

โนราสร้างสุขภาวะที่เมืองนคร

ไพโรจน์ ลิงบัน

เครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดนครศรีธรรม

ธรรมะภาคี – มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

ถ้าใครเคยอ่านบทความเรื่อง โнораพาเพลินเกินห้ามใจ...จากท่ารำสู่ท่าออกกำลังกาย ในงานสร้างสุขภาวะได้ '๕๕ ที่ มอ.หาดใหญ่ คงรับรู้เรื่องการออกกำลังกายเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยภาคใต้: มโนราห์ประยุกต์ (ผู้เขียนขอใช้คำว่าโนราประยุกต์ เพราะสอดคล้องกับคนใต้ที่เรียก“โนรา”) ของกลุ่มผู้สูงอายุในเมืองนครมาบ้างแล้ว ครั้งนั้นเป็นการนำเสนอรูปแบบกิจกรรม พัฒนาการ และผลที่เกิดขึ้น มาคราวนี้ก็จะเอาเรื่องเก่ามาเล่าใหม่อีก แต่ในรูปแบบการวิเคราะห์สังเคราะห์ บทเรียนจากกรณีนี้ ได้เพิ่มพูนปัญญาให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นสุขอย่างไร

กำลังใจมาปัญญาเกิด

ย้อนกลับไปเริ่มที่ตำบลเล็กๆ ชื่อชวนคิด ท้ายสำเภา พร้อมมีเรื่องเล่าว่าสมัยก่อนเรือสำเภาที่มาไหว้พระธาตุเกิดเรือแตก แล้วท้ายไปตกที่นั่น หรือจะเป็นที่มาของชื่อนี้ ตั้งอยู่ชายขอบชานเมืองนครศรีธรรมราช ในเขตอำเภอพระพรหม ห่างจากตัวเมืองประมาณ ๑๕ กิโลเมตร ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ท้องทุ่งนาสลับด้วยสวนยางและสวนผลไม้ คนส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา ทำสวนและรับจ้าง มีวิถีชีวิตเรียบง่าย ก่อนข้างยากจน ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับขั้นพื้นฐาน

โครงการออกกำลังกายเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยภาคใต้: โнораประยุกต์ ได้เริ่มต้นที่นี่ โดยชมรมผู้สูงอายุตำบลท้ายสำเภา ตั้งขึ้นตั้งแต่ ๑ เมษายน ๒๕๔๑ โดยมีกิจกรรมฌาปนกิจสงเคราะห์เป็นหลัก แล้วเงินหมดจนทำท่าจะสลายตัวไป ก็พอดีลุงถิตย์-ด.ต.สถิตย์ ถาวรสุข ข้าราชการบำนาญเข้ามาเป็นสมาชิกและถูกเลือกให้เป็นประธาน จึงได้ลงเวเวเวียนเยี่ยมบ้านสมาชิกเห็นท่าจะไปไม่รอดจนคิดจะลาออก แต่ก็ลงพื้นชมรมด้วยการขอขบประมาณจากสถานีอนามัยบ้านนาสระ ไปทัศนศึกษา แสวงบุญ ปฏิบัติธรรม ที่ถ้ำเสือ จังหวัดกระบี่ เมื่อเดือนพฤษภาคม ๒๕๔๕ มีสมาชิกไปถึง ๑๘๐ คน เกิดเป็นกำลังใจให้คิดทำอะไรต่อตามคำริความเป็นมาของชมรมที่ว่า

“...ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการดูแลเป็นพิเศษ แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแล และมีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เป็นประโยชน์

“...ตำบลท้ายสำเภาที่มีผู้สูงอายุจำนวนมาก คณะกรรมการเห็นว่าควรมีการส่งเสริมให้ได้เข้ามามีบทบาทในการดูแลตนเองโดยประสานกับภาคส่วนอื่นๆ

“...แกนนำจึงได้ปรึกษากันและจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุขึ้น

โดยมีวัตถุประสงค์

๑. เพื่อจัดกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพและกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ
๒. เพื่อส่งเสริมสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีในหมู่สมาชิก
๓. เพื่อให้การดูแลผู้สูงอายุเป็นการแบ่งเบาภาระทางสังคม
๔. เพื่อช่วยเหลือสมาชิกตามความเหมาะสม

และกิจกรรมหลักของชมรมคือ

๑. นัดประชุมคณะทำงาน ๓ เดือนครั้ง
 ๒. จัดงานพบปะวันผู้สูงอายุ
 ๓. จัดทัศนศึกษายังสถานที่สำคัญและวัดต่างๆ ที่ควรแก่ผู้สูงอายุ
 ๔. ออกกำลังกายโดยวิทยาการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนประจำจุดทุกวันอาทิตย์
- (คำอธิบายความเป็นมาของชมรมในเอกสารข้อมูลชมรมฯ)

รู้ว่าคิดมาผิด ขอคิดใหม่...ต้องเอาให้ดีให้ได้

สิบสองคนหลักของชมรม ประกอบด้วย ลุงถิตย์, ลุงเลี่ยม เกิดสมกาล, ป้าเอี่ยม ทองเดิม, ป้านาว เคหะแก้ว, ป้าสุคนธ์ ป้าสุภาภรณ์, ป้าพุ่ม ยาจาดิ, ป้าเหม นาคิเกทย์, ป้าจิบ รัตนวรรณ ร่วมกันขบคิดหาทางฟื้นฟูชมรม พอดีได้รับคำชี้แนะจากอาจารย์สุกมน เสาเหตุทวงศ์ ประธานเครือข่ายองค์กรดำเนินงานผู้สูงอายุ จังหวัดนครศรีธรรมราช ในขณะที่นั้นบอกว่าหากอยากทำอะไร โดยเฉพาะถ้าเป็นเรื่องสร้างเสริมสุขภาพให้ไปประสานกับเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพจังหวัด เพราะเขามีกระบวนการช่วยเหลือชี้แนะและสนับสนุน

ลุงถิตย์กับลุงเลี่ยมจึงได้ประสานเข้าร่วมวงเรียนรู้และพัฒนากิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกับภาคีเครือข่ายที่ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาสุขภาพภาคประชาชน ภาคใต้ นครศรีธรรมราช (ศูนย์ สช.) โดยเป็นกระบวนการพัฒนาโครงการร่วมกัน เริ่มจากใครคิดทำอะไร ให้หารือกันในกลุ่มในชุมชนแล้วพจนานำร่างโครงการไปแลกเปลี่ยนเพื่อการพัฒนา โดยมีคณะทำงานทั้งครู ทั้งหมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่อนามัย นักพัฒนาจนกระทั่งชาวบ้านกันเองมาคอยซักคอยถาม คอยชี้แนะ

วันนั้นชมรมผู้สูงอายุตำบลท้ายลำเกาะว่าจะทำกิจกรรมรำไม้พลอง มีการรณรงค์เผยแพร่และอบรมโดยสถานีอนามัยมาแล้ว ซึ่งน่าจะเหมาะกับคนสูงอายุ เหมาะกว่าการเต้นแอโรบิก จึงคิดโครงการจัดหาชุดวอร์ม ให้สมาชิกมาใช้รำไม้พลอง แต่ตัดสินใจไม่เสนอเมื่อได้เรียนรู้ว่าแนวทางนี้เป็นการซื้อของแจกนั้น สสส.ไม่สนับสนุน โดยเพียงบอกที่ประชุมว่าคิดมาผิด ขอกลับไปคิดใหม่ และมีคณะทำงานอาสาลงไปช่วยพัฒนาให้พร้อมเล่าเรื่องวิธีการออกกำลังกายที่มีหลายวิธีหลายรูปแบบให้เป็นกำลังใจ โดยเฉพาะวิธีที่คิดค้นให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน อย่างกรณีลุงๆป้าๆ ที่เคื่อง อำเภอลำพูน ที่เคยมาขอจักรไปเย็บกระจุค จะได้ไม่เคล็ดเมื่อยจากการเย็บ แล้วไม่ได้ ก็ไปปรึกษาหมออนามัยแนะให้วิ่งออกกำลังกาย ก็กลับมาขอเกือก(รองเท้า)ใส่วิ่ง ก็ไม่ได้อีก สุดท้ายได้คิดค้นพัฒนาร่วมกันจนได้ออกมาเป็นท่ากายบริหารกระจุค พิซิตโรค

ลุงถิตย์บอกว่าบรรยากาศแลกเปลี่ยนเพื่อพัฒนาโครงการของคณะทำงานนั้นจริงจังเหลือเกิน ตั้งแต่ครั้งแรกนั้นจนตลอดมา เข้าร่วมแต่ละครั้งเหมือนอึดอย(จะถอย) อาศัยที่อยู่ ๔ ครัวหลบ ต้องเอาให้ดีให้ได้

กลับมาหาภูมิปัญญา...โนราครั้น

โดยในเอกสารที่นำเสนอต่อ สสส. ของชมรมผู้สูงอายุตำบลท้ายลำเกาะระบุว่า

การรำโนราโดยปกติเป็นการตัดร่างกาย มีการเคลื่อนไหวคล้ายๆ กับการฝึกโยคะ สามารถดัดแปลงให้ร่างกายทุกส่วนมีการเคลื่อนไหว มีการบริหารกล้ามเนื้อได้ทุกส่วน ซึ่งหากมีผู้ทรงคุณวุฒิมาร่วมมือในการออกแบบท่าทางที่เหมาะสมแล้ว สามารถนำมาใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างแน่นอน

ลูกศิษย์บอกว่าอาศัยที่ทุนเดิมเคยคิดอยากใช้ประโยชน์จากการละเล่นพื้นบ้านโนราและหนังตะลุง จึงกลับมาหาหรือกับลุงเลี่ยมและสมาชิกพากันไปหาโนราครั้น สวงทองที่อยู่ในชุมชน ทบสวนร่วมกัน ประกอบกับได้เรียนรู้บทเรียนของชมรมผู้สูงอายุบ้านหัวถนน ตำบลเค็ง ที่ทำกิจกรรมกายบริหารพิชิตโรค จนได้ผลสรุปร่วมกันว่า

“...แกนนำกลุ่มผู้สูงอายุตำบลท้ายสำเภา มีแนวคิดที่โนราเป็นศิลปวัฒนธรรมประจำภาคใต้มาเป็นเวลาช้านาน หากย้อนหลังไปประมาณ ๒๐ - ๓๐ ปี โนราได้จัดให้มีการแสดงตามสถานที่ต่างๆ ในพื้นที่ภาคใต้ ทั้งแสดงเดี่ยวและประชันขันแข่ง ต่อมาระยะหลังกระทั่งถึงปัจจุบัน การแสดงโนราได้จางหายไปเรื่อยๆ อาจเป็นเพราะเกิดจากค่านิยม จึงมีแนวคิดที่จะได้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ โดยมีมติที่ประชุมคณะกรรมการและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท้ายสำเภาและผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้จัดทำโนรา ๑๒ ท่า ประยุกต์เป็นท่าออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งนอกจากจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพแล้ว ยังเป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมให้ยังยืนคู่ท้องถิ่นสืบไป โดยชุมชนมีศิลปินที่เป็นหัวหน้าคณะโนราจำนวน ๑ คน และได้เป็นแกนนำในการประยุกต์ทำโนราเพื่อการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ท่าครู ท่าจีบหน้า ท่าจีบข้าง ท่าผัดหน้า ท่าเขาควย ท่าจีบพอกและจีบนอน ท่าสามย่าง ท่าเพลงโทน ท่าคอนเหิน ท่าทำถีบพนัก ท่าประถม ท่านาดและท่านาดเร็ว และท่าพิเศษคือคำสมาธิ...”

มาเป็นท่าออกกำลังกายโนราประยุกต์

โครงการที่ชมรมผู้สูงอายุตำบลท้ายสำเภาได้รับการเห็นชอบให้การสนับสนุนจากที่ประชุมการพัฒนาโครงการรอบสุดท้าย และ สสส. อนุมัตินั้น เป็นโครงการขนาดเล็กสั้นๆ ในชื่อโครงการออกกำลังกายเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ได้ ด้วยการระบุว่าเป็นโครงการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานร่วมกันประยุกต์ทำโนราเพื่อการออกกำลังกายได้ ๑๒ ท่า จากที่ได้คิดพัฒนาอยู่นาน เมื่อเริ่มดำเนินการประยุกต์ทำโนราเป็นท่าออกกำลังกายจึงทำได้ทันที โดยมีครูโนราครั้น สวงทองในชุมชนมาสาธิตท่าต้นแบบแล้วร่วมกันทดลองซักซ้อมคัดแปลงและพัฒนาท่าเบื้องต้น ต่อด้วยการขอตัวนักวิทยาศาสตร์กายภาพบำบัดจากโรงพยาบาลมหาราช นางสาวทิพย์วิมล คำช่วย มาชี้แนะการพัฒนาคัดแปลงทำให้เหมาะสม จาก ๑๒ ท่าพื้นฐานพัฒนาออกมาได้ ๑๓ ท่า โดยแต่ละท่ามีประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อ ข้อต่อ การทรงตัวและระบบต่างๆ ของร่างกาย จนแม้กระทั่งจิตใจสติสัมปชัญญะ และสมาธิกลมกลืนกันไป กับยังร้อยเรียงเชื่อมต่อเข้าด้วยท่าสอดสร้อยได้ต่อเนื่องตามท่วงทำนอง ปีกลองโนราประมาณ ๒๓ นาทีกำลังดี

และช่วงนี้มีสมาชิก ๕ คนอาสาเป็นวิทยากรต้นแบบฝึกซ้อมกัน ๕ วัน (พ.ค. ๕๖) มีการบันทึกเทป VCD VDO ต้นแบบ นำโดยโนราครั้น สวงทอง, ลุงนัค แก้วโสภาค, อาจารย์สวัสดิ์ อักษรเดช, ป้าไพเราะ ถาวรสุข และป้าจาย สีดอกไม้ ท่ามกลางความสนใจเชิงสงสัยของชาวบ้านแวงเวียนมาดูว่าลุงๆ ป้าๆ กำลังทำอะไรกัน

ตรงที่ต้องการ...ทำกำลังกายง่ายๆ ตามวิถี

จังหวะที่สองซึ่งเป็นช่วงสำคัญที่จะต้องหาแกนนำระดับหมู่บ้านละ ๑ คน มาฝึกฝนเพื่อเป็นแกนออกขยายต่อในหมู่บ้าน ก่อนที่จะอบรมรุ่นที่ ๒ อีก ๓๐ คนเพื่อเป็นกำลังเสริมนั้น เป็นไปอย่างคึกคักจนเป็นปัญหาและอุปสรรคของโครงการ เพราะมีผู้สนใจเข้าร่วมมากกว่าเป้าหมายหลายเท่า จนอาคารเอนกประสงค์โรงเรียนวัดท้ายสำเภาแทบแตกเมื่อมีคุณป้า ย่า ตา ยาย จนกระทั่งเด็ก ๆ ทั้งหญิงชายมาจนถึง ๑๑๘ คน กับยังมีลูกหลานพ่อแม่ที่ตามมาส่งมาดูแลและร่วมสนุก

กันทั้งชุมชน โดยคนเหล่านี้เมื่อฝึกซ้อมกันแล้วต่างมีภารกิจออกไปชวนเพื่อนรำในชุมชนหมู่บ้าน โดยมี VCD ต้นแบบไป เป็นคู่คูเวลารำ

จาก ๓ จุดในตำบล (หมู่ ๑ บ้านลุงเลี่ยม หมู่ ๗ บ้านป่าเอี่ยมและหมู่ ๑๐ ที่ร้านค้า) ที่ตกลงเบื้องต้นว่าเป็นจตุรรา โนรา ออกกำลังกายมีสมาชิกเบื้องต้นรวม ๘๕ คนนั้น ด้วยความเหมาะสมเจาะลึกลงตัวของโครงการที่ตอบปัญหาของ ชาวบ้านโดยตรงที่ต้องการออกกำลังกายง่าย ๆ ตามวิถีชีวิตกันได้เองด้วยท่วงท่าลีลารำโนรา และทำนองง่าย ๆ อันเป็น ศิลปะพื้นบ้านประยุกต์ ทำให้คนมีความรัก ผูกพันและคุ้นชินกับโนราเป็นทุนเดิมมาก่อนเกิดความชื่นชอบ ด้วยความ สะดวกที่สามารถทำที่ไหนและเมื่อไหร่ก็ได้ ก็คนก็ได้ ขอเพียงแต่มีเครื่องเล่น VCD และโทรทัศน์ เปิดปุ๊บก็ตั้งวงรำกันได้ ทันที และที่สำคัญด้วยความรู้สึกว่าเป็นของชุมชนที่คิดค้นกันขึ้นมาเอง เป็นของชมรม ได้ร่วมกันดำเนินการเป็นหมู่คณะ สนุกสนานเพลิดเพลิน แถมการดำเนินงานของชมรมโดยเฉพาะคณะกรรมการก็จริงจังและทุ่มเท ทำให้ผู้สัมผัสพบเห็น รู้สึกศรัทธาและเข้าร่วมกันมาก การออกกำลังกายเชิงอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยภาคใต้: โนราประยุกต์ ที่ท้ายสำเภายังติด ตลาดในตำบลอย่างรวดเร็ว มีการรวมกลุ่มกันรำที่หมู่ ๑ ที่บ้านลุงเลี่ยม วันละประมาณ ๒๔-๒๕ คน หมู่ ๖ ที่บ้านน้ำ เรียม รว ๑๑ คน หมู่ ๗ ที่บ้านป่าเอี่ยม ๒๐ คน พอ ๆ กับที่หมู่ ๑๐ รำกันที่หน้าร้านค้าวันละ ๒๕-๓๐ คน ทุกวันนี้ ก็ยังม ีการร่วมกันรำเป็นประจำทุกเดือนที่วัดท้ายสำเภา หมู่ที่ ๕ ตำบลท้ายสำเภา ซึ่งเป็นการมาพบปะให้กำลังใจ ติดตาม ถาม ใต้ กันในกลุ่มสมาชิกทุกเดือน

เรื่องเล่าปากต่อปาก...ผลจริงจากของจริง

ป่าเอี่ยม ทองเต็ม บอกว่าตัวเองนั้นกลัวครุหมอ เพราะ โนรานั้น ไม่ใช่เพียงการออกกำลังกายธรรมดา ๆ แต่เป็น ศิลปะมีครู ถ้าทำไม่ดีไม่ควร ผิดครูผิดแผนก็จะเสียหายเป็นเรื่องราวได้ จึงเพียงแต่ลงชื่อไว้ก่อน จนเมื่อเห็นมีการไหว้ครู อย่างถูกต้องจึงหมดประเด็นให้ต้องห่วง ทุกวันนี้ที่บ้านเป็นเหมือนโรงโนราที่ทุกเย็นจะมีคนมารำกันมากบ้างน้อยบ้าง แถมบางวันก็รำรอบพิเศษกันตามอรัยาศัย

ยายสงวน เพชรคง สมาชิกที่สูงอายุที่สุดถึง ๘๕ ปี บอกว่าแรก ๆ ที่เกิดกลุ่มรำโนราข้างบ้านนั้นก็มานั่งดูอยู่ เพราะตัวตัวเองนั้นแก่และมีสารพัดปัญหาสุขภาพ ทั้งปวดหลังตั้งแต่เท้าถึงคอเลยทีเดียว แถมยังเวียนหัวเป็นประจำใน ขณะที่การเดินนั้นอาการหนัก ต้องใช้ไม้เท้าซึ่งเดินได้ทีละสั้น ๆ ๕-๖ เมตรต้องหยุดพักระยะแรกลูกพาไปรักษามาทั่วกว่า ๗ ปี หมอบอกว่าเป็นอาการ โรคคนแก่ แก่และรักษาไม่ได้แล้ว หลังจากนั้นดูอยู่ ๒ สัปดาห์และถูกชวนแล้วชวนเล่าจาก เพื่อนบ้าน ก็เลยลองลงมารำขยับ ไปกับเขาด้วย กะย่องกะแยงทีละเล็กทีละน้อย พบว่าอาการค่อย ๆ ดีขึ้น ๆ ประมาณเดือน เศษเท่านั้นอาการต่าง ๆ ก็หายเป็นปกติ ที่ใช้ไม้เท้านั้นก็เลิกไปเลย สามารถเดินตัวเปล่าได้ไกลหลายกิโลเมตรและที่สำคัญ ไม่ต้องเที่ยวเวียนหาหมอรักษาอีกเลย เดียวนี้เอาแต่รำโนรา มีงานรำโนราที่ไหนต้องไปร่วม ที่วัดท้ายสำเภาก็ไปรำทุก เดือน ที่หน้าเมืองก็ไปด้วย ตอนนี้เดินตัวปลิวเป็นวัยรุ่นไปแล้ว

ป้าม้วย สงวนพร้อม อายุ ๖๐ ปี ปวดเข่าบวมเดินไม่ค่อยได้ ต้องพยุงจนถึงขั้นเจาะเข่าหลายรอบ สามีแนะนำให้ไป ดูเขารำโนรา พบว่าเป็นคนแก่ทั้งนั้น จึงกล้าลงรำด้วย เพียงเริ่มก็รู้สึกดี ค่อย ๆ ได้ผลดีขึ้นเรื่อย ๆ ทุกวันนี้เปิดซีดีรำเองที่ บ้านตอนตี ๕ หัวรุ่งทุกวัน บางวันก็ไปรำตอนบ่ายกับเพื่อนอีกรอบ

ป่าเปี่ยม จันทิปะ บอกว่าแต่ก่อนต้องฉีดยาแก้ปวดทุกปี ๆ ละ ๒ เข็ม หลังจากรำโนรากับชมรมมาปีกว่าไม่ต้องไป หาหมอฉีดยาเลย

ป้าสมจิตร รักรธรรม คนเคยก้าที่ตลาดหัวอิฐ บอกว่าตนเองนั้นมีอาการเข็ด(เคล็ด)ขนาดล้มและเดินไม่ได้ รักษาที่โรงพยาบาลเสียวค่ารักษาราวเดือนละ ๑,๐๐๐ บาท ทุกวันนี้รำเองที่บ้านวันละ ๒ รอบ ช่วงเช้า อาการดีขึ้นมาก

ขณะที่ ป้าจำเนียร วิทย์กำจร ที่มีอาการเข็ด(เคล็ด)สะโพกร้าวลงขาขวา รักษาทั้งที่เสนารักษ์และ มอ. พอมารำได้ ๓ เดือน อะไร ๆ ก็ดีขึ้น เดินได้นานขึ้น แม้จะต้องพักเป็นระยะ ๆ ก็ตาม

ป้าแบบ ดวงแก้ว อายุ ๗๖ ปี ผู้ที่เป็นสารพัดโรค ทั้งเข็ด(เคล็ด)มือ เข็ด(เคล็ด)เท้า ยกไม่ขึ้น เดินไปตลาดเพียงกิโลเดียวต้องหยุดพักบ่อย ๆ เคยเข็ด(เคล็ด)ในหัวเข่านอนโรงพยาบาลเวลา ๕๕ วัน เคยเจาะเข้า แอ้มมีทั้งความดันและโรคตา ต้องพึ่งพาหาหมอเป็นประจำ จากที่รำโนราพบว่าแขนยกขึ้น ค่อยยังชั่ว เดินก็ได้แม้จะสะดุดบ้าง

ป้าสงวน นิติประพันธ์ ก็เป็นความดัน เข็ด(เคล็ด)เข่าเข็ด(เคล็ด)เอว รักษาสารพัดมา ๓ ปี พอมารำโนราเหมือนว่าหายไหมดแล้ว

ป้าประกอบ คชพลาย บอกว่าเข่าปวดบวมทั้งสองข้างร้าวถึงสะเอวมา ๑๐ กว่าปี ยืนไม่ค่อยได้รักษาหมดแล้วทั้งโรงพยาบาลหลวงและเอกชน รวมทั้งกายภาพบำบัด กินยาต่อเนื่อง แต่พอหมดยาอาการก็กลับมาอีก แต่เมื่อเริ่มรำตามคนอื่นทีละน้อย ๆ อยู่ระยะหนึ่ง จากยืนไม่ค่อยจะได้ อะไร ๆ ก็ดีขึ้น รำได้ ๒ เดือน อาการหายเป็นปกติ ไม่ต้องกินยาอีกเลย

ทั้งหมดนี้คือคำเล่าจากปากเจ้าตัวจากประสบการณ์จริงที่เล่าต่อกันต่อ ๆ ไป ส่งผลให้ใคร ๆ ในตำบลท้ายสำเภาล้วนยอมรับว่า “รำโนรา” นี้ได้ผลดีจริง ๆ

จัดการกันเอง...แบ่ง ๘ โชน กว่าร้อยกลุ่ม

หลังสิ้นสุดโครงการ แต่โนราประยุกต์ยังได้รับความสนใจขยายผล ชมรมผู้สูงอายุตำบลท้ายสำเภาปรับตัวจัดการกันเองเพื่อการนี้ มีประธานชมรมคือลุงถิตย์เป็นเสมือนผู้จัดการกลาง รับการประสานติดต่อจากภายนอกนำมาอำนวยความสะดวกภายใน มีลุงเลี่ยมและอาจารย์สวัสดิ์ เป็นฝ่ายสาธิตเสมือนการตลาดเชิงรุกและรับ ออกไปนำเสนออธิบายและแสดงสาธิตตามจังหวัดกลุ่มเป้าหมายต่างๆ มีฝ่ายผลิตทั้ง VCD และ VDO ป้อนให้จำหน่ายแจกจ่ายอย่างต่อเนื่อง มีระบบการเงินที่ชัดเจน โดยค่า VCD ๖๐ บาท จัดสรรให้แก่คนผลิต-ผู้ขาย-ผู้ออกทุน-เข้าชมรม-แจกจ่าย ในสัดส่วนชัดเจนเป็นที่ยอมรับกันคือ ๒๕-๑๐-๑๐-๑๐-๕ มีฝ่ายอบรมติดตามสนับสนุนชี้แนะการฝึกฝนแก่กลุ่มเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง จากสาธิตให้ฝึกกันเองผ่านแผ่น VCD นัดฝึกมาร่วม นัดสาธิตเป็นระยะๆ จนกระทั่งตั้งเป็นกลุ่มก่อนภาคีเครือข่ายขยายผล มีแม้กระทั่งเชิงพิธีกรรมเช่น การรับน้องใหม่เข้าภาคีเครือข่าย เป็นต้น

จากที่เริ่มขับเคลื่อนขยายเครือข่ายออกกำลังกายโนราประยุกต์ตั้งแต่ พฤษภาคม ๒๕๔๖จนสิ้นสุดโครงการ พฤษภาคม ๒๕๔๗ และเข้าสู่ปี ๒๕๔๘ เครือข่ายขยายตัวอย่างมาก มีกลุ่มเข้าร่วมออกกำลังกายสมัครเป็นสมาชิกกว่า ๑๐๐ กลุ่ม หมั่นกว่าคน ครอบคลุมทั้งจังหวัด และยังขยายสู่พื้หลบางส่วน และสุราษฎร์ฯ ที่อำเภอเวียงสระ ซึ่งเกินกว่ากำลังที่คณะทำงานของชมรมผู้สูงอายุอำเภอพระพรหมจะดูแลได้ จึงจำเป็นต้องแบ่งจุดเชื่อมประสานออกเป็น ๘ โชน เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายออกกำลังกายทำโนราประยุกต์จังหวัดนครศรีธรรมราช

การบริหารจัดการ โชนเป็นไปอย่างสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มที่ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ จะไม่ออกแบบโครงสร้างให้ยุ่งยาก เพียงแค่ให้แต่ละคนรู้บทบาทตัวเองว่าควรทำหน้าที่ในเรื่องอะไร ใครสามารถทำหน้าที่ในบทบาทผู้ประสานงาน โชนก็ยกให้ทำหน้าที่นั้นๆ ซึ่งมีทั้งหมด ๘ ท่าน ๘ โชน แต่ละโชนก็มีคณะกรรมการ โชนที่ทำหน้าที่ดูแลสมาชิกร่วมกับผู้ประสานงาน โชน โดยมีแม่ข่ายที่ ลุงถิตย์ทำหน้าที่เป็นประธานเครือข่ายออกกำลังกายทำโนราประยุกต์

ให้การสนับสนุนเป็นแกนเชื่อมประสานทุกโซนเข้าด้วยกัน มีการประชุมพบปะแลกเปลี่ยนระหว่างโซนกันอย่างต่อเนื่อง พร้อมวางแผนจัดกิจกรรมรวมพลคนออกกำลังกายทำโนราประยุกต์ ให้เป็นธรรมเนียมปฏิบัติร่วมกันทุกปี

“เครือข่ายออกกำลังกายทำโนราประยุกต์ จังหวัดนครศรีธรรมราช” ก่อตั้งเมื่อวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ด้วยมติของ สมาชิกกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อขยายกลุ่มออกกำลังกาย เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่าย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันโดยมีกรรมการ ประกอบด้วย ค.ต.สถิตย์ ถาวรสุข เป็นประธานเครือข่าย นายคล่อง โรจนเมธากุล, นางประนอม หนูเอก, นางสมนึก เพชรชำนาญ, นางฉลวย หนูไฟ, นางละออง ศรีทองสม, นายสวัสดิ์ อักษรเดช, นางกมลรัตน์ สงพุ่ม, นายเลี่ยม เกิดสมกาล, นางจรี พรหมเทียญ, นายอนุบ อากาศวรรณ, นางพิกุล สำเภพล, นางไพเราะ ถาวรสุข และมีนายสุเมธรัตน์ ขนอม นักวิชาการสาธารณสุข ๗ ประจำสถานีอนามัยบ้านนาสระร่วมเป็นคณะทำงานด้วย

ระบบเครือข่ายแบ่งออกเป็น ๘ โซน ดังนี้

โซนที่ ๑ อำเภอพระพรหม, ร่อนพิบูลย์ นางประนอมหนูเอก เป็นผู้ประสานงานโซน

โซนที่ ๒ อำเภอเมือง, เข็รใหญ่, ชะอวด นายคล่อง โรจนเมธากุล เป็นผู้ประสานงานโซน

โซนที่ ๓ อำเภอลานสกา, พรหมคีรี นางพิกุล สำเภพล เป็นผู้ประสานงานโซน

โซนที่ ๔ อำเภอปากพนัง, เฉลิมพระเกียรติ นายอดิศักดิ์ จันทร์ทอง เป็นผู้ประสานงานโซน

โซนที่ ๕ อำเภอท่าศาลา, นบพิตำ, ลีซอ, ขนอม พ.ท.นิเวศน์ วรรณเกื้อ เป็นผู้ประสานงานโซน

โซนที่ ๖ อำเภอฉวาง, ทุ่งใหญ่, พิปูน, ถ้ำพรหมรา, ช้างกลาง, ทุ่งสง, นาบอน นายพนอด สิงห์ชัย เป็นผู้ประสานงานโซน

โซนที่ ๗ เวียงสระ และอำเภอต่างๆ ในพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี คุณสุนันทา ราชพิบูลย์ เป็นผู้ประสานงานโซน

โซนที่ ๘ แม่ขรี, ควนขนุน และอำเภอต่างๆ ในจังหวัดพัทลุง คุณบุญสนอง รักย์เกตุ เป็นผู้ประสานงานหลัก

นอกจากกรรมการโซนจะบริหารจัดการโซนของตัวเองให้ดำเนินงานอย่างเข้มแข็งมีพลัง สามารถจัดการและพึ่งตนเองได้ โดยเชื่อมประสานกับท้องถิ่น อบต. และส่วนราชการ เช่น อำเภอ สถานีอนามัยเข้าร่วมให้การสนับสนุน ทั้งงบประมาณและกำลังคน ร่วมแลกเปลี่ยนและพัฒนากิจกรรมภายในโซน โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่อนามัยในหลายๆ โซนก็เข้ามาเป็นพี่เลี้ยง ดังกรณีกิจกรรมโซนที่ ๑ พระพรหม ร่อนพิบูลย์ คณะกรรมการจะมีการประชุมติดตามการดำเนินงาน ทุกเดือน มีการตักบาตรร่วมกัน และฟื้นฟูวัฒนธรรมปิ่นโตที่นำอาหารมาถวายพระพร้อมแลกเปลี่ยนเรื่องอาหาร ร่วมออกกำลังกายสานสายสัมพันธ์ และขยายสู่การพูดคุยเรื่องอื่นๆ ที่เข้ามาในวิถีประจำวัน แบบเล่าสู่กันฟัง พร้อมบริหารองค์กร ให้ความร่วมมือกับหน่วยงานอื่น เช่น งานกิจกรรมแข่งกีฬาผู้สูงอายุร่วมกับ อบต. การจัดทัศนศึกษา การร่วมสาธิตออกกำลังกายในกิจกรรมต่างๆ ตามวาระ เป็นต้น

คือการยอมรับรับรอง

นอกจากการได้รับการยอมรับ เรียกว่าจากสังคมและชุมชนจนทางชมรมแทบจะไม่มีวันว่าง แล้วที่น่าทึ่งคือการที่กลุ่มป้าขยายสามารถทำให้เรื่องการออกกำลังกายโนราประยุกต์เป็นส่วนหนึ่งของวิถีคนได้ นอกจากร่วมกันรำตามลาน ตามงาน ยังรำกันเองตามบ้านอย่างต่อเนื่องยาวนานกว่า ๖ ปีแล้ว และในปัจจุบันยังเห็นเป็นประจักษ์ยิ่งมากขึ้น ขยายเครือข่ายในหลายจังหวัดทั้งนคร สุราษฎร์ พัทลุง ภูเก็ต สงขลา เป็นต้น พร้อมกันนี้ได้เข้าร่วมนำเสนอและสาธิตในงานรวมพลคนสร้างสุขของ สสส. นับตั้งแต่ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ที่ศูนย์ประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี จนมาถึงทุกวันนี้ก็ยังได้รับโอกาสอย่างต่อเนื่อง ตามด้วยการติดตามของสื่อมวลชน ถ่ายทำรายการคนสร้างสุขทางช่อง ๕ ตลอดจน

การจัดงานวันผู้สูงอายุของทุกปีที่เสมือนเป็นงานรวมพลคนออกกำลังกายโนราประยุกต์ ในขณะที่ทางชมรมก็ได้ประเมินตนเองว่า

“...จากการประเมินโดยใช้แบบสอบถาม (ในกลุ่มตำบลท้ายสำเภา) หลังการออกกำลังกายด้วยท่าโนราประยุกต์อย่างสม่ำเสมอผ่านไปแล้ว ๓ เดือน พบว่า กลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น หงุดหงิด นอนไม่หลับ ท้องผูก เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตามตัวและกล้ามเนื้อ ประมาณร้อยละ ๘๐ อาการดีขึ้น ร้อยละ ๒๐ อาการคงเดิม ไม่พบว่ามีอาการมากขึ้น”

“...การดำเนินการออกกำลังกายโดยท่าโนราประยุกต์ครั้งนี้ ก่อให้เกิดความร่วมมือและความสามัคคีในกลุ่มเป็นอย่างดี ทุกคนมีกิจกรรมทำร่วมกัน ส่งผลให้ชมรมผู้สูงอายุมีมีกิจการที่เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น การรวมกลุ่มทำกิจกรรมอื่นๆ ก็เข้มแข็งและพร้อมเพรียงตามไปด้วย นอกจากนี้ผลของความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุ ทำให้กลุ่มต่างๆ ในและนอกชุมชนให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้น ส่วนราชการ ท้องถิ่นก็ให้การช่วยเหลือตามมา”

ปัจจุบันการออกกำลังกายท่าโนราประยุกต์นี้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงกลุ่มผู้สูงอายุ ยังได้ขยายและปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับช่วงวัยอื่นๆ เช่น เด็กนักเรียนตามโรงเรียนต่างๆ ทั้งยังได้จัดให้เป็นหลักสูตรของท้องถิ่น เป็นวิทยากรสอนพิเศษให้กับนักศึกษาพยาบาลปี ๒ เป็นเวลา ๑๐ วัน ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช อย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ เป็นต้นมา ส่วนการขยายผลของทุกวันนี้ แทบจะบอกได้ว่าทุกคนรับรู้และยอมรับในผลของการออกกำลังกายด้วยวิธีดังกล่าว และเมื่อคิดอยากออกกำลังกายก็เป็นทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกายจากหลายๆ วิธี

บทสรุปของผู้เขียน

กรณีการออกกำลังกายท่าโนราประยุกต์ของกลุ่มผู้สูงอายุในเมืองนคร และกำลังเป็นที่นิยมในหลายๆ กลุ่มทั่วภาคใต้ ได้สะท้อนเรื่องอะไร และได้เรียนรู้เข้าถึงปัญหาคอนใดตั้งแต่อดีตสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันได้อย่างไร ซึ่งข้าพเจ้าเองก็ขอออกตัวก่อนว่าไม่ใช่ผู้รู้และเชี่ยวชาญมาจากสถาบันไหน เพียงแต่มีโอกาสได้รับรู้และร่วมพัฒนาโครงการนี้มาตั้งแต่เริ่มต้นเท่านั้น จึงขอนำเสนอความคิดแบบทางอ้อมเท่าที่มี ชวนคิด ชวนมอง ในแง่มุมคนนอก(ไม่ใช่คนใต้) เพื่อเป็นประโยชน์บ้าง หรือถ้าทำให้ท่านเสียเวลาอ่านก็ขออภัยอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

- จากกรณีชมรมผู้สูงอายุตำบลท้ายสำเภา เพียงต้องการฟื้นฟูกิจการของชมรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยปัญหาหลักคือชมรมจะสลาย จึงได้ร่วมกันคิดหากิจกรรมเพื่อพัฒนาชมรม และได้ปรึกษากับกัลยาณมิตรจนเห็นช่องแล้วเข้าไปเรียนรู้กับเวทีพัฒนาโครงการที่ประกอบขึ้นด้วยผู้คนอันหลากหลายทั้งความรู้ บทบาทอาชีพ ประสบการณ์ ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน จากที่เพียงต้องการขอชุดวอร์มเพื่อออกกำลังกายรำไม้พลองซึ่งขณะนั้นก็ได้รับคำแนะนำมาว่าเป็นท่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่สุด แต่เมื่อได้ร่วมแลกเปลี่ยนกันในเวทีได้เรียนรู้บทเรียนจากกรณีอื่นๆ และรู้ว่าวิธีการออกกำลังกายยังมีอีกหลายวิธี จึงยอมรับว่าที่คิดมาผิด ต้องกลับไปคิดใหม่บนพื้นฐานความรู้ใหม่ที่ได้เรียนรู้มา

- และเมื่อกลับมาทบทวนปัญหาของผู้สูงอายุในชมรม ก็พบว่าปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาหลักของผู้สูงอายุจริง ดังนั้นจึงสรุปว่าต้องหาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับวิถีวัฒนธรรม จึงกลับไปหาโนราภูมิปัญญาท้องถิ่นเดิมที่มีข้อสงสัยเบื้องต้นอยู่แล้วว่าคล้ายการบริหารร่างกายท่าโยคะจึงน่าจะปรับประยุกต์มาเป็นท่าออกกำลังกายได้ ทั้งสอดคล้องกับความต้องการส่วนหนึ่งที่ต้องการอนุรักษ์และเผยแพร่วัฒนธรรมโนราด้วย

- เมื่อไม่รู้จริงก็ต้องร่วมกันศึกษา ทดลองปฏิบัติ โดยร่วมกับผู้รู้ครูโนรา นักกายภาพบำบัดผู้รู้เรื่องการออกกำลังกายร่วมกันประยุกต์ทำให้ถูกต้อง เป็นประโยชน์ทางด้านออกกำลังกาย นำไปฝึกปฏิบัติจริง มีการทดสอบผลสัมฤทธิ์ จนเป็นที่ยอมรับ

- การที่ทำออกกำลังกายนี้ติดตลาด ขยายผลได้อย่างไม่น่าเชื่อ ทั้งที่กลุ่มแกนนำไม่น่าจะมีพลังพอในการขยายผลได้ขนาดนี้ แต่เมื่อพิจารณาด้านวิถีวัฒนธรรม ความถูกต้องด้านท่าออกกำลังกาย ความมุ่งมั่นพยายามของกลุ่มแกนนำ จึงได้ข้อสรุปที่ว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ได้มากกว่าการออกกำลังกาย โดยคำนึงถึงหลักการออกกำลังกาย ในความหนักพอ นานพอ ภิรมย์พอ และมีความเหมาะสมกับกลุ่มวัย พื้นที่ และวัฒนธรรมท้องถิ่น นอกจากนี้ในด้านลมปราณ สติสัมปชัญญะ สมาธิ จิตใจ ที่สอดคล้องประสานกับดนตรีและการเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละท่วงทำนองส่งเสริมให้ผู้ที่ออกกำลังกายได้ทั้ง กำลังทางจิต ทางกาย ไปพร้อมๆ กันด้วย

- ด้านสังคมเกิดอะไรขึ้น เพียงการขับเคลื่อนเรื่องเล็กๆ ของกลุ่มผู้สูงอายุที่สร้างมวลชนคนออกกำลังกายโนราได้กว่าหมื่นคน เกิดสังคมผู้สูงอายุที่มีบทบาทต่อสังคมอย่างมาก เพราะบุคคลเหล่านี้เป็นคลังความรู้และปัญญาของสังคม เมื่อสามารถรวมตัวกันได้ ก็ทำให้เกิดพลังที่แบ่งปันแลกเปลี่ยนกันเองในเครือข่ายแล้วยังได้ร่วมกันสร้างสรรค์สิ่งดีดีอื่นๆ อีกมาก หลังจากที่ซบเซาเพราะขาดกำลังใจ ถูกลดค่าเป็นของเก่าหมดคุณค่าความหมายไปนาน แต่เรื่องนี้ทำให้สังคมหันมาให้ความสำคัญกับกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น ทั้งเชิญเข้าไปร่วมและให้การสนับสนุน ซึ่งจะถือว่าเป็นสุขภาวะทางสังคมด้วยหรือไม่แล้วแต่ท่านจะพิจารณา

สรุปของสรุปอีกครั้งว่า ปัญญาที่เกิดขึ้นในเรื่องนี้คืออะไร คือ จากอาการเป็นทุกข์ทั้งทางกายภาพและทางใจ ที่เป็นทุกข์ของปัจเจกและทุกข์ร่วมของหมู่คณะ เห็นว่าเป็นทุกข์ ก็หาเหตุแห่งทุกข์และหาทางแก้ไขด้วยความมุ่งมั่น อดทน ใช้สติ และมีส่วนร่วม ปรึกษาภักษณมิตร ใช้เวทีการเรียนรู้ร่วมแก้ปัญหา และอาศัยผู้รู้ชี้แนะแก้ไข ทำให้รู้ ด้วยการปฏิบัติจริงจนเห็นผล เป็นผลที่ถูกต้องสอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรมท้องถิ่น จนได้รับการยอมรับ หรือชาวพุทธจะอธิบายด้วยการบวณการดับทุกข์ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยมีสติตั้งมั่น ใช้ปัญญาไปปัญหาร่วมแก้ มีสมาธิจิตแน่วแน่วร่วมแก้ไข อดทนไม่ย่อท้อ ซึ่งทั้งหมดนี้น่าจะจำเป็นอย่างมากในสังคมปัจจุบัน ที่ต้องรู้ในสิ่งที่ถูก สิ่งที่ควร และปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องนั้น จนได้รับผลจากการกระทำที่ถูกต้อง ถึงจะเรียกได้ว่าเป็นผู้มีปัญญาดีแล

หรือถ้าใครเกิดได้หลักคิดในการดับทุกข์จากกรณีตัวอย่างเล็กๆ นี้ เห็นทางสว่างวาบ มีใจชื่น และมีพลังกำลังฮึดสู้กับทุกขภาวะทั้งปวงได้ ก็ขออนุโมทนาและอย่าลืมเผื่อแผ่มายังผู้เขียนด้วยเทอญ สาธุ

อ้างอิง

เล่าเรื่องสร้างสุขที่เมืองนคร, เครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดนครศรีธรรมราช, มูลนิธิสาธารณสุข ด้วยการสนับสนุนของ สสส. ๒๕๔๘. อุษาการพิมพ์. กทม.

วัฒนธรรมวิถีได้กับการสร้างเสริมสุขภาพ, งานสร้างสุขภาพภาคใต้ ๕๐ วาระสร้างสุขของคนใต้