

วันไหนไหน	ไม่สำคัญ	เท่าวันนี้
เป็นวันที่	สำคัญกว่า	วันไหนไหน
วันและคืน	ก่อนหน้านี้	ดีอย่างไร
ก็ยังไม	สำคัญ	เท่าวันนี้

นั่นเป็นบทกลอนที่นักโทษคนหนึ่งเขียนมาในจดหมายที่ส่งถึงผู้เขียน เพื่อปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต หลังจากเขาได้อ่านหนังสือของผู้เขียนในห้องสมุดของเรือนจำแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้เขียนได้ตอบจดหมายแก่เขา โดยสาระเป็นการให้กำลังใจ ด้วยการชื่นชมสิ่งดีๆ ที่อยู่ในตัวเขาตามที่ค้นพบในจดหมาย และเน้นย้ำให้เขาเห็นว่า การทำความดีจะส่งผลดีเสมอ และอยู่ที่ไหนๆ ก็ทำได้ ทั้งวันไหนๆ ก็เป็นวันที่ดีทั้งสิ้น ถ้าคิดดีทำดีทุกๆ วันจะเป็นวันที่ดีทั้งสิ้น เขาจึงเขียนบทกลอนดังกล่าวมา ในจดหมายที่ตอบถึงผู้เขียน เพื่อย้ำถึงวันไหนๆ ก็เป็นวันที่ดีเช่นกัน

บทกลอนดังกล่าวช่วยตอกย้ำให้ผู้เขียนอยากจะสื่อสารต่อถึงผู้อ่านทุกท่านว่า วันนี้เป็นวันที่ดีที่สุด และทุกๆ ที่ทำได้เช่นกัน หากจัดระบบความคิดจิตใจดีได้ ทุกที่ทุกวันที่ทำได้เช่นกัน ตรงกันข้ามหากจัดระบบความคิดจิตใจแต่เรื่องๆ ที่ทุกซักระดมตรมใจ ไม่รู้จักสลัดความขมขื่นในอดีตทิ้งและเรียนรู้ ไม่ว่าจะวันนี้หรือวันไหนก็ไร้ความหมายและไร้ความดีเช่นกัน

ดังเช่นนักโทษชายแดนประหารสองคน คนหนึ่งชื่อประดิษฐ์ มีชีวิตอยู่อย่างมีความหวัง เห็นคุณค่าและความหมายของตนเองจึงทำความดี ด้วยการสร้างผลงานแต่งเพลงลูกทุ่งได้มากกว่า 500 เพลง และเรือนจำก็ประสานงานเพื่อขายลิขสิทธิ์เพลงดังกล่าวให้กับบริษัทเพลงยักษ์ใหญ่ของเมืองไทย จนเป็นมรดกตกทอดถึงพ่อแม่ของนักโทษคนดังกล่าว ขณะที่นักโทษชายอีกคนหนึ่งชื่อโชคชัย อยู่ในแดนประหารเช่นเดียวกัน ทนายความรู้ว่าเขาทำความผิดในขณะที่สติฟั่นเฟือน โอกาสได้รับการลดหย่อนผ่อนโทษน่าจะดีมากจึงพยายามเข้าไปให้นักโทษคนดังกล่าวเขียนใบคำร้องขออุทธรณ์หลายครั้ง แต่เขาปฏิเสธทุกครั้งและตอบทนายความว่า “อยู่ไปก็ไร้ความหมาย”

จะเห็นได้ว่าสถานการณ์และวันเวลาเดียวกันคือแดนประหาร คนหนึ่งทำความดีได้ด้วยการแต่งเพลง แต่อีกคนหนึ่งไม่ยอมแม้แต่จะเขียนใบคำร้องขออุทธรณ์ ดังนั้นหากคิดดี มีความหวัง เห็นคุณค่าของชีวิต อยู่ที่ไหนๆ หรือวันไหนๆ ก็ไม่ไร้คุณค่า และเป็นวันที่ดีทั้งสิ้น ผู้เขียนจึงขอฝากบทกลอนเพื่อย้ำให้เห็นว่าเป็นเช่นนั้นจริงๆ

วันไหนไหน	ดีได้	กันทั้งสิ้น
หากไม่สิ้น	คิดดี	ที่ใจหมาย
ที่ไหนไหน	ดีได้	ทั้งใจกาย
ทำดีได้	ทุกที่	ดีทุกวัน (วุฒิพงศ์ แต่ง)

ผู้ที่สุขภาพจิตดีนั้น คือคนที่อยู่กับปัจจุบัน มองอดีตเป็นเพียงบทเรียนที่จะไม่ทำซ้ำ ในสิ่งที่แย่ และพัฒนาสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น อดีตเป็นเหตุแห่งปัจจุบัน ปัจจุบันเป็นเหตุแห่งอนาคต หากวันนี้สร้างเหตุดีผลก็ต้องดี ทั้งไม่กังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง การเรียนรู้จากอดีตเพื่อปรับปัจจุบันให้ดี จะส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในอนาคตได้

การให้ความสำคัญกับปัจจุบันขณะเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนา แม้ระเบียบวิธีการดับทุกข์และส่งเสริมสุขภาพจิตแนวพุทธ ด้วยการเจริญกรรมฐาน หรือเรียกเป็นภาษาทั่วไปว่า “ปฏิบัติธรรม” ก็เป็นการอยู่กับปัจจุบันขณะทั้งสิ้น นั่นคือพิจารณากาย พิจารณาจิต ดูลมหายใจเข้าออก อยู่กับปัจจุบันขณะจนดับทุกข์ได้ตามลำดับ ดังเช่น พระภิกษุณัฏฐมาเถรีบรรลุปะเป็นพระอรหันต์ขณะที่เดินบิณฑบาตแล้วทกลัม จึงพิจารณาปัจจุบันขณะของการทกลัมจนบรรลุปะเป็นพระอรหันต์ ส่วนพระอานนท์บรรลุปะเป็นพระอรหันต์ขณะที่กำลังเอนกายจะนอนตะแคง เป็นต้น เหล่านี้บ่งชี้ถึงการให้ความสำคัญกับการมีสติ และการทำความดีได้ทุกขณะจิตและทุกวันนี้แน่นอน

วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์
ที่ปรึกษาฝ่ายสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลสวนปรุง 🙏