

กลับมาขึ้นบนพื้นดิน: งานวิจัยเรื่องเล่าว่าด้วยชีวิตในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของผม

GROUNDING ON THE EARTH: A NARRATIVE OF MY LIFE IN TRANSITIONS

ชนินทร์ โสวนะปรีชา 6237788 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: เพริศพรณ แคนศิลป์, ศศ.ด. (จิตวิทยา), หิมพรรณ รักแตงาม,
พร.ด. (พระพุทธศาสนา)

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจชีวิตในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของผู้วิจัย โดยผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบเรื่องเล่า (Narrative Inquiry) ในการสืบค้น ทบทวน และใคร่ครวญประสบการณ์ในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของชีวิต ร่วมกับการฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งประกอบด้วย อานาปานสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง การทำงานศิลปะมันดาลา และการเขียนสะท้อนสถานะภายใน โดยผู้วิจัยแบ่งการทบทวนประสบการณ์ในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้ 1) ความฝันของพื้นดิน เป็นช่วงที่ผู้วิจัยแบกรับความคาดหวังจากครอบครัวและตัวเองที่ต้องการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น ต้องการมีอาชีพที่มั่นคงและมีรายได้ดี 2) ทะยานสู่ท้องฟ้า เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านสู่อาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ที่สร้างความภาคภูมิใจให้ผู้วิจัยและครอบครัว พร้อมกับความคาดหวังที่เพิ่มมากขึ้น เมื่อสิ่งที่ได้รับไม่เป็นไปตามความคาดหวังจึงสร้างความทุกข์ให้ผู้วิจัย ผู้วิจัยพยายามหาหนทางออกจากทุกข์จนทำให้ได้เข้ามาศึกษาที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล 3) จากท้องฟ้าสู่พื้นดิน เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากอาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมาสู่การเป็นเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานแห่งหนึ่ง นับเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ผู้วิจัยประสบกับความยากลำบากและการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต แต่ก็ เป็นช่วงเวลาที่ทำให้ผู้วิจัยได้ฝึกฝนตนเองผ่านการปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาอย่างเข้มข้น

ความเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านประกอบด้วย ช่วงที่ 1 หนีจากพื้นดินเดิม ช่วงที่ 2 การฝึกฝนท่ามกลางการเปลี่ยนผ่าน และช่วงที่ 3 กลับมาขึ้นบนพื้นดิน ผลการวิจัยพบว่าช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านแต่ละช่วงส่งผลกระทบต่อทั้งทางกายภาพและสภาวะจิตใจของผู้วิจัย การฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาทำให้ผู้วิจัยสังเกตและกลับมาพิจารณาความทุกข์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เกิดสติรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกรู้สีกของตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง เกิดความเมตตา กรุณาต่อตัวเองและผู้อื่น ส่งผลให้การตอบสนองต่อช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของผู้วิจัยเปลี่ยนไป ผู้วิจัยสามารถเผชิญการเปลี่ยนผ่านด้วยความเข้าใจ และมั่นคงมากขึ้น

การนำผลของวิทยานิพนธ์ไปใช้

งานวิจัยนี้สามารถเป็นประโยชน์กับผู้ที่เผชิญความทุกข์จากการเปลี่ยนแปลงผ่านในชีวิต ตลอดจนบุคลากรที่ทำงานช่วยเหลือทางจิตใจสามารถฝึกฝนการปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาเพื่อบ่มเพาะความเข้าใจในการทำงานกับผู้ที่เผชิญความทุกข์จากการเปลี่ยนแปลงผ่านในชีวิต

คำสำคัญ: การวิจัยเรื่องเล่า / ช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของชีวิต / การฝึกปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา

GROUNDING ON THE EARTH: A NARRATIVE OF MY LIFE IN TRANSITIONS

CHANINTORN SOWANAPREECHA 6237788 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PROETPHAN DAENSILP, Ph.D.,
HIMAPAN RUKTAENGAM, Ph.D.

ABSTRACT

The purpose of this research is to study and to understand researcher's life in the time of transitions. The researcher uses narrative inquiry method to explore, review and contemplate experiences in the time of transitions, together with self-training with contemplative practices involving mindfulness of breathing, deep listening, mandala arts and reflective writing.

The researcher separates experience inspection into 3 transition periods as follows: 1) the dream of the ground: when the researcher carried the expectations of family and himself to improve quality of life by having a stable career with good income; 2) soaring to the sky: when the researcher was a flight attendant, became a pride of the family and himself, at the same time, carried more expectations. The researcher suffered as the reality did not match the expectations. As he sought the way of his suffering, it led him to study at Contemplative Education Center at Mahidol University; and 3) from the sky back to the ground: when the researcher changed his career from a flight attendant to an officer. At this time, the researcher experienced significant difficulties and major life changes, also, it was a time that the researcher went through intense self-training with contemplative practices.

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

IMPLICATION OF THE THESIS

The findings of this research can be helpful to those who are suffering from life transitions. As well as personnel working with emotional support, they can practice following the contemplative practices to cultivate understanding in working with people who are suffering from life transitions.

KEY WORDS: Narrative Inquiry / Life transitions / Contemplative practices

149 pages