

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ภาคผนวก ก

แบบบันทึกการสัมภาษณ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

## แบบสัมภาษณ์ภูมิหลังรายได้ รายจ่าย และการวางแผนอนาคตหลัง เกษียณของพนักงานโรงแรมระดับปฏิบัติการ

### คำชี้แจง

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างและเติมคำให้ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1. เพศ

ชาย  หญิง

2. อายุ

ต่ำกว่า 20  21-30 ปี  
 31-40 ปี  41-50 ปี  51-60 ปี

3. ระดับการศึกษา

ม.3 หรือต่ำกว่า  ม.6 หรือปวช.  อนุปริญญา หรือปวส.  
 ปริญญาตรี  ปริญญาโท  ปริญญาเอก

4. แผนก/ฝ่าย

ต้อนรับส่วนหน้า  ห้องอาหาร/ครัว  
 ธุรกิจ/บุคคล/การเงิน

5. ประสบการณ์การทำงานกับโรงแรมแห่งนี้

ต่ำกว่า 1 ปี  1-5 ปี  6-10 ปี  11-15 ปี  
 16-20 ปี  มากกว่า 21 ปีขึ้นไป

6. รายได้รวมทั้งหมด

ต่ำกว่า 10,000 บาท  10,001-15,000 บาท  
 15,001-20,000 บาท  20,001-25,000 บาท  
 สูงกว่า 25,000 บาทขึ้นไป  ไม่สามารถให้ข้อมูลได้

7. มีจำนวนสมาชิกในบ้านกี่คน

- 1) จำนวน.....คน (รวมทั้งท่านด้วย)
- 2) คนที่ทำงานแล้ว จำนวน.....คน
- 3) กำลังศึกษาเล่าเรียน จำนวน.....คน

8. ท่านมีภาระในด้านใดบ้าง

- ผ่อนบ้าน
- ผ่อนรถ
- ส่งลูกเรียน
- เลี้ยงดูพ่อแม่
- ใช้หนี้นอกระบบ
- เสียค่ารักษาประจำตัวทุกเดือน

9. ค่าใช้จ่ายของท่านต่อเดือน คิดเป็นจำนวนเงินเท่าใด

- ต่ำกว่า 15,000 บาท
- 15,001-20,000 บาท
- 20,001-25,000 บาท
- 25,001-30,000 บาท
- มากกว่า 30,001 บาทขึ้นไป

10. ท่านวางแผนอนาคตหลังช่วงเกษียณอย่างไร

- ทำการเกษตร
- ให้ลูกเลี้ยง
- รับจ้างทั่วไป
- ใช้เงินคนชราและเงินประกันสังคม

## ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการประเมินระดับความรู้สึกความมั่นคงในชีวิตของพนักงานโรงแรมระดับปฏิบัติการ

## แบบสอบถามการประเมินระดับความรู้สึกมั่นคงในชีวิตของพนักงาน โรงแรมระดับปฏิบัติการ

### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มี 2 ข้อใหญ่ โดยข้อที่ 1 เกี่ยวกับการให้คะแนนความรู้สึกมั่นคงในชีวิตของท่านในปัจจุบันพร้อมระบุเหตุผล และข้อที่ 2 เป็นการให้คะแนน เกี่ยวกับความคาดหวัง (ในขณะนี้) ว่าชีวิตของท่านว่าจะมีความมั่นคงเพียงใดในอนาคตภายหลังเกษียณ พร้อมระบุเหตุผล

ระดับคะแนนเรียงจากน้อยไปหามาก จาก 1 ถึง 10 ทั้งนี้คะแนนจากระดับ 1-6 (1 คะแนนถึง 6 คะแนน) อยู่ในช่วงรู้สึกมั่นคงในชีวิตน้อย และระดับคะแนนจาก 7-10 (7 คะแนนถึง 10 คะแนน) อยู่ในช่วงรู้สึกมั่นคงในชีวิตมาก

### คำถามของแบบสอบถาม

คำถามข้อที่ 1 ท่านรู้สึกว่าชีวิตในปัจจุบันของท่านมีความมั่นคงเพียงใด (ให้คะแนนจาก 1 ถึง 10 ตามเกณฑ์ข้างต้น)

ก. คะแนน.....

ข. ระบุเหตุผลที่ท่านให้คะแนนดังกล่าว.....

คำถามข้อที่ 2 ท่านคาดว่าจะชีวิตของท่านมีความมั่นคงเพียงใดในอนาคตภายหลังเกษียณ  
จากการทำงาน (ให้คะแนนจาก 1 ถึง 10 ตามเกณฑ์ข้างต้น)

ก. คะแนน.....

ข. ระบุเหตุผลที่ท่านให้คะแนนดังกล่าว.....

ภาคผนวก ค

ความมั่นคงทางการเงิน

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

## ความมั่นคงทางการเงิน

ความมั่นคง หมายถึง เงินที่เหลืออยู่ คือ การนำทรัพย์สินทั้งหมด ลบด้วยหนี้สินทั้งหมด หาก มีทรัพย์สินสิทธิมากเท่าใด โอกาสของการนำเงินไปต่อยอดสร้างความมั่นคงในอนาคต ดังนั้น ก่อนที่จะมั่งคั่งต้องอยู่รอดให้ได้ก่อน ซึ่งอัตราส่วนของการอยู่รอด (Survival Ratio) คือ รายได้จากการทำงานบวกรายได้จากทรัพย์สินหารรายจ่ายเท่ากับอัตราส่วนความอยู่รอด ซึ่งถ้าอัตราส่วนความอยู่รอดมากกว่า 1 แสดงว่าอยู่รอดได้ อยู่รอดด้วยตัวเอง เช่น ถ้ามีรายได้จากการทำงาน 30,000 บาท ต่อเดือน ไม่มีรายได้ทรัพย์สินแต่มีรายจ่าย 15,000 บาทต่อเดือน คำนวนด้วยอัตราส่วนความอยู่รอดเท่ากับ 2 แสดงว่า สามารถดำรงชีวิตอยู่รอดได้

จากการคำนวณความอยู่รอดได้นั้น จะต้องคำนวณอัตราส่วนความมั่งคั่งด้วย เพราะจะทำให้รู้ ว่ามีความมั่งคั่งและอิสรภาพทางการเงินหรือยัง ด้วยการวัดจากอัตราส่วนความมั่งคั่ง (Wealth Ratio) คือรายได้จากทรัพย์สินหารด้วยรายจ่าย เท่ากับความมั่งคั่ง ถ้าอัตราส่วนมากกว่า 1 ถือว่ามี อิสรภาพทางการเงิน พอที่จะใช้จ่ายหรือใช้ชีวิตอย่างสุขสบาย ตัวอย่างเช่น ถ้ามีรายได้จากทรัพย์สิน จากการให้เช่าคอนโดมีเนียมได้เงิน 20,000 บาทต่อเดือน ได้เงินปันผลจากหุ้น 5,000 บาทต่อเดือน รวมทรัพย์สินทั้งหมด 30,000 บาทต่อเดือน ซึ่งมีรายจ่ายเพียง 15,000 บาทต่อเดือน เมื่อกำนวนด้วย อัตราความมั่นคงจะเท่ากับ -2 แสดงว่า มีอิสรภาพทางการเงินแล้ว ดังนั้น การเรียนรู้การวางแผน ด้านการเงินในทุกๆ ด้านเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่ไม่ควรมองข้ามทั้งในการควบคุมค่าใช้จ่าย การบริหารหนี้สิน การออม การทำประกันคุ้มครองความเสี่ยง การใช้สิทธิภาษีอย่างคุ้มค่า การลงทุน ต่อยอดจากการออม ทั้งหมดเหล่านี้คือความสำเร็จทางด้านความเป็นอิสระภาพทางการเงิน

### การก้าวไปสู่ความมั่งคั่งและการมีอิสรภาพทางการเงิน มี 4 ขั้นตอน

1. สร้างความมั่งคั่ง (Wealth creation) การสร้างความมั่งคั่ง เป็นด่านแรกที่จะต้องปฏิบัติ ให้ได้เพื่อก้าวไปสู่ความฝันด้านการมีอิสรภาพทางการเงิน แต่สิ่งที่จะต้องปฏิบัติให้เป็นนิสัยด้วยการ รู้จักหา รู้จักเก็บ รู้จักใช้ และรู้จักขยายดอกอย่างสม่ำเสมอ สร้างการต่อเนื่องให้กับตนเองใน การวางแผนการใช้จ่ายเงิน วางแผนหนี้สิน เพื่อให้มีเงินออม หรือทำการวางแผนการออมเงิน พยายามคิดเสมอว่าในทุกๆ 1 บาท ถ้าประหยัดในวันนี้ เสมือนมีเงินออมเพิ่มขึ้นอีก 1 บาทที่สามารถ เพิ่มพูนความมั่งคั่งได้ในอนาคต สิ่งเหล่านี้คือ หัวใจสำคัญของการสร้างความมั่งคั่งในขั้นที่ 1

2. ปกป้องความมั่งคั่ง (Wealth protection) ชีวิตต้องเผชิญกับความเสีงรอบด้าน หรือ อุบัติเหตุเกิดขึ้นแบบไม่คาดฝันในกรณีเจ็บป่วย หากไม่เตรียมการรับมือ เงินทองที่หามาได้ทั้งชีวิตก็ หมดไป ดังนั้น ควรต้องหาตัวช่วยเพื่อปกป้องความมั่งคั่งให้อยู่ได้นานๆด้วยการวางแผนทำประกันแม้ อาจจะไม่จัดการกับความเสีงให้หมดไปก็ตามแต่ก็ช่วยสร้างความอบอุ่นเพราะมั่นใจได้ เพื่อช่วย บรรเทาความสูญเสียทางการเงิน

3. การเพิ่มความมั่งคั่ง (Wealth accumulation) อัตราเงินเฟ้อพุ่งแซงอัตราดอกเบี้ย การ ฝากเงินในธนาคารเพื่อหวังเงินดอกเบี้ยคงไม่ทำให้มีความมั่งคั่งดังที่ตั้งใจไว้ เพราะดอกเบี้ยเงินออมโต ไม่ทันราคาสินค้าและค่าใช้จ่ายต่างๆดังนั้นเพื่อเป็นการเพิ่มความมั่งคั่งด้วยการวางแผนการลงทุน จึงเป็นเหมือนความสำคัญอย่างยิ่งเพราะการลงทุนเปรียบเสมือนทางด่วนสู่ความมั่งคั่งได้อย่างรวดเร็ว



และภาษีคือปัจจัยหนึ่งที่ช่วยเพิ่มพูนความมั่งคั่ง คือ การวางแผนด้านภาษีด้วยการหาช่องทางการลงทุน เช่น การทำประกันชีวิต กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ กองทุนรวมหุ้นระยะยาว ซึ่งกองทุนเหล่านี้จะช่วยในการลดภาษี และทำให้มีเงินออม เพื่อเพิ่มพูนความมั่งคั่ง

4. ส่งมอบความมั่งคั่ง (Wealth distribution) คือหัวใจหลักของการวางแผนมรดก หลังจากที่ได้สะสมความมั่งคั่งของตนเองมาแล้ว หากวันนี้แก่ตัวไปแล้วหรือเป็นอะไรไป จะจัดสรรความมั่งคั่งด้วยการแบ่งปันให้กับผู้อื่น หรือทายาทอย่างไร เช่น การยกให้ทายาท การบริจาคให้มูลนิธิ การบริจาคให้องค์กรสาธารณกุศล การให้ผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า ซึ่งจะทำให้มั่นใจว่าทรัพย์สินสมบัติทั้งหมดจะถูกสืบทอดอย่างมีประโยชน์ตามความต้องการ (ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 2558)

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ภาคผนวก ง

บทความเกี่ยวกับความมั่นคงในชีวิต

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

## ต้องสร้าง “ความมั่นคง” ให้แก่คนหนุ่มสาวในวันนี้

อรรถจักร์ สัตยานุรักษ์

หากพิจารณาอัตราการว่างงานของคนหนุ่มสาวในวันนี้ อาจพบว่าตัวเลขไม่สูงมากนัก แต่ในความเป็นจริงแล้วเกณฑ์การจัดว่าใครว่างงานหรือมีงานทำนั้นหละหลวมมาก จึงทำให้ตัวเลขต่ำอย่างสม่ำเสมอ เราคงต้องคิดถึงการจัดการกับการว่างงานในลักษณะอื่นด้วย เพราะที่สำคัญ เราจะคิดแค่การว่างงานอย่างเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องคิดถึงประเด็นในเรื่อง “ความมั่นคง” ของการทำงานมากขึ้นด้วย เพราะการคิดแค่การมีงานทำในช่วงนี้ แต่ไม่มีอนาคตในการทำงานต่อเนื่องไป ก็หมายความว่าสังคมเศรษฐกิจไทยกำลังทำลายตัวเองมากขึ้นไปเรื่อยๆ

การวางแผนลดจำนวนคนว่างงานจึงต้องคิดถึงการงานที่มี “ความมั่นคง” ควบคู่กันไป ด้วย โดยเฉพาะกับคนรุ่นหนุ่มสาวในวันนี้ การที่จะต้องเน้น “ความมั่นคง” ให้แก่ชีวิตการทำงานของคนหนุ่มสาว ก็เพราะคนหนุ่มสาวในวันนี้แหละที่จะเป็นคนหาเงินเพื่อเลี้ยงคนแก่ในอนาคตอันใกล้ อย่าลืมนะครับว่าอีกประมาณสิบปี สัดส่วนคนแก่ในสังคมไทยจะเพิ่มขึ้นถึงเกือบ 20% ของประชากรทั้งหมด หากคนรุ่นหนุ่มสาวไม่มีโอกาสสร้างชีวิตการทำงานที่มั่นคงได้ในวันนี้ พลังของการช่วยเหลือคนแก่ก็จะลดลงทันที ที่สำคัญ หากไม่ร่วมสร้างให้คนหนุ่มสาวรู้สึกได้ถึง “ความมั่นคง” และปล่อยให้พวกเขาและเธอลอยละล่องอยู่ในความไม่แน่นอน ความเสี่ยง และความไม่มั่นคงของชีวิต ปัญหาทางสังคมเศรษฐกิจจะทวีมากขึ้นมาก ตัวอย่างของสังคมญี่ปุ่นที่ความตึงเครียดระหว่างคนหนุ่มสาวกับคนแก่มีสูงมากขึ้นกว่าเดิมมากทีเดียว คนหนุ่มสาวญี่ปุ่นที่อยู่ในวัยทำงานจำนวนหนึ่งที่ไม่สามารถมีชีวิตที่มั่นคงได้ ได้ตัดสินใจเลือกการฆ่าตัวตาย และหากพิจารณาจากการสื่อสารในสังคมก็จะพบว่าความรู้สึกที่ตนเองก็หางานได้ยาก และเป็นงานชั่วคราวแต่ต้องถูกเรียกร้องให้ดูแลคนแก่ ยิ่งกดทับความรู้สึกที่ดีต่อคนแก่มากขึ้น

คนหนุ่มสาวในวันนี้จะต้องแบกรับพันธกิจของสังคมไทยในอนาคต แต่วันนี้พวกเขาและเธอไม่ได้รับการดูแลที่ดีพอ ที่จะทำให้มีศักยภาพในการที่จะทำเพื่อสังคมในอนาคตนี้เลย

การวางแผนรองรับสังคมผู้สูงอายุ จึงไม่ใช่การเน้นเพียงแก่ผู้สูงอายุอย่างที่เราคิดกันเท่านั้น หากแต่ต้องคิดถึงคนหนุ่มสาวเป็นอันดับแรก และต้องคิดถึงการสร้างให้ชีวิตพวกเขาและเธอมั่นคงมากที่สุด เพื่อเอื้ออำนวยให้พวกเขาและเธอได้ทำหน้าที่เพื่อสังคมไทยในอนาคตจำเป็นที่จะต้องเริ่มจากระบบราชการไทยก่อน นับตั้งแต่การแข่งขันจำนวนข้าราชการในสมัยพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ ก็ได้ทำให้อัตราของข้าราชการเพิ่มน้อยมาก แต่เนื่องจากงานราชการที่มากขึ้น ได้ทำให้เกิดการขยายตัวของการจ้างงานชั่วคราวขึ้นมา อัตราของการจ้างงานชั่วคราวนี้มีมากถึงประมาณ 20% ของข้าราชการ (บางหน่วยงานอาจจะถึง 60%)

คนหนุ่มสาวที่ต้องทำงานในระบบการจ้างงานชั่วคราวโดยทั่วไปแล้ว ต้องต่อสัญญาที่ละปี ล้วนแล้วแต่มีความรู้สึกที่เจ็บปวดและไม่พึงพอใจต่อความไม่มั่นคงนี้ แต่จำนวนมากกว่ามากต้องยอมทนต่อการ “กดขี่” จากหัวหน้าหน่วยงาน และต้องเอาอกเอาใจนาย เพื่อแลกกับโอกาสในการได้ต่ออายุการทำงานไปอีก 1 ปี

ชีวิตของคนหนุ่มสาวที่ต้องทนอยู่กับความไม่มั่นคงเช่นนี้ เป็นเรื่องที่สังคมไทยต้องคิดกันแล้วนะครับ เพราะเหมือนกับที่เราปล่อยให้พวกเขาและเธอล่องลอยในทะเลแห่งความไม่แน่นอนตามลำพังอย่างคนใจดำ แต่กลับจะ “หน้าด้าน” เรียกกร้องให้พวกเขาและเธอมารับผิดชอบต่อสังคมในอนาคตด้วยการเลี้ยงดูคนแก่ (ซึ่งเป็นคนรุ่นราวคราวเดียวกับหัวหน้าหน่วยงานที่รังแกเขาและเธอมาโดยตลอด)

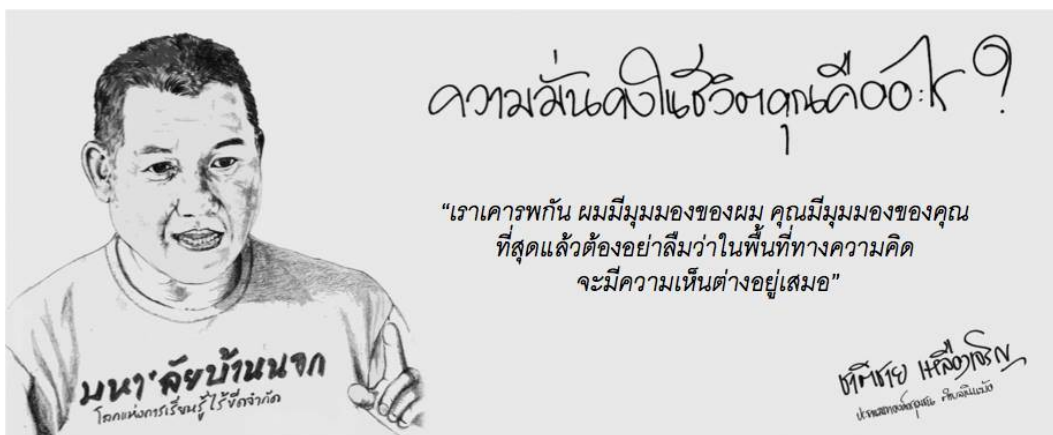
สังคมไทยต้องช่วยกันทำให้รัฐบาลคิดและจัดการในเรื่องนี้ ผมเชื่อว่าหากพิจารณาในเรื่องงบประมาณให้ดี เราสามารถจะเปลี่ยนโฉมตกร้างซึ่งไปได้อย่างเพียงพอที่จะสามารถจ้างคนหนุ่มสาวเหล่านี้ได้มากมายทีเดียว (แน่นอนครับว่าบช้ออาวูก็จะต้องลดลง )

ที่ขอเริ่มจากระบบราชการก่อน ก็เพราะว่าข้าราชการนั้นเป็นมนุษย์เงินเดือนที่ไม่สามารถหนีภาษีได้ และภาษีของข้าราชการเป็นรายได้หลักสำคัญของประเทศครับ สำหรับ องค์กรธุรกิจต่างๆ รัฐ/รัฐบาลก็สามารถที่จะใช้กลไกภาษีในการสร้างหลักประกันให้แก่คนทำงานได้ ด้วยการลดภาษีบางประเภทเพื่อจูงใจให้เกิดการจ้างงานที่ต่อเนื่องพอในการสร้าง “ความมั่นคง” ให้แก่คนทำงาน ขณะเดียวกันการแก้ไขกฎหมายการประกันตนในกรณีว่างงาน ก็ต้องทำให้สามารถเลี้ยงชีพได้ต่อเนืองยาวนานพอที่จะหางานใหม่ได้ สำหรับ การทำงานอิสระหรือภาคการผลิตไม่เป็นทางการที่ขยายตัวมากขึ้น เพราะคนหนุ่มสาวจำนวนหนึ่ง ไม่สามารถที่จะทนอยู่กับความไม่แน่นอนของระบบการจ้างงานของเราได้ รัฐ/รัฐบาลก็ต้องคิดถึงการเปิดพื้นที่ให้แก่การทำงานอิสระ/ภาคการผลิตไม่เป็นทางการนี้ได้ดำเนินอย่างต่อเนื่องได้ เช่น เปิดพื้นที่สาธารณะให้กระจายตัวออกไปกว้างขวาง เพื่อที่ผู้ขายของในตลาดนัดหรือผู้ผลิตรายย่อยได้มีโอกาสในการทำงานที่ต่อเนื่องได้ แม้ว่าในวันนี้ คนขายของตามตลาดนัดจะสามารถขายได้ถึง 30 วันต่อเดือนแล้วก็ตาม แต่ก็ยังมีปัญหาการถูกรบกวนจากกลไกอำนาจรัฐหลายฝ่าย รัฐ/รัฐบาลจำเป็นต้องคิดถึงการทำงานกับกลุ่มภาคไม่เป็นทางการนี้มากขึ้น ต้องเน้นนะครับว่า การสร้าง “ความมั่นคง” ให้แก่คนหนุ่มสาวในวันนี้ ก็คือ การสร้างฐานทางสังคมเศรษฐกิจที่จะรองรับสังคมผู้สูงวัยในอนาคต ไม่อย่างนั้นแล้ว เราจะเผชิญหน้ากับความตึงเครียดระหว่างคนสองวัยมากขึ้นซึ่งทั้งหมดก็จะอยู่ร่วมกันอย่างไม่เป็นสุข ซึ่งในวันนี้ เราก็เห็นความตึงเครียดนี้เกิดขึ้นในหลายระดับและหลายมิติแล้ว

“คนหนุ่มสาว” ของสังคมไทยวันนี้กำลังต้องแบกรับภารกิจที่สำคัญ สังคมไทยต้องช่วยกันให้พวกเขาและเธอเข้มแข็งและมี “ความมั่นคง” ในชีวิตให้ได้มากที่สุด

## ความมั่นคงในชีวิตคุณคืออะไร

ประเทศไทยขับเคลื่อนระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม เพื่อจูงใจคนทำมาหากินด้วยผลตอบแทน ทำมาหากินได้มากทำน้อยก็ได้ลดหลั่นตามกันไป โดยเชื่อว่าเป็นการเอื้อให้เกิดการพัฒนา แต่หลายฝ่ายก็ตั้งข้อสังเกตเช่นกันว่า ทุนนิยมเป็นระบบเศรษฐกิจที่ถ่างช่องว่างระหว่างความรวยความจนให้ขยายห่าง คนรวยยิ่งมั่งมีจนใช้ไม่หมด ส่วนคนจนก็ขึ้นแค่นแทบไม่มีจะกิน ‘เงิน’ เป็นปัจจัยที่พร้อมจะแลกเปลี่ยนเป็นสินค้าและบริการได้ตามใจชอบ พ่อแม่ของพวกคุณที่อยู่ภายใต้การควบคุมของโลกทุนนิยม จึงต้องทำงานหนักที่สุด เพื่อหาเงินให้ได้มากที่สุด และส่งเสียให้คุณมีการศึกษาสูงที่สุดเพื่อให้คุณออกไปทำงานที่ได้ผลตอบแทนสูงสุดอีกเช่นกันพูดไปพูดมา ฟังดูคล้าย ‘หนูติดจิ้น’ จึงจนหมดกำลังก็ยังไม่ยอมหลุดพ้นตามคัมภีร์ของทุนนิยมว่า เมื่อมีเงิน จะซื้ออะไรก็ได้ ในทำนอง In money, we trust ใช่หรือไม่ ว่าเงินซื้ออะไรก็ได้ – ใช่, ถ้ามีคนขายคำถามคือ หากไม่มีร้านสะดวกซื้อ 24 ชั่วโมง เปิดทุกสี่แยก หากไม่มีซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดใหญ่ที่ขายสาเกกะเปื่อยยันเรือรบ หากไม่มีห้างสรรพสินค้าที่มักใช้เทคนิคการออกแบบภายในร่วมกับหลักจิตวิทยา จนทำให้ลูกค้าถูกสะกดจิตให้ซื้อ และซื้อ หากชีวิตคุณไม่มีสถานที่อำนวยความสะดวกเหล่านี้ คุณจะอยู่ได้หรือไม่ ทว่า มีกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งที่อยู่ได้โดยไม่ต้องง้อให้ใครมาขาย พวกเขาอยู่ได้อย่างมั่นคง ด้วยการปลูกผักเองแม้ขายไม่ได้ ก็ยังมีกิน เพราะใช้ชีวิตด้วยความเชื่อว่าทรัพย์อยู่ในดิน และสินอยู่ในน้ำ ด้วยความผูกพันและศรัทธาในพลังของสายน้ำอย่างแนบแน่นนี้เอง จึงทำให้หมู่บ้านนี้มีชื่อว่า ‘จำรุง’ ที่แปลว่า ธารน้ำขนาดเล็กที่นี้ ความมั่นคงแห่งชีวิตถูกตีความใหม่ เพราะในขณะที่คนเมืองมีความสุขบนพื้นฐานของเงินที่ผันผวนลอยจมนตามระบบเศรษฐกิจโลก อย่างที่เห็นความหายนะเมื่อครั้งวิกฤตการณ์ต้มยำกุ้ง แต่ความสุขของอีกหลายคนที่บ้านจำรุง ตำบลเนินฆ้อ อำเภอแกลง จังหวัดระยอง มั่นคงอยู่บนผืนน้ำและดิน ก็มเก็บกินได้เลย ความมั่นคงจึงอยู่ในมือตลอดเวลา ความมั่นคงที่ไม่ขึ้นอยู่กับใครหรืออะไรทั้งนั้น ความมั่นคงของเขายู่บนพื้นฐานของหยาดเหงื่อแรงงานของพวกเขาวงบ้านจำรุงบอกเราว่า แม้เงินจะซื้อของกินได้ แต่คนที่นี่มีกินได้โดยไม่ต้องซื้อ จึงประจักษ์ชัดว่า ความมั่นคงสำคัญกว่าเงิน ทำให้เราต้องถามและหาคำตอบด้วยตัวเองว่า ความมั่นคงที่ยึดเป็นสรณะกันอยู่ มันมั่นคงแค่ไหน จับต้องได้หรือไม่ และตั้งคำถามให้ลึกลงไปอีกว่า ด้วยวิถีคนเมืองแบบเราๆ จะอยู่กับกันอย่างไรให้ชีวิตมั่นคง



## ถอยหลังก่อน ก็ตั้งหลักก่อน

เช่นเดียวกับ ‘ผู้ใหญ่ตี’ ชาติชาย เหลืองเจริญ ประธานสภาชุมชนตำบลเนินซ้อ ที่คิดว่าคนเราไม่สามารถหาความมั่นคงได้ในโลกทุนนิยม ระบบการศึกษาที่สอนแค่ทำให้เรียนสูงๆ เพื่อหาเงินให้ได้มากๆ แต่ไม่เคยสอนเลยว่าทุกคนมีต้นทุนทางสังคมอยู่ที่บ้าน ไม่ได้สอนว่ามีเงินอยู่บ้านนอก แต่กลับสอนว่าเงินอยู่ในอุตสาหกรรมและเมืองใหญ่ แต่แท้จริงแล้ว เงินมันอยู่ที่บ้านคุณ และพร้อมจะลอยขึ้นมาตลอดเวลา อยู่ที่ว่าเราจะหยิบมันขึ้นมาใช้ได้อย่างไรเขาเล่าย้อนไปถึงแนวคิดก่อนเริ่มก่อตั้งมหาวิทยาลัยบ้านนอกว่า บ้านจำรุงหากินด้วยการทำสวนยางพาราเป็นหลัก มีรายได้แน่นอน แต่ชีวิตเรากลับไม่มีความมั่นคง เพราะสถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม ทำให้สารเคมีรุกคืบเข้าสู่ระบบเกษตรกรรม จากที่เคยผลิตเพื่อกิน วันนี้สังคมขับเคลื่อนไปสู่จุดที่เกษตรกรต้องผลิตเพื่อขาย เพื่อทำเงิน การที่ผู้ผลิตไม่กินเอง นำไปสู่การใช้สารเคมีอย่างไม่บันยะบันยังอย่างไม่คำนึงถึงผู้บริโภค เขายืนยันว่า การที่เราต้องซื้อผักผลไม้ปลอดสารเคมีกิน ถือว่าขาดความมั่นคงในชีวิตแล้ว นอกจากนี้ เมื่ออ่านแนวโน้มของกระบวนการพัฒนาประเทศ จะเห็นว่าวิถีของคนเริ่มเปลี่ยนไป และเกิดความสั่นคลอนในวิถีการผลิต รวมถึงทรัพยากรทั้ง 4 ตัว อันได้แก่ คน ดิน น้ำ ป่า ก็มีความบกพร่อง จึงต้องเริ่มจากการฟื้นฟูทรัพยากรด้วยกำลังคนในชุมชนเท่านั้น เพราะหากดำเนินการแบบระบบราชการจะไม่มี ความมั่นคงยั่งยืน และไม่สามารถแก้ปัญหาได้จริง ตลอดจนสิ้นเปลืองงบประมาณอย่างสูญเปล่า “หากคิดแบบที่ส่วนราชการคิด คือ ต้นไม้มีน้อยให้ไปบอกกรมป่าไม้ น้ำมีปัญหาให้กรมทรัพยากรน้ำ แก๊ซคนมีปัญหาให้มหาวิทยาลัยดูแลเรื่องทรัพยากรมนุษย์ ดินไม่ดีก็ไปบอกกระทรวงเกษตร กลไกประเทศเรามันเป็นแบบนี้ ซึ่งผมมองว่า กลไกหรือระบบที่คนข้างนอกเข้ามาวางให้ไม่มีความมั่นคง ไม่ใช่ไม่ดี แต่สุดท้ายมันไม่มั่นคง เพราะคนข้างนอกเขาไม่รู้จักจริงเท่าคนข้างใน ถ้าเป็นแบบนี้ เราทำกันเองดีกว่า”

มหาวิทยาลัยบ้านนอก ‘บ้านจำรุง’ มหาวิทยาลัยบ้านนอก บนพื้นที่ 5 ไร่ ในหมู่บ้านจำรุง จึงถือกำเนิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2546 เพื่อเป็นแหล่งรวบรวมองค์ความรู้แบบภูมิปัญญาชาวบ้านในพื้นที่ตำบลเนินซ้อ ที่ผ่านการประมวลและถกเถียงกันในกลุ่มแล้ว รวมถึงดำเนินการให้นักท่องเที่ยวเข้ามาเยี่ยมชม พักผ่อนบ้าง หากความรู้บ้าง ดูงานบ้าง มหาวิทยาลัยนี้ต้อนรับนักท่องเที่ยวทุกแบบ แต่ในเมื่อระบบการศึกษาปกติไม่ให้การยอมรับ จึงตั้งชื่อ ‘บ้านนอก’ โดยอาจหวังให้สัมพันธ์องวงการการศึกษาได้บ้าง “สิ่งที่เราทำเป็นสิ่งที่พระเจ้าแผ่นดินคิด พระเจ้าแผ่นดินคิดเรื่องการฟื้นฟูทรัพยากร คน ดิน น้ำ ป่า พระเจ้าแผ่นดินสอนเรื่องการรวมตัว เราก็ลองคิดว่า จะเอามาแปลงสู่การปฏิบัติจริงอย่างไร มีเทคนิคอย่างไร ซึ่งสิ่งเหล่านี้มาจากประสบการณ์ของเราเอง เราทำในรูปแบบขบวนการองค์กรชุมชน ไม่ได้เป็นขบวนการแบบที่รัฐกำหนด รวมตัวจากกิจกรรมที่หลากหลาย จนเป็นองค์กรชุมชน และขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมาย

“ผู้ใหญ่ตี กล่าวถึงแนวคิดของบ้านจำรุงที่ผ่านมา ภาพจำของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือการทำนา เลี้ยงปลาตก เพาะเห็ด เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ แต่ผู้ใหญ่อายืนยันว่า ความคิดเช่นนี้เป็นความคิดที่ตื่นเงินเกินไป เพราะในความเป็นจริง ในหลวงทรงออกแบบปรัชญานี้ เพื่อให้ประชาชนมีชีวิตที่มั่นคง และสังคมที่เป็นสุข ซึ่งความมั่นคงที่ว่า ต้องมาจากการฟื้นฟูทรัพยากร ทั้ง 4 อย่าง ได้แก่ คน ดิน น้ำ ป่า เพราะในกระบวนการพัฒนาประเทศเรา ให้น้ำหนักไปกับการทำลายทรัพยากรมากกว่า

พื้นฟู เมื่อทุนเติบโต ทรัพยากรย่อมถูกทำลาย ซึ่งนั่นหมายถึงการบั่นทอนชีวิตเราด้วย จึงมีการพูดคุยกันในระดับท้องถิ่นว่าจะนำแนวคิดของพระองค์มาปฏิบัติได้อย่างไรก็ตาม การอยู่ร่วมกันในชุมชน ย่อมยากที่จะให้ทุกคนคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยเฉพาะการหาคนยอมรับผิดชอบเป็นเจ้าภาพในการเปลี่ยนแปลงสังคมครั้งหนึ่งๆ ยิ่งยากกว่า เพราะมีความเสี่ยง ทั้งกำลังกายกำลังใจ กำลังทรัพย์ และเสี่ยงว่าจะล้ม แนวคิดที่จะมาเปลี่ยนชุมชนครั้งนี้ก็เช่นกัน มีทั้งชาวบ้านที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย

“ในสังคมประชาธิปไตยพูดเรื่องความต่าง คนมีวุฒิภาวะก็จะคุยกัน ถกเถียงด้วยเหตุผล ส่วนคนที่ยังไปไม่ถึงจุดนั้น ก็อาจจะด่าทอกัน ชกต่อยกัน นั่นก็แสดงให้เห็นถึงการเติบโตทางความคิดของคนๆนั้น อย่างไรก็ตาม ในโลกของความเป็นจริงก็มีคนเห็น ต่างกันทุกวัน เราไม่ได้ทะเลาะกัน ไม่ได้ขัดแย้งกัน แค่เห็นไม่ตรงกันเท่านั้น เราเคารพกัน ผมมีมุมมองของผม คุณมีมุมมองของคุณ ที่สุดแล้วต้องอย่าลืมว่า ในพื้นที่ทางความคิด จะมีความเห็นต่างอยู่เสมอ”

ผู้ใหญ่ดีเล่าถึงชาวบ้านที่ไม่เห็นด้วยกับการปฏิวัติชุมชนแนวร่วมยุคก่อตั้งเลือกใช้เทคนิคของในหลวง ที่เรียกว่า ‘การรวมตัวเป็นกลุ่มกิจกรรม’ โดยรวบรวมชาวบ้านที่มีความถนัดหรือความสนใจในเรื่องเดียวกันมาทำกิจกรรมร่วมกันและประมวลเป็นชุดความรู้แบบชาวบ้านๆ จึงนำมาสู่การจับมือร่วมกันฟื้นฟูทรัพยากรในชุมชน จนกลายเป็นสังคมอุดมความสุข โดยปัจจุบันมีกลุ่มกิจกรรมทั้งหมด 40 กลุ่ม มีสมาชิกกว่า 2,000 คน จากชาวบ้านตำบลเนินซ้อทั้งหมด 4,000 คนนอกจากนั้น ยังมีการติดตามผลการทำกิจกรรมด้วยการพูดคุยกันทุกวันที่ 15 ของเดือน เพื่อวิเคราะห์หว่า แต่ละกลุ่มมีการเติบโตทางความคิดหรือไม่ ความคิดพัฒนาไปอย่างไรโดยผู้ใหญ่ดี ยืนยันถึงผลสัมฤทธิ์ของกิจกรรมว่า ทำแล้วดี มีความสุข มีเงินใช้ และมีความมั่นคง เท่านั้นที่เพียงพอแล้ว ถือว่าบรรลุเป้าหมายแล้ว มหาวิทยาลัยนี้ ตีความปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้กว้างขึ้นกว่าที่สังคมไทยเคยรับรู้ โดยบัญญัติความหมายของมันอย่างไม่เป็นทางการว่าหมายถึงการพึ่งพาตนเอง ไม่ว่าจะได้มากหรือได้น้อย ต้องทรงตัวทันที มหาวิทยาลัยนี้จึงพยายามบอกสังคมว่า ต้องเปลี่ยนกระบวนการทางความคิดของคนในสังคม ทุกคนต้องคิดเสียใหม่ว่า ต่อไปฉันจะพึ่งพาตนเอง เริ่มจากระดับปัจเจก ถึงครอบครัว องค์กร ชุมชน สังคม และประเทศ ขึ้นอยู่กับว่าเรากำลังอยู่ในตำแหน่งไหน สวมหมวกหน้าที่อะไรอยู่ ความมั่นคงแห่งชีวิต เริ่มด้วยเรื่องใกล้ตัวอย่างเรื่องอาหาร ผู้ใหญ่ดีให้ความเห็นว่า เราจำเป็นต้องพึ่งพาตนเองจนเกิดความมั่นคงด้านอาหารในแง่ผู้บริโภค เราต่างรู้เหมือนที่ทุกคนรู้กันว่า อีก 5 ปีข้างหน้า บริษัทอุตสาหกรรมอาหารยักษ์ใหญ่จะควบคุมการบริโภคของคนทั้งประเทศได้ทั้งหมด ตั้งแต่ต้นน้ำยันปลายน้ำ เราอาจจะหาข้าวมันไก่ หรือข้าวขาหมูกินข้างถนนไม่ได้อีกต่อไปส่วนในแง่ผู้ผลิตก็เช่นกัน บริษัทจำหน่ายเมล็ดพันธุ์อุตสาหกรรมเมล็ดพันธุ์ที่บริษัทตกแต่งพันธุ์กรรมให้เป็นหมัน ไม่สามารถปลูกต่อได้ เพื่อผูกขาดให้เกษตรกรต้องซื้อเมล็ดพันธุ์ทุกฤดูการผลิต นอกจากนี้เกษตรกรต้องขนผักผลไม้เข้ามาขายให้พ่อค้าคนกลาง ที่จะนำไปรีดเอากำไรกับผู้บริโภคอีกทอดหนึ่ง ทำให้เกิดกลไกการตลาดที่ไม่เป็นธรรมกับทั้งเกษตรกรและผู้บริโภค

ชุมชนบ้านจ่ารุงจึงแก้ปัญหาด้วยการสร้างกลไกการตลาดขึ้นเอง ผลผลิตทางการเกษตรที่กลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ผลิตได้ จะถูกขายให้กลุ่มแปรรูปอาหาร หรือวางขายในตลาดสีเขียว ด้วยการหมุนเวียนทรัพยากรและจัดองค์ประกอบให้อยู่ในพื้นที่ ทำให้เกิดกลไกการตลาดในชุมชน จนเป็นระบบเศรษฐกิจระดับท้องถิ่นที่สมดุล และนำไปสู่การพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน เมื่อกลไกการตลาดที่

กำหนดเองครบวงจรแล้ว ทุกคนในชุมชนจะมีเงินในกระเป๋า แต่อย่างที่หลายคนรู้คือคนชนบทไม่รวย หรืออาจหนักหนาถึงขั้นแบกหนี้สินรุงรัง เครือข่ายชุมชนบ้านจำรุงจึงตั้งกลุ่มกิจกรรม ‘ธนาคารชุมชน’ ขึ้น เพื่อจัดการเรื่องทุน โดยเปิดพื้นที่การออมสำหรับคนไม่มีโอกาสออม ธนาคารชุมชนที่เปิดแค่ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ยืนหยัดมากกว่า 10 ปี ด้วยการรวมทุน เงินจึงอยู่ในระบบกับชาวบ้านจริง และส่งผลให้ฐานการออมของชาวบ้านเติบโต

“คนบ้านนอกไม่สะดวกจะไปออมเงินที่ธนาคาร เพราะดูเหมือนวุ่นวายและเสียเวลา ชาวบ้าน ก็ไม่ไปส่งคนชนบทจึงอ่อนแอเพราะฐานการออมต่ำ ทางภาครัฐก็จัดการให้ธนาคารเพื่อการเกษตร และสหกรณ์การเกษตร (ธกส.) ดูแล ทำไปทำมาก็กลายเป็นธนาคารพาณิชย์ไป เอาโฉนดที่ดินมา เอาเงินไป สถานการณ์การออมจึงไม่เกิดขึ้นจริง” ผู้ใหญ่ดี พุดให้เราฟังถึงปัญหาเรื่องทุนของคนชนบท

## ทฤษฎีใหม่ ไปไม่ถึง

นอกจากนั้น ผู้ใหญ่ดียังย้ำบ่อยครั้งเหมือนกับต้องการชี้ให้เห็นว่า ระยะเวลาตาม ‘ทฤษฎีใหม่’ คือหลักไมล์ ที่บ่งบอกว่าบ้านจำรุงก้าวไปสู่จุดไหนแล้ว เขาให้ความรู้ไว้ในทฤษฎีใหม่ของในหลวง เขียนไว้ว่ามี 3 ระยะ โดยในระยะที่ 1 เริ่มด้วยการรวมตัวเป็นกลุ่มเล็ก เกิดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อพึ่งพาตนเองในรูปแบบของกลุ่มนั้นๆ และในระยะที่ 2 เรียกว่า การบริหารจัดการเครือข่าย คือให้กลุ่มกิจกรรมเล็กๆนั้นรวมตัวกันเป็นเครือข่ายองค์กร จะทำให้ชุมชนมีพลังทางเศรษฐกิจและเพิ่มอำนาจต่อรองส่วนระยะที่ 3 บอกให้เราเชื่อมโยงกับองค์กรภายนอก ซึ่งบ้านจำรุงยังไม่ถึง “การต้องออกไปเชื่อมโยงกับคนภายนอกตามทฤษฎีใหม่ระยะที่ 3 แต่ปรากฏว่าในความเป็นจริงมันทำไม่ได้ เพราะกลไกของประเทศเราไม่อนุญาตให้เป็นแบบนี้แทนที่กลุ่มคนที่ต้องการกินผักอินทรีย์จะได้ซื้อจากผู้ต้องการผลิตผักอินทรีย์ กลับมีตัวกลางที่เรียกว่าซูปเปอร์มาร์เก็ตแบบเชนสโตร์ (Chain Store) แต่ตามทฤษฎีระยะที่ 3 นี้ ในหลวงตรัสว่า จะทำให้ตัวเครือข่ายที่อยู่ในชนบทมันเชื่อมโยงกับเครือข่ายเมือง และเกิดการแลกเปลี่ยนในระบบเศรษฐกิจที่สมดุล” เมื่อไปถึงระยะที่ 3 ไม่ได้ เพราะไม่สามารถเชื่อมโยงองค์กรเข้ากับคนนอกได้ พวกเขายอมรับว่าเข้าไปหาคนเมืองไม่ไหว เครือข่ายบ้านจำรุงจึงทำได้เพียงประชาสัมพันธ์ตัวเองผ่านสื่อ เพื่อเรียกแขกให้เข้ามาดูเข้ามาเห็น เข้ามาสัมผัส ว่าพวกเขาอยู่กันอย่างไร และดีอย่างไร

## เรียนไปเที่ยวไป

มหาวิทยาลัยบ้านนอกเปิดให้นักท่องเที่ยวเข้ามาพักผ่อน และเรียนรู้ นับ 10 ปีแล้ว ผู้ใหญ่ดีเล่าให้เราฟังว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ต้องการดูกระบวนการการทำงาน อยากรู้ว่าเราทำอะไรกันอยู่ เพราะในทางปฏิบัติมันมีรายละเอียดมากกว่าทฤษฎี นั่งคุยกันกับนักท่องเที่ยวก็รู้ว่าแนวคิดเขาเป็นแบบไหน บางคนมาหลายครั้งมาทุกปี ก็จะยิ่งรู้เลยว่า หลังจากที่เขามาเที่ยวบ้านจำรุงแล้ว เขาได้กลับไปพัฒนาความคิดที่บ้านเขาหรือไม่

“นักท่องเที่ยวเขาอยากดูในกระบวนการว่าเราทำอะไรกันอยู่ เช่น การเลี้ยงตะพาน้ำ มันสร้างรายได้จนชีวิตมันคงได้อย่างไร ทำไมเขาถึงไม่ไปดูที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หรือภาควิชาสัตวบาล เพราะ



เขาต้องการสัมผัสประสบการณ์ตรง ในทางปฏิบัติมันมีมากกว่าตำรา เมื่อเขาได้ดูก็จะเข้าใจว่า มันสามารถแปลงไปสู่การปฏิบัติที่บ้านเขาได้อย่างไร” ผู้ใหญ่ตี้อ้าอีกว่า การพูดคุยกันเป็นสิ่งสำคัญ โดยจะถามนักท่องเที่ยวก่อนเสมอว่า ต้องการอะไร เพราะหากนักท่องเที่ยวต้องการในสิ่งที่บ้านจำรุง ไม่มี มันจะเสียเวลาทั้ง 2 ฝ่าย เพราะคนที่ไม่มีความเชื่อเรื่องการพึ่งตนเองมันต้องใช้เวลาอธิบายมาก แต่หากมีชุดความคิดเรื่องการพึ่งตนเองเป็นทุนเดิม นั้นแสดงว่าเขาเคยผ่านหูผ่านตามาบ้าง และต้องการมาดูว่าในทางปฏิบัติ นั้น เราทำกันอย่างไรแต่สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการมาเที่ยวเอาความเพลิดเพลิน คุณต้นไม้ใบหญ้า บ้านจำรุงจะพยายามป้อนแนวคิดดีๆ เรื่องการพึ่งตนเองกลับไป โดยหวังให้นักท่องเที่ยวเหล่านี้ เป็นผลผลิตเล็กๆ จากสังคมในอีกแง่มุมหนึ่ง ที่มีความมั่นคงในชีวิตเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม มูลค่าทางเศรษฐกิจที่หมุนเวียนในเครือข่ายชุมชนกว่า 20 ล้านบาทต่อปี อาจทำให้เกิดคำถามว่า บ้านจำรุงอยู่อย่างพอเพียงจริงหรือ? หากไม่มีนักท่องเที่ยว จะอยู่กันได้หรือไม่? ผู้ใหญ่ตี้ออบเราว่า วิธีชีวิตที่นี่ไม่เกี่ยวกับคนภายนอกว่าจะเข้ามาหรือไม่เข้ามา ทุกวันนี้เข้ามาดูออกไปกริยayang พารา คือ รายได้หลัก ส่วนแม่ค้าที่ขายของอยู่ในมหาวิทยาลัยบ้านนอกนี่ก็เป็นแค่อาชีพเสริมเขาพูดเสริมอีกว่า เป้าหมายของบ้านจำรุงไม่ใช่ธุรกิจ แต่เป็นสังคมที่เป็นสุข ส่วนเรื่องฟื้นฟูทรัพยากรนั้น บ้านจำรุงก็จะไม่หยุดพัฒนา เราจะพัฒนาไปเรื่อยๆที่เราไม่เดือดร้อน เอาคนเป็นตัวตั้งบนพื้นฐานว่าฉันมีเท่านี้ สิ่งเหล่านี้มันตอบโจทย์ เรื่องวิถีเศรษฐกิจพอเพียง - “พอใจในสิ่งที่เรามี แต่เราไม่ได้ตกใจกับสิ่งที่มันเกิดการเปลี่ยนแปลง” - เรียนรู้อย่างเข้าใจ

ทศวรรษที่ผ่านมา ‘มหาวิทยาลัยบ้านนอก’ พยายามสร้างแรงเหวี่ยงให้สังคม พยายามสอนว่าการพึ่งพาตนเองเป็นสิ่งประเสริฐ พยายามบอกให้คนไทยเลิกเชื่อว่าฟ้าจะมาโปรด หรือรถจะมาเกยเหมือนชะตาชีวิตของนางเอกในละคร รวมถึงพยายามบอกด้วยว่า อย่ามาถามหาประชาธิปไตยที่แท้จริง หากชาวบ้านผู้มีสิทธิ์เลือกตั้งยังมีศักดิ์ศรีไม่พอจะปฏิเสธเศษเงินจากนักการเมือง เราหวังเพียงว่า คุณจะมีความสุขอย่างยั่งยืนในแบบที่คุณเชื่อ หวังเพียงว่าคุณจะกอดความมั่นคงนั้นไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ แต่หากความเชื่อที่เคยถือไว้ไม่ใช่คำตอบ เราหวังเป็นที่สุดว่า คุณจะกล้าปล่อยมันไป เพื่อคว้าความมั่นคงแบบใหม่ที่คุณเชื่อว่ามัน ‘พอดี’ กับตัวคุณเอง

# ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดอุดรธานี

กาญจนา ปัญญาธร

## บทคัดย่อ

ความมั่นคงในชีวิตมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุและสัมพันธ์กับหลายปัจจัย หากครอบครัว ชุมชนและสังคมขาดการดูแลคุ้มครองผู้สูงอายุ สถานการณ์การเพิ่มของผู้สูงอายุจะเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยในอนาคต การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่ออธิบายความหมายของมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ ระดับความมั่นคงในชีวิต ปัญหาความมั่นคงในชีวิตและแนวทางพัฒนา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สุขภาพ ครอบครัว เศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัยสิ่งแวดล้อมและสังคมกับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในทุกอำเภอของจังหวัดอุดรธานี ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน รวม 400 คน เครื่องมือเป็นแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและหาความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุกับปัจจัยที่ศึกษาโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและไคสแคว์

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุให้ความหมายชีวิตที่มั่นคงประกอบด้วย การมีสุขภาพดี มีครอบครัวดี มีเงินใช้จ่ายเพียงพอ เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน มีที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ระดับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุด้านครอบครัว ที่อยู่อาศัยสิ่งแวดล้อมและสังคมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.06, 3.87 และ 3.73) ส่วนด้านเศรษฐกิจ อยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 2.40) ภาพรวมความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.55) ปัญหาความมั่นคงในชีวิต ผู้สูงอายุมีร่างกายไม่แข็งแรงจากการเจ็บป่วย มีเงินไม่พอใช้จ่าย เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนน้อย สาเหตุจากการเจ็บป่วย การทำงานและเลี้ยงดูหลาน อาศัยอยู่ในบ้านที่ไม่มีการจัดเตรียมให้เหมาะสมกับวัยสูงอายุ ขาดการดูแลจากครอบครัวในการดำเนินชีวิตประจำวันและเมื่อเจ็บป่วย แนวทางพัฒนาความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การควบคุมอาหาร รับประทานยาตามแผนการรักษา การสนับสนุนด้านการเงิน ที่อยู่อาศัยและการร่วมกิจกรรมในครอบครัวและชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การมีโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุในระดับนัยสำคัญ .01 ( $r = .689$ ) ปัจจัยด้านสุขภาพ ครอบครัว ที่อยู่อาศัย/สิ่งแวดล้อมและสังคม มีความสัมพันธ์ระดับสูงกับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุในระดับนัยสำคัญ .01 ( $r = .722, .811, .751$  และ  $.702$ ) และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุในระดับนัยสำคัญ .01 ( $r = .586$ )

## ความมั่นคงของชีวิต ความจริงที่ต้องรู้

พระไพศาล วิสาโล

เมื่อพูดถึงความมั่นคงของชีวิต อันเป็นยอดปรารถนาของผู้คน ส่วนใหญ่แล้วมักนึกถึงความมั่งคั่ง ร่ำรวย เพราะเมื่อมีเงินแล้ว สวัสดิภาพ ความปลอดภัย และความสะดวกสบายก็ตามมา ยังไม่ต้องพูดถึง บริษัทบริวารที่ห้อมล้อม แต่ทั้งหมดนี้จะมีคามหมายอะไร หากชีวิตไม่มีความสุข ปราศจากความรักและความอบอุ่นจากครอบครัวและมิตรสหาย ถึงจะมีพวกแต่ไรเพื่อน จิตใจก็คงอ้างว้าง อดไม่ได้ที่จะรู้สึกโดดเดี่ยว ในยามที่อยู่คนเดียว ยิ่งเงินที่มีอยู่นั้น มิได้มาด้วยวิธีการที่ชอบธรรม ก็ย่อมเกิดความเดือดเนื้อร้อนใจ

ในขณะที่ผู้คนพากันแสวงหาความมั่นคงของชีวิตนั้น สิ่งที่มีถูกมองข้ามไปก็คือ ความมั่นคงของจิตใจ แม้จะมีเงินมากมายมหาศาล แต่ถ้าจิตใจเต็มไปด้วยความวิตกกังวล หวาดกลัว ร้อน รุสี้กพร่อง ไม่รู้จักพอ ขาดความสุขสงบเย็น ก็ยากที่จะรู้สึกว่ามีชีวิตที่มีความมั่นคง

ในสมัยพุทธกาลมีพระราชอาองค์หนึ่งชื่อว่าพระเจ้าภัททิยะ เป็นพระญาติกับพระพุทธเจ้า ต่อมาได้ ออกบวชเพราะทนการรบเร้าอ่อนวอนของเพื่อน(คือเจ้าชายอนรุทธะ)ไม่ได้ เมื่อบวชแล้วก็ตั้งใจปฏิบัติธรรม จนได้เป็นพระอรหันต์ ไม่ว่าท่านอยู่ที่ใด ในป่าหรือใต้ร่มไม้ ท่านมักเปล่งอุทานว่า “สุขหนอ ๆ” เป็นประจำ เพื่อนภิกษุได้ยินก็เข้าใจว่าท่านไม่ยินดีในการบวช จึงกราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์จึงรับสั่งให้เรียก ท่านมาแล้วถามเหตุผล พระภัททิยะจึงตอบว่า เมื่อครั้งเป็นฆราวาสครอบครองราชสมบัติ แม้มีทรัพย์สินและบริวารมาก มีคนคอยดูแลปกป้องรอบข้าง ก็ยังอดสะดุ้งจิตหวาดกลัวไม่ได้ แต่บัดนี้ไม่ว่าข้าพระองค์อยู่ที่ใด เพียงลำพัง ก็ไม่รู้สึกสะดุ้งกลัว มีแต่ความสุขในทุกหนแห่ง จึงเปล่งอุทานเช่นนั้น

สำหรับพระภัททิยะแล้ว แม้เป็นกษัตริย์ก็มิได้รู้สึกมีความมั่นคงในชีวิตเลย สาเหตุก็เพราะจิตใจไม่มีความมั่นคงอย่างแท้จริง

มีหลายสิ่งที่ทำให้คนเราไม่รู้สึกมั่นคงในจิตใจ สิ่งหนึ่งก็คือ ความกลัว ดังกรณีของพระภัททิยะ หลายคนอาจไม่ได้กลัวอันตราย แต่กลัวการสูญเสีย อาทิ การสูญเสียทรัพย์สิน เป็นธรรมดาที่ว่า ยิ่งฝากชีวิตไว้กับทรัพย์สินเงินทองมากเท่าใด ก็ยิ่งกลัวการสูญเสียทรัพย์สินมากเท่านั้น นี่คือทุกข์ข้อแรกของคนมีทรัพย์สิน ซึ่งนำไปสู่ทุกข์ประการต่อมา คือ ต้องเหน็ดเหนื่อยในการปกป้องรักษาทรัพย์สิน แม้ไม่เห็น้อยกายก็เหนื่อยใจ ยังไม่ต้องพูดถึงก่อนหน้านั้นที่ต้องดิ้นรนขวนขวายในการหาทรัพย์สิน ซึ่งแม้ประสบความสำเร็จ แต่ความสุขที่เกิดขึ้นก็ชั่วคราวเท่านั้น ไม่ช้าไม่นานก็รู้สึกเฉยๆ หรืออาจถึงกับเบื่อด้วยซ้ำ ทำให้อยากได้ของใหม่ (คนที่ดีใจเพราะได้ iPhone 4S เมื่อปีที่แล้ว ตอนนี้อยู่ส่วนใหญ่คงไม่ปลื้มกับมันแล้วเพราะเห็น iPhone 5 วางตลาด)

ดังนั้นนอกจากความกลัวแล้ว ความอยากได้ไม่รู้จบก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้จิตใจไม่มั่นคง เพราะรู้สึกพร่องอยู่เสมอ คนที่คิดว่าคำตอบของชีวิตอยู่ที่ทรัพย์สินเงินทอง (รวมไปถึงอำนาจ) จะไม่เคยรู้สึกพึงพอใจในชีวิตเลย เพราะได้เท่าไรก็ไม่รู้จักพอ ขณะเดียวกันก็รู้สึกว่ามีอะไรมามากมาย แต่ก็มีบางสิ่งบางอย่างที่ขาดหายไปจากชีวิต

เฟอร์ดินันด์ มาร์คอส อดีตประธานาธิบดีฟิลิปปินส์ซึ่งทรงอำนาจอย่างยิ่งเมื่อ ๔๐ ปีก่อน ได้เปิดเผยความในใจในบันทึกของตนเมื่อครั้งที่ถึงจุดสูงสุดของชีวิต ว่า

“ผมมีอำนาจมากที่สุดในฟิลิปปินส์ ผมมีทุกอย่างที่เคยใฝ่ฝัน พุดให้ถูกต้องคือ ผมมีทรัพย์สินสมบัติทุกอย่างเท่าที่ชีวิตต้องการ มีภรรยา ซึ่งเป็นที่รักและมีส่วนร่วมในทุกอย่างที่ผมทำ มีลูก ๆ ที่ฉลาดหลักแหลม และสืบทอดวงศ์ตระกูล มีชีวิตที่สุขสบาย ผมมีทุกอย่าง แต่กระนั้นผมก็ยังรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิต”

สำหรับมาร์คอส ความมั่นคงของชีวิตที่ผู้คนเห็นจากภายนอกนั้น มีความหมายต่อเขาน้อยมาก トラบไคที่เขายังไม่รู้สึกพึงพอใจในชีวิต

มาร์คอสกับพระภักทียะนั้นเป็นภาพที่ตัดกันอย่างสิ้นเชิง คนหนึ่งมีทรัพย์สินและอำนาจล้นฟ้าแต่ไม่มีความสุข อีกคนไม่มีอะไรเลยนอกจากบาตรและจีวร แต่มีความสุขอย่างยิ่ง

สิ่งที่ชีวิตของคนเราต้องการอย่างแท้จริงนั้น หาใช่ทรัพย์สินเงินทองไม่ แต่คือความสงบเย็นในจิตใจ พุดเช่นนี้มิได้หมายความว่าทรัพย์สินไม่สำคัญ ทรัพย์สินนั้นมีประโยชน์ตราบไคที่เรารู้จักใช้มัน ไม่ลุ่มหลงเพราะรู้ว่ามันมีข้อจำกัดอย่างไร แต่หากลุ่มหลงมันแล้ว เราก็กลายเป็นทาสของมันทันที อีกทั้งมันจะกลายเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้เราเข้าถึงความสงบเย็นในจิตใจ อันเป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดความสุขและความมั่นคงในจิตใจอย่างแท้จริง

ความสงบเย็นในจิตใจนั้น เกิดจากการหมั่นทำความดี เริ่มด้วยการแบ่งปันทรัพย์สินแก่ผู้ที่ทุกข์ยาก หรือผู้ที่ทำประโยชน์ส่วนรวม(ทาน) จากนั้นก็รักษากายและใจไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น รวมไปถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกำลังกายและสติปัญญา (ศีล) ตามมาด้วยการฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นกุศล (ภาวนา) เช่น มีสติ สมาธิ และสันโดษ(ความรู้จักพอ) ที่สำคัญคือการบ่มเพาะใจให้เกิดปัญญา คือเห็นและเข้าใจความจริงของชีวิต

ความจริงของชีวิตอย่างหนึ่งที่ควรตระหนัก และจะช่วยให้จิตใจมั่นคงอย่างยิ่ง นั่นคือความจริงที่ว่าชีวิตนี้แท้จริงแล้วไม่มีความมั่นคงเลยแม้แต่น้อย เพราะทุกคนเมื่อเกิดมา นอกจากต้องแก่ ต้องป่วยแล้ว ยังหนีความตายไม่พ้น ชีวิตที่มีความตายเป็นจุดหมายโดยมีความเจ็บป่วย ความแก่อยู่ระหว่างทาง (ไม่นับความสูญเสียพลัดพรากที่ต้องเกิดขึ้นแน่นอน) จะเป็นสิ่งที่มั่นคงได้อย่างไร

ไม่ว่ามีเงินมากมาย มีอำนาจล้นฟ้า ก็ไม่อาจป้องกันความแก่ ความเจ็บ และความตายได้ (ทำได้อย่างมากก็แค่ชะลอเท่านั้น) ไซ้แต่เท่านั้น เงินทองและอำนาจก็ล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่จริง ไม่มั่นคง แปรเปลี่ยนได้ตลอดเวลา ในเมื่อตัวมันเองยังไม่มั่นคง มันจะไปค้ำยันชีวิตเราให้มั่นคงได้อย่างไร ไซ้หรือไม่ว่า ความมั่นคงของชีวิตนั้นแท้จริงเป็นของชั่วคราว หรือพุดให้ถูกต้องกว่านั้นก็คือ มันเป็นมายาภาพ ที่เราหลงคิดว่าเป็นความจริง トラบไคที่เรายิ่งหลงในมายาภาพดังกล่าว เราจะไม่มีวันพบกับความสุขที่แท้จริงได้เลย ต่อเมื่อเราเห็นความจริงว่าไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้หรือมั่นคงอย่างแท้จริงเลย เราจึงจะพบกับความสงบเย็น เพราะจิตไม่ลุ่มหลงยึดติดกับสิ่งใดๆ อีกต่อไป ไม่ว่าจะอะไร ก็รู้ว่าสักวันหนึ่งมันย่อม “หมด” ไป ดังนั้นเมื่อวันนั้นมาถึง จึงไม่ทุกข์ ไม่เศร้าโศก เสียใจ หรือโกรธแค้น จิตใจยังคงเป็นปกติ มั่นคง ไม่หวั่นไหว

โลกและชีวิตนี้เต็มไปด้วยความผันผวนแปรปรวน เมื่อใดเราเปิดใจยอมรับและเห็นความจริงดังกล่าว ไม่ยึดหรืออยากให้ทุกอย่างเที่ยงแท้มั่นคงหรือเป็นไปตามใจเรา ความผันผวนนั้นจะไม่อาจทำให้เราทุกข์ได้ต่อไป ถ้าไม่อยากทุกข์ใจเพราะความผันผวนดังกล่าว ก็ควรพากเพียรสั่งสมความดีและฝึกใจให้เห็นความจริงดังกล่าว อย่างมัวแต่แสวงหาเงินทองหรือสะสมวัตถุจนมองข้ามสิ่งที่สำคัญและประเสริฐกว่าไปเลย

# วิสาโล สิ่งที่น่ากลัวที่สุด คือ “ความกลัว”

## บทความนำคิดจาก พระไพศาล

วิสาโล ความไม่แน่นอนคือสัจธรรม มา “ก้าวข้าม ความกลัว” กับบทความจาก พระไพศาล เพราะทำให้เกิดความรู้สึกลัว และคาดการณ์ได้ เป็นยอดปรารถนาของผู้คน สมบูรณ์ เพียงพร้อม ลงตัว ความราบรื่นต่อก้าวความมั่นใจของการอยู่ในโลกนี้ ชีวิตนั้นมั่นคงและปลอดภัย

และชีวิตก็แทบจะกลายเป็นนรกไปทันทีในความรู้สึกของผู้คนส่วนใหญ่ อันที่จริงไม่ต้องถึงขนาดนั้นก็ได้อันตรายจากซึ่งสภาวะดังกล่าวเสียแล้ว โลกก็จะกลับกลายเป็นสิ่งไม่ปลอดภัยไม่น่าไว้วางใจนอนไม่หลับ อาจถึงกับทำให้กินไม่ได้ เพียงแค่ต้องเจอกับความไม่แน่นอนข้างหน้าว่าทุกอย่างจะราบรื่นลงตัวหรือไร้ปัญหา ความกลัวก็ครอบงำจิตใจทันที

ไม่ประมาทหรือชะล่าใจ ตื่นตัว เข้มแข็ง มันยังฝึกใจให้เราอดทน นอกจากให้บทเรียนอันทรงคุณค่าแก่เราแล้ว แท้จริงมันมีคุณประโยชน์นานัปการ ความพร้อมของชีวิตได้เลวร้ายอย่างที่เรากลัวไม่ อุปสรรคปัญหาอยู่กับความพร้อมของชีวิตได้อย่างไรทุกซ์ ช่วยให้เราเป็นอิสระมากขึ้น คลายความยึดติดถือมั่น ทำให้เห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ขณะเดียวกันก็ทำลายกรงขังแห่งอวิชชา ไม่คิดจะควบคุมโลกด้วยอหังการอีกต่อไป ยังช่วยยกทะเลาะเบาะแว้งแห่งอวดอำนาจทิบให้แตกออก ทำให้เราอ่อนน้อมต่อโลก ไม่มันคงไร้หลักยึด ความไม่แน่นอนที่ปรากฏจนทำให้รู้สึกเค็งค่าง

ในที่สุดก็จะพบว่า ตลอดจนทุกอย่างที่หวาดกลัว อุปสรรค ความพร้อมของชีวิต เมื่อปล่อยวางอย่างสิ้นเชิงจิตใจจึงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเมื่อได้เผชิญกับปัญหา ไม่มีอะไรที่ยึดถือได้หรือน่ายึดถือเลย การบรรลุธรรมของพระอรหันต์เกิดขึ้นได้ก็เพราะเห็นสัจธรรมดังกล่าวอย่างแจ่มแจ้งว่า ใช่หรือไม่ว่าสิ่งที่น่ากลัวกว่าอะไรทั้งหมด ก็คือความกลัวนั่นเอง

สิ่งที่เราหวาดกลัวนั้นหาได้เลวร้ายอย่างที่เราคิดไม่ เราไม่สามารถเห็นความจริงข้อนี้ได้จนกว่าจะประสบพบเห็นด้วยตนเองว่า ทำให้มันกลายเป็นผีที่คอยหลอกหลอนเราจนนอนฝันร้าย ความกลัวทำให้สิ่งเหล่านั้นดูเลวร้ายกว่าความเป็นจริงความล้มเหลว ไม่ได้ทำให้เราทุกข์มากเท่ากับความกลัวว่าจะล้มเหลวอยากผลึกใสความล้มเหลวต่างหาก เช่นเดียวกับความเจ็บป่วยและความตาย มันไม่สามารถทำร้ายจิตใจเราได้จนกว่าเราจะรู้สึกกลัวหรือต่อต้านผลึกใสมัน รวมทั้งความรู้สึกหลบหนีไม่ได้

เมื่อใคร่ครวญต่อไปก็จะพบว่า ความกลัวนั้นสัมพันธ์กับความอยากหรือความปรารถนา ไม่ว่าจะภายนอกหรือภายใน แต่อยู่ที่ความกลัวหรือรู้สึกกลัวต่อภาวะเหล่านี้ต่างหาก ไม่ราบรื่นหรืออยากลำบาก ปัญหาที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ความพร้อมของชีวิต กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้วก็ยังมีกลัวว่าชีวิตจะไม่มั่นคงราบรื่นมากเท่า่นั้น ยิ่งอยากให้ชีวิตมีความมั่นคงราบรื่นมากเท่าไรแต่อยู่ที่ใจ รากเหง้าของความทุกข์ของคนเราจึงไม่ได้อยู่ที่ความผันผวนแปรปรวนแปรของชีวิตและโลกด้วยเหตุนี้ ซึ่งก็ยิ่งทำให้เป็นทุกข์มากขึ้นใจก็จะต่อต้านผลึกใสไม่ยอมรับและหากพบว่าชีวิตไม่มั่นคงราบรื่น

เพราะนั่นคือธรรมดาโลกนี่คือความจริงที่เราต้องรู้จักและยอมรับ เราก็ไม่อาจหนีความพร้อมของชีวิตและความไม่แน่นอนได้ เราจะไม่มีความสุขหรือเป็นอิสระจากความกลัวเลย เพราะไม่ว่าจะพยายามเพียงใดก็ตาม トラบใดที่ยังมีความยึดมั่นดังกล่าวอย่างหนาแน่น เราเองที่มีความยึดมั่นให้ชีวิตและโลกมีความมั่นคงปลอดภัย

อันเป็นรากเหง้าของความกลัว และความหลง ความปรารถนา รวมทั้งตระหนักถึงความยึดติดถือมั่น เห็นถึงความอ่อนแอภายใน ความกลัวทำให้เราเห็นถึงความไม่มั่นคงในจิตใจ อันที่จริงมันมีประโยชน์ไม่น้อย ความกลัวเป็นสิ่งเลวร้ายไปเสียหมด พูดเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่า ความบีบคั้น ความไม่เที่ยง อันได้แก่ ความกลัวสามารถเผยสัจธรรมของใจให้เราเห็นได้อย่างชัดเจน การเห็นความกลัวที่เกิดขึ้นในใจจะช่วยให้เรา รู้จักตนเองในมิติที่ลึกซึ้งไม่ใช่ตัวตน มันก็สามารถก่อความรังควานได้อีก มันก็ก่อโทษแก่เราแต่ถ้าต้านมันหรือ กดข่มมัน เห็นทั้งโทษและคุณของมันรวมทั้งสามารถยกจิตเป็นอิสระจากมันได้ トラบไตที่เราหลงตามมันเรา ควรเห็นความกลัวตามที่เป็นจริง ควรมองว่าเป็นครูที่สามารถสอนธรรมให้แก่เรา และช่วยให้เรารู้จักตนเอง อย่างแท้จริง กล่าวอีกนัยหนึ่ง แทนที่จะมองว่าเป็นศัตรูอันเลวร้ายแต่ควรพร้อมต้อนรับความกลัว ดังนั้นเราจึง ไม่ควรปฏิเสธความกลัวหรือมองเห็นเป็นศัตรู จะช่วยให้เราพ้นจากอำนาจของมันอย่างแท้จริง ตลอดจนเห็น คุณและโทษของมันหรือธรรมชาติของมันตามจริงด้วยปัญญาการรู้เท่าทันมันด้วยสติ

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

