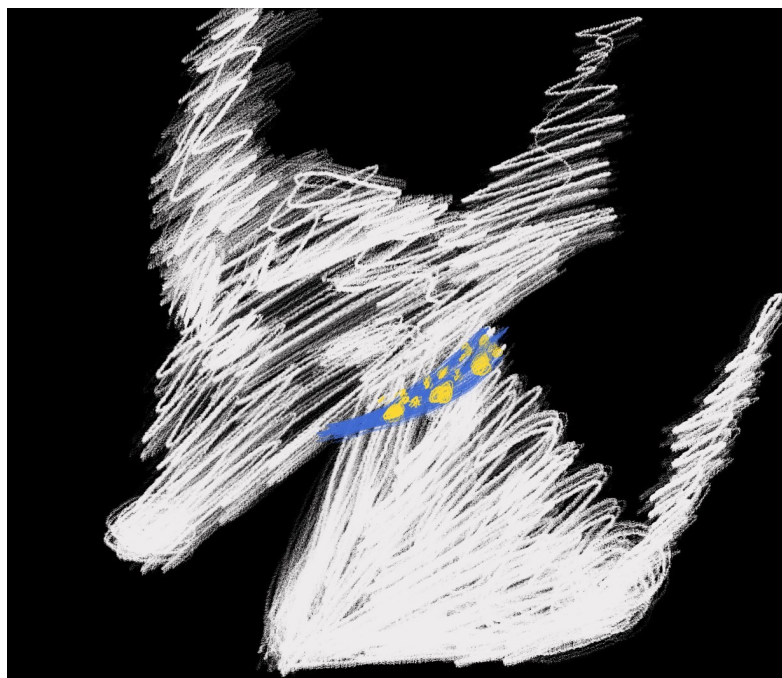
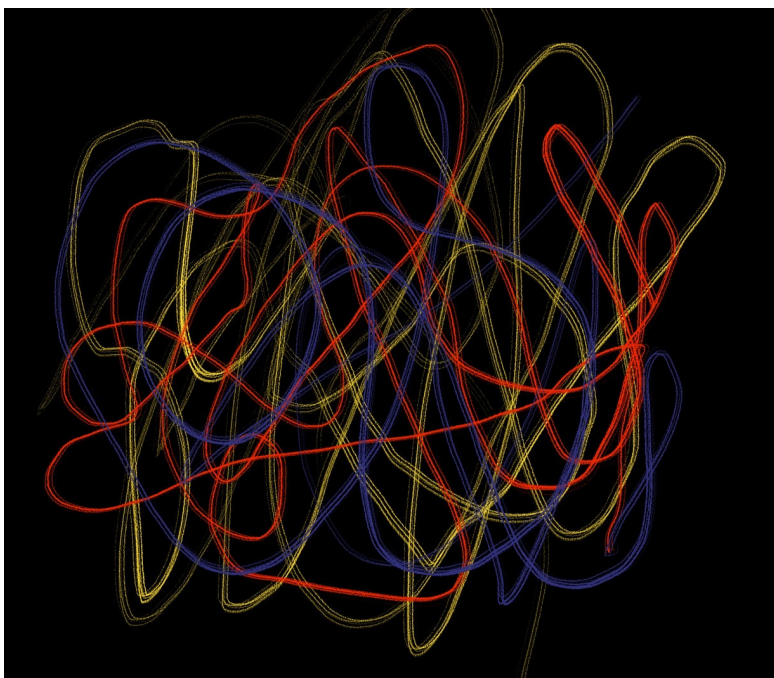


HAPPINESS SKILLS - REFLECTION 1

ANOTHER ME



รูปด้านซ้ายเป็นรูปที่หนู
ชอบวาดออกมาตอนที่หนู
รู้สึกว่าหนูไม่เข้าใจตัวเอง

รูปด้านขวาเป็นรูป
หมาที่หนูรักมาก
ที่สุดในชีวิตแต่ว่า
เค้าไม่อยู่กับหนู
แล้ว

(หนูแค่อยากอวดให้ครูมะขวัญดูเฉยๆ
เอามาใส่แล้วเก๋ดี)

Review:

DAY AND NIGHT, LOVE YOURSELF

สวัสดีค่ะครูมะขวัญ ก่อนอื่นหนูอยากบอกว่าการเลือกบทเรียนที่ชอบที่สุดที่จะต้องเอามาเขียน REFLECTION ของหนูนั่น หนูเลือกได้ยากมากจริงๆค่ะ เพราะตั้งแต่คาบแรกที่ได้เข้าเรียนกับครูได้มีการพูดคุย หรือการรับฟังความคิดเห็นผ่านการ CHECK-IN ทำให้หนูรู้สึกว่า นี่เราไปอยู่ไหนมากันนะ ทำไมเราถึงได้เจอกันซ้ำจิง ความสบายใจนี้ เป็นครั้งแรกตั้งแต่เข้ามาหาเลยมาที่หนูได้สัมผัสถึงความสบายใจมากๆในการศึกษา หนูรู้สึกว่าเราควรมีช่วงเวลาแบบนี้ในชีวิต เหมือนอะไรหนักๆที่มันได้ผ่าน มาถูกใครสักคนมองเห็นความยากลำบากนั้น และมอบช่วงเวลาที่ทำให้เรารู้สึกว่าเราก็กแค่เป็นคนคนหนึ่ง ที่ต้องการช่วงเวลาได้อยู่กับตัวเอง แล้วก็เหมือนได้รับการเยียวยาผ่านใครก็ไม่รู้เพิ่งเคยรู้จักกันเป็นครั้งแรก แต่กลับทำให้เรารู้สึกว่ามันดีจังเลยอะ กับบางความรู้สึกที่เราไม่เคยคิดถึง แต่กลับมีคนพยายามเข้าใจมันอยู่ และวันนี้เรารู้ว่าเราถูกใครสักคนทำความเข้าใจกับใจสิ่งนั้นด้วยใจจริง การที่ได้รู้จักกับครูมะขวัญครั้งแรกหนูรู้สึกเหมือนเจอทุ่งหญ้าที่มันกว้างใหญ่มากๆ และมีพื้นที่ให้หนูนอนพัก หนูรู้สึกแบบนั้น ก่อนอื่นหนูก็เลยอยากขอบคุณอะไรที่ไม่รู้ที่ทำให้หนูได้มารู้จักครู และวิชานี้

สุดท้ายก็คือหนูตัดสินใจเลือกที่จะ REVIEW คาบที่ได้เรียนเรื่อง DAY AND NIGHT, LOVE YOURSELF ค่ะ คาบนี้วันที่ได้เรียนครูได้มีการ CHECK-IN ว่า **สิ่งที่ทำให้ตัวเองดีที่สุดในวันนี้คืออะไร** ? มันฟังดูเหมือนจะเป็นคำถามที่โคตรง่ายแล้วก็ธรรมดาเลยใช่มั้ยละคะ แต่หนูใช้เวลาถึงมึนนานมากกว่าจะคิดออก **เออ แล้ววันนี้เราทำอะไรให้ตัวเองแล้วบ้าง** ะ เสียงในหัวของหนูมันดังขึ้นมาแบบนี้ จริงๆแล้วในตอนนั้นหนูรู้สึกว่ายังตอบคำถามนี้ไม่ได้ เลยตอบไปว่าหนูทาครีม 55555 แล้วก็มีความคิดในหัวว่า **นี่คือสิ่งที่ดีที่สุดที่เราทำให้ตัวเองได้ในวันนี้แล้วหรอ** ะ แล้วก็เสียงในหัวของหนูอีกคนหนึ่งตอบกลับมาว่า **ใช่** แต่ก็นี้ก็ดีกับตัวของเราเองแล้วละ อาจจะไม่มีใครรู้แต่เช้าวันนั้นหนูรู้สึกเป็นคนที่มีความสุขกับเรื่องเล็กๆแค่นี้มากเลย หนูรู้สึกขอบคุณตัวเองในด้านที่เป็นตัวชี้แจงด้วยที่ยอมลุกขึ้นมาอาบน้ำทาครีมกันแดดนะ 55555 แล้วครู่ชะวนก็เริ่มเข้าสู่เนื้อหาการสอน มีคำพูดหนึ่งของครูที่ติดอยู่ในหัวหนู คือ **คนเดียวที่เราควักได้คือตัวเรา** ซึ่งหนูจะพูดถึงส่วนนี้ใน REFLECT นะคะ ครู่ชะวนให้ลองฟังเสียงในหัว ว่ามันกำลังพูดว่าอะไร หนูชอบตรงนั้นมาก เพราะว่าหนูเป็นคนที่ชอบฟังเสียงในหัวของตัวเองอยู่แทบจะตลอดเวลาที่จะได้ทำอะไรสักอย่าง มันเหมือนเราได้เรียนรู้ตัวเราในอีกหลายๆความคิด **แล้วความคิดไหนกันละ เป็นความคิดที่หนูคิดว่ามันจะดีต่อสิ่งที่หนูกำลังต้องเผชิญหน้ามากที่สุด** แต่สุดท้ายตอนนั้นเสียงในหัวของหนูมันบอกว่าหนูอยากกินข้าวกะเพราหมูกรอบไข่ดาวสุกๆมากเลยคะ นึกย้อนกลับไปมันก็รู้สึกตกตึกเหมือนกันกำลังเรียนอยู่แท้ๆ แต่เสียงในหัวกลับเป็นเรื่องอะไรที่มันธรรมดาๆ แล้วก็ไม่ได้มีอะไรมาเชื่อมโยงกับสิ่งที่กำลังทำ ณ ช่วงเวลานั้นเลย ครู่ชะวนได้สอนเกี่ยวกับเรื่องของด้านมืดและด้านสว่างในตัวเรา ได้เรียนรู้ว่าด้านมืดมันพยายามจะบอกอะไรบางอย่างอยู่เสมอ และเป็นความสุขของเราที่จะหาทางดีและอยู่กับมันให้ได้ ได้เรียนรู้ว่า การโอบรับทั้งด้านสว่างและด้านมืดของตัวเอง คือหัวใจของทั้งหมด และถ้าจำไม่ผิดครู่ชะวนได้ถามอีกครั้งว่า **รักตัวเองคืออะไร** สำหรับหนู หนูคิดว่าการรักตัวเอง คือ**การที่หนูได้อยู่เพื่อรักบางสิ่ง** หนูคิดว่าความสุขของหนู 90% คือการได้เห็นคนที่หนูรักมีความสุข และคนรอบข้างมีความสุข ไม่ได้ตอบเป็นนางงามนะคะ555 หนูคิดอย่างนี้จริงๆ แต่บางทีหนูก็สับสนกับตัวเองอยู่บ้างคะ เพราะว่าบางทีสิ่งที่หนูรัก ก็ก็เป็นสิ่งที่ทำให้ตัวหนูเองเจ็บปวดอยู่ในบางครั้ง แต่ไม่ว่าจะถามตัวเองอีกสักกี่ครั้ง ในตอนนี้ หนูก็ยังคิดว่าที่หนูรักตัวเองได้อย่างทุกวันนี้อยู่ เพราะว่าหนูมีความรักให้กับบางสิ่งอยู่จริงๆคะ เอ๊ะ อันนี้หนูเขียนผิดประเด็น REVIEW อยู่หรือเปล่าคะ 55555 แต่คงไม่เป็นไรเพราะว่าความคิดของหนูในตอนนี้อาจให้เขียนเล่าแบบนี้ หวังว่าครูจะเข้าใจหนูหน่อยนะคะ TOT ต่อมาครู่ชะวนก็ได้ให้ดูว่าการรักตัวเองมีคุณสมบัติประมาณไหนบ้าง มีประมาณ 12 ข้อ ซึ่งหนูคิดว่ามันดีมากเลยนะคะ แต่แอบมีข้อหนึ่งที่หนูรู้สึกติดอยู่ในใจ คือข้อที่บอกว่า **รับผิดชอบชีวิตตัวเองในทุกๆด้าน** สำหรับหนูข้อนี้เหมือนจะยังทำความเข้าใจกับมันได้ไม่ดีเท่าไร เพราะว่าสำหรับหนูหนูไม่คิดว่าเราจะต้องรับผิดชอบชีวิตตัวเองในทุกๆด้าน เพราะว่าในบางด้านของชีวิต ถ้าเรารับผิดชอบหรือทำมันในแบบที่หวังไว้ว่าอยากจะให้เป็นไม่ได้ หนูรู้สึกว่าแค่เราปล่อยให้มันเป็นไปแบบที่มันควรจะเป็น แค่นั้นก็น่าจะเพียงพอแล้ว บางคำสัญญาที่เราให้ไว้กับตัวเองในวันหนึ่งเราอาจจะทำมันไม่ได้ แต่มันไม่ใช่ที่เราไม่มีความรับผิดชอบในชีวิตตัวเอง บางสิ่งบางอย่าง บางสถานการณ์ ก็อาจจะทำให้เรารับผิดชอบต่อชีวิตตัวเองในทุกๆด้านไว้ไม่ได้ แต่เราไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิดกับมัน เพราะว่ามันไม่เป็นไรเลย บางครั้งชีวิตก็ต้องปล่อยให้มันเป็นไปแบบที่มันควรจะเป็น บ้างก็ได้ มันไม่มีอะไรตายตัว แล้วครูก็ได้เปิดให้ดูว่า การรักตัวเองทำไดยังไงบ้าง มีมากมายหลายอย่างเลยคะ ซึ่งในแต่ละข้อพอมองดูดีมันเป็นเรื่องที่เล็กๆน้อยๆง่าย ๆ มาก แต่มันล้วนคือสิ่งเล็กๆที่ทำให้เราอบความรักให้กับตัวเองอย่างไม่รู้ตัวเลยคะ (หนูได้ลองทำด้วยแหละคะครู ตื่น 8 โมงเช้าเก็บที่นอน มาออกกำลังกายแล้วก็อาบน้ำสระผมไปกินข้าวเช้า ทำได้อยู่ 3 วัน จอดสนิทเลยคะ หนูยังทำให้รักการตื่นเช้าไม่ไหวจริงๆ55555 แต่ตัวหนูในวันข้างหน้าอาจจะทำได้ก็ได้อีกละ ครูเป็นกำลังใจให้หนูด้วยนะหนูก็เชื่อแหละว่าสักวันหนูจะทำมันได้)

หนูเก็บเรื่อง THE QUEST ไว้เขียน REVIEW เป็นย่อหน้าสุดท้าย เพราะหนูรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องที่หนูรู้สึกประทับใจมากที่สุดเลยคะในการเรียนของคาบนี้ ก่อนอื่นหนูอยากบอกครูว่า ครูเก่งมากที่ผ่านเรื่องราวต่างๆในชีวิตที่ครูไม่ได้อยากพบเจอมาได้ ส่วนหนึ่งสำหรับหนู หนูคิดว่าครูผ่านมันมาได้ด้วยตัวเองนะคะ หนูรู้สึกว่าครูยังมีความรักหลงเหลือให้กับตัวเองอยู่อีกมากมายเลย เพียงแค่นั้นครูอาจจะลืมถึงมันไป และสุดท้ายความรักก็มีอยู่ในทุกสิ่งจริงๆเหมือนกับที่ครูค้นพบเลย หนูดีใจที่ครูผ่านวันนั้นมาได้ และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อจากนี้หนูเชื่อว่าครูจะขยับจะเข้มแข็งพอที่จะก้าวผ่านมันไปได้อีก และถ้าหากครูรู้สึกว่าตัวเองติดกับมันคนเดียวไม่ไหว อย่าลืมว่ายังมีคนรอบตัวที่รักครูจะขยับอีกมากมาย ที่พร้อมที่จะรับฟังและคอยเคียงข้างให้ครูผ่านกับปัญหาต่างๆไปได้เหมือนกับทุกครั้ง หนูชอบมากเลยนะคะ ในแต่ละเรื่องราวของทุกคนที่ได้เข้าร่วมพิธี THE QUEST และหนูหวังว่าทุกคนในวันนี้จะยังไม่ลืมคำตอบที่ตัวเองได้ไปพบเจอในวันนั้น เพราะทุกคนต่างมีบาดแผลที่ยิ่งใหญ่เหลือเกิน หนูไม่อยากให้ใครต้องพบเจอกับเหตุการณ์เลวร้ายที่มีผลต่อชีวิตและจิตใจ หนูหวังว่าหลังจากวันนั้นที่ทุกคนได้ผ่านจุดที่แย่ที่สุดในชีวิตมาแล้ว เมื่อวันหนึ่งต้องพบเจอกับเรื่องแย่ๆอีก หนูอยากให้ทุกคนผ่านมันไปได้อีกครั้ง ทุกคนเก่งมาก และหนูเชื่อว่าจะมีวันดีๆที่ครูรอให้เราค้นพบอยู่ในวันข้างหน้าอีกหลายวันแน่ๆ สู้ๆไปด้วยกันนะคะ (หนูอยากลองไปเข้าร่วมพิธีนี้สักครั้งในชีวิตด้วยคะ เพราะมีบางคำถามที่ติดอยู่ในหัวหนูตลอดเวลาเช่นกัน และหนูคิดว่ามันไม่มีคำตอบให้กับหนูได้เลย)

Reflect & Reflexivity:

หนูขอพูดในส่วนของ REFLECT และ REFLEXIVITY รวมกันเลยนะคะ ความรู้สึก ความคิด และสิ่งที่เกิดขึ้นในใจหลังจากที่หนูได้เรียนในวันนี้ ส่วนนี้หนูอยากพูดถึงความรู้สึกหลังจากที่ได้ฟังเรื่อง THE QUEST ก่อน ตอนที่ครูจะขยับเล่าให้ฟังถึงเหตุการณ์ในแต่ละช่วงที่ครูพบเจอมาตั้งแต่ก่อนไปเข้าร่วมพิธี ระหว่างที่อยู่ในพิธี จนจบพิธีนี้ หนูรู้สึกได้ถึงความสุขที่ครูได้ค้นพบมันแล้ว หลังจากที่ได้ไปผ่านเหตุการณ์เหล่านั้นมา เพราะว่ามันแสดงออกผ่านสีหน้า แววตา น้ำเสียงในตอนที่เราเล่า ตอนที่ครูบอกว่ามีคนเปิดเต็นท์เข้ามาและช่วยชีวิตครูไว้ หนูน้ำตาไหลเลย อยู่ๆก็รู้สึกขอบคุณที่โลกใบนี้ยังไม่ได้ใจร้ายกับครูขนาดนั้น ขอบขอบคุณที่มีคนเข้ามาช่วยดึงครูขึ้นมาจากความสิ้นหวังของชีวิต ซึ่งครูรู้มั๊ย จริงๆแล้วคำถามที่หนูรู้สึกว่าหนูหาคำตอบให้ตัวเองไม่ได้ในชีวิตนี้ คือหนูรู้สึกว่าหนูไม่อยากที่จะใช้ชีวิตนี้เลย หนูรู้สึกว่าชีวิตมันคืออะไรที่ NOTHING มากๆ หนูรู้สึกว่ามันไม่ใช่อะไรเลย เหมือนเราแค่ต้องเกิดมาเรียนรู้ในสิ่งที่คนอื่นค้นพบและวางกฎเกณฑ์ไว้ ว่าสิ่งนั้นต้องเป็นแบบนี้ สิ่งนี้ต้องเป็นแบบนี้ แต่สำหรับหนูหนูมีความคิดว่าชีวิตมันไม่ใช่อะไรเลย วันนี้หนูเรียนรู้เกี่ยวกับการรักตัวเอง โอบรับด้านสว่างและด้านมืดในตัวเอง แต่ในใจลึกๆหนูกลับยังมีความคิดว่าเมื่อเราเรียนรู้มันได้แล้ว แล้วยังไงต่อหรอ ต้องใช้ชีวิตวนเวียนเป็นวัฏจักรแบบนี้ต่อไป มีความรู้สึกมากมายที่เกิดขึ้น มีเรื่องราวมากมายที่ต้องเผชิญ ทั้งความสุข ความทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วสุดท้ายก็ตายไป เอาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง หนูจมอยู่กับความคิดแบบนี้มานานมาก เมื่อเปิดใจเล่าให้ใครฟัง คำก็จะคิดว่าหนูทำไมคิดแบบนี้ ทำไมถึงมีความคิดที่ไม่เหมือนคนปกติทั่วไป สำหรับคำมันฟังดูเหมือนคนที่อยากตายอยู่ตลอดเวลาเพราะไม่รู้จะใช้ชีวิตไปทำไม(แต่หนูไม่ได้มีความคิดอยากตายนะคะตอนนี้ssss) หนูรู้สึกว่าทุกอย่างมันผ่านมาเพียงชั่วคราว บางครั้งเราก็ต้องดิ้นรนชีวิตอย่างยากลำบากเพียงเพราะต้องการไขว่คว้าหาช่วงเวลาแห่งความสุข เพราะสำหรับคนทั่วไปความสุขคงเป็นสิ่งต่อชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ในแต่ละวัน แต่สำหรับหนูรู้สึกว่ามันผิวเผินเหลือเกินชีวิตนี้ หนูไม่ได้อยากทำอะไรแล้ววันหนึ่งต้องตายไป หนูไม่รู้ว่าจะทำมันไปทำไม ในเมื่อมันต้องแลกมาด้วยความเหนื่อยและการต่อสู้ กลายเป็นคนที่เหมือนขี่แพะมาๆ แค้นนี้ทำไมทำไม่ได้ ทำไมต้องมานั่งนั่งตัดพ้อ หรือคิดอะไรแบบนี้ เราแค่ต้องใช้ชีวิตต่อไปทุกคนจะพูดแบบนี้

"หนูเข้าใจทุกอย่างที่เค้าพูด แต่หนูก็ยังตอบคำถามนี้ให้กับตัวเองไม่ได้
จะต้องค้นพบว่าเราเกิดมามีชีวิตเพื่ออะไรทำไม
ในเมื่อสุดท้ายปลายทางนั้น...มันก็จะว่างเปล่าอยู่ดี"

ประโยคข้างบน มันคือสิ่งที่ติดอยู่ในใจหนูอยู่ตลอดเวลา แต่พอได้มาฟังเรื่องราวชีวิตของครุเมะขวัญ หรือจากการที่หนูได้เฝ้ามองดูครอบครัว เพื่อน ผู้คนรอบข้าง ทำให้หนูรู้สึกว่าหนูรักตัวเองได้เพราะหนูรักบางสิ่งจริงๆ วันนี้หนูยังตอบตัวเองไม่ได้เต็มปากว่ามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพราะถ้าเป็นคำตอบในวันนี้ หนูมีชีวิตอยู่เพื่อรักบางสิ่งเท่านั้นจริงๆ หนูคุยกับตัวเองก่อนนอนในหัวทุกคืน ถึงเรื่องราวที่เราได้เจอมาในวันนี้ แต่ละคนที่เราได้ใช้ช่วงเวลาด้วยบางสิ่งที่ทำให้มีความสุข บางสิ่งที่รู้สึกที่เราทำพลาดไป รู้สึกผิด และอยากแก้ไข สุดท้ายแล้วเหมือนหนูอยู่เพื่อคนอื่นยังไม่รู้ หนูอยากเข้าใจคนอื่นให้มาก อยากปฏิบัติกับคนอื่นให้ดี ไม่อยากให้ตัวเองเปลืองมีช่วงเวลาที่ทำไมดีใส่คนอื่น แต่หนูเข้าใจตัวเองนะว่าจะให้ตัวเองเป็นคนที่เราอยากเป็น 100% มันไม่ได้ หนูก็แค่คนคนหนึ่งที่มีทั้งด้านมืดและด้านสว่าง หนูพยายามเข้าใจด้านมืดของตัวเองอยู่เสมอ แต่ก่อนตอนแรกๆหนูไม่ชอบด้านที่ไม่ดีของตัวเองเลย แต่จากการที่หนูคุยกับตัวเอง ตกตะกอนความคิดในทุกคืน หนูรู้สึกว่าหนูยอมรับมันได้ และพยายามอยู่ตลอดที่จะเป็นมิตรกับมันให้ได้ในที่สุด

หนูรักพ่อกับแม่่มาก มากที่สุดในชีวิต และนี่คือคำตอบที่ทำให้หนูรู้สึกว่าชีวิตนี้มันยังต้องดำเนินต่อไป เพราะเรายังมีคนที่เรารักอยู่มากๆ และเค้าก็รักเราด้วยหัวใจจริง แต่มันก็ดันมีความคิดที่เกิดขึ้นมา ว่าถ้าวันหนึ่งหนูไม่มีพวกเค้าแล้วละ หนูจะรักตัวเองได้มากพอที่จะใช้ชีวิตอยู่ต่อไปได้มั้ย จริงๆแล้วหนูรักตัวเองเพื่อตัวเองจริงๆบางมัยนะ หรือว่าจะมีชีวิตอยู่รักตัวเองเพื่อคนอื่น หนูยังไม่รู้เลย แต่วันนี้หนูรู้สึกอยากรักตัวเองให้ได้ด้วยใจจริง เพราะบางทีตอนนี้หนูไปรักแต่คนอื่น แต่ความรักที่ทำให้กับตัวเองจริงๆมีน้อยมากเลย แล้วแบบนี้จะไปมีแรงรักคนอื่นได้ไปตลอดได้ยังไง วันนั้นในคาบหนูลองได้ถอดตัวเองดู ไม่รู้ว่าทำไมเหมือนเราได้รับการปลอบประโลมจากใครบนโลกนี้สักคน คนที่ดูเหมือนจะเข้าใจเราในมุมที่เราอ่อนแอมากที่สุด คนที่โอบรับเราไว้ไม่ว่า ณ ตอนนั้นอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดข้างในจิตใจจะเป็นแบบไหนก็แล้วแต่ รู้สึกดีใจจังที่ในชีวิตยังมีคนคนนี้ **แต่สุดท้ายมันก็คือตัวหนูเอง คนเดียวที่เราคว้าว้าวได้คือตัวเราจริงๆ** หนูร้องไห้เลย เราเคยแต่ถอดเข้าตัวเองร้องไห้ในวันที่ชีวิตมันไม่เป็นดังใจหวัง แต่เราไม่เคยถอดตัวเองเพื่อให้รับรู้ว่ามันคือตัวเราเองเข้มแข็งมากที่ยังมีชีวิตอยู่ เราเก่งมากๆ ที่ผ่านแต่ละวันมาได้ขนาดหนูรู้สึกว่าหนูไม่ชอบที่จะใช้ชีวิตแต่ยังมีช่วงเวลานึงที่ได้เข้าใจตัวเองมากขนาดนี้ แค่นี้ก็รู้สึกว่าดีจังเลย บางทีหนูอาจจะต้องใช้ชีวิตต่อไปเพื่อได้รับรู้ความสุขเพียงชั่วคราวยุ่เหล่านี้อย่างจริงๆ เพราะความสุขเพียงชั่วคราวยุ่ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ต้องเผชิญกับเรื่องราวอะไรบนโลกมากมายหลายอย่างขนาดนี้ มันทำให้ช่วงเวลานึงหนูลืมไปเลยว่าเราไม่อยากจะใช้ชีวิตนี้ **ปลายทางของชีวิตนี้นั้นจะว่างเปล่าจริงมั๊ยหนูคงไม่อาจรับรู้ได้ แต่ระหว่างทางที่ได้พบความสุขมันดีมากๆ** หนูอยากรักตัวเองให้มากกว่านี้ แหะหนูเชื่อว่าหนูจะทำมันได้ดี และต่อไปหนูก็จะได้รักคนอื่นได้อย่างเต็มที่



In this world of lies, the only truth is you