

บทความปกิณกะ

ประสบการณ์ที่ประทับใจจากการเยือนบาหลี ประเทศอินโดนีเซีย

พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา *

ในการเดินทางไปเมืองบาหลี ประเทศอินโดนีเซียครั้งนี้ มีผู้ร่วมเดินทางทั้งคณะอาจารย์ พี่ๆหลักสูตรปริญญาเอก และเพื่อนๆปริญญาโท จากภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล รวมจำนวน 18 คน เพื่อเข้าร่วมนำเสนอผลงานวิจัยแบบปากเปล่า (Oral presentation) ในเวทีระดับนานาชาติ หรือที่รู้จักกันในนามว่า Asia Pacific Conference of Public Health (APACPH) ครั้งที่ 42 โดยออกเดินทางจากสนามบินสุวรรณภูมิ จังหวัดสมุทรปราการ สู่มืองบาหลี ประเทศอินโดนีเซีย เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2553 โดยสายการบินไทย ใช้เวลาในการเดินทาง 4 ชั่วโมง ซึ่งเวลาที่บาหลีจะเร็วกว่าประเทศไทยประมาณ 1 ชั่วโมง ในการเดินทางครั้งนี้ดิฉันคิดอยู่เสมอว่า “การนำเสนอผลงานวิจัยครั้งนี้จะผ่านไปอย่างไรก็ตาม แต่ดิฉันจะต้องทำให้ดีที่สุด เนื่องจากได้รับกำลังใจที่ดีจากครอบครัว รวมทั้งอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์” ซึ่งการเดินทางไปบาหลีครั้งนี้ ดิฉันได้รับประสบการณ์และเกิดการเรียนรู้ต่างๆ ทั้งจากการนำเสนอผลงานในเวทีระดับนานาชาติ และการท่องเที่ยวชมความงามตามสถานที่ต่างๆ ด้วยเหตุนี้ดิฉันจึงอยากแบ่งปันประสบการณ์ดีๆที่น่าประทับใจในขณะที่อยู่เมืองบาหลีสู่ผู้อ่านทุกท่านค่ะ

“เกาะบาหลี” เป็นเกาะหนึ่งของประเทศอินโดนีเซีย คนไทยส่วนใหญ่ที่ได้ไปเยือนบาหลี มักจะกลับมาพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า เกาะบาหลีเป็นเหมือนเกาะสวรรค์ก็ว่าได้ เมื่อดิฉันเดินทางถึงบาหลี มัคคุเทศน์หรือไกด์สอนการทักทายสวัสดิ์เป็นภาษาบาหลีว่า “โอม สวัชเตีย สตุ” ซึ่งสถานที่แรกที่ดิฉันไป คือ ปุรา อูลู วาตู วิหารศักดิ์สิทธิ์ ก่อนที่จะเดินเข้าไปบริเวณด้านใน ทุกคนต้องนำผ้ามาคาดเอวหรือเรียกว่าผ้าเคียนเอว อากาศที่นี่ไม่ค่อยสบายตัวเท่าไร เพราะร้อนอบอ้าวมาก เมื่อมองไปข้างหน้าพบเป็นทางลาดปูนที่ยาวมาก มีรั้วกำแพงคูขนานริมหน้าผาไปด้วยตลอดเส้นทาง ดูคล้ายๆกำแพงเมืองจีน ตลอดระยะทางที่เดินต้องอาศัยกำแพงนี้หลบแดดเป็นพักๆ และอีกสิ่งหนึ่งที่เลื่องชื่อมากสำหรับสถานที่นี้ คือ หนุมานหรือที่เราู้จักกันในนามของลิง ลิงที่นี่ได้รับการขนานนามว่าชนและชอบขโมยสิ่งของ โดยเฉพาะแหวน ตุ้มหู และแม้แต่กล้องถ่ายรูปก็ไม่ยกเว้น ดิฉันและเพื่อนๆจึงเดินชมความงามผสมความหวาดระแวง ปิดท้ายของวันนี้ด้วยการทานอาหารทะเลริมชายหาดดูโรแมนติคไปอีกแบบ

* พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ

“นาฏศิลป์บารอง” เป็นการแสดงพื้นเมืองของบาหลี ลักษณะการบรรเลงดนตรีจะเหมือนกับวงปี่พาทย์ของไทย แต่จังหวะจะมีความตื่นเต้นและเร้าใจมากกว่า ส่วนการรำรำของตัวละครที่บาหลีจะเน้นการใช้ประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่สัมพันธ์กัน การแสดงประกอบด้วยตัวละคร 3 ฉาก ซึ่งการระบำชุดแรก คือ ระบำเลกอง มีตัวละครแรกที่ออกมาแสดงเป็นนางสนมในพระราชวัง ยุคศตวรรษที่ 13 และตามมาด้วยนางรำอีกสองคน เป็นเจ้าชายโลเซ็มที่ลักพาตัววังเกเซรีมา ฉากต่อมา นำด้วยการเดินสิงโตในนามว่า “บารอง” ซึ่งเป็นตัวแทนของฝ่ายธรรมะ และมียักษ์สองพี่น้องที่หมายจะเข้ายึดครองโลก จนเรื่องร้อนถึงพระอินทร์จึงส่งเทพธิดาผู้มีรูปลักษณะงดงาม 2 องค์ ไปล่อโลมให้ยักษ์ทั้งสองปั่นป่วนจนธาตุไฟแตกในที่สุด และฉากสุดท้ายพระอินทร์ออกมารำรำอย่างงดงามในชุดสีเขียว จากการชมการแสดงนาฏศิลป์บารองทำให้ดิฉันเข้าใจถึงสำนวนที่ว่า “ธรรมะย่อมชนะอธรรม”

ภูเขาไฟบาตู หรือ “เลคบาเตอร์” เป็นภูเขาไฟที่มีทะเลสาบอยู่รอบข้าง ซึ่งภูเขาไฟบาตูเคยมีการระเบิดมาแล้ว นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะแวะชมวิวและถ่ายรูปกันที่บริเวณนี้ รวมทั้งบริเวณนี้มีร้านอาหารบุฟเฟต์ตลอดทางยาวริมหน้าผา อาหารในร้านมีหลากหลายอย่าง อาทิเช่น หมูสะเต๊ะ ผัดผัก สลัด และซุบต่างๆ ส่วนของรับประทานเล่นที่ดูง่ายแต่อร่อยมาก คือ ก๋วยเตี๋ยวชุปแป้งทอด แต่มีความแตกต่างจากก๋วยเตี๋ยวที่เมืองไทยตรงที่ต้องทานคู่กับน้ำผึ้ง ซึ่งทำให้มีรสชาติที่กลมกล่อมขึ้น เมื่อสะสมพลังงานเต็มที่แล้ว ก็เดินทางต่อไปที่วัดสระน้ำศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งระหว่างสองข้างทาง มีนาขั้นบันไดที่สวยงาม ดูเหมือนวิวทางภาคเหนือของประเทศไทย

“เทมปัก ลีริง” นับเป็นเมืองขนาดเล็กที่มีวัดสำคัญอยู่ 2 แห่ง คือ ปูรา เตอร์ต้า เอมปูล ซึ่งภายในมีน้ำพุศักดิ์สิทธิ์เป็นสระน้ำขนาดใหญ่ แยกสระสำหรับผู้ชายและผู้หญิงออกจากกันอย่างชัดเจน ชาวบ้านนิยมพากันมาอาบน้ำขึ้นพรหมศิวะ หรือบางคนก็ลงแช่ในสระน้ำ เพราะมีความเชื่อว่าสะอาดดี ซึ่งดิฉันก็เป็นอีกคนที่อาบน้ำขึ้นพรหมศิวะ และอธิษฐานให้โชคดีในการนำเสนอผลงานวิจัย และเมื่อเดินถัดเข้าไปบริเวณด้านใน จะพบเจดีย์ตั้งอยู่จำนวนมากเพื่อใช้ประกอบพิธีทางศาสนาของคนท้องถิ่น การเดินทางวันนี้ทุกคนมีความสุขมาก แต่ยังไม่หมดนะคะ ยังมีสถานที่ที่สวยงามบนเกาะบาหลีที่ดิฉันอยากแนะนำอีกแห่ง คือ “ทานาล็อต” นับเป็นสถานที่ที่มีเสน่ห์มาก เมื่อเดินเข้าไปจะพบกับประตูชั้นแรกมีสีดำทึบๆ สดใสบาหลี และเมื่อมองทะลุช่องประตูเข้าไปจะพบกับน้ำทะเลสีฟ้าครามมาก จากนั้นจะพบประตูอีกชั้นหนึ่งก่อนถึงทะเล เมื่อเดินเข้าไปจะพบเจดีย์และหอกระจายข่าว ถัดเข้าไปเป็นอารามที่อยู่บนเกาะกลางทะเลหรือเรียกอารามกลางน้ำก็ได้ ซึ่งคนบาหลีเรียกกันว่า “วัดทานาล็อตกลางน้ำ” ซึ่งมาจากคำว่า “ทานา” ที่แปลว่าผืนดิน รวมกับคำว่า “ล็อต” ที่แปลว่าทะเล อารามนี้มีต้นไม้อยู่โดยรอบดูเขียวชอุ่มเข้ากับสีน้ำทะเลชวนให้หลงใหลน่าดูสมชื่อ วันนี้จึงนับเป็นอีกวันหนึ่งที่มีความสุขบนเกาะบาหลีคะ และปิดท้ายมือเย็นด้วยการรับประทานอาหารพื้นเมืองบาหลีที่ร้านบูมบาบาหลี

สถานที่แห่งสุดท้ายที่จะกล่าวถึงในที่นี้คือ “ชายหาดกุเต่า” ซึ่งเป็นชายหาดที่มีชื่อเสียงของบาหลี มีคลื่นลมแรงมาก จึงสังเกตได้ว่านักท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะต้องนำกระดานโต้คลื่นมาเล่น ดิฉันและเพื่อนๆจึงคลายความสงสัยกันคะว่าเพราะเหตุใดนักท่องเที่ยวจึงนำกระดานโต้คลื่นมาด้วย

การนำเสนอผลงานวิจัยในเวทีระดับนานาชาติ เป็นประสบการณ์ที่ดิฉันใฝ่ฝันไว้มาโดยตลอด แต่ในทางตรงกันข้ามดิฉันก็คิดอยู่เสมอว่าคงเกินความสามารถของตนเอง แต่ด้วยกำลังใจและการสนับสนุนจากครอบครัวและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดิฉันจึงตัดสินใจส่งผลงานเข้าร่วมนำเสนอ โดยดิฉันนำเสนอผลงานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะครูในการสอนเพศศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา จากประสบการณ์ในครั้งนี้ ทำให้ดิฉันเกิดการเรียนรู้ต่างๆมากขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่การเตรียมตัว ซึ่งการเตรียมตัวเองในเรื่องของภาษาและเนื้อหาที่จะนำเสนอ นับเป็นสิ่งสำคัญมาก เนื่องจากการนำเสนอด้วยภาษาอังกฤษ ซึ่งไม่ใช่ภาษาที่ดิฉันคุ้นเคย จึงควรมีการฝึกซ้อมนำเสนออยู่เป็นประจำ ทั้งการใช้น้ำเสียง สำเนียง และจังหวะการพูดที่ไม่เร็วเกินไป เพื่อให้ผู้ฟังที่มาจากประเทศต่างๆเข้าใจในสิ่งที่ดิฉันพูด สำหรับเนื้อหาต้องมีความกระชับ เข้าใจง่าย มีใจความชัดเจนครอบคลุมบริบทของเรื่อง เพราะดิฉันต้องควบคุมเวลาให้ได้ตามที่คณะกรรมการกำหนดไว้ โดยในการนำเสนอครั้งนี้กำหนดเวลาการนำเสนอไว้ที่ 5 นาทีต่อคน และเวลาในการถาม-ตอบคำถามอีก 5 นาทีต่อคน ซึ่งนับเป็นเวลาในการนำเสนอที่น้อยมากเมื่อเทียบกับปริมาณของเนื้อหาทั้งหมด เพราะฉะนั้นผู้นำเสนอควรมีการจัดลำดับหัวข้อและคัดเลือกเนื้อหาที่เป็นใจความสำคัญของเรื่องได้อย่างเหมาะสม

นอกจากเรื่องของการใช้ภาษาและเนื้อหาแล้ว การจดจำเนื้อหาที่จะนำเสนอ นับเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้ เนื่องจากการนำเสนอในเวทีระดับนานาชาติ ผู้นำเสนอจะต้องยืนพูดด้วยบุคลิกภาพที่มีความมั่นใจ รวมทั้งผู้นำเสนอไม่สามารถมองเนื้อหาจากสไลด์ (PowerPoint) ที่เตรียมไปได้ จากการเตรียมตัวดังกล่าวส่งผลให้ดิฉันมีความพร้อมในการนำเสนอ ช่วยลดความตื่นเต้น และประสบความสำเร็จในการนำเสนอ นับเป็นผลงานที่ดิฉันภาคภูมิใจมาก สำหรับความสำเร็จครั้งนี้ ดิฉันต้องขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัวทุกคนที่เป็นแรงใจที่ดี และรองศาสตราจารย์ ดร. อาภาพร เผ่าวัฒนา ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล ที่เป็นกำลังใจและเสียสละเวลาอันมีค่าในการฝึกซ้อมให้กับดิฉัน ดิฉันจึงอยากแนะนำเคล็ด(ไม่)ลับในการเตรียมตัวนำเสนอเวทีระดับนานาชาติให้กับผู้อ่าน จากนั้นดิฉันและคณะเตรียมตัวเดินทางสู่สนามบิน ภูเก็ตเพื่อเดินทางกลับสู่ประเทศไทยโดยสวัสดิภาพ และไม่ลืมที่จะกันเงินไว้สำหรับค่าภาษีสนามบินภูเก็ต ประมาณ 150,000 รูเปียะหรือประมาณ 700 บาทด้วย ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าปกิณกะฉบับนี้จะมีสาระประโยชน์สำหรับผู้อ่านทุกท่านคะ