

ศิลปะการใช้ชีวิตด้วยความใจดี: บทเรียนจากละครเรื่อง “มาตาลดา”

ชรินทร์ เสถียร^{1*}

¹ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

*rin.phd@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยชิ้นนี้ศึกษาเรื่องความใจดีจากการใช้ชีวิตของตัวละครในเรื่อง “มาตาลดา” โดยมีคำถามงานวิจัยว่า ความใจดีของตัวละคร “มาตาลดา” ในละครโทรทัศน์ที่ออกอากาศนั้นมีคุณสมบัติอย่างไร และความใจดีนั้นถูกแสดงออกผ่านการใช้ชีวิตของตัวละครนี้อย่างไร

ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหาของละครเรื่องมาตาลดาตอนที่ 1-15 เพื่อเปรียบเทียบกับกรอบทบทวนวรรณกรรมและการสังเคราะห์ความหมายของความใจดีจากมุมมอง 4 ด้าน ได้แก่ มุมมองทางจิตวิทยา มุมมองทางวิทยาศาสตร์สมอง มุมมองทางพุทธศาสนา และกรอบแนวคิดการพัฒนาด้านใน (Inner Development Goal) ของสหประชาชาติ

ข้อสรุปจากงานวิจัยนี้ พบว่า ความใจดีของมาตาลดาแสดงออกผ่านคุณสมบัติสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1) ความสามารถในการกลับสู่พื้นที่สงบในใจ 2) ความเข้าใจและความกรุณา 3) ความพร้อมเผชิญปัญหา และ 4) การรับรู้ถึงคุณค่าในตัวเอง

คำสำคัญ: มาตาลดา ความใจดี ศิลปะการใช้ชีวิต การพัฒนาด้านใน

The Art of Living with Kindness: Lessons from “Matalada” TV Drama

Chararinchon Satian^{1*}

¹Contemplative Education Center, Mahidol University

*rin.phd@gmail.com

Abstract

This research article studied the kindness lessons from “Matalada” TV drama, with an attempt to answer the research question of what are the characteristics of Matalada’s kindness and how Matalada’s kindness was presented.

The researcher reviewed literatures on kindness in four perspectives which are psychological aspect, neurosciences, Buddhism, and UN’s Inner Development Goal (IDG), then synthesized the framework of kindness, and employed Matalada episode 1 to 15 as the sampling for investigation.

It is found out that Matalada’s kindness was presented in four important characteristics, that are 1) Ability of peaceful within 2) Empathy and compassion 3) Ready and responsibility to deal with the situation and 4) Self-esteem

Keywords: Matalada, Kindness, Art of Living, Inner Development Goal (IDG)

1. บทนำ

“ละครน้ำดี” “ละครฮีล (heal) ใจ” “ละครฟีลกู๊ด (feel good) “ดูแล้วใจฟู” ฯลฯ ล้วนเป็นคำกล่าวอ้างถึงปรากฏการณ์จากการนำเสนอละครช่วงค่ำเรื่อง “มาตาลดา” ที่เริ่มออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ช่องหนึ่งเมื่อ 6 มิถุนายน 2566 ที่ผ่านมา เนื้อหาของละครเป็นเรื่องของหญิงสาวที่ชื่อมาตาลดา ที่มีพ่อ (พ่อเกรซ) ผู้ให้กำเนิดซึ่งเป็นชาย LGBTQ ที่ถูกขับไล่ออกจากบ้านจากการที่พ่อของเขาไม่อาจทำใจยอมรับการเป็น LGBTQ ของลูกชายคนเดียวได้ มาตาลดาเติบโตขึ้นมาท่ามกลางการเลี้ยงดูของพ่อเกรซกับเหล่าสาว LGBTQ ในบาร์ที่เป็นธุรกิจของพ่อเกรซ แม้ดูเหมือนว่าสภาพแวดล้อมที่มาตาลดาเติบโตมาจะดูแปลกประหลาดไปกว่าครอบครัวของคนทั่วไปในสังคมไทย ทว่า สิ่งที่พ่อเกรซปลูกฝังบ่มเพาะให้มาตาลดามาตั้งแต่เล็ก ๆ คือ ความมีจิตใจดี มีความรักและเคารพในตนเอง

รวมถึงมีความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล คุณสมบัติเหล่านี้เองที่ทำให้ตัวละครมาตาลดา มีความสามารถในการเผชิญชีวิตที่ผกผันได้อย่างมีสุขภาวะที่ดี

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ในการสืบค้นคุณภาพความใจดีของตัวละคร “มาตาลดา” ผ่าน คำถามงานวิจัยว่า ความใจดีของตัวละคร “มาตาลดา” ในละครโทรทัศน์ที่ออกอากาศนั้นมีคุณสมบัติ อย่างไร และความใจดีนั้นถูกแสดงออกผ่านการใช้ชีวิตของตัวละครนี้อย่างไร โดยอาศัยการทบทวนวรรณกรรมในประเด็นความใจดีจากมุมมองทางจิตวิทยา, มุมมองทางวิทยาศาสตร์สมอง (neuroscience) และมุมมองทางพุทธศาสนา ร่วมกับกรอบแนวคิดการพัฒนาด้านใน (Inner Development Goals, IDG) ตามประกาศขององค์การสหประชาชาติ (UN) ที่ว่าด้วยการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals, SDG)

2. ทบทวนวรรณกรรม

2.1 ความ “ใจดี” ในมุมมองทางจิตวิทยา

ความใจดีในมุมมองทางจิตวิทยาอาจประกอบด้วยคุณสมบัติร่วมกันหลายประการ Luthans และคณะได้พัฒนาองค์ประกอบสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital, PsyCap) หรือที่รู้จักกันในชื่อ HERO Model ซึ่งประกอบด้วย การมีความหวัง (Hope), การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy), การฟื้นพลังกลับสู่ภาวะปกติเมื่อเผชิญปัญหา (Resilience) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism) โดยการมองโลกในแง่ดีในความหมายนี้ หมายถึง การมีจินตนาการเชิงบวกถึงภาพในอนาคตว่าจะเกิดสิ่งที่ดีขึ้น ไม่ว่าในภาวะปัจจุบันจะประสบกับสถานการณ์ในเชิงบวกหรือลบก็ตาม [1]

ความหมายอีกแง่หนึ่งของความใจดี คือการมีความใส่ใจเอื้อเฟื้อต่อผู้คน ซึ่งย่อมมีที่มาจากความเข้าใจ (empathy) ในสถานการณ์ที่ผู้อื่นกำลังเผชิญหรือการเอาใจเขามาใส่ใจเราอย่างแท้จริง และอาจรวมไปถึงการมีจิตใจเอื้อเอ็นดู มีความกรุณา (compassion) ที่จะช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ที่ประสบอยู่ มีการศึกษาที่พบว่าคนที่ใส่ใจต่อสุขภาวะที่ดีของผู้อื่นมีโอกาสนในการพัฒนาความมีสุขภาวะที่ดีของตนเองและลดความเสี่ยงต่อการเกิดความเจ็บป่วยด้านจิตใจในอนาคต [2]

ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมของบุคคลที่มีความใจดีผู้หนึ่ง ได้แก่ นายแพทย์วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล จิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้ก่อตั้งการบำบัดแนวโลโกเธราปี (Logotherapy) และเคยได้รับการเสนอชื่อเข้าชิงรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ นายแพทย์แฟรงเกิลเคยผ่านประสบการณ์การรอดชีวิตจากการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ในค่ายกักกันอาชวิธช์อันเลื่องชื่อของนาซีในยุคสงครามโลกครั้งที่ 1 ด้วยคุณสมบัติของการมองโลกในแง่ดี มองถึงคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ในแต่ละขณะ รวมทั้งมีความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบชะตากรรมร่วมกัน นายแพทย์แฟรงเกิลใช้ประสบการณ์ที่ประสบใน

ค่ายมาถ่ายทอดเป็นหนังสือที่ต้องการสร้างแรงบันดาลใจ ความหวัง และศรัทธาต่อการมีชีวิตของผู้คน ในชื่อ Man's Search for Meaning หรือชื่อในฉบับแปลภาษาไทยว่า มนุษย์ ความหมาย และค่าย กักกัน [3] รวมถึงพัฒนาแนวทางการดูแลความทุกข์ของผู้คนให้กลับมาเข้าถึงความหมายของชีวิตและการมีชีวิต ตัวอย่างของนายแพทย์แฟรงเกิลแสดงให้เห็นว่า คุณสมบัติความใจดีเช่นนี้สามารถปรากฏ อยู่จริงในความเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่ไม่ใช่เพียงแค่บทบาทของตัวละครในโทรทัศน์เท่านั้น

2.2 ความ “ใจดี” ในมุมมองทางวิทยาศาสตร์สมอง (neurosciences)

สมองเป็นอวัยวะสำคัญที่ควบคุมการทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกายทั้งระบบประสาท ส่วนกลาง (Central Nervous System, CNS) ซึ่งควบคุมกลไกการเคลื่อนไหวและการตอบสนองทาง ปฏิกริยาเคมีต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้อำนาจของจิตใจ และระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System, ANS) ที่ทำงานอย่างอิสระนอกเหนืออำนาจของจิตใจและเป็นระบบที่มีความสำคัญต่อการ สร้างสภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ ANS ประกอบด้วยการทำงานของ 2 ระบบสำคัญได้แก่ ระบบซิมพาเทติก (ระบบสู้หรือหนี) และระบบพาราซิมพาเทติก (ระบบผ่อนคลาย)

ในสภาวะสมดุล (normal mode) ร่างกายจะมีการทำงานของระบบซิมพาเทติกและพารา ซิมพาเทติกที่สมดุลกัน ซึ่งทำให้ร่างกายอยู่ในความปกติ มีความผ่อนคลาย เช่น อัตราการเต้นของ หัวใจเป็นปกติ การหลั่งน้ำลายเป็นปกติ ม่านตาขยายรับแสงปกติ ระบบย่อยอาหารและอวัยวะภายใน ต่าง ๆ ทำงานเป็นปกติ เป็นต้น แต่เมื่อเกิดภัยคุกคามแม้เพียงเล็กน้อย ระบบซิมพาเทติกจะทำงาน ทันที ส่งผลให้ร่างกายอยู่ในโหมดสู้หรือหนี (fight or flight mode) หากเป็นภัยคุกคามเล็กน้อย เช่น ความเครียดปกติในชีวิตประจำวัน ร่างกายจะมีการตอบสนองต่อสถานการณ์ความเครียดนั้น เช่น หัว ใจเต้นเร็วและแรง การหลั่งน้ำลายถูกยับยั้ง หลอดเลือดขยายตัว ม่านตาขยาย ระบบย่อยอาหารถูก ระวัง เป็นต้น จากนั้นร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติในเวลาอันสั้น อย่างไรก็ตาม หากเกิดภาวะเครียด เรื้อรัง ระบบสู้หรือหนีจะถูกกระตุ้นอย่างต่อเนื่องเกินความจำเป็น ส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจอย่าง ต่อเนื่อง เช่น นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง ระบบย่อยอาหารผิดปกติ จิตใจเหนื่อยล้า เป็นต้น นอกจากการสู้หรือหนีแล้ว ปฏิกริยาอีกอย่างหนึ่งของร่างกายคือระบบแช่แข็ง (freeze mode) ซึ่งมา จากการที่ร่างกายตอบสนองต่อความเครียดด้วยการแช่แข็งหรือหยุดนิ่งปฏิกริยาต่าง ๆ ซึ่งเป็นกลไกที่ มนุษย์ใช้ในการหลีกเลี่ยงจากภาวะอันตรายที่เผชิญอยู่ [4]

สมองของมนุษย์มีการทำงานที่เชื่อมโยงกันระหว่างระบบที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก (ระบบลิมบิก, Limbic System) และสมองส่วนของการรู้คิด ความเป็นเหตุเป็นผล (ระบบสมองส่วน หน้า, Prefrontal Cortex) [5] ในภาวะสมดุลที่ร่างกายในอยู่ normal mode คือมีความผ่อนคลาย สมองทั้งสองส่วนนี้จะส่งสัญญาณประสาทสื่อถึงกันอย่างราบรื่น นั่นหมายถึงว่าในสภาวะที่มนุษย์มี ความผ่อนคลาย มีความสงบและมั่นคงทางอารมณ์ มนุษย์จะสามารถเรียนรู้และเข้าใจเหตุผลได้เป็น อย่างดี ในทางกลับกัน ในสภาวะที่ร่างกายรับรู้ถึงภัยคุกคาม ไม่ว่าจะอยู่ในระบบ fight, flight หรือ

freeze ซึ่งรวมเรียกว่าระบบเอาตัวรอด (survival mode) การเชื่อมโยงกันระหว่างระบบลิมบิกและระบบสมองส่วนหน้าจะถูกรบกวน นั่นหมายความว่าในขณะที่ต้องเอาตัวรอดอยู่นั้น บุคคลนั้นจะมีความสามารถในการเรียนรู้เหตุผลน้อยลง การสั่งการของสมองจะมาจากอารมณ์ที่ปะทุขึ้นเพื่อตอบสนองสถานการณ์นั้น ๆ หรือแม้แต่การหยุดนิ่งอยู่ในระบบแช่แข็ง ไม่เกิดการเรียนรู้ทั้งทางอารมณ์และเหตุผล แต่มีเพียงความจำเป็นที่ต้องเอาชีวิตรอดจากสถานการณ์เฉพาะหน้าเท่านั้น

การทำงานของสมองส่วนหน้า หรือ Prefrontal Cortex นี้เป็นระบบที่มีเฉพาะในมนุษย์เท่านั้น ไม่พบในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมชนิดอื่นเลย การทำงานของสมองส่วนหน้าซีกซ้ายมีส่วนสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี, ความคิดสร้างสรรค์, ความเบิกบาน, ความตื่นตัวและความมีชีวิตชีวา ส่วนการทำงานของสมองส่วนหน้าซีกขวามีส่วนสัมพันธ์กับความรู้สึกด้านลบ เช่น อารมณ์ซึมเศร้าและความวิตกกังวล เป็นต้น [6] มีหลักฐานว่าสมองส่วนหน้าของมนุษย์สามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งที่เนื้อสมองโดยตรงและการทำงานของสมองส่วนหน้าซีกซ้าย [6] [7] ยิ่งไปกว่านั้น การพัฒนาสมองส่วนหน้านี้ยังเป็นเสมือน brain fitness ที่ทำให้มนุษย์สามารถปรับเปลี่ยนภูมิทัศน์ภายใน (inner landscape) ในการตอบสนองสถานการณ์ภายนอกที่แม้จะยังคงเลวร้ายเช่นเดิมก็ตาม ทั้งนี้การปรับเปลี่ยนภูมิทัศน์ภายในเช่นนี้ยังส่งผลต่อระดับความสุข (setpoint of happiness) ที่เพิ่มขึ้นในชีวิต [6]

กล่าวโดยสรุป ความใจดีในมุมมองของวิทยาศาสตร์สมองก็คือสภาวะของสมองที่อยู่ในระบบปกติ มีความผ่อนคลาย เป็น normal mode ไม่ใช่ survival mode มีการมองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเบิกบาน ความตื่นตัวและความมีชีวิตชีวา และในสภาวะเช่นนี้การตอบสนองต่อสถานการณ์ในชีวิตย่อมมาจากการที่สมองส่วนเหตุผลและอารมณ์ทำงานสอดคล้องกัน พ้นจากสภาวะของความเครียดหรือความรู้สึกว่าชีวิตถูกคุกคาม โดยไม่ขึ้นกับความย่ำแย่ของสถานการณ์ภายนอกแต่อย่างใด การทบทวนวรรณกรรมเรื่องความใจดีในมุมมองของวิทยาศาสตร์สมองเช่นนี้ ช่วยให้เห็นว่าการบ่มเพาะและพัฒนาการใช้ชีวิตด้วยคุณภาพของความใจดีมีโอกาสเป็นไปได้ โดยเฉพาะเมื่อมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ และการฝึกฝนเช่นนี้ไม่ได้เพียงส่งผลเป็นครั้งคราวเท่านั้น หากมีความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในระดับกายภาพและการทำงานของสมองเลยทีเดียว การมีคุณภาพความใจดีเช่นนี้จึงไม่ใช่เรื่องพรสวรรค์เท่านั้น หากแต่เป็นเรื่องของการฝึกฝนทักษะให้เกิดคุณภาพความใจดีเช่นนี้ในการใช้ชีวิต

2.3 ความ “ใจดี” ในมุมมองทางพุทธศาสนา

ในฐานะพุทธศาสนิกชนในประเทศไทย เรามักคุ้นเคยกับคำสอนโอวาทปาติโมกข์ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนในวันมาฆบูชาว่า ละชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใส การละชั่วและทำดีเป็นสิ่งที่เข้าใจกันได้ง่าย ในส่วนของการทำใจให้ผ่องใสนั้นโดยนัยยะแล้วก็หมายถึงคุณภาพความใจดีนั่นเอง หลวงปู่ฝั้น อาจาโรเคยกล่าวไว้ว่า ใจเรatikก็คือการมีความสุข ความสบาย เย็นอกเย็นใจ และไม่เดือดร้อน [8]

ความใจดีถือเป็นสภาวะที่เป็นปกติของจิตใจมนุษย์ทุกคน ทุกคนมี “ใจดี” เป็นปกติโดยธรรมชาติอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าในการใช้ชีวิตแต่ละวัน มนุษย์เรามีอาการของกิเลส คือโลภ-โกรธ-หลง มาบดบังความใจดีนั้น ฉะนั้นแล้ว คนใจดีก็คือ ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง [9] หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ประมาจารย์ของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเคยเปรียบเทียบใจว่าเหมือนดวงตะวัน ในบางครั้งอาจมีความโกรธ ความโลภ ความหลง เหมือนเป็นเมฆมาบดบังแสงตะวันไป แต่เมฆเหล่านั้นไม่ได้เกาะอยู่กับดวงตะวันฉันใด ความโกรธ ความโลภ ความหลง ก็ไม่ได้เกาะแน่นอยู่กับใจมนุษย์ฉันนั้น เมื่อเมฆลอยผ่านไป ก็เห็นแสงตะวันพุ่งออกมาได้เสมอ และในความเป็นจริงดวงตะวันก็ส่องสว่างอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา เปรียบเสมือนกับใจของมนุษย์ที่ย่อมมีความเป็นปกติ มีความใจดีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง โดยเมื่อเราสามารถปล่อยให้ความโกรธ ความโลภ ความหลงที่เกิดขึ้นลอยผ่านพ้นไป ธรรมชาติของความใจดีก็จะปรากฏขึ้นได้ [10]

คำอธิบายความใจดีด้วยฐานของพุทธธรรมอีกลักษณะหนึ่ง มาจากคำสอนของรศ. ดร. โสริช โพธิแก้ว ซึ่งเป็นผู้นำพุทธธรรมมาเป็นแผนที่ในการเยียวยารักษาจิตใจของผู้คน ด้วยกรอบแนวคิดจิตวิทยาวิถีพุทธ (Buddhist Counseling) ท่านมักกล่าวสอนเสมอว่า เมื่อใดที่จิตใจมนุษย์ถูกเมฆหมอกบดบัง ไม่ว่าจะด้วยความทุกข์ในประเด็นใดก็ตาม ปัญญาจากสภาวะจิตใจที่สงบและมั่นคงจะเป็นความสว่างไสวที่ช่วยให้มนุษย์เห็นทางออกจากปัญหาที่กำลังประสบอยู่นั้นได้ โดยการเกิดปัญญานั้นอาศัยปัจจัยสำคัญ 2 ประการ นั่นคือกัลยาณมิตรซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก และโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน โดยโยนิโสมนสิการนี้หมายถึงการพิจารณาการเกิดขึ้นของสิ่งต่าง ๆ อย่างสอดคล้องกับสัจจะของธรรมชาติ ไม่ได้นึกคิดเอาตามความอยากได้ใคร่มีของตัวเอง [11]

กล่าวโดยสรุป ความใจดีในมุมมองของพุทธศาสนา คือ สภาวะใจที่เป็นปกติ มีความผ่องใส สงบ มั่นคง สบาย ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ และเป็นสภาวะใจที่มีปัญญา ยอมรับและพร้อมในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิตด้วยการพิจารณาเห็นความเป็นจริงที่สอดคล้องกับธรรมชาติ และเมื่อเชื่อมโยงกับการทบทวนวรรณกรรมของความใจดีในมุมมองของวิทยาศาสตร์สมอง จะเห็นได้ว่าความใจดีในทั้งสองมุมมองมีสภาวะแทบไม่แตกต่างกันเลย

2.4 Inner Development Goals

องค์การสหประชาชาติได้ประกาศเจตนารมณ์ต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน (sustainable development goals, SDG) มาตั้งแต่ปี ค.ศ. 2015 โดยมีความพยายามที่จะพัฒนาประชากรทั่วโลกตามกรอบคิดของ SDG ให้สำเร็จภายในปี ค.ศ. 2030 แต่จากการติดตามผลมาตลอดระยะเวลา พบว่าการขับเคลื่อน SDG มีความก้าวหน้าไม่มากเท่าที่ควร สาเหตุสำคัญประการหนึ่งเนื่องมาจากการขาดองค์ประกอบของมิติภายในของมนุษย์ และด้วยงานวิจัยหลากหลายที่ล้วนนำเสนอว่าคุณภาพภายในของมนุษย์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ จึงเป็นที่มาของกรอบแนวคิดเป้าหมายการพัฒนาจากภายใน หรือ Inner Development Goals (IDG) [12]

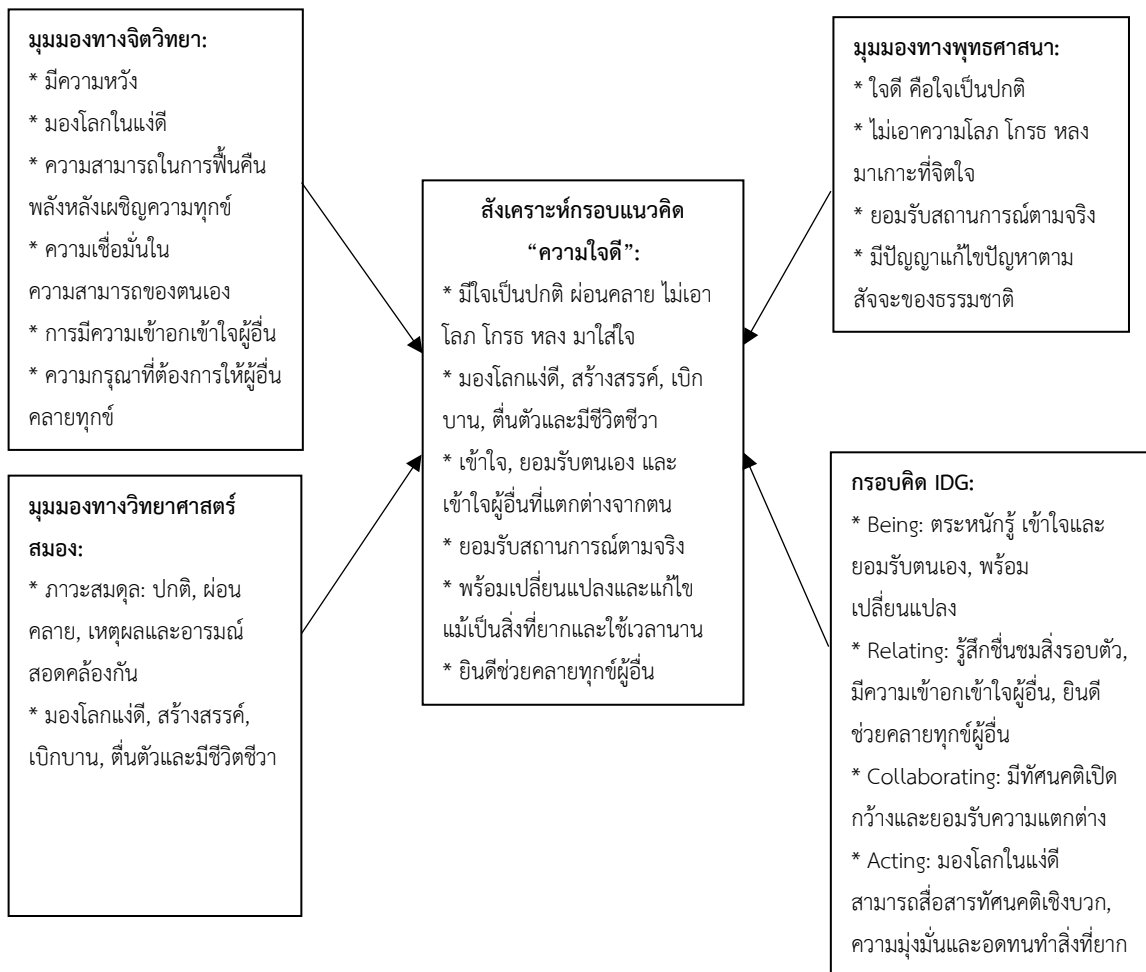
IDG คือกรอบคิดสำหรับทักษะที่สำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านมุมมองและพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ จำนวน 23 ทักษะในมิติ 5 ด้านด้วยกัน ดังภาพด้านล่างนี้

Being – Relationship to Self	Thinking – Cognitive Skills	Relating – Caring for Others and the World	Collaborating – Social Skills	Acting – Driving Change
Inner compass	Critical thinking	Appreciation	Communication skills	Courage
Integrity and Authenticity	Complexity awareness	Connectedness		
		Humility	Co-creation skills	Optimism
Openness and Learning mindset	Perspective skills	Empathy and Compassion	Inclusive mindset and Intercultural competence	Perseverance
	Sense-making			
Self-awareness	Long-term orientation and visioning			
Presence				
			Trust	
			Mobilization skills	

ภาพที่ 1 Inner Development Goals Framework ทั้ง 23 ทักษะ จำแนกตามมิติด้านต่าง ๆ ทั้ง 5 ด้าน
ที่มา: <https://www.innerdevelopmentgoals.org/>

อาศัยคำอธิบายรายละเอียดของทักษะต่าง ๆ ทั้ง 23 ทักษะของ IDG พบว่าทักษะที่เกี่ยวข้องกับความใจดีปรากฏอยู่ใน 4 มิติ ได้แก่ การมีความตระหนักรู้ รู้จักและเข้าใจตนเอง และมีความเปิดกว้างพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง (Being), การมีความรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งรอบตัว การมีใจที่เบิกบาน การมีความเข้าอกเข้าใจ และมีความกรุณาที่ต้องการช่วยเหลือผู้ที่ประสบทุกข์ยาก (Relating), การมีทัศนคติเปิดกว้างและยอมรับความแตกต่างทั้งทางสังคมและวัฒนธรรม (Collaborating) และการมองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการสื่อสารทัศนคติเชิงบวก ความหวัง และความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลง, ความสามารถในการมุ่งมั่นและอดทนทำสิ่งที่ยากแม้จะใช้เวลานานในการเปลี่ยนแปลง (Acting)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความใจดีในมุมมองต่าง ๆ รวมถึงกรอบแนวคิดการพัฒนาภายในของ IDG ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์คุณภาพความใจดีเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังแผนภาพด้านล่างนี้



ภาพที่ 2 การสังเคราะห์กรอบแนวคิด “ความใจดี” ในงานวิจัยนี้

3. วิธีการศึกษา

ในการตอบคำถามงานวิจัยที่ว่า *ความใจดี* ของตัวละคร “มาตาลดา” ในละครโทรทัศน์ที่ออกอากาศนั้นมีคุณสมบัติอย่างไร และ*ความใจดี* นั้นถูกแสดงออกผ่านการใช้ชีวิตของตัวละครนี้อย่างไร ผู้วิจัยเลือกใช้ตัวอย่างข้อมูลจากละครโทรทัศน์เรื่อง “มาตาลดา” ที่ออกอากาศตั้งแต่วันที่ 6 มิถุนายน 2566 จนถึงตอนที่ 15 โดยไม่ได้อ้างอิงเนื้อหาจากนวนิยายแต่อย่างใด การดำเนินการวิจัยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1) รวบรวมละครโทรทัศน์เรื่อง “มาตาลดา” ที่ออกอากาศตั้งแต่ตอนที่ 1 ถึงตอนที่ 15
- 2) ผู้วิจัยดูละครย้อนหลังตั้งแต่ตอนที่ 1 ถึงตอนที่ 15 เพื่อให้เข้าใจภาพรวมของเนื้อหา
- 3) ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ “ความใจดี” และสังเคราะห์กรอบแนวคิด*ความใจดี*สำหรับงานวิจัยนี้
- 4) ผู้วิจัยดูละครตอนที่ 1-15 อีกครั้งเพื่อคัดเลือกช่วงที่แสดงถึง*ความใจดี*ของมาตาลดา

- 5) ผู้วิจัยวิเคราะห์และอธิบายคุณสมบัติและการแสดงออกถึงจิตใจของมาตาลดาในผลการศึกษา โดยอาศัยกรอบแนวคิดความใจดีที่สังเคราะห์ก่อนหน้านี้

4. ผลการศึกษา

จากการศึกษาละครเรื่อง “มาตาลดา” ตอนที่ 1 ถึงตอนที่ 15 ผู้วิจัยสามารถคัดเลือกเนื้อหาหลักที่เกี่ยวข้องได้ตามตารางด้านล่าง โดยเนื้อหาหลักเหล่านี้อาจมีส่วนเชื่อมโยงกับเนื้อหารองในตอนอื่น ๆ

Episode	ตอน	เนื้อหา
EP. 1	1/6 2/6	ความตั้งใจของพ่อเกรซในการเลี้ยงดูมาตาลดา
EP. 2	2/6 3/6 3/6 5/6 6/6	ตอนที่มาตาลดาโดนเพื่อนล้อว่าเป็นลูกตุ๊ดและกลับมาร้องให้กับพ่อเกรซ ฉากในห้องฝ้ายปกรองที่พ่อเกรซถูกเรียกพบครู เนื่องจากมาตาลดาทำร้ายเพื่อน ฉากในห้องแต่งตัวของบาร์ เป็นตอนที่มาตาลดาคุยกับพ่อเกรซ มาตาลดาแสดงความรักให้อาม่ารับรู้เป็นครั้งแรก มาตาลดาแสดงความตั้งใจในการประสานสัมพันธ์ระหว่างพ่อเกรซกับอากงอาม่า
EP. 5	6/6	มาตาลดาเข้าใจถึงความรู้สึกของพ่อเกรซและอากงอาม่า
EP. 6	3/6	มาตาลดามีความเข้าใจผู้ป่วยของเป็นหนึ่งในไม่กี่ที่มารับการผ่าตัด
EP. 7	4/6	มาตาลดาคุยกับพ่อเกรซเรื่องความโกรธของอากงอาม่า
EP. 8	6/6	บทสนทนาระหว่างหมอปริม (เป็นหนึ่งใน) และอรุณรัศมี (คุณแพง)
EP. 9	1/6	มาตาลดามอบของขวัญวันเกิดให้เป็นหนึ่ง
EP. 11	3/6	มาตาลดาช่วยเพื่อนบ้านด้วยการยอมจ่ายดอกเบี้ยให้เจ้าหนี้เงินกู้
EP. 12	3/6	พ่อเกรซเปิดพื้นที่รับฟังและสนทนากับมาตาลดาเรื่องความรัก
EP. 13	1/6	มาตาลดาให้ความเข้าใจเป็นหนึ่ง กรณีที่เป็นหนึ่งยอมตามใจพ่อกับแม่มาตลอด
EP. 15	4/6 5/6	ฉากที่พ่อเกรซและมาตาลดาสนทนากับเป็นหนึ่งเรื่องร้านเวทย์มนต์ มาตาลดาให้ความเข้าใจเป็นหนึ่ง หลังเป็นหนึ่งเครียดจากการผ่าตัดพ่อเกรซ

ตารางที่ 1 เนื้อหาละคร “มาตาลดา” ที่คัดเลือกมาวิเคราะห์ในงานวิจัย

คุณสมบัติความใจดีของมาตาลดาจากเนื้อหาที่คัดเลือกในตารางด้านบนสามารถแยกแยะได้ 4 ประเด็น ได้แก่ 1) ร้านเวทย์มนต์และพลังวิเศษภายในใจ 2) การให้ความเข้าใจและความกรุณา 3) ความกล้าเผชิญปัญหาและพร้อมรับผิดชอบการกระทำของตนเอง 4) คุณค่าในตัวเอง โดยผู้วิจัยขออธิบายรายละเอียดของแต่ละคุณสมบัติและการแสดงออกของคุณสมบัติดังกล่าว ดังต่อไปนี้

4.1 ร้านเวทย์มนต์และพลังวิเศษภายในใจ

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าความใจดีของมาตาลดาจากการบ่มเพาะของพ่อเกรซ เราจะเห็นได้ตั้งแต่ฉากแรก ๆ ที่ผู้ชมรับรู้ได้ว่าไม่เพียงแค่ว่าพ่อเกรซต้องมีบทบาทเป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยวเท่านั้น การที่พ่อเกรซเป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยวที่เป็น LGBTQ ด้วยก็น่าจะทำให้การเลี้ยงดูมาตาลดาไม่ได้อยู่บนเส้นทางที่ราบเรียบเท่าใดนัก พ่อเกรซเองก็คงรู้เช่นนี้ สิ่งสำคัญที่เป็นหมุดหมายสำคัญในการเลี้ยงดูมาตาลดาจึงถูกสื่อสารให้ผู้ชมได้รับรู้ตั้งแต่แรก คือการที่พ่อเกรซตั้งใจจะทำให้มาตาลดา “มีความสุขที่สุด เป็นคนใจดีที่สุด” (EP. 1 ตอน 2/6)

คุณสมบัติ “ความใจดี” ที่พ่อเกรซพยายามบ่มเพาะให้มาตาลดาถูกขยายความให้เข้าใจได้มากขึ้นในฉากห้องปกครองต่อเนื่องมาถึงฉากห้องแต่งตัวในบาร์ (EP. 2 ตอน 3/6) ฉากห้องปกครองเป็นฉากที่พ่อเกรซถูกอาจารย์ฝ่ายปกครองเรียกพบเนื่องจากมาตาลดาอดใจไม่ไหวไปทำร้ายเพื่อนที่มักล้อเลียนมาตาลดาว่าเป็นลูกตุ๊ด พ่อของเด็กอีกฝ่ายก็พูดจาไม่ดีกับความเป็น LGBTQ ของพ่อเกรซจนพ่อเกรซรู้สึกโกรธและต้องพยายามระงับอารมณ์ตนเองเช่นกัน มาตาลดาสังเกตเห็นสิ่งที่พ่อเกรซทำ คือการหลับตา ระงับอารมณ์ตนเอง ทำให้มาตาลดาสงสัยและถามพ่อเกรซว่า “ตอนโดนต่อว่า พ่อเกรซไปไหนมา ที่พ่อเกรซหลับตา” นั่นจึงเป็นจังหวะที่พ่อเกรซได้อธิบายกับมาตาลดาเข้าใจได้ง่าย ๆ ตามวัยในขณะนั้นว่า “พ่อแวะไปร้านเวทย์มนต์มา ... เป็นร้านเวทย์มนต์ที่หัวใจของเรา ในร้านมีพลังวิเศษมากมายเลย” คำอธิบายนี้ทำให้มาตาลดาในวัยเด็กสนใจและต้องการไปร้านเวทย์มนต์บ้าง พ่อเกรซอธิบายต่อไปอีกว่า การไปร้านเวทย์มนต์นี้ไม่ง่ายและมาตาลดาต้องฝึกเดินทางนี้ด้วยตัวเอง ซึ่งหมายถึง การสอนให้มาตาลดาเรียนรู้ที่จะกลับมาสังเกตความเป็นไปภายในใจของตนเองในขณะที่เจอแรงกระทบจากภายนอก สิ่งสำคัญนอกเหนือจากการบอกการสอนของพ่อเกรซ คือการที่พ่อเกรซทำให้มาตาลดาเห็นตั้งแต่ตอนที่อยู่ในห้องฝ่ายปกครอง มาตาลดาจึงซึมซับทั้งจากคำสอนและการที่พ่อเกรซปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดี

จะเห็นได้ว่า คุณสมบัติ “ความใจดี” ที่พ่อเกรซสื่อสารด้วยคำว่าร้านเวทย์มนต์และพลังวิเศษภายในใจนี้ คือการพาจิตพาใจกลับสู่ความปกติหลังการเจอสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความปั่นป่วนในใจ จังหวะที่พ่อเกรซหลับตาเพื่อระงับอารมณ์ของตนเอง เป็นจังหวะที่พ่อเกรซตั้งใจและตั้งใจในการระงับความโกรธด้วยการกลับมารับรู้ลมหายใจของตนเอง จากนั้นเมื่อความโกรธคลายไปพ่อเกรซจึงค่อยเริ่มสื่อสารด้วยใจที่เป็นปกติกว่าเดิม

ทั้งพ่อเกรซและมาตาลดาได้สื่อสารและส่งผ่านร้านเวทย์มนต์และพลังวิเศษนี้ให้กับผู้คนอื่น ๆ เช่น เป็นหนึ่งในฉากที่มาตาลดาถักสร้อยข้อเท้ามอบเป็นของขวัญวันเกิดให้เป็นหนึ่ง (EP. 9 ตอน 1/6) และบอกเป็นหนึ่งว่า “ถ้าวันไหนที่เป็นหนึ่งต้องเดินเข้าไปในที่ที่เป็นหนึ่งรู้สึกอึดอัด ขอให้ เป็นหนึ่งมองมาที่สร้อยข้อเท้านี้ และให้มันพาเป็นหนึ่งออกมาจากตรงนั้นให้เร็วที่สุด” โดยเป็นหนึ่งได้อาศัยสร้อยข้อเท้านี้เป็นเครื่องคลายใจในฉากต่อมาที่โดนพ่อของตัวเองมาต่อว่าถึงที่ทำงานที่มีภาพไม่สมควรของเป็นหนึ่งถูกเผยแพร่ในสื่อ อีกครั้งหนึ่งคือฉากที่พ่อเกรซและมาตาลดาบอกเป็นหนึ่งว่า

“เวลาที่เจอเรื่องอะไรยาก ๆ หรือว่าอะไรที่มากกระทบจิตใจเรา จนเหมือนว่ามันจะผ่านไปไม่ได้ ให้เราหลับตา หายใจ แล้วก็เดินเข้าร้านเวทย์มนต์ในใจของเรา แล้วเราก็เลือกพลังพิเศษของเราออกมาด้วยใจที่สงบนิ่ง” (EP. 15 ตอน 4/6) ซึ่งเป็นสิ่งเตือนใจที่ดีในฉากที่เป็นหนึ่งต้องทำการผ่าตัดรักษาพ่อเกรซโดยที่ไม่รู้ตัวมาก่อน

ความใจดีของมาตาลดาทำให้ช่วงเวลาที่อยู่กับเป็นหนึ่งเป็นช่วงเวลาที่เป็นหนึ่งสามารถเป็นตัวของตัวเองได้ มีความสบายใจ และปล่อยวางความกลัวและความกังวลในใจได้มาก ดังที่เป็นหนึ่งเอ่ยบอกกับคุณแพงว่า “ผมอยากให้คุณแพงเจอคนที่ทำให้คุณแพงสบายใจ เป็นตัวของตัวเองได้ตลอดเวลา คนที่ทำให้คุณแพงยิ้มได้เยอะ ๆ ได้ใช้ชีวิตเป็นปกติ ปกติจนทำให้คุณแพงลืมความกลัวทั้งหมดนี้ไปได้” (EP. 8 ตอน 6/6) ซึ่งเราสามารถเข้าใจได้อย่างแจ่มชัดว่า ที่เป็นหนึ่งพูดนี้หมายถึงการอยู่กับคนอย่างมาตาลดานั่นเอง

4.2 การให้ความเข้าใจและความกรุณา

นอกเหนือจากพลังพิเศษของความสงบนิ่งที่พ่อเกรซทำเป็นตัวอย่างและสอนให้มาตาลดารู้จักในหัวข้อก่อนหน้านี้อยู่แล้ว ในร้านเวทย์มนต์ยังมีพลังพิเศษอีกชนิดหนึ่งคือความเข้าใจ (empathy) และความกรุณา (compassion) ที่ต้องการให้คนที่มีความทุกข์ได้คลายจากความทุกข์นั้น สิ่งที่พ่อเกรซบอกกับมาตาลดาในฉากห้องแต่งตัว (EP. 2 ตอน 3/6) นอกจากจะเป็นการใช้พลังพิเศษในการดูแลจิตใจของตนเอง ยังเป็นการขยายพลังพิเศษออกไปดูแลผู้อื่นด้วยความเข้าใจและความกรุณา

แรกสุดเมื่อมาตาลดาถูกเพื่อนล้อเลียนเรื่องความเป็น LGBTQ ของพ่อเกรซซึ่งทำให้มาตาลดาโกรธเพื่อนที่มาล้อแบบนั้น พ่อเกรซพยายามมองให้มาตาลดาเข้าใจเพื่อนในอีกมุมหนึ่งว่า “สิ่งที่เพื่อนทำมันไม่ถูก แต่เพื่อนอาจไม่มีใครคอยบอกว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ควรพูด” (EP. 2 ตอน 2/6)

เรื่องราวของเพื่อนที่ชื่อต้นน้ำซึ่งมักล้อมาตาลดา ยังคงเกิดขึ้นอีก กระทั่งภายหลังมาตาลดาออกกั๊กไม่ไหวจนไปทำร้ายเพื่อน เด็กและผู้ปกครองของทั้งคู่ต้องเข้าพบฝ่ายปกครอง หลังจากนั้นเมื่อกลับถึงบ้าน มาตาลดาบ่นกับพ่อเกรซว่า “พ่อต้นน้ำใจร้าย” พ่อเกรซบอกมาตาลดาว่า “เค้าใจร้ายเพราะว่าเราไม่เหมือนเค้า แค่นั้นเอง” และ “มาตาจะโมโหคนที่ใจร้ายกับเราทุกคนไม่ได้หรอกนะ ไม่อย่างนั้น มาตาจะกลายเป็นคนใจร้ายเหมือนเค้า” และที่สำคัญ “คนใจร้ายที่ทำให้คนอื่นเจ็บปวดนี้แหละคือคนที่เจ็บปวดที่สุด” (EP. 2 ตอน 3/6) ทั้งหมดนี้เป็นคำสอนที่ทำให้มาตาลดาเรียนรู้ที่จะมองคนที่ทำร้ายผู้อื่นในอีกมุมหนึ่งด้วยความเข้าใจ นอกจากนั้นพ่อเกรซยังบอกมาตาลดาเพิ่มเติมว่า “มาตามีพลังของความใจดี ต่อจากนี้ถ้าใครมาใจร้ายกับมาตา ให้มาตากลับไปในร้านเวทย์มนต์ของมาตาในใจ แล้วเอาพลังของความใจดีออกมาให้เค้า” (EP. 2 ตอน 3/6) ทำให้เห็นว่า นอกจากคุณสมบัติของการให้ความเข้าใจแล้ว พลังพิเศษที่พ่อเกรซบ่มเพาะไว้ให้กับมาตาลดาก็คือคุณสมบัติความกรุณา คือความยินดีในการช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ให้คลายหรือพ้นจากความทุกข์นั้น

ความเข้าใจและความกรุณาที่มาตาลดาให้กับพ่อเกรซ แปรเปลี่ยนเป็นความพยายามที่จะทำให้อ่างหาญโกรธกับการที่พ่อเกรซเปิดเผยว่าตนเองเป็น LGBTQ มาตาลดาเคยอธิบายให้เป็นหนึ่งฟังถึงความเข้าใจในประเด็นนี้ว่า “พ่อร้องไห้เพราะคิดถึงอ่างหาญ และฉันสัมผัสได้ว่าอ่างหาญก็คิดถึงพ่อเหมือนกัน” (EP. 5 ตอน 3/6) และ “สิ่งที่มาตาจำได้แม่นที่สุด ไม่ใช่เลือด (ที่พ่อเกรซถูกอ่างหาญตี) แต่คือน้ำตา มันเจ็บปวดยิ่งกว่าเลือดอีก” “คนที่ทำร้ายคนอื่นคือคนที่เจ็บปวดที่สุด และคนที่โดนทำร้ายจากคนที่เรารักก็เจ็บปวดไม่แพ้กันหรอก” (EP. 2 ตอน 6/6) ทั้งหมดนี้ทำให้มาตาลดามองปรากฏการณ์ที่พ่อเกรซถูกอ่างหาญทำร้ายเพราะความโกรธอย่างเข้าใจ รวมถึงสามารถเข้าใจอ่างหาญที่มีแต่ความเจ็บปวดในใจที่ต้องพยายามซ่อนเอาไว้ด้วยเช่นกัน การที่มาตาลดาพยายามช่วยให้อ่างหาญโกรธพ่อเกรซ จึงไม่ได้เพียงทำเพื่อพ่อเกรซคนเดียว แต่เป็นการช่วยเยียวยาความทุกข์จากความเจ็บปวดใจของอ่างหาญ รวมถึงความทุกข์จากความโกรธและความเป็นห่วงลูกชายคนเดียวของอ่างหาญเช่นกัน

มาตาลดาที่มีความเข้าใจให้กับเป็นหนึ่งในหลาย ๆ ครั้ง ตัวอย่างเช่น ตอนที่เป็นหนึ่งในเล่าถึงประสบการณ์วัยเด็กของเขาให้มาตาลดาฟัง ว่าเขาไม่เคยทำอะไรตามใจตัวเองเลย มีแต่ทำตามในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ “ถ้าผมทำตามใจตัวเอง คุณพ่อคุณแม่ต้องผิดหวัง คุณคิดว่าผมอ่อนแอมั้ย” มาตาลดาตอบเป็นหนึ่งในว่า “ไม่ และไม่มีวันคิดด้วย เป็นหนึ่งไม่ได้อ่อนแอ แค่นี้ คุณไม่ยากให้พ่อแม่เสียใจ คุณก็เลยยอมเสียใจเอง ยอมเหนื่อยเอง ไม่ได้อ่อนแอเลย” (EP. 13 ตอน 1/6) การคลี่คลายความรู้สึกกดดันนี้ทำให้เป็นหนึ่งในสามารถมองพ่อที่เขาเคยรู้สึกไม่พอใจมาตลอดเวลาในแง่มุมที่เข้าใจมากขึ้นจนเขาสามารถเปิดใจสื่อสารกับพ่อได้ (EP. 14 ตอน 2/6) และอีกครั้งในช่วงเวลาวิกฤตที่เป็นหนึ่งต้องทำการผ่าตัดช่วยชีวิตพ่อเกรซ แม้จะทำได้สำเร็จแต่ก็ผ่านความตึงเครียดจนมาตาลดาสามารถสังเกตได้ มาตาลดาเอ่ยถามเป็นหนึ่งในหลังจากที่รับรู้ข่าวพ่อเกรซปลอดภัยแล้วว่า “แล้วเป็นหนึ่งในโอเคมั้ย” (EP. 15 ตอน 4/6) และ “เป็นหนึ่งในยิ้มที่ปากแต่ไม่ถึงลูกกะตาเหมือนครั้งแรกรักที่เราเจอกันอีกแล้วนะ มีอะไรที่มาตาช่วยได้มั้ย” ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้เป็นหนึ่งในได้บอกเล่าถึงความตึงเครียดที่เขา กำลังมีอยู่ แม้จะผ่าตัดสำเร็จแล้วก็ตาม มาตาลดาจึงกล่าวตอบเป็นหนึ่งในอีกว่า “เป็นหนึ่งในไม่ต้องขอโทษ แล้วก็ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งนั้นนะ” (EP. 15 ตอน 5/6)

นอกเหนือจากคนใกล้ชิด มาตาลดา ยังแสดงออกถึงความเข้าใจต่อคนใช้ของเป็นหนึ่งในฉากที่มีตัวละครที่เป็นดาราเก๋ที่กำลังมีความจำเป็นต้องผ่าตัดด่วน แต่เจ้าตัวไม่ยอมรับการผ่าตัด เพราะกลัวตายขณะวางยาสลบ เป็นหนึ่งที่ เป็นหมอเจ้าของไข้ไม่รู้จะเกลี้ยกล่อมคนไข้อย่างไร มาตาลดาบอกประสบการณ์ของตัวเองให้เป็นหนึ่งฟังและให้ความเห็นเพิ่มเติมกับเป็นหนึ่งในถึงกรณีคนไข้คน นี้ “หมอพันที่มาตาจำได้ ไม่ใช่หมอพันที่เก่งที่สุด แต่เป็นหมอพันที่ให้อภัยฉันนึ่งหลังทำฟันเสร็จ เพราะหมอเห็นเราเป็นเด็กคนนึง ไม่ใช่แค่แผลฟันผุที่เขาต้องอุด” “คนไข้ของเป็นหนึ่งในอาจกำลังมองหาคุณหมอใจดี หมอที่เข้าใจหัวใจของคนไข้ของคุณนะ” (EP. 6 ตอน 3/6) การแสดงความเข้าใจนี้ช่วยให้

เป็นหนึ่งในมองคนใช้ต่างไปจากเดิม กระทั่งสามารถหาหนทางโน้มน้าวให้คนใช้ยินยอมเข้ารับการผ่าตัดได้เป็นอย่างดี

ความเข้าใจและความกรุณาของมาตาลดา ยิ่งแผ่ไปถึงคนที่ดูเหมือนจะเป็นคู่อริด้วยซ้ำ คุณยวนตาเป็นเพื่อนบ้านที่อยู่ติดกัน เป็นคนประเภทช่างนินทาคนอื่นและไม่ชอบบรรดาชาว LGBTQ ในครอบครัวของมาตาลดาเลย แต่เมื่อคุณยวนตาถูกเจ้าหน้าที่นอกระบบบุกบ้านและทำร้ายร่างกายเพื่อทวงคืนเงินกู้ มาตาลดายื่นมือมาช่วยจ่ายดอกเบี้ยให้ยวนตา อีกทั้งครอบครัวของมาตาลดาก็ช่วยกันจัดระเบียบการเงินให้ จนคุณยวนตารู้สึกสำนึกในบุญคุณ (EP. 11 ตอน 3/6)

4.3 ความกล้าเผชิญปัญหาและพร้อมรับผิดชอบการกระทำของตนเอง

การที่มาตาลดาต้องเผชิญความท้าทายหลายเรื่องตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะประเด็นของการอยู่ร่วมกับความแตกต่างที่ครอบครัวของตนเองไม่เหมือนครอบครัวของเพื่อนคนอื่น ๆ ที่ทำให้มาตาลดาถูกเพื่อนล้อเลียนอยู่บ่อย ๆ จนมาตาลดารู้สึกโกรธ พ่อเกรซสอนมาตาลดาให้เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบการกระทำของตนเองว่า “มาตาต้องตัดสินใจเองว่าจะทำยังไง แต่พอมีเงื่อนไข 3 ข้อ ข้อแรกมาตาต้องฝึกอดทนไว้ก่อน ถ้าทนไหวก็ปล่อยมันไป ข้อที่สอง ถ้าทนไม่ไหว ห้ามทำอะไรที่มาตาจะเสียใจทีหลัง ห้ามทำรุนแรงหรือทำผิดกฎหมาย และข้อที่สาม ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น มาตาต้องรับผิดชอบการกระทำของตัวเอง ฉะนั้นก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไร มาตาคิดให้เยอะ ๆ ก่อน” (EP. 2 ตอน 2/6) ซึ่งเมื่อถึงเวลาที่มาตาเกิดอดทนไม่ไหวและไปทำร้ายเพื่อน มาตาจึงพร้อมที่จะยอมรับผิดในการกระทำของตัวเอง และสามารถขอโทษเพื่อนได้อย่างเต็มใจ (EP. 2 ตอน 3/6)

การที่มาตาลดาถูกเลี้ยงดูมาให้กล้าเผชิญปัญหาก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่มาตาลดาไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่เจอ โดยเฉพาะเมื่อมาตาลดาตัดสินใจไปพบกับอากงอาม่าเพื่อประสานรอยร้าวระหว่างอากงอาม่ากับพ่อเกรซ แม้จะต้องเที่ยวไปเที่ยวมาหลายครั้ง โดนต่อว่าและถูกอากงไล่หลายครั้ง แต่มาตาลดาก็มีความเพียร ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น

อีกครั้งหนึ่งในช่วงที่มาตาลดาสับสนกับความรู้สึกที่ตัวเองมีต่อเป็นหนึ่ง พ่อเกรซเปิดใจรับฟังมาตาลดา พร้อมทั้งให้มุมมองว่า “มาตาต้องยอมรับนะ เป็นหนึ่งเป็นผู้ชายที่อยู่ในโลกความเป็นจริง มาตาต้องเฝ้าใจไว้บ้าง การที่เรารักใคร่ไม่ได้หมายความว่าเราต้องรักเราตอบ” “ถามไปตรง ๆ อย่าเล่นเกม อย่าเล่นกับความรู้สึกของใคร พ่อไม่เคยสอนให้ลูกหนีปัญหาไม่ใช่เหรอ” (EP. 12 ตอน 3/6)

4.4 การมีคุณค่าในตัวเอง

โลกของมาตาลดาเติบโตมากับการที่พ่อเกรซให้ความใส่ใจ ให้การรับฟัง เช่น “ค่อย ๆ เล่า พ่อมีเวลาเยอะแยะเลย” (EP. 12 ตอน 3/6) และเปิดโอกาสให้มาตาลดาได้สำรวจและเปิดเผย

ความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองโดยที่ไม่ถูกตัดสินว่าผิดหรือถูก มาตาลดาจึงได้เรียนรู้การกลับมาสำรวจความรู้สึกและความคิดของตัวเอง ซึ่งสำคัญมากต่อการรับรู้ถึงคุณค่าในตัวเอง

หลายฉากในละครมาตาลดาจะปรากฏคำถามสั้น ๆ จากพ่อเกรซที่มีต่อมาตาลดาเสมอ เช่น ฉากที่มาตาลดาโดนเพื่อนล้อเลียนและกลับมาร้องให้กับพ่อเกรซ มาตาลดาสงสัยว่า “ตุ๊ตเป็นคนไม่ดีเหรอ” แทนที่พ่อเกรซจะสอนด้วยการอธิบาย กลับถามมาตาลดากลับว่า “แล้วมาตาว่าพ่อเป็นคนดีมั๊ย” “ถ้าต้นน้ำบอกว่าพ่อไม่ดี มาตาจะเชื่อมั๊ย” ซึ่งทำให้มาตาลดาในวัยเด็กค่อย ๆ ทำความเข้าใจสิ่งที่พ่อเกรซต้องการสอนด้วยมุมมองที่มาจากความเข้าใจของตัวเองด้วย (EP. 2 ตอน 2/6)

นอกเหนือจากความคิดความเชื่อ พ่อเกรซยังเปิดโอกาสถามให้มาตาลดาได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง เช่น “มาตารู้สึกยังไง ตอนเพื่อนล้อ” (EP. 2 ตอน 2/6) หรือตอนที่มาตาลดาไปทำร้ายเพื่อน พ่อเกรซก็ถามว่า “ตอนนี้มาตารู้สึกยังไง” และ “มาตายุากขอโทษมั๊ย” (EP. 2 ตอน 3/6) การที่พ่อเกรซยินดีต้อนรับความรู้สึกทั้งบวกและลบที่เกิดขึ้นกับมาตาลดา ทำให้มาตาลดาเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกเหล่านั้นที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติเช่นเดียวกัน นี่จึงเป็นหลักสำคัญที่ทำให้มาตาลดามีความเข้าใจในตัวเองและยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็นอย่างเต็มที่

ในฉากที่เกี่ยวข้องกับความรักที่มาตาลดากำลังรู้สึกสับสนในความรู้สึกที่มีต่อเป็นหนึ่ง พ่อเกรซให้คำแนะนำมาตาลดาพร้อมกับตอกย้ำคุณค่าในตัวเองในเวลาเดียวกันว่า “เรามีสิทธิ์ถาม เขาก็มีสิทธิ์ตอบ แม้จะเสียใจ เราจะได้รู้ความจริง แต่จำไว้ว่า อย่าให้คำตอบของคนอื่นมาด้อยค่าตัวตนหรือความนับถือในตัวเองของเรา” (EP. 12 ตอน 3/6) สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ชมได้เห็นความเป็นมาตาลดาที่มีความเข้าใจในตัวเอง มีความมั่นคงในความรู้สึก ในขณะเดียวกันก็พร้อมเผชิญกับความไม่แน่นอนพร้อมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่เกียจคร้าน

5. อภิปรัชญาและสรุป

ความใจดีของตัวละครมาตาลดาเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการบ่มเพาะของครอบครัว ซึ่งแม้จะเป็นครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์พร้อมก็ตาม พ่อเกรซมีความตั้งใจที่จะเลี้ยงดูมาตาลดาให้มีความสุข เป็นความสุขที่เกิดจากภายในตัวมาตาลดาเอง จึงบ่มเพาะมาตาลดาให้เรียนรู้และรู้จักโลกภายในใจของตัวเอง ผ่านการรับฟัง การตั้งคำถามเพื่อให้มาตาลดาได้รู้จักสำรวจความในใจของตัวเอง และเข้าใจความคิดความรู้สึกที่ตัวเองมีอยู่ ส่งผลให้มาตาลดารักและยอมรับในความเป็นตัวเอง รวมถึงเข้าใจและยอมรับในคนอื่นที่แตกต่างจากตัวเองเช่นกัน และเมื่อต้องเผชิญปัญหาใด ๆ มาตาลดาก็มีใจพร้อมเผชิญ ไม่ว่าสถานการณ์นั้นจะยากลำบากแค่ไหน ความใจดีของมาตาลดาจึงปรากฏออกมาด้วยคุณสมบัติดังนี้ 1) ความสามารถในการกลับสู่พื้นที่สงบในใจ 2) ความเข้าใจและความกรุณา 3) ความพร้อมเผชิญปัญหา และ 4) การรับรู้ถึงคุณค่าในตัวเอง

6. เอกสารอ้างอิง (References)

- [1] Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Leadership Institute Faculty Publications*. 11.
- [2] Nelson-Coffey, S. K., Bohlmeijer, E. T., & Schotanus-Dijkstra, M. (2021). Practicing Other-Focused Kindness and Self-Focused Kindness Among those at Risk for Mental Illness: Results of a Randomized Controlled Trial. *Frontier in Psychology*, 12(741546). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741546>
- [3] วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล. (2549). Man's Search for Meaning [มนุษย์ ความหมาย และค่าที่
ก็กัน] (อรรถ เทพวิจิตร, ผู้แปล; พิมพ์ครั้งที่ 2). โอ้มา่ก้อด.
- [4] Fryburg, D. A. (2020). Kindness as a Stress Reduction–Health Promotion Intervention: A Review of the Psychobiology of Caring. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1). <https://doi.org/10.1177/1559827620988268>
- [5] Psychology Today. (2023, August 1). *Two Parts of the Brain Govern Much of Mental Life: Understanding the Roles of the Amygdala and the Prefrontal Cortex*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/thinking-in-black-white-and-gray/202111/two-parts-the-brain-govern-much-mental-life>
- [6] Greater Good. (2021, May 27). *How Meditation Changes the Brain* [Video]. https://greatergood.berkeley.edu/video/item/mindfulness_meditation_and_the_brain
- [7] Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>

- [8] พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร: หนังสือพระราชทานเพลิงและภาพ พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร. (2521). การพิมพ์พระนคร. Chiwaprawat Lae Patipatha Phra Achan Fan A Cha Ro. Bangkok: Kan Phim Phra Nakhon. (In Thai ชีวประวัติและปฏิปทา พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร).
- [9] หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. (2546). *ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และสิ่งที่ฝากไว้*. กลุ่มเปิดประตูใจ.
- [10] หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. (2551). *เปิดประตูสู่ธรรม*. มุลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ.
- [11] เพรศพรณ แดนศิลป์. (2556). *สู่ความกว้างของดวงใจ: บนเส้นทางงานเยียวยาจิตใจวิถิพุทธ*. สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา.
- [12] Inner Development Goals. (2021). *Inner Development Goals: Background, method and the IDG framework*.
https://static1.squarespace.com/static/600d80b3387b98582a60354a/t/61aa2f96dfd3fb39c4fc4283/1638543258249/211201_IDG_Report_Full.pdf