

## ชีวิตมีคุณภาพ จะปฏิบัติได้อย่างไร

นายไพโรจน์ พิทักษ์ทวยหาญ

ศึกษานิเทศก์ สพป.เชียงใหม่ เขต ๑

๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘

\*\*\*\*\*

คำว่า “คุณภาพ” (Quality) เป็นคำที่ใครๆก็ต้องการให้เกิดกับสรรพสิ่งในโลก มีความพยายามกันมากมายในสังคมที่อยากจะ **พัฒนา** ทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีขึ้น ทุกคนไม่เถียงกันว่า โลกของเราจากอดีตถึงปัจจุบัน (และในอนาคต) มีการเปลี่ยนแปลงไปหลายอย่าง ที่เห็นชัดมากๆคือ ด้านปริมาณ ด้านจำนวน สิ่งที่เห็น จับต้องได้ นับได้จำนวนมหาศาล

สำหรับอีกด้านหนึ่งของการเปลี่ยนแปลง คือ **ด้านคุณภาพ** ที่ทุกคนต้องยอมรับตรงกันแน่ๆว่า หมายถึง **สิ่งที่ดี มีประโยชน์ ต่อตนเอง ส่วนรวม ทำให้โลกน่าอยู่ ชีวิตน่าอยู่** โลกสวย ฯลฯ แต่ในความเป็นจริง สิ่งที่เราๆท่านๆได้รับทราบ พบเห็น บางครั้งแยกไม่ออกว่า **สิ่งใดเป็นคุณภาพที่ถูกต้องจริงๆ** มนุษย์เราก็จะพยายามกำหนดค่า/คุณลักษณะ/ข้อกำหนดขึ้นมาว่า ถ้ามีสิ่งนี้นะ จะมีคุณภาพ ถ้ายังไม่มีสิ่งนี้ ก็ยังไม่มีคุณภาพ การทำอย่างนี้ สิ่งของนี้มีคุณภาพมากกว่าทำอย่างนั้น/กับสิ่งโน้น อะไรทำนองนี้

แต่อย่างไรก็ตาม การกำหนดให้ค่า,คุณลักษณะ,ข้อกำหนดที่กำหนดขึ้นมาของแต่ละฝ่าย/กลุ่ม ก็ขึ้นอยู่กับทฤษฎี/หลักการ/นโยบาย/ความเชื่อตามยุคช่วงสมัยของผู้ที่กำหนด บางครั้งก็ใช้ได้แคใน ช่วงหนึ่งๆ (timing)เท่านั้น ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด คือ **การกำหนดคุณภาพการศึกษา** ที่ผ่านมาและปัจจุบันจะพบเห็นได้ว่า ยังมี ความเข้าใจไม่ตรงกัน จากหลายๆฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา ทั้งๆที่ในแง่การควบคุมของสังคม ก็ได้ กำหนด(ความหมาย)คุณภาพการศึกษาไว้ใน พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติแล้วก็ตาม ผู้เขียนได้เคยนำเสนอบทความเกี่ยวกับ “คุณภาพการศึกษา” มาพอสมควรแล้วครับ ครั้งนี้ ขอแนะนำ สิ่งทีไกล้ตัวที่สุดของเรา คือ **“คุณภาพชีวิต”**(The Quality of Life) เพราะผู้เขียนเห็นว่า ที่ผ่านมารวมักจะไปมอง ไปคิดแต่เรื่อง **เรื่องไกลตัว** เลย ลืมกลับมาพิจารณาตัวเองว่า เราเองนะ ชีวิตมีคุณภาพไหม ? ขนาดไหน ? ก่อนที่จะไปช่วยกันพัฒนาคุณภาพของสังคม !!!

## ๑. การดำเนินชีวิตมี ๓ ระดับ เราต้องเข้าให้ถึง ไปพร้อมๆกันทั้ง ๓ ระดับ

ผู้เขียนว่าพวกเราผู้รู้ทั้งรู้ว่า การดำรง/ดำเนินชีวิตในโลกของความเป็นจริงมันมีถึง ๓ ระดับ และแต่ละระดับต้องสัมพันธ์ ส่งต่อกัน แต่ในแง่ปฏิบัติแล้วมักปฏิบัติกันไม่ได้(รวมทั้งผู้เขียนด้วย) การดำเนินชีวิต มี ๓ ระดับ(ระดับพื้นฐาน-->สูง) ดังนี้

๑. ระดับวัฒนธรรม
๒. ระดับจริยธรรม และ
๓. ระดับศีลธรรม

จะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ผู้คนส่วนใหญ่จะดำเนินชีวิตอยู่เพียงในระดับที่หนึ่งเท่านั้น คือ ระดับวัฒนธรรม หมายความว่า สังคม/กลุ่มที่เราดำเนินชีวิตร่วมอยู่ เขาทำ เขาคิดอย่างไร เราก็คิดและทำอย่างเขา ซึ่งส่วนใหญ่ก็ไม่รู้ ไม่เข้าใจถ่องแท้ว่า ไอ้ที่เราคิด/ทำ(ตาม)อย่างเขา มันถูกหรือผิดไปจากจริยธรรมหรือศีลธรรมหรือไม่ อันนี้ ดูเผินๆเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา แต่จริงๆแล้ว หากปฏิบัติกันไปนานๆ จำนวนคนปฏิบัติมากขึ้น อาจเป็นอันตรายต่อจริยธรรมในอนาคตได้(ยังไม่ต้องพูดถึงศีลธรรม)

ตัวอย่าง การดำเนินชีวิต ในชีวิตประจำวัน(๓ ระดับ) เรื่อง “การจราจร”(หรือการเดินทาง)

ในวิถีชีวิตของแต่ละชุมชน แต่ละประเทศ ก็ต้องมีการจัดรูปแบบการปฏิบัติ(วัฒนธรรม) เพื่อให้ทุกคนเข้าใจตรงกัน ปฏิบัติตามรูปแบบ เช่น ต้องมีการกำหนดสัญญาณจราจรประเภทต่างๆขึ้นมาให้คนปฏิบัติได้ถูกต้อง เป็นระเบียบในการเดินทางจากที่หนึ่งไปที่หนึ่ง แต่ในความเป็นจริงที่เราทราบกันอยู่ มีอุบัติเหตุ การจราจรเกิดขึ้นมากมาย มีการทำผิดกฎระเบียบ กฎหมายจราจรมากมาย มีผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บอย่างต่อเนื่อง

เพราะอะไรหรือครับ ก็เพราะคนเราแต่ละคน/กลุ่ม มีแต่วัฒนธรรมของตนเอง/กลุ่มตน ปฏิบัติอยู่เสมอ เหมือนกัน เลียนแบบกัน อะไรที่เคยคิด เคยเชื่อ เคยปฏิบัติมา ก็จะเป็นวัฒนธรรมอย่างสม่ำเสมอ

ต้องขยับจาก->อีกขั้น คือ “จริยธรรม”

ปัญหาการจราจร/การเดินทางข้างต้น สรุปก็คือ เราดำเนินชีวิต ดำเนินการเดินทางอยู่เพียงแค่ระดับพื้นฐาน คือ ระดับวัฒนธรรม(เท่านั้น) เราต้องดำเนินชีวิตให้สูงขึ้นไปยัง ระดับจริยธรรม คือ เราต้องเชื่อฟัง/ปฏิบัติตามกฎระเบียบจราจร,เดินทาง,ขับรถอย่างมีสติ เป็นคนที่มีคุณธรรม รู้จักให้อภัย ให้โอกาส ฟังเหตุ ฟังผล และไม่ประมาท ปัญหาการจราจร/การเดินทางก็จะเกิดน้อยลง(ในระดับจริยธรรม)

## ขั้นสูงสุด ต้องขยับไปสู่ “สัจธรรม

มนุษย์ปุถุชนเป็นคนที่มึนงงใจอ่อนไหว ยังมีโลก โกรธ หลงอยู่ บางครั้งจริยธรรมก็ยับยั้งได้บางครั้งบางคราว ไม่ยั่งยืน หากผู้นั้นไม่โยงจริยธรรมที่ตัวเองยึดมั่นอยู่ เข้าไปสู่ สัจธรรม เพราะอะไรหรือครับ เพราะตัวจริยธรรมเป็นเพียงสิ่งที่ยึดโยงเข้าหาสัจธรรม ตามสภาพแต่ละชีวิต แต่ละสังคมที่ผู้นั้นดำรงอยู่ ยังไม่ยั่งยืนแท้ตามความจริงแท้ของธรรมชาติ

หากย้อนกลับมาพิจารณาเรื่อง “การจราจร/การเดินทาง”(ไม่ว่าที่ไหนในโลก) สัจธรรม (ของการจราจร/การเดินทาง) คืออะไรบ้าง

๑. การเคลื่อนย้ายร่างกายจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง โดยแท้ มันช้า ใช้เวลา
๒. การเดินทางไปได้สะดวก ต้องมี “ที่ว่าง” พอไปข้างหน้า และมีระเบียบให้เดินไปได้
๓. ในโลกเรา มี ตัวช่วย คือ พาหนะ ที่จะพาเราให้เคลื่อนที่ได้เร็วกว่าการใช้เท้าเดิน (อย่างเดียว)
๔. ตัวช่วย(พาหนะ)ของเรา ส่วนใหญ่ เป็นโลหะ แข็ง แต่ ร่างกายของมนุษย์เรา อ่อน (กว่าโลหะ)
๕. หากจะเคลื่อนที่ได้ไว/เร็ว ต้องจัด “พาหนะ”ให้มีประสิทธิภาพ จัดช่องทางเดินให้เพียงพอ
๖. หากมีการปะทะกันระหว่างของแข็งกับของอ่อน มนุษย์เราต้องบาดเจ็บ/ตาย เป็นต้น

ตัวอย่างสัจธรรมของการจราจร/การเดินทาง(เป็นสัจธรรมของทั้งโลก)ข้างต้น หากผู้อ่านนำไปพิจารณา/ตระหนักอยู่เสมอเกี่ยวกับจริยธรรมที่ปฏิบัติอยู่ โดยลดละเลิกวัฒนธรรมบางอย่างลงไป ผู้เขียนก็เชื่อว่า “คุณภาพชีวิต”ของคนเราก็จะดีขึ้นครับ

## วัฒนธรรม/จริยธรรม/สัจธรรม กับรูปแบบการดำเนินชีวิตให้เกิดคุณภาพ

ผู้เขียนเห็นว่า เมื่อผู้อ่านอ่านมาถึงตรงนี้ พอที่จะเข้าใจได้ถึงคุณภาพชีวิตได้ในระดับหนึ่ง จากตัวอย่างเรื่อง การจราจร/การเดินทาง ตอนนี หากเรานำหลักการนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันโดยทั่วไป เราจะมิมุมมองไปตรงจุดไหนของชีวิตประจำวันโดยทั่วไปได้อย่างไร

การดำเนินชีวิตของคนทั่วไป มีมิติที่ควรใส่ใจ/ให้ความสำคัญ(กว่าเรื่องอื่นๆ)ใน ๕ มิติ คือ

๑. มิติด้านการทำงาน
๒. มิติด้านครอบครัว
๓. มิติด้านเวลา
๔. มิติด้านการเงิน และ
๕. มิติด้านปัญญา

ใน ๕ มิติข้างต้น ทุกคนทุกท่านทราบดีนะครับ แต่เคยคิดบ้างไหมที่จะนำเอามิติด้าน วัฒนธรรม,จริยธรรมและสัจธรรมมาพิเคราะห์บ้างไหมครับ หากจะมี ก็จะมีเพียงแค่ วัฒนธรรมในการทำงาน ,วัฒนธรรมการอยู่แบบครอบครัว,วัฒนธรรมการใช้เวลา,วัฒนธรรมด้านการบริการการเงินและวัฒนธรรม การใช้ ความรู้(เท่านั้น)

ปัญหาการดำเนินชีวิต หรือชีวิตขาดคุณภาพนั้นก็เพราะเราดำเนินชีวิต ๕ มิติไปอยู่แค่ ระดับ “วัฒนธรรม” ยังขาดการตระหนัก/ปฏิบัติให้ลึกไปถึง ระดับจริยธรรม และสัจธรรม ปัญหาชีวิต/คุณภาพ ชีวิตที่ไม่สมบูรณ์จึงเกิดขึ้นกับเรา,กับเพื่อนร่วมงานหรือกับครอบครัวตลอดมาอย่างต่อเนื่อง

กล่าวในรายละเอียดอีกด้านหนึ่ง ๕ มิติของการดำเนินชีวิต เราต้องไม่ปฏิบัติอย่างแยก ส่วน ต้องพยายามสร้างความสัมพันธ์ เชื่อมโยงให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ คล้ายๆสร้างสมดุล/ความพอเพียงให้ เกิดขึ้นใน ๕ มิติ ตัวอย่างเช่น ทำงานอย่างไรเรื่องครอบครัวไม่เสียหาย เวลาอยู่กับงานมากกว่าเวลาที่อยู่กับ ครอบครัว ใช้จ่ายเงินมากไปจนครอบครัวเสียหาย ทำงานและอยู่กับครอบครัวโดยขาดสติ ไม่ใช่ปัญญา เป็นต้น

เป็นการยกตัวอย่างให้เห็นความสัมพันธ์ของการดำเนินชีวิตใน ๕ มิติ ว่าต้องมีความ สมดุล/พอเพียงให้ได้ในระดับหนึ่ง อย่าเพียงแต่ดำเนินชีวิตใน ๕ มิติแค่ในระดับวัฒนธรรมเท่านั้น ต้องขยายการ ดำเนินชีวิตใน ๕ มิติขึ้นไปสู่ระดับจริยธรรม(และยึด “สัจธรรม”ไว้ใส่ใจ) เช่น

- การทำงาน(ให้ก้าวข้ามวัฒนธรรม) ต้องสร้างความคิดริเริ่ม,การให้ความสำคัญ กับงาน,การทำงานเป็นทีม,การแสวงหาความเห็นชอบจากผู้ร่วมงาน,การสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง,การรู้จัก การปรับปรุงงานอย่างต่อเนื่อง(ระดับจริยธรรม)
- ครอบครัว (ให้ก้าวข้ามวัฒนธรรม) ต้องมีการแสดงออกที่ดีต่อกัน มีความ ห่วงใย,การรักษาความสัตย์สุจริตต่อกัน,การให้ความเคารพ ยอมรับฟังซึ่งกันและกัน(ระดับจริยธรรม)

- การเงิน (ให้ก้าวข้ามวัฒนธรรม)พิจารณาไตร่ตรองการใช้/การหารายได้/รายจ่ายเรื่องหนึ่ง จะไปก่อให้เกิดผลกระทบต่อการทำงาน,ต่อครอบครัวหรือไม่ มีเวลาให้การทำงาน ให้กับครอบครัวเพียงพอ/สมดุลหรือไม่(ระดับจริยธรรม)
- เวลา (ให้ก้าวข้ามวัฒนธรรม)
  - ใช้เวลาในการทำสิ่งที่ถูกต้อง มากกว่า การทำสิ่งที่ถูกต้อง
  - ใช้เวลาในการทำสิ่งสำคัญ มากกว่า ใช้เวลาทำในสิ่งที่เร่งด่วน (ระดับจริยธรรม)
- ปัญญา (ให้ก้าวข้ามวัฒนธรรม) ใช้ปัญญา(wisdom)ในการตัดสินใจ/ส่งเสริม”ทิศทาง”ที่ดีที่สุด เป็นความสามารถในการเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด ไม่ให้เกิดปัญหาในด้านการทำงาน,ด้านครอบครัว,ด้านเวลา,ด้านการเงิน ใช้ปัญญาพิจารณาให้ทุกด้าน win win

**สรุป** คุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้นั้น ท่านควรดำเนินชีวิตให้ก้าวข้ามระดับวัฒนธรรม ไปสู่ระดับจริยธรรม และเข้าใจถึงสัจธรรมในชีวิต ใน ๕ มิติ คือ มิติด้านการทำงาน,ด้านครอบครัว,ด้านเวลา,ด้านการเงินและด้านปัญญา จงระลึกไว้เสมอว่า จริยธรรมที่ดีของ ๕ มิติคืออะไร รู้เท่าทันกับกบฏของวัฒนธรรม และเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน ท่านต้องค้นพบให้ได้ว่า “สัจธรรม”ของ ๕ มิติจริงๆคืออะไร เช่น การทำงานเป็นชีวิตของสังคมมนุษย์ ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มนุษย์เราทุกคนพัฒนาได้ มนุษย์ทุกคนมีจุดเด่น จุดด้อยไม่เหมือนกัน ทุกคนมีเวลาเท่ากัน ๒๔ ชม. ทุกคนสามารถพัฒนาให้เกิดปัญญาได้ สวัสดิ์ครับ

\*\*\*\*\*

### เอกสารอ้างอิง

มาฆะ ภูจินดา, “มิติชนรายสัปดาห์”,ปีที่ ๓๔ ฉ.๑๗๖๖(๒๐-๒๖ มิ.ย.๕๗),หน้า ๓๗.

พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตโต),สืบสานวัฒนธรรมไทยบนฐานแห่งการศึกษาแท้,กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิก จำกัด,๒๕๔๐.



