



ดอกไม้งามงาม

เลอบอรุณ พูนพัฒนธนศรี
นักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์



วันนี้ หนูดีตื่นขึ้นมาด้วยความอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น คงเพราะเมื่อคืนกว่าจะหลับปาเข้าไปตึกตื่นหลับไปแล้ว ยังตื่นขึ้นมาเข้าห้องน้ำกลางดึก กว่าจะหลับอีกหนึ่งพลิกตัวไปมาหลายตลบจนเหนื่อยใจ แถมนับแกะไปหลายเซต

ที่แปลกคือ รู้สึกขี้เกียจทำงานอย่างมากทั้งที่วันนี้เพิ่งเป็นวันอังคาร ตื่นอาทิตย์แก่ๆ ผิดวิสัยคนขยันทำงาน Star ขององค์กร 3 ปีซ้อนอย่างหนูดี แถมมีจิตพิสัยดี เป็นคนทำงานที่มีทั้งศาสตร์และศิลป์พร้อมอยู่ในตัว คือ ทั้งเก่งในเรื่องทฤษฎี องค์กรความรู้ในงาน รวมถึงการประยุกต์ใช้ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดี ฉลาดสื่อสารเป็นที่รักของหัวหน้า และเพื่อนร่วมงาน

ช่วง 2-3 เดือนมานี้ หนูดีมีอาการตื่นกลางดึกบ่อย หลับไม่ค่อยสนิท นอนหลับยากโดยไม่มีสาเหตุ หากเครียดเรื่องงานก็ไม่น่าจะใช่ เพราะงานในมือปีนี้รับผิดชอบแค่ 2 โปรเจกต์ ทำได้มาครึ่งทางแล้ว ส่วนอีกงานนั้นไม่ต้องห่วงอะไร นำเสนอหัวหน้าใหญ่ไปสองรอบมีปรับแก้ และทำเพิ่มตามคำแนะนำอีกนิดเดียว ก็สามารถปิดโปรเจกต์ได้แล้ว

หนูดีรู้สึกผิดสังเกต และเริ่มรู้สึกหงุดหงิดตัวเอง ถึงกับถามคุณอาทูนั่นบ๊อง ผู้รู้สารพัดทั้งไทย และสากล...วิธีทำให้ออนหลับสบาย แรกๆ ดูเหมือนจะดีขึ้น แต่ในที่สุดก็เป็นเหมือนเดิม ปล่อยไว้คงไม่ดีแน่ เคยหลับหงกในประชุม เสียภาพลักษณ์สุดๆ สมองเฉื่อยชา ฟังอะไรไม่รู้ และประมวผลได้ช้ากว่าปกติ แถมหน้าตาดูโทรม เป็น

สาวกแพนด้าโดยไม่เต็มใจ

ถ้าขึ้นยังเป็นแบบนี้ต่อไป สุขภาพจิตจะพลอยแยะไปด้วย ในที่สุดหนูดีตัดสินใจด้วยความกล้า แต่แอบพกพาความกลัวเล็กๆ ไปหาหมอโดยไม่ปรึกษาใครทั้งสิ้น ปกติต้องถาม 360 องศา

หนูดีไม่ Active ลางานบ่อย ไม่ค่อยเข้ามา Update งานเหมือนเคย ส่งแต่เมลล์ ช่วงหลังๆ มีเอกลางวันทานข้าวกล่องแทนที่จะไปโรงอาหารกับเพื่อนฝูง พฤติกรรมที่แปลกไปของลูกน้องคนนี้ ไม่รอดสายตาทัวหน้าอย่างพิกมไปได้ เขามองลอดแว่นอย่างสงสัย และเป็นห่วง

ขอโทษครับหนูดีที่มารบกวนเวลาพักเที่ยง เป็นอย่างไรบ้างครับ สัมมนา Agile Leadership ที่ไปพร้อมกับทีมการตลาด เนื้อหาน่าสนใจไหม

ดีมากค่ะ เป็นอะไรที่ชาว Team Leader ต้องปรับตัวอีกเยอะ หนูดีได้ทำสรุปส่งให้พิกมลทางเมลล์เมื่อวันศุกร์ช่วงบ่ายๆ แล้วนะคะ “ขอบคุณมากครับหนูดี” หัวหน้ากมลเห็นเมลล์นั้นแล้ว แต่ยังไม่เปิดดูด้วยอยากจะทำอะไรเชื่อมโยงกับสิ่งที่จะพูดต่อไปนี้ เพื่อไม่ให้เป็นที่สงสัย

อืมมม!!! หนูดีครับ / พิกมลคะ (ทั้งหัวหน้า และลูกน้องพูดขึ้นพร้อมกัน แล้วต่างคนต่างแยกกันไป ตกหลุมอากาศครู่ใหญ่ๆ) หัวหน้ากมลตั้งสติได้ก่อน จึงเอ่ยขึ้นพร้อมยิ้มกว้างให้ “เชิญหนูดีก่อนครับ”

หนูดีตัดสินใจบอกอะไรบางอย่างกับหัวหน้า ตอนแรกคิดว่า จะไม่บอก เพราะคิดว่าเป็นเรื่องส่วนตัวมากๆ แต่คงไม่ได้ชะงักแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นมันเริ่มส่งผลกระทบต่อทำงาน...ทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ บรรยากาศการทำงานเนี่ยๆ

“คือ...คือ...” เหมือนมีอะไรติดอยู่ในลำคอ หนูดีหยิบน้ำขึ้นมาจิบ และสูดลมหายใจเข้าลึกๆ หนูดีตัดสินใจเล่าอาการนอนไม่หลับ ให้ฟัง หัวหน้าถามถึงอย่างตั้งใจ (Active Listening) พักหน้ารับรู้ ใช้ภาษากายเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อไม่เป็นการรบกวนการเล่า โดยไม่ได้พูดให้ความเห็นแต่อย่างใด ไม่ได้ถามว่า...มีเรื่องกังวลหรือ เครียดอะไร นอกจากถามว่า แล้วเมื่อไหร่คุณหมอนัดฟังผล Sleep Test และอีกประโยคหนึ่งที่ทำให้หนูดีรู้สึกโล่งใจ

หนูดีไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องงานนะครับ มีอะไร...บอกพี่ได้เลย ไม่ต้องเกรงใจ เอาเรื่องสุขภาพก่อน

หัวหน้าถามกำลังจะเดินจากไป “พี่ถามละ...เมื่อไหร่จะพูดอะไรกับหนูดีหรือเปล่าคะ???”

พี่อยากให้หนูดีเข้าร่วมกิจกรรม “ดอกไม้ภาวนา” เป็นกิจกรรมดีกิจกรรมหนึ่งของสวนโมกข์ กรุงเทพฯ พี่เคยเข้าเมื่อ 2 ปีที่แล้ว เดียวพี่ส่งรายละเอียดให้ทางเมล์ หนูดีลองพิจารณาดูนะครับ กิจกรรมจัดในวันอาทิตย์ช่วงบ่าย ใช้เวลาไม่นาน 3 ชั่วโมง วันอาทิตย์นี่แล้วนะครับ เข้าไปเช็คในเว็บ ปรากฏว่ายังไม่เต็ม พี่ว่า ธรรมชาติจัดสรรให้หนูดี โดยเฉพาะแน่ๆ เพราะกิจกรรมนี้จะเต็มเร็วมาก

หัวหน้าจัดมาซะขนาดนี้ จะปฏิเสธได้ไง ปกติหนูดีจะทำอะไรสักอย่าง ต้องถามโน่นนี่นั่น... ข้อมูลต้องพร้อม ถึงจะมั่นใจ...สบายใจ แต่ครั้งนี้นับบังเอิญ...มีประชุมนัดพิเศษกับลูกค้า 2 ราย บวกกับสภาพร่างกายไม่เต็มร้อย ซดลมุนเดรียมงานเลยไม่มีเวลาให้ครุ่นคิด

ดอกไม้ภาวนาคืออะไรนะ เอาละ!!! คงไม่เป็นไร ไปลุยหน้างานเลยละกัน

ครั้งนี้หนูดีไปด้วยใจที่ว่างเปล่า ไม่ได้แบกความคาดหวังอะไร มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประมาณ 24 คน มีผู้ชาย และเด็กรวมกันแล้ว 5 คน เป็นการจัดดอกไม้สดไต้สัฎฐ์ปุณ หรืออิเคบานะ (Ikebana) เน้นความเรียบง่าย เป็นธรรมชาติ

ครูสอนทำทางใจดี เริ่มต้นด้วยการแนะนำที่มอสา มีหลายๆ คน ถามว่าดอกไม้ภาวนา คืออะไร

กิจกรรมดอกไม้ภาวนา เป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายชีวิตศึกษา ซึ่งเป็นเครือข่ายเพื่อการเรียนรู้ และเข้าใจชีวิต

ดอกไม้ภาวนา หมายถึง การเรียนรู้ชีวิตตามความเป็นจริง โดยใช้ดอกไม้ธรรมดาๆ เป็นสื่อ

ภาวนา คืออะไร ใครทราบบ้าง ทุกคนได้แต่ส่งยิ้มและความเยียบให้กัน ตามพจนานุกรม “ภาวนา” หมายถึง การทำให้ดีขึ้น เจริญขึ้น ซึ่งในความหมายนี้ อาจเป็นการสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม เพื่อทำให้จิตใจดีขึ้น เจริญขึ้น แต่อาจหมายถึง ทำอะไรก็ได้ที่ทำให้ดีขึ้นนะ... ครูมองไปรอบๆ ห้อง

“ดอกไม้ภาวนา” จึงหมายถึง การทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ผ่านการเรียนรู้จากการจัดดอกไม้ธรรมดาๆ ยอมรับตามความเป็นจริงของปัจจุบัน วันนี้ที่เรามาเจอกัน นับเป็นเรื่องมหัศจรรย์ บางคนจองแล้วก็ไม่ได้มา จะด้วยสาเหตุใดก็ตาม บางคนมาด้วยความสงสัย บางคนตั้งใจมา ขอต้อนรับทุกคนนะคะ

จากนั้นครูได้เชิญระฆัง (ตีระฆังไปน้อย เสียงระฆังจะเป็นสัญญาณของการเริ่มต้นหรือจบ) ให้ทุกคนลุกจากที่นั่งพร้อมปิดวาจา เดินไปเดินมาแบบไร้รูปแบบด้วยอาการสงบ...อยู่กับตัวเองตามพื้นที่ที่กำหนดไว้ เมื่อได้ยินเสียงระฆัง ให้ทุกคนหยุดเดิน และนั่งลง หลับตาดำเนินอยู่กับตัวเอง จับคู่กับคนที่อยู่ใกล้ที่สุด ให้ผลัดกันพูดถึง “ดอกไม้ประทับใจ อาจเป็นดอกไม้ที่ชื่นชอบ หรือเคยได้รับหรือเคยให้ใคร” ฟังอีกฝ่ายแบบไม่ต้องซักถาม...ไม่ตัดสิน

ถึงช่วง Flower In Action ครูได้อธิบายถึงวิธีการจัดดอกไม้ การตัดดอกไม้หรือกิ่งไม้ การทำ CPR ให้กับดอกไม้ เพื่อให้สด และคงทน จากนั้นบอกโจทย์ในการจัดดอกไม้ แจกกันให้แต่ละคนเลือกจะถูกผ้าสีดำคลุมไว้ การเลือกแจกันหรือดอกไม้...เลือกแล้วห้ามเปลี่ยน ขณะปฏิบัติภารกิจ ต้องปิดวาจา เสมือนเราอยู่คนเดียว

ตอนเลือกดอกไม้ในสวน เพื่อนำมาจัดในแจกัน หนูดีลุกไปเป็นคนแรกๆ เดินวนไปวนมา นั่งมองแล้วมองอีก คนอื่นที่มาทีหลัง เขาเลือก และตัดดอกไม้ไปได้หลายคนแล้ว มันทำให้หนูดีเข้าใจตัวเองมากขึ้น ขนาดเรื่องที่ไม่ซีเรียส ไม่มีผลกระทบต่ออะไร ยังตัดสินใจได้ช้า เราใช้เวลาคิดมาก...ไตร่ตรองมาก (มากเกินไปหรือเปล่า...ต้องกลับมาทบทวน) ช่วงสุดท้ายให้แต่ละคนพูดถึง สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม “ดอกไม้ภาวนา”

ทุกสิ่งล้วนมีคุณค่าในตัวเอง แม้แจกันที่มีตำหนิ หรือดอกไม้บานๆ ที่แสนจะธรรมดา หรือดอกไม้ที่ดูไร้ราคา เราก็สามารถจัดให้สวยงามได้ เหมือนกับคนที่อยู่ในสังคม แต่ละคนย่อมมีคุณค่าในตัวเอง ไม่ควรดูถูกหรือมองข้าม

การเปิดใจยอมรับความบกพร่อง ความไม่สมบูรณ์ ทำให้เราสามารถมองเห็นสิ่งสวยงามได้ง่ายขึ้น บางคนแบกความคาดหวังไว้มากมาย ทำให้กังวล ทุกข์ เครียด นานเข้ากลายเป็นเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว อย่างวันนี้เราก็คาดหวัง (อีก) จะได้จัดดอกไม้สวยงามๆ เช่น กุหลาบ ลิลลี่ กัลวีย์ไม้ แต่เรากลับพบ ดอกเข็ม ดอกยี่เข่ง ดอกรัก ต้นหญ้า ส่วนแจกันก็มีชำรุด มีปิ่น อีกต่างหาก

โห!!! สะกิดใจหนูดีอย่างแรง และคำของหมอมุดขึ้นมาเหมือนยิ้มกันใช้...สาเหตุอาจมาจากความเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว

“ฉันคงต้องฝึกปล่อยวางความคุ้นชินเดิมๆ และเปิดรับมุมมองใหม่ ด้วยใจผ่องคลาย”

หนูดีคลิกโพสรูปตัวเองยิ้มกว้างถือแจกันดอกไม้ ที่ให้เพื่อนร่วมคลาสช่วยถ่ายให้

พร้อม Caption สั้นๆ “ขอบคุณธรรมชาติจัดสรร”