

ความสุขปีใหม่

มุมมองใหม่ ชีวิตใหม่ ปัญญาใหม่

ประเวศ วะสี

เนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ ๒๕๕๓ ขออวยพรให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน ตลอดจนครอบครัวประสบความสุข ความเจริญ หากในปีที่ผ่านมามีความสุขทุกข์ใดๆ มากล้ากรายก็ขอให้มลายไปพร้อมกับปีเก่า ขอให้เรามาตั้งต้น ปีใหม่ ชีวิตใหม่ด้วยมุมมองใหม่

มุมมองใหม่จะทำให้เกิดชีวิตใหม่ มุมมองทางบวกจะลดทุกข์ สร้างสุข

ธรรมชาติของสมองจะจำเรื่องราวมากกว่าเรื่องดี เรื่องดีๆ มีมากกว่า แต่สมองจะเลือกจำเรื่องราว แล้วส่งเรื่องราว แล้วส่งเรื่องราวไปสู่ศูนย์อารมณ์ ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ อารมณ์ทางลบจะรบกวนความสุข ความจำเก็บไว้ในสมองที่เรียกว่า ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ส่วนศูนย์อารมณ์นี้อยู่ที่ส่วนของสมองที่เรียกว่า อมิกดาลา (Amygdala) เจ้าฮิปโปกับอมิกดาลานี้มันอยู่ติดกัน เป็นคู่หูที่ส่งกระแสความจำทางลบ อารมณ์ทางลบขึ้นมารบกวนจิตใจเป็นปกติวิสัย อารมณ์ทางลบจะทำให้รับรู้ผิดๆ ยิ่งทำให้ตกอยู่ในวังวนความทุกข์สลับไม่ออก เรียกว่าตกบ่วงอมิกดาลา (อ่านเรื่องนี้เพิ่มเติมได้ในคอลัมน์จิตวิวัฒน์ ในมติชนฉบับวันเสาร์ที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๓)

ความสนใจทางลบก็จะไปดึงให้สื่อ สื่อเรื่องทางลบมากกว่าเรื่องทางบวก สังคมทั้งหมดก็ตกบ่วงอมิกดาลา มีความทุกข์และเห็นอะไรเป็นลบไปหมด ประเทศจึงหมดกำลังใจ ถ้าถามว่าอะไรจะให้พลังชีวิต และพลังสังคมในขณะนี้ ผมคิดว่าสิ่งนั้นคือ **พลังแห่งการมองทางบวก** ในชีวิตและในประเทศมีสิ่งดีๆ มากมาย แต่เราไม่เห็นและไม่เอามาสื่อกัน เราต้องทวนกระแสลบของฮิปโป-อมิกดาลา ทุกวันหัดทบทวนความจำถึงเรื่องดีๆ ที่ใครทำเราและที่เราทำให้ใคร หรือหาสมุดมาบันทึกความทรงจำเรื่องดีๆ พอไปฝันกระแสความจำทางลบมาเป็นความทรงจำทางบวก สถานการณ์จะพลิกทันทีจากทุกข์เป็นสุข ถ้าท่านอยากทดลองให้เกิด **ความสุขฉับพลัน** (Instant Happiness) ก็ลองดูเถิดครับ จับเรื่องดีๆ ขึ้นมาคิดจะเกิดความสุขฉับพลันทันที

การเปลี่ยนมุมมองใหม่ จะทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิดใหม่ หรือชีวิตใหม่

เริ่มที่คนใกล้ชิด มองให้เห็นด้านบวกของสามี ของภรรยา ของพ่อ ของแม่ ของลูก ของญาติ ของเพื่อนร่วมงาน ของเจ้านาย ของลูกน้อง ขององค์กร เมื่อหันมามองทางบวกก็เกิดความปิติ ความอิ่มใจ ความซาบซึ้ง การเห็นคุณค่า เกิดความสุข เกิดศรัทธา เกิดวิริยะ เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เป็นพลัง

ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เมื่อผนึกกันเข้ามาท่านเรียกว่า **อินทรีย์ ๕** การผนึกของทั้ง ๕ เข้ามาเกิดพลังเรียกว่า **พลัง ๕** การมองทางบวกจึงทำให้เกิดพลังมหาศาลได้

เรามักจะพูดกันว่า การทำอะไรๆ ต้องเอาปัญหาเป็นตัวตั้ง

เรื่องเคยมีมาแล้ว คณะกรรมการวิชาการคณะหนึ่งเมื่อเริ่มประชุมประธานก็ถามว่า “ใครคิดว่ามีปัญหอะไรบ้าง” กรรมการคนแล้วคนเล่าก็พูดถึงปัญหาๆๆ นักเข้าปัญหามันท่วมทับจนหมดแรงไป คณะกรรมการคณะนี้เลยหมดสภาพไป หลายปีมาแล้วผมไปร่วมประชุมกับประชาคมขอนแก่นในเรื่องการศึกษา มีสมาชิกผู้หนึ่งไปได้ทุนวิจัยมา จะวิจัยเรื่อง “ทำไมประชาคมขอนแก่นจึงไม่ค่อยเกิด” ผมแนะนำว่าอย่าไปตั้งคำถามแบบนั้นเลย เพราะเมื่อวิจัยไปด้วยคำถามแบบนี้จะทอนกำลัง เพราะเมื่อไปหาข้อมูลเพื่อจะตอบคำถามนี้ก็จะมีคนขึ้นว่าเป็นเพราะคนนั้นคนนี้ไม่ดี จะเกิดความบาดหมางและทอนกำลัง ควรจะตั้งโจทย์ใหม่ว่า “ในขอนแก่นมีเรื่องอะไรดีๆ เกิดขึ้นบ้าง” เมื่อวิจัยไป เราก็จะเจอเรื่องดีๆ ที่ทำให้เกิดความชื่นชม ความปิติยินดี และเกิดพลังร่วม

ผู้ที่มีประสบการณ์เรื่ององค์กรมากจะแนะนำวิธีการที่เรียกว่า Appreciative Inquiry หรือถามหาความชื่นชม แทนที่จะไปถามว่าองค์กรนี้มีปัญหอะไรบ้าง แต่ไปถามว่าองค์กรนี้มีความสำเร็จอะไรเป็นที่น่าสนใจ เมื่อมีการตอบปัญหาเชิงบวกเช่นนี้ ก็เกิดความปิติยินดี และความอึดใจในจิตใจเพิ่มขึ้นๆ มีการรวมตัวกันมากขึ้น มีความรักกันมากขึ้น มีความรักองค์กรมากขึ้น มีความเชื่อถือไว้วางใจกัน (Trust) มากขึ้น ความเชื่อถือไว้วางใจกันเป็นทุนที่มีค่ามหาศาลต่อความสุขและความสำเร็จ ทุนชนิดนี้เงินก็พันก็หมื่นล้านก็ซื้อไม่ได้ แต่เกิดจากความสุจริตและการมีน้ำใสใจจริงต่อกัน

ถ้าลงไปในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศจะพบคนทำดีและการทำดีๆ ในเรื่องต่างๆมากมาย อาจเป็นครู เป็นพระ เป็นหมออนามัย เป็นพยาบาล เป็นแพทย์ เป็นศิลปินชาวบ้าน เป็นผู้นำชุมชน เป็นปราชญ์ชาวบ้าน ฯลฯ นายก **อบต.** ที่เก่งๆ เขาเก่งกว่ารัฐมนตรีเสียอีก ในหมู่บ้านมีผู้นำตามธรรมชาติเป็นสิบๆ คน ผู้นำตาม

ธรรมชาติเกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกัน แล้วคนร่วมงานเขารู้กันว่ามีคุณสมบัติ ๕ อย่าง ดังต่อไปนี้ (๑) เป็นคนเห็นแก่ส่วนรวม (๒) เป็นคนสุจริต (๓) เป็นคนฉลาด (๔) เป็นคนที่ติดต่อสื่อสารเก่ง พูดจาอะไรผู้คนเข้าใจง่าย (๕) เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป จะเห็นว่าผู้นำตามธรรมชาติมีคุณสมบัติมากกว่าผู้นำที่มาจากการเลือกตั้งหรือแต่งตั้ง ซึ่งไม่แน่ว่าจะมีคุณสมบัติครบทั้ง ๕ อย่างหรือไม่

ถ้าแต่ละหมู่บ้านมีผู้นำตามธรรมชาติ ๕๐ คน เรามีหมู่บ้านทั้งหมดประมาณ ๗๖,๐๐๐ หรือ ๘๐,๐๐๐ หมู่บ้าน ก็จะมีผู้นำตามธรรมชาติประมาณ ๔,๐๐๐,๐๐๐ คน เห็นไหมครับว่าเรามีผู้นำที่เป็นคนเก่งคนดีอยู่ที่ฐานของสังคมอยู่ถึง ๔ ล้านคน ที่จริงมีมากกว่านี้อีก แต่เราไม่เห็นความดีเหล่านี้ เพราะเราชอบ “มองขึ้น” แต่ไม่ชอบ “มองลง” ข้างบนมีคนไม่ดีมาก ก็เห็นสังคมในทางลบไปหมด ต้องหัด “มองลง” แล้วเราจะเห็นสิ่งดีๆ เยอะ เห็นพลังความดีของประเทศ และเห็นว่าประเทศไทยไม่ได้หมดหวัง ตรงกันข้าม ขณะนี้คนไทยเป็นหมื่นๆ คนแล้วที่เรียนรู้วิถีชีวิตที่ได้คุณภาพ อันนำมาซึ่งสุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางสิ่งแวดล้อม และทางปัญญา ถ้าสังคมไทยมองลงข้างล่าง และเรียนรู้จากคนเหล่านี้ ต่อไปเราก็จะมีการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ สร้างสังคมสันติสุขของเราเอง และเป็นตัวอย่างให้ชาวโลกได้ด้วย เพราะวิกฤตการณ์ของโลกคือ วิกฤตการณ์ของการเสียคุณภาพทุกๆ ด้าน รวมทั้งด้านสิ่งแวดล้อม เช่นเรื่องโลกร้อนที่กำลังคุกคามความอยู่รอดของสรรพชีวิตทั่วโลก

เรามีตัวอย่างของหมู่บ้านและตำบลที่มีการพัฒนาอย่างบูรณาการทั้ง ๘ เรื่อง เชื่อมโยงกันคือ เศรษฐกิจ-จิตใจ-สังคม-วัฒนธรรม-สิ่งแวดล้อม-สุขภาพ-การศึกษา-ประชาธิปไตย ชุมชนและท้องถิ่นเหล่านี้เป็นสังคมสันติสุขประจักษ์จวบจนบัดนี้ จากการมีต้นแบบสวรรค์บนดินเหล่านี้ ไม่เป็นการยากเลยที่จะมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อเกิดสวรรค์บนดินทั้ง ๗๖,๐๐๐ หมู่บ้าน ๗,๖๐๐ ตำบลทั่วประเทศ ชุมชนท้องถิ่นเป็นประจักษ์ฐานพระเจดีย์ของสังคม ฐานพระเจดีย์ที่แข็งแรงจะรองรับพระเจดีย์ทั้งองค์ให้มั่นคงและสง่างาม

ไม่มีพระเจดีย์องค์ใดสร้างได้สำเร็จจากยอด ฉันทิ การสร้างประเทศก็ฉันทิที่สร้างจากฐาน การพัฒนาแบบเจริญลง (มาจากยอด) นั้นไม่สำเร็จ ต้องพัฒนาแบบเจริญขึ้น (มาจากฐานข้างล่าง) ถ้ามองลงล่างจะเห็นสิ่งดีๆ ที่ทำให้มีความสุขและปัญญา ถ้ามองข้างบนจะเห็นความหมดหวัง แต่ถ้ามองข้างล่างจะเห็นความหวัง ประเทศไทยไม่ได้หมดหวังหรอกครับ เรามีทุนและทรัพยากรต่างๆ มากมาย รวมทั้งทุนความดี มากเกินพอที่จะสร้างประเทศไทยให้เป็นสวรรค์บนพื้นพิภพ

ขอให้ปีใหม่ ๒๕๕๓ เป็นปีที่คนไทยจะมองลงข้างล่าง เห็นสิ่งดีๆ มีความสุข และเกิดปัญญา ว่าการ
พัฒนาจากฐานพระเจดีย์เป็นอย่างไร ร่วมสร้างประเทศไทยให้เป็นประเทศที่น่าอยู่ที่สุด

ปีใหม่ มุมมองใหม่ ชีวิตใหม่ ปัญญาใหม่ ไทยเป็นสุข