

มิตรไมตรีไม่มีประมาณ

How to Be a Help Instead of a Nuisance



อาทิตยา ขาวพราาย¹

Arthitaya Khaopraay

คาเรน คิสเซล เวเกลา : เขียน

ดวงหทัย ชาตพิสุทธิกุล : แปล

กรุงเทพฯ : สวนเงินมีมา, 2547.

238 หน้า ราคา 190 บาท

สำนักพิมพ์สวนเงินมีมาได้หนังสือเล่มนี้มาจากคำแนะนำของคุณโจแอนนา พรานซิส เมื่อครั้งที่เสมสิกขาลัยซึ่งเป็นหน่วยงานด้านการศึกษาทางเลือกของมูลนิธิเสรียโกเศศ-นาคะประทีปได้จัดการอบรมเรื่อง จิตบำบัดแนวพุทธขึ้นในปี พ.ศ. 2542 ซึ่งคุณโจแอนนา พรานซิส ได้เดินทางมาจากประเทศนิวซีแลนด์ร่วมเป็นวิทยากรกับนายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเธอก็ได้นำหนังสือเรื่อง “How to Be a Help Instead of a Nuisance” ซึ่งเป็นต้นฉบับของการแปลในภาคภาษาไทยของหนังสือเล่มนี้มาให้ชื่อว่า มิตรไมตรีไม่มีประมาณ ซึ่งกล่าวถึงการให้ความช่วยเหลือโดยใช้วิธีการของจิตบำบัดแนวภาวนา ซึ่งความช่วยเหลือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดที่เราให้แก่ผู้อื่นได้

ในบทนำของหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้เล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้เขียนที่ได้รับความช่วยเหลือจากชายแปลกหน้าคนหนึ่งซึ่งทำให้ผู้เขียนสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับการที่คนเราพยายามจะช่วยเหลือผู้อื่นบ่อยเพียงไร ซึ่งการช่วยเหลือก็มีตั้งแต่ระดับโดยบังเอิญ จนกระทั่งถึงการช่วยเหลือในระยะยาว และเป็นการช่วยเหลือด้วยเมตตาอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่มีความทุกข์อย่างใหญ่หลวงหรือผู้ใกล้ตายในทุกระดับความช่วยเหลือ โดยที่เราอาจเป็นผู้ให้หรือเป็นผู้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็ได้

ผู้เขียนกล่าวว่า ความช่วยเหลือคืออะไร เมื่อมีคนตกอยู่ในความทุกข์ เราสามารถทำอะไรได้บ้างที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง เราจะเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อให้ความช่วยเหลืออย่างแท้จริงและขณะเดียวกันก็สามารถที่จะอยู่กับความเจ็บปวดของผู้อื่นได้อย่างไร

การช่วยเหลือเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลอย่างยิ่ง สิ่งที่จะช่วยคนหนึ่งอาจไม่ช่วยอีกคน ความช่วยเหลือที่ใช้ได้ในคราวนี้อาจใช้ไม่ได้ในคราวถัดไป สิ่งที่คุณเขียนเสนอแนะอาจไม่ใช่สิ่งที่เราต้องทำตาม และในทางกลับกัน ความช่วยเหลือที่เราเสนออาจไม่ใช่สิ่งที่ผู้เขียนต้องทำ ผู้เขียนได้กล่าวไว้ให้คนอ่านหนังสือเล่มนี้ทุกคนได้ติดตาม

ผู้เขียนยังได้กล่าวเกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือแนวภาวนาว่า การที่เราจะสามารถทำประโยชน์ต่อคนอื่นได้นั้นก่อนอื่นจำเป็นจะต้องจัดการกับความสับสน การขาดความมั่นใจ ขาดความชัดเจน และความกลัวความเจ็บปวดของตัวเองเสียก่อน เพื่อที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ จึงจำเป็นต้องเริ่มทำงานกับตัวเองเป็นเบื้องต้น หลักการนี้ผู้เขียนบอกว่าเป็นหลักการสำคัญของจิตบำบัดแนวภาวนา ซึ่งการใช้จิตบำบัดแนวภาวนานำมาจากปรัชญาของพุทธศาสนาและขัมบาลา (หลักสูตรการปฏิบัติสมาธิของฆราวาสที่มีต้นกำเนิดมาจากทิเบต) และอีกด้านหนึ่งคือจิตบำบัดสายตะวันตก แม้ว่าจิตบำบัดแนวภาวนาจะออกแบบมาเพื่อใช้กับคนที่มีความทุกข์ ความเครียด ที่ต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตบำบัดมืออาชีพ แต่ทุกคนก็สามารถนำความรู้ความเข้าใจของจิตบำบัดแนวภาวนานี้มาปรับประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

หมวดหมู่ของหนังสือเล่มนี้แบ่งตามวงจรแห่งการช่วยเหลือเริ่มจากฐานคิดเกี่ยวกับจิตประภัสสร โดยจะพิจารณาในเรื่องปัญหาห้าซึ่งเป็นเมล็ดพันธุ์ที่เราได้มีอยู่แล้วภายใน และเราสามารถบำรุงเลี้ยงให้เมล็ดพันธุ์เหล่านั้นเติบโตขึ้นได้อย่างไร

¹ นิสิตรดับการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ภาคที่ 1 “บ่มเพาะการเปิดรับ” เป็นการแนะนำว่าสิ่งนี้คืออะไร และจะนำมาสัมพันธ์กับตัวเราได้อย่างไร

ภาคที่ 2 “ซาบซึ้งในประสบการณ์อันเต็มเปี่ยม” เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อที่จะช่วยเหลือ การเตรียมความพร้อมนี้รวมถึงการสร้างความเป็นมิตรกับตัวเรา ค้นพบทรัพยากรของเราและสิ่งที่สิ่งที่ไม่เกือกลไปเสีย

ภาคที่ 3 “ประจักษ์ชัด” ท่วงทำนองแห่งการเคลื่อนไหวภายในยังดำเนินสืบต่อมา เมื่อทำความเข้าใจกับตัวเราเองแล้ว ต่อมาเราจะพินิจจิตใจและประสบการณ์ของเราอย่างลึกซึ้ง สิ่งหนึ่งที่เรากลับมาคือความปรารถนาอันเปี่ยมด้วยกรุณาที่จะเยียวยาความทุกข์ของผู้อื่น ในภาคนี้จะเป็นการตรวจสอบความปรารถนาและดูว่ามันจะสามารถถูกบิดเบือนไปได้อย่างไรบ้าง ซึ่งทำให้เกิดปัญหาแทนการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งจะมาพิจารณาว่าความสับสนนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจที่มาของความสับสน อันจะช่วยให้สามารถช่วยตัวเองและผู้อื่นได้มากขึ้นเมื่อเราและผู้อื่นอยู่ในภาวะหมดหนทางและเป็นทุกข์ หลังจากเคลื่อนที่เข้า วงจรแห่งการช่วยเหลือเคลื่อนสู่ภายนอก

ภาคที่ 4 “เผยแสดงความสัมพันธ์อันแท้จริง” เป็นเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อเราเปิดรับอย่างแท้จริง และยินดีต้อนรับผู้อื่น ประเด็นหลักของภาคนี้คือเรื่องทักษะการสื่อสารและการแลกเปลี่ยนอย่างจริงใจ สำหรับการช่วยเหลือแนวภาษานี้ การแลกเปลี่ยน หมายถึง การมีประสบการณ์กับผู้อื่นและความทุกข์ของเขาโดยตรง

และภาคที่ 5 “ลงมือปฏิบัติ” ยังคงเคลื่อนออกสู่ภายนอกด้วยการพิจารณาวิธีการช่วยเหลือในแบบต่างๆ และรูปแบบการนำไปใช้ รวมถึงเราในฐานะผู้ให้ความ

ช่วยเหลือ จะหาทางช่วยตัวเองได้อย่างไร หากเราเกิดความสับสนหรือหมดพลังที่จะทำงานต่อไป

ปิดท้ายหนังสือเล่มนี้ด้วยภาคผนวก 3 บท บทแรกเสนอแนวทางเพื่อให้ความช่วยเหลือเพิ่มเติมเมื่อถึงยามจำเป็น ตามมาด้วยบทที่อธิบายถึงวิถีจิตบำบัดแนวภาษานาของสถาบันนาโรปะ ส่วนบทสุดท้ายแนะนำสถานที่และที่อยู่เพื่อติดต่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ

บทสรุป

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนหวังจะชี้แนะให้เห็นว่าความช่วยเหลือที่มีคุณค่าสูงสุดที่เราให้แก่ผู้อื่นได้นั้น เริ่มต้นที่การพัฒนาความสามารถที่จะ “อยู่” เคียงข้าง และจะสามารถช่วยแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ให้ความช่วยเหลือทั้งมืออาชีพและมือสมัครเล่น ซึ่งหลายๆคนอาจจะเข้าใจว่าผู้ที่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้นั้นควรเป็นมืออาชีพหรือผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมมาเป็นอย่างดี ในหนังสือเล่มนี้จะชี้ให้เห็นว่าการใส่ใจช่วยเหลือกันในเรื่องเล็กๆน้อยๆของคนในสังคม เปรียบเสมือนพลังอันยิ่งใหญ่มากกว่าการช่วยเหลือโดยมืออาชีพ ทำให้รู้สึกว่าการช่วยเหลือไม่ได้ยากกว่าคิด แต่ควรเริ่มจากการที่เราฝึกฝนจิตของเราให้ดีเสียก่อน โดยการเรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง อยู่กับความรู้สึก อารมณ์ ความคิด และภาวะจิตใจของเราในสภาพต่างๆ แล้วจึงสามารถออกไปช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น การเริ่มต้นให้ความช่วยเหลือเช่นนี้ คือสิ่งสำคัญที่สุดและมีประโยชน์ที่สุดที่เราสามารถทำได้ ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือพิเศษทั้งยังสามารถนำติดตัวไปได้ทุกที่ทุกสถานการณ์