



ยังป็นนัดเดียวได้นกสิบตัว

Review :

ทุกๆสัปดาห์หนูจะเผื่อรอให้วันศุกร์วนมาอีกครั้งเสมอ เพราะเป็นวันที่จะได้ใช้เวลายามเช้านี้ไปกับการพักผ่อน ปล่อยประโลมจิตใจและร่างกายที่เหนื่อยล้าเครียดท้อตลอดทั้งสัปดาห์ ทั้งๆที่เป็นคาบเรียนแต่หนูขอเรียกว่าคาบพักผ่อนหย่อนใจค่ะ เพราะมันมีความสุขและสนุกเกินกว่าจะเรียกว่าคาบเรียนได้ แม้จะต้องตื่นเช้าแต่กลับไม่รู้สึกริotedใดๆที่จะลุกจากเตียง ล้างหน้า แปรงฟัน (ยังไม่ได้อาบน้ำนะคะ 555) มาเปิดคอมเพื่อเข้าคลาส มันมีแต่ความกระปรี้กระเปร่าที่จะมาฟังเสียงเพลงก่อนเข้าคลาส ฟังเสียงอาจารย์มะขวัญ อมยิ้มเบาๆให้กับความตลกและมื่ออารมณ์ขันของอาจารย์ และหยิบปากกาจรดลงบนกระดานเพื่อขีดเขียนเรื่องราวตามหาความสุขในแต่ละคลาส

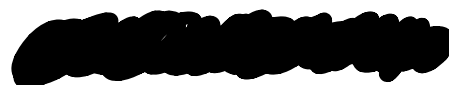
หนูขอย้อนกลับไปถึงคลาสที่หนูโปรดปรานมากๆเป็นพิเศษ (เพราะจริงๆโปรดปรานทุกคลาสเลยคะ) นั่นคือ life purpose ค่ะ เป็นเช้าที่สดใสวันหนึ่ง บทเรียนในวันนี้ันอาจารย์บอกถึงความลับข้อแรกที่ทำให้ชีวิตมีความสุข นั่นคือ การซื่อสัตย์กับตัวเอง ซื่อสัตย์ต่อตัวเองที่ว่าคือได้ใช้ชีวิตไปตามความเสียงเรียก ความสนใจ ความต้องการภายใน และตัวตนของเรา ซึ่งการจะค้นหาถึงความสนใจ ความต้องการ หรือเป้าหมายเพื่อที่เราจะได้ซื่อสัตย์กับตัวเองได้นั้น เราจะหาผ่าน 2 ขั้นตอนสำคัญด้วยกันคือ 1. ถอดรหัสชีวิตตัวเอง 2. หาที่ๆ เรา belong โดยในการถอดรหัสชีวิตตัวเองนั้นเป็นการย้อนกลับไปดูชีวิตเราที่ผ่านมาทั้งหมดว่าเราผ่านอะไรมาบ้างเพื่อตามหาจิ๊กซอว์ของเรา อาจารย์มีเครื่องมือให้เลือก 2 แบบด้วยกัน เครื่องมือที่ 1 คือ life graph สำหรับคนที่ชีวิตปกติ ไม่ได้เจ็บปวดมาก บ้าๆ บ๊องๆ คนหนึ่ง และเครื่องมือที่ 2 สำหรับคนที่ชีวิตมีความทรงจำไม่ดี ผ่านเรื่องราวหนักๆมาให้นึกถึงช่วงเวลาที่เราโอเคเท่านั้น สำหรับชีวิตที่ค่อนข้างเรียบง่ายของหนู หนูจึงเลือกใช้เครื่องมือที่ 1 ค่ะ โดยการเขียน life graph นั้นเริ่มจากตีเส้นตรงแนวตั้งและแนวนอน เส้นตรงแนวตั้งแทนถึงความรู้สึก ซึ่งด้านบนคือความรู้สึกด้านบวกเริ่มตั้งแต่ +1 ถึง +10 และด้านล่างคือความรู้สึกด้านลบเริ่มตั้งแต่ -1 ถึง -10 ส่วนเส้นแนวนอนคืออายุ ให้เริ่มตั้งแต่ที่เราจำความได้จนถึงปัจจุบัน ในแต่ละปีให้นึกย้อนกลับไปว่าเรารู้สึกอย่างไรสุขหรือทุกข์มากกว่ากัน แล้วให้คะแนนระดับความสุขหรือความทุกข์นั้น จากนั้นให้นึกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นพร้อมบันทึกเรื่องราวเด่นๆลงไป หลังจากอธิบายเสร็จอาจารย์ก็ปล่อยให้แต่ละคนได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ค่อยๆละเลียดคิดถึงเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมา ชิดๆเขียนๆ life graph ของตัวเองขึ้นมา พอทำเสร็จอาจารย์ให้ขีดเส้นเชื่อมแต่ละจุด เพื่อให้เห็น life graph ของตัวเองชัดเจนขึ้น ว่าชีวิตเราที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันนี้นั้นมันขึ้นลงอย่างไร จากนั้นอาจารย์ให้พิจารณาในแต่ละช่วงอายุ ว่าในช่วงเวลานั้นๆเราชอบทำอะไรเป็นพิเศษเขียนด้วยตัวหนังสือสีเขียนลงไป ต่อมาอาจารย์สุ่มจับคู่เพื่อให้เราได้เล่า life graph ของตัวเองแลกเปลี่ยนกัน ถามคำถามถอดรหัสชีวิต 8 ข้อกันและกัน และสรุปถึงสิ่งที่เราได้เรียนรู้จากคู่สนทนาและความประทับใจการพูดคุย ซึ่งคู่ของหนูคือรุ่นน้อง เครื่องกลปี 2 หลังจากทำความรู้จักและ



เพิ่มเพื่อนทางไลน์กันเรียบร้อย ก็ตกลงกันว่าเราจะเริ่มพูดคุยกันเลยโดยการโทรผ่านไลน์ค่ะ พวกเราคุยกันเป็นเวลา 50 นาทีกว่า และหนูจบบทสนทนาลงด้วยรอยยิ้มค่ะ

Reflect:

ก่อนจะเข้าสู่บทเรียนของวันนี้ได้อมยิ้มให้กับเรื่องราวไ่ข้างบ้านของอาจารย์ที่ซึ้งแ่ง ซึ้งอย่างกับว่าจะไปโอลิมปิก 555 ก่อนจะหุบยิ้มเล็กน้อยค่ะ เพราะกังวลเมื่ออาจารย์เกริ่นว่าวันนี้จะมีงานคู่ แล้วเป็นการสุม ด้วยตัวเราที่ไม่ใช่ คนคุยเก่งอะไรขนาดนั้น และยังเป็นคนแปลกหน้ากันด้วย กลัวเราทำเขาอึดอัด แล้วก็ต้องพักความกังวลนี้ไว้ก่อน เพื่อเข้าสู่บทเรียน พอช่วงที่อาจารย์ปล่อยให้แต่ละคนได้ขีดเขียน life graph ของตัวเอง มันทำให้เราได้มีเวลานึกย้อนกลับไป กลับไปไกลมากๆ ถึงตัวเองตอนที่ยังเป็นเด็กน้อย พร้อมให้คะแนนระดับความสุขทุกซีในแต่ละช่วงอายุนั้นๆ หนูก็ขีดๆเขียนๆไป แล้วพอได้ลากเส้นเชื่อมจุด ก็ได้เห็น life graph ชีวิตของตัวเองชัดเจนขึ้นมา หนูรู้สึกชอบกิจกรรมนี้มากๆ เพราะเราไม่ค่อยปล่อยให้ตัวเองได้มีเวลาให้กับตัวเองสักเท่าไร เรามักจะใช้เวลารุ่นวายไปโลกภายนอกอยู่เสมอ แต่กิจกรรมนี้ทำให้เรามีโอกาสให้เวลากับตัวเองเต็มที่ ค่อยๆย้อนความทรงจำกลับไปช่วงเวลา นั้นๆ เราารู้สึกอย่างไรสุขหรือทุกข์มากกว่ากันยังงี้บ้างนะ มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นในช่วงนั้นๆ ดีหรือร้าย ภาพที่เห็นจาก life graph ของตัวเองคือเกือบจะเป็นเส้นตรง คะแนนในแต่ละช่วงอายุจะอยู่ในช่วง +5 ถึง +10 คะแนน ทำให้ได้พบ pattern ชีวิตของตัวเองว่าค่อนข้างเรียบง่าย จากนั้นพออาจารย์ให้เขียนถึงสิ่งที่เราชอบทำเป็นพิเศษในแต่ละช่วงเวลานั้นๆ หนูก็ประหลาดใจมากเพราะพบว่าสิ่งที่หนูชอบแล้วหนูทำมันมาตลอด ทำมาซ้ำๆ ทุกช่วงอายุ เหมือนมันอยู่กับเรามาตลอดแต่เราไม่ได้สนใจเพราะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาเป็นความเคยชิน เหมือนได้ค้นพบสิ่งที่ตัวเองทำตกหล่นไปค่ะ จากนั้นคือกิจกรรมเล่า life graph ให้คู่ของเราฟัง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่หนูรู้สึกแปลกใหม่มาากจริงๆค่ะ เพราะส่วนใหญ่มันเป็นเรื่องส่วนตัวเป็นประสบการณ์ที่เราพบเจอในชีวิตซึ่งเรามักจะมีโอกาสเล่าให้คนที่เราสนิทด้วยหรือสนิทใจฟัง แต่ครั้งนี้เป็นการเล่าให้คนแปลกหน้าฟัง คู่ของหนูคือรุ่นน้อง ที่ถึงแม้ว่าน้องจะบอกเราว่าเกร็ง เพราะน้องก็พูดไม่เก่ง แต่จากน้ำเสียงที่ดูกระตือรือร้น ใส่ใจที่จะฟังและพูดคุยกัน ไม่ได้เห็นเป็นงานชิ้นหนึ่งที่ทำให้จบบ๊ไป มันทำให้ความเกร็งก่อนหน้าของเราหายไปด้วย เราสามารถฟัง พูด และชวนคุยกับน้องซึ่งเป็นคนแปลกหน้าได้อย่างเป็นธรรมชาติ เป็นตัวเราเอง ตลอดการพูดคุยเป็นไปอย่างผ่อนคลายมากๆ เราหัวเราะได้ตลอด เป็น 50 นาทีกับคนแปลกหน้าที่แปลกใหม่มาาก ไม่เคยรู้สึกสนุกและผ่อนคลายเท่านี้มาก่อนเลยคะ ได้เห็นถึง magic ของการเป็นผู้ฟังที่ดี ภาวะที่เราเล่าเรื่องให้คนอื่นๆฟัง แล้วเขาคนนั้นตั้งใจฟังมากๆ มันรู้สึกดีมากจริงๆ แล้วการที่เขากระตือรือร้นที่จะตอบสนองบทสนทนาเรากลับนั้น มันทำให้ใจฟูขึ้นไปใหญ่ (เหมือนที่น้องทำกับหนู) และอีกกิจกรรมที่ชอบมากคือ การสรุปถึงสิ่งที่เราได้เรียนรู้จากคู่สนทนาและความประทับใจการพูดคุย หนูลุ้นมากๆว่าน้องจะเขียนถึงเราอย่างไร เพราะเราค่อนข้างจะคุยไม่เก่ง กลัวการเข้าหา กลัวการคุยกับคนแปลกหน้า กลัวถ้าเรา



เป็นตัวเรา เขาจะไม่ชอบรีเปล่า แต่น้องกลับเขียนข้อความว่า “พี่เป็นคนที่คุณกับคนที่ไม่รู้จักแล้วให้อีกฝ่ายสบายใจ พี่ตั้งคนที่พูดไม่เก่งให้พูดได้อย่างสบายใจ เหมือนเป็นพลังแฝงของพี่เลย” มันทำให้ใจเราพุงมาก มากแบบที่ว่าเหมือนปลดแอกความกังวลอันยิ่งใหญ่มาๆอีกอย่างได้ การเป็นตัวเราก็กทำให้คนอื่นรู้สึกดี สบายใจนะ มันรู้สึกแบบนี้เลยอะ รู้สึกมาๆเลยว่าการคุยกับคนแปลกหน้า ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิดอีกต่อไป และการมีคนมาชมเราด้วยถ้อยคำที่จริงใจถึงจะเป็นคนแปลกหน้าก็ตามมันกลับทำให้ใจมันพุงมากจริงๆอะ ปลอมประโลมใจได้มากมาย ทำให้ยกให้เป็นคลาสที่โปรดปรานที่สุดอะ

Reflexivity:

คลาสนี้ทำให้หนูเห็นถึง magic ของ life graph มันคือการย้อนกลับไปมองชีวิตแบบจริงๆเรียกได้ว่าเป็นครั้งแรกเลยก็ว่าได้ เพราะปกติจะนึกย้อนแค่ช่วงเวลาสั้นๆ 2-3 ปีก่อนหน้า แต่ไม่เคยได้ย้อนกลับไปทุกช่วงชีวิตขนาดนี้ แล้วพอได้ลากกราฟเชื่อมจุด ก็เห็นเส้นกราฟที่เกือบเป็นเส้นตรงอยู่ฝั่งด้านบน มันทำให้เราเห็นภาพชีวิตเราตลอด 22 ปีที่ผ่านมาชัดเจนเลยว่า เรามีชีวิตที่ค่อนข้างมีความสุขมาตลอด ถึงจะทุกข์ก็อยู่ในระดับที่รับไหวไม่ได้จำฝังใจจนทำให้รู้สึกว่าช่วงอายุนั้นๆความรู้สึกเป็นทุกข์ติดลบแต่อย่างใด ทำให้คะแนนในแต่ละช่วงอายุจะอยู่ในช่วง +5 ถึง +10 คะแนน ตอนแรกที่หนูเห็น life graph ของตัวเอง หนูก็ว่าชีวิตหนูค่อนข้างราบเรียบอยู่เหมือนกัน เป็น pattern ของชีวิตที่ราบเรียบเรียบง่ายมาก จนคิดว่าดูธรรมดาไปมัย แล้วก็สงสัยว่านั่นโจทย์ชีวิตของเราคืออะไรกันนะ หนูก็นึกไม่ออก แล้วพอได้คุยกับน้อง น้องกลับพูดว่า เราเก่งที่คุมกราฟให้เป็นบวกได้หมดเลย หนูก็รู้สึกไม่ธรรมดาอีกเลย หนูค้นพบโจทย์ของชีวิต เสียงเรียก หรือเป้าหมายของหนูแล้วว่า มันคือการรักษากราฟชีวิตของหนูให้เป็นบวกต่อไป รักษาความราบเรียบเรียบง่ายที่เราพอใจแบบนี้ต่อไป

แล้วจากการได้คิดย้อนกลับไปเขียนสิ่งที่เราชอบทำในแต่ละช่วงอายุ บวกกับการได้ตอบคำถามถอดรหัสชีวิต 8 ข้อที่ตอนน้องถามหนูยังไม่ได้รู้สึกตระหนักถึงอะไร แต่พอกลับมาตอบคำถาม 8 ข้อนั้นอีกครั้งเพื่อทำการเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้มันทำให้หนูค้นพบความฝันของตัวเองที่หลงลืมไป เป็นความฝันที่ตอนนั้นเรากลัวว่ามันจะไม่เป็นจริง เราเลยไม่กล้าไปตามฝัน เต็มไปด้วยความขลาดกลัวในตอนนั้น ทำให้ตอนนี้เราห่างไกลจากความฝันมาก แต่มันไม่ได้ทำให้หนูรู้สึกเศร้าไปมากมาย กลับดีใจเพราะเรายังเหลือเวลาอีกมากมายในการค้นพบตัวเองต่อไปและค่อยๆเดินทางกลับไปหาความฝันที่เราจากมา ถ้าเราห่างไกลมันออกมาเราก็แค่กลับไปหามัน แค่มองหามันต่อไปก็พอ

และคำชมจากน้องที่ว่า “พี่เป็นคนที่คุณกับคนที่ไม่รู้จักแล้วให้อีกฝ่ายสบายใจ พี่ตั้งคนที่พูดไม่เก่งให้พูดได้อย่างสบายใจ เหมือนเป็นพลังแฝงของพี่เลย” คำชมจากน้องประโยคนั้นมันปลดแอกปมในใจที่หนูมีมาตลอดเรียกได้ว่าตลอด 22 ปีที่ผ่านมาเลยอะ การเป็นตัวเราก็กทำให้คนอื่นรู้สึกดี สบายใจนะ ไม่ได้ทำให้เขาอึดอัด มันทำให้ลดความ



กลัวความกังวลในการพูดคุยกับคนแปลกหน้าไปได้มากเลยคะ คำชมจากน้องประโยคนั้นพลิกชีวิตหนูไปเลย ในคลาสถัดๆไปที่มีการจับกลุ่มสุ่มพูดคุยกับคนแปลกหน้า หนูแทบจะไม่กลัวหรือกังวลอีกต่อไปแล้ว กลับกล้าที่จะเป็นคนเปิดบทสนทนาก่อนเลยด้วยซ้ำคะ 555 จากที่เคยคิดว่าอาจารย์ใจร้ายสุ่มให้เราคุยกับใครก็ไม่รู้ ก็ไม่เคยมีความคิดนั้นอีกเลย การได้คุยกับคนแปลกหน้าคนใหม่ๆกลายเป็นเรื่องสนุก แล้วก็มีเวลากล้าทักเพื่อนในสาขาต่าง sec ที่เราไม่ได้สนิทด้วย (ด้วยความที่สาขาหนูคนเยอะ เวลาเรียนเลยต้องแบ่งเป็น 2 sec ซึ่งก็จะแยกกันเรียน หนูอยู่ sec 2 เพราะฉะนั้นก็จะไม่สนิทกับเพื่อน sec 1) ที่ปกติถ้าบังเอิญเจอ หนูก็จะไม่ได้ทักทายก่อนเด็ดขาดเพราะเราไม่กล้าทัก กลัวไปต่างๆนานา แต่ด้วยคำชมจากน้องทำให้หนูมีกำลังใจรวบรวมความกล้า พอเจอกันใหม่คราวนี้ หนูก็โบกมือทักทายเพื่อนคนนั้นก่อน เขาก็ยิ้มทักทายกลับ มันเป็นความรู้สึกดีมาก ๆ แบบนี้เองสินะ ขอขอบคุณบทสนทนาครั้งนั้น ขอขอบคุณคำชมประโยคนั้นจากน้องซึ่งเราไม่เคยได้รับมันจากคนที่เราสนิทแต่เรากลับได้รับจากคนแปลกหน้า ซึ่งมอบพลังบวกมอบความกล้าความมั่นใจให้กับเรา และพลิกชีวิตเราได้

และคำพูดของอาจารย์มะขวัญที่ว่า ทุกคนต่างมีเสียงเรียกเรียกเรามาบนโลกใบนี้เพื่อทำอะไรบางอย่าง อาจไม่ใช่มาเพื่อเป็นคนยิ่งใหญ่เสมอไปไม่จำเป็นต้องเป็นผู้นำประเทศหรือโลกใดๆ แต่เราอาจจะโดนเรียกมาเพื่อมารักคนนี้ เพื่อมาเป็นเจ้าของหมาตัวนี้ เพื่อมาเจอคนนี้ เพื่อมาทำอะไรเล็กๆอันนี้ ทำอะไรบางอย่างแล้วจากไปแค่นั้นเอง เป็นประโยคปลอบประโลมจิตใจหนูมากๆคะและมันทำให้หนูตระหนักได้ว่า ชีวิตเราแค่นั้นจริงๆ แค่นี้ได้เกิดมารักใครคนหนึ่ง เป็นลูกใครคนหนึ่ง หรือเป็นเพื่อนใครคนหนึ่ง ได้ทำอะไรเล็กๆบางอย่างที่ตัวเองต้องการ แค่นั้นก็พอแล้วจริงๆ เป็นตัวเราเองที่ยึดติดว่าความฝันหรือเป้าหมายมันจะต้องยิ่งใหญ่บิ๊กเบิ้มไปบอกใครพอฟังแล้วต้องว้าว เป็นตัวเราเองที่กดดันตัวเองมากเกินไป แล้วพอหนูได้ลดความกดดันตัวเองลง ก็พบว่ามันสบายตัวสบายใจขึ้นมาก อึดอัดเครียดน้อยลงเยอะเลยคะ โลกและสถานการณ์ต่างๆบีบคั้นและกดดันเรามากพอแล้ว เราอย่ากดดันตัวเองเพิ่มเข้าไปอีกเลย ใจดีกับตัวเองเยอะๆ ต่อไปนี้หนูจะบอกกับตัวเองแบบนี้คะ

สุดท้ายหนูอยากขอบคุณอาจารย์มะขวัญที่ออกแบบคลาสมาได้สนุกและทำให้หนูได้อะไรกลับไปเยอะมากจริงๆคะ ทั้ง pattern ชีวิต เสียงเรียก เป้าหมาย ความฝันที่หล่นหายไป ถ้อยคำชื่นชมจากคนแปลกหน้าที่เป็นพลังใจให้หนู และถ้อยคำปลอบประโลมใจจากอาจารย์ ขอขอบคุณโชคชะตาที่ให้หนูได้สิทธิ์ลงทะเบียนเรียนล่วงหน้าวิชานี้ (จากใจคนที่ไม่ค่อยมีดวงเลยคะ แง) ขอขอบคุณโชคชะตาที่พามาเจออาจารย์มะขวัญ อาจารย์ที่น่ารักและมีอาร์มชั้นที่ทำให้หนูได้อมยิ้มตลอดคลาส ได้มาเจอคลาสปลอบประโลมใจแบบนี้ เรียนกับอาจารย์มะขวัญคลาสนี้คลาสเดียวได้อะไรกลับไปหลายอย่างแบบนี้ ทำให้หนูนึกถึงสำนวนสุภาษิต ยิ่งป็นนัดเดียวได้นกสองตัวเลยคะ แต่คงไม่ใช่สองตัว ขอเป็นสิบตัวเลยดีกว่าคะ 555 เพราะได้อะไรกลับไปหลายอย่างมากจริงๆ ขอขอบคุณมากจริงๆคะ