

คุยกับผู้อ่าน

“หมอชาวบ้าน” ฉบับตุลาคมนี้เน้นหนักเรื่องสุขภาพจิต ปัญหาในสังคมเรื่องต่าง ๆ ลงท้ายแล้วก็เป็นเรื่องของความทุกข์เมื่อมีคนมีความทุกข์มาก ๆ ก็เรียกว่าเป็น **สาธารณทุกข์** แทนที่จะเป็นสาธารณสุข

ความทุกข์ถึงแม้จะเป็นเรื่องของความรู้สึกที่จิต คือ **ทุกข์เวทนา** แต่ก็เป็นเรื่องที่เกิดจากทั้งทางกายและทางจิต เช่น ถ้าร่างกายได้รับอาหารไม่พอเพียง หรือได้รับบาดเจ็บ ย่อมเกิดทุกข์เวทนาแสนสาหัส ยากที่จะบำบัดได้ที่จิต จริงอยู่ ถ้ามีการฝึกจิตได้ถึงขนาด ย่อมแก้ทุกข์ได้ทุกอย่าง, แต่สำหรับปุถุชนคนธรรมดาทั่วไปแล้วเป็นเรื่องที่จะทำถึงขนาดนั้นได้ยากคงจะต้องการการแก้ปัญหาทางกายควบคู่กันไปด้วย เช่น ต้องมีปัจจัย 4 พอเพียงที่ชีวิตร่างกายจะดำเนินไปได้ตามปกติ และป้องกันความเจ็บไข้และอุบัติเหตุร้ายต่าง ๆ อย่าให้ร่างกายต้องลำบากเกินไปนัก เพราะจะทำให้เกิดปัญหาทางจิตและปัญหาสังคมติดตามามากมายยิ่งนัก

กระนั้นก็ตาม สำหรับผู้ที่ไม่เดือดร้อนเรื่องปัจจัย 4 แล้ว ก็ยังมีความทุกข์เพราะเหตุอื่น ๆ ได้อีกมาก ถ้าสังเกตดูในหน่วยงานทั่ว ๆ ไป มักมีปัญหาเรื่องสุขภาพจิตเป็นอันมาก ส่วนใหญ่เป็นเรื่องระหว่างบุคคลกับบุคคล มีความหมั่นไส้ เกลียดชังระหว่างกันระบดอยู่ทั่วไป บางครั้ง เวลาและพลังงานส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้ในการทำงานดอก แต่ใช้ไปในเรื่องความขัดแย้งระหว่างบุคคล และกับความทุกข์ความหม่นหมองที่ได้รับ นับว่าเป็นเรื่องที่น่าเสียดายยิ่งนัก เพราะ **วัตถุประสงค์ของการทำงานนั้น** นอกจากผลสำเร็จของงานแล้ว **การทำงานควรจะเป็นเครื่องพัฒนาคน** เมื่อทำไปแล้วเราควรเป็นคนดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น มิใช่ยังทำยิ่งทุกข์ อย่างที่เป็นอยู่

เมื่อปัญหาทางสุขภาพจิตระบดมากในหน่วยงานต่าง ๆ จนเป็น**สาธารณทุกข์** ไปเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องที่น่าจะต้องหาเหตุและแก้ไขเสีย ส่วนหนึ่งน่าจะเกิดจากระบบ เช่น ระบบราชการ และระบบผลประโยชน์ในสังคม แต่อีกส่วนหนึ่งน่าจะเกิดจากความประมาทในการพัฒนาจิตใจของบุคคล หรือคิดว่าเป็นส่วนที่ไม่ต้องพัฒนา การพัฒนาในทางพุทธศาสนา หมายถึงการลดความโกรธ ความโลภ ความหลง

ชีวิตของเราแต่ละคนช่างน้อยนิดและมีช่วงสั้นเสียเหลือเกิน เมื่อเปรียบเทียบกับความกว้างใหญ่และช่วงเวลานานจิวันตรของจักรวาล แล้วเราจะมามัวโกรธเกลียดทุกข์ระทมหม่นหมองกันอยู่ทำไม ทำไมเราไม่กลับมันเสีย คว้าเป็นหงาย ดำเป็นขาว หรือมืดเป็นสว่าง นั่นคือ **ไม่โกรธ ไม่เกลียด และเป็นสุขทุกวัน** ทุกวันวาระที่ผ่านไปขอให้เราได้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ขอให้เราเป็นคนดีขึ้น ๆ ขอให้ความโลภ ความโกรธ และความหลงของเราลดลง ๆ แล้วเราก็จะเป็นคนมีความสุขมากขึ้น ๆ ●