

คู่มือเรียนรู้เพื่อนตัวป่วน
การประยุกต์ธรรมะเพื่อพัฒนาเยาวชนคนรุ่นใหม่

| | |
|-----------------------|--|
| ISBN | 978-616-91381-2-9 |
| พัฒนาโดย | เครือข่ายพุทธิกาทิเพื่อพุทธศาสนาและสังคม มูลนิธิสยามกัมมาจล |
| เรียบเรียงและเขียนโดย | คะทาวุธ แวงชัยภูมิ วิทยากร โสวัตต สิทธิชัย แก้วเกิด |
| ออกแบบและจัดรูปเล่ม | สำนักพิมพ์วงกลม |
| พิมพ์ครั้งแรก | พฤษภาคม 2556 |
| จำนวนพิมพ์ | 2,000 เล่ม |
| สนับสนุนการพิมพ์ | มูลนิธิสยามกัมมาจล 19 ถนนรัชดาภิเษก แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2937-9901-7 โทรสาร 0-2937-9900 www.scbfoundation.com |
| พิมพ์ที่ | บ. แพลนพรีนติ้ง จำกัด |

คำนำ

วัยรุ่น หรือเยาวชนเป็นช่วงวัยที่เผชิญกับอารมณ์ “ป่วน” ทั้งรัก โกรธ หดหู่ เหงา เศร้า ฟุ้งซ่าน สับสน อยู่เสมอ ยากที่จะจัดการ ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการไม่รู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ของตนเอง และไม่รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์นั้นๆ การจัดการอารมณ์จึงถือได้ว่าเป็นทักษะชีวิตด้านหนึ่งที่เยาวชนควรเรียนรู้ เป็นทักษะที่สำคัญต่อการบรรลุความสำเร็จที่ควรให้ความสำคัญ บุคคลใกล้ชิดเยาวชน เช่น พ่อ แม่ ครอบครัวยุ และครู ต้องใช้ความเข้าใจ ภูมิปัญญา และช่วยให้เขาจัดการอารมณ์เหล่านั้นด้วยตนเอง แต่จะมีวิธีการอะไรบ้างที่จะช่วยให้อารมณ์ “ป่วน” ของวัยรุ่น “สงบ” ลง และสามารถอยู่ในสภาวะที่สงบสุขได้เป็นอย่างดี

โครงการศิลปะเพื่อชีวิตและอิสรภาพของคนรุ่นใหม่ โดยเครือข่ายพุทธิกาเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม เป็นโครงการที่จัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้เยาวชนที่อยู่ในช่วงวัยที่กำลังเผชิญปัญหาทางอารมณ์ เป็นช่วงวัยที่กำลังแสวงหาความหมายของชีวิตได้เกิดความเข้าใจและรู้จักตนเองเพิ่มมากขึ้น มีแนวทาง ความรู้ และทักษะในการจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่วุ่นวาย ที่อาจทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ กับตัวเองและผู้อื่น โดยโครงการฯ ได้ประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เรื่อง “นิรโรค 5” หรือ สิ่งกีดขวางจิตใจไม่ให้เข้าถึงความดีงาม ได้แก่ อารมณ์ “โกรธ อยากรวดหู่ ลังเลสงสัย และฟุ้งซ่าน” มาจัดกระบวนการเรียนรู้รูปแบบใหม่ เปลี่ยนธรรมะที่ถูกมองว่าเป็นเรื่องไกลตัวเยาวชนให้เข้ามาใกล้จิตใจของคนรุ่นใหม่มากยิ่งขึ้น

มูลนิธิสยามกัมมาจลได้สนับสนุนเครือข่ายพุทธิกาในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพเยาวชนให้เรียนรู้อารมณ์ภายใน เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น และสามารถประยุกต์บทเรียนที่ได้ไปใช้ในการจัดการอารมณ์ตนเองในชีวิตประจำวัน การทำโครงการในครั้งนี้ทำให้ได้ความรู้ชุดหนึ่งเรื่องวิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการจัดการอารมณ์ของตนเองสำหรับเยาวชน มูลนิธิสยามกัมมาจลเห็นความสำคัญในการเผยแพร่ความรู้นี้ จึงได้ร่วมพัฒนา **คู่มือเรียนรู้เพื่อนตัวป่วน : การประยุกต์ธรรมะเพื่อพัฒนาเยาวชน คนรุ่นใหม่** เล่มนี้ขึ้น

หนังสือเล่มนี้ประกอบไปด้วยเนื้อหาความรู้เรื่องอารมณ์ป่วนทั้ง 5 และการรู้จักตนเองในมิติต่างๆ ตัวอย่างกระบวนการและกิจกรรม พร้อมกับตัวอย่างการเรียนรู้ของผู้ที่เคยเข้าร่วมกระบวนการ เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจและนำไปใช้ได้โดยง่าย ด้วยมุ่งหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่นักพัฒนาเยาวชน ครู อาจารย์ และผู้ปกครอง ในการนำไปใช้พัฒนาเยาวชนต่อไป

ทั้งนี้ขอขอบคุณพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่ปรึกษาโครงการฯ กระบวนกร คณะทำงานโครงการทุกท่าน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการสร้างสรรค์กระบวนการที่มีคุณค่าต่อเยาวชนและสังคมในครั้งนี้

มูลนิธิสยามกัมมาจล

สารบัญ

| | |
|----------------------|----|
| บทกรรณำ | 8 |
| คำอธิบายการใช้คู่มือ | 12 |

| | |
|--|----|
| ป่วน ภาคแรก : แนวคิดสำคัญของการประยุกต์ธรรมะ เพื่อพัฒนาเยาวชน | 14 |
| การประยุกต์ธรรมะคืออะไร ทำไมต้องประยุกต์ | 17 |
| สิ่งที่ควรรู้จักก่อนสิ่งใดในชีวิตประจำวัน | 22 |

| | |
|--|----|
| ป่วน ภาคสอง : กระบวนการและชุดกิจกรรม เรียนรู้ป่วน | 28 |
| รูปแบบและเนื้อหา | 30 |
| กระบวนการและกิจกรรม | 34 |
| 1. การรู้จักตนเอง และเข้าใจผู้อื่น | |
| กิจกรรมที่ 1 แนะนำทำความรู้จัก | 42 |
| กิจกรรมที่ 2 ทำความเข้าใจเนื้อหา และกระบวนการ | 46 |
| กิจกรรมที่ 3 ถ้วยแก้วแทนใจ | 50 |
| กิจกรรมที่ 4 เปิดเจ้าปัญหา | 60 |
| กิจกรรมที่ 5 ผู้นำสี่ทิศ | 72 |
| กิจกรรมที่ 6 สมุดบันทึกอารมณ์ป่วน | 86 |

| | |
|--|-----|
| 2. การทำความรู้จักนิเวศ 5 ในชีวิตประจำวัน | |
| กิจกรรมที่ 1 ของรักของหวง | 94 |
| กิจกรรมที่ 2 สิ่งของที่หายไป | 102 |
| กิจกรรมที่ 3 สำนวอารมณ์ (นิเวศ 5) | 110 |
| 3. การเรียนรู้เพื่อให้เท่าทันอารมณ์ป่วน (นิเวศ 5) ในชีวิตประจำวัน | |
| กิจกรรมที่ 1 ฉันจะไปขอปึง | 134 |
| 4. การเรียนรู้เพื่อจัดการกับอารมณ์ป่วน | |
| กิจกรรมที่ 1 ศิลปะอารมณ์ | 152 |
| กิจกรรมที่ 2 สายธารชีวิต | 158 |

| | |
|--|-----|
| การประยุกต์ใช้และข้อสังเกต | 162 |
| ป่วน ภาคผนวก | 164 |
| เอกสารอ้างอิง | 165 |
| เครือข่ายพุทธิกาเพื่อพระพุทธรศาสนาและสังคม | 166 |
| มูลนิธิสยามกัมมาจล | 168 |

บทกรีนนำ

ก่อนอื่นขอเริ่มต้นด้วยการเล่านิทานเรื่องไซอิ๋ว¹ ให้ท่านผู้อ่านฟังกันก่อนนะ ครับ เชื่อว่าหลาย ๆ ท่านคงรู้จักหรือเคยได้ยินได้ฟังนิทานเรื่องนี้มาบ้างแล้ว ดังนั้นผมขอเล่าโดยย่อๆ ตัดตอนเอาเฉพาะส่วนที่ผมสนใจ และคิดว่าเกี่ยวข้องกับเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ก็แล้วกันนะครับ

เรื่องตอนนี้มีอยู่ว่า ขณะที่คณะเดินทางไปค้นหาพระไตรปิฎก จากชมพูทวีป ซึ่งประกอบด้วยพระถังซำจั๋ง ซึ่งหองคอง ตือโป๊ยก่ายและซัวเจ๋ง เดินทางมาถึงภูเขา ลูกหนึ่ง ณ ภูเขาแห่งนั้นเองเป็นที่ตั้งของสำนักชื่อถ้ำดอกบัว ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของจอมปีศาจสองพี่น้อง ปีศาจผู้พี่มีชื่อว่า กิมก๊ก ส่วนผู้น้องนั้นมีชื่อว่า งั้นก๊ก

ปีศาจทั้งสองเมื่อได้ทราบว่าคุณพระถังซำจั๋งจะเดินทางผ่านมาทางสำนักของตน ทั้งยังทราบอีกด้วยว่า พระถังซำจั๋งผู้เป็นอาจารย์เป็นผู้มีจิตใจบริสุทธิ์และมีเป้าหมายที่จะไปอาราธนาพระไตรปิฎก ปีศาจผู้พี่จึงมีความอยากที่จะกินเนื้อของพระถังซำจั๋งให้ได้ คิดดังนั้นจึงให้ปีศาจงั้นก๊กผู้เป็นน้องแปลงกายเป็นแม่ชรา ทำท่าขำพิการขอขึ้นขี่คอซึ่งหองคอง พอปีศาจงั้นก๊กขึ้นขี่หลังซึ่งหองคองก็รู้ได้ทันทีว่านี่คือปีศาจ และปีศาจก็รู้เช่นกันว่าซึ่งหองคองรู้ จึงเสกให้ภูเขาสามลูกทับร่างซึ่งหองคองเอาไว้ ส่วนกิมก๊กจับตือโป๊ยก่ายไปขังไว้และทำให้ลมพัดพระถังซำจั๋งไปตกอยู่ในถ้ำ หวังที่จะต้มกินเนื้อให้อิ่มหนาเอิร์ดอร่อย

¹ เล่าจากหนังสือเรื่อง *ไซอิ๋ว ฉบับเดินทางสู่พุทธนิภา* หนึ่งในวรรณกรรมที่ก่อให้เกิดความเข้าใจเนื้อหาแห่งธรรม เขียนและเรียบเรียงโดย ชาญ วงศ์สัตยพนธ์

ซึ่งหองคองสามารถหลุดออกมาจากภูเขาสามลูกได้ และกำลังจะตามไปช่วยอาจารย์ แต่ก็โดนสมุนสองตนของจอมปีศาจตัดรอกเล่นงานอยู่ระหว่างทาง สมุนทั้งสองของจอมปีศาจมีอาวุธที่ทรงพลังอย่างยิ่ง นั่นคือขวิดน้ำมนต์หยกและน้ำเต้า จึงหวังที่จะใช้อาวุธของตนตูดเอาซึ่งหองคองเข้าไปขังไว้ในนั้น แต่ด้วยความฉลาดของซึ่งหองคอง จึงหลอกเอาอาวุธของศัตรูมาไว้ได้และจัดการกับสมุนปีศาจทั้งสองเสีย

ปีศาจกิมก๊กและงั้นก๊กทราบเรื่องเข้าจึงโกรธมาก ส่งปีศาจน้อยออกไปจัดการกับซึ่งหองคองอีก แต่ก็พ่ายแพ้ต่อปฏิภาณไหวพริบของเจ้าลิงซึ่งหองคอง ยิ่งทำให้ปีศาจทั้งสองนั้นโกรธจัดมากขึ้น จึงต้องออกโรงด้วยตัวเอง สุดท้ายปีศาจทั้งสองก็ต้องพ่ายแพ้ให้กับซึ่งหองคองด้วยอาวุธของตนเอง

ชัยชนะของซึ่งหองคองที่เกิดขึ้นได้ก็ด้วยความเฉลียวฉลาด และความช่วยเหลือของให้เสียงเล่ากุง (พระพรหมของจีน)

ในตอนท้ายก่อนที่คณะของพระถังซำจั๋งจะเดินทางต่อไปนั้น ให้เสียงเล่ากุงได้กล่าวกับศิษย์ อาจารย์ว่า **“แม้คณะไปชมพูทวีปไม่ผ่านการปราบปรามปีศาจนี้แล้ว ไทหนจะบรรลุมรรคผลได้เล่า...”**

เรื่องราวของนิทานไซอิ๋วตอนนี้ก็จบลงเพียงเท่านี้ หลายท่านอาจจะสงสัยว่าผมนำเรื่องนี้มาเล่าเพื่ออะไร สิ่งที่น่าสนใจของเรื่องไซอิ๋วคือ การรวบรวมเอาเนื้อหาหลักธรรมะมาบรรจุไว้ในนิทานหรือวรรณกรรมที่ผู้ประพันธ์ตั้งใจสื่อสารเอาไว้ และในตอนนี้องค์ที่มีท่านผู้เรียบเรียงไว้ในหนังสือว่า เหล่าปีศาจทั้งหลายนั้นก็คือ นิสัยทั้ง 5 ที่คอยเป็นอุปสรรคขวางกั้นการทำความคิด หรือการไปถึงเป้าหมายที่ตั้งใจ หากไม่กำจัดนิรเวศเหล่านี้เสียก็ยากที่จะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายได้

นอกจากเรื่องไซอิ๋วแล้ว ยังมีนิทานหรือวรรณกรรมหลายเรื่องที่ได้มีการ
ประยุกต์เอาเนื้อหาหลักธรรมต่าง ๆ เข้าไปในนั้นด้วย เพื่อให้ผู้อ่านผู้สนใจศึกษา
ได้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเกิดความเพลิดเพลินชวนติดตาม แต่หากจะ
เป็นการประยุกต์เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ท่านพุทธทาสภิกขุเคยกล่าวสอน
เอาไว้ว่า ต้องเป็นการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน คือการเอาธรรมะไปใช้ ใคร่ครวญ
พิจารณาในการทำงาน การใช้ชีวิต

หนังสือเล่มนี้จึงเปรียบเสมือนจุดเริ่มต้นของการศึกษาการประยุกต์ธรรมะ
เรื่องนิเวศ 5 เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผ่านกระบวนการเรียนรู้ (การอบรม) และ
เชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ ที่ใช้ชื่อการอบรมว่า “ป่วน”

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาสาระ กระบวนการ กิจกรรม และประสบการณ์
การเรียนรู้ในหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์กับผู้ที่สนใจทั้งในการประยุกต์ธรรมะ
และการเรียนรู้ภายในจิตใจของตนเองต่อไป

คณะผู้จัดทำ
สิงหาคม 2555

คำอธิบายการใช้คู่มือ

หนังสือคู่มือเรียนรู้เพื่อนตัวป่วน การประยุกต์ธรรมะ เพื่อพัฒนาเยาวชนรุ่นใหม่ เล่มนี้ รวบรวมและเรียบเรียงมาจากข้อค้นพบในการจัดอบรมเยาวชนคนรุ่นใหม่ ภายใต้โครงการ “ศิลปะเพื่อชีวิตและอิสราภาพของคนรุ่นใหม่” ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิสยามกัมมาจลร่วมกับเครือข่ายพุทธิกาเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม ด้วยแนวคิดเบื้องต้นว่า พุทธธรรมมีพลังที่สำคัญยิ่งในการสร้างอิสราภาพให้แก่ชีวิต แต่การจะโน้มน้าวให้เยาวชนคนรุ่นใหม่หันมาสนใจเรื่องศาสนธรรมนั้นยังคงเป็นเรื่องยากอย่างยิ่ง เนื่องจากคนรุ่นใหม่จำนวนมากมักปฏิเสธศาสนธรรมโดยที่ยังไม่มีโอกาสได้สัมผัสเรียนรู้ที่เหมาะสมและจริงจัง ดังนั้น การคิดสรรหลักธรรมที่ตอบโจทย์ชีวิตของคนรุ่นใหม่ และการแสวงหารูปแบบใหม่ๆ ของการประยุกต์ธรรมะดังกล่าว เพื่อให้เป็นที่น่าสนใจของคนรุ่นใหม่ จึงมีความสำคัญและจะมีคุณูปการมากยิ่งขึ้นถ้าหากการริเริ่มดังกล่าวนั้น นำไปสู่นวัตกรรมของการประยุกต์ธรรมะให้สมสมัยแก่ชีวิตของเยาวชนได้

ด้วยแนวความคิดดังกล่าว จึงได้มีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับเยาวชนที่มีความสนใจ จำนวน 20 คน โดยใช้ชื่อเรียกสั้นๆ ว่าการอบรม ป่วน โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนากระบวนการประยุกต์ธรรมะไปใช้ในการจัดการให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของคนรุ่นใหม่ และมีความมุ่งหวังให้เกิดหลักสูตรหรือคู่มือสำหรับการพัฒนาเยาวชนที่ผู้สนใจสามารถนำเนื้อหาและกระบวนการไปประยุกต์ใช้ต่อไป

กระบวนการเรียนรู้และกิจกรรมที่ปรากฏในหนังสือคู่มือเล่มนี้ โดยแนวทางหลักๆ แล้วเป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ในแนวทางและปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา² ซึ่งมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน หรือมุ่งให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจ โดยที่เยาวชนไม่ได้เป็นผู้เรียนรู้และปฏิบัติแต่เพียงลำพัง แต่เป็นการร่วมมือกันระหว่างกระบวนการและเยาวชน โดยมีเงื่อนไขและปัจจัยของผู้จัดการเรียนรู้เบื้องต้น ดังนี้

1. คู่มือฉบับนี้เป็นเพียงตัวอย่างการจัดกระบวนการและประสบการณ์การเรียนรู้ ผู้ที่จะนำคู่มือนี้ไปใช้ควรนำไปใช้เพียงเป็นแนวทางหรือเพื่อพัฒนารูปแบบกระบวนการของตนเอง หรือเลือกกิจกรรมบางส่วนไปใช้โดยประยุกต์ให้เหมาะกับจุดมุ่งหมายของตน
2. ผู้ที่จะนำคู่มือนี้ไปใช้ควรมีพื้นฐานความเข้าใจประสบการณ์ และการฝึกฝนเรื่องการพัฒนาจิตใจภายในมาพอสมควร
3. การนำกิจกรรมในคู่มือนี้ไปใช้ควรจะทำให้มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อเฝ้าสังเกตตนเอง การอบรมเป็นครั้งๆ แล้วจบอาจจะไม่เพียงพอต่อการพัฒนาเยาวชนได้

² ปรัชญาพื้นฐานแนวทางจิตตปัญญาศึกษา 2 ประการ คือ ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ และกระบวนการที่ตนเองพร้อม ดูเพิ่มเติมได้ในชุดความรู้กระบวนการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษา จัดทำโดยศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญา

ป่วน ภาคแรก

แนวคิดสำคัญของการประยุกต์ธรรมะ
เพื่อพัฒนาเยาวชน

→ การประยุกต์ธรรมะคืออะไร
ทำไมต้องประยุกต์

→ สิ่งที่ต้องรู้จักก่อนสิ่งใดในชีวิตประจำวัน

การประยุกต์ธรรมะคืออะไร ทำไมต้องประยุกต์

จากบทเกริ่นนำที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น มีคำอยู่เสมอคำที่ผู้เรียบเรียงต้องการจะขยายความเพิ่มเติมสักเล็กน้อย เนื่องจากเป็นเสมือนแนวคิดหลักหรือหัวใจของเนื้อหา และกระบวนการเรียนรู้ที่ผ่านมา ซึ่งนำมาสู่เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ สองคำที่จะขอนำมาขยายความเพิ่มเติมนั้น ได้แก่ คำว่า ธรรมะประยุกต์ และคำว่า นวัตกรรมทั้ง 5 นั้นเอง

ในการอธิบายส่วนนี้ ผู้เรียบเรียงขออาราธนาเอาคำบรรยายธรรมะของท่านพุทธทาสภิกขุ³ มาอธิบายขยายความคำว่าประยุกต์ธรรมะ เพื่อความเข้าใจเนื้อหาและกระบวนการได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

4 **สิ่งแรก** ที่จะต้องทำความเข้าใจกันก่อนก็คือคำว่าประยุกต์
บางคนอาจจะคิดว่าเป็นการประดักประเดิดในการที่จะเอาคำ
เช่นนี้มาใช้การอธิบายธรรมะ และทำไมจะต้องมีการบัญญัติ
คำขึ้นมาใหม่ ๆ เช่น คำว่าประยุกต์ อย่างนี้เป็นต้น

³ ท่านพุทธทาสภิกขุบรรยายธรรมวันที่ 7 เมษายน พ.ศ. 2527 ชุดพุทธธรรมประยุกต์ เรื่อง สิ่งที่ต้องรู้จักก่อนสิ่งใดในชีวิตประจำวันคือนิรณัน 5 รวบรวมไว้ในชุดเสียงธรรมพุทธทาส โดยกลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์ร่วมกับหอจดหมายเหตุพุทธทาสอินทปัญโญ

⁴ อธิบายเรื่องประยุกต์ธรรมไว้ในหน้า 12 หนังสือ *โพธิปักขิยธรรมประยุกต์* (ประยุกต์ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้) โดยท่านพุทธทาสภิกขุ ย่นความโดย “เช่นนั่นเอง” สำนักพิมพ์สุขภาพใจ พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2550

“
รู้พระไตรปิฎกแล้วไม่ได้ปฏิบัติ
เมื่อประโยชน์แก่การบรรลุธรรมคณิพพานแม้แต่นิดเดียว :
อย่างนี้ท่านเรียกว่า กำมือเปล่า ใบลานเปล่า โขบขุรุษ
ถ้าบวชเสียผ้าเหลือง มันจะร้ายไปกว่าที่กำมือเปล่าเสียอีก :
คือไม่เรียนเสียเลย! เรียนพระไตรปิฎกเสียบ้างก็ยังดี
ยังเป็นเพียงโขบขุรุษ ; ทีเดียวมันไม่เรียนเอาเสียเลย :
ปฏิบัติไม่เรียน ปฏิบัติไม่ทำ : นี้ก็ยังไม่ประยุกต์ คือ
ไม่ประยุกต์ยิ่งกว่าไม่ประยุกต์ เรียกว่าบวชเสียผ้าเหลือง!
นี่อย่าเล่นกับคำว่าประยุกต์

ท่านพุทธทาสภิกขุ
จากหนังสือ *โพธิปักขิยธรรม ประยุกต์*

เกี่ยวกับที่เราต้องบัญญัติคำขึ้นมาใช้ เพราะว่าเราได้รับคำและภาษามาจากต่างประเทศ มาจากประเทศอื่น ที่นี้พอจะมาใช้เป็นภาษาไทยบางที่ไม่มีคำในภาษาไทยสำหรับอธิบายคำนั้น จำเป็นต้องบัญญัติคำภาษาไทยเพิ่มขึ้นไปอีก เพื่อจะได้นำเอาภาษาต่างประเทศมาใช้ให้มีความหมายที่เข้าใจตรงกัน นี่คือความจำเป็น

คำว่า**ประยุกต์** ซึ่งเป็นรูปศัพท์ภาษาสันสกฤต แปลว่า สิ่งที่ทำได้และต้องทำ ถ้าไม่ทำจะเสียหายหรือจะไม่ได้รับประโยชน์ที่ควรจะได้รับ

ที่นี้อยากจะขอให้มองให้ชัดลงไปอีกสักหน่อย ว่าทำไมเรามาพูดกันถึงเรื่อง**ประยุกต์**? เพราะสาเหตุใด? ขอบอกเลยว่า เดี่ยวนี้ไม่ค่อยจะมีการ**ประยุกต์**อันแท้จริง ทั้งในส่วนพระศาสนาและทั้งในส่วนกิจการบ้านเรือน ในวงพุทธบริษัทเรากำลังเกือบจะ**ไม่มีการประยุกต์** คือว่าในพุทธบริษัทเรานี้กำลังจะไม่**ประยุกต์**ธรรมะให้เป็นประโยชน์ได้ เหมือนกับมีเรือแล้วแจวไม่เป็น!

พุทธบริษัทเรากำลังเกือบจะ**ไม่มีการประยุกต์**ตั้ง 2 ระดับ คือ **ประยุกต์ระดับพระธรรม**ในพระศาสนาก็ไม่ค่อย**ประยุกต์** **ประยุกต์**ในการทำมาหากินก็ยังไม่**ประยุกต์**น้อยไป เพราะว่าเราอาจจะทำให้ได้ดีกว่านั้นอีกเป็นอันมาก ; แล้วยังมีการ**ประยุกต์**ที่แยกกันได้เป็น 2 อย่าง คือ

ประยุกต์โดยตรง : เขากล่าวธรรมะข้อไหนไว้ เพื่อประโยชน์อะไร ปฏิบัติลงไปโดยตรง เพื่อประโยชน์อันนั้น เรียกว่า**ประยุกต์โดยตรง**

ประยุกต์โดยอ้อม : ก็คือว่าเขาบัญญัติไว้เพื่ออะไร เมื่อทำสิ่งนั้นเสร็จแล้ว เราขอเอามาหลักธรรมะนั้นไปใช้เพื่ออย่างอื่นได้

คำว่าธรรมะประยุกต์ก็คือ ธรรมะที่ดัดตนจะประพฤติหรือจะกำในฐานะของ
สิ่งที่ประพฤติได้ กระทำได้ เป็นการบอกให้ทราบถึงลักษณะของธรรมะไปในตัว เพราะ
สิ่งที่เรียกว่าธรรมะนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ กระทำได้ ไม่เหลือวิสัย

สิ่งมีชีวิตมีหน้าที่จะทำความรอดทั้งทางกายและทางจิต การกระทำให้
รอดทั้งทางกายและทางจิตนั้นแหละ คือการประยุกต์โดยตรง ทางกายรอดตาย ทาง
จิตรอดจากความทุกข์ทั้งปวง ถ้าปฏิบัติธรรมะถูกต้อง ผลที่เกิดขึ้นคือไม่มีปัญหา ไม่มี
ความทุกข์ทั้งทางกายและทางจิต และอย่าลืมว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่กระทำได้ และยิ่งไปกว่า
นั้นก็คือต้องทำ เพราะถ้าไม่ทำ เกิดมาทั้งทีเราก็จะไม่ได้อะไร

ในการประยุกต์ธรรมะหรือทำให้ธรรมะสำเร็จประโยชน์ขึ้นมา มันก็มีเรื่องที่เรา
ต้องรู้จัก ต้องทำหลายเรื่อง แต่เรื่องแรกที่สุดที่ต้องรู้จักในการประยุกต์ธรรมะนั้น
คือ เรื่องนิเวศน์ทั้ง 5

“
ท่านผู้รู้แต่โบราณได้เปรียบไว้ว่า
การที่ดวงตะวันหรือดวงจันทร์ไม่อาจขาดแสงสว่าง
มายังพื้นโลกได้อย่างเต็มทีนั้น เพราะถูกบดบังด้วยสิ่งทั้ง 5 อันได้แก่
เมฆ หมอก ฝุ่น ควัน หรือราหูอันใด
ความคิดของคนเราก็เหมือนกับ
เมื่อถูกบดบังรบกวนด้วยนิเวศน์ทั้ง 5 แล้ว
ย่อมไม่อาจใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่นได้เท่าที่ควรอันนั้น
พระประชา ปสนุนธมโม
หนังสือ กาวนากับการรับใช้สังคม

สิ่งที่ควรรู้จักก่อนสิ่งใดในชีวิตประจำวัน

นิวรรณ์ 5

ท่านผู้รู้ตั้งแต่ครั้งโบราณได้เคยเปรียบเทียบเอาไว้ว่า “การที่ดวงตะวันหรือดวงจันทร์ไม่อาจสาดแสงสว่างมายังผืนโลกได้อย่างเต็มที่นั้น เพราะถูกบดบังด้วยสิ่งทั้ง 5 อันได้แก่ เมฆ หมอก ฟุ้ง ควัน หรือราหูฉันทิด ความคิดของคนเราก็มเหมือนกัน เมื่อถูกบดบังรบกวนด้วยนิวรรณ์ทั้ง 5 แล้ว ย่อมไม่อาจใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่นได้เท่าที่ควร ฉะนั้น”

ดังนั้นเริ่มต้นเราจะต้องทำความรู้จักกับนิวรรณ์เหล่านี้เสียก่อน การได้รู้จักว่ามันเป็นใคร มีหน้าตาเป็นอย่างไร ย่อมเป็นขั้นแรกที่เราจะสามารถจัดการกับมันได้ แม้จะไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายนักก็ตาม

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า สิ่งที่รบกวนความคิดจิตใจของเรานั้นเรียกว่านิวรรณ์ คือรบกวนหรือขวางกั้นไม่ให้จิตเราสงบ ไม่ให้เกิดปัญญา นิวรรณ์จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิและไม่ได้ปัญญา การที่ทำความสมาธิไม่สำเร็จก็เพราะขมนิวรรณ์ไม่ลง ถ้าขมนิวรรณ์ลงได้ จิตก็เป็นสมาธิได้ นิวรรณ์จึงเป็นเหตุสำคัญอันจำเป็นที่จะต้องข่มให้สงบ อันนี้เป็นความหมายของนิวรรณ์ที่เรามักได้ยินได้ฟังกันมาโดยทั่วไป แต่ถ้าจะมองมาที่ชีวิตประจำวันก็จะเกิดคำถามว่า แล้วนิวรรณ์ที่ว่านั้นมาเกี่ยวอะไรกับการดำเนินชีวิต ซึ่งคำถามนี้ ขอยกเอาคำบรรยายของท่านพุทธทาสภิกขุมาอีกเช่นเคย เนื่องจากท่านพุทธทาสภิกขุได้เคยพูดถึงการประยุกต์ธรรมะในชีวิตประจำวัน เรื่องนิวรรณ์นี้ไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

“...คือเรารู้จักคำว่านิวรรณ์กันแต่ในฐานะสิ่งที่ทำให้กรรมฐานไม่สำเร็จ หรือทำกรรมฐานในชนิดที่เรียกว่าไม่เป็นประโยชน์ นี่คือทั่วไปที่เรา รู้ นั้นเป็นส่วนหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่ทั้งหมดของเรื่องดับทุกข์ เราต้องมองให้ลึกลงไปถึงเรื่องใกล้ตัวเข้ามาอีกก็ได้ ว่านิวรรณ์คือ สิ่งที่เกิดขึ้นเองหรือเกิดอยู่เองตามสัญชาตญาณ และเป็นพื้นฐานของชีวิตด้านมืด

สัญชาตญาณของสิ่งที่มีชีวิตก็คือสัญชาตญาณที่จะรู้สึกมีตัวกู มีของกู ไม่ว่าจะแสวงหาอาหาร จะต่อสู้ จะสืบพันธุ์ คือจะทำทุกอย่างตามที่มันจะรู้สึกได้เองของสัญชาตญาณอันลึกกลับของธรรมชาติ ทีนี้นิวรรณ์ก็พลอยติดมาจากสัญชาตญาณเหล่านั้น เช่น

| | |
|------------|--|
| กำเนิด: | ก็เกิดมาจากสัญชาตญาณการสืบพันธุ์ |
| พยาบาล: | ก็มีสัญชาตญาณการเห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ผู้อื่น จะเอาประโยชน์จากผู้อื่นเป็นของตัวเอง แล้วไม่ได้ก็โกรธก็ขัดใจ |
| ถิ่นมีภระ: | เมื่อจิตมีปัจจัยให้ปรุงแต่ง แต่เมื่อปัจจัยไม่ถูกต้องมันก็เหี่ยวแฟบ ถอยกำลัง |
| อุกจุกจก: | เมื่อปัจจัยเกินพอดีก็พุ่งช่าน จนไม่เป็นกำลัง มันก็มาจากสัญชาตญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง |
| วิจิกจก: | นิเวศน์ข้อสุดท้ายก็คือ ผลของความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้ง สัญชาตญาณของความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้ง พอไม่รู้อย่างแจ่มแจ้ง ก็ไม่รู้จะตัดสินใจอย่างไรโดยเด็ดขาด มันก็มีสิ่งที่เรียกว่า สงสัยกับลังเล หรือลังเลสงสัย |

ถ้าไปรู้จักนิเวศน์เหล่านี้ให้ดีกว่ามันเกิดอยู่เองตามสัญชาตญาณ สำหรับจะให้
ชีวิตนี้เป็นฝ่ายมืด อย่ารู้จักแต่ตัวหนังสือ ให้ดูว่านิเวศน์นั้นมันเกิดเมื่อไร มันเกิดมาแต่
อ่อนแต่ออก คลุกเคล้ามากับชีวิต เป็นชีวิตนับตั้งแต่เด็กคนนั้น ไม่รู้เรื่องธรรมะ ไม่รู้
เรื่องศาสนา ไม่รู้เรื่องเหล่านี้ มันก็อยู่ด้วยนิเวศน์ คนหนุ่ม คนสาวก็อยู่ด้วยนิเวศน์ เด็ก
หรือวัยรุ่น หนุ่มสาว ต้องการจะเล่าเรียนก็เรียนไม่ได้ดี เพราะนิเวศน์รบกวนจิต หรือ
ว่าจะทำงานก็ทำงานไม่ได้ดี เพราะนิเวศน์นี้รบกวนจิต เป็นคู่กันมาอย่างนี้ละ อยากจะ
ทำอะไรสักหน่อยนึกถึงสถานเริงรมย์ก็ทิ้งงานไปสถานเริงรมย์แล้ว ถ้าไม่ได้ไปก็อึดอัด
ขัดใจอยู่ที่นี่ จะเห็นว่านิเวศน์นั้นเป็นข้าศึกศัตรูคู่กันมากับชีวิตตั้งแต่อ่อนแต่ออก และ
อยู่ด้วยกันมาเป็นชีวิตฝ่ายมืด เป็นชีวิตด้านมืด นั่นแหละคือนิเวศน์

ทีนี้เรามาดูกันอีกแง่มุมหนึ่ง นิเวศน์คือสิ่งที่รบกวนประสาท ทำลายระบบประสาทและความสุขในชีวิต เราจะมีมีความสุขในชีวิตประจำวัน คืออยู่ด้วยความพอใจจิตใจปลอดโปร่ง อยู่สบาย เย็นสบายนั้น ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะนิเวศน์รบกวนประสาท นิเวศน์ทำลายความสุขในชีวิตประจำวัน แม้แต่จะนอนพักหลับสบายก็เป็นไปไม่ได้ เพราะกิเลสในรูปของนิเวศน์ต้องการอะไร มันก็พาจิตใจของเราไปในเรื่องนั้น

นิเวศน์คือสิ่งที่ไม่มีใครมองเห็นและรู้จัก ว่าเป็นสิ่งอันตรายที่น่ารังเกียจ และบางคนก็กอดรัดนิเวศน์นั้นไว้ คือความรู้สึกทางกามารมณ์เกิดขึ้นเป็นนิเวศน์ เราก็รักษาความรู้สึกอันนั้นเอาไว้ สำหรับจิตชนิดนั้นเหมือนกับกอดรัดเอานิเวศน์อันนั้นเอาไว้ บางคนก็ถนอมความรู้สึกเกลียดชังผู้อื่น ลบหลู่ผู้อื่น ดูถูกผู้อื่นเอาไว้ เป็นสมบัติส่วนตัวตามแบบของคนโง่ เราก็กอดรัดเอานิเวศน์นั้นไว้คู่กับจิตใจของเรา เพราะมันหล่อเลี้ยงกิเลส ทีนี้ **นิเวศน์จึงอยู่ในรูปแบบที่ว่า กั้นจิตจากความดี ความสุข มาตั้งแต่กำเนิด** พอมีนิเวศน์ จิตก็เป็นจิตที่วุ่นวาย ไร้สมรรถภาพ ทำอะไรดีไม่ได้ เป็นสุขไม่ได้ เมื่อจิตมีนิเวศน์ก็ทำให้จิตรู้สึกเป็นสุขไม่ได้ แม้แต่จะถืออันนั้นเป็นความสุขตามแบบของคนโง่ก็เป็นสุขที่แท้จริงไม่ได้

สรุปสุดท้ายที่ร้ายที่สุดของนิเวศน์นั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า

นิเวศน์นั้นเป็นอาหารของอวิชชา และเป็นโอกาสให้เกิดอวิชชา

ถ้าจิตมีนิเวศน์เป็นโอกาสส่งที่สุดที่จะเกิดอวิชชาขึ้นในจิต

ถ้าจิตมีนิเวศน์ นิเวศน์เหล่านั้นก็หล่อเลี้ยงอวิชชาให้อ้วนท้วนแข็งแรง

ถ้าไม่มีนิเวศน์ อวิชชาก็ตายเพราะไม่ได้กินอาหาร

ถ้าไม่มีนิเวศน์โอกาสที่จะเกิดอวิชชาก็ไม่มี

เช่น เราเรียนรู้กันอยู่แล้วว่า นิเวศน์เกิดเมื่อผัสสะไม่มีสติสัมปชัญญะหรือปัญญา เมื่อใดผัสสะปราศจากสติสัมปชัญญะและปัญญา อวิชชาก็เข้าสวมเป็นผัสสะของอวิชชาแล้วก็ปรุงแต่งไปตามปฏิจจสมุปบาทฝ่ายที่ให้เกิดทุกข์ ถ้ามันมีนิเวศน์ในขณะแห่งผัสสะนั้นด้วยแล้ว พอมีนิเวศน์แล้วก็เป็น การเชื้อเชิญให้อวิชชาเข้ามาครอบครอง แล้วก็บังคับบัญชาต่างๆ ไปตามอำนาจของอวิชชา ถ้าพูดเป็นภาษาเด็ก ๆ ก็จะพูดได้ว่า เมื่อจิตงัวเงีย (นิเวศน์ข้อใดข้อหนึ่งทำจิตให้งัวเงีย) อวิชชามันก็เข้ามาครอบครอง คือโง่และไม่รู้ คิดผิด พูดผิด ทำผิดไปเลย..."

ส่วน ภาคสอง

กระบวนการและชุดกิจกรรมเรียนรู้

รูปแบบและเนื้อหา

On Dialogue
เรื่องเล่า
ประสบการณ์
การเข้าร่วม
กระบวนการ

กระบวนการและ
กิจกรรม

การประยุกต์ใช้
และข้อสังเกต

รูปแบบและเนื้อหา

รูปแบบ

รูปแบบการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีชื่อว่า **การอบอุบ** ซึ่งเป็นชื่อเล่นของโครงการศิลปะเพื่อชีวิตและอิสรภาพของคนรุ่นใหม่ เป็นการจัดกิจกรรมให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ได้ทบทวนและค้นหาบุคลิกภาพและอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง การค้นพบบุคลิกภาพและอารมณ์ความรู้สึกของตนเองนี้ มีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองของแต่ละบุคคล ซึ่งถือเป็นก้าวแรกของการเดินทางชีวิตด้านในสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ กระบวนการประกอบด้วยหลายกิจกรรมต่อเนื่องกัน เช่น กิจกรรมถ้ายแก้แค้นใจ (สะท้อนตัวตนผ่านวัตถุสิ่งของ) กิจกรรมผู้นำสีทึบ (พฤติกรรมของคนสีแบบ) นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ใช้ศาสตร์ทางศิลปะ กิจกรรมกลุ่ม ประสบการณ์ตรง และการเชื่อมโยงบทเรียนไปสู่ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน โดยเนื้อหาจะเป็นการกลับเข้าไปเรียนรู้เรื่องอารมณ์ความรู้สึก โดยเฉพาะอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือสิ่งกีดขวางการเรียนรู้และการบรรลุเป้าหมายของชีวิต ที่เรียกว่า **บิวรณ์ 5**

โดยเปลี่ยนภาษาให้เข้ากับวัยรุ่นว่า **อบอุบ**

วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม

1. เพื่อประยุกต์ธรรมะ จัดกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของเยาวชนคนรุ่นใหม่
2. เพื่อพัฒนาหลักสูตรการจัดการอารมณ์ด้านในของเยาวชนคนรุ่นใหม่
3. เพื่อสร้างเครือข่ายเยาวชนคนรุ่นใหม่ที่มีความสนใจเรื่องการพัฒนาจิตใจ (ด้านใน) ของตนเอง

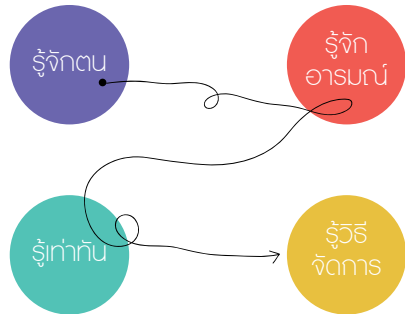
รูปแบบการจัดอบรมแต่ละครั้ง มีลักษณะเด่นที่สำคัญ คือ

1. เน้นการทำกิจกรรมแบบกระบวนการกลุ่ม หมายถึง การลงมือทำกิจกรรมหนึ่งๆ ร่วมกัน ทั้งกลุ่มใหญ่ และกลุ่มย่อย ไม่ว่าจะเล่นเกมหรือกิจกรรมเรียนรู้ต่างๆ
2. เน้นกิจกรรมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจและตระหนักถึงความจริงที่เกิดขึ้นภายในอารมณ์ความรู้สึกได้ง่ายขึ้น
3. การทำสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรม (ภาวนาสั้นๆ) ช่วยให้เกิดสติ ตั้งมั่น พร้อมเรียนรู้
4. เน้นให้มีกระบวนการสนทนาเพื่อถอดบทเรียนการเรียนรู้ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนบทเรียนต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างและหลังจากทำกิจกรรม การถอดบทเรียนการเรียนรู้จะช่วยเชื่อมโยงบทเรียนจากช่วงเวลาในการเรียนรู้ที่ผ่านมาชั่วชีวิตเข้ากับบทเรียนในช่วงเวลานั้น
5. เน้นจัดกิจกรรมให้มีความยืดหยุ่น แต่มีเป้าหมายชัดเจน ทุกขั้นตอนเป็นไปเพื่อการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง อาศัยการใคร่ครวญเพื่อแสวงหาความรู้ด้วยตนเองของผู้เข้าอบรม
6. เน้นกระบวนการเรียนรู้ในบรรยากาศที่ไม่เคร่งเครียด ผ่อนคลาย หลากหลายอารมณ์ ผสมผสานกิจกรรมรูปแบบต่างๆ เช่น ศิลปะ เกม การแลกเปลี่ยนพูดคุย เป็นต้น

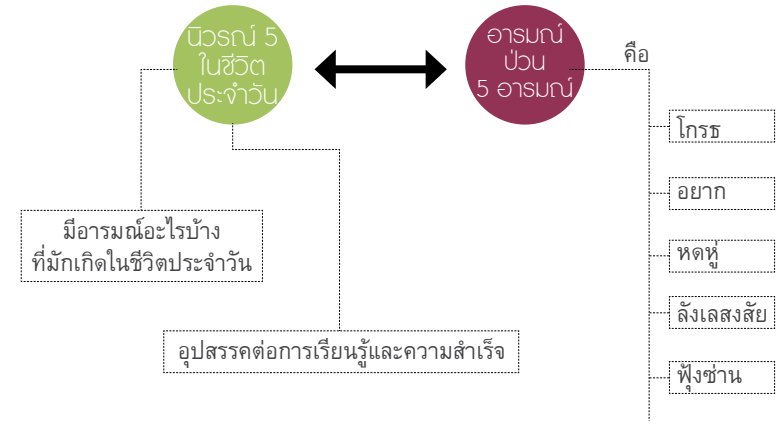
เนื้อหาการฝึกอบรม

- เนื้อหาของอบรมป่วน มี 4 เนื้อหาหลัก ดังนี้
1. การรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น
 2. การทำความรู้จักนิรर्थ 5 ในชีวิตประจำวัน
 3. การเรียนรู้เพื่อให้เท่าทันอารมณ์ป่วน (นิรर्थ 5) ในชีวิตประจำวัน
 4. การเรียนรู้เพื่อจัดการกับอารมณ์ป่วน

เนื้อหาทั้ง 4 ส่วนนี้ ออกแบบไว้เพื่อต้องการให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้เรียนรู้ไปทีละขั้นตามลำดับ คือ



ทั้งนี้ เริ่มต้นจากการให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักและเข้าใจตนเองก่อน โดยเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรม และการสนทนาหลังจากการทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เช่น การรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นผ่านกิจกรรม “ผู้นำสี่ทิศ” ที่เป็นกระบวนการพื้นฐานเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ค้นหาคุคลิกภาพของตนเอง พร้อมทั้งเรียนรู้บุคลิกภาพของคนอื่นๆ ทิศอื่นๆ เพื่อที่จะเข้าใจคนอื่นได้มากขึ้น และยังเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเองให้รอบด้านอีกด้วย



เมื่อจบเนื้อหาส่วนแรกแล้ว เนื้อหาที่สอง คือการทำความรู้จักกับนิรर्थ 5 ในชีวิตประจำวัน หรืออารมณ์ป่วน 5 อารมณ์ คือ “โกรธ อยาก หดหู่ ลิ่งเลสงสัย และ ฟุ้งซ่าน” ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้ว่านิรर्थ 5 คืออะไร มีอารมณ์อะไรบ้างที่มักเกิดในชีวิตประจำวัน และนิรर्थ 5 นี้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และความสำเร็จของเราอย่างไร

เมื่อรู้จักนิรर्थ 5 แล้ว เนื้อหาส่วนที่สาม ผู้เข้าร่วมจะได้สำรวจนิรर्थ 5 ในชีวิตประจำวันของตนเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เข้าใจสภาวะอารมณ์ของตนเอง และรู้เท่าทันว่าในชีวิตประจำวันตนเองมีอารมณ์ป่วนอะไรบ้าง และเนื้อหาสุดท้ายผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้วิธีการจัดการตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ป่วนขึ้น การคลี่คลายตนเองจากสภาวะอารมณ์ป่วนทำอย่างไร โดยเมื่อผ่านการเรียนรู้เนื้อหาทั้ง 4 เรื่องนี้แล้ว คาดหวังว่าผู้เข้าร่วมจะสามารถจัดการกับอารมณ์ป่วนต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

กระบวนการและกิจกรรม

กระบวนการและกิจกรรมแบ่งเป็น 4 ช่วง
ตามเนื้อหาของการอบรม ดังนี้

| ช่วงที่ | กิจกรรม |
|--|-------------------------------------|
| 1. การรู้จักตนเอง และเข้าใจผู้อื่น | |
| กิจกรรมที่ 1 | แนะนำทำความรู้จัก |
| กิจกรรมที่ 2 | ทำความเข้าใจเนื้อหา และกระบวนการ |
| กิจกรรมที่ 3 | ช่วยแก้แค้นใจ |
| กิจกรรมที่ 4 | เปิดเจ้าปัญหา |
| กิจกรรมที่ 5 | ผู้นำสี่ทิศ |
| กิจกรรมที่ 6 | สมุดบันทึกอารมณ์ป่วย |
| 2. การทำความรู้จักนิเวศ 5 ในชีวิตประจำวัน | |
| กิจกรรมที่ 1 | ของรักของหวง |
| กิจกรรมที่ 2 | สิ่งของที่หายไป |
| กิจกรรมที่ 3 | สำรวจอารมณ์ (นิเวศ 5) |
| 3. การเรียนรู้เพื่อให้เท่าทันอารมณ์ป่วย (นิเวศ 5) ในชีวิตประจำวัน | |
| กิจกรรมที่ 1 | ฉันจะไปขอปิง |
| 4. การเรียนรู้เพื่อจัดการกับอารมณ์ป่วย | |
| กิจกรรมที่ 1 | ศิลปะอารมณ์ |
| กิจกรรมที่ 2 | สายธารชีวิต |

กำหนดการจัดกิจกรรม

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมที่ใช้เวลา 4 วัน ตามกำหนดการ ดังต่อไปนี้

| วันที่ 1 | |
|----------------|--|
| 08.30-09.00 น. | เริ่มลงทะเบียน |
| 09.00-09.40 น. | แนะนำโครงการ/Check In/แนะนำกระบวนการ/ แนะนำผู้เข้าร่วมอบรม/กำหนดข้อตกลงและทำ ความเข้าใจเนื้อหาและกระบวนการ |
| 09.40-10.45 น. | กิจกรรมละลายพฤติกรรม/ทบทวนความคาดหวัง |
| 10.45-11.00 น. | พัก |
| 11.00-12.00 น. | กิจกรรมช่วยแก้แค้นใจ |
| 12.00-13.00 น. | อาหารกลางวัน |
| 13.00-13.15 น. | สันทนากการ |
| 13.15-14.15 น. | กิจกรรมเปิดเจ้าปัญหา |
| 14.15-14.30 น. | พัก |
| 14.30-16.30 น. | กิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ |
| 16.30-17.00 น. | สรุปการเรียนรู้ |

วันที่
2

- 08.30-09.00 น. • **สมาธิภาวนา/Check In**
- 09.00-09.40 น. • **สันตนาการ/ทบทวนการเรียนรู้**
- 09.40-10.55 น. • **พัก**
- 10.55-12.00 น. • **กิจกรรมของรักของหวง**
- 12.00-13.00 น. • **อาหารกลางวัน**
- 13.00-13.15 น. • **สันตนาการ**
- 13.15-14.15 น. • **กิจกรรมสิ่งของที่หายไป**
- 14.15-14.30 น. • **พัก**
- 14.30-16.30 น. • **กิจกรรมสำรวจอารมณ์ (นิเวศน์ 5)**
- 16.30-17.00 น. • **สรุปการเรียนรู้**

วันที่
3

- 08.30-09.00 น. • **สมาธิภาวนา/Check In**
- 09.00-09.50 น. • **สันตนาการ/ทบทวนการเรียนรู้**
- 09.50-10.05 น. • **พัก**
- 10.05-12.00 น. • **กิจกรรมฉันจะไปช้อปปิ้ง**
- 12.00-13.00 น. • **อาหารกลางวัน**
- 13.00-13.15 น. • **สันตนาการ**
- 13.15-14.45 น. • **แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้**
กิจกรรมฉันจะไปช้อปปิ้ง
- 14.45-15.00 น. • **พัก**
- 15.00-16.30 น. • **แลกเปลี่ยนเรื่องราวในสมุดบันทึก**
อารมณ์ป่วย
- 16.30-17.00 น. • **สรุปการเรียนรู้**

วันที่
4

- 08.30-09.00 น. ● สมาธิภาวนา/Check In
- 09.00-09.45 น. ● สันทนาการ/ทบทวนการเรียนรู้ครั้งที่ 1-3
- 09.45-10.00 น. ● พัก
- 10.00-12.00 น. ● กิจกรรมศิลปะอารมณ์
- 12.00-13.00 น. ● อาหารกลางวัน
- 13.00-13.15 น. ● สันทนาการ
- 13.15-15.45 น. ● กิจกรรมสายธารชีวิต
- 15.45-16.00 น. ● พัก
- 16.00-16.30 น. ● แลกเปลี่ยนเรื่องราว
- ในสมุดบันทึกอารมณ์ประจำวัน
- 16.30-17.00 น. ● สรุปการเรียนรู้





1 การรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น

มี 6 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 **แนะนำทำความรู้จัก**

กิจกรรมที่ 2 **ทำความเข้าใจเนื้อหาและกระบวนการ**

กิจกรรมที่ 3 **ช่วยแก้แค้นใจ**

กิจกรรมที่ 4 **เปิดใจปัญหา**

กิจกรรมที่ 5 **ผู้นำ 4 ทิศ**

กิจกรรมที่ 6 **สมุดบันทึกอารมณ์ป่วน**

กิจกรรมที่ 1 แนะนำ ทำความรู้จัก



วัตถุประสงค์

- * เพื่อเตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมอบรมให้รู้สึกผ่อนคลาย และปล่อยวางจากภาระต่างๆ
- * เพื่อประเมินความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม และการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมอบรม
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมรู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น
- * เพื่อสำรวจความคาดหวัง ตลอดจนความสนใจของผู้เข้าร่วมอบรม



สาระสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมแนะนำตัวเป็นกิจกรรมสำหรับการเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมอบรม โดยการนั่งสงบใจสั้นๆ สำรวจความคิดความรู้สึกของตัวเองในช่วงขณะนั้น จากนั้นให้แต่ละคนแนะนำตัวเองต่อกลุ่ม โดยการบอกชื่อ บอกลักษณะงานที่ทำ และความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมอบรมในครั้งนี้ เพื่อให้ทุกคนในกลุ่มได้รู้จักกันและเข้าใจกันเป็นอย่างดี



ผู้ร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมเป็นเยาวชน
จำนวน 25-30 คน (โดยประมาณ)



ทักษะที่จำเป็น
ของกระบวนการ

ความสามารถในการฟัง จับประเด็น และวิเคราะห์ข้อมูล



อุปกรณ์ที่จำเป็น



การจัดห้อง
สำหรับดำเนินกิจกรรม

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละประมาณ 1 ช่วงแขน ภายในห้องควรมีความเงียบ ไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เพื่อเอื้อต่อการใช้เสียงและการรับฟัง



ระยะเวลา

ประมาณ 40-60 นาที
(ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม)


กิจกรรม
เวลา (โดยประมาณ)


ขั้นตอนการ
ดำเนินกิจกรรม

- * กระบวนการเก็กริเริ่มนำ 2-5 นาที
- * นั่งสงบใจ (ภาวนาสั้น) 5-10 นาที
- * กระบวนการและผู้เข้าร่วมแนะนำตัว 30-40 นาที

1. กระบวนการเก็กริเริ่มนำและเชิญให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
นั่งสงบใจ ผ่อนคลาย ส้ารวจความรู้สึกของตนใน
ช่วงชีวิตปัจจุบัน และส้ารวจความรู้สึก ความพร้อม
ต่อการอบรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และกระบวนการ แนะนำตัวเองต่อ
กลุ่ม โดยบอกชื่อจริง ชื่อเล่น ลักษณะงานที่ทำ และ
ความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมอบรม



กิจกรรมที่ 2 ทำความเข้าใจ เนื้อหาและ กระบวนการ



วัตถุประสงค์

- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของเนื้อหาการอบรม
- * เพื่อทำความเข้าใจในกติกากิจกรรมปฏิบัติตัวระหว่างการฝึกอบรม เช่น การตรงต่อเวลา การเปิดใจรับฟังและร่วมทำกิจกรรม เป็นต้น



สาระสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน โดยการชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของเนื้อหา หลักสูตร สาระสำคัญ และประโยชน์ที่จะได้รับ อันจะมีผลต่อความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดทบทวนล่วงหน้าถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่อาจมีประโยชน์ต่อการนำมาแบ่งปันในการเรียนรู้



ผู้ร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมเป็นเยาวชน
จำนวน 20-30 คน (โดยประมาณ)



ทักษะที่จำเป็น
ของกระบวนการ



อุปกรณ์ที่จำเป็น

กระดาษชาร์ต/กระดาน
ปากกาเคมี หรือสีชอล์ก



การจัดห้อง
สำหรับดำเนินกิจกรรม

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ
โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้
สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เหมาะสมแก่การนั่งพื้น



ระยะเวลา

ประมาณ 15-20 นาที




กิจกรรม
เวลา (โดยประมาณ)

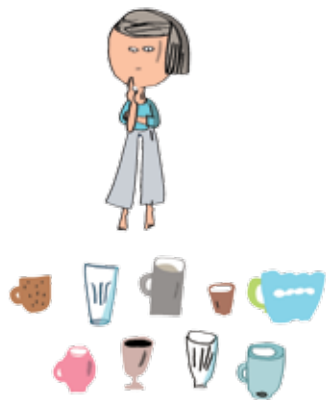
- * ซี่แจงวัตถุประสงค์ 10-15 นาที
(ความสำคัญของเนื้อหา ประโยชน์ที่จะได้รับ
และกตีกากการอยู่ร่วมกัน)
- * ผู้เข้าร่วมซักถาม 10 นาที


ขั้นตอนการ
ดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนการชี้แจงรายละเอียดกิจกรรม
โดยมีผู้ช่วยกระบวนการคอยเขียนขึ้นกระดาน
2. หลังจากท่ซี่แจงรายละเอียดจบแล้ว
เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยต่างๆ



กิจกรรมที่ 3 ถ้วยแก้ว แทนใจ



วัตถุประสงค์

- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักตัวเอง ทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออก ผ่านการเลือกถ้วย
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ และเรื่องราวของแต่ละคน
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักกันมากขึ้น ซึ่งเป็นการรู้จักตัวตนของเพื่อนคนอื่นๆ จากภายใน



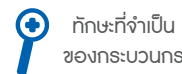
สาระสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาสังเกต ทบทวนความเป็นตัวเองผ่านวัตถุ โดยในกิจกรรมนี้ใช้ ถ้วยชา กาแฟ หลากหลายรูปร่าง สี สัน โดยให้แต่ละคน ได้พิจารณาถ้วยแก้วเหล่านั้น ว่าไปไหนที่ดึงดูดตัวเองเป็นพิเศษ อาจจะด้วยลักษณะรูปร่าง รูปร่าง สี สัน หรือแม้แต่ รอยตำหนิเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งเป็นรายละเอียดที่แต่ละคนจะ มองเห็นและสะท้อนความเป็นตัวของตัวเอง จากนั้นให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกและแลกเปลี่ยนถึงเหตุผลในการเลือก และความหมายของถ้วยแก้วที่เป็นตัวแทน ของแต่ละคน



ผู้ร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมเป็นเยาวชน
จำนวน 20-30 คน (โดยประมาณ)



ทักษะที่จำเป็น
ของกระบวนการ

ความสามารถในการฟังและการจับประเด็น



อุปกรณ์ที่จำเป็น

ถ้วยแก้ว ถ้วยกระเบื้อง ถ้วยชา กาแฟ
หลากหลายรูปร่าง ลักษณะ และหลายสี



การจัดห้อง
สำหรับดำเนินกิจกรรม

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ
โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น



ระยะเวลา

ประมาณ 60-90 นาที



กิจกรรม
เวลา (โดยประมาณ)

- * เกริ่นนำเข้ากิจกรรม 2-5 นาที
- * นั่งสงบใจ (ภาวนาสั้นๆ) 2-3 นาที
- * เลือกแก้วรอบ 1 (โดยเริ่มจากออกมามอง และสัมผัสแก้วที่ละคน) 10 นาที
- * เลือกแก้วรอบ 2 (เลือกแก้วใบที่โดนใจและมีความหมายต่อตัวเอง) 10 นาที
- * แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความหมาย และบทเรียนจากการทำกิจกรรม 30-60 นาที



ขั้นตอนการ
ดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนการเกริ่นนำเข้ากิจกรรม และนำภาวนาสั้นๆ
2. นำถ้วยแก้วต่างๆ วางเรียงรายไว้ตรงกลางวง
3. เชื้อเชิญให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาถ้วยแก้วที่วางอยู่ตรงหน้า มองหาถ้วยใบที่ดึงดูดตัวเองมากที่สุด
4. ให้ผู้เข้าร่วมออกไปสัมผัสถ้วยแก้วที่ตัวเองมองไว้หรือใบอื่นๆ ที่ไม่ได้เลือก โดยให้สังเกตดูรายละเอียดของแก้วแต่ละใบ รูปร่าง รูปราง สี รอยขีดข่วน หรือรอยเปื้อนที่อยู่บนถ้วยแก้วใบนั้น
5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับมา นั่งเป็นวงกลมเหมือนเดิม และพิจารณาถ้วยอีกครั้งให้แน่ใจ
6. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกไปเลือกหยิบถ้วยแก้วที่ตัดสินใจแน่ชัดแล้วว่าสะท้อนความเป็นตัวเองมากที่สุด
7. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรื่องราวหรือความในใจ จากการเลือกถ้วยแก้วของตัวเอง



ตัวอย่างการเรียนรู้
ของผู้เข้าร่วม
กระบวนการ

คำถาม : ทำไมเราถึงเลือกแก้วใบนี้ และความรู้สึกนึกคิดของเราที่มีต่อแก้วใบที่เราเลือกเป็นอย่างไร

ชิน : เป็นแก้วใบแรกที่เห็นแล้วรู้สึกชอบ น่ารัก ง่าย เรียบๆ ตัวเองเป็นคนมีสองด้าน แก้วใบนี้ทำให้นึกถึงกาแฟเอสเปรสโซ่ เพราะเหมือนตัวเองชอบเติมความน่ารักเข้าไปในตัวเอง

ไม้ : เห็นแล้วนึกถึงที่บ้าน เพราะพ่อชอบกินชา แก้วใบนี้มีอิสระในการจับ ตัวเองเป็นคนเรียบง่าย ในความเรียบง่ายก็มีหลาย ชนบ้าง ดีบ้าง แต่หลายพวกนี้ก็มีกรอบ

กวาง : อยากได้แก้วใบนี้ พอเห็นไม่มีใครเลือกเลยรู้สึกว่าเป็นโอกาสของตัวเอง เลยเข้าไปหยิบแก้วใบนี้ เลือกเพราะแก้วมีหลายมุม เห็นในมุมที่ต่างๆ กัน อยากให้ทุกคนมองเราในทุกๆ ด้าน รู้สึกดีที่ได้แก้วใบนี้ ไม่ได้ปล่อยโอกาสไป

เรื่องเล่าประสบการณ์ การเข้าร่วมกระบวนการ จุดพักของนักเดินทาง

ON DIALOGUE

ข้างบนนั้นคือชื่อร้านชาและกาแฟเล็กๆ แห่งหนึ่งที่ซ่อนตัวอยู่ในเมืองใหญ่ มันอยู่ในซอยลึกเข้าไปจากถนนใหญ่ (ซึ่งขอสงวนชื่อไว้เพื่อไม่ให้เป็นการละเมิดตัวตนหรือบุคลิกของร้าน ซึ่งถ้าจะให้เปรียบบุคลิกนั้นก็คือหนังสือคลาสสิกเล่มที่เรียกร่องผู้อ่านในเรื่องรสนิยม ความละเอียดลออของอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่อิ่นขังขอบว่าโลกรอบๆ ตัวจะวิ่งเร็ว และรีบเร่งวุ่นวายขนาดไหน ที่สำคัญคือเวลาที่จะต้องใช้จ่ายไปกับหนังสือเล่มนี้ เพราะเป็นธรรมดาของหนังสือคลาสสิกที่จะอ่านแบบแตกต่วน่วนขึ้นนั้นหาได้ไม่) แต่การแต่งร้านก็เห็นได้อย่างชัดเจนถึงความต่างจากร้านประเภทเดียวกัน นั่นคือถ้ายกเว้นบริเวณเคาน์เตอร์แล้ว ครึ่งหนึ่งของร้านเป็นทิวแถวของหนังสือดีทั้งเก่าและใหม่ (บางเล่มแม้แต่ในตลาดหนังสือเก่าที่สวนจตุจักรยังหาไม่ได้) ส่วนอีกครึ่งหนึ่งเป็นความโล่งเปล่า และอีกลักษณะเด่นหนึ่งคือชุดโต๊ะเก้าอี้สำหรับผู้มาใช้บริการไม่ได้เป็นไปแบบแยกส่วนมุมใครมุมมันแต่เป็นไปในลักษณะว่าทุกคนที่เข้ามาได้ร่วมอยู่ในชุมชนเดียวกัน



และคงเป็นด้วยปัจจัยข้อหลังนี้กระมังที่พวกเขาพากันมาที่นี่
ใช้ หนุ่มสาวกลุ่มหนึ่งมาที่นี่และพูดคุยกัน...ด้วยลักษณะการแปลก
ประหลาดและเรื่องราวที่ไม่น่าเชื่อ
ลองฟังพวกเขาดูไหมละ

1

เริ่มจากไอ้หนุ่มมาดเข้มคนนั้น ผู้ที่ซ่อนลักษณะความเป็นโตโม่ไว้ในความสุ่มสุภาพ คิ้วเขาดกเหมือนป่าทึบ ตาสดใสเหมือนเด็กแต่ก็มีประกายคำถาม ไบหน้าเกลี้ยงเกลาแต่ก็มีไรหนวดและแถบครีမ်เขียวเป็นคนเจ้าเนื้อและเสียงกังวาน

เขาผลึกประตูเข้ามาเป็นคนแรก พร้อมกับเสียงระฆังที่เขานอยู่ตรงประตู...

กวาดสายตาไปทั่วภายในร้าน เก็บรายละเอียดลงในความทรงจำ แสบจะทุกตารางเซนติเมตร ไม่วายกระทั่งความรู้สึกของตัวเองต่อสิ่งที่เห็น เขาเดินไปหยิบหนังสือ *พุทธศาสนิพนธ์สำหรับคนรุ่นใหม่* ออกมาจากชั้น เดินไปสั่งชาหนึ่งกาแล้วกลับมาที่นั่งเดิม

เขาเปิดหนังสือเล่มนั้นและสำรวจมันไปทุก ๆ หน้า
เมื่อกลิ่นหอมของชาโชยชวน เขาจับดื่มตำรสาชาตินุ่มละมุนนั้น
และเริ่มอ่านหนังสือ...

ประตูร้านถูกเปิดออกพร้อมเสียงระฆัง มีคนก้าวเข้ามา
ในเวลาที่ไม่ห่างกันนักอีกคนก็เข้า...อีกคน...และอีกคน...และ...
เมื่อมวลอากาศในร้านปรุปรุผสมกลิ่นชาและกาแฟเข้าด้วยกันอย่าง
ลงตัว และไม่ทันที่กลิ่นซึ่งสามารถทำให้บรรยากาศพิเศษขึ้นมาจะ
จางหาย

ชายหนุ่มผู้ที่ซ่อนความเป็นโต้โฝไว้ในมาดสุขุมสุภาพก็เปิดหนังสือ
เล่มนั้นในหน้าที่ค้นไว้ แล้วอ่านข้อความในนั้นด้วยเสียงอันน่าฟังของเขา
ทุกคนนั่งฟังราวได้รับการฝึกวิถิแห่งการฟังที่แท้มาอย่างดี

“...ชีวิตคนเรานั้น แท้จริงคือการเดินทางชนิดหนึ่ง ซึ่งเดินจากความ
เต็มไปด้วยทุกข์ ไปยังที่สุดของความทุกข์ที่ตนเคยผ่านมาแล้วนั่นเอง
ไม่ว่าผู้นั้นจะทราบหรือไม่ทราบ รู้สึกหรือไม่รู้สึก ชีวิตยังคงเป็นการเดิน
ทางเรื่อยไปอยู่นั่นเอง เมื่อเดินไปทั้งไม่ทราบก็ย่อมมีความระหกระเหิน
บอบช้ำเป็นธรรมดา

“การเดินทางของชีวิตนี้มิใช่เป็นการเดินด้วยเท้า ทางของชีวิตจึง
มิใช่ทางที่จะเดินด้วยเท้าอีกเช่นเดียวกัน บัณฑิตทั้งหลายในกาลก่อน
ได้พากันสนใจใน ‘ทางชีวิต’ กันมากเป็นพิเศษ ในฐานะที่เป็นทางของ
จิต อันจะวิวัฒน์ไปในทางสูง ซึ่งจะได้สูงกว่าทางวัตถุหรือทางกาย อย่าง
ที่จะเทียบกันไม่ได้เลย...”

เขาหยุดลงและทิ้งช่วงจังหวะ
“ขอต้อนรับนักเดินทางทุกคนด้วยถ้อยคำของท่านพุทธทาสภิกขุ
จากหนังสือเล่มนี้”

แล้วเขาก็ชูหนังสือเล่มนั้นขึ้นด้วยมือขวา
บรรยายกาศการสนทนาเงียบลงสักพัก
แต่ดูเหมือนว่า *ความเงียบ* ไม่ใช่ปัญหาของคนหนุ่มสาวกลุ่มนี้
พวกเขาทำกับมันราวกับว่ามันก็เป็นความเงียบอยู่อย่างนี้ มีธรรมชาติ
มีวิถีทางของมันอย่างนี้ เหมือนลมหายใจที่เดินทางเข้าออกจรูมจุก

“ใครมีเรื่องราวระหว่างทางจะเล่าให้กันฟังบ้าง”
ยังคงเป็นคนเดิมที่กล่าวเชื้อเชิญ
ความเงียบยังไม่ทันก่อตัวเป็นรูปร่าง

“เริ่มต้นตรงไหนดีล่ะ” หนุ่มคนหนึ่งพูดขึ้น
“เราไม่รู้เลยว่าอะไรจะเกิดขึ้น...” หญิงสาวน่ารักคนนั้นเปรยแรง ๆ
แล้วหยุดมองดูมิตรสหายที่จ้องรอคอยถ้อยคำต่อไปของเธอ

“ไม่รู้แม้แต่วินาทีแรกที่อยู่ข้างหน้า”
ผู้ฟังทุกคนพยักหน้า
หญิงสาวเอียงคอรับและไม่พูดอะไรต่อ

“ผมอยากเริ่มจากถ้วยแก้วแทนใจที่เราเลือกไป” เจ้าหนุ่มผิวเข้ม
ลักษณะเก็บตัว (แต่ยิ้มของเขาเปิดเผย) พูดขึ้น และเขาไม่เสียเวลา
กวาดตามองเพื่อน ๆ



“ถ้าจะให้อธิบายตัวเองผ่านถ้วยแก้วใบนี้ อย่างแรกคือ มันสะท้อนถึงอารมณ์ที่เปราะบางของตัวเองที่อยากให้คนอื่นเข้าใจ อีกอย่างคือความใสของแก้วใบนี้ รู้สึกว่าอยากตามหาความใสบางอย่างของตัวเอง เพราะปัจจุบันรู้สึกว่าตัวเองยังขุ่นอยู่ อีกเรื่องคือความสูงค่าบางอย่างที่เราอยากจะเป็นถ้วยแก้วใบนี้มันมีลักษณะความสูงค่าตรงนั้น เปรียบเสมือนความใฝ่ฝันในชีวิต”

ทุกคนเหมือนประหลาดใจที่เขาจะพูดได้ขนาดนี้ นั่นทำให้วงสนทนานี้กลายเป็นแปลงปลูกอันอุดมที่พืชพรรณแต่ละต้นพร้อมที่จะหยั่งรากแทงยอดผลิบา

หญิงสาวอีกคนต่อทันที...

“ถ้วยแก้วใบนี้มันอาจจะไม่ได้ใส ไม่ได้เรียบอย่างที่เราคิดไว้ แต่มันก็เป็นสิ่งที่แทนตัวเราได้ดี บางครั้งเรามีอารมณ์โกรธ ถ้าเอาอารมณ์โกรธนั้นมาใสไว้ในถ้วยแก้วใบนี้มันก็จะเห็นอารมณ์โกรธ ถ้าอารมณ์ดีก็จะเห็นว่ามันเป็นอารมณ์ดี เราก็จะเห็นอารมณ์ของตัวเองได้จากถ้วยแก้วใบนี้”

และหญิงสาวอีกคน (เธอพูดเนิบช้า)
“ตอนแรกก็ไม่ได้คิดว่ามันจะไปตรงกับความรู้สึกของตัวเองยังไง แต่ว่าพอได้มาพิจารณาอีกที มันก็มีอะไรบางอย่างที่ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้เป็นคนเลือกมัน แต่มันต่างหากที่เลือกเราให้หยิบมันขึ้นมา ถ้วยแก้วใบที่เราเลือกมันทำให้เราได้ทบทวนตัวเองจากการมองลักษณะรูปทรง”

มีเสียงระฆังที่แว่นไวที่ประตูร้านดังขึ้น นั่นแสดงว่ามีคนกำลังผลักบานประตูเข้ามา เป็นกลุ่มน้อยผู้หนึ่งพร้อมกับคำทักทายและคำออกตัวขอโทษ

ทุกคนยิ้ม

“อารมณ์ ความรู้สึก และลักษณะนิสัยของตัวเองที่เราเห็นตัวเองนี้แหละเป็นเสมือนสัมภาระที่เราต้องแบกไปตลอดเส้นทาง จนกว่าจะเข้าใจมันได้อย่างแท้จริงนั่นแหละถึงจะละวางมันได้ในกรณีที่เป็นด้านไม่ดี หรือพัฒนามันต่อไปได้ (ในกรณีที่เป็นด้านดี) แต่โดยปกติเราไม่กล้าสะท้อนความจริงแท้ของเราตรงนี้ออกมาตรงๆ แต่คราวนี้แสดงให้เห็นว่าเราซื่อสัตย์กับตัวเองและกล้าพอที่จะยอมรับมันกับคนอื่นด้วย ซึ่งพวกเราจะเห็นว่ามันเกิดขึ้นจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน”

สาวกลางคนที่โก่งหน้าตาจากอายุให้สาวน้อยอีกฉายาเอ่ยเสนอขึ้น

กิจกรรมที่ 4 เปิดเจ้าปัญหา



วัตถุประสงค์

- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้สภาวะอารมณ์ของตนเอง
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้การวางแผนและการทำงานเป็นทีม
- * เพื่อเป็นการสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการเรียนรู้กิจกรรมอื่นๆ ต่อไป



สาระสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมเปิดเจ้าปัญหาหรือเปิดชิงพื้นที่ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นพฤติกรรมพื้นฐานของตัวเอง เช่น เป็นคนขี้เกรงใจ เป็นคนตื่นตัว เป็นคนคิดเร็ว ทำเร็ว เป็นคนซ้า เป็นต้น โดยผ่านกระบวนการจำลองเหตุการณ์ที่กลุ่มจะต้องช่วยกันแก้ไขปัญหา มีการพูดคุย สื่อสาร การวางแผน และอื่นๆ ซึ่งเป็นเนื้อหาที่สามารถนำมาสรุปแลกเปลี่ยนบทเรียนต่างๆ ที่แต่ละคนได้รับในการทำกิจกรรมนี้ร่วมกัน



ผู้ร่วมกิจกรรม



ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ผู้เข้าร่วมเป็นเยาวชน
จำนวน 20-30 คน (โดยประมาณ)

- * เข้าใจเนื้อหาและทักษะการนำกิจกรรมเปิดเจ้าปัญหา
- * ทักษะการฟังและการจับประเด็น
- * ทักษะการตั้งคำถาม



อุปกรณ์ที่จำเป็น



การจัดห้อง
สำหรับดำเนินกิจกรรม

ระฆัง นกหวีด กระดาษขาว
กระดาน กระดาษชาร์ต สีชอล์ก

จัดห้องให้มีลักษณะโล่ง และห้องควรมีบริเวณกว้างพอประมาณ
แปะกระดาษขาวที่พื้นให้ห่างกันพอสมควร
ไว้ทั่วทั้งห้องและให้มากกว่าจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม 1 แผ่น



ระยะเวลา

ประมาณ 60-90 นาที



กิจกรรม

เวลา (โดยประมาณ)

- * กระบวนการกรีนนำและชี้แจงวิธีการเล่น 5-10 นาที
- * ดำเนินกิจกรรม 7-8 รอบ 20-30 นาที
- * แลกเปลี่ยน/ถอดบทเรียน 30-60 นาที



ขั้นตอนการ

ดำเนินกิจกรรม

1. ให้ทุกคนยืนบนกระดาษโดยแทนว่าเป็นบ้าน
ของทุกคน ทั้งนี้จะมีบ้านว่างอยู่ 1 หลัง
2. อธิบายกิจกรรมโดยเปรียบเทียบ “เปิด”
เป็นตัวแทนปัญหาที่พร้อมเข้ามาอยู่ในบ้าน
ทุกคนต้องช่วยกันปกป้องเอาไว้ไม่ให้เปิดไปยืนบน
กระดาษขาวได้ โดยเปิดจะเดินในลักษณะ
ความเร็วคงที่เพื่อไปยังบ้านที่ว่างอยู่



กำหนดกติกาคือ

- * ผู้เล่นไม่ทำร้ายและกีดขวางทางเปิด
 - * ห้าม 1 คนเหยียบแผ่นกระดาษ 2 แผ่น
 - * ห้ามหยิบกระดาษขาวเคลื่อนย้ายบ้าน
 - * ทุกคนต้องมีส่วนร่วมป้องกันเปิด
ไม่ผูกขาดการวิ่งที่ใครหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง
3. เมื่อสัญญาณระฆังดังขึ้น คือเริ่มกิจกรรมและเปิด
เริ่มเดินหาบ้านว่าง
 4. เปิดจะส่งสัญญาณ เช่น นกหวีด เมื่อสามารถเข้าบ้าน
ได้สำเร็จ
 5. บันทึกเวลาที่สามารถปกป้องบ้านเอาไว้ได้ พร้อม
บันทึกชื่อผู้ที่เสียบ้านให้เปิดหรือผิดกติกาทำให้
เกมหยุดลง โดยบันทึกทุกรอบของการเล่น
 6. ทำซ้ำประมาณ 7-8 รอบ โดยผู้เล่นสามารถขอพูดคุย
ประชุมหรือตกลงกันได้ทุกเมื่อ ก็ครั้งก็ได้
 7. ให้ร่วมกันกำหนดเป้าหมาย (เวลา) ที่ต้องการทำได้
 8. แลกเปลี่ยนบทเรียน โดยมีชุดคำถามเบื้องต้นดังนี้



คำถามในการถอดบทเรียน

- * สำนวความรูู้สึกขณะทีเล่นเกม แต่ละคนมีควมรูู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง
- * ปัจจัยทีทำให้ทำกิจกรรมบรรลุเป้าหมาย (ทำเวลาได้เยอะ) คืออะไร
- * สาเหตุทีทำให้เสียพื้นที่คืออะไร
- * มีจุดอ่อนในการวางแผนอย่างไร
- * จะทำอย่างไรให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการวางแผน



ตัวอย่างการเรียนรู้
ของผู้เข้าร่วม
กระบวนการ

กว้าง : สงสัยเพราะไม่เคยเล่น พอได้ลองเล่นก็เข้าใจมากขึ้น แต่ตอนเล่นก็รู้สึกลึกลับ จะก้าวก็ไม่กล้าก้าว พอคุยกันมากขึ้นรอบหลังๆ ก็เลยตัดสินใจเป็นเจปดีกว่า และฟังคนรอบข้างมากขึ้น กลัวทำเสีย

เหมียว : เปิดเดินช้า แต่ใจรู้สึกว่เปิดกำลังใกล้จู่โจมเข้ามาแล้ว หลังเกมทีสี่มีชื่อของเราทีทำให้เกมหยุด ทำให้กลัวว่เพื่อนจะว่ กลัวชื่อขึ้นกระดาน เริ่มคิดแทนคนอื่น เลยอยู่เฉยๆ

ส้ม : ไม่ได้สนใจเรื่องเวลา กังวลกับพื้นที่ที่ว่างอยู่ พอประชุมเริ่มมองไปที่เพื่อนมากกว่า ทุกคนรักษาในสิ่งเดียวกันด้วยความรีบทำให้เกิดความลึกลับขึ้นมา ทำให้ทุกคนเริ่มสับสนวุ่นวาย ทำให้ตัวเองรู้สึกอึดอัด ไม่อยากขยับ อยากหยุดเล่น กลัวสิ่งทีจะเกิดขึ้นภายหลัง กลัวเพื่อนจะว่เราผิดกติกาทีไม่ทำตามกติกาของเพื่อน

ON DIALOGUE

2

ด้วยมาดที่สุขุมสุภาพชายหนุ่มคนนั้นเปิดโน้ตบุ๊กขึ้นแล้วสอดแผ่นซีดีกิจกรรมเปิดเจ้าปัญหาในค่ายค่ายหนึ่งแล้วชวนให้ทุกคนในวงดู...

ภาพจับไปที่ชายที่กำลังถือไมโครโฟน

“สมมุติว่านี่คือชุมชนของเรา ทุกคนจะมีบ้านของตัวเองคนละ 1 หลัง จะมีบ้านอยู่หนึ่งหลังที่ว่างอยู่ และจะมีเปิดอยู่ 1 ตัวเดินเข้ามาในบ้านที่ว่างเพื่อเข้าไปอยู่ ทุกคนจะต้องป้องกันบ้านไม่ให้เปิดเดินเข้ามาอยู่ในบ้านได้ โดยมีกติกาว่า ห้ามขยับบ้าน ห้ามทำร้ายเปิด ห้ามกักบ้าน จับเวลา เริ่มด้วย 7 ครั้ง และบันทึกชื่อผู้ที่ทำให้เปิดเข้าบ้านได้”

นี่คือถ้อยเสียงของเขา...

แล้วกิจกรรมก็เริ่มขึ้นซึ่งเป็นไปอย่างวุ่นวาย มีเสียงตะโกนสั่งกัน เรียกกัน มีการขอเวลาพูดคุยปรึกษากัน จนสุดท้ายเมื่อกิจกรรมแล้วเสร็จ ภาพตัดไปที่กระดาน

ปรากฏข้อความดังนี้



| ครั้งที่ | เวลา | ชื่อคนทำเสียพื้นที่ |
|----------|------------------|---------------------|
| 1 | 23 วินาที | เฟรช |
| 2 | 10 วินาที | โบ |
| 3 | 20 วินาที | เหมียว |
| 4 | 46 วินาที | เหมียว |
| 5 | 13 วินาที | เก่ง |
| 6 | 1 นาที 9 วินาที | อ๊ะ |
| 7 | 1 นาที 24 วินาที | อ๊ะ |
| 8 | 17 วินาที | แจง |

แล้วภาพก็ตัดมาที่การพูดคุยสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรมนี้ (มีชื่อของคนพูดแสดงขึ้นข้างล่างคล้ายซับไตเติล)

โบ : ทำพลาดมีความรู้สึกอย่างไร ไม่ได้รู้สึกผิดมากถึงขั้นหน้ามืดดินไม่ออก มันเป็นครั้งแรกๆ เลยไม่ค่อยรู้สึกมาก

กวาง : สงสัยเพราะไม่เคยเล่น พอได้ลองก็เข้าใจมากขึ้น แต่ก็รู้สึกล้มเล จะก้าวก็ไม่กล้าก้าว คอยกันมากขึ้นรอบหลังๆ ก็เลยยืนเฉยดีกว่า ฟังคนรอบข้างมากขึ้น กลัวทำเสีย

กบ : ลืมดูเปิด ลืมดูที่ว่าง รู้สึกผิดที่จี้ยืนสองขาเพราะว่าเราวิ่งครั้งที่ 8 สุดท้าย ไกลเราแต่เรามันไม่ได้วิ่งเพราะมีกฎให้คนข้างนอกวิ่งก่อน ถ้าเราแหกกฎตรงนี้แก้ปัญหาก็แก้ตัวก่อนน่าจะดีกว่า ถ้าเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันขึ้นมา

เหมียว : เปิดเดินช้า แต่ใจรู้สึกที่เปิดกำลังใกล้จู่โจมเข้ามาแล้ว หลังเกมที่มีชื่อของเราทำให้เกิดความกลัวว่าเพื่อนจะว่า กลัวชื่อขึ้นกระดาน เริ่มคิดแทนคนอื่นเลยอยู่เฉยๆ

ส้ม : ไม่ได้สนใจเรื่องเวลา กังวลกับพื้นที่ที่ว่างอยู่ พอประชุมเริ่มมองไปที่เพื่อนมากกว่า ทุกคนรักษาในสิ่งเดียวกันด้วยความรีบทำให้เกิดความล้งเล้งขึ้นมา ทำให้ทุกคนเริ่มสับสน วุ่นวาย ทำให้ตัวเองรู้สึกอึดอัด ไม่อยากขยับ อยากหยุดเล่น กลัวสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลัง กลัวเพื่อนจะว่าเราผิดกติกาที่ไม่ทำตามกติกาของเพื่อน

เอม : เป็นคนวงนอก พอเป็นคนวงในเห็นพี่จิ้งเยอะแล้วรู้สึกผิดว่าเราน่าจะทำอะไรได้ แต่เรามีหน้าที่อยู่เฉยๆ มีหน้าที่กำกับ รู้สึกดีที่มีการใช้ไอเดียของตัวเอง แต่วงไม่ได้ขยับตั้งใจเรา รู้สึกกดดันตัวเองที่เป็นคนคอยบอกได้ดี

จี : สนุกดี เข้าใจความรู้สึกผิดที่มีชื่ออยู่บนกระดาน มองว่าการที่ทุกคนอยู่นิ่งนั้นมีประโยชน์มาก แต่วงคนเดียวไม่สนุก เป็นคนคล่องแคล่ว ถ้ามีช่วงเวลาในการเรียนรู้มากขึ้นอาจจะกล้าพูดนำเสนอไอเดียกันมากขึ้นโดยไม่ต้องเกรงใจ

เหมียว : ไม่มีกฎดีกว่าใหม่ ความคิดนี้เกิดก่อนเราทำเสีย แต่เราคิดว่าแผนเราไม่ดี เพราะไม่รู้ว่าเอาอะไรมาวัดมาควบคุมผู้เล่น

แก๊ง : มีความลนลาน บ้านติดเท้าทำให้ยั้ง

อ็อฟ : ถ้ามีชื่อผมบนกระดานผมก็เครียด ถ้ามีชื่อผมคงหยุดไม่ขยับตะโกนบอก

กบ : มีกฎสำรอง

เฟรช : รู้สึกผิด กดดัน รู้สึกลนเพราะมีชื่อเราขึ้นกระดานแล้ว กลัวจะทำเพื่อนเสีย กลัวเพื่อนว่า

“รู้สึกอย่างไรกับคนที่ไม่มีชื่อ”

ชายถือไม้ค้ำถามขึ้น

กบ : คำมีความใส่ใจดูแลรักษาพื้นที่ที่ดี ใส่ใจดูแลนับไว เป็นห่วงในพื้นที่ที่ว่าง

แพม : รู้สึกไม่ค่อยดีกับตัวเองที่ทำให้คำมีชื่อบนกระดาน เพราะเราเป็นส่วนหนึ่งในบ้านเดียวกัน

โอเล่ : รู้สึกผิดที่เราไม่ได้เข้าไปช่วยเค้า รู้สึกรำคาญคนที่จิ้ง เยอะเกินไปรีเปลา มีความรู้สึกหมั่นไส้

แจง : รู้สึกผิดมากจากความคาดหวังของทุกคน เรามุ่งไปข้างหน้า แต่ลืมมองข้างหลังว่าจริงห่วยเป็นอย่างไร เคยเล่นแล้วเลยพยายามจะอยู่เฉยๆ รู้สึกกลัวและเหน้อย

“อะไรที่ทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จ”

ชายถือไม้ค้ำคนนั้นยังคงถามต่อ

ชิน : รู้สึกตัวเองใส่สองหน้าก เราต้องการให้คนอื่นทำตามที่เราต้องการ เราไม่เข้าใจคนอื่น

แจง : เราเชื่อชินในการนำเสนอ

แพน : เกมจบแล้ว ไม่คิดว่าจะมีอีกครั้ง ตามอารมณ์ไม่ทันว่าจะมีการเล่นเกมอีกครั้ง ทำให้มองไม่ทันการณ์ เลยทำให้เกมที่ 8 จบเร็ว

“แล้วรอบอื่นที่คะแนนน้อยล่ะ”

เขายังยิงคำถามอย่างไม่ลดละ

เอม : การออกสองคนพร้อมกัน การสื่อสารเป็นอุปสรรคที่ทำให้ไม่รู้หน้าที่ของตัวเองที่ชัดเจน ยังสื่อสารไม่มากพอในการทำงานเป็นทีม

“เห็นตัวเองยังงี้ ได้บทเรียนยังไงจากการทำกิจกรรมนี้”

เก้ง : เป็นคนลืมนิด ไม่กล้าตัดสินใจให้ขาด แต่อยากจะทำทุกอย่างให้ได้

อ้อฟ : “ไม่ได้รู้สึกลืมนิดในการตัดสินใจเวลาที่เห็นเปิดเดินมาใกล้บ้าน เล่นกันเป็นทีม สนุกกันเป็นทีม

เพื่อน : การที่เราอยู่เฉยๆ ก็เป็นการที่เรากำลังหน้าที่ของเราอยู่ มันไม่มีผิดถูก ทุกคนก็กำลังเรียนรู้อยู่ มีบุคลิกที่ต่างกัน

เฟรช : ไม่อยากให้เสียไป

โบ : เกิดความลน คิดเลยทำเลย พอมาลองคิด ทุกคนจะมีแบบแผน ถ้าเราไม่ต้องทำตามกฎอาจจะทำให้ดีขึ้น ใช้ความยืดหยุ่นทำให้ไม่กดดันตัวเอง

มาร์ท : เล่นเกมนี้มีเวลาอย่างไรเวลาก็ต้องหมด มีแพ้ชนะ แต่พอได้ถอดบทเรียนก็เป็นสิ่งที่ทำให้เราได้เรียนรู้

“อยากรู้ความรู้สึกของคนที่เป็นเปิด”

เขาหันไปหาหญิงสาวคนหนึ่ง

พีพร : เปิดรู้สึกสนุก ตอนประชุมก็รู้สึกกังวลนิดๆ ว่าจะวางแผนอะไรยังไงกัน

.....

ทุกคนในวงสนทนาเงียบเหมือนกำลังใคร่ครวญตัวเอง...



กิจกรรมที่ 5 ผู้นำ 4 ทิศ



วัตถุประสงค์

- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักบุคลิกลักษณะความเป็นผู้นำของตนเอง และเรียนรู้คนอื่นมากขึ้น
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้จักจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเอง สามารถใช้จุดแข็งที่เป็นศักยภาพ และรู้วิธีแก้ไขจุดอ่อนของตน



สาระสำคัญของกิจกรรม

ผู้นำสี่ทิศเป็นกระบวนการพื้นฐานในการศึกษาบุคลิกภาพของตนเอง และเรียนรู้บุคลิกภาพของคนอื่นๆ ทิศอื่นๆ เพื่อที่จะเข้าใจคนอื่นได้มากขึ้น และยังเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเอง



ผู้ร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมเป็นเยาวชน
จำนวน 20-30 คน (โดยประมาณ)



ทักษะที่จำเป็น
ของกระบวนการ

- * ความรู้เรื่องผู้นำ 4 ทิศ
- * ความสามารถในการสื่อสารให้โจทย์ในการทำกิจกรรมเป็นขั้นเป็นตอน
- * การตั้งคำถาม และการจับประเด็น



อุปกรณ์ที่จำเป็น

แผ่นกระดาษหรือชาร์ตข้อมูลแสดงเนื้อหาเรื่องผู้นำทั้ง 4 ทิศ/กระดาษ A4/ปากกา/ดินสอ



การจัดห้อง
สำหรับดำเนินกิจกรรม

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ
โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น



ระยะเวลา

ประมาณ 120-150 นาที



กิจกรรม

เวลา (โดยประมาณ)



ขั้นตอนการ
ดำเนินกิจกรรม

- * เล่าถึงความเป็นมาของกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศ 10-15 นาที
- * ผู้เข้าร่วมอบรมเลือกทิศของตนเอง 10 นาที
- * แลกเปลี่ยนกลุ่มย่อย (ประจำทิศ) 20-30 นาที
- * แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่ 60-90 นาที

1. กระบวนการนำแผ่นข้อมูลแสดงรายละเอียดของสัตว์ 4 ทิศ ไปตั้งไว้บริเวณมุมห้องทั้งสี่มุม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินไปศึกษารายละเอียดได้สะดวก
2. เล่าถึงความเป็นมาของกิจกรรมผู้นำ 4 ทิศให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเดินศึกษา รายละเอียดของสัตว์สี่ทิศให้ครบ พิจารณาสัตว์ที่เป็นจุดแข็งที่เป็นข้อดี และจุดอ่อนที่ควรปรับปรุงของสัตว์แต่ละชนิด
3. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนศึกษาจนครบหมดแล้ว ให้ตัดสินใจเลือกให้ได้ว่าบุคลิกลักษณะของตนตรงหรือใกล้เคียงกับสัตว์ชนิดใด เมื่อตกลงใจได้แล้ว ให้รวมกลุ่มคนที่เลือกสัตว์ชนิดเดียวกัน จะได้ทั้งหมด 4 กลุ่ม 4 ทิศ

4. ให้เลือกตัวแทนกลุ่ม 1 คน ดำเนินการพูดคุยของกลุ่ม และเลขาฯ 1 คน ทำหน้าที่จดบันทึก และคนนำเสนอผลการพูดคุย
5. ในกลุ่มย่อยให้แต่ละคนเขียนลักษณะที่เป็นจุดเด่นจุดแข็งในตัวเอง 2 ข้อ และจุดด้อยที่เป็นจุดอ่อน 2 ข้อ แล้วพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม โดยให้เล่าจากประสบการณ์จริงที่ตนเคยแสดงจุดอ่อนและจุดแข็งนั้นออกมา
6. เมื่ออภิปรายแลกเปลี่ยนกันจนครบทุกคนในกลุ่มย่อยแล้ว ให้เลขาฯ ทบทวนจุดแข็งและจุดอ่อนของแต่ละคนที่นำเสนอ และสรุปเป็นหัวข้อของจุดแข็งและจุดอ่อนที่มีร่วมกัน หรือตรงกันมากที่สุด อย่างละ 2 หัวข้อ
7. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำหัวข้อที่สรุปลักษณะเด่นจุดแข็งและจุดอ่อนของกลุ่มสัตว์ชนิดนั้นๆ นำเสนอต่อวงใหญ่
8. กระบวนการสรุปประเด็นจากการแลกเปลี่ยนให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง โดยพยายามเชื่อมโยงให้ทั้ง 4 ทิศได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน



ตัวอย่างการเรียนรู้
ของผู้เข้าร่วม
กระบวนการ

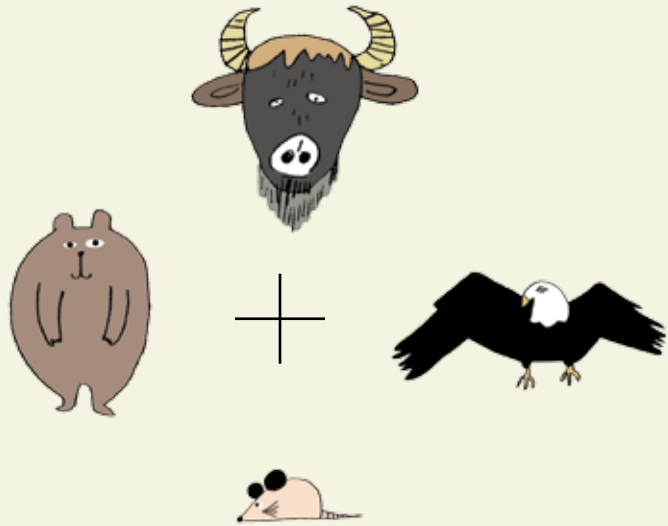


โบว์ : จากกิจกรรมสัปดาห์ 4 ทิศยังทำให้เห็นตัวตนได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น จากลักษณะจุดเด่นจุดด้อยของทิศเรา และสามารถนำจุดเด่นของเราไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการทำงานได้ ส่วนจุดด้อยก็ได้มีการปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เช่น จุดด้อยการเป็นหนูคือความขี้เกรงใจ ปฏิเสธใครไม่เป็น เป็นคนคิดมาก หลังจากได้เข้าอบรมป่วนได้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น โดยเริ่มจากการปฏิเสธในบางกรณีที่เราไม่สามารถทำได้ และเริ่มปล่อยวางกับปัญหาของคนอื่น

ส้ม : กิจกรรมสัปดาห์ 4 ทิศทำให้ได้เห็นคน 4 แบบที่มีความแตกต่างกันไป ได้รู้จักตัวเองว่าเป็นคนแบบไหน มีข้อจำกัดอะไร ทำให้นำไปปรับใช้ในการร่วมงานกับผู้อื่นได้อย่างมาก และได้เข้าใจธรรมชาติของคนแต่ละแบบที่แตกต่างกัน ซึ่งคน 4 แบบนี้สามารถที่จะนำสิ่งที่ตนเป็นมาทำหน้าที่และวางบทบาทในการร่วมงานกันได้ดีขึ้น มีความเข้าใจตัวเองและผู้อื่นได้มาก

รู้จัก
ทิศ
ทั้ง 4

พอสั่งเขป



ผู้นำ 4 ทิศเป็นกระบวนการเรียนรู้ซึ่งแรกเริ่มเดิมทีเป็น
ภูมิปัญญาของชนเผ่าพื้นเมืองอเมริกัน และได้ประยุกต์
ออกมาเป็นกระบวนการโดยจอร์จ เลกี และถ่ายทอดมา
สู่องค์กรการเรียนรู้บ้านเราอย่างเสมสิกขาลัย สถาบัน
ขวัญเมือง ที่เชียงใหม่ ซึ่งทั้งสององค์กรเปรียบเสมือน
ครูใหญ่ของกระบวนการรุ่นใหม่ ๆ ในการจัดการเรียนรู้
ด้านในหรือด้านจิตวิญญาณของบ้านเรา โดยเนื้อหาของ
ทิศทั้ง 4 มีดังนี้

⁵ ผู้นำ 4 ทิศ ศิขารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากหนังสือ *คู่มือกระบวนการ ศาสตร์และศิลป์แห่งการ
หันหน้าเข้าหากัน* เขียนโดย วิศิษฐ์ วังวิญญู นพ.วิชาน ฐานะวุฑฒิ และณัฐพล วังวิญญู สำนักพิมพ์
วงน้ำชา พิมพ์ครั้งแรก กรกฎาคม 2550

กิศเหนือ (กระทิง)

กระทิงเป็นสัตว์ที่มีลักษณะดุร้าย คนที่มีบุคลิกลักษณะในทิศนี้ จะเป็นคนที่มีความมุ่งมั่น ใฝ่ความสำเร็จ เป็นผู้นำที่รักพวกพ้อง ไม่ชอบเห็นคนอ่อนแอหรือคนที่เสียเปรียบถูกรังแก จุดอ่อนของคนที่มีบุคลิกกระทิงคือ มักจะเป็นคนใจร้อน ทำอะไรแล้วต้องการเห็นผลเร็ว ไม่ค่อยละเอียดรอบคอบ ในลักษณะที่มุ่งมั่นต้องการความสำเร็จของกระทิง มักจะมองข้ามความรู้สึกของคนอื่น บางครั้งคำพูดของกระทิงอาจจะไปทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น เพราะการรับรู้เรื่องอารมณ์ความรู้สึกของกระทิงค่อนข้างน้อย

กิศใต้ (หนู)

หนูจะมีอารมณ์ความรู้สึกเป็นพื้นฐาน มีลักษณะใฝ่ความสัมพันธ์ และให้ความสำคัญกับการดูแลผู้อื่น คนที่มีบุคลิกแบบหนูจะให้ความสำคัญกับเรื่องความสัมพันธ์มากกว่าเรื่องงาน หนูจะใส่ใจในการเข้าไปสัมผัสหรือเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ หนูคิดว่าถ้าคุณมีความรัก ความสามัคคี กลุ่มนั้นๆ จะทำอะไรก็สำเร็จ

จุดอ่อนของหนูคือ การรับเอาอารมณ์ความรู้สึกของคนอื่นมาเป็นอารมณ์ของตัวเอง ทำให้หนูไม่เป็นตัวของตัวเอง เพราะอารมณ์ของหนูจะคล้อยตามอารมณ์ของคนรอบข้าง นอกจากนี้ หนูยังเป็นคนที่กังวล ขี้เกรงใจ คิดเล็กคิดน้อย สิ่งที่เป็นจุดแข็งของหนูส่วนหนึ่งก็กลับกลายเป็นจุดอ่อนด้วยเช่นกัน

กิศตะวันออก (อินทรี)

อินทรีเป็นนกย้อมมีธรรมชาติชอบการบินและมองจากที่สูง จึงทำให้มองเห็นไกล อินทรีเป็นนักเชื่อมโยงเรื่องราวได้ดี เป็นผู้มีจินตนาการ เมื่อเจอเหตุการณ์เฉพาะหน้า อินทรีจะไม่ด่วนตัดสินใจหรือกระทำในทันที แต่จะมองภาพรวมและค้นหาทางเลือกที่หลากหลายเสมอ อินทรีจะสนุกและท้าทายกับความคิดใหม่ๆ เพราะเป็นคนชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จุดอ่อนคือความเบื่อง่าย ใช้ความคิดมากกว่าการลงมือทำ อินทรีจะมีโครงการหรืองานใหม่ๆ มากมาย แต่ไม่สามารถสานต่อให้สำเร็จได้ อินทรีจะให้ความสำคัญกับความคิดมากกว่าข้อมูล บางครั้งมุ่งทำแต่งงานจนตกอยู่ในภาวะที่ท่วมท้นและล้มเหลว ช่วงแรกจะกระตือรือร้น ช่วงหลังหมดไฟ ชอบทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ทำให้เกิดความผิดพลาด และมีปัญหาเรื่องการสื่อสารกับคนรอบข้าง เพราะความคิดเร็วจนคนอื่นตามไม่ทัน

กิศตะวันตก (หมี)

หมีเป็นสัญลักษณ์ของผู้ใฝ่รู้ เชื่องช้า และชอบที่จะอยู่ในอาณาเขตของตัวเอง ชอบเก็บข้อมูล คนบุคลิกแบบหมีมักจะเป็นคนมีหลักการ สุขุม รอบคอบ ชอบวางแผน ลงรายละเอียดเป็นขั้นเป็นตอน ไม่ชอบคนที่ลัดขั้นตอนและทำงานไม่เป็นระเบียบ หมีจะไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ถ้าหากจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่างจะต้องมีเหตุผลที่ดีกว่า ฐานสมองของหมีเป็นสมองซีกซ้าย ซึ่งเป็นเรื่องตรรกะและเหตุผล

จุดอ่อนของหมีคือ ไม่ชอบการทำงานที่ต้องเจอเจอผู้คน การทำงานคนเดียวจะเป็นความสบายใจของหมี หมีมักจะกลัวความผิดพลาด การทำทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องมีเหตุผลมารองรับ ยึดติดไม่ยืดหยุ่น ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องชัดเจน มีคำตอบบนพื้นฐานเหตุและผลได้

ON DIALOGUE

3

“เฮลละ”

สาวกลางคนคนเดิมกล่าวขึ้น

“...พี่ว่าเราพูดถึงการเตรียมตัวขั้นต่อไปคือผู้นำ 4 ทิศกันดีกว่านะ”
แล้วสาวเจ้าคนหนึ่งก็ชิงพูดขึ้น

“เราไม่ต้องคิดเลยว่าเราจะเดินเข้ากลุ่มไหน เราารู้สึกชอบเล่นอะไรแบบนี้อยู่แล้ว ชอบอ่านลักษณะหรือเล่นเกมจิตวิทยาตามนิตยสาร พออ่านข้อดีข้อเสียของ “อินทรี” ก็เลือกเลย เราชอบโดนเพื่อนๆ ในชีวิตจริง ๆ ว่าดีสดี เหมือนหลุดออกนอกวงโคจรที่เพื่อนๆ อยู่เสมอ จนบางทีก็คิดว่า “เฮอ คงจริงอะ เราคงแปลกๆ กว่าคนอื่น” แต่ก็ไม่ได้คิดว่า เป็นสิ่งผิดปกตินั่นมันบั่นทอนกิจวัตรประจำวันนะ พอมาจับกลุ่มคุยกันในกลุ่มอินทรี เราก็รู้สึกว่า “เฮ้ย นี่มันมีคนแบบกูในโลกนี้อีกหรือวะเนี่ย” ก็รู้สึกดีและสนุกนะ



“บางทีอาจจะเคยรู้มาก่อนแล้วแต่หลงลืมอะไรไปบ้าง ยิ่งมาเจอ การคุยกันแบบกลุ่ม แบ่งปันความคิด ยิ่งรู้สึกว่าสิ่งที่มันเคยหายไปมันชัดเจนขึ้น เอาแนวคิดเรื่องสัตว์ 4 ทิศไปใช้กับคนอื่นได้ด้วย (รู้คะว่าสัตว์ 4 ทิศไม่ถาวรและประจำตัว) คือ ถ้าสมมุติเรารู้สึกเป็นอินทรี เจอเพื่อนที่มีลักษณะเป็นหนู เป็นกระต่าย หรือเป็นหมี เรามีวิธีปรับตัวเข้ากับเขาได้ แบบไหน คือเหมือนเราเข้าใจพื้นฐานความรู้สึกนึกคิดของเขา เพียงส่วนหนึ่ง ก็จะเข้าใจวิธีที่จะปฏิบัติกับเขาได้คะ คือมันก็เหมือนกับแบบว่า อยู่ในสังคมยังไงแล้วไม่เกิดปัญหามากกว่า เพราะเราได้เรียนรู้แล้วว่าเขาจะเป็นสัตว์ 4 ทิศกลุ่มไหน”

“สรุปว่ารู้จักตัวเองมากขึ้น”

ฟังความเห็นของหญิงสาวอีกคนคิดว่า...

“ทำให้เห็นความเป็นตัวตนได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นจากลักษณะ จุดเด่นจุดด้อย และสามารถนำจุดเด่นของเราไปใช้ให้เป็นประโยชน์ ต่อการทำงานได้ ส่วนจุดด้อยก็ได้มีการปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เช่น จุดด้อยความเป็นหนูคือความขี้เกรงใจ ปฏิเสธใครไม่เป็น เป็นคน คิดมาก หลังจากได้เข้าอบรมป่วนได้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น โดยเริ่มจากการปฏิเสธในบางกรณีที่เราไม่สามารถทำได้ และเริ่มปล่อยวางกับปัญหาของคนอื่น”

แล้วอีกคนก็กล่าวต่อ (หญิงสาวอีกแล้ว)

“ทำให้ได้เห็นคน 4 แบบที่มีความแตกต่างกันไป ได้รู้จักตัวเองว่าเป็นคนแบบไหน มีข้อจำกัดอะไร ทำให้นำไปปรับใช้ในการร่วมงานกับผู้อื่นได้อย่างมาก และได้เข้าใจธรรมชาติของคนแต่ละแบบที่แตกต่างกัน ซึ่งคน 4 แบบนี้สามารถที่จะนำสิ่งที่ตนเป็นมาทำหน้าที่และวางบทบาทในการร่วมงานกันได้ดีขึ้น มีความเข้าใจตัวเองและผู้อื่นได้มาก”

การสนทนายังเป็นไปอย่างลื่นไหล และผู้ชายมาแล้ว

“รู้ว่าผมเป็นสัตว์อะไร รู้ถึงข้อดีข้อเสียของสัตว์ตัวนั้นๆ ข้อเสียของตัวเองบางอย่างก็ใช้ บางอย่างต้องปรับปรุง การเปลี่ยนแปลงในตัวผม ผมว่าไม่มีอะไรเปลี่ยนไปหลังจากเข้ารับการอบรม จะมีก็แต่เพิ่มขึ้น ไม่ได้เปลี่ยนจากคนหงุดหงิดเป็นคนไม่หงุดหงิด ผมรู้สึกว่าผมหงุดหงิดมากกว่าเดิม อาจจะเป็นเพราะปัจจัยอะไรหลายๆ อย่างในช่วงนี้”



ปิดท้ายด้วยชายหนุ่มผู้มีลักษณะปิดตัวเอง

“ฉันได้เห็นพัฒนาการของตัวเองจากการที่ไปถูกอบรมและไปอบรมคนอื่นมา ฉันก็รู้สึกที่ตัวเองเข้มแข็งกับชีวิตมากขึ้น มีความพยายามที่จะเข้าหาคนอื่นมากขึ้น อาจเป็นเพราะบรรยากาศของการอบรมที่ทำให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย ต่างจากข้างนอกพื้นที่นี้ที่ฉันรู้สึกตึงเครียดและวิตกกังวล ยากจะเข้ากับคนอื่นและเก็บตัว ความจริงกว่าจะมาเข้าอบรมในครั้งแรกได้ ฉันเองก็รู้สึกลังเลใจ ไม่อยากไปเจอคนมากนัก แต่พอได้เข้ามาแล้ว ฉันก็รู้สึกว่ามันไม่ยากที่จะได้เพื่อนใหม่ๆ หากฉันรู้จักที่จะเข้าหา”

กิจกรรมที่ 6 สมุดบันทึก อารมณ์ป่วย



วัตถุประสงค์

- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเฝ้าสังเกตอารมณ์ของตนเอง ว่ามีอารมณ์แบบไหนมาป่วยมากที่สุด และบันทึกให้เห็นวิธีการจัดการกับอารมณ์นั้นๆ
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีสติอยู่กับตนเอง จากการสังเกต และบันทึกอารมณ์ของตนเอง



สาระสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมสมุดบันทึกอารมณ์ป่วย เป็นกิจกรรมเสริมจากการทำกิจกรรมหลักแต่ละครั้ง มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนได้มีโอกาสสังเกตอารมณ์ของตัวเองในชีวิตประจำวัน และการเขียนบันทึก ซึ่งการสังเกตตนเองในระหว่างการดำเนินชีวิตประจำวันและการเขียนบันทึก ถือเป็นกลวิธีที่เป็นหัวใจสำคัญของการรู้จักตนเอง กิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึกการแยกแยะระหว่างความรู้สึกกับความคิด ฝึกสังเกตอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น และบันทึกสิ่งที่สังเกตในสมุดบันทึกประจำตัวของแต่ละคน แล้วนำมาแลกเปลี่ยนพูดคุยในกิจกรรมครั้งต่อไป



ผู้ร่วมกิจกรรม



ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ



อุปกรณ์ที่จำเป็น



การจัดห้องสำหรับดำเนินกิจกรรม



ระยะเวลา

สมุดบันทึก ที่มีช่องให้ผู้บันทึกเลือกอารมณ์ป่วย 5 อารมณ์ ทั้งโกรธ อยาก ฟุ้งซ่าน เหงา และลึกลับสงสัย พร้อมทั้งว่างสำหรับบันทึกรายละเอียดของอารมณ์ และวิธีการจัดการอารมณ์ ณ ขณะนั้น พร้อมทั้งระบุวันที่และเวลา ดินสอ/ปากกา

ช่วงดำเนินชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หลังจากเสร็จสิ้นการอบรมแต่ละครั้ง



กิจกรรม

เวลา (โดยประมาณ)



ขั้นตอนการ

ดำเนินกิจกรรม

1. เมื่อเกิดอาการปวดขึ้น ให้บันทึกลงไปในสมุด ณ ขณะนั้น หรืออาจนั่งทบทวน สัมภาษณ์อาการที่เกิดขึ้นตลอดทั้งวันแล้วบันทึกก่อนเข้านอนก็ได้
2. ให้บันทึกอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละวันตามปกติ แต่หากมีวิธีการจัดการอาการเหล่านั้นให้สงบลงได้ ให้บันทึกลงไปด้วยว่าใช้วิธีการใด และผลเป็นเช่นไร
3. นำสมุดบันทึกอาการปวดมาทบทวนตัวเอง ให้เห็นถึงสภาวะอาการที่มักเกิดขึ้น พัฒนาการ และวิธีการจัดการที่ได้ผล



ตัวอย่างการเรียงรู้
ของผู้เข้าร่วม
กระบวนการ

มาร์ท : ผมไม่ค่อยได้นับจำนวนครั้งในการเขียนลงในสมุดบันทึกอาการปวดมากนัก แต่เมื่ออาการปวดขึ้นมา ผมก็สามารถตระหนักรู้ได้บ้างในบางเวลา บางครั้งก็ทำให้ผมเห็นความปวดชัด และวางความปวดนั้นได้ หรือใช้ความปวดนั้นให้เป็นประโยชน์ ล่าสุดความปวดจากการเห็นคนทุกข์จากน้ำท่วม ก็ผลักดันให้ผมออกจากบ้านเพื่อเป็นอาสาในหลายจุด เพื่อทำอะไรบางอย่างให้เป็นประโยชน์ในภาวะวิกฤตินั้น

ON DIALOGUE

4

ถึงตรงนี้ไม่มีใครหยุดยั้งการสนทนาได้แล้ว เหมือนห้วงยามแห่งการก้าวเท้าของนักเดินทางย่อมไม่มีสิ่งใดหยุดยั้งวิญญาณร้อนเร่พเนจรหรือจิตวิญญาณแห่งการโอบยิบของนางวลโจนาธานได้

แล้วทุกคนก็หยิบ *สมุดเก็บอารมณ์* ขึ้นมาอ่านให้กันฟัง...

“ผมได้สังเกตตัวเองและอารมณ์ความรู้สึกอยู่บ่อยๆ”

หนุ่มหน้ามนคนหนึ่งอ่านบันทึกในสมุดของตัวเองขึ้น เขาหยุดกวาดตาไปมองผู้คนในวงสนทนา ยิ้มให้ทุกคนแล้วอ่านต่อ

“...ทำให้ผมได้รู้จักตนเองจากอารมณ์ของตัวเองมากขึ้น และทำให้ผมได้ทบทวนชีวิตของตัวเองไปด้วย ซึ่งแต่ก่อนก็ไม่เคยคิดว่าจำเป็นจะต้องทำ”

“มันน่าทึ่งมาก” อีกคนกล่าวเสริมขึ้นทันที

“...ผมสังเกตอารมณ์ตัวเองในวันหนึ่งพบว่าตัวเองมีอารมณ์อยากเป็นสิบครึ่งในวันเดียว ผมเลยถามตัวเองว่านี่เราอยากมากขนาดนั้นเลยหรือ แล้วก็หัวเราะ มีน่าละครับ เขาถึงว่าคนเรานั้นมีความโลภ ผมก็เป็นหนึ่งในนั้น สมุดโน้ตทำให้เรารู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ยิ่งไงผมเองก็ยังมีอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นและผมกำลังเรียนรู้มัน”

เมื่อหนุ่มน้อยผู้ซื่อสัตย์กับตัวเองกล่าวจบลง หนุ่มหน้ามนอีกคนที่อ่านบทบันทึกของตัวเอง

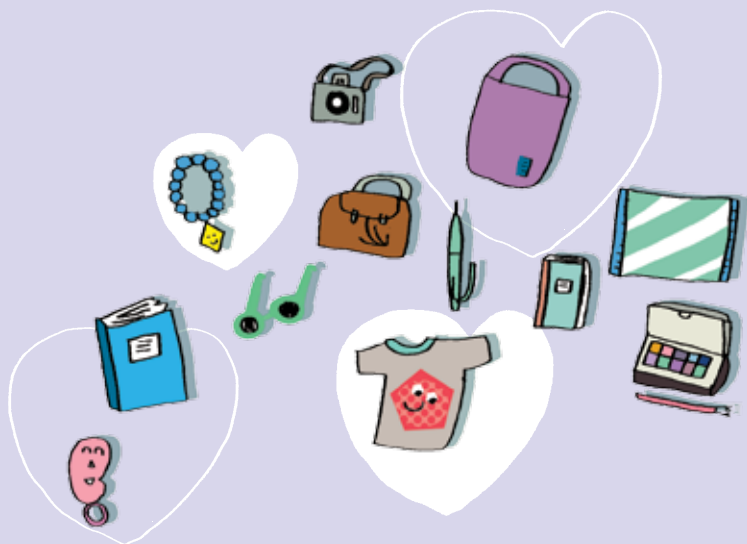


“มีอยู่วันหนึ่งที่ผมเจอกับอารมณ์ป่วนแบบสุดๆ ในรอบเดือนวันนั้นผมกำลังรีบออกไปเรียนผมนั่งรถมอเตอร์ไซค์ออกมาหน้าหมู่บ้านข้ามสะพานไปฝั่งบ้านเจ้เล้งแล้วเรียกแท็กซี่พอลงถึงอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ผมมารู้สึกตัวว่าลืมหีบกระเป๋าสตางค์มาจากบ้านเลยต้องให้รถแท็กซี่คันนั้นวกกลับไปที่บ้านอีกครั้งแล้วค่อยกลับไปที่มหาวิทยาลัย หมาดค่าโดยสารไปเกือบ 500 บาท แถมไปเข้าเรียนสายอีก 1 ชั่วโมง ช่วงนี้ป่วนซ้ำซ้อนเหลือเกิน”

เขาจบลงด้วยเสียงหัวเราะ

“ผมไม่ค่อยได้นับจำนวนครั้งในการเขียนลงในสมุดบันทึกอารมณ์ป่วนมากนัก” เจ้าหนุ่มคนหนึ่งออกตัว แล้วค่อยอ่านบันทึก

“...แต่เมื่ออารมณ์ป่วนขึ้นมา ผมก็สามารถตระหนักรู้ได้บ้างในบางเวลา บางครั้งก็ทำให้ผมเห็นความป่วนชัดและวางความป่วนนั้นได้หรือใช้ความป่วนนั้นให้เป็นประโยชน์ ล่าสุดความป่วนจากการเห็นคนทุข์จากหน้าท่วม ก็ผลักดันให้ผมออกจากบ้านเพื่อเป็นอาสาในหลายๆ จุด เพื่อทำอะไรบางอย่างให้เป็นประโยชน์ในภาวะวิกฤตินั้น”



2 การทำความรู้จักนิรโทษ 5 ในชีวิตประจำวัน

มี 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 ของรักของหวง

กิจกรรมที่ 2 สิ่งของที่หายไป

กิจกรรมที่ 3 สำนวณอารมณ์ (นิรโทษ 5)

กิจกรรมที่ 1 ของรัก ของหวง



วัตถุประสงค์

- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสืบค้นความเข้าใจของตัวเอง และเห็นความเชื่อมโยงถึงความหมายและเรื่องราวของสิ่งที่เป็นของรักของหวงในชีวิต
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักกันมากขึ้น ผ่านการเล่าเรื่องสิ่งของที่แต่ละคนรัก และการให้คุณค่าความหมายที่สะท้อนตัวตนของผู้เล่า เกิดความผูกพันในกลุ่มเพิ่มขึ้น
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกเรื่องการรู้จักปล่อยวาง ละในสิ่งที่ยึดติด

หมายเหตุ : ในกระบวนการนี้ กิจกรรมของรักของหวง เน้นเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มากยิ่งขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมสู่เนื้อหาการเรียนรู้อารมณ์ปีวน



สาระสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมนี้เริ่มจากการให้ทุกคนเตรียมเลือกสิ่งของที่เป็นของรักของหวง และมีเรื่องราวความเป็นมา เหตุผลของการเป็นของรักของหวง ประโยชน์ของกิจกรรมนี้สามารถให้ความหมายและคุณค่าได้หลายมิติ ทั้งในแง่ของการแบ่งปัน การสร้างบรรยากาศความรักความเข้าใจของกลุ่ม การปล่อยวาง และการเข้าใจตัวตน รวมทั้งแรงจูงใจเบื้องต้น เรื่องราวและความหมายของสิ่งของสิ่งนั้น



ผู้ร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมเป็นเยาวชน
จำนวน 20-30 คน (โดยประมาณ)



ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- * ความเคารพและศรัทธาในตัวตนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- * การสร้างพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสเรียนรู้ร่วมกัน



อุปกรณ์ที่จำเป็น

วัตถุประสงค์ที่เป็นของเก็บสะสมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน และเป็นของรักของหวงที่คิดว่าสามารถแบ่งปันกับคนอื่นได้ โต๊ะหรืออุปกรณ์สำหรับวางสิ่งของกระดาษโน้ต (A4) สำหรับเขียนข้อความ



จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น
จัดที่สำหรับวางของรักของหวง
อาจจะเป็นโต๊ะวางไว้รอบๆ ห้องหรือมุมใดมุมหนึ่ง



แบ่งเป็น 2 ช่วง

- * ช่วงแรก ประมาณ 60 นาที
- * ช่วงที่สอง ประมาณ 60-90 นาที



ช่วงแรก (โซ้วของรักของหวง)

- * เล่าถึงความเป็นมาของของรักของหวง 30-40 นาที
- * จัดวางของรักของหวงในที่จัดเตรียมไว้ 10-15 นาที
(อาจใช้ร่วมกับเวลาพักผ่อนตามอัธยาศัย)

ช่วงที่สอง (มอบของรักของหวงและทบทวน การเรียนรู้)

- * เขียนขอของรักของหวง 20-30 นาที
(อาจใช้เวลาร่วมกับเวลาช่วงพักเที่ยงหรือ
ช่วงพักผ่อนตามอัธยาศัยต่างๆ)
- * แบ่งปันของรักของหวง
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 60-90 นาที



ขั้นเตรียมของรักของหวง

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนกลับไปสำรวจสิ่งของที่เก็บสะสมทั้งหมดในชีวิต ว่าอะไรที่เป็นของรักของหวงและเลือก 1 หรือ 2 ชิ้น สำหรับแลกเปลี่ยนหรือแบ่งปันกับเพื่อน
2. ขณะที่เลือกของรักของหวงให้สำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

ขั้นนำเสนอของรักของหวง

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดถึงของรักของหวงของตัวเองว่ามีคุณค่าและความหมายต่อตัวเองอย่างไร
2. จัดพื้นที่สำหรับวางของรักของหวงของแต่ละคน พร้อมกับมีกระดาษโน้ตให้ผู้เข้าร่วมคนอื่นมาเขียนขอของรักของหวงที่ตนเองชอบและอยากได้
3. จัดช่วงเวลาให้แต่ละคนได้พิจารณาสิ่งของและเลือกของที่สนใจ (ถ้ากิจกรรมจัดภายใน 1 วัน อาจจะเริ่มในช่วงเช้าไปจนถึงช่วงบ่าย ให้ใช้เวลาช่วงพักเที่ยงได้เลือกสิ่งของ)



ชั้นมอบของรักของหวงและถอดบทเรียน

1. เมื่อแต่ละคนเขียนเจตจำนงถึงของรักของหวงของเพื่อนที่ตนเองอยากได้แล้ว ให้เจ้าของได้อ่านข้อความเหล่านั้น เพื่อพิจารณาว่าจะมอบให้ใครด้วยเหตุผลอย่างไร แล้วตัดสินใจมอบในวงใหญ่
2. ถอดบทเรียนแลกเปลี่ยนความรู้สึกถึงความอยากได้ของรักของหวงของเพื่อน และการตัดสินใจมอบของรักของหวงของตนเองให้เพื่อน
3. กระบวนการเชื่อมโยงเนื้อหาสู่เรื่องความอยากในชีวิตประจำวัน



ตัวอย่างการเรียนรู้
ของผู้เข้าร่วม
กระบวนการ

ชิน : ลืมเอาของมา คนอื่นเขามีเรื่องราว มีความหมายมากมาย แต่เราไม่มี พอนึกออกว่าจะเอาอะไรที่ติดตัวมาแลกกับเพื่อนดีก็สบายใจ ก็ลืมนึกว่าตัวเองจะได้ของอะไร กลัวจะไม่ได้ ทำให้เห็นความรู้สึกตัวเองชัดมาก ตอนที่พี่มาร์ทมาเขียนขอของของ ผม อ่านแล้วรู้สึกประทับใจ อยากให้เพราะของชิ้นนี้มันกับอะไรหลาย ๆ อย่างเกี่ยวกับผมได้

โบว์ : ตอนที่ได้แบ่งปัน จริง ๆ ของของเราเป็นของที่คนไปเขียนอยากได้อยู่แล้ว แต่พอรู้ว่าสิ่งนี้มีความสำคัญมากกว่าที่เราต้องการ ก็เลยเอาสิ่งที่ต้องการมาแบ่งปันให้กับอีกคนหนึ่ง ก็เลยรู้สึกประทับใจ สิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้ทำให้เรารู้ว่าจริงๆ แล้วเราเป็นคนฟุ้งซ่าน ซึ่งไม่เคยคิดเลยว่ามันจะเป็นแบบนี้ ทำให้มันชัดเจนมากขึ้น

แจง : ช่วงที่แลกเปลี่ยนของรักของหวง ไม่ได้เตรียมมา คิดนานมากกว่าของของรักหวงเราคืออะไร ในที่สุดก็ได้คำตอบแต่อารมณ์มันบอกว่าจะไม่ยอมให้ สุดท้ายก็ตัดสินใจให้ ก็คิดว่าดีที่ได้แบ่งปัน แต่มานึกใคร่ครวญดูของรักของหวงของตัวเองแต่ละอย่าง รู้สึกว่าเราเติมแต่ข้างนอก แต่เติมใจของตัวเองน้อยไป

ON DIALOGUE

5

แต่ไม่ทันที่จะไปสู่เรื่องใหม่ ก็มีเสียงสาวน้อยคนหนึ่งดังขึ้น

“ช่วงที่แลกเปลี่ยนของรักของหวง...” เหมือนว่าเธอคิดอะไรได้

“หนูไม่ได้เตรียมมา คิดนานมากว่าของรักของหวงเราคืออะไร ในที่สุดก็ได้คำตอบ แต่อารมณ์มันบอกว่าไม่ให้ สุดท้ายก็ตัดสินใจให้ก็คิดว่าดีที่ได้แบ่งปัน มันก็ใคร่ครวญดูของรักของหวงของตัวเองแต่ละอย่าง รู้สึกว่าเราเติมแต่ข้างนอกแต่เติมใจของตัวเองน้อยไป

“สิ่งที่ได้เรียนรู้ก็คือ ทุกคนมีเครื่องมือในการสลายความกลัว อยู่ในตัว มาด้วยความป่วน แต่พอได้มานั่งตรงนี้ทำให้ได้มีเวลาคิดได้ เรียนรู้ รอไม่ไหวที่จะได้เรียนรู้ในครั้งหน้า”

เรื่องราวของเธอช่วยเปิดประตูความทรงจำบนเส้นทางของเพื่อนอีกหลายคน...

“ลิมเอาของมาเหมือนกัน คนอื่นเขามีเรื่องราว มีความหมายมากมาย แต่เราไม่มี พอนึกออกว่าจะเอาอะไรที่ติดตัวมาแลกกับเพื่อนดีก็สบายใจ ก็ลุ่นอยู่ว่าตัวเองจะได้ของอะไร ก็ลุ่นจะไม่ได้ ทำให้เห็นความรู้สึกตัวเองชัดมาก ตอนที่พี่-- มาเขียนสิ่งที่ต้องการ อ่านแล้วรู้สึกประทับใจอยากให้”

ต่อด้วยหญิงสาวอีกคน



“ตอนที่ได้แบ่งปัน จริงๆ แล้วเป็นของที่คนไปเขียนอยากได้อยู่แล้ว แต่พอรู้ว่าสิ่งนี้มีความสำคัญมากกว่าที่เราต้องการ ก็เลยเอาสิ่งที่ต้องการมาแบ่งปันให้กับอีกคนหนึ่ง ก็เลยรู้สึกประทับใจ สิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้ทำให้เรารู้ว่าจริงๆ แล้วเราเป็นคนฟุ้งซ่าน ซึ่งไม่เคยคิดเลยว่ามันจะเป็นแบบนี้ ทำให้มันชัดเจนมากขึ้น”

มาถึงตรงนี้ ทุกคนเข้าใจแล้วว่าการเดินทางครั้งนี้จะไม่มีปัญหาใดๆ...

กิจกรรมที่ 2 สิ่งของ ที่หายไป



วัตถุประสงค์

- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและเห็นความสำคัญของสติ
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าใจการทำงานเป็นทีม บทบาทของผู้นำและผู้ตาม
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและเห็นความสำคัญของการสื่อสาร (ถาม-ฟัง-ตอบ)



สาระสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมนี้เน้นให้เห็นเรื่องความปั่นป่วน สับสน โดยมุ่งให้ได้เรียนรู้เรื่องการมีสติ และการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับเรื่องการสื่อสารและการทำงานเป็นทีมอีกด้วย



ผู้ร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมเป็นเยาวชน
จำนวน 20-30 คน (โดยประมาณ)



ทักษะที่จำเป็น
ของกระบวนการ

- * การสังเกตและการเชื่อมโยงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรม
- * ทักษะการตั้งคำถามถอดบทเรียนความรู้สึก และการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม



อุปกรณ์ที่จำเป็น

ผ้าปิดตาเท่าจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
กระดาษตัดเป็นรูปทรงเรขาคณิต หรืออื่นๆ หลาก
หลายรูปแบบ กระดาษแต่ละรูปแบบต้องมีครบทุกสี
และต้องมีจำนวนกระดาษมากกว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม
1 ชิ้น



การจัดห้อง
สำหรับดำเนินกิจกรรม

จัดแบบไม่เป็นทางการ นั่งล้อมวงกับพื้นหรือเก้าอี้



ระยะเวลา


กิจกรรม
เวลา (โดยประมาณ)


ขั้นตอนการ
ดำเนินกิจกรรม

- * ช่วงให้โจทย์ 5 นาที
- * ช่วงทำกิจกรรม 30 นาที
- * ช่วงแลกเปลี่ยน ถอดบทเรียน 25-30 นาที

1. ปิดตาผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
2. กระบวนกรแจกกระดาษรูปร่างต่างๆ ให้ทุกคนคนละอย่างน้อย 1 รูปร่าง (บางคนอาจจะได้ 2 รูปร่างก็ได้ ตามจำนวนที่เหมาะสม) โดยขณะแจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนกรจะบอกแต่ว่ากระดาษที่ถืออยู่นั้นคืออะไร
3. กระดาษรูปร่างที่เหลือ 1 ชิ้น กระบวนกรเป็นผู้เก็บไว้และจะเฉลยเมื่อจบเกม
4. กระบวนกรอธิบายกติกา
5. ไม่มีกำหนดเวลา เกมจะสิ้นสุดต่อเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมขอทายว่ากระดาษชิ้นที่หายไปเป็นรูปร่างอะไร และเล่นไปจนกว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะทายถูก
6. กระบวนกรเฉลยคำตอบเมื่อสิ้นสุดเกม

กติกา

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนต้องปิดตาและห้ามลุกจากที่
2. ห้ามผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกระดาษของเพื่อน ถ้ามีเพื่อนได้แค่เรื่องรูปร่างและสีของกระดาษเท่านั้น
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องช่วยกันค้นหาให้เจอว่ากระดาษรูปร่างแบบไหนและสีอะไรที่หายไป

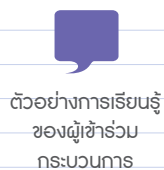


คำถามในการถอดบทเรียน

1. มีความรู้สึกอย่างไรหลังจากฟังกติกา ขณะเล่น และหลังจากเล่นเกมเสร็จ
(ตรวจสอบสติ การรับรู้ อารมณ์ และความรู้สึก)
2. หลังจากสิ้นสุดการฟังกติกาแล้ว เกิดอะไรขึ้นในกลุ่ม
(ให้สังเกตสถานการณ์ที่เกิดขึ้น)
3. เมื่อเริ่มเล่นไปแล้ว อะไรที่ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น
(ปัจจัยสำคัญ)
4. คนนำคิดอย่างไร คนตามคิดอย่างไร ทำไมจึงเชื่อ
อย่างนั้น
5. อะไรที่ทำให้เกิดความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการเล่นเกม
นี้ (ดึงเข้าสู่บทเรียนที่ได้จากการเล่นเกม)

ข้อเสนอเพิ่มเติม

- * กระบวนการและทีมควรสังเกตผู้เล่นขณะที่กำลังเล่นเกมอยู่ เพื่อหาปรากฏการณ์สำคัญๆ ซึ่งจะนำมาสู่การตั้งคำถาม เพื่อหาบทเรียนอันเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ต่อไปในช่วงถอดบทเรียน
- * หากกระบวนการและทีมมีข้อเสนอแนะที่จะเพิ่มเติมการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเพิ่มเติมได้



เหมียว : ตอนแรกรู้สึกไม่เข้าใจ เข้าใจช้า เลยขอคำสั่งอีกหนึ่งรอบ เพราะคำสั่งมันวน พอได้รับของเลยเข้าใจ หงุดหงิดสงสัย พอไม่เข้าใจ เล่นไม่ได้ ต้องถามให้เข้าใจ รู้สึกโกรธสงสัย

ชิน : งง วิทยากรพูดไม่รู้เรื่อง ไม่มั่นใจว่าเอาออกไปก่อน ก็เลยลองถามในวงดู คิดว่าถ้าไม่เข้าใจคงเล่นไม่ได้ จะกลายเป็นตัวถ่วงของเพื่อน มีความกังวล

โอเล่ : สงสัย แต่ที่มีมากคือกลัว กลัวว่าจะลืม กลัวว่าอยู่คนเดียว กลัวพูดแล้วไม่มีใครฟัง ไม่มีใครอยู่ข้างๆ

วี : พอเริ่มได้ใจก็รู้สึกตัวเองอยากหนี เพราะอยากสู้แต่ฟังโจทย์ไม่ชัดเจน ก็มีสงสัยขึ้นมาว่าตอนที่เพื่อนเริ่มนั่งแล้วก็ตื่นสดชื่นขึ้นมาเพราะมีคนนำ เริ่มดีใจ แต่ก็ยังสงสัยวิธีการที่เพื่อนใส่สีมนจะนำไปสู่คำตอบอะไร ไม่รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่หายไป เลยสงสัยว่าเป็นวิธีการที่ถูกหรือเปล่า พอซักเริ่มมั่นใจว่าไม่มีคนสงสัย ไม่มีคนถาม เราก็เริ่มรู้สึกดีไม่ได้สนใจคำตอบแต่สนใจที่กลุ่มหนึ่งทำให้รู้สึกดี

ON DIALOGUE

6

อา...

เมื่อการสนทนาของพวกเขาเดินทางมาถึงเรื่องเรื่องหนึ่ง ก็ดูเหมือนว่าหนุ่มสาวนักกลุ่มนี้เจอเส้นทางที่ขรุขระยากลำบากเข้าให้แล้ว

การบรรยายใดๆ ที่จะเสริมสร้างภาพให้คมชัด หรือให้เข้าใจในสถานะตรงนี้อาจไม่จำเป็นเสียแล้ว ทางที่ดีเราปล่อยให้บทสนทนาของพวกเขา (บางคน) มันสะท้อนความจริงของมันดีกว่า

มันเริ่มจากตรงนี้...

“ให้ทุกคนนั่งเป็นวงกลมพร้อมกับผูกผ้าปิดตา ทุกคนจะได้รับแจกสิ่งของ 2 สิ่ง ให้ทุกคนหาสิ่งที่หายไป โดยมีโจทย์ให้ว่า *หนึ่งสีมีหนึ่งรูปร่าง หนึ่งรูปร่างมีหลายสี*”

มันเริ่มจากโจทย์หรือคำสั่งของผู้นำทางนี่เอง!

“งง สับสน ป่วน เข้าใจว่าทุกสีมีทุกรูปร่าง พอฟังกลับไปกลับมา ยิ่งงงไปใหญ่” หญิงสาวพูดจาจะฉานคนหนึ่งโพล่งขึ้นก่อน แล้วกล่าวต่อไป

“สะกิดถามคนข้างๆ ก่อน พอได้ยินคนในวงพูดถึงรูปร่างที่มีเหมือนกับเราก็เลยเริ่มบอกรูปร่างและสีของเรา ก็เลยถามคนในวงว่าแต่ละคนมีเหมือนกันไหม ถ้าเราไม่ตะโกนบอกสีของเราไปเกมมันก็จะไม่เริ่ม ก็เลยตะโกนบอกว่าเราถืออะไรสีอะไร เพราะทุกคนจะเริ่มจากคนข้างๆ มีอารมณ์อยากรู้ ถ้าไม่ลุกไปก็จะไม่รู้ว่ามีอะไรหายไป มีตอนที่นับเหลี่ยมผืนผ้าที่ผิดนัดหน่อยที่ทำให้คนอื่นสับสนเลยรีบแก้ไขให้ถูก”

หญิงสาวอีกคนต่อทันที



“ตอนแรกรู้สึกไม่เข้าใจ เข้าใจช้า เลยขอคำสั่งอีก 1 รอบ เพราะคำสั่งมันวน พอได้รับของเลยเข้าใจ หงุดหงิด สงสัย พอไม่เข้าใจเล่นไม่ได้ ต้องถามให้เข้าใจ รู้สึกโกรธ สงสัย”

ใครคนหนึ่งเสริมขึ้นอย่างมีอารมณ์

“งง !? ผู้ให้โจทย์พูดไม่รู้เรื่อง ไม่มั่นใจว่าเอาออกไปก็อัน ก็เลยลองถามในวงดู คิดว่าถ้าไม่เข้าใจคงเล่นไม่ได้ จะกลายเป็นตัวถ่วงของเพื่อน มีความกังวล”

ชายหนุ่มบุคลิกเก็บตัวพูดขึ้นช้าๆ

“สงสัยแต่ที่มีมากคือกลัว กลัวว่าจะลืม กลัวว่าอยู่คนเดียว กลัวพูดแล้วไม่มีใครฟัง ไม่มีใครอยู่ข้างๆ”

ก่อนที่อีกคนจะสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตัวเองออกมา

“พอเริ่มได้โจทย์รู้สึกที่ตัวเองอยากหนี เพราะอยากสูดแต่ฟัง โจทย์ไม่ชัดเจน ก็มีสงสัยขึ้นมาว่าตอนที่เพื่อนเริ่มนั่ง แล้วก็ตื่นตื้นตื้นขึ้นมาเพราะมีคนนำ เริ่มดีใจ แต่ก็ยังสงสัยวิธีการที่เพื่อนใส่สีมันจะนำไปสู่คำตอบอะไร ไม่รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่หายไป เลยสงสัยว่าเป็นวิธีการที่ถูกหรือเปล่า พอชักเริ่มมั่นใจว่าไม่มีคนสงสัย ไม่มีคนถาม เราก็เริ่มรู้สึกดีไม่ได้สนใจคำตอบแต่สนใจที่กลุ่มหนึ่งทำให้รู้สึกดี... รู้สึกยาก มันเหมือนกับให้จำสีหรือเปล่า รู้สึกสงสัยมาก เราไม่เข้าใจโจทย์ว่าคืออะไร ให้หาขึ้นสุดท้ายหรือทำให้ข้างของกันและกันจนครบ มีกลัวบ้างไม่มากเพราะไม่เข้าใจ รู้สึกอึดอัดอยากออกไปจากวง”

กิจกรรมที่ 3 สำรวจอารมณ์ (นิเวศน์ 5)



วัตถุประสงค์

- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจตัวเองว่าในคนแต่ละคนมีอาการอะไรบ้าง
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจำแนกอารมณ์ด้านบวกและด้านลบ เปรียบเทียบว่าอารมณ์ใดมีมากกว่ากัน
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจภาพรวมของอารมณ์ ป่วน หรือนิวรณ์ 5



สาระสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมนี้เน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้นิเวศน์ 5 หรืออารมณ์ป่วนทั้ง 5 เบื้องต้น โดยให้สามารถแยกแยะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ผ่านการคิดบททวนและแลกเปลี่ยนกัน



ผู้ร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมเป็นเยาวชน
จำนวน 20-30 คน (โดยประมาณ)



ทักษะที่จำเป็น
ของกระบวนการ

การจับประเด็น และตั้งคำถามเชื่อมโยง



อุปกรณ์ที่จำเป็น

กระดาษชาร์ต บัตรคำ กระดาษขาว



การจัดห้อง
สำหรับดำเนินกิจกรรม

จัดแบบไม่เป็นทางการ นั่งล้อมวงกับพื้นหรือเก้าอี้



ระยะเวลา

- * ช่วงให้โจทย์ 5-10 นาที
- * ช่วงทำกิจกรรม 30 นาที
- * ช่วงแลกเปลี่ยน ถอดบทเรียน 30 นาที

1. ให้แต่ละคนทบทวนอารมณ์ต่างๆ ที่เคยมีประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
2. ให้แต่ละคนทบทวนอารมณ์ของตัวเอง ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันว่าเรามีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง
3. แจกบัตรคำให้ผู้เข้าร่วม เขียนอารมณ์ของตัวเอง 1 ใบ ต่อ 1 อารมณ์
4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคัดแยกอารมณ์ด้านดีกับอารมณ์ด้านไม่ดีของตัวเอง
5. ให้นำอารมณ์ที่คัดเลือกแล้วมาติดบนกระดานที่มีกระดาษชาร์ตแยกประเภทอารมณ์ด้านดีกับอารมณ์ด้านไม่ดี
6. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายอารมณ์แต่ละอันที่คัดแยกแล้วว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร พร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์
7. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจัดกลุ่มอารมณ์ที่คัดไว้แล้ว แบ่งเป็นหมวดอารมณ์ป่วนทั้งห้า (นิเวศ 5)

คำถามในการถอดบทเรียน

1. ทำไมเราจึงมีอารมณ์ไม่ดีเกิดขึ้นมากกว่าอารมณ์ดี
2. อารมณ์ทั้งหมดที่เราจัดกลุ่มไว้แล้ว อารมณ์อะไรที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตของวัยรุ่นมากที่สุด





ตัวอย่างการเรียนรู้
ของผู้เข้าร่วม
กระบวนการ

**จากคำถามว่า :
ทำไมอารมณ์เสียถึงมากกว่าอารมณ์ดี**

เหมียว : อารมณ์เสียมีผลกับเรามากกว่าอารมณ์ดี เหมือนการเล่นหอย เวลาถูก ถูก 200 บาทดีใจมาก แต่ไม่คิดถึงสิ่งที่เสียไปว่าเยอะกว่า เป็นอารมณ์ส่วนใหญ่ของเรา ตอนแรกไม่ได้เขียนอารมณ์ดีเลย เขียนแต่อารมณ์ประจำตัวเรา

มาร์ท : เป็นเรื่องของ การสังเกต มันมีทั้งสองด้านในเรื่องความทุกข์กับความสุข ผมคิดว่าเรามีความสุขเป็นมาตรฐาน เราเลยไม่ค่อยคุ้นกับความทุกข์ เพราะว่าเป็นเรื่องที่เราสมควรจะได้ เวลาอะไรที่มันแปลกแยกออกไปจากความสุขก็คืออารมณ์เสีย เราเลยสังเกตมันได้ง่าย ขณะที่ความสุขเราไม่ได้สังเกตมัน เพราะว่าเรารู้สึกว่ามันเป็นเรื่องสมควรที่เราจะได้รับ

วี : เราคุ้นเคยกับอารมณ์เสียมากกว่าอารมณ์ดี อย่างที่เหมียวพูดมันเป็นสิ่งที่เรารู้จักดีมาก แต่เราก็ไม่ยอมออกจากมัน อยากออกมาจากอารมณ์เสีย แต่เราก็ยังย่ำอยู่กับทุกข์ ถ้าเราอยู่กับอารมณ์เสียมากๆ มันมีพลังที่เพิ่มมากขึ้นที่ทำให้ร่างกายของเราป่วยไม่สบาย เหมือนอย่างที่คุณ

คนก่อนหน้าพูด เราไม่ค่อยได้สังเกตความสุขเท่าไร ถ้าเราจดจ่ออยู่กับความสุขเราก็จะมีพลังอีกแบบหนึ่งเป็นพลังความสุข เราอยู่กับความฟุ้งซ่าน รำคาญ โกรธ ทำให้เชื่อมโยงกับคนอื่นได้ยากมาก เราอยู่กับคนอื่นแต่เรารู้สึกโดดเดี่ยว เพราะเราจมกับตัวเองเยอะเกิน อ่านหนังสือก็เข้าใจแต่ก็ไม่หลุดลึกที่ ก็ไปติดกับความคิดที่อยากหลุดอีก มันก็ซ้อนๆ กันจนไม่รู้ว่าความสุขคืออะไร พอจินตนาการว่าความสุขน่าจะเป็นอย่างนี้ก็กลายเป็นฟุ้งเข้าไปอีก ว่าทำยังไงหนอถึงจะหลุดก็เลยย่ำอยู่กับที่เหมือนเดิม

เก่ง : ส่วนตัวผมคิดว่ารากฐานอารมณ์ดีเกิดมาจากอารมณ์เสีย จุดศูนย์รวมของอารมณ์ดี แต่เมล็ดพันธุ์อารมณ์ดีคือ อารมณ์เสีย ความทุกข์เป็นเมล็ดพันธุ์ของความทุกข์ มันจะแตกตัวก่อน ที่เรามีอารมณ์ดีได้เหมือนกับว่าเราต้องหาวิธีการให้ได้ จนในที่สุดเราอารมณ์ดี อย่างคำที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) พูดไว้ว่าเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์คือเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข ถ้าเราไม่รู้จักทุกข์เราจะรู้จักสุขได้อย่างไร

นิเวศน์
5

สิ่งที่กั้นจิตมิให้บรรลุความบริสุทธิ์ หรือสิ่งที่
เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ เป็นตัวการกั้นกระแสน้ำไม่
ให้ก้าวหน้า ไม่ให้พัฒนาไปสู่สมาธิขั้นสมบูรณ์ได้ แม้แต่
จะให้เข้าถึงสมาธิระดับต้นๆ อย่างขณิกสมาธิที่ต่อเนื่อง
ก็ไม่นาน เพียง 2 นาที 5 นาที ก็ขาดช่วงแล้ว แต่ถ้า
เมื่อใดก็ตามที่กุศลธรรมสามารถปราบนิเวศน์ลงได้ จิต
จะเข้าถึงสมาธิขั้นสมบูรณ์ได้ เช่น เข้าฌานได้ เข้านิโรธ
สมาบัติได้ เข้าผลสมาบัติได้ อีกทั้งยังเป็นปัจจัยเกื้อหนุน
ให้จิตเกิดปัญญาญาณจนสามารถหลุดพ้นอวิชชาเลส
เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด เรียกว่า นิเวศน์ มีอยู่
5 ประการ ดังนี้

สิ่งรบกวนจิตประการแรกคือ กามฉันทะ ความอยากได้อยากเอา ความเพ่งเล็งอยากได้ในกามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พุดโดยรวบรัดว่า การแสดงตัวของจิตที่เป็นไปในฝักฝ่ายของโลภะกิเลสหรือราคะกิเลส ล้วนจัดเป็นกามฉันทะทั้งสิ้น อกุศลธรรมข้อนี้มีทั้งที่เป็นภายในตัวเองและภายนอกตัว คือ พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส (โผฏฐัพพะ) ทั้งของตนเองและผู้อื่น ตัวกามฉันทะนิเวรณนี้ ถ้าเกิดขึ้นในใจแล้ว ท่านอุปมาว่าเหมือนกับภาชนะ (จิตใจ) ใส่น้ำที่ ถูกคนเอาสีต่างๆ มากมาย อ่อนบ้าง เข้มบ้าง ผสมปนเอาไว้ คนตาดีแต่ไหนก็มองไม่เห็นเงาของตนเองในภาชนะได้ชัดเจนตามความเป็นจริง

จิตของคนที่ถูกกามฉันทะหรือกามราคะครอบงำไว้ คล้ายกับมีสีต่างๆ บังตา (ปัญญา) ไว้ ทำให้มองอะไรไม่ชัด ไม่กระจ่าง อาหารของนิเวรณข้อนี้ก็ คือ การนึกคิดเป็นสุภณิมิต (สิ่งที่สวยงาม ล่อใจ ยั่วชวนใจ) เรียกเป็นศัพท์วิชาการว่า “อโยนิโสมนสิการในสุภณิมิต”

วิธีป้องกันและแก้ไขคือ มีโยนิโสมนสิการในอสุภณิมิต (นึกคิดให้เห็นว่าไม่สวยไม่งาม ไม่น่าสนใจไปให้เกิดการติด หลง หรือพอใจ) นิเวรณข้อนี้หากเกิดในขณะที่กำลังปฏิบัติกรรมฐาน ท่านให้คิดถึงภาวะที่แฉงหรือช้อนอยู่ในความสวยงามของสิ่งต่างๆ เช่น ดอกไม้สวยๆ มีภาวะแฉงคือความเหี่ยวเฉาร่วงโรย สาวสวยหนุ่มหล่อมีความแก่ชราหมดความสด มีความสปรกของส่วนต่างๆ ในร่างกายแฉงหรือช้อนชอนอยู่ภายใน แต่สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านใช้วิธีการกำหนด (เรียกชื่ออาการเบาๆ ในใจ) ว่า “ราคะหนอ ราคะหนอ ราคะหนอ หรือกำหนดหนอ กำหนดหนอ กำหนดหนอ กำหนดหนอ” ภาวนาเช่นนี้ไปเรื่อยๆ สัก 5 ครั้ง 10 ครั้งหรือ 20 ครั้ง ใจที่น้อมไปหาอารมณ์ที่เป็นนิเวรณข้อนี้ก็ระงับดับหายไป ทั้งนี้เพราะความเป็นอนิจจังนั่นเอง

สิ่งรบกวนจิตประการที่สองคือ พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ขัดใจ เกลียดชัง ผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย คิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ความโกรธ ความหงุดหงิด นักปราชญ์ท่านแจกแจงละเอียดมากกว่าโดยสภาวะก็คือ อาการที่จิตใจเดินไม่ราบเรียบ ไม่ต่อเนื่องไหลลื่น มีการสะดุด (ตอ) อยู่เรื่อยๆ ข้อนี้เป็นลักษณะของโทสะกิเลส มีทั้งพยาบาทภายในและภายนอกตัว กล่าวคือ ไม่พอใจการกระทำของตนเอง หงุดหงิดตัวเอง โกรธตัวเอง ต่ำทอตำหนิหรือโทษตัวเอง และไม่พอใจการกระทำของคนอื่น หงุดหงิดการกระทำของคนอื่น โกรธคนอื่น ต่ำทอหรือตำหนิคนอื่น ยามใดก็ตามที่จิตใจของคนเราถูก “พยาบาทนิเวรณ” ครอบงำ ท่านอุปมาว่าเหมือนกับภาชนะใส่น้ำที่ตั้งบนเตาไฟและกำลังเดือดพล่าน มีไอพวยพุ่ง คนตาดีแต่ไหนก็มองไม่เห็นเงาใบหน้าของตนเองชัดเจน พยาบาทนิเวรณมีอาหารคือ “อโยนิโสมนสิการในปฏิฆณิมิต” (ความนึกคิดจับฉวยเอาอารมณ์ต่างๆ ว่ามันกระทบกระทั่งตนเอง มันขัดหูขัดตาตนเอง)

วิธีป้องกันและแก้ไข คือ แผ่เมตตามากๆ และบ่อยๆ ตลอดเวลาได้ก็ยิ่งดี วิธีการแบบนี้ท่านเรียกเป็นศัพท์วิชาการว่า “โยนิโสมนสิการในเจโตวิมุตติ” คือทำให้จิตใจหลุดพ้นจากภาวะบีบคั้นจนเกิดความขัดเคือง หรือไม่พอใจ หรือหงุดหงิดใจ ด้วยเมตตา หรือพรหมวิหารธรรมข้ออื่นๆ ก็ได้ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อนิเวรณข้อนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำให้ใช้วิธีกำหนดตามอาการที่เกิด เช่น เกิดความหงุดหงิดก็กำหนดว่า “หงุดหงิดหนอ หงุดหงิดหนอ หงุดหงิดหนอ” ความไม่พอใจเกิดขึ้นก็กำหนดว่า “ไม่พอใจหนอ ไม่พอใจหนอ ไม่พอใจหนอ” เป็นต้น จนกว่าอาการนั้นจะดับไป

สิ่งสกปรกจิตประการที่สามคือ ถีนมิทธะ: ความหดหู่ท้อแท้ใจ ข้อนี้มี 2 ศัพท์คือ “ถีนะ” เป็นอาการของใจ แปลว่าความหดหู่ ท้อเหี่ยว ท้อแท้ใจ เหนงหงอย ละเหยยใจ เบื่อหน่าย ขาดกำลังใจ ขาดแรงจูงใจ และ “มิทธะ” ที่เป็นอาการทางกาย แปลว่า ความง่วงซึมหาวนอน อาการมีนตื้อ เฉื่อยช้า นิ वर्ณข้อนี้เมื่อครอบงำจิตใจของคนเราแล้ว ท่านอุปมาว่าเหมือนกับภาชนะใส่น้ำที่ถูกสาหร่ายและจอกแหนปกคลุม คนตาดีแคไหนก็มองเห็นเงาของตนเองไม่ชัด อาหารของถีนมิทธะนิ वर्ณคือ “อโยนิโสมนสิการในความเบื่อ ซึมเซา หดหู่” (หดหู่ใจแล้วก็ปล่อยเลยตามเลย ไม่คิดปลูกปลอบใจตนเอง)

วิธีป้องกันและแก้ไขคือ “โยนิโสมนสิการในความบากบั่น ริเริ่ม” (รู้จักคิดปลูกปลอบใจตนเองให้เกิดกำลังใจ หายท้อแท้) นิ वर्ณข้อนี้หากเกิดในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐาน ยากต่อการแก้ไขมากที่สุด ด้วยเหตุนี้ท่านจึงแนะนำให้ปรับอินทรีย์อยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เกิดความง่วงเหงาเศร้าซึม หรือง่วงนอน หรือท้อแท้ใจ และต้องอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ เพื่อที่จะท่านจะได้คอยแนะนำหาวิธีช่วยเหลือให้ข้ามพ้นภาวะนี้ไป ไม่เช่นนั้นวิปัสสนาญาณก็ไม่ก้าวหน้า ไม่พัฒนา

สิ่งสกปรกจิตประการที่สี่คือ อุกถังกุกกัจจะ: ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ ข้อนี้มี 2 ศัพท์เช่นกันคือ “อุทัจจะ” ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สัตส่าย พลุ่งพล่าน กับ “กุกกัจจะ” ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ กลุ้มใจ ยุ่งยากใจ กังวลใจ นิ वर्ณข้อนี้เกิดเพราะการปรุงแต่งจิตเป็นหลัก มีสาเหตุจากเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านพ้นไปแล้วเป็นส่วนใหญ่ ส่วนที่เป็นอนาคตก็มีบ้างแต่ไม่มากนัก เมื่อใดก็ตามที่นิ वर्ณข้อนี้เกิดมาครอบงำจิต ท่านอุปมาว่าเหมือนกับภาชนะใส่น้ำที่ถูกลมพัด เกิดอาการไหวกระเพื่อมเป็นคลื่น คนตาดีแคไหนก็มองไม่เห็นเงาของตนเองชัดเจน อาหารของนิ वर्ณข้อนี้ก็คือ “อโยนิโสมนสิการในเรื่องที่ทำให้ใจไม่สงบ” (นึกคิดแต่เรื่องที่ทำให้ใจวุ่นวาย ฟุ้งซ่าน)

วิธีป้องกันและแก้ไขคือ “โยนิโสมนสิการในเรื่องที่ทำให้ใจสงบ” ในทางปฏิบัติ เช่น สมถะและวิปัสสนา ท่านใช้อุปายคือ การพยายามให้ใจปักอยู่กับอารมณ์เดียว (สมถะ) หรือกำหนดรู้ (เรียกชื่ออาการความคิดนั้นๆ เบาๆ ในใจ) ไปเรื่อยๆ หมั่นตามดูรู้ทันตลอดเวลา จนกว่าความฟุ้งซ่านรำคาญนั้นจะดับไป (วิปัสสนา) โดยทั่วไปแล้วคนเราห้ามความคิดไม่ได้ แต่เราสามารถตามดูรู้ทันได้ คิดก็สักแต่รู้ว่าคิด คิดหนึ่งครั้งก็รู้หนึ่งครั้ง คิดร้อยครั้งก็รู้ว่าคิดร้อยครั้ง ตามดูรู้จนกว่าภาวะคือความฟุ้งซ่านรำคาญใจนี้จะดับหายไป

สิ่งที่รบกวนจิตใจประการสุดท้ายคือ **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย อากาโรทัยัง เคลือบแคลง ไม่แน่ใจ สงสัย เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ หรือเกี่ยวกับข้อวัตรปฏิบัติที่สมาทานอยู่ และหมายเอาครอบคลุมแค่เรื่องดังที่มานั้น ไม่หมายรวมถึงความสงสัยถึงชื่อ ตระกูล หรือเรื่องราวที่เป็นความรู้อื่นๆ เช่น สงสัยว่าคนคนนี้เป็นกษัตริย์หรือเปล่า เป็นเทวดาหรือเปล่า อันนี้ไม่จัดเป็นวิจิกิจฉานิเวรณ นักปราชญ์ท่านสรุปสั้นๆ ว่า “ความคลางแคลงใจในกุศลธรรมทั้งหลายตัดสินใจไม่ได้” เช่น เรื่องสมาธิภาวนา วิปัสสนา ที่ครูอาจารย์ท่านนี้สอนมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อการดับทุกข์จริงหรือเปล่า ทานสอนตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอนแต่ครั้งสมัยพุทธกาลจริงหรือเปล่า จะสามารถทำให้เราได้บรรลุมรรคผลนิพพานได้จริงหรือเปล่า

นิเวรณข้อนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ท่านอุปมาเหมือนภานะใส่ผ้าที่ชุ่มมัว มีแต่ตม และถูกวางไว้ในที่มีมืด คนตาดีแค่ไหนก็ไม่สามารถมองเห็นเงาของตนเองได้ชัดเจน อาหารของวิจิกิจฉานิเวรณคือ “อโยนิโสมนสิการในเรื่องราวที่ชวนให้เกิดความลังเลสงสัย” (ไม่รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผลให้ถ่วงถี่ แล้วก็ปล่อยให้ลังเล สงสัยเรื่อยไป)

วิธีป้องกันแก้ไขคือ “โยนิโสมนสิการในธรรมที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้น” (รู้จักคิดแยกแยะพิจารณาเห็นได้ชัดว่า สิ่งใดเป็นธรรม เป็นกุศล เป็นอกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ) ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนาจารย์ท่านสอนให้กำหนดทุกครั้งที่เกิดความสงสัยว่า “สงสัยหนอ สงสัยหนอ สงสัยหนอ” จนกว่าความสงสัยจะดับหายไปจากใจหรือจากความคิด

สรุปว่า นิเวรณทั้ง 5 ประการ เป็นตัวการกันกระเสจิดไม่ให้ก้าวหน้า ไม่ให้พัฒนาไปสู่สมาธิขั้นสมบุรณ์ได้ แม้แต่จะให้เข้าถึงสมาธิระดับต้นๆ อย่างขณิกสมาธิที่ต่อเนื่องก็ไม่นาน เพียง 2 นาที 5 นาที ก็ขาดช่วงแล้ว แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่กุศลธรรมสามารถปราบนิเวรณลงได้ จิตจะเข้าถึงสมาธิขั้นสมบุรณ์ได้ เช่น เข้าฌานได้ เข้านิโรธสมาบัติได้ เข้าผลสมาบัติได้ อีกทั้งยังเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้จิตเกิดปัญญาญาณจนสามารถหลุดพ้นอัสวกิเลส เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด

ON DIALOGUE

7

ทุกคนปล่อยให้ความเจ็บสยายปีก บางคนหลับตา หญิงสาว 2 คนลุกไปสั่งโกโก้ร้อน ชายหนุ่มอีกคนตามไปสั่งคาปูชิโน ชายหนุ่ม ผู้ซ่อนความเป็นได้ไผ่ไว้ในความสุขุมสุภาพยกบ้านน้ำชาขึ้นริน ปรากฏว่าไม่มีน้ำไหลออกมา เขายิ้มให้กับตัวเองแล้วเดินไปขอน้ำร้อนมาเติม

ความเจียวยังคงคลี่คลุม แต่สำหรับพวกเขา มันก็เป็นแค่ความ เจียบ มันเป็นอยู่ของมัน มันมีลักษณะเฉพาะของมัน มันเป็นไปของมัน แล้วความเจียบก็แผยธาตุแห่งความมหัศจรรย์ เมื่อมันทำให้น้ำชาที่ไหล ออกจากบ้านลงสู่ถ้วยเล็กๆ ที่รอรับอยู่นั้นเกิดเสียงขึ้น

“ผมอยากเล่นเพลงให้พวกเราฟังสักเพลง”

หนุ่มหน้าเข้มคนหนึ่งเอ่ยขึ้นภายหลังระดับเสียงน้ำชา หญิงสาว ผมเป็นลอนที่มีลักษณะพูดเขื่องขำยิ้มร่าเสนอตัวเป็นส่วนหนึ่ง

ชายหนุ่มคนนั้นเดินไปหยิบกีตาร์ที่มุมร้าน จัดท่าทางให้ตัวเอง แล้วก็กรีดนิ้วลงไปบนสาย

มันเป็นบทเพลงที่คุ้นเคย... หญิงสาวคนนั้นร้องคลอตามสักพัก ก็ขึ้นเสียงร้องนำ ทุกคนเริ่มขยับและคลอเสียงตาม

ช่วงรอยต่อระหว่างการจบและเสียงสุดท้าย กีตาร์มักจะมีเสียงหนึ่งล่องลอยคว้างอยู่ในมวลอากาศและมันส่งสำเนียงปลิวไหวอยู่ใน โสตประสาทของเรา ช่วงเวลานี้เองที่ชายหนุ่มผู้ซ่อนความเป็นได้ไผ่ไว้ใน ความสุขุมสุภาพพูดบางสิ่งบางอย่างขึ้น



“อารมณ์เกิดการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ไม่อยู่นิ่ง ผันแปรตลอดเวลา อารมณ์เปรียบเหมือนกับพวงมาลัยที่มีดอกไม้หลายสี แต่ละสีก็เป็น ตัวแทนของแต่ละอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีบางอย่างที่ร้อยมันอยู่ เราสามารถ หลุดออกมาจากตรงนั้นได้ อารมณ์ไม่ใช่ของเรา มีสิ่งบงการเราให้เกิด อารมณ์แต่ไม่ใช่ตัวเรา เราสามารถอยู่เหนือมันได้ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติ มัน เป็นสิ่งที่ เป็นธรรมชาติ เป็นทั้งตัวอุปสรรคและส่งเสริม วิธีคิดแบบพุทธ จะมีการพูดถึงเรื่องอารมณ์นี้อยู่ด้วยเหมือนกัน”

นั่นทำให้ทุกคนย้อนรำลึกไปถึงบางช่วงที่ร่วมเดินทางภายใน ร่วมกัน

โดยแต่ละคนไม่ต้องบอกกล่าวว่าตัวเองรำลึกถึงส่วนไหนของ ความทรงจำร่วมกัน แต่จินตภาพของทุกคนเล่าเรื่องของมันอย่างเป็น เอกภาพในพื้นที่ของความเจียบที่กำลังทำหน้าที่ของมัน



...กระดาษการ์ดเหล่านั้นถูกแจกออกไปให้แต่ละคนได้เขียน
 อารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อตนเอง อารมณ์ละ 1 ใบ อารมณ์บนแผ่นการ์ด
 เหล่านั้นเดินทางไปยังกระดานสองฝั่ง

กระดานอารมณ์ดี : ดีใจ ดีใจ ดีใจ ดีใจ ดีใจ มีความหวัง อยาก
 อยาก มีความสุข มีความสุข ตื่นเต้นใจ สุขที่ได้ช่วย ฟุ้งซ่าน ยอมรับ พอใจ
 รัก รัก อยากได้ ยินดี คิดถึง สนุก ตื่นเต้น

กระดานอารมณ์เสีย : น้อยใจ น้อยใจ น้อยใจ น้อยใจ สงสัย
 สงสัย สงสัย ลังเล ลังเล ลังเล ลังเล ไม่สามารถตัดสินใจได้ โกรธ โกรธ โกรธ
 หงุดหงิด หงุดหงิด หงุดหงิด หงุดหงิด หงุดหงิด เหงา เหงา เหงา เปลี่ยว
 เปลี่ยว ท้อแท้ ท้อแท้ ท้อแท้ ท้อแท้ ท้อแท้ ท้อแท้ ฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่าน
 ฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่าน เบื่อ เบื่อ เบื่อ เบื่อ
 เบื่อ อยาก อยาก อยาก อยาก กังวล กังวล กังวล กังวล กังวล สับสน
 สับสน เสียใจ เสียใจ เสียใจ เศร้า ว่าง แคว้งคว้าง ขลาด กลัว กลัว กลัว
 งง บั่นป่วน ผิดหวัง รู้สึกผิด เหนื่อย เซ็ง เซ็ง นอย แค้น คิดมาก ไม่
 เข้าใจ ขาดแรงบันดาลใจ เพื่อฝัน โหยหา หลงใหล อิจฉา

เมื่อภาพบนกระดานปรากฏ คำถามหนึ่งก็ตามมา **ทำไมอารมณ์
 เสียถึงมากกว่าอารมณ์ดี**

แล้วเสียงอธิบายเหล่านี้ก็ตามมา...

“อารมณ์เสียมีผลกับเรามากกว่าอารมณ์ดี เหมือนการเล่น
 หว่ยเวลาถูก ถู 200 บาทดีใจมาก แต่ไม่คิดถึงสิ่งที่เสียไปว่าเยอะกว่า
 เป็นอารมณ์ส่วนใหญ่ของเรา ตอนแรกไม่ได้เขียนอารมณ์ดีเลย เขียน
 แต่อารมณ์ประจำตัวเรา”

“เรามารวมกลุ่มค้นหาอารมณ์เสีย เลยเขียนหาอารมณ์เสีย
 ออกมาก่อน สิ่งที่เสียทำให้เราพัฒนาขึ้น เลยไม่ค่อยได้เขียนในสิ่งที่ดี
 พอไฟก็สกับเรื่องที่ไม่ดี ๆ พยายามพัฒนาตัวเองไปเรื่อย ๆ แต่ไม่มีเวลา
 ที่จะได้อยู่กับความสุขจริงๆ ไม่ค่อยได้รู้สึกอย่างนั้น มีช่วงที่ได้ไปเที่ยว
 สังขละบุรีเจียบมาก ไฟก็ไม่มี ไปนั่งร้านกาแฟก็เจียบไม่มีอะไร เวลาไป
 ค่อยกับคนต่างจังหวัดแล้วเห็นว่าต่างกับคนกรุงเทพฯ จะนิ่งๆ เลยหันมา
 สังเกตตัวเองว่าตัวเองชอบอยู่กับอะไร”

“ส่วนตัวผมคิดว่ารากฐานอารมณ์ดีเกิดมาจากอารมณ์เสีย จุด
 ศูนย์รวมของอารมณ์ดี แต่เมล็ดพันธุ์อารมณ์ดีคืออารมณ์เสีย ความทุกข์
 เป็นเมล็ดพันธุ์ของความสุข มันจะแตกตัวก่อน ที่เรามีอารมณ์ดีได้
 เหมือนกับว่าเราต้องหาวิธีการให้ได้ จนในที่สุดเราอารมณ์ดี อย่างคำที่
 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) พูดไว้ว่า เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์
 คือเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข ถ้าเราไม่รู้จักทุกข์เราจะรู้จักสุขได้อย่างไร”

“เป็นเรื่องของการสังเกต มันมีทั้งสองด้านในเรื่องความทุกข์กับความ สุข ผมคิดว่าเรามีความสุขเป็นมาตรฐาน เราเลยไม่ค่อยคุ้นกับความ สุขเพราะว่าเป็นเรื่องที่เราสมควรจะได้ เวลาอะไรที่มันแปลกแยกออกไป จากความสุขก็คืออารมณ์เสีย เราเลยสังเกตมันได้ง่าย ขณะที่ความสุข เราไม่ได้สังเกตมัน เพราะว่าเรารู้สึกว่ามันเป็นเรื่องสมควรที่เราจะได้รับ”

“เราคุ้นเคยกับอารมณ์เสียมากกว่าอารมณ์ดี อย่างที่มีคน ตั้งข้อสังเกต มันเป็นที่ที่เราจริงจังมาก แต่เราก็ไม่ยอมออกจากมัน อยากออกมากจากอารมณ์เสีย แต่เราก็มีย่ำอยู่กับทุกข์ ถ้าเราอยู่กับ อารมณ์เสียมากๆ มันมีพลังที่เพิ่มมากขึ้นทำให้ร่างกายของเราเจ็บ ป่วยไม่สบายได้ เหมือนอย่างที่มีคนพูดเราไม่ค่อยได้สังเกตความสุข เท่าไหร่ ถ้าเราจดจ่ออยู่กับความสุขเราก็จะมีพลังอีกแบบหนึ่งเป็น พลังความสุข เราอยู่กับความพึงชาน รำคาญ โกรธ ทำให้เชื่อมโยงกับคน อื่นได้ยากมาก เราอยู่กับคนอื่นแต่เรารู้สึกโดดเดี่ยว เพราะเราจมกับตัว เองเยอะเกิน อ่านหนังสือก็เข้าใจแต่ก็ไม่หลุดลึกที่ ก็ไปติดกับความคิดที่ อยากหลุดอีก มันก็ซ้อนๆ กันจนไม่รู้ว่าคุณคืออะไร พอจินตนาการ ว่าความสุขน่าจะเป็นอย่างนี้ก็กลายเป็นพุ่งเข้าไปอีกว่า ทำยังไงหนอ ถึงจะหลุดก็เลยย่ำอยู่กับที่เหมือนเดิม”



“เราเขียนอยู่สามอันคือ คิดถึง อยากได้ มีความสุข ดีใจกับ อารมณ์ดีเรารวมเป็นอันเดียวกับมีความสุข ตัวเองเป็นคนอยู่เฉยๆ ก็ มีความสุข นอกจากจะมีเรื่องที่ประเดประดังเข้ามาก็จะมีอารมณ์โกรธ แต่จะโกรธแบบเดียวกับที่หาย เป็นคนไม่เคยย่ำ แล้วออกไปอารมณ์ดีก็เกิด ขึ้นมาเอง เราคิดว่าตัวเองเป็นคนมีอารมณ์ดีมากกว่า จะมีอารมณ์โกรธ บ้างระหว่างวัน แต่แบบเดียวกับที่หาย”

“สงสัยเราเป็นพวกชอบทรมานตัวเอง ชอบอยู่กับอารมณ์เสียๆ”

“ปริมาณของอารมณ์ทั้งสองด้านแตกต่างกันเยอะมาก ถ้าเรา ทำให้มันสมดุลได้น่าจะช่วยเยียวยาให้เราอยู่ได้ให้ทุกคนช่วยกันแยก การัดในฝั่งอารมณ์เสียและดีใส่ในช่องอารมณ์ 5 อารมณ์ เหงา พึงชาน โกรธ ลังเล อยาก”

จากนั้นภาพของอารมณ์ในแผ่นการ์ดก็ถูกจัดให้เป็นหมวดหมู่ อย่างชัดเจน



เหงา : ท้อใจ กลัว รู้สึกผิด เบื่อ เศร้า ว่าง เหงา เศร้า เหงา เหงา
หวัง เคือง เสียใจ

อยาก : เพื่อฝัน โหยหา อยาก หลงใหล อิจฉา รัก สุข พอใจ
ยินดี ดีใจ คิดถึง สนุก เพลิดเพลิน ตื่นเต้น

ล้มเหลว : สงสัย ล้มเหลว ไม่เข้าใจ ท้อ เคืองคว้าง นอย ขลาด
กลัว ว่าง

โกรธ : แค้น โกรธ หงุดหงิด น้อยใจ

ฟุ้งซ่าน : ฟุ้งซ่าน ฟุ้งกังวล คิดมาก เพื่อ สบสน กังวล ขาด
แรงบันดาลใจ เปลี่ยน เบื่อ เซ็ง เบื่อ ปั่นป่วน กลัว

.....

“เป็นไงบ้าง”

หญิงกลางคนผู้มีหน้าตาโหงวอายุที่มีหน้าที่บันทึกบทสนทนา
เหล่านี้ เอ่ยขึ้นเหมือนกับจะรู้ว่าจินตภาพของทุกคนเดินทางมาถึงจุด
หมายปลายทางพร้อมกันแล้ว...

แต่ก่อนที่เธอจะพูดอะไรต่อก็มีเสียง “ตึก!” ดังขึ้นจากโน้ตบุ๊ก
ของเธอ

“อะฮ่า! ได้แล้วๆ” เธอโผล่ออกมาด้วยความตื่นเต้น

“พี่ส่งบันทึกการสนทนาของเราในช่วงเกิดภาวะ ‘ป่วน’ ไป
ถามหลวงพี่ท่านหนึ่ง ท่านตอบกลับมาแล้ว ไวดีจัง, อ้อ! ท่านบอกว่า
ท่านกำลังเขียนบทความเรื่องนี้อยู่พอดี”

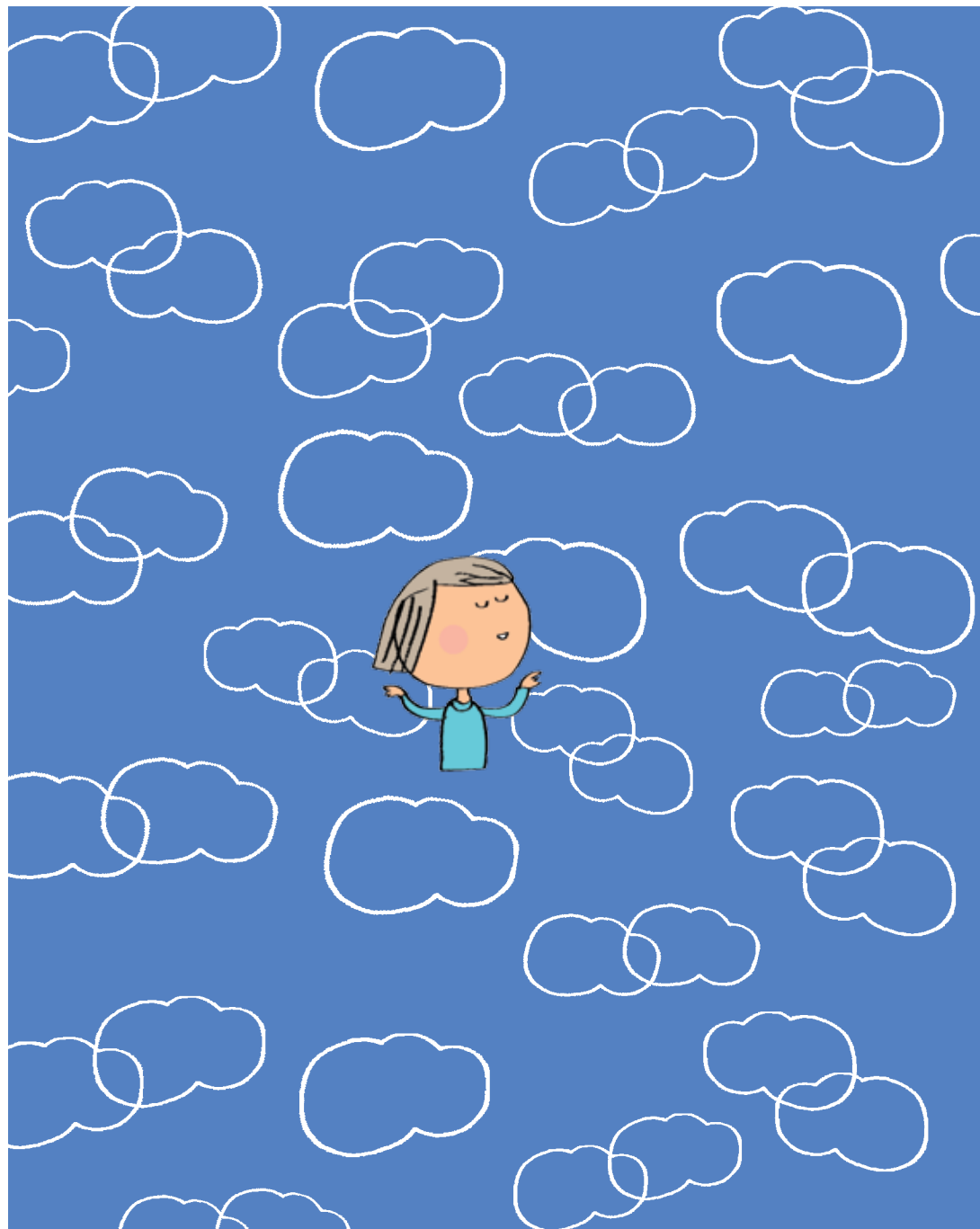
“ผมขอโทษหน่อย”

โตโผเจ้าเก่าเอ่ยขึ้น หญิงกลางคนหันหน้าจอนโน้ตบุ๊กไปทางเขา

“พี่อ่านให้พวกเราฟังเลย”

เสียงหญิงสาวคนหนึ่งดังขึ้น ทุกคนในวงสนทนาคราง “ฮีม”
ส่งเสริมความต้องการของเธอ

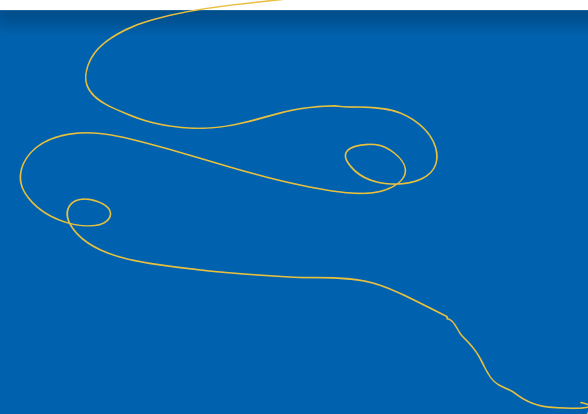
แล้วเสียงกังวานของเขาก็ดังขึ้น...



3 การเรียนรู้เพื่อให้เท่าทันอารมณ์ป่วย (นิเวศน์ 5) ในชีวิตประจำวัน

มี 1 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 **ฉันจะไปชอปปิง**



กิจกรรมที่ 1 ฉันจะไป ช้อปปิ้ง



วัตถุประสงค์

- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าใจอารมณ์ป่วน คือ อยาก ลังเล สงสัย ฟุ้งซ่าน และกลัว ของตัวเองชัดเจนมากขึ้น
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกจัดการอารมณ์ป่วนที่เกิดขึ้น



สาระสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมฉันจะไปช้อปปิ้งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กลับไปสัมผัสประสบการณ์ตรงที่หลายๆ คนคุ้นชินอยู่แล้ว คือ การไปเดินห้างสรรพสินค้า (กรณีจัดกิจกรรมในเมือง) และมีเงื่อนไขบางอย่างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้อารมณ์ป่วนต่างๆ ซึ่งเงื่อนไขดังกล่าวเป็นสิ่งที่หลายๆ คนไม่คุ้นชิน หรือเห็นแล้วจะทำให้รู้สึกขัดใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่นำมาสู่บทเรียนของกิจกรรม



ผู้ร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมเป็นเยาวชน
จำนวน 20-30 คน (โดยประมาณ)



ทักษะที่จำเป็น
ของกระบวนการ

เปิดพื้นที่ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้



อุปกรณ์ที่จำเป็น
และสถานที่

ห้างสรรพสินค้า ใกล้สถานที่จัดกิจกรรม
แผ่นกระดาษขนาดเล็กที่ระบุคำสั่งหรือเงื่อนไขต่างๆ ใน
การทำกิจกรรม



การจัดห้อง
สำหรับดำเนินกิจกรรม

เป็นกิจกรรมที่ทำนอกสถานที่
สรุปบทเรียน แลกเปลี่ยนในห้องที่จัดไว้แบบไม่เป็น
ทางการ นั่งพื้นหรือนั่งเก้าอี้



ระยะเวลา

ประมาณ 2-3 ชั่วโมง



 กิจกรรรม
เวลา (โดยประมาณ)

- * ช่วงให้โจทย์ 5 นาที
- * ช่วงทำกิจกรรม 40-60 นาที
- * ช่วงแลกเปลี่ยน ถอดบทเรียน 60 นาที

 ขั้นตอนการ
ดำเนินกิจกรรม

ขั้นเตรียม/ให้โจทย์

1. ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนแต่งกายแบบสบายๆ พร้อมลุย (เป็นเงื่อนไขของการทำกิจกรรม)

ขั้นดำเนินการ

1. แจกกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าวันนี้เราจะไปเดินเที่ยวห้าง
2. กระบวนการเตรียมแจกกระดาษขนาดเล็กที่มีข้อความ ดังนี้ให้แก่ผู้เข้าร่วม
 - * ห้ามใช้เงิน ห้ามใช้บัตรเครดิต
 - * ห้ามซื้อของทุกชนิด
 - * ให้สังเกตและสำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ในขณะนั้น
3. ชี้แจงกฎกติกาต่างๆ แจกเวลาในการเดินเที่ยวในห้างสรรพสินค้า นัดหมายจุดนัดพบ

4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปเดินห้าง ชอบมูมไหนด ร้านไหน ให้เดินไปที่ร้านนั้น
5. แต่ถ้ามีความคิดอยากจะทำอะไรขึ้นมาก็ตาม ให้เปิดแผนกระดาษที่กระบวนการแจกให้อ่าน

ขั้นถอดบทเรียน

1. แลกเปลี่ยนความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับโจทย์ในการทำกิจกรรม
2. อะไรทำให้เราไม่มั่นใจในการเข้าสังคมหรือไปอยู่ในที่สาธารณะ
3. เวลาเกิดความอยากในชีวิตประจำวัน เราจัดการความอยากนั้นอย่างไร



ตัวอย่างการเรียนรู้
ของผู้เข้าร่วม
กระบวนการ

คำถาม : โดยปกติเมื่ออยากได้อะไรแล้วตัดสินใจซื้อ
เลยไหม?

แจ : รู้สึกว่าอยากได้ ปกติเวลาซื้อของจะเช็คเงินว่ายังซื้อ
ได้หรือเปล่า ถ้ายังไม่เกินกำหนดเงินที่จะซื้อก็จะซื้อ สำหรับ
ตัวเองความอยากมันเกิดขึ้นแต่ที่บ้านแล้ว พออยากได้เลย
ไปที่ห้าง เพื่อตอบสนองความอยากนั้น

สัม : ถ้าจะไปห้าง จะตั้งใจแล้วว่าจะไปซื้ออะไร แต่ส่วน
ใหญ่พอไปถึงแล้วมักไม่ได้สิ่งที่ตั้งใจไปซื้อ แต่จะได้ของ
อื่นแทน แต่เวลาที่ซื้อจะคิดมากกว่าจะใช้หรือเปล่า บางทีก็
จะบอกตัวเองว่าถ้าเราไม่เห็นมันก็จะไม่ได้ซื้อ ถ้าลดราคา
ก็คิดแบบนี้ แต่ก็ซื้อ

จ : จะคิดว่าซื้อได้เลยหรือเปล่า เงินมีหรือเปล่า ถ้าลดราคา
อีกซื้อแน่นอน มันเหมือนเป็นฝันว่าอยากมีแบบนี้ ผ่านไปปี
สองปีก็ยังไม่อยากอยู่แต่ไม่ต้องบังคับเดี๋ยวนั้น

คำถาม : พออยากได้แล้วไม่ได้...เกิดอะไรขึ้น?

จ : เช่น การออกกำลังกาย ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายจะรู้สึกอยากมาก
ทำให้เหงื่อออกรู้สึกตัวเบาๆ รู้สึกเสพติด ถ้าไม่ได้ออกกำลังกาย
ก็รู้สึกหงุดหงิด

คำถาม : มีคนเขียนว่า อยากเท่ากับความสุขคิดว่า
อย่างไร?

เหมียว : เช่น เราเคยกินอาหารร้านนี้มาก่อน พอเราคิดก็
รู้สึกว่า มีน้ำชูปอยู่ในปากแล้ว เราเอาใจไปผูกติดกับสิ่งนั้น
ซื้อของมือสองก็เหมือนกันมันมีขึ้นเดียว ต้องตัดสินใจต้อง
เดี๋ยวนั้นเพราะไม่มีอีกแล้ว คิดว่าความอยากเป็นความเคยชิน

แจ : อาจเป็นเพราะมีความสุขเพราะได้บำบัดความอยาก
ตัวเอง ก่อนได้มันมีความสุขอยาก

เหมียว : ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

ชิน : ถ้าอยากแล้วได้มีความสุข ถ้าเราไม่ได้แล้วทุกข์หรือเปล่า

โอเล่ : สุขเพราะช่วงที่อยาก หายอยากก็เฉยๆ มันเป็นความ
เพลิดเพลินกับความอยาก

คำถาม : ถ้าจะให้ซื้อห้อยลงมีคำแนะนำอะไรบ้าง

จ : เช่นเรื่องหนังสือ จะตั้งชื่อแม่กับตัวเองว่าให้อ่านให้จบ
ก่อนที่เล่ม ค่อยซื้อใหม่

ชิน : ซื้อของมาให้ตัวเองเพื่อให้ตัวเองมีความสุขเรื่อยๆ
ถ้าเรายังอยากอยู่ เราก็เลือกที่จะอยู่กับความอยากนั้นเลย
สำหรับผมการกินเป็นเรื่องที่สำคัญ เป็นความสุขที่สุดแล้ว
ปีนี้ได้กินเจ เริ่มหยุดความอยากได้มากขึ้น พออยากก็รู้ว่า
กินไม่ได้ ก็อยากไปเรื่อย

ใหม่ : เข้าพรรษาไม่ซื้อหนังสือ

ออฟ : ดัดเกม เวลาซื้อที่ซื้อสามสี่แผ่น บางทีเล่นไม่จบ
ก็ไปซื้อใหม่ มีเก็บบร้อยแผ่นแล้ว ซื้อที่ก็เสียเป็นร้อย ในใจ
ก็อยากลดบ้าง ก็พยายามเล่นให้จบก่อนค่อยไปซื้อ

ON DIALOGUE

8

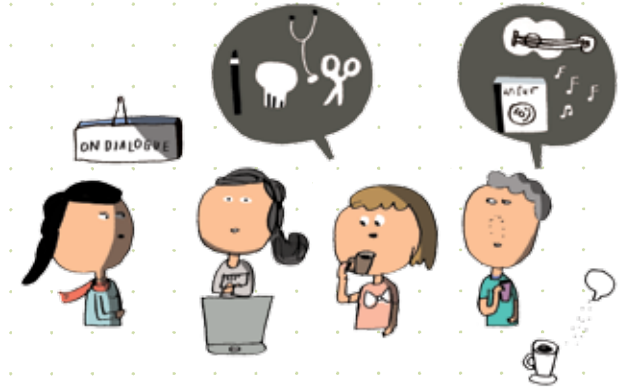
“ในชีวิตคนรุ่นใหม่อย่างพวกเรา อารมณ์ป่วนหรือนิวรณ์ตัวไหนที่เป็นอุปสรรคมากที่สุด”

หญิงกลางคนถามขึ้นเมื่อการอ่านบทความของหลวงพี่รูปนั้นจบลง “ความฟุ้งซ่าน” น้องผู้หญิงคนหนึ่งตอบ แล้วเธอก็อธิบายต่อ

“เพราะมีสิ่งเข้ายวนใจเยอะ มีหลายอย่างให้ทำตลอดเวลา เลยไม่มีจิตใจมุ่งไปสู่สิ่งเดียว เลยทำให้เด็กสมัยนี้เป็นไปโดยธรรมชาติ เวลาทำงานก็มีอีเมล เล่นเกมก็มีเฟซบุ๊ก เปิดพร้อมๆ กัน ทำงานเสร็จก็มีบีบี ทำให้รู้สึกว่าเราสลับไปสลับมาเร็ว”

มีหญิงสาวอีกคนเสริมขึ้นทันที

“เพราะไม่ใช่รุ่นที่ต้องแสวงหา เพราะได้มีการจัดเตรียมมาตั้งแต่คนรุ่นก่อนแล้ว เราเติบโตมากับแผนสังคมที่ยอมรับเราแบบนี้ อย่างรุ่นพ่อแม่เราเรื่องอาชีพพ่อกับแม่ก็จะรู้จักแต่ครู หมอ แต่พอรุ่นเรามีเซฟ มีช่างตัดผม เยอะแยะไปหมด ซึ่งเราพยายามหนีจากสิ่งที่เคยมีมา แล้วเราหนีจากสิ่งที่เคยมีมาไม่พ้น ก็หาไม่เจอว่าเราควรจะเป็นอยู่ตรงไหนของสังคม”



กลับไปหาน้องผู้หญิงคนแรก

“สมัยก่อนพ่อแม่ปู่ย่าต้องทำงานหนักมาก ไม่มีเวลาคิดเรื่องอื่นเลย เพราะที่ต้องหาของกิน หาปัจจัยที่ทำให้ตัวเองมีชีวิตอยู่ได้ ก็เลยเสียเวลากับเรื่องพวกนี้ไป เลยไม่มีเวลาฟุ้งซ่าน แต่พอมาถึงยุคเรา เหมือนกับว่าทุกอย่างวางมาเรียบร้อยแล้ว เราไม่ต้องดิ้นรนแล้ว เราเลยพยายามหาอะไรสักอย่างที่ดีกว่าสิ่งที่มีอยู่ตอนนี้ มากกว่าการกินอยู่ก็เลยยิ่งฟุ้งซ่าน”

“คิดว่าฟุ้งซ่านเกิดจากการที่มีสิ่งมากระทบกับเรา ถ้าเรารู้ว่าสิ่งที่มากระทบคืออะไร เช่น คำพูด พอมากระทบเราก็อฟุ้งซ่าน ถ้าเรารู้ทันคำพูดว่าคืออะไร คำพูดนั้นอาจจะไม่ใช่ความปรารถนาที่ไม่ดี แต่ถ้าเรามาตีความเอาเองคิดเอาเองก็ฟุ้งซ่าน ถ้าเรารู้ทันว่ามันคืออะไร เราจะไม่ได้ฟุ้งซ่าน”

น้องผู้หญิงอีกคนเสริมขึ้น และไม่ทันที่เธอจะพูดอะไรต่อก็มีหญิงสาวอีกคน (ที่รอจังหวะอยู่) พูดขึ้น



“ผู้ใหญ่สมัยก่อนชอบคิดว่าเค้ามีความอดทนมากกว่าเรา เค้าจะมองว่าเด็กในสมัยนี้มีความอดทนน้อย แต่จริงๆ แล้วถ้าเราเทียบกับเค้าถือว่าเรามีความอดทนน้อย แล้วมีสิ่งยั่วเย้าทำให้เราคิด”

และอีกคน

“คนรุ่นใหม่ไม่ทนกับอะไรสักอย่าง ตัวเลือกเยอะเกิน เห็นอะไรก็อยากได้อะไรเลือก เห็นเซฟก็อยากเรียน เรียนหมอกก็อยาก หาอะไรที่รักและจดจ่อไม่ได้ คนสมัยก่อนรุ่นพ่อรุ่นแม่ เมื่อวานผมซื้อซีดีของ มาโนช พุฒตาลมาแผ่นเดียว เพลงเดียว 150 บาท ชีวิตที่เจ็บปวดของคนป่วย แล้วก็จะมีเรื่องเล่าสมัยเด็กของมาโนช พุฒตาล พออ่านแล้วเห็นว่าเขาเป็นคนกระตือรือร้นตั้งแต่เป็นเด็ก ครอบครัวยิ่งขี้เหร่สมัยก่อนไม่มีสื่อมาชักจูงให้เขาไปจากสิ่งที่เขารัก เขารักภาษาอังกฤษ เห็นฝรั่งเขาก็มุ่งเข้าไปคุย พ่อแม่ไม่ยอมให้เล่นดนตรี เห็นพี่ชายรักดนตรีไปซ้อมดนตรีก็บวงร่ำวงสมัยก่อนก็ไปดู ไปจับกีตาร์ก็เริ่มรัก ก็ชวนขวายที่จะเล่นดนตรี เติบโตเป็นวัยรุ่นก็น้อยมากที่จะมีดนตรีเล่น พ่อของเล่นน้อยมันช่วยให้เค้าเติบโต”

ต่อด้วยอีกคน

“มันอยู่ที่จิตใจ เหมือนจิตใจของเราตอนนี้ไม่แข็งพอที่จะทำอะไร เป็นขึ้นเป็นอันสักอย่าง อันนี้หนูเป็น เลยกกลายเป็นความฟุ้งซ่าน อยากทำนู่นอยากทำนี่ ไม่เคยคิดว่าจุดมุ่งหมายเราจะทำอะไร เราก็ตกไปเรื่อย ไม่เหมือนกับคนสมัยก่อน เค้ามีความมุ่งมั่นว่าเค้าจะต้องเป็นเค้าแก่ให้ได้ ถ้าไปดูคนที่เค้าประสบความสำเร็จ เค้ามีความมุ่งมั่นว่าจะต้องทำอย่างนี้ เราเองก็คิดเป็นเค้าแก่เหมือนกัน แต่ระหว่างทางแฉะนั่นแฉะนี่ จุดหมายมันก็ไกล อายุก็เริ่มสั้น กลายเป็นความฟุ้งสำหรับคนสมัยนี้จะเยอะกว่า อยู่ที่จิตใจและความอดทน”

“ความอยาก” หนึ่งในน้องผู้หญิงที่แสดงความเห็นไปเมื่อสักครู่ เริ่มขึ้น

แล้วกล่าวต่อ “เหมือนแพชั่น เหมือนมองคนละมุม อย่างเราอายุยี่สิบแล้วมองถึงเด็กที่เด็กกว่า ว่าทำไมเขามีความอยากเยอะจัง อยากไปดูคอนเสิร์ตเกาหลี อยากไปนู่นไปนี่ มันก็กลายเป็นความฟุ้งซ่านจริงๆ อย่างที่พี่เขาว่าความฟุ้งคือทุกอย่างจริงๆ หนูไม่เคยคิดเลยว่าหนูฟุ้งซ่าน ความอยากเป็นตัวบีบคั้นทำให้เราแฉะไปทางนู่นทางนี่ ทำให้เราไม่บรรลุสักอย่าง”

หญิงสาวอีกคนเสริมขึ้นเมื่อเห็นว่าอีกคนพูดจบ

“เป็นคนชอบพูดอะไรฟุ้งซ่าน ถ้าจัดอันดับคงอยู่ระดับต้นๆ ของประเทศ เป็นเด็กที่มีเพื่อนเป็นจินตนาการ สามารถนั่งเล่านิทานให้ตัวเองฟังได้เป็นชั่วโมงๆ หนูว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับการควบคุมตัวเอง กลไกหรือสิ่งที่เราเรียนรู้ในโรงเรียนไม่ได้ทำให้เราเข้าใจและสลายอารมณ์อย่างฟุ้งซ่าน อย่างหนูเองไม่มีใครช่วยบอกให้เรายุติคิดได้ว่าที่เรานั่งคิดจินตนาการโปรเจกต์เป็นสตอรี่ในสมอง เราจินตนาการอยู่เป็นชั่วโมงไม่สามารถเป็นจริงได้ พอเราไม่เคยได้ฝึกอาการที่อารมณ์ฟุ้งซ่านไม่ได้ส่งผลดีกับชีวิตเราเลย ให้อู่วามันมีสิ่งที่จะต้องทำมากกว่านี้ เราก็ปล่อยไหลไปเรื่อยๆ สะสมจนเป็นนิสัย นิสัยฟุ้งซ่าน เลยมองว่าทั้งฟุ้งซ่านและอยาก เพราะเรามีเหตุนอกกายและในตัวเราทำให้ทั้งฟุ้งซ่านและอยาก เช่น เพื่อนมีมือถือใหม่ เพื่อนไปเที่ยวต่างประเทศแท็กซี่รูปในเฟซบุ๊ก หรือว่าคนนั้นคนนั้นไปดูหนังมาทำให้เราอยาก แต่เราไม่สามารถรู้ทันว่ามันเป็นสิ่งที่รุ่มร่ามาทำให้เราอยากด้วย อยู่ที่ว่าเราจะคลี่คลายให้มันไปในทิศทางที่ดีอย่างไร”

ความเจียบไม่มีสิทธิ์สำแดงตนเลย ณ เวลานี้

“ถ้าพูดถึงความอยาก ในด้านธรรมะ ความอยากคือสิ่งที่ทำให้เราไม่หลุดพ้น ความอยากที่ทำให้เราไม่ได้ทำในสิ่งที่เราอยากจะทำจริงๆ ผมเคยไปฟังในยูทูป เขาเรียกว่า paradox of choice เป็นความขัดแย้งของตัวเลือก อย่างเช่น คนสมัยก่อนไม่มีตัวเลือก อาจงมาที่เมืองไทยต้องแบกผ้าเพราะไม่มีตัวเลือกอื่นแล้ว ถ้าไม่อยากแบกผ้าทั้งชีวิตต้องดันตัวเองขึ้นมาเป็นหัวหน้าคนแบกผ้า ถ้าไม่อยากเป็นหัวหน้าคนแบกผ้าก็ต้องดันตัวเองขึ้นมา เหมือนกับว่ามันมีเส้นทางที่กำหนด



ให้เดินอยู่แล้ว เค้าไม่สามารถไปทางอื่นได้ ก็เลยกลายเป็นว่าชีวิตเค้าถูกกำหนดมาแล้วว่าต้องเป็นแบบนี้ไม่มีทางเลือกอื่น แต่คนในปัจจุบันไม่ได้เป็นอย่างนั้น ผมออกจากงานพ่อแม่ก็เลี้ยงดูได้ เราสามารถเลือกที่จะทำอะไรก็ได้ เลือกที่จะเป็นอะไรก็ได้ ผมจบคอม ผมอยากไปวาดรูปได้ ผมจบคอมผมอยากจะไปเขียนหนังสือก็ได้ มันกลายเป็นว่ามันอยากทำไปหมดเลย เราไม่รู้ว่าจะเลือกอะไรดี กลายเป็นว่าคนรุ่นที่แล้วทำให้เรามีหนทางได้เยอะ แต่คนรุ่นเรากลับเห็นว่า หนทางพวกนี้ทำให้คนรุ่นเราไม่สามารถเลือกได้ จึงกลายเป็นว่าความอยากทำให้เราไม่สามารถทำอะไรสำเร็จได้”

เป็นความเห็นสุดท้ายต่อตัวป่วนตัวนี้ของเด็กหนุ่มคนหนึ่ง...



หญิงสาวผิวคมขำคนหนึ่งวาดสายตาไปหาเพื่อนทุกคนเพื่อขอโอกาส

“สำหรับเราคือความล้มลงเสียนะ จากที่เล่ามาได้กำหนดเส้นทางของตัวเองว่าจะขายผ้าเลย ถ้าอย่างเราจะขายผ้าหรือ ทำอาหารหรือ การโรงแรมหรือ วิทยาศาสตร์หรือ คือเรามีทุกอย่างเลย เราถูกเสริมด้วยทางเลือกที่มันพร้อมอยู่แล้วเยอะเยอะ ก็เลยสงสัยว่าถ้าเราไม่ขายผ้า เราจะรวยไหม ถ้าเราไปทำอาหารแล้วใครจะมากินของเรามันรู้สึกวาทิงที่เลือกจะเดินไปมันเป็นทางที่ถูกเป็นทางที่ใช่สำหรับเรา เราจะเดินไปถึงเป้าหมายของเราหรือเปล่า สำหรับตัวเราเองเราไม่รู้วาทิงเป้าหมายจุดสุดท้ายของมันคืออะไร เราเลยอยากลองเดินดูมันทุกทางบางที่เดินมาได้ครึ่งทางแล้วไม่ใช่เนี่ยว่าไม่ใช่ตัวเราก็ดูย้อนกลับ บางที่ ทำให้เราเสียเวลา เสียความรู้สึก เราคิดว่าเราเป็นคนไม่มีเป้าหมายในชีวิต”

หนุ่มคนหนึ่งแทรกเสริมขึ้นว่า

“อารมณ์อยากกับอารมณ์ล้มลงเสียมันเชื่อมโยงกันอยู่ ถ้าเราไม่มีความอยากเราอาจจะทำอะไรไม่สำเร็จได้ อยากอีกรูปแบบหนึ่งเหมือนพระก่อนบวช ผมอยากลิ้มขี้ อยากรู้อุดฟัน ซึ่งกลายเป็นความ

อยากผมก็ไม่หลุดฟันอีก พอมาพูดถึงทางที่จะไปสู่ความสำเร็จก็ทำให้เราเกิดความล้มลงเสียได้ว่าเราจะทำอย่างไรไปสู่จุดนั้นได้ เราก็ดึงค้นหาวิธี พอค้นหาได้มันก็จะกลับมาที่ความอยากอีกที พอเราค้นหาได้เราก็มองไป มันจะวนเวียนไป”

“แล้วความเหงาล่ะ”

หญิงกลางคนผู้มีหน้าตาเป็นที่อิจฉาของสาวน้อยทั้งหลายถามขึ้น “ความเหงาอาจจะอยู่ในช่วงของความเบื่อ พอเราเบื่อกันก็จะไม่สำเร็จ เบื่อแล้วนะ ทำมาเยอะแล้วไม่ทำดีกว่านอน”

น้องผู้ชายคนหนึ่งซึ่งตอบ แล้วตามด้วยอีกคน

“เราไม่ได้สื่อสารให้เกิดความเข้าใจ เลยเกิดช่องว่างระหว่างคน ระหว่างเพื่อน ระหว่างครอบครัว”

และอีกคน

“ผมว่าคนรุ่นใหม่ความเหงาจะมีน้อย เพื่อนกลุ่มนี้ไม่ค่อยไปคบกับเพื่อนกลุ่มใหม่ ทุกคนมีความต้องการที่จะถูกยอมรับ มีความต้องการคนที่เข้าใจเราในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ใหญ่กว่า ในการที่เราไม่ถูกยอมรับ ถูกปฏิเสธ ถูกบอกว่าสิ่งที่คุณทำเป็นสิ่งที่ไม่ถูก เหมือนกับที่เราคิดอยู่คนเดียวหรือ เราต้องอยู่คนเดียวเลยรู้สึกเหงา เหงาแล้วตัวเองต้องผิดหรือเปล่า ทั้ง ๆ ที่อาจจะเส้นทางของเราก็ได้ แล้วมันอาจกลายเป็นว่าเราหยุดทำในสิ่งที่เราเชื่อแล้วกลายเป็นเหมือนคนอื่น”

หนุ่มอีกคนสารภาพ...

“ผมเคยมีอารมณ์นั้น นิ่งเหม่อ ฟังเพลงซึ้งๆ ทำไมมันเป็นอย่าง
นี้ ผมว่ามันก็คือกลับมาประเด็นเดิมคือรู้ทันการควบคุมตัวเอง ถ้าตอน
นั้นผมรู้จักป่วนมาก่อน ตอนนั้นผมก็คงจะรู้ว่าสิ่งที่เราทำอยู่ไม่ได้ช่วยให้
ชีวิตเราดีขึ้นเลย ฟังเพลงอยู่ในห้องมืดๆ ทำไม จิตมันก็มุ่งไปหาทุกข์
พอเสร็จแล้วชีวิตเรามันมีคุณค่า มันเป็นไปตามทางของมันที่ควรจะเป็น
พอมาถึงสักจุดจุดหนึ่งที่มีคุณค่าได้”

แล้วก็มาถึงชายหนุ่มที่มีลักษณะเก็บตัว เขาพูดเนิบช้า

“ปกติทุกวันอยู่กับคอมพิวเตอร์มากกว่าอยู่กับคน เปิดเฟซบุ๊ก
ทุกวันเปิดทุกชั่วโมง เปิดเอสเอ็มเอสตลอดเวลา มันก็เหงาใช่ไหมล่ะไม่รู้
ว่าเปิดทำไม เปิดแล้วก็ไม่รู้จะคุยกับใคร ตั้งแต่อยู่ในห้องเรียนแล้วออกไป
ไปร้านเคเอฟซีมันก็เกิดความเหงาขึ้นมา อยู่ในห้องเรียนเองครูสอนอะไร
มารู้สึกว่ามันไม่มีค่าสำหรับเราเลย มันไม่ได้ตอบสนองความดี ไม่ได้
ตอบสนองว่าจริงๆ แล้วเราเกิดมาเพื่ออะไร มันมีแต่ความหดหู่ที่ถ้อย
ผมเองก็ชอบกินอาหารฟาสต์ฟู้ดเหมือนกัน โดยทั้งที่หลักการเองผมก็
ไม่ได้ชอบเท่าไร พอได้กินก็ไม่รู้กินเพราะอะไร ก็เกิดหดหู่ขึ้นมา บางทีนั่ง
กินคนเดียวรู้สึกเหงามากเลย รู้สึกแปลกแยกไปจากสังคม ระบบทุนนิยม
มันหล่อเลี้ยงด้วยความอยาก ความฟุ้งซ่าน ทำให้เรารู้สึกว่าขาดแคลน
ตลอดเวลา พยายามให้เราอยาก ฟุ้งซ่าน เพื่อที่จะมารับใช้ระบบนี้อีกที”

“หนูเป็นคนโกรธง่าย”

น้องสาวคนหนึ่งเอ่ยขึ้น

“เป็นคนโกรธง่าย หงุดหงิดง่าย แต่ว่าแป๊บเดียว เราคิดเร็ว
ใครทำอะไรตามเราไม่ทัน เราหงุดหงิด พอเพื่อนทำให้เสร็จหาย แต่มี
ผลกระทบทำให้คนดีๆ หลุดลอยจากไปตลอด สมมุติทำงานพอๆ ทำ
เสร็จก็โกรธ ทำให้เค้ารู้สึกแยกกับเราถ้าเค้าไม่เข้าใจ แต่คนที่เค้าอยู่กับเรา
เค้าก็คอยให้อภัยเราตลอด”

หญิงสาวผมหยักศกพูดขึ้นบ้าง

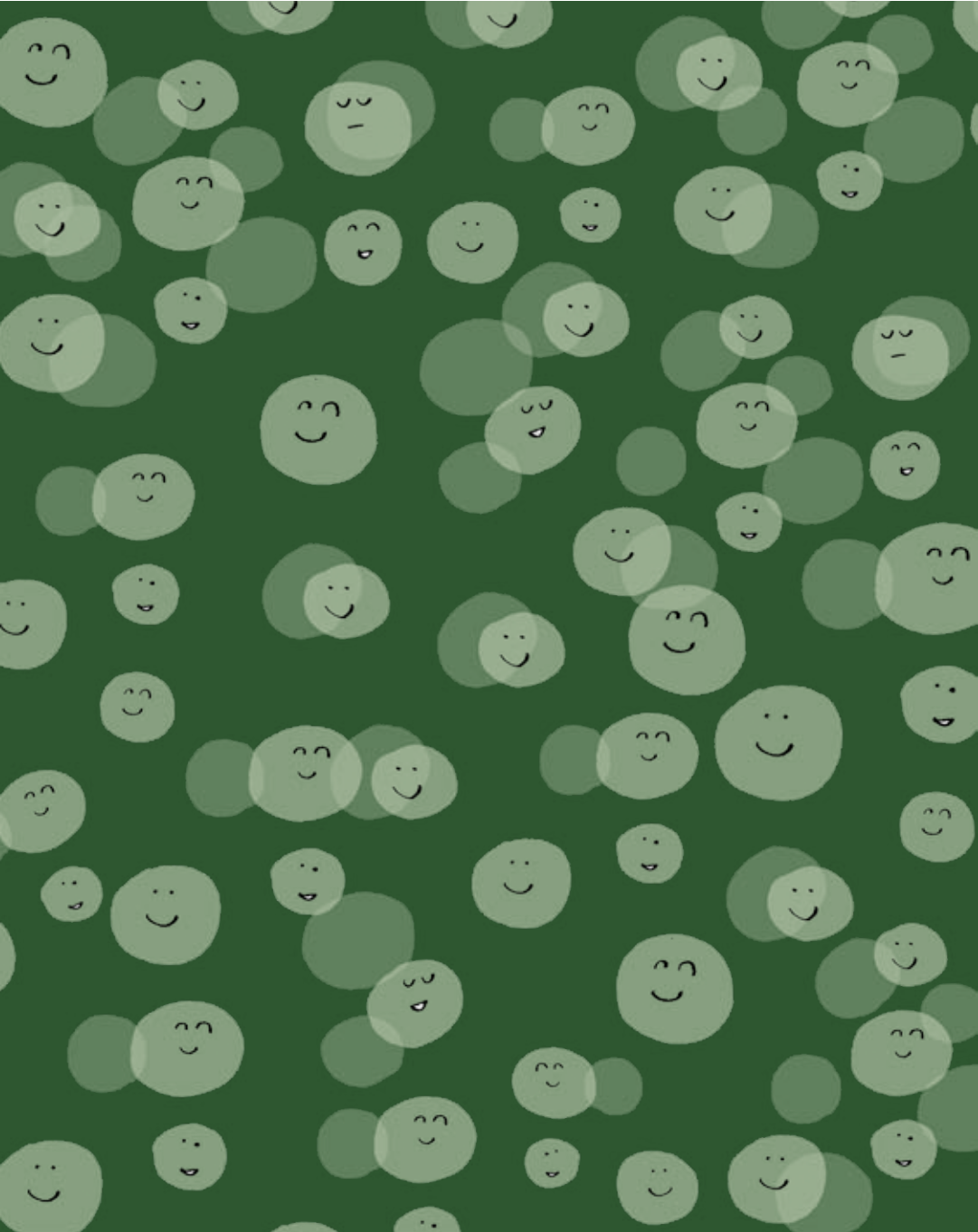
“ความโกรธจะมีผลต่อเมื่อเราไม่ให้อภัย หนูก็มีความโกรธ
อยู่บ่อยๆ แต่รู้สึกว่ามันไม่มีประโยชน์สำหรับเราเลย ยิ่งเราโกรธบ่อย
ยิ่งทำให้เราไม่ให้อภัยตัวเอง และก็ไม่ให้อภัยคนที่ทำให้เราโกรธ ยิ่งทำ
ให้เราไม่เปิดใจที่จะฟังเค้า แต่มาเห็นหน้าเค้าเราก็ไม่อยากเจอเค้าแล้ว”

.....

เวลาแห่งการพบกันของพวกเขาหมดลงแล้ว...

ถ้านี่เป็นหนึ่งเรื่องหนึ่ง ความรู้สึกของผู้ดูก็คล้ายว่าเรื่องราว
มันยังไม่จบสมบูรณ์ ถึงกระนั้นก็ไม่อาจรู้ได้ว่ามันจะมีภาคต่อไปหรือไม่
ก็คงเหมือนกับคำพูดของใครสักคนในวงสนทนาที่ว่า
“เราไม่รู้อะไรเลย... ไม่รู้แม้แต่วินาทีที่อยู่ข้างหน้า”
และนี่อาจเป็นเสน่ห์ของกลุ่มคนอย่างพวกเขา
และมันเกิดขึ้นที่...





4 การเรียนรู้ เพื่อจัดการกับอารมณ์ป่วย

มี 2 กิจกรรม คือ

| | |
|--------------|-------------|
| กิจกรรมที่ 1 | ศิลปะอารมณ์ |
| กิจกรรมที่ 2 | สายธารชีวิต |

กิจกรรมที่ 1 ศิลปะ อารมณ์



วัตถุประสงค์

- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้อารมณ์ความรู้สึก (นิเวศน์ 5) ขณะทำกิจกรรมศิลปะ
- * เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม



สาระสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมศิลปะอารมณ์เป็นกิจกรรมที่ประยุกต์มาจากบางส่วนของกระบวนการจิตตศิลป์ (Contemplative Arts) ของกระบวนการจัดการเรียนรู้แนวจิตปัญญาศึกษา ที่เน้นใช้ศิลปะในการทำให้ผู้เรียนได้กลับไปสำรวจสภาวะอารมณ์และธรรมชาติภายในตนเองในระดับที่ลึกภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย ในกิจกรรมนี้เน้นให้เห็นเรื่องอารมณ์ป่วนต่างๆ เช่น อารมณ์ลิ่งเลสงสัย อารมณ์โกรธ อารมณ์ฟุ้งซ่าน เป็นต้น



ผู้ร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมเป็นเยาวชน
จำนวน 20-30 คน (โดยประมาณ)



ทักษะที่จำเป็น
ของกระบวนการ

- * สามารถสื่อสารขั้นตอนการทำกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
- * การสร้างบรรยากาศให้เกิดความผ่อนคลาย เป็นกันเอง
- * ทักษะทางด้านศิลปะเบื้องต้น



อุปกรณ์ที่จำเป็น
และสถานที่

สีน้ำ 3 สี (สีแดง สีเหลือง สีน้ำเงิน)
ฟู่กันเบอร์ 1 และเบอร์เล็กกว่า อีก 1 ด้าม
(คนละ 2 ด้าม)
กระดาษวาดภาพ จานสี
แก้วใส่น้ำเปล่าสำหรับล้างฟู่กัน กระดาษรองวาดภาพ



การจัดห้อง
สำหรับดำเนินกิจกรรม

พื้นที่โล่งเปิดกว้าง



ระยะเวลา

ประมาณ 2 ชั่วโมง (ขึ้นอยู่กับขนาดกลุ่ม)

- * ช่วงเกริ่นนำ 15 นาที
- * ช่วงแยกย้ายทำกิจกรรม 45 นาที
- * ช่วงแลกเปลี่ยน ถอดบทเรียน 45 นาที
- * ช่วงกระบวนการพูดสรุป 15 นาที

วิธีการ

1. กระบวนการแจกกระดาษวาดภาพให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนละ 1 แผ่น พร้อมกับแจกจานสีที่มีสีน้ำเงิน เหลือง และแดง อยู่ในแต่ละหลุมแล้ว
2. แจกฟู่กัน 2 ด้าม เบอร์ 1 จำนวน 1 ด้าม และเบอร์เล็ก อีก 1 ด้าม
3. แจกแก้วน้ำสำหรับล้างฟู่กัน 1 ใบ
4. ดำเนินกระบวนการโดยกระบวนการสื่อสารกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

* ให้นำน้ำที่รู้สึกสบาย กลับมาอยู่กับตัวเอง ผ่อนคลายร่างกาย ผ่อนคลายจิตใจ ปลดปล่อยความวิตกกังวล ปลดปล่อยความคิดปรุงแต่งต่างๆ ลงชั่วคราว รู้สึกตัวว่าเรากำลังนั่งอยู่ตรงนี้ ที่นี่ และเดี๋ยวนี้ ผ่อนคลายทุกสิ่งทุกอย่าง

* กิจกรรมนี้งดการพูดคุยกับเพื่อน กลับมาสื่อสารกับใจของเราเอง สัมผัสรับรู้ถึงความรู้สึกที่มันเกิดขึ้น ไม่ว่าจะทางบวกหรือลบ ขอให้สัมผัสรับรู้ พูดคุย รับฟังเสียงข้างในใจของเรา สัมผัสรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ขอให้ค่อยๆ สืบตามันช้าๆ มองกระดาษเบื้องหน้า



* กระดาษแผ่นนี้ประกอบด้วยต้นไม้ ป่าเขา สายธาร แสงแดด สายลม หยาดเหงื่อแรงงานของมนุษย์ที่รวมเป็นกระดาษแผ่นนี้ น้ำที่อยู่ในแก้วเบื้องหน้ากำเนิดมาจากยอดเขา ไหลผ่านลำห้วย ผืนดิน น้ำให้ความชุ่มชื้นหล่อเลี้ยงมนุษย์และสัตว์ หล่อเลี้ยงพืชพันธุ์ โลกนี้เต็มไปด้วยความชุ่มชื้นของสายน้ำ น้ำยังใช้ชำระร่างกายและจิตใจของเรา สายน้ำให้ความอ่อนโยนและให้พลังสีที่อยู่เบื้องหน้ามีแดง เหลือง และน้ำเงิน สีช่วยแต่งแต้มสร้างสีสันให้กับโลกใบนี้ ให้โลกนี้สดใส ดงงามด้วยสีสันต่างๆ สิ่งเหล่านี้กำลังหล่อหลอมรวมกันบนกระดาษ ขอให้เราค่อยๆ หยิบฟู่กันจุ่มลงไปใต้น้ำแล้วใช้น้ำละเลงให้ทั่วกระดาษสีขาว ให้น้ำได้ซึมลงไปกระดาษให้ความ ฉ่ำเย็นของน้ำซึมผ่านกระดาษ ให้น้ำและกระดาษกลายเป็นหนึ่งเดียวกันด้วยใจของเรา

* ละเลงน้ำไปทั่วกระดาษทั้งแผ่น ให้น้ำซึมผ่านกระดาษด้วยปลายฟู่กันของเรา จากนั้นให้เราจุ่มฟู่กันแต้มสีให้ผืนแผ่นดิน เป็นผืนแผ่นดินที่เต็มไปด้วยความเขียวขจี เป็นผืนแผ่นดินที่เราเป็นผู้สร้างด้วยตัวของเราเอง เราสร้างและวาดผืนแผ่นดินด้วยความรัก เป็นผืนแผ่นดินที่เรารังสรรค์ด้วยมือและใจของเรา ส่งความรักและความดีผ่านฟู่กันไปไปยังผืนแผ่นดินของเรา



* จากนั้นให้เราวาดเมล็ดพันธุ์ลงไปบนผืนแผ่นดินของเรา เป็นเมล็ดพันธุ์ที่สมบูรณ์และแข็งแรง ปลูกเมล็ดพันธุ์ลงด้วยความรัก โอบอุ้มด้วยสายลมและแสงแดด เป็นเมล็ดพันธุ์ที่ค่อยๆ แตกราก เป็นรากแก้วที่ยึดโยงกับแม่ธรณี เมื่อมีรากแก้วแล้วก็ขอให้เราต่อเติมรากฝอยเป็นรากฝอยที่กระจายไปทั่วแผ่นดิน เมื่อดูดซึมน้ำ แร่ธาตุ อากาศ ไปใช้ในการหล่อเลี้ยง จากนั้นก็มีต้นอ่อนค่อยๆ โผล่ขึ้นมาเหนือผืนแผ่นดิน ต้นอ่อนโอบน้อยๆ แตกยอดออกมารับแสงอาทิตย์ รับอากาศอันสดชื่นบนโลกใบนี้ เป็นต้นอ่อนที่น่ารัก เราวาดต้นอ่อนนี้ด้วยความรัก ด้วยหัวใจของเรา ใครที่วาดต้นอ่อนต้นนี้แล้ว ให้เฝ้ามองต้นอ่อนต้นนี้ด้วยความรัก เป็นต้นอ่อนที่เราสร้างขึ้นด้วยความรัก ใครที่วาดแล้วขอให้วางพู่กันและมองต้นอ่อนของเราด้วยความรัก ส่งความปรารถนาดีไปยังต้นอ่อนของเรา ขอให้เราเฝ้ามองต้นไม้ที่อยู่เบื้องหน้าของเรา ต้นไม้ที่เติบโตด้วยอากาศ แร่ธาตุ แสงแดดที่เพียงพอ ขอให้เราค่อยๆ หยิบพู่กันขึ้นมาแต่งแต้มให้เป็นต้นไม้ใหญ่ที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีกิ่งก้านสาขาที่ให้ร่มเงา ให้ความร่มเย็นแก่มนุษย์และสรรพสัตว์ เป็นต้นไม้ที่สมบูรณ์ที่สุด แข็งแรงที่สุด



* หลังจากวาดเสร็จแล้วให้เราวางพู่กันช้าๆ เฝ้ามองต้นไม้ใหญ่ที่เป็นอนุรูปการต่อสรรพสัตว์ด้วยความรัก แล้วส่งต่อให้คนที่อยู่ทางขวามือ ต้นไม้ที่อยู่เบื้องหน้าของเรา เป็นต้นไม้ใหญ่ที่สมบูรณ์แข็งแรง ต้นไม้ที่ออกดอกออกผล เป็นดอกไม้ที่หอมละมุน ให้ผลแก่คนผ่านทาง

* ขอให้เราเฝ้ามองต้นไม้ที่แข็งแรงสมบูรณ์ที่ยังประโยชน์ให้แก่มนุษย์และสรรพสัตว์นี้ด้วยความรัก เพราะความรักของเรา ต้นไม้จึงเติบโตงดงามแข็งแรงเช่นนี้ เพราะเราเลี้ยงดู ให้น้ำ ใส่ปุ๋ย ต้นไม้จึงเติบโตแข็งแรง หลังจากนั้นส่งต่อให้เพื่อนที่อยู่ทางขวามือ

* ต้นไม้ที่อยู่เบื้องหน้าของเรา ช่างเป็นต้นไม้ที่เติบโต แข็งแรง สวยงามที่สุด (ดนตรีเปลี่ยนจังหวะเป็นกระแทกกระทั้น) แต่ทันใดนั้นก็พายุเกิดขึ้น เป็นพายุที่รุนแรง โหมกระหน่ำเข้ามา ช้าแล้วช้าเล่า พัดพาทุกสิ่งทุกอย่างให้พังทลายลง ต้นไม้หักโค่น พายุโหมกระหน่ำช้าแล้วช้าเล่า

* ช้าแล้วช้าเล่า...ช้าแล้วช้าเล่า... ฟ้ามืดมิด โคลนถล่ม! กลบทุกสิ่งทุกอย่างให้จมหายไป

* แล้วหลังจากนั้นส่งกลับมา 3 คน (ผู้คนที่เริ่มต้นอีกครั้ง - ดนตรีเปลี่ยนจังหวะช้าๆ เบาๆ) ให้ค่อยๆ จับพู่กันขึ้นมาช้าๆ แต้มสีที่เราอยากเติมให้กับภาพของเรา

กิจกรรมที่ 2 สายธารชีวิต



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ผ่านการใคร่ครวญถึงชีวิตที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้ง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เกิดการคลี่คลายภายใน และฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง



สาระสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง และเรียนรู้การสร้างความไว้วางใจ กิจกรรมกำหนดให้แต่ละคนทบทวนชีวิตของตนเอง จนทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เราเกิดอารมณ์ความรู้สึกเช่นนั้น แล้วให้ทุกคนผลัดกันเล่าเรื่องของตนเองให้เพื่อนฟัง (อาจจะเป็นกลุ่มย่อยหรือกลุ่มใหญ่ แล้วแต่ขนาดของกลุ่ม)



ผู้ร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมเป็นเยาวชน
จำนวน 20-30 คน (โดยประมาณ)



ทักษะที่จำเป็น
ของกระบวนการ

- * การสร้างบรรยากาศให้เกิดความผ่อนคลาย เป็นกันเอง
- * ใช้ภาษาที่มีแนวโน้มให้เกิดความผ่อนคลาย สบายใจ
อยากเปิดเผยเรื่องราว



อุปกรณ์ที่จำเป็น
และสถานที่

ระฆัง เพลงบรรเลง เครื่องเล่น



การจัดห้อง
สำหรับดำเนินกิจกรรม

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น
ในห้องควรจะมีเสียงเบาไม่ถูกรบกวนจากเสียงภายนอก



ระยะเวลา

ประมาณ 60-90 นาที



กิจกรรม

เวลา (โดยประมาณ)



ขั้นตอนการ

ดำเนินกิจกรรม

- * ชვენำเข้าสู่ความสงบ ทบทวนชีวิต 5-10 นาที
- * ชვენผู้เข้าร่วมเข้าสู่กระบวนการไตร่ตรอง 3-5 นาที
- * ชვენแลกเปลี่ยนแบ่งปันเรื่องราว 30-60 นาที

1. กระบวนการให้โจทย์ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวน เหตุการณ์ในอดีตที่สามารถจดจำได้ และเป็น เหตุการณ์ที่ยังไม่คลี่คลาย หรือปล่อยวางอารมณ์ ความรู้สึกลงได้
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าเหตุการณ์ดังกล่าวทีละคน ตามความพร้อม และระบุว่าเกิดอารมณ์อะไร ในเหตุการณ์นั้น และเพราะอะไร
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเกิดอารมณ์ความรู้สึกจากเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกัน และวิธีการข้ามผ่านอารมณ์นั้นๆ หรือให้กำลังใจ กับเพื่อนที่เป็นผู้เล่าประสบการณ์
4. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าครบทุกคน ให้ผู้เข้าร่วม สะท้อนความรู้สึกจากกิจกรรมและการเรียนรู้ที่ได้รับ
5. กระบวนการสรุปแนวคิดของกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมนำกระบวนการนี้ไปใช้ในเหตุการณ์อื่นๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ในอนาคต



“เมื่อเราเกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ยังไม่คลี่คลาย หรือปล่อยวางลงได้ แต่หากเราทบทวนอารมณ์ความรู้สึก รู้เท่าทันว่าเรากำลังเกิดอารมณ์อะไร จะทำให้เราสามารถคลี่คลาย และปล่อยวางจากอารมณ์นั้นได้”

หมายเหตุ : กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ใช้ได้ดีในการสืบค้นทำความเข้าใจตนเองและสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นขึ้นไปพร้อมๆ กัน รวมทั้งเป็นการฝึกการพูดและฟังอย่างลึกซึ้งไปด้วย ถือว่าเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมมากกิจกรรมหนึ่ง

การประยุกต์ใช้และข้อสังเกต

กระบวนการฝึกอบรมป่วน หรือกระบวนการเรียนรู้การประยุกต์ธรรมะเพื่อพัฒนาเยาวชนคนรุ่นใหม่ในรูปแบบที่กล่าวมานี้ เป็นรูปแบบการอบรมที่มีลักษณะเฉพาะ กระบวนการจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และผ่านประสบการณ์การปฏิบัติอย่างเพียงพอ ทั้งนี้หากจะนำกระบวนการไปใช้ มีข้อควรพิจารณาดังนี้

1. กระบวนการควรมีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในเรื่องเนื้อหาในวรรค 5 และการทำกระบวนการผ่านประสบการณ์ตรง
2. กระบวนการควรศึกษากิจกรรมให้ชัดเจนถึงแก่นของกิจกรรม ไม่ใช่เอาแต่รูปแบบไปใช้หรือถ้าจะนำรูปแบบไปใช้เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์อื่น ก็ต้องทำความเข้าใจกับตนเองให้ชัดเจนว่าเพื่อจุดมุ่งหมายใด
3. เพื่อเป็นประโยชน์กับเยาวชน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจจะแยกการจัดอบรมออกเป็น 3-4 เรื่อง คือเรื่องการเรียนรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น เรื่องการทำความรู้จักในวรรค 5 ในชีวิตประจำวัน เรื่องการเรียนรู้เพื่อให้เท่าทันอารมณ์ป่วน (ในวรรค 5) ในชีวิตประจำวัน และการเรียนรู้เพื่อจัดการกับอารมณ์ป่วน
4. การดำเนินกิจกรรมที่อาจจะกระทบจิตใจ เช่น กิจกรรมสายธารชีวิต หรือ บันทึกร่างกายในชีวิตต่างๆ หากมีการแลกเปลี่ยนแล้วมีผลกระทบเกิดขึ้น ทำให้ผู้เข้า

ร่วมกิจกรรมรู้สึกอ่อนไหว เสียใจ กระบวนการควรมีกระบวนการในการเยียวยา หรือให้กำลังใจเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจัดการอารมณ์ภายในใจที่เกิดขึ้นด้วย

5. ควรจัดกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับเรื่องการเกิดอารมณ์ป่วน ผลของอารมณ์ป่วนต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการสนทนาและสรุปการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในการนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้เพื่อจัดการอารมณ์ตนเอง

6. กระบวนการอาจจะพิจารณาคัดค้านกิจกรรมใหม่ๆ มาใช้แทนกิจกรรมที่ได้นำเสนอไปได้ เพื่อให้สอดคล้องกับความถนัดและบริบทของเนื้อหาและกลุ่มเป้าหมายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม แต่ทั้งนี้ต้องอยู่บนพื้นฐานว่ากิจกรรมนั้นสามารถสื่อความหมายที่ต้องการให้เรียนรู้ชัดเจน ตรงตามวัตถุประสงค์

7. ในการอบรม กระบวนการควรพิจารณาความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการทำความเข้าใจเนื้อหาที่เป็นหลักธรรม (นามธรรมสูง) โดยอาจใช้การเชื่อมโยงหรือยกตัวอย่างให้เป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ หรือสามารถนำความรู้ที่ได้รับกลับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ป่วน ภาคผนวก

เอกสารอ้างอิง

พุทธทาสภิกขุ ย่นย่อความโดย “เซ่นั่นเอง”.

โพธิปักขิยธรรมประยุกต์ ประยุกต์ธรรม

อันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้, 2550.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

สกลมหาสังฆปริณายก. การศึกษา

เพื่อความเป็นคนที่สมบูรณ์, 2553.

พระประชา ปสนุณหโม. ภาวนากับการรับใช้สังคม,

2524.

สามเณรประมัย ภาพเนตร (สีลาภิรโต) ป. .ธัมมานุวัตต์

และศาสนาวีถี, 2554.

วิศิษฐ์ วังวิญญู นพ.วิธาน ฐานะวุฑฒ์และณัฐพส วังวิญญู.

คู่มือกระบวนการศาสตร์และศิลป์แห่งการหันหน้า

เข้าหากัน, 2550.

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิศร จันทรสุข. ศิลปะการจัด

กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง :

คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา, 2552.

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม

(ศูนย์คุณธรรม). ชุดความรู้การอบรม

กระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา, 2551.

ชาญ วงศ์สัตยนนท์. ไช้อวี ฉบับเดินทางสู่พุทธภาวะ,

2550.



เครือข่ายพุทธิกา

เครือข่ายพุทธิกาเพื่อพระพุทธศาสนา และสังคม

การรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนมิใช่เป็นหน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น ทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคน และเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธศาสนาประสบวิกฤติ จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมืออย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย รวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกาเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของกรมืองค์กรประสานงานในภาคประชาชน สำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนา อย่างจริงจังและต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกาเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก 9 องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสมสิกขาลัย และเสขิยธรรม

แนวทางการดำเนินงานที่สำคัญคือการส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักธรรมของพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในระดับบุคคลและสังคม หลักธรรมสำคัญเรื่องหนึ่งคือ “บุญ” บ่อยครั้งการทำบุญในปัจจุบันไม่ก่อให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ทั้งๆ ที่หลักธรรมข้อนี้นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่ดีงาม จึงผลิตโครงการสุขแท้ด้วยปัญญา และโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ จัดเป็นกิจกรรมและมีงานเผยแพร่

ติดต่อเครือข่ายพุทธิกาเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม
45/4 ซอยอรุณอมรินทร์ 39 (เหล้าลาดดา) ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 0-2882-4387, 0-2886-0863,
08-6300-5458
โทรสาร 0-2882-5043
อีเมล : b_netmail@yahoo.com
เว็บไซต์ : www.budnet.org



มูลนิธิสยามกัมมาจล (Siam Commercial Foundation)

การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องสร้างจิตอาสาให้เกิดขึ้นในสังคมไทย เพราะการอาสา การเสียสละเพื่อส่วนรวม เป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ การพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจ การศึกษา สังคม และวัฒนธรรม จำเป็นต้องสร้างจิตอาสาให้เกิดขึ้นในประชากรทุกกลุ่ม โดยเฉพาะการปลูกฝังสำนึกจิตอาสาให้เกิดขึ้นในเยาวชน คนรุ่นใหม่ เพื่อให้เยาวชนเป็นสื่อกลางในการสร้างการมีส่วนร่วมของคนในสังคมเพื่อพัฒนาชุมชนและสังคม และเป็นกำลังของประเทศ

มูลนิธิสยามกัมมาจลก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2538 โดยธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) โดยนำชื่อของธนาคารพาณิชย์แห่งแรกของประเทศไทย คือ “บริษัทแบงก์สยามกัมมาจล ทุนจำกัด” มาตั้งเป็นชื่อมูลนิธิเพื่อยืนยันเจตนารมณ์ขององค์กรในการดำเนินธุรกิจ ที่คำนึงถึงประโยชน์ต่อประชาชนและประเทศชาติ บทบาทในระยะแรกคือการสนับสนุนงานด้านการศึกษา ศิลปวัฒนธรรม การอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

ปัจจุบันมูลนิธิสยามกัมมาจลดำเนินงานสนับสนุนการพัฒนาเยาวชน โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ของเยาวชน บ่มเพาะเยาวชน พลเมืองรุ่นใหม่ให้มีทักษะชีวิต มีจิตอาสา เห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น และใช้ศักยภาพของตนเองในการทำประโยชน์เพื่อชุมชน สังคม ตัวอย่างโครงการที่มูลนิธิสยามกัมมาจล ดำเนินการ เช่น

1. โครงการพัฒนาเยาวชนโดยการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. โครงการพัฒนาเยาวชนในชุมชนท้องถิ่น 4 ภาค
3. โครงการสนับสนุนองค์กรเพื่อพัฒนาเยาวชน
4. โครงการภาคีพูนพลังเยาวชน
5. โครงการมหกรรมพลังเยาวชนพลังสังคม
6. โครงการเสริมสร้างชุมชนบริหารจัดการตัวเองในพื้นที่ประสบภัยสึนามิ
7. โครงการเครือข่ายเยาวชนสัมพันธ์เสริมพลังจิตอาสา

ติดต่อมูลนิธิสยามกัมมาจล

ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่
อาคาร Plaza East

เลขที่ 19 ถนนรัชดาภิเษก แขวงจตุจักร เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ : 0-2937-9901-7

โทรสาร : 0-2937-9900

อีเมล : info@scbf.or.th

เว็บไซต์ : www.scbfoundation.com

Facebook : มูลนิธิสยามกัมมาจล

“

ชีวิตคนเรานั้น แท้จริงคือการเดินทางชนิดหนึ่ง
ซึ่งเดินจากความเต็มใจไปด้วยทุกซ์ ไปยังที่สุดของความทุกซ์
ที่ตนเคยผ่านมาแล้วนั่นเอง ไม่ว่าจะนั้นจะทราบหรือไม่ทราบ
รู้สึกหรือไม่รู้สึก ชีวิตยังคงเป็นการเดินทางเรื่อยไปอยู่นั่นเอง
เมื่อเดินไปถึงไม่ทราบ ก็ย่อมมีความระหกระเหินบอบช้ำเป็นธรรมดา
การเดินทางของชีวิตนี้ มิใช่เป็นการเดินด้วยเท้า
ทางของชีวิตจึงมิใช่ทางที่จะเดินด้วยเท้าอีกเช่นเดียวกัน
บัณฑิตทั้งหลายในกาลก่อนได้พากันสนใจในทางชีวิตกันมากเป็นพิเศษ
ในฐานะที่เป็นทางของจิต อันจะวิวัฒนาการไปในทางสูง
ซึ่งจะได้สูงกว่าทางวัตถุหรือทางกาย อย่างที่จะเทียบกันไม่ได้เลย”

จากหนังสือ พุทธศาสนิกชนสำหรับคนรุ่นใหม่