

บทความวิชาการ (Academic article)

ความหมายในชีวิต : บทสังเคราะห์แนวคิดสู่ปฏิบัติการทางวรรณกรรมวิจารณ์

The Meaning in Life : An Analysis of Ideas towards
the Practice of Literary Criticismขวัญชนก นัยเจริญ^{1*} และ อิศรา รุ่งทวีชัย²Khwanchanok Naijarun^{1*} and Issara Rungtaweetchai²

บทคัดย่อ

ความหมายในชีวิตเป็นการรับรู้และเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล การตระหนักรู้ถึงตัวตนและศักยภาพของตนเอง ยอมรับสถานการณ์ ภาวะที่ตนกำลังเผชิญ และเรียนรู้ความหมายจากสิ่งเหล่านั้นเพื่อก้าวข้ามผ่านอย่างมั่นคง แนวคิดความหมายในชีวิต เป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่สามารถนำมาเชื่อมโยงกับการศึกษาวรรณกรรมเพื่อตรวจสอบตัวบท ในการนำเสนอการสร้างความหมายในชีวิตให้กับผู้อ่านได้ ซึ่งเป็นการบูรณาการการศึกษาวรรณกรรมกับจิตวิทยาผ่านองค์ประกอบของวรรณกรรม โดยการสังเคราะห์ให้เห็นความหมายในชีวิตที่ปรากฏในตัวบทอันจะนำไปสู่การสร้างโจทย์หรือบทเรียนให้ผู้อ่านตระหนักถึงความหมายในชีวิตของตนเอง เห็นคุณค่าของการมีชีวิต และใช้ชีวิตเพื่อการสร้างสรรค์สังคม ซึ่งการค้นหาความหมายในชีวิตผ่านวรรณกรรมน่าจะเป็นแรงกระเพื่อมหนึ่งในการสร้างสรรค์สังคมแห่งความหมายต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ : ความหมายในชีวิต วรรณกรรมวิจารณ์ จิตวิทยา

¹ สาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

Thai Language Department, Faculty of Humanities and Social Sciences, Pibulsongkram Rajabhat University

² กลุ่มวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

Psychology Group, Faculty of Education, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University

*Corresponding author; email: nkhwanchanok@hotmail.com

(Received: 17 May 2023; Revised: 23 August 2023; Accepted: 4 December 2023)

Abstract

The meaning in life is to perceive and understand the experiences that occur in a person's life. It involves being aware of one's identity and potential, accepting the situation and challenges one faces, and learning from them in order to move forward with confidence. The concept of the meaning in life is a psychological idea that can be linked to the study of literature to examine the themes presented in creating meaning in life for readers. This synthesized study is done through the components of literature and psychology to demonstrate the meaning of life appearing in the text. This leads to the creation of questions or lessons that make readers aware of the meaning of their own lives, recognize the value of life, and use it to create a creative society. Searching for the meaning of life through literature can be a driving force in creating a meaningful society in the future.

Keywords : Meaning in Life, Literary Criticism, Psychology

บทนำ

เมื่อกล่าวถึงคำว่าความหมายในชีวิต หลายคนอาจประหวัดถึงความสุขในรูปแบบต่าง ๆ ในการใช้ชีวิต แต่เมื่อพิจารณาอย่างลึกซึ้งจะพบว่าการมีความสุขเป็นเพียงความรู้สึกยินดีชั่วคราว และเมื่อเวลาผ่านไปไม่นาน หรือเมื่อสิ่งเร้าที่สร้างความสุขนั้นหมดสิ้นลง ความสุขย่อมลบเลือนหายไปด้วย หากแต่ความหมายในชีวิตเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและภาคภูมิใจ ยอมรับและนับถือตัวเอง กล้าเผชิญหน้ากับความหตุ สิ้นหวัง และผิดหวังอย่างมั่นคง ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะก่อให้เกิดพลังสร้างสรรค์และขยายตัวไปสู่บุคคลรอบข้างรวมถึงสังคมด้วย ความหมายจะไม่ถูกลบเลือนไปตามกาลเวลาเพราะความหมายเกิดจากความยินดีและอึดเอมใจที่บุคคลได้กระทำการเพื่อตนเองและสังคมต่อไป

คนในสังคมปัจจุบันต้องดำรงชีวิตภายใต้กระแสแห่งทุนนิยม ความนิยมในวัตถุกลายเป็นค่านิยมสำคัญที่มาพร้อมกับความเจริญของเทคโนโลยีในยุคโลกาภิวัตน์ ผนวกกับเมื่อปี พ.ศ. 2563 - 2565 เกิดโรคระบาดโควิด-19 ทั่วโลก ส่งผลให้เศรษฐกิจตกต่ำ ผู้คนตกงานเนื่องจากภาครัฐกิจต้องปิดกิจการ หนี้สินครัวเรือนพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อสุขภาพจิตของประชาชน ผู้ป่วยซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายเพิ่มจำนวนมากขึ้น ดังข้อมูลของสำนักงานสภาพัฒนาการ

เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) เผยแพร่รายงานภาวะสังคมไตรมาส 4 และภาพรวม พ.ศ. 2565 โดยระบุว่า

โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายจากปัญหาสุขภาพจิตยังมีอัตราเพิ่มขึ้น ทั้งนี้กลุ่มอายุที่มีการฆ่าตัวตายสูงสุด คือ กลุ่มอายุ 15 - 34 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงาน ตอนต้น โดยมีปัจจัยหลัก คือ ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน หรือในโรงเรียน รวมทั้งภาวะป่วยกายหรือใจเรื้อรัง การใช้สุราและสารเสพติด และภาวะเครียดจากผลกระทบทางเศรษฐกิจขณะที่การประเมินสุขภาพจิตผ่านช่องทาง MENTAL HEALTH CHECK-IN ของกรมสุขภาพจิต มีผู้ตอบแบบประเมิน 1.4 ล้านคน โดยพบภาวะเสี่ยงซึมเศร้ามากที่สุด รองลงมาเป็นเครียดสูง และเสี่ยงฆ่าตัวตาย

(Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ, 2566)

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าผู้คนตกอยู่ในภาวะสิ้นหวังจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต เมื่อต้องเผชิญหน้ากับการบีบรัดของโชคชะตา ทำให้คนรู้สึกว่ตนเองไร้ค่าและไม่ต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ หรือที่เรียกว่า ความรู้สึกว่ตนไร้ความหมาย ซึ่งอริยญา ตั๋ยคำภีร์ (2559) อธิบายว่ ความรู้สึกว่ตนไร้ความหมายจะปรากฏอาการ คือ ความรู้สึกเบื่อหน่าย ขาดการสร้างสรรค์ ขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกด้อยค่า ท้อแท้ใจ โดดเดี่ยวอ้างว้าง แปรกแยกจากตนเอง และผู้อื่น ดำเนินชีวิตอย่างไร้ทิศทาง หมดหวังในอนาคต และมักจะตั้งคำถามว่จะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร มักมองโลกในแง่ร้าย และมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ความหมายในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่มนุษย์ต้องค้นหาให้พบเพื่อที่จะใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าทั้งต่อนตนเองและต่อสังคม ท่ามกลางภาวะวิกฤติทั้งสิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจเนกเช่นปัจจุบัน การกลับไปค้นหาความหมายในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะยึดโยงให้คนมีแก่นในการใช้ชีวิตต่อไป

วรรณกรรมเป็นงานเขียนที่สัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ และเกี่ยวเนื่องกับความ เป็นไปของสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม ผ่านองค์ประกอบของวรรณกรรม เช่น ตัวละคร แก่นเรื่อง โครงเรื่อง ฉาก และมุมมอง โดยเฉพาะวรรณกรรมประเภทบันเทิงคดี วรรณกรรมวิจารณ์ เป็นการศึกษิตัวบทวรรณกรรมโดยใช้กระบวนการอ่านชั้นสูงพิจารณาส่วนประกอบต่าง ๆ วิเคราะห์ ดีความ และประเมินค่าวรรณกรรม ซึ่งในปัจจุบันกระบวนการวิจารณ์วรรณกรรมมักใช้ ทฤษฎีวรรณกรรม (literary theory) เข้ามาอธิบายตัวบท ดังที่สุรเดช โชติอุดมพันธ์ (2564) อธิบายว่วรรณกรรมวิจารณ์ คือ การวิเคราะห์วิจารณ์วรรณกรรม ขณะที่ทฤษฎีวรรณกรรม คือ การแสวงหาความรู้ทั่วไปและธรรมชาติของวรรณกรรม อันเป็นการสังเคราะห์ความรู้ที่ได้จาก

การวิจารณ์วรรณกรรม ซึ่งอาจหมายถึงการศึกษาหน้าที่ พันธกิจ และบทบาทของวรรณกรรม หรือข้อสมมุติฐานต่าง ๆ ที่นักวิจารณ์ใช้ในการวิจารณ์และประเมินค่าวรรณกรรมด้วย ดังนั้น การศึกษาวรรณกรรมจึงเป็นการศึกษาในระดับลึกและผลการศึกษาสามารถแปรเปลี่ยนไปตามทฤษฎีวรรณกรรมที่ผู้วิจารณ์เลือกใช้ จะเห็นได้ว่าการศึกษาวรรณกรรมมีความสัมพันธ์กับศาสตร์อื่น ๆ กล่าวคือ ผู้วิจารณ์สามารถใช้ทฤษฎีในศาสตร์อื่น ๆ เช่น ศาสตร์ทางนิเวศวิทยา ศาสตร์ทางจิตวิทยา เป็นต้น เข้ามาอธิบายตัวบทของวรรณกรรมเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ ในการศึกษาในการศึกษาและทำความเข้าใจวรรณกรรม บทความนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ปฏิบัติการทางวรรณกรรมวิจารณ์ ในการทำความเข้าใจความหมายในชีวิตผ่านตัวบทวรรณกรรม ในฐานะภาพแทนของมนุษย์ในสังคม โดยการสังเคราะห์แนวคิดความหมายในชีวิตสู่ปฏิบัติการทางวรรณกรรมวิจารณ์

ความหมายในชีวิต (Meaning in Life)

ความหมายในชีวิตเป็นการรับรู้และเข้าใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล การตระหนักรู้ถึงตัวตนและศักยภาพของตนเอง ยอมรับสถานการณ์ ภาวะที่ตนกำลังเผชิญ ซึ่งหมายรวมถึงอุปสรรค ปัญหา ความหดหู่ สิ้นหวัง กระทั่งการเผชิญกับทางตันของชีวิต และเรียนรู้ความหมายจากสิ่งเหล่านั้นเพื่อก้าวข้ามผ่านอย่างมั่นคง ความหมายในชีวิตเป็นแนวคิดที่สำคัญในการบำบัดทางจิตวิทยา เรียกว่าจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต หรือ Logotherapy ซึ่งวิกเตอร์ อี. ฟรังเคิล (Viktor E. Frankl) เป็นผู้คิดค้นทฤษฎีโลโกเทอราปี (logo therapy) จากประสบการณ์ในค่ายกักกันชาวยิวที่ออสวิทซ์ (auschwitz) และดาชอว์ (dachau) ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 โลโกเทอราปี มาจากคำว่า โลโกส (logos) ในภาษากรีกซึ่งแปลว่า ความหมาย ทฤษฎีนี้มุ่งเน้นการค้นหาคำหมายในชีวิตของมนุษย์อันเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ เป็นการบำบัดรักษาโดยช่วยให้คนไข้แสวงหาความหมายในชีวิตและค้นพบความหมายในชีวิตจากประสบการณ์แต่ละขณะในรูปของคุณค่าต่าง ๆ วิกเตอร์ อี. ฟรังเคิล อธิบายว่าความหมายในชีวิตคนเรามีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ไม่มีความตายตัว แต่ละคนมีความหมายในชีวิตแตกต่างกันไป และมีความหมายในชีวิตแตกต่างกันในแต่ละช่วงเวลา โลโกเทอราปียึดถือแนวคิดเชิงปรัชญาแนวอัตถิภาวนิยม (existentialism) โดยประกอบด้วยแนวคิดหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) อิสรภาพของเจตนารมณ์ เป็นอิสรภาพในการเลือกกำหนดวิถีชีวิตตนเอง 2) เจตนารมณ์สู่ความหมาย คือการที่บุคคลมีอิสระจากการนึกถึงแต่ตนเอง มีมโนธรรม มองเห็นความดีความจริง และมีความรัก 3) ความหมายในชีวิต ซึ่งเกิดจากการมีอิสรภาพของเจตนารมณ์ และเจตนารมณ์สู่ความหมายที่จะทำให้บุคคลเข้าถึงความหมายในชีวิตได้เพราะบุคคลต้องมีการลงมือทำบางอย่าง

ด้วยความมุ่งมั่นในแต่ละสถานการณ์ของชีวิต หรือมีการกระทำที่มุ่งสู่เป้าหมายบางประการในแต่ละขณะด้วยตนเอง (ฟรังเคิล, 2558)

แนวคิดความหมายในชีวิตยังสอดคล้องกับแนวคิดอิคิไก ซึ่งเป็นปรัชญาและวิถีคิดของคนญี่ปุ่น ดังที่ เคน โมกิ (Ken Mogi) อธิบายว่าอิคิไก (Ikigai) เป็นคำศัพท์ภาษาญี่ปุ่น ใช้อธิบายถึงความรื่นรมย์และความหมายของชีวิต ประกอบด้วยคำว่าอิคิ (iki) แปลว่า มีชีวิต และไก (gai) แปลว่า เหตุผล อิคิไก เป็นปรัชญาและวิถีคิดแบบคนญี่ปุ่นเพื่อค้นหาชีวิตที่มีคุณค่าและมีความหมายด้วยเสาหลัก 5 ประการ คือ การเริ่มต้นเล็ก ๆ การปลดปล่อยตัวเอง ความสอดคล้องและยั่งยืน สุขกับสิ่งเล็ก ๆ การอยู่ตรงนี้ ตอนนี้ ทุกคนมีอิคิไกได้ในทุกสภาพแวดล้อม เพราะอิคิไกคือเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ไม่ว่าที่ผ่านมานั้นชีวิตจะพบเจอกับประสบการณ์ใดก็ตาม เพราะอิคิไกคือสิ่งที่ทุกคนสามารถมีได้เหมือนกัน หากรู้จักสังเกตและค้นหา ทั้งนี้เราสามารถค้นพบอิคิไกได้โดยไม่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เฉพาะเจาะจง หรือในเวลาใดช่วงเวลาหนึ่ง คนที่ค้นพบอิคิไกจะพบความสุขที่เหนือกว่าเรื่องของการแพ้ชนะ จะเต็มที่และผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ ไม่ว่าสถานการณ์นั้นจะยากเย็นแสนเข็ญเพียงใด (โมกิ, 2565) จะเห็นได้ว่าความหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีการรับรู้และเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อบุคคลมีความหมายในชีวิตจะรู้สึกพึงพอใจต่อชีวิตปัจจุบัน มีเป้าหมายที่ชัดเจน และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง ค้นหาวิธีที่นำไปสู่เป้าหมาย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่พบเจอและปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ความหมายในชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อบุคคลเติบโตขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงตามช่วงเวลา และประสบการณ์ที่พบเจอ

ความสำคัญของการมีความหมายในชีวิต

การค้นหาความหมายในชีวิตของบุคคลมีความสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะในปัจจุบันที่สังคมโลกมีการพัฒนาทางเทคโนโลยีอย่างก้าวกระโดด การแข่งขันและโอ้อวดกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับ เช่น แข่งขันทางวัตถุนิยม ค่านิยม ฐานะ ภาพลักษณ์ โลกแห่งเทคโนโลยีทำให้สัมพันธภาพของบุคคลดูเหมือนจะถูกทำให้ใกล้ชิดกันมากขึ้นหากแต่เป็นเพียงผิวเผินเท่านั้น ตรงข้ามกับในชีวิตจริงที่สัมพันธภาพของครอบครัวกลับถูกคั่นกลางด้วยสิ่งร้าวจากเทคโนโลยีหลายด้าน หลายคนจึงรู้สึกว่าตนเองอ้างว้าง ไร้ค่า จนเข้าสู่ภาวะว่างเปล่าในชีวิต นำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพหรือปัญหาในด้านอื่น ๆ ตามมา ดังที่อัสตรา รุ่งทวีชัย, ดลดาว ปุณณานนท์ และ ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล (2562) อธิบายว่าความหมายในชีวิตทำให้บุคคลรู้สึกกระตือรือร้น มีพลังในการกระทำกิจกรรมตามความสนใจ และรู้สึกภูมิใจ เพียรพยายาม อดทนต่ออุปสรรค ทำให้สามารถก้าวข้าม

ผ่านปัญหาต่าง ๆ ได้ หากบุคคลไม่มีความหมายในชีวิตจะเกิดความอ้างว้าง หรือว่างเปล่า ชีวิตไม่มีคุณค่า ไร้ความหมาย ไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ และกันยารัตน์ เมืองแก้ว (2561) อธิบายว่า ความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรทางบวกที่สะท้อนให้เข้าใจได้ว่าจะไรคือความหมายของการมีชีวิตอยู่ โดยบุคคลจะเข้าใจและยอมรับว่าชีวิตของตนมีจุดหมาย มีคุณค่า มีความหวัง และเกิดแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตอยู่ต่อไป ส่วนบุคคลที่ขาดความหมายในชีวิตจะขาดการตระหนักรู้ในคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง จึงเป็นสาเหตุให้ใช้ชีวิตอย่างไม่มีคุณค่า เกิดปัญหาทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รวมถึงปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เนื่องจากเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งหากจะพิจารณาให้ความช่วยเหลือหรือเสริมสร้างความหมายในชีวิตให้กับผู้ที่อยู่ในวัยรุ่น สามารถทำได้โดยการใช้กระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาช่วยเหลือให้วัยรุ่นมีแนวทางการเสริมสร้างความหมายในชีวิต โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้บุคคลมีอัตลักษณ์แห่งตน ยอมรับ นับถือ และเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงสามารถค้นหาวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

การค้นหาคำความหมายในชีวิต

จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิตถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในแวดวงจิตวิทยา การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมถึงการศึกษาค้นคว้าผ่านกระบวนการวิจัยที่มุ่งเน้นการค้นหาคำความหมายในชีวิตของคนกลุ่มต่าง ๆ เช่น นักศึกษา กลุ่มเปราะบางในสังคม เป็นต้น ทั้งนี้ อรัญญา ดุ้ยคำภีร์ (2559, น. 18-25) อธิบายว่าความหมายในชีวิตเป็นการรับรู้หรือการตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะ แต่ละสถานการณ์ ความหมายในชีวิตสามารถค้นพบจากประสบการณ์ในรูปแบบของคุณค่า 3 แนวทาง ดังนี้ 1) คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (creative value) ความหมายในชีวิตแนวนี้เป็นการให้คุณค่าแก่การทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความพยายาม หรือตระหนักถึงความสำคัญในหน้าที่การงาน กระตือรือร้นที่จะสร้างสรรค์ผลงานที่มาจากความต้องการหรือความปรารถนาภายในของตนเอง กระทั่งเกิดเป็นผลที่เป็นรูปธรรม คุณค่าเชิงสร้างสรรค์เป็นความหมายที่บุคคลได้กระทำการสิ่งต่าง ๆ ให้แก่ชีวิต 2) คุณค่าเชิงประสบการณ์ (experience value) ความหมายในชีวิตแนวนี้เป็นการให้คุณค่าแก่การดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นและโลกรอบตัวในรูปแบบของมนุษยสัมพันธ์ในคุณงามความดี ในรูปความรู้สึกต่อตัวเองในฐานะมนุษย์ผู้มีจิตใจสูงส่ง เช่น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ความรู้สึกยินดี คุณค่าเชิงประสบการณ์เป็นความหมายที่บุคคลสร้างจากการได้มีส่วนร่วมกับโลกรอบตัว และ 3) คุณค่าเชิงทัศนคติ (attitude value) ความหมายในชีวิตในแนวนี้เป็นการให้คุณค่าทัศนคติต่อโชคชะตาที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงชีวิต เช่น ความวิตก

กังวล ความผิดหวัง ความเจ็บป่วย ความทุกข์ทรมาน เป็นการแสดงท่าทีหรือความรู้สึกนึกคิด ปฏิกริยาของตนเองต่อสภาวะเหล่านั้นอย่างมั่นคง อดทน และยืนหยัด เช่น ผู้ป่วยในระยะสุดท้ายที่ยอมรับและไม่เกรงกลัวความตาย

เอ็มมีลี เอสฟาฮานี สมิธ (Smith, 2560) นักจิตวิทยาเชิงบวกได้ทำวิจัยเกี่ยวกับการค้นหาความหมายของชีวิตที่ได้ปรากฏขึ้นระหว่างการพูดคุยกับบุคคลต่าง ๆ ทั้งคนที่ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและคนที่กำลังแสวงหาความหมายในชีวิต พบว่าความหมายในชีวิตเกิดขึ้นจากกระบวนการ 4 ลักษณะ คือ 1) ความผูกพัน ความหมายเกิดจากความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่น การได้อยู่ด้วยกันทำกิจกรรมร่วมกันจะเกิดความเมตตาเห็นอกเห็นใจกัน และทำให้รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า เมื่อได้มีการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมถึงการใส่ใจผู้อื่นทำให้เกิดความรู้สึกผูกพัน เชื่อมโยงเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน และเมื่อมีความเชื่อมโยงผูกพันจะทำให้ชีวิตของเรามีความหมาย 2) จุดมุ่งหมาย การกำหนดเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายให้กับชีวิต และการมีพันธกิจสักอย่างเพื่อเอื้อประโยชน์แก่สังคมไม่ว่าในด้านใดก็สามารถพบจุดหมายได้เสมอ 3) การเล่าเรื่อง การเล่าเรื่องสามารถเป็นอุทาหรณ์ให้กับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นบทเรียนหรือเป็นแนวปฏิบัติให้กับผู้อื่น เรื่องเล่าจึงก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีความหมายสำหรับผู้อื่นด้วย การเล่าเป็นการจัดระเบียบความคิดให้กับตัวผู้เล่าและสร้างความหมายให้กับตัวผู้เล่าเอง รวมถึงผู้รับฟังที่จะได้รับประสบการณ์หรือแง่มุมใหม่ ๆ จากเรื่องเล่า นั้น แล้วนำไปสร้างความหมายให้กับตนเองต่อไป และ 4) การข้ามผ่านตนเอง การเชื่อมโยงตัวเองกับบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเอง เป็นการทำความเข้าใจตัวตนของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้เกิดการตระหนักรู้และเกิดปัญญาพร้อมเผชิญหน้ากับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นอย่างกล้าหาญ ช่วยให้คุณหลุดความกลัว ความวิตกกังวล มองว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งและรู้สึกขอบคุณชีวิต ไม่หวาดกลัวต่อความตาย แต่จะรู้จักกับความหมายของตนเองว่าตนเองเป็นเพียงเสี้ยวเล็ก ๆ ของจักรวาล

จากการศึกษาแนวคิดความหมายในชีวิตสรุปได้ว่าการค้นหาความหมายในชีวิตเป็นการชี้ชวนให้บุคคลตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เข้าใจและยอมรับกับสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญอย่างกล้าหาญ ดังนั้นผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายหรือผู้ที่สามารถค้นหาความหมายในชีวิตของตนเองพบจะมองโลกด้วยความเข้าใจและเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างไม่หวั่นเกรง เพราะตระหนักรู้ว่าตนเองมีคุณค่าด้านใดด้านหนึ่ง หรือทุกด้าน ดังนี้ 1) คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (creative value) 2) คุณค่าเชิงประสบการณ์ (experience value) และ 3) คุณค่าเชิงทัศนคติ (attitude value) ทั้งนี้ การที่บุคคลจะค้นพบความหมายในชีวิตได้ เขาจะต้องผ่านประสบการณ์ที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือที่

เรียกว่า ความผูกพันเป็นเบื้องต้น ต่อไปคือการมีจุดมุ่งหมายที่จะกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม การใช้ประสบการณ์ของตนในการสร้างความหมายให้กับตนเองและผู้อื่นผ่านการบอกเล่า หรือ การเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ตนเผชิญ จนกระทั่งถึงการข้ามผ่านตนเอง ซึ่งเป็นการยอมรับสัจธรรมของชีวิตอย่างกล้าหาญ สามารถสังเคราะห์แนวคิดความหมายในชีวิตได้ดังนี้



ภาพ 1 การสังเคราะห์แนวคิดความหมายในชีวิต

ความหมายในชีวิตกับปฏิบัติการทางวรรณกรรมวิจารณ์

ความหมายในชีวิต (Meaning in Life) เป็นศาสตร์ทางจิตวิทยาที่มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ มุ่งให้มนุษย์เห็นคุณค่าในตนเอง อันจะนำไปสู่การทำความเข้าใจ ยอมรับ และเลือกใช้ชีวิตที่มีอยู่อย่างมีความหมายเพื่อตนเองและสังคม ผ่านการมีคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ คุณค่าเชิงประสบการณ์ และคุณค่าเชิงทัศนคติ ซึ่งหากมนุษย์รู้จักตนเองยอมรับและเข้าใจภาวะที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ อย่างอดทนและกล้าหาญ จะมีพลังในการสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่น่าอยู่สำหรับมนุษยชาติต่อไป เครื่องมือในการขับเคลื่อนสังคมประการหนึ่ง คือ วรรณกรรมซึ่งเป็นงานเขียนงานของคนในสังคม ดังนั้นวรรณกรรมกับสังคมจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังที่วิทย์ คิวะศรียานนท์ (2531, น. 96) กล่าวว่าผู้ประพันธ์แม้จะเป็นคนคนเดียว แต่ก็เปรียบเหมือนสามคน คือ นอกจากจะเป็นนักประพันธ์ช่างแต่งหนังสือแล้ว ยังเป็นหน่วยหนึ่งของคนรุ่นนั้นสมัยนั้น และเป็น

พลเมืองอีกด้วย สอดคล้องกับดวงมน จิตรจํานงค์ (2556, น. 121-128) ที่กล่าวถึงวรรณกรรมกับสังคมว่าความสัมพันธ์ของวรรณกรรมกับสังคมมีความสัมพันธ์กันสองลักษณะ คือ ผู้แต่งกับสังคม และผู้อ่านกับสังคม โดยผู้แต่งได้วัตถุประสงค์และทัศนะในการแต่งมาจากระบวนการกล่อมเกลามาทางสังคม จะเห็นว่าวรรณกรรมมีความสัมพันธ์กับสังคมผ่านการนำเสนอของผู้ประพันธ์ หลายครั้งที่วรรณกรรมถูกใช้เป็นเครื่องมือในการชี้นำหรือปลูกฝังลักษณะบางประการให้กับประชาชนในสังคม เช่น งานวิจัยของขวัญชนก นัยเจริญ (2564) เรื่อง จากระบบวรรณกรรมสู่การสร้างจิตสำนึกเชิงนิเวศสำหรับเยาวชน: กรณีศึกษานวนิยายเยาวชนรางวัลแวนแคว์ ผลการวิจัยประการหนึ่งพบว่านวนิยายรางวัลแวนแคว์เป็นวรรณกรรมที่สร้างจิตสำนึกเชิงนิเวศให้แก่เยาวชน ปลูกฝังให้เยาวชนใส่ใจสิ่งแวดล้อมผ่านวาทกรรมเกี่ยวกับธรรมชาติ โดยปลูกฝังจิตสำนึกเชิงนิเวศแบบดั้งเดิมผ่านความเชื่อและพิธีกรรม การสร้างพื้นที่จิตวิญญาณเพื่อให้คนเคารพต่อธรรมชาติและปฏิบัติต่อธรรมชาติอย่างเคารพ และการปลูกฝังจิตสำนึกเชิงนิเวศโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้สมัยใหม่อันนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติกับธรรมชาติในฐานะที่ธรรมชาติเท่าเทียมกับมนุษย์ และมนุษย์มีหน้าที่ในการดูแลรักษาธรรมชาติ

นักวิจารณ์ใช้ปฏิบัติการทางวรรณกรรมวิจารณ์เพื่อทำความเข้าใจวรรณกรรมในเชิงลึก รวมถึงหยิบยกประเด็นที่แฝงเร้นอยู่ในวรรณกรรมให้เป็นที่น่าสนใจ ซึ่งปฏิบัติการทางวรรณกรรมวิจารณ์ในปัจจุบันนั้นมักจะเป็นการบูรณาการข้ามศาสตร์ เช่น การใช้ศาสตร์ทางนิเวศวิทยา สังคมวิทยา จิตวิทยามาตีความวรรณกรรมในมิติต่าง ๆ โดยเฉพาะการตีความตัวบทวรรณกรรมในฐานะภาพแทนและการปลูกฝังจิตสำนึก คุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้แก่ผู้อ่าน

วรรณกรรมมีความสัมพันธ์กับจิตวิทยาทั้งในแง่ของตัวบท และการประกอบสร้างวรรณกรรม นั้นรวมถึงบริบทในการเกิดขึ้นของวรรณกรรม เช่น ภูมิหลัง ทัศนคติ โลกทัศน์ของผู้ประพันธ์ด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยหนึ่งที่นักวิจารณ์แนวจิตวิทยาให้ความสำคัญ ดังที่สุรเดช โชติอุดมพันธ์ (2560) กล่าวถึงการศึกษาจิตวิทยาในวรรณกรรมผ่านแนวคิดของฌัก ลากอง (Jacques Lacan) กับพัฒนาการจิตวิเคราะห์ โดยอธิบายว่าลากองนำเอาทฤษฎีหลังโครงสร้างนิยม (poststructuralism) มาประยุกต์ใช้กับจิตวิเคราะห์ และอภิปรายถึงผลกระทบของภาษาต่อการสร้างอัตลักษณ์ของบุคคล ทั้งนี้การประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิทยาตามแนวทางโครงสร้างนิยมของลากองในการวิจารณ์วรรณกรรมเป็นไปได้หลายทิศทางซึ่งลากองเองก็เขียนบทความเกี่ยวกับวรรณกรรมไว้ด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นว่าวรรณกรรมกับจิตวิทยามีความสัมพันธ์กัน และจิตวิทยามักถูกใช้เป็นเครื่องมือในการวิจารณ์วรรณกรรม

ดังนั้น การนำแนวคิดความหมายในชีวิตมาไว้ในฐานะเครื่องมือในการตีความวรรณกรรม น่าจะเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาค้นคว้าหาความหมาย ในชีวิตของตน และยังประโยชน์ในการสร้างสรรค์สังคมแห่งความหมายต่อไปในอนาคต จากการสังเคราะห์แนวคิดความหมายในชีวิต รวมถึงกระบวนการในการสร้างความหมายในชีวิต จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่ากระบวนการในการสร้างความหมายในชีวิต แต่ละขั้นจะนำไปสู่คุณค่าในชีวิตด้านต่าง ๆ อย่างสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน หากนำแนวคิดความหมาย ในชีวิตมาตีความทางวรรณกรรมจะทำให้เห็นการประกอบสร้างความหมายในชีวิตผ่านตัวบท วรรณกรรม แต่เนื่องจากแนวคิดความหมายในชีวิตเป็นการตีความข้อมูลเชิงบรรยายในลักษณะ ของการพรรณนาวิเคราะห์ตามประเด็นอันแสดงให้เห็นถึงความหมายในชีวิต และไม่ได้มีขั้นตอนที่ ชัดเจน เป็นรูปธรรมเหมือนกับศาสตร์ทางจิตวิเคราะห์ หรือศาสตร์ทางจิตวิทยาอื่น ๆ บทความนี้ จึงเสนอแนวทางเบื้องต้นในการวิเคราะห์วรรณกรรมโดยใช้แนวคิดความหมายในชีวิต โดยพิจารณา ภูมิหลังและความสัมพันธ์ของตัวละครที่มีกับคนรอบตัว บริบทแวดล้อมตลอดจนวิถีคิด ทศนคติ และพฤติกรรมที่ตัวละครแสดงออกในการใช้ชีวิต ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาตัวบทที่แสดงความผูกพันอันเป็นปฏิสัมพันธ์หรือสัมพันธ์ภาพของตัวละคร ที่มีต่อบุคคลและสังคมรอบตัว

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์จุดหมายในชีวิตและพันธกิจเพื่อสังคมผ่านระบบคิดหรือแนวปฏิบัติ รวมถึงพฤติกรรมของตัวละครที่ปรากฏในตัวบท ซึ่งจะเชื่อมโยงให้เห็นคุณค่าในเชิงสร้างสรรค์ อันจะนำไปสู่การมีความหมายในชีวิตของตัวละคร

ขั้นที่ 3 พิจารณาการเล่าเรื่องราวหรือการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ตัวละครนำเสนอเพื่อ เป็นอุทาหรณ์หรือแสดงความคิดเชิงประสบการณ์ในการสร้างความหมายในชีวิตให้กับตนเองหรือ ผู้อื่น ซึ่งจะเชื่อมโยงให้เห็นคุณค่าในเชิงประสบการณ์

ขั้นที่ 4 ตีความระบบคิดหรือทัศนคติของตัวละครในการยอมรับตัวตนของตนเองและ เผชิญหน้ากับสถานการณ์สลับซับซ้อน การยอมรับความตาย หรือการค้นพบสัจธรรมบางอย่างจาก สถานการณ์อันสลับซับซ้อน ซึ่งจะเชื่อมโยงให้เห็นถึงคุณค่าในเชิงทัศนคติ

จากนั้นนำข้อมูลมาสังเคราะห์ให้เห็นความหมายในชีวิตที่ปรากฏในตัวบทอันจะนำไปสู่ การสร้างจิตวิทยาหรือบทเรียนให้ผู้อ่านตระหนักถึงความหมายในชีวิตของตนเองเห็นคุณค่าของการ มีชีวิต การใช้ชีวิตเพื่อการสร้างสรรค์สังคมและผู้คนให้ดำรงชีวิตอยู่ภายใต้วัฒนธรรมแห่ง ความหมายต่อไป ทั้งนี้เพื่อให้เกิดแนวทางในการปฏิบัติการวิจารณ์อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้เขียนจึงได้ ทดลองนำแนวทางดังกล่าวไปศึกษาตัวบทวรรณกรรมซึ่งนำเสนอในหัวข้อถัดไป

วิธีวิทยาการศึกษาวรรณกรรมกับการสร้างความหมายในชีวิต : กรณีศึกษานวนิยายสำหรับเยาวชน เรื่อง น้ำตาแม่มด



ภาพ 2 นวนิยายน้ำตาแม่มด

ดอกกุหลาบมาแจกจ่ายให้แก่ผู้คนในหมู่บ้าน หลังจากไม่นานนั้นฝนก็จะตกลงมาทุกครั้ง กระทั่งเด็ก ๆ ขนานนามคุณนายมะลิวัลย์ว่า “แม่มด”

คุณนายมะลิวัลย์ป่วยเป็นโรคมะเร็งระยะสุดท้าย ซึ่งเธอก็ยืนยันว่าจะไม่เข้ารับการรักษาใด ๆ ทั้งสิ้น และขอใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ของเธอเพื่อได้เห็นรอยยิ้มของผู้คน เมื่อนำแนวคิดความหมายในชีวิตมาวิเคราะห์ตัวละคร จะเห็นกระบวนการของการสร้างความหมายในชีวิต คุณค่าของการมีชีวิตในมิติต่าง ๆ ผ่านระบบคิดและการใช้ชีวิตได้อย่างชัดเจน ซึ่งนำไปสู่การทำความเข้าใจธรรมดาศาและธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ อธิบายได้ดังนี้

ความผูกพันระหว่างคุณนายมะลิวัลย์กับบุคคลรอบตัวและสังคม

คุณนายมะลิวัลย์อาศัยอยู่ในบ้านทรงไทยที่เต็มไปด้วยแปลงดอกกุหลาบนานาชนิด คุณนายวัลย์อาศัยกับมารีญา ตาเป็น และหญิงหลังจุ่ม ดังข้อความ “คุณนายวัลย์ เด็กหญิงผมเปีย ขายร่างแคระ และหญิงหลังจุ่ม สมาชิกในบ้านคุณนายวัลย์ที่มักจะตามไปไหนต่อไหนด้วยกัน” (ศิตาณูชลี แสงสังข์, 2561, น. 25) ต่อมาคุณนายวัลย์ได้อุปการะมินต์เด็กหญิงวัยรุ่นให้มาอยู่ด้วยในบ้านของเธอ เนื่องจากมินต์อาศัยอยู่ที่บ้านเพียงลำพัง จนถูกลุงข้างบ้านลวนลาม นอกจากนี้คุณนายวัลย์ยังชอบไปที่ลานออกกำลังกายของหมู่บ้าน รวมถึงไปทำบุญที่วัด ดังนั้นคุณนายวัลย์จึงมีความผูกพันกับคนรอบข้างดุจดั่งคนในครอบครัว และมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในสังคม

นวนิยายสำหรับเยาวชน เรื่อง น้ำตาแม่มด ผู้ประพันธ์คือ ศิตาณูชลี แสงสังข์ เป็นนวนิยายสำหรับเยาวชนแนวแก้วที่ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง ครั้งที่ 14 ด้วยเหตุผลประการหนึ่งของคณะกรรมการที่ระบุว่า “นวนิยายเรื่องนี้ทำให้เห็นว่า โจทย์ชีวิตของคนรอบตัวเป็นบทเรียนให้ตัวละครทำความเข้าใจโลก ไม่มีใครเติบโตได้ด้วยการดำเนินชีวิตเพียงลำพังในโลกของตัวเองคนเดียว” (ศิตาณูชลี แสงสังข์, 2561, คำนิยม) เรื่องน้ำตาแม่มดดำเนินเรื่องผ่านตัวละครเอกวัยรุ่นคือ เอสและออตโต้ ที่ต้องค้นหาปริศนาการหายไปของเพื่อนคนหนึ่ง จนกระทั่งได้ไปพบกับความลับของคุณนายมะลิวัลย์หรือคุณนายวัลย์ หญิงวัยหลังเกษียณผู้ชื่นชอบดอกกุหลาบเป็นชีวิตจิตใจ และเมื่อได้ก็ตามที่คุณนายมะลิวัลย์นำ

คุณนายวัลย์ชอบดอกกุหลาบ บ้านของเธอจึงเต็มไปด้วยดอกกุหลาบนานาพันธุ์ “ในบ้านของคุณนายวัลย์ มีแปลงกุหลาบที่สวยงามที่สุด กินเนื้อที่บริเวณหน้าบ้านเกือบทั้งหมด กุหลาบด้านในมีทั้งชนิดที่สูงท่วมหัวและที่สูงแค่ว่า บ้างดอกใหญ่ บ้างเป็นพวงสีชมพูเข้ม บางชนิดก็เล็กกระจิริดน่ารัก อย่างที่ยายเรียกว่ากุหลาบหนู มีทั้งสีเหลือง สีชมพู สีแดงเข้ม และเหลืองสองสีในดอกเดียวกัน” (ศิตาณูชลี แสงสังข์, 2561, น. 25) และหลาย ๆ ครั้ง ที่คุณนายวัลย์มักจะนำดอกกุหลาบในบ้านของเธอไปแจกจ่ายให้กับผู้ที่ลานออกกำลังกาย รวมถึงนำไปทำบุญที่วัดด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธภาพเชื่อมโยงอันก่อให้เกิดความผูกพันในฐานะส่วนหนึ่งของสังคมจึงทำให้คุณนายวัลย์อยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข เกิดความรู้สึกผูกพันเชื่อมโยงเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน

เมื่อบุคคลเกิดความผูกพันและรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมอย่างกลมกลืน จึงนำไปสู่การมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามต่อไป

จุดมุ่งหมายในการสร้างสรรค์สังคมของคุณนายมะลิวัลย์

คุณนายมะลิวัลย์มีจิตใจที่ดี เอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น ดังตอนที่คุณนายทราบว่ามีคนติดใจเพื่อนบ้านลวนลามเนื่องจากมีคนอาศัยอยู่ที่บ้านเพียงลำพัง คุณนายจึงอุปการะมินต์ให้มาอยู่ที่บ้านของคุณนายด้วย ทั้ง ๆ ที่มินต์และคุณนายวัลย์ไม่ได้มีความสนิทสนมกันมาก่อน ดังข้อความตอนที่มินต์เล่าให้เอสและออตโต้ฟังว่า “เราวิ่งหนีออกมาจากบ้านมาเจอตาเป็นแกช่วยเราเอาไว้ ตาเป็นพาเรามาหาคุณนายวัลย์ คุณนายวัลย์ก็เลยโทรไปคุยกับพ่อ ขอให้เรามานอนที่นี่ วันไหนที่พ่อกลับบ้านก็ค่อยไปนอนกับพ่อ” (ศิตาณูชลี แสงสังข์, 2561, น. 57) จะเห็นได้ว่าคุณนายวัลย์มีจิตใจที่งดงาม นอกจากนี้แม้ว่าคุณนายวัลย์ชอบดอกกุหลาบมาก แต่เมื่อตระหนักรู้ว่าดอกกุหลาบมีมากเกินไปเกินความต้องการของเธอ เธอจึงนำดอกกุหลาบไปแจกจ่ายให้กับคนในชุมชนเพื่อทุกคนจะได้ชื่นชมความงามของดอกไม้เช่นเดียวกันกับเธอ ดังข้อความ “บางวันเธอยังตัดดอกกุหลาบใส่ตะกร้าหิ้วมาแจกคนแก่ที่ออกกำลังกายด้วย อันที่จริงคุณนายวัลย์แจกทุกคน ไม่จำกัดว่าหนุ่มว่าแก่ แต่คนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นคนแก่” (ศิตาณูชลี แสงสังข์, 2561, น. 26) และวิธีคิดเกี่ยวกับการสร้างประโยชน์ “ดอกไม้มันจะมีค่าก็ต่อเมื่อได้สร้างประโยชน์ ถ้ามันสวยแล้วเหี่ยวเฉาไปเฉย ๆ คุณค่าของมันจะอยู่ที่ไหนล่ะเอส” (ศิตาณูชลี แสงสังข์, 2561, น. 123) จะเห็นได้ว่าคุณนายวัลย์ให้ความสำคัญกับคุณค่าของการมีชีวิตเพื่อสร้างสรรค์หรืออำนวยประโยชน์ให้แก่ผู้คน และในตอนสุดท้ายคุณนายวัลย์อธิบายเหตุผลของการตัดสินใจไม่เข้ารับการรักษามะเร็งระยะสุดท้ายว่าเธอต้องการใช้ชีวิตที่เหลือด้วยการมอบสิ่งดี ๆ ให้กับผู้คน การได้รับรอยยิ้มจากคนรอบตัวและรอยยิ้มที่มีจากตนเองคือความปราชัยสูงสุด ดังข้อความ “ฟังนะมารีญา เวลาที่เหลืออยู่ของป้า ป้าอยากจะให้มันเหลืออย่างมีคุณภาพ ป้าไม่อยากผ่าตัด

รับก็ไม่ว่าจะมีเรี่ยวแรงจะทำอะไรอีก ป้าอยากใช้เวลาที่เหลือกับหนู กับเพื่อน ๆ ที่แหวะเวียนมาหา อยากออกไปเดินตัดดอกกุหลาบมาแจก อยากเห็นใบหน้ายิ้มแย้มของผู้คน และรวมถึงใบหน้าของ ป้าในกระจกด้วย” (คีตาณูชลี แสงสังข์, 2561, น. 108) จากทัศนคติ วิธีคิด และพฤติกรรมของ คุณนายวัลย์ที่ให้คุณค่าแก่การทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มาจากความต้องการหรือความปรารถนา ภายในของเธอ กระทั่งเกิดเป็นผลที่เป็นรูปธรรม คือ ความรัก รอยยิ้ม และการยอมรับจาก คนในสังคมก่อให้เกิดคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ซึ่งเป็นความหมายที่บุคคลได้กระทำการต่าง ๆ ให้แก่ชีวิต ของตน

การเล่าเรื่องเชิงประสบการณ์เพื่อสร้างความหมายให้ตนเองและผู้อื่น

คุณนายวัลย์อธิบายว่าเธอไม่ได้ต้องการที่จะมีชีวิตอย่างยืนยาว สิ่งที่ต้องการคือการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ซึ่งความหมายของชีวิตเธอคือการได้อยู่กับคนที่รัก ทำกิจกรรม ร่วมกัน ทำสิ่งที่เธอชอบ เช่น การปลูกกุหลาบ การแจกจ่ายดอกกุหลาบให้ผู้คนที่ชื่นชมความงดงาม และมีความสุข เธอมักเล่าประสบการณ์และเรื่องราวในชีวิตของเธอเพื่อเป็นบทเรียนให้แก่ผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมองโลกด้วยความเข้าใจ ไม่ยึดติด ยอมรับและเคารพในการตัดสินใจของผู้อื่น เช่น การเล่าเรื่องเกี่ยวกับเวลาในชีวิต ดังข้อความ “รู้อะไรไหม... เวลาของคนเรามันมีสองอย่าง หนึ่งคือ จำนวน สองคือคุณภาพ ไม่มีใครรู้จริงๆหรอกว่าเวลาของใครจะเหลืออีกนานเท่าไร ... รู้อะไรไหม เวลาที่เรียกว่าจำนวน เรากำหนดมันไม่ได้ แต่สิ่งที่เรากำหนดได้คือคุณภาพ เรากำหนดคุณภาพ เวลาได้ เพราะนั่นคือเวลาของเราเข้าใจไหม” (คีตาณูชลี แสงสังข์, 2561, น. 108) เวลาที่มีคุณภาพ ของคุณนายวัลย์ คือเวลาที่ได้ใช้ชีวิตกับผู้คน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เข้าใจความ เจ็บป่วย และไม่ยึดติดกับการมีอยู่ของร่างกาย การเล่าเรื่องเกี่ยวกับมุมมองทัศนคติในการให้เพื่อ ให้คนอื่นได้รับความสุข เช่น คุณนายวัลย์เล่าว่าเธอเป็นคนที่ชอบดอกไม้มากโดยเฉพาะดอกกุหลาบ ชอบเสียเงินปลูกเอาไว้เต็มบ้าน วันหนึ่งเมื่อรายการพยากรณ์อากาศแจ้งว่าฝนจะตก คุณนายวัลย์ เสียขายดอกกุหลาบจึงนำไปแจกจ่ายให้กับผู้อื่น ดังข้อความ “ถ้าฝนตกหนักมากกุหลาบก็คงจะ สดโดยเฉพาะพันธุ์กลีบบางก็อาจจะกลีบร่วงจนหมดสวย มาริญาในตอนนั้นมันบ่นเสียขาย คุณนายวัลย์จึงได้คิด ก่อนที่ฝนจะตกลงมา ถ้าตัดดอกไม้ในสวนไปแบ่งปันให้คนอื่น ๆ เอาไปไหว้ พระน่าจะดีกว่า ดังนั้นถ้าวันไหนกรรมคุณนิมิตวิทยาประกาศว่าจะมีพายุเข้า คุณนายวัลย์ จะตัดดอกไม้ไปแจก” (คีตาณูชลี แสงสังข์, 2561, น. 114) นอกจากนี้คุณนายวัลย์เล่าเรื่องราว ประสบการณ์การมองโลกและชีวิตของเธอว่าเป็นเหมือนดวงอาทิตย์ที่มีเกิดก็ต้องมีดับแสดงให้เห็น ถึงความเข้าใจในสัจธรรมของชีวิตอย่างถ่องแท้ ดังข้อความ “คุณนายวัลย์สุดและผ่อนคลายใจ ซ้ำลง ซ้ำลง แล้วพูดสิ่งที่ผมคาดเดาเอาไว้แล้ว ชีวิตคนเราก็เหมือนดวงอาทิตย์นี้แหละเอส

มีขึ้นแล้วก็มีวันที่จะต้องลับลากันไป” (คีตาณูชลี แสงสังข์, 2561, น. 112) จะเห็นได้ว่า คุณนายวัลย์ใช้เรื่องราวประสบการณ์ของตนเองในการสร้างความหมายให้กับชีวิตของผู้อื่นผ่านการเล่าเรื่อง ซึ่งเป็นความหมายในชีวิตแง่ของคุณค่าเชิงประสบการณ์ โดยให้คุณค่าแก่การดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นและโลกรอบตัวในรูปแบบของมนุษยสัมพันธ์ คุณงามความดี ความรู้สึกยินดีที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น คุณค่าเชิงประสบการณ์เป็นความหมายหนึ่งในชีวิตของคุณนายวัลย์ที่ได้สร้างจากการได้มีส่วนร่วมกับผู้คนและสังคมรอบตัว

ทัศนคติต่อการมีชีวิตสู่การข้ามผ่านตนเองของคุณนายมะลิวัลย์

คุณนายมะลิวัลย์มองโลกและชีวิตด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้และยอมรับในโชคชะตาอันหลีกเลี่ยงไม่ได้ นั่นคือความเจ็บป่วย คุณนายมะลิวัลย์กำลังเผชิญกับโรคมะเร็งในระยะสุดท้ายซึ่งจะทำให้เธอมีชีวิตอยู่ได้เพียงสามถึงหกเดือนเท่านั้น แต่เธอก็เลือกเผชิญหน้ากับความตายอย่างมั่นคงและยืนหยัด เนื่องจากความเจ็บป่วยทำให้เธอค้นพบความหมายของชีวิตในแง่ของการข้ามพ้นสถานการณ์ที่หมดหวังและเรียนรู้ภาวะนั้น กระทั่งกลายเป็นคุณค่าในเชิงทัศนคติที่คุณนายเลือกยืนหยัดต่อโชคชะตาและเชื่อว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย เธอจึงหันมาให้ความสนใจในเรื่องของการใช้เวลาที่เหลือในการมีชีวิตอย่างมีคุณภาพมากกว่าการที่จะดิ้นรนต่อสู้ จนทำให้เวลาที่ควรจะได้ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายกับผู้คนรอบตัวหมดสิ้นไป ดังข้อความ “เราทุกคนล้วนต้องตายจากความตายไม่ใช่จุดสิ้นสุดของมนุษย์คนหนึ่งนะ... ความตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัวเลย ขึ้นอยู่กับว่าเราจะมองมันยังไงมองเห็นเป็นสุขหรือมองเห็นเป็นทุกข์ ... ถ้ามั่นใจในความดีที่เราทำมาและพร้อมเดินทางไกล ทุกคนก็จะไปสู่บ้านหลังใหม่ที่ดีกว่า” (คีตาณูชลี แสงสังข์, 2561, น. 109) เมื่อตระหนักรู้และยอมรับในโชคชะตาทำให้ชีวิตของคุณนายวัลย์ดำเนินไปอย่างมีความสุข “คุณนายวัลย์กลับมีแต่รอยยิ้ม บางวันเธอชวนเราตัดดอกไม้ออกไปแจกผู้สูงอายุ บางวันเธอชวนพวกเราทำขนม จะว่าไปแล้วคุณนายวัลย์มีท่าทีแจ่มใสเสียจนพวกเราไม่อยากจะเชื่อว่าเธอป่วย” (คีตาณูชลี แสงสังข์, 2561, น. 98) แม้ในวาระสุดท้ายคุณนายวัลย์ยังได้แสดงทัศนคติต่อความตายอันนำไปสู่การทำให้ผู้อื่นได้ถูกคิดและไม่หวาดกลัวความตาย ดังข้อความ “ความตายก็เหมือนการเปิดประตูออกจากบ้านหนึ่งไปสู่อีกหลังหนึ่ง ตอนที่น่ากลัวที่สุดคือตอนที่เราระงับกว่าจะไม่ได้เห็นหน้าคนที่เรารักในบ้านหลังเดิม ไม่ใช่ตอนเปิดประตู ฉะนั้นความตายจึงไม่ใช่สิ่งน่ากลัวแต่ความรักต่างหากที่ทำให้เรารู้สึกกลัว” (คีตาณูชลี แสงสังข์, 2561, น. 121) จากทัศนคติและวิธีคิดเกี่ยวกับชีวิตและความตาย จะเห็นได้ว่าคุณนายวัลย์เข้าใจและยอมรับความตายอย่างไม่หวั่นเกรง คุณนายวัลย์ได้เชื่อมโยงชีวิตกับวัฏสงสารอันเป็นสัจธรรมของมนุษย์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคุณนายวัลย์เข้าใจตัวตนของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้เกิดการตระหนักรู้และเกิดปัญญาพร้อม

เผชิญหน้ากับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นอย่างกล้าหาญ เธอจึงไม่รู้สึกลัววอดกลัว และวิตกกังวลต่อความตายเบื้องหน้า หากแต่รู้สึกขอบคุณชีวิต ที่ทำให้เธอได้เรียนรู้และใช้ชีวิตกับบุคคลที่เธอรัก

สิ่งเหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นว่าคุณนายวัลย์เห็นความหมายในชีวิตด้านคุณค่าเชิงทัศนคติ ซึ่งเป็นการให้คุณค่าทัศนคติต่อโชคชะตาที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงชีวิต คือความเจ็บป่วยในระยะสุดท้าย โดยแสดงท่าทีหรือความรู้สึกนึกคิด ปฏิกริยาต่อสภาวะเหล่านั้นอย่างมั่นคง อดทน และยืนหยัด กล้าที่ยอมรับและไม่เกรงกลัวความตาย

วรรณกรรมเยาวชนเรื่องน้ำตาแม่มดจึงแสดงให้เห็นถึงการสร้างความหมายในชีวิตของผู้คนผ่านประสบการณ์ วิธีคิด ทัศนคติ และพฤติกรรมของตัวละครในฐานะภาพแทน (representation) ชี้ชวนให้เห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายของผู้คน ท่ามกลางโลกที่เต็มไปด้วยวัตถุนิยม รวมถึงกระแสทุนนิยมที่หลั่งไหลเข้ามามีบทบาทในชีวิต การเผชิญหน้ากับความทุกข์ ความทุกข์ ความผิดหวัง ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หากแต่วรรณกรรมเรื่องนี้ได้ชี้แนะว่ามนุษย์สามารถเลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความหมายในแบบของตนได้

บทสรุป

ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ควรส่งเสริมและผลักดันให้ประชาชนได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว อีกทั้งการมีความหมายในชีวิตช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับบุคคล เมื่อเขาต้องเผชิญกับภาวะอันยากลำบาก การได้รับรู้ว่าตนเองมีความหมายจะทำให้มนุษย์ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า เห็นความสำคัญของตนเอง กล้ายอมรับและเผชิญหน้ากับความจริงอย่างกล้าหาญ ความหมายในชีวิตจึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อบุคคลเติบโตขึ้น ผ่านเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงของช่วงเวลาและประสบการณ์ รวมถึงอิทธิพลทางสังคมที่สำคัญคือกระแสโลกาภิวัตน์และกระแสทุนนิยมทำให้คนส่วนมากให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าจิตใจ เมื่อปรับตัวไม่ทันหรือก้าวไม่ทันกระแส หลายคนจึงรู้สึกวอดวอดอ้างว้าง ไร้ค่า จนเข้าสู่ภาวะว่างเปล่าในชีวิต นำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพหรือปัญหาในด้านอื่น ๆ ตามมา การค้นหาความหมายในชีวิตจึงเป็นการชี้ชวนให้บุคคลตระหนักถึงคุณค่าของตนเองอย่างถ่องแท้ และยอมรับกับสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญอย่างกล้าหาญ ดังนั้นผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายหรือผู้ที่สามารถค้นหาความหมายในชีวิตของตนเองพบ จะมองโลกด้วยความเข้าใจและเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างไม่หวั่นเกรง เพราะตระหนักว่าตนเองมีคุณค่า สอดคล้องกับผลการวิจัยของณาตกรการณชยุตสาหกิจ (2557) ที่ศึกษาการสนับสนุนจากครอบครัว ความหมายในชีวิต และสภาวะใน

เยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติดโดยใช้การวิจัยแบบผสมผสาน ผลการวิจัยประการหนึ่งกล่าวถึงประเด็นความหมายในชีวิตว่า เยาวชนที่เข้ามาในศูนย์ฝึกฯ เกิดการเติบโต งามงาม กล่าวคือ การรู้จักตนเอง มีจิตใจที่เป็นสุข เกิดการเรียนรู้ รู้คิดและเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เริ่มรู้จักว่าชีวิตต้องการอะไร นำไปสู่การรู้จักคุณค่าและความหมายในชีวิต โดยอธิบายว่า เยาวชนรู้ว่าตนเองมีชีวิตอยู่เพื่อตัวเองและครอบครัว รู้จักคุณค่าและความหมายในชีวิตจากการที่มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ คือ คนในครอบครัวที่ให้ความสำคัญ รวมถึงการปฏิบัติตามหลักศาสนาที่สอนให้อยู่บนโลกอย่างมีคุณค่า และการเรียนรู้จากประสบการณ์อันเป็นความหมายต่อชีวิตทั้งประสบการณ์ที่ดีและประสบการณ์เลวร้าย เช่น การถูกจับกุม การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ไร้อิสรภาพ เป็นต้น กลับกลายเป็นสิ่งที่น่าจดจำมากที่สุด เพราะทำให้ได้เรียนรู้ความหลากหลายของชีวิตมนุษย์ อันจะนำไปสู่การเติบโตต่อไปในอนาคต และปิติณัช สมบัติหอม และ ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย (2560) ที่ศึกษามิติความหมายในชีวิตของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ความหมายในชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้นมีมิติที่เป็นเหตุให้สร้างความหมายในชีวิต 2 รูปแบบ คือ 1) สร้างความหมายในชีวิตจากปัญหาความคับข้องใจในชีวิตตนเอง และ 2) สร้างความหมายในชีวิตโดยมองจากความสุขที่มีอยู่หรือความพอใจในชีวิตตนเอง ส่วนมิติที่เป็นผลของการสร้างความหมายในชีวิต คือ การแสวงหาความเรียบง่ายในชีวิต การให้ความสำคัญกับครอบครัว การให้ความสำคัญกับเงินทอง ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น และการเติมเต็มทักษะและประสบการณ์ในชีวิต ซึ่งคนหนึ่งสามารถมีได้มากกว่าหนึ่งมิติในช่วงเวลาเดียว ทั้งนี้จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดความหมายในชีวิต จะเห็นว่าได้ความหมายในชีวิตเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่ควรส่งเสริมและปลูกฝังให้กับคนในสังคมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในการใช้ชีวิต และสร้างสรรค์สังคมให้สงบสุขต่อไป หากแต่ว่างานวิจัยส่วนมากศึกษาความหมายในชีวิตกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นมนุษย์ เช่น กลุ่มเยาวชน กลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น กลุ่มเปราะบาง เป็นต้น ซึ่งยังไม่พบว่ามีผู้ศึกษาความหมายในชีวิตกับชุดตัวบทวรรณกรรม อาจเนื่องจากแนวคิดความหมายในชีวิตมีพื้นฐานมาจากปรัชญาอัตถิภาวนิยม (Existentialism) ซึ่งมีความเป็นนามธรรมสูง จึงต้องอาศัยการพรรณาวเคราะห์อย่างลึกซึ้ง

ดังนั้น การใช้แนวคิดความหมายในชีวิตสู่ปฏิบัติการทางวรรณกรรมวิจารณ์จึงนับเป็นองค์ความรู้ใหม่ในลักษณะของวิธีวิทยาในการศึกษาวรรณกรรม ซึ่งได้มาจากการสังเคราะห์แนวคิดความหมายในชีวิต (Meaning in Life) มาประยุกต์ใช้กับการวิจารณ์วรรณกรรม โดยผู้เขียนได้ทดลองนำวิธีวิทยาดังกล่าวมาสังเคราะห์เชื่อมโยงกับวรรณกรรมเยาวชน เรื่อง น้ำตาแม่มดกับการสร้างความหมายในชีวิต เพื่อให้เห็นความชัดเจนและเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น ถึงแม้ว่าศาสตร์

ทางจิตวิทยาจะถูกนำมาใช้ในการตีความวรรณกรรมอย่างหลากหลายเพื่อทำความเข้าใจมนุษย์ ตั้งแต่โครงสร้างทางจิต ความต้องการพื้นฐาน พฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์ เช่น จิตวิทยาแนว จิตวิเคราะห์ จิตวิทยาแนวมนุษยนิยม หากแต่ยังมีบทวิจารณ์ และงานวิจัยทางวรรณกรรมจำนวน ไม่มากนักที่นำศาสตร์ทางจิตวิทยามาใช้ปลูกฝัง หาแนวทาง และสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต อย่างมีความหมายให้กับผู้คน ดังนั้นแนวคิดความหมายในชีวิตจึงเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่น่าสนใจในการนำมาศึกษาวรรณกรรมโดยผ่านกระบวนการวิจารณ์เพื่อตรวจสอบเนื้อหาของตัวบทเชื่อมโยงกับการสร้างความหมายในชีวิตให้กับผู้อ่าน ซึ่งวิธีวิทยาดังกล่าวเป็นการบูรณาการการศึกษา วรรณกรรมกับศาสตร์ทางจิตวิทยาผ่านองค์ประกอบของวรรณกรรม เช่น ตัวละคร แก่นเรื่อง เป็นต้น ทั้งนี้ผู้วิจารณ์ต้องวิเคราะห์ ตีความหมายในตัวบท และสังเคราะห์ให้เห็นความหมาย ในชีวิตที่ปรากฏ อันจะนำไปสู่การสร้างโจทย์หรือบทเรียนให้ผู้อ่านตระหนักถึงความหมายในชีวิต ของตนเอง เห็นคุณค่าของการมีชีวิต และการใช้ชีวิตเพื่อการสร้างสรรค์สังคม จากประเด็นทั้งหมด ที่กล่าวมาผู้เขียนจึงมีความเห็นว่าการค้นหาความหมายในชีวิตผ่านวรรณกรรมน่าจะเป็นอีกหนึ่ง แรงกระเพื่อมในการสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้คนไปจนถึงการสร้างสรรค์สังคมแห่งความหมาย ต่อไปได้

เอกสารอ้างอิง

- กันยารัตน์ เมืองแก้ว. (2561). ความหมายในชีวิต: ตัวแปรด้านความเข้มแข็งเชิงจิตวิทยา. *ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 16(1), 6-23.
- ขวัญชนก นัยเจริญ. (2564). จากวรรณกรรมสู่การสร้างจิตสำนึกเชิงนิเวศสำหรับเยาวชน: กรณีศึกษานวนิยายเยาวชนรางวัลแวนแก้ว. *วิจัยราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์*, 16(1), 71-84.
- ศิตาญชลี แสงสังข์. (2561). *น้ำตาแม่เมด*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- ณาตกรการณ ชยุตสาหกิจ. (2557). *การสนับสนุนจากครอบครัว ความหมายในชีวิต และ สุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติด : การวิจัยแบบผสมผสาน*. (วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ดวงมนต์ จิตรจำนง. (2556). *วรรณคดีวิจารณ์เบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ประพันธ์สาส์น.
- ปิตินซ์ สมบัติหอม และ ภิญญาพันธ์ เพี้ยชัย. (2560). มิตินัยความหมายในชีวิตของวัยผู้ใหญ่ ตอนต้นในกรุงเทพมหานคร. ใน *การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยบัณฑิตศึกษา ระดับชาติและนานาชาติ 2560* (น. 1210-1221). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- สืบค้นจาก <https://gsbooks.gs.kku.ac.th/60/nigr2017/pdf/HMO8.pdf>
- ฟรังเคิล, วี. อี. (2558). *ชีวิตไม่ไร้ความหมาย* [Man's Search for Meaning] (นพมาส แวหงส์, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: แพรว.
- โมกิ, เค. (2565). *อิคิไก* [The Little Book of Ikigai] (ชัย กฤษณะประกกรกิจ, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- วิทย์ ศิวะศรียานนท์. (2531). *วรรณคดีและวรรณคดีวิจารณ์*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สมิธ, อี. อี. (2560). *อะไรทำให้ชีวิตคนเรามีความหมาย* [The Power of Meaning] (อรวรรณ คูหเจริญ นาวายุทธ, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: โอ้มายก๊อด.
- สุรเดช โชติอุดมพันธ์. (2560). *ทฤษฎีวรรณคดีวิจารณ์ตะวันตกในคริสต์ศตวรรษที่ 20*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2564). *วรรณคดีที่ค้นหา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรัญญา ด้อยคำภีร์. (2559). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อิสรา รุ่งทวิชัย, ดลดาว ปุณณานนท์ และชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2562). การศึกษาความหมายในชีวิตเชิงประสบการณ์ของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์. *มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 6(ฉบับพิเศษ), 85-99.
- Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. (2566). *ภาวะสังคมไทย 2565 ป่วยซึมเศร้าพุ่งสูง แนวนอนมัยร้าย-ร้ายทำงานฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น*. สืบค้นจาก <https://www.hfocus.org/content/2023/03/27358>