

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

สู่พรแห่งชีวิต

ยุพิน ประเสริฐพรศรี

January 30, 2020

ยุพิน ประเสริฐพรศรี หรือเมย์ นักวิจัยอิสระทางด้านสังคมศาสตร์ งานวิจัยด้านชุมชน งานด้านการติดตาม ประเมินผลโครงการฯ เธอเป็นกระบวนกรเพื่อพาคนฝึกฝนด้านการเติมเต็มพลังชีวิต การตื่นรู้และการเยียวยา เมย์สนใจมิติของกระบวนการเรียนรู้เพื่อรู้จักตัวเอง การประสานพลังกลุ่ม การเรียนรู้พลังธรรมชาติ รักในการเรียนรู้ เรื่องการฝึกฝนตัวเองบนวิถีแห่งการภาวนา การเจริญสติ และศาสตร์การภาวนาแบบเรกิ

ปัจจุบัน เธอได้ร่วมกับ พรชัย บริบูรณ์ตระกูลจัดตั้ง บ้านพรชีวิต โดยมีเจตจำนงว่าจะเป็นพื้นที่ในการร่วมหลอมรวม “พรแห่งชีวิตให้ผู้คน” ได้กลับมาตระหนักรู้กับความรักในตนเองคือ กลับมาดูแลพลังชีวิต มาฝึกฝนบนวิถีการภาวนาและรู้สึกตัว ให้ผู้คนได้เครื่องมือแห่งการฝึกฝนไปดูแลตัวเอง ดูแลความสัมพันธ์ในครอบครัว การเรียนรู้ภาวะโลกด้านในให้ตั้งแกนเป็น ไม้ออนเอียงกับกระแสแห่งการบริโภคนิยมจนเกินตัว มาเรียนรู้เพื่อค้นหาจุดหมายของการเดินทางในชีวิตของตัวเอง เพื่อเป็นต้นทุนในการช่วยเหลือชุมชนและสังคมให้ตื่นรู้ อยู่ด้วยรัก

วันนี้ เธอขอตั้งชื่อการแบ่งปันประสบการณ์บนเส้นทางของการเติบโตภายในของเธอว่า “การเดินทาง สู่ยุคแห่งแสง & พรแห่งชีวิต”



การเดินทาง สู่ “การตื่น”

ย้อนทบทวน เมย์อย่างเข้าสู่วัยยี่สิบเก้าปีของการอยู่บนโลกด้วยการเติบโตขึ้นในแต่ละวัน ทุกๆ เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามา บทเรียน ผู้คน สิ่งต่างๆ ที่สัมพันธ์นั้นมีความหมาย เราเรียกการเดินทางที่เปลี่ยนสถานะนี้ว่า “การตื่นรู้” “. . . มันคือสถานะใหม่ ที่เปิดประตูเข้าสู่พลังในธรรมชาติ การรู้จักตนเอง และการตระหนักรู้ถึงความหมายชีวิต ความ เป็นอยู่ ส่งผลต่อมุมมอง สายตา ดวงใจประสานกัน ที่รับรู้ว่าคุณค่าชีวิต รวมถึงสิ่งต่างๆ รอบตัวเรานั้น มีอยู่แล้ว เพื่อให้เราสัมผัสและเข้าถึงความงาม การค่อยๆ เรียนรู้ความจริง ความเป็นไปของชีวิต อีกทั้งมีอยู่มาเพื่อให้เราปรับตัว เรียนรู้ เปลี่ยนผ่านมาสู่ความเข้าใจใหม่ที่ลุ่มลึกขึ้น รู้สึกในดวงใจต่อการน้อมรับความเป็นธรรมตามากขึ้น ความสดใหม่ การผ่านประสบการณ์ที่หวนเข้ามามีความหมายในชีวิตจิตใจเพื่อให้ฝึกฝน แม้บางเวลาเดินทาง หมายถึงประสบกับช่วงปรากฏการณ์ที่ทำให้เราต้องเรียนรู้บนความสัมพันธ์ – ความขัดแย้งทั้งในใจของเราเอง ความกลัว ความสิ้นไหว รวมถึงบนการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เชื่อเชิญให้เราเข้าสู่สนามความโกรธ แต่สิ่งนี้คือ ธรรมชาติ ที่เป็นเครื่องฝึกให้เราหา **แกนมั่นคง- ตระหนักรู้- รู้สึกตัว** เป็นตัวก้าวให้ไปสู่พลังใหม่ที่งดงาม ให้มาเพื่อ **การ ดำรงอยู่เพื่อปรับตัว เรียนรู้ แปรเปลี่ยน ก้าวข้าม”**

โลกนี้ดำรงอยู่มายาวนาน สรรพชีวิตมากมายเคยดำรงอยู่ อาศัย และทิ้งร่องรอยไว้เป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา วงจรชีวิตอันยิ่งใหญ่ของโลกทำให้เราตระหนักรู้ถึงหมุดหมายสำคัญของการเดินทางเข้าสู่ชีวิตโลกดำเนินใน ซึ่งเชื่อมโยงให้ เราเห็นถึงโยงใยสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ เมย์ขอแบ่งไหมเล่าการเปลี่ยนผ่านของชีวิตเป็น 3 ช่วงคือ ช่วงก่อเกิดและ ค้นหา ช่วงพบเจอสายลมแรง พายุ มรสุม และสุดท้าย ท้องฟ้าแจ่มใส



ช่วงก่อเกิดและค้นหา เคลื่อนไปพร้อมกับโลก

“...มันไม่ง่ายเลยกับการปรับตัว การใช้ชีวิต การเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย และความรู้สึกอยากจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม” เสียงเล็กในใจของเราไม่ต่างจากชีวิตใหม่อื่นๆ บนโลกใบนี้ มาสู่การเรียนรู้ที่มากมาย หลากหลาย ตอนเด็ก เรามักตั้งคำถามกับตัวเองเสมอว่า

“... ทำไมเราต้องเกิดมา แล้วเราเกิดมาทำไม? ชีวิตคืออะไร?” ความสนใจใคร่รู้บวกกับความคิดก็เริ่มทำงานมาเรื่อยๆ เหมือนผึ้งอยู่ในสายเลือดและจิตวิญญาณตอนไหนไม่รู้ รู้สึกครั้งแรกก็ครั้งแรกเมื่อเราเป็นเด็กอายุประมาณ 5-6 ขวบ

เมื่อโตขึ้น เราใช้ชีวิตไม่ต่างไปจากคนรุ่นใหม่ๆ ทั่วไปเดินตามหาความฝัน การทำงานที่มีหน้าตา มีเกียรติ มีค่าตอบแทนเชิงเศรษฐกิจที่ดึงดูดเลี้ยงจุนเจือครอบครัว อยากเรียนให้สูงเข้าไว้ชีวิตจะได้ไม่ยากลำบาก [PS1]



ส่วนเราก็มีความรู้สึกนั้นแต่ต่างไปจากนั้น หกสิบต่อสี่สิบเปอร์เซ็นต์คือ เดินตามทางกระแสหลัก จนใช้ชีวิตมาถึงช่วงวัย 22 ปี [PS2] เราได้ออกแบบให้เวลาและพื้นที่ของชีวิตตัวเอง เราเลือกที่จะเรียนสายจิตวิทยา สังคมศาสตร์ การวิจัย เหตุผลก็คือ หาคำตอบให้กับคำถามในใจเรา และอีกเหตุผลคือ อยากทำงานที่ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ

ซึ่งในเวลานั้น เราศรัทธาว่า ต้องมีศาสตร์และศิลป์อะไรสักอย่างที่ส่งลงมาจากฟ้ามาช่วยนำทาง เราเป็นหนูจำไม่ชอบถามบ่อยๆ เพื่อหาคำตอบ เราอ่าน “โลกของโซฟี (Sophie’s World)”[1] แอบๆ นั่งอ่านคนเดียวในสวนท่ามกลางธรรมชาติ บางทีก็รู้สึกเหมือนตัวเองกระโดดเข้าไปอยู่ในเรื่อง หายไปในจินตนาการ

หนังสือเล่มนี้เป็นหนึ่งในหนังสือที่จุดประกายความฝันแรงบันดาลใจในการที่เราจะเปิดประตูเชื่อมต่อกับพระเจ้า หรือสิ่งที่เป็นปริศนามาตีความในโลกชีวิต – จิตวิญญาณ ตอนนั้นตื่นตื่นแบบอธิบายไม่ถูก ทำให้เราค่อยๆ รู้สึกและสัมผัสถึงสิ่งต่างๆ รอบตัวสดใหม่อีกครั้ง เราคุยกับต้นไม้ ดอกไม้ ผีเสื้อและสัตว์ รู้สึกเหมือนกับว่าเราช่างใกล้

กับพรหมแดนบางอย่าง บางช่วงเวลาของการปฏิสัมพันธ์นั้นทำให้เรารู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งและไม่มีตัวเรา มันคือพี่น้อง ทั้งหมดมันกลายเป็นส่วนผสมในตัวเรา **ขบวนการสังคายนา การตั้งคำถาม การหาคำตอบ** มาสู่อาชีพการ เป็นนักวิจัยโดยตอนนั้นยังไม่ทันรู้สึกตัวหรือรู้ความหมายสักเท่าไร แต่ก็เลือกที่จะเรียนไป



ช่วงที่สอง อุกกาบาตชนโลก

ถ้า เราก็คือโลก โลกก็คือเรา วันหนึ่ง มีอุกกาบาตวิ่งชนเข้ามา เป็นช่วงเวลาที่ชีวิตพบเจอกับปัญหาและอุปสรรค “เป็นภาวะแห่งความทุกข์” เป็นช่วงเวลาที่จิตใจและชีวิตโคลงเคลงโยกไปมา มันคือความทุกข์ที่เราเองก็ไม่เข้าใจ ไม่ตระหนักรู้ “ความกลัว – ความสั่นไหว” ได้ค่อยๆ เข้ามาทักทาย ไม่นานนักก็เข้ามาอยู่ในชีวิตจิตใจ ตลอดระยะเวลาปีกว่าๆ การสูญเสียพ่อ (ปี 2554) ทำให้ความทุกข์ทางใจเพิ่มขึ้นมาแบบทวีคูณจนตั้งรับไม่ทันและจิตใจก็เริ่มกลัว เศร้าหมอง ปัญหาทั้งทางครอบครัว ทรัพย์สินที่ต้องจัดแจง การตัดสินใจเรียนปริญญาโทไม่ใช่เรื่องง่ายอีกต่อไป เงื่อนไขที่ติดอยู่คือ ไม่มีเงิน ไม่มีกำลังใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกกลัว ไม่มีทางออก

แต่ไม่นานนัก เรียนธรรมะตามปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เมื่อฟ้ามีด ฝนตกหนัก ฟ้าผ่า เหตุการณ์ต่างๆ ก็เริ่มเปลี่ยน ความมหัศจรรย์ของโลกใบนี้ก็มีขอบของขวิญที่เป็นศักยภาพในตัวเรากับบทเรียนที่เข้ามาทดสอบ “**ความอดทน ความเพียร ความมุ่งมั่น**” เป็นกุญแจดอกสำคัญที่ดั่งสติ ความรู้สึกตัว ความกล้าหาญขึ้นมาให้ทำงานอย่างสมดุลกับความกลัวที่เกิดขึ้น คำหนึ่งที่ได้เรียนรู้จากหลวงพ่อดาวที่วัดท่าตอน จ. เชียงใหม่ เป็นเสียงช่วยปลอบประโลมใจ “ทุกอย่างที่เกิดมาบนโลกนี้อาศัยซึ่งเหตุปัจจัย มันจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มีของแน่นอน และไม่มีของเรา ขอให้เรามั่นเพียรสร้างทาน บุญ และบารมี” ในเวลานั้น แม้ยังไม่รู้ความหมายอย่างลึกซึ้ง แต่ก็ช่วยปรับมุมมองทัศนคติให้เราเข้ามาสู่วิถีแห่งความหวังว่า ทุกอย่างเคลื่อนไหวไปพร้อมกับจิตเราและจิตธรรมะ การลงมือกระทำเท่านั้น จะช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ตรงหน้า



เหมือนดวงตา จิตใจเราเข้าถึงแสงบางอย่าง หัวใจลุกขึ้นมาฝึกฝนตัวเองอีกครั้ง กวาดสายตามองไปไกลขึ้น กำลังใจเริ่มฟื้นฟู ดาวเหนือของเราเริ่มเปล่งแสง ที่ตั้งใจมั่นว่าอยากเรียนให้จบปริญญาโทต่อ ไหนๆ เราก็เลือกแล้ว เรา น่าจะรับผิดชอบดูแลให้สำเร็จ จิตที่มุ่งมั่นอยากช่วยเหลือผู้คนที่ประสบทุกข์ และทำงานเชิงสังคมคือเป้าหมายนำทาง เราจึงเริ่มบอกกับตัวเองว่า “เราทำได้ ถึงแม้ไม่ได้ก็อย่างน้อยได้เรียนรู้” ซึ่งน่าแปลกใจ เพราะเมื่อออกแรงทำไปสักระยะ โอกาสต่างๆ เปิดประตูให้เราเดินทางไปตามดาวเหนือของเราชัดเจนเอง เราเริ่มปกครองตัวเองได้ มีทุนทรัพยากรเรียนจากการเป็นผู้ช่วยนักวิจัย ทำงานออฟฟิศ สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเราเริ่มโอบอุ้ม เป็นโอกาส เหมือนมีเมตตาให้กับเรา และช่วงเวลานี้แหละเป็นช่วงที่ทำให้เรียนรู้การทำงานเพื่อหาเงินจริงๆ เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ทำให้เราค่อยๆ ปรับตัวเพื่อการยังชีพและการศึกษาของเรา

พอทำงานมาสักระยะก็เริ่มอยากโบยบินออกนอกประเทศไทย เราไปทำงานวิจัยที่สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว อยากออกไปเรียนรู้วัฒนธรรม การใช้ชีวิต ฝึกฝนวิธีการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมที่ต่างออกไป เป็นช่วงเวลาประมาณ 6 เดือนที่ได้เรียนรู้การดูแลและช่วยเหลือกลุ่มเด็กและเยาวชนติดยาเสพติดและเด็กที่พิการทาง

สหายตา หลังจากเสร็จงานวิจัยที่ประเทศลาวก็เริ่มกลับมาเรียนรู้ต่อที่ประเทศไทย ซึ่งการเรียนรู้ก็ยังคงวิถีอยู่ในชุมชน ตอนนั้น เราเริ่มเจ็บป่วยด้วยโรคไทรอยด์เป็นพิษ



เราเริ่มเดินเข้าออกโรงพยาบาล รักษาตัวหนึ่งปีเต็มๆ เหตุการณ์ช่วงต่อจากนี้ทำให้เราเริ่มตื่นรู้มากขึ้น รวมทั้งเป็นที่มาของการสัมผัสพลังของเรกิ: ศาสตร์พลังธรรมชาติที่เข้ามาเป็นความรักและการเยียวยาตลอดช่วง 2 ปี เรียนรู้เรื่องการดูแลชีวิตแบบองค์รวม ผักสด สมุนไพร ฯลฯ เริ่มหายจากโรค เป็นช่วงรอยต่อที่หัวใจของเราเริ่มสัมผัสกับพลังในตัวเอง พลังธรรมชาติ และทำให้เราเข้าใจความหมายของชีวิต

ตั้งแต่ระดับแรกคือ รู้สึกขอบคุณลมหายใจของตัวเอง ขอบคุณโลกธรรมชาติที่มอบของขวัญแก่เรา ดีใจอย่างบอกไม่ถูกว่าเรามีชีวิตอยู่ที่ได้หายใจไปพร้อมกับสิ่งต่างๆ รอบตัวด้วยความกรุณาอีกครั้ง การขอบคุณเหมือนดังสารสัมผัสลงกลางดวงใจ ไม่ใช่เหมือนแต่ก่อนที่เราเคยพูดว่า “ขอบคุณ” เท่านั้น รวมถึงเป็นช่วงเวลาแห่งการฝึกฝนในการใช้ทั้งหมดของร่างกายเพื่อดำเนินชีวิตหรือที่เรียกว่า “รู้ตัวทั่วพร้อม” กับการอยู่กับปัจจุบันขณะ



ช่วงที่สาม ช่วงท้องฟ้าแจ่มใส)

มาถึงช่วงเวลาฟ้าแจ่มใส ภาวะของความตระหนักรู้ มันคง อาจหาญสู้อ้อมกอดความรักปลงในตน ความสัมพันธ์พลังในธรรมชาติ ขอขอบคุณทุกเหตุปัจจัย ตั้งแต่ตัวเอง ผู้ที่ให้เราได้ถ่ายทอดเรื่องราว ครูอาจารย์ทางจิตวิญญาณของเรา ที่มอบของขวัญ รวมถึงภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น “ความรัก ความอบอุ่น ความงาม” ได้ย่างกรายเข้ามาทำงาน ซึ่งช่วงเวลานี้เรารู้สึกว่าตัวเองได้เดินทางสู่การเรียนรู้ด้านจิตวิญญาณอย่างเต็มตัว ตั้งจิตอธิษฐานเพื่อการฝึกฝนตัวเองในแต่ละวัน เพื่อวิถีแห่งการตื่นรู้และการเรียนรู้พลังธรรมชาติหรือพลังที่มีอยู่แล้วในทุกสรรพสิ่ง

ตอนนี้เราได้สัมผัสกับภาวะของตัวเอง ว่าเรางดงาม โลกงดงาม สิ่งต่างๆ รอบตัวปรากฏขึ้นมาใหม่ในใจเราราวกับว่า “ชีวิตนั้นศักดิ์สิทธิ์”



ตั้งแต่ ตื่นนอน ตอนยามเช้า ยิ้มให้ตัวเองอย่างสดชื่น ชวนมองชมแสงอาทิตย์แรกของวัน เมื่ออย่างเข้าห้องน้ำแปรงฟันก็รู้ตัวว่าตนเองเคลื่อนไหวไปมาอย่างมีสติ เมื่ออาบน้ำก็รู้สึกใหม่ว่า น้ำที่ได้มานั้นมีวิวัฒนาการยาวนานและเป็นสายธารหล่อเลี้ยงทุกชีวิต รับรู้ว่ามีคุณค่า ทุกครั้งก่อนทานข้าวเราจะภาวนาเข้าสู่ความเงียบและขอบคุณอาหารที่มาถึงเรา เราปรับตัวเองมาทานอาหารมังสวิรัตเพื่อลดการฆ่าสัตว์ การทำงานกลายเป็นเวลาแห่งการฝึกสมาธิ การมีจิตจดจ่อ และความรู้สึกตัว ทำงานบ้าน เราก็รู้สึกว่าเป็นการฝึกจิตตั้งแต่กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ล้างห้องน้ำคือ กิจวัตรภายนอกเมื่อมันสะอาดในใจก็รู้สึกเบาสบายเหมือนล้างใจเราด้วย ก่อนเข้านอน เรานั่งสมาธิเฝ้าดูลมหายใจและขอบคุณทุกอย่างที่ดูแลเรา อย่างที่คนเคยกล่าวไว้ว่า “โลกเปลี่ยนไปเมื่อใจเปลี่ยนแปลง” คงเป็นเช่นเราในตอนนี

รวมถึงการสนใจฝึกฝนสมาธิภาวนา ศาสตร์เรกิ : พลังธรรมชาติ การฝึกตั้งแกน และโยคะอาสนะบางท่าทางที่เหมาะสมกับเรา ให้มาอยู่ในชีวิตประจำวันและทำต่อเนื่องทุกวันอย่างสม่ำเสมอ สิ่งเหล่านี้เป็นคุณค่าหรือขุมทรัพย์มหาศาลที่ช่วยดูแล โอบอุ้ม ให้เรา “มีแกน มั่นคง ตระหนักรู้และอาจหาญ”



สำหรับเราแล้วการปรับตัวเพื่อการแปรเปลี่ยนในตัวเองคือต้องเริ่มต้นที่จะเขย่าจิตวิญญาณของตัวเอง ฝึกจิต ปรับใจเข้าสู่ความตระหนักรู้ทั้งในตน ผู้คน สังคม และธรรมชาติ การปรับเปลี่ยนนิสัยใหม่ทวนกระแสนิสัยสบาย คือการไม่เกียจคร้านที่จะฝึกฝนสมาธิ และสติเป็นยา การเรียนรู้เรื่องอาหารสำคัญมากเพราะอาหารคือพลังชีวิต การเลือกคุณค่าและการใช้เวลากับการทำงานที่เป็นประโยชน์ของชีวิต สำหรับเราก็เลือกที่จะทำงานในเวลาที่เหลืออยู่ของชีวิต ไม่ใช่ทุกงานที่เราจะทำและเราก็เลือกงานที่เรารัก เราเลือกงานที่สัมพันธ์กับความรักในใจเรา พร้อมกันนั้นเราดูแล รับผิดชอบ

โลกการรับรู้ความหมายของเราเปลี่ยนไปและเราก็เปลี่ยนแปลงในระดับพฤติกรรมไปด้วย เช่น จากเดิมเราไม่เคยแยกขยะ ใส่ใจสิ่งแวดล้อมของโลก เราก็หันมาใช้แก้วรีไซเคิล ใช้ถุงผ้า หลีกเลี่ยงการใช้ถุงพลาสติกที่ย่อยสลายยาก หรืออีกตัวอย่างเราชอบถ่ายรูปก่อนทานอาหารเพราะมันสวย แต่เดี๋ยวนี้เราแทบจะไม่ถ่ายรูปที่อาหารแต่เอาเวลา มาฟัง รับผิดชอบต่อคนตรงหน้า เราหันมาออกกำลังกายมากขึ้นจากเดิมที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย เรามาฝึกเดินช้าลง

มาฝึกเรื่องความเจียบ ความซ้าลงในกาพูด เป็นต้น ความคิดสร้างสรรค์ในงานก็เริ่มผุดมากขึ้น นี่แหละคือสิ่งที่เราพอมองเห็นในตัวเองกับการเปลี่ยนแปลงสู่การตื่น



เขยื้อนตัวเอง ปล่อยแสง ส่งผ่าน “พรชีวิต”

“ความรักที่ไร้เงื่อนไขและความกรุณาต่อทุกสรรพสิ่ง” จะเป็นกุญแจดอกสำคัญที่ค่อยๆ หลอมรวมการเดินทางของผู้คนให้มาเรียนรู้เพื่อรักในตัวเอง ปรับรองศาของการมองโลกความหมายของชีวิต ผ่านเครื่องมือการภาวนา ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสมาธิภาวนา การฝึกฝนสติ มาฝึกตั้งแกนชีวิต รับรู้ลมหายใจ สิ่งเหล่านี้จะเป็นยานการเดินทางเพื่อพาคนสู่การตื่นรู้ ในการลงจอดเพื่อพาคนมา “ตระหนักรู้ในตน ในความจริง ในธรรมชาติ” ให้มาสัมผัสกับแสงแห่งความจริงของชีวิต

เราจะเดินทางเพียงลำพังไม่ได้หากไม่มีครู ไม่มีสิ่งแวดล้อม โอกาสที่เข้ามาเกื้อกูล ขอให้บรรทัดนี้เป็นช่วงเวลาพิเศษ
ที่ให้ตัวอักษรผสานกับหัวใจเป็นพลังแห่งรัก ความดีงาม ผสานกับพลังที่เข้ามาโอบอุ้ม อันเป็นเหตุและกระแสปัจจัย
ที่ทำให้ “ลมหายใจ” “ชีวิต” และ “ความรัก” มาบรรจบพบเจอกัน





[1] เป็นชื่อหนังสือ โลกของโซฟี (Sophie's World) : เส้นทางจินตนาการสู่ประวัติศาสตร์ปรัชญา โดย โยสไตน์ กอร์ดอร์

[PS1]สรุปว่าอันนี้พูดถึงตัวเอง หรือคนอื่นคะ

[PS2]ถ้าย่อหน้าที่แล้วหมายถึงตัวเอง ตอนอายุ 22 เพิ่งเริ่มทำงานปะคะ? หรือเรียนต่อ ก็ไม่น่าใช่ว่าที่อธิบายในย่อหน้าที่แล้ว?