

การศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา

อภิชาติ ทองสุกแสง

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตตปัญญาศึกษา)  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2564

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

สารนิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา

.....  
อิริชาติ

นายอิริชาติ ทองสุกแสง

ผู้วิจัย

.....  
Sun Kr

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุปรีย์ส กาญจนพิศาล,

Ph.D. (Religious Studies)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์หลัก

.....  
กมลพร อมพร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมสิทธิ์ อัสตรนธิ,

Ph.D. (Applied Microbiology)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ร่วม

.....  
J bu

ศาสตราจารย์พัชรีย์ เลิศฤทธิ์

พ.บ., Ph.D. (Biochemistry)

คณบดี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

.....  
กมลพร อมพร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมสิทธิ์ อัสตรนธิ,

Ph.D. (Applied Microbiology)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษา

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

สารนิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตตปัญญาศึกษา)

วันที่ 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2564



นายอภิชาติ ทองสุกแสง

ผู้วิจัย



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ฐฐกรณ์ รัตนชัยวงศ์,

Ph.D. (Drama)

ประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุปรียส กาญจนพิศสกุล,

Ph.D. (Religious Studies)

กรรมการสอบสารนิพนธ์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมลิทธิ์ อัสตรณี,

Ph.D. (Applied Microbiology)

กรรมการสอบสารนิพนธ์



ศาสตราจารย์ พัทธีร์ เลิศสุทธิ์,

พ.บ., Ph.D. (Biochemistry)

คณบดี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล



รองศาสตราจารย์ลิ้อชัย ศรีเงินวง,

Ph.D. (Medical Anthropology)

ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

มหาวิทยาลัยมหิดล

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้เป็นเสมือนเครื่องยืนยันถึงความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองของผู้วิจัย ผู้วิจัยรู้สึกภูมิใจและดีใจกับตนเองที่สามารถลงมือทำและเดินทางมาถึงวันที่ประสบผลสำเร็จบนก้าวเล็ก ๆ ก้าวหนึ่งในชีวิตของผู้วิจัย ทั้งนี้งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงไปไม่ได้เลย หากขาดการสนับสนุนทั้งในแง่วิชาการและกำลังใจจากบุคคลเหล่านี้

ขอขอบคุณ **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุปรีย์ส กาญจนพิศาล** ที่ยอมรับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลักในงานวิจัยชิ้นนี้ของผู้วิจัยอีกครั้ง ทั้ง ๆ ที่ผู้วิจัยเคยทำวิจัยร่วมกับอาจารย์ไม่สำเร็จไปแล้วครั้งหนึ่ง ขอขอบพระคุณในการดูแล เอาใจใส่ ตั้งคำถามเพื่อให้ผู้วิจัยได้ใคร่ครวญและชัดเจนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวผู้วิจัย อีกทั้งคอยให้กำลังใจและคำชี้แนะที่สอดคล้องและเหมาะสมกับบุคลิกลักษณะนิสัยของผู้วิจัย อีกท่านคือ **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมสิทธิ์ อัสตรนธิ** อาจารย์ที่ปรึกษา รอง ที่ช่วยเน้นย้ำ ตั้งคำถามให้ผู้วิจัยได้ใคร่ครวญในโจทย์ของผู้วิจัยได้เป็นอย่างดี แม้เมื่อถูกถามบางครั้งผู้วิจัยจะเกิดความสับสน สับสน แต่เมื่อวันหนึ่งที่คำตอบปรากฏชัดเจนทำให้ผู้วิจัยรู้สึกมั่นใจและมั่นใจบนเส้นทางของการทำงานวิจัยชิ้นนี้ได้เป็นอย่างดี และขอขอบคุณ **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ณฐรณ รัตนชัยวงศ์** ที่เสียสละเวลาในการมาเป็นกรรมการสอบสารนิพนธ์ให้กับผู้วิจัยในครั้งนี้ อีกทั้งผู้วิจัยรับรู้ได้ถึงความใส่ใจในการอ่านงานวิจัยชิ้นนี้ของผู้วิจัย ซึ่งทำให้ผู้วิจัยรู้สึกมีกำลังใจเป็นอย่างมาก พร้อมทั้งแนะนำแนวทางในการเขียนให้ดูน่าสนใจ สร้างความท้าทายและกระตุ้นความอยากรทดลองอะไรใหม่ ๆ ให้กับผู้วิจัยได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณบุคคลสำคัญอีกท่าน คือ **อาจารย์อนุรักษ์ เม่นหุ่ม (ครูโอเล่)** ที่มอบความรู้เรื่องการเขียนภาวนาและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการทำวิจัยชิ้นนี้ ที่สำคัญเป็นการมอบโอกาสให้กับชีวิตของผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยมีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น เห็นเส้นทางและโอกาสใหม่ ๆ ให้กับชีวิต อีกทั้งขอบคุณอาจารย์ในศูนย์จิตตปัญญาทุกท่านที่มอบความรู้ ให้โอกาส ให้กำลังใจ ให้ความรักและให้คำแนะนำตลอดการเรียนรู้ในศูนย์จิตตปัญญาแห่งนี้

ขอขอบคุณ **นางสาวเสาวนีย์ สุวรรณรงค์** ที่คอยเป็นกำลังใจ สนับสนุน และยินดีไปกับความสำเร็จในทุกย่างก้าวของผู้วิจัย รวมถึงพี่น้องในศูนย์จิตตปัญญาศึกษา โดยเฉพาะเพื่อนร่วมรุ่น 7 ที่ต่างคอยเป็นกำลังใจ และเป็นแรงผลักดันให้กันและกัน จนมาถึงวันที่ประสบความสำเร็จในวันนี้ได้ สุดท้ายขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ที่คอยให้การช่วยเหลือและสนับสนุนการเรียน การสอบ ตลอดจนการดำเนินงานต่าง ๆ ตั้งแต่ที่ผู้วิจัยได้เข้ามาศึกษาในศูนย์จิตตปัญญาจนกระทั่งเรียนจบหลักสูตรได้ในวันนี้

ท้ายที่สุด ขอขอบคุณประสบการณ์และผู้คนทุกคนที่ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยนี้ ที่เปรียบเสมือนเป็นครูคนหนึ่ง ที่ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ “วิชาแห่งชีวิต” ในครั้งนี้ และที่สำคัญที่สุด คือ ขอขอบคุณตนเองที่มีความมุ่งมั่น กล้าหาญ กล้าเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ และมีหัวใจที่อยากทำสิ่งดี ๆ ให้กับตนเองและผู้อื่น

อภิชาติ ทองสุกแสง

การศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา

A STUDY OF SELF-ESTEEM EXPERIENCE THROUGH MEDITATION WRITING

อภิชาติ ทองสุกแสง 5937473 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: สุปรียส์ กาญจนพิศาล, Ph.D., สมสิทธิ์ อัสตรนธิ, Ph.D.

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบอภิปรัชญา โดยมีช่วงเวลาวิจัยด้วยการเขียนภาวนาและเครื่องมือการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 90 วัน โดยกำหนดการเขียนภาวนาไม่น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในช่วงการเขียนภาวนาไม่น้อยกว่า 12 นาทีต่อครั้ง และนำบันทึกจากการเขียนภาวนา การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและบันทึกต่าง ๆ ที่ได้ทำการเขียนไว้ก่อน ระหว่างและหลังช่วงเวลาวิจัยมาสรุปและสังเคราะห์ออกมาในรูปแบบงานวิจัย ทั้งนี้ในช่วงเวลาวิจัย จะมีช่วงเวลาที่ผู้วิจัยถอยห่างจากประสบการณ์ซึ่งเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติตามลักษณะของวิจัยเช่นนี้ด้วย

ผลการวิจัยพบว่า จากการเขียนภาวนาทำให้ผู้วิจัยค้นพบคุณค่าในตนเอง คือ ศักยภาพในการพัฒนาตนเอง และความปรารถนาดีในการพัฒนาคนอื่น อีกทั้งช่วยให้ผู้วิจัยเท่าทันความคิดความรู้สึกของตนเอง จนนำไปสู่การเห็นมุมมองในการเปรียบเทียบที่เปลี่ยนไป คือ เห็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง และเมื่อพัฒนาตนเองได้สำเร็จตามเป้าหมายเล็ก ๆ ที่วางไว้ก็ช่วยเพิ่มความมั่นใจและกลับมาทำให้ผู้วิจัยเห็นคุณค่าในตนเองได้ซึ่งช่วยให้ลดความต้องการการเห็นคุณค่าจากผู้อื่นลง โดยในการทำวิจัยครั้งถัดไปผู้วิจัยเสนอให้มีการศึกษาวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคคลที่มีประสบการณ์การเขียนภาวนาอย่างสม่ำเสมอและมีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้ได้ข้อมูล ความคิดเห็น และประสบการณ์ที่อาจแตกต่างจากของผู้วิจัยเพียงคนเดียว

คำสำคัญ: การเขียนภาวนา / การเห็นคุณค่าในตนเอง / วิจัยแบบอภิปรัชญา

## A STUDY OF SELF-ESTEEM EXPERIMENT THROUGH MEDITATION WRITING

APICHART THONGSUKSAENG 5937473 CECEM

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: SUPRE KANJANAPHITSARN, Ph.D., SOMSIT ASDORNNITHEE, Ph.D.

### ABSTRACT

The objective of the research was to study the experience of self-esteem through Meditation Writing. Applying the research methodology of Heuristic research by scoping the time frame for Meditation Writing and Participant Observation at least 90 days. Conduct of the Meditation was planned by writing at least 4 times per week and at least 12 minutes in each Meditation Writing. Then the journal of Meditation Writing was gathered and Participant Observation was conducted before and after during the research and was finalize into the research. During the period of conducting the research, there was the moment that the research stepped away from those experiences which happened naturally following this study.

The research found that conducting Writing Meditation boosts self-esteem which is a good self-improvement competency and hoped to help others to improve themselves as well. Also, this study helped the researcher to catch the thoughts and emotions. It also led to guide to see how comparing himself with others can be viewed in different dimensions which is a chance to improve himself. This study introduced to apply the research methodology of Phenomenology. In-depth interview with person who has Meditation Writing experience was also conducted and related issues about self-esteem to collect data, comments and experiences.

KEY WORDS: MEDITATION WRITING / SELF\_ESTEEM / HEURISTIC RESEARCH

95 pages

## สารบัญ

|                                                     | หน้า     |
|-----------------------------------------------------|----------|
| กิตติกรรมประกาศ                                     | ค        |
| บทคัดย่อภาษาไทย                                     | ง        |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ                                  | จ        |
| สารบัญรูปภาพ                                        | ญ        |
| <b>บทที่ 1 บทนำ</b>                                 | <b>1</b> |
| 1.1 ที่มาและความสำคัญ                               | 1        |
| 1.2 คำถามงานวิจัย                                   | 6        |
| 1.3 วัตถุประสงค์                                    | 6        |
| 1.4 ขั้นตอนการทำงานวิจัย                            | 6        |
| 1.5 กรอบระยะเวลาการดำเนินงานวิจัย                   | 7        |
| 1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ                       | 7        |
| 1.7 นิยามศัพท์ปฏิบัติการ                            | 7        |
| <b>บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม</b>                        | <b>9</b> |
| 2.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง                            | 9        |
| 2.1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง               | 9        |
| 2.1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง              | 11       |
| 2.1.3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง | 12       |
| 2.2 การเขียนภวนา                                    | 13       |
| 2.2.1 ที่มาและแนวคิด                                | 14       |
| 2.2.2 ขั้นตอนและหลักในการเขียนภวนา                  | 15       |
| 2.2.3 ข้อควรระวังในการเขียนภวนา                     | 15       |
| 2.3 งานวิจัยแบบฮิวริสติก (Heuristic Research)       | 17       |
| 2.3.1 ขั้นตอนการวิจัยแบบฮิวริสติก                   | 17       |
| 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง    | 18       |

## สารบัญ (ต่อ)

|                                                                               | หน้า      |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>บทที่ 3</b> <b>วิธีดำเนินการวิจัย</b>                                      | <b>20</b> |
| 3.1    ระเบียบวิธีวิจัย                                                       | 20        |
| 3.2    ขั้นตอนการทำงานวิจัย                                                   | 20        |
| <b>บทที่ 4</b> <b>ผลการวิจัย</b>                                              | <b>23</b> |
| 4.1    ช่วงก่อนเรียนเขียนภาวนา                                                | 23        |
| 4.1.1    เหตุการณ์: ส่งพนักงานไปดูงานที่ประเทศจีน                             | 24        |
| 4.1.2    เหตุการณ์: จัดกระบวนการโครงการย่อยสะพานหินปี 2                       | 32        |
| 4.2    ช่วงเรียนเขียนภาวนา จนถึงก่อนเก็บข้อมูลทำวิจัย                         | 34        |
| 4.2.1    ช่วงการเริ่มต้นการเขียนภาวนา                                         | 36        |
| 4.2.2    ช่วงการทบทวนและเข้าใจตนเองต่อเหตุการณ์ ส่งพนักงานไปดูงานที่ประเทศจีน | 37        |
| 4.2.3    ช่วงแห่งการเห็นมุมมองดี ๆ และมุมมองที่เริ่มเปลี่ยนไป                 | 39        |
| 4.2.4    ช่วงการทลายกรอบความคิด “ฉันเขียนพรรณนาโวหารไม่ได้”                   | 40        |
| 4.2.5    ช่วงการทำความเข้าใจตนเองกับความหมายของชีวิตและการเปรียบเทียบ         | 41        |
| 4.2.6    ช่วงแห่งความเศร้าและการเข้าใจตนเอง กับบทเพลง “เข้มนาน”               | 42        |
| 4.2.7    ช่วงเวลาดี ๆ ของชีวิตการทำงาน                                        | 43        |
| 4.2.8    ช่วงแห่งความทุกข์ ต่อเหตุการณ์ในงานประจำ                             | 44        |
| 4.2.9    ช่วงการทบทวนและเข้าใจตนเอง ต่อเหตุการณ์ในงานประจำ                    | 46        |
| 4.2.10    ช่วงการทบทวนและเข้าใจตนเอง ต่อเหตุการณ์ในงานประจำ (2)               | 46        |
| 4.2.11    ช่วงการทบทวนและเข้าใจตนเอง ต่อเหตุการณ์ในงานประจำ (3)               | 47        |
| 4.2.12    ช่วงการทบทวนและเข้าใจตนเอง ต่อเหตุการณ์ในงานประจำ (4)               | 48        |
| 4.2.13    ช่วงการทบทวนและเข้าใจตนเอง ต่อเหตุการณ์ในงานประจำ (5)               | 49        |
| 4.2.14    ช่วงการทำงานโครงการสะพานหินปี 2 รอบที่ 2                            | 51        |
| 4.2.15    ช่วงการทำงานโครงการสะพานหินปี 2 รอบที่ 3                            | 54        |
| 4.2.16    ช่วงแห่งการเดินทางสู่การสอบโครงร่างวิจัย                            | 54        |



## สารบัญ (ต่อ)

|                                                                          | หน้า      |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.2.17 ช่วงการทำกระบวนการที่โรงเรียนกำเนิดวิทย์                          | 56        |
| 4.2.18 ช่วงการกลับมาเจอชุมพลัง - การช่วยเหลือผู้อื่น                     | 58        |
| 4.2.19 ช่วงการเขียนภวนา                                                  | 59        |
| 4.3 ช่วงเก็บข้อมูลวิจัย                                                  | 60        |
| 4.3.1 เหตุการณ์: กลับมานั่งคุยและทบทวนตัวเอง                             | 60        |
| 4.3.2 เหตุการณ์: การเติบโต และชื่นชมสิ่งเล็ก ๆ รอบตัว                    | 61        |
| 4.3.3 เหตุการณ์: เป้าหมาย และ ความฝัน                                    | 63        |
| 4.3.4 เหตุการณ์: เห็นโอกาสในการเติบโตและการพัฒนาของตนเอง                 | 66        |
| 4.3.5 เหตุการณ์: สถานการณ์ในที่ทำงาน ตอนที่ 1                            | 68        |
| 4.3.6 เหตุการณ์: สถานการณ์ในที่ทำงาน ตอนที่ 2                            | 69        |
| 4.3.7 เหตุการณ์: ช่วงการเขียนภวนา                                        | 70        |
| 4.4 ช่วงหลังเก็บข้อมูลวิจัย จนถึงปัจจุบัน                                | 72        |
| 4.4.1 เหตุการณ์ที่: นำประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop)                    | 72        |
| 4.4.2 เหตุการณ์: เดินเข้าไปถามเพื่อขอความรู้                             | 73        |
| 4.4.3 เหตุการณ์: พุดถ่ายทอดสดผ่านเฟซบุ๊ก                                 | 74        |
| <b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย</b>                                            | <b>76</b> |
| 5.1 ประสพการณ์ภายในและคุณค่าในตนเองของผู้วิจัยที่ได้ค้นพบจากการเขียนภวนา | 76        |
| 5.1.1 ประสพการณ์ภายในของผู้วิจัยที่ได้ค้นพบจากการเขียนภวนา               | 76        |
| 5.1.2 คุณค่าของผู้วิจัยที่ได้ค้นพบจากการเขียนภวนา                        | 79        |
| 5.2 ที่มาของคุณค่าในตนเองของผู้วิจัย                                     | 82        |
| 5.3 การเขียนภวนากับการสืบค้นคุณค่าในตนเอง                                | 83        |
| 5.4 ความหมายต่อคุณค่าในตนเองที่เปลี่ยนไปจากการเขียนภวนาของผู้วิจัย       | 84        |
| 5.5 ข้อเสนอแนะกับการทำวิจัยครั้งถัดไป                                    | 85        |
| 5.6 ส่งท้าย                                                              | 85        |

## สารบัญ (ต่อ)

|                           | หน้า |
|---------------------------|------|
| บทสรุปแบบสมบูรณภาษาไทย    | 87   |
| บทสรุปแบบสมบูรณภาษาอังกฤษ | 89   |
| บรรณานุกรม                | 92   |
| ประวัติผู้วิจัย           | 95   |

## สารบัญรูปภาพ

| รูปภาพ |                                      | หน้า |
|--------|--------------------------------------|------|
| 4.1    | แผนผังองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้วิจัย | 24   |
| 4.2    | วงจรชีวิต                            | 28   |
| 4.3    | ภาพสะท้อนความรู้สึก                  | 53   |
| 4.4    | ตารางปฏิทิน                          | 61   |
| 4.5    | ประกาศนียบัตร วิชาวิทยาศาสตร์ข้อมูล  | 65   |
| 4.6    | รูปแสดงความห่างระหว่างฉันกับคนอื่น   | 67   |

## บทที่ 1

### บทนำ

“ชีวิตคือการเดินทางที่ออกตามหาคุณค่าในตนเอง ผ่านการยอมรับและการตัดสินใจ  
ผู้อื่นจากการทำงาน” – นิยามชีวิตของฉันทน์ในเวลา

#### 1.1 ที่มาและความสำคัญ

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะทำให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งสามารถใช้  
ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่หวั่นไหวไปกับข้อจำกัด ความบกพร่อง  
หรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีทัศนคติทางบวก มีกำลังใจที่จะ  
สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม (กรมสุขภาพจิต,  
2562) หากบุคคลใดมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อาจส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ มีความรู้สึกไร้ค่า ไม่  
ชอบตัวเอง ไม่ค่อยมีความมั่นใจ ไม่มีความสุข ไม่เห็นข้อดีของตัวเอง ไม่เชื่อในคำชื่นชมของผู้อื่นที่  
มีต่อตนเอง ไม่พูดความรู้สึกที่แท้จริงออกมา ไม่คิดว่าตนเองเป็นที่รัก คิดว่าคนอื่นไม่ชอบตนเองจึง  
หลีกเลี่ยงการพบเจอผู้คน ไม่มีแรงกระตุ้นในการริเริ่มทำอะไรใหม่ ๆ หรือสิ่งที่ท้าทาย ไม่กล้าตัดสินใจ  
กดดันตัวเองให้ทำในสิ่งที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งทั้งหมดนี้อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตอย่างโรคซึมเศร้า  
ปัญหาความสัมพันธ์ รวมถึงปัญหาทางสุขภาพร่างกายได้ (พบแพทย์, ม.ป.ป.)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของมนุษย์ ตามทฤษฎีลำดับขั้น  
ความต้องการของมาสโลว์ (**Hierarchy of Need Theory**) ซึ่งประกอบด้วย 1.ความต้องการทางด้าน  
ร่างกาย (Physiological Needs) 2.ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) 3.ความต้องการ  
ความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and belongingness Needs) 4.ความต้องการการเห็นคุณค่า  
(Esteem Needs) 5.ความต้องการมีศักยภาพขั้นสูงสุด (Self-actualization Needs) ซึ่งความต้องการ  
ลำดับต่ำกว่าจะต้องได้รับการตอบสนองก่อนถึงจะก้าวไปสู่ความต้องการขั้นถัดไป จะเห็นได้ว่า  
ความต้องการการเห็นคุณค่า (Esteem Needs) จัดอยู่ลำดับขั้นที่ 4 โดยในลำดับขั้นนี้ คนเราต้องการ  
ได้รับการยอมรับทั้งจากตนเองและผู้อื่น ต้องการความมีชื่อเสียง เกียรติยศ ตำแหน่ง ชื่นชมใน  
ความสำเร็จและความมีอิสระ (McLeod, 2563)

ผู้วิจัยก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งเช่นเดียวกัน ที่มีความต้องการการเห็นคุณค่า เพื่อจะได้พบกับความสุข ความหมายของการมีชีวิตอยู่ มีพลัง มุ่งมั่นในการทำงาน รับรู้และใช้ศักยภาพของตนเอง ได้เต็มที่เพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น องค์กรและสังคม

เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยตนเอง มุมมองบุคคลที่หนึ่ง ดังนั้น เพื่อความเหมาะสมในส่วนของที่มาและความสำคัญ ผู้วิจัยจึงขอใช้สรรพนามว่า “ฉัน”

ฉันมักเป็นทุกข์ หดแรงแและไร้พลัง เมื่อฉันคาดหวังว่าฉันจะได้รับการยอมรับในความสามารถ ด้วยคำชมเชย ความไว้วางใจ ความใส่ใจ การให้รางวัล หรือ การให้โอกาสต่าง ๆ แต่สุดท้ายฉันก็ไม่ได้รับในสิ่งที่คาดหวังไว้

ในช่วงที่ผ่านมาเป็นช่วงที่ฉันรู้สึกเป็นทุกข์มากจากการทำงานประจำ ฉันคิดว่าฉันไม่ได้รับโอกาสที่ควรจะได้รับจากหัวหน้าของฉัน โอกาสที่ว่านี้คือการได้ไปดูงานที่ต่างประเทศ ฉันเห็นตัวเองว่าฉันเริ่มเป็นทุกข์มากขึ้นเมื่อเริ่มมีจำนวนคนที่ได้รับโอกาสนี้มากขึ้นเรื่อย ๆ และบางคนก็ได้รับโอกาสในการไปซ้ำ ๆ ฉันเห็นว่า ฉันเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น หากคนที่ฉันนำมาเปรียบเทียบกับแล้วฉันคิดว่าความสามารถของเขาเท่าหรือดีกว่าฉัน แต่เขากลับได้รับโอกาสในการไปดูงานต่างประเทศ ขณะที่ฉันไม่ได้รับโอกาสนั้น ฉันจะรู้สึกเป็นทุกข์เพราะฉันคิดว่าหัวหน้าไม่ยอมรับในความสามารถและไม่เห็นคุณค่าในตัวฉัน จนทำให้ฉันคิดว่า ฉันเป็นคน “ดีไม่พอ” ทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด อึดอัด หดแรงแไร้พลัง ไม่อยากทำงานหรือทำงานแบบผ่าน ๆ ไม่จริงจัง ไม่ทุ่มเท ฉันเป็นทุกข์กับเรื่องนี้มากแม้ว่าสถานการณ์จะจบลงไปแล้ว แต่ฉันก็ยังรู้สึกเป็นทุกข์อยู่ดี เพราะลึก ๆ ฉันยังรู้สึกดีไม่พอ

จากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้ฉันได้กลับมาทบทวนถึงชีวิตที่ผ่านมาและสังเกตตัวเองมากขึ้น ฉันพบว่าฉันก็มีอาการคล้าย ๆ เดียวกันนี้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้น ย้อนกลับไปสมัยที่ฉันได้เข้าทำงานที่แรก ฉันทำงานตำแหน่งวิศวกรออกแบบเครื่องมือ โดยมีคนเข้ามาพร้อมกับฉัน 1 คน ซึ่งใน 1 ปีที่ฉันทำงานอยู่ที่นี่ ฉันมีความทุกข์จากความคิดว่าฉันยังทำงานนี้ได้ไม่ดี ฉันไม่ได้จบมาด้านนี้โดยตรงและทุกคนในรอบ ๆ ตัวฉันก็ไม่เคยบอกว่าฉันทำงานได้ดี อย่างมากก็มีเข้ามาปลอบใจ ให้กำลังใจและพูดว่า “ให้ค่อย ๆ ฝึกฝน เรียนรู้กันไป” ประกอบกับคนที่เข้ามาพร้อมกับฉันคนนั้น เขามีความสามารถมากกว่าฉัน ฉันเลยรู้สึกแย่กับตัวเองเมื่อฉันถูกเปรียบเทียบทั้งจากคนอื่นและตัวเอง ส่วนที่ทำงานลำดับที่สองของฉัน ฉันทำงานเป็นวิศวกรกระบวนการ ในหน่วยงานที่ฉันทำอยู่จะดูแล 2 กระบวนการ คือ กระบวนการนำตัวชิปไปติดลงบนแผ่นเฟรมด้วยวัสดุยึดติด และกระบวนการนำตัวชิปลงบรรจุภัณฑ์ ตอนที่ฉันเริ่มเข้าทำงาน ฉันได้เรียนรู้ทั้ง 2 กระบวนการ แต่ที่สุดแล้วหน้าที่ของฉัน คือ ดูแลกระบวนการนำตัวชิปลงบรรจุภัณฑ์ เมื่อฉันทำงานได้สักระยะหนึ่ง ฉันรู้สึกว่าการที่ฉันดูแลอยู่ ความสำคัญมันน้อยกว่าอีกกระบวนการหนึ่ง ทำให้ฉันคิดว่า

คุณค่าในตัวฉันต่อการทำงานหรือต่อองค์กรมันน้อยลง ขณะที่ฉันทำงานที่นี้ได้ประมาณปีกว่าก็มี การตั้งสายการผลิตสินค้าตัวใหม่ขึ้น ซึ่งกระบวนการผลิตยังคงเหมือนเดิม เพียงแต่เปลี่ยนแปลง เครื่องจักรและวิธีการทำงาน จึงมีการส่งพนักงานไปดูงานที่ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งพี่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ กระบวนการต่าง ๆ ได้ไปดูงานที่ประเทศญี่ปุ่นกันหมด แต่ฉันกลับไม่ได้ไป ทางบริษัทกลับให้คน ญี่ปุ่นเดินทางมาสอนงานฉันที่ประเทศไทยแทน ตอนนั้นฉันรู้สึกเสียใจ น้อยใจและคิดว่าคงเพราะ อายุงานยังไม่มากพอ ความสามารถคงยังไม่ถึง กับอีกสาเหตุหนึ่งคงเป็นเพราะกระบวนการที่ดูแลอยู่ มันไม่ค่อยสำคัญ ซึ่งฉันก็ไม่กล้าที่จะถามเหตุผลจริง ๆ จากหัวหน้าของฉัน หลังจากนั้นก็เกิด เหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ ซึ่งก็มีการประกาศให้สมัครใจลาออก ฉันจึงตัดสินใจลาออกจากที่นั่นเพราะ ฉันคิดว่าฉันไม่ใช่คนสำคัญขององค์กร หรือ ในกระบวนการผลิตที่ฉันดูแลอยู่เพราะในกระบวนการ ที่ฉันดูแลอยู่ก็ยังมีอีก 2 คนที่สามารถทำได้เหมือนกับฉันและมีประสบการณ์มากกว่าฉัน ส่วนใน ปัจจุบันนี้ฉันทำงานเป็นวิศวกรโซลุปทาน ซึ่งมีหน้าที่ดูแลผลประโยชน์ตลอดห่วงโซ่อุปทานของ ธุรกิจให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จากการสังเกตของฉัน ฉันยังพบอีกว่าการแสวงหาการยอมรับและคุณค่าในตนเอง ไม่ได้เกิดขึ้นแค่ในการทำงานประจำของฉัน แต่ยังเกิดขึ้นในการทำงานไม่ประจำอีกด้วย เช่น ครั้ง หนึ่งฉันเคยทำงานเป็นครูอาสาของโครงการ “ห้องเรียนวันเสาร์” หรือ แซทเทอร์เดย์สคูล ซึ่งฉันได้ เป็นครูอาสาวิชาถ่ายภาพของโรงเรียนแห่งหนึ่ง โดยในวิชาถ่ายภาพมีครูอาสาด้วยกันทั้งหมด 3 คน ในการทำงานอาสาครั้งนั้น ตลอดระยะเวลาประมาณ 10 สัปดาห์ ฉันเห็นว่าฉันอยากได้รับการ ยอมรับจากในทีม ด้วยการยอมรับความคิดเห็นที่ฉันเสนอไป เช่น เรื่องที่ฉันอยากให้สอนถ่ายภาพ ด้วยกล้องมือถือ แต่สุดท้ายแล้วในทีมก็ได้ข้อตกลงกันว่าจะใช้กล้องสะท้อนภาพเลนส์เดี่ยวดิจิทัล (D-SLR) ในการสอน รวมถึงฉันอยากได้รับการยอมรับจากน้อง ๆ ที่เข้ามาเรียน ด้วยการให้ความ สนใจฉัน เข้ามาหาฉัน คิดถึงฉัน แต่ฉันก็รู้สึกไม่ได้รับสิ่งเหล่านี้จากน้อง ๆ อาจเป็นเพราะฉันก็ไม่ได้ มีความรู้เรื่องกล้องสะท้อนภาพเลนส์เดี่ยวดิจิทัล (D-SLR) สักเท่าไร ทำให้อาจตลอดระยะเวลาในการ สอน ฉันคิดว่า “ฉันเป็นเพียงตัวประกอบของชั้นเรียน” เพราะน้อง ๆ มักจะให้ความสนใจกับตัว กล้องและเข้าหาพี่ ๆ ที่ให้ความรู้กับเขาได้ดี และในบางครั้งฉันก็ทำหน้าที่เป็นเพียงแค่แบบในการ ถ่ายภาพ

ฉันเห็นท่าทีของฉันในการพยายามจะทำให้ตัวเองมีความสำคัญ มีคุณค่าให้กับทีมและ น้อง ๆ ด้วยการหาเกมมาเล่นก่อนการสอน หรือ หาอุปกรณ์มาใช้ประกอบฉากในการถ่ายภาพ แต่ สุดท้ายฉันก็ยังคิดว่า “ฉันเป็นได้แค่เพียงตัวประกอบของงานนี้” ทำให้ความผูกพันที่ฉันมีต่อการ สอน ทีมและน้อง ๆ ลดน้อยลง ทำให้ในช่วงระยะเวลาท้ายของโครงการ ฉันเริ่มขาดการสนใจใน บางสัปดาห์ รวมถึงไม่ไปช่วยทีมครูเตรียมสถานที่จัดงานในวันปิดโครงการ

อีกโครงการหนึ่งที่ฉันได้ไปทำงานเป็นทีมด้วยคือ โครงการย่อยสะพานหินปี 2<sup>1</sup> ครั้งที่ 1 ในงานนี้ทีมประกอบด้วย 6 คน คือ พี่ปลา พี่หนู น้องโอ น้องแก้ว น้องปึก<sup>2</sup> และฉัน ฉันเห็นท่าทีของฉันว่าฉันคอยเปรียบเทียบความสามารถของฉันกับคนอื่นอยู่เรื่อย ๆ เช่น ฉันจัดกระบวนการสนุกได้ไม่เท่าน้องโอกับปึก ฉันจัดกระบวนการได้ไม่ลึกซึ้ง ไม่ละมุนเท่าพี่หนู ฉันจัดกระบวนการแล้วน้อง ๆ ไม่รักฉันเท่าพี่ปลา หรือแม้แต่วิธีการนำเสนอของฉันก็จะมีประโยชน์หรือถูกเลือกน้อยกว่าน้องแก้ว ฉันอยากจะมีความสามารถและมีคนยอมรับได้เหมือนกับคนเหล่านั้น ฉันไม่เห็นความสามารถดี ๆ ในตัวของฉันเลย ฉันเลยรู้สึกไม่ค่อยมีคุณค่าต่อทีม ทำให้เกิดความคับข้องใจหลาย ๆ ครั้งในขณะทำงาน รวมถึงในตอนที่มีการทบทวนหลังจัดกิจกรรม (After Action Review – AAR) ฉันเห็นท่าทีของฉันว่า “ฉันนั่งรอคำชมจากใครสักคนอยู่” แต่สุดท้ายแล้วฉันรู้สึกว่าการไม่ได้รับคำชมจากใครเลย ในขณะที่คนอื่น ๆ ได้รับคำชมกันทุกคน ยังเป็นการตอกย้ำตัวฉันว่าฉันไม่มีความสามารถ ไม่มีคุณค่าอะไรให้กับทีมได้มากพอที่จะมีคำชื่นชมให้กับฉัน มันเป็นความรู้สึกที่เจ็บปวดอยู่ลึก ๆ

ฉันนั่งทบทวนถึงอดีตและเฝ้าสังเกตในประเด็นนี้กับตัวฉัน ฉันก็เห็นประสบการณ์ในลักษณะนี้เกิดขึ้นกับฉันอยู่เรื่อยไป ต่างกันแค่เวลา เหตุการณ์และตัวบุคคลที่เกี่ยวข้อง รวมถึงความรุนแรงที่เข้ามากระทบต่อจิตใจฉัน มากบ้าง น้อยบ้าง นานบ้าง สั้นบ้าง แตกต่างกันไป

ฉันกลับมามองที่ตัวฉัน ฉันเห็นว่าความทุกข์ของฉันส่วนใหญ่เกิดจากการเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ทั้งในด้านความสามารถ การได้รับโอกาส ความสำคัญต่อองค์กรหรือทีมและการได้รับการชื่นชมฉันรู้สึกไม่อยากเป็นแบบนี้เพราะทำให้ฉันเป็นทุกข์ ปิดกั้นศักยภาพที่ฉันมีและปิดกั้นโอกาสที่ฉันจะได้พัฒนาศักยภาพในตัวฉันให้ดียิ่งขึ้น ฉันจึงมองหาวิธีที่จะทำให้ฉันหลุดพ้นจากความทุกข์เหล่านี้ หรืออย่างน้อยก็ให้ความทุกข์เบาบางลงได้บ้าง

ในวันหนึ่งฉันเห็นหลักสูตร “เขียนภาวนา” รุ่นที่ 41 ของสถาบันธรรมวรรณศิลป์<sup>3</sup> ฉันจึงได้ทำการศึกษาเพราะฉันคิดว่าการเขียนภาวนาจะทำให้ฉันได้กลับมาทบทวน ได้เห็นและเข้าใจตัวเองมากขึ้น ประกอบกับมีการภาวนาอยู่ในการเขียน ซึ่งทำให้ฉันได้กลับมาปฏิบัติภาวนาอย่างมีรูปแบบอีกครั้งเพราะในปัจจุบัน ฉันไม่ค่อยได้ปฏิบัติภาวนาอย่างมีรูปแบบหลังจากที่ได้เรียนจบการเรียนการสอนในห้องเรียนไปแล้ว (ตามหลักสูตรของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา) ฉันเชื่อว่าการ

<sup>1</sup> คือ โครงการเส้นทางสู่ความเป็นชุมชนเข้มแข็ง ภายใต้โครงการหยั่งรากจิตตปัญญาศึกษา การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงปีที่ 5

<sup>2</sup> ชื่อเหล่านี้คือนามสมมติของเพื่อน ๆ ของผู้วิจัยซึ่งเป็นนักศึกษาของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

<sup>3</sup> คือ สถาบันที่มุ่งมั่นสร้างสรรค์การเรียนรู้เพื่อบ่มเพาะจิตใจผู้คนด้วยเครื่องมือการเขียนเชิงจิตวิทยา ผสานกับองค์ความรู้ในศาสตร์อื่น ๆ เพื่อขยาย บ่มเพาะจิตใจและการเติบโตของชีวิต

ภาวนาจะทำให้ฉันได้เข้าใจและเท่าทันตัวเองมากขึ้น จะทำให้ฉันได้เข้าใจตัวเองและเห็นตัวเองได้ชัดเจนขึ้นกับสิ่งที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์

ในการเขียนภาวนาทำให้ฉันไม่จมไปกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพราะที่ผ่านมาเวลาที่ฉันเขียนบันทึก ฉันมักจะจมไปกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่กำลังเขียนอยู่ ทำให้หลายครั้งฉันไม่สามารถเขียนงานบันทึกต่อไปได้และจมไปกับความคิด เรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เขียนถึง ณ ขณะนั้น ซึ่งการเรียนเขียนภาวนาในครั้งนี้ทำให้ฉันได้เข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากขึ้น คือ ทำให้เข้าใจว่าที่ฉันเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้และรู้สึกว่าคุณค่า ไม่มีคุณค่า ไม่ดีพอ นั้น เกิดจากการที่ฉันรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับในความสามารถจากผู้อื่นและฉันตัดสินคุณค่าของตนเองจากการไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ผ่านการกระทำต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการไม่ได้รับคำชมเชย การไม่ได้รับโอกาส ไม่ได้ได้รับความใส่ใจหรือสนใจ หรือแม้แต่การไม่ได้รับการยอมรับในความคิดเห็นที่ฉันเสนอไป เป็นต้น และฉันก็ตัดสินคุณค่าตนเองด้วยการไปเปรียบเทียบความสามารถของฉันกับคนอื่นหรือเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับสิ่งที่ฉันคาดหวังไว้

ที่ผ่านมาฉันสับสนว่าฉันต้องการอะไรกันแน่ คุณค่าหรือการยอมรับ แต่การเรียนเขียนภาวนาในครั้งนี้ ทำให้ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้ฉันเข้าใจว่าฉันต้องการให้คนอื่นยอมรับฉันเพื่อฉันจะได้รู้สึกว่าคุณค่า การเขียนภาวนายังทำให้ฉันเริ่มที่จะมองเห็นสิ่งดี ๆ ในตัวเองซึ่งปกติมันเป็นเรื่องยากมาก ๆ สำหรับฉันที่จะชื่นชม หรือ มองเห็นข้อดีในตัวเองได้ ทำให้ฉันกลับมารู้สึกดีกับตัวเองที่ฉันสามารถชื่นชมและเห็นคุณค่าในตนเองได้แม้ว่ามันจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

สิ่งที่ฉันได้รับการเรียนเขียนภาวนาอีกอย่างหนึ่ง คือ การที่ฉันได้ฝึกภาวนามากขึ้น แม้ฉันจะเป็นนักศึกษาจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งการเรียนของที่นี่มักจะให้ฉันได้ฝึกทำภาวนาอยู่บ่อย ๆ แต่เมื่อจบหลักสูตรการเรียนการสอนในห้องเรียนไปแล้ว ฉันก็ไม่ค่อยได้ทำภาวนาสักเท่าไรเพราะลืก ๆ แล้วฉันคิดว่ามันเป็นการเสียเวลาที่ฉันต้องนั่งนิ่ง ๆ อยู่เฉย ๆ ฉันคิดว่ามันไม่มีผลงานหรือสิ่งที่จะต้องได้ออกมา แต่การภาวนาโดยการเขียนภาวนาอย่างน้อยก็ยังมีส่วนเขียนออกมาให้เห็น จำต้องได้ ซึ่งทำให้ฉันคิดว่ามันไม่เสียเวลาสักเท่าไร สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุผลส่วนตัวของฉัน ที่จริง ๆ แล้ว ก็เป็นกิเลสตัว มีความอยากมี อยากได้ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลจากการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด

ในปัจจุบันพบว่าการศึกษาการฝึกเจริญสติมีผลต่อความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้ทำการศึกษาวิจัยใช้การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อดำ เทียน กับกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี จำนวน 60 คน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อดำ เทียนมีผลให้คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (ปลายกันยา อุ๋นไทย, 2558, น.51 – 52) ขณะเดียวกันก็มีผู้ทำการศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนของ



นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาในการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ 1.การตระหนักรู้ในตนเองและตระหนักถึงความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งรอบตัว 2.ความสัมพันธ์ที่องงามกับคนรอบตัว และกับแปลงผักที่ปลูก 3.การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน ประกอบด้วย การยอมรับและการเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหา การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม และความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง (ปานชนก เวียงนาค, 2557, น.94-122)

จะเห็นได้ว่าผู้ทำการศึกษาในประเด็นเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองมาก่อนแล้ว แต่ส่วนมากจะเป็นในมุมมองของบุคคลที่สาม โดยวิจัยผ่านแบบวัดผลหรือการสัมภาษณ์ซึ่งอาจทำให้ข้อมูล ประสิทธิภาพ หรือความรู้ของผู้ถูกวิจัยตกหล่นไป อันเนื่องจากการสรุปผล ดีความของผู้วิจัย

จากเหตุผลดังกล่าวและจากประสบการณ์ที่ฉันได้รับจากการเขียนภาวนา ฉันจึงสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยตรงกับฉัน โดยใช้การเขียนภาวนาเป็นเครื่องมือในการทำความเข้าใจตัวเองในประเด็นของการเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้น โดยฉันหวังว่างานวิจัยชิ้นนี้ของฉันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เผชิญความทุกข์คล้าย ๆ กับฉันหรือบุคคลทั่วไปที่อยากจะศึกษา ทำความเข้าใจกับคนที่มีความทุกข์คล้ายกับฉัน รวมถึงได้เข้าใจการเขียนภาวนาเพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการทำความเข้าใจตนเอง

## 1.2 คำถามวิจัย

ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนาเป็นอย่างไร

## 1.3 วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา

## 1.4 ขั้นตอนการทำวิจัย

1. ผู้วิจัยนำพาตนเองเข้าสู่ประสบการณ์ที่จะศึกษาในบริบทของการทำงาน เป็นเวลาอย่างน้อย 90 วัน (27 ตุลาคม 2563 – 27 มกราคม 2564)

2. ทำการเขียนภาวนาไม่ต่ำกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์ โดยใช้เวลาในช่วงของการเขียนภาวนาไม่น้อยกว่า 12 นาที/ครั้ง

3. ทบทวนและบันทึกหลังจากได้ทำการถอยห่างจากประสบการณ์ที่จะศึกษา โดยให้การถอยห่างนี้เกิดขึ้นอย่างเป็นจังหวะธรรมชาติ ตามลักษณะของวิจัยเช่นนี้

4. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกจากการเขียนภาวนา การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและบันทึกต่าง ๆ ที่ได้ทำการเขียนหรือบันทึกไว้ก่อน ระหว่างและหลังช่วงเวลาวิจัย เพื่อสรุปถึงความเข้าใจตนเอง ในประเด็นการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา รวมถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

5. นำเสนอผลงานวิจัย จากข้อค้นพบที่เกิดจากศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา

### 1.5 กรอบระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

ระยะเวลาในการนำพาตนเองสู่ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา โดยเก็บข้อมูลด้วยบันทึกจากการเขียนภาวนาและจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม เป็นเวลาอย่างน้อย 90 วัน ตั้งแต่วันที่ 27 ตุลาคม 2563 – 27 มกราคม 2564 แล้วจึงทำการวิเคราะห์ สรุปผลข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัย

### 1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้วิจัยมีความทุกข์น้อยลงจากการเข้าใจตนเอง และ จากการที่ได้ปฏิบัติภาวนาด้วยการเขียนภาวนา
2. ช่วยให้ผู้คนที่มีความคล้ายคลึงกับผู้วิจัยได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น และ รู้จักเครื่องมือการเขียนภาวนาซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งในการทำเข้าใจตนเอง

### 1.7 นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ที่เป็นผลจากการประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองคาดหวังหรือจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ทั้งในด้านความสามารถ สถานะ ตำแหน่ง ความสำเร็จ ความสำคัญ เป็นต้น หากผลเป็นไปตามที่คาดหวังหรือดีกว่าผู้อื่น จะทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง หากผลไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือด้อยกว่าผู้อื่น จะทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ

การเขียนภาวนา คือ หนึ่งในหลักสูตร “เขียนเปลี่ยนชีวิต” เป็นการเขียนเมื่อลมหายใจออกเท่านั้น โดยไม่คิดหรือวางแผนไว้ก่อน มีการสะท้อนตนเองหลังการเขียน เพื่อบันทึกถึงข้อเรียนรู้ ความรู้สึก อารมณ์ และความคิด โดยการเขียนภาวนาเป็นการเขียนเพื่อฝึกเท่าทันการยึดติด มุ่งเน้นการเจริญสมาธิและปัญญาเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์และมีความสุขอย่างแท้จริง

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้เรียนเขียนภาวนาของสถาบันธรรมวรรณศิลป์ ในรุ่นที่ 41 เป็นเวลาประมาณ 1 เดือนและหลังจากจบหลักสูตรมาแล้ว ผู้วิจัยยังทำการเขียนภาวนาอยู่เรื่อย ๆ ซึ่งการเขียนภาวนาทำให้ผู้วิจัยเริ่มเข้าใจตัวเองและเห็นที่มาของความทุกข์อันเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับและเห็นคุณค่าของตน ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำเป็นงานวิจัยเพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา จึงได้เริ่มค้นคว้าหาข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจเครื่องมือการเขียนภาวนาและองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า บทความ แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

### 2.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

#### 2.1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

มีผู้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) ไว้มากมาย ดังนี้

แซสส์ (Sasse, 1978 อ้างถึงใน ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา, 2539, น.6) : การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า มีความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ ความเชื่อถือจากผู้อื่นเพื่อให้เกิดความภูมิใจและนับถือตนเอง

ลอเรนซ์ (Lawrence, 1987 อ้างถึงใน ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา, 2539, น.7) : การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ตนเป็นอยู่จริงในปัจจุบัน กับสิ่งที่ตนอยากจะเป็นหรือคาดหวังไว้ หากสิ่งที่ตนเป็นอยู่จริงในปัจจุบันยังต่างจากสิ่งที่คาดหวังไว้มากก็จะรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองต่ำ แต่หากเป็นไปตามที่คาดหวังหรือเกินจากที่คาดหวังไว้มากก็จะรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองสูง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984 อ้างถึงใน สุทธิ ลิขะไชย, 2555, น.12) : การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่บุคคลหนึ่งรับรู้และประเมินตนเอง แล้วแสดงออกถึงการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง ภายใต้อำนาจที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ รวมไปถึงการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ทั้งในแง่ของคำพูดและพฤติกรรม สอดคล้องกับ โรเซน

เบอร์ก (Rosenberg, 1979 อ้างถึงใน ปาลิตา แซ่ก๊วง, 2557, น.26) ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง ซึ่งเป็นได้ทั้งทางบวกและทางลบ

มาสโลว์ (Maslow, 1970 อ้างถึงใน ปาลิตา แซ่ก๊วง, 2557, น.27,29) : การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ เป็นความรู้สึกของบุคคลที่เห็นว่าตนเองเป็นคนมีประโยชน์ มีคุณค่า มีความสามารถ โดยจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความต้องการที่บุคคลนั้นปรารถนาจะทำให้ตัวเองมีความเข้มแข็ง (Strength) ประสบความสำเร็จ (Achievement) มีความสามารถที่เพียงพอ (Adequacy) มีความเชี่ยวชาญและอำนาจ (Mastery and Competence) มีความเชื่อมั่น (Confidence) และมีอิสระและเสรีภาพ (independence and freedom)

2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน คือ ความต้องการที่บุคคลนั้นปรารถนาที่จะให้ผู้อื่น เห็นว่าตนเองมีความสามารถ เห็นคุณค่า เห็นความสำคัญ ต้องการเป็นที่รู้จัก มีชื่อเสียง มีอำนาจ และเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น

ส่วน โรเซนเบอร์ก (Rosenberg, 1979 อ้างถึงใน สุชนิ ลิขะไชย, 2555, น.18) แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 มิติ คือ

1. การตระหนักรู้ด้วยตนเอง (Cognitive Self) เป็นความรู้ความเข้าใจที่บุคคลหนึ่งเข้าใจตำแหน่ง หรือ สถานภาพตามโครงสร้างของสังคมหรือกลุ่มสมาชิกที่ตนเองอาศัยอยู่ เช่น พ่อแม่ ลูก ประชาน นายจ้าง ลูกจ้าง หมอ ทหาร ตำรวจ เพื่อน สามเณร เป็นต้น ซึ่งจะไม่เกี่ยวกับการประเมินของบุคคล

2. การประเมินตนเอง (Evaluative Self) เป็นนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น เพื่อทำให้รับรู้ว่าคุณค่าเพียงใด ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงออกเช่นนั้นด้วย

ขณะที่ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 อ้างถึงใน สุชนิ ศักดิ์ศรี, 2554, น.51) พบว่าสิ่งที่บุคคลใช้เป็นตัวตัดสินความสำเร็จ หรือ คุณค่าของตนเองมีที่มาจาก 4 แหล่ง คือ

1. ความสามารถ (Competence) คือ การที่บุคคลเห็นถึงความสามารถในการเผชิญหน้ากับปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถแก้ไขหรือรับมือกับปัญหานั้นได้ มีสามารถในการปรับตัวได้ดี

2. การมีอำนาจ (Power) คือ การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง ว่าสามารถกระทำให้เป็นไปตามที่ตนเองต้องการและคาดหวังไว้ได้

3. การมีคุณค่า (Virtue) คือ การที่บุคคลเห็นคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ มีทัศนคติและการประพฤติตนที่ดีสอดคล้องกับศีลธรรม ประเพณี ค่านิยมและวัฒนธรรม

4. การมีความสำคัญ (Significance) คือ การที่บุคคลรู้สึกว่าเขาถูกเป็นที่ยอมรับ เป็นที่รัก มีคุณค่า มีความสำคัญ มีประโยชน์ ต่อผู้อื่นและสังคม

จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ที่เป็นผลจากการประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองคาดหวังหรือจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ทั้งในด้านความสามารถ สถานะตำแหน่ง ความสำเร็จ ความสำคัญ เป็นต้น หากผลเป็นไปตามที่คาดหวังหรือดีกว่าผู้อื่น จะทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง หากผลไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือด้อยกว่าผู้อื่น จะทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ

### 2.1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นบุคคลที่มีเชื่อมั่นในตนเอง มีความมุ่งมั่นทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ เป็นคนที่มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีบุคลิกทางกายที่ดี สุขภาพใจดี มีความสามารถในการปรับตัว เผชิญหน้ากับปัญหา คิดแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ ยอมรับความจริงและสามารถรับฟังคำวิจารณ์ วิจารณ์ได้ (สุรณี ลิกขะไชย, 2555, น.14-15) ซึ่งสอดคล้องกับ โรเจอร์ (Rogers, 1972 อ้างถึงใน พลนุช พุ่มไสว, 2543, น.10) กล่าวว่า หากบุคคลใดประเมินตนเองแล้วสอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง จะเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีเหตุผล มีสุขภาพจิตดี ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี สามารถยอมรับความจริงของตนเองได้ แต่หากบุคคลใดประเมินตนเองแล้วไม่สอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองและยอมรับไม่ได้ ก็จะมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี มีอารมณ์แปรปรวน ปรับตัวได้ไม่ดี

สุดา สงเดช (2546, น.24) คนที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงความสามารถที่แท้จริงของตน มีความพยายามและมีความสามารถในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จได้ มีใจที่เปิดกว้าง ยอมรับคำวิจารณ์ของผู้อื่นได้ พร้อมกับแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

### 2.1.3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 อ้างถึงใน อรชума พุ่มสวัสดิ์, 2539, น.13-15) พบว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มี 2 ประเภท คือ

1. องค์ประกอบภายในตนเอง คือลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น รูปร่าง หน้าตา บุคลิก ลักษณะ ซึ่งจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ด้วย

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถและผลงาน (General capacity, Ability and Performance) ทั้ง 3 สิ่งนี้มีความสัมพันธ์กัน โดยเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถในการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ

1.3 สภาวะทางอารมณ์ (Affective States) เป็นสิ่งสะท้อนที่ทำให้เห็นถึงความรู้สึกมีคุณค่า มีความสุข ความกังวลและสภาวะอื่น ๆ ที่เป็นผลมาจากการประเมินจากสิ่งที่ตนเองประสบและผลจากการที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งหากบุคคลนั้นประเมินไปในทางที่ดีก็จะมีความสุขและพึงพอใจ หากตรงกันข้าม จะไม่พอใจในชีวิตและหมดหวังในอนาคต

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (Self-Values) โดยทั่วไปบุคคลจะให้ความพอใจในสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไปเป็นเรื่องปัจเจกของบุคคล โดยปกติทั่วไป บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะใช้ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าในตนเอง หากค่านิยมส่วนตัวสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมก็จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น หากไม่สอดคล้องจะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลง

1.5 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) เป็นการตัดสินคุณค่าของตนเองโดยการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนเองเทียบกับสิ่งที่ตนเองคาดหวังหรือตั้งใจไว้ หากเป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังไว้ก็จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง หากตรงข้ามจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกไร้ค่า หรือไม่เห็นคุณค่าในตนเอง

1.6 เพศ (Sex) สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง การประสบความสำเร็จของเพศชายมักถูกมองว่าเกิดจากความสามารถ แต่การประสบความสำเร็จของเพศหญิงมักถูกมองว่าเป็นเพราะความโชคดีหรือความพยายาม ดังนั้นในสังคมส่วนใหญ่ เพศชายมักมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าเพศหญิง

1.7 ปัญหาต่าง ๆ และโรคภัยไข้เจ็บ (Problems and Pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตทั่ว ๆ ไป และอาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากสภาพจิตใจ (Psychosomatic symptoms) ผู้ที่มีปัญหาหรืออาการดังกล่าวสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและแสดงออกมาในรูปความวิตกกังวล เป็นทุกข์ ส่วนผู้ที่มีอาการดังกล่าวต่ำ จะมีการการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2. องค์ประกอบภายนอก คือ สิ่งแวดล้อมภายนอกที่บุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต หากเด็กได้รับความรัก ความอบอุ่น กำลังใจและอิสระในการดำเนินชีวิตตามขอบเขตที่กำหนด จะทำให้เด็กพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความเชื่อมั่น ในทักษะ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญและการคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 สถานภาพสังคมเมื่อเปรียบเทียบกับตนเองกับบุคคลอื่น โดยพิจารณาจากสถานะทางสังคม เช่น ตำแหน่งงาน อาชีพ ระดับการศึกษา สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น ซึ่งบุคคลที่มาจากสถานะทางสังคมสูงมักได้รับการปฏิบัติที่ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง แต่จากการศึกษาก็พบว่าไม่แน่นอนไป เช่น สังคมชาวยิวที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำแต่กลับพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2.4 การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและกลุ่มเพื่อนจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมและกลุ่มเพื่อนทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

## 2.2 การเขียนภาวนา

เนื่องจากผู้วิจัยได้เรียนหลักสูตรเขียนภาวนา รุ่นที่ 41 กับสถาบันธรรมวรรณศิลป์ เนื้อหาส่วนใหญ่จึงใช้ประกอบการเรียนการสอนและความรู้จากเว็บไซต์ของสถาบันฯ ในการทบทวนวรรณกรรมในหัวข้อการเขียนภาวนา (สถาบันธรรมวรรณศิลป์, 2563ก; สถาบันธรรมวรรณศิลป์, 2563ข)

### 2.2.1 ที่มาและแนวคิด

หลักสูตรการเขียนภาวนาเป็นหนึ่งในหลักสูตร “เขียนเปลี่ยนชีวิต” ของสถาบันธรรมวรรณศิลป์ ซึ่งหลักสูตรการเขียนเปลี่ยนชีวิตใช้องค์ความรู้ที่พัฒนามาจาก 3 สาย คือ 1.การเขียนบำบัด (Therapeutic Writing and Expressive Writing) ในวงการการแพทย์และสุขภาพ 2.การเขียนเพื่อการใคร่ครวญ (Reflective Writing) และการเขียนบันทึกสร้างสรรค์ (Creative Writing) ในกลุ่มนักฝึกอบรม 3.การเขียนเชิงจิตวิทยาในกลุ่มนักจิตวิทยาและนักฝึกอบรมที่เน้นกระบวนการการเขียน



ผสมผสานกับองค์ความรู้ด้านการรู้จักตนเอง เช่น จิตวิทยาเชิงกระบวนการ (Process Work) จิตวิทยาตัวตน (Voice Dialogue) เด็กน้อยภายใน พุทธธรรม เป็นต้น ซึ่งหลักสูตรการเขียนเปลี่ยนชีวิตประกอบด้วย (1) เขียนค้นตน คือ การเขียนเพื่อการรู้จักตัวตนหลากหลายด้าน (2) เขียนข้ามขอบ คือ การเขียนเพื่อเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิดและดึงศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง (3) เขียนเยียวยา คือ การเขียนเพื่อการบ่มเพาะความสุขและเยียวยาความทุกข์ในจิตใจ (4) เขียนภาวนา คือ การเขียนเพื่อกำกับจิตและฝึกหลักธรรมประสานกับจังหวะลมหายใจ โดยการเขียนในหลักสูตรนี้ เน้นการเขียนเพื่อขัดเกลาตนเอง โดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยาและการภาวนาเพื่อนำพาผู้เขียนสื่อสารกับตนเองและตามคูจิตใจ (5) เด็กน้อยภายใน คือ การเขียนเพื่อบ่มเพาะความรักและเยียวยาตนเองที่เกิดจากเหตุการณ์และความรู้สึกในวัยเด็ก การเขียนในหลักสูตรเหล่านี้ มิใช่การเขียนเพื่อการสร้างสรรค์ผลงานแต่เป็นการค้นหาและการเดินทางเพื่อรู้จักตัวเอง มิใช่การเขียนเพื่อสื่อสารภายนอกแต่เป็นการกลับมาสื่อสารภายใน เพื่อค้นหาตน รู้ทัน รู้ดวง รับฟังเสียงจากความรู้สึก ค้นพบสิ่งที่เรามีและปลดปล่อยตัวเราออกจากพันธนาการ

การเขียนภาวนา คือ การเขียนเพื่อขัดเกลาจิตใจตนเองด้วยหลักธรรมและการภาวนา เน้นการเขียนเพื่อบ่มเพาะจิตใจตนเอง พัฒนาดนเองและเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง ฝึกเท่าทันการยึดติดและยังมุ่งเน้นการเจริญสมาธิและปัญญาเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์และมีความสุขอย่างแท้จริงผ่าน “ศิลปะการเขียนหนึ่งลมหายใจ” คือ การเขียนเมื่อหายใจออก พักเมื่อหายใจเข้า เมื่อหายใจออกให้ลงมือเขียนอย่างมีสติและสมาธิ เมื่อหายใจเข้าให้หยุดเขียน อยู่กับลมหายใจ ให้ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนและปล่อยวาง ตระหนักรู้และยับยั้งความอยากเขียนให้ได้อย่างใจคิดที่เกิดขึ้น ฝึกตัดความคิดเพื่อเปิดรับมุมมอง ความคิด ความรู้สึกใหม่ ๆ

การเขียนภาวนาจะใช้เทคนิคพื้นฐาน คือ การเขียนไม่หยุดปากกา ซึ่งเป็นเทคนิคที่ใช้ในหลักสูตรเขียนเปลี่ยนชีวิตทุกหัวข้ออบรม การเขียนไม่หยุดปากกา คือ การเขียนไปเรื่อย ๆ โดยไม่ผ่านการคิด ไตร่ตรอง วางแผน ไม่กังวลเรื่องความถูกต้อง สวยงาม เขียนไม่หยุดจนกว่าจะหมดเวลาที่กำหนด หรือ จนกว่าจะพึงพอใจ ซึ่งการเขียนลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้เขียนหลุดออกจากกรอบหรือ มุมมองเดิม ๆ เพราะเป็นการเขียนที่ทำงานลงไปถึงจิตไร้สำนึก

ในการเขียนภาวนา ในช่วงแรกผู้เขียนอาจจะรู้สึกไม่เป็นอิสระหรือไม่เป็นธรรมชาติ เพราะเรากำลังก้าวออกจากพื้นที่แห่งความเคยชิน ซึ่งเป็นสิ่งที่เรายึดติด เชื้อมัน มันคงและคิดว่าตนเองเป็นเช่นนั้น ซึ่งการเรียนรู้และพัฒนาจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราก้าวพ้นความเคยชินออกมา การเขียนภาวนาจะช่วยขัดเกลาให้เราหลุดพ้นจากการยึดติดและความเคยชิน ทำให้เราได้เข้าใจและสัมผัสอิสระและธรรมชาติที่พ้นจากการยึดติดและความเคยชินเหล่านั้น อิสระที่เกิดจากการอยู่กับความจริงตรงหน้าและทำไปตามจังหวะของชีวิต เมื่อเรารู้ทันใจและความคิด ยับยั้งใจจากการจมในความคิด

และความอยากเขียนที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้เราเขียนได้มากกว่าที่คิดและหลุดออกจากวิธีคิดเดิม ๆ ที่คอยจำกัดชีวิตเรา การเขียนภาวนาแม้จะมีข้อกำหนดไว้ว่าให้เขียนเฉพาะเมื่อยามลมหายใจออก แต่ก็ เป็นเพียงเครื่องมือในการกำกับไม่ให้ใจติดกรอบหรือตรึงเดิม ๆ ของอารมณ์หรือความคิดเดิม เท่านั้น

### 2.2.2 ขั้นตอนและหลักในการเขียนภาวนา

1. ให้กำหนดลมหายใจหรือทำสมาธิภาวนาอย่างน้อย 1 นาที แล้วกลับมาหายใจปกติ
2. หากมีหัวข้อในการเขียน ให้ระลึกเรื่องราว เหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก ความเข้าใจ และผัสสะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อในการเขียนอย่างมีสติ ไม่ต้องฝืนบังคับ หรือพยายาม
3. ลงมือเขียนด้วยมือ เขียนเฉพาะลมหายใจออก ขณะเขียนให้อยู่กับบรรทัดปัจจุบัน ไม่อ่านทวนย้อนหลังขณะเขียน ไม่คิดหรือวางแผนล่วงหน้าในการเขียน และไม่จำเป็นต้องเขียนให้จบคำหรือจบประโยคอย่างที่ใจต้องการ ให้ผู้เขียนเรียนรู้หาจุดสมดุลระหว่างความพยายามและการผ่อนคลาย ไม่บีบบังคับตนเองด้วยการพยายามกลั้นใจเพื่อเขียนให้จบคำอย่างถี่ใจ
4. สะท้อนตนเองหลังบันทึกหรือการเขียนภาวนา ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพื่อให้ผู้เขียนได้กลับมาสำรวจตนเอง ทั้งอารมณ์ ความคิด ข้อเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในขณะที่เขียนภาวนา และยังเป็น การทำให้สิ่งที่เขียนมีการต่อยอดไม่ให้หายไปกับความคิดและกาลเวลา เพราะสิ่งเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเขียนภาวนาอาจนำไปสู่การค้นพบหรือการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้

### 2.2.3 ข้อควรระวังในการเขียนภาวนา

1. **ไม่ดีความและจำกัดกรอบด้วยหัวข้อ:** ในการเขียนภาวนาบางครั้งเราอาจกำหนดหัวข้อในการเขียนได้ แต่เราไม่ควรตีความ จำกัดกรอบในการเขียนเพราะจะทำให้การเขียนภาวนาอยู่ที่การคิด ไม่ลงลึกลงไปจิตใจ ซึ่งการเขียนแบบไม่ดีความและจำกัดกรอบยังเป็นการฝึกให้ผู้เขียนไม่ด่วนตัดสิน (ในช่วงที่ผู้วิจัยเขียนเขียนภาวนา ในการเขียนแต่ละครั้งก็จะมี การเลือกหัวข้อในการเขียน เพื่อเป็นเครื่องมือองใจในการฝึกและฝึกพิจารณาขัดเกลาดตนเอง)
2. **ไม่คิดก่อนล่วงหน้าเพื่อวางโครงหรือแผนการเขียน:** เนื่องจากการเขียนในลักษณะนี้ เน้นให้อยู่กับปัจจุบันจึงควรหลีกเลี่ยงการคิดล่วงหน้า เพราะการคิดล่วงหน้าก็เป็นการตีกรอบ ทำให้จิตใจไม่ได้สำรวจมุมมองอื่น ๆ
3. **ไม่ควรมุ่งเป้าหมายจนละเอียดและขั้นตอนสิ่งเล็ก ๆ:** ในการมุ่งเป้าหมายเพื่อเขียนให้เสร็จจะทำให้เราขาดความละเอียดและใส่ใจในการดูแลตนเอง จนละเลยสิ่งเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างเขียน ซึ่งอาจเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เราเข้าใจตนเองและมองเห็นทางออกของปัญหาต่าง ๆ

**4. ไม่ควรตามอารมณ์และความเคยชิน:** การเขียนลักษณะนี้เน้นการลงมือทำหน้าความรู้สึกรู้สึกและความนึกคิด คือ ไม่รออารมณ์หรือนึกออกแล้วค่อยเขียน แต่ให้การเขียนนำอารมณ์และความคิดให้ปรากฏขึ้น ไม่หยุดเขียนเมื่อเบื่อหรือล้าและไม่ควรเขียนไปด้วยความเคยชิน ตามความคิดแบบเดิม ๆ แต่ให้ตนเองได้เปิดโอกาสลงเขียนในมุมมองต่าง ๆ กว่าที่ตนเองเคยเชื่อ เคยคิด

**5. ไม่ควรละเลยการสะท้อนตนเองหลังบันทึก:** การเขียนสะท้อนตนเองหลังบันทึกเป็นขั้นตอนที่สำคัญของการเขียน เนื่องจากระหว่างเขียนอาจมีสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ทั้งความรู้สึกและบทเรียน หากไม่บันทึกสิ่งเหล่านี้ อาจหลงลืมหรือหายไป ดังนั้นในขั้นตอนนี้ควรใช้เวลาในการทบทวนและสำรวจตนเองในหลากหลายด้าน ตั้งคำถาม สังเกต แล้วเชื่อมโยงรายละเอียดเข้าหาชีวิตจริง

**6. ไม่ควรบีบคั้นตนเองและหมกมุ่น:** ให้สังเกตอาการทางกาย เช่น มีอาการเกร็งที่มือ ซึ่งอาจเกิดจากความเครียด กดดัน บีบคั้น กลัว วิตกกังวล เมื่อสังเกตเห็นก็ให้ผ่อนคลาย กลับมาอยู่กับลมหายใจพร้อมกับการเขียนต่อไป ในการเรียนการอบรม อาจารย์จะกำหนดให้เขียนไม่เกินวันละ 2 หัวข้อเพื่อป้องกันการหมกมุ่น ย้ำคิดย้ำทำและละเอียดรายละเอียดย่อยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะเขียน

**7. ไม่ควรล้งเลงบันทึกตนเอง:** สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ก้าวข้ามอุปสรรคของความล้งเลงสย คือ การลงมือทำ ซึ่งความกล้าที่จะก้าวข้ามผ่านความล้งเลงสย ถือเป็นความสำเร็จระยะต้นของการเขียน เป็นประตูด่านแรกที่เราต้องก้าวข้ามผ่านไป เพื่อเข้าใจ สำรวจชีวิตและจิตใจ พร้อมกันนั้น เมื่อผู้เขียนได้ทบทวนหลังบันทึกแล้วพบข้อคิด แนวทางต่าง ๆ ก็ไม่ควรล้งเลง สงสัยว่าฉันจะทำได้ไหม เป็นไปได้หรือเปล่า แต่ควรคิดว่าฉันจะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร จะนำข้อคิดเหล่านี้ไปใช้ได้อย่างไรบ้าง

**8. ไม่ควรทำนิดเดียว:** การเขียนในลักษณะนี้จำเป็นต้องลงมือทำหลาย ๆ ครั้ง อย่างต่อเนื่อง หากไม่สามารถทำได้เป็นประจำสม่ำเสมอก็ไม่ควรทิ้งร้างไป เพราะการเขียนในลักษณะนี้เป็นการกลับมาดูแลตนเอง เป็นการใส่ใจ ให้คุณค่า ให้ความรักกับตนเอง

## 2.3 งานวิจัยแบบฮิวริสติก (Heuristic Research)

การวิจัยแบบฮิวริสติก เป็นงานวิจัยแบบมุมมองบุคคลที่ 1 วิจัยเรื่องราวของบุคคลใดบุคคลหนึ่งในเรื่องเฉพาะเจาะจง ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งอย่างเข้มข้นและลึกซึ้ง (ณัฐพร พร้อมพานิชย์, 2560, น.22) โดยการทำงานวิจัยแบบฮิวริสติก มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การสนทนากับตัวเอง (Self-Dialogue) ซึ่งรวมถึงการพูดคุยกับผู้อื่นด้วย การรู้ในความรู้ฝังลึก (Tacit Knowing) จากภายในตนเองที่อธิบายได้ยาก การมีญาณทัศนะ (Intuition) คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่การค้นพบ

ความจริง การจุ่มแช่ (Indwelling) คือ การดำรงอยู่ด้านในกับประสบการณ์นั้น ๆ อย่างจดจ่อ จนเข้าใจในธรรมชาติและความหมายอย่างแท้จริง การใส่ใจจดจ่อ (Focusing) ผ่อนคลายและเปิดรับแก่นแท้และความหมาย และเข้าใจกรอบความคิดที่อยู่ภายใน (The internal frame of reference) ซึ่งเป็นที่มาของความรู้ความเข้าใจ การให้ความหมายของประสบการณ์ต่าง ๆ (สมสิทธิ์ อัสครนธิ์, 2556, น.206)

### 2.3.1 ขั้นตอนการวิจัยแบบอิวริสติก มีทั้งหมด 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย

(1) ช่วงเริ่มต้น (Initial Engagement) เป็นช่วงที่ผู้วิจัยค้นพบสิ่งที่สนใจ หัวข้อหรือคำถามที่น่าสนใจและมีความหมายต่อตนเองและอาจรวมถึงสังคมด้วย โดยอาศัยการสนทนากับตัวเอง เฝื่อนหน้ากับตัวตน ประวัติชีวิตและความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีความสำคัญ

(2) ช่วงจุ่มแช่ (Immersion) เป็นช่วงที่ใช้ชีวิตอยู่กับคำถามหรือหัวข้อที่สนใจในทุก ๆ สถานะ ทุกบริบท เช่น เดิน นอนหรือแม้กระทั่งฝัน รวมถึงในทุก ๆ สถานการณ์ที่อยู่หรือเกี่ยวข้องด้วย เช่น การพบเจอผู้คน ธรรมชาติ สถานที่ สิ่งของ เป็นช่วงที่ผู้วิจัยจะค้นคว้าเพื่อเปิดรับความเป็นไปได้ของความหมายต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น ทั้งนี้อาจใช้วิธีการสนทนากับตัวเองและญาณทัศนะร่วมด้วย

(3) ช่วงบ่มเพาะ (Incubation) เป็นช่วงที่ถอยห่างจากคำถามหรือหัวข้อที่สนใจ บ่มเพาะความรู้ภายในและญาณทัศนะให้เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่หลากหลายมิติ แจ่มแจ้งและชัดเจนขึ้น ช่วงนี้เปรียบเสมือนการปลูกต้นไม้ที่เมล็ดยังอยู่ใต้ดิน ต้องการการดูแล เพื่อที่จะเกิดการเติบโต แดกหน่อ ต่อยอดขึ้น

(4) ช่วงเปล่งประกาย (Illumination) เป็นช่วงที่เกิดขึ้นอย่างธรรมชาติเมื่อมีการเปิดรับความรู้ฝังลึกและญาณทัศนะ ช่วงนี้จะเกิดความเข้าใจใหม่ ๆ ขยายมุมมองจากความเข้าใจเดิม เข้าใจความหมายที่ถูกซ่อนเร้น หรือ แกะไขความเข้าใจและความหมายที่ถูกบิดเบี้ยวไป

(5) ช่วงให้ความหมายและอธิบาย (Explication) เป็นช่วงที่อธิบายความเข้าใจและความหมายในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อตรวจสอบสิ่งที่ค้นพบในหลาย ๆ แง่มุมอย่างลึกซึ้ง ทั้งความรู้ลึก ความคิด ความเชื่อและการตัดสินใจ เพื่อให้ผู้วิจัยเข้าใจอย่างถ่องแท้และสามารถอธิบายได้

(6) ช่วงสังเคราะห์อย่างสร้างสรรค์ (Creative Synthesis) เป็นช่วงที่ได้สังเคราะห์ข้อมูลจากสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงต่าง ๆ ที่ผ่านมา ออกมาในรูปงานเขียน เรื่องเล่า บทกวี ภาพวาด หรือสิ่งอื่น ๆ ที่สร้างสรรค์ โดยใช้ความรู้ฝังลึก ญาณทัศนะและการเตรียมตัว เช่น การทำสมาธิภาวนาและการจดจ่ออยู่กับคำถามที่สำคัญ (Moustakas, 1990, pp.27-32)

## 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

**ศิรินาฏ จำปาทอง (2558)** ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2557 จำนวนนักเรียน 317 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย พบว่านักเรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูง มีการเห็นคุณค่าตนเองในระดับปานกลาง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับสูง มีความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยภาพรวมและรายด้านกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05

**อิสริย์ เอี่ยมบำรุงสกุล (2558)** ทำการศึกษา (1) ระดับความสุขในการทำงานของพนักงาน การเห็นคุณค่าในตนเองและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร (2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขในการทำงานของพนักงาน (3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรและความสุขในการทำงานของพนักงาน (4) พยากรณ์ความสุขในการทำงานด้วยการเห็นคุณค่าในตนเองและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรอย่างน้อยหนึ่งตัวแปร ของพนักงานบริษัทในเครือสื่อจิ้นฮัวกรุ๊ป จำนวน 305 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย พบว่า (1) พนักงานมีความสุขในการทำงานและเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร อยู่ในระดับปานกลาง (2) การเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (3) การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรของพนักงานมีความสัมพันธ์กับความสุขในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (4) การเห็นคุณค่าในตนเองและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรสามารถพยากรณ์ความสุขในการทำงานของพนักงานได้ร้อยละ 61.00 โดยกำหนดสมการถดถอย คือ  $\text{ความสุขในการทำงานของพนักงาน} = 0.370 + 0.606 (\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง}) + 0.299 (\text{การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร})$

**ปลายกันยา อุ่นไทย (2558)** ทำการศึกษาผลการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียนที่มีต่อความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี จำนวน 60 คน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียนมีผลให้คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยผู้วิจัยใช้แบบวัดความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับที่ปรับปรุงแล้ว

**ปานชนก เวียงนาค (2557)** ทำการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำ

ส่วน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาในการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ 1.การตระหนักรู้ในตนเองและตระหนักถึงความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งรอบตัว 2.ความสัมพันธ์ที่องงามกับคนรอบตัวและกับแปลงผักที่ปลูก 3. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน ประกอบด้วย การยอมรับและการเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหา การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม และความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการเห็นคุณค่าในตนเองและงานวิจัยที่ใช้ทบทวนวรรณกรรม พบว่าส่วนมากเป็นงานวิจัยในแบบมุมมองบุคคลที่ 3 กล่าว คือ ผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัย ไม่ใช่สิ่งเดียวกันหรือเป็นคนละคนกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการวิจัยในแบบมุมมองบุคคลที่ 1 ซึ่งเป็นการบรรยาย เล่าเรื่อง ถึงประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัยที่ซึ่งเป็นสิ่งเดียวกัน ซึ่งจะช่วยเสริมความรู้ ความเข้าใจและมุมมองต่อสิ่งที่ศึกษา วิจัย ได้อย่างกว้างขวางและลึกซึ้งขึ้น

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 3.1 ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวกับคุณค่าในตนเอง ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยในแบบมุมมองบุคคลที่สาม ซึ่งอาจทำให้ยังขาดองค์ความรู้ที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ตรงของผู้ถูกวิจัยหรือความรู้ที่ตกหล่นไป อันเนื่องมาจากการสรุป ตัดสิน ดีความของผู้วิจัย ดังนั้นการทำงานวิจัยในรูปแบบมุมมองบุคคลที่หนึ่ง ซึ่งเป็นการบรรยาย เล่าเรื่อง ถึงประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัยที่ซึ่งเป็นสิ่งเดียวกัน จะช่วยเสริมความรู้ ความเข้าใจและมุมมองต่อสิ่งที่ศึกษา วิจัย ได้อย่างกว้างขวางและลึกซึ้งขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกทำการวิจัยศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา ในระเบียบวิธีวิจัยแบบฮิวริสติก (Heuristic research) เนื่องจากเป็นงานในมุมมองบุคคลที่หนึ่งและเป็นการศึกษาในประเด็นใดประเด็นหนึ่งอย่างเฉพาะเจาะจง ในกรอบเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยหวังว่าจะช่วยขยายความเข้าใจและมุมมองใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น ให้กับตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

### 3.2 ขั้นตอนการทำวิจัย

3.2.1 ผู้วิจัยค้นหาคำถามและประเด็นปัญหาที่ตนเองสนใจอย่างเข้มข้น จากการพิจารณาสังเกตตนเอง ในการดำเนินชีวิต รวมถึงกลับไปอ่านงานเขียนบันทึกที่ผู้วิจัยเคยเขียนไว้ ตั้งแต่เข้ามาเรียนปริญญาโท สาขาจิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับการเขียนภาวนาที่ผู้วิจัยได้ได้รับการอบรมมาจากสถาบันธรรมวรรณศิลป์ ทำให้ผู้วิจัยเกิดคำถามว่า ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนาของผู้วิจัยเป็นอย่างไร

3.2.2 นำพาตัวเองเข้าไปอยู่ในประสบการณ์ตรงที่จะศึกษา ในช่วง 27 ตุลาคม 2563 – 27 มกราคม 2564 ซึ่งในงานวิจัยนี้หมายถึงประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นจากการทำงานประจำ ที่เกิดขึ้นระหว่างผู้วิจัยกับเพื่อนร่วมงานหรือเกิดขึ้นจากตัวผู้วิจัยเอง ณ สถานที่ทำงานประจำของผู้วิจัย

รวมถึงประสบการณ์ตรงที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงานไม่ประจำระหว่างผู้วิจัยกับเพื่อนร่วมงาน หรือ งานไม่ประจำที่ผู้วิจัยทำงานคนเดียวที่อาจเกิดขึ้นในช่วงระหว่างการทำวิจัยด้วย โดยใช้เครื่องมือ การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมบนประเด็นหลักดังต่อไปนี้ 1.การแสดงออกของผู้วิจัย เช่น ท่าทาง การพูด การตอบสนอง 2.การแสดงออกของคนรอบข้างในประสบการณ์นั้น เช่น ท่าทาง น้ำเสียงการพูด เป็นต้น 3. ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของผู้วิจัย 4.ความกระตือรือร้น มุ่งมั่น พยายามในการทำงาน ให้ประสบผลสำเร็จ โดยข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มาจากการสังเกตข้างต้น ผู้วิจัยจะนำมาจัดบันทึกต่อไป โดย ปัจจุบันผู้วิจัยทำงานในตำแหน่ง วิศวกรโซ่อุปทาน (Supply Chain Engineer) ในบริษัทแห่งหนึ่ง มีหน้าที่ดูแลผลประโยชน์ตลอดห่วงโซ่อุปทาน (Supply Chain) ของธุรกิจให้เกิดประโยชน์สูงสุด (Optimize)

3.2.3 ทำการเขียนภาวนา โดยกำหนดไม่ต่ำกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อฝึกภาวนา จัดเวลา การยี่ดิดของจิตใจอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ และเพื่อเปิดโอกาสในการริเริ่มกลับมาเห็นมุมมองใหม่ ๆ อารมณ์ใหม่ ๆ ในขณะที่เริ่มต้นเขียนใหม่ในทุกครั้งขณะลมหายใจออก พร้อมกันนั้นยังเป็นการ กลับมาสื่อสารกับตนเองเชื่อมโยงกับตนเองเข้ากับประสบการณ์ตรงที่ได้เกิดขึ้นและเป็นกระจก สะท้อนจิตใจของเรา โดยการเขียนภาวนามีขั้นตอนดังนี้

1. เตรียมตัวก่อนการเขียน โดยการทำสมาธิภาวนา โดยผู้วิจัยจะทำสมาธิภาวนาด้วยการอยู่กับลมหายใจสักครู่หนึ่งจนกว่าผู้วิจัยจะรู้สึกสงบนิ่งและมั่นคง

2. ลงมือเขียนภาวนา โดยทำการเขียนด้วยลายมือลงบนกระดาษและทำการเขียนขณะลมหายใจออกเท่านั้น ซึ่งเรียกว่าศิลปะการเขียนหนึ่งลมหายใจ เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 12 นาที โดยไม่มีการกำหนดกรอบในการเขียน ไม่คิดล่วงหน้า

3. เมื่อเขียนเสร็จแล้วจะทำการเขียนบันทึกอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด หรือสิ่งที่เกิดขึ้นขณะเขียนภาวนา

4. เขียนสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนา ด้วยการกลับมาอ่านบันทึกที่เขียนภาวนาไป เขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ผ่านการมองเห็นและสำรวจตนเองจากหลาย ๆ ด้าน จากการสังเกตและวิเคราะห์ โดยเชื่อมโยงเข้ากับชีวิตจริงของผู้วิจัยในขณะนั้น ซึ่งขั้นตอนนี้ถือว่าเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมากขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการเขียนภาวนา เพื่อไม่ให้สิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกนึกคิด สภาวะต่าง ๆ การเรียนรู้หรือการต่อยอดจากการเขียนภาวนานั้นเลื่อนหายไปตามกาลเวลา เปรียบเสมือนกับการอ่านหนังสือแบบผ่าน ๆ แล้วไม่ได้เน้นข้อความสำคัญไว้

5. ใช้เวลาตัวเองในการถอยห่างจากประสบการณ์ คำถาม รวมถึงการเขียนภาวนาด้วย โดยให้การถอยห่างนี้เกิดขึ้นอย่างเป็นจังหวะธรรมชาติตามลักษณะของวิจัยเช่นนี้ เพื่อให้ผู้วิจัยได้



ผ่อนคลายและเป็นโอกาสอันดีที่จะนำพาให้เกิดความรู้จากภายในและญาณทัศนะขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจใหม่ต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงบันทึกและทบทวนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงนี้

6. ทบทวนและประมวลผลถึงประเด็นที่ทำการศึกษาจากข้อมูลที่บันทึกจากการเขียนภาวนา การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและบันทึกต่าง ๆ ที่ได้ทำการเขียนหรือบันทึกไว้ก่อน ระหว่างและหลังช่วงเวลาวิจัย เพื่อสรุปถึงความเข้าใจตนเอง ในประเด็นการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา รวมถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

7. สังเคราะห์สิ่งที่ได้รับออกมานำเสนอในรูปแบบงานวิจัย โดยถ่ายทอดออกมาผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตรงกับผู้วิจัย รวมถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้หรือเกิดความเข้าใจในมุมมองใหม่ ๆ ที่เกิดจากการทำงานวิจัยในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยจะนำความเข้าใจใหม่และบทสังเคราะห์ที่ได้กลับไปตอบคำถามที่ว่า ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนาเป็นอย่างไร

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

บทนี้เป็นการนำผลวิจัยที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากบันทึกการเขียนภาวนา บันทึกจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ในช่วงเก็บข้อมูลของผู้วิจัย ( 27 ต.ค. 2563 – 27 ม.ค. 2564) และบันทึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งก่อนหน้า ระหว่างและหลังช่วงเวลาวิจัย โดยผู้วิจัยขอแบ่งตามช่วงเวลา ดังนี้

1. ช่วงก่อนเรียนเขียนภาวนา (ก่อน 6 พ.ค. 2563)
2. ช่วงเรียนเขียนภาวนา จนถึง ก่อนเก็บข้อมูลทำวิจัย (6 พ.ค. 2563 – 26 ต.ค. 2563)
3. ช่วงเก็บข้อมูลทำวิจัย (27 ต.ค. 2563 – 27 ม.ค. 2564)
4. หลังเก็บข้อมูลจนถึงปัจจุบัน (28 ม.ค. 2564 จนถึง ปัจจุบัน)

โดยในบทนี้ทางผู้วิจัยขอใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” ในการเล่าเรื่องและใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “เรา” เมื่อผู้วิจัยพูดถึงตัวเองและจะใส่เครื่องหมายคำพูดหรืออัญประกาศ เพื่อให้รู้ว่าเป็นบทสนทนาที่ผู้วิจัยพูดถึงตัวเองหรือบทสนทนาที่คนอื่นพูดถึงผู้วิจัย เพื่อให้เข้าถึงตัวตน อารมณ์และความรู้สึกของผู้วิจัยมากขึ้น และยังเป็นการลดระยะห่างระหว่างผู้อ่านกับผู้วิจัย โดยผู้วิจัยหวังว่า ผู้อ่านจะรู้สึกเป็นกันเอง เสมือนอ่านหรือรับฟังเรื่องราวของเพื่อนคนหนึ่งมากกว่าการอ่านงานวิชาการ

ก่อนจะอ่านผลการวิจัยต่อไปนี้ ทางผู้วิจัยขอให้ผู้อ่านโปรดใช้วิจารณญาณและวางคำตัดสินที่มีต่อบุคคลต่าง ๆ ที่งานวิจัยนี้ได้กล่าวถึง เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นการเขียนถึงประสบการณ์ของผู้วิจัย ซึ่งเป็นความจริงเพียงด้านเดียวของฝั่งผู้วิจัย โดยอาจไม่ใช่ความจริงทั้งหมดของเรื่องหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

#### 4.1 ช่วงก่อนเรียนเขียนภาวนา

จุดเริ่มต้นในการทำวิจัยฉันได้กล่าวไปเบื้องต้นแล้วในบทที่ 1 คือ ฉันเป็นทุกข์ จากการที่ฉันรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับในความสามารถ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ไม่เห็นคุณค่าคุณค่าใน

ตนเองจากการถูกตัดสินจากผู้อื่นและตัวตนเอง ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ฉันพบเจอทั้งในงานประจำที่ฉันทำอยู่และงานไม่ประจำที่ฉันได้มีโอกาสทำ ทั้งในรูปแบบการทำงานเป็นทีม มีเพื่อนร่วมงานหรือรูปแบบทำงานเดี่ยวที่ฉันทำเองคนเดียว โดยมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ฉันได้สัมผัสประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

#### 4.1.1 เหตุการณ์: ส่งพนักงานไปปฏิบัติงานที่ประเทศจีน

วันหนึ่ง พี่เนก<sup>4</sup> (หัวหน้าของฉัน) เดินมาคุยกับฉัน โดยมีบทสนทนาประมาณว่า

“เดี๋ยวพี่จะส่งพี่วินัย พี่วิกรม<sup>5</sup> ไปประเทศจีนนะ ครั้งนี้พี่ได้โควตามา 5 คน จะมีพี่และคนจากแผนกอื่นอีก 2 คน ที่ไป พี่เชื่อว่าครั้งนี้ไม่ใช่ครั้งสุดท้ายที่จะมีการส่งไปต่างประเทศนะ”

ฉันก็ตอบกลับไปว่า

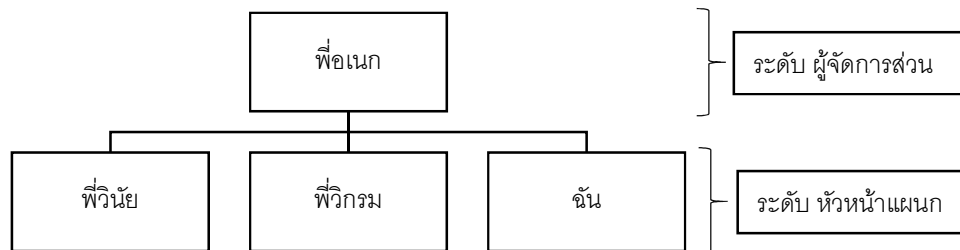
“ครับ ไม่เป็นไร ไปกันเถอะครับ”

หัวหน้าก็พูดว่า

“พี่มาก่อน เดี่ยวเราจะน้อยใจ”

ฉันก็ตอบกลับไปว่า

“ไม่เป็นไร ไม่คิดไรหรอกพี่ ไม่ได้อยากไป”



รูปภาพ 4.1 แผนผังองค์กรที่เกี่ยวข้องกับผู้วิจัย

แม้ฉันจะตอบไปว่าไม่เป็นไร แต่ภายหลังจากพูดคุยกันเสร็จ ฉันกลับพบว่าฉันรู้สึกเสียใจ น้อยใจนะ ตอนนั้นฉันรู้สึกเหมือนมีอะไรจุกอยู่ที่คอ ที่ฉันตอบไปว่าไม่ได้อยากไปในตอนนั้นเพราะฉันคิดว่าคนที่ได้ไป คือได้ไปทำงาน ไม่ใช่การไปเที่ยว กลับมาแล้วต้องทำงานเพิ่มจากเดิมที่เคยทำอยู่ ซึ่งในขณะนั้นฉันก็มีทั้งเรื่องงานที่ฉันต้องดูแลแผนกของฉัน ต้องช่วยสนับสนุนงานแผนกที่ฉันเคยดูแลมาก่อนบ้างและงานอื่น ๆ ที่พี่เนกสั่ง โดยเฉพาะงานที่เกี่ยวข้องกับการทำสไลด์นำเสนอ หรือการสรุปข้อมูล เนื่องจากพี่วินัยและพี่วิกรม ไม่ค่อยถนัดเรื่องการใช้คอมพิวเตอร์ และ

<sup>4</sup> นามสมมติ หัวหน้าในที่ทำงานประจำ ระดับผู้จัดการส่วนของผู้วิจัย

<sup>5</sup> ชื่อเหล่านี้ คือ นามสมมติที่เป็นเพื่อนร่วมงานในที่ทำงานประจำ ระดับหัวหน้าแผนกและอยู่ในส่วนงานเดียวกับผู้วิจัย

ในขณะนั้นฉันก็ยังมีความเชื่อเรื่องการเรียนปริญญาโทอยู่ (อยู่ในขั้นตอนการหาหัวข้อในการทำวิจัย) ซึ่งฉันคิดว่ามันมากพอแล้ว ฉันจึงไม่ได้ต้องการที่จะไป ขณะเดียวกันฉันก็เห็นความคาดหวังที่เกิดขึ้นจากคำพูดที่ว่า “พี่เชื่อว่าครั้งนี้ไม่ใช่ครั้งสุดท้ายที่จะมีการส่งไปต่างประเทศ” ซึ่งฉันตีความว่ามันคือ ครั้งต่อไปจะต้องเป็นรอบของฉันและฉันยึดมั่นไว้ประจวบคัมภ์สัญญาของเพื่อนที่ให้กับฉัน

ภายหลังฉันก็พบว่ามันมีเสียงความคิดในหัวของฉันมากมายเกี่ยวกับเรื่องนี้ในประเด็นนี้ เช่น

“ทำไมเราไม่มีโอกาสเลย หรือถ้าจะมีโอกาสดังที่หลังเสมอเหมือนเราไม่สำคัญพอ”

“ทำงานส่ง ๆ ไปก็แล้วกัน ในเมื่อเราไม่ได้สำคัญในสายตาคูณ”

“คนที่เข้ามามาพร้อมกันก็ได้ไป คนที่มีตำแหน่งน้อยกว่าเราก็ได้ไปกันเยอะแยะ แล้วเราล่ะ?”

“เราทำงานไม่ดีพอหรือ เราทำงานในจุดไม่สำคัญใช่ไหม เราถึงไม่ได้ไป เป็นแบบนี้ตลอดเลย ตั้งแต่ที่ทำงานเก่าแล้ว คนอื่นได้ไปกันหมด ยกเว้นเราคนเดียว ทั้ง ๆ ที่ขึ้นโครงการใหม่เหมือนกัน แต่เอาคนญี่ปุ่นมาสอนเราที่ไทยแทน ชีวิตแหม่งอาภัพ ไม่มีโอกาสเรื่องพวกนี้เลย”

“ให้งานเราเยอะจัง แต่ไม่ให้ขวัญกำลังใจเราเลย”

(บันทึกส่วนตัว, 21 กุมภาพันธ์ 2562)

หลังจากนั้นไม่นานฉันได้ยื่นเพื่อนร่วมงานซึ่งเป็นระดับหัวหน้าแผนกแต่ละส่วนงานกับฉัน พูดคุยกับคนอื่นประมาณว่า “ผมไม่เห็นด้วยที่จะให้ลูกน้องบางคนไปต่างประเทศ แต่พี่ปรเมศวร์<sup>6</sup> มาขอให้เขาไป เขาพูดว่า “ถ้าวัวพี่ขอแล้วกัน” ผมก็ต้องแล้วแต่เขาสิเพราะเขาเป็นหัวหน้า”

เมื่อฉันได้ยินสิ่งที่เพื่อนร่วมงานพูด รวมกับสิ่งที่ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องคนที่ได้ไปดูงานที่ต่างประเทศมาก่อนหน้านี้ ทำให้เกิดเสียงความคิดในหัวว่า “เราน่าจะเป็นหัวหน้าแผนกคนเดียวในโรงงานที่ไม่เคยได้ไปต่างประเทศนะ พนักงานระดับปฏิบัติการ (ตำแหน่งต่ำกว่าเรา) หลาย ๆ คนก็ได้ไปกันมาแล้ว แต่เราไม่ได้ไปเลย เหมือนเราไม่มีความสำคัญ 33 คนที่ได้ไปในรอบนี้ก็ไม่มีเรา รอบหน้าที่หัวหน้าไปก็ไม่มีเราอีก” ฉันรู้สึกเสียใจ น้อยใจอยู่ลึก ๆ และทำให้ฉันคิดว่าเพื่อนไม่ผลักดันฉันเหมือนที่พี่ปรเมศวร์ผลักดันลูกน้องของเขาเลย

ฉันมักบ่นและตัดพ้ออยู่ในใจ “ไม่เข้าใจ รางวัล โอกาสก็ไม่ให้ ไม่มีอะไรมากระตุ้นเราเลย แต่ใช้งานเราจัง ตั้งใจทำงานไปแล้วก็ไม่ได้อะไร ได้ดีก็ไม่ได้ จะทำไปทำไมในเมื่อคุณก็ไม่ได้เห็นค่าของเรา”

<sup>6</sup> นามสมมติ หัวหน้าระดับผู้จัดการส่วนการผลิต (คนละส่วนกับผู้วิจัย)

มีครั้งหนึ่ง พี่อเนกได้ส่งรูปภาพเกี่ยวกับไลน์การผลิตและบริเวณเก็บชิ้นส่วนของโรงงานที่ประเทศจีนเข้ามาในแอปพลิเคชันไลน์ทางมือถือเพื่อให้ฉันดู ฉันก็เกิดความคิดว่า “จะส่งมาให้เราดูทำไม ในเมื่อไม่ได้ให้เราไป” แล้วฉันก็จมอยู่ในความคิดต่าง ๆ มากมายที่โถมเข้ามาในช่วงเวลานั้น

“เราไม่ใช่ 100 คนแรกที่จะได้รับโอกาสนี้บ้างหรือ”

“ถ้าวันนึงคุณให้เราไป แต่ให้เราไปไม่กี่วัน เราคงเจ็บปวด ทนไม่ได้แน่ ๆ”

“ทำแล้วไม่เห็นค่า อยู่เฉย ๆ ดีกว่า”

“ไม่อย่างทำงานเต็มทีเลย ไม่ชอบความรู้สึกแบบนี้ เหมือนเราไม่มีค่าในสายตาคนอื่น”

“เราไม่ดีพอหรือไง เราไม่มีค่าพอหรือไง ไม่ยุติธรรมเลย เหมือนหลอกใช้งานเรา แต่ไม่เห็นค่าเรา”

ขณะที่ฉันจมอยู่กับความคิดกับเรื่องเหล่านี้ ฉันก็เห็นว่าตนเอง รู้สึกเบื่อที่ตัวเองจมอยู่ในความโกรธ โมโห เหนื่อย ท้อแท้ เสียใจ น้อยใจและอารมณ์ที่เป็นด้านลบต่าง ๆ แต่ฉันก็หยุดความคิดไม่ได้ ความคิดเรื่องเหล่านี้มันผุดขึ้นมาเรื่อย ๆ โดยเฉพาะเวลาที่มีอะไรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ มาสะกิดให้ฉันได้นึกถึง (บันทึกส่วนตัว, 27 กุมภาพันธ์ 2562)

วันหนึ่งพี่อเนกคุยกับฉันเหมือนอยากระบายสิ่งที่ไม่สบายใจให้ฉันฟังประมาณว่า “พี่ประเสริฐจะขอส่งคนไปดูงานที่ประเทศจีนเพิ่มอีก 2 คน (ในรอบเดียวกับที่พี่อเนก พี่วินัยและพี่วิกรมเดินทางไป)” เมื่อฉันได้ยิน ฉันก็เกิดคำถามต่าง ๆ ในหัว จนฉันจมไปกับคำถามและเรื่องราวที่อยู่ในหัวของฉัน ทำให้ฉันไม่ได้รับรู้และจำไม่ได้ว่าพี่อเนกไม่สบายใจจากการที่มีคนไปเพิ่มอีก 2 คนอย่างไร

ฉันได้ถามพี่อเนกไปว่า “เขาไปได้ยังไงเพราะก่อนหน้านี้พี่บอกว่ามีโควตา 5 คน”

พี่อเนกตอบฉันว่า “จริง ๆ ตอนแรก พี่บอกเขาไปว่าจะมีคนไป 5 – 7 คน”

ในตอนนั้นฉันรู้สึก “เจ็บ จืด ปวดร้าวมาก” และเสียงในหัวฉันทำงานทันทีด้วยความโกรธ โมโหและขุ่นเคืองในใจ “จริง ๆ ก็ส่งเราไปได้เพราะคุณมีโควตา 5-7 คน แต่คุณไม่ส่งเราไป!!!”

ในวันนั้นฉันกลับมาเขียนบันทึกในสมุดบันทึกส่วนตัวของฉัน ฉันเขียนไป คิดไป น้ำตาก็ไหลไป พร้อมกับความรู้สึกเบื่อตัวเองที่เป็นแบบนี้ และรู้สึกเสียใจที่ไม่มีใครเห็นค่าในตัวฉัน

ฉันเริ่มได้ยินและรับรู้เรื่องเกี่ยวกับคนที่ได้ไปประเทศจีนมากขึ้น เช่น “คนที่ได้ไปจะได้ค่าซื้อเสื้อผ้า 7,000 บาท” “คนที่ได้ไปจะได้ค่าเบี้ยเลี้ยงตามจำนวนวันที่ไป” “บางครั้งคนที่ไป ได้ของแจกกลับมาด้วย แอมกิ้นดี ๆ กันทั้งนั้น” และฉันก็ได้รับรู้ว่าคุณที่ไปบางคน ไปกลับมาแล้วก็ไม่เห็นต้องทำอะไรเพิ่มเลย เหมือนแค่ไปดูเฉย ๆ เหมือนได้ไปเที่ยว กลับมาแล้วไม่ต้องทำงานเพิ่มใด ๆ

และบางคน (ซึ่งฉันตัดสินเอง) ไม่เห็นมีความจำเป็นจะต้องไปเลยแต่ด้วยหัวหน้าเขาผลักดัน เขาจึงได้รับโอกาสซึ่งต่างกับฉัน

ฉันเริ่มเป็นทุกข์มากขึ้นกว่าเดิมหลังจากได้ยินหรือได้รับรู้เรื่องต่าง ๆ มากขึ้น เสี่ยงความคิดภายในก็ทำงานทุกครั้งที่ได้ยินหรือได้รับรู้มา เหมือนมีคนมาสะกิดแผลใจของฉัน

“เราไม่มีโอกาสดี ๆ แบบคนอื่นบ้างหรือ”

“เราว่าเราก็ทุ่มเทให้กับงานนะ เมื่อก่อนเราก็ดูควบ 2 ตำแหน่งให้ พอประเมินผลก็ได้พอ ๆ กับคนอื่น ไม่ยุติธรรมเลย ตอนนี้ก็ใช้เอา ใช้เอา แต่ไม่มีอะไรให้”

“เราไม่ดีพอหรือ ไม่ดีจริง ๆ หรือ 100 กว่าที่นั่งถึงไม่มีเราในนั้น ไม่เข้าใจ”

ในช่วงเวลานั้น ฉันเขียนบันทึกเพื่อระบายสิ่งที่ฉันอัดอั้นอยู่บ่อยครั้ง บางครั้งก็ได้กลับมาทบทวนตัวเอง ในช่วงเวลานั้นฉันพบว่า “เราไม่ได้อยากไปต่างประเทศนะ แต่เราแค่อยากรู้สึกเป็นคนสำคัญ” (บันทึกส่วนตัว, 5 มีนาคม 2562)

ในช่วงนั้นฉันมีมุมมองต่อการได้ไปดูงานที่ต่างประเทศว่า คนที่ได้รับโอกาส คือ คนที่มีความสำคัญ สำคัญต่อหน่วยงานหรือองค์กร ดังนั้นเมื่อฉันไม่ได้รับโอกาสในการไปดูงานที่ต่างประเทศจึงทำให้ฉันคิดว่าฉันไม่ใช่คนสำคัญ โดยเฉพาะต่อหน่วยงานที่ฉันทำอยู่ และการไม่ได้ไปมันทำให้ฉันคิดว่า “ฉันคงแย่กว่า” คนที่ได้ไป ความรู้ ความสามารถ “ฉันคงด้อยกว่า” พวกเขาเพราะคงไม่มีใครเอาคนไม่เก่ง ทำงานไม่ดีไปดูงานที่ต่างประเทศกัน

ต่อมาในวันหนึ่ง พี่เนกเดินมาถามฉันว่า “ช่วงวันที่ 20 – 25 เม.ย. คิดอะไรไหม จะให้ไปอบรมที่จีนของสภาวิศวกรรรม เพื่อไปดูงานเกี่ยวกับคลัง จะส่งเรากับภัทร<sup>7</sup>ไป”

ฉันเช็คปฏิทินในมือถือแล้วฉันก็ตอบไปว่า “ไม่ติดครับ”

ในใจฉันรู้สึกดีใจนะ ฉันมีภาพจินตนาการว่าพี่เนกคงตั้งใจที่จะค้นหาหลักสูตรอบรมเพื่อผลักดันให้ฉันได้มีโอกาสไปต่างประเทศเหมือนกับคนอื่น แต่ฉันก็ดีใจได้ไม่สุดเพราะฉันคิดว่ามันยังไม่แน่นอนว่าจะได้ไปจริง ๆ หรือเปล่า เนื่องจากต้องทำเรื่องขออนุมัติจากกรรมการผู้จัดการก่อน และฉันยังมีความคิดว่า “เราไม่ใช่คนแรก ๆ ที่ได้รับโอกาส” แต่อย่างน้อยฉันก็มีความรู้สึกพึงพอใจและดีใจ ที่เห็นว่าพี่เนกพยายามที่จะหาโอกาสให้กับฉัน วันนั้นฉันรู้สึกดีใจและมีความสุขมาก (บันทึกส่วนตัว, 16 มีนาคม 2562)

ต่อมาฉันเห็นเรื่องเงียบ ๆ ไป ไม่มีใครมาบอกอะไรฉันเลยเกี่ยวกับเรื่องการขออนุมัติส่งฉันและน้องภัทรไปอบรมที่ประเทศจีน ทั้งนี้ยังใกล้ถึงวันที่พี่เนกจะต้องเดินทางไปประเทศจีนแล้ว ฉันจึงเดินไปถามพี่เนกว่า “ตกลงเรื่องส่งผมไปอบรมที่จีนเป็นยังไงบ้างครับ” พี่เนกตอบกลับประมาณว่า “เออ...ที่ยังไม่ได้ทำเอกสารขออนุมัติให้เลย” ฉันรู้สึกผิดหวัง เสียใจ โกรธ ทันทีที่

<sup>7</sup> นามสมมติ ของเพื่อนร่วมงานรุ่นน้องที่เข้ามาทำงานที่บริษัทแห่งนี้พร้อมกับผู้วิจัย

ได้ยื่น ตามด้วยเสียงความคิดในหัวประมาณว่า “ไม่ได้ตั้งใจที่จะส่งเราไปจริง ๆ นี่นา” “หลอกเรานี่นา” “เราสำคัญไม่พอใช่ไหม ที่จะใส่ใจทำเรื่องนี้ให้”

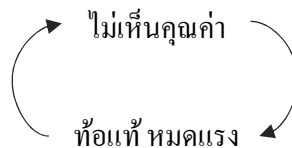
เมื่อความจริงที่เกิดขึ้น คือ พี่อเนกไม่ได้ทำเอกสารขออนุมัติการอมรบให้กับฉัน ซึ่งต่างกับภาพที่ฉันเคยจินตนาการไว้ ว่าพี่อเนกมีความทุ่มเทและพยายามที่จะผลักดันให้ฉันได้มีโอกาสไปต่างประเทศเหมือนกับคนอื่นเขาบ้าง ฉันจึงรู้สึกผิดหวัง โกรธและเสียใจมากกับเหตุการณ์นี้

ช่วงเวลานั้นฉันรู้สึกไม่ค่อยอยากทำงานหรือช่วยอะไรใคร โดยเฉพาะคนที่ได้รับโอกาสในการไปดูงานที่ประเทศจีนเพราะฉันเริ่มมีความคิดว่า “ในเมื่อคุณเก่งกัน คุณจึงมีโอกาสได้ไป” จึงพวกคุณก็ทำงานกันโดยไม่ต้องพึ่งพาเรากี่ได้” ฉันเริ่มมีความคิดแบบแบ่งแยกระหว่างคนที่ได้ไปกับคนที่ไม่ได้ไปมากขึ้น

ภายหลังพี่อเนกก็ได้ทำเอกสารเพื่อขออนุมัติให้ฉันกับภัทรไปอบรมที่จีน ในตอนนั้นเสียงความคิดในหัวฉันบอกว่า “มันไม่ยุติธรรม เพราะเขาจะได้ไปเป็นครั้งที่ 2” (เนื่องจากน้องภัทรได้มีโอกาสไปดูงานที่ประเทศจีนมาแล้ว 1 ครั้ง) ฉันรู้สึกไม่ยุติธรรมและทำให้ฉันคิดว่าฉันดีสู้้องภัทรไม่ได้ จากการที่น้องภัทรจะมีโอกาสได้ไปประเทศจีนมากกว่าฉัน

ช่วงเวลานั้นฉันเห็นว่าชีวิตของฉันวนเป็นวงจร พอฉันไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ฉันก็รู้สึกไม่อยากทำอะไร พอฉันไม่ทำอะไร ฉันก็รู้สึกว่าฉันไร้ค่า ไม่มีความหมาย

“เมื่อไหร่ที่เราจะรู้สึกดี และเห็นว่าตัวเองมีคุณค่าสักที พอไม่เห็นคุณค่าเราก็อ้างอ้อแท้ หดแรงแจนไม่คิดอยากทำอะไร แล้วมันก็ยิ่งไม่เห็นคุณค่า วนเป็นวงจรไป” (บันทึกส่วนตัว, 16 มีนาคม 2562) ฉันได้วาดภาพวงจรชีวิตของตนเอง ในช่วงเวลานั้นลงสมุดบันทึก



รูปภาพ 4.2 วงจรชีวิต

เมื่อถึงช่วงวันที่พี่อเนกและทีมงานเดินทางไปประเทศจีนซึ่งเป็นช่วงต้นเดือน โดยในช่วงเวลานั้นปกติจะมีการประชุมประจำเดือนซึ่งปกติแล้วจะมีพี่อเนก พี่วินัยและฉันเข้าประชุมร่วมกับหน่วยงานขาย ฉันเลือกที่จะลาพักร้อนในช่วงเวลานั้นเพราะหากฉันไม่ลา ฉันจะต้องเข้าประชุมโดยเป็นตัวแทนพี่อเนก ฉันจึงโกหกไปว่า ฉันมีธุระเรื่องเรียน ฉันนัดอาจารย์ไว้แล้ว ซึ่งก่อนที่ฉันจะตัดสินใจขอลาพักร้อน ฉันต้องต่อสู้กับเสียงความคิดในหัวและความรู้สึกของตัวเองเป็นอย่างมาก เสียงความคิดหนึ่งก็บอกว่า “ไม่ดี ไม่ควรทำแบบนี้” อีกเสียงความคิดก็บอกว่า “ฉันไม่มี

ค่าและไม่สำคัญ จะมาเห็นความสำคัญอะไรของฉันในตอนนี่” สุดท้ายฉันก็พ่ายแพ้ให้กับเสียงความคิดในแบบหลัง

“ในวันที่คุณมีความสุขกัน ขณะที่เรามีความสุข คุณยังจะให้เราช่วย คิดอะไรกันอยู่หรือ” ฉันคิด บ่น ตัดพ้ออยู่ในใจ สุดท้ายฉันก็ทำตามเสียงในหัว ฉันตัดสินใจแจ้งพ่อนอกขอลาพักร้อน แต่กว่าฉันจะตัดสินใจได้ ฉันก็ย่ำวันถึงวันก่อนที่พ่อนอกจะเดินทางไปประเทศจีนไม่กี่วัน ส่วนคนที่ต้องเข้าประชุมแทนพ่อนอกและฉัน คือ หัวหน้าระดับส่วนอีกคนและน้องภัทร ซึ่งน้องเป็นคนที่เคยได้โอกาสไปดูงานที่ประเทศจีนมาก่อนหน้านี้แล้ว ทำให้ฉันคิดว่า “ก็ถูกแล้วแหละ เหมาะสมแล้วเพราะเขาได้รับโอกาสมากกว่า ก็ต้องทำงานมากกว่าสิ”

จริง ๆ ข้างในฉันก็มีความรู้สึกผิผิดเกิดขึ้นที่ไม่ได้ช่วยพ่อนอก “แต่ในเมื่อคุณไม่ให้เรา เราก็ไม่ให้คุณ” ครั้งนี้ทำให้ฉันไม่รู้สึกรักและอยากช่วยเหลือน้องภัทร ซึ่งเป็นน้องที่เข้าทำงานพร้อมกับฉัน เหมือนที่ผ่านมา เพราะฉันเห็นว่าเขาดีกว่าฉัน ได้รับโอกาสมากกว่าฉัน มีค่าในสายตาผู้ใหญ่มากกว่าฉัน ขณะที่ฉันก็ไม่ได้รู้สึกดีที่ฉันคิดและทำตัวแบบนี้ แต่ฉันยังห้ามความคิดและความรู้สึกไม่ได้ (บันทึกส่วนตัว, 30 มีนาคม 2562)

เมื่อพ่อนอกเดินทางกลับมาจากประเทศจีน ก็ถามกับฉันว่า “เอกสารที่ส่งขอไปอบรมที่จีน ส่งกลับมาหรือยัง”

ฉันก็ตอบไปประมาณว่า “ยังนะครับ ไม่เห็นใครบอกอะไรเลย” แต่ในใจฉันคิดว่า “เราจะไม่รู้หรือ” เพราะฉันยังมีความขุ่นเคืองอยู่ในใจ พ่อนอกจึงให้ฉันไปตามเอกสาร แต่ฉันรู้อยู่แก่ใจว่าถึงอย่างไร ต่อให้ได้รับการอนุมัติก็ไม่ทันแล้วเพราะทางสถาบันได้ปิดรับสมัครไปแล้ว แต่ฉันก็ไปตามเอกสารเพราะฉันอยากรู้ว่าถึงที่สุดแล้วจะเป็นอย่างไร

เมื่อฉันได้ไปตามเอกสารจากคนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ฉันพบว่าไม่มีใครรู้ว่าตอนนี้เอกสารอยู่ที่ไหนและไม่มีเอกสารกลับมาที่ฝ่ายบุคคล (ซึ่งเป็นฝ่ายที่ควรได้รับเอกสารหากได้รับการอนุมัติจากกรรมการผู้จัดการของบริษัท) สุดท้ายฉันเดินมาบอกพ่อนอกว่า “ไม่เจอเอกสารนะพี่ ไม่รู้อยู่ที่ไหน ฝ่ายบุคคลก็ไม่ได้รับ”

พ่อนอกก็ตอบฉันว่า “ไว้คราวหน้าแล้วกัน”

ในใจฉันคิดว่า “แค่นี้หรือ ไม่ถาม ไม่พยายามตามให้เลยหรือ” ฉันรู้สึกเสียใจและผิดหวัง จากความคาดหวังว่าพ่อนอกจะตามเอกสารให้ฉันหลังจากที่ฉันตามแล้วไม่พบ โดยก่อนหน้านี้ฉันก็ผิดหวังมาแล้วจากการที่พ่อนอกให้ฉันไปตามเอกสารเองเพราะฉันเปรียบเทียบกับคนที่พ่อนอกส่งไปดูงานที่ประเทศจีน พวกเขาแทบไม่ต้องทำอะไรเรื่องเอกสารเองเลย พ่อนอกเดินเรื่องหรือหาคนจัดการให้แทบทุกอย่าง ซึ่งต่างกับฉันที่พ่อนอกให้ฉันไปดำเนินการติดตามด้วยตัวเอง ฉันเลยบอกกับตัวเองว่า “เราจะไม่ท้อแท้ให้กับงานแล้วเพราะเรารู้สึกว่าไม่ได้อะไร คุณไม่ให้เรา เรารู้สึกว่าไม่ให้คุณ อย่าหวัง



ว่าเราจะทำงานให้เต็มที่ เราเอาเวลาไปเต็มที่กับอย่างอื่นดีกว่า” และฉันก็ตัดสินใจเพื่อนกว่า “เขาไม่ได้ตั้งใจส่งให้เราไปอบรมจริง ๆ หรือ”

ภายหลังฉันพบว่าน้องภัทรก็ไม่ได้ทราบเรื่องที่เพื่อนจะส่งไปอบรมที่ประเทศจีนเลย ซึ่งฉันคิดว่า “ถ้าคุณจะตั้งใจส่งใครไปต่างประเทศสักคน มันเป็นไปได้ที่คุณจะไม่บอกอะไรกับเขาเลย แม้แต่วันที่จะไปอบรม” หลังจากนั้นไม่นาน ฉันก็ได้ทราบว่าหัวหน้าระดับส่วนของฝ่ายบุคคลเป็นคนประชาสัมพันธ์หลักสูตรอบรมนั้นผ่านทางอีเมลล์ให้กับหัวหน้าระดับส่วนอื่น ๆ ทำให้ฉันยังคิดว่า “เพื่อนไม่ได้พยายามที่จะส่งเราไปอบรมจริง ๆ และไม่พยายามที่จะผลักดันเราไปด้วยเพราะแม้แต่หลักสูตรอบรมก็ไม่ได้เป็นคนหาเอง” ซึ่งมันต่างจากภาพจินตนาการที่ฉันเคยคิดไว้เป็นอย่างมาก คิดว่าเพื่อนเป็นคนค้นหาหลักสูตรด้วยตัวเองเพื่อพยายามหาโอกาสหรือผลักดันให้ฉันได้มีโอกาสไปต่างประเทศเหมือนกับคนอื่น ๆ บ้าง

ฉันคาดหวังให้เพื่อนกลุ่มนี้ ผลักดัน เพื่อให้ฉันได้รับโอกาสเหมือนกับคนอื่น เพราะมันหมายถึงว่า ฉันยังมีคุณค่า ความสำคัญมากพอสำหรับเขา หากฉันเห็นว่าเขาพยายามอย่างเต็มที่แล้ว แม้สุดท้ายฉันจะไม่ได้มีโอกาส ฉันก็ยังคงรับรู้ถึงการมีคุณค่าในตนเองอยู่บ้าง (บันทึกส่วนตัว, 25 พฤษภาคม 2562)

ในช่วงเวลานั้นฉันมีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น “ไม่คิดว่าเราจะต้องทำอะไรเพื่อบริษัทอีกแล้วละ” “เราคงเลือกทำแต่สิ่งที่ทำแล้วได้ประโยชน์กับตัวเอง”

ฉันพบว่า ฉันรักคนอื่นน้อยลง มีแต่ความโกรธ เกลียด ขุ่นเคืองและโมโห “เรารู้สึกดีต่อคนรอบข้างน้อยลง โดยเฉพาะคนที่ได้ผลประโยชน์”

จับพบว่าขณะที่ฉัน โกรธ เกลียด โมโหและขุ่นเคืองที่คนอื่นที่ไม่เห็นคุณค่าในตัวฉัน ขณะเดียวกันฉันก็ไม่สามารถให้คุณค่ากับตัวเองได้ “ทำไมเราถึงต้องให้คนอื่นมามอบการมีคุณค่าให้กับเราด้วย เราจะเห็นและมีคุณค่าด้วยตัวเองไม่ได้หรือ” (บันทึกส่วนตัว, 7-8 เมษายน 2562)

ขณะที่ภายนอกฉันดำรงอยู่บนความ โกรธ เกลียด โมโหและขุ่นเคืองคนอื่นที่ไม่เห็นคุณค่าในตัวฉัน ภายในของฉันก็รู้สึกหงุดหงิด เหนื่อยและเบื่อหน่าย ที่ตัวเองไม่สามารถเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นกัน โลกภายนอกและภายในของฉันในขณะนั้นต่างสะท้อน สอดคล้องกันและกัน

บางเวลาฉันก็รู้สึกว่าฉันมีค่าจากการที่เพื่อนขอให้ฉันช่วยทำงานต่าง ๆ ที่ไม่ใช่งานตามหน้าที่ประจำของฉัน บางทีก็จากคำพูด เช่น “ทุกวันนี้พี่ก็มีแค่เรากับภัทรนะ แต่ภัทรอยู่ไกลจะให้เราโทรมาช่วยทุกวันก็ไม่ไหว” ฉันได้ยินฉันก็คิดว่าตนเองยังมีค่าสำหรับเขาอยู่บ้าง แต่ความคิดเดิม ๆ ของฉันก็ทำงานไว้มากเช่นกัน “ทำเหมือนเรามีค่า แต่คำพูดกับการกระทำมันสวนทางกันนะ!”

บางครั้งฉันนั่งคิดถึงเหตุผลของเพื่อนที่ไม่ส่งฉันไป เสมือนฉันเล่นบทบาทสมมติเป็นหัวหน้า ฉันลองนั่งคิดว่ามีเหตุผลใดบ้างที่ฉัน (ซึ่งรับบทบาทเป็นหัวหน้า) จะไม่ส่งฉัน (ซึ่งรับ

บทบาทเป็นลูกน้อง) ไปดูงานที่ประเทศจีน ฉันพอจะคิดหาเหตุผลต่าง ๆ ได้ เช่น ไม่ได้อยู่หน้างานที่เกี่ยวข้องโดยตรง หรือ เนื่องจากมีการส่งคนไปดูงานเป็นจำนวนมากแล้ว ช่วงหลังเลยถูกเพ่งเล็งจากระดับผู้ใหญ่ เป็นต้น แต่ใจมันกลับไม่สามารถยอมรับเหตุผลที่คิดขึ้นมาได้เลย ในช่วงเวลานั้นมันยากมากที่ฉันจะทำใจ เปิดใจ ยอมรับในสิ่งที่เพื่อนำกับฉัน จนบางครั้งเวลาคุยกัน ฉันรู้สึกไม่ค่อยอยากมองหน้าเขา (บันทึกส่วนตัว, 1 พฤษภาคม 2562)

เหตุการณ์นี้ทำให้ฉันเห็นว่า ฉันให้คนอื่นอยู่เหนือเรา คือ ให้เป็นคนตัดสินคุณค่า ความสำคัญในตัวฉัน ลึก ๆ ในความคิดฉัน ยังคิดว่าตนเองยังมีศักยภาพที่จะทำอะไรได้มากกว่านี้ เพียงแต่ฉันยอมให้เหตุการณ์ในลักษณะนี้มาปิดกั้นศักยภาพที่ตนเองมีเพราะยังทำใจยอมรับความจริงไม่ได้สักที

บางครั้งฉันมักหาเหตุผลให้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ แต่ยากมากที่ใจจะยอมรับความเป็นจริงในขณะนั้น ขณะที่ความต้องการยังไม่ได้รับการตอบสนองอย่างทีคาดหวังไว้

ประมาณกลางปี พ.ศ. 2562 พี่เนกและพี่วินัย มีโอกาสได้ไปดูงานที่ประเทศจีนเป็นครั้งที่ 2 ซึ่งครั้งนี้ ก็ไม่มีฉันเหมือนเดิม ทำให้ฉันนึกถึงคำพูดของพี่เนกที่บอกฉันว่า “ครั้งนี้ไม่ใช่ครั้งสุดท้ายที่จะมีการส่งไปต่างประเทศนะ” ที่ฉันคิดว่ามันคือคำมั่นสัญญาว่า “ครั้งหน้าฉันจะได้ไป” ฉันเสียใจเหมือนเช่นเคย จนทำให้ฉันคิดว่า “เขาให้ความสำคัญกับพี่วินัยมากกว่าฉัน” ทำให้ฉันรู้สึกมีคุณค่าในตนเองน้อยกว่าพี่วินัย จากเหตุการณ์นี้ ทำให้เวลาพี่เนกสั่งให้ฉันทำงานเพิ่ม ฉันกลับไม่คิดว่าเขาเห็นคุณค่าในตัวฉันเหมือนอย่างที่ผ่านมา ฉันยังคิดว่า “ฉันถูกเขาหลอกใช้” เพราะเขาไม่ได้ทำตามทีพูดไว้ (บันทึกส่วนตัว, 11 มิถุนายน 2562)

วันหนึ่งหลังจากประชุมบริษัทจบ พี่เนกส่งข้อความเข้ามาในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ทางมือถือ ซึ่งมีฉันกับน้องภัทรประมาณว่า “พี่เครียด ในที่ประชุมที่โดนเรื่องมูลค่าสินค้าคงคลังสูง เราช่วยดูให้พี่กันหน่อย” ฉันอ่านข้อความจบ เสียความคิดในหัวฉันบอกว่า

“ก็ดีแล้ว คุณไม่ให้อะไรเรา สมน้ำหน้า จะให้เราช่วยหรือ ก็คงไม่ใช่ ไปให้น้องภัทรช่วยแล้วกันเพราะเขาได้ไปจีน ไปกลับมาแล้วก็ไม่เห็นต้องทำอะไรส่ง เราไม่ได้ไปทำไมต้องเหนื่อยหรือทำอะไรมากกว่าเขา”

“เจี๊ยะ...ที่มาเห็นคุณค่าเราตอนที่ปัญหา”

ขณะเดียวกันฉันก็มีความรู้สึกผิดกับตัวเองที่ฉันเป็นแบบนี้ ดูเป็นคนไม่ดี ด้านหนึ่งฉันก็รู้สึกสงสารเขา แต่อีกด้านหนึ่งฉันรู้สึกดีใจที่เห็นเขาเป็นแบบนี้ (บันทึกส่วนตัว, 30 มิถุนายน 2562)

ฉันไม่ได้เห็นแต่สิ่งที่ไม่ดีที่เพื่อนำกับฉัน สิ่งดี ๆ ที่เพื่อนำทำให้ฉัน ฉันก็เห็น ฉันรับรู้และรู้สึกขอบคุณ พี่เนกชอบเลี้ยงข้าว เลี้ยงน้ำ เวลาที่ต้องเดินทางออกไปข้างนอกโรงงาน หรือบางครั้งหากฉัน ไม่ได้ไปด้วยพี่เนกก็ซื้อของกลับมาให้ฉัน ฉันรู้สึกดีใจ รู้สึกมีคุณค่าและมีความสำคัญ

มากพอที่เพื่อนจะนึกถึงฉัน แต่ขณะเดียวกันฉันก็คิดว่าการที่เพื่อนทำแบบนี้เป็นเพราะเพื่อนรู้สึกผิด ต้องการทำเพื่อทดแทนในการที่เขาไม่สามารถส่งฉันไปดูงานหรืออบรมที่ประเทศจีนได้

แต่ฉันไม่สามารถที่จะเอาความรู้สึกดี ๆ ที่เขาทำกับฉันไว้ มาลบล้างความรู้สึกที่ไม่ดีที่เขาทำกับฉันได้ ฉันเห็นสิ่งที่ไม่ดีที่เพื่อนทำกับฉันไว้มีมากกว่าสิ่งที่ดีที่เพื่อนทำให้กับฉัน ฉันเลยยังมีความรู้สึกเป็นทุกข์ ไม่มีกำลังใจ ไม่มีพลังในการทำงานมากเท่าที่ควรจะเป็น แม้ว่าเหตุการณ์จะผ่านมาแล้วก็ตาม ฉันเคยนั่งถามตัวเองเหมือนกันว่า “เขาต้องทำให้แค่ไหนหรือ ฉันถึงจะรู้สึกพอใจ” แต่ฉันก็ไม่มีคำตอบ (บันทึกส่วนตัว, 30 ธันวาคม 2562)

จริง ๆ แล้วฉันคงไม่สามารถเปรียบเทียบได้ว่าเพื่อนทำสิ่งดี ๆ หรือสิ่งไม่ดีอย่างไรมากกว่ากัน แต่เป็นเพราะใจของฉันมากกว่าที่มันรู้สึกเป็นทุกข์ เศร้า เสียใจจากการไม่ได้มีโอกาสไม่ได้รับความสำคัญ ทำให้ฉันรู้สึกว่าการที่ฉันไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งมันชัดเจนกว่าความสุขจากการที่ฉันได้รับการดูแล การนึกถึงจากการซื้อของมาฝาก จึงทำให้ในช่วงเวลานั้นฉันรู้สึกว่าเพื่อนทำไม่ดีกับฉันไว้มากกว่า

#### 4.1.2 เหตุการณ์: จัดกระบวนการโครงการย่อยสะพานหินปี 2

ฉันมีโอกาสได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของทีมกระบวนการ โครงการย่อยสะพานหินปี 2 จังหวัดพิจิตร ในทีมประกอบด้วย 6 คนที่ทำหน้าที่เป็นกระบวนการ คือ ฉัน พี่ปลา พี่หนู น้องไอ น้องแก้ว น้องปึก และ อีก 2 คน ที่ทำหน้าที่ประสานงานต่าง ๆ ถ้ายรูปและจดบันทึกกิจกรรม คือ พี่แมว และพี่เมื่อง<sup>8</sup>

ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ฉันได้ทำงานร่วมทีมกับพี่ ๆ น้อง ๆ ทั้ง 8 คนเหล่านี้ และเป็นครั้งแรกที่ฉันได้มีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการของโครงการย่อยสะพานหิน ซึ่งโครงการในปี 2 นี้ถูกแบ่งออกเป็น 3 รอบ

ในรอบที่ 1 ได้ลงไปจัดกิจกรรมในพื้นที่จังหวัดพิจิตร เนื่องจากยังไม่มีผลกระทบของโควิด-19 มีช่วงหนึ่งที่ฉันได้จัดกระบวนการเพื่อสร้างความสนุกสนาน พอฉันจัดกระบวนการเสร็จฉันคิดว่าฉันยังทำได้ไม่ดี “ดูเด็กไม่สนุกสนานเหมือนตอนที่คนอื่นนำกระบวนการเลย” ฉันก็มักจะรู้สึกแบบนี้เวลาที่ต้องจัดกระบวนการที่ต้องการความสนุกสนาน ฉันมักบอกกับตัวเองว่า “เราเอนเตอร์เทนไม่เก่ง เราไม่ได้เป็นคนสนุกสนานเท่าไร” ความคิดนี้ทำให้ฉันไม่ค่อยกล้าและรู้สึกไม่มั่นใจ เวลาที่ฉันต้องจัดกระบวนการหรือกิจกรรมที่ต้องทำให้เกิดความสนุกสนาน

กิจกรรมในรอบนี้ มีกิจกรรมผู้จดหมาย คือ จะมีซองเอกสารขนาดเอสี่ ไปติดไว้ที่หน้าต่าง เสมือนว่าเป็นผู้จดหมายของแต่ละคน ใครอยากจะเขียนจดหมายถึงใคร หรือ อยากให้

<sup>8</sup> นามสมมติของ เจ้าหน้าที่ของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

สิ่งของกับใคร ก็ให้มาหยอดในตู้จดหมายนี้ ซึ่งตู้จดหมายจะอยู่จนถึงจบงานในช่วง 3 วันนั้น (8-10 กุมภาพันธ์ 2563) หลังจบงานฉันก็ไปหยิบซองที่เป็นตู้จดหมายของฉัน ฉันเห็นท่าที่ไม่กล้าเปิดซองของตนเอง ฉันกลัวว่าจะไม่มีใครเขียนถึงฉัน หรือ มีคนเขียนถึงฉันน้อยแล้วฉันจะเสียใจ ฉันได้แต่เดินไปหยิบแล้วรีบเก็บใส่กระเป๋า

หลังจัดกระบวนการเสร็จ ในทีมกระบวนการมีการสะท้อนหลังจัดกระบวนการ ถึงสิ่งที่ได้ทำไปว่าเป็นอย่างไรบ้าง ในช่วงท้ายมีการให้พูดถึงกันและกัน โดยไม่จำเป็นต้องพูดถึงครบทุกคน ในทีมก็ได้ ฉันเห็นท่าของตนเองว่า ฉันเป็นคนพูดคนลำดับท้าย ๆ และเผื่อว่าจะมีใครพูดชมฉันบ้างหรือไม่ ก่อนหน้าที่ฉันจะพูด ก็มีใครพูดถึงฉันบ้าง เช่น น้องโอพูดว่า “ผมอยากเห็นพี่ว่าเวลาที่จัดกระบวนการจะเป็นยังไง” แต่เขาก็ไม่ได้พูดอธิบายต่อว่าเป็นอย่างไร แต่เสียงความคิดในหัวฉันก็พูดว่า “มันคงไม่ดีแหละ เขาถึงไม่พูดอธิบายต่อ ถ้าดีเขาคงพูดออกมาแล้วว่าเป็นอย่างไร” ต่อมาพี่ปลาเป็นคนพูดคนสุดท้าย ซึ่งจะขอพูดถึงทุกคน สำหรับฉันแล้ว พี่ปลาเปรียบเสมือนพี่ใหญ่ของโครงการนี้เป็นพี่ที่ดูแลโครงการและดูแลทุก ๆ คนในโครงการ ท่าทีของฉันในตอนนั้น คือ ฉันรอว่าเมื่อไหร่พี่ปลาจะพูดถึงฉันและจะพูดถึงฉันอย่างไรบ้าง ฉันรู้สึก ตุ่ม ๆ ต่อม ๆ ตลอดการพูดของพี่ปลา จนเมื่อถึงชื่อฉันซึ่งเป็นคนสุดท้ายที่พี่ปลาพูดถึง ฉันสังเกตเห็นว่าพี่ปลามีความหนักใจที่จะพูด เหมือนต้องใช้ความพยายามในการคิดหรือนึกเพื่อจะพูดออกมา พี่ปลาพูดถึงฉันประมาณว่า “พี่รู้สึกยินดีที่‘ตุ้ม’ได้มาเรียนรู้ร่วมกัน ถ้าตุ้มคิดว่าตรงนี้เป็นพื้นที่ที่เรียนรู้ ก็ยินดีเปิดพื้นที่นะ” หลังจากฉันฟังทุกคนพูดจบ ฉันรู้สึกเสียใจ สูญเสียความมั่นใจและคิดว่าตัวเองมีประโยชน์ต่อกลุ่มน้อยที่สุดหรืออาจจะไม่มีเลยก็ได้ เพราะทุกคนได้รับการชื่นชมกันหมด อย่างน้อยต้องมีหนึ่งคนจากในทีม เช่น “น้องป๊อกนำกิจกรรมได้ดีนะ พี่ชอบนะเวลาที่พี่มองไปตรงไหนน้องป๊อกก็อยู่” “น้องโอมมีพัฒนาการที่ดีขึ้นจากที่เคยเห็นครั้งก่อน ๆ” “ขอบคุณน้องแก้วที่ได้ช่วยคิดในกิจกรรมวันที่ 2” เป็นต้น แต่สำหรับฉัน ไม่มีใครชมฉันเลยสักคน เสียงในหัวฉันก็ดังขึ้นว่า “เราไม่มีอะไรดีพอให้ชมกันเลยหรือไง!” มันเต็มไปด้วยความเศร้า น้อยใจและโกรธปน ๆ กัน

เมื่อฉันกลับถึงบ้าน ฉันกลับมาเปิดซองจากกิจกรรมตู้จดหมายคู่ที่พบว่ามีคนเขียนถึงฉันแค่ 2 คนเอง ฉันรู้สึกผิดหวัง ห่อเหี่ยวและมีเสียงความคิดในหัวดังขึ้นมาว่า “ใคร ๆ ก็ไม่นึกถึงเรา เราไม่เป็นที่ต้องการของใคร ๆ” “เราได้น้อยกว่าคนอื่นทั้งหมดเลย แม้แต่พี่เมืองที่ไม่ได้จัดกระบวนการยังได้จดหมายมากกว่าเราเลย”

ฉันเห็นว่าในช่วงที่จัดกิจกรรมกัน 3 วันนั้น ฉันมักมีเสียงความคิดในหัวว่า “เราจัดกระบวนการไม่เห็นสนุกเท่าน้องโอกับน้องป๊อกเลย” “เราจัดกระบวนการไม่เห็นจะลึกซึ้ง ละมุนเท่าพี่หนูเลย” “เวลาเราจัดกระบวนการไม่เห็นน้อง ๆ รักเราเท่าพี่ปลาเลย” หรือในช่วงที่มีการคุยเพื่อ

---

<sup>9</sup>ชื่อเล่นผู้ทำวิจัย

เตรียมกระบวนการในครั้งถัดไป ความคิดเห็นที่ฉันเสนอไปก็มักจะถูกเลือกน้อยกว่าความคิดเห็นของน้องแก้ว ซึ่งทำให้ฉันคิดว่า ฉันมีความสามารถน้อยกว่าทุกคน ฉันมีประโยชน์ต่อทีมน้อยที่สุด ฉันอยากได้รับการยอมรับ ฉันอยากมีความสามารถเก่ง ๆ เหมือนกับคนอื่น ๆ บางทีก็มีเสียงในหัวบอกฉันว่า “ทีมนี้ไม่มีเราก็ได้” (บันทึกส่วนตัว, 3 มีนาคม 2563)

ด้วยเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ฉันรู้สึกเป็นคนไม่ดีพอ ไม่มีคุณค่า ความสามารถในตัวเองต่ำ พร้อมกับเสียงความคิดในหัวต่าง ๆ เช่น ทำไปก็ไม่ได้อะไร ทำไปก็ไม่เห็นความสำคัญ ทำให้ฉันเหนื่อย ท้อแท้ หดแรงแรง ไม่มีแรงและพลังในการทำงาน จนฉันเห็นว่ามันจุดรั้งศักยภาพความสามารถที่มีอยู่ในตัวฉัน จนวันหนึ่งฉันรู้สึกเบื่อที่ฉันเป็นแบบนี้ ฉันไม่ต้องการมีชีวิตแบบนี้ไปตลอด จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้ฉันเริ่มมองหาอะไรสักอย่างที่จะทำให้ฉันได้หลุดพ้นจากสภาวะแบบนี้เสียที

จนฉันได้มาเจอหลักสูตรเขียนภาวนาของสถาบันธรรมวรรณศิลป์ ซึ่งจริง ๆ แล้วฉันเคยเห็นหลักสูตรนี้มาหลายครั้งแล้ว แต่ฉันไม่ได้สมัครเรียนเสียที จนถึงตอนนี้ฉันคิดว่าถึงเวลาแล้วที่จะต้องลองสมัครเรียนดู ฉันคิดว่าการเขียนนี้น่าจะช่วยให้ฉันดีขึ้นได้ ทั้งการได้กลับมาทบทวนตัวเอง เห็นตัวเอง เข้าใจตัวเองมากขึ้น และที่สำคัญมีเรื่องการภาวนามาเกี่ยวข้องกับด้วย ซึ่งในช่วงเวลานั้นฉันค่อนข้างห่างหายจากการภาวนาไปพอสมควร หลังจากฉันเรียนจบการเรียนการสอนในห้องเรียนไปแล้วตามหลักสูตรของจิตตปัญญาศึกษา ฉันเชื่อว่าการภาวนาจะช่วยให้ฉันได้เข้าใจและเท่าทันตนเองมากขึ้น ทำให้ฉันเข้าใจถึงสาเหตุและปัญหาที่ฉันเผชิญอยู่ในขณะนี้ได้ จนนำไปสู่หนทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อใช้ชีวิตฉันดีขึ้น

#### 4.2 ช่วงเรียนเขียนภาวนา จนถึงก่อนเก็บข้อมูลทำวิจัย

เขียนภาวนา เป็นหนึ่งในหลักสูตร “เขียนเปลี่ยนชีวิต” ของสถาบันธรรมวรรณศิลป์ ฉันได้เรียนในรุ่นที่ 41 (9 พฤษภาคม – 6 มิถุนายน 2563) โดยมีคุณครูอนุรักษ์ เม่นห่อ (ครูโอเล่) เป็นผู้ดำเนินการสอน รุ่นที่ฉันเรียนเป็นการเรียนแบบกึ่งออนไลน์ คือ เรียนผ่านเว็บไซต์ ปัญญา สเปซ ภายในเว็บไซต์จะมีใบความรู้ให้อ่านประกอบการเรียนและมีหัวข้อให้ผู้เรียนได้เลือกเพื่อทำการเขียนภาวนา โดยเขียนลงสมุดบันทึกขนาดวัดทแยงมุมไม่น้อยกว่า 7 นิ้ว ด้วยปากกา เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้พิมพ์ส่งครูผ่านแบบฟอร์มบนเว็บไซต์ ปัญญา สเปซ เมื่อครูตรวจการบ้านแล้วจะตอบกลับทางอีเมล หากครูตรวจผ่านแล้วจึงสามารถเลือกทำหัวข้อต่อไปได้

การเขียนภาวนา คือ การเขียนเมื่อลมหายใจออกเท่านั้น โดยไม่ต้องคิด วางแผนล่วงหน้าในการเขียน โดยช่วงที่ฉันได้เรียน ส่วนใหญ่มีข้อกำหนดในการเขียนไม่ต่ำกว่า 12 นาทีต่อ

ครั้ง วันหนึ่งเขียนได้ไม่เกิน 3 หัวข้อ เพื่อป้องกันการขาดการทบทวนอย่างละเอียด หลังจากเขียนภาวนาจะต้องเขียนสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนา ด้วยการสังเกตตนเองทั้งอารมณ์ ความคิด และความรู้สึก ที่เป็นทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลที่เกิดขึ้นในขณะก่อน ระหว่างและหลังการเขียนภาวนา เพื่อให้เกิดการสำรวจและทบทวนตนเองที่หลากหลายด้าน เกิดการตกย้ำและต่อ ยอดบทเรียน หรือแง่คิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะเขียนภาวนา ซึ่งในช่วงการเรียนรู้เขียนภาวนาหลาย ๆ ครั้ง ฉันมักได้แง่คิด หรือความเข้าใจตนเองที่เพิ่มขึ้นจากการสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนา

ในการเรียนเขียนภาวนา จะมีการแบ่งหัวข้อกิจกรรมออกเป็น 4 ระดับ โดยกิจกรรมระดับที่ 1 จะเป็นระดับเริ่มต้นเพื่อสร้างความคุ้นเคยและฝึกให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์การเขียนภาวนา ซึ่งจะใช้เวลาสั้น ๆ ไม่ต่ำกว่า 7 นาทีต่อครั้ง หรือ กำหนดจำนวนคำในการเขียนภาวนา หัวข้อแรกที่ฉันเลือกเขียนภาวนา คือ หัวข้อ “จาริกนาม” ก่อนเริ่มเขียนต้องทำสมาธิภาวนาอย่างน้อย 1 นาที ในการเขียนภาวนาครั้งนี้ กติกามีอยู่ว่าต้องเขียนเฉพาะชื่อจริง เมื่อลมหายใจออกเท่านั้นเป็นจำนวน 8 ครั้ง หลังจากนั้นให้ทบทวนความหมายของชื่อนี้และนำความหมายของชื่อนี้มาใช้ในชีวิตอย่างไร โดยให้เขียนเฉพาะลมหายใจออกเป็นเวลาอย่างน้อย 5 นาที ในการเขียนภาวนาครั้งแรกของฉัน ฉันรู้สึกอึดอัดจากการที่ไม่ได้เขียนได้ตามใจ ตามความคิดที่พรั่งพรูออกมา ฉันเห็นว่าฉันเขียนไว เพื่อเขียนให้ได้เยอะตามความคิดที่ผุดออกมาให้ได้มากที่สุด บางจังหวะฉันก็ใช้การหลับตาขณะหายใจเข้าซึ่งเป็นช่วงที่ต้องหยุดเขียน เพื่อช่วยเรียกสติกลับมารับรู้ที่ลมหายใจแทนที่จะไปอยู่กับความคิดที่ผุดขึ้นมา ซึ่งการเขียนในหัวข้อนี้ ทำให้ฉันเห็นความไม่พอใจในตนเองที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น “ฉันยังเป็นลูกที่ไม่ดีเท่าที่ควร หรือ อย่างที่พ่อแม่ตั้งใจไว้” “อยากให้พ่อแม่สบายมากกว่านี้” “ฉันถูกเลี้ยงมาแบบเด็กไม่ยอมโต” “ฉันอยากทำอะไร ๆ ได้ดีกว่านี้นะ” “ฉันอยากได้รับความไว้วางใจ เชื่อใจ ยอมรับในการตัดสินใจมากกว่านี้นะ” และมีเรื่องที่ทำให้ฉันพอจะเห็นความดั่งงามในตนเองบ้าง คือ “อย่างน้อยฉันก็เรียนจบปริญญาตรีให้พ่อกับแม่แล้วนะ น่าจะทำให้เขาภาคภูมิใจได้อยู่ประมาณ” (บันทึกส่วนตัว, 10 พฤษภาคม 2563)

ในการเขียนครั้งที่ 2 ฉันเลือกหัวข้อ “ผอนคันเร่ง” ก่อนเริ่มเขียนต้องทำสมาธิภาวนาอย่างน้อย 1 นาทีเช่นเดิม กตিকাในการเขียนหัวข้อนี้ คือ ในการเขียนภาวนาให้เริ่มต้นวลีว่า “เมื่อฉันช้าลง...” และให้เขียนต่อเติมแทนเครื่องหมายจุด โดยจะสั้นหรือยาวเท่าใดก็ได้และให้ขึ้นต้นวลีเดิมทำซ้ำไปเรื่อย ๆ จนจบบันทึก โดยใช้เวลาอย่างน้อย 7 นาที

ในการเขียนครั้งที่ 2 นี้ ฉันเห็นความสงบและการบีบคั้นสลับกันไปตลอดการเขียน ซึ่งได้สะท้อนออกมายังท่าทีในการเขียน คือ มีการเขียนช้าและเร็วสลับกันไป นอกจากนี้ยังพบความอึดอัดใจจากการไม่รู้ว่าจะเขียนอะไรในขณะนั้น เห็นความกลัว กังวล ว่าเขียนแล้วจะไม่รู้เรื่อง กลับมาอ่านแล้วจะงง ไม่เข้าใจ ในช่วงการสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนา ฉันพบว่า การที่มีใครหลาย ๆ

คนชอบชมฉันว่าฉันเป็นคนละเอียดรอบคอบ “จริง ๆ ลีเก้ ๆ ฉันก็ไม่ค่อยเชื่อว่าฉันเป็นคนรอบคอบ และละเอียดอะไรมากนัก แต่พอมีคนมาบอกฉันหลายคน ฉันก็เหมือนเอาตัวเองกระโจนลงไป แล้วยึดติดกับมันไว้ว่าฉันเป็นคนละเอียดรอบคอบนะ เพราะลีเก้ ๆ แล้วฉันกลัว กลัวว่าตัวเองไม่มีอะไรดี ๆ ในตัวเอง” จับเห็นความรู้สึกโหวงเหวง กลวง ๆ และไร้ตัวตน เวลาที่ฉันรู้สึกไม่มีอะไรดี ๆ ในตนเอง (บันทึกส่วนตัว, 11 พฤษภาคม 2563)

เมื่อส่งการบ้านกิจกรรมระดับที่ 1 ผ่านแล้ว 2 หัวข้อ จากทั้งหมด 3 หัวข้อ จึงจะสามารถทำหัวข้อในกิจกรรมระดับที่ 2 ได้ โดยมีหัวข้อประมาณ 27 หัวข้อ ซึ่งกิจกรรมระดับที่ 2 ส่วนมากจะกำหนดให้เขียนภาวนาไม่ต่ำกว่า 12 นาที เมื่อส่งการบ้านผ่านครบ 10 หัวข้อแล้ว จึงจะสามารถทำหัวข้อในกิจกรรมระดับที่ 3 ได้ ซึ่งเป็นระดับต่อยอด โดยมีประมาณ 13 หัวข้อ ส่วนกิจกรรมระดับที่ 4 จะเป็นกิจกรรมต่อยอดสำหรับศิษย์เก่าที่มาลงเรียนในครั้งถัดไป โดยส่วนมากฉันมักจะเลือกหัวข้อในกิจกรรมระดับที่ 2 มาเขียนภาวนามากกว่า เนื่องจากมีจำนวนหัวข้อที่เยอะมากและน่าสนใจกว่า (ในความรู้สึกของฉัน)

หัวข้อในการเขียนจะถูกแบ่งออกเป็น 3 หมวดหมู่ คือ 1. ประชวรธรรมรับรู้ คือ การเขียนภาวนาจากอายตนะ เช่น การเขียนจากสิ่งที่ฉันเห็นหรือได้ยิน เป็นต้น 2. กวีธรรมคำนึง คือ การเขียนภาวนาจากบทกวี เช่น ให้อ่านจากบทกวีของท่านพุทธทาสบทหนึ่งและให้นำส่วนหนึ่งที่ชอบของบทกวี มาเป็นวลีหรือคำขึ้นต้นบันทึกของการเขียนภาวนาในครั้งนั้น 3. โลกธรรมสำนึกร คือ การเขียนภาวนาจากนามธรรม โดยให้หลับตาและกลับมาสำรวจ ระลึกถึง หรือ จินตนาการ ตามโจทย์ของแต่ละหัวข้อ เช่น ให้นึกถึงช่วงเวลาที่เราได้รับความรัก หรือ ให้นึกถึงสิ่งที่เราไม่อยากเป็น จากนั้นจึงเริ่มลงมือเขียนภาวนา (สถาบันธรรมวรรณศิลป์, 2563ก; สถาบันธรรมวรรณศิลป์, 2563ข)

ในช่วงของการเรียนเขียนภาวนา จนถึงก่อนเก็บข้อมูลวิจัยนี้ มีช่วงสำคัญเกิดขึ้นหลายครั้ง ฉันขอแบ่งช่วงสำคัญออก โดยลำดับตามเหตุการณ์ที่มีความใกล้เคียงกันหรือต่อเนื่องกัน ดังนี้

#### 4.2.1 ช่วงการเริ่มต้นการเขียนภาวนา

ในการเขียนภาวนาช่วงแรก ฉันพบความอึดอัดและกังวล จากการไม่รู้ว่าจะเขียนอะไร ในขณะที่ลมหายใจออก เพราะฉันคิดว่า “ต้องเขียนทุกครั้ง” ที่ลมหายใจออก เหมือนกับที่ฉันได้เขียนสะท้อนในบทหนึ่งว่า

“มีช่วงหายใจออกที่ไม่ได้เขียนอยู่ประมาณ 2 ครั้งนะ มันเหมือนมีความพยายามคิดเพื่อจะเขียนให้ออก ให้อยู่ในนั้นและเห็นความหลุดรอดที่เขียนได้ไม่ดีเหมือนเมื่อก่อน” (บันทึกส่วนตัว, 15 พฤษภาคม 2563)

ฉันได้ส่งการบ้านในวันนั้นและครูได้ตอบฉันกลับผ่านอีเมลว่า “สองลมหายใจออกที่ ไม่ได้เขียนอะไร ถือเป็นลมหายใจออกที่มีคุณค่า ถ้าเรารู้หยุดเพื่อหยุด มิใช่หยุดเพื่ออยากเขียนต่อ ครับ” การตอบกลับของครูในครั้งนั้นทำให้ฉันได้ผ่อนคลายจากกรอบความคิดที่ว่า “เราต้องเขียน ทุกครั้งเมื่อลมหายใจออก”

ในการเขียนภาวนาครั้งต่อ ๆ ไป เมื่อมีจังหวะที่ฉันไม่ได้เขียนในจังหวะลมหายใจออก ฉันพบว่า ฉันรู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้น ซึ่งได้สะท้อนออกมาผ่านการเขียน

“มี 2 ช่วงที่ ไม่ได้เขียนอะไรสักพัก เพราะเราไม่รู้ว่า จะเขียนอะไร ในระหว่างนั้นก็เห็นทั้ง ความดี้นรน้อยอยากเขียนเบา ๆ สลับกับการวางใจตนเอง ไม่ทุกชั่วอนแม้จะไม่ได้เขียน” (บันทึก ส่วนตัว, 17 พฤษภาคม 2563)

“ความอึดอัด กังวลน้อยลงในช่วงที่ ไม่ได้เขียน เหมือนสามารถละความคิดที่จะต้อง เขียน หรือความยึดติดตรงนั้น ได้มากขึ้น ไม่รู้สึกติดกับการที่ ไม่ได้เขียน” (บันทึกส่วนตัว, 20 พฤษภาคม 2563)

“เห็นความอึดอัดในช่วงหนึ่งที่ ไม่รู้จะเขียนอะไร เขียนไม่ออกและเห็นความว้างเฉยกับการที่ ไม่ได้เขียน” (บันทึกส่วนตัว, 31 พฤษภาคม 2563)

เหตุการณ์นี้สะท้อนให้ฉันเห็นว่า ฉันยึดติดกับกติกามากเกินไปและเป็นกติกาคำที่ฉัน สร้างขึ้นมาเอง เมื่อมีการยึดติดทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ เมื่อไม่ได้ตั้งใจที่ยึดไว้

เหมือนกับที่ฉันยึดติดกับคำพูดของพี่เอกที่พูดกับฉันว่า “พี่เชื่อว่าครั้งนี้ไม่ใช่ครั้งสุดท้ายที่จะมีการส่งไปต่างประเทศนะ” ฉันยึดติดและตีความว่าฉันจะต้องได้ไปในครั้งนี้ถ้าได้ไปไม่ได้ไปฉันก็เป็นทุกข์และเกิดความคิดว่าฉันยังไม่ดีพอ

#### 4.2.2 ช่วงการทบทวนและเข้าใจตนเองต่อเหตุการณ์ ส่งพนักงานไปดูงานที่ประเทศจีน

การที่ฉันไม่ได้รับการส่งไปดูงานที่ประเทศจีนนั้น “ทำให้เรารู้สึกเสียใจ น้อยใจ ไร้ค่า ไม่ได้รับการมองเห็น เรารู้สึกเหมือนถูกหลอกใช้งาน ซึ่งเหตุการณ์นั้นมันคอยกดความอยากทำอะไร ๆ ในตัวเรามากมาย เราทำอะไรแค่พอผ่าน เราอยากทำให้ดีกว่านี้ แต่พอนึกถึงเราก็ไม่อยากทำ เพราะเรารู้สึกว่าทำดีแล้วไม่ได้อะไร เรารู้สึกว่ามันกดศักยภาพเรา เราไม่อยากเป็นแบบนี้ เราอยากได้รับการกระทำที่ทำให้เรารู้สึกว่าเราเป็นคนสำคัญ คุณไม่ทรมานให้กับเรา เราเลยไม่อยากทรมานไปให้เช่นกัน เราเบื่อกับความรู้สึก ความคิดแบบนี้ แต่ยังไม่รู้จะหลุดจากสิ่งนี้อย่างไร”

ในการเขียนสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนาในช่วงหนึ่งฉันพบว่า “เราเหมือนเห็น ตัวเองติดคุก ยังไม่ออกจากคุก เป็นคุกที่เราสร้างขึ้นมานะ เรายังออกไม่ได้เพราะเราเอาการกระทำของคนอื่นมาครอบไว้ เราให้การกระทำของคนอื่นมามีผลกับตัวเอง เราต้องเข้มแข็งและต้องตัดใจ



ทำให้หัวใจกว้าง เปิดพื้นที่หัวใจของตัวเองให้กว้างและว่างพอที่จะยอมรับกับสิ่งต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้น โอบอุ้มมันด้วยความรักในตัวเอง ใช้พลังใจที่ดีในตัวเราทำสิ่งดี ๆ ส่งออกไป สักวันหนึ่งเราจะได้สิ่งดี ๆ นั้นกลับมา ทำปัจจุบันให้ดีเพื่อสร้างอนาคตใหม่ อย่าลดคุณค่าตัวเอง อย่าลดศักยภาพตัวเองเพราะการกระทำของคนอื่น จะเป็นทางออกให้กับทุกข์ในปัจจุบันที่เราพบเจอ อยากบอกตัวเองว่าเรามีค่า เรามีดี วันหนึ่งจะมีคนเห็น ถ้าเราตั้งใจทำดี ทำให้ดีที่สุด” (บันทึกส่วนตัว, 13-15 พฤษภาคม 2563)

“เราอยากได้ไปดูงานที่ต่างประเทศ เราเชื่อมั่นในการอยากนั้นและเราดีค่าตัวเองจากสิ่งนั้น เราไม่ได้อย่างที่เรายาก เราจึงเศร้า น้อยใจและเสียใจมาจนถึงทุกวันนี้ เราโทษโชคชะตาที่ทำให้เราไม่มีโอกาส เราโทษคนรอบ ๆ ข้าง ที่มีโอกาสมากกว่าเรา เราจึงหาหลาย ๆ คน ที่ได้รับโอกาสนั้นไม่ว่าเขาควรจะได้หรือไม่ก็ตาม แต่ความรู้สึกของเราก็น้อยลงตามกาลเวลาที่ผ่านไป ตามใจที่ค่อย ๆ ยอมรับมันได้ แม้มันจะยังมีความสะเทือนอยู่ทุกครั้งที่นึกถึงก็ตาม หากเราได้รับโอกาสนั้นเราคงดีใจและมีความสุข รับรู้ถึงคุณค่าในตัวเราที่คนอื่นมองเห็น แม้ว่าตอนนี้เราจะเข้มแข็งขึ้นมาบ้างแล้วก็ตาม แต่เรายังรู้สึกสะเทือนบ้างนะ เราพอจะยินดีกับคนที่ได้รับโอกาสเหล่านั้นได้บ้างแม้จะยังไม่เต็มร้อยก็ตาม แต่เราก็พยายามฝึกตัวเองให้มั่นคงและแข็งแรงอยู่” (บันทึกส่วนตัว, 22 พฤษภาคม 2563)

“การยอมรับความจริงตามที่มันเป็นจริง ๆ คงเป็นทางออกหนึ่งให้กับความทุกข์ แต่จากประสบการณ์ บางทีเราต้องใช้เวลาในการยอมรับความจริงมากน้อยต่างกันไป มันไม่ง่ายขึ้นแต่มันก็ทำได้ ขอแค่เรามีความตั้งใจที่อยากจะหลุดพ้นจากความทุกข์ตรงนั้นเป็นจุดเริ่มต้นก่อน หลังจากนั้นเราจะพบเจอวิถีทางเอง” (บันทึกส่วนตัว, 23 พฤษภาคม 2563)

ฉันเหมือนติดกับดักทางความคิดจนทำให้ตนเองเป็นทุกข์ อยากจะหลุดพ้นจากทุกข์แต่ก็ยังยึดติดกับความผิดหวัง หนทางหนึ่งที่จะช่วยได้ คือ การยอมรับความจริงให้ได้ซึ่งคงต้องใช้เวลา ฉันพบว่า การยอมรับความจริงได้บ้าง มันช่วยให้ใจฉันเบาลง มากกว่าการไปมองที่เหตุการณ์ซึ่งทำให้เกิดคำถามในใจฉันว่า “ทำไมฉันถึงไม่ได้ไป”

ฉันสังเกตว่า เวลาที่ฉันเขียนถึงเรื่องการที่ฉันไม่ได้รับการส่งไปดูงานที่ประเทศจีน ฉันยังรู้สึกเศร้า เสียใจ น้อยใจ แต่ฉันสามารถเขียนได้จนจบการเขียนภาวนา ไม่มีครั้งไหนเลยที่ฉันต้องหยุดเขียนกลางคัน ฉันไม่จมดิ่งไปกับเหตุการณ์นี้ ไม่เหมือนกับตอนที่ฉันเขียนบันทึกปกติก่อนหน้าที่ฉันจะมาเรียนเขียนภาวนา ซึ่งหลายครั้งที่ฉันเขียนถึงเหตุการณ์นี้ ฉันจะเป็นทุกข์ ร้องไห้ จมอยู่กับเรื่องราว ความคิด คำพูดและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จนฉันไม่สามารถเขียนบันทึกต่อได้

#### 4.2.3 ช่วงแห่งการเห็นมุมมองดี ๆ และมุมมองที่เริ่มเปลี่ยนไป

ในการเขียนภาวนาหัวข้อ “ไม่ใช่ตัวตน” เป็นหัวข้อที่ใช้กระบวนการจินตนาการและการทบทวน โดยให้หลับตาจินตนาการทบทวนว่าช่วงนี้เราเป็นคนอย่างไรและมีช่วงใดที่ต่างจากช่วงนี้บ้าง ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยให้ระลึกในใจว่ามีตัวเราซ่อนอยู่เป็นชั้น ๆ ลงไป จนมีตัวเราคนหนึ่งนั่งสงบอยู่ภายในที่กำลังนั่งอยู่ ณ ตอนนี้อยู่กับความรู้สึกกับตัวตนที่ซ่อนกันหลากหลาย ให้เพียงแค่รับรู้ความรู้สึก แต่ไม่ยึดมั่น จากนั้นให้เขียนภาวนาด้วยวลีขึ้นต้นว่า “ฉันไม่ใช่เพียง...ฉันยังเป็น (หรือฉันยังมี)” โดยเขียนเติมแทนเครื่องหมายจุดสั้นยาวเท่าไรก็ได้ แล้วใช้วลีซ้ำจนจบบันทึก โดยใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 12 นาที

การเขียนภาวนาในหัวข้อนี้ มีช่วงหนึ่งฉันเขียนว่า “ฉันรักความสงบ ความไม่วุ่นวาย ฉันยังมีใจที่คิดถึงคนอื่น ฉันยังมีมีความกตัญญู ฉันยังมีความรักให้กับผู้อื่น ฉันยังมีความปรารถนาดีให้กับผู้อื่น ฉันยังมีเสียงดนตรีในหัวใจ ฉันยังมีมีความอ่อนน้อมในตนเอง ฉันยังมีสิ่งดี ๆ ในตัวอยู่นะ”

เมื่อฉันได้กลับมาอ่านในตอนที่ต้องเขียนสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนา มันทำให้ “เรารู้สึกมีความสุขจากการได้อ่านบันทึก เพราะเราเห็นสิ่งดี ๆ ในตัวเรา เรารักตัวเองมากขึ้น และขอบคุณตัวเองที่เห็นสิ่งดีงามในตนเอง” (บันทึกส่วนตัว, 17 พฤษภาคม 2563)

การเขียนภาวนาในหัวข้อนี้ ทำให้ฉันได้พบกับสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในตัวเองมากขึ้น ทำให้ฉันรู้สึกมีความสุขที่เห็นคุณค่าและความดีที่มีอยู่ในตัวเอง ที่ในช่วงปกติฉันมักจะมองไม่ค่อยเห็น การเขียนภาวนาในหัวข้อนี้จึงเหมือนเป็นการเติมเต็มหัวใจของฉันและทำให้ฉันเห็นว่าตนเองยังมีสิ่งดี ๆ ในตัวอยู่

ในการเขียนภาวนาบางครั้งก็ทำให้ฉันได้เห็นมุมมองดี ๆ จากความทุกข์ที่ฉันได้เผชิญมา เช่น

“การที่เราไม่ได้ไปดูงานที่ประเทศจีน อาจเป็นโชคดียของเราก็ได้ ที่เราไม่ได้รับโอกาสนั้น เพราะมันทำให้เราได้รับบทเรียนชีวิตอีก 1 บท” (บันทึกส่วนตัว, 22 พฤษภาคม 2563)

“เราเห็นว่าตัวเองมีความสุขในบางช่วงของการเขียน เพราะทำให้เรารู้สึกดีกับการผ่านความทุกข์เหล่านั้นมาได้ เหมือนเป็นกำลังใจและบอกตัวเองว่า เรามีความสามารถที่จะผ่านความทุกข์ไปได้” (บันทึกส่วนตัว, 23 พฤษภาคม 2563)

“การมีทุกข์ทำให้เราเข้าใจการมีความสุขมากขึ้น เหมือนกับคำที่ว่า เห็นความทุกข์เท่ากับเห็นความสุข”

“เรามีมุมมองต่อความทุกข์เปลี่ยนไป ความทุกข์มีเพื่อให้เราเข้าใจชีวิตมากขึ้น ที่มันต้องมีทั้งทุกข์และสุข ความทุกข์มีเพื่อให้เราเห็นความสุขและมองความสุขเล็ก ๆ อย่างมีค่า” (บันทึกส่วนตัว, 24 พฤษภาคม 2563)

“เขียนถึงตอนนี้เรารู้สึกแปลก ๆ มันเหมือนกับเราดีใจกับสิ่งที่มันเกิดขึ้นไปแล้วไม่ว่ามันจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม เพราะเรากลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้ หวนกลับไปไม่ได้ ยึดมันไว้ไม่ได้ มันคงเป็นอะไรที่ทำได้ดีที่สุด ณ เวลานี้ คือ ดีใจกับทุกสิ่งที่มันเกิดขึ้นไปแล้ว” (บันทึกส่วนตัว, 26 พฤษภาคม 2563)

“ดีใจที่เราไม่ได้เห็นอะไรเป็นแค่เรื่องเลวร้าย แะ ๆ ไปซะหมด เห็นว่าตัวเองจิตใจดีขึ้น เหมือนตัวเองเห็นแสงสว่างแม้อยู่ในที่มืดได้ดีขึ้นมาก ๆ นะ” (บันทึกส่วนตัว, 28 มิถุนายน 2563)

ในการเขียนภาวนา ทำให้ฉันได้มีเวลากลับมาทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จนทำให้ฉันเริ่มมองเห็นสิ่งดี ๆ มุมมองดี ๆ หรือโอกาสดี ๆ ในเหตุการณ์ร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉัน เหมือนฉันเริ่มกลับมาเห็นความโชคดีในความโชคร้าย แสงสว่างเล็ก ๆ ในความมืด ในแบบที่ฉันไม่เคยเห็นมาก่อน

#### 4.2.4 ช่วงการทลายกรอบความคิด “ฉันเขียนพรรณนาอาหารไม่ได้”

ในการเขียนภาวนาหัวข้อ “ดวงตาลิขิต” ซึ่งมีกติกา คือ ให้เขียนบันทึกสิ่งที่ตาเห็น ณ ปัจจุบัน โดยให้ใส่ใจที่รายละเอียดของสิ่งที่เห็น บรรยายถึงลักษณะของสิ่งที่เห็น ไม่ใช้ความคิดหรือความรู้สึก ให้บันทึกสิ่งที่เห็นด้วยตาเท่านั้นโดยตรงไปตรงมา เหมือนฟังเห็นสิ่งนั้นเป็นครั้งแรก โดยให้เขียนอย่างน้อย 12 นาที

“เห็นอะไรสีเหลือง ๆ มีบานพับเปิดออกได้ มีแสงสว่างออกมาในนั้น มีอะไรไม่รู้เต็มไปหมด มีสีเหลืองเล็ก ๆ หลายชิ้น บานเป็นสีเหลืองจัตุรัส บ้างเป็นสีเหลืองผืนผ้า เล็กบ้างใหญ่บ้าง ปน ๆ กัน หัวมุมเป็นโค้งมน ๆ ทั้ง 4 ด้าน บนสีเหลืองเล็ก ๆ เหล่านั้น มีตัวอักษรบ้าง ตัวเลขบ้าง สัญลักษณ์แปลก ๆ บ้าง บางสีเหลืองก็ไม่มีอะไรเลย บางอันก็มีไฟ บางอันก็เป็นรูปจันทร์ครึ่งเสี้ยว บ้างเป็นอักษรไทย บ้างเป็นอักษรอังกฤษ ในสีเหลืองหนึ่งอันมีปน ๆ กันหลายตัวทั้งอักษรและสัญลักษณ์ก็มี ด้านล่าง ๆ ก็มีสีเหลือง ๆ ขนาดใหญ่อยู่หนึ่งอัน เขยิบไปด้านบนสุดเห็นเป็นรูปกลม ๆ เล็ก ๆ หลาย ๆ อันติด ๆ กัน เป็นสีเหลืองผืนผ้า พาดยาวเป็นแนวนอนด้านบน ส่วนด้านฝาที่เปิดออกก็มีแสงและภาพต่าง ๆ ออกมา ด้านบนสุดมีกลม ๆ เหมือนเป็นกระจกอยู่ตรงกลาง แล้วก็มีรูปกลม ๆ เล็ก ๆ 1 รู อยู่ด้านซ้าย 2 รู อยู่ด้านขวา ด้านข้าง ๆ มีสายอะไรต่าง ๆ มาเสียบอยู่ มีทั้งสายแบน ๆ และสายกลม ๆ ตอนนี้สีเหลืองที่เป็นฝาเปิดออก แสงดับไปแล้ว และสีเหลืองนี้วางอยู่บนแท่นเอียง ๆ สีดำ” (บันทึกส่วนตัว, 12 พฤษภาคม 2563)

ฉันจำได้ว่าในการเขียนครั้งนั้น ตอนที่อ่านกติกา ฉันมีความหนักใจว่าจะเขียนอย่างไรกับการเขียนอย่างใส่ใจรายละเอียด เพราะขณะนั้นฉันเห็นอะไรฉันก็เรียกสิ่งนั้นด้วยชื่อไปเลย เช่น ฉันเห็นหนังสือ ฉันก็บอกว่าหนังสือ หากฉันต้องเขียนอธิบายสิ่งที่ฉันเห็นให้เป็นรายละเอียด “มันยากมาก” ฉันคิดแบบนั้นในใจ และฉันมีความกังวลใจว่า ตั้งเวลา 12 นาที ฉันจะเขียนอธิบายได้นานขนาดนั้นไหม แต่พอลงมือเขียนเสร็จ “เราก็ทำได้นี่นา” ฉันคิดแบบนั้น

ในการเขียนครั้งนั้น ทำให้ฉันได้พบเห็นสิ่งดี ๆ และชื่นชมตนเองในช่วงเขียนสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนา “เราอยากชื่นชมตัวเองที่เขียนได้ละเอียดดี ชอบนะ (ฉันรู้สึกเงินน้อย ๆ ที่ชื่นชมตัวเอง)” ฉันดีใจนะที่ฉันเห็นคุณสมบัติดี ๆ ในตนเองบ้าง เพราะโดยปกติฉันมักไม่ค่อยเห็นคุณสมบัติดี ๆ ของตนเอง เวลาใครถามฉันก็มักจะนึกไม่ค่อยออก การเขียนครั้งนี้ทำให้ฉันเห็นว่าตนเองมีศักยภาพ มีความสามารถที่จะเขียนในเชิงบรรยายรายละเอียดได้นะ (ฉันเรียกการเขียนแบบนี้ว่า การเขียนพรรณนาโวหาร) เพราะที่ผ่านมา ฉันบอกตัวเองมาตลอดว่า “เราเขียนพรรณนาโวหารไม่เป็น เราเขียนอะไรมักจะเป็นข้อ ๆ เป็นลำดับมากกว่า” ครั้งหนึ่งเคยมีอาจารย์ท่านหนึ่งพูดกับฉัน ประมาดว่า “คุณเรียนวิศวกรรมมา ก็มักจะทำอะไรเป็นข้อ ๆ สรุปสั้น ๆ ไม่แปลกที่จะพูดบรรยาย หรือพูดอะไรยาว ๆ ไม่ได้” ซึ่งฉันก็เห็นด้วยเพราะในการทำงานประจำของฉันที่ผ่านมาก็มีลักษณะแบบนั้น คือ ต้องทำอะไรให้สั้นและกระชับ ทำให้ฉันยึดติดกับคำพูดประโยคนั้นมาโดยตลอด แต่การเขียนภาวนาในครั้งนี้มันช่วยทลายกรอบความเชื่อ ความคิดบางอย่างที่ฉันเคยยึดติดไว้

มาถึงตอนนี้ที่ฉันกำลังนั่งเขียนงานวิจัยอยู่ ฉันรู้สึกดีใจมาก ๆ ที่วันนั้นมันช่วยทลายกรอบความเชื่อ ความคิดแบบนั้นของฉัน เพราะการเขียนงานวิจัยของฉันฉบับนี้ ก็ต้องใช้การเขียนเชิงบรรยาย บอกเล่าและใส่รายละเอียด หากฉันยังยึดติดกับคำพูดนั้น วันนี้ฉันก็อาจจะไม่สามารถเขียนงานวิจัยฉบับนี้ได้เท่านี้

#### 4.2.5 ช่วงการทำความเข้าใจตนเองกับความหมายของชีวิตและการเปรียบเทียบ

การเขียนภาวนาในหัวข้อ “อยากไม่เป็น” ฉันพบว่าฉันไม่อยากเป็นคนไม่มีคุณค่า ไร้ความสามารถ ไม่มีการพัฒนา ฉันเห็นกรอบความคิดว่า “คนเราเกิดมาแล้วต้องมีค่าและมีความหมาย” ทำให้ฉันต้องการการยอมรับ ต้องมีความสามารถและต้องเป็นคนเก่ง ในขณะที่ “ทุกวันนี้เรายังรู้สึกเก่งไม่พอ ไม่พอที่จะได้รับการยอมรับ ได้รับโอกาสต่าง ๆ จึงเป็นเหตุให้เรามีความทุกข์ จนบางครั้งเราก็พยายามสร้างทางเลือกที่ไม่เหมือนใครเพื่อให้คนอื่นเห็นค่าเรา ยอมรับเราว่าเรามีดีพอและไม่เหมือนใคร” เช่น การที่ฉันไปลงเรียนการเขียนโปรแกรมไพธอนเพราะคนรอบ ๆ ตัวฉันในที่ทำงานไม่มีใครมีความสามารถทางด้านนี้ (บันทึกส่วนตัว, 16 พฤษภาคม 2563)

ฉันคิดว่า คนเราเกิดมาต้องมีความหมาย ฉันจึงพยายามออกเดินทางและไขว่คว้าความหมายของการมีชีวิตอยู่ ฉันจะเป็นทุกข์เมื่อรู้สึกไม่มีค่า เพราะทำให้ฉันไม่รู้ว่าจะเกิดมาเพื่ออะไร เกิดมาแล้วไม่มีความหมายใด ๆ บางครั้งฉันจึงพยายามสร้างคุณค่าในตนเองด้วยการทำตัวเองให้แตกต่างจากคนอื่น เพื่อที่ฉันจะได้รู้สึกมีคุณค่าในแบบของฉัน

ในช่วงการสะท้อนหลังจากเขียนภาวนาครั้งหนึ่ง ฉันเห็นตัวเองที่อยากเป็นคนสำคัญ อยากได้รับการไว้วางใจ เชื่อใจ แต่ฉันก็ไม่ได้ทำอะไรที่ต่างออกไปจากเดิม เห็นใจของฉันที่ห่อเหี่ยวมากกว่าอีกหิม จนเกิดเป็นคำถามในขณะนั้นกับตัวเองว่า “ทำไมเราไม่เอาความรู้สึกตรงนี้ เปลี่ยนมาเป็นแรงผลักดันให้ตัวเราอีกหิม ขณะเดียวกันเราก็เห็นว่าตัวเองพยายามจะสร้างทางเดินของตัวเองที่ไม่อยากไปซ้ำกับใครที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา เราอยากมีค่าในแบบของตัวเองไม่เหมือนใคร เมื่อเราไม่เหมือนใครเราก็คงไม่ถูกเปรียบเทียบกับคนอื่น หากเปรียบเทียบแล้วฉันคิดว่าก็โอเค แต่ถ้าแย่กว่าเราก็คงรู้สึกไม่ดี ปัจจุบันเราเลยพยายามหาความเก่งที่คนอื่นไม่ค่อยมี เลยทำให้เราไปเรียน การเขียนโค้ดเพิ่ม เพราะเราหวังว่ามันจะทำให้ใคร ๆ เห็นเรามากขึ้นถ้าเราทำมันได้ดี” (บันทึกส่วนตัว, 4 กรกฎาคม 2563)

บางครั้งการที่ฉันพยายามทำตัวให้แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ ก็เพราะฉันหลีกเลี่ยงการโดนเปรียบเทียบ ฉันไม่ยอมโดนเปรียบเทียบแล้วทำให้ฉันรู้สึกด้อยกว่า แย่กว่า เพราะมันทำให้ฉันรู้สึกคุณค่าในตนเองน้อยลง หรือทำให้ฉันรู้สึกไม่มีคุณค่ามากพอในเรื่องนั้น ๆ

#### 4.2.6 ช่วงแห่งความเศร้าและการเข้าใจตนเอง กับบทเพลง “แย้มบาน”

มีเพลงหนึ่ง ที่ช่วงหนึ่งฉันฟังบ่อยมากและเปิดวน ๆ ไป หลายครั้งที่ฉันมีน้ำตาไหลออกมาขณะฟังเพลงนั้น เพลงนั้นมีชื่อว่า “แย้มบาน” ของศิลปิน “อตัตา (Autta)” ช่วงที่ฉันรู้สึกว่ามันกระทบใจฉัน คือ ช่วงเริ่มต้นของเพลงที่มีเนื้อเพลงว่า

“ฉันอยากมีชีวิตอยู่ อยู่เพื่อเรียนรู้วันใหม่ ฉันอยากมีชีวิตอยู่ อยู่บนโลกที่โหดร้าย ไม่หวังให้ใครสักคนเข้าใจ ฉันจะเป็นยังไงเธอไม่ต้องรู้หรอก และแม้วันนี้ฉันหายใจ แต่ถ้าวันนึงฉันหายไป ก็คงไม่มีใครรู้เลย”

“ถ้าวันนึงเราหายไป แล้วไม่มีใครรู้เลย มันคงเศร้ามาก ๆ เพราะมันแปลว่า เราคงไม่สำคัญกับใคร ๆ ถึงขนาดที่เราหายไปก็ยังไม่มีการนึกถึงฉัน พอเห็นภาพแบบนี้แล้วมันรู้สึกเสียใจ ทรมาณ ไร้ค่าและหมดแรง เราคงมีกรอบความคิดว่าเราเกิดมาแล้วต้องมีความหมาย มีคุณค่า มีคุณประโยชน์ เราจึงตามหาความหมายและคุณค่าของเราจากสิ่งรอบตัว เพื่อเป็นเครื่องยืนยันว่าชีวิตเรามีคุณค่า และเรายังอีกกรอบความคิดหนึ่งที่บอกว่าเรื่องแบบนี้บอกตัวเองหรือตัดสินใจไม่ได้

หรือต้องให้คนอื่นตัดสิน นี่จึงอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่เรานำคำพูดหรือการกระทำของคนอื่นเป็นเครื่องตัดสินตัวเรา” (บันทึกส่วนตัว, 8 กรกฎาคม 2563)

ทำให้ฉันได้กลับมาทบทวนและเห็นถึงกรอบความคิดของตัวเองชัด ๆ อีกครั้งว่า ฉันเกิดมาแล้วต้องมีค่าและมีความหมาย การที่ฉันให้การกระทำของคนอื่นมามีบทบาทสำคัญ และเป็นคนตัดสินต่อชีวิตของฉันในเรื่องของคุณค่า ความสามารถ ความดี เพราะฉันมีกรอบความคิดว่า “เรื่องดี ๆ ต้องให้คนอื่นเป็นคนบอก ไม่ใช่เราพูดเอง” และนี่อาจเป็นเหตุที่ทำให้ฉันไม่ค่อยกล้าชื่นชมตนเองด้วย

#### 4.2.7 ช่วงเวลาดี ๆ ของชีวิตการทำงาน

“เห็นว่าหลาย ๆ ครั้งที่เรามีความสุข มักเกิดจากมีคนอื่นมายอมรับความสามารถในตัวเราและเราก็อยอมรับในความสามารถตัวเอง เช่น ไปจัดงานถอดบทเรียนให้พี่บ๊ิก<sup>10</sup> จัดกระบวนการในกลุ่มคูใจ<sup>11</sup> เสียงตอบรับดี มีคำชื่นชม ได้เงินด้วย สิ่งเหล่านี้มันเหมือนเป็นการยืนยันให้เราเห็นว่าเราทำมันได้ ทำมันได้ดี ทำให้เราเห็นค่าในตนเอง” (บันทึกส่วนตัว, 6 กรกฎาคม 2563)

“เราชอบเห็นการพัฒนาทั้งตนเองและผู้อื่น เพราะเรารู้สึกว่ามันไปข้างหน้า ก้าวหน้า ดีขึ้น มีเป้าหมาย ใกล้ความสำเร็จมันทำให้เรารู้สึกดี เราชอบล้มรสความสำเร็จ มันทำให้เราเห็นว่าเราทำได้ รักตัวเองเวลาเห็นการพัฒนาของตนเองหรือทำให้ผู้อื่นเติบโต เหมือนตอนที่ทำงานอาสาสมัครเป็นเพื่อนรับฟังให้กับสมาคมแห่งหนึ่ง หรือตอนที่ทำกระบวนการในนามกลุ่มคูใจ เรารักและคิดถึงในช่วงเวลานั้น เพราะเราเห็นการก้าวข้ามผ่าน และการพัฒนาทั้งในตนเองและผู้อื่น” (บันทึกส่วนตัว, 15 กันยายน 2563)

“มีเรื่องดีใจนะที่วันนี้ได้มีโอกาสดอนเรื่องการดึงข้อมูลจากระบบให้เขา เขามีเรื่องที่ไม่รู้และไม่ถนัดเหมือนกัน เห็นว่าตัวเองมีความเต็มใจที่จะสอนและบอกนะ เราภูมิใจที่เรามีเรื่องที่เขาไม่รู้ เห็นใจที่พอ ๆ ของตัวเองขึ้นมาหน่อย ว่าเราก็มมีส่วนที่เก่งกว่าเขา” (บันทึกส่วนตัว, 17 ตุลาคม 2563)

หากนึกถึงความสุขหนึ่งในการทำงานของชีวิตฉัน มักจะมีภาพหนึ่งปรากฏขึ้นในใจฉัน คือ การที่ฉันได้ไปทำงานอาสาเป็นเพื่อนรับฟังให้กับสมาคมแห่งหนึ่ง มีครั้งหนึ่งที่ผู้โทรเข้ามา มีน้ำเสียงที่ไม่สบายใจ ท้อแท้ สิ้นหวังกับชีวิต เนื่องจากไม่มีงานทำ แต่พอคุยกันไปได้สักพัก ด้วยการที่ฉันรับฟังและคอยให้กำลังใจเขา ทำให้น้ำเสียงเขาเปลี่ยนไปและเขารู้สึกมีความหวังกับชีวิตขึ้นมา

<sup>10</sup> นามสมมติ เพื่อนร่วมรุ่นจิตตปัญญาศึกษา

<sup>11</sup> กลุ่มกระบวนการที่ก่อตั้งขึ้นกับเพื่อนร่วมรุ่นจิตตปัญญาศึกษา

ครั้งนั้นเป็นการทำงานอาสาการรับฟังที่ฉันรู้สึกมีความสุขมากที่สุดครั้งหนึ่ง ฉันชอบที่จะเห็นการเติบโตของคนอื่นและฉันได้เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตนั้น

ฉันมีความสุขทุกครั้งเวลาที่ฉันเห็นว่าตนเองช่วยคนอื่นได้ ได้รับคำชื่นชม หรือได้รับเสียงตอบรับที่ดีของคนอื่น มันเหมือนเป็นสิ่งยืนยันกับฉันว่าทำได้ ฉันเก่ง ฉันมีความสามารถพอ ฉันชอบที่จะเห็นคนอื่นดีขึ้นหรือทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ดีหรือสำเร็จเพราะฉัน เพราะฉันจะรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จหรือการเติบโตนั้นของเขา

เวลาที่ได้มองย้อนกลับไปเห็นเรื่องที่เราทำได้สำเร็จ ทำได้ดี มันทำให้ฉันได้กลับมาชื่นชมตนเอง รู้สึกภูมิใจและมีพลังในชีวิตมากขึ้น ทำให้ฉันเห็นว่าฉันก็มีอะไรดี ๆ อยู่ในตัว ช่วยเพิ่มการมองเห็นคุณค่าในตนเอง บางทีก็เป็นเหมือนตัวจุดประกายให้ฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันควรทำในชีวิตเพื่อให้ฉันรู้สึกมีคุณค่า คือ การช่วยเหลือหรือพัฒนาคน ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม เพราะเป็นเหมือนกับพลังชีวิตที่ทำให้การเกิดมาในชีวิตนี้ของฉันมีความหมาย

ความสุขอีกอย่างหนึ่งของฉัน คือ การที่ฉันเห็นความสามารถ ความรู้ของตัวเอง ในสิ่งที่คนอื่นไม่ค่อยมีหรือรู้เหมือนฉัน เพราะมันทำให้ฉันรู้สึกโดดเด่น เป็นที่นึกถึงและต้องการในอันดับต้น ๆ หากใครต้องการความสามารถหรือความรู้ในด้านนั้น

#### 4.2.8 ช่วงแห่งความทุกข์ ต่อเหตุการณ์ในงานประจำ

ในช่วงประมาณต้นปี 2563 ฉันได้มีโอกาสย้ายมาทำงานในหน่วยงานใหม่ โดยมีหน้าที่ในการดูแลให้การดำเนินงานต่าง ๆ ของบริษัทให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ทั้งด้านการเงิน การขนส่ง และข้อมูล รวมทั้งทำให้หน่วยงานแต่ละหน่วยงานสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องและดีที่สุด

ฉันมาทำงานในหน่วยงานนี้โดยยังมีเพื่อนเป็นหัวหน้าเหมือนเดิม ส่วนหัวหน้าของปีก่อนคือ พี่แฉ่ว<sup>12</sup>และมีน้องร่วมแผนก ชื่อ น้องธรรพ์<sup>13</sup>

“เมื่อวานก็มีเรื่องสะอึกใจ ที่น้องธรรพ์ดูเหมือนได้งานที่สำคัญ ๆ เราเห็นตัวเองที่เราเห็นภาพแบบนั้นแล้วเรารู้สึกเศร้า รู้สึกแพ้ ด้อยกว่าและคิดว่าใคร ๆ ก็ชอบใช้เขาเพราะเขาเก่งกว่าเรา”

“ใคร ๆ ก็ชอบเขาถึงมาหาเขากัน”

“เขาเก่งกว่าเราถึงมีคนมาหา มาขอความช่วยเหลือจากเขา”

<sup>12</sup> นามสมมติ หัวหน้าในที่ทำงานประจำของฉันและของเพื่อน เทียบเท่าระดับผู้จัดการฝ่าย

<sup>13</sup> นามสมมติ น้องในที่ทำงานประจำ ร่วมแผนกเดียวกับฉัน

ฉันมีความคิดว่า “การที่คนมีปัญหาเดินเข้ามาหาเพื่อขอความช่วยเหลือ แปลว่าเขาต้องเชื่อและยอมรับในความสามารถในคน ๆ นั้น” บางครั้งฉันเห็นคนมายื่นลื้มโต๊ะเขากันหลาย ๆ คน ฉันก็ชอบมีเสียงความคิดในหัวว่า “เขาเก่งกว่าฉัน น่าสนใจกว่าฉัน ถึงมีคนมาหาแต่เขา คนมาหาฉันน้อยกว่าเขา” (บันทึกส่วนตัว, 4 กรกฎาคม 2563)

ฉันรู้สึกดียกว่าเขา เขาดูเป็นคนมีความสำคัญกับหน่วยงานมากกว่าฉัน เพราะใคร ๆ ก็มาหาเขาแต่ไม่มาหาฉัน ฉันรู้สึกเหมือนเป็นคนไม่มีชื่อเสียง ใคร ๆ ก็ไม่รู้จักฉัน ไม่เหมือนกับน้องพรรคที่ใคร ๆ ต่างก็เข้ามาหา

“มีเรื่องที่เข้ามาสะกิดใจให้เรารู้สึกอีกแล้ว คือ ให้เราเข้าไปฟังสัมมนาออนไลน์เรื่องเซทบอท แต่ให้น้องพรรคเข้าประชุมเรื่องสถาปัตยกรรมของระบบฐานข้อมูล ที่มันดูสำคัญกว่าและมีนายระดับสูง ๆ เข้าประชุมกัน อีกเรื่อง คือ ส่งน้องพรรคไปเรียนเกี่ยวกับการเขียนโปรแกรมอัตโนมัติ ซึ่งไม่ส่งเราไปด้วย เรามีคำถามอยู่ในใจ ว่าทำไมไม่ส่งเราเข้าประชุมหรือไปเรียนด้วยเหมือนเห็นว่าเราทำไม่ได้ เก่งไม่พอหรือ เรารู้สึกว่าเราถูกให้ความสำคัญน้อยกว่าน้องพรรค เรามีแค่ให้เราดูตามตัวเลขเพื่อรายงานแค่นั้นหรือ เรา รู้สึกมีคุณค่าน้อยที่สุดในทีม เราอยาการู้สึกมีค่ามากกว่านี้ เราก็พยายามผลักดันตัวเองให้เก่งกว่านี้อยู่นะ” (บันทึกส่วนตัว, 11 สิงหาคม 2563)

การที่ฉันได้รับการมอบหมายงานจากหัวหน้า จริง ๆ แล้วฉันก็ควรจะรู้สึกดีนะ เพราะมันหมายถึงว่า หัวหน้าของฉันเห็นความสามารถในตัวฉัน ไว้วางใจฉัน แต่ครั้งนี้ฉันกลับไม่รู้สึกอย่างนั้นเลย เพราะฉันเปรียบเทียบโอกาสที่ฉันได้รับกับโอกาสที่น้องพรรคได้รับ ฉันเห็นว่าโอกาสที่ฉันได้รับมีความสำคัญน้อยกว่า การเปรียบเทียบของฉันทำให้ฉันมองไม่เห็นคุณค่าที่เกิดจากความไว้วางใจ การได้รับโอกาส หรือแม้แต่สิ่งที่ฉันได้ลงมือทำอยู่ในขณะนั้นก็ตาม

“ไม่ว่าจะเป็นความรู้ด้านการเงิน การบัญชี เรามีความรู้ ความเชี่ยวชาญสู่พรรคไม่ได้ ดูจากเวลาคุยงาน เขาจะรู้เรื่อง เข้าใจ ได้ไวและดีกว่าเรา หรือแม้แต่จะเป็นความรู้ความสามารถด้านไอที เราก็สู้พี่อีกคนในส่วนเดียวกันไม่ได้เพราะเขาคุไอทีมาหลายปีแล้ว ทุกวันนี้เรารู้สึกว่างานที่เราได้รับมันไม่สำคัญ งานสำคัญ ๆ อยู่กับคนอื่นหมด เราจึงรู้สึกว่าตัวเราไม่ค่อยมีค่าต่อองค์กรเท่าไรนัก รวมถึงการที่เราไม่ได้ถูกส่งไปดูงานที่ต่างประเทศ มันก็ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีความรู้ในงานประจำและความรู้ที่สำคัญต่อองค์กรไม่มากพอ เลยไม่ได้รับโอกาสนั้น แม้แต่ความรู้ทางภาษาเราก็สู้น้องพรรคไม่ได้อีก ลึก ๆ เราคิดว่าความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญในแต่ละด้านมีคนเก่งอยู่แล้ว แต่เรามีไม่มากเท่าเขา ทำให้เวลาจะมีอะไรคนอื่น ๆ จะนึกถึงคน ๆ นั้นก่อนที่ จะนึกถึงเรา แม้แต่งานกระบวนกรเราก็รู้สึกแบบนั้น เวลาทีมงานกระบวนกรจะไม่ค่อยมีใครนึกถึงเรา รวมถึงเวลาลงไปทำจริง ๆ เรารู้สึกว่า เราทำดีสนุกสู้้องไอ น้องปั๊กไม่ได้ เราทำให้ผู้เข้าร่วมคำติงแบบที่หนูไม่ได้ เรามีคำพูดดี ๆ คม ๆ สวย ๆ แบบที่ปลาไม่ได้ เรามีความคิดสร้างสรรค์แบบน้องแก้วไม่ได้ ลึก ๆ มันไม่ใช่



ว่าเรารู้สึกไม่มีสิ่งเหล่านั้นเลยสักคนนะ เรามีแต่เรารู้คนอื่นไม่ได้ เราเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วรู้สึกดีไม่พอ รู้สึกไม่ได้ จึงทำให้รู้สึกพอใจในความสามารถ ความรู้ ที่ตนเองมีได้น้อย” (บันทึกส่วนตัว, 11 กรกฎาคม 2563)

ฉันเห็นตัวเองที่ฉันชอบเอาความสามารถของตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ อยู่เสมอ พอเปรียบเทียบแล้วตัวเองรู้สึกว่าด้อยกว่า แย่กว่า ก็ทำให้รู้สึกแย่กับตัวเอง เห็นว่าตัวเองเป็นคนไม่สำคัญ สำคัญผู้อื่น ๆ ไม่ได้ ในช่วงเวลานั้นฉันมักจะหาสิ่งที่ฉันเองมีดีมากกว่าคนอื่นไม่ค่อยเจอ จนทำให้บางครั้งฉันก็พยายามหาความสามารถที่มันแตกต่างจากคนรอบ ๆ ตัวฉัน เพื่อให้ฉันมีอะไรที่เป็นอันดับต้น ๆ ให้คนอื่นถึงฉันในเรื่องนั้น

#### 4.2.9 ช่วงการทบทวนและเข้าใจตนเอง ต่อเหตุการณ์ในงานประจำ

“เราเห็นการเปรียบเทียบคุณค่าของเรากับคนอื่น พอมันน้อยกว่าเรารู้สึกแย่ รู้สึกไม่มีค่า ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วมันก็มีค่าอยู่บ้างแหละ เพียงแต่มันไม่สำคัญเท่ากับของคนอื่น แต่ก็ยังดีที่เห็นว่าตัวเองยังมีพลังหรือมีแรงบ้างที่จะพัฒนาตัวเองมากกว่าแต่ก่อนที่อยากจะทิ้งทุกอย่าง และเห็นว่าตัวเองดีขึ้นเรื่อย ๆ ค่อย ๆ ทนเสียงความคิดของตัวเอง” (บันทึกส่วนตัว, 11 สิงหาคม 2563)

ฉันก็ยังตรึงและเป็นทุกข์กับการเปรียบเทียบ เพียงแต่ฉันมีการเท่าทัน ต่อเสียงความคิดในหัวที่คอยเปรียบเทียบอยู่เสมอ ๆ มากขึ้น ทำให้ฉันมีโอกาที่จะเห็นสิ่งดี ๆ หรือคุณค่าที่ฉันมีอยู่ได้ชัดขึ้น นานขึ้น ว่าจริง ๆ แล้วฉันก็มีสิ่ง เหล่านี้อยู่ในตัวนะ ซึ่งมันทำให้ฉันมีพลังและมีแรงที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

ในการเขียนภาวนา ทำให้ฉันได้กลับมาทบทวนว่าฉันเป็นคนให้ความสำคัญกับงานที่ฉันได้รับมอบหมาย หากเป็นงานที่ฉันเห็นว่าหัวหน้าไม่ได้ให้ความสำคัญมากนัก ฉันจะคิดว่ามันไม่สำคัญ ทำให้ฉันไม่ค่อยอยากทำสักเท่าไร และยังทำให้ฉันคิดด้วยว่าหัวหน้าก็เห็นฉันไม่สำคัญเช่นกัน ถึงงานไม่สำคัญมาให้ฉันทำ ขณะเดียวกันก็ทำให้ฉันได้ทบทวนและชวนให้ได้คิดว่า หากฉันสามารถทำงานที่คิดว่าไม่สำคัญจนมีความสำคัญในสายตาคณะอื่น ๆ ได้ ฉันคงรู้สึกภูมิใจในตนเองเป็นอย่างมาก แต่เรื่องนี้ก็ทำให้ฉันเห็นว่าฉันมีเงื่อนไขในการทำงานให้มีความสุข หากฉันลดเงื่อนไขตรงนั้นไป ลดการตัดสินในตัวเองที่ฉันทำว่าสำคัญหรือไม่สำคัญ มันคงทำให้ฉันมีกำลังใจและทำให้ฉันอยากทำงานในทุก ๆ งานด้วยหัวใจที่เต็มเปี่ยม

#### 4.2.10 ช่วงการทบทวนและเข้าใจตนเอง ต่อเหตุการณ์ในงานประจำ (2)

“มีคนชมเราว่าเรามีตรรกะที่ดี เราทำหน้าที่ในงาน โปรเจกต์กับน้องอีกคนหนึ่งได้ดี เมื่อเปรียบเทียบกับที่อื่นแล้วที่นี้ถือว่าทำโปรเจกต์ได้ดีนะ แต่ในใจเรากลับปฏิเสธความคิดความชอบนั้น บอกตัวเองว่าไม่จริง ไม่ใช่เพราะเราหวั่น เป็นความคิดความชอบของคนอื่น ไม่ใช่ของเรา เรา

ปฏิเสธความดีความชอบอยู่ในใจ ขณะที่น้องอีกคนหนึ่งกลับน้อมรับคำชื่นชมอย่างง่ายดาย” (บันทึกส่วนตัว, 18 กรกฎาคม 2563)

ฉันถามตัวเองว่า แบบไหนถึงจะบอกว่าตนเองทำได้ดี ฉันตอบตัวเองว่า “มันควรจะจัดการเองได้ ไม่ต้องมีคนอื่นมาช่วยเยอะ เวลาบอกอะไรแล้วคนอื่นเชื่อหรือทำตามที่เราบอก มีคนมาถามหรือมาขอความช่วยเหลือจากเรา”

ฉันเห็นใจตัวเองที่ไม่ค่อยกล้ายอมรับสิ่งดี ๆ คำชื่นชม ที่เข้ามาในชีวิต เพราะฉันมีเงื่อนไขว่าต้องทำอะไรได้ทั้งหมดหรือทำอะไรเองเป็นส่วนใหญ่ ฉันถึงจะคิดว่างานชิ้นนั้นเป็นของตนเอง และยอมรับในคำชื่นชม ฉันเห็นความต้องการเป็นคนสมบูรณ์แบบในตัวเอง เห็นความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นด้วยการเชื่อและทำตาม หากติดปัญหาหรือสงสัยอะไรให้มาหาที่ฉันก่อน เพราะฉันอยากเป็นคนสำคัญ

“เห็นว่าเรายังขาดการชื่นชมตัวเองอยู่นะ เป็นคนชอบมองอะไรใหญ่ ๆ มันต้องมีดี มันต้องสำเร็จในภาพใหญ่ เราจึงรู้สึกดี สำเร็จ ทำงานต้องมีความหมายในความรู้สึกและมุมมองของเรา เราถึงจะรู้สึกดีเมื่อได้รับการมอบหมายให้ทำงานชิ้นนั้น เราต้องฝึกตัวเองให้รู้จักชื่นชม มองเห็นสิ่งดีงามแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย คิดว่าสิ่งนี้จะทำให้เรามีความสุขได้มากขึ้น” (บันทึกส่วนตัว, 25 ตุลาคม 2563)

ฉันเห็นตัวเองในขณะนั้นว่า ฉันจะต้องรู้จักชื่นชมความดีงามที่มีอยู่ในตนเองบ้าง มองเห็นสิ่งดีงามรอบ ๆ ตัว แม้ฉันอาจจะมองว่ามันเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม ฉันจะต้องฝึกให้ดวงตาของหัวใจฉันเห็นสิ่งเหล่านี้ได้มากขึ้นเพื่อให้ชีวิตฉันมีความสุขจากการได้รับรู้ว่าฉันมีดี มีคุณค่าในตนเอง ขณะเดียวกันฉันก็ต้องฝึกการมองเห็นสิ่งดี ๆ หรือความหมายของงานที่ฉันได้รับ แม้มันจะเป็นงานชิ้นเล็ก ๆ หากฉันมองเห็นความสำคัญแม้เพียงเล็กน้อยของงานที่ได้รับและไม่มีการเปรียบเทียบกับสิ่งอื่น คงทำให้ฉันมีพลังในการทำสิ่งนั้น ๆ ให้สำเร็จ

#### 4.2.11 ช่วงการทบทวนและเข้าใจตนเอง ต่อเหตุการณ์ในงานประจำ (3)

ครั้งหนึ่งฉันต้องทำสไลด์เพื่อปรับรูปแบบในการนำเสนอให้กับการประชุมหนึ่ง โดยการประชุมนั้นมีผู้จัดการฝ่ายการตลาดเป็นประธาน ตอนทำไปก็มีคำถามเกิดขึ้นว่า “มันคุ้มค่าที่จะทำหรือเปล่า” เพราะมันต้องแลกกับเวลาที่ใช้ในการเขียนงานวิจัยซึ่งในเวลานั้นก็เป็นสิ่งสำคัญมากเช่นกัน แต่สุดท้ายฉันก็เลือกทำสไลด์เพราะพี่แฉั่วอยากให้ทำ พอถึงเวลานำเสนอ ผู้จัดการฝ่ายการตลาดก็ยังไม่เข้ามาประชุมเพราะติดอีกประชุมหนึ่งที่ยังไม่เลิก ทำให้ฉันรู้สึกไม่ได้รับการให้ความสำคัญและรู้สึกเสียเวลาในการทำสไลด์ พอถึงเวลานำเสนอ ฉันพูดนำเสนอยังไม่จบ ผู้จัดการฝ่ายการตลาดก็พูดเรื่องอื่นแทน ทำให้ฉันรู้สึกไม่ได้รับการสนใจ ขณะที่ในการนำเสนอมีช่วงหนึ่งที่

ฉันพุดผิดไปด้วย ทำให้ฉันรู้สึกเชิงและคิดว่ายังทำได้ไม่ดี ฉันเห็นความคาดหวังในตัวเองจากการทำสไลด์ในครั้งนี้ว่าฉันอยากให้ผู้จัดการฝ่ายการตลาดชม ชมแล้วมันสวยก็ยิ่งดีเพราะฉันตั้งใจทำไม่ใช่แค่เนื้อหา แต่ฉันใส่ใจในเรื่องของความสวยงามด้วย เมื่อฉันไม่ได้รับคำชื่นชม มันทำให้ฉันไม่ อยากทำให้มันดีขึ้นในการประชุมครั้งถัด ๆ ไป ฉันรู้สึกไม่มีแรงกระตุ้นในการจะทำอะไรให้ดีขึ้นจริง ๆ แล้วในครั้งนั้นก็ยังมีน้องอีกคนที่ทำงานนี้ด้วยกันชื่นชมฉันว่า สไลด์หน้าแรกสวยนะ ฉันก็รู้สึกดีใจนะ แต่ยังไม่ใช่คนที่ฉันคาดหวังไว้ (บันทึกส่วนตัว, 21 กรกฎาคม 2563)

**ฉันเห็นว่าฉันต้องการคำชื่นชมจากคนอื่น และต้องเป็นคนที่ทำให้คนอื่นให้ความสำคัญในบริบทนั้นด้วย ฉันถึงจะรู้สึกดีใจและทำให้ฉันมีพลังในการลงมือทำต่อไป**

“หลังประชุมมีพีตุนุ กับ พี่โชม ‘ชื่นชมสไลด์ที่เราทำสรุปไป’ ซึ่งก็เป็นสไลด์แบบเดิม จากที่เคยทำมาก่อนหน้านี้ เราก็รู้สึกดีใจที่ได้รับคำชม แต่ก็เหมือนเราดีใจได้ไม่สุด เพราะ ปกติพี่โชมเป็นคนคิดบวก และเป็นคนที่ชื่นชมคนอื่น ให้กำลังใจคนอื่น หรือ พุดกระตุ้นทีมงานให้มีพลังอยู่เสมอ ๆ เลยทำให้เราคิดว่าบางทีก็ดูไม่จริงใจ ไม่เป็นการชมแบบพิเศษเลย และคนที่ชมเราก็ไม่ใช่ระดับหัวหน้าที่มีตำแหน่งใหญ่” (บันทึกส่วนตัว, 8 สิงหาคม 2563)

**ฉันเห็นว่าฉันเป็นคนที่มีเงื่อนไขในการที่จะมีความสุขจากคำชื่นชม คนที่ชมต้องเป็นคนที่มีตำแหน่งใหญ่ เป็นคนสำคัญ หรือคนที่ฉันให้ความหมายในขณะนั้น ฉันถึงจะรู้สึกดีใจมาก ๆ และมีความสุข ฉันต้องรู้สึกจริงใจในการชมของเขาด้วยและที่สำคัญฉันต้องรู้ว่าสิ่งที่เขาชื่นชมมันต้องเป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การชื่นชมจริง ๆ ฉันถึงจะยอมรับคำชื่นชมนั้น ฉันเห็นเงื่อนไขของการมีความสุขในชีวิตฉันเต็มไปด้วยหมด**

#### 4.2.12 ช่วงการทบทวนและเข้าใจตนเอง ต่อเหตุการณ์ในงานประจำ (4)

“ในการประชุมระดับฝ่ายที่แฉั่วให้เราเป็นคนนำประชุม เราารู้สึกได้รับความสำคัญ เพราะเขาทำให้เรามีบทบาท ตอนที่เรานำประชุมเรานั่งอยู่ที่โต๊ะทำให้เรารู้สึกว่าเราอยู่แถวหน้า (ปกติเราชอบนั่งด้านหลังซึ่งติดกับกำแพง) ขณะที่เรานำประชุมเราเห็นว่าทุกคนฟังเราในขณะนั้น ทำให้เรารู้สึกได้รับการให้เกียรติจากทุกคน ไม่มีใครพุดขัดหรือทำสิ่งใดให้เราคิดว่าเรานำประชุมได้ไม่ดี แต่พอถึงช่วงที่ต้องนำเสนอเรื่องงาน เราก็กลับมาความรู้สึกแบบเดิม คือ เราฟังการนำเสนอของเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ แล้วเราคิดว่างานที่เราทำอยู่มันไม่ค่อยมีความสำคัญ และที่สำคัญในวันนั้นเราก็เตรียมสไลด์เพื่อนำมาเสนอด้วยเช่นกัน เราก็รอเพื่อนหรือพี่แฉั่ว ถามเราเรื่องงานที่เราทำเพื่อที่เราจะได้นำเสนอบ้าง เหมือนกับเพื่อนร่วมงานคนก่อนที่เพื่อนถามถึงและได้นำเสนอไปก่อนหน้านี้

<sup>14</sup> นามสมมติ เพื่อนร่วมงานในที่ทำงานประจำ

แต่สุดท้ายไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือพี่แฉะก็ไม่ได้ถามถึงเราเลย ทำให้เรายังคิดว่างานที่เราทำอยู่ในขณะนั้นมันคงไม่น่าสนใจและ 'ไม่มีความสำคัญเลย' (บันทึกส่วนตัว, 16 กันยายน 2563)

ฉันเห็นว่าตนเองรู้สึกเป็นคนสำคัญเมื่อฉันได้เล่นในบทบาทผู้นำ ที่สำคัญ คือ คนรอบ ๆ ข้างฉัน ไม่มีใครกระทำได้ ๆ ให้ฉันคิดว่าฉันทำได้ไม่ดี เช่น พุดชดหรือโต้แย้งฉัน หรือทำท่าที่ไม่สนใจฉันในขณะที่ฉันพุด ฉันยังคงใช้คนอื่นเป็นตัวตัดสินคุณค่าหรือความดีในสิ่งที่ฉันทำอยู่

เหตุการณ์นี้ทำให้ฉันนึกทบทวนไปถึงตอนที่ฉันมีโอกาสได้จัดกระบวนการ ฉันมักจะคิดว่าทำได้ดีหรือไม่ได้ดี โดยการใช้ผู้เข้าร่วมเป็นคนตัดสินในสิ่งที่ฉันทำเช่นกัน เช่น ถ้าฉันจัดกระบวนการแนวสนุกสนาน ผู้เข้าร่วมก็ควรจะต้องสนุก ตีใจ มีความสุข ยิ้มหรือหัวเราะ แต่ถ้ามีคนที่ทำหน้าเบื่อ ๆ ไม่ชอบ ฉันก็จะคิดว่าตนเองทำได้ไม่ดี หรือเวลาฉันจัดกระบวนการด้วยการให้กลับมาอยู่กับตัวเอง เพื่อสังเกตหรือทบทวนตนเอง ถ้าเกิดผู้เข้าร่วมเห็นตัวเองได้ไม่ชัด ไม่เห็นอะไรใหม่ ๆ อย่างที่เคยเห็นมาก่อน ฉันก็จะคิดว่าว่าฉันทำได้ไม่ดีพอ เหมือนฉันมีภาพที่อยากจะให้มันเป็น แต่พอความจริงมันไม่เป็นอย่างที่ฉันวาดภาพไว้ ฉันก็จะคิดว่าฉันทำได้ไม่ดีพอ ไม่สำคัญพอเหมือนกับที่ฉันคาดหวังว่าเพื่อนหรือพี่แฉะจะต้องถามถึงงานที่ฉันทำ เพื่อที่ฉันจะได้นำเสนอซึ่งฉันได้เตรียมสไลด์มาแล้ว แต่เมื่อไม่เป็นอย่างที่ฉันคาดหวังฉันจึงคิดว่าตนเองไม่สำคัญพอที่เขาจะนึกถึง งานที่ฉันทำมันไม่สำคัญพอที่เขาจะถามถึง

เหตุการณ์นี้ยังทำให้ฉันเห็นว่าฉันเปรียบเทียบงานที่ฉันทำกับคนอื่น ๆ เหมือนที่ผ่าน ๆ มา พอเปรียบเทียบแล้วฉันรู้สึกด้อยกว่า ก็ทำให้ฉันรู้สึกไม่ดีพอ ไม่มีค่า ทั้ง ๆ ที่เมื่อมองย้อนกลับไปในวันนั้น ฉันมีค่าตั้งแต่ที่ฉันได้นำการประชุมไปแล้ว ส่วนงานที่ฉันทำมันก็มีคุณค่าในแบบของมัน หากฉันใส่ใจและมีความละเอียดต่อการมอง ฉันจะพบว่างานแต่ละงานมีความสำคัญในแบบของตัวเอง เพียงแต่ฉันจะใช้เกณฑ์อะไรในการวัดคุณค่าของงานนั้น อย่างในกรณีนี้ฉันใช้เกณฑ์การสอบถามของหัวหน้าเป็นตัววัดชี้ถึงคุณค่าของงานและตัวฉัน

สิ่งสำคัญของเหตุการณ์นี้ เมื่อฉันได้ย้อนกลับไปมอง คือ ฉันเห็นท่าทีของตัวเองที่ไม่ยอมพูดหรือบอกไปว่าฉันมีเรื่องที่จะนำเสนอและได้เตรียมมาแล้ว ฉันได้แต่นั่งรอโอกาสที่จะให้คนอื่นมามอบความสำคัญให้กับฉัน แต่ฉันกลับไม่ยอมมอบโอกาสที่สำคัญให้กับตัวเองด้วยการพูดหรือบอกกับหัวหน้าไปว่าฉันมีสไลด์ที่จะมานำเสนอ

#### 4.2.13 ช่วงการทบทวนและเข้าใจตนเอง ต่อเหตุการณ์ในงานประจำ (5)

“หลังประชุมเสร็จ เราเห็นเพื่อนกับน้องธรรพ์ยืนคุยกัน 2 คน เราพบว่าเรารู้สึกหงุดหงิด อิจฉาและหมั่นไส้ เวลาที่เห็นภาพเพื่อนกับธรรพ์คุยอะไรกัน 2 คน แล้วไม่มีเราอยู่ตรงนั้น

ด้วย เราไม่รู้ว่าเขาคุยอะไรกัน เราเห็นความกลัวที่เกิดขึ้น คือ กลัวว่าเราจะไม่รู้เรื่อง กลัวว่าเราจะไม่เท่ากับ น้องธรณ์และที่สำคัญเรารู้สึกถูกลดทอนความสำคัญลง” (บันทึกส่วนตัว, 17 ตุลาคม 2563)

เวลาที่ฉันเห็นเขาสองคนคุยกันโดยไม่มีฉัน มันทำให้ฉันคิดว่าฉันสำคัญไม่พอที่เขาสองคนจะเรียกฉันไปร่วมวงเพื่อให้ไปร่วมรับรู้เรื่องราว ข้อมูล หรืออะไรก็ตามให้เหมือนกัน เท่า ๆ กัน พอฉันไม่ได้เข้าไปรับรู้ ทำให้ฉันคิดว่าฉันจะรู้น้อยกว่า มีบางอย่างที่ฉันจะไม่รู้ ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณค่า รู้ไม่เท่าคนอื่น บางทีก็มีความคิดว่าเป็นเพราะฉันมีความสามารถไม่มากพอที่เขาจะเรียกฉันไปปรึกษาหรือพูดคุยด้วย

เวลาที่มองเห็นตัวเองแบบนี้ ก็รู้สึกตัวเองบ้า บ้าที่จะต้องรู้ทุกอย่าง บ้าที่จะต้องไปมีส่วนร่วมในทุก ๆ เหตุการณ์ซึ่งมันคงเป็นไปได้ ในทุกวันนี้หลังช่วงเก็บข้อมูลวิจัยแล้ว ฉันก็ยังตกร่องนี้อยู่ เพียงแต่ฉันเห็นและทันความบ้าของตัวเองได้ไวขึ้น อยู่กับความเป็นจริงมากขึ้นว่าฉันไม่สามารถที่จะรู้ไปทุกเรื่องหรือเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์ทุกเรื่องได้ ก็ทำให้ฉันเบาลง และ “ช่างมัน” กับภาพที่ฉันเห็นได้มากขึ้น

เช้าวันหนึ่ง ฉันไปถึงที่ทำงานสายและไปไม่ทันเวลาประชุมแน่ ๆ ซึ่งปกติฉันจะเป็นคนนำประชุมนี้ผ่านออนไลน์ ฉันจึงบอกให้น้องธรณ์ช่วยเปิดไฟล์แชร์หน้าจอในตอนประชุมให้ฉันหน่อย เมื่อถึงเวลาประชุม น้องธรณ์ก็ได้แชร์หน้าจอให้และได้พุดนำประชุมแทนฉัน ซึ่งฉันไม่ได้ต้องการและบอกให้เขาพุด ฉันแค่ต้องการให้เขาช่วยแชร์ไฟล์หน้าจอให้เท่านั้นเอง

“เราเห็นตัวเองไม่ชอบเวลาที่มีใครมาทำหน้าที่แทนเรา เพราะทำให้เรารู้สึกถูกแย่งความสำคัญ ทำให้เรารู้สึกว่าคุณค่าเราน้อยลง บางมุมก็ทำให้เราคิดว่าสิ่งที่เราทำอยู่มันมีหลายคนที่สามารถทำได้ ก็ยิ่งทำให้เรารู้สึกไม่โดดเด่น ใคร ๆ ก็ทำได้เหมือนเรา เราเห็นว่าความสามารถหรือบทบาทในที่ทำงานเราก็น้อยอยู่แล้ว พอมาทำแทนเรายิ่งทำให้เราเห็นว่าบทบาทและความสำคัญของเราน้อยลงไปอีก” (บันทึกส่วนตัว, 20 ตุลาคม 2563)

ฉันจะรู้สึกโมโหและหงุดหงิดที่เห็นคนอื่นทำหน้าที่แทนฉันเพราะมันทำให้ฉันรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองน้อยลง น้อยลงจากการที่มีคนอื่นสามารถทำได้เหมือนกับฉัน น้อยลงจากความคิดที่บอกว่าฉันทำหน้าที่บกพร่อง ฉันเป็นคนไม่รับผิดชอบ ฉันเห็นว่าฉันยึดติดกับหน้าที่ที่ได้รับเสมือนมันคือคุณค่าหนึ่งของฉัน เมื่อมีใครมาทำหน้าที่แทนฉัน ฉันจึงคิดว่าความสำคัญในตัวเองลดน้อยลง

ฉันนึกถึงตอนเรียนวิชาหนึ่งในการเรียนจิตตปัญญาศึกษา ที่ต้องมีการจัดกิจกรรมกับบุคคลภายนอก วันนั้นมีการฉายภาพยนตร์และจัดกิจกรรมสภากาแฟ (World Café) ฉันได้เสนอความคิดเห็นเพื่อเป็นหัวข้อในการทำกลุ่มย่อยของกิจกรรมสภากาแฟ แต่สุดท้ายหัวข้อที่ฉันเสนอไปกลับถูกไปรวมกับความคิดเห็นของคนอื่น เลยทำให้ฉันไม่ได้นำกลุ่มย่อยในกิจกรรมสภากาแฟ จึง

เหลือบทบาทเดียว คือ กระบวนการตรงกลาง ซึ่งฉันต้องทำหน้าที่ในการนำภาวนาและควบคุมเวลาจริง ๆ แล้วในตอนที่ฉันได้รับบทเป็นกระบวนการตรงกลางนี้ฉันก็รู้สึกเชิง เพราะฉันคิดว่าความสำคัญของงานอยู่ที่กระบวนการในกลุ่มย่อยมากกว่า

“เรามีความสำคัญน้อยอีกแล้ว” มีเสียงเช่นนี้ดังอยู่ภายใน ภายหลังมีการคุยงานเพื่อเตรียมการกันก่อนจะถึงวันจริงอีก ก็มีเพื่อนคนหนึ่งเสนอตัวว่า “เดี่ยวทำนำภาวนาให้” ฉันจำไม่ได้ว่าเป็นการคุยกันในห้องแบบพร้อม ๆ กัน หรือเป็นการบอกต่อ ๆ กันมา แต่ฉันจำได้ว่า ฉันไม่พอใจ “นี่จะแย่งหน้าที่เราไปอีกแล้วหรือ แล้วจะเหลืออะไรที่สำคัญให้เราทำบ้าง” ฉันไม่ยอมแน่ ๆ ฉันจำได้ว่าฉันพยายามดึงและยื้อบทบาทหน้าที่นี้ไว้กับตัวให้ได้เพราะไม่เช่นนั้น ตัวฉันจะไม่หลงเหลือความสำคัญอะไรไว้ในงานนี้เลย

#### 4.2.14 ช่วงการทำงานโครงการสะพานหินปี 2 รอบที่ 2

ในครั้งนี้เป็นการจัดกระบวนการออนไลน์เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 โดยจะมีการจัด 1 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน ในสัปดาห์หนึ่งฉันได้มีโอกาสจัดกระบวนการคู่กับน้องโอ ครั้งนั้นฉันรู้สึกว่าเป็นการจัดกระบวนการที่ดีมากครั้งหนึ่ง เพราะฉันเห็นว่าเด็กรู้สึกสนุกสนานตลอดกิจกรรมที่จัด พอจบกระบวนการมีการสะท้อนหลังจัดกระบวนการกัน “เราเห็นใจที่จดจ่อกับคำชื่นชม รอคอยและสุดท้ายก็ไม่ได้อย่างที่หวัง แต่ใจกลับรับคำวิจารณ์มาใส่ตัวเรา แม้ไม่ได้โอ้อ้อเราก็ตาม แต่ภาพรวมเด็ก ๆ ก็แฮปปี้กันนะ ถึงแม้ตัวเราจะไม่แฮปปี้สุด ๆ ก็ตาม เพราะเราเห็นว่ามันน่าจะได้อะไรดีกว่านี้” ได้รับคำชมหรือพูดถึงมากกว่านี้ แต่เราก็ทำดีที่สุดแล้วนะ อย่างน้อยเด็กก็อยู่กับพวกเราจนจบ แม้จะเลิกช้าไป 30 นาที” (บันทึกส่วนตัว, 14 มิถุนายน 2563)

จากเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันเห็นว่า ฉันจะมีเงื่อนไขว่าต้องมีการระบุชื่อว่าเป็นฉัน หากเป็นคำชมหรือคำพูดในเชิงบวก แต่หากเป็นคำวิพากษ์วิจารณ์ในแง่ลบ ฉันจะรับสิ่งเหล่านั้นมาโดยที่ไม่ต้องระบุว่าเป็นชื่อฉัน ฉันตัดสินใจตนเองว่าฉันไม่ดีได้เร็วและง่ายกว่าการยอมรับคำชื่นชมที่ต้องให้คนอื่นมายืนยัน แต่เหตุการณ์นี้ทำให้ฉันเห็นว่าฉันเริ่มมีการปล่อยตัวเองให้กำลังใจ หรือชื่นชมตัวเองได้บ้างแล้ว ว่าฉันก็ทำดีที่สุดแล้วนะ อย่างน้อยก็มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น คือ น้อง ๆ อยู่กับกระบวนการที่ฉันมีส่วนร่วมในการจัดขึ้นแม้จะเลิกช้ากว่ากำหนดก็ตาม “ฉันคิดว่าเป็นสัญญาณที่ดี ที่ฉันไม่จมไปกับสิ่งลบ ๆ ที่ตัวฉันคิดขึ้นมาเพียงอย่างเดียว แต่ได้เริ่มเห็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นมาด้วย”

อีกสัปดาห์ถัดไป มีอยู่กิจกรรมหนึ่งที่น้องโอให้น้อง ๆ ผู้เข้าร่วม เลือกจับคู่กับพี่ ๆ เพื่อเล่นเกมสเปดภาพทายชื่อซูเปอร์ฮีโร่ ซึ่งมีฉันและน้องแก้วที่น้องผู้เข้าร่วมไม่ได้เลือกจับคู่ด้วย ฉันเห็นเสียงความคิดในหัวว่า “เราไม่ดีหรือ” “เราไม่เป็นที่น่าเข้าหาหรือ น้องถึงไม่เลือกเรา” ฉันรู้สึกเศร้าและผิดหวังเล็ก ๆ ที่ไม่มีใครเลือกฉัน มันทำให้ฉันรู้สึก “ด้อย” กว่าคนที่ถูกเลือก มันทำให้ฉัน

ดีความไปต่าง ๆ นา ๆ เช่น ฉันเป็นที่ที่ไม่ดี ฉันดูไม่น่าสนใจ ฉันคงเป็นคนที่ดูไม่สนุกสนาน น่าเบื่อ ฉันคงเป็นคนที่ไม่น่าเข้าหา เด็ก ๆ ถึงไม่เลือกฉันเลย (บันทึกส่วนตัว, 21 มิถุนายน 2563)

ฉันมักมีเสียงในหัวและตัดสินตนเองว่าฉันไม่ดี ไม่น่าสนใจ ไม่น่าเข้าหา ไม่น่าพูดคุย ด้วยเวลาทำกิจกรรมที่มีการจับคู่และไม่มีใครเลือกจับคู่กับฉันหรือเลือกฉันเป็นคนท้าย ๆ ของกลุ่ม “ฉันอยากเป็นคนที่ใคร ๆ ก็เลือกฉัน นึกถึงฉันบ้างเหมือนกันเพราะมันทำให้ฉันรู้สึกมีคุณค่าและเป็นคนสำคัญ”

ในตอนทำกิจกรรมนี้ในภาพแรก แต่ละทีมเปิดจิกซอว์มาหลายชิ้นแล้วก็ยังไม่มีทีมไหน ทายถูก จนน้องโอถามฉันกับน้องแก้วผู้ซึ่งไม่มีน้องคนไหนจับคู่ด้วย ว่ารู้หรือไม่ จะลองทายไหม ก็ทำให้ฉันรู้สึกดีใจขึ้นมาเพราะอย่างน้อยฉันก็ถูกมองเห็นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ สุดท้ายคนที่ทายภาพนี้ถูกก็คือฉัน ฉันรู้สึกดีใจและภูมิใจในตนเองที่ฉันทำได้

ในสัปดาห์สุดท้ายของโครงการ มีการชวนน้อง ๆ ทบทวนถึงสิ่งที่ได้ทำกิจกรรมกันมา และมีน้องคนหนึ่งพูดว่า “ไม่ชอบเกมสัจฉนเตอร์เลย” ซึ่งเป็นเกมที่ฉันเคยนำ โดยการให้น้อง ๆ วาดออกไปล่าหรือหีบของตามโจทย์ที่ตั้งไว้ เช่น แปรงสีฟัน ผลไม้ เงิน เป็นต้น “ความรู้สึกแรกหลังได้ ยิน คือ สะเทือนใจ ให้ความรู้สึกเหมือนมีคนไม่ชอบตัวฉัน เห็นความโกรธ เสียใจ ที่ผุดขึ้นมาแบบ ปรึ๊ง แล้วฉันก็วางมันลงได้ สักพักมันก็ขึ้นมาใหม่เป็นห้วง ๆ แล้วฉันก็วางมันลง” ในตอนท้าย กิจกรรมก็ให้น้องพูดถึงกิจกรรมที่ชอบ “ฉันก็เห็นท่าทีของฉันในการรอที่จะมีใครพูดถึงกิจกรรมที่ฉันคิดหรือทำในกิจกรรมนั้นเป็นหลักบ้างไหม” ซึ่งมีกิจกรรมหนึ่งที่ถูกพูดถึง เป็นกิจกรรมที่ฉันทำ คู่กับน้องโอ “แต่ฉันคิดว่ากิจกรรมนั้นหลัก ๆ มันยังไม่ใช่กิจกรรมของฉันนะ แต่อย่างน้อยฉันก็ดีใจ ที่ฉันได้มีส่วนร่วมกับการกิจกรรมนี้นะ” (บันทึกส่วนตัว, 27 มิถุนายน 2563)

ฉันยังเห็นท่าทีและการรอคอยที่จะได้รับการชื่นชมจากคนอื่นอยู่เช่นเดิม พอมีคนพูดชม ฉันก็มีเงื่อนไขในการที่จะยอมรับและมีความสุขกับคำชื่นชมเหล่านั้นอีก ถ้าหากฉันรู้สึกมีส่วนร่วมหรือบทบาทในกิจกรรมนั้นน้อย ฉันก็จะรู้สึกว่าคำชมนั้นมันไม่ใช่ของฉันสักเท่าไร แต่ตอนนี้ฉันจะยังมีการเหมือนเดิมอยู่ แต่ฉันก็เริ่มที่จะเห็นจุดที่เป็นความสุขได้ขึ้นมาบ้าง คือ อย่างน้อยฉันก็ยังมองเห็นการมีส่วนร่วมอยู่ในนั้น ไม่ปฏิเสธความคิดหรือคำชมไปทั้งหมด

ส่วนคำพูดเชิงลบ ที่บอกว่าไม่ชอบในกิจกรรมที่ฉันทำ คือ กิจกรรมสัจฉนเตอร์ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ฉันนำคนเดียว ฉันเห็นว่าตอนนั้น ฉันเริ่มวางคำตัดสินของคนอื่นและของตัวเองลงได้ ไวขึ้น ทำให้ฉันไม่จมไปกับคำพูดของคนอื่นและกลับมาเห็นสิ่งดี ๆ จากคำชมที่เกิดขึ้นภายหลังได้ หากเป็นเหมือนก่อนหน้านี้ ฉันอาจไม่ได้ยินหรือไม่ได้ชื่นชมกับคำชมที่เกิดขึ้นภายหลังเลย

ฉันเริ่มที่จะรักตัวเองมากขึ้น ด้วยการไม่คิดลบกับตัวเองมากเหมือนเมื่อก่อน และมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ฉันลงมือทำขึ้นมาได้บ้างแล้ว ก่อนหน้านี้นั้นฉันเคยบอกกับตัวเองว่า

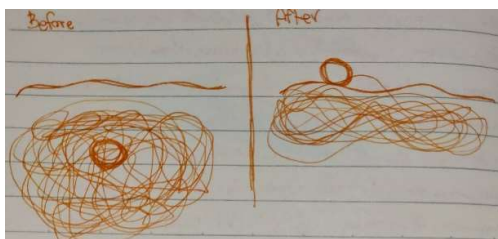
ฉันจะรักตัวเองให้มากขึ้น จนถึงตอนนี้ฉันเริ่มที่จะรู้สึกรักตัวเองขึ้นมาได้จริง ๆ อย่างที่ฉันต้องการ เพราะฉันเริ่มที่จะไม่ทำร้ายตัวเองด้วยความคิดลบ ๆ

อีกเหตุการณ์สำหรับการจัดกระบวนการในรอบนี้ มีครั้งหนึ่งมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น คือ พี่ปลาไม่สามารถเข้าห้องย่อยออนไลน์เพื่อจัดกระบวนการร่วมกับพี่หนูตามที่ตกลงกันได้ไว้ได้ ฉันเลยต้องเข้ามาจัดกระบวนการร่วมกับพี่หนูแทน ซึ่งพอจบการจัดกระบวนการในวันนั้น ก็มีการประชุมเพื่อสะท้อนหลังการจัดกระบวนการกัน ฉันเห็นความคาดหวังที่ก่อตัวขึ้นในใจฉันว่า “จะต้องมีคนมาชมเรา ขอบคุณเรา” แต่สุดท้ายกลับไม่มีใครพูดถึงฉันเลยโดยเฉพาะพี่ปลา พูดขอบคุณและชื่นชมพี่หนูแต่ไม่พูดอะไรถึงฉันเลย ฉันรู้สึกเซ็ง เสียใจ โมโห น้อยใจ และคิดว่าฉันยังไม่ได้รับการยอมรับในการจัดกระบวนการ เห็นเสียงความคิดในหัวฉันว่า “เราแย่ เราห่วย เราไม่ดีเลยหรอ ไม่มีใครเห็นสิ่งที่เราทำอะไรลงไปบ้างเลยหรือทั้ง ๆ ที่เราเข้ามาช่วยพี่ปลานะ” แต่ครั้งนี้พอฉันเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวฉันแล้ว ฉันกลับวางมันลงได้ไวขึ้น ไม่จมหรือลื่นไหลไปกับเสียงความคิดในหัวของฉันแบบที่ผ่าน ๆ มา

“ในช่วงเวลานี้เรามีความสุขง่ายขึ้น มองเห็นสิ่งบวก ๆ ได้ดีขึ้น แม้รอบ ๆ สิ่งบวก ๆ นั้นยังมีสิ่งลบ ๆ อยู่ก็ตาม แต่เราก็ไม่ได้เพ่งเล็งแต่สิ่งลบ ๆ ดีใจกับตัวเราเองที่ ณ วันนี้เราจะเรียกได้ว่าหลุดพ้นจากสภาวะจมน้ำแล้วนะ แต่ก็ยังปริ่ม ๆ อยู่ อย่างน้อยๆ จมูกก็เหนือน้ำแล้ว” (บันทึกส่วนตัว, 27 มิถุนายน 2563)

ประโยชน์หนึ่งที่ฉันได้รับจากการเขียนภาวนา คือ การที่ฉันมีความสามารถในการทำทันความคิดและเสียงตัดสินได้ดีขึ้น ทำให้ไม่จมไปกับเรื่องราว เหตุการณ์ หรือ เสียงของความคิดที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์เหมือนกับที่ผ่านมา

ในช่วงเวลานั้นฉันเห็นภาพเหมือนตนเองสามารถลอยอยู่เหนือน้ำ เหมือนคนที่มีห่วงยางใส่อยู่ ฉันไม่จมน้ำหรือจมไปกับปัญหาเหมือนกับช่วงก่อนที่ฉันจะมาเรียนเขียนภาวนา ตอนนั้นฉันยังได้วาดภาพสะท้อนความรู้สึกในช่วงเวลานั้นลงในสมุดบันทึกของฉัน (บันทึกส่วนตัว, 3 มิถุนายน 2563)



รูปภาพ 4.3 ภาพสะท้อนความรู้สึก



#### 4.2.15 ช่วงการทำงานโครงการสะพานหินปี 2 รอบที่ 3

การจัดกระบวนการในรอบที่ 3 เป็นรอบสุดท้ายของโครงการสะพานหินปี 2 “มีช่วงหนึ่งที่มีการทำกิจกรรมโดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย โดยแต่ละกลุ่มมีพี่เลี้ยงหนึ่งคน ตอนที่เราชวนน้อง ๆ อยู่ในวงย่อย เราเห็นว่าน้องๆคุยกันเอง ทำให้เราคิดว่าน้องๆไม่สนใจเรา ซึ่งทำให้เรารู้สึกแย่และคิดว่าตัวเองทำได้ไม่ดี น้อง ๆ เลยไม่ฟังเรา แต่พอเราไปมองกลุ่มย่อยอื่น เราก็เห็นว่าก็มีน้องๆเล่นกัน คุยกันเหมือนกับกลุ่มย่อยของเรา เลยทำให้เราวางใจลงได้บ้าง เห็นว่ามันเรื่องธรรมชาติของเด็ก ๆ มากขึ้น ทำให้เราไม่รู้สึกแย่เหมือนตอนแรก” (บันทึกส่วนตัว, 8 กันยายน 2563)

ฉันยังเห็นว่าฉันก็ยังเปรียบเทียบกับสิ่งรอบตัวอยู่ แต่ฉันก็เริ่มที่จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้มากขึ้น เข้าใจว่าธรรมชาติของเด็กเป็นอย่างไรและลดความคาดหวังหรือภาพที่มีในหัวฉันลงไป ความคาดหวังหรือภาพที่มีในหัว คือ การที่ฉันชวนคุยแล้วเด็ก ๆ ตั้งใจฟังในสิ่งที่ฉันพูด ได้ตอบกับฉันในทุกคำ ไม่พูดคุยหรือเล่นกัน พอมองย้อนกลับไปแล้วก็เห็นว่าสิ่งที่คาดหวังไว้เป็นการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ซึ่งในขณะเวลานั้น ฉันไม่เห็นตัวเองแบบนี้ ฉันคิดแต่ว่าฉันกำลังทำและให้สิ่งดี ๆ กับเขาอยู่ เขาควรจะต้องเป็นอย่างที่ฉันคิดไว้ถึงจะดี

ในวันสุดท้ายของโครงการสะพานหินปี 2 รอบที่ 3 “เราได้นำกิจกรรมปั้นดินน้ำมัน ในวันนั้นเราเห็นว่า บางช่วงเราทำได้ดีนะ ไหลไปกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า คือ พี่ปลาอยากให้มีอุปกรณ์ในการปั้นดินน้ำมันเพื่อมาตกแต่งด้วยเลยนำอุปกรณ์ต่าง ๆ ออกมามากกว่าที่ได้ตกลงกันไว้” ปกติตกลงอะไรกันไว้แล้วต้องทำตามนั้น ไม่เช่นนั้นฉันจะรู้สึกกลลน ทำตัวไม่ถูกว่าจะเอาอย่างไรกันแน่ (บันทึกส่วนตัว, 8 กันยายน 2563)

ฉันรู้สึกว่าการทำกิจกรรมในรอบนี้ ฉันสามารถวางความไม่พอใจ ความคาดหวังต่าง ๆ ลงได้มากขึ้น ทำให้ฉันสามารถที่จะเปิดพื้นที่ให้กับความไม่แน่นอน ความไม่สมบูรณ์แบบ ความไม่พอใจ ความไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ที่เกิดขึ้นในขณะทำกิจกรรมหรือขณะที่คุยงานกันได้ดีขึ้น ฉันเห็นว่ารอบที่ 3 นี้ เป็นรอบที่ฉันทำแล้วมีความสุขมากที่สุด

#### 4.2.16 ช่วงแห่งการเดินทางสู่การสอบโครงร่างวิจัย

ในวันที่ฉันส่งงานวิจัยบทที่ 1 ไปหาอาจารย์ แล้วอาจารย์ตอบกลับมาว่า “มาถูกทาง” ฉันดีใจมาก เพราะฉันรู้สึกได้รับการยอมรับ การเห็นคุณค่า และเข้าใจในสิ่งที่ฉันทำสักที ทำให้ฉันมีพลังที่จะเดินต่อไปบนเส้นทางงานวิจัยต่อไป ก่อนหน้านั้นฉันเป็นทุกข์มาก ๆ เวลาที่อาจารย์ยังมีคำติหรือมีคำถามต่าง ๆ กับฉัน เหมือนยังไม่เข้าใจในสิ่งที่ฉันพยายามจะทำหรือสื่อออกมาในงานวิจัย

มีวันหนึ่งอาจารย์ได้ถามฉันว่า “วิจัยนี้มีประโยชน์อย่างไร” ฉันรู้สึกโกรธ โมโห หงุดหงิดและเสียใจ เป็นอย่างมาก ฉันคิดในใจว่า อาจารย์ไม่เห็นสิ่งดี ๆ หรือประโยชน์ในวิจัยที่ฉัน

กำลังจะทำบ้างเลยหรือ ถึงได้ถามคำถามนี้ออกมา มันเหมือนไม่มีใครเข้าใจหรือเห็นสิ่งดี ๆ ในสิ่งที่ฉันกำลังจะทำเลย อย่างน้อยก็น่าจะเห็นว่าฉันมีประโยชน์ต่อตัวฉันเอง วันนั้นเป็นวันที่ฉันเสียใจมากที่สุดวันหนึ่งของการทำงานวิจัย ฉันร้องไห้และทิ้งงานวิจัยไปหลายสัปดาห์ แต่วันนี้เมื่อมองย้อนกลับไป ฉันคิดว่าคำถามนั้นเป็นคำถามพื้นฐานทั่วไปของการทำงานวิจัย อาจารย์คงถามฉันเพื่อให้ฉันได้กลับมาทบทวนและเห็นถึงประโยชน์ต่อสิ่งที่ฉันกำลังจะลงมือทำมากกว่า

ฉันรู้สึกดีใจที่ฉันทำวิจัยมาถึงวันนี้ได้ วันที่ได้สอบโครงร่างวิจัยผ่านอย่างไม่มีเงื่อนไข ฉันรู้สึกว่าการสำเร็จไปอีกขั้นหนึ่ง ฉันมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ฉันมีความภูมิใจในตนเองที่ฉันได้สอบโครงร่างวิทยภายในวันที่ 1 ต.ค. 2563 ได้ตามเป้าที่ตั้งใจไว้ ฉันรู้สึกดีใจมาก ๆ และความรู้สึกเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้ฉันมีความปรารถนาดีที่อยากจะช่วยผลักดัน กระตุ้น ให้กับคนที่ยังไม่ได้สอบโครงร่างวิจัยแบบฉัน

ในตอนสอบโครงร่างวิจัย อาจารย์ท่านหนึ่งได้บอกฉันว่า “สิ่งที่ดีที่มีในตัวฉัน คือ ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง” ฉันรู้สึกเหมือนมีอะไรมาจุกอยู่ที่คอ มันมีความตื้นตัน ดีใจ และขอบคุณในขณะนั้น ขณะเดียวกันฉันก็เห็นทั้งการยอมรับในคำชื่นชมนั้น เพราะฉันคิดว่ากว่าที่ฉันจะมาถึงจุดนี้ได้ ฉันก็ต้องมุ่งมั่นและตั้งใจมากพอสมควร เพราะฉันก็เคยจะล้มเลิกไม่ทำวิจัยมาหลายครั้งแล้ว แต่สุดท้ายฉันก็ลองเริ่มใหม่ เอาใหม่ในทุกครั้ง จนได้รับการยอมรับจากอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ว่าสิ่งที่ฉันเขียน ฉันทำมันเริ่มใช้ได้แล้ว ขณะเดียวกันก็มีอาการของการผลัดไต่ ไม่ยอมรับคำชื่นชมอยู่ในท่าที เพราะฉันรู้สึกเงิน ไม่ชินกับพวกคำชมทั้งหลาย พร้อมกับมีเสียงในหัวบอกกับฉันว่า “ที่อาจารย์ชมเพราะกลัวว่าฉันจะเสียใจ หรือรู้สึกไม่เห็นคุณค่าอะไร ก็เลยต้องชม” เหมือนกับตอนที่ฉันพูดในตอนสอบโครงร่างว่าวันนี้ฉันคิดว่า ฉันนำเสนอและพูดไม่ค่อยรู้เรื่องเท่าไร แต่อาจารย์ที่ปรึกษาหลักของฉันบอกว่าฉันนำเสนอได้รู้เรื่องนะ ฉันก็เห็นเสียงความคิดในหัวฉันว่า “อาจารย์โกหกหรือเปล่า พูดเพื่อให้กำลังใจเรามากกว่า”

อีกเรื่องที่ฉันรู้สึกภูมิใจ คือ การที่ฉันสามารถโต้แย้ง หรือ เปลี่ยนแปลงวิธีการวิจัยกับอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษารองได้ จากการเขียนภาวนาไม่ต่ำกว่า 15 นาที เป็น 12 นาที เนื่องจากตอนที่ฉันเขียนเขียนภาวนามา ส่วนใหญ่มักจะกำหนดให้เขียนไม่ต่ำกว่า 12 นาที ซึ่งการที่ฉันสามารถพูดคุยแล้วอาจารย์ยอมรับให้ฉันเปลี่ยนได้ ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเองเล็ก ๆ ที่ฉันสามารถโน้มน้าวให้อาจารย์ยอมรับได้ด้วยเหตุผลที่ฉันมี มันทำให้ฉันรู้สึกได้รับการยอมรับในความคิดเห็นของฉัน และที่สำคัญมันทำให้ฉันรู้สึกเป็นเจ้าของของงานวิจัยชิ้นนี้มากกว่าเป็นของอาจารย์ ฉันมีความรู้สึกมั่นคงและเด็ดเดี่ยวในเวลานั้น

หลังจบการนำเสนอของฉัน และอาจารย์ได้ให้คำแนะนำ ดิชมเรียบร้อยแล้ว ก็ถึงคราวรุ่นพี่คนหนึ่งให้คำแนะนำและดิชมบ้าง ซึ่งเท่าที่ฉันจำได้มักจะเป็นคำแนะนำและคำดีเสียมากกว่า

เช่น “สไลด์ดูเรียบง่ายไปนะ ไม่สร้างสรรค์ ดูก็เกียจ แต่พี่ก็ไม่รู้ว่าตั้งตั้งใจให้เป็นแบบนี้หรือเปล่า” ทำให้ภายนอกฉันไม่ได้ตอบอะไร แต่ในใจฉันตอบคำถามเหล่านั้นไปว่า “เราต้องการความเรียบง่ายนะ สไลด์เราก็ต้องไปหารูปสัญลักษณ์มหาวิทยาลัยเพื่อทำโครงหลักของสไลด์ ตัวอักษรและขนาดเราก็นั่งไล่ปรับ แม้แต่สีตัวอักษรเราก็ไล่ปรับให้เป็นสีเทาทั้งหมด เพื่อไม่ให้คนดูล้าสายตา เราใส่ใจคนอ่านนะ” ส่วนบทที่สอง รุ่นพี่คนนั้นคิดว่า “ดูเหมือนแปะ ๆ กันมา ไม่ได้ร้อยเรียงเรื่องราวสรุปมาเท่าไร” ส่วนการอ้างอิงก็ไม่ได้อ้างอิงจากต้นทาง” ซึ่งส่วนหนึ่งฉันก็ยอมรับนะ ในประเด็นเรื่องการร้อยเรียงเรื่องเพราะฉันรู้สึกไม่ถนัดกับการทำบทที่สองเลย และที่สำคัญ “เราคิดว่าอาจารย์ก็โอเคแล้ว ไม่ได้ติอะไรในประเด็นนี้ และเราก็ทำได้ดีที่สุด ณ ตอนนั้นแล้ว ส่วนเรื่องการอ้างอิงถ้าจะให้เขียนอ้างอิงจากต้นทางเราก็ทำได้ แต่เราไม่อยากโกหกคนอื่นและตัวเองว่าเราไปอ่านมาจากหนังสือต้นทาง เราอยากจริงจังกับการทำวิจัยและคนอ่านด้วย”

“ตอนที่รุ่นพี่ให้คำแนะนำหรือติชมอยู่ เราพบว่าเราไม่ได้รู้สึกโกรธหรือโมโหในคำแนะนำหรือคำหนิของเขา แต่เราฟังด้วยท่าทีที่ตั้งรับและได้เฝ้าอยู่ในใจมากกว่า ตอนเรากลับมานั่งเขียนบันทึก เราพบว่าเรามีความภูมิใจและรักตัวเองที่เราเป็นคนจริงใจทั้งต่อตนเองและคนที่เราจะอ่านวิจัยของเรา และเราพบว่าที่เราไม่ค่อยรู้สึกแยจากคำพูดให้คำแนะนำหรือคำติจากรุ่นพี่เท่าไร เพราะเราไม่ได้ให้ความสำคัญกับเขา และเราสามารถตอบ หรือมีเหตุผลในสิ่งที่เขาให้คำแนะนำหรือคำหนิเราได้” (บันทึกส่วนตัว, 2 ตุลาคม 2563)

เมื่อมองย้อนกลับไปแล้ว ฉันรู้สึกภูมิใจกับตัวเองที่ฉันทำได้ตามเป้าหมายและมีการเติบโตบนเส้นทางการวิจัย จนถึงวันนี้ ตอนที่ฉันนั่งเขียนวิจัยอยู่ ฉันก็เห็นภาพวันที่ฉันกำลังสอบป้องกันสารนิพนธ์ ถึงวันนั้นฉันคงรู้สึกเหมือนนกยูงเขาออกจากอก และที่สำคัญมันทำให้ฉันคิดว่าฉันทำได้และสำเร็จไปอีกขั้นหนึ่ง

ข้อสังเกตหนึ่งที่ฉันพบ คือ ที่ผ่านมามีคนมักจะรู้สึกแย่ รู้สึกไม่ได้รับความสำคัญ ไม่มีคุณค่า ไม่ดีพอจากบุคคลหรือกลุ่มคนที่ฉันให้ความสำคัญในขณะนั้น ซึ่งบางครั้งฉันก็รู้ตัว แต่บางครั้งฉันก็ไม่รู้ตัวว่าฉันกำลังให้ความสำคัญอยู่

#### 4.2.17 ช่วงการทำกระบวนการที่โรงเรียนกำเนิดวิทย์

ฉันได้มีโอกาสในการจัดกระบวนการที่โรงเรียนกำเนิดวิทย์ ในตอนทำกระบวนการในวันแรก ฉันเห็นท่าทีของฉันซึ่งไม่ได้รับเป็นกระบวนการในช่วงนั้น ทำตัวเสมือนเป็นผู้ชมมากกว่ากระบวนการ คือ นั่งอยู่ด้านหลังหรือรอบ ๆ วง จนกระทั่ง มินนี่<sup>15</sup> เดินเอาไมค์โครโฟนมาให้เพื่อให้ฉันช่วยเดิน เพื่อมีคนที่อยู่ด้านหลังต้องพูด ซึ่งฉันก็ไม่ได้รู้สึกถูกต่อว่าหรือถูกตำหนิ ในเหตุการณ์นี้

<sup>15</sup> นามสมมติ เพื่อนร่วมทีมกระบวนการ

ทำให้ฉันได้นึกบทวนย้อนกลับไปและเห็นว่าฉันมักจะเป็นแบบนี้บ่อย ๆ ในการทำงานกระบวนการ คือ การที่ฉันไม่ค่อยเข้าไปร่วมอยู่ในวงขณะที่คนอื่นนำกระบวนการอยู่เพราะฉันกลัวว่าฉันเข้าไปแล้วจะเป็นการก้าวท้าว หรือเข้าไปยุ่ง ทำให้ผิผื่นไปจากสิ่งที่คนนำกระบวนการในขณะนั้นต้องการ ขณะเดียวกันมันก็สะท้อนตัวฉันเองด้วยว่า ขณะที่ฉันจัดกระบวนการ ฉันก็มักจะไม่ค่อยชอบ เวลาคนอื่นเข้ามาในกระบวนการแล้วทำให้บางสิ่งผิผื่นไปจากความต้องการของฉัน หรือเปลี่ยนไปจากที่เคยตกลงกันได้

ในงานจัดกระบวนการในครั้งนี้ฉันได้นำกิจกรรมจัดสวนในจาน ฉันเห็นว่าตอนเริ่มกิจกรรมฉันมีความอยากในการควบคุมเด็ก ๆ ให้เงียบด้วยการบอกให้ทุกคนกลับมายุ่งกับตัวเอง เมื่อเด็ก ๆ ทุกคนเงียบความพึงพอใจก็ผุดขึ้นในใจฉัน ฉันรู้สึกดีใจที่ “เราทำได้” จากนั้นฉันก็บอกกติกาว่าให้ไปจัดสวนในจานกลับมา แต่ในความจริงแล้วฉันต้องการให้เด็ก ๆ ออกไปหิยวัศุธรรมชาดิกลับมาแล้วค่อยมาจัดสวนในจานภายหลัง พอฉันเห็นความผิผื่น ผิดพลาดไปจากที่คิดไว้ ฉันก็รู้สึกหงุดหงิดตัวเอง แต่ฉันก็ทำอะไรไม่ได้แล้วเพราะฉันปล่อยเด็ก ๆ ออกไปแล้ว จากนั้นฉันก็ออกไปกับเด็ก ๆ ฉันเห็นทุกคนอยู่กับธรรมชาติ ฉันเห็นทุกคนตั้งใจ ไม่มีใครไม่ยอมทำกิจกรรมหรือวิ่งเล่น คุยกัน ฉันรู้สึกถึงความพึงพอใจที่มันเป็นไปอย่างที่เราคิดและต้องการ และเมื่อถึงเวลากลับมารวมตัวในห้องจัดกิจกรรม ฉันเดินดูจานทุกใบด้วยความประทับใจเพราะทุกจานมีความสวยงาม ขณะนั้นฉันรู้สึกภูมิใจในตัวเอง ดีใจกับตัวเองที่ฉันทำบรรยากาศในกระบวนการออกมาได้ดีขนาดนี้

ต่อมามีการทำกลุ่มย่อย ๆ เพื่อให้เด็กคุยกัน โดยเริ่มจากวงเล็ก ๆ แล้วค่อย ๆ รวมเป็นกลุ่มใหญ่ขึ้น ๆ เมื่อรวมกลุ่มกันจะต้องนำชิ้นส่วนจากสวนในจานของทุกคนอย่างน้อยหนึ่งชิ้นมารวมกัน พอวงเริ่มใหญ่ขึ้นก็เริ่มมีเด็กหลุดออกจากวงไป คือ เริ่มคุยกันเอง เล่นกันเอง ฉันก็รู้สึกไม่ชอบและหงุดหงิดเล็กน้อย ต่อมาน้องไผท<sup>16</sup>ที่เป็นกระบวนการคู่ร่วมกับฉันในขณะนั้นได้เดินมาถามว่าก่อนที่จะรวมเป็นวงใหญ่วงเดียว เขาอยากให้เด็กได้พูดถึงสวนในจานที่ทุกคนในแต่ละกลุ่มมีส่วนช่วยกันจัดขึ้นมาเป็นอย่างไรบ้าง สื่อถึงอะไรบ้าง แต่ฉันบอกกลับไปว่าไม่เอาเพราะเวลาไม่พอแล้ว แต่สุดท้ายน้องไผทก็ดำเนินการไปตามที่เขาถามฉันทั้ง ๆ ที่ฉันบอกว่าไม่เอา ฉันเห็นความหงุดหงิดที่เกิดขึ้น คิดว่าไม่ได้รับการให้เกียรติหรือเคารพกัน เพราะกิจกรรมนี้ฉันเป็นคนนำหลัก ส่วนน้องไผทเป็นคนสนับสนุน ฉันรู้สึกถึงการไม่ได้รับการยอมรับในการตัดสินใจทั้ง ๆ ที่ฉันมีบทบาทและหน้าที่ในตอนนั้น

ท้ายกระบวนการ ฉันให้เด็ก ๆ ได้พูดถึงบทเรียนที่ได้รับหรือความรู้สึกในตอนทำกิจกรรมว่าเป็นอย่างไรบ้าง ปรากฏว่าไม่ค่อยมีใครกล้าพูด ฉันรู้สึกเสียความมั่นใจไปเล็กน้อยและคิด

---

<sup>16</sup> นามสมมติ น้องในทีมกระบวนการ

ว่าฉันทำได้ไม่คอยดี คือ เด็กไม่กล้าพูดออกมา ต่อมาฉันชวนทุกคนหลับตาและพาย้อนกลับไปทบทวนถึงสิ่งที่ได้ทำกันมา ปรากฏว่าทุกคนนั่งหลับตาและนั่งกันดี ฉันเห็นถึงความพึงพอใจอีกครั้งที่เป็นไปอย่างที่ผมคิดว่าควรจะเป็น

ตกเย็นนั่งกินข้าวร่วมกันระหว่างทีมกระบวนการและทีมอาจารย์ของโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ฉันก็ยังเห็นท่าที่เดิม ๆ ของฉันว่าฉันก็นั่งฟังและคอยลุ้นว่าอาจารย์จะมีการชื่นชม หรือ พูดถึงกิจกรรมที่ฉันได้ทำลงไปบ้างหรือเปล่า ซึ่งภายหลังอาจารย์ก็ได้พูดถึงและกล่าวว่า “กิจกรรมโอเคนะชอบตอนที่ให้ทุกคนหลับตา ที่ให้น้อง ๆ ได้ทบทวน ส่วนกิจกรรมจัดสวนในจาน ถ้าทำครั้งหน้าให้ลองดูว่าหากทำเป็น 2 กลุ่ม จะดีกว่าไหม” ฉันก็รู้สึกดีใจที่อย่างน้อยก็ยังมีคำชื่นชม ขณะเดียวกันข้อเสนอแนะของอาจารย์ก็ทำให้ฉันรู้สึกถูกตำหนิ ทำให้ฉันรู้สึก “ยังดีไม่พอ” (บันทึกส่วนตัว, 21 กันยายน 2563)

**ฉันจะดีใจเมื่อทุกสิ่งเป็นไปอย่างที่เราคาดหวังหรือวาดภาพฝันไว้ และหยุดหิดเมื่อไม่ได้รับในสิ่งที่คาดหวังหรือวาดภาพฝันไว้**

ในขณะที่ฉันได้ย้อนกลับมาอ่านงานวิจัยชิ้นนี้ ในช่วงท้ายที่ฉันได้รับคำชื่นชมและข้อเสนอแนะ ที่ทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันยังดีไม่พอ กลับมีเสียงภายในตัวฉันแทรกขึ้นมาว่า “ฉันยังดีได้อีก” ฉันรับรู้ถึงมุมมองและความรู้สึกภายในที่เปลี่ยน “ใช่...ฉันยังดีได้อีก”

#### 4.2.18 ช่วงการกลับมาเจอชุมพลั้ง - การช่วยเหลือผู้อื่น

“เราอยากมีคุณค่าด้วยการทำให้ทำให้ผู้อื่นได้เติบโต เรายึดตัวเองในเวลาแบบนั้นเหมือนตอนที่เราได้ช่วยให้คนหนึ่งได้เปลี่ยนมุมมองหรือมีความหวังต่อชีวิตเพิ่มขึ้น ไม่รู้หรอก ว่าช่วยได้นานไหม แต่ ณ ตอนนั้นได้เห็นเขาหลุดพ้น เราก็ดีใจแล้ว นึกถึงน้องฟาร์ม<sup>17</sup> ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนพระนครศรีอยุธยา ขอขอบคุณที่เราต่างส่งพลัง ความหวัง ความเชื่อให้แก่กัน มันมีค่าและมีความหมายต่อชีวิตเรา”

ตอนที่ฉันได้อ่านและกลับมาเขียนสะท้อนตนเอง ทำให้ฉันได้กลับไปทบทวนได้ว่า “เมื่อก่อนเรามีภาพว่าเราเป็นครู เราอยากสอนเด็ก ๆ ทำให้พวกเขามีความรู้ มีความสุข ดูแลตัวเองและสังคมได้ เราเคยมีความคิดอยากไปเป็นครูบนดอย อยากให้อะไรกับคนที่ขาดโอกาส แต่เราก็ได้แค่คิดแต่ไม่ได้ลงมือทำให้เป็นจริง” (บันทึกส่วนตัว, 6 ตุลาคม 2563)

การเขียนภาวนาในครั้งนั้น เป็นการทำให้ฉันเห็นต้นทุนดี ๆ พลังงานดี ๆ ที่มีในตัวฉัน ที่ฉันอยากช่วยส่งเสริม ผลักดัน หรือพัฒนาให้คนอื่นเติบโต ดีขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งดี ๆ ในตัวฉัน ที่ฉันไม่

<sup>17</sup> นามสมมติ ผู้เข้าร่วมกระบวนการคนหนึ่ง ในกิจกรรมของการฝึกงานในหลักสูตรของจิตตปัญญาศึกษา

คอยมองหรือชื่นชมมันสักเท่าไร จากเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันตัดสินใจลงสมัครเรียนหลักสูตร “ห้องเรียนวิถีครู รุ่นที่ 5<sup>18</sup>” กับสถาบันธรรมวรรณศิลป์

#### 4.2.19 ช่วงการเขียนภาวนา

“เราตัดความคิดวงจรลป ๆ ได้ไวขึ้น เช่น ชอบมีความคิดขึ้นมาเรื่องงานตะพานหินว่า ไม่ค่อยมีใครอยากจัดคู่กับเรา ดูจากตอนที่เขาเลือกลงกิจกรรมกัน แต่ก็ช่างมันและคิดว่าเราก็ทำหน้าที่ในส่วนของเราให้ดีที่สุดนะ” (บันทึกส่วนตัว, 24 พฤษภาคม 2563)

“เริ่มเห็นว่าตัวเองได้กลับมามองตัวเองว่าจริง ๆ แล้วเราก็มีดีนะ เพียงแต่ต้องฝึกฝน มุ่งมั่นให้มากกว่านี้ เพื่อให้สิ่งดี ๆ นั้นเฉียบแหลมและมีศักยภาพ มีประสิทธิภาพมากกว่านี้” (บันทึกส่วนตัว, 4 กันยายน 2563)

“การเขียนภาวนา ทำให้เราได้กลับไปทบทวนและทำให้เรารู้สึกเป็นบุคคลที่สาม ไม่ใช่ผู้โดนกระทำ ไม่ใช่เจ้าของเรื่อง เลยทำให้เรารู้สึกดีกว่า ไม่จมไปกับเรื่องที่เขียนและทำให้เรามีพื้นที่มีเวลา ในการมองเรื่องต่าง ๆ ได้รอบด้านมากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงของการเขียนสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนา” (บันทึกส่วนตัว, 25 ตุลาคม 2563)

การเขียนภาวนาทำให้ฉันเข้าใจตนเองและยอมรับตนเองได้มากขึ้น ว่าฉันต้องการการยอมรับจากผู้อื่น ยอมรับในความสามารถทำงาน ยอมรับในการเสนอความคิดเห็น ด้วยการชื่นชมให้โอกาส ให้รางวัล รวมถึงยอมรับในการมีตัวตนของฉันในเวลานั้น ด้วยการถามถึงฉัน พูดถึงฉันบ้าง เพราะการยอมรับทำให้ฉันรู้สึกมีคุณค่า ที่ผ่านมามีความรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ ทำให้ฉันรู้สึกไม่มีค่า แล้วฉันก็ตัดสินตัวเองว่าฉันดีไม่พอ เก่งไม่พอ ฉันไม่มีอะไรดี ผู้คนอื่นไม่ได้ แต่ตอนนี้ฉันเริ่มที่จะมีจังหวะในการ “หยุด” หยุดที่จะบอก หรือตัดสินตัวเองว่าฉันไม่ดี ไม่เก่ง เพราะฉันเริ่มเห็นสิ่งดี ๆ ในตัวฉันมากขึ้น แม้ในตอนนี้ฉันจะยังมีความรู้สึกเสียใจ เศร้า ยังเป็นทุกข์กับเหตุการณ์ที่ผ่านมา และยังรู้สึกว่าดีไม่พอยู่ แต่ฉันเริ่มเห็นสิ่งดี ๆ ในตัวฉันขึ้นมาบ้างแล้ว ที่เหลือ ฉันก็แค่พยายามทำให้มันดีขึ้น พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงอยากใช้การเขียนภาวนามาพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น เข้าใจตนเองและเท่าทันตนเองมากขึ้น เพื่อนำไปสู่การเข้าใจถึงเหตุที่มาของความทุกข์จากความรู้สึกไม่มีค่า ไม่ดีพอของตนเอง ฉันจึงได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา

<sup>18</sup> เป็นหลักสูตรหนึ่งของสถาบันธรรมวรรณศิลป์ มุ่งเน้นพัฒนาภาวะครูภายในให้ออกงาม

### 4.3 ช่วงเก็บข้อมูลวิจัย

ในช่วงการเก็บข้อมูลวิจัยนี้ เป็นช่วงเวลาที่ฉันได้นำพาตนเองเข้าสู่ประสบการณ์ตรง เผชิญ สัมผัส และจดบันทึกอย่างเข้มข้นต่อเนื่อง คุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา ซึ่งฉันขอแบ่งเหตุการณ์ที่สำคัญ โดยไม่ได้เรียงตามลำดับของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนี้

#### 4.3.1 เหตุการณ์: กลับมานั่งคุยและทบทวนตัวเอง

บางครั้งการเขียนภาวนาของฉัน ก็เหมือนกับการนั่งคุยกับตัวเอง ซึ่งช่วยให้ฉันกลับมาตั้งคำถามกับตัวเอง ได้กลับมาทบทวนและตอบคำถามเหล่านั้นด้วยตัวเอง

“เราเห็นว่าลึก ๆ เรามีคิณะ และคิดว่าที่เราแสดงออกมาในทุกวันนี้ อะไรที่ยังทำให้เราไม่ระเบิดศักยภาพออกมาละ ความเชื่อ? ความคิด? ความรู้สึก? หรืออาจจะทั้ง 3 อย่าง”

แล้วฉันก็เขียนตอบด้วยตนเองว่า

“1. เชื่อว่าทำไปก็ไม่ได้ดีเท่าไรเพราะประสบการณ์ที่พบเจอมาก่อนในที่ทำงานนี้

2. เชื่อว่าตอนนี้มีคนเก่งกว่าเราอยู่แล้ว เราทำไปแล้วก็ไม่มีใครมองเห็นเราอยู่ดี จะเหนื่อยไปทำไม เอาเวลาไปทำอย่างอื่นดีกว่า

3. คิดเปรียบเทียบกับคนที่เก่งกว่า ทำให้เราไม่ค่อยอยากเรียนรู้ในสิ่งที่ด้อยกว่าแล้วหันไปทางอื่นที่ไม่ค่อยจะมีคนเก่งเพราะเราจะสำคัญทันทีเมื่อมีความต้องการในเรื่องนั้น

4. ความคิดที่ว่าทำไปแล้วไม่ได้อะไร ไม่ได้ประโยชน์ ไม่เห็นความสำคัญ ไม่รู้ว่าทำไปเพื่ออะไร มีประโยชน์อะไร ทั้งหมดนี้ค่อยกดให้ฉันไม่อยากทำอะไรมากนัก

5. ความรู้สึกที่น้อยใจ เสียใจ รู้สึกด้อยกว่า ทำให้ฉันไม่มีพลังที่จะลุกขึ้นมาทำอะไรมากมายนัก เพราะฉันรู้สึกหมดพลัง”

(บันทึกส่วนตัว, 15 พฤศจิกายน 2563)

ในเหตุการณ์หนึ่งมีฉัน พี่เนกและน้องธรรพ์ได้นั่งคุยกัน ช่วงหนึ่งฉันพูดขึ้นมาว่า “หัวหน้าอีกหน่วยงานหนึ่งอยากได้น้องธรรพ์ไปอยู่ด้วย” พี่เนกพูดตอบกลับมาว่า “พี่จะส่งคัมไปแทน เขาอยากได้ใครพี่จะส่งอีกคนไปแทน” เมื่อฉันได้ยินฉันก็มีความคิดว่า “เขาชอบน้องธรรพ์มากกว่าเรา”

ในการเขียนภาวนานั้น ฉันได้เขียนถึงเหตุการณ์นี้ และได้ทบทวนต่อเหตุการณ์นี้ ในช่วงการเขียนสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนาว่า “จิตใจที่เห็นการตัดสินใจของตัวเองที่บอกว่า เขาชอบน้องธรรพ์มากกว่าเรา เพราะทำให้เราเห็นว่า ความจริงคืออะไรก็ไม่ว่าแต่ก่อนนั้นเราตัดสินใจตัวเอง ความจริงเขาอาจจะไม่ได้ตัดสินใจเราอย่างที่เราคิด มีแต่ตัวเราเองที่คิดและตัดสินใจ หรือจริง ๆ เขาก็อาจจะคิดอย่างที่เราคิดสินตัวเราเองก็ได้ แต่เขาก็ไม่ได้พูดออกมาว่าเขาอยากได้น้องธรรพ์

มากกว่าเรา มีแต่ตัวเราเองที่พูดและบอกแบบนั้นกับตัวเอง เห็นแบบนี้แล้วก็ทำให้เราสบายใจขึ้นว่า เราไม่ได้เป็นคนพูดแบบนั้น เราเองต่างหากที่เป็นคนพูดและบอกกับตัวเอง” (บันทึกส่วนตัว, 21 มกราคม 2564)

การเขียนภาวนา ทำให้ฉันได้กลับมาพูดคุยกับตัวเอง ทบทวนตัวเอง มองถึงปัญหาหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา หรือที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์ได้หลากหลายมุมมองมากขึ้น ทำให้ฉันเห็นความจริงมากขึ้น ซึ่งทำให้ฉันค่อย ๆ เข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น อย่างน้อยมันช่วยให้ฉันเกิดการเข้าใจตนเองมากขึ้น และเห็นที่มาของความทุกข์ในชีวิตฉัน ซึ่งส่วนใหญ่ความทุกข์มันเกิดมาจากความคิดและการตัดสินใจของตัวเอง เมื่อฉันเห็นว่าความทุกข์เกิดจากตนเอง ฉันก็ค่อย ๆ แก้ไขที่ตัวฉัน เช่น การมองให้เห็นตามความจริงให้มากขึ้น เท่าทันตัวเองทั้งความคิดและความรู้สึกให้มากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมีสิ่งใดมากระทบแล้วทำให้ฉันรู้สึกเป็นทุกข์ หรือการกลับมานั่งทบทวนต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์ในขณะนั้น

#### 4.3.2 เหตุการณ์: การเติบโต และชื่นชมสิ่งเล็ก ๆ รอบตัว

ในช่วงเก็บข้อมูลวิจัยนี้ ฉันได้ทำตารางปฏิทินไว้ เพื่อให้เห็นภาพวันที่ฉันมีการเขียนภาวนา ว่าเป็นไปตามที่ฉันได้กำหนดไว้หรือไม่ คือ ไม่นต่ำกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์

The image shows three handwritten calendar pages for October 2020, November 2020, and January 2021. Each page has columns for days of the week (S, M, T, W, Th, F, Sa) and dates. Numbers are circled in various colors (green, orange, purple) to indicate practice days. Some dates are crossed out with an 'X'.

| Oct '20          | Nov '20              | Dec.                  | Jan. '21                |
|------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| S: 0, 29, 30, 31 | S: 1, 8, 15, 22, 29  | S: 29, 6, 13, 20, 27  | S: 1, 8, 15, 22, 29, 31 |
| M: 28, 29, 30    | M: 2, 9, 16, 23, 30  | M: 30, 7, 14, 21, 28  | M: 2, 9, 16, 23, 30     |
| T: 27, 28        | T: 3, 10, 17, 24, 31 | T: 1, 8, 15, 22, 29   | T: 3, 10, 17, 24, 31    |
| W: 26, 27        | W: 4, 11, 18, 25     | W: 2, 9, 16, 23, 30   | W: 4, 11, 18, 25, 31    |
| Th: 25, 26       | Th: 5, 12, 19, 26    | Th: 3, 10, 17, 24, 31 | Th: 5, 12, 19, 26, 31   |
| F: 24, 25        | F: 6, 13, 20, 27     | F: 4, 11, 18, 25, 31  | F: 6, 13, 20, 27, 31    |
| Sa: 23, 24       | Sa: 7, 14, 21, 28    | Sa: 5, 12, 19, 26, 31 | Sa: 7, 14, 21, 28, 31   |

รูปภาพ 4.4 ตารางปฏิทิน

“เห็นว่าตัวเองแม้จะเหนื่อยก็พยายามที่จะเขียนภาวนา เพราะตัวเองอยากสร้างวินัยให้กับตัวเองให้ได้ดีที่สุด พอทำไปบ่อย ๆ ก็เริ่มรู้สึกว่ามัน คือ คุณภาพที่ดีอันหนึ่งของชีวิตเรานะ”

“เรารู้สึกมีพลังหลังจากเขียนภาวนาเสร็จในแต่ละวัน เพราะมันทำให้เราเห็นว่า “เราทำได้” ไปอีกวัน เห็นตัวเองมีความรับผิดชอบและความสม่ำเสมอ” (บันทึกส่วนตัว, 5-6 พฤศจิกายน 2563)



“เรามีความสุขทุกครั้งที่ได้วิ่งกลมน้ำที่ได้เขียน มันรู้สึกบวกไปเรื่อย ๆ ทำได้ ชนะใจตนเอง ฝึกฝนได้ ในมีความก้าวหน้าของมัน เราชอบรสชาติความก้าวหน้าและทำได้ตามที่สัญญาไว้ มันทำให้เรารู้สึกไม่ใช่ผู้แพ้ แต่เป็นผู้ชนะ” (บันทึกส่วนตัว, 10 ธันวาคม 2563)

ทุกครั้งที่ฉันได้วิ่งกลมน้ำในแต่ละวัน มันทำให้ฉันรู้สึกถึงการเติบโต ก้าวหน้าไปที่ละนิด ๆ ฉันรู้สึกมีความสุขกับการที่ฉันได้เห็นการเติบโตของตัวเองแบบนี้ การที่ฉันปฏิบัติจนเกิดเป็นวินัย ในช่วงเวลานั้น ฉันพบว่ามันย้อนกลับมาให้ฉันเห็นถึงความสุขในชีวิต ทำให้ฉันมีความสามารถที่จะมองเห็นการเติบโตก้าวเล็ก ๆ ของฉันได้และยังทำให้ฉันเห็นว่าตัวเองมีความสามารถ มีวินัย ทำให้ฉันกลับมามองเห็นคุณสมบัติ ๆ ในตัวเอง การทำสิ่งนี้บ่อย ๆ มันช่วยหล่อหลอมให้ฉันมีพฤติกรรมที่จะกลับมามองเห็นความสุขเล็ก ๆ จากความสำเร็จก้าวเล็ก ๆ ของฉัน มองเห็นความสุขเล็ก ๆ ที่อยู่รายล้อมรอบตัวฉัน

“รู้สึกมีความสุขกับก้าวเล็ก ๆ ในความสำเร็จในวันนี้ของตัวเองนะ จัดตารางงานเสร็จ คุยกับผู้บริหารบริษัทไอทีเสร็จ ส่งเรียงความภาษาอังกฤษเสร็จ ส่งงานกราฟแล้ว แค่นี้ก็ดีใจแล้วนะ แม้จะยังมีงานใหญ่ ก้าวใหญ่ ๆ อีกหลายงาน มีความกังวลว่าฉันจะทันไหม แต่ตอนนี้ก็มีความสุขที่เห็นก้าวเล็ก ๆ ของตัวเองเดินก้าวไปข้างหน้าทีละเล็กละน้อย” (บันทึกส่วนตัว, 5-6 พฤศจิกายน 2563)

“เราชอบและมีความสุขที่จะเห็นการเติบโต การพัฒนาของตัวเอง เราเห็นว่ามันดีขึ้น ทำให้เราภาคภูมิใจ ดีใจและชื่นชมตัวเองได้ พอเราเห็นคุณค่าในตนเองได้ เห็นสิ่งดี ๆ ในตนเองได้ เราพบว่าเราลดการเปรียบเทียบตัวเรากับคนอื่นได้ดีขึ้น เหมือนเรามีจุดโฟกัสที่เป็นสิ่งดี ๆ ในตนเองมากขึ้น ทำให้เราลดความสนใจคนอื่นลง” (บันทึกส่วนตัว, 5 พฤศจิกายน 2563)

เหมือนกับวันหนึ่งที่ฉันได้มีโอกาสคุยงานกับน้องธรรพ์ เนื่องจากฉันและน้องธรรพ์ได้สมัครเป็นทีม เข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลของบริษัท วันนั้นฉันและน้องธรรพ์คุยงานกันเพื่อหาวิธีที่จะต้องทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอถึงวิธีการและผลลัพธ์ให้กับโครงการต่อไป ในการคุยงานครั้งนั้นทำให้ฉันเห็นว่าฉันมีความสามารถในเชิงตรรกะ คิดวิเคราะห์ได้ดีกว่าน้องธรรพ์ ในขณะที่น้องธรรพ์มีความสามารถในการใช้โปรแกรมได้ดีกว่าฉัน ซึ่งการที่ฉันเห็นว่าน้องธรรพ์เก่งในเรื่องการใช้โปรแกรมมากกว่าฉัน ไม่ได้ทำให้ฉันรู้สึกแย่หรือไม่มีความสามารถเหมือนกับที่ผ่าน ๆ มา เพราะฉันเห็นสิ่งที่ดี ที่มีอยู่ในตัวฉัน ฉันเห็นความสามารถที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน

“ดีใจที่เห็นข้อดีของคนอื่นแล้วเอามาเปรียบเทียบกับน้อยลง เพราะลึก ๆ เราคิดว่าเราก็มีความถนัดบางอย่างที่เขาไม่มี ทำให้เราคิดว่าเราก็มีข้อดีของตัวเองเช่นกัน มันแค่คิดคนละอย่าง ทำให้

เราไม่เป็นทุกข์กับข้อดีของคนอื่นเท่าไรนัก ไม่เหมือนแบบเมื่อก่อน” (บันทึกส่วนตัว, 20 พฤศจิกายน 2563)

“คนเรามีดีคนละอย่างจริง ๆ ที่เคยเห็นว่าเขาเก่งกว่า เขาคึกว่า แล้วเราสู้เขาไม่ได้ พอมา ดูมาเห็นจริง ๆ ก็ใช้ส่วนหนึ่ง คือ เขาเก่งกว่า แต่เราก็มีดีในอีกทางของเราละ ถ้าเรามองภาพใหญ่ กว้างมากไป เราจะไม่เห็นรายละเอียด มองเห็นแต่ความเก่งของคนอื่น แต่ไม่เห็นความเก่งหรือข้อดี ของตัวเอง เรามีทักษะในการคิดวิเคราะห์ ได้เรียงตรรกะ และอดทนได้เก่งกว่าเขา แม้ว่าการมอง แบบนี้จะเป็นการเปรียบเทียบอยู่ แต่ก็เป็นการเปรียบเทียบที่ทำให้เราเห็นความต่าง ว่าเขาและเรามี ดีอะไร ไม่ใช่เห็นแต่ข้อด้อยของตัวเอง การที่เราได้เห็นข้อดี ความดีของตัวเอง มันคือความสุขและ ความภูมิใจอย่างหนึ่ง” (บันทึกส่วนตัว, 25 พฤศจิกายน 2563)

“เห็นว่าตัวเองเขียนบ่อยมากเรื่องการเติบโต การพัฒนาของตนเอง ซึ่งทำให้เรามี ความสุข ลึก ๆ มันทำให้เรารู้สึกมั่นคง มีคุณค่า มีดีในตัวเรา ทำให้เราเห็นว่าเรามีดีนะ เราชักตัวเอง มากขึ้นและทำให้เราเห็นความเป็นไปได้ของชีวิต” (บันทึกส่วนตัว, 2 ธันวาคม 2563)

#### 4.3.3 เหตุการณ์: เป้าหมาย และความฝัน

“เป้าหมาย คำนี้สำคัญและมาบ่อยมากในช่วงนี้ มันเหมือนหางเสือให้เราเดินทาง หรือโฟกัส มันทำให้เราชัดเจนมากขึ้นว่าเราจะลำดับความสำคัญอะไร อย่างไร เลือกรับสิ่งใด ปฏิเสธสิ่งใด แล้วชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น”

“ช่วงนี้เห็นว่าลึก ๆ ตัวเองมีความสุข ภูมิใจ มั่นใจ อยู่ข้างในลึก ๆ ภายในเราค่อย ๆ เปลี่ยนไป มันมั่นคงขึ้น ไม่กลัวมากขึ้น ยอมรับชีวิตมากขึ้น ช่างแม่งมากขึ้น รักตัวเองมากขึ้น ชีวิตมี สีสันมากขึ้น มีเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้น” (บันทึกส่วนตัว, 14 พฤศจิกายน 2563)

“เห็นว่าตัวเองมีความสุขมากเลย เวลาเขียนเรื่องความฝัน การมีร้านสต็อคของตัวเอง อยากฝันแล้วอยากไปให้ถึงนะ มันมีพลังเวลาเรามีฝันเพราะในฝันมันมีภาพว่าเราทำได้ เราเชื่อลึก ๆ ว่า ถ้าทำจริงจัง เราทำไปถึงฝันได้แน่นอน เชื่อในตัวเองนะ แต่อุปสรรคใหญ่เลยคือการไม่ลงมือทำ! นี่คือการที่ต้องปรับปรุงตัวเอง” (บันทึกส่วนตัว, 30 พฤศจิกายน 2563)

ฉันได้ใช้เวลาในช่วงของการถอยห่างจากประสบการณ์ คำถาม รวมถึงการเขียนภาวนา ตั้งแต่วันที่ 30 ธันวาคม 2563 – 3 มกราคม 2564 เหตุผลที่ฉันใช้ช่วงเวลานั้นเป็นช่วงถอยห่าง เพราะ เป็นช่วงที่ไม่มีงานเข้ามาในชีวิตได้จริง ๆ เพราะทุกคนหยุดทำงานกันหมด ไม่มีการไลน์มาคุยหรือ ถามเกี่ยวกับเรื่องงาน และฉันไม่ได้ทำงานไม่ประจำในช่วงเวลานั้นด้วย โดยในช่วงเวลานั้นฉันได้ ใช้เวลาไปกับการอ่านหนังสือ หนึ่งในหนังสือที่ฉันอ่านมีชื่อว่า “เชื่อในหัวใจ เขียนให้ถึงแก่น : ปลดปล่อยนักเขียนในตัวคุณให้เป็นอิสระ” มีอยู่บทหนึ่งในหนังสือพูดถึงเรื่องความฝัน ทำให้หลัง

จากนั้นมาในการเขียนภาวนาของฉันมีเรื่องเกี่ยวกับความฝัน รวมกับการตั้งเป้าหมายของชีวิตมากขึ้น โดยในช่วงนั้นเป็นช่วงต้นปี 2664 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การตั้งเป้าหมายให้แต่ละความฝันหรือสิ่งที่ต้องทำ

“เมื่อเสาร์ อาทิตย์ ที่ผ่านมาได้จัดกระบวนการเล็ก ๆ ในหลักสูตร ห้องเรียนวิถีครู จัดแล้วรู้สึกดี มีความสุขที่ได้ทำนะ ทำครั้งละเล็กละน้อย ค่อย ๆ เติมความมั่นใจ ความภูมิใจให้กับตัวเอง อาจจะมีบ้างที่ยังมองจุลลอบอยู่ แต่ก็เห็นภาพรวมเป็นไปในทางบวกแล้วนะ อ่านหนังสือเรื่องการเขียนไปแล้ว ก็รู้สึกดี ได้รับพลัง ความรู้สึกดี ๆ ให้กับตนเอง ชีวิตมีฝันมากขึ้น มีภาพมากขึ้น ทั้งในวิถีงานประจำและไม่ใช่งานประจำ เรามีฝันว่าเราได้จัดกระบวนการเรื่องการเขียนเพื่อเข้าใจตนเอง ปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระกับสิ่งรอบตัวมากขึ้น มันรู้สึกดีนะที่มีภาพฝันนี้ขึ้นในหัว”

“สิ่งที่สร้างพลังให้กับเราในช่วงนี้ คือ ความฝัน ความฝันที่มีภาพขึ้นในใจ เราเคยถูกถามว่าอยากเป็นกระบวนการด้านไหน เราไม่เคยตอบได้จากข้างในเรารู้สึกที่ มันตอบได้แค่ตามความคิด เช่น อยากทำงานกับเด็ก อยากให้เด็กเห็นคุณค่า ศักยภาพในตนเอง มันตอบได้ในแบบนั้น แต่เรารู้ว่าข้างในเรายังไม่ชัด แต่ตอนนี้กับคำตอบนี้ ความฝันนี้ เราารู้สึกว่ามันมีความชัดเจนมากเลย มันมีความรู้สึกกับภาพความฝันนี้ คือที่ตัวเองมีฝันและรู้สึกมีพลัง มันเป็นพลังให้กับตัวเราเอง ในช่วงนี้เลยทีเดียว เป็นฝันที่อยากไปให้ถึงและเราเชื่อว่ามันจะไปถึง ตั้งเป้าในใจว่าปี 2565 จะมีกระบวนการที่ตัวเองจัดเกี่ยวกับการเขียนนะ แต่มันอาจจะยังไม่ได้เลิกละหรือเต็มไปด้วยความรู้ ทฤษฎีอะไรมากนักเพราะเราก็คงต้องศึกษาเพิ่มเติมให้เยอะกว่านี้ แต่เราเชื่อมั่นดีเพียงพอที่จะได้จัดมันขึ้นมา สิ่งที่เห็นคือไม่ได้จัดวงขนาดใหญ่ สัก 10 คนก็พอ จะผ่านออนไลน์หรือที่สวนรถไฟก็ได้ นี่ก็ถึงคำพูดของ อ.ณัฐพล วัณณวิญญู ที่เคยบอกกับเราว่า ให้เริ่มจากกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อให้ค่อย ๆ มั่นใจ ค่อย ๆ มีพลังก่อน ให้เริ่มจากตรงจุดนี้”

“ในงานประจำเราก็มีภาพ มีแผนนะว่าเราจะทำอะไรและพัฒนาตนเองอย่างไร เราต้องพัฒนาตนในเรื่องของความรู้เกี่ยวกับบัญชี, การใช้โปรแกรมเพาเวอร์ บีไอ (Power BI)<sup>19</sup> และการเขียนโค้ดเอ็กซ์เซลล์ วีบีเอ (Excel VBA)<sup>20</sup> ให้เก่ง ๆ ปีถัดไปคงเป็นเรื่องการเขียนโค้ดไพธอน (Python)<sup>21</sup> ฉันจะเก่งด้านพวกนี้ให้ได้เลย เหมือนมีโฟกัสไม่หลงทาง ได้เขียนแล้วก็มีความสุขและอย่าซีเรียมากนักนะ” (บันทึกส่วนตัว, 4 มกราคม 2564)

<sup>19</sup> Power BI คือ โปรแกรมที่สามารถนำข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ นำมาจัดการข้อมูล จัดระเบียบ คำนวณ ปรับแต่งอัตโนมัติ เพื่อนำมาวิเคราะห์และสร้างรายงานให้มีความน่าสนใจ

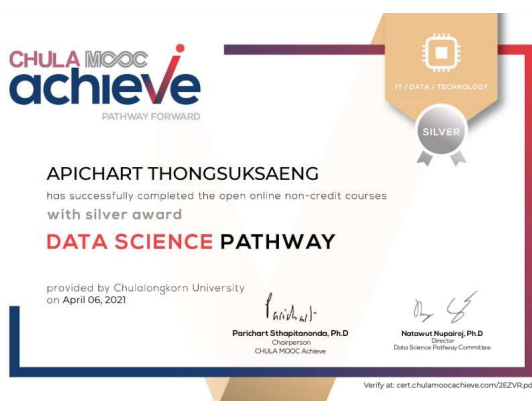
<sup>20</sup> Excel VBA คือ ภาษาคอมพิวเตอร์ที่ช่วยให้สามารถเขียนคำสั่งควบคุมการทำงาน หรือจัดการข้อมูลการทำงานในเอ็กซ์เซลล์ได้อย่างรวดเร็วสะดวกยิ่งขึ้น

<sup>21</sup> Python คือ ภาษาชนิดหนึ่งที่ใช้ในการเขียนโปรแกรม

“ฉันจะเก่งการวิเคราะห์ข้อมูล, การเขียนโค้ดเอ็กซ์เซลล์ วีบีเอ, การนำเสนอและการเล่าเรื่องราว ฉันจะเก่ง มุ่งมั่นตั้งใจ มีฝันแล้วต้องลงมือทำ” (บันทึกส่วนตัว, 8 มกราคม 2564)

ฉันได้กลับมาสังเกตเห็นภายหลังในขณะที่เขียนงานวิจัยว่า สิ่งทีฉันอยากจะพัฒนาตนเอง ทั้งเรื่องความรู้เกี่ยวกับบัญชี การทำโปรแกรมแพเวอร์ บีโอและการเขียนโค้ดเอ็กซ์เซลล์ วีบีเอ เป็นสิ่งที่น้องธรรมมีความสามารถมากอยู่แล้ว ทำให้ฉันเห็นว่า ฉันไม่ได้หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นหรือไม่อยากทำในสิ่งที่มีคนเก่งอยู่แล้วแบบที่ผ่านมา ลดการเปรียบเทียบแล้วทำให้ตนเองรู้สึกแย่ แต่ฉันมีมุมมองและความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นอย่างทีฉันต้องการ

จากการเขียนภาวนาในเวลานั้นทำให้ฉันมีเป้าหมายกับชีวิตมากขึ้น จนทำให้ฉันตัดสินใจลงสมัครเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ข้อมูล (Data Science)<sup>22</sup> ของสถาบันจุฬา เอ็มโอไอซี อะชีฟว์ (Chula MOOC Achieve) ซึ่งจะช่วยให้ฉันเก่งในเรื่องการวิเคราะห์ข้อมูลได้ สุดท้ายฉันก็ได้เรียนจบหลักสูตร จนได้รับใบประกาศนียบัตรเมื่อวันที่ 6 เมษายน 2564



รูปภาพ 4.5 ประกาศนียบัตร วิชาวิทยาศาสตร์ข้อมูล

ขณะเดียวกัน ก่อนหน้านี้ทีฉันลงสมัครเรียนหลักสูตร ห้องเรียนวิถีครู รุ่นที่ 5 ไป ซึ่งฉันเริ่มเรียนตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2563 จนถึงเดือน เมษายน 2564 ณ ตอนที่ฉันกำลังเขียนวิจัยฉบับนี้ อยู่ ฉันก็ได้เรียนจบหลักสูตรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ฉันเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จไปได้ทีละเรื่อง ทุกครั้งที่ฉันทำอะไรได้สำเร็จ เมื่อฉันหันกลับไปมองมัน ฉันรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองทีฉันทำได้และฉันเห็นก้าวเดินทีผ่านมาของฉันท ทำให้ฉันเห็นการเติบโตและพัฒนาของตัวฉันเอง

“รู้สึกตัวเองมีเป้าหมายคีนะ เหมือนมีจุดหมายทีเราจะเดินไป ทำให้รู้ว่าทำไปเพื่ออะไร ทำไปทำไม จะทำอะไร เพียงแต่มั่นใจเราก็คือรู้สึกไม่มั่นคงบ้าง แต่พอเวลามันมีเป้าหมาย เรา

<sup>22</sup> Data Science คือ ศาสตร์แห่งการเก็บรวบรวม จัดการ วิเคราะห์ และเปลี่ยนแปลงข้อมูลอันมหาศาล ไปสู่ความรู้อันมีคุณค่า

เห็นการเดินทางหรือทางไปมากขึ้น ทำให้เราเห็นโอกาสในการสำเร็จและการพัฒนามากขึ้น ไม่มองแต่จุดที่ช้า ยังไม่ดีแล้วทำให้เรารู้สึกไม่ดีพอ รู้สึกแย่ พอมันเป็นแผนถึงมันจะช้ากว่าที่คิด แต่มันทำให้เราเห็นการเดินทางไปข้างหน้า ใจเราก็เบาขึ้น” (19 มกราคม 2564)

ในช่วงเวลานั้นชีวิตในการทำงานประจำของฉันทันทีมีงานหลายงานที่เข้ามา เป็นทั้งงานใหม่ที่เกิดขึ้น และเป็นงานเก่าจากปีที่แล้ว ที่ทำต่อเนื่องมาถึงปีนี้

“ช่วงนี้ฉันรู้สึกที่ไฟ มีพลังขึ้นมาซะ เห็นว่าตัวเองทำดีขึ้น มีความคืบหน้า งานดูเป็นชิ้นเป็นอันมากขึ้น เลยรู้สึกสนุก อยากทำและอยากคิดงานมากขึ้น ลึก ๆ คือ คิดว่าเราทำได้ มีความสามารถ และมีความเก่งเหมือนกันนะ เวลาเห็นความดี ความเก่งในตัวเองแล้วรู้สึกมีพลังขึ้นมาเหมือนอยากเอาชนะไปเรื่อย ๆ ให้มันก้าวหน้า เก่งขึ้น เหมือนกับการเล่นเกมส์ ช่วงไหนที่เล่นแพ้ติด ๆ กัน ก็รู้สึกเซ็งบ้าง แต่ช่วงไหนที่เล่นชนะ แล้วอันดับขึ้นก็จะรู้สึกดี รู้สึกตัวเองเก่ง เห็นการพัฒนาในการเล่นเกมส์” (20 มกราคม 2564)

#### 4.3.4 เหตุการณ์: เห็นโอกาสในการเติบโตและการพัฒนาของตนเอง

ในวันนั้นเป็นวันที่ฉันทันเขียนภาวนาได้เป็นปัจจุบันขณะมากวันหนึ่งตั้งแต่ที่ฉันทันเขียนภาวนามา การเขียนในครั้งนั้น ฉันทันเขียนขณะอยู่ รุ่นที่ 2/2563” ระหว่างวันที่ 19-20 ธันวาคม 2563 ที่สถานบันธรรมวรรณศิลป์

“สงบนิ่ง มันคง เสี่ยงไฟเราะของนก รื่นรมย์ สบาย ตั้งมั่นใจวิธีนี้ อยากไลน์ถามแม่ เรื่องขนมปัง อยากกินอะไรไหม จะซื้อไปให้ ฟ้าสวย ฟ้าใส ฟ้าสว่างดี เราชอบ กังวลประชุมพรุ่งนี้ เล็ก ๆ นะ เพราะยังไม่มีอะไรเลย เริ่มง่วงแล้ว อยากจะหลับแล้ว ดีใจนะที่ได้ค้นพบเครื่องมือนี้ รอบนี้นานจัง เห็นความตระหนี่ ต้องมีประสิทธิภาพของตัวเองที่อยากเขียนให้หมดลมหายใจ แต่ก็ไม่ได้หรรอก แลกกันเอา ตาจะปิดแล้ว ฝึกฝืนตัวเองนะ อยากทำทุกอย่างให้ดีที่สุดอีกแล้วนะ จะหลับ รอบนี้เวลาใกล้หมดแระ เหมือนรอคอยเลย ตื่นเต้นเล็ก ๆ เป็นห่วงทุกคนที่บ้าน”

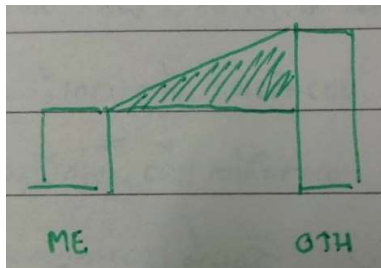
ในช่วงการเขียนสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนา ฉันทันได้กลับมาเขียนหลังจากกลับบ้านมาแล้ว ฉันทันได้เขียนสะท้อนตนเองไว้ว่า

“การเขียนครั้งนี้เหมือนได้เขียนอะไรที่เป็นปัจจุบัน ไม่ได้มีแผนหรือนึกถึงสิ่งที่มีอยู่ในหัวแบบที่ผ่านมามากนักและไม่จมกับเรื่องใดนาน ๆ เห็นความอยากทำอะไรให้ได้ประสิทธิภาพ คุ่มค่าที่สุด มันแฝงอยู่ในทุก ๆ เรื่องของชีวิตเลยและคิดว่ามันคงเป็นพื้นฐานที่ทำให้เราอยากทำอะไรให้ได้ออกมาดีที่สุด ดีขึ้นมากกว่าที่เป็นอยู่ เลยทำให้เราชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น ซึ่งทำให้เราเห็นความห่าง (GAP) ระหว่างเรากับคนอื่น แต่พอเห็นความห่างแล้วเรารู้สึกแย่มากกว่าที่จะสู้ ใจมันไม่สู้

เลย แม้ลึก ๆ คิดว่าถ้าสู้ เราก็ทำได้ หรือเพราะเราขี้เกียจ เลยง่ายกว่าที่จะไม่ทำแล้วเอาแต่บ่น สร้างเรื่องราวให้ตนเองเป็นผู้ถูกกระทำ”

“เราควรเห็นว่าเรายังมีสิ่งที่พัฒนาต่อไปได้สิ มากกว่าที่จะเอามาทำร้ายตนเองนะ ควรเอามันมาเป็นแรงผลักดันให้เราก้าวไป พัฒนาต่อไป (ไหนดบอกว่าอยากทำทุกอย่างให้มันดีขึ้นไม่ใช่หรือ) เห็นแล้วทำไมเอามันมากดตัวเองล่ะ เห็นแล้วควรเอามาเป็นสิ่งที่ทำให้รู้ว่า เรายังมีเรื่องหรือสิ่งที่ต้องรู้เพิ่มอีกสิ เอามาเป็นแรงผลักดันให้เราออกวิ่ง (เขียนแล้วรู้สึกมีพลังขึ้นมาคั่นึง หายในเข้าลึก ๆ เฮือกใหญ่)” (บันทึกส่วนตัว, 20 ธันวาคม 2563)

แล้วฉันก็วาดรูปที่แสดงความห่างระหว่างฉันกับคนอื่นลงในสมุด ในขณะที่ฉันวาดรูปลงไป ความรู้สึกหรือภาพแรกที่ฉันเห็น คือ ลูกศรชี้ลงจากคนอื่นที่สูงกว่าพุ่งลงมาหาฉันที่ต่ำกว่า ทำให้ฉันรู้สึกแย่ ค้อยและต่ำกว่า แต่อยู่ ๆ ก็มีเสียงความคิดขึ้นมาในหัวว่า “อ้อฟ” (มาจากคำว่า Opportunity ซึ่งเป็นคำที่ผู้บริหารชอบพูดกัน) และ “โอกาส” (มาจากคำพูดของกระบวนการที่ชอบพูดเวลาเห็นสิ่งที่ต้องแก้ไขหรือปรับปรุง) ทำให้ฉันค่อย ๆ เห็นภาพเป็นลูกศรชี้ขึ้นจากฉันไปหาคนอื่น ทำให้ฉันร้องออกมาในหัวว่า “เออวะ” มองแบบนี้ก็ได้ ฉันรู้สึกเบา โล่ง และรู้สึกมีพลัง เพราะฉันเห็นเหมือนเป็นเป้าหมายบางอย่างที่ฉันจะไปให้ถึง เห็นเป็นโอกาสที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องต่าง ๆ ฉันเห็นในทันทีในตอนนี้ว่านี่อาจเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของฉันในช่วงนี้ จังหวะนั้นฉันรู้สึกเหมือนเป็น อาคิมิฮิส ที่ตะโกนร้องว่า “ยูเรก้า” ฉันรู้สึกข้างในตัวฉันมันสว่าง ดีใจ ดันดันไปกับสิ่งที่เพิ่งเห็นและรู้ในทันทีว่านี่จะเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิตฉัน



รูปภาพ 4.6 รูปแสดงความห่างระหว่างฉันกับคนอื่น

การเขียนสะท้อนตนเองในวันนั้น มันเหมือนกับข้างในตัวฉันได้ดึงเอาทุกอย่างในตัวฉันออกมา ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก สิ่งที่เคยได้ยิน ได้พูด ได้ฟัง ได้อ่าน ถูกนำออกมาใช้ใน ณ ขณะเวลานั้น

ฉันมองย้อนกลับไปในวันนั้น ฉันรู้สึกโชคดีที่ฉันได้ทำงานประจำอยู่ในองค์กรปัจจุบันนี้และอยู่ในตำแหน่งนี้ เพราะทำให้ฉันได้ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่เป็นระดับผู้จัดการมากขึ้น ซึ่งมักจะชอบพูดถึงความห่าง ว่าบริษัทยังมีความห่างตรงไหนบ้าง ที่จะป็นโอกาส (Opportunity) ให้

เข้าไปทำธุรกิจหรือสิ่งใหม่ ๆ ได้ รวมถึงตำแหน่งงานที่ฉันทำอยู่นี้ ฉันได้มีโอกาสเข้าร่วมกับหน่วยงานที่เป็นเหมือนกระบวนกรที่มาจากหน่วยงานกลางที่ได้เข้ามาช่วยพัฒนาแต่ละหน่วยงานขององค์กรที่ฉันทำอยู่ สิ่งหนึ่งที่ฉันได้รับมาโดยไม่รู้ตัว คือ การใช้คำว่าโอกาสในการพัฒนาแทนคำว่าจุดอ่อนหรือสิ่งที่ต้องแก้ไข ทำให้ตอนที่ฉันเขียนภวนาและวาดรูปความห่างระหว่างฉันกับคนอื่นออกมาในตอนนั้น ฉันได้มุมมองที่จะเห็นเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง ประกอบกับในการเขียนภวนาหลาย ๆ ครั้งที่ผ่านมา ทำให้ฉันเห็นและเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าฉันชอบที่จะพัฒนาตนเอง และมีความสุขกับการที่ฉันเห็นตัวฉันได้ก้าวเดินต่อไปข้างหน้า แม้จะเป็นก้าวเล็ก ๆ ก็ตาม

การเขียนภวนาในวันนั้น เหมือนเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตฉัน ที่ทำให้ฉันค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนมุมมองที่ต่างไปจากเดิมมาก ทำให้ฉันรู้สึกมีพลังที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อเป็นการก้าวไปข้างหน้า เติบโตและพัฒนาให้กับตัวฉันเอง แต่สิ่งสำคัญที่สุด คือ การมีสติ การทำทันความคิดและความรู้สึกของตนเอง ไม่ให้จมไปกับภาพความห่างที่คอยกดศักยภาพและความสามารถของตนเอง เมื่อฉันเท่าทันความคิดและความรู้สึก ฉันก็สามารถที่จะเปลี่ยนมุมมองให้เป็น โอกาสที่จะพัฒนาตนเองต่อไปได้ด้วยการตั้งเป้าหมายให้กับชีวิต

จากเหตุการณ์นี้ ทำให้ฉันตัดสินใจที่จะลง สมัครเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ข้อมูลของสถาบันจุฬา เอ็มไอไอซี อะชีฟว์ ตามที่ได้กล่าวไปแล้วในหัวข้อ 4.3.3 เพราะฉันต้องการมีความสามารถที่แตกต่างกับคนอื่น ๆ รอบตัวฉัน และยังมีเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ได้รับผลจากการมีมุมมองที่เปลี่ยนไปในครั้งนี้ ซึ่งจะกล่าวถึงในหัวข้อถัด ๆ ไป เช่น หัวข้อ 4.3.5 , 4.4.1, 4.4.2 และ 4.4.3 เป็นต้น

#### 4.3.5 เหตุการณ์: สถานการณ์ในที่ทำงาน ตอนที่ 1

เพื่อนเรียกฉันและน้องธรรพ์เพื่อคุยเกี่ยวกับเรื่องงาน ซึ่งโจทย์ของงานนี้คือให้ทำการประเมินในแต่ละหน่วยงานถึงการนำเอาเทคโนโลยีดิจิทัลมาเปลี่ยนแปลงการทำงาน (Digital Transformation) ว่าจะทำการประเมินแต่ละหน่วยงานอย่างไร ซึ่งเพื่อนก็ได้ถามความคิดเห็นว่าฉันและน้องธรรพ์มีความคิดเห็นอย่างไรกับงานนี้ ซึ่งในตอนนั้น น้องธรรพ์ก็ได้พูดนำเสนอความคิดเห็นออกมา ขณะที่ฉันกลับนั่งเฉย นิ่งฟังอย่างเดียว เพราะฉันไม่มีความคิดเห็นอะไร ตอนที่น้องธรรพ์เสนอความคิดเห็นขึ้นมา ฉันมีความรู้สึกหมั่นไส้ขึ้นมาเล็กน้อย และมีความคิดว่า “เขาทำได้ดีกว่าฉันอีกแล้ว”

ภายหลังฉันได้เขียนภวนาถึงเหตุการณ์นี้ ในช่วงการเขียนสะท้อนตนเองหลังการเขียนภวนา ฉันพบว่า “นี่ก็คือความห่างหรือความแตกต่าง ที่ฉันสามารถเอามาพัฒนาตัวเองได้ เช่น 1.

เตรียมตัวไว้ก่อน เพราะจริง ๆ แล้วเรารู้มาก่อนว่ามีงานนี้อยู่ 2. ทำตัวให้แอคทีฟมากกว่าตั้งรับหรือรอคำสั่ง” (บันทึกส่วนตัว, 27 มกราคม 2564)

ฉันพบว่าความคิดและทัศนคติของฉันค่อย ๆ เปลี่ยนไป สามารถหลอมรวมเข้ามาอยู่ในวิธีการทำงานประจำของฉันได้ คือ ฉันเริ่มมองเห็นความห่างระหว่างฉันกับคนอื่น ว่าเป็นสิ่งที่ฉันควรปรับปรุง หรือพัฒนาตนเองต่อไป ไม่มองความห่างนี้แล้วบอกตัวเองว่าฉันแย่ ฉันไม่ดี จนเอาความห่างนี้สิ่งนี้มากดตัวเองให้เป็นทุกข์

การที่ฉันได้เห็นความห่างระหว่างฉันกับคนอื่นว่าเป็นสิ่งที่ฉันควรปรับปรุงหรือพัฒนาต่อไป ทำให้ฉันรู้สึกเป็นผู้กำหนดเส้นทางของตัวเองและยอมรับในเส้นทางที่ฉันเลือก อย่างในเหตุการณ์นี้ฉันเห็นว่าฉันควรจะต้องพัฒนาตนเองอย่างไร แต่สุดท้ายฉันเลือกที่จะไม่เตรียมตัวก่อนสำหรับโจทย์ของงานนี้ เพราะจริง ๆ แล้วงานนี้คืองานในความรับผิดชอบของน้องธรรพ์ เมื่อฉันตัดสินใจเช่นนั้นแล้ว มันเหมือนกับฉันยอมรับความจริงในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ฉัน ไม่ทุกข์ใจ เสียใจ หรือต่อว่าตัวเองในงานนี้อีก

#### 4.3.6 เหตุการณ์: สถานการณ์ในที่ทำงาน ตอนที่ 2

จากที่ฉันได้รับมอบหมายให้ทำงานเกี่ยวกับการพัฒนาหน่วยงานร่วมกับกระบวนการจากหน่วยงานกลาง ซึ่งฉันได้รับผิดชอบ 4 หน่วยงาน ส่วนน้องธรรพ์ได้รับผิดชอบ 3 หน่วยงาน

ภายหลังฉันถามพี่แฉ่ว ซึ่งเป็นหัวหน้าคนหนึ่งของฉันผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ว่า “พี่ใช้เหตุผลหรือตรรกะอะไรในการเลือกหน่วยงานให้แต่ละคนรับผิดชอบ” พี่แฉ่วตอบกลับมาว่า “ตามความเหมาะสมและปรารถนาดี” ซึ่งฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อได้รับคำตอบนั้น ทำให้ฉันคิดว่า “ถ้าหากปรารถนาดีจริง ก็ควรจะบอกเหตุผลมาได้ แต่เพราะมันเป็นเหตุผลที่ไม่ดีสิ ถึงไม่กล้าบอกเรา เพราะถ้าบอกแล้วจะทำให้เรารู้สึกไปทางลบ เลยเลือกที่จะไม่บอกเหตุผลจริงดีกว่า” ขณะเดียวกันฉันก็พยายามพิจารณาถึงมุมมองบวกที่มีต่อเหตุการณ์นี้ ว่ามีมุมมองบวกอย่างไรได้บ้าง ฉันพบว่า “อาจจะเป็นการทำให้เราได้รู้จักคนที่เยอะและหลากหลายขึ้น ซึ่งจะทำให้เราเก่งขึ้น” (บันทึกส่วนตัว, 5 มกราคม 2564)

จริง ๆ แล้วฉันควรจะรู้สึกพึงพอใจและรู้สึกได้รับความสำคัญ เมื่อดูจากจำนวนหน่วยงานที่ฉันได้รับผิดชอบซึ่งมีจำนวนมากกว่าของน้องธรรพ์ แต่ฉันกลับรู้สึกไม่พึงพอใจและไม่ได้รับความสำคัญมากเท่าไร เมื่อฉันได้พิจารณาถึงหน่วยงานที่ฉันต้องเข้าไปรับผิดชอบ ซึ่งบางหน่วยงานไม่ใช่หน่วยงานขายที่เป็นหน่วยงานที่มีความสำคัญกว่า ส่วนหน่วยงานที่เกี่ยวกับการขายที่ฉันได้รับ ฉันก็ยังเห็นว่าไม่ใช่หน่วยงานที่สำคัญของการขายเพราะจำนวนยอดขายของแต่ละหน่วยงานที่ฉันต้องเข้าไปรับผิดชอบยังต่ำอยู่



สิ่งที่ฉันเห็นจากเหตุการณ์นี้ คือ ฉันยังคงมีการเปรียบเทียบอยู่ ซึ่งยังคงเป็นธรรมชาติของตัวฉัน แต่สิ่งที่เกิดขึ้นและต่างไปจากเดิม คือ ฉันกล้าที่จะเข้าไปถามถึงสาเหตุในการตัดสินใจของหัวหน้าเพื่อลดการตัดสินใจหรือการคิดไปเองของตนเอง ไม่เหมือนกับเหตุการณ์ที่ฉันไม่ได้ไปดูงานที่ประเทศจีนที่ฉันไม่เคยถามว่าทำไมฉันถึงไม่ได้ไป และที่สำคัญฉันได้พยายามกลับมาทบทวนมองหาลิงๆ แก้วบวต่อเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์หรือไม่พึงพอใจอยู่

#### 4.3.7 เหตุการณ์: ช่วงการเขียนภวนา

“รู้สึกมีความสุข สบกับการเขียน วันนี้รู้สึกเขียนได้เรื่อย ๆ ความยินดี ยินร้ายไปกับเรื่องราวที่ถูกเขียนถึงมีน้อยลงมาก เหมือนไม่เอาตัวกลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้น แต่เห็นเท่านั้นพอ ความรู้สึกเชิงบวกกลับเลยไม่ชัดเจนพุ่งออกมาเหมือนครั้งก่อน ๆ เขียนได้โดยไม่มีกั๊กบิบบิ้น เร่งรัดเหมือนที่ผ่าน ๆ มาที่ยังมีบ้าง ครั้งนี้ค่อนข้างชัดเจนว่าการบิบบิ้น เร่งรัดตัวเองมีน้อย และเห็นบ่อยขึ้นว่าหนึ่งลมหายใจเขียนได้ไม่จบคำ เหมือนใจปล่อยมันไปจะหมดลมหายใจตรงไหนก็ตรงนั้น ไม่ต้องจบคำก็ได้ ช่วงมัน” (บันทึกส่วนตัว, 14 พฤศจิกายน 2563)

“เขียนได้เรื่อย ๆ ไม่มีการคาดคั้น ดีขึ้นกับการเขียนที่ปล่อยให้มันเป็นไปตามที่มันควรจะเป็น มีบางช่วงที่ไม่ได้เขียนก็เห็นความรู้สึกอีกเกิดขึ้นในตอนนั้นบ้าง แต่ก็วางลงด้วยความไม่รู้สึกผิดหากเราจะไม่ได้เขียนในบางช่วง เห็นว่าดีขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกผิดหรือไม่คีน้อยลง มีกระวนกระวายใจอยู่เล็กน้อย เขียนเสร็จก็รู้สึกดี รู้สึกดีที่ได้ทำ ทำได้ตามเป้าหมาย ตามวินัยของตัวเอง ไม่ฟังเสียงชี้นำหรือเหตุผลต่าง ๆ จากภายในที่คอยขัดขวางไม่ให้เราลุกขึ้นมาเขียน ภูมิใจตัวเองที่เราต่อสู้กับมันได้” (บันทึกส่วนตัว, 17 พฤศจิกายน 2563)

“เขียนได้เรื่อย ๆ ค่อนข้างนิ่งสม่ำเสมอ ไม่รู้สึกบวหรือลบนแรง รู้สึกกลาง ๆ ไปกับสิ่งที่ผุดขึ้นมา ใจก็กลาง ๆ ไม่ยินดียินร้าย เหมือนเป็นบุคคลที่ 3 แล้วมองกลับมาเข้าที่ตัวเองมากกว่า อารมณ์ความรู้สึกเลยไม่ได้เกิดขึ้นซักมาก ไม่ได้มีอารมณ์ร่วมเพราะเหมือนอยู่ห่างไกลมากกว่า” (บันทึกส่วนตัว, 17 ธันวาคม 2563)

“มีอาการง่วง เบื่อในการเขียน เห็นความอยากที่จะเขียนให้มันดี มีการเบื่อกและรอคอยให้หมดเวลา สลับกับการดำรงอยู่ในขณะนั้น เขียนตัวอักษรต่อลมหายใจได้น้อยกว่าในช่วงที่ผ่านมา” (บันทึกส่วนตัว, 20 ธันวาคม 2563)

“เห็นว่าบางครั้งก็เอาสติไปอยู่กับลมหายใจ บางครั้งก็เอาไปอยู่กับปากกา แต่อยู่กับลมหายใจจะดีกว่า ความคิดจะถูกเบรกได้ดีกว่า ลมเป็นตัวกำกับสติได้ดีกว่า แต่ถ้าเอาไปอยู่กับกาเขียนจะทำให้มีความคิด ความรู้สึก ไปเกาะอยู่กับการเขียนหรือเรื่องราวที่เขียน ซึ่งมันไม่มีช่วงเบรก

เหมือนตอนอยู่กับลมหายใจ ซึ่งเราชอบและคิดว่าเหมาะสมกับการเอาสติไปอยู่กับลมหายใจมากกว่า” (บันทึกส่วนตัว, 8 มกราคม 2564)

ในการเขียนภาวนาของฉัน มันมีวันที่เขียนแล้วรู้สึกดี มันคงสบายใจ อิสระ บางวันก็รู้สึกเบื่อ ไม่พอใจสิ่งนั้นสิ่งนี้ อึดอัด สลัดกันไป หรือในการเขียนแต่ละครั้ง บางครั้งก็เจอทั้งความมันคง สบายใจ ไม่ชอบใจ อึดอัดอยู่ตลอดเวลาในการเขียนแต่ละครั้ง ไม่ต่างอะไรกับชีวิตที่มันมีขึ้น-ลง ดี-ไม่ดี ในแต่ละวัน หรือในแต่ละช่วงของชีวิต

การเขียนภาวนาทำให้ฉันค่อย ๆ มองเห็นความเปลี่ยนแปลงของความคิดและความรู้สึกมากขึ้น หรือถ้าให้พูดในเชิงศาสนาพุทธคงเทียบเคียงได้กับคำว่า ไตรลักษณ์ คือ ทุกสิ่ง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เปลี่ยนแปลงไป ไม่ถาวรทั้งสิ้น เมื่อฉันเห็นสิ่งเหล่านี้บ่อย ๆ ก็ช่วยทำให้ฉันค่อย ๆ ลดการยึดติด ยึดถือ ความต้องการ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไปแล้วนานนับปี หรือ แม้แต่ที่เพิ่งเกิดขึ้นไปแล้วไม่กี่วินาทีได้มากขึ้น บ่อยขึ้น ตามลำดับของการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง กับความสม่ำเสมอในการเขียนภาวนาของฉัน

ฉันสังเกตว่าการเขียนภาวนาของฉันหากเอาสติไปอยู่กับลมหายใจ จะทำให้การเขียนในวันนั้นความคิดไม่ฟุ้งมากนัก และมีจังหวะที่จะหยุดคิดหรือทันความคิดในตอนหายใจเข้าได้ คิดว่า หากเอาสติไปอยู่กับมือหรือการเขียนจะทำให้ฉันไปจดจ่อกับการเขียนและเรื่องราวของการเขียนมากกว่า ซึ่งบางครั้งก็ทำให้ฉันไหลไปกับความคิดของเรื่องราวที่ผุดขึ้นมาโดยไม่หยุด

ตั้งแต่ฉันได้เริ่มเรียนเขียนภาวนามาจนถึงตอนนี้ ช่วงที่ฉันรู้สึกชื่นชอบมากที่สุด คือช่วงการเขียนสะท้อนตนเอง เพราะทำให้ฉันได้กลับมาคิดทบทวนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างละเอียดรอบด้านมากขึ้น คิดในมุมคนอื่นมากขึ้น ในหลาย ๆ ครั้ง ฉันได้แง่คิด มุมมองที่ดีจากในช่วงการเขียนสะท้อนตนเอง บางครั้งก็เหมือนฉันเป็นบุคคลที่สามที่นั่งคุยกับตัวเอง มองกลับมาที่ตัวเอง ทำให้ฉันเห็นตนเองที่ชัดเจนขึ้นว่าฉันเป็นอย่างไรอย่างไม่เข้าข้างตนเอง ฉันไม่รู้สึกไปกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมากนัก เพราะเห็นเป็นเรื่องของคนอื่น ทำให้ไม่รู้สึกเป็นผู้ถูกกระทำในเหตุการณ์นั้น บางครั้งก็ได้เห็นมุมมองอื่นที่ปกติฉันไม่เห็น การนั่งคุย ทบทวนตนเอง หรือกลับมามองตนเองแบบบุคคลที่สาม หลาย ๆ ครั้งนิสัยเหล่านี้ก็ติดออกมาสู่ชีวิตปกติประจำวัน ที่ไม่ใช่ในขณะที่เขียนภาวนา เช่น บางที ฉันเบื่อ จีบเซ็ง ฉันก็กลับมาถามตนเองว่า ฉันเป็นอะไร อะไรที่ทำให้ฉันรู้สึกแบบนี้ หรือมีคนอื่นมากระทำฉันให้เกิดความไม่พอใจ ฉันก็กลับมามองเหมือนคนที่กำลังดูเหตุการณ์ระหว่างฉันและเขาว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ละคนกำลังต้องการอะไรอยู่ เป็นต้น

#### 4.4 ช่วงหลังเก็บข้อมูลวิจัย จนถึงปัจจุบัน

ในช่วงหลังเก็บข้อมูลวิจัย ฉันมีความตั้งใจกับเป้าหมายที่ต้องทำกับการเรียนในหลักสูตรวิทยาศาสตรข้อมูลและสอบจบให้ทันภายใต้กรอบเวลา 90 วันนับตั้งแต่วันสมัคร ซึ่งสุดท้ายฉันก็ทำได้ ตามที่ได้กล่าวถึงไปแล้วก่อนหน้านี้ รวมถึงการเรียนในหลักสูตรห้องเรียนวิถีครูของสถาบันธรรมวรรณศิลป์ ซึ่งเกิดจากการเขียนภาวนาในวันนั้นที่ทำให้ฉันค้นพบพลังงานดี ๆ ในตนเอง เห็นความปรารถดีในการช่วยให้อื่นเติบโตและพัฒนา ซึ่งทำให้ฉันตัดสินใจลงเรียนหลักสูตรนี้เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ตามโอกาสที่มี ฉันรู้สึกภูมิใจและดีใจกับตัวเองที่ต่าง ๆ ไปได้สำเร็จ เป็นรูปธรรม จับต้องได้มากขึ้น

ยังมีเรื่องการเขียนโค้ดเอ็กซ์เซลล์ วิีเอ การใช้โปรแกรมเพาเวอร์ ปีไอ และความรู้เรื่องบัญชี ที่ฉันมีความตั้งใจที่จะศึกษาและนำไปปฏิบัติใช้ในงานประจำแบบจริงจังให้สำเร็จในปีนี้ ซึ่งฉันตั้งใจที่จะเริ่มศึกษาอย่างจริงจังหลังจากที่ฉันทำงานวิจัยชิ้นนี้เสร็จสมบูรณ์แล้ว

ในช่วงหลังเก็บข้อมูลวิจัยมีเหตุการณ์ที่สำคัญเกิดขึ้น ดังนี้

##### 4.4.1 เหตุการณ์ที่: นำประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop)

เนื่องจากฉันได้รับหน้าที่ในการพัฒนาหน่วยงานร่วมกับกระบวนการจากหน่วยงานกลาง ซึ่งในช่วงประมาณเดือนกุมภาพันธ์ จะต้องมีการประชุมเชิงปฏิบัติการ ในวันนั้นเป็นวันที่ฉันจะต้องนำประชุมเชิงปฏิบัติการเป็นครั้งแรก เพื่อฝึกตนเองและเรียนรู้ เนื่องจากวันหนึ่งกระบวนการจากหน่วยงานกลางจะต้องถอยตัวออกไปและให้คนในองค์กรสามารถลงมือทำได้ ฉันกับน้องธรรพ์ซึ่งเป็นผู้ที่ถูกวางตัวให้ทำหน้าที่เหล่านี้ทดแทนได้เมื่อถึงวันนั้น

ในวันนั้นมีการประชุมเชิงปฏิบัติการ 3 หัวข้อ ฉันรับผิดชอบหนึ่งหัวข้อ ส่วนอีก 2 หัวข้อเป็นหน้าที่ของกระบวนการจากหน่วยงานกลาง ก่อนที่ฉันจะนำประชุมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ฉันมีความกังวลอยู่มาก กลัวว่าจะทำได้ไม่ดี และฉันยังคิดว่าฉันยังไม่ค่อยรู้เรื่องที่จะทำดีพอสักเท่าไร เลยทำให้ฉันพาลคิดไปว่าฉันทำอะไรก็ไม่ได้สักอย่าง แต่สักครู่หนึ่งฉันก็นึกถึงความห่างระหว่าง “ฉัน” ที่เป็นอยู่ ณ ตอนนี กับ “ฉัน” ที่อยากจะเป็น ก็เลยทำให้ฉันเห็นโอกาสในการที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เลยรู้สึกเบาใจ วางใจกับความกังวลได้มากขึ้น เพราะฉันเริ่มมองว่าการทำในครั้งนี้ คือ การเรียนรู้หนึ่งที่จะทำให้ฉันพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้

เมื่อจบประชุมเชิงปฏิบัติการ ฉันก็ยังเห็นนิสัยเดิมของฉันอยู่ คือ ฉันเข้าไปอ่านความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมที่มีต่อการประชุมเชิงปฏิบัติการให้ครั้งนี้ ในใจฉันลึก ๆ แล้วก็มองหาและคาดหวังว่าจะมีใครพูดถึงฉัน หรือช่วงที่ฉันได้ทำไปในทางที่ดีหรือทางบวก แต่สุดท้ายแล้วก็ไม่มีความคิดเห็นไหนที่เขียนชื่นชม เฉพาะเจาะจงถึงฉันหรือช่วงที่ฉันทำ ซึ่งในตอนนั้นฉันก็เห็นท่าที

ของฉันว่าฉันก็ไม่ได้รู้สึกเศร้าหรือคิดมากนะ ฉันรู้สึกวางใจและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ จนฉันสามารถพูดคุยและทำงานอื่น ๆ ต่อไปได้ โดยที่ฉันไม่ได้คิดมากหรือมีความทุกข์จากเรื่องนี้เลย

ในการนำประชุมเชิงปฏิบัติการในครั้งนั้น ฉันก็มองเห็นทั้งส่วนที่ดีในตัวเอง คือ 1.ฉันกล้าที่จะลงมือทำแม้ฉันจะยังรู้สึกไม่ค่อยพร้อม 2.ฉันมีการเตรียมพร้อมและทดลองพูดกับตัวเอง 3.ฉันเสริมและปรับแต่งสไลด์ในการนำเสนอ เพื่อให้ฉันมีความเป็นเจ้าของของงานและมีความเป็นตัวฉันอยู่บ้าง และเพื่อแก้ไขจุดบกพร่องจากรอบก่อนหน้านี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ส่วนสิ่งที่ฉันจะต้องปรับปรุงและพัฒนาต่อไป เท่าที่ฉันมองเห็นตัวฉันเอง คือ 1.ศึกษาเพิ่มเติมให้รู้มากกว่านี้ เพื่อให้ตัวฉันเองรู้สึกมั่นใจ 2. ฉันต้องเริ่มรับผิดชอบมากกว่า 1 หัวข้อ เพื่อเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง สุดท้ายคือ ฉันตั้งเป้าหมายว่าฉันสามารถดำเนินการเองทั้ง 3 หัวข้อได้

ฉันพบว่าสิ่งที่ฉันได้ลงมือทำอะไรลงไปแล้วไม่มีใครพูดถึงฉันในทางบวก แต่ฉันได้เห็นการเติบโตของฉัน เห็นโอกาสในการพัฒนาของตัวเองได้ ก็ทำให้ฉันรู้สึกดี ภูมิใจกับตนเองแม้จะเป็นการเติบโตก้าวเล็ก ๆ ก็ตาม ฉันเห็นโอกาส เห็นภาพฝันดี ๆ หากฉันพัฒนาตนเองด้านนี้ได้สำเร็จ

#### 4.4.2 เหตุการณ์: เดินเข้าไปถามเพื่อขอความรู้

วันหนึ่งก่อนหน้านี้เป็นเวลาหลายเดือน ฉันเคยลองทำเกี่ยวกับการเขียนโค้ดเอ็กซ์เชลล์ วิบีเอ เพื่อส่งให้ทำงานบางอย่าง ซึ่งฉันได้ลองทำและหาความรู้จากทางอินเทอร์เน็ตด้วยตนเองแล้ว รวมถึงเคยเดินไปถามน้องบรรพมาแล้วครั้งหนึ่ง แต่ฉันก็ยังทำได้ไม่สำเร็จสักที ซึ่งในตอนนั้นฉันเดินเข้าไปถามน้องบรรพ น้องบรรพก็ส่งตัวอย่างมาให้ฉันดู แต่ฉันก็ยังทำไม่ได้ ฉันก็รู้สึกไม่อยากเดินเข้าไปถามอีก เพราะลึก ๆ ฉันรู้สึกเสียหน้า เพราะฉันอายุมากกว่าเขามากนักและมันทำให้ฉันยังคิดว่าตนเองไม่เก่ง แบบว่า “ส่งมาให้แล้วยังทำไม่เป็นอีกหรือ” ฉันเลยตัดสินใจไม่เดินเข้าไปถามอีกในครั้งนั้น

แต่ตอนนี้ฉันลองตัดสินใจเดินเข้าไปหาเพื่อพูดคุยและถามเขากลับอีกครั้งหนึ่ง เพราะฉันรู้ว่าน้องบรรพช่วยฉันได้แน่ ๆ เนื่องจากฉันเคยเห็นว่าเขาสามารถทำสิ่งที่ฉันต้องการได้ ซึ่งก่อนหน้านั้นจะเดินไปถามเขา ฉันเห็นความรู้สึกอึดอัด ไม่อยากเดินไปถาม และฝืนใจตัวเองเป็นอย่างมาก เมื่อฉันเห็นฉันก็รีบวางความรู้สึกเหล่านั้นลงและคิดว่ามันจะเป็นอีกก้าวหนึ่งที่จะทำให้ฉันพัฒนา ก้าวหน้าได้เห็นความคืบหน้าและความสำเร็จของสิ่งที่ฉันอยากทำไปอีก 1 ขั้น ฉันจึงตัดสินใจที่จะเดินไปหาเขา

ตอนเดินไปคุยในช่วงแรกฉันรู้สึกแปลก ๆ ในขณะนั้น แต่ผ่านไปสักครูหนึ่งฉันก็รู้สึกเป็นปกติ ธรรมดาเหมือนฉันกำลังคุยปรึกษาหารือกับน้องคนหนึ่ง สุดท้ายน้องบรรพลองส่งตัวอย่าง

มาให้ฉัน และฉันลองทำตามดู ปรากฏว่ามันสามารถใช้งานได้ตามที่ฉันต้องการ ฉันรู้สึกดีใจและรู้สึกสำเร็จไปอีก 1 ขั้นตอน

ฉันพบว่าเมื่อฉันมองไปที่เป้าหมายที่ฉันอยากได้ ฉันก็สามารถทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ฉันไปถึงเป้าหมายนั้นได้ และฉันก็ไม่ได้รู้สึกแยกับตัวเองแม้ว่าความสามารถของฉันในตอนนั้นจะน้อยกว่าคนอื่น เพราะอย่างน้อยฉันก็ได้ความรู้ เติบโต พัฒนาและสำเร็จตามที่คาดหวังไปอีกขั้นหนึ่ง

#### 4.4.3 เหตุการณ์: พุด่ายทอดสดผ่านเฟซบุ๊ก

วันหนึ่งในการเรียนหลักสูตร ห้องเรียนวิถีครู คุณครูมีโจทย์ให้นักเรียนพุด่ายทอดสดผ่านเฟซบุ๊ก ทีละคนในหัวข้อ “ข้อสังเกตชีวิตและบทเรียนจากเกมส์ไฟ้เส้นทางฝัน” ผ่านทางทางเฟซบุ๊ก เขียนเปลี่ยนชีวิต สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ซึ่งก่อนวันที่จะต้องพุด 1 วัน ทุกคนในหลักสูตรได้เล่นบอร์ดเกมส์ไฟ้เส้นทางฝัน ซึ่งเป็นบอร์ดเกมส์ที่ชวนให้ผู้เล่นได้กลับมาทบทวนชีวิตตัวเอง

ความรู้สึกแรกที่ฉันรู้สึก คือ ไม่อยากทำ ฉันเงิน อาย ประหม่าเวลาพุดต่อหน้าคนเยอะ ๆ โดยเฉพาะการพุดต่อหน้ากล้อง ฉันกลัวว่าจะพุดไม่รู้เรื่อง ทำอะไรไม่ดี หรือดูเป็นตัวตลก อีกสาเหตุหนึ่ง คือ ฉันคิดว่าเพื่อนหลาย ๆ คนน่าจะพุดเก่งกว่าฉันเพราะดูจากการเรียนที่ผ่านมาด้วยกัน บางคนดูเป็นนักพุด บางคนดูเป็นคนมีความมั่นใจในตัวเองสูง บางคนเป็นเจ้าของกิจการ บางคนเป็นนักวาดภาพทำงานกับกลุ่มคนมาเยอะแล้ว จนฉันมีความคิดขึ้นมาว่าฉันน่าจะไม่ใช่ไปเรียนเพื่อจะได้ไม่ต้องพุด เพราะฉันอยากหนี แต่สุดท้ายฉันก็เลือกที่จะไปเรียนและเลือกที่จะลองทำดู เพราะฉันมองว่ามันเป็นการพัฒนาตนเอง ก้าวข้ามขอบตัวเอง ทำให้ตัวเองมีความคุ้นชินและมีความกล้ามากขึ้น

เมื่อได้พุดจนครบทุกคน ครูก็ได้พุดสะท้อนขึ้นมาว่า

“บางคนรับมือกับภาวะความไม่มั่นคงของตนเองต่างกัน บางคนไม่มองคนฟังซึ่งก็เป็นท่าทีของการหนี บ้างก็เผลอพุดเรื่องอื่น มาโฆษณาหลักสูตรผมบ้าง ซึ่งเป็นกลไกการเอาตัวรอดแบบหนึ่งเวลาเผชิญสภาวะความไม่มั่นคงเป็นต้น”

เมื่อฉันได้ย้อนครั้งแรกฉันรู้สึกถูกตำหนิอยู่เล็กน้อยและคิดว่าครูไม่ค่อยพอใจต่อการพุดของฉัน เนื่องจากฉันเป็นคนพุดเรื่องหลักสูตรของครู และเสียใจอยู่เล็กน้อยเพราะฉันคาดหวังว่าเมื่อฉันพุดไปแล้ว ครูจะชื่นชอบและชมฉันที่ช่วยบอกเล่า เชิญชวนให้คนอื่นมาเรียน

ฉันเห็นความรู้สึกไม่ดีที่เกิดขึ้นเพียงครู่เดียวเท่านั้น เพราะฉันรู้อยู่แก่ใจว่าฉันไม่ได้เผลอ แต่ฉันตั้งใจที่จะพุดเชิญชวนให้คนอื่นมาเรียนกัน ฉันอยากให้คนมาเรียนกับครูเยอะ ๆ เมื่อฉันเห็นเจตนาที่ดีในตัวเอง ฉันเลยสามารถวางความรู้สึกถูกตำหนิ ท่าทีความไม่พอใจของครู หรือความเสียใจจากการที่ไม่ได้รับคำชื่นชมลงได้

เมื่อฉันมองกลับมาที่เหตุการณ์นี้ ทำให้ฉันรู้สึกเติบโตขึ้นจากที่ผ่านมา ฉันเท่าทันเสียงความคิด ความรู้สึกได้ดีขึ้น ซึ่งฉันคิดว่าหากฉันเป็นแบบก่อนหน้านี้ ฉันคงรู้สึกเสียใจ และรู้สึกแยกับตนเองมากแน่ ๆ เนื่องจากคนที่พูดคือครู ซึ่งเป็นคนที่ฉันให้ความสำคัญมาก ๆ แต่ครั้งนี้ฉันกลับสามารถวางความรู้สึกลงได้เร็ว เมื่อฉันเห็นความตั้งใจและความปรารถนาดีของตัวเอง

จนถึง ณ ตอนนี้อย่างไรก็ตาม ฉันพบว่าชีวิตในการทำงาน ฉันรู้สึกมีความสุขมากขึ้น ไม่ค่อยรู้สึกด้อยค่า ไม่มีคุณค่าอย่างที่ผ่านมา มีบางครั้งที่ยังตรึงใจไม่เห็นคุณค่าในตนเอง แต่ฉันก็ไม่จมไปกับความคิดลบ ๆ นานเหมือนที่ผ่านมา ฉันเริ่มกลับมามีพลังในการทำงานมากขึ้น ใส่ใจและเต็มที่กับงานมากขึ้น มองเห็นสิ่งดี ๆ คุณค่าและโอกาสในงานที่ฉันทำ ฉันเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนร่วมงานน้อยลง เดินเข้าหาและขอความช่วยเหลือจากเขามากขึ้น โดยเฉพาะน้องธรรพ์ เริ่มมองเห็นว่าการมีเขาอยู่ในทีมเดียวกันต่างช่วยกันส่งเสริมการทำงานในทีมให้เข้มแข็งมากขึ้น เพราะเราต่างมีความถนัดหรือคุณค่าในแบบของแต่ละคน ส่วนพี่เนก เมื่อฉันไม่ได้มีความคาดหวังจากพี่เนกอย่างที่ผ่านมา ความคิด ความรู้สึก ที่กล่าวโทษ ไม่ชอบ ไม่พอใจก็ค่อยเกิดขึ้น การกระทำของพี่เนกที่จะทำให้ฉันกลับไปนึกถึงเหตุการณ์เก่า ๆ อย่างการไม่ส่งฉันไปประเทศจีน จนทำให้ฉันรู้สึกไม่พอใจ เป็นทุกข์ก็ค่อยเกิดขึ้นอีก ฉันรู้สึกเต็มใจและเต็มที่กับงานที่ได้รับมอบหมายจากพี่เนก ส่วนน้องภัทร ปัจจุบันฉันก็ยังต้องทำงานด้วยกันอยู่ ฉันก็เห็นว่าฉันไม่ได้มีความคิดว่าการที่เขาทำงานหนัก ก็เป็นเรื่องที่สมควรแล้วแบบที่ผ่านมา ไม่ได้รู้สึกอิจฉาหรือหมั่นไส้ แต่ยินดีช่วยงานตามโอกาสที่จะได้ทำงานร่วมกัน

การเขียนภาวนาค่อย ๆ น้อมนำให้ฉันคลายความยึดติดจากความทุกข์ต่าง ๆ ไม่ยึดติดหรือถือความทุกข์ไว้นาน เหมือนที่ผ่านมาที่ฉันยึดติดกับความทุกข์เรื่องการที่ฉันไม่ได้ไปต่างประเทศมาเป็นเวลาประมาณ 2 ปี แต่ ณ เวลานี้ทำให้ฉันคลายจากความยึดติดนั้นลงได้ วันหนึ่งฉันได้หันกลับไปมองฉันคนเก่าที่ผ่านมา แล้วฉันก็พูดกับคนนั้นว่า “บ๊ววะ...ที่ทุกข์กับเรื่องนี้มาได้ตั้ง 2 ปี” ฉันเห็นภาพทะเลที่มีนกนางนวลบินอยู่ ฉันไม่เห็นกรงขังเหมือนที่ฉันเคยเห็น ฉันรู้สึกเป็นอิสระ ฉันมอบความสุข ความดีงามและคุณค่าให้กับตนเองได้มากขึ้นโดยไม่ต้องรอให้ใครมาบอกกล่าวหรือตัดสินฉันเหมือนที่ผ่านมา

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย

ในบทนี้ผู้วิจัยขอใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ผู้วิจัย” เนื่องจากการเป็นการกลับมามองตนเองในมุมมองของบุคคลที่ 3 ซึ่งผู้วิจัยพยายามกลับมามองตนเองโดยให้เป็นกลางมากที่สุด

บทนี้เป็นการนำผลวิจัยที่ได้มาสังเคราะห์และสรุปเป็นผลการวิจัย เพื่อตอบคำถามของงานวิจัยนี้ คือ ประสพการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนาเป็นอย่างไร โดยมีประเด็นสำคัญที่สรุปได้ ดังนี้

#### 5.1 ประสพการณ์ภายในและคุณค่าในตนเองของผู้วิจัยที่ได้ค้นพบจากการเขียนภาวนา

จากประสพการณ์การเขียนภาวนาตั้งแต่เดือน พฤษภาคม 2563 จนถึงปัจจุบัน เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 8 เดือน ซึ่งบางช่วงอาจมีความถนัดในการเขียนสม่ำเสมอ เช่น ช่วงที่มีการเรียนเขียนภาวนา และ ช่วงเก็บข้อมูล บางช่วงอาจจะห่างจากการเขียนภาวนาไปบ้าง เช่น ช่วงหลังเก็บข้อมูล โดยผลวิจัยที่ได้ในบทที่ 4 ทำให้ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นประสพการณ์ภายในและคุณค่าในตนเองที่ได้ค้นพบจากการเขียนภาวนา ดังนี้

##### 5.1.1 ประสพการณ์ภายในของผู้วิจัยที่ได้ค้นพบจากการเขียนภาวนา

ในการทำงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยพบเห็นความมุ่งมั่นของตนเอง ที่อยากจะพาตัวเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากความคิด ความรู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่ดีพอ กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น เหตุการณ์ที่ผู้วิจัยไม่ได้รับโอกาสในการไปดูงานที่ต่างประเทศ หรือ การไม่ได้รับการยอมรับหรือคำชื่นชมจากในเหตุการณ์ต่าง ๆ และในช่วงเก็บข้อมูล ผู้วิจัยพบเห็นความมุ่งมั่น และตั้งใจของตนเองอย่างแท้จริงเอาใจที่จะใช้การเขียนภาวนาในการพัฒนาตนเองเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ ความคิดและความรู้สึกไม่มีคุณค่า ไม่ดีพอ ที่มักเกิดจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น หรือ ความคาดหวังในตนเอง จนกดศักยภาพที่มีอยู่ในตัวผู้วิจัย

ในช่วงเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะวงกลมลงบนปฏิทินในวันที่ผู้วิจัยได้ทำการเขียนภาวนา ซึ่งทุกครั้งที่ได้วงกลมลงไป ผู้วิจัยจะรู้สึกประสบความสำเร็จไปอีกหนึ่งขั้น แม้จะเป็นความสำเร็จก้าวเล็ก ๆ ก็ตาม โดยที่ผ่านมาผู้วิจัยไม่เคยมองความสุขจากความสำเร็จเล็ก ๆ ในชีวิตเลย มองแต่ความสำเร็จที่ปลายทาง ทำให้ผู้วิจัยคิดว่าตนเองไม่มีอะไรดี ไม่มีอะไรเก่ง ไม่ค่อยชื่นชมหรือภาคภูมิใจในตนเอง แต่การเขียนภาวนา กลับทำให้ผู้วิจัยค่อย ๆ พบเห็น คุณค่า ความดี ความสำเร็จที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้วิจัย โดยเฉพาะในช่วงสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนาที่ทำให้ผู้วิจัยเริ่มกลับมามองเห็นว่า ผู้วิจัยเคยทำอะไรได้ดี หรือ ทำสำเร็จไปบ้าง เช่น การได้ไปจัดกระบวนการถอดบทเรียน หรือการจัดกระบวนการในนามกลุ่มดูใจ ซึ่งเป็นความสำเร็จก้าวเล็ก ๆ ในชีวิตของผู้วิจัย การได้กลับไปเห็นความสำเร็จเล็ก ๆ ของชีวิต ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกดีใจที่เห็นว่าตนเองมีคุณค่า หรือสิ่งดี ๆ ในตนเองบ้าง ภูมิใจกับความสำเร็จแม้จะเป็นก้าวเล็ก ๆ ของตนเอง และที่สำคัญคือความรู้สึกรักกับตนเองที่มากขึ้น เสมือนผู้วิจัยได้เห็นบ่อน้ำกลางทะเลทราย ทำให้ผู้วิจัยมีแรง มีพลัง มีความรักและความมุ่งมั่นที่จะเดินต่อไป บนความเชื่อว่าผู้วิจัยจะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ ได้

ครั้งหนึ่งในการเขียนภาวนาผู้วิจัยได้เขียนถึงช่วงเวลาที่ได้เข้าไปทำกิจกรรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนพระนครศรีอยุธยา ซึ่งครั้งนั้นผู้วิจัยคิดว่าตนเองได้ช่วยให้คนอื่นหนึ่งได้มีมุมมองชีวิตที่เปลี่ยนไป มีความหวังกับชีวิตมากขึ้น และช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเองในขณะที่เขาได้อยู่ที่นั่น ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้กลับมาสัมผัสกับความสุขกับการที่ได้ช่วยให้คน ๆ หนึ่งมีการพัฒนาเติบโตที่ดีขึ้น จึงทำให้ผู้วิจัยได้นึกย้อนไปในสมัยก่อนว่าผู้วิจัยก็มีความฝันหนึ่ง คือ การได้เป็นครูบนดอย มันเป็นความฝันที่ทำให้ผู้วิจัยมีความสุข เพราะ ทำให้เห็นว่าตนเองได้ช่วยเหลือและพัฒนาคนอื่นให้ดีขึ้น รวมถึงตนเองก็ได้รับการเติบโตและพัฒนาไปด้วย

การเขียนในช่วงเวลานั้น เหมือนเป็นแสงสว่างเล็ก ๆ ที่ถูกจุดขึ้นมาในใจของผู้วิจัยอีกครั้งหนึ่ง เหมือนเป็นแสงสว่างในการนำทาง ให้ผู้วิจัยเห็นความต้องการ แรงกระตุ้น แรงผลักดันในชีวิตของผู้วิจัย นั่นคือการได้ช่วยเหลือพัฒนาผู้อื่นและตนเอง เพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง ทำให้รู้สึกมีแรง มีพลังในการดำเนินชีวิตที่มากขึ้น จนทำให้ผู้วิจัยตัดสินใจลงสมัครเรียนหลักสูตร ห้องเรียนวิถีครู เพื่อบ่มเพาะการเป็นผู้ให้และการพัฒนาทั้งผู้อื่นและตนเอง ... เสมือนผู้วิจัยกำลังเดินตามแสงสว่างเล็ก ๆ ที่ถูกจุดขึ้นมาในวันนั้น

จนวันหนึ่งในขณะที่ผู้วิจัยได้กลับมาเขียนสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนา หลังจากที่ได้เขียนภาวนาไว้ในระหว่างการอบรมพื้นฐาน เขียนภาวนาของสถานบันธรรมวรรณศิลป์ วันนั้นผู้วิจัยได้วาดแท่งกราฟสี่เหลี่ยม 2 แท่ง แท่งสูง (แทนคนอื่น) และแท่งเตี้ย (แทนตนเอง) ช่วงขณะหนึ่งได้เกิดการมองเห็นมุมมองใหม่ จากเดิมที่เห็นแต่ว่าตนเองต่ำกว่า แยกว่าคนอื่นอยู่บ่อย ๆ เปลี่ยนเป็นเห็นโอกาสในการที่จะพัฒนาตนเองได้ เติบโตได้ ซึ่งในขณะนั้นมันรู้สึกประหลาดใจอยู่ข้างใน



เพราะมันเป็นมุมมองที่ผู้วิจัยไม่เคยพบเห็นมาก่อน เมื่อผู้วิจัยได้เห็นมุมมองนั้นก็รู้สึกได้ทันทีว่านี่อาจเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของชีวิตในช่วงเวลาของการทำวิจัย เนื่องจากผู้วิจัยสามารถมองเห็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง ซึ่งช่วยทำให้ผู้วิจัยมีแรง มีพลังในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ อีกทั้งการพัฒนาตนเองก็เป็นคุณค่าหนึ่งที่คุณค่าที่ผู้วิจัยยึดถือไว้

การที่ผู้วิจัยได้เห็นมุมมองใหม่ในช่วงเวลานั้น เป็นเพราะผู้วิจัยได้เขียนภาวนาเป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งช่วยพัฒนาให้ผู้วิจัยมีสติมากขึ้น ทำให้เท่าทันความคิด ความรู้สึกเชิงลบที่เกิดจากการเปรียบเทียบได้บ่อยครั้งขึ้น จนไม่จมไปอยู่กับความคิด ความรู้สึกไม่ดีพอ ไม่มีคุณค่า หรือความรู้สึกเชิงลบแบบที่ผ่านมา อีกทั้งการเขียนสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนา เป็นเหมือนช่วงเวลาที่ได้ออกหลังออกมามองตนเองซึ่งช่วยทำให้เห็นมุมมองต่าง ๆ ที่กว้างขึ้น ไม่มองแต่มุมมองเดิม ๆ ที่คุ้นเคย

หลังจากนั้นไม่นาน ผู้วิจัยก็ตัดสินใจที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องวิทยาศาสตร์ข้อมูล โดยการลงสมัครเรียนกับสถาบันจุฬา เอ็มไอไอซี อะซิฟว์ เพราะผู้วิจัยเห็นโอกาสในการพัฒนาตนเองจากความแตกต่างของความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยกับเพื่อนร่วมงาน ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกอยากพัฒนาตนเอง หากความรู้ต่าง ๆ เพื่อให้มีความสามารถทัดเทียมกับเพื่อนร่วมงานได้ ในช่วงเวลานั้นมันรู้สึกมีพลัง และมุ่งมั่นที่จะลงมือทำอย่างที่คุณค่าที่ผู้วิจัยไม่ได้รู้สึกแบบนี้มาเป็นเวลานานแล้ว จนในที่สุดผู้วิจัยก็ได้เรียนสำเร็จตามหลักสูตรจนได้รับใบประกาศนียบัตร ณ วันที่ 6 เมษายน 2564

การเรียนสำเร็จในครั้งนั้นทำให้ผู้วิจัยรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเป็นอย่างมากที่ได้ลงมือทำแล้วสำเร็จผลตามที่วางไว้ เป็นเหมือนความสำเร็จเล็ก ๆ ก้าวหนึ่งของผู้วิจัย ที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองในก้าวต่อ ๆ ไปบนเส้นทางสายนี้ ในช่วงเวลานั้นผู้วิจัยรู้สึกกระหายความสำเร็จ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นตัวล่อเลี้ยงให้ผู้วิจัยรู้สึกมีคุณค่า เห็นคุณค่า และความมุ่งมั่นที่มีในตนเอง ซึ่งหลังจากนั้นไม่นานผู้วิจัยก็เรียนสำเร็จหลักสูตรห้องเรียนวิจิตร รุ่นที่ 5 ด้วยอีกหลักสูตรหนึ่ง ช่วงเวลานั้นเป็นช่วงเวลาที่ผู้วิจัยมีความสุข เพราะได้เห็นการเติบโต การพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นของตนเอง กลับมารับรู้ถึงความรู้สึกที่มีค่าในตนเองได้มากขึ้น ชัดเจนขึ้น

เมื่อจบช่วงการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยก็ยังมุ่งมั่น พัฒนาตนเองอยู่เรื่อย ๆ โดยยังคงเท่าทันความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำให้ไม่จมอยู่กับความคิด ความรู้สึกลบ ๆ และมองเห็นโอกาสที่จะพัฒนาตนเองอยู่เรื่อย ๆ ตามประสบการณ์ที่เข้ามา เช่น วันหนึ่งที่ผู้วิจัยต้องนำประชุมเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยมีความกังวลว่าตนเองจะทำได้ ไม่ได้ หรือได้ไม่ดีพอ แต่เมื่อเท่าทันความรู้สึกและความคิดของตนเอง ก็ทำให้กลับมาคิดได้ว่าเป็นการฝึกฝนเพื่อที่จะพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งนี้หัวข้อที่ผู้วิจัยได้นำประชุมเชิงปฏิบัติการก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาหน่วยงานหรือบุคคลคนอื่น ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้สึกกล้าที่จะสู้กับความกลัว และรู้สึกมีพลังในการทำงานในครั้งนั้น เป็นต้น

เมื่อผู้วิจัยมองย้อนกลับไป ผู้วิจัยมีความภาคภูมิใจในตนเองเป็นอย่างมาก ที่เห็นว่าตนเองสู้ไม่ถอย เอาจริงเอาจังและมุ่งมั่นกับการพัฒนาตนเองเพื่อให้ตนเองพ้นทุกข์จากที่เคยเป็นมาก่อนหน้านี้ และมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองในเรื่องต่าง ๆ ที่ตนเองเห็นจากโอกาสที่เกิดขึ้นจนประสบความสำเร็จไปในระดับหนึ่ง และรู้สึกดีใจที่ได้กลับมาเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น จากสิ่งที่ได้ลงมือทำจนประสบความสำเร็จ ทำให้รู้สึกมีพลังและความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองเพื่อตนเองและผู้อื่นต่อไป

### 5.1.2 คุณค่าของผู้วิจัยที่ได้ค้นพบจากการเขียนภาวนา

จากการทบทวนวรรณกรรมในบทที่ 2 หัวข้อ 2.1.1 สามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า คุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกหรือการแสดงออกของคน ๆ หนึ่งที่มีต่อตนเอง ผ่านการรับรู้และประเมินตนเอง ระหว่างสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบันและสิ่งที่คาดหวังไว้ หากเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ก็จะรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงหรือเป็นไปในทางบวก แต่หากไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ก็จะรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง หรือคุณค่าในตนเองต่ำหรือเป็นไปในทางลบ โดยตลอดระยะเวลาในการเขียนภาวนาไม่ต่ำกว่า 8 เดือนที่ผ่านมา ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงคุณค่าในตนเอง ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

#### ศักยภาพในการพัฒนาตนเอง

จากเดิมที่ผู้วิจัยเบื่อหน่ายกับชีวิต รู้สึกไม่มีความสำคัญ ไม่มีคุณค่า แต่อยากจะทำหลุดพ้นจากสภาวะของชีวิตแบบนั้นเสียที มาถึงวันนี้ผู้วิจัยพบว่าตนเองทำได้อย่างที่ต้องการ กลับมารู้สึกสนุกกับการทำงานหรือสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตมากขึ้น เห็นสิ่งดี ๆ ในชีวิตรอบตัวได้ดีขึ้น เห็นโอกาสที่ตนเองจะเติบโตไปในวันข้างหน้า และคิดว่าตนเองสามารถที่จะไปถึงตรงจุดนั้นได้ เมื่อมองย้อนกลับไปผู้วิจัยรู้สึกดีใจและภาคภูมิใจ ที่ตนเองสามารถเดินทางมาได้ถึงจุดนี้ มันเป็นจุดที่ผู้วิจัยเห็นว่าสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นรอบตัวมากกว่าแต่ก่อน และคิดว่าตอนนี้ผู้วิจัยสามารถทำให้ตนเองดีขึ้นได้อย่างที่ต้องการแล้วในระดับหนึ่ง และจะทำดีขึ้นไปอีกในวันข้างหน้าบนความเชื่อมั่นในตนเองว่า “ฉันทำได้” ซึ่งการที่ฉันสามารถพัฒนาตนเองมาได้ถึงขนาดนี้ ฉันต้องใช้ความสามารถต่าง ๆ คือ

#### (1) ความกล้าในการเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความทุกข์

ผู้วิจัยต้องใช้ความกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความทุกข์ของตนเอง ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ ความเศร้า ความเจ็บปวดหลายต่อหลายครั้ง เมื่อเขียนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกไม่มีค่า ไม่ดีพอ ไม่สำคัญ หรือไม่ได้รับการยอมรับ รวมถึงความเจ็บปวดในขณะที่ต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์จริง เนื่องจากผู้วิจัยต้องเฝ้าสังเกตความรู้สึก

ความคิดตนเอง ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบกับตัววิจัยในขณะนั้น ซึ่งการเฝ้าสังเกตทำให้ผู้วิจัยเห็นความทุกข์ชัดขึ้น บ่อยขึ้น และตามมาด้วยความรู้สึกเจ็บปวดซ้ำ ๆ ความทุกข์ซ้ำ ๆ แต่เมื่อผู้วิจัยเฝ้าสังเกตตนเอง ก็ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจตนเอง เข้าใจที่มาของความทุกข์มากขึ้น

## (2) ความสามารถในการยอมรับความเป็นจริง

ผู้วิจัยมีความสามารถในการยอมรับความเป็นจริง มองสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงได้ดีขึ้น ทำให้ผู้วิจัยกลับมาอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ไม่จมไปกับอดีต การยอมรับความเป็นจริงในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ เฝื่อนหน้าอยู่ เช่น ยังไงผู้วิจัยก็ไม่ได้ไปดูงานที่ประเทศจีนเพราะมันผ่านมาแล้ว ความสามารถหรือทักษะในการทำงานบางด้านของผู้วิจัยยังน้อยกว่าคนอื่น หรือสิ่งที่ผู้วิจัยทำมันยังมีข้อผิดพลาด ข้อแก้ไขและยังสามารถปรับปรุงได้อีก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้วิจัยต้องใช้เวลา พลังและความกล้าหาญที่จะยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเป็นอย่างมาก เหมือนกับบันทึกเขียนภาวนาที่เคยเขียนไว้ในบทที่ 4 ในหัวข้อ 4.2.2 ว่า

“การยอมรับความจริงตามที่มันเป็นจริง ๆ คงเป็นทางออกหนึ่งให้กับความทุกข์ แต่จากประสบการณ์ บางทีเราก็ต้องใช้เวลาในการยอมรับความจริงมากน้อยต่างกันไป มันไม่ง่ายขึ้นแต่มันก็ทำได้ ขอแค่เรามีความตั้งใจที่อยากจะหลุดพ้นจากความทุกข์ตรงนั้นเป็นจุดเริ่มต้นก่อน หลังจากนั้นเราจะพบเจอวิถีทางเอง”

การยอมรับความจริงเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้วิจัยค่อย ๆ เริ่มคลี่คลายความจากความทุกข์ การยึดติดจากเหตุการณ์ ความคิด ความเชื่อต่าง ๆ ทำให้ใจเบาลงและกลับมามีความสุขมากขึ้น เหมือนกับที่วันหนึ่งผู้วิจัยเริ่มกลับมายอมรับความจริงว่า “ผู้วิจัยไม่สามารถรู้เรื่องได้ทุกอย่าง หรือเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ในทุกเหตุการณ์ตามที่ใจอยาก” ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในบทที่ 4 ในหัวข้อ 4.2.13 ซึ่งช่วยให้ผู้วิจัยวางการเปรียบเทียบกับคนอื่นลงไปได้บ้าง

หากมองตามกรอบความหมายของคุณค่าในตนเองสำหรับวิจัยนี้ ความสามารถในการยอมรับความจริงก็เป็นคุณค่าหนึ่งของผู้วิจัยเช่นกัน กล่าวคือ ก่อนหน้านี้ผู้วิจัยมีความคาดหวังว่าวันหนึ่งผู้วิจัยจะยอมรับความจริงกับเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ โดยยอมรับได้ทั้งทางความคิดและทางใจ ซึ่งวันนี้ผู้วิจัยคิดว่าตนเองสามารถยอมรับกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาได้แล้ว ไม่หมกหมุ่น จม หรือกลับไปตั้งคำถามว่า ทำไม? ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า “ฉันทำได้” ซึ่งเป็นการเติมเต็มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้วิจัย

### (3) ความมุ่งมั่น

ผู้วิจัยเห็นความมุ่งมั่นที่ตนเองมีต่อการทำวิจัยในประเด็นของคุณค่าในตนเอง หลายครั้งที่ผู้วิจัยรู้สึกเจ็บปวด เป็นทุกข์ กับการถูกปฏิเสธหรือยังไม่ได้รับการยอมรับในการทำงานวิจัยขึ้นนี้ จนจะยอมแพ้หรือล้มเลิกมาก็หลายครั้ง แต่สุดท้ายผู้วิจัยก็ยังกลับมาลุกขึ้นสู้และเริ่มใหม่ เพราะความมุ่งมั่น และการเอาจริงเอาจังกับประเด็นนี้ ที่ผู้วิจัยต้องการพัฒนาตนเองเพื่อหลุดพ้นหรือผ่อนคลายจากความทุกข์ที่ตนเผชิญอยู่ในขณะนั้น

### (4) ความสามารถในการเข้าใจตนเอง เท่าทันความคิดและความรู้สึก

ความสามารถนี้เป็นความสามารถที่สำคัญสำหรับการพัฒนาตนเองเป็นอย่างมาก เพราะหากผู้วิจัยไม่มีความสามารถนี้ ผู้วิจัยจะจมอยู่กับปัญหา เหตุการณ์ ความคิดหรือความรู้สึกที่เป็นด้านลบ เช่น หงุดหงิด น้อยใจ เสียใจ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น แต่เพราะผู้วิจัยมีความสามารถนี้จึงทำให้ผู้วิจัยเข้าใจตนเอง เห็นสาเหตุของความทุกข์ ปล่อยวางหรือหยุดความคิด ความรู้สึกด้านลบได้ดีขึ้น จนทำให้สภาพจิตใจดีขึ้นจากการลดการตำหนิและตัดสินตนเอง

### ความปรารถนาในการพัฒนาผู้อื่น

ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในบทที่ 4 ในหัวข้อ 4.2.18 ว่า ในช่วงการเขียนสะท้อนตนเอง หลังการเขียนภาวนา ทำให้ผู้วิจัยนึกถึงภาพฝันที่ตนเองเคยมี คือ การเป็นครูบนดอย เพราะได้ช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็ก ๆ ที่ขาดโอกาส การเขียนในครั้งนั้นทำให้ผู้วิจัยได้กลับมาสัมผัสถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตัวของผู้วิจัย จนนำไปสู่การตัดสินใจลงเรียนหลักสูตรวิธีครู ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยพัฒนาตนเอง มาได้ระดับหนึ่ง ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกมีความเชื่อมั่นว่า ตนเองก็สามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่มีไปช่วยพัฒนาคนอื่นต่อไปได้

ในการพัฒนาตนเองและพัฒนาผู้อื่นเป็นเหมือนคุณค่าที่ผู้วิจัยได้ค้นพบและยึดถือไว้ ซึ่งเป็นเหมือนแรงกระตุ้นหรือแรงบันดาลใจที่ทำให้ผู้วิจัยมีความฝัน ความปรารถนา และความ ต้องการ ที่จะทำงานประจำที่สามารถพัฒนาตนเองและคนอื่นได้ไปพร้อม ๆ กัน

### ความรักในตนเอง

การเขียนภาวนาช่วยกลับมาทำให้ผู้วิจัยเห็นสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในตนเอง ที่ปกติแล้วผู้วิจัยอาจจะไม่ได้สนใจหรือมองเห็น ทำให้ผู้วิจัยกลับมารักตัวเองมากขึ้นจากการเห็นสิ่งดี ๆ ที่มีในตนเอง เช่น เห็นการพัฒนาตนเอง เห็นความปรารถนาดีที่อยากช่วยพัฒนาคนอื่น หรือเห็นเป้าหมายของชีวิตมากขึ้น เป็นต้น

ก่อนหน้าที่จะทำวิจัยนี้ ผู้วิจัยเห็นทุกข์กับสิ่งต่าง ๆ และได้บอกกับตัวเองหลายครั้ง ว่าจะต้องกลับมารักตัวเองให้ได้ ทำให้ตัวเองมีความสุขเสียที ซึ่งในตอนนี้อยู่วิจัยเห็นว่าตนเองกลับมารักตนเองได้อย่างแท้จริงแล้ว คือ การหยุดทำร้ายตัวเองด้วยความคิด เสี่ยงตัดสินใจและการตำหนิตนเอง จนทำให้ผู้วิจัยมีความสุขมากขึ้น และสิ่งหนึ่งที่เป็นเสมือนเครื่องยืนยันในความรักที่มีต่อตนเอง คือ “งานวิจัยเล่มนี้”

ต้องขอบคุณความทุกข์และความเจ็บปวดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้วิจัย ที่เป็นเหมือนแรงผลักดันที่ทำให้ผู้วิจัยเริ่มหันกลับมารักตัวเอง จนได้มาเจอการเขียนภาวนาซึ่งช่วยให้ผู้วิจัยหลุดพ้นจากสภาวะความทุกข์เหล่านั้นได้ และในขณะนี้ผู้วิจัยก็มีความสุขมากพอที่จะเผื่อแผ่แบ่งปันความรักและความปรารถนาดีให้กับผู้อื่นต่อไปเท่าที่ผู้วิจัยจะทำได้

### ความสามารถหรือทักษะในการทำงาน

ในการทำงานผู้วิจัยเห็นว่าตนเองมีคุณค่าในเรื่องของความรู้ในการใช้โปรแกรมเอสเอพี ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในบทที่ 4 ในหัวข้อ 4.2.7 ว่าผู้วิจัยสอนการดึงข้อมูลจากระบบให้กับน้องธรณ์ และที่สำคัญคนรอบ ๆ ตัวผู้วิจัยก็ไม่ค่อยมีใครรู้หรือมีความสามารถในโปรแกรมนี้นี้เป็นจำนวนมาก ประกอบกับผู้วิจัยเคยได้รับโอกาสในการเป็นหัวหน้าโครงการเกี่ยวกับโปรแกรมเอสเอพีและความสามารถในการนำประชุม ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในบทที่ 4 ในหัวข้อ 4.2.12 ว่าตนเองรู้สึกมีความสำคัญ เมื่อมีบทบาทในขณะที่น่าประชุมอยู่ ซึ่งปัจจุบันผู้วิจัยก็ยังได้รับโอกาสจากหัวหน้าให้เป็นคนดำเนินการประชุมดังกล่าวอยู่ตลอดมา ทำให้ผู้วิจัยคิดว่าตนเองทำได้ดี มีความเชื่อมั่นมากขึ้น และคิดว่าตนเองได้รับความไว้วางใจจากหัวหน้า จึงทำให้รู้สึกว่าคุณค่าในตัวเองมีค่าในด้านนี้ด้วย

ในอีกมุมหนึ่ง เช่น ความสามารถเรื่องการเขียนโค้ดเอ็กซ์เซลล์ วิบีเอ หรือ การใช้โปรแกรมเพาเวอร์ บีไอ ซึ่งในปัจจุบันผู้วิจัยคิดว่าตนเองมีความรู้ ความสามารถในด้านนี้น้อย เมื่อเทียบกับความคาดหวังหรือเทียบกับคนอื่น จึงทำให้ผู้วิจัยรู้สึกคุณค่าในตัวเองต่ำในเรื่องดังกล่าว แต่ที่ต่างไปจากเดิม คือ ผู้วิจัยมีความมั่นใจและเชื่อมั่นว่า วันหนึ่งผู้วิจัยจะมีความสามารถนั้นได้มากขึ้น จนเก่งดังที่ตนเองคาดหวังไว้

## 5.2 ที่มาของคุณค่าในตนเองของผู้วิจัย

จากการสังเคราะห์จากผลการวิจัยและคุณค่าที่ค้นพบจากการเขียนภาวนา พบว่าที่มาของคุณค่าในตนเองของผู้วิจัย คือ มุมมองที่เกิดจากการเปรียบเทียบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่นลงมือทำงานสำเร็จ และความปรารถนาในการพัฒนาผู้อื่นและตนเอง

มุมมองการเปรียบเทียบทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าตนเองดีกว่าหรือแย่กว่าสิ่งที่เปรียบเทียบ เช่น ความสามารถของคนอื่น ความคาดหวัง หรืออดีตที่ผ่านมา เป็นต้น หากเปรียบเทียบแล้วผู้วิจัยมีมุมมองที่เห็นว่าตนเองดีกว่าก็จะนำมาซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในทางตรงกันข้าม หากผู้วิจัยเปรียบเทียบแล้วมีมุมมองที่เห็นว่าตนเองแย่กว่าก็จะนำมาซึ่งเสียงตำหนิ และการตัดสินตนเอง จนนำไปสู่ความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง แต่หากมีมุมมองที่เปลี่ยนไปแม้ว่าตนเองจะด้อยกว่าสิ่งที่เปรียบเทียบก็ตาม กล่าวคือ การเปลี่ยนมุมมองเป็นการเห็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง พร้อมกับมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะพัฒนาได้ จนนำไปสู่การลงมือทำงานประสบผลสำเร็จ แม้เป็นเพียงความสำเร็จขั้นเล็ก ๆ ก็ช่วยนำมาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ในตัวของผู้วิจัย

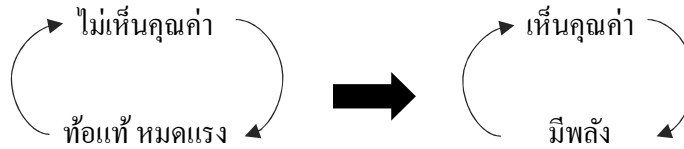
การได้กลับมาเห็นโอกาสที่จะพัฒนาตนเอง และมุ่งมั่นจนลงมือทำได้สำเร็จเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกภาคภูมิใจ และทำให้กลับมาเห็นคุณค่าในตนเองเพราะเหมือนเป็นสิ่งที่คอยย้ำที่ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าตนเองมีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง มีความสามารถในการเรื่องนั้น ๆ มากพอจึงทำให้สำเร็จได้ อีกทั้งการได้เห็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง เห็นความมุ่งมั่นในตนเอง จนเชื่อว่าตนเองจะทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นได้ แม้ว่าตอนนี้ยังไม่ได้ลงมือทำงานสำเร็จ แต่ความมุ่งมั่นและความเชื่อมั่นในตนเองนั้นก็นำมาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกัน

การเขียนภาวนายังช่วยทำให้ผู้วิจัยกลับมาเห็นคุณสมบัติที่ดีที่มีอยู่ในตัวของผู้วิจัย นั่นคือการกลับมาพบเห็นความปรารถนาที่อยากช่วยพัฒนาคนอื่นและตนเองให้ดีขึ้น เพราะการช่วยให้คนอื่นให้เติบโตขึ้น ดีขึ้นนั้นทำให้ผู้วิจัยรู้สึกมีความสุขและกลับมาเห็นว่าตนเองยังมีคุณค่าต่อผู้อื่น จึงทำให้ผู้วิจัยอยากจะพัฒนาตนเองไปเรื่อย ๆ เพื่อนำประสบการณ์และความรู้ที่มีไปช่วยเหลือและพัฒนาคนอื่นต่อไป

### 5.3 การเขียนภาวนากับการสืบค้นคุณค่าในตนเอง

การเขียนภาวนาช่วยให้ผู้วิจัยมีสติได้ดีขึ้น เข้าใจตนเอง เท่าทันความคิดและความเชื่อของตนเอง ทำให้ยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นอยู่และเกิดขึ้นได้มากขึ้น ทำให้เข้าใจชีวิต เห็นที่มาของความทุกข์ของชีวิตว่าเกิดจากมุมมองและทัศนคติที่ไม่ดีของตนเอง ชอบเอาตนเองไปเปรียบเทียบแล้วตัดสิน ตำหนิตนเองจนทำให้ผู้วิจัยไม่เห็นคุณค่าในตนเองหรือเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่เมื่อได้เขียนภาวนาทำให้มีสติและมีเวลาในการทบทวนชีวิตมากขึ้น ทำให้ได้เห็นสิ่งดี ๆ หรือคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองมากขึ้น เกิดการเข้าใจตนเองที่มากขึ้น เท่าทันความคิดและความรู้สึกของตนเองดีขึ้น จนนำไปสู่มุมมองและทัศนคติที่ดีต่อชีวิต ทำให้เห็นโอกาสในการพัฒนาตนเองซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยชื่นชอบ เมื่อพัฒนาตนเองได้สำเร็จหรือได้ตามเป้าหมายเล็ก ๆ ที่วางไว้ ก็ช่วยเพิ่มความมั่นใจและ

กลับมาทำให้ผู้วิจัยเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีขึ้น ทำให้วงจรชีวิตเปลี่ยนไปจากคนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ท้อแท้ หดแรงแจน ไม่อยากทำอะไร เปลี่ยนเป็นคนที่เริ่มกลับมาเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น มีเป้าหมาย มีพลังและสิ่งที่ยากทำมากมาย



รูปภาพ 5.1 เปรียบเทียบวงจรชีวิต

จากการทบทวนและสังเกตตนเองเป็นประจำ ทำให้เกิดการเข้าใจตนเองที่มากขึ้น ว่าผู้วิจัยเป็นคนที่ต้องการให้ผู้อื่นมาชื่นชม ยอมรับ ให้ความสำคัญ ถึงจะเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมาสโลว์ (Maslow, 1970 อ้างถึงใน ปาลิตา แซ่ก๊วง, 2557, น.27,29) เรียกว่าเป็นความต้องการให้ผู้อื่นเห็นค่าของตน เนื่องจากผู้วิจัยไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่รู้ว่าคุณค่าของตนเองคืออะไร จึงต้องให้ผู้อื่นเป็นคนบอก ตัดสินหรือมอบคุณค่าให้กับผู้วิจัย แต่เมื่อผู้วิจัยเขียนภาวนาเป็นประจำ สม่ำเสมอ ในบางครั้งของช่วงการเขียนภาวนาหรือการสะท้อนตนเองหลังการเขียนภาวนา ก็ทำให้ผู้วิจัยเห็นข้อดี คุณสมบัติดี ๆ และคุณค่าที่มีในตนเองมากขึ้น จนมาถึงจุดเปลี่ยนที่ทำให้ผู้วิจัยมีมุมมองต่อการเปรียบเทียบที่เปลี่ยนไป ทำให้เห็นเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองและเป็นเป้าหมายของชีวิต และเมื่อเห็นว่าตนเองทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จแม้เป็นเพียงก้าวเล็ก ๆ เช่น การเขียนภาวนาได้ไม่ต่ำกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์ หรือ การเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ข้อมูลจบหลักสูตร ก็ทำให้คิดว่าตนเองทำได้ ตนเองมีความสามารถ ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกมั่นใจ มีพลังกาย พลังใจ และกลับมามองเห็นว่าแท้จริงแล้วคุณค่าในตนเอง เราสามารถสร้างขึ้นมาได้เอง โดยไม่ต้องรอให้คนอื่นมามอบให้หรือยืนยันถึงคุณค่าที่ตนเองมี

#### 5.4 ความหมายต่อคุณค่าในตนเองที่เปลี่ยนไปจากการเขียนภาวนาของผู้วิจัย

จากเดิมที่ผู้วิจัยมักรู้สึกเบื่อ เซ็ง ท้อแท้ ไม่ดีพอหรือไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อไม่ได้รับการยอมรับ ชื่นชมและการให้ความสำคัญจากคนอื่น กล่าวคือ เป็นความต้องการให้ผู้อื่นมาเห็นคุณค่า เมื่อผู้อื่นเห็นคุณค่าในตัวผู้วิจัย ผู้วิจัยถึงจะรับรู้ถึงการมีคุณค่าในตนเอง ดังที่ผู้วิจัยเคยกล่าวไว้ในบทที่ 4 ในหัวข้อ 4.2.2 ว่าผู้วิจัยรู้สึกเหมือนเห็นตนเองติดคุก เพราะให้การกระทำของคนอื่น เช่น การยอมรับ การให้ความสำคัญ การชื่นชม มีผลหรือเป็นตัวตัดสินคุณค่าของผู้วิจัย

แต่ในขณะนี้ผู้วิจัยกลับมาเห็นคุณค่าภายในจากตนเอง เห็นคุณค่าที่มีในตัวเองได้ดีขึ้น ไม่ต้องรอให้คนอื่นมายอมรับหรือให้ความสำคัญ เพื่อตัดสินคุณค่าของผู้วิจัยแบบในอดีตที่ผ่านมา ผู้วิจัยสามารถชื่นชมและเห็นคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ได้ ดังตัวอย่างที่ผู้วิจัยเคยกล่าวไว้ในบทที่ 4 ในหัวข้อ 4.4.3 ในเหตุการณ์พูดคุยทอดคสผ่านเฟซบุ๊ก ที่ผู้วิจัยไม่ได้รับคำชื่นชมจากครู แต่ผู้วิจัยสามารถที่จะเห็นความปรารถนาดีที่มีอยู่ในตัวของผู้วิจัยได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องรอคำชื่นชมหรือการยอมรับจากครู เพื่อยืนยันถึงคุณค่าที่มีในตัวเองของผู้วิจัย

จุดเปลี่ยนที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ไม่ดีพอ จากการไม่ได้รับการยอมรับ การชื่นชมหรือการให้ความสำคัญของผู้อื่น มาเป็นรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีพลังและมีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น แม้จะไม่ได้รับการยอมรับ การชื่นชมหรือการให้ความสำคัญจากผู้อื่นก็ตาม คือ การที่ผู้วิจัยมีความเข้าใจตนเอง ทนความคิดและความรู้สึกของตนเองมากขึ้น จนทำให้ผู้วิจัยเห็นมุมมองของการเปรียบเทียบเปลี่ยนไป ทำให้ได้ข้อค้นพบว่า เมื่อมุมมองและทัศนคติของการเปรียบเทียบเปลี่ยนไป ทำให้ผู้วิจัยกลับมาเห็นคุณค่าในตนเองจากความเชื่อมั่นและมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง และหากลงมือทำได้สำเร็จก็จะเป็นเครื่องยืนยันถึงคุณค่าในตนเอง ซึ่งช่วยทำให้ลดความต้องการการเห็นคุณค่าจากผู้อื่นลง

## 5.5 ข้อเสนอแนะกับการทำวิจัยครั้งถัดไป

ผู้วิจัยเสนอให้มีการศึกษาวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกในบุคคลกับผู้มีประสบการณ์การเขียนภาวนาอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันอย่างน้อย 5 – 10 คน ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้ได้ข้อมูล ความคิดเห็นและประสบการณ์ที่หลากหลาย รวมถึงขยายความเข้าใจและมุมมองที่อาจแตกต่างจากประสบการณ์ของผู้วิจัยเพียงคนเดียว

## 5.6 สังกัศน์

จากที่ผู้วิจัยเขียนภาวนาจนได้ค้นพบแรงผลักดัน แรงปรารถนาของชีวิต นั่นคือ การได้ช่วยเหลือพัฒนาผู้อื่นและตนเอง ซึ่งเปรียบเสมือนแสงสว่างเล็กๆ ที่เกิดขึ้นในใจเพื่อเป็นสิ่งนำทางให้กับชีวิตของผู้วิจัย จนถึงวันนี้ แรงผลักดันและแรงปรารถนานั้นกำลังจะนำพาให้ผู้วิจัยได้เดินทางไปสู่กับงานประจำใหม่ในเร็ว ๆ นี้ ที่สามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้ คือ การได้พัฒนาตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นเสมือนขุมพลังชีวิตของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าการได้เขียนภาวนาและการทำงานวิจัยชิ้นนี้ช่วยทำ



ให้ผู้วิจัยเห็นตนเอง เห็นคุณสมบัติที่ดีที่เป็นพลังงานให้กับการดำเนินชีวิตของผู้วิจัย จนนำไปสู่โอกาสใหม่ ๆ ของชีวิตผู้วิจัยที่จะพัฒนาและเติบโตต่อไปบนเส้นทางที่ผู้วิจัยปรารถนา พร้อมกับมีแสงไฟนั้นนำทาง และวันหนึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าแสงไฟนี้จะถูกส่งต่อและแบ่งปันไปให้กับผู้อื่น ๆ เพื่อเป็นพลังให้กับชีวิตต่อไป

การศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา

A STUDY OF SELF-ESTEEM EXPERIENCE THROUGH MEDITATION WRITING

อภิชาติ ทองสุขแสง 5937473 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : สุปรียส์ กาญจนพิศศาล, Ph.D., สมสิทธิ์ อัสดรนิธิ, Ph.D.

## บทสรุปแบบสมบูรณ์

### ที่มาและความสำคัญของการวิจัย

ผู้วิจัยมีความทุกข์ที่เกิดจากความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง จนรู้สึกหมดแรง หมดพลังกับชีวิตในการทำงาน เนื่องจากเห็นว่าตนเองไม่ได้รับการยอมรับในความสามารถ ไม่ได้รับโอกาสในการไปต่างประเทศ ไม่ได้รับคำชื่นชมและการยอมรับในความคิดเห็น เหมือนกับคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัวผู้วิจัย จนวันหนึ่งที่ผู้วิจัยได้เรียนเขียนภาวนาจึงเริ่มเข้าใจที่มาของความทุกข์มากขึ้นว่าเกิดจากการเปรียบเทียบระหว่างตนเองกับผู้อื่นหรือความคาดหวังของตนเอง และเกิดจากการตัดสินคุณค่าของตนเองผ่านการกระทำของผู้อื่น เช่น ไม่ได้รับการยอมรับในความสามารถจากผู้อื่น ไม่ได้รับคำชื่นชม ไม่ได้รับโอกาส หรือ ไม่ได้รับการใส่ใจ เป็นต้น อีกทั้งการเขียนภาวนายังช่วยให้ผู้วิจัยเริ่มกลับมามองเห็นข้อดีในตนเอง ประสบการณ์ดี ๆ ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต จึงนำมาสู่การทำวิจัย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการเขียนภาวนา

## วิธีดำเนินการวิจัย

ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบฮิวริสติก (Heuristic research) โดยมีช่วงเวลาวิจัยด้วยการเขียนภาวนาและเครื่องมือการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 90 วัน โดยกำหนดการเขียนภาวนาไม่น้อยกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์ ใช้เวลาในช่วงการเขียนภาวนาไม่น้อยกว่า 12 นาที/ครั้ง และนำบันทึกจากการเขียนภาวนา การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและบันทึกต่าง ๆ ที่ได้ทำการเขียนไว้ก่อนระหว่างและหลังช่วงเวลาวิจัยมาสรุปและสังเคราะห์ออกมาในรูปแบบงานวิจัย ทั้งนี้ในช่วงเวลาวิจัยจะมีช่วงเวลาที่ผู้วิจัยล่องหนจากประสบการณ์ซึ่งเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติตามลักษณะของวิจัยเช่นนี้ด้วย

## ผลการศึกษาวิจัย

บทนี้เป็นการนำผลวิจัยที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากบันทึกการเขียนภาวนา บันทึกจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ในช่วงเก็บข้อมูลของผู้วิจัย ( 27 ต.ค. 2563 – 27 ม.ค. 2564) และบันทึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งก่อนหน้า ระหว่างและหลังช่วงเวลาวิจัย เพื่อเรียบเรียงและสรุปผลวิจัย โดยผู้วิจัยแบ่งตามช่วงเวลา ดังนี้

1. ช่วงก่อนเรียนเขียนภาวนา (ก่อน 6 พ.ค. 2563)
2. ช่วงเรียนเขียนภาวนา จนถึง ก่อนเก็บข้อมูลทำวิจัย (6 พ.ค. 2563 – 26 ต.ค. 2563)
3. ช่วงเก็บข้อมูลทำวิจัย (27 ต.ค. 2563 – 27 ม.ค. 2564)
4. หลังเก็บข้อมูลจนถึงปัจจุบัน (28 ม.ค. 2564 จนถึง ปัจจุบัน)

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า จากการเขียนภาวนาทำให้ผู้วิจัยค้นพบคุณค่าในตนเอง คือ ศักยภาพในการพัฒนาตนเอง และความปรารถนาดีในการพัฒนาคนอื่น อีกทั้งช่วยให้ผู้วิจัยเท่าทันความคิดความรู้สึกของตนเองและช่วยให้มองกลับมาที่ตนเองด้วยมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น จนนำไปสู่การเห็นมุมมองในการเปรียบเทียบที่เปลี่ยนไป เป็นการเห็นโอกาสในการพัฒนาตนเองแทนมุมมองการเปรียบเทียบที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่มีคุณค่าในแบบเดิม และเมื่อพัฒนาตนเองได้สำเร็จตามเป้าหมายเล็ก ๆ ที่วางไว้ก็ช่วยเพิ่มความมั่นใจและกลับมาทำให้ผู้วิจัยเห็นคุณค่าในตนเองได้และช่วยลดความต้องการการเห็นคุณค่าจากผู้อื่นลง

A STUDY OF SELF-ESTEEM EXPERIENCE THROUGH MEDITATION  
WRITING

APICHART THONGSUksAENG 5937473 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: SUPRE KANJANAPHITSARN,  
PH.D., SOMSIT ASDORNNITHEE, PH.D

**EXTENDED SUMMARY**

**Background and the importance of the research**

The researcher has been overcome with the pain of lacking self-esteem. The pain of those feeling has causing the fatigue and losing energy to work. The lack of self-esteem is from the feeling of not having been accepted the work ability and a chance to work oversea. Also, have not received the complement or listened the idea of the researcher compare to others surrounding. After having been started to conduct the Meditation Writing, the researcher starts to understand more on the root cause of the pain which causing by comparing himself with others and own expectations. Judging the self-esteem through the action from someone else such as not been accepting by others, not receiving the compliment, not receiving the opportunity or not receiving the care from others etc. Also, Meditation Writing helps researcher to into the good thing about himself and good life experience which lead to the conduct this research..

## Research objective

To study the experience of self-esteem through Meditation Writing.

## Research methodology

Applying the research methodology of Heuristic research by scoping the time frame for Meditation Writing and Participant Observation at least 90 days. Conduct of the Meditation was planned by writing at least 4 times per week and at least 12 minutes in each Meditation Writing. Then the journal of Meditation Writing was gathered and Participant Observation was conducted before and after during the research and was finalize into the research. During the period of conducting the research, there was the moment that the research stepped away from those experience which happened naturally following this study.

## Results

This chapter has brought the result of the research that the researcher has gathered the Writing Meditation and Participant Observation note during October 27, 2020 – January 27, 2021 including the journal before and after the period of the study to summarize and conclude into the conclusion. Period of study can be divided into as follows;

1. Before the Writing Meditation (Before May 6, 2020)
2. During the Writing Meditation until before gathering the data for the research (May 6, 2020 – October 26, 2020)
3. During collecting the data for the research (October 27, 2020 – January 27, 2021)
4. After collecting the data until present (January 28, 2021 – present)

## **Discussion**

The research found that conducting Writing Meditation boosts self-esteem which is a good self-improvement competency and hoped to help others to improve themselves as well. Also, this study helped the researcher to catch the thoughts and emotions. It also led to guide to see how comparing himself with others can be viewed in different dimensions which is a chance to improve himself.

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต. (2562). 8 วิธีช่วยเด็ก ๆ สร้างคุณค่าในตนเอง, สืบค้นเมื่อ 26 กันยายน 2563, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29535>
- ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา. (2539). ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ไม่ได้รับการตีพิมพ์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐพร พร้อมพาณิชย์. (2560). ประสบการณ์การเรียนรู้เชิงลึกเรื่อง ความอิจฉาของฉันทน์. สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาจิตวิทยาการศึกษา ไม่ได้รับการตีพิมพ์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปลายกันยา อุ่นไทย (2558). ผลการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียณที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ไม่ได้รับการตีพิมพ์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปานชนก เวียงนาค (2557). ประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่ได้รับการตีพิมพ์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปาลิตา แซ่ก๊วง. (2557). สมรรถนะ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสุขในการทำงานส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านการขายของของพนักงานขายในเขตกรุงเทพมหานคร. การค้นคว้าอิสระ มหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- พบแพทย์. (ม.ป.ป.). Self Esteem การเห็นคุณค่าในตัวเองที่สร้างได้, สืบค้นเมื่อ 26 กันยายน 2563, จาก <https://www.pobpad.com/self-esteem-การเห็นคุณค่าในตัวเอง>
- พลนุช พุ่มไสว. (2543). การศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา ไม่ได้รับการตีพิมพ์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ศิรินาฏ จำปาทอง (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง กับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางกะปิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ไม่ได้รับการตีพิมพ์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สถาบันธรรมวรรณศิลป์. (2563ก). การเขียนภาวนา. สื่อประกอบการเรียนการสอนการเขียนภาวนา รุ่นที่ 41 [เอกสารอิเล็กทรอนิกส์].

สถาบันธรรมวรรณศิลป์. (2563ข). การเขียนภาวนา. สืบค้นเมื่อ 12 กันยายน 2563, จาก <https://youngawakening.org/>

สมสิทธิ์ อัสตรนธิ. (2556). การแสวงหาความรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา : ญาณวิทยาและวิธีวิทยาการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุดา สงเดช. (2546). การศึกษาสัมพันธ์ภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู โครงสร้างครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ไม่ได้รับการตีพิมพ์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุนัน ติกะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ไม่ได้รับการตีพิมพ์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุนทรี ศักดิ์ศรี. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของพนักงานที่ทำงานในองค์กรเสมือนจริง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ไม่ได้รับการตีพิมพ์, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.

อรชุนา พุ่มสวัสดิ์. (2539). การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต ภาควิชาจิตวิทยา ไม่ได้รับการตีพิมพ์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อิสริย์ เข้มบำรุงสกุล (2558). การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรที่พยากรณ์ความสุขในการทำงานของพนักงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ไม่ได้รับการตีพิมพ์, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.



## ภาษาอังกฤษ

- McLeod, S. (2561). Maslow's Hierarchy of Needs, สืบค้นเมื่อ 26 กันยายน 2563, จาก  
<https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Moustakas, C. (1990). Heuristic Research: design, methodology, and applications. California:  
SAGE Publications.

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล

นายอภิชาติ ทองสุกแสง

วัน เดือน ปีเกิด

12 ธันวาคม 2529

สถานที่เกิด

กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

วุฒิการศึกษา

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2548-2552

วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต (วิศวกรรมอุตสาหการ)

มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2559-2564

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตตปัญญาศึกษา)

ที่อยู่ปัจจุบัน

59 ซ.พหลโยธิน131 ต.ประชาธิปไตย อ.ธัญบุรี

จังหวัดปทุมธานี 12130

โทรศัพท์ 085-8625102

E-mail: tumsoblarn@gmail.com