เนื้อหาและกลวิธีการใช้ภาษาเพื่อเยียวยาจิตใจ จากเพจ “บันทึกของตุ๊ด”

Content and Language Techniques to Heal the Mind from Page “ Ban-thuk-khong-tut “

พฤกษา เกษมสารคุณ[1]

Phrugsa Gasemsarakoon[1]

Received: 18 August 2024 **Revised:** 16 January 2025 **Accepted:** 30 January 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาเนื้อหาและกลวิธีการใช้ภาษาเพื่อเยียวยาจิตใจ จากเพจ “บันทึกของตุ๊ด” โดยศึกษาข้อความโพสต์ในเฟซบุ๊กแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” ในช่วงเวลา 1 ตุลาคม 2565 – 30 กันยายน 2566 จำนวน 191 ข้อความโพสต์ ผลการศึกษา พบว่า ผู้เขียนมีการนำเสนอเนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจ 2 ลักษณะ คือ 1) เนื้อหาการใช้ความรักเยียวยาจิตใจ แบ่งเป็นเนื้อหาการรักและเห็นคุณค่าในตนเอง และ ความรักจากผู้อื่น 2) เนื้อหาการใช้หลักธรรมเยียวยาจิตใจ เนื้อหาเป็นสารในการเยียวยาจิตใจสำคัญที่กระตุ้นและเป็นเหมือนเข็มทิศชี้ให้เห็นคุณค่าของตนเองและคนรอบข้างการปรับวิธีคิดก่อให้เป็นแรงเสริมสนับสนุนมีความมั่นใจในพลังกายพลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความสุขระยะยาว

ด้านกลวิธีการใช้ภาษาเพื่อเยียวยาจิตใจ พบการใช้กลวิธีทางภาษา 8 กลวิธี เรียงลำดับตามกลวิธีที่ปรากฏใช้มากที่สุด ได้แก่ 1) กลวิธีการซ้ำคำ 2) กลวิธีการใช้คำภาษาอังกฤษ 3) กลวิธีการใช้อุปลักษณ์ 4) กลวิธีการใช้คำหยาบ 5) กลวิธีการใช้คำตรงข้าม 6) กลวิธีการใช้ประโยคคำถาม 7) กลวิธีการใช้บทสนทนา 8) กลวิธีการใช้สรรพนามแทนตัว กลวิธีการใช้ภาษาเหล่านี้สามารถลดช่องว่างเข้าถึงแฟนเพจ และมีบทบาทสำคัญที่ช่วยเสริมให้การเยียวยาจิตใจสื่อความหมายได้ชัดเจน หนักแน่น ช่วยรักษาบาดแผลทางใจและมีความสุขในการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ : เนื้อหา, กลวิธีการใช้ภาษา, เยียวยาจิตใจ, บันทึกของตุ๊ด, เพศสภาพ

[1] อาจารย์, คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง
E-mail: kifkojumg@hotmail.com

[1] Lecturer, Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University, Lampang Campus
E-mail: kifkojumg@hotmail.com

Abstract

This research article aims to study the content and language strategies used to heal the mind on the “Ban-thuk-khong-tut” Facebook fan page. Data were collected from 191 posts published from October 1, 2022 to September 30, 2023. The results showed that the author presented mind-healing content in 2 main categories: 1) Using love to heal the mind, which includes self-love, self-esteem, and love from others; and 2) Using Dhamma principles to heal the mind. These contents serve as vital healing messages that act as a compass, highlighting the value of oneself and others. Adjusting one’s mindset creates reinforcement, building confidence in physical and mental strength to overcome problems and obstacles, leading to a valuable life and long-term happiness. Regarding language strategies for healing the mind, 8 strategies were found, ranked by frequency: 1) Repetition, 2) Use of English words, 3) Metaphor, 4) Vulgar words, 5) Antonyms, 6) Interrogative sentences, 7) Dialogue, and 8) Personal pronouns. These language strategies help bridge the gap between the author and the followers. They play a crucial role in conveying healing messages clearly and firmly, helping to heal mental wounds and promote happiness in daily life.

Keywords: Content, Language Strategies, Heal the Mind, Ban-Thuk-Khong-Tut, Gender

บทนำ

ในปัจจุบัน คนไทยจำนวนมากมีปัญหาทางสุขภาพจิต เนื่องจากได้รับผลกระทบทางจิตใจ อาจมีสาเหตุมาจากหน้าที่การงาน สังคมรอบข้าง ครอบครัว เงินทอง การเรียน การสูญเสีย ความผิดหวัง การถูกทอดทิ้ง หรือแม้กระทั่งเกิดขึ้นเองจากสังคมรอบข้างที่เป็นลบ ความเจ็บป่วยเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง หรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างกะทันหัน ทำให้เกิดความเศร้าหมองและเครียดสะสมจนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ จากการเปิดเผยตัวเลขผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จากศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ณ วันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2565 โรคซึมเศร้ากลายเป็นหนึ่งในปัญหาทางสุขภาพที่มีอัตราเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งกลายเป็นปัญหาใหญ่ในสังคมไทย (กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, 2565)

วิธีการป้องกันและรักษาภาวะซึมเศร้ามีหลายวิธีหนึ่งที่ได้ผลชัดเจน คือ วิธีรักษาทางจิตใจ หรือการเยียวยาจิตใจ (Heal the mind) หมายถึง การปฐมพยาบาลทางจิตใจ การให้ความช่วยเหลือด้านสังคมจิตใจ แสดงความห่วงใย ใส่ใจ ให้กำลังใจ การให้การปรึกษา การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2561)

ในขณะที่หลายคนอาจจะไม่กล้าเปิดเผยปัญหาของตัวเองให้ผู้อื่นรับรู้ หรือการไม่กล้าแสดงความอ่อนแอให้ใครเห็นนั้น สังคมออนไลน์จึงมีบทบาทอย่างยิ่งในการเป็นเพื่อน เป็นที่ระบายพูดคุย เป็นแหล่งรวมคนหัวอกเดียวกัน ทั้งมีความสนใจเหมือนกัน หรือมีปัญหาเดียวกัน

เฟซบุ๊ค แฟนเพจ (Facebook Fanpage) ถือเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่มีขนาดใหญ่ ที่ไว้เพื่อ

ให้เจ้าของเพจสร้างพื้นที่ ไว้สำหรับการแสดงความคิดเห็น หรือรวบรวมคนที่ชอบอะไรเหมือนๆ กัน หรือไว้เป็นช่องทางการเผยแพร่เรื่องราว Fanpage ถือเป็นช่องทางชั้นเยี่ยมในการประชาสัมพันธ์ข้อมูลให้คนจำนวนมากได้ทราบรับรู้ เกิดเป็นสังคมแบบใหม่ขึ้น ในโลกแห่งความเป็นจริงคนเราอาจไม่สามารถสื่อสารสนิทสนมกับคนแปลกหน้าได้ สะท้อนให้เห็นว่าคนในยุคปัจจุบันอาจต้องการหลีกหนีจากเรื่องราวในชีวิตจริงที่มีทั้งสถานะทางสังคมและความตึงเครียดหลายอย่างหรืออาจต้องการปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกของตนโดยใช้โลกออนไลน์เป็นตัวเชื่อมเพราะไม่มีใครรู้สถานะหรือตัวตนจริงได้ หรืออีกนัยหนึ่งคนในยุคปัจจุบันอาจเบื่อหน่ายโลกแห่งความจริง ที่ผู้คนไม่เปิดเผยไม่จริงใจต่อกัน เมื่อมาสู่โลกออนไลน์ที่เราจะสามารถแสดงความเป็นปัจเจกอย่างอิสระมากกว่าในชีวิตจริงโดยที่ไม่มีบทบาททางสังคมหรือระดับชั้นทางสังคมมาขีดกั้นการแสดงออกพฤติกรรมการ เราจะไม่เห็นภาษากายและโทนเสียง รวมทั้งเราไม่สามารถเห็นคนที่เราสื่อสารด้วย ไม่รู้จักผู้ที่สื่อสาร (Anonymity) ว่า เป็นใคร มาจากไหน มีตัวตนจริงหรือไม่นั้น ปัจจัยเหล่านี้จึงเป็นผลให้เกิดความสัมพันธ์แบบใหม่ในสังคมที่สนิทสนมกันได้แม้ไม่รู้จักตัวตนกัน (ศุนิสา ทดลา , 2542)

เพจเฟซบุ๊ก “บันทึกของตุ๊ด” เจ้าของเพจใช้นามปากกาว่า ช่า บันทึกของตุ๊ด หรือมีชื่อจริงว่า กัส - ธีร์ธวิต เศรฐไชย เริ่มต้นจากการเขียนข้อความโพสต์แก้เหงาในช่วงน้ำท่วมใหญ่ปี 2554 จากโพสต์เล็ก ๆ ที่เป็นเหมือนบันทึกไดอารี่ บอกเล่าเรื่องราวส่วนตัว แชร์ประสบการณ์ของตัวเอง สะท้อนพฤติกรรมของคนในสังคมไทย ที่คนเรามักมองข้ามไป เล่าเรื่องประสบการณ์ของกลุ่มเพื่อนสนิทที่มีความหลากหลายทางเพศระบายออกผ่านทางโซเชียลมีเดีย ความพิเศษของแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” นั้น มีความต่างจากแฟนเพจอื่นตรงที่เนื้อหาของเพจในแต่ละเรื่องนั้นมีความยาว อีกทั้งยังไม่มีรูปภาพประกอบสวนทางกับรูปแบบการสื่อสารที่ว่า “ในโลกออนไลน์คนมักชอบอ่านอะไรสั้น ๆ” แต่เพจ “บันทึกของตุ๊ด” กลับสร้างรูปแบบการสื่อสารที่แตกต่าง สะท้อนจากยอดแบ่งปัน (Share) และยอดถูกใจ (Like) ในแต่ละข้อความโพสต์ไม่ต่ำกว่าพันครั้ง จนได้รวบรวมเรื่องเล่าในเพจมาตีพิมพ์เป็นหนังสือชื่อเดียวกับเพจคือ “บันทึกของตุ๊ด” ทั้งยังได้รับความนิยมจนกระทั่งได้พัฒนาเป็นละครโทรทัศน์ เรื่อง “ไดอารีตุ๊ดซีส์ เดอะซีรี่ส์” ที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก จนต้องมีภาค 2 ต่อในทันที และต่อยอดไปสู่ภาพยนตร์ เรื่อง “ตุ๊ดซี่ส์ แอนด์ เดอะเฟค”ที่ทำรายได้มากกว่า 100 ล้านบาท (กัลยาณี แนวเล็ก, 2560)

จากปรากฏการณ์ความสำเร็จ “บันทึกของตุ๊ด” ที่สามารถเข้าถึงและสร้างความสุขให้คนในสังคม จึงได้รับการชนานนามจากสื่อสังคมออนไลน์ว่า คือ เพื่อนสาวของคุณ สอดคล้องกับบริบทสภาพสังคมปัจจุบัน ที่เต็มไปด้วยความเครียด ท้อแท้ สิ้นหวัง เหนื่อยหน่ายจากการใช้ชีวิต วัดจากยอดผู้ป่วยสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยยะ (กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข, 2565) เรื่องราวในเพจนี้เหมือนกับการได้มานั่งฟังหรือระบายความอัดอั้นตันใจเรื่องราวต่าง ๆ กับกลุ่มเพื่อนสนิทที่สามารถบอกเล่า คุยกันได้ทุกเรื่องตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยจิปาถะไปจนถึงเรื่องคอขาดบาดตาย เพื่อนสาวคนนี้ก็เข้าใจพร้อมทั้งมีข้อคิดอุทาหรณ์สอนใจปลอบประโลมเยียวยาจิตใจให้เกิดพลังใจพร้อมที่จะลุกขึ้นดำเนินชีวิตต่อไปด้วยใจและกายที่แข็งแรงขึ้น อีกเสน่ห์ “บันทึกของตุ๊ด” คือภาษาในการเล่าเรื่องที่เข้าถึงง่าย ตรงไปตรงมาและเป็นกันเอง และการใช้บทสนทนา ทำให้ผู้อ่านสัมผัสได้ถึงรายละเอียดบรรยากาศ อารมณ์ ทุกอย่างของตัวละครในเรื่อง ส่งให้เพจ “บันทึกของตุ๊ด” ได้รับความนิยมมากขึ้นสู่การมีแฟนเพจมากกว่า 2 ล้านคน

เพจ “บันทึกของตุ๊ด” ในฐานะเพจที่มีอิทธิพลทางความคิดของคนในสังคม จึงทำหน้าที่

สำคัญในการส่งสารเพื่อปรับอารมณ์ เยียวยาจิตใจคนในสังคมในช่วงเวลาที่กำลังท้อแท้ สิ้นหวัง หมดไฟ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตที่รู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและการยอมรับจากสังคม การเยียวยาจิตใจหรือการฮีลใจจึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเสริมสร้างพลังชีวิตตามหลักทฤษฎีความต้องการ 5 ขั้นของมาสโลว์ (Maslow, 1943) ซึ่งเมื่อได้รับแรงเสริมที่ดีจะเป็นการสร้างพลังบวกให้สามารถกลับมาเผชิญปัญหาได้อย่างเข้มแข็ง และผ่านวิกฤตไปได้อย่างมีคุณค่าเต็มภาคภูมิ ด้วยลักษณะเด่นของการเป็นเพจเยียวยาจิตใจดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาลักษณะของเนื้อหาและกลวิธีการใช้ภาษาเพื่อเยียวยาจิตใจ จากเพจ “บันทึกของตุ๊ด” ว่ามีลักษณะเช่นใดบ้าง

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจ จากเพจ “บันทึกของตุ๊ด”
2. เพื่อศึกษากลวิธีการใช้ภาษาเพื่อเยียวยาจิตใจ จากเพจ “บันทึกของตุ๊ด”

ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเนื้อหาที่ได้รับการเผยแพร่ผ่านเฟซบุ๊กแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” ที่ปรากฏในช่วงเวลาตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2565 – 30 กันยายน 2566 มาเป็นตัวแทนในการวิเคราะห์

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากเฟซบุ๊กแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” ที่ปรากฏในช่วงเวลาตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2565 – 30 กันยายน 2566 คัดเลือกศึกษาเฉพาะข้อความโพสต์ที่มีเนื้อหาเป็นการบันทึกเรื่องราวในชีวิตประจำวัน หรือข้อคิดอุทาหรณ์เท่านั้น ไม่รวมถึงการโฆษณาสินค้า ผลิตภัณฑ์ การบริการต่าง ๆ รวมทั้งสิ้น 191 ข้อความโพสต์ ผู้วิจัยจะใช้การสะกดตามที่ปรากฏในข้อความนั้น ทั้งนี้เพื่อให้เห็นถึงลักษณะการใช้ภาษาอย่างชัดเจน

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ลักษณะของเนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจ จากเพจ “บันทึกของตุ๊ด”

ลักษณะเนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจจากเพจ “บันทึกของตุ๊ด” พบว่ามีการนำเสนอเนื้อหาออกเป็น ลักษณะ ดังนี้

1.1 เนื้อหาการใช้ความรักเยียวยาจิตใจ จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล พบลักษณะเนื้อหาการใช้ความรักเยียวยาจิตใจในเพจ “บันทึกของตุ๊ด” มีลักษณะที่แตกต่างกัน 2 ลักษณะ ได้แก่

1.1.1 การรักและเห็นคุณค่าในตัวเอง เนื้อหาเรื่องการรักและเห็นคุณค่าในตนเองนี้ เป็นประเด็นการเยียวยาจิตใจที่ปรากฏมากที่สุดใน เฟซบุ๊กแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” เนื่องด้วยคนที่รักและเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความสามารถในการเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความหวังและความกล้าหาญ มีการประเมินตนเองในทางบวก มีความเชื่อมั่นและมั่นใจ จึงสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามที่ต้องการ ซึ่งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพในระยะยาว จากเฟซบุ๊กแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” พบว่ามีการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการรักและการเห็นคุณค่าในตัวเองในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การรักและเห็นคุณค่าในตัวเอง การให้อภัยตนเอง ยอมรับความผิดพลาด และ รักและเข้าใจในวิถีของตัวเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- **การรักและเห็นคุณค่าในตัวเอง**

ตัวอย่าง 1 : *อยากรักใครให้เป็น อันดับแรกลองฝึกรักตัวเองให้ดีก่อน*

การมีความสุขด้วยตัวเองได้ ทำให้เราไม่ต้องไขว่ขว้าความสุขจากคนอื่น เติมตัวเองให้เต็มความรักมีก็ดี แต่มันคือกำไรเท่านั้นอย่าเอามารวมทุน

ไม่มีอะไรตลอดไป อย่าเอาใครมาเป็นโลกทั้งใบของเรา ถ้าเราถูกเติมเต็มด้วยคนอื่น วันหนึ่งเมื่อขาดคนนั้นไปจิตใจเราจะพัง

อยู่กับตัวเองให้ได้ มีความสุขกับตัวเองให้ได้ อย่ายอมให้ใครมาลดทอนตัวเรา สุขภาพจิตดีไม่มีอะไรมากไปกว่านี้

ครูที่ดีที่สุดคือประสบการณ์ที่เจอด้วยตัวเอง เราไม่มีวันเข้าใจบางสิ่งได้ชัดเจนถ้าไม่เข้าไปอยู่ในเรื่องนั้น

ดังนั้นทุกความสัมพันธ์ที่ผ่านไปจึงเป็นบทเรียนให้เราเสมอ วันเวลาจะทำให้เราเข้าใจความสัมพันธ์มากขึ้น แต่ก็ไม่ได้แปลว่าเราจะไม่พลาดอีก

ดังนั้นกลับมาที่การรักตัวเอง ถ้าเรารักตัวเองมากพอ เกราะแห่งการป้องกันตัวเองจะแข็งแรงขึ้น และเราจะเลือกคนที่เข้ามาในชีวิตได้ดีขึ้น (12 กุมภาพันธ์ 2566)

จากตัวอย่างดังกล่าว “บันทึกของตุ๊ด” แสดงเนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจว่า หากเรารักและเห็นคุณค่าของตนเองแล้ว เราจะมีความสุขโดยไม่โหยหาหรือรอความรักจากคนอื่น เพราะไม่มีความรักไหนที่ยั่งยืนตลอดไป หากเราผูกความรักไว้ที่คนอื่น เมื่อคนนั้นจากไป ความรักและความสุขมันก็จะหายไปด้วย ซึ่งการรักและเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้จิตใจมีภูมิต้านทานที่เข้มแข็งในการเลือกคนที่เข้ามาช่วยเพิ่มความสุขให้แก่ชีวิต

- **การให้อภัยตนเองยอมรับความผิดพลาด**

ตัวอย่าง 2 : *“ชีวิตที่ดีคือความสุขที่บกพร่องได้”*

เราทุกคนล้วนอยากมีชีวิตที่มีความสุข ในทุกวันเราจึงพยายามทำทุกอย่างรอบตัวให้สมบูรณ์แบบทั้งเรื่องงาน เงิน ความรัก หรือแม้กระทั่งการบริหารความสัมพันธ์กับคนรอบตัว แต่ชีวิตในวัยผู้ใหญ่ก็ไม่เคยง่าย และในขณะที่โลกไม่ได้ใจดีกับเรามากนัก เราก็สู้อย่างสุดแรงเพื่อให้ทุกอย่างเป็นไปในทิศทางที่เราต้องการ

แต่สุดท้ายผลของมันกลับตรงกันข้าม เพราะเมื่อเรายิ่งจัดเรียงทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบความกดดันนั้นกลับทำให้เราแบกความคาดหวังของตัวเองเอาไว้เรื่อย ๆ และเมื่อวันหนึ่งที่มีอะไรผิดพลาดแม้เพียงเล็กน้อย เราจะคิดถึงแต่สิ่งนั้นซ้ำไปซ้ำมาจนสุดท้ายกลายเป็นเราเองที่ไม่ได้อนุญาตให้ตัวเองมีความสุข

ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องผิด เพราะเราคือคนธรรมดาที่กำลังอยากใช้ชีวิตให้ดี แต่จุดหนึ่งเราจะค้นพบว่าชีวิตที่ดี ไม่ใช่ชีวิตที่สมบูรณ์แบบที่สุด (5 เมษายน 2566)

จากตัวอย่างข้างต้น สื่อความหมายว่าทุกคนอยากมีชีวิตที่ดี จึงพยายามที่จะจัดการทุก ๆ เรื่องในชีวิตให้สมบูรณ์แบบที่สุด และหลายครั้งเรื่องที่ความพยายามกลับไม่เป็นอย่างที่หวัง จึงทำให้เครียด กดดัน เสียใจ ทุกข์ใจ คิดโทษตัวเองซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ “บันทึกของตุ๊ด” จึงใช้เนื้อหาเยียวยาจิตใจ ว่าควรให้อภัยตนเองในสิ่งที่ผิดพลาด เพื่อจะได้มีพลังในการดำเนินชีวิตต่อไปให้ดีขึ้น

- **รักและเข้าใจในวิถีของตัวเอง**

ตัวอย่าง 3 : *ต้นทุนชีวิตที่ต่างกันก็เหมือนการวิ่งแข่งที่จุดสตาร์ทที่ไม่เท่ากัน แถมระหว่างทางยังมีอุปสรรคที่ต่างกัน*

เราทุกคนต่างก็พยายามอย่างหนักแล้วที่จะใช้ชีวิตจนมาถึงตรงนี้ด้วยปัจจัยที่เรามี หลายคนเกิดมาด้วยความพร้อมทุกอย่าง แต่หลายคนก็เกิดมาด้วยการต้องต่อสู้ทุกอย่าง ต่างคนต่างก็ต้องมีวิธีเอาตัวรอดให้ได้ในแบบของตัวเอง

เราไม่จำเป็นต้องเอาการประสบความสำเร็จของคนอื่นมาเทียบกับเรา เราไม่จำเป็นต้องมีบ้าน มีรถ หรือมีเงินเก็บหลักแสนก่อนอายุเท่านั้นเท่านี้

เพราะเราใช้ชีวิตของเราให้เป็นในแบบของเรา เราไม่ได้ใช้ชีวิตของเราให้เป็นเหมือนในภาพโบรชัวร์ของหมู่บ้าน (5 กรกฎาคม 2566)

จากตัวอย่างข้างต้น "บันทึกของตุ๊ด" แสดงเนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจสื่อความหมายให้เห็นว่า แต่ละคนเกิดมาด้วยต้นทุนทางครอบครัว สังคมที่แตกต่างกัน ดังนั้นแต่ละคนย่อมมีรูปแบบการใช้ชีวิต การเอาตัวรอดที่แตกต่างกัน ซึ่งแต่ละคนก็ทำอย่างเต็มที่ในแบบของตัวเอง ดังนั้นชีวิตจึงไม่มีสูตรสำเร็จ

1.1.2 ความรักของผู้อื่น มนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงต้องการการยอมรับหรือเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ สิ่งนี้มีผลต่อสภาพจิตใจในการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างยิ่ง เพราะการยอมรับทำให้มนุษย์รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว สังคม ทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เหงา หรือ รู้สึกไร้ค่า การเยียวยาจิตใจด้วยความรักของผู้อื่นนี้ เป็นไปตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการความรักและสังคม มีความต้องการเป็นเจ้าของและมีเจ้าของ ความรักในรูปแบบต่างกัน ทั้งยังอยากได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม

ประเด็นเนื้อหาเกี่ยวกับความรักของผู้อื่นที่ปรากฏในเฟซบุ๊กแฟนเพจ "บันทึกของตุ๊ด" ที่ใช้ในการเยียวยาจิตใจ ได้แก่ การยอมรับจากสังคม การมีความรักความสัมพันธ์ที่ดี คุณค่าของเวลา ความสัมพันธ์แบบถูกที่ถูกเวลา การเคารพซึ่งกันและกัน การตัดความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ ความไม่ชัดเจนในความสัมพันธ์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- **การยอมรับจากสังคม**

ตัวอย่าง 4 : *เพราะกับบางคนที่มองเราในอีกแบบ เค้าก็มีกำแพงอันสูงลิ่วที่เรายากจะปีนข้ามหรือพังลง ความเข้าใจของเค้าไม่ได้แปรตามสิ่งที่เราอธิบาย แต่มันแปรไปตามสิ่งที่เค้า "อยากจะเห็น" เท่านั้น และเค้าจะไม่มีวันเปลี่ยนถ้าเค้าไม่อยากเปลี่ยน แม้เราจะมุ่งมั่นที่จะพิสูจน์อะไรขนาดไหนก็ตาม*

ชีวิตเหมือนฉากละครที่ทุกคนเป็นตัวเอกในเรื่องราวของตัวเอง ฝั่งเราก็มีมุมของเรา และฝั่งเค้าก็มีมุมของเค้า เราต่างไม่มีวันรู้ว่าแต่ละฝั่งทำอะไร เป็นอะไร คิดอะไร หรือผ่านอะไรมาบ้าง (29 มีนาคม 2566)

จากตัวอย่างข้างต้น "บันทึกของตุ๊ด" แสดงเนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจว่าเราไม่สามารถทำให้ทุกคนเข้าใจหรือยอมรับเราได้ทั้งหมด เพราะแต่ละคนก็มีมุมมอง อคติ หรือประสบการณ์ที่ต่างกันไป แม้เราจะพยายามทำดีหรือปรับความเข้าใจมากขนาดไหน แต่ถ้าเขาไม่ชอบทำดีอย่างไรก็ไม่สามารถเปลี่ยนใจเขาได้

- **การมีความรักความสัมพันธ์ที่ดี**

ตัวอย่าง 5 : *ความรักดี ๆ ในตอนนี้ อาจจะคือความรักที่ดูแลความรู้สึกซึ่งกันและกัน คอยดูแลซึ่งกันและกัน เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน สร้างความสบายใจซึ่งกันและกัน และเป็นพาร์ทเนอร์ในชีวิตที่ดีซึ่งกันและกัน*

ในวัยที่โตขึ้น ในวันที่เราเหนื่อยกับทุกสิ่งทุกอย่าง ความรักที่เราต้องการ คือความรักที่เป็นที่พักใจ เป็นที่ที่อบอุ่นใจ และเป็นพื้นที่ปลอดภัยซึ่งกันและกัน (16 กุมภาพันธ์ 2566)

จากตัวอย่างข้างต้น “บันทึกของตุ๊ด” ใช้เนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจชี้ให้เห็นว่า ในวันที่เราเจอเรื่องราวมากมาย เหตุการณ์เลวร้ายที่ทำให้หมดพลังกาย พลังใจ แต่สิ่งที่จะช่วยเพิ่มพลังได้ คือ ความรักที่ดีที่เป็นแรงสนับสนุน สร้างกำลังใจและความสบายใจให้มีแรงสู้กับเรื่องราวต่าง ๆ ต่อไป

- **คุณค่าของเวลา**

ตัวอย่าง 6 : *“เวลายังทำหน้าที่ของมันในทุกวัน” ในขณะที่เวลาเดินหน้า แต่เวลาชีวิตของเรากลับถอยหลัง โปรดจำไว้ว่าเวลาเป็นของที่มีจำกัดและมีคุณค่า ดูแลและเอาใจใส่ความสัมพันธ์ที่เรารัก เลือกใช้ชีวิตกับคนที่สำคัญกับเรา และเราสำคัญกับเค้า ให้มากที่สุดตราบเท่าที่ยังมีโอกาส (29 ธันวาคม 2565)*

จากตัวอย่างข้างต้นนั้น “บันทึกของตุ๊ด” แสดงเนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจ สื่อความหมายว่า การใช้ชีวิตของคนเราในแต่ละวันนั้น เวลาชีวิตก็เหลือน้อยลงทุกวัน เหมือนกับเวลาที่เดินหน้าไปตลอดเวลา ดังนั้นควรตระหนักถึงคุณค่าของเวลาที่มีอยู่ ทำดี ดูแลให้ความสำคัญกับคนที่รักให้มากที่สุดในตอนที่ยังมีโอกาส

- **ความสัมพันธ์แบบถูกที่ถูกเวลา**

ตัวอย่าง 7 : *Timing จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่คนสองคน หรือคนหลาย ๆคนมีโอกาสได้เป็นมิตรภาพที่ดี หรือเป็นคนรักที่ดีต่อกันในช่วงเวลาที่ใช่*

ศีลเสมอ และกฎของแรงดึงดูด เป็นเรื่องที่อยู่ในบรรทัดเดียวกัน

โลกจะเหวี่ยงบางคนมาหาเราในจังหวะที่ถูกต้อง และในทางตรงข้ามโลกก็จะเหวี่ยงบางคนออกไปจากเราในจังหวะที่ถูกต้องเช่นกัน

มนุษย์เรานอกจากทัศนคติ ความคิด และจริตที่ตรงกันแล้ว เรายังเติมข้อจำกัดที่เราจะคบหากับใครด้วยเคมีเฉพาะตัวด้วย (2 มีนาคม 2566)

เนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจจากตัวอย่างดังกล่าว “บันทึกของตุ๊ด” สื่อความหมายว่าจังหวะเวลาเป็นเรื่องหนึ่งที่สำคัญในการคบหา สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน นอกจากเรื่องนิสัย ความชอบ ความคิดที่คล้ายคลึงกัน

- **การเคารพซึ่งกันและกัน**

ตัวอย่าง 8 : *แต่หลักการง่าย ๆของการมีความสัมพันธ์ที่สุขภาพดี คือการยอมรับในตัวตนและเคารพซึ่งกันและกัน*

ไม่มีใครเป็นตัวเองได้ 100% แต่ก็ไม่มีใครต้องเปลี่ยนตัวเองไป 100% เช่นกัน เราสามารถเป็นตัวเองได้ภายใต้การ Compromise ของทั้งสองฝ่าย เพื่อที่จะสามารถผูกความสัมพันธ์กันได้โดยไม่จำเป็นต้องมีใครเสียตัวตนทั้งหมดไป

สุขภาพดีไม่สามารถเกิดขึ้นเองได้ ความสัมพันธ์ที่ Healthy ก็เช่นกัน เราต่างต้องร่วมทำให้มันเกิดขึ้นมาด้วยความเชื่อใจ ความไว้ใจ และความสบายใจ

ซึ่งรากฐานสำคัญของสิ่งเหล่านี้มาจากการเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน เคารพในตัวตน ความรู้สึก เคารพในความรักที่เรามีร่วมกัน เคารพในความชัดเจนที่มีให้กัน รวมถึงเคารพชีวิตและคนรอบตัวของแต่ละคน เพราะสุดท้ายการจะคบกับใคร ไม่ใช่แค่การมีความสัมพันธ์กับเค้า แต่มันยังรวมไปถึงโลกทั้งใบก่อนหน้านั้นของเค้าด้วย (22 พฤษภาคม 2566)

จากตัวอย่างนี้ “บันทึกของตุ๊ด” แสดงเนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจ สื่อความหมายให้ผู้อ่านเห็นว่า พื้นฐานของการอยู่ด้วยกัน ให้ความสัมพันธ์เป็นไปอย่างราบรื่น มีความสุขนั้น คือ ความเชื่อใจ ความไว้ใจ และการให้เกียรติเคารพซึ่งกันและกัน ต่างคนต่างก็ต้องปรับตัวอยู่ในจุดที่สบายใจ ยอมรับอดีต สังคมของอีกฝ่ายด้วย

- **การตัดความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ**

ตัวอย่าง 9 *: ความสัมพันธ์ที่ Toxic ก็เหมือนความสัมพันธ์ที่กดเราให้จมอยู่ในน้ำตลอดเวลา มันทั้งอึดอัด ทั้งมืด ทั้งหายใจไม่ออก ทุกคำพูด ทุกการกระทำของคนที่เรารัก ทุกสิ่งตรงนั้นทำให้คุณค่าของตัวเราลดลงเรื่อยๆ*

บางคนอยู่กับความสัมพันธ์แบบนี้มานาน เรารู้ ว่าที่ตรงนั้นเป็นที่ที่ Toxic แต่เราก็พยายามอย่างมากในการ Compromise เราปรับ เรายอม และอดทนทำอะไรหลายอย่างเพื่อหวังว่ามันจะดีขึ้น

แต่การอยู่กับความสัมพันธ์ที่ Toxic นานเกินไป นอกจากจะลดคุณค่าของเราแล้ว มันยังส่งผลต่อตัวตนของเราด้วย บางคนเคยเป็นคนที่มีความสุข มีความมั่นใจในตัวเอง เป็นคนร่าเริง สนุกสนาน การทนอยู่ตรงนั้นหล่อหลอมให้เค้าเชื่ออย่างนั้นจริงๆ ว่าเค้าไม่มีค่า และสุดท้ายมันก็แผ่มวลลบนั้นไปสู่คนรอบข้างด้วย

แต่สุดท้ายแล้ว ยาพิษที่กินเข้าไปทุกวัน ผลของมันคือตายทั้งเป็น มันจะส่งผลให้เราตั้งคำถามกับคุณค่าของตัวเอง ส่งผลต่อพลังในการใช้ชีวิต และส่งผลต่อทัศนคติของเรา เพราะความสัมพันธ์แบบ Toxic จะลดทอนการนับถือตัวเองของเราลงไปเรื่อยๆ ในแบบที่เราไม่รู้ตัว การออกมาได้มันจึงเหมือนโผล่ขึ้นมาจากการจมน้ำ เป็นความรู้สึกโล่ง สบายใจ และหายใจเต็มปอดในแบบที่ไม่ได้เกิดขึ้นมานานแล้ว (29 กันยายน 2566)

จากตัวอย่างข้างต้น “บันทึกของตุ๊ด” ต้องการสื่อเนื้อหาการเยียวยาจิตใจให้เห็นว่า การอยู่ในความสัมพันธ์หรือสังคมที่เป็นพิษ หรือ Toxic Relationship นั้น เปรียบเสมือนการกินยาพิษ ที่กัดกินความสุขในชีวิตไปวันละน้อย นำมาสู่การด้อยค่าตนเองและอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้างต่อไป ก่อให้เกิดความทุกข์ในการใช้ชีวิต แต่หากวันใดที่ออกจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษนี้ เชื่อว่าจะเป็นความรู้สึกปลอดโปร่ง มีอิสระ และมีความสุขในการใช้ชีวิต

- **ความไม่ชัดเจนในความสัมพันธ์**

ตัวอย่าง 10 : “การวิ่งตามใครซักคนก็เหมือนการลงมาราธอนที่ไม่มีทางจบสิ้น” เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องที่เหนื่อย และทำให้ท้อกับความสัมพันธ์ที่เหมือนใช้เวลาไปวันๆเพื่อพิสูจน์อะไรบางอย่าง แต่ก็น่าแปลกที่ถึงแม้เราจะรู้ทั้งรู้ว่าเรื่องราวนี้มันอาจจะสูญเปล่าหรือไม่ได้ผลลัพธ์อะไรกลับมา “แต่เราก็ยังไม่ยอมเดินออกมาจากความสัมพันธ์นั้นซะที”

คนที่ไม่ใช่ มันจะวิ่งไปเรื่อยๆ มองไปข้างหน้า มองไปด้านข้าง มองทุกอย่างไปเรื่อยตามที่เค้าพอใจ “ยกเว้นอย่างเดียวคือมองเราที่อยู่ข้างหลัง” *แต่เค้ากลับพอใจและรู้สึกกับการที่มีคนวิ่งอยู่ข้างหลังตรงนั้น เพราะเมื่อเค้าล้มลงเจ็บตัวหรือเหงาเมื่อไหร่ คนข้างหลังก็จะรีบกูลีกูจอมาพยุงเค้าเสมอ แต่ในทางกลับกันพอเราล้ม มีแต่ตัวเราเองเท่านั้นที่ต้องพยุงร่างขึ้นมาเอง*

และมันจะวนเวียนอยู่อย่างนั้น จนมีอยู่แค่สองทางเท่านั้นที่เราจะหยุด คือวันที่เราเหนื่อยแทบขาดใจตาย หรือวันที่เค้ามีอีกคนมาวิ่งข้างๆเค้าโดยที่ไม่ต้องการเราแล้ว “แล้ววันนั้นเราก็จะหยุด และคลานออกมาเอง” การวิ่งตามใครซักคนมันเหนื่อย และมันก็เป็นการตัดสินใจที่ยากในการก้าวออกมา แต่วันใดวันหนึ่งที่เราเจ็บจนกลับมารักตัวเองมากพอ และก้าวออกมาจากความสัมพันธ์แบบนี้ได้ เราจะรู้ได้ทันทีว่าที่เราวิ่งมาเป็นเดือนเป็นปีมันโคตรจะเปลืองแรง (25 สิงหาคม 2566)

จากตัวอย่างดังกล่าว “บันทึกของตุ๊ด” สื่อเนื้อหาในการเยียวยาจิตใจ ด้วยสะท้อนให้เห็นถึงเข้าใจในสถานการณ์ความไม่ชัดเจนในความสัมพันธ์ที่หลายคนอาจกำลังประสบอยู่ ว่ามีความรู้สึกและมีความหวังอย่างไรต่อความสัมพันธ์นี้ แต่ในความเป็นจริงนั้น ไม่ว่าเราจะพยายามมากเพียงใดก็ไม่มีทางประสบความสำเร็จ ดังนั้นการรักตัวเองก้าวออกมาจากความสัมพันธ์นั้น เป็นทางที่ดีที่สุด

1.2 เนื้อหาการใช้หลักธรรมเยียวยาจิตใจ

ในปัจจุบันนี้ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ได้มีการนำแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ใน กระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาทั้งในมิติของการเยียวยาและการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ศาสตร์นี้เรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่มุ่งสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติว่าด้วยสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และการพัฒนาจิตใจมนุษย์ที่สอดคล้องกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง หรืออีกนัยหนึ่ง ความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และ ยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552) ลักษณะของเนื้อหาการใช้หลักธรรมะเยียวยาจิตใจที่ปรากฏในเฟซบุ๊กแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” ได้แก่ การยอมรับความจริง การยอมรับความเปลี่ยนแปลง การปล่อยวาง การลดความคาดหวัง การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย

- **การยอมรับความเปลี่ยนแปลง**

ตัวอย่าง 11 : *สิ่งที่เราทำได้ดีที่สุด คือ <u>เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงนั้น เข้าใจว่าทุกคนต้องเคลื่อนตัวจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง</u> เราเองก็เช่นกัน และสุดท้ายถ้าเส้นทางของเราไปด้วยกันได้ เราก็จะเป็นความสัมพันธ์ที่พัฒนาไปพร้อมกันได้ <u>ชีวิตไม่เปลี่ยนแปลงก็ไม่เติบโต เพราะการเติบโตย่อมต้องแลกมาด้วยการเปลี่ยนไป</u>* (8 ธันวาคม 2565)

ตัวอย่างข้างต้นนี้ “บันทึกของตุ๊ด” ใช้เนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจโดยชี้ให้เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง ชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงสอนให้เราเติบโตขึ้น ถ้าเราเข้าใจและปรับตัวไปกับการเปลี่ยนแปลงได้ มันก็ทำให้เราพัฒนาความสัมพันธ์และมีความสุขด้วยกันได้

- **การยอมรับความจริง**

ตัวอย่าง 12 : *จนวันหนึ่งเราก็<u>ถึงเวลาที่ต้องยอมรับและกลับมามองกันอย่างตรงไปตรงมาว่าจากหนทางยาวไกลที่เราเดินร่วมกันมา สิ่งที่เป็นกันอยู่ตอนนี้คือความสุขที่แท้จริงหรือไม่ ปัญหาที่เราร่วมกันแก้ไขเราทำมันอย่างสุดความสามารถแล้วใช่มั้ย ถ้าเราพยายามกันมามาก<u>พอแล้วแต่มันกลับไปไม่รอดจริง ๆ สุดท้ายเราก็ต้องยอมรับว่า ความรักอย่างเดียวไม่ได้เป็นสิ่งที่แบกรับทุกอย่างได้</u> (20 สิงหาคม 2566)*

จากตัวอย่างดังกล่าว “บันทึกของตุ๊ด” ใช้เนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจ กล่าวถึงการยอมรับความจริงเรื่องของความรัก ว่าในความสัมพันธ์ทุกคู่ย่อมมีปัญหา ดังนั้นคน 2 คนต้องช่วยกันพิจารณาถึงต้นเหตุว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร ร่วมกันแก้ปัญหาจนสุดความสามารถแล้วหรือไม่ เพราะไม่ใช่ความรักเพียงอย่างเดียวที่ทำให้คน 2 คนอยู่รอดได้ ต้องอาศัยปัจจัยร่วมอีกหลายอย่าง

- **การปล่อยวาง**

ตัวอย่าง 13 : *<u>เมื่อเราเดินมาถึงจุดหนึ่งของชีวิต เราจะพบว่า ชีวิตไม่มีอะไรแน่นอนแม้แต่ตัวเราเอง</u> วันนี้อยู่พรุ่งนี้อาจจากเป็นธรรมชาติของมนุษย์ <u>วันหนึ่งเมื่อเราตกตะกอนเต็มที่ เราจะเรียนรู้ว่าอดีตที่ผิดพลาดเป็นสิ่งที่เราไม่ควรยึดติด และอนาคตที่จะมาถึงเป็นสิ่งที่เราไม่ควรคาดหวัง สุดท้ายปัจจุบันคือสิ่งที่แน่นอนและอยู่กับเราเสมอ โฟกัสกับวันนี้ ตอนนี้ ไม่ใช่พรุ่งนี้หรือเมื่อวาน* (12 พฤศจิกายน 2565)

จากตัวอย่างข้างต้น “บันทึกของตุ๊ด” ใช้เนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจ ว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรแน่นอน พรุ่งนี้อาจไม่มีชีวิตอยู่แล้ว อดีตคือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ส่วนอนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึงหรืออาจจะไม่มี ดังนั้นสิ่งที่ควรให้ความสนใจให้ความสำคัญ คือ ปัจจุบัน

- **ลดความคาดหวัง**

ตัวอย่าง 14 : *ทุกเรื่องใหญ่ สุดท้ายจะกลายเป็นเรื่องหนึ่ง ทุกช่วงชีวิตของเราก็เป็นเหมือน Chapter หนึ่ง พอบทเก่าไป บทใหม่ก็มา*

เรื่องใหญ่จะกลายเป็นเรื่องหนึ่ง และเรื่องหนึ่งจะเป็นบทเรียนที่จะไม่ผ่านไปเรื่องใหญ่เรื่องเดิมอีก

ความพยายามอยู่ที่ไหน บางทีความสำเร็จก็ไม่ได้อยู่ที่นั่น ไม่ใช่ทุกความพยายามจะตามมาด้วยผลลัพธ์ที่งดงาม แต่ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร ทุกความพยายามล้วนมีความหมาย

สิ่งที่ได้ทุ่มเทไปไม่เคยสูญหายไปไหน การผ่านช่วงที่ล้มเหลว ไม่ได้แปลว่าเราสูญเสียทุกอย่างในชีวิต

ฟ้าหลังฝนอย่าไปสนใจสายรุ้งงาม ไม่มีก็ไม่เป็นไรแค่ไม่เปียกอีกก็พอแล้ว

ชีวิตหลังผ่านความเจ็บปวดทำได้ดีที่สุดคือเดินต่อไป ภูมิใจไว้เถอะว่าเราสามารถก้าวผ่านจากเรื่องร้ายมาได้ (27 สิงหาคม 2566)

จากตัวอย่างข้างต้น “บันทึกของตุ๊ด” ต้องการสื่อเนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจให้เห็นว่าการคาดหวังหรือการตั้งเป้าหมายที่ใหญ่เกินไป รวมถึงการคาดหวังถึงผลที่จะต้องออกมาเหมือนของคนอื่นนั้น ทำให้เกิดความทุกข์ได้ ดังนั้นผลที่เกิดขึ้นจะเป็นเช่นไรก็ไม่ใช่ตัวชี้วัดความสำเร็จเสมอไป

- **การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย**

เป็นธรรมดาของมนุษย์ที่มักมองข้ามหรือให้ความสำคัญสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว เพราะเป็นสิ่งที่เห็นหรือรู้สึกเคยชินจนรู้สึกว่าเป็นสิ่งธรรมดา อย่างพฤติกรรมที่ทำทุกวันจนรู้สึกว่ามันคือกิจวัตรประจำวัน ในเนื้อหาแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” ได้หยิบยกเรื่องธรรมดาในชีวิตประจำวันเหล่านี้มาเยียวยาจิตใจแฟนเพจ โดยสะท้อนให้พิจารณาอย่างช้า ๆ จนตกผลึก เพื่อให้เห็นว่าความสุขในชีวิตสามารถหาได้จากการใช้ชีวิตประจำวันที่แสนเรียบง่ายนั่นเอง

ตัวอย่าง 15 : *สุขภาพสำคัญมาก ถึงแม้เราจะขึงตึงภายนอกได้ด้วยเทคโนโลยี แต่ภายในของเราเปลี่ยนแปลงไปมาก เหนื่อยง่ายขึ้น เพลียง่ายขึ้น แฮงค์แรงมากขึ้น และน้ำหนักก็ขึ้นง่ายมาก ของเค็มไม่ถูกกับอายุอย่างเรา ถ้ากินยำมื้อเย็น ตื่นมาเตรียมหน้าบวมได้เลย*

การไปเที่ยวของเรา คือการไปพักผ่อน ไปชาร์จแบตให้ตัวเอง คำถามแรกที่เรามักถามไม่ใช่ว่าไปไหน? แต่คำถามคือโรงแรมเป็นอย่างไร? เรามักต้องการที่นอนสบายๆ แอร์เย็นๆ ห้องน้ำดี ๆ เตียงนุ่ม ๆ วิวที่สวยงาม นอนและผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าได้โดยไม่ต้องบุกป่าฝ่าดงมากนัก

การปาร์ตี้ของเราเริ่มเปลี่ยนไป กลายเป็นการนั่งกินข้าวหรือเหล้าพร้อมเม้ากับเพื่อนสนิทในบ้าน หรือร้านนั่งชิลที่มีดนตรีสดคลอเบา ๆ เพราะกิจกรรมของเราไม่ใช่เต้น แต่คือการไปกินและนั่งคุย

เราเรียนรู้ที่จะมีความสุขกับกับเรื่องง่าย ๆ ได้มากขึ้น เช่น หมาแมวกินข้าวหมด ต้นไม้แตกหน่อใหม่ พ่อแม่ยังสุขภาพแข็งแรง ลองใช้ชีวิตให้ช้าลง มีความสุขให้ง่ายขึ้น ช่วยให้เห็นสิ่งสวยงามเล็ก ๆ น้อย ๆ รอบตัวได้มากขึ้น

การไปนวด การดูคลิปสรุปหนัง คลิปบีบสิว หรือคลิปแงะเล็บขบ กลายเป็นสิ่งเพลิดเพลินของเรา (7 มกราคม 2566)

จากตัวอย่างดังกล่าว “บันทึกของตุ๊ด” ใช้เนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจ สื่อให้เห็นว่าเมื่อคนเราอายุมากขึ้น เราจะเห็นความสำคัญความสุขจากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อยู่ใกล้ตัว ไม่ต้องลำบากออกไปเสาะแสวงหา

2. กลวิธีการใช้ภาษาเพื่อเยียว ยาจิตใจ จากเพจ “บันทึกของตุ๊ด”

กลวิธีการใช้ภาษา หมายถึง กลวิธีการใช้ภาษา คือ การเลือกใช้ภาษา ในรูปแบบคำ

ประโยค ข้อความหรือสัญลักษณ์ใด ๆ ที่ “บันทึกของตุ๊ด” เขียนในข้อความข้อความโพสต์เพื่อถ่ายทอด ความคิด ความเข้าใจและอารมณ์ความรู้สึกมายังแฟนเพจ จากข้อความโพสต์ในเฟซบุ๊กแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” พบกลวิธีการใช้ภาษาเพื่อเยียวยาจิตใจ ทั้งสิ้น 8 กลวิธี เรียงลำดับตามกลวิธีที่ปรากฏใช้มากที่สุด ดังนี้ 1) กลวิธีการซ้ำคำ 2) กลวิธีการใช้คำภาษาอังกฤษ 3) กลวิธีการใช้อุปลักษณ์ 4) กลวิธีการใช้คำหยาบ 5) กลวิธีการใช้คำตรงข้าม 6) กลวิธีการใช้ประโยคคำถาม 7) กลวิธีการใช้บทสนทนา 8) กลวิธีการใช้สรรพนามแทนตัว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 กลวิธีการซ้ำคำ คือ การใช้คำหรือกลุ่มคำเดียวกัน มาเรียงชิดกันหรือห่างกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการเน้นย้ำให้เห็นความสำคัญของสิ่งนั้น “บันทึกของตุ๊ด” ปรากฏกลวิธีการซ้ำคำเพื่อเยียวยาจิตใจมากที่สุด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเน้นย้ำให้แฟนเพจคิดตาม จนเกิดความตระหนักและเชื่อมั่นในตนเอง

ตัวอย่าง 16 : *<u>เธอเก่งมาก</u>แล้วที่โตมาจนป่านนี้แล้วยังอยู่ได้ เธอเก่งมากที่หาทางเอาตัวรอดในแบบของตัวเองได้ไม่ว่าจะเจอปัญหาชีวิตห่าโหงอะไรก็ตาม*

<u>เธอเก่งมาก</u>แล้วที่ผ่านความรักที่ไม่ดีมาได้ ถึงมันจะยังเจ็บใจ เจ็บปวด แต่เธอก็ผ่านมันมาได้

<u>เธอเก่งมาก</u>ที่กล้าหาญมากพอจะออกมาจากที่ที่ทำให้เธอรู้สึกไม่มีค่า ดีใจด้วยที่หลุดพ้นจากความทุกข์และกลับมาเป็นตัวเองอีกครั้ง

<u>เธอเก่งมาก</u>ที่สามารถประคองความสัมพันธ์ตอนนี้มาได้อย่างยาวนาน ทุกความสัมพันธ์ต้องมีทั้งความอดทน ปรับตัว เข้าใจ และไปต่อ ไม่มีความสัมพันธ์ไหนที่ Perfect ทุกอย่างภูมิใจในตัวเองให้มากที่เธอเข้าใจธรรมชาติของชีวิตคู่

<u>เธอเก่งมาก</u>ที่สามารถ Manage ความสัมพันธ์รอบตัวได้ ในชีวิตอาจจะมีคนหายไปบ้างเพิ่มขึ้นบ้าง แต่จงจำไว้ว่าเวลาจะคัดมิตรที่ดีเข้ามาและมิตรที่ไม่ใช่จะจากเราไปโดยธรรมชาติ

แต่สุดท้ายจะเท่าไหร่ก็ช่างมันเถอะ เพราะ <u>เธอเก่งมาก</u>แล้วที่รักษาคนที่ตัวเองรักและแคร์ได้จนถึงทุกวันนี้ มิตรมากไม่ดีเท่ามิตรน้อยแต่มีคุณภาพ ภูมิใจในความสัมพันธ์ที่เหลือตอนนี้ไว้

<u>เธอเก่งมาก</u>ที่จัดการปัญหาทุกอย่างตอนนี้ได้มากพอเท่าที่เธอทำได้ ถึงมันจะไม่สมบูรณ์แบบที่สุด แต่เธอก็ทำดีที่สุดแล้ว (29 สิงหาคม 2566)

จากตัวอย่างข้างต้น “บันทึกของตุ๊ด” ใช้การซ้ำคำเพื่อเยียวยาจิตใจว่า “เธอเก่งมาก” ทุกย่อหน้า เป็นการสนับสนุนและให้กำลังใจแฟนเพจ เพราะมีหลายครั้งที่เราพยายามทุ่มเททั้งแรงกาย แรงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ แต่ผลที่ได้รับกลับมาอาจไม่ดีเป็นไปตามที่เราคาดหวัง หรือผลกลับกลายเป็นตรงกันข้ามกับคาดหวังเลย แน่นอนเราเสียใจ ผิดหวัง ท้อแท้จนอาจนึกโทษ โกรธตัวเอง และล้มเลิกความตั้งใจนั้น หรืออาจกลายเป็นบาดแผลทางใจได้ แต่การที่มีคนมาเข้าใจ ให้กำลังใจบอกว่า “เธอเก่งมาก” นั้น เปรียบเสมือนน้ำเย็นที่ช่วยมาชโลมใจให้กลับมามีพลังสู้ชีวิตอีกครั้ง

2.2 กลวิธีการใช้คำภาษาอังกฤษ คือ การใช้คำภาษาอังกฤษมาใช้สื่อความหมายเรื่องราวให้มีความชัดเจน ทันสมัย และเข้าถึงแฟนเพจมากขึ้น เพราะเป็นคำภาษาอังกฤษที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในสังคม อนึ่งการใช้คำภาษาอังกฤษนั้นยังแสดงให้เห็นว่าเราอยู่ในยุคสมัยเดียวกัน คุยภาษาเดียวกัน ย่อมมีความเข้าอกเข้าใจถึงสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถให้คำปรึกษาเพื่อเยียวยาจิตใจได้ จากการศึกษาพบว่ากลวิธีการใช้คำภาษาอังกฤษที่ปรากฏเป็นการใช้อักษรภาษาไทยแทนเสียงหรือใช้คำภาษาอังกฤษนั้น ดังนี้

ตัวอย่าง 17 : *<u>แคร์</u>ตัวเองให้มากกว่าใครที่ตรงไหน บุคคลไหนที่ทำให้รู้สึก <u>Toxic</u> อยู่แล้ว*

หงุดหงิดใจ เอาตัวเองออกมา เอาออกมาไม่ได้ให้ ignore ไป (6 กันยายน 2566)

จากตัวอย่างดังกล่าว “บันทึกของตุ๊ด” มีการใช้คำศัพท์ภาษาต่างประเทศหลายคำ แต่ละคำที่เลือกใช้เป็นคำที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย แฟนเพจสามารถเข้าใจความหมายได้ทันที ได้แก่ แคร์ แปลว่า ดูแล , Toxic แปลว่า พิษ รู้สึกแย่ , ignore แปลว่า ไม่สนใจ การใช้คำภาษาอังกฤษเหล่านี้ทำให้เรื่องราวที่นำเสนอมีความทันสมัย เพราะบางคำเป็นคำใหม่ที่ถือเป็นศัพท์สแลง ใช้ดึงดูดความสนใจและเข้าถึงแฟนเพจได้ดี

2.3 กลวิธีการใช้อุปลักษณ์ คือ การใช้ภาษาในการเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพชัดเจน หรือเพื่อความเข้าใจในเหตุการณ์ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยมีลักษณะเด่นร่วมกัน ในเฟซบุ๊กแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” ปรากฏการใช้อุปลักษณ์เพื่อเยียวยาจิตใจ โดยนำสิ่งที่เป็นรูปธรรมมาเปรียบเทียบสิ่งที่เป็นนามธรรม เพื่อให้แฟนเพจเห็นภาพและเข้าใจได้ทันที

ตัวอย่าง 18 : *การเปลี่ยนแปลงก็เหมือนการย้ายต้นไม้ไปกระถางใหม่ที่ใหญ่กว่า รากอาจจะเสียหาย ลำต้นอาจจะอ่อนแอ แต่เมื่อทุกอย่างเข้าที่เข้าทาง ต้นไม้จะโตและส่งดอกออกผลอย่างที่ควรจะเป็น (22 กันยายน 2566)*

จากตัวอย่างดังกล่าว “บันทึกของตุ๊ด” เปรียบการเปลี่ยนแปลงเหมือนการย้ายต้นไม้ ว่าในช่วงแรกของทุกการเปลี่ยนแปลงนั้นย่อมมีความยากลำบาก ความกลัวความกังวลใจ เพราะมันต่างจากสิ่งที่เราเคยทำ เคยอยู่ แต่เมื่อเราปรับตัวได้ทุกอย่างก็จะดำเนินต่อไปด้วยดี เหมือนการย้ายต้นไม้ที่ช่วงแรกต้นไม้เหี่ยวเฉาเหมือนจะตาย แต่สุดท้ายก็ปรับตัวได้และเติบโตออกดอก ออกผลต่อไปเป็นการเยียวยาจิตใจให้แฟนเพจมีกำลังใจพร้อมที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้การเปลี่ยนแปลง

2.4 กลวิธีการใช้คำหยาบ หรือคำไม่สุภาพ หมายถึง คำที่ถือว่าต่ำกว่าภาษาพูดลงไป เป็นคำที่ไม่ควรใช้พูดกัน เพราะถ้าใช้พูดจะถือเป็นการดูหมิ่นผู้ฟัง และทำให้ขาดความน่าเชื่อถือ (ปรีชา ช้างขวัญยืน, 2560) แต่ในการศึกษาข้อความในเฟซบุ๊กแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” พบการใช้คำหยาบจำนวนมาก ซึ่งในการสื่อสารผ่านสื่อสาธารณะการใช้คำหยาบเป็นสิ่งที่ไม่ควรใช้อย่างยิ่ง แต่เมื่อวิเคราะห์กลับพบว่าการใช้คำหยาบจำนวนมากที่มีความหยาบคายและความหมายรุนแรงนี้ไม่ได้มีผลต่อความรู้สึกไปในทางลบ ตรงกันข้ามกลวิธีการใช้คำหยาบเพื่อเยียวยาจิตใจนี้มีผลต่อความรู้สึกของแฟนเพจ สื่อความรู้สึกไปในทางบวก ส่งผลให้ผู้อ่านรู้สึกสนุกสนาน ตลกขบขัน รู้สึกสนิทสนมคุ้นเคยเหมือนเพื่อนสนิทที่เปิดใจคุยกันอย่างตรงไปตรงมา

ตัวอย่าง 19 : *“ก็อยู่เป็นโสดแบบจอย ๆ ไปสิอีหญิง การต้องทุ่มเทพยายามเพื่อคนที่ไม่ได้รักมันเหนื่อย โตจะตายห่าแล้วมึงมองไม่ออกเหรอว่าใครชอบหรือไม่ชอบมึง*

อีดอก เค้าไม่รักก็คือไม่รัก

มึงประเคนให้ทั้งตัวเค้าก็ไม่รัก” (18 ตุลาคม 2565)

จากตัวอย่างข้างต้นนี้ จอย ๆ ไปสิอีหญิง คำว่า จอย มากจากคำว่า Enjoy ในภาษาอังกฤษที่แปลว่า สนุกสนาน , อีหญิง หมายถึง เพื่อนสาว , โตจะตายห่า หมายถึง มีประสบการณ์ รู้ผิดชอบไม่ไร้เดียงสา , อีดอก หมายถึง สรรพนามในการเรียกคนสนิท , มึงประเคน หมายถึง การส่งให้ถึงมือใช้ในการประชดแดกดัน ซึ่งเนื้อหาของตัวอย่างนี้ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายต้องการเตือนสติว่าอย่าวิ่งตามคนที่ไม่ได้รักเรา เพราะมันเป็นความพยายามที่สูญเปล่า เราควรใช้ชีวิตของเราให้มีความสุข

2.5 กลวิธีการใช้คำตรงข้าม การศึกษาข้อความในเฟซบุ๊กแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” นั้น พบการใช้ใช้คำตรงข้ามเพื่อเยียวยาจิตใจในหลายข้อความโพสต์ ซึ่งผู้เขียนเลือกใช้ถ้อยคำ / ประโยคที่มีความหมายตรงกันข้ามหรือขัดแย้งกันมากล่า

วอย่างกลมกลืนกัน เพื่อเพิ่มความหมายของเรื่องราวให้มีน้ำหนัก และต้องการส่งผลทางอารมณ์ให้แฟนเพจ สามารถเข้าใจเรื่องราวได้ดีขึ้นเนื่องจากเห็นภาพจากคำที่นำมาเปรียบเทียบกันชัดเจนมากยิ่งขึ้น การใช้ประโยคขัดความจึงเป็นการใช้ภาษาเพื่อ สร้างความขัดแย้งทางความคิดเพื่อแสดงให้แฟนเพจเห็นพื้นฐานความเป็นจริงทั้งสองแง่มุม โดยจุดมุ่งหมายให้แฟนเพจเข้าใจความเป็นจริง เข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น จะได้ไม่เป็นทุกข์

ตัวอย่าง 20 : *ความเงียบคือการสื่อสารที่เสียงดังที่สุด ความรักที่ไม่ชัดเจนคือความชัดเจนที่เราเองไม่เคยยอมรับ คนที่ใช่ในเวลาที่ผิด = คนที่ไม่ใช่ (17 สิงหาคม 2566)*

จากตัวอย่างข้างต้น ผู้เขียนเลือกใช้คำตรงข้าม เพื่อสื่อความหมายให้ผู้อ่านเห็นภาพอย่างชัดเจน คือ ความเงียบ - เสียงดังที่สุด, ไม่ชัดเจน - ชัดเจน, คนที่ใช่ - คนที่ไม่ใช่ ในความสัมพันธ์การที่อีกฝ่ายไม่พูด ไม่ตอบคำถามใด ๆ นั้นเป็นเพราะอีกฝ่ายรู้ว่าคำพูดหรือคำตอบนั้นจะทำร้ายจิตใจอีกฝ่าย เนื่องจากความรู้สึกของตนไม่เป็นไปตามที่อีกฝ่ายต้องการ ดังนั้น เราควรยอมรับและทำความเข้าใจกับสถานการณ์การไม่ตอบนี้ ว่าอีกฝ่ายไม่ได้รู้สึกตรงกัน

2.6 กลวิธีการใช้ประโยคคำถาม คือ การใช้คำถามย้อนกลับที่ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการคำตอบ ในเฟนบุ๊กแฟนเพจ “บันทึกของตุ๊ด” ใช้กลวิธีการใช้ประโยคคำถามเพื่อเยียวยาจิตใจ โดยมีจุดประสงค์เพื่อกระตุ้นให้แฟนเพจย้อนถามตนเอง คิดทบทวนหาคำตอบ ทราบความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง จึงจะแก้ปัญหาได้ถูกจุดนำไปสู่ความสุข

ตัวอย่าง 21 : *เรา Manage ความสัมพันธ์กับคนอื่นได้อย่างดีเยี่ยม เราเทคแคร์ดูแลคนที่เรารักได้อย่างไร้ที่ติ เพราะมันแลกมาด้วยมิตรภาพที่สวยงาม แต่คำถามคือ “มีกี่ครั้งที่เราทำสิ่งเหล่านี้กับตัวเอง?” (16 ธันวาคม 2565)*

จากตัวอย่างข้างต้น ผู้เขียนมีจุดประสงค์อยากให้ผู้อ่านนั้นหันกลับมารักตัวเอง ดูแลเอาใจใส่ทำสิ่งดี ๆ ให้ตัวเองบ้าง อย่ามัวแต่ดูแลเอาใจใส่คนอื่นเพราะคิดว่าจะรับได้ความรักจากคนเหล่านั้นกลับมา

2.7 กลวิธีการใช้บทสนทนา คือ คำพูดของตัวละครที่โต้ตอบกัน ทำให้เรื่องน่าอ่าน น่าสนใจมากขึ้นกว่าการบรรยาย บทสนทนาที่ดีควรมีลักษณะสมจริงเหมือนคนธรรมดาเขาพูดกันทำให้ผู้อ่านรู้สึกใกล้ชิด และยังบอกลักษณะนิสัยของตัวละครได้ด้วย จากการศึกษาพบว่าเสน่ห์อย่างหนึ่งของ “บันทึกของตุ๊ด” คือการใช้บทสนทนาในการเล่าเรื่องเป็นการลดช่องว่าง สร้างความเป็นกันเองกับแฟนเพจได้อย่างดี ทำให้เรื่องเล่ามีสีสัน สัมผัสได้ถึงรายละเอียดบรรยากาศ อารมณ์ ทุกอย่างของตัวละครเสมือนเข้าไปมีส่วนร่วมในเหตุการณ์นั้นด้วย กลวิธีการใช้บทสนทนาเพื่อเยียวยาจิตใจนอกจากจะทำให้แฟนเพจเข้าใจเรื่องได้อย่างรวดเร็วชัดเจนแล้ว ยังทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายเหมือนได้ระบายความเครียด ความไม่สบายใจกับเพื่อนที่เข้าใจความรู้สึกนั่นเอง

ตัวอย่าง 22 : *“กูคิดถึงความรักแบบเส้นตรงนั้นชิบหายเลยว่ะ”*

เราถามมันว่าทำไม มันตอบว่า มันคิดว่าความรักที่มันต้องการคือความรักที่ตื่นเต้น มีเหตุการณ์ที่กระตุ้น Passion ความรู้สึกซึ่งกันและกันไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ชีวิตรักไม่น่าเบื่อ ซึ่งพอได้ไปลองค้นหา มันก็พบความรักแบบนั้นจริง ๆ ความรักที่ท้าทาย มีการแข่งขันเอาชนะ มีเรื่องที่ต้องลุ้น มีเรื่องที่ต้องแก้ปัญหา โลดโผนเหมือนกับกราฟหัวใจที่เด้งขึ้นเด้งลงตลอดเวลา

“อยากโลดโผนก็ไปเล่นรถไฟเหาะสิอีสัส” เพื่อนคนนึงด่าขึ้นมา ทุกคนหัวเราะพร้อมกัน

แต่เพื่อนคนนี้พยักหน้าแล้วพูดออกมาอย่างจริงจังว่า ใช่ รถไฟเหาะมองขึ้นไปมันน่าสนุก

แล้วพอได้ขึ้นไปเล่นมันก็ตื่นเต้นจริง ๆ ทุกอย่างมันโลดโผนในแบบที่มันไม่เคยเจอมาก่อน

"แต่มนุษย์ต้องเดินบนทางปกติไงมันถึงจะสบายตัว"

เมื่อโตขึ้น มันจึงพบว่าความรักเส้นตรงที่มันเคยเดินจากมา ถึงมันจะเป็นความรักที่น่าเบื่อไม่มีอะไรหวือหวาน่าตื่นเต้น แต่ในความตรงของเส้นนั้น มันเลือกเป็นเส้นที่ความสัมพันธ์สามารถเดินได้อย่างสบายใจ เพราะเราต่างอยู่ในระยะที่ผ่านการปรับมาจนลงตัว (18 พฤศจิกายน 2565)

จากตัวอย่างข้างต้น ผู้เขียนกล่าวถึงเรื่องราวที่คุยกันในกลุ่มเพื่อนถึงลักษณะความรัก ความสัมพันธ์ สรุปกันได้ว่า ความรักที่ดีนั้น คือ ความสบายใจ ถึงแม้ว่ามันจะน่าเบื่อไม่มีสีสันแต่มันก็เป็นความรักที่ปลอดภัย ต่างกับความรักที่หวือหวา การเปลี่ยนคนรักใหม่เรื่อย ๆ แรก ๆ ก็อาจตื่นเต้น สดใสท้าทาย แต่ก็จบลงด้วยความเหนื่อย ไม่ปลอดภัย

2.8 กลวิธีการใช้สรรพนามแทนตัว เป็นกลวิธีหนึ่งที่ช่วยเยียวยาจิตใจ เพราะทำให้แฟนเพจเกิดความรู้สึกว่า ผู้เขียนและแฟนเพจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน ก่อให้เกิดความเชื่อใจ ความเชื่อถือ และคล้อยตามเรื่องราว วิธีคิดหรือวิธีแก้ปัญหาผู้เขียนนำเสนอ จากการศึกษา พบว่า ในเฟซบุ๊กแฟนเพจ "บันทึกของตุ๊ด" ผู้เขียนใช้คำเรียกแฟนเพจ หรือใช้สรรพนามแทนตัวว่า "เรา" ในทุกข้อความโพสต์ สื่อความหมายความรู้สึกเป็นกลุ่มเป็นพวกพ้องเดียวกัน มีจุดร่วมคือเคยประสบพบเจอปัญหา ความทุกข์ใจในลักษณะเดียวกัน และสามารถแก้ปัญหาผ่านจุดความทุกข์มาได้แล้ว และยินดีที่จะเป็นพี่เลี้ยง เพื่อนที่ช่วยเยียวยาจิตใจ แนะนำให้อย่างจริงใจ อยากช่วยให้แฟนเพจผ่านพ้นปัญหานี้ไปได้อย่างรวดเร็ว

ตัวอย่าง 23 : *"ทุกเรื่องใหญ่ สุดท้ายจะกลายเป็นเรื่องหนึ่ง"*

<u>เรา</u>เคยอ่านเจอประโยคนี้จากที่ไหนซักที่ ซึ่งต้องยอมรับว่า ณ วันที่มันเกิดเรื่องใหญ่จริง ๆ <u>เรา</u>ไม่เคยเข้าถึงคำพูดนี้เลย เพราะ<u>เรา</u>กำลังจมอยู่กับความผิดพลาดตอนนั้น <u>เรา</u>วนเวียนอยู่กับความคิดว่าทำไมต้องเกิดเรื่องแบบนี้ ทำไมต้องเป็นแบบนั้น และ<u>เรา</u>ก็พยายามค้นหาวิธีที่จะจบมันให้ได้

และบางเรื่องมันก็เจ็บปวดจน<u>เรา</u>ไม่คิดด้วยซ้ำว่าจะก้าวผ่านวันนี้ไปได้ยังไง (6 ธันวาคม 2565)

จากตัวอย่างดังกล่าว คำว่า "เรา" หมายถึงทั้งตัวผู้เขียนและแฟนเพจที่ต่างก็เคยเจอปัญหา แต่ที่สุดแล้วทุกคนก็สามารถผ่านพ้นปัญหานั้นไปได้ แม้ตอนที่กำลังประสบปัญหามันจะหนักหนาสาหัสเพียงใดวันหนึ่งปัญหานั้นก็เป็นแค่เรื่องหนึ่งในชีวิต

นอกจากนี้ยังมีจุดที่น่าสังเกตในการเขียนประการหนึ่ง นั้นคือ ในหลายข้อความโพสต์ "บันทึกของตุ๊ด"ใช้การเขียนโดยการบอกเป็นข้อ ๆ แทนที่จะเขียนเป็นความเรียงตามลักษณะของบทความทั่วไป ทั้งนี้ผู้เขียนอาจมีจุดประสงค์ในการเขียนแบ่งเป็นข้อ ๆ เสมือนเป็นการชี้แจงบอกถึงข้อควรทำเป็นขั้นตอนไป เพื่อให้แฟนเพจจัดลำดับความคิด การกระทำได้ง่ายขึ้นนั่นเอง

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาเนื้อหาและกลวิธีการใช้ภาษาเพื่อเยียวยาจิตใจ จากเพจ "บันทึกของตุ๊ด" พบความโดดเด่นต่างจากการนำเสนองานเขียนอื่น ๆ ในโลกออนไลน์ เพราะเนื้อหาแต่ละข้อความโพสต์นั้นมีความยาวมาก ทั้งยังไม่มีรูปภาพประกอบ แต่กลับได้ความนิยมและการเข้าถึงแฟนเพจในวงกว้าง วัดได้จากความนิยมที่เพิ่มสูงและมีการนำเนื้อหาไปต่อยอดนำเสนอผ่านช่องทางที่หลากหลาย ผลการศึกษา พบว่า ผู้เขียนมีการนำเสนอเนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจ 2 ลักษณะ คือ

1) เนื้อหาการใช้ความรักเยียวยาจิตใจ แบ่งเป็นการรักและเห็นคุณค่าตนเอง และ ความรักจากผู้อื่น 2) เนื้อหาการใช้หลักธรรมเยียวยาจิตใจ เนื้อหาทั้ง 2 ลักษณะนี้ คือ สารในการเยียวยาจิตใจสำคัญที่กระตุ้นและเป็นเหมือนเข็มทิศให้แฟนเพจที่กำลังประสบปัญหา ความทุกข์มืดมนทั้งทางร่างกายและจิตใจ การชี้ให้เห็นคุณค่าของตนเองและคนรอบข้าง การปรับวิธีคิด ก่อให้เป็นแรงเสริมสนับสนุนมีความมั่นใจในพลังกายพลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความสุขระยะยาว

ด้านกลวิธีการใช้ภาษาเพื่อเยียวยาจิตใจ พบการใช้กลวิธีทางภาษา 8 กลวิธี เรียงลำดับตามกลวิธีที่ปรากฏใช้มากที่สุด ได้แก่ 1) กลวิธีการซ้ำคำ 2) กลวิธีการใช้คำภาษาอังกฤษ 3) กลวิธีการใช้อุปลักษณ์ 4) กลวิธีการใช้คำหยาบ 5) กลวิธีการใช้คำตรงข้าม 6) กลวิธีการใช้ประโยคคำถาม 7) กลวิธีการใช้บทสนทนา 8) กลวิธีการใช้สรรพนามแทนตัว กลวิธีการใช้ภาษาที่ปรากฏเหล่านี้ทำให้การสื่อความหมายเพื่อเยียวยาจิตใจมีความชัดเจน หนักแน่นเข้มข้นและเข้าถึงแฟนเพจได้เป็นอย่างดี

ผลการวิจัยทำให้เห็นว่า ในยามที่มนุษย์กำลังเผชิญอยู่กับปัญหาและความทุกข์นั้นย่อมส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจอย่างยิ่ง รู้สึกสิ้นหวัง หม่นหมอง ด้อยคุณค่าของตนเอง จนคิดแก้ปัญหาหาทางออกไม่เจอ แต่เมื่อมีคนช่วยดึงสติเยียวยาจิตใจให้มีความมั่นใจ เชื่อมั่นในศักยภาพตนเอง ก็จะสามารถหาจัดการหรืออยู่กับปัญหานั้นได้ปกติสุข เป็นไปตามแนวคิดของ Rogers (1961) ที่กล่าวถึงการรักและเห็นคุณค่าตนเอง คือ การยอมรับในตัวตนของเรา เมตตาและเคารพความเป็นตัวเอง การรักตัวเองรวมถึงการดูแลตัวเอง (เพื่อตัวเอง) การดูแลนี้ไม่เพียงแต่เรื่องทางกายภาพแต่รวมถึงเรื่องทางจิตใจด้วย เช่น การให้กำลังใจตนเอง การให้อภัยตนเอง การทบทวนตัวเอง คนที่รัก และเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีความรู้สึกดี ภูมิใจในตนเอง สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์หรือยอมรับการเปลี่ยนแปลง และความผิดหวังเสียใจได้ ทั้งยังมีความเชื่อมั่นในความสามารถและพยายามทำสิ่งที่ตัวเองต้องการจนสำเร็จ

แต่ถึงแม้ว่ามนุษย์จะมีความเชื่อมั่นและมีความสามารถในการดูแลตัวเองได้อย่างดีแล้วนั้น แต่โดยพื้นฐานมนุษย์ทุกคนไม่สามารถที่จะใช้ชีวิตตามลำพังได้ หากแต่ยังต้องการความรัก ความผูกพัน และการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดการพัฒนาทางสังคมและจิตใจของมาสโลว์ (Maslow, 1943) การที่มนุษย์ได้รับการเยียวยาจิตใจในขณะที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ ความสิ้นหวังนั้น จะทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย สบายใจ และมั่นใจว่าไม่ได้ต่อสู้กับความทุกข์หรือปัญหานั้นเพียงลำพัง แต่ยังมีเพื่อน คนรอบข้างรับรู้ เห็นอกเห็นใจ และพร้อมให้ความช่วยเหลือ สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การสื่อสารเพื่อสร้างบันดาลใจตนเองของคนพิการ” ของ ศิริวรรณ เจียรชัชวาลวงศ์ และคณะ (2562) ที่สรุปไว้ว่า การสร้างบันดาลใจของมนุษย์ สามารถทำให้มนุษย์มีความกล้าที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ได้ จึงกล่าวได้ว่ากำลังใจจากผู้อื่นเป็นพลังสำคัญช่วยให้มนุษย์เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีความหวังและมั่นใจในศักยภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น ทั้งยังสอดคล้องการงานวิจัยของ อัควิทย์ เรืองรอง และภรทิพย์ พลอาชีพ (2565) ในงานวิจัยเรื่อง “การใช้สัญญะเพื่อสื่อเนื้อหาการให้กำลังใจในเฟซบุ๊กแฟนเพจคิ้วต่ำ” ที่พบว่า เนื้อหาการให้กำลังใจมุ่งกระตุ้นและสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้รับสารที่อยู่ในภาวะวิกฤตทั้งร่างกายและจิตใจมีพลังเผชิญและก้าวข้ามปัญหาทั้งปวงได้อย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ความต้องการขั้นสูงสุดตามแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow, 1943) คือ การเข้าใจตนอย่างแท้จริง (Self-actualization needs) เป็นความต้องการที่

จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงเพื่อพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน ยอมรับตนเองทั้งในส่วนดีและส่วนเสีย กล้าตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตมีความจริงใจต่อตนเอง มีความซาบซึ้งในสุนทรียะและมีมโนธรรม จริยธรรมประจำใจ ซึ่งความต้องการในขั้นนี้มนุษย์อาจไม่สามารถให้คำแนะนำเยียวยาให้แก่กันได้ เพราะรูปแบบความต้องการ ความสุขของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่การใช้หลักธรรมะก็เพื่อให้มนุษย์รู้จักและทราบความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เป็นการเยียวยาจิตใจที่ถูกจุดและยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องหลักธรรมกับการเยียวยาจิตใจต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุของ จันทิมา แสงแพร (2564) ได้มีการบูรณาการระหว่างศาสตร์ทางการแพทย์และหลักธรรมเข้าด้วยกันด้วยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่รักษาทั้งทางกายและทางใจส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นกระบวนการฝึกจิตให้รู้จักปล่อยวาง ส่งผลดีต่อสุขภาวะครบทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมรอบข้าง ทำให้ผู้สูงอายุลดความเครียด ความทุกข์จากปัญหาต่าง ๆ ส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุลดน้อยลงไปด้วย

การเยียวยาจิตใจผ่านเนื้อหาในเชิงบวกนี้จะเป็นการให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจ และสร้างแรงบันดาลใจให้มนุษย์มองโลกในแง่ดี ตระหนักถึงคุณค่าความรักของตนเองและความรักของผู้อื่น ตลอดจนสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว เพื่อให้มนุษย์ได้พักรักษาใจ หยุดคิดพิจารณา เป็นการเพิ่มพลังสร้างแรงเสริม ให้มีจิตใจที่เข้มแข็งสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติและยั่งยืน

ด้านกลวิธีการใช้ภาษาเพื่อเยียวยาจิตใจ พบการใช้กลวิธีทางภาษา 8 กลวิธี เรียงลำดับตามกลวิธีที่ปรากฏใช้มากที่สุด ได้แก่ 1) กลวิธีการซ้ำคำ 2) กลวิธีการใช้คำภาษาอังกฤษ 3) กลวิธีการใช้อุปลักษณ์ 4) กลวิธีการใช้คำหยาบ 5) กลวิธีการใช้คำตรงข้าม 6) กลวิธีการใช้ประโยคคำถาม 7) กลวิธีการใช้บทสนทนา 8) กลวิธีการใช้สรรพนามแทนตัว

กลวิธีการใช้ภาษาเพื่อเยียวยาจิตใจที่ปรากฏเด่นชัดมากที่สุด คือ กลวิธีการซ้ำคำ เพจบันทึกของตุ๊ดมีการใช้คำเดียวกันซ้ำหลายแห่งในความหมายเดียวกัน เพื่อย้ำน้ำหนักเนื้อความให้หนักแน่นขึ้น กลวิธีเช่นนี้มีผลต่อความรู้สึกความคิด ให้แฟนเพจซึมซับ จดจำวิถีทางอันนำไปสู่ความสบายใจ

นอกจากนี้แต่ละกลวิธีการใช้ภาษาเพื่อเยียวยาจิตใจที่ปรากฏนั้น สามารถสื่อความหมายให้แฟนเพจเห็นภาพและเข้าใจเรื่องราวได้ชัดเจนลึกซึ้ง ถึงแม้ว่าลักษณะการใช้ภาษาที่จะไม่ถูกต้องตามหลักไวยากรณ์และกาลเทศะการเขียนในภาษาไทย แต่สามารถสื่อความหมายชัดเจนรวดเร็ว มุ่งเน้นลดช่องว่างสร้างความเป็นกันเอง เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยเสมือนเพื่อนสนิทเปิดใจปรับทุกข์คุยกัน ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกทำให้ความสบายใจผ่อนคลายความตึงเครียดจากปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมเปิดใจรับฟังแนวทางการแก้ปัญหา สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาสกร จิตรใคร่ครวญ (2553) ว่าการสื่อสารที่ลดระดับความเป็นทางการลง จะช่วยเพิ่มปฏิสัมพันธ์มากขึ้น ความเป็นกันเองช่วยลดระยะห่างทางจิตวิทยา (Psychological distance) ช่วยลดความกลัวและรู้สึกใกล้ชิดกัน อีกทั้งการใช้สรรพนามแทนตัวของผู้เขียนที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นคนที่เคยเจอปัญหาเช่นนี้ จึงมีความเข้าใจสถานการณ์ที่แฟนเพจกำลังประสบอยู่ ดังที่ อวยพร พานิช และคณะ (2550) กล่าวถึง การใช้คำสรรพนามที่ดูเป็นกันเองจะทำให้ผู้เขียนเป็นส่วนหนึ่งของผู้อ่าน

ทั้งนี้การใช้ภาษาด้วยกลวิธีต่าง ๆ ที่ปรากฏนั้น มีส่วนช่วยเสริมให้เนื้อหาเพื่อเยียวยาจิตใจนั้นมีน้ำหนัก เข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกช่วยรักษาบาดแผลทางใจของผู้ที่กำลังเป็นทุกข์ได้ดียิ่งขึ้น อย่างกลวิธีการใช้บทสนทนา เป็นการกล่าวถึง

ความรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น ๆ เพื่อให้ผู้ฟังรู้สึกเหมือนไม่ได้เผชิญกับความทุกข์เพียงลำพัง หรือการใช้อุปลักษณ์เปรียบเทียบให้ผู้อ่านเห็นภาพ ทำให้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์หรือปัญหาความทุกข์ที่ประสบอยู่ จึงทำให้เกิดความรู้สึกอารมณ์ร่วม สอดคล้องกับจุไรรัตน์ ลักษณะศิริ (2543) ได้ให้ความหมายของลีลาการใช้โวหารภาพพจน์ กล่าวว่า ถ้อยคำที่ทำให้เกิดภาพในใจ จะมีพลังที่จะสัมผัสอารมณ์ของผู้อ่านจนเกิดความประทับใจ เกิดความเข้าใจลึกซึ้งและเกิดอารมณ์สะเทือนใจ ก่อให้เกิดภาพในความคิด ตลอดจนทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความรู้สึก ประกอบกับกลวิธีการซ้ำคำและกลวิธีการใช้คำตรงข้าม ช่วยสร้างความหนักแน่น ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจ นำไปสู่การยอมรับ ปล่อยวาง และการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและเข้มแข็ง

ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้เลือกศึกษาข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ คือ เฟซบุ๊กแฟนเพจ แต่ในปัจจุบันมีสื่อสังคมออนไลน์อีกเป็นจำนวนมากที่มีอิทธิพลต่อคนในสังคม ดังนั้นการศึกษาเปรียบเทียบกับสื่อสังคมออนไลน์อื่น ๆ ก็มีความน่าสนใจว่าจะปรากฏลักษณะของเนื้อหาและการใช้ภาษาแบบเดียวกับเฟซบุ๊กแฟนเพจหรือไม่อย่างไร

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *คู่มือการปฏิบัติงานทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต (Mental Health Crisis Assessment and Treatment Team: MCATT)*. https://mhso.dmh.go.th/fileupload/20201006154069894.pdf

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *สถานการณ์โรคจิตเวชคนไทย ปี พ.ศ. 2565: การเฝ้าระวังโรคจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิต จากคลังข้อมูลสุขภาพ (Health data center: HDC)*. คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. https://dmh-elibrary.org/items/show/1480

กัลยาณี แนวเล็ก. (2560). *เรื่อง (ไม่) ลับ ฉบับคุณซ่า บันทึกของตุ๊ด*. TruePlookpanya. https://www.trueplookpanya.com/plookfriends/blog/content/detail/56455

จันทิมา แสงแพร และพระมหาจักรพล อาจารสุโภ. (2564). หลักธรรมกับการเยียวยาจิตใจต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ. *วารสารพุทธมัคค์*, *6*(2), 218–227.

จุไรรัตน์ ลักษณะศิริ. (2540). *ภาษากับการสื่อสาร*. นครปฐม: ภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, *29*(4), 188–208.

ปรีชา ช้างขวัญยืน. (2560). *ปรีชาวิทรรศน์มุมมองภาษาไทย*. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาสกร จิตรใคร่ครวญ. (2553). *เทคโนโลยีของสื่อใหม่และการนำเสนอตัวตนต่อสังคมกับพฤติกรรมการสื่อสารบนเครือข่ายสังคมออนไลน์* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].

ศิริวรรณ เจียรชัชวาลวงศ์, วิทยาธร ท่อแก้ว, สุภาภรณ์ ศรีดี และนิภากร กำจรเมนุกูล. (2560). การสื่อสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจตนเองของคนพิการ. *วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, *5*(5), 298–312.

ศุนิสา ทดลา. (2542). *รูปแบบพฤติกรรมการสื่อสารในห้องสนทนาบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].

อวยพร พานิช และคณะ. (2550). *ภาษาและหลักการเขียนเพื่อการสื่อสาร* (พิมพ์ครั้งที่ 5). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัควิทย์ เรืองรอง และภรทิพย์ พลอาชีพ. (2565). การใช้สัญญะเพื่อสื่อเนื้อหาการให้กำลังใจในเฟซบุ๊กแฟนเพจ “คิ้วต่ำ”. *วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, *7*(2), 224–243.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, *50*(4), 370–396.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist’s view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.