# มองเห็นใจตนเอง มองเห็นธรรมชาติผู้อื่น ผ่านการจัดดอกไม้

**แพร บรรณาการ**

**หน่วยกิจการพิเศษและศิลปวัฒนธรรม งานการศึกษาและกิจการนักศึกษาโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี**

ในทุก ๆ เช้าของวันทำงานเป็นการเริ่มต้นและสอนให้เราเรียนรู้อยู่เสมอ ทั้งผ่านทางการจัดโครงการ กิจกรรม หรือภาระงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายซึ่งถือเป็นสิ่งที่ได้พัฒนาความรู้ตนเองและขีดจำกัดของตัวเองอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งเราเคยคิดอยู่เสมอว่าเราทำไม่ได้หรอก งานมอบหมายที่ให้มามันเยอะไป งานมันใหญ่ไปไม่ไหวหรอก แต่สุดท้ายเราก็ทำได้ วันนี้เช่นกันได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรม “จัดดอกไม้โคริงกะเพื่อสุขภาพ-ดอกไม้จัดใจ” ซึ่งเป็นกิจกรรมใหม่ที่จัดขึ้นและตัวเองก็ไม่คิดว่าการจัดดอกไม้จะมาช่วยบำบัดจิตใจอะไรได้ ไร้สาระ แค่เอาดอกไม้ปัก ๆ ก็เสร็จดูภาพรวมให้มันสวย ๆ ก็จบ แต่พอได้เป็นส่วนหนึ่งของทีมในการจัดกิจกรรม “จัดดอกไม้โคริงกะเพื่อสุขภาพ-ดอกไม้จัดใจ” ในครั้งนี้ มันเปลี่ยนได้จริง

ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่ได้รับนั้นอาจจะไม่ทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงมากนัก แต่สิ่งสำคัญคือการที่เราได้รับรู้ว่าเราได้อะไร เรียนรู้อะไรบ้าง ในสายตาคนทั่วไปการจัดดอกไม้อาจเป็นเพียงแค่การนำดอกไม้มาปักในแจกันให้ดูสวย ๆ แล้วจบกันไปในแบบที่เราคิดในตอนแรก แต่ในการจัดดอกไม้แบบโคริงกะในแต่ละขั้นตอนมีความหมายที่ลึกซึ้งแอบแฝงอยู่มากมาย เช่น การเลือกดอกไม้ที่จะมาจัดใส่แจกัน เราสามารถเลือกดอกไม้ได้อย่างอิสระ แต่เราต้องพิจารณาดอกไม้แต่ละดอกอย่างละเอียดให้โอกาสดอกไม้กับตัวเราได้รู้จักกันก่อน จากนั้นจึงตัดสินใจเลือกดอกไม้หนึ่งชนิดที่ตัวเองชอบมากที่สุดแล้วหยิบดอกไม้นั้นใส่ลงในภาชนะ แม้ว่าดอกไม้บางดอกอาจไม่ได้สวยงามร้อยเปอร์เซ็นต์ บางกลีบมีรอยช้ำบ้าง บางกลีบขาดวิ่นบ้าง แต่ถ้าเราลองมองดอกไม้ให้รอบด้าน ใช้เวลากับเค้าให้มากขึ้นเราก็จะเจอมุมที่สวยงาม ไม่ว่าจะเป็นดอกไม้ ใบไม้ กิ่งไม้ ต้นหญ้า ก็เช่นกัน มันทำให้เราได้เรียนรู้ว่าเราควรมองและให้เวลาเพิ่มอีกสักนิดในการทำความรู้จักคนอื่น เพียงแค่เรามองให้รอบด้านเปิดใจพิจารณาเรียนรู้กับคนอื่นเราก็จะเจอมุมที่สวยงามของคนนั้นด้วยตัวเราเอง

ว้าว! เป็นกิจกรรมใหม่ที่เปิดโลกและได้มุมมองการคิดใหม่ ๆ จากกิจกรรมนี้มาก ๆ ใครจะไปเชื่อแค่ดอกไม้ 1 ดอก กิ่งไม้ 1 ก้าน ใบไม้ 1 ใบ จะสอนและฝึกให้เราได้คิดและมองจากมุมอื่น ๆ มองจากด้านอื่น ซึ่งในบางครั้งเราไม่จำเป็นต้องเจอเหตุการณ์หรือมีประสบการณ์ตรง แต่เราสามารถนำมาเป็นบทเรียนได้ผ่านการเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่นในมุมมองของเขา ในด้านที่เขาเป็น รับรู้ถึงอารมณ์และสถานการณ์ขณะนั้น ทำให้เราเกิดการยอมรับในตัวตนที่เขาเป็นมากขึ้น มันไม่ใช่ทั้งหมดที่เราจะยอมรับได้แต่ก็เข้าใจมากขึ้น บางครั้งในสถานการณ์ขณะนั้นเราอาจจะไม่เข้าใจได้ทั้งหมด แต่รู้สึกว่าเราสามารถนิ่งและทบทวนกับสถานการณ์และยอมรับได้มากขึ้น หากเราเลือกที่จะยอมรับและปล่อยวาง มองด้านบวกก็จะจัดการกับความทุกข์หรือข้อขัดแย้งได้ ความสบายใจก็เกิดกับเราเอง หากเราเลือกที่จะยึดติดมองแต่ด้านลบความรู้สึกไม่ดี ก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับใครแต่เกิดขึ้นกับตัวเราเอง การที่เราได้เรียนรู้ธรรมชาติจากคน ก็เหมือนกับการเรียนรู้ธรรมชาติจากดอกไม้นั่นเอง