

การเกิดปัญญาในกระบวนการปรีक्षाเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

นางสาวสุภาพร ประดับสมุท

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2552

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EMERGENCE OF PAÑÑĀ IN BUDDHIST COUNSELING PROCESS

Miss Supaporn Pradubsamut

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Psychology

Faculty of Psychology


Chulalongkorn University

Academic year 2009

Copyright of Chulalongkorn University

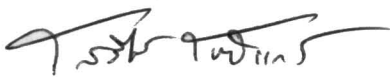
หัวข้อวิทยานิพนธ์ การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
โดย นางสาวสุภาพร ประดับสมุทธ
สาขาวิชา จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพนิกแก้ว
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ศาสตราจารย์ ดร.สุภางค์ จันทวานิช

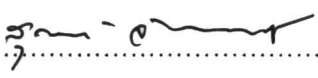
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต

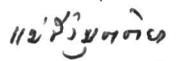

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คันนางค์ มณีศรี)

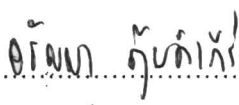
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

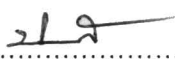

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุภาพรณ โคตรจรัส)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพนิกแก้ว)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ศาสตราจารย์ ดร.สุภางค์ จันทวานิช)


..... กรรมการ
(แม่ชีวิมุตติยา (รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาพรณ ณ บางช้าง))


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตูย์คำภีร์)


..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ)

สุภาพร ประดับสมุท: การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.
(THE EMERGENCE OF PAÑÑĀ IN BUDDHIST COUNSELING PROCESS)
อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว, อ. ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ร่วม: ศาสตราจารย์ ดร.สุภางค์ จันทวานิช, 593 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
แนวพุทธ ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณีและการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบ
มีส่วนร่วมกับ 10 กรณีศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้
บทสนทนาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกรณีศึกษา การสัมภาษณ์เชิงลึก บันทึก
ประสบการณ์ และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ
ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แสดงการเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีลักษณะเป็นขั้นตอน
ต่อเนื่องตามลำดับ โดยอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษา
แบ่งออกได้เป็น 2 ช่วงหลัก ๆ ได้แก่ ช่วงที่ 1 ฝ่ายทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย 1) การกำหนดทุกข์ คือ การ
รู้ทุกข์ การรู้โทษของทุกข์ และการอยากกำจัดทุกข์ 2) การกำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ ด้วยการ
ตระหนักรู้ในระดับเหตุผล ช่วงที่ 2 ฝ่ายพ้นทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย 1) จุดเริ่มต้นของปัญญา ซึ่งมีใน
2 ลักษณะคือ เกิดขึ้นมาเองกับการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา 2) ปัญญา ซึ่งมีใน
2 ลักษณะคือ ปัญญาแบบฉับพลันและแบบค่อย ๆ มา เป็นผลให้สามารถละต้นเหตุของทุกข์
คลายทุกข์ และอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริง

ส่วนที่ 2 ลักษณะการแสดงออกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
มี 3 ลักษณะ ได้แก่ ปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ ปัญญาในการละสาเหตุของ
ทุกข์และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน และการมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น

ส่วนที่ 3 แสดงถึงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
แนวพุทธ

ประกอบด้วยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่ นักจิตวิทยาการ
ปรึกษา เพื่อนและสมาชิกกลุ่ม สภาพแวดล้อม คนรอบข้าง ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การพิจารณา
ด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับการปรึกษา

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....สุภาพร ประดับสมุท
ปีการศึกษา.....2552.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

4878451138: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: PAÑÑĀ / BUDDHIST COUNSELING PROCESS

SUPAPORN PRADUBSAMUT: THE EMERGENCE OF PAÑÑĀ
IN BUDDHIST COUNSELING PROCESS. THESIS ADVISOR:

ASSOC. PRO. SOREE POKAEO, Ed.D., THESIS

CO-ADVISOR: PROF. SUPANG CHANTAVANICH,
DOCTERRAT EN SOCIOLOGIE, 593 pp.

This research study has been conducted with the main objective in studying an emergence of paññā from Buddhist counseling process. The study was in a qualitative research design focusing on case study and participatory action research. Ten participants were recruited based on selection criteria. Data were collected using an in depth interview with a dialog of Buddhist counseling. Afterward, data regarding the occurring of experience, participants' journal and participation observation were analyzed using qualitative methodology.

Findings could be divided into three parts as follows:

Part 1: An emergence of paññā from Buddhist counseling process

An emergence of paññā from Buddhist counseling process has a continuous nature and occurs through collaboration between service clients and counselors. The emergence could be viewed in 2 main phases. The first phase is the "suffering" which consisted of the processes of: 1) obtaining knowledge about suffering which entailing understanding suffering and its consequences, as well as aiming to eliminate suffering, and 2) obtaining cognitive-level understanding the cause of suffering. The second phase is "freedom from suffering". Again, there are two processes in this phase: 1) the beginning of paññā which may spontaneous emergence of paññā or awareness the cause of suffering in paññā-level, and 2) the rising of paññā which may occur instantly or gradually and lead to the abandonment of reasonable suffering, the relief of suffering, as well as reality-based harmonious living.

Part 2: The manifestation of paññā from Buddhist counseling

Three types of paññā emerge from Buddhist counseling and they are:

1) the understanding of the reasons and deception of suffering, 2) the abandonment of suffering and harmonious living within reality, and 3) the freedom from stress.

Part 3: Supporting factors for an emergence of paññā in Buddhist counseling

Both internal and external factors play a role in the emergence of paññā in Buddhist counseling. Examples of external factor are characteristics of counselors and group members as well as environment factors. In contrast, systematic attention of proper considering, for instance, constitutes an internal factor.

Field of Study:.....Psychology...

Academic Year:.....2009.....

Student's Signature.....*Supaporn Pradubsamut*

Advisor's Signature.....*Soree Pokaao*

Co-Advisor's Signature.....*S. Chantavanich*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากทุกคนที่มีส่วนร่วมแห่งความสำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. ไสริช โพธิแก้ว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และศาสตราจารย์ ดร.สุภาวศ์ จันทวานิช อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ขอกราบขอบพระคุณแม่ชีวิมุตติยา (รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาพรรณ ณ บางช้าง) รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญญ์คัมภีร์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ท่านคณาจารย์ที่เอ่ยนามนี้ล้วนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพนระพี สุทธิวรรณ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ และคณาจารย์คณะจิตวิทยาที่ให้ความช่วยเหลือด้านวิชาการต่อผู้วิจัยมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ทุกคน โดยเฉพาะพี่น้องสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกคนที่มีส่วนช่วยเหลือและคอยให้กำลังใจผู้วิจัยในการทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนที่เอื้อเพื่อผู้วิจัยในการเก็บข้อมูลวิจัย จนทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่เพียงพอต่อการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยได้

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบพระคุณบิดามารดาและขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ ผู้สนับสนุนและให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมา

หากแม้นคุณค่าของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้พึงมี ผู้วิจัยขอมอบเป็นธรรมบรรณาการเพื่อส่งอรรถคือปัญญาให้งอกงามในจิตใจของผู้คนต่อไป

คำอธิบายการใช้อักษรย่อคัมภีร์และเลขหน้า

๑. การใช้อักษรย่อ

คัมภีร์พระไตรปิฎกที่อ้างอิงในหนังสือเล่มนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง จำนวน 45 เล่ม พ.ศ.2525 โดยในการอ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้น จะใช้อักษรย่อหน้า หมายถึง อักษรย่อชื่อคัมภีร์ แล้วตามด้วยตัวอักษร 3 ชุด เพื่อระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า ตัวอย่าง เช่น ขุ.ธ. 25/15/24 หมายความว่า การอ้างอิงนั้นระบุถึงคัมภีร์ ขุททกนิกาย ธรรมบท พระไตรปิฎกเล่มที่ 25 ข้อที่ 15 หน้าที 24 เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มุลป้อนนสาส์ก
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มชฌิมป้อนนสาส์ก
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริป้อนนสาส์ก
สั.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค
สั.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค
สั.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค
สั.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค
อญ. เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต
อญ. ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต
อญ. จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต
อญ. ปัญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต
อญ. สตุตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตุตกนิบาต
ขุ.อิติ	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ
ขุ.ชา	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก

ช.ม	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	มหานิทเทศ
ช.จ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	จุฬินเทศ
ช.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	ปฏิสัมภิตามรรค
ช.อป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	อปทาน

พระอภิธรรมปิฎก

อภ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี
อภ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปุคคลบัญญัติ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
คำอธิบายการใช้อักษรย่อคัมภีร์และเลขหน้า.....	ช
สารบัญ.....	ฌ
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม.....	7
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวตะวันตก.....	8
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	18
ปัญญา.....	51
การพัฒนาปัญญาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	70
ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ.....	77
การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	82
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	94

บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	96
	กรณีศึกษาและพื้นที่วิจัย.....	98
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	106
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	112
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	114
	การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย.....	115
	การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย.....	116
บทที่ 4	การวิเคราะห์ และอภิปรายผล.....	118
	ส่วนที่ 1 หลักการและโครงสร้างของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	119
	ส่วนที่ 2 วิเคราะห์กรณีศึกษาและการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	122
	ส่วนที่ 3 แสดงการเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ.....	209
	ส่วนที่ 4 ลักษณะแสดงออกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	224
	ส่วนที่ 5 แสดงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ.....	229
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	251
	ส่วนที่ 1 แสดงลักษณะการเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	258
	ส่วนที่ 2 ลักษณะแสดงออกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	264
	ส่วนที่ 3 แสดงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ.....	264
	ข้อเสนอแนะ.....	271
	ประสบการณ์เรียนรู้ของผู้วิจัย.....	272

รายการอ้างอิง.....	274
ภาคผนวก.....	280
ภาคผนวก ก.....	281
ภาคผนวก ข.....	299
ภาคผนวก ค.....	302
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	593

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 รายละเอียดของเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา.....	102
ตารางที่ 2 แบบแสดงความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา.....	104
ตารางที่ 3 แสดงลักษณะภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง (ผู้รับการปรึกษา).....	105
ตารางที่ 4 แสดงลักษณะภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง (นักจิตวิทยาการปรึกษา).....	106

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างของ “ตน” กับ “ประสบการณ์”	12
ภาพที่ 2 แสดงหลักพุทธธรรมที่เป็นรากฐานโครงความคิดของกลุ่มพัฒนาตน และการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	21
ภาพที่ 3 แสดงรูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการ จิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธในกระบวนการกลุ่มและบุคคล.....	46
ภาพที่ 4 แสดงกระบวนการสร้างสัมมาทิฐิที่นำไปสู่ปัญญา.....	58
ภาพที่ 5 แสดงการพัฒนาปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	70
ภาพที่ 6 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	95
ภาพที่ 7 แสดงรูปแบบพลวัตและการผสมผสานของกระบวนการ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล.....	121, 209
ภาพที่ 8 แสดงการเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	204
ภาพที่ 9 แสดงลักษณะการแสดงออกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากกระบวนการศึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ.....	224
ภาพที่ 10 แสดงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	229

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การผ่านพ้นหรือแก้ไขปัญหาและอุปสรรคทางจิตใจของบุคคลจะเกิดขึ้นได้เมื่อ บุคคลนั้นเกิดปัญญา เพราะเมื่อใดที่บุคคลเกิดปัญญาแสดงว่าบุคคลนั้นเกิดความเข้าใจถึงความ เป็นจริงของชีวิต เข้าใจถึงกฎของธรรมชาติจนสามารถยอมรับความเป็นจริงของชีวิตได้ ซึ่งตาม ความหมายของปัญญาที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าว คือ ปัญญา หมายถึง การรู้ชัด รู้ถูกต้องตามความเป็นจริง รู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล รวมถึงความเข้าใจกฎธรรมชาติใน เรื่อง อริยสัจ 4 อิททัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ ปัญญาที่เข้าใจในความผันแปรของสรรพสิ่งที่อยู่ รอบตัวเรา รวมทั้งตัวตนของผู้มันด้วย เป็นตัวทำให้เกิดการมองสรรพสิ่งรอบข้างด้วยการไม่ยึดมั่น ว่าต้องเป็นเช่นนั้นชั่วกาลนาน แต่สามารถยอมรับและอยู่กับความผันแปรได้ด้วยความเข้าใจว่า เป็นธรรมชาติ ธรรมดา ของสรรพสิ่งนั่นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 422-423) ความ เข้าใจในความผันแปรของสรรพสิ่งว่าเป็นธรรมชาติธรรมดานี้เอง เป็นสิ่งที่นำไปสู่การไม่ยึด การ ปลดปล่อยด้วยความเข้าใจที่มีต่อสรรพสิ่งไปตามสภาวะที่สิ่งนั้นเป็น ไม่ยึดไว้อย่างที่ตนเองอยากให้เป็น ซึ่งเป็นตัวก่อความทุกข์ใจของมนุษย์ผู้ไม่เข้าใจ ไม่เข้าถึงความจริง

ปัญญาเกิดได้จากเหตุปัจจัยหลัก 2 ประการ คือ 1) การมีปรโตโฆสะหรือ กัลยาณมิตรที่อยู่รอบข้าง ซึ่งหมายถึงการมีบุคคลที่มีปัญญาอยู่รอบข้างคอยบอก ชี้แนะ นำทาง 2) การนำสิ่งที่ได้รับการชี้แนะมาขบคิดใคร่ครวญด้วยตนเองหรือที่เรียกว่า การโยนิโสมนสิการ จนเกิด ความเข้าใจจากภายในของตนได้ด้วยตนเองอีกชั้นหนึ่ง ทั้งสองส่วนเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันในการ เกิดขึ้นของปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 621) ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นใน กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สอดคล้องกับที่ เพรตพรรณ แदनศิลป์ (2550) ได้ศึกษา ถึงผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความ เปลี่ยนแปลง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และหลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาใน กลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ ผลการ วิเคราะห์เชิงคุณภาพเพิ่มเติม พบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ 18

เนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง, ความสำนึก
ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว การตระหนักในการกระทำของตนต่อผู้อื่น ฯลฯ

การศึกษาของ สหรัฐ เจตมโนรมย์ (2548) พบว่า กลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธทำให้
สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในจิตใจ ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกลุ่มการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้ว นักศึกษามีคะแนนภาวะสัจการแห่งตน (self-actualization)
สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และนักศึกษารายงานตนเองว่า ได้รู้จักตนเอง ได้รู้ข้อดี
ข้อบกพร่องของตนเอง ได้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะ
ปรับตัวเข้าหากัน

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) อาศัยหลักพุทธธรรมที่
เรียกว่า อริยสัจ 4 ซึ่งครอบคลุมสังขธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมี
แนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง หรือ มิจฉาทิฏฐิ ทำให้มีชีวิตที่ไม่ถูกต้องตามมา ก่อให้เกิด
ความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือ สัมมาทิฏฐิ จะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง
ก่อให้เกิดความสงบสุขตามมา (โสริช โภธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ก)

ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้ เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ คือ ความเข้าใจในหลักอทิปปัจจยตา
คือ การเกิดขึ้นของทุกสิ่งอันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน ทำให้เกิดขึ้น หรือสูญสลายไป และ
ความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ คือ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของความแปรเปลี่ยน (อนิจจัง)
ความไม่คงอยู่ตลอดไป (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของสรรพสิ่งที่หลายน

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือการพาคนจากทุกข์ ไปสู่ความสงบ
สุข โดยอาศัยหลักธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ 4 เป็นแผนที่นำทางดับทุกข์ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษา
แนวพุทธอาศัยความเข้าใจที่ถูกต้องด้วยตนเองมาก่อน รับรู้ความทุกข์ของผู้รับการปรึกษา ค้นหา
รากของความทุกข์ที่เกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องตามจริง และนำไปสู่การปรึกษาเข้าใจ
ความจริงด้วยปัญญาของตน และออกจากทุกข์ด้วยตนเอง ซึ่งเปรียบเสมือนกระบวนการ
จัดระเบียบพาคนกลับสู่วิถีธรรมชาติดีกครั้ง คือกลับสู่ความเข้าใจตามความเป็นจริง จนสามารถ
ดำรงอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริงได้ ซึ่งปรากฏได้ในสองลักษณะคือ การทำงานในกลุ่ม
ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล (โสริช
โภธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ก)

การบ่มเพาะความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้องหรือการบ่มเพาะปัญญาใน
ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาการปรึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรกที่ต้องเกิดขึ้น เพื่อให้เกิดท่าทีที่
ถูกต้องในชีวิตของตนเสียก่อน โดยอาศัยปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการคือ 1. ปรโตโฆสะ หรือปัจจัย

ภายนอก หมายถึง อาจารย์ผู้สอน การเรียนในหลักสูตร การเรียนนอกหลักสูตร ที่ชักนำให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้เห็นช่องทางเดินที่ลัด ที่สั้น ที่ถูกทาง โดยอาศัย ศรัทธา ที่มีต่อกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นสะพานเชื่อมให้เดินไปถึงปัจจัยภายในของตนเอง

2. โยนิโสมนสิการ หรือ ปัจจัยภายใน เมื่อได้รับการชี้แนะแล้ว นักจิตวิทยาการศึกษาจะนำสิ่งนั้นมาพิจารณาอย่างมีสติจนเกิดความเข้าใจตามจริง รู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบได้ไวขึ้นตามลำดับ มีผลต่อการวางท่าทีและการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างเหมาะสม ยิ่งนักจิตวิทยาการศึกษาสามารถยกระดับจิตใจตนได้มากเท่าใด โอกาสที่จะช่วยยกระดับจิตใจของผู้คนที่มีความทุกข์ทั้งหลาย ก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นประสิทธิภาพของการศึกษา ก็ผ่านคุณภาพใจของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ยกระดับตนเองนั่นเอง (โสริช โพธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ก)

อาจกล่าวได้ว่า ทุกคนมีปัญหาของตนเอง แต่ในคราวคับขัน เสียสมดุลการใช้สติปัญญาจะทำได้ไม่เต็มที่ ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการศึกษาจึงเสมือนปัญญาภายใน (inner wisdom) ของผู้รับการปรึกษา ที่สะท้อนสิ่งที่อยู่ข้างในซึ่งเป็นจิตที่เป็นกุศล (โสริช โพธิแก้ว, 2551) ที่ทำให้ผู้รับการปรึกษากลับมาพบศักยภาพของตนอีกครั้ง

สำหรับรูปแบบการวิจัยที่เหมาะสมสำหรับการศึกษาระบบการเกิดปัญญานั้น จากการศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยทางด้านจิตวิทยาการศึกษา MeLeod (2003) ได้ให้ข้อสรุปในหนังสือ Doing Counseling Research ว่า นักวิจัยทางด้านจิตวิทยาการศึกษาและจิตบำบัด ควรตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างการวิจัยและการปฏิบัติ งานวิจัยควรที่จะได้รับข้อมูลจากหลักฐานที่มาจากปฏิบัติ (practice-based evidence) นักวิจัยควรที่จะให้ความสนใจกับเรื่องการสะท้อนประสบการณ์ (reflexive) ทั้งในส่วนของนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับบริการ ซึ่งงานวิจัยในอดีตละเลยไม่สนใจเรื่องนี้เลย

นักวิจัยควรจะเปิดกว้างต่อกระบวนการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ (new methods of inquiry) งานวิจัยแบบเดิมนั้นต้องอิงอยู่กับการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental designs) แต่ในปัจจุบันนี้มีการยอมรับระเบียบวิธีวิจัยแบบอื่นมากขึ้นโดยเฉพาะงานวิจัยเชิงคุณภาพ จะสามารถตอบสนองเป้าประสงค์ในการทำวิจัยได้กว้างขวางขึ้น งานวิจัยควรจะเน้นไปที่การค้นพบ (discovery) มากกว่าการพิสูจน์ความจริง (verification) ควรจะให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวผู้วิจัยและงานวิจัย หมายถึงว่าการแยกตัวผู้วิจัยออกจากงานวิจัยอย่างสิ้นเชิงเหมือนในงานวิจัยที่ผ่าน ๆ มานั้นไม่ใช่ความจริง เพราะงานวิจัยทางด้านจิตวิทยาการศึกษาและจิตบำบัดมีธรรมชาติแบบนี้คือ ตัวนักวิจัยเองเป็นเครื่องมือที่จะได้ข้อมูลจากผู้รับบริการอย่างดีที่สุด และ

งานวิจัยควรจะเปลี่ยนจากการพึ่งพิงทฤษฎีทางจิตวิทยาแต่เพียงอย่างเดียวแต่ควรให้ความสำคัญกับชีวิตจริงของบุคคลในสังคมมากขึ้น

จากข้อสรุปของ MeLeod ดังที่กล่าวมาข้างต้นนับเป็นมุมมองที่เปิดกว้างและเน้นเรื่องของประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติงาน เน้นเรื่องของการค้นพบซึ่งข้อสรุปดังกล่าวตรงกับความเข้าใจของผู้วิจัยที่มีประสบการณ์ด้านการปฏิบัติงานทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาและต้องการศึกษาข้อมูลจากการปฏิบัติเพื่อให้ได้ข้อค้นพบอันเป็นประโยชน์ต่อวงการจิตวิทยาการปรึกษาต่อไป ความคิดเห็นที่สอดคล้องกันนี้ไม่ได้มีเพียงแต่ MeLeod และผู้วิจัยเท่านั้น Dryden (1996) ซึ่งเป็นบรรณาธิการหนังสือชื่อ Research in counseling and psychotherapy ก็ให้ความคิดเห็นว่า ควรจะมีการศึกษาถึงสิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาและนักจิตบำบัดได้กระทำในชั่วโมงการบำบัดเพื่อจะได้ช่วยให้เกิดศาสตร์ทางด้านกรปฏิบัติ (practical science) มากขึ้น

จะเห็นได้จากข้อสรุปของ MeLeod ว่า “ประสบการณ์” มีความสำคัญต่อการได้มาซึ่งความรู้ และการจะได้มาซึ่งความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ “กระบวนการเกิดปัญญา” นั้นยังต้องการการศึกษาประสบการณ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปอีก คือจะต้องมีความละเอียดที่จะแยกแยะได้ว่าความเข้าใจใดเกิดจากการคิดคาดคะเน หรือเป็นเพียงการใช้ความคิด (intellectual) หรือเกิดจากประสบการณ์ตรง กระบวนการเกิดปัญญาเป็นประสบการณ์ที่ต้องรับรู้ด้วยความเป็นทั้งหมดของนักจิตวิทยา เป็นการสัมผัสด้วยใจ

แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่าการศึกษาวิจัยทางจิตวิทยาแนวพุทธที่ผ่านมาจะยืนยันได้ว่าจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะช่วยให้ผู้ที่มารับบริการเกิดปัญญาได้จริง และกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธนับเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาอย่างหนึ่งที่เอื้อประโยชน์ในการเรียนรู้และพัฒนาชีวิตของบุคคล (ยุวดี เมืองไทย, 2551) แต่ก็ยังไม่มีการศึกษาเพื่อให้เข้าใจว่าปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร

กระบวนการทำให้เกิดปัญญานั้นเป็นเรื่องที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน การทำความเข้าใจกระบวนการที่เกิดขึ้นจึงต้องอาศัยการถ่ายทอดจากผู้ที่มีประสบการณ์โดยตรง ซึ่งรูปแบบการศึกษาที่เหมาะสมในการศึกษากระบวนการเกิดปัญญาคือการวิจัยเชิงคุณภาพเนื่องจากการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจ อธิบาย กระบวนการภายในใจของผู้รับการปรึกษาซึ่งไม่ได้ปรากฏให้เห็นหรือสังเกตได้โดยคนอื่นทั้งหมด แต่ต้องสอบถาม เล่าเรื่อง อธิบาย จากตัวผู้รับการปรึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องที่สามารถสังเกตเห็นได้เท่านั้น และไม่สามารถทำได้ในขณะนั้นทันที เนื่องจาก

ไม่สามารถทราบได้ล่วงหน้าว่าจะเกิดสิ่งที่จะศึกษาเรื่องนี้ในขณะใด จึงจำเป็นต้องศึกษาแบบย้อนหลัง หลังจากเกิดเหตุการณ์นั้นแล้ว บุคคลที่เกี่ยวข้องในเหตุการณ์นั้นจึงนับเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

นอกจากนี้การศึกษาถึงกระบวนการภายในใจของกลุ่มตัวอย่างเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง และผู้ที่จะมีโอกาสเข้าใจ เข้าถึงได้อย่างแท้จริงก็คือผู้มีประสบการณ์ตรงในสถานการณ์นั้น ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธคนหนึ่งที่มีโอกาสมีประสบการณ์ตรงในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับผู้รับบริการในช่วงฝึกฝนประสบการณ์ด้านการปรึกษาของผู้วิจัยเอง ณ สถานศึกษาแห่งหนึ่ง จึงได้ใช้โอกาสนี้ในการเรียนรู้ถึงกระบวนการภายในใจของทั้งนักจิตวิทยาเองและผู้รับการปรึกษา เพื่อเป็นฐานในการทำความเข้าใจเรื่องที่ศึกษาวิจัย ซึ่งเป็นข้อมูลที่สดใหม่ ผู้ให้ข้อมูลสามารถจดจำ รำลึก ถึงความรู้สึก กระบวนการภายในใจที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน การมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้วิจัยหรือนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับการปรึกษาที่ให้ข้อมูลที่เกิดจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เอื้อให้เกิดปัญญา ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ได้ร่วมกันเรียนรู้ แลกเปลี่ยน วิเคราะห์ และสรุปผลร่วมกันเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อเป็นการพัฒนาองค์ความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต่อไป

2. คำถามการวิจัย

ปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเกิดขึ้นได้อย่างไร

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

4. ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาการเกิดปัญญาจากบทสนทนาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีการเกิดปัญญาในผู้รับการปรึกษาตามเกณฑ์ที่งานวิจัยนี้กำหนดไว้และได้รับการยืนยัน การอธิบายเพิ่มเติมด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยคือ ผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษาในกรณีนั้น ๆ

จึงขอศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่
ดำเนินการระหว่างปี พ.ศ. 2550-2553 ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกในปี พ.ศ. 2553 โดยใช้บทสนทนา
ในกรณีศึกษาให้ผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยอ่านบททวนก่อนการสัมภาษณ์

5. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการที่ช่วยให้
บุคคลสามารถพ้นจากสภาวะที่เป็นทุกข์ในจิตใจได้ โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นผู้
เอื้อให้บุคคลที่มารับบริการนั้นได้พิจารณาจนเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนในเรื่องที่เป็นทุกข์นั้นจนเกิด
ปัญญา

ปัญญา ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง ความเข้าใจที่ชัดเจนตามความเป็น
จริงในเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจและสาเหตุของความทุกข์ใจ จนสามารถละสาเหตุของความทุกข์ใจ อยู่
กับความจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน และมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น และ ซึ่งอยู่ใน
ระดับโลกีย์ปัญญาเท่านั้น

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ความหมายการเกิดปัญญา กระบวนการเกิดปัญญาและผลที่ได้รับใน
ประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องจะมีส่วนช่วย
สร้างความเข้าใจในเรื่องกระบวนการภายในของผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
2. การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เอื้อให้เกิดปัญญาในกระบวนการ
ปรึกษาจิตวิทยาแนวพุทธจะช่วยสร้างความเข้าใจการทำงานของนักจิตวิทยาเพื่อช่วยบุคคลให้
หลุดจากปัญหาได้อย่างชัดเจนมากขึ้น
3. องค์ความรู้ ความเข้าใจ ที่ได้จากการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิง
จิตวิทยาแนวพุทธนี้จะเป็นฐานที่หนุนเสริมความเข้าใจในเชิงกระบวนการของการทำงานด้านการ
ช่วยเหลือผู้คนให้มีความคมชัดมากยิ่งขึ้น

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาระบบงานในใจครั้งนี้เน้นว่ามีความเป็นนามธรรมสูง สิ่งที่เกิดขึ้นจึงถูกพิจารณาได้ในหลากหลายมิติและวิถีทาง การทำความเข้าใจหรืออธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ จึงขึ้นอยู่กับกรอบแนวคิดเบื้องหลัง กรอบแนวคิดแต่ละแนวย่อมมีมิติการมองและจุดยืนในการให้ความสำคัญที่แตกต่างกัน เป็นทั้งตัวกำหนดขอบเขตและความสนใจในสิ่งที่พบเจอ การศึกษาเรื่องการเกิดปัญญาก็เช่นเดียวกันกับกระบวนการอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในใจคน ที่ต้องเลือกแนวคิดที่ใช้เป็นตัวนำทางในการศึกษา เพื่อจำกัดขอบเขตความสนใจในลักษณะบางประการเช่นกัน

การศึกษการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธครั้งนี้ ได้ใช้คำว่า ปัญญา ตามความหมายทางพุทธธรรมแต่อยู่ในระดับปุถุชนที่ยังดำรงชีวิตอยู่ในทางโลก กล่าวคืออยู่ในบริบทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เนื่องจากคำว่า ปัญญา มีความหมายที่กว้างขวางครอบคลุมผลที่เกิดกับผู้รับการศึกษาได้ทุกแง่มุม ผู้วิจัยเลือกศึกษาตามหลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่พัฒนาโดย โสริช โพธิแก้ว ซึ่งอาศัยพุทธธรรมเป็นฐานการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษา จากทุกขั้วสุดขั้ว จากความไม่เข้าใจสู่ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งเปรียบเสมือนการพาคนหลงทางกลับบ้าน ทั้งนี้เพื่อเป็นการทำความเข้าใจกระบวนการภายในใจของทั้งผู้รับการศึกษาและนักจิตวิทยาการศึกษาในกรณีนั้น ๆ ว่าปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร เกิดได้อย่างไร มีอะไรเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องสนับสนุนนี้และเพื่อตรวจสอบยืนยันว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีการทำงานอย่างไรจึงส่งผลให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจของเหล่าผู้รับการศึกษา มีสิ่งใดที่เพิ่มมากขึ้นหรือลดน้อยลงในหลักการแนวทางของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงเนื้อหาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการศึกษา ดังนี้

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวตะวันตก
2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
3. ปัญญา
4. การพัฒนาปัญญาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
5. การวิจัยเชิงคุณภาพ
6. การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
7. กรอบแนวคิดของการวิจัย

ก่อนที่จะทำความเข้าใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งมีรากฐานทาง ตะวันออกกว่ามีความน่าสนใจพิเศษอย่างไรถึงเป็นที่มาของการศึกษาคั้งนี้ และมีความแตกต่าง จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวอื่นอย่างไร ผู้วิจัยจึงขอนำท่านผู้อ่านไปทำความเข้าใจการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแห่งซีกโลกตะวันตก ซึ่งเป็นจุดกำเนิดของการใช้คำว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling) เพื่อเป็นการทำความเข้าใจการช่วยเหลือนี้พอเป็นพื้นฐาน

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวตะวันตก

คำว่า counseling หรือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา นั้น เป็นศัพท์ที่เริ่มใช้โดย นักจิตวิทยาจากประเทศทางซีกโลกตะวันตก ที่นักจิตวิทยาคนหนึ่งพยายามค้นหาว่า ทำอย่างไร มนุษย์จึงจะมีชีวิตอยู่อย่างอึดเต็ม หน้าที่ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก็คือ การช่วยให้มนุษย์มี ความสมบูรณ์เต็มอึดในชีวิต ความไม่สมบูรณ์นี้เกิดจากมีอะไรบางอย่างไปขัดขวาง และผู้ที่ทำ หน้าที่นี้คือ Counselor หรือ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างมืออาชีพ การ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นการพัฒนาคนวิธีหนึ่ง (ไسرائ์ โทธิแก้ว, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ ก: 1-2)

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หมายถึง การช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาทางใจ ผ่านสัมพันธภาพการปรึกษา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนตนเองอย่างเป็น วิชาชีพ มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความงอกงามและแก้ปัญหทางใจให้คลี่คลาย กระบวนการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะดำเนินไปอย่างไรขึ้นอยู่กับปรัชญาพื้นฐานของทฤษฎีนั้น ๆ เป็นแกนในการ ทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเลือกทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวตะวันตกที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางมากทฤษฎีหนึ่งมาเสนอเพื่อเป็นการ ทำความเข้าใจการช่วยเหลือด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพอเป็นพื้นฐานดังนี้

1.1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Therapy)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนี้พัฒนาโดย Carl R. Rogers (1957: 95-103; Capuzzi and Gross, 1991: 101-102) ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถ มีคุณค่า นำเชื่อถือ ไว้วางใจ และมีอิสระในการเลือกตัดสินใจและรับผิดชอบต่อตนเอง การที่บุคคลมีปัญหา เกิดขึ้นเนื่องจากความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างของตน (self-structure) กับประสบการณ์ (experience) ที่บุคคลรับรู้ ทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคาม ไม่มั่นคง นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงมีส่วน ช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง จนเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ทำ ให้สามารถเผชิญและแก้ไขปัญหได้อย่างเหมาะสม ภายใต้สัมพันธภาพที่อบอุ่น เข้าใจอย่างร่วม รู้ลึกและจริงใจ

1.2 ทศนะเกี่ยวกับมนุษย์

Rogers (1961, 1980; Capuzzi & Gross, 1991) มีความเชื่อพื้นฐานในธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งสรุปได้ 4 ประการ ดังนี้

1. มนุษย์เป็นคนดี น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้ (people are trustworthy) ถึงแม้ว่าในบางครั้งมนุษย์จะแสดงสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความเชื่อนี้ ทั้งนี้เป็นเพราะเกิดความไม่สอดคล้องในตนเอง คือเกิดความไม่สอดคล้องระหว่างประสบการณ์ที่ประสบและโครงสร้างตน สิ่งนี้ทำให้มนุษย์คิดและแสดงพฤติกรรมป้องกันตนเองแทน

2. มนุษย์มีทิศทางการพัฒนาตนไปสู่ภาวะของการเป็นมนุษย์ที่แท้ (movement toward actualization) และภาวะแห่งการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ (self-actualization) มนุษย์มีแรงขับทางบวกในการพัฒนาตน มีทิศทางที่ชัดเจนที่จะหนีจากการควบคุมของคนอื่นไปสู่ความเป็นอิสระและการควบคุมตนเองด้วยตนเอง ซึ่งไม่มีสิ่งใดมาทำลายได้ เว้นแต่เพียงแต่อินทรีย์จะถูกทำลายลงเท่านั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเพียงแต่อำนวยให้บุคคลไปสู่ภาวะแห่งการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่เท่านั้น

3. มนุษย์มีแหล่งทรัพยากรภายในตนเอง (inner resources) มนุษย์มีศักยภาพในตนเองที่พัฒนาไปสู่ภาวะแห่งการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ความแตกต่างของบุคคลไม่ใช่สิ่งสำคัญ ที่สำคัญยิ่งกว่าคือความเชื่อที่ว่ามีศักยภาพที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามความต้องการของตน ด้วยเหตุผล ด้วยสติปัญญาของตน ที่จะกำหนดและควบคุมวิถีชีวิตของตนด้วยตนเอง นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงควรเชื่อในศักยภาพดังกล่าว และอำนวยความสะดวกให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักและยอมรับในความสามารถของตน

4. มนุษย์มีโลกตามการรับรู้ของตน (individually perceived world) มนุษย์แต่ละคนมีการรับรู้แตกต่างกันออกไปตามสนามแห่งประสบการณ์การรับรู้ของตน ความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมของบุคคลสัมพันธ์กับสิ่งที่บุคคลรับรู้ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าไปรู้จักโลกส่วนตัวของผู้รับการปรึกษาได้นั้นจะเป็นการอำนวยความสะดวกให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสอดคล้องในตนเองได้

1.3 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามแนวคิดของ Rogers (Theory of Personality)

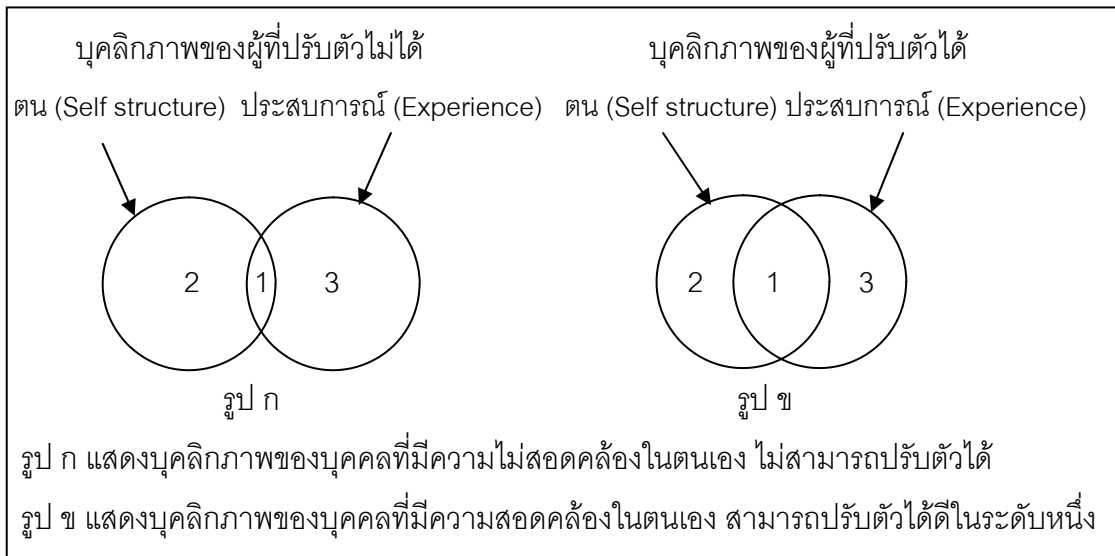
Rogers (1951: 483-542) ได้กล่าวถึงทฤษฎีบุคลิกภาพเพื่อแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพและพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจ การรับรู้ การยอมรับในตัวผู้รับการปรึกษามากขึ้น ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. บุคคลทุกคนมีชีวิตอยู่ในโลกแห่งประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลาง โลกส่วนตัวนี้เรียกว่า สนามแห่งประสบการณ์ (phenomenal field or experiential field) หมายถึงประสบการณ์ทั้งหมด ทั้งที่อินทรีย์รับรู้แบบรู้ตัวและไม่รู้ตัว การรับรู้ อย่างรู้ตัวเป็นเพียงส่วนน้อย ประสบการณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการรับรู้อย่างไม่รู้ตัว การรับรู้อย่างรู้ตัว ขึ้นกับความต้องการของบุคคล
2. อินทรีย์ (organism) มีการตอบสนองต่อประสบการณ์ตามการรับรู้ของตน เมื่อเปลี่ยนแปลงการรับรู้การตอบสนองก็เปลี่ยนไป ทุกประสบการณ์รู้นั้นจะเป็นจริงสำหรับอินทรีย์เสมอ
3. อินทรีย์ (organism) ตอบสนองอย่างเป็นหนึ่งเดียวในสนามแห่งประสบการณ์ของตน
4. ทุกอินทรีย์ (organism) มีแนวโน้มที่จะเคลื่อนไปสู่ภาวะแห่งความจริงแท้ของตนเพื่อรักษาและส่งเสริมประสบการณ์ของอินทรีย์ เมื่อใดที่มีการรับรู้ที่ชัดเจน บุคคลจะสามารถแยกแยะ และกำกับตนอย่างเป็นอิสระจากการควบคุมภายนอก
5. พฤติกรรมมนุษย์มีพื้นฐานเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของอินทรีย์ตามประสบการณ์การรับรู้ของอินทรีย์ซึ่งมีทั้งระดับจิตสำนึกและไร้สำนึก
6. อารมณ์ (Emotion) เกิดคู่กับพฤติกรรมและเชื้อให้เกิดพฤติกรรมเพื่อคงไว้หรือส่งเสริมอินทรีย์นั้น ความเข้มของอารมณ์สัมพันธ์กับการรับรู้และการแสดงพฤติกรรม
7. การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลที่ดีที่สุด คือ การเข้าใจตามกรอบการรับรู้ภายใน (Internal frame of reference) ของแต่ละบุคคล ทำให้เข้าใจทัศนคติและความรู้สึกที่แท้จริงของบุคคล ยิ่งบุคคลรับรู้ประสบการณ์อย่างรู้ตัวมากเท่าใด ยิ่งมีการแสดงออกของพฤติกรรม ที่ตรงกับความเป็นจริง ปราศจากการบิดเบือน และปราศจากการใช้กลไกการป้องกันตัวเอง (defence mechanism) มากยิ่งขึ้นเท่านั้น
8. ส่วนหนึ่งของสนามแห่งการรับรู้ของบุคคลจะค่อย ๆ แยกออกมาเป็น “ตน” คือ การรับรู้ตนเองตามที่เป็นอยู่ (Being) ในภาวะที่รู้ตัว
9. โครงสร้างของตน (The structure of self) เป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อม ร่วมกับการประเมินผลปฏิสัมพันธ์นั้นด้วย ก่อให้เกิดแนวคิดของการรับรู้ “ตน” ร่วมกับคุณค่าที่มากับแนวคิดนั้นด้วย
10. คุณค่า (value) ที่เป็นคุณค่าส่วนหนึ่งของโครงสร้างของตน มีทั้งที่เกิดจากประสบการณ์ตรงและการรับรู้จากบุคคลอื่น แต่บิดเบือนเสมือนเป็นประสบการณ์ของตนเอง

11. ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละบุคคล บุคคลรับรู้ใน 3 ลักษณะ ดังนี้
 - 11.1 รวมประสบการณ์เข้าเป็นโครงสร้างของตน เป็นสัญลักษณ์ เมื่อประสบการณ์นั้นตรงกับความต้องการ และช่วยเสริมสร้างตน
 - 11.2 ละเลย ปฏิเสธ ประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างตน
 - 11.3 มีการรับรู้ที่บิดเบือน เพราะประสบการณ์นั้นขัดกับโครงสร้างของตนที่เป็นอยู่
 12. พฤติกรรมส่วนใหญ่แสดงออกตามการรับรู้ที่สอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ (self-concept) หรือโครงสร้างของตน
 13. พฤติกรรมที่แสดงออกที่ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตน จะถูกปฏิเสธหรืออ้างว่าไม่สามารถควบคุมตัวเองได้
 14. การปรับตัวไม่ได้ที่เกิดจากการปฏิเสธประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตน ก่อให้เกิดความตึงเครียด และแสดงกลไกการป้องกันตนออกมา
 15. การปรับตัวได้ เกิดจากการยอมรับความรู้สึกและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เข้ามาในโครงสร้างของตน ความตึงเครียดภายในจะลดลง มีความสอดคล้องภายในตนเกิดขึ้น มีการพัฒนาความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่กับตนเอง
 16. ประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตน บุคคลจะรับรู้เหมือนเป็นสิ่งที่คุกคาม ยิ่งรับรู้มากเท่าใดยิ่งทำให้โครงสร้างของตนมีลักษณะตายตัว เพื่อรักษาโครงสร้างไว้
 17. ในสถานการณ์ที่บุคคลไม่รู้สึกว่าถูกคุกคาม บุคคลอาจรับรู้และตรวจสอบสิ่งที่เคยปฏิเสธ มีการสร้างสัญลักษณ์ขึ้นใหม่และขยายโครงสร้างตน
 18. เมื่อบุคคลรับรู้และยอมรับประสบการณ์ของอินทรีย์ที่รวมเป็นหนึ่งเดียวแล้ว บุคคลจะยอมรับและเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ส่งผลให้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลดีขึ้น
 19. เมื่อบุคคลรับรู้และยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเข้ามาในโครงสร้างของตนมากขึ้น การให้คุณค่าจะเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งที่เป็นโครงสร้างใหม่แทนคุณค่าเดิมที่บิดเบือน และเป็นไปอย่างต่อเนื่อง
- Rogers (1951) กล่าวว่า โดยธรรมชาติแล้วบุคคลมีแนวโน้มที่จะพัฒนาอินทรีย์ไปสู่ความงอกงามสมบูรณ์ (actualizing tendency) แต่การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอาจทำให้บุคคลเกิดปัญหาหรือวิตกกังวล ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง เขาอธิบายว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เนื่องจากบุคคลเกิดความไม่สอดคล้อง (incongruence) ระหว่างโครงสร้างของตน

(self-structure) กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง (experience) ซึ่งหมายถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างความนึกคิดเกี่ยวกับตนหรืออัตมโนทัศน์กับประสบการณ์จริงที่ตนรับรู้ ทำให้บุคคลได้รับการคุกคามทางจิตใจ เพื่อหลีกเลี่ยงจากภวะนั้นบุคคลจึงต้องใช้กลไกป้องกันตัว (defense mechanism) เพื่อบิดเบือนการรับรู้ประสบการณ์ของตนให้สอดคล้องกับ ความนึกคิดของตน ซึ่งความเป็นจริงแล้วภาวะการคุกคามยังมีอยู่แต่บุคคลป้องกันตนเองได้ โดยการรับรู้ที่เข้มงวดตายตัว (rigidity) ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม ปรับตัวไม่ได้ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่สามารถรับความเป็นจริงได้ มองโลกในแง่ร้าย กล่าวโทษตนเองและผู้อื่น ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลและอาจนำไปสู่อาการทางจิตและประสาทได้

ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นการเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ลดความรู้สึกถูกคุกคามลง ลดการป้องกันตนเอง ยอมรับต่อประสบการณ์ที่เป็นจริงมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่ความสอดคล้องระหว่างตน (self) กับประสบการณ์จริง (experience) เพื่อการพัฒนาไปสู่การเป็นบุคคลผู้มีชีวิตเต็ม (fully functioning person) (Rogers, 1951: 483-532)



ภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างของ “ตน” กับ “ประสบการณ์”

(ที่มา: Rogers, 1951; สุภาพรณ โคตรจรัส, 2530: 87)

ภาพที่ 1 สามารถอธิบายได้ดังนี้

โครงสร้างของตน (self-structure) แทนด้วยวงกลมด้านซ้ายของแต่ละรูปภาพ แสดงถึงการรับรู้ตนเองในภาวะที่รู้ตัว (awareness) โครงสร้างของตนเกิดจากประสบการณ์ที่มี

การรับรู้ตนเองในลักษณะต่าง ๆ ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ตลอดจนค่านิยมของบุคคล การรับรู้เหล่านี้ทำให้โครงสร้างของ “ตน” ค่อย ๆ เกิดขึ้น

ประสบการณ์ (experience) แทนด้วยวงกลมด้านขวาของแต่ละรูปภาพ แสดงถึงความรู้สึกและประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล ซึ่งเป็นส่วนที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

ส่วนที่ 1 เป็นส่วนของสนามแห่งประสบการณ์ที่ความนึกคิดเกี่ยวกับตนสอดคล้องกับประสบการณ์ที่ประสบ เรียกว่า ประสบการณ์ที่ได้รับการยอมรับ (accepted experience)

ส่วนที่ 2 เป็นส่วนของสนามแห่งประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้มาอย่างบิดเบือน จากความจริง หรือรับรู้มาจากบุคคลที่แวดล้อม ที่รับรู้เสมือนเป็นของตนเอง เรียกว่า ประสบการณ์ที่ถูกบิดเบือน (distorted experience)

ส่วนที่ 3 เป็นส่วนของสนามแห่งประสบการณ์ที่ประสบการณ์บางอย่างถูกปฏิเสธที่จะรับรู้เนื่องจากเป็นสิ่งที่มีความขัดแย้งกับโครงสร้างตน เรียกว่า ประสบการณ์ที่ถูกปฏิเสธ (denied experience)

บุคลิกภาพของบุคคลรูป ก แสดงถึงความไม่สอดคล้อง (incongruence) ระหว่างโครงสร้างของตน กับประสบการณ์ ซึ่งเป็นการรับรู้ที่บิดเบือน ไม่ตรงกับความเป็นจริง และปฏิเสธประสบการณ์ส่วนใหญ่ที่เป็นจริง ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการของอินทรีย์ ทำให้มีบุคลิกภาพที่อ่อนแอ ไม่มั่นคง ก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด และวิตกกังวล การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีส่วนช่วยให้ลดความตึงเครียด รับรู้ตามความเป็นจริง และสามารถปรับตัวและเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

บุคลิกภาพของบุคคลรูป ข แสดงถึงความสอดคล้องระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์ ซึ่งเป็นบุคลิกภาพของบุคคลที่มีความสมดุลย์ทางอารมณ์ สามารถปรับตัวได้ดี มีความยืดหยุ่นต่อความจริงที่เกิดขึ้น จะเห็นว่าส่วนที่ 1 จะขยายออก เนื่องจากประสบการณ์จริงได้รับการยอมรับและรับรู้อย่างถูกต้องตรงกับความจริง

สรุป ทฤษฎีบุคลิกภาพของ Rogers มองว่ามนุษย์มีชีวิตรอยู่ในโลกของการเปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์จะแยกออกมาเป็น “ตน” หากเกิดความไม่สอดคล้องระหว่างตนกับประสบการณ์ จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล มีการใช้กลไกป้องกันตนเองเพื่อคงโครงสร้างตนไว้ ยิ่งใช้มากเท่าใด นานเท่าใด การรับรู้ก็จะยิ่งบิดเบือนและไวต่อการคุกคามเพิ่มขึ้น แสดงถึงภาวะของบุคลิกภาพที่อ่อนแอ บกพร่อง ขาดประสิทธิภาพ (unhealthy) แต่มนุษย์ก็สามารถพัฒนาไปสู่ภาวะที่สอดคล้อง (congruence) ระหว่างตนกับประสบการณ์ ซึ่งเป็นภาวะที่มีการปรับตัวได้ บุคคลจะมีความมั่นคง เข้าใจตนเอง ยอมรับผู้อื่น มีความยืดหยุ่น โดดโปร่ง มี

ความสุข เต็มที่กับชีวิตและการทำงาน มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต Rogers เรียกภาวะนี้ว่า บุคคลผู้มีชีวิตเต็ม

1.4 สัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับการปรึกษา

Rogers กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของบุคคลไปในทางที่ดีนั้น จะต้องอาศัย สัมพันธภาพต่อไปนี้ (Rogers, 1957: 96)

1. เป็นปฏิสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสารทางจิตใจและความรู้สึกระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา
2. ผู้รับการปรึกษาซึ่งอยู่ในสภาวะที่มีความไม่สอดคล้องในตนคือมีความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์ที่เป็นจริง ทำให้เกิดความเครียด ความไม่มั่นคง มีความวิตกกังวล มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและสภาพจิตใจนี้
3. นักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้ที่มีความสอดคล้องในตน มีสัมพันธภาพที่แสดงออกถึงความจริงใจ การยอมรับ และเข้าใจอย่างที่เป็นในตัวผู้รับการปรึกษา
4. นักจิตวิทยาการศึกษายอมรับผู้รับการปรึกษาในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่มีสิทธิคิด พุด มีความรู้สึก และการแสดงออก ซึ่งแสดงถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขในตัวผู้รับการปรึกษา (unconditional positive regard)
5. นักจิตวิทยาการศึกษา มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathic understanding) กับโลกการรับรู้ของผู้รับการปรึกษา และสามารถสื่อสารรับรู้ที่ออกมาให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจได้อย่างชัดเจน
6. การสื่อสารกับผู้รับการปรึกษาอาจเป็นวจนภาษา (verbal communication) และ อวจนภาษา (non-verbal communication) ในบรรยากาศที่อบอุ่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงการยอมรับ และการเข้าใจความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาอย่างลึกซึ้งและจริงใจ

สัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสอดคล้องกลมกลืนและเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง นักจิตวิทยาการศึกษาต้องยอมรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข แสดงความจริงใจ แสดงการเป็นคนที่แท้ และสื่อสารถึงการเข้าใจความรู้สึกต่อผู้รับการปรึกษาได้อย่างชัดเจน

1.5 เป้าหมายของการบำบัด

เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลิกภาพบุคคลให้สามารถปรับตัวได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย กล่าวเผชิญกับสภาวะต่าง ๆ (โรเจอร์ส โพรทักซ์, 2531: 31) คือมีความสอดคล้องในตน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง เป้าหมายสูงสุดของการบำบัด คือ การพัฒนาให้บุคคลไปสู่ความเป็นผู้มีชีวิตเต็ม (fully functioning person) ซึ่ง Rogers (1961: 187-194) ได้อธิบายถึงลักษณะดังกล่าวไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. เปิดกว้างต่อประสบการณ์ (an openness to experiences) เป็นลักษณะของบุคคลที่เป็นอิสระในการรับรู้ประสบการณ์หรือความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบอย่างเต็มที่ โดยไม่ใช้กลไกการป้องกันตนเอง ทำให้บุคคลรับรู้ได้ชัดเจน ไม่บิดเบือน มีผลต่อความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิต แสวงหาสิ่งใหม่ๆ ให้แก่ชีวิต

2. มีชีวิตในปัจจุบัน (existential living) เป็นบุคคลที่มีความตื่นตัวต่อทุกประสบการณ์ที่ได้รับ ณ ขณะปัจจุบัน และสามารถปรับตัวได้เพราะโครงสร้างทางจิตที่เปิดกว้าง

3. เชื่อมั่นในอินทรีย์ของตน (a trust in one's own organism) ความรู้สึกอิสระของบุคคลผู้มีชีวิตเต็มนั้น เกิดจากความเชื่อมั่นในอินทรีย์ของตน มีผลให้สามารถตอบสนองความต้องการของตน การเติบโต การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมได้อย่างใกล้ชิดกับความ เป็นจริงที่สุด ก่อให้เกิดความชัดเจน ไม่บิดเบือน

4. มีความรู้สึกของการเป็นอิสระ (a sense of freedom) บุคคลจะมีความรู้สึกอิสระในการเลือกและการกระทำต่างๆ และเชื่อว่าอนาคตขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง มิใช่สิ่งอื่น

5. มีความคิดสร้างสรรค์ (creativity) บุคคลที่เปิดกว้าง ยืดหยุ่น และอยู่กับชีวิตตามจริง จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีอิสระที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่

1.6 บทบาทหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษา

สัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นสิ่งสำคัญต่อการเอื้อผู้รับการปรึกษา ให้สามารถค้นพบตนเองไปจนถึงการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่ความงอกงามของตนเอง สัมพันธภาพในการให้การปรึกษาเชิง

จิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับลักษณะบุคลิกภาพและทัศนคติของนักจิตวิทยาที่สำคัญ 3 ประการ คือ (Rogers, 1961: 33-34, 282-284, 338-346, 1957: 96-99; 1975: 2-9)

1. การมีความสอดคล้องในตนเองและมีความจริงใจ (congruence and genuineness) เป็นการสร้างบรรยากาศพื้นฐานของการสื่อสาร ด้วยความเป็นตัวเองที่แท้ของ นักจิตวิทยาการศึกษา ด้วยความจริงใจ ทำให้สื่อสารได้อย่างอิสระ มีชีวิตชีวา และสื่อได้ตรงที่สุด โดยไม่มีอะไรมาขวางไว้ ปราศจากกลไกการป้องกันตัว สัมพันธ์กับความรู้สึกภายในอย่างแท้จริง

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) นักจิตวิทยา การศึกษาสื่อสารอย่างยอมรับ ไม่ตัดสิน ไม่ตีความ ให้คุณค่าต่อผู้รับการปรึกษาตามทัศนะของ ผู้ให้การปรึกษา สิ่งนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษางอกงาม เต็มโต และเรียนรู้วิถีสัมพันธ์แบบใหม่ที่ กว้างขวางขึ้นกว่าแต่ก่อน

3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (accurate empathic understanding) เป็นการเข้าใจ ความรู้สึกตามความหมายที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษา ซึ่งต้องอาศัยการฟังอย่างละเอียดอ่อน รับรู้ อย่างชัดเจนที่สุดโดยยังคงความเป็นตัวของตัวเองอยู่ ทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่รู้สึกแปลกแยกจาก นักจิตวิทยาการศึกษา สามารถสัมผัสกับความรู้สึกที่ลึกซึ้งของตนเอง เพื่อยอมรับตนเองและเกิด ความสอดคล้องในตนเองมากขึ้น

สัมพันธภาพเป็นพื้นฐานสำคัญอันเนื่องมาจากคุณภาพของนักจิตวิทยาการศึกษาตั้งแต่ความจริงใจ อ่อนน้อม การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกได้อย่างแม่นยำ เคารพให้เกียรติ การไม่ ตัดสินใด ๆ และสื่อทัศนคติต่อผู้รับการปรึกษาผู้มีความกดดัน ทำให้ผู้รับการปรึกษาดกลไกการ ป้องกันตัวเองลง รู้สึกอิสระที่จะสำรวจตนเอง ตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น สัมพันธภาพนี้ช่วย ยกกระดับประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษาให้สูงขึ้น ผู้รับการปรึกษาใช้ สัมพันธภาพที่แท้จริงที่มีต่อนักจิตวิทยาการศึกษาช่วยส่งผ่านการเรียนรู้ไปสู่การมีสัมพันธภาพกับ ผู้อื่น

1.7 ประสพการณ์ของผู้รับการปรึกษา

การศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการแห่งสัมพันธภาพการช่วยเหลือระหว่างนักจิตวิทยา การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเอง และสิ่งที่ตนอยู่ร่วมมากขึ้น จนสามารถเลือกกระทำสิ่งที่จะก่อให้เกิดผลดีต่อการดำเนินชีวิต และพัฒนาตนไปตามลำดับ ประสพการณ์ของผู้รับการปรึกษาตามแนวของ Rogers (1961: 132-159) นี้สรุปได้เป็น 7 ขั้นตอน ที่ไม่สามารถแบ่งแยกอย่างชัดเจนได้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้รับการศึกษามีการสื่อสารอย่างผิวเผิน พูดเรื่องทั่วไป ยังไม่เต็มใจพูดถึงความรู้สึกหรือความหมายส่วนบุคคล ยังไม่ต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

ขั้นที่ 2 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจากนักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มมีการพูดถึงความรู้สึกบ้างแต่ยังไม่ชัดเจน มีการกล่าวถึงปัญหาส่วนตัวบ้างแต่ยังผิวเผิน ผู้รับการปรึกษายังตระหนักว่าปัญหามาจากนอกตัว

ขั้นที่ 3 ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกและประสบการณ์ของตนอย่างอิสระมากขึ้น แต่ยังเป็นเรื่องอดีตด้านลบมากกว่าปัจจุบันที่ยอมรับไม่ได้ เริ่มมองเห็นความขัดแย้งของประสบการณ์ แต่ยังไม่สามารถแยกความรู้สึกได้ชัดเจน ส่วนมากเริ่มการบำบัดในขั้นนี้

ขั้นที่ 4 ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกในอดีตอย่างเข้มข้น และบางครั้งแสดงความรู้สึกปัจจุบันอย่างไม่ตั้งใจ มีแนวโน้มรับรู้ความรู้สึกและประสบการณ์อย่างเป็นปัจจุบันมากขึ้น แยกแยะความรู้สึกของตนได้มากขึ้น แม้จะยังมีความกลัวอยู่ แต่มีแนวโน้มจะเริ่มเข้าใจว่าปัญหาของตนคืออะไร และเริ่มรับผิดชอบต่อปัญหาที่ตนเผชิญอยู่

ขั้นที่ 5 ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างพร้อมเพรียงเกือบจะรับรู้ความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ แม้จะมีความไม่วางใจปนอยู่บ้าง แต่มีแนวโน้มที่จะตระหนักรับรู้ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องโดยตรง มีการแยกแยะความรู้สึกที่เที่ยงตรงชัดเจนขึ้น เผชิญความไม่สอดคล้องระหว่างตนกับประสบการณ์อย่างชัดเจนเพิ่มขึ้น รับผิดชอบสิ่งที่เผชิญอยู่เพิ่มขึ้น รับรู้ความรู้สึกภายในได้อย่างอิสระขึ้น

ขั้นที่ 6 ผู้รับการปรึกษาเกิดการยอมรับความรู้สึกที่เคยเก็บกดควบคู่กับยอมรับความรู้สึกและประสบการณ์ตามจริงอย่างฉับพลัน อย่างเต็มที่ ไม่มีความกลัวหรือการต่อต้าน เกิดความสอดคล้องระหว่างตนกับประสบการณ์ แยกแยะประสบการณ์ได้ชัดเจน ส่วนใหญ่เมื่อพัฒนามาถึงขั้นนี้ผู้รับการปรึกษาจะเดินหน้าต่อไปเท่านั้น

ขั้นที่ 7 ผู้รับการศึกษามีการรับรู้ความรู้สึกใหม่อย่างเต็มที่ในรายละเอียดอย่างฉับพลันที่อยู่ในและนอกสัมพันธภาพการปรึกษา ทำให้บุคคลรู้จักตน ยอมรับความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไป มีความเชื่อถือไว้วางใจในกระบวนการทั้งหมดของอินทรีย์ การรับรู้และตีความตามลักษณะใหม่ในปัจจุบัน เป็นไปอย่างกว้างขวาง ส่งผลให้การตัดสินใจมีประสิทธิภาพ และอยู่ในขอบเขตการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไม่สิ้นสุด

กล่าวโดยสรุป จากการทบทวนทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนี้พบว่า ความเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถเติบโตงอกงามไปจนถึงจุดสูงสุดของตนได้ภายใต้บรรยากาศที่เอื้อต่อความงอกงาม นักจิตวิทยาการปรึกษาด้วยความเชื่อมั่นนี้ โดยการแสดงถึงความเป็นตนที่แท้ ความจริงใจ การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขต่อผู้รับการปรึกษา จะช่วยสร้างสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ อบอุ่น ปลอดภัย จนผู้รับการปรึกษาเริ่มรับรู้สิ่งที่ไม่สบายใจ แทนการตำหนิหรือหลีกเลี่ยง เปลี่ยนมาเป็นการพิจารณาอย่างชัดเจนที่สุด จนพบว่าผลที่เกิดกับตนขึ้นอยู่กับการกระทำของตน และนำไปสู่การกระทำในสิ่งที่ตนต้องการอย่างแท้จริง

สำหรับการศึกษาค้นคว้าวิจัยเลือกทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีปรัชญาพื้นฐานจากตะวันออกที่เน้นการละตนเพื่อไปสู่ความกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิต (Rowan, 1983) และสนใจปรากฏการณ์ทั้งหมดที่รวมเป็นเนื้อเดียวกัน ที่ไม่สามารถมองแยกส่วนออกจากกันที่เรียกว่า สัจธรรม หรือความจริงของธรรมชาติ ที่มีความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องเป็นเนื้อเดียวกันเสมอ อันเนื่องมาจากความเข้าใจว่า ไม่มีตัวกู ของกู ทุกสิ่งเป็นเพียงการอิงอาศัยกันเกิดเมื่อมีปัจจัยพร้อมก็มี เมื่อปัจจัยเปลี่ยนไปก็เปลี่ยนไป ยึดไว้ไม่ได้ ยิ่งยึดยิ่งทุกข์ ดังคำสอนในเรื่องปลดทุกข์ของพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อบุชา สุภัทโท) ที่ว่า

“ทุกข์มี เพราะยึด
 ทุกข์ยึด เพราะอยาก
 ทุกข์มาก เพราะพลอย
 ทุกข์น้อย เพราะหยุด
 ทุกข์หลุด เพราะปล่อย” (พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท), 2530)

2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling)

2.1 ความหมาย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐานในการขจัดปัญหาที่เป็นประเด็นค้างอยู่ในใจ (counseling) ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับความจริงของชีวิตได้

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Personal Growth and Buddhist Counseling Group) คือ กลุ่มทางจิตวิทยาที่อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐาน โดยมี

นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เชื้ออำนวยการให้กลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ ทั้งการส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล (personal growth) และการขจัดประเด็นที่ค้างคาใจอยู่ในใจ (counseling) โดยมีสมาชิกกลุ่มจำนวน 6-8 คนได้เรียนรู้ชีวิตร่วมกันเป็นเวลาประมาณ 30 ชั่วโมง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงเปรียบเสมือนมัคคุเทศก์ที่ร่วมเดินทางและพาผู้คนออกจากทุกข์ไปสู่ความดับทุกข์ จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ หรือ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่มีต่อชีวิต จนอยู่กับชีวิตได้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพของชีวิตที่จะดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข (โสริช โทธิแก้ว, 2547ข)

2.2 ความเป็นมา

กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Personal Growth and Counseling Group) เป็นการผสมผสานการสังเคราะห์ความรู้ความเข้าใจซึ่งมีรากฐานมาจากแนวทฤษฎีต่าง ๆ ของนักจิตวิทยาตะวันตก มาผนวกเข้ากับประสบการณ์ในภาคสนามที่ผ่านมาอย่างยาวนานด้วยตนเอง และหลักพุทธธรรมในซีกโลกตะวันออกได้อย่างลงตัวของ โสริช โทธิแก้ว (2547ก: 1-2) จนตกผลึกเป็นความรู้ความเข้าใจเรื่องกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม และการนำกลุ่มที่ตอบสนองสองวัตถุประสงค์สำคัญที่สืบเนื่องกันคือ ความงอกงามของบุคคล (personal growth) และการกำจัดประเด็นที่ค้างใจ (counseling)

หลักพุทธธรรมเป็นหลักที่สามารถนำมาเป็นแนวทางการปฏิบัติงานที่ครอบคลุมแนวคิดอื่น ๆ ได้อย่างครบถ้วน ความลึกซึ้งและกว้างขวางครบถ้วนของหลักพุทธธรรมนั้นทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถจะทำงานกับเพื่อนมนุษย์ได้ในหลากหลายมิติ หลากหลายประเด็น หลากหลายปัญหา หลากหลายระดับ และหลากหลายรูปแบบ ตามระดับของวัตถุประสงค์และระดับความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะนำความเข้าใจมาใช้ ดังคำกล่าวของ โสริช โทธิแก้ว ที่ว่า

“สิ่งที่น่าอัศจรรย์ใจก็คือ พระพุทธศาสนานี้มีคำสอนเป็นเนื้อเดียวกันหมด แต่ก็สามารถจะแยกออกมาจากกันได้ทั้งหมด...ไม่ว่าจะหยิบคำสอนใดหรือธรรมข้อใดมาแล้วก็สืบไปก็จะพบธรรมข้ออื่น ๆ อยู่ในนั้นเต็มไปหมดเลย ใครจะเริ่มต้นจากไหนก็สามารถสืบเสาะค้นไปก็จะพบที่เดียวกันอย่างน่าอัศจรรย์ใจ แล้วก็ถ้อยคำนี้จะกล่าวถึงภวะนั้นได้ก็ยากเย็นเหลือเกิน ต้องเข้าใจหรือเข้าถึง จะเข้าใจหรือเข้าถึงได้ก็ต้องพยายามอ่าน พิจารณาสังเกต อยู่เสมอ ๆ จนพบว่า อ้อ สิ่งนี้ก็คือสิ่งนี้ แต่ก็ปรากฏออกมาเหมือนกับว่าไม่ใช่สิ่งนี้” (โสริช โทธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ก: 3-4)

2.3 หลักพุทธธรรมที่เป็นรากฐานของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

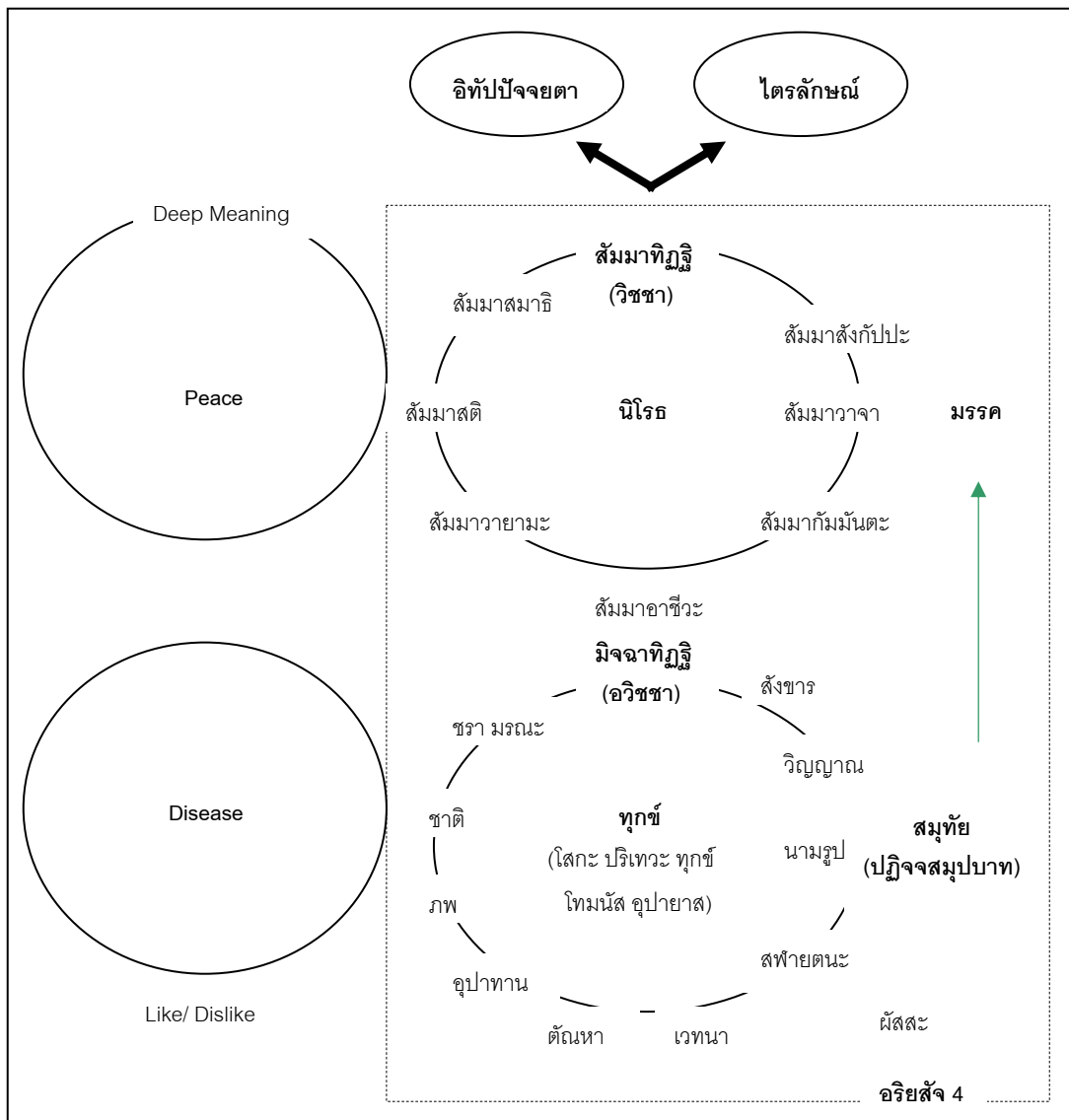
การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐานในการทำงานด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยา ความสำคัญของหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้เป็นฐานในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ โสริช โภธิแก้ว ผู้ริเริ่มกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในเมืองไทย ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญข้อนี้ไว้ว่า

“พุทธธรรมจะชี้ให้เห็นความจริงแห่งสัมพันธภาพ...ทั้งภายนอกภายในตน และภายนอกภายในระหว่างตนกับสิ่งรอบตัว.... ซึ่งเป็นสัมพันธภาพที่มีคุณสมบัติของการเปลี่ยนแปลงซ่อนซ่อนอยู่ และเข้าใจอย่างลึกซึ้งจนดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับความจริงนี้ได้อย่างกลมกลืน ซึ่งจะนำสันติสุขให้เกิดขึ้นภายในใจ หากมนุษย์ไม่สามารถยกระดับความเข้าใจของตนให้กลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกับธรรมชาติ ก็จะไปสู่ความทุกข์น้อยใหญ่ที่จะนำไปสู่การเบียดเบียนทั้งตนเอง ทั้งเพื่อนมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม” (โสริช โภธิแก้ว, 2547ก: 2)

หลักพุทธธรรมที่เป็นความเข้าใจพื้นฐานของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ ความเข้าใจพื้นฐานนี้นักจิตวิทยาต้องเข้าใจในขั้นปัจเจกฯแจ้งด้วยตนเอง จนสามารถนำความเข้าใจนี้ไปเป็นเสมือนแผนที่การเดินทางที่นำพาผู้รับการปรึกษาออกจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง ที่แคบไปสู่ที่กว้าง ที่ต่ำไปสู่ที่สูง อวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ ทุกข์ไปสู่ความดับทุกข์ ก็คือการคืนสู่สมดุลย์ คืนสู่ความเป็นธรรมชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า

“หลักพุทธธรรมคือการพาคนจากความไม่เข้าใจแจ่มแจ้งเรื่องธรรมชาติ เรื่องชีวิต ซึ่งเป็นรากฐานของการดำรงชีวิตอย่างไม่เป็นสุข เป็นโทษต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ไปสู่ความเข้าใจแจ่มแจ้งเรื่องธรรมชาติ เรื่องชีวิต ซึ่งเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตที่สันติสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม โดยนักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องเข้าถึงเข้าใจแนวคิดนี้ให้ชัดเจนเพื่อเขาจะได้อาศัยเป็นแผนที่สำหรับพาสมาชิกเดินทางในเส้นทางการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้เกิดความงอกงามและแก้ปัญหาต่าง ๆ ใจได้อย่างหมดจด” (โสริช โภธิแก้ว, 2547ก: 3)

เพื่อให้ง่ายแก่การทำทำความเข้าใจ ผู้วิจัยจึงนำหลักพุทธธรรมตามความเข้าใจของโสริช โภธิแก้วที่เป็นรากฐานโครงความคิดของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงหลักพุทธธรรมที่เป็นรากฐานโครงสร้างความคิดของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (ที่มา: ไสริช โปธิแก้ว, 2552)

ไสริช โปธิแก้ว (2547ก) ได้อธิบายความเชื่อมโยงระหว่างปรากฏการณ์ต่างๆ ในโลกว่า ความเข้าใจในเรื่องโลกและชีวิตนี้ คือความเข้าใจใน อิทัปปัจจยตา หรือ การอิงอาศัยกันเกิด

ในทางตรงข้าม มนุษย์ส่วนใหญ่ไม่เข้าใจความเชื่อมโยงของเหตุปัจจัยที่อิงอาศัยกัน มองอย่างแยกส่วน ว่าเป็น เรา เขา มีตัวมีตนให้ยึด มีของเราให้ยึด ไม่ว่าจะ ครอบครัวเรา บ้านเรา ลูกเรา ตำแหน่งเรา เงินเรา คือไปยึดในสิ่งที่ผันแปรได้ ว่าไม่ให้ผันแปร จึงเป็นความเข้าใจที่

บิดเบือนไปจากความจริงแท้ของธรรมชาติ เช่น ยึดว่า แฟนต้องรักฉันอย่างนี้ตลอดไป ต้องดีอย่างนี้ กับฉันตลอดไป ความยึดนี้เกิดจากความเข้าใจผิด เข้าใจไม่ถูก ซึ่งอธิบายได้ตาม *วงจรปัจจุสมุปบาท* ซึ่งเป็นการอิงอาศัยกันเกิดของเหตุปัจจัยเหมือนอิทัปปัจจยตาเหมือนกัน แต่เป็นไปในทางสร้างทุกข์ มีเหตุจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ทั้งหลายตามมา แต่อวิชชา ตัณหา อุปาทานนี้สร้างได้ก็แต่ในใจคน ไม่สามารถไปครอบคลุมสิ่งแวดล้อมทั้งหลายให้เป็นไปตามใจตน อย่างใจตนได้ เมื่อยังมีอยู่ ได้อยู่ ก็รู้สึกพอใจ ดีใจ แต่ธรรมชาติของความผันแปรก็มาเล่นงานเข้า จนได้ในวันหนึ่ง คือ มีการจากพรากสิ่งที่ยึดไว้ นั่น ทำให้เกิดความทุกข์ เพราะความอยากที่บีบคั้นใจไม่ได้รับการตอบสนองอย่างที่เคยมีมา จนทำให้เกิด อากาโรของ ความทุกข์ ทรมานใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ อาจทรมานจนถึงขั้นทำร้ายตนหรือทำร้ายผู้อื่น สิ่งอื่น เพื่อจะยึดสิ่งนั้นคืนมา

อวิชชา ตัณหา อุปาทาน นั้น ถ้าพิจารณาดูให้ดี มักจะมีคำว่า ดี ชอนอยู่ เช่น ปรารถนาดี หวังดี จากแม่ที่บอกให้ลูกทำอย่างโน้นอย่างนี้ เพราะแม่เข้าใจว่า อย่างที่ให้ทำ คือ ดี ในคำว่า น่าจะ ควร ก็มีคำว่า ดี ชอนอยู่ คือที่เป็นอยู่ ไม่ดี ไม่ควร แต่ที่ควร ไม่มีอยู่จริง คำว่า ดี ควร น่าจะ มาจากไหน ก็มาจาก สิ่งแวดล้อม ที่ปรุงแต่ง มนุษย์คนนั้นมาตั้งแต่เกิด เรียกว่า การกล่อม เกลาทางสังคม หรือ มีความพอใจสิ่งนั้น ที่เรียกว่า ชอบ เมื่อมีชอบ ก็มีไม่ชอบชอนอยู่ เมื่อมีดี ก็มีไม่ดีชอนอยู่ เมื่อมีน่าจะมี ก็มีไม่น่าจะมีชอนอยู่ เมื่อได้ที่ตรงกับใจ ก็แล้วไป แต่เมื่อไรไม่ได้ขึ้นมา ก็ทุกข์ เพราะไม่เข้าใจความผันแปรของสิ่งทั้งหลายแม้แต่ตัวเรา ใจเรา ก็ไม่อาจครอบครองเป็น เจ้าของไปชั่วกาลนานได้ ต้องกลับคืนสู่ธรรมชาติอีกครั้ง คือกลายเป็นธาตุขันธ์ ดิน น้ำ ลม ไฟ กลับคืนไปดั้งเดิมทุกผู้ทุกคน เพราะไม่ว่า ดี ไม่ดี ชอบ ไม่ชอบ ควร ไม่ควร น่าจะมี ไม่น่าจะมี ล้วนเป็นเชื้อโรค ที่เกาะกินใจให้มนุษย์ปราศจากความสงบสุขนั่นเอง

ทิศทางของการพัฒนาคนคือการพาคนจากทุกข์ไปสู่การดับทุกข์ (นิโรธ) จาก ความปรารถนาซึ่งบีบคั้นกดดันชีวิตและจิตใจของเขาในขณะนั้น ๆ ให้ออกไปพบกับอิสระภาพของการได้เคลื่อนไหวไปตามกระแสความจริงแห่งความเปลี่ยนแปลง (โสริช โทธิแก้ว, 2547ก)

ดังนั้น เพื่อเป็นการเพิ่มความเข้าใจในเรื่องหลักพุทธธรรมสำคัญที่เป็นพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยจึงขอขยายความหลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้น ร่วมกับหลักพุทธธรรมอื่น ๆ ที่สัมพันธ์เนื่องโยงกับหลักพุทธธรรมข้างต้น ตามลำดับหัวข้อดังนี้

2.3.1 อริยสัจ 4

2.3.2 ปฏิจสุมุปบาท

2.3.3 อิทัปปัจจยตา

2.3.4 ไตรลักษณ์

2.3.1 อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นธรรมหลัก เป็นธรรมสำคัญที่ครอบคลุมธรรมะทั้งหมด ดังคำกล่าวของพระพุทธองค์ที่ว่า

“ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เกี่ยวไปบนผืนแผ่นดินทั้งสิ้น ทั้งปวง ย่อมประชุมลงในรอยเท้าข้าง รอยเท้าข้างนั้น กล่าวได้ว่าเป็นยอดเยี่ยมในบรรดารอยเท้าเหล่านั้น โดยความมีขนาดใหญ่ฉันใด กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวง ก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ 4 ฉะนั้น” (ม.มู.12/340/349)

หลักอริยสัจ 4 นี้เป็นหลักความเข้าใจพื้นฐานที่สำคัญของการปฏิบัติทางจิตวิทยาแนวพุทธเช่นกัน ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยเป็นแผนที่เดินทางในการนำพาผู้รับการปรึกษาจากอวิชชามาสู่สัมมาทิฐิ โดยให้ความสำคัญกับตัวเหตุหรือราก คือ สมุทัย และ มรรค เพื่อให้เกิดผลคือ ละทุกข์ และเกิดนิโรธในระดับโลกียะหรือระดับที่ปุถุชนทั่วไปเข้าถึงได้ เพื่อเป็นการทำความเข้าใจพื้นฐาน จึงขออธิบายพอสังเขปถึง อริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

1. ทุกข์

ทุกข์ คือ ความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยาก กล่าวคือปัญหาของมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ที่บีบคั้นจิตใจ ปรากฏเมื่อใดก็จะเด่นชัดในผู้นั้น เช่น เงินหาย 1,000 บาท ก็ทุกข์ใจที่เงินหายไป แต่ถ้าในความหมายลึกลงไปก็คือ สภาพวะของสิ่งทั้งหลายที่เป็นอยู่ตามกฎธรรมชาติ ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง พร้อมที่จะก่อปัญหา สร้างทุกข์ขึ้นมาได้เสมอสำหรับบุคคลที่ยึดมั่นด้วยอุปาทาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 896-916)

อาการของทุกข์ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 101) ได้สรุปรวมจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาไว้ว่า อาการของทุกข์มีหลายลักษณะ เช่น ความแค้นใจ ความรำไร ความทุกข์ ความเสียใจ ความผิดหวังคับแค้นใจ ซึ่งเกิดจากความไม่เข้าใจความจริงที่ผันแปรอยู่เสมอตามเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง จึงเข้าไปยึดในสิ่งที่ผันแปรนั้น แต่ไม่ว่าจะยึด ยึด ไว้เพียงไร ก็ไม่สามารถต้านทานการเปลี่ยนแปลงของความจริงนั้น ๆ ไปได้ จึงทำให้เกิดความทุกข์เมื่อเจอความผันแปรหรือความเสื่อมของสิ่งนั้นเข้า (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 101) ท่านกล่าวไว้ว่าหน้าที่ของคนที่ปฏิบัติต่อทุกข์คือ เพียงแค่รู้สภาพที่เป็นทุกข์ รู้ตามสภาพที่แท้จริงของมัน ยอมรับมัน เท่าทันมัน เพื่อจะได้แก้ไขกำจัดมัน ก็เป็นอันหมดหน้าที่ต่อทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 902, 906)

สำหรับการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา ก็เพียงนำพาให้ผู้รับการปรึกษาเห็น
ทุกข์ของตนอย่างชัดเจน เพื่อจะนำไปสู่การหาเหตุแห่งทุกข์ในลำดับต่อไป

2. สมุทัย

สมุทัย คือ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักชอบมองออกไปนอกตัว
โทษสิ่งภายนอก แต่ที่ถูกคือ มีเหตุปัจจัยมาจากภายในตัวคน ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ การ
พูด การคิด ทั้งที่ผ่านไปแล้ว กำลังทำอยู่ และสะสมไว้จนเป็นนิสัย ทำที่ที่มีต่อสรรพสิ่งนั้น ตั้งต้น
จาก อวิชชา คือความไม่รู้ในกฎธรรมชาติทั้งปวง เช่น ไม่รู้ในกฎของการเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์)
ไม่รู้ในกฎของการเชื่อมโยงสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง (อิทัปปัจจยตา) หรือ ความไม่เข้าใจโลกและชีวิต
จากตัณหา หรือความอยากมี อยากเป็น ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น จากอุปาทานคือความยึด ว่าสิ่งนี้
ดี สิ่งนี้ไม่ดี เมื่อไม่ได้ได้อย่างใจก็เกิดความบีบคั้นทำให้ต้องวนเวียนอยู่ในวงเวียนของความทุกข์
ไม่จบสิ้น ซึ่งจะอธิบายรายละเอียดในปัจจุสมุปบาทต่อไป

หน้าที่ของคนคือ รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุของทุกข์ จะต้องกำจัดเสียให้หมดสิ้นไป ตั้งแต่
การสืบค้น การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 902, 906-
907)

สำหรับสมุทัยนี้ นับว่าเป็นส่วนสำคัญและเป็นหัวใจของการทำงานในการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สมุทัย คือ เหตุ คือ รากเหง้า นักจิตวิทยาการปรึกษาจะทำงานกับ ราก แทน
การทำงานกับอาการ หรือ ทุกข์ ซึ่งเป็นผลจากราก โดยการค้นหารากเหง้าของทุกข์ในใจผู้รับการ
ปรึกษาให้เจอก่อน แล้วค่อยหาทางให้ผู้รับการปรึกษา เห็นรากเหง้าความทุกข์ของตนเองอีกทอด
หนึ่ง เพื่อจะ ละเหตุเสีย

3. นิโรธ

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา ทุกข์หรือปัญหาตั้งอยู่ได้เพราะมี
เหตุมีปัจจัย เมื่อกำจัดเหตุได้ ทุกข์ที่เป็นผลก็พลอยหมดไป เมื่อทุกข์ดับไป ปัญหาหมดไป ภาวะไร้
ทุกข์ก็ปรากฏขึ้นมาเอง จิตเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ปลอดโปร่งโล่งเบา สงบ สดชื่น เบิกบาน
ผ่องใสได้ตลอดทุกเวลาอย่างเป็นปกติของใจ บรรลุภาวะสมบูรณแห่งชีวิตด้านใน สามารถดำเนิน
ชีวิตอย่างได้ประโยชน์เต็มทั้งชีวิตด้านนอกและด้านใน

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น เพื่อให้เกิดความดับทุกข์ในผู้รับการ
ปรึกษา แต่เป็นการดับในระดับโลกียะปัญญาเท่านั้น จึงขอกล่าวถึงระดับของนิโรธพอเป็นฐาน
ความเข้าใจดังนี้

บุคคลสามารถถึงภาวะนิโรธได้ โดยไม่จำเป็นต้องถึงนิพพานเท่านั้น กล่าวคือ นิโรธนั้นมีผ่อนลงได้ถึง 5 ระดับ แต่ในงานวิจัยครั้งนี้ขอกล่าวถึงเพียง 2 ระดับเท่านั้น คือ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 909-910)

1. *วิกัมภณนิโรธ* หมายถึง การดับทุกข์ด้วยข่มไว้ โดยทำจิตใจให้สงบ หรือ ด้วยวิธีการฝ่ายสมาธิในระดับฌาน ซึ่งกิเลสถูกทำให้สงบไว้ ได้เสวยนิรามิสสุขตลอดเวลาที่อยู่ใน ฌานนั้น

2. *ตทังคนิโรธ* หมายถึง การดับทุกข์ด้วยการรู้จักคิดรู้จักพิจารณา มีปัญญา รู้เท่าทันความจริงที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยและแก้ไขที่เหตุปัจจัย สามารถวางใจ วางท่าที่ได้ถูกต้อง ปัญญาที่เห็นแจ่มแจ้งชัดเจนตรงตามสภาวะนี้เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา ทำให้กิเลสและความทุกข์ดับหายไปได้ตลอดช่วงเวลานั้น มีจิตใจสงบบริสุทธิ์ เป็นสุข ผ่องใส เบิกบานใจ กับทั้งทำให้จิต ประณีตและปัญญาออกงามยิ่งขึ้น

นิโรธใน 2 ระดับนี้ ปุถุชนทั่วไปก็สามารถถึงได้เหมือนกัน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ยังอยู่ในโลกียะอยู่ ส่วนระดับ 3-5 นั้นถือเป็นขั้นโลกุตระแล้วจึงขอไม่กล่าวถึง

หน้าที่คนต่อนิโรธ หรือ ภาวะดับทุกข์นี้คือ เป็นสิ่งซึ่งจะต้องทำให้แจ้ง เห็นว่าการ แก้ไขปัญหาเป็นสิ่งเป็นไปได้ เป็นเป้าหมาย และรู้ว่าจะเข้าถึงจุดหมายนั้นให้สำเร็จได้อย่างไร (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 902)

4. มรรค

มรรค คือ ทางดับทุกข์ เมื่อรู้ปัญหา สาเหตุ และจุดหมายที่จะไปเพื่อสิ้นปัญหา ครบถ้วนแล้ว ก็ถึงเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ เรียกว่ามรรคมีองค์ 8 ที่มีจุดเริ่มต้นจาก สัมมาทิฐิ และองค์มรรคอื่น ๆ จึงขออธิบายเป็นลำดับดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 733-887)

1) สัมมาทิฐิ (Right View หรือ Right Understanding)

ทิฐิ แปลว่า ความเห็น ความเข้าใจ ความนิยมเชื่อถือ ซึ่งมีบทบาทครอบงำ ชีวิตและสังคมมนุษย์เป็นอันมาก ความเห็นที่ผิดเรียกว่า มิจฉาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้องเรียกว่า สัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิ แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ โลกียสัมมาทิฐิ และโลกุตตรสัมมาทิฐิ ในที่นี้ ผู้วิจัยขอกล่าวถึงเพียงระดับแรกคือ โลกียสัมมาทิฐิ ซึ่งปุถุชนทั่วไปสามารถเข้าถึงได้ ดังนี้

โลกียสัมมาทิฐิ ความเห็นขอพระระดับโลกีย คือ ยังขึ้นต่อโลก ได้แก่ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจโลกและชีวิตตามหลักแห่งความดีงาม ตามคลองธรรม เกิดจาก *ปรโตโฆสะ* หรือปัจจัยภายนอกที่อาศัยศรัทธาเป็นต้นนำ เช่นการหล่อหลอมทางสังคม ซึ่งซ้อนเข้ามาต่างหาก

จากกฎธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง แตกต่างกันไปตามสังคัมวัฒนธรรมชาติสภาพแวดล้อม มีหลักกลาง สำหรับวัดความเป็นสัมมาทิฐิ คือ ความสอดคล้องกับหลักกรรม ที่เรียกว่า กัมมัฏสสกาญาณ คือ ความรู้ว่าคนมีกรรมเป็นของตน รู้ว่าชีวิตเป็นไปตามกฎแห่งกรรม หรือเชื่อกฎแห่งกรรมเท่านั้น แต่ทิฐิที่จะก้าวหน้าไปในมรรคได้ต้องเป็นไปเพื่อเกื้อกูล เพื่อประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคัม ความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริงของสัมมาทิฐินี้คลุมความเข้าใจในเรื่อง ความรู้ ในอริยสัจ 4 การเห็นไตรลักษณ์ และการเห็นปัจจุสมุปบาท ดังนี้

1. รู้ในอริยสัจ 4 ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิ คืออะไร ? ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกกว่าสัมมาทิฐิ” (ที.ม.10/299/348)

2. เห็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุเห็นรูป...เวทนา ...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง ว่าไม่เที่ยง ความเห็นของเธอนั้นเป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเห็นชอบ ก็ย่อมหน่าย เพราะสิ้นเพิลินก็สิ้นการ ย่อมติด เพราะสิ้นการย่อมติด ก็สิ้นเพิลิน เพราะสิ้นเพิลินและย่อมติด จิตจึงหลุดพ้น เรียกว่า พ้นเด็ดขาดแล้ว” (ส.ข. 17/103/63)

3. เห็นปัจจุสมุปบาท ดังพุทธพจน์ว่า

“สัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะ จัดอยู่ในฝ่ายบุญ อำนาจวิบากแก่ขันธเป็นไฉน ? คือความเห็น ว่าทานที่ให้แล้วมีผล การบำเพ็ญทานมีผล การบูชาามีผล กรรมที่ทำไว้ดีแล้ว มีผลมีวิบาก โลกนี้มี ปรโลกมี มารดา มี บิดามี สัตว์ที่เป็นโอบปาดิกะมี สมณพราหมณ์ ผู้ประพฤติชอบ ปฏิบัติชอบ ซึ่งประกาศโลกนี้และปรโลกให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้อย่างด้วยตนเองมีอยู่ นี้แล สัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะ จัดเป็นฝ่ายบุญ อำนาจแก่วิบากและขันธ”

“สัมมาทิฐิที่ยังมีอริยะ ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์มรรค เป็นไฉน ? คือ องค์มรรคข้อสัมมาทิฐิ ที่เป็นตัวปัญญา ปัญญาปริย ปัญญาพละ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ของผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยมรรคเป็นสมังคี ผู้กำลังเจริญอริยมรรคอยู่ นี้แล สัมมาทิฐิที่เป็นอริยะ ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์มรรค” (ม.อ.14/258/181)

ความเข้าใจในหลักธรรมทั้งสามหมวดนั้น ถือว่าเป็นบาท เป็นฐาน ของการทำงาน ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การได้วงจรรปฏิจจสมุปบาทออกจากใจของผู้รับการปรึกษา ให้กลายเป็นการเป็นอยู่ตามธรรมชาติ ตามความเป็นจริงหรือตามหลักของอิทัปปัจจยตาและ ไตรลักษณ์ โดยอาศัยอริยสัจ 4 เป็นแผนที่นำทาง

นอกจากนั้น สัมมาทิฐิยังถือเป็นหัวขบวนของมรรคทั้งหมด เป็นจุดเริ่มต้น นำทางให้ถึงพร้อมซึ่งมรรคทั้งหมด ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็เช่นกัน จุดเน้นในการปรึกษา จะก่อให้เกิด สัมมาทิฐิ ในใจของผู้รับการปรึกษา ก่อน เมื่อมีความเห็น ความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว การดำเนินถึงมรรคองค์อื่น ๆ เพื่อนำไปสู่การดำรงอยู่อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติก็ไม่ใช่เรื่องยาก อีกต่อไป

2) สัมมาสังกัปปะ (Right Thought)

สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ ความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง ตรงข้ามกับความดำริที่ผิดที่เรียกว่า มิจฉาสังกัปปะ การที่จะมองเห็นสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความเป็นจริงของมันนั้น จะต้องใช้โยนิโสมนสิการ คือ ขณะนั้นความนึกคิดจะต้องปลอดโปร่ง เป็นอิสระ ไม่มีทั้ง ความชอบ ตีดยึด พัวพัน หรือไม่ชอบใจ ผลักหนี คือจะต้องมีสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ส่งเสริมสนับสนุนกันและกันหมุนเวียนไปเรื่อย ๆ ซึ่งประกอบด้วย 3 ลักษณะคือ

1. เนกขัมมสังกัปป คือ ความคิดที่ปลอดจากกาม ความอยาก ความเห็นแก่ตัว เป็นความคิดที่เป็นกุศล เสียสละ ปราศจากโลภะ ปราศจากราคะ

2. อพยาบาทสังกัปป คือ ความคิดที่ไม่เคียดแค้น ชิงชัง ชัดเคือง เฟงโทษ แต่มีเมตตา ปรารถนาดี มีไมตรี ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ปราศจากโทสะ

3. อวิหิงสาสังกัปป คือ ความคิดที่ไม่เบียดเบียน การคิดทำร้าย ทำลาย มีความกรุณา คิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ปราศจากโทสะ

ทั้งสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะนี้ จัดอยู่ใน หมวดปัญญา ดังนั้น องค์มรรค 2 ข้อแรกในหมวดปัญญานี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้เป็นตัวทำงานที่สำคัญในการปรึกษา เสมือนหางเสือในการเดินทาง

3) สัมมาวาจา (Right Speech)

สัมมาวาจา หมายถึง เจรจาชอบ ซึ่งได้แก่ การพูดความจริง เว้นการพูดเท็จ การพูดเพื่อความสามัคคี เว้นการพูดส่อเสียด การพูดจาอ่อนหวาน เว้นการพูดคำหยาบ และการพูดจาที่มีประโยชน์ เว้นการพูดเพื่อเจ้า

4) สัมมากรรมันตะ (Right Action)

สัมมากรรมันตะ หมายถึง การกระทำชอบ ซึ่งได้แก่ การกระทำที่ช่วยเหลือ
เกื้อกูล เว้นการทำลายชีวิต เว้นการลักขโมย และเว้นความประพฤตินิโคตในกาม

5) สัมมาอาชีพะ (Right Livelihood)

สัมมาอาชีพะ หมายถึง เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ละมิจอาชีพ เลี้ยงชีพด้วย
สัมมาอาชีพ รวมถึง ความขยันหมั่นเพียรในการทำอาชีพสุจริต ทำงานไม่คั่งค้าง ไม่หมักหมม ไม่
ผิดเพี้ยน ไม่จับจด ไม่ยุ่งเหยิงสับสน

ทั้งสัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีพะ นี้ จัดอยู่ใน หมวดศีล
หมวดศีลนี้ นักจิตวิทยาการปรับใช้ใช้ในการแสดงออกกับผู้รับบริการ ภายใต้
การนำทางของปัญญาหรือทางเสื่อ

6) สัมมาวายามะ (Right Effort)

สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรชอบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมมาปธาน
หรือ ปธาน 4 และมีชื่อเรียกความเพียรแต่ละข้อว่า

1. สังวรปธาน เพียรป้องกัน หรือเพียรระวังอกุศลที่ยังไม่เกิด
2. ปธานปธาน เพียรละ หรือเพียรกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
3. ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรสร้างกุศลที่ยังไม่เกิด
4. ออนุรักษนาปธาน เพียรอนุรักษ หรือเพียรรักษาและส่งเสริมกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

7) สัมมาสติ (Right Mindfulness)

สัมมาสติ หมายถึง ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เดินเผลอ ไม่พินเพื่อน
เลื่อนลอย ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่ง
ต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร สติเป็นธรรมสำคัญในการ
ปฏิบัติทุกขั้น มีชื่อเรียกเฉพาะว่า อัปปมาท หรือความไม่ประมาท คือระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอม
ถลำในทางเสื่อม ไม่ยอมพลาดโอกาสของความก้าวหน้า ตระหนักดีในสิ่งที่ต้องทำ ต้องไม่ทำ ใส่ใจ
สำนึก จริงจัง

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ อาจมองเห็นเป็นการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด
เพื่อความมั่นคงปลอดภัย แต่ถ้ามองอีกด้าน จะเห็นว่าทุกคนไม่ว่าคนรวยหรือคนจน กำลังแสวงหา
ความสุข ที่มาสนองความอยากไม่ว่าจะยะสั้นหรือยาวก็ตาม เมื่อหมดสิ่งสนองก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้น

สลัเปลี่ยนหมุนเวียนไปมาอยู่เช่นนี้ นี่คือ วงจรชีวิตที่มีความทุกข์เป็นพื้นฐาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 891)

8) สัมมาสมาธิ (Right Concentration)

สัมมาสมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด เรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง แน่วแน่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านสายไป สาระสำคัญคือใช้เพื่อจดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธใช้องค์มรรคหมวดสมาธิเป็นฐานสำคัญ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่บ่มเพาะตนเองให้มีใจที่เจียบ และวางขณะให้การปรึกษา จะเป็นตัวนำความสงบไปสู่ใจของผู้รับการปรึกษา และใช้ความสงบนั้นทำงานต่อไปเพื่อให้เกิดปัญญาในที่สุด พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546: 886) กล่าวถึงคุณค่าเด่นของอริยสัจ 4 ไว้ดังนี้

- 1) เป็นวิธีการแห่งปัญญา แก้ไขปัญหาตามหลักเหตุผลอย่างเป็นระบบ
- 2) เป็นการแก้ปัญหา การจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง ด้วยการนำเอาหลักความจริงตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่อ้างอำนาจพิเศษใด ๆ
- 3) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทุกคนที่ยังต้องสัมพันธ์สิ่งภายนอก
- 4) เป็นหลักความจริงที่ใหม่เสมอ ใช้ได้ทุกเมื่อ

และสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็เช่นกัน ใช้หลักอริยสัจ 4 นี้แนวทางในการช่วยผู้รับการปรึกษาให้กลับคืนมาสู่ธรรมชาติจริงแท้ในชีวิตผู้รับการปรึกษา ดังคำกล่าวของพระพุทธองค์ถึงสิ่งที่มนุษย์ควรทำในเรื่องอริยสัจ 4 (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 904-905) ดังนี้

1. **ทุกข์** คู่กับกิจคือ ปริณญา หมายความว่า เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ดังนั้น ทุกข์และธรรมที่อยู่ในกลุ่มของปัญหา จึงรวมเรียกว่า ปริณญเญยธรรม หรือธรรมที่ควรกำหนดรู้
- สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็เช่นกัน ทำงานกับทุกข์ของผู้รับการปรึกษาเพียงแต่การกำหนดรู้ ไม่ต้องทำอย่างอื่น เพราะทุกข์เป็นอาการที่มาจากเหตุ
2. **สมุทัย** คู่กับกิจคือ ปหานะ หมายความว่า เป็นสิ่งที่ควรละหรือกำจัด ดังนั้น ตัณหาและธรรมที่เป็นสาเหตุของทุกข์ เช่น อวิชชา ตัณหา อุปาทาน จึงเรียกรวมว่า ปหาตัพพธรรม หรือ ธรรมที่ควรละ

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นการทำงานที่การรู้เหตุแห่งทุกข์ที่ชัดเจน เพื่อนำไปสู่การละเหตุ ต้นตอของทุกข์

3. **นิโรธ** คู่กับกิจคือ **สังขิกิริยา** หมายความว่า เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ดังนั้น ความขัดแย้งและธรรมจำพวกที่เป็นจุดหมายที่นำไปสู่แก้ปัญหา จึงเรียกรวมว่า **สังขิกาดัพพธรรม** หรือ **ธรรมที่ควรทำให้แจ้ง**

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมองนิโรธเป็นเป้าหมายที่เป็นผลของการมีปัญญา

4. **มรรค** คู่กับกิจคือ **ภาวนา** หมายความว่า เป็นสิ่งที่ควรเจริญ ลงมือทำ ดังนั้น มรรคมีองค์ 8 และธรรมทั้งหลายที่เป็นข้อปฏิบัติ เป็นวิธีการเพื่อไปถึงจุดหมาย จึงรวมเรียกว่า **ภาเวตัพพธรรม** หรือ **ธรรมที่ควรเจริญ**

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นการมีสัมมาทิฐิซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของมรรคองค์อื่นๆ ซึ่งคือ ภาวะของปัญญานั้นเอง

2.3.2 ปฏิจจสมุปบาท

พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงเหตุของการเกิดทุกข์ไว้ในหลักปฏิจจสมุปบาท และให้ความสำคัญกับปฏิจจสมุปบาทไว้ดังนี้

“ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้น ย่อมเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้น ย่อมเห็นปฏิจจสมุปบาท” (ม.มู. 12/346/359)

อวิชชา (ignorance, lack of knowledge)

ความไม่รู้ ความไม่เห็นตามจริง ไม่เท่าทันสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป หลงอยู่กับความเชื่อต่างๆ ความไม่เข้าใจเหตุผล หลงผิดคิดว่ามีตัวกู ของกู ดังคำพูดของโสรัช โภธิแก้วที่กล่าวว่า

“เมื่อไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ก็เลยเกิดโมโหหรือมี **โทสะ** และที่มีโทสะก็เพราะมี **โลภะ** คือ โลภ ออยากได้ แต่ไม่ได้ และที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมี **โมหะ** คือ หลง คือเข้าใจผิด คือ ยึดในสิ่งที่ยึดไว้ไม่ได้ แต่เข้าใจว่ายึดได้” (โสรัช โภธิแก้ว, 2549ก)

กล่าวคือ โมหะ หรือ ความหลงนั้น มีจุดตั้งต้นจากอวิชชา คือ ความไม่รู้ที่ถูกต้อง เป็นผลให้เกิดกิเลสตัวอื่นตามมาอีก เช่น ความโลภ และความโกรธ ตามมา

สังขาร (volitional activities)

ความคิดปรุงแต่ง ด้วยความจงใจ ด้วยเจตนา เพราะความไม่รู้ตามจริง คิดปรุงจากความเชื่อที่สะสมมา จากสิ่งแวดล้อม ไปตามความเข้าใจ ตามปัญญาของตนในขณะนั้นๆ

วิญญาน (consciousness)

ความรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ หรือ ตัวรู้ เช่น เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้อารมณ์ ที่มีในขณะนั้นๆ วิญญานจึงเป็นตัวรับผลของความคิดปรุงแต่ง ที่เกิดขึ้นในใจ

นามรูป (animated organism)

รูปธรรมและนามธรรมที่มีอยู่ในความรับรู้ของบุคคล ภาวะของร่างกายและจิตใจ ที่สอดคล้องและทำหน้าที่เพื่อตอบสนองตามการรู้ของวิญญานในขณะนั้น

สฬายตนะ (the six sense-based)

ภาวะที่อายตนะที่เกี่ยวข้องทำหน้าที่สอดคล้องกับสภาพการณั้่นๆ เช่น เมื่อไม่พอใจสิ่งใด กลังพุ่งความสนใจไปที่สิ่งนั้น ตัวอย่างเช่น หูกก็ฟังไปที่เสียงที่ไม่ชอบใจ หรือเมื่อคิดถึงคนรัก ใจก็ลอยไปถึงคนรัก อายตนะจึงถูกเร้าได้ทุกทาง ตั้งแต่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ผัสสะ (contact)

การรับรู้อารมณ์ เกิดขึ้นเมื่อมีองค์ประกอบทั้งสามครบ คือ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ไปรับรู้อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) โดยมี วิญญาน (ทางจักขุ โสตะ ชิวหา กาย มโน) เป็นตัวเชื่อม เป็นตัวรู้ ณ ขณะนั้น เรียกกว่า เกิดผัสสะ เช่น การเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้ทางจิตใจ

ตัวอย่างเช่น มีเสียงสตาร์ทเครื่องรถยนต์ดังขึ้น มีหูที่มีการฟังปกติ มีโสต วิญญานเป็นตัวเชื่อม ทำให้ได้ยินเสียงรถ แต่ถ้าขณะนั้น ใจลอยไปเรื่องเพื่อน แม้จะมีหูปกติ มีเสียงรถ ก็ไม่ได้ยิน เพราะมีภาพเพื่อนอยู่ในใจ เอาใจไปรับรู้ภาพเพื่อน มีมโนวิญญานเป็นตัวเชื่อม ทำให้รับรู้ถึงเพื่อนอยู่ในใจ กล่าวคือ ณ เวลาเดียว รับรู้ได้เพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น จึงขึ้นกับจิต หรือ วิญญาน ตัวรู้ในขณะนั้นว่า เลือกรับรู้สิ่งใด

เวทนา (feeling)

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในภาวะใดภาวะหนึ่ง เช่น สุข สบาย หรือ ทุกข์ ไม่สบาย เจ็บปวด หรือเฉยๆ จากวิญญานถึงเวทนานี้ เป็นช่วงที่รับผลมาจากสังขาร (เจตนา) ซึ่งจะสร้างเหตุต่อๆ ไป

ตัณหา (Craving)

ความอยากที่เกิดขึ้นหลังเวทนาหรือรับรู้ความรู้สึก มีอาการ 3 อย่าง ดังนี้

กามตัณหา (Craving for sense-pleasure) คือ ความอยากเพื่อตอบสนองความต้องการของประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

ภวตัณหา (Craving for self-existence) คือ ความอยากได้สิ่งต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับชีวิตหรือสนองสิ่งที่ต้องการ เช่น อยากสอบได้ อยากหนุ่มสาวอยู่อย่างนั้น อยากเป็นอย่างนั้นตลอดไป

วิภวตัณหา (craving for non-existence or self-annihilation) คือ ความอยากพ้นไปจากสิ่งที่ตนไม่ต้องการ เช่น ไม่อยากป่วย ไม่อยากตาย เบื่อ ซิงซัง

ความอยากนี้เมื่อถูกขัด หรือฝืนความต้องการ เป็นเหตุให้เกิดปฏิกษะ *ความขัดเคืองใจ โทสะ คิดร้าย คิดทำลายผู้อื่น* สิ่งอื่น

อุปาทาน (attachment, clinging)

ความยึดมั่นในเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบ ทำให้มีท่าทีหรือการให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ ในแนวทางที่สนองตัณหาของตน กล่าวคือ เมื่ออยากได้สิ่งใด ก็เกาะเกี่ยวยึดมั่นอย่างเหนียวแน่น ยิ่งอยากได้มากก็ยิ่งยึดมั่นแรงขึ้น ในทางตรงข้าม เมื่ออยากพ้นจากสิ่งนั้น ก็มีความยึดมั่นไม่พอใจ ไม่ต้องการ หรือชิงชังต่อสิ่งนั้น พร้อมทั้งจะผละไปหาสิ่งที่พอใจ ที่ต้องการแทน

ในการยึดนี้มีคำกล่าวของ เช็ง ซาน นักปราชญ์เต๋า ที่ว่า

“To set up what you like

Against what you dislike

That is the disease of the mind

When deep meaning is not understood

Peace of mind is disturbed

To no purpose” (Seng T’san, อ้างถึงใน โสริช โฟธิแก้ว, 2550ข)

“การตั้งว่าสิ่งนี้เราชอบ สิ่งนี้ดี สิ่งนี้ใช่

ปะทะกับสิ่งที่ไม่ชอบ ว่าไม่ดี ว่าไม่ใช่

เป็นเชื้อโรคของจิตใจ

เมื่อความหมายลึกซึ้งของชีวิตไม่เป็นที่เข้าใจ

ความสงบของจิตใจก็ถูกรบกวน

อย่างไม่มีประโยชน์ใดใด” (โสริช โฟธิแก้ว แปลจาก Seng T’san, 2550ข)

ถ้ามีชอบเมื่อไร ก็มีไม่ชอบซ่อนอยู่เมื่อนั้น และเช่นเดียวกัน เมื่อมีไม่ชอบเมื่อใด ก็มีชอบซ่อนอยู่เมื่อนั้น แต่ไม่ว่า ชอบ หรือ ไม่ชอบ ต่างก็แสดงถึง ความยึด ในจิตใจของคนนั้น ซึ่งจะ

เลือกแต่สิ่งที่ตนต้องการ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ตนไม่ต้องการ แทนการอยู่กับความเป็นจริงของชีวิต
 อย่างที่โสรัช โปธิแก้ว กล่าวไว้ว่า

“ชอบไม่จริง จริงไม่ชอบ” (โสรัช โปธิแก้ว, 2547ข)

ความเข้าใจเช่นนี้แสดงถึงจิตใจที่เป็นโรค ความสงบสุขจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้
 อุปาทานนี้เป็นช่วงสำคัญของกราก่อนนิสสัยและการสร้างบุคลิกภาพบุคคล

ภพ (process of becoming)

กระบวนการของพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออกเพื่อสนองต่อต้นเหตุอุปาทานนั้น เริ่มแต่
 การคิดปรุงแต่ง หาวีธีการ ดำเนินการต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมาย ที่ถูกผลักดันไปในทิศทางที่อุปาทาน
 กำหนด

ชาติ (birth)

ความตระหนักถึงความมีตัวตนเข้าครอบครองภวะนั้น ถือเอาเป็นเจ้าของ เป็น
 ผู้กระทำ เป็นผู้รับผล เป็นผู้รับผลกระทบ ผู้ได้ ผู้เสีย

ชรา มรณะ (decay and death)

ความรู้สึกสำนึกถึงความพราจจากภวະชีวิตนั้น ๆ การถูกคุกคามจากความเสื่อม
 สลาย เช่น เสียเกียรติ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ มีทุกข์ แก่ชรา เจ็บป่วย จึงเกิด โสกะ ปริเทวะ ทุกข์
 โทมนัส อุปายาส คือ ความรู้สึกคับแค้น ขัดข้อง ขุ่นมัว แห่งใจ หดหู่ ซึมเซา ผิดหวัง กระวนกระวาย
 และทุกขเวทนาต่าง ๆ ตามมา

หลักปฏิจสุมุปปาท แสดงถึง การเกิดขึ้นของชีวิตแห่งความทุกข์ หรือการเกิดขึ้น
 ของตัวตน ซึ่งมีทุกข์เป็นผลสุดท้าย เมื่อทำลายวงจรปฏิจสุมุปปาทลง ก็คือการทำลายชีวิตแห่ง
 ทุกข์ ทำลายความทุกข์ที่เกิดจากการมีตัวตน ซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามคือ ชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่
 ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เป็นอิสระ กลมกลืนกับธรรมชาติ หรืออยู่อย่างไร้ทุกข์ ดังพุทธพจน์บาง
 ตอนที่แสดงให้เห็นความต่างของลักษณะที่ยึดกับชีวิตแห่งปัญญา ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ปุณฺณผู้มีได้เรียนรู้ ถูกทุกขเวทนากระทบแล้ว ย่อมเศร้าโศกคร่ำครวญ ร่ำ
 ให้ รำพัน ตีอกร้องไห้ หลงไหลพันเพื่อนไป เขาย่อมเสวยเวทนาทั้ง 2 อย่างคือ เวทนาทาง
 กาย และเวทนาทางใจ”

“เปรียบเทียบเหมือนนายขมังธนู ยิงบุรุษด้วยลูกศรดอกหนึ่ง แล้วยิงซ้ำด้วยลูกศรดอกที่ 2 อีกเมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยทุกข์เวทนาเพราะลูกศรทั้ง 2 ดอก คือ ทั้งทางกาย ทั้งทางใจ ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ ก็ฉันทันนั้น...ย่อมเสวยเวทนาทั้ง 2 อย่าง คือ ทั้งทางกายและทางใจ”

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ถูกทุกข์เวทนากระทบแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่คร่ำครวญ ไม่ร่ำไห้ ไม่ร่ำพัน ไม่ตีอกร้องไห้ ไม่หลงใหลพินเพื่อนไป เธอย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่เสวยเวทนาทางใจ”

“เปรียบเทียบเหมือนนายขมังธนู ยิงบุรุษด้วยลูกศร แล้วยิงซ้ำด้วยลูกศรดอกที่ 2 ผิดไป เมื่อเป็นเช่นนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยทุกข์เวทนาเพราะลูกศรดอกเดียว ฉันทันใด อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ก็ฉันทันนั้น...ย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่ได้เสวยเวทนาทางใจ” (ส.สพ. 18/369-372/239-242)

ปรากฏการณ์ของปัจเจกสมุปบาทนั้นอาจจะเกิดขึ้นวูบหนึ่งแล้วก็สลายไป แต่บางเรื่องวงจรปัจเจกสมุปบาทอาจจะเรื้อรังอยู่เป็นเวลาแรมเดือนแรมปี ก็ขึ้นอยู่กับระดับของความยึดมั่นถือมั่นของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้น ๆ ว่ามากน้อยเพียงใด แต่ถ้าไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น เช่น คนรับประทานก๋วยเตี๋ยวแล้วพูดว่า“จืดจาง” โดยยังไม่เกิดความยึดถือมั่นนั้นเป็นความทุกข์ตามธรรมดา ยังไม่ใช่ความทุกข์ในปัจเจกสมุปบาท ความสำคัญที่จะต้องรู้และเข้าใจเรื่องปัจเจกสมุปบาท ก็เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องและเพื่อให้ดับทุกข์ได้ ซึ่งจะดับทุกข์ได้ก็โดยการปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ของปัจเจกสมุปบาท นั่นก็คือ อย่าให้กระแสปัจเจกสมุปบาทเกิดขึ้นมาได้ด้วยกรรมมีสติรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา และโดยเฉพาะเมื่อมีอารมณ์มากระทบ สิ่งที่เหลือเพียงการคอยใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องให้รู้และเข้าใจตามจริง แล้วจัดการด้วยปัญญา ถ้าทำได้เช่นนั้น อวิชชาที่เกิดขึ้นไม่ได้ ความทุกข์จึงเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน

หน้าที่ของบุคคลคือ รู้สิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ และกำจัดเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสืบค้น วิเคราะห์ พิเคราะห์เหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยได้ วงจรปัจเจกสมุปบาทออกจากใจของผู้รับการศึกษา เพื่อให้กลับมาใช้ปัญญาในการดำรงชีวิตอีกครั้ง

2.3.3 อทิปปัจจยตา

อทิปปัจจยตา หมายถึง ความเข้าใจถึงการอิงอาศัยกันของสรรพสิ่งในโลก ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี
 เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
 เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี
 เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับไป” (ส.นิ.16/154/76)

ความหมายคือ ทุกสิ่งล้วนเกิดจากการมารวมตัวกันของธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ พอถึงเวลาหนึ่งสิ่งเหล่านี้ก็สลายกลายเป็นธาตุ 4 ดั้งเดิม เช่น กระดาษ มาจากเยื่อไม้ ๆ มาจาก ต้นไม้ ๆ มาจากเมล็ดพันธุ์ มาจากแร่ธาตุในดิน จากฝน จากปุ๋ย จากการดูแลต้นไม้ จากปากนกที่ คาบเมล็ดพันธุ์มา แต่แล้วกระดาษก็สลายกลายเป็นปุ๋ยลงสู่ดิน สู่ต้นไม้ต้นอื่นต่อไป และอาจ กลับมาใหม่ในรูปแบบอื่นต่อ ๆ ไป

อิทัปปัจจยตา จึงหมายถึง ความเข้าใจถึงเหตุปัจจัยของการเกิด การดับของ สรรพสิ่ง เมื่อเข้าใจก็ไม่ยึดไว้ให้เป็นไปตามใจตน แต่ดำรงตนให้เป็นส่วนหนึ่งของเหตุปัจจัยในส่วน ของตนเท่านั้น ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้มีวิชา หรือปัญญาเป็นทางเสีย เป็นตัวนำ ทำให้การดำรงตน เป็นไปอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติรอบตัว บุคคล สังคม สิ่งแวดล้อม

อิทัปปัจจยตานี้เป็นความเข้าใจที่สำคัญ เป็นการเข้าใจตามหลักเหตุปัจจัยที่ เนื่องกัน ไม่ปรุงแต่งให้เป็นไปตามใจตน แต่หาวิธีอยู่ร่วมกับธรรมชาติความจริงอย่างไรให้เอื้อ ประโยชน์สูงสุด สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ถือว่า อิทัปปัจจยตา เป็นความเข้าใจที่ สำคัญและพึงนำพาผู้รับการปรึกษาให้เข้าถึงในบริบทผู้รับการปรึกษา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษา ก็เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการนำไปให้ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญา หรือเข้าถึงความเข้าใจนี้

2.3.4 ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง ความไม่คงที่ของ สรรพสิ่ง อันเกิดจากลักษณะทั้ง 3 ที่มีอยู่ในทุกสิ่งในโลกในจักรวาลนี้ คือ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 68-70) คือ

1. ลักษณะอนิจจตา (impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป
2. ลักษณะทุกขตา (stress and conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วย การเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว และ
3. ลักษณะอนัตตา (soullessness or non-self) ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน
 เอง

ความเข้าใจไตรลักษณ์อย่างถูกต้องคือ ความเข้าใจเรื่องอนิจจตาก่อน คือว่า ชีวิตของคนเราที่มีการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งแสดงการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงนี้เองที่ขับเคลื่อนชีวิตมนุษย์ ความเปลี่ยนแปลงนี้อาจจะปรากฏในการเจริญเติบโต แต่ขณะเดียวกันความเสื่อม การสลายไปในั้นก็เกิดขึ้นร่วมไปด้วย เพราะถ้าไม่มีการจากไปของสิ่งเดิม ก็ไม่มีการเกิดขึ้นของสิ่งใหม่ การสังเกตรวมชาติ สังเกตชีวิตอย่างพินิจพิจารณาลึกซึ้ง จะทำให้เราเข้าใจอนิจจตา

เมื่อเราพิจารณาแม่น้ำ ลำธาร เห็นการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง จากความเปี่ยมล้นในหน้าฝน เปลี่ยนเป็นแห้งแล้งในหน้าแล้ง เมื่อฝนมาลำธารก็เริ่มมีน้ำใสอีก ตราบใดที่ยังมีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล สภาพอากาศ ต้นไม้มากหรือน้อยที่จะอุ้มน้ำเอาไว้ แม่น้ำ ลำธารก็ดำรงอยู่ตามวัฏจักรชีวิตของมัน แม่น้ำ ลำธารเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่าง ๆ ที่มาประกอบ เราจะเข้าใจได้ว่าเมื่อปัจจัยพร้อมก็มีแม่น้ำ ลำธารก็อยู่ได้ เมื่อไม่พร้อมก็อยู่ไม่ได้ เราก็จะเห็นว่าจริง ๆ แล้วแม่น้ำ ลำธารไม่มีตัวตนที่แท้จริง เป็นไปตามกฎของอนัตตา และภาวะบีบคั้นด้วยการเกิดและสลายตัวของต้นน้ำก็เป็นภาวะที่เรียกว่า ทุกขตา

ความจริงของไตรลักษณ์นี้เป็นความจริงที่แสดงตัวของมันเองอยู่ตลอดเวลา แต่คนทั่วไปมองไม่เห็น จึงหลงไปยึดมั่นในภาพที่ดูมั่นคง คงที่อันก่อให้เกิดทุกข์ตามมา จึงเป็นหน้าที่ของบุคคลที่จะต้องทำความเข้าใจให้เกิดในใจเกี่ยวกับกฎของความเปลี่ยนแปลงนี้ เพื่อการดำรงอยู่อย่างสอดคล้อง สมดุล ไม่ฝืนหรือทวนกระแสอันจะเป็นผลให้เกิดความหวั่นไหว ชัดส่าย และไม่สงบ

ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมสำคัญที่ใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เช่นเดียวกับอทิปปัจจยตา หลักธรรมสำคัญสองหมวดนี้ถือเป็นหัวใจของความเข้าใจธรรมชาติทั้งปวง ไม่ยกเว้นเรื่องทุกข์ของมนุษย์ การเข้าใจ เข้าถึงหลักธรรมสองหลักนี้ได้อย่างแท้จริง จะนำพาความสงบสุขมาสู่ผู้นั้น

2.4 กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หมายถึง ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลและในกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เกิดขึ้นอย่างผสมผสานกลมกลืนกัน ซ้อนกันอยู่ใน 2 มิติ คือ การมุ่งเน้นที่กลุ่ม (Group Process Focus) และการมุ่งเน้นที่ตัวบุคคล (Individual Process Focus) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (โสริช โปธิแก้ว, 2549ก)

2.4.1 การมุ่งเน้นที่กลุ่มหรือกระแสกลุ่ม (Group Process Focus)

ในกระบวนการสัมพันธภาพของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น กลุ่มเป็นที่เล็กๆแห่งความไว้วางใจ แห่งมิตรภาพ แห่งความอบอุ่น แห่งการเยียวยา แห่งกำลังใจ แห่งพลังชีวิตของคนจำนวนเล็กๆ ที่จะมาช่วยเปิดโลกของกันและกันให้กว้างขึ้นและช่วยเติมพลังใจที่ยิ่งใหญ่ให้แก่กัน เพื่อร่วมกันพัฒนาตนเองไปสู่ความเข้าใจชีวิตและความมั่งคั่งแห่งตน และเพื่อเอื้อให้กลุ่มดำเนินไปได้ตามวัตถุประสงค์ โดยผู้นำกลุ่มจะอาศัยหลักดังต่อไปนี้

การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) คือ การเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าหรือเปิดเผยถึงเรื่องราวประสบการณ์ และความรู้สึกของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศของการเชื่อเชิญอันอบอุ่น เป็นมิตรและ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เช่น “พี่หลิณะคะ อยู่ดูบลคะ ไม่ทราบน้อง ๆ อยู่ที่ไหนกันบ้าง”, “บางทีคนหรือสัตว์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเราก็เยอะไปหมด จนนึกไม่ออกว่าจะเอาเรื่องไหนมาเล่าดี แต่ก็อยากให้น้อง ๆ เลือกรายการหนึ่งเรื่อง มุมไหนก็ได้ ที่อยากแบ่งปันแก่เพื่อน ๆ ให้ได้รับรู้ประสบการณ์ มีประสบการณ์ร่วมกับเราบ้างนะคะ” สิ่งนี้เป็น การเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนของสมาชิก ซึ่งบางครั้งอาจต้องอาศัยการเปิดเผยตนของผู้นำกลุ่มก่อนก็ได้ เช่น “พี่หลิณะอยู่ดูบลคะ น้อง...”

การเอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate interaction) คือ การเอื้อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเชื่อม หลอม เป็นหนึ่งเดียวกันของสมาชิกในกลุ่ม ที่มาจกคนละทิศละทาง ใจยังกระจัดกระจาย ยังกลัว ๆ กล้า ๆ จะพูดหรือไม่พูดดีกว่ากัน เช่น หนึ่งเป็นนักศึกษาหญิงที่ทั้งเรียนและทำงานเพื่อส่งตัวเองเรียนโดยไปเป็นที่งานแต่งตัวให้นักแสดงนอกระยะเรียน บางครั้งกลับบ้านตี 2 หรือถึงเช้าของอีกวัน จนแทบไม่มีแรงจะเรียนในห้องเรียน ผู้นำกลุ่มเอื้อปฏิสัมพันธ์โดยพูดว่า “ฟังหิงมาถึงตอนนี้ น้อง ๆ รู้สึกยังไงกับเหตุการณ์ที่หิงเจอมาคะ” ถ้าสัมพัทธ์ว่า “ไม่น่าเชื่อว่าหิงทนได้ยังไง มันสุดจะทนเลยนะสำหรับคนอายุเท่าเรานี่” ผู้นำกลุ่มก็อาจเสริมไปอีกว่า “หิงฟังสัมพัทธ์อย่างนี้รู้สึกยังไงคะ” คือ เอาใจสัมมาผูกกับใจหนึ่งไว้ลำดับหนึ่ง แล้วก็อาจถามต่ออีกว่า “หวนละ ฟังสัมพัทธ์ถึงหิงอย่างนี้แล้วรู้สึกยังไง” อย่างนี้ก็เอาหวนมาผูกกับใจสัมพัทธ์ที่ ทำไปคล้าย ๆ ยังจืด ๆ ที่มีโอกาส จังหวะ ก็จะเป็นการเชื่อมโยง ร้อยใจของคนทั้งกลุ่มให้มาสนใจกัน ใส่ใจกัน จากห่าง มาสู่ แนบชิดขึ้นเรื่อย ๆ ได้

การเอื้อความมั่งคั่ง (Facilitate growth) คือ เอื้อให้เกิดการงอกงาม เติบโต อิ่มเต็ม อิ่มใจในใจคน ขยายโลกทัศน์ในใจคน จริง ๆ ก็คือ คนส่วนใหญ่อยู่แบบตัวใครตัวมัน แล้งน้ำหล่อเลี้ยงจิตใจมานานแสนนาน เมื่อมาเข้ากลุ่มก็ได้ประสบการณ์อีกแบบคือ อิ่มอิมกับใจที่ละเอียดอ่อน ซึ่งทุกคนมีแต่ไม่ค่อยได้ใช้มันทำงานอย่างเต็มที่มากนัก ผู้นำกลุ่มจึงเป็นผู้ช่วย

สมานความดีงามของคนในกลุ่ม ในเรื่องที่เราให้เกิดขึ้น เพิ่มทวีขึ้น จนเกิดความสดชื่น มีชีวิตชีวา ได้ เช่น “นุ่นบอกว่าลาป่วย ขาดเรียนไปเฝ้าแม่ที่ไม่สบาย แต่พอเห็นเพื่อนเรียนไม่รู้เรื่องก็ยอมตีหัวให้เพื่อนทั้ง ๆ แม่ก็ต้องเฝ้าอยู่ อะไรทำให้นุ่นต้องทำอย่างนั้นคะ”, “นุ่นรู้สึกถ้าไม่มีนุ่นพวกเค้าต้องตกแหง ๆ เพราะอาจารย์เป็นชาวต่างชาติ เพื่อนฟังอาจารย์ไม่รู้เรื่อง แต่นุ่นพอฟังได้ อะไรช่วยได้ก็ช่วยคะ นุ่นเป็นคนอย่างนี้ละ” ผู้นำกลุ่มก็เลยถามเพื่อน ๆ ว่า “ถ้าฟังมาเรียนของตัวเอง นุ่นขาดได้แต่เพื่อเพื่อน นุ่นยอมมาเพราะห่วงเพื่อน น้อง ๆ ฟังแล้วรู้สึกยังไงคะ” เพื่อน ๆ ก็อาจพูดกันหลายประโยค แล้วผู้นำกลุ่มก็อาจพูดอีกว่า “พี่ฟังเรื่องของคุณแล้วรู้สึกถึงการมีชีวิตอยู่เพื่อผู้อื่น การเป็นปุ๋ยเพื่อต้นไม้จะออกงาม การเป็นเทียนที่เผาไหม้ตัวเองเพื่อจะให้แสงสว่างแก่ผู้อื่น ทำให้หัวใจของพี่อึดเต็มไปกับคำว่า รักที่แท้คือการให้จ้ะเลยคะ น้อง ๆ ว่ามั๊ย”

การเอื้อการแก้ปัญหา (Facilitate counseling) คือ การเอื้อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในเมื่อมาพบโจทย์ของสมาชิกที่ยังกระทบใจอยู่ ยังค้างคาใจ “นิดมองว่าแม่รักน้องมากกว่า ให้น้องมากกว่า เพื่อน ๆ มองยังไงคะ”, “คิดแบบนี้ทำให้ทุกข์ใจ มีวิธีคิดแบบอื่น ๆ ที่ทำให้ทุกข์น้อยลงได้มั๊ยคะ เพื่อน ๆ ช่วยหน่อยนะคะ”

ในมิตินี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะอาศัยหลักอริยสัจ 4 เพื่อถ่ายทอดความเข้าใจในโลกและชีวิตเพื่อเปิดประตูให้สมาชิกเกิดปัญญาด้วยการนำเสนอหลักความจริงเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และพิจารณาร่วมกัน เพื่อจุดประกายให้สมาชิกได้ใส่ใจและเข้าใจในสาระของชีวิต ของการดำรงอยู่ของธรรมชาติ ของสัมพันธภาพและของสรรพสิ่ง ซึ่งในการเริ่มกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาจจะใช้การบรรยายเป็นรูปแบบหนึ่ง หรือเป็นการเชิญชวนให้สมาชิกได้ใส่ใจในสิ่งที่ซ่อนซ่อนอยู่ด้วยหลักความเป็นจริงของสรรพสิ่ง เช่น เมื่อต้องการสื่อให้สมาชิกได้เห็นชีวิตคือทุกสิ่งทุกอย่าง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ก็อาจเริ่มต้นด้วยการบรรยายว่า “ลองมองไปรอบ ๆ ตัวเราสิคะ ดูว่ารอบ ๆ ตัวเรามีอะไรบ้าง แล้วลองมองย้อนมาดูที่ตัวเราว่าสิ่งรอบ ๆ ตัวนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราหรือเปล่า” และค่อย ๆ เอื้ออำนวยเปิดโอกาสอย่างกว้างที่สุดให้แก่สมาชิกได้พินิจใคร่ครวญหลักธรรมเหล่านั้นเชื่อมโยงถึงชีวิตของตน โดยการตั้งประเด็นคำถามให้สมาชิกรับความเข้าใจจากการฟังนั้นมาพิจารณาใคร่ครวญและสำรวจชีวิตของตนเองเพื่อขยายทัศนะที่มีต่อโลกและชีวิตได้อีกมากมาย เช่น “สิ่งใดบ้างที่มีส่วนในการเติบโตของเรา” “อาหารที่เราทานมีจุดเริ่มต้นจากที่ใดบ้าง” “สิ่งใดบ้างที่เอื้อให้เราได้นั่งอยู่ตรงนี้ร่วมกัน” หรือ “ในชีวิตของเราส่วนใหญ่เรามักจะต้อนรับหรือแบกรับกับสิ่งที่เข้ามา” เป็นต้น โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในแนวทางที่ส่งเสริมปัญญาให้กันและกัน และติดตามสมาชิกด้วยการสังเกต ด้วยการฟัง ด้วยการถามถึงความ

เข้าใจของสมาชิกและเป็นการเชื้อเชิญให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และนำตนเข้าเชื่อมกับโลกของสมาชิกเพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของสมาชิกได้อย่างชัดเจน (สมานัตตตา) ตลอดกระบวนการเพื่อรับรู้ถึงกระแสความเคลื่อนไหวของเขาและประสานให้เขาเกิดความเข้าใจในหลักธรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อค่อย ๆ ยกระดับความเข้าใจให้สมาชิกได้กลมกลืนกับความเข้าใจนี้เข้ากับกระแสชีวิตของเขาผสมผสานกลมกลืนเข้าเป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิตประจำวันของเขาในแต่ละขณะให้ได้

รวมถึงเอื้อให้สมาชิกได้นำเรื่องราวต่างๆที่เขาได้ประสบพบแล้วทำให้เขาขุนมัวมาวิเคราะห์ มาใคร่ครวญ และมาร่วมกันคลี่คลาย โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จะอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจนที่ประกอบด้วยศีล สมาธิและปัญญา มองทะลุถึงจิตแห่งความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ที่เป็นความไม่ลงรอยกันระหว่างความเชื่อ ความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ แล้วค่อยๆพาเขาออกด้วยหลักสัมมาทิฐิ จนความขุนมัวนั้นจางหายไป แล้วเปิดเนื้อที่ใหม่ให้เขาอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเอิบ

โสรัช โปธิแก้ว (2547ก: 4) ได้กล่าวถึงประสิทธิภาพของกลุ่มที่มีพลังมากกว่าการปรึกษารายบุคคลไว้ดังนี้ กลุ่มเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญที่สุดที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะให้บริการแก่สังคม พุดให้เข้าใจง่าย ๆ กลุ่มคือผลิตภัณฑ์ที่นักจิตวิทยาการปรึกษานำเสนอให้แก่สังคมได้เข้ามาใช้บริการ กลุ่มมีคุณประโยชน์ในหลายแง่มุม คือ

1. บริการสมาชิกได้หลายคนในเวลาเดียวกัน
2. ให้ความรู้สึ่ว่าสมาชิกที่เผชิญปัญหาชีวิตมิได้อยู่ตามลำพัง
3. ภายใต้การนำกลุ่มอย่างอ่อนโยนมีประสิทธิภาพ จะนำสมาชิกให้เกิดความอบอุ่นใจและมีกำลังใจเพราะได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกคนอื่น ๆ
4. กลุ่มช่วยให้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและเป็นประโยชน์ คือเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ได้หลายคนในช่วงเวลาเดียวกัน
5. กลุ่มมักจะจุดประกายให้เกิดปัญญาอันลุ่มลึกในสมาชิกที่จะไขปริศนาและแก้ปัญหา
6. สมาชิกได้เรียนรู้จากสมาชิกคนอื่น ๆ ถึงวิถีทางในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยข้อมูลสด ๆ ซึ่งนำมาเสนอด้วยข้อมูลเข้ม ๆ ทำให้สมาชิกได้สัมผัสมิติที่แท้จริงของเรื่องราวของมนุษย์
7. กลุ่มมักจะมีพลังรักษาและพัฒนาซึ่งเกิดจากใจที่มีคุณภาพของการเกื้อกูลที่ช่วยยกระดับและส่งเสริมให้สมาชิกขยายโลกทัศน์ให้กว้างและลึกลงไปจากสภาพเดิมอันคับแคบ

8. นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถจะตกแต่งกลุ่มให้เข้ากับวัตถุประสงค์ของผู้รับบริการได้หลายหลายรูปแบบ เช่น หลักสูตรระยะสั้นเพื่อพัฒนาครู ผู้บริหาร ที่มงาน การลดความขัดแย้ง การเพิ่มพลังอำนาจในการทำงาน มนุษยสัมพันธ์และการสื่อสาร เป็นต้น

“ผมมักจะบอกกับลูกศิษย์ว่าผมชอบที่จะทำงานด้วยกันในกลุ่ม เพราะว่าสายตาทุกสายตานั้นมันให้กำลังใจครับ แล้วก็มีส่วนที่ซึ่งเกินกว่าที่จะบรรยายได้บนความรู้สึก ความห่วงใย เอื้อเฟื้อกันในกลุ่ม มีสูงมากครับ ถ้าทำเป็น individual counseling ก็คล้ายกำลังมันลดหายไปมาก เพราะฉะนั้น individual counseling ความจริงมันก็ดีนะครับ แต่ว่าประสิทธิภาพ กำลังของมันถ้าเทียบกับการทำงานในกลุ่มแล้ว ในกลุ่มก็จะมีประสิทธิภาพมากกว่ามากครับ” (โสริช โปธิแก้ว, 2550ค)

2.4.2 การมุ่งเน้นที่ตัวบุคคลหรือกระบวนการ (Individual Process Focus)

การมุ่งเน้นที่ตัวบุคคลหรือกระบวนการ (Individual Process Focus) แบ่งเป็น 3 ภาวะคือ

1. การเชื่อมสมาน (Tuning in) คือ การเอาตนเข้าเชื่อมกับผู้รับบริการ เรียกอีกอย่างว่า สมานตตตา หรือ สมานตนเข้ากับผู้รับบริการ อย่างแนบสนิททางใจ อย่างหนึ่งสงบด้วยความเข้าใจอันถูกต้องผสมกลมกลืนกับการเปิดใจรับรู้เรื่องราวและภาวะทุกข์ของผู้รับบริการได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจน เป็นการเข้าใจผู้รับบริการในโลกของผู้รับบริการ จากศัพท์ของเขา จากความหมายที่เขาให้กับศัพท์ของเขา การไต่ถามเพื่อจะเข้าใจความหมายของเขา อย่างที่มันเป็น การจะทำเช่นนี้ได้ ถ้าใจโล่ง ว่าง เจียบ นิ่ง หรือ ภาวะไร้ตน ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนอันยาวนานในชีวิตประจำวัน ยิ่งเจียบได้มากเท่าใด ก็จะสามารถอยู่กับผู้รับบริการได้แนบสนิทเป็นเนื้อเดียวกันเท่านั้น ยกตัวอย่าง เช่น ตามพูดว่า “พืหลี หนูหิว” และ พืหลีตอบว่า “ตามหิวเหรอ” ด้วยท่าที่ น้ำเสียง ความเอื้ออาทรที่สอดคล้องกับผู้ส่งสารมา คือผู้รับบริการส่งคำพูดอาภักดิ์กับกิริยาใดมา นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องเข้าไปเชื่อมในระดับเดียวกับเขา ทั้งน้ำเสียง สายตา เนื้อหาสาระเรื่อง ไม่มากไม่น้อยไป พอดิบพอดี ไม่ปล่อยให้สิ่งที่เขาส่งมาหล่นอยู่ตรงนั้น ต้องต้อนรับก่อน การเชื่อมมีทั้งรับเข้ามาและสื่อออกไปด้วยถ้อยคำ ท่าที่ ที่แสดงให้เห็นให้ผู้รับบริการรับรู้ว่ามีผู้ให้การปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับบริการอย่างชัดเจน เมื่อเชื่อมไปเรื่อย ๆ ผู้รับบริการจะเล่ามากขึ้นเรื่อย ๆ ลึกลงไปเรื่อย ๆ

ฐานของการเชื่อมได้อย่างสนิทนี้ อาศัยใจที่ฝึกมาในระดับหนึ่ง จนอยู่ในภาวะของไตรสิกขาอย่างสมบูรณ์ การปรากฏของมรรคมืดองค์ 8 พร้อม จนสามารถอยู่ร่วมกับผู้รับบริการได้อย่างสนิทที่สุด ดังคำกล่าวที่ว่า

“นักจิตวิทยาการศึกษา ละทิ้งตน คือการปฏิบัติธรรมขั้นสูง ด้วยการมีสมาธิเต็มที่ทำให้เกิดการรับรู้ที่ชัดเจนหรือปัญญา ว่าใจของผู้รับการปรึกษาเป็นอย่างไร เป็นการฟังอย่างลึกลับที่สุด ใจนักจิตวิทยาการศึกษาจะเป็นหนึ่งเดียวกับผู้รับการปรึกษา เมื่อนั้นภาวะไตรสิกขาที่เกิดขึ้นอย่างพร้อมเพรียง ไปสู่มรรค สุนิโรธ เป็นภาวะจิตใจที่สงบ อ่อนโยน เคลื่อนไปพร้อมกับผู้รับการปรึกษา ๆ จะรู้สึกได้ว่า เข้าใจเขามาก เพราะรับรู้เขาได้หมด เมื่อรับรู้หมด ก็สามารถสื่อให้เขารับรู้ได้ว่า เขาเป็นอย่างไร” (โสริช โพธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ช: 48-49)

นอกจากนั้นยังได้อธิบายถึงความสำคัญของ สมาธิ ต่อการอยู่ร่วมกับผู้รับการปรึกษาว่า

“สมาธิ สร้างสายใยของสัมพันธภาพ เรียกว่า get in touch แปลว่า ไปใส่ใจสัมผัสกับ ทำให้เกิดการรับรู้ที่ชัดเจน ถ้าดมดอกไม้ ก็หอมที่สุด ฟังเสียงนก ก็ชัดที่สุด เพราะที่ชัด” (โสริช โพธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ช: 49)

โดยยกตัวอย่างความสำคัญอันล้ำลึกของคำว่า สมาธิ ด้วยการเปรียบเทียบกับ การเคลื่อนไหวว่า

“ถ้าท่านเคลื่อนไหวให้ทันความเคลื่อนไหว ท่านจะไม่เคลื่อนไหว”

นั่นหมายถึง ถ้าเราเคลื่อนไหวทัน เราก็จะนิ่ง ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในการทำหน้าที่วิธีหนึ่งของสมาธิที่นำมาใช้ในการปรึกษาคือ การทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด การช่วยเหลือผู้อื่นคือการทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ตามหน้าที่ตน เมื่อนั้นจิตใจของนักจิตวิทยาการศึกษาจะสงบจากความกดดัน ไม่ว่าจะมีความกังวลใจใด ๆ ความต้องการความสำเร็จ ซึ่งแนวคิดเช่นนี้จะนำไปจิตเป็นอิสระ สงบ แน่วแน่ต่อเป้าหมาย และการฝึกที่ง่ายที่สุด คือ ตามลมหายใจ (โสริช โพธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ช: 28)

นอกจากนั้น โสริช โพธิแก้ว ยังได้กล่าวถึงคุณภาพของ Encounter ของ Rogerian ที่นำมาใช้เชื่อมกับบริบทพุทธธรรมในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธว่า

“Encounter เป็นศัพท์ของ Joseph Mareno แปลว่า Psychological touching หรือ การสัมผัสด้วยจิตใจ สัมผัสด้วยหัวใจ เป็นช่วงที่น่าจดจำ เป็นช่วงที่มีความหมายตลอดชีวิต แม้จะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ แต่รอยสัมผัสนั้นจะมีต่อคนนั้นไปตลอดชีวิต การสื่อสารด้วย

หัวใจ บางที่ไม่ต้องพูด แต่ว่า มันคือการบอกทั้งหมดของหัวใจให้คนอื่นรับรู้ได้ เป็นแสงสว่างให้กับผู้อื่นได้ในยามมืดมน ช่วงขณะหนึ่งก็ยังมี จะทำได้ดี ต้อง ไม่นึกถึงตนเองเลย แต่เราจะตีความกับความเคลื่อนไหวข้างหน้าอย่างเต็มที่ เหมือนที่เราอยู่กับความจริงได้อย่างเต็มที่ รับรู้สีหน้า ท่าทาง ถ้อยคำ เรื่องราวได้อย่างเต็มที่” (โสริช โปธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ข: 57)

การเชื่อมสมาน เปรียบเสมือนการเดินทางไปด้วยกันกับผู้รับการปรึกษาที่ละก้าว การสื่อว่าฉันยินดีเป็นเพื่อนเธอ แม้จะยังไม่เห็นโจทย์ชัดเจน แต่ก็เป็นกรร่วมทางไปในที่ ๆ ต่างไม่รู้เหมือนกัน การเชื่อมสมาน จึงเป็นรากฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ดีที่สุด ที่อยู่บนสัมพันธภาพที่ดีที่สุด คือ เต็มไปด้วยความไว้วางใจ ถ้าผู้รับการปรึกษารู้สึกว่านักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นที่ไว้วางใจได้ เขาก็จะไว้วางใจให้ข้อมูลความรู้ลึกของเขาทั้งหลายทั้งปวง เขาก็จะค่อย ๆ นำเสนอทีละขั้นตอน นักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะชัดเจนในการที่จะเอื้อเพื่อการแก้ไขให้แกผู้รับการปรึกษา ดังนั้น การเชื่อมสมานจึงเป็นฐานที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาและในการรักษาอย่างมาก (โสริช โปธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ข)

2. การพินิจรอยแยก (Identify Split) คือ การค้นหารอยแยกระหว่าง ชอบ กับจริง ในใจของผู้รับการปรึกษา เช่น อยากให้พ่อรัก แต่จริงคือ พ่อรักน้องมากกว่า หรือเรียกว่า โจทย์แต่ใช้ว่ารอยแยกนั้นจะปรากฏมาให้เห็นได้อย่างชัดเจนในทันทีหรือเมื่อเริ่มแรกทำงาน นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องอาศัยการติดตามเรื่องอย่างละเอียดอ่อนที่สุด ด้วยการรับรู้ที่ชัดเจนที่สุด ซึ่งต้องอาศัยภาวะของไตรสิกขาในตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษา ความเจียม ความคมกริบที่สุดของปัญญา ดังคำกล่าวที่ว่า

“เราต้องค้นหาเพราะมันไม่ปรากฏให้เราเห็นอย่างทันที มันถูกปกคลุมด้วย กลไกการป้องกันตัวเต็มไปหมด ดังนั้นในแง่ของการรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษา จะต้องละเอียดและคมกริบ ซึ่งต้องอาศัย ปัญญา ศีล สมาธิ อย่างล้ำลึก” (โสริช โปธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ข: 72)

กล่าวคือเวลาที่คนมีความกังวลอาจไปอยู่กับอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตก็ได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องจรมืดผ้าตัดให้ตรงโจทย์ ซึ่งหมายถึง จะต้องมีความละเอียดมาก จะต้องเข้าใจโจทย์ที่พลิกแพลงให้ชัดว่าคืออะไร ถ้าเป็นโจทย์จริง ๆ น้ำหนักจะตกตรงนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะทราบและจัดการกับตรงที่มีน้ำหนัก ซึ่งอาศัยสติปัญญาที่แหลมคม สิ่งที่มาหนุนเสริมการทำงานก็คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องอาศัยความรู้ในปรัชญาชีวิตต่าง ๆ

เข้าใจเรื่องเกี่ยวกับชีวิตอีกมาก เช่น แม่กังวลห่วงลูก เพราะแม่ไม่เข้าใจชีวิตว่าทุกคนต้องเผชิญกับความกังวลใจในการเรียนรู้ชีวิต ซึ่งเป็นวิถีที่ลูกจะเรียนรู้เพื่อการเติบโต ออกงาม พึ่งเข้าใจว่า โจทย์ใครก็ของคนนั้น ความทุกข์ของคนไหนก็เพียงพอแล้วสำหรับคนนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องเข้าใจประโยคต่าง ๆ เช่นนี้ ซึ่งได้จากการอ่านปรัชญาหรือแนวทางชีวิตต่าง ๆ ส่วนหนึ่ง (โสรัจ โภธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ข: 80)

เมื่อเห็นโจทย์ของเขาอย่างชัดเจนแล้ว ก็ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ช่องให้เขาเห็นรอยแยกนี้ด้วย เมื่อเขาพิจารณาตาม คือ น้อมนำมาพิจารณาหรือโยนิโสมนสิการขณะที่จิตเยียบ มีสมาธิตามเส้นทางที่นักจิตวิทยาการศึกษาพามา เขาก็จะเห็นรอยแยกนี้ชัดเจนโดยปราศจากเมฆหมอกมัวบังไว้ เหมือนตอนแรก ๆ ที่คุยกัน เพราะท่าทีของนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีสัมมาทิฐิที่มีความอ่อนโยน เข้าอกเข้าใจ ยอมรับ เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อเขานั้น มากน้อย ๆ ทดแทนสิ่งแวดล้อมแบบเก่า ๆ ที่เขามีมา ความมีเสรีโนจิตใจก็บังเกิดขึ้น พลังปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ของเขาก็บังเกิดขึ้นได้ตามมา

3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ ภาวะที่ผู้ให้การปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา เมื่อผู้ให้การปรึกษาเห็นปมแห่งความทุกข์นั้นๆ แล้วจึงอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้ง พาให้ผู้รับการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) เพื่อให้เขามีปัญญามั่นคงขึ้น มีความเข้มแข็งแห่งสติและสมาธิมากขึ้น จนพินมาอยู่กับความจริงได้อย่างอึดอึด

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ดี จะให้ผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของการแก้ไขโจทย์ เช่น “ถ้าแม่เป็นลูกบ้าง อยากให้แม่อยู่ด้วยอย่างไร” เป็นประโยคที่ค่อย ๆ ให้เขาได้ร่วมคิด เป็นศูนย์กลางของการใช้ปัญญาที่จะแก้ไขโจทย์ของเขาด้วยตัวเขาเอง หมายความว่า นักจิตวิทยาการศึกษาได้จัดบันได จัดบันไดให้เขาค่อย ๆ ก้าวเดิน จนเขาบอกว่าเข้าใจแล้ว (โสรัจ โภธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ข)

การตัดสินใจอย่างไรขึ้นอยู่กับความชัดเจนของเขา หน้าที่นักจิตวิทยาการศึกษา คือ พาผู้รับการปรึกษาจากภาวะอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ จากปฏิจสมุปบาทไปสู่มรรคมงคล 8 จึงเรียกภาวะสุดท้ายว่า realization การเห็นความจริงตามที่มีมันเป็นจริง สนิทกับความจริง ๆ โจทย์เป็นอย่างไรเอง จึงใช้คำว่า *insight*

2.5 กระบวนการที่เกิดขึ้นในผู้รับการปรึกษา

การเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธดังที่กล่าวไปข้างต้น จะช่วยเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับการปรึกษา โดยการนำผู้รับการปรึกษาจากภาวะของความทุกข์

ในขณะนั้น (psychological unhealthy) ไปสู่ภาวะการฟื้นฟู (ในเรื่องนั้น ขณะนั้นของเขา) (psychological healthy) กระแสการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับการปรึกษาประกอบด้วย

การสังเกต (Awareness) คือการที่ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้และใส่ใจในตนเองถึงสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่ หรือกำลังรู้สึก หรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่ ผู้รับการปรึกษามักจะไม่ค่อยได้ตระหนักรู้ในตนเอง เมื่ออยู่ในกลุ่มกระบวนการกลุ่มจะเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาค่อย ๆ สังเกต อาจจะใช้คำถาม ความเจ็บ สบายตา ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ หรือเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นที่ชวนให้หันกลับมาสังเกตตนเองมากขึ้น

การสำรวจ (Exploration) คือการที่ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มสำรวจตนเอง ค้นหาตนเอง และทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ซึ่งปกติผู้รับการปรึกษาอาจจะไม่ค่อยได้ตระหนักถึง ไม่ค่อยได้หยิบยกมาพิจารณา เพราะการพูดถึง หรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้นอาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือความละอาย หรืออาจจะเป็นเพียงเพราะหลงลืมไป แต่เมื่อผู้รับการปรึกษามาอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยจากการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้หวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้น ๆ หรืออาจรู้สึกมั่นใจที่จะพูด ที่จะนำประเด็นในใจนั้นมาตรวจดูอีกครั้ง

การตรวจพิจารณา (Examination) คือการที่ผู้รับการปรึกษาได้ตรวจสอบระหว่างประเด็นในใจกับความเป็นจริงของชีวิต ว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการเอื้อปฏิสัมพันธ์ จะเป็นการขยายมุมมองของผู้รับการปรึกษาให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ความเห็น หรือทัศนคติที่เคยคับแคบที่เคยเห็น เคยรับรู้เพียงมุมเดียวจากใจที่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะถูกขยายให้เห็นกว้างขึ้น มองเห็นชัดเจนขึ้น ผู้รับการปรึกษาก็จะตระหนักว่าตนเองนั้นมีความเห็น มีทัศนคติก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไรบ้าง

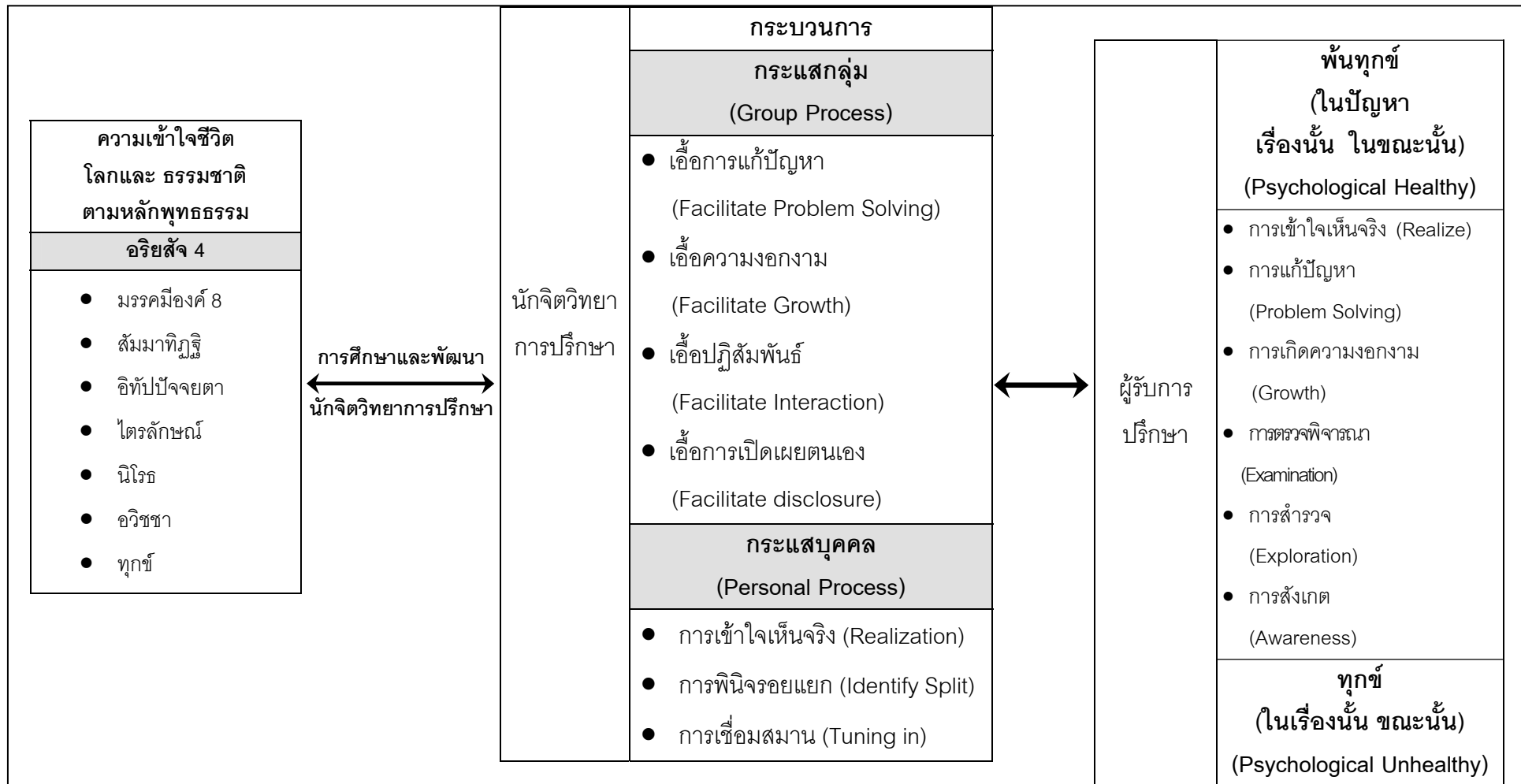
การเกิดความงอกงาม (Growth) คือการที่ผู้รับการปรึกษาได้มีความเข้าใจโลกชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้น ตามจริงมากขึ้น อันเกิดจากการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้หยิบยกประเด็นในชีวิตของผู้รับการปรึกษาที่ตึงตัง ที่น่าชื่นชมมาทำให้มีคุณค่าช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับการปรึกษาให้มารับรู้ในส่วนที่ตึงตัง มากกว่าจะไม่ยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือการที่ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจปัญหาที่เป็นประเด็นค้างใจ และสามารถเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัวของเขาเองด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการแก้ปัญหาจากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษา

แนวพุทธได้เชื่อมสมานกับผู้รับการปรึกษา และนำไปให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณารอยแยกระหว่างความเป็นจริงกับความคาดหวังที่ผู้รับการปรึกษายึดมั่น และนำไปให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจเห็นจริง (Realize) ในปมประเด็นปัญหานั้น ๆ

การเข้าใจเห็นจริง (Realize) คือการที่ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจความทุกข์ในเรื่องนั้น ๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะจิตใจที่โล่ง โปร่ง และสงบ และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด

รายละเอียดดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แสดงรูปแบบพลวัตและการผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธในกระบวนการกลุ่มและบุคคล
(Dynamic and integrated model of Buddhist Counseling for group and individual)
(ที่มา: ไสริช โพธิแก้ว, 2550)

2.6 ความเหมือนและความแตกต่างระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นวิวัฒนาการทางความคิดที่เป็นผลสืบเนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาบนฐานแห่งซีกโลกตะวันตกเพื่อมุ่งรักษามนุษย์บนซีกโลกตะวันออก การทำความเข้าใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงจำเป็นต้องอาศัยฐานแห่งการทำงานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในซีกโลกตะวันตกโดยเฉพาะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางซึ่งเป็นแนวคิดของ Rogers ที่เป็นฐานการทำงานช่วยเหลือบุคคลผู้มีภาวะทุกข์ใจอย่างได้ผลดียิ่งในโลกระหว่างตะวันตก ดังนั้น การแสดงความเหมือนและความแตกต่างระหว่างแนวคิด 2 นี้ ผู้วิจัยจึงไม่ได้มุ่งเปรียบเทียบ แต่แสดงให้เห็นความต่อเนื่องของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาบนฐานแห่งซีกโลกตะวันออกมาบนฐานแห่งซีกโลกตะวันออกเท่านั้น โดยนำเสนอจุดเน้นของแต่ละทฤษฎีใน 3 ประเด็นต่อไปนี้

- 1) แนวคิดหลักและเป้าหมายของการปรึกษา
- 2) นักจิตวิทยาการปรึกษา
- 3) กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1) แนวคิดหลักและเป้าหมายของการปรึกษา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เชื่อว่า โดยธรรมชาติแล้วบุคคลมีแนวโน้มที่จะพัฒนาอินทรีย์ไปสู่ความงอกงามสมบูรณ์ (actualizing tendency) แต่การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอาจทำให้บุคคลเกิดปัญหาหรือวิตกกังวล ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง เขาอธิบายว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เนื่องจากบุคคลเกิดความไม่สอดคล้อง (incongruence) ระหว่างโครงสร้างของตน (self-structure) กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง (experience) ซึ่งหมายถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างความนึกคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์จริงที่ตนรับรู้ ทำให้บุคคลได้รับการคุกคามทางจิตใจ เพื่อหลีกเลี่ยงจากภาวะนั้นบุคคลจึงต้องใช้กลไกป้องกันตัว (defense mechanism) เพื่อบิดเบือนการรับรู้ประสบการณ์ของตนให้สอดคล้องกับความนึกคิดของตน ซึ่งความเป็นจริงแล้วภาวะการคุกคามยังมีอยู่แต่บุคคลป้องกันตนเองได้ โดยการรับรู้ที่เข้มงวดตายตัว (rigidity) ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม ปรับตัวไม่ได้ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่สามารถรับความเป็นจริงได้ มองโลกในแง่ร้าย กล่าวโทษตนเองและผู้อื่น ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลและอาจนำไปสู่อาการทางจิตและประสาทได้

จุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นการเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ลดความรู้สึกถูกคุกคามลง ลดการป้องกันตนเอง ยอมรับต่อประสบการณ์ที่เป็นจริงมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่ความสอดคล้องระหว่างตน (self) กับประสบการณ์จริง (experience) เพื่อการพัฒนาไปสู่การเป็นบุคคลผู้มีชีวิตเต็ม (fully functioning person) (Rogers, 1951: 483-532)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) อาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ 4 ซึ่งครอบคลุมสังขธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง หรือ มิจฉาทิฏฐิ ทำให้มีชีวิตที่ไม่ถูกต้องตามมา ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือ สัมมาทิฏฐิ จะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขตามมา

ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้ เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ คือ ความเข้าใจในหลักอิทัปปัจจยตา คือ การเกิดขึ้นของทุกสิ่งอันเนื่องจากเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน ทำให้เกิดขึ้น หรือสูญสลายไป และความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ คือ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของความแปรเปลี่ยน (อนิจจัง) ความไม่คงอยู่ตลอดไป (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของสรรพสิ่งทั้งหลาย

จุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือการพาคนจากทุกข์ ไปสู่ความสงบสุข ซึ่งเปรียบเสมือนกระบวนการจัดระเบียบพาคนกลับสู่วิถีธรรมชาติอีกครั้ง คือกลับสู่ความเข้าใจตามความเป็นจริง จนสามารถดำรงอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริงได้ (โสรัศรี โพบิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ก)

พบว่าแนวคิดพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มองว่ามนุษย์มีศักยภาพที่จะงอกงามอยู่ในตัวเอง แต่ถ้าได้รับการยอมรับอย่างมีเงื่อนไข เขาจะบิดเบือนหรือปฏิเสธที่จะรับรู้ตนได้ตามความเป็นจริง ความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างตนและประสบการณ์ดังกล่าวนี้ ทำให้รู้สึกถูกคุกคามและเป็นอุปสรรคเข้ามาขัดขวางการงอกงามของมนุษย์ การปรึกษาจะช่วยให้มนุษย์จัดอุปสรรคนั้นและคืนสู่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างตนกับประสบการณ์ เกิดความงอกงาม มีชีวิตเต็มได้อีกครั้ง

ส่วนแนวคิดพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อาศัยพุทธธรรมเป็นฐาน มองว่าธรรมชาติของมนุษย์คือธรรมชาติความจริงที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) อันเนื่องกับเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (อิทัปปัจจยตา) ความไม่เข้าใจความจริงนี้ เข้าไปยึดที่สิ่งที่ยึดไม่ได้ จึงเกิดความทุกข์ตามมา การปรึกษาจะช่วยให้มนุษย์เข้าใจความจริงอย่างถูกต้องและคืนสู่ธรรมชาติอีกครั้ง

สรุปว่าแนวคิดพื้นฐานและเป้าหมายการปรึกษาของทฤษฎีทั้งสองอยู่คนละฐาน คือการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเน้นความสอดคล้องในตนคือรับรู้ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตน รับรู้ตนได้ถูกต้องตามจริงนำไปสู่การพัฒนาตนได้เต็มที่ตามศักยภาพ ตัดสินใจ และนำพาชีวิตของตนเองได้ อยู่ในกระบวนการของการเติบโตและงอกงาม มีชีวิตเต็ม เพื่อจะอยู่กับโลกปัจจุบันได้อย่างกลมกลืน ส่วนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Rowan, 1983) เน้นการยกระดับความเข้าใจตามความเป็นจริง ด้วยการละความยึดที่ไม่ถูกต้อง เพื่อไปสู่ความกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิต ของธรรมชาติ

2) นักจิตวิทยาการปรึกษา

การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกล่าวถึงประสิทธิภาพของสัมพันธภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาขึ้นอยู่กับลักษณะบุคลิกภาพและทัศนคติของนักจิตวิทยาที่สำคัญ 3 ประการ คือ (Corey, 2001: 177-179; Rogers, 1980) 1) การมีความสอดคล้องในตนเองและมีความจริงใจ (congruence and genuineness) 2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) 3) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (accurate empathic understanding) ซึ่งมาจากทัศนะพื้นฐานในการมองมนุษย์ว่า ทุกคนมีศักยภาพที่จะเติบโตและพัฒนาได้ถ้ามีบรรยากาศที่เอื้อ ทัศนะเช่นนี้มีผลต่อท่าทีของนักจิตวิทยาที่สื่อแสดงต่อผู้รับการปรึกษาอย่างสอดคล้อง จริงใจ ร่วมรู้สึก และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขต่อผู้รับการปรึกษาเป็น มีผลต่อความรู้สึกอิสระในใจของผู้รับการปรึกษาที่จะสำรวจ ตรวจสอบตนเอง จนค้นพบตัวตนที่แท้จริง ในที่สุด และการที่นักจิตวิทยาจะสื่อแสดงคุณลักษณะเช่นนี้ได้ ไม่ใช่เรื่องง่าย จะต้องผ่านการบ่มเพาะตนเองให้มีทัศนะที่ว่าได้อย่างแท้จริง

ส่วนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นการบ่มเพาะความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงในเรื่องของการเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) ที่เนื่องกับเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (อิทัปปัจจยตา) หรือ “ปัญญา” ในตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ส่งผลต่อท่าทีในการดำรงชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริงของธรรมชาติซึ่งต้องอาศัย *ปรโตโฆสะ* หรือปัจจัยภายนอก คือการชี้แนะของครูอาจารย์ การเรียน ตำราต่าง ๆ และ *โยนิโสมนสิการ* หรือ ปัจจัยภายใน คือการน้อมนำสิ่งนั้นมาพิจารณาอย่างมีสติจนเกิดความเข้าใจตามจริงไป มีผลต่อการวางท่าที การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นประสิทธิภาพของการปรึกษาก็ผ่านคุณภาพใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ยกระดับตนเองนั่นเอง (โสริช โภธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ก)

พบว่าการศึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเน้นคุณภาพของนักจิตวิทยาที่มีความสอดคล้องในตน การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขที่จะเอื้อสัมพันธภาพแห่งการศึกษาให้มีประสิทธิภาพได้

ส่วนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นคุณภาพของ "ปัญญา" ที่เข้าถึงความเข้าใจหลักสัจธรรม ที่ส่งผลต่อภาวะไตรสิกขาในตัวนักจิตวิทยาการศึกษา ในการดำรงตนในชีวิตจริงและในการศึกษา เป็นสิ่งเอื้อให้การศึกษามีประสิทธิภาพ

สรุปว่าคุณภาพของนักจิตวิทยาการศึกษาของทฤษฎีทั้งสองอยู่คนละฐาน คือ การศึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเน้นคุณภาพของความสอดคล้องในตน การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของนักจิตวิทยาการศึกษากายใต้พื้นฐานการมองว่ามนุษย์มีศักยภาพที่จะเติบโตได้ด้วยตนเอง ส่วนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้น "ปัญญา" ที่เข้าถึงความเข้าใจหลักสัจธรรม ที่ส่งผลต่อภาวะไตรสิกขาในตัวนักจิตวิทยาการศึกษา

3) กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา

การศึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ด้วยทัศนคติที่มองว่ามนุษย์ออกมาได้ด้วยตนเองเพียงแต่สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อความงอกงามของผู้รับการศึกษานักจิตวิทยาการศึกษา ด้วยความสอดคล้องกลมกลืนในตน ความจริงใจ การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เอื้อให้เกิดสัมพันธภาพแห่งความอบอุ่น ปลอดภัย น่าไว้วางใจ จนผู้รับการศึกษาก่อเกิดความสอดคล้องกลมกลืนและเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง (Rogers, 1957: 95-103; Capuzzi and Gross, 1991: 101-102; Corey, 2001: 175, 472-473)

ส่วนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ด้วยความเข้าใจว่าทุกข์เกิดจากความไม่เข้าใจตามจริง นักจิตวิทยาวิทยาการศึกษาอาศัย "ปัญญา" ของตนในภาวะของไตรสิกขาที่ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา พาผู้รับการศึกษามาจากทุกข์ ไปสู่ความสงบสุข โดยอาศัยหลักธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ 4 เป็นแผนที่นำทาง ซึ่งอาศัยการทำงานต่อไปนี้ 1) การเชื่อมสมาน (tuning in) 2) การพิจารณาแยกแยะ (identify split) 3) การเข้าใจเห็นจริง (realization) พาให้ผู้รับการศึกษามาจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) อยู่กับความจริงได้อย่างสงบมั่นคง (โสรัจ โภธิแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ก)

พบว่ากระบวนการศึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเน้นการมีความสอดคล้องในตน การแสดงความจริงใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกต่อผู้รับการศึกษานักจิตวิทยาการศึกษาเป็นส่วนสำคัญที่เอื้อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เอื้อสัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับการศึกษาก่อเกิดความสอดคล้องกลมกลืนและเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง

ส่วนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นการใช้ “ปัญญา” ของนักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าไปช่วยยกระดับ “ปัญญา” ของบุคคล โดยเน้นที่ ใจทย์ คือความไม่เข้าใจ สู่ความเข้าใจ หรือ “ปัญญา” ตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งมีการเชื่อมสมานหรือ สมานตตตา เป็นการเชื่อมกับใจทย์หรือระดับความเข้าใจของบุคคล

สรุปว่ากระบวนการปรึกษาของทฤษฎีทั้งสองอยู่คนละฐาน คือการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเน้นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อความองงามให้บุคคลมีความเข้าใจและยอมรับตนได้ตามความเป็นจริงโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางคือทำความเข้าใจความคิด ความรู้สึกของบุคคลอย่างที่เขาคิดและรู้สึก ผ่านการยอมรับบุคคลอย่างไม่มีเงื่อนไขและความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ส่วนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นการยกระดับ “ปัญญา” ของบุคคล โดยใช้การเชื่อมสมานเป็นสื่อ

สำหรับการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกของทฤษฎีการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และการเชื่อมสมานของทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้พอจะกล่าวได้ว่าไปไหนทำนองเดียวกันได้ แต่การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกของทฤษฎีการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเน้นสัมพันธภาพของการปรึกษาที่มีเงื่อนไขที่สำคัญ 3 ประการที่ประกอบกันของนักจิตวิทยาการปรึกษา ได้แก่ ความสอดคล้องในตน การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ส่วนการเชื่อมสมาน หรือ “สมานตตตา” ของทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้เน้นใจทย์หรือระดับปัญญาของบุคคลเป็นแผนที่ในการเดินทางจากทุกข์สู่พ้นทุกข์ โดยอาศัย “ปัญญา” ของนักจิตวิทยาการปรึกษาไปยกระดับ “ปัญญา” ของผู้รับการปรึกษาไว้อย่างชัดเจน

3. ปัญญา

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัญญาในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เริ่มต้นค้นคว้าปัญญาจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (primary source) จากนั้นผู้วิจัยจึงได้นำข้อค้นพบของปัญญาที่ได้จากพระไตรปิฎกและอรรถกถานั้นมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ นิยามเป็นปัญญาที่ใช้ในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีหลักพุทธธรรมเป็นฐานการทำงานเหมือนกัน ดังนั้น การนำเสนอการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัญญา ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอปัญญาโดยเริ่มจากแหล่งที่มาคือพระไตรปิฎก จากนั้นจึงขอนำเสนอปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

3.1 ปัญญาในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงคำว่า “ปัญญา” ใ้เกือบทุกเล่มซึ่งมีความหมายที่กว้างขวางและลึกซึ้ง ดังนั้น ในการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัญญาในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอทบทวนปัญญาในพระไตรปิฎกในส่วนที่สอดคล้องกับบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่กล่าวถึงปัญญาที่เกิดขึ้นหลังความทุกข์ภายในใจหมดลง ณ ขณะนั้น ปัญญาลักษณะเช่นนี้เป็นปัญญาที่มองเห็นความเป็นจริงของชีวิต ส่วนปัญญาในรูปแบบอื่น ผู้วิจัยมิได้นำมากล่าวไว้ใน การทบทวนเอกสารครั้งนี้

3.1.1 ความหมาย

ปัญญาคือความรู้ในปัจจุสมุปบาทสายสมุททวาร ครอบุ้ปัจจุสมุปบาทสายนิโรธวาร เห็นความเกิดและความดับอันประเสริฐ เห็นชอบตามความเป็นจริงว่าสังขารเป็นของไม่เที่ยง เห็นเบญจขันธ์อันชอบ ตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันใดอันหนึ่ง ทั้งที่ล่วงไปแล้ว ทั้งที่ยังไม่มาถึง ทั้งเกิดขึ้นเฉพาะในบัดนี้ ที่เป็นภายในก็ดี ที่เป็นภายนอกก็ดี หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี เลวกก็ดี ประณีตก็ดี ในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี ทั้งหมดก็เป็นแต่รูปเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั้น นั้นไม่ใช่ตนของเราตั้งนี้จึงพ้นแล้ว เพราะไม่ถือมั่น รวมถึงรู้เหตุเกิด เหตุดับ คุณ โทษและอุปายเป็นเครื่องออกไปแห่งผัสสาตนะทั้ง 6 ตามความเป็นจริงแล้วหลุดพ้นได้ด้วยไม่ถือมั่น สำรอกอวิชชาได้ เห็นสังขารทั้งปวงไม่เพียงสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เห็นอริยสัจ 4 เห็นอาสวะ เหตุให้เกิดอาสวะ ความดับอาสวะ และปฏิบัติทาเครื่องให้ถึงความดับอาสวะ เกิดสัมมาทิฐิ (ที.ม. 10/39/29-32; ที.ม. 10/40/32-34; ที.ปา. 11/302/237; ที.ปา. 11/357/281-282; ที.ปา. 11/411/295; ม.ม. 13/31/24-25; ม.ม. 13/577/394-395; ส.ม. 19/875/217; ที.ปา. 11/442/309; ม.ม. 12/401-402/306-307; ม.ม. 12/445/334-335; ม.อ. 14/41/33; อ.จ. เอกก. 20/275/69; ม.ม. 12/291/199-200; ข.จ. 30/99/26; อ.ภ.สง. 34/31/30)

จากความหมายของปัญญาในพระไตรปิฎกข้างต้นสรุปได้ว่า ปัญญา คือ ความเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ สภาวะที่หลุดออกจากความทุกข์ ความเข้าใจธรรมชาติความเป็นไปของชีวิต และสรรพสิ่งรอบตัว ความเข้าใจที่ถูกต้องเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง ไม่มีสิ่งใดคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง และอยู่ได้ด้วยตัวของมันเองโดยไม่อิงอาศัยสิ่งใด แต่ทุกสิ่งผันแปรไปตามเหตุปัจจัยที่เอื้ออิงอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ของเรา ของเขา ซึ่งเป็นพื้นฐานของสภาวะใจที่เป็นสุข

บุคคลที่มีปัญญา หมายถึง บุคคลที่รู้ในอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ สมภาวะ คลายความดับทุกข์ และหนทางแห่งการดับทุกข์ เข้าใจในธรรมชาติของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา ทำให้บุคคลนั้นละความยึดมั่นถือมั่นในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนำมาสู่สภาวะใจที่เป็นสุข บุคคลเหล่านั้นจะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นประสพกับความสุข คลายความทุกข์ ในขณะที่ บุคคลที่ไม่มีปัญญายอมเป็นทุกข์ มีจิตใจที่คับแคบ มุ่งหวังประโยชน์ตนเองเป็นที่ตั้ง (ม.มู. 12/494/379-380; ม.อ. 14/626/342-343; ส.ส. 15/258-259/75-76; อ.ญ.ปญจก. 22/157/186; พุ. อิติ. 25/219/228; พุ.ชา. 27/711/162; พุ.ชา. 27/1492/274 ; พุ.อ. 33/138/169; อภิ.ป. 36/151/199/200)

3.1.2 เหตุเกิดแห่งปัญญา

เหตุเกิดแห่งปัญญาในพระไตรปิฎก 45 เล่ม ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ประกอบด้วย หลักธรรมที่สำคัญ 2 ประการคือ การได้กัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการหรือการใคร่ครวญด้วยใจ ที่สงบนิ่งถึงความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งขันธ 5 (อ.ญ.จตุกก. 21/248/279; อ.ญ.สตุตค. 23/92/135-136)

3.1.3.1 กัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร เพื่อนผู้ดีงาม หรือท่านผู้รู้ทั้งหลาย เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดที่ทำให้บุคคลเกิดปัญญาขึ้นได้ (พุ.ชา. 27/2466-2470/445-446)

3.1.3.2 โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการหรือการใคร่ครวญด้วยใจที่สงบนิ่ง เกี่ยวกับความจริงของชีวิตซึ่งประกอบด้วยหลักธรรมหลัก ๆ คือ

1) *ปฏิจจสมุปบาท*: กล่าวถึงหลักความจริงที่ว่า เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ ฯลฯ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมีด้วยประการฉะนี้ ก็เพราะอวิชชาดับด้วยการสํารอกโดยหาส่วนเหลือมิได้ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ ... ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมีด้วยประการฉะนี้ (ส.ม. 19/1577/385; ส.ม. 19/1653/412)

2) *อิทัปปัจจยตา* กล่าวถึงหลักความจริงที่ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้ย่อมเกิด ด้วยประการฉะนี้ เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ย่อมดับ ด้วยประการฉะนี้ (ส.ม. 19/1577/385; ส.ม. 19/1653/412)

3) *ไตรลักษณ์* กล่าวถึงหลักความจริงที่ว่า การเห็นไตรลักษณ์ในขันธ 5 กล่าวคือเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณตามเป็นจริงว่าไม่ใช่ของเรา ไม่เป็นเรา

ไม่ใช่ตนของเรา เห็นสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา(ขุ.ป. 31/659/402)

การใคร่ครวญหลักธรรมที่กล่าวถึงความเป็นจริงของชีวิตเหล่านี้ต้องอาศัย เครื่องมือที่เรียกว่า อริยมรรคมีองค์ 8 (ขุ.ม. 29/221/128/129) อริยมรรคมีองค์ 8 เริ่มต้นด้วยการ มีสัมมาทิฐิหรือการมีความคิดเห็นที่ถูกต้อง และสัมมาสังกัปปะคือความดำริที่ถูกต้อง เป็น เครื่องมือส่วนแรกในอริยมรรคมีองค์ 8 จัดอยู่ในหมวดปัญญา เครื่องมือส่วนแรกนี้ได้อาศัย กัลยาณมิตรหรือปรโตโฆสะเป็นตัวนำให้เกิดขึ้นได้ดังที่กล่าวในตอนต้น นอกจากหมวดปัญญา ปัญญาจะเกิดขึ้นได้หรือเพิ่มพูนขึ้นได้ก็ต้องอาศัยเครื่องมืออีก 2 ส่วนในอริยมรรคมีองค์ 8 คือ หมวดศีล และหมวดสมาธิ เป็นตัวช่วยในการทำงานไปพร้อม ๆ กับหมวดปัญญา ซึ่งตรงนี้ใน พระไตรปิฎกก็ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจน คือ

1) หมวดศีล

การชำระศีลให้บริสุทธิ์เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่ทำให้เกิดปัญญา (ที.สี. 9/193/127)

2) หมวดสมาธิ

ใช้สมาธิ

ในขณะที่กำลังใคร่ครวญถึงความเป็นจริงของชีวิต บุคคลต้องมีจิต เป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว จึงทำให้โน้มน้อมจิตไปเพื่อบริสุทธิ์แจ่มแจ้งเห็นจริงได้ (ที.สี. 9/195/136; ที.สี. 9/195/143)

ใช้ความอดุทธสาหะ

การใช้ความอดุทธสาหะหรือความเพียรในขณะที่ใคร่ครวญด้วยใจที่สงบ นิ่ง (โยนิโสมนสิการ) ถึงความเป็นจริงของชีวิตซึ่งก็คือหลักธรรมไตรลักษณ์ ปฏิจสุมุขปาท อิทปิปัจจยตา และอริยสัจ 4 นั้น มีผลมาจากฉันทะ ฉันทะเองก็มีผลมาจากธรรมที่ควรแก่การเพ่ง ธรรมที่ควรแก่การเพ่งเกิดขึ้นได้เพราะปัญญาเครื่องใคร่ครวญเพื่อความ ปัญญาเครื่องใคร่ครวญ เนื้อความเองก็เกิดจากการฟังธรรม การฟังธรรมก็มาจากการเงี่ยโสตลงสดับ การเงี่ยโสตลงสดับก็ เกิดจากการเข้าไปนั่งใกล้ การเข้าไปนั่งใกล้ก็เป็นผลมาจากการเข้าไปหา และการเข้าไปหาเองก็ เกิดจากศรัทธา (ม.ม. 13/659/456)

3.1.3.3 เกิดปัญญา

การเกิดปัญญาตามความหมายแนวพุทธ หมายถึงการเห็นความจริงของชีวิต ที่เริ่มต้นจากการหลุดออกจากความต้องการ ความปรารถนา ความฝัน ที่แสดงถึงการหลุดออกจากความจริง แล้วเดินทางกลับมาอยู่กับความจริงได้อย่างแนบสนิท สิ่งที่เป็นความจริงของชีวิตที่ได้กลับมาอยู่ได้อย่างแนบสนิทนั้นอย่างที่เราเรียกว่า “เห็น” นั้นในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ดังนี้

1) เห็นไตรลักษณ์ในขั้น 5 กล่าวคือเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณตามเป็นจริงว่าไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตนของเรา เห็นสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เห็นความไม่เที่ยงในรูป ชรา มรณะ ทั้งเป็นส่วนอดีต อนาคตและปัจจุบัน และ และเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันใดอันหนึ่ง ทั้งที่ล่วงไปแล้ว ทั้งที่ยังไม่มาถึง ทั้งเกิดขึ้นเฉพาะในบัดนี้ ที่เป็นภายในก็ดี ที่เป็นภายนอกก็ดีหยาบก็ดี ละเอียดก็ดี เลวกก็ดี ประณีตก็ดี ในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี ทั้งหมด ก็เป็นแต่รูปเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั้น นั้นไม่ใช่ตนของเรา (ช.ป. 31/660-661/403-404; ช.จ. 30/99/26; วิ.มหา.4/22/23; ม.ม. 12/401-402/306-307)

2) เห็นปฏิจจสมุปบาทสายสมุทัยวารและนิโรธวาร (ช.จ. 30/99/26)

3) เห็นอริยสัจ 4 เห็นอาสวะ เหตุให้เกิดอาสวะ ความดับอาสวะ และปฏิบัติภา เครื่องให้ถึงความดับอาสวะ (ช.จ. 30/99/26)

3.2 ปัญญาที่ใช้ในงานวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ “ปัญญา” ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมานั้น ผู้วิจัยพบว่า นิยามของปัญญาในพระไตรปิฎกนั้นเป็นหลักพุทธธรรมนั้นกว้าง ลึก และเข้าถึงได้ด้วยเครื่องมือทางพุทธศาสนาที่เรียกว่าสมถะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้น เพื่อให้เข้ากับบริบทของเครื่องมือทางจิตวิทยาในการพัฒนาปัญญาคือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอนิยามความหมายของปัญญาในบริบทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังนี้

3.2.1 ความหมายของปัญญา

ปัญญาเป็นภาวะของจิตใจที่มีคุณภาพสูง เป็นภาวะรู้สิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง เป็นความเข้าใจความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน ทำให้วางใจ วางท่าที่ที่ถูกต้อง เหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นจริง และเป็นเครื่องปกป้องรักษาบุคคลนั้นจากความทุกข์ใจได้ ดังคำกล่าวของพระพุทธองค์ที่ว่า

“ปัญญาคือการเห็นชอบตามความเป็นจริงว่าสังขารเป็นของไม่เที่ยง (ที.ปา.11/442/309) เป็นของประเสริฐ นำสัตว์ออกจากทุกข์ได้ เป็นทางสิ้นทุกข์โดยชอบ (ม.มู.12/186/111)

ในการศึกษาครั้งนี้ให้นิยามคำว่า **ปัญญา** หมายถึง ความเข้าใจที่ชัดเจนตามความเป็นจริงในเรื่องที่ปริกษา เข้าใจว่าทุกข์เกิดจากอะไร ต้องการให้เป็นอย่างไร ทำอะไรได้บ้าง ควรทำอย่างไร เมื่อขจัดต้นตอแล้ว ความคลายทุกข์ก็มีมาเอง มีอาการของโปร่ง โล่ง และอยู่กับความจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งอยู่ในระดับโลกีย์ปัญญาเท่านั้น

ชีวิตของมนุษย์จะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับปัญญาหรือเข็มทิศชีวิตของบุคคลนั้น ผู้ขาดปัญญาจะนำมาซึ่งความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ ความกระวนกระวายใจ แก่ตนเองและผู้อื่น มีชีวิตที่เปรียบประดุจอยู่ในความมืดของความรู้ ดังคำกล่าวของพระพุทธองค์ที่ว่า

“บุคคลผู้ไม่มีปัญญาย่อมเป็นทุกข์ เดือดร้อน มีความคับแค้น มีความเร่าร้อน อยู่ทุกเมื่อ”(ขุ. อิติ. 25/219/228)

ในขณะที่เดียวกันผู้มีปัญญาซึ่งเปรียบประดุจผู้มีแสงสว่างแห่งชีวิตนั้น ปัญญาจะนำพาบุคคลให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่นำทุกข์ ความเบียดเบียนให้แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นประโยชน์แก่โลก แก่สังคม ดังคำกล่าวของพระพุทธองค์ที่ว่า

“บุคคลผู้มีปัญญาทราบชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (อภิ.ป. 36/151/199/200) เป็นคนตั้งใจไว้ชอบ กล่าววาจาชอบ กระทำกิจการงานชอบด้วยกาย สดับมาก และกระทำกรรมเป็นบุญไว้ในชีวิต (ขุ. อิติ. 25/249/254-255) มีใจอนุเคราะห์ กรุณา ทำผู้อื่นให้หลุดพ้นจากความเศร้าโศกได้”(ขุ.ชา. 27/711/162; ขุ.ชา. 27/1492/274)

ความรู้ทั่วหรือทราบชัดนี้ รวมไปถึงการรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องตามจริงของสิ่งต่าง ๆ รู้ว่าจะนำไปใช้ประโยชน์หรือแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์ได้อย่างไร ทำให้เลือกดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ทำให้ชีวิตเป็นทุกข์

นอกจากนั้นพึงสังเกตคำว่า “รู้” นี้ มิใช่ความรู้ แต่เป็น การเห็น เข้าใจ อย่างทะลุปรุโปร่ง ถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อให้เข้าใจจึงขอยกตัวอย่างกรณีต่อไปนี้

“แต่พวกเราก็มีความทุกข์ใจจากความคิดว่า ทำไมคนอื่นไม่มาช่วยกันทำงานส่วนรวม ทำไมจึงเป็นแต่ตนเท่านั้นที่คิดได้ (อวิชชา) แม้จะมีความสุขจากงานที่ทำด้วยความรักและเสียสละ แต่ไม่ทำให้มีความสุขใจอย่างแท้จริง แต่ภายหลังแล้วได้เข้าใจว่า คนไม่เหมือนกัน เห็นความสำคัญกับเรื่องแต่ละเรื่องไม่เหมือนกัน ทำให้ทำสิ่งต่าง ๆ แยกต่างหาก และเห็นไปถึงว่าคนไม่เหมือนกันเพราะอะไร เช่น มาจากการเลี้ยงดูที่แตกต่าง วัฒนธรรมที่แตกต่าง (ปัญญา) ความทุกข์ของแคว้นที่ผ่านมาก่อเกิดจากแคว้นคาดหวังว่าคนอื่นจะคิด จะทำเหมือนแคว้น (สาเหตุของทุกข์) การรู้หรือเห็นอย่างถูกต้องนี้ มีผลทำให้แคว้นสงบขึ้น (นิโรธ) ตั้งสติอยู่เสมอ ที่จะอยู่กับตัวตนจริง ๆ ของผู้คนรอบข้างอย่างที่เขาคือ (มรรค) ไม่อยู่กับสิ่งที่แคว้นหวังที่บีบคั้นใจตัวเอง...”(แคว้น)

การ “เห็น” อย่างถูกต้องตามจริง มีผลต่อการวางท่าทีต่อสิ่งที่ไปเกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม นอกจาก ความรู้ชัด รู้ทั่ว แล้ว ยังมีความหมายถึง ความรู้ในอริยสัจและความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง (อิทัปปัจจยตาและไตรลักษณ์) ซึ่งหลักธรรมทั้งหมดล้วนแสดงถึงกฎความจริงอันสูงสุดของธรรมชาติตามหลักพุทธธรรมที่ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า โดยที่ส่วนประกอบแต่ละอย่าง ๆ ล้วนประกอบกันขึ้นมาจากองค์ประกอบอื่น ๆ ย่อย ๆ ลงไป จึงไม่มีตัวตนที่แท้เป็นของตนเอง ล้วนเปลี่ยนแปลงเกิดดับต่อกันไปเรื่อย ไม่เที่ยง ไม่คงที่ อันเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อิงอาศัยและสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงให้นิยามความว่า **ปัญญา** หมายถึง ความเข้าใจที่ชัดเจนในเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจและสาเหตุ อันเนื่องมาจากความเข้าใจตามความเป็นจริงในเรื่องที่ปรึกษา จนสามารถละสาเหตุของความทุกข์ใจ คลายความทุกข์ใจ มีอาการของความสงบ และอยู่กับความจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งอยู่ในระดับโลกีย์ปัญญาเท่านั้น

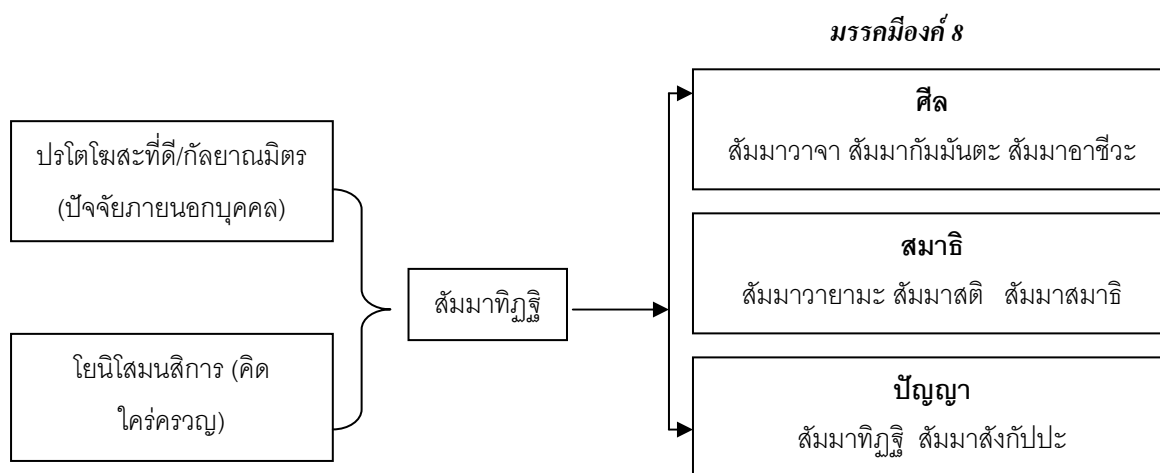
3.2.2 หลักของการพัฒนาปัญญา

การพัฒนาปัญญาหรือเหตุให้เกิดปัญญานั้นมีด้วยกันหลายวิธีปฏิบัติตามแต่ระดับความตื่นลึกของปัญญาที่จะพัฒนาขึ้น แต่เมื่อว่าโดยหลักแล้วองค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาปัญญาก็คือการได้กัลยาณมิตรหรือปรโตโมสะซึ่งเป็นเสียงภายนอกบุคคล (intra voice) และโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นเสียงภายในบุคคล (inner voice) นั่นเอง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวอื่น ๆ ก็มีกระบวนการในการพัฒนาสติและปัญญาคล้ายกัน กล่าวคือ เสียงจากภายนอกบุคคลซึ่งเป็นที่กัลยาณมิตรก็หมายถึงผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counselors) ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล หรือผู้นำกลุ่ม (leaders) ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม รวมถึงการรับรู้จาก

กัลยาณมิตรทำให้ผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือสมาชิกกลุ่มได้มองกลับเข้ามาที่ตนเอง มองดู พิจารณา ใคร่ครวญ ตามที่กัลยาณมิตรชวนให้มอง ซึ่งเป็นการค่อยพาผู้รับบริการหรือสมาชิกกลุ่มค่อย ๆ มองจนออกจากความปรารถนา ความคาดหวัง ความไม่ยอมให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น แล้วกลับมาอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตได้หรือกลับมามีสัมมาทิฐิคือความเห็นอันถูกต้องตามความเป็นจริงอีกครั้ง (สัมมาทิฐิ) กระบวนการเช่นนี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ และ กระบวนการดังกล่าวนี้ก็ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 23 อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาตที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ มี 2 ประการดังนี้ คือ ปรโตโฆสะ และ โยนิโสมนสิการ” (อง.ทุก.20/371/110)



ภาพที่ 4 แสดงกระบวนการสร้างสัมมาทิฐิที่นำไปสู่ปัญญา
(ที่มา: พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546: 621) ได้ขยายความถึงเหตุ 2 ประการ ดังนี้

3.2.2.1 *ปรโตโฆสะ* หมายถึง เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เฉพาะส่วนที่ดีงาม ถูกต้อง โดยเฉพาะจาก *กัลยาณมิตร* อาจเรียกอีกอย่างว่า ปัจจัยภายนอก หรือ *วิธีการแห่งศรัทธา*

3.2.2.2 *โยนิโสมนสิการ* หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การคิดถูกวิธี คิดเป็น คิดอย่างมีระเบียบ ให้เห็นตามสภาวะแห่งเหตุปัจจัยที่สืบต่อกันมา ไม่เอาความอยากหรือตัณหา เข้าไปจับ อาจเรียกอีกอย่างว่าเป็น ปัจจัยภายใน หรือ *วิธีการแห่งปัญญา* กล่าวคือ สัมมาทิฐิ หรือ ความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือ ปัญญา นั้นจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยสิ่งสำคัญ 2 ส่วน คือ ปรโตโฆสะ และ โยนิโสมนสิการ ประกอบกัน โดย ขยายความ ปรโตโฆสะ ว่าคือบุคคลที่ชักจูงให้เกิด

สัมมาทิฐิ เรียกบุคคลนั้นว่า กัลยาณมิตร ซึ่งมีใช่เพียงแต่ดีเท่านั้น ยังต้องมีคุณสมบัติที่จะสั่งสอน ชี้นำ ชักจูง เป็นตัวอย่าง โดยอาศัยศรัทธาเป็นจุดเริ่มต้นก่อน

3.2.2.1 ปรัตโยฆะ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 622-623) ได้กล่าวถึงหลัก ปรัตโยฆะไว้ว่า หมายถึง เสียงจากผู้อื่น ที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิได้ คือ เสียงที่ดีงาม เสียงที่ถูกต้อง เสียงที่บอกกล่าวความจริง มีเหตุผล เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกิดจากความรัก ความปรารถนาดี

เสียงที่ดีงามถูกต้องเช่นนี้ เกิดจาก แหล่งที่ดี คือ คนดี คนมีปัญญา คนมีคุณธรรม อาจเรียกว่า สัตบุรุษ บัณฑิต ไปทำหน้าที่ช่วยเหลือ แนะนำ ให้ผู้อื่นมีสัมมาทิฐิ เรียกว่า ทำหน้าที่ กัลยาณมิตร หรือเมื่อบุคคลเป็นผู้ไปขอคำแนะนำเอง เข้าร่วมหมู่ ศึกษาแนวทางจากคนดีนั่นเอง เรียกว่า การเสวนาสัตบุรุษ หรือ คบหาคนดี ไม่ว่า สัตบุรุษมาทำหน้าที่ให้หรือบุคคลไปคบหา สัตบุรุษเอง เมื่อมีการยอมรับหรืออิทธิพลต่อกันเกิดขึ้นแล้ว ก็เรียกว่าเขามีกัลยาณมิตร และเรียก ภาวะนั้นว่า กัลยาณมิตตตา แปลว่า ความมีกัลยาณมิตร

1) กัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรควรมีความหมายครอบคลุมทั้งตัวบุคคล ทั้งคุณสมบัติของผู้สอน ทั้งหลักการ วิธีการ อุปกรณ์ อุบายต่าง ๆ ในการสอน และการจัดดำเนินการต่าง ๆ เพื่อให้ได้ผลดี

ก. ความสำคัญของการมีกัลยาณมิตร

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร ย่อมเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 อย่างไรเล่า? ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสัมมาทิฐิ มีอันกำจัดราคะ เป็นที่สุด มีอันกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโมหะเป็นที่สุด ฯลฯ ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ มีอันกำจัดราคะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโมหะเป็นที่สุด ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุผู้มีมิตรดี ย่อมเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 ย่อมกระทำให้มากซึ่ง อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 อย่างนี้แล” (ส.ม.19/157/37)

ในเรื่องความสำคัญของความมีกัลยาณมิตรนั้น มีกล่าวไว้มากมาย ไม่ว่าจะเป็น เป็นไปเพื่อประโยชน์ในโลกนี้ การหลีกเลี่ยงการคบคนไม่ดี ข้อที่พึงปฏิบัติต่อมิตรในเรื่องทิศ 6 การ รู้จักเลือกคบคนในมิตรแท้มิตรเทียม การเสวนาสัตบุรุษเป็นข้อสำคัญข้อหนึ่งในจักร 4 ในปัญญา วุฒิธรรม 4 เป็นธรรมข้อหนึ่งในการทำให้พึ่งตนเองได้ ดังภาษิตที่ว่า

“คบบาล พาลพาไปหาผิด คบบัณทิต บัณทิตพาไปหาผล ผู้ใดห่อปลาเน่าด้วยใบคา ใบคายเป็นหมื่นกลิ่นปลาคละคลุ้ง, การเกลือกกล้วยคนพาลย่อมมีผลอย่างนั้น ผู้ใดห่อกฤษณาด้วยใบไม้ ใบไม้นั้นย่อมพลอยมีกลิ่นหอมฟุ้ง, การเสวนานักปราชญ์ย่อมมีผลอย่างนั้น” (ขุ.อิติ. 25/254/283)

ข. คุณสมบัติของกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร บัณทิต สัตบุรุษ มีความหมายทำนองเดียวกันคือ คนดี คนที่แท้ ซึ่งมีคุณสมบัติ หรือธรรมของสัตบุรุษ ที่เรียกว่า สปัจริสธรรม 7 ประการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 627-628) คือ

1. **ธัมมัญญตา** รู้หลักและรู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริงของธรรมชาติ รู้ว่าเหตุอะไรจะทำให้เกิดผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย
2. **อัตถัญญตา** รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล คือ รู้ความหมายและผลที่จะได้รับจากการกระทำนั้น
3. **อัตถัญญตา** รู้จักตน คือ รู้ฐานะ ภาวะ เพศ ความรู้ ความถนัด ความสามารถ คุณธรรม ตามที่เป็นจริงของตน เพื่อจะประพฤติให้เหมาะสม ให้มีผลดี
4. **มัตถัญญตา** รู้จักประมาณ คือ รู้จักความพอดี พอเหมาะ
5. **กาลัญญตา** รู้จักกาล คือ รู้เวลาไหนควรทำอะไร
6. **ปริสญญตา** รู้จักชุมชน คือ รู้จักถิ่น ว่ามีระเบียบ ประเพณีอะไร ควรปฏิบัติอย่างไรในที่นั้น
7. **ปุคคลัญญตา** รู้จักบุคคล คือ รู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อปฏิบัติกับผู้นั้นได้อย่างถูกต้อง

คุณสมบัติ 7 ประการของสัตบุรุษหรือ คนดี มีปัญญา หรือ บัณทิต นี้ เมื่อใครไปเสวนาด้วย หรือเมื่อเขาทำหน้าที่ที่จะชักจูงให้ผู้อื่นมีความรู้ความเห็นที่ถูกต้องตามศรัทธาที่มีต่อตน อย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยความปรารถนาดี ความเมตตากรุณา ก่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฐิและการประพฤติดีประพฤติกอบนี้ เรียกว่า เป็นกัลยาณมิตร (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 631)

นอกจากนั้นยังพิจารณาตามคุณธรรมหลักเพียง 4 หรือ 5 ประการในความหมายของกัลยาณมิตรตตา หรือ ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร ก็ได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 631-632) กล่าวคือ เป็นผู้มีศรัทธา มีศีล มีสุตะ (เป็นพหูสูต ข้อนี้บางครั้งมี บางครั้งไม่มีก็ได้ แสดงถึงความจำเป็นว่ามีน้อยกว่าข้ออื่น) มีจาคะ มีปัญญา

ค. กัลยาณมิตรธรรม

นอกจากนั้นกัลยาณมิตรที่ทำหน้าที่ต่อผู้อื่น ท่านกล่าวไว้ว่าสมควรมีคุณสมบัติพิเศษจำเพาะสำหรับการทำหน้าที่ ๆ เป็นคุณสมบัติพื้นฐานอีก 7 ประการ ที่เรียกว่า **กัลยาณมิตรธรรม** (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 632-633) ดังนี้

1. **ปิโย** นำรัก คือ เข้าถึงจิตใจ เป็นกันเอง ชวนให้ผู้อื่นอยากเข้าไป
ปรึกษาได้ตาม
2. **ครุ** นำเคารพ คือ มีความประพฤติสมควร ทำให้รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เป็นที่พึ่งได้
3. **ภาวนีโย** นำเจริญใจ คือ มีความรู้จริง นำยกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้
เอ่ยถึงด้วยความภูมิใจ
4. **วัตตา** รู้จักพูดให้ได้ผล คือ พูดเป็น รู้ว่าควรพูดเมื่อไร อย่างไร เป็นที่
ปรึกษาที่ดี
5. **วจนักขโม** ทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมจะรับฟังคำซักถามจุกจิก คำ
ล่วงเกิน อดทนฟังได้
6. **คัมภีร์ัญจะ** กะถัง กัตตา แถลงเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่อง
ซับซ้อนให้เข้าใจได้
7. **จัญฐานเน** นियोชะเย ไม่ชักนำในอูฐาน คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย
ไม่สมควร

ง. มิตร

หลักที่นับว่าเป็นข้อปฏิบัติสำหรับ **มิตร** ในเรื่องทศ 6 ท่านกล่าวไว้ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 635)

“ดูกรคหบดีบุตร มิตรและเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็น (เหมือน) ทิศเบื้องซ้าย อันกุลบุตรพึงบำรุง โดยฐานะ 5 คือ

1. ทาน ให้ปัน
2. ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน
3. อุตถจริยา ทำประโยชน์แก่เขา
4. สมานัตตตา เอาตัวเข้าสมาน
5. อวิสังวาทนตา พูดขานไม่คลาดจากความจริง” (ที.ปา. 11/202/204)

ข้อปฏิบัติ 4 ข้อแรกในเรื่องมิตร ก็คือหลัก สังคหวัตถุ 4 นั้นเอง ซึ่งเป็นหลักการ สงเคราะห์หรือยึดเหนี่ยวน้ำใจคนและประสานหมู่ชนไว้ โดยเฉพาะ การเอาตัวเข้าสมานนั้น หมายถึง ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ ไม่ถือตัว ร่วมทุกข์ร่วมสุข ซึ่งเป็นการเข้าถึงตัวอีกคนอย่างแท้จริง กล่าวโดยสรุป คุณสมบัติของกัลยาณมิตรที่กล่าวในรูปแบบต่าง ๆ นั้น สิ่งที่เป็น แก่นเดียวกันคือ ความดี ความปรารถนาดี ความควรแก่การเชื่อถือของบุคคลหนึ่ง ก่อให้เกิดศรัทธา ในอีกบุคคล และใช้ศรัทธานั้นชักจูงให้เกิดโยนิโสมนสิการจากภายในตนเพื่อนำทางชีวิตตนด้วย แสงสว่างจากภายในแทน ซึ่งถ้าจบเพียงแค่ศรัทธาจากภายนอก ก็ยังไม่ถือว่า เกิดปัญญา เพราะ ยังเป็นความเชื่อตามเขาเท่านั้น แต่เมื่อมีการเชื่อมเข้ากับโยนิโสมนสิการจากภายในของบุคคลแล้ว จึงจะมีโอกาสเกิดแสงสว่างขึ้นมาเองได้ ดังคำกล่าวของท่านพระธรรมปิฎกที่ว่า

“กัลยาณมิตรเข้ามามิใช่เพื่อให้คนผู้นั้นหันมาสัมพันธ์กับตน แต่เข้ามาเพื่อเป็นสื่อช่วยให้ คนผู้นั้นสัมพันธ์กับสิ่งที่สาม คือโลกและชีวิต หรือสิ่งทั้งหลายที่แวดล้อมตัวเขาอย่าง ถูกต้อง โดยเข้ามาชี้บอกให้เขาหันไปมองสิ่งเหล่านั้นและพิจารณาให้รู้จักมันตามความ เป็นจริง จนเขารู้ได้ด้วยตนเองว่าเขาควรสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านั้นให้ถูกต้องอย่างไร” (พระ ธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 645)

จ. การทำหน้าที่ของกัลยาณมิตร

หลักที่จะใช้เพื่อตรวจสอบว่าการทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้ผลจริงนั้นอาจ พิจารณา “อาการที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน” 3 อย่างต่อไปนี้ คือ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 641-642)

1. *ทรงแสดงธรรมด้วยความรู้ยิ่ง* คือ มองในแง่ตัวผู้สอน ว่ามีความรู้จริง ในเรื่องที่สอน หรือได้ประจักษ์แจ้งในเรื่องที่สอนนั้นมาด้วยตนเองก่อนแล้ว
2. *ทรงแสดงธรรมมีเหตุผล* คือ ทรงสั่งสอนชี้แจงให้เห็นเหตุผล ให้อิสระ เปิดโอกาสให้ ผู้ฟังสามารถพิจารณาให้เข้าใจโดยใช้ปัญญาของเขาเอง เข้าใจหรือเข้าถึงความจริง ด้วยตัวของเขาเอง
3. *ทรงแสดงธรรมมีผลสมจริงเป็นอัศจรรย์* คือ ทรงสอนสิ่งที่เป็น จริง ซึ่งคนมีปัญญารำลึกความจริงพิจารณาแล้วต้องยอมรับ เป็นสิ่งที่ ปฏิบัติให้เกิดผลจริง ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับผลสอดคล้องสมควรแก่การลงมือทำ

ฉ. สัมมาทิฏฐิที่แสดงถึงความสำเร็จของกัลยาณมิตร

ผู้ใดแม้จะเป็นคนดีมีปัญญา แต่เมื่อยังไม่อาจให้เขาเกิดศรัทธาได้ ก็ยังไม่ได้ฐานะเป็นกัลยาณมิตร และข้อตัดสินว่า ทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้สำเร็จคือ ทำให้ผู้เสวนาเกิดมีสัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิขนาดไหนนั้น พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 ก: 642-643) ได้สรุปไว้ตามหลักธรรมดังนี้ คือ

1. ความเชื่อถือ ความเห็น ทศนคติ ความรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้องดีงามมีเหตุผลเป็นประโยชน์ เกี่ยวกับเรื่องความดีความชั่ว การทำดีทำชั่วและการได้รับผลดีร้ายสอดคล้องกับการกระทำของตน

2. ความรู้ความเห็น ความเข้าใจ เกี่ยวกับโลกและชีวิต หรือสังขารธรรมทั้งหลายถูกต้องตามความเป็นจริง รู้จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตรงตามสภาวะและตามเหตุปัจจัยของมัน เป็นความรู้ความเห็นความเข้าใจที่ได้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิแนวโลกุตระ คือในขั้นนี้ยังเป็นโลกียะ แต่ก็อยู่ในแนวทางของโลกุตระสัมมาทิฏฐิ จะเจริญออกงามขึ้นเป็น โลกุตระสัมมาทิฏฐิ ได้ต่อไป

2) ศรัทธา

ศรัทธาเป็นองค์ธรรมสำคัญที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาปัญญา กล่าวคือเป็นตัวเชื่อมระหว่างกัลยาณมิตรหรือโลกภายนอก เข้าไปสู่โลกภายในของบุคคลผ่านการโยนิโสมนสิการนั้น

ก. หลักศรัทธา

เพื่อให้เข้าใจความหมาย บทบาท และความสำคัญของศรัทธาในระบบพุทธธรรม ผู้วิจัยจึงขออธิบาย หลักศรัทธา โดยสรุปดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 647-650)

1. ศรัทธาเป็นเพียงขั้นหนึ่งและเป็นขั้นต้นที่สุดในการบวณาการพัฒนาปัญญา

2. ศรัทธาที่ต้องการนั้น ต้องเป็นความเชื่อ ความซาบซึ้งที่เนื่องด้วยเหตุผล คือมีปัญญารองรับและเป็นทางสืบต่อแก่ปัญญาต่อไปได้

3. ความรู้สึกฝ่ายอาเวค (emotion) ที่เนื่องกับศรัทธาแบบที่ถูกต้องสามารถใช้เป็นประโยชน์ได้มากในช่วงต้น ๆ แต่จะถูกปัญญาเข้าแทนที่โดยสิ้นเชิงในที่สุด

4. ศรัทธาที่มุ่ง เป็นความซาบซึ้งด้วยมั่นใจในเหตุผลเท่าที่บุคคลมองเห็น ว่าจุดหมายที่อยู่ข้างหน้าเป็นไปได้จริง และมีค่าควรแก่การที่จะดำเนินไปให้ถึง เป็นบันไดขั้นต้นสู่ความรู้
5. เพื่อควบคุมศรัทธาให้อยู่ในความหมายที่ถูกต้อง ถ้ามีศรัทธาต้องมีปัญญาตามมาด้วยเสมอ
6. ประโยชน์ของศรัทธา มี 2 ลักษณะ คือ เป็นปัจจัยให้เกิดปิติซึ่งทำให้เกิดปีติสัทธา (ความสงบเยือกเย็น) นำไปสู่สมาธิและปัญญาในที่สุด และทำให้เกิดวิริยะ คือความเพียรที่จะปฏิบัติ สิ่งที่เชื่อด้วยศรัทธานั้น ให้เห็นผลจริงจังก่อกำหนด ซึ่งนำไปสู่ปัญญาในที่สุด
7. ศรัทธาที่เป็นไปเพื่อปัญญา ต้องส่งเสริมความคิดวิจยวิจจวรรณ์ จึงจะเกิดความก้าวหน้าแก่ปัญญาตามจุดหมาย นอกจากนี้ ศรัทธาจะมั่นคงแน่นแฟ้นได้ ก็เพราะได้คิดเห็นเหตุผลจนมั่นใจ หมดความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ โดยนัยนี้ ศรัทธาในพุทธธรรมจึงส่งเสริมการค้นคิดหาเหตุผล
8. ศรัทธาที่ติดในบุคคลถือว่ามีข้อบกพร่อง กลับเป็นอุปสรรคต่อความอิสระหลุดพ้น
9. ศรัทธาไม่จัดอยู่ในองค์มรรคเพราะต้องมีปัญญาพ่วงด้วย และท่านที่มีปัญญาสูง การสร้างปัญญาไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นที่ศรัทธาเสมอไป
10. แม้ศรัทธาจะดำเนินไปอย่างถูกต้อง แต่ถ้ายังไม่ถึงขั้นปฏิบัติจนพบความจริงด้วยตนเอง ก็ยังไม่เป็นความหมายที่ถูกต้องของศรัทธา
11. ถึงแม้ศรัทธาจะมีคุณประโยชน์สำคัญ แต่ในขั้นสูงสุด ศรัทธาจะต้องหมดไป เพราะถ้ายังมีศรัทธา ก็แสดงถึงว่ายังไม่ได้เข้าถึงจุดหมายด้วยตนเอง ยังอิงอาศัยสิ่งอื่นอยู่
12. ความก้าวหน้าในมรรคนี้มีลำดับจาก ความเชื่อ (ศรัทธา) มาเป็น ความเห็นหรือเข้าใจโดยเหตุผล (ทิวฐิติ) จนมาเป็นการรู้การเห็น (ญาณทัสสนะ) ในที่สุด ซึ่งในขั้นสุดท้ายเป็นอันหมดภาระของศรัทธาโดยสิ้นเชิง
13. ศรัทธามีขอบเขตที่จะต้องรู้เข้าใจตามจริง ไม่ตีค่าสูงหรือต่ำกว่าความจริง เพราะอาจทำให้เข้าใจความหมายผิดไป
14. ในระดับศีล หรือ ศีลธรรม ศรัทธาเป็นองค์ธรรมสำคัญมาก ทำให้เป็นหลักเหนี่ยวรั้งไม่ให้ไหลตามสิ่งยั่วยุ เบียดเบียนเหมือนร่องไหลของกระแสความคิดที่เกิดขึ้นเป็นประจำ แต่ถ้าไม่ประกอบด้วยปัญญาก็อาจกลายเป็นอุปสรรคแทน

ดังนี้

ข. ระยะเวลาของศรัทธา

ในกระบวนการพัฒนาปัญญา สามารถแบ่งระยะของศรัทธาได้คร่าว ๆ

1. สร้างทศนะที่มีเหตุผล ไม่เชื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงเพราะฟังตาม ๆ กันมา
 2. เป็นผู้คุ้มครองสัจจะ คือยินดีรับฟังสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจเป็นกลาง
 3. เมื่อรับฟังแล้ว พิจารณาด้วยปัญญาตนว่า เป็นสิ่งมีเหตุผล และเห็นว่าผู้แสดงความเห็นนั้น ๆ เป็นผู้มีความจริงใจ ไม่ลำเอียง มีปัญญา จึงเลื่อมใสรับเอามาเพื่อคิดหาเหตุผลทดสอบความจริงต่อไป

4. นำสิ่งที่ใจรับมานั้น มาขบคิดทดสอบด้วยเหตุผล จนแน่แก่ใจตนว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องแท้จริงอย่างแน่นอน พร้อมที่จะลงมือปฏิบัติพิสูจน์ ให้รู้เห็นความจริงต่อไป

5. ถ้ามีความสงสัย รับผิดชอบต่อใจบริสุทธิ์ มุ่งปัญญา มิใช่ด้วยอหังการมมังการ พิสูจน์เหตุผลให้ชัดเจนเพื่อให้ศรัทธานั้นมั่นคงแน่นแฟ้น เกิดประโยชน์สมบูรณ์ตามความหมายของมัน

ศรัทธา (ที่ถูกต้อง) เป็นอาหารหล่อเลี้ยงโยนิโสมนสิการ เพราะปรโตโฆสะใช้เป็นเส้นทางเดิน หรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจคนให้พร้อมแกล่นไปตามเส้นทางนั้นเมื่อประสบเหตุการณ์ใด ๆ เพื่อช่วยเพิ่มเสริมความรู้ความเข้าใจให้มากขึ้นตามลำดับ เมื่อใช้โยนิโสมนสิการบ่อย ๆ และได้อาหารหล่อเลี้ยงเสริมอยู่เรื่อย ๆ ก็ยิ่งเดินได้คล่องและก้าวไกลยิ่งขึ้น ทำให้ปัญญายิ่งงอกงาม ยิ่งเห็นความจริง รู้ว่าคำสอนนั้นถูกต้องดีงาม มีประโยชน์จริง ก็ยิ่งมั่นใจ ยิ่งมีศรัทธา โยนิโสมนสิการก็กลับเป็นปัจจัยส่งเสริมศรัทธา ชวนให้ยิ่งตั้งใจศึกษา จนที่สุด โยนิโสมนสิการของตนเองก็นำบุคคลผู้นั้นไปสู่ความรู้แจ้งและความหลุดพ้น ซึ่งต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกประสานกัน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 673)

3.2.2.2 โยนิโสมนสิการ

1) ความหมายของโยนิโสมนสิการ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงคำว่า โยนิโสมนสิการไว้ดังนี้

“คำว่า โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย มาจากคำว่า โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบ ๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 669-670)

โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ นึกถึง ใสใจ พิจารณา เมื่อรวมกัน แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย ซึ่งแยกได้ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 669-670)

1. *อุบายมนสิการ* แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี คิดถูกวิธีเพื่อให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องกับความจริง ทำให้หยั่งรู้สภาวลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลายได้
2. *ปถมนสิการ* แปลว่า คิดเป็นทาง คิดถูกทาง คิดต่อเนื่องเป็นสายลำดับ มีขั้นตอน หมายถึง คิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่เตลิดไปเตลิดมา ชักนำความคิดไปในแนวทางที่ถูกต้องได้
3. *การณมนสิการ* แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า ที่มาตามลำดับ
4. *อุปาทกมนสิการ* แปลว่า คิดให้เกิดผล ใช้ความคิดให้เกิดผลที่ต้องการ คิดอย่างมีเป้าหมายที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลูกไร่ให้เกิดความเพียร หายหวาดกลัว หายโกรธ มีสติ จิตใจเข้มแข็งมั่นคง

การทำในใจโดยแยบคายนี้ อาจเรียกสั้น ๆ ว่า หมายถึง *คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุมีผล คิดเร้ากุศล* การโยนิโสมนสิการครั้งหนึ่ง อาจมีลักษณะครบทั้ง 4 ข้อหรือเกือบครบก็ได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 670-671)

โยนิโสมนสิการนี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติ ช่วยสติที่ยังไม่เกิดให้เกิด สติที่เกิดขึ้นแล้วให้เกิดต่อเนื่องต่อไป ด้วยความคิดที่เป็นแถวเป็นแนว เป็นระเบียบนี้ย่อมคุมสติเอาไว้ได้ สำหรับหน้าที่ของโยนิโสมนสิการ คือ ความคิดที่สกัดอวิชชา ตัณหา เป็นการช่วงชิงบทบาทกันกับอวิชชา ถ้าช่วงชิงได้ก็ชักความคิดให้สู่แนวทางถูกต้อง ทำให้ความคิดบริสุทธิ์ พิจารณาไปตามเหตุปัจจัย ตามสภาวะ คิดอย่างมีลำดับ ทำให้เข้าใจความจริง วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างเหมาะสมที่สุดในคราวนั้น ๆ ทำให้เป็นนายของความคิด (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 674-675)

2) วิธีโยนิโสมนสิการ

จำแนกได้ 10 แบบ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 676-723) คือ

1. *วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย* คือพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามสภาวะที่เป็นจริง หาทางแก้ไข ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา อาจ

เรียกว่า วิธีคิดแบบอทัปปัจจยตา หรือคิดตามหลักปัจจุสมุปบาท จัดเป็นวิธีโยนิโสมนสิการแบบพื้นฐาน

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือกระจายเนื้อหา คือมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมัน เพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสารหรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติบัญญัติ โดยพิจารณาเห็นสัตว์บุคคลเป็นเพียงการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมันเอง ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประดุจดังขึ้น จะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยธรรมดาที่วานั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป ไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน ไม่คงอยู่ตลอดไป เป็นอนิจจัง ปัจจัยทั้งหลายไม่ว่าภายในและภายนอกต่างก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาเสมอ

4. วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ หรือ คิดแบบแก้ปัญหา เรียกตามโวหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด

4.1 เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1: ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการสมุทัยเป็นเหตุ ที่มาของปัญหาเป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้

คู่ที่ 2: นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึงมรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมายคือภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความดับทุกข์

4.2 เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเพื่อที่สักแต่ว่าคิดเพื่อสนองตัณหามานะทิฏฐิ ซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติ ไม่เกี่ยวกับการแก้ปัญหา

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือ คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือ พิจารณาเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ธรรม กับ อรรถ หรือ หลักการ กับ ความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มีความสำคัญมากในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรมหรือทำการตามหลักการอย่างไร

อย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมายไม่กลายเป็นการกระทำที่เคลื่อนไหวเคลื่อนลอย หรือมุงาย

6. *วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก* หรือพิจารณาให้เห็นครบทั้ง *อัสสาทะ* *อาทีนวะ* และ *นิสสรณะ* เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่เป็นนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่นบอกมาก่อนจะแก้ปัญหาจะต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และรู้ที่ไปให้ดีกว่าก่อน หรือก่อนจะละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดี เป็นการกระทำที่รอบคอบ สมควรและดีจริง

7. *วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม* หรือ การพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสธ *วณา* คือ การใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัดมหา เป็นขั้นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลส หรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับกรบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ

8. *วิธีคิดแบบอุปถัมภ์ลูกธรรมา* อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเจ้ากุศล หรือ คิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลากิเลสตัดมหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้นๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญของงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ

9. *วิธีคิดแบบเป็นผู้อยู่ในขณะปัจจุบัน* หรือ วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรม เป็นอารมณ์ เป็นเพียงการมองอีกด้านหนึ่งของการคิดแบบอื่น ๆ จะว่าแทรกหรือคลุมวิธีคิดแบบก่อน ๆ ที่กล่าวมาแล้วก็ได้ แต่ที่แยกออกมาแสดงเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหาก ก็เพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจพิเศษ และมีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเอง

10. *วิธีคิดแบบวิภาษวาท* ไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง แต่เป็นวิธีพูดหรือการแสดงหลักการแห่งคำสอนแบบหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การคิดกับการพูดเป็นกรรมใกล้เคียงกันที่สุด ก่อนจะพูดก็ต้องคิดก่อน สิ่งที่พูดล้วนสำเร็จมาจากความคิดทั้งสิ้น ในทางธรรมก็แสดงหลักไว้ว่า *วจีสังขาร* (สภาวะที่ปรุงแต่งคำพูด) ได้แก่ *วิตก* และ *วิจาร* ดังนั้น จึงสามารถกล่าวถึงวิภาษวาทในระดับที่เป็นความคิดได้

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกศึกษากระบวนการคิดแบบอริยสังข์ ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธใช้เป็นแผนที่นำทางในการปรึกษาอยู่แล้ว เพื่อเป็นกรอบในการพิจารณาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากเป็นโครงสร้างที่ง่ายต่อความ

เข้าใจและสอดคล้องกับกระบวนการตามหลักโยนิโสมนสิการ และยังเป็นโครงสร้างที่ครอบคลุมหลักธรรมและวิธีการอื่น ๆ โดยรวมอยู่แล้ว

3) หน้าที่ของโยนิโสมนสิการ

สรุปได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 726-727) คือ

1. โยนิโสมนสิการแบบปลุกปัญญา มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ เน้นการกำจัดอวิชชา อยู่ในฝ่ายวิปัสสนา เป็นการส่องสว่างทำลายความมืด หรือล้างสิ่งสกปรกออก ให้ผลไม่จำกัดกาล หรือเด็ดขาด นำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฐิ

2. โยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้ากุศลธรรมอื่น ๆ เน้นที่การสกัดหรือข่มต้นเหตุ อยู่ในฝ่ายสมถะ เป็นการเสริมสร้างพลังหรือปริมาณฝ่ายดีขึ้นมาทดแทนหรือบังฝ่ายชั่วไว้ให้ผลขึ้นกับกาล ชั่วคราว เป็นตัวหนุนเสริม เตรียม และสร้างนิสัยไปสู่โลกีย์สัมมาทิฐิ

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาตามวิธีโยนิโสมนสิการทั้งสองความหมาย คือมุ่งเน้นการปลุกปัญญาและสร้างเสริมคุณภาพจิต แต่เป็นในระดับโลกีย์สัมมาทิฐิเท่านั้น ท่านได้อธิบายถึงกระบวนการดับทุกข์ผ่านโยนิโสมนสิการไว้ดังนี้

“เมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นก็นำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า สัมมาทิฐิก็คือ วิชาที่ตนเอง เมื่อวิชาเกิดขึ้น อวิชชาที่ดับไป เมื่ออวิชชาดับกระบวนการธรรมนิโรธวารแห่งปัจจุสมุปปาทก็ดำเนินไป นำสู่ความดับทุกข์” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546, 672)

“ด้วยการมีโยนิโสมนสิการ ผู้นั้นก็ยังมีสัมมาทิฐิ คือ มองเห็นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง จึงมีสัมมาสังกัปปะ คือ ดำริ นึกคิด และตั้งทัศนคติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง ไม่เอนเอียง ยึดติด หรือผลักแย้ง ยึดติด หรือผลักแย้ง เป็นปฏิปักษ์ เมื่อมีความดำรินึกคิดที่เป็นอิสระจากความชอบใจ ไม่ชอบใจ เป็นกลาง เช่นนี้ จึงทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง คือเสริมสัมมาทิฐิให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น จากนั้นองค์ประกอบทั้งสองก็สนับสนุนกันและกันหมุนเวียนต่อไป” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546, 750)

กล่าวคือ เริ่มจากสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นตัวนำไปสู่มรรคองค์อื่น ๆ และสนับสนุนส่งเสริมซึ่งกันและกันต่อไปยิ่ง ๆ ขึ้น สัมมาทิฐิก็ยิ่งมีคุณภาพมากขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึง

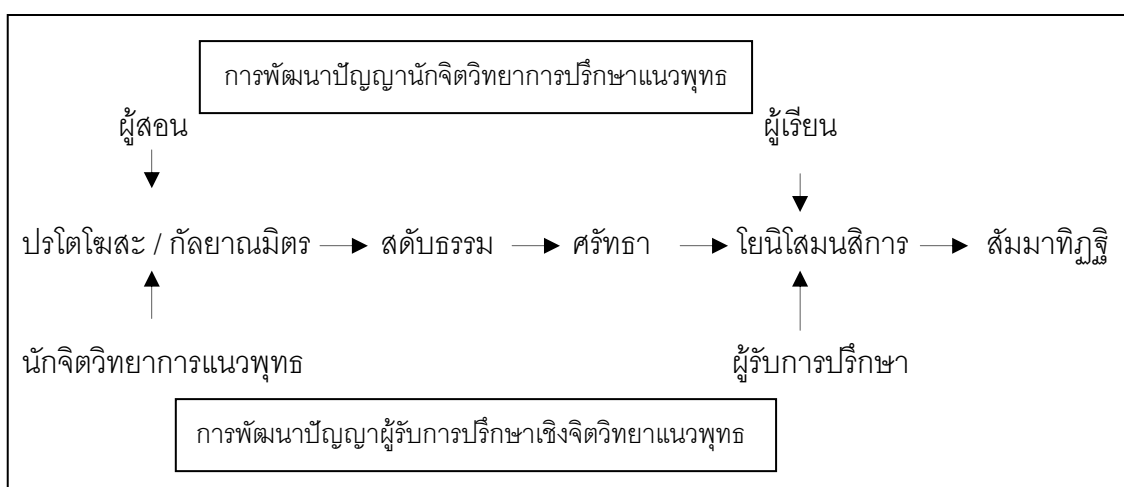
ระดับที่เรียกว่า ปัญญา คือ การเข้าใจตามจริง หรือ ตามกฎธรรมชาตินั่นเอง ซึ่งนำไปสู่ความดับทุกข์นั่นเอง

ทุกคนมีปัญญาของตนเอง แต่ในคราวคับขัน เสียสมดุลการใช้สติปัญญาจะทำได้เต็มที่ ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเสมือนปัญญาภายใน (inner wisdom) ของผู้รับการปรึกษา ที่สะท้อนสิ่งที่อยู่ข้างในซึ่งเป็นจิตที่เป็นกุศล (โสริช โภธิแก้ว, 2551) ที่ทำให้ผู้รับการปรึกษากลับมาพบศักยภาพของตนอีกครั้ง

4. การพัฒนาปัญญาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ปัญญาเปรียบเสมือนแสงสว่างแห่งชีวิต ช่วยให้เห็นความเป็นจริงของชีวิต ส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง เหมาะสม

การพัฒนาปัญญาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้หมายรวมทั้งการพัฒนาตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อบ่มเพาะความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและตัวผู้รับการปรึกษาในบริบทของการช่วยเหลือด้วย เพื่อให้ง่ายแก่การทำความเข้าใจจึงขออธิบายดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 แสดงการพัฒนาปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
(ที่มา : โสริช โภธิแก้ว, 2550ค)

4.1 นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Counselor)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง นักจิตวิทยาการปรึกษาที่อาศัยแนวคิดพุทธธรรมเป็นฐานในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา (client) ที่มีความทุกข์อันเกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง และส่งเสริมการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง คือ การไม่ยึดมั่น คาดหวังสิ่งใดให้เป็นไปตามใจตน จนสามารถมีชีวิตได้อย่างกลมกลืน สอดคล้องกับสรรพสิ่งในโลก และนำมาซึ่ง

ความสงบสุข ความมั่งคั่ง และความเต็มอิมสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตมากขึ้น (โสริช โพรทแก้ว, 2549)

4.2 การพัฒนาปัญญานักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

การบ่มเพาะความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้องหรือการสร้างปัญญาในตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรกที่จะต้องบังเกิดขึ้น เพื่อให้เกิดท่าทีถูกต้องในชีวิตของตนเสียก่อน นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม จึงจำเป็นต้องฝึกฝน บ่มเพาะ พัฒนาตน ชัดเจนตาตนเองจากฐานล่างคือฝ่ายทุกข์ ไปสู่ ฝ่ายสงบสุข หรือ ฐานบน อย่างสม่ำเสมอ ๆ ยกกระดับความเข้าใจโลกและชีวิตให้ละเอียดขึ้น ไวขึ้น ชัดขึ้น คมขึ้น จนสามารถจัดการกับสิ่งที่มาก่อความใจ ให้ใจ กระเพื่อม ให้สงบนิ่งได้เร็วที่สุด รู้ทันมากขึ้น ทุกขณะ โดยอาศัยปัจจัย 2 ประการคือ (โสริช โพรทแก้ว, 2547)

1. ปรโตโมสะ หรือปัจจัยภายนอก

1.1 อาจารย์ผู้สอน ที่ทั้งสอนและเป็นตัวอย่างในการทำให้ดู อยู่ให้เห็น ให้คำปรึกษาหรือ ตอบข้อสงสัย ชี้แนะ ตีเตือนด้วยความเมตตาอยู่เป็นนิจ ทำให้เดินทางได้ลัด ได้สั้น โดยอาศัยประสบการณ์ของท่านเหล่านั้นที่สั่งสมมาทั้งชีวิตมาเกื้อหนุนนักจิตวิทยาการปรึกษา แทนการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก ทำให้เสียเวลาและทรัพยากรต่าง ๆ ไปเปล่า ๆ สิ่งที่ท่านเหล่านั้นสั่งสมมาคือ ความเข้าใจที่ถูกต้องบนฐานพุทธธรรมนั่นเอง ที่จะทำให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้อง เช่นเดียวกับที่พระพุทธรูปองค์ทรงสั่งสอนชาวโลกเช่นกัน

1.2 การเรียนในหลักสูตรไม่ว่าจะเป็นวิชาด้านจิตวิทยาการปรึกษาหรือพุทธธรรม ที่ไม่ได้แค่เรียนในห้องเรียน แต่ต้องอ่านเอกสาร ตำรา งานวิจัย บทความ ทำรายงานทั้งหลาย ซึ่งการทำรายงานหลายชิ้นต้องอาศัยการสังเกตจากภายในใจตนเองเป็นจุดตั้งต้นให้ไปสังเกตผู้คนและสภาพแวดล้อมทั้งหลายเพื่อปฏิบัติปฏิริยาในใจตนต่อสิ่งทั้งหลายนั้น

1.3 การเรียนนอกหลักสูตร ทั้งที่อาจารย์เป็นผู้จัด เช่น ไปสวนโมกข์ ไปฝึกอบรมนอกสถานที่ทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง หรือ เป็นผู้ชี้แนะให้ไป เช่น การศึกษาและปฏิบัติธรรมในวัดหรือสถานปฏิบัติธรรม หรือไปปฏิบัติเองตามความสนใจ ทำให้ได้มีโอกาสพบปะ พระอาจารย์ ครูท่านอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นแม่ครัว แม่ค้า ผู้มาปฏิบัติธรรมอื่น ๆ

1.4 นอกจากนั้นยังต้องฝึกฝนตนเองในการทำหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษา ฝึกหัดที่จะเรียนรู้การทำงานที่อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐาน และการจะทำหน้าที่ได้ดีต้องรู้จักการละตนเพื่อจะอยู่ร่วมแบบกลมกลืนกับสรรพสิ่งได้อย่างสนิทเพื่อเป็นเส้นทางเชื่อมให้เกิดการทำงานกับผู้รับบริการปรึกษาได้ดี ดังคำกล่าวที่ว่า “การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องผ่านกระบวนการ

สังเกตชีวิตอย่างเข้าใจวันแล้ววันเล่า และจะได้ประโยชน์มากเมื่อทำเคสมาก ทำกลุ่มมาก” (โสรัช โพิธแก้ว, ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ก)

ทั้งหลายทั้งปวงนี้ล้วนเป็นเสียงที่ดี ที่ชักนำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้เห็นช่องทางเดินที่ลัด ที่สั้น ที่ถูกทาง โดยอาศัย **ศรัทธา** ที่มีต่อท่านทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เป็นสะพานเชื่อมให้เดินไปถึงปัจจัยภายในของตนเอง ดังคำกล่าวถึงการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาของโสรัช โพิธแก้ว ที่กล่าวไว้ว่า

“ในการเตรียมนักจิตวิทยาการปรึกษาที่คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจารย์ผู้สอนจะเป็นปรโตโฆสะ ที่จะนำเสนอหลักความจริงของธรรมชาติและให้นิสัยได้นำไปใคร่ครวญพิจารณาตนเองของเขาทุกวัน... สอนโดยอาศัยประสบการณ์ การฝึกฝน รวมกันจนเกิดก่อนความรู้ก่อนหนึ่ง แล้วบ่อนให้ลูกศิษย์ให้เข้าใจในสิ่งที่อาจารย์เข้าใจแต่อาจจะคนละระดับ เป็นการถ่ายทอดทั้งหมดทั้งปวงให้ลูกศิษย์ เป็นการถ่าย ถอดแบบ ยื่น แบ่งของเราไปยังลูกศิษย์ แบ่งจากใจของเราไปยังใจ ลูกศิษย์ แบ่งไป ถ่ายไป อาจารย์เป็นปรโตโฆสะ เพื่อให้ลูกศิษย์เกิดโยนิโสมนสิการ ซึ่งอาจารย์เองก็เกิดโยนิโสมนสิการ วนกันไปเรื่อย ๆ” (โสรัช โพิธแก้ว, 2547ก: 11, 13)

2. โยนิโสมนสิการ หรือ ปัจจัยภายใน

เมื่อได้รับการชี้แนะแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษานำสิ่งนั้นมาพิจารณา คิดใคร่ครวญ น้อมนำมาสู่อำนาจใจ มาพิจารณาอย่างมีสติ มีสมาธิ อย่างมีสัมมาทิฐิ จนตกผลึกในตัวตนของนักจิตวิทยาการปรึกษา จนไปถึงแก่นของความเข้าใจที่ละเอียดที่ละน้อย ทุกวัน ทุกเวลา จนไปถึงการสลายตนให้เป็นเนื้อเดียวกับโลก กับสรรพสิ่ง การสังเกตตน ใจตน เหตุการณ์ที่มากระทบทุกวี่ทุกวัน จนรู้เท่าทัน จนจัดการกับมันได้ไว ได้คมชัด จนใจสะอาดบริสุทธิ์มากขึ้นทุกวัน ๆ

สัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นนี้ ส่งผลให้มีความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้การวางท่าที การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการแสดงออกภายนอกนั้นเนื่องมาจากภายในความเข้าใจที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความคิดที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดการกระทำที่ถูกต้อง และอื่น ๆ ที่ถูกต้องตามมาเป็นขบวนของมรรค ไม่ว่าจะไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับสิ่งใด ๆ ก็มีจุดเริ่มต้นและการเดินทางแบบเดียวกัน จึงทำให้การเป็นอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างเกื้อกูล ปวารณาดี ไม่ทำลายล้าง ดังคำกล่าวของพระธรรมปิฎกที่ว่า

“ทั้งนี้มีสัมมาทิฐิเป็นแกนกลางอีกทีหนึ่ง เป็นจุดเริ่มและดำเนินร่วมกับมรรคอื่นมาตลอดทาง สัมมาทิฐิ ก็คือความเห็นที่ตรงตามสภาวะ คือ เห็นตามทีสิ่งทั้งหลายเป็นจริง การที่

สัมมาทิฐิจะเจริญขึ้น ย่อมต้องอาศัยโยนิโสมนสิการเรื่อยไป เพราะโยนิโสมนสิการช่วยให้ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน หรือมองเห็นเฉพาะผลรวมที่ปรากฏ แต่ช่วยให้มองแบบสืบค้นแยกแยะ ทั้งในแง่การวิเคราะห์ส่วนประกอบที่มาประชุมกันเข้าและในแง่การสืบทอดแห่งเหตุปัจจัย ทำให้ไม่ถูกหลง ไม่กลายเป็นหุ่นที่ถูกยั่วยุ ปลุกปั่นและเชิด ด้วยปรากฏการณ์ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และคตินิยมต่าง ๆ จนเกิดเป็นปัญหาทั้งแก่ตนและผู้อื่น แต่ทำให้มีสติสัมปชัญญะ เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง คิด ตัดสินและกระทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 748)

สิ่งเหล่านี้เป็นฐานในการพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการปรึกษา มาช่วยปลุกเร้าและส่งเสริมสัมมาทิฐิให้มีมากขึ้นทุกขณะ การดำเนินชีวิตก็จะอยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง มรรคข้ออื่น ๆ ก็จะมีผลออกมาไปกับปัญญาด้วย ยิ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถยกระดับจิตใจตนได้มากเท่าใด โอกาสที่จะช่วยยกระดับจิตใจของผู้คนหรือสมาชิกกลุ่มที่มีความทุกข์ทั้งหลาย ก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น เปรียบเสมือนเป็นเส้นทางที่โหดได้ผ่านมาก่อน จนชำนาญ ชำนาญเท่าใดก็พานักท่องเที่ยว เที่ยวอย่างมีอิสระ สนุกสนาน ตื่นเต้น ทะลุปรุโปร่งมากเท่านั้น ดังนั้นประสิทธิภาพของการปรึกษารายบุคคล กลุ่ม คุณภาพกลุ่ม ก็ผ่านคุณภาพใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ยกระดับตนเอง กลุ่มจึงเป็นเสมือนผ้าใบที่ศิลปินหรือนักจิตวิทยาการปรึกษา วาดรูปไว้นั่นเอง จะตกแต่งภาพนั้นให้ออกมาวิจิตรบรรจงขนาดไหน ก็ขึ้นกับฝีมือคือความเข้าใจโลกและชีวิตของนักจิตวิทยาการปรึกษาคนนั้นหรือศิลปินผู้นั้นนั่นเอง

4.3 การพัฒนาปัญญาผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การพัฒนาปัญญาผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็มีขอบข่ายในการเดินทางในรูปแบบเดียวกันกับการพัฒนาปัญญานักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเหมือนกัน เพียงแต่ต่างกรรมและต่างวาระกันในรายละเอียดดังต่อไปนี้ (โสริช โปธิแก้ว, 2547ก)

1. ปรัตโหมสะ หรือ ปัจจัยภายนอก

นักจิตวิทยาการปรึกษาเมื่อมีความเข้าใจโลกและชีวิตและนำมาใช้กับตนเองได้ในระดับหนึ่งแล้วนั้น ในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะดำรงตนเสมือนปรัตโหมสะหรือกัลยาณมิตรแก่ผู้รับการปรึกษา โดยอาศัยพุทธธรรมเป็นฐานหรือแผนที่ในการเดินทางนำให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ความจริงนั้นด้วยตัวตนของผู้รับการปรึกษาเอง โดยอาศัยศรัทธาเป็นสะพานเชื่อมโยงของผู้รับการปรึกษาไปสู่โยนิโสมนสิการด้วยตนเอง ดังคำกล่าวของโสริช โปธิแก้วที่ว่า

“การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างน้อยที่สุดต้องเริ่มต้นที่นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้จักมรรคมืองค์แปด รู้จักไตรสิกขา รู้จักไตรลักษณ์ รู้จักอิทัปปัจจยา รู้จักปฏิจจสมุปบาท ด้วยสันติวิธีในในระดับที่ปฏิบัติได้ แล้วก็เห็นในโทษภัย แล้วก็อาศัยประสบการณ์และวิธีการทั้งปวงมารวมกันเพื่อจะแก้โทษภัย รู้หลักเดียวกันครับ แต่ลีลาของใครของมัน นี่ถึงหลักเราทุกคนกำลังเรียนวิชาสร้างบ้าน ครูจะสอนถึง ชื่อ คา ฐาน แต่สไตล์ของแต่ละคนก็คนละสไตล์กันไป ไม่เป็นไร ขอให้คนที่มาขอปลูกบ้านนะ ได้บ้าน มีภาพที่เค้าอยากได้ ก็ดีแล้ว พยายามทำบ้านที่น่าอยู่ให้แก่ผู้คนนะครับ” (โสริช โปธิแก้ว, 2550ค)

“นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีหน้าที่เอื้ออำนวยให้ผู้มารับบริการแจ่มแจ้งในความจริงของชีวิต นั่นคือทำให้เกิดความเข้าใจชัดเจนต่อความจริงแท้ของชีวิตโดยเตรียมช่องทางให้ผู้มารับบริการได้ค่อย ๆ ก้าวออกจากความไม่แจ่มแจ้งหรือความไม่เข้าใจหรือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนซึ่งกักขังให้เขาเกิดความทุกข์หม่นหมองอยู่กับเหตุการณ์ที่เขาเผชิญอยู่นั้น” (โสริช โปธิแก้ว, 2547ก: 9)

ความเจียมในใจนักจิตวิทยาการปรึกษาอันเนื่องจากการละตนอย่างสิ้นเชิง ในขณะที่ปฏิบัติกรปรึกษา นั้น ซึ่งเปรียบเสมือนภาวะของการปฏิบัติธรรมที่เสียและวางนั่นเอง จะช่วยให้การเดินทางในใจร่วมกับผู้รับการปรึกษาเป็นไปอย่างแนบสนิทเป็นเนื้อเดียวกัน ซึ่งจะเป็นการเอื้อให้ผู้รับการปรึกษามีความสงบ มีสติ มีสมาธิ พร้อมทั้งจะเดินทางเข้าไปสำรวจจิตใจตนได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ดังคำกล่าวของโสริช โปธิแก้วที่ว่า

“การทำงานร่วมกับผู้รับการปรึกษานี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะดำรงตนอยู่ในสังคหวัตถุ 4 ซึ่งขึ้นต้นด้วยคำว่า ทาน คือการให้ การให้คนอื่น ก็คือ การละตนเอง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องรู้จักละตนเองอย่างสิ้นเชิงที่จะอยู่กับผู้รับการปรึกษาเมื่อละตนเองได้ ถ้อยคำที่กล่าวก็จะเป็นถ้อยคำซึ่งสอดคล้องกับตัวและเรื่องของผู้รับการปรึกษา ก็จะเรียก ปิยวาจา และการกระทำของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็จะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษา หรือ อัจฉริยา สุดท้าย สมานัตตตา ก็คือ สมาน บวกกับ อัตตะ ภาวะแห่งการที่เราเอาตนเองเข้าเชื่อมผู้รับการปรึกษา การทำ Counseling Psychotherapy ทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ ต้องอาศัยสมานัตตตาททั้งสิ้น” (โสริช โปธิแก้ว, 2550ค)

การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้นเปรียบเสมือนการปฏิบัติธรรม หรือ อยู่ในภาวะของไตรสิกขาสมบูรณ์ คือ มีศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมมูล ภาวะนี้ก็เฉกเช่นเดียวกับ ทางสายกลาง มรรคมืองค์แปด หรือการดำเนินชีวิตที่ดั่งงาม โดยมีสัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้นเพื่อนำไปสู่ขบวนการมรรคองค์อื่น ๆ จนครบถ้วนสมบูรณ์กับความหมายคำว่า มรรคมืองค์แปดซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวในเรื่องนี้ไว้ว่า

“มรรคเป็นทางดำเนินชีวิตที่ดั่งงาม หรือระบบการดำเนินชีวิตที่ดั่งงาม ส่วนไตรสิกขา เป็นระบบการศึกษา หรือระบบการฝึกฝนอบรม หลักทั้งสองนี้เนื่องอยู่ด้วยกันในการดำเนินชีวิต” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 914)

“ไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียด และจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า เมื่อแรกเริ่ม การฝึกอาศัยความเห็นชอบหรือความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เรียกว่าสัมมาทิฐิเป็นเชื้อหรือเป็นเค้าให้เพียงเล็กน้อย พอให้รู้ว่าตนจะไปทางไหน ทางอยู่ที่ไหน จะตั้งต้นที่ไหนเท่านั้น การเข้าใจปัญหาและการมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริงนั้นแหละ คือจุดเริ่มต้นที่ถูกต้องและคือความหมายพื้นฐานของสัมมาทิฐิ.....” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 916)

การปฏิบัติธรรมของนักจิตวิทยาการปรึกษาในภาวะไตรสิกขานี้ เป็นภาวะเดียวกับ นิโรธ กับ ปัญญา คือ ความสงบอันเนื่องความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริงบนฐานของพุทธธรรม ในขนาดที่นำมาปฏิบัติได้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ขณะทำงานนั้นก็เป็นการฝึกฝนตนเองเพื่อให้แจ้งในสัจธรรมสิ่งที่ผู้รับการปรึกษามาปรึกษา ในใจนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง ให้ยิ่งขึ้นไปอีกด้วย และนำพาให้ผู้รับการปรึกษาถึงภาวะของ การเห็นตรงตามจริงในเรื่องที่มาปรึกษา จนสามารถนำไปแก้ไขปัญหาของตนได้ หรือ เกิดปัญญา เข้าถึงภาวะนิโรธ ได้ด้วยตนเอง ดังคำกล่าวของโสรัชี โทธิแก้วที่ว่า

“ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ไตรสิกขา เป็นส่วนหนึ่งของมรรคมืองค์แปด ซึ่งจะนำไปสู่นิโรธในปัจจุบันขณะนั้น มันก็เลยเบียดกันอยู่ครับ ในขณะนั้นแหละ ทั้งนิโรธกับสัมมาทิฐิก็เบียดกันอยู่อย่างเป็นเนื้อเดียวกันในขณะนี้ ถ้าขณะนี้เรามีสัมมาทิฐิ เราก็จะมีสัมมาดำริ เราก็จะมีสัมมาวาจา แล้วก็มีสัมมากันมันตะ แล้วก็มีสัมมาอาชีวะ แล้วก็มีสัมมาวายามะ แล้วก็มีสัมมาสติ แล้วก็มีสัมมาสมาธิ แล้วจะมีนิโรธในขณะนี้เดียวกันนะ

ครับ มันเบียดกันอยู่ในขณะเดียวกัน แล้วที่นี้พอแยกย่อยมาก็เป็นสัมมาทิฐิ สัมมาดำริ (สัมมาสังกัปปะ-ผู้วิจัย) เป็นปัญญา นะครับ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ สัมมาภังคะ เป็นศีล แล้วก็มา สมาธิ ก็มีสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อันนี้ก็เป็น ไตรสิกขา ก็ตัวเดียวกับมรรคมงคลแปด มันก็ปรากฏในใจของนักจิตวิทยาการศึกษาซึ่งอยู่กับผู้รับการปรึกษาอย่าง ใจใส หรือนักจิตวิทยาการศึกษากำลังปฏิบัติธรรม มีสมาธิ มีปัญญา ปัญญาในเรื่องอริยสัจ ที่เห็น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ชัดพอสมควร เข้าใจในระดับที่พอปฏิบัติงานได้ครับ แล้วเราก็เชื่อมั่นเข้าไปกับ กรณีของเรา แล้วเราก็พาเค้าออกมาจาก อวิชชา มาสู่ สัมมาทิฐิ การที่ผู้รับการปรึกษาเห็นตนเองตามจริงนี้เป็นเรื่องของปัญญา สุดท้ายก็เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา” (โสริช โปธิแก้ว, 2550ค)

ยิ่งนักจิตวิทยาการศึกษาเจียบ ว่าง และสนิทเป็นเนื้อเดียวกับผู้รับการปรึกษา มากเท่าใดเครื่องรับในใจของนักจิตวิทยาการศึกษายิ่งมีความไว แหลมคมมากพอที่จะส่องเห็น ประเด็นในใจของผู้รับการปรึกษามากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะป็นด้านดีงามหรือปมค้างใจ จนสามารถ หยิบยกขึ้นมาให้เห็นชัดเจนและนำไปให้ผู้รับการปรึกษาเห็น พิจารณา และใคร่ครวญได้ด้วยตนเอง ความแหลมคมของการรับรู้นี้เป็นส่วนสำคัญในการสร้างรักษาใจและสร้างศรัทธาในผู้รับการ ปรึกษาเป็นลำดับ ๆ ไป

อย่างไรก็ดี ในการจะช่วยเหลือใคร ต้องดูความพร้อมของผู้รับการปรึกษาด้วย เสมอ ว่ามีความพร้อมที่จะรับการช่วยเหลือนี้หรือไม่ พร้อมรับการเปิดช่องชี้แนะขนาดไหน ต้อง ชั่ง ตวง วัด ด้วยใจที่สงบ ไม่ฝืนกระแส ดังคำกล่าวที่ว่า

“เราจะช่วยเหลือคนได้เมื่อเขาพร้อมจะให้เราช่วย อันนี้เป็นหลักก่อน เราต้องวางใจว่า บทบาทของเราคืออะไร ตามสัปปุริสธรรม 7 คือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้บุคคล รู้ชุมชน” (โสริช โปธิแก้ว, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ ก: 64)

2. โยนิโสมนสิการ หรือ ปัจจัยภายใน

เมื่อผู้รับการปรึกษาอยู่ในภาวะสงบจากความฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย มีสติ มีสมาธิ มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาของตนด้วยตนเอง ซึ่งเกิดจากการเอื้อของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธแล้วนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาจะชี้ชวนให้ผู้รับการปรึกษาสังเกต สำรวจ หรือเพ่ง พิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในใจให้เห็นชัดเจน การเห็นนี้อาศัยการโยนิโสมนสิการหรือการใคร่ครวญ ในใจของผู้รับการปรึกษาเองในขณะที่มีสภาวะของความสงบดังกล่าว จึงเป็นการเห็นที่ปลอดจาก อวิชชา ตัณหา อุปาทาน แต่เป็นการเห็นที่ตรงกับความเป็นจริงที่เป็นอย่างนั้นเอง เปรียบเสมือน เคยดูภาพเบลอ ๆ แล้วทำอะไรไม่ถูก แต่พอทำให้ภาพชัด ก็ทราบว่าจะจัดแต่งหรือระบายสีอย่างไร

ในห้วงดงามตั้งใจได้อย่างไร การเห็นที่ชัดเจนนี้ ความเข้าใจที่ชัดเจนนี้ เป็นการย้ายฟากจากอวิชชา มาสู่สัมมาทิฏฐิแบบหายวับไปกับตาทันทีที่เห็นชัด หรือเรียกภาวะนี้ว่า ปัญญา คือตัวตัดสิน ว่าสิ่ง นั้นคืออะไรหลังจากใคร่ครวญด้วยโยนิโสมนสิการแล้ว นอกจากนี้จะทำให้ทราบว่าจะเดินทางต่อไป อย่างไรดีที่จะเหมาะสมกับตนที่สุด จะแก้ปัญหาวางไรดีที่จะเหมาะสมที่สุด ยังทำให้เกิดภาวะ โปร่ง โล่ง สงบในใจของผู้รับการปรึกษาด้วย เสมือนทำการบ้านเสร็จ สอบผ่าน เกิดภาวะหมด คำถามในใจในเรื่องนั้น

คำตอบในส่วนของการพัฒนาปัญญาของผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นั้น เป็นสิ่งที่งานวิจัยนี้ให้ความสำคัญ ต้องการขยายภาพให้เห็นชัดว่ามีการเดินทางมาอย่างไรจึง เอื้อให้เกิดปัญญาในที่สุด

5. ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

5.1 ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการวิจัยที่มุ่งการตีความเพื่ออธิบายหรือทำความเข้าใจ ปรากฎการณ์ในมุมมองและในบริบทของผู้ถูกศึกษา โดยทำการวิจัยในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ มีวิธีการศึกษาและวิธีการได้มาซึ่งข้อมูลที่หลากหลายและยืดหยุ่น โดยเฉพาะตัวนักวิจัยที่เป็น เครื่องมือสำคัญ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย โดยวิเคราะห์ไปพร้อม ๆ กับการเก็บข้อมูล ภาคสนาม โดยการพิจารณาข้อมูลอย่างละเอียดจนเห็นแนวคิดและความเชื่อมโยงที่มีความหมาย จากข้อมูล จนสามารถนำมาสรุปเป็นคำอธิบาย แนวคิด หรือทฤษฎีเบื้องต้นได้ (ชาย โพธิ์สิตา, 2550: 29)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งอธิบายการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธซึ่งเป็นสถานการณ์เฉพาะในบริบทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัย จึงเลือกใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ

5.2 วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ: การศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study Approach)

5.2.1 ความหมายและความสำคัญ

การศึกษาเฉพาะกรณี หรือกรณีศึกษา คือวิธีการวิจัยที่เน้นการศึกษารายกรณีที เฉพาะเจาะจง จุดเน้นอยู่ที่สิ่งที่ศึกษา ซึ่งจะเป็นแง่ใดแง่หนึ่ง หรือเหตุการณ์หลายๆ อย่างที่เกิดขึ้น ในที่แห่งใดแห่งหนึ่งก็ตาม เป็นการศึกษาอย่างเข้มข้น อย่างสมบูรณ์ตลอดระยะเวลาที่กำหนด เพื่อให้ได้ข้อค้นพบทั้งแนวกว้างและแนวลึกของกรณีทีเลือกมาศึกษา (ชาย โพธิ์สิตา, 2550: 163)

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาประสบการณ์เฉพาะอย่างเจาะลึกในเรื่องการเกิด ปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของผู้รับ การปรึกษาในด้านความรู้สึก ความคิด เจตคติและความหมายที่บุคคลมีต่อประสบการณ์ในช่วงที่ ได้รับการปรึกษาครั้งนั้นและผลที่ตามมาหลังเกิดปัญหา รวมทั้งปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการเกิด ปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบศึกษาเฉพาะกรณี ที่ต้องการศึกษากลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวนน้อย แต่ มีลักษณะเฉพาะเจาะจง มีขอบเขตชัดเจน มีความสมบูรณ์ในตัวเอง เพื่อจะเข้าใจสิ่งที่ศึกษานั้น อย่างลึกซึ้ง

การศึกษาเรื่องที่เฉพาะเจาะจง นั้นเป็นการศึกษาที่ประกอบด้วยเทคนิคที่ได้มาซึ่ง ข้อมูลหลายวิธีด้วยกัน เช่น การศึกษาเอกสารส่วนบุคคล การเจาะลึกในแง่มุมต่างๆ ของชีวิต บุคคลที่ศึกษา รวมทั้งเหตุการณ์ประสบการณ์ของบุคคล การศึกษาเฉพาะกรณีสามารถนำไปใช้ กับการศึกษาได้หลายเรื่อง และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์สามารถทำได้อย่างมี ระบบ นับตั้งแต่การใช้เอกสารส่วนบุคคล การสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ สามารถ กำหนดให้เป็นแบบแผนได้

สรุปได้ว่า การศึกษาเฉพาะกรณีเป็นวิธีการศึกษาบุคคลแบบสังเคราะห์ที่สมบูรณ์ ที่สุดวิธีหนึ่งและวิธีเดียวที่มีความกว้างขวางพอที่จะรวบรวมข้อเท็จจริงต่างๆ เกี่ยวกับตัวบุคคล

สำหรับวิธีการเก็บข้อมูลในการศึกษาเฉพาะกรณีมีด้วยกันหลายวิธีดังนี้คือ

1. บันทึกประวัติชีวิตบุคคล (Life History)
2. การศึกษาเอกสารส่วนบุคคล (Personal Documents Review)
3. การสัมภาษณ์ (Interview)
4. การสังเกต (Observation)
5. การทดสอบ (Test)
6. การให้รายงานด้วยตนเอง (Self Report)
7. การศึกษาเอกสารอื่นๆ

การเลือกวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยคำนึงถึงความเหมาะสมของ ข้อมูลที่จะศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนในแง่มุมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยเลือก วิธีการเก็บข้อมูลหลายวิธี ได้แก่ การสัมภาษณ์ การอ่านการรายงานตนเอง การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ที่นำมาใช้อธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่คัดเลือกเป็น

กรณีศึกษา ในที่นี้ผู้วิจัยกล่าวรายละเอียดของวิธีการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการสังเกต
ดังมีรายละเอียด ดังนี้

5.2.2 วิธีการเก็บข้อมูล

เพื่อให้ได้ข้อมูลมาประกอบการศึกษาบุคคล การเก็บข้อมูลควรใช้เครื่องมือและกลวิธีการ
การหลายๆ อย่าง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำและตรวจสอบกันได้มากที่สุด (ลักขณา สิริวัฒน์, 2548)
สำหรับเทคนิคการเก็บรวบรวมข้อมูลที่สำคัญที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1) การสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์ เป็นการรวบรวมข้อมูลโดยการพูดคุยกันแบบต่อหน้าเป็น
รายบุคคล เป็นรูปแบบปฏิสัมพันธ์ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวม มีความยืดหยุ่นและสามารถสังเกต
พฤติกรรมต่างๆ ของผู้ตอบได้ควบคู่ไปกับการสัมภาษณ์ได้ด้วย (สุภางค์ จันทวานิช, 2549) โดย
ผู้วิจัยเลือกการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังมีรายละเอียดดังนี้

1.1) การสัมภาษณ์แบบมีจุดความสนใจเฉพาะ (focus interview) หรือการ
สัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่มีจุดสนใจเฉพาะอยู่แล้วในขอบเขต
ของการวิจัย เลือกสัมภาษณ์แต่จุดที่ต้องการ

การสัมภาษณ์นั้นแนวคำถามอาจจะเป็นเพียงเค้าโครงของหัวข้อคำถามที่ใช้เป็น
เครื่องมือช่วยในการสัมภาษณ์ระดับลึก แนวคำถามจะต้องตอบได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของ
การศึกษา

2) การสังเกต

การสังเกต หมายถึง การเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้น หรือปรากฏขึ้นอย่างเอาใจใส่ และ
กำหนดไว้อย่างมีระเบียบวิธี เพื่อวิเคราะห์ หรือหาความสัมพันธ์ของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นกับสิ่งอื่น ใน
งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกการใช้การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม คือ

2.1) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม เป็นการสังเกตชนิดที่ผู้สังเกตเข้าไปใช้ชีวิตกับ
กลุ่มคนที่ถูกศึกษา ในแง่ของระเบียบวิธีจะต้องประกอบไปด้วยกระบวนการสามขั้น คือ การสังเกต
การซักถาม และการจดบันทึก ซึ่งการซักถามนี้คือการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ การสังเกต
อย่างมีส่วนร่วมสามารถแยกเป็น 3 ประเภท คือ

2.2) การสังเกตแบบมีส่วนร่วมโดยสมบูรณ์ ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมโดย
ปกปิดบทบาทในฐานะผู้วิจัยไว้ แต่พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่ตน
ต้องการศึกษาให้มากที่สุด

2.3) การมีส่วนร่วมในฐานะที่เป็นผู้สังเกต ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมและเปิดเผยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ด้านการวิจัยของตนเอง แต่จะไม่ใช้เวลาเข้าร่วมกิจกรรมในส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

2.4) การสังเกตแบบไม่ได้มีส่วนร่วมโดยสมบูรณ์ ได้แก่ การที่ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกต และสัมภาษณ์เป็นหลัก โดยพยายามเข้าไปมีส่วนร่วมน้อยที่สุด

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ใช้การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมโดยสมบูรณ์ในกรณีที่ผู้วิจัยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง

5.2.3 รูปแบบการศึกษา

การวิจัยแบบกรณีศึกษาสามารถแบ่งได้เป็น 3 รูปแบบ และในแต่ละรูปแบบนักวิจัยจะเลือกกรณีมาศึกษาเพียงกรณีเดียวหรือหลายกรณีก็ได้ (Yin, 1993 อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, 2550: 167-168) มีวิธีการนำเสนอ 3 แบบ คือ

1) *ศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive)* มุ่งแสดงรายละเอียดพร้อมทั้งบริบทอย่างสมบูรณ์ของปรากฏการณ์ที่เลือกมาศึกษา โดยนำเสนอเนื้อหาด้วยการบรรยาย ไม่เน้นการวิเคราะห์

2) *ศึกษาแบบมุ่งการค้นหาคำอธิบาย (exploratory)* มักเป็นการวิจัยนำร่อง เพื่อหาแนวทางสำหรับมโนทัศน์ที่ยังไม่ชัดเจน หรือสร้างสมมติฐานสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป หรือทำเพื่อค้นหาประเด็นปัญหาที่แท้จริงของปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

3) *ศึกษาแบบมุ่งหาคำอธิบาย (explanatory)* มุ่งที่จะเปิดเผยปรากฏการณ์และหาคำอธิบายให้กับสิ่งที่ผู้วิจัยศึกษา มักมีแนวคิดหรือข้อสรุปบางอย่างที่ต้องการเสนอเป็นคำอธิบายสำหรับปรากฏการณ์ที่ศึกษา

รูปแบบการทำกรณีศึกษาทั้งสามนี้ อาจทำร่วมกันไปพร้อม ๆ กันได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นอิสระจากกันเสมอไป (ชาย โพธิสิตา, 2550: 163)

5.3 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR)

5.3.1 ความหมาย

สุภาวงศ์ จันทวานิช (2549) กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการวิจัยที่นำแนวคิด 2 ประการมาผสมผสานกันคือการปฏิบัติการ (action) ซึ่งหมายถึงกิจกรรมที่โครงการวิจัยจะต้องดำเนินการ และคำว่า การมีส่วนร่วม (participation) อันเป็นการมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องของทุกฝ่ายที่เข้าร่วมกิจกรรมวิจัย ในการวิเคราะห์สภาพปัญหา สถานการณ์อันใดอันหนึ่ง ร่วมในกระบวนการตัดสินใจ และการดำเนินการจนกระทั่งสิ้นสุดการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จึงเป็นรูปแบบของการวิจัยแบบใหม่ที่ ประยุกต์และเป็นการรวมเอาแนวความคิดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) กับ การวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory Research) มาผสมผสานเข้าด้วยกัน โดยเป็นการวิจัยที่ เกิดขึ้นจากความคิดที่ว่า การวิจัยเป็นกิจกรรมทางสังคมที่จะต้องอาศัยทรัพยากรของสังคมเพื่อใช้ ในการศึกษา เป็นสมบัติของสังคม เพื่อมุ่งหมายจะให้ประโยชน์หรือเป็นการรับใช้สังคม ดังนั้นจึง มักเป็นการวิจัยเพื่อพัฒนา (research for development) หรือการวิจัยพัฒนา (research and development) โดยที่การพัฒนาและการเป็นหุ้นส่วนจะต้องเดินทางร่วมกัน

ผู้วิจัยเลือกการใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ศึกษาเฉพาะ กรณี ที่ผู้วิจัยเป็นผู้ให้ข้อมูลเอง ซึ่งผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับการปรึกษา ได้ ร่วมกันเรียนรู้ แลกเปลี่ยน วิเคราะห์ และสรุปผลร่วมกันเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องการเกิด ปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

5.3.2 ประโยชน์

ผู้วิจัยได้เรียนรู้จากบุคคลที่ศึกษา ได้ประสบการณ์การทำงานร่วมกับชุมชน อัน ก่อให้เกิดความเข้าใจอันดี และเกิดแนวคิดในการพัฒนาตนเองของนักวิจัยและพัฒนาอย่างแท้จริง ผลงานวิจัยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที เพราะได้ลงมือทำกิจกรรมโดยอาศัยหลักการมีส่วนร่วม จากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เกิดการผนึกกำลังร่วมกัน ตลอดจนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของผลงานที่ โครงการที่ดำเนินการอยู่

5.3.3 ระเบียบวิธีการวิจัย

กิจกรรมของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีความแตกต่างกันอยู่สองแบบซึ่ง จำแนกได้ดังนี้

1) กิจกรรมการวิจัยปฏิบัติการ หรือการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของผู้ ประสานงาน หรือผู้อำนวยการวิจัย โดยเป็นกิจกรรมการแสวงหาความรู้ของนักวิจัย โดยมี จุดมุ่งหมายคือการสร้างรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่มีสามารถแก้ไข ปัญหาของ ชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สิ้นเปลืองเงินทองและก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายไม่มากนัก แต่ในเวลา เดียวกันก็ได้ผลตอบแทนจากการวิจัยค่อนข้างสูง

2) กิจกรรมการวิจัยเชิงปฏิบัติการหรือการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของ ชุมชน เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความพยายามในการแก้ไขปัญหาชุมชนของนักวิจัยที่ปฏิบัติการ ร่วมกันกับชุมชน โดยนักวิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงาน หรือเป็นผู้อำนวยการวิจัย ซึ่งมีบทบาท หลักในการเป็นผู้ช่วยเหลือในกระบวนการวิจัยตั้งแต่แรกเริ่ม และค่อย ๆ ลดการช่วยเหลือลง และ

ลดบทบาทลงเรื่อย ๆ ส่วนประชาชนจะมีความรู้จากการเรียนรู้ร่วมกัน และสร้างพลังที่พอเพียง กระทั่งสามารถแก้ไขปัญหาของชุมชนได้โดยลำพังอย่างมีประสิทธิภาพ และยืนได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องรับความช่วยเหลือจากนักวิจัยอีกในที่สุด

5.3.4 การมีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัย

ทวีทอง หงส์วิวัฒน์ (2527) เห็นว่า การมีส่วนร่วมเป็นสิทธิของประชาชน ก่อให้เกิดกระบวนการ และโครงสร้างที่ประชาชนสามารถที่จะแสดงออก ซึ่งความต้องการของตน การจัดลำดับความสำคัญ การเข้าร่วมในการพัฒนา และได้รับประโยชน์จากการพัฒนานั้น

บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม นั้น สุภางค์ จันทวานิช (2549) อธิบายไว้ว่า เป็นการผสมผสานความรู้เชิงทฤษฎีและระเบียบวิธีวิจัยของนักวิจัย และวัตถุประสงค์ของนักวิจัยและนักพัฒนา ควบคู่ไปกับความต้องการความรู้ และประสบการณ์ของผู้ถูกวิจัย ดังนั้นการดำเนินการและผลของการวิจัยจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคคลหลายฝ่าย มักจะประกอบไปด้วยบุคคล 3 ฝ่ายประกอบด้วย (1) บุคคลเป้าหมาย (2) นักวิจัย และ (3) นักพัฒนา ซึ่งบางครั้งนักวิจัยและนักพัฒนาอาจเป็นบุคคลเดียวกันก็ได้

5.3.5 บทสรุป

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาสังคมและชุมชนที่ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการวิจัยนี้ร่วมด้วยเพื่อเป็นการพัฒนาองค์ความรู้ในสาขาจิตวิทยาการปรึกษาและพัฒนาผู้มีส่วนร่วมซึ่งหมายถึง ผู้รับการปรึกษาและผู้วิจัยไปพร้อม ๆ กัน

6. การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนงานวิจัยที่มีการศึกษาเกี่ยวกับหลักพุทธธรรม การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในบริบทการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งในส่วนที่เป็นเครื่องมือและทั้งในส่วนที่เป็นผลที่ได้รับที่เกิดขึ้นซึ่งเปรียบเสมือนตัวแปรหนึ่งในทางจิตวิทยาตลอดช่วงที่ผ่านมามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญา การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับปัญญาอยู่พอสมควร ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังต่อไปนี้

6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญา

งานวิจัยเกี่ยวกับปัญญานั้นมีผู้วิจัยไว้ 2 ส่วนคือ ส่วนแรกเป็นการศึกษาปัญญาในเชิงการค้นหานิยาม หลักการ และวิธีการพัฒนาปัญญาจากพระไตรปิฎกหรือจากนักปราชญ์ผู้รอบรู้ ส่วนที่สองเป็นปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือทางจิตใจ

ในงานวิจัยเกี่ยวกับปัญญาส่วนที่หนึ่งนั้น มีผู้วิจัยหลายคนได้ศึกษาเชิงวิเคราะห์ปัญญาทั้งในแง่ของบทบาทหรือนิยามของปัญญา และทั้งในแง่กระบวนการพัฒนาปัญญา จากแหล่งข้อมูลหลักคือพระไตรปิฎกและอรรถกถา และจากภิกษุในพุทธศาสนาผู้มีความรอบรู้ทางด้านปัญญา ดังนี้

ชอุ่ม ทศลิน (2528) ศึกษาเชิงวิเคราะห์บทบาทของปัญญาในพุทธปรัชญา พบสาระสำคัญคือ ปัญญา หมายถึง ความรู้ชัด ความเข้าใจ ความรู้เท่าทันตามเป็นจริง ปัญญา มีหลายระดับ และมีศัพท์หลายคำที่ใช้เฉพาะหมายถึงปัญญาในชั้นใดชั้นหนึ่ง เป้าหมายสำคัญเพื่อประหารอวิชชาและกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรฝึกอบรมหรือทำให้เจริญขึ้น มีบทบาทต่อศรัทธาเป็นอย่างมาก ผู้มีปัญญา ได้รับยกย่องว่า บัณฑิต หรือ ผู้รู้ คือ รู้ความจริงอันประเสริฐว่า อะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุแห่งทุกข์ อะไรเป็นความดับทุกข์ อะไรเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ในการเข้าถึงความหลุดพ้นต้องอาศัยปัญญาเป็นตัวการสำคัญ วิปัสสนา คือ การเจริญปัญญาเพื่อความเห็นแจ้ง เป็นวิธีการเพื่อ มรรค ผล นิพพาน โดยตรงและโดยแท้

สุนันท์ เพชรพิรุณ (2547) ได้ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาปัญญาตามทฤษฎีของพุทธทาสภิกขุจากคัมภีร์หลายเล่ม พบความหมาย ระดับชั้น เป้าหมายของปัญญา ทำนองเดียวกับชอุ่ม ทศลิน นอกจากนั้นยังอธิบายถึงการพัฒนาปัญญาอย่างละเอียดและอธิบายถึงบทบาทของปัญญาที่มีต่อสังคมไทยตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุคือ ใช้ได้ทุกแขนงวิชาที่เป็นไปเพื่อการสร้างสรรคสังคมมนุษย์ ให้เกิดความสงบสุข ทั้งแก่ตนและผู้อื่น จึงควรสนับสนุนให้สังคมไทยปฏิบัติธรรมกันให้มาก ๆ

สุกรี เทพชาติ (2541) ศึกษาการวิเคราะห์แนวคิดทางการสอนของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) เพื่อพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนา พบว่าเริ่มจากการสอนการพัฒนาทางกายทางพฤติกรรม ให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม การสอนการพัฒนาทางใจให้มีความแน่วแน่มั่นคงและเกิดสมาธิ และการสอนเพื่อพัฒนาทางปัญญาที่เน้นกระบวนการคิดอย่างมีขั้นตอนและถูกวิธี แนวคิดทั้งสามนี้เชื่อมโยงกันทั้งหมดจึงต้องสอนให้ครบกระบวนการตามขั้นตอน แนวคิดนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการจัดการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี

สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ (2545) ศึกษาเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดก เพื่อวิเคราะห์ปัญญาในฐานะที่เป็นคำสอนในอรรถกถาชาดก ผลการวิจัยพบว่าชาดกคือนิทานสอนธรรมะพื้นฐานแก่พุทธบริษัท การนำเสนอปัญญาในอรรถกถาชาดกจึงเป็นปัญญาในระดับพื้นฐานสอดคล้องกับตัวบทเช่นเดียวกัน เมื่อวิเคราะห์ปัญญาทางพระพุทธศาสนาพบว่าปัญญาคือความรู้ที่ประกอบด้วยความคิดอย่างถูกต้องหรือโยนิโสมนสิการ การมีปัญญาที่ถูกต้องจะทำให้รู้จักใช้ปัญญาแก้ปัญหาและเตือนสติ ด้านบ่อเกิดปัญญา พบว่าปัญญาเริ่มต้นมาจากชั้น 5 พัฒนามาสู่กระบวนการคิด การฟัง การกระทำจนเกิดความรู้ที่ชัดเจน ด้านคุณค่าของปัญญา พบว่าการใช้ปัญญาในทางที่ถูกต้องทำให้การดำเนินชีวิตเป็นสุข แต่ถ้าไม่มีปัญญาหรือใช้ปัญญาในทางที่ไม่ถูกต้องจะทำให้มีมัจฉาปฏิญญา เกิดอวิชชา

งานวิจัยทั้ง 4 ฉบับนี้แสดงให้เห็นถึงความพยายามที่จะศึกษาปัญญาเพื่อสกัดเอาองค์ความรู้ของปัญญานำมาใช้ในบริบทสังคมไทยด้วยฐานแห่งความเข้าใจว่า ปัญญานั้นมีความสำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก การที่บุคคลในสังคมไทยได้พัฒนาปัญญาด้วยกระบวนการเรียนการสอนหรือการพัฒนาในรูปแบบอื่น จะทำให้คนในสังคมเกิดความสงบสุขทั้งตนเองและบุคคลอื่น

นอกจากงานวิจัยทางด้านปัญญาที่ศึกษาในรูปแบบของการวิเคราะห์แล้ว มีผู้วิจัยอีกหลายคนได้ศึกษาปัญญาในรูปแบบการนำไปประยุกต์ใช้ด้วยการนำไปเป็นเครื่องมือพัฒนาคุณลักษณะอื่น ๆ ดังงานวิจัยของเอมอร กฤษณะรังสรรค์ (2537)

เอมอร กฤษณะรังสรรค์ (2537) ศึกษาผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพรูสสถาบันราชภัฏ กลุ่มตัวอย่าง 35 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คนและกลุ่มควบคุม 17 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกอบรมโดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของครูที่ดี การเก็บข้อมูลดำเนินการโดยบันทึกจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียนจากการสังเกตนักศึกษาแต่ละคน ในระหว่างระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล และให้นักศึกษาตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่และแบบวัด ศีล สมาธิ และปัญญา ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและ 3 สัปดาห์หลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ ด้วยการทดสอบค่าที และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ และค่าเฉลี่ย คะแนนศีล สมาธิ และปัญญาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษา

กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบในหน้าที่สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมทั้งพฤติกรรมความรับผิดชอบ ในหน้าที่ในชั้นเรียนที่ได้จากการสังเกตโดยผู้ช่วยวิจัย และคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้ จากการตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่โดยตัวนักศึกษาเอง ทั้งในระยะทดลองและระยะ ติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญ .05

งานวิจัยที่กล่าวมานี้รวมทั้งงานอีก 4 เรื่องเบื้องต้นนั้นแสดงให้เห็นลักษณะของ การค้นหาความสำคัญและหาวิธีการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น กล่าวคือ มีความพยายามที่จะศึกษาหาวิธีที่จะสร้างหรือพัฒนาปัญญาในหลายรูปแบบเนื่องจากเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ควรพัฒนาขึ้น

ส่วนที่สองของงานวิจัยเกี่ยวกับปัญญานั้นกล่าวถึงปัญญาในกระบวนการบำบัด หรือการช่วยเหลือด้านจิตใจ ทั้งที่เป็นปัญญาของผู้ให้การบำบัดหรือให้การช่วยเหลือด้านจิตใจ และทั้งที่เป็นปัญญาที่พัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลผู้รับการบำบัดหรือบุคคลผู้รับการปรึกษาเชิง จิตวิทยาด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยาที่นำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นฐานทำงาน

Junya Pookayaporn (2002) ศึกษาปัญญาและความเมตตาในบทบาทของ แม่ชีทางพุทธศาสนาสายเถรวาทในฐานะผู้เอื้ออำนวยการบำบัดรักษา งานวิจัยนี้เลือกศึกษาแม่ชี ที่แสดงความสามารถในการช่วยเหลือจนเป็นที่ยอมรับของสังคม 2 รูป ในประเทศไทย 1 รูปและ ชานพรานซิสโก อีก 1 รูป สำหรับงานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้นำไปสู่การรวบรวมข้อมูลและสาระสำคัญของกระบวนการบำบัดนี้ การวิจัยนี้พบว่า มี สาระสำคัญ 4 ด้านของกระบวนการบำบัด 1) หลักการสำคัญทางพุทธศาสนาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ธรรมะและการวิปัสสนาซึ่งเป็นฐานสำคัญและนำไปสู่การบำบัดรักษา 2) อธิบายถึงคุณสมบัติผู้ บำบัดที่มีประสิทธิภาพจะประกอบไปด้วย สภาวะปัญญาและความเมตตาและความสามารถของ แม่ชีที่สร้างแรงบันดาลใจให้ฆราวาสเกิดความเชื่อมั่นในกระบวนการ 3) กล่าวถึงบทบาทการ ทำงานของแม่ชีซึ่งฆราวาสต้องให้ความร่วมมือและสมัครใจในกระบวนการบำบัดเพื่อนำไปสู่การ วิเคราะห์ตนเองเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองอย่างลึกซึ้ง 4) เกี่ยวข้องกับกระแสสัมพันธภาพ ระหว่างแม่ชีและฆราวาส ขณะที่ฆราวาสได้รับประโยชน์จากการบำบัดรักษาจากแม่ชี เช่นเดียวกันแม่ชีก็ได้ขยายความเข้าใจในชีวิตโดยปฏิสัมพันธ์กับความหลากหลายของบุคคล ข้อ ค้นพบจากงานวิจัยนี้พบว่า แม่ชีสร้างคุณประโยชน์อย่างสำคัญในการบำบัดรักษาแบบรายบุคคล ในชุมชนนั้นๆ และมีบทบาทเปรียบเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างประเพณีที่เก่าแก่และวิถีชีวิต สมัยใหม่

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (BPCG) และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับการปรึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 16 คน และนักเรียน นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มพัฒนาตน จากกลุ่มตัวอย่างอีก 254 คน นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่ม BPGC เพิ่มค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา 2) กลุ่ม BPGC ทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) ค่าคะแนนความพึงพอใจของผู้รับการปรึกษาที่รับการปรึกษาจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม สรุปได้ว่ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา มีผลทางบวกต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (BPCG) และต่อความพึงพอใจของผู้รับการปรึกษา

เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหา ในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ด้วยวิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งหมด 9 กลุ่ม คือ กลุ่มโยนิโสมนสิการ 3 กลุ่ม กลุ่มแนวทออตเซอร์ 3 กลุ่มและกลุ่มควบคุม จำนวน 3 กลุ่ม หลังการทดลองมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากสมาชิกแต่ละกลุ่ม จำนวน 13 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) หลังการทดลองค่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการ ไม่แตกต่างจากกลุ่มแนวทออตเซอร์ 4) การวิเคราะห์เชิงคุณภาพพบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ 18 เนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง, ความสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย คือปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

สำหรับงานวิจัย 3 เรื่องถัดมานี้กล่าวถึงปัญญาในแง่ของการช่วยเหลือทางจิตใจ โดยงานวิจัยแรกเน้นปัญญาในผู้ให้ความช่วยเหลือเป็นตัวนำให้เกิดผล งานวิจัยถัดมาใช้

กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาที่เน้นปัญญาเป็นตัวนำให้เกิดผล ส่วนในงานวิจัยสุดท้ายเน้นกระบวนการปรึกษาที่ส่งผลต่อปัญญา คือกล่าวถึงปัญญาเป็นจุดตั้งต้นในตัวผู้ให้การช่วยเหลือ หรือในกระบวนการช่วยเหลือกับปัญญาเป็นผลในตอนท้ายเท่านั้น มิได้อธิบายตอนกลางของการเกิด

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้ จำแนกได้เป็น 2 ส่วนคือ งานวิจัยที่เกี่ยวกับนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวกับนักจิตวิทยาการปรึกษามีการกล่าวถึงประสบการณ์ที่ได้รับในการฝึกงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา เช่น การพัฒนาเอกลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาเรื่องความรู้ ความมองงามส่วนบุคคล การมีประสบการณ์ สัมพันธภาพ การบรรลุผลสำเร็จ การเสียสละและการรับรู้อิทธิพลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Nelson & Jackson, 2002) การเรียนรู้เชิงแนวคิดและเชิงประสบการณ์ (conceptual and experiential learning) และการประเมินจากภายนอก เช่น อาจารย์นิเทศ ผู้รับการปรึกษาและกลุ่มเพื่อนนักศึกษา เป็นต้น ทำให้เอกลักษณ์ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษามีความกระจ่างชัดขึ้นเรื่อย ๆ (Auxier, Hughes, & Kline, 2003) ประสบการณ์การเรียนรู้ระหว่างการเข้ารับการนิเทศแบบกลุ่ม รวมทั้งการประเมินปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของสมาชิกในกลุ่ม การที่สมาชิกกลุ่มได้รับอิทธิพลในการตัดสินใจเนื่องจากการประเมินของสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม และประสบการณ์การปรึกษาของตนและสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มภายนอกการนิเทศกลุ่มซึ่งมีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมการนิเทศแบบกลุ่มของสมาชิก (Baker, 2003) รวมทั้งการเรียนรู้เชิงวิชาชีพและส่วนบุคคลที่เพิ่มมากขึ้นจากประสบการณ์การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังเช่น การผสมผสานทฤษฎีและทักษะการปรึกษา ความเชี่ยวชาญในทักษะการปรึกษา บทบาทการเป็นผู้นำกลุ่ม ความเข้าใจในการดำเนินกลุ่ม การตระหนักถึงความสำคัญของวิชาชีพผู้ช่วยเหลือ

นอกจากนี้ ในงานวิจัยที่เกี่ยวกับนักจิตวิทยาการปรึกษา นักวิจัยหลายคนได้ศึกษาคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการปรึกษาในด้านการตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มขึ้น การลดความคาดหวัง การยอมรับความเป็นจริง ความอดทน ความสอดคล้องในตนเอง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การตระหนักเห็นคุณค่าของบุคคล การเผชิญความรู้สึกที่เจ็บปวดของตน ความยืดหยุ่น การปรับตัว การมีสติ ความคิดสร้างสรรค์ ความละเอียดอ่อน รวมถึงทัศนคติในการมองโลกและเข้าใจชีวิตด้านอื่น ๆ (ทิพย์วรรณ โลมรัตน์, 2539; นาฎยา ส่งแสง, 2541; อรพรรณ

จิรธรรมกุล, 2542; เพรศพรธรณ แคนศิลป์, 2543; สุคนธา อึ้งสมรรถโกษา, 2545 และสุชาดา สุวิชชานันท์, 2545)

ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้รับการปรึกษา มีนักวิจัยศึกษาในด้านนี้ไว้หลายงาน เช่นกัน ดังนี้

Miller, Talyer และ West (1980) ศึกษาและติดตามผลพบว่า การเข้าถึงใจมีความสัมพันธ์กับผลการบำบัด คะแนนการเข้าถึงใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ประเมินโดยผู้รับการปรึกษาที่เป็นผู้ป่วยเสพติดสุราเรื้อรัง มีความสัมพันธ์อย่างสูง ($r = .82$) กับผลการบำบัด 6 ถึง 8 เดือนถัดมา

Lafferty, Beutler และ Crago (1989) ศึกษาพบว่า คะแนนการเข้าถึงใจ (empathy) ที่ประเมินโดยผู้รับการบำบัดเป็นตัวทำนายประสิทธิภาพของนักจิตบำบัดที่ดีที่สุด งานวิจัยเรื่องนี้ได้ทำการศึกษาความแตกต่างระหว่างนักจิตบำบัดที่มีประสิทธิภาพสูงและต่ำ โดยตัวแปรทำนายที่ศึกษามีหลายตัวได้แก่ การปรับตัวทางอารมณ์ (emotional adjustment) ทักษะด้านสัมพันธภาพ (relationship skill) การเอื้อให้ผู้รับการปรึกษามีส่วนร่วม (eliciting patient involvement) ความน่าเชื่อถือ (credibility) การนำทาง (directiveness) แนวทฤษฎีที่ใช้ (theoretical orientation) ซึ่งในบรรดาตัวแปรทำนายทั้งหมดนี้ การเข้าถึงใจเป็นตัวแปรที่มีความสามารถในการทำนายผลการบำบัดทางบวกได้ดีที่สุด

Stalikas, De Stefano และ Bernardelli (1997) ได้ตรวจสอบประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาในจิตรักษาแบบกลไกระยะสั้นในหนึ่งกรณีศึกษาโดยใช้การจำแนกความรู้สึกดีของผู้รับบริการอย่างเป็นระบบ (The Category System of Client Good Moments) ตรวจสอบกระบวนการจิตรักษาจากคำพูดของผู้รับการปรึกษาใน 3 ระยะ (ต้น กลาง และท้าย) ของจิตรักษาทั้งหมด 16 ครั้งตามแนวของ Davanloo หรือ model of short-term dynamic psychotherapy (STDP) พบว่าการเปลี่ยนแปลงในผู้รับการปรึกษาสัมพันธ์กับการให้ข้อมูลสำคัญ การสำรวจความรู้สึก และความเข้าใจกระจ่างแจ้งใน 3 ระยะ นอกจากนั้นผลที่พบแสดงถึงการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาและสุขภาวะทางจิตในระยะท้าย ๆ ผลที่พบชี้ว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในจิตรักษาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของกระบวนการจิตรักษา

งานวิจัยเหล่านี้อธิบายถึงสิ่งที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกในผู้รับการปรึกษา ซึ่งอยู่ในกระบวนการปรึกษา คือ การเข้าถึงใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งเป็นตัว

ทำนายที่แม่นยำที่สุด (Miller, Tayler, & West, 1980; Lafferty, Beutler, & Crago, 1989) การที่ผู้รับการปรึกษาได้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้สำรวจความรู้สึก และมีความเข้าใจกระจ่างแจ้งในทุกๆ ระยะของการบำบัด (Stalikas, De Stefano, & Bernardelli, 1997)

6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

นิสสานกะ (Nissanka, 1993) เป็นผู้หนึ่งที่ทำการศึกษาผู้รับการปรึกษาด้วยพุทธธรรม เขาได้พัฒนาการบำบัดรักษาโดยมีหลักการว่า สัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาและผู้รับการปรึกษาคือความกรุณา เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษามีความกรุณาที่จะพัฒนา “ศรัทธา” ขึ้นมาในใจของผู้รับการปรึกษาได้ ศรัทธานี้จะขจัดอุปสรรคในการสื่อสารระหว่างนักจิตวิทยากับผู้รับการปรึกษา เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถสื่อสารสิ่งที่อยู่ในใจได้อย่างชัดเจน ก็จะเกิดผลในการช่วยเหลือรักษาให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเอง และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง จะเห็นได้ว่าหลักพุทธธรรมเมื่อนำมาใช้ในการช่วยเหลือรักษา จะช่วยให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจธรรมชาติระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดี

จรินทร์พิทย์ โคธีรานุรักษ์ (2551) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเชื่อเพื่อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 จากข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 28 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 7 คนรวม 14 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ๆ ละ 7 คนรวม 14 คน และศึกษาประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความเชื่อเพื่อ จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง จากนักศึกษากลุ่มทดลองที่เต็มใจให้สัมภาษณ์จำนวน 5 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม 2) หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า จากการเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่มของสมาชิก จะช่วยขยายภาวะจิตใจให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และรู้สึกพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีความเชื่อเพื่อเพิ่มสูงขึ้น สัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร มีการยอมรับและความเข้าใจ ที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความเชื่อเพื่อของสมาชิกในกลุ่ม

ดลดาว ปุณณานนท์ (2551) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อน-หลังทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ พนักงานจำนวน 28 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 7 คน โดยกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมกลุ่มหนึ่งได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคล กลุ่มควบคุมอีกกลุ่มหนึ่งได้รับการสอนมรรคมืดองค์แปดรายกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่เหลืออีกกลุ่มหนึ่งได้รับการสอนมรรคมืดองค์แปดเป็นรายบุคคล แต่ละกลุ่มมีระยะเวลาในการดำเนินการรวม 21 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 7 ช่วง ช่วงละประมาณ 3 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า 1) แบบวัดเมตตาและแบบวัดสันติภาวะมีคุณภาพและมาตรฐานระดับดี 2) การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลช่วยเพิ่มสันติภาวะและเมตตา และเมตตาเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะในพนักงาน 3) คุณค่าต่อวงการวิชาการของการวิจัยนี้ คือ การวิจัยแสดงว่าองค์ความรู้ทางพุทธศาสนาประยุกต์กับกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา สามารถส่งผลให้เกิดเมตตาที่ส่งผลต่อการเพิ่มสันติภาวะได้

ธำวีวรรณ เทียมเมฆ (2551) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมและวัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน ผลการวิจัย พบว่า 1) ภายหลังจากทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม 2) ภายหลังจากทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะสันโดษสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ยุวดี เมืองไทย (2551) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุม มีการทดลองก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันธัญญารักษ์ จำนวน 36 คน เลือกรูปแบบเข้ากลุ่มทั้งหมด 6 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มมีสมาชิกกลุ่มละ 6 คน เก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบวัดสุขภาวะทางจิตของรพีพี และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แบบรายงานตนเอง และการบันทึกประจำวัน จากสมาชิกจำนวน 6 คน ผลการวิจัย พบว่า 1) หลังการทดลอง ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพที่เข้ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลอง คะแนนสุขภาวะทางจิตในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) การวิเคราะห์เชิง

คุณภาพ แสดงว่า หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกรายงานความรู้สึก ประสบการณ์ จำแนกได้ 2 ส่วน คือ ส่วนประสบการณ์การมีสุขภาวะทางจิตตามกรอบนิยามของสุขภาวะทางจิตของริฟฟ์ที่ใช้ในงานวิจัย และส่วนประสบการณ์เหนือกรอบนิยามของริฟฟ์ซึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของกลุ่ม ซึ่งมีฐานของพุทธธรรมที่ให้ผลกระทบบวกกว้างขวางกว่า ประเด็นสุขภาวะในกรอบของริฟฟ์ ส่วนที่พบว่าเกินกว่ากรอบของริฟฟ์ ได้แก่ ประเด็นด้านจิตใจ ด้านความเข้าใจ และด้านความรู้สึกต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม

วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย ด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่สมัครใจให้สัมภาษณ์ ในระยะหลังการทดลอง จำนวน 6 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน 2) หลังการเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มสมาชิกได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อชีวิต สัมผัสสัมพันธภาพที่เกื้อกูล และมีความหมายที่เอื้อต่อการเข้าใจชีวิตและปัญหาที่ประสบอย่างสอดคล้องตามจริง และรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนนั้น สามารถ (1) ทำความเข้าใจได้ (2) จัดการแก้ไขปัญหาย่างสอดคล้องตามจริงได้ และ (3) เรียนรู้ เห็นคุณค่าและความหมายจากเหตุการณ์ ต่าง ๆ ได้ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต สัมพันธภาพที่อบอุ่นและไว้วางใจที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่มน่าจะเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

สิริกาญจน์ สง่า (2551) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย จากข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มละ 6-7 คน และการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่มีความสมัครใจให้สัมภาษณ์ หลังการทดลอง จำนวน 5 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการเข้ากลุ่ม

และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม โดยความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผลไม่แตกต่างกัน 2) หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่านักศึกษาควบคุม 3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า สมาชิกรับรู้ถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม กล่าวคือ ประสบการณ์จากการปฏิสัมพันธ์ทางบวก และสัมพันธภาพที่อบอุ่น ไร้วางใจ ของสมาชิก ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังส่งผลเนืองโยงให้นักศึกษามีความมุ่งมั่น พยายาม ผูกมัดตนเอง มีความสามารถในการควบคุมตนเอง และยอมรับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตเพิ่มขึ้น สัมพันธภาพที่มีความหมายที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่มน่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของสมาชิกในกลุ่ม

สุภาวดี ดิสโร (2551) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย ด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 14 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองจำนวน 7 คนที่สมัครใจให้สัมภาษณ์ในระยะหลังทดลอง ผลการวิจัย พบว่า 1) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ สมาชิกสัมผัสสัมพันธภาพที่เกื้อกูลและมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง และเรียนรู้ เข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ปฏิสัมพันธ์ทางบวกและสัมพันธภาพที่ไร้วางใจ ที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกในกลุ่ม

เมื่อศึกษาเฉพาะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีงานวิจัยหลายชิ้นที่กล่าวถึงผลของการปรึกษาในหลายแง่มุม เช่น ความเอื้อเฟื้อ การเพิ่มพูนสันติภาวะ ความสันโดษ สัมพันธภาพการปรึกษาและความพึงพอใจ ปัญญา สุขภาวะทางจิต ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืน

ในชีวิต ความเข้มแข็งอดทน ความสามารถในการฟื้นพลัง (จรินทิพย์ โคธีรานุรักษ์, 2551; ดลดาว ปุรณานนท์, 2551; ธาวิวรรณ เทียมเมฆ, 2551; ธิรวรรณ ธีระพงษ์, 2549; เพรศพรณ แคนศิลป์, 2550; ยุวดี เมืองไทย, 2551; วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551; สิริกาญจน์ สง่า, 2551; สุภาวดี ดิสโร, 2551) คือกล่าวถึงผลที่เกิดปลายทาง โดยมีได้อธิบายกระบวนการเกิดผลเหล่านี้อย่างชัดเจน

ยกเว้นงานวิจัย 3 ชิ้นที่กล่าวถึงสัมพันธภาพในการปรึกษา กล่าวคือ งานวิจัย 2 ชิ้นแรกกล่าวถึงสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันในการปรึกษา (Nissanka, 1993; ธิรวรรณ ธีระพงษ์, 2549) โดยนิสสานกะ (Nissanka, 1993) กล่าวว่าสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การบำบัดและผู้รับการบำบัดคือความกรุณา ที่จะปลูกศรัทธาในใจผู้รับการบำบัด ศรัทธานี้เป็นสิ่งสำคัญในการจัดอุปสรรคของการสื่อสารระหว่างกัน และส่งผลดีในการบำบัดรักษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Pookayaporn (2002) ที่กล่าวถึงปัญญา เมตตา และความสามารถของผู้ให้การบำบัดทางจิตใจที่มีฐานของธรรมะและวิปัสสนา ส่งผลต่อศรัทธา ความมั่นใจ ความร่วมมือร่วมใจ และมีผลดีต่อการช่วยเหลือ

6.4 สรุป

การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดพบว่า การพัฒนาบุคคลเป็นสิ่งที่งานวิจัยทั้งหลายให้ความสนใจไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเองหรือการพัฒนาบุคคลผ่านกลวิธีต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการสอน หรือการช่วยเหลือด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามทฤษฎีต่าง ๆ โดยเฉพาะการพัฒนาปัญญาซึ่งถือว่าเป็นหัวใจของการพัฒนาคน

ผลการวิจัยพบว่าสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกในผู้รับการปรึกษาคือ คุณลักษณะของนักจิตวิทยามีส่วนต่อการสร้างแรงบันดาลใจในผู้รับการปรึกษา การเข้าถึงใจ ผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน การที่ผู้รับการปรึกษาได้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้สำรวจความรู้สึก และมีความเข้าใจกระจ่างแจ้งในทุกระยะของการบำบัด

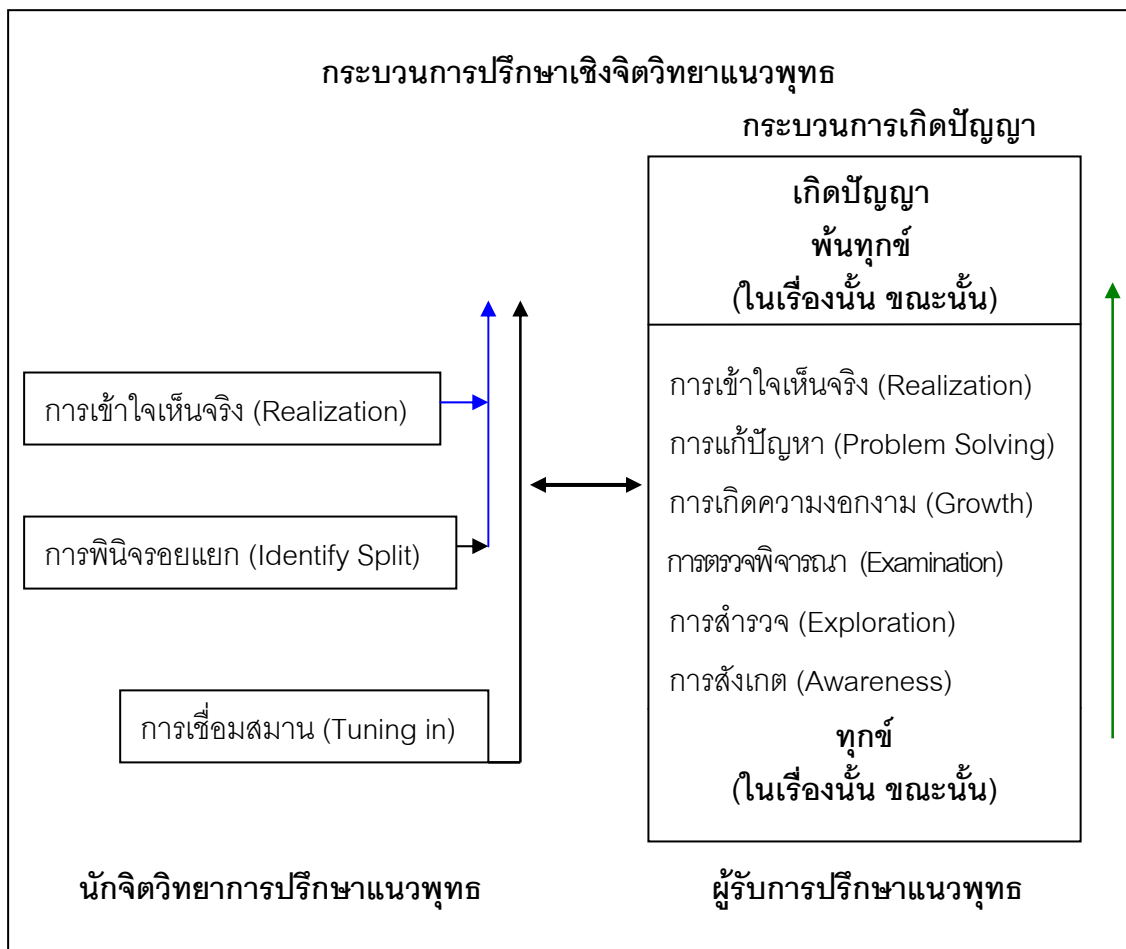
ที่สำคัญพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีพุทธธรรมเป็นฐานนั้น คุณลักษณะของนักจิตวิทยาการปรึกษาถือว่ามีส่วนสำคัญต่อกระบวนการปรึกษาเป็นอย่างมาก การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้รับการบ่มเพาะตนเองด้วยวิปัสสนาเพื่อให้เกิดภาวะจิตใจที่มีธรรมะ เช่น ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้นล้วนเอื้อต่อการสร้างศรัทธา การสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการในการปรึกษาทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังเป็นผลทางบวกต่อผู้รับการปรึกษาในแง่มุมต่าง ๆ รวมทั้งการเกิดปัญญาขึ้นอีกด้วย

ผลการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ยังไม่มีงานวิจัยชิ้นใดที่กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหา กระบวนการเกิดปัญหา และผลที่เกิดขึ้นต่อจากการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังนั้น เพื่อให้ได้ข้อมูลในการพัฒนาการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้มีความแหลมคม ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

7. กรอบแนวคิดของการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ แสดงถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและผู้รับการปรึกษาแนวพุทธในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้หลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการทำงานเพื่อพาผู้รับการปรึกษาจากทุกข์ สู่พ้นทุกข์ หรือ ปัญหา ใน 3 ขั้นตอนคือ การเชื่อมสมานอย่างเป็นเนื้อเดียวกันกับผู้รับการปรึกษาตั้งแต่ต้นจนจบกระบวนการปรึกษา เพื่อเอื้อให้เกิดสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ ผู้รับการปรึกษาร่วมมือในการ สังเกต สำรวจ ตรวจสอบพิจารณา ภาวะใจของตนไปตลอดกระบวนการปรึกษาเช่นกัน ซึ่งส่งผลต่อ การรอกงาม การแก้ปัญหา และการเข้าใจเห็นจริง ทีละลำดับในที่สุด

การพิจารณาแยกแยะเป็นการที่นักจิตวิทยาชวนให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณารอยแยกในใจระหว่าง ความยึดที่ไม่เป็นจริง กับ ความเป็นจริง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นทางเลือกที่ชัดเจน และเลือกในสิ่งที่ตนต้องการอย่างแท้จริง การพิจารณาแยกนี้เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเข้าใจเห็นจริงที่ค่อย ๆ ดำเนินไปตามลำดับ จนสุดท้าย ผู้รับการปรึกษาได้ยกระดับความเข้าใจโลก และชีวิตจาก ทุกข์ หรือ มิจฉาทิฏฐิ ไปสู่ พ้นทุกข์ หรือ “ปัญญา” ในที่สุด



ภาพที่ 6 แสดงกรอบแนวคิดของการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study Approach) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) เพื่อมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์เฉพาะอย่างเจาะลึกในเรื่องการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของผู้รับการศึกษาในด้านความรู้สึก ความคิด เจตคติและความหมายที่บุคคลมีต่อประสบการณ์ในช่วงที่ได้รับในการปรึกษาครั้งนั้นและผลที่ตามมาหลังเกิดปัญญาแล้ว รวมทั้งปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เช่น การทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษา การแสดงออกของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เป็นต้น

การวิจัยในครั้งนี้ทำการศึกษาในรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพเนื่องจากเป็นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจ อธิบาย กระบวนการภายในใจของผู้รับการศึกษาซึ่งไม่ได้ปรากฏให้เห็นหรือสังเกตได้โดยคนอื่นทั้งหมด แต่ต้องสอบถาม เล่าเรื่อง อธิบาย จากตัวผู้รับการศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องที่สามารถสังเกตเห็นได้เท่านั้น และไม่สามารถทำได้ในขณะนั้นทันที เนื่องจากไม่สามารถทราบได้ล่วงหน้าว่าจะเกิดสิ่งที่จะศึกษาเรื่องนี้ในขณะใด จึงจำเป็นต้องศึกษาแบบย้อนหลังหลังจากเกิดเหตุการณ์นั้นแล้ว บุคคลที่เกี่ยวข้องในเหตุการณ์นั้นจึงนับเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทั้งนี้ความแม่นยำต่อเหตุการณ์ดังกล่าว จึงผ่านมุมมอง ความรู้สึกนึกคิด การให้ความหมาย การตีความ โดยบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญร่วมด้วย

นอกจากนั้นการศึกษานี้เป็นบริบทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีบุคคลตั้งแต่สองคนในปฏิสัมพันธ์ของการช่วยเหลือทางจิตใจ ณ เวลานั้น ๆ จึงขึ้นอยู่กับบุคคล และบริบท ณ ขณะนั้นที่บุคคลดังกล่าวรับรู้ รู้สึก เข้าใจ ตีความ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Denzin (1978: 8-14) ในทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ของพฤติกรรมตามธรรมชาติ (naturalistic inquiry) 4 ประการ ดังนี้คือ

1. ความจริงที่ปรากฏในสังคมที่รู้สึกและเข้าใจได้นั้น เป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ของบุคคล
2. มนุษย์ได้รับการปลูกฝังความเชื่อว่า จิตใจมนุษย์สะท้อนออกทางพฤติกรรม มนุษย์สามารถตกแต่งพฤติกรรมทั้งของตนและผู้อื่นได้

3. การใช้จุดยืนของตนหรือเพื่อตีความพฤติกรรมผู้อื่นนั้นเป็นช่วงที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ปฏิสัมพันธ์นี้ปรับเปลี่ยนรอมชอมกันได้ ทำนายได้ยาก ปฏิสัมพันธ์เป็นสัญลักษณ์

4. สังคมล้วนมีสมาชิกที่มีความหลากหลายของการแสดงออกทางพฤติกรรมผ่านปฏิสัมพันธ์ที่มีบริบทต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง

สรุปได้ว่าความจริงที่ปรากฏ ที่รับรู้ นั้น เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ของบุคคลที่มีบริบท การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเข้ามาเกี่ยวข้องซึ่งถือว่าเป็นบริบทของการศึกษาคั้งนี้

สำหรับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนี้อาศัยความเกี่ยวข้องจากทุกฝ่ายในการทำงาน เริ่มตั้งแต่วิเคราะห์ปัญหา ดำเนินการแก้ไขปัญหา และร่วมกันสรุปผลที่ได้รับ ทั้งนี้ เนื่องจากการศึกษาถึงกระบวนการภายในใจของกรณีศึกษาเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง และผู้ที่จะมีโอกาสเข้าใจ เข้าถึงได้อย่างแท้จริงก็คือผู้มีประสบการณ์ตรงในสถานการณ์นั้น ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธคนหนึ่งที่มีโอกาสมีประสบการณ์ตรงในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับผู้รับบริการในช่วงฝึกฝนประสบการณ์ด้านการปรึกษาของผู้วิจัยเอง ณ สถานศึกษาแห่งหนึ่ง จึงได้ใช้โอกาสนี้ในการเรียนรู้ถึงกระบวนการภายในใจของทั้งนักจิตวิทยาเอง และผู้รับบริการ เพื่อเป็นฐานในการทำความเข้าใจเรื่องที่ศึกษาวิจัย ซึ่งเป็นข้อมูลที่สดใหม่ ผู้ให้ข้อมูลสามารถจดจำ รำลึก ถึงความรู้สึก กระบวนการภายในใจที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน การมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้วิจัยหรือนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการที่ให้ข้อมูลเกิดจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เอื้อให้เกิดปัญญา

อีกอย่างหนึ่ง การเลือกใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการศึกษาปรากฏการณ์ภายในใจของบุคคลในครั้งนี้ เนื่องจากจำนวนกรณีศึกษาที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษามีจำนวนจำกัดมาก ข้อมูลเป็นเรื่องความลับส่วนบุคคลที่บางบุคคลไม่ต้องการเปิดเผย การไม่ได้อัดเสียงบทสนทนาการปรึกษาไว้หรือขาดบทสนทนาที่เป็นลายลักษณ์อักษรที่สมบูรณ์ และความไม่สดใหม่ของข้อมูลมีผลต่อความทรงจำของผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยจึงได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และได้รับคำแนะนำให้ปรับกระบวนการวิจัยให้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเฉพาะกรณีศึกษาที่ผู้วิจัยเป็นผู้ให้ข้อมูลเอง แต่เพื่อรักษาความเป็นกลางในการเก็บรวบรวมข้อมูล จะมีผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ผู้วิจัยแทนในกรณีที่ผู้วิจัยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษากรณีนั้นร่วมกับบันทึกประสบการณ์ในฐานะนักจิตวิทยาเจ้าของประสบการณ์หลังให้การปรึกษาเสร็จสิ้นแล้ว

ดังนั้นการวิจัยส่วนหนึ่งจึงเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้รับการปรึกษา ได้ร่วมกันเรียนรู้ แลกเปลี่ยน วิเคราะห์ และสรุปผลร่วมกันเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการตามขั้นตอน โดยมีรายละเอียดของวิธีการวิจัย ซึ่งสามารถแบ่งเป็นหัวข้อ ได้ดังนี้

1. กรณีศึกษาและพื้นที่วิจัย (Case and Setting)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (Instrumental)
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data collective)
4. การวิเคราะห์ข้อมูล (Data analysis)
5. การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness)
6. การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย (Ethic)

1. กรณีศึกษาและพื้นที่วิจัย

1.1 เกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา

ผู้วิจัยเลือกกรณีศึกษาแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) เพื่อให้ได้กรณีศึกษาที่เข้าถึงการเกิดปัญหาอย่างแท้จริง มีประสบการณ์ตรงที่เข้มข้นและสามารถให้ความกระจ่างในเรื่องนี้ได้

กรณีศึกษาหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ หมายถึง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและผู้รับการปรึกษาที่เป็นเจ้าของประสบการณ์การให้และรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธร่วมกัน ที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์การคัดเลือกและคัดออกที่กำหนดตามความเห็นพ้องตรงกันของผู้วิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ 2 ท่าน ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวนทั้งหมด 10 คู่

เกณฑ์การคัดเลือก

- 1) มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นพ้องตรงกันของผู้วิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ 2 ท่าน
- 2) สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและผู้รับการปรึกษาในกรณีศึกษาเดียวกัน

- ปัจจุบัน
- 3) นักจิตวิทยาการศึกษายังทำหน้าที่ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอยู่ใน
- ครั้งนี้
- 4) ผู้รับการปรึกษาสามารถจดจำประสบการณ์ความรู้สึกในการปรึกษาที่ใช้ศึกษา
- ปีขึ้นไป
- 5) ผู้รับการปรึกษามีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป นักจิตวิทยาการศึกษามีอายุตั้งแต่ 23

เกณฑ์การคัดออก

- 1) ขาดคุณสมบัติตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นพ้องตรงกันของผู้วิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ 2 ท่าน
- 2) ไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยคนใดคนหนึ่งในนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ หรือผู้รับการปรึกษาในกรณีศึกษาเดียวกัน
- 3) นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ได้ทำหน้าที่ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้ว
- 4) ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถจำประสบการณ์ความรู้สึกในการปรึกษาดังกล่าว
- 5) ขณะนี้ผู้รับการปรึกษายู่ระหว่างการได้รับบริการปรึกษาจากนักจิตวิทยา
- 6) ผู้รับการปรึกษาอยู่ในสภาวะมีปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจที่สมควรได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา
- 7) ผู้รับการปรึกษามีอายุไม่น้อยกว่า 18 ปี นักจิตวิทยาการศึกษามีอายุไม่น้อยกว่า 24 ปี

ผู้วิจัยเลือกกรณีศึกษา คือผู้รับบริการการปรึกษาที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป เพราะมีวุฒิภาวะทางความคิด และความรู้สึกซึ่งส่งผลต่อการตระหนักรู้อย่างชัดเจนต่อความคิด ความรู้สึกของตนเอง ทำให้เห็นเส้นทางของการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ขณะเดียวกัน การเลือกกรณีศึกษาเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีอายุตั้งแต่ 24 ปีขึ้นไป เพราะส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่ศึกษาในระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งผ่านการฝึกฝนประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธภายใต้การนิเทศของอาจารย์ที่ปรึกษามาไม่น้อยกว่า 1,000 ชั่วโมงมาแล้ว นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาดังกล่าวมีวุฒิภาวะทางความคิด ความรู้สึก พร้อมที่จะฝึกฝนและทำงานทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เกณฑ์การเลือกกรณีศึกษาที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินคุณลักษณะเฉพาะของกรณีศึกษาที่นำมาใช้ศึกษา คือ มีการเกิดปัญญาของผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เกิดในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยจำกัดความของปัญญาให้

เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในชั้นโลกีย์ปัญญา (พระธรรมปิฎก, 2546) หรือปัญหาที่บุคคลทั่วไปพึงมีเท่านั้น ซึ่งในส่วนของรายละเอียดการเลือกกรณีศึกษานั้น ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังนี้

(1) ลักษณะของเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา

เป็นเกณฑ์ที่บอกถึงคุณลักษณะของกรณีศึกษาซึ่งเป็นผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่แสดงถึงการเกิดปัญหาที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเท่านั้น โดยผู้วิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ 2 ท่าน ได้แสดงความเห็นต่อกรณีศึกษาที่เลือกมาใน 3 ลักษณะคือ

ตรง หมายถึง ท่านเห็นว่าคุณลักษณะของกรณีศึกษาตรงกับเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าคุณลักษณะของกรณีศึกษาตรงกับเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา

ไม่ตรง หมายถึง ท่านเห็นว่าคุณลักษณะของกรณีศึกษาไม่ตรงกับเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา

(2) การเลือกเป็นกรณีศึกษางานวิจัย

กรณีศึกษาที่คัดเลือกเข้าศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้เป็นความเห็นพ้องตรงกันของผู้วิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในคุณสมบัติทุกข้อตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา

(3) การพัฒนาเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา

การพัฒนาเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษาในงานวิจัยนี้ เน้นกรณีศึกษาที่แสดงถึงการเกิดปัญหาในผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยได้อาศัยการทำงานร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน คือ ศาสตราจารย์

ดร. สุภางค์ จันทวานิช ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ และรองศาสตราจารย์ ดร. โสริศ โปธิแก้ว ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมีรายละเอียดของการพัฒนาเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ศึกษานิยามและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และเข้ารับการปรึกษาแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 ท่าน เพื่อสร้างคำจำกัดความของปัญหาที่ใช้ในการสร้างเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา จากนั้นผู้วิจัยนำเอาคำจำกัดความของปัญหาที่สร้างขึ้นมาสังเคราะห์กับข้อมูลเชิงประจักษ์จากประสบการณ์การฝึกภาคสนามในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อพัฒนาเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา

2. ผู้วิจัยได้นำเกณฑ์ดังกล่าวเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา ซึ่งจากการพิจารณาของคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 ท่าน พบว่ามีความตรงตามเกณฑ์ดังกล่าว

(4) การนำเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษาไปใช้ตรวจสอบกรณีศึกษา

การนำเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษาไปใช้ในการตรวจสอบกรณีศึกษาในด้านความตรงตามเกณฑ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยวิเคราะห์กรณีศึกษาตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษาเบื้องต้นด้วยตัวนักวิจัยก่อนว่าตรงเกณฑ์หรือไม่ ถ้าตรงเกณฑ์แล้วคัดเลือกเข้าเป็นกรณีศึกษา ถ้าไม่ตรงเกณฑ์คัดออกในรอบแรก

2. ผู้วิจัยเสนอกรณีศึกษาและการวิเคราะห์กรณีศึกษาที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกกรณีศึกษาให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 2 ท่าน ที่มีประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไม่น้อยกว่า 2,000 ชั่วโมง ภายใต้การนิเทศของอาจารย์ที่ปรึกษา คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีรวรรณ ธีรพงษ์ และ อาจารย์ ดร.ดลดาว ปุณณานนท์ ช่วยตรวจสอบยืนยันว่ามีความเหมาะสมตรงตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา ถ้าตรงเกณฑ์แล้วคัดเลือกเข้าเป็นกรณีศึกษา ถ้าไม่ตรงเกณฑ์คัดเลือกรอก

(5) การวิเคราะห์กรณีศึกษาตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา

การวิเคราะห์กรณีศึกษานี้เพื่อยืนยันสิ่งสำคัญ 2 ประการคือ เป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ให้การปรึกษาโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธตามแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และสามารถนำพาผู้รับการปรึกษาออกจากอวิชชามาสู่ปัญญาได้ โดยพิจารณารายละเอียดตามแนวทางดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 รายละเอียดของเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษาที่แสดงถึงการเกิดปัญญาของผู้รับ
การศึกษาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

รายการ	เกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา
1. คุณสมบัติของ นักจิตวิทยาการ ศึกษาแนวพุทธ	<p>1) เป็นผู้ที่ได้รับการศึกษา อบรม ฝึกฝน ให้เข้าใจและสามารถให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม โดยมีประสบการณ์ การศึกษาในชั้นเรียนตามหลักสูตรมหาบัณฑิตหรือดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมาไม่น้อยกว่า 1 ปีการศึกษา และให้บริการในช่วงฝึกฝนประสบการณ์ในหรือนอกหลักสูตร ภายใต้การนิเทศของอาจารย์ผู้สอน หรือ มหาบัณฑิต ดุษฎีบัณฑิต สาขา จิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือ อาจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ที่ผ่านประสบการณ์ศึกษา อบรมและฝึกฝน ให้สามารถให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม</p> <p>2) ขณะนี้ยังใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทำงานอยู่</p> <p>3) เป็นเจ้าของประสบการณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้</p> <p>4) สม่ครใจเข้าร่วมการวิจัย</p>
2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	<p>เป็นบทสนทนาที่แสดงถึงการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่อาศัยพุทธธรรมเป็นฐานในการเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาออกจากอวิชชา มาสู่วิชชาหรือปัญญา ที่พัฒนาโดย โสริช โทธิแก้ว (2547) ซึ่งเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคลหรือในกลุ่มพัฒนาดนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่เสร็จสิ้นการปรึกษาในคราวเดียว ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า โดยมีขั้นตอนตามลำดับดังนี้</p> <p>2.1 การเชื่อมสมาน (Tuning in)</p> <p>การเอาตนเข้าเชื่อมกับผู้รับการปรึกษาอย่างนึ่งสงบด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง ผสมกลมกลืนกับการเปิดใจรับรู้เรื่องราวและภาวะทุกข์ของผู้รับการปรึกษาได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจน เป็นการเข้าใจผู้รับการปรึกษาในโลกของผู้รับ การปรึกษา ถ้อยคำ และท่าทีที่แสดงให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่านักจิตวิทยา การปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจน</p>
2.2 การพินิจรอยแยก (Identify Split)	<p>การค้นหามุม หรือ ความทุกข์ หม่นหมองในใจผู้รับการปรึกษา ที่เกิดจากความยึดมั่น คาดหวัง ความอยาก ซึ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง หรือ รอยแยกระหว่างชอบ กับ จริง ในใจของผู้รับการปรึกษา ซึ่งต้องอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน ละเอียด คม จากการมี ศีล สมาธิ ปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกฝนมาแล้วในการค้นหา</p> <p>2.3 การเข้าใจเห็นจริง (Realization)</p> <p>ภาวะที่นักจิตวิทยาการศึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา โดยนักจิตวิทยา การปรึกษาเห็นปมแห่งความทุกข์นั้นๆ แล้วจึงอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิต</p>

ตารางที่ 1 รายละเอียดของเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษาที่แสดงถึงการเกิดปัญญาของผู้รับ
การปรึกษาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

รายการ	เกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา
	<p>อย่างลึกซึ้ง พาให้ผู้รับการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญาขึ้น มีความเข้มแข็งแห่งสติและสมาธิมากขึ้น จนพินมายุ่กับความจริงได้อย่างอิมเอบ</p>
3. ผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	<ol style="list-style-type: none"> 1) เป็นบุคคลทั่วไปที่รับบริการปรึกษาจากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ 2) เป็นเจ้าของประสบการณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ 3) ขณะนี้ไม่ได้อยู่ระหว่างการได้รับการปรึกษาจากนักจิตวิทยา ไม่ได้อยู่ในสภาวะมีปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจที่สมควรได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา 4) สม่ครใจเข้าร่วมการวิจัย <p>และเป็นการเห็นพ้องตรงกันระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาว่าผู้รับการปรึกษามีประสบการณ์ดังนี้</p>
3.1 ก่อนการปรึกษามีอวิชชา	<p>มีความทุกข์ใจ ความบีบคั้นจิตใจ ความหนองเหนียวใจ อันเนื่องมาจากความไม่เข้าใจความจริง (อวิชชา) ของการเกิดดับแห่งเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน (อิทัปปัจจยตา) และผันแปรอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) ก่อให้เกิดความอยาก (ตัณหา) ความยึดมั่น (อุปาทาน) ที่เป็นไปตามใจตน ซึ่งสวนทางกับความจริง</p>
3.2 หลังการปรึกษาเกิดปัญญา	<ol style="list-style-type: none"> 1) รู้เท่าทันความทุกข์ใจ (ทุกข์) และสาเหตุของความทุกข์ใจ (สมุทัย) อันเนื่องจากการเข้าใจตามความเป็นจริงในเรื่องที่ปรึกษา 2) สามารถละสาเหตุของความทุกข์ใจ และอยู่กับความจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน (นิโรธและมรรค) 3) มีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น

ตารางที่ 2 แบบแสดงความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา

กรณีศึกษา				
เกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา	ความเห็น			ความเห็นเพิ่มเติม
	ตรง	ไม่ แน่ใจ	ไม่ ตรง	
1. คุณสมบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ	✓			
2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	✓			
2.1 การเชื่อมสมาน				
2.2 การพิจารณาแยก	✓			
2.3 การเข้าใจเห็นจริง	✓			
3. ผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ	✓			
3.1 ก่อนการปรึกษามีอาชีพ	✓			
3.2 หลังการปรึกษาเกิดปัญหา	✓			
คงกรณีศึกษาไว้ เนื่องจากกรณีศึกษามีความตรงเชิงเนื้อหา	✓			
คัดกรณีศึกษาออก เนื่องจากกรณีศึกษาขาดความตรงเชิงเนื้อหา				

1.2 ข้อมูลทั่วไปของกรณีศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของกรณีศึกษาประกอบด้วยข้อมูลภาพรวมของผู้รับการปรึกษา และนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

1.2.1 ภาพรวมของผู้รับการปรึกษา

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 10 ราย มีอายุระหว่าง 18-60 ปี แบ่งเป็นสามช่วงอายุ คือ ช่วง 18-22 ปี 7 คน ช่วง 31 ปี 1 คน 46 ปี 1 คน และ 60 ปี 1 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 9 คน เป็นเพศชาย 1 คน อาชีพ ส่วนใหญ่เป็นนิสิตนักศึกษา 8 คน ใน 8 คนนี้เป็นข้าราชการเกษียณที่เคยเป็นอาจารย์ 1 คน เป็นข้าราชการ 1 คน และเป็นทีมที่ปรึกษาอิสระ 1 คน ทั้งหมดนับถือพุทธศาสนา สถานการณ์ให้การศึกษา มีสองลักษณะคือ ในหน่วยบริการและในสถานที่ฝึกอบรมหรือการเรียน ลักษณะของการบริการ มีสองลักษณะคือ เป็นการปรึกษารายบุคคลและการปรึกษาแบบกลุ่ม วันที่รับบริการ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงปี พ.ศ. 2552 6 ราย ช่วงปี พ.ศ. 2550 2 ราย และช่วงปี พ.ศ. 2553 2 ราย อากาของความสุขที่นำมา มีแตกต่างกันไป เช่น รู้สึกผิด กังวล สูญเสีย โกรธ ลังเล ผิดหวัง เครียด อึดอัด และสับสน ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงลักษณะภูมิหลังของกรณีศึกษา (ผู้รับบริการปรึกษา)

ชื่อ	แป้ว	พี่แมว	จิบ	เจน	ศรี	ดี๋	แหวน	ยุ	ลิ	แก้ม
อายุ (ปี)	48	63	20	31	18	19	21	22	18	18
เพศ	หญิง	หญิง	หญิง	หญิง	หญิง	หญิง	ชาย	หญิง	หญิง	หญิง
สถานะภาพสมรส	คู่	คู่	โสด	โสด	โสด	โสด	โสด	โสด	โสด	โสด
อาชีพ	ข้าราชการ	นิสิตปริญญา	นักศึกษาปี 2	ทีมที่ปรึกษา	นิสิตปี 1	นิสิตปี 2	นักศึกษาปี 3	นักศึกษาปี 3	นิสิตปี 1	นิสิตปี 1
ศาสนา	พุทธ	พุทธ	พุทธ	พุทธ	พุทธ	พุทธ	พุทธ	พุทธ	พุทธ	พุทธ
สถานการณื	ฝึกอบรม	ฝึกอบรม	บริการ	บริการ	บริการ	บริการ	เรียน	เรียน	บริการ	บริการ
การปรึกษา	กลุ่ม	เดี่ยว	กลุ่ม	เดี่ยว	กลุ่ม	เดี่ยว	กลุ่ม	กลุ่ม	กลุ่ม	กลุ่ม
ปี พ.ศ. ที่รับบริการ	2550	2550	2552	2553	2552	2552	2552	2552	2553	2553
บุคชั	รู้สึกผิด	กังวล	สูญเสีย	โกรธ	ลังเล	ผิดหวัง	เครียด	อึดอัด	เครียด	สับสน

1.2.2 ภาพรวมของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 4 ราย มีอายุระหว่าง 21-60 ปี แบ่งเป็นสองช่วงอายุ คือ ช่วง 21-31 ปี 2 คน ช่วง 50-60 ปี 2 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 3 คน เพศหญิง 1 คน สถานภาพและการศึกษา เป็นอาจารย์ 1 คนจบการศึกษาปริญญาเอกแล้ว นิสิตปริญญาโท 2 คน และนิสิตปริญญาเอกและอาจารย์พิเศษ 1 คน ซึ่งอยู่ในสาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้งหมดนับถือพุทธศาสนา มีภูมิลำเนาในกรุงเทพฯ 3 คน และชลบุรี 1 คน สถานการณ์ให้การปรึกษา มีสองลักษณะคือ ในหน่วยบริการและในสถานที่ฝึกอบรมหรือการเรียน ลักษณะของการบริการ มีสองลักษณะคือ เป็นการปรึกษารายบุคคลและการปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับการฝึกอบรมหรือการเรียนนั้นจะมีการให้ผู้รับบริการอบรมหรือผู้เรียนได้มีโอกาสลองฝึกเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาด้วย โดยมีอาจารย์คอยจังหวะที่จะเข้ามาชี้ อธิบายให้ผู้รับบริการอบรมมีความเข้าใจในสถานการณ์นั้นและอาจเข้าไปให้การปรึกษาต่อจนจบเพื่อเป็นการสาธิตให้ผู้รับบริการอบรมได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงด้วยตนเองหรือจากการเห็นตัวอย่างจริงด้วยตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงลักษณะภูมิหลังของกรณีศึกษา (นักจิตวิทยาการปรึกษา)

ชื่อสมมติ	อ.หญิง	เสมอ	ป้อง	ใจ
เพศ	ชาย	ชาย	ชาย	หญิง
อายุ (ปี)	60	31	25	50
สถานภาพ	อาจารย์	นิสิตปริญญาโท	นิสิตปริญญาโท	นิสิตปริญญาเอก อาจารย์พิเศษ
สาขาวิชา	จิตวิทยาการ ปรึกษา	จิตวิทยาการ ปรึกษา	จิตวิทยาการ ปรึกษา	จิตวิทยาการ ปรึกษา
ศาสนา	พุทธ	พุทธ	พุทธ	พุทธ
ภูมิลำเนา	กรุงเทพฯ	กรุงเทพฯ	กรุงเทพฯ	ชลบุรี
สถานการณื	ฝึกอบรม	หน่วยบริการ	หน่วยบริการ	ฝึกอบรม หน่วยบริการ
การศึกษา	กลุ่ม และ เดี่ยว	กลุ่ม	กลุ่ม	กลุ่ม และ เดี่ยว

1.3 พื้นที่ในการศึกษา

สถานที่ใช้ในการดำเนินการศึกษามีจำนวน 7 แห่ง ซึ่งหมายถึง สถานที่ ๆ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยคือ ผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เป็นกรณีศึกษาสะดวกให้สัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ในการวิจัยนี้ได้แก่ สถานที่ซึ่งเป็นสถาบันศึกษา 2 แห่ง สถานที่ทำงาน บ้าน จุดนัดพบ ตามที่ผู้ให้สัมภาษณ์สะดวก และปลอดภัยจากอันตราย แก่ร่างกาย ชีวิต หรือทรัพย์สิน

ในการเข้าไปใช้สถานที่ราชการหรือที่ส่วนบุคคลที่ไม่ใช่สถานที่สาธารณะ ผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตจากผู้มีอำนาจหน้าที่ เช่น ผู้อำนวยการสถาบัน เป็นต้นนั้น ๆ ก่อนเสมอ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาเรื่องการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

2.1 ผู้วิจัย

ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือหลักที่สำคัญมากในการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้น เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปได้อย่างถูกต้องตามกระบวนการวิจัย และได้ผลการวิจัยที่มีความถูกต้อง แม่นยำ และน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยในฐานะเป็นเครื่องมือสำคัญในการวิจัย จึงเตรียมตัวให้มีคุณสมบัติเหมาะสมดังนี้

2.1.1 ด้านความเข้าใจในหลักพุทธธรรม

1. การศึกษาในหลักสูตรดุสิตบัณฑิต ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชา
 - 1) หลักพุทธจิตวิทยาและการทำสมาธิ โดย รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว จำนวน 2 หน่วยกิต ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2548 ณ สอนโมกขพลาาราม สุราษฎร์ธานี จำนวน 5 วัน รวม 40 ชั่วโมง โดยการสังเกตตนเอง การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การฟังธรรมบรรยายจากพระสงฆ์ และสวดมนต์ นั่งสมาธิ
 - 2) จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ โดย รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2549
 - 3) จิตวิทยาพุทธศาสนาโดย รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2549
 - 4) การปริกษาจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2549
2. การศึกษาหนังสือ ตำรา เอกสารคำสอนทางด้านพุทธศาสนา เช่น พุทธทาส พระธรรมปิฎก ทะไลลามะ ดิข นัท ฮันท์ เป็นต้น
3. การฝึกสมาธิ วิปัสสนา จำนวน 12 ครั้ง เป็นจำนวนวัน 100 วัน โดยแบ่งรายละเอียดในการฝึกแต่ละหลักสูตร ดังนี้
 - 1) การฝึกสมาธิ วิปัสสนา กับคุณแม่สิริ กริณชัย จำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 7 วัน 7 คีน ณ วัดผาณิตาราม ฉะเชิงเทรา พ.ศ. 2530-2532
 - 2) การฝึกวิปัสสนาในหลักสูตรท่านโกเอ็นก้า จำนวน 5 ครั้ง ๆ ละ 10 วัน 10 คีน ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานในสังกัด พ.ศ. 2547-2550
 - 3) การฝึกสติปัฏฐานในหลักสูตรท่านโกเอ็นก้า จำนวน 1 ครั้ง ๆ ละ 7 วัน 7 คีน ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมสุวรรณา ขอนแก่น พ.ศ. 2551
 - 4) การฝึกเป็นธรรมบริกรในหลักสูตรวิปัสสนาของท่านโกเอ็นก้า จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 10 วัน 10 คีน ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ธรรมกมล ปราชินบุรี พ.ศ. 2549

5) การฝึกวิปัสสนา ณ วัดสาขาวัดหนองป่าพง จ.อำนาจเจริญ จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 4 คืน 5 วัน พ.ศ. 2546

6) การปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 7 วัน 7 คืน พ.ศ. 2549

2.1.2 ด้านการฝึกหัดเชิงจิตวิทยา

1. การศึกษาในหลักสูตรวิชาชีพบัณฑิต ได้ลงทะเบียนเรียนวิชา

1) ทฤษฎีการฝึกหัดเชิงจิตวิทยา โดย รศ.วัชรวิทย์ ทรัพย์มี จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2548

2) กระบวนการให้ความช่วยเหลือและทักษะในการฝึกหัดเชิงจิตวิทยา โดย ผศ.ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2548 มีการฝึกฝนการสังเกตตนเองประจำวันและบันทึกการสังเกตนั้น รวมทั้งมีการฝึกทักษะการปรึกษาเบื้องต้นกับผู้รับบริการ 1 ราย จำนวน 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชม. รวม 1 ชม.

3) การฝึกหัดเชิงจิตวิทยาขั้นสูง โดย ผศ.ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2548 มีการฝึกทักษะการปรึกษากับผู้รับบริการ 3 ราย รวม 12 ชั่วโมง

2. การศึกษาในหลักสูตร เข้าฟังบรรยาย แต่ไม่ได้ลงทะเบียนเรียน (sit in) วิชาการปรึกษาครอบครัว โดย ผศ.ดร.กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ในภาคต้น ปีการศึกษา 2550

2.1.3 ด้านการฝึกหัดเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการนำกลุ่ม

1. การศึกษาในหลักสูตรวิชาชีพบัณฑิต ได้ลงทะเบียนเรียนวิชา

1) Group Techniques in Counseling โดย รศ.ดร.โสรัจ โปธิแก้ว จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2548 มีการฝึกสังเกตและวิเคราะห์ตนเองและบันทึกการสังเกตวิเคราะห์นั้น

2) จิตวิทยาการปรึกษาวินิต (Practicum in Counseling) โดย รศ.ดร.โสรัจ โปธิแก้ว จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2549 ได้ฝึกประสบการณ์สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา (Practicum) จำนวน 12 กลุ่ม ๆ ละประมาณ 18 ชั่วโมง รวมจำนวน 200 ชม.

3) การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (Internship) จำนวน 40 กลุ่ม ๆ ละประมาณ 20 ชม. และฝึกการปรึกษาเดี่ยวอีก 12 ราย รวมประมาณ 2,000 ชม.

2. การเข้าร่วมในฐานะเป็นวิทยากรกลุ่มย่อยโครงการสัมมนาในหลักสูตรที่นำเนื้อหาสาระของพุทธธรรมมาเป็นฐานในการพัฒนาชีวิต พัฒนานักจิตวิทยาการศึกษา โดย รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว เป็นผู้บรรยาย รวมประสบการณ์ในฐานะวิทยากรกลุ่มย่อยประมาณ 100 ชม.

2.1.4 ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

1. ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนรายวิชาดังต่อไปนี้

1) การวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการพยาบาล โดย ศศ.ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2549 ขณะศึกษาได้มีโอกาสฝึกฝนการวิจัยเชิงคุณภาพจากประสบการณ์จริง โดยผู้วิจัยสนใจศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง “ครูวอลดอร์ฟกับการพัฒนาตน” ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการเรียนรู้การได้ข้อมูลเชิงประจักษ์จากงานวิจัยเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อการรายงานผล

2) วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ 2 โดย ศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ว่องวานิช จำนวน 2 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2550 ขณะศึกษาได้มีโอกาสฝึกฝนการวิจัยเชิงคุณภาพจากประสบการณ์จริง โดยผู้วิจัยและกลุ่มสนใจศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง “ภาษาวัยรุ่น” ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการเรียนรู้การได้ข้อมูลเชิงประจักษ์จากงานวิจัยเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อการรายงานผล

2. ผู้วิจัยได้เข้าฟังบรรยายและมีส่วนร่วมในการเรียนโดยไม่ได้ลงทะเบียนเรียน (sit in) ในรายวิชาดังต่อไปนี้

1) สัมมนาระเบียบวิธีวิจัยทางมานุษยวิทยา โดย ศาสตราจารย์ ดร.สุภางค์ จันทวานิช ในภาคต้น ปีการศึกษา 2550 ขณะศึกษาได้มีส่วนร่วมในการเรียน การฝึกฝนการเก็บข้อมูลภาคสนาม การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลในหลายรูปแบบ โดยมีการชี้แนะจากอาจารย์ผู้สอนในระหว่างเรียนในชั้นเรียนอย่างสม่ำเสมอ

2) วิธีวิจัยเชิงคุณภาพในทางสังคมศาสตร์ ศาสตราจารย์ ดร.อมรา พงศาพิชญ์ และศาสตราจารย์ ดร.สุภางค์ จันทวานิช ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2550 ขณะศึกษาได้เห็นตัวอย่างงานวิจัยจำนวนมากของเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน และการสังเกตการวิพากษ์งานของอาจารย์ผู้สอนเพื่อให้งานมีคุณภาพยิ่งขึ้น

3) ระเบียบวิธีวิจัยทางมานุษยวิทยา โดย ผศ.ดร.จูลี เทียนไทย ในภาคปลาย ปีการปรีक्षा 2550 ขณะศึกษาได้เรียนรู้ตัวอย่างการทำงานจากประสบการณ์ของอาจารย์ผู้สอนเป็นอย่างมาก

ดังนั้น จึงมั่นใจได้ว่า ผู้วิจัยมีความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถพอเพียงต่อการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง “การเกิดปัญญาในกระบวนการปรีक्षाเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ” ได้

2.2 แนวทางในการสัมภาษณ์

2.2.1 แนวทางในการสัมภาษณ์ผู้รับการปรีक्षाเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับมุมมองจากผู้รับการปรีक्षाเนื่องจากเป็นผู้รับผลโดยตรงจากการปรีक्षा ย่อมสามารถอธิบายความรู้สึก สิ่งทีประสบทั้งหลายที่ได้ในขณะรับการปรีक्षा หรือผลทีตามมาหลังจากนั้นในตนเองและต่อสิ่งทีเกี่ยวข้องกับตน

การสัมภาษณ์ประกอบด้วย

ก. การสร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจก่อนการสัมภาษณ์ โดยการแนะนำตัวผู้วิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย สิ่งทีต้องการจากผู้ให้ข้อมูล วิธีการในการสัมภาษณ์ การขอบันทึกเสียง การรักษาความลับ ความเป็นส่วนตัว ความเต็มใจสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล

ข. การชี้ชวนให้ผู้ให้ข้อมูลทบทวนบทสนทนาการปรีक्षाเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจากเอกสารทีผู้วิจัยถอดเสียงออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อทบทวนประสบการณ์ในความทรงจำของผู้ให้ข้อมูลในกรณีสัมภาษณ์หลังเหตุการณ์ผ่านไปแล้วระยะหนึ่ง

เมื่อผู้ให้ข้อมูลพร้อมให้สัมภาษณ์หรือเรียกความทรงจำในการปรีक्षाครั้งนั้นได้แล้ว ผู้วิจัยชวนสังเกตกระบวนการภายในใจของผู้ให้ข้อมูลตามประเด็นสัมภาษณ์ทีผู้วิจัยสร้างขึ้น (ดูภาคผนวก) และตามทีผู้วิจัยวิเคราะห์มาแล้ว เพื่อทำความเข้าใจ หาคำอธิบาย ตรวจสอบ ยืนยันจากคำพูดของผู้ให้ข้อมูลว่า เป็นไปอย่างไร มีสิ่งใดเพิ่มเติม

ค. ผู้วิจัยชวนผู้ให้ข้อมูลสังเกต ท่าทีและะคำพูดของนักจิตวิทยาการปรีक्षाหรือเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม (กรณีกลุ่มให้การปรีक्षा) ทีส่งผลต่อกระบวนการภายในใจของผู้รับการปรีक्षा

2.2.2 แนวทางในการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการปรีक्षाแนวพุทธ

ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับมุมมองของนักจิตวิทยาการปรีक्षा เนื่องจากในการทำงานการปรีक्षाเชิงจิตวิทยานั้น สิ่งทีใช้ในการทำงานเป็นกระบวนการภายในของนักจิตวิทยาการปรีक्षा เช่น ความสงบ ความนิ่ง ความเสียบในใจ ความอ่อนนวยภายใน การจัดการกับสิ่งที

อยู่ภายใน เส้นทางการพาผู้รับการปรึกษาจากความมืดหรืออวิชชามาสู่ความสว่างหรือปัญญา เหตุผลหรือการให้คำแนะนำในการเลือกใช้ถ้อยคำ ท่าที โทนเสียง สีหน้า แววตา แม้กระทั่งการสัมผัสใด ๆ เพื่อเป็นเครื่องมือในการทำงาน ซึ่งไม่สามารถเห็นหรือทราบได้จากการเพียงฟังบทสนทนาระหว่างการปรึกษาเท่านั้น โดยผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ก. สร้างความคุ้นเคยและความผ่อนคลายก่อนการสัมภาษณ์ โดยการแนะนำตัวผู้วิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย สิ่งที่ต้องการจากผู้ให้ข้อมูล วิธีการในการสัมภาษณ์ การขอบันทึกเสียง การรักษาความลับ ประโยชน์ ความเต็มใจสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล

ข. ชี้อวนให้ผู้ให้ข้อมูลทบทวนบทสนทนาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จากเอกสารที่ผู้วิจัยถอดเสียงออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อทบทวนประสบการณ์ในความทรงจำของผู้ให้ข้อมูลในกรณีสัมภาษณ์หลังเหตุการณ์ผ่านไปแล้วระยะหนึ่ง หรือส่งเอกสารบทสนทนาการปรึกษาให้ผู้ให้ข้อมูลทบทวนก่อนการสัมภาษณ์

เมื่อผู้ให้ข้อมูลพร้อมให้สัมภาษณ์หรือเรียกความทรงจำในการปรึกษารั้งนั้นได้แล้ว ผู้วิจัยชวนสังเกตกระบวนการภายในใจของผู้ให้ข้อมูลตามประเด็นสัมภาษณ์ (ดูภาคผนวก) และตามทีผู้วิจัยวิเคราะห์มาแล้ว เพื่อทำความเข้าใจ หากคำอธิบาย ตรวจสอบ ยืนยันจากคำพูดของผู้ให้ข้อมูลว่าเป็นไปอย่างไร มีสิ่งใดเพิ่มเติม

2.3 เครื่องมือประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

2.3.1 บทสนทนา (Sound & Script) ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

บทสนทนา (sound & script) ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หมายถึง บทสนทนายระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่สามารถทำให้ผู้รับการปรึกษาคลีคลายจากความทุกข์ใจจนเกิดปัญญาในเรื่องดังกล่าว แล้วนำมาถอดเสียงเป็นตัวอักษร จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์กระบวนการเกิดปัญญาตามแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.3.2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้เห็นเบื้องลึกในใจของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยคือ ผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษาในกรณีศึกษานั้น ๆ เพื่อเป็นการตรวจสอบ ยืนยัน ถึงกระบวนการเกิดปัญญาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัย

ได้นำทั้งบทสนทนาฉบับเต็ม และที่ได้วิเคราะห์แล้ว ไปสัมภาษณ์เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ระลึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาได้ สำหรับกรณีศึกษาที่ผู้วิจัยทำหน้าที่นักจิตวิทยาการศึกษานั้น ผู้วิจัยให้ผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์แทน

2.3.3 บันทึกประสบการณ์

บันทึกประสบการณ์ (Journal) หมายถึง บันทึกประสบการณ์ด้านความรู้สึกของผู้รับการศึกษาและนักจิตวิทยาการการศึกษาที่เป็นกรณีศึกษา ที่ได้บันทึกไว้หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เป็นกรณีศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้

2.3.4 การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม

การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม เป็นการสังเกตของผู้วิจัยขณะทำการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัยจากกรณีศึกษาการวิจัย

2.3.4 อุปกรณ์เบ็ดเตล็ด

อุปกรณ์เบ็ดเตล็ด หมายถึง อุปกรณ์เกี่ยวข้องที่ใช้ช่วยในการดำเนินการวิจัย เช่น เครื่องอัดเสียง ถ่านชาร์จสำหรับเครื่องอัดเสียง กระดาษ ปากกา ปากกาเน้นข้อความ เป็นต้น

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การคัดกรองกรณีศึกษาตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา ผู้วิจัยดำเนินการประสานงานกับบุคคลต่อไปนี้

1) นิสิตมหาบัณฑิตหรือดุษฎีบัณฑิตที่กำลังศึกษาอยู่ในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีการเรียนการสอนจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งพัฒนาโดย โสริช โพธิแก้ว โดยประสานตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป เนื่องจากเป็นระดับชั้นที่มีการนำจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธไปใช้ในการฝึกฝนประสบการณ์เพื่อพัฒนาความสามารถของนิสิตในวิชา Practicum และ Internship หรือนอกหลักสูตรภายใต้การนิเทศก์ของอาจารย์ผู้สอน

2) มหาบัณฑิตหรือดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3) อาจารย์ผู้สอนสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ที่ผ่านประสบการณ์ศึกษาอบรมและฝึกฝน ให้สามารถให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

เพื่อเป็นการตรวจสอบว่า มีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่บุคคลดังกล่าวสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาดลายทุกข์ใจหลังรับบริการ และมีเสียงหรือบทสนทนาที่เป็นลายลักษณ์อักษรที่แสดงถึงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธดังกล่าวหรือไม่

2. เมื่อทราบว่าข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยได้ประสานเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยในเบื้องต้นและขอทราบความสมัครใจจากนักจิตวิทยาการปรึกษาเจ้าของกรณี

3. เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเจ้าของกรณีสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้ให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเจ้าของกรณีดังกล่าวช่วยประสานเบื้องต้นกับผู้รับการปรึกษา เพื่อขออนุญาตเชิญเข้าร่วมงานวิจัย

4. เมื่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้งคู่สมัครใจเข้าร่วมในงานวิจัย ผู้วิจัยได้ขออนัดพบในวัน เวลา และสถานที่ตามความสะดวกของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยและตอบคำถามต่าง ๆ ให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเข้าใจ พร้อมทั้งให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้อ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและเอกสารใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หรือผู้วิจัยเป็นผู้อ่านให้ฟัง เมื่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยแสดงความยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้ให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยลงนามหรือประทับลายนิ้วมือในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

5. ผู้วิจัยนำแถบบันทึกเสียงที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย มาถอดเป็นลายลักษณ์อักษรแบบคำต่อคำ และตรวจสอบให้มีความครบถ้วนสมบูรณ์ตามต้นฉบับ หรือบทสนทนาที่เป็นลายลักษณ์อักษรสมบูรณ์อยู่แล้ว มาทำการวิเคราะห์ตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คัดเลือกกรณีศึกษาที่เข้าเกณฑ์ไว้ และคัดเลือกรณีศึกษาที่ไม่เข้าเกณฑ์ออก

6. นำบทสนทนาฉบับเต็มและฉบับวิเคราะห์ตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษาด้วยตัวผู้วิจัย ส่งต่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 2 ท่านคือผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีรวรรณ ธีรพงษ์ และ อาจารย์ ดร. ดลดาว ปุณณานนท์ ช่วยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาตามเกณฑ์ดังกล่าวคัดเลือกรณีศึกษาที่เข้าเกณฑ์ไว้ และคัดเลือกรณีศึกษาที่ไม่เข้าเกณฑ์ออก

7. แจ้งผลการคัดเลือกรณีศึกษาแก่ผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยทั้งคู่ ทุกคู่

8. จากนั้น ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง และขอบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยไม่มีการระบุชื่อของผู้มีส่วนร่วม

ในการวิจัยบนแถบบันทึกเสียงแต่ละระบุเป็นรหัสในการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บแถบบันทึกเสียง เหล่านั้นในตู้เหล็กปิดกุญแจเพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และทำลายแถบบันทึกเสียงทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมทั้งการเดินทางไปสัมภาษณ์เองและทั้งการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์กับผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เป็นกรณีศึกษาทุกราย

9. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัยและเขียนเป็นรายงานโดยใช้นามสมมติ แล้วนำกลับไปให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งพร้อมทั้งปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจนผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยพอใจ นอกจากนี้ ชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้รับการปกปิดเป็นความลับ และนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวตนของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์โดยการจำแนกข้อมูลระดับจุลภาค ที่เรียกว่า การวิเคราะห์กลุ่มคำ (domain analysis) ซึ่งเป็นหน่วยพื้นฐานของวัฒนธรรม หมายถึง กลุ่มความคิด หรือแนวคิด (concept) เช่น การดูแลบ้าน เลี้ยงดูบุตรเป็นกลุ่มคำของผู้หญิง วิธีวิเคราะห์นี้จะทำให้ขยายการวิเคราะห์ไปสู่แนวเรื่อง (themes) และหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงของแนวคิดย่อย ๆ (concepts) จนไปถึงความหมายของแบบแผนพฤติกรรมในตอนท้ายได้ (เบญญา ยอดดำเนิน-แอ็ดติงค์, 2536: 22; Neuman, 1991 อ้างถึงใน เบญญา ยอดดำเนิน-แอ็ดติงค์, 2536: 23; สุภางศ์ จันทวานิช, 2549: 73-74; ชาย โพธิสิตา, 2549: 353-405) โดยมีขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้วิจัยถอดแถบบันทึกเสียงบทสนทนาที่มีเกณฑ์การเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบคำต่อคำ จัดพิมพ์เป็นตัวอักษร ตรวจสอบความถูกต้อง
2. ผู้วิจัยนำบทสนทนา (script) ดังกล่าว มาวิเคราะห์กระบวนการเกิดปัญหาในผู้รับบริการปรึกษาตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อการคัดกรองเข้าเป็นกรณีศึกษาในการวิจัยในครั้งนี้ก่อนเป็นเบื้องต้น
3. นำบทสัมภาษณ์ผู้รับบริการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้ข้อมูลยืนยันบทวิเคราะห์ในข้อ 2 มาถอดแถบบันทึกเสียง จัดพิมพ์เป็นตัวอักษร ตรวจสอบความถูกต้อง

4. นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากบทสนทนาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ บทสัมภาษณ์ บันทึกประสบการณ์ บันทึกการสังเกตและการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม มาวิเคราะห์เพื่ออธิบายเสริมกระบวนการเกิดปัญญาในบทสนทนาที่ได้วิเคราะห์ไว้แล้ว เพื่อให้เห็นกระบวนการเกิดปัญญาในผู้รับการปรึกษาและการทำงานของนักจิตวิทยาที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

5. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่วิเคราะห์ไปให้ผู้ที่มีความรู้และทักษะการวิจัยเชิงคุณภาพ และทางจิตวิทยาจำนวน 2 ท่าน คือ นายครรชิต แสนอุบล และนางสาวเรวดี สกุลอาริยะ ซึ่งทั้งสองมีประสบการณ์ในการวิจัยเชิงคุณภาพ และมีงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างน้อย 800 ชั่วโมง ช่วยตรวจสอบยืนยัน รวมถึงขอความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาว่าข้อมูลที่ได้รับเพียงพอหรือไม่

6. นำบทวิเคราะห์ที่เรียบเรียงแล้วกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง และปรับปรุงตามที่ผู้ให้ข้อมูลเสนอแนะ

7. นำบทสนทนาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ บทสัมภาษณ์ บันทึกประสบการณ์ บันทึกการสังเกต การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และการวิเคราะห์ทั้งหมดมาวิเคราะห์ร่วมกันอีกครั้งตามแนวการวิเคราะห์กลุ่มคำ (domain analysis) เพื่อนำไปสู่การหาความหมายของแบบแผนความคิดความรู้สึที่ได้ในที่สุด

8. ผู้วิจัยสรุปข้อค้นพบที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอในรูปของการเขียนเชิงพรรณนา ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยขอแสดงผังการวิเคราะห์ข้อมูลการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

5. การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการตามกระบวนการวิจัยภายในขอบเขตการวิจัยอย่างชัดเจน และสามารถตรวจสอบความเชื่อถือได้ (trustworthiness) ในกระบวนการวิจัยของผู้วิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยเลือกกรณีศึกษาที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและตามเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษา

2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับกรณีศึกษาก่อนการสัมภาษณ์เพื่อสร้างความไว้วางใจและการได้ข้อมูลที่แท้จริง

3. เมื่อได้ข้อมูลแล้วผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเคร่งครัดตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อการอธิบายและหาข้อสรุป

4. ผู้วิจัยมีขอบเขตการทำงานที่ตรวจสอบได้โดยมีบันทึกวันเวลาของบทสนทนา วันเวลาที่สัมภาษณ์ บันทึกเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ และรายงานขั้นตอนต่าง ๆ แก่อาจารย์ที่ปรึกษา

5. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ไปตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูลเพื่อยืนยันความถูกต้อง และปรับปรุงแก้ไขเมื่อมีข้อมูลไม่ตรงตามกับผู้ให้ข้อมูลบอก

6. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่วิเคราะห์ไปให้ผู้ที่มีความรู้และทักษะการวิจัยเชิงคุณภาพ และทางด้านจิตวิทยาจำนวน 2 รายช่วยตรวจสอบยืนยัน รวมถึงอาจารย์ที่ปรึกษาว่าเพียงพอหรือไม่

นอกจากนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) โดยผู้วิจัยเลือกวิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) คือ การพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้นถูกต้องหรือไม่ โดยผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในเวลาที่แตกต่างกัน คือ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แหล่งผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสองประเภทประกอบข้อมูลซึ่งกันและกัน คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และผู้รับบริการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธคือผู้ที่ทำการให้บริการการปรึกษาแนวพุทธด้วยตนเอง

ผู้วิจัยเลือกวิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (methodology triangulation) คือ ผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาด้านเอกสาร คือ ศึกษาบทสนทนาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ศึกษาบันทึกประสบการณ์ของผู้รับบริการ และนักจิตวิทยาการปรึกษา วิธีการศึกษากาคนาม คือ การสัมภาษณ์ผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษา ควบคู่ไปกับการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม

6. การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

1. เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและมีการลงนามหรือประทับลายนิ้วมือในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้ทำการเก็บข้อมูลโดยขอบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยไม่มีการระบุชื่อของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยบนแถบบันทึกเสียงแต่ระบุเป็นรหัสในการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บแถบบันทึกเสียงเหล่านั้นในตู้เหล็กปิดกุญแจเพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และทำลายแถบบันทึกเสียงทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย

2. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัยและเขียนเป็นรายงานโดยใช้นามสมมติ แล้วนำกลับไปให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งพร้อมทั้งปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจนเป็นที่พอใจ ชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้รับการปกปิดเป็นความลับ และนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวตนของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้

3. ในการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยได้ส่งต่อผู้รับการปรึกษาที่ไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า กำลังเผชิญกับความทุกข์ใจ มีปัญหา อยู่ในสภาวะที่สมควรได้รับความช่วยเหลือแนะนำ ให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อขอรับความช่วยเหลือ

4. ในการวิจัยครั้งนี้ มีความเสี่ยงที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับการปรึกษาอยู่บ้าง เช่น ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกกระทบกระเทือนใจในเรื่องที่ให้สัมภาษณ์เพราะเป็นการย้อนถามถึงเรื่องที่เคยไม่สบายใจในอดีต ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคอยสอบถามความพร้อมของผู้รับการปรึกษา ประกอบกับการสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาขณะสัมภาษณ์

5. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยมีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ **โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล** ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้นไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้งสิ้น

6. ผู้วิจัยส่งต่อผู้รับการปรึกษารายหนึ่งที่เกิดความทุกข์ใจอันเนื่องมาจากการสัมภาษณ์ในระหว่างการทำสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในทันที

บทที่ 4

การวิเคราะห์และอภิปรายผล

จากการสัมภาษณ์ผู้รับการศึกษาและนักจิตวิทยาการศึกษาเจ้าของกรณีศึกษา การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย เช่น บทสนทนาการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกรณีศึกษา บันทึกประสบการณ์หลังการศึกษาของผู้รับการศึกษาและนักจิตวิทยาการศึกษา ผู้วิจัยได้แบ่งผลการวิจัยออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 หลักการและโครงสร้างของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์กรณีศึกษาและการเกิดปัญญาในกระบวนการ

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นรายบุคคล

ส่วนที่ 3 แสดงการเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ส่วนที่ 4 ลักษณะแสดงออกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ส่วนที่ 5 แสดงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ส่วนที่ 1 หลักการและโครงสร้างของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

หลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) อาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ 4 ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง หรือ มิจฉาทิฏฐิ ทำให้มีชีวิตที่ไม่ถูกต้องตามมา ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือ สัมมาทิฏฐิ จะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขตามมา (โสริช โปธิแก้ว, 2547ข)

ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และนำความทุกข์มาให้ เรียกว่า มิจฉาทิฏฐิ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งงานวิจัยนี้จะใช้คำว่า **คาดหวัง** ซึ่งแปลว่า ไม่ได้อยู่กับความจริงด้วยปัญญา

ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้ เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ คือ ความเข้าใจในหลักอิทัปปัจจยตา คือ การเกิดขึ้นของทุกสิ่งอันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน ทำให้เกิดขึ้น หรือสูญสลายไป และความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ คือ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของความแปรเปลี่ยน (อนิจจัง) ความไม่คงอยู่ตลอดไป (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของสรรพสิ่งทั้งหลาย

ดังคำพูดของผู้รับการปรึกษาที่เกิดความทุกข์เพราะความไม่เข้าใจตามจริงที่ว่า “เรายังทำใจไม่ได้...สิ่งของที่เรารักมากหายไป มันเหมือนขาดส่วนที่เติมเต็ม” (จีบ); “มันมืด ไม่รู้จะไปทางไหน มันไม่รู้จะทำอะไรแล้วมัน ทำอย่างนี้มันดีมัย ๆ ทำแล้วเป็นยังงี้บ้างอะไร...คิด ๆ อยู่สองสามคืนแล้ว แต่มันคิดยังไม่ได้” (แก้ม)

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือการพาคนจากทุกข์ไปสู่ความสงบสุข โดยอาศัยหลักธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ 4 เป็นแผนที่นำทางดับทุกข์ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาศัยความเข้าใจที่ถูกต้องด้วยตนเองมาก่อน รับรู้ความทุกข์ของผู้รับการปรึกษา ค้นหารากของความทุกข์ที่เกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องตามจริง และนำไปสู่การปรึกษาเข้าใจความจริงด้วยปัญญาของตน และออกจากทุกข์ด้วยตนเอง ซึ่งเปรียบเสมือนกระบวนการจัดระเบียบพาคนกลับสู่วิถีธรรมชาติอีกครั้ง คือกลับสู่ความเข้าใจตามความเป็นจริง จนสามารถดำรงอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริงได้ ดังคำกล่าวของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า “counselor ก็คือคนที่ไล่ปฏิบัติจนมุมพาออกไปจากใจ client...ทุกอย่างก็เป็นกระบวนการจัดระเบียบ จนเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ พาคนกลับไปสู่วิถีแห่งธรรมชาติ ซึ่งคือ อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์” (อ.หวัง)

นอกจากนี้ คำพูดของผู้รับการปรึกษาหลังรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธยังแสดงถึงภาวะของความปลอดโปร่ง สามารถดำรงอยู่กับปัจจุบันได้อย่างราบรื่นที่ว่า “มันสบายขึ้น ใจ มันง่ายขึ้นนะ เหมือนชีวิตมันง่ายขึ้น เราไม่ไปหมกมุ่นคิดอะไร เหมือนขณะทางความคิดมัน” (แป้ว); “มันโล่งเลย สบายใจ โล่งเลยว่า เอ้ย เราไม่ไป เราไม่กังวลละ ” (พีทอง)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและปัญญา

การบ่มเพาะความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้องหรือการบ่มเพาะปัญญาในตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาการปรึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรกที่ต้องเกิดขึ้น เพื่อให้เกิดท่าทีที่ถูกต้องในชีวิตของตนเสียก่อน โดยอาศัยปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการคือ (โสรัจ โภธิแก้ว, 2547ข)

1. *ปรโตโฆสะ* หรือปัจจัยภายนอก หมายถึง อาจารย์ผู้สอน การเรียนในหลักสูตร การเรียนนอกหลักสูตร ที่ชักนำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้เห็นช่องทางเดินที่ลัด ที่สั้น ที่ถูกทาง โดยอาศัย *ศรัทธา* ที่มีต่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นสะพานเชื่อมให้เดินไปถึงปัจจัยภายในของตนเอง

2. *โยนิโสมนสิการ* หรือ ปัจจัยภายใน เมื่อได้รับการชี้แนะแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาน้อมนำสิ่งนั้นมาพิจารณาอย่างมีสติจนเกิดความเข้าใจตามจริง รู้เท่าทันสิ่งที่มากกระทบได้ไวขึ้นตามลำดับ มีผลต่อการวางท่าทีและการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างเหมาะสม ยิ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถยกระดับจิตใจตนได้มากเท่าใด โอกาสที่จะช่วยยกระดับจิตใจของผู้คนที่มีความทุกข์ทั้งหลาย ก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นประสิทธิภาพของการปรึกษา ก็ผ่านคุณภาพใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ยกระดับตนเองนั่นเอง

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธกับการยกระดับปัญญาของผู้รับการปรึกษา

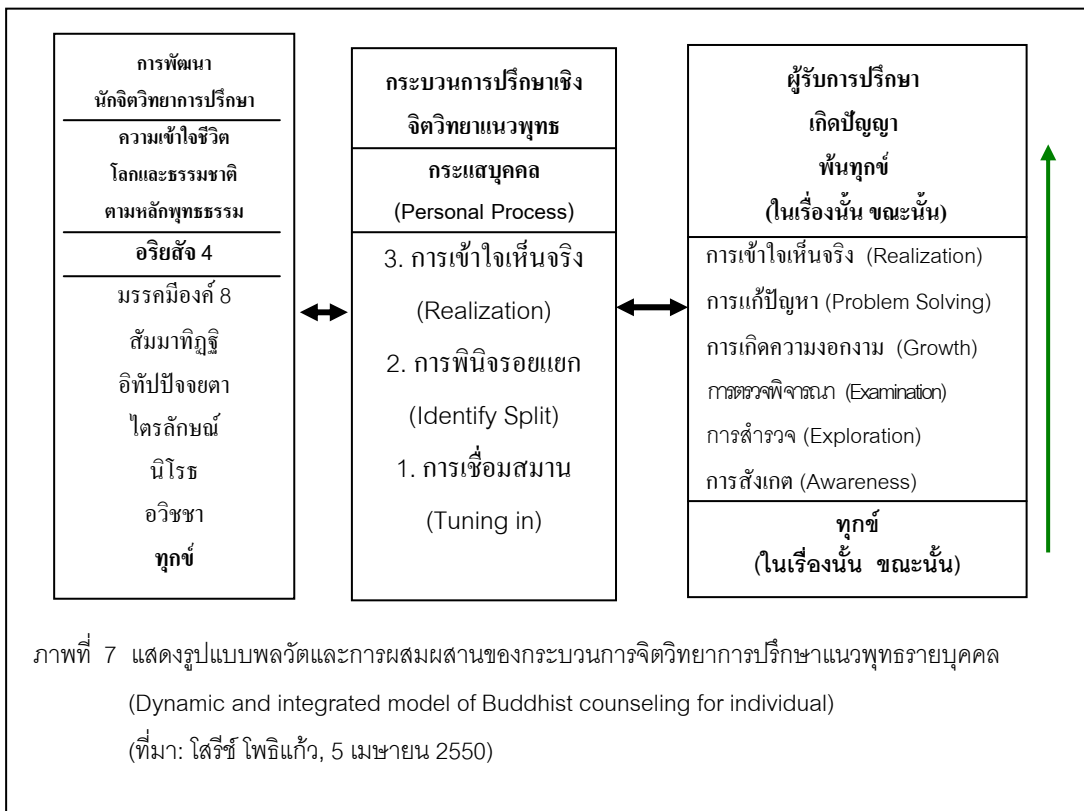
นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาศัยแนวคิดพุทธธรรมเป็นฐานในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยมีวิธีสัจ 4 เป็นแผนที่นำทางในการพาผู้รับการปรึกษาที่มีความทุกข์ซึ่งเกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ไปสู่ความดับทุกข์ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง ใน 3 ลำดับ ดังนี้

1. *การเชื่อมสมาน (tuning in)* คือภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใส่ใจ สังเกต รับรู้อย่างชัดเจน ถึงภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษาและสื่อออกไปให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจเขาอย่างแท้จริง ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องอยู่ในภาวะของความ

เงียบ ความว่าง การละตนอย่างสิ้นเชิง ณ ขณะนั้น หรือภาวะแห่งไตรสิกขาที่ถึงพร้อมด้วยศีลสมาธิ ปัญญา นั้นเอง เพื่อดันหาสิ่งและผู้รับการปรึกษาไว้จนก่อให้เกิดความทุกข์

2. การพิจารณาแยก (identify split) คือการชวนให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ปัญญาของตนในการมองเห็นปมประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ หรือรอยแยกในใจระหว่าง ความยึดมั่นคาดหวัง ซึ่งไม่เป็นจริงกับ ความจริงที่เป็น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าใจเห็นจริงต่อไป

3. การเข้าใจเห็นจริง (realization) คือภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา พาให้ผู้รับการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) อยู่กับความจริงได้อย่างสงบมั่นคง ดังภาพที่ 7



ส่วนที่ 2 วิเคราะห์กรณีศึกษาและการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธเป็นรายบุคคล

ในส่วนนี้ผู้วิจัยต้องการนำเสนอข้อมูลพื้นฐานของกรณีศึกษาเป็นรายบุคคล และ
สถานการณ์ปรึกษา โดยเสนอใน 3 ส่วนคือ ได้แก่

ส่วนย่อยที่ 1 ลักษณะทั่วไป สถานการณ์ปรึกษา การวิเคราะห์การเกิดปัญหา
และผลต่อเนื้อหลังเกิดปัญหาของผู้รับการปรึกษาแต่ละบุคคล

ส่วนย่อยที่ 2 ภูมิหลังโดยสังเขปและสถานการณ์ปรึกษาของนักจิตวิทยาการ
ปรึกษาแนวพุทธ

ส่วนย่อยที่ 3 สถานการณ์การปรึกษา

ส่วนย่อยที่ 1 ลักษณะทั่วไป สถานการณ์ปรึกษา การวิเคราะห์การเกิดปัญหา และผลต่อเนื้อหลังเกิดปัญหาของผู้รับการปรึกษาแต่ละบุคคล

กรณีศึกษาที่ 1 แป๋ว (นามสมมติ)

ลักษณะทั่วไป

แป๋ว เพศหญิง อายุ 48 ปี เป็นลูกสาวคนที่สองของครอบครัว พ่อรับราชการทหาร แม่เป็นแม่บ้าน มีพี่สาว 1 คน น้อง 2 คน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง ทำงานเป็นพยาบาลวิชาชีพและผู้ให้การปรึกษาในคลินิกผู้ติดเชื้อเอดส์ของโรงพยาบาลในภูมิภาคแห่งหนึ่ง มีครอบครัวแล้ว สามีทำงานต่างจังหวัดจะกลับมาเยี่ยมครอบครัวในวันหยุด มีบุตรสองคน ครอบครัวอบอุ่นดี

ประวัติตามคำบอกเล่าของแป๋ว

“แป๋วเกิดมาในครอบครัวที่พ่อเป็นคนเก่ง ใจดี รักครอบครัว ใส่ใจเรื่องการศึกษาของลูกมาก พ่อเป็นทุกอย่างของแป๋ว ส่วนแม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ แสดงความรักลูกชายมากกว่าลูกสาว และมักทำให้ลูกรู้สึกมีปมด้อยเสมอ พี่สาวคนโตซึ่งมีอายุห่างจากแป๋ว 8 ปี ให้ความสนิทสนมกับน้องสาวมากกว่าแป๋ว แป๋วจึงมักถูกทิ้งให้เล่นคนเดียวเสมอจนมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนเกินของครอบครัว จึงพยายามเอาชนะด้วยการทำตัวให้เป็นที่ยอมรับ เช่นเรียนให้เก่งกว่าและทำสิ่งท้าทายอื่นๆ ที่ไม่มีใครทำได้ หลังจากเรียนจบได้ไม่นาน แป๋วต้องเลิกคบกับคนรักซึ่งคบหากันมานาน และในช่วงเวลาเดียวกันพ่อที่เป็นทุกอย่างในชีวิตได้ประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต ในเวลานั้นแป๋วรู้สึกเหมือนหมดสิ้นทุกอย่าง ต่อมาแป๋วตัดสินใจแต่งงานและมีบุตร 2 คน ครอบครัวมีความสุขตามอัตภาพ ในขณะที่เพื่อนสมัยมัธยมที่ขาดการติดต่อไปนาน ได้กลับมาติดต่อ ไปมาหาสู่ และคอยช่วยเหลือเรื่องต่างๆ ทำให้รู้สึกว่าตนเองยังเป็นที่รักของเพื่อน ๆ อยู่เสมอ

ปมด้อยเรื่องความรักทำให้แป๋วต้องการการยอมรับ ด้วยความเก่ง ด้วยการช่วยเหลือคนอื่น แต่ที่ซ่อนลึกในใจคือ ความไม่เป็นที่ต้องการของใคร ดังนั้นเมื่อมีใครแสดงว่ารัก แป๋วจึงทุ่มให้หมดตัวเสมอ แต่ถ้าใครแย้งมา แป๋วจะสู้ แป๋วสนิทสนมกับพยาบาลรุ่นน้องต่างโรงพยาบาลคนหนึ่งมาก ทั้งสองพบกันเสมอในการทำงานเอดส์และงานอื่น ๆ ในความรู้สึกของแป๋วน้องเป็นคนเก่ง เข้มแข็ง ผู้ชีวิต ไม่ชอบฟังฟังใคร และเก็บตัวพอสมควร ซึ่งแม้จะสนิทสนมกันสักเพียงใด แต่ก็ได้แค่เพียงรับฟังข่าวต่างๆเกี่ยวกับตัวน้อง เช่นครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ สามีที่

เสียชีวิตจากการติดเชื้อ HIV แแป้วก็ไม่กล้าเข้าไปยุ่งเรื่องส่วนตัวของน้อง เพราะทำที่ที่ปิดกั้นตัวเองของน้อง แแป้วระมัดระวังเสมอในการจะล้วงล้ำเข้าไปในพื้นที่ส่วนตัวของน้อง

เมื่อข่าวการติดเชื้อ HIV ของน้องกระจายในหมู่คนทำงาน ในฐานะคนที่สนิทกับน้องที่สุด แแป้วจึงถูกชี้ให้เป็นคนที่จะต้องพูดคุยกับน้องเพื่อการรักษาที่ถูกต้อง แต่ด้วยความไม่กล้าเกรงว่าจะไปกระทบกระเทือนใจน้อง กลัวน้องปฏิเสธ และลึก ๆ ในใจแป้วคือกลัวการสูญเสียสัมพันธภาพนั่นเอง แแป้วได้แต่ปลอบใจตัวเองว่า น้องคงรู้จักดูแลตัวเอง จนน้องมีอาการป่วยอย่างชัดเจน แแป้วจึงตัดสินใจพูดคุยเรื่องนี้กับน้อง และส่งน้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลที่เชี่ยวชาญเฉพาะทางแต่ทุกอย่างก็ดูเหมือนว่าจะสายเกินไป เพราะระดับภูมิคุ้มกันในตัวน้องหายไปหมดแล้ว ทุกอย่างเป็นศูนย์ การที่ได้ดูแลน้องในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต ทำให้ทราบความเป็นมาที่น่าสงสารของน้องมากยิ่งขึ้น แแป้วยังรู้สึกผิด จึงคอยตำหนิตนเองในใจเสมอ ๆ ว่าเป็นเพราะความซื่อซลาดของตัวเองจึงทำให้น้องต้องตาย และคุยกับน้องในจินตนาการถึงความรู้สึกผิดของตน ทำให้เสียความเชื่อมั่นในตนเอง ในการทำงาน ถึงขนาดอยากลาออกจากงาน แต่ความรู้สึกผิดก็ไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา มาเป็นพัก ๆ เหมือนเป็นสิ่งที่หน่วงเหนี่ยวใจ ทำให้ไม่สดชื่นอย่างเต็มที่ในชีวิต”

สถานการณ์ปรึกษา

แป้วได้สมัครเข้ารับการอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของสมาคมวิชาชีพหนึ่งที่ตั้งขึ้นในวัดแห่งหนึ่งในจังหวัดแถบที่แป้วอยู่ ในการอบรมแป้วรู้สึกพอใจ เพราะสังเกตว่าผู้คนโดยรอบดูเป็นมิตร สัมผัสถึงกระแสเมตตาที่ส่งมาจากผู้คนโดยรอบได้ ในวันก่อนวันสุดท้ายของการอบรม วิทยากรได้สาธิตการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแก่สมาชิกและขออาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม

โดยปกติแป้วจะเป็นคนไม่ค่อยแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ มักจะแอบไปนั่งด้านหลัง ไม่ค่อยแสดงตัว แแป้วยังคุยกับเพื่อนสมาชิกด้วยกันว่า ใครจะกล้า แต่แล้วเมื่อเริ่มกิจกรรมแป้วก็แปลกใจตนเองที่เข้าไปร่วมกลุ่มด้วย และเป็นคนแรกที่เล่าเรื่องของตนในกลุ่ม

บทวิเคราะห์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการเกิดปัญญาของแป้ว

การอธิบายการเกิดปัญญานี้อธิบายตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเดินทางจากทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ไปสู่การพ้นทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ดังนี้

อาการของทุกข์

แป้วเล่าถึงความรู้สึกผิดและตำหนิตนเองที่ไม่ยื่นมือเข้าไปช่วยน้องซึ่งรบกวนจิตใจแป้วมากมาตั้งแต่น้องป่วย และหลังน้องเสียมาเป็นเวลาหนึ่งปีครึ่งแล้ว ดังนี้

พี่แป้ว ...แล้วเราก็รู้สึกผิดว่า ถ้าเรากล้ากว่านี้ กล้าที่จะคุย

อ.หรั่ง อืม

พี่แป้ว เราจะไม่เสียน้องไป

อ.หรั่ง ครับ

พี่แป้ว ที่นั่นมัน ความ ๆ รู้สึกที่ทำร้ายจิตใจตัวเองมาก มันเป็นความผิดของเราด้วย ทั้งที่ทุกคนชี้แล้วว่า จะต้องเป็นเราเท่านั้นที่จะพูด ด้วยเค้าเป็นคนที่มีความเป็นส่วนตัวสูง ไม่มี ๆ ใครกล้าพูดกับเค้าแน่

อ.หรั่ง ครับ ๆ

พี่แป้ว จริง ๆ แล้วเราชี้พลาด

อ.หรั่ง ครับ

พี่แป้ว กลัว ๆ น้องจะด่า กลัวเค้าจะว่า

อ.หรั่ง ครับ

พี่แป้ว เจียบ ร้องไห้

อ.หรั่ง ด้วยความชี้พลาดที่เรามีอยู่นี้ทำให้ เราต้องสูญเสียเค้าไปใช่ไหมครับ

พี่แป้ว เราไม่ใช่สูญเสียเค้าไปเท่านั้น ครอบครัวยุคเค้าก็มีกันสองคนแม่ลูก

อ.หรั่ง อืม

พี่แป้ว ลูกก็ต้องสูญเสียเค้า แล้วที่สุดคือเค้าเป็นบุคลากรที่ ๆ มีค่า

อ.หรั่ง ครับ โถ

พี่แป้ว เค้าทำงานดี รับผิดชอบ มีความรับผิดชอบสูงนี้ อะไรอย่างเนี่ย ประเทศชาติต้องเสียคนนี้ไปด้วยความชี้พลาดของเรา (ร้องไห้)

อ.หรั่ง ครับ

พี่แป้ว ร้องไห้ เจียบ..

อ.หรั่ง พี่แป้วรู้สึกเสียใจนะที่รู้สึกตัวเองชี้พลาด น่าจะได้ดำเนินการบางอย่างกับน้องคนนี้ ก่อนที่จะสลายไปครับ (แป้ว T L154-177)

นักจิตวิทยาการปรึกษาได้เชื่อมสมานอย่างเป็นเนื้อเดียวกันกับแป้วและสื่อถึงการรับรู้ความรู้สึกของแป้วอย่างชัดเจนว่า “พีแป้วรู้สึกเสียใจนะที่รู้สึกตัวเองซี้ชลาด น่าจะได้ดำเนินการบางอย่างกับน้องคนนี้จะหายไป” การทำงานใน **ขั้นเชื่อมสมาน**ของนักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยสร้างสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ และเกิด**การตระหนักรู้ในทุกข์**ของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เข้าไปค้นหาสาเหตุเพื่อกำจัดทุกข์นั้นเสีย ซึ่งนอกจากอาศัยกัลยาณมิตรคือนักจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว ยังต้องอาศัยการสังเกต การสำรวจ และการเพ่งพินิจ หรือการโยนิโสมนสิการในใจแป้วตลอดการพูดคุยปรึกษาด้วย

สาเหตุของทุกข์

การทำงานในช่วงที่ผ่านมานี้นักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกตเห็นความทุกข์ของแป้วที่เกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) ในเรื่องเหตุปัจจัยของการเกิดและดับ (อิทัปปัจจยตา) ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ในเรื่องการป่วยของน้อง การไม่รักษาตัวของน้อง ความไม่กล้าไปคุยกับน้องของแป้ว ความไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำให้แป้วเข้าไปบงการธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงให้เป็นที่ไปตามใจตน เกิดความอยาก (ตัณหา) คุยกับน้องให้เร็วกว่านี้ อยากช่วยน้องทัน เกิดความยึด (อุปาทาน) ต้องกล้าคุย ต้องช่วยน้องได้ ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริง คือ แป้วไม่กล้าคุยในตอนต้น แป้วช่วยน้องไม่ทัน และน้องเสียชีวิต เมื่อสิ่งที่ต้องการฝืนธรรมชาติความจริง ความไม่สมหวัง ความทุกข์จึงเกิดตามมา

หรืออาจพูดได้ว่า ความทุกข์ของแป้วเกิดจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในเรื่องการช่วยน้อง ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

สิ่งที่คาดหวัง	คุยกับน้องเร็วกว่านี้ ช่วยน้องทัน น้องยังมีชีวิตอยู่
ความเป็นจริง	ไม่กล้าคุยในตอนต้น ช่วยน้องไม่ทัน น้องเสียชีวิต

จุดเริ่มต้นของปัญญา

แสงสว่างแห่งปัญญาเริ่มทอแสงแทรกสู่ความมืดของอวิชชาที่ครอบงำใจแป้ว เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้พาแป้วกลับมาอยู่กับ**ความจริง** ด้วยการให้แป้วได้ทำในสิ่งที่ค้างใจนั้นเสีย ด้วยการให้แป้วหลับตาจินตนาการว่าน้องนั่งอยู่ตรงหน้า แล้วพูดกับน้องจริงๆ แป้วร้องให้อย่างหนักต่อว่าน้องที่ใจแข็งไม่ยอมขอความช่วยเหลือใคร จะไม่มีวันต่อว่าตนที่ช่วยไม่ทัน แล้วหันกลับมาตำหนิตนเองต่อ เช่น “เค้าไม่เคยโทษใคร...ทำไม ๆ ถึงทำให้คนอื่นได้ แล้วพอตอนนี้ก็กลัวอะไร...มันก็ห่วงแต่เรื่องซี้ชลาด...ทำให้รู้สึกดีเพื่อลด ล้าง ไล่ที่เราทำผิด ๆ...ทำผิด แล้วก็ทำผิด

อีก” ตอนแรกแป่วรู้สึกผิดที่คุยกับน้องช้าไป แต่พอได้ช่วยน้องแล้วกลับปรากฏว่าน้องยิ่งหลุดหนักขึ้นเพราะได้รับยาแรงเกินกำลังของคนป่วยในขณะนั้นซึ่งทำให้แป่วรู้สึกผิดมากขึ้นไปอีก จะเห็นได้ว่าความรู้สึกผิดของแป่วนี้เข้มข้น รุนแรง ซ้ำซ้อน และมีรากที่ลึกมาก จนการบอกสิ่งที่ต้องการกับน้องยังไม่สามารถเคลื่อนเงามืดของอวิชชาจากใจแป่วได้ แต่ก็ยังเป็นจุดที่ทำให้เห็นความเข้มของความยึดที่ซัดมากยิ่งขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนให้แป่วเห็นชัดถึงภาวะใจที่มีตัวกำกับอยู่ 2 ตัว คือตัวตั้งใจดี กับตัวตำหนิ ที่ต่อสู้กันเสมอ แต่ตัวตำหนิชนะเสมอ และชี้ให้เห็นว่า ตัวตำหนินี้เป็นตัวอยากในใจแป่วนั่นเองที่คอยกัดกินใจแป่วอยู่ ดังนี้

พี่แป่ว **มันกวน ไซ้มันกวน** ยิ่งเวลาที่เราแบบขับรถ ที่มันไม่มีใครอยู่ในรถอย่างนี้
 อ.หรั่ง มันทำให้ ๆ แรงที่จะเดินไปนี่มัน เป่เล็ก ๆ ไปได้นะ ไม่ใช่ไปไม่ได้นะ ครับ แต่ว่ามันเป่ ทีนี้ก็นี้ครับ ทำไงดี ไม่ให้มันก่อกวน....พี่แป่วต้องการอะไรที่มากกว่าที่มีอยู่ในนี้ ได้มัยครับ ต้องการน้อยกว่านี้ ต้องการให้แตกออก ตอนนี้ได้มัยครับ คือต้องการนะได้

พี่แป่ว **ต้องการนะได้**

อ.หรั่ง **แต่จริง ๆ ครับ**

พี่แป่ว **มันจะออกหรือไม่ออกก็ไม่รู้**

อ.หรั่ง ถ้ามันไม่ออก

พี่แป่ว **พอเกิดพอพูดปุ๊บนี่ออกมา กัก ๆ ไว้**

อ.หรั่ง เห็นมัย ขณะจิตนิ่ง มันก็ยังมีเชื้อที่มัน nap เห็นมัย จริง ๆ แล้วขณะนี้ ๆ แดดเป็นไงคะ ก็ไม่ออก

พี่แป่ว ไม่ออก

อ.หรั่ง แต่มันก็จะมีว่า ถ้าออก เราก็เลยแทงกั๊กไว้ก่อน จริงมัยครับ แล้วมันก็เลยหยิกเรานิด ๆ อย่างนี้ครับ ถ้าตรงนี้ถ้ามันไม่มีได้เราก็จะโล่งกว่านี้อีกหน่อย เพราะฉะนั้น อย่างเนี่ย ผมชวนให้พี่แป่วลองดูอย่างเนี่ย จะน้อยกว่านี้ซักกะนิดหนึ่งก็ได้ แต่มากกว่านี้ซักกะนิดหนึ่งก็ได้ มันพอดีอิม ๆ อยู่ประมาณนี้ ขนาดนี้ครับ (แป่ว T L920-945)

นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนแป่ว **พิจารณาแยกในใจ** ระหว่างสิ่งที่อยากให้เป็น กับ สิ่งที่เป็นจริง ซึ่งแป่วมองเห็นสิ่งที่อยากให้เป็นในใจตนชัดเจขึ้น แป่วรู้แล้วว่า แท้ที่จริงทุกขที่

เกิดกับแป้วไม่ได้มาจากภายนอก แต่มาจากความอยากในใจตอนที่ฝันความเป็นจริง เช่น “ถ้าเราไม่สร้างมันขึ้นมา มันก็ไม่มาหรอก”

นักจิตวิทยาการปรึกษาเตรียมการพาแป้วกลับสู่ความจริงด้วยการชวนให้แป้วสังเกตเห็นตัวดำหนิในใจแป้วให้ชัดยิ่งขึ้นด้วยการให้แป้วสวมบทบาทเป็นตัวดำหนิและพูดออกมา แป้วพูดถึงความรู้สึกตัวดำหนิมากมาย เช่น “เธอเป็นคนไม่เก่ง เธอเก่งไม่จริง เธอไม่แน่จริง” และชวนแป้วพิจารณาถึงความยอมศิโรราบของแป้วต่อตัวดำหนิ เช่น “แกไม่สามารถเราก็เป็นไงคะ เราก็ไม่สามารถ... ยอมรับคำดำหนิเหล่านั้นมาเป็นตัวของเราอย่าง ๆ สั้นเชิงเลย แป้วพิจารณานะครับ ใต้คำป้ายสีของมันนะ จริงรีเปล่า” ซึ่งแป้วรับว่าจริง นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงทำงานต่อด้วยการชวนแป้วสังเกตว่าสิ่งที่หนองใจที่สุดคืออะไร แป้วตอบว่า “ชี้อลาด” ในขั้นตอนนี้จะเห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาพาแป้วเห็นชัดเรื่องความรู้สึกผิดที่ละลำดับ จากภาพกว้าง จับต้องลำบาก มาเป็นรูปธรรมที่เห็นชัด ที่จะจัดการกำจัดได้ง่ายยิ่งขึ้น

ปัญญา

เมื่อแป้วเห็นชัดถึงกำลังอันมหาศาลของความอยากหรือตัวดำหนิที่ทับถมในจิตใจตนเองแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้แป้วลองพูดถึงความตั้งใจดีของตนอีกครั้ง และเอื้อให้แป้วนำความตั้งใจดี ที่แป้วได้ทำจริง ๆ ไปแล้ว มาลองเทียบกับตัวดำหนิโดยใช้เสียงดังในเกสตัลเทคนิคเป็นตัวกระตุ้นเพื่อกระชากรากที่ฝังลึกในใจแป้วให้หลุดออกมา นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้เสียงของตนแทนตัวดำหนิในใจแป้วตามคำที่แป้วเล่ามาพูดเสียงดังใส่แป้ว และให้แป้วเถียงตามที่แป้วรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ แป้วเล่าถึงการพิจารณาในใจตนว่า ที่ผ่านมานั้นไม่เคยปล่อยใจจากตัวดำหนิเลย แต่ ณ ขณะนั้นความที่เห็นคนอยากช่วย แป้วก็ต้องช่วยตัวเองด้วย ต้องเปิดใจตัวเองด้วย แป้วจึงปล่อยใจให้ว่าง เช่น “ตัวดำหนิถูกปล่อย เราวางลมมันไป ทำใจว่าง สบายสุด อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดไป ไม่ได้คาดหวังจะช่วยได้หรือไม่” กอปรกับตกใจที่นักจิตวิทยาการปรึกษามาว่าตนในสถานการณ์ที่เพื่อน ๆ ดันหลังกระซิบให้สู้ แป้ว จึงทำตามความรู้สึกที่แท้จริง คือเถียงกลับไปว่าไม่จริง พอได้เถียงออกไปจริง ความรู้สึกฝายดีก็ยิ่งเติบโตใหญ่ขึ้น จึงกล้าเถียงต่อไปอีกจนความรู้สึกฝายดีขยายตัวเต็มที่ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาหยุดเถียงแล้ว แป้วพบว่าความรู้สึกผิดได้หลุดหายไป แล้วจากใจของตน รู้สึกโล่ง สดชื่นขึ้นมาแทนที่ ดังนี้

อ. หรั่ง ไช้คะ ตอนนี้อะไรจะให้พี่แป้วเถียงมัน ท่ามกลางพี่น้องมิตรสหายครับ จะลองเป็นไอ้ตัวนาตาลีนะ แป้วเถียงมันให้... ผมจะลองเป็นไอ้ตัวนั้นซักกะเดียว แป้วเถียงมันได้นะ ไอ้ชี้อลาด.... ให้พี่แป้วยืนยันว่าไม่ได้ชี้อลาด ไช้มียะคะเพราะที่ผ่าน

มา มันว่าชี้ขลาด เราก็ไม่เคยมองหน้าว่ากูไม่ผิด มันอาจเข้าใจกูไม่ถูก มันอาจไม่เข้าใจกูว่าไม่ใช่ คืออยากให้แป่ว คล้าย ๆ มีตรงเนื้อที่ของเรา คล้ายลูกขึ้นยืนและชกกับมันได้ แป่วพอจะฝึกได้มั๊ยครับ อยากจะลองดูมั๊ย พี่แป่วสามารถใช้มือใช้เท้ากับผมได้ นื่อง ๆ เขาจะช่วย ผมยอมตายครับ คือจากเป็นฝ่ายเขาชกจนสลบ อยากให้แป่วค่อย ๆ เพิ่มกำลังให้ตนเอง ลองดูนะ เอ็งชี้ขลาด ๆ ที่ปล่อยน่องเขาตาย โง่ เถียงฉันมาสิ เถียงมาสิว่าไม่ชี้ขลาด โง่ ไม่เก่ง ไม่สามารถ โทก หลอก (เน้นเสียง) เถียงสิครับ (อ่อนโยน) แป่ว โง่ ไม่สามารถ ชี้ขลาด เอ็งปิดบัง (หัวเราะ) ชี้ขลาด ๆ เถียงมาเลย

พี่แป่ว **ไม่จริง ๆ ๆ**

อ.หรั่ง ไม่จริงยังไง

พี่แป่ว ไม่จริง ไม่ได้ชี้ขลาด

อ.หรั่ง เถียงมาสิ ไม่ชี้ขลาดยังไง

พี่แป่ว ไม่จริง แป่วขอเวลาให้เขาบอก

อ.หรั่ง ฉันคอยเวลาให้มัน บอกค่ะ

พี่แป่ว **แป่วไม่ได้ชี้ขลาด แป่วรอ**

อ.หรั่ง รออะไร

พี่แป่ว **รอให้ ๆ มันถึงเวลาก่อน รอให้เขาบอกออกมาก่อน...เขาคงมีเหตุผลของเขา จะเสี่ยงบอกใครหรือไม่บอก เป็นเรื่องส่วนตัวของเขา (เงิบบ..)**

อ.หรั่ง มันใจในความสามารถมั๊ย เธอมั่นใจมั๊ยว่าเธอสามารถบอกมาดัง ๆ

พี่แป่ว **มั่นใจ**

อ.หรั่ง ดัง ๆ ค่ะ

พี่แป่ว มั่นใจ ๆ

อ.หรั่ง ตอนนี้แป่วบอกกับอ.หรั่งแล้วนะว่าไอ้แป่วสามารถ อาจารย์คะ แป่วสามารถ

พี่แป่ว **แป่วอยากให้เธอเป็นคนบอก เป็นเรื่องส่วนตัวของเค้า กลัวน้องอายุเราน้องมีครอบครัวที่ไม่อบอุ่นอยู่แล้ว เขาอายุคนอื่นพออยู่แล้ว แล้วถ้าเขายังเป็นอีก เขาจะอายุคน เขาจะยอมรับ ฝ่ายตัดสินใจ มิใช่เราเป็นพี่ไปถามให้เขาบอก เขามีเหตุผลอื่นอีกมากมายที่ไม่บอกเรา เราไปคิดแทนเขา เขายังไม่อยากให้เราช่วยคิด เขาคงคิดว่าเขาตายจะได้อะไรตอบแทน เราว่าเขาคิดไม่ถูก ลูกจะสบาย ลูกจะได้เรียนหนังสือ เขา...**

อ.หรั่ง พี่แป้วก็ให้เกียรติเขาอย่างที่สุด จึงไม่เข้าไปในวันเวลานั้น... อย่างใคร่ครวญลึกซึ้ง
ถี่ถ้วนให้มั๊ยครับ (แป้ว T L1399-1432)

ในขั้นนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้พาแป้วกลับสู่ความเป็นจริงอีกครั้งเมื่อเตรียมแป้วให้พร้อมที่สุดแล้ว ซึ่งเรียกว่าการทำงานใน **ขั้นเข้าใจเห็นจริง**ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แป้วได้พิจารณาถึงเหตุแห่งทุกข์ว่าเกิดจากความอยากความยึดในใจตนที่ตนไม่เคยวางเลย แป้วคิดว่าแม้คนอื่นจะอยากช่วยเท่าใด ถ้าแป้วไม่ช่วยตัวเอง ไม่ร่วมมือด้วย ก็คงไม่เป็นผลเหมือนช่วงแรกที่ยังให้ตัวดำเนินทำงานอยู่และยังไม่หลุดจากมัน ในรอบนี้แป้วจึงปล่อยใจให้ว่างจากตัวดำเนิน ปล่อยใจให้เป็นอิสระจากทุกสิ่งทุกอย่าง รวมทั้งจากความคาดหวังว่านักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยตนได้หรือไม่ ภาวะใจที่ว่างนี้เป็นภาวะที่ปลอดจากสิ่งปรุงแต่ง เป็นภาวะที่การทำงานของสติ สมาธิ ปัญญา มีประสิทธิภาพสูงสุด ชัดเจนที่สุด รอบคอบที่สุดต่อสถานการณ์ตรงหน้า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้มี ดังหลัก อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ เมื่อแป้วเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเป็นบาทเป็นฐาน ก็นำไปสู่ปัญญาที่ยิ่งขึ้นไปอีกตามลำดับตามมา แป้วจึงละตัวดำเนินไปจากใจอย่างแท้จริง มีภาวะใจเป็นอิสระจากความบีบคั้น แป้วมีความรู้สึกโล่ง สดชื่น และรู้ว่าทำอะไรต่อไป

ผลต่อเนื้อหลังเกิดปัญญา

เมื่อเพื่อนสมาชิกทั้งหลายเข้ามาแสดงความยินดีกับแป้ว ๆ รู้สึกสดชื่น และนุ่มรับอย่างเต็มใจ ไม่มีตัวดำเนินคอยกัดแป้วอีกแล้ว แป้วหลับอย่างเป็นสุขในคืนนั้น และกลับมาดำเนินชีวิตที่ไม่รู้สึกผิดเหมือนเดิม เพียงแต่คิดถึงน้องตามปกติ แป้วได้เรียนรู้ว่า คนเราผิดได้ แต่ไม่ควรตอกย้ำอยู่อย่างนั้น ควรก้าวข้ามเพื่อจะเติบโต แล้วเอาความผิดพลาดมาปรับปรุงเพื่อสิ่งที่ดีจะดีกว่า ทำให้แป้วทำงานได้รอบคอบขึ้น สังเกตเก่งขึ้น นำมาใช้กับลูก และที่สำคัญนำมาใช้กับตนเองเวลาให้ทันตัวเอง

กับครอบครัวของน้อง แป้วได้ไปดูแลครอบครัวของน้องตามกำลังของตน และเผื่อแผ่ไปยังเพื่อนฝูงมิตรสหายทั้งหลายเท่าที่พอมีกำลัง แป้วจะทำในสิ่งที่อยากทำเสียแต่วันนี้ที่ยังทำได้ดีกว่าเสียดายทีหลัง

กรณีศึกษาที่ 2 พี่ทอง (นามสมมติ)

ลักษณะทั่วไป

พี่ทอง เพศหญิง เป็นข้าราชการเกษียณอายุราชการ อายุ 63 ปี มีครอบครัวแล้ว สามีเป็นข้าราชการอาจารย์เกษียณอายุราชการแล้ว มีบุตรชายและบุตรสาวอย่างละ 1 คน บุตรชายทำงานแล้วอยู่กับพี่ทองและสามี ส่วนบุตรสาวมีครอบครัวแยกไป พี่ทองและสามีจะผลัดกันไปดูแลลูกของบุตรสาว ส่วนสามีพี่ทองจะรวมตัวกับเพื่อน ๆ ไปทำไร่ที่จังหวัดนครราชสีมาเป็นประจำ

พี่ทองเกิดในครอบครัวที่คุณพ่อเคยทำงานกรมทาง คุณแม่เป็นครู พี่ทองเป็นพี่สาวคนโต มีน้องชายอีก 4 คน น้องชายสองคนปัจจุบันทำงานที่กรุงเทพฯ ส่วนอีกสองคนอยู่ราชบุรี คุณพ่อพี่ทองเสียชีวิตตอนอายุ 78 ปี เนื่องจากเบาหวาน ส่วนคุณแม่ตอนนี้อายุ 88 ปี อยู่กับน้องชายคนเล็กสุดที่จังหวัดราชบุรี

ประวัติตามคำบอกเล่าของพี่ทอง

พี่ทองเล่าว่า “ในวัยเด็กครอบครัวพี่แม่วอยู่กั๊งที่มีฐานะดีสุขสบายเพียงพอ กั๊งมีโรงงานน้ำปลา แต่ลูกถึง 10 คนของกั๊งตายไปด้วยไข้มาเลเรีย ที่ระบาดและยังไม่มียา รักษา เหลือลูกสาว 2 คน ลูกเขยคือพ่อของพี่ทองพยายามเรียนรู้งานของกั๊ง แต่พ่อไม่เก่ง แม่ก็ทำไม่เป็น เมื่อกั๊งเสีย จึงยกโรงงานให้บุตรบุญธรรมของกั๊งแทน ตอนนั้นพี่ทองอายุประมาณ 10 ปี ขึ้นมัธยมแล้ว ฐานะที่เปลี่ยนไปหลังกั๊งเสียทำให้เพื่อนที่เป็นลูกคนมีฐานะบางคนไม่ยอมคบ แต่กลับกระตุ้นให้พี่แม่วชั้นเรียน จนสอบได้ที่ 1 พี่แม่วเลือกคบเพื่อนที่ไม่รังเกียจพี่แม่ว นอกจากเรียนแล้ว พี่แม่วยังเป็นนักกีฬาและชอบช่วยเพื่อนเรื่องเรียน

พี่ทองเรียนครูเอกการสอนภาษาอังกฤษ จบแล้วทำงานที่ต่างจังหวัด 2 ปี หลังจากนั้นทำงานในกรุงเทพฯ มาตลอด พี่ทองเรียนต่อปริญญาโท สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ ด้วยคะแนนเกียรตินิยมและได้ทุนไปเรียนคอมพิวเตอร์ประเทศอเมริกาและกลับมาทำงานภาคการบริหารธุรกิจท่องเที่ยว การทำงานทำให้พี่ทองได้เที่ยวเยอะมาก มีความสุขมาก พี่ทองเป็นประธานโปรแกรมจนเกษียณอายุราชการ

ในช่วงอายุ 58 ปี พี่แม่วเรียนปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งซึ่งต้องใช้ความรู้ทางศาสนาพุทธมาก พี่แม่วเองไม่มีฐานความรู้ทางนี้ กอปรกับเป็นหัวหน้า ประธานภาค ประชุมบ่อย ลาไม่ได้ พี่แม่วเล่าว่าปีแรกแทบร้องไห้ จะลาออก แต่เพื่อน ๆ ดึงไว้ ให้กำลังใจ ช่วยทุกอย่าง ทำให้ยังเรียนต่อ มีวิชาหนึ่งที่พี่แม่วอยากเรียน แต่เมื่อมาเรียน มีรายงานชิ้นหนึ่งที่ต้องอ่านหนังสือ

จำนวนมาก พี่แม่วีรอ่านเล่มหนึ่งแล้วหนึ่งรอบ แต่ไม่เข้าใจ กอปรกับช่วงนั้นเป็นเดือนสุดท้ายของการทำงานก่อนเกษียณ และเลี้ยงหลานน้อย ทำให้พี่แม่วีรรู้สึกกังวลว่าจะทำไม่ทัน จะทำไม่ดี และด้วยความที่เป็นอาจารย์มาก่อน ทำให้รู้สึกว่าจะต้องทำงานให้ดี จึงรู้สึกกดดันและกังวลมาก”

สถานการณ์ปรึกษา

พี่ทองได้ลงทะเบียนเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และมีการมาอบรมหลักสูตรเข้มข้นที่ต่างจังหวัดแห่งหนึ่ง ในวันแรกของการอบรมอาจารย์เจ้าของหลักสูตรได้สาธิตและเชิญพี่ทองให้เข้าร่วม

บทวิเคราะห์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการเกิดปัญญาของพี่ทอง

การอธิบายการเกิดปัญญานี้อธิบายตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเดินทางจากทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ไปสู่การพ้นทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ดังนี้

อาการของทุกข์

พี่ทองรู้สึกกดดันและกังวลใจว่าจะต้องทำรายงานให้เสร็จและดี ได้เล่าเรื่องนี้ให้เพื่อนที่ฝึกเป็นผู้ให้การช่วยเหลือฟัง ดังนี้

พี่ทอง นิว **นี่ตอนเนี่ยไม่สบายใจ**

นิว ครับ

อ.หรั่ง อันนี้แสดงว่าเป็นกรณีที่ช่วยสุดขีดเลยครับ มาแบบบอกโจทย์เลย เข้าครับ

นิว ไม่สบายใจหะรอฮะพี่ แล้วมันเป็นยังไงครับพี่ไม่สบายใจยังงี้บ้าง

พี่ทอง **ไม่สบายใจแล้วก็บวคความกังวลใจ คือทำรายงานอาจารย์ไม่เสร็จ**

นิว อืม ก็เป็นกังวลใจ

พี่ทอง **ใช่กังวลใจ (พี่ทอง T L11-17)**

การเชื่อมสมานของเพื่อนที่ตรงใจทำให้พี่ทองที่มีความกังวลรู้สึกว่ามีคนเข้าใจ และผ่อนคลายลงเพราะมีเพื่อนที่เข้าใจ มีเพื่อนหัวอกเดียวกัน การทำงานในขั้นเชื่อมสมานของเพื่อนสมาชิกในฐานะผู้ให้การช่วยเหลือนี้ช่วยสร้างสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ และเกิดการตระหนักรู้ในทุกข์ของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งนอกจากอาศัยกัลยาณมิตรคือนักจิตวิทยาการ

ปรึกษาแล้ว ยังต้องอาศัยการสังเกต การสำรวจ และการฟังพินิจหรือการโยนิโสมนสิการในใจที่
ของตลอดการพูดคุยปรึกษาด้วย

ขั้นนี้จัดเป็นการเกิดปัญญา **ขั้นรู้ทุกข์** คือรู้ว่าทุกข์ที่เกิดกับตนคืออะไร บีบคั้นใจ
ตนอย่างไร อยากพ้นจากภวะนั้นไป การเดินทางของปัญญาที่ทอง อาจารย์เจ้าของวิชาได้เข้ามา
ให้การปรึกษาที่ทองต่อ การเชื่อมสมานของอาจารย์หรือนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งอยู่ในภาวะของ
ไตรสิกขาที่พร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้ที่ทองยิ่งเห็นชัดถึงทุกข์ของตน

สาเหตุของทุกข์

ความทุกข์ของที่ทองเกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) ในเรื่องเหตุปัจจัยของการเกิด
และดับ (อิทัปปัจจยตา) ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ได้แก่
ความรู้สึกว่าอ่านหนังสือเพื่อทำรายงานไม่ค่อยเข้าใจ ทำรายงานไม่เสร็จ เกิดความกังวลใจ ความ
ไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ทำให้ที่ทองเข้าไปบงการธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงให้เป็นที่ทอง
ตน เกิดความอยาก (ตัณหา) ทำรายงานให้เสร็จและดี เกิดความยึด (อุปาทาน) ต้องเป็นอย่างที่คิด
คือเป็นอาจารย์ต้องทำงานออกมาดี ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริง คือ ที่ทองทำไปบ้างแล้ว ยังไม่
เสร็จ ยังไม่ดี เมื่อสิ่งที่ต้องการฝืนธรรมชาติความจริง ความไม่สมหวัง ความทุกข์จึงเกิดตามมา

หรืออาจพูดได้ว่า ความทุกข์ของที่ทองเกิดจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับ
ความเป็นจริงในเรื่องการทำรายงาน ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

สิ่งที่คาดหวัง ทำงานเสร็จทันและดี

ความเป็นจริง ยังทำงานไม่เสร็จ

อ.หวัง เมื่อที่ที่ทองบอกว่าที่ทองไม่ค่อยสบายใจใช่ไหมครับ ที่กังวลใจเกี่ยวกับรายงานอะไรซัก
อย่างหนึ่งครับ มันยังงั้นนะที่ทอง

ที่ทอง ก็ทำไม่ทันคะ

อ.หวัง อ้อ

ที่ทอง แล้วก็

อ.หวัง ที่ ๆ ขยายได้มั๊ยครับว่าไม่ทันนี่มันแปลว่าอะไรครับ ที่จะต้องส่ง

ที่ทอง คือจะมีรายงานตั้งสองเรื่อง สองเรื่องใหญ่ ๆ แต่ละเรื่องจะต้องอ่าน

หนังสือเยอะ

อ.หวัง ครับ

ที่ทอง ก็คิดว่าไม่สามารถจะทำ กลัวอีกเรื่องหนึ่งก็คือกลัวว่าจะทำไม่ได้ดี

อ.หรั่ง ครับผม

พี่ทอง เพราะนั้นก็ทำอะไรเรื่อง พอทำอะไรเรื่องมันก็จะไปห่วงอีกเรื่องหนึ่ง

อ.หรั่ง อ้อ ครับ พี่จะต้องส่งเมื่อไหร่ครับ

พี่ทอง 15 พ.ย.

อ.หรั่ง อืม

พี่ทอง เท่าที่ทราบจากเพื่อน ๆ

อ.หรั่ง 15 พ.ย.นี่นะ พี่ต้องส่งรายงานสองชิ้น ใช่มั้ยครับ ชิ้นหนึ่ง

พี่ทอง ชิ้นหนึ่งคือ เอ่อ เรื่องอริยสัจสี่

อ.หรั่ง ครับ

พี่ทอง อีกชิ้นหนึ่งก็คือเรื่องภิกษุกับนักปรัชญา

อ.หรั่ง อ้อ แล้วในขณะที่พี่หียบเล่มนี้มาพี่ก็คิดถึงเล่มโน้น (หัวเราะ)

พี่ทอง ใช่ค่ะ

อ.หรั่ง หียบเล่มโน้นมาพี่ก็คิดถึงเล่มนี้

พี่ทอง ใช่ค่ะ

อ.หรั่ง แล้วก็มีคำถามกังวลแทรกมาว่า แล้วจะทันมั๊ยเนี่ย ๆ อะไรอย่างเนี่ย นะครับ 15 พ.ย. เนี่ย มันจะทันมั๊ยของมันก็เหลือเวลาอีก นี่มันเกินเวลามาแล้ว วันนั้นมันวันที่ 31 แล้วไม่ใช่เหรอครับ

สมาชิก (หัวเราะ)

พี่ทอง อ้าวได้ข่าวว่าอาจารย์เลื่อนแล้ว ให้ 15 พ.ย.

อ.หรั่ง อืม ครับ ๆ เพราะฉะนั้นมัน พี่เหมือนถูก (หัวเราะ) ขอโทษนะพี่นะ กักขังไว้ในเวลา หนึ่งคือ 15 พ.ย. ใช่มั้ยครับ ที่พี่จะต้องทำงานสองชิ้นให้เสร็จ (พี่ทอง T L188 - 217)

นักจิตวิทยาการปรึกษาเล่าถึงภาวะไตรสิกขา ภาวะที่เป็นหนึ่งเดียวกับพี่ทองทำให้รับรู้ภาวะใจของพี่ทองได้อย่างชัดเจน เช่น “เซนส์ของโจทย์....อยู่ที่เราได้สัมผัสโดยตรง....ทุกอย่างของเราปรับคลื่นคำหมด ถึงจะเห็นชัดว่าอะไรที่มันกวนใจ....เป็นอะไรที่ละเอียด....ฟังรับรู้ได้ด้วยทั้งหมดของเรา” และได้อธิบายว่าความบีบคั้นใจพี่ทองนั้นเกิดจากความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมา “ทันหรือไม่ทันเนี่ยเป็นกระบวนการทำงานของจิต จะเรียกว่า ปรุง หรือว่า ฟุ้งซ่าน ก็ได้ แต่โจทย์จริงก็คือว่า เดทไลน์ 15 พ.ย. ครับ” นอกจากนั้นยังมีลักษณะสองโจทย์ที่ซ้อนกันคือ เสร็จและดี จึงยิ่งทำให้อลเวงหนักขึ้นซึ่งแสดงถึงภาวะของการขาดสมาธิในใจพี่ทอง “ถ้ามองในแง่สมาธิในใจแก่

ขาดสมาธิไ่มั้ย คือมันมี order ซึ่งแย่งกันเรียกร้องไปจากแก เออ แล้วแกก็เลยมีโจทย์สองข้อ แล้วเราจะทำได้มั้ย”

จากบทสนทนาจะเห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ถามถึงกำหนดส่งงาน และชวนพี่ทองให้เห็นกรงขังใจพี่ทองที่เนื่องกับเวลา เช่น “พี่เหมือนถูก (หัวเราะ) ขอโทษนะพี่นะ กักขังไว้ในเวลา หนึ่งคือ 15 พ.ย. ไ่มั้ยครับ ที่พี่จะต้องทำงานสองชิ้นให้เสร็จ” และพิจารณาเห็นว่าโจทย์มีน้ำหนักเบา ไม่ใช่ความยึดที่หยั่งรากลึก “มันเปลี่ยนฐานได้ง่าย...มันเป็นโจทย์ความกังวลบางเบา ไม่ได้เป็น deep rooted อะไรที่กักกร่อนใจมาก มันเป็นคนคล้าย ๆ ความซุนที่ไม่ได้หยั่งรากลึก” จึงทำงานด้วยการพาพี่ทองมาอยู่กับจริงได้เลย “ให้อยู่ที่ action ที่จะทำให้เสร็จเท่านั้น” จะสังเกตเห็นว่าการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาภายใต้ท่าทีที่สงบ เคลื่อนไหวไปตามจังหวะของพี่ทองอยู่นั้น ภายในได้ใช้ปัญญาในการพิจารณา เลือกรส สิ่งที่ได้ซึ่งตวงวัดแล้วว่า น่าจะเหมาะเจาะพอดีกับพอดีกับภาวะใจของพี่ทองที่สุดไปพร้อมกันด้วย

จุดเริ่มต้นของปัญญา

นักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้พี่ทองได้เห็นว่างานเหลืออีกไม่มากแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนพี่ทองแบ่งเวลาทำงานแต่ละชิ้นด้วยตนเองจนลงตัว ตัดประเด็นเรื่องดีหรือไม่ไปให้ผู้ตรวจงานมิใช่พี่ทองผู้ส่งงาน คือรวบรวมให้ดีอยู่ในเสร็จพร้อมกันไป “เราบีบคั้นให้เค้าทำให้เสร็จและก็ดีอยู่ในเสร็จ เป็นคำตอบคล้าย ๆ ว่าเราเห็นคำตอบแล้วก็พยายามพาเค้ามาในล๊อกนี้ด้วยเลยนะ” และเอื้อให้พี่ทองรู้สึกมั่นใจว่าทำให้เสร็จได้ทันเวลาแน่นอน การทำงานครั้งนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาอธิบายว่า เนื่องจากขณะนั้นมีเวลาจำกัด โจทย์มีน้ำหนักเบา ภัยที่ใกล้เคียงกัน จึงรวบรวมทุกอย่างไปอยู่ที่ ทำให้เสร็จในช่วงเวลาที่มี โดยเพิ่มกำลังให้พี่ทองรู้สึกมั่นใจพร้อมผู้ส่งงาน นักจิตวิทยาการปรึกษากล่าวว่า “ก็ช่วยเค้าจัดลำดับการทำงานเท่านั้นนะ เค้าก็ได้จัดลำดับ” ดังบทสนทนา

อ.หรั่ง ตอนนี้แต่ละชิ้นคืบหน้าไปมากน้อยแค่ไหนอะครับ

พี่ทอง แต่ละชิ้นทำไปได้ แต่ละชิ้นทำได้ประมาณ คือขึ้นภิกษุกับนักปรัชญาทำได้ประมาณ 60%

อ.หรั่ง ครับ

พี่ทอง ส่วนอริยสัจสี่นี้ทำไปได้ประมาณ 50%

อ.หรั่ง หรือ ก็ค่อนข้างคืบหน้าเหมือนกันนะ ครึ่งทาง ค่อนทาง

พี่ทอง ก็พอสบายใจตรงที่ว่าทำไปได้ครึ่งนึงแล้ว ค่ะ แต่ก็ยังมีความกังวลอยู่

อ.หรั่ง ส่วนครั้งที่เหลือนี้ ตั้งแต่วันนี้ไปจนถึง 15 เนี่ยเป็นช่วงของการลงแรงนะพี่เนอะ

พี่ทอง ค่ะ

อ.หรั่ง ที่จะต้องทำส่วนสี่สิบเปอร์เซ็นต์ ห้าสิบเปอร์เซ็นต์ที่เหลือให้ ๆ สมบูรณ์นะ

พี่ทอง ให้เสร็จค่ะ

อ.หรั่ง เราจะจัดการยังไงให้มันได้สมบูรณ์มั๊ยครับ

พี่ทอง ก็คงจะต้องพยายามตั้งใจทำเรื่องหนึ่งให้เสร็จเป็นเรื่องหนึ่งไปก่อนเลยคืออภิษุกับนัก
ปรัชญา เพราะว่าทำเสร็จไปแล้ว 60%

อ.หรั่ง อืม ครับ

พี่ทอง ค่ะ จะพยายามไม่ไปกั่วงวลกับ เอ่อ เรื่องอริยสัจสี่

อ.หรั่ง อืม

พี่ทอง ทำไปเรื่องหนึ่งไปก่อนเลย

อ.หรั่ง เพราะนั่นพี่ก็กะว่า เอละเว้ย ภูจะเล่นอภิษุกับนักปรัชญา ก่อนเพราะว่า
หมายความว่า มันจะยอบแยบไปเยอะแล้วละ เพราะว่าเราของมันจนจะเสร็จแล้ว
เนอะ พี่ว่าซักกั่วงวลเสร็จครับ (พี่ทอง T L 217 – 237)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาในครั้งนี้ได้ข้ามเรื่อง
การพิจารณาแยก คือการชวนพี่ทองสังเกตความอยากที่ยึดใจไว้ คือ กลัวไม่เสร็จ กลัวไม่ดี ที่มา
บั่นทอนพลังกำลังของพี่ทองที่มีต่องานให้เหลือน้อยลงไปอีก ด้วยเหตุผลที่ว่าโจทย์น้ำหนักเบา
และ “ถ้าให้พี่ทองได้มีพลังลงมือทำงานจริง ให้อะไรพวกนี้จะลดลงไปโดยธรรมชาติ” แล้วพาพี่ทอง
มาอยู่กับจริง ๆ ๆ หรือ **การเข้าใจเห็นจริง** โดยการนำแบบที่พี่ทองยังมีอำนาจในการเลือกของ
ตนเองอยู่ คือยังมีการพิจารณาด้วยใจของพี่ทองเองเสมอ โดยกล่าวว่า “ยังไงเราก็ต้องอาศัยให้เค้า
เดินนั่นแหละ แต่เรารวบ คือแทนที่จะให้ลูกมันเดินตุบตุบไปกว่าจะถึงที่ ๆ...เราจับ ๆ มันเลย
ไม่ให้มันแหวะกลางทางละ” และ “พี่ครับ ถ้าไม่ใช่ ต้อง ได้มั๊ยครับ คนที่เซเยสหรือโนนี่อยู่ที่พี่เค้า นี่
คือการใช้คำถามอย่างโอบอ้อมให้คนที่มาหาเราได้ใช้อำนาจของตน ใช้มั๊ยอะ” ซึ่งเป็นขั้นที่ 3 ของการ
เกิดปัญญาคือ**ขั้นละเหตุแห่งทุกข์** พี่ทองค่อย ๆ เห็นชัดทีละเรื่อง ๆ ตั้งแต่งานทำไปได้เยอะแล้ว
ซึ่งใจว่าจะทำงานเล่มแรกก็วัน เล่มหลังก็วัน มองเห็นว่างานนี้ทำท่าย น่าสนใจ มั่นใจ พร้อมลุย ซึ่ง
การเห็นชัดนี้จะค่อย ๆ มาตามลำดับภายใต้การนำของกัลยาณมิตรคือนักจิตวิทยาการศึกษาและ
การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของพี่ทองไปพร้อม ๆ กัน พี่ทองเล่าว่า “มันทำให้เรารู้สึกว่า เออ
เส้นทางอย่างนี้เราก็น่าจะเดินได้ มัน ๆ ๆ ฝนคลาย” และกลับมาสัมผัสอยู่กับปัจจุบัน ละความ
กังวล มุ่งมั่นทำงานอย่างชัดเจน

ปัญญา

นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนพี่ทองมาอยู่กับปัจจุบัน อยู่ในเรื่องงานที่ต้องทำ และ
 เอื้อให้พี่ทองบริหารจัดการกรบ้าน คือ อ่านหนังสือ 2 เล่มให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด หลังจาก
 นั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้พี่ทองมีพลังและมั่นใจในการทำงาน ดังบทสนทนา

พี่ทอง เพราะว่าแล้วที่เหลืออีกสามวันมาทำอริยสัจสี่ ซึ่งก็ ถ้าเสร็จมันก็คงจะไม่ค่อยดี
 เท่าไหร่

อ.หรั่ง ครับ

พี่ทอง **ถ้ามีเวลาขีดไปอีกซักนิดนึงมันก็คงจะดีขึ้นนะค่ะ**

อ.หรั่ง เอา ๆ หลัก ๆ ก่อนดีมีพี่ คือ ๆ เราเอาให้เสร็จก่อน ดีหรือไม่ดีนี่ค่อยว่ากันดีมี
 ครับ เอาให้เสร็จก่อน

พี่ทอง ค่ะ

อ.หรั่ง หัววันแรกเสร็จภิกษุ

พี่ทอง กับนักปรัชญา

อ.หรั่ง ซึ่งเป็นเรื่องที่

พี่ทอง น่าสนใจ

อ.หรั่ง น่าสนใจ น่าทำทนาย นะพี่นะ มันเหมือนกับกูมีเวลาจะต้องเดินไปถึงเชียงใหม่เนี่ย
 15 เนี่ย เวลาที่เหลือไม่กี่วันนะ แล้วคล้าย ๆ กับว่าเราจะต้องลงแรงลงอะไรของ
 เราสุดขีดเลยพี่ ให้มันทันเราไปเชียงใหม่ให้ได้ แต่มันต้องต่อรถสองเที่ยว สอง
 ทอด แล้วรถคันแรกก็ดันวิ่งช้าหน่อยนึง พี่ว่าจะขับเต็มสตรึมเนอะ (พี่ทอง T L
 264 – 277)

นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้พี่ทองชัดเจนกับการลงมือทำงาน ด้วยความมั่นใจ
 โดยการค่อยๆ ตัดคำที่บ่งบอกถึงความไม่มั่นใจ หรือกังวลออก ดังบทสนทนา

อ.หรั่ง พี่ว่าไหวมีครับ

พี่ทอง ก็คงต้องพยายามให้ไหว

อ.หรั่ง ผม ๆ อยากจะขอให้พี่เปลี่ยนประโยคจากคงจะพยายามให้ไหว เป็นประโยคที่
 คล้าย ๆ ไม่มีคงได้มีพี่ (หัวเราะ)

พี่ทอง ค่ะ **ต้องพยายามทำให้เสร็จ**

อ.หรั่ง **ตั้งต่างว่าไม่ต้องมีคำว่าต้องได้อีกมีครับ**

พี่ทอง พยายามทำให้ดีที่สุดแล้วกัน

อ.หรั่ง ไม่อยากให้พี่ใช้พยายามอีก (ทุกคนหัวเราะ)

พี่ทอง **เสร็จแน่ จะทำให้ได้**

อ.หรั่ง นะพี่ทองนะ ไอ้โฮ ผมฟังพี่แล้วก็โล่งใจ ต้องทำได้สิ (พี่ทอง T L 307 – 316)

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาให้พี่ทองมีสมาธิอยู่กับความจริงที่ต้องทำ อันเป็นผลให้เกิดปัญญาตามมาคือ **ชั้นคล้ายทุกข์** ซึ่งเป็นผลตามมาจากการละเหตุแห่งทุกข์ได้ คือมีภาวะใจเป็นอิสระจากความบีบคั้น พี่ทองมีความรู้สึกโล่ง สบายใจ และชัดเจนว่าจะทำงานชิ้นนี้อย่างไร

ผลต่อเนื้อเรื่องหลังเกิดปัญญา

พี่ทองหลังจากมีกำลังใจเรื่องงานแล้ว คินนั่นนอนหลับสบาย ตื่นขึ้นมามีแรงไปถ่ายรูปวิวสวย ๆ ที่รีสอร์ทที่พักกับเพื่อน ๆ และกลับมาลุยงาน ไม่หลับไม่นอน รื่องานเก่ามาทำใหม่ มีคุณภาพดีกว่าเดิม และพอใจผลงานของตนเองมาก พี่ทองเล่าว่า “ทำอยู่ได้จนตีสามตีสี่ เพลิน ๆ กับเนื้อหา”

กรณีศึกษาที่ 3 จี๊บ (นามสมมติ)

ลักษณะทั่วไป

จี๊บ เพศหญิง อายุ 20 ปี พ่อของจี๊บอายุมากกว่าแม่เล็กน้อย ทำงานรับจ้างหลายอย่าง แม่อายุ 53 ปี ทำงานบริษัท จี๊บมีพี่ชาย 1 คนอายุ 25 ปี จบวิศวะช่างยนต์ตอนนีทำงานรับจ้าง ยังโสด ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง จี๊บเริ่มเรียนอนุบาลที่โรงเรียนใกล้บ้าน จนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จึงย้ายมาเรียนใกล้บ้านจนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ขณะนี้จี๊บเรียนที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในสาขาวิชาอุตสาหกรรมเป็นปีที่ 2

ประวัติตามคำบอกเล่าของจี๊บ

จี๊บเล่าว่า “สมัยที่จี๊บยังเด็ก ครอบครัวจี๊บอยู่บ้านข้าง ๆ บ้านยาย แต่พ่อของจี๊บมักจะเมาเหล้า แล้วชอบพูดว่าคนโน้นคนนี้ จนทะเลาะกับแม่บ่อยครั้ง ในที่สุด แม่จึงแยกมาอยู่กับยายตั้งแต่จี๊บยังเด็ก แม่พาจี๊บมาด้วยเพราะจี๊บต้องนอนกับแม่ ที่บ้านเดิมจึงเหลือแต่พ่อและพี่ชายเท่านั้น ส่วนที่บ้านยาย มียาย มีตา แม่จี๊บ และจี๊บ ญาติคนอื่นไปอยู่ต่างจังหวัด เทศกาลจึงค่อยกลับมาเท่านั้น ตาจากไปนานแล้วตอนจี๊บยังเด็ก แม่จะอยู่กับพี่ชายมากกว่า แม่สงสารพี่ เวลาแม่ไปหาพี่ชาย จี๊บไม่อยากไป อยากอยู่บ้าน พี่ชายก็ไม่มาบ้านจี๊บ ตอนนั้นจี๊บรู้สึกน้อยใจแม่ และอิจฉาที่แม่เอาใจใส่พี่ชายมากกว่าตน แต่จี๊บก็มียาย จึงคุยกับยายแทน จี๊บคุยกับพี่บ้าง แต่ไม่สนิท ขณะนี้พ่อแม่ไม่ได้ทำงานแล้ว ยังเมาเหมือนเดิม จี๊บรู้สึกเฉย ๆ กับพ่อ ยังเจอกันทุกวัน

จี๊บเป็นลมชักตั้งแต่เกิด แพทย์ให้รับประทานยากันชักมาโดยตลอด บางครั้งเวลาเครียด จี๊บจะเป็นไมเกรน และใช้วิธีนอนพักเพื่อให้บรรเทาลง ที่บ้านยายจี๊บจะนั่งทำการบ้านหน้าคอมพิวเตอร์จนถึงเที่ยงคืนในบางครั้ง และบางครั้งจี๊บก็มีอาการชัก ยายซึ่งอยู่ห้องใกล้ ๆ กับที่จี๊บนั่งทำงาน จะไม่ค่อยนอน และมักเป็นคนแรกที่มาเห็นจี๊บไม่สบาย ซึ่งเป็นตอนที่แม่จี๊บหลับไปแล้ว ทำให้ยายห่วงจี๊บมาก คอยดูแลอยู่เสมอ แพทย์บอกจี๊บว่าจะให้รับประทานยากันชักต่ออีก 3 ปี ถ้าพูดถึงความสนิทสนมแล้ว ยายรู้ใจมากที่สุด แม่ก็รู้ใจมาก แต่นิสัยจี๊บไม่ชอบเล่าอะไรให้ใครฟัง เวลามีปัญหา มักเก็บไว้คนเดียว ไม่ได้ปรึกษาใคร แม้แต่แม่หรือยายก็ไม่ปรึกษา

ยายป่วยเป็นโรคหัวใจกับเบาหวานมาหลายปี ตั้งแต่จี๊บอยู่ชั้นมัธยมปลายแล้ว มีอาการ มึนหัวบ่อย เมื่อจี๊บเรียนชั้นอุดมศึกษาปีที่ 2 ยายป่วยมาก ไม่กินข้าว ไม่กินยา นอนอยู่กับที่มีป้าคอยดูแล ตอนนั้นจี๊บเริ่มมีความรู้สึกแยะ ๆ ประมาณครึ่งปียายก็เสียชีวิต”

สถานการณ์ปรึกษา

จ๊ิบมาเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่สถาบันการศึกษาแห่งนั้นจัดให้ จ๊ิบมากับเพื่อน ๆ อีก 4 คน ขณะที่เพื่อนกำลังเล่าเรื่องของตนเองทำนองน้อยใจแม่ที่รักลูกชายมากกว่าและร้องไห้ ทำให้จ๊ิบร่วมรู้สึกเพราะจ๊ิบก็เคยน้อยใจแม่ที่รักพี่ชายมากกว่าตนเหมือนกัน กอปรกับเป็นช่วงขยายเฟื่องเสียไปไม่นาน เวลาเห็นใครร้องไห้ จ๊ิบจะต้องร้องตามไปด้วยเสมอ เพื่อกลั่นไม่ให้น้ำตาไหลออกมา จ๊ิบพยายามข่มด้วยการมองสูงขึ้นไป เงยหน้า แต่ก็ไม่พ้นสายตาอันแหลมคมของผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม เมื่อสังเกตจ๊ิบสั๊กพัก และได้จังหวะจึงแสดงความใส่ใจจ๊ิบ จ๊ิบจึงตกเป็นเป้าสายตาทุกคน และจำใจเล่าเรื่องของตนทั้ง ๆ ที่รู้ว่าจะต้องร้องไห้แน่ ๆ เพราะยังอยู่ในช่วงคิดถึงยายมาก ๆ อยู่

บทวิเคราะห์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการเกิดปัญญาของจ๊ิบ

การอธิบายการเกิดปัญญานี้อธิบายตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเดินทางจากทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ไปสู่การพ้นทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ดังนี้

อาการของทุกข์

จ๊ิบเล่าเรื่องยายที่เฟื่องจากไป ยังทำใจไม่ได้กับการพรากจากนั้น การเชื่อมสมานของนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งอยู่ในภาวะของไตรสิกขาที่พร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ยิ่งทำให้จ๊ิบตระหนักชัดถึงทุกข์ของตน ซึ่งนอกจากอาศัยกัลยาณมิตรคือนักจิตวิทยาการปรึกษาแล้วยังต้องอาศัยการสังเกต การสำรวจ และการเพ่งพินิจหรือการโยนิโสมนสิการในใจจ๊ิบตลอดการพูดคุยปรึกษาด้วย ดังปรากฏในการสนทนา ว่า

จ๊ิบ **หนูเสียใจที่หนูมาไม่ทัน** ก็คือแบบตอนนั้นทุกคนอยู่ในวัด คือหนูติดเรียน แล้วหนูกำลังจะตามมา พี่มารับที่มหาวิทยาลัยนี่คะ ก็คือยาย ๆ เหมือนมา อันนี้ก็คือใช้วิจารณ์ญาณแต่ละบุคคลนะคะ ก็คือยายเค้ามาเข้าร่างของยายอีกคนนึงคะ ยายคนนี้เค้าเป็นเพื่อนสนิทของยายคะ คือเค้าเป็นห่วง ๆ แม่หนูคะ กลัวแบบเงินจะไม่พอ เดี่ยวค่าโน่นค่านี้แบบจัดการไม่ได้ เดี่ยวขาดเหลืออะไรอย่างนี้ คือหนูตอนนั้นหนูกำลังจะตามมา **เพียงแค่มือกินาทีเองคะ** พอหนูมาถึง คือยายเค้าไปแล้ว คือตอนนั้นหนูเพิ่งรู้แม่เค้ามาบอกว่ายายมาเข้าร่างยายอีกคนหนึ่ง

เสม **สองครั้งแล้วนะ ที่ไม่ทันนะจ๊ิบ**

จ๊ิบ **ใช่**

- เสม *ครั้งแรกก็ก่อนที่ยายจะหมดลมหายใจ*
- จิบ *ค่ะ*
- เสม *ถ้าฉันไม่ตัดสินใจกินข้าว*
- จิบ *ใช่*
- เสม *ก็คงจะได้อยู่ดูแลยายไปจนนาทีสุดท้าย*
- จิบ *ก็แบบตอนนั้นคือมันไม่รู้ค่ะ คืออยากจะทำอะไร แต่ป้าบอกว่าไปเหอะ พอ **แต่ไม่กี่นาที่**ที่จะได้คุยกับยายเป็นครั้งสุดท้าย*
- เสม *มาเข้าไปไม่กี่นาทีเอง*
- จิบ *ใช่ ก็แบบ ก็คิดในใจ ทำไมยายไม่รอหนูเลย*
- เสม *นิดเดียว*
- จิบ *แบบ ก็นึกอยู่ในใจ แกเป็นห่วงหนูไม่ใช่เหรอ แกรักหนูไม่ใช่เหรอ ทำไมยายไม่รอหนู (จิบ T L289-308)*

สาเหตุของทุกข์

ความทุกข์ของจิบเกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) ในเรื่องเหตุปัจจัยของการเกิดและดับ (อิทัปปัจจยตา) ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ได้แก่ การจากไปของยาย ความไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ทำให้จิบเข้าไปบงการธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงให้ เป็นไปตามใจตน เกิดความอยาก (ตัณหา) ให้ยายยังมีชีวิตอยู่ เกิดความยึด (อุปาทาน) ต้องเป็น อย่างที่คิดคือยายยังอยู่ ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริง คือ ยายจากไปแล้ว เมื่อสิ่งที่ต้องการฝืน ธรรมชาติความจริง ความไม่สมหวัง ความทุกข์จึงเกิดตามมา

หรืออาจพูดได้ว่า ความทุกข์ของจิบเกิดจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในเรื่องการจากไปของยาย ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

สิ่งที่คาดหวัง ยายมีชีวิตอยู่

ความเป็นจริง ยายตายแล้ว

- เสม *19 ปี พิสูจน์ความรักที่ยายมีต่อหลานคนนี้ มีสิ่งหนึ่งที่จิบบอกกับพวกเขา บอกกับ เพื่อนว่า พอนึกถึงยายมันก็มีอย่างเนี่ย มีพฤติกรรม มีความรู้สึกแบบนี้ เหมือนกับใจเราจะไม่อยากให้มันเป็นอย่างนั้นเลยเนอะ*
- จิบ *ใช่ เหมือน **ยังรับไม่ได้** เหมือนกับบอกว่า ยายเค้า ยัง ๆ อยู่ ก็คือแบบว่า กลับไป ก็เจอกันทุกครั้ง คือไม่ได้หายหน้าหายตาไปไหน ก็คือ แบบว่า กินข้าวก็กินด้วยกัน*

ทำอะไรก็ทำกันด้วยกัน ไม่สบายก็ขายเค้าจะเป็นคนแรกที่มาเห็นเราอยู่ในสภาพ
อย่างนี้ก็คอยดูแล แล้วคอยปลุกคนในบ้านว่าจิบนะไม่สบาย ให้มาดูแล ก็เป็นคน
แรก

เสม **งั้นสิ่งที่เราจับไม่ได้มันคือยังงัยจิบ**

จิบ **คือยังไม่อยากให้ขายเค้าไป**

เสม **ฮือ**

จิบ **คืออยากให้ขายยังอยู่กับเราก่อน คือเหมือนกับแบบ ยังไม่พร้อม ที่จะให้
ขายไป (เสียงเศร้าปนร้องไห้) (จิบ T L477-487)**

จุดเริ่มต้นของปัญญา

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสังเกตเห็นความยึดบางอย่างในใจจิบ จึงชวนจิบ
สังเกต ซึ่งเรียกว่า **การพิจารณาแยก** ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเมื่อเห็นรากของความยึด หรือ
สาเหตุของทุกข์ที่แท้จริงของจิบแล้ว จะหยิบยกขึ้นมาทำให้จิบเห็นในสิ่งนี้ได้ชัดเจนขึ้น ในเวลาที่
พอเหมาะพอดี ซึ่งเป็น **การรู้เหตุแห่งทุกข์ในระดับเหตุผล** จิบรู้ว่าขายไม่อยู่แล้ว มีแค่ความทรง
จำ แต่ยังเป็นการเห็นที่อยู่เนิ่นเหตุผล จิบจึงยังไม่หลุดจากสิ่งที่ยึด ดังบทสนทนาว่า

จิบ **ใช่ค่ะ ก็คือ ถ้าจะให้ดี ๆ มาก ๆ คืออยากให้ขายเค้าอยู่จน ๆ ถึงหนูจบ
ปริญญา แต่ ณ ตอนนี่ คือ ถ้าตอนนี่หนูจบปริญญา หนูไม่ได้ถ่ายรูปกับเค้า หนูก็
ได้แค่ว่า ถูกรูปเค้า อยู่กับหลาน (สะอื้น) แค่นั้นเอง**

เสม **แค่นั้นนะ**

จิบ **ใช่ (ร้องไห้)**

เสม **อยากให้อยู่จนถึงรับปริญญา**

จิบ **ใช่**

เสม **อยากให้อยู่จนถึงวันที่มีความสำเร็จของเรา**

จิบ **ใช่ หนูอยากให้เป็นคน ๆ มาอยู่ข้าง ๆ หนู เป็นคนที่มีลมหายใจ**

เสม **เป็นคนที่มีลมหายใจอยู่ข้าง ๆ หนูเนี่ย**

จิบ **ใช่**

เสม **แล้วเค้าอยู่กับหนูมั๊ยละ**

จิบ **ฮือ**

เสม **เค้าเป็นคนที่มึลมหายใจมาอยู่ข้าง ๆ หนูมั๊ย**

- จ๊ีบ ตอนนี่
- เสม ก็ไม่เหลือแล้ว แม้มดมหายใจก็ไม่เหลือแล้ว
- จ๊ีบ **เป็นแค่ความทรงจำ**
- แนว ก็ยังดี ที่เป็นความทรงจำ
- จ๊ีบ (หัวเราะทั้งน้ำตา)
- เสม ยังเหลือก็แค่ความทรงจำเท่านั้นเอง
- จ๊ีบ (สะอื้น)
- เสม จะไปร้องตะโกนบอกป่าวให้แกมาอยู่กับเรา ทำได้มั้ยจ๊ีบ บอกยายอย่าเพิ่งไป
- จ๊ีบ หัวเราะ
- เสม อย่าเพิ่งตาย บอกได้มั้ย เจียบ...บอกให้ยายอยู่กับเราตลอดไปสิ ลองบอกยายสิ
เจียบ..หนูคิดว่ายายไม่อยากจะอยู่กับหนูหรือ หรือ
- จ๊ีบ หนูขออนุญาตนิดหนึ่งนะคะ ขอขอบคุณค่ะ (จ๊ีบ T L539-564)

ปัญญา

นักจิตวิทยาการปรึกษาพาจ๊ีบกลับสู่จริงด้วยการย้ำว่า “บอกให้ยายอยู่กับเราตลอดไปสิ ลองบอกยายสิ” ซึ่งเป็นการพาจ๊ีบสู่ขั้น **การเข้าใจเห็นจริง** แต่ในภาวะของจ๊ีบตอนนั้นยังรับไม่ได้ อารมณ์อยากร้องไห้คาโถง จึงขออนุญาตออกนอกกลุ่มไปร้องไห้ตามลำพัง ขณะที่อยู่คนเดียวนั้น จ๊ีบได้พิจารณาสิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพูด “ก็จริงนะ จริงของพี่เค้า” ที่จ๊ีบมัวมาจมอยู่กับเรื่องในอดีตจนทำให้ไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันได้แบบนี้ จ๊ีบรีบปรับตัวและกลับเข้ากลุ่ม เมื่อเข้าไปในกลุ่มอีกครั้ง ภาพที่เพื่อน ๆ พี่ ๆ หัวเราะ สนุกสนานกันทำจ๊ีบ ยิ่งเห็นความแตกต่างของตนกับคนอื่น ๆ และเตือนตนเองให้ปรับตัว ซึ่งเป็น **การละเหตุแห่งทุกข์ด้วยปัญญา** จ๊ีบได้พิจารณาด้วยใจอันสงบตามลำพัง จนเห็นว่าสิ่งที่ตนยึดคืออยากให้อายยังอยู่ ทำให้ตนไม่เหมือนคนอื่นอย่างไร ซึ่งจ๊ีบไม่เคยเห็นชัดเท่านี้มาก่อน เช่น “ตอนนั้นก็ไม่ได้เข้าใจตัวเองว่าทำไม ตอนนั้นเราต้องร้องไห้หนักอะไรขนาดนั้น ทำไมเราไม่เข้มแข็งพอ” เมื่อเห็นว่าการยึดนี้เป็นตัวถ่วงชีวิต จ๊ีบจึงรีบปรับตัวเพื่ออยู่กับเพื่อน ๆ พี่ ๆ ได้ทันที จะเห็นว่าการเห็นชัดของจ๊ีบนี้ เป็นการเห็นชัดที่มีประสิทธิภาพสูง คือเห็นชัดและปล่อยสิ่งที่ยึดได้ในทันที และเป็นผลให้เกิดขั้นที่ 4 ของการเกิดปัญญาตามมาคือ **การคลายทุกข์** ซึ่งเป็นผลตามมาจากการละเหตุแห่งทุกข์ได้ คือมีภาวะใจเป็นอิสระจากความบีบคั้น จ๊ีบสร้างกำลังใจให้ตัวเอง บอกตัวเองว่าต้องตัดทิ้ง แล้วทำปัจจุบันให้ดีที่สุดแทน ดังนี้

- เสมอ ไช้ มันจัดการอะไรไม่ได้เลย ที่นี้มันจะขึ้นอยู่กับเราหรือจะขึ้นอยู่กับคนอื่นที่ต้อง
เปลี่ยนตามเรา
- จ๊ีบ **ขึ้นอยู่กับเรามากกว่า**
- เสมอ **ขึ้นอยู่กับเรายังไงนะ**
- จ๊ีบ ขึ้นกับ อยู่ที่ว่าเราจะทำตัวยังไงมากกว่า ถ้าเราอยู่ในสถานะ เราจะทำตัวให้มันดี
ขึ้นหรือแย่ลง เท่านั้นเอง มันไม่มีใครมาบงการชีวิตเราไปได้ตลอด ว่าทำอย่างนี้
ทำดี ทำไม่ไม่ทำละ อย่างนี้ มันไม่ใช่
- เสมอ ใครก็บงการเราไม่ได้
- จ๊ีบ ไช้ นอกจากเราจะทำ ๆ ด้วยตัวเราเอง อยากจะทำตอนไหนก็ทำ
- เสมอ นอกจากเรา เปลี่ยนคนอื่นได้มัย
- จ๊ีบ **ไม่ได้ เปลี่ยนยากมาก**
- เสมอ เปลี่ยนคนอื่นให้เป็นอย่างไรเรา ทำได้มัย (เจียบ...) เปลี่ยนให้คนที่ตายไปแล้วมี
ชีวิตอยู่เหมือนเดิม ทำได้มัย
- จ๊ีบ **ไม่ได้ค่ะ**
- เสมอ แล้วทำอะไรได้มั่ง
- จ๊ีบ **เราก็ใช้ชีวิตตามสติของเรา อย่างที่เราเป็น คือเรามีหน้าที่อะไรเราก็ต้อง
ทำตามหน้าที่นั้น เราควรเก็บความทรงจำดี ๆ ไว้ดีกว่า**
- เสมอ อืม เก็บไว้แต่ความทรงจำดี ๆ เท่านั้นเนอะ มันคงเก็บได้เท่านี้ละมั้งเนอะ
- จ๊ีบ หัวเราะ
- เสมอ เราเก็บอะไรได้มากกว่านี้มัยวะ จ๊ีบ ฮี
- จ๊ีบ หัวเราะ
- เสมอ พวกเราด้วย เก็บอะไรได้มั่งวะ ชีวิตเนี่ย มีมัยที่มันอยู่กับเราตลอดไปได้มั่งวะจ๊ีบ
- จ๊ีบ ไม่มี มันต้องมีการสูญเสีย เสื่อมสลายบ้าง ก็เหมือนสิ่งของที่ต้องเสื่อมไป ก็
เหมือนกับแบตเตอรี่ที่เต็ม พอใช้นาน ๆ ไปหมด เราก็ต้องทิ้ง ไช้มัยคะ
(จ๊ีบ T L752-775)

ผลต่อเนื้อหลังเกิดปัญญา

จ๊ีบได้ปรับตัวเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยการทิ้งสิ่งที่เคยถ่วงใจ จนทุกข์กับบ้าย
กลายเป็นอยู่กับคนที่มัยชีวิตที่อยู่กับจ๊ีบในปัจจุบันแทน เช่น ทำเหมือนทำกับบ้าย โดยทำกับผู้ที่

อาวุธที่สุดในครอบครัว กับผู้ใหญ่ กับครูอาจารย์ที่รักและนับถือในเวลาที่ยังทำได้ มาเรียนและอยู่กับเพื่อนอย่างสนิทกับปัจจุบันโดยเพื่อน ๆ บอกว่าจีบสดชื่นกว่าเดิมมาก

กรณีศึกษาที่ 4 เจน (นามสมมติ)

ลักษณะทั่วไป

เจน เพศหญิง อายุ 31 ปี พ่อของเจนอายุ 67 ปี ทำธุรกิจส่วนตัว แม่อายุ 65 ปี เป็นแม่บ้าน มีพี่ชาย 1 คน อายุ 32 ปี ทำงานเป็นวิศวกร มีน้องสาว 1 คน อายุ 25 ปี ทำงานเป็นนักวิเคราะห์ ทุกคนอยู่รวมกันที่บ้านในกรุงเทพฯ ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง

ประวัติตามคำบอกเล่าของเจน

เจนเล่าว่า “พ่อของเจนเป็นคนสู้ชีวิต รับผิดชอบ และภูมิใจที่ทำได้ พ่อเป็นคนอารมณ์ร้อน เวลาโกรธ พ่อจะด่าคำหยาบ ปิดประตูเสียงดัง จนลูก ๆ กลัว ไม่มีใครกล้าเข้าใกล้ แล้วพอโกรธลูกคนหนึ่ง ก็จะพาลคนอื่น ๆ ไปด้วย เจนมีนิสัยเหมือนพ่อ มีอารมณ์ร้อน เวลาไม่พอใจเจนจะโต้ตอบให้แรงที่สุด เจนจะทะเลาะกับน้อง ด่าน้อง กระแทกประตูใส่ เขวี้ยงของใส่พื้น พี่น้องคนอื่นก็เป็น แต่แม่ไม่เป็น เจนเรียนหนังสือตามปกติ และเรียนสายภาษาในระดับอุดมศึกษา เพื่อนจะเห็นเจนชักสีหน้าบ่อยเมื่อไม่พอใจ และกล้าชนกับคนอื่น ถ้าคิดว่าตนทำถูก

เมื่อเรียนจบเจนทำงานเพื่อรองานครู 1 ปี หลังจากนั้นเจนเป็นครูสอนภาษาอังกฤษ เจ้านายเตือนเจนเรื่องดูหรือทำหน้าที่ในนักเรียน ทำให้เจนเริ่มตระหนักถึงเรื่องอารมณ์โกรธง่ายของตน เจนเริ่มขอโทษคนที่เจนแสดงความโกรธออกไป และเริ่มไปปฏิบัติธรรมตามที่เจ้านายบังคับ เจนเริ่มมีแรงจูงใจเมื่อเห็นคนใจร้อนคุมสติได้ เจนอยากเป็นอย่างนั้นบ้าง ปีต่อมาเจนตั้งใจปฏิบัติมากขึ้น จนมีช่วงเวลาที่เจนไม่โกรธในสิ่งที่มักโกรธ เจนดีใจมากที่มีประสบการณ์ของการไม่ปรุ่งแต่นั้น หลังจากนั้นเจนจะมีสติมากขึ้น เมื่อโกรธจะเงียบ ยังมีชักสีหน้าบ้าง การทำงานที่นี้แรก ๆ เจนรู้สึกมีความสุขดี แต่สักพักงานก็ไม่มีอะไรใหม่ ๆ สอนแบบเดิม เจนจะเบื่องานซ้ำ ๆ เจนอยู่ที่โรงเรียนแห่งนี้ 3 ปีกว่า

เมื่อเพื่อนชวนและเจนก็อยากหาประสบการณ์เพิ่ม เจนจึงได้งานใหม่ ทำงานเหมือนวิศวกร แรกๆ ก็สนุก แต่สักพักเริ่มรู้สึกที่ไม่ถนัด ต้องใช้ความพยายามเยอะมาก เจนไม่อยากทำอีก บวกกับเบื่อบริษัทร่วมงานด้วยที่เนิ่นนาน แต่เจนเข้าเพราะไม่ถนัด ทำให้เจนอยากเปลี่ยนงานอีกครั้ง เพื่อนจึงให้เจนมาทำโปรเจกต์พัฒนาองค์กร เจนเรียนต่อปริญญาโททางด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์พร้อมกับการทำงานไปด้วย แต่หัวหน้าลาออก โครงการชะงัก เจนไม่มีงานทำ จึงขอลาออกหลังได้งานใหม่แล้ว เจนอยู่ที่นี้ประมาณ 2 ปีกว่า ที่แห่งใหม่นี้ เจนทำงานพัฒนาพนักงาน 1 ปีกว่าเท่านั้น เนื่องจากงานไม่ตรงกับที่เคยคุยกันไว้ตอนสัมภาษณ์ และมีทัศนคติที่ไม่ตรงกับผู้จัดการแผนกด้วย ประกอบกับบริษัทแห่งนี้ประสบปัญหาการเงินจึงมีนโยบายตัดพนักงาน

ออกและเจนนเป็นหนึ่งในพนักงานที่โดนคัดออก การออกจากงานส่งผลต่อการทำสารนิพนธ์ปริญญาโทด้วย เจนจึงปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งอาจารย์ก็ได้ชวนเจนช่วยงาน

เมื่อ ลาออก หางานใหม่เป็นสิ่งที่เจนคุ้นเคยในชีวิตการทำงานแต่เดิม ในงานปัจจุบันก็เช่นกัน เจนไม่ถูกใจความเฉื่อยของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาจารย์มีเวลาตรวจงานให้เจนน้อยเพราะภาระงานที่มากมาย แต่สองอย่างนี้เจนพอเข้าใจ ยกเว้นผู้ร่วมงานคนหนึ่งที่เจนรับไม่ได้กับความล่าช้าในการทำงานร่วม เจนรู้สึกว่ามันไม่รับผิดชอบงาน ทำให้เจนเริ่มพฤติกรรมเดิมอีกครั้ง แต่ก็มีวูบของสติที่มาเตือนเจนว่า แก่ไม่ถูกจุดแล้ว ดังคำพูดของเจนที่ว่า “วูบแรกเข้าเว็บหางาน แล้วรู้สึกว่ เราทำทุกอย่างแบบเดิมอีกแล้ว วันนี้เราลาออก ไปอยู่ที่ใหม่ก็มีแบบเดิม คราวนี้ต้องแก้ปัญหาให้ถูกจุด”

สถานการณ์ปรึกษา

เจนเคยมาอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและเคยอยู่ในกลุ่มย่อยที่ผู้วิจัยดูแลอยู่ เคยให้ที่อยู่ติดต่อกันไว้ เจนเคยบอกผู้วิจัยว่าอยากมาเข้าหลักสูตรแบบนี้อีก ถ้ามีอีกให้ช่วยบอก และติดต่อทางอีเมลเป็นระยะห่าง ๆ

ในวันที่เจนรู้สึกสับสนจะทนกับผู้ที่เจนโกรธนั้น ทำให้เจนคิดว่าจะต้องทำอะไรสักอย่างที่แตกต่างจากเดิม คือการปรึกษาเพื่อน หรือคิดคนเดียว เพราะคิดว่าคงไม่ได้ผลดีนัก เพราะคงตำหนิคนอื่นเหมือนเดิม และไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้นมา เจนคิดว่าการไปทำงานที่อื่นเจนก็คงต้องเจอแบบเดิมอีก จึงคิดว่าต้องแก้ไขที่ใจตนแล้ว ทำให้นึกถึงผู้วิจัยและส่งอีเมลมาปรึกษา

ผู้วิจัยเมื่อได้รับอีเมล แทนการตอบเมลตามปกติ เนื่องจากยังเป็นช่วงที่ต้องการกรณีศึกษาในงานวิจัยที่เกิดปัญหาเพิ่มเติมอีก จึงปรึกษาเจนว่า ลองมาคุยกับนักจิตวิทยาการปรึกษาจะดีหรือไม่ เมื่อเจนสะดวก ผู้วิจัยได้ประสานกับนักจิตวิทยาการปรึกษารุ่นน้องผู้หนึ่งที่มีประสบการณ์การช่วยเหลือผู้รับบริการได้ผลสำเร็จมามากแล้ว ให้มาช่วยเจน นักจิตวิทยาการปรึกษาตอบตกลง ผู้วิจัยจึงนัดหมายทั้งคู่ให้มาพบกัน กอปรกับ อาจารย์และรุ่นน้องในสาขาทราบว่าจะมีผู้มารับบริการจึงเสนอให้ไปใช้สถานที่เฉพาะของคณะที่สร้างมาเพื่อการทำงานปรึกษาโดยตรง วันที่เจนมาปรึกษานั้นอารมณ์เจนคลายลงมากแล้ว

บทวิเคราะห์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการเกิดปัญญาของเจน

การอธิบายการเกิดปัญญานี้ อธิบายตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเดินทางจากทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ไปสู่การพ้นทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ดังนี้

อาการของทุกข์

เจน โกรธ หงุดหงิด ทนพฤติกรรมน้องต่อไปไม่ไหว เช่น “โกรธนานมากคะ จนเรารู้สึกว่ามัน icky มันแบบปล่อยไว้อย่างเนี้ยมันไม่ได้” (เจน) ดั่งบทสนทนา

- เสม ที่นี่พอเราเจอลักษณะของเพื่อนร่วมงานที่เป็นแบบเนี้ยอะพี
- เจน ฮะ
- เสม แล้วใจเราจะมันเป็นยังไงพี
- เจน คือจะรู้สึกเลยว่า พอเห็นเค้ามาสายอะไรวะอย่างนี้ เราจะรู้สึกคือหงุดหงิด คือจะรู้อารมณ์ตัวเองว่า แบบ ความรู้มร้อน ความหงุดหงิด คือแบบมันแบบพุ่งขึ้นมาเลย
- เสม อืม ความหงุดหงิดพุ่งพรวด (เน้นเสียง) ขึ้นมาเลยอย่างนั้นนะพี
- เจน เออ จริง ๆ มันก็พุ่งปรี๊ดขึ้นมาเลย
- เสม เออ
- เจน แต่ว่า อาจจะมีจิตสำนึก
- เสม ใช่
- เจน หรือว่ามันแสดงออกไม่ได้แบบเนี้ย แต่เรารู้ว่าตอนนี้องกรธ ๆ
- เสม แต่มันก็เผลออยู่ในใจเรานะ กวัก ๆๆ
- เจน (หัวเราะ) เราก็ไม่รู้ เออ ไม่ ๆ รู้จะทำยังไง คือ ด้วยความที่ตอนนั้นกรธ จะให้พูดไป ก็คงพูดด้วยความโกรธ มันก็คงจะส่งผลเสียมากกว่าผลดี
- เสม ใช่
- เจน แต่ว่าคนรอบข้างก็จะรู้ว่าเรา โกรธ (เจน T L 87-102)

เจนเล่าเรื่องความไม่พอใจพฤติกรรมของเพื่อนร่วมงานคนหนึ่ง การเชื่อมสมานของนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งอยู่ในภาวะของไตรสิกขาที่พร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้เจนเห็นชัดถึงทุกข์ของตน การทำงานใน **ขั้นเชื่อมสมาน**ของนักจิตวิทยาการปรึกษานี้ช่วยสร้างสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ และเกิดการตระหนักรู้ในทุกข์ของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น เป็น **การเกิดปัญญาคือ ขั้นรู้ทุกข์** คือรู้ว่าทุกข์ที่เกิดกับตนคืออะไร บีบคั้นใจตนอย่างไร อยากพ้นจากภาวนานั้นไป การเดินทางของปัญญาเจน นอกจากอาศัยกัลยาณมิตรคือนักจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว ยังต้องอาศัยการสังเกต การสำรวจ และการเพ่งพินิจหรือการโยนิโสมนสิการในใจเจนตลอดการพูดคุยปรึกษาด้วย

สาเหตุของทุกข์

การทำงานในช่วงนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกตเห็นความทุกข์ของเจนนที่เกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) ในเรื่องเหตุปัจจัยของการเกิดและดับ (อิทัปปัจจยตา) ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ในเรื่องการไม่ตรงเวลา การขาดความรับผิดชอบของเพื่อนร่วมงาน ความไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำให้เจนเข้าไปบงการธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงให้เป็นไปตามใจตน เกิดความอยาก (ตัณหา) ให้เพื่อนร่วมงานตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ มีมารยาทดี เกิดความยึด (อุปาทาน) เพื่อนต้องทำตามในสิ่งที่ตนต้องการทุกอย่าง ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริง คือ เพื่อนร่วมงานไม่ตรงเวลา ขาดความรับผิดชอบ ขาดมารยาทดี เมื่อสิ่งที่ต้องการฝืนธรรมชาติความจริง ความไม่สมหวัง ความทุกข์จึงเกิดตามมา

หรืออาจพูดได้ว่า ความทุกข์ของเจนเกิดจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในเรื่องการไม่ตรงเวลา การขาดความรับผิดชอบของเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

	ความคาดหวัง	เพื่อนร่วมงานตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ มีมารยาทดี
	ความเป็นจริง	เพื่อนร่วมงานไม่ตรงเวลา ขาดความรับผิดชอบ ขาดมารยาทดี
เสมอ		ที่นี้ความทุกข์ของเรามันอยู่ตรงไหนวะ ระหว่างอยู่ที่เค้าไม่ทำตามที่เราต้องการ เอ้อ อยู่ที่เค้าไม่ทำหรือว่าเค้าไม่ทำตามที่เราต้องการนะ
เจน		จริง ๆ มันก็ทั้งสองอย่าง ก็คือว่า ด้วยการที่เราคาดหวังว่าเค้าจะต้องเป็น อย่างนี้ แล้วพอไม่เป็น เออ มันก็ นั่นแหละ ก็เลยทำให้เรารู้สึกไม่ชอบ
เสมอ		พอเค้าไม่ทำตามอย่างที่ใจเราคาดหวังที่ที่เจนเล่าให้ผมฟังเนี่ย ใจเราก็หงุดหงิดนี่
เจน		(หัวเราะ) ใช่
เสมอ		ใช่สิ งั้นเราก็ไปแก้เขาสี บอกให้เค้าตรงเวลา (เน้นเสียงดัง)
เจน		ถามว่า ถ้าเป็นเพื่อนร่วมงานเก่าเนี่ย มันคงพูดตรง ๆ อย่างนั้นได้เลย คราวหน้า มาให้ตรงเวลาอย่างเนี่ย แต่ว่าอันนี้แบบ แต่ทีมนี่มันจะพูดอย่างนั้นนะมันยาก คือ โอเคทีมเก่านี้ ถ้าไม่ตรงเวลาปุ๊ป คือมันไม่ต้องถึงเรา หัวหน้าเห็นหัวหน้าก็จัดการ แต่ทีมนี่คือ เอี้ย หัวหน้าไม่จัดการ เรา เออ แล้วเหมือนเราพูดไป แล้วมันก็ไม่เกิด อะไรขึ้นอยู่ดีอะ มันจะแบบว่า อาจารย์ไม่เห็นจะอะไรเลย
เสมอ		ที่นี้มันกลายเป็นว่าคนที่เดือดเนื้อร้อนใจคือเราอยู่คนเดียวเลย

เจน ก็คือจากสิ่งที่เห็นได้ใช่ คือตอนนี้เรา ก็เหมือนเราคิดไปคนเดียว ก็เลยที่มาถามว่า ที่จริงเมื่อเค้าแฮปปี้ที่จะเป็นอย่างนี้ เราก็พยายามทำความเข้าใจกับมันแล้วก็ปล่อยมัน ให้มันเป็นไปซะ

เสม ก็เราโอเคมัยละ เราจะแบกความทุกข์เอาไว้คนเดียวแล้วกัน

เจน ถ้าอืม เราก็ ถามว่าแบกมัย มัน ๆๆ ก็คงจะไม่ดี แต่ว่าตัวเราตัวเองแหละจะต้องพยายามทำยังไงที่จะต้องอยู่กับมันด้วยความเข้าใจจริง ๆ คือ ๆ ไม่ใช่ บอกลี ในเมื่อมันมาสาย ปล่อยมัน แล้วพอมีเหตุการณ์อะไรขึ้นมาแล้วเราก็ไปสมน้ำหน้าหรือเหยียบย่ำเค้าทีหลัง มัน ๆ ก็คงไม่ใช่ แต่ว่า เออ ก็คงต้องอยู่ แบบว่าในเมื่อยอมรับกันอย่างนี้ได้ เราก็รับผิดชอบตัวเองไป ก็คือทำงานที่ตั้งใจทำส่งตรงเวลาอะไรของเราไป เค้าจะเป็นยังไงก็เป็นเรื่องของเค้า (เจน T L309-331)

เจนทราบว่ามันเกิดจากใจตน ต้องจัดการที่ใจตน นำไปสู่การเริ่มต้นในการเข้าใจตนเอง และผู้อื่น มุ่งรับผิดชอบความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่กล่าวโทษหรือคาดหวังให้คนอื่น เป็นไปตามใจที่ตนเองต้องการ

จุดเริ่มต้นของปัญญา

นักจิตวิทยาการศึกษานำสิ่งที่เจนถามมาย้อนถามเจนแทน และเงิบเป็นพัก ๆ ช่วงแรกเจนรู้สึกอึดอัดเพราะไม่เข้าใจ แต่ช่วงต่อมาเจนเริ่มปรับตัว ในช่วงของความเงิบเจนได้คิดมากขึ้น ได้ทบทวนในใจตัวเองมากขึ้น การทำงานในช่วงนี้ของนักจิตวิทยาการศึกษายังเป็นการเชื่อมสมานในจังหวะที่ค่อย ๆ นำให้เจนสงบขึ้นทีละนิด ๆ นักจิตวิทยาการศึกษาสังเกตเห็นความยึดบางอย่างในใจเจน จึงชวนเจนสังเกต ซึ่งเรียกว่า การพิจารณาแยก ที่นักจิตวิทยาการศึกษามือเห็นรากของความยึด หรือ สาเหตุของทุกข์ที่แท้จริงของเจนแล้ว จะหยิบยกขึ้นมาทำให้เจนเห็นในสิ่งนี้ได้ชัดเจนขึ้น ในเวลาที่พอเหมาะพอดี ของการเกิดปัญญาคือ **ขั้นรู้เหตุแห่งทุกข์ในระดับเหตุผล** เจนรู้ว่าทุกข์นี้เกิดจากความคาดหวังของตนเองที่ไปบงการให้น้องเป็นไปตามใจตัว แต่ยังเป็นการเห็นที่อยู่^๑ในขั้นเหตุผล เจนจึงยังไม่หลุดจากสิ่งที่ยึด

ปัญญา

นักจิตวิทยาการศึกษาคาเจนสูงขึ้น **การเข้าใจเห็นจริง** ด้วยการชวนเจนสังเกตว่า เวลาอยากได้คำตอบ ใจเป็นอย่างไร เจนสังเกตว่า มันร้อนรน นักจิตวิทยาการศึกษาคชวนเจน

ลองเงี่ยหูฟัง และชวนสังเกตใจของเจนนีเมื่อเงี่ยและไม่เงี่ยเป็นอย่างไร เจนนีเริ่มเห็นความแตกต่างของความอยากรู้คำตอบกับไม่อยาก ว่ามีผลต่อใจเจนนีมาก ดังบทสนทนา

- เสมอ นะ สังเกตนะ มาอีกแล้วนะ มาอีกหนึ่งครั้งแล้วนะ อยากรู้ว่าจะต้องทำไงต่อ ไหนลองนั่งดูซึกพัคซี ว่าถ้าเรานั่งดู ว่ามันจะมีอะไรมาอีกมั๊ย
- เจนนี (เงี่ย 14 วินาที) ตอนนี้ได้แล้วแหละ เพราะมันเหมือนกับพยายาม ในความที่เธอแบบพยายามหาคำตอบ
- เสมอ ใจเรามันจะไปคิดตลอดเลยนะ ว่าเอ๊ เราจะต้องได้คำตอบ พยายามหาคำตอบนะ คำตอบเพื่อที่จะมาดับตรงนี้ มาดับความอยาก ได้คำตอบไปเนี่ย
- เจนนี **ก็คือถ้าไม่คิด มันก็ไม่อยาก**
- เสมอ อย่างเมื่อที่ตอนที่เรา ๆ เงี่ยไปนิดนึง ตอนนั้นเราแอบไปคิดอีกหรือเปล่า
- เจนนี อืม ๆ ใช่ เพราะมันเหมือนกับแบบ สมารถมันไม่ได้ ๆ อยู่กับ ณ ปัจจุบัน มันกำลังคิดว่า เราจะอยู่แบบไม่มีความรู้สึกอยาก ไม่อยาก เราจะต้องทำยังไง
- เสมอ แล้วมันก็ไปอยู่กับความคิดอีกละ
- เจนนี ก็กลับมาที่ตัวเองอีก (หัวเราะ) เป็นคนกำหนดทุกอย่างอีกละ คือเหมือนกำลังจะบอก ว่า **สุดท้ายนี้มันอยู่ที่ตัวเราอีกนั่นแหละที่เป็นคนกำหนดให้อยากกับไม่**
อยากเนี่ย ถ้าเราอยากก็ปล่อยมันไปก่อน ไม่ไปกำหนด ไม่ไปทำว่า เฮ้ย
ต้องได้คำตอบ ต้องอย่างนั้นอย่างนี้เนี่ย มันก็จะรู้สึกสงบ ๆ กว่าตอนที่ เฮ้ย มัน
ต้องคิดให้ออก มันยังคิดไม่ได้ ทำไม่ยังคิดไม่ออก
- เสมอ ใช่ พอเรานิ่ง พอเราสงบ เราก็จะไม่อยากรู้ เหมือนกันเลยนะ เหมือนกะว่าถ้าเราไปอยากให้คนนั้นเค้ามาเปลี่ยนตามเราเนี่ยนะ เราอยาก ๆ ๆ สุดท้ายแล้วเค้าก็ไม่เปลี่ยน เราก็ยิ่งทุกข์ไปกว่าเดิม
- เจนนี อืม คือทุกอย่างเนี่ยมาจากตัวเรา คือถ้าเราเกิดอะไรเนี่ย ให้ดูที่ตัวเองเป็นหลัก ก่อนว่าเป็นยังไงแล้วก็ เวลา สมมุติเวลาเกิดความรู้สึกขึ้นมาเนี่ย รู้สึกว่า **ให้ ๆ**
กลับมาสงบนิ่งเพื่อที่ว่าจะระงับทุกอย่าง เราจะได้ เออ ได้มีสติกลับมาคิด
อีกครั้งนึง เพราะถ้ามันแต่ไปบังคับบีบเค้นอะไรออกมาเนี่ย ก็คือตอนนั้นนะ มันก็
จะไม่มีประโยชน์แล้ว
- เสมอ ใช่ สังเกตมั๊ยว่าใจเราตอนนี้เริ่มเบาขึ้นแล้ว
- เจนนี พอไม่ต้องไปแบบคิดหาคำตอบก็เออ รู้สึก เออ

- เสม พอเราวิ่งวุ่นวายกับคำตอบว่า คำตอบคืออะไร ต้องหาคำตอบ คืออะไร ๆ วิ่ง ๆ วิ่ง ๆ แล้วเราก็ก็นั่นแหละ
- เจน อืม
- เสม พอเราหยุดพัก เอาเถอะ จะเกิดอะไรก็ปล่อยมันเถอะ ก็ปล่อยให้มันเป็นไป แล้วก็ หนึ่ง ๆ ก็ไม่ได้ไปชวนเขาหาคำตอบอะไร จิตเราก็กสงบอย่างที่พี่เจนบอกผม
- เจน ถ้าเราคือเหมือนว่าถ้าเราสงบ มีสติ เดียวมันจะมีคำตอบมีอะไรของมัน ขึ้นมาเอง (เจน T L999-1028)

เจนได้มีประสบการณ์ตรงกับตนเองที่คำตอบได้ลอยมาในใจเองว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่มันไม่ต้องรีบร้อนแสวงหา ภาวะนั้นทำให้เจนรู้สึกเหมือนตอนไปวิปัสสนา ตอนที่เจนไม่ปรุงแต่งสิ่งที่พบเจอ ตอนใจเจนสงบ เจนหมดคำถาม หมดความสงสัยได้ได้อีก เจนเห็นเจ้าความอยากนี้แล้ว เป็นการเกิดปัญญาใน การรู้เหตุแห่งทุกข์ด้วยปัญญาและละเหตุแห่งทุกข์ เจนได้พิจารณาด้วยใจอันสงบ จนเห็นว่าสิ่งที่ตนอยาก และไม่อยาก ล้วนทำให้ใจตนไม่สงบ ซึ่งเจนไม่เคยเห็นชัดเท่านี้มาก่อน เมื่อเห็นว่าการยึดนี้เกิดจากการปรุงแต่งของใจตนที่ไม่อยู่กับจริง ณ ขณะนั้น อันก่อให้เกิดทุกข์ เจนหมดความสงสัยว่าจะทำอย่างไร นอกจากการอยู่กับจริงแทนอยู่กับความอยาก ในใจตน จะเห็นว่าการเห็นชัดของเจนนี เป็นการเห็นชัดที่มีประสิทธิภาพสูง คือเห็นชัดและปล่อยสิ่งที่ยึดได้ในทันที และเป็นผลเกิดการคลายทุกข์ ซึ่งเป็นผลตามมาจากการละเหตุแห่งทุกข์ได้ คือมีภาวะใจเป็นอิสระจากความบีบคั้น เจนรู้สึกมีความสุข ดีใจ มีกำลังใจที่มีทางออก และรู้สึกดีมาก ประทับใจมากกับการปรับครั้งนี้

ผลต่อเนื้อหลังเกิดปัญญา

เจนรู้สึกปลอดโปร่ง มีความสุข นำสิ่งที่ได้เรียน ได้เข้าใจไปใช้ทันที เจนเล่าว่า “ตอนนี้พอมันเห็นอารมณ์โกรธปุ๊บ ก็คือหยุด แล้วก็บอกตัวเองละ เฮ้ย โกรธอีกแล้วอะไรอย่างเนี่ย แล้วก็คิดว่าตอนนี้ใจมันรู้สึกไง” เจนสังเกตและจัดการที่ความอยากหรือไม่อยากในใจแทนการจัดการภายนอก ในช่วงต้นหลังปรับศึกษาสักสองเดือนเจนน่าได้ดี แต่พอห่างไปสักพัก เจนก็ยังมีความหงุดหงิดอยู่บ้าง สำหรับเพื่อนร่วมงานเจนมีสติและทันความโกรธได้ในเวลาอันสั้นเพียงไม่กี่นาที แต่กับคนในครอบครัวนานกว่า เพราะรู้สึกไม่ดีกับตนเองที่แสดงความโกรธต่อครอบครัวออกไป จึงทำให้ต้องใช้เวลาในการสงบใจ แต่เจนนึกเท่าทันเจ้าความโกรธนี้ได้มากขึ้นกว่าเดิมมาก

กรณีศึกษาที่ 5 ศรี (นามสมมติ)

ลักษณะทั่วไป

ศรี เพศหญิง อายุ 20 ปี พ่อและแม่มีอาชีพรับจ้าง อายุ 52 ปีและ 46 ปีตามลำดับ ศรีเป็นพี่คนโต มีน้องสาวหนึ่งคน อายุ 16 ปี กำลังเรียนชั้น ปวช. 1 ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง

ประวัติตามคำบอกเล่าของศรี

ศรีเล่าว่า “ทุกคนในครอบครัวสนิทสนมกันดี พ่อเป็นคนเจียบ ๆ ไม่ค่อยพูด แต่เวลาพูดก็จะสอนไปด้วย ศรีสนิทกับแม่มากกว่า น้องของศรีพูดไม่เก่ง ศรีทะเลาะกับน้องบ้าง ดิกันบ้าง ศรีเป็นคนปากไว ดื้อบ้าง เชื่อความคิดตัวเองมากกว่า ศรีเล่าว่า “มีแต่คนบอกว่าหนูดี... อาจารย์ว่าศรีดีเจียบ ฟังแต่ไม่ทำตาม ถ้าไม่ใช่ความคิดตัวเอง” บ้านยายของศรีอยู่ห่างประมาณ 2 กิโลเมตร มีคนอยู่เยอะ ตั้งแต่ ตา ยาย ป้า ครอบครัพลุงและครอบครัวน้ำ บ้านยายจึงเป็นที่ ครอบครัวยุติศรีจะไปใช้เวลาอยู่ด้วยเสมอ ๆ

ศรีเริ่มเรียนอนุบาลถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่โรงเรียนใกล้บ้าน ย้ายโรงเรียนตอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ศรีเป็นหัวหน้าชุมนุมด้วย ศรีเป็นนิสิตปีที่ 1 เรียนคณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาชีววิทยา ที่มหาวิทยาลัยใกล้บ้าน มีเพื่อนสนิทหลายกลุ่ม แต่เพื่อนที่ปรึกษาได้ทุกเรื่องมีเพียง 2 คนแต่เรียนที่อื่น ไม่ค่อยได้ติดต่อกัน

ศรีมีแฟนที่เรียนอยู่โรงเรียนเดียวกัน บ้านใกล้กัน ตอนเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แฟนจะโทรมาวันละหลาย ๆ ครั้ง แม่ไม่ค่อยสนับสนุนเท่าไร แม่ไม่ชอบให้คุยโทรศัพท์นานทั้งวัน ศรีคบกับแฟนมาสองปีเกือบสามปีจนจบชั้นมัธยมปลาย ไปกันได้ดีมาตลอด เมื่อศรีมาเรียนที่มหาวิทยาลัย ศรีต้องปรับตัวกับชีวิตมหาวิทยาลัยพอสมควร จึงไม่ค่อยมีเวลาให้แฟนเหมือนที่ผ่านมา แฟนศรีไม่ได้เรียนต่อและตอนนี้อยู่คนละจังหวัดกัน ทำให้แฟนยิ่งดื้อ และทำให้ศรีรู้สึกเบื่อ ในช่วงเทอมแรก ศรีคิดอยากเลิก แต่ก็กลัวแฟนจะไม่มีใคร จนในที่สุดศรีรู้สึกไร้ค่า อยากตัดปัญหา ศรีเล่าว่า “ไม่อยากจะอยู่กับคน ๆ นี้แล้ว ชอบโทรมาชู้ว่า จะฆ่าตัวตาย ยุ่งเรื่องส่วนตัว โทรไปหาว่า คนที่สนิทกับศรีให้คนเข้าข้างเค้า มาช่วยคุยให้” ศรีจึงขอเลิกกับแฟนในเทอมสอง

เมื่อศรีบอกเลิก แฟนศรียิ่งตามมาถึงหอพัก มาเฝ้าหน้าหอ โทรไปหาเพื่อนศรีที่เป็นผู้ชายไม่ให้มาอยู่กับศรี ยิ่งทำให้ศรีไม่พอใจแฟนมากยิ่งขึ้นไปอีก จึงคิดว่า ยังไงต้องเลิกให้ได้จริง ๆ แต่เมื่อศรีสอบกลางเทอมเสร็จ หายเครียดเรื่องเรียนแล้ว ทำให้เริ่มกลับมาคิดถึงแฟนอีก ทำให้ศรีเริ่มโทรศัพท์กลับไปหาแฟนสองสามครั้ง ด้วยเบอร์โทรคนอื่น เพื่อไม่ให้แฟนโทรกลับมา

กวนใจตนได้ แต่ในขณะเดียวกัน ศรีก็กลัวว่าจะทำให้แฟนเข้าใจว่าศรีอยากกลับไปคืนดีกันอีก และกลัวตัวเองใจอ่อนกลับไปคืนดีจริง ๆ แต่อีกใจก็ขยาดกับแฟนในช่วงที่ผ่านมา ทำให้ศรีลังเลใจมากกว่าควรทำอะไรดี จึงจะไม่เป็นการทำร้ายทั้งแฟนและตัวศรีเอง ในเวลานั้น ศรีพยายามเล่นเกมสับข้าง คุยให้เพื่อนฟังบ้าง แต่เพื่อนก็เพียงแคร์ับฟัง ศรีก็แค่ได้ระบาย บางครั้งแฟนก็ชอบโทรปรึกษาหน้าของศรี ทำให้น้ำรู้เรื่องของศรี น้ำจึงบอกศรีว่า ถ้ารำคาญก็ไม่ต้องรับสาย แต่ศรีไม่ได้ทำตามที่น่าว่า ศรีจึงคุยกับตัวเองไปเรื่อย ๆ”

สถานการณ์ปรึกษา

ศรีได้เรียนวิชาการจัดการกับความเครียดในเทอมสองนี้ อาจารย์ให้นิสิตทุกคนมีประสบการณ์ตรงด้วยการเข้ากลุ่มการปรึกษาและพัฒนาตนที่ศูนย์ให้การปรึกษาของมหาวิทยาลัย ศรีอยากเข้ากลุ่ม เพราะคิดว่า อาจมีทางออกดี ๆ สำหรับศรีจากเพื่อน ๆ ที่เข้ากลุ่ม หรือจากพี่ที่ให้การปรึกษา เพื่อช่วยให้ศรีผ่านวันเวลาที่แสนทรมานไปได้ดีขึ้น

กลุ่มนี้เป็นกลุ่มปรึกษาทางจิตวิทยาแนวพุทธที่มีสมาชิก 5 คน เป็นเพื่อนกลุ่มศรี 4 คน และต่างกลุ่มเพียงคนเดียว การพูดคุยสนิมสนมกันอย่างรวดเร็ว เนื่องจากในกลุ่มมีสาวทอม และสาวดีอย่างละ 1 คนร่วมด้วย จึงสนทนาเรื่องทอมดีอย่างสนุกสนานในตอนต้น สักพักเพื่อนศรีจึงเปิดประเด็นว่าศรีมีเรื่องแฟนที่ยังกังวลอยู่

บทวิเคราะห์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการเกิดปัญญาของศรี

การอธิบายการเกิดปัญหานี้ อธิบายตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเดินทางจากทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ไปสู่การพ้นทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ดังนี้

อาการของทุกข์

ศรีทรมานใจ อึดอัดใจ ลังเลใจเรื่องกลับไปคุยกับแฟนเก่า กลัวการคุยจะเป็นผลเสียต่อตนและแฟนเก่า แต่ก็ยังตัดใจจากแฟนไม่ได้ เช่น “รู้สึกอึดอัดแล้วก็กังวลมากกว่าจะเอายังไงดี คิด ๆ ไม่ตกคะ.... มันเหมือนทรมานทรมานจะพี่ ทำไมนะ อยากลืมเร็ว ๆ จัง อย่างนี้มันทรมานใช้มัย” (ศรี) ดังบทสนทนา

ศรี แต่บางที่เราอยู่คนเดียวเราก็นึกถึงเค้าอยู่

หมิว มาเคาะประตูห้องว่า เค้าอยากคุยนะ เออ มารบายออกกับเพื่อน เข้ามานั่งดูทีวีกันดีกว่านะ

โจ เนื้อ แล้วเพื่อน ๆ ก็ดูเหมือนกับจะตอบสนองศรีได้ เพียงแต่ก็ไม่สามารถจะ
ตอบสนองได้ทุกเวลา เพราะก็ยังมีช่วงจังหวะที่เพื่อน ๆ ไม่อยู่ แล้วตอนนั้นแหละที่
ศรีต้องจัดการตัวเอง แล้วตอนนั้นแหละก็เป็นตอนที่รู้สึกว่าเป็นช่วงที่ลำบากที่สุด
ใช่ไหมคะ

ศรี **ใช่ ช่วงนั้นเราต้องอยู่กับตัวเอง แล้วเหมือนเราอยู่กะตัวเองไม่ได้**

โจ มันเหมือนแทบจะทนไม่ได้เนอะ ถ้าไม่โทรหา ถ้าไม่อะไรใช่ไหมคะ แล้วถ้าเราจะจม
อยู่กับความคิดถึง ก็เหมือนกับ คือเป็นช่วงที่ลำบากใจที่สุด มันต่อสู้กันนะศรีนะ
ต่อสู้กันระหว่างห่วงความรู้สึกของเค้า ห่วงใยเค้า คืออยากจะบอกว่าฉันห่วง
เธอนะ ฉันคิดถึงเธอนะ แต่เธออย่าแปลความไปไกลกว่านั้น เธออย่าทุกข์เพราะ
ความห่วงของฉันนะ ในขณะที่เดียวกันเมื่อฉันได้ยินเสียงเธอ ฉันก็มีความสุข ฉันรู้
ว่าเธอแฮปปี้ ฉันก็มีความสุข ฉันก็หายเหงา แต่ไอ้เจ้าสองตัวนี้มันสู้กันอยู่นะว่า ที่
ฉันมีความสุขแล้วเธอก็มีความสุข แต่ฉันกำลังส่งยาพิษให้เธอกินอยู่รึเปล่า ทำ
ยังไงฉันถึงจะให้แต่น้ำอันบริสุทธิ์กับเธอ โดยที่ไม่ให้ยาพิษเธอด้วยเนอะ.....เงียบ
(ศรี T L403-416)

ศรีเล่าเรื่องเล็กกับแฟนเก่าแล้ว แต่ยังคงคิดถึงและห่วงแฟนเก่า ครั้นพยายามตัดใจก็
ทรมานใจมาก การเชื่อมสมานของนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งอยู่ในภาวะของไตรสิกขาที่พร้อมด้วย
ศีล สมาธิ และปัญญา ยิ่งทำให้ศรีเห็นชัดถึงทุกข์ของตน การทำงานใน **ขั้นเชื่อมสมาน**ของ
นักจิตวิทยาการปรึกษานี้ช่วยสร้างสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ และเกิดการตระหนักรู้ในทุกข์
ของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น รู้ว่าทุกข์นั้นบีบคั้นใจตนอย่างไร อยากพ้นจากภวะนั้นไป การ
เดินทางของปัญญา นอกจากอาศัยกัลยาณมิตรคือนักจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว ยังต้องอาศัยการ
สังเกต การสำรวจ และการฟังพินิจหรือการโยนิโสมนสิการในใจศรีตลอดการพูดคุยปรึกษาด้วย

สาเหตุของทุกข์

ความทุกข์ของศรีเกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) ในเรื่องเหตุปัจจัยของการเกิดและ
ดับ (อิทัปปัจจยตา) ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ในเรื่องยังตัดใจ
จากแฟนเก่าไม่ได้เด็ดขาด ความไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ทำให้ศรีเข้าไปบงการธรรมชาติที่มีการ
เปลี่ยนแปลงให้เป็นไปตามใจตน เกิดความอยาก (ตัณหา) ให้ตนใจแข็งพอที่จะตัดใจจากแฟนได้
เกิดความยึด (อุปาทาน) ต้องเป็นอย่างไรที่คิดคือตัดใจได้จริง ๆ ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริง คือ ศรี
ยังตัดใจไม่ได้เด็ดขาด เมื่อสิ่งที่ต้องการฝืนธรรมชาติความจริง ความทุกข์จึงเกิดตามมา

หรืออาจพูดได้ว่า ความทุกข์ของศรีเกิดจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในเรื่องยังตัดใจจากแฟนเก่าไม่ได้เด็ดขาด ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

ความคาดหวัง ตัดใจจากแฟนได้เด็ดขาด

ความเป็นจริง ยังตัดใจจากแฟนไม่ได้

ดังรายละเอียดในบทสนทนา

- ศรี **ไม่แน่ใจตัวเองว่า ถ้าเกิดคุยไปนาน ๆ อาจจะไปเป็นเหมือนเดิม**
- ใจ คำว่า กลับไปเป็นเหมือนเดิมหมายถึงยังไงนะ
- ศรี กลับไปคบกันเหมือนเดิม เพราะว่าคุยกันก็คือ ไม่ได้คุยต่างไปจากเดิมเลยละคะ
- ใจ ศรีกำลังกลัวเค้าหรือกลัวศรี
- ศรี **กลัวหนูเองละคะ** เพราะว่าหนูแน่ใจอยู่แล้วว่าเขาต้องคิดคะ ถ้าหนูเริ่มคุยกับเค้าก็จะคิดว่าหนูต้องกลับไปหาเค้าแน่ หนูก็ไม่อยากจะให้เค้าคิดอย่างนั้น และกลัวหนูเองด้วย **ถ้าเกิดคุยไปนาน ๆ หนูอาจจะกลับไปหาเค้าอีกอย่างเนี่ย**
- ใจ เตี่ยวนะ ตอนนี่แยกเป็นสองประเด็นนะ ประเด็นที่ว่ากลัวเค้าจะคิด แต่หนูก็บอกว่าเค้าคิดอยู่แล้วแหละ
- ศรี ใช่
- ใจ เพราะฉะนั้นเราห้ามความคิดเค้าได้ม๊าย
- ศรี ไม่ได้
- ใจ เนอะ เพราะฉะนั้นยังไงเค้าก็ต้องคิด อันนั้นก็เลยจบไปเลย แต่มาประเด็นอยู่ที่ศรีดีกว่าว่า กลัวศรีจะกลับเป็นเหมือนเดิม **ศรีกลัวอะไรถ้าเหมือนเดิม**
- ศรี **ศรีกลับไปอยู่ในสภาพเดิม ๆ กลัวเขาต้องโทรหาหนูบ่อย ๆ เนี่ยคะ**
- ใจ คือ จริง ๆ ศรีก็ยังพึงพอใจความสุขที่ได้จากการคบหากัน แต่ไม่ชอบอาการข้างเคียงเนอะ
- ศรี หัวเราะ
- ใจ ยานี่มันจะมีผลดีนะ แล้วมีอาการข้างเคียง ซึ่งอาจจะบั่นทอนความรัก ความราบรื่นของความรักเนอะ ซึ่งจริง ๆ แล้ว ถ้าสมมติว่ากลับไปเป็นเหมือนเดิมแล้ว หนูกลัวอาการข้างเคียง หนูมีวิธีม๊ายที่จะทำให้อาการข้างเคียงมันลดลง.....เพราะถ้าในความเป็นจริง ๆ ตอนนี่เท่าที่ดูเนี่ย ศรีเองก็บอกว่าหนูก็ปฏิบัติกับแฟน

เหมือนเดิม คุณกันเหมือนตอนเป็นแฟนเลย เพียงแต่ว่าตอนนี้สิ่งที่หนูรับรู้ก็คือว่า ตอนนี้นู้นู้นี้แป้นปีในการคุย ไม่มีอาการข้างเคียงเข้ามาทำร้ายจิตใจเหมือนตอนเป็นแฟนใช้เปล่า เพราะงั้นตอนนี้ของหนูกับแป้นเป็นตอนที่โอเคที่สุด ถ้าความคิดที่ว่าทำร้ายเค้านั้นไม่มาเล่นงานใช้มัย

ศรี ค่ะ(ร้องไห้) (ศรี T L908-932)

จุดเริ่มต้นของปัญหา

จากบทสนทนาข้างต้น นักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยให้ศรีเห็นชัดถึงสิ่งที่ยึดที่ทำให้เกิดทุกข์ หรือ การพินิจรอยแยก ด้วยการชวนสังเกต ศรีเห็นชัดเจนว่า ตนยังอยากคุยกับแป้น เพราะห่วงใยทั้งแป้นว่าจะเป็นอย่างไร และห่วงใยตนเองว่าจะทนไหวมัย ขณะเดียวกันก็ไม่อยากกลับไปเหมือนเดิม แล้วต้องมาเป็นแบบเดิมคือระแวงและไม่เข้าใจกันอย่างที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการรู้เหตุแห่งทุกข์ในระดับเหตุผล ศรีรู้ว่าทุกข์นี้เกิดใจของตนที่ห่วงหน้าพะวงหลัง จะทำก็ไม่ดี จะไม่ทำก็ไม่ดี ซึ่งบีบคั้นใจศรีมาก ทำให้เกิดความลังเล วางลงไม่ได้อยู่อย่างนั้น แต่ยังเป็นการเห็นที่อยู่ ในขั้นเหตุผล ศรีจึงยังไม่หลุดจากสิ่งที่ยึด

ปัญหา

นักจิตวิทยาการปรึกษาพาศรีมาสู่ขั้น การเข้าใจเห็นจริง ด้วยการชวนศรีให้ฟัง ความต้องการที่แท้จริงด้วยการหลับตา และเชื่อมความรู้สึกกับศรีไปพร้อมกัน ในการหลับตานั้น ศรีได้พิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะ ได้ซึ่งใจอย่างดีที่สุด ศรีเห็นการทำงานร่วมกันระหว่างความรู้สึกอยากติดต่อกันแป้น ที่เคยปฏิเสธมาตลอด กับความคิดอยากเลิก ต้องเลิกให้ได้ ที่อยากทำให้ได้มาตลอด ศรีเห็นแล้วว่าที่เป็นจริงของศรีตอนนี้คือ ต้องการทั้งติดต่อกัน และต้องการเลิกเป็นแฟน ซึ่งทำได้พร้อม ๆ กันในสัมพันธภาพใหม่ที่ศรีจะมีให้แป้นเก่าคือ การเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันและติดต่อกันในระดับที่พอเหมาะที่ไม่ทำให้เกิดความทุกข์และความคาดหวังในทั้งสองฝ่าย ศรีได้เล่าความรู้สึกนั้นว่า “เหมือนเราได้ลิ้มตามา เราได้มองเห็นแสงสว่างอยู่ข้างหน้า เหลือเพียงแค่วเวลาให้เราเดินทางไปตรงนั้น มันก็ยังดีใจใช้มัยคะว่าเห็นทางออกเนี่ย มันก็รู้สึกสดใสขึ้นมาทันที” การเห็นชัดทำให้ศรีชัดเจนว่า สิ่งที่คิดว่า การติดต่อกับแป้นเก่าเป็นการทำร้ายทั้งคู่นั้นไม่จริง จึงเป็น การรู้เหตุแห่งทุกข์ด้วยปัญญา ซึ่งนำไปสู่การละเหตุแห่งทุกข์ จะเห็นว่าการเห็นชัดของศรีนี้ เป็นการเห็นชัดที่มีประสิทธิภาพสูง คือเห็นชัดและปล่อยสิ่งที่ยึดได้เกือบทั้งหมดในทันที ดังบทสนทนาที่ว่า

ใจ ตอนนี้นู้นี้ศรีก็เลยเหมือนกับกลัว ๆ กล้า ๆ เนอะ

- ศรี ไช้
- ใจ ว่าจะโทรอีกหรือจะหยุดโทร
- ศรี ค่ะ
- ใจ ถ้าอย่างนั้นศรีลองหลับตาสิคะ แล้วหนูค่อยมองเข้าไปในใจของศรีสิ๊ก ๆ นะ ว่าจริง ๆ แล้วเนี่ย หนูอยากทำยังไงกันแน่ระหว่าง โทรกลับไปในบางครั้งทีที่หนูกำลังรู้สึกแย่ หนูต้องการเพื่อน ต้องการคนเข้าใจ แต่อาจจะทำร้ายเขาได้ หรือ หนูจะยอมอยู่กับความรู้สึกที่ลำบากนั้นตามลำพัง หนูคิดว่าในใจของหนูตอนเนี้ยมันอยากจะไปข้างไหนมากกว่ากัน โดยที่ไม่ต้องคำนึงถึงเหตุผลเลยนะคะ แต่ให้หนูดูที่หัวใจของหนู แล้วส่วนลึก ๆ ที่สุดในใจของหนูเนี่ย อยากทำอะไรกันแน่...(เจียบ 1.30 นาที) มองให้เห็นความต้องการที่แท้จริงในใจหนู....
- ศรี (สะอื้นเจียบ 13.52 วินาที)
- ใจ บางทีนะ เราก็ต้องเชื่อความรู้สึกของตัวเองนะ เพราะมันเป็นเพื่อนแท้ เพื่อนที่รู้ใจเราที่สุดเลย.... ต้องเชื่อสัญชาตญาณภายในของเรา ซึ่งมันคอยส่งเสียงบอกเรา แต่บางครั้งเราก็ไม่ทันสังเกต แล้วเมื่อเราจะไปในทางที่ตรงกันข้าม มันก็จะดิ้นรนขัดขึ้น ต่อต้าน บางทีทางที่หัวใจหนูเลือกมันอาจทำให้หนูเป็นทุกข์ แต่บางที ทั้งที่รู้ว่าเป็นทุกข์ หัวใจมันก็ยังรำร้อ่ง เพราะมันเป็นความรู้สึกลึก ๆ ที่อยู่ในใจ.... บางครั้งเราก็อยากจะยืนอย่างผาด อย่างทรงง ได้ด้วยตัวเอง แต่ในหลายครั้งเราก็รู้ว่า มันยังไม่ใช้วันนั้นนะ วันนี้หัวใจของเรายังอาจจะเริ่มต้นไม่ต้นเล็ก ๆ ซึ่งยังไม่แข็งแรงพอ และอาจจะโดนพายุ โดนฝน ที่ทำให้มันต้องยับเยิน แต่ต้นไม้อเล็กก็รู้คะ ว่าถ้ามันยังทำหน้าที่ของมันได้ ยังดูดซับแสงอาทิตย์ ยังดูดซับน้ำจากในดิน ถ้ามันยังมีชีวิตอยู่ วันหนึ่งก็ต้องผลิดอกออกใบ ยังสามารถที่จะยืนต้นได้อย่างแข็งแรง ท่ามกลางพายุในอนาคต
- ศรี สะอื้น
- ใจ ศรีลองบอกพี่สิคะว่าหัวใจของหนูมันบอกว่ายังไง
- ศรี สะอื้น มันเหมือนเรากำลังพยายามจะอดข้าวฮะ
- ใจ ทรมานเนอะ
- ศรี ค่ะ
- ใจ มันเหมือนกับแทบจะทนไม่ได้เนะ

- ศรี สะอื้น แต่ถ้าเรากินมากไปมันก็จะทำให้เราอ้วน บางครั้งเราก็จะพอบ้าง ไม่กินมันบ้าง แต่ว่าเราไม่กิน มันก็ทำให้เราหิว เราต้องการ แล้วถ้าเราอดไม่ได้ เราก็ไม่บ่อย
- โจ เราจะกินมันยังไงดีนะถึงจะไม่อ้วนแล้วก็ไม่หิว
- ศรี ก็กินแต่น้อย ๆ ไม่กินมาก
- โจ ใครนะจะเป็นคนกำหนดการกินนี้
- ศรี ตัวของเราเอง
- โจ ศรีสามารถกำหนดการกินด้วยตัวเองได้มั๊ยคะ
- ศรี ได้ (ศรี T L1009-1043)

ศรียังมีความกังวลถึงความรู้สึกและความรับรู้ของแฟนเก่า นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงได้ชวนศรีสังเกตการเลือกของตนว่าจะมีผลต่อความรู้สึกของแฟนเก่าอย่างไรบ้าง จนศรีเห็นชัดถึงความเป็นจริงที่แฟนจะยอมรับการเลือกของศรีได้ในที่สุด ถ้าศรีมั่นคงในสิ่งที่เลือก ดังนี้

- โจ ลักษณะการกินของศรีเป็นแบบไหนคะ
- ศรี นาน ๆ ครั้งค่ะ
- โจ เออ เนอะ เป็นครั้งคราวใช้มั๊ยคะ ก็ต้องทำให้คนขายก็ต้องรู้ว่า เราไม่ใช่ลูกค้าประจำนะ เนอะเราจะมาเป็นบางครั้งบางหนเท่านั้นเนอะ ถ้าอย่างนี้พ่อค้าเค้าจะตุ้ได้มั๊ยคะว่าหนูจะมาเป็นขาประจำเค้า
- ศรี ไม่ได้
- โจ งั้นตอนนี้ความรู้สึกของศรีที่จะทำให้พ่อค้ามีความหวังจากหนูคนซื้อข้าว เขาจะหวังหนูได้มั๊ย
- ศรี ไม่ได้
- โจ เพราะว่าคนซื้อ ๆ บ่อยมั๊ย
- ศรี ไม่
- โจ ไม่บ่อยนะ นาน ๆ ทีนะ แล้วถ้าอย่างนี้แล้วเนี่ย ทำทีของคนซื้อข้าว ทำให้คนขายข้าวชัดเจนมั๊ยคะ ว่าเราจะเป็นลูกค้าแบบไหน
- ศรี ค่ะ
- โจ งั้นตอนนี้พ่อค้าขายข้าวตุ้ไม่ได้แล้วเนอะ
- ศรี ค่ะ
- โจ ตุ้ไม่ได้แล้ว เพราะฉะนั้นเมื่อตุ้ไม่ได้ เค้าตั้งใจทั้งหมดเพื่อลูกค้าคนนี้นะคนเดียวได้มั๊ย

- ศรี ไม่ได้
- ใจ ไม่ได้ ถ้ารอขายคนนี่คนเดียวเจ๊งแน่ เพราะนั่นเขาก็ต้องมีลูกค้าหลายคนใช้มีชัยคะ เพื่อให้กิจการของเค้าดำเนินไปได้ เพราะหนูเป็นเพียง
- ศรี ขาจร ไม่ใช่ขาประจำ
- ใจ ขาจรที่ไปใช้บริการบางครั้งบางหนเนอะ พ่อค้าจะอยู่เพื่อรอลูกค้าจากหนูคนเดียว อยู่ได้มีชัย
- ศรี ไม่ได้
- ใจ ไม่ได้ เพราะนั่นเขาต้องหาวิธีใหม่มีชัย
- ศรี เขาต้องหาวิธีใหม่
- ใจ คิดว่าเขาหาได้มีชัย
- ศรี น่าจะได้
- ใจ น่าจะได้เพราะว่าหนูแสดงให้เห็นแล้วว่ามาเป็นเพียงแค
- ศรี ขาจร
- ใจ ขาจร เนอะ ๆ ถ้าเป็นขนาดนี้เนี่ย คิดว่าพอลงตัวมีชัย
- ศรี ค่ะ
- ใจ จั๊นตอนนี้อยู่ระหว่างหนูกับแฟน แฟนเก่า เป็นคนที่หนูห่วงใยที่สุด ตอนนี้อยู่รู้สึกยังไง
- ศรี ค่ะ
- ใจ ก็ต้องเป็นฝ่ายเค้าไม่ยึดติดกับสิ่งเดิม ๆ ต่างคนต่างไปแล้วถ้าเกิดเรายังคิดถึงเค้า เราก็ยังพอจะคุยกันได้ ไม่ใช่ไม่คุยเลย แต่ก็ยังเป็นเพื่อนกันไป ทำให้เราคิดถึงเรื่องเก่า ๆ
- ใจ ตอนนี้อยู่ชัดเจนเนอะ ว่าขนาดไหนที่จะทำให้ข้าวนี้อร่อยจริง ๆ ข้าวนี้ช่วยทำให้ หนูหายหิวได้จริง ๆ เนอะ แล้วก็ไม่ทำให้อ้วน
- ศรี ค่ะ
- ใจ แล้วไม่ทำให้พ่อค้ารอแต่ลูกค้าคนนี่คนเดียวเท่านั้นเนอะ ตีใจกับศรีด้วยนะ
- ศรี ยิ้ม ขอขอบคุณค่ะ (ศรี T L1065-1104)

การละเหตุแห่งทุกข์เป็นผลให้เกิด **การคลายทุกข์** ตามมา คือมีภาวะใจเป็นอิสระจากความบีบคั้น ศรีรู้สึกมั่นใจ สบายใจอย่างมาก เมื่อเพื่อน ๆ กลับมาอีกครั้ง ศรีได้เล่าให้เพื่อนฟังถึงการตัดสินใจของตนด้วยความรู้สึกสบายใจอย่างยิ่งว่า “พบทางสว่างแล้ว (หัวเราะ)” และ “ทำให้เรามั่นใจมากขึ้นว่าเราจะทำวิธีนี้เยี่ยค่ะ”

ผลต่อเนื้อหลังเกิดปัญญา

ศรีทำได้อย่างที่ว่าจริง ๆ เป็นแค่เพื่อน ต่อมาแฟนเก่าก็มีแฟนใหม่ทำให้ศรีรู้สึกเหมือนหงที่ต้องเสียของรัก แต่ความมั่นคงในใจว่าทางเลือกนี้ดีแล้ว ขนาดนี้ดีแล้ว จุดศรีไว้ให้ทำต่อไป จนในที่สุด ศรีมีอิสระใจจากความทุกข์นั้นแล้ว แฟนเก่าศรีก็มีแฟนใหม่เป็นทางการแล้ว ช่วงแรก ศรีติดต่อแฟนเก่าบ้างเวลาคิดถึง แต่เดี๋ยวนี้ศรีไม่ได้ติดต่อแล้ว เพราะแฟนเก่ามีแฟนใหม่แล้ว ไม่อยากทำร้ายจิตใจแฟนใหม่ของแฟนเก่า และศรีเองก็ไม่ได้คิดอะไรกับแฟนเก่าแล้ว

กรณีศึกษาที่ 6 ติว (นามสมมติ)

ลักษณะทั่วไป

ติว เพศหญิง อายุ 20 ปี เป็นบุตรคนเดียวของครอบครัว สนิทกับแม่ ขณะนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

ประวัติตามคำบอกเล่าของติว

ติวเล่าว่า “แม่ของติวเป็นแม่ที่ให้โอกาสในการเรียนรู้ในชีวิตเสมอ ๆ ทำให้ติวกล้าทำสิ่งต่าง ๆ แม้ไม่สำเร็จ ก็ลองทำไปเรื่อย ๆ จนสำเร็จได้ เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ติวจะปรึกษาแม่ได้เสมอ แม่จะชอบพูดเปรียบเทียบเป็นภาพทำให้ติวเข้าใจง่าย สมัยเด็กติวเคยเรียนไม่เก่งในวิชาหนึ่ง แต่มีครูใจดีมาช่วยติวทุกวิถีทางที่จะสรรหามาให้ ทำให้ติวผ่านช่วงนั้นมาได้ ติวจำความรู้สึกตอนแม่ ๆ และมีคนมาช่วยได้ดี จึงอยากช่วยคนอื่นเสมอ ๆ เมื่อมีโอกาส

ติวอยากให้ทุกอย่างรอบ ๆ ตัวเป็นไปอย่างใจ ไม่ว่าจะเพื่อนสนิทที่โกรธกัน อยากให้คุยกัน อยากให้เพื่อนช่วยกันทำงานส่วนรวม ทำงานให้งานออกมาดี ๆ อยากช่วยเพื่อนได้เสมอ แม้บางครั้งช่วยไม่ได้ก็นึกตำหนิตนเอง จนถึงพูดว่า เกลียดตัวเองเสมอ ๆ และหลายครั้งถึงขั้นร้องไห้ในการทำงานเพื่อนส่วนรวมเพราะเพื่อนไม่มาช่วยทำงาน ติวมีเพื่อนสนิทคอยพูดปลอบใจเวลามีความไม่สบายใจ แต่เพื่อนก็บอกว่า ไม่ใช่ติวหรอก คนอื่นต่างหาก ความไม่สบายใจของติวจึงยังไม่มีโอกาสทำความเข้าใจมันอย่างแท้จริง ขณะนี้ที่แย่ที่สุดคือเพื่อนสนิทของติวทั้งคู่โกรธกัน ไม่คุยกัน ทำให้ติวคนกลางลำบากใจเพราะเพื่อนทั้งสองมักกระแนะกระแหนตนว่า ทำไมไม่ไปดูแลอีกคนล่ะ ทำให้ติวไม่สบายใจ วางตัวลำบาก อยากให้เพื่อนกลับมาดีกันเหมือนเดิมเสียที่จะได้ทำตัวสบายขึ้น สบายใจขึ้น แต่ทุกสิ่งไม่เป็นไปอย่างที่ติวต้องการเลย จึงผิดหวัง ทุกข์ใจ”

สถานการณ์ปรึกษา

ติวเรียนวิชาทางจิตวิทยาวิชาหนึ่ง ได้คุยกับอาจารย์เจ้าของวิชา อาจารย์สังเกตว่าติวไม่สบายใจ และแนะนำให้มาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาที่ประจำศูนย์ให้การปรึกษาของสถาบันการศึกษาแห่งนั้น และประสานงานกับนักจิตวิทยาการปรึกษาให้

ติวมากับเพื่อนอีก 1 คน มาเป็นเพื่อนรออยู่ข้างนอก

บทวิเคราะห์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการเกิดปัญญาของตัว

การอธิบายการเกิดปัญญานี้ อธิบายตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเดินทางจากทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ไปสู่การพ้นทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ดังนี้

อาการของทุกข์

ในช่วงต้นของการปรึกษา ตัวรู้สึกอัดอั้นตันใจมาก จึงเล่าทุกสิ่งที่อยู่ในใจมาอย่างมากมาย ที่ว่า

ตัว แล้วหนูก็เครียด ถามเครียดอะไร ไม่ได้เครียดที่เค้ามาพูดผ่านหนู แต่ว่ามัน **เครียดตรงที่แบบว่า ทำไมเค้าไม่คุยกันเอง ทำไมเค้า เราเพื่อนสนิทกันมา ตั้งแต่ปีหนึ่ง**

ใจ อืม ๆ

ตัว จนอยู่ตอนนี้เราก็คงเป็นเพื่อนกันอยู่ แต่ทำไมไม่คุยกัน

ใจ เอ้อ

ตัว หนูก็เลยไม่เข้าใจ อย่างครั้งที่แล้วตอนขึ้นปีสองมา ตอนนั้นหนูอยู่ปีสอง ขึ้นปีสอง มาหนูได้ตำแหน่งประธานเอก

ใจ จ๊ะ

ตัว หนูมีความรู้สึกที่ หนูรู้ว่าทำงานไม่ดี

ใจ อืม

ตัว เพราะว่าหนูแบ่งงานไม่เป็น บริหารจัดการงานไม่เป็น แล้วมัน หนูมี **ความรู้สึกว่า ตัวหนูเองเนี่ย ที่ทำให้เพื่อนไม่รู้จักรักคำว่า ร่วมมือกันทำงาน เพื่อเอก** (ตัว T L24-35)

ตัวมีความเครียด สับสนกับหลาย ๆ เรื่อง ทุกอย่างดูยากไปหมด ทำให้ร้องไห้บ่อย มีความไม่เข้าใจตัวเอง คนอื่น และเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง

นักจิตวิทยาการปรึกษารับฟังและเชื่อมความรู้สึกกับตัว จนตัวมีอารมณ์สงบลง บ้าง การเชื่อมสมานของนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งอยู่ในภาวะของไตรสิกขาที่พร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้ตัวเห็นชัดถึงทุกข์ของตน ดังนี้

ใจ พยายามทำหน้าที่ของตัวเอง เกินหน้าที่ด้วย

ตัว หัวเราะ(ในขณะที่ร้องไห้)

ใจ นะ เพราะว่าเป็นถึงตัวแทนของคนส่วนใหญ่ แล้วถ้าว่าโดยส่วนตัวนะ เท่าที่ฟังเนี่ย ก็คือเต็มที โดยส่วนตัวนี้ไม่ต้องมีใครมาเป็นห่วงเป็นใยอะไรหรอกนะ แต่ว่าในส่วนที่ไปเกี่ยวข้องกับคนหลาย ๆ คนเนี่ย ตัว กลับรู้สึกว่ามันไม่ได้ตั้งใจนะ อยากให้เค้าดีกัน อยากให้เค้าได้พูดคุยกัน เค้าก็ไม่คุย อยากที่จะให้ทุกคนเนี่ย ได้มีความรู้สึกแบบตัวเองว่า เออ เรามาร่วมกันช่วยเหลือส่วนรวมนะ เพื่อให้ทำงานมันเดิน ก็พบว่าเราต้องทำมันอยู่คนเดียว แล้วก็คนอื่น ๆ ก็ยิ่งทำให้เรารู้สึกว่าเป็นหน้าที่โดยเฉพาะของตัวเองคนเดียว ซึ่งมันก็ แม้จะทำให้ตัวมีความสุขที่จะได้ทำเพื่อใคร ๆ ก็ตาม แต่บางครั้งก็อดน้อยใจไม่ได้ เพราะว่าเอ๊ะ เราต่างจากเค้าตรงไหนหรือ ทำไมเราถึงคิดตรงนี้ได้ ทำไมเราถึงเอื้อเฟื้อตรงนี้ได้ แต่ทำไมคนอื่นกลับ เหมือนกับเห็นแก่ตัวเลยเนอะ ทั้ง ๆ ที่ใช้ส่วนที่ตัวทำก็เพื่อเค้าด้วยนะ ไม่ใช่ที่เราทำให้ใครแล้วเค้าไม่เกี่ยวข้องด้วยนะ เออ ทำไมแค่นี้ก็ไม่ออกหรือไงเนอะ (ตัว T L63-74)

การทำงานใน **ขั้นเชื่อมสมาน**ของนักจิตวิทยาการปรึกษานี้ช่วยสร้าง

สัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ และตัวเกิดการตระหนักรู้ในทุกข์ของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น รู้ว่าทุกข์นี้บีบคั้นใจตนอย่างไร อยากพ้นจากภวะนั้นไป การเดินทางของปัญญาตัว นอกจากอาศัยกัลยาณมิตรคือนักจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว ยังต้องอาศัยการสังเกต การสำรวจ และการเพ่งพินิจ หรือการโยนิโสมนสิการในใจตัว ตลอดจนการพูดคุยปรึกษาด้วย

สาเหตุของทุกข์

ทุกข์ของตัวมีหลายประการตั้งแต่ เพื่อนสนิททะเลาะกัน เพื่อนในห้องหรือสาขาวิชาเอกไม่ช่วยกันทำงานส่วนรวม ตัวไม่สามารถช่วยเพื่อนได้ทุกเรื่อง และเพื่อนสนิทปลอบใจตัวไม่เป็น ทุกข์ทั้ง 4 ประการนี้มีสาเหตุมาจากรากฐานเดียวกันคือ เกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) ในเรื่องเหตุปัจจัยของการเกิดและดับ (อิทัปปัจจยตา) ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ความไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ทำให้ตัวเข้าไปบงการธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงให้ เป็นไปตามใจตน เกิดความอยาก (ตัณหา) ให้เพื่อนสนิทมาดีกัน เพื่อนส่วนใหญ่มาช่วยงานส่วนรวม ตัวช่วยคนอื่นได้เสมอ เกิดความยึด (อุปาทาน) ต้องเป็นอย่างที่คิด ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริง คือ แล้วแต่เหตุปัจจัยให้เกิดหรือไม่เกิด เมื่อสิ่งที่ต้องการฝืนธรรมชาติความจริง ความผิดหวัง ความทุกข์จึงเกิดตามมา

หรืออาจพูดได้ว่า ความทุกข์ของตัวเกิดจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในเรื่องเพื่อนสนิททะเลาะกัน เพื่อนในห้องหรือสาขาวิชาเอกไม่ช่วยกันทำงาน ส่วนรวม ตัวไม่สามารถช่วยเพื่อนได้ทุกเรื่อง และเพื่อนสนิทปลอบใจตัวไม่เป็น ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

สาเหตุของทุกข์ประการที่หนึ่ง

เพื่อนสนิทตัวสองคนไม่คุยกัน ตัวต้องเป็นคนกลางที่เพื่อนประชดประชันอีกคนผ่านตนเสมอ ทำให้อยากให้เพื่อนกลับมาดีกัน

ความคาดหวัง เพื่อนสนิทกลับมาดีกันเหมือนเดิม

ความเป็นจริง เพื่อนสนิทไม่คุยกัน

สาเหตุของทุกข์ประการที่สอง

เพื่อน ๆ ในห้องเดียวกันและสาขาวิชาเอกเดียวกันกับตัว ไม่ค่อยช่วยกันทำงาน ส่วนรวมของห้องหรืองานในสาขาวิชา ทำให้คนทำงานหนักมีเพียงส่วนน้อย ที่หน้าเดิม ๆ ตัวทำงานเป็นประธานสาขา มีปัญหาเรื่องการจัดการเป็นระยะ ๆ เสมอ รู้สึกว่าตนทำงานไม่เก่ง งานไม่ดี

ความคาดหวัง เพื่อน ๆ ร่วมมือกันทำงานส่วนรวม ทำงานส่วนรวมได้ดี สมบูรณ์

ความเป็นจริง เพื่อนส่วนใหญ่ไม่สนใจช่วย มีเพื่อนส่วนน้อยที่ช่วย และทำงานก็มีปัญหาเป็นระยะ คนไม่ค่อยช่วย ต้องแบกงานไว้ เยอะเกินกำลัง

สาเหตุของทุกข์ประการที่สาม

ตัวชอบช่วยเหลือเพื่อนเสมอ แต่บางครั้งก็เกินกำลังตน เช่นที่ปรากฏในบทสนทนาที่ว่า

ตัว ถ้าหนูเรียนวิชานั้นแล้วหนูไม่สามารถให้คนอื่นเค้าเข้าใจแบบที่หนูเข้าใจได้ เกรดที่ได้มาสูงเท่าไรมันก็เท่านั้น หมายถึงว่า เรามีความรู้แต่ไม่สามารถถ่ายทอดได้ มันเหมือนกับเอาไปใช้ไม่ได้

- ใจ จ๊ะ
- ตีว⁺ แล้วหนูเหมือนอยากให้ แต่มันบางทีให้ไม่ได้ เพราะเราไม่รู้จะถ่ายทอดให้เค้า
 ยังไง ส่วนใหญ่เป็นปัญหาของหนูเองอย่างเนี่ย มันไม่รู้รู้สึกแบบว่า
- ใจ จ๊ะ ตกลงความสำเร็จของตีว⁺นั้น ต้องวัดด้วยความสำเร็จของคนอื่น ใช่เปล่า
- ตีว⁺ หัวเราะ หนูจะรู้สึกดีมากเลย ถ้าเค้าทำได้ โดยหนูเป็นคนสอน ไม่ต้องบอกว่าหนู
 เป็นคนสอนแต่ถ้าเค้าทำได้ จะดีใจมากเลย (ตีว⁺ L848-852)

ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

ความคาดหวัง เป็นคนดี เป็นเพื่อนที่ดี มีน้ำใจ ช่วยเหลือคนอื่นได้เสมอ
ความเป็นจริง ช่วยได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

สาเหตุของทุกข์ประการที่สี่

เวลาตีว⁺ไม่สบายใจ เพื่อนสนิทปลอมว่าตีว⁺ไม่ผิด คนอื่นต่างหากที่ไม่ช่วยงาน อย่า
 คิดอะไรมาก

ความคาดหวัง อยากให้เพื่อนสนิทปลอมใจได้มากกว่านี้
ความเป็นจริง เพื่อนสนิทได้แค่รับฟัง และห้ามไม่ให้คิดมาก

จุดเริ่มต้นของปัญญา

นักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยให้ตีว⁺เห็นชัดถึงสิ่งที่ยึดที่ทำให้เกิดทุกข์ หรือ **การ
 พินิจรอยแยก** ด้วยการชวนสังเกตว่า คือการคาดหวังที่มีต่อตนเองของตีว⁺ ซึ่งตีว⁺ไม่เคยเห็นมา
 ก่อน ตีว⁺เล่าว่า “ใจมันหล่นเลย เหวอ ฉันเป็นอย่างนั้นเหวอ” หลังจากนั้นตีว⁺จะใช้สิ่งที่นักจิตวิทยา
 การปรึกษาชวนสังเกตคอยตรวจสอบเรื่องราวของตนขณะเล่าเสมอ ๆ ว่าใช่หรือไม่ ซึ่งเป็นระดับ
 การเกิดปัญญา **ขั้นรู้เหตุแห่งทุกข์** ตีว⁺รู้ว่าทุกข์นี้เกิดใจของตนที่บีบคั้นตนเองให้ต้องการอย่างนั้น
 อย่างนี้ ที่สวนทางกับความจริง แต่ยังไม่สุดทางของการเห็น ดังนี้

- ตีว⁺ อะไรอย่างนี้ แต่ก็แบบ แต่บางทีแบบว่า ด้วยการตั้งความหวังของใครหลาย ๆ คน
 มันทำบางทีอย่างเนี่ย หนูไม่ชอบให้ใครหวังกับตัวหนู เพราะหนูไม่อยากให้คน
 อื่นเค้าผิดหวัง บางทีกลัวว่าตัวเองจะทำไม่ได้ แล้วเค้าจะผิดหวัง
- ใจ จ๊ะ
- ตีว⁺ ถึงแม้เค้าจะพูดว่าไม่เป็นไร แต่หนูก็อยากทำให้เค้ารู้สึกดี

- ใจ จ๊ะ
- ตีว แต่พอทำไม่ได้ อย่างเนี่ย หรือว่าตั้งใจจะทำให้เค้า แต่ว่าทำไม่ได้ อย่างเนี่ย จะรู้สึกว่่า ทำไม ง่าย ๆ แค่นี้เอง
- ใจ จ๊ะ
- ตีว ก็เลยแบบ
- ใจ เมื่อกี้นะตีวบอกว่า คนอื่นเนี่ยคาดหวังตีว
- ตีว คาดหวัง
- ใจ แต่พี่ฟังไปฟังมา เมื่อกี้นะเนี่ย
- ตีว หัวเราะ
- ใจ พี่กลับได้ยืนว่าตีวนะคาดหวังตัวเอง
- ตีว ด้วย
- ใจ ที่จะให้เป็นไปตามหวังของเพื่อน
- ตีว **ใช่** หัวเราะ คือเค้าแบบ คือมันรู้สึก **อยากจะให้คนอื่นเค้า** คือหนูเรียนเก่งแบบเนี่ย หนูเรียนเก่งมาก ๆ แบบเนี่ย หนูจะเป็นคนตีวให้คนอื่น อะ หนูก็จะตีวให้ แต่พอครั้งไหนที่รู้ว่า มันไม่ได้ วิชานั้นทำไม่ได้ ไม่เข้าใจเลย แต่เพื่อนก็ยังบอกว่า ตีว มาตีวให้หน่อยนะ
- ใจ จ๊ะ
- ตีว หนูก็พยายาม เต็มที่ อย่างสุดซึ่งเลย (ตีว T L719-812)

ปัญญา

จนมาถึงทุ่ขที่หน้าหน้าวงใจตีวที่สุดในตอนนั้นคือเพื่อนสนิทไม่คุยกัน นักจิตวิทยาการศึกษาได้ชวนตีวสังเกตสิ่งที่ยึดที่ทำให้เป็นทุ่ข หรือ**การพินิจรอยแยก** อีกครั้งว่าเพื่อน ๆ เขาตัดสินใจกันแล้วว่าจะไปทางไหน แต่ตีวอยากให้เพื่อนเดินถนนที่ตีวหวังซึ่งไม่มีจริง ซึ่งตีวกล่าวภายหลังว่าคำพูดตรงนี้ทำให้ตีวเห็นชัดถึงการที่เพื่อน ๆ เลือกไปหมดแล้ว เหลือแต่ตนที่จะต้องเลือกบ้างแล้ว ความชัดของการเห็นว่่ากำลังยึดสิ่งที่ไม่จริง ทำให้ตีวละสิ่งที่ยึดได้ในทันที ซึ่งเป็น**การรู้เหตุแห่งทุ่ขด้วยปัญญา** ที่สมบูรณ์แบบในเรื่องเพื่อนสนิทนี้ พร้อม ๆ กับพาตีวมาสู่ขั้น**การเข้าใจเห็นจริง** ด้วยปัญญาในการ**ละเหตุแห่งทุ่ข** ตีวสามารถละสิ่งที่ยึด คือถนนในฝันที่อยากให้เพื่อนเดินได้ทันที และต่อไปนี่คือตัวอย่างของบทสนทนาซึ่งแสดงให้เห็นการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแก้ปัญหาในใจของตีว ดังตัวอย่างประโยคที่ว่่า

- โจ จะ งั้นตอนนี้ที่ฟังดูทุกข์เนี่ย ตกลงเจ้าตัวเค้าก็ไม่ได้ทุกข์อะไรนะ สี่คนเนี่ยเค้าไม่ได้ทุกข์ใจเรื่องนี้เลยนะ เค้ายินดีไปตามทางของเค้า แต่ทางของเค้าซึ่งเดินไปคนละเส้นนะ หนูกลับต้องการให้เค้ามาเดินด้วยกัน
- ตีว (ร้องไห้)
- โจ งั้นตอนนี้ ตีวกำลังเห็นอะไรในตัวเองมัย
- ตีว **พยายามรั้ง**
- โจ คือตอนนี้ที่พี่ฟังมาถึงตอนนี้ พี่เห็นว่าสองคนนี่เค้าตั้งใจเดินไปคนละถนน เค้าตัดสินใจที่จะเดินคนละถนน ไม่รู้ว่าจะชั่วคราวหรือถาวรนะ แต่ตอนนี้ตีวลำบากใจที่จะไปเดินถนนเส้นไหนก็ตาม
- ตีว **เค้าอยากเดินตรงกลาง แต่ไม่มีถนนให้เดิน (ตีว T L1291-1300)**

นักจิตวิทยาการปรึกษาพาตีวมาจนสุดทางของการ**เข้าใจเห็นจริง**ด้วยการชวนตีวพิจารณาถึงรากของความยึดในเรื่องเพื่อน ด้วยการสะสมการเห็นในการปรึกษาที่ผ่านมา ทำให้ในนาทีนั้นตีวรู้สึกสว่างวาบขึ้นในใจ จากที่เคยมืดสนิท สลัว ๆ เสมือนแสงแห่งปัญญาฉายส่องให้ความมืดสลายไปฉับพลัน เปรียบดังภาวะที่ตีวมองทะเล เข้าใจทุกเรื่องที่ตนทุกข์มาตลอดว่าเกิดจาก **การผิดหวังในความต้องการของตน** (เกิดปัญญา) ดังคำพูดตีวที่ว่า “คือแบบทุกเรื่องที่คุณมา ทุกเรื่องที่คุณรู้สึก เป็นอยู่ในตอนนี้และก็ในอดีตเนี่ย มันรวมอยู่ที่คำนี้คำเดียว ...ทุกเรื่องอธิบายด้วยคำนี้คำเดียว” ตัวอย่างประโยคในบทสนทนาดังนี้

- โจ จะ ตอนนี้นะ เหมือนกับตีวจะมาเดินถนนเส้นนี้มากกว่านะ และถึงแม้จะอยากเดินทั้งสองถนน แต่ตอนนี้ตีวกำลังเห็นตัวเองนะว่า ตีวมักจะมาเดินเส้นนี้มากกว่า และสองถนนนี้มันเหมือนกับจะแยกห่างออกไปกันทุกที ๆ ซึ่งตอนนี้ตีวก็รู้แล้วนะ ว่าถ้ายังเดินอย่างนี้ต่อไป จะเป็นยังไงนะ
- ตีว เหนื่อย มันไม่ได้ หึ
- โจ จะ ที่นี้ตีวจะเลือกเดินเส้นไหนก็ไม่เป็นไร แต่ที่สำคัญคือตีวรู้สึกแย่ ตอนนี้ที่รู้สึกแย่คืออะไรคะ
- ตีว ตอนนี้ที่คิดมากคือความต้องการของเราที่อยากให้เค้าคืนดีกันแต่มันไม่เป็นอย่างที่เรากำลังต้องการ
- โจ จะ
- ตีว มันก็เลย เหมือนกับมันผิดหวัง

- ใจ นั่นตอนนั้นนะ ความจริงเพื่อนเขาเดินไปคนละทางเนี่ย ตัวก็เห็น ที่ผิดหวังไม่ใช่ที่
เพื่อนเดินคนละทางหรอก
- ตัว **ผิดหวังในความต้องการของตัวเอง**
- ใจ อืม ๆ เห็นมัย เพราะฉะนั้นจะตั้งอันนี้ไว้ต่อหรือจะยังไงดี
- ตัว ก็ถ้ามันทำตามต้องการไม่ได้ก็ ๆ ต้องเลือกทางใดทางหนึ่งที่เรานัด ที่เรา
ไปแล้วเราสบายใจกว่า (ตัว T L1319-1335)

ความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ หรือ หัวขบวนในมรรคมงคล 8) ที่ว่า “ผิดหวัง
ในความต้องการของตัวเอง” นี้ ทำให้ตัวทราบว่า ที่บีบคั้นใจตนในทุกเรื่องที่เป็นทุกข์ ล้วนเกิดแต่
ความต้องการในใจตน (อวิชชา ตัณหา อุปาทาน) ให้เป็นอย่งโน้นอย่งนี้ ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เพราะ
ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย (อิทัปปัจจยตา) ที่อิงอาศัยกันเกิด แปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย
(ไตรลักษณ์) ไม่เป็นไปตามใจตน ตัวอยู่กับความจริงโดย จัดการที่ความคิดของตน การเปลี่ยนที่
ตนเอง

การคลายทุกข์ จึงเป็นผลตามมา ตัวมีภาวะใจเป็นอิสระจากความบีบคั้น ตัว
รู้สึกโล่ง รู้สึกดี รู้สึกสบายใจที่เกิดจากความเข้าใจที่ชัดเจนในเหตุแห่งทุกข์ของตนและรู้ว่าจะทำ
อย่างไรต่อไป ตัวแล้วว่า

“มันเหมือนส่องไฟฉายคะ จากที่มีมืด ๆ อยู่มองไม่เห็นอะไรเลย แล้วเปิดไฟฉายปิ๊บ แล้วแสง
ฟุ้งไปเลยคะ หหมดทุกเรื่องเลย มันก็เลยรู้สึก มันโล่ง รู้สึกดี เหมือนเปิดประตูออก รู้สึก
สบายใจ มันสามารถ มันอธิบายทุกเรื่องได้แล้วนะ” (ตัว)

ผลต่อเนื้อหลังเกิดปัญญา

ตัวจะเตือนตนเองเสมอเวลาที่เห็นความอยากในใจตน ทำให้จัดการกับความ
อยากได้อย่างรวดเร็วสำหรับเรื่องธรรมดาในชีวิตประจำวัน แต่เมื่อจิตยืใหญ่ขึ้น งานยากขึ้น ตัว
ต้องใช้เวลาจัดการเพิ่มขึ้น แต่ก็ลงตัวในที่สุด เดียวนี้ชีวิตตัวง่ายขึ้น สบายขึ้น ไม่ต้องสมมุติแบบก็
ได้ ไม่เอาตัวเองเป็นหลักในการทำงานส่วนรวม แต่เปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ ได้มีส่วนแบ่งปัน
ความสามารถ ความรับผิดชอบ มีความเข้าใจว่าทุกคนพัฒนาได้ถ้าได้รับโอกาสฝึกฝนเหมือนเช่นที่
ตนก็ได้รับโอกาสมา จึงวางหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตลงได้

กรณีศึกษาที่ 7 แหวน (นามสมมติ)

ลักษณะทั่วไป

แหวน เพศชาย อายุ 21 ปี พ่อและแม่มีอาชีพค้าขาย พ่ออายุ 47 ปี แม่อายุ 44 ปีฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวค่อนข้างลำบาก แม้ว่าแหวนจะเป็นลูกคนเดียว แต่แหวนก็ต้องไปอยู่กับญาติเพื่อเรียนหนังสือตามลำพัง แหวนเรียนชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่สอง ที่กรุงเทพฯ อยู่กับน้องสาวย่า ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-4 มาอยู่กับยาย ที่จังหวัดฉะเชิงเทรา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อยู่กับย่า เรียนที่นครนายกจนจบชั้นมัธยมปลาย

ประวัติตามคำบอกเล่าของแหวน

แหวนเล่าว่า “ในวัยเด็กนั้นค่อนข้างเก็บกด ไม่ค่อยมีเพื่อนเพิ่งจะมีเพื่อนตอนชั้นป.5 รู้สึกว่าขาดความรักความอบอุ่นอย่างมากที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ แม้ว่าจะได้อยู่ด้วยกันช่วงปิดเทอม แต่ความที่พ่อแม่ต้องดิ้นรนเพื่อหาเลี้ยงชีพแบบหาเช้ากินค่ำ จึงไม่ได้พาแหวนไปซื้อเสื้อผ้า ไปเที่ยว หรือมีเวลาให้กัน อย่างที่แหวนอยากได้เลย

พ่อมาเปิดโรงงานทำขนมปัง ดิอยู่พักหนึ่งก็ถูกญาติโกง ถึงขั้นถูกฟ้องล้มละลาย ทำให้ แหวนอยากช่วยพ่อแม่ทำงาน แต่พ่อแม่อยากให้เรียน จึงมาเรียนที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่บ้าน ยาย ในสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สีเดือนแรกยังขอเงินพ่อแม่ แต่หลังจากนั้นแหวนก็เริ่มหางานทำ แหวนทำงานช่วยอาจารย์ ขายลูกชิ้นทอดกับซุ้มมหาลัย และกู้เงินเรียนด้วย ทำให้พอกินพอใช้เป็นรายสัปดาห์ไป พ่อแม่แหวนทำงานพอกินซั่มมาหมูนและออกงานไปปิ้งซึ่งก็พอเลี้ยงชีวิตตนได้เท่านั้น

แหวนเริ่มทำงาน To be number one เมื่อเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แหวนรู้สึกว่าตนเองชอบช่วยเหลือคนอื่น ชอบบริการ ไม่ชอบความรุนแรง ที่มหาวิทยาลัยแหวนสมัครเป็นนายกสโมสรคณะครุศาสตร์ มีหน้าที่ดูแลซุ้มอาหารต่าง ๆ การทำงานทำให้แหวนมีความสุขและได้รับค่าดูแลจากมหาวิทยาลัยด้วย และแหวนก็ทำงานอย่างอื่นมากขึ้นด้วย แหวนทำหน้าที่นี้มาตลอด 3 ปี และในชั้นปีที่สอง แหวนยังได้เป็นรองนายกองค์การนักศึกษาของมหาวิทยาลัยด้วย

ในการทำงานสโมสรนี้ แหวนจะแบ่งหน้าที่แก่เพื่อน ๆ ทุกคน มีอะไรประชุม รับทราบกันหมด ในวันเกิดเหตุคือวันนำเสนอสรุปการทำงานซึ่งประกอบด้วยทุกคณะ นักศึกษากองกลาง และอาจารย์ มีการพลิกลิศคเพื่อนที่ไม่เข้าใจแหวนได้นำเสนอสิ่งที่ไม่จริงแก่ที่ประชุมทำให้ทุกคนมองภาพแหวนผิดไป แหวนได้ขอรับการตรวจสอบเพื่อความบริสุทธิ์ ในรอบแรกได้ข้อ

สรุปว่าไม่ผิดอะไร แต่ความคั่งใจแหวนเรื่องเพื่อนก็ยังมียู่ แหวนยังครุ่นคิดอยู่แต่ว่า ทำไมเพื่อน จึงทำกับตนเช่นนั้น ตลอด 1 เดือนที่ผ่านมา”

สถานการณ์ปรึกษา

แหวนและเพื่อน ๆ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาจิตวิทยา และการแนะแนวของสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด ได้เรียนวิชาจิตวิทยาการปรึกษาเป็น พื้นฐานและได้รับโอกาสเข้าหลักสูตรเฉพาะเรื่องการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยที่ผู้วิจัยเป็น อาจารย์พิเศษในหลักสูตรระยะสั้นนั้น ในการเรียนการสอนเพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสได้รับ ประสบการณ์ตรงในการเข้าใจ เข้าถึงการทำงานด้านจิตวิทยาปรึกษานั้น ผู้สอนนอกจากบรรยาย ให้เข้าใจหลักการแล้ว สิ่งที่สำคัญคือการให้นักศึกษามีโอกาสได้รับประสบการณ์ตรงในเรื่องนี้ด้วย ตนเอง โดยให้ลองฝึกกับเพื่อน ๆ ที่เรียนด้วยกัน ซึ่งมีสมาชิกทั้งหมด 5 คน โดยผลัดกันเป็นผู้รับการ ปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยอาศัยโจทย์จริงในชีวิตของนักศึกษา

แหวนขณะที่เรียนอยู่นั้นฟังไม่ค่อยรู้เรื่องเพราะจมอยู่กับความทุกข์ของตนเอง เมื่อ อาจารย์ขออาสาสมัครจะเป็นผู้รับบริการ แหวนเห็นเป็นโอกาสเหมาะที่จะเลิกเกรงใจคนอื่นเสียที อีกทั้งแหวนก็มีกำลังไม่พอที่จะช่วยตัวเองอีกต่อไปแล้ว กอปรกับอาจารย์และเพื่อนเป็นคนที่แหวน ไว้วางใจว่าจะเข้าใจแหวนได้เมื่อได้ฟังเรื่องของแหวน จึงได้อาสาเป็นผู้รับการปรึกษา

เป็นการปรึกษาเดี่ยวที่นั่งร่วมกันเป็นกลุ่ม จำนวน 5 คน เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน โดยมีเพื่อนนักศึกษาคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ให้การช่วยเหลือ และแหวนเป็นผู้รับการช่วยเหลือ โดย ผู้วิจัยได้ร่วมสังเกตการณ์อยู่ด้วย เมื่อนักศึกษาทำงานไปได้ระดับหนึ่งแล้วดูเหมือนจะไปต่อไม่ได้ มากกว่านั้น ผู้วิจัยจึงได้เข้าไปให้การปรึกษาต่อจนจบ

บทวิเคราะห์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการเกิดปัญญาของแหวน

การอธิบายการเกิดปัญญานี้อธิบายตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเดินทางจากทุกข์ (ใน เรื่องนั้น ขณะนั้น) ไปสู่การพ้นทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ดังนี้

อาการของทุกข์

แหวนเครียด มีดมน ท้อแท้ หดแรงแง กังวลใจ จมทุกข์ รู้สึกโดดเดี่ยว สับสนมา ประมาณ 1 เดือน ดังนี้

แหวน **มันเหมือนกับหยุดหายใจไปซัก 10 วิ** แต่พอกลับมาแล้ว ก็เหมือนเราเป็นคนละคน เหมือนเราเป็นคนอื่น แล้วก็เหมือนกับเราคิดไม่ตก แล้วก็นอนไม่หลับเลย ว่า ทำไม มันเป็นเพราะเราตรงไหน เรากพร่องตรงไหน เราก็อยากรู้ ทุกคนก็รับรู้เหมือนกันว่าที่เราทำนะ เราก็ทำกันจริง แต่พอถึงเวลานะ**เหมือนกับเราเป็นคนผิดคนเดียว**

ใจ มันเหมือนหยุดหายใจที่แหวนว่าเนีย คือถ้ามันหยุดหายใจได้จริง ๆ เนี่ย แหวนก็คงอยากหยุดนะ (เจียบ..) เพราะว่ามันมีดมนไปหมดนะ

แหวน เหมือนเราเดินไปตรงไหนก็มองไม่เห็นใคร มันเหมือนกับทุกคน ๆ ทำเหมือนกับไม่รู้ไม่เห็นไม่อะไรทั้งนั้น ทั้ง ๆ ที่ทุกคนก็ทำมา แล้วพอถึงสุดท้ายก็**ปล่อยให้เราเดินคนเดียว**

ใจ มันแสนจะว่าเหว่นอะ แสนที่จะโดดเดี่ยว แสนที่จะเปล่าเปลี่ยว เมื่อก่อนเราเคยคิดว่า เรามีเพื่อน เราไปด้วยกัน แต่ตอนนี้เรากลับสัมผัสได้ว่า มันเป็นเพียงความคิดเท่านั้นเอง ที่แท้แล้วเนีย มีเราอยู่คนเดียว (แหวน T L85-89)

แหวนเล่าเรื่องการทำงานส่วนรวมที่ทุกคนเข้าใจตนผิดด้วยความไม่สบายใจมาก นักจิตวิทยาการปรึกษาจับฟังและ**เชื่อมสมาน**ความรู้สึกกับแหวนด้วยภาวะของไตรสิกขาที่พร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการช่วยสร้างสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ และเกิด**การตระหนักรู้**ในทุกข์ของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น การเดินทางของปัญญาแหวน นอกจากอาศัยกัลยาณมิตรคือนักจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว ยังต้องอาศัยการสังเกต การสำรวจ และการเพ่งพินิจ หรือการโยนิโสมนสิการในใจแหวนตลอดการพูดคุยปรึกษาด้วย

สาเหตุของทุกข์

ความทุกข์ของแหวนเกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) ในเรื่องเหตุปัจจัยของการเกิดและดับ (อิทัปปัจจยตา) ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ได้แก่ ความเข้าใจของเพื่อนที่มีต่อการทำงานของแหวนที่ล้วนมีที่มา ความไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ทำให้แหวนเข้าไปบงการธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงให้เป็นไปตามใจตน เกิดความอยาก (ตัณหา) ให้เพื่อนเข้าใจตน เกิดความยึด (อุปาทาน) ต้องเป็นอย่างที่คิดคือเพื่อนเข้าใจตนถูกต้อง ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริง คือ เพื่อนเข้าใจแบบเดิม เมื่อสิ่งที่ต้องการฝืนธรรมชาติความจริง ความทุกข์จึงเกิดตามมา

หรืออาจพูดได้ว่า ความทุกข์ของแหวนเกิดจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในเรื่องเพื่อนต้องเข้าใจตนถูกต้อง ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

ความคาดหวัง เพื่อนร่วมงานเข้าใจถูกต้องเกี่ยวกับการทำงานของตน

ความเป็นจริง เพื่อนเข้าใจไม่ถูกต้อง มองว่าตนเป็นจุดอ่อนในการทำงาน

จุดเริ่มต้นของปัญหา

แสงแห่งปัญญาได้ฉายส่องทะลุความมืดแห่งอวิชชาในใจแหวนเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้เชื่อมสมานและเอื้อให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้สื่อให้แหวนรับรู้ว่ามีคนเข้าใจ ดังนี้

ใจ เออ ๆ นะคะ ทั้งส้มและใจกำลังบอกว่า แหวนตอนนี้กำลังโดดเดี่ยวที่สุดเลยนะอะ รู้สึกอย่างงั้นนะอะ รู้สึกหนาว หนาวเข้าไปในใจ สองสาวอยากบอกอะไรมั๊ย

ยุ เค้ารู้สึกว่าตัวเองก็น้อยใจก็คือทำรู้ถึงคนอื่นตลอด แต่ทำไมคนอื่นไม่นึกถึงเรา แล้วก็ที่ทำงานร่วมกันมาเนี่ย แล้วทำไม คือเราเข้าใจร่วมกัน แต่เพียงแต่ว่า ทำไมเค้มาถึงลงท้าย เราทำร่วมกันมา แต่ความผิดทุกอย่างมาลงที่เราคนเดียว

ใจ อืม ๆ ๆ ๆ จ๊ะ

ส้ม เหมือนถูกหักหลัง

ใจ โอ

ส้ม เค้ารู้สึกเหมือนถูกหักหลัง

ใจ เอ้อ เหมือนถูกหักหลังนะอะ

แหวน **ดูเหมือนโดนหักหลัง (เพื่อนหัวเราะ) รู้สึกเหมือนคนที่ฆ่าเราเป็นคนที่เรารักที่สุด**

ใจ เออ ๆ ถ้ามีดนี้ลงโดยคนอื่นไม่เท่าไรนะ แต่ตอนนั้นคนที่หยิบยื่นสิ่งนี้ให้เรา คือคนที่เราแคร์ คือคนที่เราลงทุนชีวิตร่วมกันนะอะ (เงิบบ...) อืม นะอะ จ๊ะ ทีนี้ถามแหวนนิดนึงนะ เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น กับความซื่อตรงนั้นนะ แหวนได้ทำอะไรต่อ

แหวน ก็ ๆ ปรึกษาคนที่คิดว่าเป็นคนสุดท้ายที่จะช่วยเราได้ ที่จะไขปัญหาทุกอย่างลงได้ ก็เลยปรึกษาเค้ แล้วก็ได้คำตอบออกมาก็คือ ให้วางใจเพราะว่าสิ่งที่ทำออกไปร่วมกันนะ มันมี ๆ เป้าหมายเหมือนกัน มีเอกสารที่อ้างอิงถึงการทำงานร่วมกัน แล้วก็ปฏิบัติจริง ก็คือไม่ได้มีข้อผิดพลาดอะไร ก็คือไม่ได้ผิดอะไร แต่คือทำไมทุกคนถึง ผมก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดีว่า มันผิด ทุกคนมองว่าผิด แต่จริง ๆ ตามการทำงานที่ทำร่วมกันนะ ทุกคนก็รับรู้ร่วมกันว่าเรามีเอกสารที่จะแสดงได้ว่า การ

สรุปงานตรงนั้นคือเราได้ทำจริง ๆ ทุกอย่าง แล้วก็มีข้อมูลให้เห็น แต่ทุกคนก็ยังคงมองว่าเราทำผิด (แหวน T L113-140)

แหวนเล่าว่าขณะปรึกษา คำพูดของแหวนเองขณะเล่าก็ได้นำมาคิด คำพูดของเพื่อนบางคำ คำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาบางคำ ได้นำไปคิด พิจารณา แล้วอยู่ ๆ ก็ปั้งขึ้นมาในนาที่นั่น คำว่า ปั้ง แหวนบอกว่า คือการเห็นชัดในสิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน เคยมองข้ามไป แต่ในนาที่นั่นได้มองเห็น การเห็นชัดมีผลทำให้แหวนเหมือนกับได้ออกซิเจนหนึ่งเฮือกในตอนที่กำลังจะหมดลมหายใจ ทำให้มีแรงที่เดินทางต่อ กระตุ้นให้แหวนเห็นชัดภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเสมือนโดนหอกแทง เชื่อมโยงไปถึงแผลที่เกิดจากหอกแทง ไปถึงการทำแผล การหาคนช่วยทำแผล การเห็นภาพหน้าคนที่จะช่วยทำแผลตามลำดับ ซึ่งมีมาเองตามลำดับการพิจารณาในใจในขณะปรึกษาดังคำพูดแหวนที่ว่า

“ใช่ เรายอมปั้งออกมาเลยว่า พอ ๆ เพื่อนบอกคนโน้นถูกหักหลังมัย มีความรู้สึกเหมือนโดนหักหลังอะไรอย่างเนี่ย พอเราได้พูดออกมาว่า เหมือนหอกแทง เราพูดเราก็คิดว่า อ้อ หอกแทงเนี่ย มันเป็นแผลใช่มี๊ย จันเราควรจะหายาใส่แผล แล้วใครล่ะจะเป็นคนใส่แผลให้เรา ปั้งขึ้นมาเลยว่าเราต้องหาใครช่วยเหลือ ใครที่จะช่วยเหลือเราได้ ตรงนี้ เรารู้อัปขึ้นมาเลยว่า ใช่แล้ว และคนที่จะต้องช่วยเหลือคือใคร ตรงนี้มันแบบ โอ้ มัน ๆ ไม่เคยคิดได้ มันคิดไม่ออกอย่างเนี่ย มันเหมือน” (แหวน)

และนี่ก็ถึงไปว่าตนก็ต้องช่วยตนเองด้วยเหมือนกัน จนแหวนอัศจรรย์ใจในตัวเองกับภาวะของปัญญาที่เกิดขึ้นดังกล่าว ที่เสมือนเมื่อมีปัจจัยพอเหมาะ พอดีพอดี ความเห็นชัด ความเข้าใจที่ชัดเจนก็เกิดขึ้น ดังคำพูดที่ว่า

“คือความคิดเราก็ยังงง ๆ อยู่ เอ๊ย เราคิดได้ยังไงว่าคนนี้จะต้องช่วยเหลือเราได้ มันขึ้นมาเองตรงนี้ พอเค้าช่วยเหลือเรา ๆ ควรจะทำยังไงต่อ ตรงนี้เหมือนอาจารย์จุดประกายว่า เราควรจะทำยังไง คือเราควรจะต้องเคลียร์ เราจะต้องเคลียร์ตัวเองว่า พอคนนี้เข้ามาช่วยเราแล้ว เค้าจะช่วยเราฝ่ายเดียวไม่ได้ เราจะต้องช่วยตัวเองด้วย เราจะต้องเคลียร์ตัวเองด้วยเนี่ยครับ” (แหวน)

การเห็นชัดด้วยแสงแรกแห่งปัญญานี้ได้ขบไล่ความมืดที่บดบังใจแหวนมาตลอด 1 เดือนหลังเกิดเหตุการณ์นี้ได้เติบโต งอกงาม มีเรี่ยวแรงกำลังวังชาที่จะลุกขึ้นมาต่อสู้กับอุปสรรคของชีวิตอีกครั้ง

นักจิตวิทยาการศึกษาได้ชวนแหวนเตรียมรับมือกับสิ่งที่จัดการครั้งนี้หลายเรื่อง เช่นการสังเกตจุดอ่อนที่ทำให้แหวนทำอะไรไม่ได้ในการประชุมครั้งที่ผ่านมา และครั้งนี้แหวนจะทำอย่างไรจึงจะบรรลุ รวมทั้งเรื่องไม่สามารถคาดหวังผลที่เกิดขึ้นอย่างใจเสมอไปเพราะเป็นสิ่งนอกเหนือการควบคุม ดังเช่นคำพูดที่ว่า

- โจ ถ้าฉันครุ่นถามหน่อยนะคะว่า ตอนที่เหมือนรู้สึกว่าคุณเอาน้ำคร่ำมาให้แหวนตอนนั้นนะ อะไรที่ทำให้ตอนนั้นนะเรา ทำให้เค้าเข้าใจไม่ได้
- แหวน คือเหมือนกับมีอะไรที่มาเป็นตัวกั้นระหว่างเรา ที่พูดไปเค้าก็จะเฉย แล้วเค้าก็จะคิดในสิ่งที่เค้าคิด ที่เค้าจะทำ ที่เหมือนจะให้เราผิด แล้วก็เราก็มีความรู้สึกอะไร ทำไม่ต้องเป็นยังงี้ เพราะว่า ก็รู้เหมือนกัน อะไรเหมือนกัน แล้วมีความรู้สึก ว่า โห แล้วก็เสียใจ แล้วก็ถ้าเป็นไปได้ อยากจะร้องดั่ง ๆ ว่า มันเกิดอะไรขึ้น
- โจ อืม คือตอนนั้นเนอะ หลาย ๆ ความรู้สึกมันรุ่มร่าเนอะ แหวนพยายามที่จะชี้แจงแล้วแหละ แต่ปฏิกิริยาที่ส่งกลับมาก็คือ ปิด เจใจ ไม่ฟัง
- แหวน ไม่ฟัง
- โจ แล้วในตอนนั้นก็รู้สึกจะทะเลตรงไหนก็ทะเลไม่ออกซักทีนี่
- แหวน มีด
- โจ อืม ๆๆ ซึ่งภาวะนี้ก็ยังคงติดต่อมาเรื่อย ๆ จนถึงบัดนี้ ถ้าอย่างนั้นนะ คุณจะลองถามแหวนว่า วันนั้นที่แหวนพยายามจะทะเลมันให้ได้ แต่ก็ทะเลมันไม่ผ่าน แล้วถ้าหากว่าแหวนตั้งใจว่า วันนี้ ฉันจะลองอีกสักครั้งนึงเนี่ย แหวนคิดว่าแหวนจะทำอะไรให้มันทะเลได้
- แหวน ที่จะมาคุยกันอีกตั้งนี้ ที่จะทำให้ทะเลได้ก็คือ เราก็ต้องกลับมาคุยกันใหม่ มามองกันใหม่ ตั้งแต่เริ่มงาน ยันจบงาน ว่าเราทำอะไรกันอยู่ เราทำแบบไหน แล้วก็เอาสิ่งต่าง ๆ ที่เราทำร่วมกันมายืนยัน มาดูกัน มาตรวจสอบว่ามันเป็นอย่างที่พูดกันมัย มันเป็นจริงมัย แล้วก็ให้มันกระจ่างขึ้น แล้วก็ให้มันเคลียร์ไปเลยว่ามันเป็นจริงมัย ว่าการทำงานร่วมกันของเราเนี่ย มันมีอะไรที่ไม่โปร่งใส หรือว่ามีอะไรที่ปิดเป็นไปจากความจริง เพราะว่า เราจะได้สบายใจด้วย เพราะว่าทุกคนทำงาน ทุกคนก็รู้อย่างไร เป็นยังไงกันอยู่ (แหวน T L222-245)

ปัญญา

การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาดังกล่าวกระตุ้นให้แหวนมีสติที่จะตระหนักในเรื่องที่จะทำ ให้มีความละเอียดรอบคอบมากยิ่งขึ้นไปที่ละเรื่อง ๆ ตามลำดับ นอกจากนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษายังชวนแหวนพิจารณาถึงความตั้งใจในการมาทำงานส่วนรวมของตน เพื่อให้แหวนได้ตระหนักถึงความตั้งใจที่ดั่งงามของตนให้ชัดเจนยิ่งขึ้นเพื่อเป็นการยกระดับจิตใจขึ้นมาสู่ภาวะของสัมมาทิฐิมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ดังนี้

ใจ แต่ตอนนี้ที่ครูอยากให้แหวนดูก็คือ ตอนแรก ตอนแรกที่แหวนเนี่ยเอาตัวมาอยู่ตรงนี้ ตั้งอะไรไว้ในใจ

แหวน ตรงที่เรามาอยู่ตรงนี้ เราตั้งไว้อย่างหนึ่งคือ **บริการและให้ความสุข** ที่คิดไว้ตลอดเวลาคือ **อยากเห็นทุกคนยิ้ม** แล้วก็มีอะไรหลาย ๆ อย่างที่เหมือนกับทุกคนเดินไปทางไหนไม่ถูกแล้วเราก็นำทาง แนะนำทาง บอกทางให้เค้า แล้วพอเค้ารู้ที่ทางเดินของเค้าแล้ว เค้าหันกลับมายิ้มให้เรา **แค่นี้ก็มีความสุข** นี่คือการทำงาน

ใจ ค่ะ ความตั้งใจของแหวนที่เข้ามาทำงานก็คืออยากให้นะคะ อยากให้ผู้อื่นมีความสุข อยากให้ผู้อื่นเนี่ยยิ้มออก นะคะ **ตลอดที่ผ่านมานี้ แหวนได้ทำสิ่งนี้มา ค่ะ**

แหวน **ทำมาตลอด แล้วก็ได้อิน ๆ ในหลาย ๆ อย่าง** คือผลตอบกลับมานะ มันไม่ได้เป็นเงินทอง แต่มันเป็นความรู้สึกที่คนที่เราช่วยเหลือหรือได้ให้ไป เค้ามีผลกลับมากับเรา คือแค่อยิ้มหรือว่า แค่คุยกัน เราก็มีความสุขที่จะทำให้เค้า ในหลายเรื่องที่มีปัญหาหรือว่า เค้ามีเรื่องเดือดร้อนที่มาให้เราช่วยเหลือ

ใจ แหวนกำลังบอกพวกเราว่า ชาวสวนคนนี้ปลูกดอกไม้ร่วมกับคนอื่นในแปลง สิ่งที่ได้รับก็คือดอกไม้บาน มีคนมาเที่ยวสวนสนุกเนี่ยอย่างมีความสุข แล้วก็เห็นผลของงานเนี่ยมาตลอด ในใจเนี่ยอิมเอิบเหลือเกิน แต่ตอนนี้มันอาจจะจะมีเปลี้ยมาลงเนอะ แล้วก็ มันมีที่มาของมันนะ ซึ่งเราต้องยอมรับว่า เวลาเราปลูกต้นไม้เนี่ยก็ต้องมีโรค มีวัชพืช มีโน่น มีนี่ ยอมรับได้ ไม่เป็นไร แต่ตอนนี้ปัญหาก็คือ ชาวสวนด้วยกันหลาย ๆ คนเนี่ย กำลังมองว่า เอ็งแหละเอาเปลี้ยมาลง มันก็เลยเหมือนกับต้องเคลียร์กันหน่อย แต่หัวใจของชาวสวนคนเนี่ยที่ยังอยากปลูกต้นไม้กับคนอื่น **ยังมีอยู่มั้ยคะ**

แหวน มีมัย **ไม่เคยหมดไปเลย** เพราะว่าคิดมาตลอด ๆ ที่รู้จักตัวเอง ที่สามารถ
ช่วยเหลือตัวเองได้แล้ว แล้วที่คิดที่จะช่วยเหลือคนอื่นอะ ก็มองมาตลอดว่า จะทำ
จนกว่า ๆ หมดแรง จะทำจนกว่าตัวเองจะไม่มีแรงทำ แล้วก็พักผ่อนตอนแก่เฒ่า
ใจ แหวนนะคะ พูดด้วยรอยยิ้มน้อย ๆ ที่ดวงตาที่แวววาว (เสียงหัวเราะเพื่อน ๆ) ที่
บอกเราว่า ช่างมีความสุขเหลือเกินในการให้ ในการสร้างสีสันแก่โลกนี้ แล้วก็ยินดี
ที่จะดำเนินอุดมคติเนี่ย เพื่อให้โลกนี้สวยงามที่สุด เนอะ คำถามของครูก็คือว่า มี
ใครมัยคะ ที่ทำอะไรแล้วก็ราบรินไปหมด

แหวน ไม่มี (แหวน T L295-320)

การยกระดับใจของแหวนด้วยความดีงามของแหวนเองนั้น เป็นภาวะที่เรียกว่า
การงอกงาม (Growth) ซึ่งเสมือนการเติมปุ๋ยชั้นดีให้แก่ต้นไม้ที่จะช่วยให้ต้นไม้แห่งความดีงามใน
ใจแหวนเติบโตใหญ่อย่างทันตาเห็น

เมื่อได้เตรียมการถากถางเส้นทางเพื่อไปสู่ความสำเร็จในการคุยปรับความเข้าใจ
กับเพื่อนอีกครั้ง เพิ่มกำลังใจให้แหวนมั่นคงในสิ่งที่ตนศรัทธาคือความสุขของการให้ การเสียสละ
เพื่อผู้อื่น ในช่วงสุดท้ายของการปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาได้ชวนแหวนให้กลับมาอยู่กับ
ความจริงอย่างสมบูรณ์ที่สุด ด้วยการสู้กับอุปสรรคอย่างที่เราคิดว่าอุปสรรคคือเครื่องทดสอบกำลังใจ
การเข้าใจความจริงของเพื่อนแหวนที่อาจเข้าใจตนหรือไม่เข้าใจตน อันมาจากเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน
(อิทัปปัจจยตา) และความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) และความเข้าใจว่าเราไปบงการสิ่งต่าง ๆ ให้
เป็นไปตามใจเราไม่ได้ แต่ที่ทำได้คือ การทำอย่างดีที่สุดของตนเองเท่านั้น ดังตัวอย่างประโยคช่วง
สุดท้ายดังนี้

แหวน ก็ดีใจ ๆ ที่ปัญหาเหล่านั้นนะ มันเป็นปัญหาที่ ๆ มันก็ ๆ ทุกครั้งที่เราแก้ ๆ แล้ว
เราก็บริสุทธิ์ใจ แต่ครั้งนี้เนี่ยเหมือนกับเป็นปัญหาที่ใหญ่ แล้วก็ทุกคนมองแล้วก็
เหมือนถูกจุง ถูกชักจูงไปในทางที่ ในแง่ลบกับพวกเรา

ใจ ค่ะ ที่ผ่านมานะคะ ปัญหามันอาจจะกลายเป็นคล้าย ๆ กับหลุมในเส้นทางชีวิตการอุทิศ
ตัวเพื่อส่วนรวมเนอะ มันก็อาจจะมียุ่หลุมแต่แหวนก็ขึ้นมาจากหลุมได้ทุกครั้งเลย
แต่ครั้งนี้เนอะ หลุมใหญ่ทีเดียว มันเลยเป็นคล้าย ๆ เครื่องทดสอบนะ ว่าแหวนเนี่ย
จะพาตัวเองขึ้นมาจากมันได้มัย แหวนคิดว่าไ้คะ

- แหวน **คิดว่าเราขึ้นมาได้** เราสามารถขึ้นได้ แต่การขึ้นของเราจะ อาจจะเหนื่อย
 เพราะว่าเหมือนกับหลุมที่มันมีดินกลบอยู่แล้วดินพวกนั้นนะเราจะต้องขุดแล้วก็
 แงะความจริงออกมาให้ทุกคนมองเห็นว่าเราไม่ได้ทำอย่างที่ทุกคนพูด
- โจ เออ มันมีอะไรปกคลุมอยู่ ทำให้คนมองไม่ชัด ซึ่งครั้งนี้แหวนจะต้องทำงานหนัก
 กว่าที่เคย อืม แล้วแหวนจะทำมัย
- แหวน **ทำ**
- โจ อืม นะคะ ถึงแม้แหวนจะทำในส่วนของแหวนอย่างดีที่สุดแล้ว จำเป็นมัย ที่ทุกคน
 จะต้องกระจ่าง
- แหวน ถ้าในความรู้สึกตัวเอง **ไม่จำเป็นที่ทุกคนจะต้องมาเข้าใจเรา** แต่ขอให้มอง ๆ
 ถึงความเป็นจริงที่เราได้ทำร่วมกันว่ามันเป็นยังไง นอกเหนือจากที่ได้จะคิดเป็น
 อื่น เราก็ ๆ ไม่สนใจ
- โจ จะ อย่างน้อยขอให้เค้ามอง ถ้าขอแล้วเค้าไม่มองละ ได้เปล่า
- แหวน **ก็ แล้วแต่เค้าละ เพราะว่าเราก็ห้ามเค้าไม่ได้**
- โจ อืม ตอนนี้แหวนกำลังบอกคร่าว ๆ สิ่งที่แหวนทำได้ก็คือ ชวนเขามาดู แต่เค้าจะดู
 หรือไม่ขึ้นอยู่กับ (เจียบ..) นะคะเพราะฉะนั้น การงานเป็นหน้าที่ของมนุษย์ แต่
 ความสำเร็จมนุษย์ควบคุมได้มัย ความสำเร็จเป็นเรื่องของฟ้า แล้วแต่เหตุปัจจัย
 ชาวสวนมีหน้าที่ปลูกต้นไม้ พรุนดิน รดน้ำ ใส่ใจ ดูแล มันจะออกดอกออกผล
 ขึ้นอยู่กับชาวสวนคนเดียวหรือเปล่าคะ
- แหวน **ขึ้นอยู่กับหลาย ๆ อย่างรวมกัน**
- โจ งั้นตอนนี้แหวนจะทำหน้าที่ชาวสวนในวันนี้ดีที่สุดที่สุดเลย แต่ต้นไม้ต้นนี้จะหาย
 จากโรคเรีเปล่า ขึ้นอยู่กับชาวสวนคนเดียวหรือเปล่านั้น
- แหวน **ไม่ละ**
- โจ นะคะ อันนั้นก็แล้วแต่เหตุปัจจัย นะคะ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ชาวสวนได้ทำนั่นคือ
 หน้าที่ของชาวสวน นั่นคือสิ่งที่ชาวสวนต้องทำ แต่สิ่งที่เหลืออยู่เป็นสิ่งที่
- แหวน **ฟ้ากำหนด**
- โจ อืม ฟ้าจะเป็นตัวกำหนดนะคะ ถ้ามันประมาณนี้ โออัย
- แหวน โอเค ก็พอใจถ้าเป็นไปตามนี้ ก็คือ เราก็จะทำสิ่งที่เราทำ คิดว่าทำที่ดีที่สุด ส่วน
 เรื่องอื่นก็แล้วแต่ปัจจัยนั้น ๆ (แหวน T L358-390)

สัมมาทิฐิในใจแหวนทำให้แหวนปล่อยความยึดเรื่องเพื่อนต้องเข้าใจตนไปจากใจอย่างเป็นไปในทันทีที่แสงสว่างแห่งปัญญาฉายส่องมา ความมืดมิดแห่งอวิชาก็จางหายไป พลัน แหวนกล่าวถึงความรู้สึกที่เต็มอิมแห่งสัมมาทิฐิของตนว่า “ไม่สำคัญว่าใครจะเข้าใจตนหรือไม่ แต่ที่สำคัญ แหวนแน่ใจว่าตนได้ทำสิ่งที่น่าภาคภูมิใจสำหรับความเป็นมนุษย์คนหนึ่งแล้ว ดังประโยคที่ว่า

“หลุดเลย ปัญหาไม่หลุด แต่ในใจนั่นคือ โลง หายใจเต็มปอด เต็มหัวใจ คือเดินได้อย่างไม่ต้องก้มหน้าก้มตาหรือเอาปีปคลุมหัวอะไรเลย คือแบบฉัน ๆ กำชัยได้คู่ตรงนี้จบ ใครมองยังไงฉันไม่สนละ ฉัน ๆ รู้ตัวฉันคนเดียวพอ คือเหมือนกับตั้งสติอยู่บนมันคงด้วย” (แหวน)

ผลต่อเนื้อหลังเกิดปัญญา

การตรวจสอบรอบ 2 ในเย็นวันนั้น ทุกคนตกตะลึงกับการพูดความในใจของแหวน แต่แหวนก็ได้เห็นน้ำใจเพื่อนกลุ่มหนึ่งที่เข้าใจตน แม้จะไม่ทั้งหมด แหวนสบายใจมากขึ้นมาก เล่าว่า “เดินออกจากห้องตัวเบาเลย” ทำให้แหวนระมัดระวังการทำงานในช่วงต่อไปที่จะไม่ให้เกิดเรื่องแบบนี้อีก ประสบการณ์นี้สอนให้แหวนเห็นความสำคัญของการมีสติ ทุกข์ของแหวนเกิดก็เพราะขาดสติ แหวนรู้แล้วว่า แหวนจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไรให้ไม่เสียหลักอย่างที่ผ่านมาก็อีก แหวนจะใช้สติเตือนใจตนเองในการทำสิ่งใด ๆ เสมอ ๆ แหวนเปลี่ยนตนเองจากเป็นคนที่ยกง่ายในทุกวงการมาเป็นมาเพื่อทำงาน ทำงานเสร็จก็แยกย้ายกลับบ้าน แหวนใช้ธรรมะเป็นที่พักพิงใจในเวลาว่าง แทนการทำแบบเดิม

มหาวิทยาลัยยังแต่งตั้งแหวนให้รักษาการในตำแหน่งเดิมเพื่อรอการเลือกตั้งใหม่ เพราะไม่มีใครกล้ามาสมัครเมื่อทราบเรื่องที่เกิดขึ้นกับแหวน เพื่อนกลุ่มนั้นหลบหน้าแหวน และอาจารย์ที่ดูแลกิจการถูกเปลี่ยนตัวไป

กรณีศึกษาที่ 8 ยู (นามสมมติ)

ลักษณะทั่วไป

ยู เพศหญิง ทั้งพ่อและแม่เป็นเกษตรกร ทั้งทำนา เลี้ยงกุ้ง เลี้ยงปลา แต่เดี๋ยวนี้ทำนาเพียงอย่างเดียว พ่ออายุ 62 ปี แม่อายุ 61 ปี ยูมีพี่ชาย 1 คนอายุห่างจากยู 12 ปี ขณะนี้อายุ 34 ปีแล้ว ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

ประวัติตามคำบอกเล่าของยู

ยูเล่าว่า “พี่ชายของยูเรียนเก่ง แต่ไม่ค่อยเข้าเรียน มีเรื่องชกต่อยบ้าง ติดยาเสพติดบ้าง พ่อแม่ตามใจ ส่งให้เรียนต่ออาชีวศึกษาในจังหวัด แต่พี่ไม่เรียน ไปทำงานอยู่หน่วยกู้ภัย พ่อแม่ผิดหวังในตัวพี่ชายยูมาก ตอนนั้นยูเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เท่านั้น พออยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พี่ชายจึงแยกครอบครัวออกไปไม่ห่างกันนัก เดินถึงกันได้ พี่ชายมีลูกสาว 1 คน อายุ 7 ปีแล้ว พี่สะใภ้ทำงานโรงงาน ส่วนพี่ชายเลี้ยงกุ้ง เลี้ยงปลา และทำนา

เมื่อยูขึ้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พ่อแม่จะเริ่มเตือนยูว่าไม่อยากให้เป็นแบบพี่ชาย ยูเองรู้สึกเฉย ๆ รับฟังไป แต่ยูเริ่มรู้สึกว่าพ่อแม่จะคิด ตัดสินใจ และจัดการทุกสิ่งทุกอย่างแทนลูก ลูกไม่ต้องคิดหรือตัดสินใจอะไร ไม่ค่อยถามความรู้สึกลูก และไม่รับฟังในสิ่งที่ลูกพูด อย่างเช่น แม่จะดูแลเรื่องอาหารการกินและการแต่งกาย แม่ชอบทำแกงส้มปลาที่ยูไม่ชอบ ยูสงสารปลา และไม่อยากให้แม่ทำบาป แต่แม่บอกว่ากินปลามาก ๆ จะได้ฉลาด ยูรู้สึกว่าต้องกินในสิ่งที่แม่หาให้หรือบอกว่ามีประโยชน์ดี ควรที่จะกิน ส่วนเรื่องการแต่งกายยูต้องทำตามที่แม่เห็นควรให้ใส่ เช่น กระโปรงยาวๆ เสื้อตัวหลวมๆ

พ่อและพี่ชายก็จะมาดูแลเรื่องไปข้างนอก การออกนอกบ้านของยู จะต้องมีพ่อไปด้วย หรือแม่ หรือพี่ชาย แม้กระทั่งบางทีก็ส่งหลานไปด้วย น้อยมากที่ยูจะได้ออกไปข้างนอกตามลำพัง นอกจากนั้นพ่อและพี่ชายมักโทรมาถามอยู่เสมอว่าอยู่ที่ไหน ทำอะไร ทำไมยังไม่กลับบ้าน และพ่อจะมารับยูกลับบ้านเร็วทุกวัน ยูเล่าความรู้สึกน้อยใจว่า “เพื่อน ๆ ได้ออกไปเที่ยวทั้งกลุ่ม ยูไม่ได้ไปคนเดียว เคঁทำเหมือนหนูเป็นเด็กตลอด” เวลาพ่อแม่สื่อมา ยูก็ฟังมั่ง ไม่ฟังมั่ง บางครั้งก็เข้าหูเฉย หรือบางครั้งทำไปเพราะไม่อยากได้ยินเสียงบ่น ยูเล่าว่า “แม่ขึ้นนิดหนึ่ง พ่อเสริม พี่อีก ทั้งบ้านเลย อย่างเป็นทางการแล้วกลับเย็น กลับไม่ตรงเวลา” ดังนั้นการไปนอกบ้านของยูส่วนใหญ่ พ่อจะไปรอ ทำให้ไปได้สักพักก็ต้องกลับ

ยูเล่าว่าอึดอัดตอนแรก ๆ มักมีคำถามว่าทำไมเสมอ แต่ยูไม่เคยแสดงความไม่พอใจออกไปสักครั้งเพราะอยากรักษาใจคนในครอบครัวไว้ จึงกลายเป็นความรู้สึกอึดอัดใจในตน

อยู่คนเดียวโดยที่คนในครอบครัวไม่ทราบ แต่พอปรับตัวได้ก็ชิน รู้สึกแรก ๆ อึดอัด น้อยใจ แต่พอเริ่มโตขึ้นก็ถอดใจ ความสุขพ่อแม่ทำไปเถอะ ต่อมาเริ่มชินชา ธรรมดา เหมือนชีวิตประจำวัน ไปแล้ว เหมือนช้อนลิ้ม ๆ ไม่ค่อยรู้สึกอะไรมากมาย

ใช่แห่งความรัก ความห่วงของพ่อแม่ที่มีต่อตนทำให้ยูยินดีเรียนที่มหาวิทยาลัยใกล้บ้าน ขณะนี้ยูยินกำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ที่มหาวิทยาลัยใกล้บ้าน แม้จะเป็นสาขาที่ยูยินไม่ได้อยากเรียน แต่เมื่อยูมาเรียนแล้ว ก็สามารถนำไปใช้ในชีวิตรได้ แล้วก็มีประโยชน์กับชีวิตยูด้วย แต่ความรักในเรื่องศิลปะก็ยังมีอยู่ ดั้งนั้นยูจึงไม่หยุดที่จะศึกษาทางด้านศิลปะ ยังหาหนังสืออ่าน คืออ่านทั้งเรื่องที่ชอบและอ่านเรื่องที่เรียน ยูรู้สึกว่าย่านอ่านหนังสือเยอะมาก

แม้ว่ายูจะปรับตัวกับครอบครัวได้มากขึ้นแล้ว แต่ก็ยังมีเรื่องไม่อยากจะกินปลาอยู่ในใจยูเสมอ บ้านยูจะมีบ่อปลา เวลาเอาปลาขึ้นมาได้ครั้งละเป็นตัน ๆ มีบ่อกุ้ง เวลาเอาขึ้นมาชีวิตกุ้งก็มหาศาล ยูสงสารปลา ไม่อยากให้แม่ทำบาป อึดอัดที่กินปลาที่แม่ต้องฆ่าก่อนมาให้กิน ยูไม่เคยเล่าเรื่องนี้ให้ใครฟังมาก่อน เวลาอยู่กับครู อาจารย์ จะเป็นการสื่อสารทางเดียวคือยูจะนั่ง และรับคำเท่านั้น เรื่องนี้จึงยังอยู่ในใจยูตลอดมา

สถานการณ์ปรึกษา

ยูและเพื่อน ๆ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนวของสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด ได้เรียนวิชาจิตวิทยาการปรึกษาเป็นพื้นฐานและได้รับโอกาสเข้าหลักสูตรเฉพาะเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์พิเศษในหลักสูตรระยะสั้นนั้น ในการเรียนการสอนเพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสได้รับประสบการณ์ตรงในการเข้าใจ เข้าถึงการทำงานด้านจิตวิทยาการปรึกษานั้น ผู้สอนนอกจากบรรยายให้เข้าใจหลักการแล้ว สิ่งที่สำคัญคือการให้นักศึกษามีโอกาสได้รับประสบการณ์ตรงในเรื่องนี้ด้วยตนเอง โดยให้ลองฝึกกับเพื่อน ๆ ที่เรียนด้วยกัน ซึ่งมีสมาชิกทั้งหมด 5 คน โดยผลัดกันเป็นผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยอาศัยโจทย์จริงในชีวิตของนักศึกษา

ยูได้อาสาเป็นผู้รับการปรึกษากับเพื่อนสมาชิกที่ฝึกเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในช่วงต้น โดยผู้วิจัยได้ร่วมสังเกตการณ์อยู่ด้วย เมื่อนักศึกษาทำงานไปได้ระดับหนึ่งแล้วดูเหมือนจะไปต่อไม่ได้มากกว่านั้น ผู้วิจัยจึงได้เข้าไปให้การปรึกษาต่อจนจบ

บทวิเคราะห์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการเกิดปัญญาของยู

การอธิบายการเกิดปัญญานี้ อธิบายตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเดินทางจากทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ไปสู่การพ้นทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ดังนี้

อาการของทุกข์

ยู อึดอัด ไม่พอใจ คิดไม่ตก ทั้งอยากและไม่อยากในสิ่งต่าง ๆ ที่พบเจอในครอบครัว แต่ยูก็รับรู้ว่า เป็นความรักของคนในครอบครัวที่มีต่อตน จึงอึดอัดใจอยู่คนเดียว ไม่เคยปรึกษาบอกใคร เช่น “รู้สึกอึดอัดนะคะ แล้วก็เหมือนกับว่าเรายังมีความรู้สึกที่ไม่พอใจ ยังมีอารมณ์กับเรื่องนี้อยู่ค่ะ แล้วยังคิดไม่ตก คือเรายังไม่อยากให้มันเกิดขึ้นค่ะ” (ยู) ดังที่ปรากฏในบทสนทนาว่า

- ยู มันอึดอัดเพราะว่า มันมีความหวังของเค้าคาดหวังอยู่ แล้วก็เราไม่อยากทำให้เค้าผิดหวัง
- นุ้ย ครอบครัวก็คาดหวังไว้เยอะเนอะ อืม เพราะยูเป็นลูกสาวคนเดียว เป็นลูกคนเล็กด้วย แล้วก็กลางวันเรียนด้วย พ่อแม่พี่ชายก็ให้ความใส่ใจเป็นว่าดี
- ยู เพราะว่าเหมือนใส่ใจ ๆ มาก ๆ นะนี้ มาก ๆ เลย
- นุ้ย ยูกังวลใจ
- ยู มันไม่เหมือนความกังวล มันเหมือนความอึดอัด
- นุ้ย อึดอัดใจว่าทำไมเค้าต้องมาอะไรกับเราอย่างนี้ (ยู T L64-70)

การทำงานในช่วงนี้เรียกว่า การเชื่อมสมาน ด้วยภาวะของไตรสิกขาที่พร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญาของผู้ให้การช่วยเหลือ เป็นการช่วยสร้างสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ และเกิดการตระหนักรู้ในทุกข์ของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น รู้ว่าทุกข์นั้นบีบคั้นใจตนอย่างไร อยากพ้นจากภวะนั้นไป การเดินทางของปัญญา นอกจากอาศัยกัลยาณมิตรคือนักจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว ยังต้องอาศัยการสังเกต การสำรวจ และการเพ่งพินิจหรือการโยนิโสมนสิการในใจยู ตลอดจนการพูดคุยปรึกษาด้วย

สาเหตุของทุกข์

ความทุกข์ของยูเกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) ในเรื่องเหตุปัจจัยของการเกิดและดับ (อิทัปปัจจยตา) ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ได้แก่ ความรักความ

หวังที่ครอบครัวมีต่อๆ กลัวการบอกเรื่องไม่กินปลาจะทำให้แม่เสียใจ ความไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ทำให้เข้าไปบงการธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงให้เป็นที่ไปตามใจตน เกิดความอยาก (ตัณหา) ให้ครอบครัวเข้าใจตน เกิดความยึด (อุปาทาน) ต้องเป็นอย่างที่คิด ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริง คือ ครอบครัวก็เข้าใจไปตามที่เขาเป็น เมื่อสิ่งที่ต้องการผิดธรรมชาติความจริง ความทุกข์จึงเกิดตามมา

หรืออาจพูดได้ว่า ความทุกข์ของยูเกิดจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในเรื่องความรักความหวังที่ครอบครัวมีต่อๆ ความกลัวการบอกเรื่องไม่กินปลาจะทำให้แม่เสียใจ ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

สาเหตุของทุกข์ประการที่หนึ่ง

พ่อและพี่ชายของยูมักจะโทรมาถามอยู่เสมอว่าอยู่ที่ไหน ทำอะไร ทำไมยังไม่กลับบ้าน พ่อมารับกลับบ้านเร็วทุกวัน และเวลาอยู่ทำงานยุ่งแล้วไม่ได้คุยกับแม่แล้วเธอรู้สึกว่าแม่จะเหินห่าง อีกทั้งแม่ชอบทำอาหารที่ยูไม่ชอบ

ความคาดหวัง อยากให้ครอบครัวเป็นที่ไปตามใจตน

ความเป็นจริง ครอบครัวก็เป็นที่ไปตามที่มันเป็น

สาเหตุของทุกข์ประการที่สอง

แม่ชอบทำแกงส้มปลาให้กิน ยูไม่ชอบเพราะสงสารปลา ไม่อยากให้แม่ทำบาป แต่ยูก็ฝืนกินไปทั้งที่แสนเบื่อ เพราะกลัวแม่ผิดหวังเสียใจที่แม่อุตส่าห์ทำให้กินแล้วไม่กิน และเก็บความอึดอัดใจไว้ตามลำพัง

ความคาดหวัง การบอกจะทำร้ายแม่ กลัวแม่ผิดหวัง

ความเป็นจริง การบอกไม่ทำร้ายแม่ แม่ไม่ผิดหวัง

จุดเริ่มต้นของปัญญา

นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ชวนยูสังเกตว่าทุกข์เกิดจากอะไร ยูสังเกตเห็นความยึดที่ไม่อยากขัดใจผู้ใหญ่ เห็นว่าการไม่สื่อสารมีแต่จะทำให้เข้าใจไม่ตรงกัน และสร้างความทุกข์กับตนเอง และเห็นอีกว่า การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษานี้เรียกว่า **การชวนพินิจรอยแยก** ให้เห็นความยึดที่ทำให้ทุกข์ ที่ไม่เป็นจริง ซึ่งเป็นการเกิดปัญญาในขั้นรู้เหตุแห่งทุกข์ ดังนี้

ใจ อะไรที่ทำให้หนูไม่ได้ทำละ

- ยู เพราะไม่กล้าบอก กลัวเค้าเสียใจ
 โจ เดียวก่อนนะ ตอนนี่เรากำลังจัดระเบียบความคิดของเคสนะ เมื่อกี้มัน disorder ให้มันเป็น order เมื่อกี้หนูบอกว่า แม่ทำไปแล้ว มันก็ย้อน ๆ อะไรไม่ได้เนอะ เพราะงั้นเราก็ดูจะไม่บอกกิน ๆ ซะ แต่ตอนนี่ครูกำลังถามว่า แม่เค้าจะทำอีกแหละ ในอนาคต ก่อนที่แม่จะทำ แล้วแม่จะเสียใจถ้าหนูไปบอกเอาตอนที่แม่ทำเสร็จแล้วนะ แล้วหนูก็ไม่อยากจะกินมันนะ หนูสามารถที่จะบอกแม่ก่อนที่มันจะตายได้ม๊ัย
 ยู ได้ค๊ะ
 โจ เอ้อ
 ยู ก่อนที่จะเป็นมือเย็น
 โจ เอ้อ
 ยู หรือมือเข้า
 โจ เอ้อ นั่นนะ ๆ ที่ผ่านมาอะไรทำให้หนูไม่ได้ช่วงชิงเวลานั้นนะเพื่อบอกแม่ซะก่อน
 ยู เหมือนกับว่า เรา จะว่ายังไงนะ เหมือนกับอยู่ในโอวาทเค้า ไม่อยากจะแข็ง
ชินด้วยเรื่องใด ก็ตาม
 โจ พวกเราสังเกตเห็นม๊ัยว่าแงที่เค้าติดคืออะไร
 ปุ้ย ไม่อยากชดใจแม่
 โจ จริง ๆ แล้วเนี่ย ครูฟังว่า ไม่ใช่ว่าแม่ทำอะไรแล้วทำให้หนูเป็นทุกข์หรอก แต่ครูฟังว่าหนูอยากจะทำให้คนอื่นพึงพอใจแล้วก็ไม่ทุกข์กะหนูต่างหาก ที่มันเป็นตัวนำทางให้หนูต้องทำอย่างนั้นและทำอย่างนี้ คือหนูอยากจะทำให้ทุกคนสบายใจกับการเป็นหนูนะ แต่หนูก็ไม่สบายใจ
 ยู ไซ้
 โจ ทุกคนรู้สึกว่ เหมือนจะรู้สึกว่ หนูมีความสุข อันนี้คือภาพที่หนูทำให้ทุกคนเห็นนะ แต่ ในใจจริง ๆ ของหนูมีความสุขอย่างที่ทุกคนรับรู้ม๊ัย
 ยู ไม่
 โจ แล้วหนูคิดว่าถ้าทุกคนได้รู้ความจริงว่า สิ่งที่เค้าหยาบยื่นให้หนูเนี่ย แล้วหนูก็พยายามหยาบยื่นให้เค้าคืนเช่นกันเนี่ย เป็นความทุกข์ของหนู หนูคิดว่าคนที่รักหนูทั้งหลายเนี่ย เค้าจะมีความสุขม๊ัย
 ยู ไม่ค๊ะ

- โจ ถ้าฉันหนูคิดว่าหนูควรจะไปแบบเดิมต่อ เดินเอียง ๆ แบบเดิมนะ เพราะว่า
ครอบครัวเค้าก็คิดว่าหนูเดินแบบนั้นแล้วหนูคงจะแฮปปี้ แล้วหนูก็นึกว่าเค้าคิดว่า
หนูเดินแบบนั้นแล้วหนูคงแฮปปี้ ต่างคนต่างก็คิดว่าทำแบบนี้คงจะดี แต่จริง ๆ
ตอนนี้หนูโคตรเมื่อยเลยละ
- ยู หัวเราะ
- โจ หนูอยากเดินตรง ๆ มั่ง เดินท่าทางสบายของหนูเองนะ *เอ๊ะมันจะเริ่มตันที่ไหน
ก่อนดีล่ะยู*
- ยู **มันคงต้องเริ่มที่ตัวเรา ก็คือกล้าที่จะบอกว่าเราไม่อยากทำหรือไม่ชอบกับ
สิ่งนั้นหรือสิ่งนี้ที่เค้าหยาบยื่นให้เรา (ยู T L281-311)**

ปัญหาที่เกิดกับยูนี้คือ ยูเห็นชัดว่าที่คนอื่นในครอบครัวทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ถูกใจตน ก็
เพราะยูไม่เคยสื่อสารว่าต้องการอย่างไร ทำให้คนในครอบครัวก็ทำไปอย่างที่เค้าคิดว่ายูพอใจ
เพราะยูไม่เคยแสดงความไม่พอใจให้ใครรับรู้เลย และทำให้ยูเห็นว่าการสื่อสารจะก่อให้เกิดความ
เข้าใจที่ตรงกัน และทำให้เกิดความสุขในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติมากกว่า แต่แม้จะเข้าใจ ก็ยังมี
รากยึดที่อยู่มากไปอีกคือ ความไม่กล้าสื่อสารเพราะกลัวว่าการสื่อสารจะทำให้แม่เสียใจ

ปัญญา

นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ชวนยูสังเกตว่า การสื่อสารไม่ได้ทำร้ายใคร ด้วยการ
เปรียบเทียบกับการอยู่ร่วมของแม่ลูกในชีวิตประจำวัน ดังนี้

- โจ อืม จ๊ะ ถ้าหากว่าหนูกล้าที่จะบอกทำให้หนูกลัวอะไร
- ยู อืม มันคงเป็นความรู้สึกกลัวว่าเค้าจะเสียใจ
- โจ จะเสียใจอะไร
- ยู ก็คือเค้าอุตส่าห์ทำให้เราแล้วแต่เราก็ไม่ยอมรับกับสิ่งที่เค้าทำ **กลัวเค้าผิดหวัง**
- โจ *เดี๋ยวนะ ๆ แม่จะป้อนข้าวพูนช้อนเลยนะให้ลูก ลูกก็อ้าปาก สูดซัด หัวเราะ เลย
นะ เพื่อจะกินข้าวคำใหญ่ให้ได้ จนหายใจไม่ออก แล้วลูกก็บอกแม่ว่า แม่จ๋า คำ
เล็ก ๆ หน่อยได้เปล่า อย่างนี้แม่จะเสียใจมั๊ย*
- ยู **ไม่ เค้าก็จะเปลี่ยนเป็นคำเล็กกว่าเดิม หรือถ้ายังเล็กไม่พอใจอีก ก็บอกเค้าอีก
เค้าก็น่าจะให้เล็กกว่าเดิม**
- โจ ตกลงการบอกให้มัน แม่จ๋า เผ็ดเผ็ด หนูกินต่อไม่ได้เลย แม่จะทำไม เสียใจ ร้องให้

- ยุ **ไม่**
- โจ แม่จะทำไม
- ยุ **ครั้งใหม่ก็จะทำที่มันเผ็ดน้อยลง แต่ครั้งนี้มันเผ็ดอยู่แล้วก็ไม่ต้องกินสิ กินอย่างอื่น**
- โจ **เอ้อ แต่ถ้าตกลงการบอกนี้ทำให้แม่เสียใจมั๊ย**
- ยุ **ไม่ค่ะ (ยุT L312-324)**

ตัวอย่างดังกล่าว ทำให้ยูเห็นชัด ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ว่าสิ่งที่ยึดที่ทำความร่ำยตนนั้นไม่จริง ไม่ถูกต้อง เรียกว่า **การรู้เหตุแห่งทุกข์ด้วยปัญญา** การปล่อยวางสิ่งที่ยึดก็เกิดขึ้นตามมา ที่เรียกว่า **การละเหตุแห่งทุกข์** ได้ทันทีที่เห็น ซึ่งเป็นการเห็นที่มีประสิทธิภาพสูง ซึ่งยูใช้คำว่า “มันแฉับเข้ามา ปังขึ้นมา” ซึ่งหมายถึง **การเห็นชัดในสิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน** เมื่อเห็นชัด เข้าใจถูกต้อง ทำที่ที่ถูกต้องก็ตามมา การพายุมาสู่ความจริงดังกล่าวของนักจิตวิทยาการปรึกษาเรียกว่า **การเข้าใจเห็นจริง** ผลที่ตามมาคือ **การคลายทุกข์** ยูมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น ยูรู้สึกสบายใจ มั่นใจ กล้าที่จะบอกแม่ว่ายูไม่อยากกินปลา โดยที่แน่ใจว่า แม่ไม่เสียใจกับการบอกเช่นนั้น

นักจิตวิทยาการปรึกษาตรวจสอบความชัดเจนของความเข้าใจอีกครั้ง และพบประเด็นที่สำคัญคือ ยูทราบว่าแม่อยากให้ตนมีความสุข มิใช่การกินปลา แต่เป็นกินอะไรก็ได้ที่ลูมีความสุข นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงใช้โอกาสนี้ทำงานเพื่อให้ยูและแม่เข้าถึงความสุขที่แท้จริงของทั้งคู่ ดังนี้

- โจ **ถ้าฉันยุกลัวว่าอะไรจะทำให้แม่เสียใจ**
- ยุ **อืม ที่หนูกลัวก็คือกลัวความรู้สึกเค้า กลัวเค้าผิดหวัง**
- โจ **ผิดหวังอะไร**
- ยุ **ผิดหวังก็คือเค้าอุตสาห์ทำให้เราแล้วแต่มันก็ไม่อยากให้เค้าหวัง ไม่ใช่ว่าอย่างที่เค้าคาด**
- โจ **เค้าหวังอะไร**
- ยุ **เค้าหวังให้หนูกินอย่างมีความสุข แล้วก็**
- โจ **เดี๋ยว ๆ ตรงนั้นนะสำคัญนะ หนูบอกว่าเขาหวังให้หนูกินอย่างมีความสุข แล้วตกลงมันเป็นอย่างที่เค้าหวังมั๊ยคะ**
- ยุ **ไม่เลย**

- ใจ เราจับคีย์เวิร์ดนะคะ นะ ความสุข นะ ถ้าจั้นในสิ่งที่แม่ปรารถนาให้มันเกิดกับหนู ครู พังดูว่าแม่สมปรารถนาหรือยัง กินอย่างมีความสุข
- ยุ **ไม่สม** กิน ๆ เคี้ยวอาจจะดูว่าหนูมีความสุข แต่..หนูไม่ทราบ
- ใจ ถ้าจั้นหนูคิดว่าสิ่งที่มันกำลังเป็นอยู่เนี่ย มันเป็นความสุขที่แท้จริงที่แม่อยากได้จริงรี เปล่า
- ยุ **ไม่**
- ใจ และถ้าหากว่าแม่ก็ไม่ได้สิ่งที่อยากจะทำให้เกิดกะลูกอย่างแท้จริง และตัวหนูเองก็ดูพัง ดูเหมือนกะจะมีความสุขกับเรื่องนี้เนอะใช้เปล่า ตกลงการกระทำที่แม่อุตส่าห์ทำให้แล้วก็ให้หนูอุตส่าห์ทำให้แม่คืนเหมือนกันเนอะ คือการกิน ครูพังว่า มันไม่ได้ทำให้ใครไปถึงเป้าหมายสุดท้ายคือความสุขอย่างแท้จริงเลยซักคนเดียว ถ้าอย่างนั้นเนี่ย มันไม่ได้้นำเราไปสู่ความสุขอย่างแท้จริงเลยทั้งแม่และลูก ถ้าจั้นเอาใจดี ทำแบบเดิม หรือจะทำให้มันเกิดความสุขที่แท้จริง ๆ ขึ้นมาให้ได้ละ
- ยุ **ทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงก็คือบอกเค้า**
- ใจ บอกเค้าว่า
- ยุ **บอกเค้าว่า หนูไม่อยากกินปลาเพราะว่าหนูสงสารมัน เค้าก็คงจะทำอย่างอื่นให้ หนูกิน** ซึ่งมันมีความสุขจริง ๆ
- ใจ อืม แล้วถ้าหนูบอกแม่ไปอย่างนั้นเนี่ย ตอนนั้นะ สังเกตความรู้สึกตอนนั้นะ หนูรู้สึก ยังไง ถ้าหนูได้บอกท่านเช่นนั้น
- ยุ **แม่คงไม่ได้เสียใจอะไรมากมายเพราะว่าที่เค้ามีความสุขจริง ๆ ก็คือเค้า**
อยากจะทำอะไรซักอย่างนึงให้เรากินแล้วเรากินอย่างมีความสุข
- ใจ จั้นตอนนี้หนูคิดว่าหนูคงจะต้องบอกแม่ละ แล้วตอนนี้หนูรู้สึกยังไงถ้าหนูจะต้องบอก แม่อย่างนั้น
- ยุ **ก็ไม่รู้สึกอึดอัดเหมือนแต่ก่อน รู้สึกกล้าที่จะพูด**
- ใจ จ๊ะ ตอนนี้นู่มั่นใจว่าการบอกอย่างนี้จะทำให้แม่มีความสุขยิ่งกว่าแล้วบรรลु วัตถุประสงค์ของแม่ก็คือหนูก็มีความสุขด้วยเนอะ เพราะนั้น เออ พอมาถึงตรงนี้จาก ที่คุยกันตั้งแต่ต้นนะ มันต่างยังไงยุ
- ยุ มันเหมือนกับว่ามันคลี่ปมง่ายง่าย **เหมือนเรื่องนี้มันง่ายมากแต่เราทำให้มัน**
ยากเองคะ เหมือนกับแค่เราคิดได้ซักกิดหนึ่ง มันง่ายมาก มันเป็นเรื่องที่หนูไม่เคยคิด มาก่อนเลยนะคะ (ยุT L325-357)

ความเห็นที่ชัดเจนในช่วงนี้ มิได้ทำงานกับความกลัว ความไม่กล้า แต่ทำงานกับความรู้สึกดีงามที่มีต่อแม่ของยู ยูอยากให้แม่มีความสุขในการดูแลตนอย่างแท้จริง จึงยิ่งทำให้ยูอยากบอกแม่ถึงความต้องการที่แท้จริงของตน และการทำเช่นนั้นก็จะนำความสุขมาสู่ยูด้วยเช่นกัน การทำงานอย่างนี้ เรียกว่า **การงอกงาม (Growth)** ซึ่งคือการทำงานกับความดีงามของมนุษย์ซึ่งมีผลให้มนุษย์เติบโตอย่างรวดเร็วได้เหมือนกัน

เมื่อยูประจักษ์แจ้งว่าการสื่อสารไม่ทำร้ายแม่ ทำให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และได้เข้าถึงวัตถุประสงค์สำคัญของครอบครัว คือ ทุกคนมีความสุข ยูรู้สึกมั่นใจ รู้สึกกล้าที่จะไปบอกแม่จริง ๆ สบายใจที่จะบอกเล่าความต้องการของตน ซึ่งจัดได้ว่าเป็นความงอกงามหลังการเกิด ปัญญายอมรับความจริง

ผลต่อเนื้อหลังเกิดปัญญา

ยูไปบอกแม่ว่าไม่อยากกินปลา เพราะสงสารปลา และไม่อยากให้แม่ทำบาป แม่บอกว่า ไม่กินก็ไม่กิน ก็เลยทำผักให้ยูกินแทน ยูยิ่งมั่นใจและเห็นความสำคัญของการสื่อสารให้เข้าใจกัน ยูได้สื่อสารกับพ่อ และพี่ชายด้วย แม้จะไม่ใช่อย่างที่ยูต้องการทั้งหมด แต่ยูคิดว่าอย่างไร เมื่อบุคคลนั้นได้รับข้อมูลจากยูไป ก็คงได้คิดบ้างว่ายูต้องการอะไร ทำให้การอยู่ในครอบครัวของยูเป็นไปอย่างปลอดภัยโปร่งมากขึ้นมาก

จากการปรึกษาก็ทำให้ยูได้รู้ว่าต้องพูดแสดงความคิดเห็นให้พ่อแม่รู้ความรู้สึกของยูบ้าง ผลจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่พ่อกับแม่ บางทีได้สมใจยูบ้าง บางทีก็เหมือนเดิม ยูไม่รู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจอะไร ยิ่งไงก็ได้ พูดแต่ไม่ได้หวังว่าต้องได้ทุกอย่างที่พูด ยูสื่อสารกับแม่เรื่องกินแม็กก็ทำปลาน้อยลง และยูก็ยังกินปลาอยู่ แต่กินเมื่อต้องการเท่านั้น เรื่องเสื้อผ้าต้องยาวคลุมเข่าถูกระเบียบยูก็โอเค รับผิดชอบได้ เรื่องออกไปข้างนอก อย่างตลาดนัดใกล้บ้าน ยูต้องไปกับพ่อหรือแม่ก็หลาน ทางบ้านไม่อยากให้ยูไปไหนคนเดียวด้วยความเป็นห่วง แต่เดี๋ยวนี้ก็สามารถออกไปไหนมาไหนกับเพื่อนได้บ้างแล้ว ถ้าเป็นที่ไม่ไกลมาก ปลอดภัย และมีคนไปด้วย ส่วนเรื่องที่พอมารับกลับบ้านนั้น บางทียูเรียนพ่อแม่ก็ต้องเข้าใจว่าอาจมีไม่ตรงเวลาบ้าง ยูได้คุยกับพ่อแล้ว ว่ายูจะเป็นคนโทรไปบอกพ่อแม่ให้มารับเองเมื่อเสร็จธุระ พ่อจะได้ไม่ต้องมาคอย ซึ่งพ่อก็จะคอยโทรศัพท์จากยูแล้วจึงค่อยมารับ ตอนนี้อยู่เป็นฝ่ายรอพ่อแทน ซึ่งยูก็พอใจ

กรณีศึกษาที่ 9 ลี (นามสมมติ)

ลักษณะทั่วไป

ลี เพศหญิง อายุ 20 ปี บิดา ทำอาชีพเลี้ยงเบ็ดไผ่ อายุ 54 ปี มารดาเป็นแม่บ้าน อายุ 49 ปี ช่วยเลี้ยงลูกพี่ชายคนโตของลี ที่อยู่บ้านตรงข้าม พี่ชายอายุ 30 ปี ทำงานรับจ้างก่อสร้าง มีครอบครัวแล้ว มีลูก 1 คน พี่สาวคนรองอายุ 26 ปี เป็นผู้จัดการร้านเซเว่น แต่งงานแล้วเช่าหอพักอยู่กับแฟน ลีมีน้องสาว 1 คน อายุ 16 ปี กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง ทุกคนในบ้านรักใคร่กันดี

ประวัติตามคำบอกเล่าของลี

ลีเล่าว่า “ลีเริ่มเรียนชั้นอนุบาลถึงมัธยมที่โรงเรียนใกล้บ้าน ขณะนี้ลีกำลังศึกษาสาขาวิชาการสอนคณิตศาสตร์อยู่ชั้นปีที่ 1 ที่มหาวิทยาลัยต่างจังหวัด ในวัยเด็กลีขยันเรียน มักสอบได้ที่ 1 มาตลอด แต่พอชั้นมัธยมเริ่มขี้เกียจ จึงเรียนได้ปานกลาง ขณะนี้ลีพิตตัวเองด้วยการไปตีกับรุ่นพี่ทุกวันหยุด และยอมเสียค่าตีว เทอมละ 300 บาทเพื่อให้เกาะติดสถานการณ์เรียนไว้ ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ลีเริ่มไปทำงานโรงงานใกล้บ้านเพื่อหารายได้พิเศษช่วงปิดเทอม และปีนี้ก็เช่นเดียวกัน

ลีมีนิสัยร่าเริง คุยเก่ง ถ้าอยู่กับเพื่อนสนิทจะคุยตลอด จนอาจารย์บอกให้เลิกคุยได้แล้ว เป็นคนขี้อ่อน เวลาใครขำใจจะโมโห แต่ถ้าไม่สนิทจะไม่แสดงออก เมื่ออยู่บ้านเวลาโมโหจะทะเลาะกับพ่อ กับน้องบ่อย ๆ จะเอาแต่ใจตัวเอง ที่บ้านชอบหยอกกัน พี่ชายชอบแหย่ ลีจะฟ้องแม่ ที่โรงเรียนเก๋าลีไม่ค่อยทะเลาะกับเพื่อน นาน ๆ จะมีเรื่อง เพื่อนที่โรงเรียนเก๋าลีจะสนิทกันรักกันทั้งห้อง และทำกิจกรรมโรงเรียน

ที่มหาวิทยาลัยที่ลีเรียนอยู่ขณะนี้ ลีมีเพื่อนสนิทในกลุ่มเพียง 5-6 คน มีทะเลาะกันเล็ก ๆ น้อย ๆ บ่อย โดยเฉพาะกับเพื่อนคนหนึ่งที่เป็นกระเทย(ชื่อ นิล) มักชอบบงกชและไม่พูดกับเพื่อนโดยไม่ทราบสาเหตุ เมื่อเห็นเพื่อนเจียบไปลีจะเข้าไปทัก แต่เพื่อนคนนั้นจะรีบหันไปคุยกับคนอื่นทันที เคยนั่งข้างกัน ก็ย้ายไปนั่งที่อื่น ทำให้ลีสังเกตเห็นความหมองเหม็นนั้นได้ชัดเจน และรับทราบว่ามีอะไรเกิดขึ้น แต่ก็ไม่สามารถเข้าถึงเพื่อนได้ ทำให้ลีสึกคิดมาก จนเรียนไม่รู้เรื่องไปทั้งวันอยู่เสมอ ๆ

นอกจากนั้น เพื่อนคนนี้ก็ชอบเล่นกับเพื่อนแรง ๆ ใช้ภาษาที่เปิดเผยและทะเลาะในบางครั้งกับเพื่อนผู้หญิงในที่สาธารณะ เช่น เรียกเพื่อนเสียงดังว่า “อินมแช่บ” หรือทักลิวว่า “ดูสิใส่

เสื้อกระดุมจะปริแล้ว อ้วน พุงออก” ในที่สาธารณะ หรือชอบเรียกจิกหัวเพื่อน ล้อหัวเด็กเพื่อน ผู้หญิง ไปเปิดผมหน้าม้าของเพื่อนออกในที่สาธารณะ ลีไม่รู้จะบอกเพื่อนคนนี้อย่างไร ได้แต่บอกว่า “อย่าเล่น คนเยอะแยะอายเขา เค้าไม่ฟัง คิดว่าพูดเล่น” เพื่อนคนนี้เป็นอย่างนี้บ่อย ๆ จนเพื่อนในกลุ่มเริ่มไม่ชอบเค้า และไม่ยอมยกให้เพื่อนคนนี้ตีวคณิตให้ เพราะเพื่อนพูดแล้วไม่ค่อยเข้าใจ และชอบเถียงกับเพื่อนเวลาคิดว่าถูกต้อง แม้เพื่อนคนนี้จะเก่งก็ตาม

วันเกิดเรื่องลีและเพื่อน ๆ ไปจัดซุ้มคณิตศาสตร์ในงานวิชาการของคณะ ระหว่างช่วยกันทำงานนั้นลีเล่นเกมตัวต่อชวนคิดแพ้นิล จึงพูดหยอกนิลว่า “ฟลุค จริง ๆ นิลโง่จะตาย” ต่อมารุ่นพี่ชื่อพีชัชมาเล่นกับนิลต่อ และชนะนิล ลีจึงพูดว่า “เห็นมั๊ยมันฟลุคจริง ๆ ด้วย” นิลจึงพูดว่า “กูมันโง่จริง ๆ” และไม่พูดกับลีไปหลายวัน ลีรู้สึกว่ “เวลาเพื่อนเล่นแรง เราจับได้ แต่เวลาเราเล่นแรงบ้าง เพื่อนกลับโกรธเรา” เมื่อเพื่อนโกรธลี ลีจะครุ่นคิดแต่เรื่องนี้จนเรียนไม่รู้เรื่องเสมอ”

สถานการณ์ปรึกษา

ลีและแก้มจัดซุ้มวิชาการของสาขาคณิตศาสตร์ในงานของคณะศึกษาศาสตร์ ช่วงที่มาเข้าห้องน้ำได้รับเชิญจากรุ่นพี่ให้มาใช้บริการของศูนย์ให้การปรึกษาในงานเปิดบ้านจิตวิทยาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้ นิสิต บุคลากร และประชาชนเข้าถึงบริการแห่งนี้ ลีและแก้มได้มีโอกาสเข้ารับบริการกลุ่มให้การปรึกษาทางจิตวิทยาที่สาธิตระยะสั้นกับนิสิตรุ่นพี่ต่างสาขา ประมาณ 1.30 ชม. รู้สึกสนุกดี เพื่อนของลีบอกว่อยากปรึกษาเดี่ยวต่อ ลีจึงมาเป็นเพื่อน

บทวิเคราะห์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการเกิดปัญญาของลี

การอธิบายการเกิดปัญญานี้อธิบายตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเดินทางจากทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ไปสู่การพ้นทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ดังนี้

อาการของทุกข์

ลีเล่าถึงความเครียด สับสน ไม่เข้าใจในการกระทำของเพื่อน เวลาเล่นกันว่าเพื่อนเล่นแรงกับตนเองได้ แต่เวลาตนเองเล่นกับเขาแรงๆ แต่เขาจับการกระทำของตนเองไม่ได้ ทำให้ลิวางตัวไม่ถูกกับเพื่อนคนนี้ ดังบทสนทนา

ลี แล้วทำไมชอบว่าเรา ๆ ก็เอออะเฮ้ยเล่น เวลาเราเล่นกับเพื่อนอย่างนี้ เข้าเพื่อนเล่นไม่ได้อะไรอย่างนี้
 พีใจ โอ ๆ ๆ

อยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ในเรื่องอารมณ์เสียบ่อยของเพื่อน ความไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำให้ดีเข้าไปบงการธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงให้เป็นที่ไปตามใจตน เกิดความอยาก (ตัณหา) อยากให้เพื่อนไม่อารมณ์เสียบ่อย เกิดความยึด (อุปาทาน) คืออยากให้เพื่อนอารมณ์ดี เมื่อสิ่งที่ต้องการฝืนธรรมชาติความจริง ความไม่สมหวัง ความทุกข์จึงเกิดตามมา หรืออาจพูดได้ว่า ความทุกข์ของดีเกิดจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความ เป็นจริงในเรื่องเพื่อนที่อารมณ์เสียบ่อย ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

ความคาดหวัง อยากให้เพื่อนไม่อารมณ์เสียบ่อย

ความเป็นจริง เพื่อนอารมณ์เสียบ่อย

ดังตัวอย่างบทสนทนาการปรึกษาดังนี้

พีโจ ไหนหนูลองมองตัวเองให้ชัด ๆ นะคะว่า ตอนที่หนูไม่อยากจะอะไรกับเพื่อนคนนี้ แล้ว ตอนนั้นหนูรู้สึกยังไง

ดี ตอนที่แบบ มันก็แบบ ไม่อยาก หนูก็รู้สึกไม่ดี แบบมันก็เหมือนกับมีสองรูป สอง อย่าง คือแบบตอนที่หนูไม่อยากจะทำอะไร หนูก็คือแบบไม่อยากจะอะไรเลย เงี้ยะ เราน่าจะแบบไม่ต้องเป็นเพื่อน โกรธกันไปเลย ไม่ต้องคุยอะไรอย่างนี้ แต่อีกใจหนึ่งก็คือ มันก็เพื่อนอะไรอย่างนี้ แล้วมันก็ทำให้หนูเองละที่เป็นทุกข์ หนูก็รู้สึกว่าหนูเป็นทุกข์ ด้วยอะไรอย่างนี้ เพราะว่าเราคิดแต่เรื่องเค้าตลอดเนี่ย เราก็เป็นทุกข์ เงี้ย

พีโจ อืม ๆ มันกวนใจเราเนอะ

ดี ใช้มันเป็นสิ่ง **เรื่องเพื่อนเป็นอะไรที่กวนใจมากถ้าทะเลาะกันอย่างเนี้ย** (ดี T L 233-241)

จุดเริ่มต้นของปัญญา

แสงสว่างแห่งปัญญาเริ่มทอแสงแทรกสู่ความมืดของอริชชาที่ครอบงำใจดี เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาได้พาลึกลับมาอยู่กับ**ความจริง** นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงชวนดีสังเกตว่า จะเปลี่ยนแปลงเพื่อนได้หรือไม่ ขณะปรึกษาดีได้คิดตาม ดีพบว่าคงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเพื่อนได้ มีแต่ปรับตนเองเวลาเพื่อนอารมณ์ไม่ดี เช่น หลบออกมา หรือไม่เล่นกับเพื่อนอย่างที่ผ่านมา เพราะเพื่อนมักรับมือไม่ค่อยได้ ดังนี้

พีโจ คำถามของพีก็คือว่า เพื่อนของหนูแต่ละคนน่าจะเหมือนต้นไม้นี้แต่ละประเภทนะ เพื่อนคนนี้อาจจะเป็นต้นกระบองเพชรนะ ที่มันมีหนามแหลม เพื่อนคนอื่น

อาจจะเป็นตัวทุเรียน ก็มีหนามเหมือนกันนะ เป็นต้นขุ่น เป็นต้นอะไรอย่างนี้ เวลาหนูกอยู่กับต้นไม้อื่น ๆ เนี่ย มันไม่ทิ่มไม่ตำนะ แต่เวลาหนูกอยู่กับต้น กระบองเพชรเนี่ย *เข้าใกล้เมื่อไหร่ก็*

ด

ทิ่ม

พีใจ

เจ็บ พอหนูเจ็บบ่อย ๆ หนูก็ ถอย แต่ว่าความเป็นเพื่อนเนอะ ก็ทำให้หนูก็ต้องไป ทำอะไรกับต้นไม้ต้นนั้น เมื่อหนูรู้สึกว่าจะแผลหายแล้ว ไซ้มัย หนูก็กลับไปทำ พอหนู กลับไปหนูก็

ด

เจ็บอีก

พีใจ

เจ็บอีก เนอะ เออ หนูจะตัดมันเลยได้มัย

ด

มันก็ไม่ได้อยู่ดีค่ะ เพราะว่ามันอยู่เอกเดียวกันอย่างนี้ มันก็ต้องอยู่ด้วยกัน ไปอีกนาน

พีใจ

อืม ตัดไม่ได้เนอะ ยังไงก็ต้องอยู่ด้วยกัน

ด

ถ้าไม่คุยมันก็เหมือน สมมติไม่คุยกันแต่เราเจอกันทุกวัน มันก็ไม่ได้ มันแบบขวาง หูขวางตา มันก็แบบ มันอะไรแบบนี้ มันก็ต้องไม่ดี มันก็ เราก็แยกไปด้วย

พีใจ

จ๊ะ ๆ เวลาฝนตกเนี่ยนะ หนูเคยประท้วงฝนมัย

ด

ก็ ๆ มีบางทีที่แบบ ตกทำไมเนี่ย อะไรเงี้ย

พีใจ

บ่นไซ้มัย

ด

บ่น

พีใจ

อารมณ์เสียกับมันไซ้มัย แล้วมันฟังหนูมัย

ด

(หัวเราะ) มันก็ตกอยู่ดี

พีใจ

แล้วหนูทำไง

ด

หัวเราะ หนูก็กางร่ม หัวเราะ

แก้ม

หัวเราะ

พีใจ

ตกลงหนูจัดการที่ไหน ที่ฝนหรือที่ตัวหนู

ด

ที่ตัวหนู

พีใจ

ตอนนี้นะ ฝนหรือกระบองเพชร ยังไงหนูก็ต้องอยู่กับฝนละ หนูจะบ่นอยู่อย่าง นั้นนะ อารมณ์เสียกับฝนอยู่อย่างนั้นนะ หรือหนูจะทำไง

ด

หนูก็จัดการตัวเอง หาอะไรมาป้องกัน (ดี T L255-283)

การชวนสังเกตว่าเพื่อนเปลี่ยนแปลงไม่ได้นี้ ทำให้สังเกตเห็นสิ่งที่ตนยึด คืออยากทำให้เพื่อนไม่อารมณ์เสียบ่อย ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และมีผลให้รู้เหตุแห่งทุกข์ของตน ในขณะที่เดียวกันเมื่อการเห็น การเข้าใจอย่างถูกต้องนั้นชัดเจน การปล่อยสิ่งที่ยึดจึงตามมา คือลืมนึกจะไปเปลี่ยนนิสัยเพื่อน เพราะรู้ว่าทำไม่ได้

ปัญญา

นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ชวนให้สังเกตว่าตนมีส่วนกระตุ้นให้เพื่อนอารมณ์เสียหรือไม่ ลีได้สำรวจและเห็นว่า ที่แท้ลีโอเองก็มีส่วนในการทำให้เพื่อนน้อยใจตนเหมือนกัน ลีเล่าว่า “เรานั่งคิดทีละนิดว่า เราไล่เหตุการณณ์ว่า ๆ เพื่อน ๆ เป็นอะไรอย่างนี้ แล้วมันก็ค่อย ๆ โผล่ขึ้นมา... พอได้พูดมันก็เหมือนพูด ๆ ๆ แล้วมันก็ผุดขึ้นมา มันก็เห็น ๆ ไปทีละนิด” คำว่า “โผล่” “ผุด” “เห็น” นี้หมายถึง การเห็นชัดในสิ่งที่กำลังพึงพิจารณา ลีเมื่อเห็นชัด เข้าใจถูกต้อง ทำที่ที่ถูกต้องก็ตามมา ดังนี้

พีใจ เมื่อสังเกตเห็นหนูก็ออกมา เพื่อนหงุดหงิดเป็นเพราะลีโอเปล่า

ลี หนูก็ไม่รู้ว่าเค้าหงุดหงิดอะไรเพราะว่าอย่างคุยกันซะ บางทีหนูก็สังเกตว่า คุยกันอย่างเนี้ย 3 คน ก็คุย ๆ ๆ หนูคุยกับเค้า ๆ ๆ อย่างเนี้ย แล้วพอเหมือนมีจังหวะหนึ่งที่หนูไปคุยกับเพื่อนคนเนี้ย แล้วก็คุย ๆ ๆ เหมือนเค้าหนึ่งไป เจียบไปอย่างเนี้ย คือแบบประมาณว่า หนูไม่ใส่ใจเค้ารีเปล่าอะไรเงี้ย เค้าก็เลยเหมือนไม่คุยแล้ว อะไรเงี้ย

พีใจ ตอนนี้หนูกำลังสังเกตว่าเค้ารู้สึกที่เราทิ้งเค้าอยู่รีเปล่า

ลี อืม รีเปล่า ใช่ เพราะอย่างเช่น ๆ เมื่อวานคุยกันอยู่ คุยกันเรื่องทีไปสอบแลปพิมา แล้วหนูก็คุยกับเค้าแล้วมีเพื่อนอีกคนหนึ่ง เค้าทำไม่ได้ เหมือนประมาณว่าเพื่อนคนนี้ไม่อยากพูด ๆ เรื่องนี้ แล้วก็คุย ๆ ๆ แล้วก็เพื่อนคนนี้ก็ไม่ได้คุยกับเค้า เพราะว่าเพื่อนคนนี้นั่ง ๆ เฉย ๆ เพราะไม่อยากพูดถึงเรื่องนี้ หนูคุยแล้วรุ่นพี่มาเนี้ย แล้วหนูเป็นคนพูดมาก เป็นคนคุยเก่งคะ เวลาใครเดินมาอย่างนี้ หนูก็หวัดดี หนูก็คุย ๆ คุย ๆ ๆ กับคนอื่น บางทีคุยจนลืมเค้าอะไรอย่างนี้

พีใจ อืม

ลี ก็เลยโกรธอะไรอย่างนี้มังคะ แล้วอยู่ดี ๆ เค้าก็แบบไม่พูดกับหนูไปเลย

พีใจ จะ คือตอนนี้หนูเริ่มเห็นอะไรบางอย่างขึ้นอีกนิดนึงนะคะว่า

ลี อืม

- พีใจ เอ๊ะรีว่า คำรู้สึกที่เราเนียไปสนใจแต่คนอื่น
- ลี อืม
- พีใจ ทิ้งเค้าไว้ให้ยื่นเก้อ ๆ อยู่อย่างนั้นใช่ไหม ถ้าหนูสังเกตเห็นตรงนี้ หนูคิดว่าจะทำ
ยังไ
- ลี หนูก็ต้องคุยกับทุกคนให้เท่ากัน (ยิ้มปนหัวเราะน้อย ๆ)
- พีใจ คือ
- ลี ให้มันอยู่ในวงเดียวกัน (ลี T L402-423)

นักจิตวิทยาการปรึกษาได้พาลี้มาอยู่กับความจริง ที่เรียกว่า การเข้าใจเห็นจริง และผลที่ตามมาคือ การคลายทุกข์ ลีมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น ลีรู้สึกสบายใจที่พบจุดสำคัญนี้ มีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีกำลังใจว่า จะสามารถออกไปอยู่กับเพื่อนคนนี้ได้ดีขึ้นอย่างแน่นอน

ผลต่อเนื้อหลังเกิดปัญญา

ลี้รู้ว่าควรทำอย่างไร ลีตั้งใจว่าต่อไปนี้จะไม่คุยเรื่องอะไรที่เพื่อนรู้บางคนและไม่รู้ บางคน เพราะอาจทำให้คนที่ไม่ได้ร่วมสถานการณ์นั้นรู้สึกเป็นคนนอก ลีจะเลือกเฉพาะสิ่งที่เป็นประสบการณ์ร่วมมาพูดคุยแทน เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการพูดคุยได้เสมอภาคกัน สิ่งนี้น่าจะดีสำหรับทุกคน และเพื่อนคนนั้นด้วย นอกจากนั้นลี้จะไม่เล่นแรงกับเพื่อนคนนี้อีกเพราะรู้ว่าเขารับไม่ได้ แต่ยังไม่ทันได้ตั้งตัว ก็ทะเลาะกับเพื่อนอีก ในการทะเลาะรอบนี้ลี้ได้เปิดใจตนกับเพื่อนไปหลายอย่าง ทั้งที่แต่ก่อนจะเป็นคนไม่ค่อยบอกความรู้สึกใคร เพราะลี้คิดว่าไม่งั้นก็ไม่รู้กันซักที แล้วก็ต้องเป็นอย่างนี้ซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เพื่อนน่าจะรู้ตัวเสียที สุดท้าย ลีจึงบอกเพื่อนว่า ไม่เอาแล้ว ไม่เล่นกันแล้ว คุยกับธรรมดาที่พอ เพื่อนคิดว่าลี้โกรธ ลีอธิบายแต่เพื่อนก็ไม่เข้าใจ พอลี้ได้อ่านความในใจเพื่อนจากเมล์ของเพื่อนอีกคนจึงทราบว่าเป็นคนหัวง่าย ไม่มั่นใจในตน ทำให้ลี้เข้าใจเพื่อน กอปรกับเมื่อเพื่อนเห็นลี้เปลี่ยนไป ที่ไม่อยากเล่นกับเพื่อนแล้ว คิดว่าลี้โกรธจริง จึงปรับตนเข้าหาลี้ด้วย และได้คุยกันมากขึ้น เมื่อลี้เข้าใจความหัวง่ายของเพื่อน ลีจึงกล้าบอกเพื่อนตรงว่าไม่ใช่หรอก ไม่ใช่เช่นนั้น เวลาที่เพื่อนคนนี้คล้ายสงสัยอะไรบางอย่างที่คิดไปเอง ตอนนีลี้สบายใจมาก เพราะไม่ทะเลาะกันแล้ว ทำให้ได้มีโอกาสไปไหนมาไหน ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้เข้าใจกันมากขึ้นไปอีก

กรณีศึกษาที่ 10 แก้ม (นามสมมติ)

ลักษณะทั่วไป

แก้ม เพศหญิง อายุ 20 ปี พ่อเป็นช่างซ่อมรถเปิดคู่ที่บ้าน อายุ 45 ปี พ่อและแก้มอยู่กับย่า ย่าอายุ 82 ปี สุขภาพแข็งแรง แก้มสนิทกับย่า ปู่แก้มเสียชีวิตตอนแก้มยังเด็ก แม่แก้มเป็นครูอายุ 41 ปี แม่แยกทางกับพ่อแก้มตอนแก้มอายุ 3 ขวบ แต่งงานใหม่ไปอยู่กรุงเทพฯ แก้มมีน้องต่างพ่อ 1 คนเป็นผู้หญิง อายุ 10 ปี ทุกปิดเทอม แก้มจะมาเยี่ยมแม่ แก้มเรียนชั้นอนุบาลถึงมัธยมที่จังหวัดบ้านเกิด ขณะนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาสอนคณิตศาสตร์ ในสถานศึกษาไกลบ้านแห่งหนึ่ง

ประวัติตามคำบอกเล่าของแก้ม

แก้มเล่าว่า “พ่อเป็นคนใจเย็น ไม่ช่างพูด แก้มสนิทกับพ่อตอนเด็ก ๆ แต่พ่อโตจะคุยไม่ได้ทุกเรื่องเพราะพ่อเป็นผู้ชายและเป็นคนเงียบ ๆ แม่แก้มเป็นคนไม่ยอมคน ไม่ผิดจะดื้อเถียงไปเรื่อย ๆ ทำให้ไม่รู้สึกรังแกสนิทกับแม่ตามปกติ คุยกับแม่ได้ทุกเรื่อง น้องของแก้มติดแก้ม ส่วนแก้มโตแล้ว ก็เล่นกับน้องได้บ้างตามสมควร แก้มมีนิสัยเหมือนทั้งพ่อและแม่ คือเป็นคนเงียบ ๆ แต่ถ้าไม่ผิด ก็จะไม่ยอมเหมือนกัน ทั้งพ่อและแม่มีฐานะปานกลาง และร่วมกันส่งเสียแก้มมาตลอด

แก้มชอบคณิตศาสตร์ เมื่อเริ่มมาเรียนยังไม่คุ้นกับใคร มีรุ่นพี่คนหนึ่งดีกับแก้มมาก คอยดูแลช่วยเหลืออยู่เสมอ ทำให้แก้มรู้สึกอบอุ่นใจ ไร้กังวลใจ และสนิทสนม รุ่นพี่คนนี้ชอบแก้มแบบแฟน แต่แก้มอึดอัดและได้เปิดใจคุยกันว่าเป็นได้แค่พี่ชาย แต่ท่าทีของรุ่นพี่ก็ยิ่งเหมือนเดิม และแก้มก็พอใจในความสัมพันธ์นี้ถ้ารุ่นพี่ไม่แสดงออกที่มากไปกว่านี้ แก้มเองก็แค่รุ่นพี่คนนี้มากกว่าพี่น้องทั่วไป

ต่อมาแก้มมีคนทีรู้สึกชอบแบบแฟน อยากร่วมแฟนด้วย แต่ยังไม่ได้ตกลงเป็นแฟนกันเพราะลึก ๆ ไม่มั่นใจว่าเป็นแฟนกันแล้วจะดีมีชัย ขณะเดียวกันแก้มก็ยังไม่กล้าบอกรุ่นพี่ว่ามีคนที่ชอบแล้ว แก้มสับสนว่าแท้ที่จริงแล้ว แก้มรู้สึกอย่างไรกับรุ่นพี่คนนี้แน่ แก้มไม่อยากจะอยู่ในภาวะเลือกไม่ได้อยู่อย่างนี้อีกต่อไป แก้มคิดมาตลอดหนึ่งสัปดาห์”

สถานการณ์ปรึกษา

แก้มและลี้จัดซุ้มวิชาการของสาขาศนในงานของคณะศึกษาศาสตร์ ช่วงที่มาเข้าห้องน้ำได้รับเชิญจากรุ่นพี่ให้มาใช้บริการของศูนย์ให้การปรึกษาในงานเปิดบ้านจิตวิทยาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้บัณฑิต บุคลากร และประชาชนเข้าถึงบริการแห่งนี้ แก้มไม่รู้จักระบบการปรึกษาที่นี่มาก่อน แต่เมื่อแก้มเข้ามาแล้วเห็นเพื่อนแก้มคนหนึ่งอยู่ในจอทีวีกำลังปรึกษากับพี่อีกคน ซึ่งฉายเป็นภาพตัวอย่างให้เห็นบรรยากาศของการปรึกษา โดยไม่มีเสียงประกอบ แก้มจึงอยากปรึกษาบ้าง

บทวิเคราะห์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการเกิดปัญญาของแก้ม

การอธิบายการเกิดปัญญานี้อธิบายตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเดินทางจากทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ไปสู่การพ้นทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ดังนี้

อาการของทุกข์

แก้มเล่าเรื่องอยากมีแฟนแต่เพราะมีรุ่นพี่มาชอบจึงยังไม่ได้ตกลงเป็นแฟนไป ซึ่งแก้มไม่เข้าใจว่าทำไมจึงไม่ทำสิ่งที่ตนต้องการแก้มรู้สึกมืด คิดไม่ตก หาทางออกไม่ได้ สับสน กระวนกระวาย ร้อนใจ มีอะไรติดอยู่ในใจ ไม่รู้ความรู้สึกตัวเอง เหนื่อย หนักใจ ไม่สบายใจ กลัวรู้สึกผิด เช่น

แก้ม หนักใจมัย มันก็หนักใจเหมือนกัน คำใช้คำพูดมันเหมือน มันก็ยิ่งเหมือนกับว่าเค้าก็คิดอยู่

พี่ใจ อืม

แก้ม แก้มก็เลยไม่รู้ที่เป็น ๆ อยู่ทุกวันนี้ ไปกินข้าวบ้าง ไปซื้อของบ้างอะไรอย่างนี้ อย่างบางทีลี้จะอยู่กับเพื่อนอีกคนนึง แล้วด้วยความที่ตอนแรกมาแก้มก็อยู่กับเค้า เพราะตอนนั้นยังไม่สนิทกับลี้ใจคะ ก็จะเป็นเค้า ไปไหนก็จะพี่ตฤณพาแก้มไปนั่น หน้อยไปนี่หน้อย ๆ อย่างเนี่ย พอมาได้เพื่อนแล้วอะ จะทิ้งเค้าไว้มันก็ไม่ใช่ว่า เพราะว่าเค้าเป็นคนที่อยู่ข้างแก้มมาตลอด แก้มก็ทิ้งเค้าไปไหนไม่ได้ เนี่ยแล้วที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ก็ไปกินข้าวบ้าง ไปโน่นมั้ง ไปนี่มั้งอย่างนี้ อยู่มาวันนึง มันจะไม่ไป มันก็คงจะแปลก ๆ (แก้ม T L108-115)

นักจิตวิทยาการปรึกษาในภาวะของไตรสิกขาซึ่งพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา
เชื่อมสมานกับแก้ม จนเกิดสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ และเกิดการ**ตระหนักรู้**ในทุกข์ของ
 ตนเองที่เกิดจากความหวังความรู้สึกรุ่นพี่อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น รู้ว่าทุกข์นั้นบีบคั้นใจตนอย่างไร ออกจาก
 พันจากภวะนั้นไป

สาเหตุของทุกข์

การทำงานในช่วงที่ผ่านมานี้นักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกตเห็นความทุกข์ของ
 แก้มที่เกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) ในเรื่องเหตุปัจจัยของการเกิดและดับ (อิทัปปัจจยตา) ที่
 เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ในเรื่องพอใจที่มีรุ่นพี่ แต่ก็อยากมีแฟน
 ความไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำให้แก้มเข้าไปบงการธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงให้เป็นไป
 ตามใจตน เกิดความอยาก (ตัณหา) อยากปล่อยพี่ได้ และจะรู้สึกดี ทำให้เกิดความยึด (อุปาทาน)
 ต้องปล่อยพี่ไปให้ได้ ตนเองจะได้รู้สึกดี ซึ่งสวนทางกับความเป็นจริง คือ แก้มไม่สามารถปล่อยพี่
 ห่วงความรู้สึกพี่ที่เขาดีกับตนอย่างมาก ทำไปแล้วจะรู้สึกผิดต่อพี่เขา เมื่อสิ่งที่ต้องการฝืนธรรมชาติ
 ความจริง ความไม่สมหวัง ความทุกข์จึงเกิดตามมา

หรืออาจพูดได้ว่า ความทุกข์ของแก้มเกิดจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับ
 ความเป็นจริงในเรื่องความหวังรุ่นพี่และการอยากมีแฟน ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

สาเหตุของทุกข์ประการที่หนึ่ง

แก้มไม่เข้าใจตัวเองว่า ทั้งที่ตนเองไม่ได้คิดอะไรมากไปกว่าพี่ชาย แต่ทำไมจึงไม่
 สามารถตกลงเป็นแฟนกับคนที่ชอบได้ ในขณะที่เดียวกันก็รู้สึกผิดที่เหมือนไปกั้นขวางโอกาสที่จะมี
 แฟนของรุ่นพี่ด้วย ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

ความคาดหวัง ปล่อยพี่ได้ รู้สึกดี

ความเป็นจริง ติดพี่ ห่วงพี่ รู้สึกผิด

ดังตัวอย่างที่ว่า

พี่ใจ แล้วยหนูติดขัดอะไร

ลี พี่ตถุณ (หัวเราะ)

แก้ม (หัวเราะ) ติดที่พี่ตถุณเนี่ยละคะ

พี่ใจ ถ้าฉันหนูลองขยายนิตหนึ่งว่า ที่หนูติด นี้คืออะไร

- แก้ม ไม่รู้เหมือนกันนะ มัน (หัวเราะ)
- ลี หัวเราะ
- แก้ม **มันเหมือนกับหมาหวงก้าง** ถ้าเกิดว่า ๗ วันหนึ่งเค้าจะไม่ ๗ อยู่ตรงเนี่ย แก้มไม่รู้
ว่าแก้มจะเป็นยังไงบ้าง คือมันแบบว่าไง
- พีโจ แก้มไม่รู้ที่แก้มจะอยู่ได้มีัยถ้าพีตฤณไม่อยู่แล้ว
- แก้ม ก็ ๗ มันก็ไม่ใช่ บอกไม่ถูก เหมือนกับว่า **วันนี้พอใจที่มีพีตฤณอยู่ตรงนี้ แต่ถ้า
วันหนึ่งเค้าหายไป มันจะเป็นยังไงก็ไม่รู้**
- พีโจ อืม ๗๗ จ๊ะ
- แก้ม แต่ ๗ ที่ทำอยู่ทุกวันนี้มันก็เหมือนกับให้ความหวังเค้าไปวัน ๗ นะ
- พีโจ อืม
- แก้ม ทั้ง ๗ ที่บอกเค้าชัดเจนแล้ว แต่ ๗ **เค้าก็ยังคิด มันก็คือการให้ความหวังอยู่ดี**
(แก้ม T L133-147)

สาเหตุของทุกข์ประการที่สอง

แก้มชอบบอดแบบแฟน ได้คุยกันแล้ว แต่ยังไม่ได้ตกลงเป็นแฟนกัน เพราะไม่
แน่ใจว่าการเป็นแฟนกันจะดีอย่างที่คิดไว้ ซึ่งเขียนให้เห็นชัดได้ดังนี้

ความคาดหวัง อยากเป็นแฟนกับบอด

ความเป็นจริง กลัวไม่ดีอย่างที่คิด

จุดเริ่มต้นของปัญหา

การเดินทางของปัญหาแก้ม นอกจากอาศัยกัลยาณมิตรคือนักจิตวิทยาการ
ปรึกษาแล้ว ยังต้องอาศัยการสังเกต การสำรวจ และการฟังพินิจหรือการโยนิโสมนสิการในใจแก้ม
ตลอดการพูดคุยปรึกษาด้วย นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนแก้ม **พินิจรอยแยก**ในใจตนด้วยการ
สังเกต ดังบทสนทนาที่ว่า

พีโจ อืม ตอนนี้นะอะ ถ้าเราพูดถึงคนอื่นมันก็ไกลตัว เอาเป็นเราเลยดีกว่า **ถ้าหากว่าหนู
เลือกบอด หนูกลัวอะไร**

แก้ม กลัวอะไร ก็กลัวแค่เรื่องพีตฤณเรื่องเดียว

พีโจ กลัวว่าจะเกิดอะไร

แก้ม กลัวว่า ก็กลัวพีตฤณเค้า

- พีใจ ก้าวเค้าเฮิร์ท
- แก้ม อันนั้นรู้อยู่แล้วว่าเค้าก็ต้องเสียใจ
- พีใจ อืม เอาใหม่ หนูกลัวอะไร
- แก้ม (หัวเราะ) **กลัวไม่มีพีตฤณเหมือนเดิม**
- พีใจ อืม ตกใจไม่ใช่เรื่องของพีตฤณแล้วนะ เป็นเรื่องของแก้มแล้วนะ แก้มเป็นห่วงตัวเองว่าจะไม่มีพีตฤณอยู่ข้าง ๆ แล้ว ถ้าไม่มีพีตฤณอยู่ข้าง ๆ จะเป็นยังไง
- แก้ม เป็นยังไงกัน
- พีใจ กลัวจะอยู่ไม่ได้
- แก้ม มันไม่ใช่อยู่ไม่ได้หรอก แต่ไม่รู้ว่าจะไม่รู้มันเป็นยังไง เพราะมัน ๆ มีมาตั้งแต่แรกแล้ว (แก้ม T L223-236)

แก้มพบว่าแท้ที่จริงตนกลัวเสียสิ่งที่เคยได้รับการดูแลจากรุ่นพี่ที่มีมาตลอด ซึ่งเป็น **การรู้เหตุแห่งทุกข์** นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนแก้มให้เห็นถึงความต้องการของตัวเองให้ชัดเจน ดังนี้

- พีใจ บางทีเราก็ต้อง ถ้าหนูอยากจะทำเหมือนกับได้เห็นความต้องการของตัวเองชัด ๆ หน่อย เราก็ต้องเปิดมันออกมาดูจริง ๆ นะ ว่าอันไหนเป็นอันที่หนูต้องการมากที่สุดจริงๆ
- แก้ม อะไรนะ จะพูดว่าไงนะ คือแก้มเคยนึกว่า ถ้า ๆ ๆ เกิดว่า พีตฤณเค้าไม่ได้คิดกับแก้ม แก้มอาจจะเป็นแฟนกับบอลไปได้ตั้งนานแล้ว แต่ ๆ มันติดตรงที่ว่าเพราะเค้ามาคิดกับเรา แล้วทำไมเราถึงไม่กล้าที่จะออกไปจากตรงนี้ ไม่เข้าใจเหมือนกัน
- พีใจ อืม แคร่ความรู้สึกของพีตฤณนะ อืม นั่นก็ตอบสนองของพีตฤณสิ หนูแคร์พีตฤณนี้ไม่ใช่เหรอ
- แก้ม ก็ใช่ค่ะ
- พีใจ แต่ถ้าหนูแคร์พีตฤณจริง ทำไมหนูไม่ตอบพีตฤณไปตั้งนานแล้วล่ะ
- แก้ม ตอบเป็นแฟนกันนะเหรอคะ
- พีใจ อืม ถ้าหนูแคร์พีตฤณมากขนาดเนี่ย ทำไมหนูไม่ตอบเป็นแฟนกับพีตฤณไปซะตั้งนานแล้วล่ะ
- แก้ม ก็ไม่รู้เหมือนกันค่ะ ก็มัน ก็ความรู้สึกมันบอกว่าจะไม่ใช่
- พีใจ อืม หนูเชื่อความรู้สึกตัวเองมั๊ยล่ะ

แก้ม **เชื่อนะ**
 พี่โจ **จะ ถ้าหนูเชื่อนะ ตอนนีความรู้อีกบอกกว่าใครเป็นแฟนหนูนะ**
 แก้ม **บอล (แก้ม T L243-259)**

ปัญญา

นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนแก้มกลับมา**สู้จริง**ด้วยการชวนสังเกตว่า แก้มอยู่โดยไม่มีรุ่นพี่ได้หรือไม่ แก้มตอบว่าได้ด้วยน้ำตานองหน้า ซึ่งแสดงถึงความยึดในใจที่ยังมีอิทธิพลอยู่ นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การเปรียบเทียบเพื่อกระตุ้นให้แก้มเห็นชัดถึงภาวะของตน จนแก้มเห็นชัดและตัดสินใจได้เด็ดขาด แก้มเล่าว่า “ไหน ๆ ขึ้นเรือ คำที่ว่าเหมือนแก้มยืนอยู่ตรงท่าเรือ คำพูดเนี่ยมันทำให้ตัดสินใจแบบเด็ดขาดคะ” (แก้ม) ซึ่งเป็นการ**เห็นเหตุแห่งทุกข์ด้วยปัญญา** ซึ่งมีผลต่อการละเหตุแห่งทุกข์ได้ตามมา ดังบทสนทนา

พี่โจ **อืม ถ้าหนูคบกับบอลนะคะ จะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ที่หนูจะต้องเผชิญ**
 แก้ม **ก็จากไปไหนมาไหนกับพี่ตฤณก็จะกลายเป็นไปไหนมาไหนกับบอลแทน**
 พี่โจ **บางคนเป็นแฟนกันเค้าก็ไม่ได้ไปไหนมาไหนด้วยกันนะ**
 แก้ม **แต่มันก็เป็น ๆ ไปไม่ได้ที่จะไปไหนมาไหนกับพี่ตฤณอย่างเดิม**
 พี่โจ **พอเรา ๆ เหมือนกับทำสัญญากับคนนี้แล้วใช่ไหม เราก็ต้องเหมือนกับระมัดระวังตัวกับคนอื่นใช่ไหม เพราะนั่นก็คงเป็นไปไม่ได้ที่เราจะฟรีสไตล์ เพราะนั่นหมายถึงวันไหนที่หนูตัดสินใจเป็นแฟนกับบอล ตอบตกลงกับบอล หนูจะไม่มีพี่ตฤณอยู่ข้าง ๆ หนูทนได้มั๊ย มีบอลแล้วไง หนูรับได้มั๊ย**
 แก้ม **(น้ำตาไหลพราก พยักหน้า)**
 พี่โจ **อืม หนูรับได้แน่ะ**
 แก้ม **รับได้**
 พี่โจ **จะไม่มีพี่ตฤณอีกแล้วนะ**
 แก้ม **(ร้องไห้ดัง)**
 พี่โจ **ได้มะ**
 แก้ม **ได้**
 พี่โจ **ไหนลองพูดเสียงดัง ๆ ชัดเจน**
 แก้ม **(สูดหายใจ ตั้งมั่น) รับได้คะ**

- พีใจ อืม จะไม่มีคนนี้อยู่ข้าง ๆ หนู คอยช่วยหนูเวลาที่หนูเดือดร้อน คอยเป็นที่ปรึกษา หนู ทำให้หนูอบอุ่นใจ ทำให้หนูสารพัด แต่หนูจะมีบอลลูนอยู่เคียงข้าง
- แก้ม น้ำตาไหลพราก (เสียบ 10 วินาที)
- พีใจ แต่แก้มก็จะเลือก
- แก้ม ร้องไห้
- พีใจ แก้มคงจะยืนอยู่ที่ท่าเรือ จะลงเรือ ไม่ลงเรือ ๆ ไม่ได้ตลอดนะ แก้มคงจะต้อง ก้าว ตัดสินใจว่า จะลงก็ลง ไม่ลงก็ไม่ลง เมื่อก่อนเราเคยใช้ชีวิตอยู่บนฝั่ง อบอุ่น มั่นคง แต่โลกของเราก็จะมีอยู่แค่นี้แหละ แต่ในใจแก้มบอกว่า ฉันอยากจะ ล่องเรือไปเที่ยวในอีกแถบหนึ่ง แต่เราก็ห่วงฝั่ง ถ้าเรายืนอยู่อย่างนั้น เราก็ต้องยืนอยู่ที่ท่าเรืออยู่อย่างนั้น ตอนนั้นหนูอยากจะ หนูตัดสินใจว่า หนูจะยืนอยู่ที่ฝั่งหรือหนู จะลงเรือดีคะ
- แก้ม **ลงเรือค่ะ** (แก้ม T L260–287)

นักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้แก้มเห็นว่าการเลือกนั้นจะทำให้รุ่นพี่เป็นอิสระจาก แก้มที่ไม่คิดเป็นแฟนกับรุ่นพี่และมีโอกาสที่จะมองคนอื่นที่จริงจังกับตนได้ แก้มตระหนักถึงผลดีที่มี ต่อรุ่นพี่ และทำให้แก้มสบายใจมั่นใจที่จะบอกรุ่นพี่ถึงความตั้งใจจะมีแฟนของตนได้แล้ว การทำสิ่ง ที่ดีงามเพื่อผู้อื่น สละเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขนี้ เรียกว่า **การงอกงาม (Growth)** ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งในการทำให้แก้ม**ปล่อยสิ่งที่ยึด**ได้ด้วยความเต็มใจ ดังบทสนทนาที่ว่า

- พีใจ แต่ตอนนี้เมื่อหนูชัดเจนแล้วว่า คนที่หนูอยากอยู่ด้วยคือใคร พี่ตฤณก็จะได้มี โอกาส
- แก้ม สะอื้น
- พีใจ สำหรับตัวพี่ตฤณเองใช้มัย ที่จะมองคนอื่นบ้าง เพราะว่าถ้าพี่ตฤณคอยห่วงหนูอยู่ ตลอดเวลา พี่ตฤณก็จะมีไม่มีสายตาให้ใครใช้มัยคะ ถึงแม้พี่ตฤณจะเจ็บเพราะว่า กินพริกเนอะ มันก็ต้องเผ็ด แต่ตอนนี้พี่ตฤณไม่ต้องกินพริกแล้วใช้มัย พี่ตฤณก็ ๆ ไม่เผ็ดแล้วนะ หยุดกินก็หยุดเผ็ด พี่ตฤณก็มีโอกาสไปลิ้มลองอาหารรสชาติอื่นได้ ใช้มัย ดีมัยละ ดีกว่ามัย
- แก้ม **(พยักหน้า สะอื้น)** (แก้ม T L337–343)

การคลายทุกข์จึงเป็นผลที่ตามมาจากการเห็นชัดในสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง
แก้มรู้สึกมันใจ เด็ดเดี่ยว ที่จะไปคุยกับพี่ตฤณเพื่อบอกว่า ตนต้องการเป็นแค่พี่น้อง และตนจะมี
แฟนแล้ว

ผลต่อเนื้อหลังเกิดปัญญา

แก้มสบายใจ โฉ่ง โปรงใจ เนื่องจากมีทางออกที่ดีคือ การทำให้เกิดความชัดเจน
ว่าเป็นแค่พี่น้องแล้ว แก้มไปบอกพี่ตฤณว่า แก้มจะมีแฟนแล้ว พี่ตฤณร่วมมือที่จะห่างจากแก้มไป
แม้จะหวังว่าพี่ตฤณจะเป็นอย่างไร แต่แก้มก็ตั้งใจไม่ทำเหมือนเดิม เพราะมันใจว่า แม้วันนี้พี่ตฤณ
จะเจ็บปวด แต่ยังไงพี่ตฤณก็ต้องยืนได้ และเป็นอิสระจากแก้มเสียที พี่ตฤณจะได้มีชีวิตของตนเอง
อย่างอิมเต็มในวันหนึ่ง วันที่พี่ตฤณจะมีสหายเป็นอิสระจากแก้ม และมองคนอื่นบ้าง และเมื่อพี่
ตฤณได้มีคนทีรู้สึกทำนองเดียวกันได้ วันนั้นพี่ตฤณก็มีความสุขอย่างยิ่ง ในเมื่อแก้มเองก็รู้สึกกับ
พี่ตฤณได้แค่พี่ชายเท่านั้น

วันหนึ่งแก้มโทรไปถาม และหลังจากนั้นพี่ตฤณก็กลับมาอีกครั้ง โดยบอกแก้มว่า
ทำแล้วไม่มีความสุข ก็ขอดูแลแก้มไปอย่างนี้ต่อไป แต่แก้มก็สบายใจมากที่สุดที่ได้แสดงจุดยืนที่ชัดเจน
กับพี่ตฤณแล้ว และไปมาหาสู่กันบ้าง แต่ห่างไปกว่าเดิมมาก ซึ่งแก้มพอใจความสัมพันธ์ในระดับนี้

สำหรับเรื่องการเป็นแฟนกับบอลนั้น แก้มได้คิดระหว่างปรึกษาและนำไป
พิจารณามากขึ้นหลังปรึกษา เนื่องจากสังเกตเห็นว่าน้ำหนักเรื่องที่มาปรึกษาไปหนักที่พี่ตฤณ แก้ม
จึงไม่แน่ใจว่า ตนต้องการเป็นแฟนบอลจริงหรือไม่ ตนชอบหรือหลงใหลกันแน่ กอปรกับกลัวว่า
เมื่อเป็นแฟนกันแล้วถ้ามีเรื่องขัดแย้งกันจะเข้าหน้ากันไม่ติด จึงชะลอการเป็นแฟนกับบอลก่อน

ส่วนย่อยที่ 2 ภูมิหลังโดยสังเขปและสถานการณ์ปรึกษาของนักจิตวิทยาการปรึกษา แนวพุทธ

กรณีศึกษาที่ 1 อาจารย์หรั่ง (นามสมมติ)

อ.หรั่งเป็นอาจารย์สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จบการศึกษาระดับปริญญาเอกทางการสอนให้แก่นักจิตวิทยาการปรึกษาจากต่างประเทศ อายุปัจจุบัน 60 ปี มีลักษณะท่ามขาว ดูใจดี เป็นกันเอง มีความรู้ทางจิตวิทยาและลักษณะการแสดงความคิดเห็นทางวิชาการที่แหลมคม อีกทั้งสนใจศาสนาพุทธและได้ศึกษาจนเข้าใจในพุทธธรรมอย่างลึกซึ้ง

อาจารย์หรั่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาสำหรับ 2 กรณีคือแป้วและพีทอง สำหรับกรณีแป้ว อาจารย์หรั่งเป็นวิทยากรให้กับหลักสูตรของสมาคมวิชาชีพหนึ่งเพื่อเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ สถานที่จัดอบรมเป็นวัดแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด วันที่ให้การปรึกษานั้นเป็นการสอนสาธิต หลังจากสอนแบบบรรยายมา 3 วันแล้ว เป็นช่วงบ่ายในศาลาวัดที่ตัดจากสิ่งรบกวนภายนอก ผู้ที่สังเกตการณ์เป็นผู้เข้ารับการอบรมและนิสิตที่มาช่วยงานอาจารย์เท่านั้นจำนวนประมาณ 30 คน อาจารย์หรั่งขออาสาสมัครเข้ากลุ่มได้ประมาณ 5 คน รวมทั้งแป้ว เมื่อเริ่มกลุ่มแป้วเป็นคนเล่าเรื่องเป็นคนแรก การปรึกษาคั้งนี้ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงขึ้นไป แป้วมีการพักยกกับประทานน้ำ 1 ครั้งเมื่อเหนื่อย

สำหรับกรณีพีทองก็เช่นกัน เป็นสถานการณ์อบรมนิสิตปริญญาเอกของสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่งที่นิสิตลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และมาทำเวิร์คชอปกันที่ต่างจังหวัดช่วงปิดเทอมจำนวน 3 วัน วันที่พีทองเป็นกรณีนั้นเป็นวันแรกของการอบรม โดยอาจารย์หรั่งขอให้พีทองช่วยเป็นผู้รับการปรึกษา และพีทองก็เต็มใจ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที เนื่องจากต้องรีบไปรับประทานอาหาร จึงทำให้รีบเร่งไปบ้าง

กรณีศึกษาที่ 2 เสม (นามสมมติ)

เสมเป็นนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 4 ผ่านการฝึกประสบการณ์ภาคสนามมาครบแล้ว เสมเดินจงกรมและนั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันตอนเช้า

เสมอเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษากรณีเจ็บและเจ็บ สำหรับกรณีเจ็บนั้นเป็นกลุ่มให้การปรึกษาของสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง เสมเป็นผู้นำกลุ่ม ร่วมกับผู้ช่วยผู้นำกลุ่มคือป้อม ขณะทำงานอยู่นั้นป้อมสังเกตเห็นเจ็บพยายามข่มน้ำตาด้วยการเงยหน้าขึ้นด้านบน จึงได้สอบถามเจ็บว่า เป็นอย่างไร ทำให้เสมหันกลับมาสนใจเจ็บและให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มต่อจากนั้น

สำหรับกรณีเจ็บ เจนรู้จักเป็นส่วนตัวกับผู้วิจัยมาก่อน มีเรื่องไม่สบายใจจึงปรึกษามาทางอีเมล ขณะนั้นผู้วิจัยกำลังต้องการกลุ่มตัวอย่าง จึงเสนอให้เจนมารับการปรึกษาอย่างเต็มรูปแบบกับนักจิตวิทยาการปรึกษา เจนตกลงใจ ผู้วิจัยจึงประสานนักจิตวิทยาการปรึกษาให้ช่วยทำงานกับเจน พบว่าเสม สะดวกในจังหวะตรงกัน จึงนัดหมายให้มารับการปรึกษาในส่วนของการปรึกษา ณ สถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง

กรณีศึกษาที่ 3 ป้อม (นามสมมติ)

ป้อมเป็นนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 2 อยู่ในช่วงฝึกประสบการณ์ภาคสนาม

ป้อมเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษากรณีเจ็บ สำหรับกรณีเจ็บนั้นเป็นกลุ่มให้การปรึกษาของสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง ป้อมเป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มที่มีเสมเป็นผู้นำกลุ่ม ขณะทำงานอยู่นั้นป้อมสังเกตเห็นเจ็บพยายามข่มน้ำตาด้วยการเงยหน้าขึ้นด้านบน จึงได้สอบถามเจ็บว่า เป็นอย่างไร ทำให้เสมหันกลับมาสนใจเจ็บและให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่ม

กรณีศึกษาที่ 4 ใจ (นามสมมติ)

ใจเป็นนิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 4 อยู่ในช่วงฝึกประสบการณ์ภาคสนาม สนใจปฏิบัติวิปัสสนาเต็มรูปแบบของสำนักวิปัสสนาเป็นประจำประมาณปีละ 1 ครั้ง และปฏิบัติเองที่บ้านถ้ามีโอกาส

ใจเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษากรณี ดี แก้ม แหวน ยู ศรีและตัว สำหรับกรณีดีและแก้ม เป็นกรณีที่ได้มาจากงานเปิดบ้านจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด เพื่อประชาสัมพันธ์ให้นิสิต บุคลากร และประชาชนผู้สนใจได้รับข้อมูลข่าวสารทางวิชาการด้านจิตวิทยา ดีและแก้มเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ของสถาบันแห่งนั้น มาร่วมงาน และได้รับเชิญจากนักจิตวิทยาการปรึกษารุ่นพี่ให้มาใช้บริการ ดีและแก้มเห็นในใจที่ว่ามีกรปรึกษาเป็นอย่างไร จึงสนใจเข้าร่วมกลุ่มปรึกษาก่อน เมื่อเสร็จกลุ่มปรึกษาในช่วงต้น แก้มบอกกับดีว่าอยากปรึกษาเดี่ยว

ทั้งสี่และแก้มจึงมาแจ้งความจำนงขอปรึกษาต่อหลังกลุ่มแรกจบไป ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ให้บริการในงานนั้นจึงให้บริการต่อ

แหวนและยุเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ของสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง ที่เรียนวิชาจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นหลักสูตรเฉพาะกิจระยะสั้น ผู้วิจัยเป็นผู้ทำหน้าที่อาจารย์พิเศษในช่วงสอนนั้นเพื่อให้นักศึกษามีประสบการณ์ตรงจึงให้ลองฝึกช่วยเหลือตามแนวทางที่เรียนมา แหวนอาสาเป็นผู้รับการปรึกษาคนแรก ส่วนยุอาสาเป็นกรณีถัดมาโดยมีเพื่อน ๆ ที่เรียนร่วมกันทำหน้าที่ให้การปรึกษาในช่วงต้น จนผู้สอนเห็นว่า ควรเข้าไปทำงานต่อเพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยจึงเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาของทั้งสองกรณีนี้

สำหรับศรีเป็นผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่จัดบริการปกติแก่นิสิตของสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง เพื่อนของศรีเป็นผู้เริ่มเล่าว่าศรีมีเรื่องไม่สบายใจอยากปรึกษา ส่วนตัวนั้นเป็นการปรึกษาเดี่ยว อาจารย์สาขาจิตวิทยาท่านหนึ่งสังเกตเห็นตัวไม่สบายใจจึงแนะนำให้มารับบริการปรึกษาที่ศูนย์ให้การปรึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง และช่วยประสานงานกับนักจิตวิทยาการปรึกษาให้ล่วงหน้า ตัวมารับบริการโดยมีเพื่อนมาเป็นเพื่อน และรออยู่นอกห้องให้บริการปรึกษา

ส่วนย่อยที่ 3 สถานการณ์การปรึกษา

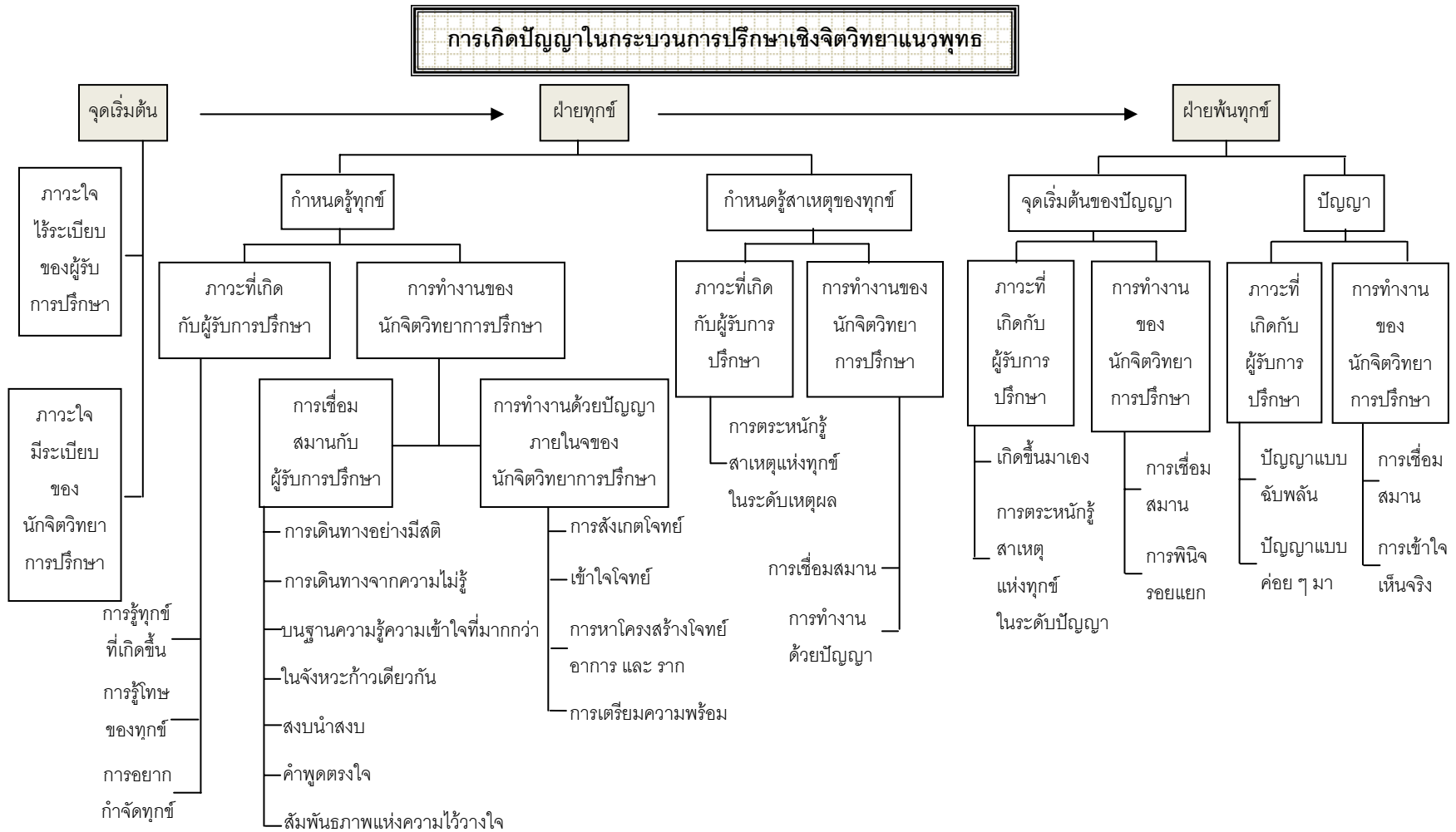
สถานการณ์การปรึกษามีหลายลักษณะดังนี้

1. ในหน่วยบริการของสถาบันการศึกษา ซึ่งเป็นบริการของสถาบันการศึกษาที่จัดให้ตามปกติ 1 ราย โดยได้รับการแนะนำจากอาจารย์ผู้สอนที่สังเกตเห็นความไม่สบายใจของนิสิตรายนั้น
2. ในหน่วยบริการของสถาบันการศึกษา ซึ่งเป็นบริการเฉพาะคราวเนื่องจากมีนิสิตมหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไปฝึกฝนประสบการณ์ในสถาบันนั้น และมีการประชาสัมพันธ์หรือประสานงานเพื่อให้นิสิต นักศึกษามาใช้บริการ โดยมีการนัดหมายล่วงหน้า 2 ราย
3. ในงานเปิดบ้านจิตวิทยา ซึ่งเป็นงานพิเศษที่จัดขึ้นปีละ 1 ครั้งเพื่อประชาสัมพันธ์หน่วยบริการของสถาบันศึกษานั้นแก่นิสิต และประชาชนให้มาใช้บริการ นิสิตได้ทดลองเข้ากลุ่มให้การปรึกษาสาธิตและรู้สึกประทับใจ จึงขอปรึกษาแบบกลุ่มต่ออีก 2 ราย
4. ในการฝึกอบรมหรือการเรียนการสอนเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 4 ราย โดยให้สมาชิกได้ลองฝึกฝนประสบการณ์กับโจทย์จริงของสมาชิกด้วยกัน
5. ในหน่วยบริการของสถาบันการศึกษา จากการนัดหมายส่วนบุคคลของผู้รับการปรึกษาที่รู้จักกับนักจิตวิทยาการปรึกษามาก่อน และส่งต่อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาที่สะดวกที่จะให้บริการ

ส่วนที่ 3 แสดงการเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การเกิดปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้เป็นการอธิบายการเดินทางแห่งปัญญาของผู้รับการปรึกษาตามแนวอริยสัจ 4 ที่เดินทางจากฝ่ายทุกข์ หรือ มิจฉาทิฏฐิ ไปสู่ ฝ่ายพ้นทุกข์ หรือ สัมมาทิฏฐิ หรือ ปัญญา ที่เริ่มตั้งแต่การปรึกษาจนจบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เป็นการปรึกษาในคราวเดียว ที่เป็นข้อค้นพบของผู้วิจัยในครั้งนี้ ดังภาพที่ 7





ภาพที่ 8 แสดงการเกิดขึ้นของปัญหาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1. จุดเริ่มต้น

จุดเริ่มต้นของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น ภาวะใจของผู้รับการปรึกษา และนักจิตวิทยาการปรึกษามีความแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

1.1 ภาวะปฏิเสธสมุบาทของผู้รับการปรึกษา-ภาวะใจไร้ระเบียบ

ภาวะใจที่รู้ไม่เท่าทัน มีความอยาก มีความยึด หรือภาวะใจที่ไร้ระเบียบ สับสน วุ่นวาย คิดไม่ตก ตัดสินใจไม่ได้ ล้วนแสดง **อาการของทุกข์** อาการของนิรวรณทั้งสิ้น ดังคำกล่าวของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า “คือเคสมาหาเราตอนแรก สับสน ฟุ้งซ่าน ฟุ้ง ไม่ใช่ซ่าน ฟุ้ง นึกออกมั๊ยอะ มันจะมีเหตุผลและเรื่องเป็นร้อย ๆ อย่างที่อิงอลมากัน” (อ.หรั่ง)

จากการศึกษาพบว่า กรณีศึกษาทั้ง 10 รายมีอาการของทุกข์ ได้แก่ รู้สึกผิด กังวล สูญเสีย โกรธ ลังเล ผิดหวัง เครียด อึดอัด และสับสน ที่เป็นอาการเด่นและที่เป็นอาการรองอีกนับไม่ถ้วน อันเนื่องมาจากความอยาก ความยึด ความสับสน ก่อนรับการปรึกษา เช่น กรณีศึกษาที่ 2 พี่ทองเล่าว่า “เออ ฉันเป็นอาจารย์ นี่เราต้องทำ แล้วทำต้องทำให้ดี อย่างเนี่ย เพราะฉัน... กอดฉัน ๆ มากอย่างเนี่ยนะ” กรณีศึกษาที่ 3 จี๊บเล่าว่า “แล้วแบบเรายังทำใจไม่ได้...เหมือนของที่เรารักมากหายไป...มันเหมือนขาดส่วนที่เติมเต็ม” กรณีศึกษาที่ 10 แก้มเล่าว่า “มันมืด ไม่รู้จะไปทางไหน...ทำอย่างนั้นมันดีมั๊ย ๆ ทำแล้วเป็นยังไงบ้างอะไรจ้ะ มันไม่รู้อะไรเลย คิด ๆ อยู่สองสามคืนแล้ว แต่มันคิดยังไม่ได้ (เสียงเครือ)”

คำบอกเล่าของกรณีศึกษาดังกล่าวนั้นสอดคล้องกับอาการของทุกข์ในพุทธศาสนาซึ่งมีหลายลักษณะ เช่น ความแค้นใจ ความรำไร ความทุกข์ ความเสียใจ ความผิดหวังคับแค้นใจ ซึ่งเกิดจากความไม่เข้าใจความจริงที่ผันแปรอยู่เสมอตามเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง จึงเข้าไปยึดในสิ่งที่ผันแปรนั้น แต่ไม่ว่าจะยึด ยึด ไว้เพียงไร ก็ไม่สามารถต้านทานการเปลี่ยนแปลงของความจริงนั้น ๆ ไปได้ จึงทำให้เกิดความทุกข์เมื่อเจอความผันแปรหรือความเสื่อมของสิ่งนั้นเข้า (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 ก: 101)

1.2 ภาวะไตรสิกขาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ-ภาวะใจมีระเบียบ

สภาวะของนักจิตวิทยาการปรึกษา เมื่อเริ่มทำงาน ขณะทำงาน เปรียบเสมือนการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ เป็นภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าถึงภาวะของไตรสิกขาที่พร้อมทั้ง ปัญญา สมาธิ และศีล

ปัญญาคือตัวเข้าใจและทำความเข้าใจสิ่งที่จะทำงานด้วยทั้งหมด

เข้าใจ คือ เข้าใจอย่างเข้าถึงด้วยตนเองที่ผ่านมา จึงเข้าใจถึงความทุกข์ที่ผู้รับการปรึกษาต้องเผชิญเสมือนที่ตนเองเคยผ่านมา ทำให้เกิดความรัก ปรารถนาดี (เมตตา) อยากช่วยเหลือให้เขาผู้นั้นพ้นทุกข์อย่างหมดจดที่สุด (กรุณา)

การทำความเข้าใจ คือ การใช้ปัญญาในการตรวจ ตรอง พินิจ พิจารณาเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาโดยมีอริยสัจเป็นแผนที่นำทาง เพื่อพาผู้รับการปรึกษาออกจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ไปสู่ปัญญา สัมมาทิฐิ สู่ความเข้าใจตามความเป็นจริง

สมาธิ ด้วยกำกับของปัญญา จึงมีความพร้อมสำหรับการทำงานแก้ไขทุกข์ของผู้รับการปรึกษา มีความนิ่ง ความสงบเพื่อเป็นบาทเป็นฐานเป็นกำลังของสติ และปัญญา ในขณะเดียวกัน

ศีล คือการแสดงออกทางกาย วาจา สิ้นหน้ แวตา ท่าที่ น้ำเสียง ที่กำกับโดยปัญญาให้พอเหมาะพอเจาะที่จะทำงานได้อย่างประณีตที่สุด

การทำงานของปัญญา ศีล และสมาธิซึ่งเปรียบเสมือนสามทหารเสือหรือขยายลงในมรรคมงคล 8 นี้เป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืน เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการปรึกษา วัตถุประสงค์ของผู้มารับการปรึกษา กับความเป็นจริงที่อยู่ตรงหน้า กับความเป็นจริงตามจริงที่ดำรงอยู่ จึงอาจเรียกภาวะนี้ได้ว่า ภาวะใจที่มีระเบียบ (ธรรมสมังคี)

นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้ง 10 กรณีศึกษา รายงานถึงภาวะไตรสิกขาในการทำงานทั้ง 10 กรณีดังกล่าว ดังคำกล่าวของนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อไปนี้

“มันก็คือการทำงานจากแหล่งสำคัญของเราก็คือปัญญานี้แหละใช่ไหม ปัญญาจะเป็นตัวเข้าใจและทำความเข้าใจใคร่เปล่า ส่วนใจที่มันจดจ่ออยู่แล้วเนี่ย มันก็เป็นสมาธิอยู่แล้วละ แล้วศีลก็คือการคิดของเรา การพูดของเรา การกระทำของเราเนี่ย ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของเราแล้วก็สอดคล้องกับโลกของ client นะ นะฮะ เพราะฉะนั้นคำพูดคำจาของเราก็จะสอดคล้องกันในบริบทของสัมพันธภาพระหว่างเรากะเค้าเนี่ย ทั้งหมด นะฮะ เป็นความกลมกลืน เป็นเนื้อเดียวกันอย่างงดงามยิ่ง....ทั้งหมดมันเป็นเรื่องของแกนลึกของใจ core process ที่เค้าเรียกกัน มันก็เป็นความเป็นเนื้อเดียวกันของทุกสิ่งทุกอย่างทั้งหมด มันอยู่ด้วยกันนั่นแหละ นะฮะ อย่างปัญญา ศีล สมาธิ ก็อยู่ด้วยกันในวินาทีที่เราทำอะไรก็แล้วแต่เถอะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีที่ทำ counseling เนี่ย มันต้องยิ่งอยู่ด้วยกันเพราะว่าต้องอาศัยมันทั้งหมด แต่อะไรจะเด่นตอนไหนอะไรอย่างเนี่ย อันนี้ก็แล้วแต่เค้าเรียกว่า พลวัตไข่ม้อย ของกระบวนการ” (อ.หรั่ง)

“คือสังเกตโจทย์อย่างที่มีมักจะบอกลูกศิษย์เสมอว่า counselor คือนักหาเรื่อง เมื่อเราได้เรื่องแล้วเราจะหา structure ของเรื่องซึ่งจะประกอบไปด้วยความทุกข์แล้วก็รากเหง้าของความทุกข์ แล้วเราก็จะค่อย ๆ คลายเค้าออกจากรากเหง้าของความทุกข์ ซึ่งเราพูดกันเป็นภาษาง่าย ๆ ว่า นั่นคือความยึดมั่นหรือคาดหวังนะฮะ อันนี้ก็เป็นหลักทั่วไป...”(อ.หรั่ง)

“แนวทางในการทำงานของพวกเรา....ผมจะยึดแผนที่หนึ่ง....ที่มีชื่อว่าอริยสัจ 4 ฮะ แล้วแผนที่ตรงนี้นั้นจะพาเรา ให้เคลื่อนกลับบ้านได้ พาเคลื่อนที่พวกเราจะพูดกันเสมอว่า พาคนจากที่มีดอกออกมาสู่ที่สว่างไสวมีชัย จากที่กว้างไปสู่ที่แคบ แล้วสำคัญนะอริสัจ 4 สำหรับในมุมมองของผมเนี่ย ผมว่าไฉ่ตรงเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์เนี่ย สำคัญมาก ถ้าเราเองที่เราเป็นคนนำทางเนี่ย เราไม่รู้ว่าเหตุที่ทำให้เค้าเกิดความทุกข์คืออะไร จบแล้วฮะฮะ เราพาเค้ากลับบ้านไม่ถูกหรือ....เราต้องรู้ให้ลึก ๆ ว่าจริง ๆ แล้วไฉ่ความโกรธตรงนั้นมันเกิดมาจากความอยากไม่ยอมแล้วเราต้องจัดการตรงนั้นนะ เราต้องเล่นกะตรงเนี่ย แล้วผลของการเล่นก็คือ ๆ มันก็พาเค้าออกมาได้จริง ๆ ฮะ เค้ากลับบ้านได้จริง ๆ เค้าเห็นทางสว่างจริง เค้าหมดคำถาม เสดนี้จะมีคำถามเยอะเยอะเลย ทำไมอย่างนั้นทำไมอย่างนี้ ๆ แต่พอเค้าเห็นคำตอบที่ชัด ๆ ด้วยตัวเองเนี่ย คำถามทุกอย่างเกลี้ยงเลยฮะ ไม่เหลืออะไรแล้ว” (เสมอ)

ผู้รับการปรึกษาทั้ง 10 กรณีเริ่มจากภาวะจิตใจที่ไร้ระเบียบ สับสน ฟุ้ง อยู่ในความทุกข์ของตน เมื่อได้รับการเชื่อมสมานด้วยใจที่มีระเบียบของนักจิตวิทยาการปรึกษา มีผลให้ค่อย ๆ เกิดภาวะจิตใจที่มีระเบียบตามลำดับของการสังเกต สำรวจ และการเพ่งพิจารณาของตนจนสุดท้ายเกิดภาวะจิตใจที่มีระเบียบสมบูรณ์ในเรื่องที่มาปรึกษา มีผลต่อความองกาม การสามารถนำสิ่งที่เห็นชัดไปแก้ไขปัญหาของตน อันเนื่องจากการเข้าใจถึงความจริงอย่างชัดเจนซึ่งเป็นไปตามกระแสการเปลี่ยนแปลงในใจของผู้รับการปรึกษาที่โสริช โทธิแก้วได้อธิบายไว้ (โสริช โทธิแก้ว, 2547ข, 2553)

2. ฝ่ายทุกข์

ในช่วงต้นของการปรึกษานั้น ภาวะใจของผู้รับการปรึกษาจะยังอยู่ในฝ่ายทุกข์ที่เกิดจากความมืดของอวิชชามาบดบังใจไว้ ซึ่งแสดงออกด้วยอาการของทุกข์ และสาเหตุของทุกข์ที่ครอบงำใจกรณีศึกษาอยู่ ดังนี้

2.1 กำหนดรู้ทุกข์

กำหนดรู้ทุกข์นี้ผู้วิจัยขออธิบายใน 2 ส่วนคือ ภาวะที่เกิดกับผู้รับการศึกษา และการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษา

2.1.1 ภาวะที่เกิดกับผู้รับการศึกษา

ภาวะที่เกิดกับผู้รับการศึกษามี 3 ส่วนคือ การรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้น การรู้โทษของทุกข์นั้น และอยากกำจัดทุกข์นั้น

2.1.1.1 การรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้น

การรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้น หมายถึง การตระหนักรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตน ผู้รับการศึกษาเริ่มจากภาวะใจที่ไร้ระเบียบ สับสน พุ่ง อยู่ในความทุกข์ของตน เล่าถึงความทุกข์ของตน ด้วยการเชื่อมสมานของนักจิตวิทยาการศึกษา ด้วยการสังเกต สัมผัส การฟังพิจารณาในใจของผู้รับการศึกษาไปพร้อม ๆ กันนั้น ทำให้เกิดความตระหนักถึงทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างแจ่มชัดยิ่งขึ้น

กรณีศึกษา 9 ราย ตระหนักถึงความทุกข์ของตนก่อนและขณะมาปรึกษา กล่าวคือ กรณีศึกษาที่ 1 แباء รู้สึกผิดที่ไม่กล้าไปคุยกับน้อง กรณีศึกษาที่ 2 พี่ทองกังวลใจเรื่องรายงานที่ยังไม่เสร็จ กรณีศึกษาที่ 3 จีบอยากให้อายมีชีวิตอยู่ กรณีศึกษาที่ 4 เจนโกรธเพื่อนร่วมงาน กรณีศึกษาที่ 5 ศรีทรมานใจที่คิดถึงแฟนเก่าแต่ไม่กล้าติดต่อเพราะกลัวทำร้ายทั้งคู่ กรณีศึกษาที่ 6 ติวทุกข์ใจที่ทุกอย่างดูสับสน ยุ่งยาก ไม่เข้าใจตนและสิ่งรอบตัว กรณีศึกษาที่ 7 แหวนเครียดที่เพื่อนเข้าใจตนผิด กรณีศึกษาที่ 8 ยู่อึดอัดใจเรื่องกินปลา และกรณีศึกษาที่ 10 แก้มไม่แน่ใจว่าตนรู้สึกอย่างไรกับรุ่นพี่ จึงไม่ตกลงเป็นแฟนกับคนที่ชอบเสียที

เฉพาะกรณีศึกษาที่ 9 ลี ที่มาตระหนักรู้ชัดเจนเมื่อมาปรึกษาแล้ว ว่าเครียดเรื่องเพื่อนคนหนึ่งมาก

2.1.1.2 การรู้โทษของทุกข์

การรู้โทษของทุกข์ หมายถึง กระทั่งตระหนักรู้โทษของทุกข์ที่ส่งผลต่อตนเอง กรณีศึกษาทั้ง 10 รายตระหนักถึงโทษของทุกข์ที่ส่งผลต่อตนเอง เช่น กรณีศึกษาที่ 1 แباء ความรู้สึกผิดต่อน้องทำให้แباءวนเวียนคิดเรื่องนี้จนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง กรณีศึกษาที่ 2 พี่ทองความกังวลใจเรื่องรายงานที่ยังไม่เสร็จทำให้คอยพะวง ไม่มีสมาธิในการทำงาน กรณีศึกษาที่ 3 จีบคิดถึงยายจนแยกตัวเองจากคนอื่น จมอยู่กับความคิดถึงยาย กรณีศึกษาที่ 4 เจนโกรธเพื่อนร่วมงาน อารมณ์เสีย อยากลาออกจากงาน กรณีศึกษาที่ 5 ศรีทรมานใจที่คิดถึงแฟนเก่า

กรณีศึกษาที่ 6 ตัวทุกขใจที่ทุกอย่างดูสับสน ยุ่งยาก ไม่เข้าใจตนและสิ่งรอบตัว กรณีศึกษาที่ 7 แหวนเครียดที่เพื่อนเข้าใจตนผิด ไม่เป็นอันทำอะไร กรณีศึกษาที่ 8 ยุติอดีตใจเรื่องกินปลาเสมอ กรณีศึกษาที่ 9 ลีเครียดเรื่องเพื่อนจนเรียนไม่รู้เรื่อง กรณีศึกษาที่ 10 แก้มคิดไม่ตก หาทางออกไม่ได้ในเรื่องรุ่นพี่และคนที่ชอบ

2.1.1.3 การอยากกำจัดทุกข์

การอยากกำจัดทุกข์ คือ การตระหนักรู้ถึงความต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ กรณีศึกษาทั้ง 10 รายมีความอยากพ้นทุกข์ทุกราย

การกำหนดรู้ทุกข์ของกรณีศึกษาทั้ง 10 รายนี้สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่กล่าวถึงหน้าที่ของคนที่ปฏิบัติต่อทุกข์คือ เพียงแค่รู้สภาวะที่เป็นทุกข์ รู้ตามสภาพที่แท้จริงของมัน ยอมรับมัน เท่าทันมัน เพื่อจะได้แก้ไขกำจัดมัน ก็เป็นอันหมดหน้าที่ต่อทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 ก: 902, 906)

2.1.2 การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา

นักจิตวิทยาการปรึกษาทั้ง 10 กรณีศึกษาได้ยืนยันถึงความพร้อมด้วยภาวะไตรสิกขาคือด้วยทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ละตน เชื่อมสมานได้อย่างสนิทเป็นเนื้อเดียวกันกับผู้รับการปรึกษาในแต่ละขณะ ตั้งแต่ต้นจนจบการปรึกษา

นักจิตวิทยาการปรึกษาในกรณีเหล่านี้ถึงกำลังของสมาธิที่ไม่มากพอในช่วงต้นของการปรึกษา มีผลต่อการทำให้ผู้รับการปรึกษามีความสงบไม่พอในการพิจารณาโจทย์ของตนได้อย่างชัดเจน ความไม่สงบในผู้รับการปรึกษาจึงยังคงอยู่ต่อไป ทำให้ต้องใช้เวลาไปตามการดำเนินใจของผู้รับการปรึกษา จนในช่วงหลังกำลังสมาธิของนักจิตวิทยาการปรึกษามีมากพอหรือครอบงำของภาวะไตรสิกขา จึงสามารถพาให้ผู้รับการปรึกษาเข้าสู่ความสงบและพิจารณาเห็นความจริงได้ชัดเจนในที่สุด

นักจิตวิทยาการปรึกษาในกรณีศรีเล่าถึงความอ่อนเพลียของร่างกายที่พักผ่อนไม่เพียงพอก่อนทำงาน ประสบการณ์ที่ยังไม่มากพอ ว่ามีผลต่อการนำกลุ่มที่แม้จะมีการเปิดประเด็นความทุกข์ใจของศรีแล้ว แต่กำลังของนักจิตวิทยาการปรึกษาก็ไม่มากพอที่จะนำกลุ่มให้จรดประเด็นกับศรีให้มั่นคง จึงใช้เวลาไปกับการตามเรื่องของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม กว่าจะวกกลับมาที่ศรีเพื่อนสมาชิกก็เกิดความอ่อนล้า ได้พักยกไปบางคนด้วยการขอเข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำ ซึ่งเป็นจังหวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษายู่กับศรีตามลำพัง และได้ใช้เวลาดังกล่าวทำงานจนศรีคลี่คลายจากทุกข์

นอกจากนั้นผู้วิจัยยังพบว่าการเชื่อมสมานในการปรึกษามีการทำงานใน 2 ส่วนหลัก ๆ คือ การเชื่อมสมานกับผู้รับการปรึกษาซึ่งเป็นการแสดงออกมภายนอก และ การทำงานด้วยปัญญาภายในใจ เพื่อค้นหาโจทย์ โครงสร้างโจทย์ หาวิธีพาออกจากโจทย์ ไปพร้อม ๆ กัน ดังนี้

2.1.2.1 การเชื่อมสมาน

การเชื่อมสมานหมายถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาร่วมทางกันไปกับผู้รับการปรึกษา โดยใช้ปัญญาเป็นทางเสือกำกับทิศทางการเดิน โดยเดินในจังหวะของผู้รับการปรึกษาที่เคียงข้างกันไป นักจิตวิทยาการปรึกษาเริ่มต้นจากไม่รู้โจทย์ของผู้รับการปรึกษามาก่อน แต่มีต้นทุนในเรื่องการพาคนออกจากกรงขังใจ ตนเองจึงอยู่ในฐานะของผู้มีปัญญามากกว่าแสดงออกและเดินในจังหวะก้าวที่สอดคล้องกลมกลืนไปกับผู้รับการปรึกษาในทำนองที่เอื้อต่อการนำไปสู่ปัญญาในที่สุด ดังนี้

1) การเดินทางอย่างมีสติ

การเดินทางร่วมกันในการปรึกษาอย่างมีสติของนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้น แสดงถึงความตั้งใจ แน่วแน่ มั่นคง ในการทำหน้าที่ตรงนั้นอย่างเต็มที่ ดังคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า “มันจะต้องเดินอย่างมีสติ” (อ.หรั่ง)

2) การเดินทางจากความไม่รู้

การเดินทางจากความไม่รู้นี้ หมายถึง เมื่อเริ่มต้นปรึกษานั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ทราบโจทย์ของผู้รับการปรึกษามาก่อน จึงต้องเริ่มต้นจากการเดินเคียงกันไปกับผู้รับการปรึกษาในจังหวะก้าวของผู้รับการปรึกษา ดังคำกล่าวที่ว่า “โจทย์เนี่ยเราไม่รู้มาก่อนนะ....มันซับซ้อนอะ เราก็ต้องค่อย ๆ ไปกะเค้านี้แหละ” (อ.หรั่ง)

3) บนฐานความรู้ความเข้าใจที่มากกว่า

นักจิตวิทยาการปรึกษาแม้ไม่รู้โจทย์ในใจของผู้รับการปรึกษามาก่อน แต่ฐานของความรู้ความเข้าใจเรื่องการออกจากทุกข์นั้นมีมากกว่า ดังคำพูดที่ว่า “counselor ในบริบท Buddhist เนี่ยต้องรู้มากกว่า เข้าใจมากกว่า อยู่ในวิถีที่สงบ อ่อนโยน มีปัญญามากกว่า อย่างน้อยที่สุดก็ตอนอยู่กะ client”(อ.หรั่ง)

4) ในจังหวะก้าวเดียวกัน

จังหวะก้าวของนักจิตวิทยาการปรึกษาในอยู่ร่วมกับผู้รับการปรึกษานั้น จะดำเนินไปอย่างสอดคล้องกลมกลืน เป็นเนื้อเดียวกันดังคำกล่าวที่ว่า “counselor เนี่ยจะต้องเตรียมจังหวะการก้าวเนี่ยซะ ให้เรากะเค้าไปพร้อม ๆ กันจนเค้าไปถึงที่เค้า พร้อม ๆ กะที่เราถึงนั่นแหละ” (อ.หรั่ง)

5) สงบนำสงบ

ความสงบที่นักจิตวิทยาการปรึกษามี มีส่วนทำให้ผู้รับการปรึกษาที่ร้อน รุ่ม สับสน ฟุ้ง ได้ค่อย ๆ ผ่อนคลายลงเสมือนคนไปชายหาดแล้วได้รับลมจากชายหาดก็รู้สึกสบาย ผ่อนคลายลงได้ ดังคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า “ยิ่งเป็น helper ยิ่งต้องสงบ....เมื่อ helper สงบได้ helpee ก็จะมีจิตใจที่ค่อย ๆ present ตนเอง...เวลาเราอยู่กับคนที่ใจสงบ ความสงบนั้นก็แผ่มาถึงเราด้วย” (อ.หรั่ง) และ

“ความนิ่งของเราเนี่ย เราจะเหนี่ยวนำให้เกิดความนิ่งของเค้า ถ้าเราไม่นิ่ง เราก็ไม่เห็น ภาวะใจของเค้าใช่ไหมยะ ถ้าเราไม่เห็นภาวะใจของเค้า เค้าหรือจะเห็นภาวะใจของตัวเอง แล้วเมื่อวันทีเค้าเห็นภาวะใจของตัวเองนั่นแหละ จะนิ่ง จะ realize” (เสม)

6) คำพูดตรงใจ

นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้คำพูดที่ตรงใจซึ่งเป็นผลจากการอยู่กับผู้รับการปรึกษาได้สนิทที่สุด จนสามารถอ่านสิ่งที่อยู่ในใจของผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจนที่สุด และบางครั้ง อาจจะชัดเจนกว่าที่เจ้าตัวจะสรรหาคำพูดมาสื่อได้ เช่น “เป็นช่วงที่ลำบากใจที่สุด มันต่อสู้กันนะศรีนะ ระหว่างห่วงใยเค้า แต่เธออย่าทุกข์เพราะความห่วงของฉัน” (ใจ) การพูดที่ตรงใจนี้แสดงให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงความเข้าใจสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเผชิญและมีผลกระทบต่องานเดินทางเป็นไปในทางลึก ตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น ผู้รับการปรึกษารายนี้กล่าวว่า “ประโยคนี้นั้นทำให้หนูนะเริ่มรู้ว่า เออ มีคนที่เข้าถึงความรู้สึกเราแล้วอย่างเนี่ยละ ความรู้สึกที่แท้จริงของเราเริ่มออกมา เริ่มตรง” (ศรี) แต่การจะทำอย่างนี้ได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีใจที่เจียบที่สุด ว่างที่สุด ละคนที่สุด ที่จะกลมกลืนกับผู้รับการปรึกษาที่อยู่ตรงหน้าได้ ซึ่งแสดงถึงคุณภาพของการเชื่อมสมานที่สนิทที่สุดนั่นเอง

7) สัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ

เมื่อความแปลกหน้ากลายเป็นความไว้วางใจแล้ว คำพูดของนักจิตวิทยา การปรึกษาต่อจากนี้จะเป็นคำพูดที่มีความหมายต่อผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้นไปอีก การเดินทาง หลังจากนั้นจะยังมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังคำพูดของผู้รับการปรึกษาท่านหนึ่งที่ว่า

“มันก็เหมือนกับตรงใจเรา....เออใช่ ๆ เป็นอย่างที่คิดไว้อย่างนี้ พอมันตรงใจมันก็ เหมือนกับว่า เออเนี่ยแหละเราจะพูดเรื่องเนี่ย....มีความรู้สึกเพิ่มมากขึ้น มีอะไรที่มันอยู่ในใจ อย่างเนี่ย มันออกมา ๆ มากขึ้น....หนูก็รู้สึกแบบดี อยากรจะพูดต่ออีก อยากรจะคุยต่ออีก อะไรเงี้ย ถ้าเราคุยพี่เค้าจะต้องให้คำปรึกษากับเราได้ ทำให้เรารู้สึกวางใจคะ....ว่าเค้าช่วย เราได้” (ลี)

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะใช้สัมพันธภาพอันลึกซึ้งนี้ ในการนำผู้รับการ ปรึกษาในช่วงที่เหมาะสมต่อไปเพื่อพาผู้รับการปรึกษาไปสู่ปัญญานั้นเอง ดังคำกล่าวของ นักจิตวิทยา การปรึกษาที่ว่า “ประโยชน์จะมีความหมายก็เมื่อมีสัมพันธภาพ....แล้วการ counseling คือการเพาะสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจอันลึกซึ้ง....ไม่ใช่แค่เลือกอยู่ ๆ เล่าเรื่อง ของเค้าให้เราฟังทันทีนะ” (อ.หญิง)

2.1.2.2 การทำงานด้วยปัญญาภายในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา

การทำงานด้วยปัญญาภายในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษานี้เพื่อจะนำพา ผู้รับการปรึกษาจากทุกข์ไปสู่ความดับทุกข์ในเรื่องที่มาปรึกษา ตามแผนที่ในใจของนักจิตวิทยา การปรึกษาคือ อริยสัจ 4 นั้นเอง ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1) การสังเกตใจหทัย

การสังเกตใจหทัยเป็นการทำงานควบคู่ไปพร้อมกับการอยู่ร่วมกับผู้รับการ ปรึกษาในจังหวะก้าวเดียวกัน กล่าวคือ ท่าที่ภายนอกของการรับฟัง การเชื่อมสมานด้วยคำพูด แต่ ภายในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาก็สังเกตใจหทัยหรือเรื่องไปด้วย ดังคำพูดของนักจิตวิทยาการ ปรึกษาที่ว่า “ฮะ คือสังเกตใจหทัยอย่างที่มีมักจะบอกลูกศิษย์เสมอว่า counselor คือนักหาเรื่อง” (อ.หญิง)

2) เข้าใจโจทย์

เมื่อเห็นสัญญาณของโจทย์ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเข้าไปทำงานกับสิ่งที่สังเกตเห็นเพื่อทำความเข้าใจโจทย์ให้มากขึ้น ดังคำพูดของเสมที่ว่า “เรื่อง” หรือ “โจทย์” หมายถึง สัญญาณบางอย่างที่ไม่สอดคล้องกับบริบทของเรื่องราวที่กำลังได้รับฟังจากผู้รับการปรึกษา หรือสัญญาณบางอย่างที่โผล่ขึ้นมาให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความไม่พึงพอใจบางอย่างต่องานนั้น ซึ่งจะต้องอาศัยการฝึกฝนตนเองที่จะเห็นโจทย์หรือเรื่องได้เร็ว จึงจะทันที่จะเข้าไปทำงานด้วย จากคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ช่วยที่กล่าวถึงสิ่งที่สังเกตเห็นในกลุ่มดังนี้ “ป่องเห็นน้องน้ำตาคลอ นะ คำพยายามชม....เหมือนน้องเค้าฝันแบบมองข้างบน...ก็รู้สึกเอะใจว่าเอ๊ เค้ามีอะไรแปลกๆ” (ป่อง) นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงแสดงความใส่ใจในอาการของผู้รับการปรึกษาที่สังเกตเห็นดังนี้ “ตอนที่ออยเล่าพี่สังเกตเห็นจิบจะเออ ซึ่งไปด้วย เป็นยังไงครับ” (ป่อง)

เช่นเดียวกับนักจิตวิทยาการปรึกษาอีกท่านหนึ่งเล่าว่ารู้สึกสะกิดใจบางคำพูดในขณะที่ฟังผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องยายของตนว่า “ผมมาเริ่มสะกิดใจตรงที่คำที่เค้าบอกว่าจะไปกินข้าว ตรงนั้นนะเหมือนกับเราเริ่มเอ๊ะ ต่อมเอ๊ะเริ่มทำงานละ เอ๊ะมันเกิดอะไรขึ้นตรงประโยคตรงนั้นนะ” (เสม) เมื่อถึงจังหวะที่เหมาะสม นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเริ่มทำงานกับสิ่งที่สังเกตได้ โดยการตั้งขึ้นมาให้เห็นชัด ให้จับต้องได้ ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสชัดเจนกับสิ่งที่ก่อความใจตนมาตลอดมาที่ยังขึ้น ที่ว่า “นิดนึง ย้อนไปนิดนึง ก็คือตอนที่เราตัดสินใจไปกินข้าวกับป้าโซ่มื้อนี้ นะ คงไม่นึกนะว่า กลับมาแล้วแบบ ยายเค้าจะหมดลมไปแล้วอย่างเนี่ย” (เสม)

จะสังเกตเห็นว่าการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในช่วงแรกของการอยู่ร่วมกับผู้รับการปรึกษาจะเป็นลักษณะการเชื่อมสมาน คำพูดที่ตรงใจ ยังเป็นลักษณะของการตามแบบก้าวต่อก้าว ซึ่งเป็นการทำงานกับหัวใจ สติและสมาธิของผู้รับการปรึกษามากกว่า โดยมีการทำงานกับปัญญาที่คลอตามไปด้วย ในขณะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเองต้องใช้ทั้งศีลสมาธิ และปัญญาไปพร้อมกันทุกขณะในอย่างก้าวของการอยู่ร่วมกันของการเชื่อมสมานนั้น ขณะเดียวกันนักจิตวิทยาการปรึกษาก็ค้นหาโจทย์ในใจของผู้รับการปรึกษาไปด้วย

แต่เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเริ่มสังเกตเห็นโจทย์ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะใช้การนำมากขึ้น เช่น การถาม การชวนคิด ที่อยู่ในหมวดของการทำงานกับปัญญาของผู้รับการปรึกษา และในการนำนี้อาศัยสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจหรือศรัทธาเพื่อเชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษา ได้ใช้ปัญญาของตนในการพิจารณา และนำพาตนออกจากความมืดของอวิชชาด้วยตนเอง ดังนั้นในช่วงหลัง ๆ นี้จะเป็นการทำงานกับปัญญาของผู้รับการปรึกษามากขึ้น ๆ

3) การหาโครงสร้างจิตย์ อากา และ ราก

นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ทำงานกับอากา เพราะอากาเป็นผลจากเหตุ การทำงานจะหาโครงสร้างของจิตย์ในทีเดียวกับจิตย์นั้นคือ การหารากเหง้าของจิตย์ หรือสาเหตุของทุกข์คือความยึด ความอยาก ความคาดหวัง นั้นเอง เพื่อจัดการกับต้นตอที่แท้จริง ดังคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า “จิตย์และรากexperientially ที่เดียวกัน....เมื่อเราได้เรื่อง แล้วเราจะหา structure ของเรื่องซึ่งจะประกอบไปด้วยความทุกข์แล้วก็รากเหง้าของความทุกข์” (อ.หรั่ง) การเห็นของนักจิตวิทยาการปรึกษานี้เรียกว่า ขั้นที่ 1 หน้าที่ที่จะทำต่อไปคือหาทางทำให้เกิดขั้นที่ 2 คือผู้รับการปรึกษาเห็นรากของทุกข์ด้วยตัวเองในจังหวะและเวลาที่เหมาะสมต่อไป ดังคำกล่าวของนักจิตวิทยาการปรึกษาท่านหนึ่งที่ว่า “เราต้องชัดและเราช่วยให้เค้าชัด มันต้องสองชัด ๆ ด้วยกัน แต่ส่วนใหญ่เนี่ยเรามันต้องชัดก่อน เพราะว่า counseling แบบพุทธเนี่ย ต้องอาศัย counselor เป็นผู้รู้ มีปัญญามากกว่าคนที่มาหาแน่นอน ”(อ.หรั่ง) และดังเช่น นักจิตวิทยาการปรึกษาท่านหนึ่งเล่าถึงการเห็นรากของทุกข์คือความยึด ความอยากให้ยายยังอยู่ของผู้รับการปรึกษาซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องทำงานต่อไปดังนี้ “เราเริ่มเห็นความค้างใจของเค้าแล้ว เค้าจากไปแล้ว เสีย เรายังไม่อยู่....เราต้องทำงานกับตรงนี้แหละ.... ความผูกพัน....ที่มันเหมือนกับเป็นสิ่งดี ๆ ตรงนั้น” (เสม)

4) การเตรียมความพร้อม

การเตรียมความพร้อมนี้เป็นการเตรียมการเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นรากของความทุกข์ตนเองได้อย่างชัดเจนที่สุด จนบิดเบือน วังวนไปไหนไม่ได้ จึงจะได้ผล ดังคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า

“เวลาทำงานเนี่ย...เราอาจจะค่อย ๆ อยู่กะเรื่องก่อน ตามไป จนรู้สึกว่ ทุกอย่างมันพร้อมอะคะ ถึงจะโฟกัสไปที่ราก นะฮะ คือเมื่อ ๆ มีเรื่องก็จะมีจิตย์ แล้วก็จะมีราก อยู่ด้วยกันนี้แหละ ในใจนะ แต่ตอนนี้อย่างการทำงานของเราเนี่ย เพื่อความพร้อม เพื่อความเหมาะ เตรียมบรรยากาศ เตรียมทิศ เตรียมทาง เตรียมที่ให้เดิน อะไรอย่างเนี่ย ทุกอย่างมันจะต้องคล้าย ๆ สมบูรณ์ ถ้าเราผลิผลามมันก็ ไซ้มี๊ มันก็เหมือนจะกระโดดไปอะ แล้วมัน ถ้ามันไม่พร้อมมันก็จะ ไม่ใช่.... เราต้องคอยจังหวะเนี่ย ที่มันจะตรงไหนยังงั้นเนี่ย อันนี้เป็นประสบการณ์...มันไม่มีกำหนดตายตัว”(อ.หรั่ง)

จากการศึกษาพบตัวอย่างของการเตรียมการจากคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาว่า ถ้าสังเกตว่าผู้รับการปรึกษาใจไม่นิ่ง การทำงานสำคัญก็อาจไม่ได้ผลนัก จึงต้องเตรียม

ให้ใจของผู้รับการศึกษานิ่งเสียก่อน เช่น “คือจากประสบการณ์ทั้งเคยแล้วก็เคยที่ผ่านมานี้
สิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเห็นเลยคือว่า ถ้าเคยไม่นิ่งเสีย ยังไงก็ไม่ realize เท่าที่สัมผัสได้เลยนะฮะ” (เสมอ)

การเชื่อมสมานที่เป็นการแสดงออกภายนอก และการทำงานด้วยปัญญา
ภายในใจของนักจิตวิทยาการศึกษานี้จะทำต่อเนื่องไปตลอดการศึกษา เพียงแต่ในช่วงต้นจะทำ
หน้าที่ค้นหาโจทย์ หาโครงสร้างโจทย์ ให้ได้เสียก่อนเท่านั้น

กรณีศึกษาทั้ง 10 รายได้ยืนยันถึงความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจที่มี
ต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา ทำให้กล้าเล่าเรื่องของตน ไม่รู้สึกว่ามีเมื่อเล่าเรื่องไม่ดีแล้วจะได้รับการ
ตำหนิหรือซ้ำเติมกลับมา รับรู้แต่ว่าจะได้รับความเข้าใจ เห็นใจ และให้อภัย จึงยินดีเปิดเผย
เรื่องราวของตนอย่างเต็มที่เพื่อจะพบทางออกให้ได้ในที่สุด

ภาวะใจที่มีระเบียบของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค่อย ๆ
จัดระเบียบใจของตนทีละเล็กทีละน้อย ด้วยการสังเกต สัมผัส การเพ่งพิจารณาไปตลอด
กระบวนการปรึกษา การกระทำดังกล่าวมีผลต่อความมอกลงในการเห็นแง่มุมในโจทย์ของตนที่
ชัดเจน แหวมคมขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นการเดินทางจากความไม่เข้าใจ ไปสู่ความเข้าใจที่ถูกต้องใน
ที่สุด

2.2 กำหนดรู้สาเหตุของทุกข์

กำหนดรู้สาเหตุของทุกข์นี้ผู้วิจัยขออธิบายใน 2 ส่วนคือ ภาวะที่เกิดกับผู้รับการปรึกษา และ
การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา

2.2.1 ภาวะที่เกิดกับผู้รับการปรึกษา

ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับเหตุผล ซึ่งเป็นการตระหนักรู้
สาเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดกับตนว่าคืออะไร เป็นไปตามความยึดของตนที่สวนทางกับความจริง ยังไม่
เข้าใจว่าสิ่งที่ยึดนั้นเป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์

พบว่ากรณีศึกษาทั้ง 10 กรณีมีการตระหนักรู้ในระดับเหตุผลนี้ทั้งหมดในช่วงต้น
ของการปรึกษาที่แสงสว่างแห่งปัญญายังฉายไม่ถึง

2.2.2 การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา

การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในช่วงนี้ยังเป็นการเชื่อมสมานไปพร้อมกับการ
การค้นหารากของทุกข์ที่แท้ และพบรากที่แท้ ซึ่งเรียกว่า ชัดที่ 1 คือนักจิตวิทยาการปรึกษาเห็นชัด
แต่ผู้รับการปรึกษาเห็นระดับเหตุผลเท่านั้น

และจากการศึกษาพบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาของกรณีศึกษาทั้ง 10 กรณีมีการเห็นชัดในสาเหตุแห่งทุกข์ของผู้รับการปรึกษา และเตรียมการ คอยจังหวะ เพื่อจะนำสิ่งที่เห็นชัดนี้ มาชวนผู้รับการปรึกษาพิจารณาในช่วงต่อไป

3. ฝ่ายพ้นทุกข์

ในช่วงกลางถึงปลายของการปรึกษานั้น ภาวะใจของผู้รับการปรึกษาจะยกระดับ มาสู่ฝ่ายพ้นทุกข์อันเนื่องจากแสงแห่งปัญญาได้ฉายส่องไล่ความมืดมิดของอวิชชาไปแล้ว โดยแบ่ง ออกเป็น 2 ระยะคือ จุดเริ่มต้นของปัญญา และ ปัญญา ดังนี้

3.1 จุดเริ่มต้นของปัญญา

จุดเริ่มต้นของปัญญา หมายถึง จุดเริ่มต้นของการเปิดเนื้อที่แห่งปัญญาของผู้รับการปรึกษา ที่จะนำไปสู่ปัญญาที่วิเศษแสงในที่สุดในช่วงต่อไป จุดเริ่มต้นของปัญญานี้ผู้วิจัยขออธิบายใน 2 ส่วนคือ ภาวะที่เกิดกับผู้รับการปรึกษา และการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา

3.1.1 ภาวะที่เกิดกับผู้รับการปรึกษา

จุดเริ่มต้นของปัญญาที่เกิดกับผู้รับการปรึกษานี้อาศัยการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาและการพิจารณาในใจของผู้รับการปรึกษาในระหว่างปรึกษาซึ่งมีใน 2 ลักษณะคือ

1) เกิดขึ้นมาเอง

เป็นการเห็นชัดที่แวบเข้ามาในใจของผู้รับการปรึกษาในระหว่างการพูดคุยปรึกษาเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม เช่น ขณะพูดคุยปรึกษาก็เห็นขึ้นมาเอง ซึ่งพบในผู้รับการปรึกษาหลายกรณี

2) การตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา

การตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา หมายถึง การตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ที่ชัดเจน ถูกต้องตามความเป็นจริง จนมีผลต่อการปล่อยสิ่งที่ยึดที่ทำให้ทุกข์ลงได้ การมีความเห็นที่ชัดเจน ถูกต้องตามความเป็นจริงนี้เปรียบเสมือนแสงสว่างที่มาขับไล่ความมืดออกไป ฉับพลัน กล่าวคือ เมื่อมีแสงสว่าง ความมืดก็หายไปฉับพลันนั่นเอง การทอจุดเริ่มต้นของปัญญาแบบนี้อาศัยความตั้งใจของนักจิตวิทยาการปรึกษามาช่วยด้วยในการชวนพิจารณาแยกแยะของความคิดหวัง กับ ความเป็นจริง ซึ่งพบในกรณีศึกษาเป็นส่วนใหญ่

3.1.2 การทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษา

นักจิตวิทยาการศึกษาชนผู้รับการปรึกษาได้ใช้ปัญญาของตนมองเห็นสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์หรือการ**พินิจร่อยแยก**ในใจ ระหว่าง ความคาดหวัง กับ ความเป็นจริง ในเวลาที่ผู้รับการปรึกษาพร้อมแล้ว (โลรีซ์ โปธิแก้ว, 2547ข, 2553)

นักจิตวิทยาการศึกษาได้ใช้ปัญญาของตนในการพิจารณาจนมองเห็นประเด็นทุกข์ที่เกิดจากความยึดในใจผู้รับการปรึกษาทั้ง 9 กรณี และได้ชวนผู้รับการปรึกษาได้สังเกตและฟังพิจารณาความยึดนี้ด้วยตนเองจนเห็นชัดใน 8 กรณีศึกษาในขณะที่ยังมีการเชื่อมสมานไปตลอดการศึกษา

สำหรับกรณีศึกษาปีที่สองนั้นนักจิตวิทยาการศึกษาได้อธิบายว่า โศกที่มีน้ำหนักเบา เป็นความกังวลเบาบาง ความยึดยังไม่ได้หยั่งรากลึก ซึ่งไม่ถึงกับเป็นปมยึดที่ก่อให้เกิดทุกข์สามารถย้ายฐานจากทุกข์ไปสู่จริงได้ง่าย จึงไม่ได้ชวนปีที่สองสังเกตจุดนี้ แต่พาปีที่สองกลับสู่ความเป็นจริงเลย ซึ่งมีผลให้ปีที่สองละสิ่งกังวลนี้ได้ไปพร้อม ๆ กับการเห็น การเข้าใจที่ชัดเจนว่าตนสามารถทำงานให้สำเร็จได้

สำหรับกรณีศึกษาครี้นั้นนักจิตวิทยาการศึกษาสังเกตเห็นความยึดว่าการคุยกับแฟนเก่าจะทำร้ายตนและแฟนเก่า จึงทำให้พลังที่จะติดต่อกับแฟนเก่าต่อ ทั้ง ๆ คิดถึงแฟนเก่ามาก ซึ่งบีบคั้นใจครี จึงใช้วิธีให้ครีหลับตาแล้วสังเกต ฟัง ว่าสิ่งที่ตนต้องการแท้จริงคืออะไร ครีสังเกตเห็นความต้องการคุยกับแฟนชัดเจน เห็นว่าต้องทำ ไม่ทำไม่ได้ และพิจารณาหาวิธีคุยที่ไม่ทำให้ตนและแฟนเก่าเดือดร้อนได้ ความเข้าใจที่ถูกต้องชัดเจนของครีที่เรียกว่า ปัญญา หรือ สัมมาทิฏฐินี้ เมื่อเกิดขึ้นเปรียบเสมือนในที่มืด เมื่อมีแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดก็หายไปโดยฉับพลัน ความกังวลเรื่องจะทำร้ายตนและแฟนเก่าก็สลายไปโดยฉับพลันเมื่อเห็นความต้องการและทางออกที่เหมาะสมนั่นเอง

กรณีศึกษาที่ 1 แป้วเห็นความรู้สึกลึกซึ้งที่แป้วสร้างขึ้นเอง กรณีศึกษาที่ 3 จี๊บเห็นความยึดอยากให้อายมีชีวิตอยู่ กรณีศึกษาที่ 4 เจนเห็นความอยากให้คนอื่นเป็นอย่างใจตน กรณีศึกษาที่ 6 ติวเห็นความผิดหวังในใจตนว่าตนเป็นผู้สร้างขึ้นเอง กรณีศึกษาที่ 7 แหวนเห็นว่าเพื่อนไม่จำเป็นต้องเข้าใจตนเสมอไป กรณีศึกษาที่ 8 ยูเห็นความกลัวจะทำร้ายจิตใจแม่จึงไม่กล้าบอกแม่เรื่องไม่อยากกินปลา กรณีศึกษาที่ 9 ลี เห็นว่าไม่มีทางเปลี่ยนเพื่อนให้อารมณ์ดีได้ กรณีศึกษาที่ 10 แก้มเห็นความกลัวความเปลี่ยนแปลงของสัมพันธภาพกับพี่ตฤณ ความหวัง ความรู้สึกที่ตฤณที่ยึดตนไว้

สำหรับบางกรณีศึกษาแม้หลุดจากรากยึดอันที่หนึ่งแล้ว คลายมาได้เรื่องหนึ่งแล้ว ก็ตาม แต่ก็จะมีรากความยึดที่ซ่อนซ่อนอยู่อีก ลึกลงไป ซึ่งเป็นรากแท้ของความยึด นักจิตวิทยา การปรึกษาจะช่วยคลายความยึดนั้นต่อ โดยการชวนสังเกตสิ่งที่ยึดนั้นก่อน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่ามีกรณีศึกษา 5 ราย ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนสังเกตความยึดมาตามลำดับ เช่น กรณีศึกษาที่ 4 เจนทราบว่าอาการแค้นความโกรธนั้นต้องจัดการที่ตนเอง แต่ก็ติดที่ว่าจะจัดการอย่างไร นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนเจนนั่งและสังเกตเมื่อเจียบกับไม่เจียบ จนเจนเห็นความอยากในใจตน ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ชัดเจน

กรณีศึกษาที่ 6 ติวเห็นว่าตนเองเป็นคนทำให้เพื่อนไม่ได้ใช้ความสามารถในงาน เพราะไปทำแทนเพื่อน แต่ก็ยังรู้สึกเกลียดตนเองอยู่ นักจิตวิทยาการปรึกษาคิดให้สังเกตเห็น ความคาดหวังในตนที่ต้องสมบูรณ์แบบทำให้เกิดความรู้สึกอย่างนั้น แต่ก็ยังมีเรื่องเพื่อนสนิทไม่คุย กันที่ค้างใจอยู่อีก นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนให้ติวสังเกตเห็นความยึดที่เพื่อนต้องเดินในทางที่ตน เลือก และสุดท้ายติวเห็นความยึดในใจตนที่ก่อให้เกิดความผิดหวังในใจตนที่ตนเป็นผู้สร้างขึ้นมาเอง กรณีศึกษาที่ 7 แหวนเห็นว่าตนต้องช่วยตัวเองเพื่อให้เพื่อนเข้าใจตนถูกต้องด้วยการไปชี้แจง ให้เพื่อนเข้าใจ นักจิตวิทยาการปรึกษาเกรงว่าแหวนอาจจะประสบการณแบบเดิมคือเพื่อนไม่ เข้าใจ จึงชวนแหวนสังเกตว่า เพื่อนจำเป็นต้องเข้าใจตนเสมอไปหรือไม่ ทำให้แหวนสังเกตเห็น ความยึดของตนที่ว่าเพื่อนต้องเข้าใจตนเมื่ออธิบายว่าอาจไม่เป็นไปดั่งนั้นก็ได้อีก

กรณีศึกษาที่ 8 ยูเห็นความไม่อยากเข้าใจผู้ใหญ่จึงไม่สื่อสารเรื่องไม่อยากกินปลา กับแม่ รู้ว่าต้องสื่อออกไป แต่ก็ไม่กล้าเพราะมาติดที่กลัวการสื่อนั้นจะทำร้ายจิตใจแม่ กรณีศึกษาที่ 10 แก้มเห็นความกลัวความเปลี่ยนแปลงของสัมพันธภาพกับพี่ตฤณทำให้ไม่ตกลงใจเป็นแฟนกับ คนที่ชอบเสียที แต่แก้มได้ทราบว่าตนห่วงความรู้สึกพี่ตฤณที่จะไม่ตนเหมือนเดิมด้วย

จากความไร้ระเบียบของใจ มาสู่การเห็นรากของทุกข์คือที่ยึดไว้ นั้น อาศัยการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค่อย ๆ จัดระเบียบใจของตนทีละเล็กทีละน้อย ด้วยการสังเกต สัมผัส และฟังพิจารณาจนเห็นต้นตอของทุกข์ได้ชัดเจน การเห็นนี้มีผลต่อ ความมอกลงในการเห็นแง่มุมในใจของคนที่ชัดเจน แหลคมคมขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางจากความไม่เข้าใจ ไปสู่ความเข้าใจที่ถูกต้องในที่สุด (โสริช โปธิแก้ว, 2547ข, 2553)

นอกจากนั้นผู้วิจัยยังพบว่ากรณีศึกษาทั้ง 8 รายจะมีการพิจารณาจนมองเห็น **สาเหตุของความทุกข์**อย่างชัดเจน ว่าสิ่งที่ทำให้ทุกข์นั้นคือ ความยึดมั่น คาดหวัง ซึ่งสวนทางกับความจริง ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่ว่า หน้าทีของคนคือ รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุของทุกข์ จะต้อง

กำจัดเสียให้หมดสิ้นไป ตั้งแต่ การสับสน การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 ก: 902, 906-907)

3.2 ปัญญา

ปัญญา หมายถึง ภาวะที่ปัญญาได้เปล่งแสงเจิดจ้าจนขับไล่ความมืดมิดของอวิชชาในเรื่องที่ทำให้ทุกขใจนั้นไปจนหมดสิ้น จนมีภาวะของสัมมาทิฐิเต็มเปี่ยม มีผลให้ทำที่ การดำเนินชีวิต เป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่เป็นโทษต่อตนเองและสิ่งรอบข้าง ปัญญาของผู้วิจัยขออธิบายใน 2 ส่วนคือ ภาวะที่เกิดกับผู้รับการศึกษา และการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษา

3.2.1 ภาวะที่เกิดกับผู้รับการศึกษา

ปัญญา คือ ภาวะที่ผู้รับศึกษามีภาวะของสัมมาทิฐิเต็มเปี่ยม มีความเห็นที่ชัดเจน มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ตามความเป็นจริง มีผลต่อทำที่ในการอยู่ร่วมกับสิ่งต่าง ๆ เป็นไปอย่างเกื้อกูล ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนหรือผู้อื่น สิ่งอื่น ก่อให้เกิดความสงบสุขในการอยู่ร่วมกัน ปัญญานี้มีได้ใน 2 ลักษณะคือ มาแบบจับพลัน และค่อย ๆ มา

1) ปัญญาแบบจับพลัน

ปัญญาแบบจับพลัน หมายถึง ภาวะที่ปัญญาเปล่งแสงแรงกล้าในทันทีของการเห็นชัด และทำลายความมืดของอวิชชาแบบทรงพลัง

2) ปัญญาแบบค่อย ๆ มา

ปัญญาแบบค่อย ๆ มาที่ละเล็กที่ละน้อย จนค่อย ๆ ส่องสว่างเต็มที่ในที่สุด

3.2.2 การทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษา

นักจิตวิทยาการศึกษาช่วยให้ผู้รับศึกษากลับมาสู่ความจริงอีกครั้งด้วย กระบวนการเข้าใจเห็นจริง โดยการเลือกสรรวิธีการต่าง ๆ ที่พอเหมาะแก่การนำพาผู้รับศึกษากลับสู่ความจริง

จากการศึกษาพบว่านักจิตวิทยาการศึกษาทั้ง 10 กรณีอาศัยปัญญาของตนในการนำพาผู้รับศึกษาออกจากทุกข์ สามารถแก้ไขปัญหาที่มาปรึกษาได้ เกิดความมอกงาม และอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่พอเหมาะแก่กรณีนั้น เช่น

กรณีศึกษาที่ 1 ให้แป๋วได้พูดกับน้องในจินตนาการ ชวนสังเกตตัวดำหนิในใจ ชวนสู้กับตัวดำหนิจนชนะ แป๋วมีสติเท่าทันความอยากในใจตนตั้งแต่นั้น กรณีศึกษาที่ 2 พี่ทองชวนสังเกตว่าทำงานไปเท่าไรแล้ว ชวนแบ่งเวลาทำงานที่เหลือเท่าที่มีเวลา ชวนตัดสิ่งทีมาทำให้กังวลออกไป เช่น ดิหรือไม่ให้ผู้ตรวจพิจารณา และเพิ่มกำลังการทำงานให้พี่ทองโดยชวนตัดคำว่า คงพยายาม ต้อง เพื่อตัดตัวโลเลออกไป จนพี่ทองมั่นใจว่าทำงานสำเร็จทันแน่ และทำได้สำเร็จจริง ๆ กรณีศึกษาที่ 3 ชวนจับสังเกตความยืดายที่ไม่เป็นจริง จับได้พิจารณาเห็นตามและปล่อยยายไปอยู่กับคนจริง ๆ ทีมีอยู่แทน กรณีศึกษาที่ 4 ชวนเจนสังเกตว่าทุกข์เกิดจากอะไร ชวนเจนนั่งสักพัก แล้วชวนสังเกตใจ จนเจนเห็นว่าความอยากและไม่อยากในใจตนนั่นเองทีทำให้ทุกข์ และเท่าทันมันได้ กรณีศึกษาที่ 5 ชวนศรีสังเกตความต้องการทีแท้จริงตอนหลับตา จนศรีชัดเจนในความต้องการทีแท้และหาวิธีตอบสนองความต้องการนั้นอย่างเหมาะสม คือคุยกับแฟนเก่าได้ แต่ไม่มากจนเหมือนเป็นแฟน

กรณีศึกษาที่ 6 ชวนสังเกตสิ่งทียึดทีไม่เป็นจริง จนตีเห็นทุกข์เกิดจากความผิดหวังในใจตนทีตนเป็นผู้สร้างขึ้นมาเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยการมีสติเมื่อมีความอยากเกิดขึ้น กรณีศึกษาที่ 7 ชวนแหวนสังเกตหรือให้มีสติในการจัดการกับเรื่องทุกข์ใจทีละลำดับ จนแหวนสบายใจทีจะไปชี้แจงโดยทีไม่จำเป็นทีเพื่อนต้องเข้าใจแหวนทุกคน ทีสำคัญแหวนเข้าใจตนเองว่าทำงานเพื่ออะไรต่างหาก กรณีศึกษาที่ 8 ชวนยุสังเกตความกลัวจะทำร้ายแม่จึงไม่กล้าบอกแม่เรื่องไม่อยากกินปลา ยุ่มั่นใจ กล้าไปสื่อสาร กรณีศึกษาที่ 9 ชวนลีสังเกตว่าจะเปลี่ยนเพื่อนให้อารมณ์ดีได้หรือไม่ และชวนสังเกตว่าลีมีส่วนอะไรทีทำให้เพื่อนไม่พอใจหรือไม่ ลีสบายใจทีเห็นว่าจะอยู่กับเพื่อนอย่างราบรื่นได้อย่างไร กรณีศึกษาที่ 10 ชวนแก้มสังเกตว่าจะอยู่ตามลำพังโดยไม่มีพี่ตฤณได้หรือไม่ ชวนสังเกตว่าการมีอิสระจากแก้มจะทำให้พี่ตฤณมีโอกาสของตนเองทีจะเติมเต็มชีวิตเพื่อตนเองบ้าง แก้มมั่นใจว่าการเลือกครั้งนี้เป็นผลดีต่อทุกคน

ในการคลายทุกข์และกลับสู่ความจริง บางครั้งความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ความรักในผู้อื่นของกรณีศึกษาเป็นตัวการสำคัญทีช่วยยกระดับใจของกรณีศึกษาออกจากทุกข์ได้เร็วยิ่งขึ้น เสมือนเป็นการเอาน้ำดีไปไล่น้ำเสียเลยทีที ทำให้จิตใจของผู้รับการปรึกษามีกำลังขึ้นมาอย่างทันตาเห็น เช่น 7 กรณีศึกษาต่อไปนี

กรณีศึกษาที่ 3 จี๊บไม่ยอมให้คนอื่นมาห่วงตนทีจมทุกข์อยู่กับยาย จึงรีบปรับตัวเพื่อให้คนอื่นสบายใจ

กรณีศึกษาที่ 5 ศรี แม้จะเลิกกับแฟนแล้ว แต่ความห่วงแฟนว่าจะปรับตัวได้หรือไม่ยังอยู่ เมื่อเห็นว่า การติดต่อกันต่อไปในระดับทีเหมาะสมจะเป็นการเอื้อให้แฟนปรับตัวได้

ดีกว่าตัดขาดกันไปในทันที ความห่วงใย ปราวรณาดีของศรีนี่ทำให้ศรีพยายามหาทางออกที่พอเหมาะ กับตนและแฟน จนพบวิธี ศรีเล่าว่า จะได้เลิกห่วงแฟนด้วย เพราะได้คุยกันบ้าง

กรณีศึกษาที่ 6 ติวเมื่อเห็นชัดว่าที่ผ่านมาตนทำงานส่วนรวมแบบไม่ไว้ใจเพื่อน ทำให้รับภาระอยู่ตามลำพังมากเกินไป และยังรู้สึกไม่ดีกับเพื่อนมากขึ้นไปอีก นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงบอกติวว่า ถือว่าเป็นค่าเล่าเรียนก็แล้วกัน ที่ได้เรียนผ่านขั้นนั้นมา สิ่งนี้ทำให้ติวเกิดกำลังใจขึ้นมาก ที่ตนไม่ได้เสียเวลาเปล่า แต่ได้เรียนรู้ผ่านชีวิตคนทำงานส่วนรวม

กรณีศึกษาที่ 7 แหวนทำงานเพื่อส่วนรวมแต่เพื่อนเข้าใจว่าแหวนทำผิดพลาด ทำไม่ดี ทำให้แหวนทุกข์ใจมาก จนอยากออกจากการทำงานเพื่อส่วนรวมนี้หลังเคลียร์กับเพื่อนแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาเมื่อเห็นแหวนค่อยคลายทุกข์ลงมากแล้ว จึงถามแหวนว่า ที่มาทำงานตั้งใจอะไรไว้ แหวนได้เล่าถึงความตั้งใจของตนในการให้ การสละเพื่อให้ทุกคนมีความสุข นั่นคือความสุขของตน แหวนเล่าว่าการได้ย่นไปคิดถึงความตั้งใจเดิมของตนในการให้ นั้น ทำให้มีความสุข ภูมิใจมากเพราะปกติไม่ได้เล่าให้ใครฟัง และยังกระตุ้นให้มีแรงที่จะฝ่าอุปสรรคที่พบตามที่ได้ตั้งใจไว้

กรณีศึกษาที่ 8 ยูเมื่อกล้าบอกแม่เรื่องไม่อยากกินปลาแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ชวนให้ยูเห็นถึงประโยชน์ของการบอกที่จะทำให้แม่และตนเข้าถึงความสุขที่แท้จริงคือแม่ได้ทำสิ่งที่ตนเป็นสุข และยูได้ทำให้แม่เป็นสุขอย่างแท้จริง แทนการฝันแบบที่ผ่านมา ทำให้ยูยิ่งกล้า และสบายใจที่จะบอกแม่มากยิ่งขึ้น

กรณีศึกษาที่ 9 ลี แม้จะรู้ว่าตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่เสียบ่อย ๆ ของเพื่อนได้ ยินดีปรับตัวเองแทน แต่เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาถามว่า ลีทำอะไรให้เพื่อนอารมณ์เสียหรือเปล่า ลีค่อย ๆ สังเกต สำนวญ และพิจารณาไปในขณะเล่าเรื่อง และนักจิตวิทยาการปรึกษาเชื่อกว่าลีไป แล้วลีก็เห็นว่าตนเองมีส่วนทำให้เพื่อนน้อยใจ ความเห็นนี้ทำให้ลีเห็นทางออกขึ้นมาในฉับพลันว่าจะไปทำอย่างไรกับเพื่อน ลีบอกว่า ถ้าตนทำเช่นนี้แล้วเพื่อนคงจะดีขึ้น และตนจะได้ไม่ชอบเพื่อนน้อยลง ผู้วิจัยมองว่าความรักเพื่อนของลี การเห็นช่องทางช่วยให้เพื่อนมีอารมณ์ดีขึ้น ทำให้ลีตัดสินใจขึ้นมาทันที

กรณีศึกษาที่ 10 แก้มแม้แน่ใจว่าคิดกับพีตถูกแต่พี แต่ก็ยังห่วงความรู้สึกพีตถูกว่าจะเป็นอย่างไรถ้าตนมีแฟนขึ้นมา แต่เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาชวนแก้มสังเกตเห็นว่าพีตถูกจะได้มีโอกาสที่เป็นอิสระจากแก้มเพื่อแสวงหาและเติมเต็มชีวิตเพื่อตัวเองบ้าง แทนการทำเพื่อแก้มเสมอในเวลาที่ผ่านไป ความรู้สึกว่าการกระทำของตนจะเป็นผลดีกับพีตถูก ทำให้แก้มเชื่อมั่นและไม่ลังเลใจในการตัดสินใจของตน

ในการออกจากทุกข์และอยู่กับความเป็นจริงนี้ ผู้วิจัยพบว่ามีขั้นตอนย่อย ๆ อยู่ 2 ขั้นตอนคือ **การละเหตุแห่งทุกข์** คือ การปล่อยความยึดที่ทำให้ทุกข์ และ**การคลายทุกข์** คือ มีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น จนกลับมากอยู่กับความจริงได้อีกครั้ง คือ ใช้ปัญญาของตนในการอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงด้วยความเข้าใจ ซึ่งมีมาในเวลาเดียวกัน อย่างแทบจะแยกกันไม่ออก เสมือนเมื่อถือของหนักไว้ เมื่อวางของหนักลง ความเบาสบายก็มีมาเอง เชกเช่น เมื่อละเหตุแห่งทุกข์ได้ ความคลายทุกข์ก็มีมาเองฉันนั้น การวางของหนักก็คือความเข้าใจที่ถูกต้องว่าไม่ควรถือไว้ คือการมีสติ ปัญญา ที่ชัดเจนในการอยู่กับความเป็นจริงนั่นเอง

กรณีศึกษาทั้ง 10 รายมีการพิจารณาในใจตนเองจนเห็นชัดถึงความจริงที่ถูกต้อง หรือ สัมมาทิฏฐิ หรือ ปัญญา จนสามารถ**ละเหตุของความทุกข์** มีภาวะ**คลายทุกข์** จนกลับมากอยู่กับความจริงทุกราย

การวิจัยครั้งนี้พบว่ามีศัพท์ของผู้รับการปรึกษาที่ใช้เรียกการเห็นชัด การเข้าใจที่ชัดเจนของตน มีหลากหลาย ได้แก่ **เห็น ปิ้ง แวบ ลอย ผุด โผล่ ขึ้นมาเอง** พร้อมกับภาวะของการคลายสิ่งที่ยึดในทันทีที่เห็น ที่ผู้รับการปรึกษาจะมีศัพท์เฉพาะอีกเช่นกัน ได้แก่ **หลุด โลง คลาย สบายใจ** ภาวะเหล่านี้อาจเกิดขึ้นได้ในจังหวะของการชวนพิจารณาแยกนี้ ซึ่งต้องอาศัยปัจจัยที่ลงตัวมาก

กรณีศึกษาทั้ง 5 รายงานถึงภาวะการเห็นชัดดังกล่าว ดังนี้ กรณีศึกษาที่ 2 พี่ทอง ใช้คำว่า “ปิ้ง” กรณีศึกษาที่ 4 เจน ใช้คำว่า “ลอย ปิ้ง ขึ้นมาเอง”กรณีศึกษาที่ 7 แหวน ใช้คำว่า “ปิ้ง” กรณีศึกษาที่ 8 ยูใช้คำว่า “แวบ ปิ้ง” กรณีศึกษาที่ 9 ลี ใช้คำว่า “โผล่ ผุด เห็น”

ส่วนภาวะคลายทุกข์ที่ใจเป็นอิสระจากความบีบคั้นนั้น กรณีศึกษาทั้ง 10 รายมีภาวะดังกล่าว เช่น กรณีศึกษาที่ 1 แป๋วรู้สึกสบาย โลง โปร่ง กรณีศึกษาที่ 2 พี่ทองรู้สึกโล่ง สบายใจ มั่นใจ มีกำลังใจ ภูมิใจ กรณีศึกษาที่ 3 จีบรู้สึกสบายใจ กรณีศึกษาที่ 4 เจนรู้สึกดีใจ มีความสุขใจสงบ กรณีศึกษาที่ 5 ศรีรู้สึกสบายใจ ไม่คิดมาก ไม่ลังเล กรณีศึกษาที่ 6 ตีวรู้สึกไม่คิดมาก ชีวิตง่ายขึ้น กรณีศึกษาที่ 7 แหวนรู้สึกดีขึ้น สบายใจ โลงใจ กินข้าว นอนหลับ แสบปัสสาวะมาก กรณีศึกษาที่ 8 ยูรู้สึกสบายใจ มีความสุข กรณีศึกษาที่ 9 ลีรู้สึกโล่ง สบายใจ มีแรงฮึด กรณีศึกษาที่ 10 แก้มรู้สึกดี โลง เห็นแสงสว่าง สงบ ไม่กระวนกระวาย มั่นไม่ร้อนใจ

นักจิตวิทยาการปรึกษาเองก็เกิดภาวะการเห็นชัดอย่างนี้เช่นเดียวกันในบางขณะของการฟังการเล่าเรื่องของผู้รับการปรึกษา ขณะที่เป็นเนื้อเดียวกันกับผู้รับการปรึกษา ศัพท์ที่ใช้ได้แก่ **ตั้ง มาเอง** ซึ่งหมายถึง การเห็นชัดถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษายึด หรือ การเห็นชัดถึงช่องทางที่จะพาผู้รับการปรึกษาออกจากความทุกข์ได้อย่างพอเหมาะ นักจิตวิทยาการปรึกษา 3 ราย

รายงานถึงภาวะการเห็นชัดนี้ในขณะที่ให้การปรึกษาและนำมาใช้ได้อย่างได้ประโยชน์สูง คือ อ.หวัง เส็ม และโจ

การละเหตุแห่งทุกข์ของกรณีศึกษาซึ่งเกิดจากความเห็นและความเข้าใจที่ถูกต้อง จะเห็นว่าสิ่งที่ยึดไม่จริง และอยู่กับความจริงแทนนี้ มีความสอดคล้องกับคำว่า ปัญญา หรือ สัมมาทิฏฐิ ก็คือ การเห็นหรือความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นจุดตั้งต้นของมรรคมี องค์ 8 คือการลงมือทำหลังจากเห็นทุกข์ ฐิโทษของทุกข์ ฐิรากของทุกข์ แล้วก็มาถึงการละเหตุของ ทุกข์นั้นเสีย อันเกิดจากการมองเห็นความจริงของสิ่งที่ทำให้ทุกข์อย่างถูกต้อง และการปฏิบัติมรรค นี้ก็เริ่มต้นจาก สัมมาทิฏฐิ และองค์มรรคอื่น ๆ ตามลำดับ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 ก: 733-887)

ส่วนภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้นอันเนื่องมาจากความเข้าใจตามความเป็น จริงของกรณีศึกษานั้นก็เช่นกันมีความสอดคล้องกับคำกล่าวในพุทธศาสนาที่ว่า “ชีวิตที่ดำเนินไป ด้วยปัญญานั้น สำหรับชีวิตด้านใน มีจิตใจเป็นอิสระ เป็นสุข ผ่องใส เบิกบาน เป็นความบริบูรณ์ แห่งประโยชน์ตน” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 ก: 908)

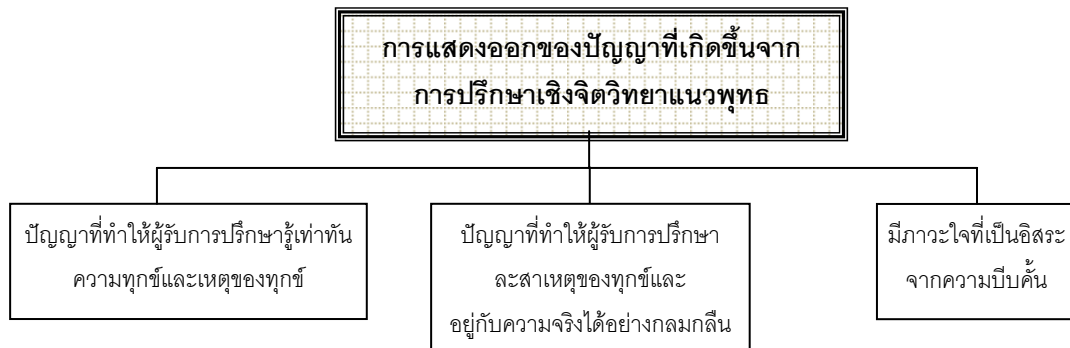
จากผลการวิจัยและการวิเคราะห์กระแสการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบ รายบุคคล สามารถสรุปได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยหลายชิ้นที่กล่าวถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไว้ในหลาย แห่ง เช่น ความเอื้อเฟื้อ การเพิ่มพูนสันติภาวะ ความสันโดษ สัมพันธภาพการปรึกษาและความ พึงพอใจ ปัญญา สุขภาวะทางจิต ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความเข้มแข็งอดทน ความสามารถในการฟื้นพลัง (จรินทิพย์ โคธีรานุรักษ์, 2551; ดลดาว ปุรณานนท์, 2551; ธาธีววรรณ เทียมเมฆ, 2551; ธีววรรณ ธีระพงษ์, 2549; เพรศพรพรรณ แดนศิลป์, 2550; ยุวดี เมืองไทย, 2551; วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551; สิริกาญจน์ สง่า, 2551; สุภาวดี ดิสโร, 2551)

ส่วนที่ 4 ลักษณะแสดงออกของปัญหาที่เกิดขึ้นจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ปัญหาของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

- 1) ปัญหาของผู้รับการปรึกษาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์
- 2) ปัญหาของผู้รับการปรึกษาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน
- 3) การมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น

ปัญหาที่เกิดขึ้นในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสอดคล้องกับการอธิบายลักษณะของปัญหาในแง่มุมหนึ่งของพุทธศาสนา กล่าวคือ การมีปัญหามาถึงการมีสัมมาทิฐิ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ ในชีวิตตามความเป็นจริง ทำให้บุคคลมองเห็นสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้นและตระหนักถึงแนวทางในการคลี่คลายจากความทุกข์ดังกล่าว



ภาพที่ 9 แสดงลักษณะการแสดงออกของปัญหาที่เกิดขึ้นจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1. ปัญหาของผู้รับการปรึกษาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์

ปัญหา คือ ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ว่าทุกอย่างมีเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน มีความเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติธรรมดาของสรรพสิ่ง ไม่เป็นไปตามบงการของมนุษย์ ความไม่เข้าใจตามจริงทำให้เข้าไปยึดให้เป็นไปตามใจตน แต่ไม่ได้รับการตอบสนอง จึงเกิดเป็นความบีบคั้นใจแก่ผู้ที่เข้าไปยึดนั้น

ตัวอย่างผู้รับการปรึกษารายหนึ่งทุกข์ใจหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเรื่องเพื่อน การทำงานส่วนรวม ความรู้สึกไม่พอใจตนเอง ดูเหมือนทุกอย่างรุมเร้าจนหาทางออกไม่ได้ คุยกับใครก็

ไม่มีใครเข้าใจตน และตนก็ไม่เข้าใจตนเอง แต่เมื่อจบการปรึกษา ผู้รับการปรึกษารายนี้ได้คำตอบว่า สิ่งที่ทำให้ทุกข์นั้นคือ ความผิดหวังของตนเองที่มีต่อทุกสิ่งรอบตัว ที่บีบคั้นใจตนเองอยู่ตลอดเวลา ดังคำพูดที่ว่า

“ตัวเป็นคนคิดมากเรื่องคนอื่น โดยเข้าใจมาโดยตลอดว่าเป็นเพราะคนอื่นที่ทำให้เราเป็นแบบนั้น ตอนนี้รู้แล้วว่ามันคือความรู้สึกของตนเอง ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เราคิดมากเพราะความต้องการของเราที่อยากให้คนอื่นเป็นอย่างที่เราอยากให้เป็น พอไม่ได้ดังหวังเลยรู้สึกโทษตัวเองอีก คนที่ต้องน่าจะถูกจัดการมากที่สุดก็คือตัวตัวเอง” (ตัว)

ความเข้าใจตามจริงที่เกิดขึ้นในผู้รับการปรึกษานี้สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่ว่า เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักชอบมองออกไปนอกตัว โทษสิ่งภายนอก แต่ที่ถูกคือ มีเหตุปัจจัยมาจากภายในตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ การพูด การคิด ทั้งที่ผ่านไปแล้ว กำลังทำอยู่ และสะสมไว้จนเป็นนิสัย ทำที่ที่มีต่อสรรพสิ่งนั้น ตั้งต้นจาก อวิชชา คือความไม่รู้ในกฎธรรมชาติทั้งปวง เช่น ไม่รู้ในกฎของการเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) ไม่รู้ในกฎของการเชื่อมโยงสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง (อิทัปปัจจยตา) หรือ ความไม่เข้าใจโลกและชีวิต จากตัณหา หรือความอยากมี อยากเป็น ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น จากอุปาทานคือความยึด ว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี เมื่อไม่ได้อย่างที่ใจก็เกิดความบีบคั้นทำให้ต้องวนเวียนอยู่ในวงเวียนของความทุกข์ไม่จบสิ้น หน้าที่ของคนคือ รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุของทุกข์ จะต้องกำจัดเสียให้หมดสิ้นไป ตั้งแต่ การสืบค้น การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 902, 906-907)

2. ปัญญาของผู้รับการปรึกษาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน

ปัญญา คือ ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ว่าทุกอย่างมีเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน มีความเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติธรรมดาของสรรพสิ่ง ไม่เป็นไปตามบงการของมนุษย์ ความเข้าใจตามจริงทำให้คลายความยึดที่ไม่เป็นจริง และอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริงแทน

ผู้รับการปรึกษารายหนึ่งโกรธเพื่อนร่วมงานคนหนึ่งที่ไม่ตรงเวลาเสมอ ๆ ความโกรธนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาต้องลาออกจากงานมาแล้วหลายครั้งเพราะความไม่พอใจเพื่อนร่วมงาน จนครั้งสุดท้ายได้มาปรึกษาและได้พบว่า สิ่งที่ทำให้ตนทุกข์แท้จริงไม่ใช่เพื่อนร่วมงานที่ไม่

ตรงเวลา แต่เป็นความต้องการในใจตอนที่บีบคั้นใจตนต่างหาก จึงจัดการที่ต้นเหตุ คือ หยุดความ
อยาก อยู่อย่างกลมกลืนกับความจริงด้วยสติปัญญา ดังคำพูดที่ว่า

“มันก็คือคิดตามทางที่เราอยากให้มันเป็นนะค่ะ มันไม่ได้มอง ๆ ความเป็นจริง มอง
องค์ประกอบอื่น ไม่ได้เข้าใจอะไรทั้งสิ้นนะค่ะ...ทุกอย่าง มันก็เกิดจากตัวเราทั้งหมด
แหละ ที่อยากมี ไม่อยากมี โห คือมีอยู่แค่นี้จริง ๆ....คือ ๆ แบบมันเข้าใจ แล้วแบบ
ยอมรับด้วยว่าใช่....เราเข้าใจมันอย่างนั้นจริง ๆ เนี่ย มัน (สุดท้ายใจแรง) เออ มันคือมันจบ
ละ มันไม่ต้องถามอะไรเค้าต่อแล้วค่ะ” (เจน)

“พอเราหยุดมาดูแล้วนี่คือจะเห็นแล้วว่า เอ้ย แบบใจมันสั้น มันรู้ร้อนระอ่ะ แล้วก็คือก็หยุด
นิ่งดูอย่างนั้นนะว่าเป็นยังไง เสร็จแล้วก็ค่อย ๆ กลับมาคิดค่ะว่า ที่โกรธเพราะอะไร มันก็ได้
คำตอบค่ะ เพราะว่าเราอยากให้เค้าทำอย่างนี้ แต่ว่าเค้าไม่ทำ แล้วพอย้อนถามกลับค่ะ
แล้วเค้าผิดมั๊ยที่เป็นอย่างนั้น มันก็ย้อนมากลับที่คำตอบเดิม ก็คือเค้าไม่ผิดเพราะเค้าเป็น
ของเค้าอย่างนั้น ทีนี้เราจะทำยังไงให้เหมือนกับว่าทำงานไปด้วยกันได้อะไรวางเนี่ยค่ะ”
(เจน)

ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงนี้สอดคล้องกับหลักการดับทุกข์ของพุทธ
ศาสนา คือ เมื่อรู้ปัญหา สาเหตุ และจุดหมายที่จะไปเพื่อสิ้นปัญหา ก็ต้องลงมือปฏิบัติ ที่เรียกว่า
มรรคมืองค์แปด ที่มีจุดเริ่มต้นมาจากสัมมาทิฐิ และองค์อื่น ๆ ของมรรคมามากำดับ (
พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 733-887)

นอกจากนั้นความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงนี้ของสัมมาทิฐินี้คือ
ความเข้าใจหลายอย่าง กล่าวคือ

1. **รู้ในอริยสัจ 4** ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิ คืออะไร ? ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย
ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกกว่าสัมมาทิฐิ”
(ที.ม. 10/299/348)

2. **เห็นไตรลักษณ์** ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุเห็นรูป...เวทนา ...สัญญา...สังขาร...วิญญาน ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง ว่าไม่
เที่ยง ความเห็นของเขอนั้นเป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเห็นชอบ ก็ย่อมหน่าย เพราะสิ้นเพลิงก็สิ้น

การยอมติด เพราะสิ้นการยอมติด ก็สิ้นเพลิน เพราะสิ้นเพลินและยอมติด จิตจึงหลุดพ้น เรียกว่า พ้นเด็ดขาดแล้ว” (ส.ช. 17/103/63)

3. เห็นปฏิจจสมุปบาท ดังพุทธพจน์ว่า

“สัมมาทิฏฐิที่ยังมีอาสวะ จัดอยู่ในฝ่ายบุญ อำนาจวิบากแก่ขันธเป็นไฉน ? คือ ความเห็นว่าทานที่ให้แล้วมีผล การบำเพ็ญทานมีผล การบูชามีผล กรรมที่ทำไว้ดีแล้ว มีผลมีวิบาก โลกนี้มี ปรโลกมี มารดามี บิดามี สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี สมณพราหมณ์ ผู้ประพฤติชอบ ปฏิบัติชอบ ซึ่งประกาศโลกนี้และปรโลกให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้อย่างด้วยตนเองมีอยู่ นี้แล สัมมาทิฏฐิที่ยังมีอาสวะ จัดเป็นฝ่ายบุญ อำนาจแก่วิบากและขันธ”

“สัมมาทิฏฐิที่ยังมีอริยะ ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์มรรค เป็นไฉน ? คือ องค์มรรคข้อสัมมาทิฏฐิ ที่เป็นตัวปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ของผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยมรรคเป็นสมังคี ผู้กำลังเจริญอริยมรรคอยู่ นี้แล สัมมาทิฏฐิที่เป็นอริยะ ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์มรรค” (ม.อ. 14/258/181)

ความเข้าใจในหลักธรรมทั้งสามหมวดนั้น ถือว่าเป็นบาท เป็นฐาน ของการทำงาน ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การไต่ถามจรรยาปฏิจจสมุปบาทออกจากใจของผู้รับการปรึกษาให้กลายเป็นการเป็นอยู่ตามธรรมชาติ ตามความเป็นจริงหรือตามหลักของอทิปปัจจยตา และไตรลักษณ์ โดยอาศัยอริยสัจ 4 เป็นแผนที่นำทางนั่นเอง

3. การมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น

ปัญญาหรือความเข้าใจตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้รับการปรึกษา ปลดปล่อยความยึดที่แย้งกับความเป็นจริง ส่งผลให้มีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น มีลักษณะปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความสุข ซึ่งเป็นไปเองตามธรรมชาติ ดังตัวอย่างผู้รับการปรึกษาทั้ง 3 ราย ที่กล่าวถึงความรู้สึกของตนหลังการปรึกษาดังนี้ “มันหลุดอะ มันรู้สึกโล่ง ๆ หลุดออกมา” (แป้ว); “รู้สึกสบายคะ ไม่เครียดกับเรื่องนั้น แล้วก็สบายเหมือนมันโล่งคะ เหมือนมันไม่มีเรื่องอะไรให้เราต้องคิดมากคะ” (ยุ); “ก็สบายใจ โล่งใจ มีความรู้สึกที่ดีมาก...กินข้าว นอนหลับ แสบปี่ มาก (หัวเราะ) ครับ” (แหวน)

ภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้นอันเนื่องมาจากความเข้าใจตามความเป็นจริงนี้ สอดคล้องกับคำกล่าวในพุทธศาสนาที่ว่า “ชีวิตที่ดำเนินไปด้วยปัญญานั้น สำหรับชีวิตด้านใน มี

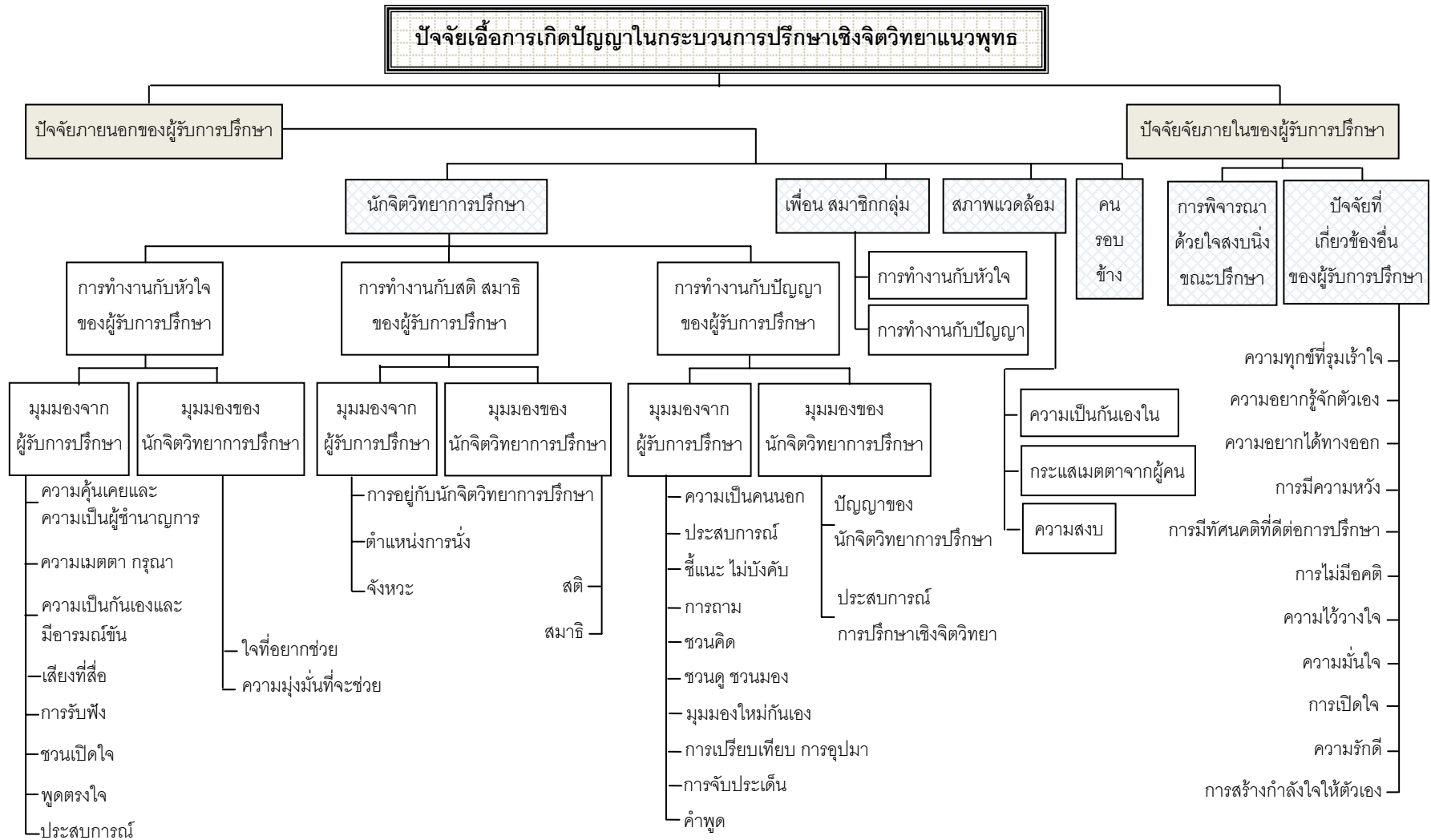
จิตใจเป็นอิสระ เป็นสุข ผ่องใส เบิกบาน เป็นความบริบูรณ์แห่งประโยชน์ตน” (พระธรรมปิฎก
(ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 908)

ส่วนที่ 5 แสดงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในผู้รับการปรึกษานี้มีแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก ๆ คือ ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ดังนี้

ปัจจัยภายนอกของผู้รับการปรึกษา

1. นักจิตวิทยาการปรึกษา
2. เพื่อนและสมาชิกอื่นในกลุ่ม
3. สภาพแวดล้อม
4. คนรอบข้าง



ภาพที่ 10 แสดงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1. นักจิตวิทยาการศึกษา

นักจิตวิทยาการศึกษามีส่วนเกี่ยวข้องต่อการเกิดปัญหาของผู้รับการศึกษาใน 3 ส่วนคือ การทำงานกับหัวใจ การทำงานกับสติ สมาธิ และการทำงานกับปัญญาของผู้รับการศึกษา

1.1 การทำงานกับหัวใจของผู้รับการศึกษา

การทำงานกับหัวใจของผู้รับการศึกษานี้มีสองมุมมองคือ จากมุมมองของผู้รับการศึกษา และมุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษา ดังนี้

1.1.1 มุมมองจากผู้รับการศึกษา

การทำงานกับหัวใจของผู้รับการศึกษาในมุมมองของผู้รับการศึกษานี้ เน้นการทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีที่เกี่ยวกับการใช้ปัญญาในการนำผู้รับการศึกษาออกจากความทุกข์ ซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยหลายประการดังนี้

1.1.1.1 ความคุ้นเคยและความเป็นผู้ชำนาญการ

ความคุ้นเคยและความเป็นผู้ชำนาญการสร้างเชื่อมโยงต่อหัวใจของผู้รับ การศึกษาให้เกี่ยวข้องการใช้ปัญญาในระยะต่อไป ดังนี้

ความคุ้นเคย

ความคุ้นเคยทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ แปรได้กล่าวถึงลักษณะของนักจิตวิทยาการศึกษาว่าคล้ายพ่อที่จากไปนานแล้ว แปรเป็นคนสนิทสนมกับพ่อมาก เมื่อได้กลับมาพบ นักจิตวิทยาการศึกษาที่คล้ายพ่ออีกครั้งทำให้รู้สึกอบอุ่นใจมาก ทำให้กล้าพูดด้วย อยากรู้อยากคุย อยากรับรู้ ทำให้รู้สึกว่ามิอะไรบอกได้ คุยได้ ดังคำพูดที่ว่า “อาจารย์ดูอบอุ่น แล้วก็เหมือนพ่อ ใส่เสื้อยืดที่มีป้ายขาด ๆ เหมือนกันอะไรอย่างนี้ มีความรู้สึกอบอุ่น ทำให้เรากล้าพูด” (แป้ว)

ความเป็นผู้ชำนาญการ

ความเป็นผู้ชำนาญการมีผลกับความจริงจังของผู้รับการศึกษาที่ต้องให้ความร่วมมือ มีผลเกี่ยวข้องการใช้ปัญญาที่มีอยู่ตอนนั้นเพื่อเกิดปัญญานำตนออกจากความทุกข์ใจได้ ดังเช่นคำพูดแก้มที่ว่า “ความที่มันไม่รู้จักกันพอเวลาถามอะไรอย่างนี้ มันก็คือถามก็ตอบตามที่ถาม....พอแบบได้จริงจังขึ้นมา....มันก็เลยทำให้เห็นขึ้นมา” (แก้ม)

1.1.1.2 ความเมตตาและกรุณา

ความเมตตา ความกรุณา ความอยากช่วยเหลือของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงความจริงใจ สบายใจ กล้าเล่าความไม่สบายใจให้ฟัง ดังคำพูดของผู้รับการปรึกษาที่ว่า “...เหมือนอาจารย์อยากช่วย มัน ๆ ยิ่งทำให้เราไ้ยืนยิ่งขึ้น” (แป้ว); “จริงใจที่จะช่วยเหมือนกับเข้ามาเป็นเพื่อน ๆ ร่วมคิด” (พีทอง); “อิมเค้าอยากช่วยเราก้ ทำให้เราได้เล่าคะแล้วได้เห็นว่เค้าอยากช่วยเราแล้วก็อยากทำให้เราสบายใจ” (ยุ)

1.1.1.3 ความเป็นกันเอง มีอารมณ์ขัน

ความเป็นกันเอง และควมมีอารมณ์ขันของผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกสบายใจในการพูดคุยด้วย ดังคำพูดที่ว่า “มัน sense ได้ มีอะไรก็พูดกัน คือพูด ๆ ฮา ๆ จี้ ๆ หน่อย ๆ มันทำให้รู้สึกสบาย ๆ อาจารย์เป็นคนฉลาด เก่ง แต่ไม่ได้แสดงความเท่าทันให้เรา ๆ เสีย self” (แป้ว)

1.1.1.4 เสียงที่สื่อ

เสียงที่สื่อของนักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยเอื้อให้ผู้รู้สึกอบอุ่นใจ ให้เล่าได้ ดังคำพูดที่ว่า “เสียงคะ พี่ใจแบบนิ่มนุ่ม...มันเหมือนแบบ ฮึย เราเล่าได้อะไรอย่างนี้” (ดี); “พวกน้ำเสียงอะไรอย่างเนี้ยคะ” (เจน); “น้ำเสียงที่ ๆ เหมือนกับเห็นอกเห็นใจเรา มันช่วยทำให้เราอบอุ่นใจอย่างนี้ (พีทอง)

1.1.1.5 การรับฟัง

การรับฟังทำให้กล้าเล่า ทำให้ทราบว่านักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ความรู้สึก ทำให้สบายใจ ดังคำพูดที่ว่า “กับพี่ก็คืออยากเล่าให้ฟังอะคะ...เหมือนมีคนแบบว่ารับฟังเราอยู่ ก็เลยกล้าที่จะเล่าอะไรให้ฟัง” (ตีว); “ตอนที่พูด หนูรู้สึก มันเหมือนรู้สึกสบายใจ...แล้วก็เหมือนกับพี่ก็พยายามจะรับฟัง...รู้เนาะว่าหนูไม่สบายใจ” (ดี); “มันก็มีส่วนให้เรอยากเล่าเพราะว่ามีคนฟังไ้คะ คือเค้าก็ตั้งใจฟัง...แล้วก็สนใจกับเรื่องที่เราเล่าคะ” (ยุ)

1.1.1.6 ชวนเปิดใจ

การชวนเปิดใจทำให้ผู้รับการปรึกษาเปิดใจ และจริงจังกับการพูดคุยปรึกษา ดังคำพูดที่ว่า “ลองให้เราค้นหาความรู้สึกของตัวเองก่อน แล้วก็วิธีทางที่เหมาะสมกับเรา...มัน ๆ ก็

เป็นวิธีการที่หนู ๆ รู้สึกว่าพร้อมที่จะเปิดใจพร้อมที่จะเริ่ม ๆ แก้ปัญหาของตัวเองได้” (ศรี); “อิม มันก็ทำให้เปิด มันก็ทำให้ มันทำให้ต้องพูดอะ ไม่งั้นมันก็จะไม่รู้ซะที” (แก้ม)

1.1.1.7 พูดตรงใจ

การพูดตรงใจช่วยกระตุ้นความรู้สึก ทำให้รู้สึกดี อดอยากแล้ว และมีความไว้วางใจ ดังคำพูดที่ว่า “ตรงใจเรา...รู้สึกเพิ่มมากขึ้น ที่มันอยู่ในใจออกมา ๆ มากขึ้น...รู้สึกแบบดี อดอยากจะพูดต่อ...พี่เค้าจะต้องให้คำปรึกษากับเราได้ รู้สึกวางใจ...ว่าเค้าช่วยเราได้” (ดี)

1.1.1.8 ประสบการณ์

ประสบการณ์ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ทำให้เอื้อต่อการเกิดปัญญาในผู้รับการปรึกษาได้ ดังคำพูดที่ว่า “ประสบการณ์ของอาจารย์ด้วย อาจารย์เก่ง คือดึงปัญหาอะไรกังวลมาตั้งตลอดเวลา พอถึงเวลานี้... เอ้อ มันหลุดหายไปอย่างรวดเร็วเลยอะไรอย่างนี้” (พีทอง)

1.1.2 มุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษา

การทำงานกับหัวใจของผู้รับการปรึกษาในมุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษานี้ กล่าวถึง ความรัก คือ ใจที่ให้กับผู้รับการปรึกษาซึ่งมีในหลายมิติ เช่น ฉันทะ ความรัก ความปรารถนาดีที่อยากช่วย ความมุ่งมั่นทำงานหรือสมาธิ และใจที่เอื้อเพื่อผู้รับบริการ ดังคำพูดที่ว่า “ความรักก็น่าจะเป็นใจที่ให้กะ client ที่มาหาเรานะฮะ...มีความมุ่งมั่นทำงานของเราคืออิทธิบาทซึ่งก็คือสมาธิ มีใจที่เอื้อเพื่อเคสก็คือหลักแห่งพรหมวิหาร” (อ.หรั่ง); “คือใจเราไม่เห็น้อยอยู่แล้ว เพราะใจเราคือมีใจที่จะช่วยเค้า เราเห็นว่าไ้ภาวะที่เค้าอยู่ตรงนั้นมันทุกข์มาก เพราะนั้นใจเราไม่เห็น้อยหรอกครับ” (เสมอ); “แต่ดู counselor ภูไม่ยอมถอยนะ ฉันทะเท่าที่เห็นะ ไม่หลุดภูไม่ยอม” (อ.หรั่ง)

1.2 การทำงานกับสติและสมาธิของผู้รับการปรึกษา

การทำงานกับสติ สมาธิของผู้รับการปรึกษานี้มีในสองมุมมองคือ มุมมองของผู้รับการปรึกษาและมุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษา ดังนี้

1.2.1 มุมมองของผู้รับการปรึกษา

การทำงานกับสติ สมาธิในมุมมองของผู้รับการปรึกษานี้มีหลายลักษณะดังต่อไปนี้

1.2.1.1 การอยู่กับนักจิตวิทยาการปรึกษา

การอยู่กับนักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้ผู้รับการปรึกษาตั้งใจ จดจ่อกับเรื่อง ที่ปรึกษามีผลต่อการใช้ปัญญาทำงานต่อไป ดังคำพูดที่ว่า “มีพี่อยู่อย่างเนี้ย แล้วยังไม่กล้าจะไปคุย กับเพื่อนด้วย....คะ คือเราอยากรู้ ก็สนใจอยู่ในสิ่งตรงนั้นนะคะ ก็เลยไม่อยากให้มีอะไรมารบกวน เราเลย” (ลี)

1.2.1.2 ตำแหน่งการนั่ง

ตำแหน่งการนั่งของนักจิตวิทยาการปรึกษามีผลต่อผู้รับการปรึกษาในสอง ลักษณะคือคือ การหันหน้าไปทางเดียวกัน และการนั่งเผชิญหน้ากัน ดังนี้

นั่งหันหน้าไปทางเดียวกัน

การนั่งหันหน้าไปทางเดียวกันทำให้ผู้รับการปรึกษาได้อยู่กับความคิดตัวเองมาก

นั่งเผชิญหน้ากัน

การนั่งเผชิญหน้ากันทำให้ต้องตั้งใจกับเรื่องที่ปรึกษามากขึ้น ดังคำพูดของเจนที่มี โอกาสได้นั่งปรึกษามาแล้วทั้งสองแบบ “อยู่กับความคิดตัวเอง....เรานั่งหันหน้ามาแล้วมันไม่เจอ ใคร....แต่พอนั่งเห็นหน้าพี่ใจอย่างนี้....มันเป็นการบอกกลาย ๆ ว่า ให้ตั้งใจอะไรอย่างนี้” (เจน)

1.2.1.3 จังหวะ

จังหวะการพูด การถามทำให้มีสมาธิ ดังคำพูดที่ว่า “การพูดของเค้านั้น จังหวะการ พูดเนี้ย ก็ไม่ได้พูดแบบเร็ว ๆ ปกติอย่างที่เรารู้ จะเป็นการพูดอย่างมีจังหวะ พวกน้ำเสียง....มัน เหมือนก็ช่วยทำให้มีสมาธิมากขึ้น” (เจน)

1.2.2 มุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

การทำงานกับสติ สมาธิของผู้รับการปรึกษาในมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษา นั้นมี 2 ส่วนคือ สติ และสมาธิ ความมุ่งมั่นในการทำงาน ดังนี้

1.2.2.1 สติ

สติของนักจิตวิทยาการปรึกษามีความสำคัญ เป็นเสมือนตัวเอื้อให้ปัญญา ทำงานได้มีประสิทธิภาพในการปรึกษาแต่ละขณะ ดังคำพูดที่ว่า “สติคือตอนนั้นผมรู้ตัวอยู่ ตลอดเวลาว่าเฮ้ยผมกำลังทำอะไรอยู่ ผมกำลังคุยกับเคสนี้ ปัญหาคืออะไรตรงนี้ผมรู้” (เสม)

1.2.2.2 สมานิติ

สมานิติ หมายถึง ใจที่มุ่งมั่นทำหน้าที่ของตน กำลังของใจ ใจสงบ ของ นักจิตวิทยาการศึกษามีความสำคัญ เป็นเสมือนตัวเอื้อให้ปัญญาทำงานได้มีประสิทธิภาพในการ ศึกษาแต่ละขณะ ดังคำกล่าวที่ว่า “สมานิติของผมที่มันนิ่งที่จะอยู่กับคน ๆ นี้ นิ่งที่จะอยู่กับเรื่องราว ตรงนี้จะครับ” (เสม); “ที่สำคัญคือ ความนิ่งในใจนักจิตวิทยาการศึกษาคือ ความพร้อม เป็นปัจจัยที่มีส่วนอย่างมากต่อการทำงาน” (ใจ)

การเพิ่มกำลังของใจให้นิ่ง สงบ เพื่อเป็นบาทเป็นฐานในการทำงานปรึกษาหรือ งานอื่น ๆ นี้ การศึกษาพบว่านักจิตวิทยาการศึกษางานมีการฝึกในหลายลักษณะ เช่น การ เดินจงกรม การนั่งสมาธิ การวิปัสสนา ดังคำกล่าวที่ว่า “การปฏิบัติธรรมของตน การทำเวทนา นุปัสสนา เช่น การทำในตอนเช้าก่อนเริ่มทำงาน การทำในเวลาที่จะสะดวก เช่น นิ่งรถ ว่างระหว่างรอ” (ใจ); “ตอนเช้าเนี่ยถ้าผมไม่เดินจงกรม ไม่นั่งสมาธิ ผมเขียนงานไม่ได้นะ” (เสม)

1.3 การทำงานกับปัญญาของผู้รับการปรึกษา

การทำงานกับปัญญาของผู้รับการปรึกษานี้มาจากสองมุมมองคือ มุมมองของผู้รับการ ปรึกษาและมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ดังนี้

1.3.1 มุมมองของผู้รับการปรึกษา

การทำงานกับปัญญาของผู้รับการปรึกษา หมายถึง การที่นักจิตวิทยาการศึกษามี ส่วนเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสใช้ปัญญาของตนในการพิจารณา ไตร่ตรอง ทบทวน เพื่อจะ เข้าใจ เห็นความจริงได้อย่างชัดเจน เพื่อนำตนเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์ใจนั้น ดังต่อไปนี้

1.3.1.1 ความเป็นคนนอก

ความเป็นคนนอกของนักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองได้ กว้างยิ่งขึ้น ดังคำพูดที่ว่า “ถ้าพูดกับพี่ใจอย่างเนี่ย พี่ใจเป็นคนอยู่ข้างนอกอย่างเนี่ยใช้มั๊ยคะ พอ มองมาอาจจะมองได้กว้างกว่าอะไรอย่างเนี่ยว่าเป็นอย่างนี้ ๆ” (ลี)

1.3.1.2 ประสบการณ์

ประสบการณ์ทำให้ผู้รับการปรึกษาคลายปมแห่งทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว ดังคำ กล่าวที่ว่า “ประสบการณ์ของอาจารย์ด้วย....ความชำนาญ....มันก็เลยคลายอย่างรวดเร็วเลย คลายเป็นเปลาะ ๆ อย่างรวดเร็ว” (พี่ทอง)

1.3.1.3 ชี้แนะ ไม่บังคับ

การชี้แนะ แต่ไม่บังคับทำให้มีทิศทาง ดังคำพูดที่ว่า “ชี้แนะ แต่ว่าไม่ได้บังคับ ว่าต้อง ทำอย่างนี้เลยคะ ก็ดี....ไม่ใช่ว่ามาให้เราอยู่ตัวคนเดียว คิดเองอย่างนี้ไม่ได้คะ” (ศรี)

1.3.1.4 การถาม

การถามทำให้คิดได้ ทำให้เห็นชัด ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตอบคำถามแล้วคำตอบที่ตอบนั่นเองก็กลับมาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความจริงเพิ่มมากขึ้น ทำให้คิดได้มากขึ้น ดังคำพูดที่ว่า “มันมีคำถามที่ตรงประเด็นขึ้นมา มันก็เลยทำให้คิดออก” (แก้ม); “พี่ถาม ๆ เนี่ย เราได้มองย้อนไปเหตุการณ์อะคะ เราก็จะเห็น ๆๆ” (ลิ); “คำถามคะ คำที่เค้าพูดนะคะ ทำให้เราได้หันมาคิด....มันทำให้เราเห็น ในสิ่งที่เราเห็นมันไม่ชัด ชัด ให้มันมาชัดขึ้นนะคะ” (ยู)

1.3.1.5 ชวนคิด

การชวนคิดกระตุ้นให้เปลี่ยนแปลงตัวผู้รับการปรึกษา ดังคำพูดของจ๊อบที่ว่า “กระตุ้นให้เรา....ลองเปลี่ยนใหม่....ลองดูคนรอบข้าง....เค้ายังทำได้เลย เราจะทำไม่ได้เชียวนะหออ เค้าก็เป็นกำลังใจ....ให้เราต้องเปลี่ยน” (จ๊อบ)

1.3.1.6 ชวนดู ชวนมอง

การชวนดู ชวนมองของนักจิตวิทยาการศึกษาทำให้เห็นชัดในสิ่งที่ไม่ชัด หรือไม่เคยเห็นมาก่อน ดังคำพูดที่ว่า “ผู้ให้คำปรึกษาเนี่ยได้ชวนให้มอง ให้เห็น ในสิ่งที่ผู้รับเนี่ยไม่เคยมองเลย หรือว่าไม่คิดจะมอง ไม่เห็นมันเลย เหมือนกับมีหมอกมาบังอยู่แล้วทำให้หมอกมันหายไปคะ” (ยู); “เหมือนกับชวนดู ชวนมอง พูดให้คิด พูดให้มองเห็น....ตรงนี้เหมือนกับเราก็มองได้....เราก็มาคิด” (แหวน)

1.3.1.7 มุมมองใหม่

คำพูดของนักจิตวิทยาการศึกษาในมุมมองอื่นทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นชัดขึ้น ดังคำพูดของแก้มที่ว่า “พอมีมุมมองอื่นเข้ามา มันก็เลยชัดอะคะ” (แก้ม)

1.3.1.8 การเปรียบเทียบ การอุปมา

การเปรียบเทียบหรือการอุปมาอุปไมย ทำให้เห็นภาพชัด ทำให้ได้สติ ทำให้ได้คิด ดังตัวอย่างคำพูดที่ว่า “มันเห็นภาพชัดขึ้นคะ มองสิ่งที่เป็นจริงที่ไม่ใช่เรา” (ลิ); “พี่บางที่

เปรียบเทียบ....ทำให้เรามองเห็นสถานการณ์สนามรบข้างล่าง....เหมือนหนูกำลังอยู่บนหน้าผา พี่ใช้คำพูดให้หนูแบบว่ามองเห็นทุกอย่าง....ทำให้เราคิดออกโดยฉับพลัน เห็นปัญหาจริง ๆ” (ติว)

“ให้สติอย่างเช่น เราคนสวนที่จะปลูกต้นไม้แบบนี้ ในแปลงนะเราก็ไม่ได้สามารถที่จะให้มีผลผลิตได้ทุก ๆ ต้น ก็คือบางอย่างเราก็ไม่ได้ผลจากมัน แต่คือเราก็มองเห็นว่าก็จริง เพราะว่าการทำงานนั้นบางอย่างมันก็ต้องมีปัญหา บางอย่างมันก็ต้องมีอุปสรรค แต่เราจะแก้ไขปัญหานั้นได้ยังไงก็คือขึ้นอยู่กับการดูแลของเราว่าเราควรจะจัดการยังไงกับมัน”(แหวน)

“ให้สติ อย่างเช่น....เราจะไม่ปลูกต้นไม้ต้นนี้ แต่เราไม่ได้แค่รดน้ำพรวนดิน เราอาศัยอีกหลาย ๆ อย่างที่อยู่รอบด้านของเรา เราอาศัยอากาศ เราอาศัยท้องฟ้าอะไรนี่ครับ ก็คือมันเหมือนกับให้เราคิดว่า อืม ก็จริง เพราะว่าการทำงานของเราไม่ได้อาศัยแค่บุคคลที่เข้ามาทำงาน เราต้องอาศัยเอ่อ น้ำใจ ต้องอาศัยความช่วยเหลือ อาศัยการประนีประนอมกัน พูดคุยกัน เพื่อผลงานของเราที่จะออกไปให้คนอื่นได้ดู มันก็ดูเหมือนกับทำให้เราได้คิดว่าเราแค่ทำได้จริง แต่คือ เราไม่ได้หยุด ๆ อยู่ที่เค้าเพราะเราทำงานกับคนส่วนมาก เราก็มองถึงคนรอบมาก ๆ กว่า มากกว่าที่จะไปหยุดอยู่กับเค้า” (แหวน)

1.3.1.9 การจับประเด็น

การจับประเด็นทำให้เห็นชัด ทำให้รู้สึกดี ดังคำพูดที่ว่า “รู้สึกดีค่ะ เพราะบางครั้งเวลารู้สึกในใจมันพูดออกมาไม่ถูก บางทีพี่ใจจะเป็นคนช่วยจับคำพูดให้อะคะ มันก็ง่ายขึ้นไม่ต้องพูดเอง” (แก้ม); “การใช้คำพูดที่เค้าพยายามดึงออกมาในส่วนที่เราแบบ เราไม่รู้ว่าจะตัวเราเป็นอย่างนี้....เค้าเป็นตัวทำให้เรารู้ว่าเราเป็นยังไง ณ ตอนนั้นนะคะ” (จ๊ีบ)

1.3.1.10 คำพูด

คำพูดของนักจิตวิทยาการศึกษาทำให้ชวนคิด ทำให้ได้คำตอบ ดังคำพูดที่ว่า “จากการพูดของเค้า จะทำให้มีส่วนที่ทำให้เราเนี่ย ได้ใช้ความคิดนะคะ....ทำให้เราเห็น ๆ ความคิดของเราชัดขึ้นนะคะ” (เจน)

1.3.2 มุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษา

การทำงานกับปัญญาของผู้รับการปรึกษาในมุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษา
จำแนกได้ดังนี้

1.3.2.1 ปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษา

จากการศึกษาพบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาให้ความสำคัญกับปัญญาเป็นอย่างยิ่ง โดยต้องเริ่มต้นที่ปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาก่อน ที่จะต้องมีการบ่มเพาะมาในระยะเวลาพอสมควรเพื่อเป็นต้นทุนในการพาบุคคลอื่นไปสู่ความคลายทุกข์ได้เช่นกันกับที่เคยพาตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาเองคลายทุกข์ของตนเองมาแล้ว

นักจิตวิทยาการปรึกษากล่าวว่า ปัญญาคือความเข้าใจหลักการ และความจริงของหลักการนั้น ซึ่งหมายถึง กรอบใหญ่ที่สุดคือ อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์

คำว่าเข้าใจหลักการคือ องค์ความรู้ นั้น ส่วนคำว่าความจริงของหลักการคือ ความสามารถเข้าถึงความจริงนั้นได้ด้วยตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า

“ปัญญาก็คือความเข้าใจทั้งหลักการ ทั้งความจริงที่หลักการเหล่านั้นพูดถึง...แล้วก็ซ่อนไว้ด้วยหลัก กรอบใหญ่เลยละ อริยสัจ 4 ไช้มี๊ย แล้วก็ซ่อนซ่อนไว้ด้วยคำว่ามรรคมืดองค์แปดที่จะเผชิญกับปฏิจจสมุปบาทที่กำลังครอบงำเศสของเราอยู่ในขณะนั้น ไช้มี๊ย เนี่ยคะ ถ้าพูดถึงหลักธรรมก็จะเป็นอย่างเนี่ย” (อ.หรั่ง)

ปัญญานี้จึงจำแนกได้ 2 ระดับ คือ เข้าใจหลักการ การเข้าถึงความจริงของหลักการหรือปัญญา

1) เข้าใจหลักการ

เข้าใจหลักการนี้หมายถึง หลักการ องค์ความรู้ ที่ได้จากการศึกษา เช่น การเรียนรู้จากครู อาจารย์ เอกสาร ตำรา ต่าง ๆ ดังคำกล่าวที่ว่า “มันก็เริ่มต้นจากความรู้ที่อาจารย์ให้อาจารย์สอนพวกเรา” (เสมอ); “ก็เรียนรายวิชาครบตามหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาของจุฬาฯ ฝึกตามหลักสูตร...ปรัชญาหรือหลักคิดจากบทเรียน ตำรา การฟังบรรยาย นักคิด ที่พอเหมาะกะกับเรื่อง” (ใจ)

2) การเข้าถึงความจริงของหลักการหรือปัญญา

การเข้าถึงความจริงของหลักการหรือปัญญานี้ คือ การสังเกต หรือสติ และการใคร่ครวญในใจตนเอง ทำให้มองเห็นรากของความทุกข์ในใจตนด้วยตนเองและหาทางออกจากความทุกข์นั้นมาได้ด้วยประสบการณ์ตรง ความรู้ระดับนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาต่างบอกว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะทำให้นำไปใช้ในการทำงานกับผู้รับการปรึกษาได้แหลมคมในการเห็นโจทย์ เห็นโครงสร้างของโจทย์ การพาออกจากโจทย์ในใจผู้รับการปรึกษาได้

การสังเกต การพิจารณาในใจ ที่ทำในชีวิตประจำวันเมื่อมีสิ่งมากระทบใจ ทำให้ใจกระเพื่อม ไม่ว่าจะกระเพื่อมสุขหรือกระเพื่อมทุกข์ ค้นหาวาเกิดอะไรขึ้น และจัดการที่เหตุนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า “วิถีของฉัน ๆ บอกเธอแล้วไง ฉันวิปัสสนามากกว่าสมาธิ แล้วฉันก็อุ้มนใจเวลาอ่านพุทธธรรมพบว่า สมาธิไม่ต้องมาก วิปัสสนามากก็พ้นทุกข์ได้ ก็เอ่อ ก็น่าจะใช่” (อ.หรั่ง); “เราเห็นด้วยตัวของเราเองจากประสบการณ์จากร่องราวที่ผ่านมาเนี่ย เราปิ้งด้วยตัวเองเนี่ย มันก็ทำให้เวลาที่เราไปทำเคสไปทำกลุ่มเนี่ย เราก็เห็น split ของคนอื่นชัด และเราก็จัดการตรงนั้นได้” (เสม)

“การสังเกตตนเอง ความเข้าใจชีวิตและโลกที่สะสมมาตามวันเวลา การใคร่ครวญในใจของตนเอง” (ใจ)

1.3.2 ประสบการณ์ให้การปรึกษา

ประสบการณ์ให้การปรึกษานับว่าเป็นสิ่งสำคัญ ที่นำความมั่งคั่งมาใช้ในการทำงานปรึกษาได้มาก ทั้งในแง่ความคุ้นเคยและการเรียนรู้จากความผิดพลาด ทุกอย่างขึ้นอยู่กับประสบการณ์ กับการฝึกฝน ๆ ดังคำกล่าวที่ว่า “มีทั้งแก้ไขแล้วแป๊ก...แก้ไขแล้วดี...เหมือนกับเราหยอดกระปุกความผิดพลาดแล้วที่มันโอเคมันเป็นยังไง....แล้วก็สะสมมาเรื่อย ๆๆ จนมาโพละที่เคสนี้” (เสม); “การฝึกฝนทำเคสที่ผ่านมา” (ใจ)

การผสมผสานปัจจัยส่วนต่าง ๆ ของนักจิตวิทยาการปรึกษาดังกล่าวเพื่อการใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญ ดังคำกล่าวที่ว่า “ตัวของ counselor คงจะต้องเป็นผู้ที่ผสมผสาน สังเคราะห์ วิเคราะห์ หลักการทั้งหมดนี้ให้เข้ากับเนื้อกับตัวได้ระดับมีประสิทธิภาพพอสมควรที่จะทำงานนี้ได้” (อ.หรั่ง); “ซึ่งผสมเข้าไปในเนื้อตัว หัวใจ จนเป็นเลือดเนื้อของตนเองไปแล้ว ไม่ได้แยกส่วนเป็นนั่นส่วนนี้ต่างหากน่าจะเป็นผลของปัจจัยหลาย ๆ อย่าง” (ใจ)

ประสบการณ์การปรึกษาในภาคสนามจะเป็นตัวชี้ขาดถึงคุณภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ดังคำพูดที่ว่า “เราจะต้อง ๆ ฝึก ต้องค่อย ๆ ฝึก นื่อง ๆ ต้องไม่หาทางลัด ไม่มีทางลัดครับ...นื่องจะต้องฝึกมาแล้วเป็นพัน ชั่วโมงจนเก่งที่สุด” (อ.หรั่ง)

ในการทำงานกับผู้รับการปรึกษานั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะใช้ **ปัญญา**คือตัวเข้าใจและทำความเข้าใจสิ่งที่จะทำงานด้วยทั้งหมด

คำว่า **เข้าใจ** คือ เข้าใจอย่างเข้าถึงด้วยตนเองดังที่กล่าวมา เปรียบเสมือนไกด์นำทางที่ชำนาญเส้นทางสายนี้อยู่แล้ว การจะพานักท่องเที่ยวเดินจึงเป็นไปได้โดยไม่ลำบาก เพราะรู้ทางหนีทีไล่แล้วเป็นอย่างดี การเข้าใจถึงความทุกข์ที่ผู้รับการปรึกษาต้องเผชิญเสมือนที่ตนเองเคยผ่านมา น้อมนำให้มีความรัก ปรารถนาดี อยากช่วยเหลือให้เขาผู้นั้นพ้นทุกข์อย่างหมดจดที่สุด

การทำความเข้าใจ คือ การใช้ปัญญาในการตรวจ ตระอง พิสูจน์ พิจารณาเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา เสมือนแพทย์ฟังอาการของคนไข้ แล้ววินิจฉัยว่าเป็นอะไร จะรักษาอย่างไร นอกจากนั้นยังทำหน้าที่เป็นผู้กำกับ ผู้ชี้ทาง ผู้ชั่งน้ำหนัก เป็นผู้จัดการ ผู้ประสานงาน กับสมาธิ ให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมที่สุดในการทำงาน คือ มีสติ มีการสังเกตที่ไว ละเอียดอ่อน มีสมาธิที่เข้มแข็งเพื่อเป็นฐานของการใช้ปัญญาของตนเองได้แหลมยิ่งขึ้น และศีลให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ณ ขณะนั้น ไม่ว่าจะ เป็นความอ่อนโยน หรือ กระด้าง ก็เพื่อจุดมุ่งหมายของการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา

โดยมีแผนที่นำทางคือ อริยสัจ 4 เพื่อพาผู้รับการปรึกษาออกจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ไปสู่ปัญญา สัมมาทิฐิ สู่ความเข้าใจตามความเป็นจริง

สมาธิ ด้วยกำกับของปัญญา จึงมีความพร้อมควรแก่การงาน มีความนิ่ง ความสงบเพื่อเป็นบาทเป็นฐานเป็นกำลังของสติและปัญญาในขณะเดียวกัน

ศีล คือการแสดงออกทางกาย วาจา สีน้ ใจ แวดตา ท่าที น้ำเสียง ที่กำกับโดยปัญญาให้พอเหมาะพอเจาะที่จะทำงานได้อย่างประณีตที่สุด

การทำงานของสามทหารเสือนี้ หรือแปดแห่งองค์มรรคเป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืน เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการปรึกษา วัตถุประสงค์ของผู้มารับการปรึกษา กับความเป็นจริงที่อยู่ตรงหน้า กับความเป็นจริงตามจริงที่ดำรงอยู่ จึงอาจเรียกภาวะนี้ได้ว่า ภาวะใจที่มีระเบียบ ดังคำกล่าวของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า

“ปัญญาจะเป็นตัวเข้าใจและทำความเข้าใจใคร่เปล่า ส่วนใจที่มันจดจ่ออยู่แล้วเนี่ย มันก็เป็นสมาธิอยู่แล้วละ แล้วศีลก็คือการคิดของเรา การพูดของเรา การกระทำของเราเนี่ย ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของเราแล้วก็สอดคล้องกับโลกของ client นะ นะสะ เพราะฉะนั้น คำพูดคำจาของเราก็จะสอดคล้องกันในบริบทของสัมพันธภาพระหว่างเราจะเค้าเนี่ย ทั้งหมด นะสะ เป็นความกลมกลืน เป็นเนื้อเดียวกันอย่างดงามยิ่ง....ทั้งหมดมันเป็นเรื่องของแกนลึกของใจ core process ที่เค้าเรียกกัน....มันเป็น totality มัน เป็นความเป็นเนื้อเดียวกันของทุกสิ่งทุกอย่างทั้งหมด....ปัญญา ศีล สมาธิ ก็อยู่ด้วยกัน....โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีที่ทำ counseling เนี่ย มันต้องยิ่งอยู่ด้วยกันเพราะว่าต้องอาศัยมันทั้งหมดอะ แต่อะไรจะเด่นตอนไหนอะไรอย่างเนี่ย อันนี้ก็แล้วแต่เค้าเรียกว่า พลวัตไข่ม้อย ของกระบวนการ” (อ.หวัง)

“แผนที่เนี่ย...เหมือนกับแนวทางในการทำงานของพวกเขา....ผมจะยึดแผนที่หนึ่ง....ที่มีชื่อว่าอริยสัจ 4 ฮะ แล้วแผนที่ตรงนี้นั้นจะพาเรา ให้เคสเนี่ยกลับบ้านได้....ที่พวกเขาจะพูดกันเสมอว่า พาคนจากที่มีดอกออกมาสู่ที่สว่าง....ผมว่าไฉ่ตรงเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์เนี่ย สำคัญมาก ถ้าเราเองที่เราเป็นคนนำทางเนี่ย เราไม่รู้ว่าจะเหตุที่ทำให้เค้าเกิดความทุกข์คืออะไร จบแล้วอะฮะ เราพาเค้ากลับบ้านไม่ถูกหรือ.... เราต้องรู้ให้ลึก ๆ ว่าจริง ๆ แล้วไฉ่ความโกรธตรงนั้นมันเกิดมาจากความอยากไม่ยอมแล้วเราต้องจัดการตรงนั้นนะ เราต้องเล่นกะตองเนี่ย แล้วผลของการเล่นก็คือ ๆ มันก็พาเค้าออกมาได้จริง ๆ ฮะ เค้ากลับบ้านได้จริง ๆ.... เคสนี้จะมีคำถามเยอะแยะเลย....แต่พอเค้าเห็นคำตอบที่ชัด ๆ ด้วยตัวเองเนี่ย คำถามทุกอย่างก็เลยหายไป” (เสมอ)

ใจสงบของนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นใจที่สงบบนรากฐานของความเข้าใจโลก และชีวิตที่สะสมมาจากประสบการณ์ตรงของตนเองนั่นเอง ดังคำกล่าวของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ว่า “ที่ counselor จะต้องมิก็คือ ใจอันสงบ....ซึ่งวางรากฐานอยู่บนความเข้าใจในเรื่องจิตวิทยาเนี่ย ค่ะ ซึ่งเราได้รับการเทศนา.... และจากประสบการณ์ของเราเองด้วย” (อ.หญิง)

2. เพื่อน สมาชิกกลุ่ม

ทั้งเพื่อนและสมาชิกกลุ่มนี้มีส่วนในการเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญาได้เช่นกัน โดยเกิดปัจจัยสองส่วนคือ การทำงานกับหัวใจและการทำงานกับปัญญา ดังนี้

2.1 การทำงานกับหัวใจ

การทำงานกับหัวใจผู้รับการปรึกษาหมายถึง การทำให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกที่ดี มีกำลังใจที่เอื้อต่อการเดินทางของปัญญาต่อไป ดังนี้

2.1.1 การมีเพื่อนอยู่ด้วย

การมีเพื่อนอยู่ด้วยทำให้อุ่นใจ ดังคำพูดของแก้มที่ว่า “มีเพื่อนด้วยอุ่นใจ” (แก้ม)

2.1.2 การมีเพื่อนหัวอกเดียวกัน

การมีเพื่อนหัวอกเดียวกันทำให้เข้าใจกัน ทำให้เหมือนมีคนช่วยกันได้ ดังคำพูดที่ว่า “ก็มีเพื่อน ๆ ๆ ที่เหมือนกับ เธอ มีปัญหาแบบเดียวกันเลย มีปัญหาแบบเดียวกัน เห็นอกเห็นใจกัน

ก็จะช่วยกัน อะไรอย่างนี้” (พีทอง); “หนูคิดว่า ๆ แก้มก็น่าจะเข้าใจความรู้สึกที่หนูเป็นเพราะว่าโดนมาเหมือนกัน แล้วก็อยู่ในกลุ่มเดียวกันอะไรนี้ แก้มก็ต้อง แก้มก็รู้ ก็ต้องรู้ปัญหา” (ลี)

2.1.3 คำพูดเพื่อน

คำพูดเพื่อนทำให้เกิดผล 2 ด้านคือ ทำให้รู้สึกว่ามีเพื่อน ไม่โดดเดี่ยว และทำให้รู้สึกว่าเพื่อนเข้าใจเรา ดังนี้

1) รู้สึกมีเพื่อน

คำพูดเพื่อนทำให้รู้ว่ายังมีเพื่อน ทำให้ไม่โดดเดี่ยว ทำให้มีกำลังใจ ดังคำพูดที่ว่า “ลีสมีส่วนคะ... ลีก็ทำให้แก้มได้รู้ว่า ถึงจะไม่มีใครก็ยังมีเพื่อน (น้ำตาไหลพราก)” (แก้ม); “ทำให้เรานะขบคิดได้ว่าเรา ๆ ไม่ได้อยู่บนโลกนี้คนเดียว เรายังมีคนอื่น ยังมีเพื่อนฝูง ยังมีญาติพี่น้องที่คอยให้กำลังใจ“(แหวน)

2) เพื่อนเข้าใจเรา

คำพูดเพื่อนทำให้ทราบว่าเพื่อนเข้าใจเรา เห็นใจเรา ทำให้รู้สึกสบายใจ ดังคำพูดที่ว่า “การเข้าใจเนี่ย เหมือนกะมีคนเข้าใจข้างเรา เห็นใจเรา....พอรู้สึกว่าเรามีเพื่อน พอมีเพื่อน ออกมาได้เราก็ค่อยสบายใจ” (พีทอง)

2.2 การทำงานกับปัญญาของผู้รับการศึกษา

การทำงานกับปัญญาของผู้รับการศึกษา หมายถึง การเอื้อต่อการใช้ปัญญาของผู้รับการศึกษา ดังนี้

การแลกเปลี่ยนกับเพื่อน

การแลกเปลี่ยนกับเพื่อน เป็นการช่วยเปิดหูเปิดตาทำให้เห็น คิดได้ ถึงความจริงที่ไม่เคยมอง ไม่เคยเห็นมาก่อน ดังคำพูดที่ว่า “ใช่ เหมือนแลกเปลี่ยนความคิดกัน” (จีบ); “พอได้คุยแล้ว ๆ มันเหมือนกับมอง แวะมอง แวะดูที่ต่าง ๆ ที่เราเคยทำ ปัญหาจุดบอดอะไรอย่างนี้” (แหวน); “ก็อยากจะรู้ว่าเพื่อน ๆ มีความคิดยังไงบ้างอย่างนี้นะคะ” (ศรี)

3. สภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อมมีส่วนเอื้อต่อการมีสมาธิทำให้คิดได้ง่ายขึ้น ความรู้สึกปลอดภัยทำให้กล้าเล่า ภายใต้อบรมยากาสดังนี้

3.1 ความเป็นกันเองในกลุ่ม

ความเป็นกันเองในกลุ่มทำให้ผู้รับการปรึกษากล้าเล่าเรื่องในใจตน ดังคำพูดที่ว่า “ก็คงจะเป็นความเป็นกันเองภายในกลุ่มอะ คือแบบ ไม่ต้องมีอะไรต้องปิดบังอะคะ คือมีอะไรพูดก็พูดออกมาเลย....เราระบายได้เต็มที่ คำเต็มใจที่จะรับฟัง” (จีบ)

3.2 กระแสเมตตาคจากผู้รอบข้าง

กระแสเมตตาคจากผู้รอบข้างช่วยให้รู้สึกปลอดภัยและทำให้กล้าพูด ดังคำพูดที่ว่า “เหมือนผู้คนที่เป็มิตร... มันทำให้เรารู้สึกว่า....เราปลอดภัย ไซ้ เรากล้าพูด ถึงเราจะทำผิดในที่เนี้ย เราได้รับการให้อภัยเน้อเลย เราไม่ถูกซ้ำลงไป” (แป้ว)

3.3 ความสงบ

ความสงบของสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการมีสมาธิ ทำให้คิดได้ง่ายขึ้นดังคำพูดที่ว่า “สภาพแวดล้อมคะ....ไม่มีคนอื่นซึ่งเราไม่รู้จักหรือว่าสิ่งแวดล้อมที่มันรบกวนอื่น ๆ ทำให้เราได้คิดกับเรื่องนี้จริง ๆ จิตเรามันไม่วอกแวกไปคิดกับหลาย ๆ เรื่อง” (ยุ); “หนูคิดว่าบรรยากาศมันก็เกี่ยวนะคะ พอได้อยู่สงบอย่างเนี้ย มันก็ให้เราค่อย ๆ คิดอย่างเนี้ย คือมันเงียบ....มันทำให้เราคิดได้อย่างเนี้ย มันเหมือนกับมีสมาธิมากขึ้น” (ลี)

4. คนรอบข้าง

คนรอบข้างของผู้รับการปรึกษามีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญญาดังคำพูดที่ว่า “คนรอบข้างตั้งแต่ครอบครัวเรา เพื่อนเรา อาจารย์จากโรงเรียนเก่า....จะไม่สบายใจ...เราต้องเปลี่ยนตัวเอง....เราไม่เป็นอะไรแล้ว....ทำให้คนรอบข้างหัวเราะ มีความสุขไม่ดีกว่าหรือ” (จีบ)

ปัจจัยภายในของผู้รับการปรึกษา

ปัจจัยภายในได้แก่การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับการปรึกษาทุกราย ซึ่งพบว่าเป็นประเด็นหลักในการทำให้เห็น คิดได้ ชัดเจนกับสิ่งที่กำลังค้นหา โดยมีการคิด พิจารณา มาตั้งแต่ก่อนมาเข้ารับการปรึกษา ขณะปรึกษา และหลังปรึกษา โดยจำแนกออกเป็น 2 ส่วนคือการพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งขณะปรึกษา และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่นของผู้รับการปรึกษา

1. การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งขณะปรึกษา

ขณะที่ผู้รับการปรึกษากำลังเล่าเรื่อง ขณะฟังคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือคำพูดเพื่อนในกลุ่ม ขณะตอบคำถาม คือทุกขณะที่ปรึกษา มีการทำงานด้วยการพิจารณาในใจอันสงบร่วมอยู่ตลอดเวลา ดังตัวอย่างคำพูดที่ว่า “พอได้นั่งคิด ได้มีคนแนะแนวทางในการคิดให้ มันก็ทำให้ได้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ทำให้มีทางออกให้ปัญหาของตัวเองได้” (แก้ม); “มันแว็บเข้ามาค่ะ ... หนูคิดได้...แบบปั้งขึ้นมาเราจะเห็นมันเลยคะ แล้วเราก็จะเข้าใจมัน มองมันคือเรื่องเล็กแค่นิดเอง จากที่เรามองมันเหมือนใหญ่มากคะ” (ยู); “พอเราแบบหยุดคิดหยุดทำอะไร...ปรับ ๆ ตัวเอง ให้แบบอยู่ในภาวะที่มันนิ่ง...อยู่ดี ๆ มันก็ ลอยขึ้นมาเองว่าเออ คำตอบมันก็คือ การไม่มีคำตอบนั้น” (เจน)

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ของผู้รับการปรึกษา

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ของผู้รับการปรึกษา มีส่วนเชื่อมต่อการเกิดปัญญาของผู้รับการปรึกษาได้เช่นกันซึ่งประกอบด้วย

2.1 ความทุกข์ที่รุมเร้าใจ

ความทุกข์ที่รุมเร้าใจนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาต้องพยายามหาทางออกอย่างใดอย่างหนึ่ง นอกจากการพึ่งตนเอง คือการหาผู้ช่วยเหลือ ดังคำพูดที่ว่า “กล้าลองไป คือมันไม่ไหวแล้ว ไม่มีใครเข้าใจเลยว่าตัวเราเป็นยังไง ขนาดตัวเรายังไม่เข้าใจ ก็อยากแบบว่า ใครก็ได้ซักคนนึง ช่วยหน่อยเถอะ...มันสับสนมากมาย” (ตีว); “เลิกเกรงใจได้แล้ว เราต้องหาทางออกให้กับตัวเอง ก็เลยตัดสินใจแล้วว่า ควรจะต้องคุยเพื่อหาคนช่วยเหลือ ครับ” (แหวน); “ก็อึดอัด ในใจมันอึดอัดอยู่แล้ว ค่ะ แล้วหนูก็อยากจะทำตั้งแต่แรกแล้ว ก็คิดว่าหนูคงจะได้คุยกับพี่เรื่องนี้เหมือนกันเงี้ยคะ หนูก็เลยเล่าให้ฟัง” (ศรี)

2.2 ความอยากรู้จักตัวเอง

ความอยากรู้จักตัวเองนี้เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาหาผู้ไขปริศนานี้ ดังคำพูดที่ว่า “หนูอยากรู้ว่าตัวเองตกลงเป็นอะไร” (ตีว); “หนูอยากรู้ว่าหนูเครียดมั๊ย “ (ลี); “ตั้งใจจะรู้ความรู้สึกของตัวเองให้ชัด ๆ ค่ะ” (แก้ม)

2.3 ความอยากได้ทางออก

ความอยากได้ทางออกนี้กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาแสวงหาทางออกเพื่อตนเอง ดังคำพูดที่ว่า “หนูอยากมา ลองมาคุย เมื่อเรามีปัญหา เราจะได้มองหาทางออกดี ๆ ได้ ไม่ต้องคิดอยู่คนเดียวอย่างนี้ค่ะ” (ศรี)

2.4 มีความหวัง

การมีความหวังทำให้ผู้รับการปรึกษายังเดินทางเพื่อหาทางออกได้ ยังไม่หมดแรงเดิน ดังคำพูดที่ว่า “คิดว่า น่าจะมีทางออกที่ดีกว่า เพราะว่าดีกว่าเรามา นั่งคิดอยู่คนเดียว เราควรจะหาคนที่รับฟัง ช่วยให้เรากำลังใจ อาจจะมีทางออกที่ดีกว่าคิดเองคนเดียว” (แหวน)

2.5 การมีทัศนคติที่ดีต่อการปรึกษา

การมีทัศนคติที่ดีต่อการปรึกษาช่วยเอื้อต่อการอยากมาปรึกษาซึ่งเป็นส่วนเอื้อให้เกิดปัญหา ดังคำพูดที่ว่า “หนูเคยได้ยินแม่บอก ๆ ว่า เนี่ยถ้าเป็นนักจิตวิทยาเขาจะพูดจนเราอะ กล้าพูดอะไรออกไป แล้วบางที คำทำให้ของยาก อะ กลายเป็นของง่าย ๆ” (ตี๋)

2.6 การไม่มีอคติ

การไม่มีอคติต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยเอื้อต่อการเกิดปัญหา ดังคำพูดที่ว่า “การที่เจนไม่มีอคติต่อผู้ให้คำปรึกษา ไม่รู้สึกว่าจะไม่มั่นใจในตัวผู้ให้คำปรึกษา และการไม่คาดหวังว่าจะได้รับคำตอบใดๆ ทั้งสิ้น แต่รู้สึกว่าจะมาเพื่อคุยกับผู้ให้คำปรึกษา” (เจน)

2.7 ความไว้วางใจ

ความไว้วางใจต่อนักจิตวิทยาการปรึกษามีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญหา ดังคำพูดที่ว่า “เราคิดว่าเราพูดได้ สามารถไว้วางใจได้ก็เพราะว่า เราเชื่อมั่นทุกคนอยู่แล้ว” (แหวน)

2.8 ความมั่นใจ

ความมั่นใจต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้มีผลต่อการเกิดปัญหาในผู้รับการปรึกษา ดังคำพูดที่ว่า “หนูมั่นใจว่าถ้าเกิดหนูได้คุยกับพี่แล้วพี่อาจจะมีวิธีทางที่ดี” (ศรี); “เจนเชื่อมั่นในพี่ใจใช้มัยยะ แล้วพอพี่ใจแนะนำเสมอมาเนี่ยค่ะ เจนก็เลย ก็คือเชื่อมั่นว่า พี่ใจแนะนำมา จะต้อง ๆ แบบว่า เขี่ย ไม่แย่งแน่นอนอย่างเนี่ย” (เจน)

2.9 การเปิดใจ

การเปิดใจของผู้รับการปรึกษามีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญญาดังคำพูดที่ว่า “เจนจะพูดแบบตรงไปตรงมา เปิดเผยความคิดความรู้สึกรึ่กจริงๆ ที่เกิดขึ้น ไม่มีการวางฟอร์มหรือกลัวเสียฟอร์ม สรุปคือเจนสามารถเป็นตัวของตัวเองตอนคุยกับเสมค่ะ” (เจน)

2.10 ความรักดี

ความรักดี ใฝ่ดีของผู้รับการปรึกษามีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญญาดังคำพูดที่ว่า “เหมือนกับรัก ๆ ที่จะดีอยู่แล้ว....พอมีใครจุดขึ้นมา ก็ เออ พร้อมที่จะทำตาม คำแนะนำที่ดี ๆ นั้น” (พีทอง)

2.11 การสร้างกำลังใจให้ตัวเอง

การสร้างกำลังใจให้ตัวเองมีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญญาดังคำพูดที่ว่า “คือต้องสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง คือตรงนั้น คือกำลังใจของเพื่อนมันก็ใช่ แต่ถ้าเราไม่มีกำลังใจให้กับตัวเอง มันก็จบ” (จีบ)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดปัญญาของผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ปัจจัยภายนอก และ ปัจจัยภายใน ซึ่งส่งผลร่วมกันในการทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับหลักของปรโตโมสะ และโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นตัวนำให้เกิดปัญญาในพุทธศาสนา ดังพุทธพจน์ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 23 อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ มี 2 ประการดังนี้ คือ
ปรโตโมสะและ โยนิโสมนสิการ” (อง.ทูก.20/371/110)

ปรโตโมสะ คือ เสียงจากผู้อื่น หรือการกระตุ้นชักจูงจากภายนอก ส่วนโยนิโสมนสิการ คือ การทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี ซึ่งทั้งสองอย่างนี้เป็นองค์ประกอบภายในและภายนอกของบุคคลที่ส่งเสริมกันให้บุคคลเกิดปัญญา ดังคำกล่าวที่ว่า

“ศรัทธา (ที่ถูกตั้ง) เป็นอาหารหล่อเลี้ยงโยนิโสมนสิการ เพราะปรโตโมสะใช้เป็นเส้นทางเดิน หรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจคนให้พร้อมแล่นไปตามเส้นทางนั้นเมื่อประสบเหตุการณ์ใด ๆ เพื่อช่วยเพิ่มเสริมความรู้ความเข้าใจให้มากขึ้นตามลำดับ เมื่อใช้โยนิโสมนสิการบ่อย ๆ และได้อาหารหล่อเลี้ยงเสริมอยู่เรื่อย ๆ ก็ยิ่งเดินได้คล่องและก้าวไกลยิ่งขึ้น ทำให้ปัญญายิ่งงอกงาม ยิ่งเห็นความจริง รู้ว่า คำสอนนั้นถูกต้องดีงาม มีประโยชน์จริง ก็ยิ่งมั่นใจ ยิ่งมีศรัทธา โยนิโสมนสิการก็กลับเป็นปัจจัยส่งเสริมศรัทธา ชวนให้ยิ่งตั้งใจศึกษา จนที่สุด

โยนิโสมนสิการของตนเองก็นำบุคคลผู้นั้นไปสู่ความรู้อย่างแจ่มแจ้งและความหลุดพ้น ซึ่งต้องอาศัย ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกประสานกัน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 673)

ผู้รับการปรึกษาส่วนหนึ่งระบุว่า **นักจิตวิทยาการปรึกษา** เป็น “ผู้ชำนาญการ” แต่กลับรู้สึกไม่มีอิทธิพลใดๆ ต่อตนเอง ทำให้สามารถเปิดเผยความคิดหรือความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่ ซึ่งความคิดหรือความรู้สึกดังกล่าวบางครั้งอาจไม่สามารถเปิดเผยให้กับคนใกล้ชิดหรือคนที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันรับรู้ได้ ดังที่กรณีศึกษารายหนึ่งระบุความเป็น “คนอื่น” ของนักจิตวิทยาการปรึกษาว่า

“ความเป็นคนอื่นค่ะ ด้วยความที่มันไม่รู้จกกันพอเวลาถามอะไรอย่างนี้ มันก็คือถามก็ตอบตามที่ถามมา คืออย่างเพื่อนถามเนี่ยมันก็จะเฉไฉ โถไปทางโน้นทางนี้ได้ อะไรอย่างนี้ เหมือนกับโกหกความรู้สึกของตัวเองไปเรื่อยๆ แต่พอแบบได้จริงจิงขึ้นมามันก็หลบไปไหนไม่ได้ มันก็เลยทำให้เห็นขึ้นมา” (แก้วม)

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Junya Pookayaporn (2002) ที่ศึกษาพบว่า คุณสมบัติของแม่ชีผู้บำบัดที่มีประสิทธิภาพจะประกอบไปด้วย สภาพภาวะปัญญาและความเมตตาและความสามารถที่สร้างแรงบันดาลใจให้ฆราวาสเกิดความเชื่อมั่นในกระบวนการ ก่อให้เกิดความร่วมมือและสมัครใจในกระบวนการบำบัดเพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ตนเองเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระแสสัมพันธภาพระหว่างแม่ชีและฆราวาส ขณะที่ฆราวาสได้รับประโยชน์จากการบำบัดรักษาจากแม่ชี เช่นเดียวกันแม่ชีก็ได้ขยายความเข้าใจในชีวิตโดยปฏิสัมพันธ์กับความหลากหลายของบุคคล

และสอดคล้องกับงานวิจัยของนิสสานกะ (Nissanka, 1993) ซึ่งเป็นผู้หนึ่งที่ทำ การบำบัดรักษาผู้รับการปรึกษาด้วยพุทธธรรมที่ว่า สัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาและผู้รับการปรึกษาคือความกรุณา เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษามีความกรุณาก็จะพัฒนา “ศรัทธา” ขึ้นมาในใจของผู้รับการปรึกษาได้ ศรัทธานี้จะขจัดอุปสรรคในการสื่อสารระหว่างนักจิตวิทยากับผู้รับการปรึกษา เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถสื่อสารสิ่งที่อยู่ในใจได้อย่างชัดเจน ก็จะเกิดผลในการช่วยเหลือรักษาให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเอง และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง จะเห็นได้ว่าหลักพุทธธรรมเมื่อนำมาใช้ในการช่วยเหลือรักษา จะช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจธรรมชาติระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ที่ศึกษาพบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา มีผลทางบวกต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (BPCG) และต่อความพึงพอใจของผู้รับการปรึกษา และงานวิจัยของเพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ที่ศึกษาพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โยนิโสมนสิการมีผลต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง หลังจากทดลอง และสมาชิกเกิดประสบการณ์ 18 เนื้อหาประสบการณ์ เช่น การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง, ความสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับปัญญาทั้ง 2 มิติในงานวิจัย คือปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ทักษะและความสามารถของตนเองในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ก็เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญา โดยการเชื่อมสมาน (Tuning in) และการพินิจรอยแยก (Identifying Sprit) ซึ่งแสดงออกโดยการตั้งคำถาม การชวนให้เปิดใจ การเปรียบเทียบของนักจิตวิทยาการปรึกษาก็เพื่อเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดการเปิดเผยความคิดและความรู้สึกที่อยู่ภายในใจ และนำไปสู่การเข้าใจเห็นจริง (Realization) หรือการเกิดปัญญาของผู้รับการปรึกษาในที่สุด

ผู้รับการปรึกษาส่วนหนึ่งระบุว่า การตั้งคำถาม การชวนให้เปิดใจ และการเปรียบเทียบของนักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยให้ตนเองได้สำรวจและตระหนักถึงความคิดและความรู้สึกที่อยู่ภายในใจชัดเจนขึ้น ดังที่ผู้รับการปรึกษารายหนึ่งกล่าวถึงการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาว่ามีส่วนช่วยให้ตนเองเกิดความชัดเจนในความคิดมากขึ้น ivoว่า

“อ้อ เป็นเพราะว่ามันมีคำถามที่ตรงประเด็นขึ้นมา มันก็เลยทำให้คิดออก เมื่อก่อนก็คิด ๆ มันเหมือนกับว่าแก้มคิดแคบ ๆ ในความคิดของตัวเองนะ มันก็เลยไม่ได้อะไรซักที....พอมีมุมมองอื่นเข้ามา มันก็เลยชัดค่ะ” (แก้ม)

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Miller, Talyer, และ West (1980) และ Lafferty, Beutler, และ Crago (1989) ที่อธิบายถึงสิ่งๆ ที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกในผู้รับการปรึกษา ซึ่งอยู่ในกระบวนการปรึกษา คือ การเข้าถึงใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งเป็นตัวทำนายประสิทธิภาพของนักจิตบำบัดที่แม่นยำที่สุด นอกจากนั้น Stalikas A, De Stefano J, Bernardelli A. (1997) ยังพบว่า การเปลี่ยนแปลงในผู้รับการปรึกษาสัมพันธ์กับการให้ข้อมูลสำคัญ การสำรวจความรู้สึก และความเข้าใจกระจ่างแจ้งในทุกระยะของจิตรักษาซึ่งมีผลต่อการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาและสุขภาพทางจิตในระยะท้าย ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกระบวนการจิตรักษา

คนใกล้ชิดของผู้รับการปรึกษามีส่วนสำคัญในการเอื้อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ และรู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยวเพียงลำพัง คนใกล้ชิดช่วยปรับระดับประคองจิตใจของผู้รับการปรึกษาให้คลายจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจได้ในระดับหนึ่ง ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งที่กล่าวถึงเพื่อนของตนเองซึ่งมีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือเมื่อผู้ให้ข้อมูลประสบกับปัญหาทางใจ

“คำพูดของลี (เพื่อนของผู้รับการปรึกษา) เมื่อกี้ มาอยู่ที่นี้แก้มจะนึกถึงเพื่อนมาทีหลัง ผิดกับเมื่อก่อนค่ะ เพราะว่า เพราะตอนแรกที่มามันไม่สนิทกับใครมันก็ มันก็เลยไม่ได้คิดถึงเพื่อนขึ้นมาเป็นความสำคัญอันดับต้น ๆ แต่ ๆ พอลีพูด มันทำให้แก้มรู้ว่า ถึงจะไม่มีพี่ตฤณแล้ว ตอนนี้อย่างนี้เพื่อน ก็เป็นตัวช่วยสำคัญ (สะอื้น)” (แก้ม)

เมื่อมาประกอบกับการเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาจากนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตระหนักถึงปัญหาของตนเองได้อย่างชัดเจน จึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดปัญญามองเห็นสาเหตุของปัญหาและแนวทางในการคลี่คลายจากปัญหาในที่สุด

ส่วน **ปัจจัยภายใน** คือ การพิจารณาปัญหาด้วยใจที่สงบนิ่งของผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้รับการปรึกษาทุกท่านต่างพูดถึงการพิจารณาในใจด้วยความสงบ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้คิดออก เห็นชัด ตัดสินใจได้ พอใจกับคำตอบที่ได้ ในระหว่างการเดินทางจากอวิชชามาสู่ปัญญา หรือจากทุกข์มาสู่คลายทุกข์ ดังคำพูดของผู้รับการปรึกษาทั้งสามท่านต่อไปนี้

“มันเหมือนแบบพอเราได้คิด มันก็เห็น ๆ ไปทีละนิด ๆ ก็คือมันพอได้นั่งคิดค่ะ มันก็จะเห็นเห็นๆ อะไร พอได้พูดเจ๊ยย เเฮ้ย มัน ความรู้สึกของเราจริง ๆ มันเริ่มออกมาทีละนิด ๆ แล้วจนมันเดินมาถึงว่า เนี่ยรู้ละ เพราะนี่แน่เลยอะไรอย่างนี้....ตอนที่หนูคิดว่าหนูเจอปัญหาเจอ เเฮ้ย เพราะเรารีเปล่า อะไรเจ๊ยย เพราะเราแน่ ๆ...มันโผล่ ก็คือ เรานั่งคิดทีละนิดว่า เราได้เหตุการณ์ว่า ๆ เพื่อน ๆ เป็นอะไรอย่างนี้ แล้วมันก็ค่อย ๆ โผล่ขึ้นมาว่า อ้อ ตอนนั้น ๆ เป็นอย่างนี้ อืม....พอได้พูดมันก็เหมือนพูด ๆๆ แล้วมันก็ผุด ๆ ขึ้นมา” (ลี)

“มันเหมือนกับว่า คือ มันเหมือนกับว่าเราจะต้องแบบ เกิดความคิดแล้วก็เหมือนกับว่า จะต้องแบบว่า พิจารณาไปด้วยค่ะ ว่าสิ่งที่ consult เค้า ๆ คุยกับเราเนี่ย แล้ว ๆ คำตอบของเรา มัน มุมมองเรา เราตอบยังไง เหมือนกับว่ามันก็ต้องฟังทั้ง consult ทั้งตัวเรา ๆ ก็ต้องฟังตัวเราเองตอบด้วย แล้วก็มันเหมือน อ๋อ มัน ๆ ฟังไปซึกซึกหนึ่งนะคะ แต่ก็คือนาน เหมือนกันเนี่ย มันคืออยู่ดี ๆ มันก็ ๆ ออกมาเลยว่าอ้อมัน ๆ เป็นอย่างนี้ ซึ่งแบบ เออ มัน ๆ อธิบายไม่ได้ (หัวเราะ) แต่มันเออ มัน แต่เราจะรู้แล้วว่า เออเนี่ยละเราแบบจบแล้วอะ เราแบบไม่ ๆ อยากรู้อะไรต่ออะ เออแบบเนี่ยแหละ” (เจน)

“ความรู้สึกนี้มัน ๆ เหมือนกับว่ามันเว็บเข้ามาค่ะ มันทำเหมือน อาจารย์พูดหลายครั้งแล้ว หนูรู้สึกว่าอาจารย์พูดหลายครั้ง แต่หนูยังคิดไม่ได้ ช่วงหลัง ๆ มาที่หนูคิดได้คือเหมือนกับ มันง่ายนิดเดียว เออ ในสิ่งที่เราไม่เคยมอง หันไปมองซึกนิดหนึ่ง เราก็จะสบายใจ แล้วคนอื่นจะสบายใจอย่างจริง ๆ ซึ่งเราไม่ต้องฝืนเลยคะ มันจะพูดว่า มันเป็นเว็บหนึ่งคะ แล้วเป็นเว็บที่แบบ เหมือนอิคิวซิงคะอาจารย์ (หัวเราะ) แบบปั้งขึ้นมาเราจะเห็นมันเลยคะ แล้วเราก็จะเข้าใจมัน มองมันกับเรื่องนี้มันคือเรื่องเล็กแค่นิดเอง จากที่เรามองมันเหมือนใหญ่มากคะ” (ยุ)

“มันเหมือนกะว่า คืออาจารย์เนี่ยทำให้หนูได้เห็น ชวนให้มองในสิ่งที่หนูไม่เคยมอง ซึ่งมันจะอยู่ใกล้มาก แต่ว่าเราไม่เคยหันไปมองมันเลย แล้วมันก็เป็นสิ่งที่เราทำแล้วเราก็มีความสุข คนอื่นก็มีความสุขด้วยคะ คือเหมือนกับชวนให้มองก็คือ ผู้ให้คำปรึกษาเนี่ยได้ชวนให้มอง ให้เห็น ในสิ่งที่ผู้รับเนี่ยไม่เคยมองเลย หรือว่าไม่คิดจะมอง ไม่เห็นมันเลย เหมือนกับมีหมอกมาบังอยู่แล้วทำให้หมอกมันหายไปคะ” (ยุ)

สอดคล้องกับคำกล่าวในพุทธศาสนาที่ว่า เหตุของการมีสัมมาทิฐิ หรือ ปัญญา นั้น นอกจากปรโตโฆสะแล้ว ยังต้องมี โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยกกาย การคิด ถูกวิธี คิดเป็น คิดอย่างมีระเบียบ ให้เห็นตามสภาวะแห่งเหตุปัจจัยที่สืบต่อกันมา ไม่เอาความอยากหรือตัณหาเข้าไปจับ อาจเรียกอีกอย่างว่าเป็น ปัจจัยภายใน หรือ วิธีการแห่งปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 621)

การทำในใจโดยแยกกายนี้ อาจเรียกสั้น ๆ ว่า หมายถึง *คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุมีผล คิดเร้ากุศล* การโยนิโสมนสิการครั้งหนึ่ง อาจมีลักษณะครบทั้ง 4 ข้อหรือเกือบครบก็ได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 670-671)

โยนิโสมนสิการนี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติ ช่วยสติที่ยังไม่เกิดให้เกิด สติที่เกิดขึ้นแล้วให้เกิดต่อเนื่องต่อไป ด้วยความคิดที่เป็นแถวเป็นแนว เป็นระเบียบนี้ย่อมคุมสติเอาไว้ได้ สำหรับหน้าที่ของโยนิโสมนสิการ คือ ความคิดที่สกัดอวิชชา ตัณหา เป็นการช่วงชิงบทบาทกันกับอวิชชา ถ้าช่วงชิงได้ก็ชักความคิดให้สู่แนวทางถูกต้อง ทำให้ความคิดบริสุทธิ์ พิจารณาไปตามเหตุปัจจัย ตามสภาวะ คิดอย่างมีลำดับ ทำให้เข้าใจความจริง วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างเหมาะสมที่สุดในคราวนั้น ๆ ทำให้เป็นนายของความคิด (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 674-675)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study Approach) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) ใน การศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธซึ่งหมายถึง ปัญญาที่เกิดขึ้นในผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ครอบคลุม ช่วงเวลาตั้งแต่เริ่มจนจบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการปรึกษาราวเดียวเท่านั้น

2. กรณีศึกษา

กรณีศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้คือผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว พุทธที่เป็นเจ้าของบทสนทนาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การเลือก กรณีศึกษาที่เกิดปัญญาที่ผ่านความเห็นชอบของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว จำนวน 10 กรณีศึกษา โดย เป็นผู้รับการปรึกษาจำนวน 10 คน และนักจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 4 คน ในเขต กรุงเทพมหานคร ฉะเชิงเทรา ชลบุรี และเพชรบุรี

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกรณีศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย โดยใช้เสียง หรือบทสนทนากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ บันทึกประสบการณ์หลังการปรึกษาของผู้ รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษา การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในการปรึกษาและการ สัมภาษณ์ และการสัมภาษณ์เชิงลึกพร้อมการบันทึกเสียง โดยผู้วิจัยเริ่มต้นจากการสร้าง สัมพันธภาพและค่อย ๆ เข้าสู่การสัมภาษณ์ในประเด็นที่ศึกษาจนครบถ้วนทุกประเด็น จากนั้นจึง จบการสัมภาษณ์ ซึ่งส่วนใหญ่ผู้วิจัยจะพูดคุยกับผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนประมาณ 1-2 ครั้ง ครั้งละ ประมาณ 1-2 ชั่วโมง ผู้วิจัยใช้เวลาในการค้นหากรณีศึกษาในช่วงปี พ.ศ. 2550-2553 และเก็บ ข้อมูลจริงในช่วง ปี พ.ศ. 2553

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ตามแนวทางของการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการเข้ารหัสและจัดหมวดหมู่เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นประเด็นต่าง ๆ และตรวจสอบความน่าเชื่อถือจากผู้ให้ข้อมูลและผู้เชี่ยวชาญทางด้านการวิจัยเชิงคุณภาพและด้านจิตวิทยา

5. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนสำคัญคือ ส่วนที่ 1 การเกิดปัญญาในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธภาพรวม ส่วนที่ 2 การแสดงออกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อการเกิดปัญญาในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 แสดงการเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การเกิดปัญญาในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้เป็นการอธิบายการเดินทางแห่งปัญญาของผู้รับการปรึกษาตามแนวอริยสัจ 4 ที่เดินทางจากฝ่ายทุกข์ หรือ มิจฉาทิฏฐิ ไปสู่ ฝ่ายพ้นทุกข์ หรือ สัมมาทิฏฐิ หรือ ปัญญา เริ่มตั้งแต่ต้นจนจบการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในกรณีศึกษารายบุคคลนั้น ๆ ที่เป็นข้อค้นพบของผู้วิจัยดังนี้

1. จุดเริ่มต้น

จุดเริ่มต้นของการปรึกษานั้น ภาวะใจของผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษามีความแตกต่างกัน ดังนี้

1.1 ภาวะปฏิเสธสมุบาทของผู้รับการปรึกษา-ภาวะใจไร้ระเบียบ

ภาวะใจที่รู้ไม่เท่าทัน ที่มีความอยาก มีความยึด หรือภาวะใจที่ไร้ระเบียบ สับสน วุ่นวาย คิดไม่ตก ตัดสินใจไม่ได้ ล้วนแสดง อากาโรของทุกข์ หรืออากาโรของใจที่ขุ่นมัวทั้งสิ้น

1.2 ภาวะไตรสิกขาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ-ภาวะใจมีระเบียบ

สภาวะของนักจิตวิทยาการปรึกษาเมื่อเริ่มทำงาน ขณะทำงาน เปรียบเสมือนการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ เป็นภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าถึงภาวะไตรสิกขาคือปัญญา สมาธิ และศีลไปพร้อม กัน

2. ฝ่ายทุกข์

ในช่วงต้นของการศึกษานั้น ภาวะใจของผู้รับการศึกษายังอยู่ในฝ่ายทุกข์ที่เกิดจากความมืดของอวิชชามาบดบังใจไว้ ซึ่งแสดงออกด้วยอาการของทุกข์ และสาเหตุของทุกข์ที่ครอบงำใจกรณีศึกษาอยู่ ดังนี้

2.1 การกำหนดรู้ทุกข์

การกำหนดรู้ทุกข์นี้เป็นภาวะที่เกิดกับผู้รับการปรึกษา และการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา กล่าวคือ

2.1.1 ภาวะที่เกิดกับผู้รับการปรึกษา

ภาวะที่เกิดกับผู้รับการปรึกษามี 3 ส่วนคือ

2.1.1.1 การรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้น

การรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้น หมายถึง การตระหนักรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตน ผู้รับการปรึกษาเริ่มจากภาวะใจที่ไร้ระเบียบ สับสน พุ่ง อยู่ในความทุกข์ของตน เล่าถึงความทุกข์ของตน ด้วยการเชื่อมสมานของนักจิตวิทยาการปรึกษา ด้วยการสังเกต สัมผัส การฟังพิจารณาในใจของผู้รับการปรึกษาไปพร้อม ๆ กันนั้น ทำให้เกิดความตระหนักถึงทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างแจ่มชัดยิ่งขึ้น

2.1.1.2 การรู้โทษของทุกข์

การรู้โทษของทุกข์ หมายถึง กระตระหนักรู้โทษของทุกข์ที่ส่งผลต่อตนเอง

2.1.1.3 การอยากกำจัดทุกข์

การอยากกำจัดทุกข์ คือ การตระหนักถึงความต้องการหลุดพ้นจากทุกข์กรณีศึกษาทั้ง 10 รายมีความอยากพ้นทุกข์ทุกราย

2.1.2 การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา

นักจิตวิทยาการปรึกษาทั้ง 10 กรณีศึกษาได้ยืนยันถึงความพร้อมด้วยภาวะไตรสิกขาที่พร้อมทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ละตนพร้อมกับเชื่อมสมานได้อย่างสนิทเป็นเนื้อเดียวกันกับผู้รับการปรึกษาในแต่ละขณะ ตั้งแต่ต้นจนจบการปรึกษา การเชื่อมสมานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้มีการทำงานใน 2 ส่วนหลัก ๆ คือ

2.1.2.1 การเชื่อมสมานกับผู้รับการปรึกษา

การเชื่อมสมานเป็นการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาร่วมทางกันไปกับผู้รับการปรึกษา โดยใช้ปัญญาเป็นทางเสือกำกับทิศทางการเดิน โดยเดินในจังหวะของผู้รับการปรึกษาที่เคียงข้างกันไป นักจิตวิทยาการปรึกษาเริ่มต้นจากไม่รู้เจตจำนงของผู้รับการปรึกษามาก่อน แต่มีต้นทุนในเรื่องการพาตนเองและบุคคลอื่นออกจากกรงขังใจ จึงอยู่ในฐานะของผู้มีปัญญามากกว่า

แสดงออกและเดินในจังหวะก้าวที่สอดคล้องกลมกลืนไปกับผู้รับการปรึกษาในทำนองที่เอื้อต่อการนำไปสู่ปัญญาในที่สุด ดังนี้

1) การเดินทางอย่างมีสติ

การเดินทางร่วมกันในการปรึกษาอย่างมีสติแสดงถึงความตั้งใจ แน่วแน่ มั่นคง ในการทำหน้าที่ตรงนั้นอย่างเต็มที่

2) การเดินทางจากความไม่รู้

การเดินทางจากความไม่รู้นี้ หมายถึง ช่วงเริ่มต้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ทราบมาก่อน จึงต้องเริ่มต้นจากการเดินเคียงกันไปกับผู้รับการปรึกษาในจังหวะก้าวของผู้รับการปรึกษา

3) บนฐานความรู้ความเข้าใจที่มากกว่า

นักจิตวิทยาการปรึกษาแม้ไม่รู้ใจทยุใจของผู้รับการปรึกษามาก่อน แต่มีฐานของความรู้ความเข้าใจเรื่องการออกจากทุกข์นั้นมากกว่า

4) ในจังหวะก้าวเดียวกัน

จังหวะก้าวของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการอยู่ร่วมกับผู้รับการปรึกษานั้น จะดำเนินไปอย่างสอดคล้องกลมกลืน เป็นเนื้อเดียวกัน

5) สงบนำสงบ

ความสงบที่นักจิตวิทยาการปรึกษามี มีส่วนนำไปให้ผู้รับการปรึกษาที่ร้อน รุน สับสน พุ่ง ได้ค่อย ๆ ผ่อนคลายลงเสมือนคนไปชายหาดทะเลแล้วได้รับลมจากชายหาดก็รู้สึกสบาย ผ่อนคลายลงได้

6) คำพูดตรงใจ

นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้คำพูดที่ตรงใจซึ่งเป็นผลจากการอยู่กับผู้รับการปรึกษาได้สนิทที่สุด จนสามารถอ่านสิ่งที่อยู่ในใจของผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจนที่สุด และบางครั้งอาจจะชัดเจนกว่าที่เจ้าตัวจะสรรหาคำพูดมาสื่อได้ การจะทำอย่างนี้ได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีใจที่เฝ้ายิ่งที่สุด ว่างที่สุด ละคนที่สุด ที่จะกลมกลืนกับผู้รับการปรึกษาที่อยู่ตรงหน้าได้ ซึ่งแสดงถึงคุณภาพของการเชื่อมสมานที่สนิทที่สุดนั่นเอง

7) สัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ

เมื่อความแปลกหน้ากลายเป็นความไว้วางใจแล้ว คำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อจากนี้จะเป็นคำพูดที่มีความหมายต่อผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้นไปอีก

การเดินทางหลังจากนั้นจะยังมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะใช้สัมพันธภาพอันลึกซึ้งนี้ ในการนำผู้รับการปรึกษาในช่วงที่เหมาะสมต่อไปเพื่อพาผู้รับการปรึกษาไปสู่ปัญญา

2.1.2.2 การทำงานด้วยปัญญาภายในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา

การทำงานด้วยปัญญาภายในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา^{นี้}เพื่อจะนำพาผู้รับการปรึกษาจากทุกซิปสู่ความดับทุกข์ในเรื่องที่มารับปรึกษา ตามแผนที่ในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือ อริยสัจ 4 โดยกระทำดังนี้

1) การสังเกตใจത്യ

การสังเกตใจത്യเป็นการทำงานควบคู่ไปพร้อมกับการอยู่ร่วมกับผู้รับการปรึกษาในจังหวะก้าวเดียวกัน กล่าวคือ ท่าที่ภายนอกของการรับฟัง การเชื่อมสมานด้วยคำพูด แต่ภายในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาก็สังเกตใจത്യหรือเรื่องไปด้วย

2) เข้าใจใจത്യ

เมื่อเห็นสัญญาณของใจത്യ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเข้าไปทำงานกับสิ่งที่สังเกตเห็นเพื่อทำความเข้าใจใจത്യให้มากขึ้น คำว่า “เรื่อง” หรือ “ใจത്യ” หมายถึง สัญญาณบางอย่างที่ไม่สอดคล้องกับบริบทของเรื่องราวที่กำลังได้รับฟังจากผู้รับการปรึกษา หรือสัญญาณบางอย่างที่โผล่ขึ้นมาให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความไม่พึงพอใจบางอย่างต่อสิ่งนั้น ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องอาศัยการฝึกฝนตนเองที่จะเห็นใจത്യหรือเรื่องได้เร็ว จึงจะทันที่จะเข้าไปทำงาน และเมื่อถึงจังหวะที่เหมาะสม นักจิตวิทยาจึงเริ่มทำงานกับสิ่งที่สังเกตไว้ โดยการดึงขึ้นมาให้เห็นชัด ให้จับต้องได้ ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสชัดเจนกับสิ่งก่อกวนใจตนมาตลอดมากยิ่งขึ้น

3) การหาโครงสร้างใจത്യ อาการ และ ราก

นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ทำงานกับอาการ เพราะอาการเป็นผลจากเหตุ การทำงานจะหาโครงสร้างของใจത്യในที่เดียวกับใจത്യนั้นคือ การหารากเหง้าของใจത്യ หรือสาเหตุของทุกข์คือความยึด ความอยาก ความคาดหวัง นั่นเอง เพื่อจัดการกับต้นตอที่แท้จริง การเห็นของนักจิตวิทยาการปรึกษานี้เรียกว่า ชัดที่ 1 หน้าที่ที่จะทำต่อไปคือหาทางทำให้เกิดชัดที่ 2 คือผู้รับการปรึกษาเห็นรากของทุกข์ด้วยตัวเองในจังหวะและเวลาที่เหมาะสมต่อไป

4) การเตรียมความพร้อม

การเตรียมความพร้อม^{นี้}เป็นการเตรียมการเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นรากของความทุกข์ตนเองได้อย่างชัดเจนที่สุด จนไม่บิดเบือน วังหนีไปไหนไม่ได้ จึงจะได้ผล การเชื่อมสมานที่เป็นการแสดงออกภายนอก และการทำงานด้วยปัญญาภายในใจของนักจิตวิทยาการ

ปรึกษานี้จะทำต่อเนื่องไปตลอดการปรึกษาเพียงแต่ในช่วงต้น จะทำหน้าที่ค้นหาโจทย์ หาโครงสร้างโจทย์ ให้ได้เสียก่อนเท่านั้น

2.2 กำหนดรู้สาเหตุของทุกข์

กำหนดรู้สาเหตุของทุกข์นี้มี 2 ส่วนคือ

2.2.1 ภาวะที่เกิดกับผู้รับการปรึกษา

ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับเหตุผล ซึ่งเป็นการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดกับตนว่าคืออะไร เป็นไปตามความยึดของตนที่สวนทางกับความจริง ยังไม่เข้าใจว่าสิ่งที่ยึดนั้นเป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์

2.2.2 การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา

การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในช่วงนี้ยังเป็นการเชื่อมสมานไปพร้อมกับการค้นหารากของทุกข์ที่แท้ และพบรากที่แท้ ซึ่งเรียกว่า ขั้นที่ 1 คือนักจิตวิทยาการปรึกษาเห็นชัดแต่ผู้รับการปรึกษาเห็นระดับเหตุผลเท่านั้น

3. ฝ่ายพ้นทุกข์

ในช่วงกลางถึงปลายของการปรึกษานั้น ภาวะใจของผู้รับการปรึกษาจะยกระดับมาสู่ฝ่ายพ้นทุกข์อันเนื่องจากแสงแห่งปัญญาได้ฉายส่องไล่ความมืดมิดของอวิชชาไปแล้ว โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะคือ

3.1 จุดเริ่มต้นของปัญญา

จุดเริ่มต้นของปัญญา หมายถึง จุดเริ่มต้นของการเปิดเนื้อที่แห่งปัญญาของผู้รับการปรึกษาที่จะนำไปสู่ ปัญญาที่จรัสแสงในที่สุดในช่วงต่อไป ประกอบด้วย 2 ส่วน

3.1.1 ภาวะที่เกิดกับผู้รับการปรึกษา

จุดเริ่มต้นของปัญญาที่เกิดกับผู้รับการปรึกษานี้อาศัยการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาและการพิจารณาในใจของผู้รับการปรึกษาในระหว่างปรึกษาซึ่งมี 2 ลักษณะคือ

1) เกิดขึ้นมาเอง

เป็นการเห็นชัดที่แวบเข้ามาในใจของผู้รับการปรึกษาในระหว่างการพูดคุยปรึกษาเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม เช่น ขณะพูดคุยปรึกษาก็เห็นขึ้นมาเอง

2) การตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา

การตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา หมายถึง การตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ที่ชัดเจน ถูกต้องตามความเป็นจริง จนมีผลต่อการปล่อยสิ่งที่ยึดที่ทำให้ทุกข์ลงได้ การมีความเห็นที่ชัดเจน ถูกต้องตามความเป็นจริงนี้เปรียบเสมือนแสงสว่างที่มาขับไล่ความมืดออกไป

ฉับพลัน กล่าวคือ เมื่อมีแสงสว่าง ความมืดก็หายไปฉับพลันนั่นเอง การทอจุดเริ่มต้นของปัญญาแบบนี้อาศัยความตั้งใจของนักจิตวิทยาการปรึกษามาช่วยด้วยในการชวนพิจารณาแยกแยะของความคาดหวัง กับ ความเป็นจริง

3.1.2 การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา

นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนผู้รับการปรึกษาได้ใช้ปัญญาของตนเองมองเห็นสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์หรือการ**พินิจรณแยก**ในใจ ระหว่าง ความคาดหวัง กับ ความเป็นจริง ในเวลาที่ผู้รับการปรึกษาพร้อม

3.2 ปัญญา

ปัญญา หมายถึง ภาวะที่ปัญญาได้เปล่งแสงเจิดจ้าจนขับไล่ความมืดมิดของอวิชชาไปจนหมดสิ้น มีภาวะของสัมมาทิฐิเต็มเปี่ยม มีผลให้ทำที่ การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่เป็นโทษต่อตนเองและสิ่งรอบข้าง ปัญญานี้มี 2 ส่วนคือ

3.2.1 ภาวะที่เกิดกับผู้รับการปรึกษา

ผู้รับการปรึกษามีภาวะของสัมมาทิฐิเต็มเปี่ยม มีความเห็นที่ชัดเจน มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ตามความเป็นจริง มีผลต่อทำที่ในการอยู่ร่วมกับสิ่งต่าง ๆ อย่างเกื้อกูล ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนหรือผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ก่อให้เกิดความสงบสุขในการอยู่ร่วมกัน มี 2 ลักษณะคือ

1) ปัญญาแบบฉับพลัน

หมายถึง ภาวะที่ปัญญาเปล่งแสงแรงกล้าในทันทีทำให้เห็นชัด และทำลายความมืดของอวิชชาแบบทรงพลัง

2) ปัญญาแบบค่อย ๆ มา

หมายถึงปัญญาที่ค่อย ๆ มาทีละเล็กทีละน้อย จนค่อย ๆ ส่องสว่างเต็มที่ในที่สุด

3.2.2 การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา

นักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษากลับมาสู่ความจริงอีกครั้งด้วยกระบวนการเข้าใจเห็นจริง โดยการเลือกสรรวิธีการต่าง ๆ ที่พอเหมาะแก่การนำพาผู้รับการปรึกษากลับสู่ความจริง ในการออกจากทุกข์และอยู่กับความเป็นจริง ผู้วิจัยพบว่ามีขั้นตอนย่อย ๆ อยู่ 2 ขั้นตอนคือ **การละเหตุแห่งทุกข์** คือ การปล่อยความยึดมั่นในสิ่งที่ทำให้ทุกข์ และ**การคลายทุกข์** คือ มีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น จนกลับมาอยู่กับความจริงได้อีกครั้ง

ส่วนที่ 2 ลักษณะแสดงออกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ปัญญาของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้น หมายถึงการมีสัมมาทิฐิ ซึ่งช่วยให้สามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ ในชีวิตตามความเป็นจริง ทำให้มองเห็นสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้นและตระหนักถึงแนวทางในการคลี่คลายจากความทุกข์ โดยผ่านปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ปัญญาที่ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์

คือความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงว่าทุกอย่างมีเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน มีความเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติธรรมดาของสรรพสิ่ง ไม่เป็นไปตามบงการของมนุษย์ ความไม่เข้าใจตามจริงทำให้เข้าไปยึดให้เป็นไปตามใจตน แต่ไม่ได้รับการตอบสนอง จึงเกิดเป็นความบีบคั้นใจแก่ผู้ที่เข้าไปยึดนั้น

2. ปัญญาที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาละสาเหตุของทุกข์และอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน

คือความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงว่าทุกอย่างมีเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน มีความเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติธรรมดาของสรรพสิ่ง ไม่เป็นไปตามบงการของมนุษย์ ความเข้าใจตามจริงทำให้คลายความยึดที่ไม่เป็นจริง และอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริงแทน

3. การมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น

คือความเข้าใจตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้รับการปรึกษาปล่อยความยึดที่แย้งกับความเป็นจริง ส่งผลให้มีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น มีลักษณะปลอดโปร่ง โล่งเบา สบาย มีความสุข ซึ่งเป็นไปเองตามธรรมชาติ

ส่วนที่ 3 แสดงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในผู้รับการปรึกษานี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก ๆ คือ ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายนอก

คือบุคคลหรือสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวบุคคลที่มีส่วนเอื้อให้เกิดปัญญา ซึ่งประกอบด้วย

1. นักจิตวิทยาการปรึกษา

นักจิตวิทยาการปรึกษามีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญญาของผู้รับการปรึกษาใน 3 ส่วนคือ

1.1 การทำงานกับหัวใจของผู้รับการปรึกษา

การทำงานกับหัวใจของผู้รับการปรึกษานี้มี 2 มุมมองคือ

1.1.1 มุมมองจากผู้รับการปรึกษา

การทำงานกับหัวใจของผู้รับการปรึกษาในมุมมองของผู้รับการปรึกษานี้ เน้นการทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีที่เอื้อต่อการใช้ปัญญาที่จะนำผู้รับการปรึกษาเองออกจากความทุกข์ ซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยหลายประการคือ

1) ความคุ้นเคยและความเป็นผู้ชำนาญการ

ความคุ้นเคยทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ ส่วนความเป็นผู้ชำนาญการมีผลกับความจริงจังของผู้รับการปรึกษาที่จะให้ความร่วมมือ และมีผลเอื้อต่อการใช้ปัญญาที่มีอยู่ตอนนั้นนำตนออกจากความทุกข์ใจได้

2) ความเมตตา กรุณา

ความเมตตา กรุณา หรือความอยากช่วยเหลือของนักจิตวิทยาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงความจริงใจ สบายใจ กล้าเล่าความไม่สบายใจให้ฟัง

3) ความเป็นกันเองและมีอารมณ์ขัน

ความเป็นกันเองและมีอารมณ์ขันของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกสบายใจในการพูดคุยด้วย

4) เสียงที่สื่อ

เสียงที่สื่อด้วยของนักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยเอื้อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ กล้าเล่าเรื่องราวของตนเองได้

5) การรับฟัง

การรับฟังทำให้กล้าเล่า ทำให้ทราบว่านักจิตวิทยารับรู้ความรู้สึก ทำให้สบายใจ

6) ชวนเปิดใจ

การชวนเปิดใจทำให้ผู้รับการปรึกษาเปิดใจ และจริงจังกับการพูดคุยปรึกษา

7) พูดตรงใจ

การพูดตรงใจช่วยกระตุ้นความรู้สึก ทำให้รู้สึกดี อยากร่วม และมีความไว้วางใจ

8) ประสบการณ์

ประสบการณ์ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ทำให้เชื่อต่อการเกิดปัญหาในผู้รับการปรึกษาได้

1.1.2 มุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษา

คือความรักหรือใจที่ให้กับผู้รับการปรึกษาซึ่งมีในหลายมิติ เช่น ฉันทะ ความรัก ความปรารถนาดีที่อยากช่วย ความมุ่งมั่นทำงานหรือสมาธิ และ ใจที่เอื้อเพื่อผู้รับการปรึกษา

1.2 การทำงานกับสติ สมาธิของผู้รับการปรึกษา

การทำงานกับสติ สมาธิของผู้รับการปรึกษานี้มีในสองมุมมองคือ

1.2.1 มุมมองของผู้รับการปรึกษา

การทำงานกับสติ สมาธิในมุมมองของผู้รับการปรึกษานี้มีหลายลักษณะดังนี้

1) การอยู่กับนักจิตวิทยาการศึกษา

การอยู่กับนักจิตวิทยาการศึกษาทำให้ผู้รับการปรึกษาดังใจ จดจ่อกับเรื่องที่ปรึกษามีผลต่อการใช้ปัญหาทำงานต่อไป

2) ตำแหน่งการนั่ง

ตำแหน่งการนั่งกับนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีผลต่อผู้รับการปรึกษาในสองลักษณะคือ การหันหน้าไปทางเดียวกัน และการนั่งเผชิญหน้ากัน

3) จังหวะ

จังหวะการพูด การถามทำให้มีสมาธิได้

1.2.2 มุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษา

การทำงานกับสติ สมาธิของผู้รับการปรึกษาในมุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษานั้นมี 2 ส่วนคือ

1) สติ

สติของนักจิตวิทยาการศึกษามีความสำคัญ เป็นเสมือนตัวเชื้อให้ปัญหาทำงานได้มีประสิทธิภาพในการปรึกษาแต่ละขณะ

2) สมาธิ

สมาธิ หมายถึง ใจที่มุ่งมั่นทำหน้าที่ของตน กำลังของใจ ใจสงบของ นักจิตวิทยาการศึกษามีความสำคัญ เป็นเสมือนตัวเอื้อให้ปัญญาทำงานได้มีประสิทธิภาพในการ ศึกษาแต่ละขณะ การเพิ่มกำลังของใจให้นิ่ง สงบ เพื่อเป็นบาทเป็นฐานในการทำงานปรึกษาหรือ งานอื่น ๆ นี้ ผลการศึกษาพบว่านักจิตวิทยาการศึกษางานท่านมีการฝึกในหลายลักษณะ เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ หรือการฝึกวิปัสสนา เป็นต้น

1.3 การทำงานกับปัญญาของผู้รับการปรึกษา

การทำงานกับปัญญาของผู้รับการปรึกษานี้มาจาก 2 มุมมอง คือ

1.3.1 มุมมองของผู้รับการปรึกษา

นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสใช้ปัญญาของตนเองในการ พิจารณา ไตร่ตรอง ทบทวน เพื่อจะเข้าใจ เห็นความจริงได้อย่างชัดเจน เพื่อนำตนเองให้หลุดพ้น จากความทุกข์ใจ ผ่านสิ่งต่อไปนี้

1) ความเป็นคนนอก

ความเป็นคนนอกของนักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองได้ กว้างยิ่งขึ้น

2) ประสบการณ์

ประสบการณ์ทำให้ผู้รับการปรึกษาคลายปมแห่งทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว

3) ชี้นำะ ไม่บังคับ

การชี้นำะ แต่ไม่บังคับทำให้มีทิศทาง

4) การถาม

การถามทำให้คิดได้ ทำให้เห็นชัด ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตอบคำถามแล้ว คำตอบที่ตอบนั่นเองก็กลับมาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความจริงเพิ่มมากขึ้น ทำให้คิดได้มาก ขึ้น

5) ชวนคิด

การชวนคิดกระตุ้นให้เปลี่ยนแปลงตัวผู้รับการปรึกษา

6) ชวนดู ชวนมอง

การชวนดู ชวนมองของนักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้เห็นชัดในสิ่งที่ไม่ชัด หรือไม่เคยเห็นมาก่อน

7) มุมมองใหม่

คำพูดของนักจิตวิทยาในมุมมองอื่นทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นชัดขึ้น

8) การเปรียบเทียบหรือการอุปมาอุปไมย

การเปรียบเทียบหรือการอุปมาอุปไมย ทำให้เห็นภาพชัด ทำให้ได้สติ ทำให้ได้
คติ

9) การจับประเด็น

การจับประเด็นทำให้เห็นชัด ทำให้รู้สึกดี

10) คำพูด

คำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้ชวนคิด ทำให้ได้คำตอบ

1.3.2 มุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษา

การทำงานกับปัญญาของผู้รับการปรึกษาในมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษานี้
จำแนกได้ดังนี้

1) ปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษา

นักจิตวิทยาการปรึกษาให้ความสำคัญกับปัญญาเป็นอย่างยิ่ง โดยเริ่มต้นที่
ปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาก่อน ที่จะต้องมีการบ่มเพาะมาในระยะเวลาพอสมควรเพื่อเป็น
ต้นทุนในการพาบุคคลอื่นไปสู่ความคลายทุกข์ได้เช่นกันกับที่เคยพาตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษา
เองคลายทุกข์มาแล้วด้วยตนเอง ปัญหานี้จึงจำแนกได้ 2 ระดับ คือ เข้าใจหลักการ การเข้าถึง
ความจริงของหลักการหรือปัญญา

2) ประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ประสบการณ์ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานับว่าเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้เกิด
ความงอกงามในการทำงานปรึกษาได้มาก ความคุ้นเคย การเรียนรู้จากความผิดพลาด ทุกอย่าง
คือการฝึกฝนเพื่อการใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพ ประสบการณ์การปรึกษาในภาคสนามจะเป็นตัว
ชี้ขาดถึงคุณภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

2. เพื่อนและสมาชิกกลุ่ม

เพื่อนและสมาชิกกลุ่มมีส่วนในการเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญาได้เช่นกัน
โดยเกิดปัจจัย 2 ส่วนคือ

2.1 การทำงานกับหัวใจ

หมายถึง การทำให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกที่ดี มีกำลังใจที่เอื้อต่อการเดินทางของปัญญาต่อไปด้วยความรู้สึกว่ามีเพื่อนอยู่ด้วย และมีเพื่อนหัวอกเดียวกันทำให้เข้าใจกัน คำพูดเพื่อนทำให้เกิดผล 2 ด้านคือ ทำให้รู้สึกว่ามีเพื่อน ไม่โดดเดี่ยว และทำให้รู้สึกว่าเพื่อนเข้าใจเรา

2.2 การทำงานกับปัญญาของผู้รับการปรึกษา

หมายถึง การเอื้อต่อการใช้ปัญญาของผู้รับการปรึกษา ด้วยการการแลกเปลี่ยนกับเพื่อน เป็นการช่วยเปิดหูเปิดตาทำให้เห็น คิดได้ ถึงความจริงที่ไม่เคยมอง ไม่เคยเห็นมาก่อน

3. สภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อมมีส่วนเอื้อต่อการมีสมาธิทำให้คิดได้ง่ายขึ้น ความรู้สึกปลอดภัยทำให้กล้าเล่าเรื่องราวในใจตน ซึ่งประกอบด้วย

3.1 ความเป็นกันเองในกลุ่ม

ความเป็นกันเองในกลุ่มทำให้ผู้รับการปรึกษากล้าเล่าเรื่องในใจตน

3.2 กระแสเมตตาจากผู้รอบข้าง

กระแสเมตตาจากผู้รอบข้างเอื้อให้รู้สึกปลอดภัยและทำให้กล้าพูด

3.3 ความสงบ

ความสงบของสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการมีสมาธิ ทำให้คิดได้ง่ายขึ้น

4. คนรอบข้าง

คนรอบข้างของผู้รับการปรึกษามีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญญาด้วยการเป็นแรงกระตุ้นอีกทางหนึ่งที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่จมปลักอยู่กับความทุกข์ แต่พยายามเพิ่มเนื้อที่แห่งความสุขเข้ามาสู่จิตใจด้วยปัญญา

ปัจจัยภายใน

ได้แก่การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับการปรึกษาทุกราย ซึ่งพบว่าเป็นประเด็นหลักในการทำให้เห็น คิดได้ ชัดเจนกับสิ่งที่กำลังค้นหา โดยมีการคิดพิจารณา ใน 2 ช่วงเวลาคือ การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งขณะปรึกษา และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่นของผู้รับการปรึกษา

1. การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งขณะปรึกษา

ขณะที่ผู้รับการปรึกษากำลังเล่าเรื่อง ขณะฟังคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือคำพูดเพื่อนในกลุ่ม ขณะตอบคำถาม คือทุกขณะที่ปรึกษา มีการทำงานด้วยการพิจารณาในใจอันสงบร่วมอยู่ตลอดเวลา

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่นของผู้รับการปรึกษา

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่นของผู้รับการปรึกษา มีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญหาของผู้รับการปรึกษาดังนี้

2.1 ความทุกข์ที่รุมเร้าใจ

ความทุกข์ที่รุมเร้าใจนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาต้องพยายามหาทางออกอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ว่าจะเป็นการพึ่งตนเอง หรือการหาผู้อื่นช่วยเหลือ

2.2 ความอยากรู้จักตัวเอง

ความอยากรู้จักตัวเองนี้เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาหาผู้ไขปริศนา

2.3 ความอยากได้ทางออก

ความอยากได้ทางออกนี้กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาแสวงหาทางออกเพื่อตนเอง

2.4 การมีความหวัง

การมีความหวังทำให้ผู้รับการปรึกษายังเดินทางอยู่บนทางออก ยังไม่หมดแรงเดิน

2.5 การมีทัศนคติที่ดีต่อการปรึกษา

การมีทัศนคติที่ดีต่อการปรึกษาช่วยเอื้อต่อการอยากมาปรึกษาซึ่งเป็นส่วนเอื้อให้เกิดปัญญา

2.6 การไม่มีอคติ

การไม่มีอคติ ไม่รู้สึกว่าจะไม่มั่นใจในตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยเอื้อต่อการเกิดปัญญา

2.7 ความไว้วางใจ

ความไว้วางใจต่อนักจิตวิทยาการปรึกษามีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญญา

2.8 ความมั่นใจ

ความมั่นใจต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้มีผลต่อการเกิดปัญญาในผู้รับการปรึกษา

2.9 การเปิดใจ

การเปิดใจของผู้รับการปรึกษามีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญญา

2.10 ความรักดี

ความรักดี ใฝ่ดีของผู้รับการปรึกษามีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญญา

2.11 การสร้างกำลังใจให้ตัวเอง

การสร้างกำลังใจให้ตัวเองมีส่วนเอื้อต่อการเกิดปัญญา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้นอกจากจะแสดงให้เห็นรายละเอียดของการเดินทางภายในใจของผู้รับการปรึกษาจากทุกข์สู่ปัญญาแล้ว ยังแสดงถึงขั้นตอนการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่แม้จะใช้หลักการเดียวกัน แต่ก็แตกต่างกันไปในรายละเอียดในแต่ละโจทย์ของผู้รับการปรึกษา จึงน่าจะเป็นประโยชน์สำหรับการเรียนรู้ การนิเทศเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่กำลังเตรียมตัวเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ตลอดจนนักวิชาการ และผู้สนใจในเรื่องความเข้าใจหลักการการทำงานเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาออกจากความทุกข์ของตน

1.2 การเกิดปัญญาในงานวิจัยครั้งนี้พบว่าสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหลุดพ้นจากความทุกข์ มีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น มีความสงบสุขมากขึ้น อยู่ร่วมกับความเป็นจริงได้มากขึ้น ดังนั้นจึงน่าจะนำความเข้าใจเรื่องการเกิดปัญญาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ อีก เช่น

กลุ่มนักเรียน นิสิต นักศึกษา ในแง่ของการคลี่คลายและส่งเสริมเรื่องการเรียนรู้ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น การปรับตัวกับสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ เพื่อจะมีความพร้อมในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยยาวนาน เช่น ไตวาย เบาหวาน หัวใจ กลุ่มผู้ป่วยที่มีการสูญเสีย เช่น สูญเสียอวัยวะต่าง ๆ มะเร็ง การติดเชื้อเอช ไอ วี ผู้ป่วยใกล้ถึงภาวะสุดท้ายของชีวิต ผู้ป่วยเหล่านี้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงจากภาวะปกติไปสู่ความไม่ปกติ การสูญเสีย ซึ่งต้องการกำลังใจที่เข้มแข็งที่จะต่อสู้กับภาวะดังกล่าวได้อย่างมั่นคง

กลุ่มผู้กระทำผิดกฎหมาย ไม่ว่าจะเป็นเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและ
คุ้มครองเด็กและเยาวชน ผู้ต้องขังในสถานกักกันในคดีต่าง ๆ ซึ่งความไม่เข้าใจนำไปสู่บุคคล
เหล่านั้นต้องเผชิญกับชีวิตที่ไร้อิสรภาพ การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องจะช่วยเอื้อให้บุคคลได้มี
โอกาสเข้าถึงความต้องการที่แท้จริงที่จะนำความสงบสุขมาสู่ชีวิตของเขาได้

ปัญญาเป็นตัวแปรที่เบ็ดเสร็จเด็ดขาดในตัวเอง ที่มีความครอบคลุมสภาวะของ
ความมีประสิทธิภาพ สมรรถภาพของบุคคลเพื่อการใช้ประโยชน์ได้กว้างขวางและครอบคลุมมาก
ขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 งานวิจัยครั้งนี้มีความชัดเจนว่า “ปัญญา” เกิดขึ้นได้ในสัมพันธภาพที่มี
ความเป็น “กัลยาณมิตร” เมื่อปัญญาเป็นสิ่งสำคัญของการใช้ชีวิตของผู้คนที่มีเรื่องราวมากมาย
เข้ามา จึงน่าจะมีการวิจัยที่ส่งเสริม “สัมพันธภาพแห่งปัญญา” หรือ “สัมพันธภาพแห่งการดับ
ทุกข์” ให้เกิดขึ้นในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษา ครอบครัว การทำงาน
การเมือง เศรษฐกิจ เป็นต้น

2.2 เนื่องจากในงานวิจัยนี้ยังมิได้เน้นศึกษาในส่วนผลต่อเนื่องหลังเกิดปัญญา
ดังนั้น จึงควรศึกษาต่อเนื่องเกี่ยวกับผลของการเกิดปัญญาในกรณีศึกษานี้หรือกลุ่มอื่น ๆ ที่
เกี่ยวกับวิถีชีวิตในด้านต่าง ๆ รวมถึงระยะเวลาการแผ่ขยายของปัญญาที่เกิดขึ้นด้วย

ประสบการณ์เรียนรู้ของผู้วิจัย

ก่อนศึกษาและทำงานวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยยังมีประสบการณ์น้อยในเรื่องการแก้
โจทย์ให้แก่ผู้รับบริการปรึกษา แม้จะเห็นโจทย์ในใจผู้รับบริการปรึกษา แต่ก็ไม่สามารถพาผู้รับการ
ปรึกษามาสู่ภาวะของปัญญาได้อย่างที่อยากทำ แม้จะได้ฝึกฝน มีประสบการณ์ในการให้การ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลหรือแบบกลุ่มมาไม่น้อย ทำให้ผู้วิจัยอยากเรียนรู้และพัฒนาตน
ในเรื่องนี้ให้มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยพบว่า การได้ทุ่มเทศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจังด้วยตนเองอย่างแท้จริง ทำ
ให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้และค้นพบข้อมูลมากมายในคำบรรยาย เอกสาร ตำรา ที่เจ้าของทฤษฎีคือรอง
ศาสตราจารย์ .ดร.โสรัจ โภธิแก้ว ได้พูดซ้ำแล้วซ้ำอีกให้ฟัง แต่ในตอนนั้นผู้วิจัยยังไม่สามารถเข้าถึง
สิ่งที่อาจารย์สื่อได้ กอปรกับผู้วิจัยมีโอกาสฝึกประสบการณ์ภาคสนามในสาขาอาชีพของตนอีกนับ
แรมปี ประสบการณ์การฝึกฝนให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาซ้ำแล้วซ้ำเล่าทำให้ผู้วิจัยได้มี
โอกาสฝึกฝนตนเองจากสิ่งที่ได้เรียนรู้เชิงทฤษฎีในห้องเรียนมากยิ่งขึ้น

และแล้ววันหนึ่งผู้วิจัยก็ได้เรียนรู้ด้วยตนเองถึงการพาผู้รับการปรึกษาสู่ปัญญาได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรง ประสบการณ์นี้ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสสังเกตเปรียบเทียบกับประสบการณ์ตอนที่ยังช่วยผู้รับการปรึกษาไม่ได้ตึ๊ง และการช่วยผู้รับการปรึกษาให้ได้เกิดปัญญาจนสามารถคลายทุกข์ก็เกิดขึ้นอีกหลายครั้ง จนผู้วิจัยได้เรียนรู้ด้วยตนเองถึงบางสิ่งบางอย่างที่มากขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญา

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้มีโอกาสศึกษาความสำเร็จของการช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการปรึกษาท่านอื่น ทำให้ได้เรียนรู้วิธีการทำงานมากยิ่งขึ้น และที่สำคัญคือการใช้โอกาสสัมภาษณ์ความในใจของผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษาท่านอื่น ๆ ที่เป็นกรณีศึกษาครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้อย่างเข้มข้นมากขึ้นเสมือนได้เข้าถึงชุมชนทรัพยากรของความรู้ในเรื่องนี้อย่างแท้จริง ทุกเวลานาที ทุกลมหายใจของผู้วิจัยมีแต่กรณีศึกษาเพื่อพยายามทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น ดังนั้น การอ่านเพื่อจะเข้าใจจึงเพิ่มมากขึ้น การสังเกตก็เพิ่มมากขึ้น

ผู้วิจัยได้เห็นประโยชน์ของการศึกษาด้วยตนเองพร้อมความช่วยเหลืออันทรงคุณค่ายิ่งจากกัลยาณมิตรทั้งหลาย ทั้งครู อาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิ กรณีศึกษา น้ำใจของเพื่อน พี่น้อง ครอบครัว และความพากเพียรของตนเองที่จะไปให้ถึงเส้นชัย แม้งานวิจัยครั้งนี้จะไม่สมบูรณ์แบบ แต่การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งในสารพัดเรื่องของการวิจัยครั้งนี้ช่วยให้ผู้วิจัยได้เติบโตทั้งในสิ่งที่มุ่งหมายศึกษา การจัดการตนเอง และความซาบซึ้งในความเมตตา กรุณา น้ำใจที่ดีงามของผู้คนที่มาแบ่งบานในใจผู้วิจัยอย่างไม่มีวันจะเหือดแห้งได้เลย

ขอขอบพระคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่เอื้อเพื่อในการเรียนรู้ครั้งนี้เพื่อนำไปสู่การช่วยเหลือผู้คนที่ให้ถึงซึ่งปัญญา

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมการศาสนา. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง 45 เล่ม*. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.

จรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ช่อม ทศสิน. (2528). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์บทบาทของปัญญาในพุทธปรัชญา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชาย โพธิ์สิตา. (2549). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งฯ.

ดลดาว ปุณณานนท์. (2551). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทวีทอง หงส์วิวัฒน์. (2527). *การมีส่วนร่วมของประชาชน*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ศึกษานโยบาย สาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.

ทิพวรรณ โลมรัตน์. (2539). *รายงานการฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ งานแนะแนวการศึกษาของกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธำวีวรรณ เทียมเมฆ. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับการศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นาฏยา ส่งแสง. (2541). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์สนเทศแนะแนว
การศึกษาและอาชีพ สถาบันราชภัฏพระนคร. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เบญจา ยอดดำเนิน-แอ็ดติงก์. (2536). การวิเคราะห์และการเขียนรายงานการวิจัยเชิงคุณภาพ.
สมาคมวิจัยเชิงคุณภาพแห่งประเทศไทย.
- พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท). (2530). แก้วมณีอีสาน. วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ
อุบลราชธานี คัดมาเมื่อ 9 ธันวาคม 2552, จาก [http://www.larndham.net/cgi-
bin/kratoo.pl/000169.htm](http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000169.htm)
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพริศพรรณ แदनศิลป์. (2543). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ บริษัทไทยโทร-
เท็กซ์ทีลมีลลส์จำกัด (มหาชน). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพริศพรรณ แदनศิลป์. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อ
ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์
ปริญญาดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2548). การศึกษารายกรณี. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ยุวดี เมืองไทย. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทาง
จิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึก
สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ. (2545). แนวคิดเรื่องปัญหาในอรรถกถาชาดก. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต. ภาควิชาวรรณคดีเปรียบเทียบ คณะอักษรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2548). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริกาญจน์ สง่า. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็ง
อดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุกรี เทพชาติ. (2541). *การวิเคราะห์แนวคิดทางการสอนของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) เพื่อพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธศาสนา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุคนธา อึ้งสมรรถโกษา. (2545). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา*. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชาดา สุวิชนานนท์. (2545). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสถาบันราชภัฏสวนสุนันทา*. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนันท์ เพ็ชรพิรุณ. (2547). *การศึกษาวិเคราะห์แนวคิดเรื่องการพัฒนาปัญญาตามธรรมชาติของพุทธศาสนิกชน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2549). *การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ พิมพ์ครั้งที่ 7*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2550). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2530). *แนวความคิดของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (อัดส์น่า)*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ก). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวพุทธธรรม*. บทสัมภาษณ์ (อัดส์น่า).
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์ ข). *จิตวิทยาแห่งธรรมะและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Dhammic psychology and counseling)*. หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2547ก). *Personal growth and counseling group: A buddhist perspective*. บทสัมภาษณ์ (อัดส์น่า). วันที่ 6 พฤษภาคม 2547.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2547ข). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. บรรยาย. วันที่ 11 มกราคม 2547.

- โสริช โพธิแก้ว. (2549ก). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. บรรยาย. วันที่ 1-4 มิถุนายน 2549.
- โสริช โพธิแก้ว. (2549ข). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. บรรยาย. วันที่ 2 กรกฎาคม 2549.
- โสริช โพธิแก้ว. (2550ก). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. บรรยาย. วันที่ 5 เมษายน 2550.
- โสริช โพธิแก้ว. (2550ข). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. บรรยาย. วันที่ 21 เมษายน 2550.
- โสริช โพธิแก้ว. (2550ค). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. บรรยาย. วันที่ 5 สิงหาคม 2550.
- โสริช โพธิแก้ว. (2551). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. บรรยาย. วันที่ 8 กรกฎาคม 2551.
- โสริช โพธิแก้ว. (2552). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. บรรยาย. วันที่ 5 กรกฎาคม 2552.
- อรพรรณ จิรธรรมกุล. (2542). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ โรงเรียนปทุมคงคา
กรุงเทพมหานคร. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอมอร ฤกษ์ระวี. (2537). ผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบใน
หน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพรุสสถาบันราชภัฏ. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต. สาขาวิชา
จิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Auxier, C. R., Hughes, F. R., & Kline, W. B. (2003). Identity development in counselors in-training. *Counselor Education & Supervision, 43*, 25-38.
- Baker, B. G. (2003). *The process of group supervision: A grounded theory of masters students' experiences*. Retrived January 5, 2008 from: <http://proquest.umi.com>
- Brown, D. B., & Lent, R. W. (2000). *Handbook of counseling psychology* (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Capuzzi, D. and Gross, D.R. (1991). *Introduction to Counseling*. Boston: Allyn and Bacon.
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (6nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
- Denzin, N. K. (1978). *The research act* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Book.
- Dryden, W. (1996). *Research In Counselling And Psychotherapy: Practical Applications*. California, Sage Publications.
- Lafferty, P., Beutler, L. E., & Crago, M. (1989). Differences between more and less effective psychotherapy: A study of selected therapist variable. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 57*, 76-80.
- McLeod. J. (2003). *Doing Counselling Research* (2nd ed). London: Sage Publications.
- Miller, W., Tayler, C., & West, J. (1980). Focused versus broad spectrum behavior therapy for problem drinkers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 48*, 590-601.
- Nelson, W. N., & Jachson. S. A. (2002). Professional counselor identity development: A qualitative study of Hispanic student interns. *Counselor Education & Supervision, 43*, 25-14.
- Nissanka, H. S. S. (1993). *Buddhist Psychotherapy: An eastern therapeutical approach to mental problems*. Delhi: Ram Printograph.
- Pookayaporn, J. (2002). *Wisdom and Compassion in Action: Theravada Buddhist nuns as facilitators of healing*. Retrived November 19, 2007, from: http://wwwlib.umi.com/dissertation/preview_all/3042873

- Rogers, C.R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21 (2): 95-103.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1975). Empathic: An Unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5: 2-9.
- Rogers, C.R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rowan, J. (1998). *The reality game: A guide to humanistic counseling and psychotherapy*. 2nd ed. Great Britain: TJ International.
- Schultz. B. (1977). *Growth psychology: models of healthy Personality*. New York: Litton Educational.
- Stalikas A, De Stefano J, Bernardelli A. (1997). Client process in short term dynamic psychotherapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 10 (1), 29-38.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
(เครื่องมือการวิจัย)

1. หนังสือรับรองของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
2. ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (สำหรับผู้รับการปรึกษา)
3. หนังสือแสดงความยินดีเข้าร่วมการวิจัย (สำหรับผู้รับการปรึกษา)
4. ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา)
5. หนังสือแสดงความยินดีเข้าร่วมการวิจัย (สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา)
6. แนวทางในการสัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
7. แนวทางในการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
8. รายละเอียดของเกณฑ์การเลือกกรณีศึกษาที่แสดงถึงการเกิดปัญญาของผู้รับบริการ
ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

AF 01-11



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 033/2553

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 017.1/ 53 : การเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวสุภาพร ประดับสมุทร นิสิตระดับคุณวุฒิบัณฑิต
หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทศนประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 22 มีนาคม 2553

วันหมดอายุ : 21 มีนาคม 2554

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย 017.1/53
22 ส.ค. 2553
วันที่รับรอง
วันหมดอายุ 21 ส.ค. 2554

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น แล้วส่งสำเนาใบแรกที่ใช้ออกสารดังกล่าวมาที่คณะกรรมการ
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-11) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
(สำหรับผู้รับการปรึกษา)

ชื่อโครงการวิจัย การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
ชื่อผู้วิจัย น.ส.สุภาพร ประดับสมุทร ตำแหน่ง นิสิตระดับดุขฎิบัณฑิต คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา อาคารวิทยกิตติ์ ชั้น 16 ถ.พญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
(ที่บ้าน) 66/12-13 ม.5 ศูนย์การค้าการ์ตูนนิเวศ ต.ห้วยกะปิ อ.เมือง จ.ชลบุรี 20130
โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 02-218-9925 โทรศัพท์ที่บ้าน 038-381-518
โทรศัพท์มือถือ 089-925-1417 E-mail: slea_pa@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนอื่นมีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้คือการวิจัยเรื่อง "การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถช่วยให้ท่านคลายความทุกข์ใจได้จริงหรือไม่ และการคลายความทุกข์ใจนี้เกิดขึ้นเป็นขั้นตอนต่อเนื่องกันอย่างไรในการช่วยให้ท่านเกิดความเข้าใจ จนอยู่กับความจริงในชีวิตของท่านได้อย่างเหมาะสม

3. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ หมายถึง ท่านและนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ช่วยท่านให้คลายความทุกข์ใจด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และคนอื่นๆ มีจำนวน 4-6 คู่ หรือจนกว่าจะได้ข้อมูลครบถ้วน โดยที่ท่านคือผู้รับการปรึกษา และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออกต่อไปนี้ จากความเห็นพร้อมตรงกันของผู้วิจัยและนักจิตวิทยาการปรึกษาระดับอาชีพ 2 ท่าน

• เกณฑ์การคัดเข้า คือ

- 1) ท่านต้องเป็นผู้ที่ได้รับการเสนอชื่อจากนักจิตวิทยาการปรึกษาว่าท่านเคยมีความทุกข์ใจและได้รับการปรึกษาจนคลายจากความทุกข์ใจนั้นได้ ซึ่งเป็นการเห็นพ้องกันระหว่างนักจิตวิทยาและตัวท่านเอง
- 2) ยังมีแถบบันทึกเสียงหรือบทสนทนาที่เป็นตัวหนังสือ ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและท่านในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอยู่
- 3) ท่านและนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ช่วยท่าน ยินดีเข้าร่วมการวิจัยนี้
- 4) ท่านยังสามารถจำความรู้สึกของท่านในการปรึกษาดังกล่าวได้อยู่
- 5) ท่านมีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป

• เกณฑ์การคัดออก คือ

- 1) ขณะนี้ท่านมีความทุกข์ใจที่สมควรได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา หรืออยู่ระหว่างการได้รับการปรึกษาจากนักจิตวิทยา



017.1/53
เลขที่โครงการวิจัย
วันที่รับรอง 22 ส.ค. 2553
วันหมดอายุ 21 ส.ค. 2554

- 2) ท่านไม่สามารถจำความรู้สึกของท่านในการปรึกษาดังกล่าว
- 3) ท่านหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาของท่านไม่สะดวกในการให้ข้อมูล
- 4) ท่านมีอายุไม่ถึง 18 ปี

4. กระบวนการวิจัย คือ

4.1 ในการคัดกรอง ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อขอทราบข้อมูลผู้รับการปรึกษาที่คลายทุกข์ใจหลังรับบริการ ซึ่งในจำนวนนี้จะมีรายชื่อของท่านอยู่ด้วย โดยผู้วิจัยจะขอให้นักจิตวิทยาท่านนั้นช่วยประสานเบื้องต้นกับท่าน เพื่อขออนุญาตเชิญเข้าร่วมงานวิจัย

4.2 หากท่านแจ้งว่าสนใจเข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยจะติดต่อกับท่านด้วยตนเอง พร้อมอธิบายรายละเอียดของงานวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น และขอทราบความสมัครใจจากท่านในการเข้าร่วมงานวิจัย

4.3 หากท่านสมัครใจที่จะร่วมในงานวิจัย ผู้วิจัยจะขอนัดพบตามที่ท่านสะดวก เพื่ออธิบายรายละเอียดของงานวิจัยและตอบคำถามต่าง ๆ ให้ท่านเข้าใจ พร้อมทั้งให้ท่านได้อ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและเอกสารใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หรือผู้วิจัยเป็นผู้อ่านให้ท่านฟัง หากท่านแสดงความยินดีที่จะร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามแฝงของท่านหรือประทับลายนิ้วมือในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4.4 ผู้วิจัยจะขอนำแถบบันทึกเสียงของท่านหรือที่ถอดเป็นตัวหนังสือแล้วในการปรึกษามาวิเคราะห์ตามเกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่าง และจากความเห็นพ้องตรงกันของผู้วิจัยและนักจิตวิทยาการปรึกษาระดับอาชีพ 2 ท่าน จึงจะถือว่าเข้าเกณฑ์เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้

4.5 จากนั้น ผู้วิจัยจะขอนัดพบตามที่ท่านสะดวก เพื่อขอสัมภาษณ์ท่านโดยใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง พร้อมขอบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยจะไม่มีกระบวนการระบุชื่อของท่านบนแถบบันทึกเสียงแต่ระบุเป็นรหัสในการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บแถบบันทึกเสียงเหล่านั้นในตู้เหล็กปิดกุญแจเพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และจะทำลายแถบบันทึกเสียงทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ทั้งนี้หากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกยังได้ข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยอาจขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง

4.6 ผู้วิจัยจะนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัยและเขียนเป็นรายงาน โดยใช้นามสมมติ แล้วนำกลับไปให้ท่านตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งพร้อมทั้งปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของท่านจนท่านพอใจ ชื่อและข้อมูลส่วนตัวของท่านจะได้รับการปกปิดเป็นความลับ และจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวตนของท่านได้

5. ในการคัดกรองนี้ หากพบว่าท่านไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า และขณะนี้มีความทุกข์ใจ สมควรได้รับความช่วยเหลือแนะนำ ผู้วิจัยจะส่งต่อให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือต่อไป

6. งานวิจัยนี้ อาจจะมีความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ท่านอยู่บ้าง เช่น ท่านอาจเกิดความรู้สึกกระทบกระเทือนใจในเรื่องที่ให้สัมภาษณ์ได้ ผู้วิจัยจะคอยสอบถามความพร้อมของท่าน ประกอบกับการสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของท่านขณะสัมภาษณ์ และยินดียุติการสัมภาษณ์ไว้ก่อนถ้าท่านไม่พร้อม แล้วคอยนัดสัมภาษณ์เมื่อท่านพร้อมเท่านั้น



เลขที่โครงการวิจัย ๑17.1/๖3
วันที่รับรอง 22 ส.ค. 2553
วันหมดอายุ 21 ส.ค. 2554

AF 04-09

หากท่านเกิดความทุกข์ใจใด ๆ อันเนื่องมาจากการสัมภาษณ์ ทั้งในระหว่างสัมภาษณ์หรือเมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะส่งต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อให้ท่านได้รับความช่วยเหลือในทันที โดยรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ หรือผู้วิจัยอาจจะเป็นผู้ให้การปรึกษาแก่ท่านด้วยตนเองหากเป็นช่วงที่การวิจัยใกล้เสร็จสิ้น

7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน คือ การได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ตรงของท่าน เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยด้านจิตวิทยาการปรึกษา และเป็นการสร้างแนวทางในการฝึกฝนสำหรับผู้ที่จะเตรียมตัวเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการทำงานเพื่อการช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้รับการปรึกษาต่อไป

8. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยความสมัครใจ และท่านสามารถปฏิเสธที่เข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับแต่อย่างใด

9. หากมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ ที่ระบุไว้ข้างต้น

10. ผู้วิจัยจะจัดค่าพาหนะให้ท่านในการสัมภาษณ์ ครั้งละ 500 บาท

11. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th"



เลขที่โครงการวิจัย ๐17.1/63
วันที่รับรอง 22 ส.ค. 2553
วันหมดอายุ 21 ส.ค. 2554

[Handwritten signature]

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

(สำหรับผู้รับการปรึกษา)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ชื่อผู้วิจัย นางสาวสุภาพร ประดับลมุท

ที่อยู่ติดต่อ คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 089-925-1417 โทรศัพท์บ้าน 038-381-518

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินดีให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละ 1-2 ชั่วโมง และยินยอมให้บันทึกเสียงการสนทนาและการสัมภาษณ์ได้

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า แถบบันทึกเสียงจะไม่มีการระบุชื่อแต่ใช้เป็นรหัสในการวิจัย และจะมีการทำลายแถบบันทึกเสียงเมื่อจบการวิจัยแล้ว

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อนามแฝงของข้าพเจ้าไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....
(.....)

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



เลขที่โครงการวิจัย 017.1/53
วันที่รับรอง 22 ส.ค. 2553
วันหมดอายุ 21 ส.ค. 2554

ลงชื่อ.....
(.....)

พยาน

ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
(สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา)

ชื่อโครงการวิจัย การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ชื่อผู้วิจัย น.ส.สุภาพร ประดับสมุทร ตำแหน่ง นิสิตรัฐบัณฑิต คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



017.1/53
เลขที่โครงการวิจัย
วันที่รับรอง 22 ส.ค. 2553
วันหมดอายุ 21 ส.ค. 2554

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา อาคารวิทยกิตติ์ ชั้น 16 ถ.พญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

(ที่บ้าน) 66/12-13 ม.5 ศูนย์การค้าگردنيเวศ ต.ห้วยกะปิ อ.เมือง จ.ชลบุรี 20130

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 02-218-9925

โทรศัพท์ที่บ้าน 038-381-518

โทรศัพท์มือถือ 089-925-1417

E-mail: slea_pa@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนอื่นมีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้คือการศึกษาเรื่อง "การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่า ท่านให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างไร จึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจอย่างชัดเจนในเรื่องความทุกข์ใจ คลายความทุกข์ใจ จนอยู่กับความจริงได้อย่างเหมาะสม อันเนื่องจากความเข้าใจตามความเป็นจริง

3. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ หมายถึง ท่านและผู้รับการปรึกษาที่ท่านช่วยให้คลายความทุกข์ใจด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และคู่อื่นๆ มีจำนวน 4-6 คู่ หรือจนกว่าจะได้ข้อมูลครบถ้วน โดยที่ท่านคือ นักจิตวิทยาการปรึกษา และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือกและเกณฑ์คัดออกต่อไปนี้ จากความเห็นพ้องตรงกันของผู้วิจัยและนักจิตวิทยาการปรึกษาระดับอาชีพ 2 ท่าน

• **เกณฑ์การคัดเลือก** คือ

- 1) ท่านต้องเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษา อบรม ฝึกฝน ให้เข้าใจและสามารถให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม โดยมีประสบการณ์การศึกษาในชั้นเรียนตามหลักสูตรมหาวิทยาลัยหรือดุซงึบบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมาไม่น้อยกว่า 1 ปีการศึกษา และให้บริการในช่วงฝึกฝนประสบการณ์ในหรือนอกหลักสูตรภายใต้การนิเทศก์ของอาจารย์ผู้สอน หรือ มหาวิทยาลัย ดุซงึบบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือ อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ที่ผ่านประสบการณ์ศึกษา อบรมและฝึกฝน ให้สามารถให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
- 2) ท่านต้องเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เคยให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จนผู้รับการปรึกษาเข้าใจอย่างชัดเจนในเรื่องความทุกข์ใจ คลายความทุกข์ใจ จนอยู่กับความจริงได้อย่างเหมาะสม อันเนื่องจากความเข้าใจตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการเห็นพ้องกันระหว่างตัวท่าน

และผู้รับการปรึกษาว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ท่านใช้สามารถช่วยคลายความ
ทุกข์ใจให้ผู้รับการปรึกษาของท่านได้จริง

3) ยังมีแถบบันทึกเสียงหรือบทสนทนาที่เป็นลายลักษณ์อักษร ระหว่างท่านและผู้รับการปรึกษา
ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอยู่

4) ขณะนี้ท่านยังใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทำงานอยู่

5) ท่านและผู้รับการปรึกษาที่ท่านช่วย ยินดีเข้าร่วมการวิจัยนี้

6) ท่านมีอายุตั้งแต่ 23 ปีขึ้นไป

• **เกณฑ์การคัดออก** คือ

1) ท่านไม่ได้ทำหน้าที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธแล้ว

2) ผู้รับการปรึกษาของท่านไม่สามารถจำประสบการณ์ความรู้สึกในการปรึกษาดังกล่าว

3) ท่านหรือผู้รับการปรึกษาของท่านไม่สะดวกในการให้ข้อมูล

4) ท่านมีอายุน้อยกว่า 23 ปี

4. กระบวนการวิจัย คือ

4.1 ในการคัดกรอง ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อขอทราบ
ข้อมูลนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคลายทุกข์ใจหลังรับบริการด้วยการปรึกษาเชิง
จิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งในจำนวนนี้จะมีรายชื่อของท่านอยู่ด้วย โดยผู้วิจัยจะขอให้นักจิตวิทยาท่านนั้นช่วย
ประสานเบื้องต้นกับท่าน เพื่อขอประสานงานกับท่านด้วยตนเอง

4.2 หากท่านเคยช่วยผู้รับการปรึกษาให้คลายทุกข์ใจหลังรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
และยังมีแถบบันทึกเสียงหรือบทสนทนาที่เป็นลายลักษณ์อักษรที่แสดงถึงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
ดังกล่าวอยู่ ผู้วิจัยจะประสานเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยในเบื้องต้นและขอทราบความสมัครใจ
จากท่าน

4.3 เมื่อท่านสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านช่วยประสานเบื้องต้นกับผู้รับการปรึกษา
ของท่านเพื่อขออนุญาตเชิญเข้าร่วมงานวิจัย

4.4 เมื่อผู้รับการปรึกษาของท่านแจ้งว่าสนใจเข้าร่วมงานวิจัย ซึ่งถือว่าการสมัครใจเข้าร่วม
การวิจัยแล้วทั้งคู่ของกรณีศึกษาแล้ว ผู้วิจัยจะขอนัดพบตามความสะดวกของท่าน เพื่ออธิบายรายละเอียด
เกี่ยวกับงานวิจัยและตอบคำถามต่าง ๆ ให้ท่านเข้าใจ พร้อมทั้งให้ท่านได้อ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้ร่วม
การวิจัยและเอกสารใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หากท่านแสดงความยินดีที่จะร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้
ท่านลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4.5 ผู้วิจัยจะขอแถบบันทึกเสียงของท่านหรือที่ถอดเป็นตัวหนังสือแล้วในการปรึกษามา
วิเคราะห์ตามเกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่าง และจากความเห็นพร้อมกันของผู้วิจัยและนักจิตวิทยาการ
ปรึกษาระดับอาชีพ 2 ท่าน จึงจะถือว่าเข้าเกณฑ์เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้

4.6 จากนั้น ผู้วิจัยจะขอนัดพบตามความสะดวกของท่าน และสัมภาษณ์ท่านโดยใช้เวลา
ประมาณ 1-2 ชั่วโมง พร้อมขอบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยจะไม่มีการระบุชื่อของท่านบนแถบ



เลขที่โครงการวิจัย 017.1/53
วันที่รับรอง 22 ส.ค. 2553
วันที่ทบทวน 21 ส.ค. 2554

AF 04-09

บันทึกเสียงแต่ละฉบับเป็นรหัสในการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บแถบบันทึกเสียงเหล่านั้นในตู้เหล็กปิดกุญแจเพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ และจะทำลายแถบบันทึกเสียงทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ทั้งนี้หากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกยังได้ข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยอาจขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง

4.7 ผู้วิจัยจะนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัยและเขียนเป็นรายงาน โดยใช้นามสมมติ แล้วนำกลับไปให้ท่านตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งพร้อมทั้งปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของท่านจนท่านพอใจ ชื่อและข้อมูลส่วนตัวของท่านจะได้รับการปกปิดเป็นความลับ และจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวตนของท่านได้

5. งานวิจัยนี้ ไม่มีความเสี่ยงแก่ท่าน นอกจากความไม่สะดวกในเรื่องเวลาให้สัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยจะยึดตามความสะดวกที่ท่านสามารถเอื้อเพื่อแก่การสัมภาษณ์ซึ่งอาจจะมากกว่า 1 ครั้งได้

6. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน คือ การได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ตรงของท่าน เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยด้านจิตวิทยาการศึกษา และเป็นการสร้างแนวทางในการฝึกฝนและฝึกปฏิบัติงานสำหรับผู้ที่เตรียมตัวเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการทำงานเพื่อการช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้รับการปรึกษาต่อไป

7. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยความสมัครใจ และท่านสามารถปฏิเสธที่เข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับแต่อย่างใด

8. หากมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ ที่ระบุไว้ข้างต้น

9. ผู้วิจัยจะจัดค่าพาหนะให้ท่านในการสัมภาษณ์ ครั้งละ 500 บาท

10. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th"



เลขที่โครงการวิจัย 017.1/53
วันที่รับรอง 22 ส.ค. 2553
วันหมดอายุ 2.1.ส.ค. 2554

[Handwritten signature]

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
(สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ชื่อผู้วิจัย นางสาวสุภาพร ประดับสมุท

ที่อยู่ติดต่อ คณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ 089-925-1417 โทรศัพท์บ้าน 038-381-518

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้า ยินดีให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละ 1-2 ชั่วโมง และยินยอมให้บันทึกเสียงการสนทนาและการสัมภาษณ์ได้

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกัข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า แถบบันทึกเสียงจะไม่มีการระบุชื่อแต่ใช้เป็นรหัสในการวิจัย และจะมีการทำลายแถบบันทึกเสียงเมื่อจบการวิจัยแล้ว

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนานหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



เลขที่โครงการวิจัย ๐๑๗.๙/๕๓

วันที่รับรอง 22 ส.ค. 2553

วันหมดอายุ 21 ส.ค. 2554

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

(Handwritten signature)

แนวทางในการสัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน โดยมีแนวคำถามต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มสัมภาษณ์

ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้ให้สัมภาษณ์ในเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างสัมพันธภาพ

- 1) ผู้วิจัยแนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 2) ผู้วิจัยชวนผู้ให้สัมภาษณ์สนทนาในเรื่องทั่ว ๆ ไปก่อน เช่น ตอนนี้งากำลังเรียนหรือทำงานอะไร เป็นอย่างไรบ้าง เป็นต้น
- 3) ผู้วิจัยขอบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์

2. ขั้นเข้าสู่ประเด็นการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยใช้แนวคำถามกว้าง ๆ เกี่ยวกับประเด็นที่ต้องการศึกษาในการถามผู้ให้สัมภาษณ์ โดยมีแนวคำถามดังต่อไปนี้

- 1) ความทุกข์หรือปัญหาที่ปรึกษา
ปัญหาหรือความไม่สบายใจที่ปรึกษาคืออะไร
ประเด็นเจาะลึก: ปัญหาหรือความไม่สบายใจที่นำมาปรึกษาคืออะไร
ส่งผลกระทบต่อชีวิตตอนนั้นอย่างไร
- 2) การจัดการกับปัญหา
ได้ทำอะไรกับปัญหานั้นไป
ประเด็นเจาะลึก: ได้ทำอะไร ทำอย่างไรกับปัญหาหรือความไม่สบายใจ
นั้นไปแล้วบ้างก่อนมาปรึกษา ได้ผลเป็นอย่างไร
- 3) การมาพบกับผู้รับการปรึกษา
อะไรทำให้ได้มาปรึกษาในครั้งนั้น
ประเด็นเจาะลึก: สิ่งที่ทำให้ได้มารับการปรึกษาในครั้งนั้นคืออะไร อะไร
ทำให้ท่านเล่าสิ่งที่อยู่ใจกับนักจิตวิทยาการปรึกษา
ในวันนั้น
- 4) ผลที่ได้รับจากการปรึกษา
สิ่งที่ได้รับจากการปรึกษานั้นคืออะไร
ประเด็นเจาะลึก: คำตอบที่ได้รับ สิ่งที่ได้เห็นคืออะไร (ลืม บัง ชัด หลุด
คล้าย) เกิดตอนไหน เกิดแล้วเป็นอย่างไร ความรู้สึกที่



เลขที่โครงการวิจัย 017-1/53
วันที่รับรอง 22 มี.ค. 2553
วันหมดอายุ 21 มี.ค. 2554

สัมผัสได้ต่อนั้นเป็นอย่างไร พอเพียงหรือไม่

5) ผลของการปรึกษาต่อชีวิต

ผลของการปรึกษามีส่วนอย่างไรกับชีวิตบ้าง

ประเด็นเจาะลึก: ผลที่ได้ต่อชีวิตตั้งแต่วันนั้นจนถึงวันนี้เป็น

อย่างไรบ้าง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากสิ่งนั้น นำสิ่ง
ที่ได้มาใช้กับตัวเองอย่างไรจนถึงวันนี้บ้าง ความรู้สึกต่อ
เรื่องที่มาปรึกษาในตอนนั้น

6) การเดินทางภายในใจผู้รับการปรึกษา

การเดินทางในใจมาได้อย่างไร

ประเด็นเจาะลึก: เส้นทางของการเคลื่อนที่ภายในมาได้ อย่างไร เกิดได้
อย่างไร จากทุกขมาสู่คลายทุกข์ได้อย่างไรช่วยเหลือสิ่ง
ที่เกิดขึ้นในใจท่านในตอนนั้น มาเป็นลำดับอย่างไร

7) นักจิตวิทยาการปรึกษามีส่วนอย่างไรต่อการคลายทุกข์นั้น

นักจิตวิทยาการปรึกษามีส่วนต่อการคลายทุกข์นั้นอย่างไรบ้าง

ประเด็นเจาะลึก: นักจิตวิทยาการปรึกษามีส่วนในการคลายทุกข์ของ
ท่านอย่างไร เขาทำอะไร ทำอย่างไร พูดอะไร พูด
อย่างไร พาไปอย่างไร ตอนนั้นเกิดอะไรในใจ

8) ปัจจัยอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผลที่ได้รับ

อะไรมีส่วนต่อผลที่ได้บ้าง

ประเด็นเจาะลึก: อะไรมีส่วนทำให้ได้คำตอบ ตัวช่วย สภาพแวดล้อม
หรืออะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับการคลายทุกข์ในตอนนั้น

3. ชั้นจบการสัมภาษณ์

เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วนในประเด็นที่ต้องการแล้ว ผู้วิจัยจึงค่อย ๆ จบการสนทนา

1) ผู้วิจัยถามผู้ให้สัมภาษณ์ว่ามีประเด็นใดอีกหรือไม่ที่ต้องการเล่าเพิ่มเติม หรือมีประเด็น
ใดที่ยังไม่ชัดเจนและต้องการขยายรายละเอียดเพิ่มเติมหรือไม่

2) ผู้วิจัยขออนุญาตผู้สัมภาษณ์หากต้องการกลับมาถามคำถามที่ยังไม่ชัดเจนหรือ
ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

3) ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และจบการสัมภาษณ์

หมายเหตุ: แนวทางในการสัมภาษณ์ข้างต้นเป็นเพียงโครงร่างของการสัมภาษณ์ อาจมีการ

ปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์และตามความเหมาะสมได้

เลขที่โครงการวิจัย 017.1/53
วันที่รับรอง 22 มี.ค. 2553
วันหมดอายุ 21 มี.ค. 2554



แนวทางในการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

การสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน โดยมีแนวคำถามต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มสัมภาษณ์

ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้ให้สัมภาษณ์ในเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างสัมพันธภาพ

- 1) ผู้วิจัยแนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 2) ผู้วิจัยชวนผู้ให้สัมภาษณ์สนทนาในเรื่องทั่ว ๆ ไปก่อน เช่น ตอนนี้งากำลังเรียนหรือทำงานอะไร เป็นอย่างไรบ้าง เป็นต้น
- 3) ผู้วิจัยขอบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์

2. ขั้นเข้าสู่ประเด็นการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยใช้แนวคำถามกว้าง ๆ เกี่ยวกับประเด็นที่ต้องการศึกษาในการถามผู้ให้สัมภาษณ์ โดยมีแนวคำถามดังต่อไปนี้

- 1) การเริ่มต้นให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
การเริ่มต้นให้การปรึกษาของท่านคือส่วนใด ตอนไหน
ประเด็นเจาะลึก: การเริ่มต้นช่วยเหลือของท่านคือส่วนใด ตอนไหน อะไร
ทำให้ท่านเริ่มตอนนั้น สิ่งที่ท่านสังเกตเห็น
- 2) ตรงไหนที่จบการปรึกษา
จบการปรึกษาดอนไหน ส่วนใด
ประเด็นเจาะลึก: ส่วนใดที่แสดงถึงการจบการปรึกษาแล้ว ตอนไหน
- 3) การให้การปรึกษา
ทำงานปรึกษาอย่างไรบ้าง
ประเด็นเจาะลึก: ทำงานอย่างไร สังเกตอะไร พบอะไร ลื้ออะไร ชี้้ออะไร
เพราะอะไร ในการปรึกษาคั้งนี้
- 4) สิ่งที่จะช่วยสนับสนุนการทำงาน
ส่วนที่ช่วยสนับสนุนการทำงานในคั้งนี้
ประเด็นเจาะลึก: อะไรจากตัวท่านที่เอื้อให้ช่วยผู้รับการปรึกษาได้คำตอบ
ในคั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็ ความรู้ ความสามารถ
ประสบการณ์ หรือสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง



เลขที่โครงการวิจัย ๐17.1/53
วันที่รับรอง 22 มี.ค. 2553
วันหมดอายุ 21 มี.ค. 2554

5) ความรู้สึกหลังการปรึกษาแล้ว

ความรู้สึกของท่านเมื่อทำงานนี้แล้วเป็นอย่างไร

ประเด็นเจาะลึก: ความรู้สึกของท่านเมื่อช่วยผู้รับการปรึกษาได้แล้วเป็น
อย่างไร มีผลอย่างไรกับท่านบ้าง

3. ขั้นตอนการสัมภาษณ์

เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วนในประเด็นที่ต้องการแล้ว ผู้วิจัยจึงค่อย ๆ จบการสนทนา

- 1) ผู้วิจัยถามผู้ให้สัมภาษณ์ว่ามีประเด็นใดอีกหรือไม่ที่ต้องการเล่าเพิ่มเติม หรือมีประเด็นใดที่ยังไม่ชัดเจนและต้องการขยายรายละเอียดเพิ่มเติมหรือไม่
- 2) ผู้วิจัยขออนุญาตผู้สัมภาษณ์หากต้องการกลับมาถามคำถามที่ยังไม่ชัดเจนหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม
- 3) ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และจบการสัมภาษณ์

หมายเหตุ: แนวทางในการสัมภาษณ์ข้างต้นเป็นเพียงโครงร่างของการสัมภาษณ์ อาจมีการปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์และตามความเหมาะสมได้



เลขที่โครงการวิจัย ๑17.1/53
วันที่รับรอง 22 มี.ค. 2553
วันหมดอายุ 21 มี.ค. 2554

รายละเอียดของเกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่แสดงถึงการเกิดปัญหาของผู้รับการ ปริญญาใน
กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

รายการ	เกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่าง
1. คุณสมบัติของ นักจิตวิทยาการ ปรึกษาแนวพุทธ	<p>1) เป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาอบรม ฝึกฝน ให้เข้าใจและสามารถให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม โดยมีประสบการณ์การศึกษาในชั้นเรียนตามหลักสูตรมหาบัณฑิตหรือดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไม่น้อยกว่า 1 ปีการศึกษา และให้บริการในช่วงฝึกฝนประสบการณ์ในหรือนอกหลักสูตรภายใต้การนิเทศก์ของอาจารย์ผู้สอน หรือ มหาบัณฑิต ดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือ อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ที่ผ่านประสบการณ์ศึกษา อบรมและฝึกฝน ให้สามารถให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม</p> <p>2) ขณะนี้ยังใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทำงานอยู่</p> <p>3) เป็นเจ้าของประสบการณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้</p> <p>4) สม่ครใจเข้าร่วมการวิจัย</p>
2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	<p>เป็นบทสนทนาที่แสดงถึงการทำงานนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่อาศัยพุทธธรรมเป็นฐานในการเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาออกจากอวิชชา มาสู่วิชชา ปัญญา ที่พัฒนาโดย โสรัช โพธิแก้ว (2547) ซึ่งเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคลหรือในกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่เสร็จสิ้นการปรึกษาในคราวเดียว ที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้</p> <p>โดยมีขั้นตอนตามลำดับดังนี้</p>
2.1 การเชื่อมสมาน (Tuning in)	<p>การเอาตนเข้าเชื่อมกับผู้รับการปรึกษาอย่างนึ่งสงบด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง ผสมกลมกลืนกับการเปิดใจรับรู้เรื่องราวและภาวะทุกข์ของผู้รับการปรึกษาได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจน เป็นการเข้าใจผู้รับการปรึกษาในโลกของผู้รับการปรึกษาด้อยค่า และท่าทีที่แสดงให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่ามีนักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจน</p>
2.2 การพินิจรอยแยก (Identify Split)	<p>การค้นหาปม หรือ ความทุกข์ หม่นหมองในใจผู้รับการปรึกษา ที่เกิดจากความยึดมั่น คาดหวัง ความอยาก ซึ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง หรือ รอยแยกระหว่างชอบ กับ จริง ในใจของผู้รับการปรึกษา ซึ่งต้องอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน ละเอียดคม จากการมี ศิล สมาธิ ปัญญาในนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ฝึกฝนมาแล้วในการค้นหา</p>
2.3 การเข้าใจเห็นจริง (Realization)	<p>ภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเห็นปมแห่งความทุกข์นั้นๆ แล้วจึงอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้ง พาให้ผู้รับการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฏฐิ) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีปัญญามั่นคงขึ้น มีความเข้มแข็งแห่งสติ</p>



ผู้วิจัย 017.1/53
วันที่รับรอง 22 มี.ค. 2553
รับมอบอายุ 21 มี.ค. 2554

รายละเอียดของเกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่แสดงถึงการเกิดปัญหาของผู้รับการปรึกษาใน
กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (ต่อ)

รายการ	เกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2.3 การเข้าใจเห็นจริง	และสมาธิมากขึ้น จนพื้นมาอยู่กับความจริงได้อย่างอิมเอบ
3. ผู้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	1) เป็นบุคคลทั่วไปที่รับบริการปรึกษาจากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ 2) เป็นเจ้าของประสบการณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ 3) ขณะนี้ไม่ได้อยู่ระหว่างการได้รับการปรึกษาจากนักจิตวิทยา ไม่ได้อยู่ในสภาวะมีปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจที่สมควรได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา 4) สม่ครใจเข้าร่วมการวิจัย
3.1 ก่อนการปรึกษามีอวิชา	และเป็นการเห็นห้องตรงกันระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาว่าผู้รับการปรึกษามีประสบการณ์ดังนี้ มีความทุกข์ใจ ความบิบัคั่นจิตใจ ความหวังเหินยวใจ อันเนื่องจากความไม่เข้าใจความจริง (อวิชา) ของการเกิดดับแห่งเหตุปัจจัยที่เนื่องกัน (อิทัปปยยาตา) และผันแปรอยู่เสมอ (ไตรลักษณ์) ก่อให้เกิดความอยาก (ตัณหา) ความยึดมั่น (อุปาทาน) ที่เป็นไปตามใจตน ซึ่งสวนทางกับความจริง
3.2 หลังการปรึกษาเกิดปัญหา	1) รู้เท่าทันความทุกข์ใจ (ทุกข์) และสาเหตุของความทุกข์ใจ (สมุทัย) อันเนื่องจากความเข้าใจตามความเป็นจริงในเรื่องที่ปรึกษา 2) สามารถละสาเหตุของความทุกข์ใจ และอยู่กับความจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน (นิโรธ มรรค) 3) มีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความเป็นที่ตั้ง



เลขที่โครงการวิจัย ๐๑๗.๑/๕๓
วันที่รับรอง ๒๒ มี.ค. ๒๕๕๓
วันหมดอายุ ๒๑ มี.ค. ๒๕๕๔

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

- 1) มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นพ้องตรงกันของผู้วิจัยและนักจิตวิทยาการศึกษาระดับอาชีพ 2 ท่าน
- 2) สนใจเข้าร่วมการวิจัยทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและผู้รับการปรึกษาในกรณีศึกษาเดียวกัน
- 3) นักจิตวิทยาการปรึกษายังทำหน้าที่ให้การปรึกษาแนวพุทธอยู่ในปัจจุบัน
- 4) ผู้รับการปรึกษามีความสามารถจําประเด็นความรู้สึกในการปรึกษาที่ใช้ศึกษาครั้งนี้
- 5) ผู้รับการปรึกษามีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป นักจิตวิทยาการปรึกษามีอายุตั้งแต่ 23 ปีขึ้นไป

เกณฑ์การคัดออก

- 1) ขาดคุณสมบัติตามเกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นพ้องตรงกันของผู้วิจัยและนักจิตวิทยาการศึกษาระดับอาชีพ 2 ท่าน
- 2) ไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยคนใดคนหนึ่งในนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธหรือผู้รับการปรึกษาในกรณีศึกษาเดียวกัน
- 3) นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ได้ทำหน้าที่ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้ว
- 4) ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถจําประเด็นความรู้สึกในการปรึกษาดังกล่าว
- 5) ขณะนี้ผู้รับการปรึกษาอยู่ระหว่างการได้รับบริการปรึกษาจากนักจิตวิทยา
- 6) ผู้รับการปรึกษาอยู่ในสภาวะมีปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจที่สมควรได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา
- 7) ผู้รับการปรึกษามีอายุน้อยกว่า 18 ปี นักจิตวิทยาการปรึกษามีอายุน้อยกว่า 23 ปี



.....นางสาวเชษฐาธิ ๐๑๗.๑/๕๓
 วันที่รับรอง ๒๒ มิ.ค. ๒๕๕๓
 วันหมดอายุ ๒๑ มิ.ค. ๒๕๕๔

ภาคผนวก ข
(จดหมายเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ)

ที่ ศธ. 0512.7/ 244



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้น 16 อาคารวิทยกิตติ ถนนพญาไท
วังใหม่ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

๑ กุมภาพันธ์ 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์การเกิดปัญญาในกรณีศึกษาเรื่องการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

เรียน คณบดี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง "การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ"
2. บทสนทนาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เป็นกรณีศึกษา
3. เกณฑ์การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

เนื่องด้วย นางสาวสุภาพร ประดับสมุทร ซึ่งเป็นนิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์หัวข้อ "การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ" โดยทางคณะจิตวิทยาได้มอบให้ รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โพธิแก้ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และศาสตราจารย์ ดร. สุภางค์ จันทวานิช เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ช่วยตรวจสอบความตรงตามเกณฑ์การเกิดปัญญาในกรณีศึกษาที่ใช้ในวิทยานิพนธ์นี้ คณะจิตวิทยาพิจารณาเห็นว่า บุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ความชำนาญ ในเรื่องดังกล่าว จึงใคร่ขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ชลดาว ปุณณานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาประยุกต์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงการเกณฑ์การเกิดปัญญาตามเอกสารที่แนบมา ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดของวิทยานิพนธ์เพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ โทร. 089-925-1417 ในวันเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คันนางค์ มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

ภาคผนวก ค

(บทสนทนาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 10 กรณีศึกษา)

บทสนทนาการปรึกษา กรณีศึกษาที่ 1 แป๋ว

1
2
3
4 อ.หรั่ง เดี่ยว เราจะทำแบบฝึกหัดกันนิดหน่อยนะครับ แต่ว่าแรกสุดเนี่ยอยากจะเริ่มต้นในการที่
5 เชิญให้ท่านมาเป็นอาสาสมัครนะครับ ชัก 5 คนนะครับ คุณสมบัติคือสวย พี่พานทองนี่
6 ผ่าน (มีเสียงหัวเราะ) เอามา ๆ ขยับเข้ามาเนี่ย อย่าให้มีช่องว่าง คือความจริงแล้วเนี่ยนะ
7 ครับห้องประชุมเนี่ย คำเรียกเป็น Sacret space นะฮะ เนื้อที่อันศักดิ์สิทธิ์ ถ้าเราจัดไม่ดี
8 เนี่ย โหงวเฮ้งมันจะเสีย พลังของมันจะไหลไปหมดนะ เพราะฉะนั้นเราอย่าให้มีช่องว่างมาก
9 ครับ เพราะนั่นขอให้ชัดเข้ามา ๆ เอ้อ ใ้ท่านใดที่รู้สึกว่าจะต้องฟังฝ่าฝืนนะครับ (เสียง
10 หัวเราะ) กรุณานั่งฟังกันแทนนะครับ เพราะว่าหลังเพื่อนบางคนก็คล้าย ๆ ฝาอยู่แล้วนะคะ
11 เพราะฉะนั้นเปี่ยกับบอมกันอยู่ตรงนี้นะคะ (เสียงหัวเราะ) ครับชัก ๆ อาสาสมัครชัก 5 คน
12 หน่วยกล้าตายนะ คือไม่มีอะไรหรอก ผมจะลองสมมติตัวเองว่าเป็น Psychothera ชลู่ นะ
13 ฮะ ตีงต่างนะ แล้วก็จะคล้าย ๆ Conduct กลุ่มเล็ก ๆ เงี้ยะ ของผู้ที่มีเรื่องร้อนใจอะไรอย่าง
14 ชักกะหน่อย แล้วพวกเราก็อาจจะศึกษาจากการดูตัวอย่างเชิงช่วยของผมว่าจะไม่ทำยังไง
15 อย่างเนี่ย เมื่อเราค่อยหาทางดูว่า เอ๊ ตัวอย่างดี ๆ มันจะทำยังไงได้วะ อย่างเนี่ย ค่ะ เพราะ
16 นั้นเนี่ยนะครับ อยากจะขอความร่วมมือจากพวกเรา นะครับ ชัก 5 คนนะครับ มานั่งตรงนี้
17 แล้วผมก็จะคล้าย ๆ ทำงานด้วยอย่างเนี่ยนะฮะ ซึ่งไม่รู้จะทำได้หรือไม่ได้ ก็ข้างมันเถอะนะ
18 แฮม...มึงสิ ๆ ขอโทษนะครับ ไม่ต้องเชียร์กันนะฮะ ไม่ต้องมึงสิ คือขอให้พวกเรลองนึกว่า
19 เอ้ย ออกไปแล้วเข้าไปอยู่ในกลุ่ม แล้วก็อยู่กะไอ้อ้วนที่น่ารักคนนี้ ครับ (มีเสียงหัวเราะ) อัน
20 นี้อ้วน ไม่ใช่ไอ้อ้วน (มีเสียงหัวเราะ) จะโอม้ย นะครับ พวกเราลอง ๆ มาซิ นะคะ เอ้อ
21 น้องวิภาชนะคะ จีบหายแล้วกู (มีเสียงหัวเราะ) เอานะ อื่กก็คนครับ ทางนี้มั่งละผู้ใดสนใจ
22 เข้าได้อีก ๆ ชักยี่สิบก็ได้เอาเลย (มีเสียงหัวเราะ) มีอีกมัยครับ มีที่ว่าง Fill it up เดิมให้เต็ม
23 ได้เลยครับ น้องแก้ว แก้วตา แก้วใจ เอาละครับตอนนี้ถ้าทุกท่านอยากจะเห็นภาพชัด ก็
24 ต้องขยับเข้ามาใกล้เพราะว่ากูเสียงไม่ดังมากจะไปถึงที่โน่นนะ (จัดที่ทาง) น้องแก้วตามานี้
25 สิ ขยับเข้ามานะครับ จะพอแล้วยัง พอแล้วมั้ง 1 2 3 4 5 โห่ก ทุกท่านขยับเข้ามาล้อม
26 ด้านหลังนี้ด้วยนะฮะ แล้วพวกมึงอย่าไวยกันนะ แล้วขณะที่มีกิจกรรมห้ามใครปวดฉี่ ปวด
27 อี ห้ามโทรศัพท์หาใครต่อใครในโลกนี้นะครับ นั่งที่เหมือนพุทธรูปมากเท่าไยดีเท่านั้น
28 เพราะว่ามันจะรบกวน ๆ ความสงบสุขของผม ถ้าหยุดหายใจได้ชั่วคราวก็หยุด (มีเสียง
29 หัวเราะ) เวอร์เกินไป ตีงต่างว่านี้คือโรงพยาบาลโรคประสาทแห่งหนึ่ง (มีเสียงหัวเราะ)

- 30 ดีมัย ไม่เอา ๆ ตั้งต่างว่านี่คือสถานียานอวกาศนะครับ แล้วพวกเราก็เป็นมนุษย์...เราจะมา
 31 นั่งหรือกันนิดหน่อยว่าเฮ้ เมื่อวานแบบฝึกหัดเรื่อง disease ทุกท่านจำได้มัยครับ พวก
 32 มึงไม่ต้องโผล่อย่างนั้น นั่งให้เรียบร้อย เดี่ยวก่อน Please ครับ คืออยากจะชวนให้ทุกท่าน
 33 ได้ระลึกถึง disease เมื่อวานที่เราได้นึกถึง นะ แล้วเราลองดูสิครับว่า ถ้าเรานำมันมา
 34 นำเสนอเนี่ย แล้วก็เพื่อนที่เค้าอยู่รอบ ๆ เนี่ยเค้าจะเข้ามา helping หรือ healing หรือว่า
 35 collecting แก่ใจทย์เหล่านั้นได้ยังไงดู ด้วย ๆ หัวใจเลยนะ ทั้ง ๆ ที่เรายังไม่มีความรู้อะไร
 36 ทุกท่านก็จะเป็นครูของคนที่เหลืออยู่ทั้งหมด ที่เค้าคอยสังเกตดู ท่านใดอยากจะเริ่มต้น
 37 อะไรยังไงเนี่ย ก็ได้ ทั้งสิ้น อาเมน ไม่ใช่มึง (มีเสียงหัวเราะ) นะครับ พวกเรา สมมติ ๆ ว่า
 38 เรามีเรื่องหนักใจอย่างเนี่ยครับ หนักหน่วง ชุ่น ๆ หม่น ๆ หรือแม้แต่อิมเอิมอะไรก็ได้เนาะที่
 39 จะเล่นนะฮะ ที่จะแบ่งปัน ที่จะคล้าย ๆ จะขยายออกมาเป็นบทเรียนให้กับพรรคพวกเพื่อน
 40 ผูกมิตรสหายได้นี้ก็เชิญนะครับ
- 41 สมาชิก ไม่ใช่เอาเศษของพวกเราใช่มัยคะ
- 42 อ.หรั่ง ได้ครับ นึกอะไรคล้าย ๆ สด ๆ การรับรู้ของเราขณะนี้ได้หมดเลยครับผม แป๊ปนี้เงาะ ผมขอ
 43 อนุญาตให้ทบทวนชื่อมนุษย์ต่างดาวหน่อยนะคะ น้องแก้วตานะคะ พี่แป้ว
- 44 พี่แป้ว คะ
- 45 อ.หรั่ง น้องวิ
- 46 วิ คะ
- 47 อ.หรั่ง ห้อย ๆ นี่ใคร
- 48 น้อย น้อย
- 49 อ.หรั่ง อ้อ ขอโทษนะฮะ จีบนี้ พี่แป้ว
- 50 พี่แป้ว คะ ตอนที่ทำงานอยู่ที่ทำงานนะ คงกำลัง คือทำงานเกี่ยวกับดูแลเกี่ยวกับผู้ติดเชื้อเอดส์นะ
 51 ฮะ
- 52 อ.หรั่ง ครับ
- 53 พี่แป้ว ที่นี้ก็จะมึนหมุ่นคนที่ทำงานเหมือน ๆ กันอยู่ ทุกโรงพยาบาลก็จะมีคนที่รับผิดชอบงานแบบ
 54 เนี่ย ทำงานด้าน ๆ ดูแลผู้ติดเชื้อเนี่ย ก็จะสนิทกันทุกที่ทุกโรงพยาบาลเราก็เพราะว่า พอไป
 55 ประชุมไปอะไรเราก็ไปด้วยกันเสมอเลย
- 56 อ.หรั่ง คะ

- 57 พี่แป้ว ในจังหวัด ในเพชรบุรีใช่ไหมคะ เราก็จะเจอกันบ่อย เราก็รู้สึกว่ามี ความผูกพันกัน
- 58 เพราะว่างานตรงนี้พอจับแล้วมันไม่มีใครยอมมาทำงานอีก เราก็จะทำงานกันนี้อยู่ตลอด
- 59 มา คือ ในฟิล์มของเอคส์ ยาเสพติด
- 60 อ.หรั่ง ครับ
- 61 พี่แป้ว สุขภาพจิตนะ ที่นี้ก็มีน้องที่สนิทกันอยู่คนนึงนะฮะ เราก็ได้ช่วยเหลือกันตลอดในเรื่องงาน
- 62 แล้วก็เรื่องส่วนตัวเสมอมาเนอะคะ
- 63 อ.หรั่ง ครับ
- 64 พี่แป้ว แล้วก็ เอ้อ อยู่มาวันหนึ่งเนี่ย ก็มีคนที่ทำงานมาบอกว่า ให้ลองคุยกับน้องดู น้องคนนี้ ๆ นะ
- 65 ฮะ
- 66 อ.หรั่ง ครับ
- 67 พี่แป้ว มีข่าวไม่ค่อยดีนัก ว่าเคยสังเกตน้องมั้งหรือเปล่า สงสัยเค้าจะติดเชื้อ
- 68 อ.หรั่ง อืม
- 69 พี่แป้ว เราก็อยู่กับเค้ามาตลอด ทำงานด้วยกัน เป็นอาสาสมัครในงานอะไรต่าง ๆ ก็ไปด้วยกัน
- 70 ทำายที่สุดเนี่ยก็มาเป็นอาสาสมัครสีนามิด้วยกัน ก็มากินนอนอยู่ด้วยกันตลอด ก็สนิทกัน
- 71 อ.หรั่ง ครับ
- 72 พี่แป้ว แล้วพอ ๆ เราเอ๊ะ พอมีคนทัก จริง ๆ แล้วเราก็สังเกตอยู่เหมือนกันจากการที่มาสีนามิเนะ
- 73 ค่ะว่า น้องดูแปลกไป เค้าดูผอม
- 74 อ.หรั่ง ครับ
- 75 พี่แป้ว แล้วก็ออกกำลังกาย เค้าวิ่ง ๆ ทุกเช้าเลย เอ๊ะ ทำไมเค้าต้องวิ่งขนาดนั้น แต่ตอนนั้นไม่ได้
- 76 คิด ๆ ว่าอยากออกกำลังกายแต่เค้าผอมลงไปมาก เราไม่ได้สังเกตว่าเค้ามีฝิ่น มี PPE ตาม
- 77 ตัวฮะ แล้วที่นี้พอคนบอกเราก็คือ เหนอ จริงเหวอ
- 78 อ.หรั่ง อี้อ
- 79 พี่แป้ว เพิ่งจะมองโดยสังเกต
- 80 อ.หรั่ง ครับ
- 81 พี่แป้ว จากประสบการณ์ที่เราทำงานกับคนใช้มานานนะ พอมองจากตรงนี้มันใช่
- 82 อ.หรั่ง อี้อ
- 83 พี่แป้ว จากที่เดิมเนี่ยไม่ได้มอง แต่พอย้อนนึกไป มันจริง มันใช่ แล้วเราก็ ทุกคนในทีม สนิทกันก็
- 84 ก็ปรากฏว่าตัวเองนะสนิทสุด แต่เป็นคนที่ถูกคิดเรื่องนี้เนี่ยหลังสุด
- 85 อ.หรั่ง ครับ

- 86 พี่แป้ว ไม่ได้คิด คนอื่นก็พอมาคูยกัน คำก็รู้กันหมดแล้วว่ามันมีข่าวนี้ออกมา แต่ว่าทุกคนก็มาชี้
87 ว่าพี่แป้วนี่จะต้องเป็นคนไปคุยกับมันนะ
- 88 อ.หรั่ง ครับ
- 89 พี่แป้ว ว่ามันรักษาริเปล่าเนี่ย มันยังงัย ทำไมมันผอม ทำไมมันปล่อยตัวเองขนาดนี้ เรายัง เอะจริง
90 ด้วย ทุกคนก็พี่แป้วนี่จะต้องไปพูด แต่การที่จะพูดเรื่องนี้มัน ง่าย ไม่ง่าย
- 91 อ.หรั่ง ครับ
- 92 พี่แป้ว ที่จะไปถาม โดยเฉพาะถ้าเป็นกับคนใช้มันง่ายกว่าฮะ
- 93 อ.หรั่ง ใช่ ๆ
- 94 พี่แป้ว แต่พอเป็นคนที่เรารัก มันเปิดปากที่จะพูด
- 95 อ.หรั่ง ฮือ
- 96 พี่แป้ว มัน ง่าย มากเลยคะ
- 97 อ.หรั่ง ครับ
- 98 พี่แป้ว แล้วที่นี้เราก็จะพูดดีหรือไม่พูดดี จะพูดดีหรือไม่ให้พูดดี
- 99 อ.หรั่ง ครับ
- 100 พี่แป้ว ก็วัดใจกัน กับ ๆ เจ้าตัวเค้า น้อง พอในที่สุดตัดสินใจพูดเนี่ย คือน้องมีอาการมาก ๆ คือ
101 อ.หรั่ง อืม
- 102 พี่แป้ว อย่างเด็กเค้าไปบอกว่าไปประชุมด้วยกันนี่มันอ้วกออกมาบนโต๊ะอาหารเลยนะ มัน คือ มัน
103 รู้สึกว่ามันมากแล้วคำก็ดูแย่มาก แป้วก็ไปจับมือเค้าว่า ไปลื้อคตัวเค้าเลยว่า ตัดสินใจแล้ว
104 ว่า
- 105 อ.หรั่ง ครับ
- 106 พี่แป้ว ถ้ามันด่าก็คือด่า แต่น้องคนนี่เค้าจะเป็นคนที่มีความเป็นส่วนตัวสูงมากแม้ว่าจะสนิทกัน
107 เรื่องส่วนตัวเค้า
- 108 อ.หรั่ง คะ
- 109 พี่แป้ว ก็ไม่เคยเอ่ยปากกับใครทั้งสิ้น นะ แม้กระทั่งสามีเค้าเสียชีวิตนี้สนิทกัน แป้วยังไม่ทราบ
110 เค้าเป็นอะไรด้วยความเราก็ไม่เคยล่วง
- 111 อ.หรั่ง ครับ
- 112 พี่แป้ว ก้าวล่วง
- 113 อ.หรั่ง อืม

- 114 พี่แป้ว ในเรื่องส่วนตัวของเค้า เราจะให้เกียรติกันเสมอค่ะจนคนนอกมาพูดว่า เนี่ย สามีเขาเป็น
 115 เอดส์นะ เราก็รู้จากคนนอก แต่ไม่เคยรู้เรื่องต่าง ๆ จากปากเค้าเลย
- 116 อ.หรั่ง ครับ
- 117 พี่แป้ว ที่นี้พอเราตัดสินใจแล้วก็ไปลื้คตัวเค้า ถามว่า ไม่ถามแล้วว่าเป็นหรือเปล่าเพราะอาการ
 118 มันปรากฏชัด
- 119 อ.หรั่ง อืม ครับ
- 120 พี่แป้ว กินยาหรือยัง รักษาตัวหรือเปล่า น้องก็บอกว่ายังไม่ได้กิน ยังไม่ได้รักษาอะไรเลย ด้วย
 121 ประสบการณ์เรามองว่า มันอาจจะเข้าไปแล้ว
- 122 อ.หรั่ง ครับ
- 123 พี่แป้ว แล้วน้องเองก็วิตใจว่ารอให้เราถาม มันรู้สึกผิดมากกว่า ถ้าเราสงสัยแล้วถามก่อนหน้า
 124 อ.หรั่ง ครับ
- 125 พี่แป้ว น้องคงไม่เป็นอย่างนี้ แต่น้องก็วิตใจเรา เราก็วิตใจน้องว่า
 126 อ.หรั่ง ครับ
- 127 พี่แป้ว มันจะต้องบอก
 128 อ.หรั่ง อ้อ
- 129 พี่แป้ว เพราะเรื่องแบบนี้เค้าไม่ถามกัน
 130 อ.หรั่ง ครับ
- 131 พี่แป้ว ใจน้องก็วิตใจว่าเมื่อไหร่เราจะถาม
 132 อ.หรั่ง อืม
- 133 พี่แป้ว เราก็เอบอย่างนี้ ตกลงยังไม่ได้รักษา ก็ไปเจาะเลือดเจาะอะไร ทุกอย่างเป็นศูนย์ (ร้องไห้)
 134 อ.หรั่ง ครับ
- 135 พี่แป้ว มันเป็นศูนย์หมดแล้ว
 136 อ. ซึ่งมีความหมายว่า
- 137 พี่แป้ว มันซีดีโฟร์ก็ 0 ฮะ
 138 อ.หรั่ง ครับผม
- 139 พี่แป้ว 0 % 0 ทุกอย่าง
 140 อ.หรั่ง ซึ่ง ๆ หมายความว่าเค้าไม่มีหวังแล้วใช่ไหมครับ
- 141 พี่แป้ว ถ้าจริง ๆ แล้ว ถ้ามี ถ้าเป็นคนไข้เนี่ยเราก็ตยังให้ความหวังกับเค้าอยู่ แต่เรารู้ว่ามันยาก
 142 อ.หรั่ง อืม

- 143 พี่แป้ว เพราะว่าเค้าเริ่มมีโรคแทรกที่เข้ามามาก
- 144 อ.หรั่ง อืม
- 145 พี่แป้ว แต่ว่าในเคสที่เราเจออย่างเนี่ย บางที 0 0 มาแต่เค้าไม่มีไอไอ ไม่มีโรคแทรกมัน
- 146 อ.หรั่ง ครับ
- 147 พี่แป้ว มันก็ยังมีหวัง แต่เคสนี้ด้วยเค้ามีโรคแทรกจนมาก แล้วเค้าก็ไม่รักษาตัว
- 148 อ.หรั่ง อืม
- 149 พี่แป้ว เพราะว่า เค้า ๆ กลัว เรา ตอนนั้นไม่ได้คุยถึงเหตุผลอะ เค้ากลัวว่า เค้ายังต้องการพิสูจน์ให้
- 150 คนเห็นว่าเค้ายังสามารถทำงานได้เหมือนคนอื่น งานก็ไม่หยุด อะไรก็ไม่ จนมือเนี่ยมันใช้
- 151 ไม่ได้ไปข้างนึง
- 152 อ.หรั่ง ครับ
- 153 พี่แป้ว ก็เอาอีกข้างนึง ก็ไปนั่งทำงานอย่างเนี่ย ไม่อยากเสีย self ไม่อยากเสีย
- 154 อ.หรั่ง อืม
- 155 พี่แป้ว ใอันี้ไปอะ แล้วเราก็รู้สึกผิดว่า ถ้าเรากล้ากว่านี้ กล้าที่จะคุย
- 156 อ.หรั่ง อืม
- 157 พี่แป้ว เราจะไม่เสียน้องไป
- 158 อ.หรั่ง ครับ
- 159 พี่แป้ว ที่นี้มัน ความ ๆ รู้สึกที่ทำร้ายจิตใจตัวเองมาก มันเป็นความผิดของเราด้วย ทั้งที่ทุกคนชี้
- 160 แล้วว่า จะต้องเป็นเราเท่านั้นที่จะพูด ด้วยเค้าเป็นคนที่มีความเป็นส่วนตัวสูง ไม่มี ๆ ใคร
- 161 กล้าพูดกับเค้าแน่
- 162 อ.หรั่ง ครับ ๆ
- 163 พี่แป้ว จริง ๆ แล้วเราชี้ขลาด
- 164 อ.หรั่ง ครับ
- 165 พี่แป้ว กลัว ๆ น้องจะตำ กลัวเค้าจะว่า
- 166 อ.หรั่ง ครับ
- 167 พี่แป้ว เจียบ ร้องไห้
- 168 อ.หรั่ง ด้วยความชี้ขลาดที่เรามีอยู่นี้ทำให้ เราต้องสูญเสียเค้าไปซะมัยครับ
- 169 พี่แป้ว เราไม่ใช่สูญเสียเค้าไปเท่านั้น ครอบครัวย ลูกเค้าก็มีกันสองคนแม่ลูก
- 170 อ.หรั่ง อืม
- 171 พี่แป้ว ลูกก็ต้องสูญเสียเค้า แล้วที่สุดคือเค้าเป็นบุคลากรที่ ๆ มีค่า

- 172 อ.หรั่ง ครับ โถ
- 173 พี่แป้ว คำทำงานดี รับผิดชอบ มีความรับผิดชอบสูงนี้ อะไรอย่างเนี่ย ประเทศชาติต้องเสียคนนี้
- 174 ไปด้วยความซื่อซลาดของเรา (ร้องไห้)
- 175 อ.หรั่ง ครับ
- 176 พี่แป้ว ร้องไห้ เงียบ..
- 177 อ.หรั่ง พี่แป้วรู้สึกเสียใจนะที่รู้สึกตัวเองซื่อซลาด น่าจะได้ดำเนินการบางอย่างกับน้องคนนี้นัก่อนที่
- 178 จะสลายไปครับ พวกเราที่นั่งฟังพี่แป้วอยู่ รับรู้ถึงความห่วงใยของพี่แป้ว เนี่ย มีอะไรจะ
- 179 แบ่งปันกับพี่แป้วมั๊ยครับ ฮีน้องแก้วตา วิ นะคะ น้อย จีบ เจมี นะคะ
- 180 กานต์ คำเคยเล่าให้ฟังว่าเค้าทำไม่ถึงไม่ยอมรักษาตัว
- 181 พี่แป้ว ไม่เคย ๆ เล่าคะ เราก็ไม่เคยถาม
- 182 ชาว พี่แป้วเสียใจเพราะว่าจากที่พี่แป้วคิดว่าถ้าพี่แป้วเข้าไปคุยเนี่ย คำ จะยังไม่เสียรีเปล่าคะ
- 183 พี่แป้ว มัน ๆ ก็ จริง ๆ แล้วเราทำงานตรงนี้อยู่ เราบู๊วว่า ถ้าคนไขยั้งเปิดเผยตัวออกมาเร็วเท่าไร
- 184 เขาได้รับการรักษา การดูแลที่ดีเนี่ย โอกาสที่เขาจะอยู่กับโลกนี้ได้เนี่ยมันก็จะนานขึ้น
- 185 เพราะว่าเราดูแลคนไข้อื่นเนี่ย จำนวนมาก เราช่วยคนอื่นเยอะ แต่ทำไมกับคนที่เรารักเนี่ย
- 186 เราถึงไม่กล้า
- 187 ชาว แล้วหลังจากที่พี่แป้วคุยกับเค้าแล้วคะ คำ เริ่มไปรักษาตัวเลยใช่มั๊ยคะ
- 188 พี่แป้ว ก็เริ่ม แต่มัน คือทุกอย่างมันเป็น 0 ๆ ไปหมดแล้ว
- 189 แก้วตา ระยะเวลาที่ว่าพี่แป้วได้ข้อมูล กับช่วงที่ว่าไปถามเค้าคะ ไม่ทราบว่ามันนานขนาดไหนคะ
- 190 ตัดสินใจว่าจะคุยกับเค้าคะ
- 191 พี่แป้ว มันก็นานนะ นาน เป็นเดือน ๆ เป็นหลายเดือนเหมือนกัน
- 192 แจ้ว แล้วพอรู้ผลแล้วคะ ได้ใช้เวลาที่เหลือดูแลเค้ามั๊ยคะ
- 193 พี่แป้ว ก็ดูแลเค้าเท่าที่เราจะดูแลได้
- 194 แจ้ว เขาอาจจะรู้สึกดีกับตรงนั้นก็ได้นะ ตรงเวลาที่เหลือเนี่ยคะ แล้วบางทีอาจจะไม่ใช่พี่คนเดียว
- 195 ที่รู้สึกผิด ว่าทำไมไม่ไปถาม อาจจะเป็นเจ้าตัวเองเหมือนกันที่รู้สึกผิดว่าทำไมไม่กล้าบอก
- 196 ก็เป็นไปได้
- 197 คี ตอนนี้สถานการณ์ปัจจุบันเป็นยังไงบ้างคะ
- 198 พี่แป้ว คำเสียชีวิตแล้วฮะ แต่ว่าเรื่องมันยัง
- 199 อ.หรั่ง คำง
- 200 พี่แป้ว เรื่องมันยังคาใจทำให้เรารู้สึกว่า

- 201 อ.หรั่ง ฮือ
- 202 พี่แป้ว เราสมควรที่จะทำงานตรงนี้อยู่รีเปล่า
- 203 อ.หรั่ง เพราะว่ากับน้องคนหนึ่งที่ดูสนิทกันกันเรานี้ล่ะครับ เรายังไม่ได้ช่วยเค้าเลย ครับ
- 204 งอ มีคนใช้ที่รู้สึก
- 205 พี่แป้ว คนใช้คนอื่น ที่จริงถ้าใครอยู่ในที่นี้ที่ดูแล เอ่อ ผู้ติดเชื้อเหมือน ๆ กันเนี่ยจะรู้ว่าเวลาเราดูแล
- 206 คนใช้เนี่ย เราเหมือนครอบครัวใหญ่ เพราะว่าคนใช้จะอยู่กับเรานาน
- 207 อ.หรั่ง ฮือ
- 208 พี่แป้ว จนเราได้คุยกับคนใช้เสมอว่าตายกันไปข้างนึง ฮือ
- 209 อ.หรั่ง ฮือ
- 210 พี่แป้ว เรามักจะพูดกันอย่างนี้เสมอ
- 211 อ.หรั่ง ครับ
- 212 พี่แป้ว เพื่อให้เค้ารู้สึกว่ บางทีเราต่างหากที่จะเป็นคนตายจากเค้า ไม่ใช่เค้า
- 213 อ.หรั่ง ฮือ
- 214 พี่แป้ว ที่เป็นผู้ติดเชื้อ นะฮะ ความผูกพันในกลุ่ม หมู ของพวกเนี่ยมันก็เกิด แต่ว่าถ้าถามว่ามันจะ
- 215 เหมือนกับที่น้องคนนั้นมัย มันก็ไม่คนจากอาจเป็นเรา แต่ก็ไม่ใช่เพราะว่านี่เป็นเพื่อน เป็น
- 216 น้อง แต่อันนั้นมันคือคนใช้ มันไม่เหมือนกัน
- 217 อ.หรั่ง ครับ
- 218 แจ้ว แล้วตั้งแต่วันที่คุยกันนะคะ แล้วพี่เต็มทีกับเวลาที่เหลืออยู่รีเปล่าคะ
- 219 พี่แป้ว จะเต็มทีมัยมันก็ไม่ใช่เต็มที เพราะด้วยภาวะ ต่างคนก็ต่างที่จะมีภาวะ แต่เราก็พยายามที่
- 220 จะทำหน้าที่ของเราฮะ ของความเป็นพี่เป็นเพื่อนให้ดีที่สุด แต่ว่าในขณะที่เดียวกันเค้าก็จะมี
- 221 พ่อแม่ ที่เป็นครอบครัวของเค้า ซึ่งบางทีเราก็คงเข้าไปก้าวล่วงตรงนี้ไม่ได้เพราะว่าเมื่อเค้า
- 222 ป่วยพ่อแม่เค้าก็มาดูแล แต่ตอนที่เค้ามีตัวคนเดียว ตอนที่เค้าไม่มีใครเรากลับไม่ได้ดูแล
- 223 เค้าเลย
- 224 อ.หรั่ง ฮือ
- 225 สวย อยากให้จุดที่บอกว่า ถ้าเราได้ถามเค้าเร็วกว่านี้สุดทำแล้วเค้าจะยังมีชีวิตอยู่หรือว่าเสีย
- 226 ไปช่วงเวลาต่างจากนี้เนี่ย
- 227 พี่แป้ว ถ้าเป็นประสบการณ์จากการที่เราดูแลคนใช้ เนี่ย ถ้าคนใช้เข้ามาหาเราเร็ว ณ วันนี้ ด้วย
- 228 การรักษาปัจจุบันนี้ คนใช้จะอยู่กับเราได้
- 229 อ.หรั่ง อืม

- 230 พี่แป้ว แล้วก็ความ ถ้าเค้าได้พูด มองว่า ความอึดอัดหรืออะไรที่มันทับถมในใจเค้ามันจะได้ถูก
 231 เดรนออกมา
- 232 อ.หรั่ง ครับ
- 233 พี่แป้ว แต่เค้าไม่กล้าพูดครั้งที่หนึ่งออกมา แล้วเราก็ไม่ถาม ทีนี้ เราชักที่ทำงานตรงนี้เราก็พอที่จะ
 234 ทราบกันอยู่บ้างนะว่า ถ้าคนไข้ที่เค้าไม่ได้พูด ไม่ได้อะไรกับใครเนี่ย อาการมันจะเร็ว
- 235 อ.หรั่ง อืม
- 236 พี่แป้ว เร็วกว่าคนที่ได้เปิดเผยตัวออกมา
- 237 อ.หรั่ง ครับ
- 238 เจมี อย่างนั้นก็ยังได้ดูแลตอนท้ายนะฮะ หนูไม่ได้ทำอะไรเลยด้วยซ้ำเมื่อตอน ๆ คือเพื่อน ๆ
 239 สนิทที่สุดคนนึงตั้งแต่ตอนมอปลายค่ะ จริง ๆ มีเพื่อนสนิทสองคนค่ะ คนนึงเสียไปตอนหนู
 240 อยู่ปี 3 อุบัติเหตุทางรถยนต์ เสร็จแล้วก็เพื่อนอีกคนชื่อ ฝน เค้าก็เป็นโรค ๆ แบบ ๆ
 241 เดียวกับพุ่มพวง เฮ แล้วเค้าก็รักษาตัวมาเรื่อย ๆ แล้วก็ ตอนแรกเค้าก็เรียน ๆ เครียด ๆ เจ๊
 242 พอเค้าเป็นโรค พอเค้าแล้วก็พ่อแม่ก็รู้ว่าเค้า มันเหลือเวลาอีกไม่เยอะเหมือนคนอื่นแล้ว
 243 แหละ ก็เลยย้ายไปเรียนม.กรุงเทพ เกี่ยวกับละคร ไปเลย นิเทศ ละคร อย่างนี้ค่ะ แล้วก็ทำ
 244 ในสิ่งที่เค้าชอบ แล้วก็เรารู้สึกว่าเพื่อนเรา ดีขึ้นเนอะ แต่พอมานปีสามจะปีสี่ แล้วก็มาปี 1
 245 ป.โทเนี่ย ก็ได้ข่าวแบบอาการเค้ามาก แล้วหนูเรียนที่คณะครุศาสตร์จุฬาฯไงคะ เขามาพัก
 246 รักษาตัวแครพ.จุฬาฯเอง มานอนอยู่ มานอนอยู่เรื่อย ๆ เดียวก็มาเดี๋ยวก็ไป ๆ ทีนี้มีช่วงแบบ
 247 ประมาณซักตุลา ต้นตุลาก็ได้ข่าวว่าแบบเค้าอาการหนักมาก แต่หนูมันเป็นประเภทแบบ
 248 ไม่ค่อยกลับไปอะไรกับเรื่องเดิมเท่าไร ต่อให้เป็นเรื่องดีหรือเรื่องไม่ดี เหมือนกับชีเบ๊ ง่าย
 249 ง่ายเนี่ย แต่พอแล้วก็ตอนนั้นนะ ก็ทำงานเยอะมากเลย แต่ก็พยายาม เจียดเวลามาก
 250 ที่สุดเวลาเค้ามา ๆ พักรักษาตัวค่ะ ก็ไป แต่ทีนี้มีอยู่ช่วงนึงที่งานตัวเองก็เยอะ เป็นทีเอ
 251 อาจารย์ฯไงคะ แล้วงานอาจารย์ก็เยอะ มันเหมือนกับว่าลืม ๆ ไปเลยช่วงนึง ทีนี้วันนึงเขาก็
 252 โทรมา เราก็คิดว่าฝนอาการดีขึ้นแล้วมั้ง คงเหมือนทุกครั้งที่เราแบบ แล้วก็ออกไปทำอะไรได้
 253 ซักพัก แล้วหมอก็เรียกกลับมารักษาเพิ่มอะไรอย่างเนี่ย ก็รับโทรศัพท์เสียงเค้าก็สั้น ๆ บอก
 254 ว่ามึงอยู่ไหนแบบเนี่ย หนูก็บอกเค้าว่าทำงานอยู่ เค้าก็บอกว่า เค้าก็พูดประมาณว่าแบบ
 255 ว่า เอ อั้งเดียวโทรใหม่ อะไรเงี้ย เอ ตอนนั้นหนูก็แบบ เอ ไม่ใช่ไร คูละแบบเนี่ย
 256 เค้าก็บอกว่า เค้าอยู่ตึกหลินจีหรั่งอะไรที่โรงพยาบาลจุฬาเนี่ยแหละ แล้วก็เออ อยากเจอ
 257 แล้วเราก็บอกว่าได้ ๆ เดียวหนูก็นึกถึงตารางเวลางานหนู ก็บอกว่า เอ เดียววันไหนวะ
 258 ไปหาอะไรอย่างเงี้ย ทีนี้มีอยู่วันนึงมันก็ออกมา ๆ แล้ว ก็ดูแล้ว คือออกมาแล้วแหละ แล้ว

259 มันเป็นรถสายที่มันไปรพ.จุฬาฯสาย 16 แล้วก็จะไรก็ไม่รู้ก็นึกว่า เออ เลย์ไปหาเพื่อนเรา
 260 หน่อยดีอะไรอย่างเนี่ย เออ ไม่ต้องเข้างานไปซักวันนึง คงไม่ตาย ตอนนั้นคิดอย่างนั้น คือ
 261 แต่ทำงานอาจารย์ก็เยอะมากเลย แต่ก็รู้สึกว่ามันเออ เราเลยไปหาเพื่อนหน่อยดีกว่า
 262 อย่างเนี่ย ปราบกฏ เราก็โทรไปหาเค้า แล้วญาติเค้าก็รับ เราก็บอกเจมีเพื่อนผมนจะมาเยี่ยม
 263 อยู่ตึกไหน ๆ อะไรอย่างเงี้ย ญาติเค้าก็บอก แล้วก็พอซักพักนึงเราก็ตัดใจแบบหลง ๆ เป็นคน
 264 ซ้ำหลงทางง่ายอยู่แล้วคะ เดินหลงอยู่ในรพ.จุฬาฯอย่างนี้คะ ตึกนั้นไม่เคยไป ผมนก็โทรมาหา
 265 เค้าบอกว่า ผนบอกทางให้ว่ามันอยู่ตรงไหนแบบเนี่ย เราก็เดินขึ้นไป บรรยากาศมันก็แย ๆ
 266 กลิ่นมันก็แย ๆ ตัวคนไข้มันก็แย ๆ แล้วไปถึงพอเปิดประตูเข้าไปแบบภาพที่เห็นมัน
 267 เปลี่ยนไปเลย แบบเพื่อนเราที่แบบเคยแบบน่ารักมาก เคยแบบเป็นคนตัวใหญ่เหมือนพี่
 268 ปอมอะไรอย่างเนี่ย ผมหยิก ๆ แหวตาเต็มไปด้วยความสดชื่น คุยกันมีแต่เรื่องละคร ๆ เวที
 269 เรื่องโน้นเป็นยังไง มีอะไรยังไงอย่างเงี้ย คือแบบภาพที่เห็นคือตัวบวมแบบบวมน้ำเกลือ
 270 แบบเค้าแบบสันตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม หนูเข้าไปถึงแล้วแบบ เค้า เค้า
 271 พยายามเรียกหนู หนูก็เดินเข้าไปหา แล้วก็แบบว่าเราเตรียมของวันเกิดไปให้เค้าด้วย อ้อ
 272 ของก็ไม่ได้ทำอะไร เป็นแบบของที่เพิ่งได้มาแต่รู้สึกว่าจะทำอะไรไม่ทันแล้ว รู้สึกว่าอยากเอาไป
 273 ให้ เค้าอะไรให้ดี ตู๊กตา ๆ แบบนี้ แล้วก็กระบองเพชร แล้วก็เขียนการ์ดให้เค้า ไปแบบว่า คือ
 274 เรายังไม่รู้ว่าการเค้าตอนนั้น เออมันก็ เราก็เขียนการ์ดประมาณว่า ครั้งนี้ก็เป็นอีก
 275 ครั้งหนึ่งที่แบบแกมาหาหมอลแล้วแกก็จะออกไปทำเรื่องที่เขาชอบอะไรอย่างนี้ ฉันเชื่อว่าจะ
 276 ผ่านไปอีก แต่พอไปถึงแล้วอ้อ! มันไม่มีทางแล้วที่แบบมันจะมีอีกครึ่งนึง แล้วแบบแล้วที่
 277 ให้อีกคือ ตอนที่เราเอาการ์ดให้เค้า สายตาเค้าก็แยแล้ว คือตอนนั้นมันแย ช่างในเค้าแทบไม่
 278 เหลืออะไรแล้ว เป็นขั้นหนักมาก แต่แบบแล้วเค้าพยายามจะอ่านการ์ดที่เหมือนกับเราก็
 279 ไม่ได้ตั้งใจเขียนอะไรมา แล้วของก็แบบไม่ได้หามาเองด้วยซ้ำเนี่ย เค้ารับไปกับมือคะ มี
 280 ที่แบบเจาะด้วยบัสเตอร์ปลายคะ บวมปูดไปหมด แล้วก็อ่านการ์ด แล้ว กว่่าที่เค้าจะสะกด
 281 คือแบบเค้าจะเป็นคนที่ไปแข่งกลอนระดับประเทศกับหนู แล้วก็เป็นคนตรวจปฏิรูปคำถูก
 282 คำผิดให้ แต่ว่าตอนนั้นเค้าแทบจะต้องสะกดทีละตัวว่าตัวอะไรมาอะไรคะ เค้าอยากอ่าน
 283 แล้วหนูก็บอกว่า เฮ้ย เดี่ยวกูอ่านให้มึงละกันอะไรอย่างเนี่ย แล้วเราก็แบบไม่สามารถทำ
 284 เศร้าอะไรได้ ต้องแบบทำสดชื่นตลอดว่าอ่านแบบดี ๆ อะไรแบบเนี่ย อ่านแล้วพยาบาลก็
 285 บอกว่า เออ น้องผนเค้าพัก แล้วก็ออกมาสิ่งที่รู้ก็คือว่าผนไม่ยอมพูดกับคนแม่แต่คนเป็น
 286 พ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้องตลอดเลยเกือบเดือนแล้ว แต่เค้าโทรหา เค้าโทรหาเรา เราแบบ
 287 มันแบบ อืม มันเหมือนแบบ บางทีเราไม่รู้ว่าเป็นแบบเราสำคัญกับใครสักคนแค่ไหน มันไม่มี

- 288 ทางรู้oley ถ้าเราไม่ใส่ใจ แล้วหลังจากนั้นเราก็กลับไปบ้านอะไรเงี้ย แล้วเพื่อน ๆ ก็โทรมา
 289 บอกว่าแบบ ไปแล้ว เอรอดมา เดี่ยวแบบศพจะมาวันนี้นะ แล้วก็แบบไปกับเพื่อนเรา ก็จะไป
 290 ไปเปิดดูโลงที่มาถึง อิม หมดแล้ว แล้วหนูก็คิดว่า มันหมดกรรม หมดเวรไปอะไรเงี้ย ไป
 291 งานศพก็ยังไม่รู้สึกอะไร แล้วแบบเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนกับเราหุบไปแล้ว
 292 แล้วเหมือนแค่มีกาผ่านมา แล้วแบบผ่านไป แล้วเราก็อู้สึกแย่มากเลยกับการที่เพื่อนที่
 293 สนิทที่สุดตอนมอปลายเรา ตั้งแต่ต้น อิม หายไปจากชีวิตเราแล้ว สองคนเต็ม ๆ เลย
 294 แล้วก็แบบพอเวลาผ่านไปหนูร้องให้อยู่ทุกคืนเลยคะ พอเวลาแบบเรามีเรื่องอะไรที่เราแย ๆ
 295 เราก็อู้สึกว่า เออ ถ้าเป็นแต่ก่อนเราคงโทรหามันหรืออะไรอย่างนี้ มันแบบ ฝนไม่อยู่แล้ว
 296 แล้วแบบกู่จะจะเล่าเรื่องนี้ให้ใครฟังวะ อะไรแบบนี้ ๆ แล้วแบบป็นี่มึงไม่มางานรับปริญญา
 297 กูแล้ว อะไรอย่างนี้ แต่มันทำอะไรได้ กลายเป็นว่าเหมือนตลอดเวลาที่ผ่านมา ตลอดวัน
 298 แรกที่รู้จัก คนที่ได้รับประโยชน์จากการเป็นเพื่อนกันคือหนูอยู่ฝ่ายเดียว มันรู้สึกเหมือนกับ
 299 ว่า เราไม่ค่อยให้อะไรกลับไปกับเค้าเลย แต่พอวันนึงมันก็รู้สึกอิม มันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่
 300 แบบ ที่เราต้องเรียนรู้มันนะ แล้วเราก็ต้องไม่ปล่อยให้ความสัมพันธ์ครั้งใหม่ ครั้งไหน หรือ
 301 กับใครก็ตามที่มันมีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นแล้ว ๆ เราจะไม่แบบไม่ปล่อย ๆ เขาไปอีกคะ อิม
- 302 อ.หรั่ง เจมีอยากจะบอกกับพี่แป้วว่า
 303 เจมี ว่า มันก็ ๆ เป็นเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว บางครั้งเราก็ แนนอนไม่มีทางเอาชีวิตคนที่เรารักกลับมา
 304 ได้แล้ว ไม่ว่าจะอะไรก็ตามอะ คือ แนนอนเรายังรักเค้าอยู่ แต่ว่าให้มองความผูกพันที่ผ่านมา
 305 มาเหมือนเป็นหนึ่งเรื่องหนึ่งได้มัย
- 306 อ.หรั่ง อิม
 307 เจมี เรากลับไปนึกมัน แล้วเราก็อึ้งอึ้งมอยู่ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เราทำผิดกับเค้า หรือแบบอะไรก็
 308 แล้วแต่ แต่ให้มันผ่านไป แล้วก็สิ่งนั้นนะ ไม่ต้องมาหลอกหลอนเรา แต่ให้เป็นบทเรียนให้
 309 เราแบบ ในครั้งต่อไป ถ้ามันเกิดเหตุการณ์แบบเดิมขึ้นอีกเราจะไม่ผิดซ้ำเหมือนเดิมอย่างนี้
 310 แบบนั้นดีกว่ามัย จะได้ไม่ต้องมาร้องให้เป็นปีแบบหนู
- 311 อ.หรั่ง อิม
 312 เจมี อิม
- 313 อ.หรั่ง เจมีฟังพี่แป้วแล้วรู้สึกว่พี่แป้วได้ทำอะไรกับเพื่อนมากกว่าเจมีได้ทำรีเปล่าคะ
 314 เจมี เยอะแยะเลยคะ หนูนี้แบบแคไปดูครั้งสุดท้ายเท่านั้นเอง แล้วก็ไปรับศพเท่านั้น ไม่ได้ทำ
 315 อะไรเลย
 316 อ.หรั่ง ส่วนพี่แป้วยังมีโอกาสนะคะ

- 317 เจมี ใช่ แล้วจริง ๆ การที่พี่แป้วไม่กล้าถามตอนแรกก็ไม่ใช่เพราะว่าพี่ไม่กล้าหรือซี้ซลาดหรือ
 318 อะไรอะ แต่ว่าเพราะเป็นห่วงความรู้สึกเค้าใช่ไหม
- 319 พี่แป้ว ไม่ ถ้าจะถามว่าเป็นห่วงความรู้สึกเค้ารีเป่านะ มันก็ไม่ใช่ซะทีเดียว จึงทำให้ตัวเองรู้สึก
 320 ผิด มาถึงตอนนี้ด้วย จริง ๆ แล้วเรากลัว เราไม่รู้ว่าคนแบบนี้เรากลัวใจเค้า เพราะเรารู้จัก
 321 เค้า
- 322 อ.หรั่ง ครับ
- 323 พี่แป้ว เพราะเค้าอาจจะ มันอาจจะเสียสัมพันธภาพ
 324 อ.หรั่ง อืม
- 325 พี่แป้ว ไปเลยก็ได้ ทำให้เป็นอะไรที่ไม่กล้าตัดสินใจเพราะถ้าถามปุ๊บ ถ้าเค้ายอมรับโอเค ถ้าเค้าไม่
 326 ยอมรับ หรือมันเสียสัมพันธภาพไปเลยนะตอนนั้น เนี่ย เสียตาย เราชู้สึกถึงดังเล ถึงคิดว่า
 327 มันเป็นความซี้ซลาดของเราเอง
- 328 อ.หรั่ง อืม ครับ
- 329 พี่แป้ว เราถึงไม่ตัดสินใจ เราตัดสินใจไม่ได้ ที่จะถามเค้าไป ทำไมเราไม่ถาม ทำไมเราไม่เอาความ
 330 ตั้งใจอยากช่วยนะ
- 331 อ.หรั่ง อืม
- 332 พี่แป้ว เข้าไปวาง แล้วแลก
- 333 อ.หรั่ง ครับ
- 334 พี่แป้ว แต่เราไม่แลกเปลี่ยน เรากลัวเสียสัมพันธภาพ
- 335 น้อย แล้วช่วงเวลาที่ทิ้งไว้ กว่าพี่แป้วตั้งใจว่าจะไปถามเค้าคะ ถ้ามองในทางกลับกันมันเป็นไป
 336 ได้มัยว่า เค้าเองก็ต้องการเวลาเหมือนกันที่มันจะถึงจุด ๆ หนึ่งที่สองคนมาเจอกัน ถ้าพี่ถาม
 337 ก่อนหน้านี้ความสัมพันธ์อาจจะเสียไปจริง ๆ ก็ได้
- 338 พี่แป้ว ใช่
- 339 น้อย คือตัวเค้าเอง ๆ อาจจะยังไม่ยอมรับ แล้วยังไม่ต้องการให้ใครมายุ่ง ณ เวลานั้นก็ได้ แต่
 340 ช่วงที่เข้าไปถามเป็นช่วงที่พอดีของทั้งสองฝ่าย คือหมายถึงว่าพี่กล้าจะถาม เค้าเองก็กล้า
 341 ที่จะเปิดใจยอมรับ ณ เวลานั้นพอดี บางทีเราอาจจะมองพลิกอีกมุมหนึ่งก็ได้ว่า มันเป็นจุดที่
 342 มัน ๆ มาเจอกันพอดีโดย ๆ ที่ว่าเงื่อนไขของเวลาหรืออะไรก็แล้วแต่ มันเป็นจุดที่จะทำให้
 343 ด้วยกันและกันพอดีเนี่ยคะ
- 344 อ.หรั่ง แล้วน้อย ๆ
- 345 น้อย คือเมื่อกี้

- 346 อ.หรั่ง น้อยเหมือนกับจะบอกกับพี่แป่วว่า ที่ได้ถามวันนั้นนะ
- 347 น้อย ค่ะ
- 348 อ.หรั่ง ไม่ได้สายเกินไป
- 349 น้อย ใช่
- 350 อ.หรั่ง ไม่ได้เร็วเกินไป เพราะว่าโดยบรรยากาศทั้งหมดแล้ว วันนั้นที่ได้ถาม วันนั้นเนี่ยนะ เป็น
351 อะไรคะ เป็นเวลาที่เหมาะจะละ
- 352 น้อย เป็นเวลาที่เหมาะพอดีของทั้งคู่ที่จะต่างฝ่ายต่างที่กล้าที่จะยอมเปิดใจทั้งคู่ ถ้า ณ เวลา
353 ก่อนหน้านั้น คำอาจจะไม่ได้รู้สึกดีที่พี่ถามก็ได้ แล้วก็กลายเป็นว่า คำอาจจะ
354 โกรธ ที่จริง ๆ ช่วงเวลานั้นก็ได้ เพราะว่าอย่างน้อยมีเพื่อนสนิทอยู่คนนึงเหมือนกัน คือว่า
355 คำเป็นคนโลกส่วนตัวสูงเหมือนกัน ซึ่งจริง ๆ น้อยก็มีโลกส่วนตัวสูง พอ ๆ กัน
356 เพราะฉะนั้นเรื่องบางเรื่องเนี่ย เราไม่เคยถามกัน แต่ ณ ถึงเวลา ๆ นึง คำอยากเล่าคำเล่า
357 เอง เราก็เป็นผู้ฟัง แล้วก็ยอมฟังกันอย่างดี แล้วซึ่งเรื่องส่วนตัวน้อยก็เหมือนกัน ณ เวลาที่
358 น้อยไม่อยากจะเล่า น้อยไม่เล่า แต่เวลาที่น้อยอยากเล่าขึ้นมา คำก็ฟัง
- 359 อ.หรั่ง ฮือ
- 360 น้อย คือถ้าถึงเวลาช่วงที่เราไม่อยากจะเล่าให้ใครฟัง ใครมาถาม ใครมาซักเรา อย่ามายุ่งกับฉัน
- 361 อ.หรั่ง ครับ
- 362 น้อย คือถอยหลังออกมาเลย ไม่ใช่ว่าแค่ออยู่เฉย ๆ อย่ามายุ่งนะ
- 363 อ.หรั่ง อืม
- 364 น้อย คือหลบมาเลยคะ
- 365 อ.หรั่ง อืม น้อยบอกว่า ที่ได้ถามวันนั้นนะ เหมาะแล้วละ แต่พี่แป่วยังรู้สึกว่าตัวเองเข้าไปใช้มัย
366 ครับ แล้วก็รู้สึกว่าตัวเองน่าจะทำได้เร็วกว่านี้เพื่อที่จะได้มีช่วงเวลาสำหรับการยืดชีวิตของ
367 เพื่อนไว้ได้นะครับ
- 368 จีบ มันคือถึงพี่จะบอกว่าไม่ได้ถาม แต่ก็เป็นคนเริ่มอยู่ดี แล้วพี่ก็เป็นคนที่แตกจริง ๆ ด้วย
- 369 อ.หรั่ง จีบบอกว่า พี่ก็ยังไม่กล้าไง จะเร็วหรือจะช้าก็ ความกล้าหาญของพี่ก็ได้ปรากฏใช้มัยคะ
- 370 จีบ เพราะว่ามันไม่ได้เป็นไม่กล้าคะ
- 371 อ.หรั่ง อืม
- 372 จีบ คือพี่ครั้งสุดท้ายจริง ๆ แล้วพี่ไ้กล้าแล้ว เพียงแต่ว่าสิ่งที่พี่เสียใจก็คือว่ามันย้อนเวลาไม่ได้คะ
- 373 อ.หรั่ง อืม เพื่อน ๆ ที่ฟังรอบนอกครับผม มีเวลาบ้างเล็ก ๆ สำหรับที่จะเข้ามาร่วมอยู่ใน
374 บรรยากาศเล็ก ๆ นะ กับพี่แป่ว กับน้องเจมีอะไรก็ได้ นะครับ พวกเราท่านใดมีแง่มุมอะไร

- 375 อยากแบ่งปันก็ได้ นะครับ เชิญครับ พี่แป้วท่านก็ยังรู้สึกไม่ค่อยดีนั้นแหละ ที่ท่านรู้สึกว่า
376 ท่านเข้าไปทำอะไรให้กับน้องคนนั้นนะคะ เจมีก็รู้สึกว่าทำได้น้อย แต่ก็แม้ว่าทำได้
377 น้อย เจมีเองก็รู้สึกว่ามันเป็นเวลาของมันอย่างนั้นนะ แล้วเป็นกรณีที่เจมีอยากจะบอกพี่
378 แป้วให้อะไรล่ะครับ สะท้อนใจมาก ท่านที่ฟังอยู่รอบนอกเป็นยังไงมั่ง
- 379 จาม พี่แป้วขาดตอนที่พี่แป้วไม่ค่อยได้คุยกับเค้า
380 พี่แป้ว รู้ว่าเหมือนความรู้สึกตอนนั้นเหมือนเค้าโล่งใจที่ได้พูด แล้วก็เค้าเป็นคนเข้มแข็ง เขาบอก
381 ว่า ก็พี่ก็น่าจะรู้ตั้งนานแล้ว
- 382 จาม เค้าโล่งใจ ดีใจที่เห็นเราเข้ามาคุย
383 พี่แป้ว ไม่รู้ คือตอนนั้นมันเหมือนไม่ได้คิดอะไรไร แต่รู้สึกว่ามันดีใจที่เค้าไม่ได้ ไม่เสียสัมพันธภาพ
384 มากกว่า แล้วเราก็เริ่ม ถึงจะได้เริ่มการรักษากันอย่างจริงจัง เหมือนเรารอ ๆ ที่จะพูดอยู่
385 แล้วก็พอมันได้พูด แล้วมันก็ไม่เสียสัมพันธภาพ เราก็รู้สึกดี ในตอนนั้นรู้สึกดี อืม วันที่ได้
386 พูดกับเค้าครั้งแรกเนี่ยรู้สึกดี แล้วก็ได้จู๋เขาไป
- 387 จาม รักษา
388 พี่แป้ว รักษาคือไปตรวจเลือด ไปอะไรแบบนั้นอะ
389 จาม แสดงว่าเค้าก็รอให้พี่แป้วถามเค้า ๆ โล่งใจ
390 พี่แป้ว คิดว่า ๆ
- 391 จาม แสดงว่าเค้าดีใจมาก เหมือนที่เพื่อนของน้องที่ก่อนหน้านี้จะไม่มาหาเค้าเลย แต่วัน
392 นั้นนะที่เรามาหาเค้า เราได้เจอกันแล้วนะ วินาทีสุดท้ายที่เรายังเจอ ในวินาทีที่พี่ช่วยพาไป
393 รักษา เค้าก็พอใจแล้ววินาทีที่พี่
- 394 อ.หรั่ง ครับ
- 395 พน คือในฐานะที่อยู่ในวงการเดียว และรับรู้เหตุการณ์มาตลอดนะ ค่ะ ก็จริง ๆ ก็อยากบอกพี่
396 แป้ว ถึงแม้ว่าพี่แป้วจะคิด คือ ๆ ว่า ก็อย่างที่พี่แป้วเล่าเหตุการณ์ก็ใช่ เพราะน้อง ๆ พี่แป้ว
397 จะอาวุโสที่สุดในวงการของเรา ทุกคนก็จะชี้ที่พี่แป้ว เอ้า พี่แป้วนั้นแหละ ทุกคนก็จะ พี่
398 แป้ว ๆ ตรงนี้ก็เข้าใจว่ามันคงเป็นจุดอะไรที่ มันค้างคาใจพี่แป้ว แต่ในฐานะที่อยู่ใน
399 เหตุการณ์ด้วย เข้าใจว่า อย่างที่ ๆ น้องน้อยพูด ถึงแม้ว่าพี่แป้วจะพูดก่อนหน้านี้ คิดว่า
400 น้องเค้า ที่เสียไปเค้าก็มีอดีตของเค้าสูง จากที่มีหลายครั้งที่พี่แป้วไม่ได้ไปด้วยตัวเอง ๆ
401 ไปด้วย เค้าจะปิดกั้นอะไรตัวเองเค้าหมดทุกอย่าง แม้กระทั่งเค้าอ้วกบนโต๊ะอาหารใน
402 โรงแรมเต็มไปหมด เค้าก็จะไม่บอกว่าเค้าเป็นอะไร เค้าก็คือด้วยท่าทีอะไรอย่างนี้ เราคือ
403 จะต้อง โอเค อาจจะเป็นไปได้ว่า จะไว้ใจพี่แป้วที่สุด แต่ก็เข้าใจว่า ความรู้สึกเดียวกันก็มี

404 ถึงแม้ว่าพี่แป้วจะเข้าไปก่อนหน้านั้น คิดว่าน้องเค้าก็คงไม่เปิด เค้าจะมีเหตุผลมือเจนด้า
 405 อะไรของเค้าเนี่ยอะพอสมควรนะคะ แต่หลังจากที่เค้าเปิดแล้ว พี่แป้วได้ทำดีที่สุดแล้วคะ
 406 น้อง บ้านน้อง ในที่สุดเค้ากลับมาดูแลตัวเองที่บ้าน ตัวเองอยู่โรงพยาบาลเขาย้อย อยู่ใกล้
 407 กับบ้านที่น้องเขาอยู่ ตัวเองซะอีกที่เป็นคนไปดูแลเค้าบ่อย ถ้าเมื่อไหร่ที่พี่แป้วไม่โทรมาว่า
 408 ไปดูน้องเค้าเนี่ย ตัวเองจะไม่ได้ไป คือด้วยความที่ว่าน้องเค้ามีอัตราสูง แต่พี่แป้วดูแลน้อง
 409 เค้ามาตลอด แม้กระทั่งอุ้มน้องเค้านั่งในรถ แล้วขับไปเที่ยวทะเล วันที่ ๆ น้องเค้าอยาก พี่
 410 แป้วมาดูแลเค้า พี่แป้วมาอะไร ตรงนี้ คิดว่า ถึงแม้ว่าจะไม่ได้บอก จะไม่ได้ดูแลเค้าก่อน
 411 หน้ามัน แต่พี่แป้วทำดีที่สุดแล้วคะ พี่แป้วมางานศพทุกคืน พี่แป้วดูแลแม้กระทั่งพ่อ เค้า
 412 ดูแลเค้าตลอด เวลาพี่แป้วมาเนี่ย สายตาน้องเค้าจะสดชื่นตลอด แล้วก็ชวนพี่แป้วทะเลาะ
 413 ได้ตลอดเวลา ในขณะที่เราอยู่ด้วย คิดว่าตรงนี้พี่แป้วทำดีที่สุดแล้ว ค่ะ คิดว่าที่สุดแล้ว
 414 เต็มที่แล้วสำหรับพี่ที่จะมีให้น้อง หรือให้เพื่อน จากที่มีมุมมองของน้องอีกคนที่มองพี่แป้วอยู่
 415 เชื่อว่า ๆ พี่แป้วทำดีที่สุดแล้วคะ

416 อ.หรั่ง น้องก็ได้บอกว่าในการรับรู้ของตัวเองนะคะ ว่าพี่แป้วทำเต็มที่แล้วนะคะ น้องคนอื่น ๆ ละ
 417 ครับ พี่คนอื่น ๆ พี่เยาว์

418 เยาว์ คือพอดีคุณแป้วพูดออกมาประโยคที่เราเนี่ยสมควรจะทำงานตรงนี้อยู่ต่อไปมัย แล้ว
 419 เพราะประโยคนี้ คือถ้ามองโดยภาพรวมแล้วเนี่ย เป็นเพียงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมันมีคุณค่า
 420 กับคุณแป้วมากเลย ว่าเราจะได้อะไรให้มันรู้รายละเอียดแล้วเนี่ย เรายังได้ยินคนที่อยู่
 421 ใกล้เคียงกับเราเนี่ย กับการเดินทางที่จะทำงานตรงเนี่ย เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามาก แล้วก็เหมาะ
 422 กับคุณแป้วมาเลย เพราะจะเข้าใจคนอื่นได้อย่างดีที่สุดนะคะ เพราะฉะนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นเนี่ยทำ
 423 ให้เรารู้ว่าเราจะเดินยังไงได้ อย่าทำที่เราต้องทำได้หรือไม่ได้ ทำได้อย่างดีแล้วคะ

424 จี๊บ ด้วยความที่เค้าเป็นเพื่อนสนิทพี่แป้วคะ เค้าก็คงต้องรู้อยู่แล้วคะ ว่าอาการของเค้าเป็น
 425 ยังไง เพราะเค้าดูแลคนไข้ เมื่อเค้าเลือกที่จะทำ

426 พี่แป้ว เพราะว่าบางทีเนี่ยคนเราเนี่ยถ้าคิดคนเดียว แม้ว่าเราจะดูแลคนไข้อยู่ เราจะให้คำแนะนำ
 427 คนไข้หลาย ๆ คน แต่เมื่อปัญหานี้มันเกิดกับตัวเอง มันไม่เห็นบางมุมอะ มันไม่เห็นบางมุม
 428 ที่มันถูกบังไว้ แต่เราเสียใจว่าทำไมเราไม่ได้เข้าไป เพื่อไปชี้แนะให้เค้าเห็นอีกมุมหนึ่งที่
 429 เค้าไม่ได้มอง เค้าอยู่กับความหวาดกลัว คนไข้ที่เป็นโรคนี้ เค้าไม่สามารถ เค้ารู้ ถ้าเอายา
 430 มากินนะ เค้าก็จะไม่เกิดโอไอ เค้าจะไม่อะไร แต่เค้าจะกินยาที่ไหน เขาคิดไม่ได้ เค้าคิดคน
 431 เดียวนี้เค้าคิดไม่ได้ แต่ถ้าเราไปช่วยคิด เราคุยกับเอ็นจีโอเยอะแยะ เราหาญาติเอ็นจีโอมา
 432 กินก็ได้ถ้าเรากลัวที่จะเขียนเบิกค่ายา แล้วก็ใส่โรคลงไป เป็นอะไรเนี่ย เราสามารถตรงเนี่ย

- 433 พี่สามารถ พอเราได้คุยกันพอเค้าได้เปิดใจแล้วเนี่ย เราถึงได้รู้ว่าเค้าถูกกลัวตรงนี้แหละ จริง
 434 ๆ แล้วพี่สามารถ กลัวการเจาะเลือดแหละ เพราะเค้าไม่เคยเจาะเลือดเลย ไม่มีผลเลือด
 435 บวกเลย เอาชื่อคนไข้ ๆ ใส่งៅแล้วก็ส่งตรวจก็ได้ มาตรวจที่โรงพยาบาลพี่ก็ได้ ไม่ต้องใส่ชื่อ
 436 พี่รู้กะแล็บ เราก็ทำอะไรแบบเนี่ย แต่ถ้าคิดคนเดียวมันคิดไม่ได้ มันมองไม่ได้ไง ถึงว่าเรา
 437 ไม่กล้าที่จะเสนอตัวเข้าไปช่วยเค้ามอง แล้วก็อีกอันหนึ่งที่ ๆ มัน ๆ รู้สึกผิด ก็คือ พอเราเข้าไป
 438 ไปซ้ำ ทุกอย่างเป็นศูนย์ เราดึงเค้าออกมารักษา ก็รู้ ท่านที่ทำงานกับในฟิลิปปินส์จะรู้ว่าคนไข้
 439 ที่ว่า ซีดีโฟร์หรือว่าอะไรที่มันต่ำเกินไป พอมันได้ยาต้านบีป มันจะเกิดภาวะที่เรียกว่า ภูมิ
 440 กระเด็น เค้าเกิดตัวนี้ขึ้นมา มันก็เป็นปัญหาที่ซ่อนมาในใจอีกว่า ถ้าเราไม่ไปยุ่งกับเขา
 441 ปล่อยให้การดำเนินของโรคมันไป เค้าจะอยู่ได้นานกว่านี้ เพราะที่อกไขมันก็ไม่เกิด อะไร ๆ
 442 ที่มันปะทุขึ้นมาพร้อมกันหมด เพราะการกินยาที่เรา ๆ ถูเข้าไปให้เค้า เค้าเดินของเค้าได้
 443 อยู่ดี ๆ พอเค้ากินยาที่เราให้ เค้าก็นอนตั้งแต่วันนั้น
 444 จีบ แล้วมันไม่ใช่ร้อยละ % ที่มันจะต้องเป็น
 445 พี่แป้ว รู้ว่าส่วนใหญ่มันจะเป็นอย่างนี้เพราะเราเคลียร์โอไอไม่หมด แต่ ๆ ณ ที่ ณ เวลาที่ทุกอย่าง
 446 เป็น 0 หมดแล้ว เราไม่มีเวลาเหลือเลย
 447 อ.หรั่ง ครับ
 448 พี่แป้ว ถึง มันก็เลยกำกึ่งว่า ถ้าเราไม่ไปยุ่งกับเค้า มันน่าจะดีกว่านี้ หรือเปล่า หรือถ้า เนี่ย เป็น
 449 เพราะเราไปยุ่งกับเค้า ทำให้เวลาเค้าเหลือน้อยลง
 450 อ.หรั่ง ครับ
 451 น้อย แล้วถ้าอดีตเราแก้ไขไม่ได้แล้ว ณ ปัจจุบันและอนาคตเราจะทำอะไรได้ อย่างน้อยหนึ่งอย่าง
 452 ค่ะ ที่พี่ได้ก็คือ พี่จะเข้าใจแล้วว่า หัวอกของคนไข้ที่ใกล้ชิดคนที่ เป็นเป็นยังไง มันถ้าเรามอง
 453 ว่ามันเป็นความไม่ได้เปรียบของเรา ตรงที่ว่า เรารู้ว่าญาติหรือคนใกล้ชิดของผู้ป่วยเนี่ย บางที
 454 อยู่ใกล้ เราไม่ได้สังเกตเห็น แล้วเค้ารู้สึกยังไง เรายอมรับว่าตรงนี้นั้นมันจะเป็นจุดได้เปรียบของ
 455 เราว่าเราได้มีประสบการณ์ตรงนี้ได้มีัยคะ หรือว่าในการที่เราจะติดกับคนรอบข้าง ของ
 456 ผู้ป่วยหรือว่าญาติพี่น้องของผู้ป่วยเพราะว่าจากเดิมที่ ถึงแม้ว่าคนไข้ที่จะบอกครอบครัว
 457 เดียวกัน จากกันไป ยังไงความสัมพันธ์มันไม่เหมือนเพื่อนสนิทหรือคนในครอบครัวที่เป็น
 458 แล้วก็จากกันไป ตรงนี้จะทำให้เราเข้าใจญาติพี่น้องของคนไข้ได้ดีขึ้นมีัยหรือว่าเราอาจ
 459 เป็นจุดที่จะทำให้เราดูที่จะเข้าไปจน เข้าไปคุย ไปพูด ไปแชร์ความรู้สึกได้มากขึ้นมีัยคะ ถ้า
 460 เรายอมรับว่า ถ้าเราจะเอาตรงนี้เป็นบทเรียนแล้วทำให้ชีวิตต่อ ๆ ไป ตรงนี้
 461 พี่แป้ว ก็ มันก็เข้าใจอยู่ตรงนั้นนะ แต่ว่าความรู้สึกผิดในใจมัน ๆ ก็ไม่หาย

- 462 อ.หรั่ง ครับผม
- 463 พี่แป้ว มันเหมือนส่วนโน้นเป็นเรื่องของคนไข้ อันนี้เหมือนเป็นเรื่องส่วนตัวอย่างเนี่ย
- 464 อ.หรั่ง ครับ
- 465 พี่แป้ว เรื่องในใจของเราเองแบบเนี่ยค่ะ ที่มันยังไม่
- 466 อ.หรั่ง ครับ ๆ
- 467 พี่แป้ว มันยังไม่ มันยังคาอยู่แม้ว่า จริง ๆ แล้วเราจะเป็น คนที่ทุกคนจะมองว่า สุขภาพจิตดีนะ
- 468 อ.หรั่ง ครับ
- 469 พี่แป้ว เรายังไงแจ่มใส เราไม่มี เราไม่ค่อยทุกข์กับอะไรนาน แต่ว่า ในลึก ๆ
- 470 อ.หรั่ง เรื่องนี้แหละ
- 471 พี่แป้ว เรื่องนี้แหละมันจะเป็นทุกข์อยู่ในใจ
- 472 อ.หรั่ง ครับ
- 473 พี่แป้ว ทั้ง ๆ ที่เรารู้ว่า ถ้าเราทุกข์ น้องก็ทุกข์ด้วย เราก็พยายามนะ เราหลอกแม่กระทั่งผี นะ
- 474 อาจารย์
- 475 อ.หรั่ง ครับ
- 476 พี่แป้ว ว่า พอ ๆ เค้าย้ายไปแล้วเนี่ย ดินะ จะได้อยู่ใกล้กันมากขึ้น ไปไหนก็ไปด้วยกันแหละทีนี้
- 477 อ.หรั่ง นี่มาด้วยมั๊ยครับ
- 478 น้อง ไม่ต้อง (มีเสียงหัวเราะ)
- 479 อ.หรั่ง ไปก่อนละ แฮ้ย 45.33
- 480 พี่แป้ว ไม่ มัน ๆ ก็รู้ เราก็พยายามหลอกตัวเองว่า เออที่เนี่ย ไปไหนก็ไปด้วยกัน กลางคืน ก็จะเป็น
- 481 คนที่เชื่อมั่นในตัวเองค่อนข้างสูง จะไปคนเดียว เอามาขึ้นรถ แล้วไปด้วยกัน ทีนี้ไปกับพี่นะ
- 482 อะไรแบบเนี่ย
- 483 อ.หรั่ง ฮือ
- 484 พี่แป้ว แล้ว แต่ ๆ มันก็หลอกตัวเอง จริง ๆ แล้วไม่ได้ เราก็ยังรู้สึกผิดอยู่ดี
- 485 อ.หรั่ง ครับ
- 486 จี๊ป เค้ายาจจะรู้จักกับฝนเพื่อนหนูแล้วค่ะ (มีเสียงหัวเราะ)
- 487 พน แล้วเคยรู้สึกว่าคุณมาที่เราจริง ๆ มั๊ย (มีเสียงหัวเราะ)
- 488 จาม ถ้าเค้านั่งอยู่ตรงนี้พี่คิดว่าเค้าอยากจะบอกอะไรพี่คะ
- 489 จี๊ป เกิดเค้าบอกขึ้นมาจริง ๆ วึ่งก่อนเลยนะ (มีเสียงหัวเราะ)
- 490 พี่แป้ว ไม่รู้สึก เพราะเราไม่เคยเดาใจเค้าได้ซักที

- 491 จาม ก็เห็นกำลังเล่าเรื่องนี้ให้ทุกคนฟัง
- 492 พี่แป้ว หรืออาจจะฆ่าพี่ก็ได้ (มีเสียงหัวเราะ)
- 493 น้อย แล้วถ้ากลับกัน พี่อยากบอกอะไรเค้าคะ ถ้าสมมติเค้าฟังอยู่ตรงนี้
- 494 พี่แป้ว อืม พี่ ๆ ก็อยากบอกเค้าว่า พี่รักเค้ามาก เพราะว่าเค้าไม่ค่อยรู้ว่าใครรักเค้า
- 495 อ.หรั่ง ครับ
- 496 พี่แป้ว เค้าโดดเดี่ยว
- 497 อ.หรั่ง ครับ เดี่ยว ๆ พี่แป้วทำอะไรนิดนึงนะตามที่ผมบอก ครับ ตอนนี้นับถือนพี่แป้วหลับตาซักกะ
- 498 นิดนึงนะคะ หายใจลึก ๆ นิดหน่อย พี่แป้วลองพยายามจินตนาการว่าเค้านั่งอยู่ด้วยในนี้
- 499 แหละ ครับ เป็นยังไง บ้าง
- 500 พี่แป้ว ร้องให้เสียงดัง
- 501 อ.หรั่ง พี่แป้ว
- 502 พี่แป้ว สะอื้นดัง
- 503 อ.หรั่ง พี่แป้วคะหนูอยู่ตรงนี้นะ
- 504 พี่แป้ว สะอื้นดังยิ่งขึ้น
- 505 อ.หรั่ง พี่แป้วอยากจะบอกอะไรกับน้องมั้งคะ
- 506 พี่แป้ว สะอื้น
- 507 อ.หรั่ง พี่แป้วครับ น้องเค้าอยู่ข้างหน้านะ พี่แป้วอยากจะบอกอะไรให้ฟังครับ
- 508 พี่แป้ว สะอื้นดัง
- 509 อ.หรั่ง พี่คะ ๆ หนูอยู่ตรงนี้ไงคะ
- 510 พี่แป้ว สะอื้น
- 511 อ.หรั่ง อ้วนนะ พี่แป้วมีอะไรจะบอกกับน้องมัย พี่บอกเค้าซีครับ
- 512 พี่แป้ว ไม่ ร้องให้ดัง ไม่
- 513 อ.หรั่ง ไม่เป็นไร พี่บอกเค้าดัง ๆ เลย ครับ
- 514 พี่แป้ว สะอื้นดัง อยู่คนเดียว น้องไม่ได้อยู่คนเดียว ทำไม ๆ น้องไม่ได้อยู่คนเดียว ๆ ไม่ใช่ตัวคน
- 515 เดี่ยว ทำไม ๆ ทำอย่างนี้ ทำไม
- 516 อ.หรั่ง แป้วนะคะ
- 517 พี่แป้ว เค้ารู้อยู่แล้ว
- 518 อ.หรั่ง ครับ
- 519 พี่แป้ว เขาไม่ เขารู้ แต่เขาก็ทำเป็นไม่รู้

- 520 อ.หรั่ง ครับ
- 521 พี่แป้ว เค้าห่วงตัวเอง สะอื้น เค้ารู้
- 522 อ.หรั่ง เค้ารู้ว่าพี่แป้วก็รักเค้า
- 523 พี่แป้ว เค้ารู้ ๆ อยู่แล้ว แต่เค้าทำเป็นไม่รู้ เค้าไม่อยากให้ใครรักเค้าเลย เค้ายอมอยู่คนเดียว เขา
- 524 ชอบทำร้ายตัวเอง คนนี้เค้าชอบคิดคนเดียว
- 525 อ.หรั่ง ครับ
- 526 พี่แป้ว แต่เค้าทำเป็นไม่รู้
- 527 อ.หรั่ง ครับ
- 528 พี่แป้ว ใจแข็ง ใจดำ เคยร้องไห้ไม่เคยคร่ำครวญอะไรขนาดนี้
- 529 อ.หรั่ง อืม รู้สึกว่าถ้าพบกับเค้าก่อนนี้
- 530 พี่แป้ว สะอื้น เค้า ๆ ไม่อยากให้ใครเสียใจ
- 531 อ.หรั่ง ครับ
- 532 พี่แป้ว เค้า ๆ ไม่เคยเรียกร้องอะไรจากใคร
- 533 อ.หรั่ง ครับ
- 534 พี่แป้ว เค้าไม่ชอบให้ใครเสียใจ เค้าจะคิดว่าเค้าทำอะไรได้ด้วยตัวเค้าเอง ทำได้ทุกอย่าง เค้าอยู่
- 535 ได้โดยไม่ต้องมีใคร แล้วจริง ๆ มันไม่ใช่
- 536 อ.หรั่ง ครับ
- 537 พี่แป้ว แต่เค้าไม่ชอบ ๆ ให้ใครรู้ว่าจะต้องพึ่งอะไรใคร
- 538 อ.หรั่ง น่าจะเข้าไปหาเค้าได้เร็วกว่านั้นนะคะ
- 539 พี่แป้ว หรือไม่ก็ไม่ต้องเข้าไปเลย น่าจะดีกว่า
- 540 อ.หรั่ง เราก็ยังลังเลใจว่าที่เราเข้าไปหาเค้านั้นนะ เป็นเรื่องว่า
- 541 พี่แป้ว ยุ่งกับเค้า ไปจัดการชีวิตเค้า
- 542 อ.หรั่ง ครับ
- 543 พี่แป้ว ทำให้เค้าเหลือเวลา
- 544 อ.หรั่ง น้อยลง
- 545 พี่แป้ว น้อยลง
- 546 อ.หรั่ง พี่แป้วความรู้สึกว่า ตอนจะเข้าไปก็เข้าไปช้า
- 547 พี่แป้ว รู้คำตอบอยู่แล้ว
- 548 อ.หรั่ง ว่า

- 549 พี่แป้ว ว่าเค้าก็ต้องบอกว่ามันไม่ใช่ความผิดของเรา เค้าไม่เคยโทษใคร
- 550 อ.หรั่ง นิดเห็นภาพของพี่แป้วมานั่งข้างหน้าตัวเองนะ พี่แป้ว....
- 551 พี่แป้ว ทำอะไรไม่ถูกเลย ชี้ชฉลาด
- 552 อ.หรั่ง เธอชี้ชฉลาด เข้าไปแล้วยังทำให้เค้าอายุสั้นอีก...
- 553 พี่แป้ว ไซ้ ทำอะไรไม่ถูกเลย ทำไม ๗ ถึงทำให้คนอื่นได้ แล้วพอตรงนี้กลัวอะไร สะอื้น เค้าไม่เข้าใจ
- 554 สะอื้นหนักขึ้น เค้าจะไป สะอื้น
- 555 อ.หรั่ง เธอเป็นคนว่าเค้าทำไม ทั้งที่เราว่าไม่ถูก
- 556 พี่แป้ว มันก็ห่วงแต่เรื่องชี้ชฉลาด
- 557 อ.หรั่ง อืม ชี้ชฉลาด ยอมรับเลย ก็ยอมรับเนอะ....
- 558 พี่แป้ว ใจคนเมื่อมันพูดถึงเรื่องนั้นอีก
- 559 อ.หรั่ง ยังค้างอยู่บ้างไซ้มีัยคะ คุณมันชักกะนิดนิ่งนะ
- 560 พี่แป้ว ไม่พูด ไม่บอก ไปคิดอยู่คนเดียว แต่วันนี้เหมือนมันได้เล่าให้คนหลาย ๆ คนฟัง แล้วก็ด้วย
- 561 ความที่เราก็คือ Counselor อยู่ เรายังจะพูดถึงแต่ตัวเอง เราก็ทำหน้าที่ของเธอ เธอก็ทำ
- 562 หน้าที่ของเธอดีแล้ว แต่มันก็...เห็นความคับข้องใจ แต่วันนี้เหมือนมีคนมาช่วยยืนยันว่า ใจ
- 563 ที่เธอทำนั้นนะ
- 564 อ.หรั่ง ครับ
- 565 พี่แป้ว แต่ว่าเมื่อกี้นี้มันคัน มันคงควบคุมไม่ได้คะ
- 566 อ.หรั่ง มันรู้สึกว่าคุณเองไม่ดี ไม่มีความสุข
- 567 พี่แป้ว อะไรอย่างนั้น มันก็ดีแล้วแหละ แต่มันควรจะ ภาพ คือทำให้รู้สึกดีเพื่อลด ล้าง ใจที่เราทำ
- 568 ผิด ๆ มานะ รีเปล่า
- 569 อ.หรั่ง อืม
- 570 พี่แป้ว ว่าบอกแล้วให้ไปคุยตั้งนานแล้วก็ไม่ไป แล้วไปแก่งทำดีกับเค้า ให้ควรทำหน้าที่ของเรา
- 571 หรือว่า ก็ตามหลอกหลอนตัวเอง พอถามตัวเองมันก็ยัง
- 572 อ.หรั่ง ครับ
- 573 พี่แป้ว เราไม่ใช่คนดีหรอก เราไม่ได้เป็นคนดีหรอก เรานั้นแหละทำผิด แล้วก็ทำผิดอีก (มีเสียง
- 574 หัวเราะ)
- 575 อ.หรั่ง คือตรงนี้ถ้าเราสามารถจะจัดการได้ ให้พี่แป้วโล่งเลยเนอะ แต่มันก็ยังเอ็งนั่นแหละ ก็เถียง
- 576 ย้อนกันไปย้อนกันมานะ แน่ใจหรือ เหนื่อยมาก (มีเสียงหัวเราะ) มีมีัยครับ ใครบอกว่า

- 577 ปากหมานะ พอเราเดินไปด้านโน้นก็เหมือนมีไอ้ตัวที่คอย เขี่ย มึงทำไมถึงไปเข้าไป ๆ เร็วไป
578 นะ มึงไปมึงทำให้เค้าอายุสั้น มึงน่าจะตั้งชื่อว่า แก้วตา ไอ้หมาตำรวจ
- 579 พี่แป้ว ในการที่จะทำอะไรต่ออะไร เราทำเรื่องแบบเนี่ยพลาด แล้วเรื่องคนใช้แบบเนี่ย คนนี้ควร
580 กินยาได้แล้ว คนนี้แบบนี้ มันทำให้เราเสียไอ้โน้ไปเลยนะ ความมั่นใจ เราจะทำดีรีเปลา เรา
581 ไปบอกคนเดียวมันไปฆ่าตัวตาย อะไรแบบเนี่ยมันเสียไปเหมือนกัน สูญเสียไปเหมือนกัน
- 582 อ.หรั่ง หมดปัญญา (มีเสียงหัวเราะดังมาก)
- 583 น้อย ช่างหลังนี้ล้นอาจารย์ สลบเหมือดกันไปแล้ว
- 584 อ.หรั่ง คือผมก็ไม่รู้จะทำอะไรอะ เออ ตอนนีในตัวในใจของพี่แป้วมันมีตัว ตั้งใจ
585 พน แต่ต้องนับถึงสิบครั้ง (มีเสียงหัวเราะ)
- 586 อ.หรั่ง นั่นละ วันนี้พวกเราต้องช่วย รวมกำลังกันให้ได้ ถ้าพี่แป้วไม่พินมันไปได้เนี่ย พวกเราต้อง
587 ตายทุกคน
- 588 ทุกคน (มีเสียงหัวเราะดังมาก)
- 589 อ.หรั่ง ทุกท่านเห็น พวกเราลองช่วยกันนะครับ คือตอนนี้อย่างน้อยที่สุดเราเห็นภาพนี้ขึ้นมา
590 หน่อยแล้วว่า ในใจน้องแป้วพี่แป้วที่รักของเราเนี่ยนะครับ (มีเสียงหัวเราะ) มันมีไอ้ความ
591 ตั้งใจ ๆ ใช่มั้ยอะ ความจริงทำแล้วก็เหมาะก็หาว่าไม่เหมาะ คือทำอะไรรู้สึกว่าจะหาเรื่อง
592 ตำหนิ อันธพาลอยู่ตลอดครับ ขอบตาข้ามหมด ถูกมันชก (มีเสียงหัวเราะ) ไอ้ตัวตำหนินี้
593 ครับ แล้วเราจะทำยังไง ประเด็น คือทำไงไม่ให้ไอ้ตัวตำหนิเนี่ย มันมีบทบาทต่อไป ตัว
594 ตำหนิเนี่ยครับ
- 595 จี๊บ น่าจะสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองนะพี่แป้ว ไม่ได้อยู่คนเดียว ยังมีอีกหลาย ๆ คนใช่มั้ย
596 ค่ะ แล้วก็ครั้งหลัง ๆ มาเนี่ย พี่แป้วก็จะพูดคำว่า เอ้อ
- 597 อ.หรั่ง นี่มันโทษนะครับน้องเล็ก (มีเสียงหัวเราะ) เดี่ยวก่อน ๆ สิ เดี่ยวก่อน ๆ ใช่มั้ยมันเหมือนพี่
598 แป้วคิดตั้งใจ ๆ ทำอะไร นึกออกมั้ยอะ
- 599 จี๊บ ใช่ค่ะ
- 600 อ.หรั่ง แต่อันนี้มันก็เหมือนพี่แป้วที่คอยตำหนิ
- 601 จี๊บ ใช่ค่ะ
- 602 อ.หรั่ง แล้วมันก็ชกกัน
- 603 เด็ก ใช่ค่ะ ตรงนั้นเข้าใจว่าใช่เลย เพราะว่าพี่แป้วกำลังบอกพวกเราว่าในสิ่งที่พี่แป้วเข้าไปทำ
604 เข้าไปทำด้วยใจ แต่อีกใจนึงมันบอกว่าเพื่อน ๆ กำลังตำหนิพี่แป้ว ค่ะ ไอ้ตรงนี้นั้นขัดแย้ง
605 กัน ที่นี้พี่แป้วไม่ คือ ไม่มั่นใจว่าตัวเองเนี่ยทำถูกหรือไม่ถูก แล้วก็ทั้งเพื่อน ๆ จะตำหนิด้วย

- 606 คือว่าพี่แป้วเนี่ยจะรู้ซ้ากว่าเพื่อน ๆ ในกลุ่ม แล้วถูกเพื่อนเนี่ยบอกว่าพี่แป้วอะแหละคน
 607 เดียวที่จะเข้าไป คือ กลุ่มคะตัดสินพี่แป้ว โดยที่พี่แป้วมีอะไรอยู่ในใจว่า เออ แล้วทำไมต้อง
 608 เป็นเรา ๆ เราจะต้องรู้ซ้ากว่าเพื่อน แล้วคนอื่นเค้ารู้เนี่ย แล้วทำไมเค้าไม่เข้าไปช่วยก่อน
 609 แล้วทำไมจะต้องมาเป็นฉันเนี่ย ใจตรงนี้คะ มัน ๆ ทำให้ส่วนหนึ่งที่พี่แป้วรู้สึกถูกบีบบังคับคะ
 610 อ.หรั่ง ไซ้คะ
 611 เล็ก ที่ต้องไปทำเคนนี้ แล้วก็พอไปทำแล้วรู้สึกสงสารน้องก็รู้สึกผิดคะ ตอนนั้นก็เลย แล้วเล็กก็
 612 เลยอย่างสร้างให้พี่แป้วเนี่ย กลับไปย้อนกลับไปรีวิวลกลับไปว่า จริง ๆ แล้วเนี่ยเราทำเพราะ
 613 ใจมันขัดแย้งใจคะว่า เราทำเพราะเราถูกบีบบังคับมา หรือว่า ฉันอยากช่วยจริง ๆ ใจคำว่า
 614 ตั้งใจ ๆ กับคำว่า ไม่ตั้งใจคะ ก็คือว่าเล็กอยากจะให้พี่แป้วเนี่ยย้อนกลับไปที่ตรงที่ว่า พาน้อง
 615 ไปชายทะเล พาน้องไปทำกิจกรรมต่าง ๆ เนี่ย อยากถามความรู้สึกพี่แป้วตรงนั้นนะคะ ว่า
 616 พี่แป้วทำด้วยอะไรคะ ไปด้วยอารมณ์อะไร ถูกบีบบังคับรีเปลา หรือว่าไปด้วยใจที่ใสจริง ๆ
 617 ของเราอยากให้น้องได้ไปเจอสิ่งที่ดี ๆ ก่อนที่เค้าจะสิ้นใจไปคะ ทั้ง ๆ ที่พี่แป้วก็รู้คะว่าน้อง
 618 จะต้องเสียชีวิตไป แต่พี่แป้วก็ คือทำ ๆ สุดท้ายความสามารถของเรา ตรงนี้ ทำด้วยใจที่ถูก
 619 บังคับหรือฉันต้องการให้น้องจริง ๆ แค่นี้
 620 พี่แป้ว ไม่ ถ้าเป็นในช่วงหลังเนี่ย เออ เราทำด้วยเพราะเราอยากทำนะ
 621 เล็ก ไซ้ นั่นแหละ
 622 พี่แป้ว พอพ่อเค้าผลอกข์โมยอุ้มมาใส่รถ ก็หนักันอะไรจี้ เพราะว่ามันที่สุดท้ายที่เค้าลูกไม่ได้
 623 แล้วก็นอนเนี่ย มันก็ยังปากดีอยู่ มันก็ยังทะเลาะด่าทอเราได้เหมือนเดิม มันปากดีใจ เภาก็
 624 ยิง
 625 อ.หรั่ง ถ้าเป็นผมเอาเท้าถีบปากแม่มัน (มีเสียงหัวเราะ)
 626 เล็ก จะบอกว่า แล้วจริง ๆ แล้ว พี่แป้วก็ทำเยอะนะ คือ เค้าไม่ได้เป็นคนที่มีอัตราสูงเฉพาะตัว
 627 เค้า พ่อเค้าก็ไม่ให้ใครเข้าเยี่ยมนะ อย่างเล็กเนี่ยอยู่ใกล้ ๆ อย่างนี้ ยาเยอเค้าจะไม่ไปเอา
 628 รพ.เขาย้อย ไปเอาที่รพ.พระจอมเกล้า อ้อย ไม่เอาด้วย ชื่อที่ร้านขายยากินเองอะไรแบบเนี่ย
 629 แล้วพี่แป้วจะเป็นคนเดียวที่ติดกับพ่อเค้าได้อะคะ พวกเล็กจะไปก็ต้องอาศัยพี่แป้ว เติลิต
 630 เปิดเปิงกันไปหมด แล้วเค้าอย่างเนี่ย ก็ถึงมองว่าพี่แป้วโอเคแล้วนะ
 631 อ.หรั่ง คือประเด็นมัน ๆ ๆ อยู่ที่ได้ตัวดำเนินนี่นะครับ คือพี่แป้วเนี่ย ถ้าเราฟังนะ
 632 เล็ก คะ
 633 อ.หรั่ง ผมเข้าใจว่าเราลงมติกันทุกคนนะว่าพี่แป้วดีที่สุดเลย เข้าใจมั๊ยครับ ไม่มีใครมองพี่แป้วว่า
 634 ไม่ร้อย % ใครมั่งครับที่ไม่มองพี่แป้วว่าร้อย % ยกตินขึ้น (มีเสียงหัวเราะ) ไซ้มั๊ยอะ แต่

- 635 ปัญหามันมีไ้ตัวหนึ่งไง เอ๊ะ เดี่ยวก่อนสิ ญ้ยงพูดไม่จบ (มีเสียงหัวเราะ) ที่ ๆ มันคอย
 636 nacking ภาษาฝรั่งเศสที่ผมไปเรียนมาเนี่ย (มีเสียงหัวเราะ) เรียนเมื่อจบออกหลายปีนะอะ
 637 มันเหมือนหมาคอยกัดน้อง แล้วไ้ตัวดำหนินี้ละครับประเด็นคือว่าเราจะช่วยพี่แป้วเอามัน
 638 ออกได้ยังไงเข้าใจมั้ครับ ผมกำลังนึกถึงโฆษณาทีวี ไ้ตัวเชื้อโรคในห้องแอร์เห็นมั้ฮะ ที่
 639 มันออกมาเป็นตัวอย่างนั้นนะ ไ้ตัวดำหนิมันออกมาอย่างนั้น ไ้ตัวเขียว ๆ ฮะ เราจะไป
 640 ซื้อพาราควอตมั้ซื้อ ๆ อะโรนะมาฉีด ไ้บokon (มีเสียงหัวเราะ) เอามั้ พวกเราไปซื้อ ๆ
 641 ไ้บokonมาฉีดพี่แป้วไ้ตัวดำหนิมั้ มาเข้าจุมูกขวานี่แหละวะ (มีเสียงหัวเราะ) เมื่อกี้เจ้า แป้ว
 642 ปนึ่ง ๆ
 643 ดา ที่พี่แป้วดำหนิตัวเองแล้วบอกว่าไม่มันใจเนี่ย เราดำหนิตัวเองในฐานะที่เราเป็นพยาบาล
 644 หรือในฐานะที่เราเป็นพี่
 645 พี่แป้ว อืม ไม่ ๆ ทราบเหมือนกัน เหมือนกับเว็บขึ้นมา มันก็เว็บขึ้นมาอะไรอย่างนี้
 646 ดา ตลอบตบตบพาทที่เราทำ ๆ
 647 พี่แป้ว เราทำในฐานะเป็นสัมพันธ์ส่วนตัวมากกว่า ไม่ใช่ในฐานะ
 648 ดา ถ้าไม่รักษาก็เป็น แต่การรักษาก็ไปเร็วขึ้น คือหนูไม่แน่ใจว่า คือส่วนหนึ่งก็เป็นพยาบาล””
 649 พี่แป้ว คิดว่าเกิดนะ เวลาทำงานแล้วมันพลาด มันก็เกิด ๆ คำถามอยู่ เพียงแต่เราจะตัดมันไป
 650 เร็ว มันก็ไม่ ๆ เอามาคิดจุกจิก
 651 ดา ซ้ำกว่า..
 652 พี่แป้ว เพราะมันด้วย ๆ สถานภาพเราเป็นเพื่อน เป็นพี่ ถ้าเราเป็นพยาบาลแล้วเป็นคนไข้ เราก็รู้
 653 คำไปแล้ว พอเรารู้เคลือบปีว่าติดเชื้อตามไปบ้าน เราก็ทำโน่นนี่
 654 ดา กรณีที่มันพิเศษกว่าคนไข้คนอื่น ๆ
 655 อ.หรั่ง เริ่มต้นตรวจผมเลยได้มั้ครับ (มีเสียงหัวเราะ) ไม่รู้ว่าบวกรหรือลบ
 656 จีบ หลายบวกร
 657 พี่แป้ว มีโอกาสเสี่ยงรีเปล่าละคะ
 658 อ.หรั่ง ผมไม่รู้ครับ นอนไปเรื่อย (มีเสียงหัวเราะ)
 659 สมาชิก น้ำหนักเริ่มลดแล้ว
 660 ดา แต่ผ่านเลย ไม่ได้มีความรู้สึกเหมือนคนไข้เป็นผักปลานะ ดีขึ้น
 661 พี่แป้ว ดีขึ้น
 662 อ.หรั่ง เคยเห็นไม่ใช่คนละ (มีเสียงหัวเราะ) เคยเห็นแต่คนไข้
 663 เล็ก พี่แป้วเริ่มกลัวว่าจะทำงานนี้ต่อไปไม่ได้ ว่าเอ๊ะเราตัดสินใจผิดหรือ

- 664 อ.หรั่ง ก็อยากจะบอกว่า ไม่ใช่ อย่างนี้รีเปล่าคะ
- 665 เด็ก จะต้องถามเค้าว่า ณ เวลาเนี่ย
- 666 อ.หรั่ง ลาดอกแน่เว้ย (มีเสียงหัวเราะ) ตกลง social หรือว่า professional ละวะ แล้วมันแยกกัน
- 667 ตรงหัวหางยังงั้นเนี่ย (มีเสียงหัวเราะ)
- 668 ดุษ อาจารย์คะ
- 669 อ.หรั่ง เดี่ยว ๆ ดุษอะ ตามลำดับใหม่ (มีเสียงหัวเราะ) โถมีคนอยากช่วยพี่แป้วเยอะเหลือเกินนะ
- 670 ครับ
- 671 พี่แป้ว เดี่ยวอาจารย์ขอพักที่หนึ่งก่อนนะ หิวน้ำ (มีเสียงหัวเราะ)
- 672 อ.หรั่ง เอ้า ให้พี่แป้วดื่มน้ำหน่อยเว้ย (มีเสียงหัวเราะ)
- 673 สมาชิก ให้น้ำละ
- 674 เด็ก อาจารย์เอาให้รอดนะ ไม่งั้นพุงนี้หนูไม่มีเพื่อนกลับ
- 675 อ.หรั่ง ครับ ที่รู้แน่ ๆ ว่าเราจะทำเวิร์คช็อปครั้งนี้เป็นวันสุดท้าย (มีเสียงหัวเราะ)
- 676 สมาชิก ต้องจูดรูปบอกด้วยมั๊ยครับ ว่ากินน้ำด้วย
- 677 อ.หรั่ง อ้อ ไม่เป็นไรครับ
- 678 เด็ก อาจารย์หรือว่าอาจารย์โพธิ ท่านนุ้ย (มีเสียงหัวเราะ)
- 679 สมาชิก รดน้ำมนต์
- 680 อ.หรั่ง รดน้ำมนต์ดีกว่า
- 681 เด็ก จากเดิมนะคะ ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์นี้ กลุ่มพี่แป้วคนที่ทำงานวิชาชีพ
- 682 อ.หรั่ง พูดยดี ๆ ไม่ต้องยกคิ้ว (มีเสียงหัวเราะ)
- 683 เด็ก พี่แป้วเหมือนกับเป็นพี่ที่น้อง ๆ นับถืออะคะ พอมีเหตุการณ์หนึ่งที่น้องคนหนึ่งที่ไม่มีสบาย
- 684 ขึ้นมา ก็เลย ใคร ๆ ก็เลยให้พี่แป้วเป็นผู้นำในการที่จะช่วยเหลือน้องนะคะ คิดว่า
- 685 สถานภาพของพี่แป้วในมุมมองของน้องเนี่ย เป็นที่เคารพนับถือเนอะ เหมือนเป็นพิจเจอร์ คือ
- 686 ภาพ ๆ ของพี่แป้วมองว่าตัวเองน้อง ๆ นับถืออะ
- 687 พี่แป้ว มันอาจไม่ใช่ก็ได้ ที่มันเกี่ยกันเพราะมันก็คล้ายเหมือนกัน (มีเสียงหัวเราะ)
- 688 อ.หรั่ง ฝ่ายยูง มิ่งสิ ๆ ทำไม่ไม่ไปละ กูก็ไม่กล้า
- 689 เด็ก อันนี้ ๆ เป็นสมมติฐานนะคะ ว่า เออ พี่แป้วเองมองว่าตัวเองนะทำอะไรผิดพลาดนะ
- 690 เป็นคนชี้ขาด เพราะนั่นกรณีนี้พี่แป้วก็เลยตัดสินใจพลาด ไม่สามารถน้องเค้าได้ แล้วพอ
- 691 ตัดสินใจทำเนี่ย เข้าไปอีก ทำให้เค้าตายเร็วขึ้นอีกอะไรเนี่ยอะ ก็เป็นความรู้สึกว่าตัวเองทำ

- 692 ผิดพลาด ตัดสินใจไม่ถูกต้องแบบเนี้ย แต่ว่าในตรงเนี้ยพี่แป่วมองว่าเพื่อน ๆ คนอื่นคือพี่
693 แป่วสนิทด้วย เค้ามองเข้ามาอย่างไร
- 694 พี่แป่ว ตามความรู้สึกของเรา ๆ ก็มองว่า เคื่ก็รู้สึก แล้วก็ผ่านไป เคื่ก็ไม่ได้ลึกซึ้งอะไรตรงนั้น
695 เล็ก เค้ามองว่าพี่แป่วทำผิดด้วยมัยคะ
- 696 พี่แป่ว คือไม่น่าจะมองว่าเราผิดนะ
697 เล็ก ไม่น่าหรือคะ
- 698 พี่แป่ว ไม่น่าจะมองว่าผิด เพราะว่าเคื่ก็มองที่ ๆ เคื่เห็นเราทำ เคื่ก็เอี้ย ทำดีแล้ว ดี ๆ อะไร
699 อย่างเนี้ย แล้วเคื่ก็ผ่าน ๆ ไปเพราะว่ามันไม่ได้เป็นเรื่องที่ตรงกับเคื่พอดีอย่างเงี้ย ก็
700 เล็ก เค้ามองว่าพี่ทำดีที่สุดแล้ว
- 701 พี่แป่ว อะ ก็อย่างที่เล็กคอนเฟิร์มเมื่อกี้ที่บอกว่า ทำดีแล้วนะอะไรอย่างเนี้ย
702 เล็ก แล้วมีเพียงตัวพี่เองที่มองว่าพี่ยัง
- 703 อ.หรั่ง ไข่ตัวดำหนี
704 พี่แป่ว ตัวดำหนี
- 705 อ.หรั่ง เรากำลังตั้งชื่อว่าไข่ตัวดำหนี หรือว่าพวกเราไม่ชอบก็อาจจะตั้งชื่อว่าเป็น
706 พี่แป่ว นาทาลี
- 707 อ.หรั่ง นาทาลี (มีเสียงหัวเราะ) นาทาลีเป็น criticizing person
708 เล็ก ถ้าในกรณีนี้พี่ไม่ได้ทำอย่างที่ทำไปแล้วพี่จะทำยังไง
- 709 พี่แป่ว ถ้าไม่ได้ทำอย่างที่ทำไปแล้ว ลองย้อนไปได้ เราก็ต้องเข้าไปเร็วกว่านี้ ตอนที่เรามาอยู่ มา
710 กิน มานอนด้วยกัน ตอนสัณามิเนี่ยนะ นอนด้วยกันทุกวัน เอี้ยทำไมมันกอดเราจัง อะไร
711 อย่างนี้มันน่าจะได้
- 712 อ.หรั่ง ตรวจเลือดรึยังครับ (มีเสียงหัวเราะ)
- 713 พี่แป่ว อย่างเนี้ย ตอนที่ยังดีอยู่
714 เล็ก พี่แป่วรู้สึกที่เราน่าจะเซนซิทีฟกว่านั้นอะ
- 715 พี่แป่ว เออ
716 เล็ก น่าจะรู้เร็วกว่านี้
- 717 พี่แป่ว แล้วเราก็ยังคือมองเคื่ ในขณะที่คนอื่นรอบ ๆ ตัวเนี้ย คิดว่าเคื่รู้กันหมดละ ไข่เราเนี้ย ไม่
718 รู้ คือมันโงะไรก็ไม่รู้ ไม่ได้คิดเลย ไม่ได้ถูกใจคิดสามี่เคื่เสียชีวิตคนก็รู้กันทั้งจังหวัดว่าเคื่
719 เป็นเนี้ย มีเราไม่รู้ ทำไมไม่รู้ ไข่รู้สามี่เคื่เสีย ปากก็ไม่เคยถาม เคื่เป็นอะไรเงี้ย ก็ไม่ถาม
720 แล้วน้องมันก็ไม่บอก แล้วเราก็เลย

- 721 ดุจ เราน่าจะรู้ไวกว่านี้
- 722 พี่แป้ว เออ ทำไมกับคนไข้เดินนี้เราเองเรารู้เลยนะ ไ้คนนี่สงสัยไ้คนนี่อะไรแบบเนี่ย เราเห็นเรา
- 723 รู้ พอเคลไม่รูู้
- 724 ดุจ เหมือนพี่แป้วมีภาพตัวเองที่น่าจะว่องไว เก่งกลักว่านี้เนอะ
- 725 พี่แป้ว อืม
- 726 ดุจ ไม่ใช่คนนี่ ต้องมากกว่านี้
- 727 พี่แป้ว เพราะมันเป็นเฉพาะกับคนนี้ไงพี่ พอกับคนอื่นมันไง มันเห็น มันมองได้ แต่คนนี้ทำไมมัน
- 728 หรือว่าเราไม่รูู้เหมือนกันว่า
- 729 สมาชิก หรือว่าอาจจะเป็น
- 730 อ.หรั่ง ไม่ว่าจะครับผม ก็พยายามตั้งใจฟัง
- 731 พน แล้วมีแป้วมีสัมพันธภาพยังงัยกับนาตาลิคะ พี่แป้วรูู้สึกยังงัยกับนาตาลิพี่แป้ว
- 732 พี่แป้ว ไม่ บางทีมันก็รูู้สึกว่าทำไมมันต้องโผล่มา ทำให้รบกวนความมั่นใจในตัวเองของเราที่จะทำ
- 733 อะไรแบบเนี่ย มันก็คอยขัดแย้งว่าจริง ๆ เธอก็ไม่ได้เก่งอะไรหรอก จริง ๆ เธอก็ทำผิดพลาด
- 734 เธอต้องเอาชีวิตคนที่เธอรักเนี่ยไปแลกมาเลยนะ อะไรประมาณหยั่งงี้ มันรบกวน ก็
- 735 พยายามอยู่ ก็ดูข้างนอกจะไม่มีใครรูู้เลย ว่าลึก ๆ แล้วเราเป็นยังงัยอย่างเนี่ย
- 736 จี๊ป พี่คะแล้วตอนที่เค้าโผล่ออกมาคะ พี่ทำยังงัย หัวเราะ พี่เคยสังเกตมัยคะ ว่าเค้ามักจะโผล่
- 737 มาตอนไหน เค้าโผล่ตลอดเวลาหรือเปล่านั้นหรือว่าเป็นบางครั้ง
- 738 พี่แป้ว เออ มันเป็นบางครั้ง
- 739 จี๊ป แล้วเวลาที่เค้าโผล่มาแล้ว พี่ทำยังงัยกับเค้าคะ พี่ เหมือนแบบที่อาจารย์บอกว่าเป็นตัวใน
- 740 หลุมนะคะ ตัวไหนแข็งแรงกว่ากัน แล้วนาตาลิเค้าหายไปได้ยังงัยคะ ที่พี่บอกว่ามันมาเป็น
- 741 บางครั้ง ๆ
- 742 อ.หรั่ง ครับ ลองดูนะ ค่ะ ๆ เดี่ยวก่อนนะจี๊ปนะ พี่เยาว์พี่จะเสริมอะไรตรงนี้มัยครับ
- 743 พี่เยาว์ คือพอดีมองจากที่น้องพูดกันก็รวมว่า ณ เวลาจำกัด โอกาสจำกัด นะ คุณแป้วถามตัวเอง
- 744 ว่าได้ทำดีที่สุดมัยยัง เวลาช่วงนี้ โอกาสเท่านั้นนะ ที่ทำไป
- 745 พี่แป้ว ที่ผ่านไป
- 746 พี่เยาว์ ที่ทำไปแล้วเนี่ย
- 747 พี่แป้ว ถ้าในช่วงนั้นมันก็คิดว่าดีแล้วนะ
- 748 พี่เยาว์ ดีที่สุดแล้วใช่่มะ
- 749 พี่แป้ว มันคงทำอะไรมากไปกว่านั้นคง

- 750 พี่เขยาร์ ไม่มีข้อสงสัยอื่นให้เลือกแล้วใช่ไหม
- 751 พี่แป้ว มันไม่รู้จะทำยังไงแล้ว
- 752 พี่เขยาร์ เอ้อ จันดีที่สุดที่ทำไปแล้วใช่ไหมคะ ต่อยนาตาลิเลยวะเนี่ย ฎทำดีที่สุดแล้ว ฎทำดีที่สุดแล้ว
- 753 อ.หรั่ง นี่เนาะ ๗๗๗ ฎทำดีที่สุดแล้ว ใช่มั๊ยครับ (มีเสียงหัวเราะ)
- 754 พี่เขยาร์ ฎทำดีที่สุดแล้ว อย่างเนี่ย
- 755 เล็ก เล็กก็เห็นด้วยคะ
- 756 พี่เขยาร์ เอ้อ
- 757 อ.หรั่ง ไม่ใช่อันนี้ฝ่าย ๗ เธอทำดีที่สุดแล้วนะ เธอได้ทำดีที่สุดก็ดีแล้วไง นี่ เธอจะทำอะไรมากไป
- 758 กว่านี้ ช้ากว่านี้ เร็วกว่านี้ มันก็ได้เพราะทุกอย่างในโลกนี้ต้องมีจังหวะอย่างงั้นไงคะ อีนา
- 759 ตาลิมา นี่เนาะ ๗ ใช่มั๊ย อย่างนี้ใช่มั๊ยฮะ
- 760 พี่เขยาร์ เอ้อ
- 761 อ.หรั่ง ใช่มั๊ย อย่างนี้ใช่มั๊ย ช้าเลยเนี่ย นี่อะไร
- 762 พี่แป้ว จ้า
- 763 อ.หรั่ง โอ๊ย อันนั้นไม่ได้เกี่ยว ผมไม่ได้เกี่ยว หยิกกันเมื่อคืนสิท่า หมายความว่าพี่เขยาร์บอกว่า
- 764 พี่เขยาร์ ผู้กัน
- 765 อ.หรั่ง มากกว่าที่ได้ทำ ก็ไม่ได้
- 766 พี่เขยาร์ ไม่มีข้อสงสัยเลือกเลย
- 767 อ.หรั่ง อืม
- 768 พี่เขยาร์ ตามที่ถามเค้าเนี่ยนะ
- 769 อ.หรั่ง เดียวก่อนปี มากกว่าที่ได้ทำไปแล้วก็ไม่ได้ จะน้อยกว่าที่ได้ทำไปแล้วก็ไม่ได้
- 770 พี่เขยาร์ อืม ๗
- 771 อ.หรั่ง จะช้าไปกว่าที่ได้ทำไปแล้ว
- 772 พี่เขยาร์ ก็ไม่ได้
- 773 อ.หรั่ง ก็ไม่ได้ จะเร็วขึ้นไปอีกก็ไม่ได้ เพราะว่าตรงนั้นเป็นตรงที่
- 774 พี่เขยาร์ ใช่
- 775 อ.หรั่ง ใช่ เพราะฉะนั้นถ้ามันใช่ มันก็ใช่ แล้วจะไปหาไม่ใช่หาพอมันทำไม (มีเสียงหัวเราะ) ใช่มั๊ย
- 776 ฮะ เอาละพี่แป้วจะไปไม่ใช่หาพอแป้วทำไม (มีเสียงหัวเราะ)
- 777 น้อย ถ้ามองอีกอย่างนึงนะคะ
- 778 อ.หรั่ง เอ้อ ๗

- 779 น้อย คือว่า เรามองว่าเค้ามีกรรมเป็นของตัวเองได้มั๊ยคะ คือหมายถึงว่า
- 780 อ.หรั่ง บวชเลยนะ (มีเสียงหัวเราะ)
- 781 น้อย คือเราไปทำอะไรก็คง ก็เราทำในส่วนของเราทำได้ ของตัวเองเค้าก็อาจจะมีการเป็นของ
- 782 เค้า อย่างมีใครรู้จักคนนึงเมื่อซักสามสี่ปีที่แล้วก็ทราบว่าเป็นมะเร็งปากมดลูก ชั้นหนึ่ง
- 783 ก็เออ ไม่เป็นไรชั้นหนึ่งนะ เดียวก็หาย ปราบกว่าต้นปีทราบว่าเป็นเค้าเสียชีวิต เพราะว่าด้วยความ
- 784 ความที่เราเข้าใจว่า อู๋ ชั้นหนึ่ง เดียวก็หาย ก็ไม่ ไปรดน้ำมนต์คะ รดอย่างเดียว แล้ว
- 785 ผลลัพธ์ก็คือ ก็อย่างเนี่ย แล้วโดยที่ว่าคุณที่แนะนำก็เป็นคนสนิท ๆ กันเลย แล้วแบบแนะนำ
- 786 เผอิญว่าเค้าก็กลัวเหมือนกันคะ ต่างกลัวอะไรอย่างนี้ด้วย
- 787 อ.หรั่ง มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อมีภัยคุกคาม ก็ยึดเอาภูเขาบ้าง น้ำมนต์บ้าง (มีเสียงหัวเราะ)
- 788 น้อย ซึ่งถามคนที่แนะนำเค้าหวังดีมาก เค้าเป็นคนใกล้ชิด แต่ว่าด้วยความที่ว่า ตัวเค้ากลัวการ
- 789 ผ่าตัด กลัวอะไร กลัวจี้ กลัวอะไรอย่างนี้ ไซ้มั๊ยคะ กลัวทางการแพทย์ ก็ ๆ เป็นกรรมของ
- 790 เค้า ทั้ง ๆ ที่โอกาสจะรอดสูงมาก แค่ชั้นหนึ่งเอง ก็ยังเป็น ก็คือเหมือนกับว่า ทุกคนก็มี
- 791 กรรมเป็นของตัวเองไง เราก็ทำในฐานะที่เราทำได้ แต่ก็ต้องส่วนหนึ่งก็ต้องยอมรับว่า เค้า
- 792 ไม่ได้มาวันนี้ ฮี เค้าก็ต้องมีอะไรเป็นเบื้องหลังมาจนถึงวันนี้เหมือนกัน
- 793 อ.หรั่ง เหมือนกับน้อยจะบอกว่ามันจังหวะของมันอย่างนั้น
- 794 น้อย ไซ้คะ คือแต่ก่อน
- 795 อ.หรั่ง จะมากกว่านิดนึง จะน้อยกว่านิดนึงก็ไม่ไซ้
- 796 น้อย แต่ก่อนน้อยยังเคยเป็นคนใจร้อนมาก น้อยมีความรู้สึกกว่า เอ ต้องเป็น ปี แล้วมีความรู้สึก
- 797 ว่าจะขจัดใจทุกครั้งที่มีปัจจัยแทรกซ้อนเข้ามาเต็มไปหมดเลย
- 798 อ.หรั่ง มิน่าค่าทุกวันนี้ในห้อง (มีเสียงหัวเราะ)
- 799 น้อย แล้วก็พอซักพักนึงหลังจากที่อายุเยอะขึ้น แล้วก็อ่านหนังสือ อ่านอะไรเพิ่มขึ้นแล้วรู้สึกกว่า
- 800 ปัจจัยภายนอกบางอย่างเราควบคุมไม่ได้
- 801 อ.หรั่ง อือ
- 802 น้อย สิ่งเดียวที่เราจะทำให้ เราจัดการกับมันได้คือต้องยอมรับมัน
- 803 อ.หรั่ง อือ
- 804 น้อย แล้วก็รับรู้ว่าคุณ เออ มันก็เป็นไปตามวิถีของมัน มันเป็นแบบ เริ่มมีความรู้สึกกว่า ความบังเอิญ
- 805 ไม่มีในโลก มันจะมีจุดของมันพอดี ๆ
- 806 อ.หรั่ง อือ

- 807 น้อย น้อยขับรถชน มีอุบัติเหตุรถชนมาไม่ต่ำกว่า สิบครั้ง แต่ว่าไม่เคยบาดเจ็บเลย คือ ตัวเองไม่
 808 เคยบาดเจ็บเลย แต่ก็คือรถจะเฉี่ยว จะชน จะแบบ ช่วง 3 ปีแรกของการขับรถเนี่ยเรียก
 809 ประกันปีละสองครั้งอย่างนั้นเลยละคะ ช่วงแรก ๆ ชนเค้า ช่วงหลัง ๆ เค้าชน จากตอนที่
 810 แบบครั้งแรก ๆ รู้สึกแบบ เฮ้อ ทำไมมันต้องเป็นแบบนี้ ก็คง ก็เริ่มรู้สึกละ พอถึงตอนหลัง ๆ
 811 ที่ถูกเค้าชนมั้งก็ ฮืม ฉันทก็ไปชนเค้ามา ไม่รู้จะไปทำอะไรเค้า เพราะตอนนั้นเค้าก็ไม่ด่าเรา ก็
 812 เออ เรียกประกันไป ก็เสียเวลา ก็ช่างมัน ก็เริ่มรู้สึกว่า ชีวิตมันไม่มีความบังเอิญอะ
 813 เพียงแต่ว่ามันอาจจะประจวบกันพอดีอย่างนี้มากกว่า
- 814 อ.หรั่ง แล้วถ้ามันประจวบกัน ไม่ต้องไปนึกอะไรมากไปกว่านั้นหรือน้อยไปกว่านั้นรีเปลาอะ
 815 น้อย แก่เฉพาะสถานการณ์นะคะ ก็คือ เราเอาเฉพาะหน้าของเรา
 816 อ.หรั่ง อ้อ
- 817 น้อย แล้วเราจะทำยังไงต่อไป จะไม่มาย้อน ถ้าฉันออกช้ากว่านี้ดิเนิงนะ ถ้าฉันไม่เข้าไปหยิบ
 818 ของในบ้านนะ ฉันออกมาเร็วกว่านี้ดิเนิงฉันก็ไม่เจอคันนั้น ส่วนคันนั้นทุกที่ไม่เคยมา
 819 ทางนี้เลย วันนี้ขับรถมาส่งน้องแทนพ่อ ก็มา ก็มาเจอกับเราพอดีอย่างนี้ละ อย่างล่าสุด
 820 เมื่อเดือนนี้ ฮืม เมื่อเดือนกุมภาพันธ์..ซึ่งก็เป็นวิถีที่ เป็นทางที่เราที่ไม่ไป แล้วเค้าก็ไม่ไป
 821 เหมือนกัน ก็มาเจอกันวันนั้นพอดี เพื่อให้ชนกัน
- 822 อ.หรั่ง เข้าแล้วมึงมาชนกันได้ยังไงถ้าไม่ไป (มีเสียงหัวเราะ)
- 823 น้อย วันปกติไม่ไป ปกติทั้งคู่จะไม่เคยไป อยู่ ๆ มันก็มาชน
- 824 อ.หรั่ง ไอ้คนหนึ่งขับไปตะวันตก ไอ้คนหนึ่งขับไปตะวันออก ก็มาชนกันได้ ถ้ายังงั้นก็โอเคซีไปเถอะ
 825 แต่ประเด็นก็คือน้อยอยากจะบอกกับพี่แป้วว่า
- 826 น้อย ทุกคนมีกรรมเป็นของตัวเอง
- 827 อ.หรั่ง เดียวก่อนสิ ฟังกูสรุปก่อน (มีเสียงหัวเราะ) I am sorry ม้าดำ คือ จริง ๆ คือ น้อยพยายาม
 828 จะบอกกะพี่แป้วให้เข้าใจว่า พี่แป้วคะ ถ้าอะไรที่มันได้จังหวะจะเกิด
 829 น้อย มันก็ต้องเกิด
- 830 อ.หรั่ง มันก็เกิดอย่างนั้นเนี่ยนะคะ ไม่มีคำว่า ถ้า ไม่มีการคิดย้อนหลังอีกแล้วว่า ถ้ากูจะต้อง
 831 อย่างโน้น ถ้ากูอย่างนี้ ถ้ากูไม่ ถ้ากูไม่ต้องแล้วละ เพราะว่าไอ้คำว่าถ้ามันก็ไม่จริง
- 832 น้อย ค่ะ
- 833 อ.หรั่ง เพราะที่จริงคือชนไปแล้ว
- 834 น้อย ใช่

- 835 อ.หรั่ง สิ่งที่ฟังทำก็คือเรียกประกันซ่อมเสร็จจบ พยายามนะพี่แป่ว ไม่ให้คำว่า ถ้า หรือ If กวนใจ
 836 ไม่นึกย้อนหลัง ไม่นึกไปหน้า เพราะว่าที่เป็นจริงตามที่เป็นจริงนั้นได้ก็ ไม่มีอะไรจะ
 837 บิดเบือนผันแปรมันได้ ถึงจะต้องการมากแค่ไหนมันให้ได้เท่านั้น นี่ก็ยังไม่ฟังอีก (มีเสียง
 838 หัวเราะ) กูดมมั่งแล้วเว้ย เจมีมานี่ (มีเสียงหัวเราะ)
- 839 น้อย คือเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างหนึ่งว่า ทำไมโอวาทที่ปาติโมกข์นี้มีสามอย่าง คือละ
 840 ชั่ว ทำดี แค่นี้ไม่พอ ทำจิตใจให้ผ่องใสด้วย คือคนดีเนี่ย แต่คิดฟุ้งซ่านตลอดเวลาเนี่ย มัน
 841 ๆ ไม่พอ มันตัวเราจะหมกมุ่นฟุ้งซ่านเอง เพราะว่าเค้าบอกว่ เวลาที่ต้องอยู่คนเดียวนี้สิ่งที่
 842 ต้องระวังที่สุดคือความคิด ๆ ตัวเอง เพราะฉะนั้น เนี่ย เราคิดได้ แต่เราทันมันว่าเราคิดอยู่
 843 บอก เฮ ช่างมัน ๆ แก่ไขอะไรไม่ได้ พยายามดึงตัวเองกลับมาทุกครั้งที่น่าตาลีโผล่มา ก็เอา
 844 ภราดรมาเจอ ก็คือเหมือนว่า ฉันรู้นะ ว่าเธอมา ช่างเธอ ฉันไม่สนใจ ฉันจะอยู่กับปัจจุบัน
 845 ถ้าความคิดตัวเองทำให้เราเป็นทุกข์เราก็ใช้ความคิดเรานี้ล่ะคะ จัดการมัน
- 846 อ.หรั่ง ฮี ฮี ฮี
- 847 เล็ก หนูพูดได้มั่งมั๊ยคะ
- 848 อ.หรั่ง เออ เดี่ยว ๆ นะ ค่อย ๆ นิด ๆ พี่แป่วครับ พรรคพวก น้อย พี่เยาว์ เหมือนกับช่วยกันอุ้ม
 849 เนอะ อุ้มพี่แป่วกลับมาสู่ถนนที่ได้เดินจริงเนอะ เพราะว่าพี่แป่วเหมือนกับจะหลงไปสู่ถนน
 850 ที่ไม่ได้เดิน แต่พี่แป่วรู้สึกว่ น่าจะเดิน น่าจะ ๆ ๆ ๆ ๆ ถ้า ๆ ๆ ๆ น่าจะ ๆ ๆ แต่ถึงยังไงมันก็
 851 ไม่ได้เดินเพราะยังไงคะ
- 852 จี๊บ ไม่มีโอกาสเดิน
- 853 อ.หรั่ง มันไม่ใช่ถนนเส้นจริง เป็นเหมือนกับถนนเส้นฝัน ซึ่งดูดีไปหมด ดอกไม้ ปฏิบัติ เอ้อ ดอกไม้
 854 ประดับเต็มถนน ไฟฟ้าสว่างไสว อย่างเนี่ย เป็นถนนที่คนเดินจริง ๆ ควรเร็วกว่านี้ ไม่ควร
 855 ช้ากว่านี้ เป็นถนนของความงดงามครับ แต่มันเหมือนกับหลอกให้เราเดินนะ จริง ๆ ถนนที่
 856 พี่แป่วเดิมแม้จะยังไงล่ะครับ แม้จะขรุขระมั่ง ไม่มดไม่งามมั่ง แต่ก็ยังเป็นถนนที่เราได้เดินนะ
 857 อย่างนั้นรีเปล่าครับ เหมือนกับช่วยกันพาพี่แป่วกลับเข้ามาเดินถนนที่เดินจริง มากกว่า
 858 ถนนในฝันที่คนจะเดินอย่างนั้นไซ้มั๊ย น้อยใช้คำว่า ๆ ถ้า ไม่มีประโยชน์ เพราะว่าถ้ากูออก
 859 จากบ้านช้ากว่านี้แปลว่าได้ออกมั๊ยฮะ
- 860 น้อย ก็ออกไปแล้วฮะ
- 861 อ.หรั่ง ก็นั่นนะสิ ถ้าได้โทรบอกเพื่อน แสดงว่าได้โทรมั๊ยครับ ถ้าช้าซักกะนิดนึง ได้ช้ามั๊ยครับ แต่
 862 มันควรจะช้ากว่านี้คิดเนี่ยมันจะได้ไม่มีเรื่อง เราอยากให้เป็นอย่างนี้มั๊ยฮะ แต่อะไรที่อยาก
 863 เนี่ย มันเกิดมั๊ยครับ

- 864 น้อย เกิดไปแล้ว
- 865 อ.หรั่ง มันไม่ได้เกิด เพราะไอ้ที่เกิดมันไม่ตรงกับที่เรา
- 866 น้อย อยาก
- 867 อ.หรั่ง แล้วก็คือพี่แป่วคะไม่ มาอยู่กับที่ได้ทำ อยากอยู่กับที่ได้ยากจะทำ อย่างนั้นรีเปล่า ดาว
- 868 เอ้ย ไม่ใช่ เล็กว่าไง
- 869 เล็ก อ้อ เล็กกำลังจะมองว่าอย่างไรที่อาจารย์พูดหรือว่าพี่เยาว์พูด น้องน้อยพูดเนี่ย จริง ๆ เนี่ยก็
- 870 คือมันได้ผ่านมาแล้ว พี่แป่วไม่ได้ทำ ที่นี้ถ้ามีอะไรที่แป่วกับเล็กเราก็จะคุยกันบ่อย มันก็มี
- 871 บางประโยคที่พี่แป่วเคยพูดหลังจากที่พี่แป่วไปเยี่ยมน้องเค้า พี่แป่วบอกว่า อืม ขอโทษนะ
- 872 คะ เมื่อกี้พี่เค้าบอก มันน่าตายนะ จริง ๆ ชีวิตมันนะ
- 873 อ.หรั่ง ครับ
- 874 เล็ก มันอยู่มันก็ไม่มีใคร
- 875 อ.หรั่ง แล้วไงอย่างนี้ล่ะครับ (มีเสียงหัวเราะ)
- 876 เล็ก ไม่ ๆ ก็คือจะพูดว่า กำลังจะจับประเด็นพี่แป่วว่า เออ บางทีพี่เค้าจะพูดว่า เออ จริง ๆ มันก็
- 877 น่าตายนะ เราไปคิดแทนมันดูซิเนี่ย พอกับแบบนั้น ใสนี้ก็อย่างนั้น ใสนี้ก็แบบนี้ อะไรอย่างนี้
- 878 มันก็มีอยู่หลายครั้งเหมือนกัน อย่างที่เราที่เคยคุยกัน ไม่ใช่พี่แป่ว เรายังแหละก็อยู่ใน
- 879 สถานการณ์ที่ไปด้วยกันบ่อย ๆ ก็จะเคยพูดกัน แล้วจากที่พี่แป่วฝึกปฏิบัติอะไรมาเออะ
- 880 บ้าง เข้าคอร์ส อะไรอย่างเนี่ย อยากพี่แป่วมองในมุมที่สัตว์โลกมันก็ยอมเป็นไปตามกรรม
- 881 เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป (มีเสียงหัวเราะ) แล้วมันก็ยังมิมุมที่พี่แป่วสอนเล็ก จะสอนน้อง ๆ
- 882 บ่อย ๆ ว่า มันก็มีอะไร ทั้งที่เราไปคิดแทนชาวบ้านเค้า ตายไปเนี่ย จริง ๆ เค้าสบายกว่าเรา
- 883 นะ บางทีเราไปคิดแทนเค้า ถ้าเค้าอยู่เนี่ย เค้าจะต้องแบบนั้น ๆๆ ลูกเค้าจะต้องแบบนั้น
- 884 พ่อเค้าจะต้องแบบนั้น ๆๆ พี่แป่วจะสอนเล็กบ่อย เราก็จะคุยกันบ่อย จะ discuss บ่อยถึง
- 885 เรื่องทั่ว ๆ ไป เนี่ย พี่แป่วก็มักจะสอนน้อง ๆ อยู่บ่อย ๆ ว่า จริง ๆ เราไปคิดแทนคนอื่นเค้า
- 886 จริง ๆ เค้าตายไป ก็คือคนที่สบายไปแล้ว เราไปยึดเค้าไม่ได้ พี่แป่วจะเข้าใจธรรมชาติของ
- 887 โลกแบบนี้มาตลอด เลยอยากให้พี่แป่ว ถ้าเกิดหันกลับมามองมุมนี้กับน้องมัน อยากให้พี่
- 888 แป่วเอาตรงนี้ มา ๆ ใช้ จริง ๆ แกเป็นคนไข้ใจสัตย์ธรรมมากที่สุด (มีเสียงหัวเราะ) หนูก็ง
- 889 ว่าเป็นที่มจจะไม่มีใครรู้ว่าตรงนี้เป็นจุดอะไรที่อยู่ในใจพี่แป่ว
- 890 อ.หรั่ง ครับ
- 891 เล็ก อยากให้พี่แป่วเอาสัตย์ธรรมตรงนี้มาคิดนะว่าบางทีเราไปคิดแทนเค้า
- 892 อ.หรั่ง ครับ คือยังไงครับ ๆ คิดแทนเค้า

- 893 เล็ก ไข่ เคঁาตายไปเคঁาสบายกว่าเราตั้งเยอะ
- 894 อ.หรั่ง อยากจะตามไปมัยคะ (มีเสียงหัวเราะ)
- 895 เล็ก แต่จริง ๆ เคঁาก็ไม่ได้มาบอกว่านะว่าเคঁาสบายหรือไม่สบาย (มีเสียงหัวเราะ)
- 896 อ.หรั่ง นั่นนะ
- 897 พน ก็รู้สึกว่่าสิ่งที่เราพยายามจะบอกกับคุณแป้ว แต่คุณแป้วรู้อยู่แล้วคะ เหมือนกับที่ คุณแป้วรู้
- 898 ว่าตัวทำดีที่สุดแล้ว แต่ว่าก็ยังอดไม่ได้ที่จะคิด มันมาเป็นช่วง ๆ อย่างที่พี่แป้ว
- 899 พี่แป้ว มันไ้ตัวนี้มันก็โผล่มา อย่างที่เล็กพูด มันก็ไข่ ู้หมด บางทีก็ว่ามัน เอะ ตายซะก็ตีไปอะไร
- 900 แบบนี้ คือคิดว่า มันตายซะ ดีแล้ว ชีวิตมันนะมันสมควรตาย
- 901 อ.หรั่ง อ้าว
- 902 พี่แป้ว เพราะมันโดดเดี่ยว มันไม่มีใคร คิดไปแบบนั้น คิด ๆๆ เพื่อให้รู้สึกว่่า เอะ ตาย ๆ ไปซะก็ดี
- 903 แต่พอส่วนอีกข้างนี้มันออกมา เนอะ จะทำให้มันตาย อะไรมันจะต่อสู้นขนาดนี้ มันจะเป็นอยู่
- 904 อย่างนี้ แต่ว่าที่พูดเราก็จะโล่ง หัวเราะ
- 905 จี๊บ แล้วตอนนี้ที่รู้สึกยังงัยคะ เจอไปตั้งหลายหมัดละ ตอนนี้คะรู้สึกยังงัยคะ โล่งไปบ้างหรือ
- 906 เปล่า หรือว่า
- 907 พี่แป้ว ไม่พอมัน ๆ คงอาจจะต้องใช้เวลากับถ้ำ ๆ สมมติว่่าเราเป็นเคสจริง ๆ แล้ว เรายังไม่รู้ว่่าอะไร
- 908 กันเลยเนี่ย เราก็ต้องฟัง ๆ แต่ว่าจากที่เรามาอยู่กับอาจารย์สองสามวันเราได้เห็น เราไม่ได้
- 909 เกิดกระบวนการเรียนรู้ตรงนั้นมา สะสมมาพอสมควร แต่ว่าพอให้เล่าเคสเนี่ย มันก็เหมือน
- 910 ได้เล่าอะไรที่มันคาอยู่ในใจได้มาแชร์มาเล่า แต่ว่า ำกระบวนการแก้ไขมันอาจจะต้องใช้เวลา
- 911 ที่ว่า เราค่อย ๆ ที่จะ เอะ สิ่งที่ทำเองทำอยู่นะ ทำอยู่ว่่า พอไ้ตัวตำหนิมันออกมา ก็
- 912 จะเหมือนที่อาจารย์สอนวันนั้นนะ หายใจยาว ๆ แล้วก็กำหนดสติรู้อยู่ที่ลมหายใจตัวเอง
- 913 มันก็หายไป ๆ นะ ไ้ตัวนั้นมันก็หายไป แต่ว่ามันก็ไม่ใช่ว่าหายหน้าหายตาไปเลย แล้วมันก็
- 914 ยังมาอยู่ เราก็จะไล่มันอยู่อย่างนี้ พี่ทำอยู่ คือทำอยู่อย่างนี้
- 915 อ.หรั่ง ครับ คือมันกวนใจ
- 916 พี่แป้ว มันกวน ไข่มันกวน ยิ่งเวลาที่เราแบบขับรถ ที่มันไม่มีใครอยู่ในรถอย่างนี้
- 917 อ.หรั่ง มันทำให้ ๆ แรงที่จะเดินไปในมัน เป็เล็ก ๆ ไปได้นะ ไม่ใช่ไปไม่ได้นะ ครับ แต่ว่ามันเป็ ที่นี้ก็
- 918 นี้ครับ ทำงดี ไม่ให้มันก่อกวน ของพี่เยาว์นี่ พี่ชัดเจนที่สุด พี่บอกว่า ที่ผมได้ช่วยสรุปของพี่
- 919 ยัวร์ ๆ บอกว่่า เหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ การกระทำแต่ละการกระทำ ที่เราได้ทำกับเค้
- 920 เนี่ยนะฮะ หรือแม้แต่ว่ากับกรณีหรือกรณีที่ผ่านมาในชีวิตเนี่ย ที่เราได้ทำจริง มันก็เหมาะของ
- 921 มันอย่างนั้นแล้ว ไข่มัยครับ เพราะว่าจะช้ากว่านั้น จะเร็วกว่านั้น จะมากกว่านั้น จะน้อย

- 922 กว่านั้น มันก็เป็นเพียงความคาดหวังครับ ที่ยังงี้ก็ไม่ได้อย่างงั้น เพราะอย่างงั้นคืออะไร
- 923 ครับ จริง อย่างที่เราได้อยู่ด้วยกัน อย่างเนี่ยครับ พี่แป้วต้องการอะไรที่มากกว่าที่มีอยู่ในนี้
- 924 ได้มัยครับ ต้องการน้อยกว่านี้ ต้องการให้แตกออก ตอนนี้ ได้มัยครับ คือต้องการนะได้
- 925 พี่แป้ว ต้องการนะได้
- 926 อ.หรั่ง แต่จริง ๆ ครับ
- 927 พี่แป้ว มันจะออกหรือไม่ออกก็ไม่รู้
- 928 อ.หรั่ง ถ้ามันไม่ออก
- 929 พี่แป้ว พอเกิดพอบูดปึบนี่ออกมา กัก ๆ ไว้
- 930 อ.หรั่ง เห็นมัย ขณะจิตนิ่ง มันก็ยังมีเชื้อที่มัน nap เห็นมัย จริง ๆ แล้วขณะนี้ ๆ แดดเป็นไงคะ ก็ไม่
- 931 ออก
- 932 พี่แป้ว ไม่ออก
- 933 อ.หรั่ง แต่มันก็จะมีว่า ถ้าออก เราก็เลยแทงกักไว้ก่อน จริงมัยครับ แล้วมันก็เลยหยิกเรานิด ๆ
- 934 อย่างนี้ครับ ถ้าตรงนี้ถ้ามันไม่มีได้เราก็จะโล่งกว่านี้อีกหน่อย เพราะฉะนั้นอย่างเนี่ย ผม
- 935 ชวนให้พี่แป้วลองดูอย่างเนี่ย จะน้อยกว่านี้ซักกะนิดหนึ่งก็ได้ แต่มากกว่านี้ซักกะนิดหนึ่งก็
- 936 ไม่ได้ มันพอดีอิม ๆ อยู่ประมาณนี้ ขนาดนี้ครับ พี่แป้วมอง แหม ถ้ามีคนเพิ่มขึ้นอีกสามคน
- 937 ก็จะได้เนอะ สมมติอย่างเนี่ย ต้องการได้มัยครับ
- 938 พี่แป้ว ต้องการได้คะ
- 939 อ.หรั่ง แต่มันก็
- 940 พี่แป้ว ไม่มี
- 941 อ.หรั่ง ถ้าตอนนี้แตกออกก็จะดีเนอะ ดีมัยครับ พี่แป้วไปตะโกนให้แตกออกไป
- 942 พี่แป้ว ไม่เอา
- 943 อ.หรั่ง ไปสิ มั่วก ๆ ๆ ๆ ๆ อย่างเนี่ย ไซ้มัยครับ
- 944 พี่แป้ว ให้เลิกไปตะโกนแทน หัวเราะ
- 945 อ.หรั่ง ไซ้มัยครับ เพราะว่าตอนนี้ยังงี้มันก็ไม่ออก นี่ก็แปลว่ายังไงซะ ขณะเนี่ย โดยหลักครับ ไซ้
- 946 อย่างนี้จะได้ดีที่สุด แต่ตอนนี้ในความเป็นจริง พี่แป้วจะมีไ้ตัวนั้นไง เข้าใจมัยครับ ที่ ๆ
- 947 แม้ว่าเราไม่ได้อยู่กับพี่แป้วแล้วเนี่ย มันก็จะคอยมานึก ๆ เนี่ย แล้วผมก็จะอยากจะชวนให้
- 948 ทุกท่านหาวิธีการที่จะให้พี่แป้วจัดการกับไ้ตัวนี้ ๆ ไ้ตัวเชื้อโรคนี้ะครับ ให้ได้ คล้าย ๆ
- 949 กับพี่เดินไปบนถนนเมื่อกี้ ไ้ตัวนี้มันจะดึงมาตรงนี้เรื่อย เข้าใจมัย ทั้งที่ถนนที่จะต้องเดิน
- 950 คือเส้นนี้อยู่แล้ว ยังงี้พี่แป้วก็เดินไปหาของคนที่ได้เท่านี้ ขณะนี้ เพราะว่าบวกลบคุณหาร

- 951 แล้วมันก็ได้ขนาดนี้ครับ เพราะว่าเค้าก็เป็นคนอึดตาสูง อะไรที่เมื่อที่ที่น้องว่า จะมากกว่านี้
- 952 จะเร็วกว่านี้มันก็ไม่ได้ น้องวิสรุปว่าอะไรคะ
- 953 วิ มันเป็นเช่นนั้นเอง (มีเสียงหัวเราะ)
- 954 อ.หรั่ง ก็น่าจะวัยยัง เอ่อ ภูเพิ่งไปทาง ธรรมทานมา (มีเสียงหัวเราะ)
- 955 อำนวย อาจารย์ครับ
- 956 อ.หรั่ง เออ น้องอำนวย
- 957 อำนวย ตามคุณแป้วนิดนึงครับ สมมติในกรณีที่เราเจอ CI เนี่ย ช่วยเต็มที่แล้วเค้ายังทุกข์ ๆ อยู่นี่
- 958 ทำไงดีครับ
- 959 พี่แป้ว ก็นั่นสิ ที่อยาก ๆ จะถามอาจารย์นี้แหละ
- 960 อ.หรั่ง อ้าว (มีเสียงหัวเราะ)
- 961 พี่แป้ว ว่าเวลาเจอเคสแล้วเราช่วย แล้วเค้าก็เป็นอย่างเนี่ย
- 962 อำนวย เอ่อ แล้วเป็นอย่างนี้ทำไง
- 963 พี่แป้ว มันก็ยังอยู่อย่างนี้อยู่
- 964 อำนวย คือเลือกที่จะทุกข์มาก ๆ เนี่ย ทำไงดี
- 965 วิ อาจจะมีความสุขที่จะทุกข์
- 966 อำนวย บางคนมีความสุขทุกขณะ เวลาทุกข์นี้มันปะแล่ม ๆ ช่างใน (มีเสียงหัวเราะ) ความจริงนะมี
- 967 บางคนแบบชอบอยู่มีความรู้สึกทุกข์ลึก ๆ มาก ๆ ings เพราะพยายามเอาเรื่องทุกข์มาได้
- 968 ตัว มีเยอะนะฮะ อาจจะเป็นแบบนี้ก็ได้ หัวเราะ
- 969 อ.หรั่ง หยุด ๆ บานปลายละ (มีเสียงหัวเราะ)
- 970 จี๊บ ถ้าห้ามไม่ให้มันดังไม่ได้ก็ปล่อยให้มันดัง แต่ไม่ต้องใส่ใจได้มัยคะ เหมือนเวลาอ.อ้วนชอบ
- 971 พูดว่าอะไรทูนึง ๆ หนูก็ทำเป็นไม่สนใจ (มีเสียงหัวเราะ) แต่ความจริงเริ่มสนใจ เอ๊ หรือจะ
- 972 ไปซื้อมาใช้
- 973 เล็ก ถ้าโลกมันเป็น disease มันมา แล้วศัพท์ของโรคบางโรคก็จะมี เออ หรือเจ้าของโรคนี้ละ
- 974 ฮะ ก็จะใช้เวลาในการรักษาสั้นยาวไม่เหมือนกัน ไร้มัยคะ เหมือนกับบางที่เราบอกว่า
- 975 เรื่องของบางเรื่องต้องปล่อยให้มันเดินทางให้สุด ให้จบไป พอจบปั๊บ มันก็จะไปเอง คิดว่า
- 976 พี่แป้วเนี่ยมีความรู้ในเชิงของ Knowledge นี้มาก เพียงแต่ว่า ตัว disease ตัวนี้เนี่ย มัน
- 977 ขบวนการ เป็นขบวนการที่ถูกยาว ๆ อยู่ในความรู้สึกนะคะ เพียงแต่ว่า บางทีเนี่ย อาการ
- 978 โรคก็จะออกมานิดนึง แต่ เข้าใจว่าสิ่งที่พอเราเปิดออกมาตอนเนี่ยนะคะ มันก็จะปะทุ
- 979 ออกมา เป็นรู้สึกกราว ๆ นี้จากการที่ได้คุยกับ เมื่อกี้มั้งเล็กพูดว่ามันมีขบวนการยาว ๆ ของ

980 มันเองในตัว ลึก ๆ อยู่ รู้ว่าทำอะไรอยู่ ทำไมถึงคิดแบบนี้ แต่ว่าเหตุผลกับอารมณ์ บางที
 981 มันไม่มาเจอกัน เมื่อกี่สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของอารมณ์ล้วน ๆ แต่เรื่องของการเยียวยาเนี่ย
 982 มันมีเรื่องของเหตุผล ที่ค่อย ๆ ดีขึ้นมา ก็เข้าใจว่าขณะนี้พี่แป้วเป็นการรักษาของ รู้ค่ะ แต่
 983 เพียงแต่ว่าโรคตัวนี้เนี่ย มันกลับ โดยตัวของเราเองเนี่ย เรา ๆ เยียวยามันประเภทที่เรียกว่า
 984 คล้ายกับว่า เวลาของมันอาจจะมากกว่าคนอื่น หรือน้อยกว่าคนอื่น แต่เป็นเวลาของเรา
 985 เอง เข้าใจอย่างนี้
 986 จีบ อาจจะมีคล้าย ๆ พี่แต่ว่าเคสคนละเคสเลยอะ คล้ายกันคือว่า มันจะมีตัวนึงคอยแค้นเราว่า
 987 เราทำผิดอะไรอย่างนี้ค่ะ คือไปบอกเลิกผู้ชาย แล้วเรารู้สึกผิดมากเลย แล้วมันก็จะตาม
 988 หลอกหลอนด้วยความรู้สึกที่ว่า เราไปทำให้เค้าเสียใจ เค้าจะต้องแค้นมาก จะต้องอย่างไรน
 989 อย่างนั้นนะ ถ้าเราย้อนกลับไปได้ เรา ๆ ก็จะไม่บอกเลิกเค้า เราอาจจะลองคบกับเค้าไป
 990 หน่อย พี่เชื่อมั๊ยคะว่าหนูเป็นแบบนี้อยู่ปึ๊ง ที่คิดว่าเค้าจะต้องเสียใจเพราะเรื่องนี้ แล้วพี่รู้
 991 เปล่าว่าหนูหายได้ยังไง หนูไปอ่านหนังสือเล่มนึงเค้าบอกว่า คนเราชอบเอาความจริงกับ
 992 ความคิดเห็นมารวมกัน แล้วหนูก็เลยมานั่งนึกว่าไอ้ที่หนูคิดไปหมดว่าเค้า คือตอนที่บอก
 993 เนี่ย เค้าเป็นผู้ชายที่ร้องไห้ยากมาก เค้าแบบหน้าแย่มาก แล้วก็น้ำตาไหล แล้วเราก็เห็น
 994 แล้วเรารู้สึกว่าแบบ ภาพมันก็จะติดตา กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เราเห็นอะไรที่เป็นเรื่องที่
 995 เกี่ยวข้องนี้มันจะโยงเข้ามาหมดทุกอย่างเลยคะ แล้วมันก็จะถม เอ๊ย มองย้อนกลับไป จริง
 996 ๆ คือบ้าหรือเปล่าเนี่ย ไซ้มั๊ยคะ แต่ว่าตอนนั้นนะ ไม่ใช่ ตอนนั้นมันใหญ่แล้วแบบอัดแน่น
 997 ในตัวเองแล้วเรารู้สึกว่าเราผิดมากเลย ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วมันเป็นเรื่องแค่นั้นเองพี่ แล้ว
 998 แบบหนูไม่เคยแค้น หนูไม่เคยมานั่งนึกจริง ๆ เลยว่าจริง ๆ แล้วตัวเค้าเป็นยังไง หนูมีแต่เค้า
 999 ในความคิดหนู เพราะไม่เคย ๆ มองเลยว่าจริง ๆ เค้าเป็นยังไง ไม่เคยไปหาตัวเค้าจริง ๆ
 1000 เลยว่าเค้าเป็นไง หรือไม่เคยถามเพื่อนเค้าเลยว่าตัวเค้าจริง ๆ เป็นไง คือไม่เคยเลยจริง ๆ
 1001 เรามีแต่เค้าที่อยู่ในหัวเรา แล้วก็ยังมีแต่ภาพวันนั้นคะ ที่มันย้อนกลับไปบอกว่าอะไร แล้วแบบ
 1002 มันตลกที่ พอหนูมองจริง ๆ แล้ว มันก็ขึ้นมาได้พี่ ว่าแล้วจริง ๆ แล้วคืออะไร ไอ้พวก
 1003 ทั้งหมดนี้มันเป็นความคิดเห็นหรือมันเป็นชีวิตของหนู แล้วแบบว่า ถ้า วันนั้น ถ้าเราไม่พูด
 1004 แบบนั้น ถ้า อะไรเงี้ยคะ คือเหมือนกับว่ายิ่งคิดเยอะ มันก็จะยิ่งมีภาพออกมาเยอะ แล้วก็
 1005 บางครั้งพยายามหยุดมัน ๆ ก็ไม่ยอมหยุดด้วยคะ มานั่งมองมันจริง ๆ แล้ว ความจริงคือ
 1006 อะไรคะ ที่ ความจริงที่เราไม่ได้คิดเอาว่าเขาเป็นยังไง ความจริงที่ไม่ใช่ ๆ เราคิดว่า ถ้า
 1007 แบบนั้นนะ คือถ้าเอา ถ้า ออกไป เค้าจะเป็นยังไงต่อไป หรืออะไร ก็คือความจริงที่หนูบอก
 1008 เลิกเค้าถูกมั๊ย

- 1009 อ.หรั่ง ความจริงเค้ามีความสุขตั้งแต่วันที่จับบอกลึก (มีเสียงหัวเราะ) ไซ้มี๊ย พอจับบอเค้าเนีย
- 1010 เค้าทำ เป็นปีติของเค้านะ คือคอยวันนี้มาเป็นปีแล้ว แล้วป่านนี้เค้าสบายไปแล้ว
- 1011 จี๊บ เค้ามีแฟนใหม่ไปแล้ว
- 1012 อ.หรั่ง นั่นนะสิ
- 1013 จี๊บ สองเดือนหลังจากนั้น
- 1014 อ.หรั่ง นั่น
- 1015 จี๊บ แต่หนูบ้าไปปี่นึ่ง
- 1016 อ.หรั่ง ไซ้จ๊ะ บ้าจริง ๆ
- 1017 เล็ก อาจารย์คอนเฟิร์ม
- 1018 อ.หรั่ง ก็เป็นอาการทางจิตใจของเราก็มักจะเป็นอย่างนี้ครับ พี่แป่ว เอ๊ ยังไงดี
- 1019 พน คือเท่าที่ฟังมาดูเหมือนว่านาตาลีเนีย นาตาลีคืออะไร ก็คือไอ้ตัวที่คิดว่าตัวเองผิดไซ้มี๊ยคะ
- 1020 ว่า ๆ ตัวเองผิด พอ เหมือนกับมองว่า มันก็คือตัวพี่แป่วคนนึง ไม่ว่าพี่แป่ว ..แต่ก็อย่า
- 1021 พยายามไปหาคำตอบ ปล่อยให้มัน ตามธรรมชาติของความคิดว่าพี่กำลังคิดเรื่องนี้เลย
- 1022 เถิดไปถึงไหน พี่ก็รู้ว่ากำลังคิดอย่าให้หลุด ๆ จากที่ ก็ลองฝึกจัดการกับมันใน
- 1023 ชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตของพี่แป่วคะ เจอคนซบที่ แล้วเราทนไม่ได้เราก็แถมมันไป
- 1024 แล้วมาคิดอีกที มันก็อดคิดย้อนหลังไม่ได้ มันไม่เป็นปัจจุบัน แต่ว่าในขณะที่คิดย้อนหลัง
- 1025 มันคือปัจจุบันที่เรา..ก็เลยเนีย ทำไม้นำเราถึงซบรถแข่งเค้าวะ เราชู้สึก มันเป็นอย่างเนีย
- 1026 ตามขบวนการของการตามรู้คิดของตัวเองเนียคะ คือมันต้องฝึกแบบนี้ในชีวิตประจำวัน
- 1027 ของเราเนะคะ ว่าเราจะคิดอะไร ทำอะไร เพราะว่าบางที่เราปฏิเสธ ไม่ปฏิเสธเลยไซ้มี๊ยคะ
- 1028 ว่ากำหนดลมหายใจแล้วยังมีความคิดขึ้นมาอีกในขณะที่กำหนดลม แต่ว่าเราอย่าไปกำจัด
- 1029 ความคิดนั้น เพราะว่ามันเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ก็ควรจะปล่อยให้มันเป็นตามธรรมชาติ
- 1030 รู้ว่าคิดอะไรอยู่นะคะ แล้วก็ถ้ารู้ตัวแล้ว มันก็กลับมาที่ลมหายใจของเรา ความคิดชั่ววูบเรา
- 1031 ก็รู้ตัวว่าเรากำลังคิดอะไร อย่างกรณีพี่แป่วก็เหมือนกัน ถ้าสมมติว่ากำลังนั่งทำงานเพลิน
- 1032 ๆ ไม่รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร เกิดความคิดฟุ้งซ่านไอ้เรื่องเก่า ๆ กลับมานะ ก็รู้ตัวว่ากำลังคิด
- 1033 อะไร แล้วก็หาทางว่า ความคิดนั้นเนะมันจะมีกระบวนการอะไรของมันต่อเนื่องเพราะว่า
- 1034 เท่าที่หนูลองฝึกวิธีการนี้มา มันจะมีขบวนการให้เรากลับมาทางสายกลางคะ คือไม่คิด
- 1035 สุดโต่ง แล้วก็ไม่ได้คิดหย่อนเกินไป มันจะพอดี ๆ มันจะไม่คิดเรื่องของคนอื่น มันอาจจะไป
- 1036 คิดฟุ้งไปเรื่องอื่นอย่างเนีย ไปเรื่องทั่วไป คิดอะไรอยู่ ฟังคนอื่นก็คิดตามเค้าไป แต่รู้ตัวว่า
- 1037 คิดอยู่คะ ขอให้รู้ตัว สำคัญที่สุดคือรู้ตัว ครั้งแรกทำก็ไม่ค่อยจะได้ จะหลุด ๆ แบบ อู๋ยทำไป

- 1038 แล้ว แต่ทำไปแล้วก็กลับมาคิดนะคะ คิดว่าใช้สิ่งที่ทำไปมันไม่ถูกต้อง คือทะเลาะกับแม่ก็
- 1039 ทะเลาะไปเรียบร้อยแล้ว มันขาดสติรู้โดยทะเลาะเสร็จ นี่ทะเลาะกับแม่ไป คิดใหม่อีกที คิด
- 1040 ไป ๆ เรื่อยคะ เราไม่ได้ฝืนตัวเองว่าเราต้องคิดให้ดีหรือคิดชั่ว คิดอะไรมัย อย่าไปคิด ก็คือ
- 1041 เนี่ย มองดูตัวเองคิด แต่อย่าไปคิดอะไร แบบอาจารย์ มันยาก หัวเราะ (มีเสียงหัวเราะ)
- 1042 วิ คำพูดไม่รู้เรื่อง
- 1043 อ.หรั่ง ไป ๆ มา ๆ เอ๊ะ เรายังหรือวะ (มีเสียงหัวเราะ)
- 1044 อำนวย กลายเป็น CI (มีเสียงหัวเราะ)
- 1045 จีบ พวกเราทั้งหมดกำลังช่วยเยียวยาอาจารย์ (มีเสียงหัวเราะ)
- 1046 เล็ก คือเคสของพี่แป่ว คือรู้ข้อมูลทั้งหมดอยู่แล้วใช่ไหมคะ อยากจะย้อนกลับไปว่า เอ่อ ถ้าเค้า
- 1047 ไม่ต้องเสียชีวิตอย่างเนี่ย ทำต่อไปได้รีเปล่า แล้ววันนี้ได้มัยคะ มันไม่ได้เลยใช่ไหมคะ หนูว่า
- 1048 เรากลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้เลยคะ ในความคิดของหนูนะคะ คือเวลาถามมีสองอย่าง คือ
- 1049 หนึ่งมันแก้ไขได้มัย สองแก้ไขได้อย่างเนี่ยคะ ถ้าสิ่งที่แก้ไขได้ก็จะพยายามแก้ไข แต่ถ้า
- 1050 อะไรที่คิดว่ามันแก้ไขไม่ได้หนูก็จะทำใจ เหมือนทำใจว่า มันแก้ไขไม่ได้แล้ว แต่ว่าเราจะ
- 1051 ทุกข์กันมัน เพราะนั่นพอมันเกิดความทุกข์ปุ๊บอย่างน้องเมื่อกี้ คือเราจะตามทันคะ เราจะรู้
- 1052 ैया คิดอีกแล้ว อย่างนี้ คิดอีกแล้ว พอเรารู้ว่าคิดอีกแล้วเนี่ย มันจะเบา ความรู้สึก ความ
- 1053 ทุกข์ คือไม่ปรุงแต่งอย่างอาจารย์ว่าเนี่ยนะ
- 1054 อ.หรั่ง ครับ
- 1055 พน แล้วถ้าเราไม่หยุดมัน เราจะแต่งเป็นเรื่องเป็นราว แล้วก็เสียใจ เพราะงั้นแต่ว่าโอเคมัน
- 1056 ต้องใช้เวลา คือครั้งแรกนี้เราบอกคิดอีกแล้ว เราก็อาจคิดต่ออีกนิดนึง แต่เราก็จะหยุดมัน
- 1057 ได้ แล้วพอนาน ๆ ไปเนี่ย ไข่ความรู้สึกนี้มันจะค่อย ๆ หดไป มันจะเข้าลึกว่ามันถึงเวลา
- 1058 ไรอย่างเนี่ย
- 1059 อ.หรั่ง อือ
- 1060 พน เมื่อถึงเวลา
- 1061 น้อย ขออนุญาตเสริมอีกประเด็นนึงนะคะ ก็เป็นประเด็นเดียวกับคุณเกดกับพี่เพ็ญเล่าแหละคะ ก็
- 1062 คือสำหรับตัวเองนะคะใช้เรื่องทำที่เหมือนที่ถามพี่แป่วครั้งแรกเรื่องทำที่มีต่อนานาติละ
- 1063 สำหรับตัวเองแล้ว บางทีเรามีทำที่ที่ไม่ดีต่อไข่ตัวที่มาเกาะเราคะ คือเรามองมันด้วยทำที่
- 1064 รังเกียจเดียวดฉันท์หรือ คิดว่ามันเป็นศัตรูกับเราคะ ก็มองมันเฉย ๆ บางวันก็รักมันบ้าง คือ
- 1065 มองมันเฉย ๆ เป็นส่วนใหญ่คะ ถ้ามันจำเป็นก็มองมันเป็นเรื่องตลกว่ามันมาอีกละ มันโผล่
- 1066 ให้เราเห็น มันเป็นเพื่อนเราอย่างเนี่ยคะ คือไหน ๆ มันไม่ไป เข้า มาอยู่ก็มา เดี่ยวเธอจะมา

- 1067 อีก ก็เข้า ยินดีต้อนรับ คือคิดว่า สำหรับตัวเองนะคะ คิดว่าทำที่มีต่อตัวที่ มันรบกวนจิตใจ
- 1068 ถ้าเรายิ่ง ๆ ไม่อ่อนโยนนะคะ มันเหมือนยิงทะเลาะกับเค้า ถ้าเราอ่อนโยนให้เค้า ๆ ก็
- 1069 อ่อนโยนให้เรา ใน ๆ ความคิดเห็นของตัวเองนะคะ แล้วก็เวลาเค้ามาปรากฏให้เราเห็นเนี่ย
- 1070 ค่ะ เวลาเราเห็น ก็เอ้อ ดูเค้าเฉย ๆ เนี่ยค่ะ คือ ถ้าเรายิ่งไปทะเลาะมันก็ทะเลาะกันนะคะ ดู
- 1071 เค้าไป เดียวก็มาอีกละ ดูกันไป บางวันก็เป็นเพื่อนเราก็สนุกดีเหมือนกันนะคะ ไป ๆ มา ๆ
- 1072 มันก็ไม่ได้มาหาเราตลอดค่ะ อ้าว เหงา ๆ มาอีกละ เอ้ วันนี้ไม่เห็นมาโวย บางทีก็อยาก
- 1073 น่าจะมาซักวันนะ ติด ๆ จะรออยู่ (มีเสียงหัวเราะ) คือสำหรับตัวเองนะคะ คือทำที่มีต่อ
- 1074 ปัญหา เข้า เราก็ได้เรียนรู้ มีไ้ตัวนี้มา ไ้ตัวโน้นมา มันก็ทำให้ชีวิตมีรสชาติดีเหมือนกัน
- 1075 แหละคะ ถ้าไม่มีอะไรโผล่มาเดี๋ยวมันจะเจี๊ยบ ๆ เหงา ๆ ค่ะ ไ้ตัวนี้โผล่มานิดนึง เห็น
- 1076 หน้าตามัน แต่ตัวเองเห็นที่ความรู้สึกนะคะ อันนี้ที่แชร์ในกลุ่มไปแล้ว เห็นที่ความรู้สึกเช่น
- 1077 หัวใจเต้น รู้สึกอะไรอย่างเนี่ยค่ะ รู้สึกทีบเข้ามา วูบ อ้าวเห็นละ มาละ อย่างเนี่ย ค่ะ แล้วก็
- 1078 มีทำที่ที่เฉย ๆ หรือไม่ต่อต้าน เพราะว่าเมื่อวานนี้อย่างที่อาจารย์พูดเรื่อง ความดีความไม่
- 1079 ดีมันต่อต้านกัน ถ้าเราไม่ต่อต้านมันก็คือ ทำที่มีต่อสิ่งพวกนี้สำหรับตัวเองนะคะสำคัญ
- 1080 มากที่จะช่วยให้เราเดินทางต่อไปในเส้นทางอันยาวนานเราจะมีเรื่องที่เข้ามาในชีวิตเราที่
- 1081 ไม่สามารถจะทำนายได้ค่ะ ไม่สามารถจะทำนาย ครั้งนี้แค่มาเป็นเพื่อน มาช่วยฝึก มาทำ
- 1082 ให้เราเข้มแข็งขึ้น หรือแม้แต่ว่าตัวเองนี้เป็นพุทธแท้ะคะ เป็นคนที่นับถือศาสนาพุทธทั้งใน
- 1083 ทะเบียนด้วยแล้วก็พยายามที่จะศึกษา แต่บางวันนะคะ ก็ไม่อยากแสวงหาคำตอบ
- 1084 ปัญญาทำไมทันแล้วก็ ไ้ บางทีมีพระทัยเรื่องพระเจ้า ก็ยืมเค้ามาหน่อย แล้วแต่ประสงค์
- 1085 ของพระผู้เป็นเจ้าของเค้าก็แล้วกัน อยากจะให้ฉันคิดอยู่เนี่ย ก็แล้วแต่ พระเจ้าคงจะมีพระประสงค์
- 1086 อยู่ละมั้ง วันที่สติปัญญาทำไมทันค่ะ พระพุทธทาสก็มาเยี่ยมซ้ำอะไรอย่างเนี่ยค่ะ ก็อัน
- 1087 เชิญคนอื่นเค้ามาเยี่ยมก่อน พอคนนี้เข้ามา ก็เชิญออกไป เชิญคนนี้เข้ามา ไม่เป็นไรค่ะ
- 1088 ชีวิตหนู
- 1089 อ.หรั่ง จตุคามจตุเคิมแขวนเพียบหมดเอ้า
- 1090 น้อย ถ้าอย่างนั้นก็ซ้ำค่ะ จตุคามก็ซ้ำ แต่ในใจอะคะ คือว่าอย่างบางที่เชื่อว่าพุทธแท้ก็คงมอง
- 1091 ด้วยความรักเช่นกันแต่เราจะเอาสติปัญญามาเป็นตัวตั้ง แต่ถ้าคริสต์เค้าจะไม่ค่อยมี
- 1092 เหตุผลค่ะ เค้ารักกันไป ศรัทธากันไป บางครั้งสติไม่ทัน ปัญญาไม่ทัน ก็รักไปก่อนก็ได้ค่ะ
- 1093 มาแล้ววูบ ๆ ในใจ เอ้ จะเข้ามา.. ก็มองกันด้วยทำที่เป็นปกติ แล้วเราก็ทำในสิ่งที่ควรจะทำ
- 1094 บางวันก็ขอบคุณมันด้วยซ้ำที่ มาละ มาให้ฉันได้รู้จัก เพื่อเตรียมตัวเดินทาง พอดีตัวเอง
- 1095 เป็นคนเชื่อเรื่องการเดินทางไกลด้วย ไม่ได้หมายถึงสิ้นสุดที่ชีวิต แต่อาจจะไกลต่อไปอีกนะ

- 1096 ค่ะ เข้า ตอนนั้นก็มาให้เดิน มีเพื่อนช่วยเดิน ก็เดินต่อไป เดินไม่เสร็จชาตินี้ก็ชาติหน้าก็ ไม่รู้
- 1097 คือ ถ้า ๆ ชีวิตมันไม่มีอะไรมาบีบคั้นมากคะ ก็ มันก็ไม่มีอะไรสำคัญมากพอจะ เรื่องที่เป็น
- 1098 สาระ แล้วตัวเราก็ไม่ได้ดีมากคะ ตัวเราก็ไม่ได้ดี ก็ไม่จำเป็นต้องดีตลอดคะ เหมือนกับว่า
- 1099 เลวบ้างดีบ้างก็มองกันไปอย่างนี้คะ คือได้กรอบว่าเราต้องดีอย่างนี้มันก็ ๆ ทะเลาะกับเรา
- 1100 นะคะ เราก็อึม ชีวิตมันมีเวลาจำกัด มันก็เกินกว่าที่จะทำอะไรเป็นสาระตลอด มันก็ บางที
- 1101 ก็ไร้สาระเหมือนกันนะคะ เพราะว่าชีวิตมัน ตัวชีวิตมันก็มีสาระอยู่แล้วคะ โดยที่ไม่ต้องมี
- 1102 กฎเกณฑ์อะไรมันก็ดี โดยที่ไม่ต้องมานั่งคอยว่า นี่หายใจเข้าสิ มันก็หายใจของมันไป
- 1103 ตามธรรมชาติ มันก็ดีของมันอยู่แล้วคะ คือโดยที่ไม่มีการติดกาะอะไรมันก็ดีอยู่แล้ว
- 1104 อ.หรั่ง กูฟังแล้วกูเริ่มเหนื่อย (มีเสียงหัวเราะ) น้องอัญชลีเริ่มฟังแล้วเริ่มเหนื่อยแล้วครับ (มีเสียง
- 1105 หัวเราะ) สรุปว่าอะไรคะ สรุปว่าน้องอัญชลีอยากให้กำลังใจพี่แป้วว่า พี่แป้วคะ ไม่เป็นไร
- 1106 หรอกเนื้อ ต้อนรับ อะไรก็ได้
- 1107 อัญชลี ..ของชีวิต
- 1108 อ.หรั่ง เออ ที่มันโผล่มาเข้ามาหาเราเน้อ
- 1109 อัญชลี ถ้ายาก ๆ ก็อย่างนี้แหละ ถ้าใช้คำยาก ๆ
- 1110 อ.หรั่ง ประมาดอย่างนั้น ๆ นะครับ ไม่เป็นศัตรู เพราะเป็นศัตรูก็อาจจะสู้กันอีกนะ งั้นไอ้ตัวดำหนิ
- 1111 เวลามันโผล่มางั้นก็ยิ้มให้มัน ต้อนรับมัน ๆ ก็มาหาเรามั่ง บางทีมันก็ไม่มาหาเราอะไร
- 1112 อย่างนี้ใช้มัยคะ จะ แต่อย่างน้อยที่สุดตอนนี้พวกเราก็ได้คงช่วยกันชวนให้พี่แป้วเห็นว่า
- 1113 ขณะที่เดินไปเนี่ยนะครับ จะหยุด จะแวะอะไรที่ไหนเนี่ย จะมีไอ้ตัวหนึ่งบางขณะจะมาคอย
- 1114 กัดขาเราเท่านั้นแหละครับ
- 1115 จี๊บ มองว่าเป็นผลดีคะ
- 1116 อ.หรั่ง จ๊ะ
- 1117 อัญชลี โผล่มาอีกแล้ว มาทดสอบฉันใช้มัย ก็ลองสู้ ๆ อาจจะไม่สู้ ก็ยอมรับ ดู ๆ กันไป ชนะบ้าง
- 1118 แพ้บ้าง ช่างมัน แล้วเดี๋ยวก็ปล่อยไป พอมาอีกก็ บทที่สอง ๆ มาอีกและอะไรอย่างนี้
- 1119 อ.หรั่ง ครับ
- 1120 จี๊บ ค่ะ ก็เป็นว่ามาไม่เหนื่อย กินข้าวรียัง นอนดีกมัยเมื่อคืนนี้ วันนี้ฟุ้งชานคะ
- 1121 อ.หรั่ง จ๊ะใช่ ฟุ้งชานคะ
- 1122 น้อย หนูว่าพี่เชื่อเถอะคะว่าพี่ทำดีที่สุดแล้วจริง ๆ พี่เชื่อเถอะคะ คนอื่นเชื่อไม่สำคัญเท่าพี่เชื่อคะ
- 1123 อ.หรั่ง อึม ๆๆ มีน
- 1124 เล็ก อาจารย์ขาพี่แป้วเค้าบอกว่า พี่แป้วล้ำแล้วคะ คำแนะนำเยอะเหลือเกิน

- 1125 อ.หรั่ง ไช้ ๆ ลี
- 1126 เล็ก ลั่น
- 1127 อ.หรั่ง กำลังจะเนีย ตมยาแล้วเนีย (มีเสียงหัวเราะ)
- 1128 จีบ ลองกลืนนี้ดูมัยคะ (มีเสียงหัวเราะ)
- 1129 อำนวย ยังอยู่ในโคลนตมอยู่
- 1130 เล็ก ก็มันเป็นลักษณะว่าพีแป้วทำการบ้านไม่เสร็จ เรื่องเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เหมือนเป็นลักษณะ
- 1131 ที่รับการบ้านมา แล้วพีทำการบ้านข้อนั้นไม่เสร็จ
- 1132 อ.หรั่ง ครับ
- 1133 เล็ก เล็กมอณะ ลักษณะแบบนั้น แล้วทางธรรมชาติของสมองเนีย เมื่อใดก็ตามเมื่อเราไม่ได้
- 1134 คำตอบจากสิ่งที่เราคิดนะ มันจะคิดต่อ มันจะวนเวียน มันจะต้องหาคำตอบให้ได้ เราลอง
- 1135 สังเกตสมองของเราแล้วก็ความคิดของเราทุก ๆ ครั้งนะคะ ถ้าเกิดว่าอะไรก็ตามที่เราไม่ได้
- 1136 คำตอบจากมันเนีย มันจะกลับมาคิดต่อบ่อย ๆ นะคะ ไม่ใช่ทุกเรื่องนะคะ เพราะฉะนั้น
- 1137 เรื่องนี้ที่พีแป้วขัดแย้งในใจ มัน ๆ ไม่ทำให้ มันยังเป็นแบบเนีย มันยังไขว่กันอยู่ มันยัง
- 1138 ขัดแย้งกันอยู่ เพราะมันอันนี้สมองมันจะจัดออกมา ยามที่เราไม่มีอะไรในสมองนะ มันก็จะ
- 1139 โผล่ขึ้นมา เพราะฉะนั้นเล็กอยากให้เป็นคือ ๆ ถ้าประสบการณ์เดิมของเราก็คือว่า เมื่อใดก็ตาม
- 1140 ตามที่ปัญหาของเรายังเคลียร์ไม่เสร็จ ไม่จบสิ้น แล้วมันไม่ได้คำว่า อืม ยอมรับได้ นะคะ
- 1141 เราต้องแก้ไขปัญหานั้นให้จบ เพราะว่าเวลามันจะผ่านไปแล้วก็ตาม เราเดินไปข้างหน้าละ
- 1142 แต่ข้างหลังมันยังมีปัญหาให้เราคิดอยู่นะคะ ให้เราจัดการกับปัญหานั้น เนียเหมือนขัดแย้ง
- 1143 ในคำว่าที่ พี ฉันไม่ดี ฉันผิดเนีย กลับการที่ฉันทำดีที่สุดแล้วเนีย พีแป้วต้องทำตรงนั้นให้
- 1144 เคลียร์คะ ถ้าเรารู้สึกว่าเราผิดเราก็ให้อภัยตัวเองคะ แต่ถ้าเรารู้สึกว่าเราทำดีที่สุดแล้ว ก็เรา
- 1145 ก็ชมเชยตัวเองคะ แต่ถ้าเรารู้สึกว่า เราให้ห้องไม่พอ ไม่เต็มร้อย เราก็ขอโทษห้องนะคะ
- 1146 ตรงนี้ ให้พีแป้วเคลียร์ตรงนี้ให้จบ แล้วเมื่อนั้นสมองมันจะยอมรับคะ เออ โจทย์ข้อนั้น
- 1147 การบ้านข้อนั้น จะขีดเส้นใต้ แล้วก็เขียนคำตอบได้นะคะ แล้วเมื่อใดก็ตาม เมื่อมันจบแล้ว
- 1148 สมองมันจะไม่คิดต่อ พอ ๆ เหตุการณ์มันผ่านไปนะ มันก็บอกว่า อืม มันเป็นอนิจจัง มัน
- 1149 ผ่านไปแล้วละ มันเหมือนกับว่าใจเรายอมรับได้โดยนั้นเลยคะ แต่ต้อง ๆ ฝึก ก็ไม่แน่ใจว่า
- 1150 แต่ละคนจะคิดได้ แล้วก็ทำได้รีเปล่า แต่เท่าที่ผ่านมาก็คือจะเป็นลักษณะแบบนี้ในปัญหา
- 1151 ของเราเท่าที่เราผ่านมานะคะ แล้วก็คิดว่าคนใช้อีกหลาย ๆ คนที่ ๆ ทำตรงนี้ได้ นะ คำก็
- 1152 ผ่านตรงนั้นไปได้ แล้วคำก็จะแก้ปัญหาได้ไปตลอดคะ มันเป็นทักษะหนึ่งคะ มันก็ไม่ใช่ว่า
- 1153 เป็นทฤษฎีทฤษฎีอะไร แต่ว่ามันก็อาจจะเป็นอีกโมเดลว่า คุณลองทำแบบนี้ดูสิ แล้ว

- 1154 สมอเนี้ยมันจะจำ ค่ะ มันจะจำ ถ้ามีปัญหาขึ้นมาเนี้ย เราต้องแก้ปัญหาให้เสร็จสิ้นก่อน
1155 แล้วมัน
- 1156 อ.หรั่ง อีก 5 วินาที (มีเสียงหัวเราะ) ตอนให้พูดก็ไม่พูด แต่ตอนได้พูด แหมยาวเพื่อยเลยว๊วย
1157 เล็ก ก็คือต้องทำโจทย์ตรงนั้นของเราให้เคลียร์
1158 อ.หรั่ง จ๊ะ ถ้ามีโจทย์อะไรแก้ให้จบ อย่างนั้นะคะ จ๊ะ ๆ
1159 เล็ก ๆ แก้ให้จบ แต่บางคนก็ใช้ไม่ได้เนอะ
1160 อ.หรั่ง ก็นั่นนะสิ ปัญหามันคือแก้ไม่ได้นะสิวะ
1161 เล็ก ถ้ามันมีเหตุและผลแล้วที่พี่แป่วปฏิบัติมาในระดับ ก็ ๆ มันเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันนะ
1162 ค่ะ
1163 อ.หรั่ง ครับ
1164 วิ เดี่ยวนะคะ คิดว่าธรรมชาติเนี้ยเค้าจะให้เวลาเยียวยา ลองสังเกตบาดแผลใจบาดแผลกาย
1165 เนี้ยคะ แค่ว่ารู้เท่าทันมันก็จะโอเค
1166 อ.หรั่ง เอาละนะคะ รู้สึกเราแนะนำพี่แป่วซะจน (มีเสียงหัวเราะ) สลบบป๊อแป้เหมือนกับอยู่บนเวที
1167 นะครับ
1168 เล็ก จะหนักกว่าเดิม
1169 อ.หรั่ง ผมซึ่งนั่งอยู่ด้วยผมก็รู้สึกเหนื่อยไปด้วย (มีเสียงหัวเราะ) พี่แป่วฟัง คงเข้าหุ้ม ไม่เข้าหุ้ม
1170 (มีเสียงหัวเราะ) แต่ตอนนี้อาจจะถามว่า ขณะนี้นะครับ มีความรู้สึกยังไงในใจมั่ง
1171 พี่แป่ว เอ่อ ความรู้สึกในใจแม้ว่า ๆ ตรงนี้มันจะเป็นตัวอย่างหนึ่ง เป็นเคสที่เอามาศึกษากัน แต่ว่า
1172 มันเป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้น แล้วทุกคนดูตั้งใจ ก็ส่งความปรารถนาดีมาให้ที่อาจารย์บอก
1173 ถูกชกจนป๊อแป้ไปหมดแล้วจริงแล้วรู้สึกดีมีความมั่นใจมากขึ้นว่า ไร้ที่เราทำนั้นมันคง
1174 จะถูกแล้วแน่ ๆ เลยเนี้ย คอนเฟิร์มมาจากกรอบ ๆ ด้าน
1175 เล็ก ทุกสารทิศ
1176 พี่แป่ว เออ รู้สึกดี ๆ กว่าตอนแรก
1177 อ.หรั่ง คง ยังคงอยู่รีเปล่าครับ
1178 พี่แป่ว ค่ะ คง
1179 เล็ก คงความรู้สึก
1180 พี่แป่ว มันรู้สึกดีนะ รู้สึกดีขึ้น
1181 อ.หรั่ง จ๊ะ
1182 พี่แป่ว ก็มั่นใจมากขึ้นว่า

- 1183 อ.หรั่ง ครับ
- 1184 พี่แป้ว ว่าอะไรที่เราทำเนี่ยมันดีที่สุดในแล้ว มันดี
- 1185 อ.หรั่ง อืม
- 1186 พี่แป้ว มันดีที่สุดในแล้วจริง ๆ นั่นแหละเพราะว่ามีคนช่วยยืนยันมันไปเยอะ เพราะว่าเดิมนี่เรา
- 1187 อาจจะไม่ค่อยเคยพูดเรื่องนี้ให้ใครฟัง นั่งยัน เอ้ายืนยัน
- 1188 จี๊บ อาจารย์จะเอามั้ยคะ ใ้ยืนยัน
- 1189 อ.หรั่ง อีกแป๊ปหนึ่ง จะยันเอ็ง
- 1190 พี่แป้ว เออ ก็ดี ดีขึ้น แล้วมันใจมากขึ้น แล้วคิดว่าจะสู้กับนาตาลี่ได้ ทั้งด้วยความอ่อนโยน ทั้งด้วย
- 1191 อะไรหลาย ๆ อย่าง จริง ๆ แล้วมันเป็นเพียงเรื่องสมมติว่าจะสู้กับมัน อะไร บางทีเราพูด
- 1192 มันนี่ก็ มันเป็นเรื่องที่เราสมมติเนอะ มันไม่ใช่เห็นมันแล้วเราจะไปตบไปตีหรือว่าเอามันมา
- 1193 คู้มมาอะไร
- 1194 อ.หรั่ง ครับ
- 1195 พี่แป้ว ไม่ใช่เรื่องจริง แต่ ๆ ความรู้สึกตรงนี้มันดีขึ้น ๆ มันโล่ง ๆ ขึ้นกว่าตอนแรกที่มาเนี่ย
- 1196 อ.หรั่ง ครับ
- 1197 พี่แป้ว มันหนักกว่านี้อาจารย์
- 1198 อ.หรั่ง ครับ
- 1199 พี่แป้ว แต่พอฟัง ๆ อาจจะเมา จนคิดอะไรไม่ออกแล้ว เลยโล่ง หึ ๆ ไป รู้สึกดีขึ้น นี่ถ้าเป็นเคสจริง
- 1200 ๆ ที่เข้ามาแบบเนี่ย เราจะสามารถปิดเคสได้มั๊ย มันจะปิดยังไงถ้าเป็นคนไข้ เคสมันเป็น
- 1201 แบบนี้ แล้วหนูก็
- 1202 อ.หรั่ง หหมดเวลาแล้วครับก็ต่างคนต่างไป (มีเสียงหัวเราะ) วิธีปิดนะแยละ ภูไม่ว่างแล้วนะ ก็ได้
- 1203 (มีเสียงหัวเราะ) ไม่มีฟอร์ม ไร้รูปแบบ
- 1204 พี่แป้ว ไม่ ที่จะทำให้เค้า นี่ ๆ มันใช้เวลาแบบเยอะ คนช่วยกันเต็มเลย
- 1205 อ.หรั่ง ครับ
- 1206 พี่แป้ว แล้วเราก็ลาละ คนไข้ก็กลับไป อะไรเงี้ย
- 1207 อ.หรั่ง ตัวใครตัวมันเถอะวะ อย่างนี้เหรอะคะ
- 1208 พี่แป้ว ฮะ ๆ เราก็หมดเวลาแล้วเหมือนกัน หมดเวลาละ จะไปปรับดู แบบนี้
- 1209 จี๊บ คนไข้ก็เปื้อ เออแล้ว
- 1210 พี่แป้ว คนไข้ก็รำคาญ เอาหาย
- 1211 จี๊บ เอาหายละหมอ (มีเสียงหัวเราะ)

- 1212 อ.หรั่ง จุ้นก็รีบกลับไปเถอะวะ
- 1213 จีบ ตอนเงี้ยซี่เกี่ยพังแล้วหมอ พอละ เข้าใจละ แล้วก็ไม่มีมาอีกเลย เซ็ด
- 1214 อ.หรั่ง ครับ ใน ๆ ความรู้สึกโง่ง ๆ พี่แป้วได้เห็น ๆ ว่าสิ่งที่อยู่ในปรากฏการณ์ในใจพี่แป้วนี่นะครับ
- 1215 มันมีอะไร ๆ ที่มันแย้งกัน กวนใจอะไร มากขึ้นมั๊ยครับ
- 1216 พี่แป้ว ไม่มากขึ้น
- 1217 อ.หรั่ง หมายความว่า คล้าย ๆ ว่าชัดเจนขึ้น
- 1218 พี่แป้ว มันชัด
- 1219 อ.หรั่ง นิดหน่อยมั๊ยครับกับอ้อ ที่เราคล้าย ๆ หนักใจอยู่อย่างนี้นี้ครับ มันเพราะอย่างเงี้ย เพราะ
- 1220 อีนนงนาตาลีเวอร์นี่ อะไรอย่างเงี้ย เคย ๆ ได้เห็นมากขึ้นมั๊ยครับ ที่มันคอยตำหนิพี่แป้วว่า โง่
- 1221 ซี้ซลาด เข้าไป เร็วไป ทำอะไรไม่เคยถูกอย่างเงี้ยครับ พี่แป้วพอจะสนิทกับมันมากขึ้นนิด
- 1222 น้อยมั๊ยว่าเออ ๆ เอ็งนั่นละ เข้ารู้แล้วนะว่าเอ็งนี่แหละที่คอย
- 1223 พี่แป้ว คอยกลั่นแกล้ง
- 1224 อ.หรั่ง เออ คอยกลั่นแกล้ง คอยกวน คือไม่ว่าพี่แป้วจะทำอะไร มันก็จะว่าไม่ดีเสมอ
- 1225 พี่แป้ว ค่ะ
- 1226 อ.หรั่ง You be dam if you do. มึงทำยังงี้มึงก็เฮงชวย You be dam if you do' t. ถ้าไม่ทำก็หัว
- 1227 ยอก คือไม่เคยถูกใจมันเงี้ย ขนาดซบรัดค้อมที่ว่ามันไปขายทะเล ก็ยังมีคำถามจากมันอีกว่า
- 1228 เอ็งแกล้งทำปาว เอ็งทำไปเพื่อจะลดความรู้สึกผิดของเอ็งรีเปล่า เอ็งกลัวว่าคนอื่นจะเห็น
- 1229 เอ็งไม่ดีละมั้ง เอ็งถึงแกล้งทำไปงั้น ๆ แหละ เรายังเลยพลอยอ่อนใจ ท้อใจ ขาดความมั่นใจ
- 1230 ที่เราบอกทำ ด้วยความเจตนาที่ตั้งใจนะนะ นะฮะ มันอ่อนไปเลย แล้วเมื่อใดก็ตามที่
- 1231 แม่คนนี่หรือที่เรียกว่าตัวตำหนิ ว่าอะไรเนี่ยนะครับ นาตาลีหรือว่าอะไรอย่างเงี้ย โผล่เข้ามา
- 1232 เมื่อไหร่เนี่ย มันเหมือนกับก่อกวนนะค่ะ พี่แป้วพอจะเห็นตัวมันชัดขึ้นมั๊ยครับ
- 1233 พี่แป้ว คิดว่าชัดขึ้น คิดว่า เห็น ชัด
- 1234 อ.หรั่ง ชัด
- 1235 พี่แป้ว ชัด แป้วว่า เหมือนเราเท่าทันมันมากขึ้น
- 1236 อ.หรั่ง ฮือ
- 1237 พี่แป้ว ว่าเราไปสร้างมันขึ้นมา
- 1238 อ.หรั่ง ครับผม
- 1239 พี่แป้ว ไปสร้างมันขึ้นมาเพราะว่า ๆ ความขัดแย้งในใจของเราเอง ฮือ
- 1240 อ.หรั่ง ฮะ

- 1241 พี่แป้ว แล้วเราก็ก็นี่ไปสร้างมันขึ้นมา ๆ หลอกหลอนตัวเรา
- 1242 อ.หรั่ง ครับ
- 1243 พี่แป้ว แต่ถ้าเรา ณ ๆ ตอนนี่เหมือนตอนเดิมที่เราคิดอยู่คนเดียวว่า เราผิดหรือถูกมันก็เลยถูก
- 1244 สร้างไอ้ตัวนี่ขึ้นมา
- 1245 อ.หรั่ง ครับผม
- 1246 พี่แป้ว พอดัว Counselor นี่ได้ชี้ให้เราเห็นว่า สิ่งที่เราทำนั้นมันพอเหมาะพอดี อย่างที่พี่เคื่บอก
- 1247 ว่า มันพอดีแล้วแหละ เราทำอะไรมากกว่านี้ก็คงไม่ได้ แล้วน้อง ๆ ก็บอกว่า เออ ตรงนี้มัน
- 1248 พอดีแล้ว เหมือนเราได้เห็นได้รู้จ้กมันแล้วว่า จริง ๆ แล้วเราสร้างมันขึ้นมาเอง
- 1249 อ.หรั่ง อืม
- 1250 พี่แป้ว ถ้าเราไม่สร้างมันขึ้นมา มันก็ไม่มาหรอก
- 1251 อ.หรั่ง ใช่ พี่แป้วพอจะนึกคำพูดที่มันพูดกับพี่แป้วได้มั้งมัย คือผมกำลังจะลอง สมมติว่าให้ผม
- 1252 เนี่ยนะ เป็น
- 1253 จี๊ป นาทาลี
- 1254 อ.หรั่ง เป็นแป้ว นึกออกมัยครับ แล้วพี่แป้วเนี่ย เป็น ไอ้ตัวนั้นนะ แล้วก็พี่แป้วลองคล้าย ๆ ลอง
- 1255 เล่นกะไอ้คนนี่ดูว่า คำพูดที่มันชอบคุยกับพี่แป้วคนนี่ มันชอบพูดว่ายังไง เธอโง่ เธอไม่ได้
- 1256 ฉลาด
- 1257 พี่แป้ว เธอไม่เก่งเหมือนที่คนอื่นเค้าคิดว่าเธอเก่งหรอก
- 1258 อ.หรั่ง อ้ออ้อ
- 1259 พี่แป้ว เธอไม่ได้เก่งอย่างนั้นหรอก
- 1260 อ.หรั่ง ครับ
- 1261 พี่แป้ว เธอก็เป็นที่พึ่งของคนอื่น ไม่ได้ ถึงจะพยายามทำเท่าไร แต่เธอก็ไม่ใช่
- 1262 อ.หรั่ง อ้อ นึกออก ค่อย ๆ นึกได้มัยครับ เธอไม่ใช่คนเก่งหรอก
- 1263 พี่แป้ว เธอไม่ใช่คนเก่ง
- 1264 อ.หรั่ง ถึงเธอจะพยายามเป็นที่พึ่งให้คนอื่นเธอก็เป็นไม่ได้หรอก
- 1265 พี่แป้ว เธอก็เป็นไม่ได้ เธอไม่ คือเธอไม่ใช่คนเก่ง เธอหลอกคนอื่น
- 1266 อ.หรั่ง อ้อ
- 1267 พี่แป้ว เธอสร้างภาพขึ้นมาหลอกคนอื่นว่าเธอเก่ง
- 1268 อ.หรั่ง อ้อ
- 1269 พี่แป้ว ที่จริง กับชีวิตของคนที่คุณรัก เธอก็ช่วยไม่ได้

- 1270 อ.หรั่ง ครับ
- 1271 พี่แป้ว เธอก็ช่วยไม่ทัน เธอตัดลินใจผิดพลาด อย่างเงี้ย มันคอยว่า
- 1272 อ.หรั่ง อืม
- 1273 พี่แป้ว ซ้ำ ๆ อยู่แบบเนี้ย
- 1274 อ.หรั่ง ครับผม ทบทวนอีกทีได้มั้ยครับ เธอเป็นคนไม่เก่งหรอก
- 1275 พี่แป้ว เธอเป็นคนไม่เก่ง เธอเก่งไม่จริง เธอไม่แน่จริง
- 1276 อ.หรั่ง อืม
- 1277 พี่แป้ว เธอมันคนไม่แน่จริง
- 1278 อ.หรั่ง ครับ
- 1279 พี่แป้ว ถ้าเธอแน่จริง ทำไมชีวิตคนที่เธอรักเธอถึงยื้อไว้ไม่ได้ เธอคนไม่เก่ง เธอ ถึงคนอื่นจะชื่นชม
- 1280 เพราะเค้าไม่รู้ ๆ เท่าทันว่าเธอไม่เก่ง เธอไม่ดี เธอรับผิดชอบชีวิตคนอื่นไม่ได้ ไม่มีทางได้
- 1281 อ.หรั่ง ครับ
- 1282 พี่แป้ว เธอหลอกคนอื่นได้ แต่เธอหลอกตัวเองไม่ได้ ว่าเธอเป็นคนไม่เก่ง เธอแย่มาก ๆ ด้วยซ้ำไป
- 1283 คนที่เค้าชื่นชมเพราะว่าเค้าไม่รู้ทัน ๆ เธอ ๆ ไปหลอกเค้า
- 1284 อ.หรั่ง อันนี้ก็ประโยคของไอ้ตัวนั้นนะที่มันคล้าย ๆ มาทิ่มแทงใจเรา ใช้มั้ยครับ มันเกิดขึ้น
- 1285 เสมอ ๆ
- 1286 พี่แป้ว ค่ะ
- 1287 อ.หรั่ง ในกรณีนี้หรือว่าทุก ๆ กรณีหรือว่าทั่ว ๆ ไป
- 1288 พี่แป้ว พอมันมีเรื่องอื่นเข้ามาเรื่องนี้มันก็จะเข้ามาปน
- 1289 อ.หรั่ง อ้อ ครับ เธอมันไม่เก่งจริงหรอก เธอหลอกคนอื่น เธอฟัง เธอเป็นที่ฟังคนอื่นไม่ได้หรอก
- 1290 แล้วพี่แป้วก็รู้สึกว่ไช้ ๆ อย่างที่เธอว่าเลย ครับ ฉันเป็นคนไม่เก่ง ไช้ ฉันเป็นคนที่ฟังของ
- 1291 ใครไม่ได้หรอก ไช้ ๆๆ ฉันหลอก ไช้ ๆ ฉันไม่สามารถอะไรหรอก (มีเสียงหัวเราะ)
- 1292 อ.หรั่ง ไม่เป็นไร มันคิดของมันเอง
- 1293 สมาชิก อาจารย์ตะบะแตก
- 1294 อ.หรั่ง ไม่เป็นไรนอนต่อได้ (มีเสียงหัวเราะ) กำลังนึกว่าจะชวนพี่แป้วจัดการกับประโยคเหล่านี้ที่
- 1295 ไอ้คนนั้นมันพูดกับเราได้ยังไงครับ ที่เรา..อีกทีได้มั้ย แป้วลองเป็นไอ้ตัวนั้นกับ ๆ แป้วหน่อย
- 1296 นะ เธอเป็นคนไม่เก่ง เธอเป็นคนไม่สามารถ เธอเป็นที่ฟังใครไม่ได้หรอก ขนาดเพื่อนที่รัก
- 1297 เธอรัก เธอยังช่วยเค้าไว้ไม่ได้เลย เธอเป็นคนไม่สามารถ เธอไม่เก่ง เธอชี้ตลาด เธอโง่ คำ
- 1298 อย่างนี้มันก็ ๆ ทิ่มแทงให้เราอ่อนแอได้มั้ยครับ ที่นี้เนี่ยจะจัดการกับมันยังไงแป้ว ที่มันบอก

- 1299 ว่าแป่วไม่เก่งเราก็ยอมเลย พอมันบอกเสียแก่ไม่สามารถเราก็เป็นไงคะ เราก็ไม่สามารถ
- 1300 เธอเป็นที่พึ่งใครไม่ได้หรอก จ๊ะ ฉันเป็นที่พึ่งใครไม่ได้ แม้แต่คนที่เธอรักเธอก็ยังช่วยชีวิต
- 1301 เค้าไว้ไม่ได้เลยนะ จ๊ะ ฉันก็ไม่สามารถช่วยคนที่ฉันรักไว้ได้ คล้าย ๆ ว่าเรากล้าย ๆ สยบ
- 1302 ยอมรับกับการตำหนิของมัน แล้วยอมรับคำตำหนิเหล่านั้นมาเป็นตัวของเราอย่าง ๆ
- 1303 ลื่นเชิงเลย แป่วพิจารณานะครับ ใช้อำปายสีของมันนะ จริงรีเปล่า
- 1304 พี่แป่ว ก็เลยยอมรับว่ามันจริงค่ะ
- 1305 อ.หรั่ง ครับ
- 1306 พี่แป่ว เราก็จะยอมรับว่ามันจริงแล้วมันก็รกจน
- 1307 อ.หรั่ง ครับ
- 1308 พี่แป่ว ไม่ว่าพอมันเกิดเรื่องอื่นขึ้นมาสมมติว่า เรา อย่างเรามีสอนอย่างเนี่ย คนก็โธ้ย เราเป็น
- 1309 คนเก่ง เราเป็นวิทยากร คนที่เก่ง สามารถ ๆ ถ่ายทอด แล้วเดี๋ยวมันก็เก่งไม่จริง อะไรอย่าง
- 1310 เนี่ย มันก็โผล่มาให้เรา แทนที่เราจะรู้สึก พอเราภูมิใจมาก
- 1311 อ.หรั่ง ฮือ
- 1312 พี่แป่ว มีคนชมอย่างนี้ เนี่ยมันก็จะฟูบแฟบลงไปเพราะอย่างนี้
- 1313 อ.หรั่ง ไซ้
- 1314 พี่แป่ว มันจน ๆ เอ้า เก่งจริงทำไม ย้อนไปอีกละ ที่ ๆ ผ่านมาคืออะไรอย่างเนี่ย อยู่เรื่อย ๆ มัน
- 1315 ทำให้เรา แทนที่เราจะเต็มร้อยมันก็ไม่ไซ้ มันก็เหลือ
- 1316 อ.หรั่ง ที่นี้มันเหมือนกับเป็นหินเออย เหล็กเออย ทับเราครับ อย่างเช่นเหมือนกับเราเป็นดอกไม้
- 1317 ไซ้มีย์ครับ กำลังจะชูแจ่มอยู่กับแสงแดดแล้วมันก็ทับเนี่ยครับ
- 1318 พี่แป่ว แล้วเนื่องด้วยงาน มันเกี่ยวเนื่องกับ มันมาเกี่ยวพันกับเรื่องงานของเราด้วยว่า เราทำงาน
- 1319 เอดส์นะ ทำงานเรื่องเพศ
- 1320 อ.หรั่ง ครับ
- 1321 พี่แป่ว เรื่องเอดส์ในเยาวชน เราเป็นวิทยากร เราไปสอนเด็ก อะไร คนข้างตัวอย่างเนี่ย
- 1322 อ.หรั่ง โทษนะครับ เรื่อง ๆ เพศนี้ทำยังไง (มีเสียงหัวเราะ)
- 1323 พี่แป่ว ก็มันเกี่ยวข้อกับ ก็เป็น
- 1324 อ.หรั่ง ใส่นีสนใจอยู่ค่ะ
- 1325 พี่แป่ว ก็สอนเป็นวิทยากร
- 1326 อ.หรั่ง มีสถิติด้วยอะ (มีเสียงหัวเราะ)
- 1327 พี่แป่ว แน่นอน

- 1328 อ.หรั่ง หา สาทิตยังไงเหวอ
- 1329 พี่แป้ว ก็ สาทิตก็เกี่ยวกับเพศตรงนั้นมันเกี่ยวกับมิติไหนของเรื่องเพศอาจารย์
- 1330 อ.หรั่ง จั้นอย่างนี้เดี๋ยวก้อยคุยกันนะ (มีเสียงหัวเราะ) personal
- 1331 จี๊บ เพศศึกษาสำหรับผู้สูงวัย (มีเสียงหัวเราะ)
- 1332 สมาชิก ได้เวลายืนยันแล้วค่ะ
- 1333 อ.หรั่ง ยืนยันแล้ว ครับผม
- 1334 พี่แป้ว แล้วพอเราตรงนี้อาจารย์แล้ว พอเราตรงนี้เราไปทำงานแล้วได้รับคำชมเชย แล้วไอ้ตัว
- 1335 โต้แย้งมันก็ออกมา
- 1336 อ.หรั่ง อืออ
- 1337 พี่แป้ว อ้าวถ้าเราสามารถเป็นมาสเตอร์เทรนเนอร์ที่จะ ผู้มีความสามารถเลยเราก็สอนเพื่อให้คุณ
- 1338 เค้าไปสอนเพศศึกษาหรือเยาวชนนะ เพื่อป้องกันเอดส์เพื่ออะไรต่ออะไร แล้วทำไมละ เข้า
- 1339 ตรงนี้มันกลายเป็นความผิดพลาดของเราอีกแล้ว
- 1340 อ.หรั่ง อือออี
- 1341 พี่แป้ว มันคอยตั้งอย่างที่อาจารย์ว่ามันคอยตั้ง มันตั้งว่า มันเก่งไม่จริง มันแน่ไม่จริง อะไรอย่าง
- 1342 เนี่ย ทำไมไม่ไปสอนชาวบ้านเค้าได้ละ อะไร
- 1343 อ.หรั่ง เนี่ย ที่ไม่จริงเนี่ย เพราะกรณีนี้หรือว่าเพราะอะไรคะ
- 1344 พี่แป้ว เพราะตรงนี้ มันจะเป็นอยู่ตรงเนี่ย
- 1345 อ.หรั่ง เหมือนกับว่ากรณีนี้ของคนเนี่ย ที่เป็นตัวอย่างชัดเจนที่สุด
- 1346 พี่แป้ว เออ ใช่ ๆ
- 1347 อ.หรั่ง ที่ทำให้เราเชื่อมั่นเลยที่เราไม่สามารถจริง
- 1348 พี่แป้ว พอเราจะไปเทรนนิ่งอย่างครูเนี่ยให้คุยกับนักเรียนเออ ถ้าเราเห็นนักเรียนมีความเสี่ยงเรา
- 1349 จะต้องคุย แล้วทำไมตัวเองไม่คุย ทำไมคุยไม่ได้ละ อะไรแบบเนี่ย มันจะแย้งเราอยู่เรื่อย
- 1350 เลย
- 1351 อ.หรั่ง ครับ
- 1352 พี่แป้ว มันย้อนเข้าไป แล้วก็จากความเสียใจที่ว่ามันเสียชีวิตด้วย
- 1353 อ.หรั่ง ประโยคที่แป้วรู้สึกว่าคุณแล้วเนี่ยรู้สึกหนักหน่วงใจแป้วมากที่สุดเป็นประโยคไหน ประโยค
- 1354 หลัก ๆ รวม ๆ ค่ะ
- 1355 พี่แป้ว รวม ๆ คือ
- 1356 อ.หรั่ง ที่มัน ที่รวมของเมื่อกี้ที่น้องแป้วเล่าให้ฟังเมื่อกี้

- 1357 พี่แป้ว คือทำไม ๗๗ เราถึงใช้ความสามารถที่มีอยู่ช่วยน้อง
- 1358 อ.หรั่ง ไม่ได้
- 1359 พี่แป้ว ชีวิตคนที่เรารักไม่ได้
- 1360 อ.หรั่ง อืม
- 1361 พี่แป้ว ถึงช่วยไม่ได้
- 1362 อ.หรั่ง ครับ ทำไมแป้วถึงช่วยน้องไม่ได้ อย่างนี้รีบล่าครับ เธอเฮงช่วยพี่ เธอโง่ เธอไม่เก่ง เธอไม่สามารถจริง
- 1363
- 1364 พี่แป้ว เธอชี้ขลาด
- 1365 อ.หรั่ง ชี้ขลาด
- 1366 พี่แป้ว คำว่าชี้ขลาด
- 1367 อ.หรั่ง อืม
- 1368 พี่แป้ว เป็นจุดสำคัญคำว่าชี้ขลาด
- 1369 อ.หรั่ง อย่างคำว่าชี้ขลาดเนี่ย อย่างมันว่าเราเนี่ยนะคะ เธอชี้ขลาดอย่างเนี่ย ถ้าเราจะเถียงมัน
- 1370 ได้มัย
- 1371 พี่แป้ว มันมักจะยอมรับว่าจริง
- 1372 อ.หรั่ง ใช่ค่ะ
- 1373 พี่แป้ว ใช่ ชี้ขลาด ใช่
- 1374 อ.หรั่ง อืม เนี่ยค่ะ คือพอเรายอมรับว่าเราชี้ขลาดอย่างที่มีมันว่าเรา คล้าย ๆ ว่า เราเหมือนกับไม่มี
- 1375 เนื้อที่จะเถียงมันแล้ว จริงมัยคะ แต่ตอนนี้อยากให้น้องแป้วนึกถึงเนื้อที่ ๆ จะเถียงกับมันได้
- 1376 พอจะ
- 1377 พี่แป้ว อะไร จะคิดว่า เราไม่ได้ชี้ขลาด
- 1378 อ.หรั่ง ครับผม
- 1379 พี่แป้ว เพียงแต่เราไม่รู้ เพียงแต่เราคิดว่าเค้าไม่ได้เป็น
- 1380 อ.หรั่ง อืม
- 1381 พี่แป้ว เพียงแต่เค้าไม่ใช่ แล้วเราก็ยังหวังว่าเค้าจะไม่ได้เป็น
- 1382 อ.หรั่ง อืม
- 1383 พี่แป้ว มัน ก็เลยเข้าไป
- 1384 อ.หรั่ง อืม
- 1385 พี่แป้ว เราไม่ได้ชี้ขลาด แต่เราอยากให้เค้าบอกเราเองถ้าเค้าเป็น

- 1386 อ.หรั่ง อืม ฉันไม่ได้ชี้ช้ลาด ฉันคอย แล้วฉันเป็นคนไปถามเค้าก่อนด้วยซ้ำ ว่าเค้าเป็นรีเปลา อันนี้
- 1387 เป็นสิ่งที่เราพอจะมีกำลังเถียง สู้กับมันได้มั๊ยครับ ลองดูแหละ
- 1388 พี่แป้ว เพราะว่าตอนนี้มัน ๆ ไม่รู้ เพราะว่าที่ผ่านมาก็ยอมรับกับมันทุกครั้ง
- 1389 อ.หรั่ง นั่นแหละ
- 1390 พี่แป้ว พอเราอมรับแล้วประโยคอื่นมันก็มาอีก ต่อ ๆ มาอีก
- 1391 อ.หรั่ง ใช่ค่ะ ตอนนี้อยากจะให้น้องแป้วเถียงมัน ท่ามกลางพี่น้องมิตรสหายครับ จะลองเป็นไอ้ตัว
- 1392 นาทาลีนะ แป้วเถียงมันให้... ผมจะลองเป็นไอ้ตัวนั้นซักกะเดียว แป้วเถียงมันได้นะ
- 1393 ไอ้ชี้ช้ลาด....
- 1394 ให้พี่แป้วยืนยันว่าไม่ได้ชี้ช้ลาด ใช้มั๊ยคะ เพราะว่าที่ผ่านมานั้นมันชี้ช้ลาด เราก็ไม่เคยมองหน้า
- 1395 ว่ากูไม่ผิด มันอาจเข้าใจไม่ถูก มันอาจไม่เข้าใจว่าไม่ใช่ คืออยากให้แป้ว คล้าย ๆ มีตรง
- 1396 เนื้อที่ของเรา คล้ายลุกขึ้นยืนและชกกับมันได้ แป้วพอจะฝึกได้มั๊ยครับ อยากจะลองดูมั๊ย
- 1397 น้องแป้วสามารถใช้มือใช้เท้ากับผมได้ น้อง ๆ เขาจะช่วย ผมยอมตายครับ คือจากเป็น
- 1398 ฝ่ายเขาชกจนสลบ อยากให้แป้วค่อย ๆ เพิ่มกำลังให้ตนเอง ลองดูนะ
- 1399 เอ็งชี้ช้ลาด ๆ ที่ปล่อยน้องเขาตาย โง่ เถียงฉันมาสิ เถียงมาสิว่าไม่ชี้ช้ลาด โง่ ไม่เก่ง ไม่
- 1400 สามารถ โทก หลอก (เน้นเสียง)
- 1401 เถียงสิครับ (อ่อนโยน) แป้ว
- 1402 โง่ ไม่สามารถ ชี้ช้ลาด เอ็งปิดบัง (หัวเราะ) ชี้ช้ลาด ๆ เถียงมาเลย
- 1403 พี่แป้ว ไม่จริง ๆ ๆ
- 1404 อ.หรั่ง ไม่จริงยังไง
- 1405 พี่แป้ว ไม่จริง ไม่ได้ชี้ช้ลาด
- 1406 อ.หรั่ง เถียงมาสิ ไม่ชี้ช้ลาดยังไง
- 1407 พี่แป้ว ไม่จริง แป้วขอเวลาให้เขาบอก
- 1408 อ.หรั่ง ฉันคอยเวลาให้มัน บอกค่ะ
- 1409 พี่แป้ว แป้วไม่ได้ชี้ช้ลาด แป้วรอ
- 1410 อ.หรั่ง รออะไร
- 1411 พี่แป้ว รอให้ ๆ มันถึงเวลาก่อน รอให้เขาบอกออกมาก่อน...เขาคงมีเหตุผลของเขา จะเสี่ยงบอก
- 1412 ใครหรือไม่บอก เป็นเรื่องส่วนตัวของเขา (เงิบ..)
- 1413 อ.หรั่ง มั่นใจในความสามารถมั๊ย เธอมั่นใจมั๊ยว่าเธอสามารถบอกมาดัง ๆ
- 1414 พี่แป้ว มั่นใจ

- 1415 อ.หรั่ง ดั่ง ๆ ค่ะ
- 1416 พี่แป้ว มั่นใจ ๆ
- 1417 อ.หรั่ง ตอนนี่แป้วบอกกับอ้วนแล้วนะว่าไอ้แป้วสามารถ อาจารย์คะ แป้วสามารถ
- 1418 พี่แป้ว แป้วอยากให้เธอเป็นคนบอก เป็นเรื่องส่วนตัวของเค้า กลัวน้องอายุเรา น้องมีครอบครัวที่
- 1419 ไม่อบอุ่นอยู่แล้ว เขาอายุคนอื่นพออยู่แล้ว แล้วถ้าเขายังเป็นอีก เขาจะอายุคน เขาจะ
- 1420 ยอมรับ ฝ่ายตัดสติใจ มิใช่เราเป็นพี่ไปถามให้เขาบอก เขามีเหตุผลอื่นอีกมากมายที่ไม่
- 1421 บอกเรา เราไปคิดแทนเขา เขายังไม่อยากจะให้เราช่วยคิดเขาคงคิดว่าเขาตายจะได้อะไรตอบ
- 1422 แทน เราว่าเขาคิดไม่ถูก ลูกจะสบาย ลูกจะได้เรียนหนังสือ เขา...
- 1423 อ.หรั่ง พี่แป้วก็ให้เกียรติเขาอย่างที่สุด จึงไม่เข้าไปในวันเวลานั้น... อย่างใคร่ครวญลึกซึ้งทั่วถ้วน
- 1424 ไซ้มีัยครับ
- 1425 พี่แป้ว แป้วก็มีเหตุผลที่ไม่เข้าไปถาม ไม่ใช่เหตุผลที่ทุกคนว่าควรเข้าไปถาม ใครจะรู้ ใครจะบอก
- 1426 เขาก็คงกลัวเราเสียใจ หรืออีกอย่างเขาคงคิดว่าเรารู้แล้ว
- 1427 อ.หรั่ง ทำยที่สุดเราได้ใคร่ครวญอย่างรอบคอบ เราก็รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร ไม่เกี่ยวกับไม่เก่ง
- 1428 เพราะจริง ๆ แล้วน้องแป้วใคร่ครวญอย่างรอบคอบ
- 1429 พี่แป้ว แป้วคิดจะวนเวียนหลายรอบ คิดวนเวียนทุกวัน ว่าถึงเวลาไหนจะดีที่สุด
- 1430 อ.หรั่ง แป้วยืนยันกับอ้วนหน่อยนะ ว่าแป้วพิจารณาอย่างรอบคอบที่สุด
- 1431 พี่แป้ว แป้ว..ตัดสติใจหลายวัน คิดอยู่นาน ว่ากระทบน้อยที่สุด
- 1432 อ.หรั่ง เล็ก แป้วบอกเล็กนะว่าพิจารณาตัดสติใจ
- 1433 พี่แป้ว พี่ตัดสติใจรอบคอบแล้ว คิดแล้วคิดอีกหลายครั้ง ก็รู้ว่าเค้าเป็นคนยังไง อยากให้เขามีส่วน
- 1434 ในการตัดสินใจ มิใช่เป็นพี่ไปบีบบังคับ มันไม่ถูก มันควรได้ตัดสินใจชีวิตของ มันเอง เหมือน
- 1435 ที่มันทำมาตลอด ไม่ใช่อย่างที่เล็กหรือคนอื่น ไม่ใช่เลย คิดทุกวัน ใคร่ครวญ รู้ว่าคนอยู่ตรง
- 1436 นี้จิตใจสำคัญ กระทบมาทั้งชีวิตแล้ว
- 1437 เล็ก เล็กเข้าใจ เล็กรู้ว่าพี่แป้วพิจารณารอบคอบแล้ว
- 1438 พี่แป้ว เคยบังคับให้พี่ทำอะไรมีัย
- 1439 เล็ก จริง ๆ ไม่ใช่บังคับ หรือจะทำยังไงดี ก็บอกพี่แป้ว.. เล็กไม่กล้าพอ เหมาะที่สุดในบรรดา
- 1440 คือพี่แป้ว ถ้าเป็นผล ก็ขอโทษด้วย
- 1441 อ.หรั่ง ก็คือพี่แป้วพิจารณาหลายวันนะ อยู่ภายใต้การพิจารณาใคร่ครวญ (เงียบ...) อาจารย์จับ
- 1442 มือพี่แป้ว ตะเบา ๆ พักหน้า
- 1443 พี่แป้วคิดว่า....

- 1444 เด็ก ขอโทษนะที่เด็กทำให้พี่แป่วเป็นภาวะ พี่แป่วก็ได้พิจารณาแล้วนะ
- 1445 พี่แป่ว เป็นความไม่ตั้งใจ ทุกคนก็เหมือนกัน มีความคิดของตัวเอง ไม่ตรงกัน ชัดแย้ง แต่ไม่ใช่ใคร
- 1446 ผิดถูก น้องทุกคนก็หวังดีจะช่วย แต่จะให้ความช่วยเหลือก็ต้องพอดีกับความต้องการ จึง
- 1447 ไม่ใช่เรื่องเล็ก ๆ เก่ง...ผิด ไม่ตั้งใจ ไม่เป็นไร แต่มากดเราโดยเขาไม่ตั้งใจ อาจมองแง่ให้
- 1448 ความสำคัญ แต่เราไม่ได้คิดตรงกับน้องคิด ไม่มีผลอะไรยิ่งใหญ่
- 1449 อ.หรั่ง พี่แป่วก็ทำภายใต้การพิจารณาใคร่ครวญทุกส่วน
- 1450 พี่แป่ว ค่ะ
- 1451 อ.หรั่ง ไม่เกี่ยวกับ เก่ง สามารถ ในที่สุด
- 1452 พี่แป่ว ใช่ค่ะ
- 1453 อ.หรั่ง จริง ๆ นะ พี่แป่วเธอก็เก่ง ก็สามารถ..
- 1454 เด็ก ค่ะ
- 1455 อ.หรั่ง เด็กก็บอกกับพี่แป่ว
- 1456 เด็ก คือจริง ๆ พี่แป่วก็สามารถกับทุกคน
- 1457 อ.หรั่ง ทั้งหมดทั้งหมด รับรู้ว่าพี่แป่วรอบคอบ ไม่ใช่ไม่เก่ง..
- 1458 พี่แป่ว ให้เกียรติกับความเป็นคนแต่ละคน
- 1459 เด็ก ไม่ใช่ เป็นความเก่งที่พี่แป่วรอบคอบ
- 1460 อ.หรั่ง แป่ว ถ้าถามว่าพี่แป่วครับ เรื่องค้างที่คิดอยู่ในใจเนี่ย มันชัดเจนขึ้นมัย
- 1461 พี่แป่ว มันหลุด มันลึกแล้วบอกใครไม่ได้ มันก็กล่าวหาตัวเอง พอหลุดแล้วก็ออกเลย ก็ โลงเลย
- 1462 อ.หรั่ง ก็ยินดีนะ แป่วนะ ที่ยังฝาคความมีดอกออกมาได้ พี่ ๆ น้อง ๆ คนไหนอยากจะแสดงความยินดี
- 1463 กับพี่แป่วที่เกิดใหม่ ในบรรดาคนเยอะ..ขอบคุณที่ได้เป็นบทเรียนสำคัญแก่พวกเรา เหมือน
- 1464 เป็นพี่น้องเลือดเนื้อของเราเอง เก็บไว้ที่นี่

- 30 นิว ครับ
- 31 พี่ทอง เล่มเบ้อเร่อเลย
- 32 นิว ครับ
- 33 พี่ทอง อีกเล่มนึงก็ อีกเรื่องนึงก็อริยสังคีต พี่ซื้อมาแล้วของอาจารย์วศิน ก็เล่มเบ้อเร่อเหมือนกัน
- 34 นิว ครับ กว่าจะอ่านเสร็จนะครับ ใช้เวลานานมากเล่ม ๆ นึง
- 35 พี่ทอง ใช่
- 36 นิว เล่มนึงก็แยแล้ว สองเล่มอีกนะฮะ
- 37 พี่ทอง อาจารย์บอกวันที่ 15 ให้ส่ง
- 38 นิว ครับ อิม อาจารย์ ๆ ไม่ค่อยเห็นใจเราเลยนะฮะ
- 39 สมาชิก หัวเราะ
- 40 อ.หรั่ง อันนี้ถือว่ารุ่มด่ากัน ไม่ใช่ helping รุ่มด่า ๆ ผู้สอน ช่วยกัน
- 41 พี่จิว บิบวก เดียวบิบวก หัวเราะ
- 42 พี่หมีว จากเอบวกลดเลย
- 43 พี่จิว เหลือบิบวกลดไปหนึ่งเลย
- 44 อ.หรั่ง ยังทันการที่จะไปเปลี่ยนเกรด
- 45 พี่จิว อาจารย์บอกให้แล้ว ๆ ให้เลย
- 46 พี่ทอง อาจารย์ให้แล้วต้องรีบส่งนะคะ จะได้กลับไปทำไม่ได้ หัวเราะ
- 47 วิทย์ เป็นเกรดเฉพาะ ๆ
- 48 อ.หรั่ง คิดเฉย ๆ
- 49 วิทย์ เฉพาะรีพอร์ท แต่ว่า
- 50 พี่ทอง เอ้างั้นเราเปลี่ยนแนวทาง ๆ ใหม่
- 51 พี่จิว เปลี่ยนเรื่อง หัวเราะ
- 52 พี่ทอง นึกว่าอาจารย์จะเห็นใจมากขึ้น
- 53 อ.หรั่ง หมายความว่าสื่อที่จะสื่อมานี้ สำเร็จไปแล้วเถอะ นะครับ
- 54 วิทย์ พี่สบายใจแล้ว
- 55 นิว มันก็เลยเบื่อไปหมด ไม่อยากจะทำอะไรต่อ ก็กังวลใจ
- 56 พี่ทอง ก็กังวลใจ คิดสารนิพนธ์ คิดอะไร มันก็เลยไม่ออก
- 57 นิว ครับ ๆ หลาย ๆ อย่างไม่หมดเลย ครับ อะไรก็ไม่เสร็จซักอย่าง
- 58 พี่จิว อู๋ย สาธุ

- 59 พี่ทอง มีกกองเชียรอยู่เยอะ
- 60 นิว แล้วตอนนี้พี่ทำไง ก็เลยไม่อยากยุ่งกับมันมากใช้มั้ยครับ
- 61 พี่ทอง ก็พยายามอ่าน ๆ เรื่อย ๆ อ่านไปเรื่อย ๆ แต่ก็มันก็มีความกังวล ก็เลยจับประเด็นไม่ได้
- 62 นิว ครับ ก็
- 63 พี่ทอง หรือว่าเป็นเพราะจับประเด็นไม่ได้เลยมีความกังวล เนี่ยอะไรซักอย่างมันยุ่งกันไปหมด
- 64 นิว ครับ อืม แล้วก็เลย พอมันไม่รู้จะทำยังไงก็ยิ่งมีอุปสรรคมากไปใหญ่
- 65 พี่ทอง ใช่
- 66 นิว พอกังวลมาก ๆ ที่แทนจะทำได้ดีกว่าเดิม ก็ เรารู้สึกว่ามัน ไม่กังวลจะดีกว่าใช้มั้ย
- 67 พี่ทอง ใช่
- 68 นิว แต่มันก็ห้ามไม่ได้ ครับ
- 69 พี่ทอง ใส่อะไรไปหมดเลย เนี่ย
- 70 นิว แล้วพี่คิดว่าจะทำยังไงต่อไปดีครับ
- 71 พี่ทอง ก็คิดว่า
- 72 นิว ก็อ่านไปเรื่อย ๆ
- 73 พี่ทอง กำลังคิดว่าจะโทรศัพท์ไปขอความเมตตาอาจารย์ดีมั้ย
- 74 นิว ก็คือขอยืมเวลาอะไรทำนองนี้
- 75 พี่ทอง ใส่อะไรใจจริง ๆ เลย
- 76 นิว แล้วถ้าเกิดอ่านไปแล้วมันยังติดขัดอยู่ มันไม่เสร็จก็โทรหาอาจารย์ใหม่อีกรอบนึงอย่างนี้รู้
- 77 เปล่าครับ พี่คิดไปยังไงหรือว่าขอแค่รอบเดียว
- 78 พี่ทอง รอบเดียว ปีนหน้าไปเลยอะไรทำนองนี้
- 79 นิว ขอทั้งที่เผื่อไปเลยไม่
- 80 อ.หรั่ง คัด
- 81 พี่จิว หัวเราะดัง
- 82 อ.หรั่ง แปลว่าตัด ๆ
- 83 วิทย์ ครับป็นหน้าครับ
- 84 พี่ทอง ป็นหน้าทนไม่ได้
- 85 อ.หรั่ง CO ที่ปรึกษาเรียก Helper ๆ คิดยังไงพิมพ์ Helper นี้ละ
- 86 พี่ทอง วิจารณ์ ๆ Helper
- 87 อ.หรั่ง คิดยังไงกะ Helper ครับ

- 88 พิม เอ่อ Helper ก็พยายามที่จะพูนนิ่งอินได้ ดี ๆ ค่ะ
- 89 แอ้ว ได้เอ หัวเราะ
- 90 พิม ได้ดี พยายามให้เค้าพูดออกมา แล้วก็รู้สึกว่ เค้าก็จะ release ความเครียดว่า ค่อย ๆ
- 91 ผ่านคลายความเครียด
- 92 อ.หรั่ง มะเหงะแนะ มะเหงก
- 93 พี่ทอง เดี่ยวจانبิน
- 94 อ.หรั่ง เปล่าหรอกครับ เพียงแต่จะเชื่อว่า เวลาพูดอะไรออกมาแล้วเป็นการ release stress อะไร
- 95 อย่างนั้นะครับ
- 96 พี่ทอง ค่ะ
- 97 อ.หรั่ง ไม่ใช่
- 98 พี่หมีว ไม่ใช่
- 99 อ.หรั่ง ไม่ใช่ นะ สะ คือเรามักจะเชื่อว่าถ้าเค้าโมโห ให้เค้าได้โมโหมันจะ release ส่วนหนึ่งก็ถูก
- 100 วิทย์ ส่วนหนึ่งผิด
- 101 อ.หรั่ง แต่มันไม่หมด มันไม่ได้ไปแก้ตรง root ความโกรธงครับ
- 102 พี่หมีว root ก็คือที่ยึดมัน
- 103 อ.หรั่ง คือ ๆ ถ้าชาวบ้านว่าก็อย่างนั้นะ แต่ถ้าเราจะเป็น professional นิดหนึ่งเนี่ย พยายาม
- 104 เข้าใจว่า พยายามเข้าใจซึกนิดหนึ่งว่า การพูด ระบาย เค้าเรียกว่า ระบายเนี่ย ไม่ได้ช่วย
- 105 อะไร
- 106 พี่หมีว อืม
- 107 อ.หรั่ง เพราะว่ามันยังไม่ได้จัดการกับอะไรซะ
- 108 พี่จิว กับปัญหา disease
- 109 พิม เค้ายึดมันว่าเค้าจะต้องทำให้ทัน ส่งให้ทัน
- 110 อ.หรั่ง ใช่ ๆ นี่แปลว่าคนนี้ทะเลาะกับคนรัก แล้วมาบ่นให้น้องฟังนะ น้องก็เออ น้องก็ปล่อยให้มัน
- 111 ว่าไปเรื่อย มันไม่พอใจ เสร็จแล้วก็บอกว่า ไปแล้ว พิม ๆ เว้ย แต่ยังอยู่มียะ
- 112 พี่จิว อยู่
- 113 อ.หรั่ง เพราะฉะนั้นเนี่ย ใ้ระบายระเบยนี้ เขาเป็นว่าถ้าชาวบ้านว่าก็ โอเค แต่ถ้าเราจะเรียนจริง
- 114 ก็ต้องไปแก้ root เอ้อ เมื่อกี้ Helpee ของเรามาหาด้วยความรู้สึกอะไรซะ
- 115 พี่ทอง กังวล
- 116 อ.หรั่ง ด้วยความไม่สบายใจ ด้วยความกังวล ๆ เรื่องอะไรครับพี่จิว

- 117 พี่จิว เรื่องทำข้อสอบไม่เสร็จ
- 118 อ.หรั่ง เอ้อ
- 119 วิทย์ กลัวสอบตก
- 120 พี่จิว แล้วก็ไม่ทันส่ง ๆ ค่ะ แล้วก็กังวล หลายอย่าง
- 121 อ.หรั่ง เดียวก่อนนะ ๆ พี่จิว หัวเราะ พี่จิวบอกว่าสองเรื่องนี้มันเดียวกันมัย พี่จิวลองบอกซิ อันแรก
- 122 คือ
- 123 พี่จิว ทำข้อสอบไม่เสร็จค่ะ
- 124 อ.หรั่ง อีกอันหนึ่งคือ
- 125 พี่จิว แล้วก็ไม่ทันส่งตามกำหนด
- 126 อ.หรั่ง อันเดียวกันมัยครับ
- 127 พี่จิว คนละอย่าง
- 128 พี่ทอง คนละอย่าง
- 129 อ.หรั่ง คนละอันกันแล้ว
- 130 พี่จิว ค่ะ
- 131 อ.หรั่ง คนละโจทย์นะ เนี่ยตกลงจะเอาโจทย์ไหน ไข่เปล่า หนึ่งโจทย์หนึ่งอาการครับ
- 132 พี่จิว ค่ะ
- 133 อ.หรั่ง เหมือน Otop
- 134 พี่จิว หัวเราะ ก็มีสอง disease ไข่มัยอาจารย์ เพราะว่า
- 135 อ.หรั่ง ยังไม่รู้เลย เพราะว่าเราต้อง explor ก่อน ว่าจริง ๆ เลยเนี่ย อาการเนี่ย โจทย์ไหนแน่
- 136 พี่จิว ถ้างั้นก็อันเดียวกันก็คือทำข้อสอบไม่เสร็จอาจารย์
- 137 อ.หรั่ง อันนี้ของพี่จิวไม่ได้ของพี่ทองนะ
- 138 พี่จิว หัวเราะ
- 139 อ.หรั่ง ไข่เปล่า
- 140 นิว ครับ ต้องใช้เวลา
- 141 อ.หรั่ง คือพี่จิวปักใจเลยว่ากังวลของพี่ทองคือ
- 142 วิทย์ ยิ่งกังวลยิ่งอ่านไม่รู้เรื่อง ยิ่งอ่านไม่รู้เรื่อง ยิ่งกังวล
- 143 อ.หรั่ง คือบางทีการจับประเด็นโจทย์เนี่ย เป็นเรื่องสนุกสนานและทำท่ายมาก อย่างพี่ทองของเรา
- 144 เมื่อกี้ present เต็มไปหมดเลย
- 145 นิว ครับ

- 146 พี่จิว ไม่สบายใจ
- 147 อ.หรั่ง ไม่สบายใจนี่อย่างนึง แต่เรื่องนั้น เรื่องนี้ เรื่องโน้น พันกันนิ้วเนี่ยละหมดละ
- 148 นิว ครับ
- 149 อ.หรั่ง ซึ่งอย่างเนี่ย ผมว่าเราเหมือนกับจะต้อง
- 150 พี่จิว สาง
- 151 อ.หรั่ง สางไต่สายครับ ที่พันกันนิ้วเนี่ยเนี่ย แล้วก็ดูว่า เมื่อนะ ปัญหาเมื่อนะคืออะไร พี่ ๆ จะต้อง
- 152 ละเอียดนะ คือมัน อ้ออย่างนี้เลย อย่างนี้ละ ไม่ใช่ การจะ tuning in นี้ คือ ต้อง tuning in
- 153 จนเห็นท่อนหรือแท่ง โจทย์ให้ชัด ๆ ครับ ไม่ใช่การตีความ หรือหยาบว่า นี่ละโจทย์ อย่างเนี่ย
- 154 ใช้ละโจทย์ ถ้าอย่างนี้ เราอาจจะพลาด main นะสะ main main treame main problem
- 155 ไปได้นะ เพราะงั้นจะต้องฟังให้ดีแล้วก็เรื่องของพี่ทองนี่หลายอันเหลือเกิน Helper จะต้อง
- 156 อะไรสะ จับ organize
- 157 พี่จิว จัดลำดับความสำคัญ
- 158 อ.หรั่ง main ของปัญหาว่า อยู่ตรงไหน ซึ่งมันเหมือนกับพัน ๆ กันอยู่นะ อย่างนี้ แต่ผมได้ชี้ให้เห็น
- 159 ว่า กลัวว่างานไม่เสร็จ กับ กลัวส่งไม่ทันนี่คนละโจทย์กัน ไม่ได้โจทย์เดียวกัน
- 160 พี่จิว แต่มันเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องถึงกัน
- 161 อ.หรั่ง ใช่ ยิ่งเกี่ยวเนื่องยิ่งไม่ใช่ main (หัวเราะ) ยิ่งเกี่ยวเนื่องนี้บางทีไม่ใช่ main เกี่ยวเนื่องกันนะ
- 162 มิได้ ใช่มียะ เรื่องที่เกี่ยวข้อง เช่น ลูกผมได้สองจุดเจ็ด ผมก็กลัวว่ามันจะไม่ประสบ
- 163 ความสำเร็จในชีวิต แล้วมันจะไม่มีความสุขในการทำงานไม่ได้ทำงานแล้ว แล้วมันจะเข้า
- 164 กับใครไม่ได้ที่เรียนหนังสือเก่งกว่ามัน อันนี้เนื่องกันหมดมีครับ
- 165 วิทย์ เนื่องกัน มันเกินกว่าเหตุรู้เปล่าครับ
- 166 อ.หรั่ง เนื่องกันหมดรู้เปล่าอะ
- 167 พี่จิว ใช่
- 168 อ.หรั่ง แต่ main คืออะไรอะ
- 169 วิทย์ สองจุดเจ็ด
- 170 อ.หรั่ง ซึ่งเป็นปัญหารี้อย่างครับ
- 171 วิทย์ ยัง
- 172 อ.หรั่ง ปัญหาคือ
- 173 วิทย์ คาดหวังไปโน้นเลย
- 174 อ.หรั่ง คาดหวังในทางร้ายว่าสองจุดเจ็ดจะสร้างปัญหา ของใครครับ

- 175 พี่ทอง ของตัวเรา
- 176 วิทย์ ตัวลูก
- 177 อ.หรั่ง แล้วก็มีความคิดนี่เองมัยครับ
- 178 วิทย์ เนือง
- 179 อ.หรั่ง เนี่ยอย่างเนี่ย
- 180 พี่จิว ต่อเนืองเอง
- 181 อ.หรั่ง เพราะนั่นเนืองนี่มันเป็นคนคล้าย ๆ
- 182 วิทย์ อาการปรุงของจิต
- 183 อ.หรั่ง คำเรียกตึง ๆ เอ๊ย ปรุงของจิตครับ ไม่ใช่ main นะพี่นะ เพราะนั่นต้องโอ้โหเอ๊กชเรย์ครับ
- 184 main ก็ main
- 185 พี่ทอง ยากเหมือนกัน
- 186 อ.หรั่ง ย่อย ๆ เราไม่เอา หัวเราะ
- 187 พี่ทอง ยากค่ะ
- 188 อ.หรั่ง ย่อย ๆ นี้ ไม่เป็นอะไร ไม่ ๆ สร้างปัญหาเท่าไร เพราะย่อยมันมาจากหลัก ใ้ main นั้นนะ
- 189 นะครับ เพราะฉะนั้นต้อง ใ้ไฮต้อง คำเรียกว่ายังไงเนอะต้อง ครับจะต้องจับใจทยให้ดี
- 190 จะต้องจับใจทยให้ดีนะครับ เมื่อกี้พี่ทองบอกว่าพี่ไม่ค่อยสบายใจมัยครับ พี่กังวลใจ
- 191 เกี่ยวกับรายงานอะไรซักอย่างนึงครับ มันยังงั้นนะพี่นะ
- 192 พี่ทอง ก็ทำไม่ทัน
- 193 อ.หรั่ง อ้อ
- 194 พี่ทอง แล้วก็
- 195 อ.หรั่ง พี่ ๆ ขยายได้มัยครับว่าไม่ทันนี่มันแปลว่าอะไรครับ พี่จะต้องส่ง
- 196 พี่ทอง คือจะมีรายงานตั้งสองเรื่อง สองเรื่องใหญ่ ๆ แต่ละเรื่องจะต้องอ่านหนังสือเยอะ
- 197 อ.หรั่ง ครับ
- 198 พี่ทอง ก็คิดว่าไม่สามารถจะทำ กัดอีกเรื่องนึงก็คือกลัวว่าจะทำไม่ได้ดี
- 199 อ.หรั่ง ครับผม
- 200 พี่ทอง เพราะงั้นก็จะทำทีละเรื่อง พอทำทีละเรื่องมันก็จะไปห้วงอีกเรื่องนึง
- 201 อ.หรั่ง อ้อ ครับ พี่จะต้องส่งเมื่อไหร่ครับ
- 202 พี่ทอง 15 พย
- 203 อ.หรั่ง อืม

- 204 พี่ทอง เท่าที่ทราบจากเพื่อน ๆ
- 205 อ.หรั่ง 15 พยนี่นะ พี่ต้องส่งรายงานสองชิ้น ใช่มั้ยครับ ชิ้นนึง
- 206 พี่ทอง ชิ้นนึงคือ เอ่อ เรื่องอริยสัจสี่
- 207 อ.หรั่ง ครับ
- 208 พี่ทอง อีกชิ้นนึงก็คือเรื่องภิกษุกับนักปรัชญา
- 209 อ.หรั่ง อ้อ แล้วในขณะที่พี่หียบเล่มนี้มาพี่ก็คิดถึงเล่มโน้น (หัวเราะ)
- 210 พี่ทอง ใช่มั้ยคะ
- 211 อ.หรั่ง หียบเล่มโน้นมาพี่ก็คิดถึงเล่มนี้
- 212 พี่ทอง ใช่มั้ยคะ
- 213 อ.หรั่ง แล้วก็มีคำถามกังวลแทรกมาว่า แล้วจะทันสมัยเนี่ย ๆ อะไรอย่างเนี่ย นะครับ 15 พย เนี่ย
- 214 มันจะทันสมัยน้ำมันก็เหลือเวลาอีก นี่มันเกินเวลามาแล้ว วันนี้น้ำมันวันที่ 31 แล้วไม่ใช่เหรอ
- 215 ครับ
- 216 สมาชิก (หัวเราะ)
- 217 พี่ทอง อ้าวได้ข่าวว่าอาจารย์เลื่อนแล้ว ให้ 15 พย
- 218 อ.หรั่ง อืม ครับ ๆ เพราะฉะนั้นมัน พี่เหมือนถูก (หัวเราะ) ขอโทษนะพี่นะ กักขังไว้ในเวลา ๆ นึงคือ
- 219 15 พย ใช่มั้ยครับ ที่พี่จะต้องทำงานสองชิ้นให้เสร็จ ตอนนี่แต่ละชิ้นคืบหน้าไปมากน้อยแค่ไหน
- 220 ไหนครับ
- 221 พี่ทอง แต่ละชิ้นทำไปได้ แต่ละชิ้นทำได้ประมาณ คือขึ้นภิกษุกับนักปรัชญาทำได้ประมาณ
- 222 60%
- 223 อ.หรั่ง ครับ
- 224 พี่ทอง ส่วนอริยสัจสี่นี้ทำไปได้ประมาณ 50%
- 225 อ.หรั่ง หือ ก็ค่อนข้างคืบหน้าเหมือนกันนะ ครึ่งทาง ค่อนทาง
- 226 พี่ทอง ก็พอสบายใจตรงที่ว่าทำไปได้ครึ่งนึงแล้ว ค่ะ แต่ก็ยังมีความกังวลอยู่
- 227 อ.หรั่ง ส่วนครึ่งที่เหลือนี้ ตั้งแต่วันนี้ไปจนถึง 15 เนี่ยเป็นช่วงของการลงแรงนะพี่เนอะ
- 228 พี่ทอง ค่ะ
- 229 อ.หรั่ง ที่จะต้องทำส่วนสี่สิบ % ห้าสิบเปอร์เซ็นต์ที่เหลือให้ ๆ สมบูรณ์นะ
- 230 พี่ทอง ให้เสร็จค่ะ
- 231 อ.หรั่ง เราจะจัดการยังไงให้มันได้สมบูรณ์มั้ยครับ

- 232 พี่ทอง ก็คงจะต้องพยายามตั้งใจทำเรื่องหนึ่งให้เสร็จเป็นเรื่องหนึ่งไปก่อนเลยคืออภิษุกับนักปรัชญา
- 233 เพราะว่าทำเสร็จไปแล้ว 60%
- 234 อ.หรั่ง อืม ครับ
- 235 พี่ทอง ค่ะ จะพยายามไม่ไปกังวลกับ એ่ เรื่องอริยสัจสี่
- 236 อ.หรั่ง อืม
- 237 พี่ทอง ทำไปเรื่องหนึ่งไปก่อนเลย
- 238 อ.หรั่ง เพราะนั่นพี่ก็กะว่า เขาจะเว้ย กูจะเล่นอภิษุกับนักปรัชญาก่อนเพราะว่าหมายความว่า มัน
- 239 จะยอบแบบไปเยอะแล้วละเพราะว่าเราชกมันจนจะเสร็จแล้วเนอะ พี่ว่าชกกี่วันเสร็จครับ
- 240 พี่ทอง คืออภิษุกับนักปรัชญานี้ค่อนข้างจะ อ่านแล้วก็ค่อนข้างที่จะยาก เพราะฉะนั้นก็คิดว่าคง
- 241 จะต้องใช้เวลา 5-6 วัน คิดว่าเป็น 5-6 วัน
- 242 อ.หรั่ง ครับ
- 243 พี่ทอง นับจากวันที่ 7 ไปเนี่ยค่ะ
- 244 อ.หรั่ง ครับผม
- 245 พี่ทอง ไม่นับวันที่ 7 ไม่นับ ต้องนับจากวันที่ 8 ไปเนี่ยค่ะ
- 246 อ.หรั่ง อ้อ ครับ ๆ
- 247 พี่ทอง วันที่ 7 จะเดินทางกลับ
- 248 อ.หรั่ง พี่ว่า 5 วันเป็นไปได้มั๊ย หรือว่าพี่จะชก 6 วัน
- 249 พี่ทอง พี่ว่าคงชก 6 วันค่ะ
- 250 อ.หรั่ง 6 วันໄໝ້ຍ
- 251 พี่ทอง ก็น่าจะไปเสร็จเอาวันที่ 14 เนี่ยค่ะ เรื่องเดียวนี้
- 252 อ.หรั่ง โห เหรอครับ ตายละ
- 253 พี่ทอง เพราะฉะนั้นอีกเรื่องหนึ่งก็ แต่ถ้าเสร็จเรื่องหนึ่ง อีกเรื่องก็คงจะมีกำลังใจ
- 254 อ.หรั่ง ครับผม ผมก็จะให้กำลังใจพี่นะ เราจะเริ่มอภิษุกับนักปรัชญาก่อนนะ พี่ให้เวลามัน 5 วัน
- 255 พี่ทอง อืม ควรจะเป็นเวลาชก 5 วันหรอคะ
- 256 อ.หรั่ง ผม ๆๆ ไม่ทราบว่ามีพี่ซึ่งดวงมันขนาดไหนครับ ถ้าพี่ลอง ๆ พิจารณาอีกทีหนึ่งเนี่ย ชก มัน
- 257 ต้องสองชั้นพี่
- 258 พี่ทอง ค่ะ ก็คงจะต้องพยายามทำ ให้ได้
- 259 อ.หรั่ง ครับผม ชก ๆ กี่วันครับ
- 260 พี่ทอง ก็คงจะห้าวันอย่างที่อาจารย์แนะนำ

- 261 อ.หรั่ง อ้อ ๆ ครับ ๆ
- 262 พี่ทอง ถ้าหากก็คงจะไปเสร็จเอาวันที่ 12
- 263 อ.หรั่ง อ้อ จะไหวมั๊ยพี่
- 264 พี่ทอง มัน ถ้าไหวมันก็คงจะแบบทรมานใจเลย กว่าที่จะเสร็จเนี่ยนะคะ
- 265 อ.หรั่ง ครับ
- 266 พี่ทอง เพราะว่าแล้วที่เหลืออีกสามวันมาทำอริยสังขสี่ ซึ่งก็ ถ้าเสร็จมันก็คงจะไม่ค่อยดีเท่าไร
- 267 อ.หรั่ง ครับ
- 268 พี่ทอง ถ้ามีเวลายืดไปอีกซักวันหนึ่งมันก็คงจะดีขึ้นนะคะ
- 269 อ.หรั่ง เอา ๆ หลัก ๆ ก่อนดีมั๊ยพี่ คือ ๆ เราเอาให้เสร็จก่อน ดีหรือไม่ดีนี่ค่อยว่ากันดีมั๊ยครับ เอาให้
- 270 เสร็จก่อน
- 271 พี่ทอง ค่ะ
- 272 อ.หรั่ง หัววันแรกเสร็จภิกษุ
- 273 พี่ทอง กับนักปราชญา
- 274 อ.หรั่ง ซึ่งเป็นเรื่องที่
- 275 พี่ทอง น่าสนใจ
- 276 อ.หรั่ง น่าสนใจ น่าทำทายนะพี่นะ มันเหมือนกับภูมิเวลาจะต้องเดินไปถึงเชียงใหม่เนี่ย 15 เนี่ย
- 277 เวลาก็เหลือไม่กี่วันนะ แล้วคล้าย ๆ กับว่าเราจะต้องลงแรงลงอะไรของเราสุดขีดเลยพี่ให้
- 278 มันทันเราไปเชียงใหม่ให้ได้ แต่มันต้องต่อรถสองเที่ยว สองทอด แล้วรถคันแรกก็ดันวิ่งช้า
- 279 หน่อยนึง พี่ว่าจะขับเต็มสตรึมเนอะ
- 280 พี่ทอง ก็คงต้องพยายาม
- 281 อ.หรั่ง แล้วก็ พี่ว่าจะซัก 3 วัน
- 282 พี่ทอง สำหรับเรื่องหลังไ่มั๊ยคะ
- 283 อ.หรั่ง มุ่งให้มันได้ซัก 5 วันเต็มเลยนะ พี่ว่าภิกษุกับนักปราชญาจะเสร็จไหวมั๊ยครับ
- 284 พี่ทอง ถ้าเสร็จต้องพยายามค่ะ
- 285 อ.หรั่ง ทำทายนะพี่นะ
- 286 พี่ทอง ค่ะแล้วจะพยายาม
- 287 อ.หรั่ง ถ้ากูไม่เสร็จ กูจะไม่กินข้าวประมาณนั้นเลยพี่
- 288 พี่ทอง ไม่ได้หว
- 289 อ.หรั่ง เออ ถ้ากูไม่เสร็จกูจะไม่นึกถึงอย่างอื่นเลย พอไหวมั๊ยพี่

- 290 แอ้ว ก็จะไม่ลูกจากที่นี่ หัวเราะ
- 291 อ.หรั่ง ฎไม่เสร็จกฎจะไม่ให้ภยอะไรอย่างเงี้ย คือเหมือนกับว่าพี ๆ อยู่กับสิ่งที่ดีดีดี แล้วก็พี
- 292 อยากจะอยู่กับมันอย่างเต็มที่ แล้วก็ให้หัวใจทั้งหลายทั้งปวงโดยที่ไม่เอนเอียงไปอย่างอื่น
- 293 เลยพี เหมือนกับ
- 294 พีทอง ค่ะ จะพยายามทำให้เสร็จ
- 295 อ.หรั่ง ฉนั้นจะให้หัวใจของเธอเต็มทีนะภิกษุกับนักปรีชฎานะ แล้วก็อีกที่เหลือ 3 วัน
- 296 พีทอง ก็ทำอีก 50% ของอริยสัจสี่
- 297 อ.หรั่ง อริยสัจสี่ ได้ดีเรายังไม่คิดพี เพราะว่าที่ทำได้ดีแล้ว แต่จะได้ดีหรือไม่ได้ดีเนี่ย พีว่าเราต้อง
- 298 ให้ใ้ผู้ตรวจมันคุมัยครับ
- 299 พีทอง ไซ้ อันนั้นก็เป็นกรพิจารณาของผู้ตรวจ ไม่ใช่เรา ค่ะ
- 300 อ.หรั่ง แต่ที่เราทำได้คือเต็มที่
- 301 พีทอง ค่ะ
- 302 อ.หรั่ง 5 วันภิกษุ 3 วันอริยสัจ
- 303 พีทอง ค่ะ
- 304 อ.หรั่ง ตื่นมาวันที่ 16
- 305 พีทอง ค่ะ
- 306 อ.หรั่ง พีก็จะอิสระอย่างยิง และอาจจะหันกลับมามองถึงความสำเร็จนะสะ ซึ่งแปลว่าเสร็จพี
- 307 เสร็จแล้วไว๊
- 308 พีทอง ค่ะ
- 309 อ.หรั่ง พีว่าไหวมัยครับ
- 310 พีทอง ก็คงต้องพยายามให้ไหว
- 311 อ.หรั่ง ผม ๆ อยากจะขอใ้พีเปลี่ยนประโยคจากคงจะพยายามให้ไหว เป็นประโยคที่คล้าย ๆ ไม่
- 312 มีคงได้มัยพี หัวเราะ
- 313 พีทอง ค่ะ ต้องพยายามทำให้เสร็จ
- 314 อ.หรั่ง ดึงต่างว่าไม่ต้องมีคำว่าต้องใ้อีกมัยครับ
- 315 พีทอง พยายามทำให้ดีที่สุดแล้วกัน
- 316 อ.หรั่ง ไม่อยากใ้พีใ้พยายามอีก (ทุกคนหัวเราะ)
- 317 พีทอง เสร็จแน่ จะทำได้
- 318 อ.หรั่ง นะพีทองนะ ไ้โฮ ผมฟังพีแล้วก็โล่งใจ ต้องทำได้สิ

- 319 พี่ทอง ค่ะ
- 320 อ.หรั่ง คือเวลาเรามีเท่านี้เนอะพี่เนอะ โจทย์คืออย่างเงี้ย เป็นช่วงเล็ก ๆ ที่ทำทนายเราให้เสร็จครับ
- 321 พี่ทอง คิดว่าทำได้
- 322 อ.หรั่ง ได้เนอะพี่เนอะ ส่ง 15 ก่อนหกโมงเย็นนะพี่ ผมจะคอยที่ออฟฟิศ
- 323 พี่ทอง อีเมลถึงบ้านหกโมงเย็น
- 324 อ.หรั่ง นะพี่นะ
- 325 พี่ทอง ค่ะ
- 326 อ.หรั่ง ยินดีครับพี่ครับ คือ ผม ๆ รู้สึกโล่งไปกับพี่ด้วย มันเหมือนกับเวลาเราเดินไปบนถนน มันมี
 327 ผู้งัวผู้งควายมีหมอกเมฆฝุ่นละออง ที่มันคล้ายๆ ทึบ ๆ ทำให้เราเดินดูบ้ดดูเป้ อะไรอย่างเงี้ย
 328 นะพี่นะ ดูมันโล่งขึ้น พี่ ๆ รู้สึกอย่างนั้นมั๊ยครับ
- 329 พี่ทอง ค่ะ
- 330 อ.หรั่ง เราเห็นแล้วว่า
- 331 พี่ทอง จุดหมายปลายทางอยู่ตรงนั้น
- 332 อ.หรั่ง เออ ใ้หมอก ๆ มัว ๆ นั้นนะ มึงไม่ต้องมายุ่งกะกู กูจะไปให้ถึง
- 333 พี่ทอง ค่ะ ๆ
- 334 อ.หรั่ง สองพัน จ่ายที่เลขานะครับ หน้าห้อง
- 335 พี่ทอง ถ้าเลื่อน 30 ต้องจ่ายสามพันไซ้มั๊ย หัวเราะ

- 1 **บทสนทนาการศึกษา**
- 2 **กรณีศึกษาที่ 3 จีบ**
- 3
- 4 ป๋อง เออ ออย เคยมี๊ย อิม เป็นไงเมื่อวานพีให้ ๆ ทำอะไรกันบ้าง จำได้บ้างมี๊ย
- 5 น๋อง จำได้
- 6 ป๋อง มีอะไรตอนเช้า
- 7 น๋อง แนะนำตัวเอง รู้จักเพื่อน
- 8 ป๋อง แล้วตอนบ่าย
- 9 น๋อง วาดรูป
- 10 เสม ก็จบหมดแล้วนี่ กลับบ้านได้
- 11 น๋อง ๆ หัวเราะ
- 12 ป๋อง อิม มีอะไร ๆ ยังค้างมี๊ย สงสัย เอ๊ะ ทำไม ยังไง หรือรูปอะไร เมื่อวานใครยังพรีเซนไม่เต็มที
- 13 กลับไปนอนนึ้กแล้ว เอ๊ะ หัวเราะ ยังขาดอยู่
- 14 ออย ต่อได้อีก
- 15 ป๋อง หัวเราะ
- 16 แนว จีบมีรีเปล่า
- 17 จีบ ไม่มี
- 18 ป๋อง หมด ๆ แล้วนา ไม่มีงั้น เาเลยมี๊ย ก็เดียว ขอให้พวกเราหลับตานิดนึง ให้ลองหลับตาแล้ว
- 19 ค่อย ๆ ทบทวนนะเรื่องในอดีต เกี่ยวกับประสบการณ์ ๆ นึง อะไรก็ได้ ที่มันมีผลกระทบต่อ
- 20 ชีวิตเรามากที่สุด ครับ แล้วลองเลือกมาซักประสบการณ์หนึ่งเนอะ เอามาพูดคุยแลกเปลี่ยน
- 21 กันนะครับ
- 22 น๋อง (เงียบ....1.27-3.07)
- 23 ป๋อง เอานะ ถ้า ใครพอนึกออก ลืมตานะ
- 24 แนว ประสบการณ์อะไร
- 25 ออย จะหลับหมดละ หัวเราะ
- 26 แนว ช่วยพูดอีกที
- 27 ป๋อง แอ้ว ๆ อ้อ ประสบการณ์อะไรก็ได้ที่เรามองว่ามันมี
- 28 แนว ผลกระทบอะไร

- 29 ป๋อง กระทับกับเรา เออ ที่มันมีอิทธิพลกับชีวิตเรา ทางบวก ทางลบ ก็ได้ รู้สึกว่าชีวิตเราได้รับ
 30 จากมันเยอะมากอย่างเนี่ย
- 31 แแนว อันนี้รักจริง หัวเราะ อันนี้รักจริง หัวเราะ
- 32 ออย ให้เกียรติอย่างยิ่ง วนซ้าย วนขวา ให้เกียรติอย่างยิ่ง
- 33 จี๊บ ซ้ายไหน นี่ไง
- 34 แอ้ว ออย ๆ นี่ไง
- 35 ออย อ้อ ให้พูด ประสบการณ์ของตัวเองที่แบบว่ามีผลกระทบที่แบบหนักใจ ได้เปล่า
- 36 แแนว ได้ ๆ
- 37 ออย ก็พูดถึงประสบการณ์น่าจะเป็น ประสบการณ์ที่ตัวเองเคย ๆ ทำผิดกับแม่ ก็อย่างแบบ คือ
 38 แบบอย่างตอนอายุประมาณซักสิบสาม เอ้ย สิบสี่สิบห้า ประมาณซักมอสองมอสสาม มัน
 39 เป็นช่วงที่ แบบว่าก็อยากเที่ยวกับเพื่อนนะเพราะแบบว่า แม่จะไม่ค่อยให้ไปเที่ยว
 40 กับคนอื่น คือเวลาจะไปไหนเนี่ย คือจะมีคนในครอบครัวพาไปตลอด แล้วแบบว่าเซอร์ ๆ
 41 อีกร้อยก็คือไปกลับโรงเรียนจะมีรถประจำ แล้วก็เวลากลับมาถึงบ้าน ซึ่งช่วงนั้นก็ประมาณ
 42 ห้าโมง คือหกโมงนี่คือจะไม่ให้ออกจากบ้านแล้ว คือจะไปได้ก็จะ เออ ๆ ในละแวกบ้าน
 43 อะไรอย่างนี้ ก็คือก็จะเหมือนบ้านจะอยู่แถว ๆ ตีออกนอกอำเภอหนึ่ง อ้อ แต่ว่าก็ไม่ได้
 44 ไกลกัน ก็แบบว่าจะไปไหนก็จะมีแต่พี่ ๆ น้อง ๆ ตลอด มันก็เลยทำให้แบบว่าความอิสระใน
 45 การแบบเอ๊ะ คิด น้อยใจ ว่า เอ้ย ทำไมเราไม่ได้ไปไหนกับคนอื่น ไปกับเพื่อน โดยที่แบบว่า
 46 ไม่มีคนในครอบครัวอะไรอย่างนี้ ก็คือแบบว่าต่างจากเพื่อน ๆ คือเค้าจะไปไหนมาไหนเอง
 47 ตลอดเวลา ก็เลยแบบว่า ก็เลยเกิดความน้อยใจ อะไรแบบนี้ แล้วมีอยู่วันหนึ่ง ก็คือแบบแม่
 48 ไปทำงาน แล้วก็พี่ข้างบ้านเค้าชวนไปธุระเข้าไปในเมือง แล้วเราก็แบบ เออ เราก็อยาก
 49 ไป เออ เราก็ไปกับเค้า แล้วทีนี้แม่กลับมา คือแบบ ไปแล้วมันมีด กลับมาประมาณซักสาม
 50 สี่ทุ่มอะไรอย่างเนี่ย แม่เค้าก็แบบ กลับมาที่บ้านแล้วแบบ คืออยู่คนเดียวจะอะไรแล้วแบบ
 51 บ้านข้าง ๆ ก็คือบ้านญาติแล้วเค้าแบบ เค้าไม่อยู่ไง พอไปเราก็ไม่ได้บอกใครอะไรอย่าง
 52 เนี่ย แล้วแบบกลับมาเราก็ไม่เห็นลุง แล้วแบบไม่เห็นลุง คือว่า โทรศัพท์เราก็ยังไม่มีมือถือ
 53 ก็เลยแบบแม่ก็เป็นห่วง ก็แบบทำแบบให้คนอื่นเค้าว่าน่าจะแบบ คือแม่จะเป็นคนที่แบบ
 54 ว่า ไม่ค่อยที่จะ ไม่ค่อยพูด จะเป็นคนที่ใช้แบบว่าจะใช้สายตามาก จะใช้สายตาแล้วก็แบบ
 55 ว่า คือเหมือนว่าการกระทำบางของเค้าบางอย่าง ลูกสามารถสื่อได้ว่าไม่ดี คือเค้าเป็นคนที่
 56 ค่อนข้างจะเข้มงวดต่อระเบียบ เออ ก็เลยทำให้แบบทะเลาะกัน ก็ไม่ใช่เชิงทะเลาะคือแบบ
 57 พูดไม่เข้าใจกัน มันไม่ตรงกัน อะไรอย่างเนี่ย ก็ทำให้เราแบบ ไม่ ๆ ค่อยแบบเข้าใจเค้าใน

- 58 บางเรื่อง แต่ว่า พอ ๆ เราโตขึ้น มันก็เลยทำให้คิดได้แบบว่า สิ่งที่เราสอนนะ อิม มันทำให้
 59 เราโตเป็นคนดีได้ทุกวันนี้ (เสียงเครือ) เออ แล้วก็แบบอีกอย่างหนึ่งก็คือ สิ่งที่เราทำในวันนั้น
 60 นะคือแบบว่า ทำให้เราได้รับคำชม ทำให้เราแบบเป็นคนรัก ทำให้แบบว่าที่ไว้วางใจของ
 61 หลาย ๆ คน ในแบบญาติ ๆ พี่น้องอะไรแบบเนี่ยคะ (เสียงเครือ) ไม่ใช่คือแบบว่า ทุกวันนี้ก็
 62 เลยแบบว่า พอแบบเริ่มเรียนมอปลายขึ้นมาแบบว่า เปิดใจคุยกันมากขึ้น ก็เลยทำให้
 63 เข้าใจกัน ทำให้แบบว่ามีแนวคิด แล้วก็อะไรละ คำก็เปิดอิสระให้เรามากขึ้นอะไรอย่างนี้ ที่
 64 เคยถามว่าทำไมถึงแบบไม่ค่อยให้ไปไหนคนเดียว ก็เพราะเขาบอกว่าสังคมมันไม่เหมือน
 65 เมื่อก่อน คือแบบว่าสังคมเดี๋ยวนี้นั้นจะค่อนข้างที่จะย้ำแยะ แต่แบบว่าเราเห็นภายนอกว่า
 66 การพูดการจาของคนนี่ดี แต่จริง ๆ แล้วในใจเค้าไม่ได้คิด ดีกับเราอะไรอย่างนี้ เค้า
 67 ค่อนข้างที่จะกลัวอะไรอย่างเนี่ย ก็เลยแบบทำให้แบบย้อนคิดกลับไปว่า ถ้าสมมติว่าเรา
 68 ไม่ได้คำเตือน คำสอนหรือว่าหลาย ๆ อย่างที่แม่สอนมา ก็อาจจะแบบไม่ได้มาอยู่ตรงนี้ได้
 69 ป๋อง ก็เป็นเหตุการณ์ที่ตอนเด็ก ๆ
 70 ออย ใช่
 71 ป๋อง ที่ว่าอยากจะไปเที่ยวคือที่บ้านจะ อาจจะเข้มงวดนิดนึง ให้กลับเร็ว แล้วก็อยากจะไปเที่ยว
 72 ก็ไม่ค่อยได้ไป
 73 ออย ใช่ ๆ
 74 ป๋อง พอวันหนึ่งแม่ไม่อยู่ กลับมาเร็ว แม่ไม่อยู่ มีพี่มาชวน
 75 ออย อันนี้ก็
 76 ป๋อง อยากไปดูทะเลหน่อย ก็คิดว่าไม่น่าเป็นอะไร
 77 ออย ใช่ค่ะ
 78 ป๋อง แต่พอกลับมามันก็คำ มันได้เห็นหน้าแม่แบบ แม่ก็คงทั้งโมโหทั้งเป็นห่วง ปน ๆ กันนะ
 79 ออย ใช่ ๆ ๆ
 80 ป๋อง แล้วตอนนั้นพอกลับมาเห็น เจอแม่แล้วมันยังงัยครับ เป็นยังงัยกันมั่ง
 81 ออย ก็รู้สึกผิด ก็เพราะว่าเห็นสีหน้าเค้างัยคะ เออ คือเค้านิ่ง คือนิ่ง ก็คือว่า ถ้ากลับมาจะคุยกัน
 82 จะเล่นกัน ไร้มัยคะ แต่พอวันนี้เค้ากลับมาแล้วเค้าแบบนิ่ง คือนิ่งแล้วเค้าแบบไม่พูด คือ
 83 แสดงถึง แบบว่าคือแสดงให้เห็นเลยว่าเค้าเนี่ยแบบโกรธ เริ่มแบบว่าเริ่มไม่พอใจละ แล้ว
 84 แบบว่าเค้าคงเริ่มแบบว่าไม่พอใจ เริ่มแบบว่า เริ่มคิดว่า แอ้ว ทำไมไปโดยไม่บอกกล่าว
 85 หรือว่าไม่บอกใครเลย เพราะว่าไปเนี่ยแบบไม่ได้บอกใครเลย ญาติก็ไม่ได้บอก คือคุณน้าที่
 86 อยู่หน้าบ้านติดกันก็ไม่ได้บอก

- 87 ป๋อง ก็กลับมามีเห็นแม่มึง ออยก็เลยรับรู้ว่เค้าโกรธหรือเปล่า
- 88 ออย ใช๋ ๆ เพราะว่าลูก ๆ ทุกคนจะรู้ว่าแบบ คือถ้าแม่มึงนี้ก็คือว่ แม่โกรธแล้ว แบบว่ไม่พอใจ
- 89 อะไรแบบเนี้ยมากแล้วอย่างเนี้ยค่วะ ก็ หัวเราะ
- 90 ป๋อง พอเห็นแม่โกรธก็เลยย่นมองตัวเองว่เราทำผิดแล้ว เราไม่ได้บอกใคร ทำให้เค้าเป็นห่วง
- 91 ออย ใช๋ ๆ ๆ
- 92 ป๋อง ก็เลย เหมือนพอย่นไปมองก็เลย อันนี้มันสอน ได้ทำให้เราเป็นคนที่ดีมาทุก ๆ วันนี้
- 93 ออย ใช๋ ๆ ทำให้เราแบบเข้มแข็งขึ้น นี้ แค่นี้แหละ
- 94 เสม พี่ฟังออยนะ บอกพวกเราอย่างนี้ พวกเราก็คงนึกไม่ออกน้า เอ๊ แม่ที่ออยเล่าให้พวกเรา
- 95 ฟังเนี้ย แม่แกเป็นยังงั๊เนี้ย อย่างนี้ละ คืออยากชวนออยนะ ลองคล้ายเล่าให้พวกเราฟังนะ
- 96 คือพวกเราคงไม่รู้หรือว่ คุณแม่เป็นยังงั๊ คล้าย ๆ กับจินตนาการตามไปด้วยนะออย
- 97 ออย แม่เป็นคนยังงั๊หรือ ก็เค้าเป็นคนที เหมือน ถ้าของเรา เป็นชาวบ้านนะ ก็แบบว่จะพูดจา
- 98 เฉย ๆ นะ อาจจะมีแบบ เอี้ย ก็อย่างว่ ถ้าพูดภาษาชาวบ้านทุกคนก็คงจะรู้ใช้มียะว่
- 99 เป็นยังงั๊ แล้วเขาก็จะเป็นแบบว่ ทุกเรื่อง อิม เป็นคนทีแบบว่ แต่ว่อีกด้านนึ่งเค้าเป็น
- 100 คนทีใจดี แล้วเค้าก็เป็นคนที เป็นทีรักของหลาน ๆ ทุก ๆ คน โดยเฉพาะหลานผู้ชาย ๆ
- 101 (หัวเราะ) โดยเฉพาะ จะบอกว่ หลานผู้ชายทีรักเค้ามาก เค้าเป็นคนทีแบบว่ใจดี ถ้า
- 102 หลานผู้ชาย ถ้าแบบว่ คือพ่อแม่คือเค้าจะไม่ค่อยฟัง แต่คือเค้าจะฟังแม่ออย คือเค้าเป็น
- 103 คนทีใจดี แต่ว่ อีกด้านนึ่ง เค้าก็จะแบบ จะ ภาพทีจะระเบียบนิดนึ่ง (เสียงครี้อ)
- 104 เสม อิม เหมือนด้านนึ่งทีคนอื่นเห็นดูเหมือนใจดีเนอะ เหมือนเอ็นดู แต่กับด้านของเราทีเป็นลูก
- 105 ออย อาจไม่ใช๋อย่างนั้น อาจไม่ใช๋อย่างทีคนอื่นมองนะ (เงียบ....18 วิ) กับหลานผู้ชายเค้า
- 106 อาจจจะดูสนิท ดูรักมากกว่าหรือเปล่า (เงียบ...40 วิ)
- 107 ออย ก็ไม่มีอะไร ก็พอพูดถึงแม่แล้วก็เป็นแบบนี้ (เสียงครี้อ)
- 108 เสม มันเป็นเรื่องปกติมากเลยนะ 15.34
- 109 เพื่อน ทุกคน
- 110 เสม เออ ปกติมากเลยทีเราจะมึ้น้ำตาทีเรื่องของคน ๆ นึ่งที ๆ เค้าให้กำเนิดเรามา (เงียบ...)
- 111 เพื่อน ออย่าเงียบสิ
- 112 ออย ไม่หรือค่วะ คือแบบว่ ใช๋ ๆ ๆ ๆ
- 113 เสม นึกถึงเค้าเราก็ออดมีน้ำตาไม่ได้งั๊นะ (เงียบ...) ใช่มั๊ออย
- 114 ออย ค่วะ ๆ (หัวเราะ)

- 115 เสม ก็ไม่แน่ใจว่าใจเรามันเป็นยังไง ที่มีกับแม่คนเนี่ย กับสิ่งที่เค้าทำกับหนูออย (เงียบ...14 วิ)
- 116 เเท่าที่อยู่ด้วยกันมาเนี่ย มีอะไรมันมัย ที่เราพอนึกถึงกับสิ่งที่เค้าทำให้เรา (เงียบ...15 วิ)
- 117 คล้ายจะชวนพวกเราดูด้วยนะว่า นอกจากแม่ของเพื่อนเราคนนี้ คล้ายจะย่อนดูผู้คนที่ เป็น
- 118 แม่ของพวกเราดูด้วยนะว่า เออ แกเป็นยังไงมั่ง คล้าย ๆ ให้พวกเราลองเล่นชิ เอ๊ะ แม่ของเรา
- 119 เนี่ย กับที่เราฟังเรื่องราวแม่ของเพื่อนมันเป็นอย่างไง (เงียบ...15 วิ) ไม่ต้องแย่งกันนะเอ๊ย
- 120 น้อง ๆ หัวเราะ
- 121 เสม ไม่ต้องแย่งชิง
- 122 เพื่อน อย่าแย่งกันสิ
- 123 แอ้ว ของเค้าก็ได้ ของเค้าเนี่ย ให้พี่เค้าเนี่ยให้พูดถึงผลกระทบใช้มัย แต่ของแอ้วนะไม่มี คือ
- 124 บอกเลยว่าแอ้วเนี่ยไม่ค่อยได้อยู่กับแม่ แล้วก็แม่ไม่ค่อยได้เลี้ยง ส่วนมากอยู่กับยายตอน
- 125 นั้นพี่ เพราะว่าเค้าจะไปทำงานต่างประเทศตั้งแต่เล็ก ๆ เลย เค้าก็มาหย่ากับพ่อตอนมอสี่
- 126 เอ๊ย อยู่ปอสี่ เออ แล้วเค้าก็ไปต่างประเทศแล้วก็ ไม่ค่อยได้อยู่กับใคร แต่โชคดีอย่างนึงคือ
- 127 คนที่เลี้ยงเนี่ยเค้าดี เค้าก็ประมาณจะเข้มแบบ เนี่ย แบบแม่ออย แต่เค้าเข้มแบบให้ไป
- 128 เทียวได้ แต่ห้ามโกหก ให้ไปไหนได้ แต่ต้องบอก จะกลับก็โมง กลับดึกได้ แต่ต้องบอก
- 129 อย่างเนี่ย เค้าก็จะปล่อย ๆ หน่อย เออ มาเรียน โดดเรียนได้ แต่อย่าปล่อย แต่โดดครั้งนึง
- 130 เพื่อนก็เฮกันทั้งห้อง คือเค้า ๆ ก็เลี้ยงดีคะ เลี้ยงเท่า ๆ กับลูกของเค้าเลย อันนี้คือน้ำนะคะ
- 131 จะไม่ค่อยได้พูดถึงแม่ตัวเอง เพราะไม่ค่อยได้อยู่กับเค้า โตมาขนาดนี้ก็ยังไม่ได้อยู่เลย คือ
- 132 เค้าเลี้ยงดี แต่ในมุมโหดก็มีบ้าง เหมือนแม่ออย ใช้มัย เออ เหมือนแม่ออย (หัวเราะ) โหดก็
- 133 มีบ้างเหมือนกัน คือถ้าโกรธ ก็คือ จะไม่พูด อย่างแม่ออยเลย เค้าจะเงียบ นิ่ง เหมือนกัน
- 134 เราจะรู้สึกเลยว่า เวลาทำผิดเงียบ ตายแน่เลย (หัวเราะ) อย่างเนี่ย เออ แต่จะไม่ค่อยโดนตี
- 135 เพราะเค้าจะ ส่วนมากจะพูดคือ ถ้าสมมติทำผิดร้ายแรงมาก เค้าจะบอกเลยว่า ลูกสองคน
- 136 หลานอีกสองคน ก็เป็นสี่คน จะอยู่กับเค้าหมดเลย เค้าจะว่า ถ้าทำผิดแบบร้ายแรงมาก ๆ
- 137 เนี่ย ห้ามมาให้เห็นหน้า ห้ามมาเฉียดหน้าบ้านเลย ห้ามทุกอย่าง โดนตี ไม้กวาดตีแบบหัก
- 138 ไปเลยอย่างเนี่ย ถ้าทำไม่ดีอย่างเนี่ยเอาตายแน่ อะไรประมาณเนี่ย เออ แต่ว่า ในส่วนที่
- 139 เค้าพูดอย่างเนี่ย เค้าก็ใจดีอะคะ เค้าก็ใจดี เค้าก็ทำแบบให้ทุกอย่าง อยากได้อะไรก็ เออ
- 140 เค้าก็ซื้อให้ ขอเค้า มาเรียนกรุงเทพฯ ก็มาได้ แล้วก็ให้น้อง ๆ ตามมา ๆ ที่หลังอะไรอย่าง
- 141 เนี่ย พูดถึงว่า ออย ลืมชื่อ ออยที่ออยบอกว่าคุณแม่ เออ หลานผู้ชายนี้ติดมากใช้เปล่า เออ
- 142 เค้าก็เข้าใจเพราะว่าแม่เค้าก็เป็นคนใจดีนะเนี่ย เหมือนน้ำ เพราะแม่เค้าจะเป็นคนตามใจ
- 143 ใช้เปล่า ใช้ (หัวเราะ) น้ำเค้าก็เหมือนอย่างนี้เหมือนกัน ตามใจ ๆ ทุกอย่าง จะไปไหนก็ไป

- 144 เวลาไปเที่ยวไปกันเองสามคนสี่คนก็ได้ แต่ถ้าเวลาไปกับแฟนอย่างเนี้ย ไปกับก๊ิก คำจะ
 145 ไม่ให้ไปคนเดียววะคะ ไปทั้งครอบครัวคะ ไปทั้งบ้าน ไม่มีทางแบบไปสองต่อสอง ไม่มี ไป
 146 ทั้งบ้าน ไปทั้งเกลอแก๊งค์อย่างเนี้ย เออ ก็สนุกดีชีวิตอย่างเนี้ย จบคะ (หัวเราะ)
- 147 ป๋อง ก็ของแฉ่ว จะเป็นน้ำนะที่นึกถึง ว่าคอยดูแล คอยเอาใจใส่ ก็อาจจะมีโหดบ้าง เวลาโกรธ
 148 อะไรอย่างนี้ ก็อาจจะมีมุมที่เป็นใจดี เป็นห่วง คล้าย ๆ อยากไปเที่ยวก็เข้าใจแหละ อาจจะมี
 149 เข้มงวดนะ แต่ก็ให้ไป แต่ก็ต้องบอก ต้องอะไร ไปเที่ยวบางที่ก็อาจจะเอดต้องไปด้วย มีคน
 150 ไปด้วย มีคนไปด้วย แต่ว่าเค้าก็เป็นห่วง (เงียบ..7 วิ) เป็นเรื่องของแฉ่วนะ
- 151 แฉ่ว ชีวิตสบาย ๆ แต่ก็อยู่ในกรอบนิด ๆ แต่สบาย ๆ
- 152 เสมอ นิดนึงสิว่า ที่แฉ่วเค้าบอกว่าเค้าเหมือนกับจะเข้าใจออยนะ มัน ที่ว่ามันเข้าใจ มันเข้าใจ
 153 ยังไง
- 154 แฉ่ว เข้าใจที่เค้าร้องไห้ไม่ใช่เพราะเค้าเสียใจว่าแม่รักหลานผู้ชายนะคะ คำ
 155 ออย ไม่ใช่ ๆ
- 156 แฉ่ว หนูว่าที่เค้าร้องไห้ เค้าภูมิใจมากกว่าที่แบบมีแม่คอยเป็นห่วง
- 157 ออย ใช่ ๆ
- 158 แฉ่ว มีแม่คอยอย่างเนี้ย คำเสียใจ หนูคิดว่าที่เค้าร้องไห้ ทั้งภูมิใจแล้วเสียใจที่ทำให้แม่โกรธ
 159 น้อย ๆ หัวเราะ
- 160 ป๋อง ที่แฉ่วเข้าใจ ตรง
- 161 ออย ก็ตรงคะ
- 162 ป๋อง แล้วเป็นไงพอฟังเรื่องที่เล่าออกมา
- 163 ออย ก็ทำให้เราเห็นอีกมุมมองนึง เราเล่าเรื่องของเราให้เพื่อน ๆ ฟัง แล้วเพื่อน ๆ ได้แบบว่า
 164 ได้พูดถึงเหตุการณ์ของเรา ก็ทำให้เราคิดไปอีกด้านนึง เราก็ได้ฟังเรื่องของเพื่อน ก็ได้เห็น
 165 มุมมองที่ต่างกัน แล้วก็กำลังใจ แล้วได้แนวคิดมากขึ้น
- 166 ป๋อง แล้วกับเรื่อง ๆ ที่เสียใจที่เคยทำให้แม่โกรธ มองตอนนี้มันเป็นยังไงละ กับเรื่องตรงนั้น
 167 ออย ก็ต้องบอกว่าเสียใจกับที่ทำให้เค้าโกรธ แต่ถ้าเรามองอีกด้านนึง มันก็แบบว่าทำให้เรามี
 168 ประสบการณ์ ๆ (หัวเราะ) แบบว่า ทำให้เรารักกันมากขึ้น ทำให้เรา เปิด แบบว่าเข้าใจกัน
 169 มากขึ้น คำเรียกเปิดใจในการคุยกันมากขึ้นอะไรอย่างเนี้ย จากชีวิตที่ไม่ค่อยสมบูรณ์ ทำ
 170 ให้ได้มีกิจกรรมจากที่เมื่อก่อนแม่ไม่ค่อยมีเวลาใช้มีัยคะ เดี่ยวนี้เค้าจะแบบมีเวลาให้เรา
 171 มากขึ้น แต่ว่าเมื่อก่อนเค้าจะทำงาน แต่ว่าตอนนี้เค้าไม่ได้ทำงานแล้วอย่างเนี้ย คำก็จะ
 172 เวลาให้เรามากขึ้น คุยกัน ไปกินข้าวกันมา มากขึ้นอย่างเนี้ยคะ

- 173 ป๋อง คราวนั้นพอทะเลาะกันนิด ๆ ก็เลยทำให้ได้คุยกัน ได้เข้าใจกัน
- 174 ออย ไช้ ทำให้รักกัน ทำให้ได้หลาย ๆ อย่าง ทำให้แบบว่าได้แบบ ได้สิ่งดี ๆ ได้อะไรที่มัน จากที่
- 175 มันไม่ค่อยสมบูรณ์ แบบว่าไม่เข้าใจกัน ให้มันเติมเต็มกันมากขึ้นอะไรอย่างเนี่ยคะ อาจจะ
- 176 มากขึ้นกว่าเดิมอีกด้วยซ้ำไปคะ
- 177 ป๋อง ก็เป็นโอกาสที่ได้พูดคุยกัน ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น
- 178 ออย ไช้
- 179 ป๋อง เลยเลือกว่าเป็นคล้าย ๆ เหตุการณ์ที่มันมีผลกับชีวิตเรา
- 180 ออย ไช้ ๆ
- 181 ป๋อง ถ้าเราไม่เจออันนั้นในอดีต เราก็อาจจะไม่ใช่คนที่นั่งอยู่ตรงนี้
- 182 ออย ไช้คะ
- 183 ป๋อง อาจจะไม่ได้เข้าใจกับแม่ขนาดนี้
- 184 ออย ไช้คะไช้
- 185 เสม หือ แอ้ว
- 186 แอ้ว หนูวิวะ ชีวิต เราเครียดมากไม่ดีหรอก เราต้อง
- 187 ออย ปล่อย
- 188 แอ้ว อืม ต้องปลดปล่อย แบบนั้นแหละ หนูนะเป็นอะไรก็ไม่รู้ เทียวต่างจังหวัด เทียวกับเพื่อน
- 189 อย่างเนี่ย เออ (หัวเราะ) แต่น้ำเค็มไม่ค่อยให้ไปนะ เค็มลวกกับเรื่องรถนะ เค็มไม่ค่อยชอบ
- 190 แต่เราชอบวะ
- 191 ออย ไช้ ๆ เราชอบอย่างนั้นไง ไม่งั้นไม่มาเรียนเอกทองเทียวหรอก อะไอย่างเนี่ย เออ
- 192 เสม ใจของคนที่เป็นผู้ปกครองกับใจของเราที่เป็นลูกมันไม่ไปด้วยกันนะ
- 193 แอ้ว เคยโดนตีหรือเปล่า
- 194 ออย ก็โดน เด็ก ๆ ก็โดน แต่พอโตแล้วก็ไม่ค่อยโดนเพราะเค้าเห็นโตแล้ว หัวเราะ
- 195 แอ้ว แต่ไม่เคยโดนแม่ตัวเองนะ เคยแต่คนอื่น โดนที่ตีมั่ง โดนน้ำอย่างเนี่ย โดนยายมากกว่า คือ
- 196 ชีวิตรำเริงมาก รำเริงเกล้าความเศร้า
- 197 แนว เศร้าจนไม่รู้ว่าจะเศร้ายังไงแล้ว
- 198 เสม รำเริงมันก็คงจะไม่มีตลอดไปนะ เศร้าก็คงอยู่ไม่ได้ตลอดไปนะ ป๋องนะ
- 199 แอ้ว เราต้องมาเคล้ากันสิคะ เราต้องเอามันมารวมกัน แล้วมันก็จะดีเอง
- 200 แนว ชีวิตก็เหมือนอาหาร ต้องมารวม มันถึงจะได้ครบรส
- 201 ป๋อง อะไรนะ ใครพูดนะ เมื่อกวาน ราบริน พื้หม่ามั้ง พื้แสน

- 202 แอ้ว พี่แสน
- 203 ป๋อง ทะเล
- 204 แอ้ว ทะเล ๆๆ ราบรื่น ชีวิตราบรื่น
- 205 ป๋อง ตอนที่อยู่แล้วพี่สังเกตเห็นจิบจะ
- 206 แอ้ว ชึ่ง
- 207 ป๋อง เออ ชึ่งไปด้วย เป็นยังไงครับ
- 208 ออย จันแปลว่าเราไม่ได้ซึ่งคนเดียว (หัวเราะ)
- 209 ป๋อง เป็นยังไง
- 210 จิบ ก็คือว่าแบบว่า (หัวเราะ) ทำไม ทำให้นึกถึงยาย (หัวเราะ) ยายเพิ่งเสียชีวิตไปแล้ว
- 211 (หัวเราะเสียงเครือ) ก็คือแบบว่าทุกวันนี้ก็ยังคิดถึงยายอยู่ ก็เหมือนคล้าย ๆ กับออย แต่
- 212 เป็นยาย ๆ เค้าจากไปแล้ว (เสียงเครือ) แต่เหมือนว่าหนู ที่ผ่านมายายเค้าดูแลหนูมา
- 213 ตลอด แต่หนูไม่ค่อยได้ดูแลยายเค้า (เงิบ..) ก็คือจะคิดถึงยายตลอด แต่ทุกวันนี้หนูจะ
- 214 เป็นคนที่มีซิกเซนส์ จะเห็นยายอยู่ที่บ้าน
- 215 เพื่อน ๆ อูย
- 216 จิบ ก็คือ เวลากลับบ้าน ยายเค้าเป็นแบบว่า เวลาหนูกลับจากโรงเรียนอย่างเนี่ย ยายเค้าจะ
- 217 เป็นคนที่รอหนูอยู่บ้านตลอด เพราะน้ำป่าอะไรเนี่ย หนูก็มาบ้านยายตลอด เออ กลับ
- 218 มาแล้วหรอ นั่งรออยู่หน้าบ้าน ถ้าเป็นตอนสมัยประถม ยายก็จะมารอรั้วหน้าบ้าน ตรง
- 219 ข้างหน้า แต่พอมัธยมเหมือน ๆ ชาติอะไรไปอย่างเนี่ย เหมือนว่ากลับมาบ้านแบบไม่เห็น
- 220 ยาย อะไรอย่างเนี่ย (ร้องไห้) รออยู่หน้าบ้าน (ร้องไห้) ก็แบบหนูก็ทำได้ที่ดีที่สุดก็คือแบบว่า
- 221 ก่อนยายเค้าจะเสียชีวิต ก็คือแบบว่า ก็คอยดูแลยาย แบบว่า อิม ก็คอยเปลี่ยนผ้าแอมให้เค้า
- 222 เช็ดตัว ก็เหมือนกับสมัยก่อนยายเค้าดูแลหนู คือหนูมีโรคประจำตัวคือโรคชักกระตุก คือ
- 223 หนูเล่นคอมพิวเตอร์ ไม่ได้ แต่หนูต้องใช้คอมพิวเตอร์ทำงาน ยายเค้าก็จะคอยมาดูตลอดทุก ๆ ครั้ง
- 224 ชม. จะคอยมาดูว่าเป็นอะไรหรือเปล่า บางทีหนูก็ทำงานแล้วแบบอยู่ดี ๆ ก็เป็นวูบไปเลย ยาย
- 225 เค้าจะเห็นเป็นคนแรกเพราะเค้าจะตื่นนอนมาแล้ว เพราะว่าตอนเด็ก ๆ พอกับแม่เค้าเป็น
- 226 คนทำงาน แต่หนูจะอยู่กับยาย ยายเป็นคนเลี้ยง ยายเค้าก็จะดูแลตลอด แล้วในบรรดา
- 227 หลาน ๆ ทั้งหมด คนอื่นเค้าจะบอกว่ายายเค้าห่วงที่สุดเพราะว่ายายเค้าดูแลหนูตั้งแต่เด็ก
- 228 แล้วก็หนูเป็นโรคประจำตัวด้วย ยายเลยคอยห่วงตลอด แบบว่าป้าเค้าก็เล่าให้ฟังแบบว่า
- 229 เวลาหนูไปโรงเรียนแล้วยายเค้าอยู่ที่นั่งแล้วยายเค้าต้องไปดูแลนาปลาอะไรของเค้า แล้ว
- 230 เค้าจะกลับคือหลาน คือหนูเนี่ยอยู่ที่โรงเรียนกำลังจะกลับบ้านคือเค้าต้องกลับก่อนตลอด

231 ก็คือจะคอยมารับหนูที่หน้าประตูค่ะ ฮึ่ม ก็คือแบบว่าหนูได้ดูแลยายเค้า ในความรู้สึกหนู
 232 หนูดูแลยายเค้าแบบไม่ค่อยดีนัก แต่หนูก็คิดว่าทำดีที่สุดแล้วก็คือ ตอนที่ยายไม่สบาย
 233 ตอนที่ยายไปผ่าตัด หนูก็อยู่กับยายตลอด ตอนยายเข้าห้องฉุกเฉินอะไรอย่างเนี่ย หนูก็จะ
 234 ตามยายไปตลอด คือบ้า ๆ เค้าถามยายแบบว่าคือจะให้ยายเค้าผ่าตัดเปลี่ยนกล่องหัวใจ
 235 เพราะยายเค้าเป็นโรคหัวใจ ยายเค้าจะไม่ผ่าตัด เค้าจะปล่อยให้ไปอย่างนี้ เหมือนกับ
 236 ว่า เค้าปลงแหละ เหมือนกับว่าเป็นอะไรก็ไป ก็คือว่า ถ้าอยู่ได้เท่านี้ก็เท่านี้ คือแต่ครั้ง
 237 สุดท้าย จำได้ ก็คือเหมือน หนูกับป้าคอยเช็ดตัวให้ยายอยู่เหมือนยายเค้าหลับ ๆ ธรรมดา
 238 ก็เช็ดตัวแบบส่วนบน แขน ขา ลำตัว อะไรอย่างเนี่ย จะเย็น ก็เลยถามป้าก็คงไม่เป็นไรมั้ง
 239 ก็เช็ดตัวแบบเค้าเปิดพัดลมด้วย แบบอากาศจะเย็น ตัวก็เลยเย็นตาม แต่พอไปเช็ดขาก็คือ
 240 ขาเค้าร้อน ๆ มาก ก็เลยแปลกใจว่า คงไม่เป็นอะไร สักพักแม่เค้าก็ไปเรียกกินข้าว หนู ๆ มี
 241 ความรู้สึกว่าตอนนั้น เหมือนหนูไม่อยากไป เหมือนอยากอยู่ข้าง ๆ ยาย ไม่อยากไป ก็คือ
 242 ให้ไปก่อนอะไรแบบนี้ แต่สุดท้ายคงไม่มีอะไร ยายคงยังไม่ไปตอนนี้ ป้าก็เลยบอกว่าไป
 243 กินข้าวก่อน เดี่ยวค่อยมาดูแลต่อ แบบให้ยายเค้าพักผ่อนอะไรอย่างเนี่ย พอกลับมาอีกทีก็
 244 คือ ยายเค้าไม่หายใจแล้ว คือแบบว่า ในใจหนูคิดว่า ก็คงเป็นปกติแบบว่า บางทียายเค้าก็
 245 หายใจบ้าง บางทีก็หยุดไปเลยห้านาที แล้วเค้าก็หายใจต่อ แต่ตาเค้าก็หลับอยู่เสมอ เค้า
 246 ไม่ค่อยลืม คือแบบว่าเค้าตื่น เค้าไม่มีอะไร หนูก็พยายามเรียกเค้า แต่ใจ ๆ เค้าก็คงไม่ฟื้น
 247 มา (สะอื้น) ก็เลย ทุกวันนี้หนูก็เป็นคนที่แบบว่าอยากอยู่คนเดียว ก็คือพอเลิกเรียนที่
 248 มหาวิทยาลัยเสร็จ หนูจะไม่ค่อยกลับบ้านหรือที่รวมหนึ่ง อยากกลับบ้านมากกว่า เหมือนกับ
 249 แบบว่า ยายเค้าคอยอยู่ที่บ้าน ยายเค้าเป็นห่วงตลอด เข้าก็ถ้ามีเวลาก็ จะทำบุญไปให้เค้า
 250 ตลอดทุกเช้า แต่วันนี้รับมา วันนี้ปวดหัวด้วย รับมาที่นี้ ก็เลยให้แม่เค้าทำไปก่อน ก็เลยจะ
 251 ไปอีกทีก็อาทิตย์หน้า หรือไม่ก็วันพุธ เพราะวันพุธหยุด ก็หยุดอยู่ที่บ้านอยู่แล้วก็ ทำไปให้
 252 เค้า ก็คือผูกพันกับยายเค้าตั้งแต่เด็ก ก็คือถ้านับรวมเป็นปีก็ 19 ปีตั้งแต่เกิดยันปัจจุบันนี้
 253 19 ปีที่อยู่กับยาย ก็คือเหมือนยายเป็นแม่คนที่สองของหนูเลย ก็คือส่วนใหญ่หนูไม่ค่อยอยู่
 254 กับแม่เพราะแม่ต้องทำงานตลอด ก็เออ
 255 เสม 19 ปีแล้วเนอะ
 256 จีบ ใช่ มันเหมือนกับว่า แต่มันก็มีบางอารมณ์แบบว่า ยาย เหมือนหนูทำผิดอะไรอย่างเนี่ย
 257 กลับบ้านช้า พอเลิกเรียนก็ต้องกลับบ้านเลยใช่มีัยคะ ยายแบบว่าตรงเวลาตลอด แต่บางที
 258 อาจจะมีเล็ด ก็ยายก็จะบ่น บางทีกลับช้ามากแบบพอมือไปเลยแบบตะวันตกดินแล้ว ยาย

- 259 คำบอกจะไม่ฟังแล้ว หยิบอะไรได้ก็จะพาดแล้ว ก็คือทำไมกลับซ้ำ แบบไม่โทรมาบอก
- 260 อะไรอย่างเนี่ย ก็คล้าย ๆ ออย ไซ้
- 261 เสม นิตนึ่ง ย้อนไปนิตนึ่ง ก็คือตอนที่เรตัดสติใจไปกินข้าวกับป่าไซ้มัย
- 262 จ๊ีบ คะ
- 263 เสม นะ คงไม่นึกนะว่า กลับมาแล้วแบบ ยายเค้าจะหมดลมไปแล้วอย่างเนี่ย
- 264 จ๊ีบ ไซ้ หนูก็ว่า ยายก็คงเหมือนแบบปกติ หยุดหายใจ แล้วก็หายใจต่อ แต่ ตอนนั้น มันไม่ใช่
- 265 แล้ว ก็คือหนูก็ ในความรู้สึกหนู ตรงนี้ มันเหมือนมันคอยสะกิดตลอดเวลา ถ้าพูดเรื่องยาย
- 266 ก็จะเป็นอย่างนี้ คือหนูจะเก็บ อยู่ที่บ้านหนูไม่ค่อยร้องไห้ให้ใครเห็น คือทั้งแม่ทั้งพี่ ทุกคน
- 267 ในบ้านก็จะไม่ค่อยเห็นหนูร้องไห้ คือหนูจะเป็นคนที่เก็บ อยู่คนเดียว ซอบอยู่คนเดียว
- 268 มากกว่า เป็นคนเหมือนมีโลกส่วนตัว ก็คือหนูมีอะไรหนูจะไม่ค่อยระบายให้คนในบ้านฟัง
- 269 ก็คือจะเก็บเอาไว้ แล้วก็มาระบายกับเพื่อนอีกคนหนึ่งที่แบบสนิท วันเค้าก็เรียนอยู่ที่นี้
- 270 เหมือนกัน ก็คบกันมา 6 ปี ตอนนั้นก็ปี 8 แล้ว แล้วก็กับยาเค้าด้วย หนูก็สนิทกับยาเค้า ๆ
- 271 ก็เสียไปเหมือนกัน แล้วหนูก็ไปงานศพยาเค้า แล้วหนูก็สัญญากับยาเค้า ยาของเพื่อนเสีย
- 272 หนูก็เป็นคนดูแล เพื่อนคนนี่ตอนยาเค้าเอง ก็เหมือนกับเป็นความผูกพันกันแล้ว ก็เหมือน
- 273 เพื่อนคนนั้นเป็นน้องหนูคนหนึ่ง อืม เพราะว่าหนูไม่เคยมีน้อง ก็เลยให้เค้าเป็นน้อง
- 274 เสม ที่นี้เหมือนเรื่องราวที่บ้าน เหมือนพอเล่าไม่ได้ ก็มีเพื่อนคนนี้แหละ
- 275 จ๊ีบ คะ ไซ้ เพื่อนคนนี้จะ รู้พฤติกรรมหนู ๆ จะอารมณ์ตรงไหน จะเข้าไปพูดได้ช่วงไหน อะไร
- 276 อย่างเนี่ย ก็คือปรึกษาได้ทุกอย่าง
- 277 เสม เหมือนกับเรื่องยายนะ ตอนนั้นเราก็คงมีโอกาสเล่าให้เค้าฟังนะ
- 278 จ๊ีบ ไซ้ ก็คือเค้าจะมา เค้าก็เคยมาเยี่ยมยายครั้งนึง ชื่อของมาฝากอย่างเนี่ย ก็คือในบ้านทุกคน
- 279 จะรู้จักยาแนน แล้วก็เพื่อนที่ชื่อแนน ทุกคนจะรู้จักหมด ก็คือเหมือนกับเป็นครอบครัว
- 280 เหมือนเป็นญาติกันไปแล้ว
- 281 เสม เหมือนกับเป็นญาติ เป็นครอบครัวเดียวกับจ๊ีบไปแล้วตอนนี้
- 282 จ๊ีบ คะ
- 283 เสม ที่นี้แล้วเมื่อตอนช่วงที่ยายหมดลมหายใจ เราเล่าให้เค้าฟังมัย
- 284 จ๊ีบ ก็คือไม่ได้ให้เค้าฟัง ก็คือถ้าตอนนั้นเป็นลมได้ก็คงเป็นลมแล้ว ก็คือหนูเป็นลมไม่ได้ ก็คือ
- 285 เหมือนหนูต้องจัดการทุกอย่าง ทั้งพิธี เค้าเรียกพิธีกรรมไซ้มัย ต้องจัดเตรียมของ ไปบอก
- 286 ญาติตามบ้านต่าง ๆ ว่ายายเสียแล้วนะอะไรอย่างเนี่ย แล้วต้องไปสถานี่ตำรวจไปแจ้งไป
- 287 ทำใบมรณะบัตร คือหนูต้องวิ่งวุ่นไปหมด แล้วก็มียู่คั้นหนึ่งที่แบบ หนูเสียใจที่หนูมาไม่ทัน

- 288 ก็คือแบบตอนนั้นทุกคนอยู่ในวัด คือหนูติดเรียน แล้วหนูกำลังจะตามมา พี่มารับ ๆ ที่
- 289 มหาวิทยาลัยนี่คะ ก็คือยาย ๆ เหมือนมา อันนี้ก็คือใช้วิจารณ์งานแต่ละบุคคลนะคะ ก็คือ
- 290 ยายเค้ามาเข้าร่างของยายอีกคนนึงคะ ยายคนนี้เค้าเป็นเพื่อนสนิทของยายคะ คือเค้าเป็น
- 291 ห่วง ๆ แม่หนูคะ กลัวแบบเงินจะไม่พอ เดี่ยวค่าโน่นค่านี้นั้นแบบจัดการไม่ได้ เดี่ยวขาดเหลือ
- 292 อะไรอย่างเนี่ย คือหนูตอนนั้นหนูกำลังจะตามมา เพียงแค่ไม่กี่นาทีคะ พอหนูมาถึง คือ
- 293 ยายเค้าไปแล้ว คือตอนนั้นหนูเพิ่งรู้แม่เค้ามาบอกว่ายายมาเข้าร่างยายอีกคนนึง
- 294 เสม สองครั้งแล้วนะที่ไม่ทันจับ
- 295 จับ ไซ้
- 296 เสม ครั้งแรกก็ก่อนที่ยายจะหมดลมหายใจ
- 297 จับ ค่ะ
- 298 เสม ถ้าฉันไม่ตัดสินใจกินข้าว
- 299 จับ ไซ้
- 300 เสม ก็คงจะได้อยู่ดูแลยายไปจนนาทีสุดท้าย
- 301 จับ ก็แบบตอนนั้นคือมันไม่รู้คะ คืออยากจะทำอะไร แต่บ๊อบบอกว่าไปเหอะ พอ แค่ไม่กี่นาทีคะที่จะ
- 302 ได้คุยกับยายเป็นครั้งสุดท้าย
- 303 เสม มาเข้าไปไม่กี่นาทีเอง
- 304 จับ ไซ้ ก็แบบ ก็คิดในใจ ทำไมยายไม่รอหนูเลย
- 305 เสม นิดเดียว
- 306 จับ แบบ ก็นึกอยู่ในใจ แกเป็นห่วงหนูไม่ใช่เหรอ แกรักหนูไม่ใช่เหรอ ทำไมยายไม่รอหนู ก็คือ
- 307 แม่เค้าเคยถามยายแล้ว ว่ายายจะอยู่ถึงวันที่พี่หนูบวชมั๊ย ยายเค้าตอบทันทีว่าไม่ถึงแน่ ก็
- 308 คือโอเคไม่ถึง แต่หนูถึงแน่ ๆ คือหนูยังไม่อยากให้ยายไปตอนนี้ อยากให้พี่หนูบวชเสร็จ
- 309 ก่อน ถ้ายายจะไปก็คือนึกในใจว่า หนูก็ยังทำใจไม่ได้อยู่ดี ก็คือทำใจไว้ตั้งแต่ยายเค้าเป็น
- 310 ตั้งแต่แรก ๆ เลย หนูก็ยังแผลงกลับไม่ได้ หนูก็ยัง มันยิ่งกว่าพอกับแม่หนูเค้าทะเลาะกันอีก
- 311 ก็พอกับแม่หนูก็คือแยกทางกัน ไซ้หนูอยู่กับแม่ ก็คือเหมือนเป็นกคกคกคกเป็นครอบครัวที่
- 312 ไม่สมบูรณ์ คือพอไปทางแม่ไปทาง แต่ที่หนูอยู่มาได้ก็คือหนูอยู่กับแม่ ก็คือยายเป็นต้น
- 313 หลักร อันนี้ไม่ดีก็อย่าไปทำมัน คือยายจะไม่แสดงออกกับหนู เออ ยายรักหนูนะ คือยายจะ
- 314 ไม่แสดงออก ยายเค้าจะกระทำมากกว่า ๆ พุด แต่ หนูแบบว่า หนูไม่เคยรับรู้ว่ายายเค้ารัก
- 315 หนูขนาดนี้ หนูเพิ่งมารู้ได้ก็แค่ว่ามีคนแบบว่า พวกญาติ ๆ มาบอกหนูอะไรอย่างนี้
- 316 บางที่บางอารมณ์หนูกลับซ้ำเพราะหนูทำคอมอยู่แล้วหนูก็ไม่ได้ไปกินข้าวอะไรอย่างเนี่ย

- 317 ยายเค้าจะมาบ่น ๆ แล้วก็บางทีก็ด่ามา ๆ ทางแม่ยันพอไปโน่น บางทีหนูก็บอก เลิกโกรธ
 318 ยาย บางทีอยู่ครั้งหนึ่งเหมือนเกลียดไปเลย บอกทำไมยายเป็นคนแบบนี้ ยายพูดอย่างนี้ได้
 319 ไง บอกเค้าก็เป็นพ่อเป็นแม่ของหนู ก็บอกเค้าทำอะไรไม่ดีก็เรื่องของเค้า ก็ปล่อยเค้า ก็คือแต่
 320 เค้าก็เป็นพ่อเป็นแม่ของหนู ก็ปล่อยเค้า แต่พอมารู้ก็เมื่อสามสี่ปี ว่าในบรรดาหลาน ๆ ก็คือ
 321 เค้ารักหนูที่สุด เป็นห่วงหนูที่สุด แต่เมื่อก่อนหนูไม่เคยรู้ ก็คือจะคิดในแง่ไม่ดี คิดมาตลอด
 322 กับยาย ใช้ บางทีเค้าทำ ก็คือหนูอยู่กับยายมาตลอด จะทำขนมกับยาย เล่นกับยายตลอด
 323 บางทีมันก็มีความทรงจำดี ๆ บางทีก็มีความทรงจำที่แยบบ้าง ไม่ดีบ้าง ตรงนั้นหนูไม่ค่อย
 324 นึกอะไร แต่เป็นภาพติดตาตอนที่ยายอยู่ตรงนั้นมากกว่า คือยายนอนหมดลมหายใจตรง
 325 นั้น เวลากลับบ้านก็ พอเปิดประตูเข้ามา คือหนูจะเห็นยายนอน ก็คือหนูจะหวัดดียาย
 326 ตลอด ก็คือ ยายหวัด กลับมาแล้วนะ หนูก็วางกระเป่า แล้วไปทำงานต่อ เนี่ยพอมาดอนนี้
 327 ไม่มียายแล้วก็ เปิดประตูเข้าไปแล้วแบบยายไปไหน ไม่อยู่ ไปไหนก็ไม่รู้ บอก แต่ใน
 328 ความรู้สึกหนู ยายเค้าก็อยู่ในบ้าน เพราะหนูก็เห็นยายเค้าเดินไปเดินมาอยู่หน้าบ้าน ใส่ชุด
 329 สีขาวเดินไปเที่ยว บางทีก็อยู่ในบ้าน เดิน ตอนที่หนูนอนหนูจะไม่เห็น แต่หนูจะได้ยินตลอด
 330 เสียงเค้าเดิน เข้าห้องน้ำบ้าง อะไรบ้าง แต่วันนั้นตอนที่ยาย เพื่อนยายคนนั้นมา หนูจะเห็น
 331 ได้ชัดมากกว่ายายเค้ามา หนูก็บอก เออ เพื่อนยายมานะ แล้วเหมือนยายเค้าก็รับรู้ว่าเพื่อน
 332 ยายมาบอกข่าวว่าหลานเค้าบวช ยายเค้าก็อยากจะไป เพราะว่าทำงาน ถ้ามีงานอะไร
 333 แบบงานบวช งานแต่งอะไรแบบนี้ คนที่รู้จักกันก็คือยายเค้าจะไปทุกงาน ถ้าไม่เกิดเหตุ
 334 แอ็คซิเด็นทอะไรก่อนก็จะไป
- 335 เสมอ ก็มียายมาตลอดเลยนะ แต่วันนี้เข้าบ้านไปไม่เจอแกแล้ว
 336 จีบ ใช้ แต่เมื่อวานก็เหมือนจะเห็นยายเค้า ๆ ก็ยืนรออยู่หน้าบ้าน เพราะเมื่อวานกลับไปก็มีด
 337 แล้ว ก็เห็น ก็เหมือนแบบเป็นปกติ บางทีวันที่พี่ชายบวชเหมือนกับยายเค้ารับรู้ซะ คือรูป
 338 จะตั้งไว้บนหิ้ง ตรงหัวนอนหนูคะ รูปจะตกมาอย่างเนี่ย ก็คือคุยกับแม่อยู่ว่า เออ ยายคงรู้
 339 แล้วละ ว่าพี่บวชอะไรอย่างเนี่ย เพราะว่าวันงานบวชหนูก็ไม่ได้นอน หนูก็คอยปรึกษากับ
 340 ป้าตลอด ยายก็คงก็มาแหละ คือยายเค้าคงรับรู้
- 341 เสมอ เหมือนอยู่กับเราตลอดเลยนะ
 342 จีบ เค้าก็คงอยู่กับหนูตลอด
 343 เสมอ แล้วเอามาหรือเปล่าวันนี้
 344 จีบ ก็คือถ้าเค้ามากับหนูตลอด ก็คงต้องตามหนูมาคะ (หัวเราะ)
 345 เพื่อน หัวเราะ

- 346 จี๊บ ก็คือยายเค้าอยู่กับหนูตลอด บางคนเค้าไม่เห็นคะ แต่ หนูก็จะเล่าให้แม่ฟังว่า ยายเค้า
 347 มาณะ ยายเค้าอยู่ตรงโน้น บ้างอะไรบ้าง ก็คือจะเห็นตลอด แต่หนูจะเป็นแบบ ในบ้าน ๆ
 348 ทุกคนจะกลัวหนูหมดเลย เวลาไปต่างจังหวัด ไปแบบ เมืองโบราณอะไรอย่างเนี่ย คือหนู
 349 จะเห็น แล้วหนูก็จะพูดว่ามีใครอยู่ตรงนั้น ก็จะแบบสะกิด แม่มีใครอยู่ตรงนั้น แม่บอกไม่มี
 350 นะ ไม่เห็นหรือ อะไรอย่างเนี่ย เป็นประจำคะ ก็คือแบบไปสถานที่ ๆ แบบ มันมี คือแบบ
 351 อาการปวดหัวจะเริ่มก่อน คือจะรู้ทันที
 352 เสม คือว่าวันนี้ถึงจะปวดหัวก่อนถึงจะพอวันนี้
 353 จี๊บ ก็คือเล่นหน้าคอมตอนกลางคืน ก็คือยาย ก็คือหนูจะรู้สึกว่ายายเค้านั่ง แบบกลัวหนูจะ
 354 เป็นอะไรไป ตอนนั้นก็รักษาตัวอยู่ คือตอนนี้ก็หายแล้ว แต่หมอเค้าบอกว่ารอดูอาการอีก
 355 ประมาณสองสามปี ถ้าคือไม่เกิดอาการอะไรก็คือไม่ต้องกินยาอีก
 356 เสม แอ้ว ชวนพวกเรา คล้ายลองแบ่งปันความรู้สึกนะ เราฟังเรื่องยาย ๆ ของจี๊บนะ กับยายคน
 357 นี้ก็อยู่กับเพื่อนเรามาตลอดเลยอะ 19 ปีอะ เราฟังแล้ว คล้าย ๆ อยากรู้อะไรแบ่งให้เพื่อน
 358 เรามั่งมัย
 359 แอ้ว เสร้าเลยพี เสร้า
 360 เสม หรือ ยังไงอะ เสร้าของหนูอะ
 361 แนว ถ้าเกิดยายเป็นอะไรก็คงเสียใจเหมือนกันนะ เค้าเลี้ยงเรามาจน ก็ผูกพันมานาน ถึงแม้จะ
 362 ทะเลาะอะไรอย่างเนี่ยคะ มีเค้าตลอดคะ แต่ว่าถ้าเกิดจากไปเราก็คงคิดถึง ก็ไม่อยากจะให้มี
 363 วันนั้นคะ ไม่อยากเลยเพราะว่าเกิดมาในครอบครัวยังไม่เคยสูญเสีย ถ้าเกิดมีก็คง เอ้ย
 364 ซื่อคนน่าดูคะ
 365 แอ้ว ยังไม่เคยสูญเสีย
 366 แนว ยังไม่เคยสูญเสียเรื่องแบบนี้เลย ก็เลยถ้าแบบเจอก็คง..คะ
 367 เสม ตอนนี้ก็ยังคงอยู่ครบนะ ยายก็ยังคงอยู่
 368 แนว ครบคะ
 369 เสม ที่เนี่ย อยากรู้ชวนพวกเราดูนะว่า กับความรู้สึกของพวกเรา ความรู้สึกผูกพัน ความรักที่เค้า
 370 อยู่ ๆ กันมา 19 ปี แล้ววันหนึ่งก็ต้องเสียไป ใครอยากแบ่งปันอะไรให้เพื่อนก็ใช้ช่วงเวลา
 371 ตรงนี้เนอะ
 372 ออย ก็อยากให้จี๊บเข้มแข็ง
 373 จี๊บ หัวเราะ

- 374 ออย ก็เวลาที่เหนื่อยใจอะไรอย่างเนี่ย ไม่ต้องร้องไห้ เพราะยายจะได้สบายใจ แบบจับโตแล้ว
 375 อยู่ได้ เวลาทำอะไรเหนื่อย ๆ หรือรู้สึกท้อ ก็ให้นึกถึงยาย จะได้แบบมีกำลังใจ ประมาณนั้น
- 376 เสม เออหนูจะบอกจึบว่า เออ เวลาจึบเหนื่อยท้อก็ให้นึกถึงยายอย่างนี้นะ แล้วยายจะเป็น
 377 กำลังใจให้ ขอขอบคุณนะ ชวนคนอื่นด้วยเนอะ ได้แบ่งปันอย่างนี้
- 378 แนว ก็เข้มแข็ง เวลาทำอะไรดี ๆ ที่เราควรจะได้รับความรักที่ดี ๆ เนี่ย อะไรที่แบบไม่ดีหรือ
 379 บางครั้งเราเข้าใจผิดอะไรอย่างเนี่ย ก็ให้มันเป็นบทเรียนสอนเราไปว่า ใ้ที่เค้าทำ คือเค้า
 380 เป็นห่วงเรา เพราะว่าเราเองก็มีประสบการณ์เสียปีเดียวเหมือนกัน แต่เป็นยาย ก็ดูแล
 381 ขณะที่เค้าป่วยเค้าไม่สบาย แล้วตอนนั้นเป็นช่วงวันเกิด เค้าบอกว่า ขอให้มีความสุข
 382 แข็งแรง ทั้งที่ตัวเองนอนป่วยอยู่ มันเป็นของขวัญที่แบบไม่ต้องเป็นสิ่งของ แค่ว่าเค้าไม่ได้
 383 คำ ก็กินใจไปตลอด ฝังใจเราไปตลอด ค่ะก็มก้อ
- 384 เสม แค่ว่าเค้าไม่ได้คำเอง
- 385 แนว พอถึงเวลาอะไรอย่างนี้ ยิ่งช่วงสงกรานต์เนี่ย เค้าจะมีสงกรานต์น้ำ จะเก็บตลอด เป็นของขวัญชิ้น
 386 สุดท้ายที่อยู่ในใจ แค่นั้นค่ะ
- 387 เสม ขอขอบคุณนะ ก็เหมือนจะให้กำลังใจให้จึบด้วยนะ ว่าเข้มแข็งนะ หนูก็เป็นคนหนึ่งที่ก็เคยผ่าน
 388 มาเหมือนกัน ประสบการณ์แบบเนี่ย กับยายที่รักมากที่สุด ก็คือ
- 389 แนว ก็คือเหมือนกัน โตมากับยาย 19 ปีเหมือนกัน ก็ส่วนใหญ่แล้วคนต่างจังหวัดค่ะ พ่อแม่จะ
 390 เข้ามาทำงานในกรุง เราก็จะอยู่กับยาย ยายก็จะเป็นคนที่พุ่มพุกทุกอย่าง แต่มันก็จะ
 391 อย่งว่า ก็ยาย ไม่ใช่แม่ ถึงเราจะอยู่กับเค้า เราจะกอดเค้าอย่างเนี่ย มันก็ไม่เท่ากอดที่เรา
 392 ได้จากแม่จริง ๆ แต่ก็นั่นก็รับรู้ได้ว่าเค้าเอาใจใส่ ๆ เรา
- 393 เสม กอดอาจจะไม่อุ่นเท่าแม่
- 394 แนว แต่ก็
- 395 เสม แต่ก็ได้ผู้หญิงคนนี้แหละที่ดูแลเรามาเนาะ ความอบอุ่นอาจจะไม่เท่าแม่ แต่เหมือนจะ
 396 มากกว่าแม่ด้วยซ้ำไปนะ
- 397 แนว เค้าก็ดูแลตลอด ถ้าเปรียบเทียบกับ 19 ปี จะอยู่กับแม่ก็เฉลี่ยจะอยู่กับแม่ซัก 4 ปี ที่เหลือก็
 398 ยายหมด
- 399 เสม อืม ค่อนชีวิต ที่อยู่กับยายมา ค่อนชีวิตที่อยู่กับคนที่เลี้ยงดูแม่เรามาเนาะ แล้วยังต้องเลี้ยงดู
 400 เราต่ออีก โคตรเก่ง
- 401 แนว ค่ะ หนักเหมือนกัน
- 402 เสม นะ ฮือ ผู้หญิงอะไรก็ไม่รู้ โคตรเก่งเลย

- 403 แอ้ว เก่งจัง
- 404 เสม แม่ ผู้หญิงอะไรก็ไม่รู้ เลี้ยงแม่เรา แล้วยังเลี้ยงเราต่อมาอีก
- 405 แอ้ว มีรุ่นหลานอีก หลาน ๆ ๆ ๆ ๆ
- 406 เสม เก่งที่สุดในโลกเลยผู้หญิงคนเนี่ย
- 407 แอ้ว เก่งเหมือนแม่
- 408 เพื่อน หัวเราะ
- 409 แอ้ว ก็เราพูดจริงนี่
- 410 เสม เนอะ ขอบคุณนะ ขอบคุณที่แบ่งปันให้จิบนะคะ ชวนพวกเราที่รักจิบนะ ใครน้อ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ
- 411 เพื่อน หัวเราะ
- 412 เสม ใครน้อ ๆ ๆ
- 413 แนว เราชอบชิงมอเตอร์ไซด์ แผลเป็นมอเตอร์ไซด์
- 414 เสม อ้อ เป็นก้อยหรอ หนูเป็นเด็กก้อยหรือเปล่า
- 415 แนว อย่างหนูมาโรงเรียนอย่างเนี่ย โรงเรียนอยู่ในเมือง บ้านอยู่นอกประมาณ 8 กิโลเมตร ไปกับ
- 416 เพื่อน
- 417 แอ้ว เท่หึ่มาก
- 418 แนว ห้านาที ถึง
- 419 เพื่อน หัวเราะ
- 420 แอ้ว ใ้อโฮ เร็วมาก
- 421 แนว เคยจับเวลา บิด แล้วก็เคยเฉียดตายเยอะ แบบปาดหน้ารถบัสอย่างเนี่ย รถทัวร์ ให้เค้าบีบ
- 422 แตร คือไ้อตรงที่ถนน มันก็จะมีเลนซ์ข้างล่าง คือมันชน แล้วเค้าก็บีบ ๆ มาด้วยความที่เรา
- 423 มัน เราก็บีบ แต่แตรเราคือเสียงมันเล็ก ๆ แล้วมันก็บีด ๆ ของมันก็บีด ๆ ๆ ๆ อย่างเนี่ย แล้ว
- 424 เสียงมันดัง ก็เกือบตรงไป แล้วไ้อที่เป็นหนัก ๆ เป็นอยู่สองครั้ง คือ ครั้งแรก ก็คือ ตอนที่ขับ
- 425 มอเตอร์ไซด์ใหม่ ๆ มันเป็นคนลัซ ฟุ้งซนโองแตก 2 ใบ คือมันแตกแล้วมันเฉือนมา แต่ตอน
- 426 นั้นยังไม่รู้ พอดีว่ามีเพื่อนข้างบ้านมันรีบ ได้ยินเสียงโองแตก คนข้างบ้าน ซอยใกล้กันอย่าง
- 427 เนี่ย เอ้ย เสียงโองแตกอย่างเนี่ย เค้าก็รีบเข้ามาดูว่าเสียงอะไร ๆ ระเบิดรีเปล่าอย่างเนี่ย
- 428 แล้วเค้ามาทัก เอ้ย ขาเป็นอะไร ตอนนั้นยังนั่งงง หน้าเหวออยู่ ยังไม่รู้ว่าเป็นอะไร เพราะ
- 429 มันซาอยู่ไ้ ที่แบบตอนแรก ๆ มันจะซา แล้วก็แม่เค้าก็เลยให้ลุงช่วยพาไปส่งโรงพยาบาล
- 430 ขณะที่พาไป เค้าก็เอาทีชชมาขับเลือดให้ คือยังไ้ ถ้าเป็นคนอื่นเค้าก็คงไม่ทำให้ เค้าคงได้
- 431 แต่มอง แต่สำหรับแม่เจ๊ เอามาเซ็ดให้สองกล่องกระดาษทีชช แล้วก็เออ พาไปเย็บอะไร ก็

- 432 คือเค้าก็อยู่กับเราตลอด คอยให้กำลังใจว่าเดี๋ยวก็เสร็จแล้วนะ เย็บเสร็จแล้ว อะไรอย่าง
 433 เนี่ย พอเวลาเรากลับบ้าน เวลาเราไปเข้าห้องน้ำ เค้าให้ชี้หลัง แล้วหนูปอกหอกแล้ว เออ หนู
 434 ปอกหอกแล้ว แล้วแม่หนูตัวเล็กกว่าหนูอีกนะ
- 435 เสม อิม
- 436 แนว ทำไมต้องอะไรขนาดนี้ เค้าบอกไม่เป็นไร ได้ อะไรอย่างนี้ พอผ่านมาซักกระยะนึง ก็ดีคะ
 437 ประสบการณ์ที่ดี แต่ก็มีอีกช่วงนึงก็ซึ่งเหมือนกัน อันนี้เป็นแผล ที่นี้ เปิดเทอม ๆ ที่สอง
 438 ประมาณเดือนพฤษภา มอหก อีกครั้ง วันที่สอง เมื่อกี้พูดไป สองพฤศจิกายน มันเหมือนกับ
 439 มันมีเซนส์เหมือนกันนะว่าเราจะไปดีหรือเปล่า เปิดเทอมวันแรก หลาก ๆ คนก็คงจะเคย
 440 นะ เปิดเทอมวันแรก ไม่มีอะไรหรอก ไม่ไปหรอกอะไรอย่างเนี่ย แต่ไม่รู้สิ มันทำให้เรา
 441 ออยากไป ออยากจะไป ก็ตอนแรกก็ให้น้องเอามอเตอร์ไซด์ไปก่อน น้องหนูขับมอเตอร์ไซด์ไป
 442 แล้วตัวเองไม่มีรถ ก็เลยไปยืมรถข้างบ้าน ยืมรถน้ำ แล้วก็ไปกับหลาน เป็นลูกพี่ลูกน้องกัน
 443 ไปด้วยกัน ขณะขับไปก็ไม่ได้อะไร ด้วยความที่ซึ่งอยู่แล้ว ในหมู่บ้านในซอยที่มันโล่ง ๆ ก็
 444 หกลีบอย่างเนี่ย หกลีบก็เร็วนะ ไซ้มัย ตามบ้าน มันเป็นรถสตีป ไม่ต้องใส่คลัช อย่างเนี่ย
 445 ไปเลย ปรากฏว่ามีหมาวิ่งตัดหน้ารถมา ตอนแรกตัวสีขาว ตัดหมา หลบได้ นี้ หลบได้ ก็
 446 ผ่อนลง แต่ช่วงขณะที่เรากำลังเบิ้ลรถขึ้นอีก มาอีกตัวหนึ่ง ปกติแล้ว คนทั่ว ๆ ไปมันเจอ
 447 แคตัวเดียวก็นี่แล้วไซ้มัย มันบังเอิญมาอีกตัวหนึ่ง ตัวสีดำ วิ่งเข้ามาบีบ เป็นช่วงกับที่เราเบิ้ล
 448 รถพอดี ช่วงที่เรากำลังเร่งพอดีเลย มันก็ไม่ได้ตั้งใจที่จะเบรคอยู่แล้วเหมือนตัวแรก
 449 เพราะว่าตัวแรกเราเห็นแล้วอย่างนี้เราพอจะเบรคทัน ด้วยความที่ซึ่งเหยียบเอาเต็ม ๆ
 450 แล้วก็หลานมันก็กระโดด มันเป็นสัญชาตญาณของคนเนอะ เค้าก็กระโดด แล้วตัวเองคือ
 451 ในหัวไม่ได้คิดอะไร ก็คิดแต่ถ้าเราหลบ เราเจ็บ เจ็บกว่านี้เยอะ ก็เลยเหยียบซะเลย ก็
 452 เหยียบ อิม รถล้ม แบบว่าหน้าไฟ หน้ามันก็แตก กระเจกเบี้ยว รถทับ รองเท้าขาด รองเท้า
 453 ไม่ขาด แต่ว่าหนังตรงช่วงเนี่ยขาด ก็ยังแสบ ๆ ก็ยังลุกขึ้นมา มองเฉย ๆ มัน ๆ ทำอะไรไม่
 454 ถูกใจคะ อิม เอ้ย เออ ก็ลุกขึ้นมา
- 455 เพื่อน หัวเราะ
- 456 แนว ก็ถามน้องเป็นอะไรี่เปล่าอะไรอย่างเนี่ย ก็ไม่เป็นอะไร แต่วันนี้เราคงไปไม่ไหวแล้วแหละ
 457 แต่ตอนนั้นยังไม่รู้ว่ามันเป็นอะไรี่มั้ง แล้วก็กลับมา ก็มาเล่าให้แม่ฟัง แม่ก็เลย เอาละ เบิ้ลไป
 458 เท่าไหร่ล่ะ อย่างเนี่ย คือเค้ารู้อยู่แล้วว่าเราขับรถเร็ว แม่ก็ขับรถเร็ว อิม ก็บอกเค้าว่าก็ไม่เร็ว
 459 นะ โทกด้วย บอกว่าประมาณสี่สิบ จริง ๆ แล้วหกลีบ เค้าก็ว่า ไม่เร็วอะไร อันนี้มันในหมู่
 460 บ้านะ ในซอยนะ คือแถว ๆ นั้น มันจะมีคนที่เจอประสบการณ์อย่างนี้เยอะ บางคนก็ฟัน

- 461 หน้าหลุดไปอย่างเนี้ย ก็เยอะ ปากแห้งกันเยอะมาก ไม่คิดว่าจะเจอกับตัวเอง แล้วให้หมา
 462 ตัวนั้น วันนั้นก็บังเอิญเป็นหมาของลุง เค้าเปิดท่อ เปิดถ่ายท่อสวะบวคัะ เค้าก็พา ๆ ไป
 463 โรงพยาบาล พอกลับมา ยาย ก็ดู แต่เค้าจะ คือเค้าจะไม่เก่งในเรื่องการพูด แต่เค้าจะเก่ง
 464 ในเรื่องการกระทำ เค้ามี ยาเค้า เค้าก็จะไปหาหมอ เป็นหมอประมาณว่าเค้าเรียกหมอ
 465 สมุนไพรอะไรอย่างเนี้ย มาให้แบบประคบให้ ก็แบบไปโรงเรียนไม่ได้สองวันมั้ง พอมาดูวัน
 466 ต่อมา เข้าวันรุ่งขึ้นซ้ำ เชียว ๆ ๆ หมดเลย ก็เลย มันเหมือนคนตาย ๆ แล้ว เชียวอย่างนั้นนะ
 467 อืม ก็เลยเฮ้ย ทำไมเป็นอะไรขนาดนี้ แต่ก็ยังดีที่มียาย มีแม่คอยดูแล เค้าก็จะดูแล เค้าจะ
 468 ประคบตัว เช็ดตัว อะไรแบบทุกอย่างคัะ จบแล้วคัะ
- 469 เสม อืม ก็เหมือนแบบนี้แหละ ก็ย้ายไปที่ทำให้เราอดชีวิตมาได้ คอยดูแลเรา แล้วก็เหมือนจะ
 470 บอกจ๊ีบว่า แอ้ว ก็เข้าใจเลยนะ เข้าใจเพื่อนเลย ที่เพื่อนรักแล้วก็ผูกพันกับยายขนาดนี้นะ
 471 ที่นี้หนูจ๊ีบ ฟังคล้าย ๆ เพื่อน ๆ พวกเราในกลุ่มก็จะพยายามส่งกำลังใจให้หนูเนอะ
 472 จ๊ีบ หัวเราะเบา ๆ
- 473 เสม พวกเราก็จะพยายามบอกเพื่อนว่า อยากให้หนูเข้มแข็ง ให้หนูกับยายเป็นกำลังใจให้ แล้ว
 474 ก็สิ่งที่เราได้รับจ๊ีบ เป็นยังไงมั้งเนอะ
- 475 จ๊ีบ เงียบ..ก็ ทุกวันนี้หนูก็พยายาม ๆ ทำทัศนคติ เหมือน เป็นมา ๆ (สะอื้น) ยังไงก็เป็นอย่าง
 476 นั้น ก็คือพยายามเก็บทุกอารมณ์ก็คือแบบว่า กระทั่งว่าไม่สบาย ทุกข์ หรืออะไรอย่างเนี้ย
 477 ก็พยายามเก็บ ไม่งั้น อะไรที่ลืม ก็คือลืม อะไรที่ไม่อยากจำก็คือลืม หนูลืมไปซะ มันจะง่าย
 478 กว่าที่ว่าจะมาเก็บจำเอาไว้ แบบเรื่องนี้ ๆ เรื่องโน้น ไม่ดี ๆ ก็ลืมซะดีกว่า ก็ ๆ คือเหมือนกับ
 479 ว่า เวลาอยู่ไหนก็นึกถึงยายอะไรอย่างเนี้ย ก็เหมือนพูดคุยกับตัวเองว่า เออ ยายเค้าก็ให้
 480 กำลังใจเราอยู่อะไรอย่างนี้
- 481 เพื่อน มีเสียงดังมาก เฮ (หัวเราะ)
- 482 แอ้ว ตกใจ
- 483 เสม คิไม่ต้องมองแล้ว
- 484 จ๊ีบ ความจริงหนูก็เป็นคนกลัวผีนะ แต่สำหรับยายแบบว่า เฉย ๆ แบบ อย่างได้ยินเสียงอะไร
 485 อย่างเนี้ย แต่ว่า..ตกใจง่ายนะ
- 486 จิว เมื่อกี้
- 487 จ๊ีบ ไซ้ หัวเราะ แต่เมื่อกี้อะไรเหรอก แต่อยู่ที่บ้านจะตกใจง่ายมาก คือเสียงแค่ตึง ก็สะดุ้งแล้ว
 488 อย่างอยู่ที่หอเหมือนเสียงที่ข้างห้องทำอะไรแบบเสียงดัง คือแบบเหมือนศอกมาโดนตรง
 489 ผนังห้องแล้วมันจะเสียงดังไซ้มัย คือแบบว่า อะไรวะ (หัวเราะ) แล้วมันมีดแล้ว ก็คือ คงไม่

- 490 มีอะไรหรรษา ก็นอนต่อ บางทีก็ฝันถึงยายก็ สือฝัน แล้วแบบเหมือนยายเข้ามาในบ้าน
- 491 เหมือนเค้ามาดู ว่ายังโอเคอยู่มั๊ย ยังอยู่กันดีมั๊ย แบบว่าคงไม่ทะเลาะกันในบ้านอะไรอย่าง
- 492 เนี่ย เพราะว่าตอนนี้สถานการณ์ในบ้านมันแย
- 493 แแนว ฝันเห็นบ่อยมั๊ย
- 494 จีบ ไม่บ่อย ก็อยากจะฝันให้เห็นทุกวัน ก็อยากเจอยายเค้าทุกวัน
- 495 แแนว จะบอกว่า ยังดีที่ไม่ฝันเลย แต่ก็ทำเหมือนจีบ ทำเป็นกิจวัตรประจำวัน ว่า เวลาจะไป
- 496 สอบ จะไปสอบแล้วนะ ขอพรหน่อย พุดแบบพุดต่อหน้ารูปอย่างเนี่ย พอกลับมาได้คะแนน
- 497 เท่านี้เท่านี้เนอะ เออจบ ตกก็ไปเล่าให้ฟัง สอบผ่านก็ไปเล่าให้ฟัง เอ๊ยดีจังเลยวันนี้ได้เยอะ
- 498 นะ วันนี้ตกนะ อะไรอย่างเนี่ย ก็ปกติ ทำเหมือนกิจวัตร
- 499 เสม จะอยู่หรือไม่อยู่ก็ทำเหมือนเดิมอย่างนั้น
- 500 แแนว ไซ้
- 501 จีบ หนูก็ไม่รู้ แบบ ถ้าคนพุดถึงยาย หนูก็ไม่รู้ว่าหนูจะเลิกพฤติกรรมอย่างนี้ได้เมื่อไหร่ เหมือน
- 502 อีกราวนาน เหมือน หนูก็ไม่เข้าใจแบบว่า เพื่อน ๆ ถูกแฟนทิ้ง ร้องไห้จะเป็นจะตาย หนูก็
- 503 สงสัย เอ็งจะบ้าเหวอ ผู้ชายคนเดียวหาใหม่ก็ได้ เค้าบอกใครจะรัก ก็บอก ถ้ายาตัวเองเสีย
- 504 จะมานั่งร้องไห้แบบนี้มั๊ย หนูบอก พอเหอะ แบบ เออ มัน เรื่องผู้ชายเป็นเรื่องไร้สาระ เรา
- 505 ว่าเราเอาเวลามาใส่ใจกับคนของเราดีกว่า กับญาติเราดีกว่า ๆ ต้องไปเทคแคร์นะ เทคแคร์
- 506 แฟน แล้วแฟนเราจะกินอะไร จะเอาอะไร อยากรู้ได้อะไร ก็ต้องซื้อให้เค้า มันไม่ใช่ แล้ว
- 507 ทำไมแบบว่า เวลาญาติเราอย่างเนี่ย แม่เรา ยายเรา พี่น้องแบบเนี่ย อยากรู้ได้โน้นอยากได้
- 508 นี้ ก็ซื้อเอาเองสิ (หัวเราะ) ก็โอ้ว ปัญหานี้มันกระจุ๊กกระจิกมาก คนอื่นอาจเห็นมันเป็น
- 509 ปัญหาเล็ก ๆ แต่สำหรับหนู คนในบ้านนะ ต้องมาก่อนอันดับแรก แม้กระทั่งคนที่แบบ คน
- 510 ข้างนอก
- 511 เสม คือเรามองว่า ๆ ยังไงคนในบ้านต้องมาเป็นอันดับหนึ่งนะ
- 512 จีบ ไซ้ เพราะเค้าอยู่กับเรามาตั้งแต่ต้น ตั้งแต่เราเกิดมา ก็คือเราเห็นพวกเค้าแล้ว ไม่ใช่แบบว่า
- 513 เราเพิ่งเจอเค้าครั้งแรก อู๊ย เราชอบเค้า ซื้อดอกกุหลาบ ซื้อชอคโกแลต ซื้อเสื้อผ้าเอาไปให้
- 514 เค้า ทั้ง ๆ ที่เค้าไม่รู้รู้สึกอะไรกับเราเลยด้วยซ้ำ ทั้ง ๆ ที่เราอาจจะคิดไปเองว่า เออ เค้าคง
- 515 ชอบเราตอบอะไรอย่างเนี่ย แต่มันไม่ใช่ ถ้าเราจะชอบใครซักคนอย่างเนี่ย มันต้องใช้เวลา
- 516 ดูกันไปนาน ๆ อย่างเนี่ย
- 517 เสม เวลาที่ยายอยู่กับหนูจีบ
- 518 จีบ ไซ้

- 519 เสม 19 ปี พิสูจน์ความรักที่ยายมีต่อหลานคนนี้ มีสิ่งหนึ่งที่จิบบอกกับพวกเรา บอกกับเพื่อนว่า
- 520 พอนึกถึงยายมันก็มีอย่างเนี่ย มีพฤติกรรม มีความรู้สึกแบบนี้ เหมือนกับใจเราจะไม่อยาก
- 521 ให้มันเป็นอย่างนั้นเลยเนอะ
- 522 จิบ ใช่ เหมือน ยังรับไม่ได้ เหมือนกับบอกว่า ยายเค้า ยัง ๆ อยู่ ก็คือแบบว่า กลับไปก็เจอกัน
- 523 ทุกครั้ง คือไม่ได้หายหน้าหายตาไปไหน ก็คือ แบบว่า กินข้าวก็กินด้วยกัน ทำอะไรก็ทำกัน
- 524 ด้วยกัน ไม่สบายก็ยายเค้าจะเป็นคนแรกที่มาเห็นเราอยู่ในสภาพอย่างนี้ก็คอยดูแล แล้ว
- 525 คอยปลุกคนในบ้านว่าจิบนะไม่สบาย ให้มาดูแล ก็เป็นคนแรก
- 526 เสม จันสิ่งที่เรารับไม่ได้มันคือยังงี้จิบ
- 527 จิบ คือยังไม่อยากให้ยายเค้าไป
- 528 เสม ฮือ
- 529 จิบ คืออยากให้ยายยังอยู่กับเราก่อน คือเหมือนกับแบบ ยังไม่พร้อม ที่จะให้ยายไป (เสียง
- 530 เศร้าปนร้องไห้)
- 531 เสม คืออยากให้ยายเป็นคนที่เป็นคนเป็น ๆ เนอะ
- 532 จิบ ใช่
- 533 เสม เป็นคนเป็น ๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่กับเราตรงเนี่ย
- 534 จิบ ค่ะ
- 535 เสม ไม่ใช่เหลือเพียงแค่วินิจฉัย
- 536 จิบ ใช่ค่ะ ก็คือ ถ้าจะให้ดี ๆ มาก ๆ คืออยากให้ยายเค้าอยู่จน ๆ ถึงหนูจบปริญญา แต่ ณ
- 537 ตอนนี้ คือ ถ้าตอนนี้หนูจบปริญญา หนูไม่ได้ถ่ายรูปกับเค้า หนูก็ได้แค่ว่า ถูกรูปเค้า อยู่กับ
- 538 หลาน (สะอื้น) แค่นั้นเอง
- 539 เสม แค่นั้นนะ
- 540 จิบ ใช่ (ร้องไห้)
- 541 เสม อยากให้อยู่จนถึงรับปริญญา
- 542 จิบ ใช่
- 543 เสม อยากให้อยู่จนถึงวันที่มีความสำเร็จของเรา
- 544 จิบ ใช่ หนูอยากให้เป็นคน ๆ มาอยู่ข้าง ๆ หนู เป็นคนที่มีลมหายใจ
- 545 เสม เป็นคนที่มีลมหายใจอยู่ข้าง ๆ หนูเนี่ย
- 546 จิบ ใช่
- 547 เสม แล้วเค้าอยู่กับหนูมั้ยล่ะ

- 548 จีบ ฮือ
- 549 เสมอ คำเป็นคนที่ม่ลมหายใจมาอยู่ข้าง ๆ หนูม่ย
- 550 จีบ ตอนนี่
- 551 เสมอ ก็ม่เหลือแล้ว แม้ลมหายใจก็ม่เหลือแล้ว
- 552 จีบ เป็นแค่ความทรงจำ
- 553 แนว ก็ยังดี ที่เป็นความทรงจำ
- 554 จีบ (หัวเราะทั้งน้ำตา)
- 555 เสมอ ยังเหลือก็แค่ความทรงจำเท่านั้นเอง
- 556 จีบ สะอื้น
- 557 เสมอ จะไปร้องตะโกนบอกป่าวให้แกมาอยู่กับเรา ทำได้ม่ยครับจิบ บอกยายอย่าเพิ่งไป
- 558 จีบ หัวเราะ
- 559 เสมอ อย่าเพิ่งตาย บอกได้ม่ย เจียบ...บอกให้ยายอยู่กับเราตลอดไปดี ลองบอกยายดี เจียบ..หนู
- 560 คิดว่ายายม่อยากอยู่กับหนูหรือฮือ
- 561 จีบ หนูขออนุญาตนิดนึงนะคะ ขอขอบคุณคะ
- 562 แนว กรรมมนุวัตตีโลก
- 563 เสมอ แปล
- 564 แนว สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม
- 565 เพื่อน โอ สาธุ เราต้องสวดมนต์ด้วย เดียวก็ลืม
- 566 เสมอ พวกเขา์ยังงัย กับเรื่องราวของเพื่อนนะ
- 567 แอ้ว ซึ้ง
- 568 เสมอ ซึ้งมาก
- 569 แอ้ว จิบซึ้ง แต่เราม่มีประสบการณ์เนอะ เรายังม่เคยสูญเสียเลย
- 570 แนว ยายยังอยู่ไซ่มย
- 571 แอ้ว อยู่ครบ
- 572 แนว ดูแลให้ดี
- 573 แอ้ว แต่ย่าเค้าตายก่อน
- 574 แนว มั้ใช่ว่าพอเค้ารู้ว่าจะมีหลานคนนี่ เค้าซึ่งตายก่อน
- 575 แอ้ว ว่าไป
- 576 เพื่อน อะไรจะเกิด ตรอมใจนี่หว่า

- 577 ทอ ทอว่า ๆ วิธีนี้นะ มาแบบเนียน ๆ เนียนมาก
- 578 แอ้ว สก๊อยแรงมาก
- 579 เสม แ้วนเว้ย แ้วน ๆ
- 580 แนว จริง ๆ แล้วมันเยอะ อันนี้เล่าบางเหตุการณ์
- 581 เสม เอ้าพี่ป๋องฟังน้องเป็นไงบ้าง ฟังน้องนี่นานนาน
- 582 เพื่อน ๆ นานมาก หัวเราะ พี่ป๋องร้องไห้
- 583 ป๋อง ซึ่งเหมือนกันนะ ซึ่งที่อยู่กับคนดูแลมา 19 ปี แล้ววันหนึ่งมันไม่เหลือแล้ว ใจยังคิดว่า เธออยู่
- 584 อาจจะหยุดหายใจไปแป๊บนึงนะ มันยังไม่พร้อม ถ้าเป็นพี่เจอเองก็คงจะ
- 585 แอ้ว เหมือนกันใช่ไหม
- 586 ป๋อง สะเทือนใจมาก
- 587 แนว มากกว่าเพื่อน แต่ไม่ใช่แฟน
- 588 แอ้ว คำผูกพัน โดนมาเลยคำพูดพวกนี้ ที่บอกว่าสนใจแฟน ชื่อของให้ ต้อง โดนสุด ๆ
- 589 เสม โดนตัวเองหรือโดนใคร
- 590 แอ้ว ไม่ ตัวเองเพียบ ชอบฟังเพื่อนเล่าเรื่องแฟน มันไม่มีประสบการณ์ใช้เปล่า (หัวเราะ) คนอื่น
- 591 คำชอบมาเล่าให้ฟังอย่างเนี่ย เจอ (หัวเราะ) ชอบมาเล่าให้ฟัง เนี่ย วิสัยชายอย่างเนี่ย สั่ง
- 592 อย่างเดียว เลิก มึงไปเลิกกันมันเหอะ เนี่ย อย่าคบกับมันเลย
- 593 เสม อืม มันสั่งง่ายเหมือนสั่งซี้มูกเลยนะ
- 594 ป๋อง หัวเราะ
- 595 แอ้ว อืม นี่ แค่มันไม่ใช่คนในครอบครัวเราใช่ไหม แค่ว่าตัดออกไป มันตัดง่ายนิดเดียววะ
- 596 เสม โ้
- 597 แอ้ว มันไม่ใช่ญาติของเราซะหน่อยเลย
- 598 เสม ที่ญาติเราตัดแม่งมันทิ้งไปเลย ขนาดนั้นเลยเนอะ มันง่ายขนาดนั้นเลยเนอะ
- 599 แอ้ว ง่ายมาก
- 600 เสม โ้ จริงรี
- 601 แอ้ว มีกันยัง ๆ
- 602 เพื่อน ๆ ไม่มี
- 603 แอ้ว คำไม่มีนะ
- 604 แนว กำลังจะมี ๆ มีรียัง
- 605 แอ้ว ไม่มี

- 606 แนว แกจะครบโหลแล้ว
- 607 เสม เอ๊ะ พวกเราคร้ว เดียวใครชักคนไปดูจิบชิ
- 608 เพื่อน ๆ ได้ ๆ
- 609 แนว แอ้ว ไปดูกิติ
- 610 เสม แอ้ว ไปดูกีบนะ
- 611 ป๋อง ออยจ้ง
- 612 แนว ค่อนข้างที่จะโลกสวนตัวสูงมากเลย
- 613 แอ้ว เนอะ ครอบคร้วเนอะ
- 614 แนว คือเราอยู่ด้วยกันอย่างเนี่ย คือรู้ว่ายายเค้าเสีย แต่ไม่รู้ว่าเหตุที่เค้ากลับบ้านเร็วเป็นเพราะอะไร อย่างเรา วัยรุ่นไซ้มัย เลิกเรียนวันไหนแบบเลิกเรียนเร็วแบบเนี่ย อ๊ะ ไปซื้อปกันมัย
- 615 เดินตรงโน้นตรงนี้กันมัย เค้าก็แบบ เออ อัย วันนีเราขอตัวกลับบ้านนะ ซึ่งเราก็ไม่เข้าใจ
- 616 เค้าในตอนแรกว่าทำไมต้องรีบกลับด้วย ทำไมแบบจะไปดูหนังอย่าง 5 คนอย่างเนี่ย อยู่
- 617 กันสี่คน ก็ไม่เคยครบเลย ก็อยากจะให้เค้าไปสนุกกับเรา คือเราเรียนเครียดด้วยกันทั้งวัน
- 618 แล้วอย่างเนี่ย ก็ผ่อนคลายมั่ง ก็อยากให้เค้าไปมั่ง แต่เค้า วันนี้นะ ขอตัวนะ ๆ ตอนแรกเรา
- 619 ไม่เข้าใจ แต่พอเค้าได้มาอธิบายเรา อิม ก็เค้ายังห่วง ยังรักคนที่อยู่บ้าน
- 620 เสม คือถ้าเราไม่รู้ เราไม่ได้เล่า เราไม่ได้คุยนี้ เราคงไม่รู้เลยเนอะ
- 621 แนว จริง ๆ จิบนี่เป็นคนเปิดใจขนาดนี้ในวันแรก คือเราพยายามถามเค้าตลอด อย่างที่เค้าบอก
- 622 ว่าตอนแรก ๆ คนที่ไม่รู้จักเค้า เห็นเค้าภายนอกจะคิดว่า หยิ่ง คิดว่าดู อย่างเนี่ย แต่จริง ๆ
- 623 แล้วมันไม่ใช่ เราก็พยายามคุยกันว่ามีปัญหาอะไรก็เคลียร์กันนะ ไม่ลงรอย แบบมันผิดใจ
- 624 กัน คือด้วยสีหน้าของเค้า อยู่เฉย ๆ มันจะบึ้งตึง ๆ เคร่งเครียด แล้วมันทำให้เพื่อนรอบข้าง
- 625 เครียดไปด้วย มีปัญหาอะไรรีเปล่า ระบายให้เราฟังสิ
- 626 แอ้ว ไม่ ๆ ๆ ๆ ไม่พูด
- 627 แนว พูดบ้างเป็นบางเรื่อง แต่วันนี้ถือว่เค้าเปิดใจสุด ๆ
- 628 แอ้ว เมื่อกี้ยังถามเลยรูรีเปล่า ไม่รู้
- 629 แนว รู้ว่าย่าตายแค่นั้นแหละ แต่ไม่รู้ว่าสาเหตุที่กลับบ้านเร็วคืออะไร
- 630 ป๋อง ก็เป็นโอกาสที่ดีนะที่จิบได้ให้ความไว้วางใจ ให้เกียรติเพื่อน ๆ ทุกคน มาเล่าเรื่อง ทั้งที่เค้าไม่
- 631 เคยเล่าเลย
- 632 แนว มันก็ดี ได้แชร์กัน เราอยู่ด้วยกันมาปีกว่าแล้ว แต่เค้าก็ไม่ทำกิจกรรม แล้วก็เพื่อน ๆ มาบอก
- 633 กัน คล้ายไม่แสดงออกมาว่าในใจคิดยังไง อึดอัดแค่ไหน ให้มันได้ระบาย

- 635 ป๋อง ให้แนวได้เข้าไปใกล้ใจเค้า ได้เห็นว่า เธอ ช่างในเค้าเป็นยังไง อึดอัดแค่ไหน จะได้เอาไปดู
- 636 ใจ เค้าความเข้าใจตรงนี้ไปดูแล ไปเข้าใจเค้าได้มากขึ้น
- 637 แนว อีกรายหนึ่ง ตอนนั้นเค้าก็ออกมาจาก ๆ มุมมืด
- 638 เสม มุมมืด
- 639 แนว คือกลุ่มหนูซื่อป๋อยนะ เดี๋ยวบ่อย ก็คือพยายามชวนไปเดินด้วยกันดิ ช่วงนี้เค้าก็ไป เพื่อน
- 640 ยังไง เรายังเค้าด้วย ดีขึ้น ๆ ยัง
- 641 จี๊บ หัวเราะ
- 642 แนว รู้สึกปลดปล่อยม๊าย
- 643 จี๊บ หัวเราะ
- 644 แนว ดีขึ้นแล้วนะ
- 645 แอ้ว ออयर้องให้แล้ว
- 646 แนว โยนบทมาให้คนนี่แล้วนะ
- 647 เสม เมื่อก็ช่วงที่จี๊บออกไป พวกเราพูดอะไรถึงจี๊บบ้างเนอะ
- 648 แนว นั่น ๆ งานเข้า
- 649 เสม พวกเราพูดอะไรถึงจี๊บบ้าง นินทาหลังไม้ค้ำถึงจี๊บ
- 650 จี๊บ อยากรู้จั่ง
- 651 แนว ไม่ ก็บอกว่า ตอนแรกเราไม่เข้าใจว่าเวลาเพื่อนไปเที่ยวกันหลังเลิกเรียน ทำไมจี๊บกลับบ้าน
- 652 เร็ว อันนั้นก็เข้าใจว่า ไปคอปเวรรีเปล่า ไปซ้อมเต้นรีเปล่า เพราะว่าเค้าชอบด้านนี้อยู่แล้ว
- 653 ค่ะ ก็เลยแบบ มีน้อยใจบ้างนา เธอ เพราะว่าที่เค้าบอกว่า เค้าสนิทกันแน่นเพื่อนเก่า อันนี้
- 654 เพื่อนใหม่นะ ก็อาจจะไม่รู้จักรินิสัยใจคอกันเท่าเพื่อนเก่า ก็เธอ ทำไม เพื่อนเก่าคนเดียว แต่
- 655 เราสี่คน ทำไมถึงไม่ไปกับเราบ้าง ทำไมถึงไปกับคัพเวรอะไรอย่างนี้อย่างเดียว แต่พอมา
- 656 ฟังวันนี้ก็ เธอ ทำให้เข้าใจมากขึ้นว่า เธอ กลับบ้านนะ กลัวคนที่บ้านเป็นห่วงนะ อะไร
- 657 อย่างเนี่ย ก็ดี ก็อยากบอกว่า วันหลังมีอะไรเครียด ๆ ก็แชร์มั่ง
- 658 เสม เดิมนี้ก็ไม่เข้าใจเนอะ ว่าไ้การที่ชวนเราไปดูหนัง กินข้าวอย่างนี้เนะ เราก็ไม่ได้ไป จี๊บก็
- 659 ไม่ได้ไปกับเพื่อน ๆ ใช่มั้ย
- 660 จี๊บ ก็ไป พยายามไป ถ้า ๆ เลิกเร็วจริง ๆ ก็คงจะไป ถ้ามันเย็นแล้วก็กลับบ้าน แต่เดี๋ยวนี๊เพื่อน
- 661 ที่ชื่อแนนก็ไม่ค่อยได้เจอกันเพราะว่าเพื่อนงานเยอะเหมือนกัน ก็ไม่ได้เจอกันละ ไม่ค่อยได้
- 662 เจอกันละ แต่เค้าก็อยู่ที่หลังมอ แต่ก็ไม่ค่อยได้เจอกัน โทรศัพท์เดี๋ยวนี๊ก็ไม่ค่อยได้คุยกัน
- 663 เสม อืม ก็จะเป็นบอกว่า เธอ ก็เคยมีเหมือนกันที่เพื่อนเค้าก็น้อยใจจี๊บว่า ไม่ไปกับเรา

- 664 แนว แต่อย่างเวลาน้อยใจบีบนี้ เคลียร์กันซึ่ง ๆ หน้า คือจะบอกจุดว่าวันนี้เราไม่พอใจเรื่องนี้นะ
- 665 อย่างวันนี้ ๆ เจี้ย เคยมึงอนกัน แต่ไม่ถึงขนาดแบบด่าเสีย ๆ หาย ๆ
- 666 จีบ หัวเราะ ไม่ได้งอนอย่างนั้นนั่น
- 667 เสม ไม่ได้งอนอย่างนั้นนั่น
- 668 แนว โทรศัพท์ไป รับโทรศัพท์ซ้ำ อันนั้นอย่างเรื่องนั้นนะ ทำไมเธอรับโทรศัพท์ซ้ำ เธอไปทำอะไร
- 669 ก็เรียกกันมาคุยว่าทำไมรับโทรศัพท์ซ้ำ อะไรอย่างเนี่ย ก็อดคอกันเดิน เค้าก็จะบอกว่า
- 670 อย่างนี้ ๆ ๆ ก็คือเคลียร์กัน มีอะไรก็จบกันตรงนั้น มันจะได้ไม่มาเก็บกดด้วย ตัวเองเก็บกด
- 671 ด้วย เพื่อนเก็บกดด้วย ต่างคนต่างเก็บมันก็รู้สึกไม่ติดต่อกัน ถ้าเราได้เปิดใจมันก็ได้เข้าใจ
- 672 กันมากขึ้น เอาเรื่องเมื่อกี้
- 673 จีบ หัวเราะ
- 674 เสม จีบ
- 675 จีบ หัวเราะ
- 676 เสม หนู
- 677 จีบ หนูเหวอ ก็ โอเคขึ้นแล้วตอนนี้ ก็ฟังจากเพื่อน ๆ ก็ โอเคก็ ไม่ได้ตรงไหนก็พยายามจะปรับ ๆ
- 678 ตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ได้มากขึ้น ก็คือตอนนี้ก็ ๆ ยังแบบว่า คล้าย ๆ รู้สึกเวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อน
- 679 เดากันไม่ถูก เพื่อนรู้สึกอะไร คือหนูจะเจียบไว้ก่อน คือให้เพื่อนเค้าพูดก่อน คือว่าหนูจะไม่
- 680 โพล่งออกมา คือหนูจะเป็นคนเจียบอยู่แล้ว
- 681 แนว เค้าชอบตาม ๆ มากกว่า
- 682 จีบ ไซ้
- 683 แนว แล้วกลุ่มหนู มันไม่มีผู้นำ
- 684 จีบ ไซ้ คือไม่มีคนเป็นเสาหลักว่าไปทางนี้นะ ๆ ไปอะไรก็ไปดี ตามใจ ไปที่ไหน ที่ไหนก็ได้ จะ
- 685 ตามกันไปอย่างนี้มากกว่า
- 686 แนว เวลาจะเที่ยวกันอย่างนี้ ไปนั่นมัย ไปนั่นมัย
- 687 จีบ เออ ๆ
- 688 แนว ไปกับออย ไปกับน้ำอย่างเนี่ย ลงตรงนั้นมัย ไม่รู้สึก เอาการจอดบีบ ก็ลง อย่างเนี่ย คือมันไม่มี
- 689 ตัวเก็ง ไม่มีตัวเป็นเสาหลักให้เพื่อนว่าเราจะทำเรื่องนี้ แต่ถ้าเป็นเรื่องงานคนนั้นเค้าจะเป็น
- 690 คนคอยวางแผนตลอดว่า วันนี้เราต้องส่งงานอย่างนี้ ๆ นะ ค่ะ
- 691 เสม ที่นี้พอกลุ่มมันไม่มีผู้นำมันเป็นยังไง
- 692 แนว มันก็ฮา ๆ ร๊ว ๆ เนอะ

- 693 เสม เป็นไงจะจับกลุ่มหนูนะ เวลาไม่มีผู้นำ
- 694 จีบ มันเหมือนกับไม้กระดานที่แบบเอนไปเอนมา มันยังหาสมดุลยังไม่ได้ มันยังไม่มีก้อนหิน
- 695 ที่น้ำหนักเท่ากันจะมาวางแล้วให้เกิดความสมดุล
- 696 เสม ต้องมีหินชกก่อนมาวางให้มันสมดุลใช่ไหม
- 697 จีบ หนูว่าต้องเป็นหินสองก้อน หัวเราะ
- 698 เสม สองก้อนเลยเหอ เออ
- 699 จีบ ใช่ ก็ไม้กระดานสองด้านใช่ไหมคะ
- 700 เสม ถ้ามันมีหินสองก้อนมันคงจะถ่วงกันพอดีเนอะ
- 701 จีบ ใช่
- 702 เสม ถ่วงทางซ้ายมั่ง ถ่วงทางขวามั่งเนอะ
- 703 จีบ น้ำหนักก็ต้องเท่ากันด้วย
- 704 แนว แต่คนนะมันโหล
- 705 จีบ ใช่
- 706 แนว แล้วตัดสินใจไม่มีการวางแผน คือจะไปก็ไปตอนนั้นเลย อย่างที่บอกเมื่อก็ ก็จะลงก็ลงเลย
- 707 ก็ลากกันลงไป ไม่มีการตัดสินใจว่า อ้า ช่วงเวลานี้เราทำงาน แล้วเราจะเที่ยว ไปก็ไปเลย
- 708 เสม ตัดสินใจจะไปก็ไปเลย ตัดสินใจจะทำ ๆ เลยเว้ย กูไม่สนใจละ
- 709 แนว จะไปเที่ยวกันมัย ไปวันไหนละ พรุ่งนี้ ๆ
- 710 เสม แล้วผลมันเป็นยังไงล่ะ ถ้ามันเป็นแบบเนี้ย
- 711 แนว สายเนอะ เลทเนอะ
- 712 เสม บางที่มันก็ไม่โอเค มันก็มีสายมั่ง เลทมั่ง ก็ไม่ได้อย่างใจเราเลยเนอะ
- 713 จีบ ก็คือหนูจะมาก่อนคนแรก แล้วก็เหมือนจะเป็น
- 714 แนว โทรตามเพื่อน
- 715 จีบ โทรตามเพื่อน ก็ดี ๆ กันมา อยู่ที่ไหน ๆ กี่นาทีถึง อย่างเนี้ย จะคอยดิ่งเพื่อนมาตลอดเวลา
- 716 ว่าถึงไหนแล้วก็โทรบอกเพื่อนทุกคน เหมือนประชาสัมพันธ์นะค๊ะ (หัวเราะ)
- 717 เสม อืม
- 718 จีบ ประชาสัมพันธ์ของกลุ่ม ก็คือเหมือนในกลุ่ม จะกลายเป็นแบ่งหน้าที่กัน คนนี้จะวิชาการ
- 719 คนนี้ก็ออกแนวเฮฮาอะไรอย่างนี้ ใช่ มันเหมือนแบบ ยังไม่เป็นหนึ่งเดียว แต่ถ้าสำหรับหนู
- 720 นะ ถ้าพูดถึงตอนนี้ก็โอเคแล้วละค๊ะ แต่จะมีบางจุดที่ยังไม่ค่อยได้พูดกันชกเท่าไร
- 721 เสม ก็เหมือนเราจะโอเคกันนะ แต่มันก็ไม่ได้ทุกจุด แต่เพื่อนก็ไม่ได้คุยกันทุกจุดหรอกนะ

- 722 จีบ มันก็เหมือนกระดาษที่มีจุดปากกาเล็ก ๆ ที่เรามองไม่เห็น หรือเราอาจจะเห็นแต่แบบมอง
 723 เลยไปแบบ ไม่เป็นไรหรอก ผ่านไปเถอะ เป็นอย่างนี้
- 724 เสม มองเลยไป แต่ก็ใช้ว่าจุดปากกามันจะหายไปนะ
- 725 จีบ ใช้ มันก็ยังมีอยู่ เรายังเห็น
- 726 เสม ไม่มีได้คงจะดีนะ ใส้กระดาษแผ่นนี้ ชาวสะอาด
- 727 จีบ ใช้
- 728 เสม เนียนเลย
- 729 จีบ เราก็อยากเขียน ๆ กระดาษ แต่กระดาษแผ่นนี้ เราจะไม่เขียนในทางที่ดีหรือแย่ มันก็ขึ้นอยู่กับ
 730 กับตัวเรา ว่าเราจะเขียนไปอย่างไร อาจจะวาดรูป ๆ ธรรมชาติ วาดรูปคน หรือ อาจจะวาดไป
 731 อย่างนั้น สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม ขึ้น ๆ ลง อาจจะไม่มีจุดหมาย ไปตามอารมณ์ของคน
 732 ความนึกคิดตรงนั้นที่คนเราอยากจะเขียนอะไร
- 733 เสม ก็อยู่ที่ปลายปากกาของเรานะจิบ
- 734 จีบ ใช้
- 735 เสม เราอยากจะเขียนอะไร มันก็ถ่ายทอดลงไปกระดาษแผ่นนั้นได้
- 736 จีบ เหมือนไวท์บอร์ด
- 737 เสม อืม จะดีมากเลยนะ ถ้ากระดาษมันจะสะอาด มันไม่มีจุดอะไรเลย เหมือนมันจะดีมากเลย
 738 ถ้าเราคิดอะไร เราก็อยากให้เป็นอย่างนั้นนะ
- 739 จีบ อืม แต่มันก็ไม่ใช่อย่างนั้นเสมไป
- 740 เสม มีอะไรในใจ อืม มีอะไรในโลกเราบ้างมัย ที่เราคิดแล้วมันเป็นไปอย่างที่เราหวังเลย
- 741 จีบ มันไม่มี หนูว่า มันไม่มี มันอาจจะแบบว่า เราอยากให้มันเป็นอย่างนี้ แต่มันกลับไป
 742 เป็นอีกด้านหนึ่ง
- 743 เสม อืม นั่นสิ ไม่มีอะไรเลยเน้อ
- 744 จีบ ค่ะ
- 745 เสม ไม่มีอะไรที่เราจะขึ้นไว้สั่งให้มันเป็นอย่างที่เรต้องการ
- 746 จีบ คือสภาวะของสังคมตอนนี้มันไม่ใช่ เดี่ยวด้านหนึ่งก็ทะเลาะกัน อีกด้านหนึ่งก็ตีกัน อีกด้านนี้
 747 งก็อยู่กันแบบสงบ ก็หลายด้านนะค่ะ มันอยู่ใน ก็เหมือนกับว่า ในประเทศไทยอย่างนี้
 748 หลายด้านมาอยู่ในประเทศเดียวกัน แล้วเรายังจัดการไม่ได้
- 749 เสม แอ้ว ใช้ มันจัดการอะไรไม่ได้เลย ที่นี้มันจะขึ้นอยู่กับเราหรือจะขึ้นอยู่กับคนอื่นที่ต้อง
 750 เปลี่ยนตามเรา

- 751 จีบ ขึ้นอยู่กับเรามากกว่า
- 752 เสม ขึ้นอยู่กับเรายังไงเนอะ
- 753 จีบ ขึ้นกับ อยู่ที่ว่าเราจะทำตัวยังไงมากกว่า ถ้าเราอยู่ในสถานะ เราจะทำตัวให้มันดีขึ้นหรือแย่
754 ลง เท่านั้นเอง มันไม่มีใครมาบงการชีวิตเราไปได้ตลอด ว่าทำอย่างนั้นะ ๆ ทำสิ ทำไม่ไม่
755 ทำละ อย่างนี้ มันไม่ใช่
- 756 เสม ใครก็บงการเราไม่ได้
- 757 จีบ ใช่ นอกจากเราจะทำ ๆ ด้วยตัวเอง อยากจะทำตอนไหนก็ทำ
- 758 เสม นอกจากเรา เปลี่ยนคนอื่นได้มัย
- 759 จีบ ไม่ได้ เปลี่ยนยากมาก
- 760 เสม เปลี่ยนคนอื่นให้เป็นอย่างใจเราทำได้มัย (เจียบ...) เปลี่ยนให้คนที่ตายไปแล้วมีชีวิตอยู่
761 เหมือนเดิม ทำได้มัย
- 762 จีบ ไม่ได้ค่ะ
- 763 เสม แล้วทำอะไรได้มั้ง
- 764 จีบ เราก็ใช้ชีวิตตามสติของเรา อย่างที่เราเป็น คือเรามีหน้าอะไรเราก็ต้องทำตามหน้าที่นั้น เรา
765 ควรเก็บความทรงจำดี ๆ ไว้ดีกว่า
- 766 เสม อืม เก็บไว้แต่ความทรงจำดี ๆ เท่านั้นเนอะ มันคงเก็บได้เท่านี้ละมั้งเนอะ
- 767 จีบ หัวเราะ
- 768 เสม เราเก็บอะไรได้มากกว่านี้มัยวะ จีบ ฮี
- 769 จีบ หัวเราะ
- 770 เสม พวกเราด้วย เก็บอะไรได้มั้งวะ ชีวิตเนี่ย มีมัยที่มันอยู่กับเราตลอดไปได้มั้งวะจิบ
- 771 จีบ ไม่มี มันต้องมีการสูญเสีย เสื่อมสลายบ้าง ก็เหมือนสิ่งของที่ต้องเสื่อมไป ก็เหมือนกับแบตเตอรี่
772 ชื่อมมาแบตเตอรี่เต็ม พอใช้นาน ๆ ไปหมด เราก็ต้องทิ้ง ใช่มัยคะ
- 773 เสม อืม ใช่ ถ่านมันยังหมดเลย
- 774 จีบ หัวเราะ
- 775 เสม ถ่านอัลคาไลน์ก็เถอะ หรือถ่านชาร์จได้ก็เถอะ
- 776 จีบ จะชาร์จยังไงก็หมด ใช่
- 777 เสม มันชาร์จได้ร้อยครั้งพันครั้งมันก็ต้องเขวี้ยงทิ้งไป ไม่มีอะไรอยู่กับเราเลยวะ มีอะไรเป็นของ
778 เรามั้งมัย ถ้ามจริง ๆ ชีวิตนี้
- 779 จีบ มีตัวเราเองไง หัวเราะ

- 780 เสม เราชักษามันไว้ได้มัย ให้มันอยู่กับเรา ให้มันสวยแบบนี้ ไปจนตาย
- 781 จีบ หัวเราะ โธ้ย เดียวซักวันมันก็ต้องหย่อนยาน เสื่อม กระดูกผูกหมด
- 782 เสม อือ ไช้ เดียวมันก็โทงเทงแล้ว
- 783 จีบ ไช้ (หัวเราะ) เหมือนกับพี่ไช้มัยละ หัวเราะ น่า
- 784 ป้อง โดนแล้วนะ
- 785 เสม โดนแล้วมัยก็เข้าไปเลย แค่ว่าเรายังไม่อยู่กับเขาเลย นับประสาอะไรเราจะไปเหนียวรั้งให้คนอื่นมาอยู่กับเราเนอะ จริงมัย จีบ
- 786 จีบ ไช้
- 788 เสม เนอะ อ๊ะ ชวนพวกเราดูด้วยนะว่า สุดท้ายเราก็ไม่มีอะไรเหลือเลย ตัวเราก็ไม่อยู่ ทุกอย่าง
- 789 เกิดแล้วก็มีคนต้องตาย คงต้องดับไปอย่างนั้นมัย
- 790 จีบ ไช้ ไปเป็นวัฏจักร
- 791 เสม เออ วัฏจักรไปแล้วนะ ฟีนก็ไม่ได้
- 792 จีบ หัวเราะ
- 793 แนว อยากฟังเรื่องพี่เสมนะ
- 794 จีบ ไช้ ถูกต้อง หัวเราะ
- 795 เสม อะไรของกูวะ
- 796 น้อง หัวเราะ
- 797 จีบ แหม ให้น้อง ๆ เล่า แล้วก็อยากฟังเรื่องของพี่บ้าง
- 798 เสม เดียว ๆ เซสชั่นสุดท้าย ตอนปิดก่อน
- 799 จีบ เนอะ ตอนจบ
- 800 เสม ต้องรอ ๆ อย่าลืมนะ เดี๋ยวนี้ ๆ
- 801 แนว ได้
- 802 เสม ก็ไม่งละ
- 803 ป้อง เทียง
- 804 เสม เทียงแล้วเหอ
- 805 ป้อง เลยละ
- 806 เสม หิวข้าวรียังพวกเรา
- 807 แนว ถ้าได้ฟังพี่เสมเล่ามันก็
- 808 เสม เดียวก่อนจบ สัญญา

- 809 แนว มันจะได้เรียกน้ำย่อยไง
- 810 เสม อืม ๆๆ มีเรื่องเล่า มี ก่อนจบ ๆ
- 811 น้อง หัวเราะ
- 812 เสม เดี่ยวมี ต้องเล่า ถ้าไม่เล่าให้เตะเลย
- 813 แนว เอ้า
- 814 เสม เตือนนะ ๆ ถ้าไม่เล่าให้เตะเลย ไปพวกเราไปกินข้าวกันนะ
- 815 แนว กี่ที
- 816 เสม พี่ต้องเล่าแน่เลย ไป พวกเรา กินข้าวนะ ไป

- 1 **บทสนทนาการปรึกษา**
- 2 **กรณีศึกษาที่ 4 เจน**
- 3
- 4 เสม นะ ผมก็ถูกทู่ๆ พี่นะ อย่าถือสาผมนะ
- 5 เจน ไม่เป็นไร สบายๆ เหมือนคุยกัน
- 6 เสม ชิวๆ เออ ชิวมาก ผม
- 7 เจน ดีแล้ว จะได้ไม่เครียด (หัวเราะ)
- 8 เสม นะ อย่ามาแบบว่า (ดัดเสียง) จัดเก้าอี้ให้ถูกนะคะ น้ำชามั๊ยคะ
- 9 เจน หัวเราะ
- 10 เสม ไม่ใช่ๆ ผม
- 11 เจน ดีแล้ว
- 12 เสม เออ ผมทำไม่ได้ ต้องมา restatement (ดัดเสียง) อย่างนั้นะคะ ผมก็ทำไม่ได้หรอก
- 13 เจน อันนั้นนะ..อืม แต่ยากๆ จริงๆ
- 14 เสม อืม ใช่ พี่ๆ เจน
- 15 เจน ค่ะ
- 16 เสม เออ เขียนในเมลล์มาบอกพี่โจว่าอะไรหะหรือครับ ที่พี่โจนัดมาวันนี้
- 17 เจน อ้อ คือว่า เอา เข้าปัญหาเลยแล้วกันเนอะ
- 18 เสม เออๆ ครับ
- 19 เจน คือๆ ว่าเนี่ย ตอนนีทำงานอยู่ เราก็รู้สึก ว่าไม่ชอบพฤติกรรมของเพื่อนร่วมงาน
- 20 เสม อืม
- 21 เจน เราารู้สึกแบบเฮ้ย มันแบบ คือเราจะรู้ว่าเนี่ย พอเรารู้สึกไม่ชอบเนี่ย ความโกรธมันพุ่งขึ้น
- 22 มาแล้วแบบ เออ คือ โอเค เราอาจจะยังรักษาเรื่องน้ำเสียง เรื่องอะไรได้อยู่
- 23 เสม อืมๆ
- 24 เจน แต่ว่า สีหน้าท่าทางเรามันก็จะบอกว่าเรา ไม่พอใจ
- 25 เสม อืม
- 26 เจน ซึ่งๆ คือมองแล้วว่า เฮ้ย มันเป็นอย่างนี้มันจะไม่ดีต่อการทำงาน แล้วมันจะทำให้ๆ
- 27 เหมือนกับว่า คือหนึ่งล่ะ อาจารย์ซึ่งตอนนี้เหมือนเป็นเจ้านายเรา คำก็จะไม่สบายใจ แล้ว
- 28 ก็การทำงานกับเพื่อนร่วมงานเนี่ย มัน สมมติถ้ามันโคกันไม่ได้ มันก็จะไม่ราบรื่น
- 29 เสม ใช่ๆๆ

- 30 เจน ที่นี่ตอนที่คุยกับพี่ใจก็คือ ถามพี่ใจว่า เฮ้ย เราจะจัดการกับอารมณ์ตัวเองยังไงดี เพราะว่า
31 (หัวเราะ) รู้ว่าก่อนจะไปดับไฟบ้านคนอื่นเนี่ย ถ้าไฟมันไหม้พร้อมกัน เราต้องดับบ้านของ
32 ตัวเองก่อน
- 33 เสม ใช่
- 34 เจน ก็เลย ๆ ปรีกษาพี่ใจว่าเนี่ย เราจะแบบจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกตัวเองยังไง เพื่อให้
35 พร้อมที่จะ โอเคอย่างน้อยก็คือคุยกับเค้าได้ว่า เออ ไม่ชอบตรงนี้แล้วก็ อยากจะช่วยกัน
36 ปรับปรุงยังไงได้บ้าง
- 37 เสม อืม ที่นี่แล้วสิ่งที่เราไม่ชอบตรงนั้นมันเป็นยังไง
- 38 เจน คือพฤติกรรมที่ไม่ชอบก็คือ หนึ่งเค้าส่งงานไม่ตรงเวลา คือด้วยความที่หนึ่งเราทำงานเป็น
39 ทีมนี้ วันที่นัดส่งงานเนี่ย
- 40 เสม ใช่
- 41 เจน มันจะต้องเอางานสามคนมาประกอบกัน มันถึงจะเป็นชิ้นคอมพลีท
- 42 เสม ฮะ
- 43 เจน แต่ที่นี่พอเค้าทำไม่เสร็จปุ๊บเนี่ย เฮ้ย งานมันก็เดินต่อไม่ได้ แล้วก็เรื่องที่ไม่ชอบก็คือเรื่อง
44 เกี่ยวกับพวกความตรงต่อเวลา
- 45 เสม อืม
- 46 เจน เพราะเค้าชอบมา เค้า (หัวเราะ) อาจจะไม่ชอบ แต่ที่เห็นก็คือเค้า มาสายเป็นประจำ
- 47 เสม อืม
- 48 เจน แล้วก็อีกเรื่องหนึ่งที่รู้สึก เออ เห็นแล้วเนี่ยเรารู้สึกไม่ชอบ เหมือนกับทำให้เราหงุดหงิดก็คือ
49 เรื่องเกี่ยวกับพวกบุคลิก มารยาทของเค้า
- 50 เสม อืม ๆ
- 51 เจน ก็คือตอนนี้ ที่สรุปของตัวเองได้ ก็คือเป็นพฤติกรรมที่ไม่ชอบ
- 52 เสม ที่ ไล่อพฤติกรรมที่พี่เจนเล่าให้ผมฟังเนี่ย มันไม่ตรงกับธรรมชาติเราเหมือนกันนะพี่นะ
- 53 เจน ใช่ (หัวเราะดัง) คือเหมือนกับเค้าทำตรงข้ามเราทุกอย่าง
- 54 เสม เออ
- 55 เจน แต่ว่าเราก็ เออ เราก็คือ คือเข้าใจว่า คนเรามันต่างกัน แต่ว่า แต่ด้วยความที่ตัวเองเนี่ยมอง
56 ว่า ถ้ามันเป็นอย่างนี้งานไปไม่ค่อยได้เงี้ย
- 57 เสม อืม ใช่สิ ถ้าเกิดว่าเค้าเป็นแบบนี้ เราทำงานเป็นทีมนะพี่เจนนะ
- 58 เจน ใช่

- 59 เสม แล้วทำแบบนี้ งานมันจะเดินยังไง อิม ถ้าฉันตรงเวลา เธอมาสายเงี้ย
- 60 เจน ก็เลย (หัวเราะ) แต่อีกอย่างหนึ่งที่รู้สึก ที่เราแบบนึง ๆๆๆ ยังไม่กล้าที่จะคุยกับเค้าก็คือ
- 61 อาจารย์ ๆ ซึ่งเป็นหัวหน้าเนี่ย ก็ไม่ว่าอะไรเค้า เราก็เลย เฮ้ย (หัวเราะ) เราแบบเป็นใครวะ
- 62 อะไรอย่างนี้
- 63 เสม อิม
- 64 เจน คือ ๆ ว่า ก่อน ๆ ที่เราจะเข้าร่วมทีมคะ คือทีมนี้เค้าทำงานด้วยกันอยู่ก่อนแล้ว แล้วก็เรา
- 65 เพิ่งเข้ามาหลังสุดอะไรเงี้ย ซึ่ง ๆ ที่เราดูเนี่ย จริง ๆ กลุ่มเดิมเค้าก็แยกไปกับการทำงานที่มัน
- 66 เป็นอย่างนี้ (หัวเราะ) ด้วยความที่เราเป็นคนใหม่ (หัวเราะ) เรา ๆ อาจจะยังไม่ชิน แต่เราก็
- 67 ถามตัวเองว่า แล้วเราต้องทำตัวให้ชินกับพฤติกรรมที่มันไม่ดีต้องงานอย่างนี้ด้วยหรือ
- 68 เสม อิม
- 69 เจน แต่ก็คือไม่แน่ ต่อหน้าอาจารย์เค้าอาจจะไม่ดูว่าอะไร แต่ข้างหลังอาจารย์อะไรอย่างนี้ ก็ไม่
- 70 รู้เหมือนกันว่ามีเตือนรีเปลา
- 71 เสม แต่เมื่อกี้ บางครั้งเราจะอดคิดไม่ได้เหมือนกันนะพี่
- 72 เจน (หัวเราะดัง) ใช่แล้ว
- 73 เสม เรา
- 74 เจน (หัวเราะ) เราแปลกรีเปลาที่เราแบบ ที่เรา ๆ รู้สึก เฮ้ย อย่างนี้มันไม่ดีอะไรอย่างนี้
- 75 เสม อิม
- 76 เจน (หัวเราะ) เหมือนมันเป็น แต่บางที่ถ้าเค้ารับกันได้ เราก็ควรจะแบบว่า ปล่อยมันไป
- 77 เสม แต่ที่นี้ธรรมชาติของเราไม่ใช่แบบนั้นนะพี่เจนนะ
- 78 เจน ใช่ ๆ ก็เลยเหมือน ก็ค่อนข้างขัดแย้ง (หัวเราะ) ในตัวเองอยู่เหมือนกันว่า
- 79 เสม ใช่ เออ
- 80 เจน จะทำไงดี
- 81 เสม เน้อ โคตรขัดแย้งเลย เพราะอย่างนี้จะแบบ มันอะไร สิ่งที่เราทำมันตรงข้ามเราเกือบหมด
- 82 เลยนะ
- 83 เจน ใช่ ๆ
- 84 เสม แต่ก็น่าคิดเหมือนกัน โอ๊ย นะ อาจารย์ก็แบบไม่ได้อะไรเท่าไรกับเราเลยนะ
- 85 เจน ใช่
- 86 เสม แล้วเราก็เพิ่งมาใช่มะพี่เจนนะ
- 87 เจน ก็ใช่ (หัวเราะ) เค้าเป็นแบบ เป็น เออ เป็นคนหลังสุดที่เข้าทีม

- 88 เสม ที่นี้พอเราเจอลักษณะของเพื่อนร่วมงานที่เป็นแบบเนี้ยพี
- 89 เจน ฮ่ะ
- 90 เสม แล้วใจเรามันเป็นยังไงพี
- 91 เจน คือจะรู้ตัวเลยว่า พอเห็นเค้ามาสายอะไรอย่างนี้ เราจะรู้สึกคือหงุดหงิด คือจะรู้อารมณ์
- 92 ตัวเองว่า แบบ ความรุ่มร้อน ความหงุดหงิด คือแบบมันแบบพุ่งขึ้นมาเลย
- 93 เสม อืม ความหงุดหงิดพุ่งพรวด (เน้นเสียง) ขึ้นมาเลยอย่างนั้นนะพี
- 94 เจน เออ จริง ๆ มันก็พุ่งปรี๊ดขึ้นมาเลย
- 95 เสม เออ
- 96 เจน แต่ว่า อาจจะมีจิตสำนึก
- 97 เสม ใช่
- 98 เจน หรือว่ามันแสดงออกไม่ได้แบบนี้ แต่เรารู้ว่าตอนนี้โกรธ ๆ
- 99 เสม แต่มันก็เผลออยู่ในใจเราอะ กวัก ๆๆ
- 100 เจน (หัวเราะ) เราก็ไม่รู้ เออ ไม่ ๆ รู้จะทำยังไง คือ ด้วยความที่ตอนนั้นโกรธ จะให้พูดไป ก็คง
- 101 พูดด้วยความโกรธ มันก็คงจะส่งผลเสียมากกว่าผลดี
- 102 เสม ใช่
- 103 เจน แต่ว่าคนรอบข้างก็จะรู้ว่าเรา โกรธ
- 104 เสม อืม
- 105 เจน คือเค้าก็จะเห็นหน้าเราแบบ หน้าบึ้ง อะไรอย่างนี้ แล้วก็แบบจะเงียบ ๆๆ ไปเลยอะไรอย่าง
- 106 นี้
- 107 สิทธิ อืม แม้เราจะไม่ได้ฟันไฟ คว้าป มาหาเค้านะ แต่ว่ามันก็ยังแอบมีสะเก็ดออกมาจากทาง
- 108 หน้าตา ท่าทางเนอะ
- 109 เจน ใช่ ๆ คือ จริง ๆ เราก็ไม่ คือจริง ๆ ถ้ามองว่าไอ้งาน ๆ ที่ การช่วยอาจารย์ทำงานตอนนี้ ถ้าม
- 110 ว่างเราอยากทำมัย ก็อยากทำแต่ว่า อีกฝั่งนึง เออ นี่แหละ ก็ทำให้เรา แต่จริง ๆ เราควรที่จะ
- 111 ไปหางานอย่างอื่นทำรีเปล่าอย่างนี้
- 112 เสม อืม
- 113 เจน แต่พอคิดไปอีกทีก็โอเค วันนี้อาจจะเจอปัญหาจากเพื่อนร่วมงานคนนี้ แต่ถึงตอนเราไป
- 114 ทำงานที่อื่นเนี่ยมันก็จะเจอปัญหาอีกอะไรอย่างนี้ ก็เลย เอ้ย ปรัชชาติกว่า ว่าทำยังไง
- 115 เสม ดูเหมือนใจเราอยากจะทำหนีไปเหมือนกันนะ หนีไปที่อื่นชะ หนีไปจะเหมือนหนีเสือปะ
- 116 จรเข็รีเปล่าเราก็ไม่รู้

- 117 เจน อ๊ะ ไซ้ (หัวเราะ) ก็เลยแบบ ไม่ว่าไปที่ไหนก็ต้องเจอปัญหานี้ ก็เรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน เรียนรู้
- 118 ที่จะแก้ปัญหาอะไรอย่างเนี่ย
- 119 เสม นิดนึงสิครับพี่เจน ตอนที่เราไม่อยากจะเห็นสิ่งที่เค้าทำที่เราไม่ชอบอย่างเนี่ย ก็อย่างพี่เจน
- 120 บอก ใจก็เออ มันก็รื้อนอนอยู่ข้างในเนอะ
- 121 เจน ค่ะ ๆ
- 122 เสม ตอนนั้นมันไวพอที่จะจับความรู้สึกตรงนั้นมัยครับพี่
- 123 เจน คือเรา ๆ ก็จะไม่เห็นนะว่า มันเริ่มจะ ความหงุดหงิด มันเริ่มขึ้นมาแล้ว คือรู้เลยว่า
- 124 เฮ้ย ความคิดเราตอนนั้นมันแบบ คือแบบ คิดในทางปรุงแต่งที่แบบด่าว่าเค้า
- 125 เสม อ้อ
- 126 เจน คือจะสังเกต (หัวเราะ) สังเกตใจตัวเองได้ว่า ตอนนี้ปรุงแต่ง เริ่มด่าเค้าละ เริ่มว่าเค้าแล้ว
- 127 แบบ ไม่ได้เรื่อง มันแบบไม่รับผิดชอบอะไรอย่างนี้
- 128 เสม เหมือนเป็นเสียงในใจเราแล้วเนอะ แบบบ่นด่าเค้าแล้ว ก่นด่า
- 129 เจน ไซ้ ๆ (หัวเราะ)
- 130 เสม แก่ไม่ได้เรื่อง (เสียงด่า)
- 131 เจน เอ่อ เราทำไงดีคะ
- 132 เสม มันนิดนึงนะคะพี่เจน พอเราแบบใจเราเป็นแบบนั้นนะ เหมือนกับใจเรามันมีเสียงในใจเรา
- 133 บอกอย่างเนี่ย แต่สิ่งที่เราแสดงออกไปตรงนั้นมันคืออะไรละครับ
- 134 เจน เราก็คือเงียบ ทำหน้านิ่ง ๆ ถ้าเกิดเค้า ๆ แบบสวัสดิ์ดีเรามา เจี้ย เฮ้ย เจนก็อึม สวัสดิ์ อึม
- 135 อะไรจี้ (หัวเราะ) ก็จะพยายาม ๆ โต้ตอบอะไรแบบนี้ เออ แต่มันจะไม่ไซ้แบบปกติที่เราเป็น
- 136 เสม อึม มันก็กลาย ๆ ว่าเราก็อึม ๆ ทำไปเนอะ
- 137 เจน ไซ้
- 138 เสม ผีนทักทายไป
- 139 เจน (หัวเราะ) ให้ทุกอย่างมันผ่านไปอย่างราบรื่น
- 140 เสม อึม นั่นสิ ผีนทำให้ทุกอย่างมันผ่านไปได้อย่างราบรื่นนะ แต่ใจเราพี่เจน มันไป
- 141 เจน มันเออ นีละ ที่บอก (หัวเราะ) ต้องแก้ ๆ ที่ตัวเราก่อน
- 142 เสม หมายถึงยังครับพี่เจน ต้องแก้ที่ตัวเรา
- 143 เจน คืออาจจะแบบ คือที่ คือได้ ๆ ยินแบบคนเค้าพูดมานี้ก็คือ พยายามทำความเข้าใจว่าโอเค
- 144 เค้ามาสาย ต้องให้อภัย เราต้องพูดสอนเค้าด้วยความเมตตาอะไรอย่างนี้ ทีนี้ก็เลย

- 145 เหมือนกับว่า.. โอเคเวลา เห็นเค้ามาสายก็ ๆ ไม่รู้สึกอะไร แต่ว่าก็ต้องบอกเค้าให้ได้ว่าแบบ
- 146 ที่หลังเออ ๆ อย่างมาสายอีกอะไรอย่างนี้ คือแบบคือบอกเค้าด้วยความรู้สึก ปกติ
- 147 เสม อืม
- 148 เจน ไม่รู้สึกโกรธ ไม่รู้สึกหงุดหงิดกับเค้า
- 149 เสม อืม ที่นี้ในความเป็นจริงมันทำได้อย่างนั้นมัย
- 150 เจน เออ มันทำไม่ได้ (หัวเราะ)
- 151 เสม นั้่นนะสิ
- 152 เจน มันก็เลย ๆ แบบว่า จะทำไงดี
- 153 เสม อืม
- 154 เจน คือก็จำได้ที่อาจารย์ไสรี่ชี่นี่ละ เคยสอนว่า คือมนุษย์ทุกคนเนี่ย ก็อาจจะคนนึงเป็นต้น
- 155 ถั่วงอก อีกคนนึง เป็นต้นสักอะไรอย่างนี้
- 156 เสม ครับ
- 157 เจน แต่ละคนจะมี เหมือนกับว่าต้นไม้แต่ละต้นมันก็เป็นแบบของมันอย่างนั้นเนี่ย เราก็คือต้อง
- 158 ดูแลให้แบบเป็นต้นถั่วงอกให้ดีที่สุด เป็นต้นไม้ที่ดีที่สุด คือดูแลในแบบที่มันเป็นอย่างนี้ค่ะ
- 159 เสม ครับ
- 160 เจน แต่ว่าอើย (หัวเราะ) ชีวิตความเป็นจริงเนี่ย เออ มันทำได้ยากมาก
- 161 เสม ใช่
- 162 เจน ในงานนี้จะให้เข้าใจแล้วก็ดูแลให้เค้าเป็นอย่างนั้นซึ่ง ใ้การดูแลให้เค้าเป็นอย่างนั้นเนี่ย
- 163 จาก เอ้อ จากเราก็ยอมรับว่า จากการตัดสินใจของเราที่มองว่าพฤติกรรมนั้นไม่ดี เราก็มี
- 164 คำถามว่า เออ แล้วเราจะปล่อยให้เค้าเติบโตขึ้นมาอย่างนั้นต่อไปหรือ
- 165 เสม อืม
- 166 เจน ด้วยความเข้าใจว่าเออ เธอชอบมาสาย ก็มาสายต่อไป (หัวเราะ) มันก็คงไม่น่าจะใช่
- 167 เสม เนอะ พอมัน ที่นี้ผมฟัง ๆ ดูแล้วคล้าย ๆ ว่า เราเองเราก็ปรารถนาดีนะ เราอยากให้เค้าไม่
- 168 มาสายอย่างนี้นะ
- 169 เจน คำว่าปรารถนาดี คืออันนี้ ๆ ก็ไม่แน่ใจตัวเองว่ามันมาจากความปรารถนาดีหรือว่ามันมา
- 170 จากความเห็นแก่ตัวของเรา เพราะว่าเรา ๆ มองว่าอើย ถ้าเกิดแบบเค้าทำอะไรที่ อើย แบบ
- 171 มาตรงเวลา ส่งงานตรงเวลานี้ เราสบายขึ้นนั่นแหละ
- 172 เสม ครับ

- 173 เจน เออ แต่ว่า ๗ มันก็คือสะท้อนออกมาที่ผลงานอีกเหมือนกันแหละ คือเรามองว่า เราก็สบาย
174 ขึ้น งานมันก็ได้ มันควรออกมาอย่างนั้นไม่ใช่หรือในการทำงาน
- 175 เสม แต่สิ่งหนึ่งที่เราเห็นได้ชัด ๗ เลยนะพี่เจนคือว่า อย่างน้อย ๆ งานเราละ ถ้าเกิดเค้าทำตามที
176 ใจเราต้องการนะ เค้าตรงเวลา เค้าไม่มาสาย เค้าไม่อย่างนั้น เค้าไม่แยะอย่างโน้นอย่างนี้
177 งานเราจะแบบ จะรีนเลยนะ
- 178 เจน ใช่ แต่ว่า ก็ แต่ ๆ ๆ ๆ ตัวเองนี่คิดว่า ใช้อะไรเหล่านี้ ที่ต้องส่งงานตรงเวลา เออ เรื่องการตรงต่อ
179 เวลา เรื่องแบบมารยาทสังคมเนี่ย มันเป็นเรื่องที่ทุกคน (หัวเราะ) ควรจะมี
- 180 เสม อืม
- 181 เจน หรือว่ามันก็เป็นสิ่งที่เราคิดเองอีก ไม่แน่ใจเหมือนกัน
- 182 เสม คือในความรู้สึกเราไงพี่เจน
- 183 เจน อืม
- 184 เสม รู้สึกว่าเฮ้ย มันต้องมีสิ มันเป็นคนสมบัติขั้นพื้นฐานของมนุษยชาติมั้ง
- 185 เจน อืม ๆ
- 186 เสม ใช่มะ
- 187 เจน อืม แต่พอกลับมายุ่น กลับมาคิดที่ตัวเองพูดที่อาจารย์ไสรรัช ก็ไม่แน่ เพราะคนเรามันก็มี
188 พื้นฐาน มีอะไรที่เหมือนกับว่า ต่างพ่อต่างแม่มา อันนี้ ใช้อะไรที่เราคิดว่า เค้าควรมี เค้า
189 อาจจะไม่ได้รับการปลูกฝัง ไม่ได้รับการปลูก เฮ้ย อบรมนั้นมา ก็อาจจะทำให้เค้าไม่เป็น
190 อย่างที่เราคิดก็ได้
- 191 เสม อืม
- 192 เจน แล้ว เราจะทำยังไงต่อ (หัวเราะ)
- 193 เสม มันอย่างนี้ว่า เอ๊ อย่างที่พี่เจนบอกว่า แล้วมันจะจัดการยังไงต่ออย่างนี้ เดี่ยวพอนึกดู
194 บางทีมันอาจจะเป็นที่ใจเราเห็นว่า ว่าเอ๊ มันจะต้องมีนะ ใช้อัปเดตคุณธรรมแบบนี้
195 คุณสมบัติขั้นพื้นฐานให้มัย
- 196 เจน อืม ๆ
- 197 เสม คุณสมบัติขั้นพื้นฐานนะพี่เจน ต้องมีสิ
- 198 เจน ใช่ ๆ
- 199 เสม ควรจะต้องมี อย่างนี้ คือบางทีเราอาจจะฟังคำของอาจารย์ไสรรัชพูดมากก็อยู่นะว่า ต้น
200 ถั่วงอกกับต้นสักก็คงจะเติบโตมาไม่เหมือนกันอย่างนี้
- 201 เจน อืม

- 202 เสม ที่นี้พอมาดูใจเรา ๆ ก็มาดู เอ๊ย เราเองเราก็มองว่ามันก็เป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานเลย ซึ่งคน
 203 ควรจะต้องมี ตรงเวลา ไม่มาสาย อย่างโน้น ๆ นี้ ๆ นั้น ๆ อะไรอย่างนี้
- 204 เจน เออ ใช่
- 205 เสม แล้วถ้าเค้าทำอย่างนั้นปึ่ปงานเราก็สบายด้วยใจ
- 206 เจน ใช่ ๆ
- 207 เสม คือถ้าเราต่างคนต่างทำงาน เราจะไม่ได้เลยเนอะพี่
- 208 เจน แต่..นั่นละ งานมันต้อง ๆ เอามารวมกันเนี่ย มันก็โงกเลี้ยง มันโงกเลี้ยงไม่ได้
- 209 เสม มันก็เลี้ยงไม่ได้อีก
- 210 เจน ใช่ (หัวเราะ) ก็นี้แหละ เลยสับสนว่า ตกเองงตัวเองหรือว่า ๆ หรือทำไงดี (หัวเราะ)
- 211 เสม ที่นี้ดิฉันนะพี่เจน อย่างตลอดเวลาที่เรามาทำงานเนี่ย แต่ละชั้นที่เรารับมือบหมาย
 212 เนอะ
- 213 เจน ค่ะ
- 214 เสม เราเต็มทีกับมันที่สุดร้อยพี่เจน
- 215 เจน ถ้าตอบอย่างนี้ ตามความรู้สึกเรา ๆ ก็
- 216 เสม ใช่สิ
- 217 เจน เราเต็มที
- 218 เสม ตกเองไม่หลอกตัวเองเลยนะ
- 219 เจน เพราะว่าเนี่ย ดิวเดทให้ส่งวันไหนเราก็ส่ง แล้วเวลาเราฟังพีดแบคจากอาจารย์เราเนี่ย หรือ
 220 ว่าจากคนที่รับมืองานเราเนี่ย เค้าก็แฮปปี้กับสิ่งที่เราทำ ก็เลยเข้าใจว่าเออเนี่ย แต่ตอนที่
 221 เราทำเราก็ตั้งใจทำก็คือ ค้นหา เค้าให้หาข้อมูลเราแบบก็ค้นหา ก็เขียนแบบเรียบเรียงแล้ว
 222 เรียบเรียงอีกอะไรี
- 223 เสม ถ้ามีคะแนนเต็มสิบเนี่ย กับความตั้งใจของตัวเองเลยนะ
- 224 เจน ค่ะ
- 225 เสม ที่เราไม่ต้องมองคนอื่นเลยครับ พี่
- 226 เจน ค่ะ
- 227 เสม ซักเท่าไรดีที่เราได้จากความตั้งใจตรงนั้นนะ
- 228 เจน ก็ถ้าให้ตัวเองก็คงให้ที่ 7 คะแนน แล้วก็ ๆ ยอมรับเหมือนกันว่า บางทีเราก็แอบมีขี้เกียจ
 229 อะไรอย่างนี้มั้ง แต่ว่าด้วยความที่ เอ๊ย แบบ งานมันกำหนดให้ส่งอย่างนี้ คือยังงี้ที่สุดท้าย
 230 เราก็ต้องทำให้มันเสร็จตรงเวลา

- 231 เสม แม้เราจะยังอาจจะมึนตึ๋นที่เกี่ยวกับงานนี้ อะไรว่ะ
- 232 เจน อย่างบางทีก็ชอบเล่นเกมก่อน
- 233 เสม เออ ใช่ ลี
- 234 เจน แต่ว่า ๗ สดท้าย เราก็ส่งงานให้มันตรงเวลาแล้วก็คืออาจารย์ไม่คอมเมนต์งานเราอะไรเงี้ย
- 235 อืม คือไม่ต้องทำให้คนอื่นมารอหรือเสียเวลาเพราะเรา
- 236 เสม ไม่ต้องให้คนอื่นมารอ เดือดร้อน หรือมาเสียเวลาเพราะเรานะ ซึ่งพอกำหนดตามานี้ เราก็
- 237 ทำกำหนดตามนี้นะ เราก็ทำให้เสร็จตามนี้แหละ
- 238 เจน ใช่ ๗
- 239 เสม ก็ดีที่สุดในเราก็เท่านี้
- 240 เจน ก็ไม่แน่ใจเหมือนกัน (เสียงเขิน) คือถ้าตอนนี้ เออ อาจจะก็ได้เท่านี้ ดีที่สุด แต่เราได้อ
- 241 คำแนะนำหรือว่า เราได้รู้อะไรใหม่ ๗ ที่สามารถปรับปรุงให้มันดีขึ้นได้อีก ก็ปรับไปด้วย
- 242 เสม ใช่ อนาคตเราก็ไม่รู้เนอะ มันอาจจะเวิร์คกว่านี้ก็ได้ แต่ถ้าถามว่านะชั่วโมงนี้เลยนะ ดีที่สุด
- 243 แล้วยัง
- 244 เจน ถ้าถามว่าดีที่สุดใน ก็คงเป็นดีที่สุดในตอนนี้
- 245 เสม อืม ของตอนนี้ ซึ่งนั่นก็ไม่เกี่ยวกับคนอื่นเลยนะ
- 246 เจน ใช่ (หัวเราะ)
- 247 เสม เกี่ยวกับเราล้วน ๗ เลย
- 248 เจน (หัวเราะ) ใช่ ๗
- 249 เสม คือมันดีที่สุดในแล้ว ก็ได้เท่านี้
- 250 เจน ใช่
- 251 เสม แล้วเราไปจัดการชาวบังชาวบ้านให้เป็นไปอย่างไรเรา เราทำยังไงดี ทำได้มัย
- 252 เจน คือแบบสมมติถ้ามองตามประสบการณ์มาเนี่ย มันก็ แต่มันด้วยความที่คนละเหตุการณ์
- 253 คนละเวลากันด้วย แล้วมันก็เหมือนกับว่าเป็นคนละคนกันด้วยอะ มันถามว่าจัดการได้มัย
- 254 มันก็ ๗ คงจัดการไม่ได้ (หัวเราะ) คือถ้าเป็น โอ ถ้าเรายังอยู่ที่ทำงานที่เก่าเนี่ย ด้วยความที่
- 255 ลักษณะนิสัยของเพื่อนร่วมงานเนี่ย มันจะคล้าย ๗ กัน ก็คือเป็นคนที่แบบรับผิดชอบ
- 256 เหมือนกันหมด ก็คือดีเวทูปูเนี่ย มันต้องส่งก็คือส่ง แล้วเจ้านายเป็นคนที่สตรี้กมาก ยิ่ง
- 257 คำเป็นฝรั่งด้วย จะเรื่องตรงต่อเวลาก็ต้องตรง แล้วก็เรื่องคุณภาพ เพราะเจ้านาย การ
- 258 ทำงานมันเลยไม่เป็นปัญหา แต่พอมานะ คือย้ายมาช่วยอาจารย์ปูเนี่ย คือลักษณะการ
- 259 ทำงานเค้า ด้วยความที่อาจารย์เค้าก็ทริตเราเป็นแบบลูกศิษย์ไม่ได้มองเราว่าเป็นลูกน้อง

- 260 ก็คือเหมือนแบบก็เป็นอาจารย์กับลูกศิษย์อย่างเนี่ย มันก็เลยทำให้แบบการที่เราจะทำ
 261 อะไรมาก ๆ บางทีเราก็คือรู้ว่ามันอาจจะไม่เหมาะกับบริบทของสภาพการทำงานอย่างนี้
 262 เพียงแต่เรามองว่า เอ้ย ถ้ามันเป็นอย่างนี้ งานมันออกมามันไม่ดี แล้วก็คือคนที่เหนื่อย
 263 ที่สุด ก็คืออาจารย์
- 264 เสม อืม
- 265 เจน ที่ต้องแบบมาคอยนั่งรอกันเราอะไรอย่างนี้ เพราะว่าอาจารย์เค้าจะต้องรออินพุตจากพวก
 266 เราอย่างนี้ อาจารย์ถึงจะได้เอาไปเอาไปไหนสักที่ เรายังไง ก็คือเราจะเห็นตั้งแต่ ๆ มาทำงานกับ
 267 ทีมเนี่ย มันจะเห็นตลอดว่า เวลาส่งงานเข้าไปเนี่ยมันจะกระทบ มันจะอิมแพคกับตาราง
 268 ของอาจารย์
- 269 เสม อืม
- 270 เจน ซึ่งอาจารย์ก็แทนที่จะได้พักผ่อนมากขึ้นเนี่ย ก็ต้องมานอนดึก เพื่อที่จะแบบว่าเอางานของ
 271 เาเนี่ย เออ มา ๆ ทำต่ออะไรเงี้ย อืม
- 272 เสม คือเราไม่ได้แค่หวังตัวเราเท่านั้นนะพี่เจน นะ มันยังมีความห่วงใยที่มันเหมือนส่งไปถึง
 273 อาจารย์เลยนะว่า ถ้าเผื่อว่าทีมเราไม่ได้เรื่องนะ ทำงานไม่ตรงเวลาอย่างนี้ สุดท้ายแล้ว
 274 คนเดือดร้อนจริงคืออาจารย์นะ
- 275 เจน ใช่ค่ะ ก็เลยแบบ คือจริง ๆ เราปล่อยมัน ๆ ไป ก็ไม่เห็นอาจารย์เค้าจะว่าอะไรอย่างนี้ เรา ๆ
 276 ก็คือรู้ ๆ ตัวว่า บุคลิกลักษณะเราเนี่ยจะต่างจากเพื่อนร่วมงานเยอะ
- 277 เสม อืม
- 278 เจน เพราะด้วยความที่เราเคยผ่านชีวิตการทำงานแบบว่าประจำมาก่อน แต่ว่าในทีมเนี่ยเค้าจะ
 279 ไม่ คือว่าเค้าก็เคยทำงานประจำแหละ แต่ว่า เค้าเป็นองค์กรเล็ก ๆ อยู่กันแบบพี่น้อง
 280 เพราะฉะนั้นเค้าก็เลยไม่ค่อยซีเรียสเหมือนของเราอย่างเนี่ย ก็เลยแบบอ้อ มันควรจะบา
 281 ลานซ์กันยังไงอะไรอย่างเงี้ย แต่เราแบบเราแค่รู้สึกอ้ออ้อ จริง ๆ ถ้าเราไม่อยู่ทีมเนี่ยมันก็
 282 ได้ เราก็มีทางที่จะไป แต่ว่าสุดท้ายคือทำงานเวลาเจอคนมันก็ใจไม่พนักกับอ้อเรื่องเนี่ย
- 283 เสม ใช่
- 284 เจน เพราะแบบมันคงไม่มีใครทำอะไรถูกใจเรา หรือว่าเวลาที่มันเจออย่างนั้นขึ้นมาเนี่ย เราควร
 285 ที่จะทำยังไงกันมันดี
- 286 เสม เนอะ ส่วนหนึ่งก็เราก็อินกับการที่เราอยู่กับนายอีกแบบหนึ่งนะ ตรงเวลา ทำงานอะไรเป็น
 287 ระเบียบ ชัดเจนไง
- 288 เจน หัวเราะ

- 289 เสม พอมาเจอคนกลุ่มเนี่ย
- 290 เจน (หัวเราะ) ถ้ามว่า แล้วเราต้องปรับสแตนด์การ์ดเราให้ คือ โอเค มุมมองว่าเราสแตนด์การ์ดมา
- 291 เราก็คือดี
- 292 เสม ครับ
- 293 เจน แล้วเราจะต้องมาปรับสแตนด์การ์ดเราลงเพื่อที่จะทำให้แบบ มันเข้ากับลักษณะงานแบบนี้รี
- 294 เปลา่ เราก็มองว่ามันไม่ใช่ เพราะชีวิตเราไม่ได้จบลงกับงานแค่นี้ เนี่ยมันต้องกลับไปทำ
- 295 อย่างอื่นต่อ ก็คือการปรับนิสัยที่ไม่ดีให้มันดีมันเป็นเรื่องยาก
- 296 เสม ใช่ ในเมื่อเราก็ชัดเจนอยู่แล้วว่ามาตรฐานเราคือตรงนี้ ๆ
- 297 เจน (หัวเราะ) เราต้องเอามันลงรีเปลา่
- 298 เสม ซึ่งชาวบ้านชาวช่องมาตรฐานเค้าก็อยู่อีกระดับนึงนะ ที่นี้เหมือนกับแบบมันอย่างนี้มียันะ
- 299 คล้าย ๆ ใจเรา ๆ อยากให้มาตรฐานเค้ามาเท่า ๆ กับใจเรา
- 300 เจน เออ (หัวเราะ) หรือว่าเราควรจะลดตัวเรา แต่อย่างนี้ ๆ บอกค่ะ ว่าเราก็ไม่จำเป็นที่เราต้อง
- 301 ลดใ้พวกนี้ให้มันแบบ ให้มันหย่อนลงแบบนี้ เพราะแบบ ก็ตรงเวลาอะไรอย่างนี้ มันก็เป็น
- 302 สิ่งที่ดีที่ตรงเวลา
- 303 เสม อืม ซึ่งเราไม่ได้แค่อยากให้เค้าตรงเวลานะ เค้าก็ทำนะ
- 304 เจน ใช่
- 305 เสม เค้าก็ทำได้ด้วย
- 306 เจน ใช่ เราจะถือเป็นคนดีอะไรที่เราทำไม่ได้ อืม อะไรที่เราอยากให้เค้าทำอะไร เค้าก็จะทำให้ได้
- 307 เสม ใช่ พอเราอยากให้คนทำอะไร เค้าก็ทำได้ก่อนนะ
- 308 เจน ใช่ (หัวเราะ) เค้าจะได้ไม่ด่าเรา
- 309 เสม ที่นี้ความทุกข์ของเรามันอยู่ตรงไหนนะ ระหว่างอยู่ที่เค้าไม่ทำตามที่เราต้องการ เอ้อ อยู่
- 310 ที่เค้าไม่ทำหรือว่าเค้าไม่ทำตามที่เราต้องการนะ
- 311 เจน จริง ๆ มันก็ทั้งสองอย่าง ก็คือว่า ด้วยการที่เราคาดหวังว่าเค้าจะต้องเป็นอย่างนี้ แล้วพอไม่
- 312 เป็น เออ มันก็ นั่นแหละ ก็เลยทำให้เรารู้สึกไม่ชอบ
- 313 เสม พอเค้าไม่ทำตามอย่างที่ใจเราคาดหวังที่พี่เจนเล่าให้ผมฟังเนี่ย ใจเราก็หงุดหงิดนี้
- 314 เจน (หัวเราะ) ใช่
- 315 เสม ใช่สิ จันเราก็ไปแก้เขาสี บอกให้เค้าตรงเวลา (เน้นเสียงดัง)
- 316 เจน ถ้ามว่า ถ้าเป็นเพื่อนร่วมงานเก่าเนี่ย มันคงพูดตรง ๆ อย่างนั้นได้เลย คราวหน้ามาให้ตรง
- 317 เวลาอย่างเนี่ย แต่ว่าอันนี้แบบ แต่ที่มันมันจะพูดอย่างนั้นนะมันยาก คือโอเคที่เมื่อก่อน ถ้า

- 318 ไม่ตรงเวลาปุ๊ป คือมันไม่ต้องถึงเรา หัวหน้าเห็นหัวหน้าก็จัดการ แต่ที่มันนี่คือ เฮ้ย หัวหน้า
319 ไม่จัดการ เรา เออ แล้วเหมือนเราพูดไป แล้วมันก็ไม่เกิดอะไรขึ้นอยู่ดีอะ มันจะแบบว่า
320 อาจารย์ไม่เห็นจะว่าอะไรเลย
- 321 เสม ที่มันกลายเป็นว่าคนที่เดือดเนื้อร้อนใจคือเราอยู่คนเดียวเลย
322 เจน ก็คือจากสิ่งที่เห็นได้ใช่ คือตอนนี้เรา ก็เหมือนเราคิดไปคนเดียว ก็เลยที่มาถามว่า ที่จริง
323 เมื่อเค้าสเปคี่ที่จะเป็นอย่างนี้ เราก็พยายามทำความเข้าใจกับมันแล้วก็ ปล่อยมัน ให้มัน
324 เป็นไปซะ
- 325 เสม ก็เราโอเคมัยละ เราจะไม่แบกความทุกข์เอาไว้คนเดียวแล้วกัน
326 เจน ถ้าอืม เราก็ ถามว่าแบกมัย มัน ๆ ก็คงจะไม่ดี แต่ว่าตัวเราตัวเองแหละจะต้องพยายาม
327 ทำยังไงที่จะต้องอยู่กับมันด้วยความเข้าใจจริง ๆ คือ ๆ ไม่ใช่ บอก ฮี ในเมื่อมันมาสาย
328 ปล่อยมัน แล้วพอมีเหตุการณ์อะไรขึ้นมาแล้วเราก็ไปสมน้ำหน้าหรือเหยียบย่ำเค้าทีหลัง
329 มัน ๆ ก็คงไม่ใช่ แต่ว่า เออ ก็คงต้องอยู่ แบบว่าในเมื่อยอมรับกันอย่างนี้ได้ เราก็รับผิดชอบ
330 ตัวเองไป ก็คือทำงานที่ตั้งใจทำส่งตรงเวลาอะไรของเราไป เค้าจะเป็นยังไงก็เป็นเรื่องของ
331 เค้า
- 332 เสม มันเหมือนเราบอกตัวเองนะว่า เราก็ทำของเราไป เค้าจะทำยังไงก็ช่างเค้าอย่างเนี่ยเหวอ
333 เจน (หัวเราะ) ใช่ เหมือนกับว่า ๆ ก็แบบดู ๆ พยายาม ดูตัวเองเป็นหลักอย่าไปมองคนอื่นมาก
334 นัก คือว่าพยายามทำตัวเองให้ดีกว่าก่อน ก่อนที่จะไปว่าคนอื่น
335 เสม เหมือนทำตัวเองให้ดีกว่าก่อนอย่างเนี่ยเนอะ ก่อนที่เราจะไปว่าชาวบ้านชาวช่องเค้าอย่างนี้
336 เหวอ
- 337 เจน ใช่ (หัวเราะ) ใช่ ๆ เพราะแบบถ้ามัน ถ้าเกิด เพราะถ้าเกิดในเมื่อทุกคนเค้ามีความสุขกัน
338 อยู่แล้วอย่างเงี้ย เราก็เออ เราก็ต้องหาจุด เราว่า เฮ้ย เราต้องทำยังไง ที่จะทั้งอยู่อย่างมี
339 ความสุข แล้วก็ทำงานอย่างมีความสุข โดยที่เรายังต้องเป็นตัวเราเองอยู่
- 340 เสม เหมือนมาตรฐานเราก็ต้องยังอยู่เนี่ยนะ
341 เจน ใช่
- 342 เสม ที่นี้แล้วมาตรฐานคนอื่นที่มันไม่เท่ากับเรา
343 เจน คือสมมติ คือเราตัดสินใจว่าจะอยู่แบบเราก็รักษามาตรฐานเรา คนอื่นจะเป็นยังไงก็ของ
344 เค้าเนี่ย เราก็ต้องยอมรับ อาจจะเป็นเพื่อนเค้าส่งงานช้า เราก็เนี่ยละ เป็นนิสัย แต่
345 อาจจะมี ต้องพูดกับเค้าบ้างเหมือนกันว่า เออ เนี่ย คราวหน้าจะต้อง ๆ ทำให้ตรงเวลานะ
346 เพราะไม่จั้นอาจารย์เค้าก็จะลำบากแล้วพวกพี่เค้าก็อุตส่าห์ส่งงานกันมาเนี่ย

- 347 เสม ที่นี้ในความเป็นจริงเราจะพูดอย่างนั้นได้มี๊ยะละ
- 348 เจน ถ้าถามว่าตอนนี้เนี่ย คงยังไม่ได้ เพราะว่าเราก็อยังรู้สึกแบบ โกรธอยู่ คืออย่าง ๆ วันนี้เค้าก็
- 349 มาสายอีก แล้ว เอ้อ มันมาสายอีกละ
- 350 เสม อืม
- 351 เจน แต่มันก็พูดถึงว่า เราก็อทำหน้าที่ ๆ รับผิดชอบของเราให้ดีที่สุดนะ อาจารย์เค้าก็คงเห็น
- 352 แหละ อันนี้เริ่มเข้าขั้นแล้วแต่เวรแต่กรรม (หัวเราะ)
- 353 เสม แล้วแต่เวรแต่กรรม ช่างหัวแม่มัน
- 354 เจน เออ อย่างนั้นนะ เออ เหมือน (หัวเราะ) กับเราก็อแบบเป็นคนดีของเราต่อไป
- 355 เสม ไรเราก็อเป็นคนดี เราก็อชีว ๆ ของเราไป เราก็ออยู่ของเราอย่างเนี่ย แต่บางทีนี่ก็ ๆ บางทีมันก็
- 356 อดหงุดหงิดในใจไม่ได้ อย่างเมื่อเข้าเลยใช้มี๊ยะละ
- 357 เจน ใช่ (หัวเราะ) นัดกัน ๆ แปะโมงครึ่ง มาเก้าโมงแล้ว ก็มา ๆ ฝึใจตัวเองแหละให้มันแบบ
- 358 เออ มองแบบเข้าใจ ก็คือ จะทำยังไงที่จะมองว่า เค้าเป็นต้นไม้แบบนี้เนี่ย แล้วเราก็อ ดูแลรด
- 359 น้ำใส่ปุ๋ย
- 360 เสม หัวเราะ
- 361 เจน ตามที่ไ้ต้นนี้ มันชอบ
- 362 เสม ที่นี้มองอย่างเข้าใจคือมองเราหรือมองเค้า เข้าใจ
- 363 เจน คือ ๆ อย่างตอนนีเนี่ย เราก็อรู้สึกว่เราก็อคือเข้าใจตัวเองระดับนึงแล้วแหละ คือ ๆ มองเห็น
- 364 ว่า เอ้ย เวลาเค้าแสดงมาอย่างนี้ แล้วเราก็อรู้สึกไม่ชอบ ที่นี้มันก็เลย มันก็ต้องเข้าใจตัวเค้า
- 365 ด้วยเหมือนกันว่ ที่เค้ามาสายเนี่ย เค้าก็ เค้าก็คงมีอะไรของเค้าซักอย่างนึงละ เค้าก็เลย
- 366 มาสาย
- 367 เสม มันเริ่มจากมองตัวเราเองก่อนอย่างนี้เนาะ มองว่าพอมันเกิดอย่างนี้ขึ้นปุ๊ป เราเห็นใจเราเอง
- 368 นะว่าใจเรามันแบบมีความโกรธพุ่งขึ้นมาอย่างนี้เนอะ
- 369 เจน ใช่ ๆ ก็เลยไม่แน่ใจเหมือนกันว่ ใ้เข้าใจเค้าเนะมันทุกข์หรือเปล่า
- 370 เสม แล้วสังเกตมี๊ยะ เราก็อห้ามความโกรธของเราไม่ได้ด้วยเนอะ
- 371 เจน เราห้ามไม่ได้หรอก แต่เราก็อจะดูว่แบบตอนนี้เป็นไป แบบตอนนีรู้สึกโกรธแบบมันพุ่ง มันก็
- 372 จะเห็นเลยว่าซักพักนึง เราปรุ่แต่งโดยการแบบ
- 373 เสม เออ
- 374 เจน ต่าเค้า (หัวเราะ)
- 375 เสม เออ ต่าเค้าในใจนะ ไม่ได้ต่าเค้า

- 376 เจน ไข่ ๆ (หัวเราะ) หรือคิดไปก็เหมือนจริงนะ เราก็ควรพูดออกไป แทนที่จะดำในใจ มันจะได้
377 รู้ตัว
- 378 เสม ..เน้อ ถ้าดำไปเลยมันจะได้รู้ตัวใช่ไหม
- 379 เจน หัวเราะ
- 380 เสม งั้นเราดูที่ตัวเราสิ เราก็เห็นแล้วนะว่าความโกรธมันก็พุ่งปรี๊ดขึ้นมาเลยนะ
- 381 เจน ไข่
- 382 เสม เราห้ามความโกรธตัวเองได้มัย
- 383 เจน ไม่ได้
- 384 เสม เออ คุณสิ ขนาดความโกรธเราเองเรายังห้ามไม่ได้เลย
- 385 เจน คือแบบเห็นปุ๊บนี่อาการ ๆ มันขึ้นมาเลย (หัวเราะ)
- 386 เสม อืม แต่เราเห็นนะ เราเห็นว่ามันขึ้นมา
- 387 เจน ไข่
- 388 เสม นี่คุณสิ แค่ตัวเอง เรายังห้ามไม่ให้มันเกิดไม่ได้เลย
- 389 เจน (หัวเราะ) อันนี้ยังดีนะ เพราะเมื่อก่อนโกรธนี่ คือสมองจะแบบคิดเลยว่าจะทำไงที่จะโจมตี
390 ทำให้แบบ
- 391 เสม ไข่
- 392 เจน ทำให้เค้ารู้สึกเจ็บปวดแบบ
- 393 เสม ตายไปข้างนึง (ตะโกนเสียงดัง)
- 394 เจน เออ อะไรอย่างนี้ แต่ตอนนี้คือ ก็จาก (หัวเราะ) ต้องขอบพระคุณนายเก่าที่บังคับให้เราไป
395 ปฏิบัติธรรมเนี่ย เราก็เลยแทนที่จะคิดไปทำร้ายเค้านี้ เราก็ เฮ้ย มอง ๆ เราเองว่า ตอนนี้นะ
396 โกรธ ตอนนี้เริ่มปรุงแต่ง เริ่มดำแล้วอะไรอย่างนี้
- 397 เสม เนอะ แทนที่เราจะกลับไปมองคนอื่นนะ เรากลับมามองตัวเราเอง
- 398 เจน ไข่
- 399 เสม ว่าเราเกิดความโกรธขึ้นละ
- 400 เจน คือตามคอนเซ็ปท์นี่คือเราเข้าใจว่าแบบ เออ เราก็นึกว่า เราคุมคนอื่นไม่ได้ เราก็ต้องมาคุม
401 ตัวเรา แต่ว่าชีวิตจริงมัน ๆ ยากมากในการที่จะแบบว่าจะไม่ ๆ มองคนอื่นอะไรอย่างนี้ จะ
402 แบบว่าจะพิจารณาแต่ตัวเรา ชีวิตจริงมัน ๆ ยากมาก
- 403 เสม ไม่ต้องพูดถึงพิจารณาคนอื่นนะ เอาแค่นี้แหละ
- 404 เจน หึ ๆ

- 405 เสม แคตัวเรานี่ เรายังห้ามความโกรธไม่ให้มันพุ่งขึ้นมาไม่ได้เลย บทมันจะมามันก็มา สังเกต
406 มั้ย
- 407 เจน ใช่ แล้วมันจะไปมันก็ไป
- 408 เสม เออ แล้วพอบทจะไปมันก็ไป บทมันจะนึกค่าในใจมันก็นึกค่าขึ้นมา นี่ยังไม่ต้องพูดถึงว่า
409 เราจะไปจัดการคนอื่นให้เป็นอย่างไรเรานะ แคเราจัดการความโกรธไม่ให้มันเกิดนะ ทำ
410 ได้มั้ย
- 411 เจน ทำไม่ได้ (หัวเราะ) คือเรารู้ว่าเราจัดการคนอื่น แบบ เออ มันจัดการไม่ได้ มันก็เลยแบบ
412 ต้องกลับมาขอคำปรึกษา เออ หึ หึ ว่า แบบนี้ มันจะทำยังไง
- 413 เสม ที่นี้มันเลยคล้าย ๆ ว่าแบบนี้ไง เมามาหาทางว่าทำยังไงเราถึงจะไม่โกรธ
- 414 เจน ก็คงจะแบบคงทำยังไง คงไม่ใช่ไม่โกรธ เพราะว่าถ้าเกิดจะทำให้ได้ถึงขั้นนั้นคงแบบฝึก
415 อะไรกันอีกเยอะ
- 416 เสม โอ
- 417 เจน คือ ๆ มันเกิดมานิดนึงแล้วเราก็คือปล่อยให้มันดับได้ แต่พอเรามีอารมณ์ขึ้นแล้วเนี่ยมัน ๆ
418 จะทำยังไงต่อไปดี ควรที่จะสงบจิตสงบใจอย่างนี้ถูกแล้วหรือเปล่า
- 419 เสม เน้อ มาหาทางว่าความโกรธขึ้นมาแล้วเราจะจัดการยังไงกับมันดีนะ ที่นี้มันจะไม่อยู่ที่คน
420 อื่นแล้วเนอะ อยู่ที่ตัวเราแล้วว่า เอ๊ ความโกรธมันพุ่งขึ้นมาเราจะทำยังไงกันมันดี
- 421 เจน ใช่ (หัวเราะ) แต่ก็จะมีย่อสงสัยต่อ แล้วเราจัดการกับตัวเองแล้ว เพื่อนเราเนี่ย เราจะ
422 ปล่อยให้เค้าเป็นอย่างนั้นต่อไป หรือว่าเราจะต้องเตือนเค้าด้วย ๆ จิตใจที่หวังดี คือ ก็คือรู้
423 แหะมันจะต้องเตือนเค้าด้วยจิตใจที่หวังดี หรือว่า เออ ก็ มันเป็นอย่างนี้ก็ปล่อยมัน เราก็
424 ดูแต่ตัวเรา ก็ฝึกตัวเราไป
- 425 เสม มันเลยมีสองพาร์ทนะพี่เจน พาร์ทที่หนึ่งคือเมื่อความโกรธเกิดขึ้นในใจเรา ๆ ทำยังไง
426 เจน ค่ะ
- 427 เสม กับพาร์ทที่สองคือเราจะจัดการเค้านะ เราจะเตือนเค้าดีมั้ย หรือจะอะไรยังไงดีนะ เออ
428 เจน ค่ะ หรือแบบว่า ใครเป็นยังไงก็ปล่อยเค้า แล้วแต่บุญแต่กรรมที่เค้าทำมา แต่ว่าเราก็คือดู
429 แต่ตัวเราเองอย่างเดียวก็พอแล้ว
- 430 เสม ที่นี้มัน เอ๊ เราจะไปดูคนอื่นเนี่ย เราดูที่ละพาร์ทก่อนมั้ยพี่เจน ดูที่ละส่วนเนอะ ก็ส่วนตัวเรา
431 ส่วนที่เวลาความโกรธมันพุ่งขึ้นมาอย่างเนี่ย เราทำอะไรกับมันได้บ้าง
- 432 เจน ก็ ๆ อย่างตอนนี้ก็ดูอารมณ์ตัวเอง แล้วก็ตามที่พระอาจารย์วิปีสุภนาที่บอกก็คือกำหนด
433 ตามความรู้สึกว่า โกรธหนอ ๆ อะไอย่างนี้คือ ต่าหนอ (หัวเราะ) แบบอึมแบบไม่ชอบก็คือ

- 434 พยายามกำหนดว่า เอ๊ะเราคือเป็น ๆ อะไร เป็นยังไงอยู่อย่างนี้ แต่บางทีพอชีวิตจริงมันก็
 435 กำหนดมากขนาดนั้นไม่ได้ เช่นแบบ เห็นเหตุการณ์ปุ๊บก็โกรธ แต่พอเราต้องไปทำอย่างอื่น
 436 ต่อเนี่ย เราก็ไม่สามารถจะดูจิตเราไปได้จนถึงที่สุดอย่างเนี่ย มันก็ต้องแบบ เอ๊ย กลับไป
 437 ทำงานต่อให้มันได้งานออกมาอย่างนี้
- 438 เสม อืม อาจารย์อาจจะสอนได้ แต่พอมาในชีวิตจริงมันอาจจะ อืม จะใช้จริง ๆ มันก็ลำบาก
 439 เหมือนกันเนอะ
- 440 เจน (หัวเราะ) ด้วยความที่เราอาจจะยังไม่เชี่ยวชาญ ยังไม่ได้ปฏิบัติมาดีจนถึงขนาดที่ว่าแบบ
 441 กำหนดทันอะไรอย่างนี้
- 442 เสม มันอาจจะยังไม่ทันในวูบนั้นมั้ง วูบที่ความโกรธมันพุ่งขึ้นมา เราก็อาจจะยังแบบ ยัง ๆ ไม่
 443 ทันอย่างที่พี่เจนนั่นนะ
- 444 เจน มันจะไปเพราะมัน...พอแปดโมงครึ่งมันไม่มา แก้วโมงมันมานี้แบบ คือทันทีที่เห็นปุ๊บเนี่ย
 445 มัน ความรู้สึกหงุดหงิดเนี่ย มันขึ้นมาเลย
- 446 เสม พุ่งขึ้นมาเลยไง พุ่งปรี๊ดขึ้นมาเลย นัดแปดโมงครึ่งมาแก้วโมง
 447 เจน ไซ้
- 448 เสม จะบ้ารีเปล่า
- 449 เจน เออ
- 450 เสม แล้วเค้าทุกชั้วรอนกับการมาสายของเค้ามัยละพี่เจน
- 451 เจน (หัวเราะ) เท่าที่ดูเค้าก็ไม่ทุกชั้วรอน ที่ทุกชั้วรอนมีเรา
 452 เสม ใครที่ทุกชั้วรอน
 453 เจน ที่ทุกชั้วรอนมีเราคนเดียว
- 454 เจน เออ มันก็เลยย้อนกลับมาตรงที่ว่า ในเมื่อไม่มีใครเตือนรอนแล้ว เราก็ไม่ต้องไปเตือนรอน
 455 กับมัน ปล่อยมัน หรือเปล่า
- 456 เสม แล้วถ้าเราแบกความเตือนรอนไปแล้วเราจะเป็นยังไง
- 457 เจน ก็คือเราก้ ๆ ทุกชั้วเนี่ยแหละ แต่มัน แต่แบบเราก้ยังเป็นห่วงผลงานอยู่ดี เพราะยังไงเวลาคือ
 458 ผลงานเนี่ยมันก็ออกไปในนามทีม
- 459 เสม ไซ้
- 460 เจน ซึ่งในทีมนั้นนะมันมีเรา ถ้ามันแบ่งให้เห็นเลยว่างานนี้ของเรา งานนี้ของคนอื่น (หัวเราะ)
 461 มันจะแบบโอเค ๆ ตรงนั้นคือมันเห็นชัดว่างานใคร ๆ เป็นใคร แต่พอถึงงานเนี่ยมันมอง
 462 ลักษณะเกาะกลุ่มเนี่ย เราก็ต้อง เอ๊ย รับผิดชอบอยู่ดี

- 463 เสม ต้องรับผิดชอบร่วมกันไง งาน
- 464 เจน ค่ะ มันก็เลยแบบ ขนาดว่า ถ้าถามว่า สับสนมัย มันก็สับสน แต่จะปล่อยมัน แล้วเราไม่
- 465 ต้องไปสนใจก็ได้ แต่ที่นี้ผลนะ ถ้าเราปล่อยมันแล้วงานเสียขึ้นมา เนี่ย มันก็คือเสียหายหมด
- 466 เสม อืม ถ้าเราปล่อยมัน แล้วมันจะเสีย มันก็ไม่ได้ มันมีเราอยู่ตรงนั้นด้วยนะ
- 467 เจน ใช่ ๆ
- 468 เสม มีชื่อเรา ชื่อพี่เจนอยู่ในนั้นด้วย
- 469 เจน ใช่
- 470 เสม ครั้นจะขว้างจัดแบบนี้ ๆ ต้องมาแบบนี้ ๆ ก็ไม่ได้
- 471 เจน ใช่ คือถ้ามองแบบมีงานเข้ามาประกอบด้วยเนี่ย ถามว่าได้มัย ก็ไม่ได้
- 472 เสม สรุบนะ ยืนซ้ายสุดก็ไม่ได้
- 473 เจน หึ หึ
- 474 เสม ไม่สนใจอะไรเลย
- 475 เจน หึ หึ
- 476 เสม ช่างแม่มึง ก็ไม่ได้อีกไหมพี่เจน
- 477 เจน หึ หึ สรุปแล้วมันต้องมาอยู่ตรงกลาง แต่ว่า ตรงกลางนี่จะเป็นอะไรที่แบบยากมาก
- 478 เสม ที่นี้ตรงกลางมันอยู่แคไหนพี่เจน
- 479 เจน เราต้องมีความสุข แล้วงานมันก็ต้องได้ด้วย
- 480 เสม เราก็ต้องมีความสุข งานก็ต้องได้เหวอ
- 481 เจน ใช่ มันก็ต้องได้ทั้งความสุข แล้วก็ต้องได้งานด้วย แล้วมันก็คือง่าย ๆ เลยก็คือทุกฝ่ายต้อง
- 482 แสบปี ไม่ใช่เราแสบปีคนเดียว (หัวเราะ) แต่เพื่อนเค้าก็ซัพเพอร์ไม่แสบปี ก็คงไม่ดี
- 483 เสม ถ้าเราตั้งไปเราก็แสบปีกับความตั้งของเราเนอะ
- 484 เจน อืม
- 485 เสม หรือถ้าเราอ่อนไป เราก็เป็นทุกซีก
- 486 เจน ใช่
- 487 เสม มันเลยไม่ได้อีก มันเลยคล้ายว่าต้องเป็นอะไรซักอย่างหนึ่งที่มันอยู่ตรงกลางพอดีพอดีเลย
- 488 เจน ใช่ ๆ
- 489 เสม ที่นี้ตรงกลางมันจะแคไหนดี
- 490 เจน ใช่ ๆ เอ่อ นี่ยาก ตรงกลางมันจะแคไหนว่าเราและทุกฝ่ายต่างก็มีความสุข อืม อันนี้ ๆ ๆ
- 491 ยาก

- 492 เสม คือเหมือนเรากักรู้กันว่ามัน จุดที่มันโอเคสุดก็คือจุดที่มันอยู่ตรงกลางนี้แหละ
- 493 เจน ใช่ ๆ
- 494 เสม แต่ตรงกลางมันต้องแคไหน
- 495 เจน กลางแคไหน ก็ต้องเป็นจุดที่ทุกคนยอมรับได้ ซึ่งเราก็ไม่รู้เหมือนกันแหละว่ามันอยู่ตรงไหน
- 496 แต่รู้แต่ว่ามันต้องมีซักจุดหนึ่งนะที่ทุกคนยอมรับ
- 497 เสม ซักจุดหนึ่งที่ทุกคนยอมรับ โอ ซึ่งก็ไม่ว่าจุดนั้นอยู่ตรงไหนอีกนะ
- 498 เจน ใช่ หรือว่า ต้อง หรือว่าเราต้องแบบมาคุยกันเพื่อหาจุดที่ทุกคนยอมรับได้
- 499 เสม หาจุดที่ทุกคนยอมรับได้โดยการคุยกันนะ ยังไง คุยกันยังไง
- 500 เจน คือก็อาจจะต้องบอกเค้าว่า เฮ้ย คือถ้าการที่พวกเราเป็นอยู่ทุกวันนี้แบบว่า เอ้อ งานมันเดิน
- 501 ได้ม๊ยะ มันก็เดินได้ แต่ถามว่ามันดีที่สุดในที่นี้มันก็ยังไม่ได้ดี เพราะว่ามันก็มีอีกหลายส่วนที่ถ้า
- 502 เราปรับปรุงได้นี้ ทุกคนก็ไม่ต้องแบบทำงานหนัก โอเวอร์โหด แล้วเรา คือหมายถึงว่าเรา
- 503 จะมีเวลาได้ทบทวนอะไรกันมากขึ้น ไม่ต้องมาอารมณ์เสีย ต้องมารู้สึกว่าเป็นเพื่อนเราทำไม่ได้
- 504 ใจไม่มีความรับผิดชอบ แล้วก็ได้มีการเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวกันให้ดีขึ้น ได้เข้าใจว่าทำไม
- 505 เพื่อนเราถึงเป็นอย่างนี้ ได้รู้ว่าคนอื่นเขามองเรายังไง ซึ่งในทางตรงข้ามเพื่อนเราเค้า
- 506 อาจจะมองเรา (หัวเราะ) ว่าเรานี้แบบแข็งเกินไปอะไรอย่างนี้
- 507 เสม นั่นสิ ซึ่งในทางตรงข้ามเค้าอาจจะมองเราว่าแข็งเกินไปอีก แต่ถ้าเราเหมือนกับคล้าย ๆ เรา
- 508 ก็ไม่ได้มีอะไรที่มันเริ่มขึ้นมาซะเลยนะ มันก็จะกลายเป็นสิ่งที่ มันก็ไม่ได้ดีอีกในความรู้สึกเรา
- 509 อย่างว่านะว่า ซ้ายสุดก็ยืนไม่ได้ ขวาสุดก็ยืนไม่ได้
- 510 เจน ต้องหาตรงกลาง (หัวเราะ) เพราะว่าเรา อืม ก็ยอมรับว่า ไม่ เราก็ไม่เคยคุยกัน ใจเรื่อง ๆ
- 511 ลักษณะแบบนี้ ว่าแบบนี้แบบนี้มันน่าจะปรับปรุงนะ อะไรอย่างนี้ มันก็เหมือนกับว่า เวลา
- 512 ใครทำอะไรขึ้นมาเราก็คงจะรู้สึกไม่ดีในตอนนั้นแล้วจากนั้นก็ เอ้อ ๆ ปล่อยมัน ช่างมัน
- 513 เสม ที่นี้เราลองดูม๊ยะว่าเอ๊ อะไรนะที่มันเป็นจุดที่พีเจนรับไม่ได้ที่พีเจนเล่าเมื่อกี้ เราลองไล่ละ เรา
- 514 ลองโน้ตม๊ยะที่มองให้เห็นภาพ พี ๆ มีกระดาษม๊ยะ เราลองหยิบมาดูให้เห็นภาพม๊ยะ
- 515 เจน ไม่มีอุปกรณ์อะไรเลย (หัวเราะ)
- 516 เสม เหวอ
- 517 เจน จริง ๆ (หัวเราะ) แต่ว่า ๆ ถ้าเกิดแบบ เรื่อง อันนี้หมายถึงเรื่องส่วนตัวเราอยาก ๆ ปรับปรุงใน
- 518 การทำงาน
- 519 เสม ที่เมื่อกี้ที่พีเจนเล่าให้ผมฟังว่ามันมีจุดที่อย่างว่า เฮ้ย เรายังไม่ค่อยพอใจ เอ๊

- 520 เจน ถ้าเกิดกับที่มันเนี่ย เรื่องหลัก ๆ ก็จะมีเรื่องนี้เนี่ย การมาให้ตรง เรื่องตรงต่อเวลา ทั้งเรื่อง
- 521 การมาทำงานแล้วก็เรื่องการส่งงาน เรื่องที่สองก็คือเรื่องเกี่ยวกับบุคลิก มารยาทที่ควรจะ
- 522 แสดงออก หลัก ๆ ก็คือจะมีสองเรื่องนี้
- 523 เสม ก็คือจะมีสองเรื่องนี้ที่เป็นประเด็นหลักใหญ่ใจความใช่ไหมพี่
- 524 เจน ใช่ ที่เรารู้สึกแบบอึดอัด แบบ ทนไม่ได้ (หัวเราะ) แต่ก็ยอมรับว่าบางทีเรามองคนเนี่ยก็
- 525 เหมือนเราก็ใช้ไม้บรรทัดตัวเองวัด ซึ่งมันก็อย่างที่เมื่อกี้ได้คุยกับเสมไปว่า เป็นเพราะว่า
- 526 เรามองว่าสแตนดาร์ดเราดี เป็นที่ยอมรับของหลาย ๆ คนว่า เออ การที่เราทำอย่างนี้ ถือว่า
- 527 แบบว่าคุณโอเคอะไร
- 528 เสม ไม้บรรทัดเราไม้บรรทัดเค้ามันก็จะไม่นั่นกันอีกนะ
- 529 เจน ใช่
- 530 เสม ที่นี่อย่างที่ว่า เอ๊ ตรงต่อเวลาเนี่ย แค่นั้น ที่เรารู้ว่าเรายังรับได้
- 531 เจน ก็นัดให้มาก็โมงก็มาให้ตรงเวลา แล้วก็ให้ส่งงานวันไหนคุณก็ส่งให้มันตรง แต่ว่าไม่ใช่สัก
- 532 แต่ว่าส่ง คืองานเนี่ย มันต้องแบบว่าแสดงว่า เอ๊ย ตั้งใจทำ แล้วก็ส่งให้ตรงเวลา มากก็ต้อง
- 533 มาตรงเวลานะ
- 534 เสม มากก็ต้องมาให้ตรงเวลา นัดแปดโมงครึ่ง (เสียงดัง) ก็ต้องแปดโมงครึ่งเป๊ะเลยนะ
- 535 เจน ใช่
- 536 เสม ถ้าเลขนี้ไม่ได้ละ
- 537 เจน (หัวเราะ) พอถามมันก็ ๆ ย้อนกลับไปที่คำตอบว่า ตัวเอง อาจจะใช้มาตรฐานตัวเองในการ
- 538 วัด เพราะปกติอย่างเวลานัดเนี่ย ก็ ๆ จะต้องมาก่อนเวลา
- 539 เสม อืม ใช่
- 540 เจน เราก็คือเหมือนกับว่า สมมติอย่างวันนี้นัดที่นัดห้า นัดแปดครึ่ง เราก็ไปถึงนัดตั้งแต่แปดโมง
- 541 สิบ ยี่สิบแล้วนะ แล้วพอแปดโมงครึ่งเราก็ไปถึงสถานที่นัดไว้ ไม่เจอใครเลย แล้วที่นี้พอมา
- 542 ถามว่ารอตรงไหนที่เราจะได้ ก็แปดโมงก็มาให้มันตรงแค่นี้
- 543 เสม ถ้านัดแปดโมงครึ่งก็ต้องมาแปดโมงครึ่งนะ
- 544 เจน แต่ไม่ใช่สิบครึ่งต้องมาตรงสิบครึ่ง คือเราเข้าใจว่าเอ๊ะ บางครั้ง คนเรามันมีธุระ มันมีเรื่อง
- 545 บางเรื่องที่มีมันแบบ (หัวเราะ) เอ๊ย ควบคุมไม่ได้ มันก็มาสายได้บ้างมั้ง ก็มาได้ แต่มันต้อง
- 546 ไม่ใช่ชนิดนัดสิบครึ่งแล้วคุณสายเก้าครึ่ง อันนั้นมันก็แบบไม่ใช่แล้ว คุณนัดสิบครึ่งแต่มา
- 547 สายครึ่งสองครึ่ง มันก็เป็นเรื่องธรรมดา เราก็ยอมรับว่า บางครั้งเราก็มาสายบ้าง แต่มัน
- 548 ไม่ใช่นิสัยประจำของเราที่เราจะสายทุกครั้ง

- 549 เสม ลีบครึ่ง ๆ สองครึ่งมันยังพอทำเนาเนอะ
- 550 เจน ไซ้
- 551 เสม แต่ถ้าลีบครึ่งตอบเข้าไปแปดครึ่งเก้าครึ่งนี่ก็ไม่ไหว ไม่เคเหมือนกันนะ
- 552 เจน มันก็ไม่ไซ้แล้ว (หัวเราะ) ไม่งั้นก็ไม่ต้องนัดกันหรอก
- 553 เสม ที่นี้มันก็แบบจะวนกลับมาว่า เออ แล้วเค้าไม่มาตรงเวลาแปดโมงครึ่งนะ แต่เราก็ทุกซ์แล้ว
- 554 แต่เราก็ร้อนแล้วไซ้มี๊พี ๆ เจนเล่าให้ผมฟังตอนแรก
- 555 เจน อืม ก็เลยคิดต่อว่า สมมติถ้าเราคุยกันแล้ว หากจุดกลางกันแล้วเนี่ย ถ้ามันยังทำไม่ได้ เราก็
- 556 คงต้องแบบ เอ้ย ทำใจแล้วแหละ เพราะว่าเราก็คงจะเป็นอย่างนี้ต่อไป เราก็คงจะทำอะไร
- 557 เค้าไม่ได้ คมมาทำที่ตัวเรา (หัวเราะ) ปรับตัวเรา
- 558 เสม แต่นั่นคือต้องหมายถึงหลังจากที่เราได้คุยกันแล้วอย่างนั้นมัย
- 559 เจน อืม จากที่เราได้หาข้อสรุปร่วมกันแล้วว่า เออ เนี่ยมันน่าจะปรับปรุงเรื่องนี้กันอะไรอย่าง
- 560 นี้แล้ว แต่ถ้าคุยแล้วมันไม่ได้ผล มันคงต้องทำใจยอมรับแล้วละว่าเค้าก็เป็นอย่างเนี่ย เป็น
- 561 ถ่วงอัยง์ก็เป็นถ่วงอก มันไม่มีทางกลายเป็นมะม่วง กลายเป็นต้นสัก หรือจะเป็นแอป
- 562 เปิ้ล ก็คือมันต้องเป็นถ่วงอก
- 563 เสม อย่างนั้นต้องหลังจากที่เราได้คุยกันแล้วนะ ว่า เอ้ย อันนี้คือสิ่งที่เรายอมรับไม่ได้นะ ซึ่งก็มี
- 564 แค่อองชั่นะพีเจน
- 565 เจน (หัวเราะ) บางคนอาจจะยากก็ได้ หี ๆ
- 566 เสม เราก็ยังไม่รู้ว่ามันยากหรือไม่ยากนะ อย่างที่พีเจนบอกว่า เค้าเองก็เหมือนเค้ายังไม่
- 567 รู้ตัวมั้งว่าเราสนิทเรื่องนั้นะ เรื่องตรงเวลา คุณต้องตรงนะ
- 568 เจน ไซ้ ๆ แต่ (หัวเราะ) แต่อันนี้เราก็แอบรู้สึกตลกเหมือนกัน มันตลกดีเหมือนกันนะ ทั้งทีมเรา
- 569 มีอยู่หกคน ห้าคน มาตรงเวลาเป๊ะทุกครั้ง
- 570 เสม เหวอ
- 571 เจน แต่น้องคนนี้แบบเฮ้ยมัน (หัวเราะ) ไม่ตรงเวลา แบบเราก็เคยสงสัยว่า เฮ้ยน้องมันไม่รู้สี่ก
- 572 อะไรเลยเหวอ
- 573 เสม เออ
- 574 เจน ที่แบบมันมาสายทุกครั้งเลย แล้วแบบเพื่อนที่เหลือมาครบแล้ว เราก็แปลก เออ คนเรา
- 575 มันก็แปลกดีนะ
- 576 เสม ที่นี้มันจะกลายเป็นอันนี้คนเดียวเลยนะในทีมเรา ไซ้มี๊พีเจน
- 577 เจน ไซ้ ๆ

- 578 เสม ทีมหกคน ห้าคนก็ตรงเวลานะ อีหนึ่งนี่คนเดียวเท่านั้นละ
- 579 เจน (หัวเราะ) ใช่ ก็เลยบอกแฮ้ย เออ มันก็แบบ น้องเค้าเป็นอะไรี่เปล่า เค้าไม่แบบกิวดีอะไร
- 580 เลยเหวอ
- 581 เสม ไม่รู้สึกอะไรมั้งเลยเหวอ
- 582 เจน ใช่ (หัวเราะ) หรือว่าจริง ๆ เราควรจะทำความเข้าใจเค้าตั้งแต่ตอนนี่คือยังไงเค้าก็เป็น
- 583 ถ่วงอก มันคงไม่มีทางเป็นมะม่วง เป็นแอปเปิ้ลได้แน่นอน
- 584 เสม ทีนี้มันก็มีสองทางให้เลือกแล้วนะพี่เจน ทางแรกคือว่าที่พี่เจนบอกผม ก็คือคล้าย ๆ คุย
- 585 บอกเค้าก่อนໄໝ້
- 586 เจน อืม
- 587 เสม กับอีกทางหนึ่งคือ เตรียมใจตั้งแต่แรกเลยเพราะถ่วงอกมันก็เป็นถ่วงอกอย่างนี้
- 588 เจน โอ
- 589 เสม มีแค่สองทางเท่านั้นเองแหละ พี่เจนที่ทำได้ เนี่ย จุดศูนย์กลางมันก็อยู่ตรงนี้
- 590 เจน (หัวเราะ) สงสัยคงจะใช่
- 591 เสม ໄໝ້
- 592 เจน เพราะมัน ถ้าเกิดเค้าเป็นคนเรา เรียนมาจนถึงปานนี้แล้วเนี่ย ถ้ามัน ๆ จะรู้สึกตัว มันก็คง
- 593 ปรับปรุงตัวไปนานแล้วแหละ แต่เนี่ยก็คืออยู่ด้วยกันมาเกือบปีแล้ว แต่ก็เสมอต้น (หัวเราะ)
- 594 เสมอปลายมากเลย
- 595 เสม เสมอต้นเสมอปลาย
- 596 เจน คือเค้าเป็นอย่างนี้ เสมอต้นเสมอปลาย เออ
- 597 เสม มีนัยยะสำคัญทางสถิติที่จุด 05
- 598 เจน ใช่ หรือว่าจริง ๆ เราก็คือก็เรียนรู้ที่จะเข้าใจมันว่ามันน่าจะเป็นถ่วงอกจริง ๆ
- 599 เสม เหลือแค่สองทางระหว่างบอกเค้า เพื่อให้เค้าปรับปรุงตัว ซึ่งเราก็ไม่รู้ว่าผลจะออกมาหัว
- 600 หรือก้อยໄໝ້
- 601 เจน ใช่
- 602 เสม ออกมาหัว คือปรับปรุงพฤติกรรม เราก็ดีไป แต่ถ้าออกมาก็อ้อย สุดท้ายมันก็ต้องมาที่อะไร
- 603 เจน ก็ทำความเข้าใจกับเค้าว่าเค้าเป็นถ่วงอก (หัวเราะ) ໄໝ້มันก็เปลี่ยน ๆ ไม่ได้ เราก็ดูแลให้มัน
- 604 เป็นถ่วงอกที่ดีที่สุด เป็นถ่วงอกที่แข็งแรง สมบูรณ์
- 605 เสม แข็งแรง (หัวเราะ) สไตส์ถ่วงอกนี่นะ
- 606 เจน อ้อ

- 607 เสม เอ่อ สุดท้ายพีเจนก็เลือกที่จะไม่มีเนอะ ไม่บอกเค้า ไม่เตือนเค้าแล้วนะ คือเราเตรียมใจ
608 ตั้งแต่ตอนนี้เลยเนี่ยหรือพีเจน ว่าถ่วงอกก็จะเป็นถ่วงอก
- 609 เจน มองว่าจริง ๆ มันก็ต้องทำทั้งสองอย่าง คืออาจจะต้องทำสองอย่างพร้อมกันคือ ก็ทำความเข้าใจ
610 เข้าใจในความเป็นถ่วงอกไปอย่างนี้แหละ แต่ว่ามันก็ต้องก็คือเปิดโอกาสให้เรากับเค้าได้
611 คุยกันด้วย เพราะว่าในเมื่อสุดท้ายก็ต้องทำความเข้าใจเค้า ก็ทำความเข้าใจไปเลย แล้วก็
612 คุยกับเค้าด้วย เพราะยังไงมันก็ใจไม่พินที่ว่าจะต้องทำความเข้าใจกับเค้า เค้าก็เป็นอย่าง
613 นี้
- 614 เสม ที่นี้มันจะกลายเป็นรวมร่างแล้วนะ ระหว่างตัวเลือกสองตัวเลือก
615 เจน ใช่
- 616 เสม รวมร่างก็คือว่า คือเรากับบอกเค้านะ แต่อีกใจนึงเราก็เตรียมใจของเราว่า ไม่ว่าจะผลจะเกิด
617 อะไรขึ้นนะ ไม่ว่าจะเค้าจะเปลี่ยนหรือไม่เปลี่ยนพฤติกรรม ก็ช่าง ถ่วงอกก็ยังคงเป็นถ่วงอก
618 เจน เออ ก็แบบมันก็คงเหมือนแบบเอาเอา เราก็อาจจะเป็นผักชีก็ได้
619 เสม อืม
- 620 เจน อาจจะดีกว่าถ่วงอกหน่อย (หัวเราะ) เราก็เออ แบบ เราเป็นผักชียังไง คือจะให้เราเป็น
621 อย่างอื่น เราก็คงเป็นไม่ได้เราก็คงต้องเป็นผักชีอย่างนี้ เพียงแต่ว่า เอ้ยเราก็เป็นผักชีที่ไม่ได้
622 ไปสร้างความสะดวกร้อนให้ใคร อะไรอย่างนี้ ก็คือ ทำหน้าที่ผักชีให้ดีที่สุด (หัวเราะ)
- 623 เสม อืม ผักชีก็เป็นผักชี the best of ผักชี
624 เจน ใช่ (หัวเราะ)
- 625 เสม ส่วนคุณเป็นถ่วงอกก็เป็นเรื่องของคุณ
626 เจน เอ่อ ก็คือแบบรับผิดชอบหน้าที่บทบาทของตัวเองให้ดีแล้วก็ ๆ คือเข้าใจ เค้าเป็นเค้า เรา
627 เป็นเรา
- 628 เสม สุดท้ายก็ได้บูรณาการ รวมตัวกันระหว่างข้อยส์ 2 ข้อยส์มั้งพี ๆ เจนนะ
629 เจน เออ แต่ว่า (หัวเราะ) ในทางปฏิบัติก็อย่างที่บอกแหละว่า เออโอเคว่าเราตอนนี้รู้แล้วแหละ
630 ว่ามันมีโซลูชันนี้ แต่ว่าในทางปฏิบัติจริงนี่แหละที่มัน ๆ จะยาก ก็อย่างเนี่ย มาแล้ว พอมัน
631 ไม่ตรงเวลา พอเก้าโมงเห็นหน้ามัน เราโกรธ นั่นแหละ ๆ ที่เราแบบ กับการที่จะเข้าใจตัว
632 เราเอง หรือว่า จนข้ามไปเข้าใจคนอื่นอันนั้นนี่เป็นสิ่งที่ยากที่สุด
- 633 เสม ซึ่งพอมาถึงตรงนี้นั้นเหมือนกับมันมีสองส่วนอีกแล้ว คือพาร์ทของตัวเรากับพาร์ทของเค้า
634 นะ คือตอนแรกพาร์ทคำตอบของเค้านะพีเจน พาร์ทคำตอบของเค้าก็คือว่า เราก็พยายาม
635 จะบอกกับเค้า ซึ่งจะบอกอะไรดียวเราค่อยดูกันนะ ค่อยคุยกันอีกทีว่าเราจะบอกยังไงกัน

- 636 เจน ค่ะ
- 637 เสม พาร์ทของเค้านะ บอกเค้า แต่ในใจเราก็เตรียมใจนะ เตรียมใจรับกับอนาคตที่จะเกิดขึ้น
- 638 กับพฤติกรรมที่อาจจะเปลี่ยนหรืออาจจะไม่เปลี่ยน
- 639 เจน ใช่
- 640 เสม นี่คือพาร์ทของเค้านะพี่เจน
- 641 เจน ค่ะ
- 642 เสม ที่นี้มาส่วนพาร์ทของเราละสิ
- 643 เจน พาร์ทของเรา ๆ ก็เหมือนอย่างทีหลายคนเค้าก็บอก คือ ก็ทำตัวเองแหละให้ดีที่สุด เอ้อ
- 644 เสม ใช่
- 645 เจน (หัวเราะ) ใครจะว่ายังไงก็เรื่องของเค้า
- 646 เสม เนอะ ทำตัวเองให้ดีที่สุดเลย ซึ่งทำตัวเองให้ดีที่สุดก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะไปห้าม
- 647 ความโกรธไม่ให้เกิดขึ้นใหม่ฮึฮัพี่เจน
- 648 เจน คือ ให้อ่าห้ามนี้มันคงยาก คือในเวลาแบบโกรธปุ๊บนี้แล้วเราจะรีแอคกับมันยังไงคือ แบบ เคย
- 649 ได้ฟังกับคนที่เค้าปฏิบัติกันมามาก แบบว่า เฮ้ย แบบพอมัน พอรู้สึกปุ๊บแล้วเค้าก็กำหนด
- 650 ปุ๊บ เค้าก็คือดับ ๆ ไปเลย คือแบบยังยากสำหรับเราอยู่ในตอนนี้ แต่เพียงแต่ ว่าใน
- 651 สถานการณ์นี้เรา ควรที่จะแบบทำยังไงดี
- 652 เสม ใช่
- 653 เจน เลยเน้นแบบว่า เฮ้ย เราจะทำยังไงกับตัวเรา เพราะว่าความโกรธมันเกิดที่เรานั่นไม่ได้..
- 654 เสม อืม ใช่ ความโกรธมันเกิดที่นั่นสิ
- 655 เจน เออ ซึ่งแบบ จริง ๆ ก็จะมีถามว่าแบบ ให้อ่าเค้ามาสายแล้วเราต้องโกรธมั๊ย จะให้ไม่โกรธ ถ้า
- 656 มันจริง ๆ มันไม่กระทบกับงาน ก็คงจะไม่มีอะไร มัน ๆ กระทบเราก็เลยรู้สึก อืม
- 657 เสม ถ้าเค้ามาสายแล้วมันไม่กระทบกับงานเรา ๆ ไม่โกรธเลยเนอะ
- 658 เจน อืม
- 659 เสม มันจะมาสิบโมง มาสิบเอ็ดโมง
- 660 เจน เออ ไม่ใช่แบบว่านัดไปเที่ยวกันก็เรื่องของเธอ
- 661 เสม เรื่องของเธอ รอกี่ชั่วโมงก็เรื่องของเธอ
- 662 เจน แต่ที่นี้เนี่ยมันเป็นเรื่องงานมันก็แบบ นะ คือด้วย ๆ ที่ลักษณะตัวเองจะเป็นคนที่แบบ เค้า
- 663 เรื่องงานวางเป็นหลักด้วย
- 664 เสม คือธรรมชาติเราเองงานเป็นหลักด้วยพี่เจน

- 665 เจน อืม
- 666 เสม เราเอางานวางบั้ง เอางานเป็นตัวตั้งเลยนะ
- 667 เจน ใช่
- 668 เสม ที่นี้ก็ลองดู ใช้อย่างความโกรธของเรา มันเกิดจากอะไรวะ ทำไมมันโกรธวะ โกรธขึ้นได้
- 669 ยังไงวะ
- 670 เจน ก็เจออะไรที่มันไม่ถูกใจเรา
- 671 เสม เอ้อ
- 672 เจน เราก็เลยโกรธ มันก็เหมือนกับว่าย้อนเข้ามาถาม ๆ ว่า ใช่ว่าเค้าทำไม่ดีนี่ เรา ๆ ก็คือต้องทำ
- 673 ความเข้าใจเค้า ไม่โกรธกับมันใช่มี๊เนี่ย
- 674 เสม ต้องไม่โกรธกับมันเนี่ยหรอ
- 675 เจน เออ ตอนนี้น้มนก็เหมือน ก็คือเข้าใจละว่า ใช้น้องคนนั้นเนี่ยมาสาย จริง ๆ นะมันนะมาสาย
- 676 แต่ว่าเราเห็นมันมาสายเราก็เลยโกรธ มันก็เลยย้อนกลับมาที่ว่า เออ จริง ถ้าเราเกิดทำ
- 677 ความเข้าใจมัน เราก็พอทำความเข้าใจ เราก็ไม่โกรธมันแล้ว
- 678 เสม แล้วจะใช้อะไรจะไปทำความเข้าใจเค้า
- 679 เจน ก็ยอมรับว่า เออ เค้า เป็นอย่างนี้ มันเปลี่ยนไม่ได้ ก็ในเมื่อเปลี่ยนเค้าไม่ได้ ก็เข้าใจมัน
- 680 เสม แล้วเคยลองใช้แล้วยังพี่เจน
- 681 เจน ยังไม่เคยเพราะว่า ๆ ก็คือ ๆ เพิ่งจะมาเกิดเมื่อก็ คือใช้ได้ยิบปอย ๆ แล้วละว่า เวลาเรา
- 682 โกรธ จริง ๆ แล้วใช้สิ่งที่ทำให้เราโกรธ ใช้สิ่งนั้นนะมัน อย่างเช่นคนที่ทำให้เราโกรธ บาง
- 683 ทีเค้าอาจจะไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าเค้าทำให้เราโกรธ แต่ว่าตัวเราทำให้โกรธ แล้วพอเมื่อก็คุยก็
- 684 เลยเหมือนกับทำให้คิดว่าเออ จริง ๆ น้องเค้ามาสาย พอเห็นอย่างนั้นปุ๊ปเราก็ คือเราโกรธ
- 685 ทีนี้ถ้าเราไม่อยากโกรธก็คือ ก็ต้องเข้าใจว่า เออ อันนี้เป็นธรรมชาติ เป็นอย่างนี้
- 686 เสม ทีนี้ความโกรธไม่ได้เกิดจากที่เค้ามาสายนะ แต่เป็นเพราะว่าเค้าไม่ได้มาอย่างใจเรา
- 687 ต้องการไง เค้าไม่ได้มาตามที่ใจเราต้องการ เค้าไม่ได้มาตามที่เรานัด
- 688 เจน ไม่ถูกใจเรา (หัวเราะ)
- 689 เสม เอ้อ เค้าทำไม่ถูกใจเรา ไม่ใช่เพราะเค้ามาสายนะ แต่เพราะเค้าทำไม่ถูกใจเรา
- 690 เจน เออ ใช่
- 691 เสม มันไม่เกี่ยวกับเค้าเลยนะ ไม่ใช่หมายถึงว่า เค้าไม่ผิดนะ แต่หมายถึงว่า ใช้อันเหตุความ
- 692 โกรธของเรานะ มันเกิดจากที่ว่า
- 693 เจน ก็มาจากตัวเราเองนี่แหละ

- 694 เสม เพราะเค้าทำไม่ถูกใจเรา
- 695 เจน มันก็ยากอยู่เหมือนกัน โอเค ตอนนี่ก็รู้แล้วละว่าเรา ๆ โกรธ เพราะว่าเราเจอเรื่องไม่ถูกใจ
- 696 มันก็มีคำถามต่อว่า อย่างเนี่ยจะทำยังไงต่อ
- 697 เสม จะห้ามไม่ให้มันเกิด ทำได้มัย
- 698 เจน (หัวเราะ) ถ้าบรรลุแล้ว อาจจะได้
- 699 เสม เออ ใช่
- 700 เจน หัวเราะ
- 701 เสม มนุษย์ปุถุชน
- 702 เจน (หัวเราะ) ถ้าบรรลุ ๆ แล้วคงจะได้ แต่ตอนนี้ เรายังเป็นคนธรรมดาอยู่
- 703 เสม เอ้อ แล้วเราก็คงจะเป็นคนธรรมดาอย่างนี้ไปเรื่อย คือโอกาสที่จะบรรลุบรรลและอะไรก็ยังไม่
- 704 ต้องพูดถึงเลยนะอะ ซึ่งมันห่างไกลจากชีวิตเรามากเลยนะพี่เจน แต่ในขณะที่เราก็คงเป็นคน
- 705 ธรรมดา เดินดิน กินข้าวแกงเนี่ย ห้ามไม่ให้มันเกิดก็ไม่ได้
- 706 เจน อืม
- 707 เสม คือมันก็โกรธนะ ถ้ามาสายเราก็คงโกรธ ธรรมดาโลกมากเลยนะ มาสายเราก็คงโกรธ ๆ เพราะ
- 708 อะไร เพราะเค้าทำไม่ได้อย่างใจเรา
- 709 เจน ใช่ค่ะ
- 710 เสม ทีนี้เราจะดับความโกรธมันก็ไม่ได้ เราจะจัดการตรงไหน ตรงไหนที่มันเป็นคล้าย ๆ มันเป็น
- 711 ต้นเหตุเลย
- 712 เจน ก็อย่างแบบนี้ คือต้นเหตุก็มาจากเรา จากการที่เรา
- 713 เสม อืม จัดการที่เราอีก
- 714 เจน เพราะว่าอารมณ์ที่มันเกิดก็เกิดที่เราอย่างนี้ แต่ถ้าเราคือทำอะไรสักอย่างหนึ่งที่มันทำให้เรา
- 715 เออ ไม่โกรธเนี่ย คือเห็นอะไรก็ตามเราไม่รู้สึกรู้สึกร เราก็จะไม่โกรธ คือเหมือนกับว่า เพื่อน
- 716 อาจจะมาสายเหมือนเดิมหรือว่าใครมาว่าเราอะไรอย่างนี้ แต่ว่าเออ ถ้าเราไม่ไปปรุงแต่ง
- 717 มันเนี่ย เราก็คงจะไม่มีการเกิดขึ้นมา
- 718 เสม เมื่อกี้อารมณ์มันเกิดขึ้นมาเพราะเราไปปรุงแต่งมันหระอพี่เจน
- 719 เจน ก็ ในตอนนี่ก็คิดว่า อารมณ์ตอนนี้ก็เกิดจากที่เราคิด เราปรุงแต่งขึ้นมาเองเนี่ย เพราะอย่าง
- 720 เวลาที่เรารู้สึกดี มีความสุขอย่างนี้ เราก็คงไม่ได้แบบว่าจะทำยังไงไม่ให้เราไม่รู้สึกรู้สึกร ๆ แบบมี
- 721 ความสุข ไม่รู้สึกรู้สึกรอะไรอย่างนี้ แต่ว่าแบบพอดี พอดีด้วยความที่เราเป็นทุกข์ โกรธขึ้นมา

- 722 เนี่ย มันไม่สบาย มันก็เลยมีความรู้สึกที่ว่า เฮ้ย ทำยังไงจะให้อารมณ์เนี่ย มันค่อย ๆ ลด
 723 น้อยลง
- 724 เสม ทำยังไงมันถึงจะค่อย ๆ ลดน้อยลงเนอะ
- 725 เจน เพราะว่า ๆ ก็ยอมรับนะว่า ใช้อารมณ์เนี่ยมันก็อยู่ที่ตัวเราเองแหละ
- 726 เสม จั๊นก็เหลือสองตัวแล้วนะ ก็คือความโกรธ กับ ใจไม่ถูกใจเราเนะ
- 727 เจน ค่ะ
- 728 เสม ระหว่างความโกรธ กับความไม่ถูกใจ อะไรเป็นตัวป่วนแต่งพี่เจน อะไรเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ
 729 อะไรเราแต่งมันขึ้นมา
- 730 เจน ก็คือเหมือนพอเราเจออะไรที่เราไม่ชอบอย่างนี้ เราก็จะรู้สึกล่ะว่า เฮ้ย นี่มันไม่ดี ก็คือ เรา
 731 ไม่ชอบ เอ้อ เหมือนกับว่าเราเป็นคนตรงต่อเวลา แล้วก็เพื่อนไม่ตรงเวลาปุ๊บเราก็จะมองว่า
 732 คือ เนี่ย เพื่อนทำมันไม่ดี
- 733 เสม เพราะว่ามีดีอยู่ในใจเรีเปล่าพี่เจน
- 734 เจน อืม ๆ ก็ใช่ด้วยแหละก็คือ เรามองว่าไอ้ที่เราเป็นที่เราเป็นนะมันดี เวลาคนอื่นเค้าทำอะไรที่
 735 มันไม่เหมือนเรา ๆ ก็เลยรู้สึกว่าไอ้เนี่ยมันไม่ดี เพียงแต่ว่า มันก็เป็นอย่างเรื่อง มันก็เออ ตอบ
 736 ไปตอบมา มันก็วนอยู่ที่เดิมก็คือ ไอ้เนี่ยตรงต่อเวลามันควรจะมันก็มีมันก็ไม่มี เพราะว่าคนเรามันก็
 737 ต่างกัน จะให้เค้ามี เค้าเป็น เค้าคิดอย่างที่เราเป็นมันก็ได้ เพราะว่ามันก็ไม่ใช้ทุกเรื่องที่
 738 เค้าต่างจากเราแล้วเรามองว่ามันไม่ดี อย่างบางเรื่องเค้าทำต่างเรา ๆ ก็มองเค้าทำดีที่มัน
 739 ต่างกัน
- 740 เสม ดีของเค้ากับดีของเราอาจจะไม่เท่ากันนะ
- 741 เจน อืม ก็มีส่วนว่าใช่ เพราะคนเรา มาตรฐานอะไรต่างกัน ความคิดอะไรก็คือต่างกัน
- 742 เสม ในเมื่อมาตรฐานเราก็อยู่ตรงนี้ มาตรฐานเค้าก็อยู่ตรงนั้น เราให้มาตรฐานเค้ามาเท่า
 743 มาตรฐานเรา ๆ ทำได้มั้ยล่ะ
- 744 เจน โอ้ย คงไม่ได้ (หัวเราะ) หรือว่าจะทำให้เราไปเท่าของเค้า มันก็คงได้บ้าง ไม่ได้บ้าง
 745 เสม แล้วมันมีประโยชน์อะไรถ้าเอามาตรฐานเราไปเท่ามาตรฐานเค้า ใช่มั้ย
- 746 เจน อืม
- 747 เสม ในเมื่อมาตรฐานเราอย่างนี้ เราก็โอเค เราก็แฮปปี้กับมันแล้วแหละ
- 748 เจน เอ้อ ใช่ แฮปปี้
- 749 เสม เราก็แฮปปี้กับมาตรฐานเรา เรายืนอยู่ตรงนี้ เราเหมาะสมแล้ว มาตรฐานเราอยู่ตรงนี้
 750 เพียงแต่ที่นี้ใจเรามันคล้าย ๆ มันหวังอยากให้มาตรฐานเค้ามาเท่ามาตรฐานเรามั้ยล่ะ

- 751 เจน มันเหมือนกับว่า คือส่วนหนึ่งที่ยอมรับว่าใช่ เนี่ย คือ..เรามองว่าใช้เรื่องความรับผิดชอบ
- 752 เรื่องตรงเวลามันเป็นเรื่องคอมมอนเซนส์
- 753 เสม ใช่ ในความรู้สึกเราไง มันคอมมอนเซนส์
- 754 เจน แต่พออีกที่มันก็อย่างที่อาจารย์ว่า มันก็ถ่วงอก ผักชี มันก็เป็นผักชี เราจะไปทำให้ถ่วงอก
- 755 มันกลายเป็นผักชีมันก็คงจะไม่ได้
- 756 เสม ที่นี้กลุ่มเราหกคนนะ มาตรฐานเดียวกับเราซึกก็คนนะ
- 757 เจน ถ้าแนวทางเดียวกันก็ประมาณสี่คน
- 758 เสม สี่คนนะ จากหก
- 759 เจน เดียวก่อน ถ้าไม่รวมตัวเราจะเหลือห้า ก็คือสามในห้า ตัดตัวเราเองออกไปแล้วเนี่ย ก็จะมี
- 760 สามคนเค้า เออ ก็มาแนวเดียวกับเรา
- 761 เสม สามคนซึ่งถ้ารวมตัวเราก็เป็นสี่
- 762 เจน ใช่
- 763 เสม ถ้ารวมเป็นวงกลม ซีดวง ใส่นี้จะมาอยู่วงเดียวกันใช่มี๊ แต่อีกสองคนนั้นนะ เค้าก็มีวง
- 764 ของเค้าอยู่ใช่มี๊
- 765 เจน ก็ ๆ (หัวเราะ) น่าจะเป็นอย่างนั้น เพราะว่าในทีมเราก็มีความต่างกันอยู่
- 766 เสม ทีมเราก็มีความต่างกันอยู่ แล้วมันจะมีทีมไหนมี๊ ลองนึกซิ ในโลกนี้ ตั้งแต่เราเกิดมาเลย
- 767 นะ เราทำงานกลุ่มกับเพื่อนเราไงเนี่ย มันมีกลุ่มไหนมี๊ ที่มันเพอร์เฟ็คร้อยเปอร์เซ็นต์เลย
- 768 สมาชิกทั้งหกคนอือหือ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันเลย เราเคยเจอมี๊
- 769 เจน คือ ถ้าแบบถ้าเหมือนกันหมดร้อยเปอร์เซ็นต์คงจะไม่มี แต่ว่าลักษณะนิสัยพื้นฐานที่ควรจะมี
- 770 มี ซึ่งมันทำให้งานออกมาดีเนี่ย มันเหมือนกับว่า เราจะมีร่วมกัน แต่ว่านิสัยส่วนตัว
- 771 อย่างเช่น คนหนึ่งชอบพูด คนหนึ่งจะเงียบ ๆ อะไรอย่างนั้นนะ มันจะเป็นอะไรก็เรื่องของคุณ
- 772 แต่ว่าถ้าลักษณะนิสัยเรื่องงานนี้มันจะมีแบบเหมือนกันเลย ซึ่งก็ยอมรับว่าจะหากกลุ่มที่มัน
- 773 เหมือนกันนะ ก็หายาก ที่มาเหมือนกับ เอี้ย มันลงตัวเป๊ะในกลุ่มขนาดนั้นนะ มันก็เอ้อ ก็
- 774 หายาก แต่ถามว่าเคยเจออย่างนั้นมี๊ ก็คือเคยเจอ
- 775 เสม แล้วสองคนนั้นนะ สองคนที่อาจจะอยู่คนละวงกับเรานะ เค้ามีอะไรที่แบบเอาขาซึกขายื่น
- 776 มาในวงเรามั่งมี๊
- 777 เจน เออ จริง ๆ จะบอกว่า ต้องมอง คือ โอเค มันก็อาจจะมองได้สองประเด็นจริง ๆ คือถ้ามอง
- 778 เฉพาะเรื่องงานเนี่ย มันจะเป็นห้าคนที่อยู่วงเดียวกัน แล้วอีกคนนะที่จะอยู่ต่าง แต่ถ้าเป็น
- 779 เรื่องนิสัยส่วนตัวเนี่ย ก็คือจะเป็นสองคนนะอยู่วงเดียวกันแล้ว อีกสี่คนจะอยู่ด้วยกัน

- 780 เสม คือถ้าไฟก็สเรื่องงานก็จะมีห้าคนนะอยู่ในวงเดียวกัน
- 781 เจน ใช่ แต่ถ้าเป็นเรื่องส่วนตัว (หัวเราะ) ใครจะไปรู้
- 782 เสม เอ้อ
- 783 เจน เราไม่สนใจอยู่แล้ว (หัวเราะ)
- 784 เสม ใช่
- 785 เจน แต่ว่าขอเรื่องงาน ทำกันให้มันแบบออกมาดี ๆ
- 786 เสม เรื่อง ๆ ส่วนตัวเราจะไม่ไ่ไ่ไ่แล้วนะ ไ่ไ่ไ่กะสองนั้นเราก็ตัดทิ้งไปเนอะ
- 787 เจน ใช่ ๆ
- 788 เสม คือเรากังวลก็คือนี้แหละ ไ่ไ่ไ่กะหนึ่งนี้แหละ
- 789 เจน ใช่คะ
- 790 เสม ไ่ไ่หนึ่งเดียวคนนี่ที่มันเป็นที่นั่งถ่วงอกเนี่ย ทำไมไม่เหมือนไ่ไ่ห้าคนที่อยู่ในวงเนอะ
- 791 เจน มัน เอ๊ย ก็อย่างที่บอก พ่อแม่ การศึกษา สังคมอะไรมันก็หล่อหลอมให้เค้าเป็นอย่างนั้น
- 792 แต่ด้วยความที่เราไม่รู้แหละว่าไ่ไ่ ๆ ช่วงที่ทำงานตอนที่ยังไม่มีเราเนี่ย เค้าเป็นยังไง
- 793 เสม ใช่ ๆ
- 794 เจน เพียงแต่ว่าพอตอนมีเราเข้ามาอยู่แล้วเนี่ย เออ มัน คือเราจะมองเห็นว่าเนี่ย มันเป็นจุดที่
- 795 เราอยากให้เค้าปรับปรุง
- 796 เสม ที่นี้ก่อนที่เราจะเข้ามา เราก็คงไม่รู้ว่าจะเค้าเป็นยังไง พอเข้ามาเนะ เรากลับอยู่ในวงเดียวกับสี่
- 797 คนนั้น สมมติเนะ สมมติว่า สี่คนนั้นเค้าอาจจะอยู่กลุ่มเดียวกัน แต่เรากลับไม่ได้อยู่ในกลุ่ม
- 798 สี่ อยู่ในคนหมู่มากเหวอ
- 799 เจน ใช่
- 800 เสม เอ้อ เรากลับยืนอยู่ในคนหมู่มากซะด้วยสิ
- 801 เจน คืออันนี้ ๆ ถ้ามองเรื่องงานมันก็คือ ก็เลยเหมือนตอนช่วงต้น ๆ ที่บอกไป ก็เออ มันก็แปลก
- 802 ที่เหมือนว่าเค้าแปลกอยู่คนเดียว แต่เค้าก็ไม่วู้สึกว่าจะต้องปรับปรุงอะไรอย่างนี้
- 803 เสม เค้ากลับไม่ได้อาทรร้อนใจอะไรเลยนะ
- 804 เจน ใช่ (หัวเราะ)
- 805 เสม ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วนะ ไ่ไ่ไ่ ไ่ไ่หก สมาชิกทั้งหกคนเนี่ย มันมีสองกลุ่ม ซึ่งกลุ่มหนึ่งห้าคนนะ
- 806 กลุ่มที่สองมีหนึ่งคน
- 807 เจน ใช่
- 808 เสม แต่ไ่ไ่คนที่อาทรร้อนใจนี่กลับเป็นเราซึ่งอยู่ในกลุ่มห้าคน

- 809 เจน คือว่าเรา เราก็ควรที่จะแบบเข้าใจมันแล้วก็ปล่อย ๆ มันไปซะ เพราะใน ๆ เมื่อสิ่งที่เค้า
- 810 แสดงให้เราเห็นว่าเค้าไม่ได้เดือดเนื้อร้อนใจ ในเมื่อเค้าเป็นอย่างนั้นเราก็ เออ จะมาทุกข์
- 811 ร้อนให้ตัวเอง หงุดหงิด เศร้าใจไปทำไม (หัวเราะ)
- 812 เสม จะมาทุกข์ร้อนให้ตัวเองหงุดหงิดเศร้าใจไปทำไม
- 813 เจน ...
- 814 เสม เนอะ เพื่ออะไร เนอะ
- 815 เจน คือถ้าถามว่าเพื่ออะไรก็คือแบบ ใ้ย ๆ อยากรู้นงานที่มันดี
- 816 เสม ใ้ยดี เพราะเราอยากเห็นงานมันออกมาดีไง เราอยากเห็นทุกคนนั้นนะ มันไม่แตกเป็นสอง
- 817 วง คือวงนึง กะวงห้าไง เราอยากให้ทุกคนเป็นวงเดียวกัน ก็คือทุกคนมีเนเจอร์ในการ
- 818 ทำงานที่คล้าย ๆ กัน
- 819 เจน ใ้ย ทุกคนก็แบบ เออ ถ้าแบบ ถ้าทำงาน ๆ แล้วแบบเหมือนกัน มันจะไป มันจะทำอะไรได้
- 820 เยอะกว่านี้
- 821 เสม มันจะฉิวเลย
- 822 เจน เออ มันจะทำอะไรได้เยอะกว่า ดีกว่านี้อีกมั้ง มาแต่วันนี้มันยังติดเรื่องอะไรเหล่านี้อยู่ ก็
- 823 เออ เสียตาย เพราะจริง ๆ เราทำอะไรกันได้เลยเยอะกว่านี้
- 824 เสม คล้าย ๆ รถมันจะวิ่งได้ร้อยกิโลเมตรต่อชม. เต็มที่เนอะ มันก็อาจจะวิ่งได้ซึกแปดสิบเนอะ
- 825 เจน ใ้ยคะ
- 826 เสม ทั้งที่มัน ถ้ามันวิ่งเต็มทีนะ มันร้อยนึงเลยแหละ ร้อยนึง ฉิว ๆ เลย
- 827 เจน เออ มันจะไปได้ไกลกว่านี้
- 828 เสม เออ ไปได้ถึงจุดหมายเร็วกว่านี้ ไกลกว่านี้
- 829 เจน ใ้ย ๆ
- 830 เสม แต่พอมียายคนนี้เข้ามาอย่างนี้เหลือแค่แปดสิบ
- 831 เจน ใ้ยคะ
- 832 เสม แล้วแปดสิบนี้ถึงจุดหมายมัย
- 833 เจน ถามว่าถึงมัย มันก็ถึง แต่ก็ด้วยความคิดตัวเองก็ เออ ก็อยากให้มันดีกว่าเนี้ย (หัวเราะ)
- 834 เสม อยากรู้นงานที่มันดีที่ร้อยนึง
- 835 เจน (หัวเราะ)
- 836 เสม ไม่ได้อยากวิ่งแค่แปดสิบ

- 837 เจน เออ ก็หมายถึงว่า จะต้องทำความเข้าใจ (หัวเราะ) ต้องเข้าใจ ไม่ใช่ต้องทำความเข้าใจ ใน
838 สิ่งที่ได้เป็น
- 839 เสม ต้องเข้าใจเหวอ ในสิ่งที่เค้าเป็นเงี้ยเหวอ
- 840 เจน เพราะว่าก็ อืม มันก็ย้อนกลับมาประเด็นเดิม ก็คือเรื่องความอยากของเราอีกนั่นแหละ ที่
841 อยากให้มันไปได้เร็วกว่านี้ ดีกว่านี้
- 842 เสม สมรรถนะมันทำได้มากกว่านี้ไง
- 843 เจน อืม
- 844 เสม แต่ใจเราก็อยากให้มันดีกว่านี้
- 845 เจน ใช่ (หัวเราะ) แต่ ๆ ก็ยอมรับว่า ถ้าเราทำได้เยอะกว่านี้เนี่ย มันเหมือนกับว่าเออ เวลาเรา
846 ไปพรีเซนตีใครเนี่ยมันก็จะเออ มันก็จะทำให้คนอื่น เค้าแบบ มอง เออ มองว่าเราดี
847 เหมือนกับตอนนี้อ่าเราไปได้แปดสิบกิโลคนก็มองว่า ก็ดีอะไรอย่างนี้ แต่ถ้าเกิดเราทำได้
848 ร้อยอย่างเนี่ย คนก็จะ เอ้อ ชื่นชมว่าเออ เก่ง อะไรอย่างเงี้ย
- 849 เสม ที่นี้จะมีความอยากตัวที่สองเกิดขึ้นอีกแล้วนะ คืออยากให้คนอื่นเค้าชมว่าเราดีกว่านี้
- 850 เจน คือ ๆ ก็ยอมรับว่าตัวเองเป็น ๆ พวกเพอร์เฟ็คชันนิส มันก็เลยทำให้ใจของเราเนี่ยชอบ ๆ ที่
851 จะไปกำหนดให้คนนั้นคนนี้นี่มันเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างที่เราต้องการ
- 852 เสม เออ ใช่ ๆ สิ
- 853 เจน สรุปว่าคุณไปคุยมาปัญหาเกิดจากตัวเราเอง (หัวเราะ)
- 854 เสม เกิดจากตัวเราที่อะไรละ
- 855 เจน ก็ถ้าพูดกันง่าย ๆ เลย ก็อยากได้อะไรดี (หัวเราะ) อยากมี อยากเป็น
- 856 เสม อืม ใช่อยากไปหมดเลยเนอะ ที่นี้พอมันอยากนะ มันเป็นใจที่อยู่กับวันพรุ่งนี้หรือวันนี้
- 857 เจน จริง ๆ ก็มีคำถามว่า ถ้าเกิดเราไม่ตั้งใจทำมันตั้งแต่วันนี้ ผลที่เกิดมันก็ไม่ดีทางดี
- 858 เสม ใช่ ที่นี้มันก็จะย้อนกลับไปว่า พี่เจนก็บอกผมว่า เอ้ย พี่เจนก็ทำเต็มที่แล้ว
- 859 เจน เออ แต่คนอื่นมันไม่เต็มที่อย่างเรา
- 860 เสม เออ เราทำเต็มที่แล้วนะ เออ
- 861 เจน เราก็เลยอยากให้คนอื่นทำเต็มที่อย่างเรา เพื่อจะได้สนองนี้ดของเรา
- 862 เสม สอนองนี้ดเรา ใ้
- 863 เจน เอ้อ อยากทำให้มันดีเนี่ย คนจะได้ชื่นชม
- 864 เสม เออ ๆ ไรละ

- 865 เจน สุดท้ายแล้วมันก็..นี่แหละ มันก็เหมือนกะ (หัวเราะ) สรุปรูป ๆ คำตอบคือ (หัวเราะ) แก่ที่
- 866 ตัวเองนี่ละ
- 867 เสม จะแก้อะไรละ แก่ผ้าเหวอ
- 868 เจน ไม่ต้องทำความเข้าใจคนอื่นเลย
- 869 เสม เออ
- 870 เจน แบบแก่ ทำความเข้าใจตัวเอง
- 871 เสม เออ
- 872 เจน เข้าใจความอยาก ความต้องการ
- 873 เสม เออ
- 874 เจน นี่คำตอบก็อยู่แค่นี้เหวอ
- 875 เสม เออ (หัวเราะ)
- 876 เจน (หัวเราะ)
- 877 เสม บ้ามึนละ
- 878 เจน เออ ก็ บางทีก็ถามต่อว่า เออ แล้วแบบ เราแก่ที่ตัวเองมันจะแก้อย่างดี
- 879 เสม แก่นะเหวอ ฐึ้นะ อย่างที่พี่เจนบอกผม ฐึ้นะว่าทั้งหมดทั้งปวง เราไม่ต้องไปทำความเข้าใจ
- 880 คนอื่นเหวอ เข้าใจความอยากของเราเนี่ย ในเมื่อเหตุมันเกิดจากความอยาก ทำไงดี
- 881 เจน จะให้ ต้องถามก่อน จะให้ไม่อยาก จะต้องทำไง
- 882 เสม ที่นี้มันจะกลายเป็นความทุกข์อีกน้ำ สังเกต พอใจเราอยาก เราทุกข์มึน
- 883 เจน เออ ก็ทุกข์
- 884 เสม แล้วพอใจเราไม่อยาก จะทุกข์มึน
- 885 เจน มันก็จะทุกข์อีกนั่นแหละ
- 886 เสม มันก็จะทุกข์
- 887 เจน เออ
- 888 เสม ใจอยากก็เป็นทุกข์เนอะ ใจไม่อยากก็เป็นทุกข์อีกแหละ
- 889 เจน หืม แล้วพี่ทำไงให้มันอาจจะทั้งอารมณ์อยากและไม่อยาก แต่ว่ามันต้องไม่ไปทำให้คนอื่น
- 890 แล้วก็ตัวเราเองเดือดร้อน
- 891 เสม อืม ใช่ เพราะตอนนี้ คนที่เดือดร้อนคือตัวเราเนาะ พอเราอยากปุ๊ปสังเกตมึน พอเราอยากมัน
- 892 ก็เดือดร้อนเพราะว่า มันไม่ถูกใจ อย่างโน้นอย่างนี้ใช่มึน คนที่เดือดร้อนคือเรา เรากำลัง
- 893 เบียดเบียนตัวเองนะ

- 894 เจน อืม แล้วต้องกลับไปปฏิบัติธรรมให้มากกว่านี้
- 895 เสม เอาจันเลยวี
- 896 เจน เพื่อที่จะได้กำหนด ๆ จิตให้ทัน
- 897 เสม ใ้อโฮ
- 898 เจน นี่ละ พอรู้ว่าเป็นตัวเองนี่ละจะแก้อย่างไร
- 899 เสม ที่นี้คล้าย ๆ ว่าจะมาหาทางแก้แล้วละ ก็รู้แล้วละว่าตรงนี้ เห็นแล้วว่า เรื่องราวทั้งหมด
- 900 ว่ามันจากตัวเรานะ เห็นความอยากของตัวเรานะ มันจะไปทางไหนต่อละ
- 901 เจน นั่นนะ ตอนนี่ไม่รู้จริง ๆ ว่าจะต้องทำอย่างไรต่อ
- 902 เสม ไปไม่ถูกแล้วนี่ เห็นเหตุของความอยากที่เกิดขึ้นในใจเราเนี่ย เราจะดับ ความอยากอย่างไร
- 903 ละ
- 904 เจน อืม ถ้าตอน คือถ้าตอนนี้ก็อยากให้ทุกอย่างที่เราทำ มันออกมาดี เหมือนกะ
- 905 เสม อยากให้ทุกอย่างมันออกมาดีอย่างไร ความอยากนี่มันอยู่กับจริงหรือมันอยู่กับความชอบ
- 906 เจน เอ้อ คือถ้าตอบ ก็ตอบว่าคงอยู่กับความชอบของเรานี่ละ
- 907 เสม แล้วจริงคืออะไรละ
- 908 เจน ความจริงก็ไม่รู้หรอก มันจะดีหรือไม่ดี
- 909 เสม อืม เราก็ไม่รู้มันจะดีหรือไม่ดี แต่สิ่งที่เรารู้คืออะไร คือเราทำดีที่สุดหรือยัง
- 910 เจน ก็บอกได้ว่า อันนี้เราทำดีที่สุด
- 911 เสม แค่นั้นแหละ
- 912 เจน แค่นั้น เอ้อ มันก็ยาก เราทำดีที่สุดแล้วก็ไม่ไปกำหนดความอยากหรือความไม่
- 913 อยาก หรือว่าจริง ๆ แล้วเราก็ต้องกลับมาย้อนถามตัวเองจริง ๆ ว่า ใ้อที่เราบอกว่าเราทำดี
- 914 แล้วเนี่ย จริง ๆ มันดีแล้วหรือยัง
- 915 เสม ถามไปถามมาจะกลายเป็นเพอร์เฟ็คชั่นนิสอีกนะ
- 916 เจน ความดีที่ เราก็สงสัยว่า สมมติว่า ถ้าเกิดเราทำจนถึงที่สุดแล้วเนี่ย เราก็คือเหมือนว่า เราก็
- 917 จะรู้ว่า เราเนี่ย มันที่สุดแล้วจริง ๆ เนี่ย ไม่ว่าจะผลมันเกิดมาอย่างไรเราก็จะยอมรับ แต่ที่เนี่ย
- 918 เรายังไม่ได้ทำดีให้ถึงที่สุดหรอก เราทำได้อีกมากกว่านี้อีก แต่ด้วยความที่ในทาง
- 919 ปฏิบัติจริงแล้วเนี่ย เราก็ไม่ได้ใ้มันเต็มร้อย แต่ว่าผลที่เราต้องการ คือเรามองว่าเราทำดี
- 920 แล้ว ก็เลยอยากให้มันออกมาดี
- 921 เสม ในความจริงก็คือเราทำดีแล้วอย่างไรที่เจนนอกผมไป แต่เราก็ไม่อยู่กับจริงตรงนี้นะ แต่เรา
- 922 ต้องดีกว่านี้อีก

- 923 เจน ก็ ๆ อาจจะใช้ เออ มันก็ไม่แน่ใจ พอย้อนกลับมาคิดใหม่ เราก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่า ไล่ที่
- 924 เราทำเนี่ย ตกลงมันดีแล้วจริง ๆ รีเปล่า ทำได้ดีกว่านี้ เรายังไม่ได้ทำ
- 925 เสม อะไรที่มันจะดีกว่านี้อีกละ
- 926 เจน อะไรที่จะดีไปกว่านี้เหวอ
- 927 เสม ยังมีอีกมัย ที่จะดีไปกว่านี้
- 928 เจน อืม ถ้าดีไปกว่านี้เหวอก็อาจจะต้องเล่นเกมให้น้อยกว่านี้แล้วก็ตั้งใจ (หัวเราะ) แล้วก็ทุ่มเท
- 929 ใ้ทำงานมากกว่านี้
- 930 เสม อืม ต้องขนาดนั้นเลยนะ
- 931 เจน คือถ้าถามว่ามันดี แต่ถ้ามักเกิดเราทำอย่างนั้นมันก็จะทำให้เราไม่มีความสุข
- 932 เสม อืม ใช่สิ
- 933 เจน เพราะเราเอนด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป คือถ้าเราอยากรู้ว่า ถ้าเราอยู่ในจุดสมดุลหรือ
- 934 ยัง ก็คือจริง ๆ ก็ดูจาก ธรรมชาติที่มัน ที่เราแบบดูตัวเองว่า รู้สึกอะไร อยากทำอะไร มี
- 935 ความสุขมัย ถ้ามีความสุขก็ถือว่าก็พอได้แล้ว ไม่ต้องแบบไปขวนขวายอะไรมากกว่านี้แล้ว
- 936 โอว เป็นบทสรุปที่ง่ายอีกแล้ว (หัวเราะ)
- 937 เสม บทสรุปอะไรเหวอพี่เจน
- 938 เจน ที่บอกจริง ๆ ว่าเรามีความสุขหรือเปล่า ถ้าเรามีความสุขก็ถือว่าโอเคแล้ว
- 939 เสม แล้วมันสุขหรือเปล่าพี่เจนตอนนี้
- 940 เจน มันก็จะสุขตอนที่มีคนชื่นชม ตอนที่ทำอะไร ตอนที่ทำอะไรสำเร็จ ตอนที่ได้ทำในสิ่งที่เรา
- 941 อยากทำ
- 942 เสม สังเกตมัย มีคำว่าอยากมาอีกแล้วนะ
- 943 เจน (หัวเราะ) โอว ๆ ๆ ก็ใช่
- 944 เสม อยากมาอีกแล้วนะ
- 945 เจน อารมณ์อยาก ไม่อยาก
- 946 เสม เออ สังเกตมัย เราทุกข์เพราะไอ้เจ้าอยาก ไม่อยากนี่แหละ
- 947 เจน แต่จะควบคุมมันยากนะเนี่ย (หัวเราะ) ใช่ ๆ แต่ก็ยอมรับนะว่า อยู่ที่ยากจะไม่อยาก
- 948 แหละ ที่ทำให้มีความสุขหรือไม่มีความสุข
- 949 เสม อืม ไอ้เจ้าตัวสองตัวนี่ละนะ ไอ้เจ้าตัวอยากกับเจ้าตัวไม่อยากนี่ละ ร้ายกาจจริง ๆ เลย

- 950 เจน แล้วเราจะอยู่ยังไงให้มันไม่เกี่ยวข้องกับไอ้สองอันนี้ ก็คือ ๆ นี่ก็ไม่ออกเหมือนกัน ถามว่า
 951 ยากมั๊ย มันก็ยาก ก็คือทำอะไรด้วยความรู้สึก ว่า ก็ทำ โดยไม่รู้สึกว่า อันนี้อยากทำ อันนี้ไม่
 952 อยากทำ ยากนะนี่ (หัวเราะ) คิดไม่ออก
- 953 เสม มันยากมากเลยนะ เพราะเหมือนเราก็เคยชินกับชีวิตที่มันต้องอยากกับไม่อยากอย่างนี้
 954 เจน ใช่
- 955 เสม จะให้ตัดสองคำนี้ออกไปจากชีวิตมันยังไง โอ้ว ทั้งที่เรารู้ว่าเราทุกข์ เราเป็นอยู่อย่างนี้ก็
 956 เพราะไอ้สองคำนี้เลยนะ ด้วยความเป็นเพอร์เฟ็คชั่นนิสต์ ที่พี่เจนเล่าให้ผมฟังตอนแรก
 957 ไอ้ความเป็นเพอร์เฟ็คชั่นนิสต์ ก็คือไฉ่เนียแหละ อยากกะไม่อยากเนียแหละ อยากให้อย่างนี้
 958 เกิดขึ้น ไม่อยากให้อย่างนี้เกิดขึ้นนะ
- 959 เจน เออ ใช่ แต่ถ้าอยู่แบบไม่มีความรู้สึกสองอันเป็นสิ่งที่ทำลายแล้วก็ทำยังไง ตอนนี้อย่างนี้ก็ยังคิดไม่
 960 ออกนะ แต่ถ้าจะตอบตามที่มีคนอบรมสั่งสอนมาก็คือ ทำด้วยจิตที่ยอมรับและเข้าใจใน
 961 สภาพที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น ซึ่งมันก็เหมือนคำตอบที่เราที่จำ ๆ เค้มาเนอะ
- 962 เจน อืม มันยังไม่ใช่อารมณ์แบบคำตอบที่เราเข้าใจเมื่อก็ คุยกับเสมว่า เออ สุดท้าย ก็เกิดจาก
 963 ตัวเราทั้งหมดนี้หว่า คือไฉ่เนียก็เคยได้ยินคำตอบมาว่า เราเป็นต้นเหตุ แต่พอแบบเมื่อก็คุย
 964 แล้วก็อืม ว้าย มันก็เกิดจากเรา อะไรอย่างเนีย แต่พอ ๆ มาถามว่าแล้วจะทำยังไงกับไอ้
 965 ความอยากไม่อยากก็ คือถ้าถามตอนนี้มันก็ยังคิดไม่ออก
- 966 เสม สังเกตมั๊ย มีความรู้สึกอยากได้คำตอบ
 967 เจน (หัวเราะ) มันมาอีกแล้ว
 968 เสม เห็นมั๊ย ทันมันมั๊ย
 969 เจน เออ ไม่ทัน
- 970 เสม อยากได้คำตอบ อยากได้ทางออก รู้สึกมั๊ย ว่ามันสับสนงุนงงไปหมดเลย
 971 เจน คิดไม่ออก ๆ
- 972 เสม คิด ๆ ๆ ๆ เพราะอะไร ก็เจ้าความอยากนี้แหละ อยากได้คำตอบอีกละ
 973 เจน เนี่ยเรื่องความอยากเพิ่งรู้สึกตัว ว่า ความโกรธเห็นง่ายกว่า (หัวเราะ)
- 974 เสม เออ
- 975 เจน ความอยากไม่ค่อยเห็น
 976 เสม ความอยากเห็นยากนะ ความโกรธเห็นง่าย เพราะมันพุ่งออกมาเป็นลำเลย นะบางที่ตัว
 977 เตอร้อนเลยนะ
 978 เจน ใช่

- 979 เสม แต่ความอยากนี้มันมาเจียบ ๆ เนอะ ไม่มีสี่ ไม่มีกลิ่น ไม่มีรสชาติด้วยสิ
- 980 เจน (หัวเราะ) แล้วอย่างนี้เราจะหาคำตอบได้ยังไง ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติจนกว่าวันหนึ่งได้
- 981 เรียนรู้ แล้วเราก็จะได้ทำความเข้าใจกับมันเองในที่สุด
- 982 เสม เมื่อไหร่ ต้องรอเมื่อไหร่เอ่ย
- 983 เจน ไม่รู้เหมือนกัน
- 984 เสม ต้องรอเมื่อไหร่
- 985 เจน ตอนนี่เริ่มคิดอีก
- 986 เสม กลับไปคิดนะ อยากรู้คำตอบ
- 987 เจน โอว
- 988 เสม สังเกตนะ เราคิดปุ๊ป ความอยากมาอีกละ เรารู้ตัวมึนละ เราทันมันมึนละ
- 989 เจน ไม่ทัน
- 990 เสม ไม่ทันอีกแล้วนะ
- 991 เจน อืม
- 992 เสม เราคิดปุ๊ปก็เริ่มเกิดความอยาก
- 993 เจน (หัวเราะ) ไม่รู้ว่าจะทำไงต่อ
- 994 เสม นะ สังเกตนะ มาอีกแล้วนะ มาอีกหนึ่งครั้งแล้วนะ อยากรู้ว่าจะต้องทำไงต่อ ไหนลองนั่งดู
- 995 ชักพักซิ ว่าถ้าเรานั่งดู ว่ามันจะมีอะไรมาอีกมัย
- 996 เจน (เจียบ 14 วินาที) ตอนนี่ได้แล้วแหละ เพราะมันเหมือนกับพยายาม ในความที่เราแบบ
- 997 พยายามหาคำตอบ
- 998 เสม ใจเรามันจะไปคิดตลอดเลยนะ ว่าเฮ้ เราจะต้องได้คำตอบ พยายามหาคำตอบนะ คำตอบ
- 999 เพื่อที่จะมาดับตรงนี้ มาดับความอยาก ได้คำตอบไปเนี่ย
- 1000 เจน ก็คือถ้าไม่คิด มันก็ไม่อยาก
- 1001 เสม อย่างเมื่อตอนที่เรา ๆ เจียบไปนิดนึง ตอนนั้นเราแอบไปคิดอีกหรือเปล่า
- 1002 เจน อืม ๆ ไช้ เพราะมันเหมือนกับแบบ สมาริมันไม่ได้ ๆ อยู่กับ ณ ปัจจุบัน มันกำลังคิดว่า เรา
- 1003 จะอยู่แบบไม่มีความรู้สึกอยาก ไม่อยาก เราจะต้องทำยังไง
- 1004 เสม แล้วมันก็ไปอยู่กับความคิดอีกละ
- 1005 เจน ก็กลับมาที่ตัวเองอีก (หัวเราะ) เป็นคนกำหนดทุกอย่างอีกละ คือเหมือนกำลังจะบอกว่า
- 1006 สุดท้ายนี้มันอยู่ที่ตัวเราอีกนั่นแหละที่เป็นคนกำหนดให้อยากกับไม่อยากเนี่ย ถ้าเราอยากรู้

- 1007 ก็ปล่อยมันไปก่อน ไม่ไปกำหนด ไม่ไปทำว่า เฮ้ย ต้องได้คำตอบ ต้องอย่างนั้นอย่างนี้เนี่ย
- 1008 มันก็จะรู้สึกสงบ ๆ กว่าตอนที่ เฮ้ย มันต้องคิดให้ออก มันยังคิดไม่ได้ ทำไม่ยังคิดไม่ออก
- 1009 เสม ใช่ พอเรานิ่ง พอเราสงบ เราก็จะไม่อยากรู้ เหมือนกันเลยนะ เหมือนกะว่าถ้าเราไปอยาก
- 1010 ให้คนนั้นเค้ามาเปลี่ยนตามเราเนี่ยนะ เราอยาก ๆๆ สุดท้ายแล้วเค้าก็ไม่เปลี่ยน เราก็ยัง
- 1011 ทุกข์ไปกว่าเดิม
- 1012 เจน อืม คือทุกอย่างเนี่ยมาจากตัวเรา คือถ้าเราเกิดอะไรเนี่ย ให้ดูที่ตัวเองเป็นหลักก่อน ว่าเป็น
- 1013 ยังไงแล้วก็ เวลา สมมุติเวลาเกิดความรู้สึกขึ้นมาเนี่ย รู้สึกว่า ให้ ๆ กลับมาสงบนิ่งเพื่อที่ว่า
- 1014 จะระงับทุกอย่าง เราจะได้ เออ ได้มีสติกลับมาคิดอีกครั้งนึง เพราะถ้ามันแต่ไปบังคับบีบ
- 1015 แค้นอะไรออกมาเนี่ย ก็คือตอนนั้นเนี่ย มันก็จะมีประโยชน์แล้ว
- 1016 เสม ใช่ สังเกตมึ้นว่าใจเราตอนนี้เริ่มเบาขึ้นแล้ว
- 1017 เจน พอไม่ต้องไปแบบคิดหาคำตอบก็เออ รู้สึก เออ
- 1018 เสม พอเราวิ่งุ่นวายกับคำตอบว่า คำตอบคืออะไร ต้องหาคำตอบ คืออะไร ๆๆ วิ่ง ๆๆ แล้ว
- 1019 เราก็เหนื่อยนะ
- 1020 เจน อืม
- 1021 เสม พอเราหยุดพัก เอาเถอะ จะเกิดอะไรก็ปล่อยมันเถอะ ก็ปล่อยให้มันเป็นไป แล้วก็นิ่ง ๆ ก็
- 1022 ไม่ได้ไปชวนชวายหาคำตอบอะไร จิตเราก็สงบอย่างที่พี่เจนบอกผม
- 1023 เจน ถ้าเราคือเหมือนว่าถ้าเราสงบ มีสติ เดี่ยวมันจะมีคำตอบมีอะไรของมันขึ้นมาเอง
- 1024 เสม พอมีสติ ๆ ที่มันเกิดจากจิตของเราที่สงบเนอะ คำตอบจะผุดขึ้นมาเองมั้ง ซึ่งก็เป็นคำตอบ
- 1025 ซึ่งไม่ได้เกิดจากความอยากของเราเนะคราวนี้ สังเกตมึ้น
- 1026 เจน ถ้าเราไป เหมือนกับว่า ถ้าเราพยายามคิด ว่ามันจะต้องทำยังไงมันจะกลายเป็นว่าเรา
- 1027 เหมือนยกตัวอย่าง อย่างอาทิตย์ที่แล้วเนี่ย พี่รู้สึกโกรธน้องคนนี้นะมาก จนต้องมาปรึกษาพี่
- 1028 ใจเนี่ย คือ ๆ ตอนนั้นเนี่ยเราคิดว่าจะทำยังไงกับมันดี เราก็คิด นั้นนู่นนี่โอ ว่าจะต้องทำ
- 1029 อย่างนี้ ๆๆ พอคืนนั้นเนี่ย นอนไม่หลับเลยแหละ จนตื่นมาก็ยังแบบก็ยังรู้สึกหงุดหงิดไม่
- 1030 หายเพราะยังคิดอยู่ว่า เฮ้ยจะจัดการกับมันยังไงดี ให้มันถูกใจเรา เออ จนแบบเหมือน
- 1031 เวลาผ่านไป จนวันที่ก็เริ่มแบบไม่คิดถึงมันมากแล้ว ก็ปล่อย ๆ มันเนี่ย ไม่สนใจเรื่องนี้
- 1032 แหะละ แล้วพอตอนเย็นได้เจอน้องคนนั้นอีก ด้วยความที่เราเหมือนไม่ได้คิดอะไรแล้วเนี่ย
- 1033 มันก็ตอนเจอเราก็สามารถคุยกับน้องได้ปกติ คือแบบไม่ ๆ โกรธ ไม่อะไรอย่างเนี่ย
- 1034 เสม อืม เห็นมึ้น พอใจของเราหลุดจากภาวะของความอยาก ความไม่อยากเนี่ย สังเกตนะ สติ
- 1035 ของเราก็มาเพิ่มขึ้นนะ

- 1036 เจน คือมันก็เออ มันก็จะจำได้ว่าแบบ ถ้า ๆ เรายังหงุดหงิด ยังไม่ยอมหยุดคิดว่าจะจัดการน้อง
- 1037 ยังไงดีเนี่ย ก็คิดว่าไฉ่เย็นวันนั้นที่เจอเนี่ย ก็คงต้องทำอะไรที่ไม่ดีกับน้องเค้าแน่ ๆ เลย แต่
- 1038 พอแบบ เฮ้ย มัน ๆ ทั้งช่วงไปซั๊กพักหนึ่งเนี่ย เราหมายความว่าเราไม่ไปสนใจเรื่องนั้นละ พอ
- 1039 กลับมาเจอน้องเราก็อเออ เราก็เป็นปกติทุกอย่าง ก็ เออ ดำเนินไปด้วยดี ด้วยดีของมัน
- 1040 เสมอ ใช่ว่า พอเราวางมันลงนะ มันก็มีวิถีของมันไป มันก็มีวิถีทางของมันที่จะไปนะ เพียงแต่เรา
- 1041 จ้องจะเข้าไปจัดการกับมันอย่างเดียวเลย
- 1042 เจน อืม ๆ ใช่ว่า เพราะพี่ ๆ ตอนนั้นเหมือนโกรธมาก ๆ อย่างเนี่ยมัน เออ เราอยากให้เค้าทำ
- 1043 อย่างนี้ แต่เค้าไม่ยอม เค้าตอบในสิ่งที่มันตรงข้ามความคิดเรา แล้วเราก็มีความรู้สึกที่
- 1044 โกรธมาก ๆ ไม่พอใจมาก ๆ อืม เนี่ยแบบพอมานี้ ใส่อะไรที่มันเกิดขึ้นนะ อานาจการควบคุม
- 1045 ของเรา ก็ทำอะไรตรงนั้นไม่ได้
- 1046 เสมอ สุดท้าย เราก็ทำอะไรตรงนั้นไม่ได้อยู่ดีแหละ
- 1047 เจน อืม (หัวเราะ) มาทำความเข้าใจในตัวเรานี้แหละ
- 1048 เสมอ สุดท้ายแล้วมันก็วนกลับมาที่ตัวเราเลยนะ
- 1049 เจน เออ
- 1050 เสมอ เออ
- 1051 เจน เป็นอย่างนี้เอง
- 1052 เสมอ เป็นยังไงเป็นอย่างนี้เองอ้อฮี้ (เสียงล้อเลียน)
- 1053 เจน ก็คือเพิ่งเข้าใจจริง ๆ ว่า ใส่ว่าทุกอย่างมันเกิดที่ตัวเราเองแบบอ้อจริง ๆ คือแบบมัน
- 1054 อ้อ มันใช่ มันเกิดจากตัวเราเองจริง ๆ ด้วย
- 1055 เสมอ นี่แหละตัวเรานี้แหละ (เสียงล้อเลียน)
- 1056 เจน โอ ใช่จริง ๆ ด้วย เข้าใจแล้ว เข้าใจแล้ว เฮ้ย คือเริ่มเข้าใจแล้วแบบจริง ๆ น้องเค้า ๆ ก็
- 1057 เป็นของเค้าอย่างนั้นนะ แต่เราเองแหละที่ไปอยากให้เค้าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คือตัวเค้าเอง
- 1058 ก็อาจจะไม่รู้ละว่าเค้าทำให้เราโกรธ (หัวเราะ) เราโกรธไว้คนเดียว
- 1059 เสมอ เค้าจะรู้หรือเปล่าไม่รู้เลย (เสียงแหลมสูง)
- 1060 เจน โอ เนี่ยตัวเรานี้แหละ เออ คือวันนี้เกิด ๆ จริง ๆ ว่าตัวเราเป็นต้นเหตุ ๆ จริง ๆ ด้วย
- 1061 สิทธิ อืม เกิดขึ้นที่เราแล้วก็จบลงที่เรานะ (หัวเราะ)
- 1062 เจน เออ จริง ๆ แบบ เออ คือแบบเข้าใจ ตอนนีเข้าใจแล้วแหละ แล้วก็แบบไม่ต้องถามแล้วละ
- 1063 ว่าจะต้องทำยังไง
- 1064 เสมอ อืม สรุปพี่เจนยังอยากได้คำตอบจากผมมัย ว่าควรจะต้องทำยังไงต่อ

- 1065 เจน ก็ไม่ต้องทำอะไร ก็ปล่อยมันไปอย่างนั้นแหละ
- 1066 เสม เออ
- 1067 เจน (หัวเราะ) อุตส่าห์คุยกมาตั้งนาน
- 1068 เสม (หัวเราะ) เป็นไง รู้สึกเสียเวลามั้ยเนี่ย คุยกมา
- 1069 เจน ใ้ ไม่นะ เพราะว่า คือ ๆ
- 1070 เสม เหรอ
- 1071 เจน คือสมมติถ้าเราไปคุยกับเพื่อนเราอย่างนี้ เพื่อนเรามันก็คงจะสนับสนุนโดยการในการช่วย
- 1072 ต่ำ
- 1073 เสม เอาเลย (เสียงต่ำ) เอาเลย ต่ำมัน (หัวเราะ)
- 1074 เจน เออ ๆ พอได้ คือ ๆ วันนี้เริ่มเข้าใจในสิ่งที่วันนั้นอาจารย์โสรีชกับพี่โจเค้าช่วยสอนนั้นแหละ
- 1075 ว่า มันต้องปล่อย ๆ ให้คนที่มาขอคำปรึกษามันแบบมันคิดด้วยตัวเองแล้ว เราก็คือปล่อย
- 1076 มัน ก็คือปล่อยเค้า ไม่ ๆ เอาแนวคิดเราไปใส่อย่างเนี่ย เพราะว่า เพราะอย่างที่บอกเสม
- 1077 เมื่อกี้ ไปนั่งคุยกับเพื่อนนี้ เพื่อนมันก็คง เออใช่มันไม่ได้เรื่องเลย เออ มันต้องอย่างโน้น
- 1078 อย่างนี้ คือแล้วแบบ แต่สุดท้ายมันก็ เออ มันก็รู้คำตอบว่า ก็เราเองนั่นแหละที่เป็นคน
- 1079 ทำให้มันเกิดปัญหาขึ้นมาเอง เค้าไม่ได้มามีส่วนเดือดร้อน ไม่ได้มาอะไรกับเราด้วยเลย
- 1080 เสม เค้าไม่ได้มารู้จักความทุกข์ร้อน เดือดร้อนใจของเราเนี่ยเลย
- 1081 เจน เออ (หัวเราะ) เค้าเห็นเราเป็นอย่างนี้เค้าก็อาจจะงกก็ได้แฮ้ย เป็นอะไร
- 1082 เสม อะไร ชีเปลี่ยนไป
- 1083 เจน เออเนอะ
- 1084 เสม เนอะ
- 1085 เจน (หัวเราะ) ได้คำตอบ ไม่ต้องคิดอะไร ดี ๆ ๆ
- 1086 เสม คำตอบก็คือไม่มีคำตอบ
- 1087 เจน ใช่ ๆ มันก็คือ เดียวนั้นแหละ มันจะมาเดี๋ยวมันก็มาของมันเองนั่นแหละ มันมีแนวทางของ
- 1088 มันอยู่แล้ว อืม ดีค่ะ (หัวเราะ) ได้รอบรู้ด้วยตัวเอง
- 1089 เสม สุดท้ายเราก็หาคำตอบเจอนะพี่เจน
- 1090 เจน เจอ ๆ รู้ว่าอ้อ เรามัวแต่ไปหลงทางติดกับ
- 1091 เสม ติดกับอะไร กับ ๆ ดักเหรอ
- 1092 เจน เออ
- 1093 เสม อะไรกับดักเจน

- 1094 เจน อารมณ์ตัวเอง ไปเข้าใจอยู่ตั้งนานว่า ที่มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้เพราะคนอื่น แต่จริง ๆ ก็
- 1095 ตัวเองนี่แหละ
- 1096 เสม นะ อึดตัวฉันทั้งนั้นเลย (หัวเราะ)
- 1097 เจน เออ เข้าใจแล้วแหละ (หัวเราะ) โง่มานานเลย เออ
- 1098 เสม เน้อ ก็ดีใจนะฮะพี่เจน ๆ อย่างนี้ พี่เจนยิ้มได้หัวเราะได้จริง ๆ ดีนะ ผมดีใจจริง ๆ
- 1099 เจน เออ แล้วก็รู้สึกแบบ ๆ แล้วเวลาแบบมันคิดได้ แบบ เออ เวลาเข้าใจจริง ๆ มันเป็นแบบ
- 1100 เนี่ย มันไม่ใช่ ๆ การที่ไปจำคนอื่น
- 1101 เสม ไร
- 1102 เจน มาพูด เออ ๆ มันเป็นอย่างเนี่ย
- 1103 เสม อืม นะ
- 1104 เจน แต่ว่าแบบโชคตินะเนี่ย ที่ได้มาปรึกษาพี่ใจ ได้มากคุยกับเสม เพราะถ้าเกิดไปคุยกับเพื่อน
- 1105 เออ อย่างที่บอกก็คงเอามาเป็นเค้ามารอบเรา

- 1 **บทสนทนาการศึกษา**
- 2 **กรณีศึกษาที่ 5 ศรี**
- 3
- 4 หมิว แต่หมิวอยากจะถามเรื่องนึงให้ศรี คือตัวหมิวเองศรีเองเขาปรึกษาหมิวตลอด เออ แต่ว่า
- 5 คือลักษณะที่ว่าถ้าเป็นตัวหมิว ๆ ก็คงไม่กลับ คือศรีคือเขาเลิกกับแฟนเก่า ในลักษณะที่ว่า
- 6 แฟนเก่าเขาเป็นคนที่พุดง่าย ๆ ว่าเขาค่อนข้างจู้จี้แล้วก็ขี้หึง คือโทรทุก ๆ 5 นาที (หัวเราะ
- 7 ทั้งกลุ่ม) จริง ๆ แล้วถ้าสมมติว่าศรีไม่รับโทรศัพท์ หนูจะโดน เพราะว่าเขามีเบอร์หนู
- 8 นาง ผู้หญิง ผู้ชาย
- 9 ทุกคน ผู้ชาย
- 10 ศรี โอย เค้า
- 11 นั้น คือ ขอบอกเดียวเสียศักดิ์ศรีลูกผู้หญิงกลุ่มนี้ (หัวเราะ)
- 12 ศรี มันมีอยู่คนเดียว
- 13 เนตร มันคนเดียว
- 14 นั้น มันคนเดียว
- 15 ทุกคนหัวเราะ (ชี้ไปที่หมิว)
- 16 หมิว เค้าเป็นตัวของตัวเองเว้ย
- 17 นั้น แต่คือเค้าอยากมีแฟนเป็นทอม แต่หาไม่ได้
- 18 หมิว เค้าไม่เคยอยากมีแฟนเป็นทอม เชื้อเค้ามีัย
- 19 ศรี แต่เค้าไม่อยากมีแฟน แต่เค้าก็มีแฟน
- 20 นั้น แต่บรรดาแฟนเก่าบอกไว้ว่า ถ้าสมมติว่ากลับไปคบกับทอม จะกลับมาเล่นงานเค้า
- 21 (หัวเราะ)
- 22 หมิว แต่เชื่อมั๊ยคะ แฟนเก่าหนูที่เป็นผู้ชาย เค้าให้เพื่อนเค้ามาถามหนูว่า เพราะเขาใช้มั๊ยที่ไป
- 23 คบทอม หนูเลยบอกว่าไม่เกี่ยวกับเค้าหรอก ที่ไปคบทอมนะเพราะเค้าดี แล้วอีกอย่างนึง
- 24 ยังไม่เจอผู้ชายดี ๆ ที่ผ่านมาเจอแต่ผู้ชายเลว ๆ ก็เลยแก้งพุดแบบประชดเค้าไปอะไร
- 25 อย่างเนี่ย เพราะว่าเหมือนเค้าพยายามจะกลับมา แต่เราก็ไม่กลับอิม
- 26 เนตร เอาเรื่องศรีต่ออีกหน่อย
- 27 หมิว เรื่องศรีต่อ เมื่อกี้ถึงไหนแล้วละ
- 28 นั้น ถึงเจตอะ
- 29 ศรี โทรมา

- 30 เนตร ทุก 5 นาที
- 31 หมิว คำโทรทุก 5 นาทีอะไรอย่างเนี่ย แล้วในบางครั้งศรีเค้าอยู่กับเพื่อน หนูก็เข้าใจเค้า คำ
- 32 หงุดหงิด แล้วค่อนข้างที่จะจู้จี้จุกจิกตลอด จนถึงวันนึงศรีเขาเหมือนเลิกกัน แล้วคนที่แบบ
- 33 เค้าคบกันมานานมัย
- 34 ศรี เกือบ 3 ปีละ
- 35 หมิว อือ สามปี แล้ววันนึงเลิกกัน แล้วอยู่ในช่วงแบบว่าคนที่เลิกหนูเข้าใจว่ามันก็เหงาบ้าง
- 36 อะไรบ้าง บางครั้งก็เหมือนอยากกลับไปคุย ก็เคยคุยกันทุกวัน ๆ อย่างเนี่ย แต่ถามเค้า
- 37 ว่า เค้าอยากกลับไปเป็นแฟนเหมือนเดิมมัย เค้าก็เหมือนลังเลอะ
- 38 ศรี ไม่อยาก
- 39 นั้น ไม่อยากกลับไป แต่อยากคุย
- 40 ศรี ไม่อยากไปเป็นเหมือนเดิม แต่ว่าอยากคุยเฉย ๆ
- 41 หมิว ก็อยากคุย แต่ว่า
- 42 ศรี ไม่ใช่มันคล้าย ๆ ว่าพอเราเลิกไป แล้วเราอยู่คนเดียวใช่เปล่าคะ เพื่อนของเราก็แบบไม่ได้
- 43 คุยกับเราตลอดเวลาอย่างนี้ ใช่มั้ยคะ
- 44 หมิว อืม เพราะมันอยู่กับคนละห้อง
- 45 ศรี ส่วนเวลาส่วนตัว เราก็แบบไม่รู้จะทำอะไรดี อ่านหนังสือมันก็ไม่รู้เรื่อง ก็อยากจะคุยกับใคร
- 46 สักคนนึง แล้วเราไม่มีใครจะคุยด้วย เราก็อยากกลับไปคุยกับเค้าอย่างเนี่ยอะคะ
- 47 โจ อืม
- 48 นั้น มันต้องใช้ทฤษฎี
- 49 นาง เดี่ยว ๆ เอาเบอร์เค้าไปนะ
- 50 ทุกคน เฮ้ย (มีการแซวกันมากมาย)
- 51 เนตร เอาเอากับบีให้รอดก่อนมัย (หัวเราะ)
- 52 นั้น ต้องใช้ทฤษฎีอันนั้น
- 53 นาง มีคนเดียว
- 54 นั้น ทฤษฎีการ สนใจจะมีคนที่สองมัย
- 55 เนตร ล้อเล่น
- 56 นาง ไม่เป็นไรจ๊ะ

- 57 ศรี ก็แบบว่า ก็ยังคิดอยู่ ถ้าเกิดคุยกันไปมันก็เหมือนกับให้ความหวังเขาไปอีก ทอดหนึ่ง เราก็ไม่
 58 อยากรู้ให้เค้า ถึงเราคุยกับเค้า เราก็บอกเขาอยู่ทุกวันว่า ไม่ได้ให้หรอวะ ไม่ได้จะกลับไป
 59 เหมือนเดิมนะ
- 60 โจ อืม ๆ ๆ
- 61 ศรี แต่แบบว่า ก็อยากให้คุณกันแบบเนี่ย
- 62 โจ อืม ๆ
- 63 ศรี แล้วก็ถามเค้าตลอดว่า เราคุยกันในสถานะอะไร เพื่อแบบว่าเราจะได้อธิบายว่าเขาคิดกะเรา
 64 ยังไง ใช่มั้ยคะ เขาก็บอกเป็นเพื่อนกัน เราก็โอเค หนูก็ถามเค้า เออ คุยกับใครอยู่รีเปล่า คุย
 65 อยู่ เขาก็จะบอก คุยอยู่กับเพื่อนผู้ชาย หนูก็บอก บอกมาตรง ๆ เอะ ไม่เคยว่าอยู่แล้ว จะ
 66 คุยกับใคร หนูก็ไม่ได้ว่าเค้า แค่อยากรู้ ที่ถามคือว่าไม่ได้หึงไม่ได้หวง แต่อยากรู้ว่าเขามีใคร
 67 หมิว ไม่ ๆ ไม่ได้หึงไม่ได้หวง
- 68 ศรี มีของเค้ารีเปล่า เพื่อเขาจะได้ไม่ต้องมาอ้อนเราไป
- 69 หมิว เออ เหมือนห่วงเค้าเฉย ๆ
- 70 โจ ไม่ต้องมาบริการเรา อืมมมม
- 71 ศรี ใช่ เพราะว่าหนูเค้าเคยพูดมาอยู่คำหนึ่งว่า มีเพื่อนนะบอกกะเค้าว่า เลิกกันไปก็ดีแล้ว
 72 เพราะว่าหนูอะไม่เคยแคร์แฟนเก่าอยู่แล้วอย่างเนี่ย หนูก็ไม่ได้แคร์ไม่ได้สนใจอะไรอยู่แล้ว
- 73 ทุกคน (หัวเราะ) ไม่ได้สนใจเลย คือ
- 74 ศรี แต่หนูก็ชอบถามเค้าว่า เออ มีโน่นรึยัง มีนี่รึยัง ช่วงนั้นที่มีปัญหามาก ๆ เขาก็ไม่ยอมเลิก
 75 หนูก็บอก เออ หนูก็ต้องการเวลาเป็นส่วนตัวของหนูมั้ง เออ มาเรียนที่นี้ มันก็เรียนหนัก
 76 ใช่มั้ยคะ ก็บอกว่า อยู่ที่โน่นให้เลย ให้ไปมีใครก็ได้ อย่างเนี่ย แทนที่หนูสักพักนึง เพื่อที่ว่า
 77 เราจะได้เคลียร์ตัวเองด้วย อย่างนี้ เขาก็แบบพยายามจะมี แต่แบบเหมือนเค้าไม่มี
 78 พยายามปิดกั้นคนอื่น เขาเหมือนจะรอเราคนเดียวอะไรอย่างนี้
- 79 โจ คือมันเหมือนการจากนี้ ศรีเป็นคนบอกเลิก เพราะว่าศรีก็รู้สึกที่ไม่มีเวลาที่จะตอบสนอง
 80 นะคะ แล้วก็อาจจะไม่ชอบอุปนิสัยบางอย่าง แต่ว่าในที่ที่ชอบ ก็มีที่ชอบเยอะเหมือนกัน
 81 หมิว ก็มีส่วนที่ชอบ
- 82 ศรี ค่ะ ก็มีเรื่องดี ๆ ที่เค้าทำให้เรา
- 83 โจ เนอะ เพราะฉะนั้นมันก็เลยกลายเป็นว่า เมื่อว่าง เมื่ออยู่คนเดียว เมื่อเหงา เมื่อว่าเหวเนอะ
 84 ศรี ใช่
- 85 โจ ก็นี่ถึง

- 86 ศรี นึกถึงเค้า
- 87 โจ ความอบอุ่นที่ได้รับจากแฟนเก่าคนนี้แหละ แล้วก็ถ้าเราจะคงความสัมพันธ์เป็นเพื่อนโดย
- 88 ให้สิ่งที่ดีซึ่งกันโดยที่ไม่เอา เค้าเรียกว่า หนามแหลมมาทิ่มต่อกัน เอ๊ะ มันก็น่าจะเป็น
- 89 สัมพันธ์ที่ดีใช่ไหมะ
- 90 ศรี ค่ะ แต่เค้าก็พยายามพูดกับหนูตลอดเวลาว่า เค้าจะรอหนูกลับไปเสมอ ถึงเค้าจะมีคนอื่น
- 91 แต่เค้าก็ไม่ได้จริงจังอะไร เขาพูดแบบนี้
- 92 หมิว มันเหมือนเรารู้สึกผิด
- 93 ศรี แต่ตอนที่เลิกกันใหม่ ๆ ทำเอาหนูประสาทเสีย เป็นโรควิตกกังวล
- 94 หมิว ฮือ ไม่ใช่คนเดียว หนูด้วย ๆ
- 95 โจ อืม ๆ ๆ
- 96 ศรี เขาแบบ คล้าย ๆ กับว่ารักมาก วางแผนทุกอย่าง แล้วแบบที่นี้เราเป็นคนทำลายแผนของ
- 97 เค้าแล้วแบบพ่อแม่เค้า ๆ ก็รู้แบบนี้ใช่ไหมฮะ
- 98 หมิว เขาโทรมาถึงขั้นแบบว่า โทรมาเข้าเครื่องหนูแล้วบอกว่า เขาตายแล้ว
- 99 ศรี หัวเราะ
- 100 หมิว บอกศรีให้ไปงานศพด้วย (หัวเราะทั้งกลุ่ม) คือหนูฟังแล้วหนูยังตกใจเลย แล้วแบบศรีเขา
- 101 อยู่ข้าง ๆ เสรีจ๊ีบ เออ เตียวบอกศรีให้แล้วกัน แล้วก็วางปุ๊ป ก็เลยบอกมันไปในลักษณะที่
- 102 แบบ
- 103 ศรี เขาพยายามทำทุกอย่างให้เหมือนแบบว่าให้เราแคร่เค้าอย่างเนี่ย แต่เรารู้ทันเค้า หนูก็
- 104 บอก พอคุยกันตอนหลัง ก็บอก อย่าคิดว่าเค้าโง่ บอกอย่างเนี่ยอะคะ
- 105 หมิว คือเขาใช้สถานการณ์แบบแรง ๆ ทั้งนั้น รถชนขาหักเข้าโรงพยาบาล อะไร
- 106 ศรี ตาย
- 107 หมิว ตายรอบหลังสุด ๆ
- 108 นั้น อุตส่าห์โทรมา มันตายแล้ว (หัวเราะ)
- 109 หมิว แล้วมีการบางครั้งส่งข้อความมาเอ่อ พี่ชายหรือน้องชายสักอย่างส่งข้อความมาเพื่อ
- 110 ศรี ทำให้
- 111 หมิว ทำให้น้องชายเค้าตายเพราะอะไรอย่างเนี่ย คือส่งเข้ามาที่เครื่องหนู แล้วให้หนูเป็นตัว
- 112 ประสานไปบอกไอศรี
- 113 ศรี ให้เรารู้สึกผิดใช่ไหม แล้วเราเป็นไง เรานั่งหัวเราะ
- 114 หมิว นั่งหัวเราะเพราะอีกแล้ว

- 115 ศรี เพราะว่าเรารู้ทันเขา แหมไม่รู้ทันได้ไง คือคบกันมาตั้งนาน นิสัยใจคอเรารู้หมด แต่ว่า
- 116 คล้าย ๆ เขาเอาแต่ใจตัวเอง ไม่คิดว่าเราเป็นคนที่รู้มากขนาดนี้ เขาก็แบบเด็ก ๆ
- 117 โจ คือจริง ๆ คนนี้ เขาก็รักศรีมาก
- 118 หมิว ไซ่รักมาก
- 119 โจ แล้วก็เลยทำให้หึงมาก
- 120 ศรี ไซ่ จนเวลาส่วนตัวของเราแทบจะไม่มี
- 121 หมิว ขนาดแบบว่าศรี ตอนนั้นศรีเขาเดือด แล้วศรีให้เค้าพูดแทนไซ่มั้ย หนูพูดกับเค้า ๆ ก็
- 122 เหมือนกับเขารู้เรื่องนะ อือ ๆ สักพักหนึ่งก็
- 123 ศรี สรุปล
- 124 หมิว สรุปลว่าไง ไม่รู้แหละ ยังไงก็จะโทรหาศรีต่อ (หัวเราะทั้งกลุ่ม) อะไรเนี่ย พูดแบบเป็นขั้วโมง
- 125 โจ คือพูดกันไม่รู้เรื่อง
- 126 หมิว คือเค้าพูดแบบว่า เค้าเข้าใจ ๆ เสร็จปั๊บ เวลาผลสุดท้ายปั๊บ เขาก็จะทำเหมือนเดิม ไม่รู้ว่า
- 127 เข้าใจยังไงเหมือนกัน
- 128 โจ ซึ่งตรงนี้ก็อาจจะทำให้ศรีรู้สึกว่าการพักนะ
- 129 ศรี ไซ่
- 130 โจ พักช่วงเนอะ
- 131 ศรี พักช่วงเบรค
- 132 ศรี แต่แบบพอพักไป
- 133 หมิว มั่นก็เหงา
- 134 ศรี เหมือนแบบไม่มีคนที่แบบ จะรู้ใจเท่าเขา เพราะว่าเขาคบกันมานาน เขาก็จะรู้ใจเราไซ่มั้ย
- 135 คะ แต่ถ้าเกิดให้เรากลับไปคบเหมือนเดิม เราก็ไม่เอา ไม่อยากเป็นเหมือนเดิม เขาก็ต้อง
- 136 หึงต้องหวงเราอีก เพราะเราเป็นคนแบบเนี่ย เราเฉย ๆ เราไม่ได้ไถ่ไถ่เค้า แล้วอยู่ห่างกัน
- 137 ด้วย เป็นเพราะว่าเราอยู่ห่างกันด้วยจ้ะ ถ้าเกิดอยู่ มาเรียนด้วยกันก็คงไม่เลิก เพราะว่า
- 138 ถ้าเกิดอยู่ใกล้กันมันก็คงไม่มีเรื่องระแวงกันไซ่ใหม่คะ
- 139 โจ ไปไหนไปด้วย
- 140 นั้น อืม ชวนกันเที่ยวชวน
- 141 ศรี จริง
- 142 หมิว ไม่รู้ละ ในความรู้สึกหนู บางครั้งอยู่ใกล้กันมากเกินไป
- 143 เนตร ติดห้องเลย

- 144 หมิว ออย่าพูดถึงติดห้อง ยิ่งอยู่กันใกล้เกินไป มันเหมือนแบบ เพราะความใกล้กันมากเกินไป
- 145 โจ มันจะหายใจไม่ออก
- 146 หมิว ใช่ เออ ต้องมีใกล้ มีห่างบ้าง เป็นระยะๆ
- 147 ศรี เพราะว่าตอนที่อยู่โรงเรียนเก่าอะคะ อยู่ ก็เหมือนว่า 2 ปีที่ผ่านมาเราอยู่ด้วยกันตลอด
- 148 เกือบทุกวันตั้งแต่จันทร์ถึงศุกร์ก็ไปเรียนใช้มั๊ยคะ เจอกันเช้า กลางวัน เย็น ตอนเย็นกลับ
- 149 บ้านด้วยกัน อย่างนี้ละ เสาร์ อาทิตย์ก็รับไปเที่ยวตลอดอะคะ พอมาอยู่ที่นี่ คือว่า ไม่มี
- 150 โอกาสอะไรเลย นอกจากคุยกันเฉย ๆ อย่างนี้คะ
- 151 โจ อืม ๆ
- 152 ศรี มันก็เลยทำให้เราแบบ เราก็มีเพื่อนของเรา เราก็อยากจะไปอย่างนี้ ๆ ๆ เพราะว่าเราไม่มี
- 153 แฟนแล้วไงคะ เหมือนที่เราไม่มีแฟนแล้ว คือคุยกันอย่างเดียว เราก็ พอเรามีเรื่องจะต้อง
- 154 ทำโน้นทำนี่ เค้าโทรมามันชัดเจนหะเรา มันก็ทำให้ตรงส่วนนั้นขาดไปเลยคะ ก็ถ้าเกิดเค้า
- 155 มาอยู่ที่นี่ด้วย เราก็คงจะไปกับเค้าอีก อย่างนี้ มันก็ทำให้เราไม่เลิก
- 156 หมิว ก็บอกให้มันย้ายมาเรียน
- 157 ศรี ไม่เอา
- 158 หมิว แล้วเราก็จะเป็นเหมือนกับมัน
- 159 โจ จันตกลงเนี่ย หนูบอกว่ ถ้าแฟนมาอยู่ที่นี่น่าจะเป็นแฟนกันต่อ เพราะว่า เขาเรียกว่า
- 160 เข้าอกเข้าใจกันดี มีรสนิยมคล้ายกัน ไปกันได้ดี ใช่มั๊ยคะ
- 161 ศรี ค่ะ
- 162 โจ แต่ว่าพอหนูมาเรียนที่นี่มันเหมือนมีกิจกรรมในชีวิตหลากหลายมากขึ้น ทำให้เราไม่มีเวลา
- 163 คิดถึงเค้าละ
- 164 ศรี ใช่
- 165 โจ เพราะเรามีอะไรน่าสนใจเยอะแยะ
- 166 ศรี ใช่ มันเหมือนโลกมันกว้างขึ้น แล้วแบบแม่เค้าก็บอกเหมือนกันว่า ก็ แฟนหนูเค้าไม่ได้เข้า
- 167 มาเรียนต่อไงคะ เขาก็ยังอยู่ที่บ้าน ต้องทำงาน โดนแม่บ่น เค้าก็อยากจะคุยกับเราเพื่อ
- 168 คลายเครียดหรือว่าอะไรอย่างนี้ ไม่มีอะไรทำใช่มั๊ยคะ ก็บอก เออรอซักพัก รอให้เค้าไป
- 169 เรียนก่อน อะไอย่างนี้ เขาจะได้
- 170 โจ เขาอาจจะมีธุระของเค้า
- 171 ศรี มีช่วงของเค้าอย่างนี้
- 172 โจ จนมีเวลาที่เกี่ยวข้องกับศรีกำลังเหมาะ

- 173 ศรี ไช้
- 174 โจ ตอนนี้ก็เหมือนกับศรีเป็นน้ำหล่อเลี้ยงจิตใจของแฟนนี่แหละ
- 175 ศรี ไช้ ประมาณนั้น เขาจะชอบ
- 176 โจ ทำให้เขารู้สึกว่า สุขที่สุดตรงนี้แหละที่ได้โทรศัพท์คุยโม้มนี่
- 177 ศรี ไช้ คำก็คงเหมือนหนูแบบว่าคุยกันทุกวันแล้วพอไม่ได้คุย ไม่ได้เจอหน้า มันก็แบบ
- 178 โจ แต่เค้าไม่มีสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิต
- 179 ศรี ไช้
- 180 โจ ทำให้ตื่นเต้น สนุกสนาน
- 181 ศรี ไช้คะ เพราะว่าพอหนูมา หนูก็มีเพื่อนมีอะไรอย่างนี้ ถึงเค้ามีเพื่อน เค้าก็ เพื่อนเดิม ๆ ไม่
- 182 ใหม่ ไม่มีอะไรน่าสนใจแล้ว
- 183 โจ มึงงานหนัก มีแม่บ่นอะไรไหมะ
- 184 ศรี คะ
- 185 โจ อ้อ
- 186 ศรี มันก็เป็นปัญหาหนึ่งที่แบบ เรา พอเราต้อง ใช้นี้เค้า เราก็อยากจะทำได้นี้ด้วย ก็เหมือนเรา
- 187 เอาจะเราต้องเลือกสักอย่างนึง อย่างนี้ คือว่า หนูก็เลยเลือก ตัดสินใจว่า เออ เรามาอยู่ตรง
- 188 นี้ก็ทำตรงนี้ดีกว่า ส่วนเค้า แบบ ให้เค้าลองปรับตัวของเค้าเองมั้ง อะไรอย่างนี้ว่า ถ้าเกิดไม่
- 189 มีเรา แล้วเค้าจะอยู่ได้มั๊ย
- 190 โจ คือในความเป็นจริงเนี่ย ศรีก็ห่วงเขาอยู่นะ
- 191 ศรี ก็ห่วง
- 192 โจ แต่ว่าพอถึงสภาวะการณปัจจุบันแล้วมันเหมือนกับว่า ถ้าเราจะเอาไว้ทั้งสองมันจะไม่ได้ดี
- 193 ซักอย่าง
- 194 ศรี ไช้ มันก็นั่นอยู่ที่เราอีกอะ
- 195 โจ ก็เลยคิดว่า เค้าก็ต้องยืนด้วยตัวเองได้สิ
- 196 ศรี ไช้คะ
- 197 โจ เพราะจริง ๆ ตอนนี้ศรีก็ต้องพึ่งตัวเองเหมือนกัน
- 198 ศรี คะ
- 199 โจ ก็เลยว่า ห่าง ๆ กันซักพักนึง ให้เค้าได้มีโอกาสที่จะจัดการเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตปัจจุบัน
- 200 ของเค้า
- 201 ศรี คะ

- 202 โจ เพราะศรีเองก็แทบจะ ใช้น้ำย่ะ ต้องจัดการในชีวิตตัวเอง
- 203 ศรี ใช้น้ำย่ะ ไซ้
- 204 โจ แต่ก็อาจจะมีบางช่วงที่ยังเหงา นะ ยังอยากมีเพื่อน
- 205 ศรี ความรู้สึกเดิม ๆ มันก็ยังอยากจะไปคุยเหมือนเดิม อยากคุยมั่ง อะไรมั่งอย่างนี้ แต่ว่าเขาก็
- 206 ไปคบกับคนใหม่ หนูก็ถามเขาว่าเป็นไงมั่ง เขาก็บอกตอนแรกว่า คบไปเล่น ๆ เขาจะชอบ
- 207 พูดว่าประมาณว่า เล่น ๆ เขาไม่ได้จริงจังอะไร เขายังรอกหนูเสมอ หนูก็บอกเขาเออ ไม่
- 208 จำเป็นจะต้องนี้ รอกหนูเสมอไป แล้วหนูก็ถามเขา เขาก็บอกเจอผู้หญิงอยู่คนหนึ่งเป็นแบบ
- 209 เป็นเหมือนที่เขาทำกับหนูเลย แบบโทรถามตลอดว่า ทำอะไร ๆ อย่างนี้ ๆ เขาก็บอก เขา
- 210 เริ่มเบื่อแล้ว เขาจะไม่คุย หนูก็เลยบอกเขาว่า นั่นแหละ มันเป็นตอนที่เราคบกัน แล้วเจต
- 211 ทำกับหนู เจ๊ย ต้องให้เขารู้สึกชะมั่ง มันเป็นอย่างนี้ เขาบอก เออ เขารู้สึกแล้วอะไรอย่างนี้
- 212 เขาบอก ก็ยังรอกกลับมา ศรีพร้อมเมื่อไหร่ก็กลับมา เขาพูดยั้ง หนูบอกก็คุยกันยั้งแหละ
- 213 สบายใจดี
- 214 โจ จั๊วะ แล้วตอนนี้
- 215 เทป 4 1.34
- 216 โจ ที่นี้เมื่อกี้เราหยุดตอนเบรกนะ อยู่ที่เรื่องของศรีใช้น้ำย่ะ
- 217 ศรี ค่ะ
- 218 โจ เมื่อกี้ ๆ นิดหนึ่ง ฟังดูแล้วเหมือนกับว่า เออ ตอนนี่ สัมพันธภาพตอนนี้เหมือนกับว่า ยัง
- 219 โทรศัพท์คุยกันนะ แต่ว่าขอเป็นแบบเพื่อน ใช้น้ำย่ะ ขนาดนี้โอเคหรือยัง
- 220 ศรี อืม ใช้น้ำย่ะ ยังให้คำตอบกับตัวเองไม่ได้ แต่แบบรู้สึก ว่า ถ้าเกิดทำไปมันก็ผิดต่อเค้า แต่ถ้า
- 221 เกิดเราไม่ทำก็ไม่รู้จะทำยังไง
- 222 โจ คือ ตอนนี่ ๆ ศรีรู้สึกว่า เพราะความเหงา เพราะว่า เป็นความเคยชินที่จะต้อง มีเพื่อนคุยนะ
- 223 ค่ะ แล้วก็ เค้าเรียกว่า ก็เลยเอาเปรียบเค้าอยู่เปล่าที่ จะให้เค้าเป็นผู้ที่มาตอบสนองใน
- 224 เวลาที่เราเหงา แต่ในเวลาที่เรามีกิจกรรมอื่นบ๊ีบ ก็ ๆ ไม่ต้องมาพูดถึงเลย
- 225 ศรี ไซ้
- 226 โจ เนอะ ไซ้เปล่า แต่ในขณะเดียวกันเนี่ย แฟนเก่า แฟนคนนี้นะ เขาไม่ได้คิดกับศรีแบบนั้น
- 227 เพราะเค้าก็จะพูดหรือว่า ทำให้รู้สึกอยู่เสมอว่า
- 228 ศรี ว่าเค้าเหมือนเดิม
- 229 โจ เค้าก็เหมือนเดิม
- 230 หมิว ไซ้ ๆ

- 231 โจ ซึ่งก็ทำให้ศรีรู้สึกกว่า
- 232 ศรี ไม่อยากไปไฉนนี้จะเค้ามาก
- 233 หมิว กลัวเขาพลาดหวัง
- 234 ศรี ไช้
- 235 โจ และถ้าถึงจากมาอีกครึ่งหนึ่ง ไม่รู้จะหนักกว่าเดิมหรือเปล่า เนอะ
- 236 ศรี ไช้ค่ะ
- 237 โจ เออ
- 238 ศรี เพราะว่า เหมือนแบบกับเขาเป็นคนจริงจังมากในเรื่องนี้จะค่ะ ถ้าเกิดเรา ทำอะไรไป เค้า
- 239 อาจจะทำอะไรที่
- 240 โจ รุนแรง
- 241 ศรี ค่ะ ก็ตอนก่อนที่จะเลิกกันจริง ๆ ก็ เค้าจะมานั่งเฝ้าที่หน้าหอค่ะ ตั้งแต่เช้า จนบ่าย จนเย็น
- 242 หมิว แล้วก็โทรศัพท์มาบอกเพื่อน คือบอกหนูนี่ล่ะว่า จะฆ่าตัวตายแล้ว ถ้าศรีไม่คุยโทรศัพท์
- 243 ด้วย
- 244 ศรี เขาก็ออกแนว ๆ พอแบบคุยกันเขาก็ออกแนว ๆ ชู ว่าอะไร จะไปบอกพอบอกแม่อะไรอย่าง
- 245 เนี่ย เป็นแบบ
- 246 หมิว เหมือนโรคจิต
- 247 ศรี เออ เหมือนเป็นโรค
- 248 หมิว หวาดระแวง
- 249 ศรี เออ หวาดระแวง
- 250 หมิว ไม่กล้าออกจากหอ
- 251 ศรี ค่ะ ตอนนั้นแหละก็กลัว พอนาน ๆ เข้าเราก็เริ่มทำได้ แบบ เออ เค้าจะทำอะไรก็ทำไป
- 252 เอะ เราก็ไม่สนใจเค้าแล้ว เราพยายามจะตัด ก็เลยไม่คุยกะเค้าเลย ประมาณสักเดือน
- 253 กว่า ๆ จนตัวเองสบายใจ จนไม่มีเรื่องนั้นเข้ามาเกี่ยว ก็เออ จนรู้สึกเออ มันขาดอะไรไปอีก
- 254 อย่างเนี่ย
- 255 โจ เออ กลับเป็นอีกความรู้สึกหนึ่งผุดขึ้นมาใหม่
- 256 ศรี แต่เราก็ไม่อยากไปอยู่ในวังวนเดิมนั้นแล้วอะ
- 257 โจ มันเหมือนกับว่า ใจหนึ่งก็ปรารถนาดีกับเค้าเนอะ อยากจะให้เค้าเนอะ เค้าเรียกว่า ไม่ต้อง
- 258 มาผูกติดกับเราเหมือนอย่างในอดีต ซึ่งตอนนี้เนี่ยศรีชัดเจนแล้วว่า สำหรับศรีเนี่ยเป็นกับ

- 259 เค้าได้แค่นี้ในตอนนี้นะ เพราะนั้นก็เลยไม่อยากจะให้เค้าเนี่ย มีความหวังแล้วก็อาจจะ
260 อันตรายยิ่งกว่า
- 261 ศรี ค่ะ
- 262 โจ แต่ในขณะเดียวกัน ศรีก็ไม่สามารถที่จัดการ ความเหงา ความว่าเหวของตัวเองได้ เนอะ ก็
263 เลยรู้ทั้งรู้ คือรู้ทั้งรู้ว่าการที่เรา
264 ศรี กลับไปคุยกับเค้าก็ต้องคิดมาก ก็ยังไม่คุย
- 265 โจ จะมีผลทำให้เค้าแ่ลง
- 266 หมีว คือตอนนี้นหนูช่วยเค้าโดยวิธีการก็คือว่า หนูมีเพื่อน ก็ให้เพื่อนคุยกับเค้านะแหละ ก็ให้เค้า
267 คุย คุยแบบ คุยไปเรื่อย ๆ ๆ แต่เค้าก็พูดเองว่า เหมือน
268 ศรี มันไม่ใช่
- 269 หมีว มันไม่ใช่ มันไม่รู้ใจเขา เหมือนคุยแล้วแบบ เหมือนคุยกันคนละเรื่อง คุยกัน
270 นัน นี่นะ มันจะแบบ เค้า เคยเป็น
- 271 หมีว ไม่แต่สำหรับ ๆ เนี่ย
- 272 นัน คุยกันคนละภาษา เป็นเปล่า มันเหมือนคุยภาษาไทยเนี่ยเหมือนกัน
- 273 หมีว ก็คุยคุยกันคนละเรื่อง คนละความเข้าใจ
- 274 ศรี ไม่ใช่ คุยแล้วแบบคุย คุยแล้วแบบพอเราไม่มีอะไรจะคุย เขาก็ไม่มีอะไรจะคุย ก็เงิบ มัน
275 ต่างคนก็เงิบ มันก็แบบว่า แล้วจะคุยทำไม มันไม่เหมือนกัน มันไม่แบบ
- 276 โจ ไม่ใช่กลุ่มเดียวกันอะไรประมาณนั้นมัย
- 277 ศรี ใช่ค่ะ
- 278 โจ ยังไม่เข้าขาเข้าคอนะ
- 279 ศรี มันยังไม่ใช่ แบบคล้าย ๆ เจอคนทีนั้น เราก็เลยแบบ ต้องไปคุยกับเค้าอย่างเนี่ย ก็
280 เหมือนกับเราก็พยายามจะเอาตัวเองไปแหงในห้วงของเค้าอีก
- 281 โจ เออ ๆ
- 282 ศรี ไม่รู้จะทำยังไง
- 283 นัน ถ้าสมมติเราคุยกันอย่างเปิดใจ
- 284 หมีว ก็คนที่คุยก็เป็นคนเดียวกับที่หมีวคุยเวลาที่เลิกกับแฟนบูป ก็ได้นี้เป็นคนแนะนำ
285 นัน ก็คือเป็นเพื่อนนั่น
- 286 หมีว เอ่อ เออ ใช่ แนะนำให้คุยแล้วมาคุยกัน แล้วแบบเค้าถามมาเราก็เล่า เค้าถามมาเราก็เล่า
287 จนแบบเหมือนเพื่อนสนิทกันก็เอ่อ คุยกันได้ยาว คุยกันทุกวัน เออ แต่ที่นี้มาลองให้ศรีคุย

- 288 เพราะแบบเค้าก็โอเค เค้าก็คุยสนุก อะไรอย่างนี้ ตลกเฮฮา ก็เลยให้คุยกันได้ แต่นี่กลับ
- 289 บอกว่ามันเจี๊ยะ เค้าก็เจี๊ยะ ก็เลยแบบ
- 290 โจ ถามคำตอบคำประมาณนั้น
- 291 หมิว ประมาณนั้น ก็เลยแบบ เออ จะให้ลองคุยกับป๊อก เพราะว่าป๊อกจะสนิทกว่า
- 292 นั้น อยากให้เปลี่ยนคนอื่น
- 293 หมิว อยากให้เปลี่ยนคนอื่นไปเรื่อย ๆ
- 294 นั้น นั้นมีเพื่อนเยอะ ๆ
- 295 หมิว ถ้าคิดในความรู้สึกของเพื่อน คือหนูเป็นเพื่อนสนิทเค้าแบบ ไม่อยากให้เค้ากลับ เค้าพูดได้
- 296 เต็มปากไม่อยากให้เค้ากลับเลย แต่เค้าจะกลับหรือไม่ คือเรื่องของเค้า แต่ในความรู้สึก
- 297 ของเรา
- 298 โจ ตอนนี่เพื่อน ๆ ก็รู้ว่า
- 299 ศรี ถ้าเกิดกลับไปก็ต้องเป็นเหมือนเดิม ตัวเองก็รู้
- 300 หมิว ค่ะ เหมือนเค้าเหงาใจคะ
- 301 ศรี เหมือนแบบข้าวมันต้องกินทุกวันอย่างเนี่ย พอเราเปลี่ยนไปกินก๋วยเตี๋ยว พอกินก๋วยเตี๋ยว
- 302 มันก็ยังอยากกินข้าวเหมือนเดิม
- 303 หมิว เพราะถึงเค้าจะมีพวกหนู แต่พวกหนูก็ไม่ได้อยู่กับเค้าตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง หนูก็ต้องมีกิจ
- 304 ส่วนตัวเหมือนกันใช่ไหม เออ
- 305 นั้น ไม่ใช่ ไปเที่ยวกับแฟน ไปหาห้องสี่ห้าทุ่มอยู่ห้องนั้น
- 306 โจ ที่นี้นะ เราฟังป๊อกร่วงเลยนะมาคุยด้านนี้ ก็อยากจะให้ นาทกับเนตรนะได้มีส่วน
- 307 ทุกคนหัวเราะ
- 308 หมิว เฮ้ย นาทเขายังมีเอปี้ดีนี่เว้ย
- 309 นาท หัวเราะ เฮ้ย ไม่มี
- 310 โจ เป็นไงคะตอนนี่ ศรีกำลังลำบากใจเนอะ ใจนี้ก็อยากจะเห็นแก่ตัวเพื่อความสุขของตัวเอง
- 311 ศรี ใช่
- 312 โจ แต่ว่าอีกใจนึงก็รู้สึกผิดว่า ความสุขของเราอาจจะอยู่บนความทุกข์ของคนอื่น ทำไงดี หรือ
- 313 ว่า ฟังเรื่องศรีแล้วรู้สึกยังไง อยากจะบอกอะไรศรีมั๊ย
- 314 เพื่อน ๆ หัวเราะ
- 315 โจ เออ อยากจะให้กำลังใจเนอะ เออ ๆ
- 316 เนตร เราคิดไม่ออกเลย

- 317 นั้น ไม่บางครั้งนะ ถ้าเกิดว่าเราลองเปิดใจกับคนอื่นมั่ง ถึงตัวเองก็ไม่คิดจะเปิดใจกับใครเลย
- 318 พอมีคนเข้ามา ก็
- 319 ศรี แต่ใจที่สำคัญคือไม่มีใครเข้ามาสิ
- 320 หมิว จีบเลย
- 321 ศรี จีบ
- 322 หมิว ไม่ ลักษณะว่า เหมือนว่า ศรี ในลักษณะหนึ่งก็คือ ถ้าเราลองอยู่เฉย ๆ เฉย ๆ บางครั้ง แต่
- 323 บางมันเค้าไม่มีแฟน เค้าโสด มันเหมือนการแบบฟรีเซนต์ตัวเองมากไป แล้วคนแบบมัน
- 324 จะไม่เข้ามา
- 325 นั้น ไม่ พอเราบอก
- 326 หมิว เค้าก่อนของเค้าก่อน ตอนแรกเค้ายอมรับว่า เค้าอยากมีใครที่ทันใจ ไปแล้วมันก็ไม่ใช่ว่า
- 327 ใจ สุดท้ายเฉย ๆ ปล่อยให้ทุกอย่างมันจบ ๆ ๆ ไป ก็เลยได้ใจเตี้ยมาแทนซะมั้งละ เออ
- 328 ลักษณะนั้น
- 329 นั้น เออ เหมือนกันเลยของเราก็ใจเตี้ย
- 330 ทุกคนหัวเราะ
- 331 หมิว เตี้ยเหมือนกันหรอ
- 332 ศรี เมื่อกี้มันจะพูดอะไร
- 333 นั้น ไม่ ๆ เค้าจะบอกว่า เวลาตอนเลิกกันใหม่ ๆ อย่างนี้ มันจะเหมือนกับ
- 334 หมิว ขาดอะไรบางอย่าง
- 335 นั้น มันมีดอยู่ในห้องมีด ๆ ศรี เราอยากจะมีแสงสว่าง แต่แสงสว่างนั้นไม่มาหา เราลองอยู่หนึ่ง
- 336 ๆ อยู่หนึ่ง ๆ ตั้งสติ แล้วทุกอย่างมันจะสว่างขึ้นมาเอง
- 337 หมิว ที่เคยบอกกับเค้าว่า ให้อยู่กับความเหงาของตัวเองให้ได้
- 338 ใจ คือเหมือนนั้นกำลังจะบอกว่า ตอนเข้ามาในห้องใหม่ ๆ มันมีด มือเหลือเกิน
- 339 นั้น ไซ้
- 340 ใจ แต่อยู่ไปสักพักแล้วมันจะชิน
- 341 นั้น มันจะชิน แล้วมันจะค่อย ๆ สว่าง เหมือนกับคนตาบอดนะที่สามารถไปไหนเองได้
- 342 ใจ เนอะ แต่ว่าใจตรงนี้แหละที่ศรีทนไม่ได้เนอะ
- 343 ศรี หัวเราะ
- 344 หมิว คือในลักษณะของหนูคือว่า คือศรีเค้าคบกับแฟนมาถึงสามปี มันทน มันเป็นเรื่องดาที่ศรี
- 345 อาจจะไม่รับไม่ได้ก็คือการที่เราต้องอยู่คนเดียวแล้วมันทุกข์ เค้าเองเคยพูดกับหนู ในวันที่หนู

- 346 เป็นอย่างนั้น เอม แต่วันนี้ ก็อยากให้เค้าใช้คำพูดของเค้าเองย้อนกลับไปใช้กับเค้า ว่า ใน
 347 เมื่ออยู่คนเดียวแล้วก็เป็นอย่างนั้น ก็ให้อยู่กับเพื่อน เฮฮาปาร์ตี้ไป เพราะยอมรับว่าเมดที่
 348 ห้องเค้าอาจจะคนละภาษา คนละประเภทกัน เอม ก็อาจจะไปเฮฮาปาร์ตี้กับเพื่อนตรงอื่น
 349 ก็ได้ คือในเมื่ออยู่กับตัวเองแล้วมันทำให้คิด เราก็ค่อย ๆ ให้คนอื่นเข้ามาเป็นตัวช่วย มันก็
 350 ค่อย ๆ แล้วสักวันหนึ่งเราก็ต้องอยู่ได้ด้วยตัวเอง
- 351 โจ นี่ก็คือทางเลือกอีกทางเลือกหนึ่ง ที่หมีว ๆ มองว่า เค้าเรียกว่า ไม่เก็บตัวใช่ไหมคะ เปิดตัว ก็
 352 อาจจะทำให้ เค้าเรียกว่า ไม่มีโอกาสอยู่กับตัวเอง
- 353 นัน อยากรจะบอกกับศรี เฟิ่งนี่ออก ก็ในเมื่อเลือกคิดจะเดินทางนี้แล้วใช่ไหม ก็ต้องเดินไป ด้วย
 354 ตัวเอง ของตัวเอง
- 355 หมีวและนัน เพราะตัวเองเป็นคนเลือกเอง
- 356 หมีว เนี่ยละ คำนี้ละ โดนมัยละ
- 357 นาด คือ ประสบการณ์ คือเพื่อนบอกว่า เลิกกับแฟนใหม่ ๆ แล้วแล้วก็บอกว่า ฉันต้องสวย ฉัน
 358 ต้องหาคนที่ดีกว่านี้
- 359 หมีว เฮ้ย แต่ดิเนะ คำพูดเนี่ย เพื่อนเค้าบอกว่า ถ้าเลิกกับแฟนแล้วเราต้องดีขึ้น เราต้องคิดว่า เรา
 360 ต้องดีขึ้น
- 361 เนตร เฮ้ย มันจะร้องไห้แล้ว
- 362 หมีว มันต้องดีขึ้น ไม่ใช่ที่เราเลิกกับแฟนแล้ว เราจะลง ๆ เราต้องขึ้น คือให้เห็นว่าทุกอย่างเรา
 363 เป็นคนเลือกเองเราเป็นคน คือว่าทุกอย่างที่มันเป็นไป มันเป็นไปแล้ว เราไม่มีสิทธิไปแก้ไข
 364 ถึงจะกลับไปยังไง มันก็ไม่มีวันเหมือนเดิม ก็เดินก้าวหน้าต่อไป
- 365 นัน เหมือนแก้วพอมันร้าวแล้วมันต่อไม่ได้ ต่อยังไงมันก็ยังมียอยอยู่
- 366 หมีว นันก็คือต้อง
- 367 นัน ต้องเปลี่ยนใบใหม่ (หัวเราะ)
- 368 เนตร เดี่ยวเค้าเติมน้ำให้ (หัวเราะทั้งกลุ่ม)
- 369 โจ ทีนี้ ตอนนี้นะอะ เพื่อนก็ส่งความรู้สึกห่วงใยนะคะ ถึงแม้จะไม่มีคำตอบที่ถูกต้องใจศรีก็ตามนะ
 370 แต่อย่างน้อยเนี่ย ศรีก็ได้ยินความห่วงใยนะ ของเพื่อน ๆ ที่ส่งมาให้ ตอนนี้อใจของศรีกับ
 371 เรื่องนี้เป็นยังไงแล้วคะ
- 372 ศรี ตอนนี้อยู่หระ ตอนนี้อยู่แบบว่า เหมือนเชื่อว่า ถ้าเราไม่คิดถึงเค้า มันก็ไม่มีเรื่องของเค้า
 373 เข้ามาในหัว แต่ทุกที่ที่คิดถึงเค้ามันก็จะเข้ามาตลอด ก็ต้องใช้เวลา ก็แบบว่าตอนแรก
 374 หมีว ก็เวลาอยู่คนเดียวคิดถึงเค้าใช่ไหม

- 375 ศรี ไม่ใช่ ตอนนั้นที่ ๆ เจอกะไอ้ทอมตอนนั้นเออ มันเป็นเหตุการณ์ที่จะต้องเจอหน้ากันแบบนี้
 376 ไซ้มี๊ย มันก็คือเราจะตัดเขาออกไปจากเราก็คือ โดยการไม่พูด ไม่ใส่ใจอะไร แต่คือ
 377 สำหรับเจตแล้ว คือเราเคยใส่ใจตลอดเวลา
 378 หมิว แล้วเวลามันนาน
 379 ศรี มันนาน ถึงเราเอง เราเอ่อ จะ ไม่กลับไปเป็นแฟนเค้า แต่เราก็ห่วงใยไซ้มี๊ย
 380 หมิว ไซ้
 381 ศรี พอเราห่วงใยเราก็จะคิดถึงเค้าอย่างเนี่ย (เสียงเงิน)
 382 หมิว เออ แต่การคิดถึง มันไม่ได้กลับไปเป็นคนรักหรือเป็นแฟนแล้ว
 383 ศรี เออ เค้าก็เป็นของเค้า แต่เราก็เห็นแก่ตัว เราแค่อยากคุยกับเค้าเฉย ๆ เราไม่ได้อยากจะมา
 384 จ้อ
 385 โจ คือตอนนี้นะ ศรีเผยใจออกมาอีกซีกหนึ่งว่า จริง ๆ ไม่ได้เพื่อตัวเองเท่านั้นนะ แต่ในความ
 386 เป็นจริงที่อยากจะคุย ส่งสารกันอยู่นี้ อีกรีกหนึ่งก็ห่วงเพื่อนนะคะ ห่วงว่าเค้าเป็นยังไง
 387 เพราะว่าความรู้อีกปรารถนาดี ในแง่ดี ก็ยัง ๆ
 388 ศรี ก็ยังมีเหมือนเดิม
 389 โจ ที่นี้มันก็เลย เค้าเรียกว่า การคบกันครั้งนี้ ถ้าจะคบต่อ จะคบยังไง ถึงจะไม่ทำให้ทุกชีไซ้มี๊ย
 390 คะ
 391 ศรี ไซ้
 392 ลบ เพราะมันฟังดูเหมือนกับว่า เมื่อก่อนนี่ ๆ เล่าว่า แฟนของศรีนี่ก็อาการหนักเนอะ
 393 ศรี ไซ้
 394 โจ แต่ว่าตอนนี้ที่เราฟังศรีก็อาการหนักเหมือนกัน
 395 ศรี หัวเราะ
 396 หมิว ไม่แพ้กันคะ
 397 โจ เนอะ เพียงแต่ว่ามันออกมาคนละรูปแบบ
 398 หมิว คือถ้าเค้าไปอยู่ข้างนอกก็เหมือนคนอื่นทั่วไป แต่เวลาเขาอยู่กับเพื่อนสนิทอย่างเนี่ย เค้าก็
 399 จะพูด
 400 โจ ก็เป็นตัวของเค้าได้เต็มที
 401 หมิว ไซ้
 402 ศรี แต่บางที่เรายู่คนเดียวเราก็นึกถึงเค้าอยู่
 403 หมิว มาเคาะประตูห้องว่า เค้าอยากนะ เออ มารบายออกกับเพื่อน เอ้ามานั่งดูทีวีกันดีกว่านะ

- 404 โจ เนื้อ แล้วเพื่อน ๆ ก็ดูเหมือนกับจะตอบสนองศรีได้ เพียงแต่ก็ไม่สามารถจะตอบสนองได้
- 405 ทุกเวลา เพราะก็ยังมีช่วงจังหวะที่เพื่อน ๆ ไม่อยู่ แล้วตอนนั้นแหละที่ศรีต้องจัดการตัวเอง
- 406 แล้วตอนนั้นแหละก็เป็นตอนที่รู้สึกว่าเป็นช่วงที่ลำบากที่สุดใช่ไหมคะ
- 407 ศรี ใช่ ช่วงนั้นเราต้องอยู่กับตัวเอง แล้วเหมือนเราอยู่กะตัวเองไม่ได้
- 408 โจ มันเหมือนแทบจะทนไม่ได้เนอะ ถ้าไม่โทรหา ถ้าไม่อะไรใช่ไหมคะ แล้วถ้าเราจะจมอยู่กับ
- 409 ความคิดถึง ก็เหมือนกับ คือเป็นช่วงที่ลำบากใจที่สุด มันต่อสู้อันนั้นนะศรีนะ ต่อสู้อันนั้น
- 410 ระหว่างช่วงความรู้สึกของเค้า ช่วงโยเค้า คืออยากจะบอกว่าฉันห่วงเธอนะ ฉันคิดถึงเธอ
- 411 นะ แต่เธออย่าแปลความไปไกลกว่านั้น เธออย่าทุกข์เพราะความห่วงของฉันนะ ใน
- 412 ขณะเดียวกันเมื่อฉันได้ยินเสียงเธอ ฉันก็มีความสุข ฉันรู้ว่าเธอแฮปปี้ ฉันก็มีความสุข ฉันก็
- 413 หายเหงา แต่ไอ้เจ้าสองตัวนี้มันสู้กันอยู่นะว่า ที่ฉันมีความสุขแล้วเธอก็มีความสุข แต่ฉัน
- 414 กำลังส่งยาพิษให้เธอกินอยู่รีเปล่า ทำยังไงฉันถึงจะให้แต่น้ำอันบริสุทธิ์กับเธอ โดยที่ไม่ให้
- 415 ยาพิษเธอด้วยเนอะ.....เงียบ
- 416 นาง ท้องร้อง
- 417 หมิว อ้อ นางจะไปกินข้าว ขอขอบคุณค่ะ
- 418 นาง เดี่ยวนางจะเลี้ยงข้าว
- 419 โจ เอา กินน้ำไปก่อนแล้วกันนะ
- 420 นาง ไม่เป็นไรค่ะ
- 421 น้องขอทานน้ำสักพัก
- 422 โจ เอา ตอนนี้อะกลับมาอยู่กับศรีกันเนอะ เค้าเรียกว่า
- 423 นั้น เดี่ยวหาให้
- 424 ศรี เขาคุยอยู่ (หัวเราะกันทั้งกลุ่ม)
- 425 โจ เพื่อน ๆ ก็แหม พยายามสร้างบรรยากาศ
- 426 หมิว หาให้มัย
- 427 นั้น หาให้แล้ว ไม่เอาตัวเอง เพื่อนเค้ามีตั้งเยอะผู้ชาย แต่จะดีจะเลวเท่านั้นเอง
- 428 โจ ตอนนีเหมือนกับศรีจะบอกขอบคุณเพื่อน ๆ นะ ที่ปรารถนาดีนะ แต่ตอนนี้ละ ศรีล้มอยู่นะ
- 429 นั้น กำลังตั้งคะ
- 430 โจ คงยังลุกเดินไม่ไหว แล้วก็ แล้วก็เค้าเรียกว่า คงต้องอยู่กับความรู้สึกตรงนี้ ชักพักนึงเนอะ
- 431 ศรี คือ จริง ๆ แล้วอยากบอกว่า (เสียงเครือร้องไห้) ตั้งแต่เด็กมา ไม่เคยต้องอยู่คนเดียว คือมี
- 432 พ่อแม่หรือไม่มีพ่อแม่ก็อยู่กับญาติพี่น้อง คือแบบเราเข้าใจกันหมดแบบนี้คะ

- 433 โจ มีเวดล้อม
- 434 ศรี เปิดใจตลอด แล้วพอเราโตขึ้นเราก็เป็นตัวของตัวเองใช้มั้ยคะ ญาติ แล้วก็มามีเค้าเข้ามา
- 435 ส่วนหนึ่ง แล้วพอเรามาอยู่ที่นี่ เราไม่มีพ่อไม่มีแม่ไม่มีญาติ ไม่มี แต่ก็มียี่เพื่อน แต่เพื่อนก็คือ
- 436 ระยะเวลาหนึ่งมันยัง
- 437 โจ ยังไม่โคลสขนาด
- 438 ศรี ค่ะ มันก็เป็นส่วนหนึ่งที่แบบเราพอใจ ด้วยที่เราโต แต่เป็นที่เรายังปรับไม่ได้ที่ต้องอยู่ได้
- 439 ด้วยตัวเองอย่างนี้
- 440 โจ ยื่นให้ได้ด้วยตัวเองตามลำพัง
- 441 หมิว สถานการณ์เนี่ย ศรีก็เคยเห็นใช้แปลว่าตอนนี่ (เสียงเครือ) เค้าก็เคยเป็นมา ศรีก็เห็นว่า
- 442 ตอนนั้นเค้าก็ใช้เวลา ช่วงนั้นเค้าใช้เวลาอยู่กับพี่หนึ่ง ก็เห็นว่า เออ ต้องใช้เวลาอยู่กับพี่หนึ่ง มัน
- 443 อาจจะมีเจ็บ มันอาจทุกข์ แต่เราก็ต้องอยู่กับมันให้ได้ ก็ค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป แล้วตอนนั้น
- 444 ศรีก็เห็นว่ามียี่หลายคนมาพูด มีนั่นพูด มีคนอื่นพูด มันใช้ มันช่วยได้ แต่จริง ๆ แล้ว มันช่วย
- 445 อะไรไม่ได้มากหรอก เราต้องอยู่กับตัวเอง ทั้ง ๆ ที่เมดเค้ามันก็ไปกับแฟน มันก็
- 446 นั้น ศรีอยากให้ออกใช้วิธีเค้าคุณะ คือบางครั้งเพื่อนไม่อยู่กะเราใช้แปลว่า เราไม่สามารถพูดทุก
- 447 เรื่องกับพ่อแม่ได้หมดคือใช้มั้ย แต่เค้า จะใช้วิธีการระบายอารมณ์โดยการเขียนเขียนทุก
- 448 อย่างที่อยู่ใจหลังจากนั้นพอเรารู้สึกเราตีประมาณหนึ่งเราลองกลับมาอ่าน ก็เข้าใจเป็น
- 449 ขนาดนี้เลยหรอ มันขนาดนี้เลยหรอ อะไรเงี้ย สมมติถ้าไม่ยากเขียน มันจะมีนะถ้าศรีไม่
- 450 ยากเขียนอย่างนี้นะ ศรีก็ลองเปลี่ยน คืออย่าให้ตัวเองมีเวลาว่าง คือสมอง คือหาอะไรให้
- 451 มันทำไปก่อนคืออย่าให้อะไรเรื่องนี้มันผุดขึ้น อะไรอย่างเนี่ย
- 452 หมิว ตอนนี่ช่วงที่เค้าเป็นมาก ๆ ึ๊ปป เค้าจะไม่ค่อยอยู่ห้อง เค้าจะไปอยู่ชมรม เค้าจะไปค่าย ไป
- 453 โน่นไปนี่ เค้าไม่ยอมให้อยู่เฉย ๆ ึ่ง ๆ เพราะอยู่หนึ่ง ๆ มากมันทำให้เราคิด จะไปไหนมา
- 454 ไหนหรือไปเที่ยวหรือไปอะไรก็ได้ หรือคุยโทรศัพท์กับเพื่อน เค้าจะหาเพื่อนก่อน
- 455 โจ จ๊ะ ตอนนี้นะ ๆ ความรู้สึกของหมิว ๆ นะ ก็เหมือนกับเข้าไปนั่งในใจของศรีแล้วแหละว่า
- 456 หมิว ๆ ก็เคยรู้สึกลำบากเหลือเกินในช่วงนั้น กว่าจะหลุด
- 457 หมิว ออกมาได้
- 458 โจ ต้องใช้สารพัดวิธี
- 459 หมิว ใช่
- 460 โจ แล้วก็รู้เลยว่าช่วงที่ต้องเผชิญกับความรู้สึกตามลำพัง แล้วก็คำปลอบของเพื่อนไม่ทะเล
- 461 ทะลวงใจนั้นนะ มันทุกข์ขนาดไหน

- 462 หมิว ก็อย่างที่เค้าบอก คือตั้งแต่เรียนมา เราก็ไม่เคยแยกจากพ่อแม่ ไปเที่ยวก็ไม่กี่วัน หรือมี
 463 อะไรเราก็ปรึกษาพ่อแม่ แต่พอย้ายมาอยู่ที่นี่เหมือนว่าพ่อแม่ต่อนั้นไ้เราก็มีปัญหาที่
 464 บ้าน มีอะไรหลายอย่าง แต่เราจะเอาปัญหาเราไปเพิ่มให้เค้าอีกเนอะ ก็ต้องมานั่งคิดนั่ง
 465 อะไรอย่างนี้ ถึงเพื่อนจะสนิทอะไรแค่นั้นเราก็ อย่างที่เขาบอกก็คือ คนละภาษา เรามา
 466 ต่างที่ต่างความคิดกันยากที่มันจะจน คือสิ่งที่ทำได้คือเราก็ต้องอยู่กับตัวเอง ค่อย ๆ
 467 เหมือนกับว่าค่อย ๆ ให้เราคิด ค่อย ๆ ว่าทำไมถึงเป็นอย่างนี้ เอะ แล้วก็พยายามว่า ที่เป็น
 468 อย่างเพราะอะไร แล้วค่อย ๆ ทำใจไป แล้วในท้ายที่สุดคือ อย่าไปจมปลักอยู่กับสิ่งที่
 469 เพราะอย่างนี้หรือเราถึง ๆ ถ้าเราไปคิดอย่างนี้ว่า เอะ เราทำอย่างนี้ผิดใช่ไหม เราไปย้ำ
 470 ความคิด ย้ำคิด ค่อย ๆ ให้เราลุกขึ้นมาเอง แล้วเราจะลืมสิ่งที่ผ่านมา อย่างนี้เราเคยทำสิ่ง
 471 นี้เพราะอะไร เอะ เราต้องมาเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้น เอะ มันผ่านมาแล้วก็ให้มันผ่านไป เราทุก
 472 วันก็อาจทุกข์ แต่ว่าก็อยู่กับมันให้ได้ แล้วก็ค่อย ๆ ผ่านไป เดี่ยวมันก็ดีไปเอง
- 473 โจ เอะ ก็คือประสบการณ์ของหมิว ๆ นะคะ ก็ต่อสู้มาเหมือนกัน
- 474 หมิว ใช่
- 475 โจ แล้วในที่สุดก็ประสบความสำเร็จนะ ก็เหมือนอยากจะทำอะไรในอารมณ์นี้ว่า ต้องสู้
 476 หมิว อืม
- 477 โจ ต้องสู้ ต้องอดทนนะ ถึงจะลำบากตอนนี้ เชื่อว่า
- 478 หมิว ศรีผ่านได้
- 479 โจ ศรีจะผ่านมันได้เนอะ ในขณะที่เดียวกันนั้นเนอะ ก็บอกเหมือนกันว่า บางทีนะหนูบอกว่า
 480 อะไรนะ พี่ชักลืมนไปแล้ว
- 481 นั่น ก็ให้หากิจกรรมทำ
- 482 หมิว คืออย่าให้ว่าง เพราะคนเราว่างมันฟุ้งซ่าน
- 483 นั่น ใช่ แล้วเค้าเคยบอกไว้ว่า คนลืมน อย่าข้าม จะบอกว่า ศรี ลืมได้ แต่ศรี อย่าหยุด
- 484 โจ อย่านั่งอยู่นานนะ
- 485 นั่น อย่านหยุด ล้มลงไปแล้วอย่าหยุด ให้รีบลุกขึ้นมา แต่อย่าเพิ่งก้าวเดินไป เพราะเวลาที่ก้าวไป
 486 มันยังไม่แข็งแรง พอชักพังก่อยเดินต่อ เพราะทุกคนก็เคยเจอเรื่องแบบนี้กันหมดแหละ แต่
 487 เพียงว่าทุกคนจะมีวิธีที่เอาตัวรอดต่างกัน อย่างของหมิวก็อีกอย่างนึง นั่นก็อีกแบบนึง
- 488 หมิว นั่นก็อีกแบบนึง ศรีก็อีกแบบนึง
- 489 นั่น นะ ของศรีก็อีกแบบนึง ทฤษฎีของหมิวของนั่น ช่วยไม่ได้หรอก มันจะค้นพบด้วยตัวของ
 490 มันเอง โดยมียังไม่ทันตั้งตัวนี่ละ

- 491 โจ อย่างน้อยนะ นั้นกำลังบอกว่าในอดีตที่ผ่านมาของนั้นก็เคยเจ็บหนัก แต่แล้ววันหนึ่งก็พบ
 492 ช่องทางที่ทำให้รู้สึกดีขึ้นได้เร็ว และเชื่อว่าถึงแม้วิธีที่นั่นหรือวิธีที่หมิว ๆ ใช้อาจจะยังไม่เข้า
 493 ตากรรมการนะ
- 494 นั้น ไซ้
- 495 โจ แต่เชื่อว่า ณ เวลาหนึ่งเดียวศรีจะเจอหนทางที่เหมาะสมและก็ลงตัวพอดีเนอะ
- 496 นั้น อืม แต่ตอนนี้ทนไปก่อน ทน พยายามต่อสู้ไป ถ้าศรีมั่นคงในสิ่งที่ศรีเลือกแล้ว เค้าเชื่อว่า
 497 เดี่ยวมันจะดีเอง เพราะว่าศรีเลือกแล้วไง ศรีต้องบอกตัวเองว่า นี่เป็นทางที่ศรีเลือกแล้ว ถ้า
 498 จะให้ตัดใจได้เร็วคือศรีอย่าโทรไปหาเค้าคือโทรได้แต่อย่าบ่อยคือโทร ถ้ามันแบบเอาจนถึง
 499 ที่สุดเหมือนคนจะเลิกยา แบบเขา เขาแบบทำอีกไม่ได้มันต้องแบบค่อย ๆ จากวันก็เป็น
 500 อาทิตย์ ๆ เป็นเดือน ๆ ก็ค่อย ๆ ห่างไปอย่างเนี่ยมันจะดี แต่ถ้า ศรีเค้าอยากเอาเรื่องเค้า มา
 501 เล่า
- 502 โจ คือเดี๋ยวนะ ๆ คือนั้นเนี่ยกำลังบอกว่า ว่าศรีเห็นประโยชน์ เห็นสิ่งที่ดี
- 503 นั้น ศรีเป็นคนเลือกเอง
- 504 โจ และเมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วเนี่ย
- 505 นั้น เราต้องมั่นคง
- 506 โจ บางทีการที่เราจะหลุดจากยาเสพติดตัวนี้ได้เนอะ
- 507 นั้น อืม
- 508 โจ ต้องค่อย ๆ
- 509 นั้น ต้องค่อย ๆ
- 510 โจ มันก็ต้องเจ็บ ต้องทรมานทรมายในช่วงแรก
- 511 นั้น ค่ะ
- 512 โจ แล้วตอนนี้แหละเป็นจังหวะซึ่งจะหวนกลับไปติดยานั้นอีก จมอยู่เหมือนเดิม
- 513 นั้น ค่ะ
- 514 โจ หรือว่า จะยอมทนกับความเจ็บปวดในวันนี้เพื่อวันหน้าจะได้สบาย อิศระเสรีเนอะ
- 515 นั้น เขาบอกไว้ว่า ฟ้าหลังฝนจะสวย
- 516 โจ อืม แล้วเหมือนหมิว ๆ จะบอก
- 517 หมิว ก็คือว่า อยากให้ศรี คิดที่ว่า ศรี ยังมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ ต้องทำอีกเยอะ คือกับที่ว่า ไม่รู้
 518 คือคำพูดตรงนี้ เค้าเป็นคนพูดกับหนูเอง ลักษณะที่ว่า ถ้าคิดจะทำแล้วก็อย่ากลัว ในเมื่อ
 519 แกเป็นคนเลือก ไม่ว่าจะเลือกอะไรก็ตาม แกก็ยังเป็นเพื่อนเค้าเสมอ (ร้องให้เสียงเครือ)

- 520 โจ อิม ๆ ๆ ๆ
- 521 หมิว คือช่วงนั้นนะเป็นช่วงที่มีเรื่องที่บ้าน แล้วก็เรื่องขึ้นมาอีกอย่างนึงด้วย แล้วเค้าว่าหนูจะ
- 522 ยังไง แล้วเค้าก็พูดคำนี้ ถึงแม้ว่าคำนี้มันจะไม่อะไร แต่ในความรู้สึกหนู คำนี้ก็ช่วยได้มาก
- 523 คำนี้ของเค้ามันก็สามารถช่วยเค้าได้เหมือนกัน เพราะว่าไม่ว่าเค้าจะเลือกอะไร ทำอะไรสิ่ง
- 524 ที่เขาทำมันต้องถูกในสายตาของคนที่คิดและคนที่พูด คือเราตัดสินใจมาแล้ว คำว่า
- 525 ตัดสินใจแรก ที่หลายคนพูดการตัดสินใจแรกของเราคือการตัดสินใจที่ดีที่สุด ในเมื่อเรา
- 526 ตัดสินใจไปแล้วเราก็ต้องกล้าที่จะรับกับการตัดสินใจของเรา แล้วเราก็ต้องกล้าที่จะลุก
- 527 ขึ้นมาก้าวต่อไปในสิ่งที่เราเลือกแล้ว ไม่ต้องไปคิดว่าเลือกผิดเลือกถูกในเมื่อมันเลือกไป
- 528 แล้ว
- 529 โจ จะ ครั้งหนึ่งนะที่หมิว ๆ กำลังย่าแย่มาก ๆ เลย มีคำพูดของศรีนะ
- 530 หมิว ไซ้
- 531 โจ ที่มันทะลุเข้าไปได้ และมันกระตุกเนอะ กระตุกให้หมิว ๆ เนี่ยสามารถก้าวผ่านมาได้
- 532 หมิว ช่วงนั้นหนู ถามว่าหนูสนิทกะศรีมั๊ย ยังไม่ถึงกะสนิท เพราะว่ามันเพิ่งเป็นเด็กปีหนึ่งเพรชซี่
- 533 ด้วยกันมาไม่กี่เดือน แล้วก็หนูมีปัญหา หนูก็ไม่รู้จะเล่าให้เขาฟัง คือมันไม่เหมือนเพื่อน
- 534 สนิทที่อยู่ม.ปลายด้วยที่เราารู้สภาพเรามาตลอดอะไรอย่างนี้ เออเราก็ไม่สนิทเราก็อธิบาย
- 535 ให้เค้าไม่ถูกว่าเราเป็นอะไรยังไง แต่เค้าแค่เพียงเท่านี้ เราก็อย่างน้อย เราก็มาอยู่ที่นี้ มันก็
- 536 ยังมีมันคนนึง ที่คอยอยู่กะเรา ถึงมันจะช่วยเราไม่ได้ แต่มันก็นั่งดูเราร้องไห้
- 537 ศรี นั่งทรมานมานั่งดู นั่งอยู่
- 538 โจ ถึงแม้จะอยากกินข้าวแทบแย แต่มีแต่ขนมปังเนอะ มันก็ยังทำให้อิมได้
- 539 หมิว ไซ้ ๆ ลักษณะนั้นมากกว่า ถึงเค้าจะช่วยเราไม่ได้ แต่เค้าก็ยังนั่งฟังเราได้ บางครั้งเราไม่ได้
- 540 พูดอะไร เราก็นั่งร้องไห้ของเราเงียบ แต่เค้าไม่ยอมปล่อยให้เรานั่งร้องไห้คนเดียว ลักษณะ
- 541 นั้นเหมือนกัน แล้วถ้าเกิดคำพูดนี้เนี่ยเป็นคำพูดของคนที่เป็นเพื่อนกัน มันไม่ใช่คำพูดที่
- 542 สวยหู แต่แบบมันเข้าใจความหมายมัน
- 543 โจ มันแสดงถึงหัวใจที่เขา
- 544 หมิว สื่อกับเรา
- 545 โจ สื่อกับเรา
- 546 หมิว ไม่ต้องมานั่งพูด ไม่ต้องมานั่งอะไร แค่พูดคำนี้ เออ มันก็ซึ้งแล้ว ในความรู้สึก อายากจะ
- 547 บอกว่าคำพูดเค้า มันสามารถกลับไปเป็นของเค้าได้นะ หนูก็ยอมรับว่า บางครั้งหนูพูดกับ
- 548 เพื่อน แต่บางครั้งเราก็ไม่สามารถจะเอามาใช้กับเราได้ เพราะการที่เรามองเห็นปัญหาของ

- 549 คนอื่น เราอาจจะมองว่าเป็นเรื่องง่ายที่จะที่จะทำ แค่นี้ทำได้ทำสิ แต่เราประสบกับตัวเอง
- 550 เมื่อไหร่ แล้วเราจะรู้ว่าสิ่งนั้นนะ มันไม่ง่ายเลยที่เราจะทำอย่างนั้น
- 551 นาด เหมือนเค้าบอกว่า ไม่มีแฟนก็ลองดู (หัวเราะ)
- 552 หมิว อย่ามีเลย มีแล้วเครียด
- 553 โจ มันเหมือนผงเข้าตาตัวเองนะ ของคนอื่นเราก็เขียนให้เขาได้ พอของเราเอง
- 554 หมิว ก็ค่อย ๆ เขียนออกมา
- 555 โจ ก็อาจต้องอาศัยคนอื่นมาช่วยเขียนนะ
- 556 นัน ไม่ออกหนูคิดว่าต้องเขียนเอง
- 557 โจ เออ
- 558 หมิว ใช่ อย่างที่นั่นว่า เราต้องว่าเราจะเขียนออกวิธีไหน เอน้ำล้าง หรือว่าส่องกระจก แต่ถ้าเป็น
- 559 หนู ๆ เลือกจะส่องกระจก ไม่ล้างน้ำ เพราะว่าล้างน้ำ สักวันหนึ่งมันก็ต้องสามารถเข้ามา
- 560 ได้ แต่ถ้าส่องกระจกเราจะเห็น
- 561 โจ จะ ประสบการณ์ของนันกับบอกว่า คนอื่นจะช่วยยังไง ที่สุดแล้ว เราก็ต้องเลือก ๆ ตรงนั้น
- 562 เราก็ต้องผ่านด้วยตนเอง เพราะว่าคนอื่นเพียงแต่ชี้ทาง
- 563 นัน แต่เค้าเค้าเคยทำได้ แต่ไม่ถึงกับหมดนะ คือวันนั้นนะ ดู ไม่รู้เหมือนกันจำไม่ได้ แล้วนั่ง
- 564 ร้องไห้มันสะท้อนถึงชีวิตตัวเองแล้วแบบร้องไห้ แล้วแม่เขาก็ถามเหมือนกับตอนนั้นอยู่ใน
- 565 นั้นแล้วแบบเราร้องไห้แล้วอยู่ดี ๆ แม่เคื่ก็จับบ่า พอหรือยัง หยุดได้หรือยัง แม่เคื่พูดและ
- 566 สืบ เราก็ไม่รู้แม่เคื่รู้มาตลอดว่าเราเป็นอะไรไปถามพ่อ แล้วถามว่าแล้วหยุดได้หรือยัง
- 567 แล้วอยู่ ๆ แม่เคื่น้ำตาไหลมา
- 568 หมิว นันแหละเป็นสิ่งที่เดียวที่หยุดเลย
- 569 นัน หยุดเลย อึ้งเลย แม่ต้องมาเสียน้ำตาเพราะเรา ไม่เคยคิดมาก่อนเลย ว่าเออ แม่จะมาเสียน้ำ
- 570 น้ำตาเพราะเราแล้วคิดดูดี ๆ แม่ เสียน้ำตาเพราะเรา เพราะเราเสียน้ำตาให้คนอื่น ที่ใครก็
- 571 ไม่รู้แล้วแบบมันเจ็บเพราะแม่ร้องไห้ แล้วตัวเองอกตัญญูเนอะอะไรแบบนี้ ไม่ได้ว่านะ
- 572 โจ เราทำให้ท่านทุกขใจเพราะเรา
- 573 นัน ใช่แล้วแบบ คือแม่จริง ๆ เลยไง แบบนั่งดูด้วยกัน โห้ย คิดว่าแม่มาเสียน้ำตาให้เรา เราไป
- 574 เสียน้ำตาให้ผู้ชาย
- 575 โจ ความรักแม่นะ
- 576 หมิว เราจะมองว่าแม่ไม่เคยรู้เรื่องอะไรของเรา แต่จริง ๆ แล้วแม่สังเกตทุกอย่าง ในวันที่แบบเรา
- 577 ล้มสุด เขารู้ว่าเราฮีโร่ (เสียงครี้อ)

- 578 นั้น คือตอนเอนทรานซ์แม่เค้ารู้ว่าเราหวังอะไรไว้ ไปสอบแล้วแบบหนูแบบพลาด (เสียงเครือ)
- 579 โจ อืม ๆ ๆ
- 580 นั้น แล้วแม่ที่บ้าน ทั้งบ้านพอกับแม่เค้ากลัวมาก เพราะว่าพอหนูตั้งแล้ว หนูจะไปให้ถึง แล้ว
- 581 พอประกาศหนูรู้ ก็อย่างที่บอกหนูจะทำปกติทุกอย่าง ไม่มีอะไร แต่เหมือนเค้ารู้ เข้ามาใน
- 582 ห้อง เราจะเก็บตัวตลอดเลย จนวันนึงนะ พอกับแม่เค้าก็เข้ามา (ร้องไห้)
- 583 โจ อืม ๆ ๆ
- 584 นั้น มาด้วยกันเลย พ่อเขามาบอกว่า เป็นไรมัย บอกเขาว่า ไม่ได้เป็นไร แล้วพอกับแม่เค้าก็
- 585 บอกพร้อมกันว่า จะเลือกอะไร จะเป็นอะไร ก็ยังเป็นลูกพ่อแม่ ไม่ต้องเครียด ไปเถอะ พ่อ
- 586 แม่ก็บอกให้ไปเรียน ไปอยู่ที่หอ อย่าคิดอะไรมาก แล้วแบบวันนั้นหนูอะไรก็เรียน ตอนแรก
- 587 หนูยอมรับว่าตอนที่เข้าคณะนี้มันไม่ใช่สิ่งที่หนูเลือก เพราะว่าหนูไม่ได้อยากได้วิทยา
- 588 เท่าไหร่ หนูยังบอกว่าที่หนูสอบวิทยา หนูสอบม.บ. หนูสอบตามใจแม่ เพราะแม่อยากให้
- 589 เรียนใกล้ ๆ บ้านหนูอยากเข้าอีกที่นึง แต่ตอนนั้นหนูพลาด หนูก็เลยแบบให้ ตามใจใจ แต่
- 590 ว่าค่านั่นของพอกับแม่ เออ เราจะเรียนเพื่อเค้า ให้จบ ถึงจบมาจะไม่มีงานทำก็เถอะ
- 591 เพราะเค้าบอกวิทยาทานยาก ก็เรียนให้จบเพราะว่าเรียนหนทางนี้ทางเดียวเลย ทุกวันนี้
- 592 ทำอะไร หรือไม่ว่าจะคบใคร อะไรทั้งสิ้น จะคิดถึงพ่อแม่เป็นหลัก เรียกว่า คนที่สำคัญที่สุด
- 593 ก็คือ พอกับแม่ เพราะว่าเขาทำให้เราเยอะที่สุด ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นยังไง เขาไม่เคยทิ้งเรา
- 594 คือเราจะไปอะไรกับใคร เขาไม่เคยทิ้งเรา ไม่เคยทำให้เราเจ็บหรือเสียใจ ตลอด
- 595 โจ อะไรที่จะทำให้ท่านมีความสุข
- 596 นั้น ก็จะทำอะ
- 597 โจ อะไรที่จะลดความไม่สบายใจของท่าน ก็จะมีทำเนอะ
- 598 นั้น อะ อย่างสด ๆ ร้อน ๆ เลยที่เราเคยทำแม่เรื่องหอ ทำนอกหัวนอก โหย เหมือนไฟลนบ้าน
- 599 เลย
- 600 โจ ร้อนไปทั้งบ้าน
- 601 นั้น ร้อนไปทั้งบ้านเลย สุดท้ายเราก็ พี่อึกละ พี่เยอะ พี่เค้าก็ช่วยคอยปลอบ คือแม่บอกว่า น้ำ
- 602 เชี่ยวอย่าเพิ่งเอาเรือไปขวาง แล้วแบบพอเสร็จพี่ชายเขาขึ้นมาก เขาบอกว่า ตัวเองจะอยู่
- 603 สบายเนอะ แต่คนที่บ้านละ เขาก็จะย้อนกลับมาถามคือเราก็แบบนึกถึงตัวเอง นึกถึงแม่
- 604 อย่างเนี่ย ถ้าเราออกไปอยู่หอนอกอย่างเนี่ย คือเขาเป็นคนหัวโบราณไงคะ
- 605 หมิว เขาหัวง

- 606 นั้น คือเขาก็ไม่ยอมให้ไปอยู่อย่างนี้ แล้วกับเมดในห้องก็ออกไป เมดก็เหมือนกดดันเราคือเขา
 607 จะออก พอเสร็จพอเราไม่ออก เขาก็ไปฟ้องแม่ของเค้าว่าจะว่าเราทิ้งเค้า เราทิ้งเค้าแต่เราจะ
 608 อยู่หอในแต่เขาไปอยู่หอนอก แต่เค้าบอกพ่อแม่เค้าว่าเราจะทิ้งเขา กิ่งเหมือนกัน ใช่ว่า
 609 แบบพอเสร็จนั้นกับออกเองเนี่ยต้องออกไปอยู่ พอเสร็จเขาก็จะไม่โทรมาบอก แต่พี่เขาจะ
 610 ผลัดกันโทร แบบโทรกลางคืน เอะ (หัวเราะกันทั้งกลุ่ม)
- 611 โจ แล้วที่สุด
- 612 นั้น ก็อยู่หอในใจ คนในโลกนี้เป็นเพื่อนกันก็จริง แต่อยู่ด้วยกันไม่ตลอด ประเดี๋ยวก็ต้อง
 613 เปลี่ยนไป ถ้ามันแต่ยึดติด ก็คงไม่ได้คบกันอยู่เนี่ย
- 614 หมิว ใช่ว่ามันก็เปลี่ยนแปลงเสมอ ยังไงเพื่อนก็คือเพื่อน ต่อให้ไกลกันก็ยังเป็นเพื่อน
- 615 นั้น ใช่ว่าแล้วที่คิดไว้เสมอ สมมุติเราออกไปอยู่หอนอกทุกอย่างสะดวกสบาย แต่เราจะสะดวก
 616 คนเดียว สบายใจคนเดียว แต่อยู่บนความทุกข์ของพ่อแม่ ต้องมาเป็นห่วงเรา
- 617 โจ เอ้อ ทุกคนก็มาจะเป็นห่วง
- 618 นั้น ใช่ว่าเราก็เหมือนเห็นแก่ตัว แล้วก็อย่างที่บอก เป็นห่วงความรู้สึกของครอบครัว เพราะว่า
 619 เป็นคนรักครอบครัวมากกว่า เวลา ก็นั่นเดินตามกรอบมาตลอดเหมือนกับเขาซึ่งแล้วอย่าง
 620 ตอนเขาจะให้เรียนที่นี้ อย่างตอนเด็ก ๆ นี่มัธยมตอนมัธยมอะคือเพื่อนทุกคนอะเรียนใน
 621 โรงเรียนตำบลหมดเลย แต่นั่นไปอำเภอคนเดียว แล้วไปของอำเภอคนเดียวเลยพอเสร็จ
 622 เพื่อน ๆ อะไปเรียนรวม ไปเรียนคนละที่อย่างเนี่ย นั่นก็โดนชี้ว่าต้องเรียนที่นี้ทั้งที่ตัวเองไม่
 623 ยอยากเรียนที่นี้ แต่ก็ต้องเรียนที่นี้ คือเค้าชี้แล้ว เหตุผลที่เค้าให้คือ ใกล้เคียงบ้านที่สุด แล้วรอบ
 624 ข้างมันไม่โอ้อ่า มันไม่แต่งสีมาก
- 625 โจ แต่พี่เชื่อว่าหนูจะทำได้ เพราะตอนเด็ก ๆ ที่ไปตั้งไว้ตรงไหนอยู่ตรงนั้นเลย (ทุกคนหัวเราะ)
 626 ไม่เคลื่อนที่เลย ให้ทำอะไรทำอย่างนั้นเลย
- 627 นั้น ใช่ว่าแล้วมันเป็นคนแบบเนี่ย เวลาที่เค้าดูเค้าว่าเราคือที่บ้านเขาจะไม่ดูนั้นเป็นลูกคนเล็ก
 628 อย่างนี้ แล้วด้วยความที่เป็นเลี้ยงง่ายมาตั้งแต่เด็ก ไม่เคยออกนอกกรอบอย่างเวลาจะเดิน
 629 ออกสมมติเขาขีดไว้อย่างนี้ใช่มียะ พอนั่นเดินออกไป เดี่ยวมีพี่เตะ พอเดินเข้ากรอบมาก
 630 เกินไปก็มีคนเตะ มีเหมือนกับมีเส้นให้เดินตลอดเลยมันเหมือนกับโดนว่าไปแล้ว อย่าง
 631 เวลาที่พวกนี้คือที่บอก ๆ ก็คือว่า เพื่อนเรียนอะคือมัน แต่เพื่อนเที่ยวอะคือศรี ใช่ว่ามันนั้น
 632 ไม่เที่ยว เค้าก็
- 633 หมิว ไม่ได้หมายถึงลักษณะนั้น หมิวอันนี้อธิบายให้เลย คือเพื่อนเที่ยวของหมิว เพื่อนเรียนไป
 634 ไหนไปกัน นั้นอย่างนี้ เรียน ๆๆ พอเรียนเสร็จกลับหอ แต่ศรีอะจะไปเข้าค่าย ชมรม

- 635 โจ เป็นกิจกรรม
- 636 หมิว กินหมูกระทะ ร้องคาราโอเกะ แล้วหมิวจะเป็นคนที่จะไปอย่างน้อยอย่างเดียวก็ไม่ได้
- 637 นั้น เหมือนเค้าเป็นคนกลาง
- 638 หมิว ไซ้
- 639 โจ ต้องประสานเนอะ
- 640 หมิว อันนี้ก็เรียนกันไป ไซ้ก็เที่ยวกันไป อย่างเนี่ย ลักษณะอย่างนี้มากกว่า
- 641 นั้น ก็ ไซ้ไม่รู้เหมือนกันว่าตอนม.ปลายม.ปลาย ทำกิจกรรมมาเยอะ แล้วมันรู้สึกเคยทำมาเอง
- 642 แล้วมันแบบ มันเหมือนเรากินข้าวมากเกินไป พอเราจะมากินอีกมื้อนึงแล้วเราเฉยเลย
- 643 มันเหมือนกับเคยทำมาเยอะ ๆ พอมองไปเราเริ่มที่จะเฉย เบื่อละ ค่ายก็เคยจัดให้น้อง
- 644 มันเบื่ออะคะ มันเหมือนกับเคยทำมาแล้ว มันเบื่อ สามปีที่ทำมาเต็ม ๆ มันก็เลย ไซ้รู้ว่า
- 645 ทำไม ๆ มันเบื่อ
- 646 โจ คือกำลังจะบอกเพื่อนว่า ไซ้ ไม่ใช่จะไม่เที่ยวหรือเคยมาจนอิมตัว
- 647 นั้น ไม่ ไม่เคยเที่ยวอะคะ หมายถึงพวกกิจกรรมอะไรอย่างเนี่ย เคยทำมาแล้ว เวลาที่ชวนไป
- 648 อย่างนี้ก็เลยไม่ค่อยไปเพราะมันเบื่อ
- 649 หมิว แต่ของหมิวจะต่างกัน คือหมิวจะจะทำกิจกรรมมาตั้งแต่เด็ก แล้วปัจจุบันก็ทำตลอด มีช่วง
- 650 ปีหนึ่งมั้งที่พอขอพอเถอะ หยุดเถอะ พอปีนึงแล้วมันรู้สึกจะบ้า คือ คนมันเคยทำแล้วมันรู้สึก
- 651 สนุก แล้วอย่างทุกวันนี้ทำแล้วแบบไปโน่นไปค้าย ถามว่าเหนื่อยมัย เหนื่อย แต่ชอบมัย
- 652 ชอบ มันเหมือนว่ามันได้ประสบการณ์ใหม่ ๆ
- 653 นั้น แล้วชอบมาโทษเพื่อนด้วยว่าเพื่อนไม่ไปด้วย เนี่ย
- 654 หมิว เนี่ย แล้วแบบเพื่อนที่ไปก็เนี่ย ไปไหนไป แล้วที่นี้เค้าไปเราไปไหนก็ไปกับเค้า ทั้ง ๆ ที่บางที
- 655 ไม่ใช่ที่เรา เราไปไหนเค้า (หัวเราะกันทั้งกลุ่ม)
- 656 นั้น คือพี่เขาหลอก
- 657 ศรี ไม่ใช่
- 658 หมิว พี่เขาเลี้ยงไง บางทีเราที่จะไป บางทีพี่เขาเลี้ยงไง เราก็จะดูเค้าไป
- 659 ศรี บางทีอยากก็ไป
- 660 หมิว บางทีอยากก็ไป มันแบบสนุกสนานคลายเครียด เพราะบางทียอมรับว่าเรียน ๆ มันก็จะ
- 661 เครียด ลักษณะนั้นจนเดี๋ยวนี้พอบอกว่า มีช่วงหนึ่งที่ตอนนั้นเป็นกลัวพอเห็นสภาพ พอเลย
- 662 บอกว่ากลับไปทำกิจกรรมเถอะ
- 663 โจ อิม พอเข้าใจแล้ว

- 664 หมิว อี้อ แล้วประมาณว่า คือเรียนตอนนั้นมันช่วงม.ห้ามั้ง ไม่ทำกิจกรรมอะไรเลย คือไม่ทำ แต่
 665 แบบคุณครูจะนึกว่าผู้ปกครองไม่ให้ทำ ก็โทรมาขอที่บ้านอะไรอย่างนี้ แต่พอบอกว่า
 666 แล้วแต่ลูก ลักษณะนั้น หนูก็บอกว่า ก็พ่อไม่ยากให้ทำก็ไม่ทำ แล้วปีนั้นออกมาพ่อก็มอง
 667 ว่าทำเกรดได้แค่นี้ ลักษณะนั้นด้วย แล้วแบบเหมือนเป็นโรคกึ่งซึมเศร้าก็ไม่เชิง เหมือน
 668 แบบมันอึดอัดลักษณะนั้นอะคะ
- 669 โจ อืม ๆ ก็เห็นว่าธรรมชาติของแต่ละคนไม่เหมือนกันนะ แต่อย่างน้อยหมิวก็กำลังบอกว่า
 670 คบได้ แบบไหนก็คบได้เนอะ
- 671 หมิว ลักษณะนั้น
- 672 นัน เพื่อนมีหลายแบบอะ แต่มันเหมือนพ่อนัน ให้เหรียญอยู่เหรียญหนึ่งเคยให้พ่อดูแล้ว เป็น
 673 เหรียญธรรมดานะ เป็นเหรียญสองบาทเก่า ๆ ธรรมดา พ่อบอกว่า เพื่อนมีสองแบบ สอง
 674 แ่งสองมุม คือมันจะมีสองด้านแล้วแต่เราจะเลือกคบคบได้ทุกคน แต่เราต้องเลือกคบใน
 675 ด้านที่คบได้ อย่าคบเขาหมด เพราะถ้าเราคบเค้าหมด เราจะเห็นด้านที่ไม่ดีของเค้า เรา
 676 เห็นด้านที่ไม่ดีของเค้าได้ แต่เราอย่าทำตามเค้า เราเอาด้านที่ดีของเขามาเป็น
 677 ประสบการณ์ของเราในการปรับปรุงชีวิตเดิน
- 678 หมิว แต่ของเรา พี่เค้าสอนว่า เราอะคบเขา เราเห็นสองด้านของเค้า เราต้องยอมรับทั้งในด้านดี
 679 และด้านเสีย ถ้าในด้านเสียเรายอมรับได้ แต่เราจะดึงด้านเสียของเค้ายังไงให้กลายเป็นคน
 680 ดี ๆ เพื่อนกันจริง ๆ แล้วมันต้องช่วยกัน ช่วยกันดึงจากข้อที่แย่ สมมติเขาอาจมีข้อเสียอะไร
 681 บางอย่าง เราต้องดึงเค้า ให้กลับกลายเป็นคนได้ ถ้าเราดึงไม่ได้เราต้องค่อย ๆ ให้เค้า
 682 รู้จักปรับ ถ้าเราเห็นเค้าจะลงเหว แล้วถีบเค้าลงไปเลยอย่างนี้ เป็นเพื่อนกันดีกว่า เราค่อย
 683 ๆ ดึงเค้าขึ้นมา บางทีถามว่าไปเฮฮาปาร์ตี้ไป ๆ ด้วยกัน แต่ว่า เฮ้ย ก็ไม่ใช่ว่าไม่ต้องไป
 684 เรียนเลย ก็ต้องจุดกันไปเรียนตลอด ลักษณะที่ว่า
- 685 นัน จะไปเรียนแต่ตื่นนอนสาย ๆ (หัวเราะ)
- 686 หมิว เข้าเรียนอย่างเนี่ย อย่างน้อยก็ไปเก้าโมง
- 687 โจ ก็คือว่า นันจะมีมุมมองต่างมุม ต้องใช้วิจารณญาณ แล้วก็ถ้าจะเลียนแบบก็เลียนแบบด้าน
 688 ดี ถ้าไม่ดีก็ไม่ต้อง
- 689 นัน ก็เหมือนกัลป์บพ่อเขารู้ใจคะว่านันเป็นคนหัวอ่อนด้วย ไม่งั้นไม่หัวอ่อนจะนั่งตักนั่งอยู่ได้ไง
- 690 โจ เออเนอะ เค้าก็เลยสอนให้รู้จักคิด พิเคราะห์
- 691 นัน แล้วเวลาเครียด ๆ กลับบ้านมา ไม่ได้เครียดเรื่องเรียนนะคะ เครียดเรื่องเพื่อน แบบเป็นคน
 692 ที่แบบอ่อนไหวอะ

- 693 หมิว ข้อเสียของเขาคือเขาอะ
- 694 โจ เซนชิทีป
- 695 หมิว ใช้เซนชิทีป แล้วเรื่องบางเรื่อง คือแต่ก่อนอาจใช้ เหมือนแต่ก่อนเราอยู่แค่นี้ ในวงแค่นี้ เรา
- 696 ต้องแคร์ทุก ๆ คน แต่ในเมื่อเราโตขึ้น เราอยู่แค่นี้ เราเป็นอะไร เราทำอะไร เราแค่คิดว่า
- 697 เพื่อนสนิทเราเข้าใจ แค่นี้พอ เพราะยิ่งเราไปแคร์มากคนมันก็ยังมีปัญหามากขึ้น ทำไมคน
- 698 นี้เค้าไม่เข้าใจเราอะ อย่างโน้นอย่างนี้ ยิ่งแคร์มากก็ยิ่งเอาปัญหามากมาให้ตัวเอง เขาเป็น
- 699 ว่าเรามีเพื่อนสี่คน นี่เข้าใจ ๆ ๆ ๆ จบ ไม่ต้องไปคิดว่าเค้าเข้าใจว่ายังไง ทุกสิ่งทุกอย่าง
- 700 เป็นไปตามเวลา ให้เค้าเห็นเองว่า เป็นอย่างนี้ ตอนนี้จะเก็บไปคิดทุกครั้ง
- 701 นัน ก็เหมือนหนูอยู่ม.ห้า ประมาถม.ห้าคะ เหมือนกับว่านนั้นนะคบกับคนนั้นแล้วแบบมีคน
- 702 ชอบเค้าเยอะ แล้วแบบเพื่อน ๆ โดนโหวตอะคะ เหมือนถ้าเป็นนนั้นนะคะ นันก็อยากถาม
- 703 อาจารย์ มาจัดกิจกรรมแบบนี้ทำไม คือเค้าให้เพื่อน ๆ ทั้งห้องมานั่งรวมกันแบบนี้ แล้วให้
- 704 โหวตคนที่ตัวเองไม่ชอบแล้วนันเค้าให้เลือกห้าอันดับ แล้วนันเป็นอันดับที่ห้า อย่างเนี่ย
- 705 ความตึงเครียดนั้นอันดับห้า แล้วก็คนนี้น่า เนี่ยเรียงกันมาห้าคน แล้วห้าคนนี้ไปยืนอยู่หน้า
- 706 ห้องแล้วมองไป ทุกสายตา แล้วไอ้ที่เค้ามาทำตีกะเรา มันก็เลยเกิดการก้วงวลมาตั้งแต่
- 707 หมิว เหมือนว่าระแวงเปล่า ที่ทำแบบนี้เพราะอะไรอะ
- 708 นัน เออ ถ้าเราทำแบบนี้เค้าไม่ชอบเราหรือ เหมือนกับการไม่เป็นตัวของตัวเองนับตั้งแต่บัดนั้น
- 709 เลย
- 710 โจ ที่เคยทำผ่านมาเค้าไม่ยอมรับเราเลย
- 711 นัน เค้าก็ไม่ชอบ เคยทำนะ เคย
- 712 หมิว โรงเรียนเค้าจะเป็นปอปปูล่าโหวต
- 713 ศรี เราเห็นว่าเค้าทำไม่ถูกต้องอะไรอย่างนี้
- 714 นัน แต่อันนี้เค้าตั้งมาแบบนี้ว่า คนไหนที่ไม่ชอบ แล้ว ๆ แบบนั้นโดนเป็นคนที่ย่ำ คนสุดท้าย
- 715 พอดีอะคะ แล้วแบบว่า เราก็ไม่รู้ทำไมจะเพราะอะไร กลับมาบอกที่บ้านไง คือนันเป็น
- 716 คนหัวอ่อนไง พอทำอะไรปั๊บ อ้าวเดี๋ยวไอ้ฉันไม่ชอบกู เดี่ยวไอ้ฉันไม่ชอบ ไอ้โน่นไม่ชอบ
- 717 โจ แล้วนันจะทำอะไร
- 718 นัน แล้วจะทำยังไงในเมื่อโดนโหวตมีคนไม่ชอบแล้วในห้องมันเป็นสังคมเล็ก ๆ ก็จริง แต่คน
- 719 ต้องอยู่กัน มันต้องอยู่ แบบที่ว่าเป็นเด็กกิจกรรม ไอ้ฉันได้งานมาทำกันทั้งห้อง เออ แบบนี้
- 720 แล้วก็แบบโหย พอทำไอ้ฉันไปเดี๋ยวคนนี้ก็ไม่น่าชอบ จะทำไอ้ฉันคนนี้ก็ไม่น่าชอบ พอเราไม่ทำไปไป
- 721 เพื่อนก็ไม่ชอบ เหมือนกับขาดความเป็นตัวของตัวเองไปเลย หมิว เค้าถึงคิดอย่างเนี่ย

- 722 แต่ก่อนหนูเป็นเด็กกึ่งนาฏศิลป์ คือหนูเป็นแค่วุ่นน้องไม่กี่ปี แต่เข้าไปอยู่ในนั้น แล้ว
 723 กลายเป็นตัวถือป้ายของโรงเรียน แล้วมีชุดที่หนูต้องใส่ แล้วมีพี่คนหนึ่งทีในนั้น หนูก็รู้ว่าเขา
 724 ไม่ชอบ แต่หนูก็ทำเฉย ๆ ไว้ แล้วเขามาตัดชุดที่หนูจะใส่ คือ ไม่มีสภาพที่หนูสามารถใส่ได้
 725 คือ คำไม่เคยคิดว่าจะมาเจอแบบเนี่ย จนมีพี่เค้าคนหนึ่ง อยู่ด้วยกัน เขาบอกว่าเออเดี๋ยว
 726 จะหาให้ใหม่ ไม่ต้องคิดอะไร เขาเป็นคนพูดแล้วก็สอนมาตลอด หลังจากเจอเหตุการณ์นั้น
 727 แต่ก่อนจะอ่อนหัดมาก หลังจากอยู่ในวงการแบบนี้ตลอด แล้วโดนกลั่นแกล้ง เราก็ไม่รู้จะสู้
 728 ยังไง ก็เออจะทำยังไงก็ทำ แล้วพอเหตุการณ์นี้มาปุ๊ป ถ้าทำก็ไม่ยอมเหมือนกัน ลักษณะ
 729 แบบเราต้องขึ้นมาสู้เหมือนเค้าสอนเราว่า สู้ได้แล้วทำไมต้องยอมให้เค้าแกล้งถึงขั้นนั้น คือ
 730 เคยโดนเขาแกล้งถึงขั้นเอาเข็มหมุดที่อยู่ในกระโปรง ฝังดูอย่างนั้นเออ มันอยู่ข้างใน ไม่รู้
 731 ว่าเขาเกลียดอะไรหนูขนาดนั้นเหมือนกัน แต่ว่าก็คงหนูไปเกินหน้าเกินตาเขาเออ เขาแกล้ง
 732 หนูถึงขนาดนั้น มันเลยต้องคิดสู้ ตั้งแต่ตอนนั้นมาก็เลยแบบไม่กลัว มันเหมือนขึ้นมา
 733 เพราะว่าจุดนี้ เออ ทำให้เรากล้า แต่ก่อนหนูเป็นคนขี้อายมาก ไม่กล้าแสดงออก คือเพื่อน
 734 ไม่เชื่อถ้าพูดไปเพื่อนไม่เชื่อ ก็คือเป็นคนขี้อาย แต่จากเหตุการณ์นั้นมันทำให้กลายเป็นคน
 735 กล้าที่จะขึ้นมาสู้ กล้าลุกขึ้นมาแสดงออก คือไม่กลัวอะไร คิดแค่ว่า คือสิ่งที่แคร์ คือแคร์แค่
 736 คนในครอบครัว แคร์เพื่อนสนิท แคร์พ่อแม่ คือแค่นี้คือสิ่งที่เราต้องแคร์ แคร์ในสิ่งที่คนที่
 737 แคร์ความรู้สึกเรา แต่คนที่เค้าไม่อะไรกับเรา ๆ ก็ไม่ต้องไปแคร์เค้า เพราะว่า มันไม่มี เค้า
 738 เรียกว่าอะไร มันไม่มีผลกระทบต่ออะไรกับเรา มีแต่ทำให้เราแย่ลง มันก็เลยแบบ
 739 ใจ ถึงจุดหนึ่งเนอะ
 740 นั้น แต่ ๆ
 741 ศรี มารู้ตอนมอสามเค้าก็มีเพื่อน คือเป็นคนจริงใจกับเพื่อนมาก
 742 หมิว ใช่
 743 ศรี เพื่อนให้มาเท่าไร เราให้ไปเท่านั้น
 744 หมิว ใช่
 745 ศรี มีสนิทกันสามคน แต่เราสนิทกับเค้าจริง ๆ แคคนเดียวอย่างนี้ เออ แล้วแบบเกิดเรื่องที
 746 แบบไม่เข้าใจกันมาก ๆ จากเพื่อนที่สนิทกันมาก ๆ มาไม่คุยไม่มองหน้ากันตลอด ก็มี
 747 อาจารย์คนนึงก็เป็นทีปรึกษาอะคะ เขาก็เรียกให้มาปรับความเข้าใจกัน เราก็เป็นคนทีแบบ
 748 ว่า เราโกรธใครมาก ๆ แล้วเราไม่สามารถกลับไปเป็นเหมือนเดิมได้ หนูเคยบอกเพื่อนว่า
 749 คนไหนทีว่าหนูแล้วหนูรู้ว่าเค้าว่าหนูหนูจะไม่คุยกะเค้า ไม่มองหน้า ถึงจะคุยในหัวก็ยังคงคิด
 750 ในเรื่องทีเขาเคยตำหนุอะไรอย่างเงี้ย เพราะหนูมันเป็นชะอย่างนี้ คือไม่สามารถลืมได้ หนู

- 751 เลียบบอกกะคนที่มาทำหญ้างังเราก็กลับมาคุยกันเหมือนเพื่อน หนูเลยบอกว่า ถ้าเกิดอย่าง
752 นั้น อย่าเจออย่าคุยกันเลยดีกว่า ถึงจะตัดขาดอย่างเนี่ย
- 753 โจ อ้อ
- 754 ศรี จากนั้นหนูเลยไม่สนิทกับใครมาก ๆ กับเพื่อนคนไหนเลย ก็คือว่า ไม่ได้ ๆ
- 755 หมิว มีบางอย่างที่ทำให้เราแอนตีว่า คือ คนทุกคน คงเคยเป็นอย่างนี้มา ของหนูก็เคยเป็น แต่
756 ของหนูเจอที่ว่า มีเพื่อนคนนึงมาบอกกะหนูว่า คนนี้เขาว่าแกตลกดเลยนะ แกยังจะตีกะเขา
757 เหรอ หนูก็ว่ากลับไปว่าเค้าว่า เค้าไม่เชื่อหรอก มันจะตีกะเค้าตลอด คือไปตำเขาอีก จนมี
758 วันนึงมันตั้งวงคุยกันแบบนั่งกันอยู่ แล้วเค้าจะไม่รู้ว่าหนูจะยืนอยู่ข้างหลัง คือกะว่าจะไป
759 แกล้งจะเอ้ เซอร์ไพรส์อย่างเนี่ย เสร็จปั๊บ ได้ยินมันพูดก็เลยยืนฟัง แล้วก็วันนั้นคือช็อคมาก
760 ไม่คิดว่ามันจะทำในสิ่งที่มันพูดอย่างเนี่ย มันเจ็บ
- 761 ศรี โดนถล่ม
- 762 หมิว คือวันนี้เค้าก็ยังไม่รู้จะกะว่าหนูรู้แล้วว่าเค้าเป็นคนยังไง หลังจากนั้นมันก็เหมือนแบบ เรื่อง
763 อะไรเราจะไปพูดกะเค้าหมด แบบแล้วค่อย ๆ ปิด ค่อย ๆ ปิด เราเหมือนพยายามออกห่าง
764 ถึงเป็นเพื่อนกันมันก็ยังไม่ให้เต็มร้อย หนูทุกวันนี้จะคบกับใคร จะคุยกับใครหนูจะให้เขา
765 ก่อนห้าสิบ อีกห้าสิบจะเพิ่มถอนค่อยว่ากันอีกที เพราะว่าถ้าให้เค้าไปร้อยละปั๊บ มันไม่
766 เหลืออะไรด้วยตัวเองแล้วแต่ถ้าให้ไปห้าสิบ เออ วันนี้เค้ากับเรา เออ ไปอีกห้า พรุ่งนี้เค้าแย
767 ดึงกลับมา อะไรอย่างนี้
- 768 ศรี มันก็ยังคงเหลือความสัมพันธ์ พอถ้าให้หมด พอหักปั๊บ มันไม่เหลืออะไรเลย
- 769 หมิว ไม่เหลืออะไรแล้วเราแบบ เออ ความรู้สึกเลยเสียไปเลย แต่ถ้าเราให้เค้าห้าสิบ วันนี้เค้าทำ
770 ให้เราอารมณ์เสียดึงกลับมา
- 771 ศรี เออ อันนี้ก็เหมือนกัน
- 772 หมิว จริง ๆ ลักษณะเนี่ย แล้วอย่างหนูถามว่าเราสนิทมากกว่าคนอื่น ใ้เนี่ยจะสนิทกัน ที่ว่าอยู่
773 ชั้นเดียวกันอีกอย่างนึง อะบางครั้ง มันมันจะเป็นคนที่หัวอ่อน
- 774 ศรี อ่อนต่อโลก
- 775 หมิว เอ่อ มันจะแบบ จูนบางครั้งมันจะจูนยาก แต่ใ้ศรีอะเหมือนจะเป็นคนที่เฉย ๆ รับฟัง
776 ลักษณะนี้ ก็เลยเหมือนว่า บางครั้งเราจะพูดกันแล้วคือหลาย ๆ อย่าง ประสบการณ์ศรีมัน
777 ก็คล้าย ๆ หมิว แต่ศรีมันจะประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องเพื่อนคล้ายหมิว แต่นั่นคือใน
778 แนวเกี่ยวกับเพื่อนรักหักเหลี่ยมโหด แล้วก็แนวที่คนที่หักหลัง คนโกหก ก็คนละมุมมองกัน
779 มากกว่า

- 780 นัน ก็คนหัวอ่อนมันจะไปมีอะไรได้มากกว่านี้
- 781 ศรี อันนี้เพื่อนเยอะ อันนี้แฟนเยอะ
- 782 หมิวและนัน ไม่ ๆ ๆ ๆ
- 783 โจ อ้า ที่นี้ตอนนี่
- 784 ศรี หลับแล้ว (หัวเราะ)
- 785 โจ หลับแล้ว เพื่อนหลับแล้ว เราฟังเพื่อนมั่งเนอะ
- 786 นัน ค่ะ
- 787 โจ เพื่อนเค้าแบบพูดกันหลายเรื่องเลยเนอะ ที่นี้สองสาวต้องพูดมั่งแล้ว จะพูดถึงเรื่องที่ยังไม่
- 788 จบในกลุ่ม
- 789 นาด คิดก่อนได้มัยคะ (หัวเราะทั้งกลุ่ม)
- 790 เนตร พูดอะไรอะ
- 791 โจ เอาถ้าอย่างนั้นพูดเรื่องศรี
- 792 เนตร เรื่องศรีก็ได้
- 793 โจ เดี่ยวกลุ่มจะหมดเวลาแล้วยังไม่ได้จบเรื่องศรีว่า อยากบอกอะไรศรีมัย
- 794 เนตร ก็หนูยังไม่มีประสบการณ์เรื่องนี้ เลยไม่รู้จะบอกยังไง แต่ถ้าเป็นหนูนะ ยังไงถ้าเป็นหนูคง
- 795 ใช้ชีวิตมีความสุขทุกวันอะค่ะ ของหนูคิดในแง่โพลีที่ปลอดภัยอะค่ะ
- 796 เพื่อน ๆ หัวเราะ
- 797 เนตร จริง ๆ มันไม่ได้มีอยู่คนเดียว ใช่ว่าสิ่งที่ทำให้หนูผิดหวังก็ มันไม่มีสิ่งเดียวที่ทำให้หนูผิดหวังได้
- 798 หนูก็สามารถสู้กับมันต่อไปได้ ก็ทิ้งมันไว้ข้างหลัง ทิ้ง ๆ ๆ ๆ ๆ มันหมดเลย หนูคิด ๆ บวกไป
- 799 ก่อน คนธรรมดาคิดบวกแค่นี้ แต่หนูคิดเพิ่มสามสี่เท่าค่ะ
- 800 โจ คือเท่าที่ฟังนะ เนตรกำลังบอกว่ารักตัวเองให้มาก ๆ
- 801 เนตร ค่ะ รักตัวเองให้มาก ๆ
- 802 โจ อันไหนที่จะทำให้เรามีความสุขเราก็ทำสิ่งนั้น เอาสิ่งนั้นไว้ในใจ สิ่งที่ทำให้เราทุกข์และ
- 803 เศร้า ทิ้งมันไป
- 804 เนตร ทิ้งมันไปค่ะ
- 805 โจ ออ
- 806 เนตร ขึ้นไปจมอยู่กับมัน มันไม่มีประโยชน์ ยังไงอะ
- 807 นัน เหมือนจุดไฟเผาตัวเอง
- 808 เนตร เออ

- 809 หมิว ลักษณะนั้น
- 810 โจ ที่นี้เมื่อก็อุปมาอุปไมยว่าอะไรนะ
- 811 นาง ผู้ชายไม่ใช่พ่อ จ๋อมันทำไม
- 812 โจ น่าน หนูมีคำคมเยอะนะ
- 813 นาง ฉันทัดฉันทิงมีอยู่
- 814 หมิว สักวันมันต้องเป็นเรา
- 815 นาง ไซ้ (หัวเราะทั้งกลุ่ม)
- 816 โจ ไหนลองขยายความสิคะว่า ฉันทัดฉันทิงมีอยู่ แปลว่าอะไรนะ
- 817 นาง คิดไม่ออก
- 818 โจ เพราะรู้สึกมันจะเข้ากะตรงนี้ได้พอดีเลยนะ ฉันทิงมีอยู่
- 819 นาง ก็บอกว่า ยังไง ความคิด ยังไงคือมันต้องใช้จิตวิญญาณนะ จากที่ว่า ๆ เหตุผลนิยม เอาเหตุผลนิยมนะ ก็คือแบบว่า เราจะทำอะไรอย่างเนี่ย เราต้องมีเหตุผล นางก็คิดว่า ถ้าเกิดเรา
- 820 ๆ เป็นอย่างนี้เรามีความสุขม๊าย ถ้าเราไม่มีเราก็จะไม่ทำ
- 821
- 822 โจ ไซ้เหตุผลมาเป็นตัวตั้ง
- 823 นาง ไซ้ ใช้เหตุผลด้วย และก็แบบว่าความรู้สึกเราด้วยเหมือนกันว่า แต่ว่าความรู้สึกก็อย่าไปอิง
- 824 อะไรมันมาก เพราะบางครั้งความรู้สึกถ้ารักมาก ๆ มันก็จะไม่ได้ทำให้เรามีความสุข
- 825 เหมือนกะว่าแล้วยังเวลาเราตามหามันนะ มันก็จะยิ่งหนีจากเราอะ
- 826 โจ เหมือนกับว่าบางทีเราก็ต้องเชื่อความรู้สึก แต่บางครั้งความรู้สึกก็อาจจะพาให้เราเป็น
- 827 ทุกข์ เพราะฉะนั้นเหตุผลนี่น่าจะมีน้ำหนักดีกว่า
- 828 หมิว เหตุผลอยู่เหนือความรู้สึก
- 829 โจ แต่ก็ยังยอมรับความรู้สึกในบางขณะเหมือนกันนะอะ ไม่ถึงกับทิ้ง แล้วตั้งใจจะบอกใครเอ่ย
- 830 นาง ศรี
- 831 โจ ไหนลองบอกตรง ๆ ดุชิ
- 832 นาง ผู้ชายไม่ใช่พ่อไม่ต้องจ๋อมัน
- 833 โจ อิม จ๊ะ ตอนนี้นะ สองสาวก็ได้บอกว่า ให้มองตัวเองนะ อันไหนที่จะทำให้ตัวเองมีความสุข
- 834 ก็ทำนะ ที่นี้ตอนนี่ของศรีนะ เมื่อกี้อยู่ในช่วงเขาเรียกว่า จ๋อ จ๋อเข้าไปเฟ่งพินิจ พิจารณา
- 835 ความรู้สึกของศรีนะคะ เพื่อน ๆ ก็เค้าเรียกว่า พาคลายอารมณ์นะคะลงไปช่วงนึง ตอนนี่
- 836 นะคะ เมื่อกี้ตอนที่รู้สึกสะเทือนใจมากนะคะ ที่บอกว่าเกิดมาท่ามกลางผู้คนแวดล้อมเนอะ
- 837 แล้วก็เมื่อเติบโตขึ้นผู้คนแวดล้อมก็อาจจะเปลี่ยนกลายเป็นแฟนเนอะ เข้ามาใช้เวลา

- 838 ร่วมกันมาตลอด ซึ่ง 3 ปี ไม่น้อย ทำให้เขาเรียกว่า และเป็นสามปีของคนรู้ใจนะคะ ก็ทำ
 839 ให้ทุกเรื่องถ่ายเทถ่ายทอดสื่อสารกันรู้เรื่อง แต่ว่าในช่วงเวลานี้เนี่ย สถานการณ์ปัจจุบันมัน
 840 เปลี่ยนไปละ ศรีไม่ได้อยู่ที่เดิมอีกละ นะคะ ศรีแวดล้อมด้วยการศึกษาใหม่ ๆ เพื่อนฝูงใหม่
 841 นะคะ แล้วก็อยู่ห่างจากแฟนเนอะ ฉะนั้นจุดหนึ่งนะคะที่คิดว่า เอ้อ เราไม่มีเวลาแล้ว เรา
 842 ไม่สามารถทำแบบเดิมได้อีกละ เพราะนั่นเราก็จะต้องบอกอะไรบางอย่าง แล้วก็เมื่อเริ่มทำ
 843 อย่างนั้นไปแล้วนะคะ บางช่วงขณะที่เพื่อน ๆ ไม่ได้แวดล้อมศรี ศรีก็กลับรู้สึกว่า ไม่
 844 สามารถ คำเรียกว่ายังต้องการ เนอะ ความอบอุ่น ความเข้าใจ ก็เลยถามศรีว่า พอถึงตอน
 845 เนี่ย หลังจากร้องไห้มาสักครู่หนึ่ง หลังจากฟังเพื่อน ๆ มาสักพักนึง ตอนนี้เป็นไงมั่ง
- 846 ศรี เฮ้ย (ถอนหายใจ)
- 847 หมิว ถอนหายใจอีกแล้ว (หัวเราะ)
- 848 นัน มันไม่ได้ตัดสินใจได้ง่าย ๆ นะ
- 849 หมิว มันต้องใช้เวลาอะ แต่ถามว่าความรู้สึก
- 850 ศรี คืออยากจะบอกกลับไปว่า โดยพื้นฐานแล้ว โดนเลี้ยงมาแบบ ไม่ได้ใช้คำพูด หรือว่าอะไร
 851 ใช้ภาษา คือแบบว่า
- 852 หมิว ใช้การกระทำ
- 853 ศรี การกระทำตั้งแต่เล็กจนโตมาอย่างเนี่ย คือว่ามันใช้การกระทำล้วน ๆ ถึงพอพูดถึงตอนนี้
 854 หนูก็เชื่อ แต่แบบจะว่าจะดีก็ดีกับแม่เองบางครั้งพูดอะไรมาหนูยังไม่เชื่อ เออ มันก็ต้อง
 855 ใช้เวลา ยังไม่ได้บอกว่าจะทำได้มัย แต่ก็จะเอาไป เอาที่เพื่อนพูดไปลองทำดู
- 856 หมิว ก็คือแบบว่าศรีจะรู้สึกดีขึ้น แต่จะให้ตัดสินใจตอนนี้คงยัง คือขอเก็บไป คิดก่อนลักษณะนั้น
 857 ศรี ประมาณนั้น
- 858 โจ ก็คือมันเหมือนกับว่าเหตุผลเนี่ยศรีเข้าใจและศรีก็อยากดีขึ้น
- 859 ศรี ใช่
- 860 โจ แต่ที่เข้าใจเวลาจะทำไช้ว่าจะทำได้ง่ายเนอะ
- 861 ศรี ใช่ มันต้องลอง ต้องทำดู
- 862 โจ เพราะนั่นตอนนี้อยากฟังนิดนึงว่า ตอนนี่สิ่งที่ศรีคิดว่ายังพอทำได้ตอนนี้เออ ที่ดีที่สุดที่ทำ
 863 ได้ อาจจะไม่ได้ดีที่สุดที่จะทำได้ในอนาคต แต่ตอนนี้ที่คิดว่าเป็นที่ขณะนี้ได้ แล้วศรีก็รู้สึก
 864 โอเคกับมันเท่าที่ทำได้คืออะไรนะ
- 865 ศรี ทำใจไม่คิดถึงเค้า แล้วก็พยายามทำ แต่ว่าเราที่ไปวนคิดถึงเค้าไช้มัยคะ เพราะเวลาที่เรา
 866 รู้สึกว่าคิดถึงเค้าขึ้นมาเราก็อยากจะคุย เราก็ไปหาอย่างอื่นทำที่ทำให้เราจะไม่คิดถึงเค้า

- 867 โจ ก็คือจะใช้วิธีพาตัวเองไปพบสิ่งใหม่ ๆ นะคะที่จะถึงเวลาส่วนตัวที่จะเหงาและก็คิดถึงแฟน
868 ไปได้
- 869 ศรี ค่ะ เพราะว่า เวลาปกติก็ เวลาส่วนใหญ่ก็จะอยู่กับพ่อกับแม่กับญาติพี่น้อง เล่นกับน้อง
870 อะไรอย่างเนี่ย ถ้าเกิดไม่มีเค้าอยู่ ก็จะได้ทำอะไรอย่างเนี่ย
- 871 โจ คือเวลามีคนอื่นอยู่กับศรี ๆ ก็จะไม่เหงา
- 872 ศรี ค่ะ
- 873 โจ แต่ถ้าเมื่อไหร่อยู่คนเดียวก็อาจเหงา
- 874 ศรี ค่ะ
- 875 โจ เพราะนั่นตอนนี่ศรีก็เหมือนกับ
876 ศรี พยายามไม่อยู่คนเดียว
- 877 โจ จับทางได้ว่าตอนที่อยู่คนเดียวนี้แหละอาจจะทำให้มันง่ายขึ้น
878 ศรี ตอนนี้อ่านหนังสืออย่างเดียว
- 879 โจ โอ ๆ เนอะ จ๊ะ อันนี้ก็อันหนึ่งที่ศรีเริ่มแน่ใจว่าจะทำอย่างนี้ได้นะ ที่นี้พี่ลองถาม
880 นิดนึงว่า ถ้าเมื่อไรที่ทำทุกอย่างแล้วคิดถึงอยู่ ทำไงดี
- 881 ศรี ยังไงเหรอก
- 882 โจ คือที่ผ่านมาศรีก็จะใช้วิธีโทรศัพท์คุยไ่มั้ยคะ คือตอนนี้อายากชวนเพื่อน ๆ คุณะคะว่า จริง
883 การโทรศัพท์คุยอาจจะไม่ใช่สิ่งที่ทำร้ายเรา แต่ความรู้สึกว่าเรากำลังทำร้ายเขาอยู่รีเปลา
884 ศรี ที่เราไปทำร้ายเขา ไม่ใช่เขาทำร้ายเรา
- 885 โจ คือหมายความว่าอย่างนี้ค่ะ
- 886 หมิว หมายความว่าเราเป็นคนผิด
- 887 โจ หมายความว่าเวลาที่เราโทรศัพท์คุยเนี่ยก็คือมิตรภาพที่ดีงาม แต่ความรู้สึกของเรารีเปลาที่
888 เราคิดว่าการคุยนั่นนะ กำลังทำร้ายเขา แล้วสิ่งนั้นล่ะ มันเลยมาบั่นทอน ทำให้ศรีเนี่ยรู้สึก
889 ไม่ดี นึกออกมั๊ย มันจะแยกกัน
- 890 ศรี ค่ะ
- 891 โจ ระหว่างสิ่งที่ศรีทำกับสิ่งที่ศรีคิด บางทีสิ่งที่ทำมันอาจก็ใช่อยู่แล้ว ก็ต้องทำถึงเวลาที่ต้องทำ
892 คิดถึงก็ต้องแก้ความคิดถึง แต่สิ่งที่กำลังทำให้หนูเนี่ยรู้สึกไม่สบายใจมาก ๆ ก็คือ การที่หนู
893 ทำหยิ่งนั้นทำลายเขาริเปลา อันนี้เค้าเรียกว่า ความคิดที่สอง ภาษาอังกฤษเขาเรียกว่า เซ
894 กันด้อท หรือความคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งมันจะโผล่เข้ามากัดกินเรา ทำให้เราไม่กล้าทำในสิ่งที่
895 สมควรทำ แล้วมันอาจจะเป็นอย่างที่โผล่ขึ้นมาเฉย ๆ โดยที่ทั้งมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้

- 896 แล้วก็ใช้ตัวนี้ต่างหากที่มันกัดกินใจศรี แต่ในความเป็นจริงเนี่ย การที่หนูโทรคุยกับเพื่อน
897 หรือเพื่อนโทรมาคุยแบบนี้ มันก็เป็นสิ่งที่ยุ่งยากก็ต้องทำในความเป็นเพื่อน เพราะว่าเราไม่
898 โกรธกันใช่เปล่า ถึงไม่เป็นแฟนกันก็ยังเป็นเพื่อนได้ ถูกเปล่า แต่ความคิดที่หนูคิดว่า ฉันทำ
899 ร้ายเขาอยู่รีเปล่า
- 900 ศรี ไม่แน่ใจตัวเองว่า ถ้ากิดคุยไปนาน ๆ อาจจะกลับไปเป็นเหมือนเดิม
901 โจ คำว่า กลับไปเป็นเหมือนเดิมหมายถึงยังไงนะ
902 ศรี กลับไปคบกันเหมือนเดิม เพราะว่าคุยกันก็คือ ไม่ได้คุยต่างไปจากเดิมเลยละคะ
903 โจ ศรีกำลังกลัวเค้าหรือกลัวศรี
904 ศรี กลัวหนูเองละคะ เพราะว่าหนูแน่ใจอยู่แล้วว่าเขาต้องคิดอะคะ ถ้าหนูเริ่มคุยกับเค้า ๆ ก็จะ
905 คิดว่าหนูต้องกลับไปหาเค้าแน่ หนูก็ไม่อยากจะให้เค้าคิดอย่างนั้น และกลัวหนูเองด้วย ถ้า
906 กิดคุยไปนาน ๆ หนูอาจจะกลับไปหาเค้าอีกอย่างเนี่ย
907 โจ เตี่ยวนะ ตอนนี่แยกเป็นสองประเด็นนะ ประเด็นที่ว่ากลัวเค้าจะคิด แต่หนูก็บอกว่าเค้าคิด
908 อยู่แล้วแหละ
909 ศรี ใช่
910 โจ เพราะฉะนั้นเราห้ามความคิดเค้าได้มัย
911 ศรี ไม่ได้
912 โจ เนอะ เพราะฉะนั้นยังไงเค้าก็ต้องคิด อันนั้นก็เลยจบไปเลย แต่มาประเด็นอยู่ที่ศรีดีกว่าว่า
913 กลัวศรีจะกลับไปเป็นเหมือนเดิม ศรีกลัวอะไรถ้าเหมือนเดิม
914 ศรี ศรีกลับไปอยู่ในสภาพเดิม ๆ กลัวเขาต้องโทรหาหนูบ่อย ๆ เนี่ยคะ
915 โจ คือ จริง ๆ ศรีก็ยังพึงพอใจความสุขที่ได้จากการคบหากัน แต่ไม่ชอบอาการข้างเคียงเนอะ
916 ศรี หัวเราะ
917 โจ ยานี่มันจะมีผลดีนะ แล้วมีอาการข้างเคียง ซึ่งอาจจะบั่นทอนความรัก ความราบรื่นของ
918 ความรักเนอะ ซึ่งจริง ๆ แล้ว ถ้าสมมติว่ากลับไปเป็นเหมือนเดิมแล้วหนูกลัวอาการ
919 ข้างเคียง หนูมีวิธีมัยที่จะทำให้อาการข้างเคียงมันลดลง.....เพราะถ้าในความเป็นจริง ๆ
920 ตอนนี่เท่าที่ดูเนี่ย ศรีเองก็บอกว่าหนูก็ปฏิบัติกับแฟนเหมือนเดิม คุยกันเหมือนตอนเป็น
921 แฟนเลย เพียงแต่ว่าตอนนี้สิ่งที่หนูรับรู้ก็คือว่าตอนนี้หนูแอบบี้ในการคุย ไม่มีอาการ
922 ข้างเคียงเข้ามาทำร้ายจิตใจเหมือนตอนเป็นแฟนใช่เปล่า เพราะงั้นตอนนี้ของหนูกับแฟน
923 เป็นตอนที่โอเคที่สุด ถ้าความคิดที่ว่าทำร้ายเค้ามันไม่มาเล่นงานไม่มัย
924 ศรี ค่ะ(ร้องไห้)

- 925 โจ เพราะนั่นตอนนี่ ขณะตอนนี่เป็นอะไรที่หนูพอใจที่สุด
- 926 ศรี เพราะว่าถ้าเกิดหนูอยากคุยหนูก็โทรไปหาเขาเอง แล้วถ้าหนูไม่อยากจะคุยหนูก็จะไม่โทร
- 927 (เสียงเครือ)
- 928 โจ แล้วตอนนี่เขาก็รับได้ขนาดนี้ด้วย
- 929 ศรี ใช่
- 930 โจ ซึ่งตอนนี่เป็นอะไรที่หนูพอใจที่สุดละ ถ้าอย่างนั้นพี่ฟังดูแล้วเหมือนกับว่า แฟนของหนูเนี่ย
- 931 จะเริ่มรู้แล้วว่าขนาดไหนที่ศรีแฮปปี้ แล้วเค้าก็เหมือนกับหยุดตัวเองได้
- 932 ศรี แต่ว่าหนูไม่ได้เอาเบอร์หนูโทรไป เอาเบอร์เพื่อนโทรไป แล้วเค้าไม่กล้าโทรกลับมาเบอร์
- 933 เพื่อนหนู เพราะถ้าเกิดเอาเบอร์หนูโทรไปเขาก็จะโทรกลับมา
- 934 โจ หมายความว่าถ้าเขารู้เบอร์หนู อ้อ เดี่ยวนะ ตอนนี่ศรีมีวิธีการใหม่ที่ทำให้ศรีเป็นคน
- 935 กำหนดได้
- 936 ศรี ใช่ หนูกำหนดเอง
- 937 โจ ก็คือเมื่อไหร่ศรีอยากโทรก็โทร แต่เค้าจะไม่มีสิทธิโทรมาหาศรีเลยเพราะเขาไม่รู้เบอร์ศรี
- 938 แล้วขนาดนี้ ขนาดที่ศรีกำหนดได้ ขนาดเนี่ย ถ้านาน ๆ ไป ศรีก็ยังกำหนดได้มัย
- 939 ศรี ก็ยังได้เรื่อย ๆ แต่หนูคิดว่าถ้าเกิดหนูพูดกับเขาอยู่เรื่อย ๆ หนูเองก็อาจจะใจอ่อนเองแล้วก็
- 940 เป็นกรที่ทำให้เค้า
- 941 โจ มีความหวัง
- 942 ศรี ค่ะ แล้วแบบทำให้เค้าคิดว่าหนูจะกลับไปคบกับเค้าหนูก็ยังไม่แน่ใจตัวเอง แต่ตอนนี่หนูก็
- 943 ยังไม่อยากกลับไป
- 944 โจ ที่หนูไม่อยากกลับไป อะไรนะที่ทำให้หนูยังไม่อยากกลับไป
- 945 ศรี สภาพแวดล้อมและกินสั้ยบางอย่างที่หนูยังรับไม่ได้
- 946 โจ เดี่ยวนะ ๆ หนูบอกว่าคุณอยู่กับแฟนคนเนี่ยมา 3 ปีไปได้ดีเลย ตอนนี้นะมันมีเรื่องที่หนู
- 947 ไม่ชอบปนอยู่มั้ย
- 948 ศรี ก็มีค่ะ แต่หนูรับได้ แต่ที่หนูรับไม่ได้เพราะว่า มีฐานะ
- 949 นาง ขอตัวก่อน ขอไปเรียน
- 950 โจ ได้ ๆ แต่ว่าเดี่ยวขอคุยกับศรีก่อนนะ เดี่ยวศรียังไม่จบเรื่อง
- 951 ทุกคน ค่ะ
- 952 โจ หนูก็ไม่ว่างแล้วใช่มัย
- 953 นาง ค่ะ

- 954 โจ แต่ใครยังไม่รีบอยู่กับศรีก่อนนะ อยู่เป็นเพื่อนศรีก่อน
- 955 เสียงคุยกันหลายคน
- 956 โจ เดี่ยวนะตอนนี้ศรีกำลังบอกว่า สามปีที่หนูอยู่กับเพื่อนหนูโอเค จะมีบางจุดที่ไม่ชอบแต่
- 957 ก็ยังพอรับได้ แต่เพิ่งมารู้สึกซัด ๆ ตอนที่มา
- 958 ศรี ก็มีบางอันที่พอเราอยู่นี้แล้วมันเกิดตรงนั้นแล้วเรารับไม่ได้
- 959 โจ อะไรที่มันเกิดขึ้นแล้วศรีรับไม่ได้
- 960 ศรี ก็เป็นเพราะสภาพแวดล้อมที่เรามาอยู่ที่นี่ ก็เหมือนที่หนูบอกครั้งแรกนะคะว่า พอไม่ได้อยู่
- 961 ใกล้กันแล้วไซ้มียะเขาก็จะระแวง จะโทรมาตลอดเวลา ตรงนั้นละคะที่หนูรับไม่ได้ คือหนู
- 962 กำหนดว่าจะโทรไปเมื่อไหร่ก็เพราะว่าหนูไม่อยากให้เค้าโทรมาตลอด เพราะว่าเวลาก่อนที่
- 963 จะเลิก เขาก็โทรตลอด ทุก ๆ จนหลายครั้งมากที่หนูบอกเค้าว่า หนูไม่ไหวแล้ว ให้โทรมา
- 964 เฉพาะเที่ยงหรือไม่ก็คุยกันตอนกลางวัน เขาก็ยัง
- 965 โจ ไม่ฟัง
- 966 ศรี ไม่ฟัง ก็โทรมาตามใจเค้ารับไม่ได้ แล้วเหมือนแบบพอเราไปไหนหรือไปเที่ยวกับเพื่อน เขา
- 967 ก็จะไม่บอก เออทำไมที่เพื่อนยังไปกับเพื่อนให้เวลากับเพื่อนได้ ทำไมถึงให้เวลากับเค้าไม่ได้
- 968 โจ มันเหมือนกับเค้าไม่เข้าใจ
- 969 ศรี ใช่
- 970 โจ ภาวะปัจจุบันของหนูเลย
- 971 ศรี ใช่
- 972 โจ อ้อ นานเท่าไรคะ ถึงได้ตัดสินใจว่าไม่ไหวละ
- 973 ศรี ครั้งเทอมอะคะ จนมาเริ่มเทอมใหม่ถึงจะเลิก
- 974 โจ ซึ่งเหตุการณ์ที่ตัดเค้าก็เพิ่งไม่นานนะอะ
- 975 ศรี คะ เค้าเป็นแบบนี้จนหนูคิด ๆ ๆ ๆ เกี่ยวกับเรื่องเค้าเนี่ยคะ ตั้งแต่ย้ายมาอยู่ที่นี่เลย เริ่ม
- 976 ย้ายเขาก็เริ่มมีปัญหาขึ้นขึ้นมา
- 977 โจ อืม ที่นี้หนูไม่ชอบบางอย่างที่มันเพิ่งเกิดขึ้นใหม่ในเค้า ซึ่งแต่ก่อนตอนอยู่ใกล้กันมันไม่เป็น
- 978 ศรี ใช่
- 979 โจ แต่ว่ามันเพิ่งทำให้หนูเห็นชัดเจนตอนอยู่ที่นี่นะ
- 980 ศรี คะ
- 981 โจ แล้วแต่ว่าตอนนี้ที่เราคุยกันคือว่าในบางส่วนของความเป็นเค้าศรีก็ยังไม่พอใจ แล้วก็มี
- 982 รู้สึกเป็นสุขนะอะ

- 983 ศรี ไช้
- 984 โจ แล้วก็รู้สึกว่าเป็นค่านีละที่คุ้ยรู้เรื่อง ที่เข้าอกเข้าใจศรีเนอะ
- 985 ศรี ไช้
- 986 โจ เนอะแล้วก็ยังมีบางส่วนที่ศรีกำลังควบคุมมันด้วยการใช้เบอร์โทรศัพท์คนอื่น ซึ่งทำให้
- 987 สถานการณ์อยู่ในการจัดการของศรีได้ แต่ศรีก็ไม่เชื่อนะว่าจะจัดการอย่างนี้ได้ตลอดไป
- 988 ศรี ค่ะ
- 989 โจ ทั้งกลัวเขา
- 990 ศรี กลัวเค้า
- 991 โจ ลึกซึ้งมากไปและกลัวศรีเองจะเปลี่ยนแปลงด้วย
- 992 ศรี ค่ะ เพราะว่าเพิ่งเริ่มคุยกันได้แค่ 2 วัน 3 วัน
- 993 โจ ออ
- 994 ศรี แต่คงไม่มากไปกว่านี้ เพราะว่าถ้าเกิดเขาเชื่อว่าเราจะกลับไปเนี่ย เค้าก็คือแน่เลยไม่ ๆ
- 995 แล้วถ้าเราไม่กลับจริง ๆ เนี่ยมันก็จะทำให้เขาเครียด หนูก็กลัวเค้า
- 996 โจ หมายความว่าศรีเพิ่งหวนกลับไปโทรศัพท์หาเค้าแค่ 2 – 3 วันนี่เอง
- 997 ศรี ค่ะ
- 998 โจ อ้อ มันยังใหม่ ๆ อยู่นะ
- 999 ศรี ใหม่อยู่ หนูอะกลัว
- 1000 โจ ตอนนี่ศรีก็เลยเหมือนกับกลัว ๆ กล้า ๆ เนอะ
- 1001 ศรี ไช้
- 1002 โจ ว่าจะโทรอีกหรือจะหยุดโทร
- 1003 ศรี ค่ะ
- 1004 โจ ถ้าอย่างนั้นศรีลองหลับตาสีคะ แล้วหนูค่อยมองเข้าไปในใจของศรีลึก ๆ นะ ว่าจริง ๆ แล้ว
- 1005 เนี่ย หนูอยากทำยังไงกันแน่ระหว่าง โทรกลับไปในบางครั้งทีหนูกำลังรู้สึกแย่ หนูต้องการ
- 1006 เพื่อน ต้องการคนเข้าใจ แต่อาจจะทำร้ายเขาได้ หรือ หนูจะยอมอยู่กับความรู้สึกที่ลำบาก
- 1007 นั้นตามลำพัง หนูคิดว่าในใจของหนูตอนเนี่ยมันอยากจะไปข้างไหนมากกว่ากัน โดยที่ไม่
- 1008 ต้องคำนึงถึงเหตุผลเลยนะคะ แต่ให้หนูดูที่หัวใจของหนู แล้วส่วนลึก ๆ ที่สุดในใจของหนู
- 1009 เนี่ย อยากทำอะไรกันแน่....เจียบ 1.30 นาที มองให้เห็นความต้องการที่แท้จริงในใจหนู....
- 1010 ศรี สะอื้นเจียบ 13.52 วินาที

- 1011 โจ บางทีนะ เราก็ต้องเชื่อความรู้สึกของตัวเองนะ เพราะมันเป็นคือเพื่อนแท้ เพื่อนที่รู้ใจเราที่สุด
- 1012 เลย.... ต้องเชื่อสัญชาตญาณภายในของเรา ซึ่งมันคอยส่งเสียงบอกเรา แต่บางครั้งเราก็ไม่
- 1013 ทนสังเกต แล้วเมื่อเราจะไปในทางที่ตรงกันข้าม มันก็จะดิ้นรน ชัดขึ้น ต่อต้าน บางทีทางที่
- 1014 หัวใจหนูเลือกมันอาจทำให้หนูเป็นทุกข์ แต่บางที ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเป็นทุกข์ หัวใจมันก็ยังร่ำร้อง
- 1015 เพราะมันเป็นความรู้สึกลึก ๆ ที่อยู่ใใจ....บางครั้งเราก็อยากจะเป็นอย่างผงดาด อย่างทรง
- 1016 ได้ด้วยตัวเอง แต่ในหลายครั้งเราก็รู้ว่า มันยังไม่ใช่วันนั้นนะ วันนี้หัวใจของเรายังอาจจะ
- 1017 เป็นต้นไม้ต้นเล็ก ๆ ซึ่งยังไม่แข็งแรงพอ และอาจจะโดนพายุ โดนฝน ที่ทำให้มันต้อง
- 1018 ยับเยิน แต่ต้นไม้เล็ก ๆ ก็รู้ค่ะ ว่าถ้ามันยังทำหน้าที่ของมันได้ ยังดูดซับแสงอาทิตย์ ยังดูด
- 1019 ซึบน้ำจากในดิน ถ้ามันยังมีชีวิตอยู่ วันหนึ่งก็ต้องผลิดอกออกใบ ยังสามารถที่จะยืนต้นได้
- 1020 อย่างแข็งแรง ท่ามกลางพายุในอนาคต
- 1021 ศรี สะอื้น
- 1022 โจ ศรีลองบอกพี่สิคะว่าหัวใจของหนูมันบอกว่ายังไง
- 1023 ศรี สะอื้น มันเหมือนเรากำลังพยายามจะอดข้าวอะฮะ
- 1024 โจ ทรมานเนอะ
- 1025 ศรี ค่ะ
- 1026 โจ มันเหมือนกับแทบจะทนไม่ได้นะ
- 1027 ศรี สะอื้น แต่ถ้าเรากินมากไปมันก็จะทำให้เราอ้วน บางครั้งเราก็จะพอบ้าง ไม่กินมันบ้าง แต่
- 1028 ว่าเราไม่กิน มันก็ทำให้เราหิว เราต้องการ แล้วถ้าเราอดไม่ได้ เราก็ไม่บ่อย
- 1029 โจ เราจะกินมันยังไงดีนะถึงจะไม่อ้วนแล้วก็ไม่หิว
- 1030 ศรี ก็กินแต่น้อย ๆ ไม่กินมาก
- 1031 โจ ใครนะจะเป็นคนกำหนดการกินนี้
- 1032 ศรี ตัวของเราเอง
- 1033 โจ ศรีสามารถกำหนดการกินด้วยตัวเองได้มั๊ยคะ
- 1034 ศรี ได้
- 1035 โจ ตอนนี้ศรีเป็นคนบอกว่า ถ้ากินมากก็อ้วน ถ้าไม่กินเลยก็หิว ก็ต้องกินเนอะ
- 1036 ศรี ค่ะ
- 1037 โจ แต่ว่ากินขนาดไหนที่จะไม่ทำให้หนูต้องอ้วน เป็นสิ่งที่หนูไม่ชอบ แล้วก็ไม่ต้องหิวเพราะอด
- 1038 อาหารอย่างเด็ดขาด เพราะหนูกินข้าวก็มีประโยชน์ และก็เพื่อความคุ้นเคยที่ทำให้หนูรู้สึก

- 1039 ดี แล้วหนูบอกว่าศรีจะเป็นคนกำหนดอย่างนี้ด้วยตัวเองเนอะ ขนาดไหนคะ ที่ศรีว่า น่าจะ
- 1040 กำลังดีในการกินข้าวไม่ให้อ้วนกินทุกมื้อ ทุกวัน กินยังไง
- 1041 ศรี ก็กินแบบวันที่จำเป็นเราก็กิน เวลาไม่จำเป็นเราก็กิน
- 1042 โจ กินเฉพาะคราวจำเป็นนะ หมายความว่าจะต้องมีอะไรบางอย่างที่บอกเราว่าจำเป็นแล้ว
- 1043 เมื่อไหร่เนะเราจะรู้ว่ามันจำเป็น อะไรที่จะเป็นสัญญาณบอกศรีว่า ต้องกินนะ
- 1044 ศรี ความรู้สึกคะ
- 1045 โจ แล้วก็ขนาดไหนที่จะกิน จะรู้มัย ศรีจะรู้มัย แล้วตอนนี้ศรีบอกว่ารู้แล้วละว่า ถ้าเมื่อไหร่
- 1046 จำเป็นศรีจะรู้ได้ด้วยตัวเองเนอะ แล้วก็นาน ๆ กินทีเมื่อจำเป็น ไม่พำร่าเพื่อ เพื่อจะได้ไม่
- 1047 ต้องอ้วนเพราะข้าวนี้เนอะ ถ้าขนาดนี้ ศรีคิดว่าจะโอเคกับการยังกินข้าวอยู่มัย
- 1048 ศรี ค่ะต้องกินคะ รู้สึกว่ากินมาหลายวันแล้ว ก็คงจะหยุด
- 1049 โจ นะเริ่มอิมแล้วนะ กินมาหลายวันละ ตอนนี้ขอหยุดก่อน เดี่ยวถ้าถึงคราวจำเป็นค่อยว่ากัน
- 1050 ใหม่
- 1051 ศรี ค่ะ
- 1052 โจ แล้วถ้าขนาดนี้ พ่อค้าขายข้าวเนอะ เขาจะคิดว่าหนูเป็นขาประจำมัย
- 1053 ศรี เขาก็ต้องคิด
- 1054 โจ ถ้าหากว่าหนูกินนาน ๆ ครั้งกินที่ยามจำเป็น เขาจะคิดว่าหนูเป็นขาประจำมัย จบเทป
- 1055 ศรี ไม่ 3.1 37.08
- 1056 โจ ลักษณะการกินของศรีเป็นแบบไหนคะ
- 1057 ศรี นาน ๆ ครั้งคะ
- 1058 โจ เออ เนอะ เป็นครั้งคราวใช่มัยคะ ก็ต้องทำให้คนขายก็ต้องรู้ตัวว่า เราไม่ใช่ลูกค้าประจำนะ
- 1059 เนอะเราจะมาเป็นบางครั้งบางหนเท่านั้นเนอะ ถ้าอย่างนี้พ่อค้าเค้าจะตุ้ได้มัยคะว่าว่า
- 1060 หนูอะจะมาเป็นขาประจำเค้า
- 1061 ศรี ไม่ได้
- 1062 โจ งั้นตอนนี้ความรู้สึกของศรีที่จะทำให้พ่อค้ามีความหวังจากหนูคนซื้อข้าว เขาจะหวังหนู
- 1063 ได้มัย
- 1064 ศรี ไม่ได้
- 1065 โจ เพราะว่าคนซื้อ ๆ บ่อยมัย
- 1066 ศรี ไม่

- 1067 โจ ไม่บ่อยนะ นาน ๆ ทีนะ แล้วถ้าอย่างนี้แล้วเนี่ย ท่าทีของคนซื้อข้าว ทำให้คนขายข้าว
- 1068 ชัดเจนมั๊ยคะ ว่าเราจะเป็นลูกค้าแบบไหน
- 1069 ศรี ค่ะ
- 1070 โจ งั้นตอนนี้พ่อค้าขายข้าวตูไม่ได้แล้วเนอะ
- 1071 ศรี ค่ะ
- 1072 โจ ตูไม่ได้แล้ว เพราะฉะนั้นเมื่อตูไม่ได้ เค้ใจทั้งหมัดเพื่อลูกค้าคนนี้นี้คนเดียวได้มั๊ย
- 1073 ศรี ไม่ได้
- 1074 โจ ไม่ได้ ถ้ารอขายคนนี้นี้คนเดียวเจ๊งแน่ เพราะฉะนั้นเขาก็ต้องมีลูกค้าหลายคนใช้มั๊ยคะ เพื่อให้
- 1075 กิจกรรมของเค้ดำเนินไปได้ เพราะหนูเป็นเพียง
- 1076 ศรี ขาจร ไม่ใช่ขาประจำ
- 1077 โจ ขาจรที่ไปใช้บริการบางครั้งบางหนเนอะ พ่อค้าจะอยู่เพื่อรอลูกค้าจากหนูคนเดียวอยู่ได้มั๊ย
- 1078
- 1079 ศรี ไม่ได้
- 1080 โจ ไม่ได้ เพราะฉะนั้นเขาต้องหาวิธีใหม่มั๊ย
- 1081 ศรี เขาต้องหาวิธีใหม่
- 1082 โจ คิดว่าเขาหาได้มั๊ย
- 1083 ศรี น่าจะได้
- 1084 โจ น่าจะได้เพราะว่าหนูแสดงให้เห็นแล้วว่ามาเป็นเพียงแค
- 1085 ศรี ขาจร
- 1086 โจ ขาจร เนอะ ๆ ถ้าเป็นขนาดนี้เนี่ย คิดว่าพอลงตัวมั๊ย
- 1087 ศรี ค่ะ
- 1088 โจ งั้นตอนนี้ระหว่างหนูกับแฟน แฟนเก่า เป็นคนที่หนูห่วงใยที่สุด ตอนนี้นี้หนูรู้สึกยังไงคะ
- 1089 ศรี ค่ะ ก็ต้องเป็นฝ่ายเค้ไม่ยึดติดกับสิ่งเดิม ๆ ต่างคนต่างไปแล้วถ้าเกิดเรายังคิดถึงเค้ เราก็
- 1090 ยังพอจะคุยกันได้ ไม่ใช่ไม่คุยเลย แต่ก็ก็เป็นเพื่อนกันไป ทำให้เราคิดถึงเรื่องเก่า ๆ
- 1091 โจ ตอนนี่ศรีชัดเจนเนอะ ว่าขนาดไหนที่จะทำให้ข้าวนี้อร่อยจริง ๆ ข้าวนี้ช่วยทำให้หนูหายใจ
- 1092 ได้จริง ๆ เนอะ แล้วก็ไม่ทำให้อ้วน
- 1093 ศรี ค่ะ
- 1094 โจ แล้วไม่ทำให้พ่อค้ารอแต่ลูกค้าคนนี้นี้คนเดียวเท่านั้นเนอะ ดีใจกับศรีด้วยนะ
- 1095 ศรี ยืม ขอขอบคุณค่ะ

- 1096 โจ จ๊ะ ๆ
- 1097 ศรี แล้วถ้าเกิดเราไปพูดให้ความหวังเขาอย่างนี้ เขาไม่คิดแล้วใช้มัยคะ ถ้าเกิดเราไม่โทรไปหา
- 1098 เขาเนี่ย
- 1099 โจ ถ้าเป็นหนูละ หนูจะคิดมัย เคยโทรมาก็หายไปเฉย ๆ อย่างนี้
- 1100 ศรี หัวเราะ
- 1101 โจ จะคิดดีมัย
- 1102 ศรี ไม่
- 1103 โจ เนอะ ถ้าจั้น เมื่อไหร่เราสงสัยว่าเค้าจะคิดหรือเปล่า ก็ลองเป็นเค้าดู
- 1104 ศรี ค่ะ
- 1105 โจ แล้วหนูก็ได้คำตอบเอง เนอะ
- 1106 ศรี ค่ะ
- 1107 โจ แล้วก็ขึ้นอยู่กับลูกค้าด้วยเนอะ ลูกค้าทำทำให้เขาเห็นว่าเป็นขาประจำ พ่อค้าก็คิดว่า
- 1108 ศรี ขาประจำ
- 1109 โจ แต่ถ้าลูกค้าทำให้ชัดว่า
- 1110 ศรี เป็นขาจร
- 1111 โจ ไม่แน่ไม่นอนนะ หวังอะไรก็ได้เน่า เขาจะคิดได้มัย
- 1112 ศรี ไม่ได้
- 1113 โจ เพราะนั่นจริง ๆ ขึ้นอยู่กับพ่อค้าหรือขึ้นอยู่กับลูกค้า
- 1114 ศรี ขึ้นอยู่กับลูกค้า
- 1115 โจ อ้อ จั้นก็ขึ้นอยู่กับหนูชัดเจนในสิ่งที่หนูอยากทำ อยากรเป็น เนอะ แล้วก็ถึงเค้าจะคิด พ่อค้า
- 1116 มีคนไหนมั้งไม่หวังลูกค้าขาประจำใช่เปล่า เขาต้องคิดว่าเขาขายหนูดี ๆ วันหนึ่งหนูต้อง
- 1117 เป็นขาประจำเขาแน่เลยใช่เปล่า แต่ตอนนี้หนูอยู่ไกลเกินไปละ ที่จะไปกินข้าวร้านนี้ใช่
- 1118 เปล่า
- 1119 ศรี ใช่
- 1120 โจ ทุกมื่อ ๆ เนอะ เพราะนั่นลูกค้าก็ต้องทำให้พ่อค้าชัดเจนใช้มัยคะว่าหนูไม่ได้อยู่ใกล้ ๆ แล้ว
- 1121 นะ
- 1122 ศรี หัวเราะ
- 1123 โจ นาน ๆ หนูจะมากินสักครั้งนึง ตอนแรก ๆ พ่อค้าจะเชื่อมัย
- 1124 ศรี ยังไม่เชื่อ

- 1125 โจ ไม่เชื่อเพราะหนูเคยกินทุกวันใช่เปล่า แต่พอเจอบ่อย ๆ เข้าว่า ไม่ค่อยมาละ ไม่ค่อยเห็นละ
- 1126 นาน ๆ มาทีละ เป็นไงละ อาจจะมีเริ่ม ๆ เชื้อขึ้นเนอะ ก็เรียกว่า อาจจะไม่ค่อย ๆ ดูกันไปเรื่อย
- 1127 ไข่ม้อยคะ จนในที่สุดก็จะไปถึงวันหนึ่ง ที่แน่ใจว่า ลูกค้าคนนี้ ไม่ย้ายกลับมาที่เดิมละ เพราะ
- 1128 นั้นสิ่งที่สำคัญก็คือ ไม่ว่าจะพ่อค้าจะเชื่อหรือไม่เชื่อ สำคัญเท่ากับสิ่งที่ลูกค้าเป็นจริงหรือ
- 1129 เปล่า พ่อค้าคิดว่าน่าจะเป็น แต่ลูกค้าไม่เป็น อันไหนมันจะเป็นความจริงมากกว่ากัน
- 1130 ศรี ลูกค้า
- 1131 โจ ค่ะ เพราะนั่นสิ่งที่มีมันเป็นไปได้ ก็คือสิ่งที่ลูกค้าตัดสินใจว่าจะอย่างนั้นว่าจะอย่างนี้ พ่อค้า
- 1132 มาบีบบังคับลูกค้าได้มัย
- 1133 ศรี สายหน้า
- 1134 โจ ไม่ได้เพราะเนอะ เพราะว่ายิงบีบบังคับลูกค้าก็ยิง
- 1135 ศรี หนี
- 1136 โจ เนอะ ถึงข้าวจะแสนอร่อย แต่ถ้าบริการไม่ดี อยากรกินมัยละ
- 1137 ศรี สายหน้า
- 1138 โจ เพราะนั่นลูกค้าก็มีสิทธิที่จะแสดงความต้องการให้ชัดเจนไข่ม้อยคะ ว่าชอบตรงไหน ไม่ชอบ
- 1139 ตรงไหน บอกพ่อค้าได้เปล่า
- 1140 ศรี ได้
- 1141 โจ ฉันชอบข้าวเธอ แต่ฉันไม่ชอบ
- 1142 ศรี ไม่ชอบบริการ
- 1143 โจ เออ บอกได้เปล่า
- 1144 ศรี ได้
- 1145 โจ แต่บอกได้ พ่อค้าบางคนปรับตัวได้ แต่บางคนก็
- 1146 ศรี ก็ไม่ได้
- 1147 โจ เออ ถ้าพ่อค้าปรับตัวไม่ได้ ข้าวอร่อย บริการไม่ดี ลูกค้าจะกินมัย
- 1148 ศรี ไม่กิน
- 1149 โจ ไม่กิน เพราะนั่นพ่อค้าก็จะค่อย ๆ เรียนรู้ไข่ม้อยคะ ว่าต้องปรับปรุง ถ้ายังปรับไม่ได้ก็
- 1150 ศรี คนก็ไม่เข้าไปกิน
- 1151 โจ คนก็ไม่เข้าร้าน อันนี้ก็เป็นสิ่งที่อาจจะพบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน แล้วมันก็คล้าย ๆ เรื่องที่
- 1152 ศรี หนักใจเนอะ
- 1153 ศรี ใช่

- 1154 โจ ชึ่งตอนนี่พอเป็นพ่อค้าขายข้าวกับลูกค้า เห็นชัดมัย
- 1155 มีเสียงโทรศัพท์ศรี
- 1156 ศรี ฮัลโหล เปลาฟี หนูยังเรียนไม่เสร็จ อีกแป๊บหนึ่ง โอเคอะ พอดีพี่ตาม เขาจะเลี้ยงวันเกิดศรี
- 1157 โจ อ้อ เลี้ยงวันเกิดด้วย
- 1158 ศรี ค่ะ
- 1159 โจ ใ้อโฮ
- 1160 ศรี พอถึงช่วงวันเกิดเลยทำให้คิดถึงเค้า
- 1161 โจ คนเคยอยู่ด้วยกันเนอะ
- 1162 ศรี ค่ะ
- 1163 โจ พ่อค้าอาจจะส่งของนั้นมาให้เนอะ บางทีสิ่งที่ศรีคิดได้ก็อาจจะเป็นของนั้นวันเกิดสำหรับ
- 1164 ศรีนะ
- 1165 ศรี ค่ะ
- 1166 โจ เป็นว่าพี่ก็ให้กำลังใจศรีนะ
- 1167 ศรี ค่ะ
- 1168 โจ นะ ชึ่งอยู่กับลูกค้าเนอะ
- 1169 ศรี แต่มีคน ๆ ผู้ใหญ่ที่หนูรู้จักก็ปรึกษาเขาเรื่องนี้ เขาก็อธิบายให้หนูอย่างนี้ค่ะ เปรียบเทียบ
- 1170 นี้ตั้งแต่แรก หนูไม่เข้าใจที่เค้าพูด หนูเลยไม่ได้ปรึกษา เขาบอกว่าแค่ ถ้าเขาโทรมาบ่อย ๆ
- 1171 อย่างนี้ เราก็รับบ้าง ไม่รับบ้าง ไม่ต้องรับทุกครั้งไป แต่เขาโทรมาที่ไร เราก็รับทุกครั้ง พอ
- 1172 เเราับ มันก็มีเรื่องให้เราเข้ากันไม่ได้ทุกครั้งเลย มันก็เลยให้เราเป็นแบบนี้ ถ้าเกิดเรารับบ้าง
- 1173 ไม่รับบ้าง ไม่ใส่ใจ มันก็คงไม่หนักขนาดนี้
- 1174 โจ อืม อาจจะไม่คุ้นเคยกับการรับเองเนอะ
- 1175 ศรี ใช่
- 1176 โจ แต่พอถึงตอนนี่หนูก็
- 1177 ศรี รู้แล้ว
- 1178 โจ ชัดเจนในคำพูดที่ผู้ที่ปรารถนาดีกับหนูบอกหนูเนอะ
- 1179 ศรี ค่ะ
- 1180 โจ บางที ผลไม่ก็ว่าจะสุข มันก็ใช้เวลาเนอะ
- 1181 ศรี ใช่
- 1182 โจ ตอนนั้นลูกมะม่วงนี่ก็ยังดิบอยู่ ศรีลูกนี่ก็ยังดิบอยู่นะ

- 1183 ศรี ไช้ ยังเขียว แต่ตอนนี้หวานละ
- 1184 โจ ตอนนี้ศรีมองเห็นชัดเจนแล้วเนอะ ว่า ไม่ได้อยู่กับพ่อค้าข้าวอย่างเดียว ขึ้นอยู่กับลูกค้า
- 1185 ด้วย เนอะ
- 1186 ศรี ค่ะ
- 1187 โจ หนูสามารถควบคุม จัดการสิ่งที่หนูอยากให้เป็นด้วยตัวเองได้เหมือนกันเนอะ
- 1188 ศรี ค่ะ
- 1189 โจ จะ ก็ พี่นะ พี่ก็อยู่ห้องนี้นะ ถ้าศรีมีอะไรก็มา ถึงแม้ว่าจะไม่ถึงวันอังคารที่เรานัด ถ้ามีอะไร
- 1190 ศรีมาก่อนได้ นะ
- 1191 ศรี ค่ะ
- 1192 โจ หรือว่าในช่วงอื่น ๆ นะ
- 1193 ศรี ค่ะ พี่อยู่ทุกวันเลย ยกเว้นวันจันทร์
- 1194 โจ อยู่ทุกวัน ยกเว้นวันจันทร์ หรือว่าไม่กี่โทรมาก็ได้ โทรมาเช็คว่ายummy เนอะ
- 1195 ศรี ค่ะ เตียวหนูขอเบอร์พี่
- 1196 โจ จะ ก็ขอให้เป็นวันเกิดที่มีความสุขนะ
- 1197 ศรี ค่ะ ขอขอบคุณค่ะ
- 1198 โจ จะ ๆ เตียวเนะ เตียวพี่ดูว่าเพื่อนหนูอยู่มัย
- 1199 ลีตเตอร์ออกไปนอกห้อง เข้าสองสาวเข้ามาได้
- 1200 โจ อ้า ที่นี้ก็เห็นว่าได้อยู่กันแล้วเนอะ ที่นี้เพื่อน ๆ ก็คงอยากรู้ว่าศรีเป็นไงบ้างแล้ว ศรีมีอะไร
- 1201 อยากบอกเพื่อนมัย
- 1202 ศรี พบทางสว่างแล้ว (หัวเราะ)
- 1203 โจ เนอะ ตอนนี้ศรีรู้แล้วเนอะว่าจะทำยังไง นะคะ เพื่อน ๆ อยากรู้มัย
- 1204 หมิว ค่ะ คุณได้สิทธินี้คนเดียว
- 1205 โจ ศรีลองบอกเพื่อนสิคะว่า ทางสว่างที่ศรีว่าเนี่ย คืออะไรนะ
- 1206 ศรี คือการที่เราไม่ยอม ไม่ยึดติดมากเกินไป แม้ว่าเราคิดถึงก่อน เราก็สามารถกลับไปคิดถึง
- 1207 สิ่งนั้นได้อีก แต่ก็ไม่ควรมากเกินไป เพราะมันจะทำร้ายตัวเราเอง มันขึ้นอยู่กับตัวเรา ไม่ใช่
- 1208 ขึ้นกับคนอื่น ที่จะต้องมาให้เราต้องทำนั่นทำนี่ เราต้องเป็นตัวของเราเอง ว่าเราจะทำอย่าง
- 1209 นั้น มันทำได้ แต่ไม่ใช่มากเกินไป หรือไม่ทำเลย ถ้าเกิดไม่ทำเลยมันก็ทำร้ายเราอีก
- 1210 เหมือนกัน

- 1211 โจ จะ ตอนนี้ศรีก็ชัดเจนนะคะว่า ผู้ที่คุมสถานการณ์ก็คือตัวเรา ไม่ใช่เพราะคนอื่น แล้วก็ถ้า
- 1212 หากว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ศรีต้องการ ศรีก็ต้องกินคะ เพียงแต่ว่าจะกินยังไงไม่ให้เป็นพิษ กิน
- 1213 ยังไงไม่ให้เดือดร้อนเนอะ แล้วศรีก็รู้แล้วว่าขนาดไหนที่จะพอดี เนอะ เพื่อน ๆ นะคะ ออยาก
- 1214 บอกอะไรศรีมีัยตอนนี้
- 1215 ศรี ก็รู้อยู่ (หัวเราะ)
- 1216 หมิว ก็นี้ก็ไม่ออกเขาเป็นว่า ก็โอเคดีแล้ว ยังไงก็ เพื่อนก็อยู่ตรงนี้เสมอแล้วกัน (หัวเราะกันทั้ง
- 1217 กลุ่ม)
- 1218 โจ เพื่อนจะอยู่เคียงข้างศรีตลอด ไม่ว่าจะศรีจะเลือกอะไร เพื่อนก็ยืนเคียงข้าง
- 1219 หมิว ค่ะ
- 1220 โจ ตอนนี้เพื่อนเปียร์นะ
- 1221 เนตร ก็บอกเค้า ทุกการตัดสินใจของเค้า เค้าตัดสินใจเอง หนูก็ไม่มีส่วนที่ไปเตือน ถึงแม้จะเตือนก็
- 1222 อาจจะไม่ฟังก็คิดของเค้าเองอะคะ ยังไงเขาเป็นคนเลือก ถึงแม้จะเลือกดีเลือกถูกเลือกไม่
- 1223 ถูกบ้าง แต่ยังไงเขาก็เป็นคนเลือกอยู่ดี ก็ต้องยอมรับในสิ่งที่เลือก แล้วก็ จะเลือกยังไงให้
- 1224 เราไม่เจ็บให้แล้วเค้าไม่เจ็บ เราต้องรู้จักเลือก
- 1225 หมิว คือเราแค่ได้คอยดู ได้แค่ห่าง ๆ
- 1226 เนตร ได้แค่นี้
- 1227 หมิว ใช่
- 1228 โจล เคารพการตัดสินใจของเค้า
- 1229 เนตร ใช่
- 1230 โจ แล้วก็ขอเ็นเคียงให้เลือกสิ่งที่ดีที่สุด เพื่อตัวเค้าเองเนอะ

- 30 ติว หนูก็เลยไม่เข้าใจ อย่างครั้งที่แล้วตอนขึ้นปีสองมา ตอนนี้อนุอยู่ปีสอง ขึ้นปีสองมาหนูได้
31 ตำแหน่งประธานเอก
- 32 โจ จ๊ะ
- 33 ติว หนูมีความรู้สึกที่ หนูจะรู้ว่าทำงานไม่ดี
34 โจ อืม
- 35 ติว เพราะว่าหนูแบ่งงานไม่เป็น บริหารจัดการงานนี้ไม่เป็น แล้วมัน หนูมีความรู้สึกที่ ตัวหนู
36 เองเนี่ย ที่ทำให้เพื่อนไม่รู้จ้กคำว่า ร่วมมือกันทำงานเพื่อเอก
37 โจ อืม ๆ
- 38 ติว เพราะว่าหนู พอหนูทำงานอยู่คนเดียวปุ๊บ เวลาเหมือนเป็นความเคยชินของเพื่อน หน้าที่
39 อะไรมา เดี่ยวประธานเอกจัดการ ๆ มันให้ความรู้สึกแบบว่า หนูเหนื่อยก็จริง แต่หนูชอบ
40 ทำงานอย่างนี้ หนูไม่ค่อยรู้สึกอะไร แต่แบบตัวเองรู้สึกที่ มันน้อยใจ คือแบบว่า ทำไม่ ไม่
41 คิดบ้างเหอ ว่านี่คือหนึ่งในตัวเอง เพราะตัวเองอยู่เอกเดียวกัน ทำไม่ไม่คิดบ้าง
- 42 โจ จ๊ะ
- 43 ติว อืม ก็เลยแบบ บางทีแบบ ชอบคิดอะไรแบบ อย่างบางทีเพื่อน เสร้าอะไรอย่างเนี่ย ร้องให้
44 ไม่เป็นไร ๆ แล้วก็เหมือนจะพยายามช่วยจัดการ แต่พอไปช่วยปุ๊บ มันก็ไม่ได้ดีขึ้น แล้วบาง
45 ทีมันก็แย่งลง เรายังรู้สึกแย่งอะ
- 46 โจ จ๊ะ
- 47 ติว แล้วหนูก็ชอบพูด ตัวหนูเอง ชอบพูดคำว่า ขอโทษ กับคำว่า เกลียดตัวเอง เพราะว่า บางที
48 อย่างพูดคำว่า ขอโทษอย่างเนี่ย เพื่อนหนู หนูมีเพื่อนสนิทคนหนึ่งเค้าบอกหนู ทำไม่ต้องพูด
49 คำว่า ขอโทษบ่อย ๆ แก่ไม่ได้ผิดอะไรทำไมต้องพูดว่าขอโทษ แต่มันติด ปากไปแล้ว
- 50 โจ จ๊ะ
- 51 ติว แล้วก็ หนูก็ชอบพูดคำว่า เกลียดตัวเอง เพราะมันมีความรู้สึกที่ ทำได้ หนูเชื่อหนูรู้ตัวว่ามี
52 ความรับผิดชอบ อะไรมันหลาย ๆ อย่าง ๆ เนี่ย ตัวหนูอยู่ในสภาวะผู้นำได้ในตอนนั้น แต่
53 ว่ามันไม่สามารถจะทำได้อย่างที่เรายากจะทำ
- 54 โจ จ๊ะ ๆ
- 55 ติว เอก ก็เลยแบบว่าเกลียดตัวเอง ทำไม่ทำไม่ได้อะไรอย่างเนี่ย
- 56 โจ เอก ๆ จ๊ะ
- 57 ติว ก็เลยไม่เข้าใจ อะไรอย่างเนี่ย (หัวเราะ) อะ
- 58 โจ เอก ๆ มันมีหลายเรื่องปะปนกันนะ

- 59 ติว+ ตลอด
- 60 โจ ตลอดการมาอยู่ที่นี่แหละ
- 61 ติว+ ไซ้
- 62 โจ ซิ่ง ติวนะ
- 63 ติว+ สะอื่น
- 64 โจ พยายามทำหน้าที่ของตัวเอง เกินหน้าที่ด้วย
- 65 ติว+ หัวเราะในขณะที่ร้องไห้
- 66 โจ นะ เพราะว่านี่เป็นถึงตัวแทนของคนส่วนใหญ่ แล้วถ้าว่าโดยส่วนตัวนะ เท่าที่พี่ฟังเนีย ก็คือ
- 67 เต็มที่ โดยส่วนตัวนี้ไม่ต้องมีใครมาเป็นห่วงเป็นใยอะไรหรอกนะ แต่ว่าในส่วนที่ไป
- 68 เกี่ยวข้องกับคนหลาย ๆ คนเนีย ติวกลับรู้สึกว่ามันไม่ได้ตั้งใจเนอะ อยากให้เค้าดีกัน
- 69 อยากให้เค้าได้พูดคุยกัน เค้าก็ไม่คุย อยากที่จะให้ทุกคนเนีย ได้มีความรู้สึกแบบตัวเองว่า
- 70 เออ เราสามารถช่วยเหลือส่วนรวมนะ เพื่อให้งานมันเดิน ก็พบว่าเราต้องทำมันอยู่คน
- 71 เดียว แล้วก็คนอื่น ๆ ก็ยังทำให้เรารู้สึกว่าเป็นหน้าที่โดยเฉพาะของตัวคนเดียว ซึ่งมันก็ แม้
- 72 จะทำให้ตัวมีความสุขที่จะได้ทำเพื่อใคร ๆ ก็ตาม แต่บางครั้งก็อดน้อยใจไม่ได้ เพราะว่า
- 73 เอ๊ะ เราต่างจากเค้าตรงไหนหรอ ทำไมเราถึงคิดตรงนี้ได้ ทำไมเราถึงเอื้อเพื่อตรงนี้ได้ แต่
- 74 ทำไมคนอื่นกลับ เหมือนกับเห็นแก่ตัวเลยเนอะ ทั้ง ๆ ที่ใช้ส่วนที่ตัวทำก็เพื่อเค้าด้วยนะ
- 75 ไม่ใช่ที่เราทำให้ใครแล้วเค้าไม่เกี่ยวข้องด้วยนะ เออ ทำไมแค่นี้ก็ไม่ออกหรือไงเนอะ
- 76 ติว+ (หัวเราะเบา ๆ) แม่หนูบอกเหมือนกันบอกว่า ทำไมต้องคิดเรื่องคนอื่นด้วย บอกทำไมไม่
- 77 คิดถึงตัวเองบ้าง บอกบางที่เราอยากจะให้คนอื่นเป็นอย่างเรา ไม่ใช่ เพราะคนทุกคนมัน
- 78 ไม่เหมือนกัน
- 79 โจ อืม ๆ
- 80 ติว+ คิดอะไรก็ไม่เหมือนกัน
- 81 โจ จ๊ะ
- 82 ติว+ เค้าจะดีไม่ดี เห็นแก่ตัวหรือไม่ ก็ช่างเค้า เราทำตัวเองก่อน หนูก็ว่าหนูทำตัวเองเต็มที่แล้ว
- 83 โจ จ๊ะ
- 84 ติว+ แต่มันก็ยังอดคิดไม่ได้ว่า ทำไมเค้าไม่คิดบ้างหรอว่า
- 85 โจ อืม
- 86 ติว+ ว่าก็เวียนมาด้วยกัน รู้มาด้วยกัน เข้าใจมาด้วยกัน ก็น่าจะทำอะไรได้ดีกว่านี้บ้าง
- 87 โจ จ๊ะ

- 88 ติว คำดูเหมือน คำชอบแบบว่า สมมติมีงานเข้ามาในเอกให้ทำร่วมกัน ถามบอกว่า ทุกคน
89 จะมึงงานแสดง ทุกคนมึงงานแสดงใครจะเป็นตัวแทนบ้าง มึงงานอย่างนี้อธิบายงานให้ฟัง ไม่
90 มี ใครยกมือ ชักคนนึง
- 91 โจ จ๊ะ
- 92 ติว ทั้งที่หนูทำงานเยอะอยู่แล้ว หนูบอก จ๊นเค้าเขียนชื่อเค้าหนึ่งคน ทุกครั้งมีอะไร ต้องมีรายชื่อ
93 หนูตลอด ทั้งที่หนูไม่ต้อง ทำก็ได้ แต่ก็ต้องเขียนเพราะไม่มีคน ต้องเป็นจุดตัวเริ่มก่อน พอ
94 เขียนชื่อไปปุ๊ป แล้วหนูก็เห็นเพื่อนที่หน้าเดิม ๆ มาทำ
- 95 โจ อืม
- 96 ติว บอกเหน้อยมัย หนูว่า หนูบอก ขอโทษด้วยนะเค้าไม่สามารถทำให้คนอื่นอยากมาทำได้
- 97 โจ จ๊ะ
- 98 ติว อืม แล้วบางทีให้งานเพื่อนคนอื่นไปที่ไม่เคยทำ แค่ว่าให้งานสวัสดิการไป บอกว่า
99 อะไรอย่างนี้จัดการได้เลย ถ้ามันไม่หนักหนาเกินไปก็ไม่ต้อง แต่แค่มาถามว่า เด็กห้าสิบ
100 คนนี้จะชื่อน้ำแข็งก็ก่อน ก็ยังต้องมาถามหนู
- 101 โจ จ๊ะ
- 102 ติว หนูไม่เข้าใจ (เสียงหัวเราะ) ทำไม่ ไม่เข้าใจ
- 103 โจ เออ ๆ
- 104 ติว งง มาก
- 105 โจ จ๊ะ
- 106 ติว อ้อ ก็เลยรู้สึกว่ามันเครียด
- 107 โจ จ๊ะ ๆ
- 108 ติว แต่ตอนนี้หนูออกแล้ว ชักพักนึง
- 109 โจ อืม
- 110 ติว แล้วหนู พูดตรง ๆ ว่าหนูเป็นคนอารมณ์ดีนะ แล้วก็คือคิดแง่บวกตลอด เวลาเพื่อน ให้งาน
111 เพื่อนไปอย่างเนี่ย เพื่อนมาบอก ทำไม่ได้ ไม่เป็นไรจ๊ะ ไม่เป็นไร เดี่ยวเค้าทำเอง อืม หนูจะ
112 พูดคำนี้ตลอด แล้วพอนึกอีกที ทำไม่ต้องทำเอง ทำไม่เราไม่บอกว่า ทำไม่เราไม่บอกให้เค้า
113 พยายามทำไปก่อน ก่อนที่จะมายกหน้าที่นั้นให้เรา
- 114 โจ จ๊ะ
- 115 ติว อืม มันทำให้เราไปเหมือน ๆ ว่า ฝึกนิสัยให้เค้าเป็นอย่างนั้นไปเลย รีบเล่า
- 116 โจ จ๊ะ

- 117 ติว แบบว่า คิดว่า ไม่เป็นไร เดี่ยวคนนี้ก็ทำ อย่างเนี่ย มันทำให้เค้าสร้างความคิดที่ว่าโยนให้
 118 คนอื่นก็ได้แบบนี้รู้เปล่า เพราะตลอดมาหนึ่งปี หนูทำอย่างนี้ตลอด แล้วเหมือนเพื่อนเป็น
 119 อย่างนี้ทุกคนเลย
- 120 โจ จ๊ะ
- 121 ติว แล้วทีนี้จะมีเพื่อนหนูสนิทอยู่คนนึง เค้าจะบอกว่า ทำไมต้องพูดคำนั้น ทำไมไม่บอกเพื่อน
 122 ไป
- 123 โจ จ๊ะ
- 124 ติว เหมือนจะเป็นคนเนี่ยที่จะบอกว่า ช่วยเพื่อนบ้าง ช่วยเพื่อนบ้างสิ อะไรอย่างเนี่ย
- 125 โจ อืม ๆ
- 126 ติว แล้วบางทีพูดกันมาก เพื่อนก็ไม่ชอบคนนี้
- 127 โจ จ๊ะ
- 128 ติว อืม คือเค้าเหมือนเค้าพยายามช่วยหนูตลอด ตอนเด็ก ๆ ไม่ค่อยร้องไห้ แต่พอมาขึ้นปีสอง
 129 เนี่ย หนูอะร้องไห้บ่อยมาก ประมาณเกือบสัปดาห์ละในหนึ่งปี
- 130 โจ จ๊ะ
- 131 ติว ไม่เคยเลย (หัวเราะ) ร้องไห้กะคนนี้น้อยมากจนเค้าบอกว่า อย่าร้องไห้ก็เลยบอกเงี้ย
 132 เหนื่อยนะร้องไห้ที่หนึ่งอย่างเนี่ย
- 133 โจ จ๊ะ ๆ
- 134 ติว อืม เค้าบอก หนูก็บอกให้เค้าทำยังไงเงี้ย เค้าจะไป เค้าก็ไม่ชอบบังคับ ถ้าบังคับเค้าไม่
 135 อยากทำก็ไม่อยากให้ทำ ไม่ทำก็ไม่ต้องทำ
- 136 โจ เอ้อ
- 137 ติว คิดไม่ได้ก็ไม่ต้องทำอย่างเนี่ย พวกเราคิดกันได้ก็ทำกันเอง อาจจะเหนื่อยหน่อยก็ไม่ใช่ไร
 138 เค้าทำได้อย่างเนี่ย
- 139 โจ จ๊ะ ๆ
- 140 ติว อ้อ เค้าก็บอกทำไมไม่บังคับ งานอย่างนี้มันต้องบังคับเพราะมันเป็นส่วนรวม
- 141 โจ จ๊ะ
- 142 ติว ถึงเค้าไม่เต็มใจทำ ก็น่าจะทำให้เค้าได้คิดบ้าง
- 143 โจ อืม
- 144 ติว ว่ามันเป็นแบบนี้
- 145 โจ จ๊ะ ๆ คือโดยธรรมชาติของติวเนี่ย เนอะ พูดครั้งเดียวพอแล้ว

- 146 ติว (เสียงหัวเราะ) อ้อ
- 147 โจ เนอะ แล้วก็ขณะที่ส่งงานให้คนอื่นเนี่ยเนอะคะ ก็พร้อมที่จะช่วยเพื่อนอยู่ตลอดเวลาเนอะคะ
- 148 ติว ค่ะ
- 149 โจ แต่ว่าสังเกตเอาเองนะว่า เอ้อ การที่เราเนี่ย ไม่ให้เค้าลองพยายามดูซึกนิดซึกหน่อยนะ
- 150 มันอาจจะทำให้เค้าไม่พัฒนาความสามารถในส่วนที่เป็นเรื่องทั่ว ๆ ไปเนี่ยนะ เพราะว่าเราก็คือ
- 151 คือ พอติวเล่าทำให้พี่นึกถึงภาพเด็ก ๆ อะ
- 152 ติว อ้อ (หัวเราะ)
- 153 โจ เวลาที่เค้าจะทำอะไรแล้วเค้าทำไม่ได้ แกะท้อพี แกะไม่ออกอย่างเนี่ย แม่
- 154 ติว เรายังให้
- 155 โจ เออ แกะให้เพราะในวันหลังก็
- 156 ติว ไม่แกะเอง ยืนให้ตลอด
- 157 โจ เอ่อ แม่ ใช่เปล่า แต่ถ้าหากว่าเปลี่ยนใหม่ เป็นอยู่กับเค้าที่เค้าแก้ไม่ได้เนี่ยละ แล้วก็บอกกับ
- 158 เค้าว่า หนูสังเกตเห็นมูมม้นมัย ที่มันรอยฉีก เอ้าหนูลองฉีกตรงนั้นซิ แล้วเด็กก็อาจจะลอง
- 159 แล้วเราก็คะยันคะยอไซ้มัยคะ แล้วเด็กก็อาจจะฉีกสำเร็จเนอะ แล้วก็เด็กคนนี่ต่อไปก็จะไม่
- 160 ต้องมาหาแม่ละ
- 161 ติว อืม
- 162 โจ เพราะว่าสังเกตมูมเป็นเนอะ แต่ที่ผ่านมานะคะ แม่คนนี่ไม่เคยให้ลูกเพราะคิดว่า การที่เค้า
- 163 รับผิดชอบให้ก็นับว่าดีแล้วนะแล้วถ้าเค้าติดขัดก็อยากเข้าไปช่วย แต่พอนาน ๆ ไปนะ แม่คน
- 164 นี้ก็เริ่มคิดว่า เออ ที่เราเลี้ยงเขาไม่โตซะทีเนี่ยนะ เป็นเพราะเราหรือเปล่าน้อ เป็นเพราะเรา
- 165 เองที่ช่วยเค้าเร็วไปหน่อย
- 166 ติว อืม (หัวเราะเบา)
- 167 โจ แทนที่จะช่วยด้วยคำชี้แนะ แต่เรากลับช่วยด้วยการกระทำ ทำให้เค้าไม่ได้ลงมือเองเลยซัก
- 168 อย่างนึง แล้วการที่ไม่ได้ลงมือนี้แหละ มันเลยทำให้เค้าเหมือนต้นไม้จะงอกแล้วมันงอก
- 169 ไม่ได้อะ
- 170 ติว อืม
- 171 โจ นะ เหมือนต้นไม้จะงอกแล้วงอกไม่ได้ แล้วพี่เลยมาเชื่อมกับที่หนูเล่าให้ฟังเมื่อกี้ แม่ขนาด
- 172 ไปซื้อน้ำแข็ง ยังคำนวณถูกเลยว่าคนเท่านี้จะซื้อกี่ก้อน ซึ่งมันทำให้เหมือนกับว่า ท้อใจ
- 173 เหลือเกินว่า งานง่ายขนาดนี้
- 174 ติว หัวเราะ

- 175 โจ ยังคิดไม่เป็น
- 176 ติว หัวเราะ
- 177 โจ แล้วอย่างอื่นที่ยากกว่านี้ในเรื่องการเรียนมันจะคิดออกได้ยังไง ไซม์ยี้ แต่ว่าพี่จะลอง
- 178 ถามติวซักนิดนึงนะคะว่า ถ้าสมมติว่าติวเป็นเหมือนเพื่อนนะ ไม่เคยมีประสบการณ์ที่จะ
- 179 ทำงานโน่นนี่เลย แล้วคราวเนี่ยจะต้องตัดสินใจซื้อน้ำแข็งแล้วเนี่ย คือมันต้องใช้เงินอะนะ
- 180 เกิดซื้อเยอะไปนี่มันจะเป็นไง
- 181 ติว มันก็อาจจะละลาย ถึงจะซื้อเยอะไปมันก็น่าจะเป็นประสบการณ์บ้าง คือก็ของมันเสียนี้
- 182 โจ อืม ของเสียเนอะ
- 183 ติว ถ้าของมันเสีย ก็ให้เสียไป
- 184 โจ ถ้าซื้อไม่พอ
- 185 ติว ก็ไปซื้อใหม่
- 186 โจ เออ
- 187 ติว ก็ไม่ว่าอะไร ทำไม่ต้องมา ทำไมไม่คำนวณหรือคิดบ้างก่อน ไม่รู้หนู
- 188 โจ จ๊ะ ๆ
- 189 ติว คือแม่หนูสอน ทำขนมอย่างเนี่ย ที่บ้านหนูทำขนม ทำเสียยกหม้อเลย แม่บอกผัดตรงไหน
- 190 อย่างเนี่ย หนูก็บอก ๆ ๆ ๆ ตุ่มน้ำไม่เดือด มันก็เลยแบ่งละลายอย่างเนี่ย แต่ก่อนแม่บอก
- 191 อืม ทำใหม่ คือแม่ไม่ได้ว่าอะไร
- 192 โจ จ๊ะ
- 193 ติว แต่บอกให้หนูไปทำใหม่ทั้งหมดเอง
- 194 โจ จ๊ะ
- 195 ติว อืม แม่ก็บอก จนหนู ๆ ทำได้อะ
- 196 โจ อืม ๆ
- 197 ติว แล้วแม่ก็บอก ทำได้ละ ก็จำไว้เนะ อย่าไปทำพังอีก เสียของ แม่พูดแค่นี้
- 198 โจ จ๊ะ
- 199 ติว แต่แบบ หนูก็เลยแบบ หรือเค้าไม่ได้คิด หรือยังไง
- 200 โจ ซึ่งที่พี่ฟังก็รู้สึกว่ เออ หนูก็โชคดีนะได้แม่ที่ให้โอกาสลูก
- 201 ติว หัวเราะเบา ๆ
- 202 โจ คือไม่ห่วงเรื่องเสียของ คือยอมที่จะให้ของเสียนั้นนะเป็นค่าวิชา ไซม์ยี้
- 203 ติว ค่ะ

- 204 โจ เพื่อจะทำให้ลูกเนี้ยได้มีที่จะทดลองแล้วทดลองแล้ว แล้วจนในที่สุดก็ทดลองสำเร็จ
- 205 ติว หัวเราะเบา ๆ
- 206 โจ ในขณะที่ลูกบ้านอื่น อาจจะมีโอกาสอย่างนี้มัย
- 207 ติว อืม
- 208 โจ เราไม่รู้เนอะ ไช้มะ แต่อย่างน้อยบ้านของหนู คุณแม่ให้โอกาสเนอะ เพราะนั่นถ้าลูกบ้าน
- 209 อื่นไม่เคยมีโอกาสอย่างนี้ เขาอาจจะเป็นโอกาสยังงี้ละ
- 210 ติว อืม
- 211 โจ ถ้าทำของเสียจะเกิดอะไรขึ้น
- 212 ติว ก็อาจจะโดนว่าโดนตี
- 213 โจ อาจจะไม่มีโอกาสได้ทดลองเลย เนอะ หรืออาจจะไม่มีโอกาสเลย คือไม่เคยมีโอกาสสัก
- 214 ครั้งที่ได้ทำอะไรเลย เนอะ
- 215 ติว หัวเราะ
- 216 โจ เพราะนั่น ตกลง ใจความที่ว่ากลัวเสี่ยง ถ้าเสี่ยงแล้วไม่เป็นไร มันจะอยู่ในใจเหมือนอยู่ใน
- 217 ใจหนูมัย
- 218 ติว (หัวเราะ) บางคนก็อาจจะมี บางคนก็อาจจะไม่มี แล้วแต่ว่าพื้นฐานการเลี้ยงดูเค้ามา
- 219 โจ เนอะ ๆ งั้นตอนนี้ติวกำลังเห็นว่า ที่มาของแต่ละคนไม่เหมือนกันเนอะ ๆ แต่ว่าหนูโชคดี
- 220 ตรงที่ว่าแม่เนี้ยที่ยอมให้ลูกเติบโตเนอะ
- 221 ติว หัวเราะเบา ๆ
- 222 โจ ยอมลงทุนเน ด้วยความเข้าใจ ด้วยกริยาทำที่ไม่ทำให้หนูรู้สึกฝอไช้มัย ทำให้หนูจะผิดก็
- 223 ไม่เป็นไร จะถูกก็ไม่เป็นไร ประเดี๋ยวเราก็คู เพราะเมื่อกี้ที่หนูพูดว่าน้ำแข็งมันจะละลายไปก็
- 224 ช่างมัน ไม่เป็นไร หรือว่าซื้อไม่พอก็วิ่งไปซื้อใหม่ ใจค่านี่ที่ฟังแล้วรู้สึกดีมากเลยนะ
- 225 ติว อืม
- 226 โจ เพราะที่ฟังแล้วมันคล้าย ๆ กับคำที่แม่หนูใช้กับหนูนั่นแหละ ไช้เปล่า เพราะนั่นหนูก็บอก
- 227 ว่าหนูก็ใช้วิธีอันนี้กับเพื่อน แต่ว่าสิ่งที่หนูทำต่างจากแม่คืออะไร
- 228 ติว หนูเดินเข้าไปทำแต่ไม่ให้ลองใหม่
- 229 โจ ไช้เปล่า เออ
- 230 ติว หัวเราะ
- 231 โจ เออ ๆ เห็นมัย หนูเห็นความต่างเนอะ เพราะนั่น การปั้นตุ๊กตาของแม่หนูกับหนูก็เลย
- 232 ต่างกันเนอะ

- 233 ติว หัวเราะ
- 234 โจ มันต่างกันตรงไหน
- 235 ติว ต่างกันที่แม่เป็นคนสอน แต่หนูเป็นคนทำ ลงมือไปทำเอง แต่แม่เป็นคนแค่สอน
- 236 โจ เออ ๆ ให้โอกาสใช้มัย ลองดู ๆ ไม่เป็นไร ในขณะที่ของหนูพอเพื่อนมาบีบ
- 237 ติว ทำ
- 238 โจ ทำเลย
- 239 ติว หัวเราะ
- 240 โจ เออ ตอนนี้อยู่ เห็นแล้วยังว่าเกิดอะไรขึ้น เนอะ บางทีความปรารถนาดีที่มากไป ๆ เนี่ย มัน
- 241 ก็กลับมีผลตรงกันข้ามกับความปรารถนาดีที่หยิบยื่นให้เนอะ มันกลับทำให้คนนั้นไม่
- 242 สามารถ ไม่เติบโตอย่างที่เค้าควรจะเป็นเนอะ แล้วตอนนี้เลยเหมือนกับอะไรนะ ติวนี้
- 243 แหะได้สอนเพื่อนกลุ่มนี้ว่าไงนะ ตลอดที่ผ่านมา
- 244 ติว หัวเราะ
- 245 โจ สอนว่า
- 246 ติว หัวเราะดัง
- 247 โจ สอนว่าไม่ต้องทำ มีทีมึงทำอยู่ ไซเปล่า
- 248 ติว ไซเคะ
- 249 โจ เออ ไม่ต้องทำ ยังไงก็มีติว ยังไงก็มีติวต้องทำอยู่คนนึงแน่ ๆ
- 250 ติว ค่ะ
- 251 โจ ในขณะที่เมื่อกี้หนูเล่าให้ฟังว่าคุณแม่ลงมือเองมัย
- 252 ติว ไม่
- 253 โจ เพราะคุณแม่อยากจะให้ลูกเป็นไงคะ
- 254 ติว ทำได้เอง
- 255 โจ นะ พี่เคยอ่านหนังสือเล่มนึง เขาบอกว่า ถ้าแม่เก่งลูกจะไม่เก่ง แปลว่าอะไร
- 256 ติว ก็แม่จะทำให้เองตลอด จะโชว์พราวดีตลอด
- 257 โจ เออ ๆ
- 258 ติว หัวเราะ
- 259 โจ มัย นะ เพราะนั่นแม่ที่เก่ง ถ้าเก่งจริง ต้องทำเป็นไม่เก่ง ไซเปล่า ทำเป็นไม่รู้เรื่อง
- 260 ติว หัวเราะเบา ๆ
- 261 โจ ไม่รู้อิโหนอิเหน่ แล้วเดี๋ยวลูกมันก็เก่งเอง

- 262 ติว หัวเราะ
- 263 โจ เพราะยังงั้นมันไม่ยอมตาย มันต้องหาทางเนอะ งั้นตอนนี้ที่ฟังมาตั้งแต่ต้น หนูพอเริ่มเห็น
- 264 อะไรมัย ในการเป็นผู้นำเนอะ
- 265 ติว อืม ตอนนี้ หนู หนูออกแล้ว ออกจากทำอย่างนั้น คือ เรื่องตัวหนูเอง จากการบริหารไม่เป็น
- 266 ไข่ แล้วก็ชอบทำตัวอย่างเนี่ย อืม หนูก็เลยขอลาออก อืม แล้วตอนนี้ก็เหมือนกับว่าเอามา
- 267 ไข่กับเพื่อนในกลุ่มแทนอะ
- 268 โจ อ้อ
- 269 ติว คือหนูยอมส่งงานสาย ปกติหนูไม่ส่งงานสาย แต่ทำงานกลุ่มกัน หนูยอมส่งงานสาย สาย
- 270 ก็ไม่เป็นไร สายก็ไม่แคร์
- 271 โจ อืม
- 272 ติว แต่แกไม่ทำก็ไม่ต้องส่งพร้อมฉันนั่นแหละ
- 273 โจ อืม
- 274 ติว คือหนูแบ่งแล้ว
- 275 โจ อืม ๆ
- 276 ติว ไม่ทำก็ไม่ต้องทำ
- 277 โจ จ๊ะ
- 278 ติว แต่หนูทำเสร็จแล้วหนูก็รอของเค้า
- 279 โจ จ๊ะ
- 280 ติว ไปเป็นอาทิตย์หนูก็ไม่ว่า
- 281 โจ เอ้อ
- 282 ติว โดนตัดจนไม่มีคะแนนหนูก็ไม่ว่า เพราะตัวเองก็ไม่มีด้วยเหมือนกัน
- 283 โจ จ๊ะ
- 284 ติว หนูก็ไม่มีด้วยเหมือนกัน ไม่ว่าอะไร
- 285 โจ อืม ๆ
- 286 ติว จนตอนนี้หนูก็ว่าเพื่อนกลุ่มหนูอะที่เคย ๆ ว่า ไม่ต้อง ๆ มาทำอะไรอย่างเนี่ย เออ
- 287 โจ อืม ๆ
- 288 ติว เค้าก็แบบเหมือนทำบ้างแล้ว แบ่งให้ก็รีบทำเพราะเค้ารู้ว่าหนูอะเริ่มเอาจริง
- 289 โจ อืม จ๊ะ
- 290 ติว หัวเราะ

- 291 โจ ตอนนี้คุณแม่คนนี้สอนลูกแบบใหม่แล้วนะ
- 292 ติว หัวเราะ
- 293 โจ เนอะ ถ้าหุงข้าวดิบ ถ้าไม่หุงข้าวก็ไม่ได้กินด้วยกันทั้งบ้าน
- 294 ติว หัวเราะ
- 295 โจ ท้องก็วกก็ข้างหัวมัน
- 296 ติว หัวเราะ
- 297 โจ เพราะว่าไม่ได้กิวแต่แม่นะ กิวทุกคน
- 298 ติว หัวเราะ
- 299 โจ แล้วสังเกตว่า เฮ้ย ลูกบางคนมันเริ่มขมิขมันขึ้นนะ
- 300 ติว หัวเราะ
- 301 โจ มันเริ่ม ๆ เป็นเรื่องเป็นราวมากขึ้น
- 302 ติว ค่ะ
- 303 โจ เออ เนอะ เพราะนั่นตอนนี่ประสบการณ์ที่ผ่านมาเนอะ มันก็ไม่ได้เสียเปล่านะ เท่าที่ฟังคุณ
- 304 นะ เพราะว่าตอนนี้มันทำให้ติวเนี่ยเป็นครูที่เก่งขึ้น เนอะ
- 305 ติว ค่ะ
- 306 โจ วิธีที่จะสอนลูกศิษย์ที่ได้ผลมากขึ้น เนอะ
- 307 ติว หัวเราะเบา ๆ
- 308 โจ เนอะ ตอนนี้หนูเริ่มเอามาใช้กับเพื่อนในกลุ่มเนอะ
- 309 ติว ค่ะ
- 310 โจ แล้วก็สังเกตเห็นว่า เออ จริง ๆ เค้กก็เติบโตได้ เค้กก็มีความสามารถ นั่นเราบางที่เราต้อง
- 311 กอดดอกเนอะ ทำไม่รู้ไม่ชี้ แต่ว่าที่ไม่รู้ไม่ชี้เนี่ย รักเพื่อนที่สุดเลย
- 312 ติว หัวเราะ
- 313 โจ ใช่มั้ย รักที่สุดเพราะเราไม่อยู่กะเค้าตลอดเนอะ วันหนึ่ง
- 314 ติว เราก็ไม่อยู่กะเพื่อนตลอดนี่ หนู เพื่อนสนิทหนูนี้แหละที่ชอบดูแล ๆ แบบนี้ เขาผู้ชายก็จริง
- 315 แต่ไม่ค่อยทำอะไรด้วยตัวเอง ไปกินข้าวก็ให้หนูไปด้วย
- 316 โจ จ๊ะ
- 317 ติว โทเรียก พอหนูบอกว่า กินเองสิ เออ ก็บางทีหนูก็กินแล้ว กินเองสิ กินข้าวไม่ได้หรอก ไป
- 318 เดินร้านข้าว สั่งข้าวเขากินอย่างเนี่ย ไม่เอา จะไปกินด้วย มันเสียว กินคนเดียว แต่ถ้าหนู ๆ
- 319 ก็ไปด้วย เอ้าไปด้วย มันเป็นนิสัยจนชิน อืม แล้วก็ก็มีเพื่อนอีกคนนึง คนนี้เป็นกะเทย แต่ว่า

- 320 เขาชอบทำหน้าที่แปลก ๆ คือเค้าเป็นนิตยเอง แต่หนูชิน เขาชอบทำแบบ อย่างเนี่ย แบบ
- 321 ดารา ตลก หน้าของเค้าเอง แต่เพื่อนหนูคนเนี่ย เค้าไม่ชอบ เค้าหนูมีความรู้สึกที่เค้า ๆ
- 322 ยึดอารมณ์อะ
- 323 โจ อิม
- 324 ติว เขามองเห็นอะไรไม่ถูกตา เขาก็จะไม่ชอบละ บางทีหนูพูดอะไรที่มันอ่อนไหวต่อความรู้สึก
- 325 ของเค้ามากเลย ทำให้หนูก็สนิทกะเค้า อิม
- 326 โจ จ๊ะ
- 327 ติว แล้วก็เพื่อนคนที่กลางวัน ก็บอกกะเค้าว่า เนี่ยไม่เคยโกรธใครนะเนี่ย ถ้าไม่ใช่คนที่มันแค้น
- 328 จริง ๆ
- 329 โจ อิม
- 330 ติว หนูก็พยายามเข้าใจทั้งเค้า แล้วก็เข้าใจทั้งนี้ หนูพยายามเข้าใจแล้วพูดกับเค้าตลอดเวลา
- 331 แต่แบบพอฟุดแล้วก็ไม่มี มันก็ไม่มีอะไร แต่พอเค้าเริ่มพุดละ ไม่ชอบหน้ามันวะ ทำไมต้อง
- 332 ทำหน้าอย่างนั้นด้วย เพราะว่าเพื่อนหนูสนิทคนเนี่ยเค้า ยังไง ชอบทำหน้าที่กวน หน้าเค้า
- 333 กวนอยู่แล้วอะ
- 334 โจ อิม
- 335 ติว นี่ก็ไม่เข้าใจ ตัวเองก็ทำหน้าที่กวน พอมาถามคนนี้ นี่ก็พูดเหมือนกัน เค้าไม่ชอบเลยอะ ชอบ
- 336 ทำหน้าที่กวนใส่เค้า บอกอย่างเนี่ย (หัวเราะ) ทั้งที่ตัวเองก็ทำ
- 337 โจ จ๊ะ
- 338 ติว อิม (หัวเราะ) แล้วเค้าก็ทะเลาะกัน เออ ทะเลาะกันแบบว่า เค้าไม่ได้ทะเลาะกัน คือพุด
- 339 แล้วไม่เข้าใจกัน คนนี้เค้าแบบว่าพุดดี แต่คนนี้อารมณ์ขึ้นเลย แต่หนูสนิทกับคนนี้มากกว่า
- 340 แต่ไม่ได้พุดต่อหน้า พุดโทรศัพท์กัน แบบเค้าทะเลาะกันจนหนูร้องไห้สนิทกันมาก มาก ๆ
- 341 โจ จ๊ะ
- 342 ติว แล้วหนูไม่อยากจะให้เป็นแบบนี้ พุดจนหนูร้องไห้ จนหนูจนคนนี้เค้าบอก อยากร้อง จะร้อง
- 343 ทำไม หนูร้องจนเค้าร้องตามหนูอะ
- 344 โจ อิม ๆ
- 345 ติว เขาบอกยิ่งแกร้ง มันยิ่งเหมือนว่าเค้าผิด ทุกวันนี้หนูก็เหมือนพยายามพุดกะฝั่งนี้ว่า อ้อ
- 346 ทำไมไม่พุดกะมันบ้าง อะไรอย่างนี้ เมื่อไหร่จะคุยกัน มันบอกว่า ถ้ามันมาคุยเค้าก็คุย แต่
- 347 เค้าจะไม่คุยก่อน
- 348 โจ จ๊ะ

- 349 ติว หนูก็ไม่ว่าอะไร มาถามผั่งนี้ ทำไมไม่คุยกันบ้าง อะไรอย่างเนี่ย เมื่อไหร่จะคุยกัน ก็ชักวัน
- 350 แหละ แต่เค้าไม่ผิดนี้ ต้องไปขอโทษมันหรือ อืม หนูก็เลยงง (หัวเราะ) อ้า....
- 351 โจ จ๊ะ
- 352 ติว อย่างหนูเคยทะเลาะกะเค้า คือหนูชอบสั่งสอนอบรมโดยไม่ได้ดูตาม้าตาเรืออย่างเนี่ย
- 353 โจ อืม
- 354 ติว คือเค้า ชอบตะคอกใส่เพื่อน ช่วงหนึ่ง เค้าอารมณ์เสีย อืม หนูก็พยายามถาม เหมือนกะ
- 355 เค้าไปจับผู้หญิง แล้วผู้หญิงไปชอบคนอื่น เค้าก็อารมณ์เสีย ตะคอกใส่เพื่อนไปทั่วเลย
- 356 โจ อืม ๆ
- 357 ติว หนูบอกว่า อย่าตะคอกใส่เพื่อนได้มัย เพื่อนไม่ชอบนะ แล้วที่นี้ ใครมั่งละ หนูก็ไม่อยาก
- 358 บอก เพราะว่า ก็มันหลายคนอะเนอะ
- 359 โจ อืม ๆ
- 360 ติว แล้วใครละ เค้าคือเค้าตะคอกใส่หนู
- 361 โจ จ๊ะ ๆ
- 362 ติว คือเค้าตะคอกใส่หนู หนูกลัวไปแล้ว บอก ๆ ซื่อ ก็เกือบทุกคนในเอกเลย
- 363 โจ อืม
- 364 ติว เค้าบอก ก็แค่นั้นแหละ เอะ แล้วโกรธกัน มันก็ไม่คุยกันเลยสี่วัน ที่นี้ พอสุดท้ายหนูจะโทร
- 365 ไปหาเค้า เค้าโทรมาหาหนูแทนตอนปีใหม่ เค้าบอกว่า ไม่มีอะไรโทรมาเฉย ๆ หนูไม่รู้ว่า
- 366 หนูผิดหรือเปล่า แต่พูดไปแล้วว่า ขอโทษ หนูพูดอย่างเนี่ย เค้าไม่ได้ว่าอะไรแก แต่ทำไม
- 367 ตอนนั้นถามแล้วไม่พูด มันก็เลยอารมณ์เสีย เพราะถามแล้วไม่พูดออกมาละ
- 368 โจ อืม
- 369 ติว แต่หนูก็ยอมไปขอโทษเขาก่อน แม่บอกว่า หนูอาจจะทำให้เขารู้สึกผิด ตรงที่ว่า ชอบไป
- 370 สั่งไปสอนเค้าอย่างเนี่ย คนอื่นใครจะว่ายังไง ปล่อยเค้า ให้เค้ารู้ด้วยตัวเอง เราไปบอก
- 371 อย่างเนี่ย เหมือนกะว่า เราไปว่าเค้าโดยตรง คือไปว่าเค้าต่อหน้าเลย คนอื่นเค้าหนีทาลับ
- 372 หลัง แต่หนูไปว่าเค้าต่อหน้าโดยตรงเลย เค้าเลยโกรธ คือพีดแบคกับหนูมาเลยแรง
- 373 โจ อืม
- 374 ติว แม่บอกว่า จริง ๆ มันก็ไม่ใช่มิติดใจถูกหรือ แต่ว่ามันเป็นอารมณ์กับความรู้สึกของคน
- 375 ที่เค้าได้รับ จากคนที่เค้าไว้ใจที่สุด แล้วก็แบบว่ามีแต่คำชมตลอดอย่างเนี่ย พอมาเมื่อ
- 376 เนี่ย เค้าก็เลยรู้สึกแยะ
- 377 โจ จ๊ะ

- 378 ติว แล้วตอนนี้หนูก็เลยเข้าใจ
- 379 โจ อืม
- 380 ติว คือตอนนี้อะไรที่มันอ่อนไหวต่อความรู้สึกเค้ามาก พอเค้าเริ่มอารมณ์ขึ้นหนูก็จะ หรอ แล้วก็เออ ทำเป็นเรื่องซำ ๆ ไป อะไรอย่างเนี่ย
- 381
- 382 โจ จ๊ะ
- 383 ติว แล้ววันหลังค่อยมาพูดใหม่ ให้เค้าค่อย ๆ ไปทีละนิดแบบนี้ ตอนนี้ก็เหมือนเค้าเข้าใจคนนี่
- 384 แล้ว แต่เหมือนเค้าไม่มีโอกาสหรือไม่กล้าอะไรอย่างเนี่ย
- 385 โจ จ๊ะ
- 386 ติว แต่เค้าก็ไม่พูดกันซะที หนูก็เครียดเหมือนกัน จนแบบเพื่อนหนูก็มาถามแบบว่า เค้า
- 387 ทะเลาะกันหรอสองคนนี่
- 388 โจ อ้อ
- 389 ติว หนูก็บอก ก็ไม่เชิงทะเลาะหรออก แต่ก็ไม่ถูกชี้หน้ากัน
- 390 โจ อืม จ๊ะ
- 391 ติว อืม หนูก็บอกไม่รู้เหมือนกันว่าเมื่อไหร่เค้าจะพูดกันซะที หนูบอกอย่างเนี่ย แล้วทำไงแบบ
- 392 เนี่ย หนูก็บอกเค้าไม่รู้ว่ามันเข้าใจหรือเปล่า คนที่เป็นคนกลางอะ มันเหนื่อย
- 393 โจ อืม
- 394 ติว คุณฝั่งนี้ก็ได้ คุณฝั่งนี้ก็จะได้ แต่พอหนูจะไปกินข้าวกะฝั่งนี้ ฝั่งนี้ก็อบนหนู
- 395 โจ อืม
- 396 ติว อืม แล้วแบบพอหนูจะเข้าไปคุยปั๊ป เค้าก็เหมือนยังงอบนหนูอยู่แบบเนี่ย จนหนูเข้าไปพูดขอ
- 397 โทษ แล้วเขาก็บอกไม่ได้โกรธอะไรซักหน่อย แล้วไอ้ที่ทำกะหนูมันคืออะไร
- 398 โจ จ๊ะ
- 399 ติว พอหนูไปคุยกะฝั่งนี้ พอจะมากะฝั่งนี้บ้าง ฝั่งนี้ก็พูดละ ก็ไปกะคนนั้นสิ แล้วก็แบบ ไปกะ
- 400 คนนั้นสิ อย่างเนี่ย โอ๊ย
- 401 โจ จ๊ะ
- 402 ติว ทำไม คือหนูรู้สึกว่ามันโดนทุกทาง หนูจะทำอะไรหนูก็โดน เพื่อนบอกว่า ทำเหมือนเดิมไป
- 403 แม่ก็บอกว่า ทำเหมือนเดิมไป ทำยังไงก็ทำอย่างนั้น อะหนูอยู่กะคนนี่ หนูก็อยู่ตลอด พอ
- 404 หนูอยู่กะคนนี่ปั๊ป อะหนูก็ทำเหมือนเดิม คุย ๆ ด้วยเหมือนเดิม แต่พอสุดท้าย เขากลับ
- 405 น้อยใจ หนูจะไม่อยู่แล้วกลุ่มนี้ หนูจะออกจากกลุ่มแล้ว หนูก็เลยเอา ผิดตรงไหน
- 406 โจ เออ

- 407 ติว ไม่เข้าใจ
- 408 โจ จ๊ะ ๆ เออ
- 409 ติว ก็เลยงงเพื่อน
- 410 โจ ก็คือตอนนี้ติวลำบากใจเนอะ
- 411 ติว ค่ะ
- 412 โจ ที่เพื่อนสองคนนี่ยังมีปฏิสัมพันธ์ ทั้งที่เพื่อนสองคนนี่จริง ๆ แล้วนี่ พร้อมจะคืนดีกันแล้วเนี่ย
- 413 ติว อืม
- 414 โจ แต่เพียงแต่ว่าเกียงกันว่าใครจะเริ่มเนอะ
- 415 ติว ใช่
- 416 โจ ซึ่งถ้าเกียงกันอย่างนี้เนี่ย ก็คงยังจะต้องอยู่ในสถานการณ์อย่างนี้ไปก่อน แต่สถานการณ์นี้แหละที่มันทำให้ติวเนี่ยหนักใจ เพราะว่าจะมีปฏิริยาบางอย่าง
- 417
- 418 ติว อืม
- 419 โจ จากเพื่อนทั้งสองที่แสดงมาที่ติว เป็นตัวแทนแบบนั้นเนอะ ทั้งที่ติวไม่ได้เป็นคู่กรณีนะ
- 420 ติว หัวเราะ
- 421 โจ แต่กลับเป็นฝ่ายรับศึกที่ทั้งสองมีต่อกัน
- 422 ติว อืม
- 423 โจ เลยเหมือนกับว่า เอ๊ะ ทำไมเราต้องมาเป็นฉนวนตรงนี้นะ อ้อ จ๊ะ แล้วก็เพื่อนสองคนก็เป็นเพื่อนสนิทเนอะ ถ้าจะไม่มีเค้าอยู่ในชีวิตของติวก็คงเป็นไปไม่ได้ มันก็เลยเป็นภาวะที่
- 424
- 425 ขมขื่นใจเนอะ
- 426 ติว หัวเราะ
- 427 โจ จ๊ะ แล้วในคำที่เพื่อนว่า ในคำที่แม่ว่านี่ ติวว่ายังไงอะคะ
- 428 ติว ก็ยังเชื่อแม่เหมือนเดิม ที่แม่บอกว่า คนเรามันคิดไม่เหมือนกัน อืม
- 429 โจ จ๊ะ
- 430 ติว บางทีแม่บอกจะรู้สึกมึนๆ ถ้าอยู่ดี ๆ แอนมาบอก เพื่อนสนิทหนูเนี่ยมาบอก เพื่อนไม่ชอบ
- 431
- 432 โจ อืม
- 433 ติว อืม แล้วเราก็งง นะ ก็คงเหมือนกัน ทั้งที่หนูไม่คิดอะไร หนูก็คงจะ เหรอ คนยังงั้นละ หนูก็
- 434
- 435 โจ จ๊ะ ๆ

- 436 ติว ก็อยากจะเปลี่ยน หนูก็ชอบถามเพื่อนคนนี้น้อย ถามเค้าบ่อย ๆ เราไม่ดีตรงไหนหรือเปล่า
- 437 โจ อ้อ เพื่อการปรับปรุง
- 438 ติว อืม แต่ว่าเค้าก็บอก ไม่ แก่ก็ดีแล้ว อย่างเนี่ย จนเดี๋ยวนี้ สนิทกะคนนี้มาก หนูก็ถามเขาว่า
- 439 เรามีอะไรไม่ดีตรงไหน เขาก็บอกว่า ไม่หรอก แก่ไม่มีอะไรไม่ดีหรอก แต่แก่ดีเกินไป
- 440 โจ อืม
- 441 ติว มันบอกว่า เค้าบอกว่า แก่นะจะคิด ๆ ถึงตัวเองมั่ง เพราะเห็นแกทำอะไร แก่ก็รู้สึกเรื่องของคนอื่นเค้าไปทั่วเลย ทำอะไรก็คิด ๆ ถึงแต่ความรู้สึกคนอื่น เคยคิดถึงตัวเองมั่งมั๊ย ฮึ้อ ก็คิด
- 442 นะ
- 443
- 444 โจ จ๊ะ
- 445 ติว คิดสิ ไม่คิดแล้วเค้าจะคิดมาอย่างนี้ได้หรือ
- 446 โจ อืม
- 447 ติว เค้าก็คิดถึงตัวเองบ้าง ไม่เข้าใจ
- 448 โจ จ๊ะ
- 449 ติว บางทีอยากแยกตัวเป็นเอกเทศเหมือนกัน ไม่ต้องวุ่นกะฝ่ายไหนเลย หนูก็ทำไม่ได้ หนูจะ
- 450 ทำได้ แต่หนูแยกตัวปุ๊ป คนนี้เขาต้อง อยู่ยังไง มีหนูคนเดียว ถ้าปล่อยเค้าไป ก็ได้ เค้าต้อง
- 451 ไปมีเพื่อนใหม่อยู่แล้ว แน่ ๆ แต่ว่ามันให้ความ เราไปใส่ความรู้สึกให้เค้ารีเปล่าว่า เอ๊ะ เป็น
- 452 อะไร อยู่ดี ๆ เราห่างเค้าไป แล้วเค้าจะรู้สึกยังไง
- 453 โจ จ๊ะ
- 454 ติว เค้าจะแยรีเปล่า เอ๊ะ เราโกรธอะไรเค้ารีเปล่า เค้าจะคิดอย่างนี้ เค้าจะคิดมากไปหรือเปล่า
- 455 โจ จ๊ะ
- 456 ติว คือถ้าฝั่งนี้หนูแยกตัวเป็นเอกเทศ เราไปทะเลาะอะไรกะฝั่งนั้นรีเปล่า
- 457 โจ จ๊ะ
- 458 ติว เค้าจะเดินมาถามใหม่ เสร็จปุ๊ปเค้าเดินเข้ามาถามเรา ถ้าสมมติฝั่งนี้เห็น เค้าต้องคิดว่า เรา
- 459 โกรธเค้าแล้วไปเข้าฝั่งโน้น แล้วเราก็จะวุ่นวายกับชีวิต เลยอยู่แบบเดิม แต่ก็ยังวุ่นวาย
- 460 (หัวเราะ) ไม่เข้าใจ
- 461 โจ จ๊ะ ๆ
- 462 ติว ร้องไห้
- 463 โจ คือตอนเนี่ย รู้สึกว่าจะไม่สบายซักทีเนอะ
- 464 ติว หัวเราะทั้งน้ำตา

- 465 โจ ที่ไม่สบายนี่คือ จริง ๆ แล้วมันมีที่มานะ
- 466 ติว อ้อ
- 467 โจ มันเหมือนมรสุมอะนะ ซึ่งจะไปฟากไหน มันก็มีทั้งคู่ แล้วก็ที่สำคัญคือมันมาลงที่ติว
- 468 ในขณะที่ต่างฝ่ายต่างก็ไม้อู้หรือกว่าติว
- 469 ติว สะอื้น
- 470 โจ รู้สึกแย่งง
- 471 ติว อ้อ
- 472 โจ ที่ต้องมารับ รับลูกกระสุนแทนเพื่อน ทั้งสองฝ่าย
- 473 ติว หัวเราะ
- 474 โจ เนอะ เพราะดูเหมือนกับว่า ความที่จะเข้าใจเพื่อนนี้แหละ ทำให้ต้องอดทนกับท่าทีของ
- 475 เพื่อนในช่วงนี้ ที่เพื่อนกำลังแรง ใส่อารมณ์แรง ๆ ซึ่งจริง ๆ มีต่อคนอื่น แต่ตอนนี้เนี่ย มัน
- 476 ผ่าน ๆ ติวเนอะ มันก็เลยได้เห็นว่่า ที่มันแรงจริง ๆ แล้วเนี่ยมันเหมือนกับทำให้ติวแย่นะ
- 477 แต่พี่อยากชวนคุณคิดเนี่ยว่า คนที่ส่งอารมณ์แรงออกมาในขณะนี้เนี่ย ถึงคนที่รัก ถึงเพื่อน
- 478 สนิทคนนี้นะ แสดงว่าโรงหลอมเหล็กโรงเนี่ยมันเป็นไง
- 479 ติว หนูว่าจริง ๆ แล้วสองคนเนี่ยเค้าแค้นกัน
- 480 โจ อืม
- 481 ติว หนูเคย คนมันเกลียดกันไม่ได้ ถ้าไม่รักกันมาก่อน
- 482 โจ จ๊ะ
- 483 ติว หนูจะเกลียดคนที่กำลังเดินข้ามถนนไม่ได้ เพราะหนูไม้อู้จักเค้า
- 484 โจ อืม จ๊ะ ๆ
- 485 ติว เช่นกันเพื่อนหนูคนนี้กับคนนี้เค้าจะเกลียดกันไม่ได้ ถ้าเค้าไม่ได้รักกัน รักกับเกลียดหนูว่า
- 486 มันมาจากที่เดียวกัน
- 487 โจ จ๊ะ
- 488 ติว แค่อารมณ์ที่ออกมามันต่างกัน
- 489 โจ อืม
- 490 ติว การกระทำที่ออกมามันต่างกัน
- 491 โจ จ๊ะ
- 492 ติว แต่ถ้าเค้าไม่ได้ผูกพันกันนะ เค้าก็ไม้อู้สึกกันอย่างนี้หรือ
- 493 โจ อืม จ๊ะ ๆ

- 494 ติว คำแคร์อ เหมือนรอเวลารักษา
- 495 โจ อิม
- 496 ติว รอโอกาสที่จะพูด แต่มันก็ไม่มีซักที
- 497 โจ อิม จ๊ะ เนอะ อย่างน้อยตอนนี้ติวก็เห็น คำเรียกว่า ความทุกข์ใจของเพื่อนทั้งคู่ ที่เค้ายังมี
- 498 อยู่ ที่ทุกข์นี่ก็เป็นเพราะว่ามีเยื่อใย นะคะ มีสิ่งที่ติดต่อกันเนอะ แล้วก็ตอนนี้เท่าที่พี่ดูนะ มัน
- 499 เหมือนกับสิ่งที่เพื่อนแสดงกับติวเนี่ยมันสะท้อนถึงภาวะในใจของทั้งคู่ซึ่งยังไม่สงบ และจะ
- 500 ยังสงบไม่ได้ ถ้าหากว่ามันยังคุยกันไม่รู้เรื่องเนอะ อิม นะคะ ในระหว่างที่ติวกำลังทำ
- 501 หน้าที่เป็นตัวประสานนะคะ ก็ไม่ได้มีความสุขเหมือนกัน ถ้าอย่างนั้นจะอยู่อย่างนี้ต่อไป
- 502 หรือจะยังไงดี
- 503 ติว หนูอยากให้เค้าคุยกัน แต่เค้าก็ไม่คุยกัน แต่ถามหนู ๆ ก็คงจะต้องอยู่อย่างนี้ไป เพราะว่า
- 504 ถ้าหนูยิ่งเข้าไปยุ่งมันก็จะยิ่งแย่
- 505 โจ อิม
- 506 ติว เพราะว่าถ้าหนูเข้าไปยุ่ง ไปพูด ๆ คือว่าตอนนี้หนูอะรับละ หนูอะไปพูดกะคนนี้ เมื่อไหร่จะ
- 507 คุยกันซะที แต่หนูก็ไม่ได้บอกว่า หนูอะก็คุยกับฝั่งนั้นเหมือนกัน
- 508 โจ จ๊ะ ๆ
- 509 ติว แล้วเค้าก็พูดมาทั้งสองฝ่าย บอกว่า ทำไมไม่ไปพูดกะฝั่งนั้นมั่งละ ทำไมต้องมาพูดแต่กับ
- 510 เค้า (หัวเราะ)
- 511 โจ จ๊ะ ๆ อะ แล้วหนูตอบเพื่อนว่ายังไง
- 512 ติว ทำไมจะไม่คุย คุยสิ เพราะว่าอยากให้เราแกคืนดีกัน
- 513 โจ จ๊ะ
- 514 ติว แล้วก็เหอ แค่นี้ พูดแค่นี้แหละ ทั้งคู่เลย พูดเหมือนกันเลย เหอ
- 515 โจ จ๊ะ
- 516 ติว แล้วก็ไม่คุยอะไรอีก แล้วก็เปลี่ยนไปเรื่องอื่น
- 517 โจ อ้อ
- 518 ติว ท้อปปิดอื่นตลอด
- 519 โจ จ๊ะ ๆ
- 520 ติว งง (หัวเราะ)
- 521 โจ เหมือนจะพยายามที่จะจับมือมาหากัน แต่ว่า พอฝ่ายนั้นรู้ปั๊บก็จะนิ่งไป
- 522 ติว อ้อ

- 523 โจ ฝ่ายนี้รู้ปั๊บก็จะนั่งไป อี้อ
- 524 ติว มั่นก็เลย
- 525 โจ เหมือนไว้เชิงเนอะ
- 526 ติว คำ หนูไม่เข้าใจพวกเค้า พยายามจะเข้าใจทุกอย่าง อย่างคนเนี่ย เค้าจะ คือหนูรู้ว่าเค้า
527 เป็นคนขี้หน้าใจ
- 528 โจ อืม
- 529 ติว ทำอะไรนิดหนึ่ง เพื่อนไมโทรเรียกนิดหนึ่ง เค้าหน้าใจละ
- 530 โจ จ๊ะ
- 531 ติว แต่คือภายนอกเค้าจะ อือ อะไร อี๊ ๆ ๆ จะแรงตลอด แบบ ๆ แต่จริง ๆ แล้วเค้าเป็นคนขี้
532 หน้าใจ
- 533 โจ เซนชิทีป
- 534 ติว คนนี้เหมือนกัน หัวเราะตลอด เหวอ (หัวเราะร่วน) สนุกสนานเหมือนไม่โกรธใครตลอด แต่
535 ถ้าสมมติว่า โกรธปั๊บ นิ่ง เงียบ
- 536 โจ อืม
- 537 ติว แล้วก็ถ้าสมมติว่า ที่รู้จักกันมาก ๆ อย่างเนี่ย เค้าจะกล้าแสดงอารมณ์ออกมาเลยอะ ว่า
538 ไม่ชอบ ไม่คุย ไม่ตั่งนั้นก็หายไปเฉย ๆ เลย ด้วยการบอกว่า ทำไมละ อะไรอย่างนี้ เค้าจะ
539 แกร่งขึ้นมาทันทีอ้อ
- 540 โจ จ๊ะ ๆ
- 541 ติว แล้วก็คนนี้เค้าจะเป็นคนอธิบายไม่เป็น แค่หนูถามบอกว่า อธิบายของได้มัย บอกว่าโรตี
542 สายไหม เค้าทำให้หนูกิน เขาม่วนให้หนูกิน
- 543 โจ อืม
- 544 ติว บอกซีว่า ทำโรตีสายไหมให้เค้ากินนะ ทำยังไง ก็เอาอันนี้ปั๊บ ๆ ๆ ก็ได้ละ อะไรอ้อ ปั๊บ ๆ มัน
545 คืออะไรเล่า ใจละรู้สึก ตอนนี้รู้สึกยังไง อย่างเนี่ย รู้สึกยังไงกับวิชาเรียน รู้สึกยังไง ไม่รู้ ๆ
546 เค้าตอบไม่รู้ตลอดเลยคนนี้
- 547 โจ อืม จ๊ะ
- 548 ติว หนูก็เลย คนนี้หนูรู้ว่าเค้าเป็นคนเซนชิทีปเหมือนกัน แต่หนูไม่รู้ว่าเค้าเป็นคนแบบไหน แต่รู้
549 ว่าเค้าขี้หน้าใจ คนนี้ทำยังไงหนูก็เข้าไม่ถึงเค้า
- 550 โจ จ๊ะ ตอนนั้นะ หลังจากพยายามทากาวเชื่อมเนอะ ทั้งคู่ แต่ก็ดูเหมือนเหนื่อยเปล่า
- 551 ติว อี้อ

- 552 โจ เนอะ แล้วก็ตีวก็เลยบอกตัวเองว่า ถ้าฉันก็อย่าเพิ่งเลย เพราะคงยังไม่ใช่เวลาของมัน เอ้อ
- 553 ถ้าฉันยังเวลาของมัน มะม่วงมันยังดิบอยู่นะ
- 554 ตีว⁺ อ้อ
- 555 โจ คือทำไง ไปเคาะยังไง มันก็ยังไม่สุกเนอะ
- 556 ตีว⁺ อ้อ
- 557 โจ เออ จะอยู่กับมะม่วงดิบยังไงล่ะ ตีวถึงจะไม่ทุกซี้ใจ
- 558 ตีว⁺ ก็ อืม ก็คงจะต้องรอเวลาแหละ รอจนกว่ามันจะสุก อ้อ แต่ว่าเพื่อนหนูอะมาถามหนูนะ ว่า
- 559 เค้าอะมีเรื่องทะเลาะ เค้ากรณีเดียวกับหนูเลย แต่เค้าไม่ใช่คนกลาง
- 560 โจ จ๊ะ
- 561 ตีว⁺ เค้ากลายเป็นฝ่ายที่ไม่พูดกันเอง เค้าไม่พูดกะอีกฝั่งนึง เค้าบอกว่าเค้าจะทำยังไงดี เค้า
- 562 อยากจะเข้าไปพูด หนูเลยบอกว่า ทำไมไม่เข้าไปพูดล่ะ บอกเราก็ด้อย่างเนี่ย หนูบอก
- 563 บางทีเค้าอาจจะรอเราอยู่ก็ได้เนะ อย่างเนี่ย
- 564 โจ จ๊ะ
- 565 ตีว⁺ เค้าอาจจะรอให้เราพูดอยู่ก็ได้แบบเนี่ย แล้วเค้าก็บอกว่า แล้วไม่คิดหรือว่าเค้าก็รออยู่
- 566 เหมือนกัน ก็ถึงได้บอกไงว่าเค้าอาจจะรอเหมือนตัวเอง
- 567 โจ อืม จ๊ะ
- 568 ตีว⁺ ก็จนตอนนี้เค้าพูดกันแล้ว
- 569 โจ จ๊ะ
- 570 ตีว⁺ แต่ของหนูยังไม่คุยกันเลยอะ
- 571 โจ อืม ๆ จ๊ะ ๆ
- 572 ตีว⁺ หัวเราะ ต้องทำยังไงดี
- 573 โจ จ๊ะ อืม ๆ
- 574 ตีว⁺ พอมัน หนูไม่ได้อยู่ในสถานการณ์ หนูอยู่ห่างจากสถานการณ์หนูกลับมองเห็นภาพรวม
- 575 ทั้งหมด
- 576 โจ จ๊ะ
- 577 ตีว⁺ กับ ทั้งที่หนูอยู่ไกล ๆ หนูกลับเห็นทั้งหมด แต่พอหนูเข้าไปอยู่เอง แทนที่หนูจะรู้สึกกว่า
- 578 กลับเห็นได้แค่แบบเนี่ย พอไปถามคนอื่น เพื่อนคนอื่นก็พูดเหมือนที่หนูพูดเลย บอกว่า ก็
- 579 ต้องรอเวลาแล้วแหละ
- 580 โจ จ๊ะ

- 581 ติว มันทำให้หนู้รู้สึทักว่า ตัวเองอยู่ไกลไปหรือเปลำ
- 582 โจ อืม
- 583 ติว แต่ถำจะถอยหลังออกมา มันทำทำไม่ได้ แบบ เดียวก็กระทบกับความรู้สึทักนี้ ๆ
- 584 โจ จัะ ๆ
- 585 ติว ก็ถอยหลัง ก็ต้องอยู่อย่างนี้
- 586 โจ จัะ
- 587 ติว โดยการฟังคนอื่นเออว่า แกมองเห็นภายนอกว่ำยังงៃ อย่างนี้เออ จนหนู้ไม่รู้ว่ำเคำมองเห็น
- 588 จริงหรือเปลำ
- 589 โจ จัะ คือตอนนีเเนอะ จริง ๆ ความหนักใจที่ตองโดนปฏิกริยาของเพื่อนเนี้ยมากระทบ ทำ
- 590 ให้ติว อยากจะหลุดออกมาจากสถานการณนี้ แต่ความหวังเพื่อนนะ ว่ำเพื่อนจะไม่มีใคร
- 591 แล้วเพื่อนก็จะไปกันใหญ่กว่ำนี้
- 592 ติว อือฮึ
- 593 โจ ก็เลยทำให้ไม่กล้าถอย ตองอยู่ที่เดิม แต่ขณะเดียวกัน มันเหมือนความเข้าใจในเรื่องนี้
- 594 ของติวจะเพิ่มขึ้นเนอะ
- 595 ติว ฮึอ
- 596 โจ เพราะนั่นเลยทำให้การอยู่ตอนเนี้ยมันชัดเจนกว่ำที่ผ่านมำ เนอะ อืม นะคะ เพราะนั่น
- 597 ตอนนีหนู้ก็จะอยู่แบบที่เพื่อนตอนนีมันเป็นอย่างนี้แหละเนอะ
- 598 ติว อืม
- 599 โจ ทินี้ ถำอยู่แบบที่เพื่อนเป็นอย่างนี้ ติวจะอยู่ยงงไถถึงจะไม่ตองเอาพิษนั้นนะมาใส่ตัว
- 600 ติว อืม
- 601 โจ พิษของอารมณ
- 602 ติว อือ หนู้รับอารมณเคำก็จริง แต่ว่ำหนู้ไม่ค่อยคิด คือไม่ค่อยคิดแบบว่ำเคำ เคำแรงมำอย่าง
- 603 เนี้ย หนู้ไม่ค่อย คือ ยังงៃ ไม่โกรธ ไม่อะไรอย่างเนี้ย อืม ก็เคำแรง ก็แรง หนู้ก็รู้นิสัย
- 604 เคำดีอย่างเนี้ย หนู้ก็เข้าใจพวกเคำดี
- 605 โจ จัะ
- 606 ติว เคำแรงมำหนู้ก็ไม่ว่ำอะไร แต่ว่ำแต่แบบว่ำ คำนึงไม่เข้าใจจะอธิบายว่ำยังงៃ เออ คือหนู้ไม่
- 607 ค่อยรับ คือเคำจะแรงยงงไถ หนู้ก็ไม่ว่ำเคำ
- 608 โจ จัะ
- 609 ติว ก็ปล่อยเคำ

- 610 โจ อิม
- 611 ติว แต่มันจะให้ความรู้สึกเหมือนกับ มันอย่างเดียวเลยตอนนี้แบบว่า เมื่อไหร่จะคุยกันซะที
- 612 โจ อิม
- 613 ติว มันมีความรู้สึกเหมือนกับว่า ยิ่งเป็นอย่างนี้มันยิ่งเห็นว่าตัวหนูเองหรือเปล่าที่ผิด
- 614 โจ อิม
- 615 ติว ที่ไปพูด
- 616 โจ จ๊ะ
- 617 ติว คือไปพูดอย่างเนี่ย มันยิ่งทำให้เรา ในเมื่อ ตอนแรก เค้าอะเขม่นหน้ากัน หนูอยากให้เค้า
- 618 เข้าใจกัน หนูก็เลยบอกว่า ลองคุยกันม๊ัย เพราะเค้าบอกว่าไม่กล้าคุยกันเอง ลองคุยกันม๊ัย
- 619 โจ จ๊ะ
- 620 ติว พอหนูลองให้เค้าคุยกันปุ๊ป แดกเลย
- 621 โจ อิม จ๊ะ
- 622 ติว เอ๊ะ เพราะเราไปพูดรีเปล่า เค้าเลยแตกกัน
- 623 โจ อิม จ๊ะ ๆ
- 624 ติว หนูก็บอก ๆ เค้าคำนี้ อาจเป็นเพราะเค้า ๆ รีเปล่าที่เค้าพูด เพราะเค้าพูดปุ๊ป พวกแกก็เลย
- 625 ไม่คุยกัน
- 626 โจ อิม
- 627 ติว มันก็บอกว่า เค้ารู้อยู่แล้วแหละ บอกอย่างเนี่ย แล้วทำไมแกยังต้องโกรธกันอีกล่ะ มันไม่ใช่
- 628 ความผิดแกบอกอย่างเนี่ย
- 629 โจ จ๊ะ
- 630 ติว ถึงแกไม่พูด เค้าก็ไม่ชอบมันอยู่ดี
- 631 โจ อิม
- 632 ติว อย่างเนี่ย บอก เค้าบอก แต่เค้ามาเหมือนเป็นตัวแรง ก็แค่แรง ซักวันมันก็ต้องถึงเวลานั้น
- 633 โจ จ๊ะ
- 634 ติว อิม แล้วแกจะเครียดทำไม แกไม่ต้องเครียดหรอก คนนั้นเค้าจะบอกอยู่ตลอดเวลาว่า อย่า
- 635 เครียด อย่าคิดมาก เหมือนเค้าคิดตลอดเวลาว่าหนูเป็นคนเครียด
- 636 โจ จ๊ะ
- 637 ติว หรือหนูจะคิดมากจริง ๆ ก็ไม่รู้
- 638 โจ จ๊ะ ๆ เอ่อ คือติวก็ไม่สบายใจว่าเราเนี่ยไปทำให้เค้าแตกกันเร็ว

- 639 ติว ไซ่
- 640 โจ ริเปล่าเนอะ เราไปทำตัวเรงเนอะ แต่ว่าเพื่อนก็ให้คำยืนยันนะคะว่า ถ้ามันจะแตกมันก็ต้อง
- 641 แตกซักวันนึง
- 642 ติว ฮือ
- 643 โจ เมื่อหนองมันจะแตกเนอะ ถึงไม่ไปแกะ ไปสะกิด ไปอะไรมันเนอะ มันก็ต้องแตกเพราะมันเป็นหนองอยู่ เนอะ เออเนอะ ซึ่ง ๆ ตรงนี้เนี่ย มันก็ทำให้เหมือนกับตีวค้อยเบาใจ หนองมัย
- 644 เบาใจมัย ๆ ไม่ได้เบาใจ แต่ว่าคือหนูมีความรู้สึกว่า อย่างน้อย คือหนูเป็นคนชอบโทษ
- 645 ติว ตัวเอง ยิ่ง ๆ หนูไม่เคยโทษตัวเองมาก่อน แต่พอหนูเป็นประธานเอกปั๊ป หนูโทษตัวเอง
- 646 ตลอดเลย
- 647 โจ จ๊ะ
- 648 ติว ผิดถูกอะไร โทษตัวเองตลอดเลย จนหนูมีความรู้สึกที่หนูโทษตัวเองบ่อย
- 649 โจ จ๊ะ
- 650 ติว หนูสงสัยที่เพื่อนคนนี้จะต้องมาฟังแบบว่า เค้าผิด เค้าเกลียดตัวเอง
- 651 โจ เออ ๆ
- 652 ติว เค้าขอโทษ แล้วก็ร้องไห้บ่อย ๆ
- 653 โจ จ๊ะ
- 654 ติว ฮือ แล้วเค้าเป็นคนทีอธิบายอะไรไม่เป็น เค้าปลอบคนก็ไม่เป็น หนูร้องไห้ เค้าก็นั่งเฉย ๆ
- 655 อย่าคิดมาก แล้วหน้าเค้าก็เป็นอย่างนั้น แล้วเสียง หนูก็รู้ เค้าอารมณ์ขึ้นหนูก็รู้ อย่าทำ
- 656 หน้าดูใส่เค้าได้มัย บอกเจ๊ มันก็บอก เค้ายังไม่ได้ทำหน้าที่ใส่แกเลย อยู่อย่างเนี่ย อย่าคิด
- 657 มาก บอกอย่างเนี่ย แกทำไมต้องคิดมากด้วย เค้าไม่ยอมให้คิดมาก ก็คนนี่บอกอีกนั่น
- 658 แหละ ว่า แกนะจะหาใครคุยด้วยนะ บอกเจ๊
- 659 โจ จ๊ะ ๆ
- 660 ติว บางทีเค้าไม่สามารถอธิบายอะไรให้แกทำได้ บอกหาใครคุยมัย อย่างเนี่ย
- 661 โจ เออ จ๊ะ
- 662 ติว เค้าก็แนะนำหนูมาอย่างเนี่ย หนูก็เลยเออมา แล้วบางทีเค้าอยากจะให้คำอธิบาย
- 663 คำแนะนำนะ แต่เค้าพูดไม่เป็น เออ
- 664 โจ จ๊ะ ๆ คำนั้นอยู่ในใจเนอะ แต่พอจะแจกแจงมันลำบากเนอะ
- 665 ติว เค้าพูดได้แต่ป๊ป ๆ ๆ
- 666 โจ จ๊ะ

- 668 ติว หนูไม่เข้าใจเค้า ภาษาอะไร
- 669 โจ จ๊ะ เนอะ ตอนนีเเนอะ เพื่อนก็กำลังเห็นว่า เรื่องของเค้าเนี่ย มันจะมาทำให้ติวเป็นทุกข์ซะ
- 670 แล้ว นะคะ เพราะนั่นเพื่อนก็ปรารถนาดีเนอะ เพราะว่าตัวเองยังช่วยติวในเรื่องนี้ไม่ได้ละ
- 671 ติว หัวเราะ
- 672 โจ ก็เลยส่งต่อมา นะคะ แม้ว่าเพื่อนจะอธิบายนะคะ ว่าไม่ใช่ ไม่เกี่ยว เพราะว่า เค้าเรียกว่า
- 673 มันจะเป็น มันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละ นะคะ แต่ว่าในขณะเดียวกันติวก็รู้สึกว่่า เออ
- 674 อีกอย่างที่ติวสังเกตเห็นตัวเองก็คือ การโทษตัวเองบ่อย ๆ เนอะ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว
- 675 เนี่ย หลาย ๆ คนก็ให้คำยืนยันแล้วว่ามันไม่ใช่
- 676 ติว อ้อ
- 677 โจ แล้วติวมองเรื่องนี้ยังไงอะ
- 678 ติว โทษตัวเองเหวอคะ มันกลายเป็นคำติดปากไปแล้ว แต่บางที่หนูก็รู้สึกว่า มันไม่ได้ผิด แต่
- 679 ว่าเรารู้ว่าเราไม่ได้ผิด แต่ว่า มันก็ชอบพูดคำว่า คือหนูก็ชอบพูดคำว่า เค้าเกลียดตัว เอง
- 680 วะ ถ้าเค้าไม่ทำอย่างนี้ มันก็จะเป็นอย่างนี้ การกระทำของเรา ส่งผลให้ กระแทบกับ
- 681 เพื่อน ๆ อีกหลายคนอย่างเนี่ย มันกระทบกับความรู้สึกหลายคนอย่างเนี่ย
- 682 มันแบบว่าเหมือนกะตัวเองเป็นจุดเริ่มต้น แล้วก็กระจายอย่างเนี่ยไปทั่วเลย
- 683 โจ จ๊ะ ๆ
- 684 ติว มันเป็นการ แค่ อย่างตอนเนี่ย หนูเลื่อนวิชาสอบ หนูไม่ได้เป็นประธานเอกแล้ว แต่เพื่อนก็
- 685 ยังเข้าใจว่าหนูเป็นอยู่ หนูบอกว่า หนูออกแล้ว อย่างเนี่ย เค้าก็ยังไม่เข้าใจ ไม่รู้ว่าเค้า
- 686 แปลกใจอะไร แต่หนูก็โทรไปถามให้ ถามอาจารย์ว่า เลื่อนวันสอบวันไหน แล้วหนูก็เลื่อน
- 687 เวลาสอบไปเป็นอาทิตย์หน้า เพื่อนก็มาโทษหนู ไม่ใช่ไปโทษเพื่อนอีกคน ๆ ก็ โทษ
- 688 เหมือนกัน เป็นว่าเนี่ย นั้นแหละมันโทรไป แล้วก็บอกเลื่อนวันสอบแล้วก็ไม่บอกเพื่อน แล้ว
- 689 ก็ว่า ๆๆ เพื่อนคน นั้นใหญ่เลย บอกไม่ใช่คนนั้นหรอก เค้าเองแหละที่ทำ บอกเค้าอย่างเนี่ย
- 690 บอกถ้าโทษ ๆ เค้าสิ แต่เค้าก็ยังไม่เลิก ก็ยังจะโทษคนนั้นอีก บอกคนนั้นไม่ผิด เค้าเป็นคน
- 691 เลื่อน ๆๆ อย่างเนี่ย
- 692 โจ จ๊ะ
- 693 ติว เค้าก็ไม่โทษหนู หนูก็ไม่รู้ว่าเค้ามาไว้วางใจอะไรหนูรีเปล่า
- 694 โจ อืม
- 695 ติว ทำไมเค้าไม่โทษหนูละ เพราะหนูเป็นคนพูด
- 696 โจ จ๊ะ ๆ

- 697 ติว † ไม้ไซ้เค้า เค้าแค่เป็นคนโทรไปถามอะไรก็ไม่รู้ แต่หนูนี่ละ เป็นคนพูดเองว่า ขอเลื่อนวัน
- 698 † สอบเป็นอาทิตย์หน้า สอบแต่วิชาเอก เลื่อนวิชาครูเป็นอาทิตย์หน้ามาอย่างเดียว เค้าก็ไม่
- 699 † โทษหนูซักคน
- 700 † โจ † จ๊ะ
- 701 † ติว † พอเค้ารู้ว่าเป็นหนู เหรอ ก็ยังโทษคนนั้นอยู่ดีแหละ หนูก็เลยรู้สึกว่ ทำเพื่อให้คนนั้นรู้สึก
- 702 † ผิด ทั้งที่คนนั้นนะก็หวังดี
- 703 † โจ † จ๊ะ
- 704 † ติว † ถ้าผิดมันก็ต้องหนูสิ มันเพราะหนู
- 705 † โจ † จ๊ะ
- 706 † ติว † หนูเลยแบบ กลียดตัวเองว่ะ ทำไม่ต้องเป็นแบบนี้ด้วย ชอบโทษตัวเอง
- 707 † โจ † จ๊ะ คือเท่าที่ฟังบางเรื่องมันก็เป็นต้นเหตุจริง ๆ เนอะ
- 708 † ติว † อืม
- 709 † โจ † แต่บางเรื่องก็อาจจะไม่ใช่ช้มียะคะ แต่ว่า โทษตัวเองมันทำให้เหตุการณ์ดีขึ้นมัย
- 710 † ติว † มันไม่ได้ดีขึ้น แต่มันคล้าย ๆ สรรภาพผิดอะคะ คล้าย ๆ สรรภาพบาป
- 711 † โจ † อืม
- 712 † ติว † บางที่รู้สึกดีขึ้นมัย บางที่โทษตัวเองอย่างเนี้ย มันก็ไม่ได้รู้สึกดีขึ้น แต่บางเรื่องมันก็รู้สึกว่
- 713 † เรายอมก้มหัว ยอมรับผิดดีกว่า เราบางที่เราก็ไม่ได้ผิด แต่พอเรารับผิดแล้วเรารู้สึกดี พอ
- 714 † เรารับผิดแล้วรู้สึกว่ทุกคนแบบว่าหายป่วยอะไรอย่างนี้
- 715 † โจ † อืม
- 716 † ติว † หนูก็เลยแบบว่ ก็รับผิดก็ได้ บางที่หนูไม่ผิด แต่หนูเอ่ยปากคำว่ขอโทษ
- 717 † โจ † จ๊ะ
- 718 † ติว † แล้วทุกอย่างก็จบ หนูก็พูดคำว่ขอโทษ แค่ว่าสองพยางค์อะ
- 719 † โจ † จ๊ะ
- 720 † ติว † ขอโทษ อย่างเนี้ย แล้วก็อาจจะสัพพอร์ทเหตุผลลงไปนิดนึงให้เค้ารู้สึกว่ นั่นคือคำขอ
- 721 † โทษ คำขอโทษที่เกี่ยวกับเรื่องนี้จริง ๆ
- 722 † โจ † จ๊ะ
- 723 † ติว † ถึงหนูไม่ได้เกี่ยวข้อง หนูก็พูดคำว่ขอโทษ แล้วทุกอย่างก็เหมือนหายป่วย
- 724 † โจ † จ๊ะ

- 725 ติว แล้วหนูก็รู้สึกดี ฮือ ๆ แค่นั้นเอง บางทีหนูก็ชอบพูดว่า เค้า กลียดตัวเองวะแก อะไอย่าง
726 เนี่ย
- 727 โจ เพราะนั่นตอนนี่เนอะ คำขอโทษมันเลยไม่ได้เป็นความหมายของคำขอโทษ แต่มันเป็นตัว
728 ที่สงบศึก เพราะนั่น ถ้ามันจะออกจากปากของติว ก็ไม่ได้เสียหายอะไรเพราะว่า มัน
729 เหมือนกับเป็นวัตถุประสงค์หนึ่งในการดำรงชีวิตของติวที่อยากจะช่วยให้บรรยากาศของ
730 การอยู่ร่วมกันเนี่ย มันดีขึ้นเนอะ เพราะนั่นถ้าติวจะหลุดคำพูดนี้ไม่ได้รู้สึกเสียหน้า แต่
731 กลับรู้สึกได้ผลดี เมื่อหลุดคำพูดนี้เมื่อไหร่ รู้สึกว่ามันจะเวิร์คดี เนอะ เพราะนั่นคำนี้ก็เลย
732 ติดมาเรื่อย ๆ ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงเนี่ย มันไม่ใช่ความหมายของการขอโทษนะ แต่มัน
733 เป็นคำพูดอะไรบางอย่างที่มันมีผลอะ
- 734 ติว อ้อ
- 735 โจ มีผลกับอะไรบางอย่าง กับความรู้สึกของคนหลาย ๆ คน แล้วมันได้ผลดีจริง ๆ จ๊ะ ๆ
- 736 ติว ฮือ ๆ (หัวเราะ)
- 737 โจ เพราะนั่นก็เป็นเรื่องของการขอโทษ ซึ่งเป็นอีกประเด็นนึงนะ นะคะ ที่นี้เราจะใช้คำว่าขอ
738 โทษหรือคำอื่นก็ได้ที่มันมีผล อานุภาพเนอะ ที่นี้อีกคำหนึ่งก็คือคำว่า กลียดตัวเอง
- 739 ติว อืม กลียดตัวเอง คือเหมือนทำอะไรผิด เข้า อย่างสมมติหนูชอบพูด ตัวหนูอะชอบพูด ๆ
740 พูด ๆ มาก ๆ ึ๊ป หลุด ๆ เรื่องเพื่อนไปอย่างเนี่ย
- 741 โจ จ๊ะ
- 742 ติว สมมติ
- 743 โจ พลั้งปากไป
- 744 ติว ไซ่ อย่างหนูรู้ว่าเพื่อนอะจะไปจีน เอ้อ แล้วที่นี้หนูก็ไม่ได้คิดถึงว่าทำไมเค้าถึงไม่บอกเพื่อน
745 แต่หนูก็ส่งใบสมัคร เพื่อนเค้ารู้กันทั้งเอกว่าหนูส่งใบสมัครไป แต่เค้าไม่รู้ว่าคุณนี่ไป อ้าวส่ง
746 ด้วยนี่หว่า หนูด้วยอารามดีใจ มีเพื่อนไปด้วย แล้วก็เลยไปบอกเพื่อนอย่างเนี่ย ไม่เป็นไร
747 หรอกเราไม่ได้ไปคนเดียวอย่างเนี่ย เพื่อนไปด้วยอย่างเนี่ย เหรอ เท่านั้นแหละ แล้วเพื่อนก็
748 รุมกันเกลียดคนนั้น
- 749 โจ อืม
- 750 ติว เค้าบอกว่า ทำน่าเกลียดมากเลย บอกว่าไปไม่ว่าเลย ไปไม่บอกเพื่อนไม่ว่าเลย แต่ไปแล้ว
751 ยังจะมากันสนิทคนอื่นแบบว่า โธ้ย ไม่ดีหรอกอย่างโน้นอย่างนี้ แต่ตัวเองก็ส่งใบสมัคร
752 โจ จ๊ะ

- 753 ติว ไป หนูก็แบบว่า เพราะเค้าพูดหรือเปล่า ทำให้เพื่อนเกลียด เพราะว่าเรื่องแค่นี้เอง ทำไม
 754 ต้องรุมกันเกลียดกันหมดเลย เกลียดกันทั้งเอก แล้วเหมือนกับอุปทานหมู่หลายคน คนโน้น
 755 เกลียดปั๊ป คนนี้พูดต่อ เออเนะ จริง ๆ ไปเร็วไป ถ้าหนูไม่พูด ถ้าหนูถูกคิดซักนิดนึงว่าทำไม
 756 เขาไม่พูด หนูไม่บอกเพื่อน ปล่อยให้มันเงียบ ๆ ไป ก็ไม่มีใครรู้ เค้าก็ไม่ต้องโดนเกลียด
 757 โจ สรุปลงแล้วมันเป็นความผิดพลาดเนอะ
 758 ติว มันปลั่งปากพูด
 759 โจ เออ ๆ ๆ จ๊ะ
 760 ติว อย่างเนี่ย หนูก็เกลียดตัวเอง ทำให้คนอื่นเค้าเดือดร้อนอย่างเนี่ย ยิ่งแบบพอทำให้คนอื่น
 761 เค้าเดือดร้อนหนูยิ่งรู้สึกว่าจะ เกลียดตัวเอง ทำไมต้องทำให้คนอื่นเค้าเดือดร้อน ทำไมต้องทำ
 762 ให้คนอื่นทุกซี้ใจ ทำไมต้องทำให้คนอื่นเค้าลำบาก
 763 โจ จ๊ะ คือในความรู้สึกของติวเนะ อยากจะเป็นสายลมเย็นที่แผ้วผ่านแล้วทำให้คนสบายใจ
 764 มากกว่าเนอะ แต่ทำไมบางครั้งเรากลายเป็นแดดจัดเนอะ
 765 ติว หัวเราะ
 766 โจ กลายเป็น เค้าเรียกว่า ลูกเห็บ อะไรอย่างนี้เนอะ ซึ่งกลับทำให้คนอื่นเนี่ย ต้องคอยหลบ
 767 เนอะ เออ ในความเป็นจริงแล้วเนี่ย เมื่อกี้เนอะ มันก็เป็นไปโดยไม่เจตนาใช้มัยคะ ชีวิต
 768 คนหนึ่งเนอะคะ มันจะ เค้าเรียกว่า เพอร์เฟ็ค ไม่มีผิดพลาดเลยนี้จะมีมัย
 769 ติว ฮือ (หัวเราะ)
 770 โจ เนอะ งั้นติวคิดว่าตัวเองจะเป็นเพอร์เฟ็คได้มัย
 771 ติว ไม่ได้
 772 โจ อืม เนอะ เพราะอันนั้นก็คือความฝันซึ่งไปไม่ถึงหรอก
 773 ติว หัวเราะ
 774 โจ แต่ว่าชีวิตจริงก็จะมี เค้าเรียกว่า โกรธ เกลียด ไม่พอใจ ผิดพลาด ชุ่มช้ำ เพราะนั่นนั้นก็
 775 เป็นอีกภาคหนึ่งของติว ถึงแม้ไม่ชอบมันก็
 776 ติว ต้องปรับ
 777 โจ ฮือ ๆ มันก็เป็นส่วนหนึ่งของติวเนอะ แม้ว่ามันเป็นภาคที่เราไม่ชอบ แต่มันก็คือเราตัวจริง
 778 ในวันนั้นเนอะ ซึ่งข้อมูลที่ติวทราบตอนนั้นเนอะ แค่ส่วนเดียว ไม่ได้ทราบหมด ก็เลยทำไป
 779 เท่าที่ทราบด้วยอารามดีใจ ใช้มัยคะ และเข้าใจว่าคงไม่ได้มีแต่เรื่องนั้น คงมีเรื่องอื่น ๆ อีก
 780 ติว ด้วย เรื่องที่ผิดจริง ๆ หนูก็เคยเจอเขาก็บอกว่า ไม่เห็นคุณค่าตัวเอง ไม่ใช่อย่างนั้นนะ หนูก็
 781 รู้ดีว่าหนูเก่ง

- 782 โจ จ๊ะ
- 783 ติว เรียนก็เก่ง รับผิดชอบได้
- 784 โจ จ๊ะ
- 785 ติว ดี เพื่อน ๆ ไว้ใจ คนอิมเมจของหนูคือ ร่าเริง น่ารัก แจ่มใส ช่วยเหลือผู้อื่น ดีหมด เพอร์เฟค
- 786 มาก
- 787 โจ จ๊ะ
- 788 ติว อะไรอย่างนี้ แต่ก็แบบ แต่บางทีแบบว่า ด้วยการตั้งความหวังของใครหลาย ๆ คน มันทำ
- 789 บางทีอย่างเนี่ย หนูไม่ชอบให้ใครหวังกับตัวหนู เพราะหนูไม่ยอมให้คนอื่นเค้าผิดหวัง
- 790 บางทีกลัวว่าตัวเองจะทำได้ แล้วเค้าจะผิดหวัง
- 791 โจ จ๊ะ
- 792 ติว ถึงแม้เค้าจะพูดว่าไม่เป็นไร แต่หนูก็อยากทำให้เค้ารู้สึกดี
- 793 โจ จ๊ะ
- 794 ติว แต่พอทำไม่ได้ อย่างเนี่ย หรือว่าตั้งใจจะทำให้เค้า แต่ว่าทำไม่ได้ อย่างเนี่ย จะรู้สึกว่า
- 795 ทำไม เรื่องง่าย ๆ แค่นี้เองอะ
- 796 โจ จ๊ะ
- 797 ติว ก็เลยแบบ
- 798 โจ เมื่อกี้เนี่ยติวบอกว่า คนอื่นเนี่ยคาดหวังติว
- 799 ติว คาดหวัง
- 800 โจ แต่พี่ฟังไปฟังมา เมื่อกี้เนี่ย
- 801 ติว หัวเราะ
- 802 โจ พี่กลับได้ยินว่าติวเนี่ยคาดหวังตัวเอง
- 803 ติว ด้วย
- 804 โจ ที่จะให้ไปทำตามหวังของเพื่อน
- 805 ติว ใช่ หัวเราะ คือเค้าแบบ คือมันรู้สึก อยากจะให้คนอื่นเค้า คือหนูเรียนเก่งแบบเนี่ย หนูเรียน
- 806 เก่งมาก ๆ แบบเนี่ย หนู จะเป็นคนดีให้คนอื่น หนูก็จะดีให้ แต่พอครั้งไหนที่รู้ว่า มัน
- 807 ไม่ได้ วิชาเนี่ยทำไม่ได้ ไม่เข้าใจเลย แต่เพื่อนก็ยังบอกว่า ติวมาดีให้หน่อยนะ
- 808 โจ จ๊ะ
- 809 ติว หนูก็พยายาม เต็มที่ อย่างสุดซึ้งเลย
- 810 โจ จ๊ะ ๆ

- 811 ติว เข้าใจในวิชานั้น แต่มันก็ไม่เข้าใจ เพื่อนจะบอกว่า ติวให้หน่อยนะ แล้วสุดท้ายหนูต้องพูด
812 ว่า ขอโทษที่ไม่เข้าใจจริง ๆ อย่างเนี่ย มันทำให้เรารู้สึกว่า ไปทำอะไรยังไงกับเค้ารีเปล่า
813 อย่างเนี่ย เค้าทำไม่ได้จริง ๆ
- 814 โจ จ๊ะ
- 815 ติว แล้วพอบอกเค้าว่า เราทำไม่ได้จริง ๆ แล้วพอให้คนอื่นติวให้ คนอื่นที่เค้าเก่งกว่าหนูให้เค้า
816 ติวให้ พอติวให้คะแนนมาบ้าง หนูได้ท้อป มันทำให้เรารู้สึกว่า เอ๊ะ ยังไง (หัวเราะ) คือมันจะเริ่ม
817 แคร่ความรู้สึก คือคิดของหนูเอง เค้าจะพืดแบคกลับมายังไง เอ๊ะ อีนี่มันโกหก อะไรอย่างนี้
818 รีเปล่า อะไรอย่างเนี่ย
- 819 โจ จ๊ะ
- 820 ติว อย่างเนี่ย หนูก็ไม่ชอบให้ใครมามองอย่างนั้นเหมือนกัน อ้อ มันก็เลย เหมือนแคร์ คิด
821 เข้าใจ คือยังไง กับความรู้สึกของคนอื่นอะมาก เหมือนไม่มีความรู้สึกของตัวเอง คือทุก
822 อะไรที่เกิดขึ้น อารมณ์ของตัวเอง มันจะมาจากคนรอบข้างหมดเลย
- 823 โจ จ๊ะ ๆ
- 824 ติว เค้าจะดีใจ เค้าจะเสียใจ เค้าจะเศร้า ว่า โกรธเรา เราจะคิดถึงคนอื่นก่อนเลย เขาจะคิด
825 ยังไง เขาจะเป็นยังไง เขาจะทำยังไง ตลอดเวลา
- 826 โจ จ๊ะ ถ้าอย่างนั้นเนอะ เค้าเรียกว่า สุขทุกข์ก็ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของคนอื่นใช่ไหม ถ้าคนอื่น
827 รู้สึกโอเค ติวก็โอเคกับตัวเอง ถ้าคนอื่นรู้สึกไม่โอเค ติวก็ไม่โอเค ถ้าจั่งติวก็ต้องฝากชีวิต
828 และความคาดหวังไว้กับคนอื่นตลอดชีวิตเลยนะ มันจะดีมีมีละ
- 829 ติว ดีมาก ก็คือ หนูโดนอะไรแบบนี้มาตั้งแต่เด็กคะ คือแบบว่า หนูเรียนแบบนี้มาตลอด
830 คาดหวังมาอย่างนี้ตลอด อาจารย์ก็คาดหวังตลอด ส่งหนูไปทำอันนั้นนี่ ๆ ๆ ตลอด ไม่ได้
831 ถึงแกจะพูดว่าไม่เป็นไรเนี่ย แต่หนูก็รู้ว่าแกก็อยากให้ได้ อย่างเนี่ย
- 832 โจ ใช่
- 833 ติว พยายามอย่างเต็ม มันไม่ได้จริง ๆ แล้ว
- 834 โจ จ๊ะ
- 835 ติว ก็แบบ บางทีก็ ทำเค้าเสียใจหรือเปล่าอะไรอย่างนี้
- 836 โจ จ๊ะ
- 837 ติว หนูเรียนได้ก็เปรียบตบตบอย่างเนี่ย มันเป็นเรื่องยืนยันอย่างเนี่ย ถ้ามันเป็นเครื่อง
838 ยืนยันให้คนอื่นเค้าเห็นอย่างเนี่ย ถ้าหนูทำแล้วหนูไม่สามารถช่วยคนอื่นได้อย่างเนี่ย มันก็
839 ไม่อยากได้ อย่างเนี่ย

- 840 โจ จ๊ะ
- 841 ติว ถ้าหนูเรียนวิชานั้นแล้วหนูไม่สามารถให้คนอื่นเค้าเข้าใจแบบที่หนูเข้าใจได้ เกรดที่ได้มา
- 842 สูงเท่าไรมันก็เท่านั้นหมายถึงว่า เรามีความรู้แต่ไม่สามารถถ่ายทอดได้ มันเหมือนกับเอา
- 843 ไปใช้ไม่ได้
- 844 โจ จ๊ะ
- 845 ติว แล้วหนูเหมือนอยากให้ แต่มันบางทีให้ไม่ได้ เพราะเราไม่รู้จะถ่ายทอดให้เค้ายังไง ส่วน
- 846 ใหญ่เป็นปัญหาของหนูเองอย่างเนี่ย มันไม่รู้สักแบบว่า
- 847 โจ จ๊ะ ตกลงความสำเร็จของติวเนี่ย ต้องวัดด้วยความสำเร็จของคนอื่น ใช่เปล่า
- 848 ติว หัวเราะ หนูจะรู้สึกดีมากเลย ถ้าเค้าทำได้ โดยหนูเป็นคนสอน ไม่ต้องบอกว่าหนูเป็นคน
- 849 สอนแต่ถ้าเค้าทำได้ จะดีใจมากเลย
- 850 โจ จ๊ะ ก็พอใจละ
- 851 ติว ตอนเด็ก ๆ มอหนึ่งมอสองหนูเป็นคนหวงวิชามากเลย ไม่บอกใคร ไม่บอกใครเลย ใคร
- 852 ถามอะไร ไม่รู้ ๆ
- 853 โจ จ๊ะ
- 854 ติว แต่พอมีช่วงที่หนูตก ตกเลย เพราะว่าไม่เข้าใจเลย ถามใครได้รับคำตอบเดียวกันเลย ไม่รู้
- 855 ไปถามคนอื่นสิ มันให้ความรู้สึกที่ว่า ทำไม่ใจร้ายจริง หนูก็เลยอ่านเอง อืม ไปหาครูเอง ทำ
- 856 เอง จนได้
- 857 โจ ค่ะ
- 858 ติว แล้วหนูก็ พอคราวหลังเพื่อนมาถาม ทำยังไง ๆ หนูสอนตลอด สอนแบบจะเลิกเรียนแล้ว
- 859 คนอื่นเขาไม่ทำกัน หนูก็จะทำ ถึงเค้าบอกว่า ไม่ไหวแล้ว ไม่เอาแล้ว หนูจะทิ้งแล้ววิชานี้ ได้สิ
- 860 มันต้องได้ จะพยายามทุกวิถีทาง ตั้งแต่ความคิด ความจำ สร้างตาราง เนื้อเพลงทุกอย่าง
- 861 ที่จะให้เขาทำได้นะ
- 862 โจ จ๊ะ
- 863 ติว อืม ก็ให้ อยากจะให้เค้าจริง ๆ
- 864 โจ คือ ๆ ตอนนี่ติวกำลังใช้อุปนิสัยนี้มันมาตอนที่
- 865 ติว ตัวเองทำผิดพลาดเอง
- 866 โจ เนอะ มันมาตอนนั้นนะ ที่ว่ากำลังย่าแย ขอความช่วยเหลือใครก็ลำบาก แล้วในตอนนั้น
- 867 แหะละ ที่ติวต้องต่อสู้ตัวเองจนสำเร็จ จนยืนขึ้นมาใหม่อีกครั้งนึง แล้วตอนนี้ก็เลยคิดว่า

- 868 อยากจะให้คนที่เหมือนตัวตอนแยะ ๆ นั้นนะ ได้รู้สึกดีโดยที่ตัวไปเติมเต็มชีวิตเค้า แต่ตัว
- 869 กำลังจะเห็นอะไรในตัวเองมั๊ยคะ ว่ามันเป็นแพทเทิร์นอันเดียวกับเมื่อกี้เลย
- 870 ⁺ ตัว อืมฮืม (หัวเราะเบา ๆ) ใช่
- 871 ⁺ ใจ ตัวกำลังเห็น ๆ แพทเทิร์นที่ว่าตัวซึ่งเคยต่อสู้และก็ยืนได้ด้วยตัวเองเนี่ย แต่ตอนนี้ตัวก็
- 872 ⁺ ตัว ก็ให้อีก เหมือนตอนที่ทำประธานอีก
- 873 ⁺ ใจ เออ เห็นมั๊ย
- 874 ⁺ ตัว ฮือ
- 875 ⁺ ใจ เพราะนั่นเพื่อน ๆ ก็จะมีโอกาสต่อสู้และขึ้นมาขึ้นด้วยตัวเองมั๊ย
- 876 ⁺ ตัว หนูเห็นเขาต่อสู้ หนูเห็นเขาทำแล้ว เขาทำไม่ได้ เค้าก็ถามหนู หนูก็พยายามจะเป็นครูคน
- 877 นั่นที่เคยสอนหนู ที่เคยบอกว่า ทำได้สิ มันต้องมีวิธี ฮือ
- 878 ⁺ ใจ จ๊ะ
- 879 ⁺ ตัว คือหนูตกคณิต เขาบอก ทำได้สิ มันต้องมีวิธี แล้วอาจารย์ก็พยายามหาทุกอย่างเลย
- 880 ตั้งแต่วิดีโอ ซีดี เนื้อเพลง ตาราง การท่องจำ หนังสือต่าง ๆ แบบฝึกหัด แยกมาให้หนู
- 881 หมดเลย
- 882 ⁺ ใจ จ๊ะ
- 883 ⁺ ตัว แล้วแกก็บอก เนี่ย ทำ มันต้องได้สิ
- 884 ⁺ ใจ จ๊ะ
- 885 ⁺ ตัว แกก็ให้หนูทำตั้งแต่เลิกเรียนจนจะหกโมงเย็น หนูก็ทำ ๆ จนหนูเข้าใจ ฮือ อาจจะโชคดี
- 886 ของหนูที่หนูเรียนรู้เร็ว ค่ะ คือหนูเรียนรู้อะไรได้เร็ว
- 887 ⁺ ใจ จ๊ะ เพราะนั่นตอนนั้นนะ พี่ก็เห็นสองมุมนะ มุมหนึ่งหนูก็กำลังเป็นแบบอาจารย์คนนั้น ไม่ใช่
- 888 เป็นแบบแม่หนูแล้วนะ แม่หนูจะให้ทำเอง หาเอาเอง แต่คนนั้นเค้าจะหามาให้ แล้วให้หนู
- 889 ให้ทุกอย่าง กับอีกอย่างที่หนูแตกต่างจากเพื่อนก็คือ ตัวก็ต่อสู้ดิ้นรนจนเข้าใจ แต่เพื่อน ๆ
- 890 เป็นอย่างหนูมั๊ย
- 891 ⁺ ตัว รอหนูอย่างเดียว ฮี
- 892 ⁺ ใจ จ๊ะ เพราะนั่นหนูเห็นความแตกต่างมั๊ยในความสำเร็จที่หนูบอกว่ามันน่าจะเป็น แล้วหนูก็
- 893 ใช้คำว่าเกลียดตัวเองที่ทำไม่สำเร็จ
- 894 ⁺ ตัว ฮือ
- 895 ⁺ ใจ ตกลงเนี่ย มันขึ้นอยู่กับครุคณิตศาสตร์คนเดียววีเปลาที่ทำให้ตัวผ่านมาได้
- 896 ⁺ ตัว ไม่

- 897 โจ ขึ้นอยู่กับอะไรอีก
- 898 ติว พยายามของตัวเอง (หัวเราะ)
- 899 โจ เพราะฉะนั้นการที่ติวไปช่วยใครต่อใครแบบครุฑนิตศาสตร์ ถ้าไม่มีอีกส่วนจากข้างล่าง
- 900 ขึ้นมา มันจะได้มัย
- 901 ติว ก็ยังไม่ได้
- 902 โจ เนอะ เพราะนั่นตอนนี่เนี่ย ส่วนของติว ๆ ก็ได้ทำเต็มที่แล้วเนอะ แต่ว่ามันต้อง ไม่ว่าจะยื่น
- 903 มือไปไกลเท่าไร สุดเอื้อมแล้วก็ตาม ถ้าอีกคนไม่ยื่นมือออกมาจับ ยื่นนิด ๆ จะถึงมัย
- 904 ติว ไม่ (หัวเราะ) หนูก็ยังจะพยายามจะเอื้อมให้เค้าอยู่
- 905 โจ เนอะ จ๊ะ เอื้อมจนตกเหวเลยนะ
- 906 ติว หัวเราะดัง
- 907 โจ ถึงจะเอื้อมจนตัวเราหล่นลงไปทับเค้าแบนแต่แต่ ถ้าเค้าไม่ทำอะไรบางอย่างเข้าไปใน
- 908 สมองเค้าอะนะ
- 909 ติว ย่อ
- 910 โจ ถึงจะจับตัวเค้าเขย่า มันจะสำเร็จมัย อ้อ เนอะ จันติวก็จะเห็นว่ามันมีความต่างตรงนี้เนอะ
- 911 จันตอนนี่ติวกำลังเลียนแบบแม่มาได้แค่บางส่วนนะ ไม่ใช่ทั้งหมดนะ แต่กำลังเลียนแบบ
- 912 ครุฑนิตศาสตร์มากกว่าเพราะความรู้สึกผิงใจตรงนั้นเนอะว่า โห ในนาที่นั้น ถ้าไม่มีใครคน
- 913 นั้นเนอะ แต่ติวก็ลืมไปว่า ที่จริงแล้วไม่ใช่มีแต่ครูไซ่มัย มีนักเรียนอีก คนหนึ่งซึ่งทำหน้าที่
- 914 ของเค้าอย่างสุดฝีมือเลยเนอะ และติวสังเกตเห็นอีกประเด็นหนึ่งมัยว่า ที่นักเรียนคนนี้นั้น
- 915 ทำสุดฝีมือได้เนี่ย มันเป็นเพราะอะไรมัย เป็นเพราะว่าเค้าอยู่กับแม่แบบไหนนะ
- 916 ติว กล้าเสี่ยง
- 917 โจ เออ แม่แบบที่ให้
- 918 ติว ให้ทดลองเอง ให้ทำเอง
- 919 โจ จ๊ะ ๆ เนอะ เพราะนั่นตอนนี่เรากำลังพูดถึงเหตุปัจจัยหลาย ๆ อย่างซึ่งมันต่างจากคนอื่น
- 920 มัย
- 921 ติว ค่ะ
- 922 โจ เพราะนั่นในคำว่า กลียดตัวเองตอนนี่ มันน่าจะใช้อยู่ต่อมัย
- 923 ติว (หัวเราะเบา ๆ) ก็คล้ายกับ มันบางที่หนูก็ไม่อยากพูดนะ มันผิด ๆ ต่อความรู้สึกของหนู
- 924 จริง ๆ ว่า ไม่ชอบเลย ไม่ชอบให้ตัวเองทำอย่างนี้ แต่ว่าจะแก่นิสัย แต่ก็แก้ไม่ได้อะคะ มันก็
- 925 เลยเหมือนแบบมันไม่ชอบอะ

- 926 โจ ตกลงหนูไม่ชอบคำนี้แล้วนะ
- 927 ติว ไม่ชอบ
- 928 โจ ไม่อยากพูดแล้วนะ
- 929 ติว หนูไม่ชอบ ไม่อยากพูด มันหลุดออกมา
- 930 โจ เออ จ๊ะ
- 931 ติว ในพิวล์บางที ในความรู้สึกที่แบบว่า ทำไมต้องทำอย่างนี้ด้วย แล้วก็แบบว่า มันก็จะหลุดออกมาทันทีเลยว่า เกลียดตัวเอง อะไอย่างเนี่ย
- 932
- 933 โจ ในสถานการณ์ที่พลาดไปซะแล้ว ไข่เปล่า
- 934 ติว ไข่
- 935 โจ เออ เพราะนั่นอย่างที่ว่าเมื่อที่เราคุยกันนะคะว่า มันจะมีใครสมมุติไปม๊ยย ทุกเรื่องทุกราว
- 936 ม๊ยย
- 937 ติว ไม่
- 938 โจ เพราะนั่นจริง ๆ แล้วมันไม่ได้เกี่ยวกับที่เราเป็นฝ่ายทำอย่างเดียวนะ จริง ๆ มันมีอีกคนหนึ่งที่ได้อะไรเป็นต้นทุนของเค้าอยู่แล้ว ยกตัวอย่างในกรณีพูดถึงเพื่อนคนที่เพื่อน ๆ ไม่ชอบว่าเค้าไปเปลี่ยนวิชาวันสอบเนอะ ทั้ง ๆ ที่เค้าก็รู้ว่าเป็นติว แต่เค้าก็ยังหาเรื่องคนนั้นต่อ
- 939
- 940 ไข่ม๊ยย เพราะงั้นตกลง มันเลยไม่ใช่การเปลี่ยนวิชาแล้วไข่เปล่า
- 941
- 942 ติว ไข่
- 943 โจ แต่ตกลงมันคงต้องมีอะไรซักอย่างซึ่งคนนั้นกับคนกลุ่มนั้นมีส่วนซึ่งกันและกันมาก่อน
- 944 ไข่ม๊ยย หรือถ้าหากว่าติวเป็นคนทำ เพื่อน ๆ ก็กลับโอเคไข่ม๊ยย
- 945 ติว ไข่ (สูดน้ำมูก)
- 946 โจ ซึ่งมันน่าจะโทษเราแต่ไม่โทษเราเพราะอะไร
- 947 ติว ไม่เข้าใจ
- 948 โจ จ๊ะ เพราะนั่นมันจะมีต้นทุนไข่ม๊ยยคะ เท่าที่พี่ฟังก็คือติวที่เคยเก้อกูลเพื่อน ๆ ไข่ม๊ยย เคยช่วย
- 949 เพื่อนสารพัดอย่าง เพราะนั่นถึงจะทำผิดพลาดเพื่อนก็ไม่กล้าพูด
- 950 ติว ฮือ
- 951 โจ หรือว่าให้อภัยได้ก็สองอารมณ์นะ ในขณะที่อีกคนเขาไม่ได้ทำเรื่องนี้หรอก แต่มันคงมี
- 952 เรื่องอื่นอีกหลายเรื่องมั้ง ซึ่งมันจะหาช่องละ ฮือ เพราะนั่นฟังดูแล้วก็คือ ใครทำอะไรไว้ก็
- 953 ได้ผลอย่างที่ตัวเองทำนะแหละ เพราะนั่นเพื่อนของ ติวก็คงทำอะไรไว้บางอย่าง แล้วก็
- 954 ได้รับผลนั้น แล้วในส่วนของติว ๆ ก็ได้ทำผิดพลาดกับเพื่อน ติวก็ได้พยายามแก้ให้เพื่อน

- 955 แล้ว ไม่ใช่ ไซ้มียะคะ ฮือ ในเส้นทางชีวิตเนี่ยนะคะ ถ้าสมมติตัวเป็นเด็กเล็ก ๆ คนหนึ่ง เด็กที่
- 956 กำลังหัดเดินนะ ตัวจะเดินโดยไม่ล้มเลยได้หรือคะ
- 957 ตัว ฮือ
- 958 โจ กว่าที่ตัวจะเดินเก่ง ยืนมั่นคง แล้วก็วิ่งได้เนี่ย คิดว่าเด็กเล็ก ๆ คนหนึ่ง กว่าจะทำอย่างนั้นได้
- 959 ต้องล้มมากี่รอบ
- 960 ตัว หลาย
- 961 โจ แต่ว่าการล้มแต่ละครั้ง มันมีผลกับการเดินในวันข้างหน้ามั้ย
- 962 ตัว ฮือ
- 963 โจ มันต้องทำยังไง
- 964 ตัว มันต้องพยายามลุกใหม่
- 965 โจ เออ แล้วก็ล้มอีก ก็
- 966 ตัว ลุกอีก
- 967 โจ เพราะนั้น ยิ่งล้มหลาย ๆ ครั้ง เป็นยังไงคะ
- 968 ตัว ก็รู้จักวิธีการลุก รู้จักวิธีการเดินที่ไม่ให้ล้มอีก
- 969 โจ อืม เพราะนั้นที่เดินเก่งวันนี้ก็เพราะ
- 970 ตัว ล้มบ่อย
- 971 โจ ก็เพราะเคยล้ม และก็รู้จักวิธีที่จะยืนใหม่ เดินใหม่ ให้มั่นคงขึ้น
- 972 ตัว ฮือ
- 973 โจ ถ้าเด็กคนนั้นล้มแล้วโทษตัวเอง ฉันไม่น่าล้ม ร้องไห้ขบถอยู่อย่างนั้น
- 974 ตัว สะอื้น
- 975 โจ เด็กคนนั้นจะเดินเก่งมั๊ย
- 976 ตัว ไม่ค่ะ
- 977 โจ เพราะมีวัตถุประสงค์จำแต่ความผิดพลาด แต่ไม่ลุกขึ้นเพื่อจะทำอะไรใหม่ ๆ ฮือ แล้วตัวจะเป็น
- 978 แบบเด็กคนไหนดีคะ
- 979 ตัว ฮือ ก็จะพยายามเรียนรู้ที่จะลุกแล้วไม่ล้มอีก แต่บางที่เราพยายามจะจำข้อผิดพลาดแล้ว
- 980 ไปปรับปรุง แต่ว่า บางทีมันกลายเป็นนิสัย ไม่สามารถแก้ไขได้ แล้วก็ทำมาอีก มันก็รู้สึก
- 981 ผิดอีก มัน
- 982 โจ อืม ๆ

- 983 ติว อย่างเรื่องพูดเนี่ย หนูชอบพูดอะไรที่ปลั่งปากออกไปบ่อยมาก แล้วพอ พูด คำพูดมัน
 984 เหมือนน้ำ ไปแล้ว คินไม่ได้ กลับไม่เหมือนเดิม แก้อะไรก็ยาก มันก็เลยลำบาก
- 985 โจ จ๊ะ
- 986 ติว หนูเคยรู้สึกผิดเหมือนกัน เคยพูดว่า อยากตาย อ้อ
 987 โจ อ้อ
- 988 ติว คือตอนนั้นมันเหนื่อยแล้ว ไปรับงานว่าจะเป็นพี่พยาบาล เพื่อนเอกหนูไม่มาทำเลย มีหนู
 989 ไปทำ กับเพื่อนเอกอื่น หนูทำพยาบาลด้วย แล้วก็ป็นหัวหน้าแอโรบิคแดนซ์ของคณะด้วย
 990 แล้วก็ไม่มีใครไปทำ หนูไปทำอยู่คนเดียว หาน้อง ผีน้อง ทำเดิน เพลง ตัดต่อ ชุด ทุก
 991 อย่าง หนูทำคนเดียว แล้วหนูก็ต้องไปจำของวิชาอะคัลเจอร์ หนูตื่นขึ้นมาไป เรียนแปด
 992 โมงเช้าถึงสี่โมงเย็น ๆ ถึงหกโมงซ้อมน้องแอโรบิค หกโมงถึงสามทุ่มไปเป็นพี่พยาบาล
 993 สามทุ่มก็ไปจำต่อแล้วก็จะไรวุ่นวาย ประธานเอกก็ต้องมาทำงานต่ออีก วุ่นวาย หนูแบบ
 994 คือเครียดมากจนหนูไม่ไหวแล้ว หนูร้องไห้ หนูไม่ได้แบบว่า อยากจะทิ้งอยากจะทำแต่
 995 แบบว่า ทำให้ดีกับมันไม่ได้ อย่างเนี่ย บอกอะไร คือหนูแบบทำอะไรแล้วมันพยายามจน
 996 สุดแล้วอย่างเนี่ย ส่วนใหญ่ทุกครั้งเลย ถ้าหนูพยายามจนสุดแล้ว จะได้ แต่ครั้งนี้พยายาม
 997 จนสุด มันก็ไม่ถึง มันก็เลยแบบว่า ทำไมอะอะไรแบบเนี่ย พยายามหาทุกวิถีทางก็เหมือน
 998 มัน มันดีขึ้นก็จริงแต่ว่า มันขยับเขยื้อนทีละน้อย แล้วมันก็ไม่มีใครเหมือนเดินคนเดียวแบบ
 999 เนี่ย อย่างน้อยไม่ช่วยทำก็ช่วยมาดูบ้าง มันจะได้มีกำลังใจ แต่ไม่มีใครเลย อยู่คนเดียว
 1000 มันก็แบบเหนื่อย อยากตาย ร้องไห้กับเพื่อนคนนี้อีกแหละ
- 1001 โจ จ๊ะ
- 1002 ติว ร้องอีกแล้ว มันไม่ทางออก
- 1003 โจ จ๊ะ ๆ
- 1004 ติว ร้องไห้เลย พอร้องปุ๊บรู้สึกดี ร้องแล้วรู้สึกดี แต่ก็ไม่อยากร้องกะเค้าบ่อย ๆ
- 1005 โจ จ๊ะ
- 1006 ติว เพราะว่าเค้าอธิบายไม่เป็น เค้าเห็นหนูร้องไห้เค้าก็ทำอะไรไม่ได้
- 1007 โจ อ้อ
- 1008 ติว หนูก็รู้ว่าเค้าอยากจะช่วย แต่เค้าไม่รู้จะช่วยยังไง ก็กระทบกับความรู้สึกเค้าอีก ก็ไม่อยาก
 1009 ร้อง
- 1010 โจ จ๊ะ ๆ
- 1011 ติว แต่ก็ไม่รู้จะทำยังไง

- 1012 โจ จ๊ะ
- 1013 ติว สุดท้าย ก็พยายามจนมันได้ พยายามจนคนอื่นเค้าเห็นว่าไม่ไหวแล้ว ถ้าไม่มาช่วย คนไม่
- 1014 รู้จัก ไม่สนิทเค้าก็บอกว่า มีอะไรให้ช่วยมัย คือเค้าเห็นหนูทำหลายอย่างมาก จนแบบเค้า
- 1015 ไม่ไหวแล้ว เค้าแบบว่า ช่วยมัย หนูเลยบอก ดี ช่วย บอกอย่างนี้แล้วก็คล้าย ๆ อันนี้เค้า
- 1016 แบบเค้าสามารถทำได้ ตัดเพลงก็ให้เค้าไปตัด พาน้องไปซื้อชุด ช่วยซื้อข้าวให้หน่อย
- 1017 ติดต่อนั้นให้ที อย่างนั้นอย่างนี้ คนไม่รู้จักรูเขามาช่วยหนู ๆ ก็ให้
- 1018 โจ จ๊ะ
- 1019 ติว หนูก็รู้สึกดีนะ เขามาช่วย ก็เหมือนกับว่า อย่างน้อยหนูพยายามด้วยตัวเองไม่ได้ อย่างเนี่ย
- 1020 อย่างน้อยก็มีคนเห็น เนี่ย ว่าหนูพยายามแล้วจริง ๆ
- 1021 โจ จ๊ะ
- 1022 ติว แล้วมันก็ได้ สุดท้ายก็คือ ทุกอย่างเรียบร้อยหมดเลย ทุกอย่าง หนูก็สบาย ดูเล่น้องได้
- 1023 แอโรบิคแดนซ์ก็ได้เข้าแข่ง ได้ตำแหน่งมาบ้างเล็กน้อย (หัวเราะ)
- 1024 โจ จ๊ะ ๆ
- 1025 ติว ก็รู้สึกดีน้อง คือที่ได้มา คือที่เคยพูดว่า มันไม่มีทางออก คือหนูไปพูดกะคนนั้น พอพูดว่า
- 1026 อยากตายปึป แล้วเขาทำหน้าสะพึงมาก
- 1027 โจ อืม
- 1028 ติว สงสารเค้า
- 1029 โจ จ๊ะ
- 1030 ติว เค้าคงตกใจว่าทำไมหนูอยู่ดี ๆ ถึงพูดคำนี้ออกมา
- 1031 โจ จ๊ะ
- 1032 ติว หนูก็รู้สึกผิดกะเค้า แล้วก็พูดว่า วันนั้นขอโทษที่พูดคำ ๆ นี้ออกไป คือไม่ได้ตั้งใจอยากตาย
- 1033 หรอก แต่เป็นคำพูดที่พลังปากมาก
- 1034 โจ อืม สุดทน
- 1035 ติว สุดแล้ว อยากจะหนีจริง ๆ เลย อะไรอย่างเนี่ย
- 1036 โจ อืม ๆ
- 1037 ติว แต่หนีมาก็ได้แค่นั้นนะ หนี คืออยากจะหนี
- 1038 โจ หนีได้ชั่วคราว
- 1039 ติว ใช่ มันอย่างน้อยยังไงก็ต้องกลับไปอยู่ดีอย่างเนี่ย เหมือนกับถอยหลัง แล้วก็เดินเข้าไป
- 1040 ใหม่ ถอยหลัง แล้วเข้าไปใหม่ อยู่อย่างเนี่ยจน

- 1041 โจ จ๊ะ
- 1042 ติว มั่นมั่น มั่นอาจจะเหนื่อย แต่ก็ต้องทำ
- 1043 โจ จ๊ะ
- 1044 ติว ไม่ทำมันก็ทำไม่ได้
- 1045 โจ พี่ฟังนะคะที่หนูต้องไปถึงทางตันเมื่อไหร่ะ จริง ๆ แล้วเป็นเพราะอะไรคะ
- 1046 ติว ฮือ หัวเราะ มันเยอะมาก
- 1047 โจ ทำไม่มันถึงเยอะอะ
- 1048 ติว จัดการไม่ได้
- 1049 โจ แล้วทำไม
- 1050 ติว ไม่ได้แบ่งงานให้คนอื่น ก็ทำเองอีก หัวเราะ
- 1051 โจ เห็นมัย ๆ แล้วเวลาที่หนูถึงทางตันนะ ก็มีเพื่อนอีกคนนึงซึ่งมีน้ำใจเนอะ แล้วหนูบอกว่าหนู
- 1052 ไม่อยากจะทำให้เพื่อนคนนี้นักใช้เปล่า ถ้าฉันเราจะไปเริ่มที่ไหนดี
- 1053 ติว หัวเราะ ไม่รู้ บางทีแบบตันมาก ๆ แบบนี้ นึกอะไรไม่ออก ทำอะไรไม่ถูกอย่างเนี่ย ทำไงดี
- 1054 อย่างเนี่ย พูดว่าทำไงดี แต่มันก็นึกไม่ออก ทำยังไงถึงจะดีอย่างเนี่ย
- 1055 โจ อืม จ๊ะ ๆ
- 1056 ติว คนนี้เค้าก็นึกไม่ได้ แล้วก็อธิบายไม่เป็น เขาก็ ไซ่มัยละ หนูก็ส่งสารเค้าจ้งเลย เค้าต้องมา
- 1057 รับทุกซอร์ไรกับหนูด้วยอย่างเนี่ย หนูก็ส่งสารเค้า แต่หนูก็หลุดปากอะไรออกไปอย่างเนี่ย
- 1058 โจ ก่อนที่จะไปถึงนาที่วิกฤตเนอะ นาที่วิกฤตที่ว่า เราจะถึงทางตันเนี่ย ซึ่งหนูไม่อยากเจออะ
- 1059 มันมีวิธีที่จะทำให้เราไม่ต้องถึงทางตันมัย
- 1060 ติว มันก็น่าจะมี แต่นึกไม่ออก
- 1061 โจ จ๊ะ ๆ เนอะ เดียวพี่เอากะดาษให้
- 1062 ติว ขอบคุณคะ
- 1063 โจ เมื่อกี้เนอะ ติวบอกพี่ว่า มันลงอีหรือบเดิม ก็คืออีหรือบที่ว่าติวลงมือทำเองทุกอย่าง ซึ่งนี่ก็
- 1064 เป็นเรื่องในอดีตเนอะ ที่ครั้งหนึ่ง
- 1065 ติว ไซ้
- 1066 โจ เคยรู้สึกสุด ๆ แล้วเนอะ แต่ว่าตอนนี้ติวก็เริ่มเห็นแล้วนะคะว่า เค้าเรียกอะไรนะคะ เราคง
- 1067 ไม่สามารถทำได้ทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วในเหตุการณ์นั้นนะ เท่าที่พี่ฟัง มันสำเร็จลงได้ก็
- 1068 เพราะว่าทุกคนเข้ามาร่วมมือกันเนอะ ซึ่งหมายความว่า จริง ๆ คนหลายคนก็มี
- 1069 ความสามารถ แต่ว่าเค้าจะไซ้วิกก็ต่อเมื่อ ติวต้องทำอะไรไปก่อนคะ

- 1070 ติว ก็ต้องทำไปก่อน ก็ต้องมีสปริตไปก่อน เค้าถึงจะทำ
- 1071 โจ แต่พี่ว่า เท่าที่พี่ฟัง พี่กำลังเห็นอีกมุมหนึ่งค่ะ พี่เห็นมุมที่ติวกำลังไม่ไหว แล้วทุกคนเห็นกัน
- 1072 เห็นว่ามันโอเวอร์โหดแล้วอะ
- 1073 ติว สะอื้น หัวเราะ
- 1074 โจ แล้วที่ผ่านมาเท่าที่พี่ย้อนหลัง ติวไม่เคยแสดงมุมนี้อะให้เพื่อนเห็นอะ
- 1075 ติว ใช่
- 1076 โจ เพราะนั่นเพื่อนก็เลยไม่เคยเข้ามาทำอะไรให้ติว แต่ในครั้งนี้นะ ครั้งที่เหตุการ์ณที่รู้สึก
- 1077 แย่ที่สุด แล้วทุกคนเข้ามาพร้อมมือร่วมใจ ทั้ง ๆ ที่เป็นใครก็ไม่รู้ ก็คือภาพที่พี่เห็นก็คือ ถ้าเรา
- 1078 ไม่เก่งซะบ้าง คนอื่นก็อาจจะเก่งได้นะ
- 1079 ติว จริง ๆ หนูก็ยังนึกว่า หนูไม่ไวใจในความสามารถเค้ารึเปล่า
- 1080 โจ เออ น่าสนใจ
- 1081 ติว เพราะหนูไม่ ทำงานกลุ่มอย่างนี้ ที่ผ่านมา ก่อนที่หนูจะทำอย่างเนี้ย หนูไม่อยาก คืออยาก
- 1082 ทำให้คะแนนกลุ่มดีอย่างนี้ หนูรู้ว่าหนูทำงานได้ดี
- 1083 โจ จ๊ะ
- 1084 ติว หนูก็ทำเอง พอหนูให้เค้าทำ หนูก็ไปแก้ของเค้า
- 1085 โจ อืม
- 1086 ติว มันเลยชินเรื่อย ๆ เพื่อนก็เลยบอกแก้เลย ๆ พอทีหลัง ทำเลย ๆ อ่าหนูก็ทำ บ้าอยู่ทำเอง
- 1087 ไม่มีใครเค้าเป็นอย่างนี้
- 1088 โจ จ๊ะ ๆ
- 1089 ติว จนตอนเนี้ยหนูยอมเสียคะแนนจะเท่าไรก็ช่างมัน แต่ให้เค้าทำ อืม
- 1090 โจ จ๊ะ
- 1091 ติว อืม เพราะหนูมันไม่มีผลกระทบแล้ว ช่างมันเถอะ ไม่ได้ก็ไม่ได้เหมือนกัน ก็อยากให้เค้า
- 1092 ลองทำแต่บางที่มันก็ยังติดนิสัยอยู่ อยากจะแก้เหลือเกินมันคันมือ
- 1093 โจ จ๊ะ ๆ
- 1094 ติว แต่บางทีเผลอแก้ไป บางทีก็แบบ กลั้นได้แบบนี้
- 1095 โจ เออ ๆ ต้องตั้งใจเนอะ จ๊ะ ที่น่าสนใจคือติวกำลังเห็นอะไรบางอย่างในตัวเองเพิ่มขึ้นนะคะ
- 1096 ติว สะอื้น
- 1097 โจ จากที่คุยกันเนอะ ติวเห็นว่าที่ผ่านมาเราอยากจะทำให้ดีที่สุด และความรู้สึกตรงนี้แหละ
- 1098 มันทำให้เราเต็มที

- 1099 ติว สะอื้น
- 1100 โจ คราวนี้คนอื่นก็เลยถอย แล้วก็ถอยไปเรื่อย ๆ ถอยไปเรื่อย ๆ เนอะ แล้วไป ๆ มา ๆ เลย
- 1101 เหลือเราทำอยู่คนเดียว
- 1102 ติว ฮือ
- 1103 โจ เนอะ งั้นตอนนี้ติวก็เลยบอกว่า ไม่ต้องเต็มที่ก็ได้ ได้เท่าไรก็ได้เท่าที่ไหวไม่ได้เลยก็ไม่มี
1104 เป็นไร แต่ว่าแบบหลังเนี่ย มันกลับทำให้ทุกคนเดินไปพร้อม ๆ กัน ทุกคนเค้าเรียกว่า ไม่
1105 เหนียวใครต่อใครมากเกินไป แล้วก็ป็นโอกาสที่ติวก็ได้พักแต่ว่าเพื่อนก็ได้เริ่มที่จะมาทำ
1106 อะไรด้วยตัวเองบ้างแล้วเนอะ เออ
- 1107 ติว เฮ้ย
- 1108 โจ เออ ๆ เนอะ จ๊ะ ทุกอย่างเค้าเรียกว่า มีขึ้นเนอะ มีถอย แล้วก็ขึ้นใหม่ แต่ตอนนี้เป็น
1109 จังหวะที่ติวได้เห็น เมื่อก่อนนี่วิ่งนำหน้าเลยเนอะ
- 1110 ติว ค่ะ
- 1111 โจ เนอะวิ่งนำหน้า เอาไปเลย อยากทำอะไรทำเลย แต่โคตรเหนื่อยโคตรเหงาโคตรว่าแห้ว
1112 โคตรจะหนาวเหน็บ แต่ตอนนี้ ไม่ต้องที่สุดก็ได้เนอะ แต่ว่าแวดล้อมด้วยผู้คนซึ่ง ๆ อะไรอะ
1113 ไม่ได้ทำให้เราจะต้องแบกของหนักไปเพียงคนเดียวเนอะ เออ ๆ จ๊ะ ทั้ง ๆ ที่ทำอย่างดีที่สุด
1114 แล้วเนอะ แต่ผลที่ตอบแทนมา มันกำลังบอกว่า ถ้าเป็นส่วนรวมเนอะ ซึ่งคนคิดไม่
1115 เหมือนกัน คนที่แตกต่างกัน คงจะเอาความต้องการของติวเป็นเกณฑ์ไม่ได้แล้ว เพราะถ้า
1116 เอาความต้องการของติวเป็นเกณฑ์แล้ว คนอื่นจะรู้สึกว่าจะไปไม่ถึง ก็เลยยืนนิ่ง ๆ เลย ไม่ทำ
1117 ที่เมื่อกี้จะทำ ไม่เอาละ ฉันคงทำไม่ได้
- 1118 ติว หัวเราะ
- 1119 โจ เพราะนั่น ถ้าอยากไปให้ถึงก็ต้องไปคนเดียว แต่มันว่าแห้วเหลือเกิน จ๊ะ
- 1120 ติว ฮือ
- 1121 โจ งั้นตอนนี้ติวได้บทเรียนที่สำคัญเนอะ บทเรียนที่สำคัญก็คือ มาตรฐานตัวอาจจะสูงกว่าคน
1122 อื่นเนอะ
- 1123 ติว (หัวเราะ) สูงไป
- 1124 โจ เออ
- 1125 ติว สูงไปแล้วเพื่อนก็ไว้ใจให้เราทำ ส่วนเราก็ไม่ไว้ใจให้เพื่อนทำ เพราะกลัวว่าไม่ดีที่สุด
1126 โจ อืม ๆ
- 1127 ติว แต่บางทีตอนนี้คงต้องยอมไม่ดีที่สุด แล้วก็ไว้ใจให้คนอื่นทำบ้าง

- 1128 โจ อืม ๆ
- 1129 ติว หัวเราะ
- 1130 โจ จ๊ะ ๆ มีใครมียลายนมือสวยมาตั้งแต่เกิด แต่ว่าถ้าเขียนไปเขียนมาเดี๋ยวมันก็สวยได้ในอะ
- 1131 เอ่อ จ๊ะ เพราะนั่นตอนนั้นอะ ติวกำลังจะยอมตายเพื่อให้อีกคนหนึ่งเกิด แล้วตอนนี้เป็นการ
- 1132 เกิดที่ถาวร ไม่ใช่เกิดอย่างชั่วคราวที่ผ่านมา ซึ่งบางทีการทำอย่างนั้นนะ อาจจะเป็นการ
- 1133 บรรลุวัตถุประสงค์ที่ติวเคยอยากให้เป็น เป็นวัตถุประสงค์เดิมเลยนะ
- 1134 ติว หึ
- 1135 โจ เนอะ แต่ว่ามันติดตัวเพื่อนไปตลอดชีวิต เพราะนั่นมันเหมือนกับว่าแทนที่ติวจะลงแข่งเอง
- 1136 เนอะ ยอมให้คนที่ไม่ใช่หนักกีฬาแข่งก็ได้ ตัวสำรองแข่งก็ได้ ตัวจริงขอยืนเชียร์อยู่ข้างสนาม
- 1137 ติว หัวเราะ
- 1138 โจ เพื่อว่าจะได้มีหนักกีฬาเพิ่มมากขึ้น แล้วหนักกีฬาคนนี้จะได้ไม่ต้องแข่งทุกอย่าง แล้วบางทีก็
- 1139 เกินกำลังเนอะ งั้นตอนนี้ก็เป็นตอนที่ให้โอกาสเพื่อให้อีกคนหนึ่งได้เติบโต เพื่อให้ได้มี
- 1140 ประสบการณ์ เพื่อให้ได้โน่นได้นี้ เนอะ ในสิ่งที่เนี่ย คำเรียกว่า เชี่ยวชาญ
- 1141 ติว หัวเราะ
- 1142 โจ เนอะ เพราะนั่นติวเลยบอกว่า ต้องสกัดตัวเองนะ
- 1143 ติว หัวเราะ
- 1144 โจ กลั่นใจเนอะ ที่จะไม่ยื่นมือออกไป ช่วยเค้าเร็วเกินไปเนอะ ต้องยอมทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ เพื่อจะ
- 1145 ให้เค้าแข็งแกร่งได้ในวันหนึ่ง อ้อ ๆ จ๊ะ และบทเรียนนี้ติวก็ได้เรียนรู้ด้วยตัวเองเนอะ จ๊ะ
- 1146 ติว หัวเราะ
- 1147 โจ งั้นตอนนี้เท่าที่พี่ฟังนะคะ ติวก็กำลังช่วยคนแต่ช่วยอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งคนช่วยไม่เจ็บปวด แล้วยัง
- 1148 เป็นการช่วยที่ทำให้เค้าหาปลาได้เองด้วย เนอะ ที่ผ่านมามาหาปลาให้เค้าตลอดเลย
- 1149 ติว หัวเราะ
- 1150 โจ น้ำ โครตเหนื่อยเลย จ๊ะ พอมาถึงตรงนี้แล้ว ติวว่ายังไง
- 1151 ติว ก็ ต้องยอมละ ถ้าทำอย่างนี้ ถ้าอยากให้เค้าได้ดีจริง ๆ ก็ต้องทำอย่างนี้ เพราะเราดูแลเค้า
- 1152 ไม่ได้ตลอดไป
- 1153 โจ เนอะ ถึงแม้ตอนนี้เค้ายังเดินไม่เก่ง วิ่งไม่เก่ง ก็ไม่ใช่จะเป็นอย่างนี้ตลอดไปนะ ถ้ามีคนที่จะ
- 1154 ให้โอกาสเค้า แล้วติวก็จะเป็นคนหนึ่งที่ให้โอกาสเพื่อน ๆ จ๊ะ และเช่นเดียวกัน ถ้าติวให้
- 1155 โอกาสคนอื่นที่จะเก่งขึ้น ติวจะให้โอกาสตัวเองมัยที่จะยอมรับว่า ติวก็ยังไม่ง่ในบางเรื่อง
- 1156 แล้วติวก็ต้องฝึกฝนตัวเองให้เก่งขึ้น

- 1157 ติว หัวเราะ
- 1158 โจ เนอะ กับการใช้คำบางคำที่เคยใช้บ่อย ๆ ก็เป็นโอกาสที่จะเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนคำซะใหม่
- 1159 นะคะ มันมีคำไทยหลายคำนะ ที่คนโบราณชอบพูด เช่นคำว่า ไม่เป็นไร นะ ใจเย็น ๆ นะ รึ
- 1160 ว่าเป็นหนังสือที่เราอาจจะเคยเรียนตอนเด็ก ๆ ไม่เป็นไรลืมเสียเถิด ถ้าติวใช้กับคนอื่น ติวจะ
- 1161 ใช้กับตัวเองด้วยมัย
- 1162 ติว ใช้ได้แต่ว่า พอทำจริง ๆ มันก็ยาก
- 1163 โจ จ๊ะ
- 1164 ติว แต่ก็ต้องทำ
- 1165 โจ จ๊ะ บางเรื่องนะ บางอย่างมันไม่ได้มาง่าย ๆ หอกเนอะ เพราะว่ากันว่าติวจะเห็นเรื่องนี้
- 1166 อย่างชัดเจน รู้วิถีที่จะอยู่กับผู้คนที่ชัดเจน ติวก็ต้องลงทุนมาพักนึงเนอะ
- 1167 ติว หัวเราะ
- 1168 โจ งั้นอันนี้เค้าก็เรียกว่า เป็นค่าเล่าเรียน นะ แต่มันไม่ใช่เป็นตัวเงินเท่านั้นแหละ แต่มันเป็น
- 1169 ประสบการณ์ที่บอกว่าเราคงจะต้องเดินแบบใหม่ เช่นเดียวกันค๊ะ ติวก็ต้องจ่ายค่าเล่า
- 1170 เรียนกับคำบางคำที่ติวใช้บ่อย ๆ
- 1171 ติว หัวเราะ
- 1172 โจ เพื่อว่าจะใช้มันน้อยลง และเลือกคำใหม่ใช้กับตัวเอง เนอะ เพื่อให้จิตใจของไม่รู้สึกไปตาม
- 1173 คำนั้น จ๊ะแล้วจริง ๆ แล้ว การที่เราจะเปลี่ยนความเคยชิน ง่ายมัย ง่ายนะค๊ะ แต่ถาม
- 1174 ว่าเปลี่ยนได้มัย ใต้นะค๊ะ ถ้าเรามีความตั้งใจเนอะ งั้นตอนนี้ติวก็จะเป็นครูให้คนอื่นและครู
- 1175 ให้ตัวเอง ใช้มัย จ๊ะ สิ่งที่น่าสนใจก็คือในหลายครั้งที่เราพลาด เรามา รู้ตอนไหน
- 1176 ติว ตอนทำ
- 1177 โจ อ้อ ตอนที่มันผ่านไปแล้วใช้มัย ใช้เปล่า เพราะนั่นถ้าเรารู้ก่อน เราก็จะไม่พลาดใช้มัยค๊ะ
- 1178 แต่มันมักจะมาทีหลังเสมอเพราะฉะนั้นก็คือ เราก็จะต้องเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น
- 1179 แหละซ้ำแล้วซ้ำอีก ๆ เหมือนเด็กที่หัดเดินใหม่ ๆ แล้วจนในที่สุด ความพลาดก็จะห่างขึ้น
- 1180 มัย ห่างขึ้น ถ้าเค้าใช้บทเรียนนั้นจริงนะ แล้วติวคิดว่า เท่าที่สังเกตตัวเองมันห่างขึ้นมัย
- 1181 ติว ถ้าดูตอนนี้หนูทำมาตั้งแต่ต้น ตอนปลายมกราก็ทั้งเรียนทั้งทำงานอย่างเนี้ย ให้เค้าทำ
- 1182 กันเอง หนูว่าเค้าก็จะได้เท่าหนูแล้วละ เพราะตอนนี้เหมือนเค้าไปติวให้เพื่อนได้แล้ว ก็
- 1183 รายงานก็เรด ๆ มาก หนูยอม ไม่ต้องเรด ให้เค้าทำไปเลย อืม ทำได้เรดมาก ๆ กว่าหนู
- 1184 โจ จ๊ะ
- 1185 ติว ที่หนูเคยทำอีก

- 1186 โจ จ๊ะ
- 1187 ติว ก็รู้สึกดี
- 1188 โจ จ๊ะ หลังจากที่ติวทำเหมือนแม่แล้วเนอะ เริ่มมองเค้าเฉย ๆ ให้โอกาสเค้าเนอะ ติวกลับ
- 1189 พบว่าที่ต้องจัดการ ติวเอง แล้วก็เริ่มลงมือทำ แต่ที่ผ่านมาสองเดือนเนอะ แล้วติวก็เห็นว่า
- 1190 ที่เมื่อก่อนเราคิด กับที่ตอนนี้เราเห็นเนี่ย คนละอย่างเลย แล้วตอนนี้สิ่งที่ติวอยากให้เพื่อน
- 1191 จริง ๆ เหมือนเพื่อนจะได้ไปแล้วเนอะ จ๊ะ พี่ฟังแล้วก็รู้สึกดีใจด้วยนะ
- 1192 ติว ก็ เพื่อน ๆ อย่างเนี่ยก็...แต่ที่แย่มากก็คือเพื่อนสองคนที่ทะเลาะกันนะแหละ เพราะว่ามัน
- 1193 ลำบากใจตรงที่ ๆ เรายืน มันไม่รู้จะทำตัวยังไงดีนะ ก็รักทั้งสองคน
- 1194 โจ จ๊ะ
- 1195 ติว ไม่รู้จะทำไมดี
- 1196 โจ จ๊ะ ติวเคยบอกความรู้สึกให้เพื่อนรับรู้เหมือนกับที่บอกพี่วันนี้มัย
- 1197 ติว เรื่อง ถ้าเรื่องทำงานนะ หนูไม่เคยบอก
- 1198 โจ หมายถึงความรู้สึกตอนเนี่ย ที่กำลังเผชิญ
- 1199 ติว อ้อ ที่เพื่อนสองคนคุยกันอย่างเนี่ย บอกมัย
- 1200 โจ หมายถึงว่าความกดดันที่ติวได้รับจากเพื่อนที่ส่งผ่านมาถึงติว
- 1201 ติว ไม่เคย
- 1202 โจ อ้อ ขณะที่คนที่รู้เป็นคนนั้น แต่ตัวต้นเรื่องอะไม่รู้เลย แล้วคิดอยากให้เค้ารู้มัย
- 1203 ติว อยาก (ร้องไห้) ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมถึงไม่บอกเสียที พอเราฟังแล้วก็ไม่อยากจะบอก ยังไง
- 1204 ถ้าสมมติว่าบอก ความรู้สึกเรายังเจ็ย มันก็จะกลายเป็นว่า ที่เราอยากให้เค้าคืนดีกันเพราะ
- 1205 แค่ว่าเราลำบากใจ ทั้งที่เราก็ไม่ใช่คู่กรณีซะหน่อย มันจะเห็นแก่ตัวมากไปมัย
- 1206 โจ จ๊ะ
- 1207 ติว ที่จะให้เค้ามา
- 1208 โจ ทำเพื่อเรา
- 1209 ติว ใช่ แต่ว่าถ้าเค้าไม่คืนดีกันหนูก็ต้องเป็นอย่างนี้ แล้วถ้าเค้าไม่คืนดีกัน เค้าก็ต้องทะเลาะ
- 1210 กันอย่างนี้ เค้าก็ยังลำบากใจทั้งคู่ แล้วถ้าหนูไปพูดอย่างนี้ เค้ายิ่งจะไม่เหมือนใส่เรื่อง
- 1211 ลำบากใจให้เค้าไปอีก แทนที่เค้าจะคิดหาวิธีมาคุยกัน
- 1212 โจ จ๊ะ
- 1213 ติว ก็ยังต้องมาคิดหาวิธีรักษา ถนอมน้ำใจหนูอีก
- 1214 โจ ค่ะ เหมือนกับจะกดดันเขามากขึ้น

- 1215 ติว ไซ่
- 1216 โจ ในความรู้สึกของเรา จ๊ะ แต่เมื่อกี้พี่ฟังเนื้อเรื่องเหมือนกับเพื่อนเค้าก็รอดอีกฝ่ายมาจูนเท่า
- 1217 นั้นเอง
- 1218 ติว ไซ่ เค้ารอด
- 1219 โจ ฟังดูแล้วมันไม่ใช่อย่างที่ติวว่าเมื่อกี้จะ
- 1220 ติว อือ เค้าก็ไม่อยากบอก
- 1221 โจ ไซ่มั้ย ฟังดูแล้วเค้าแคร์อให้อีกฝ่ายยื่นมือมาหาเท่านั้นเอง
- 1222 ติว สะอื้น
- 1223 โจ เค้าไม่ได้ลำบากใจอะไร แต่ตอนนี้คนที่เป็นติวมากกว่าซึ่งหวังว่าเค้าจะมาจูนกัน แต่เค้าไม่
- 1224 มา
- 1225 ติว หนูก็เลยว่ เราคิดมากไปหรือเปล่า ถ้าสมมติว่า อย่างหนูไม่ได้มีเรื่อง กลุ่มหนูมีห้าคน อีก
- 1226 สองคนทะเลาะกัน อีกสามคนก็คือหนู แล้วก็เพื่อนอีกสองคน สองคนนั้นไม่ทุกซั้วอะไร
- 1227 เลย มันจะคุยกัน ไม่คุยกัน ก็ไม่เป็นไร ก็คุยกันทั้งสองฝ่าย คนที่ทุกซั้วอนมาก เตือดร้อน
- 1228 มากคือหนู
- 1229 โจ หนูต่างย้งใจกับเพื่อน
- 1230 ติว ก็คิดแต่เรื่องของเค้า แล้วหนูเคยบอกว่า หนูเคยพูดคำนี้บอกว่า ทำไมไม่คุยกันซะที่อย่าง
- 1231 เนี่ย แล้วจะให้เค้าทำย้งใจ หนูคิดไม่ออกเหมือนกันจะให้ทำย้งใจ
- 1232 โจ จ๊ะ ๗
- 1233 ติว ก็ ถาม ก็พูดไปเมื่อกี้ย้ง ก็ทำไมไม่ไปคุยกะเขา แล้วถามว่าทำย้งใจ เหมือนออกไปแล้ว
- 1234 แล้วทำย้งใจ หนูเลยพบบหน้าลงกับโต๊ะ ไม้รู้จะทำไยดี เพื่อนอีกสองคนที่อยู่กลุ่มเดียวกัน
- 1235 เค้าก็บอกคนนี้บอก มึงต้องเข้าใจมันมั้ง มันเป็นคน กลาง แล้วมันไม่ได้เป็นแบบกูนะ ที่ไม่
- 1236 ได้คิดอะไร แบบเนี่ย
- 1237 โจ อืม
- 1238 ติว แต่ก็ดูเหมือนเค้าไม่ค่อยเข้าใจ
- 1239 โจ จ๊ะ
- 1240 ติว หนูก็เลยไม่รู้จะอธิบายกะเค้าย้งไยดี
- 1241 โจ คือโดยสรุปนะ ตอนนี้ติวกำลังเห็นความแตกต่างระหว่างตัวเองกับเพื่อนอีกสองคนซึ่ง
- 1242 สามารถอยู่ในบรรยากาศแบบนี้ได้ เพราะว่าเค้าไม่ได้เอาเข้ามาในใจ เค้าก็ทำชีวิตเค้า

- 1243 ธรรมชาติ แต่ตีวเนี่ยต่างจากเพื่อนตรงที่ว่า ต้องการให้เพื่อนมาคืนดีกัน จ๊ะ ถ้าฉันลอง
- 1244 ถามตีวเนี่ยหนึ่งนะคะว่า ถ้าเพื่อนสองคนเนี่ย คำก็ไม่คืนดีกันต่อไป จะเกิดอะไรขึ้นกับตีว
- 1245 ตีว⁺ เกิดมัย มันก็ไม่เกิดอะไรขึ้น หนูก็คุยได้กับทั้งสองคน แต่มันจะรู้สึกตรงที่ว่า หนูก็สนิทกับ
- 1246 ทั้งสองคน ไปกับคนแล้ว คนนี้ละ หรือถ้าไปกับคนนี้แล้วคนนี้ละ
- 1247 โจ จ๊ะ แล้วอีกสองคนเค้าทำยังไงคะ
- 1248 ตีว⁺ เค้าไม่ทำยังไง เค้ามีเพื่อนใหม่ไปแล้ว เค้า คืออีกสองคนเค้ามีแฟนนะคะ คำก็ไปกับเพื่อน
- 1249 เค้า ไม่มาอยู่วุ่นวายอะไรอะคะ เหลืออยู่สามคนไม่มีใคร อยู่กันเอง ทะเลาะกันเองอีก หนู
- 1250 จะไปกับเพื่อนคนอื่นก็ได้ แต่หนูก็ไม่สามารถทิ้งเค้าได้
- 1251 โจ สรุปว่าตีวก็หวังทั้งคู่ถูกเปล่า
- 1252 ตีว⁺ หัวเราะ
- 1253 โจ แล้วตีวก็ไม่สามารถจะแยกร่าง
- 1254 ตีว⁺ หัวเราะ
- 1255 โจ ไซมัย ตีวก็เลยต้องผลัดไปกับคนนั้นที่ คนนี้ที่ เพื่อไม่ให้ทั้งสองคนรู้สึกไม่ดี รีบเล่า อันนี้คือ
- 1256 สิ่งที่ได้จริง ๆ เนอะ เพราะนั่นนี่คือความจริงที่สุดที่ตีวจะทำได้แล้ว ไซมัย ซึ่งเพื่อนสอง
- 1257 คนก็ต้องยอมรับว่า ครั้งนี้มีตีว อีกครั้งหนึ่งก็ไม่มีตีว ถูกเปล่า ถ้าเค้าหันหน้าไปคนละทาง
- 1258 คำก็ต้องมีตีว และไม่มีตีวบ้าง ถูกเปล่าเพราะตีวเองก็ไม่สามารถจะตัดคนใดคนหนึ่งออกไป
- 1259 ไปไซมัยคะ เพราะงั้นถ้าเค้าจะมีตีวบางครั้งและไม่มีตีวบางครั้งก็เป็นเรื่องที่
- 1260 ตีว⁺ ดูเหมือนเค้า ฟังนี้เค้าไม่ค่อยทุกขีรอน แต่ถ้าฟังนี้เค้าไม่มีหนู เค้าจะทุกขีรอนขึ้นมาทันที
- 1261 โจ จ๊ะ แต่ที่เค้าทุกขีรอน ใครทำให้เขาทุกขีรอน
- 1262 ตีว⁺ หนู เค้าเอง ไม่รู้ ไม่เข้าใจ หัวเราะ
- 1263 โจ หมายความว่า ที่เขาต้องทุกขีรอนเพราะไม่มีหนูเป็นเพื่อนเขาเสมอไปเพราะใครคะ
- 1264 ตีว⁺ เพราะตัวเค้าเอง
- 1265 โจ อืม งั้นเขาก็ต้องมีส่วนในการรับผลจากการกระทำของเค้าไซมัยคะ งั้นเขาก็อาจจะต้อง
- 1266 ยอมรับว่า วันนี้อาจจะมีตีวเป็นเพื่อนหรืออาจจะไม่มีก็ได้ ไซมัย อือ แล้วตีวละยอมรับตรง
- 1267 นี้ได้มัย ที่บางครั้งเค้าจะต้องไปคนเดียว
- 1268 ตีว⁺ คน ๆ นี้ ตอนนั้นเค้าไปกับน้อง เค้าเหมือนกับเค้า... ได้อะไรอย่างเนี่ย แต่หนูอยากให้ฟังนี้เค้า
- 1269 มีเหมือนกัน ให้เค้าไม่มีหนูเลยก็ได้ แต่แบบคือหนูอยากให้เค้า หากคนอื่นมั่ง อย่างที่บอกกว่า
- 1270 ไม่ชอบให้ใครตั้งความหวังอย่างเนี่ย
- 1271 โจ จ๊ะ

- 1272 ติว แล้วเค้าแบบตั้งความหวังแบบนี้ หวังว่าหนูจะเป็นเพื่อนคนเดียวของเค้าตลอดไปอย่าง
1273 เนี่ย
- 1274 โจ จ๊ะ
- 1275 ติว หนูกลัววันนึงเค้าทำหนูเสียใจ แล้วเค้าจะอยู่คนเดียวยังไง
- 1276 โจ เอ้อ
- 1277 ติว หนูอยู่ได้เพราะว่าหนูไม่ได้อยู่คนเดียว แต่ว่าไปกะคนอื่นได้หมด
- 1278 โจ จ๊ะ ๆ
- 1279 ติว เพื่อนก็มีทั้งเอก ไปกะคนนี้ได้ คนโน้นก็ได้ แต่เค้าอะจะไปกับใคร หนูรู้อย่างไรเค้าต้องมี
1280 เพื่อนจนได้ แต่ในความรู้สึกหนูก่อนที่เขาจะมี เขาจะพีดแบคกับหนูยังไงนะ สงสารเค้า
1281 ตอนนี่หนูสงสารคนนี่ แต่ว่าคนนี่เค้าไปคน เดียวได้ แต่เค้าก็รู้สึกน้อยใจ บางทีหนูก็รับ
1282 ไม่ได้ ที่มีคนนี่ ไม่มีคนนี่ อย่างเนี่ย หนูอยู่กะคนนี่หนูยังบอกเลยคิดถึง อยู่กับคนนี่หนูก็ยัง
1283 บอกคิดถึงคนนั่น
- 1284 โจ จ๊ะ
- 1285 ติว ก็ชอบพูดเล่นกันก็มันอยู่ในความรู้สึก แล้วทำไมไม่อยู่ด้วยกันละ
- 1286 โจ จ๊ะ งั้นตอนนี่ที่ฟังดูทุกขเนี่ย ตกกลางเจ้าตัวเค้าก็ไม่ได้ทุกขอะไรเนอะ สีคนเนี่ยเค้าไม่ได้ทุกข
1287 ใจเรื่องนี้เลยนะ เค้ายินดีไปตามทางของเค้า แต่ทางของเค้าซึ่งเดินไปคนละเส้นนะ หนู
1288 กลับต้องการให้เค้ามาเดินด้วยกัน
- 1289 ติว (ร้องไห้)
- 1290 โจ งั้นตอนนี่ ติวกำลังเห็นอะไรในตัวเองมัย
- 1291 ติว พยายามรั้ง
- 1292 โจ คือตอนนี่ที่ฟังมาถึงตอนนี่ พี่เห็นว่าสองคนนี่เค้าตั้งใจเดินไปคนละถนน เค้าตัดสินใจที่
1293 จะเดินคนละถนน ไม่รู้ว่าจะชั่วคราวหรือถาวรนะ แต่ตอนนี่ติวลำบากใจที่จะไปเดินถนน
1294 เส้นไหนก็ตาม
- 1295 ติว เค้าอยากเดินตรงกลาง แต่ไม่มีถนนให้เดิน
- 1296 โจ เนอะ ๆ ในขณะที่เพื่อนอีกสองคนเลือกไปเดินทางอื่นละ สบายใจ แต่ติวเนี่ยกลับต้องการ
1297 รวมถนนสองเส้นให้เป็นเส้นเดียวกัน ซึ่งมัน
- 1298 ติว ทำไม่ได้
- 1299 โจ อืม การที่เพื่อนของติวเลือกเดินถนนคนละเส้น เขาแคร์ติวมัย เค้าแคร์ถนนเส้นที่ติวอยาก
1300 ให้เค้าเดินมัย

- 1301 ติว คำแคร์หนู แต่คำแคร์ถนนมากกว่า
- 1302 โจ จะ ตอนนีติวกำลังเห็นอีกบางอย่างเพิ่มขึ้นนะว่า คำแคร์เส้นทางที่คำเลือกนั้นมากกว่า
- 1303 แล้วถ้าคำคิดว่าสิ่งนั้นมันสำคัญกว่าติว แล้วติวจะยังไงดี
- 1304 ติว (สะอื้น) ถ้าทำได้จริงตอนนี้ ก็ยังจะคุยกับสองคน แต่ถามว่าให้คืนดีกันมัย ตอนนีหนูก็
- 1305 ไม่ได้พูดแล้ว ว่าให้คำมาคืนดี อ้อ
- 1306 โจ จะ คือตอนนี้ติวก็จะผลัดกันไปเดินถนนนี้บ้าง ถนนนี้บ้าง เนอะ เอ้อ แล้วถ้าอย่างนั้นมันจะ
- 1307 เป็นยังไง
- 1308 ติว ก็เหนื่อยเรา แต่ว่าถามว่าตอนนี้สนิท ไปไหนมาไหนด้วยก็ไปแต่กับคนนี่ แล้วก็เหมือนสนิท
- 1309 กันมากขึ้นอย่างเนี่ย แต่คนนี้ก็เหมือนกับหนูห่างเขาไปเรื่อย ๆ อย่างเนี่ย ถึงคนอื่น บอกว่า
- 1310 มันไม่ห่าง แต่ความรู้สึกหุ้มนห่าง
- 1311 โจ จะ
- 1312 ติว เมื่อก่อนมันสนิทกว่าเนี่ย ก็ไม่อยากเสียคำไป แต่ก็สนิทกับคนนี่แล้วคนนี่คำก็ไว้ใจเรา
- 1313 แล้ว ถ้าไปกับคนอื่นอีก มันก็เหมือนกับไปทำลายความไว้ใจของคนนี่คำ
- 1314 โจ จะ ตอนนี้นะ เหมือนกับติวจะมาเดินถนนเส้นนี้มากกว่านะ และถึงแม้จะอยากเดินทั้งสอง
- 1315 ถนน แต่ตอนนี้ติวกำลังเห็นตัวเองนะว่า ติวมักจะมาเดินเส้นนี้มากกว่า และสองถนนนี้มัน
- 1316 เหมือนกับจะแยกห่างออกไปกันทุกที ๆ ซึ่งตอนนี้ติวก็รู้แล้วเนอะ ว่าถ้ายังเดินอย่างนี้ต่อ
- 1317 จะเป็นยังไงนะ
- 1318 ติว เหนื่อย มันไม่ได้ หี
- 1319 โจ จะ ที่นี้ติวจะเลือกเดินเส้นไหนก็ไม่เป็นไร แต่ที่สำคัญคือติวรู้สึกแย่ ตอนนีที่รู้สึกแย่คืออะไร
- 1320 ค่ะ
- 1321 ติว ตอนนีที่คิดมากคือความต้องการของเราอะที่อยากให้คำคืนดีกันแต่มันไม่เป็นอย่างที่เรา
- 1322 ต้องการ
- 1323 โจ จะ
- 1324 ติว มันก็เลย เหมือนกับมันผิดหวัง
- 1325 โจ จังตอนนี้นะ ความจริงเพื่อนเขาเดินไปคนละทางเนี่ย ติวก็เห็น ที่ผิดหวังไม่ใช่ที่เพื่อนเดิน
- 1326 คนละทางหรอก
- 1327 ติว ผิดหวังในความต้องการของตัวเอง
- 1328 โจ อืม ๆ เห็นมัย เพราะฉะนั้นจะตั้งอันนี้ไว้ต่อหรือจะยังไงดี

- 1329 ติว ก็ถ้ามันทำตามต้องการไม่ได้ก็ ๆ ต้องเลือกทางใดทางหนึ่งที่เรานัด ที่เราไปแล้วเราสบาย
- 1330 ใจกว่า
- 1331 ใจ อืม
- 1332 ติว ถ้ามันเชื่อมต่อไปไม่ได้ ยังไงเราก็ยังอยู่ในที่ ๆ เราสบายใจกว่า
- 1333 ใจ จ๊ะ
- 1334 ติว แต่ถ้ามันเชื่อมกันติดก็จะสบายใจมากกว่า ๆ
- 1335 ใจ จ๊ะ ๆ
- 1336 ติว แต่ก็ไม่เป็นไร หนูก็ว่าคงจะเลือกทางไว้แล้วแหละ คือไม่ได้ตัดขาดเค้า แต่ว่าเลือกคนนี้
- 1337 มากกว่า
- 1338 ใจ จ๊ะ ตกลงนะพี่กำลังได้ยินว่า ที่ทุกซี้ใจนะ ไม่ใช่เพราะเพื่อนเดินคนละทางหรอก แต่ที่ทุกซี้
- 1339 ใจเนี่ยเพราะว่าอยากให้เพื่อนมาอยู่ทางเดียวกัน แต่เพื่อนบอกว่า ขอเดินคนละทาง จัง
- 1340 ตอนนี่ติวก็เลยคิดว่าจะเอาความทุกซี้นี้ออกโดยที่ไปอยู่กะถนนที่เพื่อนเลือกเดินก็แล้วกัน
- 1341 เนอะ ไม่อยู่กะถนนในฝันแล้วเนอะ แต่อยู่กะถนนจริง ๆ นะ แล้วก็เลือกทางไหนก็ได้ที่อยู่
- 1342 แล้วสบายใจ ตกลงเพื่อนไม่ได้ทำให้ติวเป็นทุกซี้เนอะ ๆ แต่ว่าความปรารถนาของติวเนอะคะที่
- 1343 มันบีบคั้นหัวใจติวเนอะ ซึ่งตอนนี่ติวรู้แล้วว่าสิ่งที่ต้องทำไม่ใช่การเปลี่ยนเพื่อนเนอะ แต่
- 1344 เป็นเปลี่ยนอะไรคะ
- 1345 ติว เปลี่ยนตัวเอง
- 1346 ใจ จัดการกับความต้องการตัวนั้น ซึ่งมันจุดติวให้มีความทุกซี้เนอะ ให้มาเดินถนนจริง ๆ กับ
- 1347 ตัวตนของเพื่อนจริง ๆ ที่เค้าอยากเดิน จ๊ะ
- 1348 ติว สูดน้ำมูก
- 1349 ใจ ตอนนี่ติวรู้สึกยังไง
- 1350 ติว ก็.....
- 1351 ใจ ตอนนี่ในเรื่องเพื่อนสองคน ก็ดูเหมือนกับชัดเจนขึ้น ตรงนี้คลี่คลายลง ติวก็จะพอไหว
- 1352 ละเนอะ
- 1353 ติว หัวเราะ
- 1354 ใจ อยากถามอะไรพี่อีกมัย
- 1355 ติว ไม่ ขอขอบคุณคะ
- 1356 ใจ พอไหวเนอะ อืม ๆ ดีใจด้วย

บทสนทนาการปรึกษา
กรณีศึกษาที่ 7 แหวน

- 1
- 2
- 3
- 4 แหวน ก็ หลังจากที่เราต่างทำงานร่วมกัน แล้วก็ไม่เข้าใจ มันเหมือนกับ คล้าย ๆ ว่า ความรู้สึกมันมี
- 5 แต่เราเป็นคนผิดไปเลย ว่า ทำไมว่า เราทำผิดหรือ แล้วก็แง่มุมของคนนอกที่ไม่ได้อยู่ใน
- 6 กลุ่มการทำงานของเราเนี่ย ก็จะมองเราผิด ๆ ไปเลย ว่า เราเป็นอย่างไรที่ทุกคนพูด หรือว่า
- 7 ทุกคนมอง ในการทำงาน ทั้ง ๆ ที่เรารู้ร่วมกันว่า ในงานชิ้นนี้มันเป็นอย่างนี้ มันมาอย่างไร
- 8 โจ (เงิบบ....) ทำงาน ๆ
- 9 ทุกคน (หัวเราะ)
- 10 แหวน ก็ยังตอบตัวเองไม่ได้ว่า ก็คือว่า งงว่า ทำไมต้องเป็นแบบนี้
- 11 น้อย สับสนในชีวิต
- 12 แหวน สับสนมึน ไม่สับสน คือเราเหมือนกับเราเข้าใจของเราอยู่คนเดียว ทั้ง ๆ ที่ทุกคนก็รับรู้แต่
- 13 ทำไมทำเหมือนกับว่าไม่เข้าใจเรา
- 14 ส้ม ไม่เข้าใจว่าคนอื่นทำไมไม่เข้าใจตัวเอง ทั้ง ๆ ที่ตัวเองทำดีแล้ว
- 15 แหวน ดีมึน ก็ทำเท่ากับทุก ๆ คนนะครับ ทำเท่ากันกับทุกคน แล้วทุกคนก็รับรู้ที่ทุกคนทำอะไร
- 16 อยู่ แต่ทำไมเหมือนกับเรา ทำเหมือนกับเราเป็นคนผิด ที่ทำตรงนี้ไปแล้ว แล้วเหมือนกับคน
- 17 ไม่เข้าใจว่า เหมือนกับยกความผิดให้เราคนเดียวว่าเราเป็นคนทำ ทั้ง ๆ ที่คนก็รู้ว่าทำ
- 18 ร่วมกัน
- 19 น้อย คิดไปเองรีเปลา
- 20 แหวน คิดไปเองมึน การกระทำของทุกคนมันสื่อได้เลยว่า ไม่ได้คิดไปเอง เพราะทุกคนค่อนข้างที่
- 21 จะไม่เหมือนเดิม ในคำว่าไม่เหมือนเดิมก็คือ การทำงานร่วมกันนะ ทำให้มัน ทำให้ดู
- 22 เหมือนห่างเหินไป แล้วก็รับรู้ร่วมกันแล้ว แต่พอถึงเวลาก็เปลี่ยนไป จากที่เรารับรู้ร่วมกันมา
- 23 น้อย คนรอบข้างมีการเปลี่ยนแปลงไป
- 24 แหวน ใช่ คนรอบข้างมีการ ก็คือเหมือนกับ ทุกคนทำเหมือนไม่เข้าใจ ทั้ง ๆ ที่ก็ทำร่วมกันแล้ว คือ
- 25 ทุกคนรู้ งานชิ้นนี้เราทำเหมือนกัน ตรงนี้เหมือนกัน ตรงนี้รู้ว่า เข้า เราทำอย่างนั้นนะ เราทำ
- 26 อย่างนี้ คนนั้นทำอย่างนี้ ทำ ทุกคนรู้ร่วมกันว่า เข้าคนนั้นทำอย่างนี้ คนนั้นทำอย่างนี้ แต่
- 27 พอถึงเวลาแล้ว ทุกคนก็เข้าใจว่าเราเป็นคนทำ ก็คือเหมือนกับ เราทำอย่างนี้ เราผิด แต่ทุก
- 28 คน ลงความเห็นร่วมกันว่า ทำอย่างนี้

- 29 ยู ก็คือในกลุ่ม มีคน คือเรา แบบหนึ่ง ไซ้มี๊ย แล้วๆ ก็ทำ แล้ว ๆ ส่วนคนอื่นในกลุ่มอะก็ทำ
30 หน้าของตัวเองของเค้า
- 31 แหวน คือการทำงานนะ คือทุกคนนะทำเหมือนกันหมด รู้เหมือนกันหมด แต่พอถึงเวลาสรุปงาน
32 ให้เป็นชิ้นงาน ทุกคนเหมือนกับจะไม่รับรู้ในสิ่งที่เราทำ ทำเหมือนกับเมินเฉยกับการ
33 ทำงานของเรา ทั้ง ๆ ที่ทุกคนก็รู้ว่าเราทำ ทุกคนก็ทำ ทำเหมือนกัน แต่พอถึงเวลาจริงแล้ว
34 ก็ ทุกคนมองเหมือนกับว่า เราไม่ได้เป็นคนทำ
- 35 ยู ก็คือลืมหรือไม่เห็นคุณค่าเรา ในสิ่งที่เราทำ
36 แหวน ไม่เห็นคุณค่ามี๊ย ไม่ใช่ แต่คือเหมือนกับ รู้อยู่ รู้อยู่แล้วว่างานชิ้นนี้เป็นยังไง เป็นมายังไง
37 แต่คือทำเป็นว่า ไม่เข้าใจไปซะอย่างงั้น
- 38 น้อย สงสัยว่าคนรอบข้างไม่เข้าใจในสิ่งที่ตัวเองทำ
39 แหวน ไซ้ สงสัยว่าทำไมเค้าถึงไม่เข้าใจทั้ง ๆ ที่ได้ทำร่วมกัน ทั้ง ๆ ที่ทุกคนรู้เหมือนกัน
- 40 ส้ม สงสัยว่าอะไรทำให้เค้าเปลี่ยนไป
41 แหวน ไซ้ อยากรู้ว่าอะไรทำให้เค้าเปลี่ยนไป แล้วก็ทำไมถึงต้องเปลี่ยนไป ทั้งที่ก็ทำงานด้วยกัน
42 มาตลอดจน ๆ จบงาน
- 43 โจ เท่าที่ครูฟังนะก็คือ แหวนก็จะ น้อยใจแหละนะ ที่เราอุทิศสำหรับทุ่มเททำหน้าที่ของเราอย่างดี
44 ที่ยุติ เสียสละที่ยุติ ไม่พูดไม่บ่นอะไรซักอย่างนึง ที่จะทำให้งานนี้ลุล่วง แต่โหวงไป ๆ มา ๆ
45 พอมีอะไรซักอย่างที่มีมันบกพร่องหรือจะไปไม่ถึงที่เราตั้งเป้าไว้ด้วยกันนี่นะ แต่มันกลับ
46 กลายเป็นว่า เป็นเพราะเรา ทั้ง ๆ ที่ คือเราไม่ได้พูดไปหรือว่าเราทำอะไร แต่มันก็รู้ ๆ กัน
47 อยู่เพราะว่ามันเดินทางด้วยกันมานะ มันเลยเกิดอะไรขึ้นวะ คนที่เคยเข้าใจ เคยรู้เรื่อง
48 เคยมองตากันบึ้งเลย แต่ตอนนี้กลับกลายเป็นว่าเค้าใส่แว่นตาอะไรซักอย่างนึง แล้ว ๆ มัน
49 ก็รู้สึกท้อใจ เหนื่อยใจ ว่าเราจะลาก เราจะจุง เราจะแบก ใส่อะไรที่เราอุทิศทำก่อสร้างมา
50 ด้วยกันเนี่ย ไปยังไง ในเมื่อตอนนี้มันไม่ได้จุงแต่งงานแล้ว แต่มันต้องจุงหัวใจของคนอีกตั้ง
51 เยอะแยะมากมาย ซึ่งตอนนี้ยังงมไม่ถูกเลยว่า มันเกิดอะไรขึ้นตรงไหนยังงั้น ถ้ามันเนอะ
52 อยากให้แหวนเนี่ย ช่วยเล่านิดนึงว่า จุดเริ่มต้นที่แหวนเริ่มสังเกตเห็นตรงเนี่ย มันยังงั้นนะ
- 53 แหวน ก็จุดที่เห็นก็คือ การทำงานนะ ด้วยกันชิ้นนึง งานที่ทำออกมาเนอะ ผลสุดท้ายก็ต้องสรุปเพื่อ
54 เป็นชิ้นงาน เป็นผลงานของเรา เสร็จแล้วการสรุปผลงานตรงนี้มีจุดบกพร่องอย่างนึง แล้ว
55 จุดบกพร่องนี้ทุกคนก็รู้ว่า เรา จุดบกพร่องตรงนี้ เราทำยังไงกับจุดบกพร่องนี้ แต่พอ เื่อ
56 การตรวจผลงานขึ้นมาเนี่ย ทุกคนจะต้องพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า คือ การทำงานของเรา
57 เนี่ย ในจุด ๆ นี้ เรารับรู้เหมือนกัน เราคุยกันแล้วว่า จุด ๆ นี้เราทำเพื่ออะไร เราทำยังไง แต่

- 58 พอถึงเวลา ตรวจผลงานจริง เราพูดตามที่เราทำจริง แต่พอถึงเวลาทุกคนกลับพูดที่ไม่ตรง
59 กับเรา แล้วก็พูดในทางที่ทำให้เราเหมือนเป็นคนผิด แล้วทุกคนก็มองว่าเราเป็นคนผิด เป็น
60 คนทำผิดในจุด ๆ นี้
- 61 โจ อืม ๆๆ เราช่วยห้วงทำมาด้วยกันกับเพื่อนนะ แล้วก็จะทำอะไรเนีย บอกกันพูดกัน
62 ก่อน ไม่ได้เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง นะแล้วก็เป็นคนตรงไปตรงมาที่พูดเลย คือโปรงใส แล้วก็
63 ยินดีรับผลที่มันบกพร่องร่วมกัน ไม่เป็นไร ทำงานมาก็มีข้อบกพร่องได้เนอะ เวลาถึงเวลา
64 สรุปเราก็ต้องเรียนรู้จากบทเรียนที่เรา่วมกันเรียนรู้มานั้นแหละ เราก็มาเล่าว่านั่นนี่โน่นนี่
65 ยังไง ตรงนี้มันมีจุดอ่อน ตรงนี้ ๆ นะ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในวันนั้นก็คือ ไอ้คนที่มันไปด้วยกันกับ
66 เรา เดินกอดคอกันมาตลอดเนีย พูดคนละเรื่องเลย พูดคนละเรื่องยังไม่พอนะ ยังบอกอีก
67 ว่าที่บกพร่องนั้นนี่คือเรา คือแหวน ที่ทำให้มันเกิด มันเหมือนช็อค เฮ้ยเกิดอะไรขึ้นเนะ นี้
68 เรา ๆ เป็นครอบครัวเดียวกันรีเปลา นี่เราเป็นคนที่มีใจกันรีเปลา แล้ววันนี้เกิดอะไรขึ้น ถ้ามี
69 คนอื่นมาว่าเรานะ ยังไม่เท่าเนะ เพราะคนอื่นเค้าไม่รู้อะไรกับเราไง แต่ตอนนี้คือเราเดินมา
70 ด้วยกันนะ ทุกขณะ คือไม่เคยทำอะไรไม่บอกเพื่อน แต่มันกลับกลายเป็นว่า เอ็งนั่นแหละ
71 เป็นคนทำให้เกิดเรื่องนี้ อืม มันอาจจะยิ่งกว่าคำว่าเสียใจก็ได้เนะ มันเสียความรู้สึกใน
72 มิตรภาพที่ผูกพันกันมาอย่างยาวนาน ที่ร่วมหัวจมท้าย ที่โน่นนี่ด้วยกันมาตลอด มันไปไม่
73 ถูกเลย ว่าจะต่อกันยังไง แล้วมันเลยสงสัยย้อนหลังไปเลยแหละว่า เฮ้ย แล้วที่ผ่านมา ที่
74 เราคุยกัน ที่เราเข้าใจกัน เฮ้ยมันไม่ใช่หรอ มันไม่จริงหรอ มันเป็นเรื่องที่เราคิดไปคนเดียว
75 เหรอ ตกลงเราเองหรอที่เป็นคนไม่รู้เรื่อง ไม่รู้อะไรซักอย่างนึงเลยหรอ มันงงเลยว่าจะตั้ง
76 ต้นลงทำยังไง จะเดินต่อยังไง จะอยู่กับคนเหล่านี้ยังไง มันไม่รู้จะไปบอกไปเล่าให้ใครฟัง
77 เพราะตอนนี้มันเหมือนรู้สึกอย่างนี้ขึ้นมาอย่างฉับพลัน จะเรียกว่าท้อ ก็ยิ่งกว่าท้อ เพราะ
78 มันเหมือนแปลกหน้าไปเลย อืม ๆๆ
- 79 แหวน มันเหมือนกับหยุดหายใจไปซัก 10 วิ แต่พอกลับมาแล้ว ก็เหมือนเราเป็นคนละคน เหมือน
80 เราเป็นคนอื่น แล้วก็เหมือนกับเราคิดไม่ตก แล้วก็นอนไม่หลับเลย ว่าทำไม มันเป็นเพราะ
81 เราตรงไหน เราบกพร่องตรงไหน เราก็อยากรู้ ทุกคนก็รับรู้เหมือนกันว่าที่เราทำเนะ เราก็ทำ
82 กันจริง แต่พอถึงเวลานะเหมือนกับเราเป็นคนผิดคนเดียว
- 83 โจ มันเหมือนหยุดหายใจที่แหวนว่าเนีย คือถ้ามันหยุดหายใจได้จริง ๆ เนีย แหวนก็คงอยาก
84 หยุดนะ (เงิบบ..) เพราะว่ามันมีดมนไปหมดนะ
- 85 แหวน เหมือนเราเดินไปตรงไหนก็มองไม่เห็นใคร มันเหมือนกับทุกคน ๆ ทำเหมือนกับ ไม่รู้ไม่เห็น
86 ไม่อะไรทั้งนั้น ทั้ง ๆ ที่ทุกคนก็ทำมา แล้วพอถึงยุคท้ายก็ปล่อยให้เราเดินคนเดียว

- 87 โจ มันแสนจะว้าเหวเอนอะ แสนที่จะโดดเดี่ยว แสนที่จะเปล่าเปลี่ยว เมื่อก่อนเราเคยคิดว่า เรา
 88 มีเพื่อน เราไปด้วยกัน แต่ตอนนี้เรากลับสัมผัสได้ว่า มันเป็นเพียงความคิดเท่านั้นเอง ที่แท้
 89 แล้วเนี่ย มีเราอยู่คนเดียว
- 90 แหวน เหมือนกับพอถึงเวลาก็ ไล่หน้าากากากัน ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แก่ใจแล้วว่าอะไรเป็นอะไร แต่เรา
 91 ไม่ใช่ เราทำยังไง ๆ เราปฏิบัติยังไง เราบอกได้เลยว่าเราไม่ได้เปลี่ยนไป แล้วก็
 92 ตรงไปตรงมา แต่ ๆ พอหยุดทำแล้วทำไม่เหมือนกับเราไม่ชื่อตรงกับใครรีเปล่า เหมือนกับ
 93 เราไปชดชชาใครรีเปล่า แต่เราก็ไม่เคยทำ เราไม่เคยที่จะทำกับคนอื่น เพราะว่าเราก็ทำงาน
 94 ส่วนของเราที่คนรับรู้ว่าเราทำอะไรอยู่
- 95 โจ จะ ตอนนี้แหวนบอกว่า ชักไม่แน่ใจละ ที่ผ่านมามาว่าเราเปิดเผย ไปรั้งใส่กับเพื่อน ๆ เนี่ย
 96 เพื่อน ๆ อาจจะไม่ไ้เป็นอย่างที่เราคิดละ มีแต่เราเท่านั้นหรือที่ ๆ เปิดประตูทุกบาน เปิด
 97 หน้าต่างทุกบาน แต่ว่าสำหรับเพื่อนแล้วเนี่ยมันไม่ใช่ แล้วก็เกิดนึกขึ้นมาอีกนิดนึงนะ เอ๊ะ
 98 เราไปชดชอะไรใครรีเปล่า
- 99 แหวน เหมือนกับเราทำทุกอย่างที่ทุกคนรู้ ที่ไม่ได้มีอะไรแอบแฝง แต่พอถึงเวลาแล้วเหมือนกับทุก
 100 คนมาจับผิดเราหรือว่าสงสัยเราทั้ง ๆ ที่เราก็ไม่ได้ทำอะไร แล้วเค้าก็จะมีความรู้สึก
 101 เหมือนกับเปลี่ยนไป เค้าก็ไม่ได้เดินไปในทิศทางเดียวกับเรา แล้วก็ดูเหมือนกับไม่ได้เป็น
 102 ครอบครัวเดียวกัน
- 103 โจ ทั้ง ๆ ที่แหวนจริงใจกับเพื่อนที่อยู่เลย แต่ตอนนี้กลับรู้สึกว่เค้าจ้องจับอะไรบางอย่าง เค้า
 104 ระแวงสงสัย
- 105 แหวน เหมือนกับเราทำงานกับคนแล้ว แล้วเราวางใจ ๆ ทุกคน แคร่ทุกคน รับฟังทุกคน แล้วก็ให้
 106 ความสบายกับทุกคน แต่พอถึงเวลาแล้ว เหมือนกับเราตกที่นั่งลำบากคนเดียวแล้ว ก็ไม่
 107 เข้าใจว่าทำไม
- 108 โจ อืม ในความเป็นแหวนเนอะ อยู่กับใครแล้วเนี่ยเต็มที เผื่อแผ่ ห่วงใย ดูแล มีทุกขมีทุกยินดี
 109 ที่จะเข้าไปช่วย ไปอยู่เคียงข้าง แต่ตอนนี้แหวนกลับรู้สึก ๆ ว่าถูกปล่อยเกาะ ๆ ยังไม่
 110 พอ คือถูกเพ่งเล็ง ๆ ว่าเธอ ทำอะไรของเธอ อืม ๆ
- 111 แหวน มันเหมือนกับทุกคนเข้าใจผิดไปเลยว่าเรานี้ละเป็นคนทำ ทั้ง ๆ ทุกคนที่ทำงานร่วมกัน ก็รู้
 112 ว่าเราทำอะไร ใครทำยังไง
- 113 โจ เออ ๆ ๆ ค่ะ ตอนนี้ทุกคนมุ่งมาที่แหวนนะว่าแหวนนะแหละเป็นต้นเหตุ ทั้ง ๆ ที่ความจริง
 114 แล้วเนี่ย ก็ลงเรือลำเดียวกัน เพื่อน ๆ ค่ะ ตอนนี้แหวนที่เพื่อน ๆ รับรู้คืออะไรนะ ที่แหวน
 115 รู้สึก ที่แหวนเป็นตอนนี้ที่เพื่อน ๆ รับรู้คืออะไรคะ

- 116 ส้ม ไม่สบายใจ
- 117 น้อย ความคิดของเค้าเหมือนเค้าอยู่คนเดียว ไม่มีใครเข้าใจเค้าเลย
- 118 โจ อืม
- 119 ส้ม ทั้งที่เค้าเข้าใจทุกคน แต่ทำไมคนอื่นไม่เข้าใจเค้า
- 120 โจ เออ ๆ นะคะ ทั้งส้มและน้อยกำลังบอกว่า แหวนตอนนี้กำลังโดดเดี่ยวที่ยุคเลยเนอะ รู้สึก
- 121 อย่างนั้นเนอะ รู้สึกหนาว หนาวเข้าไปในใจ สองสาวอยากบอกอะไรมั๊ย
- 122 ยู เค้ารู้สึกว่าตัวเองอะก็น้อยใจก็คือทำอะไรถึงคนอื่นตลอด แต่ทำไมคนอื่นไม่นึกถึงเรา แล้วก็
- 123 ที่ทำงานร่วมกันมาเนี่ย แล้วทำไม คือเราเข้าใจร่วมกัน แต่เพียงแต่ว่า ทำไมเค้าถึงลงท้าย
- 124 เราทำร่วมกันมา แต่ความผิดทุกอย่างมาลงที่เราคนเดียว
- 125 โจ อืม ๆ ๆ ๆ จ๊ะ
- 126 ส้ม เหมือนถูกหักหลัง
- 127 โจ โอ
- 128 ส้ม เค้ารู้สึกเหมือนถูกหักหลัง
- 129 โจ อ้อ เหมือนถูกหักหลังเนอะ
- 130 แหวน ดูเหมือนโดนหักหลัง (เพื่อนหัวเราะ) รู้สึกเหมือนคนที่ฆ่าเราจะเป็นคนที่เรารักที่สุด
- 131 โจ เออ ๆ ถ้ามีดนี้ลงโดยคนอื่นไม่เท่าไรนะ แต่ตอนนี้คนที่หยิบยื่นสิ่งนี้ให้เรา คือคนที่เราแคร์
- 132 คือคนที่เราลงทุนชีวิตร่วมกันเนอะ (เงียบ...) อืม เนอะ จ๊ะ ที่นี้ถามแหวนนิดนึงนะ เมื่อเกิด
- 133 เหตุการณ์นี้ขึ้น กับความซื่อตรงนั้นนะ แหวนได้ทำอะไรต่อ
- 134 แหวน ก็ ๆ ปรีक्षाคนที่คิดว่าเป็นคนสุดท้ายที่จะช่วยเราได้ ที่จะไขปัญหาทุกอย่างลงได้ ก็เลย
- 135 ปรีक्षाเค้า แล้วก็ที่ได้คำตอบออกมาก็คือ ให้วางใจเพราะว่าสิ่งที่ทำออกไปร่วมกันนะ มัน
- 136 มี ๆ เป้าหมายเหมือนกัน มีเอกสารที่อ้างอิงถึงการทำงานร่วมกัน แล้วก็ปฏิบัติจริง ก็คือ
- 137 ไม่ได้มีข้อผิดพลาดอะไร ก็คือไม่ได้ผิดอะไร แต่คือทำไมทุกคนถึง ผมก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดีว่า
- 138 มันผิด ทุกคนมองว่าผิด แต่จริง ๆ ตามการทำงานที่ทำร่วมกันนะ ทุกคนก็รับรู้ร่วมกันว่าเรา
- 139 มีเอกสารที่จะแสดงได้ว่า การสรุปรงานตรงนั้นคือเราทำได้ทำจริง ๆ ทุกอย่าง แล้วก็ข้อมูลให้
- 140 เห็น แต่ทุกคนก็ยังมองว่าเราทำผิด
- 141 โจ คือตอนนี้แหวนกำลังบอกว่า หลังจากหายงแล้วนะ ก็หาทางออกนะคะ โดยปรีक्षाคนที่
- 142 จะไว้ใจได้มากที่สุด ที่รู้เรื่องตรงนั้นด้วยอะเนอะ คนนั้นก็ดูเหมือนกับจะเข้าใจแหวน แล้วก็
- 143 บอกว่า มันมีที่มาที่ไป มันโปร่งใสอยู่ งั้นเราก็คงไม่ต้องทำอะไรหรอก เพราะว่าทุกอย่างมัน
- 144 ก็สามารถตรวจสอบได้ เมื่อฟังเพื่อนคนนั้นพูดอย่างนี้ ในใจของแหวนเป็นยังไงคะ

- 145 แหวน ก็สบายใจขึ้นครึ่งหนึ่ง แต่ที่ไม่สบายใจเลยก็คือ ทำไมทุกคนที่ลงเรือลำเดียวกัน แล้วก็พาย
 146 มาด้วยกันนะ ถึงบิดเบือนแล้วก็ไม่เข้าใจในสิ่งที่ทำร่วมกันมา เหมือนกับต่างคนต่างพาย
 147 แล้วก็ ตอนแรกก็ร่วมกันพาย แต่พอหยุดทำก็ต่างคนต่างพาย เหมือนกับไม้พายเราหักคน
 148 เดียว
- 149 โจ อืม จ๊ะ ๆ คือแม้จะสบายใจจากคำชี้แจงของเพื่อนคนนั้นเนอะ แต่ว่าในอีกส่วนหนึ่ง
 150 ความรู้สึกที่มีต่อคนที่เหลือก็ยังคงค้างคาใจว่าเราพร้อมจะไปในทางเดียวกันนะ แต่ไหนเป็นว่า
 151 เราทำพายหักคนเดียว เมื่อแหวนรู้สึกค้างคาใจกับคนที่เหลืออยู่เนี่ย แหวนทำยังไงกับ
 152 ความค้างใจนี้คะ
- 153 แหวน ก็อยากคุย ๆ ให้เคลียร์เลยว่า เพราะอะไร ทำไม เรามีปัญหาอะไรที่เป็นปัญหาร่วมกัน มี
 154 ปัญหาอะไรกับตัวเราหรือว่า เค้า ๆ มีอะไรจะบอกเรามั้ย หรือว่า เรา เค้าทำอย่างนี้เพื่อ
 155 อะไร ก็อยากคุยให้รู้เรื่องแล้วก็ ให้สบายใจทุก ๆ ฝ่าย
- 156 โจ จ๊ะ คือแหวนอยากจะทำใจ จับเข้าคุยกัน นะว่ามันมีอะไรที่แหวนก็ไม่ว่าแต่เค้ารู้
 157 หรือ ที่เค้าไม่รู้ แต่แหวนรู้ ว่าอย่างนั้นเนอะ เพื่อจะได้ทำความเข้าใจกัน มันจะได้ยังไงต่อ
 158 ของมันได้ แต่ตอนนี้เหมือนส่งมือไป เค้าไม่จับมือมา เค้าส่งมือมา เราจับเค้าไม่ถูก มันเลย
 159 ไปต่อไม่ได้
- 160 แหวน เหมือนกับ ถ้า มันเหมือนกับทางตันสองทาง เหมือนท่อสองทางที่เป็นทางตัน ที่เรา
 161 สามารถเคลียร์ปัญหาไปได้ทางหนึ่ง สามารถเดิน มีช่อง มีแสงสว่างให้เราแล้วทางหนึ่ง แต่อีก
 162 ทางก็ยังตันอยู่ ก็อยากให้อธิบายไปเลยว่า เป็นเพราะอะไรถึงปิดช่องทางเราหรือว่าหันหลัง
 163 ให้กัน
- 164 โจ เอ่อ คือไอ้ท่อดันนี่นะ แหวนก็ยังอยากทำอะไรต่อเนอะ ยังอยากทะเลาะลงวงมัน ให้มันรู้ว่า
 165 ที่มาปิดท่อนี้ไว้ทำให้เราเดินไปไม่ได้นี่คืออะไร เพราะนั่นสิ่งที่แหวนอยากจะทำลงวงมัน
 166 ก็คือ
- 167 แหวน ก็คือคำตอบที่เพื่อนทุกคนพูดออกมาว่าทำไม ๆ ถึงต้องเปลี่ยนไปหรือว่าคิด ๆ ๆ ๆ ที่อยู่นอก
 168 กรอบ ที่เราอยู่ในกรอบเดียวกัน ทำงานร่วมกัน ลงเรือลำเดียวกัน แต่พอถึงเวลาหยุดทำ
 169 เนี่ย คิดอีกอย่างหนึ่ง ทำอีกอย่างหนึ่ง ที่ไม่ได้ ไม่ได้ตรงกับที่เราทำกันมา
- 170 โจ จ๊ะ แหวนอยากรู้นะคะว่า ที่มาปิดท่อนี้คืออะไร ที่เพื่อน ๆ เนี่ยไปอีกทางหนึ่งแล้วเนี่ยเพราะ
 171 อะไร ในเมื่อเราคุยกันมาแบบนี้ อะไร แล้วแหวนไม่รู้จะเค้า แล้วไอ้ตรงที่แหวนไม่รู้ เราไป
 172 อยู่ซะที่ไหน มันเกิดอะไรขึ้นในเมื่อเราไม่ได้รู้สึกว่าเขาหายไปไหน เราก็อยู่กะเค้าตลอด เรา
 173 ก็เคียงบ่าเคียงไหล่กันมาตลอด อืม แหวนอยากจะทำคำตอบ โดยการ

- 174 แหวน มาพูดกัน โดยทุกคนที่ร่วมงานกันมา ก็คือพูดให้ทุกคนรู้ว่า มันมีปัญหาอย่างนี้ แล้วเรา
175 แก้ปัญหากันอย่างนี้ แต่พอถึงเวลาจริง อย่างนี้ เอ้อ กลุ่มนี้ทำอย่างนี้ แต่อีกกลุ่มทำอีก
176 อย่างหนึ่ง มันเพราะอะไร
- 177 โจ อิม คืออยากจะทำที่ไปที่ไปนะ โดยการคุยกันซักตั้งนี่ แหวนคิดอย่างนี้ แล้วอยากจะทำ
178 เมื่อไหร่
- 179 แหวน ทำวันนี้ซะ
- 180 โจ อิม อยากจะทำเลยเนอะ
- 181 แหวน อยากจะทำให้เร็วที่สุดที่พอจะมีเวลาเหลือ
- 182 โจ อิม แหวนจะเริ่มต้นยังงัย
- 183 แหวน ก็อยากเริ่มที่จะพูดว่า เกิดอะไรขึ้นกับกลุ่มงานของเรา เกิดอะไรขึ้นกับการทำงานของเรา
184 กับสิ่งที่เราทำร่วมกันมา รับรู้ร่วมกันมา แต่สุดท้ายก็เหมือนกับหยุดหลาย ๆ อย่างเอาไว้ที่
185 เราคนเดียว ก็คือเหมือนพอมีปัญหาแล้วก็ปิดให้เราเลยคนเดียว
- 186 โจ อิม คือขอคุยกันหน่อย แล้วก็เอาละ เป็นไงเป็นกัน วันนี้ขอรู้หน่อยเถอะว่ามันเกิดอะไรขึ้น
187 ไม่งั้นไปต่อไม่ถูก
- 188 แหวน เหมือนเดินไม่ตรงทาง เหมือนกับกินข้าวไม่อิม นอนไม่ได้ คิดอยู่ตลอดเวลา แล้วก็
189 เหมือนกับตอกย้ำให้เราต้องคิด ต้องคิดตลอดเวลา
- 190 โจ เพราะงั้นตอนนี้จะทะเลงท้อแล้วนะ เป็นไงเป็นกัน อิม คิดว่าคำตอบที่ได้จะเป็นยังงัย
- 191 แหวน อิม คำตอบที่ได้ไม่เคยคิดว่าจะเป็นยังงัย แต่คิดอย่างเดียวว่า คำตอบที่ได้จะออกมาดีกับ
192 ความรู้สึกหรือว่าทำลายความรู้สึกก็ให้พูดออกมาเลย เราจะได้มองออกว่า เราควรจะทำ
193 ยังงัยต่อไป แล้วก็ควรจะพายเรือกันต่อหรือว่า เราจะจอดเรือ แล้วก็ต่างคนต่างไป
- 194 โจ อิม จะ สิ่งทีตอนนี้มันมาปิดกันก็คือไม่รู้จะเดินยังงัยต่อ แต่แหวนอยากเดินต่อหรือแหวนจะ
195 รู้ว่าไม่ต้องเดินต่อแล้ว เพราะฉะนั้น ขอคุยกันหน่อย มันจะได้รู้ว่ามันจะเอายังงัยกันแน่
196 แล้วก็คิดว่าถ้าตรงนี้ไม่สำเร็จ ไม่เรียบร้อย ไม่กระจ่าง มันทำอย่างอื่นไม่ได้ เสียพลังงาน
197 เพราะนั้น จะยังงัยก็ได้
- 198 แหวน ขอให้รู้
- 199 โจ เอ้อ ยังงัยก็ได้ เพราะว่าแหวนไม่มีอะไรในใจอยู่ละ เพียงแต่ว่าแหวนอยากรู้ว่า จะร่วมทาง
200 กัน ก็ร่วม จะไม่ร่วมก็ไม่เป็นไร ให้มันชัด ๆ ไม่งั้นเราไปทำอย่างอื่นเราก็ห้วงมันว่างั้น
201 แหวน มันเหมือนกับกรอบงานของเราเนี่ย เราทำด้วยกัน แล้วก็มันเหมือนกับพื้นที่เราเอา
202 กระดาษขาวมาแปะร่วมกัน แต่มีคนที่ไม่เข้าใจเนี่ยว่าเงี้ยะ เอาสีมาเทให้มันเกิดรอยต่าง

- 203 ทำให้คนที่อยู่นอกกรอบหรือว่ารอบนอกมองผิด และผิดนั้นนะ ทุกคนมองว่าเป็นผิดของ
 204 เรา มัน คืออยากให้อันนี้แล้วก็เคลียร์เลยว่า ทำไม เพราะอะไร
- 205 โจ จะ ก็คือที่มาของอันนั้นนะ แหวนเข้าใจว่าทุกคนรู้เหมือนแหวนเลย ไม่เห็นต้องอธิบาย แต่
 206 วันนั้นเนี่ย วันที่เกิดเหตุทำให้แหวนชะงักคิดว่า สงสัยเขาจะไม่รู้ที่มาเหมือนที่เราเข้าใจ
 207 เพราะนั้น คอยมันให้ชัด ๆ เลยดีกว่า ว่ามันมายังไงมันไปยังไง มันจะได้เคลียร์ตัดกันไป อืม
 208 อืมๆๆ
- 209 แหวน มันเหมือนกับ เรา รู้ คำรู้ แต่คำไม่เข้าใจ หรือว่า เรา รู้ คำรู้ แล้วคำไม่เข้าใจเรา เราก็ไม่
 210 เข้าใจ
- 211 โจ คือในความรู้สึกของแหวนนะว่า เราจะเข้าใจชัดเจนเลย แล้วแหวนก็คิดว่าเพื่อน ๆ ก็น่าจะ
 212 เข้าใจเหมือนแหวน แต่ตอนนี้ท่าทีของเพื่อนเนี่ย ทำให้รู้สึกว้าว เอ๊ะ รึว่าที่เราคิดว่าคำเข้าใจ
 213 เนี่ย คำอาจจะไม่เข้าใจนะ หรือคำอาจจะเข้าใจ แต่คำกำลังสงสัยอะไรบางอย่างใน
 214 แหวนรีเปลา เพราะฉะนั้นเนี่ย ทำความกระจ่างให้เกิดขึ้นเถอะ มันจะได้รู้ว่า ติดขัดตรงไหน
 215 แล้วแหวนจะได้ไปถอดสลักตรงนั้นออก มันจะได้ คำเรียกว่า โลง ๆ อีกสักครั้งนึง 1.31.24
- 216 แหวน มันเหมือนกับเคลียร์คุยเพื่อให้เรารู้ว่า ช่องทางเรา ๆ ควรจะไปทางไหน ควรจะไปทิศทาง
 217 ไหน แล้วควรจะทำยังไงต่อ เพราะเรามองเราเหมือนกับตราหน้าว่าเราเป็นคนผิด คือทุกคน
 218 มองว่าเราเป็นคนผิด แต่คนที่ทำงานร่วมกันอีกหลาย ๆ คนก็รู้ว่าเราทำกันอยู่แบบนี้ แต่พอถึง
 219 เวลาแล้ว คนที่อยู่รอบนอก ที่ไม่ได้อยู่ในขอบข่ายงาน ที่อยู่นอกกรอบ ก็มองเลยที่เราเป็น
 220 คนผิด แล้วก็เราก็ไม่สบายใจ จะเดินไปทางไหนก็เหมือนกับมีแต่คนมองว่า ๆ เราเป็นผิด
 221 เราเป็นตัวผิด
- 222 โจ อืม ๆ ก็คืออยากจะใช้วาระนี้นะ ในการที่ชี้แจงให้ชัดเจนนะคะว่ามันมายังไง เป็นยังไง
 223 เพราะเราไม่อยากจะถูก คำเรียกว่าเป็นเป้าหนึ่ง ให้ทุกคนพุ่งเล็งแล้วก็สาตสี สีดำ ๆ คล้ำ ๆ
 224 อะให้เรา เพราะนั้นขอเคลียร์ซักครั้งนึงเถอะ เราจะได้ว่า คำที่ยอมรับเราอยู่หรือเปล่า
 225 ซึ่งถ้ามันไปด้วยกันไม่ได้ การหยุดแค่นี้ก็ยิ่งดีกว่าที่เหมือนหลับตาเดินไปด้วยกันโดยที่ไม่รู้
 226 อะไรเลย เอ่อ ถ้าจั้นครุถามหน่อยนะคะว่า ตอนที่เหมือนรู้สึกว้าว คำเอาน้ำครำมาให้แหวน
 227 ตอนนั้นนะ อะไรที่ทำให้ตอนนั้นนะเรา ทำให้คำเข้าใจไม่ได้
- 228 แหวน คือเหมือนกับมีอะไรที่มาเป็นตัวกั้นระหว่างเรา ที่พูดไปคำก็จะเฉย แล้วคำก็จะคิดในสิ่งที่
 229 คำคิด ที่คำจะทำ ที่เหมือนจะให้เราผิด แล้วก็เราก็มีความรู้สึก อะไร ทำไมต้องเป็นยังงี้
 230 เพราะว่า ก็รู้เหมือนกัน อะไรเหมือนกัน แล้วมีความรู้สึกว้าว โมโห แล้วก็เสียใจ แล้วก็ถ้า
 231 เป็นไปได้ อยากจะร้องดัง ๆ ว่า มันเกิดอะไรขึ้น

- 232 โจ อิม คือตอนนั้นเนอะ หลาย ๆ ความรู้สึกมันรุ่มร่าเนอะ แหวนเนี่ยพยายามที่จะชี้แจงแล้ว
 233 แหวน แต่ปฏิกิริยาที่ส่งกลับมาก็คือ ปิด เจใจ ไม่ฟัง
 234 โจ อิม คือตอนนั้นเนอะ หลาย ๆ ความรู้สึกมันรุ่มร่าเนอะ แหวนเนี่ยพยายามที่จะชี้แจงแล้ว
 235 โจ แล้วในตอนนั้นก็รู้สึกจะทะเลตรงไหนก็ทะเลไม่ออกซักทีนึง
 236 แหวน มีด
 237 โจ อิม ๆ ๆ ซึ่งภาวะนั้นก็ยังคงติดต่อมาเรื่อย ๆ จนถึงบัดนี้ ถ้าอย่างนั้นนะ คุณจะลองถามแหวนว่า
 238 วันนั้นที่แหวนพยายามจะทะเลมันให้ได้ แต่ก็ทะเลมันไม่ผ่าน แล้วถ้าหากว่าแหวนตั้งใจว่า
 239 วันนี้ ฉันจะลองอีกสักครั้งนึงเนี่ย แหวนคิดว่าแหวนจะทำอะไรให้มันทะเลได้
 240 แหวน ที่จะมาคุยกันอีกตั้งนี้ ที่จะทำให้ทะเลได้ก็คือ เราก็ต้องกลับมาคุยกันใหม่ มามองกันใหม่
 241 ตั้งแต่เริ่มงาน ยันจบงาน ว่าเราทำอะไรกันอยู่ เราทำแบบไหน แล้วก็เอาสิ่งต่าง ๆ ที่เราทำ
 242 ร่วมกันมาเขียน มาดูกัน มาตรวจสอบว่ามันเป็นอย่างที่พูดกันมั๊ย มันเป็นเรื่องจริงมั๊ย แล้วก็ให้
 243 มันกระจ่างขึ้น แล้วก็ให้มันเคลียร์ไปเลยว่ามันเป็นจริงมั๊ย ว่าการทำงานร่วมกันของเรา
 244 เนี่ย มันมีอะไรที่ไม่โปร่งใส หรือว่ามีอะไรที่บิดเบือนไปจากความจริง เพราะว่า เราจะได้
 245 สบายใจด้วย เพราะว่าทุกคนทำงาน ทุกคนก็รู้ว่ายัง ใจ เป็นยังไงกันอยู่
 246 โจ จะ เมื่อก่อนนะคะ แหวนบอกคร่าว ๆ ใจวันนั้นเนี่ย เวลาเราส่งสารไปแล้วเค้าไม่รับสารเราเนี่ย
 247 มันเกิดอารมณ์เหมือนกันเนอะ มันหลายเรื่อง มันเลยทำให้เหมือนกับ ไปไม่ถูกว่า เราจะไป
 248 ยังไง เร็วแรงก็หมด กำลังก็ไม่มี แต่ตอนนี้หลังจากมาตั้งหลักแล้วเนอะ คิดว่าครั้งนี้เนี่ย
 249 เราจะทำงานอย่างมีสติ เนอะ แล้วก็ เค้าเรียกว่า จะเอาข้อมูลมาว่ากัน ทีละฉาก ๆ ๆ ซึ่ง
 250 อย่างน้อย แหวนไม่รู้หรือว่าจะเกิดอะไรขึ้น คำตอบจะเป็นยังไง แต่อย่างน้อยที่แหวนรู้คือ
 251 แหวนจะได้มีโอกาสแถลงอย่างที่เราที่ผ่านมามีอย่างชัดเจนที่สุด คือแหวนกำลังจะ
 252 บอกคร่าว ๆ แหวนจะทำหน้าที่ของตัวเอง เล่าความเป็นมาในส่วนที่แหวนรู้เนี่ยให้ชัดเจนที่
 253 ยุค อย่างน้อยเนี่ย เราได้แสดงความเป็นตัวของเราให้ที่ประชุมรู้แล้ว เมื่อแสดงตัวของเรา
 254 แบบนี้แล้วเนี่ย ผลจะออกมาเป็นยังไง สำคัญมั๊ย
 255 แหวน ผลจะออกมาเป็นยังไงไม่สำคัญ เพราะเรารู้อยู่แล้วว่าอะไรเป็นอะไร ถ้าผลออกมา แปลผล
 256 ออกมาแล้ว ทุกอย่างมันไม่มีอะไร แต่ความรู้สึกเค้า ๆ ยังไม่เหมือนเดิมกับเรา ก็คือก็ว่ากัน
 257 อีกอย่างนึง ค่อยคิดกันอีกทีว่าจะเอายังไง ควรจะหยุดหรือว่าควรจะทำยังไงก็ค่อยดู
 258 โจ เออ คือแหวนกำลังบอกพวกเรานะ ตอนนี่สิ่งที่ต้องทำก็คือทำความกระจ่าง เท่าที่เร็วแรง
 259 กำลังของแหวนเนี่ยจะมี ให้ชัดเจนที่สุด ส่วนผลของมัน ๆ เป็นเรื่องอนาคต ชาวสวนคนนี่
 260 จะตั้งใจปลูกต้นไม้ที่ดีที่สุดเลย รดน้ำ พรวนดิน จับเพลี้ยจับแมลงออก แต่ มันจะออกดอก

- 261 ออกผลให้เราชื่นชมหรือเปล่านั้นเป็นเรื่องอนาคต มันเป็นเรื่องที่ชาวสวนคนนี้กำหนดไม่ได้
 262 แต่ที่ชาวสวนคนนี้กำหนดได้ก็คือ
- 263 แหวน ความกระจำง ที่จะต้องให้ทุกคนรู้ว่า มันไม่ได้มีอะไร นอกเหนือจากที่รู้เท่า ๆ กัน
- 264 โจ อิม ชาวสวนคนนี้จะเล่าเหตุการณ์ว่า ฉันทำอะไรของฉันมา อย่างที่เป็น เนอะ แล้วที่เหลือ
 265 ก็เป็นเรื่องของ ใจของคนอื่นละ ตอนนี่แหวนกำลังบอกครู่ๆ เรื่องเป็นอย่างไร ใจคนเป็น
 266 หนึ่ง สิ่งที่แหวนควบคุมได้ก็คือ สิ่งที่แหวนได้ทำงานกับมันอยู่ก็คือ ทำงานกับโครงการ
 267 ทำงานกับเนื้องาน ซึ่งมันตรงไปตรงมาที่พูด แต่อีกส่วนหนึ่งที่มันเกี่ยวมาด้วยก็คือ ความรู้สึก
 268 การรับรู้ ภาวะจิตใจของแต่ละคนที่เกี่ยวข้องด้วย ซึ่งตรงนั้นนะ มันตรงมัยคะ
- 269 แหวน ตรงมัย คือเนื้องานนะตรงไปตรงมา แต่ความรู้สึกของคนนะ เหมือนกับ ทำงาน ๆ แบบไม่
 270 จริงใจ ทำงานเพื่อหวังอะไรบางอย่าง ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าหวังอะไร แต่มีความรู้สึก แล้วก็
 271 คิดมาตลอด แต่ก็ได้ทำอะไรอะไร เหมือนกับเค้าทำงานเพื่อประโยชน์อะไรบางอย่าง
- 272 โจ อิม ค่ะ ตอนนี่แหวนกำลังบอกพวกเราว่าเนื้องานไม่เป็นปัญหาเนอะ แต่ที่มันทำให้ทำงาน
 273 ยากหน่อยคือความรู้สึกในจิตใจ ซึ่งมันอาจจะมีผลประโยชน์อะไรซ่อนเร้นซักอย่างหนึ่ง ซึ่ง
 274 เราไม่รู้ เราไม่สามารถที่จะอ่านได้ ถ้าอย่างนั้นนะ ในเมื่อแหวนไม่สามารถที่จะรู้ล่วงหน้าได้ว่า
 275 จิตใจคนแต่ละคนเป็นยังไง มีอะไรมุ่งหมายอยู่หรือเปล่า มันทำให้ มันส่งผลยังไงกับการ
 276 อยู่ร่วมของแหวนกับคนอื่นคะ
- 277 แหวน มันส่งผลยังไง ไม่รู้เหมือนกันว่าจุดมุ่งหมายของคนนั้นนะมีอะไรแอบแฝงมัย แต่ผลที่เรา
 278 อยู่ร่วมกับคนอื่นก็ไม่ได้มีอะไร แต่ในการอยู่ร่วมกันนะ พอเค้าหลาย ๆ คนที่ไม่เข้าใจหรือ
 279 ว่ากำลังจะมีความรู้สึกที่จะแตกต่างออกไปจากคนอื่น มันทำเหมือนกับทำให้เราบั่นทอน
 280 แล้วก็เหมือนแต่ละอย่าง เหมือนกับให้เราทำอะไรไม่ถูก เหมือนกับทำอะไรไม่ถูก เดินไป
 281 ไหนไม่ถูก แล้วก็ จะเริ่มต้นยังไง ก็ทำได้ยาก
- 282 โจ แหวนกำลังบอกพวกเราว่า มาด้วยใจที่ใสบริสุทธิ์ที่สุดที่จะเรียนรู้การทำงานกับผู้คนนะคะ
 283 ที่จะเติบโตกับการเป็นผู้นำ กับการเสียสละ นะคะ แต่สิ่งหนึ่งที่แหวนได้เรียนรู้แล้วตอนนี้ก็
 284 คือ ความแตกต่างในหัวใจของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกันนะคะ ตอนนี่เลยเป็นตอนที่แหวน
 285 เดินมาได้พักนึงแล้วแหวนต้องหยุด ๆ นิดนึงว่า ในเมื่อใจคนเราเนี่ยมันไม่เหมือนกัน เพราะ
 286 นั้นการเดินมันเลยไม่ตรง ถ้าอย่างนั้นแล้วเนี่ย ในเมื่อมันเดินกันไม่มีทางตรงอย่างที่เราคิด
 287 มาตั้งแต่ต้นเนี่ย เราจะเดินยังไงต่อดีกับคนที่ไม่เหมือนเรา
- 288 แหวน ก็คงจะต้องหา ๆ ตัวเล็ก จากที่คิดไว้อยู่แล้วว่า ก็มีเรื่องของตัวเล็ก หลังจากที่ได้คุยกัน
 289 แล้ว แล้วก็รู้ถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เราทำงานร่วมกันมา ปัจจัยอะไรที่ทำให้เค้าเปลี่ยนไป

- 290 หรือว่าทำให้งานออกมาเป็นแบบนี้ ก็มีความรู้สึกอยู่สองอย่างก็คือ หนึ่งคือจะหยุดในการ
 291 ทำงานหรือทำงานต่อไปจนกว่า ๆ เราจะหมดหน้าที่ไปในงานนั้น ๆ
- 292 โจ๊ะ จะ แหวนกำลังจะหาคำตอบนะ จากปัจจัยที่มีอยู่ทั้งหมดนะว่า ถ้ามันมีอยู่พอสมควร
 293 แหวนอาจจะทำต่อให้มันจบโครงการซะ มันจะได้รู้สึกเบาใจว่าเราไม่ได้ทิ้งงานไปกลางคัน
 294 แต่ถ้าหากว่าดูปัจจัยแล้วดูมันจะไปกันยากเนอะ ก็ค่อนข้างกันอีกทีหนึ่ง แต่ตอนนี้ที่ครูอยาก
 295 ให้แหวนดูก็คือ ตอนแรก ตอนแรกที่แหวนเนียเอาตัวมาอยู่ตรงนี้ ตั้งอะไรไว้ในใจ
 296 แหวน ตรงที่เรามาอยู่ตรงนี้ เราตั้งไว้อย่างหนึ่งคือ บริการและให้ความสุข ที่คิดว่าตลอดเวลาคือ
 297 อยากเห็นทุกคนยิ้ม แล้วก็จะมีอะไรหลาย ๆ อย่างที่เหมือนกับทุกคนเดินไปทางไหนไม่ถูก
 298 แล้วเราก็เฝ้าทาง แนะนำทาง บอกทางให้เค้า แล้วพอเค้ารู้ที่ทางเดินของเค้าแล้ว เค้าหัน
 299 กลับมายิ้มให้เรา แค่นี้ก็มีความสุข นี่คือการทำงาน
- 300 โจ๊ะ ค่ะ ความตั้งใจของแหวนที่เข้ามาทำงานก็คืออยากให้ นะคะ อยากให้ผู้อื่นมีความสุข
 301 อยากให้ผู้อื่นเนี่ยยิ้มออก นะคะ ตลอดที่ผ่านมาเนี่ย แหวนได้ทำสิ่งนี้มัยคะ
- 302 แหวน ทำมาตลอด แล้วก็ได้อะไร ในหลาย ๆ อย่าง คือผลตอบกลับมานะ มันไม่ได้เป็นเงินทอง
 303 แต่มันเป็นความรู้สึกที่คนที่เราช่วยเหลือหรือได้ให้ไป เค้ามีผลกลับมากับเรา คือแค่อยิ้มหรือ
 304 ว่า แค่อุ้ยกัน เราก็มีความสุขที่จะทำให้เค้า ในหลาย ๆ เรื่องที่มีปัญหาหรือว่า เค้ามีเรื่อง
 305 เดือดร้อนที่มาให้เราช่วยเหลือ
- 306 โจ๊ะ แหวนกำลังบอกพวกเราว่า ชาวสวนคนนี้ปลูกดอกไม้ร่วมกับคนอื่นในแปลง สิ่งที่ได้รับก็
 307 คือดอกไม้บาน มีคนมาเที่ยวสวนสนุกเนี่ยอย่างมีความสุข แล้วก็เห็นผลของงานเนี่ยมา
 308 ตลอด ในใจเนี่ยอิมเอิบเหลือเกิน แต่ตอนนี้มันอาจจะมึนเพลี้ยมาลงเนอะ แล้วก็ มันมีที่มา
 309 ของมันนะ ซึ่งเราต้องยอมรับว่า เวลาเราปลูกต้นไม้เนี่ย ก็ต้องมีโรค มีวัชพืช มีโนน มีนี่
 310 ยอมรับได้ ไม่เป็นไร แต่ตอนนี้ปัญหาก็คือ ชาวสวนด้วยกันหลาย ๆ คนเนี่ย กำลังมองว่า
 311 เอ็งอะแหละเอาเพลี้ยมาลง มันก็เลยเหมือนกับต้องเคลียร์กันหน่อย แต่หัวใจของชาวสวน
 312 คนเนี่ยที่ยังอยากปลูกต้นไม้กับคนอื่นยังมีอยู่มัยคะ
- 313 แหวน มีมัย ไม่เคยหมดไปเลย เพราะว่าคิดมาตลอด ๆ ที่รู้จักตัวเอง ที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
 314 แล้ว แล้วที่คิดที่จะช่วยเหลือคนอื่น ก็มองมาตลอดว่า จะทำจนกว่า ๆ หมดแรง จะทำ
 315 จนกว่าตัวเองจะไม่มีแรงทำ แล้วก็พักผ่อนตอนแก่เฒ่า
- 316 โจ๊ะ แหวนนะคะ พูดด้วยรอยยิ้มน้อย ๆ ที่ดวงตาที่แวววาว (เสียงหัวเราะเพื่อน ๆ) ที่บอกเราว่า
 317 ช่วงมีความสุขเหลือเกินในการให้ ในการสร้างสีสันแก่โลกนี้ แล้วก็ยินดีที่จะดำเนินอุดมคติ

- 318 เนี่ย เพื่อให้โลกนี้สวยงามที่ยุค เนอะ คำถามของครูก็คือว่า มีใครมั๊ยคะ ที่ทำอะไรแล้วก็
 319 ราบรื่นไปหมด
- 320 แหวน ไม่มี
- 321 โจ มันคงจะต้องมีอุปสรรคบ้างเนอะ นะคะ อุปสรรคที่แหวนเคยเจอมันทำให้การทำงานเพื่อ
 322 โลกสวยงามเป็นยังไงคะ
- 323 แหวน ในการทำงานก็ ที่ทำให้คนอื่นได้ยิ้มหรือว่าทำงานให้คนอื่นได้มีความสุข เราก็ทำอย่างมี
 324 ความสุข อย่างสบายใจ อย่างโปร่งใส แต่พอเหมือนกับถึงช่วงเวลานึงที่เราเจอเหตุการณ์
 325 แบบเนี่ย มันเหมือนกับเรายิ้มแบบเต็มใจ เรายิ้มแบบฉีกยิ้มอย่างเต็มที่ เหมือนกับเราต้อง
 326 มาอมยิ้มอยู่คนเดียวว่า คิดหรือว่า เอ๊ะมันเป็นเพราะอะไร ทำไมต้องเป็นแบบนี้ ทั้ง ๆ ที่เรา
 327 ก็ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่ ทำหน้าที่อย่างมีความสุข มันก็ทำให้เราเหมือนกับเราฉีกยิ้ม
 328 แล้วเราต้องมาหุบยิ้ม แล้วก็มาคิดเกี่ยวกับตัวเองว่า มันเป็นเพราะอะไร
- 329 โจ เออ นะ แหวนบอกว่ายิ้มเฝ้ามองกับการให้เนอะ ต่อการทำงานนี้อยู่ เพราะว่าไม่ว่าใครจะ
 330 มองยังไง สำหรับแหวนเองแล้วเนี่ยเต็มร้อยเสมอ ไม่เคยน้อยกว่านั้นเลย เนอะ เพียงแต่
 331 ตอนเนี่ยนะคะ แหวนทำงานคนเดียววีเปล่าคะ
- 332 แหวน ไม่มี
- 333 โจ เมื่อแหวนไม่ได้ทำงานคนเดียวนะคะ สิ่งที่เกิดขึ้นเรากำหนดได้มั๊ยคะ
- 334 แหวน อืม เรากำหนดไม่ได้
- 335 โจ เพราะ
- 336 แหวน เพราะว่าเราไม่สามารถที่จะไปกำหนดใครได้ ในความคิดหรือว่าการกระทำของเค้า
- 337 โจ อืม นะคะ ถ้าอย่างนั้นแล้วเนี่ย เมื่อเรากำหนดทางลมไม่ได้ แต่สิ่งที่กำหนดได้ นะคะ มันมี
 338 คำพูดที่บอกว่า เรากำหนดทางลมไม่ได้ แต่เราอาจจะกำหนดใบเรือของเราได้ ตอนนี้นะ
 339 คะ มีพายุลูกใหญ่เลยคะ เรือลำนี้จะหยุดมั๊ยคะ
- 340 แหวน ก็ต้อง หยุดมั๊ย ก็เหมือนกับจะต้องต้านพายุลูกนี้ไว้ เพื่อให้เรารอดแล้วก็เพื่อให้เรือเราไปได้ไป
 341 ในทิศทางที่เราตั้งใจไว้แล้วก็มีความสุข
- 342 โจ อืม ตอนนีเรือลำนี้กำลังบอกว่า ถึงแม้จะมีพายุใหญ่ กำลังหาทางอยู่ว่าจะแล่นยังไงที่ไม่
 343 ล่ม และก็ยังเดินหน้าได้อยู่ ที่ผ่านมามีชีวิตในการอุทิศตัวเองเพื่อคนอื่นเนี่ย เคยเจอพายุ
 344 มั๊ย
- 345 แหวน ไม่เคย แต่เคยคิดเสมอว่า เราคิดและตั้งตัวว่า เราอยากให้บริการ แต่บางสิ่งบางอย่าง
 346 เหมือนกับเราทำบุญกับบุคคลไม่ขึ้น

- 347 โจ อะไรที่ทำให้คิดว่าทำไม่ขึ้น
- 348 แหวน เพราะว่าปัญหาบางอย่างที่เคยพบมา เหมือนกับเราทำดีแล้วเค้าไม่เห็นคุณค่าของเรา
- 349 เหมือนกับเค้าไม่เห็นในสิ่งที่เราอยากจะให้ ในสิ่งที่เราช่วยหรือแนะนำ
- 350 โจ เค้าจะเห็นหรือไม่ แหวนทำดีหรือยัง
- 351 แหวน ทำดีมัย ถ้าให้ประเมินจากตัวเองก็คิดว่า ช่วยเค้าให้ถึงฝั่งแล้ว แต่ไม่รู้ว่าการช่วยเค้าให้
- 352 ถึงฝั่งนั้นนะ เค้ายังมีอุปสรรคที่รออยู่มัย เพราะว่าสิ่งที่เค้าขอความช่วยเหลือมานะ ก็คือให้
- 353 เค้าถึงฝั่ง แต่หลังจากที่เค้าขึ้นฝั่งแล้วเค้ามีปัญหาอีกหรือไม่ก็ไม่รู้
- 354 โจ จ๊ะ แหวนกำลังบอกพวกเราว่า ได้ทำหน้าที่ของตัวเองยุคกำลังแล้ว ส่งเค้าถึงฝั่งละ เรือไม่
- 355 ล่ม คนขึ้นฝั่งได้ละ ที่เหลือก็เป็นเรื่องของแต่ละคน ในการทำงานที่ผ่านมาแหวนบอกว่ามี
- 356 อุปสรรคนะ แต่ก็ลุล่วงอย่างที่แหวนอยากจะให้มันเป็น อุปสรรคที่ผ่านมาก่อนที่จะถึง
- 357 อุปสรรคครั้งนี้ เมื่อมันผ่านมาได้แหวนรู้สึกยังไงกับมัน
- 358 แหวน ก็ดีใจ ๆ ที่ปัญหาเหล่านั้นนะ มันเป็นปัญหาที่ ๆ มันก็ที่ ๆ ทุกครั้งที่เราแก้ ๆ แล้วเราก็บริ
- 359 ยุทธิ์ใจ แต่ครั้งนี้เนี่ยเหมือนกับเป็นปัญหาที่ใหญ่ แล้วที่ทุกคนมองแล้วก็เหมือนถูกจูง ถูก
- 360 ชักจูงไปในทางที่ ในแง่ลบกับพวกเรา
- 361 โจ ค่ะ ที่ผ่านมานะคะ ปัญหามันอาจจะกลายเป็นคล้าย ๆ กับหลุมในเส้นทางชีวิตการอุทิศตัวเพื่อ
- 362 ส่วนรวมเนอะ มันก็อาจจะมีหลุมแต่แหวนก็ขึ้นมาจากหลุมได้ทุกครั้งเลย แต่ครั้งนี้เนอะ หลุม
- 363 ใหญ่ทีเดียว มันเลยเป็นคล้าย ๆ เครื่องทดสอบนะ ว่าแหวนเนี่ยจะพาตัวเองขึ้นมาจากมัน
- 364 ได้มัย แหวนคิดว่าไงคะ
- 365 แหวน คิดว่าเราขึ้นมาได้ เราสามารถขึ้นได้ แต่การขึ้นของเรา อาจจะเหนื่อยเพราะว่าเหมือนกับ
- 366 หลุมที่มันมีดินกลบอยู่แล้วดินพวกนั้นนะเราจะต้องขุดแล้วก็แ่งความจริงออกมาให้ทุกคน
- 367 มองเห็นว่าเราไม่ได้ทำอย่างที่ทุกคนพูด
- 368 โจ เออ มันมีอะไรปกคลุมอยู่ ทำให้คนมองไม่ชัด ซึ่งครั้งนี้แหวนจะต้องทำงานหนักกว่าที่เคย
- 369 อิม แล้วแหวนจะทำมัย
- 370 แหวน ทำ
- 371 โจ อิม นะคะ ถึงแม้แหวนจะทำในส่วนของแหวนอย่างดีที่สุดแล้ว จำเป็นมัย ที่ทุกคนจะต้อง
- 372 กระจ่าง
- 373 แหวน ถ้าในความรู้สึกตัวเอง ไม่จำเป็นที่ทุกคนจะต้องมาเข้าใจเรา แต่ขอให้มอง ๆ ถึงความเป็น
- 374 จริงที่เราได้ทำร่วมกันว่ามันเป็นยังไง นอกเหนือจากที่เค้าจะคิดเป็นอื่น เรายัง ๆ ไม่สนใจ
- 375 โจ จ๊ะ อย่างน้อยขอให้เค้ามอง ถ้าขอแล้วเค้าไม่มองละ ได้เปล่า

- 376 แหวน ก็ แล้วแต่เค้าซะ เพราะว่าเราก็ห้ามเค้าไม่ได้
- 377 โจ อืม ตอนนี่แหวนกำลังบอกคร่าวๆ สิ่งที่แหวนทำได้ก็คือ ชวนเขามาดู แต่เค้าจะดูหรือไม่
- 378 ขึ้นอยู่กับ (เจียบ..) นะคะเพราะฉะนั้น การงานเป็นหน้าที่ของมนุษย์ แต่ความสำเร็จมนุษย์
- 379 ควบคุมได้มัย ความสำเร็จเป็นเรื่องของฟ้า แล้วแต่เหตุปัจจัยชาวสวนมีหน้าที่ปลูกต้นไม้
- 380 พรวนดิน รดน้ำ ใส่ใจ ดูแล มันจะออกดอกออกผลขึ้นอยู่กับชาวสวนคนเดียวหรือเปล่าคะ
- 381 แหวน ขึ้นอยู่กับหลาย ๆ อย่างรวมกัน
- 382 โจ งั้นตอนนี่แหวนจะทำหน้าที่ชาวสวนในวันนี้ดีที่สุดที่ยุติเลย แต่ต้นไม้ต้นนี้จะหายจากโรครี
- 383 เปล่า ขึ้นอยู่กับชาวสวนคนเดียวหรือเปล่านะ
- 384 แหวน ไม่ฮะ
- 385 โจ นะคะ อันนั้นก็แล้วแต่เหตุปัจจัย นะคะ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ชาวสวนได้ทำนั่นคือหน้าที่ของ
- 386 ชาวสวน นั่นคือสิ่งที่ชาวสวนต้องทำ แต่สิ่งที่เหลืออยู่เป็นสิ่งที่
- 387 แหวน ฟ้ากำหนด
- 388 โจ อืม ฟ้าจะเป็นตัวกำหนดนะคะ ถ้ามันประมาณนี้ โออัย
- 389 แหวน โอเค ก็พอใจถ้าเป็นไปตามนี้ ก็คือ เราก็จะทำสิ่งที่เราทำ คิดว่าทำที่ดีที่ยุติ ส่วนเรื่องอื่นก็
- 390 แล้วแต่ปัจจัยนั้น ๆ
- 391 โจ เอ่อ ๆ เนอะ จะ งั้นตอนนี่เนอะ แหวนช่วยบอกความรู้สึกตอนนี่หน่อย ว่าพอเราคิดได้อย่าง
- 392 นี้ ชัดเจนอย่างนี้แล้วเนี่ย ความรู้สึกตอนนี่ของแหวนเป็นยังไงบ้าง
- 393 แหวน ก็สบายใจ ๆ ที่จะคิด สบายใจที่จะทำปัญหาให้มันคลี่คลาย แล้วก็อยู่กับตัวเอง อยู่กับโลก
- 394 แล้วก็ให้ความสุขกับคนอื่นต่อไป
- 395 โจ อืม รู้สึกสบายใจขึ้นเนอะ อืม ๆๆ นะคะ เมื่อเทียบกับเดิมตอนเริ่มต้น ความรู้สึกเป็นไง
- 396 แหวน ต่างกัน ตอนนั้นค่อนข้างที่จะเครียด แล้วก็กดดัน
- 397 โจ แต่ตอนนี่
- 398 แหวน ตอนนี่ก็เฉย ๆ แล้วก็มีความรู้สึกที่ว่า เราจะต้องรีบทำให้กระจ่างทุกอย่างโดยเร็วที่สุด
- 399 โจ อืม ๆๆ จากเดิมที่ไม่ได้ถูก ตอนนี่รู้แล้วว่าเราจะเดินยังไง อืม เนอะ ถ้าครูจะเปรียบนะ ก็
- 400 เหมือนม่านหมอกหนา ๆ มองไม่เห็น ไม่รู้จะไปยังไง แต่ในการพูดคุยเป็นไงคะ เราได้เบา
- 401 ใจที่มองไม่ชัดเนี่ยออกไป เราได้เห็นอะไรที่ชัดขึ้นว่า ในส่วนที่เราควบคุมได้คืออะไร ส่วนที่
- 402 เราควบคุมไม่ได้คืออะไร แล้วอย่าไปเสียเวลากับส่วนที่เราควบคุมไม่ได้ แต่ให้ใช้เรี่ยวแรง
- 403 ทั้งหมดทำในสิ่งที่เราทำได้เนาะ และก็ใช้เรี่ยวแรงทั้งหมดทำในสิ่งที่เราอยากทำจริง ๆ ซึ่ง

- 404 แหวนก็ยังทำได้อยู่เสมอ แล้วมันก็มีผลดีมาเสมอแหละคะ ปลุกต้นไม้ทุกครั้ง ต้นไม้ต้องงาม
 405 หมดทุกต้นมัย
- 406 แหวน ไม่จำเป็น
- 407 โจ มีเมล็ดพืชหนึ่งกำมือ เมื่อหว่านลงไปบนดินเมล็ดพืชก็งอกงามดี เมื่อหว่านลงไปบนทรายก็
 408 งอกบ้างไม่งอกบ้าง เมื่อหว่านลงไปบนหินก็ฝ่อลีบหายไป อันนี้เป็นสัญจรธรรม จำเป็นมัยคะ
 409 ที่มันต้องงอกทุกต้น
- 410 แหวน ไม่จำเป็น
- 411 โจ นะ มันแล้วแต่อะไรคะ ขึ้นอยู่กับเมล็ดที่เราโยนลงไปอย่างเดียวนะเปล่า
- 412 แหวน ไม่
- 413 โจ ขึ้นอยู่กับอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่เกี่ยวข้อง เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากจะทำให้ดีทุก
 414 ต้น เราต้องยังไงคะ เราต้องดูนะคะว่าเราจะหว่านมันลงไปไหน เร็วแรงของเราถึงจะ
 415 คุ่มค่า เราไม่ชี้ชีวนะคะ เพราะนั่นประสบการณ์ครั้งนี้ก็อาจจะทำให้แหวนได้เห็นว่ามัน
 416 มันเป็นดิน หินหรือทราย จะปลุกมันต่อ หรือจะย้ายที่ปลุก แต่เร็วแรงยังไม่หมดหรอก
 417 ไซ้มัย ยังพร้อมที่จะทำอะไรต่อเนอะ อืม ๆ โอเค

บทสนทนาการปรึกษา

กรณีศึกษาที่ 8 ยู

- 1
- 2
- 3
- 4 ยู เนื่องจากก็ที่เคยเล่าให้ฟังก็คือ จากแก๊งส้มปลาทำให้รู้สึกอึดอัด แต่วามันมีเรื่องมากกว่า
- 5 นั้นก็คือ ที่บ้านเค้าจะคาดหวังจากตัวเรามากคือ เรายังเป็นลูกคนเล็ก ความจริงไม่น่าที่จะ
- 6 ความคาดหวังจะมาตกอยู่ที่เรา น่าจะตกอยู่กับพี่ชาย แต่เพราะว่าพี่ชายทำให้พ่อแม่
- 7 ผิดหวังก็คือ ส่งเรียนจนถึงมัธยม มอสาม ก็มาส่งเค้าต่อที่ยโสธรอีกสามปีจบมอหก แล้วก็
- 8 ยังส่งต่ออาชีพอีกแต่ก็ไม่เรียน จนมีจดหมายจากครูไปถึงบ้านทำให้แม่รู้สึกเสียใจมาก
- 9 ร้องไห้ แล้วก็อีกอย่างแล้วก็ยังมีเรื่องชกต่อย ก็คือทำให้ทางบ้านคาดหวังกับลูกคนเล็ก
- 10 มากกว่าพี่ชาย ใ้ลูกคนเล็กก็คือรู้สึก ว่า ทำไมจะต้องมาคาดหวังมาก ทำไมขนาดนี้ จาก
- 11 เดิมที่พี่ชายได้ใช้ชีวิตตามใจ อยากรเรียนที่ไหนก็ได้เรียน อยากรทำอะไรก็ได้ทำ แต่สำหรับ
- 12 ลูกคนเล็กเนี่ย มันจะมีคาดหวังค้าค่อหรือรังไ้้อยู่ก็ไม่รู้นะ แต่ว่าเดิมนี่รู้สึกว่าจะอยากจะเป็น
- 13 เป็นครูศิลปะ สอบติดแล้วทุกอย่างเตรียมหมดแล้ว แต่ ทางบ้านก็ไม่ได้ห้ามนะ แต่จะ
- 14 เหมือนกับว่า ใ้ มันเป็นความหวังนะ ที่เค้าไม่ได้ห้าม แต่เหมือนมันเป็นโซ่ ไม่ใช่โซ่
- 15 ธรรมดา มันเป็นโซ่ความรักแล้วก็ความห่วง แล้วก็ทำให้เรายินดีที่จะเรียนที่นี้ แล้วก็มา
- 16 เรียนจิตวิทยาและการแนะแนวเนี่ย หัวเราะ ก็ไม่รู้ รู้สึกว่าตัวเองก็ไม่ได้อยากเรียน แต่ว่าก็
- 17 มาเรียน แล้วเรียนไปก็ใช้ได้ ชีวิตมันก็ดีแล้วก็มีความประโยชน์กับชีวิตแล้วก็ แต่กับตัวเองเนี่ยก็ยัง
- 18 ไม่หุสุดนะที่จะเข้าศิลปะ ก็ยังศึกษา ยังอ่านหนังสือ อ่านทั้งเรื่องที่ชอบ แล้วก็อ่านทั้งเรื่องที่ไม่
- 19 เรียน รู้สึกว่าตัวเองอ่านหนังสือเยอะมาก
- 20 น้อย จากที่ยุเล่ามาคือ ทางบ้านจะ..ตัวยุมาก แล้วก็อยากให้เรียนที่นี้ อยู่ใกล้ แล้วก็ใ้มาเรียน
- 21 ที่นี้อาจจะเป็นเพราะครอบครัว มีส่วน ยูเป็นลูกคนเล็กด้วยใช่มี๊
- 22 ยู ใช่
- 23 น้อย แต่ความรู้สึกแล้วเนี่ย ครอบครัวไม่น่าจะมาหวังอะไรกับเรามากมาย คนที่น่าจะหวังที่สุด
- 24 น่าจะเป็นพี่ชาย เพราะเป็นลูกคนโต
- 25 ยู แต่ใ้ความคาดหวังเนี่ยรู้สึกว่าการกระทำบางอย่าง มันจากที่อบอุ่น มันกลายเป็นร้อน
- 26 รู้สึกว่า ชีวิตเรานี้ กลับบ้านเย็น ไม่ที่ก็พอต้องโทรมาถามว่าอยู่ไหน ทำอะไรอยู่ ทำไมยังไม่
- 27 ไม่กลับบ้าน ซึ่งมันรู้สึกว่า มันทำไม เราก็อยู่ เราก็อายุตั้ง 21 แล้ว ทำไมยังต้องกลับ ยัง
- 28 ต้องทำแบบเนี่ยเหมือน ก็รู้ว่าเค้าห่วง แต่ว่าใ้ความรู้สึกเรา เรายังกลับบ้านเย็น เราก็ต้องโทร

- 29 กลับไปบอกอยู่แล้ว แต่ด้วยน้ำเสียงบางครั้ง คำโทรมาอย่างเนี่ย แบบว่า อยู่ไหน เหมือน
 30 แบบว่า เหมือนเราเป็นนักโทษหรือว่ายังไงซักอย่างนึง เราต้องอยู่ในสายตาเค้าตลอดเวลา
 31 น้อย รู้ว่าเค้าเป็นห่วง แต่ก็อายุ 21 แล้วเหมือนอยากมีชีวิตเป็นของตัวเอง
 32 ยู มันก็ไม่ถึงกับเป็นของตัวเองนะ แต่อยากให้เค้ารู้สึก ว่า ให้เค้าพอดี อย่างเม่ออย่างเนี่ย ถ้า
 33 สมมติว่า ไม่ใช่สมมติอะมันคือเรื่องจริงเลย ถ้าเราไม่มีเวลากับเค้า คือไม่คุย หรือว่าไม่ค่อย
 34 รับฟังอะไรจากเค้าอย่างเนี่ย หรือว่าไม่ได้กินข้าวเย็นพร้อมกันอะไรอย่างเนี่ย ก็จะมี
 35 ปฏิกริยาก็คือ จะพูดยังไงว่าจะไม่คุยด้วยหรือว่าจะทำตัวเหินห่าง ใจเราก็ไม่ชอบใช้มัย
 36 เพราะเราอะเคยชิน ก็คือว่าเราก็จะคุยกันเสมอ แต่ว่าบางครั้ง ใจเราก็เรียนด้วย กลับบ้านก็
 37 เย็น อย่างจากนั้นก็กลับบ้านก็ถึงประมาณเกือบทุ่มนึง อาบน้ำ กินข้าว แล้วก็ไม่ได้คุยได้คุย
 38 กะเค้า ก็คือจะทำงานต่อ ๆ จนถึงบางที่เกือบตีหนึ่ง ไม่ถึงตีหนึ่ง บางที่เที่ยงคืนหรือห้าทุ่ม
 39 แล้วก็ตื่นตีห้าแล้วก็มาเรียนนี่ ก็คือเหมือนกับว่า เหมือนเราไม่ค่อยมีเวลาให้เค้า แต่
 40 บางครั้งเหมือนเราอะพยายามเข้าใจแต่เหมือนเค้าไม่ค่อยเข้าใจ ก็คือเราก็ไม่ได้ลื้มเค้า
 41 หลอก แต่คือมันอาจจะเป็นอย่างหนึ่งที่เรายุงมากอะ
 42 น้อย แล้วช่วงที่เวลาอยู่ทำงานนะ ทางบ้านรู้มัยว่าอยู่ทำอะไรอยู่
 43 ยู รู้
 44 น้อย ยูจะทำในห้องส่วนตัวหรือว่า
 45 ยู ก็คือจะรวมกันคือแม่จะนอนอยู่ด้วย คือแม่จะรู้ตลอดว่าเราทำงาน
 46 น้อย แม่จะถามว่ายูทำอะไร
 47 ยู ไม่ถามอะเพราะเค้าเหมือนเค้าจะรู้
 48 น้อย ก็คือไม่ถามว่างานเยอะมัยอะไรมัย
 49 ยู ก็ถามมั้ง
 50 น้อย เกี่ยวกับเรื่องเรียนของยู
 51 ยู ก็ถามมั้งแต่ถ้าถามเราก็จะบอกว่ามันก็ยุ่งนะช่วงนี้ ก็คือมีทั้งเรียน มีทั้งการบ้าน มีทั้ง
 52 งาน ก็คือไม่ค่อยได้มีเวลา
 53 น้อย เหมือนครอบครัวจะอยากให้เราอยู่ด้วย ใช้เวลาด้วยกันนาน ๆ
 54 ยู ใช่
 55 น้อย ในความคิดน้อยนะ ยูมีพี่น้องสองคน แล้วพี่คนโตก็มีแฟนแล้ว ยูก็เป็นลูกคนเล็ก แล้วก็
 56 ลูกสาวด้วย พ่อแม่ก็อาจจะคาดหวังยูมาก ก็เลยเป็นห่วงยู ก็อยากให้อู้อยากรู้ว่ายูทำอะไร

- 57 อยู่ ถ้ายุคกลับบ้านเย็นพีก็จะเป็นห่วงว่า ทำอะไรทำไมปานี้ยังไม่กลับอีก พีอาจจะเป็นห่วง
- 58 เพราะว่าพีเคยเป็นมาก่อน ก็เลยเป็นห่วงน้องว่า เออ น้องจะเรียนไม่จบอย่างพีเรียน
- 59 ยู อืม ใส่ว่า แต่อยากให้เค้ารู้สึก ว่า ใสเราก็ไม่ได้มีพฤติกรรมนอกถ่วงนอกทางอะไร ก็คือ
- 60 อยากให้เค้าเชื่อในตัวเรา
- 61 น้อย ยูปฏิบัติตัวดีมาตลอดไม่เคยนอกถ่วงนอกทางเลย เข้ามาก็มาเรียน เย็นมาก็กลับบ้าน แต่มี
- 62 ชีวิตหรือเวลาอยู่กับครอบครัวน้อยนิด
- 63 ยู มันก็ไม่น้อยนะ หรือจะว่ามันก็มากอยู่ แต่บางครั้งเราอาจจะมีเวลาให้น้อยไปหน่อย เค้าก็
- 64 เหมือนกับว่าเราไม่ได้รดน้ำใส่น้อยต้นไม้ มันก็เริ่มมีอาการเหี่ยวบ้าง หรือว่าบางใบร่วง
- 65 ปูย ยูจะดูว่าพอกับแม่รู้สึกน้อยใจ
- 66 ยู ใช่มันอย่างนั้น แต่ว่าก็คือถ้ากดดันหรือว่าคุยกันอย่างนี้ คือถ้าเข้าไปคุยหรือเข้าไปกดดันก็
- 67 ไปคุย แต่ว่าเรารู้สึกเหมือนเรา เหมือนมันอึดอัด มันจะทำไม มันก็ไม่ได้เชิงนะ มันก็ยังรู้สึก
- 68 มันรู้สึกดำเนินชีวิตเหมือนไม่ใช่ชีวิตของตัวเอง
- 69 น้อย เรารู้สึกอึดอัด
- 70 ยู มันอึดอัดเพราะว่า มันมีความหวังของเค้าคาดหวังอยู่ แล้วก็เราไม่อยากทำให้เค้าผิดหวัง
- 71 น้อย ครอบครัวก็คาดหวังไว้เยอะนะ อืม เพราะยูเป็นลูกสาวคนเดียว เป็นลูกคนเล็กด้วย แล้ว
- 72 ก็กลางวันเรียนด้วย พ่อแม่พี่ชายก็ให้ความใส่ใจเป็นว่าดี
- 73 ยู เพราะว่าเหมือนใส่ใจ ๆ มาก ๆ นะนี้ มาก ๆ เลย
- 74 น้อย ยูกังวลใจ
- 75 ยู มันไม่เหมือนความกังวล มันเหมือนความอึดอัด
- 76 น้อย อึดอัดใจว่าทำไมเค้าต้องมาอะไรกับเราอย่างนี้ แล้วในความคิดยูนะ ยูนี่คิดว่า
- 77 ครอบครัวเนี่ยดีครอบครัวเรา
- 78 ยู เหมือนมันมีครอบครัว แต่ครอบครัวเราก็ทำตามใจเราได้นะ บางครั้งเค้าก็ไม่ได้ห้าม ไม่ใช่ไม่
- 79 ห้าม เหมือนจะตามใจ ๆ ด้วยบางครั้ง ตามใจเกินความพอดีด้วย บางเรื่องนะ แต่บางเรื่อง
- 80 ก็ดีครอบครัวให้แคบมาก บางเรื่อง
- 81 น้อย ผลที่ครอบครัวดีไว้เนี่ย มันเริ่มมี ๆ เรื่องอะไรที่เราอึดอัดใจอยู่
- 82 ยู ก็คือแม่ก็คือการเรียน ที่เรียน ก็คงต้องเรียนให้ได้เกรดดี ๆ แล้วก็ไม่ได้เรียนที่ใจเราอยาก
- 83 เรียน แล้วก็การคุยโทรศัพท์ก็ห้ามคุยเกินครึ่งชม. หรือว่าคุยเกินครึ่งชม. มันก็ต้องมีเรื่อง
- 84 แล้วถ้าผู้ชายโทรเนี่ยคือไม่ได้เลยนะ
- 85 น้อย อือฮึ

- 86 ยู มันจะมีปัญหาทันทีเลย
- 87 น้อย ถ้าผู้ชายโทรไปเนี่ยไม่ได้เลย
- 88 ยู ถ้าไม่ใช่คนที่พ่อแม่รู้จักหรือว่าสนิทด้วยเนี่ย ใ้ที่รู้จักเนี่ยนะก็หมายถึงเพื่อนซึ่งพ่อแม่รู้จัก
- 89 น้อย คือเพื่อนผู้ชายที่จะโทรได้ต้องเป็นเพื่อนเท่านั้นด้วย
- 90 ยู ถูก แล้วก็มีคนเดียวด้วย
- 91 น้อย อืม
- 92 น้อยน้อย ปัญหาที่ว่าเป็นคือปัญหาอะไรของผู้ชายโทรมา
- 93 ยู ปัญหาก็คือ แม่ก็ดู พ่อก็ว่า พี่ก็ยังบ่น
- 94 น้อยน้อย จะโทรมาทำไม มีธุระอะไร
- 95 ยู ไซ้
- 96 น้อยน้อย ทำไมถึงโทรคุยนาน
- 97 ยู อืม
- 98 น้อยน้อย เข้า แล้วอย่างเพื่อนผู้หญิงโทรไปเค้าไม่ว่าอะไรหรือ แบบคุยนาน ๆ อย่างเนี่ย
- 99 ยู ไม่ เค้าก็ไม่ว่า
- 100 น้อย ยูก็อึดอัดใจเนอะ
- 101 ยู จะว่าอึดอัดมัย มันก็ไม่นะ มันก็รู้สึกว่ แต่มันก็ยังมีความอึดอัดอยู่เล็กน้อย มันไม่ได้
- 102 มากมาย
- 103 น้อยน้อย ยูเคยคิดมัยว่าความอึดอัดใจของยู คือลองคิดกลับไปนะว่าที่พ่อ กับแม่แล้วพี่เค้าเป็นห่วงยู
- 104 ยู มันก็คงไม่ดี
- 105 น้อยน้อย ยูก็คิดว่ามันไม่ดี
- 106 ยู แต่ก็อยู่กับความอึดอัดใจได้ ก็คือรับตรงนั้นได้ ก็รู้ว่าเค้าห่วง เค้าก็อยู่กับมันได้ แล้วก็มีความสุขก็คือเรา เค้าไม่ให้เราไปเรียนที่อื่น แต่เราก็ยังมีโอกาส เราก็ยังซื้อหนังสือหรือ
- 107 สนใจทำในสิ่งที่เราอยากทำ
- 108
- 109 น้อย ยังหาตัวเองอยู่ ศึกษาตลอดเวลาเกี่ยวกับสิ่งที่เราชอบ
- 110 ยู ก็ใ้ที่เรียนจิตวิทยาเนะ ก็ชอบอะส่วนหนึ่งนะ ใ้อีกส่วนหนึ่งที่ชอบศิลปะก็ไม่ยังไม่ทิ้งอยู่
- 111 ถึงแม้ว่ามาเรียนจิตวิทยาหรือเราเลือกเดินทางนี้ แต่เราก็ยัง...ได้ เราหาตัวเอง..
- 112 น้อย ก็คือเรื่องเมื่อที่เราสนใจศึกษาอยู่ แล้วก็ทำก็คือเรียนกับสิ่งที่ปัจจุบันนะได้ดี ครอบครั
- 113 ก็ต้องเป็นห่วงเนอะ เป็นลูกสาวคนเดียว คนสุดท้องด้วย ตอนเนี่ยยังเรียนอยู่ แล้ว
- 114 ระวังที่อึดอัดใจเนี่ย ยูทำยังไงต่อมัย

- 115 ยู ไม่ ก็อยู่กับปัจจุบันให้มีความสุขที่สุด ก็คือถึงแม้ว่าจะอึดอัด แต่ก็ไม่ได้ว่านะ หรือไม่ได้พูด
 116 ให้เค้ารู้สึกน้อยใจ เรานะน้อยใจ แต่เค้าจะไม่รู้ว่าเราน้อยใจหรอก
- 117 น้อย แล้วทำยังไงเวลาที่เรารู้สึกอึดอัด
- 118 ยู ทำยังไงเวลาที่เรารู้สึกอึดอัด ก็ไม่ทำอะไร สมมติถ้าอึดอัด พอพอมารับ ต้องจึ๊ อย่างวันนึงเรา
 119 จะไปทำงานห้องสมุดอยู่แล้ว พอพอมารอรับอย่างเนี่ย ก็ไม่ทำอะไร กลับบ้านไปก็อ่าน
 120 หนังสือ อาบน้ำ กินข้าว ไม่มีอะไร
- 121 น้อย แล้วมีอะไรนอกเหนือจากนี้มัย
- 122 ยู ก็มีอาจจะพูดบ้าง แต่ว่าพูดก็คือถามว่าพ่อทำไมต้องมารับตอนนี้ พ่อก็จะบอกว่า พ่อไม่ได้
 123 กลับบ้าน พ่อมาทำธุระ ก็เลยขี้เกียจออกมารับอีก เรายังไม่ทำอะไร ก็แค่ฟังเฉย ๆ
- 124 น้อย เราฟังเฉย ๆ มาตลอด แต่สำหรับความรู้สึกของเรา
- 125 ยู อืม จะว่าความรู้สึกของเรา เรายังมีความรู้สึกอยากเหมือนกัน เราเก็บอยู่แล้ว เหมือนกับ
 126 เก็บไว้ไม่บอกใคร
- 127 น้อย เคยคิดมัยว่าจะเอาเหตุผลที่เราคิดไว้เนี่ย แสดงออกมา พูดออกมา
- 128 ยู ก็บอก ก็คือบอกพ่อว่าวันหลัง ไม่ต้องมารับ คือวันนี้หนูอะมีงานจะต้องทำ แต่ว่าพ่อเค้า
 129 บอก อืม เดียววันหลังก็มาใหม่ละ แต่ก็ยังเหมือนเดิม
- 130 น้อย อืม ปกติแล้วเนี่ยพ่อจะต้องมารับทุกวัน ๆ ๆ
- 131 ยู ไม่ใช่
- 132 น้อย ทุกวัน แล้วมาส่งเราทุกวัน
- 133 ยู ก็ไม่ทุกวันหรอกคะ มันก็ตื่นทุกวันนะ ส่วนใหญ่ของชีวิตก็คือพ่อมารับ
- 134 น้อย คือเราจะต้องใช้ชีวิตไปกับความคิดของพ่อแม่และที่พี่ชายอยู่
- 135 ยู ใช่
- 136 น้อย แล้วเราเคยคิดมัย ถ้าสักวันเค้าไม่มาตีกรอบให้เราละ เราจะทำยังไง
- 137 ยู มันก็คงรู้สึกแปลก ๆ แต่เราก็ไม่ได้ทำอะไรตามใจของเรามากมาย ก็อาจจะรู้สึกว่ามัน
 138 อาจจะไม่ดีถ้าไม่มีใครมาห่วงหรือว่าคอย
- 139 น้อย แล้วความรู้สึกเราอะอยากให้เค้ามาดูแลเราหรือว่าเราอยากดูแลตัวเองมากกว่ากัน
- 140 ยู เราก็ไม่เชิงอยากดูแลตัวเองมากมาย แต่คืออยากให้เค้าอยู่ในคือไม่ก้าวก่ายกับเรามาก
 141 เกินไป

- 142 น้อย คืออยากให้เค้าดูแลเราพอประมาณไม่ต้องมากเกินไป...(เจียบ) นั่นสินะอะ มีพ่อแม่คอย
- 143 เป็นห่วง คอยมารับมาส่งด้วย (เจียบ) แล้วถ้าวันไหนกลับเย็นมากเค้ามีปฏิกิริยาอะไรกับ
- 144 เรายัย
- 145 ยู ...
- 146 น้อยน้อย เข้าแล้วอย่างแล้วถ้ามีกิจกรรมเนีย แล้วยุกลับบ้านเย็น กลับบ้านดึก รับน้องอย่างเนีย
- 147 ยู ถ้ายังไม่เลิกเหรอก ก็บอกเค้า คือมีอยู่ครั้งนึง มันก่อนที่ฟ้าสวรวี ที่พ่อมานั่งรอให้เค้าไปทำ
- 148 กิจกรรมของเค้าเสร็จแล้วพอก็นั่งรอ แล้วก็รอเราถึงเค้ากลับ
- 149 น้อยน้อย ก็คือพ่อต้องรอรับยุกลับบ้าน
- 150 ยู อืม
- 151 น้อยน้อย เพื่อไม่ให้ค้าง
- 152 ยู ถูก ประมาณนั้น
- 153 น้อย ทีนี้ยุก็บอกว่าพ่อจะเป็นห่วงในการเดินทางมาเรียน ส่วนแม่ก็จะเป็นห่วงในเรื่องอาหาร
- 154 ยู ใช่
- 155 น้อย แล้วพี่ชายเนียก็จะเป็นห่วงในเรื่องการเรียน
- 156 ยู ก็คงอย่างนั้น
- 157 น้อยน้อย แล้วยุเคยทำผิดอะไรร้ายแรง
- 158 ยู ทำผิดร้ายแรง ก็จะไม่เอาขนาดไหน
- 159 น้อยน้อย ก็อย่างแบบพ่อว่า แม่ว่า พี่ว่าเนีย
- 160 ยู พ่อว่า แม่ว่า พี่ว่า
- 161 น้อยน้อย
- 162 ยู ไม่นะ ก็เท่าที่จำความได้ แม่ไม่เคยตีเลย แล้วก็ไม่ค่อยว่าเราด้วย พ่อเคยตีสองครั้ง ร้องไห้
- 163 เลย ตั้งแต่ห้าหรือหกขวบนี่แหละ แล้วก็ไม่เคยตีอีกเลย แต่พี่จะร้องไห้บ่อย เพราะว่าเรื่อง
- 164 เรียนคณิตอะทำไม่ได้จะให้เค้าสอน
- 165 น้อยน้อย ให้ยุสอน
- 166 ยู เค้าให้พี่สอน แล้วเค้าร้องไห้ประจำเลย เพราะหงุดหงิดทำไม่ได้
- 167 น้อย คือพี่ชายจะชอบตี ส่วนแม่นี้ก็ดูเหมือนจะดีกับยุเนอะ
- 168 ยู อืม
- 169 น้อย ส่วนพอนี้ก็มีบ้าง
- 170 ยู ไม่รู้จะเล่าอะไรแล้ว

- 171 น้อยน้อย แล้วเวลาที่สุดท้ายทำผิดนะ ยูเคยคิดมึ้นว่าเวลาเราทำผิดนะ ทำไมพ่อแม่เค้าถึงดูว่าเรา แล้ว
- 172 เวลาที่เราไปไหนมาไหนเนี่ย ทำไมเค้าต้องคอยโทร ๆ เป็นห่วงเรา
- 173 ยู ก็คือก็รู้ว่าเค้าเป็นห่วง เค้าก็คาดหวังกับเรา เพราะว่าเราจะเป็นลูกคนเล็ก ทำทุกอย่างดี
- 174 หมด ตามใจเค้าทุกอย่างปะ
- 175 น้อย ยูก็ทำดีมาตลอด บอกอะไรยูก็เชื่อฟังทุกอย่าง
- 176 ยู หัวเราะ
- 177 น้อย แต่มีเรื่องอะไรล่ะที่ยูคิดว่ามันอึดอัด
- 178 ยู อึดอัดก็คือ เค้าก็อึดอัดไง มันก็อึดอัดกับการที่รับส่ง ถามอยู่ไหน ทำอะไร เมื่อไหร่จะกลับ
- 179 น้อย ที่เกิดจากการรับส่งของพ่อ
- 180 ยู แล้วก็กับข้าวแม่ทำอะไรก็ต้องกินตามสเต็มทุกอย่าง แม่บอกว่าอันนี้ดี ๆ หัวเราะ
- 181 น้อยน้อย อะไร...อย่างงี้โดยเหวอ หัวเราะ
- 182 ยู ไม่ใช่กินไป มีอยู่อย่างหนึ่งที่บอกยังงี้ก็ไม่กิน ปลาจ๋า กับ กะปิ บอกว่าดียังงี้ก็ไม่กิน
- 183 น้อย แม่ก็จะเลือกสิ่งดี ๆ ให้
- 184 ยู อย่างปลาอย่างเนี่ย ทุกวันเลย เค้าบอกว่ามันมีประโยชน์ โปรตีนดีกว่าหมูอีกนะ ให้กิน
- 185 เฉพาะปลา ๆ กับไข่ กินแล้วจะได้ฉลาด ทุกวันเลย หัวเราะ
- 186 น้อย ยูก็ต้องกินเพื่อความฉลาด
- 187 ยู ไม่ได้กินเพื่อความฉลาดกินเพราะไม่ยอมให้แม่เสียใจ
- 188 น้อย แล้วถ้ายูไม่กินล่ะ
- 189 ยู ไม่กินแม่ก็ถามว่าทำไม เหตุผลที่ไม่กิน เราก็จะไม่มีเหตุผลนอกจากเบื่อ
- 190 น้อย แล้วยูคิดมึ้นว่าเวลาอุบอกคำว่าเบื่อไป ความรู้สึกแม่จะเป็นยังไง
- 191 ยู ก็ใช่ไง ก็ถึงไม่บอกว่าเบื่อไง ก็บอกว่า ก็จะกินตลอด
- 192 น้อยน้อย ก็คือเป็นห่วงความรู้สึกแม่
- 193 ยู อืม
- 194 น้อยน้อย ทุกข์เองกินเอง
- 195 ยู อืม มันก็ไม่เชิงทุกข์ ก็ฝึกกิน ๆ ไป ก็กินเพื่ออยู่จะไม่ได้อยู่เพื่อกิน
- 196 น้อย กินเพื่ออยู่เนอะ ไม่ได้อยู่เพื่อกิน
- 197 ยู ถูก แต่ว่าขนมนะ ต่อให้เรากินข้าวน้อย แต่ก็อึดขนมเยอะมากเลย
- 198 น้อย อืม ชอบขนม แม่ก็จะเลือกในสิ่งดี ๆ ให้ ๆ กินปลา ให้กินไข่ เพื่อจะได้มีประโยชน์
- 199 ยู อืม

- 200 น้อย แล้วก็ฉลาด อืม แต่เราจะชอบขนมมากกว่า ถึงแม้ว่าจะไม่ชอบแต่ก็ต้องกิน
- 201 ยู ก็กิน
- 202 น้อย เพื่อความ
- 203 ยู สบายใจ
- 204 น้อย สบายใจของแม่
- 205 ยู แล้วก็ของตัวเองที่ไม่ทำให้เค้าเสียใจ
- 206 น้อย แล้วเคยคิดมั้ยว่าเรา จะทำยังไงให้เค้าสบายใจยิ่งกว่านี้
- 207 ยู ก็ทำ
- 208 น้อย หรือว่าพอแล้ว
- 209 ยู ก็ยังเงี้ย ถ้ากินเค้าก็สบายใจแล้ว ก็คือไม่มีปัญหาอะไรมากกว่านี้
- 210 น้อย แล้วตอนนี้แม่สบายใจแล้วที่ยูกินอาหารที่แม่ทำ
- 211 ยู อืม
- 212 น้อย แม่ก็ทำด้วยความเต็มใจ พอเห็นลูกกินก็มีความรู้สึก มีความสุข
- 213 ยู ไม่ผิดหวัง อย่างวันนั้น ทอดมันปลา แม่ทำให้เค้ากิน แล้วเค้าก็ไม่ได้กิน พอเค้ากิน แม่ว่า
- 214 พอกินหมดเลย มันยังไม่ได้กิน คือลูกไม่ได้กินเลย
- 215 น้อย แม่ยูนี่จะเป็นห่วงยูมากที่สุด
- 216 ยู อืม
- 217 น้อย อืม อยากให้ลูกได้รับในสิ่งดี ๆ มอบทั้งความรักและความเอาใจใส่ให้ เหมือนเด็กที่เกิดมา
- 218 ใหม่เลยเนอะ
- 219 ยู หัวเราะ
- 220 น้อย แม่ต้องป้อนนม ต้องเอานมใส่ปาก
- 221 ยู หัวเราะ ก็ประมาณนั้น
- 222 น้อย อืม แล้วลูกก็จะดีเอง
- 223 ยู หัวเราะ
- 224 น้อยน้อย ...(เงี้ยบ)
- 225 โจ เอ้อ ดีละ ๆ
- 226 ทุกคน หัวเราะ
- 227 น้อยน้อย ส่วนมากของเค้าจะคล้าย ๆ ยูนะ กลับบ้านอะไรอย่างเนี้ย พ่อแม่จะ..แล้วยู..
- 228 ยู อืม

- 229 น้อยน้อย แต่เรื่องกินไม่เรื่องมาก ก็กิน เวลาไปไหนก็ไป ไม่เคยถามเลย
- 230 ยู อิม ก็ดีนะ อย่างถ้าสมมติกลับเย็นเนี่ย โหร้อนกันทั้งบ้าน
- 231 น้อยน้อย เพราะเค้าคิดนะ เค้าคิด
- 232 น้อย เค้าเป็นห่วงไง
- 233 น้อยน้อย ทำไมจะต้องมาจู้จี้จุกจิกด้วย แต่เวลาเค้าไปเที่ยว เค้าก็ยังรู้สึกพ่อแม่เลย เวลา..เค้าก็นั่ง
234 เป็นห่วงพ่อแม่ ทำไมพ่อแม่จะต้องคอย เพราะอย่างนี้จริง ๆ
- 235 ยู อิม
- 236 น้อยน้อย ไม่คิดเหวอหนีเที่ยว ถ้าเวลาเป็นอะไรขึ้นมาจะทำยังไง
- 237 ยู อิม ก็ว่าตัวเอง
- 238 น้อย เธอเป็นเคสหรือฉันเป็นเคสเนี่ย
- 239 ยู เอ้า
- 240 น้อย อาจารย์
- 241 โจ ดีละ ทำได้ดีละ ต่อได้มัย
- 242 น้อย
- 243 ยู หัวเราะ ไม่รู้
- 244 โจ ตรงนั้นนะมันเป็นประเด็นอยู่ว่า เค้าบอกว่าพ่อแม่เนี่ยรักเค้ามาก คาดหวัง เอ้อ รักเค้ามากก็
245 เลยอยากจะให้เยอะ ฝนตกมันไม่ได้เป็นปัญหานั้น เฝนตกมากไม่ได้เป็นปัญหานั้น เราเคย
246 ประท้วงฝนมัย
- 247 น้อย ไม่เคย
- 248 โจ ฝนตกน้อย ๆ หน่อย เวลาฝนตกเยอะเราอยู่กับฝนเยอะยังไง ไม่ว่าฝนจะตกยังไง เราอยู่กับ
249 มันได้มัย
- 250 นักศึกษา ได้
- 251 โจ แล้วมันต่างยังไงเวลาเราอยู่กับพ่อแม่พี่น้องเรา เวลาเยอะเรากลับรู้สึกไม่ได้
- 252 ยู อิม ก็อยู่ได้เนาะ
- 253 โจ แต่มันหงุดหงิดใจ
- 254 ยู มันก็อยู่อย่างนี้ค่ะ แต่หนูรู้สึกว่ามันมีคำถามในใจว่าทำไม
- 255 โจ จ๊ะ
- 256 ยู บ้านเราถึงได้เป็นแบบนี้ มันก็ยังมีคำถามอยู่ค่ะ

- 257 โจ จ๊ะ ที่นี้ยังไม่จบนะ หมายความว่าครูจะชวนดูตรงนี้จะว่า เมื่อกี้นะพูดบอกว่า เหมือนกับใคร
- 258 จะต้องมีมาพิเศษกับหนู เนอะ แล้วเพื่อน ๆ ก็ตามมาจนถึงเห็น ๆ ว่าพิเศษเรื่องนี้คือเรื่อง
- 259 อะไรเนอะ ชักเรื่องใดเรื่องหนึ่ง พอ ๆ เป็นตัวอย่างในการสังเกต เมื่อกี้ไปถึงเรื่องอะไรนะ
- 260 ्हุ่ย เมื่อกี้เรื่องอาหาร
- 261 โจ แม่ทำอะไรนะ
- 262 ยุ ต้มปลา
- 263 โจ เอ้อ แล้วยังไง
- 264 ยุ ก็ทำให้หนูกิน แล้วหนูก็รู้สึกว่ หนูไม่ยอมกิน เพราะว่าช่วงนี้รู้สึกว่ มัน เหมือนกับว่ ทำ
- 265 ให้เรา เหมือนกับว่ไปเบียดเบียนชีวิตเค้า ก็เหมือนกับให้แม่ทำบาป
- 266 โจ อืม เดี่ยวนะ ครูไม่แน่ใจว่ ปลานี้เค้าให้หนูกินคนเดียวหรอ
- 267 ยุ ทั้งบ้านก็กินค้ะ แต่ว่ แม่เค้าจะทำส่วนมาก อยากให้หนูกิน
- 268 โจ เดี่ยว ๆ คนอื่นกินด้วยรีเปล่า
- 269 ยุ กินค้ะ
- 270 โจ แล้วคนอื่นเป็นยังไงกับปลา
- 271 ยุ ก็ไม่นะ ไม่รู้สึกอะไรค้ะ
- 272 โจ มีหนูคนเดียวที่รู้สึก
- 273 ยุ ค้ะ
- 274 โจ เพราะว่าสงสารปลา จริง ๆ แล้วแม่ก็ทำอย่างนี้กับทุกคนนะ
- 275 ยุ ค้ะ
- 276 โจ อ้า แล้วทุกคนก็ไม่ได้ประท้วงประเท็งอะไรนะ แต่หนูเคย ๆ ส่งสัญญาณบอกแม่มี๊ยว่ ที่
- 277 หนูบอกพวกเราเมื่อกี้นี้เนี่ย บอกว่ สงสาร ไม่อยากให้แม่ทำบาป ไม่อยากเบียดเบียนชีวิต
- 278 คนอื่น หนูเคยบอกมี๊ย
- 279 ยุ ไม่เคยค้ะ
- 280 โจ แต่หนูรู้สึกนะ
- 281 ยุ ค้ะ
- 282 โจ หนูสงสารมัน แล้วหนูก็สงสารแม่ตัวเองด้วยเนอะ ฟังดูแล้วมันดีนะ
- 283 ยุ ก็ดี
- 284 โจ ที่นี้อะไรที่ทำให้หนูไม่ได้บอกถึงสิ่งที่หนูรู้สึกในใจเนี่ยกับแม่ละ

- 285 ยู ก็รู้สึกว่าคุณทำเพื่อเราไม่อยากไปทำให้เค้าผิดหวังค่ะ เค้าคาดหวังว่าคุณอยากให้เรากิน
- 286 ปลา มันเหมือนกับพูดไปทำให้เค้ารู้สึก หนูสับสนจะไปคิดไปเองไงคะว่าถ้าไม่พูดเนี่ยมัน
- 287 จะทำให้เค้ารู้สึกดี แต่ว่าบางครั้งเราควรจะพูด เค้า ก็คือทำให้เค้ารู้เพราะว่า จากการที่
- 288 ส่งสารปลามันก็ไม่ได้เน้นให้เค้า
- 289 โจ ตอนนี้หนูเริ่มเห็นว่าเราลืมทำอะไรไปบางอย่างรีเปล่า
- 290 ยู ค่ะ
- 291 โจ เอ้อ ตอนนั้นที่หนูไม่พูดเพราะอะไรนะ ขอครูฟังชัด ๆ อีกรึที่
- 292 ยู ก็คือกลัวเค้าเสียใจ คือเค้าอุตุส่าห์ตั้งใจทำ ไม่อยากทำให้เค้าแบบผิดหวังหรือเสียใจกับ
- 293 การที่ทำงานขึ้นมาแล้วเพื่อเรา
- 294 โจ อันนั้นก็ทำสิ่งนั้นขึ้นมาแล้วเนอะ คือถ้าทำไปแล้วมันก็ย้อนเวลาไม่ได้ใช่ไหม
- 295 ยู ค่ะ
- 296 โจ อันนั้นคือสิ่งที่ผ่านไปแล้วเนอะ แต่สิ่งที่มันยังมาไม่ถึง แม่ยังไม่ทันฆ่าปลาเลย แม่ยังไม่ทัน
- 297 เตรียมอาหารเลย หนูสามารถทำให้แม่เนี่ยเข้าใจความต้องการของหนูได้ม๊ย
- 298 ยู ได้ค่ะ
- 299 โจ หนูเคยทำม๊ย
- 300 ยู ยังค่ะ
- 301 โจ อะไรที่ทำให้หนูไม่ได้ทำล่ะ
- 302 ยู เพราะไม่กล้าบอก กลัวเค้าเสียใจ
- 303 โจ เดี่ยวก่อนนะ ตอนนี้เรากำลังจัดระเบียบความคิดของเคสนะ เมื่อก็มีมัน disorder ให้มันเป็น
- 304 order เมื่อก็หนูบอกว่า แม่ทำไปแล้ว มันก็ย้อน ๆ อะไรไม่ได้เนอะ เพราะงั้นเราก็เลยไม่
- 305 บอกกิน ๆ ซะ แต่ตอนนี้ครูกำลังถามว่า แม่เค้าจะทำอีกแหละในอนาคต ก่อนที่แม่จะทำ
- 306 แล้วแม่จะเสียใจถ้าหนูไปบอกเอาตอนที่แม่ทำเสร็จแล้วนะ แล้วหนูก็ไม่อยากที่จะกินมันนะ
- 307 หนูสามารถที่จะบอกแม่ก่อนที่มันจะตายได้ม๊ย
- 308 ยู ได้ค่ะ
- 309 โจ เอ้อ
- 310 ยู ก่อนที่จะเป็นมือเย็น
- 311 โจ เอ้อ
- 312 ยู หรือมือเข้า
- 313 โจ เอ้อ นั่นนะ ๆ ที่ผ่านมามีอะไรทำให้หนูไม่ได้ช่วงชิงเวลานั้นนะเพื่อบอกแม่ซะก่อน

- 314 ยู เหมือนกับว่า เรา จะว่ายังไงนะ เหมือนกับอยู่ในโอวาทเค้า ไม่อยากจะแข็งขึ้นด้วยเรื่องใด
315 ก็ตาม
- 316 โจ พวกเราสังเกตเห็นมัยว่าแรงที่เค้าติดคืออะไร
- 317 น้อย ไม่อยากชัดใจ ๆ แม่
- 318 โจ จริง ๆ แล้วเนี่ย ครูฟังว่า ไม่ใช่ว่าแม่ทำอะไรแล้วทำให้หนูเป็นทุกข์หรอก แต่ครูฟังว่าหนู
319 อยากจะทำให้คนอื่นพึงพอใจแล้วก็ไม่ทุกข์กะหนูต่างหาก ที่มันเป็นตัวนำทางให้หนูต้องทำ
320 อย่างนั้นและทำอย่างนี้ คือหนูอยากจะให้ทุกคนเนี่ยสบายใจกับการเป็นหนู แต่หนูก็ไม่
321 สบายใจ
- 322 ยู ใช่
- 323 โจ ทุกคนรู้สึกที่ เหมือนจะรู้สึกว่าหนูมีความสุข อันนี้คือภาพที่หนูทำให้ทุกคนเห็นนะ แต่
324 ในใจจริง ๆ ของหนูมีความสุขอย่างที่ทุกคนรับรู้มัย
- 325 ยู ไม่
- 326 โจ แล้วหนูคิดว่าถ้าทุกคนได้รู้ความจริงว่า สิ่งที่เค้าหยาบยื่นให้หนูเนี่ย แล้วหนูก็พยายามหยาบ
327 ยื่นให้เค้าคืนเช่นกันเนี่ย เป็นความทุกข์ของหนู หนูคิดว่าคนที่รักหนูทั้งหลายเนี่ย เค้าจะมี
328 ความสุขมัย
- 329 ยู ไม่ค่ะ
- 330 โจ ถ้างั้นหนูคิดว่าหนูควรจะไปแบบเดิมต่อ เดินเอียง ๆ แบบเดิมนะ เพราะว่าครอบครัวเค้าก็
331 คิดว่าหนูเดินแบบนั้นแล้วหนูคงจะแฮปปี้ แล้วหนูก็นึกว่าเค้าคิดว่าหนูเดินแบบนั้นแล้วหนู
332 คงแฮปปี้ ต่างคนต่างก็คิดว่าทำแบบนี้คงจะดี แต่จริง ๆ ตอนนี้อนุโคตรเมื่อยเลย
- 333 ยู หัวเราะ
- 334 โจ หนูอยากเดินตรง ๆ มั้ง เดินท่าทางสบายของหนูเอง เอ๊ะมันจะเริ่มตันที่ไหนก่อนดีละยู
335 ยู มันคงต้องเริ่มที่ตัวเรา ก็คือกล้าที่จะบอกว่าเราไม่อยากทำหรือไม่ชอบกับสิ่งนั้นหรือสิ่งนี้ที่
336 เค้าหยาบยื่นให้เรา
- 337 โจ อืม จ๊ะ ถ้าหากว่าหนูกล้าที่จะบอกทำให้หนูกลัวอะไร
- 338 ยู อืม มันคงเป็นความรู้สึกกลัวว่าเค้าจะเสียใจ
- 339 โจ จะเสียใจอะไร
- 340 ยู ก็คือเค้าอุตสาหทำให้เราแล้วแต่เราก็ไม่ยอมรับกับสิ่งที่เค้าทำ กลัวเค้าผิดหวัง

- 341 โจ เดี่ยวนะ ๆ แม่จะป้อนข้าวพูนชั้นเลยนะให้ลูก ลูกก็อ้าปาก สูดซืด หัวเราะ เลยนะ เพื่อจะ
342 กินข้าวคำใหญ่ให้ได้ จนหายใจไม่ออก แล้วลูกก็บอกแม่ว่า แม่จำ คำเล็ก ๆ หน่อยได้เปล่า
343 อย่างนี้แม่จะเสียใจมั๊ย
- 344 ยู ไม่ คำก็จะเปลี่ยนเป็นคำเล็กกว่าเดิม หรือถ้ายังเล็กไม่พอใจอีก ก็บอกคำอีก คำก็น่าจะ
345 ให้เล็กกว่าเดิม
- 346 โจ ตกลงการบอกให้มัน แม่จำ ผิดผิด หนูกินต่อไม่ได้เลย แม่จะทำไง เสียใจ ร้องให้
347 ยู ไม่
- 348 โจ แม่จะทำไง
- 349 ยู ครั้งใหม่ก็จะทำที่มันผิดน้อยลง แต่ครั้งนี้มันผิดอยู่แล้วก็ไม่ต้องกินสิ กินอย่างอื่น
350 โจ เอ้อ แต่ถ้าตกลงการบอกนี้ทำให้แม่เสียใจมั๊ย
- 351 ยู ไม่ค่ะ
- 352 โจ ถ้าฉันบอกแล้วว่าจะอะไรจะทำให้แม่เสียใจ
- 353 ยู อืม ที่หนูกลัวก็คือกลัวความรู้สึกเค้า กลัวเค้าผิดหวัง
354 โจ ผิดหวังอะไร
- 355 ยู ผิดหวังก็คือเค้าอุตส่าห์ทำให้เราแล้วแต่มันก็ไม่อยากให้เค้าหวัง ไม่ใช่นอย่างที่เค้าคาด
356 โจ เค้าหวังอะไร
- 357 ยู เค้าหวังให้หนูกินอย่างมีความสุข แล้วก็
358 โจ เดี่ยว ๆ ตรงนี้นะสำคัญนะ หนูบอกว่าเขาหวังให้หนูกินอย่างมีความสุข แล้วตกลงมันเป็น
359 อย่างที่เค้าหวังมั๊ยคะ
- 360 ยู ไม่เลย
- 361 โจ เราจับคีย์เวิร์ดนะคะ นะ ความสุข นะ ถ้าฉันในสิ่งที่แม่ปรารถนาให้มันเกิดกับหนู ครูฟังดู
362 ว่าแม่สมปรารถนาหรือยัง กินอย่างมีความสุข
- 363 ยู ไม่สม กิน ๆ คำอาจจะดูว่าหนูมีความสุข แต่..หนูไม่ทราบ
- 364 โจ ถ้าฉันหนูคิดว่าสิ่งที่มันกำลังเป็นอยู่เนี่ย มันมีความสุขที่แท้จริงที่แม่อยากได้จริงรีเปล่า
365 ยู ไม่
- 366 โจ และถ้าหากว่าแม่ก็ไม่ได้สิ่งที่อยากจะทำให้เกิดกะลูกอย่างแท้จริง และตัวหนูเองก็ดูฟังดู
367 เหมือนนะจะมีความสุขกับเรื่องนี้เนอะใช่เปล่า ตกลงการกระทำที่แม่อุตส่าห์ทำให้แล้วก็
368 ที่หนูอุตส่าห์ทำให้แม่คือเหมือนกันเนอะ คือการกิน ครูฟังว่า มันไม่ได้ทำให้ใครไปถึง
369 เป้าหมายสุดท้ายคือความสุขอย่างแท้จริงเลยซักคนเดียว ถ้าอย่างนั้นเนี่ย มันไม่ได้นำเรา

- 370 ไปสู่ความสุขอย่างแท้จริงเลยทั้งแม่และลูก ถ้างั้นเอาไงดี ทำแบบเดิม หรือจะทำให้มันเกิด
 371 ความสุขที่แท้จริง ๆ ขึ้นมาให้ได้ละ
- 372 ยู ทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงก็คือบอกเค้า
 373 โจ บอกเค้าว่า
 374 ยู บอกเค้าว่า หนูไม่อยากกินปลาเพราะว่าหนูสงสารมัน เค้าก็คงจะทำอย่างอื่นให้หนูกิน ซึ่ง
 375 มันมีความสุขจริง ๆ
- 376 โจ อืม แล้วถ้าหนูบอกแม่ไปอย่างนั้นเนี่ย ตอนนั้นะ สังเกตความรู้สึกตอนนั้นะ หนูรู้สึกยังไง
 377 ถ้าหนูได้บอกท่านเช่นนั้น
- 378 ยู แม่คงไม่ได้เสียใจอะไรมากมายเพราะว่าที่เค้ามีความสุขจริง ๆ ก็คือเค้าอยากจะทำอะไร
 379 ซักอย่างหนึ่งให้เรากินแล้วเรากินอย่างมีความสุข
- 380 โจ งั้นตอนนี้หนูคิดว่าหนูคงจะต้องบอกแม่ละ แล้วตอนนี้หนูรู้สึกยังไงถ้าหนูจะต้องบอกแม่
 381 อย่างนั้น
- 382 ยู ก็ไม่รู้สึกอึดอัดเหมือนแต่ก่อน รู้สึกกล้าที่จะพูด
 383 โจ จ๊ะ ตอนนี้หนูมั่นใจว่าการบอกอย่างนี้จะทำให้แม่มีความสุขยิ่งกว่าแล้วบรรลुวัตถุประสงค์
 384 ของแม่ก็คือหนูก็มีความสุขด้วยเนอะ เพราะนั้น เออ พอมาถึงตรงนี้จากที่คุยกันตั้งแต่ต้น
 385 นะ มันต่างยังไงอะยู
- 386 ยู มันเหมือนกับว่ามันคลี่ปมง่ายง่าย เหมือนเรื่องนี้มันง่ายมากแต่เราทำให้มันยากเองคะ
 387 เหมือนกับแค่เราคิดได้ซักนิดหนึ่ง มันง่ายมาก มันเป็นเรื่องที่หนูไม่เคยคิดมาก่อนเลยนะคะ
 388 โจ ดีใจกับยูด้วยนะ
- 389 ยู อืม
 390 โจ โลงใจกับยูด้วยนะ
 391 ยู ค่ะ
 392 โจ แล้วเดี๋ยวเราจะติดตามผลใช้มั้ย
 393 ยู ค่ะ

บทสนทนาการปรึกษา

กรณีศึกษาที่ 9 ลี

- 1
- 2
- 3
- 4 พี่ใจ อ๊ะ ตอนนี่ลีบอกว่าสิ่งที่หนูอยากรู้จักก็คือตัวเองเนอะ ว่าเราเป็นคนเครียดหรือเปล่า ของแก้ม
- 5 ล่ะ
- 6 แก้ม แก้ม จะว่าไปตอนนี้แก้มก็มีปัญหา (หัวเราะ) คิดไม่ตกอยู่ แก้มก็เลย อยากได้คำแนะนำ ก็
- 7 คือเหมือนยังไม่รู้ ๆ ไม่เข้าใจตัวเอง ค่ะ ก็ไม่รู้ว่าจริง ๆ แล้วเป็นยังไง
- 8 พี่ใจ เอ้อ
- 9 แก้ม ก็เลยอยากรู้
- 10 พี่ใจ อืม ๆ ถ้านั้นก็ทั้งสองคนก็มีเรื่องที่จะอยากจะทำให้ตัวเองมากขึ้นใช่ไหม
- 11 แก้ม อยากรู้
- 12 พี่ใจ นะ ใครจะเริ่มก่อนดี
- 13 แก้ม ให้ลี
- 14 พี่ใจ อ้า ลี ๆ
- 15 น้อง หัวเราะ
- 16 พี่ใจ ที่ว่าหนูอะไรนะ
- 17 ลี หนูอยากทราบว่าหนูเครียดมั๊ย จริง ๆ จริง ๆ หนูก็เครียด แต่ว่าหนูไม่ เพราะว่าหนู แต่พอเวลา
- 18 หนูคุย สมมติว่าหนูเครียด ๆ หนูทำข้อสอบไม่ได้ หนูเครียด ๆ แล้วหนูก็ แต่ว่าถ้ามีเพื่อนมา
- 19 คุยอย่างเนี่ย หนูก็คุย ๆ ได้ คุยเข้าใจ แล้วหนูไม่เข้าใจตัวเองว่าแล้วไอ้ที่เครียดอยู่เมื่อไหร่
- 20 (หัวเราะ) มันไปไหน อะไรอย่างเนี่ย
- 21 พี่ใจ อืม ๆ ๆ
- 22 ลี แล้ว ๆ เพื่อนก็ จะมีพวกพี่ ๆ แล้วก็เพื่อน ๆ อย่างเนี่ย ชอบบอกว่า ถ้าหนูเครียดอะก็แปลว่า
- 23 โลกนี้ คนอื่นก็เครียดหมดอะไรอย่างเนี่ย ถ้ามีเรื่องไหนทำให้หนูเครียดได้อะไรอย่างนี้
- 24 พี่ใจ อืม
- 25 ลี จริง ๆ ๆ ๆ หนูว่าหนูก็มีเครียดบ้าง แต่ว่าหนูไม่ค่อยแสดงให้คนอื่นเห็นอะไรอย่างนี้
- 26 พี่ใจ อืม ค่ะ คือหนูมีคำถามนะ ว่าเราเป็นคนเครียดหรือเปล่า แล้วเราก็อยากจะทราบคำตอบนี้ แต่
- 27 หนูสังเกตเอาเองว่า ทำไมทั้ง ๆ ที่เครียด ยังแจ๊ะแจ๊ะกับคนอื่นได้
- 28 ลี อ้อ ใช่ค่ะ
- 29 พี่ใจ และใช้ภาพนั้นนะ ในสายตาของคนอื่นเค้าก็เลยมองว่า

- 30 ลี ว่าเราไม่เครียด
- 31 พี่ใจ เออ แต่เราว่าเราเครียดนา
- 32 ลี หัวเราะ
- 33 พี่ใจ ประมาณนั้นใช่ไหม
- 34 ลี หัวเราะ
- 35 พี่ใจ ฉันว่าฉันเป็นคนเครียดนา
- 36 ลี หัวเราะ
- 37 พี่ใจ เอ่อ เราจะเครียดหรือเราจะไม่เครียดมันสำคัญยังไงละ
- 38 ลี หนู จริง ๆ มันก็ได้อะไรกับหนูมาก แต่แบบพอเวลามีคนพูด เวลาพี่เค้าขอบพูดกัน
- 39 เยอะ ๆ ว่าเนี่ย โอ๊ย จะไปเครียดทำไม เนี่ย ลีไม่เครียดหรอก ลีไม่ใช่แบบ เนี่ยถ้าลีเครียด คน
- 40 อื่นก็เครียดกันหมดแล้ว ลีเครียดอะไร ๆ อย่างนี้ หนูก็ว่า เฮ้ยทำไม หนูเครียดนะ อะไร
- 41 อย่างนี้
- 42 พี่ใจ เออ ๆๆ คือหนูจะบอกพี่ว่า ใ้คำว่ายเครียด พี่เปลี่ยนใหม่ก็ได้ว่า หนูกลุ่มใจนะ
- 43 ลี อืม
- 44 พี่ใจ บางครั้งนะ บางครั้งเราก็แบบกังวลใจ กลุ่มใจ เหมือนกันนะ ทำไมคนอื่นเค้าไม่มองว่าเรา
- 45 ก็ต้องการอะไรบางอย่าง หรือเราก็ต้องการอะไรบางอย่างกับตัวเราเหมือนกัน ทำไมคน
- 46 มองว่าเราไม่มีอะไร ฉันมีอะไรนะวิวย
- 47 ลี หัวเราะ
- 48 พี่ใจ แบบนั้นใช่ไหม คือฉันก็มีความกังวล ฉันก็มีความกดดันกลุ่ม ฉันก็มีอะไรที่ฉันจะต้องลุล่วง
- 49 มันไปเหมือนกัน
- 50 ลี ใช่ แต่หนูคิดว่า หนูเป็นแบบนี้หนูก็ดีเหมือนกันเพราะว่า เวลาหนูเห็นเพื่อนเครียด มา
- 51 เครียด ๆ แบบสมมติเพื่อนเค้าเครียดมากแล้ว เค้ามาเครียดใส่หนูอย่างนี้ หนูก็รู้สึกว่ โอ๊ย
- 52 จิตเสื่อมอะไรอย่างนี้ ไปไกล ๆ ได้มัย อะไรอย่างนี้ แบบอะไร มาเครียดอะไรอย่างนี้ มันก็
- 53 ทำให้เราเครียดไปด้วย หนูก็เลยคิดว่า ถ้าเป็น ถ้า หรือเพราะว่าหนูเจออย่างนี้หรือเปล่า ก็
- 54 เลย พอเวลาหนูเครียดหนูก็จะไม่ค่อยไปอะไรกับใคร ไปพูดให้ใคร แบบหนูมีพูดก็มีพูดบ้าง
- 55 แต่ไม่ได้แบบ ๆ โอ๊ยเนี่ย แล้วก็แบบอะไรตลอดเวลา หนูจะ หนูเพราะว่าหนูเคยพูดกับรุ่นพี่
- 56 ว่า เวลาที่หนูทำข้อสอบไม่ได้ หนูก็จะบอกว่า พอแล้ว ให้เวลาเครียดวิชาละ 5 นาที หนูจะ
- 57 ขอบพูดอย่างเนี่ย (เสียงหัวเราะ) แล้วก็ทำ จริง ๆ แล้ว มันก็ทำให้เรารู้สึกดี ก็ดีกับตัวเอง
- 58 ใ้เนี่ย

- 59 พี่ใจ จะ ดีมานั่งสังเกตนะว่า เอ๊ะ ที่เราไม่ได้แสดงความเครียดให้คนอื่นเห็นอย่างชัดเจนเนี่ยหรือ
 60 จะเป็นเพราะว่าเราเองจะมีทัศนคติที่ไม่ชอบการเอาความทุกข์ ไปเพิ่มให้คนอื่นเหมือนอย่าง
 61 ที่ลิเคยเจอ หรือมันจะเป็นอย่างนี้รีเปล่า แล้วก็ลี้ก็มาสังเกตตัวเองอีกมุมหนึ่งว่า เราจำกัด
 62 เวลามันนะ พอเราจำกัดเวลามัน ชีวิตเราก็เลยเบื่อกันมากกว่าหนักอึ้ง
 63 ลี ใช่
 64 พี่ใจ จะ พอหนูมาสังเกตอย่างนี้ เห็นอย่างนี้ แล้วยังไง
 65 ลี หนู ๆ ว่า หนูไม่รู้ว่าคนอื่นมองหนูยังไง แต่หนูว่าที่หนูเป็นอยู่มันก็ดี ๆ ค่ะ แต่แบบเพราะ ๆ
 66 ว่าเราเป็นคนขี้เล่นอะไรอย่างนี้ด้วยรีเปล่า เวลานี้เพื่อนก็เลย ๆ เล่นกับเราแรง ๆ บางที
 67 เราก็โกรธ เราก็เคืองนะ แต่แบบว่าเราก็ ด้วยความที่เป็นคนที่แบบว่า เวลาใครพูดด้วย ก็
 68 จะทำ แบบสมมติหนูโกรธแค้น แล้วแค้นแต่ว่ามาคุยกับหนูอย่างนี้ หนูก็ต้องคุย หนูทำแบบ
 69 ไม่คุยด้วยไม่ได้ อะไรอย่างนี้ เวลาใครคุยด้วย ใครพูดดีหนูก็จะพูดดี ใครพูดไม่ดีหนูก็พูดไม่
 70 ดี
 71 พี่ใจ อืม คือบางคนเนี่ย จะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวไม่รู้ละ แต่ก็ทำอะไรบางอย่างที่มันมาทำให้หนูไม่
 72 สบาย ทำให้หนูรู้สึกไม่ดี เนอะ
 73 ลี อืม ใช่ ใช่
 74 พี่ใจ แต่
 75 ลี เพราะว่าไม่รู้ว่าเพราะเราเป็นคนขี้เล่นมากเกินไปรีเปล่า เพื่อนก็เลยคิดว่าเราคงไม่คิดอะไร
 76 อะไรอย่างนี้
 77 พี่ใจ อืม คำก็เลยแรงกะเราได้
 78 ลี ใช่ แล้วพอเวลาที่ ๆ หนู เล่นกับเพื่อนบ้างอะไรอย่างนี้ แล้วเพื่อนโกรธ หนูก็ไม่เข้าใจว่า
 79 อะไรละ ที่เวลาเล่นกะเรา อะไรอย่างนี้
 80 พี่ใจ อืม ๆ
 81 ลี แล้ว ๆ ทำไม อะไรอย่างนี้
 82 พี่ใจ เออ ๆ
 83 ลี แล้วทำไมชอบว่าเรา ๆ ก็เออนะเฮ้ยเล่น เวลาเราเล่นกับเพื่อนอย่างนี้ เข้าเพื่อนเล่นไม่ได้
 84 อะไรอย่างนี้
 85 พี่ใจ โอ ๆ ๆ

- 86 ลี แล้วหนูก็เลยพูดบอกกับแก้มว่า สงสัยอาจจะเป็นเพราะว่าความแรง ๆ ความแรงระดับนี้
87 ไม่สามารถสะกิดให้คน ๆ หนึ่งรู้สึกได้ แต่กับอีกคน ๆ หนึ่งอาจจะแรงมากสำหรับเค้าอะไร
88 อย่างนี้
- 89 พี่ใจ จ๊ะ คือลี กำลังบอกพวกเราว่า ลีได้สังเกตเห็นอะไรบางอย่าง
- 90 ลี อืม
- 91 พี่ใจ ว่าคนสองคนเนี่ย ระดับการรับรู้เนี่ย อาจจะไม่เท่ากัน ลีจะเอาตัวเองเป็นที่ตั้งเป็นเกณฑ์
92 อาจจะไม่ได้อะ เพราะมันต้องดูเป็นคน ๆ ไป ในขณะที่เพื่อนนี้ เค้า ๆ แรงมาให้หนู ๆ ก็รู้สึก
93 ว่าแรง แต่หนูก็ยัง เค้าเรียกว่าอะไร ยัง ๆ เข้าใจเพื่อน ว่าเค้าเล่นกะเราหรือ เอา ๆ ก็โอเค
94 แล้วหนูก็เลย อ้อ เค้าเล่นแบบนี้ได้ จันเราก็เล่นแบบนี้กะเค้า แต่ว่าในทางกลับกัน หนูกลับ
95 ได้เรียนรู้อีกใหม่ว่า เค้าแรงได้ แต่หนูแรงไปไม่ได้นะ เพราะว่าเค้าอาจจะส่งออกได้ แต่เค้า
96 รับเข้าไม่ได้ มันก็เลยทำให้เหมือนกับมันสับสนอยู่เหมือนกันนะว่า แล้วขนาดไหนที่เราจะ
97 อยู่กับคนนี้
- 98 ลี อืม
- 99 พี่ใจ แล้วขนาดไหนที่เราจะอยู่กับคนนี้ เวลาเค้าอยู่กะเราแรง เวลาเราอยู่กะเค้าแล้วเราต้องเบา
100 คือแบบมันเหมือนง ๆ อยู่เหมือนกันนะ
- 101 ลี ใช่ มันทำให้หนู มันทำให้เราบางที่เราก็สับสน เราไม่รู้ว่าเราจะทำยังไง ทำตัวยังไงอะไร
102 อย่างนี้ แล้วเรื่องเพื่อนก็เป็นเรื่องที่ทำให้เครียดมากเรื่องหนึ่ง ส่วนมากเวลาเครียดคือเครียด
103 เรื่องเพื่อน เพราะว่าเวลาทะเลาะกันอะไรอย่างนี้
- 104 พี่ใจ อืม ๆ ๆ ๆ มันไม่รู้จะวางตัวขนาดไหนมันถึงจะพอดีกับเพื่อนที่มีหลายระดับใช้มัย
- 105 ลี ใช่
- 106 พี่ใจ และตรงนี้จะป็นปัญหาหนึ่งที่นำความไม่สบายใจมาสู่หนู
- 107 ลี อืม ค่ะ
- 108 พี่ใจ อืม ๆ ๆ จ๊ะ แล้ว ๆ อืม ถ้าจันลองถามแก้มนิดนึงนะ ในฐานะที่ก็เรียนห้องเดียวกันนะ ใน
109 สิ่งที่ดีเค้ากำลังรู้สึกอย่างนี้ แก้มรับรู้ความรู้สึกของลียังไงมั่งนะ
- 110 แก้ม ก็ ๆ เค้าก็ เค้าก็พูดกับแก้มเหมือนกับที่เค้าบอกอะคะว่า เค้าก็ไม่เข้าใจว่าบางครั้งถึงทำ
111 อย่างนี้กับอีกคนไม่ได้ ในขณะที่เค้าทำกับลีได้ ก็คือ เค้างอะคะ (หัวเราะ) แก้มก็พูดไม่ถูก
112 รู้ว่าเค้ารู้สึกยังไง แต่ก็ถ่ายทอดออกไปไม่ถูก
- 113 พี่ใจ อืม คือแก้มก็รับรู้ว่าลียังไงกับเรื่องนี้ ถ้าจันลืช่วยขยายความเรื่องเมื่อกี้นี้ให้ฟังอีก
114 นิดนึงได้มัยคะ ว่ายังไงนะ

- 115 ล ก็ แบบอย่างมีเพื่อน ๆ หนูคนหนึ่ง คำเป็นคนที่ย้ำแรงอะคะ เวลาคำพูด คำ คำเป็นคนที่ย้ำ
 116 ทำให้หนูอะหนักใจมาก เวลาหนูเครียดหนูก็จะเครียดเนี่ย คำเป็นอะไร ทำไมคำไม่พูดกับ
 117 หนู คำชอบงอนมาก คำแบบ หนูไม่รู้ ว่า อย่างบางทีหนูคุยกันอยู่อย่างนี้ คุยกันอยู่ซัก
 118 พักนึงอะแหละ อยู่ดี ๆ เหมือนไม่คุย ๆ ด้วยอะไรอย่างนี้ หนูก็ไม่เข้าใจว่าหนูทำอะไรอะ
 119 อะไรอย่างนี้
- 120 พี่ใจ อืม ๆ ๆ ๆ
- 121 ล แล้วแบบคำจะชอบงอน ๆ แบบงอนพรวดพราด งอนเรื่อยเปื่อยมาก จน ๆ มีครั้งนึงที่หนูคิด
 122 ว่าหนูไม่อยากคุยกับคำเลย ไม่อยากแบบ ไม่อยากพูด เออ ให้มันงอนไปเลย จะได้ไม่ต้อง
 123 คุยกัน แล้วหนูก็คิดว่า เฮ้ย หนูเป็นคนไม่ดีเปลวอะ หนูแบบอะไรอย่างนี้ หนูแบบทำไมนี่กับ
 124 เพื่อนอะไรแบบนี้ อะไรอย่างเนี่ย เป็นเพราะเราอีเปลว เราต้องไปสร้างอดีตอะไรกับคำรี
 125 เปลว แต่แบบแล้วเพื่อนคนนี้ก็คือชอบ ๆ แบบ ชอบพูดแรง ๆ กับเพื่อนคนอื่นอย่างนี้ ว่า
 126 แบบ ว่าคนโน้นคนนี้ในทีแบบในที่สาธารณะ ในที่ ๆ มันไม่ควรพูด ในทีแบบมันมีแต่คนที่
 127 เราไม่รู้จัก ถ้าเล่นในกลุ่มกันแบบนี้บางทีมันเล่นได้เซ็กซี่อะ แต่แบบออกไปข้างนอกอย่าง
 128 นี้ เรา ๆ อะก็อาย แล้วไปพูดแล้วคำก็ทำเป็น ก็ทำไมละ ก็อะไรแบบนี้ อย่างคำชอบว่า
 129 แก้มว่า เวลาเรียนแคลเรียนอะไรอย่างนี้ คือแก้มจะเป็นคนที่ ไม่ใช่ว่าไม่ทันคน แต่เวลา
 130 เพื่อนคุยอะไรกัน แก้มไม่ค่อยได้ฟัง แล้วแก้มก็ถามคำถาม อะไรนะ ๆ แล้วเพื่อนก็จะล้อกัน
 131 ซ้ำ ๆ ว่า อู๊ยะ แก้มอะไม่ทันคน ไม่ทัน อะไร อะไรอย่างเนี่ย จะชอบล้อแก้มกันอย่างนี้เซ็กซี่
 132 อะ แล้วแต่ว่า คำก็จะ เวลาแก้ม คำจะชอบถามแก้มว่า แก้มเข้าใจมั๊ย แก้มก็จะบอกว่า
 133 เข้าใจแล้ว คำก็จะบอกว่า เออ เข้าใจยกเซค เออ ๆ อย่างนี้ แล้วก็ชอบว่าเพื่อนเออ ฮีดำ
 134 แบบแรงอะคะ ว่าแรง ๆ แล้วแบบ แล้วเวลาพอหนูเล่นกับคำ อย่างเมื่อคืนเล่นเกมด้วยกัน
 135 แล้ววางหมาก ใครวางคนสุดท้าย ก็คือคนนั้นอะก็จะชนะ แล้วเล่นสองรอบหนูก็แพ้คำ
 136 สองรอบเลย แต่ แล้วหนูก็พูดว่า หนูก็พูดกับเพื่อนอีกคนว่า แหมนี่นี่มันมันพิลึก ก็ชนะ
 137 อย่างนั้นแหละ วางไปมั่ว ๆ อะไรอย่างนี้ หนูก็พูดอย่างนี้ แล้วนิลก็บอกว่า เออใช่ กูอะมัน
 138 ไม่ดี กูมันผิด ก็ไม่มีมันสมอง คือมันกลายเป็นเรื่องใหญ่ คือมันแบบอะไร แล้วหนูคือหนูก็
 139 หมั่นไส้ หนูก็เลยบอกว่า อืมก็จริงอะนิล ก็จริง อืม แล้วนิลก็พูดว่า เออ เดียววันกูจะ
 140 พยายามทำให้แพ้มึงแล้วกันละ แล้วหนูก็บอกว่า โอ้โฮดูใช้คำ ๆ แบบว่า โอ มันก็กลายเป็น
 141 เรื่องแบบประมาณว่าไม่คุยกันไปเลย อะไรอย่างนี้
- 142 พี่ใจ อืม ๆ ๆ คือลีกำลังบอกว่า มันเหมือนเดาอารมณ์เพื่อนไม่ถูก
- 143 ล ใช่

- 144 พี่ใจ ว่าตอนนี้เรากำลังเล่นกันอยู่ เพื่อนก็กลายเป็นเอาจริง
- 145 ลี อืม
- 146 พี่ใจ แล้วก็เหมือนอารมณ์เค้าจะปั่นป่วนง่าย
- 147 ลี ใช่ เพราะว่าเค้า ๆ เป็นตุ้ดอะคะ (หัวเราะ) หนูก็พูดกับเพื่อนอีกคนนึงว่า สงสัยฮอริโมนมัน
- 148 แบบ คือพูดติดตลกกันว่า เค้าอีกละ ประจำเดือนไม่มาเป็นอย่างนี้อีกละ อะไรวะอย่างนี้
- 149 พี่ใจ อืม ๆ ๆ คะ ก็คือเป็นคนที่ใส่ใจเค้ายาก แล้วก็เลยพอเข้าใจยากมันก็เลยเหมือนกับรับมือ
- 150 ไม่ถูกว่าตอนนี้
- 151 ลี มันก็เลยทำให้เรารู้สึกไม่ชอบเค้าไปเลยอะไรวะอย่างนี้ หนูก็คิดว่า หนูเนี่ยเป็นคนไม่ดีรีเปล่า อยู่
- 152 ดี ๆ ก็ไม่ชอบอะไรวะอย่างนี้ ไม่ชอบเพื่อน
- 153 พี่ใจ อืม ๆ ๆ คะ เราไม่ควรจะไม่ชอบเค้า
- 154 ลี คือแบบ ไม่ใช่ คือ หนูไม่รู้เหมือนกัน คือ มันแบบ คือเพื่อนกันนะ อะไรวะอย่างนี้ แต่แบบ มัน
- 155 มีช่วงหนึ่งที่หนูแบบ เค้าแบบเค้าพูดอะไรมานะ หนูจะแบบบึ้งตึงใส่อะไรวะอย่างนี้ ซึ่งหนูรู้สึกไม่ได้
- 156 เวลาทำอะไรวะอย่างนี้
- 157 พี่ใจ คะ คือหนูไม่ชอบตัวเอง เวลาที่หนูควบคุมตัวเองไม่อยู่
- 158 ลี อืม
- 159 พี่ใจ แล้วหนูก็จะไม่สามารถฝืนตัวเองที่จะเป็นคนที่น่ารักกับเพื่อนได้ตลอดเวลา
- 160 ลี อืม
- 161 พี่ใจ แล้วตอนที่หนูไม่สามารถที่จะจับตัวเองให้ยิ้มกับเพื่อน ให้คุยกับเพื่อนได้เนี่ย ในตอนนั้น
- 162 หนูรู้สึกผิด ว่าทำไมเค้าเป็นเพื่อนเรา ทำไมเราไม่ดีกับเค้า ทำไมเราไม่ ทำไมเราถึงยอมรับ
- 163 เพื่อนเรา แต่อีกตัวหนึ่งของหนูเนี่ย มันก็เหมือนกับ มันไม่ไหวแล้ว ขอไปตามทางของฉัน
- 164 แล้ว
- 165 ลี (หัวเราะ)
- 166 พี่ใจ แต่ในขณะนึง อีกตัวนึงมันก็พูดบอกว่า เอ็งทำอย่างนั้นไม่ได้หรอกนะ
- 167 ลี ไม่ได้ (สะอื้น)
- 168 พี่ใจ ทำอย่างนั้นมันดูไม่ดี อืม
- 169 ลี แล้วหนูเป็นคนเหมือนกับว่า หนูแค่ว่าคนอื่นนะ มาว่าหนูมาอะไรวะอย่างนี้ หนูจะ ๆ รู้สึก
- 170 แย่ หนูรู้สึกไม่ดีเวลาที่มีคนอื่นมา กลัวคนอื่นมองเราไม่ดีอะไรวะอย่างนี้ กลัวแบบ โห อะไรวะ
- 171 นิสัยไม่ดี แย่ อะไรวะอย่างนี้ แบบเหมือนกับว่ามันเป็นเรื่องใหญ่สำหรับหนู (หัวเราะ)
- 172 พี่ใจ จ๊ะ

- 173 ดี คนอื่นจะมาว่าเราอะไรอย่างนี้ หนูจะรู้สึกเสียใจถ้ามีคนมาว่า
- 174 พี่ใจ จ๊ะ
- 175 ดี อะไรอย่างนี้คะ
- 176 พี่ใจ คือตอนนี้หนูกำลังบอกว่าในการคบกับเพื่อนหลาย ๆ คนเนี่ย ก็มีคนที่แหละที่หนูรู้สึกจะไป
- 177 ด้วยกันเนี่ย ไม่ค่อยกลมกลืนเท่าไร
- 178 ดี อืม ลำบาก (หัวเราะ)
- 179 พี่ใจ แล้วแต่ในอีกใจหนึ่งเนี่ย หนูก็ไม่อยากจะให้คนมองว่าหนูเนี่ยเข้ากับใครไม่ได้ หนูอยากจะ
- 180 เป็นลิที่เข้ากับใคร ๆ ได้ทุกคน จันตอนนี้ก็มีอยู่คนนึงแหละ ที่เป็นงานขึ้นโบว์แดงของหนู ที่
- 181 หนูยังฝ้ามองไม่สำเร็จ ก็คือเพื่อนคนนี้ ซึ่งหนูก็พยายามที่จะปรับ แต่ก็ยังมีหลายครั้งที่หนูต้อง
- 182 ถอย ต้องหันหน้าหนี คำถามของพี่นะ จำเป็นมั๊ยคะ ที่เราจะต้อง ๆ ดีกับคน ต้องแสดง
- 183 ภายนอกว่าดี ในขณะที่ใจเราไม่รู้สึกดี จำเป็นมั๊ย
- 184 ดี ไม่จำเป็น
- 185 พี่ใจ อืม ถ้าหากว่าหนู แสดงว่าอืม แสดงว่าชอบ แต่ใจหนูไม่ชอบเนี่ย หนูอยากเป็นอย่างนั้นมั๊ย
- 186 ดี ไม่อยาก
- 187 พี่ใจ ตอนนี้หนูเป็นอย่างไหนอะ
- 188 ดี หนูว่าหนู คือมันแบบ หนูก็อธิบายไม่ถูก แต่คือแบบ แต่เวลาแสดง หนูก็แสดงออกไปอย่าง
- 189 ที่หนูรู้สึกนะคะ แต่พอทำไปแล้วหนูก็จะมาคิดว่า เฮ้ย เราทำไม่ดีเลยอย่างนี้ คนอื่นเค้าจะ
- 190 มองว่าเรานิสัยไม่ดีแน่ ๆ เลย อะไรอย่างนี้
- 191 พี่ใจ หนูรู้สึกผิด
- 192 ดี อืม
- 193 พี่ใจ แล้วหนูรู้สึกว่า คนอื่นอาจจะไม่ยอมรับหนู
- 194 ดี อืม
- 195 พี่ใจ ถ้าหนูปฏิเสธเพื่อนของตัวเอง
- 196 ดี อืม หนูคิดว่า อย่างเช่นที่เคย ๆ แบบทะเลาะกันครั้งนึง แล้วโกรธกัน แล้วเพื่อนคนนั้นนะ
- 197 โกรธ แล้วเพื่อนอีกคนนึงนะ ก็พูดว่า คือนิลโกรธ แล้วมันก็กลายเป็น เหมือนกับว่า เพื่อน
- 198 อีกคนนึงมาพูดว่า พวกหนู หนู ไปทำอะไร ๆ อย่างนี้ ทำไมทำให้เพื่อน ประมาณว่าหนูอะ
- 199 ผิดอะไรอย่างนี้ ซึ่งหนูไม่เข้าใจ อะไร เราไม่ได้ทำอะไร คืออย่างนี้
- 200 พี่ใจ คือรู้สึกว่าเราก็อำนาจหน้าที่ของเพื่อนคนหนึ่งนั่นแหละ แต่กับเพื่อนของเราซึ่งมีพายุอารมณ์
- 201 ที่ผันผวนง่ายเนี่ย ทำให้บางครั้งถึงแม้เราจะทำที่เหมาะสมที่ควรแล้วเนี่ย เค้าก็ยังมองว่าไม่ถูก

- 202 ลี อิม
- 203 พี่ใจ แล้วก็ไม่พอใจ แล้วเมื่อเค้าไม่พอใจ เค้าก็ไปของเค้า อันนี้คนอื่นกลับมองว่าหนูไปทำอะไร
- 204 เค้า
- 205 ลี อิม มามองว่าหนูเป็นคนผิดอะไรอย่างเนี่ย แล้ว ๆ เวลาที่ทะเลาะกับเพื่อนเนี่ย เรียน
- 206 หนังสือไม่รู้เรื่องเลย มันคือ สมองเรา อะไรใจเรามันคิดอยู่แต่ทำอะไรเนี่ย เป็นอะไร โกรธ
- 207 ทำไม อะไรอย่างนี้ มันคิดอยู่ตลอด ทำ เรียนไม่รู้เรื่อง มันแบบ ถึง ๆ แบบพยายามจะคุย
- 208 จะเฮฮากับเพื่อนคนอื่น ๆ เนี่ย แต่ใจเราก็กังคิดว่าเค้าโกรธอะไรเราอยู่
- 209 พี่ใจ อิม หนูไม่อยากให้ใครโกรธหนูเลย
- 210 ลี อิม ค่ะ
- 211 พี่ใจ เพราะว่าถ้ามันมีจุดดำในสีขาวเนี่ย มันก็คือจุดดำ หนูอยากให้มันเป็นสีขาวทั้งหมดใช้มั้ย
- 212 ลี ค่ะ
- 213 พี่ใจ หนูอยากให้บรรยากาศของการเรียนในกลุ่มเพื่อน ๆ นี้เป็นไปโดยราบรื่นใช้มั้ย
- 214 ลี ใช่
- 215 พี่ใจ แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่มันไม่รื่นขึ้นมาเนี่ย มันจะค้างใจหนูเนอะ
- 216 ลี ใช่ค่ะ
- 217 พี่ใจ อิม ในสัมพันธภาพที่เราอยู่ร่วมกันเนี่ย มันจำเป็นต้องราบรื่นทุกครั้งไปมั้ย
- 218 ลี ไม่ ๆ ทุกครั้ง หนูเข้าใจว่าเพื่อนกัน อยู่ด้วยกัน มันต้องมีอยู่แล้วที่ทะเลาะกัน ยิงอยู่ด้วยกัน
- 219 มาก มันก็ยิงทะเลาะกันมาก แต่บางทีแบบมันบ่ค่อยไป ๆ มันบ่ค่อยจนน่าเบื่อ มันบ่ค่อยจน
- 220 แบบน่ารำคาญอะไรอย่างนี้
- 221 พี่ใจ อิม นะคะ ที่บ่ค่อยนั้นคืออะไร
- 222 ลี คือ เอาแล้ว ชัก คุยกันไปได้ชักยี่สิบนาที เอาแล้ว งอนอีกแล้ว ไม่รู้เรื่อง หนูก็ไปคุย เข้าไป
- 223 ทำ ไปคุยทำเหมือนว่า เออ ไม่ได้เป็นอะไร คุย ๆ ตามปกติ เอ้าก็คุยชักพักเข้าโกรธอีก แล้ว
- 224 อะไรอย่างนี้ มันอาจจะเห็นว่า มันไม่มีสาเหตุ หนูก็เลยคิดว่ามันบ่ค่อยจั่งเลยอะไรอย่างนี้
- 225 พี่ใจ มันลอนเซ็นส์เนอะ
- 226 ลี อิมค่ะ
- 227 พี่ใจ คือลี้กำลังบอกพี่ว่า มันไม่มีต้นสายปลายเหตุเธอก็เป็น เดี่ยวเธอก็ซ้าย เดี่ยวเธอก็ขวา
- 228 เดี่ยวเธอก็ซ้าย ฉั้น ๆ จะทำดีเท่าไร เธอก็เป็นเหมือนเดิม จนฉันไม่รู้จะทำยังไงกับเธอละ
- 229 แต่คนอื่นก็มามองว่าฉันเป็นคนทำให้เธอเป็นเช่นนั้น ทั้ง ๆ ที่ฉันเนี่ย ก็ว่าฉันพยายามทำดี
- 230 ที่สุดแล้วนะ แต่เธอก็ยังอารมณ์ไม่ดีในบางครั้ง จนฉันเหมือนกับบระอา อิม แล้วพอระอา

- 231 ไม่อยากจะทำอะไรให้ แล้วพอไม่อยากจะทำให้อะไรให้รู้สึกไม่ดี ใช่มั้ย เออ นะคะ ที่นี้
- 232 ไหนหนูลองมองตัวเองให้ชัด ๆ นะคะว่า ตอนที่หนูไม่อยากจะทำอะไรกับเพื่อนคนนี้แล้ว ตอน
- 233 นั้นหนูรู้สึกยังไง
- 234 ดี ตอนที่แบบ มันก็แบบ ไม่อยาก หนูก็รู้สึกไม่ดี แบบมันก็เหมือนกับมีสองรูป สองอย่าง คือ
- 235 แบบตอนที่หนูไม่อยากทำอะไร หนูก็คือแบบไม่อยากทำอะไรเลย เจ๊ยะ เราน่าจะแบบไม่
- 236 ต้องเป็นเพื่อน โกรธกันไปเลย ไม่ต้องคุยอะไรอย่างนี้ แต่อีกใจหนึ่งก็คือมันก็เพื่อนอะไรอย่าง
- 237 นี้ แล้วมันก็ทำให้หนูเองละที่เป็นทุกข์ หนูก็รู้สึกว่าหนูเป็นทุกข์ด้วยอะไรอย่างนี้ เพราะว่า
- 238 เราคิดแต่เรื่องเค้าตลอดเนี่ย เรายังเป็นทุกข์ เจ๊ยะ
- 239 พี่ใจ อืม ๆ มันกวนใจเราเนอะ
- 240 ดี ใช่มั้ยเป็นสิ่ง เรื่องเพื่อนเป็นอะไรที่กวนใจมากถ้าทะเลาะกันอย่างเนี่ย
- 241 พี่ใจ หนูไม่อยากให้มีเรื่องกวนใจ หนูทำไง
- 242 ดี บางทีหนูก็ทำเป็นไม่สนใจไปเลย ไม่คุย ๆ แต่ว่ามันก็ยังเป็นอย่างนั้นอยู่ แล้วบางทีพอถึง
- 243 แบบจุด ๆ หนึ่งที่แบบ อืม หนูก็คุยอะไรแบบนี้ ก็คุยไป
- 244 พี่ใจ คือหนูบอกพี่ว่า เวลาที่เค้ามีอารมณ์ไม่ค่อยลงตัวนี่นะคะ บางทีจนถึงจุดหนึ่งที่หนูรับไม่
- 245 ไหวละ หนูก็จะหยุด ไม่ใส่ใจละ จนถึงหนู เค้าเรียกว่า ैयाวยายตัวเอง
- 246 ดี หัวเราะ
- 247 พี่ใจ จัดการตัวเองเข้าที่ได้ละ พอหนูไหว หนูก็กลับมาคุยกับเค้าเหมือนเดิม แล้วหนูก็จะไปเจอ
- 248 แง่เค้าอีกละ
- 249 ดี หัวเราะ
- 250 พี่ใจ แล้วหนูก็ ๆ ยังไหวอยู่ช่วงนึง แล้วพอมันบ่อย ๆ หนูก็หยุดไปช่วงนึง แล้วหนูก็ैयाวยาย
- 251 ตัวเองแล้วก็ไหว แล้วก็กลับมาอย่างนี้ มันเหมือนกับเป็นวงจรเลยเนอะ เข้าไปเข้ามา ๆ จน
- 252 หนูก็รู้สึกว่า ทำไมเพื่อนคนนี้มันต้องมาสะกิดฉันอยู่เรื่อยวะ
- 253 ดี อืม
- 254 พี่ใจ สะกิดด้านไม่ดี สะกิดใจให้ขุ่น แล้วฉันก็ไม่รู้จะทำอะไรกับมัน คำถามของพี่ก็คือว่า เพื่อน
- 255 ของหนูแต่ละคนน่าจะอาจจะเหมือนต้นไม้อันแต่ละประเภทนะ เพื่อนคนนี้อาจจะเป็นต้น
- 256 กระบองเพชรนะ ที่มันมีหนามแหลม เพื่อนคนอื่นอาจจะเป็นต้นทุเรียน ก็มีหนามเหมือน
- 257 ก้านิละ เป็นต้นขนุน เป็นต้นอะไรอย่างนี้ เวลาหนูอยู่กับต้นไม้อื่น ๆ เนี่ย มันไม่ทิ่มไม่ตำนะ
- 258 แต่เวลาหนูอยู่กับต้นกระบองเพชรเนี่ย เข้าใกล้เมื่อไหร่ก็
- 259 ดี ทิ่ม

- 260 พี่ใจ เจ็บ พอหนูเจ็บบ่อย ๆ หนูก็ ถอย แต่ว่าความเป็นเพื่อนอะเนอะ ก็ทำให้หนูก็ต้องไปทำ
 261 อะไรกับต้นไม้ต้นนั้น เมื่อหนูรู้สึกว่าจะแผลหายแล้ว ไข่ม้อย หนูก็กลับไปทำ พอหนูกลับไปหนู
 262 ก็
 263 ลี เจ็บอีก
 264 พี่ใจ เจ็บอีก เนอะ เออ หนูจะตัดมันเลยได้มัย
 265 ลี มันก็ไม่ได้ยุติอะ เพราะว่ามันอยู่เอกเดียวกันอย่างนี้ มันก็ต้องอยู่ด้วยกันไปอีกนาน
 266 พี่ใจ อืม ตัดไม่ได้เนอะ ยังไงก็ต้องอยู่ด้วยกัน
 267 ลี ถ้าไม่คุยมันก็เหมือน สมมติไม่คุยกันแต่ว่าเจอกันทุกวัน มันก็ไม่ได้ มันแบบขวางหูขวางตา
 268 มันก็แบบ มันอะไรแบบนี้ มันก็ต้องไม่ดี มันก็ เฉากก็แยไปด้วย
 269 พี่ใจ จ๊ะ ๆ เวลาฝนตกเนี่ยนะ หนูเคยประท้วงฝนมัย
 270 ลี ก็ ๆ มีบางทีที่แบบ ตกทำไมเนี่ย อะไรเงี้ย
 271 พี่ใจ บ่นไข่ม้อย
 272 ลี บ่น
 273 พี่ใจ อารมณ์เสียกับมันไข่ม้อย แล้วมันฟังหนูมัย
 274 ลี หัวเราะ มันก็ตกอยู่ดี
 275 พี่ใจ แล้วหนูทำไง
 276 ลี หัวเราะ หนูก็กางร่ม หัวเราะ
 277 แก้ม หัวเราะ
 278 พี่ใจ ตกลงหนูจัดการที่ไหน ที่ฝนหรือที่ตัวหนู
 279 ลี ที่ตัวหนู
 280 พี่ใจ ตอนนี้นะ ฝนหรือกระเบื้องเพชร ยังไงหนูก็ต้องอยู่กับฝนละ หนูจะบ่นอยู่อย่างนั้นนะ
 281 อารมณ์เสียกับฝนอยู่อย่างนั้นนะ หรือหนูจะทำไง
 282 ลี หนูก็จัดการตัวเอง หาอะไรมาป้องกัน
 283 พี่ใจ อืม จ๊ะ เพื่อนของหนูคงเหมือนฝนตกในเวลาที่หนูไม่อยากให้มันตกอะ
 284 ลี อืม
 285 พี่ใจ หนูจะทำยังไง
 286 ลี กางร่ม (หัวเราะ)
 287 แก้ม หัวเราะ
 288 พี่ใจ จ๊ะ

- 289 ลี บางทีหนูก็ไม่ออกไปไหน (หัวเราะ)
- 290 แก้ม หัวเราะ
- 291 พี่ใจ อ้อ บางทีก็หยุดชั่วคราวเนอะ แต่บางทีจำเป็นก็ต้องออกไปเนอะ
- 292 ลี ค่ะ
- 293 พี่ใจ ถ้าจำเป็นต้องออกไป แล้วยังไงก็ต้องเจอฝน หนูจะทำไม หนูถึงจะไม่เปียก
- 294 ลี หนูก็กาง ๆ ร่ม (หัวเราะ)
- 295 แก้ม (หัวเราะ) ก็กางร่ม
- 296 พี่ใจ อันนั้นคือการเปรียบเทียบเนอะ
- 297 ลี หนูก็ต้อง
- 298 พี่ใจ ถ้าว่า ถ้าพูดถึงในการอยู่กับเพื่อนคนนี่ซึ่งเหมือนฝนตกไม่รู้เวลา แต่หนูก็ต้องออกไปข้างนอกนะ ทำไงดี ที่ฝนมันจะไม่ทำให้หนูหงุดหงิดใจ
- 299 ลี ก็ต้องทำใจยอมรับว่าเค้าเป็นแบบนี้อะไรอย่างนี้
- 300 พี่ใจ อืม ทำใจยอมรับว่าเค้าเป็นแบบนี้
- 301 ลี เดี่ยว ๆ ๆ เค้าก็ดี เดี่ยว
- 302 พี่ใจ อืม เดี่ยวเค้าก็หยุด
- 303 ลี เดี่ยวฝนมันก็ต้องหยุดตก (หัวเราะ)
- 304 พี่ใจ เออ ฝนตกตลอดมัย
- 305 ลี ไม่ตลอด
- 306 พี่ใจ เพราะนั้น เค้า เพื่อนคนนี่ เวลาที่เค้าอารมณ์แปรปรวน อารมณ์ปั่นป่วนก็มี แต่ยามสงบมีมัย
- 307 ลี ก็มี
- 308 พี่ใจ ในยามที่เค้าเหมือนคนอื่น ๆ สงบเนี่ยหนูอยู่กับเค้าได้มัย
- 309 ลี อยู่ได้ (หัวเราะ)
- 310 พี่ใจ แต่ว่าบางทีฝนตกมันบอกเรามัย
- 311 ลี ไม่บอก
- 312 พี่ใจ นะ แต่เราคนที่อยู่ใต้ฟ้าก็ต้องเจอฝนใช้มัย
- 313 ลี ใช่ค่ะ
- 314 พี่ใจ ถ้ามันไม่บอกเรา แล้วหนูไม่ต้องการเปียกฝน หนูจะเตรียมตัวยังไง เราไม่รู้หรือว่าฝนมันจะตกตอนไหน แต่หนูก็ต้องไปโน่นมานี่อะไรอย่างนี้ หนูจะทำไม ค่ะ หนูถึงจะไม่เปียกฝน
- 317

- 318 ลี หัวเราะ
- 319 แก้ม เอาร่มไปด้วย (หัวเราะ)
- 320 พี่ใจ แก้มช่วยนะ แก้มบอกว่าต้องเอาร่มไปด้วยสิ เพราะว่าเราไม่รู้ไง
- 321 ลี อืม
- 322 พี่ใจ บางทีมันไม่บอกสัญญาณเรานะ ถ้าหนูจะอยู่กับเพื่อนคนนี่ที่เราไม่รู้ว่่า เดี่ยวฝนก็จะตกอีก
- 323 แล้ว เวลาไหนเราไม่รู้ หนูจะทำยังไงหนูถึงจะไม่เปียกฝนของเพื่อน
- 324 ลี ก็ถอยออกมาห่าง ๆ
- 325 พี่ใจ เมื่อหนูเห็นว่าฝนตกหนูก็
- 326 ลี ถอยออกมาค่ะ
- 327 พี่ใจ ถอยออกมาณะคะ จนหนูคิดว่าหนูสามารถที่จะอยู่กับฝนได้ หนูก็ค่อย
- 328 ลี เข้าไป
- 329 พี่ใจ อืม หนูคิดว่าขนาดนี้เนี่ย หนูทำได้มัย
- 330 ลี ทำได้
- 331 พี่ใจ หนูสังเกตได้มัย
- 332 ลี ได้
- 333 พี่ใจ อืม ถ้าเป็นอย่างนี้หนูคิดว่าจะเป็นอย่างไ
- 334 ลี หนูว่ามันก็คงดีถ้าเค้ากำลังโมโหอยู่ แล้วเค้าไม่เห็นหนูอยู่ในตรงนั้นหนูก็คงไม่โดนโกรธมั้ง
- 335 อะไรเงี้ย
- 336 พี่ใจ อืม โดนเพื่อนโกรธ เพื่อนโกรธใส่หนู หมายความว่าถ้าหนูสังเกตเห็น
- 337 ลี ว่าเค้าโกรธ หัวเราะ
- 338 พี่ใจ ฝนตั้งเค้า
- 339 ลี เรายังต้องรีบออกมา
- 340 พี่ใจ ฝนตั้งเค้า แล้วหนูก็รีบหลบฉากซะก่อน
- 341 ลี ใช่ เพราะคนที่อยู่ตรงนั้นจะโดนรำคาน
- 342 พี่ใจ อืม
- 343 แก้ม ขอไปเข้าห้องน้ำก่อน
- 344 พี่ใจ ค่ะ ๆ เนอะ นี่ถ้าหนูหลบฉากหลบได้มัยโดย ๆ สภาพการณ์
- 345 ลี หนู ๆ ว่ามันก็มีบางที คือ หนูว่าบางทีมันก็จะหลบไม่ได้ณะคะ (หัวเราะ) เพราะว่ามันอยู่
- 346 ด้วยกันตลอด

- 347 พี่ใจ อืม
- 348 ลี แล้วบางทีหนูก็ไม่รู้ว่าหนูทำอะไรแล้วถูกใจเค้า ทำอะไรแล้วไม่ถูกใจ
- 349 พี่ใจ อืม
- 350 ลี คือเราไม่รู้เลยว่า เค้าจะทำยังไงอะไรอย่างนี้
- 351 พี่ใจ จับ ๆ ๆ ทิศทางไม่ถูกใช้มั๊ยคะ
- 352 ลี ใช่
- 353 พี่ใจ เอ้อ ตอนนี่ที่หนูตั้งเอาไว้ตอนแรกก็คือใช้วิธีหลบ แต่บางทีก็หลบไม่ได้ แต่ก็เจอฝนละ ถ้า
- 354 สมมติว่าหนูจับทิศไม่ถูกแล้วฝนก็ตก แล้วหนูก็หลบไม่ได้ หนูจะทำไงคะ
- 355 ลี หนูก็ ๆ จะถามเนีย ว่าเป็นอะไร หนูก็ว่าหนูจะพูดตรง ๆ ว่าเป็นอะไร บางทีหนูว่าถ้าพูดกัน
- 356 มันก็คงจะเคลียร์ แต่เวลาที่ถามเค้าว่าเป็นอะไร ๆ อย่างเนีย เค้าก็จะบอกว่าไม่เป็นอะไร
- 357 ไม่ได้โกรธไม่ได้อะไรอย่างนี้ แล้วพอเวลาถาม ๆ ก็จะไม่เป็นได้ไง ก็โกรธ อะไรอย่างนี้ แล้ว
- 358 พอถาม ๆ ๆ หนัก ๆ เข้า เค้าก็จะบอกว่ามันมีหลายเรื่อง อะไรอย่างนี้ มันเยอะ มันแบบ
- 359 อะไรอย่างนี้ ซึ่งหนูก็ไม่รู้ว่าหนูทำอะไร ก็บอกติ ว่าอะไรไม่ชอบ อะไรไม่อะไรอย่างนี้
- 360 พี่ใจ อืม คือใจของหนูเนี่ยอยากจะทำเคลียร์ให้มันรู้แล้วรู้รอด หนูจะได้วางตัวถูกเนอะ
- 361 ลี อืม
- 362 พี่ใจ แต่ว่าหนูเคยละ เคยที่
- 363 ลี เคยที่
- 364 พี่ใจ จะเปิดใจ แต่ว่าดูเหมือนกับเพื่อนนี้จะเฉิด แล้วก็อ้างโน่นอ้างนี่ไป จนหนูก็จับไม่ถูกว่า จะ
- 365 ยังไงใช้มั๊ยคะ
- 366 ลี ใช่ บางทีหนูก็คิดว่า หนูก็คงต้องอยู่อย่างนี้ไป เพราะว่าเราก็ไม่รู้จะทำยังไง
- 367 พี่ใจ อืม อีกใจนึงก็ปลงว่า ทำยังไงได้ละ เค้าก็เป็นเพื่อนเราคนหนึ่ง ที่ต้องสมาคมกัน เราก็คง
- 368 จะต้องอยู่กับกระบองเพชรต้นนี้
- 369 ลี หัวเราะ
- 370 พี่ใจ แม้บางครั้งมันจะตำเรา แต่มันก็เป็นต้นไม้ที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน อืม แต่ตอนนี่หนูมีวิธี
- 371 ที่จะป้องกันไม่ให้กระบองเพชรเวลาที่มันอาละวาดมาโดนหนูใช้มั๊ย ทำไงนะ
- 372 ลี ก็ออกไปไกล ๆ
- 373 พี่ใจ อืม ในเวลาที่หนูจับสังเกตได้ใช้มั๊ยคะ
- 374 ลี ค่ะ

- 375 พี่ใจ แล้วเมื่อกี้ก็มีที่นำสนใจอันหนึ่งที่หนูบอกว่าเคยคิดจะคุยกับเค้าเนี่ย ตอนที่หนูถามเค้าว่ามี
 376 อะไรรีเปลา หนูเลือกถามเวลาไหน หนูคิดว่าการคุยกันแบบนี้ เราควรจะคุยเวลาไหนมัน
 377 ถึงจะน่าจะได้ผลดีนะ
- 378 ลี คือในกลุ่มเนี่ยมันจะมีหลายคนใช้มัยคะ แล้วพอ มันโกรธกันจนแบบเพื่อนคนอื่น รู้ได้ รู้สึก
 379 ได้ว่า เอ๊ย โกรธกันนี้ เพื่อนก็จะมาถามว่าเป็นอะไร ทำไม อะไรอย่างนี้ ทำไมมึงไม่คุยกับ
 380 มัน หนูก็บอกว่า ไม่ใช่แล้ว มันจะไม่คุยกับกู อะไรอย่างนี้ แล้วก็แบบ จนเพื่อนนะ บอกว่า
 381 เคลียร์เลย เพื่อนนะจะเป็นคนบอกว่ามาเคลียร์เลย เรียกมานั่งเคลียร์เลย หนูบอกว่าหนูอะ
 382 ไม่มีอะไร ๆ ไม่มีอะไรที่ต้องเคลียร์ แต่มันนะต้องให้มันนะเคลียร์ ให้มันบอกซิว่ามันเป็น
 383 อะไรอย่างเนี่ย จนแล้วแบบ มันก็เคยเคลียร์ ๆ กันไปอย่างนี้ แล้วพอเคลียร์ไป ก็ดี ๆ กัน แต่
 384 ก็เป็นอีกละ ก็เป็นอย่างนี้ ๆ หนูว่ามัน ๆ เหมือนกับว่าเราแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ
- 385 พี่ใจ อืม คือหนูมองว่าถึงจะเปิดใจกันหลายรอบเนี่ย มันก็เข้าอีหรอบเดิม
- 386 ลี อืม เพราะว่าเค้ายังเป็นอย่างนี้อยู่ คือเพราะว่ามันเป็นเค้า ก็เลยถึงบางทีก็ต้องทำใจ
- 387 พี่ใจ จ๊ะ ตอนนั้นนะเหมือนกับลืจ็บสังเกตได้แล้วว่า การคุยเนี่ย การเปิดใจเนี่ย มันเหมือนจะช่วย
 388 ได้สั้น ๆ แต่แล้วมันก็ลงอีหรอบเดิม
- 389 ลี อืม
- 390 พี่ใจ แล้วตอนนี้เหมือนกับหนูเนี่ย เริ่มจะ ๆ เข้าใจแล้วว่า มันเป็นฝน ถ้าเหตุปัจจัยมันพร้อม มัน
 391 ก็ ๆ ตก ซึ่งตอนที่มันเหตุปัจจัยพร้อมแล้วมันจะตก ตอนที่เพื่อนกำลังจะหงุดหงิด ตอนที่
 392 เพื่อนกำลังจะอารมณ์ไม่ดีเนี่ย เราไม่รู้หรือว่ามันมีอะไรเพราะมันมีส่วนผสมเยอะ แต่ว่าที่
 393 รู้ก็คือตอนเค้าหงุดหงิดแล้วแหละ
- 394 ลี หัวเราะ
- 395 พี่ใจ เราควบคุมความหงุดหงิดของเพื่อนได้มัย
- 396 ลี ไม่ได้
- 397 พี่ใจ สิ่งที่ดีที่สุดคือ
- 398 ลี ควบคุมตัวเรา
- 399 พี่ใจ โดยการ
- 400 ลี ออกมา
- 401 พี่ใจ เมื่อสังเกตเห็นหนูก็ออกมา เพื่อนหงุดหงิดเป็นเพราะลืรีเปลา
- 402 ลี หนูก็ไม่รู้ว่าเค้าหงุดหงิดอะไรเพราะว่าอย่างคุยกันซะ บางทีหนูก็สังเกตว่า คุยกันอย่างเนี่ย
 403 3 คน ก็คุย ๆ ๆ หนูคุยกับเค้า ๆ ๆ อย่างเนี่ย แล้วพอเหมือนมีจังหวะหนึ่งที่หนูไปคุยกับ

- 404 เพื่อนคนเนี่ย แล้วก็คุย ๆ ๆ เหมือนเค้าหนึ่งไป เจียบไปอย่างเนี่ย คือแบบประมาณว่า หนูไม่
405 ใส่ใจเค้ารีเปลาอะไรเงี้ย เค้าก็เลยเหมือนไม่คุยแล้ว อะไรเงี้ย
- 406 พี่ใจ ตอนนี่หนูกำลังสังเกตว่าเค้ารู้สึกที่เราทิ้งเค้าอยู่รีเปลา
- 407 ลี อืม รีเปลา ใช่ เพราะอย่างเช่น ๆ เมื่อวานคุยกันอยู่ คุยกันเรื่องทีไปสอแปลปมา แล้วหนูก็
408 คุยกับเค้าแล้วมีเพื่อนอีกคนหนึ่ง เค้าทำไม่ได้ เหมือนประมาณว่าเพื่อนคนนี่ไม่ยอมพูด ๆ
409 เรื่องนี้ แล้วก็คุย ๆ ๆ ๆ แล้วก็เพื่อนคนนี้ก็ไม่ว่างกับเค้า เพราะว่าเพื่อนคนนี่นั่ง ๆ เฉย ๆ
410 เพราะไม่ยอมพูดถึงเรื่องนี้ หนูคุยแล้วรุ่นพี่มาเนี่ย แล้วหนูเป็นคนพูดมาก เป็นคนคุยเก่ง
411 ค่ะ เวลาใครเดินมาอย่างนี้ หนูก็หวัดดี หนูก็คุย ๆ ๆ ๆ กับคนอื่น บางทีคุยจนลืมเค้าอะไร
412 อย่างนี้
- 413 พี่ใจ อืม
- 414 ลี ก็เลยโกรธอะไรอย่างนี้มั้งคะ แล้วอยู่ดี ๆ เค้าก็แบบไม่พูดกับหนูไปเลย
- 415 พี่ใจ จะ คือตอนนี่หนูเริ่มเห็นอะไรบางอย่างขึ้นอีกนิดนึงนะคะว่า
- 416 ลี อืม
- 417 พี่ใจ เอ๊ะรีว่า เค้ารู้สึกที่เราเนี่ยไปสนใจแต่คนอื่น
- 418 ลี อืม
- 419 พี่ใจ ทิ้งเค้าไว้ให้ยืนเก้อ ๆ อยู่อย่างนั้นใช่ไหม ถ้าหนูสังเกตเห็นตรงนี้ หนูคิดว่าจะทำยังไงอะ
- 420 ลี หนูก็ต้องคุยกับทุกคนให้เท่ากัน (ยิ้มปนหัวเราะน้อย)
- 421 พี่ใจ คือ
- 422 ลี ให้มันอยู่ในวงเดียวกัน
- 423 พี่ใจ หนูสังเกตเห็นว่าอารมณ์ไม่ดีของเพื่อนก็อาจจะเป็นความน้อยใจ
- 424 ลี อืม ใช่
- 425 พี่ใจ แล้วหนูก็จะ ถ้านั้นก็เกี่ยวกับเราแล้วไว้
- 426 ลี อืม (ยิ้มปนหัวเราะ)
- 427 พี่ใจ ถ้าฉันฉันก็ต้องแบ่ง ๆ ให้มัน
- 428 ลี เท่า ๆ กัน
- 429 พี่ใจ ทั่ว ๆ ไซ้มะ ไม่ใช่ว่าตอนคุยก็ฟังเสียง
- 430 ลี หัวเราะ
- 431 พี่ใจ เหมือนเราสองคนกำลังคุยแล้วทิ้งแก้มใช่เปลา
- 432 ลี หัวเราะดัง

- 433 พี่ใจ เออ ๆ ไซ้มะ
- 434 ลี หัวเราะดัง
- 435 พี่ใจ แก้มจะน้อยใจมั๊ยเนี่ย
- 436 แก้มและลี หัวเราะทั้งคู่
- 437 พี่ใจ ตอนนี่หนูสังเกตเห็นอีกอันนึงเพิ่มเนอะ เออ ถ้าหากว่าเป็นอย่างนั้นเนี่ย หนูจะทำไงให้มัน
- 438 รักษาใจเพื่อนเอาไว้ได้
- 439 ลี เราก็ต้อง ๆ ทำให้ทุกคนเหมือนกับว่ามาอยู่ในวงกลมเดียวกัน
- 440 พี่ใจ จ๊ะ
- 441 ลี คุยด้วยกันหมดเลย คุยเรื่องเดียวกัน
- 442 พี่ใจ เพราะนั่นที่คุย ถึงแม้เป็นจากคนนั้นมาจากคนนี่ เราจะเชื่อมไซ้มั๊ย เชื่อมให้คนนั้นได้รู้จัก
- 443 คนนี้ แล้วก็กลายเป็นวงเดียวกันในการพูดคุยได้ไงไซ้มั๊ย
- 444 ลี ค่ะ
- 445 พี่ใจ อืม หนูคิดว่าไหวมั๊ย ทำได้มั๊ย
- 446 ลี ทำได้
- 447 พี่ใจ เอ้อ เพราะนั่นหนูก็จะลองสังเกตไซ้มั๊ยคะว่าถ้าเราทำอย่างนี้แล้วจะลองดูว่าเพื่อนเป็นไง
- 448 เนอะ
- 449 ลี ค่ะ
- 450 พี่ใจ เออ ดูซิว่ามันเกี่ยวกับมั๊ย สันนิษฐานนี้ของเราเนอะ มีอย่างอื่นอีกมั๊ยที่หนูสังเกตเห็น
- 451 ลี ก็มีตอนหนึ่งที่ว่า มันก็คือ เหมือนคล้าย ๆ กันก็คือเหมือนกับว่า ตอนที่เราเรียน creative เจ๊
- 452 อาจารย์เค้าจะให้แต่งเรื่อง แล้วก็ให้ออกไปเล่าหน้าห้องเจ๊ เนี่ย แล้วหนูก็จะเป็นคน
- 453 ออก ๆ คนนี้ออก ๆ ๆ อะไรเจ๊
- 454 พี่ใจ อืม
- 455 ลี เอ้าของต้อง เอ้าของแก้ม อะไรอย่างงี้ แล้วเพื่อนประมาณว่า หนูซี่ ๆ ๆ ๆ หมดเลยว้า ซี้
- 456 เพื่อนในกลุ่มตัวเอง คนที่สนิท ๆ เนี่ย ออกไปกันหมดละ แล้วเวลามันก็เหลือน้อยแล้วไซ้มั๊ย
- 457 ค่ะ แล้วเหมือนกับว่า คือทุกคนอะเหมือนได้ออก ๆ ๆ แล้วหนูกะนั่นกับบอกว่า เอ้ย มัน
- 458 เหมือนกะว่าเราจะเลือกแต่พวกเราเลยเจ๊ เดียวแบบเพื่อนคนอื่นนะ เพื่อนคนอื่นไม่ได้พูด
- 459 เลย เพื่อนกลุ่มอื่น ก็เลย ๆ เรียก ๆ ๆ ๆ คนอื่น แล้วพอให้เพื่อนอีกคนออกไปแล้วก็บอกว่า
- 460 เราอะอย่าไปพูดละ อย่าไปเรียกให้เพื่อนคนที่ออกไปพูดหน้าชั้น เอ้ย เรียก ๆ ๆ เลย อยากร
- 461 ฟังของใครเรียกเลย เรียกเพื่อนคนต่อไปเลย อะไรอย่างเนี่ย แล้วมันก็เรียก ๆ กันต่อไป

- 462 เรื่อย ๆ จนแบบสุดท้ายหมดเวลาแล้วเค้า เค้าไม่ได้ออกไปพูดอะไรเงี้ย ก็ออกมาเค้าก็
- 463 เพราะว่าตอนที่นั่งเรียนแล้วมันก็ยังคงคุยยังข้างกันตอนที่ออกไปเล่าอย่างนี้ ก็ยังข้างกันอยู่ แต่
- 464 พอหมดชั่วโมงปุ๊ปเค้าไม่ได้พูดอย่างนี้ แล้วเค้าก็เหมือนโกรธที่แบบเราไม่เรียกเค้าออกไป
- 465 เล่าเรื่อง เค้าก็เลยงอนไปเลย
- 466 พี่ใจ จ๊ะ มันเหมือนเค้าถูกทิ้ง
- 467 ลี อืม
- 468 พี่ใจ ในขณะที่ทุกคนในกลุ่ม เานี้ก็ถึง เราเรียก เราเค้าเรียกว่า ส่งลูกอะ
- 469 ลี อะ
- 470 พี่ใจ ใช่มั้ย แต่พอถึงตอนถึงตอนเค้า แหมจังหวะมันดันนึกถึงคนอื่น
- 471 ลี อืม
- 472 พี่ใจ นอกกลุ่มใช่มั้ยคะ
- 473 ลี ใช่
- 474 พี่ใจ แล้วอยากให้โอกาสคนอื่น แต่บังเอิญในกลุ่มเราเนี่ย มันออกไปเกือบหมดแล้ว เหลือคนนี้
- 475 ลี อืม
- 476 พี่ใจ ซึ่งเป็นคนขี้บ่นน้อยใจ ประมาณนั้นเนอะ
- 477 ลี ถ้าเผื่อบางที่แบบชวนอย่างนี้ แก้มไปกินข้าว แล้วไม่ได้เรียก คือแบบก็เพื่อนกันอะไรอย่าง
- 478 นี้ มันก็ต้องไปด้วยกันอยู่แล้วใช่มั้ยคะ (หัวเราะ) อะไรอย่างนี้ เวลาเรียกหนูก็เรียกคนเดียว
- 479 เข้า แก้ม ไป ไปกินข้าว อะไรเงี้ย แล้วเวลาที่นี้ แก้มก็อะนิลท์ไปกินข้าว แล้วเค้าบอกว่า ไม่
- 480 ไป มันไม่ได้ชวนกู อะไรเงี้ย
- 481 พี่ใจ โห ฟังดูว่าเป็นเรื่องน้อยใจเนอะ
- 482 ลี อืม (หัวเราะ)
- 483 พี่ใจ ใช่มั้ยแก้ม
- 484 แก้ม ใช่ (หัวเราะ) ไม่รู้เหมือนกันว่า เค้าขี้บ่นน้อยใจมากเกินไป
- 485 ลี เออ มันมาก (หัวเราะ) มันมากเลย
- 486 พี่ใจ ถ้าสมมติเนอะ ถ้าสมมติว่าตอนนี้หนูสังเกตว่ามัน ๆ เป็นเรื่องน้อยใจ ว่าถ้าเค้ารู้สึกที่เค้าไม่
- 487 อยู่ในสายตาของใครเนี่ย เค้าก็จะเหมือนกับ ก็ไม่ไป ก็ไม่เกี่ยว ก็ไม่เอาอะไรอย่างนี้ ถ้า
- 488 หนูคิดว่าอันนี้เป็นจุด ๆ ของเค้าอะนะ หนูคิดว่า ถ้าเค้าบ่นปวน หนูก็บ่นปวน ถ้าหนูไม่
- 489 อยากรบปวน และหนูรู้จักจุดอ่อนของเพื่อนตรงนี้ หนูคิดว่าจะทำไงดี
- 490 ลี หนูก็ต้องทำ ก็คืออย่าทำ พยายามทำอย่าให้เค้าบ่นน้อยใจ ทำให้เท่า ๆ กัน

- 491 พี่ใจ อืม
- 492 ลี แล้วก็บางที่เรียกก็ต้องเรียกให้หมด
- 493 พี่ใจ เอ้อ ต้องเรียกให้ทั่วไทม์
- 494 ลี ใช่
- 495 พี่ใจ นะ สมมตินะ
- 496 ลี หนูคิดว่าหนูจะไม่ใช้เรียกชื่อละ หนูจะใช้สรรพนาม เพื่อน ๆ ไป ค่ะ (หัวเราะ)
- 497 พี่ใจ อืม ๆ ๆ ๆ นะคะ เพราะฉะนั้นหนูก็จะพยายามทำอะไรที่รักษาใจทุกคนไว้ทั้งหมดไทม์
- 498 ลี ค่ะ
- 499 พี่ใจ เพราะว่าเราไม่รู้ใจคนเป็นยังไง
- 500 ลี ใช่
- 501 พี่ใจ แต่ว่าเราทำอะไรที่มันให้มัน ทัว ถ้วนไว้ก่อนดีกว่าไทม์
- 502 ลี อืม
- 503 พี่ใจ เอ้อ ๆ ๆ ๆ อืม ถ้าทำอย่างนี้แล้ว หนูคิดว่าจะยังไง
- 504 ลี คิดว่ามันก็คงจะดีขึ้นยังไง อย่างน้อยก็ตัดที่เรื่องที่ว่าเค้าจะโกรธจากการน้อยใจไปได้ละ
- 505 อะไรอย่างนี้
- 506 พี่ใจ อืม อย่างน้อยตัดไปได้เรื่องหนึ่ง
- 507 ลี อืม
- 508 พี่ใจ ส่วนเหตุผลห่างจากเรื่องอื่นอะไรยังไม่รู้ ก็ค่อยใช้อีกแผนหนึ่งไปไทม์
- 509 ลี (หัวเราะ)
- 510 พี่ใจ โอ ตอนนี้มีแผนป้องกัน กันแผนแก้ไขไทม์
- 511 ลี (หัวเราะ)
- 512 พี่ใจ สองแผนนี้คิดว่าพอที่จะทำให้แก้มเป็นยังไง เอ้อ ลีเป็นไงตอนนี้
- 513 ลี (หัวเราะ) หนูว่าหนูก็คงจะทะเลาะกับเพื่อนน้อยลง แล้วก็แบบ มันก็คงจะดีขึ้นอย่างเงี้ย
- 514 มันก็ บางทีมันก็ทำให้เราลดความรู้สึกที่ไม่ดี ๆ กับเค้าลงไปได้
- 515 พี่ใจ อืม พอเค้าไม่แสดงอะไรที่มันแปรปรวน หนูก็จะรู้สึกโอเคกับเพื่อนคนนี้มากขึ้น
- 516 ลี อืม
- 517 พี่ใจ เพราะฉะนั้นตอนนี้เพื่อนจะลดลงไปได้ ส่วนหนึ่งก็คือสีจะช่วยไทม์ ช่วยด้วยแผนหนึ่งแผน
- 518 สองไทม์
- 519 ลี พักหน้า

- 520 พี่ใจ อ้าว ตอนนี่รู้สึกเป็นไงกับเรื่องนี้
- 521 ดี ก็รู้สึก หนูรู้สึกจะตั้งใจกลับไปทำให้ได้ (น้ำเสียงมั่นใจ)
- 522 พี่ใจ อืม
- 523 ดี หนูจะลองนับว่าสัปดาห์หนึ่ง มันจะโกรธกี่ครั้ง (หัวเราะ) แล้วมันจะลดมัย อะไรเงี้ย
- 524 พี่ใจ อืม แล้วก็ขึ้นกับดีจะ
- 525 ดี จะทำยังไงกับเค้า จะปฏิบัติยังไง
- 526 พี่ใจ เอ่อนะ ความถี่ตรงนั้น กับความถี่ตรงนี้ไซ้มัย
- 527 ดี มันต้อง
- 528 พี่ใจ มันต้องสอดคล้องไซ้มัย
- 529 ดี สอดคล้องกัน
- 530 พี่ใจ เอ้อ แล้วเหมยยังกับทำวิจัยเลยนะ
- 531 ดี แปรผกผัน (หัวเราะดัง)
- 532 พี่ใจ เอ้อ ๆ ของเดิมกับของใหม่ที่เราจะมีการทดลองไซ้มัย โห วิจัยเชิงทดลองเลยนะ
- 533 ดี หัวเราะ
- 534 พี่ใจ งั้นลองดูนะ
- 535 ดี ค่ะ
- 536 พี่ใจ แล้วเดี๋ยวอาจจะมีการรายงานผล อ้าว ๆ
- 537 ดี หัวเราะ
- 538 พี่ใจ ค่ะ ตอนนี่แก้มฟังเรื่องลีมาถึงตรงนี้อายากบอกอะไรแก้มมัย เอ้ย อายากบอกอะไรลีมัย
- 539 ดี อายากบอกอะไรลีมัย
- 540 พี่ใจ พุดผิดพุดถูก
- 541 น้อง หัวเราะพร้อมกัน
- 542 แก้ม ลู๊ ๆ (หัวเราะดัง)
- 543 พี่ใจ ก็ให้กำลังเนอะ พี่ก็ให้กำลังใจ ลองดูนะ
- 544 ดี ค่ะ
- 545 พี่ใจ เพราะว่าจริง ๆ แล้ว เพราะว่าเรื่องของลีเป็นเรื่องที่เราอยากจะทำอยู่กับเพื่อนให้ดีที่สุดเลย แต่
- 546 ในหลายครั้งมันยังไม่ลงตัว แต่หนูก็ไม่ยอมแพ้มันนะ หนูก็พยายามที่จะหาวิธี แล้ววันนี้ก็
- 547 เป็นโอกาสที่หนูจะลองวิธีใหม่ ๆ ดูนะ
- 548 ดี ค่ะ

- 549 พี่ใจ นะคะ ก็ลองดูนะ
- 550 ลี ค่ะ
- 551 พี่ใจ อืม อันนี้เป็นเรื่องเพื่อน อันนี้เป็นเรื่องทีลึกลงไปอีกเนอะ แต่ว่าสำหรับใครเรื่องของเรา ก็
- 552 ยิ่งใหญ่เสมอใช่ไหมคะ อืม ๆ จะ งั้นตอนนั้นเนอะ พูดอีกรอบนึงเนอะ ตอนนั้นให้ ๆ ลีพูดก่อน
- 553 เป็นยังไงคะ ผ่านมาอีก 1 ชั่วโมง
- 554 ลี ก็ หนูก็ อย่างเรื่องของหนู ๆ ก็ตั้งใจไว้แล้วว่าหนูจะ หนูจะต้องทำให้ได้ แล้วก็เรื่องของแก้ม
- 555 เนี่ย หนูจะอยู่กับแก้มเจ๊ย แต่หนูจะไม่เคยรู้เลยว่าแก้มเครียด ๆ มากอะไรอย่างนี้ เวลา
- 556 แก้มพูดให้ฟังหนูก็ฟัง แล้วหนูก็ เอ้อ พูดบอกอะไรไปอย่างนี้ แต่แบบไม่เคยรู้ว่าเพื่อน ๆ
- 557 เครียด เครียดมาก หนูแค่รู้ หนูแค่คิดว่าแก้มมันคงอาจจะสับสน เตียว ๆ มันต้องมีซัก
- 558 พักนึงที่มันต้องเลือกได้อะไรอย่างนี้
- 559 แก้ม หัวเราะ
- 560 ลี แต่ไม่เคยคิดว่าแก้มจะเครียด ก็คือ ถ้าไม่ได้มาที่นี้ หนูก็จะไม่รู้เลยว่าแก้ม จริง ๆ แก้ม
- 561 เครียดอะไรอย่างนี้ เครียดมาก
- 562 พี่ใจ อืม วันนี้เป็นโอกาสทีลึที่ได้รู้จักส่วนลึกที่สุดในหัวใจแก้มเนอะ
- 563 ลี ใช่
- 564 พี่ใจ ทั้ง ๆ ที่ซี้กัน ทั้ง ๆ ที่อยู่ด้วยกันตลอด
- 565 ลี อยู่ด้วยกัน
- 566 พี่ใจ ก็ถือว่าเก็บความลับได้สนิท
- 567 แก้ม หัวเราะ
- 568 พี่ใจ หรือไม่ก็วันนี้ให้เกียรติ ๆ พี่ ให้เกียรติสินะคะ ที่จะเปิดเผยเรื่องที่ลึกซึ้งที่สุดเนอะ อืม ๆ จะ
- 569 แล้วแก้มล่ะ เป็นไงมั่ง
- 570 แก้ม อืม แก้มก็เหมือนลี (หัวเราะ) แก้มก็ไม่ว่าลีเครียดเรื่องไหนมากขนาดนี้ ก็ ๆ คิดว่า ก็รู้ว่า
- 571 เครียด แต่ก็ไม่รู้ (หัวเราะ) ว่าเครียดมากเท่านี้ วันที่ได้ฟังก็เลยรู้ว่าลีเครียดมากจริง ๆ แต่
- 572 ก็รู้ลีเป็นคนแคร่เพื่อนมาก (เสียงเครือ)
- 573 พี่ใจ อืม เห็นความรักในคนอื่นที่อยู่ในหัวใจของลีเนอะ อืม ๆ ค่ะ ได้รู้จักอีกคนนึงมากขึ้นละ
- 574 แล้วสำหรับตัวเองล่ะเป็นไงบ้าง
- 575 ลี ก็สำหรับตัวเองหนูว่า หนู หนูว่าหนูก็ หนูเคยบอกกับตัวเองว่า พอเวลาเจออะไรเจอคน ก็
- 576 หนูเป็นคนที่ไม่ชอบให้คนอื่นโกรธอย่างนี้ หนูก็เลยบอกกับตัวเองว่า คนเราจะมันไม่
- 577 สามารถ หนูเคยพูดกับเพื่อนว่า คนเรามันไม่สามารถทำสิ่งหนึ่งให้ถูกใจคน ๆ เป็นร้อย ๆ

578 คนได้อะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นหนูคิดว่า บางทีเรื่องบางเรื่อง ไม่ต้องเก็บมาคิดมากอะไร
 579 อย่างนี้ เพราะว่าหนูคิดหมดทุกเรื่องอะไรอย่างนี้ แต่ว่าหนูก็เรื่องบางเรื่องอย่างนี้ บางทีเรา
 580 ก็ทำให้เต็มที ๆ สุดไปก่อนอะไร
 581 พี่ใจ อืม หนูก็ได้เรียนรู้มาในระหว่างทางชีวิตนะคะว่า เราคงไม่ถูกใจใครไปทั้งหมด เราคงไม่
 582 สามารถทำให้ใครเนี่ยรู้สึกดีกับเราไปทั้งหมด แต่ที่เราจะทำได้คือทำให้ดีที่สุด ณ เวลานั้น
 583 ลี ค่ะ
 584 พี่ใจ อืม เนอะ หลังจากนั้นนั่งคิด นั่งพิจารณาดูมันให้ชัด ๆ นะคะ อืม ๆ จะ สำหรับพี่ก็ได้เรียนรู้
 585 จากน้องทั้งสองด้วยนะคะ เพราะทุกครั้งที่พี่ทำงาน พี่ก็ได้เติบโตด้วย นะคะ ก็ต้องขอบคุณ
 586 ทั้งสองคนละคะ ที่สละเวลาเนอะ นะ แล้วก็ให้เกียรติ ให้อุ่นใจเนอะ ก็ดีใจที่ได้รู้จักกัน
 587 เนอะ

บทสนทนาการปรึกษา
กรณีศึกษาที่ 10 แก้ม

- 1
- 2
- 3
- 4 ใจ อ๊ะ ตอนนี้อธิบอว่าสิ่งทีหุออขยกรู้จักก็คืตัวองเนอะ ว่าเรเป็นคนเครียตรีเปล่า ของแก้ม
- 5 ละ
- 6 แก้ม แก้ม จะว่าไปตอนนีแก้มก็มีปัญหา (หัวเราะ) คืดไม่ตกอชู่ แก้มก็เลย อขยกรได้ค้ำณะนำ ก็
- 7 คืดเหมือนยังไม่รู้ ูๆ ไม่เข้ำใจตัวอง ค่ะ ก็ไม่รู้ว่าจริง ูๆ แล้วเป็นยังง
- 8 พี่ใจ อ้อ
- 9 แก้ม ก็เลยอขยกรู้
- 10 พี่ใจ อืม ูๆ ถ้างันก็คืทั้งสองคนก็มีเรื่องทีอขยกรจะเข้ำใจตัวองมกขึ้นใช้มัย
- 11 แก้ม อขยกร
- 12 พี่ใจ นะ ใครจะเริ่มก่อนดี
- 13 แก้ม ให้สิ
- 14 พี่ใจ ถ้างันตอนนีเรอขยกรมที่แก้มนะ แก้มบ้ำง
- 15 แก้ม หัวเราะ
- 16 พี่ใจ แก้มเมื่อก็บอว่าอะไรนะ ไม่เข้ำใจตัวอง เออๆ มันเป็นยังง
- 17 แก้ม แก้ม เหมือนคนไม่รู้ ูๆ ความรู้สึกตัวอง ก็เลยเหน้อย เล่าไม่ถูก (หัวเราะ)
- 18 พี่ใจ อืม ูๆ
- 19 ลี จะเริ่มดี แก้มชอบคน ู นึง
- 20 แก้ม เออ มันเหมือนกับว่า แก้มมอชู่ที่มอชู่ใหม่ ูๆ ไม่มีเพื่อน แล้วทีนี้มีรุ่นพี่ที่ ูๆ ทงงานด้วยกัน
- 21 แล้วก็สนิทกัน มีคนนึ่ง เค้ำก็จะเป็นคนทีทำทุกอชู่ เป็นคน คืดเค้ำ ด้วยควมทีเค้ำเป็น
- 22 ผู้ใหญ่ แล้วแก้มเป็นคนที่เป็เด็ก เวลออชู่กับเค้ำมันจะแบบรู้สึกอบอชู่ แล้วก็ปลอดภัย มี
- 23 ควมไว้ใจ คืดเค้ำไว้ใจได้ทุกเรื่อง ให้ค้ำปรึกษาได้ แล้วก็ ก็คืดเค้ำนั้นแหละค้ดูแลทุก
- 24 อชู่แล้ว ูๆ ทีนี้เค้ำก็ชอบแก้ม แต่ ูๆ ว่าแก้ม ไม่ได้ชอบเค้ำ คืดว่าอชู่กันนั้นะค้ คืดว่า ไม่
- 25 รู้สึก มันไม่ได้เหมือนผู้ชยกับผู้หญิงคืดกัน แต่ว่ามันรักในลักษณะทีว่าเค้ำเป็นพี่ชยทีไว้ใจ
- 26 ได้
- 27 พี่ใจ อืม
- 28 แก้ม สบอชู่ใจเมื่ออชู่ด้วยแบบนั้นนะ
- 29 พี่ใจ อืม

- 30 แก้ม แล้วทีนี้แก้มก็มาชอบเพื่อนคนหนึ่ง ก็คือที่ผ่าน ๆ มาเนี่ย มันมีคนนะ ที่จะเข้ามาอยู่หลายคน
 31 เหมือนกัน แต่ว่าแก้มไม่เคยได้ตกลงเป็นแฟนกะใคร ตอนแรกแก้มก็ไม่เข้าใจจน ๆ มีเพื่อน
 32 คนเนี่ยที่แก้มคิดว่าแก้มชอบเค้า แล้วก็อยากจะเป็นแฟนกะเค้า มันก็เลยมาทำให้คิดได้ว่า
 33 แล้วในเมื่ออยากเป็นแฟนกับเค้า แต่ว่า ๆ มันก็ ๆ ทำไม่ได้ มันเหมือนทำไม่ได้ ก็คิด ๆ ว่า
 34 มันเพราะอะไร แล้วมันก็ทำให้คิดได้ว่าที่ผ่าน ๆ มาที่ไม่เคยตกลงเป็นแฟนกะใคร อาจจะ
 35 เป็นเพราะว่าพี่คนนี้รีเปลา ที่ อิม ที่ทำให้เป็นแบบนั้น
- 36 พี่ใจ อิม พี่คนนี้รีเปลา ขยายความหน่อยซิว่าอาจจะทำให้เป็นอย่างนั้น คือยังไง
 37 แก้ม คือ ๆ ทั้ง ๆ ที่เราคิดกับเค้าแค่พี่ แต่บางเรื่องแก้มไม่กล้าบอกเค้า อย่าง ๆ เวลาถามแก้มว่า
 38 ไปกินข้าวกันรีเปลาต่อหน้าพี่เค้าอย่างเนี่ย แก้มไปกินมากับเพื่อนแล้ว ๆ แก้มก็ไม่กล้าบอก
 39 ว่าแก้มไปกินมากับมันแล้ว
- 40 ลี กลัวพี่เค้าไฉนจะ
- 41 แก้ม (หัวเราะ) แบบเป็นห่วงความรู้สึกเค้าคะว่า ถ้าเค้าได้ฟังแล้วเค้าจะเป็นยังไง เหมือน มัน
 42 เหมือนเกรงใจอยู่ แต่ว่าทำไมถึงต้องเกรงใจด้วยก็ไม่เข้าใจเหมือนกันว่า
- 43 พี่ใจ อิม
- 44 แก้ม ทำไมถึงเป็นแบบนั้น
- 45 พี่ใจ จ๊ะ เดี่ยวนะ พี่ลองคุย ๆ นะว่าพี่เข้าใจถูกมั้ยนะ
- 46 แก้ม ค่ะ
- 47 พี่ใจ ว่าเป็นคนแรกเลยในมหาวิทยาลัยนี้ที่ได้เข้ามาใกล้ชิดกับแก้มนะคะ แล้วก็ดูแลแก้มเป็น
 48 อย่างดี แล้วแก้มก็รู้สึกพอใจด้วย นะ แล้วก็ในระหว่างนั้นเนี่ยก็มีคนอื่น ๆ เข้ามาในชีวิต
 49 ของแก้มเหมือนกัน แต่แก้มก็รู้สึกธรรมดา ๆ แต่แล้ววันหนึ่งแก้มก็มาเจอคนที่แก้มอยาก
 50 เป็นแฟนด้วย แล้วแก้มก็เห็นความรู้สึกตรงนี้ชัดเจน แต่แก้มก็ไม่สามารถจะเป็นแฟนกับคน
 51 ที่แก้มอยากเป็นได้ แล้ว ๆ แก้มก็มาเล่าสลับว่าที่ผ่านมาจากที่แก้มเนี่ย ไม่รู้สึกอยากเป็นแฟน
 52 กับใครเนี่ย เป็นเพราะว่าแก้มห่วงความรู้สึกของพี่คนนี้รีเปลา
- 53 แก้ม เพราะว่ามันก็มีบ้างที่ ๆ รู้สึกว่าชอบ แต่คือมัน ที่ผ่านมามันไม่มีใครขัดเท่าคน ๆ ที่มีอยู่
 54 ในตอนนี้ไงคะ
- 55 พี่ใจ อิม
- 56 แก้ม ก็เลยแบบ ที่ผ่านมาที่เราไม่ได้ตกลงเป็นแฟนกับคนเนี่ยหรือเป็นเพราะว่าเรามอง
 57 ความรู้สึกพี่ตฤณรีเปลา
- 58 พี่ใจ อิม

- 59 แก้ม เอ้อ แต่มัน อันนั้นยังไม่เท่าไรเพราะเรายังไม่ได้ชอบอะไรเค้ามากมาย
- 60 พี่ใจ อืม เรายังไม่ทันเข้าไปลึก
- 61 แก้ม ค่ะ แต่เพิ่งมาชัดเมื่อนี้
- 62 พี่ใจ อืม คือตอนนี้มีคนอีกคนนึงเข้ามาแล้วเรารู้สึกว่าเข้มข้น แต่ว่าเราก็จะไปเป็นแฟนกับคนนี้
- 63 เราก็แค่รู้สึกว่า เฮ้ย แล้วจะยังไง เพราะว่า ขนาดเหตุการณ์เมื่อปีที่ที่แล้วไปกิน
- 64 ข้าวกับเพื่อนหรืออะไรอย่างนี้ ขนาดกินข้าวหนูยังแค่เลย แล้วก็ถ้าถึงขั้นไปมีคนอื่นเป็น
- 65 แฟน แล้วพี่คนนี้จะขนาดไหนใช่ไหม แล้วพี่คนนี้จะเป็นอย่างไง อืม ถ้าอย่างงั้น ๆ ตอนนี้แก้ม
- 66 กำลังบอกพี่ว่า ตกลง
- 67 แก้ม หัวเราะ
- 68 พี่ใจ แก้มรู้สึกยังไงกับพี่คนนี้นะขนาดไหนกันแน่ แก้มอยากจะรู้ตรงนี้ให้ชัดใช่ไหม
- 69 แก้ม ค่ะ
- 70 พี่ใจ เดียวนะตรงนี้เมื่อปีที่พี่ฟังแล้วไม่รู้ข้อมูลหลุดรีเปล่าว่าพี่คนนี้เคยขอลาเป็นแฟนมั๊ย
- 71 แก้ม เคยค่ะ
- 72 พี่ใจ แล้วหนูบอกว่า
- 73 แก้ม ไม่ คือคุยกันตั้งแต่แรกเลยนะคะว่า แก้มก็ว่าเค้าดูเหมือนจะชอบมาตั้งแต่แรกแล้ว แล้วทีนี้
- 74 เค้าก็พูดตรง ๆ เพราะเค้าก็รู้ว่าแก้มก็เป็นคนพูดตรง ๆ เหมือนกัน เค้าก็เลยพูดว่ามา เค้า
- 75 ถามว่า ถ้าพี่จีบจะได้มั๊ย แก้มก็บอกว่า แก้มน่าจะรู้สึกดีกับพี่ตถุณนะ แต่ว่าแก้มไม่ได้รู้สึกกับ
- 76 พี่ตถุณแบบนั้น คือ อืม รู้สึก ๆ ดี แต่ไม่ใช่แบบนั้น เพื่อน ๆ ก็บอกว่าพี่ตถุณดี แก้มก็
- 77 ยอมรับว่าพี่ตถุณดีมาก ดีกับแก้มทุกอย่างเลย ยังไม่เคยมีใครมาดีกับแก้มขนาดนี้ แต่ ๆ
- 78 ให้เป็นแฟนเค้ามันก็เป็นไม่ได้ ก็เลยไม่ ก็เลยบอกว่าแก้มไม่ได้ชอบพี่ตถุณแบบนั้นนะ อะไร
- 79 อย่างนี้ พี่ตถุณเค้าก็บอกว่า พี่ก็จะพยายามทำให้วันนึงจะมองแกเป็นน้องได้
- 80 พี่ใจ พี่คนนั้นบอกแก้มว่า วันหนึ่งเค้าจะค่อย ๆ ปรับใจ
- 81 แก้ม เค้าขอเวลา
- 82 พี่ใจ เพื่อให้ยอมรับแบบที่แก้มวางไว้
- 83 แก้ม อันนี้เป็นกรคุยกันรอบแรกนะคะ ว่าแก้มบอกเค้าแล้ว ชัดเจนแล้วว่าไม่ แล้วมันเหมือนกับ
- 84 ว่าเค้าก็ยังทำดีกับแก้มมาเรื่อย ๆ ๆ ๆ อะไรอย่างนี้ มันก็มีการพูดกันขึ้นมาใหม่อีก แก้ม ๆ
- 85 เริ่มสงสัยอยู่ว่าเค้ายัง ๆ รู้สึกเหมือนเดิมมั๊ย ยังอยากที่จะเป็นแฟนกับแก้มอยู่รึเปล่านะ
- 86 แก้มก็ถามเค้า เออ เค้าก็ว่าเค้าก็ไม่ ๆ ได้ต้องการขนาดนั้น เค้าแค่ต้องการทำให้แก้มมี
- 87 ความสุข เออ เค้าเคยเล่าให้แก้มฟังว่า เค้าเคยคิดว่า ถ้าเกิดว่าพี่นะไม่เอาปัญหาแก้มมา

- 88 คตินะให้รักหัว พี่จะมีความสุขมัย พี่จะรู้สึกดีมัย ถ้าไม่ต้องรู้ว่าแกเป็นนั่นเป็นนี่อะไรอย่างนี้
- 89 แต่เค้าบอกว่า เค้าก็ทำแบบนั้นไม่ได้ เค้า ๆ ว่า เค้าจะมีความสุขมากกว่าถ้าได้ช่วย
- 90 แก้ปัญหา แล้วได้รู้ว่าแกอยู่สุขสบายดี เค้าพูดกับแกแบบนี้
- 91 พี่ใจ คือ เหมือนกับพี่คนนี้นะคะ เมื่อได้รับคำตอบที่ชัดเจนของแกแล้วเนี่ย ก็ ๆ ๆ คงจะทำ
- 92 อย่างที่แกมอยากให้เป็น แต่ว่าเมื่อพี่คนนี่ลองทำดูแล้วเนี่ย ก็พบว่าไม่สามารถตัดแกมเนี่ย
- 93 ออกไปจากความห่วงใยนะคะ เพราะนั่นพี่คนนี้ก็เลย ขอห่วงใยต่อ ๆ ไป แม้ว่าจจะไม่มี
- 94 คำตอบอะไร แต่นั่นก็คือสิ่งที่พี่เค้าโอเค ใช่มัย
- 95 แก้ม ใช่ค่ะโอเค
- 96 พี่ใจ อืม เพียงแต่ว่าตอนนี้นั้นมาถึงจุดที่แกมาเจออีกคนนึงซึ่งเข้ามาในใจแกมได้ลึกกว่า
- 97 แก้ม ลึกกว่าเธอคะ
- 98 พี่ใจ โนแ่ง ๆ ความรู้สึกชอบแบบแฟน ใช่มัย
- 99 แก้ม ใช่ค่ะ
- 100 พี่ใจ แต่ว่าในขณะที่เดียวกัน แกมก็แคว้ความรู้สึกของพี่คนนี่ว่า ถ้าแกมตัดสินใจเป็นแฟนกับอีก
- 101 คนนึงขึ้นมา พี่คนเนี่ยซึ่งเคย ซึ่ง ๆ รู้สึกดีกับแกม เค้าคงจะเฮิร์ต
- 102 แก้ม แกมรู้ว่าเค้าจะไม่เป็นอะไรหรอก คือ ๆ เค้าบอกแกมว่า เค้า ถ้าเกิดเค้าได้ทำ เค้าขอทำใน
- 103 สิ่งที่เค้าทำแล้วมีความสุข แต่แบบ ยังไง คือเค้าบอกว่า ถ้าเกิดว่า นั่นแหละ ถ้าเกิดว่าเค้า
- 104 เหนื่อยหรือว่าเบื่อหรือว่าอะไรเมื่อไหร่เนี่ย คือมันไม่มี ถามเค้าว่าเบื่อมัยที่มันเป็นอย่างแบบ
- 105 เนี่ย เค้าก็บอกว่าไม่เบื่อ ไม่เคยมีคำว่าเบื่อ แต่มีคำว่า สุข กับ ทุกข์ แต่คำว่าเบื่อจะไม่
- 106 หออก แต่เค้าก็จะทำแบบนี้ต่อไปจนกว่าวันที่แกมจะไปจากเค้าเอง
- 107 พี่ใจ อืม แล้ว ๆ การที่พี่เค้าบอกกับหนูอย่างเนี่ย ทำกับหนูอย่างเนี่ย มัน ๆ ทำให้หนูหนักใจ หรือ
- 108 สุขใจ หรืออะไร
- 109 แก้ม หนักใจมัย มันก็หนักใจเหมือนกัน เค้าใช้คำพูดมันเหมือน มันก็ยังเหมือนกับว่าเค้าก็คิดอยู่
- 110 พี่ใจ อืม
- 111 แก้ม แกมก็เลยไม่รู้ที่เป็น ๆ อยู่ทุกวันเนี่ย ไปกินข้าวบ้าง ไปซื้อของบ้างอะไรอย่างนี้ อย่างบางที
- 112 ลีจะอยู่กับเพื่อนอีกคนนึง แล้วด้วยความที่ตอนแรกมาแกมก็อยู่กับเค้า เพราะตอนนั้นยัง
- 113 ไม่สนิทกับลีไคคะ ก็จะเป็นเค้า ไปไหนก็จะพี่ตฤณพาแกมไปนั่นหน่อยไปนี่หน่อย ๆ อย่าง
- 114 เนี่ย พอมาได้เพื่อนแล้ว จะทิ้งเค้าไว้มันก็ไม่ใช่ เพราะว่าเค้าเป็นคนที่อยู่ข้างแกมมาตลอด
- 115 แกมก็ทิ้งเค้าไปไหนไม่ได้ เนี่ยแล้วที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ก็ไปกินข้าวบ้าง ไปโน่นมั่ง ไปนี่มั่ง
- 116 อย่างนี้ อยู่มาวันนึง มันจะไม่ไป มันก็คงจะแปลก ๆ

- 117 พี่ใจ อืม ค่ะ ที่นี้ตอนนี้เนี่ยแก้มกำลังบอกว่า แคร้ความรู้สึกของพี่คนนี่แล้วกันเนอะ
- 118 แก้ม ค่ะ
- 119 พี่ใจ แคร้ความรู้สึกที่เค้ามอบไม่ตรีจิตให้เรา แต่ตอนที่ผ่านมานี้เนี่ย ส่งตอบได้ประมาณหนึ่ง ๆ นะ
- 120 แต่ตอนนี้ก็มีไม่ตรีจิตจากคนอื่นเนี่ยเข้ามา แล้วแก้มก็รู้สึกโอเคกว่า นะโอเคกว่าในลักษณะ
- 121 เป็นแฟนเนี่ยนะคะ แต่ว่าในขณะที่เดียวกันเนี่ย แก้มก็ห่วงความรู้สึกของพี่คนนี่ว่า เราผูกพัน
- 122 กันมานาน คำถามก็คือ ความรู้สึกของคนเราเนี่ยมันคงมีหลายลักษณะเนอะ รู้สึกกับเพื่อน
- 123 รู้สึกกับแฟน รู้สึกกับพี่ รู้สึกกับคนที่มีบุญคุณ รู้สึกกับคนที่แคร้กับเรา ถ้าจั้น ๆ เอ้อ ตอนนี่ยัง
- 124 ขึ้นอยู่กับแก้มละมั้ง ว่า เราให้น้ำหนักตรงไหนมากกว่ากัน
- 125 แก้ม ให้น้ำหนักตรงไหนหมายความว่าไงคะ
- 126 พี่ใจ อืม คือฟังดูแล้วเหมือนกับว่า พี่ก็สำคัญ เพื่อนก็สำคัญ คนที่หนูชอบก็สำคัญ
- 127 แก้ม ให้น้ำหนักใครมากกว่ากันนะเหรอคะ
- 128 พี่ใจ อืม ให้น้ำหนักที่จะเป็นแฟนนะ
- 129 แก้ม อ้อ ก็ไม่ได้อยากเป็นแฟนกับพี่เค้าค่ะ
- 130 พี่ใจ อืม แต่อยากเป็นแฟนกับคนอื่น ๆ เค้าคุยอยากเป็นแฟนกับหนูรึยังเนี่ย
- 131 แก้ม พักหน้า
- 132 พี่ใจ เหลือแต่หนูจะตอบรับรีเปล่า
- 133 แก้ม พักหน้า
- 134 พี่ใจ แล้วหนูติดขัดอะไร
- 135 ลี พี่ตฤณ (หัวเราะ)
- 136 แก้ม (หัวเราะ) ติดที่พี่ตฤณเนี่ยละค่ะ
- 137 พี่ใจ ถ้าจั้นหนูลองขยายนิตหนึ่งว่า พี่หนูติด นี้คืออะไร
- 138 แก้ม ไม่รู้เหมือนกันนะ มัน (หัวเราะ)
- 139 ลี หัวเราะ
- 140 แก้ม มันเหมือนกับหมาหวงก้าง ถ้าเกิดว่า ๆ วันหนึ่งเค้าจะไม่ ๆ อยู่ตรงเนี่ย แก้มไม่รู้ว่าจะแก้มจะ
- 141 เป็นยังไงบ้าง คือมันแบบว่าไง
- 142 พี่ใจ แก้มไม่รู้ว่าจะแก้มจะอยู่ได้มัยถ้าพี่ตฤณไม่อยู่แล้ว
- 143 แก้ม ก็ ๆ มันก็ไม่ใช่ บอกไม่ถูก เหมือนกับว่า วันนี้พอใจที่มีพี่ตฤณอยู่ตรงนี้ แต่ถ้าวันหนึ่งเค้า
- 144 หายไป มันจะเป็นยังไงก็ไม่รู้
- 145 พี่ใจ อืม ๆๆ จ๊ะ

- 146 แก้ม แต่ ๆ ที่ทำอยู่ทุกวันนี้มันก็เหมือนกับให้ความหวังเค้าไปวัน ๆ นะ
- 147 พี่ใจ อืม
- 148 แก้ม ทั้ง ๆ ที่บอกเค้าชัดเจนแล้ว แต่ ๆ เค้าก็ยังคงคิด มันก็คือการให้ความหวังอยู่ดี
- 149 พี่ใจ อืม มันไม่ใช่แค่ความหวังซี คือหนูเองก็มีความสุข ที่ได้ใช้เวลาอยู่กับพี่ตฤณของหนูด้วย
- 150 ถึงแม้หนูจะเรียกมันว่าอะไรก็ได้เนะ จะเรียกมันว่าความรู้สึกอะไรก็ได้ แต่ว่าเราไม่ต้องไป
- 151 เรียกชื่อมันไง แต่ว่าตอนนี้หนูกำลังบอกเราทั้งสองคนໄໝ້ຍ
- 152 แก้ม ร้องไห้
- 153 พี่ใจ ว่าหนูพอใจ ๆ กับการใช้เวลาอยู่กับพี่ตฤณ ให้เค้าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของหนู ตั้งแต่หนูมา
- 154 อยู่ที่นี้ໄໝ້ຍ
- 155 แก้ม ร้องไห้
- 156 พี่ใจ ถึงแม้ว่าเค้าจะเข้ามาได้ ประตูกี่ชั้น ๆ เนี่ยเค้าเข้ามาได้ไม่ชั้นในสุดก็จริง แต่เค้าก็เข้ามาได้
- 157 แล้วหนูก็ยินดีให้เค้ามาแวะเยี่ยมบ้านหนูบ่อย ๆ ໄໝ້ຍ ถ้าแขกคนนี้ไม่มาอีก มันเหมือนกับ
- 158 ไม่รู้จะเหงา ไม่รู้จะว่าเหว่ ไม่รู้จะสะเทือนขนาดไหนໄໝ້ຍคะ อืม
- 159 แก้ม แล้วแก้มก็ไม่ว่าพี่ตฤณจะเป็นยังไงบ้าง
- 160 พี่ใจ ทั้งห่วงตัวเอง และทั้งห่วงเค้า อืม ขนาดเราบอกว่าเราไม่รู้สึกอะไรเนอะ
- 161 แก้ม หัวเราะทั้งน้ำตา
- 162 พี่ใจ เรายังรู้สึกเลยว่าแล้วเค้าจะอยู่ໄໝ້ຍ
- 163 ลี เพราะว่าเพื่อนหลาย ๆ คนก็จะบอก ๆ ว่าแก้มชอบพี่ตฤณอะไรเงี้ย แต่แก้มไม่รู้ตัวอะไร
- 164 อย่างนี้ ก็จะพูดกันอย่างนี้ แต่พอวันนึง แก้มก็มาบอกว่าแก้ม (หัวเราะ)
- 165 แก้ม หัวเราะ
- 166 ลี แก้มรู้แล้วว่าแก้มชอบเบสอะไรอย่างเนี่ย ก็บอก เอ้า ชอบก็เป็นแฟนกันไปสิอะไรอย่างนี้
- 167 แล้วแก้มบอกว่าเป็นไม่ได้ แล้วจะให้ทิ้งพี่ตฤณไปໄໝ້ຍอะไรอย่างนี้
- 168 พี่ใจ อืม ๆๆ จ๊ะ
- 169 ลี หนูว่ามันเหมือนกับแบบว่า พี่ตฤณเค้าดีมากกรีเปล่า ดีมากจนไม่กล้าทำให้พี่ตฤณเจ็บอะไร
- 170 อย่างนี้ ที่แก้มรู้สึก
- 171 แก้ม หัวเราะ
- 172 พี่ใจ อืม เหมือนในหนังเลยเนอะ
- 173 ลี เหมือน
- 174 พี่ใจ ที่มีพ่อพระ

- 175 ลีและแก้ม หัวเราะ
- 176 พี่ใจ แต่ว่าฉันไปรักกับพระเอกที่นิสัยไม่ดี ไซม์มัย
- 177 ลี ประมาณนั้น
- 178 พี่ใจ เออ ๆ เนอะ ตอนนี่เหมือนรักพี่เสียดายน้องมัย
- 179 แก้ม เหมือนจับปลา เหมือน ๆ ค่ะ เหมือนรักพี่เสียดายน้องแหละ
- 180 พี่ใจ เหมือนจับปลาสองมือด้วย
- 181 แก้ม อืม
- 182 พี่ใจ แล้วหนูคิดว่าหนูเป็นอย่างนั้นรีเปล่า
- 183 แก้ม ที่ทำอยู่มันก็ใช่ แต่แก้มไม่ยอมให้มันเป็นแบบเนี่ย ทุกวันนี้หาทางออกให้มันรีบ ๆ จบนะ
- 184 พี่ใจ อ้า
- 185 แก้ม ไม่ยอมให้มันเป็นแบบเนี่ย ถ้าเกิดว่า มันคงจะเป็นไปไม่ได้อยู่แล้วถ้าเกิดว่าแก้มจะมีแฟน
- 186 แล้วพี่ตฤณจะยังอยู่กับแก้มแบบเนี่ย มันคงจะไม่มีแฟนคนไหนพอใจ แล้ว อะไร
- 187 พี่ใจ แฟนของหนูเค้าคงรับไม่ได้
- 188 แก้ม ค่ะ เค้าก็คงรับไม่ได้
- 189 พี่ใจ ตอนนี่เลยเหมือนกับว่า ตอนนี่เป็นตอนที่หนูชอบที่สุดเลย
- 190 แก้ม สะอื้น
- 191 พี่ใจ ที่มีทั้งพี่ตฤณแล้วก็มีคนที่หนูชอบ แต่ถ้าหนูจะต้อง
- 192 แก้ม ไม่สบายใจเลย
- 193 พี่ใจ อืม คือ ๆ พี่มองว่า พี่มองนะที่สัมผัสความรู้สึกของแก้มก็คือ ไม่สบายใจ และทั้งสบายใจ
- 194 แก้ม สบายใจเหวอ
- 195 พี่ใจ คือไม่สบายใจที่มันแบบอยู่ในอีหลักก็เหวออย่างเนี่ยเนอะ แต่ก็ ส่วนหนึ่งก็ ยังมีเค้าอยู่ ยัง ๆ
- 196 มีเวลาที่จะตัดสินใจ นี่ก็ออกมัย มันอาจจะไม่ใช่ความสุข แต่มันเป็นโอกาสที่หนูจะทำความชัดเจนไซม์มัย ถ้าหนูทำความชัดเจนด้วยสติสัมปชัญญะที่สุดได้ หนูก็จะได้ทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดไซม์มัย แล้วตอนนี้แก้มกำลังต้องการสิ่งนี้ไซม์มัย
- 197 พี่ใจ พยักหน้า
- 200 พี่ใจ อืม
- 201 ลี แก้มอยากได้ทางออกที่ดีสำหรับทุกคน (หัวเราะ)
- 202 แก้ม หัวเราะ
- 203 พี่ใจ จ๊ะ ที่นี้ถ้าสมมติว่า เขาสมมติก็ได้เนอะ ถ้าสมมติหนูเลือกว่าคนที่จะเป็นแฟนหนูคือใครนะ

- 204 แก้ม เบส
- 205 พี่โจ เบส ถ้าหนูเป็นแฟนกะเบสหนูกลัวอะไร
- 206 แก้ม ถ้าเป็นแฟนกับเบสกลัวอะไร กลัว ก็กลัวความรู้สึกพี่ตฤณเนี่ยคะ กลัวคนมอง ๆ พี่ตฤณ
- 207 เป็นตัวตลก แบบเพราะที่ผ่านมาถึงแม้จะไม่ได้เป็นแฟนกัน แต่ทุกคนก็เห็นว่าเป็นแฟนกัน
- 208 ทุกคนจะลงความเห็นว่ายังไงสองคนนี้ก็แฟนกันถึงแม้จะบอกยังไงก็ตามว่าไม่ใช่
- 209 พี่โจ อืม
- 210 แก้ม แล้ว ๆ อยู่มาวันนึง คือแก้มจะเด็กร้อนอะไรขนาดไหนมันก็คือพี่ตฤณใช่ไหม แล้วอยู่มาวัน
- 211 นึงแก้มเป็นแฟนกับเบสใช่ไหม แล้วคนอื่นเค้าจะมองพี่ตฤณยังไงแบบนี้ พี่ตฤณเป็นตัวอะไร
- 212 พี่โจ ตัวอะไรละ
- 213 แก้ม เป็นตัวอะไร (หัวเราะ)
- 214 พี่โจ คนอื่นมองมันสำคัญอะไรละ
- 215 ลี แก้มกลัวพี่ตฤณแหละ
- 216 แก้ม หัวเราะ
- 217 พี่โจ อ้า ลีกำลังบอกว่า
- 218 ลี ก็แก้มกลัวพี่ตฤณแบบ เหมือนกับว่าคนอื่น ต้อง ๆ เหมือนแบบ ตฤณมึงโดนน้องหลอก
- 219 อะไรอย่างนี้ โดนน้องอะไรอย่างนี้ใช่ไหม
- 220 แก้ม อืม ประมาณนั้นนะ
- 221 ลี เหมือนมีแต่คนสมน้ำหน้าว่าอะไรประมาณนั้นเปล่า
- 222 พี่โจ อืม ตอนนี้นะ ถ้าเราพูดถึงคนอื่นมันก็ไกลตัว เขาเป็นเราเลยดีกว่า ถ้าหากว่าหนูเลือก
- 223 เบส หนูกลัวอะไร
- 224 แก้ม กลัวอะไร ก็กลัวแค่เรื่องพี่ตฤณเรื่องเดียว
- 225 พี่โจ กลัวว่าจะเกิดอะไร
- 226 แก้ม กลัวว่า ก็กลัวพี่ตฤณเค้า
- 227 พี่โจ กลัวเค้าเฮิร์ท
- 228 แก้ม อันนั้นรู้อยู่แล้วว่าเค้าก็ต้องเสียใจ
- 229 พี่โจ อืม เาใหม่ หนูกลัวอะไร
- 230 แก้ม (หัวเราะ) กลัวไม่มีพี่ตฤณเหมือนเดิม
- 231 พี่โจ อืม ตกลงไม่ใช่เรื่องของพี่ตฤณแล้วนะ เป็นเรื่องของแก้มแล้วนะ แก้มเป็นห่วงตัวเอง ว่าจะ
- 232 ไม่มีพี่ตฤณอยู่ข้าง ๆ แล้ว ถ้าไม่มีพี่ตฤณอยู่ข้าง ๆ จะเป็นยังไง

- 233 แก้ม เป็นยังไงกัน
- 234 พี่ใจ กลัวจะอยู่ไม่ได้
- 235 แก้ม มันไม่ใช่อยู่ไม่ได้หรอก แต่ไม่รู้ว่าจะไม่รู้มันเป็นอย่างไง เพราะมัน ๆ มีมาตั้งแต่แรกแล้ว
- 236 พี่ใจ อืม ถ้ามันก็มีต่อไปดีม๊ัย
- 237 แก้ม หัวเราะ
- 238 พี่ใจ ถ้ามีพี่ตฤณก็ไม่มีเบสไซม๊ัย ดีม๊ัย
- 239 แก้ม ก็ไม่รู้เหมือนกันนะคะ
- 240 พี่ใจ ถ้ามันอันไหนมันเป็นสิ่งที่แก้มต้องการมากที่สุดละ
- 241 แก้ม หัวเราะเบา ๆ
- 242 พี่ใจ บางทีเราก็ต้อง ถ้าหนูอยากจะทำเหมือนกับได้เห็นความต้องการของตัวเองชัด ๆ เนี่ย เราก็
- 243 ต้องเปิดมันออกมาดูจริง ๆ นะ ว่าอันไหนเป็นอันที่หนูต้องการมากที่สุดจริง ๆ
- 244 แก้ม อะไรนะ จะพูดว่าไงนะ คือแก้มเคยนึกว่า ถ้า ๆ ๆ เกิดว่า พี่ตฤณเค้าไม่ได้คิดกับแก้ม แก้ม
- 245 อาจจะเป็นแฟนกับเบสไปได้ตั้งนานแล้ว แต่ ๆ มันติดตรงที่ว่าเพราะเค้ามาคิดกับเรา แล้ว
- 246 ทำไมเราถึงไม่กล้าที่จะออกไปจากตรงนี้ ไม่เข้าใจเหมือนกัน
- 247 พี่ใจ อืม แคร่ความรู้สึกของพี่ตฤณเนอะ อืม งั้นก็ตอบสนองพี่ตฤณสิ หนูแคร่พี่ตฤณนี้ ไม่ใช่
- 248 เหวอ
- 249 แก้ม ก็ใช่ค่ะ
- 250 พี่ใจ แต่ถ้าหนูแคร่พี่ตฤณจริง ทำไมหนูไม่ตอบพี่ตฤณไปตั้งนานแล้วละ
- 251 แก้ม ตอบเป็นแฟนกันนะเหวอคะ
- 252 พี่ใจ อืม ถ้าหนูแคร่พี่ตฤณมากขนาดเนี่ย ทำไมหนูไม่ตอบเป็นแฟนกับพี่ตฤณไปซะตั้งนานแล้ว
- 253 ละ
- 254 แก้ม ก็ไม่รู้เหมือนกันคะ ก็มัน ก็ความรู้สึกมันบอกว่าจะไม่ใช่
- 255 พี่ใจ อืม หนูเชื่อความรู้สึกตัวเองม๊ัยละ
- 256 แก้ม เชื่อนะ
- 257 พี่ใจ จ๊ะ ถ้าหนูเชื่อนะ ตอนนี้ความรู้สึกบอกว่าจะใครเป็นแฟนหนูนะ
- 258 แก้ม เบส
- 259 พี่ใจ อืม ถ้าหนูคบกับเบสเนอะ จะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ที่หนูจะต้องเผชิญ
- 260 แก้ม ก็จากไปไหนมาไหนกับพี่ตฤณก็จะกลายเป็นไปไหนมาไหนกับเบสแทน
- 261 พี่ใจ บางคนเป็นแฟนกันเค้าก็ไม่ได้ไปไหนมาไหนด้วยกันนะ

- 262 แก้ม แต่มันก็เป็น ๆ ไปไม่ได้ที่จะไปไหนมาไหนกับพี่ตฤณอย่างเดิม
- 263 พี่ใจ พอเรา ๆ เหมือนกับทำสัญญากับคนนี่แล้วใช่ไหม เราก็ต้องเหมือนกับระมัดระวังตัวกับคน
- 264 อื่นใช่ไหม เพราะนั่นก็คงเป็นไปได้ที่เราจะฟรีสไตล์ เพราะนั่นหมายถึงวันไหนที่หนู
- 265 ตัดสินใจเป็นแฟนกับเบส ตบตกลงกับเบส หนูจะไม่มีพี่ตฤณอยู่ข้าง ๆ หนูทนได้มั๊ย มีเบส
- 266 แล้วไง หนูรับได้มั๊ย
- 267 แก้ม น้ำตาไหลพราก พยักหน้า
- 268 พี่ใจ อืม หนูรับได้แน่นอนะ
- 269 แก้ม รับได้
- 270 พี่ใจ จะไม่มีพี่ตฤณอีกแล้วนะ
- 271 แก้ม ร้องไห้ดัง
- 272 พี่ใจ ได้มะ
- 273 แก้ม ได้
- 274 พี่ใจ ไหนลองพูดเสียงดัง ๆ ชัดเจน
- 275 แก้ม (สูดหายใจ ตั้งมั่น) รับได้ค่ะ
- 276 พี่ใจ อืม จะไม่มีคนนี้อยู่ข้าง ๆ หนู คอยช่วยหนูเวลาที่หนูเดือดร้อน คอยเป็นที่ปรึกษาหนู ทำให้
- 277 หนูอบอุ่นใจ ทำให้หนูสารพัด แต่หนูจะมีเบสยืนอยู่เคียงข้าง
- 278 แก้ม น้ำตาไหลพราก (เงิบ 10 วินาที)
- 279 พี่ใจ แต่แก้มก็จะเลือก
- 280 แก้ม ร้องไห้
- 281 พี่ใจ แก้มคงจะยืนอยู่ที่ท่าเรือ จะลงเรือ ไม่ลงเรือ ๆ ไม่ได้ตลอดเนอะ แก้มคงจะต้องก้าว
- 282 ตัดสินใจว่า จะลงก็ลง ไม่ลงก็ไม่ลง เมื่อก่อนเราเคยใช้ชีวิตอยู่บนฝั่ง อบอุ่นมันคง แต่โลก
- 283 ของเราก็จะมีอยู่แค่นี้แหละ แต่ในใจแก้มบอกว่า ฉันอยากจะลองเรือไปเที่ยวในอีกแถบหนึ่ง
- 284 แต่เราก็ห่วงฝั่ง ถ้าเรายืนอยู่อย่างงั้น เราก็ต้องยืนอยู่ที่ท่าเรืออยู่อย่างนั้น ตอนนี้อนุ
- 285 อยากรจะ หนูตัดสินใจว่า หนูจะยืนอยู่ที่ฝั่งหรือหนูจะลงเรือดีคะ
- 286 แก้ม ลงเรือค่ะ
- 287 พี่ใจ หนูจะลงเรือนะ ถ้าหนูลงเรือไปแล้วจะเจออะไรก็ไมรู้นะ แต่ว่าจะไม่มีคนที่อยู่บนฝั่งตาม
- 288 หนูไปได้
- 289 แก้ม สะอื้น

- 290 พี่ใจ หนูจะต้องอยู่ในเรือกับคนที่ขับเรือนั้นตามลำพัง คนที่อยู่บนฝั่งจะไม่สามารถช่วยอะไรหนู
 291 ได้อีกแล้ว ในขณะที่หนูอยู่ในเรือ
- 292 แก้ม สะอื้น
- 293 พี่ใจ หนูจะอยู่ตามลำพังในเรือลำนั้นได้มัย
- 294 แก้ม พยักหน้า ยังสะอื้น
- 295 พี่ใจ อืม หนูจะบอกกับคนที่อยู่บนฝั่งยังไงดีคะ ที่จะทำให้หนูเนี่ย สบายใจที่จะแล่นเรือไป
 296 แก้ม ไม่รู้เลย สะอื้น
- 297 พี่ใจ อืม พุดยากเหมือนกันเนอะ หนูจะไปโดยไม่ลา
 298 แก้ม สายหน้า
- 299 พี่ใจ ต้องลาไซ่มัย หนูอยากบอกว่าอะไรคะ
 300 แก้ม อยากจะบอกคะ แต่ไม่รู้ว่าจะเริ่มบอกยังไงดี
- 301 พี่ใจ อืม หนูรู้แล้วว่าหนูจะบอกอะไร แต่หนูไม่รู้จะเริ่มต้นยังไง คำว่าไม่รู้จะเริ่มต้นยังไง
 302 หมายความว่ายังไง
- 303 แก้ม ไม่รู้ว่าจะบอก ๗ แบบไหน ให้เค้า จะบอกยังไงเค้าก็เสียใจเหมือนกัน
- 304 พี่ใจ อืม จะ กินพริกครั้งไหนมันก็เผ็ด แต่เมื่อพี่ตฤณเลือกที่จะกินพริก เค้าก็ต้อง
 305 แก้ม ต้อง
- 306 พี่ใจ เค้าต้องเผ็ดคะ
- 307 แก้ม สะอื้น
- 308 พี่ใจ ยังไงเค้าก็ต้องเผ็ด นะ หนู ไม่รู้จะเริ่มต้นยังไง ไม่รู้จะเริ่มต้นเมื่อไหร่
 309 แก้ม จะเริ่มแล้วคะ จริง ๆ จะเริ่มตั้งแต่เมื่อคืนแล้ว แต่ว่าเมื่อคืนพี่ตฤณเค้ามีเรื่องกลุ้มใจ
 310 พี่ใจ อืม
- 311 แก้ม ก็เลยไม่ได้พูด สะอื้น
- 312 พี่ใจ อืม หนูยังเป็นห่วง อยากจะให้เค้า คือหนูรู้ว่าถ้าบอกเค้าก็คงจะหนัก หนูก็เลยอยากจะ
 313 เลือกรับตอนที่เค้าแข็งแรง อืม ตอนที่เค้าปลอดภัยไปรงกว่านี้ อืม แล้วอีกนานมัยกว่าเค้าจะ
 314 ปลอดภัยไปรงกว่านี้
- 315 แก้ม สายหน้า
- 316 พี่ใจ ไม่นาน
- 317 แก้ม พยักหน้า
- 318 พี่ใจ หนูรู้ อืม ถ้าจันตอนนี้แก้มก็รู้แล้วสิว่าแก้มจะบอกเค้าเมื่อไหร่ จะบอกเค้ายังไง ู๊ว๊ว๊

- 319 แก้ม พยักหน้า
- 320 พี่ใจ พร้อมที่จะบอกเค้ามั๊ย
- 321 แก้ม พยักหน้า
- 322 พี่ใจ อืม ๆ เมื่อหนูแล่นเรือไปแล้ว พี่ตฤณก็จะไปกับหนูไม่ได้แล้วนะ แต่หนูก็จะมีการผจญภัย
- 323 ครั้งใหม่เกิดขึ้นในชีวิตใช้มั๊ย ซึ่งจะมีอีกคนนึงอยู่เคียงข้างหนูแทน แต่ พี่ตฤณเค้ายังอยู่ที่
- 324 บนฝั่งมั๊ย เรือลำนี้สามารถที่จะแล่นกลับมาที่ฝั่งนี้ เป็นครั้งคราวได้มั๊ย
- 325 แก้ม พยักหน้า
- 326 พี่ใจ เราไม่ได้จากกันแบบไม่เห็นกันเลยนะ เรายังเห็นกันอยู่ได้ใช้มั๊ย
- 327 แก้ม พยักหน้า สะอื้น
- 328 พี่ใจ อืม ๆ พี่ตฤณก็ยังมีพี่ตฤณที่แสนดีของหนูเหมือนเดิม
- 329 แก้ม สะอื้น
- 330 พี่ใจ เพียงแต่ว่าตอนนี้สถานภาพที่ชัดเจนของหนูกับแฟนใช้มั๊ย จะทำให้พี่ตฤณจะต้องรักษา
- 331 อารมณ์เขาใช้มั๊ย ที่จะทำให้อารมณ์ดีด้วยกันทุกฝ่ายใช้มั๊ยคะ แล้วเมื่อก็แก้มบอกว่า
- 332 แก้ม สะอื้น
- 333 พี่ใจ มันเหมือนกับเค้าเรียกว่า เลี้ยงไข้ ไม่ใช่คำพูดนี้หรอกนะ แต่คล้าย ๆ กับพี่ตฤณก็ไม่มี
- 334 โอกาสของตัวเองใช้มั๊ยคะ
- 335 แก้ม สะอื้น
- 336 พี่ใจ แต่ตอนนี้เมื่อหนูชัดเจนแล้วว่า คนที่หนูอยากอยู่ด้วยคือใคร พี่ตฤณก็จะไม่มีโอกาส
- 337 แก้ม สะอื้น
- 338 พี่ใจ สำหรับตัวพี่ตฤณเองใช้มั๊ย ที่จะมองคนอื่นบ้าง เพราะว่าถ้าพี่ตฤณคอยห่วงหนูอยู่
- 339 ตลอดเวลา พี่ตฤณก็จะไม่มีสายตาให้ใครใช้มั๊ยคะ ถึงแม้พี่ตฤณจะเจ็บเพราะว่ากินพริก
- 340 เนอะ มันก็ต้องเผ็ด แต่ตอนนี้พี่ตฤณไม่ต้องกินพริกแล้วใช้มั๊ย พี่ตฤณก็ ๆ ไม่เผ็ดแล้วนะ
- 341 หยุดกินก็หยุดเผ็ด พี่ตฤณก็มีโอกาสไปลิ้มลองอาหารรสชาติอื่นได้ใช้มั๊ย ดีมั๊ยละ ดีกว่ามั๊ย
- 342 แก้ม พยักหน้า สะอื้น
- 343 พี่ใจ อืม จะ ลีนะ ได้อยู่กับแก้ม ได้สนิทสนมกับแก้ม ได้เห็นการตัดสินใจของแก้มวันนี้เนอะ ลี
- 344 อยากรจะบอกอะไรเพื่อนมั๊ย
- 345 ลี ลีอยากจะทำกับแก้มคือจริง ๆ ลีก็รู้ ๆ ว่าเบสก็ชอบแก้ม แล้วแก้มก็ชอบเบส ตอนแรก
- 346 บอกว่าถ้าเป็นอย่างนั้นนะ แก้มก็ไปเป็นแฟนกับเบสดีเพราะว่า ลีว่า ลีก็สนิทกับพี่ตฤณใน
- 347 ระดับนึงเหมือนกัน ลีว่า พี่ตฤณยังไง พี่ตฤณก็ยังไม่ต้อง ยังไงพี่ตฤณก็ยังเป็นพี่ชายแก้ม

- 348 เพียงแต่แค่ว่า บางทีที่ที่ตฤณอาจจะเจ็บอย่างนี้ แต่ว่าเพื่อนทุกคนนะ บางทีมันก็ต้องยอม
- 349 เพื่อ ๆ แก้มเองก็จะสบายใจ แต่ที่ตฤณเอง อาจจะเจ็บตอนนี้แต่ว่าต่อไปเดี่ยวที่ตฤณเค้าก็
- 350 ต้อง ๆ ยืนได้อะไรอย่างนี้
- 351 พี่ใจ อืม
- 352 ลี แต่ว่าถึงแก้มจะเลือกอะไรก็ได้แต่ ก็ ๆ ไม่เป็นไร เพราะว่าแก้มก็มีเพื่อน (ชี้ตัวเอง)
- 353 พี่ใจ แหม แอนอกรับเลยนะ
- 354 ลี หัวเราะ
- 355 พี่ใจ ไม่ว่าจะยังไงนี้
- 356 แก้ม ร้องไห้
- 357 พี่ใจ ก็ยังมีวงนอกอีกวงนึง
- 358 ลี อืม
- 359 พี่ใจ ที่เต็มที่ใช้มัย ยังไงนักมวดยคนนี้ก็ไม่ได้ล้มหรอกเนอะ ถูกชกที่ต่าบก็ไม่ได้ล้มใช้มัย
- 360 ลี ใช่
- 361 พี่ใจ โอ้โฮ แข็งขันขนาดนี้นะ ลีบอกว่า เลือใครก็ได้ที่แก้มมีความสุข แต่ถ้าเมื่อไหร่แก้มทุกข์ ลี
- 362 และเพื่อนพร้อมที่จะอยู่เคียงข้าง ถึงที่ตฤณไม่อยู่ แต่
- 363 ลี ก็มีเพื่อน
- 364 พี่ใจ ลีและเพื่อน ๆ อยู่ หนูฟังเพื่อนบอกหนูตรงนี้ หนูอยากบอกอะไรลีดัมมัย
- 365 แก้ม ซึ่งมากเลยคะ
- 366 ลี หัวเราะดัง
- 367 พี่ใจ อืม อย่างน้อยเนอะ 1 ปีรีเปล่า หนูอยู่ปีอะไร
- 368 ลี ปีหนึ่งคะ
- 369 พี่ใจ ปีหนึ่งนะ ยังไม่ถึงปีเลยเนอะ ประมาณ ๆ
- 370 แก้ม เจ็ดเดือน
- 371 พี่ใจ อืม ช่วงหนึ่งนะคะ ที่ที่ตฤณเนี่ย เป็นแสงสว่างแห่งชีวิตหนู ใช้มัยคะ
- 372 แก้ม ใช่คะ
- 373 พี่ใจ เป็นเทพที่บันดาลความสุข ความอบอุ่นใจให้หนู ใช้มัยคะ
- 374 แก้ม ค่ะ
- 375 พี่ใจ เทพองค์นี้จะอยู่ดูแลเด็กหญิงน้อย ๆ คนหนึ่ง トラบเท่าที่เค้าต้องการ แต่เมื่อไหร่ที่เธอ
- 376 แข็งแรงพอที่จะเดินด้วยตัวเองได้ใช้มัย เทพก็จะลอยไปอยู่ห่าง ๆ

- 377 แก้ม สะอื้นเบา ๆ
- 378 พี่ใจ แต่ว่าถ้าเมื่อไหร่ที่เด็กหญิงน้อย ๆ คนนี้ รู้สึกแย้ เทพที่อยู่ห่าง ๆ มองเห็นมัย มองเห็นนะคะ
- 379 เพียงแต่ถ้าตอนนี้เธอแข็งแรง เทพที่อยู่ห่าง ๆ ถ้าเมื่อไหร่ที่เธอ ไม่ไหว
- 380 แก้ม สะอื้นแรงขึ้น
- 381 พี่ใจ เทพที่คอยดูแลก็จะเป็นใครคะ
- 382 แก้ม กลับมา
- 383 พี่ใจ อืม ก็จะได้ดูแล เช่นเดียวกัน กับเด็กหญิงน้อย ๆ คนนี้ ถ้าเทพคนนี้เจ็บป่วย
- 384 แก้ม สะอื้น
- 385 พี่ใจ เด็กหญิงน้อย ๆ คนนี้ก็เป็นใครคะ
- 386 แก้ม ดูแล
- 387 พี่ใจ ดูแล แต่ถ้าเทพองค์นี้พอไหว เด็กหญิงคนนี้ก็
- 388 แก้ม ก็จะไป (สะอื้น)
- 389 พี่ใจ ไปไหนได้สบายใจหน่อย แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่เทพองค์นี้เจ็บป่วย เด็กหญิงคนนี้ก็
- 390 แก้ม กลับมาดูแล
- 391 พี่ใจ อืม เป็นอย่างนี้ดีมัย
- 392 แก้ม พยักหน้า
- 393 พี่ใจ อืม ถ้าเป็นอย่างนี้เด็กหญิงก็ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำ เด็กหญิงจะให้เทพดูแลตลอด
- 394 ชีวิตโดยไม่มีชีวิตของตนเองเลย ได้มัย
- 395 แก้ม คงไม่ได้
- 396 พี่ใจ อืม จะเป็นเหมือนคนที่ไม่โตเลย ได้มัย
- 397 แก้ม สายหน้า สะอื้นดัง
- 398 พี่ใจ ไม่ได้ เด็กหญิงคนนี้ก็จะต้องเติบโตใช้มัยคะ และเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเอง ด้วยตัวเองใช้มัย
- 399 ถึงแม้ว่าวันข้างหน้า มันอาจจะต้องเจ็บป่วย เจ็บปวด
- 400 แก้ม สะอื้น
- 401 พี่ใจ จากการเผชิญโลกภายนอก แต่เด็กหญิงคนนี้ก็แข็งแรงพอที่จะเผชิญกับมันได้มัย
- 402 แก้ม พยักหน้า
- 403 พี่ใจ อืม เวลาเรามาจากบ้านนะ พวกหนูบ้านอยู่ไหนกัน
- 404 แก้ม อยู่อุทัยคะ
- 405 ลี อยู่นครนายกคะ

- 406 พี่ใจ หนูเคยจากบ้านมามั้ย ะ
- 407 ลี ไม่เคย
- 408 พี่ใจ แล้วหนูก็มาอยู่ม.บูไซมัย หนูรู้สึกเป็นไงคะ ครั้งแรกที่หนูมาที่นี่กัน หนูต้องจากบ้าน จาก
- 409 พ่อแม่ที่หนูอยู่ด้วยกันมาตลอดชีวิตเนอะ หนูรู้สึกเป็นไงคะ ลี
- 410 ลี ร้องไห้ทุกคืนเพราะว่ามันต้องมาอยู่ ะ ที่หอก่อน ะ ที่จะเปิดเทอมเนี่ย หนูก็ ะ ร้องไห้ทุกคืน
- 411 พี่ใจ มีน้ำตาเป็นเพื่อน
- 412 ลี ใช่ แล้วก็ พอเวลาเจอเพื่อน แล้วเริ่มสนิทกัน ก็เริ่มไม่ร้องคะ
- 413 พี่ใจ อืม เริ่ม ะ ยืนได้มันคงขึ้นเนอะ แก้มละจากบ้านมาใหม่ ะ เป็นไง
- 414 แก้ม (สะอื้น) แก้มก็เหมือนลี แก้มก็ร้องไห้ แต่ว่าแก้มไม่ค่อยชอบโทรกลับไปร้องไห้ที่บ้าน กลัว
- 415 คนทางบ้านเป็นห่วง (เสียดใจ)
- 416 พี่ใจ อืม ะ คือหนูก็คิดถึงทางบ้านไม่ต่างจากคนอื่นหรอกเนอะ อืม
- 417 แก้ม แล้วก็โชคดีตรงที่ ไม่ได้โทรไปร้องไห้ที่บ้าน ก็ร้องไห้ให้พี่ตฤณฟัง
- 418 พี่ใจ อืม คำเรียกว่ามี คนรับช่วงไซมัย
- 419 ลี หัวเราะ
- 420 พี่ใจ พอดีเลยเนอะ
- 421 แก้ม สะอื้น
- 422 พี่ใจ อืม เพราะนั่นในรอบนี้เนี่ย หนูก็อาจจะต้องร้องไห้สักครั้งนึงไซมัย เพราะหนูจะต้องจาก
- 423 คนที่หนูสนิทสนมอีกครึ่งนึง แต่เป็นลักษณะจากในความใกล้ชิดไซมัยคะ คำไม่ได้อยู่ไกล
- 424 หรอกเนอะ แต่เป็นจากเรื่องของการใช้เวลาอยู่ร่วมกันไซมัยคะ หนูคงจะต้องร้องไห้สัก
- 425 ครั้งนึงเหมือนที่ร้องไห้ในวันนี้แหละไซมัย เหมือนที่หนูร้องไห้ตอนคิดถึงบ้านไซมัย แต่หนู
- 426 อยู่ได้มัยคะ
- 427 แก้ม พักหน้า สะอื้น
- 428 พี่ใจ แล้ว เบสก็จะเป็นเหมือนพี่ตฤณไซมัยคะ ที่มาเยียวยาหัวใจของหนูไซมัย
- 429 แก้ม พักหน้า สะอื้น
- 430 พี่ใจ อืม เช่นเดียวกัน พี่ตฤณก็คงต้องร้องไห้เหมือนกับหนูเหมือนกัน แต่พี่ตฤณก็คงจะเก่ง
- 431 พอที่จะพยายามเยียวยาหัวใจตัวเองได้มัย หนูเชื่อมั่นมัย
- 432 แก้ม พักหน้า
- 433 พี่ใจ อืม นะคะ งั้นตอนนี้สิ่งที่แก้มสับสนในตอนต้นนะคะ ลังเลใจ ตอนนี้เป็นอย่างไงคะ
- 434 แก้ม มีทางออกแล้วคะ

- 435 พี่ใจ อืม ชีวิตของเราเนี่ย คือการเดินทางเนอะ
- 436 แก้ม สะอื้น
- 437 พี่ใจ เราได้เดินทางมาเป็นช่วง ๆ นะคะ เราจะหยุดเดินทางได้มั๊ย
- 438 ลี ไม่ได้
- 439 พี่ใจ ถึงเราจะอยากหยุด มันหยุดให้เรามั๊ย
- 440 แก้ม สายหน้า
- 441 พี่ใจ งั้นเราก็จะต้องเดินต่อไปนะคะ แต่ถ้าโชคชะตา
- 442 แก้ม สะอื้น
- 443 พี่ใจ มันจะนำพาให้เรากลับมาพบกัน หรือเดินไปคนละทาง เราก็จะต้องเป็นไงคะ ดำเนินไปให้
- 444 ดีที่สุด ชัดเจนที่สุด ทำอย่างมีสติสัมปชัญญะที่สุดได้มั๊ยคะ อืม ๆ ตอนนี้นะ พี่ก็ให้กำลังใจ
- 445 แก้มนะ แต่สิ่งหนึ่งที่สำคัญก็คือ จะเรียกว่า โชคดีก็ได้ที่แก้มได้เป็นคนคนเลอกใจ เรามี เราเป็น
- 446 คนเลอก ถามว่าคนเลอกเจ็บปวดมั๊ย
- 447 ลี ก็เจ็บ
- 448 พี่ใจ ก็เจ็บคะ ขนาดคนเลอกยังเจ็บขนาดนี้เลย แล้วคนถูกเลอกละ เจ็บยิ่งกว่ามั๊ย แต่นะคะ
- 449 แต่เราก็ต้องอยู่กับวันนี้ ที่มัน การเดินทางในหัวใจมันนำพาเรามาถึงตรงนี้มั๊ยคะ ถ้าการ
- 450 เดินทางในหัวใจแก้มมันยังมาไม่ถึงตรงนี้ เราก็ยังอยู่ด้วยกัน แต่เมื่อการเดินทางมันพาเรา
- 451 มาถึงตรงนี้
- 452 แก้ม สะอื้น
- 453 พี่ใจ เราก็ต้องมา ตอนนี้นะเนี่ยมันนั่งกันอยู่สามคน เดียวอีกซักชั่วโมงนึงเป็นไงคะ
- 454 ลี ต้องไปแล้ว
- 455 พี่ใจ ก็ต้องหยุด ต่างคนต่างไปแล้วนะ เราจะนั่งอยู่ตรงนี้ตลอดเลยได้มั๊ย
- 456 ลี ไม่ได้
- 457 พี่ใจ ถามว่าห้องนี้ดีมั๊ย
- 458 ลีและแก้ม หัวเราะ
- 459 พี่ใจ ก็ดีในวัตถุประสงค์หนึ่งมั๊ย
- 460 ลี ใช่
- 461 พี่ใจ แต่ตลอดอาจจะไม่ได้เนอะ เพราะเราต้องถ่ายมั๊ย ต้องกิน
- 462 ลี ใช่

- 463 พี่ใจ ต้องเรียน ต้องโน่น ต้องนี่ นะคะ งั้นพี่ตฤณก็ดีที่สุดเลยสำหรับแก้มในช่วงเวลานึง ที่แก้ม
 464 ต้องการ คำเรียกว่า คนดูแล ไนยามที่มันใหม่ไปหมดเนอะ แหมพี่ตฤณเข้ามาจังหวะ
 465 เหมาะเลยเนอะ แต่ตอนนี้ดูแลตัวเองได้มัย รู้จักอะไร ๆ มัย
- 466 แก้ม คะ
- 467 พี่ใจ อืม นะคะ เพราะงั้นตอนนี้ก็ แก้มก็จะเดินต่อไปเนอะ เดินเข้าไปในเส้นทางชีวิตที่หนูใช้
 468 หัวใจคูมัน ใช้หัวใจเลือกมัน แล้วก็ยุติธรรมที่สุดกับพี่ตฤณด้วย ที่จะให้พี่ตฤณได้มีโอกาส
 469 ของพี่ตฤณเอง ที่จะมี คำเรียกว่า ที่จะเต็มอิมในชีวิตแบบพี่ตฤณ นะ แต่อย่างน้อยนะคะ
 470 พี่เองก็ยินดีแทนพี่ตฤณนะ ที่ได้ยินว่า แก้มรู้สึกดีดี รู้สึกแคร์แคร์ รู้สึกห่วงใยพี่ตฤณขนาดนี้
 471 เนอะ ซึ่งเหมือนกับบอกว่า สิ่งที่ดีที่เราหยิบยื่นให้กันเนี่ย อีกคนนึงรับรู้ได้ และหนูก็รับรู้ได้
 472 ถึงสิ่งที่ดีที่พี่ตฤณหยิบยื่นให้ แล้วหนูก็คัดสรรแต่สิ่งที่ดีให้พี่ตฤณเหมือนกัน
- 473 แก้ม สะอื้น
- 474 พี่ใจ แต่ถ้าในโอกาสที่พี่ตฤณจะต้องเจ็บปวดแล้วเนี่ย ก็ขอให้พี่ตฤณรู้ว่า แก้ม ทำด้วยความทนุ
 475 ถนอมที่สุดละ ใช่มัย
- 476 แก้ม สะอื้น
- 477 พี่ใจ เลือก หาจังหวะที่คิดว่า น่าจะเป็น น่าจะเบาที่สุดละ ที่จะให้พี่ตฤณใช้มัยคะ
- 478 แก้ม สะอื้น
- 479 พี่ใจ อืม
- 480 แก้ม สะอื้น
- 481 พี่ใจ อืม ก็ให้กำลังใจเนอะ จะ ตอนนี้น้องคนก็ได้ปรึกษาใช้มัยในเรื่องที่รู้สึก อยากรจะจะได้เรียนรู้
 482 จากกลุ่มเนอะ
- 483 แก้ม สะอื้น
- 484 พี่ใจ อืม อันนี้เป็นเรื่องเพื่อน อันนี้เป็นเรื่องทีลึกลงไปอีกเนอะ แต่ว่าสำหรับใครเรื่องของเรา
 485 ยิ่งใหญ่เสมอใช่มัยคะ อืม ๆ จะ งั้นตอนนี้เนอะ พูดอีกรอบนึงเนอะ ตอนนีให้ ๆ ลีพูดก่อน
 486 เป็นยังไงคะ ผ่านมาอีก 1 ชั่วโมง
- 487 ลี ก็ หนูก็ อยากรเรื่องของหนู ๆ ก็ตั้งใจไว้แล้วว่าหนูจะ หนูจะต้องทำให้ได้ แล้วก็เรื่องของแก้ม
 488 เนี่ย หนูอยู่กับแก้มเจี๋ย แต่หนูไม่เคยรู้เลยว่าแก้มเครียด ๆ มากอะไอย่างนี้ เวลาแก้มพูด
 489 ให้ฟังหนูก็ฟัง แล้วหนูก็ เอ้อ พูดบอกอะไรไปอย่างนี้ แต่แบบไม่เคยรู้ว่าเพื่อน ๆ เครียด
 490 เครียดมาก หนูแค่รู้ หนูแค่คิดว่าแก้มมันคงอาจจะสับสน เดียว ๆ มันต้องมึชักพักนึงที่มัน
 491 ต้องเลือกได้อะไรอย่างนี้

- 492 แก้ม หัวเราะ
- 493 ลี แต่ไม่เคยคิดว่าแก้มจะเครียด ก็คือ ถ้าไม่ได้มาที่นี้ หนูก็จะไม่รู้เลยว่าแก้ม จริง ๆ แก้ม
- 494 เครียดอะไรอย่างนี้ เครียดมาก
- 495 พี่ใจ อืม วันนี้เป็นโอกาสที่ลีได้รู้จักส่วนลึกที่สุดในหัวใจแก้มเนอะ
- 496 ลี ใช่
- 497 พี่ใจ ทั้ง ๆ ที่ซี้กัน ทั้ง ๆ ที่อยู่ด้วยกันตลอด
- 498 ลี อยู่ด้วยกัน
- 499 พี่ใจ ก็ถือว่าเก็บความลับได้สนิท
- 500 แก้ม หัวเราะ
- 501 พี่ใจ หรือไม่ก็วันนี้ให้เกียรติ ๆ พี่ ให้เกียรติลีนะคะ ที่จะเปิดเผยเรื่องที่ลึกซึ้งที่สุดเนอะ อืม ๆ จะ
- 502 แล้วแก้มล่ะ เป็นไงมั่ง
- 503 แก้ม อืม แก้มก็เหมือนลี (หัวเราะ) แก้มก็รู้ว่าลีเครียดเรื่องโน้นมากขนาดนี้ ก็ ๆ คิดว่า ก็รู้ว่า
- 504 เครียด แต่ก็ไม่รู้ (หัวเราะ) ว่าเครียดมากเท่านี้ วันนี้ที่ได้ฟังก็เลยรู้ว่าลีเครียดมากจริง ๆ แต่
- 505 ก็รู้ลีเป็นคนแคร่เพื่อนมาก (เสียงครี้อ)
- 506 พี่ใจ อืม เห็นความรักในคนอื่นที่อยู่ในหัวใจของลีนะอะ อืม ๆ ค่ะ ได้รู้จักอีกคนหนึ่งมากขึ้นนะ
- 507 แล้วสำหรับตัวเองล่ะเป็นไงบ้าง
- 508 ลี ก็สำหรับตัวเองหนูว่า หนู หนูว่าหนูก็ หนูเคยบอกกับตัวเองว่า พอเวลาเจออะไรเจอคน ก็
- 509 หนูเป็นคนที่ไม่ชอบให้คนอื่นโกรธอย่างนี้ หนูก็เลยบอกกับตัวเองว่า คนเรามันไม่สามารถ
- 510 หนูเคยพูดกับเพื่อนว่า คนเรามันไม่สามารถทำสิ่งหนึ่งให้ถูกใจคน ๆ เป็นร้อย ๆ คนได้อะไร
- 511 อย่างนี้ เพราะฉะนั้นหนูคิดว่า บางทีเรื่องบางเรื่อง ไม่ต้องเก็บมาคิดมากอะไรอย่างนี้
- 512 เพราะว่าหนูคิดหมดทุกเรื่องอะไรอย่างนี้ แต่ว่าหนูก็เรื่องบางเรื่องอย่างนี้ บางทีเราก็ทำให้
- 513 เต็มที่ ๆ สุดไปก่อนอะไร
- 514 พี่ใจ อืม หนูก็ได้เรียนรู้มาในระหว่างทางชีวิตนะคะว่า เราคงไม่ถูกใจใครไปทั้งหมด เราคงไม่
- 515 สามารถทำให้ใครเนี่ยรู้สึกดีกับเราไปทั้งหมด แต่ที่เราจะทำได้คือทำให้ดีที่สุด ณ เวลานั้น
- 516 ลี ค่ะ
- 517 พี่ใจ อืม ค่ะ อืม ๆ แก้มล่ะ ได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองมั่ง
- 518 แก้ม (เสียงครี้อ) ก็จากที่ตัวเองสับสนแล้วก็หาทางออกให้กับตัวเองไม่ได้ พอได้นั่งคิด ได้มีคน
- 519 แนะนำแนวทางในการคิดให้ มันก็ทำให้ได้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ทำให้มีทางออกให้ปัญหาของ
- 520 ตัวเองได้

- 521 พี่ใจ อีม เนอะ หลังจากนั่งคิด นั่งพิจารณาดูมันให้ชัด ๆ นะคะ อีม ๆ จะ สำหรับพี่ก็ได้เรียนรู้
- 522 จากน้องทั้งสองด้วยนะคะ เพราะทุกครั้งพี่ทำงาน พี่ก็ได้เติบโตด้วย นะคะ ก็ต้องขอบคุณ
- 523 ทั้งสองคนนะคะ ที่สละเวลาเนอะ นะ แล้วก็ให้เกียรติ ใจกว้างใจเนอะ ก็คือใจที่ได้อยู่ด้วยกัน
- 524 เนอะ ที่นี้อีม เดี่ยววันนี้เสร็จแล้วไปไหนกันเนี่ย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาว สุภาพร ประดับสมุทร เกิดเมื่อวันที่ 7 เมษายน พ.ศ. 2502 ที่จังหวัดสมุทรสาคร
สำเร็จการศึกษา

ปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ในปีการศึกษา
2523 และปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต เอกภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี ในปีการศึกษา 2540

และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก คณะ
แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และจบการศึกษาในปีการศึกษา 2532