



กลับมาอยู่บนพื้นดิน: งานวิจัยเรื่องเล่าว่าด้วยชีวิตในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของผม ด้วยการฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา

GROUNDING ON THE EARTH: A NARRATIVE OF MY LIFE IN TRANSITIONS THROUGH THE PRACTICES OF CONTEMPLATIVE EDUCATION

Received: November 19, 2024

Revised: December 31, 2024

Accepted: December 31, 2024

ชนินทร โสวนะปรีชา¹, เพรศพรณ แดนศิลป์^{2*}, หิมพรรณ รักแตงาม³
Chanintorn Sowanapreecha¹, Proetphan Daensilp^{2*}, Himapan Ruktaengam³

*Corresponding author, Email: counseling.growth@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจชีวิตในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของผู้วิจัย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบเรื่องเล่า (Narrative Inquiry) ในการสืบค้น ทบทวน และใคร่ครวญประสบการณ์ในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของชีวิต ร่วมกับการฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งประกอบด้วย อานาปานสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง การทำงานศิลปะมันดาลา และการเขียนสะท้อนสภาวะภายใน โดยผู้วิจัยแบ่งการทบทวนประสบการณ์ในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้ 1) ความผันของพื้นดิน เป็นช่วงที่ผู้วิจัยแบกรับความคาดหวังจากครอบครัวและตัวเองที่ต้องการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น ต้องการมีอาชีพที่มั่นคงและมีรายได้ดี 2) ทะยานสู่ท้องฟ้า เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านสู่อาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ที่สร้างความภาคภูมิใจให้ผู้วิจัยและครอบครัว พร้อมกับความคาดหวังที่เพิ่มมากขึ้น เมื่อสิ่งที่ได้รับไม่เป็นไปตามความคาดหวังจึงสร้างความทุกข์ให้ผู้วิจัย ผู้วิจัยพยายามหาหนทางออกจากทุกข์จนทำให้ได้เข้ามาศึกษาที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล 3) จากท้องฟ้าสู่พื้นดิน เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากอาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมาสู่การเป็นเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานแห่งหนึ่ง นับเป็นช่วงเวลาที่คุณวิจัยประสบกับความยากลำบากและการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต แต่ก็เป็นช่วงเวลาที่ทำให้ผู้วิจัยได้ฝึกฝนตนเองผ่านการปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาอย่างเข้มข้น

ความเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านประกอบด้วย ช่วงที่ 1 หนีจากพื้นดินเดิม ช่วงที่ 2 การฝึกฝนท่ามกลางการเปลี่ยนผ่าน และช่วงที่ 3 กลับมาอยู่บนพื้นดิน ผลการวิจัยพบว่า ช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านแต่ละช่วงส่งผลกระทบต่อทั้งทางกายภาพและสภาวะจิตใจของผู้วิจัย การฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาทำให้ผู้วิจัยสังเกตและกลับมาพิจารณาความทุกข์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เกิดสติรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง เกิดความเมตตากรุณาต่อตัวเองและผู้อื่น ส่งผลให้การตอบสนองต่อช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของผู้วิจัยเปลี่ยนไป ผู้วิจัยสามารถเผชิญการเปลี่ยนผ่านด้วยความเข้าใจ และมั่นคงมากขึ้น

คำสำคัญ: การวิจัยเรื่องเล่า, ช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของชีวิต, การฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา

¹นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษา, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล

¹M.A. Student, Contemplative Education, Contemplative Education Center, Mahidol University

²ดร., ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล, อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

²Dr., Contemplative Education Center, Mahidol University, Advisor

³ดร., ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

³Dr., Contemplative Education Center, Mahidol University, Co-Advisor

Abstract

The purpose of this research was to study and to understand the researcher's life in a time of transitions. The researcher used the narrative inquiry method to explore, review, and contemplate experiences in the time of transitions, together with self-training with contemplative practices involving mindfulness of breathing, deep listening, mandala arts, and reflective writing. The researcher separated experience inspection into three transition periods as follows: 1) the dream of the ground: when the researcher carried the expectations of family and himself to improve quality of life by having a stable career with good income; 2) soaring to the sky: when the researcher was a flight attendant, became a pride of the family and himself, at the same time, carried more expectations. The researcher suffered as the reality did not match the expectations. As he sought the way of his suffering, it led him to study at Contemplative Education Center at Mahidol University; and 3) from the sky back to the ground: when the researcher changed his career from a flight attendant to an officer. At this time, the researcher experienced significant difficulties and major life changes, Also, it was a time that the researcher went through intense self-training with contemplative practices.

The changes in transition consisted of three periods: period 1: run away from the original ground; period 2: practicing amidst the transitions; and period 3: grounding on the Earth. The results of the study revealed that each transition period affected the researcher physically and mentally. Self-training with contemplative practices enabled the researcher to observe and contemplate suffering as it was, be mindful of thoughts and feelings, was able to understand and accepted himself, and was compassionate to himself and others. As a result, the researcher's response to the transitional period has changed. The researcher was able to face transition with more understanding and stability.

Keywords: Narrative inquiry, Life transitions, Contemplative practices

บทนำ

ช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านในชีวิตมักนำมาซึ่งความไม่มั่นคง สับสน และความเครียดที่เกิดจากความไม่แน่นอนและความจำเป็นต้องปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ หรือเกิดการสูญเสียสิ่งที่เคยมีไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิต ทั้งการเปลี่ยนแปลงในเรื่องส่วนตัว เช่น การย้ายถิ่นฐาน ความเจ็บป่วย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ฯลฯ หรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิตการทำงาน เช่น การตกงานหรือการเปลี่ยนอาชีพ ช่วงเวลานี้จึงเป็นช่วงเวลาที่ทำนายและยากลำบากซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ และการดำเนินชีวิต

ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า ไม่มีใครที่ไม่เคยเจอกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านในชีวิต เพียงแต่อาจมีปริมาณระยะเวลา และความรุนแรงแตกต่างกันไป ผู้วิจัยเองก็พบเจอการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เด็ก ผู้วิจัยเติบโตมาในครอบครัวเกษตรกรและมีชีวิตที่เรียบง่ายห่างไกลจากความเจริญในเมือง แต่เมื่อเริ่มเข้ามาศึกษาต่อในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยต้องเผชิญกับความแตกต่างในหลายด้าน โดยเฉพาะสถานะทางการเงิน เกิดการเรียนรู้ว่าเงินคือสิ่งสำคัญที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข ผู้วิจัยจึงมีความมุ่งมั่นที่จะสอบเข้าเรียนในคณะแพทยศาสตร์ เนื่องจากผู้วิจัยรู้ว่าอาชีพแพทย์เป็นอาชีพที่มีรายได้ดี มีเกียรติ และมีความมั่นคงสูง แต่ผู้วิจัยก็ไม่สามารถสอบเข้าเรียนแพทย์ได้ตามความมุ่งมั่นทั้งของตนเองและครอบครัว แต่ผู้วิจัยยังคงคาดหวังที่จะประกอบอาชีพที่มีรายได้สูง จนกระทั่งได้รู้จักอาชีพ “พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน” ซึ่งเป็นอาชีพที่มีรายได้สูง ผู้วิจัยจึงมุ่งมั่นที่จะประกอบอาชีพนี้ให้ได้ ด้วยเรื่องการแข่งขันสูง ต้องมีความสามารถทางด้านภาษาต่างประเทศ รูปร่างหน้าตาที่ต้องดูดี และบางสายการบินต้องมีเส้นสายจึงจะสามารถเข้าไปเป็นพนักงานได้ แต่ผู้วิจัยก็ไม่ละความพยายาม จนกระทั่งสามารถผ่านการคัดเลือกเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของสายการบินแห่งหนึ่งได้ในที่สุด ด้วยลักษณะที่มีความพิเศษของอาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่ต้องทำงานอยู่บนท้องฟ้า ได้เดินทางไปทั่วโลกเหมือนได้ท่องเที่ยวตลอดเวลาซึ่งเป็นสิ่งที่น้อยคนจะสามารถทำได้ ภาพลักษณ์ที่ดี ประกอบกับรายได้ที่สูง ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกว่าเป็นบุคคลพิเศษ การเปลี่ยนผ่านในครั้งนี้เป็นช่วงเวลาที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกเป็นคนใหม่และได้ขึ้นไปสู่จุดสูงสุดของชีวิตในด้านหน้าที่การงาน เมื่อผู้วิจัยทำงานในตำแหน่งพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินได้ 17 ปี ก็เกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ธุรกิจการบินได้รับผลกระทบอย่างหนัก สายการบินที่ผู้วิจัยทำงานอยู่นั้นต้องปรับโครงสร้างองค์กรและลดจำนวนพนักงานลง เป็นเหตุให้ผู้วิจัยต้องยุติการเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินและเปลี่ยนอาชีพมาเป็นเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานแห่งหนึ่ง นับเป็นช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านที่หนักและรุนแรงที่สุดในชีวิตผู้วิจัย ผู้วิจัยรู้สึกเหมือนตกจากที่สูง ชีวิตพังทลาย สูญสิ้นความภาคภูมิใจ สูญสิ้นความเป็นตัวตน ความสนใจ ความกลัว ความท้อแท้สิ้นหวัง ความเศร้า ความหดหู่ ถ้าถามเข้ามาชนิดที่ผู้วิจัยตั้งรับแทบไม่ทันและไม่รู้ความรู้สึกเหล่านี้จะสิ้นสุดลงเมื่อใด นับเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดในชีวิตที่ผู้วิจัยเคยประสบพบเจอ

วิกฤตในชีวิตครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยต้องการทำความเข้าใจการเปลี่ยนผ่านและเริ่มศึกษาทฤษฎีการเปลี่ยนผ่าน (Transition theory) จากการศึกษาพบว่าทุกการเปลี่ยนผ่านมีคุณลักษณะของการผ่านหรือการเคลื่อน มีจุดเริ่มต้นและมีการเคลื่อนไหวผ่านระยะเวลาที่ไม่มั่นคง สับสน และตึงเครียด จนถึงจุดสิ้นสุดซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นหรือการเข้าสู่ระยะเวลาที่มั่นคงของชีวิตใหม่ (Meleis et al, 2010) ผู้วิจัยรู้สึกโชคดีที่เผชิญความไม่มั่นคง สับสน และตึงเครียด จากการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ในขณะที่ผู้วิจัยกำลังศึกษาในระดับปริญญาโท ที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล จากการเรียนการสอนและการฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้วิจัยได้กลับมาสังเกต โครครวญ และเชื่อมโยงกับโลกภายในของตัวเอง ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกสามารถประคับประคองตนเองให้อยู่กับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านครั้งนี้ได้ดีขึ้น

จากการสังเกตตัวเองในเรื่องนี้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จึงเป็นที่มาของงานวิจัยแบบเรื่องเล่าในหัวข้อ “กลับมายืนบนพื้นดิน: งานวิจัยเรื่องเล่าว่าด้วยชีวิตในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของผมหันด้วยการฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา” ที่บอกเล่าประสบการณ์ในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านทางอาชีพ จากการทำงานบนท้องฟ้า (พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน) มาสู่การทำงานบนพื้นดิน (เจ้าหน้าที่

ในหน่วยงานแห่งหนึ่ง) ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพอื่น ๆ ของผู้วิจัยซึ่งเป็นส่วนของโลกภายนอก ในส่วนของโลกภายใน ผู้วิจัยได้กลับมาสำรวจ สังเกต ทำความรู้จักกับโลกภายในของตนเองอย่างจริงจัง บนพื้นฐานของมุมมองใหม่ที่ได้จากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาอย่างสม่ำเสมอ

ผู้วิจัยพบว่าช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านนี้สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ผ่านการฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาหลายประการ ผู้วิจัยได้รู้จักและเชื่อมโยงกับโลกภายในของตนเอง เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างมีสติ สามารถจัดการกับความเครียดและความทุกข์ได้ดีขึ้น ทำให้ผู้วิจัยสามารถกลับมายืนบนพื้นดินได้อย่างมั่นคง ซึ่งผู้วิจัยหวังว่าการเปิดเผยประสบการณ์ของตนเองในงานวิจัยชิ้นนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านที่กำลังเผชิญกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านในชีวิต กลับมาสังเกตและเรียนรู้จากประสบการณ์เหล่านั้นและกลับมายืนบนพื้นดินอย่างมั่นคงไปด้วยกัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจชีวิตในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของผู้วิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบเรื่องเล่า (Narrative inquiry) เป็นการทบทวนประสบการณ์ชีวิตของผู้วิจัย โดยมุ่งเน้นช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านที่สำคัญในชีวิตเป็นหลัก ดังนั้น ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือ ตัวผู้วิจัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้วิจัยสังเกต พิจารณา ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ดังนี้

2.1 การเจริญสติในรูปแบบ ผู้วิจัยทำอานาปานสติ 30 นาที ต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน โดยการนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงแต่ไม่เกร็ง สังเกตลมหายใจอย่างผ่อนคลาย คลายกล้ามเนื้อทุกส่วน มุ่งใจไว้ที่การ

ตามลมหายใจเท่านั้น ลมหายใจเบา สม่ำเสมอ รวมทั้งรู้พร้อมถึงความรู้สึกและความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วย ตามหลักปฏิบัติอานาปานสติแนวทางของท่านติช นัท ฮันห์

2.2 การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) เป็นการฟังที่ผู้ฟังต้องอยู่กับปัจจุบันขณะ ปราศจากความคิดและอคติ เป็นการฟังที่เข้าใจได้ถึงเนื้อหา อารมณ์ ความรู้สึก และเจตนาของผู้พูดได้อย่างลึกซึ้ง ผู้วิจัยจึงใช้เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้โลกภายในของตนเอง สร้างความตระหนักรู้และเท่าทันสภาวะต่าง ๆ และปล่อยวางอคติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังช่วยให้เกิดสติ เนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้งจะต้องมีสติเป็นองค์ประกอบ หากขาดสติแล้วย่อมทำให้การฟังอย่างลึกซึ้งเกิดขึ้นไม่ได้ ซึ่งหมายความว่าทุกครั้งที่คุณวิจัยฟังอย่างลึกซึ้งเท่ากับว่าคุณวิจัยฝึกการเจริญสติควบคู่พร้อมกันไปด้วย ผู้วิจัยใช้การฟังอย่างลึกซึ้งเมื่อมีการสนทนาในที่ทำงาน โดยจะปฏิบัติทุกครั้งที่มีความพร้อม ช่วยสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ทำให้การทำงานราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

2.3 การทำงานศิลปะมันดาลา (Mandala arts) ผู้วิจัยทำงานศิลปะมันดาลาในช่วงเวลาว่างระหว่างวันและก่อนนอนโดยไม่ได้มีการจำกัดเวลาที่แน่นอน และสังเกตตัวเองทั้งในขณะที่ทำ หลังทำ และเมื่อสร้างสรรค์ผลงานเสร็จแล้ว โดยผู้วิจัยทำงานศิลปะมันดาลาในหลายรูปแบบ ทั้งการวาดมันดาลาอย่างอิสระ และการระบายสีมันดาลาที่มีผู้ทำไว้แล้ว

2.4 การเขียนสะท้อนสภาวะภายใน (Reflective writing) ผู้วิจัยเขียนสะท้อนสภาวะภายในสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นอย่างน้อย ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยสร้างทักษะการใคร่ครวญและสืบค้นตัวเอง เพราะนอกจากการบันทึกเหตุการณ์แล้ว ผู้วิจัยยังสะท้อนอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก อาการที่แสดงออกทางกาย ตลอดจนมุมมองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการใคร่ครวญเรื่องราวขณะเขียนสะท้อนสภาวะภายในด้วย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลสำหรับงานวิจัยชิ้นนี้มาจากหลายแหล่งที่มา เป็นข้อมูลในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของชีวิต ผู้วิจัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยแหล่งข้อมูลสำหรับงานวิจัย มีดังนี้

3.1 บันทึกสะท้อนสภาวะภายใน (Reflective journal) ที่เริ่มเขียนตั้งแต่เข้ามาศึกษาในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา ระหว่างปี พ.ศ. 2562 - 2566

3.2 บทสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection) ในรายวิชาต่าง ๆ ตลอดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ปริญญาโท) สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษา ในระยะเวลา 2 ปี

3.3 รายงาน การนำเสนอ และเอกสารที่เกี่ยวข้องจากการทำงานที่ได้รับมอบหมายระหว่างที่ศึกษาในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา

3.4 ข้อความที่บันทึกในสื่อสาธารณะ (Social media)

3.5 หลักฐานอื่น ๆ เช่น ภาพถ่าย ผลงานทางศิลปะ สิ่งของในชีวิตประจำวัน ของที่ระลึกจากเหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ

3.6 ข้อมูลจากความทรงจำ ที่เป็นเหตุการณ์สำคัญและมีคุณค่าในอดีต

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาหรือใจความสำคัญของเรื่องราว (Thematic analysis) ซึ่งเป็นการระบุ วิเคราะห์ และนำเสนอรูปแบบใจความสำคัญ (Theme) ในข้อมูลที่ได้จากการทบทวนเรื่องราวและประสบการณ์ของผู้วิจัย ผู้วิจัยต้องทำความเข้าใจกับข้อมูลด้วยการกลับไปอ่านทบทวนข้อมูลทั้งหมดหลาย ๆ ครั้ง ประมวลผลข้อมูลเพื่อหาใจความสำคัญ พร้อมทั้งตรวจสอบความเชื่อมโยงสอดคล้องระหว่างใจความสำคัญกับชุดข้อมูล นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบริบท (Context comprehension) (Abrahamo, 2012) มาประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล เนื่องจากข้อมูลในงานวิจัยชิ้นนี้ เป็นเรื่องเล่าประสบการณ์ผ่านความทรงจำ ซึ่งมีความแตกต่างจากข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง เพราะการเล่าเรื่องเป็นกระบวนการรื้อสร้างความทรงจำ (Reconstruct) ผ่านการระลึกถึงเรื่องราวที่มีความหมายในอดีต เล่าความทรงจำผ่านการตีความด้วยมุมมองในขณะที่เราเล่าเรื่อง งานวิจัยในลักษณะนี้ นักวิจัยจะไม่สนใจข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น แต่สนใจว่าผู้เล่าเรื่องคิดอย่างไรในเวลานั้น และจดจำเรื่องราวเหล่านั้นอย่างไรในขณะที่เราเล่าเรื่อง อברהฮาอ (Abrahamo) แนะนำว่าการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบริบทเป็นวิธีวิเคราะห์ข้อมูลที่สนใจความสัมพันธ์ระหว่างเรื่องเล่าและบริบทของเรื่องเล่า และให้ความสำคัญต่อการทำความเข้าใจเรื่องราวที่ครอบคลุมทั้งในบริบทของอดีตและในบริบทที่เป็นปัจจุบัน แทนที่จะมุ่งเน้นทำความเข้าใจเพียงบริบทใดบริบทหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว (Abrahamo, 2012) ทั้งนี้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบริบทจะช่วยให้การวิเคราะห์ใจความสำคัญครอบคลุมในทุกมิติทั้งในด้านข้อเท็จจริง การตีความประสบการณ์ในอดีต และการประกอบสร้างความหมายใหม่ของเรื่องเล่าในมุมมองปัจจุบัน

5. การตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการศึกษา

งานวิจัยชิ้นนี้ได้รับการตรวจสอบความน่าเชื่อถือโดย ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลอย่างเพียงพอจากการสังเกตตนเอง จดบันทึก และอภิปรายร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อทำความเข้าใจบริบทของเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดการวิเคราะห์และสะท้อนตนเอง (Reflexive Self-Analysis) ได้อย่างถูกต้อง อีกทั้งยังเพิ่มความเชื่อมั่นของผลการวิจัยโดยการพิจารณาข้อมูลจากหลายแหล่งข้อมูล (Triangulation) และสะท้อนการเรียนรู้ที่ได้กับอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งข้อมูลทั้งหมดจะถูกรวบรวมและวิเคราะห์จนกว่าจะได้ข้อมูลที่อิ่มตัว และงานวิจัยนี้อยู่ภายใต้การตรวจสอบ (Exemption review) จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยมหาวิทยาลัยมหิดล (MU-CIRB) (Institutional checking) (Stahl & King, 2020)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนองานวิจัยผ่านเรื่องเล่าประสบการณ์ตรงของตนเองในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของชีวิต โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้ 1) ความฝันของพื้นดิน เป็นช่วงที่ผู้วิจัยแบกรับความคาดหวังจากครอบครัวและตัวเองที่ต้องการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น ต้องการมีอาชีพที่มั่นคงและมีรายได้ดี 2) ทะยานสู่ท้องฟ้า เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านสู่อาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ที่สร้างความภาคภูมิใจให้ผู้วิจัยและครอบครัว พร้อมกับความคาดหวังที่เพิ่มมากขึ้น เมื่อสิ่งที่ได้รับไม่เป็นไปตามความคาดหวังจึงสร้างความทุกข์ให้ผู้วิจัย ผู้วิจัย

พยายามหาหนทางออกจากทุกขจนทำให้ได้เข้ามศึกษาที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และ 3) จากท้องฟ้าสู่พื้นดิน เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากอาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมาสู่การเป็นเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานแห่งหนึ่ง นับเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ผู้วิจัยประสบกับความยากลำบากและการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต แต่ก็เป็นช่วงเวลาที่ทำให้ผู้วิจัยได้ฝึกฝนตนเองผ่านการปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาอย่างเข้มข้น

ผลการวิจัยพบว่า การฝึกฝนผ่านการปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งประกอบด้วย อานาปานสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง การทำงานศิลปะมันดาลา และการเขียนสะท้อนสภาวะภายในนั้น ทำให้ผู้วิจัยได้กลับมาสังเกต ทบทวน และทำความเข้าใจโลกภายในของตนเอง เกิดประสบการณ์เรียนรู้ที่ส่งผลต่อการอยู่กับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่าน และมุมมองที่ใช้ในการมองโลกของผู้วิจัย

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากการสังเกต สืบค้น และใคร่ครวญประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นผ่านการทำงานวิจัยในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยพบว่า การตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิตของผู้วิจัยเปลี่ยนไป โดยผู้วิจัยแบ่งความเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 หนีจากพื้นดินเดิม เป็นช่วงชีวิตของผู้วิจัยตั้งแต่วัยเด็กจนถึงช่วงเวลาก่อนที่ผู้วิจัยจะได้เข้ามศึกษาที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ช่วงอายุประมาณ 7 - 40 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่ผู้วิจัยประสบวิกฤตในครอบครัว ทั้งทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์พ่อ-แม่ ความรุนแรงในบ้าน ฯลฯ การเปลี่ยนผ่านในชีวิตช่วงนี้ สร้างความสั่นคลอนให้ผู้วิจัย และส่งผลต่อผู้วิจัยทั้งการเห็นคุณค่า การรับรู้อัตลักษณ์ในตนเอง การรับมือกับปัญหา บุคลิกภาพ และแบบแผนพฤติกรรม สอดคล้องกับทฤษฎีของ Mezirow (1990) ที่กล่าวว่า เมื่อเราเผชิญกับภาวะที่สับสนและยากลำบาก (Disorienting dilemma) ซึ่งทำให้รูปแบบทางความคิดและการกระทำที่มีอยู่เดิมเกิดความผิดปกติ การพยายามให้หนักขึ้น (Trying harder) ในรูปแบบเก่าไม่ได้ผล และเราถูกบีบบังคับให้หาคำจำกัดความปัญหาใหม่ ทำให้ความเชื่อ การตีความ หรือแบบแผนที่มีความหมายของเราเปลี่ยนแปลงไป ผู้วิจัยจึงเกิดการประกอบสร้างตัวตนและมุมมองที่ใช้ในการมองโลกจากประสบการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากบุคคลรอบตัว โดยเฉพาะครอบครัวของผู้วิจัย

ผู้วิจัยถูกคาดหวังจากครอบครัวตั้งแต่เด็กให้ตั้งใจเรียน เพื่อจะได้มีอาชีพการงานที่มั่นคง มีรายได้สูง มีชีวิตและความเป็นอยู่ดีขึ้น สร้างกรอบความคิดที่ว่า เงินคือสิ่งที่สร้างความสุขและความมั่นคงให้กับชีวิต ดังนั้น เป้าหมายเดียวที่ผู้วิจัยตั้งไว้คือ การหางานที่ทำเงินให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะผู้วิจัยคาดหวังต่อตัวเองว่าจะต้องทำให้ครอบครัวมีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้นให้ได้ โดยไม่ให้ความสำคัญกับการสำรวจความชอบ ความถนัด หรือความสามารถของตัวเอง ความคาดหวังจากครอบครัวและความคาดหวังในตัวเองจึงเป็นสิ่งที่สร้างกฎเกณฑ์ และกำหนดเส้นทางชีวิตของผู้วิจัยมาโดยตลอด ทั้งยังเป็นตัวกำหนดคุณค่าของผู้วิจัย ผู้วิจัยรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีคุณค่าก็ต่อเมื่อทำตามความคาดหวังได้แล้วเท่านั้น เมื่อไม่สามารถทำตามความคาดหวังได้จึงรู้สึกไม่ภูมิใจในตัวเอง และเกิดความรู้สึกผิดในใจ

จากความคาดหวังที่ต้องการทำให้ครอบครัวมีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น ประกอบกับผู้วิจัยได้รับรู้ว่า อาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินเป็นอาชีพที่มีรายได้สูง จึงมุ่งมั่นที่จะเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินให้ได้ ผู้วิจัยต้องพัฒนาตัวเองทั้งทางด้านบุคลิกภาพและทักษะภาษาอังกฤษ จนกระทั่งในที่สุดความพยายามของผู้วิจัยก็เป็นผล ผู้วิจัยสามารถสอบคัดเลือกเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของสายการบินแห่งหนึ่งได้สำเร็จ สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ผู้วิจัยและครอบครัว ผู้วิจัยรู้สึกเหมือนได้ปลดปล่อยความผิดที่ไม่สามารถเป็นแพทย์ตามที่ครอบครัวคาดหวังได้ และรู้สึกถึงความคาดหวังที่ผู้วิจัยและครอบครัวจะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นสามารถเป็นจริงได้

ความคาดหวังอย่างหนึ่งที่ผู้วิจัยมีต่ออาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินคือ “รายได้” แต่เมื่อเวลาผ่านไป สายการบินที่ผู้วิจัยทำงานอยู่นั้นประสบภาวะขาดทุน ทำให้ต้องออกมาตรการเพื่อลดค่าใช้จ่าย ซึ่งกระทบต่อพนักงานของสายการบินแห่งนั้นรวมถึงตัวผู้วิจัยด้วย ผู้วิจัยพบว่ารายได้ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง แทนที่ผู้วิจัยจะยอมรับและปรับตัว ผู้วิจัยกลับลืมนองตัวเองและโทษทุกสิ่งที่อยู่รอบตัว จนเกิดความเครียด ความกดดัน และทำงานด้วยความรู้สึกเป็นทุกข์ ทั้ง ๆ ที่เคยภูมิใจและมีความสุขที่ได้ทำงานนี้มาก่อน ผู้วิจัยรู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน รู้สึกเบื่อ หดหู่ใจ ไม่อยากไปทำงาน จนกระทั่งส่งผลต่อสุขภาพ ผู้วิจัยเริ่มมีอาการนอนไม่หลับ ซึมเศร้า และปลีกตัวจากสังคม ผู้วิจัยรับรู้ว่าการนี้ไม่เป็นผลดีต่อตัวเอง จึงแสวงหาทางแก้ไขโดยสังเกตเพื่อนร่วมงานที่ดูมีความสุขในการทำงาน และเข้าไปสอบถามถึงวิธีคิด มุมมองต่องานที่กำลังทำอยู่ รวมถึงวิธีปฏิบัติที่ทำให้มีทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิตด้วย แสดงให้เห็นว่าผู้วิจัยไม่รู้จักวิธีการกลับมาสังเกตและรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกภายในของตัวเอง ปลดปล่อยอารมณ์ด้านลบสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งแสดงอาการผิดปกติออกมาทางร่างกาย จนกระทั่งภรรยาคนหนึ่งแนะนำให้ผู้วิจัยสมัครเรียนที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล นับเป็นการเปิดประตูสู่เส้นทางใหม่ที่ผู้วิจัยไม่เคยรู้จักมาก่อน

ช่วงที่ 2 การฝึกฝนท่ามกลางการเปลี่ยนผ่าน เป็นช่วงที่ผู้วิจัยประสบการเปลี่ยนผ่านทางอาชีพครั้งสำคัญในชีวิตซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้วิจัยทั้งทางกายภาพและสภาวะจิตใจ และเป็นช่วงที่ผู้วิจัยกำลังศึกษาอยู่ที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งผู้วิจัยมีอายุระหว่าง 40 – 42 ปี

ในขณะที่กำลังศึกษาอยู่นั้น โลกได้เกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ผู้คนไม่สามารถเดินทางได้ ธุรกิจการบินได้รับผลกระทบอย่างหนัก ทุกสายการบินหยุดทำการบินเป็นเวลานาน ทำให้ผู้วิจัยขาดรายได้ และเริ่มมองเห็นถึงความไม่มั่นคงของอาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ผู้วิจัยจึงตัดสินใจลาออกจากการเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน และมองหาอาชีพใหม่ที่มีความมั่นคงมากกว่า นับเป็นจุดวิกฤตที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนผ่านครั้งสำคัญซึ่งกระทบกับชีวิตของผู้วิจัยในทุกมิติ ซึ่งมีมิติทางกายภาพ ได้แก่ รายได้ลดลง สูญเสียทรัพย์สิน และวิถีชีวิตเปลี่ยนไป มิติโลกภายใน ได้แก่ รู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง สูญเสียความภาคภูมิใจ และสูญเสียความเป็นตัวตน เหตุการณ์นี้นับเป็นการเผชิญภาวะวิกฤตที่ทำให้เกิดความยุ่งยากและสับสน (Disorienting dilemma) เป็นภาวะที่ผู้วิจัยต้องเผชิญกับประสบการณ์ที่เบี่ยงเบนไปจากสมมติฐาน และกรอบอ้างอิงเดิมของตนเอง (Mezirow, 2003) คำตอบเดิม ๆ มุมมองเดิม ๆ การรับรู้แบบเดิม ไม่สามารถแก้ปัญหาที่มีอยู่ได้อีกต่อไป (เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย, 2559) จำเป็นต้องหาวิธีการใหม่ หรือมุมมองใหม่

เพื่อรับมือกับปัญหาต่าง ๆ และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมั่นคงมากขึ้น จึงเป็นโอกาสที่ผู้วิจัยซึ่งกำลังศึกษาที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้นำหลักปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้กับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านนี้

หลักปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่ผู้วิจัยนำมาฝึกปฏิบัติสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่สำคัญให้กับผู้วิจัย ดังนี้

1) อานาปานสติ ผู้วิจัยเลือกอานาปานสติเป็นการฝึกในรูปแบบ เนื่องจากลมหายใจเป็นสิ่งที่อยู่กับเราตลอดเวลา เราต้องหายใจไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ผู้วิจัยเชื่อว่าหากสามารถระลึกรู้ลมหายใจได้ไม่ว่าจะทำกิจวัตรโดยอยู่ ย่อมเป็นการทำอานาปานสติแล้ว เท่ากับว่าผู้วิจัยสามารถทำอานาปานสติได้ทุกที่ทุกเวลา เมื่อรู้สึกฟุ้งซ่านและรู้สึกลำบากในการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยจะกลับมาเฝ้าดูลมหายใจเสมอ ลมหายใจจึงเป็นวัชรธรรม เป็นเครื่องอยู่ของจิตของผู้วิจัย เป็นวิธีการสร้างสมาธิ สร้างให้จิตมีกำลัง ไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้างกำลังให้จิตเพื่อให้สามารถทำงาน รวมถึงฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) ผู้วิจัยพบว่าเป็นการฟังที่แตกต่างจากที่ผู้วิจัยเคยรับรู้มา การฟังอย่างลึกซึ้ง คือ การฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ อย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟังอย่างลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่น (วิจักขณ์ พานิช, 2550) และยังเป็นการฟังที่สามารถเยียวยาความทุกข์ในใจของคนตรงหน้าได้ เพราะเป็นการฟังที่ประกอบด้วยสติและความกรุณา (ติช นัท ฮันห์, 2549) การได้ฝึกฝนการฟังอย่างลึกซึ้งบ่อยครั้งผ่านวิชาเรียนในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาและกิจกรรมที่จัดขึ้น ทำให้ผู้วิจัยซึมซับและค่อย ๆ ปรับการฟังของตนเองให้เป็นการฟังอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ผู้วิจัยเริ่มฟังด้วยสติ วางอคติและความเชื่อเดิมลงให้ได้มากที่สุด ในขณะที่รับฟัง ไม่ตัดสินหรือเปรียบเทียบกับมุมมองของตนเอง เมื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยเกิดการเรียนรู้และสร้างการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของผู้วิจัยหลายด้าน ได้แก่

2.1) การฝึกกำลังแห่งสติ การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังที่ประกอบด้วยสติเป็นปัจจัยสำคัญ ทุกครั้งที่ผู้วิจัยฝึกฝนการฟังอย่างลึกซึ้งจึงเท่ากับฝึกเจริญสติไปพร้อมกัน สอดคล้องกับที่ท่านติช นัท ฮันห์ (2549) กล่าวว่า การฟังอย่างลึกซึ้งนับเป็นการภาวนาอย่างหนึ่ง หากเรารู้วิธีฝึกหายใจอย่างมีสติ และสามารถรักษาความสงบเย็นและความกรุณาในตัวเองไว้ได้ เมื่อนั้นการฟังอย่างลึกซึ้งย่อมเป็นไปได้เสมอ การเปลี่ยนอาชีพจากพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมาปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งผู้ประสานงานทำให้ผู้วิจัยได้ฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งอยู่เสมอ ซึ่งการประสานงานให้มีประสิทธิภาพและราบรื่นนั้นต้องมี ‘สติ’ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เพราะนอกจากจะฟังเสียงจากภายนอกแล้ว ยังต้องสังเกตและฟังเสียงภายในของตัวเองไปพร้อมกันด้วย ดังนั้นเมื่อเกิดการฟังอย่างลึกซึ้งจะเป็นการฝึกกำลังแห่งสติควบคู่กันไปด้วยเสมอ

2.2) ความสัมพันธ์กับตนเองและคนรอบตัวดีขึ้น การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังที่ประกอบด้วยความเมตตากรุณา และไม่ตัดสินตีความสิ่งที่ได้ยิน ทำให้ผู้วิจัยสามารถเข้าใจสิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่ออย่างแท้จริง ทั้งยังสามารถเยียวยาผู้พูดให้คลายจากความทุกข์ได้อีกด้วย ดังที่ท่านติช นัท ฮันห์ (2537) ได้อธิบายการฟังอย่างลึกซึ้งเอาไว้ว่า การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการปฏิบัติภาวนาที่จะนำมาซึ่งปาฏิหาริย์ในการบำบัดเยียวยา

เมื่อเราฟังอย่างลึกซึ้งกับใครสักคน เราจะรับฟังด้วยจุดประสงค์หนึ่งเดียว คือจะช่วยให้พวกเขาให้ปลดปล่อยใจ ให้อ้างและบรรเทาความเจ็บปวด แม้คำพูดของบุคคลนั้นจะเจ็บปวดด้วยการรับรู้ที่ผิด ความขมขื่น การประชด ประช่น การตัดสิน และการใส่ความ หากเราฟังอย่างลึกซึ้งด้วยทั้งหมดของหัวใจ ด้วยความเมตตากรุณา ทั้งหมดที่เรามี เราจะไม่มี ความขุ่นเคืองกับคำพูดใด ๆ ที่บุคคลนั้นกล่าว ดังนั้นการฟังอย่างลึกซึ้งจึงทำให้ผู้วิจัย เกิดความเข้าใจผู้พูดมากขึ้น รู้สึกเห็นอกเห็นใจ ลดความโกรธเคืองจากคำพูดที่มากกระทบที่อาจก่อให้เกิดความ บาดหมางต่อกัน จึงทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและบุคคลรอบตัวดีขึ้น

2.3) การเปิดรับมุมมองใหม่ ๆ การฟังอย่างลึกซึ้งช่วยให้ผู้วิจัยจดจ่อกับสิ่งตรงหน้า ฟังอย่าง เปิดใจ และฟังอย่างไม่มีอคติ ทั้งยังช่วยให้วางเสียงตัดสินที่เกิดจากประสบการณ์เดิมของผู้วิจัย เป็นการฟัง ในระดับที่ปล่อยผ่านตัวตน คลายจากความยึดมั่นในความคิดเดิม ๆ ของตนเอง ผ่านความกลัวการสูญเสีย ตัวตน เมื่อปล่อยผ่านความคิดนี้ไปได้จะเกิดพื้นที่ว่างเพื่อต้อนรับความคิดที่เกิดขึ้นใหม่ เกิดองค์ความรู้ใหม่ ร่วมกัน เกิดการหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวของผู้ฟังและผู้พูด (Scharmer, 2016)

2.4) เกิดความเมตตากรุณาในหัวใจ การฟังอย่างลึกซึ้งทำให้ผู้วิจัยเกิดความเมตตากรุณา ในหัวใจมากขึ้น ทั้งการเมตตากรุณาผู้อื่นและการเมตตากรุณาต่อตนเอง ดังที่ท่านติช นัท ฮันห์ ได้อธิบาย ถึงการฟังอย่างลึกซึ้งไว้ว่า เป็นการฟังที่ประกอบด้วยความเมตตากรุณา (Compassion) สามารถช่วย ปลดปล่อยความทุกข์จากใจของผู้อื่นได้ และในขณะที่ผู้พูดได้ปลดปล่อยความทุกข์ ผู้ฟังก็ได้สร้างความเมตตา กรุณาให้เกิดขึ้นภายในไปพร้อมกันด้วย (Hanh, 2008) ผู้วิจัยพบว่าผู้วิจัยสามารถปล่อยวางความโกรธ ความเกลียด และให้อภัยผู้อื่นรวมถึงตนเองได้ง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Neff (2003) ที่นำมุมมอง ของความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นมามอบให้กับตนเอง และพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่ใช่การสงสาร ตัวเอง (Self-pity) และไม่ใช่ว่าเห็นแก่ตัว (Egotism) หรือการเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self-centeredness) เนื่องจากความเมตตากรุณาต่อตนเองมีพื้นฐานอยู่บนการมองโลกและการเข้าใจชีวิต ตามความเป็นจริงว่าประสบการณ์ความทุกข์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนเผชิญเช่นเดียวกัน เป็นธรรมชาติที่ไม่มีใคร หลีกหนีได้

3) งานศิลปะมันดาลา (Mandala arts) ผู้วิจัยมีโอกาสดำเนินงานศิลปะมันดาลาอย่างจริงจังเมื่อ เข้ามาศึกษาในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยได้ค้นพบว่างานศิลปะมันดาลาเป็นเครื่องมือทางจิตตปัญญา ศึกษาที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้โลกภายในของผู้วิจัย ดังนี้

3.1) การทำงานศิลปะมันดาลาช่วยสร้างสมาธิให้แก่ผู้วิจัย สอดคล้องกับทฤษฎีของ คาร์ล กุสตาฟ จุง จิตแพทย์ชาวสวิส ที่กล่าวว่ากระบวนการทำงานของมันดาลาสามารถก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงในแต่ละบุคคล รวมทั้งยังช่วยเยียวยา และสร้างความรู้สึกสงบและสมดุลภายในให้มากยิ่งขึ้น ด้วย (Jung, 1973)

3.2) การทำงานศิลปะมันดาลาช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลาย ผู้วิจัยพบว่าการทำงานศิลปะมันดาลา ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sarah et al. (2017) ที่พบว่า การระบายสีมันดาลา (Mandala coloring) สามารถลดความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งความวิตกกังวลที่เกิดจากสภาวะแวดล้อมและความวิตกกังวลที่เกิดจากอุปนิสัยของตนเอง และผลการศึกษาของ Anastasia and Steven (2015) ที่พบว่า การสร้างมันดาลามีประสิทธิภาพในการปรับปรุงอารมณ์ของผู้สร้าง และช่วยลดอารมณ์ด้านลบได้ โดยเฉพาะมันดาลารูปทรงวงกลม และการสร้างมันดาลายังทำให้รู้สึกผ่อนคลายและทำให้อนหลับได้ง่ายขึ้นด้วย (Wenny et al, 2023)

3.3) การทำงานศิลปะมันดาลาทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น การทำงานศิลปะมันดาลาทำให้ผู้วิจัยสังเกตเห็นตนเองอย่างลึกซึ้งผ่านลวดลาย สี สัน และการสร้างสรรค์มันดาลา ช่วยสะท้อนตัวตนของผู้วิจัยได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา สอดคล้องกับทฤษฎีของ Jung (1973) ที่กล่าวว่า มันดาลาเป็นสะพานเชื่อมระหว่างจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าถึงตัวตนภายในได้อย่างลึกซึ้ง สามารถยอมรับตัวเองได้ทุกแง่มุม มันดาลาช่วยให้ผู้สร้างเกิดความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งถึงภายใน ทั้งยังสามารถแสดงและประมวลผลอารมณ์ของตนเองได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ต้องเอ่ยคำพูดออกมา และสอดคล้องกับงานวิจัยของศศิลักษณ์ ขยันกิจ (2559) ที่พบว่าเมื่อให้นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยทำกิจกรรมมันดาลานิสีตกลุ่มดังกล่าวได้ทบทวนตนเอง ได้ฝึกฝนการสะท้อนตนเอง ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองที่สูงขึ้น ทำให้เห็นความเป็นตัวเองปรากฏชัดเจนออกมาเป็นรูปธรรม และแสดงให้เห็นแบบแผนของความคิด การกระทำ ความใส่ใจ การตอบสนองต่อสถานการณ์ ซึ่งปรากฏซ้ำ ๆ ในการทำงานกิจกรรมมันดาลาแต่ละครั้ง

3.4) การทำงานศิลปะมันดาลาทำให้รู้จักยอมรับและให้อภัยตัวเอง ผู้วิจัยพบว่าผู้วิจัยมักไม่ชื่นชอบหรือชื่นชมผลงานศิลปะของตนเอง แม้คนรอบข้างจะชมว่าสวยงามเพียงใดผู้วิจัยก็สามารถมองหาข้อบกพร่องได้เสมอ บางครั้งการวาดภาพหรือการลงสีไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ ผู้วิจัยจะเกิดความรู้สึกไม่พอใจทุกครั้ง แต่ผู้วิจัยไม่ล้มเลิกยังคงทำต่อจนเสร็จ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า แม้จะเกิดความผิดพลาดหรือไม่เป็นไปดั่งใจคาดหวัง เมื่อมองในภาพรวมภาพก็มีความสวยงามในแบบของมัน ผู้วิจัยได้เรียนรู้ว่าการเพ่งมองแต่จุดบกพร่องหรือข้อผิดพลาดเล็กน้อย แล้วจมอยู่กับความไม่พอใจนั้นไม่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต มีแต่จะสร้างความทุกข์โดยไม่จำเป็นเท่านั้น

4) การเขียนสะท้อนสภาวะภายใน (Reflective writing) การเขียนเป็นวิถีปฏิบัติที่ช่วยให้ผู้วิจัยได้ปลื้กตนเองและกลับมารู้ตนเองอย่างถ้วนทั่วในขณะที่เขียน รู้รู้ทศณะต่าง ๆ ของตนเองและเปิดรับมุมมองที่อาจเผยปรากฏใหม่ (Barbezat & Bush, 2014) และยังทำให้ผู้วิจัยสามารถอยู่กับตัวเองในแบบที่เป็นโดยไม่พยายามมองหาตัวเองในอุดมคติ ผู้วิจัยได้ทบทวนประสบการณ์ที่เขียนอย่างตรงไปตรงมา ทำให้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น ได้เห็นถึงวิถีคิด โลกทัศน์ รวมถึงอคติที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและบ่มเพาะให้เกิดความรักในตัวเองมากขึ้น (ปรางฉาย คชศิลา, 2561) การเขียนสะท้อนสภาวะภายในช่วยให้ผู้วิจัยสามารถกลับมาทบทวนตนเองได้แม้ว่าเหตุการณ์นั้นจะผ่านพ้นไปแล้ว ซึ่งการเรียนรู้บางอย่างอาจไม่เกิดขึ้นทันทีหลังจากเหตุการณ์จบลง แต่ต้องอาศัยเวลาเพื่อให้ความคิดตกตะกอนหรืออารมณ์และอคติที่รุนแรงคลี่คลายลงก่อนจึงจะสามารถมองเห็นประสบการณ์การเรียนรู้ได้อย่างตรงไปตรงมา

ช่วงที่ 3 กลับมายืนบนพื้นดิน เป็นช่วงที่ผู้วิจัยมีอายุระหว่าง 42 – 45 ปี จากการเรียนรู้หลักปฏิบัติต่าง ๆ ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา และได้เลือกฝึกปฏิบัติตามแนวทางที่ถนัด ได้แก่ อานาปานสติ การฟัง

อย่างลึกซึ้ง การทำงานศิลปะมันดาลา และการเขียนสะท้อนสภาวะภายใน หลักปฏิบัติเหล่านี้สอดคล้องกับเครื่องมือหนึ่งในแนวคิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของเมซีโร่ ที่ชื่อว่า Critical self-reflection ทำให้ผู้วิจัยได้ค้นพบโลกใบใหม่ นั่นก็คือโลกภายในของผู้วิจัยเอง ประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา สร้างมุมมองในการมองโลกที่ต่างออกไปจากที่เคยมีมา เช่นเดียวกับงานวิจัยที่กล่าวไว้ว่า วิธีปฏิบัติแบบจิตตปัญญาศึกษาหรือ Contemplative practices จะนำไปสู่การพัฒนาความดี ความเมตตา และสร้างความตระหนักรู้ของความเชื่อมโยงในสรรพสิ่ง ตามหลักการนี้ วิธีปฏิบัติแบบจิตตปัญญาศึกษาในระยะยาวเป็นการบ่มเพาะปัญญา แรงบันดาลใจ ความรัก และความเมตตาให้เกิดขึ้นในชีวิต อีกทั้งเป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน มีเหตุผลรองรับและมีพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงพัฒนามนุษย์ (ศักดิ์ชัย อนันตริชัย และคณะ, 2555) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Paproski (2000) ที่ศึกษาพบว่า จิตวิญญาณมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้ที่เผชิญการเปลี่ยนผ่านในช่วงวัยกลางคนสามารถรับมือกับความสูญเสียและอุปสรรคต่าง ๆ กลับมาทบทวนคุณค่าและความเป็นตัวตนของตนเอง ค้นหาความหมายทางจิตวิญญาณ และยอมรับความไม่แน่นอนของชีวิตได้ ซึ่งนำไปสู่การกลับมาทบทวนเส้นทางเดินในชีวิตอย่างจริงจัง เมื่อผู้วิจัยสังเกตและกลับมาพิจารณาความทุกข์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เกิดสติรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเอง เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเอง เกิดความเมตตากรุณาต่อตัวเองและผู้อื่น ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถเผชิญการเปลี่ยนผ่านด้วยความเข้าใจ และมั่นคงมากขึ้น

จากผลการศึกษา ผู้วิจัยพบว่า การเปลี่ยนผ่านเป็นปัจจัยหนึ่งที่สร้างความทุกข์ให้ผู้วิจัยอยู่เสมอ เพราะผู้วิจัยไม่เคยสังเกต เรียนรู้ และทำความเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่าน ทำให้ต้องตกอยู่ในอำนาจของกิเลสและความหลงผิดที่เกิดจากมุมมองอันคับแคบ ทั้งยังมองไม่เห็นโทษภัยของการเดินตามเส้นทางที่หลงผิดนั้น เมื่อผู้วิจัยได้เข้ามาศึกษาและฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยได้กลับมาสังเกตสภาวะจิตใจที่เป็นโลกภายในของตนเอง ทำให้ผู้วิจัยเกิดการเรียนรู้ และเข้าใจตนเอง รวมถึงเข้าใจปรากฏการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงมากขึ้น ได้เห็นกระบวนการทางความคิด ความรู้สึกที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์และปัจจัยที่เข้ามากระทบ ซึ่งรวมถึงการตอบสนองต่อช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านด้วย การเท่าทันความคิด ความรู้สึก ตลอดจนตัวการที่คอยผลักดันให้คิด ทำ พูด และตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทำให้เกิดปัญญาสามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริง มองเห็นว่าสิ่งไหนเป็นคุณสิ่งไหนเป็นโทษ และสามารถอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง ไม่เป็นดั่งใจหวัง ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงมากขึ้น

องค์ความรู้

1. งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบเรื่องเล่า มีกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ ตัวผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยพบว่ามีจุดแข็งและจุดอ่อน ดังนี้

จุดแข็ง

1) เป็นกระบวนการทำงานเชิงลึกภายในตัวผู้วิจัย เป็นการทำงานกับประสบการณ์ตรงของผู้วิจัย (Lumma & Weger, 2023) ซึ่งวางรากฐานอยู่บนการตระหนักรู้ อันเป็นสาระสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา

2) การให้คุณค่ากับกระบวนการทำงานกับความเปราะบางและการเผชิญช่วงเปลี่ยนผ่านในชีวิต ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเป็นส่วนสำคัญที่จะส่งต่อแก่ผู้อ่าน ช่วยให้เข้าใจถึงความหมายของการดำรงชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง

จุดอ่อน

1) ความน่าเชื่อถือ: การสำรวจตนเองอาจมีความเป็นไปได้ว่าจะมีความลำเอียง ดังนั้นในงานวิจัยตนเองขึ้นนี้มีกระบวนการลดจุดอ่อน ดังนี้

1.1) การฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ตรงตามความเป็นจริง และตีความประสบการณ์อย่างตรงไปตรงมา ปราศจากอคติ

1.2) ทำงานร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา กระบวนการทำงานวิจัยที่มีอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมรับฟังและสะท้อนมุมมองอย่างไม่ตัดสินและเป็นกลาง ทำให้ผู้วิจัยขยายความเข้าใจที่คับแคบจากการรับรู้เฉพาะส่วนของตนเอง ไปสู่ความเข้าใจความจริงที่กว้างขึ้นกว่าเดิม

2) ประเด็นความเป็นส่วนตัวของผู้ที่เกี่ยวข้อง: งานวิจัยตนเองมักทำให้เกิดประเด็นความขัดแย้งระหว่างการเก็บรักษาความเป็นส่วนตัวของผู้ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นจริงที่ปรากฏในชีวิตของผู้วิจัย (Sparkes, 2024) สิ่งที่ผู้วิจัยทำเพื่อลดประเด็นปัญหานี้ให้มากที่สุด คือ

2.1) การยอมรับว่าประเด็นต่าง ๆ ที่สำรวจได้ในตนเอง (ความคิด, ความรู้สึก ฯลฯ) เป็นเพียงหนึ่งปรากฏการณ์ของการรับรู้ของตนเองในขณะเวลานั้น ๆ ซึ่งอาจไม่ใช่ความจริงในมุมมองของคนอื่น

2.2) การทำ Member checking เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับรู้ถึงประเด็นที่ผู้วิจัยเอ่ยถึงในงานวิจัย

2. การขยายผลองค์ความรู้ องค์ความรู้ในงานวิจัยนี้เกิดจากฝึกฝน สังเกต และเรียนรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของผู้วิจัย มิใช่การบรรยายข้อมูลที่ได้จากเอกสารหรือห้องทดลอง องค์ความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ชีวิตจริงจึงสามารถเชื่อมโยงกับผู้อ่านโดยเฉพาะผู้ที่กำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับงานวิจัย ช่วยให้ผู้อ่านเกิดการเรียนรู้แง่มุมใหม่และเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นในวิถีชีวิตของตนเอง (Armstrong, 2010)

การขยายผลองค์ความรู้ทำได้หลายช่องทาง นอกจากการเผยแพร่บทความวิชาการซึ่งเป็นการขยายผลไปสู่ผู้สนใจรายบุคคลแล้ว อาจนำเข้าสู่วงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในงานสัมมนาวิชาการ การศึกษาลงลึกในประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง การร่วมมือกับนักวิจัยหรือสถาบันวิจัยต่าง ๆ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและขยายขอบเขตของการวิจัยไปยังมิติใหม่ ๆ ฯลฯ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1) บุคลากรที่ทำงานด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และผู้ที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษา สามารถฝึกฝนการปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาเพื่อช่วยบ่มเพาะความเข้าใจในการทำงานกับผู้ที่เผชิญความทุกข์

2) ผู้ที่เผชิญความทุกข์จากการเปลี่ยนผ่านในชีวิต สามารถฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา เพื่อบ่มเพาะสติ รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และเกิดการยกระดับจิตใจ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

นักวิจัยหรือผู้วิจัยที่อยู่ในแวดวงการศึกษาสามารถใช้ประโยชน์จากงานวิจัยนี้เพื่อศึกษา และออกแบบกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านได้

เอกสารอ้างอิง

ดิช นัท ฮันท์. (2537). *ศานติในเรือนใจ: เรียนรู้ศิลปะการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและผาสุก* (ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลมคิมทอง.

ดิช นัท ฮันท์. (2549). *ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ* (พระประชาปสนนธมโม, ผู้แปล) (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลมคิมทอง.

เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย. (2559). การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: การจัดการเรียนรู้ด้านการผลิตครู. *ลักทอง: วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สทมส.)*, 22(2), 1-11.

ปรางฉาย คชศิลา. (2561). “อิสรภาพ” บนเส้นทางความเป็นครูของฉันทน์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล].

วิจักขณ์ พานิช. (2550). *การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ: การศึกษาดังเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ*. กรุงเทพฯ: สวนเงินมีมา.

ศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2559). การใช้มานดาลาเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนิสิตปีที่ 4 สาขาวิชา การศึกษาปฐมวัย. *วารสารครุศาสตร์*, 44(4), 176-187.

ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, หิมพรรณ รักแตงาม, จิรัฐกาล พงศ์ภคเอียร, และ เพรศพรรณ แดนศิลป์. (2555). *งานวิจัยแบบฉันทน์ (งานวิจัยมุมมองที่หนึ่ง)*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

Abrahao, M. H. M. B. (2012). Autobiographical research: Memory, time and narratives in the first person. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 3(1), 29–41.

Anastasia, B., & Steven, J. R. (2015). Reducing Negative Mood Through Mandala Creation: A Randomized Controlled Trial. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 32(1), 34–39.

Armstrong, J. (2010). *Encyclopedia of research design*. (1st ed.) Chapter: Naturalistic inquiry. United States: SAGE.

Barbezat, D. P., & Bush, M. (2014). *Contemplative Practices in Higher Education: Powerful Methods to Transform Teaching and Learning*. (2nd ed.). CA: Jossey-Bass.

Hanh, T. N. (2008). *The miracle of mindfulness: The classic guide to meditation by the world's most revered master*. London UK: Ebury Publishing.

- Jung, C. G. (1973). *Mandala Symbolism*. New Jersey USA: Princeton University Press.
- Lumma, A.-L., & Weger, U. (2023). Looking from within: Comparing first-person approaches to studying experience. *Current Psychology*, 42, 10437 – 10453.
- Meleis, A. I., Sawyer, L. M., Im, E. O., Messias, D. K. H., & Schumacher, K. (2010). *Experiencing Transitions: An Emerging Middle-Range Theory*. In A. I. Meleis (Ed.), *Transitions Theory: Middle-Range and Situation-Specific Theories in Nursing Research and Practice*. New York: Springer.
- Mezirow, J. (1990). *A Transformation Theory of Adult Learning*. In 31st Annual Adult Education Research Conference. Georgia: The University of Georgia.
- Mezirow, J. (2003). Transformative Learning as Discourse. *Journal of Transformative Education*, 1(1), 58–63.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Paproski, D. L. (2000). *The Role of Spirituality in The Transition Through Midlife: A Narrative Study* (Doctoral dissertation). Vancouver: The University of British Columbia.
- Sarah, M. N., Tamkeen, S., Javeria, A., & Kehkashan, A. (2017). Mandala-Coloring as a Therapeutic Intervention for Anxiety Reduction in University Students. *Pak Armed Forces Med Journal*, 67(6), 904–907.
- Scharmer C. O. (2016). *Theory U: Leading form the future as it emerges*. (2nd ed.). San Francisco United States: Barrett-Koehler Publishers.
- Sparkes, A. C. (2024). Autoethnography as an ethically contested terrain: some thinking points for consideration. *Qualitative Research in Psychology*, 21(1), 107–139.
- Stahl, N. A., & King, J. R. (2020). Expanding Approaches for Research: Understanding and Using Trustworthiness in Qualitative Research. *Journal of Developmental Education*, 44(1), 26-28.
- Wenny, R., Monty, P. S., & Roswiyani, R. (2023). The Effect of Art Therapy Mandala to Reduce Symptoms of Depression in Adolescents with Insomnia. *International Journal of Application on Social Science and Humanity*, 1(1), 334–339.