

สโลว์ไลฟ์: ความหมายและวิถีชีวิตในชุมชนพันพรรณ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่*

Slow Life: Meaning and the Way of Life in Pun Pun Community,
Mae Taeng District, Chiang Mai Province

¹วรรณิศา วงษ์สิงแก้ว และ ธีรวรรณ ธีระพงษ์

¹Wannisa Wongsingkeaw and Teerawan Teerapong

คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: wannisa_wong@cmu.ac.th



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการให้ความหมายของชีวิต ความหมายของสโลว์ไลฟ์ และวิถีชีวิตประจำวันของผู้ซึ่งอาศัยอยู่ในชุมชนพันพรรณ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนพันพรรณจำนวน 5 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์เนื้อหาตามระเบียบวิธีวิจัยของปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความร่วมกับประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีความหมายของชีวิต และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลและอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็นสามประเด็นหลัก คือ ประเด็นหลักที่หนึ่ง ความหมายของชีวิต คือ ผู้ให้ข้อมูลหลักได้ให้ความหมายของประสบการณ์ และค้นพบความหมายจากการกระทำ แบ่งเป็นสามประการ คือ 1) คุณค่าต่อตนเอง 2) คุณค่าจากการมีอิสรภาพในการกำหนดชีวิตตนเอง 3) คุณค่าในการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ประเด็นหลักที่สอง สโลว์ไลฟ์ คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถกำหนดจังหวะในการใช้ชีวิตสอดคล้องกับบริบทแวดล้อมของตนเอง ประกอบด้วยสองประเด็นรอง คือ 1) สโลว์ไลฟ์เป็นชีวิตที่อิสระไปตามจังหวะภายในของตนเอง 2) สโลว์ไลฟ์นั้นบางทีก็ช้าบางทีก็เร็ว และประเด็นหลักที่สาม วิถีชีวิต คือ แบบแผนการดำเนินชีวิตทั้งพฤติกรรม ความคิดและทัศนคติที่ส่งผลในการเลือกวิธีการดำเนินชีวิตของตนเอง ประกอบด้วย 1) วิถีชีวิตประจำวันที่เคลื่อนไหวไปตามจังหวะของฤดูกาล 2) วิถีชีวิตที่มุ่งพัฒนาประสบการณ์ภายใน

คำสำคัญ: สโลว์ไลฟ์; ความหมายของชีวิต; วิถีชีวิต; ชุมชนพันพรรณ

Abstract

This research article aimed to study the meaning of life, the definition of slow life, and way of life in Pun Pun community, Mae Taeng District, Chiang Mai Province. The qualitative method by way of hermeneutic phenomenology was used in this study. The key informants consisted of 5 inhabitants in Pun Pun community. Data were collected by utilizing the in-depth interview. The content was analyzed by hermeneutic phenomenology together with

*Received November 18, 2021; Revised March 10, 2022; Accepted March 3, 2022

the application of the meaning of life theory. Collected data were verified by key informants and a thesis advisor.

The results of the research were divided into three main issues; the first issue was the meaning of life, where key informants defined their meaning of life through experiences which could be categorized into three main themes: 1) self-value, 2) value of having the freedom to determine one's own life, and 3) value of doing beneficial things for others; the second issue was slow life, which was the way key informants determined to live rhythmically with the context of their surroundings, which comprised two secondary points namely 1) Slow life was an independent life acting according to the inner melody, 2) Slow life operated rhythmically; and the third issue was the way of life, which was the pattern of life embodying behavior, idea, and attitude which affected how one chose to live a life, consisted of the following: 1) The way of daily life according to particular season, and 2) The way of life that aimed to develop inner experience.

Keywords: Slow Life; Meaning of Life; Way of Life; Pun Pun Community

บทนำ

“สโลว์ไลฟ์ (slow life)” คือ ปรากฏการณ์กระแสการดำเนินชีวิตมีลักษณะ ช้า เรียบง่าย สงบ ได้อยู่กับตัวเอง มีความสวนกระแสกับสังคมปัจจุบัน แต่ก็ได้รับความนิยมจากผู้ที่อาศัยในเมืองใหญ่ ซึ่งเริ่มใช้เวลาว่างด้วยการพักผ่อนหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายในเมืองใหญ่ ไปใช้ชีวิตสวนกระแสในพื้นที่ไกล ๆ ที่สวยงาม มีอากาศดี (Rakyutithum, 2011) Babauta (2009) ผู้ก่อตั้งเว็บไซต์ <https://zenhabits.net> ที่ได้นำเสนอแนวความคิดการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย (Simple Life) ช้าลง (Slow Down) ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์ควรหันมาให้ความสำคัญกับชีวิตตนเองด้วยการจัดระเบียบชีวิตใหม่ เช่น การจัดลำดับความสำคัญแบ่งเวลาการทำงานและการพักผ่อน Babauta ยังได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับสโลว์ไลฟ์ กล่าวว่า เป็นการดำเนินชีวิตโดยหาเวลากลับมาทบทวนเป้าหมายของชีวิตหรือใช้เวลาค้นหาความหมายของชีวิตจากการกลับมาฟังฟังสิ่งใกล้ตัว เช่น ธรรมชาติ ครอบครัว งานอดิเรก เป็นต้น (Chaisaard, 2015) ขณะเดียวกัน Honoré (2016) ผู้เขียนหนังสือ In Praise of Slowness กล่าวถึง สโลว์ไลฟ์โดยใช้คำว่า “ขบวนการเนิบช้า” มองว่าการดำเนินชีวิตประจำวันควรเลือกและกำหนดจังหวะให้มีทั้งช้าและเร็วให้สอดคล้องไปตามบริบท หากอยู่ในช่วงเวลาที่สามารถลดความเร็วได้จึงควรลดเพื่อให้ตนเองได้หยุดพัก

การเกิดขึ้นของปรากฏการณ์สโลว์ไลฟ์สะท้อนถึงชีวิตของคนในสังคมเมืองใหญ่ที่ต้องใช้ชีวิตต้องเผชิญกับความเร่งรีบ สิ่งแวดล้อมในเมืองที่มีความเสื่อมโทรม ชีวิตประจำวันขาดพื้นที่และช่วงเวลาในการหยุดพัก เพราะต้องทำงานอย่างหนัก เกิดความเครียด ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะสังคมหลังเหตุการณ์สำคัญอย่างการปฏิวัติอุตสาหกรรม การเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ กระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตและค่านิยมของสังคม ผู้คนสามารถแสวงหาความสะดวกสบายและความมั่งคั่งทางวัตถุมากกว่าการคำนึงถึงจิตใจ Frankl จิตแพทย์ชาวเวียนนาด้วยสภาพของสังคมจึงทำให้ผู้คนต้องทำงานอย่างหนักโดยไม่รู้เท่าแท้จริงแล้วตนเองมีความต้องการอะไร ขาดการตระหนักในคุณค่าของตนเอง ห่างจากความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ซึ่งเป็นความหมายของชีวิตจึงประสบกับภาวะความว่างเปล่าไม่สามารถแสวงหาสิ่งที่เป็นความหมายภายในของตนเองหรือเป้าหมายของชีวิตตนเองได้ เป็นสาเหตุให้เกิด

ปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “ความว่างเปล่าของการดำรงอยู่” (Chaiyo, 2001) มนุษย์จึงต้องค้นหาเป้าหมายของชีวิต โดยแนวทางการค้นพบความหมายไม่ได้เกิดจากการตั้งคำถามและตอบด้วยตรรกะ แต่ค้นพบได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับชีวิตด้วยการที่บุคคลลงไปใช้ชีวิตด้วยตนเอง จึงจะสามารถค้นพบและตอบคำถามได้ว่าความหมายของชีวิตตนเองคืออะไร โดยความหมายของชีวิต คือ แรงจูงใจทำให้บุคคลอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป แม้จะต้องประสบกับสถานการณ์ที่สิ้นหวังความหมายของชีวิตจะทำให้บุคคลสามารถก้าวข้ามไปได้ (Tuikhumphir, 2010) ผู้คนที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่จำนวนหนึ่งจึงหลีกเลี่ยงและหาช่วงเวลาให้ตนเองได้ลดความเร็วลง เพื่อเยียวยาตนเองและกลับมาตระหนักในคุณค่าของชีวิตตนเอง

ปัจจุบันนี้ผู้คนในสังคมสามารถออกจากเมืองไปใช้ชีวิตนอกระแสรอบนอก และสามารถเข้าถึงพื้นที่ที่จะช่วยให้ตนเองได้ลดความเร็ว ถอยห่างจากความวุ่นวาย และได้มีปฏิสัมพันธ์กับชีวิตตนเองได้ไม่มากนัก ชุมชนพันพรรณเป็นหนึ่งในพื้นที่ที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตนอกระแสรอบนอก ชุมชนพันพรรณ ตั้งอยู่อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ชุมชนพันพรรณเป็นพื้นที่ซึ่งมีแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตแบบพึ่งพาตนเอง เรียบง่าย เป็นทั้งพื้นที่ที่อยู่อาศัยและทำการเกษตร ซึ่งได้เปิดให้บุคคลภายนอกเข้ามาอบรมเรียนรู้ทั้งการทำเกษตรและการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย พึ่งพาตนเอง ความนิยมของกระแสสโลว์ไลฟ์ทำให้ชุมชนพันพรรณเป็นที่รู้จักและมีผู้คนเข้ามาอบรมเรียนรู้เป็นจำนวนมาก ชุมชนพันพรรณยังใช้เวลาและพื้นที่ปลอดภัย อิสระกับผู้คนเพื่อให้ได้เรียนรู้ในการใช้ชีวิตในแบบของตนเองอย่างไม่มีผิดไม่มีถูก (Tanphet, 2018)

ในช่วงเวลาของการประสบกับภาวะขาดความหมาย การออกไปใช้ชีวิต หาพื้นที่และเวลาให้ได้ลองทำสิ่งใหม่หรือสามารถค้นหาความหมายของชีวิตหรือการใช้ชีวิตด้วยตนเองมากขึ้น อาจเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการเยียวยาความเหนื่อยล้าและการค้นหาความหมายของชีวิตที่สามารถกระทำไปพร้อมๆ กับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาได้ มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ทดลองใช้ชีวิต ทำกิจกรรมต่างๆ ในพื้นที่ชุมชนพันพรรณ ทั้งใช้เวลาทบทวนชีวิตของตนเองทั้งเป้าหมายและความต้องการของชีวิต ท้ายที่สุดได้ตัดสินใจเลือกปักหลักอยู่ชุมชนพันพรรณ ชุมชนพันพรรณมีสมาชิกที่อาศัยอยู่ในชุมชนทั้งแบบระยะยาวสร้างบ้านตั้งรกรากมีครอบครัวอยู่ที่ชุมชนฯ และสมาชิกระยะสั้นหรืออาสาสมัครซึ่งเป็นผู้ที่สนใจเข้ามาเรียนรู้และช่วยงานในชุมชนฯ ทำให้ชุมชนพันพรรณเป็นพื้นที่ซึ่งมีผู้คนมากมายแวะเวียนเข้าออกอยู่เสมอ

บทความวิจัยนี้ จะนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าความหมายของชีวิตของผู้ที่มีชีวิตนอกระแสรอบนอก จึงเลือกใช้ชุมชนพันพรรณเป็นสถานที่ในศึกษาวิจัยครั้งนี้ โดยมุ่งศึกษาการค้นพบความหมายของชีวิต การกำหนดสโลว์ไลฟ์และวิถีชีวิตได้ด้วยตัวเองของผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนพันพรรณ ซึ่งอาจเป็นตัวอย่างคำตอบให้แก่บุคคลอื่นๆ ในสังคมให้พ้นจากภาวะที่ติดตันของการดำเนินชีวิตตนเองได้ไม่มากนักน้อยเพียงพวกเขาได้ลองลงมือกระทำดูสักครั้ง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการให้ความหมายของชีวิต ความหมายของสโลว์ไลฟ์ (Slow Life) และวิถีชีวิตของบุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนพันพรรณ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยอาศัยวิธีการศึกษาปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretive Phenomenology Analysis; IPA) มีขั้นตอนในการทำวิจัยดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยทบทวนเอกสาร ศึกษาแนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความหมายของชีวิต ปรากฏการณ์สโลว์ไลฟ์ วิถีชีวิต และระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ

ขั้นตอนที่ 2 พื้นที่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ชุมชนพันพรรณ ตั้งอยู่ตำบลบ้านเป้า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้เข้าร่วมอบรมการเรียนรู้การอยู่แบบพึ่งพาตนเองของชุมชนพันพรรณเป็นเวลา 4 วัน เพื่อทำความเข้าใจแนวคิดของชุมชนพันพรรณ สภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ของผู้คนในชุมชนพันพรรณ จากนั้นจึงขออนุญาตใช้พื้นที่เพื่อศึกษาวิจัย โดยยื่นหนังสือขออนุญาตและโครงร่างวิจัยให้กับตัวแทนของชุมชนพันพรรณ เมื่อได้รับอนุญาตแล้วจึงได้กลับไปยังชุมชนพันพรรณในฐานะอาสาสมัครของชุมชนพันพรรณเป็นเวลา 14 วันเพื่อช่วยงานภายในชุมชนและติดต่อ นัดวัน เวลาขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ บุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนพันพรรณ จำนวน 5 ราย อายุ 24 – 45 ปี อาศัยอยู่ในชุมชนพันพรรณเป็นระยะเวลา 1-13 ปี ในการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยได้ติดต่อตัวแทนของชุมชนพันพรรณเพื่อขอคำแนะนำในการเข้าถึงแหล่งข้อมูล (gatekeeper) คัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยตัวเอง ซึ่งแจ้งรายละเอียดและวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้ทราบและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

ขั้นตอนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้เลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยการวิจัยเชิงคุณภาพปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความที่ใช้ศึกษาปรากฏการณ์ที่มีความเฉพาะเจาะจง ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีขนาดเล็กเพื่อสำรวจประสบการณ์ชีวิต การให้ความหมายประสบการณ์ของบุคคล จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลัก 5 ท่านจึงเป็นจำนวนที่เหมาะสมสามารถสำรวจแต่ละคนได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง (Rivituso, 2014) ใช้วิธีการที่ใช้ในการศึกษาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) บันทึกเทปสนทนาและจดบันทึก ร่วมกับวิธีการสังเกต (Observation) ระหว่างการสัมภาษณ์ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เข้าไปใช้ชีวิตในชุมชนพันพรรณทำให้ได้สังเกตวิถีชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักด้วย

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการศึกษาวิจัย ตามขั้นตอนของระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ ทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลกับอาจารย์ที่ปรึกษา (Peer debriefing) และผู้ให้ข้อมูลหลัก (Member checks) เพื่อตรวจสอบข้อมูลให้ตรงตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก

วิจัยนี้ผู้วิจัยได้ขอรับรองการอนุมัติจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2563 รหัสโครงการวิจัย CMUREC 63/123

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นหลัก คือ ความหมายของชีวิต สโลว์ไลฟ์ และวิถีชีวิต ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่ 1 ความหมายของชีวิต การดำเนินชีวิตในชุมชนพันพรรณผู้ให้ข้อมูลหลักมีอยู่หลากหลายมิติ ทั้งการทำงาน การพักผ่อน มีงานอดิเรก มีเวลาและพื้นที่ให้ได้ใกล้ชิดธรรมชาติรอบตัว ได้เรียนรู้เกี่ยวกับชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องในชีวิตประจำวันที่ได้นำไปสู่การเข้าถึงความหมายของชีวิต ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักได้ให้ความหมายของชีวิตผ่านการให้คุณค่าของชีวิตตนเอง 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. คุณค่าต่อตนเอง คือผู้ให้ข้อมูลหลักมีเป้าหมายเพื่อชีวิตตนเอง ได้ลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อชีวิตตนเอง มีดังนี้

1.1 ได้ค้นพบตนเองจากการเลือกลงมือกระทำตามความสนใจ การอยู่ในชุมชนพันพรรณ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักมีโอกาสได้ค้นหาความชอบความถนัดด้วยตนเอง และพบความหมายของชีวิตผ่านสิ่งเล็กน้อยที่อยู่ใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน เช่น การปลูกผัก เก็บเมล็ด ทำผลิตภัณฑ์ ค้าขาย เย็บปักถักร้อย เป็นต้น

สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก “เราอยู่ที่นี้เรามีเวลามานั่งคิดสิ่งที่อยากทำ แล้วรู้สึกที่เราทำได้ ดี ฉันรู้สึกว่ามันค้นพบตัวเอง พบเป้าหมายของตัวเองคือการพัฒนาตัวเอง” [ID1]

1.2 ได้ดำเนินชีวิตอย่างสมดุลทั้งประสบการณ์ภายนอกและภายใน คือ ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เรียนรู้ปรับตัวในเรื่องการจัดการชีวิตตนเอง สามารถแบ่งเวลาทำงาน พักผ่อน ทำงานอดิเรก โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและส่วนรวม จึงต้องเรียนรู้และปรับตัวเพื่อหาจุดสมดุลให้กับชีวิตของตนเอง ทำให้ฝึกวิธีคิดหรือทัศนคติที่มีการดำเนินชีวิตอีกด้วย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า “เราจัดสรรเวลาเพื่อให้ได้ทำงานและทำอย่างอื่นที่อยากทำด้วย เรารู้ว่าต้องทำอะไรตอนไหน คือเรามีงานที่จะต้องทำและก็มีสิ่งที่เราอยากทำส่วนตัวด้วย” [ID2] “ชีวิตที่นี้ปะปนกันไป มันกลายเป็นการหาจุดสมดุล เหมือนตุ้มที่ต้องเหวี่ยงไปทั้งสองฝั่ง อาจเป็นฝั่งง่ายกับฝั่งยาก ถ้าเราอยากให้มันเหวี่ยงไปแค่ฝั่งง่าย มันเป็นไปได้ ผมว่ามันเป็นแค่ชีวิตอุดมคติ ไม่ได้อ้างอิงความจริง” [ID5]

1.3 ได้สัมผัสกับคุณค่าภายในที่มาจากการกำหนดชีวิตตนเอง การได้ดำเนินชีวิตที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ อิ่มเอม ปิติยินดีและยังมีทัศนคติที่เป็นบวกต่อการตัดสินใจนั้น ผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวว่า “การมาอยู่ที่นี้ เราทำสิ่งเล็กๆ แต่มันมีอิมแพค [impact (ประโยชน์): ผู้วิจัย] แม้จะไม่ได้เกิดกับคนหมู่มากเท่าไรแต่เราได้เห็นผลลัพธ์ของสิ่งนี้” [ID3] “อยากทำบุญ อยากสร้างความคิดไว้...มันภูมิใจ มีพลังงานบวก...มีแรงบันดาลใจมากขึ้น” [ID4]

1.4 ไม่ยึดติดกับเป้าหมายในอนาคตใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ กับปัจจุบัน สามารถเพลิดเพลิน ใส่ใจ และชื่นชมกับชีวิตปัจจุบันของตนเองได้อย่างเต็มที่ ตัวอย่างที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวไว้ คือ “ฉันไม่ได้มองว่าฉันจะต้องมีคุณค่ามีความหมาย ในเมื่อตอนนี้ฉันยังไม่โดนงัดหรือว่าประสบอุบัติเหตุ ฉันก็อยากจะใช้แรงทำอะไรสนุกๆ ที่ฉันชอบอะ แค่วันนี้มืออะไรให้ทำก็พอแล้วนะ คนที่ไม่รู้ว่าทำอะไรอะอะไรอะเครียดกว่าคนที่ไม่รู้คุณค่าหรือความหมายนะ ฉันว่านะ” [ID1]

2. คุณค่าจากการมีอิสรภาพในการกำหนดชีวิตตนเอง คือ ผู้ให้ข้อมูลหลักตระหนักได้ถึงคุณค่าของชีวิตที่มีอิสรภาพ ประกอบด้วยสองประเด็นย่อยดังนี้

2.1 อิสระในการเลือกกำหนดชีวิตตามจังหวะของตนเอง กล่าวคือ แม้จะอาศัยอยู่ในพื้นที่ซึ่งมีสิ่งแวดล้อมเหมือนกัน แต่รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักแตกต่างกัน โดยทุกคนสามารถเลือกกำหนดและดำเนินชีวิตไปตามจังหวะของตนเอง และเป็นในสิ่งที่ตนเองอยากจะเป็นได้อย่างอิสระ โดยไม่ลืมนำคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวมเช่นกัน ตัวอย่างคำตอบของผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้กล่าวไว้ว่า “มันอิสระไม่มีใครมาตัดสินฉัน ฉันก็ไม่กลัวที่จะพูดหรือทำอะไร มันแสดงออกให้เห็นเลยนะ แกดูเสื้อผ้าที่ฉันใส่ออกมาทุกวัน (ผายมือให้มองที่เสื้อผ้า) มันเห็นง่าย โดยที่ไม่ต้องอธิบายเลยว่าอิสระแค่ไหน แกดูที่ตัวฉัน แกก็ดูออกแล้วอะ” [ID1] “อยู่ที่นี่มันดีตรงที่มันมีความอิสระ ใครอยากทำอะไรก็ทำ อิสระด้านความคิด ด้านการกระทำ ถึงแม้จะมีหน้าที่รับผิดชอบเราก็ทำอย่างอื่นได้ ถ้าสนใจเรื่องอะไรแล้วอยากทำก็ทำ ก็เป็นเรื่องที่ดีนะ” [ID4] “อยู่สวนหรือบ้านตัวเองก็มีอะไรให้ทำทุกวัน นอกจากเราเลือกเองว่าจะไม่ทำ คือบางที่การทำงานมันก็เหนื่อยล้าเบื่อ ซี้เกียจ แต่ต้องฝืนเราต้องควบคุมตัวเองได้ เราคิดว่าเราไม่อยากทำ แต่ตัดสินใจคนเดียวไม่ได้ ถ้าคนอื่นเค้าเตรียมไว้แล้วต้องการให้เราช่วย เราจะไม่ทำในวันนี้มันก็ได้” [ID5]

2.2 อิสรภาพมาพร้อมความรับผิดชอบต่อตนเอง กล่าวคือ ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้เลือกและกำหนดทางเดินชีวิตตนเอง โดยตระหนักได้ด้วยตนเองว่า อิสรภาพของตนเองหมายถึงการไม่มีสิ่งใดมารองรับผลที่ตามมา ดังนั้น ไม่ว่าผลของการเลือกจะเป็นอย่างไร ตนเองต้องยอมรับและเป็นผู้รับผิดชอบต่อทางเลือกนั้น ดังตัวอย่างคำตอบของผู้ให้ข้อมูลหลัก “ก็ไม่ได้รู้สึกเสียใจอะไรที่เราเลือกเส้นทางนี้...เราคิดว่าเราตัดสินใจถูกแล้ว ถึงมันไม่ถูก ก็ไม่เป็นไร เราก็รับผิดชอบในเส้นทางที่เราเลือกได้ ยอมรับผลลัพธ์การตัดสินใจตัวเอง” [ID2] “อิสรภาพ

ที่ยอมแลกกับการมีวินัยนะ ฉันรู้ว่าอิสรภาพไม่ใช่การไม่รับผิดชอบ แต่อิสรภาพคือเราต้องมีวินัยมากขึ้นต่างหากถึงจะมีอิสรภาพ” [ID3]

3. คุณค่าในการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น คือ การใช้ศักยภาพของตนเองสร้างประโยชน์ได้ตระหนักว่าสิ่งที่ตนเองได้ลงมือกระทำประโยชน์ต่อผู้อื่น จึงได้สัมผัสคุณค่าของสิ่งที่ตนเองกระทำและเป็นแรงจูงใจให้มีชีวิตอยู่เพื่อพัฒนาตนเองและสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่นต่อไป ตัวอย่างคำตอบ “ฉันทำสิ่งที่ฉันถนัด...ให้มันไปซัพพอร์ตในสิ่งที่พี่โจนตั้งใจไว้ หรือให้ทุกคนจะสามารถอยู่ได้อย่างยั่งยืน” [ID1] “จริงอยู่ว่าเราอาจจะต้องคิดถึงและทำเพื่อตนเองก่อนและนั่นคือการช่วยเหลือผู้อื่นไปในตัวเราคิดว่ามันจะส่งผลดีกระจายออกไป” [ID2]

ประเด็นหลักที่ 2 สโลว์ไลฟ์ ผลการวิจัยในประเด็นสโลว์ไลฟ์ พบว่า สโลว์ไลฟ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก คือรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย เป็นการดำเนินชีวิตในจังหวะของตนเอง การมีเวลาในการสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเชื่อมโยงตามสถานการณ์ของตนเอง การมีชีวิตเรียบง่ายยังช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้สัมผัสกับประสบการณ์ภายในของตนเอง ทั้งการตั้งสติ ไม่ไหลไปตามกระแสสังคม กลับมาให้ความสำคัญกับตนเอง ได้ทบทวนเรื่องราวชีวิตของตนเอง จากการเก็บข้อมูลผลการวิจัยในประเด็นสโลว์ไลฟ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สโลว์ไลฟ์เป็นชีวิตที่อิสระไปตามจังหวะภายในของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลหลักไม่สามารถควบคุมเวลาตามเข็มนาฬิกาหรือจังหวะภายนอกที่เดินหน้าไปอย่างรวดเร็วได้ แต่จังหวะการดำเนินชีวิตที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถควบคุมและกำหนดได้อย่างอิสระ คือ จังหวะภายในของตนเองซึ่งเป็นการลดความเร็วในการดำเนินชีวิตจากภายใน แม้เวลาจะเดินหน้าไปอย่างรวดเร็ว แต่ผู้ให้ข้อมูลหลักยังสามารถลดความเร็วของการดำเนินชีวิต ด้วยการไม่ไหลตามกระแส ดึงสติกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ได้หันกลับมาทบทวนตนเอง ตัวอย่างคำตอบของผู้ให้ข้อมูลหลัก “มันก็อาจจะจะเป็นชีวิตที่ไม่ได้เร่งรีบไปกับกระแสของสังคมอะ การที่เรากลับมาดูอยู่กับตัวเองมากขึ้น ให้เราได้มองเห็นตัวเองมากขึ้น” [ID2] “การที่มันแค่มีเวลาได้ดูชีวิตตัวเอง ได้เห็นว่าเราทำอะไรอย่างมีสติ ไม่ใช่การรีบเข้าไปเฉยๆ อย่างนั้นก็ไม่ได้มีความหมายอะไร ถ้าเป็นแบบนี้ก็หมายถึงซีเกียจก็สโลว์ไลฟ์ได้อะ ถ้าเรามีวิถีชีวิตจริงๆ ที่ไม่อยากทำอะไรก็ไม่ทำ อันนั้นผมว่ามันไม่จริงอะ มันไม่ได้สโลว์ มันแค่ตั้งโจทย์ให้ตัวเองว่างจะทำแค่นี้” [ID5]

2. สโลว์ไลฟ์นั้นบางทีก็ช้าบางทีก็ต้องเร็ว คือ การดำเนินชีวิตในแต่ละวันของผู้ให้ข้อมูลหลักที่แม้จะไม่ได้มีเวลาเข้า-ออกในการทำงาน สามารถทำงานได้ตามเวลาตามสะดวกของตนเอง ถึงกระนั้นผู้ให้ข้อมูลหลักไม่ได้ดำเนินชีวิตไร้แบบแผนเพราะทุกคนรู้ว่าตนเองมีหน้าที่ต้องอะไร นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลหลักมองว่าตนเองไม่ได้ใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ แต่คือชีวิตปกติของตนเองที่เป็นไปตามบริบท ต้องปรับจังหวะช้า-เร็วไปตามสถานการณ์ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวไว้ว่า “กลางๆ อะ บางทีก็สโลว์บางทีก็ไม่สโลว์ เอาอย่างนี้ดีกว่า ฉันนะรู้สึกว่ามันอยู่ในจุดนี้ ฉันสามารถเลือกได้ว่าวันนี้จะสโลว์ไลฟ์อะ ฉันก็มีเวลาเอ่อ นั่งชมนก ชมไม้ อะไรอย่างนี้จะไม่สโลว์ก็ไม่สโลว์ อยากทำงานก็ไปทำงาน” [ID1]

กล่าวโดยสรุปสโลว์ไลฟ์ คือ จังหวะการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักในชุมชนพันพรรณ อันเป็นผลจากบริบทและสภาพแวดล้อมรอบตัวที่ค่อยๆ ถูกซึมซับเข้าไปในชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลัก เกิดจากการเรียนรู้ การทำงาน การอยู่ร่วมกันกับผู้คน งานอดิเรก ธรรมชาติและฤดูกาล สังคมที่เป็นอิสระให้พื้นที่ที่สามารถดำเนินชีวิตในแบบของตนเองได้ ยิ่งช่วยส่งเสริมนำไปสู่การค้นพบสโลว์ไลฟ์หรือจังหวะของชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง สโลว์ไลฟ์จึงเป็นวิถีชีวิตที่ทุกคนต่างต้องเรียนรู้และกำหนดด้วยตนเอง

ประเด็นหลักที่ 3 วิถีชีวิต คือ การดำเนินชีวิตทั้งหมดของผู้ให้ข้อมูลหลักโดยไม่ใช้เพียงพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความคิด ความเชื่อ ทศนคติ อันเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อวิถีชีวิต โดยผู้วิจัยขอเสนอรายละเอียดประสบการณ์และตัวอย่างคำตอบของผู้ให้ข้อมูลหลักดังต่อไปนี้

1. วิถีชีวิตประจำวัน (Routine) ที่เคลื่อนไหวไปตามจังหวะของฤดูกาล ผู้ให้ข้อมูลหลักมีวิถีชีวิตประจำวันของตนเอง อันเป็นความเคยชินของการดำเนินชีวิตโดยไม่ต้องมีตารางงานหรือเวลามากำหนด วิถีชีวิต การรับรู้เช่นนี้เป็นสิ่งที่สะสมตามกาลเวลา ยิ่งผู้ให้ข้อมูลหลักที่อาศัยอยู่ในชุมชนฯ เป็นเวลานานเท่าใด วิถีชีวิตในแต่ละวันจะดำเนินอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวถึงวิถีชีวิตของตนเองไว้ว่า “เธอเชื่อมั่นว่าฉันตื่นเช้ามา ฉันก็รู้ว่าฉันจะทำอะไร เหมือนเราจะรู้เองในแต่ละวันเราจะทำอะไร งานมันมีตลอดเลยนะแก” [ID1] “ก็ทำสวน ทำเก็บขยะมั่ง ช่วงนี้ก็มีการซ่อมบำรุง ส่วนใหญ่วันวันก็อยู่แถวๆ แปลงผักนี่แหละ...ตอนเช้าถ้ามีเวลาก็ทำสวน ไปตัดหญ้า เกี่ยวหญ้า ดูพืชผักที่เราหว่าน รดน้ำต้นไม้” [ID4] “มันไม่ได้มีแบบแผนที่เราตื่นมาต้องไปที่ทำงานแปดโมงเช้าไหม ที่นี่คือเราตื่นมาเราเห็นอะไรต้องทำอะไรทำไปก่อน คือเจออะไรที่จะต้องทำก็ทำเลยอะ” [ID5]

2. วิถีชีวิตที่มุ่งพัฒนาประสบการณ์ภายใน การดำเนินชีวิตในแต่ละวันไม่ได้มีเพียงกิจวัตรประจำวันเท่านั้น ยังมีพฤติกรรมด้านอื่นที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักอีก ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่สะท้อนออกมาจากกระบวนการภายในของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ความรักต่อเพื่อนมนุษย์ การอาศัยอยู่ร่วมกันหลายคนในชุมชนพันพรรณ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เรียนรู้ในการเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ของตนเองและผู้อื่น จึงปฏิบัติต่อกันอย่างให้เกียรติ เคารพซึ่งกันและกัน คอยช่วยเหลือ มอบความรักและเอาใจใส่เพื่อนสมาชิกในชุมชนพันพรรณเสมอ ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวไว้ดังนี้ “พันพรรณ เป็นชุมชนที่มีผู้คนหลากหลาย เปรียบเหมือนบ้านหลังใหญ่ เราต่างก็เคารพในความเป็นมนุษย์ของกันและกัน ให้เกียรติซึ่งกันและกัน” [ID2] “ถือว่าเป็นที่ที่เป็นมิตรมาก เป็นสังคมที่เปิดกว้างทางความคิดด้วย มีเรื่องบ่นกันแต่สุดท้ายก็ยังมีความรักความใส่ใจให้กัน” [ID5]

2.2 มีชีวิตแบบอิงธรรมชาติ ผู้ให้ข้อมูลหลักมีมุมมองว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อการมีชีวิตที่ดีและความสุขของการใช้ชีวิต ซึ่งพื้นที่ชุมชนพันพรรณมีความใกล้ชิดธรรมชาติและผู้ใช้ข้อมูลหลักตระหนักได้อีกว่าต้องพึ่งพิงธรรมชาติในการทำการเกษตรและการดำเนินชีวิตในทุกวัน และรับรู้ว่าคุณค่าและธรรมชาติไม่ได้แยกออกจากกัน จึงใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าและคอยรักษาธรรมชาติไว้ สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก “เห็นโลกมันเปลี่ยนแปลงนี่แหละ ป่าถูกทำลาย เรื่องเมล็ดพันธุ์ เรื่องสารเคมีอะไรอย่างนี้...ที่ก็อยากจะเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาเกี่ยวกับอะไรแบบนี้” [ID4]

2.3 กระบวนการอาหารเนิบช้า ผู้ให้ข้อมูลหลักต่างมีทัศนคติว่าอาหาร คือ ชีวิต การรับประทานอาหารเปรียบเสมือนการหล่อเลี้ยงชีวิต การดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักจึงมีความพิถีพิถันในกระบวนการของการได้มาซึ่งอาหารตั้งแต่เป็นเมล็ดพันธุ์ถูกเพาะลงไปจนถึงกระบวนการเก็บเกี่ยวและการปรุงอาหาร เพื่อให้สามารถมั่นใจได้ว่าอาหารที่รับประทานลงไปปลอดภัยกับชีวิตและช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้ตนเอง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวไว้ว่า “อาหารเรารู้ว่ามาจากไหน รู้ที่มา เรารู้ว่าปลูกมาจากเมล็ดที่โดนเก็บมาอย่างไร เราเห็นมันตั้งแต่เป็นเมล็ดลงไปแล้วเรากินเข้าไป แล้วมันก็อร่อย” [ID3]

2.4 ความยากลำบากช่วยปรับมุมมองต่อชีวิต คือ การเข้าใจถึงข้อดีข้อเสียของทุกสถานการณ์ที่ตนเองจะต้องประสบพบเจอตลอดการดำเนินชีวิต มองสถานการณ์ของชีวิตได้หลากหลาย สามารถปรับมุมมองของตนเองให้ได้เห็นมุมมองอื่นๆ ของชีวิต ตัวอย่างคำตอบของผู้ให้ข้อมูล คือ “มีใครที่ไม่เคยทำผิดพลาดบ้าง...ถึงจะเห็นว่าคนที่นี่เก่งก็ทำผิดกันมาแล้วทั้งนั้น ไม่ควรยึดติดกับความสมบูรณ์แบบหากจะเปรียบเทียบกับคนที่ด้อยกว่าดูบ้าง จะได้เห็นอะไรที่หลากหลาย” [ID5]

2.5 มีโอกาสได้พิจารณาตนเองอยู่เรื่อยๆ กล่าวคือ การดำเนินชีวิตในชุมชนพันพรรณทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักมีโอกาสได้ทบทวนและสัมผัสกับประสบการณ์ภายในตนเอง และได้ดำเนินชีวิตอย่างหลากหลายซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้มากมาย มีพื้นที่และจังหวะการดำเนินชีวิตเป็นของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลหลักจึงใช้บางช่วงเวลาทบทวนชีวิตตนเองและรับรู้ได้ถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองเห็นความงอกงามของชีวิตสอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้ “เรารู้สึกว่าตัวเองนั้นมีความนิ่งสงบมากขึ้น ใจเย็นมากขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้น เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น มีความมั่นคงภายในตัวเองมากขึ้น อ่อนน้อมถ่อมตนมากขึ้น รู้จักความพอ และรักตัวเองมากขึ้นซึ่งนำมาสู่การรักผู้อื่นด้วยเช่นกัน” [ID4]

2.6 การพึ่งพาตนเองได้เป็นความมั่นคงชีวิต การดำเนินชีวิตในชุมชนพันพรรณผู้ให้ข้อมูลหลักมีรายได้จากการทำงานซึ่งต่ำกว่าค่าแรงขั้นต่ำของภายนอก แต่สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างไม่มีปัญหาเรื่องเงิน เพราะต่างมีหลักคิดในการดำเนินชีวิต คือ การลดการใช้เงินเพื่อซื้อทุกอย่างในชีวิตประจำวัน ด้วยการพึ่งพาตนเองจากการลงมือสร้างสิ่งที่เป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำเนินชีวิต ทั้งอาหารที่สามารถปลูกผักเลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคเองได้ การสร้างบ้านดินทำให้มีที่อยู่อาศัยโดยไม่ต้องใช้เงินจำนวนมากซื้อ การทำผลิตภัณฑ์จากทรัพยากรภายในชุมชนฯ สามารถทำไว้ใช้เองและจำหน่ายเพื่อสร้างรายได้ให้แก่ชุมชนฯ ตัวอย่างคำตอบของผู้ให้ข้อมูลหลัก “ทุกคนได้เงินเดือนแค่ 6000 บาทนะ ต่ำกว่าค่าแรงขั้นต่ำของระบบอีกนะ แต่กลายเป็นว่าเราอยู่กันได้อะ...เราสามารถ อยู่บ้าน ทำงาน หาเงิน ใช้ชีวิตอย่างยั่งยืนได้ โดยที่เราอะไม่ต้องไปพึ่งระบบเศรษฐกิจ หรือกลัวว่าแบบเราจะตกงานเมื่อไหร่” [ID1]

องค์ความรู้ใหม่

การศึกษาครั้งนี้ทำให้เห็นตัวอย่างประสบการณ์ชีวิตของบุคคลที่สามารถเข้าถึงความหมายของชีวิต ค้นพบสโลว์ไลฟ์และวิถีชีวิตในแบบของตนเอง ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความหมายของชีวิต สโลว์ไลฟ์และวิถีชีวิตไม่ได้เป็นเรื่องยิ่งใหญ่ไกลตัว แต่บุคคลสามารถค้นพบได้จากกิจกรรมที่กระทำในแต่ละวันและการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง เป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในงานด้านจิตวิทยาการศึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้ผลการวิจัยนี้เป็นตัวอย่างให้แก่ผู้รับคำปรึกษาที่กำลังประสบกับปัญหา “ขาดความหมายในการดำเนินชีวิต” หรือ “ความว่างเปล่าของการดำรงอยู่” ซึ่งอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตใจทั้งความเครียด ความวิตกกังวล หมดไฟ รวมถึงความซึมเศร้า การศึกษาครั้งนี้ยังแสดงให้เห็นว่าการมีแนวทางในการค้นหาความหมายจากสิ่งใกล้ตัวช่วยให้เห็นค่าและเกิดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตในทุกวันได้ โดยสรุปภาพรวมเป็นแผนภูมิในแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังนี้

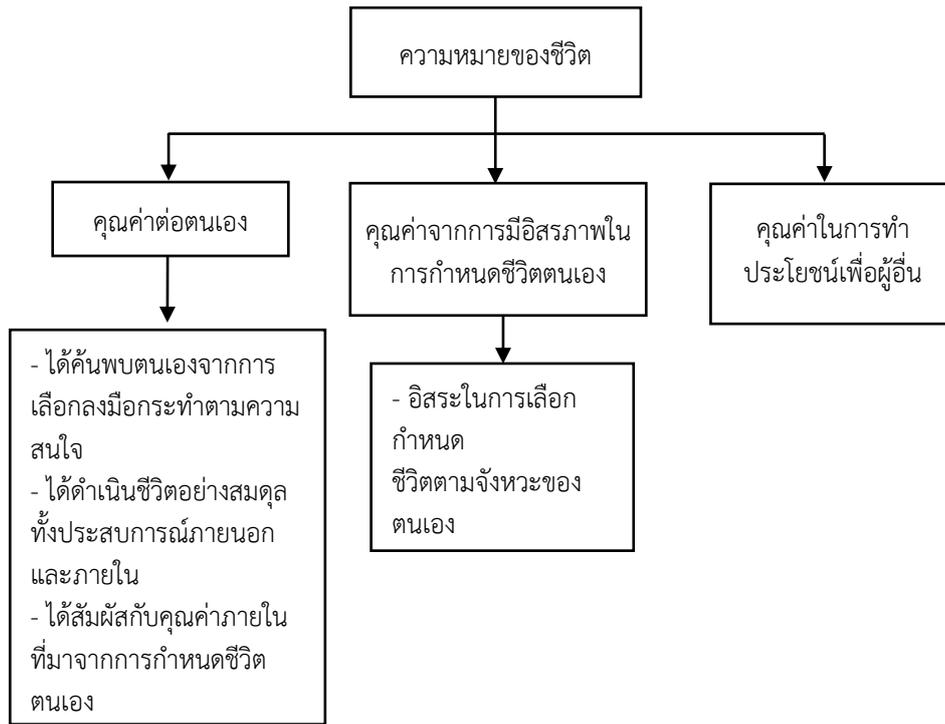


Figure 1: Summarizes the Point of the Meaning of Life.



Figure 2: Summary of Slow Life

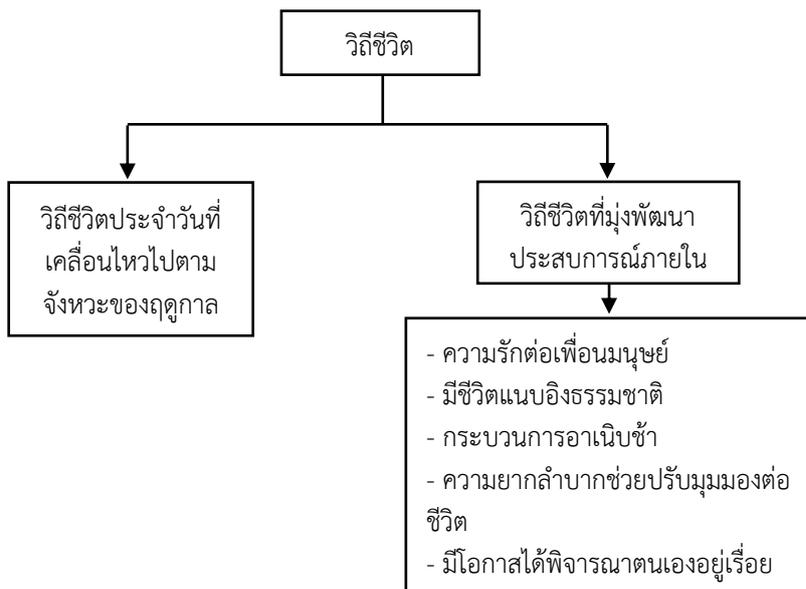


Figure 3: Summary of Lifestyle

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยมีรายละเอียดของการสรุปและอภิปรายผลดังนี้

พบความหมายของชีวิตจากสิ่งเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน

การดำเนินชีวิตนอกกระแสในชุมชนพันพรรณที่มีความเรียบง่ายตามวิถีชีวิตชนบท วิถีชีวิตของชาวสวน ซึ่งหน้าที่หลักส่วนใหญ่ คือ ทำการเกษตร เก็บเมล็ดพันธุ์ หรือทำผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อไว้ใช้ในชุมชนพันพรรณและจำหน่าย นอกเหนือไปจากการทำงานผู้ให้ข้อมูลหลักยังมีพื้นที่และเวลาเป็นของตนเองมากขึ้น สามารถใช้เวลาค้นหาความชอบความถนัดด้วยการทำงานอดิเรกหรือสิ่งที่ตนเองสนใจได้อย่างอิสระ ทั้งงานศิลปะ วาดรูป เย็บปักถักร้อย เป็นต้น ในมุมมองของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหน้าที่หลักของตนเองและงานอดิเรกเป็นเพียงการกระทำเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ขณะเดียวกันผู้ให้ข้อมูลหลักก็รับรู้ได้ว่าสิ่งเหล่านี้คือ แรงจูงใจ เป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนให้ตนเองมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ทั้งในแง่กายภาพที่ทำให้มีอาหารหล่อเลี้ยงชีวิต มีบ้านไว้พักพิงอาศัย และในแง่ของจิตวิญญาณภายในที่ได้เข้าถึงความหมายของชีวิต ผู้ให้ข้อมูลหลักก็รับรู้ว่าคุณภาพของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนงานภายในชุมชนพันพรรณให้สามารถดำเนินกิจกรรมต่อไปได้ ยิ่งสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ให้ชีวิตไม่หยุดนิ่งและไม่รู้สึกว่างเปล่า และตระหนักในเป้าหมายของชีวิตอีกด้วย สอดคล้องกับแนวคิดความหมายของชีวิตของ Baumeister, and Vohs (2000) ซึ่งได้กล่าวว่า สิ่งที่เป็นความหมายของชีวิตไม่ได้มากจากสิ่งไกลตัว ส่วนใหญ่ล้วนมาจาก ครอบครัว ความรัก การทำงาน ศาสนา และเป้าหมายส่วนตัว (personal project) ตรงกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักที่กล่าวว่า “เราทำสิ่งเล็กๆ แต่มันมีอิมแพคต์ แม้จะไม่ได้เกิดกับคนหมู่มาก แต่เราทำแล้วได้เห็นผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม” [ID3] ซึ่งผลลัพธ์อันเป็นรูปธรรมจากการลงมือกระทำเล็กๆ น้อยๆ ในชุมชนพันพรรณเกิดกับชีวิตของตนเองและได้ขยายออกไปสู่ผู้อื่น

สโลว์ไลฟ์และวิถีชีวิต คือ ได้ใช้ชีวิตตามจังหวะของตนเองที่สอดคล้องกับฤดูกาล

จังหวะของการใช้ชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละราย ทุกคนต่างมีจังหวะเป็นของตนเอง เกิดจากการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับบริบทของตนเองทั้งสภาพแวดล้อม สภาพอากาศ แดด ลม ฝน บริบทของชุมชนพันพรรณ ทั้งส่วนหนึ่งก็เป็นสังคมเกษตรกรรม ซึ่งไม่ได้พึ่งพาสารเคมีเร่งการเติบโตของพืชผลปล่อยให้พืชผลเติบโตไปตามฤดูกาล การดำเนินชีวิตส่วนใหญ่จึงต้องพึ่งพิงฤดูกาลและปรากฏการณ์ธรรมชาติ ทั้งแสงแดด ลม ฝน การดำเนินชีวิตจึงยึดหยุ่นไปตามปรากฏการณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลักจึงมีโอกาสในการกำหนดจังหวะและวิถีชีวิตของตนเองซึ่งจังหวะที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของแต่ละช่วงเวลาด้วยเช่นกัน ซึ่งสโลว์ไลฟ์และวิถีชีวิตไม่ได้เป็นเพียงพฤติกรรมภายนอกเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการภายในด้วยเช่นกัน ฤดูกาลไม่เพียงช่วยพืชผลภายในชุมชนพันพรรณเจริญเติบโตเท่านั้นแต่ยังมีผลต่อความคิด ทักษะคิดในการดำเนินชีวิตของตนเอง ซึ่งทั้งหมดนี้ผู้ให้ข้อมูลหลักต้องเรียนรู้ผ่านการใช้ชีวิตด้วยตนเอง ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลหลักงอกงามไปพร้อมกับพืชผลในชุมชนพันพรรณ ดังที่ Hemmard (2016) กล่าวว่า วิถีชีวิต แนวทางในการดำเนินชีวิตของบุคคลในพื้นที่หนึ่งซึ่งได้สะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรม โดยรูปแบบของพฤติกรรมนั้นแสดงถึงความคิด ความเชื่อ ทักษะคิด การเรียนรู้ ประสบการณ์ ปรัชญาการดำเนินชีวิตของบุคคล

การดำเนินชีวิตในชุมชนพันพรรณทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักมีโอกาสในการเรียนรู้ ซึ่งเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ได้ทดลองกำหนดจังหวะการดำเนินชีวิตของตนเอง เป็นการเรียนรู้และปรับตัวให้สอดคล้องกับฤดูกาล ในการดำเนินชีวิตแต่ละวันแต่ละช่วงเวลาผู้ให้ข้อมูลหลักได้พยายามหาจุดสมดุลของตนเองปรับเปลี่ยนไปตามบริบทอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับที่ Honoré (2016) กล่าวว่าสโลว์ไลฟ์ คือ การกำหนดจังหวะของการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้มีความช้า-เร็วอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวไว้ว่า “กลางๆ อะ บางทีก็สโลว์บางทีก็ไม่สโลว์” [ID1] “มันก็เป็นชีวิตที่เป็นไป ก็ธรรมดา

บางวันมันก็ไม่ช้านะ” [ID4] “มันก็ปะปนกันไปทั้งช้าทั้งเร็วอะ” [ID5] นอกจากนี้สโลว์ไลฟ์ยังเป็นกระบวนการภายใน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักมีมุมมองว่า สโลว์ไลฟ์ คือ การลดจังหวะการใช้ชีวิตที่ไม่ใช้การทากิจกรรมอย่างเชื่องช้า แต่เป็นการลดความเร็วภายใน การคิดช้าๆ ค่อยๆ พิจารณาตนเอง การได้หันกลับมาทบทวนชีวิตตนเองเพื่อให้เห็นภาพของชีวิตชัดเจนขึ้นและการลดจังหวะภายในช่วยให้ได้กลับมาตระหนักในเป้าหมายของชีวิตตนเองได้อีกด้วย ซึ่งสโลว์ไลฟ์อันเป็นกระบวนการภายในสอดคล้องกับที่ Babauta (2009) ได้กล่าวว่า สโลว์ไลฟ์ คือ การลดความเร่งรีบในชีวิตเพื่อให้มีเวลาละเมียดละไมกับปัจจุบันขณะ ใช้ชีวิตอย่างช้าๆ มีสติ ค่อยเป็นค่อยไป หันกลับมาให้ความสำคัญกับชีวิตตนเอง ประสบการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวไว้ “ได้ใช้ชีวิตตามจังหวะของตัวเอง มีเวลาคิด ทบทวนชีวิตในขณะที่กำลังเพลิดเพลินอยู่นั้น เราได้เห็นรอบตัวการเรียนรู้ก็เกิดขึ้นเรื่อยๆ...ทุกอย่างที่เราเป็น มันเป็นไปเองตามวิถี” [ID2] “การที่มันแค่มีเวลาได้ดูชีวิตตัวเอง ได้เห็นว่าเราทำอะไรอย่างมีสติ” [ID5]

การมีปฏิสัมพันธ์กับชีวิตตนเอง

การมีปฏิสัมพันธ์กับชีวิตผ่านการใช้ชีวิตด้วยตนเอง เป็นคุณลักษณะที่โดดเด่น และอธิบายคำตอบของการให้ความหมายของชีวิต ความหมายของสโลว์ และวิถีชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักได้อย่างชัดเจน คำตอบของผู้ให้ข้อมูลหลักไม่เป็นเพียงทัศนคติที่มีต่อชีวิตหรือกระแสของสังคมเท่านั้น แต่สะท้อนให้เห็นประสบการณ์ภายนอก และประสบการณ์ภายในของผู้ให้ข้อมูลหลัก คำตอบมาจากการเรียนรู้ ทัศนคติ พฤติกรรม เป้าหมาย หรือคุณค่าของชีวิต รวมทั้งหลักคิดการในการใช้ชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งคำตอบเหล่านั้นค้นพบผ่านการใช้ชีวิตของตนเองไปตามปกติ ทั้งการทำงาน การพักผ่อน ทำงานอดิเรก การได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น สอดคล้องกับที่ Chaiyo (2001) กล่าวว่า ความหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่แต่ละคนมีแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงเวลา ซึ่งบุคคลสามารถค้นพบได้ด้วยตัวเองจากการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับชีวิตโดยผ่านการใช้ชีวิตที่จะทำให้ได้คำตอบว่าสิ่งใดคือคุณค่าหรือความหมาย การได้กลับมาตระหนักและละเมียดละไมกับสิ่งใกล้ตัว อาจเป็นคำตอบในคุณค่าของชีวิตได้เช่นกัน ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ได้ใช้ชีวิตด้วยตนเอง ค่อยๆ ดำเนินชีวิตของตนเอง สิ่งต่างๆ รอบตัวหล่อหลอมเข้ากับชีวิตไปอย่างเป็นธรรมชาติ ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวว่า “เธอเชื่อมั่นว่าฉันตื่นขึ้นมา ฉันก็รู้เลยว่าเช้าวันนี้ฉันจะทำอะไร เหมือนเราจะรู้เองในแต่ละวันเราจะทำอะไร” [ID1] “มันคือชีวิตที่เป็นไป” [ID3] ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักมีปฏิสัมพันธ์กับชีวิตตั้งแต่ที่สามารถการตระหนักได้ถึงภาวะของตนเอง การได้สังเกตเห็นความรู้สึกเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจของตนเอง ตระหนักที่จะเป็นผู้เลือกและกำหนดทางเดินชีวิตของตนเอง พร้อมเผชิญหน้าและก้าวข้ามความยากลำบากในการค้นหาคุณค่าของความหมายของชีวิต

สรุป

จากผลการวิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ออกมาเป็นสามประเด็นหลัก ดังนี้ ประเด็นหลักที่หนึ่ง ความหมายของชีวิต ซึ่งมาจากการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ให้ข้อมูลหลักขณะที่อาศัยอยู่ในชุมชนพันพรรณ ซึ่งทำให้ตระหนักได้ถึงคุณค่าของชีวิตตนเอง ประกอบด้วย 1. คุณค่าต่อตนเอง 2. คุณค่าจากการมีอิสรภาพในการกำหนดชีวิตตนเอง 3. คุณค่าในการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น

ประเด็นหลักที่สอง สโลว์ไลฟ์ กล่าวคือ ผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถกำหนดจังหวะในการดำเนินชีวิตในแบบของตนเอง ประกอบด้วย 1. สโลว์ไลฟ์เป็นชีวิตที่อิสระไปตามจังหวะภายในของตนเอง 2. สโลว์ไลฟ์นั้นบางทีก็ช้าบางทีก็ต้องเร็ว

ประเด็นหลักที่สาม วิถีชีวิต ซึ่งเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักขณะที่อาศัยอยู่ในชุมชนพันพรรณ โดยได้รับอิทธิพลทั้งจากสังคมภายในชุมชนพันพรรณเพื่อนสมาชิกที่อาศัยอยู่ในชุมชน

พันพรรณอันเปรียบเสมือนครอบครัว รวมถึงได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ธรรมชาติที่แวดล้อมชุมชน พันพรรณ แสงแดด สายลม และฤดูกาล ที่ได้หล่อหลอมจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องไปกับธรรมชาติ ประกอบด้วย 1. วิถีชีวิตประจำวัน (Routine) ที่เคลื่อนไหวไปตามจังหวะของฤดูกาล 2. วิถีชีวิตที่มุ่งพัฒนาประสบการณ์ภายใน อันได้แก่ 1) ความรักต่อเพื่อนมนุษย์ 2) มีชีวิตแบบอิงธรรมชาติ 3) กระบวนการอาหารเนิบช้า 4) ความยากลำบากช่วยปรับมุมมอง (Reframing) ต่อชีวิต 5) มีโอกาสได้พิจารณาตนเองอยู่เรื่อยๆ 6) การพึ่งพาตนเองได้เป็นความมั่นคงของชีวิต

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

สำหรับบุคคลทั่วไปที่ได้มีโอกาสอ่านงานวิจัยชิ้นนี้ เรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลที่ได้ปรากฏอยู่ในบทความวิจัยนี้ อาจเป็นตัวอย่างหนึ่งของการค้นพบความหมายของชีวิตภายใต้วิถีชีวิตนอกกระแสหลัก ที่อาจเป็นแรงบันดาลใจในการเริ่มต้นแสวงหาความหมายของชีวิตของตนเองและให้ผู้อ่านได้กลับมาตระหนักในวิถีชีวิตของตนเอง ผลการวิจัยยังแสดงถึงความแตกต่างของวิถีชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลัก จะเห็นได้ว่าแนวทางของการไปสู่การค้นพบความหมายของชีวิตของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน เรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลอาจทำให้ตระหนักในการเป็นผู้เขียนเรื่องราวชีวิต เลือกและกำหนดวิถีชีวิตด้วยตนเอง ทั้งตระหนักในการรับผิดชอบกับผลของการกระทำของตนเอง

ในการไปใช้ในวิชาชีพจิตวิทยาการศึกษา การศึกษาวิจัยนี้ช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้เห็นตัวอย่างของผู้ที่ค้นพบความหมายของชีวิตผ่านการดำเนินชีวิตนอกกระแส ได้เห็นภาพและเข้าใจมุมมองของผู้ที่ดำเนินชีวิตนอกกระแสมากขึ้น เป็นทางเลือกในการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับการปรึกษาที่ประสบกับภาวะขาดความหมาย เรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นตัวอย่างที่ดีของผู้ที่เลือกทางเดินให้กับชีวิตของตนเองและพร้อมเผชิญกับผลของการเลือกนั้น ซึ่งสามารถนำไปแสดงเป็นตัวอย่างเพื่อใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์การใช้ชีวิตออกไปค้นหาเป้าหมายด้วยการลงมือด้วยตนเองหรือให้การใช้ชีวิตเยียวยาตนเองควบคู่กับการให้คำปรึกษาร่วมกัน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

2.1 ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจศึกษาชุมชนพันพรรณในประเด็นการพึ่งพาตนเองหรือวิถีชีวิตเรียบง่ายซึ่งเป็นแนวคิดหลักของชุมชนพันพรรณ

2.2 ศึกษาเกี่ยวกับปรากฏการณ์ “สโลว์ไลฟ์” เพิ่มเติมทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณในสังคมทั่วไปหรือชุมชนอื่น

2.3 ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นการใกล้ชิดธรรมชาติที่สัมพันธ์กับการเยียวยาฟื้นฟูจิตใจ หรือการใกล้ชิดธรรมชาติที่ช่วยการพัฒนาจิตวิญญาณ

References

- Babauta, L. (2009). *Do Less Get More* [The Power of Less]. (Phinthuwachiraphon, Translator). Bangkok: We Learn.
- Baumeister, R. F., & Voh, K. D. (2002). *The Pursuit of Meaningfulness*. London: Oxford University Press.
- Chaisaard, W. (2015). What Is "Slow life" Dhrama? Retrieved March 7, 2020, from <https://posttoday.com/politic/report/371169>
- Chaiyo, W. (2001). *Meaning of Life in Logotherapy*. (Master's Thesis). Chiang Mai University. Chiang Mai.
- Hemnard, W. (2016). *The Way of Life and Definition of the Female Bank Clerks in the Modern Economy*. (Master's Thesis). Songkla University. Songkla.
- Honoré, C. (2016). *In Praise of Slowness* [In Praise of Slowness: How a Worldwide Movement Is Challenging the Cult of Speed]. (Phomsao, Translator). Bangkok: Open Society.
- Rakyutithum, A. (2011). Mainstream Alternative Development. *Journal of Sociology and Anthropology*, 30(2), 13-43.
- Rivituso, J. (2014). Cyberbullying Victimization among College Student: An Interpretive Phenomenological Analysis. *Journal of Information Systems Education*, 25(1), 71-75.
- Tanphet, T. (2018). *The Seed Collector* Alive Trip Group Residents Travel to Experiment Living in Pun Pun Garden Learn How to Be Self-Reliant and Make Earth House. Retrieved March 5, 2020, from <https://readthecloud.co/alive-trip-seed-collector/>
- Tuikhumphir, A. (2010). *Logotherapy*. Bangkok: Faculty of Psychology Chulalongkorn University.