

บทความพิเศษ

โยนก้อนหินลงน้ำ

อนวัธน ศุภชติกุล

เกิดอะไรขึ้นเมื่อเราโยนก้อนหินลงไปในน้ำ เราจะเห็นรอยกระเพื่อมของผิวน้ำรอบก้อนหิน แล้วค่อยขยายกว้างออกไปเป็นระลอก แม้ว่า spirituality จะเป็นนามธรรมที่เข้าใจยาก แต่ลองเปรียบให้เป็นก้อนหินดู วงรอบของคลื่นที่เกิดจากการโยนก้อนหินลงในน้ำ เปรียบเสมือนผลกระทบของ spirituality ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา และแผ่ขยายออกไปโดยรอบ สู่เพื่อนรอบตัว สู่ผู้รับบริการ สู่องค์กร สู่สิ่งแวดล้อม และสู่สังคมภายนอก

Spirituality ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง คือ การฝึกฝนที่จะพัฒนาให้เราได้ใช้ “สติ” และ “ปัญญา” จนสามารถทนกับสภาวะบีบคั้นที่เกิดขึ้น และแบ่งปันพลังบวกให้กับผู้อื่นได้ Giulio Cesare Giacobbe นักจิตวิทยาชาวอิตาลี เขียนหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ How to Get the Buddhahood ซึ่ง รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ แปลและเรียบเรียงในชื่อว่า “๕ ทางลัด เข้าถึงแก่นแท้ชีวิต” สรุปความโดยย่อของพลัง ๕ ประการสำหรับการเข้าถึงความเป็นพุทธะ คือ (๑) การควบคุมจิตใจ (ด้วยการเฝ้าดูจิตใจและจิตสำนึกที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ จัดความคิดด้านลบและสร้างความคิดด้านบวก ตระหนักถึงความว่างของจิตใจ) (๒) การอยู่กับความเป็นจริง (๓) การตระหนักรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง (๔) การไม่เข้าครอบครอง (๕) ความรักสากล เป็นหนังสือที่ควรอ่านและนำมาฝึกฝนอย่างยิ่ง

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ เน้นความสำคัญของการหยุดความคิดด้วยการอยู่กับลมหายใจที่เป็นปัจจุบัน มีสติอยู่กับกิจที่ทำ ใช้ระฆังแห่งสติเพื่อเตือนให้เรากลับมาอยู่กับลมหายใจของตัวเองให้บ่อยครั้งเท่าที่จะเป็นไปได้ การอยู่กับความเป็นจริง คือการอยู่กับปัจจุบัน ทั้งอดีตที่ล่วงมาแล้ว และอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ล้วนเป็นความคิดคำนึง มิใช่ความจริง ความคิดสามารถเกิดซ้ำตัวมันเองได้ และสามารถก่อเกิดพิษที่เป็นพิษได้ เราพึงฝึกที่จะเป็นผู้ลิขิตความคิดมาเป็นผู้สังเกตการณ์ความคิด

นักจิตวิทยาอธิบายเนื้อหาของจิตใจหรือกระบวนการทางจิตว่ามี ๕ รูปแบบ คือ ความรู้สึกหรือการรับรู้ อารมณ์ ความคิด เจตจำนง และการรู้สติหรือจิตสำนึก หรือเป็นการจำแนกแจกแจงขั้นตอนของกระบวนการทางจิตที่เกิดขึ้นเป็นลำดับ และให้เราใช้ประโยชน์จากการรู้สติในการทำหน้าที่ผู้สังเกตการณ์

พลังประการสุดท้ายคือ ความรักสากล หรือความรักที่ไม่มีเงื่อนไข เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะช่วยกำกับให้เกิด spirituality ในตัวเรา เป็นตัวทดสอบว่าเราพัฒนาไปได้ถึงระดับใด หากเรายังไม่สามารถที่จะยอมรับผู้อื่น ให้ความรักแก่ผู้อื่นได้ ไม่ว่าเขาจะเป็นเช่นไร เราก็ยังคงใช้ตัวเองเป็นศูนย์กลางที่จะเข้าครอบครองสิ่งอื่นๆ อยู่ดี

Spirituality กับเพื่อนรอบตัว การไม่เข้าครอบครองและความรักสากล จะทำให้เรามีสัมพันธภาพที่ดีกับทุกคนที่อยู่รอบตัว จะไม่เกิดความรู้สึกเชิงลบกับคนรอบข้าง ไม่สร้างปัญหากับเพื่อนร่วมงาน พร้อมทั้งจะเป็นผู้รับรู้และช่วยเหลือคลายปัญหา แบบฝึกหัดที่อาจจะเป็นประโยชน์ชุดหนึ่งคือ การที่เรากลับมาปรับ mindset ของเราเองในทุกครั้งที่เกิดปัญหากับเพื่อนร่วมงาน และหากเป็นไปได้ ทั้งสองฝ่ายร่วมกันยกระดับ mindset ขึ้นไปจนไม่เหลือความขัดแย้ง คำอธิบายก็คือ เมื่อไรก็ตามที่เกิดปัญหาขึ้น สาเหตุก็เพราะความยึดมั่นในจุดยืนของคู่กรณี และไม่มีใครยอมให้แกกัน ด้วยเชื่อว่าสิ่งที่ตัวเองคิดนั้นถูกต้องกว่า เมื่อไรที่เราสามารถเรียนรู้จนเข้าใจมุมมองและจุดยืนของคู่กรณี เราจะพบว่าวิธีการมองที่เหนือชั้นกว่าที่เรายึดถืออยู่ ซึ่งหากเราสามารถขยับไปสู่จุดนั้นได้ ความขัดแย้งก็จะคลี่คลายไปเอง เราจึงควรฝึกที่จะเป็นคนใหม่ในทุกๆ วัน ใหม่ด้วยการทำความเข้าใจคนอื่นก่อนที่จะพยายามทำให้คนอื่นเข้าใจเรา

บททดสอบมิติ spirituality กับเพื่อนรอบตัวก็คือ การหันไปมองรอบๆ แล้วถามตัวเองว่า “เรายังมีเรื่องกินใจอะไรอยู่กับใครหรือไม่” ถ้ามีคำตอบว่า “ใช่” นั่นก็คือโอกาส

พัฒนาของเราเอง เป็นความท้าทายต่อตัวเราเองอย่างมาก ที่ จะเปลี่ยนความคิดของเรา มิใช่ให้บุคคลนั้นเปลี่ยนแปลง เรา สามารถที่จะสืบสาวไปถึงต้นตอของเรื่องราวที่กินใจนั้นได้หรือไม่ ส่วนมากแล้วมักจะนานมากจนลืมเลือน และหากสามารถ สืบสาวได้ เราจะยอมรับหรือไม่ว่าตัวเราเองก็มีส่วนต่อเรื่องราว เหล่านั้น ในหลายครั้งเราจะพบว่าเมื่อเวลาผ่านไป ๒-๓ ปี ลืมพันธุภาพจะค่อยๆ กลับคืนมา เราจะสามารถย้อนเวลา แห่งความชุ่มฉ่ำให้กลับลงได้หรือไม่ และหากความชุ่มฉ่ำยังคง ดำรงอยู่ เราจะสามารถให้อภัยและใช้ความรักโดยไม่มีเงื่อนไข เพื่อเยียวยากันและกันได้หรือไม่ เป็นการให้อภัยทั้งตัวเองและ ให้อภัยเพื่อนของเรา

Spirituality ต่อผู้ป่วย เพียงเรามีความสงบเย็น การทำหน้าที่ผู้เยียวยาของเราจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพียง การเข้าไปปรากฏกายของเราตรงหน้าผู้ป่วย ผู้ป่วยจะสัมผัส ได้ถึงความหวัง ความตั้งใจ ก่อให้เกิดความมั่นใจซึ่งมีผลต่อ การเยียวยาเป็นเบื้องต้น ด้วยจิตสำนึกรับผิชอบของวิชาชีพ และความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ เมื่อไม่ถูกก่อกวนด้วย อารมณ์และความรู้สึกด้านลบ จะทำให้เราสามารถทำหน้าที่ได้ อย่างสมบูรณ์ เราจะจัดอารมณ์ด้านลบในระหว่างการทำงาน สถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามตั้งใจ ความต้องการและข้อเรียกร้อง ภายใต้อัจฉริยะต่างๆ ได้อย่างไร เป็นสิ่งที่ท้าทายมากกว่าเรา จะฝึกฝนตัวเราอย่างไร เพื่อขัดตัวความในจิตใจเหล่านี้ออกไป

การมีสติตื่นรู้ในการทำงาน จะช่วยลดหรือป้องกัน ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วย แบบฝึกหัดในเรื่องนี้คือ (๑) หมั่นใคร่ครวญเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างลึกซึ้งโดยไม่ด่วน เองายเข้าว่า เพื่อค้นหามูลเหตุที่จะนำไปสู่การป้องกันปัญหา เป็นการใคร่ครวญโดยตระหนักถึงปัจจัยที่สัมพันธ์กันอย่าง ซับซ้อน (๒) คาดการณ์ในทุกสถานการณ์ว่าอาจจะเกิด ปัญหาอะไรขึ้นได้บ้าง เป็นการใส่หมวกสีดำเพื่อมองอนาคต (๓) เตรียมพร้อมว่าหากเกิดสถานการณ์เหล่านั้นขึ้น เราควร จะมีอะไรอยู่ในมือ หรือจะมีวิธีการป้องกันมิให้สถานการณ์ เหล่านั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ฝึกที่จะใช้หมวกสีเขียวเพื่อ สร้างนวัตกรรมในการทำงาน (๔) ตา ดู ใช้สายตาและการ รับรู้อื่นๆ ที่จะมองสิ่งแวดล้อมรอบตัวว่ามีอะไรผิดปกติ (๕) หู ฟัง รับฟังข้อคิดเห็นและข้อมูลจากผู้เกี่ยวข้องอย่าง รอบด้านด้วยความเคารพ

ทั้งหมดนี้อาจสรุปลงมาด้วยข้อคิดง่ายๆ ในการดูแล ผู้ป่วยก็คือ “ดูแลผู้ป่วยดุจญาติมิตรของเรา” แม้ว่าจะดูเหมือน เอาตัวเราเองเป็นศูนย์กลาง แต่ถ้าปฏิบัติเช่นนี้ได้กับทุกคน ตัวเราก็เป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล

Spirituality กับองค์กร เมื่อเรารักเพื่อนรอบตัวและ ผู้ป่วยได้ ก็ไม่เป็นการยากที่เราจะรักเพื่อนร่วมงานทั้งองค์กร รักผู้บริหาร รักองค์กร ร่วมกับขับเคลื่อนเพื่อนองค์กรฝ่าฟัน อุปสรรคต่างๆ สู่ภาพฝันที่วาดไว้ ความเข้าใจว่าองค์กรเป็น ระบบที่ซับซ้อนและมีชีวิต เป็นระบบเปิดที่มีปฏิสัมพันธ์กับ ภายนอก มีการสื่อสารและพลังขับเคลื่อนทั้งที่มองเห็นและ มองไม่เห็น สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ได้ สามารถ เรียนรู้ได้ มีลักษณะเป็นพลวัต ร่วมกับเจตจำนง (องค์ประกอบ ที่ ๔ แห่งเนื้อหาของจิตใจ) จะทำให้เราจัดความรู้สึกเชิงลบ ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมงานและกับองค์กร พร้อมร่วมมือ กับทุกฝ่ายอย่างเต็มใจ มององค์กรเสมือนบ้านของตนเอง มองเพื่อนร่วมงานเสมือนพี่น้องในครอบครัว คอยเฝ้าระวังแวด ระวังสัญญาณเตือนต่างๆ ที่ควรร่วมกันเข้าแก้ไข ไม่บั่นทอน พลังกันเองด้วยเรื่องเล็กน้อยเพื่อสงวนพลังไว้จัดการกับเรื่อง ใหญ่ๆ เปิดโอกาสให้ผู้คนตีความหมายอย่างหลากหลาย พร้อมกันหาจุดร่วม หาคุณค่าร่วมกัน เพื่อให้ใช้พลังของความ หลากหลายให้เกิดประโยชน์สูงสุด

องค์กรที่ประสบความสำเร็จและยั่งยืนคือองค์กร ที่สามารถสร้างนวัตกรรมได้อย่างต่อเนื่อง นวัตกรรมจะ เกิดขึ้นได้ต่อเมื่อสมาชิกในองค์กรมีความไวในการรับรู้การ เปลี่ยนแปลงและความต้องการต่างๆ ร่วมกับการทุ่มเท จดจ่อในประเด็นความท้าทายเพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ คนทำงานมิได้เป็นเพียงผู้อาศัยในบ้าน แต่เป็นผู้สร้างบ้านที่ แข็งขัน มิใช่ผู้ที่คอยตั้งคำถามว่า “ทำแล้วฉันจะได้อะไร” แต่ คิดอยู่ตลอดเวลาว่า “ฉันจะตอบแทนองค์กรได้อย่างไร เพื่อ ความมั่นคงขององค์กร และเราจะเป็นผู้รับผลนั้นในภายหลัง”

Spirituality กับสิ่งแวดล้อม อิสลามิกท่านหนึ่งกล่าว ถึงการก้าวออกไปบนพื้นดินด้วยความเคารพ ทุกก้าวย่างจึง เปี่ยมไปด้วยความนุ่มนวล ความรัก ความเมตตา มิได้ถือ อำนาจบาตรใหญ่ในการเหยียบย่ำ เราสามารถฝึกฝนให้เรามี ความรักต่อสิ่งแวดล้อมในทุกก้าวย่างและทุกขณะจิต เคารพ สิ่งแวดล้อมทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่ปรากฏตัวต่อหน้า และมีได้ปรากฏตัว ด้วยจิตวิญญาณที่เคารพต่อสิ่งแวดล้อม ในที่ทำงาน เราจะไม่สร้างภาระให้กับคนอื่นในการดูแล สิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทัศนคติที่ห่างเหินจากงาน ๕ ส. บนโต๊ะ ทำงานของเราและในสถานที่ทำงานกลายเป็นเรื่องปกติ การ ออกแบบพื้นที่ทำงานที่จำกัดพื้นที่ส่วนบุคคลและจัดให้มีพื้นที่ ส่วนกลางให้มาก เป็นสิ่งแวดล้อมที่ลดความเป็นตัวตนของ แต่ละคนลง เปิดโอกาสให้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น

เมื่อตัวผู้ให้บริการสามารถเยียวยาผู้ป่วยได้ สิ่งแวดล้อมก็สามารถเยียวยาผู้ป่วยได้เช่นกัน ด้วยความเคารพ และเห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อม จะทำให้เราออกแบบ สิ่งแวดล้อมเพื่อการเยียวยาได้อย่างหลากหลาย เริ่มตั้งแต่ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมี ปฏิสัมพันธ์ สิ่งแวดล้อมที่ทำให้เข้าถึงหรือใกล้ชิดกับธรรมชาติ ภาพและเสียงที่ก่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและสงบเย็น รวมไปถึงขั้นตอนการให้บริการ กิจกรรมทางสังคม และท่าที ของผู้คนในสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น

Spirituality ต่อสังคม ต่อความยั่งยืนของโลกและมนุษยชาติ โลกกำลังเต็มไปด้วยการเบียดเบียนกันและกัน ด้วยมิฉาที่รู้ว่าเป็นการพัฒนา นี่คือการเติบโตทางเศรษฐกิจ แต่กำลังบั่นทอนความยั่งยืนของโลกใบนี้ลงเรื่อยๆ ความหลากหลายทางชีวภาพลดลงอย่างต่อเนื่อง พื้นที่ป่าธรรมชาติ ลดลงอย่างรวดเร็ว ความแปรปรวนของภูมิอากาศเกิดขึ้น จนเราตั้งรับไม่ทันและเชื่อมโยงไม่ได้ว่าเป็นเพราะฝีมือของพวกเราเอง เราเบียดเบียนทุกอย่างที่อยู่รอบตัว การเบียดเบียน นั้นส่งผลกลับมามาหาเรา แต่เรายังไม่รู้ตัวว่าเป็นเพราะพวกเรากันเอง เป็นเพราะพวกเรากันเองมิใช่หรือ ที่เพิกเฉยไม่ใส่ใจ ในการเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบจากบริการทางการแพทย์ ทำให้ผู้บริโภครวมตัวกันขึ้นมาเรียกร้อง จนพวกเรากันเอง

รู้สึกว่าถูกคุกคาม เป็นพวกเรากันเองมิใช่หรือที่นำการพาณิชย์ เข้ามาสู่ระบบบริการสุขภาพอย่างไม่ลืมหูลืมตา จนล้มพังสภาพ ระหว่างผู้ป่วยกับวิชาชีพ กลายเป็นการทวงสิทธิ์ระหว่างผู้ซื้อ กับผู้ขายบริการ

หากจิตใจเรายังคงขาด้านต่อสภาพที่เกิดขึ้น ยังไม่ลดระดับของการเบียดเบียนกันและกันลง ก็ยากที่จะไปถึงสังคมในอนาคต มีแต่ความโกลาหลที่เพิ่มมากขึ้น ต่างฝ่าย ต่างจึงจะเอาเปรียบกันและกันแทนที่จะอยู่ร่วมกันอย่าง เกื้อกูล ความเป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจสูงก็จะค่อยๆ เลือนลง ช่วงเวลาที่จะเกิดอาชญากรรมนับพันนับหมื่นปีซึ่งเราไม่มีทางจะเห็น แต่เราเป็นผู้ก่อให้เกิด และสามารถจะยับยั้งหรือชะลอมันได้ แต่หากเราเริ่มต้นที่จะฝึกฝนเรียนรู้การมี spirituality ต่อตัวเองและสรรพสิ่งรอบตัว สันนามพลังแห่งมนุษยชาติก็จะเชื่อมถึงกัน และเป็นภูมิคุ้มกันให้แก่สังคมของเราได้

มีผู้ตั้งคำถามว่าเหตุใดจึงเปรียบเทียบกับรอยกระเพื่อมของน้ำ เพราะถึงกระเพื่อมออกไป แต่เป็บเดียวมันก็หายไม่มี พลัง แต่ว่า spiritual มันมีพลังมากกว่าการกระจายนี้ ก็ขอให้ เป็นแค่การเปรียบเทียบถึงรอบของการขยายตัวเป็นคลื่นออกไปรอบตัว เป็นพลังที่ไปกระทบต่อทุกอย่างโดยรอบ แต่ขอให้ เป็นพลังงานที่มีความเข้มข้นขึ้นอย่างต่อเนื่อง และไปส่งบ ลงอย่างรวดเร็วดังคลื่นบนผิวน้ำ