

ก้าวน้อย ๆ หันย้อนมองตัว

บทความสั้นใจต้อใจก่อนปีใหม่ชีวิต
จาก 2557 ถึง 2558



ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต
อนุรักษ์ เม่นหริ่ม C.Ht

www.youngawakening.org/write4life
facebook.com/khianpianchiwit

ชีวิตเรามีอะไรที่มากกว่าในความคิด
มีสิ่งที่มีมากกว่าที่เราเคยเชื่อ
เช่นเดียวกับภายในตัวเรา
ราวจักรวาลรวมอยู่ในความเป็นเรา
สิ่งใดที่หน่วงเหนี่ยวกักขังเราไว้
สิ่งภายนอกตัวในสังคมที่ยากจะเปลี่ยนแปลง
สิ่งภายในตัวเราที่ถูตรึง

เมื่อเรารู้ว่าข้างนอกนั้นมีสิ่งที่มีมากกว่าใน
พื้นที่แคบของหัวใจที่เราใช้ชีวิตอยู่ในนี้เรื่อยไป
โยเราจึงไม่ยอมออกมา

เรารู้สรรพวิชามากมายเหลือเกิน
ตั้งแต่เยาว์วัยเราเรียนรู้สิ่งต่างๆที่ไกลตัวออกไป
จากประเทศสู่จักรวาลต่างกลุ่มดาว
แต่วิชาที่ว่าด้วยการรู้จักตัวเองนี้น้อยนัก
ใกล้ตนแต่น้อยคนที่จะเห็นคุณค่า
ด้วยว่าสิ่งที่เราคิดว่ามีอยู่เรามักไม่เห็นสำคัญ
แต่ไขว่คว้าสิ่งที่เห็นห่างและไม่มีจริง

แต่ละวันเราจมอยู่กับงานมากมายเหลือ
เกิน เราพอมีเวลาพักผ่อน พอมีเวลาสรวลเส
สnskสนาน
เราอาจไปเที่ยว กินดื่ม ซอปปิ้ง
แต่เราหลงลืมการกลับมาดูแลตัวเอง อย่างที่เรา
ต้องการให้คนอื่นดูแลเราแบบนั้นเช่นนั้น

เราปราถนาความเข้าใจ
ส่วนเขา คนอื่นก็เช่นเดียวกัน
ต่างฝ่ายต่างเรียกร้อง เพราะขาดพร่องในตัวตน
ไหนเลยเราจึงไม่ยอม
เป็นผู้สร้างความเข้าใจขึ้นก่อน
เริ่มจากเข้าใจตนเอง

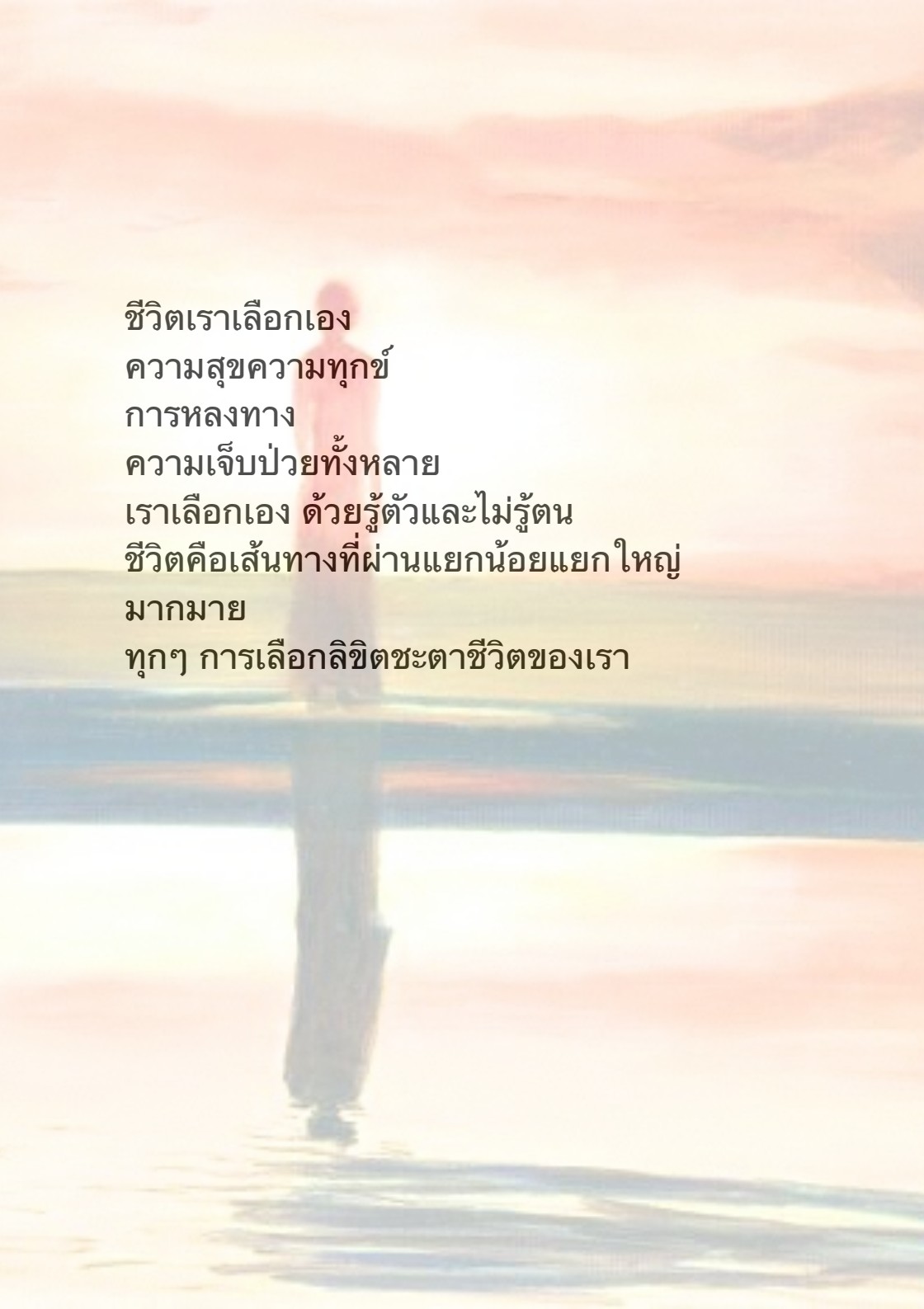
การเข้าใจตนเอง ฟังดูง่ายและยากในที่
ใกล้ตัวเหลือเกิน แต่กลับมองไม่เห็นสิ่งใด
ตรงจุดไหนคือความเป็นเรา

สิ่งที่คนอื่นบอกว่าเราเป็นใช่หรือไม่
สิ่งที่เรามั่นใจใช่หรือเปล่า
สิ่งที่เรามีอยู่หรือขาดไป
สิ่งที่เราต้องการหรือไม่ต้องการ

อย่ากลัวเลยที่จะสับสน
มีเพียงผู้ด้อยตามคนอื่นและทอดทิ้งชีวิตที่ไม่เคย
สับสน
การสับสนหมายถึงเรายังตนเพื่อคิด ใคร่ครวญ
ตั้งคำถามต่อสิ่งที่เคยเชื่อมั่นหรือไม่เคยนึกคิด

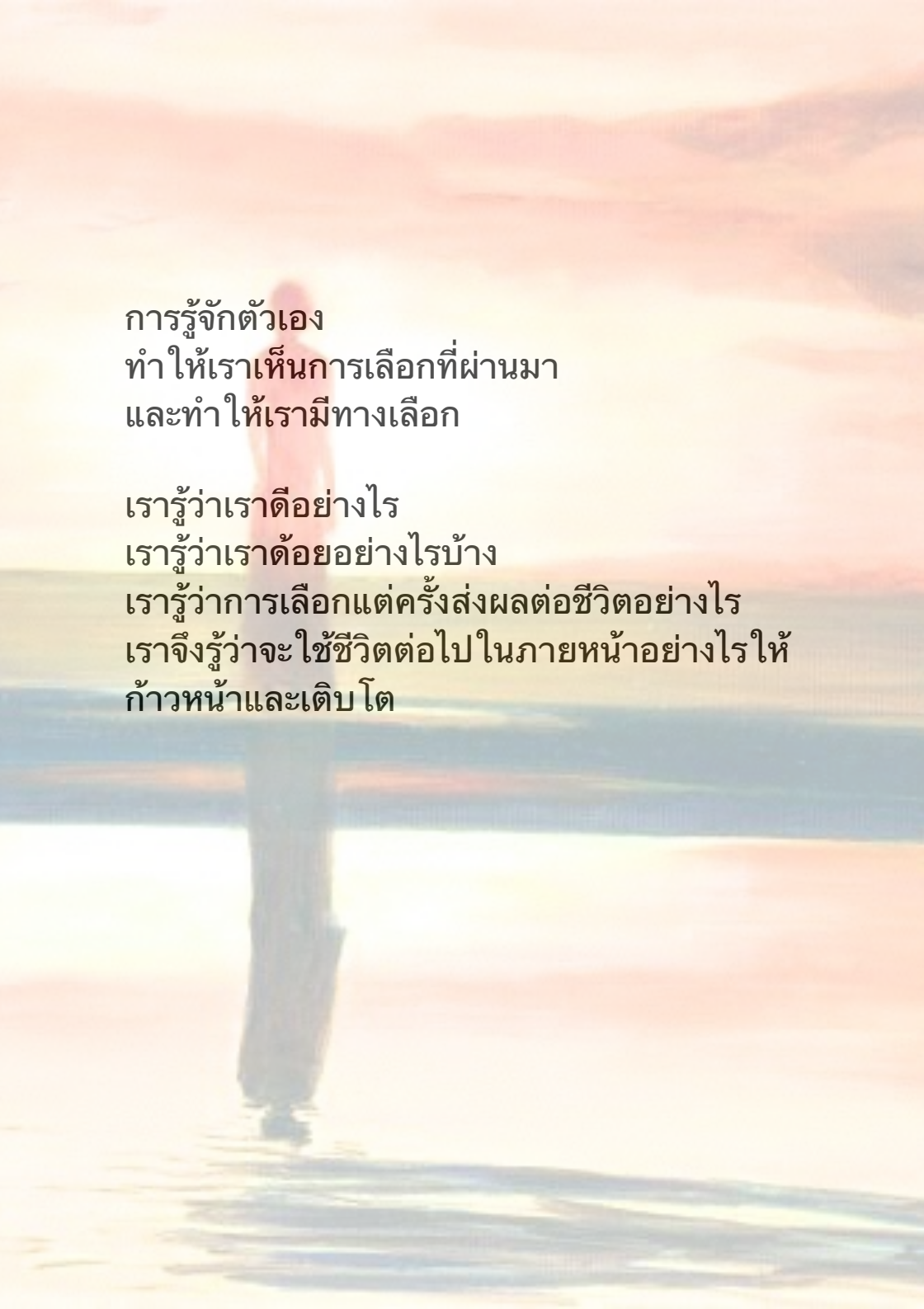
การตั้งคำถามจะนำไปสู่คำตอบ
ในห้องเรียน ครูมักให้คำตอบคำตอบ
มากกว่าคำถาม
เราอาจเจอคำตอบเดียวและยึดคำตอบนั้นไป
ตลอดชีวิต
เหมือนคนเดินทาง ที่ไม่รู้จักคิดหยุดเพื่อ
ทบทวนก้าวที่ผ่านมา และจุดที่ตนอยู่

เราจะเป็นใคร
ผู้หลงทางที่ยังคงเดินต่อไปด้วยหวังว่าวันหนึ่ง
ทางตันข้างหน้าจะพังทลายเปิดทางให้เอง
หรือ
ผู้เคยหลงทางที่หยุดย้อนมองอดีต เพื่อจะก้าวต่อไป
ไป แม้ไม่กระจ่าง
หรือ
ผู้หลงทางที่ตอกย้ำตนเอง หยุดอยู่กับที่รอความ
ตาย

A person is standing on a wooden pier or dock, looking out at a body of water under a sunset sky. The person is silhouetted against the bright light of the setting sun. The water reflects the colors of the sky, and the overall mood is contemplative and serene.

ชีวิตเราเลือกเอง
ความสุขความทุกข์
การหลงทาง
ความเจ็บป่วยทั้งหลาย
เราเลือกเอง ด้วยรู้ตัวและไม่รู้ตน
ชีวิตคือเส้นทางที่ผ่านแยกน้อยแยกใหญ่
มากมาย
ทุกๆ การเลือกลิขิตชะตาชีวิตของเรา

ปีใหม่ชีวิตกำลังเริ่มต้นใหม่
ไม่ว่าเรามีลมหายใจอยู่หลังปีใหม่หรือไม่
ทุกเวลาที่ล่วงเลยไป
เรากำลังเริ่มต้นใหม่อยู่เสมอ
ลมหายใจตายจาก
เซลล์เปลี่ยนแปลง บ้างเกิดใหม่
การเลือกเกิดขึ้นไม่รู้กี่ครั้งต่อโมงยาม
เราเลือกเองว่าชีวิตข้างหน้าจะเป็นไปอย่างไร

A person wearing a red shirt is walking away from the camera on a sandy beach. The background is a soft, hazy sunset with warm orange and pink tones. The person's shadow is cast on the sand.

การรู้จักตัวเอง
ทำให้เราเห็นการเลือกที่ผ่านมา
และทำให้เรามีทางเลือก

เรารู้ว่าเราดีอย่างไร
เรารู้ว่าเราด้อยอย่างไรบ้าง
เรารู้ว่าการเลือกแต่ละครั้งส่งผลต่อชีวิตอย่างไร
เราจึงรู้ว่าจะใช้ชีวิตต่อไปในภายหน้าอย่างไรให้
ก้าวหน้าและเติบโต

เราขอยอมให้ระบบของการทำงานทับถม
ความรู้สึกที่เราต้องการพัฒนาตัวเอง

เราขอยอมให้อึดอันเหนียวล้าจาก
การบ้านและการงานจนรู้เราไม่ให้ก้าวหน้า

เราขอยอมจำนนต่อคำชี้ชวนจากทีวีที่ไม่
เห็นคุณค่าของตัวเอง

เราขอยอมให้ใครบอกว่าเราเป็นคน
อย่างไรเพียงอย่างเดียว

เราขอยอมให้วัตถุใดมาตีตราคุณค่าของ
เรา

แต่เราก็ขอยอมตนที่จะไม่ฟังผู้อื่น
เพราะคนที่เราซึ้งและรักมักเป็นกระจกที่
ส่องสะท้อนเราได้เป็นอย่างดี

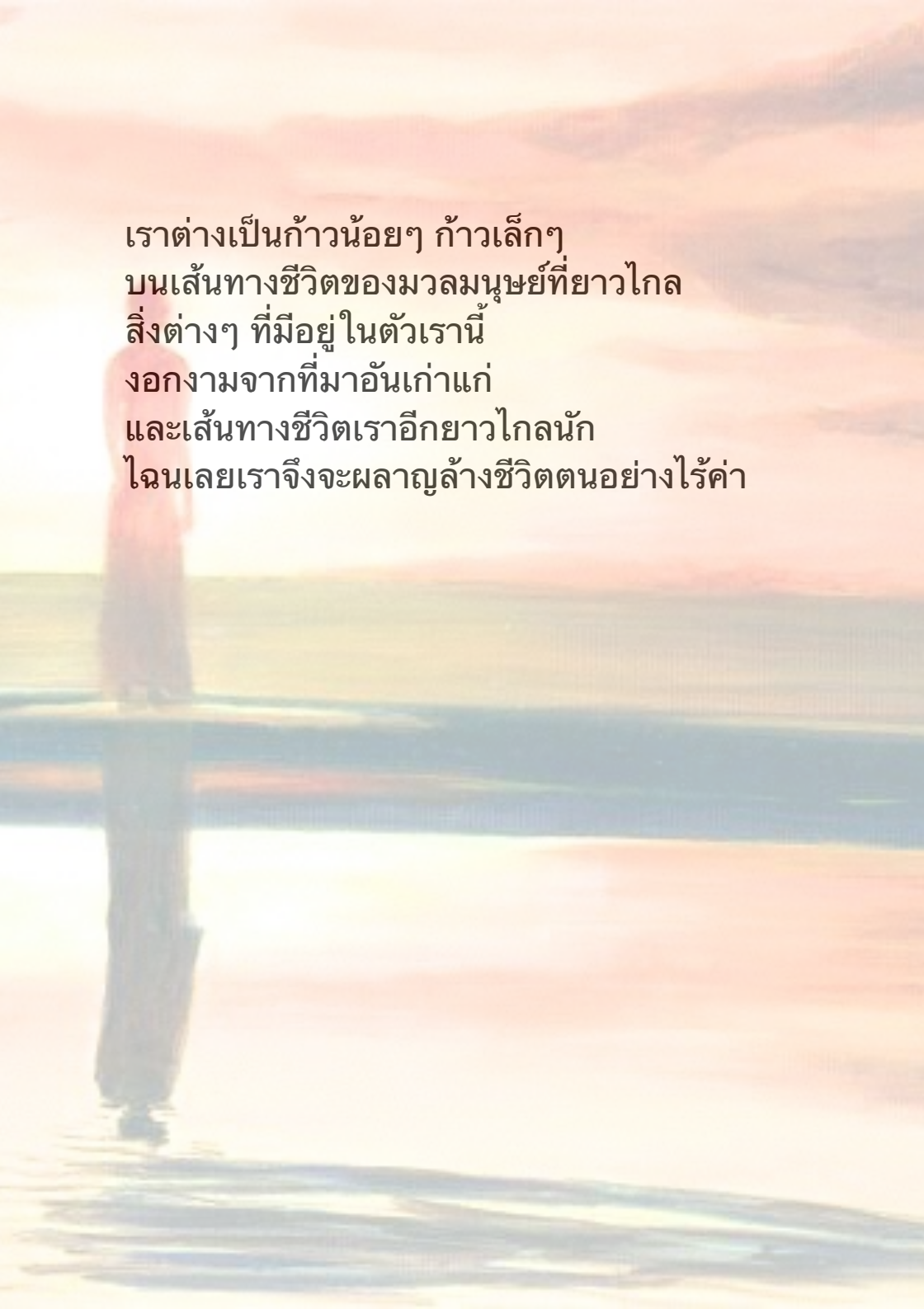
ทว่า หนังสือเล่มที่จะบอกชีวิตและสิ่งที่อยู่
ในเราได้ดีที่สุดคือเล่มที่เราเขียนอย่างซื่อสัตย์
ต่อหัวใจ

ตัวเรานี้เปรียบดั่ง สวน
สวนมีระบบนิเวศที่หลากหลาย
มีต้นไม้ มีดอกไม้
ดิน น้ำ อากาศ ดวงตะวัน
สายลม ความร้อน ความหนาว
สัตว์รักสงบ มดแมลง
งู สัตว์มีพิษ และสัตว์ดุร้าย
เรามีด้านต่างๆ มากมายที่เชื่อมโยงกัน
เราคือสวนที่รอผู้บำรุงเพาะเลี้ยง
เราอาจเป็นสวนที่เปิดประตูพร้อมป้ายเชิญชวน
ให้ใครต่อใครเข้ามาชื่นชมและมอบความรัก
แต่เราแทบไม่เคยดูแลสวน สวนนี้

กาลเวลาล่วงเลยนานเพียงใด
เราที่จมอยู่กับการงาน หรือการกินดื่มเสพจน
เหนื่อยล้า
สวนแห่งนี้
ใครจะดูแลสวนที่เจ้าของทอดทิ้ง

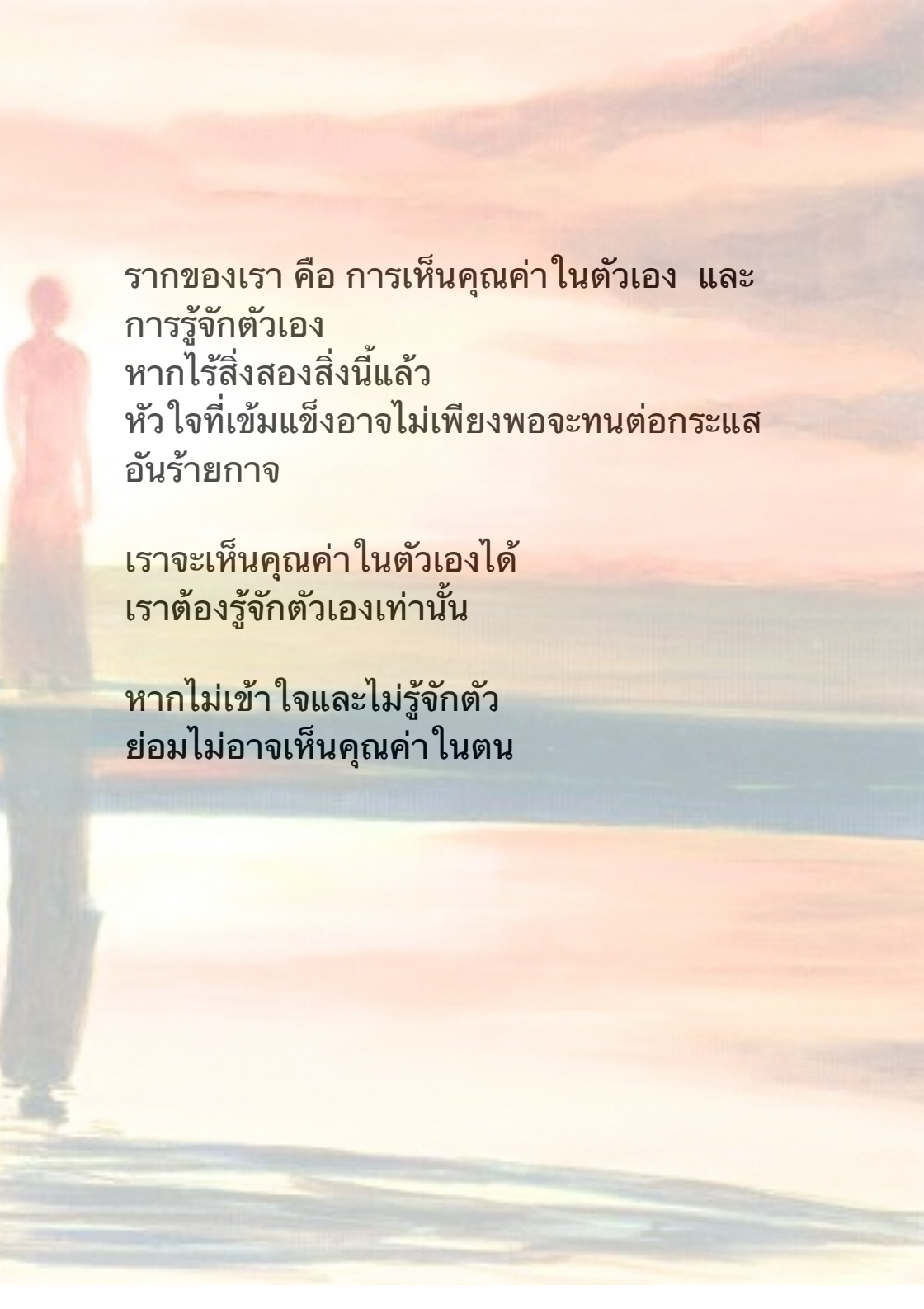
เราต่างก็เป็นผู้น้อย
ต่อครุธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่
เราผู้ทรนงตนว่ารู้จักตัวดีแล้ว
ครุธรรมชาติจะดีเราด้วยความทุกข์นั้นเอง
หรือเพื่อนร่วมการเกิดดับอาจนำข่าวสาร
ข้อความบอกเตือนนั้นมาให้เรา

ไม่ว่าเราอยากจะได้รับฟังหรือไม่

A person in a red shirt and dark pants stands on a wooden pier, looking out at the ocean during a sunset. The sky is filled with soft, warm colors of orange, pink, and purple, reflecting on the calm water. The person's reflection is visible in the water.

เราต่างเป็นก้านน้อยๆ ก้านเล็กๆ
บนเส้นทางชีวิตของมวลมนุษย์ที่ยาวไกล
สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวเรา
งอกงามจากที่มาอันเก่าแก่
และเส้นทางชีวิตเรายังยาวไกลนัก
ไหนเลยเราจึงจะผลาญล้างชีวิตตนอย่างไรค่า

ทุกก้าวย่างเราเลือกเอง
แม้สังคมและระบบจะเป็นคนขีดเส้นทางไว้
เราอาจต้องเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตในกรอบในทางนี้
โดยดำรงคุณค่าในตัวเราและสิ่งดีงามไว้ไม่ให้
ถูกบั่นทอนทำลาย
ต้นไม้มากมายที่ยืนหยัดต่อแรงลมใจร้าย ฤดู
แล้วฤดูเล่า
พวกเขาผ่านพ้นมาได้
ด้วยรากอันมั่นคง
หัวใจอันเข้มแข็ง
การกระทำที่ยึดหยุ่น

A person is standing on a beach, looking out at the ocean during sunset. The sky is a mix of orange, pink, and blue, with soft clouds. The water is calm, reflecting the colors of the sky. The person is in the foreground, slightly out of focus, looking towards the horizon.

รากของเรา คือ การเห็นคุณค่าในตัวเอง และ
การรู้จักตัวเอง
หากไร้สิ่งสองสิ่งนี้แล้ว
หัวใจที่เข้มแข็งอาจไม่เพียงพอจะทนต่อกระแส
อันร้ายกาจ

เราจะเห็นคุณค่าในตัวเองได้
เราต้องรู้จักตัวเองเท่านั้น

หากไม่เข้าใจและไม่รู้จักตัว
ย่อมไม่อาจเห็นคุณค่าในตน

ใคร ๆ ก็ไม่อาจบอกได้หมดสิ้นว่าในตัวเขามี
อะไรอยู่บ้าง
เราต้องเดินทางเข้าไปในตัวเอง
ต้องย้อนมองเส้นทางที่ผ่านเลย
ไม่รังเกียจอดีตที่หม่นหมอง
ไม่หนีตัวเองไปสู่อนาคตอันลวงตา
ไม่ปิดกั้นการสะท้อนจาก โลกและผู้อื่น

เรายังต้องเดินทางและค้นหา
สิ่งต่างๆ มากมายที่เราแสวงหวั้งในชีวิต
ส่วนมากอยู่ในตัวเราเองแล้ว
จนกว่าจะย้อนดู เข้าใจ และเลือกอย่างเหมาะสม

การรู้จักตัวเอง คือรากฐานของความสำเร็จทุก
อย่างในชีวิต

การงาน ความรัก เป้าหมายชีวิต ครอบครัว
สิ่งใดๆก็ตาม

ความสุขที่แท้จริงไม่ได้มาจากการวิ่งหนีตัวเอง

วิ่งไล่ไขว่คว้าวัตถุชั่วของเกินจำเป็น

วิ่งไล่ตามหาคู่ครองสมบูรณ์แบบ

วิ่งไต่หาการอบรมหรือครูอาจารย์ชั้นเลิศ

ไกล ไกลออกไป

หากเราเห็นตัวเองวิ่งหนีออกไปเช่นนั้น
เราลองหันกลับมาถามตนว่า
เรากลัวอะไร
เราตามหาสิ่งใดที่รู้สึกขาดหาย
เรารู้สึกอย่างไรต่อตัวเอง

ให้คำตอบสะท้อนสิ่งที่เราอยากหลีกเลี่ยง
ตัวเราอาจดูไม่สวยงาม
ไม่เก่งกาจ ไม่ฉลาดเท่าไรนัก
เราอาจโง่และทำผิดพลาดหลายเรื่อง
แม้เราไม่มั่นใจ
การกลับมายอมรับนี้แหละคือการก้าวไปสู่
ทางออก
การหลบหนียิ่งห่างไปจากประตู

ชีวิตเราคือเด็กน้อยเล่นเกมต่อจิ๊กซอ
จิ๊กซอคือแง่มุมหลากหลายของชีวิตเรา
เมื่อย้อนมองเราค่อยกอบเก็บและต่อเติม
เราย่อมพบความสมบูรณ์ของชีวิต
ซึ่งเดิมทีแตกกระจายเป็นเสี่ยงส่วน
แน่ละ ผู้คนมากมายในโลกที่ทึบเทาและแบ่ง
แยกนี้
หัวใจและความเป็นตัวเขาแตกกระจาย
ไขว่คว้าหาส่วนที่ขาดพร่องในคนอื่น
และในของล้ำค่าตามยุคสมัย

เมื่อเราประกอบจิ๊กซอ
เราย่อมเห็นภาพชีวิตที่ชัดขึ้น
แม้ไม่สมบูรณ์และบกพร่องอยู่
แต่เรารู้ชัดแก่ใจกว่าเดิมแล้ว
เราอาจเห็นความน่ารักหรือแง่มุมในตัวต่ออัน
หลากหลาย
ไม่ใช่ความขาดพร่องที่น่ารังเกียจและผลักไส

คนที่ดูไม่มั่นใจ มักจะก้าวหน้าและเติบโตได้
อย่างมั่นคง พร้อมที่จะเรียนรู้และเปิดรับ
ยอมรับว่ามีปม คือเห็นว่าปัญหามีอยู่
คนที่มั่นใจแต่ปิดกั้นตัวเองเสียแล้ว
ยอมเป็นถ้วยที่รินน้ำจนเต็มอยู่เสมอ
แม้จะมีรอยร้าว
แต่ไม่ยอมซ่อมแซม

จักขอภาพชีวิตและสิ่งที่เราเป็น
จะเป็นกุญแจไขสิ่งที่เราตามหา
และแก้ไขปัญหากันก่อน
แต่ละจักขอธรรมชาติให้เรามาผ่านเหตุการณ์
ชีวิต

ทุกชิ้นส่วนคือตัวตนเราที่มีคุณและโทษ
เมื่อประติดประต่อ
เราย่อมเห็นคุณค่าและศักยภาพที่เรามีอยู่
เหมือนชิ้นส่วนเศษดินเผาไร้ค่า
เหมือนอิฐแดงก้อนน้อย
ประกอบกันเป็นไห
ประกอบกันเป็นเคหา

ตัวเราเองคือเพื่อนคนหนึ่ง
เราพร้อมที่จะดูแลและเข้าใจเขาหรือไม่

เราพร้อมที่จะให้ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข
ความเข้าใจ
แม้กับด้านที่มัวหม่นและบกพร่อง

เราจะก้าวต่อไปด้วยกันบนทางชีวิตอันยาวไกล
ผ่านหลุมบ่อขวากหนาม และโอกาสงดงาม
เราต้องกลับมาดูแลกัน

ปีใหม่ชีวิตเราเริ่มต้นใหม่อยู่เสมอ
แม้การเริ่มต้นใหม่ที่ผ่านมามักจะย่ำรอยซ้ำ
ทว่าก้าวแต่ละก้าวนั้นมีใช้สิ่งเก่าก่อน
อาจดีขึ้น อาจแย่ลง อาจเสมอตัว
เมื่อเราหันมามองตน
เราย่อมเห็นประตูและโอกาส

คำถามว่าปีต่อไปหรือวันต่อไปของชีวิต
จะเป็นอย่างไร
เราต้องย้อนมองตัวเอง
แผนที่ดวงดาวชะตากรรม
ม้วนรอคลี่คลายอยู่ในนั้น

ด้วยความหวังดีเสมอ
อนุรักษ

เกี่ยวกับโครงการและการอบรม

ศูนย์การเขียนเปลี่ยนชีวิต
โครงการธรรมวรรณศิลป์

มีจุดมุ่งหมายสร้างสรรค์กระบวนการอ่านเขียนเพื่อพัฒนาชีวิต ทั้งด้านการรู้จักตัวเอง การเฝียวยาจิตใจ การเรียนรู้จักชีวิต ทักษะการแสวงหาความรู้ การคิดวิเคราะห์ และบ่มเพาะภาวะผู้นำ โดยได้จัดการประกวดงานเขียนเยาวชนเพื่อสร้างผู้นำรุ่นใหม่ จัดการอบรมค่ายอ่านเขียนเปลี่ยนชีวิต งานอ่านบทกวี และสวดแทรกกระบวนการเขียนเพื่อค้นพบตัวเองในการอบรมทั่วไป โดยมุ่งหวังให้คนทุกภาคส่วนเข้าถึงองค์ความรู้ได้อย่างเท่าเทียม ไม่แสวงผลกำไรและจัดอบรมที่เก็บค่าใช้จ่ายน้อยหรือไม่คิดค่าใช้จ่ายแต่เปี่ยมด้วยคุณภาพและคุณประโยชน์



เขียนเปลี่ยนชีวิต
โครงการธรรมวรรณศิลป์

กิจกรรม และ การบริการ

- การอบรมหลักสูตร เขียน=ค้นพบตัวเอง
- การอบรมหลักสูตร เขียน=ปลดปล่อยชีวิต
- การอบรมหลักสูตร เขียน=มหัศจรรย์ชีวิต
- การอบรมหลักสูตร เด็กน้อยภายใน
- การอบรมเยาวชน “ธรรมวรรณกร”
- การประกวดงานเขียนเพื่อสร้างสรรค์ผู้นำรุ่นใหม่ รางวัลธรรมวรรณศิลป์
- สื่ออีบุ๊คและหนังสือ

www.ebooks.in.th/khianpianchiwit

- โปรแกรมและแอปพลิเคชัน เขียนเปลี่ยนชีวิต
- การให้คำปรึกษาการดูแลจิตใจ ร่างกาย และการพัฒนาชีวิตด้วยการเขียนบันทึกบำบัดและการเขียนบันทึกสร้างสรรค์

เว็บไซต์ของเรา

youngawakening.org/write4life/

ติดตามกัน

facebook.com/khianpianchiwit

ที่มาของภาพประกอบ

1. <http://thegriefftoolbox.com/sites/default/files/imagecache/article-images/1220240765GYN1du.jpg>
2. <https://healthpsychologyconsultancy.files.wordpress.com/2011/10/a-personal-journey-ii-paula-solimene.jpg>
3. http://youngawakening.org/write4life/?page_id=188