

หันหน้าหาถิ่นก่อนถึงวันจากลา: การสนทนาเรื่องความตายในครอบครัวของฉัน

TUNING IN BEFORE THE LAST DEPARTURE: A CONVERSATION REGARDING DEATH IN MY FAMILY

ปฏิพัทธ์ อนุรักษ์ธรรม 5837738 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : สุปรีย์ส์ กาญจนพิศศาล, Ph.D. (RELIGIOUS STUDIES),

หิมพรรณ รักแตงาม, พธ.ค. (พระพุทธศาสนา)

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของการสนทนาเรื่องความตายต่อมุมมองเรื่องความตายและการดำเนินชีวิตของตนเองและคนในครอบครัว และเพื่อศึกษากระบวนการสนทนาเรื่องความตายในครอบครัว ใช้วิธีการวิจัยในรูปแบบเรื่องเล่า (Narrative Research) โดยศึกษาในครอบครัวของผู้วิจัยเอง เก็บข้อมูลผ่านการสนทนาเรื่องความตาย และอาศัยบริบทการอยู่ร่วมกันในครอบครัว สร้างการสนทนาให้เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

ผลการวิจัยพบว่า การสนทนาเรื่องความตายส่งผลต่อมุมมองเรื่องความตายของตนเองและคนในครอบครัว ได้แก่ การให้ความสนใจในเรื่องความตายมากขึ้น เกิดการใคร่ครวญความเชื่อเรื่องความตายของตน เกิดการยอมรับต่อความเจ็บป่วยและการจากลามากขึ้น และมีการให้ความสำคัญกับวาระสุดท้ายของชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้การสนทนายังส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและคนในครอบครัว ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นและส่งผลให้ตัวผู้วิจัยได้เรียนรู้จากการสนทนาเรื่องความตาย เกิดความเข้าใจการสนทนาเรื่องความตายในครอบครัวอย่างแท้จริง ในส่วนของกระบวนการสนทนาเรื่องความตาย ผู้วิจัยพบว่า มีปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสนทนาเรื่องความตายในครอบครัว ได้แก่ ตัวตนของผู้วิจัย บริบทภูมิหลังของคนในครอบครัว หัวข้อที่สามารถเชื่อมโยงไปสู่การสนทนาเรื่องความตายและเครื่องมือที่ใช้ในการสนทนาเรื่องความตาย นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ค้นพบหลักในการฟังอย่างลึกซึ้งสำหรับการสนทนาเรื่องความตายในครอบครัว เรียกว่า “การรับฟังอย่างรู้สึกร่วม (Listening in the Present Moment)”

โดยจากผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยพบว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ การเจริญสติ สร้างความรู้สึกร่วมให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการเจริญสติช่วยให้ผู้วิจัยเกิดการตระหนักรู้เท่าทันความคิดของตนเองอยู่เสมอและสามารถดำเนินชีวิตด้วยใจที่เป็นปกติ อีกทั้งยังส่งผลให้สามารถสนทนาเรื่องชีวิตและความตายกับคนในครอบครัวด้วยใจที่เป็นปกติได้ พร้อมทั้งรู้เท่าทันความเป็นจริงภายในใจของตนเองตลอดกระบวนการทำงาน

คำสำคัญ: ความตาย / กระบวนการสนทนาเรื่องความตายในครอบครัว / จิตตปัญญาศึกษา / การฟังอย่างลึกซึ้ง / การวิจัยแบบเรื่องเล่า

TUNING IN BEFORE THE LAST DEPARTURE: A CONVERSATION REGARDING DEATH IN MY FAMILY

PATIPHAT ANURAKTHAM 5837738 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SUPRE KANJANAPHITSARN, Ph.D. (RELIGIOUS STUDIES), HIMAPAN RUKTAENGAM, Ph.D. (BUDDHIST STUDIES)

ABSTRACT

This research aimed to study how the conversation regarding death impacted the viewpoint of death and the way the researcher and his family live their lives. It also aimed to study the process of conversation regarding death in the family. The methodology used for this work was narrative inquiry (narrative research). Participants in this research were researcher's family members. The researcher collected data from conversation with them in natural context.

The researcher found that conversation regarding death affected researcher's and his family members' viewpoints on death in many ways. They were more interested in death, contemplated more on their belief of death, became more aware and better accepted about illness and departure, and placed more importance on the end of life. In addition, the conversation also had effects on ways of researcher and his family living together. They gained better family relationship, and acquired more self-awareness. Finally, it made the researcher learn more from the conversation regarding death and comprehend truly the conversation process on death within family. According to the conversation process, there were important factors related to the process of conversation regarding death in the family; which were the researcher's being, backgrounds of family members, topics which could be linked to the conversation regarding death, and implementations used in the conversation regarding death. Furthermore, researcher also found the principle of deep listening for the conversation regarding death in the family called "Listening in the Present Moment".

From the whole results findings above, the researcher found that the most important thing was to practice mindfulness in everyday life. Mindfulness helped the researcher be aware of his own thoughts and able to live his daily life with neutral mind, and helped the researcher gain the ability to talk about life and death with his family members in moderate way. He was fully aware of the truth within his mind throughout the research process.

KEY WORDS: DEATH/ PROCESS OF CONVERSATION REGARDING DEATH/ CONTEMPLATIVE EDUCATION / DEEP LISTENING / NARRATIVE INQUIRY