

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

รายงานการวิจัย

เรื่อง ผลการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา :
กรณีศึกษารายวิชาปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา

THE RESULT OF CONTEMPLATIVE EDUCATION: A CASE
STUDY PHILOSOPHY AND CONCEPTS OF EDUCATION

จันทร์ชลี มาพุทธ

19 พ.ย. 2555

BK 0126307

3 12793

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย จากสำนักงานกองทุนสนับสนุน

การส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

2552

เคหะบริการ
- 5 พ.ย. 2556

อภิรักษ์นันทนาการ

รายงานวิจัย ผลการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา :กรณีศึกษารายวิชาปรัชญาและแนวคิดทาง
การศึกษา

THE RESULT OF CONTEMPLATIVE EDUCATION: A CASE STUDY
PHILOSOPHY AND CONCEPTS OF EDUCATION

ชื่อผู้วิจัย จันทร์ชดี มาพุทธ

ปีที่ทำวิจัย 2552

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาโดยจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชา ปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา จากนิสิตสาขาวิชาปฐมวัย จำนวน 30 คน โดยผู้วิจัยศึกษาแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา กิจกรรมและผลการจัดกิจกรรม ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การจดบันทึก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ผู้วิจัย สมุดบันทึก กิจกรรมที่ใช้ได้แก่ กิจกรรมสุนทรียสนทนา (Dialogue) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) การเล่าเรื่อง (Story Telling) การบันทึกการเรียนรู้ (Journaling) การผ่อนคลายตระหนักรู้ (Mindful Relaxation) การนั่งสมาธิ (Sitting meditation) การวาดรูป (Drawing) การมีสติกับการทำงาน (Mindfulness Practice) งานจิตอาสา (Volunteer Spirit) และการปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม (Ceremonies / Rituals based on a cultural or religion tradition) การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง ช่วยพัฒนาการคิดเชิงวิพากษ์ การวิเคราะห์ และความสามารถในการแก้ปัญหา ทั้งยังส่งผลต่อการพัฒนาด้านอารมณ์ การยอมรับตนเองและสังคม นอกจากนั้นยังทำให้ผู้เรียนสามารถฟังอย่างลึกซึ้ง ซาบซึ้งและเข้าใจ มีความสามารถในการเรียนรู้ร่วมกัน และยังส่งผลต่อการคิดเชิงสร้างสรรค์และเปลี่ยนแปลงความคิดของผู้เรียน

**RESEARCH TITLE : THE RESULT OF CONTEMPLATIVE EDUCATION: A CASE
STUDY PHILOSOPHY AND CONCEPTS OF EDUCATION**

RESEARCHER: CHANCHALEE MAPUDH

YEAR: 2009

Abstract

This study examined the result of contemplative education: a case study philosophy and concepts of education from 30 early childhood students in the first year. The researcher study contemplative concept, activities and result by qualitative research, participant observation journal and reflection. The instrument used composed researcher, journaling, dialogue, deep listening, story telling, mindful relaxation, sitting meditation, drawing, spirit and ceremonies/rituals based on a cultural or religion tradition. Data analyzed by content analysis.

This study findings indicate broadly that contemplative/spiritual teaching-learning approaches do indeed complement student-centered approaches and that these two approaches are likely to prove synergistic--i.e., when used together, these approaches foster student learning on a deeper level than might occur when either approach is used alone. The findings also indicate that spiritual/contemplative approaches to education support and enhance the development of a number of important traditional academic skills such as critical and objective thinking, textual analysis, and problem-solving, as well as important affective qualities such as emotional intelligence, commitment to social engagement, a sense of purpose, the ability to listen deeply, compassion, meta-cognition, the ability to cooperate, and welcoming diversity. Furthermore, spiritual/contemplative approaches foster creativity and transformation thinking.

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา : กรณีศึกษารายวิชาปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา (Philosophy and Concepts of Education) ดำเนินการเสร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ทดลองใช้แนวคิดตปัญญาศึกษา ในรายวิชา ปรัชญา และแนวคิดทางการศึกษา กับนิสิต สาขาวิชาปฐมวัย ภาคเรียนที่ 1/2552

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คณะวิทยากรและคณาจารย์จากสถาบันต่าง ๆ ที่ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย ได้ปรับกระบวนการทัศนคติในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และขับเคลื่อนการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาสร้างเสริมให้นิสิตได้มีการคิดอย่างเป็นระบบ

ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากนิสิตที่ใช้เป็นกลุ่มทดลอง ระหว่างเดือนพฤษภาคม-กันยายน พ.ศ. 2552 เป็นอย่างดี

ท้ายสุด ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้บริหารและครูอาจารย์ ที่ช่วยสนับสนุนส่งเสริมและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช-ซ
สารบัญภาพ	ฅ
แผนภาพที่ 1	6
แผนภาพที่ 2	18
แผนภาพที่ 3	20
แผนภาพที่ 4	29
บทที่ 1 บทนำ	
หลักการและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	3
นิยามศัพท์	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดและความหมายจิตตปัญญาศึกษา	5
รายวิชาปรัชญาและแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	10
การเก็บข้อมูล	10
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	11
การดำเนินการวิจัย	11
การตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ	12
การวิเคราะห์ข้อมูล	12

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ปรัชญาและหลักการพื้นฐาน	
ปรัชญาพื้นฐาน: ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์และกระบวนการที่สอดคล้องกัน	13
ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์	14
หลักการพื้นฐานของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา: องค์ประกอบพื้นฐาน	
7 ประการ	15
สรุปปรัชญาและหลักการพื้นฐาน	17
บทที่ 5 กระบวนการเรียนรู้	
ความสมดุลของฐานและรูปแบบวิธีในการเรียนรู้	19
การจัดกิจกรรมกลุ่ม	22
แง่มุมที่หลากหลาย	24
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	29
อภิปรายผลการวิจัย	32
ข้อเสนอแนะ	34
บรรณานุกรม	39
ภาคผนวก	42

บทที่ 1

บทนำ

หลักการและความสำคัญของปัญหา

การศึกษามีเป้าหมายที่มุ่งเน้นเพื่อพัฒนาผู้เรียน ให้เป็นให้คนดี คนเก่ง และมีความสุข ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ คิดให้เกิดแนวคิดต่อต้านแยกเรื่องของศิลปะและคุณธรรมออกจากกัน ทำให้วิทยาศาสตร์มีพลังอำนาจมากขึ้นและลดทอนความสำคัญเรื่องคุณธรรม ความงามลงไป และปล่อยให้แต่ละด้านดำเนินต่อไปตามทางของตัวเอง โดยไม่เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้านอื่น (Wilber, 2000) สถานศึกษากลับส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตามแบบแผนเสียจนกระทั่งขาดโอกาสที่จะทำตามความเข้าใจตนเองอย่างเป็นขบวนการทั้งหมด ความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาของชีวิตชี้ให้เห็นว่า ผู้แก้ปัญหาคาดความเข้าใจโดยสิ้นเชิง (กฤษณะ มูรติ, 2548, หน้า 7) ปัญหาใหญ่ที่สุดของโลกในยุคปัจจุบัน คือ มนุษย์กำลังสนใจสิ่งที่อยู่ด้านนอกตัวเอง หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมเท่านั้น และทิ้งสิ่งที่เป็นนามธรรมไป การศึกษาที่เน้นการมองออกนอกตัวและขาดความเชื่อมโยงทำให้มนุษย์หลงลืมที่จะพัฒนาคุณภาพด้านในของตนเอง สนใจแต่สิ่งภายนอก เช่น การสร้างมูลค่าส่วนเกินหรือกำไร และการเสพสุขตามแนวคิดบริโภคนิยม ระบบคุณค่าต่าง ๆ ในสังคมได้ถูกบิดเบือนไป การเปรียบเทียบเชิงดีชิงเด่นกลายเป็นค่านิยมที่ส่งเสริมแทนการเกื้อกูลและโอบอ้อมอารีต่อกัน ส่งผลให้โลกขาดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ขาดความสุขอย่างแท้จริง (ประเวศ วะสี, 2549)

การศึกษาทั้งหมดล้วนเอา “วิชา” เป็นตัวตั้ง ไม่มีการศึกษาเพื่อให้เข้าใจตัวเองและเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformation) การศึกษาทุกระดับ ทุกประเภทควรจะมีการศึกษาที่ทำให้ผู้เรียน รู้จิตใจตัวเองและพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น โดยมีทางเลือกหลาย ๆ ทาง (ประเวศ วะสี, 2547, หน้า 20) การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่าง ไคร่ครวญ เชื่อมโยงภาคความรู้ ภาควิชาชีพและภาคจิตวิญญาณ (สรยุทธ รัตนพจนารถ, 2548) การศึกษาในมหาวิทยาลัย ควรจะสอนคนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ทั้งทางวิชาการและจิตใจ สอนให้ คิดเป็น คิดก้าวหน้า คิดเพื่อประโยชน์ทางวิชาการและเพื่อสังคม แม้ว่าสังคมไทยจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ภาพในอนาคตของสังคมไทยในอนาคตน่าจะเป็นสังคมที่มีการพัฒนาที่ยั่งยืน มีความสมดุลระหว่างการพัฒนาทางเศรษฐกิจและการพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นสังคมเปิดที่เรียนรู้ได้ตลอดเวลา เป็นสังคมที่ยึดสันติและทางสายกลาง เพื่อเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาขัดแย้ง เป็นสังคมที่ทุกคนเคารพกฎหมายและกระตือรือร้น ในกิจกรรมส่วนรวม (วิชัย ต้นศิริ, 2539, หน้า 142-143) มหาวิทยาลัยในฐานะสถาบันการศึกษา จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนากระบวนการถ่ายทอดคุณงามความดีให้เกิดกับผู้เรียน นอกเหนือจากความรู้อ

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นการศึกษาที่เน้นกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ ให้ผู้ศึกษาย้อนกลับไปหารากของคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของ

การเรียนรู้ สะท้อนคิดให้เห็นความเป็นพลวัต ไม่หยุดนิ่ง สามารถมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยใช้หลักคำสอนทางศาสนา ดนตรี ศิลปะ ธรรมชาติ ซึ่งถือเป็นเครื่องมืออย่างดีที่สามารถทำให้เกิดความหยั่งรู้ภายใน จนก่อให้เกิดการค้นพบแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี มีความสุขสงบอย่างแท้จริงด้วยตัวของตัวเอง และสามารถสัมผัสคุณค่าของการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดความมีคุณภาพของสรรพสิ่ง

การจัดการศึกษาที่ผ่านมา เป็นกระบวนการสำคัญในการหล่อหลอมคนให้มีคุณภาพ แต่สภาพสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง รวมทั้งวิกฤติการณ์ทางธรรมชาติ ล้วนทำให้คนเกิดผลกระทบทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ทุกคนต่างมุ่งหมายเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และความสำเร็จ คุณค่าของความเป็นมนุษย์จึงลดลง โดยเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบแยกส่วน การศึกษาจึงเป็นการมองแบบแยกส่วนและขาดความเชื่อมโยง ทำให้มนุษย์ล้มที่จะพัฒนาคุณภาพด้านในของตนเอง สนใจแต่สิ่งภายนอก มุ่งสร้างผลประโยชน์กำไร ยึดแนวคิดบริโภคนิยม ระบบคุณค่าต่าง ๆ ในสังคมลดลง การแข่งขันเป็นค่านิยม แทนการเกื้อกูลและโอบอ้อมอารีต่อกัน ส่งผลให้โลกขาดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ขาดความสุขอย่างแท้จริง เกิดการแปลกแยกระหว่างคนในสังคมกับสิ่งแวดล้อม

ในภาวะนี้สังคมอยู่ในวิกฤติการณ์เช่นนี้ การเรียนรู้แบบใหม่นี้เน้นการพัฒนาด้านในตน การวางพื้นฐานจิตใจและกระบวนการทัศน์ใหม่นี้เป็นองค์รวมอย่างแท้จริง เป็นการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์ให้เข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ที่เรียกว่า จิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเป็นเรื่องการแสวงหาแนวคิดใหม่ทั้งในเชิงปรัชญาและการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มีหน้าที่ในการผลิตนิสิตที่จะประกอบวิชาชีพครูเพื่อออกไปรับใช้สังคม โดยสามารถจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาคนให้มีความรอบรู้ เข้าใจและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของกระแสในด้านต่าง ๆ โดยใช้กระบวนการวัดการศึกษาเพื่อพัฒนาบัณฑิตให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Humanized Educate) ซึ่งหมายถึง กระบวนการพัฒนาการเรียนรู้ หลักสูตรและการสอน ในระดับอุดมศึกษาที่มีความสมดุลระหว่างศาสตร์ของวิชาชีพกับชีวิตและจิตใจของนิสิต สาระของการพัฒนาแนวนี้ เป็นการผสมผสานความรู้และความรัก คือความรู้ทั้งในตนเองและความรู้จากแหล่งเรียนรู้อื่น ความรักต่อองค์กร เห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความตระหนักและความรับผิดชอบในภารกิจ สร้างทักษะชีวิต ปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งจิตสำนึกต่อความเป็นครู หรือต่อวิชาชีพของตน ในการศึกษาคั้งนี้ได้รับการสนับสนุนการวิจัยจากสวัสดิการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนานิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยทดลองใช้แนวคิดจิตตปัญญาสอดแทรกกิจกรรมดังกล่าว เพื่อพัฒนานิสิตให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มทดลอง นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน
2. ตัวแปร ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ
 - 2.1 ตัวแปรต้น การจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ผลของการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา
3. ระยะเวลา ภาคเรียนที่ 1/2552 เดือนมิถุนายน — เดือนกันยายน 2552

ประโยชน์ที่ได้รับ

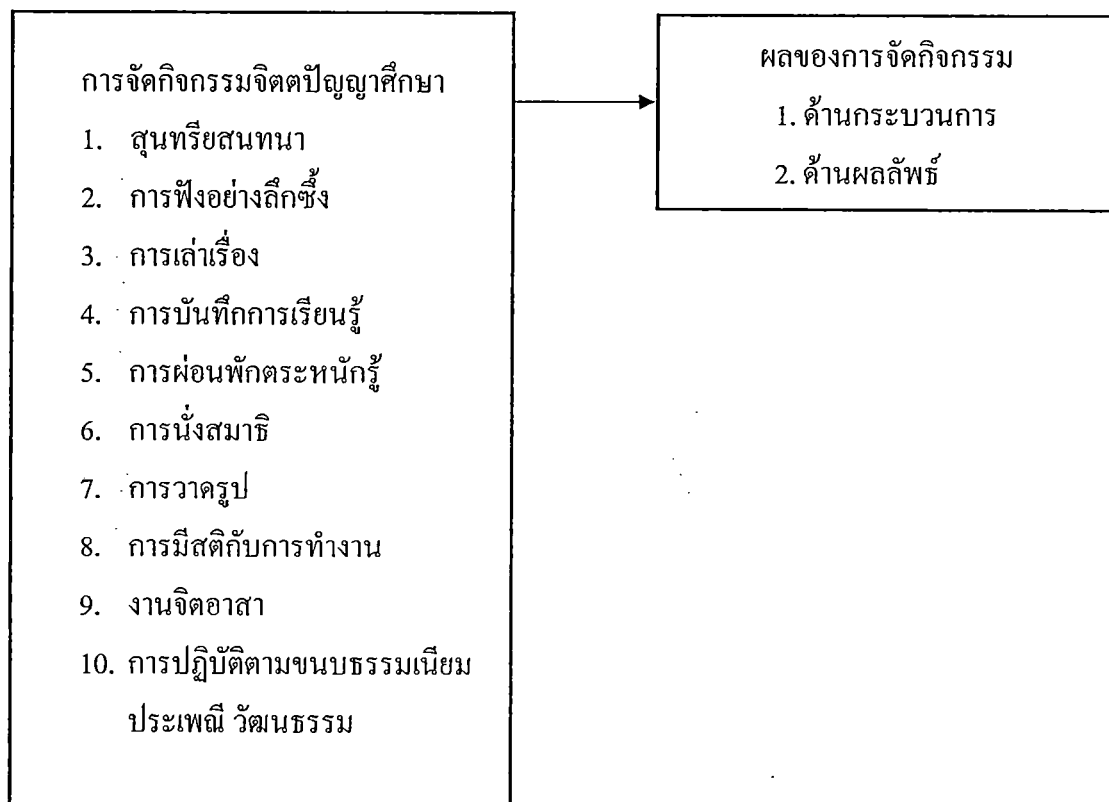
1. คณะศึกษาศาสตร์ ได้รูปแบบการพัฒนาการเรียน ที่เป็นการพัฒนาบัณฑิตที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์ แบบสหวิทยาการ
2. คณะศึกษาศาสตร์ ได้องค์ความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ รวมทั้งร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการจัดการเรียนการสอน เพื่อผลิตบัณฑิตที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
3. นิสิตที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แนวใหม่ เป็นบัณฑิตที่เข้าใจต่อระบบการศึกษาที่ส่งเสริมความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ให้กับผู้เรียน โดยสามารถนำไปปฏิบัติด้วยตนเองและนำไปสู่การสร้างผู้เรียนที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์

นิยามศัพท์

1. จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาอย่างแท้จริง ทำให้เข้าถึงความจริง ความดี ความงามทั้งในตนเองและในสิ่งต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน (Personal Transformation) เป็นการพัฒนาด้านมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม
2. ผลของการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมจิตตปัญญา ทั้งในด้านกระบวนการดำเนินกิจกรรมและผลลัพธ์ที่ได้จากการทำกิจกรรม

3. กิจกรรมจิตตปัญญา หมายถึง กิจกรรมสุนทรียสนทนา (Dialogue) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) การเล่าเรื่อง (Storytelling) การบันทึกการเรียนรู้ (Journaling) การผ่อนคลายตระหนักรู้ (Mindful Relaxation) การนั่งสมาธิ (Sitting Meditation) การวาดรูป (Drawing) การมีสติกับการทำงาน (Mindfulness Practices) งานจิตอาสา (Volunteer Spirit) และการปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม (Ceremonies/rituals based on a cultural or religion tradition)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาบัณฑิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังนี้

1. แนวคิดและความหมายของจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)
2. รายวิชาซีพบังคับ 400101 ปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา (Philosophy and Concept of Education)
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

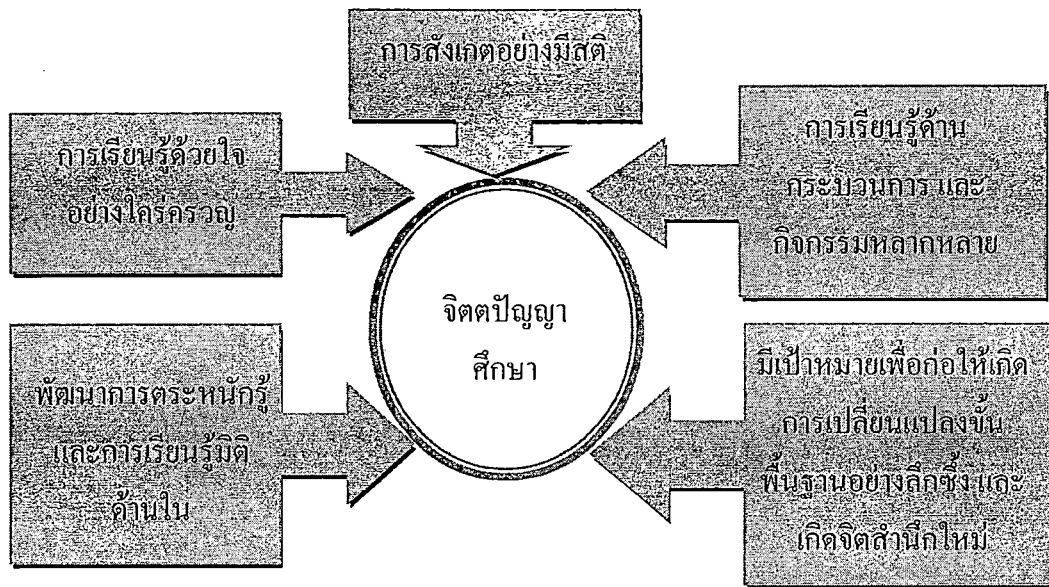
จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เป็นการพัฒนาด้านในเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสรรพสิ่ง ลบอคติ เกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างสมดุล (สุมน อมรวิวัฒน์, 2552, หน้า 10)

“กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์” (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551, หน้า 27)

จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การรู้จักตนเองแล้วเกิดปัญญา ปัญญาหมายถึง การเข้าถึงความจริงสูงสุด หรือบางทีก็พูดว่า เข้าถึง ความจริง ความดี ความงาม (ประเวศ วะสี, 2550, หน้า 13-14)

“จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงแบบหนึ่งที่มีลักษณะพิเศษ คือ มุ่งเน้นการพัฒนาด้านในและการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดปัญญาที่เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และเกิดความรักความเมตตาที่อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดสำนึกที่ดีงามและตระหนักถึงภาระหน้าที่ของตนที่มีต่อมวลมนุษย์และสรรพสิ่งในธรรมชาติ โดยผ่านวิถีปฏิบัติแนวจิตตปัญญาในรูปแบบต่าง ๆ” (ธนา นิลชัย โกวิทย์, 2551)

จิตตปัญญาศึกษา เป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ในระดับต่าง ๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง (Self / Personal Transformation) การเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร (Organizational Transformation) และการเปลี่ยนแปลงภายในสังคม (Social Transformation) โดยที่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มิใช่เป็นการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้ง (จุมพล พูลภัทร-ชีวิน, 2552, หน้า 14-16) ดังแผนภาพที่ 1



มติชนรายวัน คอลัมน์จิตวิวัฒน์ หน้า 9 วันที่ 31 มกราคม 2552

Tobin Hart (2004) กล่าวถึง Contemplative หมายถึง การใช้วิธีการต่าง ๆ ตั้งแต่การพิจารณาใคร่ครวญ บทกวี และการทำสมาธิที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้จิตที่มีความวุ่นวายอยู่ตามปกติสงบขึ้น เพื่อบ่มเพาะความสามารถในการตระหนักรู้ การมีใจจดจ่อและการเข้าใจอย่างซัดแจ้งให้ลึกซึ้งขึ้น

แนวความคิดและการตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาระบบการเรียนรู้เพื่อยกระดับจิตสำนึกและปัญญาของมนุษย์ดังกล่าวเป็นที่มาของ Contemplative Education หรือ “จิตตปัญญาศึกษา” ซึ่งมุ่งเน้นกระบวนการทัศน์ใหม่ในการปลูกฝังความตระหนักรู้ ความเมตตา จิตสำนึกต่อส่วนรวมและการพัฒนาจิต ฝึกปฏิบัติจนผู้เรียนเกิดปัญญาที่แท้จริง จิตตปัญญาศึกษาเป็นเรื่องของการให้คุณค่ากับการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การพัฒนามิติด้านในของมนุษย์เพื่อให้สามารถพัฒนาสู่ศักยภาพสูงสุดได้ การมีประสบการณ์ตรงและความสามารถในการเชื่อมโยงสิ่งที่เรารู้จนทำให้เกิดการพัฒนาอย่างลึกซึ้ง (ณัฐพศ วังวิญญู, วิจักขณ์ พานิช, ญาณเดช พ่วงจิน, 2552, หน้า 84-85)

จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเองของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดปัญญาที่เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง เกิดความรักความเมตตาที่อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดสำนึกที่ดีงามและตระหนักถึงภาระหน้าที่ของตน ที่มีต่อมวลมนุษย์และสรรพสิ่งในธรรมชาติ

รายวิชาที่บังคับ 400101 ปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา

วิชาปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา เป็นศาสตร์ที่มุ่งให้ผู้เรียน รู้และเข้าใจความหมาย และความสำคัญของปรัชญาการศึกษา เพื่อปลูกฝังให้ผู้เรียนเรียนรู้และเข้าใจชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยยึดหลักตามความจริง ความดี และความงาม นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ทุกคนต้องลงทะเบียนเรียน รายวิชานี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จรัสกาล พงศ์ภคเธียร (2550) ศึกษาวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษา ไทย จำนวน 4 แห่ง ผลการศึกษาพบว่า การดำเนินการของทั้ง 4 มหาวิทยาลัย มีปัจจัยร่วมได้แก่ ปัจจัยภายในคือ ความรักความเมตตา ความตระหนักรู้ ประสบการณ์ตรง คิดใคร่ครวญเห็นเชื่อมโยง การคิดเชิงวิพากษ์ และวิจารณ์ญาณ ปัจจัยภายนอก คือ การเรียนรู้แบบองค์รวม กัลยาณมิตร แบบอย่างของผู้สอน ปัจจัยเกื้อหนุนคือ สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เนื้อหา หลักสูตร วัฒนธรรมองค์กรและการจัดแหล่งเรียนรู้ ส่วนการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า มหาวิทยาลัยได้เริ่มจากการเตรียมตัวผู้สอน โดยจัดให้ได้มีประสบการณ์ผ่านกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาและผู้สอนร่วมกับผู้วิจัยได้นำเอาแนวทางเหล่านั้น มาพัฒนากระบวนการเรียนการสอน เช่น เพิ่มกิจกรรมในชั้นเรียน ให้มีการทำสมาธิ กิจกรรมสุนทรียสนทนา เป็นต้น รวมทั้งมีการประเมินผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในตัวผู้เรียนที่จำเป็นในกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย ปัจจัยภายในได้แก่ ความตระหนักรู้ และการใคร่ครวญ ปัจจัยภายนอกได้แก่ กัลยาณมิตร แบบอย่างของผู้สอน และการเรียนรู้แบบองค์รวม ปัจจัยเกื้อหนุนคือ สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และวิธีการประเมินผล

ข้อเสนอแนะในระดับปฏิบัติสำหรับอาจารย์และนักศึกษา คือ การเรียนรู้ตามแบบจิตตปัญญาศึกษา เป็นสิ่งที่ต้องการความต่อเนื่องและจริงจัง เพื่อให้สามารถเข้าถึงหัวใจและนำไปปฏิบัติในชีวิตได้ นอกจากนี้ผู้เรียนและผู้สอนจึงควรมีกิจกรรมที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และฝึกปฏิบัติร่วมกัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ ส่วนข้อเสนอแนะนโยบาย ได้แก่ การจัดหาสถานที่ที่เหมาะสม มีบรรยากาศที่มีส่วนร่วมของสภาพธรรมชาติ และมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษาในมหาวิทยาลัย มีการพัฒนากระบวนการประเมินที่เหมาะสม เข้าใจและเอื้อต่อการเรียนรู้และการเรียนการสอนทั้งอาจารย์และนักศึกษา

ปิยะมาศ ยินดีสุข (2548) วิจัยเรื่องการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เพื่อศึกษากระบวนการในการจัดการศึกษาของโรงเรียนวิถีพุทธ 2 โรงเรียน ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาพบว่า การจัดการศึกษาของโรงเรียนสัมมาสิกขาสันตือโสภ เป็นการพัฒนาด้วยคุณธรรมศีลธรรมผ่านการเรียนรู้ร่วมกับของโรงเรียน วัดและชุมชน จากการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมประเพณี วัฒนธรรมประจำปีของชาวอโศก นักเรียนที่ผ่านการศึกษาดูตามรูปแบบของชาวอโศกจะได้รับการฝึกหัดและพัฒนาด้วยศีลธรรม คุณธรรม และงาน

วิชาชีพ เพื่อให้สามารถช่วยเหลือและเลี้ยงตัวเองได้ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข การนำวิถีพุทธเข้ามาสู่โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง เป็นการเริ่มต้นของการนำพุทธศาสนาเข้าสู่โรงเรียน เพื่อสื่อสารวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของไทย โดยเริ่มจากการให้บุคลากรในโรงเรียนเกิดความเข้าใจและเห็นคุณค่าของวิถีพุทธ วิถีธรรมนี้มีความสำคัญเพราะมีส่วนช่วยในการพัฒนาป้องกันตลอดจนแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของนักเรียนในปัจจุบัน จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาและการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดการพัฒนาด้านศีล สมาธิ ปัญญา

มนสภรณ์ วิฑูรเมธา (2543) ศึกษาเรื่องการพัฒนาระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยรังสิต จำนวน 72 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความรู้ความเข้าใจในการฝึกอบรมหลังเข้าโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้า โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความคิดเห็นต่อโปรแกรมการพัฒนาศูนย์เป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับมากที่สุด และมั่นใจมากที่สุดที่จะเป็นกัลยาณมิตร นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความเป็นกัลยาณมิตร ความตั้งใจแสดงพฤติกรรมกัลยาณมิตร ทักษะการฟังและการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่านักศึกษากลุ่มปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษาเชิงคุณภาพพบว่า ระบบกัลยาณมิตรทำให้นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความรัก ความเอื้ออาทรเป็นมิตรกับผู้อื่น พัฒนานุคลิกภาพให้ยิ้มแย้ม ใจเย็น หนักแน่น อดทน รับผิดชอบ พุทธิ คิทธิ

Seitz Daniel David (2009) ศึกษาวิจัยเรื่องกระบวนการจิตตปัญญา : การเรียนรู้แบบลึกซึ้ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทักษะการแก้ปัญหาของนิสิตในระดับอุดมศึกษาและเปรียบเทียบผลการใช้กระบวนการจิตตปัญญาระหว่างสาขาวิชา ผลการวิจัย พบว่า การใช้กระบวนการจิตตปัญญาส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งและช่วยพัฒนาการคิดเชิงวิพากษ์ การวิเคราะห์และความสามารถในการแก้ปัญหา ทั้งยังส่งผลต่อการพัฒนาด้านอารมณ์ การยอมรับตนเองและสังคม นอกจากนั้นยังทำให้ผู้เรียนสามารถฟังอย่างลึกซึ้ง ประทับใจและเข้าใจ มีความสามารถในการเรียนรู้ร่วมกัน ยอมรับนับถือตนเองและสังคม นอกจากนั้นยังส่งผลต่อการคิดเชิงสร้างสรรค์และการคิดใหม่ ผลการใช้พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนระดับอุดมศึกษาสูงกว่าการใช้วิธีปกติและควรใช้กระบวนการนี้กับผู้เรียนระดับอุดมศึกษาทุกสาขาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างแท้จริง

Bynes Kathryn (2009) ศึกษาวิจัยเรื่อง การสอนตามแนวจิตตปัญญา : ทางเลือกที่สาม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดทักษะการสะท้อนความคิด ความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจที่ดีงาม ยอมรับนับถือตนเองและสังคม โดยทดลองใช้กับผู้สอนในระดับประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 3 คน โดยการใช้การสอนตามแนวจิตตปัญญา เน้นการมองแบบเชื่อมโยงมากกว่าการมอง

แบบแยกส่วน เน้นการมองแบบองค์รวม เน้นการยอมรับนับถือตนเองและการยอมรับผู้อื่น การให้ผู้สอนแต่ละคนสะท้อนความคิด จดบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกและนำเสนอผลการวิเคราะห์การสอนตามแนวคิดปัญญา ผลการวิจัย พบว่ากระบวนการใช้จิตตปัญญาทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องความดี ความงามของจิตใจมนุษย์อย่างลึกซึ้ง และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข สะท้อนความคิดจากผู้สอน 3 คน พบว่าการสอนตามแนวคิดปัญญา ทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจชุมชน มองความสัมพันธ์กันในสังคม และยังทำให้สามารถพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างสมบูรณ์ เน้นการบันทึกความรู้ของตนเองเป็นการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ผลการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา กรณีศึกษารายวิชาปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อทดลองใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา โดยให้ความสำคัญกับกระบวนการหรือกิจกรรม ซึ่งมีหลักการพื้นฐานสำคัญอยู่ที่การมองโลกแบบองค์รวม รวมทั้งการมีความเชื่อมั่นต่อมนุษย์ ในฐานะเป็นผู้มีศักดิ์ศรี คุณค่า สามารถเรียนรู้และพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองได้ภายใต้สถานการณ์ที่เหมาะสม

ผู้วิจัยมีการสังเกต บันทึก และใคร่ครวญต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกของตนเองไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิดและจิตวิญญาณ (Ellis, 2004, p. 30) การวิเคราะห์ปรากฏการณ์บนฐานทฤษฎีหรือประสบการณ์ ซึ่งจะปรากฏอยู่ตลอดตั้งแต่การเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล สรุป จนถึงการสังเคราะห์องค์ความรู้ และการนำเสนอในรูปแบบผลงานวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนดำเนินการวิจัย ออกเป็น 3 ระยะ ประกอบด้วย

ระยะที่ 1 เตรียมการ

ขั้นที่ 1 การศึกษาค้นคว้าจากตำราเอกสาร งานวิจัย

ขั้นที่ 2 การเลือกกลุ่มทดลอง สำหรับดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 2 ดำเนินการ (ม.ย.52 – ก.ย. 52)

ขั้นที่ 1 วางแผนจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 2 การจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 3 การถอดบทเรียน

ระยะที่ 3 สรุป วิเคราะห์ และสังเคราะห์ (ต.ค. 52)

การเก็บข้อมูล

ในการเก็บข้อมูลระหว่างการดำเนินการวิจัย เพื่อนำมาวิเคราะห์ผล ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่มีความหลากหลายมาวิเคราะห์ภาพรวมและองค์ประกอบย่อยในการตอบคำถามการวิจัย ดังนี้

1.การสังเกตในระหว่างการจัดกิจกรรม บันทึกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.รวบรวมข้อมูลจาก

2.1 บันทึก(Journal) ทั้งของผู้วิจัยและผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนแต่ละคนบันทึกการเรียนรู้ในแต่ละครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 สุนทรียสนทนา

2.3 สนทนากลุ่มย่อย (Focus group) โดยให้ผู้เรียนสะท้อนการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง ทั้งข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุง

2.4 การเขียนสรุปประสบการณ์ การเรียนรู้และความเปลี่ยนแปลงในตนเองของผู้เรียน ซึ่งเป็นการประมวลผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับการนำไปใช้ในชีวิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศึกษาผลการจัดกิจกรรม การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การจดบันทึก และการสะท้อนความคิด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบไปด้วย ตัวผู้วิจัย สมุดบันทึก และกล้องถ่ายภาพ ดังนี้

1. ตัวผู้วิจัย เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลผลการวิจัยที่มีความน่าเชื่อถือ การเตรียมความพร้อมในการคิดอย่างเป็นระบบ และศึกษาระเบียบวิจัย หลักการวิจัยจากการอ่านเอกสาร ตำราวิจัยเชิงคุณภาพ กับเนื้อหาสาระและประเด็นที่ศึกษาเมื่อเข้าสู่การดำเนินการ และในระหว่างการดำเนินการวิจัย

2. สมุดจดบันทึก เป็นสมุดบันทึกเหตุการณ์ ความรู้สึก ความคิดต่าง ๆ ที่สังเกตได้จากกระบวนการจัดกิจกรรม

3. กล้องถ่ายภาพ สำหรับการเก็บภาพบรรยากาศ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการจัดกิจกรรม เพื่อนำมาเป็นข้อมูลประกอบการศึกษา

การดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในการดำเนินการจัดกิจกรรมให้กับผู้เรียน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

เตรียมกลุ่มทดลองโดยเลือกจากนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน

2. ขั้นดำเนินการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมตามจิตตปัญญาศึกษา กับผู้ลงทะเบียนเรียนรายวิชาปรัชญา และแนวคิดทางการศึกษา จำนวน 30 คน โดยกำหนดให้นิสิต สนทนาโดยไม่กำหนดประเด็น คือให้พูดในสิ่งที่อยากพูด ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วย การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การจดบันทึก และการสะท้อนความคิด

3. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอผลการวิเคราะห์การดำเนินกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

การตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหลายทาง ได้แก่ การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การจดบันทึกและการสะท้อนความคิด เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูลและให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุม รวมทั้งการนำข้อมูลกลับไปให้กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง เพื่อให้ข้อมูลมีความเที่ยงตรงมากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ของผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาผู้เรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

บทที่ 4

ปรัชญาและหลักการพื้นฐาน

วัตถุประสงค์สำคัญประการหนึ่งของการวิจัยนี้คือการหาคำตอบว่า อะไรคือแนวคิดและปรัชญาพื้นฐานที่เป็นหัวใจในการจัดการกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา โดยอาศัยข้อมูลในระยะเวลา 4 เดือน (มิถุนายน 2552 – กันยายน 2552) ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลจากการเรียน เพื่อสรุปการเรียนรู้หลังการเรียนแต่ละครั้ง การสัมภาษณ์ บันทึกการเรียนรู้อของผู้เรียน และการสรุปการเรียนรู้ร่วมกันในช่วงท้ายของการเรียน

ในที่นี้คำว่า “ปรัชญา” หมายถึงแนวคิดหลักที่เป็นหัวใจและเป็นตัวกำกับหรือชี้นำกระบวนการอบรมให้เป็นไปตามเป้าหมายของกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา คือ การเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ส่วนหลักการพื้นฐานหมายถึงองค์ประกอบพื้นฐานที่ช่วยให้บรรลุกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา

ผลจากการสังเกต รวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ของผู้วิจัย พบว่ามีปรัชญาพื้นฐานซึ่งเป็นแนวคิดหลักที่ปรากฏอย่างเด่นชัดตลอดกระบวนการ ทั้งในกระบวนการอบรม และลักษณะของกระบวนการที่แสดงออกมาในกระบวนการ 2 ประการคือ ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ และกระบวนการทัศน์แบบองค์รวม และมีหลักการพื้นฐานที่เป็นองค์ประกอบและแนวทางสำคัญในการจัดการกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา 7 ประการ ที่ผู้วิจัยสรุปเป็นภาษาอังกฤษว่าเป็นหลัก 7 C's คือ การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) ความรักความเมตตา (Compassion) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) การเข้าเผชิญ (Confrontation) ความต่อเนื่อง (Continuity) ความมุ่งมั่น (Commitment) และชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)

ปรัชญาพื้นฐาน: ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ และกระบวนการทัศน์องค์รวม

จุดร่วมเชิงปรัชญาที่เด่นชัดที่สุดของกระบวนการในการวิจัย เป็นหลักการพื้นฐานที่ชี้นำกระบวนการวิจัย มีอยู่ 2 ประการ คือ

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (Humanistic Value) คือความเชื่อมั่นว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามอยู่ในตน เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์พืชที่มีศักยภาพในการเจริญเติบโต เมื่อมีเงื่อนไขต่าง ๆ พร้อม เมล็ดพันธุ์นั้นก็จะสามารถเติบโตขึ้น จนกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ได้ ฉะนั้นใครก็ตามที่มีศักยภาพภายในตัว เมื่อพร้อมด้วยกระบวนการเข้าทำงานภายในจิตของมนุษย์ผู้นั้นก็จะเติบโตไปเป็น “จิตใหญ่” ให้ร่มเงาแก่ตนเองและผู้อื่นได้

2. กระบวนการทัศน์องค์รวม (Holistic Paradigm) คือ ทัศนะที่มอง โลกในแง่ที่เป็นความสัมพันธ์และการผสมเข้าด้วยกันของสรรพสิ่ง คือ ทัศนะที่มองเห็นว่าความจริงของธรรมชาติ

ของสรรพสิ่ง คือ การเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนคติที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง ไม่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง (ประเวศ วะสี 2547, หน้า 12) มองเห็นว่ามนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน ด้วยเหตุนี้ การกระทำอันใดอันหนึ่งของมนุษย์จึงสามารถส่งผลสะท้อนกันไปยังองค์รวม การกระทำของมนุษย์สร้างผลสะท้อนต่อสรรพสิ่ง และผลสะท้อนนั้นก็ย้อนกลับมาสู่ตัวมนุษย์ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต่อเนื่องกันอย่างไม่หยุดนิ่งและมีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์

เมื่อพิจารณาคคุณค่าภายในของความเป็นมนุษย์ ซึ่งมีศักยภาพที่สามารถเข้าถึงความจริง ความดี และความงามอันเป็นคุณลักษณะสูงสุด ต้องเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้อื่น เช่นเดียวกับที่มีต่อตนเอง ผู้เรียนอาจจะมิธรรมดาการเรียนรู้อันไม่เหมือนกัน

ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ที่สังเคราะห์ออกมาได้ตลอดช่วงการวิจัย มีลักษณะแตกต่างจากสำนักคิดที่เชื่อว่ามนุษย์มีเหตุผลและ/หรือ ไร้เหตุผล แต่มีลักษณะถอดหรือ “ความมีเหตุผล/ความไร้เหตุผล” ของมนุษย์แล้วประกอบสร้างใหม่เป็น “จิตสำนึก/จิตไร้สำนึก” (Conscious/Unconscious) โดยเชื่อว่ามนุษย์มีทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกที่ทำงานประสานกันอยู่ภายใน ความมีเหตุผลของมนุษย์บางครั้งเกิดขึ้นพร้อมกับจิตสำนึก แต่หลายครั้งก็เกิดขึ้นพร้อมจิตไร้สำนึก และในขณะเดียวกันความไร้เหตุผลของมนุษย์ก็อาจเกิดพร้อมกับจิตไร้สำนึก หรือจิตสำนึกด้วยก็เป็นได้ ด้วยเหตุนี้ ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ จึงไม่ได้อยู่บนฐานของความเชื่อเรื่องเหตุผลที่เป็นตัวกำหนดคิสรภาพแก่นมนุษย์ในการทำอะไรมันก็ได้ รวมทั้งไม่ได้อยู่บนฐานของความไร้เหตุผลของมนุษย์ ที่นำไปสู่การสร้างกฎระเบียบ ชี้นำ หรือกดทับปิดกั้นความไร้เหตุผลนั้นๆ

ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา วางอยู่บนความเข้าใจว่ามนุษย์ประกอบไปด้วยทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกที่ทำงานร่วมกันในลักษณะวิภาษวิธี (Dialectic) ซึ่งอาจเปรียบได้กับสัญลักษณ์หยินหยางของเต๋า จิตสำนึกและจิตไร้สำนึกเมื่อได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม ก็จะช่วยปลูกให้ศักยภาพการเรียนรู้ของมนุษย์ดีขึ้น และเป็นพลังหมุนเวียนพลวัตแห่งการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformation) ให้เกิดขึ้นจากภายใน

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาถึงเป้าหมายของการอบรมต่าง ๆ ว่ามุ่งเน้นที่กระบวนการในกลุ่มจิตสำนึกหรือจิตไร้สำนึก จะพบข้อสังเกตที่น่าสนใจว่า บางชุดการอบรมจะมีความโดดเด่นที่การพัฒนาจิตสำนึกให้มีความละเอียดอ่อนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น อาทิ การเจริญสติวิปัสสนา และการคิดกระบวนการระบบ โดยกระบวนการส่วนใหญ่จะเน้นที่การพัฒนาจิตให้เกิดความรู้สึกตัว เพื่อเข้าสู่สภาวะตื่นรู้และการเปิดมุมมองใหม่ต่อโลกและชีวิต การเจริญสติซึ่งเป็นกระบวนการที่สำคัญของ

การเรียนรู้บนฐานจิตสำนึกสะท้อนให้เห็นถึงปรัชญาพื้นฐานที่ว่า มนุษย์มีศักยภาพภายในที่สามารถบ่มเพาะได้

การสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมและเป็นกัลยาณมิตรต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งรอบตัวในธรรมชาติ บนฐานของการมองโลกและชีวิตด้วยความเข้าใจ ปราศจากอคติที่เกิดจากความแตกต่างหลากหลาย สัมกับเป้าหมายสูงสุดของจิตตปัญญาศึกษาที่เชื่อมั่นว่ามนุษย์เป็นผู้ที่สามารถเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม รวมทั้งแผ่ขยายคุณภาพภายในดังกล่าวไปสู่การสร้างสังคมและโลกที่สันติสุขได้ต่อไป

ทิศทางของกระบวนการจิตตปัญญาวางรากฐานอย่างมั่นคงลงสู่ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์และกระบวนการทัศน์แบบองค์รวม และเป็นหนทางสู่การสร้างจิตสำนึกใหม่ เพื่อการอยู่รอดร่วมกันของมนุษยชาติ ท่ามกลางวิกฤตจิตตปัญญา สังคม และการล่มสลายของระบบนิเวศน์

หลักการพื้นฐานของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา: องค์ประกอบพื้นฐาน 7 ประการ

จากการเข้าร่วมและสังเกตกระบวนการวิจัย ตลอดจนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสามารถสรุปหลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาได้ 7 ประการ เรียกว่า “หลักจิตตปัญญาศึกษา 7” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C's คือ

1. การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation)
2. ความรักความเมตตา (Compassion)
3. การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection)
4. การเข้าเผชิญ (Confrontation)
5. ความต่อเนื่อง (Continuity)
6. ความมุ่งมั่น (Commitment)
7. ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)

องค์ประกอบทั้ง 7 ประการนี้เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของกระบวนการอบรมจิตตปัญญา และเป็นองค์ประกอบที่หากขาดไปก็จะทำให้กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน (ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม, 2551, หน้า 4-5)

การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation)

การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญเป็นหัวใจสำคัญ ของการจัดกระบวนการ คุณลักษณะที่สำคัญของการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญอาจแยกแยะออกมาได้เป็น 2 คุณลักษณะที่สำคัญ คือ สภาวะจิต กับการทำงานทางจิต

หลายกิจกรรมข้างต้นอาศัยการพูดคุยสนทนา และการสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นเครื่องมือในการใคร่ครวญ เช่น กระบวนการสุนทรียสนทนาเรียนรู้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วม

กิจกรรมฝึกพูดและฟังในการอบรม “การเจริญสติวิปัสสนา และการรับฟังเรื่องราวของผู้อื่นอย่างไคร่ครวญ” การทำงานทางจิตในแง่นี้อาศัยการเข้าสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างไคร่ครวญ การใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น พร้อมไปกับการตระหนักในความรู้สึกของตนเองที่มีต่อคนอื่น เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ การทำงานทางจิตในลักษณะนี้จัดอยู่ในกลุ่ม การทำงานทางจิตด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal)

ไม่ว่าจะเป็นการทำงานทางจิตในด้านพุทธิปัญญา ด้านภายในบุคคล หรือด้านระหว่างบุคคล การทำงานทั้งหมดจำเป็นต้องมีคุณภาพของการพิจารณาอย่างไคร่ครวญ โดยน้อมเข้ามาสู่ใจเข้ามาสู่ประสบการณ์ตรง ซึ่งในที่นี้เรียกสรุปรวมว่าเป็น “การพิจารณาด้วยใจอย่างไคร่ครวญ” แต่คุณภาพดังกล่าวแสดงตัวออกมาแตกต่างกันไปตามด้านต่าง ๆ ด้านพุทธิปัญญาอาจเรียกได้ว่าเป็นการคิดกระบวนระบบ (Systems Thinking) หรือการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) ในขณะที่การแสดงตัวออกมาในด้านภายในบุคคลอาจเรียกว่าเป็น การย้อนกลับมาดูตนเอง (Self-Reflection) การสืบค้นตนเอง (Self-Inquiry) และการแสดงตัวออกมาในด้านระหว่างบุคคลอาจเรียกว่าเป็นการร่วมรู้สึก (Empathy) การเข้าใจตรงกัน (Mutual Understanding) เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป การพิจารณาอย่างไคร่ครวญและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ไปในด้านต่าง ๆ อย่างน้อย 3 ด้านคือ ด้านพุทธิปัญญา ด้านภายในบุคคล และด้านระหว่างบุคคล เป็นการเรียนรู้ผ่านการเข้าทำงานกับโลก เพื่อปลูกศรัทธาภาพการเรียนรู้และพัฒนามนุษย์อย่างเต็มสมบูรณ์

ความรักความเมตตา (Compassion)

ความรักความเมตตานับเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญยิ่งอีกประการหนึ่งของการจัดกระบวนการ ภายใต้กระบวนการทัศน์ใหม่ที่เชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์

อีกแง่มุมหนึ่งของการสร้างบรรยากาศแห่งความรักความเมตตา คือ การส่งเสริมให้เกิดความรักความเมตตาแก่ตนเอง เพื่อเปิดพื้นที่ให้กับการยอมรับและเข้าใจตนเองได้ สามารถชื่นชมในข้อดีของตนเองและยอมรับข้อจำกัดหรือประเด็นที่เป็นจุดอ่อนของตนได้โดยไม่รู้สึกตำหนิตนเอง

การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection)

การเชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นองค์ประกอบที่เป็นหัวใจสำคัญของการจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงจิตตปัญญาศึกษาอีกประการหนึ่ง ซึ่งเป็นหลักการที่มีรากฐานมาจากกระบวนการทัศน์องค์รวม

หลายกระบวนการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนนำกระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อบุรณาการกลายเป็นวิถีชีวิตใหม่ อาทิ การเจริญสติวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน กระบวนการสุนทรียสนทนา การมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่นยามตกทุกข์ได้ยาก การคิดกระบวนระบบต่อเหตุการณ์ในชีวิตและการทำงาน การสร้างความไว้วางใจ

การเรียนรู้ในกระบวนการจิตตปัญญาต้องจัดให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างความจริง ความดี และความงามให้ได้จึงจะเป็นการเรียนรู้ที่มีพลัง เชื่อมโยงกระบวนการเข้ากับชีวิต ชุมชน และจักรวาลได้

ความต่อเนื่อง (Continuity)

ความต่อเนื่องของกระบวนการเป็นประเด็นที่มักได้รับการหยิบยกขึ้นมาพูดคุย กระบวนการส่วนใหญ่อาจพอแบ่งขั้นตอนออกได้เป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ คือ 1. ขั้นการเตรียมความพร้อม 2. ขั้นดำเนินการ และ 3. ขั้นสรุปบทเรียน

ความมุ่งมั่น (Commitment)

ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง การนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างต่อเนื่อง หลักการนี้เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่แต่ละคนจะต้องทำด้วยตนเอง การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนไม่สามารถเกิดขึ้นได้ภายในการจัดการกิจกรรมเพียงไม่กี่ครั้ง แต่ผู้เรียนจำเป็นต้องนำเอากลับไปฝึกฝนและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตของตน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแม้ว่าจะไม่ได้เข้ารับการอบรมแล้วก็ตาม ด้วยเหตุนี้ การจัดการกระบวนการที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญกับการสร้างความมุ่งมั่นที่มีผลต่อการนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิต เพื่อความต่อเนื่องและยั่งยืนของการเรียนรู้

ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Learning Community)

องค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อกระบวนการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนและเป็นสิ่งที่ผู้เรียนเกือบทุกคนให้ความสำคัญมาก คือ ความสำคัญแลบทบาทการเป็นสมาชิกที่มาร่วมตัวกันที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียน ซึ่งตรงกับแนวคิดเรื่องชุมชนแนวปฏิบัติ (Community of Practice) Wenger (1998) อธิบายถึงชุมชนแนวปฏิบัติว่าเป็นกลุ่มคนที่รวมตัวกันมีความไว้วางใจต่อกัน สามารถนำองค์ความรู้ไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ จะรวมตัวกันเพื่อพัฒนาความรู้ เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการดำรงชีวิตของตน

บรรยากาศของการเรียนรู้ทำให้เกิดความเข้มแข็งตั้งข้อความที่สะท้อนความคิด

“อีกอย่างที่เห็นคือ ความสำคัญของการมีเพื่อนร่วมรับรู้การเปลี่ยนแปลงของเรา รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าช่วยให้ยอมรับการอยู่กับคนอื่นมากขึ้น ต้องมีปฏิสัมพันธ์ เรียนรู้ร่วมกับคนอื่นด้วย”

“กล้าที่จะเปิดเผยความเป็นตัวตน พร้อมทั้งจะแลกเปลี่ยนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองยอมรับฟัง มองคนอื่นด้วยความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ยอมรับคนอื่นตามที่คนอื่นเป็น ความสัมพันธ์ที่ได้ เรียนรู้ร่วมกันเป็นความสุขอย่างหนึ่ง การได้คุยแลกเปลี่ยนกับคนอื่น ทำให้เราได้มองย้อนกลับมาที่ตัวเอง ได้ชัดเจน ทำให้ความคิดหลากหลาย ทำให้มุมมองกว้างขึ้น รับอะไรต่าง ๆ ได้มากขึ้น”

สรุปปรัชญาและหลักการพื้นฐาน

ปรัชญาและหลักการพื้นฐานที่สามารถประมวลและสังเคราะห์ได้จากการวิจัยเป็นฐานที่สำคัญสำหรับการจัดการกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา จะเห็นได้ว่ากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไม่มีรูปแบบตายตัว สามารถปรับเปลี่ยนไปตามเนื้อหาและกระบวนการที่แตกต่างหลากหลาย จัด

กระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เข้ากับประสบการณ์ในชีวิตได้ มองเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่นและธรรมชาติและ ความมุ่งมั่นเป็นหลักประกันว่าจะเกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนได้จริง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นแรงบันดาลใจและแรงสนับสนุนในการก้าวไปตามปณิธานแห่งการเปลี่ยนแปลงตนเองและสังคมไปสู่สิ่งที่ดียิ่งขึ้นร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

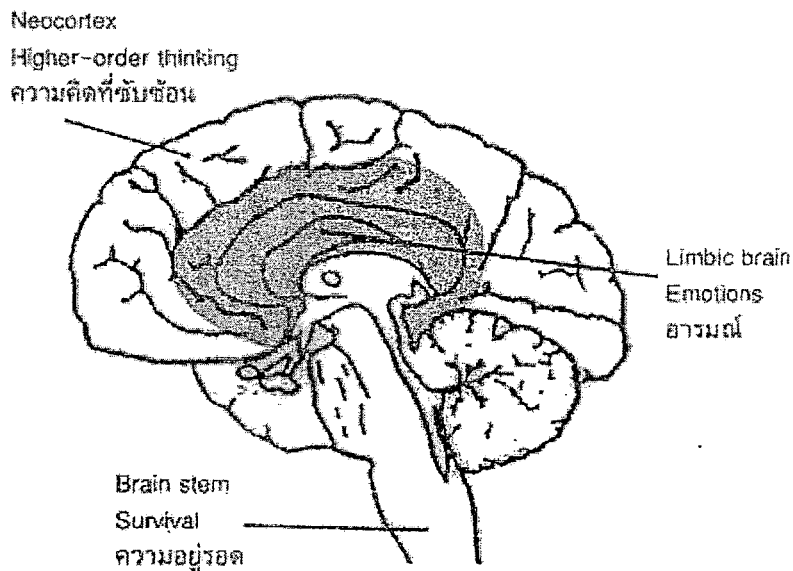
บทที่ 5

กระบวนการเรียนรู้

จากการสังเกตและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับตลอดช่วงการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยพบว่าประเด็นที่พิจารณาแล้วเห็นว่ามีมีความสำคัญต่อแก่นแท้และสาระสำคัญของการเรียนรู้ตามจิตตปัญญาศึกษา ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความสมดุลของฐานและรูปแบบวิถีในการเรียนรู้ (Modes and Styles of Learning)

Rudolf Steiner นักการศึกษาชาวเยอรมัน ผู้มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่แนวทางการเรียนรู้ของมนุษย์แบบองค์รวม ได้อธิบายรูปแบบวิถีการเรียนรู้ของมนุษย์โดยแบ่งเป็น 3 ช่วงตามลำดับขั้นพัฒนาการนับตั้งแต่ในวัยเด็ก อันประกอบด้วย ช่วงที่ 1 พลังชีวิตและการกระทำ (Willing and Doing) ช่วงที่ 2 ความรู้สึก (Feeling) และช่วงที่ 3 ความคิดและการตัดสินใจ (Thinking and Judging) ซึ่งบางครั้งถูกเรียกอย่างง่าย ๆ ว่า มือ/กาย (Hands) ใจ (Heart) และหัว (Head) รูปแบบวิถีการเรียนรู้ดังกล่าวนี้ มีความสอดคล้องกับแนวคิดของเพลโต (Plato) นักปราชญ์โบราณชาวกรีก ที่กล่าวถึงพฤติกรรมมนุษย์ว่ามีที่มาจากแหล่งพลังงานทั้ง 3 แห่ง อันได้แก่ ความปรารถนา ความรู้สึก และความรู้ (Durant 1927, หน้า 29 cited in Nordlund, 2006, p. 28) โดยนักประสาทวิทยาในปัจจุบัน ได้พยายามเชื่อมโยงเข้ากับการทำงานของสมองในส่วนต่าง ๆ (Sprengrer, 1999) กล่าวคือ



แผนภาพที่ 2: ที่ตั้งและการทำงานของสมอง

1. ก้านสมอง (the Brain Stem) คือสมองส่วนแรกที่ทำหน้าที่เพื่อการอยู่รอดของมนุษย์ มีหน้าที่ขั้นพื้นฐานที่ง่ายที่สุดเกี่ยวกับการเต้นของหัวใจ การหายใจ รวมทั้งทำหน้าที่เกี่ยวกับประสาทสัมผัส และการสั่งงานให้กล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหว

2. สมองชั้นใน (the Limbic Brain) คือสมองชั้นใน อยู่ระหว่างสมองชั้นนอก และก้านสมอง เป็นสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก ความจำ การเรียนรู้ พฤติกรรม ความสุข อารมณ์ขั้นพื้นฐาน ความรู้สึก เช่น ชอบ ไม่ชอบ ดี ไม่ดี โกรธ หรือ มีความสุข เศร้า หรือ สนุกสนาน รัก หรือเกลียด สมองส่วนนี้จะทำให้มนุษย์ปรับตัวได้ดีขึ้น มีความฉลาดมากขึ้น และสามารถเรียนรู้โลกได้กว้างขึ้น

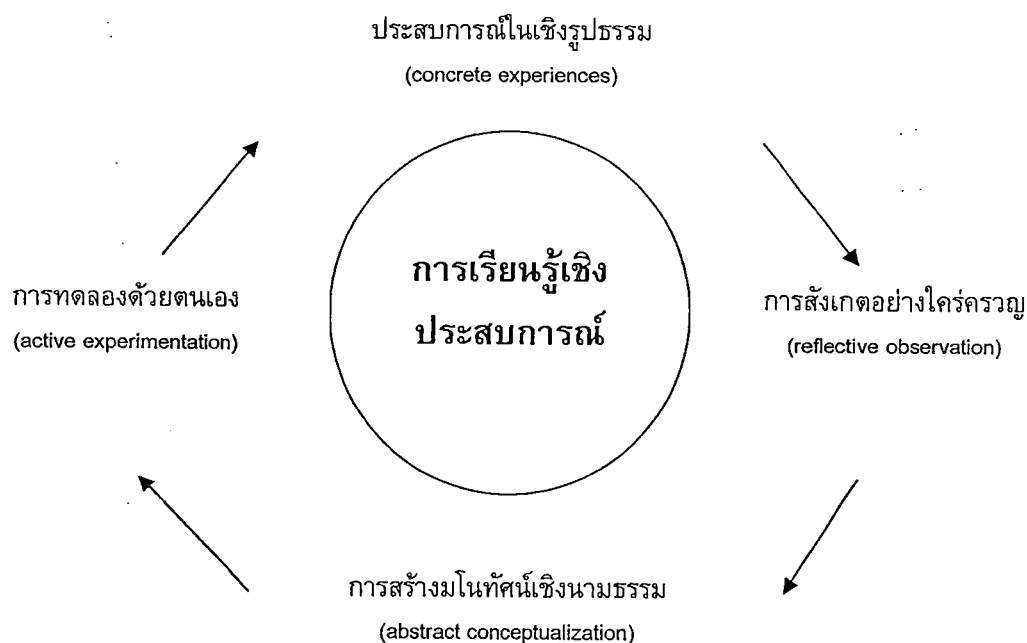
3. สมองชั้นนอก (the Neocortex) คือสมองชั้นนอก จะมีขนาดใหญ่กว่าสมองอีก 2 ส่วนถึง 5 เท่าด้วยกันทำหน้าที่เกี่ยวกับคำสั่งที่สลับซับซ้อนมากขึ้น โดยเฉพาะการอ่าน การวางแผน วิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการตัดสินใจ การคิดสร้างสรรค์ การคำนวณ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมทั้งความรักและความเศร้า

จากการอธิบายที่สอดคล้องกันของนักปราชญ์โบราณ นักการศึกษา และนักประสาทวิทยา ถึงฐานการเรียนรู้ที่จำเป็นต่อมนุษย์ทั้ง 3 ด้านนี้ จึงเป็นข้อยืนยันถึงความสำคัญของการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้มีความครอบคลุมทุกฐานอย่างเป็นองค์รวมเพื่อให้ความสอดคล้องต่อธรรมชาติการเรียนรู้ของมนุษย์

การนำบุคคลเข้าสู่ประสบการณ์ที่แตกต่างจากความคุ้นชินเดิมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ในมิติต่าง ๆ ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ที่เน้นการให้ผู้เรียนได้นำตนเองเข้าสัมผัสกับประสบการณ์ตรงบางอย่าง เพื่อให้เกิดการคิดใคร่ครวญต่อประสบการณ์นั้น ๆ โดยหวังว่าประสบการณ์การเรียนรู้ดังกล่าวจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะ ทักษะคิด หรือวิธีคิดใหม่ ๆ ได้ (Lewis & Williams, 1994, p. 5)

แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของมนุษย์มีการพัฒนาขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม ตั้งแต่ช่วงกลางศตวรรษที่ 19 เป็นต้นมา (Jackson & Caffarella, 1994) โดยเริ่มต้นจากงานเขียนของ John Dewey ในหนังสือประสบการณ์และการศึกษา (Experience and Education) ที่เน้นความสำคัญของการเรียนรู้จากการลงมือกระทำ (Learning by Doing) Smith (2001) Kolb ได้เสนอให้มองการเรียนรู้ในฐานะกระบวนการที่ความรู้ถูกสร้างขึ้นจากการเปลี่ยนผ่านของประสบการณ์ (Transformation of Experience) และการเรียนรู้ที่แท้จริงนั้นสามารถอธิบายได้โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน กล่าวคือ ผู้เรียนจะต้องมีประสบการณ์ในเชิงรูปธรรม (Concrete Experiences) บางอย่างเสียก่อน จากนั้น เขาจึงคิดใคร่ครวญต่อประสบการณ์นั้น ๆ ผ่านแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งจากการสังเกตอย่างใคร่ครวญ (Reflective Observations) นี้เอง ผู้เรียนจะเริ่มต้นสร้างมโนทัศน์ในเชิงนามธรรม (Abstract Conceptualization) ขึ้นมาเพื่อที่จะสร้างฐานความคิดหรือมุมมองที่เกิดจากการบูรณาการข้อสังเกตต่าง ๆ เข้าด้วยกันจนกลายเป็นทฤษฎี จากนั้นผู้เรียนจึงใช้ฐานความคิดที่ว่าเหล่านี้

เป็นแนวทางนำไปสู่การลงมือปฏิบัติจริง หรือที่เรียกว่าเป็นการทดลองด้วยตนเอง (Active Experimentation) ซึ่งเขาจะทดสอบสิ่งที่ได้เรียนรู้มา กับสถานการณ์อื่น ๆ ที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น โดยในแง่นี้ ผู้เรียนก็จะเกิดประสบการณ์ในเชิงรูปธรรมที่วนกลับเป็นวงจรเช่นเดิมแต่มีความสลับซับซ้อนยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ



แผนภาพที่ 3: กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ในเวลาต่อมา John Heron ซึ่งเป็นผู้ทำการศึกษาเรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่โดยเฉพาะ ได้แสดงความคิดเห็นโต้แย้งกับKolb ผ่านงานเขียนของเขา โดย Heron อภิปรายว่า (Heron, 1992) แนวคิดรูปแบบวิธีการเรียนรู้ของKolb ยังขาดมิติในด้านจินตนาการและปัญญาญาณ ซึ่งเป็นมิติที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้ของมนุษย์ที่เชื่อมโยงกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ นอกจากนั้นHeron ยังโจมตีแนวคิดของKolb ในแง่ของการเน้นที่การพัฒนาทักษะเฉพาะทางมากเกินไป โดยเฉพาะในจุดที่ให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ของการเรียนรู้ที่จะต้องมีการแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมและชัดเจน สำหรับเฮรอนนั้น การเรียนรู้เชิงประสบการณ์คือฐานการเรียนรู้ที่สำคัญที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ในรูปแบบอื่น ๆ ตามมาไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้เชิงจินตนาการ การเรียนรู้เชิงมโนทัศน์ และการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ (Heron, 1999) โดยในแต่ละรูปแบบวิธีการเรียนรู้ต่างก็มีความเชื่อมโยงในลักษณะที่สนับสนุนส่งเสริมกัน

นอกจากKolb และHeron แล้ว ยังมีนักการศึกษาอีกหลายคนที่ยพยายามสร้างมโนทัศน์พื้นฐานเกี่ยวกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ซึ่งส่วนใหญ่มีจุดเน้นที่ประสบการณ์เรียนรู้ที่จริงแท้ (Authentic Learning Experiences) อันเป็นฐานสำคัญของการสร้างทักษะและการพัฒนามนุษย์ที่มีคุณค่า (Jackson & MacIsaac, 1994, p. 22) โดยมีองค์ประกอบร่วมคือ การคิดใคร่ครวญ เป็นปัจจัย

สำคัญในการเปลี่ยนประสบการณ์ที่บุคคลได้รับไปสู่การเรียนรู้ที่แท้จริง (Caffarella & Barnett, 1994, p. 39) ทั้งนี้ ถึงแม้ว่านักวิชาการและนักการศึกษาส่วนใหญ่จะเห็นพ้องเช่นเดียวกับ Kolb ว่า การคิดใคร่ครวญดังกล่าวจะต้องนำไปสู่การกระทำอันเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าการเรียนรู้ดังกล่าวเกิดประสิทธิผลจริง

เป็นเครื่องมือในการเอื้อให้บุคคลเกิดการใคร่ครวญและเชื่อมโยงประสบการณ์การเรียนรู้เข้ากับคุณค่าและความหมายของชีวิตที่แต่ละคนยึดถือ เพื่อให้การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นดังกล่าวไม่ได้เป็นเพียงการท่องจำความรู้หรือการพัฒนาทักษะอย่างหนึ่งอย่างใด แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงพัฒนาคุณภาพภายในของบุคคลขั้นพื้นฐานอย่างแท้จริง

การจัดกิจกรรมกลุ่ม

1. ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มขนาดเล็ก (2 – 3 คน)

ข้อดี คือ การประหยัดเวลาเนื่องจากมีสมาชิกจำนวนไม่มาก ทำให้แต่ละคนสามารถใช้เวลาในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ได้มาก นอกจากนั้น การแบ่งกลุ่มขนาดเล็กยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกใกล้ชิดผูกพัน พร้อมทั้งจะรับฟังกันและกันอย่างตั้งใจ ดังนั้น เนื้อหาที่นำมาสนทนากันในกลุ่มขนาดเล็กจึงมักจะสามารถลงลึกและช่วยให้สมาชิกมีความกล้าที่จะเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวได้มากกว่ากลุ่มใหญ่

ข้อเสีย คือ การขาดโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ของสมาชิกที่อยู่กลุ่มอื่น ๆ ทำให้ขาดความหลากหลายและมุมมองที่กว้างขวาง รวมทั้งยังอาจส่งผลต่อความเข้าใจและการยอมรับพฤติกรรม ความคิด ความเชื่อ ของสมาชิกนอกกลุ่มบางคนที่แตกต่างกันจากของตนเอง

กลุ่มขนาดกลาง (4 – 6)

ข้อดี คือ ความหลากหลายของเรื่องราวที่สมาชิกรนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่มมีสูง นอกจากนั้น สมาชิกยังอาจได้ข้อคิดเห็นที่หลากหลายจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดการเรียนรู้ในระดับที่กว้างขวางขึ้น

ข้อเสีย คือ หากมีเวลาจำกัด อาจทำให้สมาชิกคนท้าย ๆ ต้องรีบพูดสรุปรวบรัดให้จบภายในเวลาที่กำหนด และการนั่งฟังเรื่องราวจำนวนหลายเรื่องจนเกินไปอาจก่อให้เกิดความรู้สึกอ่อนล้าและสูญเสียสมาธิในการตั้งใจฟังได้

กลุ่มขนาดใหญ่ (มากกว่า 6 คน)

ข้อดี คือ สมาชิกทุกคนได้รับฟังเรื่องราวของกันและกัน ซึ่งส่งผลต่อพลวัต ความเข้าใจ และความรู้อีกหนึ่งของสมาชิกกลุ่มในฐานะที่เป็นชุมชนเดียวกัน นอกจากนี้ เรื่องราวจำนวนมากที่ถูกนำมาเล่าแบ่งปันในกลุ่มไม่เรื่องใดก็เรื่องหนึ่ง ยังอาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ภายในของสมาชิกกลุ่มบางคนได้

ข้อเสีย คือ การรับฟังเรื่องราวประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกของสมาชิกให้ครบทุกคนอาจใช้เวลายาวนาน หรือแม้กระทั่งก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าจากความตั้งใจฟัง นอกจากนี้ การสนทนาภายในกลุ่มใหญ่มักจะเกิดบรรยากาศเป็นทางการได้ง่ายกว่า แม้จะไม่ตั้งใจให้เป็นเช่นนั้น ซึ่งอาจลดทอนความรู้สึกใกล้ชิดผูกพันระหว่างกัน และความกล้าที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตัวบางเรื่องให้กลุ่มใหญ่ฟัง เนื่องจากไม่แน่ใจว่าจะได้รับปฏิริยาตอบกลับเช่นใดบ้างจากคนอื่น ๆ

2. วิธีการแบ่งกลุ่ม**กลุ่มที่สมาชิกเลือกกันเอง**

ข้อดี คือ ส่วนใหญ่สมาชิกจะเลือกกลุ่มคนที่มาจากคณะเดียวกันรู้สึกสะดวกใจที่จะเรียนรู้ร่วมกัน โดยเฉพาะในเวลาที่ต้องการแลกเปลี่ยนในเรื่องส่วนตัวที่ต้องอาศัยความเข้าใจและการยอมรับระหว่างกันสูง การแบ่งกลุ่มลักษณะนี้ในช่วงต้นของกิจกรรม ก็อาจจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายสำหรับสมาชิกกลุ่ม แม้จะมาจากคณะเดียวกันก็ตามแต่ไม่เคยเรียนรู้ที่จะกล้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของกันและกันเพราะมาจากคณะที่เรียนมาแบบบรรยายมากกว่าการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน ทำให้มีปฏิสัมพันธ์กัน มีความไว้วางใจกันมากขึ้น

ข้อเสีย คือ การเลือกแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนที่ตนเองรู้สึกสะดวกใจ อาจนำไปสู่การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับมิติบางด้านของตนเองหรือสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการสำรวจหรือปฏิเสธที่จะยอมรับ เพราะสมาชิกที่รู้สึกคุ้นเคยกันอาจจะมีความรู้สึกเกรงใจที่จะสะท้อนความคิด ความรู้สึกตรง ๆ เนื่องจากยังหวงต่อสัมพันธ์ภาพส่วนบุคคลที่ยังต้องดำเนินไปในชีวิตประจำวัน หรือมองไม่เห็นมุมที่แตกต่างออกไปเนื่องจากความคุ้นเคยกันมากเกินไป ยิ่งไปกว่านั้นการได้อยู่กับคนที่คุ้นเคยยังนำไปสู่การหลบตนเองในพื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone) ซึ่งไม่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้จากสถานะความรู้สึกภายในตน ที่ต้องเผชิญกับความอึดอัดคับข้องใจจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่สนิทสนมด้วย

กลุ่มที่ใช้การแบ่งแบบสุ่ม เช่น การนับตัวเลข การแบ่งตามวันเกิด การละกัน

ข้อดี คือ การลดความตึงเครียดในการตัดสินใจเลือกบุคคลเข้ากลุ่ม หรือการสมัครเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เพราะการตัดสินใจถูกกำหนดมาจากภายนอก การแบ่งกลุ่มลักษณะนี้ช่วยให้สมาชิกบางคนที่อาจจะยังไม่คุ้นเคยกันมาก่อนได้ทำความรู้จักกัน และสร้างให้เกิด

พื้นที่ การเรียนรู้ร่วมกันที่ไม่จำกัดเฉพาะคนใกล้ชิดคุ้นเคย อันเป็นแบบจำลองสะท้อนวิถีชีวิตความเป็นจริง ซึ่งคนส่วนใหญ่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยไม่สามารถกำหนดได้ว่าจะเป็นใครบ้าง การแบ่งกลุ่มในลักษณะนี้จะช่วยสร้างให้เกิดความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันได้เร็วขึ้น เพราะสมาชิกกลุ่มจะรับรู้ได้ถึงความเท่าเทียมกัน รวมทั้งความพยายามที่จะรับฟังและเข้าใจซึ่งกันและกัน

ข้อเสีย คือ การแบ่งกลุ่มแบบสุ่มในลักษณะนี้ บางครั้งภายในกลุ่มเดียวกันอาจจะมีคนที่รู้จักสนิทสนมคุ้นเคยกันเป็นคู่ หรือจำนวนมากกว่านั้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของสมาชิกคนอื่น ๆ ที่อาจจะไม่รู้จักใครเลยในกลุ่ม จนเกิดความรู้สึกเหินห่างและเป็นส่วนเกินของกลุ่ม นอกจากนั้น บางกิจกรรมที่เรียกร้องความไว้วางใจในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนบุคคลก็อาจเกิดขึ้นได้ยาก หากสมาชิกในกลุ่มยังรู้สึกไม่ไว้วางใจกับสมาชิกทุกคน เนื่องจากกลัวการถูกประเมินตัดสิน จึงเลือกที่จะแลกเปลี่ยนเฉพาะชุดประสบการณ์ที่คิดว่าสมาชิกทุกคนในกลุ่มจะพอรับได้

ข้อสังเกตจากผู้วิจัยที่หลากหลาย

ผู้วิจัยตระหนักว่าในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับกระบวนการจัดตปัญญาศึกษา ตัวผู้วิจัยเองจะต้องพยายามยึดกุมหลักการที่เป็นหัวใจของกระบวนการจัดตปัญญาศึกษาให้มั่น จะต้องถือว่ากระบวนการทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ ตั้งแต่การออกแบบการวิจัยจนถึงการถอดบทเรียนและสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการจนถึงการเขียนงานวิจัย เป็นกระบวนการในการฝึกฝนตนเองตามหลักการต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นการเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ กระบวนทัศน์แบบองค์รวม การใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง และการให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ร่วมกันในชุมชน

การศึกษาผลการจัดกิจกรรมตามแนวคิดตปัญญาศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาจากนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ที่ลงทะเบียนรายวิชาชีพบังคับ

ในการเขียนงานวิจัยเล่มนี้ ปัญหาสำคัญที่สุดประการหนึ่งที่ผู้วิจัยต้องเผชิญก็คือ การใช้กระบวนทัศน์แบบองค์รวม ในการมอง สังเกต คิด วิเคราะห์และสังเคราะห์ขึ้นเป็นองค์ความรู้แล้วสื่อสิ่งที่สังเคราะห์ได้ออกมาอย่างเป็นองค์รวม ตัวอย่างที่ชัดเจนในการเขียนงานบทนี้ก็คือการจัดความสัมพันธ์ระหว่างการสังเคราะห์องค์ความรู้กับกระบวนการ เพราะทั้งสองส่วนเป็นองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น

ข้อสังเกตจากผู้วิจัย

ข้อมูลเบื้องต้นจากการสังเกตก่อนเรียน พบว่านิสิต มีพฤติกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

1. ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก
2. ไม่ค่อยได้ออกไปพูดนำเสนอหน้าห้อง
3. มีความหลากหลายมาจากต่างสถานที่ต่างครอบครัว
4. มีความคุ้นเคยกันเฉพาะกลุ่ม

5. เวลาเรียนหรือทำกิจกรรมไม่ค่อยพูด

ตัวอย่างมุมมองจากผู้เรียนหลังเรียน

1. ได้ศึกษาหาความรู้
2. ได้รับฟังการวิจารณ์ตนเองจากเพื่อน
3. ใช้หลักการสามารถนำสิ่งที่ได้จากวิชานี้ไปใช้กับวิชาอื่นได้
4. ทำให้เป็นคนกล้าพูด กล้าแสดงออก สามารถนำความรู้จากวิชาอื่นมา สอดแทรกตลอดเวลา
5. ฝึกให้ศึกษาด้วยตนเอง ค้นคว้าหาความรู้
6. สามารถนำเรื่องที่อาจารย์เล่าให้ฟัง แล้วนำกลับไปใช้กับตนเองได้ อยากเรียนวิชานี้อีก
7. เริ่มเรียนแรก ๆ มีความรู้สึกไม่ค่อยอยากเรียน เรียนไปก็รู้สึกสนุก
8. มีมารยาทในการรับฟังความคิดเห็น
9. การรายงานหน้าชั้นเรียนทำให้ทราบข้อบกพร่องของตนเอง และนำไปแก้ไข
10. ในตอนแรกรู้สึกเครียดมากเพราะงานเยอะ ไม่เข้าใจว่าวิชานี้เรียนเกี่ยวกับอะไร แต่ได้ เรียนรู้การวิเคราะห์การทำงานและการวิพากษ์บทความด้วยตนเอง
11. ชอบเล่าเรื่องที่สามารถนำไปใช้กับตนเองได้
12. สอนให้มองเห็นความสำคัญของการศึกษาและการดำรงชีวิตในแต่ละวัน รู้จักคิด มากกว่าท่องจำ
13. ประทับใจกับการเรียนวิชานี้มาก เพราะได้เจอเพื่อน ๆ ที่ดี อาจารย์ก็ใจดี
14. ไม่ได้สอนในเนื้อหาที่เรียนเพียงอย่างเดียว อาจารย์สอนให้เราเป็นคนดี
15. วิชานี้ได้อะไรมากกว่าที่คิด ได้อะไรจากอาจารย์ซึ่งเป็นประสบการณ์จริง
16. รู้อะไรมากมายที่ไม่เคยรู้มาก่อนและได้รับประสบการณ์จริง ต่างคนต้องปรับตัว เข้ามาหากัน คนสองยุคเข้ากันได้ดี
17. ตัวอย่างที่ดี มีคุณค่ามากกว่าคำสอน
18. สามารถบูรณาการได้หลายวิชา
19. เมื่อเรียนวิชานี้ไปเรื่อย ๆ ได้เรียนรู้ ได้สัมผัส ได้เกี่ยวกับอาจารย์ ก็ได้สัมผัส ว่าอาจารย์เป็นคนน่ารักมาก
20. อาจารย์มี 3 คำหัตถ์ธรรม คือ รู้และเข้าใจ (Understand) คิด(Think) และ การเปลี่ยนแปลง(Change)

จากการสังเกตก่อนเรียนโดยภาพรวมจะพบว่า ผู้เรียนแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันค่อนข้างน้อย เวลาเรียนมักจะเรียนแบบเดี่ยวมากกว่าแบบกลุ่ม พฤติกรรมของผู้เรียนส่วนใหญ่ไม่กล้าแสดงออก สีหน้าไม่แจ่มใส เครื่องเครียด วิตกกังวล ไม่กล้าตอบคำถามของผู้วิจัย แต่ผู้วิจัยได้

สร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง สนทนาพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ ก่อนเริ่มเข้าสู่กิจกรรม ผู้เรียนรู้รู้สึกสบายใจมากขึ้นและรู้สึกผ่อนคลาย เช่น กิจกรรมสุนทรียสนทนา พูดคุยถึงความคิดของเพื่อนเล่าความคิดของตนเองให้เพื่อนฟัง

จากการสังเกต ผู้เรียนที่ร่วมกิจกรรมนี้ ตั้งใจและพยายามใช้สมาธิเพื่อคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองที่เป็นความคิด หลังให้ทุกคนฟังอย่างตั้งใจในเรื่องราวและเหตุผลของเพื่อนแต่ละคนที่เขาคิดว่าเป็นความคิดที่ได้กระทำมา กิจกรรมนี้ส่วนใหญ่จะกล่าวในทำนองเดียวกัน นึกไม่ถึงว่า “ตนเองจะสามารถทำความดีได้” “ตนเองก็เป็นคนดีได้เหมือนกัน” “บางคนนึกถึงความดีของตนเองไม่ออก” ผู้วิจัยได้กระตุ้นให้พูดความคิดของเพื่อนก่อน การทำกิจกรรมนี้ ผู้เรียนสะท้อนความคิดว่า นอกจากได้พูดความคิดของตนเองแล้ว ยังได้ฟังเรื่องราวความคิดที่หลากหลายจากเพื่อนคนอื่น บางคนพูดว่านึกไม่ถึงว่าเพื่อนคนนั้นจะทำความดีอย่างนี้ได้ เพราะจากภายนอก เขาได้ตัดสินใจเสียเพื่อนคนนั้นไว้ก่อนจากทำทางและคำพูด

กิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยต้องสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทั้งผู้เรียนและสถานที่เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ รูปแบบกิจกรรมจะแตกต่างกัน แต่ละกิจกรรมเตือนสติให้พยายามเฝ้ามองอารมณ์ รับรู้ความรู้สึกให้มีการถ่ายทอดออกมาให้รับรู้กันทั้งชั้นเรียน

กิจกรรมศึกษาแหล่งเรียนรู้

กิจกรรมศึกษาแหล่งเรียนรู้ เป็นกระบวนการของการฝึกการให้ สัมผัสความจริงเชื่อมโยงเห็นเหตุและปัจจัยของความสุขและความทุกข์ เจริญสติในการปฏิบัติตน เป็นการฝึกปฏิบัติโดยใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกัน ประสพการณ์ในการทำงานช่วยกันวิเคราะห์ถึงความเปลี่ยนแปลงในตนเองจากงานดังกล่าว และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ดังข้อความสะท้อนความคิด ดังนี้

“... เมื่อข้าพเจ้าได้ทราบจากอาจารย์ว่าจะพาพวกข้าพเจ้าไปตลาดอ่างศิลา ข้าพเจ้ากับเพื่อนต่างพากันตื่นเต้นแถมยังดีใจที่จะ ได้ออกไปนอกสถานที่กัน....”

ตัวอย่างมุมมองจากผู้เรียน

“.....การที่ดิฉันได้เดินทางไปตลาดอ่างศิลาครั้งนี้ทำให้ดิฉันได้มีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น และยังได้ออกไปยังที่ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ทำให้ได้ศึกษาประวัติความเป็นมาของตลาดอ่างศิลาที่ขึ้นชื่อเรื่องครกหิน ได้รู้จักพระตำหนักและเข้าไปเยี่ยมชมและสัมผัสทั้งยังไปเดินตลาดอ่างศิลาเป็นครั้งแรก ไปซื้อของเดินชมและชิมไอศกรีมด้วย ได้ไปเรียนรู้ชีวิตในการใช้จ่ายเงิน และสุดท้ายไปเห็นป้าชายเลนที่เพิ่งทราบว่าที่นี่มีป้าชายเลนด้วย ซึ่งเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์ทั้งมีค้างคาวมากมาย..”

“...เราขึ้นรถสองแถวที่หน้าลานธรรมเพื่อมุ่งหน้าสู่ตลาดอ่างศิลา ทุกคนมีความสุขมากที่ได้มาเป็นกลุ่มใหญ่ก็ต้องขอบคุณอาจารย์ที่พาเรามาในวันนี้ บางทีถ้าให้เรามาเองมันอาจจะไม่สนุกหรือมีความสุขแบบนี้ก็ได้ค่ะ..”

“... ตลาดเก่าอ่างศิลา มีของขายมากมาย ของเล่นแบบโบราณ ของเก่าโบราณ ขนมพื้นเมือง ทุกคนซื้อของกินแบบจุใจ วันนั้นอาจารย์บอกให้ทุกคนใช้เงิน 100 บาท ให้คุ้มค่า และจะต้องบอกเหตุผลด้วยว่าสิ่งที่ซื้อมาจากการใช้จ่ายเงินนั้น มีคุณค่าอย่างไร ตัวดิฉันเองได้ใช้เงินไป 30 บาท ซื้อห่อหมกปลาอย่างมาทานกับเพื่อนคนละชิ้น..”

“.....ก่อนจะแวะไปตลาดเก่าอ่างศิลาก็ได้แวะไปเรียนรู้พระตำหนักสมัยรัชกาลที่ 5 และศาลเจ้าแม่หินเขา.....จากนั้นได้เดินเที่ยวตลาดอ่างศิลา 133 ปี ที่พวกเรารอคอยมาตั้งแต่เช้า ..มีของน่ากินทั้งนั้นเลย ฉันทเดินดูกับเพื่อน ๆ อย่างน่าตื่นตื่นและมีความสุขมาก ได้ซื้อข้าวเกรียบปากหม้อฝักแม่ที่บ้าน และซื้อไอศกรีมโบราณกินกับเพื่อน ๆ จากนั้นก็เดินเข้าไปในซอยเพื่อดูค้างคาวแม่ไก่ ดูสิ่งแวดล้อมบริเวณป่าชายเลนเห็นปลาตีนน่ารักมากมาย..”

“...ได้ทานข้าวห่อด้วยใบตอง ซึ่งแสดงถึงความเป็นธรรมชาติจริง ๆ ซึ่งมีความเชื่อมาจากสมัยก่อนว่า การนำใบตองมาห่อข้าวนั้น เพราะช่วยให้อาหารคงรสชาติและกลิ่นของอาหารนั้นได้เป็นอย่างดี และจากการออกเดินทางมานอกสถานที่ ทำให้ฉันเห็นอะไรหลาย ๆ อย่างที่แปลกตาและไม่เคยพบเห็นมาก่อน เป็นสถานที่เหมาะแก่การไปทัศนศึกษา สิ่งหนึ่งเลยสำหรับฉัน คือได้รับประโยชน์จากการวางแผนการเดินทางมาเยี่ยมชมตลาด ได้ความรู้ต่าง ๆ มากมายเห็นวิถีชีวิตของคนในตลาด ได้ทราบประวัติความเป็นมาของอ่างศิลาและพระตำหนัก..”

“...ความทรงจำที่มีค่าในวันนี้ ฉันจะไม่มีวันลืม โดยเด็ดขาด สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้เป็นมิตรภาพดี ๆ ที่เราได้สร้างร่วมกัน ฉันรู้สึกดีมากที่ได้ออกมาผจญภัยกับทุก ๆ คนได้มาพบเห็นความเป็นอยู่ของคนในชุมชนแห่งนี้ ได้เห็นทะเล ธรรมชาติที่สวยงาม ได้มาเที่ยวตลาดอ่างศิลาเป็นประสบการณ์ชีวิตที่คุ้มค่ามาก ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่เปิดโอกาสให้พวกเราได้ทำกิจกรรมดี ๆ เช่นนี้....”

บรรยากาศมันทำให้เราสามารถวางใจและกล้าก้าวข้าม การกลัวว่าจะผิด กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นในการสนทนา และเริ่มฝึกสะท้อนความคิดจากการพูดและการฟัง ทำให้เรารู้จักมนุษย์ รู้สึกสนุกกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม กล้าพูดเรื่องราวของตัวเองในมุมมองที่ยอมรับตัวเองมากขึ้น เป็นการทำงานที่ได้ร่วมกิจกรรมช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างเกื้อกูลกันโดยปราศจากเงื่อนไขและไม่หวังสิ่งตอบแทน ทำให้เกิดความปีติซาบซึ้งใจและมองเห็นความงามของความเป็นมนุษย์ที่มีอยู่ภายในตัวคนทุกคน

กิจกรรม “วาดภาพสะท้อนความคิด”

จากความเชื่อที่ว่าศิลปะคือกระจกสะท้อนและเป็นสะพานเชื่อมโยงภาวะภายในสู่การรับรู้ในระดับจิตสำนึกของผู้สร้างสรรค์งาน กระบวนการสร้างงานศิลปะนั้นผู้สร้างจำเป็นจะต้องนำตนเข้าสู่ความไม่คุ้นเคยที่เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้มิติใหม่ ๆ รวมทั้งเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ และดึงศักยภาพสร้างสรรค์ภายในตนเองออกมาใช้อย่างเต็มที่ ดังนั้น ศิลปะจึงเป็น

เครื่องมือที่นำไปสู่ความเข้าใจในตนเองและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่น และสรรพสิ่งรอบตัว ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับปัญญา จิตใจ และพฤติกรรมตามมา

กิจกรรมเน้นการทำงานศิลปะ ด้วยการสะท้อนประสบการณ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ในกลุ่ม ผู้เรียนสะท้อนจากการได้วาดภาพจากประสบการณ์ตรงทำให้เห็นถึงความจริง ความงาม ความเชื่อและทัศนคติการมองโลกและชีวิตตนเอง เคยรู้และไม่รู้มาก่อน และทำให้ผู้เรียนฝึกทักษะ การฟัง พูด คิดและเขียนเชื่อมโยงการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำกิจกรรมทั้งของตนเองและของ เพื่อนลงในสมุดจดบันทึก การแบ่งกลุ่มย่อยสำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ส่งผลต่อการสร้าง ความรู้สึกที่ดี รู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจต่อการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองภายในกลุ่ม ดังข้อความที่ สะท้อนความคิด ดังนี้

“...สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ ทำให้ได้มีโอกาสนั่งทบทวนความคิดและนึกถึงสิ่งที่เรา อยากทำและยังทำให้ได้นั่งมีเวลาผ่อนคลาย ได้นั่งวาดภาพกับเพื่อน ๆ ทุก ๆ คนมักจะวาดภาพที่ เกี่ยวข้องกับธรรมชาติและวาดภาพบริเวณสวนนันทนาการ บางคนก็วาดภาพบ้านตัวเอง...”

ตัวอย่างมุมมองจากผู้เรียน

การจัดกิจกรรมให้คน ได้คุยแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์กันเป็นการยอมรับตนเอง และยอมรับคนอื่น แต่ละคนคิด ไม่เหมือนกันทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนทางความคิด ทำให้ถูกฝึกเปิด ใจกว้างที่จะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนทำให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น นอกจากจะได้เรียนรู้ระหว่าง ศิลปะกับมนุษย์แล้ว เราได้เรียนรู้ระหว่างความเป็นมนุษย์กับมนุษย์ต่อกันเอง ทำให้ผู้เรียนค้นพบ ศักยภาพความสามารถบางอย่างที่ทำให้รู้สึกดี เป็นสุขและอิสระ ดังข้อความสะท้อนความคิด ดังนี้

“...ให้เราวาดรูปลงในกระดาษในเรื่องที่อยากระบายหรืออะไรก็ได้เป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกสมาธิ...”

“..ให้พวกเราทุกคนวาดรูปตามที่เราคิดแล้วอธิบายรูปที่เราวาดว่าเกี่ยวข้องกับเราอย่างไร แล้วทำไมจึงวาด ข้าพเจ้าวาดต้นไม้ที่มีลำต้นที่ใหญ่ สามารถให้ร่มเงาได้ จากนั้นข้าพเจ้าก็อธิบายให้ เพื่อนฟังว่าต้นไม้มีประโยชน์อย่างไร..”

“....ให้ทุกคนวาดรูปที่สะท้อนความคิดของตัวเองซึ่งอยากจะวาดรูปอะไรก็ได้ บางคนวาด รูปต้นไม้ ดอกไม้ ดูทุกคนนั่งวาดรูปกันอย่างมีความสุข..”

“..ดอกไม้เป็นภาพที่ทำให้ฉันมีความคิดว่า ดอกไม้ก็เปรียบเสมือนชีวิตของคนเรา ในช่วง เวลาหนึ่ง ๆ ซึ่งคนเรามีความรู้สึกไม่เหมือนกัน บางคนกำลังมีความรู้สึกมีความสุข จิตใจสดชื่น แจ่มใสเหมือนดอกไม้ที่กำลังเบ่งบาน บางคนก็เก็บความรู้สึกที่แท้จริงไว้ข้างในไม่พร้อมที่จะแสดง ออกมา เหมือนดอกไม้ที่ยังไม่พร้อมที่จะบาน บางคนมีความรู้สึกเป็นทุกข์ไม่พร้อมที่จะแสดง ออกมาเหมือนดอกไม้ที่แห้งเหี่ยว จากกิจกรรมนี้สอนให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ถ้าหาก ว่าเรามองโลกในด้านดีเราจะพบแต่สิ่งที่ดี ๆ จะทำให้จิตใจเราเบิกบาน ชีวิตของเราจะมีแต่

ความสุข แต่ถ้าเรามองสิ่งต่าง ๆ ในด้านลบ จิตใจของเราก็จะเศร้าหมอง ไม่สดใส ก็จะทำให้เราพบแต่สิ่งที่ไม่ดี ชีวิตของเรา ก็จะเป็นทุกข์ หากความสุขได้ยาก..”

“...เป็นกิจกรรมที่เราพร้อมรับฟังความคิดเห็นและการของเพื่อน ๆ ว่าเป็นอย่างไร ทำให้เรารู้จักเปิดใจรับฟังคนอื่นมากขึ้น บางคนก็มีความคิดตรงกัน ซึ่งก็ตกลงดี น่ารักดีว่าใจตรงกัน บางคนก็แปลกออกไปทำให้เราได้รู้ว่าเพื่อนคนนี้กำลังคิดอะไรอยู่ ฝึกตัวเราด้วยว่าเราจะต้องเป็นคน ที่รับฟังคนอื่น...”

การสังเกตจากผู้วิจัย

ลักษณะของกิจกรรมการวาดภาพมีหลากหลายได้สะท้อนความเป็นตัวตนของนิสิตเป็นรูปภาพ ทำให้ได้รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้เรียนที่มาจากภายใน ทำให้นิสิตมีกระบวนการพัฒนาในกระบวนการคิดมากขึ้น นิสิตมีความสุข ได้สัมผัสธรรมชาติที่สวยงามและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรมหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

กิจกรรมระลึกสติ

ตัวอย่างมุมมองจากผู้เรียน

“...ทำให้สะท้อนถึงตัวเองว่าเคยทำอะไรไม่ดีไว้บ้าง เคยเถียงพ่อแม่ ทำให้คนที่เรารักต้องเสียใจ ชอบเอาแต่ใจตัวเองถ้าย้อนเวลากลับไปได้ก็จะไม่ทำให้ท่านต้องเสียใจ...”

“...เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ทุกคนทำอะไรให้มีสติอยู่เสมอ เป็นการให้เวลากับตัวเองได้ ย้อนกลับไปคิดว่าสิ่งที่เราทำผ่านมาไม่ใช่อะไร เป็นเพราะเราขาดสติหรือเปล่าแล้วทำให้เราระลึกอยู่เสมอว่าคนเราต้องดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะจึงจะเกิดผลดี..”

“...ทำให้ดิฉันมีความรู้สึกดี ๆ เกิดขึ้น เพราะได้พูดคุยกับเพื่อนแบบเปิดเผย ทุกคนนั้นต้องมีการทำความผิดด้วยกันทั้งนั้น แต่ถ้าทำผิดแล้วยอมรับที่จะแก้ไขในจุดนั้น ๆ ...”

“...กิจกรรมนี้ทำให้ฉันได้อะไรหลาย ๆ อย่าง เช่น ได้ระบายความรู้สึกของตนเอง ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อน ได้รู้จักเพื่อนมากยิ่งขึ้น ได้เป็นผู้ฟังและผู้เล่าที่ดี..”

“...กิจกรรมนี้ทำให้เรานึกถึงสิ่งที่เราเคยทำในอดีตที่เราเคยทำอะไรบ้างและเล่าประสบการณ์ให้เพื่อน ๆ ฟัง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในชีวิตประจำวัน ประโยชน์จากกิจกรรมนี้ ทำให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น มีสติอยู่ตลอดเวลาและหมั่นสร้างคุณงามความดี..”

สรุปประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียน

ภายหลังจากใช้กระบวนการการเรียนการสอนตามแนวคิดปัญญาผ่านไป 4 เดือน (ม.ย. 52 – ก.ย. 52) ผู้วิจัยได้จัดสนทนากลุ่มย่อย และให้ผู้เรียนทุกคนเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้และความเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดจากการเรียนรายวิชาปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษาตั้งแต่ต้นจนถึงสิ้นสุดการเรียน ดังมีข้อความ ดังนี้

ตัวอย่างบันทึกสะท้อนความคิดในช่วง 4 เดือนของผู้เรียนหลังเรียน

สุนทรียสนทนา เป็นกิจกรรมที่ผ่านกระบวนการคิดอย่างใคร่ครวญจากภายในตนเอง และการแลกเปลี่ยนสามารถนำไปใช้ในแง่มุมต่าง ๆ สิ่งที่ได้จากการเรียน คือ ทำให้มีความตระหนักรู้มากขึ้น อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ บรรยากาศการเรียนรู้ที่เปิดรับตลอดภัยเป็นมิตรใส่ใจ แต่ละกิจกรรมทำให้เราได้เผชิญความจริง การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มทำให้มีกัลยาณมิตรที่มีความสนใจร่วมกันในเรื่องการพัฒนาชีวิตด้านในอยู่ตลอดเวลาโดยผ่านกระบวนการทางความคิด คำพูด และการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นช่วงที่มีการพูดคุยหรือช่วงที่ทำกิจกรรมร่วมกัน รวมถึงการได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกัน เป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ตรง เป็นความรู้ของความเป็นมนุษย์ที่แท้ การได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ก่อให้เกิดประสบการณ์ที่หลากหลาย ทำให้เราเกิดความรู้ที่ลึกซึ้งและรู้จริง

สุนทรียสนทนา นับเป็นวิธีการสนทนาที่นำมาใช้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน เรียนรู้ที่จะเข้าใจกระบวนการคิด การให้ความหมายในสิ่งที่กำลังร่วมสนทนา นำไปสู่การปฏิสัมพันธ์กัน ยกระดับจิตวิญญาณสำนึกบนพื้นฐานของสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นใหม่ มุ่งสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตสำนึกค้นหาสิ่งที่เป็นอุปสรรค และข้อบกพร่องของการสื่อสาร นำไปสร้างจิตสำนึกใหม่และการสร้างความหมายใหม่ร่วมกันและนำไปสู่การลดอัตตาในการสื่อสารได้ เพราะผู้ร่วมกิจกรรมมีสติหยุดคิดอย่างใคร่ครวญ มองปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงมุมมองและยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นและวิพากษ์ร่วมกัน ยอมรับตนเองและสังคม ดังข้อความที่สะท้อนความคิด ดังนี้

“... ได้รับฟังความคิดเห็นจากเพื่อน ชอบที่ใช้หลักการ สามารถนำสิ่งที่ได้จากวิชานี้ไปใช้กับวิชาอื่นได้ ทำให้เป็นคนกล้าพูดกล้าแสดงออก...อยากกลับมาเรียนวิชานี้อีก..”

“...บรรยากาศในการเรียนเป็นกันเอง ได้เรียนรู้วิถีชีวิตชาวบ้านจากการไปอ่างศิลา ในตอนแรกรู้สึกเครียดมากเพราะงานเยอะและไม่เข้าใจว่าวิชานี้เรียนเกี่ยวกับอะไรแต่ได้เรียนรู้การวิเคราะห์ การวิพากษ์ เรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและใช้ชีวิตอย่างมีแบบแผน รู้จักการวางแผน นำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีความสุขที่ได้ไปเรียนรู้นอกห้องเรียนที่อ่างศิลา กับเพื่อน ๆ อาจารย์ได้พาไปคู่วิถีชีวิตชาวบ้าน ไปดูค้ำข้าวแม่ไก่และดูปลาตีนซึ่งหลายคนไม่เคยเห็นมาก่อน...รู้จักคิดมากกว่าท่องจำ..”

“...มีความประทับใจกับการเรียนวิชานี้มาก เพราะได้เจอเพื่อนดี ๆ อาจารย์ใจดี อาจารย์ไม่ได้สอนในเนื้อหาที่เรียนอย่างเดียว อาจารย์สอนให้เราเป็นคนดี เรียนวิชานี้ได้อะไรมากกว่าที่คิดได้เรียนรู้อะไรมากมายที่ไม่เคยรู้มาก่อน ได้รับประสบการณ์จริงต่างคนต้องปรับตัวเข้าหากัน.. การเรียนรู้จากตำราจะสู้การเรียนรู้จากประสบการณ์ไม่ได้ ตัวอย่างที่ดีมีคุณค่ามากกว่าคำสอน....”

กิจกรรมเขียนบันทึก Graceful Journal

ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันลงในสมุดบันทึก

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาผลการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา กรณีศึกษารายวิชาปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษากับนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียน ภาคเรียนที่ 1/2552 สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. การสร้างองค์ความรู้

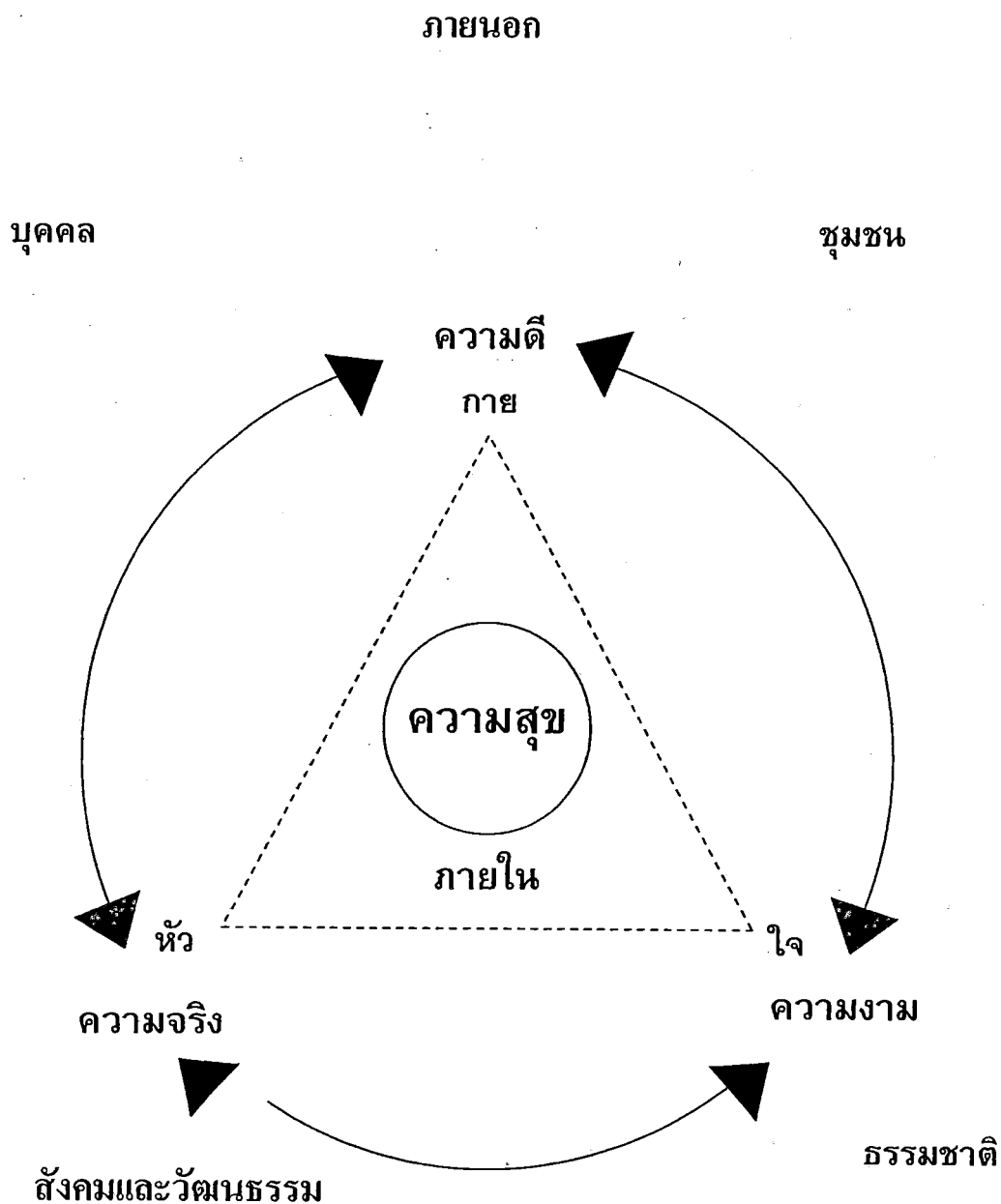
ในภาระหน้าที่หลักประการแรกคือการสร้างองค์ความรู้ นั้น งานวิจัยชิ้นนี้นับเป็นการเริ่มต้นสร้างองค์ความรู้เรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทยซึ่งผลจากการวิจัยทำให้ได้ข้อสรุปสำคัญ ๆ หลายประการ คือ

1.1 ปรัชญาพื้นฐาน ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนว่าปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา ที่เป็นหัวใจของการจัดการเรียนรู้ในแนวนี้นั้น และจะต้องยึดหลักให้มั่น คือ “ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์” และ “กระบวนการทัศน์แบบองค์รวม” ข้อสรุปเกี่ยวกับแนวความคิดพื้นฐานทั้งสองประการที่ชี้นำกระบวนการจัดการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเป็นการเรียนรู้แบบใหม่ที่มุ่งการพัฒนาด้านใน การวางพื้นฐานจิตใจและกระบวนการทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริงนี้ เป็นการย้ำถึงหัวใจที่แท้จริงของการศึกษาตามที่ควรจะเป็น คือการเน้นการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ในทุก ๆ ด้านด้วยความเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยม เป็นแนวความคิดที่ย้ำให้เห็นอย่างชัดเจนว่าความรู้ที่แท้จริงจะต้องเกิดขึ้นภายในตน และสร้างนัยยะที่ชัดเจนว่าตัวผู้สอนที่จะสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน (Personal Transformation) ขึ้นได้ ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้นั้นอยู่ในตนอย่างลึกซึ้ง (Embodied Knowledge) มิใช่เป็นเพียง “ผู้ถ่ายทอดความรู้” เพราะความรู้กับผู้สอนจะต้องเป็นหนึ่งเดียว ไม่สามารถแยกออกจากกันได้

1.2 วงจรการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ได้แนวทางหลักในการจัดกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาที่สรุปขึ้นมาเป็น “วงจรการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา” (แผนภาพที่ 4) ที่ประยุกต์เอาปรัชญาพื้นฐานทั้งสองประการมาใช้ในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้การเข้าถึงความจริง ความงาม ความดี ที่มีอยู่ในตัวมนุษย์เองเป็นแกน และเป็นการจัดการเรียนรู้แบบองค์รวมเพื่อพัฒนามนุษย์อย่างสมดุล ทั้งกาย ใจ และความคิด เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงจากภายนอกสู่ภายใน และจากภายในสู่ภายนอก จากบุคคล สู่ชุมชน สังคม

วัฒนธรรม และธรรมชาติ และจากธรรมชาติ สังกม วัฒนธรรม ชุมชนและบุคคล เป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับชีวิตอย่างแท้จริง เป็นแกนในการจัดกระบวนการเรียนรู้



แผนภาพที่ 4 : วงจรการเรียนรู้ในกระบวนการจัดตปัญญาศึกษา

1.3 แนวคิด “การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในระดับลึก” (Deep Experiential Learning) ได้พัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบ “การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในระดับลึก” (Deep Experiential Learning) ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ การเจริญสติ (Mindfulness)

การใช้เวลาพิณิจใคร่ครวญตามคำพัง (Contemplation)

การเรียนรู้ร่วมกับชุมชน (Community Learning)

1.4 หลักจิตตปัญญาศึกษา 7 : องค์ประกอบพื้นฐานในการจัดกระบวนการอบรมตามจิตตปัญญาศึกษา

ได้สรุปหลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการอบรมหรือการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา 7 ประการ เรียกว่า “หลักจิตตปัญญาศึกษา 7” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C’s คือ

1.4.1 การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation)

1.4.2 ความรักความเมตตา (Compassion)

1.4.3 การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection)

1.4.4 การเข้าเผชิญ (Confrontation)

1.4.5 ความต่อเนื่อง (Continuity)

1.4.6 ความมุ่งมั่น (Commitment)

1.4.7 ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)

หากจะกล่าวให้ถึงที่สุดแล้ว องค์ประกอบทั้ง 7 ประการนี้มีลักษณะที่เป็นองค์รวม มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเป็นองค์เดียวกัน และจะแยกขาดออกจากกันไม่ได้ การแบ่งออกเป็นองค์ประกอบต่าง ๆ 7 ด้านนี้ เป็นเพียงเพื่อแยกแยะให้เข้าใจได้ง่ายและชัดเจนขึ้นเท่านั้น ในกระบวนการอบรมหรือการจัดกระบวนการเรียนรู้จริง องค์ประกอบทั้ง 7 จะต้องดำเนินไปพร้อมกัน องค์ประกอบทั้ง 7 ประการเป็นหลักการที่วางอยู่บนพื้นฐานของปรัชญาหรือแนวคิดหลัก 2 ประการคือ “ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์” และ “กระบวนการทัศน์แบบองค์รวม”

หากเปรียบปรัชญาพื้นฐานทั้ง 2 ประการข้างต้นเป็นเสมือนเข็มทิศที่ชี้นำทิศทางของการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา “หลักจิตตปัญญาศึกษา 7” ก็จะเปรียบเสมือนแผนที่ที่ให้ภาพรวมขององค์ประกอบพื้นฐานที่จะต้องหลักรวมในการจัดกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายใน และสามารถเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ได้อย่างแท้จริง จึงสามารถใช้ “หลักจิตตปัญญาศึกษา 7” นี้เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาได้

1.5 ความสมดุลของการมีเวลาใคร่ครวญตามลำพัง และการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น

คือ การจัดกิจกรรมที่ให้แต่ละคนมีโอกาสได้ร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้เข้ารับการอบรมคนอื่น ๆ ในลักษณะของชุมชน ร่วมรับฟังกันและกันอย่างลึกซึ้งจริงใจ พร้อมกับการสร้างกิจกรรมให้มีช่วงเวลาของการได้อยู่ตามลำพัง เพื่อใคร่ครวญต่อประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วงกิจกรรม หรือสำรวจภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น

1.6 ความสมดุลของการแบ่งกลุ่มในการเรียนรู้

คือ การแบ่งขนาดของกลุ่ม และจัดวิธีการในการแบ่งกลุ่มให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของกิจกรรมหรือกระบวนการในแต่ละช่วง

1.7 การเข้ากระทำและบรรลุผล

คือ การสามารถยึดกุมเป้าหมายของกระบวนการได้อย่างชัดเจน และแสดงออกมาในการปฏิบัติ คือการนำพาให้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างสมดุล

1.8 ความสงบตั้งมั่น และการเปิดรับ

คือ การมีสติอยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง ทำให้เกิดความสงบ มีความตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันขณะ เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม คือรับรู้ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตน รับรู้สิ่งที่กำลังทำ และคนที่อยู่ตรงหน้าได้อย่างประสานสอดคล้องกันตลอดเวลา

2. การสร้างคน

ในการพัฒนาจิตตปัญญาศึกษานั้นพบว่า ได้เกิดผลรูปธรรมหลายประการ คือ การเรียนรู้ และการพัฒนาตนเอง ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีการเรียนรู้และพัฒนาภายในตนเองอย่างชัดเจนหลายประการ คือ

2.1 การมีสติ

2.2 การเข้าใจและยอมรับตนเอง

2.3 มีความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์

2.4 เกิดความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ

2.5 เกิดสมดุลในตนเอง และ

2.6 ได้เครื่องมือหลากหลายที่จะใช้ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

ข้อสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้และพัฒนาภายในตนเองของผู้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวคิดในการกำหนดเป้าหมายในการจัดกระบวนการเรียนรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงได้

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยโดยใช้การสอนจิตตปัญญาศึกษา พบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพภายในของผู้เรียนอย่างชัดเจน โดยการเปลี่ยนแปลงทั้งผู้วิจัยและผู้เรียนตลอด 4 เดือนที่ทำกิจกรรมร่วมกันสังเกตเห็นและมีความเห็นร่วมกันว่าเกิดขึ้นกับตนเองและเพื่อน

1. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการสนทนากลุ่มเป็นวิถีปฏิบัติและแบบแผนปฏิบัติสัมพันธ์ภายในกลุ่มที่เปลี่ยนไป ดังนี้ การรับฟังอย่างมีสติ เกิดการสร้างบรรยากาศแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มอย่างทั่วถึง มีการพูดอย่างมีสติใคร่ครวญมากขึ้นและมีการรับฟังอย่างลึกซึ้งมากขึ้น

ทำให้เกิดวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่ตนเองและสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา เกิดบรรยากาศ การรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง เกิดวัฒนธรรมการใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองอย่างมี วิจารณ์ญาณ (Critical Self-Reflection) ขึ้นในกลุ่ม สิ่งที่น่าสนใจที่สุดคือ การเปลี่ยนแปลงวิธีคิด ที่สนคิดตลอดจนทำที่ที่เดิม ไม่กล้าพูดกล้าสนทนา ไม่ไว้วางใจกลายเป็นการกล้าพูดกล้าคิดกล้า แสดงความคิดอย่างใคร่ครวญมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มนสภรณ์ วิฑูรเมธา (2543) พบว่า นักศึกษาผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความรู้ความเข้าใจหลังเข้าโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทักษะการฟังและการเห็นค่าในตนเองภายหลังการทดลองสูง กว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ Seitz Daniel David (2009) พบว่า การ ใช้กระบวนการจิตตปัญญาส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง และช่วยพัฒนาการคิดเชิง วิพากษ์ การวิเคราะห์และความสามารถในการแก้ปัญหา ทั้งยังส่งผลต่อการพัฒนาด้านอารมณ์ การ ยอมรับตนเองและสังคม

ดังข้อความที่สะท้อนความคิด ดังนี้ “สรุปแล้ววิชานี้ทำให้ดิฉันได้คิด ได้ลงมือทำงานที่ ได้รับมอบหมาย ได้ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน ๆ ..”

“.... ได้มีโอกาสทำงานกลุ่มร่วมกัน ได้ปรึกษาหารือ ค้นคว้า รวบรวม ได้ช่วยกันพิมพ์งาน ออกแบบรูปเล่มร่วมกัน...ยังมีกิจกรรมสุดท้ายที่เราได้ทำร่วมกัน คือ การไปตลาดอ่างศิลา...ทำให้ เราได้ศึกษาแหล่งเรียนรู้ ซึ่งการไปครั้งนี้ทำให้เรามีประสบการณ์ได้เจอและพบเห็นธรรมชาติที่ สวยงาม และการใช้ชีวิตร่วมกันในชุมชน ร่วมกับเพื่อน ๆ ซึ่งไม่เพียงแต่ไปเรียนในห้องเรียนเท่านั้น แต่ยังได้ลงไปสัมผัสกับสถานที่จริง คือ เรียนนอกห้องเรียนด้วย..”

“..ประทับใจที่เพื่อน ๆ ทุกคนให้ความร่วมมือกัน พวกเรามีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกัน จึงทำให้กิจกรรมในครั้งนี้ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี..”

2. การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล คือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดภายในตัวผู้เรียนแต่ละคนและ สามารถสังเกตได้ด้วยตนเองหรือเพื่อนสะท้อน ดังนี้ มีสติในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะใน ชีวิตประจำวันของตนเอง เป็นประเด็นที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลง เพราะ เป็นจุดที่ทำให้หันกลับมาดูตัวเองมากขึ้น สังเกตตัวเองและโลกภายในของตนเองและสังเกต สิ่งต่าง ๆ การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านบวกและลบ เห็นความคิดของ ตนเองและของเพื่อนชัดขึ้น เห็นความดีงามของตนเองมากขึ้น มีเมตตา รู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง การมี สติรู้ตัว การได้มองเห็นในประเด็นที่ตนไม่เคยเห็นจากกิจกรรมหรือการสะท้อนจากเพื่อน การเรียนรู้จากประเด็นของเพื่อนในกลุ่มแล้วนำมาใคร่ครวญ ได้พบบรรยากาศที่เปิดกว้างรับฟัง อย่างจริงใจจากเพื่อนและยอมรับกันในกลุ่มแล้วนำมาใคร่ครวญ กล้าเปิดเผยและเผชิญกับปัญหา ของตนเอง จากกระบวนการที่เน้นการเปิดรับและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เปิด โอกาสที่หลากหลายให้ แต่ละคนได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีโอกาสเปิดเผยตนเองและแบ่งปันประสบการณ์ ทำให้มองเห็น ความหลากหลายความแตกต่างและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของเพื่อนมนุษย์ มองเห็นความดี

งามในตัวคนอื่น ซึ่งส่งผลต่อคนรอบข้างในชีวิตและการเรียนรู้ภายในตนเอง การเข้าใจและการยอมรับความจริงจากกิจกรรมเข้าไปเรียนรู้ธรรมชาติในชุมชน ทำให้เข้าใจธรรมชาติมนุษย์ที่เป็นจริง เข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ทำให้เข้าใจตนเองและสังคมมากขึ้น การเกิดความสมดุลในตัวเองทำให้เกิดการพัฒนาระหว่างกาย ใจและความคิด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรัฐกาล พงศ์ภักเชียร (2550) ศึกษากรณีมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า มหาวิทยาลัยได้เริ่มจากการเตรียมตัวผู้สอน โดยจัดให้ได้มีประสบการณ์ผ่านกระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษา โดยการจัดกิจกรรมทำสมาธิ สนทนาสนทนา พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงภายในตัวผู้เรียน ประกอบด้วย ปัจจัยภายใน ได้แก่ การตระหนักรู้และการใคร่ครวญ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ กัลยาณมิตร แบบอย่างของผู้สอนและการเรียนรู้แบบองค์รวม ปัจจัยเกี่ยวพัน คือ สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และวิธีการประเมินผล และ Byrnes Kathryn (2009) พบว่า กระบวนการใช้จิตตปัญญาทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องความดี ความงามของจิตใจมนุษย์อย่างลึกซึ้ง และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจชุมชน มองความสัมพันธ์กันในสังคมและยังทำให้สามารถพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างสมบูรณ์เป็นการบันทึกความรู้ของตนเองเป็นการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ดังข้อความสะท้อนความคิด ดังนี้

“...รายวิชาปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา ทำให้ดิฉันได้มีการพัฒนาในกระบวนการคิดเพิ่มมากขึ้น เพราะในทุก ๆ คาบของการเรียนเป็นเวลาถึง 2 ชั่วโมง อาจารย์จะมีคำถามมาถามเรา บางครั้งเป็นคำถามที่เราได้พูดคุยกัน แล้วอาจารย์ก็คิดคำถามขึ้นมาเดี๋ยวนั้นเลย ทำให้เราได้คิดคำตอบ...ทำให้ดิฉันกล้าตอบคำถามมากยิ่งขึ้น..”

“..วิชาปรัชญา ถ้าใคร ๆ ได้รู้จักต้องคิดว่ามันต้องยากแน่นอน เพราะเป็นวิชาการล้วน ๆ แต่พอมาเรียนแล้วไม่ใช่อย่างที่คิด มันรู้สึกสนุกและไม่ยากอย่างที่คิดไว้ ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อวิชานี้ อยากเรียน น่าสนใจ การเรียนวิชาปรัชญาทำให้เราได้รู้หลักการและแนวทางในการดำเนินชีวิตของเราให้ดี ทำให้เราเข้าใจอะไรหลาย ๆ อย่างที่ไม่เคยรู้...”

“..ขอบคุณอาจารย์ที่สอนให้เราคิดเป็น รู้ว่าการเรียนรู้ไม่จำเป็นที่จะต้องอยู่ในตำราเรียนเท่านั้น เราสามารถหาได้จากที่อื่น ทั้งในและนอกห้องเรียน..”

“..จากการเรียนวิชานี้ ทำให้เราเป็นผู้ใหญ่ขึ้น เข้าใจอะไรหลาย ๆ อย่างขึ้นมากกว่าเดิม ต้องขอบคุณอาจารย์จริง ๆ ที่สอนเราพาเราไปเที่ยวด้วยสนุกมาก ๆ”

การประยุกต์ใช้องค์ความรู้

ข้อสรุปที่สำคัญที่สุด และเป็นหัวใจขององค์ความรู้ที่ได้จากโครงการวิจัยครั้งนี้คือการตระหนักว่า ในการจัดกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ คือ ครูจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ที่อยู่นอกตำรา เพราะผู้ที่ไม่มีประสบการณ์และเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง ย่อมไม่สามารถทำงานเพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ได้เต็มที่ และผู้ที่ไม่สามารถยึดกุม

กระบวนการที่สอดคล้องกัน ได้อย่างมั่นคงและเป็นธรรมชาติ ก็ย่อมไม่สามารถที่จะจัดกระบวนการเรียนรู้ ที่เป็นองค์รวมและมีความสมดุลอย่างแท้จริงได้ จะเป็นหลักสำคัญที่ชี้ให้เห็นถึงแนวทางการนำ องค์ความรู้และข้อสรุปที่ได้จากวิจัยนี้ ไปประยุกต์ใช้ในบริบทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการจัด กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา หรือการสร้างหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาในระดับต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะในการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้

ข้อเสนอแนะในการนำความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้ คือ

1. ในการจะนำองค์ความรู้และข้อสรุปที่ได้จากงานวิจัยชิ้นนี้ ไปประยุกต์ใช้ ควร เริ่มต้นจากความ “เข้าใจ” ปรัชญาและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการอบรมจิตตปัญญาศึกษา คือ “ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์” และ “กระบวนการต้นแบบองค์รวม” และ “หลักจิตตปัญญาศึกษา 7” อย่างลึกซึ้งก่อน
2. การจัดกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา ที่เน้นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างเป็นองค์รวมโดยแท้จริง
3. ในการจัดกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาควรใช้ “วงจรการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา” เป็นแนวทาง เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีความสมดุลและเป็นองค์รวม สามารถบรรลุถึงเป้าหมายในการเข้าถึง ความจริง ความดี ความงาม ได้
4. ควรเลือกกิจกรรม และกระบวนการเรียนรู้โดยเริ่มต้นจากผู้เรียนเป็นหลัก

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. การส่งเสริมและเผยแพร่การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา คุณค่าและความสำคัญของ จิตตปัญญาศึกษาในฐานะวิธีการและเครื่องมือ ในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นคนเต็มคน คือเกิดการ พัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ เป็นการเรียนรู้แบบใหม่ที่มุ่งการพัฒนาด้านใน การวางพื้นฐานจิตใจและ กระบวนทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริง การบูรณาการจิตตปัญญาศึกษาเข้าสู่ระบบการศึกษา หรือการปรับระบบการศึกษาให้มีทิศทางในจิตตปัญญาศึกษา จึงเป็นสิ่งที่สมควรกำหนดเป็น ยุทธศาสตร์ทางการศึกษา

สิ่งที่ควรผลักดันให้เกิดขึ้นตามลำดับในเชิงนโยบายเพื่อให้เกิดการขยายตัวของจิตตปัญญา ศึกษาที่มีรากฐานมั่นคงได้แก่

1.1 เริ่มต้นจากการพัฒนาบุคลากร

ข้อสรุปจากการวิจัยบ่งชี้ว่า ครู เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการจัดกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา เพราะผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ต้องใช้ตนเอง และความรู้ที่อยู่ในตนเป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้ และสร้างให้เกิดสภาวะที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในจิตตปัญญาศึกษา

ซึ่งเป็นการศึกษาที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกับชีวิต และมุ่งเปลี่ยนแปลงชีวิต การเริ่มต้นจากการพัฒนากลุ่มผู้สอน โดยเฉพาะกลุ่มที่มีพื้นฐานและมีความสนใจในด้านนี้อยู่แล้ว ผู้เข้าร่วมวิจัยที่สมัครใจมาเข้าร่วมด้วยตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว จึงน่าจะเป็นนโยบายที่สำคัญในระยะต้น

1.2 การศึกษาและทำความเข้าใจหลักการของจิตตปัญญาศึกษา

การเริ่มต้นเตรียมเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาควรเริ่มจากการทำความเข้าใจในปรัชญาพื้นฐานและหลักจิตตปัญญาศึกษา 7 ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ก่อนที่จะทดลองทำจริง และควรใช้เวลาทดลองปฏิบัติร่วมกันในกลุ่มเล็ก ๆ ก่อนเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และสามารถนำไปขยายผลต่อไปได้

2. เสริมสร้างการเรียนรู้ในเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา ควรส่งเสริมและขยายการเรียนรู้ในเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษาให้มีการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และประสบการณ์การปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. เปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน
2. เปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

บรรณานุกรม

- กฤษณะ มูรติ. (2548). *การศึกษาและสาระสำคัญของชีวิต*. กรุงเทพมหานคร:บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2550). *การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาไทย*. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต. ครุศาสตร์ สาขาพัฒนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2552). “ปฏิรูปการศึกษาครั้งใหม่ขอหัวใจให้จิตตปัญญาศึกษา” ชุดโครงการเพิ่มขีดความสามารถของคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์สู่การเป็นสถาบันพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์. การประชุมลงนามความร่วมมือ(MOU) และการประชุมเชิงปฏิบัติการ. 3-5 กุมภาพันธ์ ณ โรงแรมใบหยก 2 กรุงเทพมหานคร.
- ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551). *จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*. (รายงานวิจัย) กรุงเทพฯ :โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฐพร วังวิญญู, วิจักขณ์ พานิช,ญาณเดช พ่วงจีน. (2552). *สรุปความรู้จากการอบรม “ภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย”*หลักสูตรที่ 1 การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative Education), กรุงเทพฯ: สกศ.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). “การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษา” *จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปิยะมาศ ยินดีสุข. (2548). *การศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักเรียน โรงเรียนวิถีพุทธ*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. ครุศาสตร์ สาขาพัฒนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2547). “การเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน.” *ธรรมชาติของสรรพสิ่ง: การเข้าถึงความจริงทั้งหมด*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสำนึกรักบ้านเกิด.
- ประเวศ วะสี. (2549). *การศึกษาสมบูรณ์แบบ:คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อุษาการพิมพ์.
- ประเวศ วะสี. (2549). *ระบบการเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤตแห่งยุคสมัย*. กรุงเทพฯ:มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.
- ประเวศ วะสี. (2550). *ระบบการศึกษาที่คุณธรรมนำความรู้*. กรุงเทพฯ:สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- มนสภรณ์ วิฑูรเมธา. (2543). *การพัฒนาระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. ครุศาสตร์ สาขาวิชาอุดมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วิจักขณ์ พานิช.(2550). *เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญการศึกษาดั่งเส้นทางแสวงหาทางจิตวิญญาณ*.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.
- วิชัย ตันศิริ. (2539). *วิสัยทัศน์ของสังคมและการศึกษาไทยใน โหม่นหน้าการศึกษาไทยในอนาคต:
แนวคิดและบทวิเคราะห์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม). (2551). *โครงการวิจัยเพื่อพัฒนา
หลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์คุณธรรม.
- สมน อมรวิวัฒน์. (2552). “หาทางออกให้สังคมไทยด้วยจิตตปัญญาศึกษา” *เอกสารการประชุม
เชิงปฏิบัติการ โครงการเพิ่มขีดความสามารถของคณะครุศาสตร์สู่การเป็นสถาบันพัฒนา
บุคลากรทางการศึกษาที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์*. ณ โรงแรมไบฮอก 2 กรุงเทพฯ,
3-5 กุมภาพันธ์.

ภาษาอังกฤษ

- Byrnes Kathryn. (2009). *Portraits of contemplative teaching: A third way*. University of Colorado
at Boulder.
- Caffarella, R. & Barnett, B. (1994). “Characteristics of Adult Learners and Foundations of
Experiential Learning”, in L. Jackson & R. Caffarella (eds.) *Experiential Learning:
A New Approach*, CA: Jossey-Bass, pp.29 – 42.
- Ellis, C. (2004). *The Ethnographic I: A Methodological Novel about Autoethnography*. CA:
Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Hart, Tobin. “Opening the Contemplative Mind in the Classroom.” *Journal of Transformative
Education* 2 (January 2004): 29-30
- Heron, J. (1992). *Feelings and Personhood: Psychology in Another Key*. London: SAGE
Publications.
- Heron, J. (1999). *The Complete Facilitator’s Handbook*. London: Kogan Page Limited.
- Jackson, L. & Caffarella, R. (eds.) (1994). *Experiential Learning: A New Approach*. CA:
Jossey-Bass.
- Jackson, L. & MacIsaac, D. (1994). “Introduction to a New Approach to Experiential Learning”,
in L. Jackson & R. Caffarella (eds.) *Experiential Learning: A New Approach*, CA:
Jossey-Bass, pp.17 – 28.
- Lewis, L. & Williams, C. (1994). “Experiential Learning: Past and Present”, in L. Jackson &
R. Caffarella (eds.) *Experiential Learning: A New Approach*, CA: Jossey-Bass, pp.
5 – 16.

- Nordlund, C. (2006). *Art Experiences in Waldorf Education: Graduates' Meaning Making Reflections*. Unpublished Ph.D. Dissertation. University of Missouri-Columbia, MO.
- Seitz Daniel David. (2009). *Integrating contemplative and student-centered education. A synergistic approach to deep learning*. University of Massachusetts, Boston.
- Smith, M.K. (2001). "David A. Kolb on experiential learning" *The encyclopedia of informal education*, <http://www.infed.org/b-explrn.htm>.
- Sprenger, M. (1999). *Learning and Memory: the Brain in Action*. VA: Association of Supervision and Curriculum Development.
- Wenger, E. (1998). *Communities of Practices: Learning, Meaning and Identity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wilber, Ken. (2000). *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston (Massachusetts): Shambhala Publications, Inc.

ภาคผนวก

ความรู้สึกที่มีต่อรายวิชาปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา กลุ่มที่ 1

รู้สึกไม่ค่อยชอบเท่าไรเนื่องจากเป็นคนที่เข้าใจอะไรยากและคิดมาก แต่พอได้เรียนไปสักพักก็ได้เรียนรู้กระบวนการทางความคิด ได้ออกไปพูดนำเสนอหน้าห้อง และอาจารย์ช่วยเสริมในสิ่งที่หายไป ตอนแรกกลัว แต่เรียนไปเรื่อย ๆ รู้สึกเป็นกันเองมาก ๆ เวลาเรียนต้องตื่นตัวตลอดเวลา อาจารย์ชอบเอาเรื่องจริงที่เกิดขึ้นมาเล่าให้ฟัง เป็นการแบ่งปันประสบการณ์ สอนให้เห็นภาพ ชอบเรื่องชีวิตจริงของอาจารย์ได้เล่าให้ฟัง อาจารย์ชอบเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟัง ได้ให้เราไปศึกษาหาความรู้ อาจารย์ชอบซักถามเรื่องภาษาอังกฤษ บางเรื่องที่มีหลักการก็รับไม่ไหว แต่ได้ฝึกพูดหน้าชั้นเรียน ได้รับฟังการวิจารณ์ตนเองจากเพื่อน ชอบที่ใช้หลักการสามารถนำสิ่งที่ได้จากวิชานี้ไปใช้กับวิชาอื่นได้ ทำให้เป็นคนกล้าพูดกล้าแสดงออก สามารถนำความรู้จากวิชาอื่นมาสอดคล้องตลอดเวลา วิชานี้ฝึกให้ศึกษาด้วยตนเอง ค้นคว้าหาความรู้ สามารถนำเรื่องที่อาจารย์เล่าให้ฟัง แล้วนำกลับไปใช้กับตนเองได้ อยากเรียนวิชานี้อีก

ความรู้สึกที่มีต่อรายวิชาปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา กลุ่มที่ 2

ตอนเริ่มเรียนแรก ๆ มีความรู้สึกไม่ค่อยอยากเรียน แต่พอเรียนไปก็รู้สึกสนุก อาจารย์ใจดีมาก อาจารย์ได้พาไปเรียนรู้ที่อ่างศิลาได้เรียนรู้อะไรมากมาย การรายงานหน้าชั้นเรียนทำให้ทราบข้อบกพร่องของตนเอง และนำไปแก้ไข ในการรายงานครั้งต่อไป บรรยากาศในการเรียนเป็นกันเอง ได้เรียนรู้วิถีชีวิตชาวบ้านจากการไปอ่างศิลา ในตอนแรกรู้สึกเครียดมากเพราะงานเยอะ และไม่เข้าใจว่าวิชานี้เรียนเกี่ยวกับอะไร แต่ได้เรียนรู้การวิเคราะห์การทำและการวิพากษ์บทความด้วยตนเอง รู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และใช้ชีวิตอย่างมีแบบแผน รู้จักการวางแผน นำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีความสุขที่ได้ไปเรียนรู้นอกห้องเรียนที่อ่างศิลากับเพื่อน ๆ และอาจารย์ได้พาไปดูวิถีชีวิตชาวบ้านและไปดูค้างคาวแม่ไก่ และดูปลาตีนซึ่งหลายคนไม่เคยเห็น ชอบเล่าเรื่องที่สามารนำไปใช้กับตนเองได้ และอาจารย์สอนให้มองเห็นความสำคัญของการศึกษาและการดำรงชีวิตในแต่ละวัน รู้จักคิดมากกว่าท่องจำ

ความรู้สึกที่มีต่อรายวิชาปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา กลุ่มที่ 3

มีความประทับใจกับการเรียนวิชานี้มาก เพราะได้เจอเพื่อน ๆ ที่ดี อาจารย์ก็ใจดี อาจารย์ไม่ได้สอนในเนื้อหาที่เรียนเพียงอย่างเดียว อาจารย์สอนให้เราเป็นคนดี เรียนวิชานี้ได้อะไรมากกว่าที่คิด และได้อะไรจากอาจารย์ซึ่งเป็นประสบการณ์จริงและดีมาก ตอนแรกคิดว่าอาจารย์จะเข้ากับเอกปฐมวัยไม่ได้ แต่พอเรียนไปสักพักอาจารย์เข้ากับพวกเราได้ดีมาก พวกเราอยากไปอ่างศิลามากแล้วแต่ไม่มีโอกาส แต่อาจารย์ก็ได้พาพวกเราไปเที่ยวและเรียนรู้นอกห้องเรียนที่อ่างศิลา และได้ไปที่พระตำหนักมหาราช ได้ไปไหว้เจ้าแม่หินเขา ซึ่งวันนั้นเป็นวันที่พวกเราสนุกมาก พวกเราทุกคนรอเรียนกับอาจารย์อีกค่ะ ได้เรียนรู้อะไรมากมายที่ไม่เคยรู้มาก่อนและได้รับประสบการณ์จริง ต่างคนต้องปรับตัวเข้ามาหากัน และได้รู้ว่าคน 2 ยุคเข้ากันได้ดี

วิชาปรัชญา เป็นการถ่ายทอดจากประสบการณ์จริง การเรียนรู้จากตำราจะสู้การเรียนรู้จากประสบการณ์ไม่ได้ “ตัวอย่างที่ดี มีคุณค่ามากกว่าคำสอน” ในวิชานี้สามารถบูรณาการได้หลายวิชา และเมื่อเรียนวิชานี้ไปเรื่อย ๆ ได้เรียนรู้ ได้สัมผัส ได้เกี่ยวข้องกับอาจารย์ ก็ได้สัมผัสว่าอาจารย์เป็นคนที่น่ารักมาก และอาจารย์มี 3 คำหัตถ์ธรรม คือ 1) รู้และเข้าใจ 2) Think และ 3) Change

สมุดจดบันทึกการเดินทางไปอ่างศิลา

นิสิตสาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สะท้อนความคิดจาก

นิสิตคนที่ 1

กิจกรรมที่ 1 ระลึกอดีต ทำให้สะท้อนถึงตัวเองว่าเคยทำอะไรไม่ดีไว้บ้าง เคยเถียงพ่อแม่ ทำให้คนที่เรารักต้องเสียใจ ชอบเอาแต่ใจตัวเอง ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ก็จะไม่ทำให้ท่านต้องเสียใจ อยากแก้ไขโดยการทำวันนี้ให้ดีที่สุด ตั้งใจเรียน มีงานดี ๆ ทำ จะได้นำเงินที่ได้ให้พ่อแม่บ้าง ทำให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวลูกคนนี้

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ เป็นกิจกรรมที่วาดภาพสื่อในสิ่งที่เราคิดไว้ โดยข้าพเจ้าวาดรูปบ้าน เพราะในความรู้สึกตอนนั้นคิดถึงบ้าน อยากกลับบ้าน อยากสอบเสร็จเร็ว ๆ คิดถึงพ่อแม่ และน้อง 2 คน จากนั้นก็เป็นกิจกรรมสละของที่มีอยู่ในตัว สิ่งที่ข้าพเจ้าได้สละนั้น คือ ที่ห้อยกระเป๋าสดางค์

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา ในการเดินทางครั้งนี้ทำให้ข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ ได้รู้อะไรดี ๆ อีกมาก ไม่ว่าจะเป็นความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของตลาดเก่าอ่างศิลา 133 ปี ศาลเจ้าแม่หินเขา พระตำหนักมหาราชและตึกราชินี และค้างแรมแม่ไก่ ซึ่งทั้งหมดนี้จะเป็นความทรงจำที่ดี ๆ เกิดขึ้นกับการมาทัศนศึกษาออกสถานที่ในครั้งนี้ ขอขอบคุณอาจารย์ที่พาพวกเรามา ทำให้ทุกคนมีความสุข สนุกสนาน

นิสิตคนที่ 2

กิจกรรมที่ 1 ระลึกอดีต เป็นกิจกรรมที่ดีมาก ทำให้ดิฉันได้ระลึกถึงสิ่งที่เคยทำไม่ดีและทำให้ดิฉันอยากจะทำกลับไปแก้ไข แต่คงเป็นไปไม่ได้ สิ่งที่ฉันจะทำได้ในตอนนี้ก็คือ จะไม่ทำผิดจะทำแต่สิ่งที่ดี เพื่อที่จะไม่ต้องคิดที่จะกลับไปแก้ไขมันอีก แต่เราทำวันนี้ให้ดีที่สุดก็เพียงพอแล้ว

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ดิฉันผ่อนคลาย เมื่อมองไปรอบ ๆ ก็เจอแต่อากาศที่ปลอดโปร่ง ร่มรื่น รู้สึกสดชื่น อบอุ่นเหมือนกับที่บ้านของดิฉันที่เต็มไปด้วยต้นไม้ แม่ และอากาศที่บริสุทธิ์ ดิฉันจึงสะท้อนความคิดออกมาเป็นศิลปะด้วยการวาดรูปบ้านที่เต็มไปด้วยต้นไม้ จากนั้นก็เป็นกิจกรรมที่เราต้องสละสิ่งของที่ติดตัวมาด้วยหนึ่งชิ้นเพื่อที่จะแลกเปลี่ยนสิ่งของกับเพื่อน ดิฉันจึงได้นำกระเป๋าใส่มือถือ ซึ่งเป็นของขวัญปีใหม่ที่ได้จากอาจารย์ชมรมนาฏศิลป์ที่ข้าพเจ้าชอบมากอีกชิ้น

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ตลาดอ่างศิลามีอะไรหลาย ๆ อย่างที่ตลาดอื่น ๆ ไม่มี ไม่ว่าจะเป็นขนมไทยแบบโบราณ อาหารที่หาทานยาก ของฝากที่ระลึกจากฝีมือชาวบ้านทำขึ้นเอง และจะขาดไม่ได้เลยก็คือ “ครกหิน” และการแกะสลักหินเป็นรูปทรงต่าง ๆ ของทุกชิ้นในตลาดอ่างศิลาน่าซื้อทั้งหมดเลย เพราะเป็นสิ่งของที่หายากและไม่มีที่ไหนขาย บรรยากาศก็ไม่ร้อนมาก แม้คำใจดีทุกคน ที่สำคัญอาหารทุกอย่างสามารถชิมก่อนตัดสินใจซื้อหาได้ทุก ๆ ร้านเลย

นิสิตคนที่ 3

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสติ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ทุกคนทำอะไรให้มีสติอยู่เสมอ เป็นการให้เวลากับตัวเองได้ย้อนกลับไปคิดว่าสิ่งที่เราทำผ่านมามันไม่ใช่อะไร เป็นเพราะเราขาดสติหรือเปล่า แล้วทำให้เราระลึกอยู่เสมอว่าเราต้องดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะจึงจะเกิดผลดี

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ เป็นกิจกรรมที่ทุกคนถ่ายทอดความรู้สึกออกมาทางรูปภาพ เพื่อนได้วาดรูปภาพขึ้นมาก็สามารถสื่อได้ว่าใครกำลังคิดอะไรอยู่ และได้รู้ว่ารูปแต่ละคนที่เรามองถึงแม้มันจะเป็นสิ่งเดียวกันก็รู้ว่าคนเรามีมุมมองที่ต่างกันไป

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา การที่ได้ร่วมกิจกรรมนี้ทำให้ดิฉันได้รู้อะไรหลาย ๆ อย่าง ได้มองเห็นอีกหลาย ๆ มุมมองที่ต่างกันไปของคนวัยเดียวกัน ได้เห็นอะไรแปลกใหม่เนื่องจากชั้นเรียนสี่เหลี่ยมที่เย็นนำไปด้วยแอร์ ได้เรียนรู้สิ่งใกล้ตัวที่เป็นของไทย หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมนี้และหลังจากจบเรียนรายวิชาปรัชญาการศึกษาแล้ว สิ่งสำคัญที่ได้รับคือ การเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่ากับเวลาที่มีอยู่ โดยอยู่บนพื้นฐานของความคิดและการวางแผนอยู่ตลอดเวลา

นิสิตคนที่ 4

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสติ ทำให้ดิฉันมีความรู้สึกดี ๆ เกิดขึ้น เพราะได้พูดคุยกับเพื่อนแบบเปิดเผย ทุกคนนั้นก็ต้องมีการทำความผิดด้วยกันทั้งนั้น แต่ถ้าทำผิดแล้วยอมรับที่จะแก้ไขในจุด ๆ นั้น คนเราทุกคนก็ต้องพร้อมให้ความยอมรับ ให้อภัยกันได้เสมอ

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ ทำให้ตัวดิฉันเองรู้สึกดีมาก ทำให้ได้รู้วิธีผ่อนคลายอย่างหนึ่งที่เราคิดไม่ถึงหรือไม่สบายใจก็สะท้อนออกมาเป็นแนวศิลปะ เช่น การวาดภาพหรือทำสิ่งประดิษฐ์ที่สวยงามสื่อถึงสิ่งที่เราคิดไว้ จากนั้นก็ให้แต่ละสิ่งของของแต่ละคนรัก พร้อมกับบอกเหตุผลหรือความรู้สึกต่อสิ่งของชิ้นนั้นด้วย เพื่อจะได้นำมาแลกเปลี่ยนกันกับเพื่อน

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา จากกิจกรรมทั้งหมดตั้งแต่เช้าถึงเย็นของวันนี้ ทำให้ดิฉันได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างที่ไม่เคยรู้ว่าใครเป็นผู้เริ่มต้นที่ชื่อ “อ่างศิลา” เป็นแบบชื่อสากลและเมื่อก่อนเคยชื่อ “อ่างหิน” ตามชาวบ้านเรียกและในตลาดก็เป็นการค้าขายแบบอดีตในสมัยโบราณ จนสมัยก่อน อาคารบ้านเรือนก็เป็นแบบสมัยก่อนเป็นแบบไม้ 2 ชั้น การพูดจาขายของเป็นแบบกันเองเลือกหยิบเลือกชมได้ไม่ซื้อไม่เป็นไร มีชุมชนบริเวณป่าโกงกางที่อาศัยอยู่กับค้างคาวแม่ไก่เป็นจำนวนมาก

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับสถานที่ท่องเที่ยวรอบ ๆ ตลาดอ่างศิลาและในตลาดอ่างศิลา
2. ได้ความสนุกสนาน ความรู้รอบตัวกับเพื่อน ๆ
3. ได้ความเป็นอดีตที่ไม่รู้หน้า ทำให้สบายใจ สบายตา ภาพที่สวยงาม

นิสิตคนที่ 5

สิ่งที่ประทับใจจากการได้ทำกิจกรรมในครั้งนี้

- 5.1 ประทับใจที่เพื่อน ๆ ทุกคนให้ความร่วมมือกัน พวกเรามีความสามัคคี เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จึงทำให้การทำกิจกรรมในครั้งนี้ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี
- 5.2 ประทับใจที่ตลาดอ่างศิลายังมีขนมแบบไทย ๆ ให้เห็นอยู่บ้าง ซึ่งในปัจจุบันหาซื้อกินได้ยากมาก
- 5.3 ประทับใจที่ได้เห็นของเล่นเก่า ๆ ที่ตนเคยเล่นในเมื่อตอนเป็นเด็ก
- 5.4 ประทับใจที่ได้เห็นค่างคามาแม่ไก่ ป่าโกงกาง และปลาตีน ซึ่งข้าพเจ้าไม่เคยคาดคิดเลยว่าจะมีโอกาสได้มาเห็นสิ่งเหล่านี้
- 5.5 ประทับใจที่ข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ ได้เดินชมตลาดอ่างศิลาและพวกเราได้ซื้อขนมทานกันอย่างเอร็ดอร่อย ในขณะที่ทุกคนก็รู้จักการแบ่งปันขนมกินกับเพื่อน ๆ ด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีมาก ๆ

ความรู้สึกที่มีต่อรายวิชา

ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณครูอาจารย์มาก เพราะเข้าเรียนสายและยังไม่รู้เลยว่าอาจารย์จะเป็นคนอย่างไร ในชั่วโมงเรียนอาจารย์ก็จะชอบถาม แล้วเราก็ต้องตอบให้ได้ เพื่อเป็นการกระตุ้นเราไปในตัวด้วย ในทุกชั่วโมงที่เข้าเรียนอาจารย์ก็จะมีเรื่องมาเล่าทุกครั้ง เกือบทุกเรื่องเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวเราทั้งนั้นและเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของอาจารย์ เมื่อได้ฟังแล้วทำให้ข้าพเจ้าได้มีความคิดขึ้นว่าข้าพเจ้าจะนำความรู้และประสบการณ์ที่ดี ๆ เหล่านี้มาปรับใช้กับตนเองให้มากที่สุด

ข้าพเจ้าไม่ค่อยชอบวิชานี้สักเท่าไร เพราะมันต้องใช้ความคิดมากและต้องมีความรู้มาก ๆ ต้องขยันอ่านทำความเข้าใจ แต่ข้าพเจ้าก็ไม่เคยคิดที่จะย่อท้อต่ออุปสรรคครั้งนี้เลย ก็ได้แต่ตั้งใจเรียนและทบทวนเนื้อหาให้มากกว่าคนอื่น

อาจารย์เป็นคนที่ใจดีมากเลยคะ แม้ในบางครั้งก็มีบ้างที่อาจารย์ดุ ขอบคุณอาจารย์มากนะคะที่ให้ความรู้แก่พวกเรา ขอบคุณคะ

นิสิตคนที่ 6

กิจกรรมที่ 1 ระลึกอดีต กิจกรรมนี้ทำให้ฉันได้อะไรหลาย ๆ อย่าง เช่น ได้ระบายความรู้สึกของตนเอง ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อน ได้รู้จักเพื่อนมากยิ่งขึ้น ได้เป็นผู้ฟังและผู้เล่าที่ดี

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ ภาพที่ฉันวาดก็คือ สระน้ำ มีสะพานสำหรับให้คนไปให้อาหารปลาและเต่า มีคนนั่งพักผ่อน มีคนนั่งออกกำลังกายในยามเย็น จากกิจกรรมนี้ฉันได้สะท้อนความคิดเป็นของตนเอง ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ใช้จินตนาการ ได้วาดภาพจากที่เห็น ต่อมาคือ กิจกรรมเสียดสีของ ฉันได้เสียดสีพวกญูแจที่มีตัวเดียวและขึ้นเดียวมีทำขึ้นด้วยฝีมือของตัวเอง ถึงแม้จะไม่มีความแต่มันเป็นสิ่งที่ทำขึ้นด้วยความภาคภูมิใจ และเห็นถึงความเสียดสีของเพื่อน ๆ เป็นการแบ่งปันที่มีคุณค่าทางจิตใจ คือการเสียดสีที่ยิ่งใหญ่

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา ได้ทานข้าวห่อด้วยใบตอง ซึ่งแสดงถึงความเป็นธรรมชาติจริง ๆ ซึ่งมีความเชื่อมาจากสมัยก่อนว่า การนำใบตองมาห่อข้าวนั้น เพราะช่วยให้อาหารคงรสชาติและกลิ่นของอาหารนั้น ได้เป็นอย่างดี และจากการออกเดินทางมานอกสถานที่ ทำให้ฉันได้เห็นอะไรหลาย ๆ อย่างที่แปลกตาและไม่เคยพบเห็นมาก่อน เป็นสถานที่เหมาะแก่การไปทัศนศึกษาและมาเที่ยว สิ่งหนึ่งเลยสำหรับฉัน คือได้รับประโยชน์จากการวางแผนการเดินทางมาเยี่ยมชมตลาด ได้ความรู้ต่าง ๆ มากมาย เห็นวิถีชีวิตของคนในตลาด ได้ทราบประวัติความเป็นมาของอ่างศิลาและพระตำหนัก ได้เห็นความสามัคคีและความเสียสละของเพื่อน ๆ

นิสิตคนที่ 7

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสติ กิจกรรมนี้จะให้แต่ละคนพูดบอกถึงสิ่งที่ตนเองอยากจะทำ โดยที่ผู้พูดต้องจับปากกาไว้ในมือขณะที่พูด สำหรับสิ่งที่ฉันอยากจะทำก็คือ การตั้งใจเรียนมากกว่านี้ ไม่คิดมากกับเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องหรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น และเรื่องของการใช้เงิน ต้องประหยัดมากกว่านี้

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ เป็นกิจกรรมให้เราเลือกวาดภาพตามใจชอบ ที่อยากจะสื่อถึงความในใจของเราขณะนั้น ข้าพเจ้าเลือกวาดภาพในจินตนาการ เพราะในช่วงเวลานั้น รู้สึกเบื่อ ๆ และอยากหยุดพักทุกอย่างในชีวิต หลังจากนั้นคุณครูก็ให้ทุกคนเอาสิ่งของที่รักที่สุด เพื่อที่จะมอบให้เพื่อน โดยการจับสลากหลังจากปิดคอร์สเรียนแล้ว และต้องบอกเหตุผลของสิ่งเหล่านั้นด้วย

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา หลังจากบ่ายโมงก็ถึงสถานที่สำคัญ ก่อนจะแวะไปตลาดเก่าอ่างศิลา ก็ได้แวะไปเรียนรู้พระตำหนักพระก่อน และศาลเจ้าแม่หินเขา และดูของเก่าในสมัยรัชกาลที่ ๕ จากนั้นถึงได้เดินเที่ยวตลาดอ่างศิลา 133 ปี ที่พวกเราออกมายั้งแต่เช้า โอโฮ... มีของน่ากินทั้งนั้นเลย ฉันเดินดูของกับเพื่อน ๆ อย่างน่าตื่นเต้น และมีความสุขมาก ได้ซื้อข้าวเกรียบปากหม้อฝากแม่ที่บ้าน และซื้อไอศกรีมโบราณกินกับเพื่อน ๆ จากนั้นก็ได้เดินเข้าไปข้างในซอยเพื่อดูค้างคาวแม่ไก่ ดูสิ่งแวดล้อมบริเวณป่าชายเลนเห็นปลาตีนน่ารักมากมาย และร่วมกันถ่ายรูปบนสะพานเป็นที่ระลึกจากการเดินทางทัศนศึกษาออกห้องเรียนในครั้งนี้ด้วย

นิสิตคนที่ 8

ก่อนการเดินทาง 1 วัน ข้าพเจ้าดีใจมากที่พรุ่งนี้พวกเราทั้งหมดจะได้ไปทำกิจกรรมร่วมกัน จะมีอะไรบ้างก็ไม่รู้ รู้สึกตื่นเต้นมาก ข้าพเจ้าตัดสินใจไม่ถูกเลยว่าพรุ่งนี้จะเอากระเป๋าใบไหนใส่ของไปดี คิดไปคิดมาเลยตัดสินใจเลือกกระเป๋าสีดำ แล้วนำร่ม อุปกรณ์ต่าง ๆ ใส่กระเป๋าไว้

ความทรงจำดี ๆ ของฉัน ความทรงจำที่มีค่าในวันนี้ ฉันจะไม่มีวันลืมโดยเด็ดขาด สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้เป็นมิตรภาพดี ๆ ที่เราได้สร้างร่วมกัน ฉันรู้สึกดีมากที่ได้ออกมาผจญภัยกับทุก ๆ คน ได้มาพบเห็นความเป็นอยู่ของคนในชุมชนแห่งนี้ ได้เห็นทะเล ธรรมชาติที่สวยงาม ได้มาเที่ยวตลาดอ่างศิลาเป็นประสบการณ์ชีวิตที่คุ้มค่ามาก ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่เปิดโอกาสให้พวกเราชาวปฐมวัยได้ทำกิจกรรมดี ๆ

ความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อรายวิชา ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นวิชาที่ค่อนข้างยากน่าดู เจออาจารย์ครั้งแรกก็กลัวแล้ว วันนั้นเปิดเทอมวันแรกเรามาสายกันกลัวอาจารย์มากมาย แต่พอเรียน ๆ ไปก็รู้ว่า อาจารย์ไม่ค่อยอย่างที่คิด สอนให้เรา Think อยู่เสมอเลย ส่วนตัวข้าพเจ้าก็คิดไม่ค่อยเก่ง แต่มาเรียนแล้วได้ค้นพบอะไรหลายอย่าง รู้จักคิด เรียนแล้วสนุก อาจารย์เป็นกันเองมาก ได้ฝึกนำเสนอหน้าห้องเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกผูกพันติดขัดด้วย ตื่นเต้นมากไปหน่อย อาจารย์ก็ซักถาม ตอบไม่ค่อยถูกเลย และได้ออกไปผจญภัยข้างนอกด้วย อาจารย์ใจดี มากตลาดอ่างศิลาที่น่าเที่ยวแถมยังได้ประสบการณ์ดี ๆ มากมาย

นิสิตคนที่ 9

กิจกรรมที่ 1 ระลึกอดีต สิ่งที่ต้องการจะแก้ไขในชีวิตของฉัน คือ อารมณ์ร้อนและไม่มีเหตุผล ชอบน้อยใจและเอาแต่ใจตนเอง เรื่องการใช้จ่ายเงินในแต่ละเดือน ชอบหงุดหงิด อารมณ์ร้อนแรง และชอบแก่งแย่งเพื่อน สำหรับวิธีการแก้ไขเรื่องการเงิน ก็คือ ควรคิดก่อนทุกครั้ง เวลาเราจะเลือกซื้ออะไรว่าเหมาะสมไหมและมีประโยชน์มากน้อยเท่าไรถ้าเราซื้อมาแล้ว และควรคำนึงถึงคุณค่าของเงินก่อนตัดสินใจซื้อ

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ พวกเราทุกคนวาดรูปตามที่เรากำลังคิด แล้วอธิบายรูปที่เราวาดว่าเกี่ยวข้องกับเราอย่างไร และทำไมเราถึงวาด และข้าพเจ้าก็ได้ไปนั่งวาดรูปกับเพื่อน 2 คนได้ค้นพบมุมมองจากนั้นก็นั่งอธิบายรูปภาพที่วาดให้เพื่อนฟัง กิจกรรมต่อมา อาจารย์ก็ให้พวกเราทุกคนเสียสละสิ่งของ 1 ชิ้นที่เราพกมาในวันนั้น และให้บอกเหตุผลว่าทำไมเราจึงเสียสละของสิ่งเหล่านี้และมันมีความสำคัญอะไรกับตัวเรามากแค่ไหน

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา รู้สึกประทับใจหลาย ๆ อย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน ได้มิตรภาพที่ดีจากเพื่อน ๆ และอาจารย์ที่เดินทางไปด้วยกัน ความทรงจำนี้จะจดจำไปตลอดกาลเพราะพวกเราคงไม่มีโอกาสที่จะมาศึกษาดูงานที่อ่างศิลา ถ้าไม่มีอาจารย์จันทร์ชลิ มาพุดท พวกเราคงไม่มีวันนี้ละ

นิสิตคนที่ 10

กิจกรรมที่ 1 ระลึกอดีต เป็นกิจกรรมที่ให้ทุกคนนึกถึงสิ่งที่ทำผิดและคิดอยากจะทำแก้ไข โดยเขียนใส่กระดาษและมาแบ่งปันประสบการณ์กับเพื่อน ๆ ความผิดส่วนใหญ่ของทุก ๆ คนก็จะเป็นไม่ค่อยเชื่อฟังพ่อแม่ และไม่ตั้งใจเรียน แต่เพื่อน ๆ ก็คิดและหาวิธีที่จะแก้ไขในสิ่งที่เพื่อน ๆ ได้ทำผิด

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ คือให้ทุกคนหามุมที่ตนเองชอบหรือประทับใจที่สุด แล้วให้วาดรูปออกมา หลังจากนั้นทุกคนก็ออกมาสะท้อนความคิดจากรูปที่ตนวาด ส่วนตัวดิฉันวาดรูปต้นไม้ใหญ่ที่อยู่หน้าศูนย์จีน เพราะฉันคิดว่าไม้นี้มีความสวยงามและเก่าแก่มาก กิจกรรมต่อมาคือ กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรัก เพื่อให้เรารู้จักการแบ่งปัน โดยการเสียสละสิ่งของที่ติดตัวมาในวันนั้น 1 ชิ้น ให้แก่เพื่อนคนไหนจะได้ของ ๆ เราและเราจะได้ของใครก็ไม่รู้ ตัวฉันให้ปากกา เพราะเป็นสิ่งที่นำมาติดตัวในวันนั้น และเพิ่งจะซื้อได้ไม่นาน

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา ถึงแม้ว่าสถานที่ที่เราเจอคือ พวกเราตกลงกันไว้ว่าจะใช้เงิน 100 บาท ให้คุ้มค่าที่สุดที่สุด ที่ตลาดอ่างศิลามีของขายมากมาย โดยเฉพาะของกินซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเราโปรดปราน นอกจากนั้นก็ยังมีของเล่น และขนมหลากหลายอย่างที่พวกเราไม่รู้จักและไม่เคยเห็น พวกเราเดินกันคนละหลาย ๆ รอบ ฉะนั้นใช้เงินไปเพียงแค่ 30 บาท เป็นค่าซื้อของกินที่แสนอร่อย เพราะฉันเห็นว่าของบางอย่างฉันมีแล้ว และบางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น แต่ถ้ามีโอกาสฉันก็จะไปที่อ่างศิลาอีก

นิสิตคนที่ 11

กิจกรรมที่ 1 ระลึกอดีต กิจกรรมนี้ทำให้เราได้เห็นถึงความผิดพลาดของตนเองในอดีต และได้รับฟังความผิดพลาดของเพื่อน ๆ บางคนความผิดพลาดเหมือนกันก็ทำให้เราได้รู้ว่า คนเราต่างก็มีข้อผิดพลาดกันทั้งนั้น เพียงแต่เราจะเริ่มแก้ไขข้อผิดพลาดในอดีตเพื่อเป็นบทเรียนที่จะใช้ดำเนินชีวิตในอนาคตต่อไปก่อนกันก็เท่านั้นเอง

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ เป็นกิจกรรมที่เราได้รับฟังความคิดเห็นนาการของเพื่อน ๆ ว่าเป็นอย่างไร ก็ทำให้เรารู้จักเปิดใจรับฟังคนอื่นมากขึ้น บางคนก็มีความคิดตรงกัน ซึ่งก็ตกลงดีน่ารักดี ว่าใจตรงกัน บางคนก็แปลกออกไปก็ทำให้เราได้รู้ว่าเพื่อนคนนี้อยู่กำลังคิดอะไรอยู่ ก็ฝึกตัวเราเองด้วยว่าเราจะต้องเป็นคนรับฟังคนอื่นพร้อมทั้งแบ่งปันคนอื่นด้วยเช่นเดียวกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมสละของอันเป็นที่รัก

สรุปกิจกรรมในครั้งนี้ จากกิจกรรมในมหาวิทยาลัยที่พวกเราได้ร่วมกันตั้งแต่เข้าไปจนถึงกิจกรรมที่ตลาดอ่างศิลา ทำให้ตัวดิฉันเองรู้สึกได้ถึงความประทับใจหลาย ๆ อย่าง ประทับใจที่อาจารย์ลงมานั่งที่พื้นกับพวกเรา ซึ่งจะมีอาจารย์ซักกี่คนที่จะเป็นกันเองกับนิสิตขนาดนี้ ได้เห็นน้ำใจของเพื่อนมนุษย์ที่มีให้แก่กันและสุดท้ายก็ทำให้เราได้สนิทกับเพื่อนมากขึ้น รู้จักเพื่อนมากขึ้นกว่าเดิม ได้สัมผัสถึงน้ำใจ รอยยิ้ม ความเป็นห่วงเป็นใยของเพื่อน การแบ่งปัน (ของกิน) ที่เพื่อนมีให้ต่อเรา ทั้งหมดนี้ไม่สามารถเก็บลงบนแผ่นกระดาษได้หมด แต่ดิฉันจะขอเก็บความรู้สึกทั้งหมด เก็บความประทับใจ เก็บภาพความทรงจำไว้ในใจของดิฉันตลอดไป

นิสิตคนที่ 12

กิจกรรมที่ 1 ระลึกอดีต กิจกรรมนี้ทำให้เรานึกถึงสิ่งที่เราเคยทำในอดีตที่เราเคยทำอะไรบ้างและเล่าประสบการณ์ให้เพื่อน ๆ ฟัง เพื่อนามาเป็นแนวทางในชีวิตประจำวัน ประโยชน์จากกิจกรรมนี้ ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น มีสติอยู่ตลอดเวลา และหมั่นสร้างคุณงามความดี

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ ทำให้เรานั้นฝึกฝนเป็นคนช่างสังเกตและถ่ายทอดความรู้สึกออกมาทางดินสอ เป็นรูปร่าง รูปทรงที่เราเห็น ทำให้เรานั้นใจเย็นขึ้นเวลาที่ได้อยู่กับธรรมชาติ

สรุปกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้เราได้เรียนรู้การใช้ชีวิตอีกรูปแบบหนึ่งที่เราไม่เคยรู้ได้เห็นการใช้ชีวิตของชาวบ้านแถวนั้น ถือว่าเป็นการท่องเที่ยวที่คุ้มค่าที่สุด ๆ

นิสิตคนที่ 13

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสถิติ เป็นกิจกรรมที่ให้ทุกคนระลึกถึงสิ่งที่ตนเองทำผิดในอดีตและต้องการแก้ไข โดยเขียนระบายความรู้สึกลงในกระดาษแล้วมาร่วมแสดงความคิดเห็นกันเป็นกลุ่ม และส่งตัวแทนของกลุ่มออกไปเล่าให้ทุกคนที่ร่วมกิจกรรมได้ฟัง และทำให้ทราบว่าทุกคนต่างเคยทำความผิด ถ้าย้อนเวลาไปได้ ทุกคนก็พร้อมที่จะแก้ไขความผิดที่ตนเองทำไป แต่คงย้อนเวลาไปไม่ได้ จึงพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และทำความดีต่อไป

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ ให้ทุกคนวาดภาพอะไรก็ได้ ที่แสดงถึงความรู้สึกของตนเอง แล้วออกมานำเสนอภาพที่วาดพร้อมกับบอกความหมายของภาพ และบอกสาเหตุที่วาดภาพนั้นด้วย กิจกรรมนี้ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจจากการวาดภาพ แล้วยังได้ใช้การวาดภาพนั้นสะท้อนความคิดของตัวเองออกมาให้เพื่อน ได้ทราบถึงตัวตนที่แท้จริง จากนั้นให้ทุกคนเกิดความเสียสละที่ต้องสละสิ่งของที่ตัวเองรัก และหวงให้กับเพื่อน

สรุปกิจกรรมในครั้งนี้ จากการศึกษาแหล่งการเรียนรู้และตลาดอ่างศิลา ทำให้ได้ความรู้มากมายไม่ว่าจะเป็นประวัติความเป็นมาของที่ต่าง ๆ สภาพสังคมและเศรษฐกิจของชุมชนอ่างศิลาและความเป็นอยู่ของค้างคาวแม่ไก่ นอกจากนี้ยังได้ข้อคิดดี ๆ จากการทำกิจกรรมระลึกสถิติ กิจกรรมสะท้อนความคิดด้วยศิลปะ กิจกรรมเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ และยังมีกิจกรรมที่สอนให้เรารู้จักเสียสละของที่รักให้กับผู้อื่นอีกด้วย

นิสิตคนที่ 14

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสถิติ ให้ทุกคนเขียนในสิ่งที่ต้องการที่จะแก้ไขในอดีต สิ่งที่ว่าพ่อเจ้าอยากแก้ไขในอดีต คือ แค่งอนแม่ที่แม่พูดจาไม่ดี เอาแต่ใจตัวเองและไม่ตั้งใจอ่านหนังสือ ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ก็จะไม่ทำให้แม่เสียใจ จะเลิกนิสัยเอาแต่ใจตัวเองและขยันเรียนให้มากกว่านี้

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ รูปที่ข้าพเจ้าวาด คือ “บ้าน” เพราะสื่อถึงความคิดที่อยากกลับบ้าน อยากกลับไปหาแม่มา ๆ

บันทึกค่าใช้จ่าย จำนวนเงิน 100 บาท ซื้อของฝากให้พี่และน้องสาว นอกเหนือจากเงิน 100 บาท ซื้อหอยเชลล์ 2 ไร่ราคา 20 บาท ปลาทุย่างราคา 20 บาท ข้าวราคา 10 บาท และจ่ายค่าที่ทำกิจกรรม ราคา 100 บาท รวมทั้งสิ้น 250 บาท

นิสิตคนที่ 15

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสถิติ กิจกรรมนี้ทำให้ทุกคนพูดและเขียนในสิ่งที่อยากจะแก้ไข ถ้าย้อนเวลากลับไปได้

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ โดยให้ทุกคนวาดรูปแล้วอธิบายถึงความหมายของรูปออกมา แล้วก็มีกิจกรรมแลกเปลี่ยนสิ่งของกัน เป็นสิ่งที่ตนเองพร้อมที่จะสละให้เพื่อน

บันทึกค่าใช้จ่าย จำนวนเงิน 100 บาท ซื้อถุงทองราคา 15 บาท ซื้อปลาทูกรอบราคา 20 บาท น้ำราคา 10 บาท ไอศกรีมราคา 5 บาท รวมทั้งสิ้น 50 บาท เหลือ 50 บาท นอกเหนือรายการคือ 160 บาท

นิสิตคนที่ 16

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสถิติ สิ่งที่ต้องการจะแก้ไขในชีวิตของเราและวิธีการแก้ไขเรื่องการใช้เงินฟุ่มเฟือย วิธีแก้ ก็ต้องดูว่าสิ่งไหนที่สำคัญมากที่สุดที่เราจะซื้อ คัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออก

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ ได้เลือกวาดรูปต้นจามจุรี เพราะว่าเป็นต้นไม้ที่ใหญ่และให้ร่มเงาแก่พวกเราได้ รู้สึกว่าถึงเป็นเพียงแค่นั้น มันยังสามารถให้ประโยชน์แก่เรา แล้วก็นำเสนอผลงานของตนเองและเพื่อนในกลุ่ม พอตอนกลางวันก็นั่งทานข้าวตามร่มไม้ มื้อนั้นเป็นผักกะเพรากับไข่ดาว แต่ที่ภูมิใจมากกว่านั้นคือ ใช้ใบตองห่อข้าวด้วย

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา เมื่อได้เดินทางไปตลาดอ่างศิลาก็ได้รู้สึกว่าในสังคมไทยยังมีตลาดเก่าแก่ และยังให้การส่งเสริมและอนุรักษ์วิถีชีวิตและภูมิปัญญาไทยเอาไว้ เพื่อที่จะเก็บเอาไว้ไว้ได้กรุ่นหลัง ได้มาศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารและขนมไทยในสมัยก่อน ซึ่งสมัยนี้เด็กส่วนใหญ่ไม่ได้คุ้นเคยกับขนมไทยเท่าที่ควร หันไปทานแต่ขนมกอบกรอบที่มีแต่ไขมัน และอยากให้หันมาใช้วัสดุจากธรรมชาติในการใช้เป็นภาชนะใส่อาหาร เพื่อเป็นการช่วยลดโลกร้อน และเห็นคุณค่าจากสิ่งที่มีอยู่และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ให้ได้มากที่สุด

นิสิตคนที่ 17

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสถิติ เป็นกิจกรรมที่ให้เพื่อน ๆ ในกลุ่ม นึกถึงสิ่งที่ตนเองเคยทำผิดพลาดแล้วเขียนใส่กระดาษ จากนั้นก็นึกถึงว่าหากย้อนเวลากลับไปได้อยากจะแก้ไขเรื่องอะไรมากที่สุด แล้วจะแก้ไขอย่างไร จากนั้นให้ทุกคนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน จากนั้นให้ตัวแทนออกมาเล่าเมื่อทุกคนเล่าจบ ผู้นำกิจกรรมก็สรุปกิจกรรม. “อดีตเป็นสิ่งที่เราแก้ไขไม่ได้ แต่อนาคตต่างหากที่เราสามารถกำหนดได้”

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ คือ ให้แต่ละคนหาหมึกของตนเอง เพื่อวาดภาพที่สื่อถึงความรู้สึก ทุกคนก็ต่างแยกย้ายกันไปวาด หลังจากวาดเสร็จ ทุกคนก็ออกมาสะท้อนความคิดกัน ในมุมมองของฉันทน์ ภาพที่วาดคือ ต้นไม้ใหญ่ เหตุผลก็คือแสดงออกถึงความอบอุ่นและร่มเย็น กิจกรรมต่อมากิจกรรมที่ ให้ทุกคนเสียสละของในตัวเอง 1 ชิ้น เพื่อให้เพื่อน ทุกคนต่างสนุกสนานในการหาของที่จะให้เพื่อน

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา เราเดินทางจากมหาชัยไปสู่อ่างศิลาด้วยรถสองแถวสีแดง เมื่อไปถึงเราก็ถ่ายรูปกับป้ายและเราก็แวะเที่ยวชมพระตำหนักมหาราชและพระตำหนักราชินี ศาลเจ้าแม่หินเขาเดินชมตลาดเก่าอ่างศิลา ซึ่งมีของที่ระลึก ขนม ของเล่น อาหารและครกหินมากมาย และบางชนิดก็ไม่เคยเห็น ไม่รู้จักมาก่อนและหายากด้วย จากนั้นก็แวะชมค้างคาวแม่ไก่ และปลาตีน ในป่าชายเลน ขอบคุณอาจารย์สำหรับความสุขครั้งนี้

นิสิตคนที่ 18

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสถิติ หากคนเราทำผิดไปแล้ว เราไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขในสิ่งที่ผิดไปได้ แต่เราสามารถปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อไม่ให้กระทำผิดเหมือนครั้งก่อน ๆ นั้นได้

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ ดอกชันทาน เป็นภาพที่ทำให้ฉันมีความคิดว่า ดอกไม้ก็เปรียบเหมือนชีวิตของคนเราในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ ซึ่งคนเรามีความรู้สึกไม่เหมือนกัน บางคนกำลังมีความรู้สึกมีความสุข จิตใจสดชื่น แจ่มใสเหมือนดอกไม้ที่กำลังเบ่งบาน บางคนก็เก็บความรู้สึกที่แท้จริงเอาไว้ข้างในไม่พร้อมที่จะแสดงมันออกมา เหมือนดอกไม้ที่ยังไม่พร้อมที่จะบาน บางคนมีความรู้สึกเป็นทุกข์ จิตใจไม่แจ่มใสเหมือนดอกไม้ที่แห้งเหี่ยว จากกิจกรรมนี้ สอนให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ถ้าหากว่าเรามองโลกในด้านดี เราจะพบแต่สิ่งที่ดี ๆ จะทำให้จิตใจของเราเบิกบาน ชีวิตของเราจะมีแต่ความสุข แต่ถ้าเรามองสิ่งต่าง ๆ ในด้านลบจิตใจของเราจะเศร้าหมอง ไม่สดใส ก็จะทำให้เราพบแต่สิ่งที่ไม่ดี ชีวิตของเราจะเป็นทุกข์ หากความสุขได้ยาก

กิจกรรมที่ 3 เคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เมื่อมาอยู่กับธรรมชาติ ทำให้ความเครียดและความรู้สึกกังวลต่าง ๆ ลดลงได้ พอถึงเวลารับประทานอาหารเรากินอาหารที่ห่อด้วยใบตอง ทำให้มีความรู้สึกว่าการกินต่าง ๆ ที่ได้จากธรรมชาติมีคุณค่ามากมาย และทำให้เกิดความรู้สึกรักธรรมชาติมากขึ้น และยังเป็น การกระตุ้นให้อยากที่จะรักษาธรรมชาติที่ดี ๆ แบบนี้ไว้ให้อยู่กับเราตลอดไป

นิสิตคนที่ 19

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสถิติ ให้ทุกคนนึกถึงสิ่งที่ทำผิด แล้วอยากจะทำกลับไปแก้ไข แล้วเขียนลงในกระดาษ และส่งตัวแทนกลุ่มให้ออกไปพูดให้อาจารย์และเพื่อนต่างกลุ่มฟัง

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ ให้ทุกคนวาดรูปที่สะท้อนความคิดของตัวเอง ซึ่งอยากจะทำรูปอะไรก็ได้ บางคนก็วาดรูปต้นไม้ ทางเข้าศูนย์จีน ดอกไม้ ดูทุกคนนั่งวาดรูปกันอย่างมีความสุข หลังจากนั้นก็ต้องเสียดสีของบางอย่างที่คิดด้วยอะไรก็ได้เพื่อไว้แลกกับเพื่อน ๆ และต้องบอกเหตุผลว่าทำไมต้องเลือกของชิ้นนั้นด้วย

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา ตลาดเก่าอ่างศิลามีของขายมากมาย ของเล่นแบบโบราณ ของเก่าโบราณ ขนมพื้นเมือง ทุกคนซื้อของกินแบบจุใจ วันนั้นอาจารย์บอกให้ทุกคนใช้เงิน 100 บาท ให้คุ้มค่า และจะต้องบอกด้วยว่าสิ่งที่ซื้อมาจากการใช้จ่ายเงินนั้น มีคุณค่าอย่างไร ตัวของตัวเองได้ใช้เงินไป 30 บาท โดยซื้อห่อหมกปลาย่างมาทานกับเพื่อนคนละชิ้น

นิสิตคนที่ 20

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสถิติ ให้นึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ทำผิดไว้และอยากที่จะกลับไปแก้ไขที่สุด หากย้อนเวลากลับไปได้ ประโยชน์คือ ให้นึกถึงเหตุการณ์ในอดีต และเตือนให้มีสติตลอดเวลา

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ ให้พวกเราได้วาดภาพสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ประโยชน์คือ ให้สะท้อนนึกถึงความคิด ณ ตอนนั้น และฝึกให้เรา มีสติ ในการเดินทางครั้งนี้เราได้มีเพื่อนที่เรียนเอกเทคโนโลยีไปช่วยในการเก็บภาพประทับใจให้กับพวกเราด้วยหนึ่งคน

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา เราออกเดินทางไปอ่างศิลาโดยรถสองแถวสีส้ม 2 คัน ในขณะที่เดินทางเพื่อนของเราคนหนึ่งร้องเพลงให้เราได้เพลิดเพลินขณะเดินทางด้วย เมื่อไปถึงก็เข้าชมตำหนักเจ้าแม่หินเขา ได้สักการะเจ้าแม่เรือล่ม และได้เข้าชมตำหนักขาวของ ร.5 สวยงามมาก พวกเราถ่ายภาพเก็บไว้เป็นที่ระลึกมากมายเลยเพราะสวยงามมาก เดินทางเที่ยวตลาดอ่างศิลาครั้งนี้ ฉันใช้เงิน 100 บาท ด้วยความประทับใจมาก พร้อมกับบรรยากาศตลาดเก่าแบบนี้ ช่วงสุดท้ายเดินทางต่อไปดูการใช้ชีวิตของค้างคาวแม่ไก่ และสิ่งมีชีวิตรอบ ๆ ป่าชายเลนอย่างเช่น “ปลาตีน” เพราะน้อยมากที่จะได้เห็น เราได้เห็นการใช้ชีวิตของบุคคลแถวนี้ มีเปลือกหอยกองเป็นจำนวนมากเลยทีเดียว และการเดินทางครั้งนี้ก็จบลง พวกเราสนุกกันมาก หากมีโอกาสคงจะได้เดินทางไปในที่แห่งนี้บ่อยอย่างแน่นอน

นิสิตคนที่ 21

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสติ สิ่งที่ต้องการจะแก้ไขในชีวิตของฉัน คือ ใช้เงินเก่ง ชอบงอน ใจร้อน หงุดหงิดง่าย ชอบเถียงแม่ ไปเที่ยวไม่ค่อยบอกแม่ วิธีการแก้ไข ถ้าหากย้อนเวลากลับไปได้ก็จะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีอีก และก็จะใช้เงินอย่างคุ้มค่า และจะไม่เถียงแม่อีก เพราะการเถียงแม่เป็นสิ่งที่บาปมาก การที่เราไม่บอกว่าเราไปเที่ยวเราไม่ยอมให้แม่กังวลและคิดมาก และจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีอีกต่อไป

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ ให้พวกเราทุกคนวาดรูปตามที่เรากำลังคิด แล้วอธิบายรูปที่เราวาดว่าเกี่ยวข้องกับเราอย่างไรแล้วทำไมถึงวาด ข้าพเจ้าวาดต้นไม้ที่มีลำต้นที่ใหญ่ สามารถให้ร่มเงาได้จากนั้นข้าพเจ้าก็อธิบายให้เพื่อนฟัง ว่าต้นไม้มีประโยชน์อย่างไร กิจกรรมต่อมา อาจารย์ก็ให้พวกเราทุกคนเสียดสีสิ่งของ 1 ชิ้น ที่เราพกมาในวันนี้ และให้บอกเหตุผลว่าทำไมเราถึงให้หรือเสียดสีของชิ้นนี้ และมันมีความสำคัญอะไรกับตัวเรามากแค่ไหน

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา เราขึ้นรถสองแถวที่หน้าลานธรรม เพื่อมุ่งหน้าสู่ตลาดอ่างศิลา ทุกคนมีความสุขมากที่ได้มาเป็นกลุ่มใหญ่ก็ต้องขอบคุณอาจารย์ที่พาเรามาในวันนี้ บางทีถ้าให้เรามาเองมันอาจจะไม่สนุกหรือมีความสุขแบบนี้ก็ได้ค่ะ

นิสิตคนที่ 22

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสติ เพื่อน ๆ ทุกคนมีเรื่องที่เคยทำผิด ดังนี้ เรื่องการพูดไม่ดีและชอบเถียงพ่อแม่ เรื่องการใช้จ่ายเงินมากใช้ค่าใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย เรื่องการเรียนที่ไม่ค่อยตั้งใจเรียน และเรื่องการไม่มีความรับผิดชอบ ทุกคนต่างอยากกลับไปแก้ไขกันทั้งนั้น เพราะมันเป็นสิ่งผิดพลาด และถ้าเป็นไปได้ไม่ควรทำเช่นนั้นเลย

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ ทำให้ได้มีโอกาสนั่งทบทวนความคิดและนึกถึงสิ่งที่เราอยากทำ และยังทำให้ได้นั่งมีเวลาผ่อนคลาย ได้นั่งวาดภาพกับเพื่อน ๆ ทุก ๆ คนมักจะวาดภาพที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติและวาดภาพบริเวณสวนนันทนาการ บางคนก็วาดภาพบ้านตัวเอง จากนั้นจึงเดินไปฝั่งตรงข้ามใกล้ ๆ สวนนันทนาการ เพื่อทำกิจกรรมศิลปะสิ่งของ เพราะการให้เป็นเหตุให้มีความสุขยิ่งกว่าการรับ

กิจกรรมที่ 3 เดินทางไปอ่างศิลา การที่ดิฉันได้เข้าร่วมโครงการกับอาจารย์จันทร์ชติ มาพุทธ ครั้งนี้ทำให้ดิฉันได้มีความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ มากขึ้น และได้ออกไปยังที่ ๆ ไม่เคยรู้จักมาก่อน ทำให้ได้ศึกษาประวัติความเป็นมาของตลาดอ่างศิลาที่ขึ้นชื่อเรื่องครกหิน ได้รู้จักพระตำหนัก และเข้าไปเยี่ยมชมและสัมผัส ทั้งยังไปเดินตลาดอ่างศิลาเป็นครั้งแรก ไปซื้อของเดินชมและชิมไอศกรีมด้วย ได้ไปเรียนรู้ชีวิตในการใช้จ่ายเงิน และสุดท้ายไปเห็นป่าชายเลนที่เพิ่งทราบว่าที่นี่มีป่าชายเลนด้วย ซึ่งเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์ซึ่งมีค่าความมากมายด้วย

นิสิตคนที่ 23

กิจกรรมที่ 1 ระลึกสติ ทำให้ฉัน ได้รู้เรื่องราวของเพื่อนมากขึ้นจากที่เราไม่สนิทกัน บางคนก็ไม่เคยคุยกันก็ได้มาพูดคุยรู้จักกันและกันมากขึ้น กิจกรรมนี้ได้ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี

กิจกรรมที่ 2 สะท้อนความคิดด้วยศิลปะ ให้เราวาดรูปลงบนกระดาษในเรื่องที่อยากระบายหรืออะไรก็ได้ เป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกสมาธิ ช่วยระบายความรู้ของแต่ละคนที่มีอยู่ในช่วงเวลานั้น

กิจกรรมที่ 3 เคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เป็นช่วงเวลาที่เราทุกคนกินข้าว กิจกรรมนี้ฉัน ได้กินข้าวกับเพื่อน ๆ นอกสถานที่ หลังจากนั้นก็พักผ่อนตามอัธยาศัย เพื่อนบางคนก็นอนหลับเอาแรงก่อนเดินทาง แต่บางคนก็จับกลุ่มนั่งคุยกันอย่างสนุกสนานเป็นกิจกรรมที่ทำตามสบาย จะร้องเพลงหรือเล่นเกมสักระยะตามอิสระ

บันทึกการเดินทางไปอ่างศิลา

นิสิตคนที่ 24

โครงการนี้มีชื่อว่า “โครงการแหล่งเรียนรู้และตลาดอ่างศิลา” เมื่อข้าพเจ้าได้ทราบจากอาจารย์จันทร์ชติ มาพุทธ ว่าจะพาพวกข้าพเจ้าไปตลาดอ่างศิลา ข้าพเจ้ากับเพื่อน ๆ ต่างพากันตื่นตื่นแถมยังดีใจที่จะได้ออกไปนอกสถานที่กัน แล้ววันนั้นก็มาถึงเป็นวันเสาร์ที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2552 พวกข้าพเจ้าดีใจมากที่วันนี้มาถึง ข้าพเจ้าตื่นนอนพร้อมกับทำภารกิจต่าง ๆ แล้วลงไปกินข้าวเช้าที่อาคารโภชนาการกับเพื่อน ๆ ต่อจากนั้นเราก็เดินทางไปยังตึกอาคารเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา ตรงไปที่ลานธรรมเพื่อทำการลงทะเบียนแล้วเราก็มานั่งฟังกิจกรรมจากเพื่อน

กิจกรรมวันแรกนี้มีชื่อว่า กิจกรรมระลึกสติ ต้องทำการแบ่งกลุ่มโดยนับ 1 ถึง 3 ซึ่งข้าพเจ้านับได้เลข 2 ก็อยู่กลุ่ม 2 แล้วเราก็พากันมานั่งตามกลุ่มบนศาลา แล้วผู้นำกลุ่มก็ชี้แจงกิจกรรมจากที่ให้แต่ละคนเขียนสิ่งที่ต้องการจะแก้ไข ทุกคนในกลุ่มนั่งล้อมกันเป็นวงกลมแล้วผลัดกันพูดในสิ่งที่อยากจะแก้ไข

ใครจะพูดก็ให้คนนั้นถือปากกา ซึ่งข้าพเจ้าก็พูดกันในกลุ่มว่า ข้าพเจ้าอยากจะแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีที่ทำกับ ย่า ชอบทำให้ท่านเสียใจ ชอบก้าวร้าวใส่ท่าน อยากตั้งใจเรียนเพื่อครอบครัว ไม่อยากเป็นเด็กคืออยาก กลับไปแก้ไขอดีต ต่อมาผู้นำกลุ่มก็ให้ตัวแทนสมาชิกทั้ง 3 กลุ่ม ออกมาเล่าโดยรวมว่ากลุ่มตนเองอยาก จะแก้ไขในสิ่งใด ซึ่งทั้งหมดทุกคนไม่ต้องการจะทำในสิ่งที่ไม่ดี แต่ถ้าเป็นไปได้ก็ไม่อยากจะทำมันอีก...

ต่อมาอาจารย์ก็ให้พวกเรานั่งพักสักครู่ แล้วเตรียมตัวไปทำกิจกรรมที่สอง พวกเราเดินทางด้วยรถ 2 บาท ไปยังสวนนันทนาการ ระหว่างทางพวกเราเฮฮา กันมาก คนในรถต่างพากันหัวเราะมีความสุขมากที่ สมาชิกในกลุ่มปฐมวัยช่วงมีความสุขกัน และพวกเราก็มายังสวนนันทนาการนั่งพักสักครู่แล้วก็เข้ากิจกรรม ที่ 2 ซึ่งมีชื่อว่า กิจกรรมสะท้อนความคิดด้วยศิลปะบรรยากาศตอนนี้น่าอนนอนเล่นมาก ผู้นำกลุ่มคนที่ 2 ออกมาชี้แจงกิจกรรมนี้ โดยให้เราเลือกวาดภาพตามใจชอบ วาดธรรมชาติรอบ ๆ ตัวเราที่อยากจะสื่อความ ในใจของเราขณะนี้ ข้าพเจ้าเลือกวาดภาพตรงบริเวณบ่อในสวนนันทนาการ ข้าพเจ้ามองออกไปเป็นวิวที่น่า วาดมาก ตรงข้างหน้าข้าพเจ้ามีเก้าอี้ม้ายาว 1 ตัว ตรงหน้าเป็นบ่อน้ำที่ไหลไปเรื่อย ๆ ตามกระแสลม เยื้อง ไป ข้างหน้าอีกนิดเป็นสะพานข้ามมีต้นไม้ มีศาลาเรียงต่อกัน บรรยากาศดีมาก ข้าพเจ้าเองก็วาดภาพไม่ค่อยสวย แต่พอได้วาดลงไปรู้สึกสบายดี จิตใจเย็นลง คิดอะไรได้เยอะ คิดในสิ่งที่ผ่านมา คิดถึงครอบครัวที่รัก รู้สึก ได้ ผ่อนคลาย เพราะไม่มีโอกาสได้มาทำแบบนี้เลย แล้วต่อจากนั้นข้าพเจ้ากับเพื่อน ๆ พร้อมทั้งอาจารย์ต่างพา กันพักรับประทานอาหารกลางวัน เมนูในวันนี้ คือกะเพราไข่ดาว สิ่งพิเศษในวันนี้ คือห่อข้าวด้วยใบตองที่ ไม่ทำลายโลก รู้สึกดีอีกแล้วได้ทานข้าวกับเพื่อน ๆ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันเป็นตัวของตัวเองดี ต่อจากนั้นพวกเราก็ได้พักผ่อนกับธรรมชาติตรงนี้บ้าง คุยบ้าง เล่นแล้วก็นอน มีความสุขมาก ลมพัดแต่ แดดร้อนมาก ใช้เวลาพักผ่อนกันเต็มที่อาจารย์ก็พาพวกเรารวมกันตรงหน้าบ่อน้ำ แล้วก็ชวนกันพูดคุยกับ พวกเราแล้วอาจารย์ก็ให้พวกเราทำบุญกัน โดยมีเพื่อนถือซองมาเรียไร ข้าพเจ้าก็ร่วมทำบุญกับเพื่อน ๆ ด้วย อธิฐานเยอะเชียว ต่อมาอาจารย์จันทร์ชลิก็พูดขึ้นว่า ทุกคนในที่นี้ต้องเสียสละของของตัวเอง 1 ชิ้น โดยจะ เสียสละอะไรก็ได้ 1 อย่าง ข้าพเจ้ากับเพื่อน ๆ ถึงกับมองหน้าคุยกันว่าอาจารย์ให้เสียสละอะไร ข้าพเจ้าเลย ตัดสินใจค้นหาของภายในกระเป๋าและก็ได้สิ่งนั้นมา นั่นก็คือ ดินสอสี ซึ่งข้าพเจ้าคิดว่ามีคุณค่าสำหรับตัว ข้าพเจ้ามาก เพราะดินสอสีแท่งนี้ข้าพเจ้านำติดตัวไปตลอดเวลาใช้งานที่เกี่ยวกับศิลปะ ข้าพเจ้าก็จะใช้สีแท่ง นี้ใช้งานทุกครั้ง เพราะดินสอแท่งนี้มีครบทุกสี พกพาสะดวก ถือว่าดินสอสีแท่งนี้เป็นดินสอที่น่ารักมาก ที่สุดชิ้นหนึ่ง แล้วทุกคนต่างก็ยื่นชิ้นที่ละคนเพื่อนำเสนอของของตนเองที่จะเสียสละ จนครบทุกคนในที่สุด อาจารย์จันทร์ชลิก็ยื่นชิ้นพวกเราตกใจเลย อาจารย์ก็มีสิ่งของที่จะเสียสละเหมือนกันเป็นกระเป๋าผ้าถักลาย สวยมากแถมยังมีที่ใส่โทรศัพท์อีก เมื่อพูดคุยกันพอประมาณพวกเราก็ก่อนสักเล็กน้อยเพื่อรอด 2 บาท รอไปสักพักรถ 2 บาทก็มาถึงพวกเรามุ่งหน้าไปยังตึกเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา เพื่อไปเข้าห้องน้ำกัน

ให้เรียบร้อยแล้วก็ไปรอดสองแถว เมื่อทุกคนทำธุระกันเสร็จแล้วก็มารวมตัวกัน พร้อมทั้งจะไปขึ้นรถสองแถว ซึ่งมี 2 คัน พวกเราดูช่างตื่นตื่นกันมากที่จะได้ไปผจญภัยที่ตลาดอ่างศิลา ระหว่างทางพวกเราต่างพากันคุยเรื่องต่าง ๆ ไปตลอดทาง คุณมีความสุขมาก ได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ตามข้างทางมากมาย แล้วพวกเราก็เดินมาถึงหน้าทางเข้าศาลเจ้าแม่หินเขา บรรยากาศช่างสวยงามเหลือเกินลมทะเลพัดเข้ามารู้สึกสดชื่นจังเลย วันนี้อากาศร้อนมากสักพักแดดก็ร้อน ข้าพเจ้าก็ได้มาขอพรเจ้าแม่หินเขาด้วยเป็นศาลเก่าแก่แล้วทำการเซียมซี แล้วพวกเราก็พากันมาถ่ายรูปเล่นบริเวณสะพานที่ยื่นลงไปในทะเลมองดูปลาต่าง ๆ ที่เห็นก็มีปลาทะเล ซึ่งตัวใหญ่กว่าปกติมาก ตัวมันยาวปากเข้มนักใหญ่ แล้วก็ยังมีแมงกะพรุนด้วย สักครู่มีเพื่อน ๆ มาเรียกให้ไปถ่ายรูปรวมบรรยากาศดีมาก ลมพัดเย็น คุณมีความสุขมากเลย แล้วพวกเราก็พากันเดินกลับออกมาเพื่อมุ่งหน้าไปที่ตำหนักหาราชและพระตำหนักราชินี บรรยากาศภายนอกช่างมีความงดงามเสียเหลือเกิน ภายในพระตำหนักช่างมีความงดงาม มีรูปมากมายซึ่งเป็นรูปในสมัยก่อน แล้วเดินต่อไปซึ่งมีรอยพระพุทธรูปของพระพุทธเจ้า ข้าพเจ้ายกมือนมัสการ แล้วเดินไปยังพระตำหนักมีรูปมากมายเช่นกัน ได้เข้าไปนมัสการ ร.5 บนชั้น 2 จากนั้นก็ไปเยี่ยมชมโบราณสถานซึ่งมีมากมาย บางอย่างข้าพเจ้าก็ไม่เคยพบเห็นมาก่อน ของในสมัยก่อนมีมากมาย ถ้วยชาม ที่จับปลา การทอผ้า เยอะไปหมดเลย แล้วต่อจากนั้นเป็นสิ่งที่พวกเรารอคอยมานานนั่นก็คือ การไปตลาดอ่างศิลา วิวสวยยอดของน้ำชื้อมาก น่ากินไปหมดเลย เดินไปเจอถุงผ้าน่ารักมาก แม่ค้าขายใบละ 10 บาท ข้าพเจ้าตัดสินใจชื้อไป 3 ใบ รวมเป็น 30 บาท แถมยังชื้อโปสการ์ดไปฝากเพื่อนชื้อสุดที่รักของข้าพเจ้า 1 ใบ เป็นรูปพระตำหนักเก่าสีขาว-ดำ คุณน่ารักไปอีกแบบ เดิน ไปเรื่อย ๆ ของน่าทานมากมายข้าพเจ้าได้ชื้อทอดมัน น้ำมะพร้าว ของกินน่าสนใจมากพวกเราแบ่งปันกันในเรื่องของกินรู้สึกอึดอัดมาก เดิน ไปอีกข้าพเจ้าก็เจอแก้วกาแฟสีเขียวใบละ 20 บาท ข้าพเจ้าเลยตัดสินใจชื้อไปให้พี่เทคทั้ง 2 คน มันน่ารักมาก แล้วข้าพเจ้ากับเพื่อนต่างก็พากันเดินชมไปรอบ ๆ ตลาดแห่งนี้ จนถึงปลายทาง เมื่อสมาชิกมาครบแล้วพวกเราต่างพากันมุ่งหน้าไปยังป่าชายเลน ซึ่งมีค้างคาวแม่ไก่ อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก โฮ...มันเยอะขนาดนี้มีเป็นร้อย ๆ ตัว มันอาศัยอยู่ตามต้นไม้แมงบริเวณนั้นก็มีย่านมากมาย มันอาศัยได้หลายที่ จากนั้นก็เดินตามทางเดินนั่นก็คือ บนสะพานนั่นเอง แล้วพวกเราก็ชะ โกงหน้าไปดูบริเวณข้างล่าง ได้พบกับปลาต่าง ๆ ที่ไม่เคยเห็นเลยก็มี คือ ปลาตีน หน้ามันตลกดี มันใช้เท้าเดิน เจอปูเต็มเลย ค้างคาวต่างพากันห้อยหัว บรรยากาศยามเย็นดูช่างมีความสุขเสียเหลือเกิน แล้วพวกเราก็รวมกันที่บนสะพานฟังอาจารย์จันทร์ชติ มาพุทธ สรุปลงโครงการบอกแนวทาง พร้อมทั้งพูดคุยเรื่องการทำงาน ต่อจากนั้นอาจารย์ได้ให้พวกเราแยกย้ายกันกลับบ้าน

ความทรงจำที่มีค่าในวันนี้ ข้าพเจ้าจะไม่มีวันลืม โดยเด็ดขาด สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้เป็นมิตรภาพดี ๆ ที่เราได้สร้างร่วมกัน ข้าพเจ้ารู้สึกดีมากที่ได้ออกมาผจญภัยกับทุก ๆ คน ได้มาเห็นความเป็นอยู่ของคน

ในชุมชนแห่งนี้ได้เห็นธรรมชาติที่สวยงาม ได้มาตลาดสมใจ เป็นประสบการณ์ชีวิตที่ดีมาก ขอขอบคุณอาจารย์ จันทร์ชลี มาพุทธ มาก ๆ ที่เปิดโอกาสให้เราเข้าไปทำกิจกรรมดี ๆ แบบนี้

นิสิตคนที่ 25

ในเช้าวันเสาร์ ที่ 12 กันยายน 2552 เป็นวันที่ข้าพเจ้ากับเพื่อน ๆ เอกปฐมวัย ห้อง 1 ต้องไปศึกษาดูงานที่อ่างศิลา แต่ก่อนที่จะเดินทางไปอ่างศิลา อาจารย์ได้จัดกิจกรรมให้ทำก่อน โดยเริ่มกิจกรรมแรกที่ลานธรรม เป็นกิจกรรมระลึกสติ ให้เราเขียนสิ่งที่เราคิดว่าตัวเองทำไม่ดีหรือพลาดในช่วงเวลาหลาย ๆ ปีที่ผ่านมา แล้วเราอยากแก้ไขมัน ในกิจกรรมนี้ทำให้ข้าพเจ้านึกถึงอดีตที่ผ่านมาที่ข้าพเจ้าเป็นคนเอาแต่ใจ ขอบใจน้อย เป็นคนชอบโมโห จึงเป็นช่วงเวลาที่ยุ่ข้าพเจ้าอยากย้อนกลับไปแก้ไขมากที่สุด

หลังจากพวกเราทำกิจกรรมแรกผ่านไป ก็ได้ขึ้นรถสองบาทไปที่ศูนย์จีนศึกษาเพื่อทำกิจกรรมต่อไป โดยกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมให้เราวาดรูปอะไรก็ได้ที่เราชอบ ข้าพเจ้าจึงวาดรูปทะเลและกัญญา มีบ้านอยู่บนภูเขาและทุ่งหญ้า เพราะข้าพเจ้าชอบบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ มองแล้วรู้สึกสบายใจและมีความรู้สึกดี ๆ ให้กับคนรอบข้าง

กิจกรรมที่ 3 เป็นกิจกรรมที่อาจารย์ให้เราเสียสละสิ่งของขึ้นใดก็ได้ที่เราคิดตัวมาในวันนั้น เพื่อมาแลกกับเพื่อนแล้วก็บอกว่าทำไมถึงเลือกของชิ้นนี้มา ในกิจกรรมนี้ข้าพเจ้าได้เลือก คือ พวงกุญแจที่เป็นแคน ซึ่งข้าพเจ้าได้มาจากหนองคาย

หลังจากผ่านกิจกรรมทั้งสามกิจกรรมแล้วเราก็พักรับประทานอาหารกลางวันที่สวนนันทนาการ แล้วรอรถไปอ่างศิลา พอถึงอ่างศิลาพวกเราทุกคนก็แวะถ่ายภาพรูปหมู่กับอาจารย์กันก่อนที่จะเดินเข้าไปทางด้านในเพื่อไปที่ศาลเจ้าแม่หินเขา จากนั้นเราก็ไปต่อกันที่ตี๋กรมหาราชตี๋กราชินี และดูรอยพระพุทธรูปที่

ในที่สุดเวลาที่พวกเราทุกคนรอคอย ก็คือ การได้เดินดูตลาดอ่างศิลา ซึ่งของที่ตลาดมีเยอะมากมาย โดยเฉพาะของกินที่ตลาดอ่างศิลา มีเยอะมาก พอเดินตลาดเสร็จเราก็ไปดูค้างคาวแม่ไก่ จากนั้นก็เดินทางกลับมหาวิทยาลัยบูรพา โดยข้ามมารอรถอีกฝั่งของถนน

นิสิตคนที่ 26

ฉันตื่นนอนตั้งแต่เช้าพร้อมกับภารกิจส่วนตัวต่าง ๆ ของฉัน แล้วฉันก็ขับรถจากบ้านมาในมหาวิทยาลัยบูรพา ที่หอพระ (ลานธรรม) ที่เพื่อนนัดตอน 9 โมงเช้า แต่ให้ตายเถอะ! ยังไม่มีใครมาเลย ฉันนั่งรอเพื่อนจนมีบางคนมาบ้างแล้ว เฮ้! ดีใจจังเลยมีเพื่อนมาแล้ว และแล้วก็มีมากันครบพร้อมหน้ากันทุกคน และคุณครูก็มา

กิจกรรมแรกมีชื่อว่า กิจกรรมระลึกสติ ต้องทำการแบ่งกลุ่ม โดยการนับ 1-3 ซึ่งข้าพเจ้านับได้ 3 แล้วเราก็มานั่งตามกลุ่มบนหออพระ แล้วผู้นำก็ชี้แจงกิจกรรมให้แต่ละคนเขียนสิ่งที่ตนเองต้องการจะแก้ไข ทุกคนในกลุ่มนั่งล้อมกันเป็นวงกลม แล้วให้พูดบอกถึงสิ่งที่ตนเองอยากจะแก้ไข โดยที่ผู้พูดต้องจับปากกาไว้ในขณะที่พูด ฉะนั้นพูดในกลุ่มว่าฉันอยากจะแก้ไขในเรื่อง 1. การที่ตั้งใจเรียนมากกว่านี้ 2. ไม่คิดมากกับเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง 3. เรื่องของการใช้จ่ายให้ประหยัดมากกว่านี้ แล้วสมาชิกก็เล่าเรื่องของแต่ละคนจนครบ ต่อมาผู้นำกลุ่มก็ให้ตัวแทนสมาชิกทั้ง 3 กลุ่ม ออกมาสรุปเรื่องที่เพื่อนในกลุ่มพูด ต่อมาคุณครูก็ให้พวกเรานั่งพักสักครู่แล้วเตรียมตัวไปทำกิจกรรมที่สองต่อ พวกเราเดินทางด้วยรถ 2 บาท ไปยังศูนย์จีน ในระหว่างการเดินทางก็ได้พบเจอสิ่งต่าง ๆ ในรั้วมหาวิทยาลัยมากมาย ทุกคนต่างมีความสุขเฮฮากันไป ในระหว่างการเดินทางนั้นและพวกเราก็มายังศูนย์จีน และนั่งพักสักครู่แล้วก็เข้าสู่กิจกรรมที่ 2 ซึ่งมีชื่อว่า กิจกรรมสะท้อนความคิดด้วยศิลปะ บรรยากาศในช่วงนี้น่ารักมาก ๆ ผู้นำกิจกรรมออกมาชี้แจงกิจกรรมโดยให้เราเลือกวาดภาพตามใจชอบ วาดภาพธรรมชาติรอบ ๆ ตัวเรา ที่อยากจะสื่อความในใจของเราขณะนี้ ข้าพเจ้าเลือกวาดภาพในจินตนาการของฉัน เพราะในช่วงเวลานั้น ฉันรู้สึกเบื่อ ๆ และอยากหยุดพักทุกสิ่งอย่างในชีวิตของฉัน และหลังจากนั้นก็ให้นำภาพของแต่ละกลุ่มออกมาบอกถึงความหมายของรูปที่วาดว่าสื่อถึงอะไร และหลังจากนั้นคุณครูก็ให้ทุกคนเอาสิ่งที่รักที่สุดเพื่อที่จะมอบให้เพื่อน โดยการจับสลากหลังจากปิดคอร์สเรียนแล้ว โดยคุณครูให้ลูกชิ้นยื่นทีละคนและบอกเหตุผลของสิ่งของเหล่านั้น แล้วต่อจากนั้นคุณครูก็ให้ฉันและเพื่อน ๆ พากันรับประทานอาหาร เมนูคือ กะเพราไข่ดาว สุ่ว... น่ากินมาก ๆ แล้วก็แยกกันพักผ่อน เพื่อที่จะได้เดินทางไปอ่างศิลาทันต่อไปในเวลา 13.00 น. เมื่อรอกออกเดินทางในระหว่างนั้น ก็พากันขึ้นรถ 2 บาท ไปตึกเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา เพื่อจะเดินทางไปอ่างศิลาทัน ระหว่างทางพวกเราก็กินพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ ไปตลอดทาง คุยมีความสุขกันมาก จนในที่สุดก็มาถึงอ่างศิลา แต่ไปพระตำหนัก ก่อนเรียนรู้ถึงที่มาของศาลเจ้าแม่หินขาวว่ามีที่มาอย่างไร และมีการเข้าไปดูของเก่าในพระตำหนัก และมีการสำรวจดูรอบ ๆ พระตำหนักจนทั่ว ทะเลสวยมาก ๆ ได้เรียนรู้ถึงตำหนักของรัชกาลที่ 5 ว่าท่านมีที่มาอย่างไร แล้วต่อจากนั้นเราก็ไปตลาดอ่างศิลา 133 ปี ที่เรารอคอยมาตั้งแต่เช้า แต่เราก็ไม่ท้อที่จะรอคอยเวลานี้ สุ่ว... มีแต่ของที่นำอร่อย ๆ กันทั้งนั้นเลย ฉันเดินชมกับเพื่อน ๆ อย่างน่าตื่นตื่นมีของกินต่าง ๆ หลากหลายเยอะมาก ฉันได้ไปซื้อข้าวเหนียวปอกหม้อไปฝากแม่ที่บ้าน แล้วฉันเหลือบไปเห็นไอติม โอ๊ย... น่ากินสุด ๆ ฉันหาแต่ของกินตลอดทางเลย แย่งเพื่อนกินก็มี เมื่อเรามาสุดทางกันแล้ว ก็เดินทางโดยเดินเท้าเข้าไปในซอยอีกเพื่อไปดูค้างคาวแม่ไก่ตัวใหญ่มาก ใหญ่สุด ๆ และเยอะมาก ๆ ฉันเคยเห็นก่อนหน้านั้นแล้ว แต่ครั้งนี้มีการพัฒนาและสร้างสะพานเพื่อจะทำการแหล่งท่องเที่ยวให้กับที่นี่ แล้วพวกเราก็มารวมกันที่บนสะพานฟังคุณครูสรุปและแยกย้ายกันกลับ เฮ้อ...หมดเวลาสนุกแล้วชิ ขอบคุณาจารย์จันทร์ชดี มาพูนท มาก ๆ ค่ะ

นิสิตคนที่ 27

สิ่งที่ได้รับสิ่งแรก ก็คือ เราได้รู้จักตนเองมากขึ้นจากกิจกรรมระลึกสติ รู้จักตัวเองว่าข้อเสียของตัวเองคืออะไร ได้สะท้อนปัญหาต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ ในเรื่องราวที่เคยทำ ซึ่งก็ได้เห็นว่า ทุกคนก็มีข้อผิดพลาดกันทั้งนั้น แต่ในอนาคตข้างหน้าก็ขึ้นอยู่กับตัวของแต่ละคนว่าจะทำผิดอีกหรือไม่ กิจกรรมที่ 2 เราได้เดินทางจากลานธรรมหน้ามหาวิทยาลัยชั้นรถ 2 บาท มาที่สวนนันทนาการ จากสิ่งที่เราได้ทำ คือ ศิลปะสะท้อนความคิด กิจกรรมนี้ทำให้เราอยู่กับธรรมชาติทำให้เราเห็นอะไรที่เรามองข้ามไป อยู่กับธรรมชาติซึ่งเป็นแค่สระน้ำสีเขียว ๆ ต้นไม้ใหญ่ ๆ ต้นหญ้าเล็ก ๆ แต่มันช่วยให้เราใส่ใจกับรายละเอียดต่าง ๆ รอบตัวที่เรานั่งรถผ่านทุกวัน แต่เราไม่เคยสนใจมันเลย พอได้ทำกิจกรรมนี้ก็เลยได้รู้ ทำให้เรามองโลกกว้างขึ้น หลังจากจบกิจกรรมนี้เราก็ได้เสียดสละสิ่งของที่ทุกคนมีอยู่นำไปให้เพื่อน ซึ่งทุกคนต่างไม่รู้ตัวเลยไม่ได้เตรียมตัวมา ก็ทำให้ทุกคนต้องเสียดสละจากใจจริง ๆ ทำให้เราได้เห็นน้ำใจของเพื่อน ๆ หลังจากนั้นก็ทานข้าว แล้วอาจารย์ก็ให้นอนหลับพักผ่อนสักครู่หนึ่ง ก็เดินทางต่อไปหน้าอาคารเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา เพื่อไปรอรถสองแถว แล้วเราก็เดินทางไปตลาดอ่างศิลา กัน พอไปถึงเราก็ไปไหว้ศาลเจ้าแม่หินเขา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำอ่างศิลา แล้วก็ไปพระตำหนักก็ได้รู้เรื่องราวเกี่ยวกับความเป็นมาของตลาด รู้เรื่องราวของรัชกาลที่ 5 (ตึกแดง,ตึกขาว) โดยมีน้อง ๆ (โกศนำเที่ยว) คอยเล่าเรื่องให้พวกเราฟังกัน หลังจากนั้นพวกเราแยกย้ายกันตามอัธยาศัย เดินชมตลาดอ่างศิลา พ่อค้าแม่ค้าใจดี ยิ้มแย้มทุกคนเลย เราก็ไปจิมร้านโน้นร้านนี้ อะไรแปลก ๆ ใหม่ ๆ เช่น อาหารต่าง ๆ ขนมไทยโบราณที่ไม่เคยเห็น ไม่เคยกิน ก็ได้เห็น ก็ได้กิน สนุกมาก พวกเราก็แบ่งขนมกันกิน แย่งกันกินอร่อยดี โดยที่ทุกคนมีงบประมาณ 100 บาทเท่ากัน แล้วแต่ว่าแต่ละคนจะจัดการกับเงินของตัวเองอย่างไร หลังจากเดินตลาดเสร็จเราก็ไปดูค้างคาวแม่ไก่ โดยข้างล่างของค้างคาวแม่ไก่เป็นป่าชายเลน ซึ่งมีปลาตีน (เพิ่งเคยเห็นครั้งแรก) ปูอะไรสักอย่างตัวเล็กมาก มองไม่ค่อยชัด แต่พวกเราเดินตาตื่นใจกับการได้เห็นธรรมชาติที่แปลกใหม่ หลังจากนั้นเราก็กลับมามหาวิทยาลัยแล้วก็แยกย้ายกัน

การเดินทางในครั้งนี้ก็ได้สิ้นสุดลง แต่ความประทับใจที่ได้เห็นไปสัมผัส ไปลิ้มลอง มันจะอยู่ในใจ และไม่มีทางสิ้นสุดลงได้อย่างแน่นอน

นิสิตคนที่ 28

ในเช้าวันที่ 12 กันยายน 2552 เป็นวันที่ข้าพเจ้ากับเพื่อน ๆ เอกปฐมวัย ห้อง 1 ต้องไปศึกษาดูงานที่อ่างศิลา แต่ก่อนที่จะเดินทางไปอ่างศิลาอาจารย์ได้จัดกิจกรรมให้ทำก่อน โดยเริ่มกิจกรรมแรกที่ลานธรรม เป็นกิจกรรมระลึกสติ ให้เราเขียนสิ่งที่เราคิดว่าตัวเองทำไม่ดี หรือผิดพลาดในช่วงเวลาหลาย ๆ ปีที่ผ่านมา แล้วเราอยากแก้ไขมัน ในกิจกรรมนี้ “ทำให้ข้าพเจ้านึกถึงอดีตที่ผ่านมาที่ข้าพเจ้าเป็นคนเอาแต่ใจ เพราะ

ตัวเองเป็นลูกคนเดียว เวลาอยากได้อะไรก็ต้องได้ ถ้าพ่อแม่ไม่ให้ก็จะโกรธน้อยใจ ไม่พูดด้วย แล้วก็บางทีชอบเถียงพ่อแม่ ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ จึงเป็นช่วงเวลาที่ข้าพเจ้าอยากย้อนกลับไปแก้ไขมากที่สุด เพราะเวลาย้อนคิดถึงช่วงเวลานั้นที่ไร ข้าพเจ้าก็รู้สึกเสียใจมากทุกที เหมือนตัวเองเป็นลูกออกตัณญูที่ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ เอาแต่ใจตัวเองเกินไป ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ก็อยากย้อนเวลากลับไปแก้ไขมากที่สุด” แล้วแต่ละคนก็ออกมาพูดแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม เพราะอาจารย์จะแบ่งกลุ่มให้ และก็ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกไปพูดสรุปของเพื่อนในกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มก็จะมีความคิดเห็นต่าง ๆ กัน คือ เป็นคนชอบโกหก ชอบเถียงและไม่เชื่อฟังพ่อแม่ และบางคนก็อาจจะมีการเล่นการพนันเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย กิจกรรมนี้ทำให้เราารู้ความรู้สึกของเพื่อนและสิ่งที่เพื่อนเคยทำและคิดว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีและอยากกลับไปแก้ไขมันมากที่สุด

หลังจากพวกเราทำกิจกรรมแรกผ่านไป ก็ได้ขึ้นรถสองบาทไปลงกันที่ศูนย์จินตศึกษาเพื่อทำกิจกรรมที่สองต่อ โดยกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมให้เราวาดรูปอะไรก็ได้ที่เราชอบ ข้าพเจ้าจึงวาดรูปทะเลและก็มีนกอยู่บนท้องฟ้า เพราะข้าพเจ้าชอบทะเลเวลาดูภาพทะเลหรือ ไปเที่ยวทะเลแล้ว ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกโล่งสบายใจและมีความสุขมาก และข้าพเจ้าก็อยากเป็นนกที่โบยบินบนท้องฟ้า เพราะข้าพเจ้าอยากเป็นอิสระเหมือนนกได้โบยบินไปตามใจเราต้องการได้

กิจกรรมที่ 3 เป็นกิจกรรมที่อาจารย์คิดขึ้นมา คือ ให้เราเสียสละสิ่งของชิ้นใดก็ได้ที่เราอยากบริจาคในวันนี้ เพื่อมาแลกกับเพื่อน แล้วก็บอกว่าทำไมถึงเลือกของชิ้นนี้มา ในกิจกรรมนี้ข้าพเจ้าได้เลือกเอาที่ฟิดผสมสีชมพู ซึ่งข้าพเจ้ายังไม่เคยใช้ เลยนำมาใช้ในวันนี้เป็นวันแรก ถึงมันจะราคาไม่แพง แต่ข้าพเจ้าก็รักของชิ้นนี้มาก เพราะเป็นคนชอบสีชมพู แล้วมันเป็นรูปเซอร์รี่ด้วยน่ารักมาก และข้าพเจ้าก็รักมันมากด้วย

หลังจากที่ผ่านกิจกรรมทั้งสามกิจกรรมนั้นแล้ว ก็เป็นเวลาพักเที่ยงพวกเราเลยพักทานข้าวกันที่สวนนันทนาการ แล้วรอรถเพื่อที่จะไปอ่างศิลา และในขณะที่รอรถอยู่นั้นอาจารย์บอกว่าให้นอน ตอนแรกพวกข้าพเจ้าไม่คิดว่าจะนอนหลับจริง ๆ แค่นอนเล่นเฉย ๆ แต่ในที่สุดข้าพเจ้าก็หลับไปจริง ๆ โดยที่ไม่รู้ตัวมาตื่นก็ตอนเพื่อนปลุกเพื่อจะขึ้นรถสองบาทมาให้รถแดงที่هماไว้ไปอ่างศิลา ในที่สุดก็มาถึงเวลาที่พวกเราต้องได้เดินทางไปอ่างศิลากันแล้ว พวกเราเดินทางออกจากมหาวิทยาลัยกันประมาณ ป้ายโมงถึงป้ายโมงครึ่งตลอดการเดินทางข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ คั่นคั่นกันมากและพูดคุยหัวเราะสนุกสนานเฮฮากันตลอดทางจนถึงที่หมาย พอถึงแล้วพวกเราทุกคนก็ชะภาพถ่ายรูปหมู่กับอาจารย์กันก่อนที่จะเดินเข้าไปทางด้านใน เพื่อไปที่ศาลเจ้าแม่หินเขา ซึ่งเป็นศาลเก่าแก่ที่ตั้งขึ้นในรัชกาลที่ 5 และทุกคนเชื่อว่าขอพรสิ่งใดก็จะได้สิ่งนั้น เมื่อเข้าไปด้านในก็ไปไหว้สักการะท่านและเสี่ยงเซียมซีด้วย และสิ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือ การถ่ายรูปเพราะเป็นสิ่งที่พวกเราชอบและถนัดมากที่สุดในทริปนี้ แล้วเราก็ไปต่อกันที่ศึกมหาราชและศึกมหาราชินี ซึ่งจะมีของเก่าซึ่งสมัยนี้หาดูยากมา แต่ที่นี้มีให้เราดู รวมทั้งรูปภาพเก่า ๆ ที่ให้เราได้ดูกันมากมาย ในระหว่างที่เดินดู

ทางเดินจากตึกมหาวิทยาลัยไปตึกมหาวิทยาลัย ก็จะมียอพระพุทธรูปบาท ซึ่งชาวบ้านมีความเชื่อว่าเป็นรอยพระพุทธรูปบาทของพระพุทธเจ้า บ้างก็ว่าเป็นรอยเท้าของพรานบุญ

ในที่สุดเวลาที่พวกเราออกอย ก็คือ การได้ไปเดินดูตลาดอังกีลา ซึ่งของที่ตลาดมีเยอะแยะมากมาย มีแต่ของถูก ๆ ทั้งนั้นเลย ของกินเยอะมากด้วย ข้าพเจ้าเดินดูไปเรื่อย ๆ ก็ไปซื้อทอดมันปลาอินทรี อร่อยมากเลย แล้วก็ได้ชิมหอยเชลล์อย่างด้วย เพื่อนซื้อมาและมันก็อร่อยมากเหมือนกัน แล้วพวกเราก็กินกันไปเรื่อย ๆ เพื่อน ๆ ก็ซ้อปกันสนั่น ดูของกันไปตลอดทางและข้าพเจ้าก็ไปได้กำไรข้อมือมุกเวียดนาม ซึ่งพอข้าพเจ้าเจอรู้สึกชอบมาก แล้วมันก็สวยมากด้วย ข้าพเจ้าไม่รู้สึกเหนื่อยเลยในการเดินดูของ เพราะพวกเราเดินดูไปเรื่อย ๆ จนสุดทางและไปรอกันที่ร้านของเล่นที่ปากทาง เพื่อเดินทางไปดูคางคาวแม่ไก่ที่หมู่บ้านติดป่าชายเลน ตอนข้าพเจ้าเห็นครั้งแรกรู้สึกตกใจมากเลย เพราะตัวมันใหญ่มากและก็มีเยอะแยะเต็มไปหมดเลย ที่ต้นไม้มีแต่คางคาวเกาะเต็มไปหมดเป็นร้อย ๆ ตัว แล้วพวกเราก็กินเข้าไปดูด้านในที่ป็นป่าชายเลน ได้ดูคางคาวแม่ไก่ใกล้ ๆ ด้วย และที่ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นอีกอย่างก็คือ ข้าพเจ้าได้เจอปลาตีนด้วย มันเหมือนปลาบู่แต่มันเดินได้ ข้าพเจ้าได้เห็นตอนมันเดินด้วย มันแปลกและน่ารักมากเลย และพวกเราก็กถ่ายรูปสนุกสนานในการดูคางคาวแม่ไก่และปลาตีนอยู่พักหนึ่งก็เดินทางกลับ

ตอนเดินทางกลับข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ ต้องนั่งรอรถเพื่อเดินทางกลับมหาวิทยาลัย แต่รอนานมากเป็นครึ่งชั่วโมงรถก็ไม่มาสักที เพื่อนของข้าพเจ้าก็เลยโทรตามรถเหมาให้มารับ ในการเดินทางครั้งนี้ทำให้ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ใหญ่ ๆ มากมาย ทำให้ข้าพเจ้าได้เจอสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่เคยเจอ และข้าพเจ้าก็คิดว่าข้าพเจ้าจะกลับไปที่นี่อีกครั้ง เมื่อข้าพเจ้ามีโอกาสหรือเวลาว่าง “รอก่อนนะ...ตลาดอังกีลา เดี่ยวเราค่อยพบกันใหม่ บ้ายบาย”

นิสิตคนที่ 29

ในเช้าวันเสาร์ที่ 12 กันยายน 2552 เป็นวันที่เรากับเพื่อน ๆ เอกปฐมวัย ห้อง 1 ต้องไปศึกษาดูงานที่อังกีลา แต่ก่อนที่จะเดินทางไปอังกีลา อาจารย์ได้จัดกิจกรรมให้ทำก่อน โดยเริ่มกิจกรรมแรกที่ลานธรรม เป็นกิจกรรมระลึกสติ ให้เราเขียนสิ่งที่เราคิดว่าตัวเองทำไม่ดีหรือพลาดในช่วงเวลาหลาย ๆ ปีที่ผ่านมา แล้วเราอยากแก้ไขมันในกิจกรรมนี้ทำให้เรานึกถึง อดีตที่ผ่านมาที่เราเป็นคนขี้จน เอาแต่ใจ จึงเป็นช่วงเวลาที่เราอยากย้อนกลับไปแก้ไขมากที่สุด

หลังจากที่พวกเราทำกิจกรรมแรกผ่านไป ก็ได้ขึ้นรถสองบาท ไปที่ศูนย์จีนศึกษาเพื่อทำกิจกรรมต่อไป โดยกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมให้เราวาดรูปอะไรก็ได้ที่เราชอบ ข้าพเจ้าจึงวาดรูปต้นไม้ เพราะข้าพเจ้าคิดว่า ต้นไม้ คือ ความร่มเย็น มองแล้วรู้สึกดี และเป็นธรรมชาติ

กิจกรรมที่ 3 เป็นกิจกรรมที่อาจารย์ให้เราเสียสละสิ่งของชิ้นใดก็ได้ที่เราคิดว่าดีในวันนั้น เพื่อมาแลกกับเพื่อน แล้วก็บอกว่าทำไมถึงเลือกของชิ้นนี้มา ในกิจกรรมนี้เราได้เลือกกระเป๋าให้เพื่อน เพราะเราคิดว่า มันสามารถแทนตัวเราได้

หลังจากผ่านกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรมแล้ว เราก็พักรับประทานอาหารกลางวันที่สวนนันทนาการ แล้วรอรถเพื่อไปอ่างศิลา พอไปถึงอ่างศิลาพวกเราทุกคนก็แวะภาพถ่ายรูปหมู่กับอาจารย์กันก่อน ที่จะเดินเข้าไปด้านในเพื่อไปที่ศาลเจ้าแม่หินเขา จากนั้นเราก็ไปตีกรมหาราชและตีกราชินี และแวะดูรอยพระพุทธรูปทุกคู่

ในที่สุดเวลาที่พวกเราทุกคนรอคอย ก็คือ การได้ไปเดินดูตลาดอ่างศิลา ซึ่งของที่ตลาดอ่างศิลามีเยอะมากมาย โดยเฉพาะของกินที่ตลาดอ่างศิลามีเยอะมาก พอเดินตลาดเสร็จเราก็ไปดูค้างคาวแม่ไก่ จากนั้นก็เดินทางกลับมหาวิทยาลัยบูรพา โดยเข้าพารอร์รถอู่กึ่งของถนนแล้วเรากลับมาถึงมหาวิทยาลัยบูรพา!

ความรู้และประโยชน์ที่ได้รับ จากการเรียนรายวิชา ปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา

นิสิตคนที่ 30

ตอนที่เข้ามาเรียนในรายวิชานี้ ก็รู้สึกเกร็งและกลัวเล็กน้อย เมื่อได้เจอกับอาจารย์จันทร์ชลี มาพุทธ เพราะดูจากภายนอกอาจารย์ค่อนข้างเคร่งขรึม และในคาบแรกก็เข้าเรียนสาย จึงทำให้โดนดุเล็กน้อย

รายวิชาปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา ทำให้ดิฉัน ได้มีการพัฒนาในกระบวนการคิดเพิ่มมากขึ้น เพราะในทุก ๆ คาบของการเรียนเป็นเวลาถึง 2 ชั่วโมง อาจารย์จะมีคำถามมาถามเรา บางครั้งก็เป็นคำถามที่เราได้พูดคุยกัน แล้วอาจารย์ก็คิดคำถามขึ้นมาเดี๋ยวนั้นเลย ทำให้เราได้คิดหาคำตอบ และส่วนตัวแล้วดิฉันก็ตอบออกมาถึงแม้จะผิดบ้างถูกบ้าง แต่เมื่อตอบคำถามถูกแล้วจะทำให้ดิฉันกล้าตอบคำถามมากยิ่งขึ้น และอาจารย์จะให้การบ้าน โดยไปหาบทความ การวิพากษ์ สรุปความ รวมถึงการพูดหน้าชั้นและทำให้ดิฉันได้รับคำติชมจากอาจารย์เพิ่มขึ้นด้วย และยังมีงานกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิก 3 คน ทำให้เราทั้ง 3 ได้มีโอกาสทำงานกลุ่มร่วมกัน ได้ปรึกษาหารือ ค้นคว้า รวบรวมข้อมูลในห้องสมุดของมหาวิทยาลัยบูรพา ได้ช่วยกันพิมพ์งาน ออกแบบรูปเล่มร่วมกัน และการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ทำให้ได้รับคำติชมจากเพื่อน ๆ และอาจารย์ด้วย ยังมีกิจกรรมสุดท้ายที่เราได้ทำร่วมกัน คือ การไปตลาดอ่างศิลา ซึ่งเป็นการไปศึกษาประวัติของตลาดอ่างศิลา การไปเดินซื้อของในตลาด และการไปชมค้างคาวบริเวณหาดชายเลน ที่มีสัตว์อาศัยอยู่หลายชนิด เช่น ปลาตีน ทำให้เราได้ศึกษาแหล่งความรู้ ซึ่งการไปครั้งนี้ ทำให้เรามีประสบการณ์ได้พบเจอเห็นธรรมชาติที่สวยงาม และการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ร่วมกับเพื่อน ๆ ซึ่งไม่เพียงแต่ไปเรียนในห้องเท่านั้น แต่ยังได้ลงไปสัมผัสกับสถานที่จริง คือ เรียนนอกห้องเรียนอีกด้วย

สรุปแล้ววิชานี้ ทำให้ดิฉันได้คิด ได้ลงมือทำงานที่ได้รับมอบหมาย ได้ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน ๆ ได้ไปตลาดอ่างศิลา ได้เรียนรู้ในแหล่งเรียนรู้ที่ไม่เคยไปมาก่อน ได้สัมผัสถึงธรรมชาติที่สวยงาม และที่

สำคัญที่สุดคือ ได้มีโอกาสเรียนกับอาจารย์จันทร์ชติ มาพุทธ ซึ่งเหมือนกับได้สัมผัสและเรียนรู้กับชีวิตของอาจารย์โดยตรงเลย เพราะอาจารย์พูดถึงชีวิตของอาจารย์เพื่อเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตให้กับนิสิตทุกคน ด้วยรวมถึงคิณัน ซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

วิชาปรัชญา ถ้าใคร ๆ ได้รู้จักต้องคิดว่า “มันต้องยากแน่นอน” เพราะเป็นวิชาการล้วน ๆ แต่พอมาเรียนแล้วไม่ก็ไม่ใช่อย่างที่คิด มันรู้สึกสนุกและไม่ยากอย่างที่คิดไว้ ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อวิชานี้ อยากริเรียน น่าสนใจ การเรียนวิชาปรัชญาทำให้เราได้รู้หลักการและแนวทางในการดำเนินชีวิต เราจะมึวิธีการอย่างไรที่จะสามารถนำเดินชีวิตของเราให้ดี ทำให้เราเข้าใจอะไรหลาย ๆ อย่าง ที่ไม่เคยได้รู้ เช่น ทฤษฎีต่าง ๆ พ.ร.บ. การศึกษา ซึ่งเป็นเรื่องที่มีประโยชน์มาก ๆ เพราะเมื่อเราเรียนจบ เราจะต้องใช้สิ่งที่เรียนมาเหล่านี้ ต้องขอบคุณอาจารย์ที่สอนให้เราคิดเป็น รู้ว่าการเรียนรู้ไม่จำเป็นที่จะต้องอยู่ในตำราเรียนเท่านั้น เราสามารถหาได้จากที่อื่น เช่น ในนอกห้องเรียน การที่เราจะไปเป็นครูปฐมวัย เราจะต้องคำนึงอะไรหลาย ๆ อย่าง ที่จะทำให้ผู้ปกครองนั้นเกิดความมั่นใจในการเลี้ยงดูของคุณครู ที่สำคัญต้อง “ปลอดภัย” อาจารย์นั้นเน้นอยู่ตลอดเวลา

จากการเรียนวิชานี้ ทำให้เรานั้นเป็นผู้ใหญ่ขึ้น เพราะเราคิดเป็น เข้าใจอะไรหลาย ๆ อย่างขึ้นมากกว่าเดิม ต้องขอบคุณอาจารย์จริง ๆ ที่สอนเราและพาเราไปเที่ยวด้วย สนุกมาก ๆ เลย แล้วจะนำวิชาที่อาจารย์สอนมาใช้ในภายภาคหน้านะคะ

ตัวอย่างกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม : แนะนำตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้ผ่อนคลาย ปลดปล่อยวางภาระที่ค้างในใจ เตรียมพร้อมสู่การเรียนรู้
2. เพื่อประเมินสภาวะจิต และความพร้อมในการเรียนรู้ของเพื่อน
3. เพื่อให้รู้จักกันมากขึ้น

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนของนิสิต โดยการให้นิสิตนั่งสงบสติ จากระดับให้แนะนำตัวเองต่อกลุ่ม โดยบอกชื่อ การศึกษาที่ผ่านมา เล่าถึงความดีที่ตนเคยทำ

เวลา : 30 นาที

ผู้ร่วมกิจกรรม : นิสิต ประมาณ 30 คน

สถานที่ : ห้องเรียน

วัสดุ อุปกรณ์ : กระดาษ ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นิสิตนั่งสงบสติ ผ่อนคลาย และให้แนะนำตัวเองต่อกลุ่ม โดยการบอกชื่อ การศึกษา และความดีที่ผ่านมาให้เพื่อนฟัง
2. อภิปรายร่วมกัน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เข้าใจพฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึกของคนที่แตกต่างกัน
2. รู้จักรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น
3. กล้าแสดงความคิดเห็น ความเป็นตัวตนของตัวเอง

กิจกรรม : เลือกภาพ

วัตถุประสงค์

1. สังเกตปฏิกิริยาและท่าทางภายในจิตใจตัวเอง
2. เป็นข้อมูลประกอบพิจารณาตัวตน

สาระสำคัญ

ให้นิสิตเลือกภาพที่ตนเองชอบ 1 ภาพ ไม่ชอบ 1 ภาพ พร้อมบอกเหตุผลว่าทำไม จึงชอบภาพนั้น และคิดว่าภาพที่เลือกสะท้อนความเป็นตนเองอย่างไร

เวลา : 30 นาที

ผู้ร่วมกิจกรรม : นิสิต ประมาณ 30 คน

สถานที่ : ลานธรรม

วัสดุ อุปกรณ์ : ภาพ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วางภาพให้นิสิตแต่ละคนเดินดูภาพให้ทั่ว และเลือกภาพที่ตนเองชอบ 1 ภาพ และไม่ชอบ 1 ภาพ
2. ให้แต่ละคนเล่าว่าตนเลือกภาพไหน เพราะอะไร และสะท้อนความเป็นตนเองอย่างไร ให้เลือกฟัง
3. รับฟังโดยไม่ต้องวิพากษ์วิจารณ์
4. จบวันที่ตกลงสมุด

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. รู้ตัวตนของตนเอง
2. เข้าใจผู้อื่น
3. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

กิจกรรม : ผ่อนพักตระหนักรู้

วัตถุประสงค์

มีความสงบและผ่อนคลาย พร้อมทั้งจะเปิดรับการเรียนรู้

สาระสำคัญ

ให้ผู้เรียนผ่อนคลาย โดยการนึกถึงแต่ความสุขที่ผ่านมา

เวลา : 10-15 นาที

ผู้ร่วมกิจกรรม : นิสิต ประมาณ 30 คน

สถานที่ : ลานธรรม

วัสดุ อุปกรณ์ : กระดาษ ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นิสิตนึกถึงประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขที่เกิดขึ้นกับชีวิต ในสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. เล่าให้เพื่อนในกลุ่ม 3-5 คน
3. จดบันทึกความสุขของเพื่อนและของตนเองลงในสมุดจดบันทึก

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ผู้เรียนมีความสุข
2. ปรับวิธีคิด เปลี่ยนวิธีเรียน
3. ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรม : ศึกษาแหล่งเรียนรู้ตลาดอ่างศิลา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเรียนรู้วิถีชีวิตแบบธรรมชาติ
2. เพื่อเข้าถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับธรรมชาติ

สาระสำคัญ

เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ด้วยการให้นิสิตศึกษาแหล่งเรียนรู้ตลาดอ่างศิลา เพื่อเรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนตลาดอ่างศิลา อ.เมือง จ.ชลบุรี ซึ่งเป็นที่อยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์กับค้างคาวแม่ไก่ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ขนบธรรมเนียม ประเพณี อาชีพ ของคนในชุมชน

เวลา : 1 วัน

ผู้ร่วมกิจกรรม : นิสิต ประมาณ 30 คน

สถานที่ : ตลาดอ่างศิลา

วัสดุ อุปกรณ์ : กระดาษ ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วางแผนเลือกสถานที่
2. ให้นิสิตใช้เงิน จำนวน 100 บาท ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
3. ศึกษาวิถีชีวิต การอยู่ร่วมกันของมนุษย์กับค้างคาวแม่ไก่
4. ศึกษาประวัติความเป็นมา ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อของอ่างศิลา
5. ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นของอ่างศิลา
6. สะท้อนความคิด ลงในสมุดจดบันทึก
7. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยจัดสนทนากลุ่มย่อย

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เรียนรู้วิถีชีวิต ความเป็นอยู่เป็นธรรมชาติ
2. เข้าใจชุมชน และแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรม : ของรักของหวง

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
2. เกิดความรัก ความเข้าใจ และความผูกพันกันในกลุ่มเพิ่มขึ้น
3. ฝึกการปล่อยวางสิ่งที่ยึดติด

สาระสำคัญ

ให้นิสิตสละของรักของหวงของตนเอง ที่ตัดใจสละได้และเล่าเรื่องราวเพราะเหตุใดจึงเป็นของรักของหวงของตนมาแลกเปลี่ยนกัน

เวลา : 1 ชั่วโมง

ผู้ร่วมกิจกรรม : นิสิต ประมาณ 30 คน

สถานที่ : สวณนันทนาการ

วัสดุ อุปกรณ์ : สิ่งของที่รักและหวง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นิสิตสละของรักของหวงของตน คนละ 1 ชิ้น เพื่อแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นของที่มีราคา แต่ต้องมีคุณค่าทางจิตใจ เป็นของที่ยากจะตัดสินใจ แต่ในที่สุดพอจะสามารถสละได้ เพื่อฝึกการปล่อยวาง

2. ให้แลกเปลี่ยนกับเพื่อน
3. ให้บอกเหตุผลว่าทำไมเลือกของสิ่งนี้ให้เพื่อน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. รู้จักการเสียสละแบ่งปัน
2. รู้คุณค่าทางจิตใจ

กิจกรรม : วาดภาพธรรมชาติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้ธรรมชาติ เพื่อเชื่อมโยงกับชีวิตได้อย่างมีความสุข

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เน้นให้นิสิต ทบทวนความรู้จากประสบการณ์อย่างใคร่ครวญและบอกความประทับใจให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

เวลา : 30 นาที

ผู้ร่วมกิจกรรม : นิสิต ประมาณ 30 คน

สถานที่ : สวนนันทนาการ

วัสดุ อุปกรณ์ : กระดาษ สี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นิสิตนั่งอยู่กับตนเอง พินิจธรรมชาติเพื่อสงบสติ ผ่อนคลาย
2. ให้นิสิตฝึกย้อนประสบการณ์ว่าได้เรียนรู้และรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร ที่มองเห็นธรรมชาติ
3. แสดงภาพวาดของแต่ละคน และสะท้อนความคิดจากภาพที่วาดให้เพื่อนฟัง
4. นิสิตทุกคนแสดงความคิดเห็นให้เพื่อนทราบว่า ได้เรียนรู้อะไรที่ประทับใจ และจะนำไปใช้ใน

ชีวิตของตนอย่างไร

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้เรียนมีความสุข
2. ได้แลกเปลี่ยนความรู้
3. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น