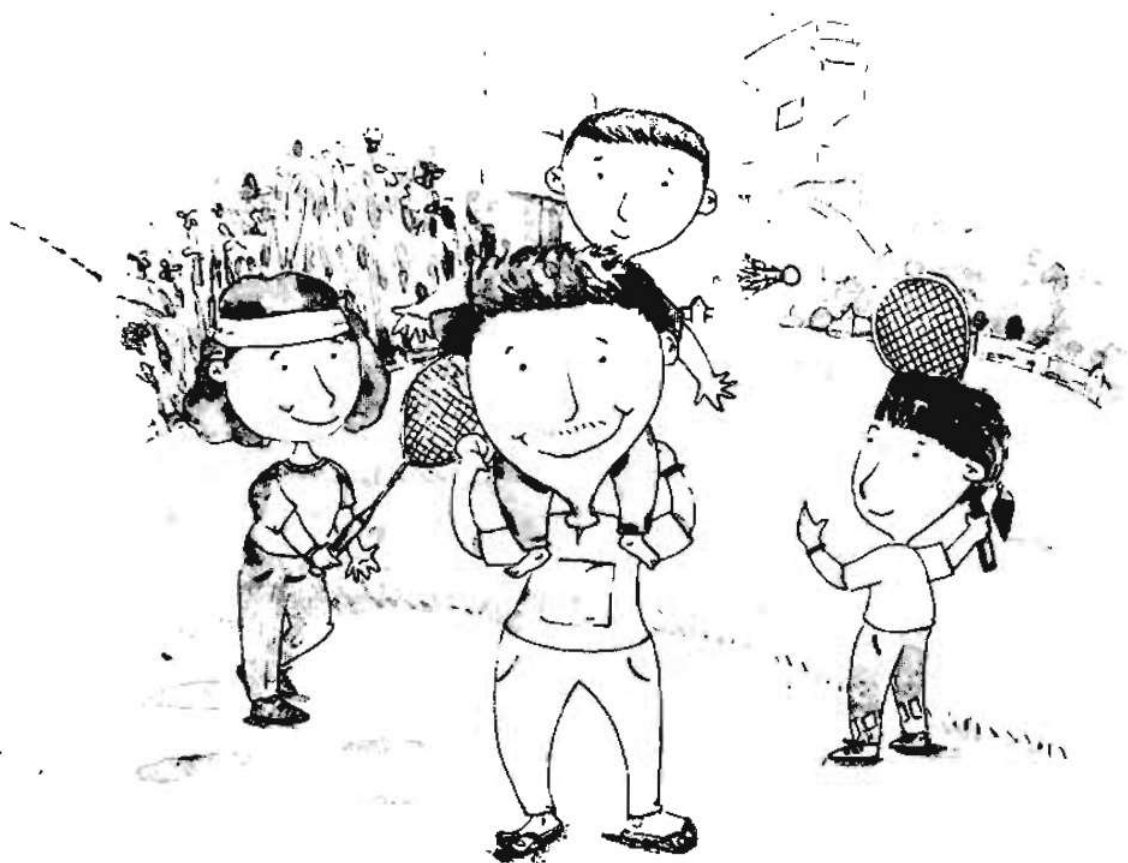
บิกระดับตำบล จัดโดยสถานีนามัย การตรวจสุขภาพช่องปากที่สัญจรไปตามโรงเรียนต่างๆ ในชุมชน การรณรงค์ป้องกันโรคไข้เลือดออก เป็นต้น องค์การบริหารส่วนตำบลก็เคยจัดกิจกรรมกีฬาสร้างเสริมสุขภาพให้กับคนในชุมชน มีทั้งสำหรับเด็กและสำหรับผู้ใหญ่ และยังมีงานประเพณีต่างๆ ที่เป็น การอนุรักษ์วัฒนธรรมดั้งเดิม เช่น บุญเผาส บุญบั้งไฟ งานลอยกระทง งานวันพ่อ งานวันแม่ เป็นต้น ซึ่งเป็นงานที่สร้างความสุขให้แก่ประชาชนในตำบลทุกคน ฉันมีความสามารถด้านการแสดง ฉะนั้น ในทุกงานประเพณี ฉันจึงได้รำฟ้อน หรือเต้นอยู่เสมอ พ่อแม่ของฉันก็สนับสนุนให้ฉันแสดงออกในทางที่ดี ฉันจึงภูมิใจที่ได้มีโอกาสสร้างรอยยิ้มให้แก่ผู้ใหญ่ทุกคน

ในวันที่มีชั่วโมงเรียนวิชาพุทธศาสนา ครูมักพาไปที่วัดในชุมชน ซึ่งอยู่ติดกับโรงเรียน ทำให้ฉันและเพื่อนๆ ได้ทำหน้าที่ชาวพุทธที่ดี เช่น ช่วยทำความสะอาดวัด ได้สวดมนต์ ได้เรียนรู้พิธีกรรมทางศาสนา และอื่นๆ อีกมากมาย ทำให้ฉันรู้สึกว่ เราอยู่ใกล้ชิดวัดมากกว่าที่คนเขาบอกว่า “เด็กทุกวันนี้เอาใจออกห่างวัด ไม่สนใจการทำบุญ” จะเป็นอย่างนั้นได้อย่างไร ในเมื่อทุกวันสำคัญ ฉันและเพื่อนๆ ยังคงชวนพ่อแม่ ตายาย พี่น้อง ไปทำบุญอย่างสม่ำเสมอ ทุกวันเข้าพรรษา โรงเรียนของฉันจะหยุดเรียนครึ่งวัน และจะแบ่งสายตามหมู่บ้าน นำเทียนพรรษาและผ้าอาบน้ำฝนไปถวายพระ ซึ่งฉันก็ได้เข้าร่วมด้วยทุกปี

ฉันมีความสุขกับการดำเนินชีวิตในทุกวัน เริ่มต้นชีวิตอย่างอบอุ่นกับครอบครัวที่แสนสุข ตระกูลฉันเป็นตระกูลใหญ่ มีญาติพี่น้องอยู่รวมกันหลายครอบครัว ทุกคนต่างพึ่งพาอาศัย มีอะไรก็แบ่งปันช่วยเหลือกัน พอถึงหน้าทำนา ก็หมุนเวียนไปดำนา เกียวข้าวช่วยกัน ฉันโชคดีที่ได้เกิดมาในชนบท มีชีวิตอยู่อย่างใกล้ชิดธรรมชาติ ทำให้จิตใจของฉันร่าเริงอยู่เสมอ สุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับทุกสิ่งในความหมายใหม่สำหรับฉันจึงเป็นสิ่งที่ไม่ใช่เรื่องใหม่ เพราะการดำเนินชีวิตของฉันก็เป็นการสร้างสุขภาวะทุกขณะ เพราะฉันอยู่ในชุมชนที่เข้มแข็ง มีการพัฒนาอย่างยั่งยืน สมกับคำขวัญของตำบลที่ว่า

‘อีหล่ำเศรษฐกิจพอเพียง มีชื่อเสียงด้านการศึกษา
พัฒนาการเกษตร เขตเมืองน่าอยู่ เชิดชูภูมิปัญญาท้องถิ่น’

การสร้างสุขภาวะ ฉันว่าทำไมยาก และใครๆ ก็ทำได้ เพียงแต่เรา
ปล่อยใจให้มีความสุขกับการดำเนินชีวิต และมองโลกในแง่ดี ให้กำลังใจตัว
เอง ดูแลตัวเองและคนรอบข้าง ฉันว่าทุกคนก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ได้



น้ำอเย น้ำใจ

วิภาพร จิระพัฒน์พิศาล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำว่า 'สุขภาวะ' คงเป็นคำที่ไม่คุ้นหูนักสำหรับคนไทย ที่จริงแล้วคำนี้ไม่ใช่คำที่แปลกใหม่หรือเข้าใจยากแต่อย่างใด คำว่า 'สุขภาวะ' หมายถึง การที่บุคคลใส่ใจดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจของตนเองและครอบครัว ตลอดจนใส่ใจดูแลสุขภาพชุมชน สิ่งอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยของชุมชนที่ตนอยู่อาศัย ดังนั้น ในฐานะที่เราเป็นส่วนหนึ่งในสังคม เราจึงควรหันมาทำความเข้าใจกับคำว่า 'สุขภาวะ' และหาวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาวะที่ดี

ฉันเป็นคนหนึ่งที่ใส่ใจเรื่องข้อมูลข่าวสาร เทคโนโลยีใหม่ๆ ตลอดจนเรื่องราวทางการศึกษาที่มีประโยชน์ต่อตัวเอง จนกระทั่งวันหนึ่ง ฉันได้มีโอกาसानข้อมูลเรื่องสุขภาวะ เมื่ออ่านบทความนั้นจบ ฉันก็ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาวะ และเริ่มหันมาสังเกตสภาวะต่างๆ รอบตัว

ฉันมิได้อาศัยอยู่ในย่านธุรกิจหรือใจกลางเมือง ย่านที่ทุกคนปรารถนาจะมีบ้านหรือคอนโดมิเนียมอยู่ หากแต่ฉันอาศัยอยู่ในเขตชุมชนเล็กๆ ผังธนบุรี ที่ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกหรือบริการขนส่งมวลชนมากมายเหมือนย่านใจกลางเมือง แต่ฉันไม่เคยคิดน้อยใจในชุมชนของฉัน หรือพยายามดิ้นรนหาทางไปอยู่ในย่านธุรกิจ ด้วยเหตุผลเพราะฉันรักในสภาพแวดล้อมที่ฉันอยู่อาศัย มีความรัก ความเอื้ออาทรต่อกันในหมู่เพื่อนบ้าน

ในยามเช้าตรู่ ทั้งบรรดานักเรียน นักศึกษา พ่อค้าแม่ค้า และผู้ปกครอง ต่างก็ออกมาวิ่งเหยาะๆ ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุบางคนก็ยืดเส้นยืดสาย หรือปั่นจักรยานเป็นกลุ่มๆ ไม่ต้องเสียเงินไปเข้าฟิตเนส เพราะทุกคนรู้จักใช้ประโยชน์จากพื้นที่ในชุมชน ในช่วงเย็น วัยรุ่นชายก็มักจะจับกลุ่มเล่นฟุตบอล หรือเล่นเตะกร้ออยู่บริเวณลานกีฬาอเนกประสงค์ใต้ถนนตัดใหม่ บรรดาคนทำงาน หลังจากทำงานอย่างเหน็ดเหนื่อยมาทั้งวัน บ้างก็กลับบ้านพักผ่อนและรับประทานอาหารเย็นกับครอบครัว บ้างก็เปลี่ยนชุด ใส่รองเท้าผ้าใบมาวิ่งเหยาะๆ หรือเล่นแบดมินตันอย่างสนุกสนาน เมื่อใดก็ตามที่ฉันไปเดินเล่นบริเวณนั้น ฉันก็มักรู้สึกผ่อนคลาย และเปลออมยิ้มออกมาโดยไม่รู้ตัว เพราะภาพที่ฉันเห็น เป็นภาพของคนในชุมชนของฉัน ไม่ว่าจะชนชั้นใด อาชีพใด ต่างก็สนุกสนานกับการออกกำลังกาย ทุกคนแม้จะเหน็ดเหนื่อยแต่ก็มีความสุข เพราะได้ออกกำลังกายสร้างเสริมสุขภาพ

ในด้านสภาพแวดล้อม ในชุมชนของฉันมีสุนัขออกมาเดินเล่นพ่วนให้เป็นที่รำคาญแก่บางคนอยู่บ้างในบางครั้ง บางคนก็บ่นด่าสุนัข ทั่วๆ ที่มันฟังภาษามนุษย์ไม่รู้เรื่อง แต่อยู่มาวันหนึ่ง แม่สุนัขถูกรถไฟชนขาขาด แม่มันจะเป็นสุนัขจรจัดไม่มีเจ้าของ ไม่จำเป็นต้องหาคนมารับผิดชอบชีวิต แต่ชาวบ้านที่อาศัยอยู่ละแวกริมทางรถไฟ พ่อค้าแม่ค้า รวมถึงกลุ่มมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ก็ช่วยกันปฐมพยาบาลสุนัขตัวนั้น และพามันส่งโรงพยาบาล ถึงแม้ว่ารักษาพยาบาลสุนัขตัวนั้นจะแพงมาก แต่ทุกคนก็ไม่ลังเลที่จะช่วยกันลงขันบริจาคเงิน รวมได้กว่าสองพันบาท เพื่อรักษาชีวิตสุนัขที่พวกเขาบ่นด่ามัน

แทบทุกวัน จะเห็นได้ว่า แม้คนในชุมชนของฉันจะอารมณ์ร้อนและปากร้ายไปบ้าง แต่เมื่อยามมีคนหรือสัตว์เดือดร้อน ทุกคนก็ไม่ลังเลที่จะช่วยเหลือ ทุกวันนี้ เมื่อฉันพบสุนัขพิการตัวนั้น ซึ่งตอนนี้เป็นสุนัขแก่สีขาว มีขาเพียงสามขา ฉันจะรู้สึกตื่นตันและประทับใจที่มันยังมีชีวิตอยู่ได้หลังจากอุบัติเหตุร้ายแรง เพราะน้ำใจของคนในชุมชนของฉัน

ก่อนหน้านี้ ฉันเคยเป็นคนใจแคบ ไม่สนใจคนในชุมชน ไม่เคยยิ้มหรือทักทายปราศรัยกับคนในละแวกบ้านเดียวกัน เพราะฉันมีอคติกับคนเหล่านั้น ฉันคิดแต่เพียงว่า ฉันเป็นผู้มีการศึกษาสูง ไม่ควรไปยุ่งเกี่ยวกับชาวบ้าน รวมถึงบรรดาพ่อค้าแม่ค้าที่ขายของอยู่ข้างถนน แต่เมื่อฉันเติบโตขึ้น โลกทัศน์กว้างขึ้น ฉันพบว่าฉันสามารถหาความสุขทางใจได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องเสียเงินไปเที่ยว ไปชมภาพยนตร์ หรือซื้อสินค้ายี่ห้อที่อยากได้มานาน แต่ความสุขทางใจที่แท้จริงอันนำมาซึ่งความอิ่มเอมตื่นตันใจ คือการที่ได้ยิ้มทักทายกับเพื่อนบ้าน รวมถึงการถามไถ่สารทุกข์สุกดิบของพ่อค้าแม่ค้าที่ฉันอุดหนุนอยู่ทุกวัน บางครั้งแม่ค้าใจดี ลดราคาหรือแถมสินค้าให้ฉัน ฉันก็จะรู้สึกดีใจ มีความสุข ความดีใจนี้ไม่ใช่เพราะการได้ของแถมหรือการลดราคา แต่เป็นความดีใจที่มีคนมีน้ำใจต่อฉัน ความรู้สึกนี้หาซื้อไม่ได้ด้วยเงิน อีกทั้งยังเป็นความรู้สึกที่ช่วยให้ฉันอารมณ์ดีไปทั้งวัน

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของฉัน จากการเป็นคนเย่อหยิ่ง ไม่สนใจคนรอบข้าง มาเป็นคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ใส่ใจความรู้สึกผู้อื่น เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีค่าอย่างยิ่งต่อชีวิตฉันในเวลาต่อมา เพราะเมื่อไม่นานมานี้ ข้างบ้านของฉันเกิดเหตุเพลิงไหม้ ไฟไหม้รุนแรงและอาจจะลุกลามมาถึงบ้านของฉันได้ เพื่อนบ้าน รวมถึงพ่อค้าในบริเวณใกล้เคียงต่างก็พร้อมใจกันหยุดกิจกรรมที่ตนทำอยู่ และรีบวิ่งมาช่วย พาฉันออกมาจากบ้าน อีกทั้งยังช่วยขนโทรทัศน์ ตู้เย็น คอมพิวเตอร์ ฯลฯ ออกมาจากบ้าน และนำไปกองไว้ในที่ปลอดภัย ขณะที่ไฟไหม้ ฉันร้องไห้ไม่หยุด เพราะกลัวว่าไฟจะลามมาถึงบ้านของฉัน ชาวบ้านหลายคนก็มาช่วยกันปลอบ ผ่าผู้ขายก็ช่วยกันหาน้ำมา

ดับไฟ จนในที่สุด รถดับเพลิงมาถึงและสามารถควบคุมเพลิงไว้ได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ายินดีสำหรับฉันและครอบครัวเป็นอย่างมาก และถึงแม้เหตุการณ์ไฟไหม้จะสงบลงแล้ว แต่ชาวบ้านทุกคนก็ยังไม่ไปไหน ช่วยกันขนของต่างๆ กลับเข้าไปในบ้านของฉัน และยังมีน้ำใจช่วยกันทำความสะอาดบ้าน ซึ่งสกปรกและแฉะแฉะไปด้วยน้ำจากรถดับเพลิง เห็นได้ว่า คนในชุมชนของฉันมิใช่เพียงไทยมุงที่สนใจเหตุการณ์ของผู้อื่นโดยไม่คิดช่วยเหลือ แต่เป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจดีงาม เห็นใจ และห่วงใยในความเดือดร้อนของผู้อื่น และพร้อมที่จะลงแรงกายเสี่ยงเข้าไปในบ้าน เพื่อที่จะช่วยเพื่อนบ้านธรรมดาๆ คนหนึ่ง ฉันเคยลองคิดว่า ชีวิตและทรัพย์สินของฉันจะเป็นอย่างไร หากฉันไม่ปรับปรุงพฤติกรรม ยังคงทำตัวเย่อหยิ่งเหมือนดังอดีตที่ผ่านมา เมื่อคิดได้ดังนี้ฉันก็รู้สึกเป็นสุขทุกครั้งที่มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนบ้าน และรู้สึกโชคดีที่มีเพื่อนร่วมชุมชนผู้แสนดี แม้ว่าเขาเหล่านั้นจะไม่ได้ร่ำรวยหรือเป็นที่ยกย่องในสังคม

ชีวิตของคนเราสัมพันธ์กับชุมชนและสังคมอย่างแยกไม่ออก การจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จำเป็นต้องใส่ใจกับ 'สุขภาวะ' ซึ่งสุขภาวะนี้เป็นพฤติกรรมการดูแลตนเอง ครอบครัว และสังคม เราทุกคนในสังคมควรตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาวะ และชักชวนคนรอบข้างศึกษาและเห็นความสำคัญของเรื่องนี้ เมื่อทุกคนในสังคมไม่ละเลยเรื่องของสุขภาวะ และช่วยกันพัฒนาทุกภาคส่วนของสังคม แน่แน่นอนว่าประเทศไทยจะต้องเป็นประเทศที่น่าอยู่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

สุขภาวะสร้างได้ จาก ความเข้มแข็งทางจิตใจ

วิศว์ เขียววิจิตรกุล

ชั้น บ.6 โรงเรียนสภามหาวิทยาลัยศรีนครินทร

กรุงเทพฯ

ผมมองว่าถ้าเราต้องการจะ 'สร้าง' อะไรสักอย่าง สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ การรู้จักสิ่งนั้นให้ถ่องแท้เสียก่อน คงไม่มีใครสามารถสร้างสิ่งที่แม้แต่ตนเองก็ยังไม่รู้ชัดเจนออกมาให้สมบูรณ์ได้... นัยยะเดียวกันสำหรับการสร้างสุขภาวะ

คำว่า 'สุขภาวะ' หมายความว่าอย่างไร? ทำไมใครต่อใครจึงเห็นความสำคัญกันนัก...สำหรับผมแล้ว 'สุขภาวะ' แปลได้ง่ายๆ ก็คือสภาวะที่เป็นสุขนั่นเอง แล้วสภาวะที่เป็นสุขคืออะไรล่ะ? ถ้าจะให้ถอดความอีกก็คงจำเป็นต้องรู้ความหมายของคำว่า 'ความสุข' เสียก่อน...

สำหรับใครหลายๆ คน ความสุขอาจหมายถึง ความสงบ สบายกาย สบายใจ ได้ทำสิ่งที่ต้องการ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีฐานะที่ดี ไม่มี ความเครียดมารบกวน สำหรับผมเองก็เห็นไม่ต่างกันมากนัก และเชื่อว่าคงไม่มีใครที่เห็นต่างไปจากนี้โดยสิ้นเชิง แล้วเราจะทำยังไงกันดีล่ะ จึงจะสร้าง

‘ความสุข’ ขึ้นมาให้เกิดเป็นสภาวะได้? หลายๆ คนสร้างความสุขขึ้นมาได้จาก ‘เงิน’ และคนอื่นไม่น้อยที่มีความสุขได้จากบ้านหลังโตๆ หรือรถเก๋งสวยหรู หรือบางคนอาจมีความสุขได้จากการไปเที่ยวตามที่ใจต้องการ ฯลฯ คำถามคือ สิ่งเหล่านี้เป็นคำตอบของการสร้างความสุขจริงหรือ? เมื่อหันมาถาม ทบทวนตนเอง... ด้วยประสบการณ์ของเด็กอายุ 17 ปี ผมขอตอบว่า ‘ไม่’ ครับ

ทำไมคนบางคนที่หน้าตาดี เรียนเก่ง ฐานะร่ำรวย มีพร้อมทุกอย่าง ถึงฆ่าตัวตาย และทำไมคนบางคนที่ยากจนข้นแค้น ลำบาก กัดก้อนเกลือ กิน ถึงยังสู้ชีวิต มีความสุขในสังคม และสามารถผลักดันตนเองจนประสบความสำเร็จได้... เหตุการณ์จริงเหล่านี้ที่เกิดขึ้น ทำให้มนุษย์อย่างเราๆ ต้องหันมาเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับเรื่อง ‘การสร้างความสุข’ เสียใหม่ เป็นไปได้ไหมว่ามีองค์ประกอบอย่างอื่นในการสร้างสภาวะที่สำคัญกว่าเงิน รูปร่าง หน้าตา หรืออำนาจ จากประสบการณ์ของผม ผมมองว่าสิ่งนั้นคือ ‘ความเข้มแข็งทางจิตใจ’ นั่นเองครับ ชีวิตคนเราไม่มีใครมีความสุขอยู่ทุกๆ วินาที แม้จะเป็นคนที่สังคมมองว่ามีทุกอย่างครบในชีวิต ก็ไม่มีข้อยกเว้น! มีสิ่งหนึ่งที่ไม่ว่าผู้ใดก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ มันเป็นอีกด้านของความสุข นามของมันคือ ‘ความทุกข์’

ทุกๆ คนบนโลกนี้มีความสุขและความทุกข์ปะปนกันไป ผมคิดว่าที่บางคนไม่สามารถมีความสุขกับชีวิตได้ เป็นเพราะรับความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตไม่ได้ เป็นธรรมดาที่ทุกคนชอบความสุข ไม่มีความยากลำบากอะไรที่ต้องอยู่กับความสุข ในขณะที่ชัดเจนอยู่แล้วว่าไม่มีใครปรารถนาที่จะพบกับ ‘ความทุกข์’ ซึ่งเป็นความต้องการที่ ‘เป็นไปไม่ได้’ เราจึงต้องทน... สิ่งที่ทำให้คนทนกับความทุกข์ได้นั้นก็คือ จิตใจอันเข้มแข็งไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคนั่นเอง นี่อาจจะเป็นคำตอบว่าทำไมศิลปินบางคนที่แขนขาทั้งสองข้าง จึงก้าวข้ามความทุกข์ (ชั่วคราว) และฝึกใช้เท้าวาดรูปจนได้รูปที่งดงาม และนี่ก็คือความต่างที่ว่า ทำไมคนบางคนกลับกระโดดตึกตายเพียงเพราะอกหักจาก

คนรัก ขอเพียงมีความแกร่งของจิตวิญญาณที่มากพอ เราจะประสบกับภาวะแห่งความสุขในภายภาคหน้าได้อย่างไม่ต้องสงสัยครับ... แต่ความเข้มแข็งทางจิตใจเล่า เกิดจากอะไรกัน? ทำไมคนบางคนถึงจิตใจอ่อนแอเหลือเกิน แต่บางคนกลับจิตใจเข้มแข็งราวกับเหล็กกล้า สำหรับเรื่องนี้ ผมเชื่อว่าที่มาของมันก็คือ พื้นฐานการเลี้ยงดู นั่นเอง ซึ่งปัจจัยสำคัญคือ ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อมที่ดี นี่คงจะพออธิบายได้ว่าทำไมลูกคนรวยส่วนใหญ่จึงมีความอ่อนแอทางจิตใจจนไม่อาจพบกับสุขภาวะที่ดีได้... ชีวิตที่ประสบแต่ความสุขเป็นส่วนใหญ่ ตามใจตัวเองเสมอ (ผมเคยเจอบางครอบครัวลูกทำไม่ดี แต่พ่อแม่กลับให้ท้าย แทนที่จะทำโทษให้ลูกรู้ว่าไม่สมควร) ทำให้พอโตขึ้น เมื่อเจอความทุกข์ที่เข้ามาจึงไม่สามารถรับได้ ทุกขภาวะก็ย่อมเกิด หากทนไม่ไหวจริงๆ ก็อาจเสียสติ หรือฆ่าตัวตายเอาได้ง่ายๆ ในขณะที่คนผู้ซึ่งต้องลำบากยากแค้นมา เมื่อพบกับความทุกข์ ก็สามารถทนได้และฝ่าฝืนมันไปในที่สุดก็พบกับ 'ความสุข' ซึ่งก็คือสุขภาวะที่ดีนั่นเอง ถ้าจะให้ยกตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมง่ายๆ ก็ได้ เช่น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี หากผู้ออกไม่มีกำลังใจอดทนกับความยากลำบาก ก็จะท้อได้ง่ายๆ และไม่ได้รับผลดีจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

อย่างที่บอกไว้ว่าปัจจัยที่ช่วยเสริมพื้นฐานการเลี้ยงดูที่สำคัญได้แก่ ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อมที่ดี ครอบครัวที่ตามใจลูกจนเกินไป ก็จะได้ผลผลิตออกมาเป็นคนที่จิตใจอ่อนแอ เอาแต่ใจตัวเอง หรือครอบครัวที่ไม่มีเวลาให้กับลูก ก็จะได้เด็กที่ขาดความอบอุ่น มีปัญหาในจิตใจ ในทางกลับกัน ครอบครัวที่อบอุ่น มีเวลาให้ลูก รู้จักอบรมสั่งสอนให้รู้ถูกรู้ผิด ก็จะได้เด็กที่มีพื้นฐานจิตใจที่ดี ส่วนสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีก็ช่วยให้ไม่ถูกดึงไปกับความชั่ว และสังคมอันเลวร้ายก็ทำให้ร่างกายและจิตใจหลงมัวเมาไปกับสิ่งต่ำช้า เหล้า ยา ความรุนแรงได้ หากจิตใจไม่เข้มแข็งพอ

ผมอยากจะยกตัวอย่างสังคมแห่งหนึ่งที่ผมเชื่อว่าเป็นสังคมที่เปี่ยมไปด้วยสุขภาวะที่ดีอย่างสิ้นเหลือ และยังทำให้ผู้ที่ได้เข้าไปสัมผัส รู้จักสร้าง

สุขภาวะที่ดีให้แก่ตนเองและครอบครัวได้อีกด้วย ที่นั่นคือโรงเรียนประจำที่
ผมเรียนอยู่ โรงเรียนสัมมาสิกขาสันติอโศก นั่นเองครับ ที่ว่าสุขภาวะดีนะ
หรือ ก็มาจากว่า ที่นี้เป็นชุมชนขนาดใหญ่ที่ประกอบไปด้วย 3 ส่วนคือ บ้าน
(ชุมชน) วัด และโรงเรียน และยังเป็นพุทธสถาน (สถานที่ยึดถือศาสนา
พุทธ) ด้วย เราอยู่กันแบบครอบครัวขนาดใหญ่ โดยยึดหลักสุขภาพจิตและ
กายที่สำคัญคือ **ศีล** (จิตใจ) 8 อ. (ร่างกาย+จิตใจ) ในส่วนของศีล หลาย
คนคงจะคุ้นๆ กันอยู่ ส่วน 8 อ.นั้นเป็นหลักองค์ประกอบที่จะทำให้เกิด
สุขภาวะที่ดี 8 อย่าง (ดัดแปลงเพิ่มเติมมาจาก 7 อ. ที่ข้างนอกมี) อีกทั้ง
วิถีชีวิตของเราก็เป็นการ 'ฝึกและขัดเกลาตน' เพื่อให้จิตใจมีความเข้มแข็ง
พอที่จะผจญกับความทุกข์ในโลกภายนอกได้อีกด้วย

ศีล สำหรับเด็กนั้นจะใช้ศีล 5 เป็นหลัก ส่วนผู้ใหญ่ก็จะศีลสูงขึ้น
ไปเรื่อยๆ

ศีลข้อ 1 เราไม่ทำร้ายสัตว์ ไม่สะสมความรุนแรง ทำให้จิตไม่สะสม
โทสะจริต ทำให้ปลอดจากการทะเลาะวิวาทกัน

ศีลข้อ 2 ที่นี้ไม่มีการขโมยของ ทำให้ไม่ต้องระวังโน่นระวังนี่จนจิต
วุ่นวาย ไม่สงบ

ศีลข้อ 3 ข้อนี้เห็นชัด เพราะสำหรับเพศตรงข้าม แม้ว่าพวกเราจะ
คุยกันได้ หรือบางครั้งอาจเกิดมีความรัก แต่จะไม่แตะเนื้อต้องตัวกัน
เด็ดขาด เพราะการสัมผัสกันจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน และอาจห้ามใจไม่ได้ ถ้าไม่
ยับยั้งชั่งใจ เผลอไปมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน จะเกิดปัญหาตามมาอีกมาก
มาย

ศีลข้อ 4 พวกเราในชุมชนมีความซื่อสัตย์ต่อกันและกัน ถ้าเผลอ
ทำไม่ดี ก็ไม่มีการโกหก แต่จะยอมรับด้วยความสัตย์ซื่อ เพื่อที่จะได้เกิดการ
พัฒนา ฝึกฝน ปรับปรุงตนเอง

ศีลข้อ 5 ไม่เสพสิ่งเสพติดทุกชนิด ไม่ใช่แค่เหล้า ยา บุหรี่ แต่



รวมไปถึงเกม การพนัน หรือแม้แต่กีฬาบางอย่างด้วย เพราะถือเป็นสิ่งที่ทำให้หลงจนเสียงานเสียการได้ และนั่นก็มีผลต่อเนื่องไปถึงสุขภาวะทั้งทางกายและทางใจด้วย

นอกจากนี้ ก็มีเรื่องสำคัญที่ลืมไม่ได้ นั่นคือเรื่อง 8 อ.

8 อ. เป็นหลักในการดูแลสุขภาวะ ให้สุขภาพดีทั้งกายและใจ

อ.1 อธิปไตย ชุมชนธรรมชาติของที่นี่มีหลักธรรมอย่างหนึ่งที่ใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต นั่นก็คือ อธิปไตย 4 ประกอบไปด้วย ฉันทะ ความยินดีพอใจในสิ่งที่ทำ วิริยะ คือความบากบั่นพากเพียร จิตตะ ความตั้งมั่นใจจดจ่อในสิ่งที่ตนทำ สุตท่าย วิมังสา การคิดทบทวน ใคร่ครวญสิ่งที่ทำไปแล้ว หลักอธิปไตย 4 นี้ ช่วยให้พวกเรามีความสุขทั้งในการทำงานหรือแม้แต่การเรียนรู้ครับ

อ.2 อารมณ์ เป็นที่รู้กันดีอยู่แล้วว่า อารมณ์มีผลกระทบทั้งต่อร่างกายและจิตใจมากเพียงใด ถ้าอารมณ์ดี ร่างกายก็จะหลั่งฮอร์โมนที่ดีต่อร่างกายออกมา (Endorphine) และยังทำให้จิตใจสบายอีกด้วยครับ ชุมชนสันติอโศกของเราอยู่กันแบบครอบครัวใหญ่ มีชาวชุมชนดูแลใกล้ชิดเหมือนญาติผู้ใหญ่ มีนักบวชเป็นแกนกลาง ช่วยพูดคุยปรับอารมณ์ของพวกเราให้ดีขึ้นยามมีปัญหาทางจิตใจครับ นอกจากนี้บรรยากาศในชุมชนที่ร่มรื่น มีน้ำตก มีต้นไม้ ก็เป็นตัวช่วยในด้านอารมณ์อีกทาง

อ.3 อาหาร ค่อนข้างชัดเจนครับ อาหารภายในชุมชนเป็นอาหารมังสวัตริตี ที่ใช้ผักปลูกเองแบบไร้สารพิษ ไม่มีสารตกค้างให้เป็นโทษต่อร่างกาย เรื่องขาดสารอาหารก็ไม่ต้องกังวล เพราะแม้จะไม่ได้กินเนื้อสัตว์ แต่การกินข้าวกล้องและธัญญาหารที่หลากหลาย ก็ทำให้ได้กรดอะมิโนครบสมบูรณ์แทบทุกตัวไม่ต่างกันมากเท่าไร ที่สำคัญคือสบายใจที่ไม่ต้องเบียดเบียนสัตว์ต่างๆ ครับ

อ.4 อากาศ พุดถึงอากาศแล้วก็คงต้องชี้แจงถึงสภาพพื้นที่ชุมชนของพวกเราให้ทราบครับ ถ้าหากจะให้อธิบายง่ายๆ ลั่นๆ คำเรียก 'ป่าในกรุงเทพมหานคร' น่าจะเหมาะที่สุด ภายในชุมชนของเรามีต้นไม้ขนาดใหญ่ปลูกห้อมล้อมค่อนข้างมาก แตกต่างจากบริเวณโดยรอบอย่างชัดเจน ต้นไม้ที่มีมากส่งผลให้แก๊สไม่ดี อย่างคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นวัตถุดิบในกระบวนการสังเคราะห์ด้วยแสง ถูกใช้ไป มันจึงลดลง ในขณะที่เดียวกันออกซิเจน ก็จะมีมากขึ้น อากาศจึงสดชื่น และการที่ตัวชุมชนตั้งลึกเข้ามาจากถนนใหญ่ โดยมีต้นไม้กั้น ก็ทำให้มลพิษซึ่งมีมากมายบนท้องถนน ไม่สามารถเข้าสู่ชุมชนได้ อากาศจึงบริสุทธิ์ ไม่ต้องสะสมพิษ สุขภาวะที่ดีก็เกิด

อ.5 ออกกำลังกาย นอกจากจะออกกำลังกายทุกเช้าแล้ว ในวิถีชีวิตของเราก็มีการทำงานในชุมชนเพื่อบำเพ็ญประโยชน์เป็นประจำ การออกกำลังกายโดยตรงและการได้ลงแรงทำงาน ช่วยให้ร่างกายเราแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี และได้เหงื่อออกมามาก ซึ่งจะสัมพันธ์กับ อ.ที่ 6

อ.6 เอาพิษออก การเอาพิษออกจากร่างกาย วิถีชีวิตที่มีการใช้กำลังกายมาก ได้เหงื่อมาก เหงื่อออกมากก็ช่วยปรับอุณหภูมิร่างกาย และนำสารบางอย่างที่ร่างกายไม่ต้องการออกมาด้วยเช่นเดียวกับการขับถ่าย (แต่น้อยกว่า) ประเด็นสำคัญอีกอย่างคือ อ.ที่ 6 เกี่ยวเนื่องมาจาก อ.ที่ 3 อาหารที่มีแต่พืชผักเป็นหลัก ทำให้ระบบขับถ่ายดี ร่างกายก็แข็งแรงปราศจากโรคภัย

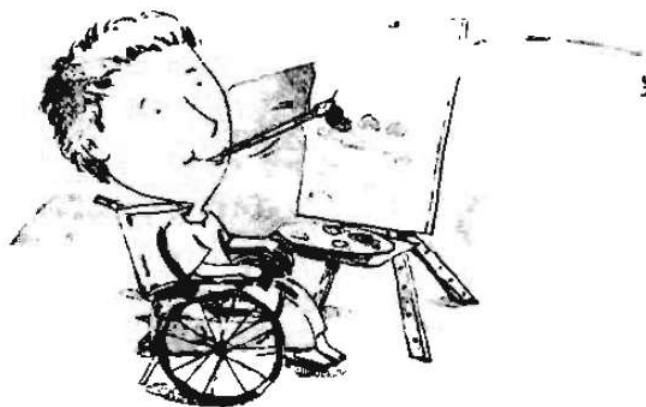
อ.7 เอนกาย ในชุมชนพวกเรามีข้อจำกัดไม่ให้นอนเกิน 3 หู่ม การนอนแต่หัวค่ำนั้นมีผลทำให้โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) หลังออกมาเต็มที่ ส่งผลให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ดี แถมการนอนไม่ดียังช่วยให้อารมณ์แจ่มใส มีสมาธิ มีพลังในการทำกิจกรรมในวันต่อไป

อ.8 อาชีพ หลายคนอาจงงว่า อาชีพจะเกี่ยวข้องกับสุขภาวะที่ดี... เกี่ยวแน่นอนครับ อาชีพที่ดีเป็นสัมมาอาชีพะ (หนึ่งในมรรค 8) ก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นตามมา ในขณะที่อาชีพที่เป็นมิฉฉาชีพ ก็จะทำให้ผลที่ย่ำแย่ ทุกคนต้องประกอบอาชีพของตนเอง การปลูกฝังทัศนคติต่ออาชีพที่ถูก



ต้อง จึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มีสุขภาวะที่ดีในชีวิต สังคมของเราทุกคนมีงานประจำทำ แม้แต่เด็กก็มีการฝึกงานบำเพ็ญประโยชน์ทุกวัน พวกเราซึมซับวิถีชีวิตที่ดีงาม อาชีพที่สุจริตจากชาวชุมชน เมื่อจบออกไป ก็ย่อมจะเลือกอาชีพที่สุจริตทำและทำงานอย่างสุจริต ส่งผลให้เกิดภาวะแห่งความสุข ความเจริญในชีวิต เกิดสิ่งที่ดีต่อตนเองและสังคมตามมาครับ

ด้วยหลักที่ดีต่อจิต กาย ซึ่งมาจากสังคม สิ่งแวดล้อมที่ดีงาม ทำให้ผมเกิด 'ปัญญา' ในการใช้ชีวิต และผมเชื่อว่า แม้ผมจะเรียนจบออกไปจากที่นี่แล้ว แต่ผมมั่นใจว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ผมได้รับมาจากชุมชนแห่งนี้จะติดตัวผมอยู่ตลอดไป คำสอนทุกสิ่งทุกอย่าง วิถีชีวิตอันเป็นแบบอย่าง สิ่งเหล่านี้ ได้ก่อเป็น 'พื้นฐานทางจิตใจ' ที่แข็งแกร่งยิ่งกว่ากำแพงใดๆ ส่งผลให้ผมมี 'ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ' ที่คนส่วนใหญ่ไม่มี และสิ่งนี้จะทำให้ผมก้าวผ่านความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิต ทำให้ผมเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบทั้งร่างกายและจิตใจ ผมจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สังคมเรามีสุขภาวะที่ดีมากขึ้น โดยไม่ต้องไปหาที่ไหนมาเสริม เพราะผม 'รู้' และสามารถ 'สร้าง' ขึ้นมาได้เองครับ





มีนัดพัฒนาสุขภาพ

ด.ญ.วิระวรรณ จันสุป

โรงเรียนบ้านตาก ประชานิเวศน์

จ.ตาก

สุขภาวะ คือ สุขภาพกาย และสุขภาพจิตใจของคนเรา ที่ต้องใช้ในการดำรงชีพ สุขภาวะมิได้หมายถึงเพียงการที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่ยังรวมถึงการมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่แข็งแรง อยู่ได้อย่างมีความสุข ในปัจจุบันนี้มีสิ่งที่ทำให้สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจมีปัญหา เช่น มลพิษจากรถ ค้อนรถทำให้เป็นโรคทางเดินหายใจ การดำรงชีพในปัจจุบันแตกต่างจากสมัยก่อนมาก มีความเสี่ยงต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจมากขึ้น เพราะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านอาหารการกิน วิถีชีวิต ค่านิยม และวัฒนธรรม ที่ทำให้หลายๆ คนมีชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข แต่ไม่รวมถึงครอบครัวของฉัน ซึ่งมีการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตกันเสมอมา

ในวันหยุดนี้ ครอบครัวของฉันมีนัดทำกิจกรรมร่วมกัน และได้ตั้งชื่อกิจกรรมนี้ว่า 'มีนัดพัฒนาสุขภาพ' กิจกรรมนี้ฉันเป็นคนตั้งชื่อ และพ่อ

กับแม่ก็ชอบ เพราะเป็นการพัฒนาสุขภาพของคนในครอบครัวเรา แม่บอกว่า ถ้าทุกๆ ครอบครัวมีการดูแลสุขภาพร่างกาย ต่อไปชุมชนก็จะเป็น ชุมชนของคนรักสุขภาพ และไม่แน่ว่าทุกคนช่วยกันดูแลสุขภาพ ประเทศชาติของเราก็จะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน เอาละ ตอนนี้ก็ถึง เวลาเริ่มกิจกรรม... ไป ไปทำกิจกรรมกันเถอะ

กิจกรรมแรก คือ การแข่งขันกินผักผลไม้ ฉันและพ่อก็เริ่มกินผัก และผลไม้ในจาน ซึ่งเป็นผักและผลไม้ที่พ่อ แม่ และฉันช่วยกันปลูก แนนอน ว่าปลอดภัยสารพิษ ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในจานที่ฉันกับพ่อกิน มีชมพู 3 ผล มะม่วงสุก 2 ผล กล้วยหอม 1 ผล และแตงกวาอีก 3 ผล จิ้มกับน้ำ พริกฝีมือน้ำที่แสนจะอร่อย ฉันกับพ่อแข่งกันกิน แต่ว่าไม่กินเร็วมาก ค่อยๆ กินจนกว่าจะหมด ผลการแข่งขันออกมาว่า พ่อเป็นผู้ชนะ เพราะพ่อกินได้เร็วกว่า กิจกรรมนี้เป็นการทดสอบความอึด และยังเป็นการกินเพื่อ สุขภาพที่แข็งแรงของเรา

ต่อจากนั้นเป็นกิจกรรมที่ 2 คือ การเล่นเหยียบลูกโป่ง กิจกรรมนี้ พ่อกับแม่แข่งขันกัน ส่วนฉันเป็นกรรมการ ตอนนี้ให้พ่อกับแม่เป่าลูกโป่ง ก่อน พ่อพ่อกับแม่พร้อม ฉันก็บอกให้เริ่มกิจกรรมได้ พ่อกับแม่ก็ไล่เหยียบ ลูกโป่งกันอย่างสนุกสนาน และสุดท้ายผลการแข่งขันก็ออกมาว่า พ่อเป็นผู้ชนะ กิจกรรมนี้เป็นการสร้างสุขภาพจิตที่ดี เพราะตลอดการแข่งขันมีเสียง หัวเราะที่ออกมาจากหัวใจ และเสียงนั้นก็ทำให้ครอบครัวของฉันมีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดีไปอีกหลายวันเลยเชียะ

ต่อไปก็เป็นกิจกรรมที่ 3 เป็นการเดินเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายด้วยวิธีง่ายๆ เราต้องเดินรอบบ้าน 3 รอบ พ่อ แม่ และฉันร่วม กันแข่งขัน การแข่งขันได้เริ่มขึ้น พ่อก้าวยาวเลยก้าวได้เร็วกว่าแม่และฉัน แต่ถึงยังไง ความเป็นเด็กที่แข็งแรงและรวดเร็วของฉันก็ทำให้ฉันนำหน้าแม่ ได้ แต่นำหน้าพ่อไม่ได้ พ่อเลยเป็นผู้ชนะ เกมการแข่งขันก็ได้จบลง



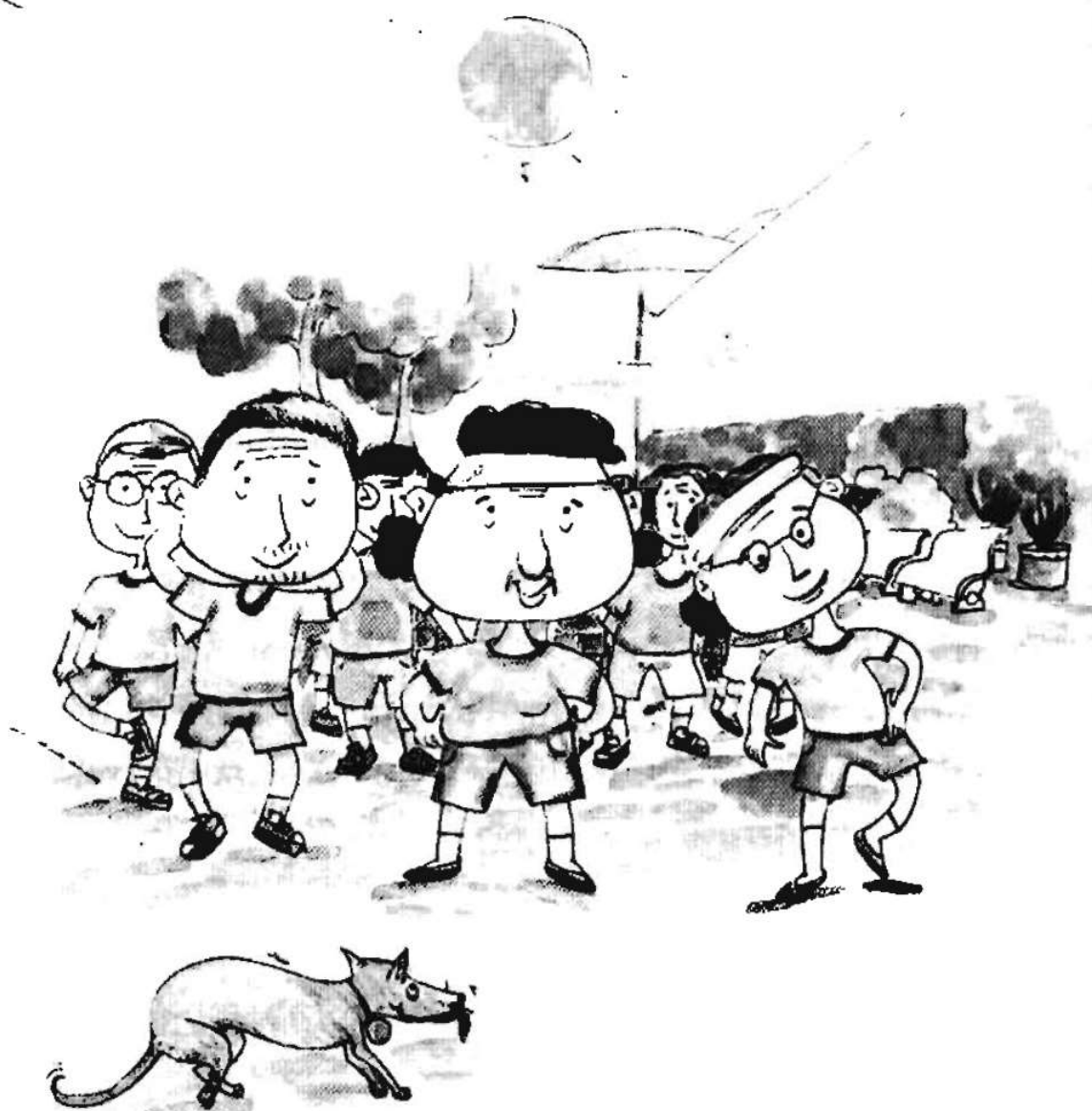
ทุกๆ กิจกรรม ฉันจะถ่ายรูปเก็บไว้ว่า ครั้งหนึ่งครอบครัวของฉัน
ก็ได้ร่วมกันสร้างสุขภาวะ และภาพที่ฉันถ่ายไว้ก็ต้องทำเป็นรายงานไปส่ง
คุณครูด้วย เพราะโรงเรียนของฉันก็มีการสร้างสุขภาวะเหมือนกัน การสร้าง
สุขภาวะนี้ เราไม่ได้ทำเพื่อใคร แต่เราทำเพื่อตัวเอง เพื่อสุขภาพร่างกายและ
สุขภาพจิตใจของเรา

“เออละ วันนี้เราก็เหนื่อยมากแล้ว ไปอาบน้ำดีกว่า จะได้มาช่วย
กันทำกับข้าว” แม่พูดขึ้น และทุกคนก็ไปอาบน้ำเพื่อให้ร่างกายสดชื่น แล้ว
ลงมาช่วยแม่ทำกับข้าว กับข้าววันนี้มีแต่ของที่มีประโยชน์ทั้งนั้นเลย และก็
อร่อยมาก ฉันกินเสียอิมเลย

“ทุกคน ก่อนเข้านอนอย่าลืมกินนมนะ” แม่เตือนฉันกับพ่อ “แล้ว
อย่าลืมแปรงฟันก่อนนอนเพื่อสุขภาพฟันของเราด้วย” วันนี้ทุกคนเข้านอนแต่
หัวค่ำ จะได้ตื่นแต่เช้าตรู่ เพื่อรับอากาศที่สดชื่นแจ่มใส

การสร้างสุขภาวะ ถ้าเราเริ่มต้นจากตัวเรา เริ่มต้นจากครอบครัว
เริ่มต้นจากจุดเล็กๆ ก็สามารถจะทำให้จุดใหญ่ๆ เช่น สังคม จังหวัด หรือ
ประเทศ มีผู้คนที่มีความสุขที่ดีได้ การที่เราจะทำให้ทุกคนมีความสุขที่ดีได้นั้น
ต้องร่วมแรงร่วมใจกันหลายๆ ฝ่าย เพื่อให้สังคมของเรามีแต่ผู้คนที่มีความสุข
เพราะเราร่วมกันสร้าง ‘สุขภาวะ’ นั้นเอง









หลายครั้งที่ชีวิตคนเราต้องประสบพบเจอกับปัญหามากมายที่คอยรุมเร้า ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัว ปัญหาจากที่ทำงาน หรือปัญหาสารพัดที่เกิดขึ้นในสังคม เราจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมของร่างกาย ดูแลสุขภาพ ฝึกหัดให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อคอยรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่จะถาโถมเข้ามา และเพื่อประคับประคองชีวิตให้ดำเนินอยู่ต่อไปได้อย่างมั่นคง... ดังเช่นชีวิตของฉัน ที่ประสบกับวิกฤตที่สุดในชีวิต เป็นความทรงจำที่อยากจะเล่าสู่กันฟัง ฉันยังจำเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันได้ดี ถึงแม้มันจะผ่านพ้นไปเกือบ 10 ปีแล้ว

วันนั้น ฉันนั่งมองกระจกที่ส่องสะท้อนใบหน้าที่หม่นหมอง แหวดตาที่เคยสดใสกลับมัวหมอง ผิวพรรณที่เคยผ่องใสตาม้วย กลับร่วงโรยลงอย่างฉับพลัน ริ้วรอยบนใบหน้าเริ่มเด่นชัด ความวิตกกังวล สับสนผุดขึ้นมา ฉันทำอะไรไม่ถูก เมื่อได้ยินเสียงจากหมอบอกว่า ฉันเป็นมะเร็งเต้านม ระยะ

ที่ 3 เข้าสู่ระยะที่ 4 ความรู้สึกของฉันในตอนนั้น มันบอกไม่ถูก มันง
สับสน เสียใจ... ทำไมต้องเป็นฉัน กรรมเวรอะไรหนอ (ฉันโทษกรรมเก่า)
คนอื่นตั้งมากมายทำไมเขาไม่เป็น ทำไมฉันโชคร้าย... ฉันนี่โง่จริงๆ ทั้งที่อายุ
ไม่ใช่หน่อยๆ ยังคิดว่ามะเร็งอยู่ห่างไกลเรา เมื่อก่อน อาหารทุกอย่างที่ว
อร่อย ฉันรับประทานไม่เลือก ขอให้อร่อยปากเป็นพอ คงเป็นสาเหตุนี้ด้วย
ที่ทำให้ฉันกลายเป็นคนป่วยโรคที่ร้ายแรงน่ากลัวนี้ ฉันสงสารตัวเอง คิดว
จะต้องจบชีวิตในวัยที่ไม่สมควร ฉันยังไม่อยากตาย...

วันที่รับรู้ว่าเป็นมะเร็ง ฉันแทบไม่เชื่อคำพูดของหมอ ทั้งๆ ที่ฉัน
ร่างกายแข็งแรงมาตลอด ไม่เคยเจ็บปวดๆ แดงๆ ฉันเคยคิดว่าฉันโชคดี
ที่สุดที่ไม่เคยไปหาหมอบ่อยๆ แต่ที่ไหนได้ เจอกับตัวเองจนได้... วันที่ฉัน
ต้องรับยาเคมีบำบัด ฉันสุดแสนจะทรมาน ปวดร้าวไปหมดทั้งร่างกาย
ร่างกายฉันเริ่มอ่อนแอ คลื่นไส้ ไม่มีกะจิตกะใจที่จะทำอะไรเลย มันอ่อนล้า
ไปหมด รับประทานอาหารอะไรก็ไม่ได้ รู้สึกพะอืดพะอม อาเจียนออกมา
หมด ฉันเหมือนคนสิ้นหวัง เมื่อหน่วยตัวเอง เกิดความท้อแท้ในชีวิต ผม
ร่วงเป็นกระจุกๆ หน้าตาดำคล้ำ ผิวแห้งแตก ปากคอแห้งผาก ฉันเกิดความ
กลัวตายขึ้นทันที คิดว่าต้องตายจากลูกๆ และสามี ฉันสวดมนต์ไหว้พระ
อธิษฐาน ขอให้ฉันเห็นอนาคตของลูก ฉันยังไม่อยากตาย ฉันกลัว... กลัวที่
จะต้องจากครอบครัวไปด้วยวัยเพียง 45 ปีเท่านั้น... ถึงคราวที่ฉันต้องไปจริงๆ
หรือไม่... ฉันคิด และคิด

วันที่ฉันต้องเดินทางไปหาหมอ ฉันออกจากบ้านแต่เช้าตรู่ ใช้เวลา
เดินทางเกือบ 4 ชั่วโมง เพื่อพบหมอและรักษาด้วยเคมีบำบัดถึง 12 เข็ม ฉัน
ต้องทนทุกข์ทรมาน ใช้เวลาเกือบปี ทุกครั้งที่เข้ารับการฉีดยา ฉันมีความ
รู้สึกว่าตัวเองกำลังใช้กรรมแบบผ่อนส่งไปเรื่อยๆ พอใกล้เข็มสุดท้าย ฉันเริ่ม
มีกำลังใจดีขึ้น และเมื่อถึงเข็มสุดท้าย ฉันรู้สึกเหมือนยกภูเขาออกจากอก
มันโล่งใจ นาที่นั้นฉันมีความสุขมากๆ ถึงแม้จะต้องผ่าตัดเต้านมทิ้งไป แต่
เล็กๆ แล้ว ฉันรู้สึกเสียสละที่สูญเสียของรักของหวง พุดง่ายๆ ก็คือ ทำใจ



รับการเสื่อมสลายของสังขารไม่ได้ ฉันเคยคิดที่จะไม่อยากเป็นภาระกับครอบครัว เพราะเกิดความท้อแท้ในชีวิต ยิ่งฉันเป็นคนรักสวยรักงาม เห็นสภาพตัวเองแล้วทำใจไม่ได้ ใจเริ่มท้ออีกแล้ว... ใจหนอใจทำไมว่าวุ่น วิดกกังวล... หมอบอกฉันให้นั่งฝึกทำสมาธิ ทำจิตใจให้สบาย อย่าเครียด อย่าวิตกกังวล อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ต้องยอมรับตัวเราเอง ฉันเริ่มทำสมาธิแต่จิตใจก็ยังฟุ้งซ่านอยู่ดี ใจหาย... นี่ฉันต้องไปจากโลกนี้จริงหรือไม่ ยิ่งหมอบอกว่า อยากรับภาระอะไรก็ตาม แต่ไม่ควรทานเนื้อสัตว์ ให้ทานเนื้อปลา เน้นประเภทผัก ผลไม้มากๆ อยากไปเที่ยวที่ไหนๆ ก็ไป ฉันสรุปเอาเองว่าฉันคงอยู่ได้ไม่นาน ความรู้สึกในตอนนั้นบอกไม่ถูก ใจหาย เสียหาย ซึมเศร้า ฉันต้องตายหรือไม่... ไปทำบุญวัดโน้นวัดนี้ เพื่อขอส่วนบุญให้กับตัวเองชาติหน้าจะได้ไม่ต้องพบเจอสิ่งเลวร้ายในชีวิตแบบนี้ ยิ่งไปพบเพื่อนที่ร่วมชะตากรรมด้วยกัน ต่างก็หันหน้าปรับทุกข์ ระบายความคับข้องใจให้กันฟัง ระหว่างที่รอหมอ คนเหล่านั้นค่อยๆ หายจากไปที่ละคนสองคน ฉันมารู้ทีหลังว่า เขาเสียชีวิตแล้ว ยิ่งเศร้าใจ...

จนวันหนึ่ง สัญชาติญาณของความรักตัวกลัวตาย หวงเหินชีวิตเริ่มทำงาน ตราบใดที่พอจะมีทางรอด ก็ต้องเสาะแสวงหา ต่อสู้ดิ้นรนให้ถึงที่สุด จนกว่าลมหายใจเฮือกสุดท้ายจะหมดลง

ฉันนั่งคิดตรึกตรองดูแล้ว ฉันจะตายไม่ได้ ฉันต้องต่อสู้กับมะเร็ง และอยู่กับมะเร็งอย่างมีความสุข ฉันต้องไม่ท้อแท้สิ้นหวัง ฉันซื้อหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพมาอ่าน เพื่อให้เข้าใจถึงการปฏิบัติตัวมากขึ้น ตัวแทนขายอาหารเสริมเริ่มวนเวียนเข้ามาในชีวิต แต่สิ่งเหล่านี้ฉันไม่ได้สนใจเลย สิ่งที่ยังหันเหเข้าหา กลับกลายเป็นสิ่งเสพติดที่ฉันขาดไม่ได้ นั่นคือ การออกกำลังกาย ก่อนนั้น ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีเวลาไปออกกำลังกาย (ที่จริงขี้เกียจมากกว่า) วันที่ฉันเริ่มไปออกกำลังกายเป็นวันแรกที่ทุกคนทั่วประเทศพร้อมใจกันสวมเสื้อเหลืองไปออกกำลังกาย ทำดีเพื่อในหลวงของเรา ทุกคนทุกหมู่บ้านไปพร้อมหน้ากัน ต่างก็เต็มใจเต้นแอโรบิก เสียงเพลงดังกระหึ่มไปทั่วสนาม

ทุกคนต่างก็โยกย้ายโยกขวาตามผู้นำ ฉันเริ่มสนุกกับการออกกำลังกายทุกๆ เย็น เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของตัวเอง โดยที่ก่อนหน้านี้ฉันไม่เคยออกกำลังกายเลย ตั้งแต่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพมีนโยบาย ธารงศ์ให้ประชาชนร่วมใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ฉันก็เริ่มเข้าเป็นสมาชิก คนหนึ่ง ฉันเริ่มสนุก สิวว่าเราเคยป่วย วันแรกๆ ที่ออกกำลังกาย ปวดเมื่อยไปทั้งตัว แต่ฉันก็ไม่ท้อ เพราะกลัวตายนี่นา พอหลายๆ วันเข้า เริ่มสนุก มีเพื่อนๆ อีกมากมายที่รักสุขภาพ ต่างร่วมใจกันมาออกกำลังกาย เดิน แอโรบิก และที่น่าพอใจก็คือ ฉันได้ชักชวนพี่ๆ น้องๆ มาร่วมออกกำลังกาย กันทุกเย็น วันละ 50 นาที สุขภาพดีไม่มีขายจริงๆ จากสมาชิกเริ่มแรกเพียง 20 คน เดียวนี้มีเกือบ 100 คน เพราะได้รับการสนับสนุนจากเทศบาลตำบล ทั้งเครื่องเสียง ทั้งผู้นำเดิน ตั้งแต่วันนั้นจนถึงวันนี้ ฉันเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไปมากๆ จากที่เคยท้อแท้ในชีวิต ทั้งเรื่องสุขภาพ ครอบครัวย ไม่อยากพบปะ ผู้คน และที่สำคัญที่สุด เวลาที่อยู่คนเดียว ฉันเคยคิดทำร้ายตัวเองมาก่อน (เกือบไปแล้ว!) ฉันคิด และคิด แล้วเขียนความในใจลงในบันทึกว่า ฉันจะตายไม่ได้ ฉันต้องอยู่ ฉันต้องแกร่ง ต้องต่อสู้กับโรคร้าย ต้องเปลี่ยนนิสัย การกิน ฉันเชื่อว่านั่นคงเป็นสาเหตุสำคัญแน่นอน

ฉันเริ่มเอาใจใส่ตัวเองมากขึ้น ฉันต้องรักและดูแลตัวเอง ไม่พุ่มพ่าย ให้ใครเห็น ไม่ให้ใครเห็นความอ่อนแอของตัวเอง ฉันต้องเป็นคนใหม่ที่ใส่ใจ สุขภาพ ไม่มีใครช่วยเราได้ นอกจากตัวเราเอง ฉันไปตรวจสุขภาพทุกปี หมอดีใจ ยิ้มแย้มที่เห็นคนไข้สดใสนั่น สุขภาพดีขึ้น คุณหมอถึงกับออกปาก ชม และขอให้ฉันเป็นวิทยากรให้ความรู้กับคนที่เริ่มป่วยด้วยโรคมะเร็งและ กำลังท้อแท้ในชีวิต หมอรักษาฉันมาถึง 5 ปี คงเห็นการเปลี่ยนแปลงทุกระยะ ฉันปลื้มกับคำพูดเล็กๆ น้อยๆ ของหมอ

ทุกวันนี้ ฉันปฏิบัติตัวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของตัวเองเป็นกิจวัตร โดยยึดหลักง่ายๆ ดังนี้

1. ตื่นเข้ามา ดื่มน้ำเปล่า 1-2 แก้ว ก่อนล้างหน้าแปรงฟัน
2. ดื่มน้ำมะนาวหรือน้ำมะกรูด ผสมน้ำผึ้ง สลับกับน้ำชาวกลิ้งทุกเช้าก่อนไปทำงาน
3. งดรับประทานเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว หมู ไก่ รับประทานเนื้อปลาแทน และผัก ผลไม้
4. ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น เช่น ผักคื่นฉ่าย ผรั่ง สับปะรด แอปเปิล แครอท ฟักทอง หรือน้ำส้มสดๆ คั้นแล้วดื่มทันที สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
5. ดื่มน้ำสะอาด (น้ำเปล่าไม่แช่เย็น) วันละ 8-10 แก้ว
6. ตื่นแต่เช้าเพื่อรับอากาศสดชื่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนนอนดื่มน้ำเต้าหู้อุ่นๆ และอ่านหนังสือทุกชนิด
7. ทุกเย็น ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก วิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน สลับกันไปแล้วแต่สะดวก
8. ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด มองโลกในแง่ดี หากมีเรื่องอะไรในใจ จะจดบันทึกลงในสมุดเล่มเล็กเพื่อระบายความในใจ
9. ทำงานบ้านทุกอย่าง ยามว่างปลูกต้นไม้ พรวนดิน ตัดหญ้า ทำสภาพบ้านให้น่าอยู่ บรรยาการดี มีลมพัดตามธรรมชาติ บ้านฉันอยู่ใกล้แม่น้ำ มีเสียงนกร้อง ช่างสุขใจ

ทุกวันนี้ ฉันมีความสุข เพราะเคยผ่านความทุกข์ทรมานจากโรคร้าย กลัวกรรมวิธีในการรักษาและกลัวความตาย ทำให้ฉันต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ เลิกกินอาหารที่อร่อยลิ้น ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะรักตัวกลัวตาย ใครห้ามอะไร ใครบอกว่าเป็นของแสลง ไม่ดี ฉันเลิกได้หมด

ฉันมีเคล็ดลับในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ยังคงปฏิบัติมาจนถึงทุกวันนี้ และอยากเล่าสู่กันฟัง เพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นบ้าง ในแต่ละวันเรากินอาหารเข้าไปมากมายเหลือเกิน คำแนะนำจากหลายสำนักที่ให้กินนั้น ห้ามกินนี้ จนไม่รู้จะเชื่อใครดี ลองนำข้อปฏิบัติในการกินให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพไปปฏิบัติในชีวิตดังนี้

1. กินอาหารเข้าให้เป็นนิสัย จะส่งผลต่อสภาพจิตใจและพลังชีวิตของคุณไปตลอดทั้งวัน การกินอาหารเข้าช่วยลดระดับคลอเรสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยให้การเผาผลาญพลังงานดีขึ้น ทำให้คุณกินอาหารมื้ออื่นๆ น้อยลง

2. เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร ยอมจ่ายแพงสักนิด ใช้น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันดอกทานตะวันปรุงอาหารแทนน้ำมันแบบเดิม เพราะไม่มีไขมันที่เป็นโทษต่อร่างกาย และมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้เป็นอย่างดี

3. ดื่มน้ำให้มากขึ้น คนเราควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว เพื่อฟื้นฟูระบบขับถ่าย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือด จะทำให้คุณสดชื่นตลอดวันเลยทีเดียว

4. เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูก ด้วยการดื่มนม กินปลาตัวเล็กทั้งก้าง เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะแคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

5. บอกลาขนม ของจุจิก ตัดของโปรดประเภทโดนัท ลูกกี๊ เค้ก ออกจากชีวิตบ้าง แล้วหันมากินผลไม้เป็นของว่างแทน วิตามินและไฟเบอร์ในผลไม้มีประโยชน์กว่าไขมันและน้ำตาลจากขนมหวานเป็นไหนๆ

6. สร้างความคุ้นเคยกับการกินธัญพืช ข้าวกล้อง เมล็ดทานตะวัน ข้าวฟ่าง และลูกเดือย

7. ดื่มน้ำชาแทนกาแฟ เช่น ชาเขียว ชาอู่หลง ล้วนมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ การดื่มน้ำวันละ 1-3 แก้ว ลดอัตราเสี่ยงมะเร็งลงได้ถึง 30 เปอร์เซ็นต์

8. กินให้ครบทุกสิ่งที่ธรรมชาติมี หมายถึง ต้องรับประทานผักผลไม้ต่างๆ ให้หลากหลาย เช่น สีแดงมะเขือเทศ สีม่วงองุ่น สีเขียวบร็อคคอลลี สีส้มแครอท สีเหลืองฟักทอง อย่ายึดติดกับการกินอะไรเพียงอย่างเดียว



9. เปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนรักปลา การกินปลาให้ทั้งความฉลาดและแข็งแรง ปลาหมึกครดโอเมก้า 3 และโปรตีน ที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ และบำรุงเซลล์สมอง ทั้งยังมีไขมันน้อย อร่อย ย่อยง่าย และช่วยให้หุ่นเพรียวลมอีกด้วย

10. กินถั่วให้เป็นนิสัย วันละสัก 2 ช้อนโต๊ะ ไม่ว่าจะเป็นของหวานของคาว หรือของว่าง ทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสำคัญหลายชนิดต่างพากันไปชุมนุมอยู่ในถั่วเหล่านี้ ควรกินถั่วอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรกินครั้งละมากๆ เพราะมีแคลอรีสูง อาจทำให้อ้วนได้

หากปฏิบัติให้ได้ครบทุกข้อจนเป็นนิสัย สุขภาพดีจะไปไหนเสีย คนเราลองกินได้ นอนหลับ ขับถ่ายเป็นเวลา ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่เครียด มีสุขภาพจิตดี รับรองว่ามีชีวิตอยู่ได้ยืนยาวแน่นอน อะไรเล่าจะสำคัญเท่า 'ชีวิต' เป็นไม่มี จะมีเงิน รวยล้นฟ้า สมบัติมหาศาล แต่ไม่มีชีวิตได้ใช้ ก็หาคุณประโยชน์อันใดได้ไม่ ชีวิตเป็นสิ่งประเสริฐ มีคุณค่าเหนือสิ่งใด สุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสุขภาพจิตดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพและมีอายุยืนนาน ไม่จากไปก่อนวัยอันควร





ครอบครัวตัวอย่าง

สิริพุดก์ ชุมช่วย

โรงเรียนพิกุล

จ.พาส

ครอบครัวของฉันเป็นครอบครัวที่ดูแลเรื่องสุขภาพมากพอสมควร แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่คนอื่นอาจเห็นเป็นเรื่องไม่สำคัญ อย่างเรื่อง แปรงสีฟันก็จะเปลี่ยนทุก 1-2 เดือน และทุกคนก็จะใช้ไหมขัดฟันหลังการ แปรงฟันด้วย ส่วนเรื่องอาหาร ก็จะทำเองที่บ้านแทบทุกมื้อ ไม่ค่อยจะซื้อ จากข้างนอก เพราะกลัวไม่สะอาดหรืออาจมีสารปนเปื้อนที่เป็นอันตรายต่อ ร่างกาย ช่วงแรกที่บ้านจะทำอาหารประเภททอดๆ แต่หลังๆ มาเริ่ม เปลี่ยนมาเป็นประเภทหนึ่งแทน เพราะอาหารที่มีน้ำมันมากไม่ดี ซึ่งอาหารทุก อย่างก็ต้องสะอาดและมีประโยชน์ด้วย อาหารส่วนใหญ่ที่บ้านจะเน้นทำเป็น เมนูที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก อย่างแกงจืด เพราะผักมีสารอาหารและ วิตามินที่ร่างกายต้องการ และอาหารแต่ละมื้อที่ทำจะไม่ค่อยมีพวกเนื้อวัว หรือเนื้อหมูสักเท่าไร จะมีพวกเนื้อปลามากกว่า ส่วนพวกที่มีคลอเรสเตอรอล สูง อย่างปลาหมึกหรือกุ้งนั้นจะไม่ค่อยซื้อมาทำ และครอบครัวฉันจะกิน

อาหารประเภทของหวานน้อย จะแทนด้วยการกินผลไม้มากกว่า แม้บางอย่างจะมีรสหวาน แต่ก็ยังเป็นรสหวานโดยธรรมชาติที่ไม่ได้ปรุงแต่งด้วยน้ำตาล หรือพุดง่ายๆ อาหารที่ไม่ได้ทำเองนั้นจะไม่ค่อยซื้อมากินกันเลย แม้จะเป็นลูกชิ้นที่ขายตามหน้าโรงเรียนก็ไม่ค่อยกิน ถ้าไม่หิวจริงๆ เพราะน้ำมันที่ใช้ทอดลูกชิ้นนั้นมีสีดำหรือน้ำตาลเข้ม เห็นแล้วกินไม่ลงจริงๆ แม่บอกว่าเกิดจากการที่เขาทอดลูกชิ้นหลายๆ ครั้งโดยไม่เปลี่ยนน้ำมันใหม่ ทำให้มีสีอย่างที่เห็น ซึ่งทำให้มีสารก่อมะเร็ง ฉะนั้นจึงไม่กล้ากิน แล้วอีกอย่าง ลูกชิ้นนี้อาจมีสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้มีสารตกค้างในร่างกายได้ ถ้าอยากจะกินจริงๆ ก็จะไปซื้อแบบที่แพ็คเกจสะอาดมาหนึ่งแทนการทอดด้วยน้ำมัน เเมนูอีกอย่างที่บ้านเราทำกันบ่อยๆ เห็นจะไม่แพ้ข้าวยา เพราะเราเป็นครอบครัวใหญ่ มีคุณป้าที่ทำข้าวยาอร่อยมาก คุณป้าจึงทำให้กินบ่อยๆ เพราะในครอบครัวชอบกันมาก ผักเราก็เก็บจากข้างบ้าน ซึ่งปลูกเองและมีตามธรรมชาติมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ มีประโยชน์ต่อร่างกาย อีกอย่างหนึ่ง พ่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง ลูกก็เป็นโรคเบาหวานด้วย ทำให้ในครอบครัวดูแลเรื่องอาหารการกินมากเป็นพิเศษ

นอกจากเรื่องอาหารแล้ว ครอบครัวฉันก็ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายด้วย ตอนอายุ 8 ขวบ พ่อได้พาฉันและน้องไปเรียนว่ายน้ำ เรียนอยู่ประมาณ 1 ปี ตอนนั้นฉันก็ไม่ได้คิดว่ามีประโยชน์อะไรมากมาย แต่มาถึงตอนนี้ ฉันได้เริ่มออกกำลังกายอย่างจริงจังอีกครั้ง ในครอบครัว สมาชิกทุกคนจะต้องแบ่งเวลาออกกำลังกาย โดยการวิ่งหรือปั่นจักรยาน ซึ่งทำให้บ้านก็ได้ สะดวกที่สุด ส่วนคุณยายก็รำไม้พลอง หลังจากออกกำลังกายแล้ว ก็จะกินน้ำอุ่นประมาณ 1 แก้ว หรือบางทีก็มีน้ำเต้าหู้แบบหวานน้อย แถมมาด้วย

ครอบครัวของฉันจะใช้เวลาตอนเช้าในการออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ บางวันไม่ว่างก็จะเป็นตอนเย็นแทน ทุกคนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมาก บางคนอาจรู้สึกฝืนใจกับการปฏิบัติตัวที่ต้องระมัดระวังไปทุกเรื่อง

แต่การหัดที่จะมีวิถีชีวิตอยู่ในกรอบของสุขภาพที่ดี ก็เป็นสิ่งที่ครอบครัวของ
ฉันได้ปฏิบัติกันมาหลายปีแล้ว ตอนแรก เริ่มต้นจากการที่พ่อเป็นโรคความ
ดันโลหิตสูง และลงเป็นโรคเบาหวาน แต่ก็ถือว่ายังสามารถแก้ไขหรือบรรเทา
ปัญหาได้ อีกอย่างที่บ้านของฉันก็มีสิ่งแวดล้อมที่ดีพอสมควร เพราะอยู่นอก
เมือง รอบๆ เป็นทุ่งนา เป็นสวนเล็กๆ ของคนในหมู่บ้าน อากาศดีมาก มี
เสียงนกร้องตอนเช้า มีเสียงงานรื่นเริงเล็กๆ ในหมู่บ้านในช่วงเย็นบ้าง เป็น
สีสันที่แต่งเติมให้ชีวิตได้มีสุขภาพจิตที่ดี แม้ฉันจะไม่ค่อยสนิทกับพวกเขา
แต่ฉันก็พูดคุยกับพวกเขาอยู่บ้าง ฉันมีวิถีชีวิตที่อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติมาตั้ง
แต่เด็กๆ การดำเนินชีวิตเรียบง่ายไม่วุ่นวาย ตื่นมาพร้อมกับแสงแดดอ่อนๆ
ในตอนเช้า ไปโรงเรียนโดยที่เจอรถติดเล็กน้อย ตอนเย็นก็กลับบ้านไม่เย็น
มากนัก ประมาณ 4 โมงเย็น ไม่เหมือนในเมืองใหญ่ๆ ที่รถติดมาก มี
มลภาวะทั้งทางอากาศ ทางเสียง ทางน้ำ มีปัญหาในเรื่องต่างๆ มากมาย ซึ่ง
มีผลต่อการมีสุขภาพที่ดี

แม่บอกว่าเราโชคดีแล้วนะที่ได้อยู่ในชุมชนเล็กๆ มีความสะดวก
สบายพอสมควร ไม่หรูหรา ทำให้ในครอบครัวของเราสามารถดูแลสุขภาพได้
มากที่สุด เพราะมีอะไรหลายอย่างที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติตนที่ดีได้ เพราะ
ในชุมชนก็มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ โดยเฉพาะอาหารพื้นบ้านที่ยังเป็นที่
นิยมทำกัน แม้ว่าช่วงหลายปีที่ผ่านมา ในหมู่บ้านของฉันจะได้สัมผัสกับความ
เจริญทางวัตถุมากขึ้นแต่ดูเหมือนว่าจะไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตกันมากนัก
แม้แต่ครอบครัวของฉัน ที่พี่ ป้า ลุง หลายคนไปเรียนต่อที่กรุงเทพฯ ต้อง
สัมผัสกับชีวิตที่เร่งรีบอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ว่าอย่างไร ทุกคนก็ยังชื่นชอบ
ข้าวยาของคุณป้าอยู่ดี ยังมีการปฏิบัติตัวเหมือนที่เคยทำตอนอยู่ที่บ้าน แม่
บอกว่าพวกเราเริ่มนิสัยการดูแลสุขภาพจากการดำเนินชีวิตอยู่เป็นประจำที่บ้าน
ทำให้มีส่วนในการป้องกันตนเองจากปัญหาสุขภาพ ยิ่งตอนนี้ข่าวเรื่องภาวะ
โลกร้อนมาแรงมาก และเป็นหัวข้อสนทนาในครอบครัวด้วย ทำให้ตอนนี้น้อง
ของฉันหันมาปั่นจักรยานไปโรงเรียน ระยะทางประมาณ 2 กิโลเมตร พ่อใช้

รถจักรยานยนต์ไปส่งฉันที่โรงเรียนแทนรถยนต์ ซึ่งแม่กับป้าบอกว่าปัญหา
โลกร้อนมีผลต่อสุขภาพของเราทางอ้อมด้วย เช่น การอยู่กลางแจ้งจ้าก็อาจ
ทำให้เราเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งผิวหนังได้ และอีกหลายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ
ปัญหาโลกร้อนหรืออื่นๆ เพราะฉะนั้นครอบครัวของเราจะต้องช่วยกันเท่าที่จะ
ช่วยได้ ไม่ว่าจะเป็นการป้องกัน การแก้ไข โดยเริ่มจากตัวเอง ครอบครัว
สังคม เพราะการมีสุขภาพดีหรือสุขภาวะที่ดีนั้น สามารถสร้างได้ด้วยมือของ
พวกเรา





รื่องพิกมหัสจรรย์

สุลาลี ณ ระติมาบมภ์

ในวันที่มืดมิดที่สุด บรรยากาศดูอึมครึมและมัวซัว แต่ทว่าภายใต้ความมืดมิดนั้น ก็มักจะมีแสงสว่างกระปรืออยู่ไกลๆ ทำทนายให้เรากล้าและเชื่อมั่นที่จะก้าวเดิน

ปลายปี 2548 ครอบครัวของฉันทันเจอวิกฤตหนัก พ่อเกิดอาการปวดตาข้างขวาอย่างรุนแรง แม้แต่แสงสว่างที่ส่องจ้าที่สุด พ่อก็ไม่สามารถมองเห็นได้ ทุกคนในครอบครัวต่างกังวลและทุกข์ใจ แต่ก็นับว่าโชคดียังมีอยู่บ้าง หลังจากได้รับการรักษาจากจักษุแพทย์ อาการปวดตาของพ่อก็ค่อยๆ หุเลาขึ้น และสามารถกลับมามองเห็นได้ เหตุการณ์ในครั้งนั้นเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ทำให้ทุกคนในครอบครัวต้องกลับมาทบทวนและใส่ใจสุขภาพดวงตามากยิ่งขึ้น

จุดเริ่มต้นของอาการป่วยของพ่อคือ การนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวันทั้งคืน โดยปราศจากการดูแลสุขภาพ ขาดการพักผ่อนสายตาอย่างเพียงพอ ประกอบกับการที่พ่อเป็นโรคต้อเนื้ออยู่ก่อนแล้ว จึงทำให้

อาการทรุดหนักยิ่งขึ้น กว่าที่จะรู้ตัวทุกอย่างก็เกือบสายไป แม้แต่ตัวฉันเอง
ทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์อย่างหามรุ่งหามค่ำ ตื่นนอนขึ้นมาก็เปิดหน้าจอ
คอมพิวเตอร์เตรียมพร้อมไว้แล้ว กว่าจะได้ปิดคอมพิวเตอร์ก็เกือบสี่ทุ่มของ
ทุกวัน จากคนที่มีสายตาปกติ ตอนนี้ไม่ปกติแล้ว คือมีสีตารวมแว่น
สายตาสั้นเพิ่มเข้าไปด้วย ทุกคนในครอบครัวจึงลงความเห็น ว่า เราละเลย
การดูแลสุขภาพของดวงตา ใช้งานดวงตาหนัก แต่ขาดการถนอมดูแลรักษา
อย่างถูกต้องและถูกวิธี ในเวลานั้นเราทั้งสี่คนในครอบครัวเหมือนคนตาบอด
ที่คลำช้าง ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นดูแลสุขภาพดวงตาอย่างไรดี เพราะไม่เคยสนใจ
เรื่องเหล่านี้มาก่อน แม้จะมีมิดชิดสักเพียงไร แต่ท่ามกลางความมืดมิดนั้น ก็
มีแสงหิ่งห้อยกระพริบแสงอยู่รำไร ซึ่งเราทั้งสี่คนก็เชื่อว่าการปรับเปลี่ยนครั้ง
นี้จะทำให้เรามีสุขภาพดวงตาที่ดีขึ้นได้ และคงถึงเวลาแล้วที่ต้องลงทำอย่าง
จริงจังเสียที

เมื่อพร้อมจะเปลี่ยนแปลง ทั้ง พ่อ แม่ น้องสาวและตัวฉันต่าง
พยายามหาข้อมูลทั้งจากหนังสือ เว็บไซต์ต่างๆ เพื่อศึกษาหลักการถนอมและ
ดูแลสายตา เริ่มตั้งแต่การปรับเปลี่ยนโต๊ะคอมพิวเตอร์ให้มีขนาดที่สูงพอ
เหมาะกับระดับสายตา เปลี่ยนคอมพิวเตอร์เป็นหน้าจอ LCD เพื่อลดการ
สะท้อนแสงจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ยังต้องพักสายตาเป็นระยะ
เมื่อต้องทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ และที่สำคัญที่สุดยังออกมาตรการปรับ
เปลี่ยนคนในบ้านไม่ให้เล่นคอมพิวเตอร์นานเกินไป ตัดการเล่นเกมทิ้ง ไม่เข้า
ไปดูเว็บไซต์เพื่อความบันเทิง แต่จะอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เมื่อต้องทำงานที่
จำเป็นเท่านั้น ทุกคนในบ้านรู้สึกสนุกกับการพยายามช่วยถนอมสายตาของ
กันและกัน น้องสาวของฉันยังได้เสนอว่า “ถ้าอยากตาดี ต้องให้ยายกินผักบุ้ง”
น้องสาวกล่าวขึ้นอย่างติดตลก แม้มันจะออกเห็นด้วยกับความคิดของน้องสาว
และเกิดความคิดที่น่าสนใจผุดขึ้นมา ครอบครัวของฉันกำลังจะกินผักบุ้ง เสริม
วิตามินเอบำรุงสายตา แต่ว่าเราจะไม่ไปซื้อจากตลาด เพราะเราจะปลูกผักบุ้ง
ปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง



เหตุผลที่แม่ต้องการให้เราปลูกผักบุ้งไว้กินเอง ก็เพราะว่าเมื่อพวกเราคิดที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในการดูแลสุขภาพดวงตา เราก็ควรลงมือทำอย่างจริงจัง นอกจากนี้ยังเป็นกุศโลบายของแม่ที่ต้องการให้ทุกคนถอยห่างจากหน้าจอคอมพิวเตอร์เสียบ้าง เพราะหากเป็นเมื่อก่อน ว่างเมื่อไหร่ทุกคนจะวนว่ายอยู่บริเวณหน้าจอคอมพิวเตอร์ แต่ว่าเมื่อเราเริ่มยกร่องผักบุ้งขึ้นตอนนี้ทั้ง พ่อ น้องสาว และฉัน ต่างก็เริ่มเบี่ยงเบนความสนใจไปที่เจ้าต้นผักบุ้งต้นสีเขียวอ่อนๆ ที่แข็งแรงแตกยอดออกมาอย่างไม่ลดละ

จำได้ว่าผักบุ้งจานแรกจากร่องผักที่แม่นำมาผัดน้ำมัน ใส่เต้าเจี้ยวเหาะลงไปนั้น ทานกับข้าวสวยร้อนๆ สุดแสนจะอร่อย พ่อพ่อทานอิม พ่อยังลงความเห็นว่างผักบุ้งจานนี้ทำให้ตาพ่อสดใสขึ้นทันที แม้แต่ตัวฉันเองยังรับรู้ได้ว่าร่างกายสดชื่นและแข็งแรงขึ้น ดวงตาก็ไม่อ่อนเพลียเมื่อแต่ก่อน การพยายามปรับเปลี่ยนทั้งเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย เริ่มจะทำให้เราเห็นผลดีในหลายๆ ด้าน และส่งผลดีต่อการเรียน การงานอย่างไม่น่าเชื่อ ทุกคนรู้สึกมีกำลังใจดี และยังเกิดสมาธิในการทำงานมากขึ้น ถึงจะไม่ใช้การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทันที่ทันใด แต่ก็สามารถรับรู้ได้ถึง การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง

ช่วงเวลานั้น ทุกคนในบ้านเต็มไปด้วยพลังและความศรัทธาในการปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง เราเริ่มขยายพื้นที่เพื่อปลูกผักชนิดอื่น ไม่ว่าจะเป็นผักคะน้า ผักกวางตุ้ง แต่ว่าโชคไม่ดีนัก ผักที่กำลังจะตัดกินได้นั้น โดนแมลง เพลี้ยเจาะจนเหลือแต่ลำต้น ทุกคนรู้สึกเสียดายมาก แต่เราตัดสินใจว่าจะไม่ใช้สารเคมี จึงลองใช้ภูมิปัญญาแบบชาวบ้าน คือการนำยาเส้น หรือยาสูบแห้งมาผสมน้ำแล้วรดน้ำผัก เราสังเกตว่าแมลงและเพลี้ยลดน้อยลงไปพอสมควร แต่ก็ยังคงสร้างความเสียหายให้แก่ผักอยู่ดี

พ่อจึงเสนอแนวคิดว่าง เวลานอนหลับ เรายังต้องกางมุ้งเพื่อกันยุงทำไมไม่ลองกางมุ้งให้ผักดูบ้าง จากนั้นเราก็เริ่มทดลองปลูกผักกางมุ้ง และเพื่อหาความรู้เพิ่มเติม เมื่อมีการอบรมเกี่ยวกับการเกษตรที่ใด ฉันและคน

อื่นๆ ในครอบครัวก็จะสมัครเพื่อเข้าร่วมอบรมแลกเปลี่ยนความรู้กับคนอื่นๆ ทำให้เราได้ทั้งเพื่อน ได้มิตร และยังเกิดแนวคิดใหม่ๆ ในการสร้างสรรค์ร่องผักของเรา

พวกเราหล่อหลอมความคิดร่วมกันออกแบบจนเป็นมุ้งหลังน้อยจากผ้าใหญ่ ซึ่งจำลองสภาพนิเวศของผืนป่ามาอยู่ในมุ้งขนาดย่อม ยกตัวอย่างเช่น เราสังเกตเห็นว่าใบไม้ในป่าจะถูกเชื้อจุลินทรีย์ย่อยสลาย กระทั่งกลายเป็นปุ๋ยบำรุงดินในป่า เราจึงนำหลักการตรงนั้นมาทำปุ๋ยหมักชีวภาพโดยใช้เศษใบไม้ เศษวัชพืช มาหมักรวมกับมูลสัตว์ แล้วราดด้วยหัวเชื้อน้ำหมักจุลินทรีย์ เพื่อใช้บำรุงต้นผักของเรา นอกจากนี้เรายังสังเกตพบว่าในช่วงฤดูแล้ง ผืนป่ายังคงมีความชุ่มชื้น ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่ ห้วย หนอง คลอง บึงถูกแสงแดดแผดเผาและระเหยกลายเป็นไอ ป้องกันต้นไม้ไม่ให้เหี่ยวเฉา เราจึงลองนำมาประยุกต์ดัดแปลงโดยการใช้ผ้าอย่างสีดำนุ่มใต้โรงเรือนปลูกผัก เพื่อเก็บกักความชุ่มชื้นจากน้ำที่เรารดลงไปและยังป้องกันแมลงที่จะเจาะผ่านดินขึ้นมาอีกด้วย

เมื่อร่องผักของบ้านเราเริ่มสมบูรณ์แบบแล้ว พ่อก็เริ่มขยายความรู้แบ่งปันความคิดเพื่อไปถ่ายทอดให้แก่เด็กนักเรียนที่โรงเรียนบ้านราชครูด ตำบลราชครูด อำเภอเมือง จังหวัดระนอง ซึ่งเป็นโรงเรียนที่พ่อสอนอยู่ เด็กๆ รู้สึกตื่นเต้นที่ได้ปลูกผัก และทานผักจากมือที่เขาปลูกเอง น้องนักเรียนบางคนไม่ชอบทานผัก แต่ว่าเมื่อได้มาทานผักที่ทดลองปลูกเอง ยังบอกเลยว่า ผักไม่เห็นขมอย่างที่คิด หากแต่หวานต่างหาก เด็กๆ รู้สึกดีใจและจะนำไปเล่าให้พ่อแม่ฟัง เพื่อนำไปปลูกที่บ้านบ้าง

พ่อ แม่ น้องสาว และฉันต่างรู้สึกภูมิใจมากกับร่องผักของเรา ตั้งแต่เมื่อเริ่มคิดที่จะปรับเปลี่ยนวิถีสุขภาพ ก็เกิดสิ่งมหัศจรรย์มากมายที่นอกเหนือไปจากสุขภาพดวงตาที่แข็งแรงขึ้น ท่ามกลางความมืดมิดในครั้งนั้น แสงหิ่งห้อยได้นำทางโดยกระพริบแสงเล็กๆ ของมัน ส่องให้เห็นหนทางที่พาเราไปพบและเรียนรู้เรื่องราวมากมาย เป็นทางที่นำไปสู่วิถีชีวิตใหม่ที่น่ายุติด้วยมือของเราเอง



สุขกับธรรมชาติ

สุรศักดิ์ แซ่ตั้ง

ชั้น ปวช.1 โรงเรียนอุททอง

จ.อุพษรินทร์

คุณคิดว่าหญิงชราอายุ 78 ปี จะมีสุขภาพร่างกายเป็นอย่างไร ในฐานะ
ทางบ้านของท่านไม่ได้ร่ำรวยหรือยากจน แต่ท่านก็ยังทำงานต่างๆ ที่บางครั้ง
คนหลายคนที่ได้รู้จักท่านยังต้องชม หญิงชราท่านนี้คือยายของผมเองครับ
ท่านเป็นคนแก่ที่แข็งแรงมาก ยายเป็นคนที่ร่าเริงอยู่เสมอ การที่ยายของผม
แข็งแรงกว่าคนชราหลายๆ คนที่อายุเท่าๆ กับท่าน ผมได้รู้สาเหตุแล้ว นั่น
คือการที่ยายเป็นคนขยัน ชอบทำงานบ้านต่างๆ อยู่ประจำ เมื่อมีเวลาว่าง
ยายก็มักจะทำงานเสริม เช่น หาเก็บพินมาเผาถ่านขาย ถากหญ้า ปลุกผัก
งานเหล่านี้อาจจะเป็นเรื่องที่ย่ายสำหรับคนที่อายุไม่เกิน 50 ปี แต่สำหรับหญิง
ชราวัย 78 ปีแล้ว ผมคิดว่าเป็นเรื่องที่แปลก เพราะยายแบกพินเองเป็น
ประจำและมักจะไม่ว่าชอบอยู่เฉยๆ แม้จะมีลูกหลานคอยห้ามว่า อย่าทำเลย
เพราะยายแก่มากแล้ว ในฐานะทางบ้านก็ได้ยากจน ยายมักจะพูดกับผมว่า
“การทำงานต่างๆ ที่ยายทำ ทำให้ยายสบายใจ และเหมือนเป็นการออกกำลังกาย

ไปด้วย ทั้งยังมีประโยชน์ มีรายได้เสริม แบ่งเบาภาระของลูกหลาน” ยายยังบอกอีกว่า “ยายอยากมีสุขภาพดี ไม่อยากเข้าโรงพยาบาล ไม่อยากนั่งรถเข็นเหมือนคนแก่คนอื่น ยายยังมีหวังอยู่ เพราะยังไม่เห็นใบปริญญาลูกหลานเลย ในชีวิตของยาย สิ่งสุดท้ายที่ยายอยากเห็น คือ หลานๆ เรียนจบ”

สุขภาพของยายคงจะดีได้จากทางใจด้วย เพราะยายเป็นคนร่าเริงและใจบุญ ยายทำบุญแทบจะทุกวันเลยก็ว่าได้ วันที่ว่าง ยายมักจะไปช่วยงานวัด เช่น กวาดพื้น ล้างจาน ยายชอบฟังพระเทศน์ ซึ่งต่างจากผม ยายบอกผมว่า “การฟังเทศน์ทำให้เราฉลาดและสบายใจ”

อาหารต่างๆ ที่ยายทานก็เป็นยาอายุวัฒนะทั้งนั้น เมนูพื้นฐานที่เจอบ่อยๆ ก็คือ น้ำพริกกับผักต่างๆ ที่หาได้จากท้องถื่นแถวนี้ เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักกระเฉด กระถิน หน่อไม้ และผักอื่นๆ อีกมากมาย ผักที่ยายทานมีหลากหลาย ตั้งแต่เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม (ผักดองเกลือ) ไปจนถึงขม ทุกครั้งที่หลานๆ ไม่ทานผักขม เช่น มะระ มะรุม สะเดา ยายก็จะบอกว่า “กินผักแล้วมีประโยชน์นะ ขมก็มีประโยชน์มาก หวานเป็นลม ขมเป็นยา” ผมเคยเห็นหลายครั้งมากที่ลูกๆ ของยาย (รวมทั้งแม่ผมด้วย) ชอบซื้ออาหารเสริมวิตามิน รังนก อาหารต่างๆ ที่มีราคาแพง เช่น หูฉลาม ก็เคยเห็นน้ำซื้อมาให้ยายทาน แต่ก็โดนยายบ่นประจำว่า “จะซื้อมาทำไม แพงก็แพง กินผักจิ้ม น้ำพริกยังจะได้วิตามิน ได้ประโยชน์มากกว่าไม่รู้ก็เท่า” แถมผักของยายที่นำมาต้ม ก็มีน้อยเมนูมากที่จะต้องเสียเงินซื้อ เพราะยายปลูกเองกินเอง ไม่มีสารพิษ ตอนเด็กๆ ผมคิดว่ายายโกหกผมว่ากินผักแล้วจะแข็งแรง แต่ในตอนนี้ผมเชื่อแล้วว่ายายพูดจริง การที่ผมเรียนโปรแกรมเกษตรทำให้ผมได้รู้ว่าผักต่างๆ มีประโยชน์อย่างไร ผมเคยคิดถึงคุณค่าทางอาหารของผักต่างๆ ที่เป็นเมนูของยายในแต่ละมื้อว่าจะได้วิตามินหรือสารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายเท่าไร เช่น ผักตำลึง น้ำพริก ต้มมะระ ปลาช่อนทอดกรอบ นี่เป็นเพียงอาหารมื้อหนึ่งที่ผมเคยลองคิดคุณค่าทางอาหารแล้ว และทำให้ผมเข้าใจว่าทำไมยายจึงไม่เคยป่วยถึงขั้นเข้าโรงพยาบาลเลย เพราะอาหารพื้นๆ ของ



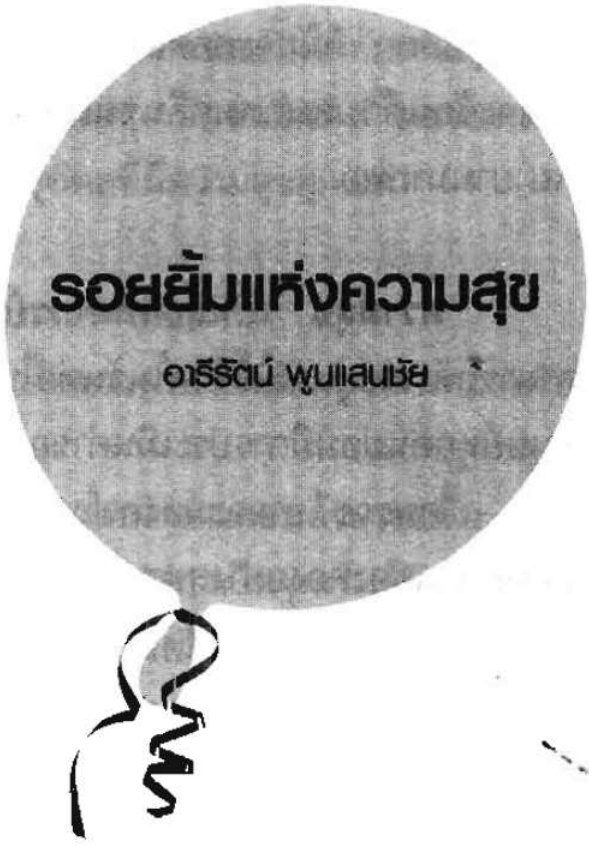
ไทยนี่แหละที่มีประโยชน์ เป็นยาธรรมชาติ เช่น ผักผักบุ้งให้วิตามินเอ ซึ่งมีประโยชน์ต่อตาของยาย น้ำพริกให้วิตามินซีจากพริก ต้มมะระที่ขมปี แต่กลับมีประโยชน์ ช่วยการขับถ่ายและลดไข้ได้ และปลาชิวตัวจิ๋วที่หากินง่ายมาก เพราะราคาถูก แต่กลับให้แคลเซียมมากกว่ายาเสริมแคลเซียมที่แม่ให้ผมกินตอนเด็กๆ แถมราคาของแคลเซียมก็แพงกว่าอีก

สิ่งที่ผมแปลกใจมากและเป็นความทรงจำที่ผมไม่เคยลืม คือ ยายของผมท่านมีความรู้ทางสมุนไพรที่เป็นยาทางธรรมชาติ และผมก็เคยเป็นคนไข้ของยายมาแล้ว ผมเคยเป็นโรคกระเพาะอักเสบ และปวดท้องทรมานมาก จึงต้องเข้าไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล (ตอนนั้นผมอยู่กับแม่ที่ต่างจังหวัด ไม่ได้อยู่จังหวัดเดียวกับยาย) ทานยาแก้โรคกระเพาะหมดไปหลายขวด แต่ก็ยังปวดท้องอยู่ จนยายผมมาเยี่ยมและรู้ว่าผมเป็นโรคกระเพาะ ยายจึงบอกให้แม่ผมไปหาเก็บลูกหับทิมมา ยายให้เก็บลูกเล็กขนาดมือกำได้มัดทั้งลูกมาให้ท่าน แล้วยายก็ตำลูกหับทิมนั้นทั้งเปลือก ผสมกับเกลือให้ผมทาน รสชาติขมมาก ผมไม่ค่อยจะเชื่อว่ายาของยายจะช่วยผมได้ จนเช้าของอีกวัน หลังจากทานยาสมุนไพรของยาย ผมก็รู้สึกดีขึ้นและกลับบ้านได้ ก่อนออกจากโรงพยาบาล ผมเห็นหมอถามแม่ผมว่า “ทำไมไม่เอายาไปให้ผมทานที่บ้านล่ะ” แม่ผมก็บอกว่า “ยายเอาสมุนไพรให้ท่านแล้วและเดี๋ยวอาการคงดีขึ้น” และก็เป็นจริง เพราะตั้งแต่ผมทานยาของยายแล้ว เพียงครั้งเดียวผมก็หายดี โดยใช้เวลาเพียงไม่ถึง 3 วัน ยานี้ นอกจากผมแล้ว ยังมีเพื่อนผมอีกคนที่เคยทานแล้วได้ผล สูตรยานี้ ยายบอกว่าไม่หวง ใครจะนำไปใช้ก็ได้

จากเรื่องจริงในชีวิตของยายผมที่สอนให้ผมรู้ว่า สุขภาวะหรือสุขภาพที่ดีนั้นไม่จำเป็นต้องเสียเงินเสียทองซื้อหา ยาราคาแพงหรืออาหารเสริม แค่เพียงทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักต่างๆ ที่ทั้งถูกและดี ออกกำลังกายโดยวิธีทำงาน ซึ่งก็ได้ทั้งความแข็งแรงและเงินใช้กินหรือเก็บ รวมไปถึงการทำให้ใจให้แจ่มใส มีความสุขไม่เครียด เท่านั้นก็ทำให้สุขภาพร่างกายของเราแข็งแรงไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ต้องเข้าโรงพยาบาลให้เสียเงินเสียเวลา และคงเป็น

เพราะมนุษย์เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ การใช้ชีวิตตามธรรมชาติจึงเป็น
สิ่งที่เหมาะสมกับเรา และธรรมชาติก็ช่วยให้เรามีสุขภาวะที่ดี ร่างกายแข็งแรง มี
ความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำตามได้และเห็นผลกับเราเอง





รอยยิ้มแห่งความสุข

อารีรัตน์ พูนแสนชัย

คุณรู้ไหม... คนเรามีโอกาสที่จะมีความสุขเท่าเทียมกัน แต่ไม่เคยมีใครได้รับมันเท่ากันเลยสักครั้ง แม้ว่าคุณจะได้ร่วมสถานการณ์ที่สร้างความสุขนั้นด้วยกันก็ตาม

หลายครั้งในชีวิตที่เราต้องเผชิญกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ นานา ที่จะส่งผลให้เราเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ เศร้า เสียใจ ยินดี ท้อแท้ หรือสิ้นหวัง ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนเป็นผลมาจากความรู้สึกนึกคิดของตัวเราเองแทบทั้งสิ้น โดยปกติแล้วเรามักจะนำความรู้ หรือประสบการณ์ที่เราเคยได้รับในอดีตมาผสมปนเป จนทำให้เราเกิดมุมมองกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวในขณะนั้นว่า สิ่งนั้นทำให้เรารู้สึกดีเลิศสุดแสนจะวิเศษ หรือแม้แต่นี้ทำให้เรารู้สึกแย่อย่างบอกไม่ถูก แต่มีสิ่งหนึ่งที่เรอาจจะมองข้ามไปในทุกๆ ครั้ง สำหรับเหตุการณ์ที่เราคิดว่าเลวร้ายเสียเต็มประดา นั่นคือ

ความสุขเล็กๆ ที่มักจะสอดแทรกไว้ในทุกเรื่องราว แต่สำหรับบางเหตุการณ์ก็อาจจะซ่อนตัวผสมกลมกลืนจนเราไม่อาจมองเห็นมันได้ ถ้าไม่ได้ใช้ความพยายามมากพอ

ความสุข เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่คอยหล่อเลี้ยงหัวใจของมนุษย์ ให้สามารถดำรงอยู่และใช้ชีวิตในวันต่อไปได้อย่างมีพลังเชิงสร้างสรรค์ ทั้งนี้มนุษย์ทุกคนย่อมมีการประเมินค่าของความสุขที่แตกต่างกันไป เช่น

คนรวย อาจะมองความสุขตรงที่ พวกเขาเหล่านั้นสามารถนอนอยู่บนกองเงินกองทองอย่างสุขสบาย

คนจน อาจะมองความสุขตรงที่ พวกเขาสามารถทำงานหาเงินได้พอใช้ กินอิ่มและนอนหลับในทุกๆ วัน

คนแก่ อาจะมองความสุขตรงที่ ลูกหลานของพวกเขาให้ความสนใจ ความรัก และการเอาใจใส่อย่างเปี่ยมล้น

คนหนุ่ม อาจะมองความสุขตรงที่ พวกเขาสามารถหัวเราะเล่นกับเพศตรงข้ามได้อย่างสัมฤทธิ์ผล

คนสาว อาจะมองความสุขตรงที่ พวกเขาเหล่านั้นสามารถเดินช้อปปิ้งเพื่อจับจ่ายสิ่งของที่จะทำให้เธอสวยโดดเด่นสะดุดตาไปกว่าใครๆ

แต่เชื่อไหมว่า ทุกๆ ความสุขของคนทุกเพศ ทุกวัย และทุกสถานะล้วนก่อให้เกิดรอยยิ้มอันงดงามแทบทั้งสิ้น

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า รอยยิ้มเพียงแค่นี้สามารถสร้างรอยยิ้มได้อีกนับไม่ถ้วน นั่นเป็นเพราะทุกครั้งที่เราได้เห็นรอยยิ้มของคนอื่น เรามักจะยิ้มตอบแบบชนิดที่เรียกว่า เป็นปฏิกิริยาตอบสนองทันทีโดยไม่ต้องใช้ความคิดแต่อย่างใด ถึงแม้ว่าคนที่ส่งยิ้มมาให้เรานั้น จะเป็นคนที่เรายังไม่เคยรู้จักหรือพูดคุยมาก่อนก็ตาม ซึ่งโดยปกติแล้ว รอยยิ้มมักจะเป็นผู้นำทางให้ผู้ที่ไม่เคยรู้จักกันถูกปรับเปลี่ยนสถานะอย่างฉับพลันจนบรรจบและพบปะกันใน

ស្រុកស្រែកស្រែ



ที่สุด อย่างไรก็ตาม การเป็นคนที่สามารถบริหารรอยยิ้มให้กับตนเอง หมั่น
แจกจ่ายและสร้างรอยยิ้มให้กับผู้อื่นอยู่เสมอๆ นับว่าเป็นสิ่งที่ไม่อาจสามารถ
หลีกเลี่ยงได้ หากคุณต้องการที่จะเป็นบุคคลที่มีความสุขทุกเวลา

ณ ห้องเพลิน (ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย)

“สวัสดีครับ/ค่ะ” เสียงเด็กๆ ที่ครอบครองพื้นที่กล่าวทักทาย พร้อม
ยกมือสวัสดีผู้มาใหม่

“สวัสดีครับ/ค่ะ... เด็กๆ” ทีมผู้มาใหม่กล่าวตอบด้วยรอยยิ้ม พร้อม
ยกมือรับไหว้อย่างรวดเร็วแต่สง่างาม และนี่เองคงเป็นจุดเริ่มต้นของรอยยิ้ม
แห่งความสุขแรก ที่ฉันได้มอบให้กับเด็กๆ กลุ่มนี้

ในช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อนของปีการศึกษา 2550 ฉันได้รับมอบ
หมายจากทางสาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการไปเป็นผู้นำจัดกิจกรรมพัฒนาความรู้และเติมเต็ม
ศักยภาพทางความคิดให้แก่เด็กในชุมชนคลองเตย ที่มาใช้บริการห้องเพลิน
ซึ่งเป็นหนึ่งในแหล่งเรียนรู้ตามอัธยาศัย ที่ทางตลาดหลักทรัพย์ได้จัดสร้างขึ้น
เพื่อเป็นสถานที่สำหรับการพัฒนาความรู้ ความคิด และทักษะในการดำเนิน
ชีวิตสำหรับเด็กที่ขาดโอกาสทางการศึกษาภายในชุมชน

กิจกรรมแรกที่ฉันจัดขึ้นในการจัดการเรียนรู้ครั้งแรก ก็คือ กิจกรรม
เชื่อมมิตรภาพ เป็นกิจกรรมในลักษณะของการทำความรู้จักระหว่างทีมผู้นำ
กิจกรรมและเด็กๆ โดยที่ทางทีมผู้นำกิจกรรมจะเป็นผู้แนะนำตัวก่อน จากนั้นจะให้เด็กๆ
ทวนชื่อผู้นำกิจกรรมอีกครั้ง ก่อนที่เด็กๆ จะแนะนำชื่อและ
ข้อดีของตัวเองคนละหนึ่งข้อ ซึ่งกิจกรรมนี้สร้างรอยยิ้มแห่งความสุขมากมาย
ตลอดจนสามารถผสานเสียงหัวเราะที่บอวลไปด้วยความรักอันบริสุทธิ์ ทั้งนี้
เพราะได้มีการสอดแทรกมุขตลก และมีการตั้งคำถามที่สร้างอารมณ์ขันให้แก่

เด็กๆ ทุกคน เพื่อลดช่องว่างระหว่างคนแปลกหน้าให้เหลือน้อยที่สุด จนสามารถทลายกำแพงที่มองไม่เห็นออกไปได้

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้รับตลอดระยะเวลาที่ได้มีโอกาสไปจัดกิจกรรมให้เด็กๆ ที่นี่ คือ รอยยิ้มที่อบอุ่นของเด็กๆ ทุกคน ในทุกๆ วัน จนกลายเป็นความเคยชินที่ทำให้ฉันยิ้มได้ตั้งแต่เช้าจรดเย็น ทั้งนี้การจัดกิจกรรมของฉันและเพื่อนในทีมจะมีการปรับเปลี่ยนไปทุกวัน เพื่อที่เด็กจะถูกเติมเต็มศักยภาพทางความคิดหลากหลายรูปแบบ แต่มีกิจกรรมหนึ่งที่พวกเรามุ่งเน้นการจัดและดำเนินการอย่างต่อเนื่อง คือ กิจกรรมพัฒนาจิตใจด้วยดนตรีบำบัด เนื่องจากพวกเราเล็งเห็นความสำคัญเกี่ยวกับการสร้างสมาธิและการเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีส่วนช่วยสร้างให้เด็กเกิดสภาวะสุขอย่างง่ายในทุกวัน โดยลักษณะกิจกรรมจะเป็นรูปแบบของการนั่งสมาธิ ผสานกับการเปิดเพลงใช้ดนตรีที่เป็นทำนองเสียงธรรมชาติแบบไม่มีเนื้อร้อง พร้อมกับใช้คำพูดเชิงบวกที่จะทำให้เด็กสามารถสร้างมโนภาพของความสุขผ่านจินตนาการขณะนั่งหลับตาได้ เช่น ให้เด็กๆ นึกถึงรอยยิ้มที่อบอุ่นที่สุดของตนเอง รอยยิ้มที่ได้รับจากคุณพ่อ คุณแม่ หรืออาจจะเป็นรอยยิ้มที่เราได้มอบให้กับเพื่อนๆ หรือแม้แต่ให้เด็กๆ จินตนาการถึงภาพของคุณพ่อและคุณแม่ที่กำลังใช้มือโอบกอดเรา ซึ่งทำให้เรามีความสุขและอบอุ่นที่สุด เป็นต้น และก่อนที่จะให้เด็กๆ ได้ลิ้มรสชาติขึ้น ผู้นำกิจกรรมจะนับหนึ่งถึงสาม พร้อมกับบอกว่า เมื่อลิ้มรสชาติขึ้นเด็กๆ จะต้องหันไปสวัสดีครับ (สำหรับเด็กผู้ชาย) หรือสวัสดีค่ะ (สำหรับเด็กผู้หญิง) ทักทายคนที่อยู่ทางซ้ายหนึ่งที และทางขวาหนึ่ง โดยที่ไม่ลืมมอบรอยยิ้มที่น่ารักที่สุดให้กับเพื่อนของเราด้วย เมื่อเด็กๆ ได้รับการฝึกในลักษณะนี้ทุกวัน สิ่งที่คุณสังเกตเห็นได้ชัด คือ เด็กๆ ยิ้มง่ายขึ้น มีน้ำใจ และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเพิ่มขึ้น ตลอดจนมีการใช้คำพูดที่ไพเราะมากยิ่งขึ้น

และแน่นอนว่า ไม่มีงานเลี้ยงใดไม่มีวันเลิกรา การไปจัดกิจกรรมให้แก่วัยรุ่นๆ ที่นี้ตามภาระหน้าที่ที่ได้รับก็จบลง ซึ่งงานเลี้ยงนี้จบลงด้วยรอยยิ้ม



แห่งความสุขที่สุดของիրըผู้จัดกิจกรรมและเด็กๆ ทุกคน เพราะในวันสุดท้าย
สำหรับการเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้ของฉันทันนั้น จบลงด้วยการจัดกิจกรรมปิดภาค
เรียนฤดูร้อนที่มีการมอบรางวัลต่างๆ อาทิ การประกวดเรียงความ 'คนดีที่
ฉันรัก' การประกวดภาพวาดประเพณีสงกรานต์ และกิจกรรมรักการอ่าน
เป็นต้น รวมทั้งยังมีการแสดงชุด 'กินผักรักสุขภาพ' และจบท้ายด้วยการจัด
ปาร์ตี้เล็กๆ ด้วยข้าวเหนียวไก่ทอด และไอศกรีมกะทิสด

สำหรับฉัน ถึงแม้ช่วงเวลาแห่งความสุขนั้นจะผ่านไปหลายเดือนแล้ว
ก็ตาม แต่จนถึงวันนี้ ฉันยังสามารถจดจำทุกภาพแห่งความประทับใจ ที่ฉัน
และเด็กๆ ได้สร้างประสบการณ์รอยยิ้มแห่งความสุขร่วมกันได้อย่างครบถ้วน
และเหนือสิ่งอื่นใด ฉันคงต้องขอขอบพระคุณคณาจารย์ของสาขาวิชาทุกท่าน
ตลอดจนคณะผู้บริหารของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ที่ได้เปิดโอกาส
ให้ฉันซึ่งตัวเล็กแต่หัวใจใหญ่ได้ใช้เลี้ยวหนึ่งของชีวิตในการเป็นส่วนหนึ่งของ
สังคมที่ได้สร้างความสุขเล็กๆ ให้เกิดขึ้นกับหัวใจของเด็กไทยรุ่นต่อไปได้อย่างดี

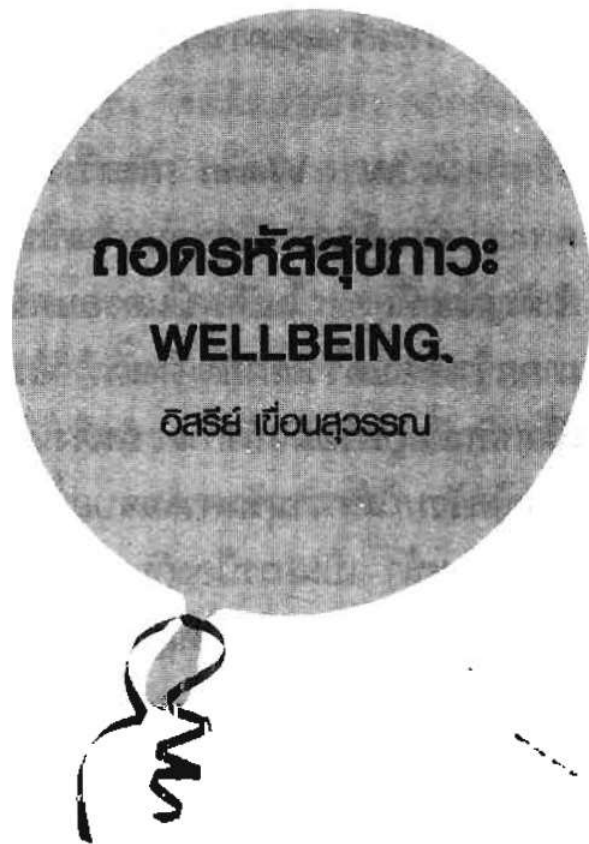
เรื่องเล่านี้ อาจเป็นเพียงหนึ่งตัวอย่างความสุขเล็กๆ ของเด็กผู้หญิง
คนหนึ่ง ที่ได้รับโอกาสดีๆ ในการสร้างสรรค์สังคมไทยให้เป็นสังคมที่น่าอยู่
มากยิ่งขึ้น แต่ขอเถอะว่า คุณสามารถสร้างความสุขได้ง่ายๆ ด้วยการลอง
มอบรอยยิ้มให้แก่ใครสักคนในทุกวัน ซึ่งนับว่ามากพอแล้วสำหรับการเริ่มต้น
เป็นหนึ่งในผู้สร้างสภาวะสุขให้กับตนเองและผู้อื่น เพราะรอยยิ้มสามารถ
สร้างความสุขได้ทุกที่ทุกเวลา โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด

หากวันนี้คุณยังไม่กล้ายิ้ม

เราขอแนะนำให้คุณฝึกยิ้มอย่างอ่อนโยนที่สุดทุกเช้าก่อนแปรงฟันเพื่อ
สร้างสภาวะทางจิตที่ดี สำหรับการเตรียมพร้อมที่จะเจอกับทุกสถานการณ์
ในแต่ละวัน

หมายเหตุ: ก่อนที่คุณจะปิดหน้ากระดาษนี้ลง เราขอแนะนำให้คุณยิ้มให้กับตนเอง สำหรับความ
พยายามในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ที่ถูกถ่ายทอดจากเด็กผู้หญิงผู้น่ารักคนนี้ก่อนสักครั้ง
ขอบคุณมากค่ะ





ทุกข์สุข อยู่ที่ใจ มิใช่หรือ
ถ้าคุณถือ ก็เป็นทุกข์ มิสุขใส
ถ้าไม่ถือ คุณมีสุข มิทุกข์ใจ
คุณอยากได้ ความทุกข์ หรือสุขเลย

บทกลอนนี้ฉันเคยได้ยินมาตั้งแต่เด็กจนสามารถท่องได้ และนำมา
ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย คำว่า 'สุขภาวะ'; ตามความหมายของฉัน หมายถึง
ภาวะที่มีสุข หรือภาวะที่ปราศจากทุกข์หรือมีทุกข์น้อย ตามคำนิยามของ
องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ได้ให้ไว้คือ
เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เน้นในเรื่องการ
ป้องกันหรือการสร้างเสริมสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรค หรือที่เรียกง่ายๆ ว่า สร้าง
นำซ่อมตนเอง

การสร้างสุขภาวะที่ดี (WELLBEING) สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

1. W : Warm การสร้างความรัก ความอบอุ่นขึ้นในครอบครัว

ฉันเห็นว่า ครอบครัวเป็นหน่วยทางสังคมที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญมากที่สุด ในปัจจุบันครอบครัวของสังคมไทยจะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย ดังนั้น ความรู้สึกผูกพันกับครอบครัวจะน้อยกว่าเมื่อก่อนที่อยู่พร้อมหน้ากัน ฉันจึงให้ความสำคัญกับการแบ่งเวลาให้ลูก ให้ครอบครัว ให้ความรักความอบอุ่น อบรมเลี้ยงดูลูก เพื่อให้ลูกเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันหน้า เป็นการป้องกันการเกิดปัญหาเสพติด ปัญหาทางสุขภาพจิต เพราะเด็กที่มีปัญหาส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีปัญหาหรือครอบครัวที่แตกแยก ไม่มีเวลาในการอบรมดูแลลูก

2. E : Environment การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

โชคดีที่บ้านของฉันไม่ได้อยู่ในตัวเมือง แต่ก็ไม่ห่างจากตัวเมืองมากนัก ทำให้อากาศดี และสามารถเดินทางไปทำงานหรือไปโรงเรียนได้สะดวก มีแหล่งอาหารที่สามารถหาซื้อได้ง่าย มีเพื่อนบ้านที่ดี ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ทำให้รู้สึกปลอดภัย ถ้าเป็นวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ฉันจะพาครอบครัวไปเที่ยวบ้านพ่อแม่ฉันซึ่งอยู่ในชนบท ไปรับอากาศบริสุทธิ์ อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติที่บ้านพ่อแม่ของฉันปลูกผักไว้กินเอง แน่ใจได้ว่า จะได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัยสารพิษ 100 เปอร์เซนต์

3. L : Low fat การเลือกรับประทานอาหารไขมันต่ำ

ฉันเป็นคนที่ไม่ใส่ใจในสุขภาพคนหนึ่ง ไม่อยากให้ร่างกายสะสมไขมันมากเกินไป เรื่องการอยู่การกินนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ถ้ากินอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ฉันจะหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำจากไขมันอิ่มตัวอย่างไขมันจากสัตว์ จะเน้นรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ต่างๆ เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็งในลำไส้ เป็นต้น



4. L : Learn การเรียนรู้เพื่อให้ทันโลกและทันโรค

สมัยนี้มีโรคใหม่ๆ เกิดขึ้นเรื่อยๆ เช่น โรคมือเท้าปาก จากเชื้อเอนเทอโรไวรัส โรคไข้เลือด โรคไข้หวัดนก เป็นต้น แม้ว่าบางโรคยังไม่เกิดขึ้นในประเทศไทย แต่เราก็ต้องติดตามสถานการณ์การเกิดโรคในต่างประเทศอย่างใกล้ชิด รวมทั้งมีการป้องกันตัวเองและคนใกล้ชิดด้วย ถึงแม้ว่าจะมีโรคใหม่ๆ แต่วิวัฒนาการทางการแพทย์ก็ก้าวหน้าเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการวินิจฉัยโรค เครื่องมือทางเทคโนโลยีในการตรวจ หรือวิธีการรักษาที่ทำให้ตรวจรักษาโรคได้เร็วขึ้น รักษาให้หายเร็วขึ้น ลดความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยลง

5. B : Be careful การระมัดระวังในทุกๆ เรื่อง

สิ่งที่ฉันให้ความระมัดระวังเป็นพิเศษคือ สุขภาพร่างกาย ฉันเข้ารับการตรวจร่างกายประจำปี เพราะเห็นว่ามีผลสำคัญมาก สามารถสืบค้นตรวจหาโรคได้แต่เนิ่นๆ หากพบอาการของโรคได้เร็ว จะรักษาได้ทันท่วงที อีกด้านหนึ่งคือ ระมัดระวังอุบัติเหตุ อุบัติเหตุสามารถป้องกันได้ถ้าไม่ประมาท ประการสุดท้ายคือ ระมัดระวังไม่ตกเป็นทาสของอบายมุขทั้งหลาย ได้แก่ ดื่มน้ำเมา เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้านการทำงาน ดำรงตนด้วยความไม่ประมาท พอยุ่พอกินตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้ฉันมีเงินเหลือเก็บ ไม่เป็นหนี้ใคร

6. E : Exercise การออกกำลังกาย

ฉันแบ่งเวลาสำหรับออกกำลังกายอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง หลังเลิกงาน รับลูกเลิกเรียนตอนเย็นแล้วจะชวนกันไปออกกำลังกายที่โรงยิม เล่นแบดมินตันบ้าง เล่นปิงปองบ้าง ส่วนวันเสาร์วันอาทิตย์ก็จะเล่นที่บ้าน ขี่จักรยานบ้าง การออกกำลังกายนอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว สุขภาพจิตก็ดี สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ด้วย เพราะเมื่อก่อนฉันเป็นภูมิแพ้ พอได้ออกกำลังกายแล้วรู้สึกว่าการดีขึ้น กลับได้ง่ายขึ้น

7. I : **Inspiration** การมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ คือ ศาสนา

เกือบทุกวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ ถ้าไม่ติดธุระ ฉันจะพาครอบครัวไปทำบุญที่วัดป่าใกล้บ้าน ในวันสำคัญทางศาสนาหรือวันเกิด ฉันจะถือศีล 8 ก่อนนอนจะนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ใจสบาย ไม่เครียด มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวโกรธง่าย มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งใจได้ ไม่เป็นทาสของอารมณ์ และการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นการนำเอาธรรมะมาปฏิบัติ ใช้ในการดำเนินชีวิตการงานได้ด้วยเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างที่เราเรียกว่า 'การทำงานคือการปฏิบัติธรรม' และเป็นการสั่งสมบุญไปในตัว เพราะ 'การสั่งสมบุญ นำสุขมาให้'

8. N : **Neatness** ความเป็นระเบียบเรียบร้อยทั้งที่บ้านและในที่ทำงานเพื่อก่อให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ปลอดภัย มีระเบียบเรียบร้อย ถูกสุขลักษณะ ตามหลัก 5 ส คือ สะสาง คือ การแยกของที่ต้องการออกจากของที่ไม่ต้องการ และจัดของที่ไม่ต้องการทิ้งไป สะดวก คือ การจัดวางสิ่งของต่างๆ ให้เป็นระเบียบ เพื่อความสะดวกและปลอดภัย สะอาด คือ การทำความสะอาด (ปัด กวาด เช็ด ถู) อุปกรณ์และสถานที่ สุขลักษณะ คือ สภาพหมดจด สะอาดตา ถูกสุขลักษณะ และรักษาให้ดีตลอดไป และสร้างนิสัย คือ การอบรม สร้างนิสัยในการปฏิบัติงานตามระเบียบวินัย ข้อบังคับอย่างเคร่งครัด

9. G : **Give** การให้ หรือทางธรรมเรียกว่า การให้ทาน

คือ การให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ได้รับได้พ้นจากทุกข์ พระท่านแบ่งออกเป็น 3 อย่าง ได้แก่

อามิสทาน คือ การให้วัตถุ สิ่งของ หรือเงินเป็นทาน

ธรรมทาน คือ การสอนธรรมะให้เป็นความรู้เป็นทาน

อภัยทาน คือ การให้อภัยในสิ่งที่คนอื่นทำไม่ดีกับเรา ไม่จองเวร หรือพยายามทำกัน



มนุษย์บนโลกนี้มีได้อยู่โดยลำพังเพียงคนเดียว ย่อมมีพ่อแม่พี่น้องญาติมิตรสหาย ข้าหาสบริวาร และบุตรภรรยาสามีด้วยกันทั้งนั้น การที่เราจะอยู่ร่วมกับคนเหล่านั้นด้วยความสุข และเป็นที่รักของคนเหล่านั้น นอกจากจะต้องเป็นคนดี มีเมตตากรุณา มีสัมมาคารวะต่อผู้ที่ควรเคารวะ พุดวาจาอ่อนหวาน และยังต้องอาศัยความมีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อุดหนุน เจือจานกัน เป็นเครื่องผูกใจด้วย ก็เป็นการให้อย่างหนึ่งที่ได้บุญได้กุศล

พ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิดเรา เป็นพรหมของลูก เป็นครูคนแรกของลูก ดังนั้นเมื่อเราเติบโตใหญ่ มีงานการทำแล้วก็ไม่ควรลืมบุญคุณของท่าน ทุกวันศุกร์ตอนเย็นหลังเลิกงาน ฉันจะพาครอบครัวไปเยี่ยมท่านที่บ้านที่อยู่ต่างอำเภอ จะซื้อข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ไปฝากด้วย ขนมหรืออาหารที่ท่านชอบก็จะซื้อไปให้ พาท่านไปเที่ยวบ้าง หรือให้เป็นเงินทองบ้าง เมื่อได้ให้แล้วรู้สึกเป็นสุขใจ เพราะคิดว่า การให้ตอนที่ท่านยังอยู่ เรายังได้เห็นว่าท่านดีใจหรือชอบใจ แต่ถ้าท่านจากไป เราก็ไม่ทราบว่าคุณจะได้รับหรือไม่ ดังนั้น ฉันจึงรีบทำในตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ถึงแม้ท่านจะบอกว่าไม่ต้อง เพียงแค่ได้เห็นลูกหลานมาเยี่ยมมาหาท่านก็ดีใจแล้ว แต่ฉันก็ยังยินดีที่จะทำเพราะเป็นสิ่งที่ทำแล้วทำให้ฉันมีความสุข สุขจากการเป็นผู้ให้มากกว่าสุขจากการเป็นผู้รับ

ดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า สุขภาวะของฉันเป็นการสร้างเสริมพลังทางกาย พลังทางใจ เป็นความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาตามหลักธรรมะและหลักเศรษฐกิจพอเพียง การสร้างเสริมเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ก่อนที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต อารมณ์และสังคม โดยก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตัวเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติในที่สุด

“

เรามีหน้าที่สร้างสุขภาวะ
 และช่วยให้เพื่อนมนุษย์สร้างสุขภาวะกันให้เต็มประเทศและเต็มโลก
 ‘สุขภาวะสร้างได้’ จะเป็นเพื่อนก้นบนเส้นทางสร้างสุขภาวะ
 โดยชีวิตคือการสร้างสุขภาวะ การสร้างสุขภาวะคือชีวิต

”

สมเกียรติ พงษ์บุษยา



ห้องสมุด ๓๐๐ ปี สมเด็จพระนางเจ้า



00002197



สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

ชั้น ๒ อาคาร ๘๘/๓๗ ซอยมหน์ ๑๔ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๒๓๐๔ โทรสาร ๐-๒๕๕๐-๒๓๑๑ www.nationalhealth.or.th