

เมื่อนโยบายบิน: การเติบโตภายในของฉันจากการทำงานในแวดวงสุขภาพทางปัญญา

แสงอรุณ ลีม่วงศ์ถาวร¹

¹ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาพทางปัญญา

ฉันได้ทำงานด้านสุขภาพทางปัญญาหรือสุขภาพทางจิตวิญญาณกับพี่ ๆ หลายคน หนึ่งในนั้น เป็นพี่ช่างภาพรุ่นใหญ่ซึ่งเป็นช่างภาพ “สายโลก” คือ ถ่ายภาพเชิงพาณิชย์ อยู่ในโลกแห่งธุรกิจ เงินตรา และผลประโยชน์มาตลอดชีวิตการเป็นช่างภาพ จากการทำงาน พุดคุย และสัมภาษณ์อย่างจริงจัง ฉันพบว่าพี่ช่างภาพท่านนี้ “เติบโตทางจิตวิญญาณ” จากการทำงานเป็นอย่างมาก เจ้าตัวเองก็ยอมรับเช่นนั้น “5 ปีที่ทำงานนี้ (หมายถึงงานด้านสุขภาพทางปัญญาหรือสุขภาพทางจิตวิญญาณ - ผู้เขียน) ต่างกับ 35 ปีในการเป็นช่างภาพสายโลกร้อยเปอร์เซ็นต์ งานและเพื่อนร่วมงานทำให้เปลี่ยนแปลงทัศนคติและวิถีคิดที่ละน้อย พี่เหมือนเมล็ดพันธุ์ที่ค่อย ๆ เติบโต สูงหาแสงมากขึ้นเรื่อย ๆ”

จุดชีวิตในการ “เติบโตทางจิตวิญญาณ” ของพี่ช่างภาพท่านนี้ คือ เหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่ปลดปล่อยเขาออกจากพันธนาการทางใจที่แบกมานานหลายปี นั่นคือ การที่เขาสามารถให้อภัยเพื่อนที่แตกหักกันขึ้นรุนแรงถึงขนาดไม่เผาเจ้าไม่เหยียบ...แต่อยู่มาวันหนึ่ง เมื่อได้พบเพื่อนคนนี้อีกครั้ง พี่ช่างภาพกลับสามารถพุดคุย ทักทาย และให้อภัยจากใจจริงได้ ทำให้เขาทั้งโล่งใจและแปลกใจถึงผลจากการทำงานด้านนี้ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

คุณหนึ่งคุณละครย้อนดูตัวฉันใดก็ฉันนั้น ลองย้อนดูตัวเองหน่อยเป็นไร ฉันถามตัวเองว่า...แล้วเราจะจะสามารถเติบโตทางจิตวิญญาณกับเขาได้ไหม

งานหลักที่ทำ คือ งานเขียน กระบวนการคือสัมภาษณ์บุคคล แล้วมาเรียบเรียงเขียนเป็นบทความขนาดสั้น ยาว ตามแต่จุดประสงค์ของงานจะพาไป เป็นงานที่ดีมาก ฉันชอบมาก ได้เปิดโลกเรื่อยไปไม่รู้จบ ยิ่งเป็นโลกแห่งสุขภาพทางจิตวิญญาณซึ่งเป็นโลกใบใหม่สำหรับฉันแล้ว ยิ่งดีและน่ารื่นรมย์

การได้สัมภาษณ์คนที่ทำงานในแวดวงสุขภาพทางปัญญาหรือสุขภาพทางจิตวิญญาณ ไม่ว่าจะ เป็นคุณหมอนักมานุษยวิทยาการแพทย์ คุณหมอด้าน Palliative Care คนทำงานสุขภาพทางปัญญาในระบบมาตรฐานของระบบสุขภาพ อาจารย์จากหลายสาขา คนทำงานด้านการอยู่ดีตายดี คนไร้บ้าน ฯลฯ เป็นการ ทำงานที่มีความสุข และสิ่งที่ได้ฟังจากคนทำงานคุณภาพเหล่านี้ เป็นการยืนยันว่า การทำงาน ความคิด การใช้ชีวิตที่ผ่านมาของเราก็ดำเนินอยู่ในลู่เดียวกันกับแนวทางของสุขภาพทางปัญญาโดยที่ไม่เคยรู้มาก่อน

ต่อมา ได้เข้าร่วมอบรมเรื่อง “การวิจัยเชิงจิตวิญญาณ” ที่บอกว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย ข้อมูลที่ได้ไม่แยกขาดระหว่างผู้วิจัยกับงาน หลักสำคัญคือการรู้เท่าทันตัวเอง ทำงานกับตัวเอง วิจัยตัวเองก็มี มาแล้วมากมาย ถึงขนาดนักวิทยาศาสตร์และนักประพันธ์ชื่อดังอย่างเกอเธ่ (Johann Wolfgang von Goethe) แห่ง Goethean science วิทยาศาสตร์แบบเกอเธ่ ยังบอกว่า “ไม่มีเครื่องมือไหนจะเที่ยงแท้ไปกว่ามนุษย์อีกแล้ว” งานนี้ฉันได้เรียนรู้และมีอาจารย์หลายคนแนะนำสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงจิต

วิญญาณ เช่น การภาวนา การเขียน Reflection มีวิทยากรหลายท่านมาบอกเล่า แบ่งปันประสบการณ์ มีหลายอย่างที่คุณเห็นด้วยและมีบางอย่างที่ไม่เห็นด้วย เป็นการขยายพื้นที่ประสบการณ์ของโลกใบใหม่ใบนี้

อบรมไปแล้วอย่าให้เสียเปล่า ฉันหมั่นพิจารณาตัวเอง สังเกตตัวเองเรื่อย ๆ อย่างละเอียดขึ้นทั้งแนวราบและแนวตั้ง บางครั้งคล้ายจะถอดจิตมามองตัวเอง คือ มองตัวเองจากมุมข้างนอก ทำให้ได้เห็นตัวเองในหลาย ๆ มุม และเท่าทันความรู้สึกได้ละเอียดมากขึ้น อย่างนี้เอง..พลังของการวิจัยเชิงจิตวิญญาณ ฉันบอกกับตัวเองว่า สิ่งนี้กอบกู้โลกได้จริง เพราะทำให้คนรู้จักและเข้าใจตัวเองมากขึ้น รักและเคารพตัวเอง แล้วก็จะเห็นสิ่งเดียวกันนี้ในตัวคนอื่น เราก็จะรักและเคารพคนอื่น ไม่เบียดเบียนกัน แล้วอย่างนี้โลกจะไม่สงบสุขก็ให้มันรู้ไป

ด้วยแนวคิดเรื่องการรักและเคารพคนอื่น ทำให้ฉันสามารถสัมภาษณ์คนที่เมื่อพิจารณาประวัติการทำงานแล้วน่าจะมีแนวความคิดหลายอย่างไม่ตรงกันกับฉันได้อย่างสบายใจ ฉันพูดคุยกับเขาอย่างเคารพในความเป็นมนุษย์และความเป็นผู้รู้ในเรื่องนั้น ๆ ของเขา แถมยังนำเสนอได้อย่างตรงไปตรงมาและสวยงามเสียด้วย

ที่สำคัญ การรู้เท่าทันและพิจารณาตัวเองอย่างลึกซึ้งนี้เองทำให้พบว่าฉันสามารถจัดการอารมณ์ตัวเองได้ในพริบตา แล้วส่งผลสะท้อนบวมเมอแรงไปหาคนที่ทำงานด้วยได้อย่างน่าทึ่ง เปลี่ยนสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่เหตุขาดความปรารถนาไปกลายเป็นช่วยเติมการทำงานให้แก่กันด้วยไมตรี เหมือนได้น้ำมนต์ศักดิ์สิทธิ์รดดับกองไฟแห่งโทสะและความไร้เหตุผลทั้งหมด

การทำงานของฉันเดินทางต่อไป ระหว่างทำงานนี้ ฉันก็ทำงานนั้น และงานโน้นควบคู่ไปด้วยอย่างประมาท จนถึงจุดไคลแมกซ์ คือ เกิดปัญหาสุขภาพ จนกระทั่งมีช่วงหนึ่งารู้สึกเข้าใจความตายมากที่สุดในชีวิต มีอสังขารตัวสั้น ข้างในมันสั้นไปหมดเหมือนควบคุมตัวเองไม่ได้ ช่วงเวลานั้นถามตัวเองว่าถ้าสัปดาห์หน้า หรือพรุ่งนี้ หรือตอนนี้ต้องตายไปจริง ๆ อะไรคือสิ่งที่อยากทำในช่วงก่อนตาย หนึ่งในไม่กี่คำตอบ ก็คือการทำงานนี้ งานด้านสุขภาพทางปัญญา งานที่จะก่อเกิดประโยชน์แก่ผู้คนและสังคม

ช่วงเวลาที่ตอบคำถามสำคัญนั่นเอง สำหรับฉันคือความอิสระเสรี เหมือนนกที่อยู่ภายในได้กางปีกโบยบินสู่อากาศอย่างสดชื่นและสง่างาม อยากรู้เหลือเกินว่างานด้านสุขภาพทางปัญญาจะพาให้นกตัวนี้บินไปได้อีกไกลแค่ไหน ในหรือนอกจักรวาล เป็นช่วงเวลาที่ทะลุกับตัวเองว่า...พีชังภาพคะ หนูก็เติบโตทางจิตวิญญาณเหมือนกันละ...