

เอกสารประกอบการสอน

รายวิชา

0032004 จิตวิทยา (Psychology)

ส่วนที่ 2 “ความเป็นมนุษย์กับการเรียนรู้”

(เนื้อหาหลังสอบกลางภาคเรียน)

หนังสือประกอบรายวิชาวิชาศึกษาทั่วไป

สำนักศึกษาทั่วไป

ตุลาคม 2558

คำนำ

วัตถุประสงค์ของการผลิตหนังสือเรียน “จิตวิทยา” ส่วนที่ 2 “ความเป็นมนุษย์และการเรียนรู้” ฉบับนี้ ไม่ใช่การรวบรวมหรือเรียบเรียง องค์ความรู้หรือชุดความรู้ต่างๆ มาให้นิสิตศึกษา เรียนรู้ ตักตวง หรือคิดอ่าน ท่องจำ จนสามารถผ่านการทดสอบต่างๆ ได้ เพราะวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของรายวิชานี้ ไม่ได้มุ่งให้นิสิตค้นหา ศึกษา เรียนรู้จากแหล่งข้อมูลจากภายนอกตัว แต่มุ่งหวังให้นิสิตแต่ละคน “รู้จักตนเอง” เรียนรู้จากประจักษ์ภายในด้วยตนเอง ผ่านวิธีการศึกษาแบบต่างๆ ทั้งที่แสดงไว้ในหนังสือเล่มนี้ หรืออาจเป็นวิธีที่ นิสิตค้นพบด้วยตนเอง ซึ่งจะให้นิสิตเป็นผู้มีสติ สัมปชัญญะ มีความเห็นแก่ตนเองลดลง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตใจดี นั่นคือ เป็นผู้มีจิตวิญญานสูงขึ้น คุณลักษณะของนิสิตดังกล่าวนี้เอง ที่จะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข อันเป็นเป้าประสงค์ของการเรียนรู้ของสังคมมนุษย์ เป็นจริงต่อไป

ทั้งนี้เอกสารนี้มีเฉพาะเนื้อหาสำหรับการจัดการเรียนการสอนรายวิชา 0032004 จิตวิทยา (Psychology) ช่วงหลังจากการสอบกลางภาคเรียนที่ 1/2558 เท่านั้น

อาจารย์ผู้สอน

ผู้รวบรวม & เรียบเรียง

สารบัญ

หัวเรื่อง	หน้า
บทที่ 5	12
5.1	13
5.2	16
5.3	18
5.4	20
บทที่ 6	24
6.1	25
6.2	26
6.3	27
6.4	30
6.5	31
6.6	34
6.7	36
6.8	38
บทที่ 7	40
7.1	41
7.2	42
7.3	48
7.4	53
บทที่ 8	56
8.1	57
8.2	58
บทที่ 9	62
9.1	62

9.2	หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา	63
9.3	บทสรุป.....	66
บทที่ 10	สุนทรียะสนทนา (Dialogue)	70
10.1	ความหมายและความเป็นมา	71
10.2	แนวคิดและวิธีการสนทนาแบบโบห์ม	71
10.3	แนวคิดและหลักการเบื้องต้นของสุนทรียะสนทนา.....	72
10.4	การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)	74
10.5	การฟังอย่างลึกซึ้งในทัศนคติของ ดิช นัท ฮันท์.....	75
10.6	ฟังอย่างลึกซึ้งในทัศนะของพระมหาอุปัชฌาย์ วชิระเมธี.....	75
10.7	บทสรุป.....	76
บทที่ 11	การศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงด้านในอย่างลึกซึ้ง	80
11.1	ความหมายของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning)	80
11.2	กลวิธีในการจัดกระบวนการเรียนรู้.....	83
11.3	องค์ประกอบที่ทำให้การเรียนรู้เปลี่ยนแปลงคนได้หลากด้านหลายมิติ	85
11.4	ปัจจัยที่ทำให้ผู้เรียนเกิดคุณสมบัติตามนิยามของจิตตปัญญาศึกษา	88
11.5	บทสรุป.....	91
บรรณานุกรม	93

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
วิทยาเขต/ภาควิชา	สำนักศึกษาทั่วไป

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา 0032004 จิตวิทยา(ประยุกต์เพื่อการเรียนรู้) Psychology (Applied Psychology for Learning)																																											
2. จำนวนหน่วยกิต 2 หน่วยกิต (2-0-4)																																											
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา ปริญญาตรี หมวดวิชาศึกษาทั่วไป และเป็นวิชาศึกษาทั่วไปเลือก กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์																																											
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน อาจารย์ ดร.ฤทธิไกร ไชยงาม ผู้ประสานงานรายวิชา																																											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>กลุ่มเรียนที่</th> <th colspan="2">อาจารย์ผู้สอน</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>รศ. อุดมศักดิ์ มหาวิวัฒน์</td> <td>อาจารย์ธวัช ชินราศรี</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>ผศ.ดร.ลัดดา แสนสีหา</td> <td>ผศ. นารีรัตน์ ปรีสุทธิวุฒิพร</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>ผศ.ดร.ลัดดา แสนสีหา</td> <td>ผศ. นารีรัตน์ ปรีสุทธิวุฒิพร</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>ผศ.ดร.ลัดดา แสนสีหา</td> <td>ผศ. นารีรัตน์ ปรีสุทธิวุฒิพร</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>ผศ.ดร.ลัดดา แสนสีหา</td> <td>ผศ. นารีรัตน์ ปรีสุทธิวุฒิพร</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>อ.ดร.เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์</td> <td>อ. ดร.สุรเชต น้อยฤทธิ</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>อ.ดร.เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์</td> <td>อ. ดร.สุรเชต น้อยฤทธิ</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>อ.ดร.เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์</td> <td>อ. ดร.สุรเชต น้อยฤทธิ</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>อ.ดร.เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์</td> <td>อ. ดร.สุรเชต น้อยฤทธิ</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>อาจารย์ วิไลลักษณ์ อุ่นจิตร</td> <td>อาจารย์ธวัช ชินราศรี</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>อาจารย์ วิไลลักษณ์ อุ่นจิตร</td> <td>อาจารย์ธวัช ชินราศรี</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>อาจารย์ วิไลลักษณ์ อุ่นจิตร</td> <td>นพคุณ ภัคดีณรงค์</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>อาจารย์ วิไลลักษณ์ อุ่นจิตร</td> <td>นพคุณ ภัคดีณรงค์</td> </tr> </tbody> </table>	กลุ่มเรียนที่	อาจารย์ผู้สอน		1	รศ. อุดมศักดิ์ มหาวิวัฒน์	อาจารย์ธวัช ชินราศรี	2	ผศ.ดร.ลัดดา แสนสีหา	ผศ. นารีรัตน์ ปรีสุทธิวุฒิพร	3	ผศ.ดร.ลัดดา แสนสีหา	ผศ. นารีรัตน์ ปรีสุทธิวุฒิพร	4	ผศ.ดร.ลัดดา แสนสีหา	ผศ. นารีรัตน์ ปรีสุทธิวุฒิพร	5	ผศ.ดร.ลัดดา แสนสีหา	ผศ. นารีรัตน์ ปรีสุทธิวุฒิพร	6	อ.ดร.เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์	อ. ดร.สุรเชต น้อยฤทธิ	7	อ.ดร.เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์	อ. ดร.สุรเชต น้อยฤทธิ	8	อ.ดร.เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์	อ. ดร.สุรเชต น้อยฤทธิ	9	อ.ดร.เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์	อ. ดร.สุรเชต น้อยฤทธิ	10	อาจารย์ วิไลลักษณ์ อุ่นจิตร	อาจารย์ธวัช ชินราศรี	11	อาจารย์ วิไลลักษณ์ อุ่นจิตร	อาจารย์ธวัช ชินราศรี	12	อาจารย์ วิไลลักษณ์ อุ่นจิตร	นพคุณ ภัคดีณรงค์	13	อาจารย์ วิไลลักษณ์ อุ่นจิตร	นพคุณ ภัคดีณรงค์
กลุ่มเรียนที่	อาจารย์ผู้สอน																																										
1	รศ. อุดมศักดิ์ มหาวิวัฒน์	อาจารย์ธวัช ชินราศรี																																									
2	ผศ.ดร.ลัดดา แสนสีหา	ผศ. นารีรัตน์ ปรีสุทธิวุฒิพร																																									
3	ผศ.ดร.ลัดดา แสนสีหา	ผศ. นารีรัตน์ ปรีสุทธิวุฒิพร																																									
4	ผศ.ดร.ลัดดา แสนสีหา	ผศ. นารีรัตน์ ปรีสุทธิวุฒิพร																																									
5	ผศ.ดร.ลัดดา แสนสีหา	ผศ. นารีรัตน์ ปรีสุทธิวุฒิพร																																									
6	อ.ดร.เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์	อ. ดร.สุรเชต น้อยฤทธิ																																									
7	อ.ดร.เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์	อ. ดร.สุรเชต น้อยฤทธิ																																									
8	อ.ดร.เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์	อ. ดร.สุรเชต น้อยฤทธิ																																									
9	อ.ดร.เทอดศักดิ์ พรหมอาร์ักษ์	อ. ดร.สุรเชต น้อยฤทธิ																																									
10	อาจารย์ วิไลลักษณ์ อุ่นจิตร	อาจารย์ธวัช ชินราศรี																																									
11	อาจารย์ วิไลลักษณ์ อุ่นจิตร	อาจารย์ธวัช ชินราศรี																																									
12	อาจารย์ วิไลลักษณ์ อุ่นจิตร	นพคุณ ภัคดีณรงค์																																									
13	อาจารย์ วิไลลักษณ์ อุ่นจิตร	นพคุณ ภัคดีณรงค์																																									
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ 2 /2557 ชั้นปีที่ 1-4																																											

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
8. สถานที่เรียน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด 4 ธันวาคม 2557

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา 1.เพื่อให้บัณฑิตเข้าใจแนวคิดหลักพื้นฐานเกี่ยวกับจิตวิทยากับธรรมชาติ การเรียนรู้ของมนุษย์หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านในตนให้เข้าถึง ความจริง ความดี ความงาม และเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านในอย่างยั่งยืน
2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา 1.เพื่อปรับปรุงเนื้อหาและกิจกรรมต่างๆ ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา ธรรมชาติทางสมองของมนุษย์การควบคุมอารมณ์ จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต แรงจูงใจในการเรียนรู้ กระบวนการจิตตปัญญา ศึกษาการบ่มเพาะสภาวะจิตตื่นรู้ การฟังอย่างลึกซึ้ง การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน การคิดแบบองค์รวมการปรับตัวสู่สังคมสมัยใหม่ Nature of human brain, emotional control, psychology for living, motivation for learning, contemplative educational processes, creating conscious minds, deep listening, learning paradigms for emphasizing inner self development, holistic paradigms, self-adaptation to modern society			
2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา			
บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งาน	การศึกษาด้วยตนเอง

		ภาคสนาม/การฝึกงาน	
บรรยาย 30 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	สอนเสริมตามความต้องการของนิสิต	ไม่มีการฝึกปฏิบัติ	การศึกษาด้วยตนเอง 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล อาจารย์ประจำวิชาจัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ)			

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิต

1. คุณธรรม จริยธรรม
1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา 1. พัฒนาให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง เข้าใจธรรมชาติของตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบ ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม มีความเสียสละและซื่อสัตย์เคารพในสิทธิส่วนบุคคล และไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
1.2 วิธีการสอน 1. เน้นการปฏิบัติให้เกิดการเรียนรู้จากภายในด้วยตนเอง โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยกระบวนการสุนทรียสนทนา และการทำกิจกรรมต่างๆ การทำโครงการความดี-จิตอาสา
1.3 วิธีการประเมินผล 1. กิจกรรมใบงานและโครงการจิตอาสา 2. การเข้าชั้นเรียน
2. ความรู้
2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ 1. ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติทางสมองของมนุษย์และการเรียนรู้ หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการทางจิตปัญญาศึกษาและสามารถประยุกต์แนวคิดจิตปัญญาศึกษาเพื่อใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
2.2 วิธีการสอน 1. บรรยายเฉพาะสาระสำคัญ ที่จำเป็นเท่านั้น และมอบหมายงานให้ไปค้นคว้าหาข้อมูล ทำกิจกรรมใบงานที่ได้รับมอบหมายและโครงการความดี-จิตอาสา แล้วนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง
2.3 วิธีการประเมินผล 1. กิจกรรมใบงานและโครงการจิตอาสา 2. การเข้าชั้นเรียน 3. สอบกลางภาค 4. สอบปลายภาค
3. ทักษะทางปัญญา

<p>3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา</p> <p>1. พัฒนาความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบและการคิดอย่างใคร่ครวญเพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต</p>
<p>3.2 วิธีการสอน</p> <p>1. บรรยายเฉพาะสาระสำคัญ ที่จำเป็นเท่านั้น และเน้นการทำกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การฟังอย่างลึกซึ้ง เสียใจภายใน ผู้นำสัตว์สี่เท้า การผ่อนคลายกระดูก การทำงานกลุ่มโครงการความดี-จิตอาสา</p>
<p>3.3 วิธีการประเมินผล</p> <p>1. กิจกรรมใบงานและโครงการจิตอาสา</p> <p>2. สอบกลางภาค</p> <p>3. สอบปลายภาค</p>
<p>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p>
<p>4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา</p> <p>1. พัฒนาทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนในแต่ละกลุ่ม ความรับผิดชอบต่อส่วนรวมและการมีจิตสาธารณะ และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น</p>
<p>4.2 วิธีการสอน</p> <p>1. เน้นการทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน การทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เช่น โครงการจิตอาสา ร่วมกับชุมชนภายนอก เป็นต้น</p>
<p>4.3 วิธีการประเมินผล</p> <p>1. กิจกรรมใบงานและโครงการจิตอาสา</p> <p>2. การเข้าชั้นเรียน</p>
<p>5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p>
<p>5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา</p> <p>1. ทักษะการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต และ ทักษะการสื่อสาร ฟัง พูด อ่าน เขียน</p>
<p>5.2 วิธีการสอน</p> <p>1. มอบหมายงานการค้นคว้าความรู้ต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ต และให้นิสิตนำความรู้มานำเสนอและแลกเปลี่ยนในชั้นเรียน</p>
<p>5.3 วิธีการประเมินผล</p> <p>1. กิจกรรมใบงานและโครงการจิตอาสา</p> <p>2. การเข้าชั้นเรียน</p>

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน				
ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
1	ชี้แจง มคอ. ๓ / ข้อตกลง		บรรยายและตอบข้อซักถาม	
2	กรอบแนวคิดของจิตวิทยา	2	บรรยายและทำกิจกรรมในชั้นเรียน	อาจารย์
3	ตัวตนและจิตหรือวิญญาณ	2	บรรยายและทำกิจกรรมในชั้นเรียน	อาจารย์
4	การเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ บุคลิกภาพ และพฤติกรรม	2	บรรยายและทำกิจกรรมในชั้นเรียน	อาจารย์
5	แนวทางการพัฒนาจิตตามกรอบของจิตวิทยา	2	บรรยายและทำกิจกรรมในชั้นเรียน	อาจารย์
6	การแสดงออกที่เหมาะสม	2	บรรยายและทำกิจกรรมในชั้นเรียน	อาจารย์
7	กระบวนการทัศน์เดิมแบบแยกส่วนและกระบวนการทัศน์ใหม่แบบองค์รวม	2	บรรยายและทำกิจกรรมในชั้นเรียน	อาจารย์
8	สอบกลางภาค		สอบกลางภาค	อาจารย์
9	ธรรมชาติของมนุษย์กับการเรียนรู้ สมอง ๓ ชั้น ปัญญา ๓ ฐาน	2	ทำกิจกรรมในชั้นเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนตัวเองหลังการเรียนวิชานี้	อาจารย์
10	หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา	2	ทำกิจกรรมในชั้นเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนตัวเองหลังการเรียนวิชานี้	อาจารย์
11	สุนทรียสนทนาและการฟังอย่างลึกซึ้ง	2	ทำกิจกรรมในชั้นเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนตัวเองหลังการเรียนวิชานี้	อาจารย์
12	สุนทรียสนทนาและการฟังอย่างลึกซึ้ง	2	ทำกิจกรรมในชั้นเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนตัวเองหลังการเรียนวิชานี้	อาจารย์
13	การเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม และความสุขของชีวิต	2	ทำกิจกรรมในชั้นเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนตัวเองหลังการเรียนวิชานี้	อาจารย์
14	การเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม และความสุขของชีวิต	2	ทำกิจกรรมในชั้นเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนตัวเองหลังการเรียนวิชานี้	อาจารย์
15	การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง	2	ระดมสมองและสรุปแนวทางการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง (งานกลุ่ม)	อาจารย์
16	สรุปบทเรียน	2	ร่วมกันสรุปบทเรียนตลอดภาคเรียน	อาจารย์
17	สอบปลายภาค	2		

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้				
2.1 การวัดผล				
กิจกรรม	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1		กิจกรรมใบงานและ โครงการจิตอาสา	1-15	50%
2		การเข้าชั้นเรียน	1-15	10%
3		สอบกลางภาค	8	20%
4		สอบปลายภาค	16	20%

2.2 การประเมินผล	
ช่วงเกรด	เกรด
80-100	A
70-74	B
75-79	B+
60-64	C
65-69	C+
50-54	D
55-59	D+
0-49	F

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลักที่ใช้ในการเรียนการสอน
1. เอกสารประกอบการสอน รายวิชามนุษย์กับการเรียนรู้
2. เอกสารและข้อมูลสำคัญที่นิสิตจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม
1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาวิชา
3. เอกสารและข้อมูลแนะนำที่นิสิตควรศึกษาเพิ่มเติม
1. เว็บไซต์ที่เกี่ยวกับหัวข้อในประมวลรายวิชา เช่น ศูนย์จิตตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล

(www.ce.mahidol.ac.th) การเข้าถึงความจริง ความดี ความงามและความสุขของชีวิต
 (http://www.dent.psu.ac.th/mind/Clip_lecture.html) การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
 (http://www.youtube.com/

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต
1. แบบประเมินผู้สอนโดยนิสิต และการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นระหว่างผู้เรียนและผู้สอน
2. กลยุทธ์การประเมินการสอน
1. ผู้สอนประเมินจากการสังเกตพฤติกรรม ผลการเรียนรู้ และผลตอบรับความสนใจของผู้เรียน
3. การปรับปรุงการสอน
1. การสนทนากลุ่มระหว่างอาจารย์ผู้ร่วมสอนเรื่องการจัดการเรียนการสอน
4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา
1. มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์โดยอาจารย์อื่น หรือผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ไม่ใช่อาจารย์ประจำหลักสูตร
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา
1. ปรับปรุงรายวิชาทุก 3 ปี หรือตามข้อเสนอแนะตามผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ในรายวิชา

บทที่ 5

กระบวนการทัศน์ใหม่แบบองค์รวมและการเข้าถึงความจริง ความดี และความงาม

เนื้อหา

1. กระบวนทัศน์เดิมแบบแยกส่วน
2. กระบวนทัศน์ใหม่แบบองค์รวม
3. การเข้าถึงความจริง ความดี และความงาม

แนวคิด

ธรรมชาติของสรรพสิ่ง คือธรรมชาติของทั้งหมดทั้งภายในอันได้แก่จิตใจและภายนอกอันได้แก่สิ่งต่างๆ นอกตัว การจะมองเห็นความเป็นจริงของสรรพสิ่งได้ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวม คือการเชื่อมโยงทุกสรรพสิ่งให้เป็นหนึ่งเดียวกันโดยมองว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งและสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ การคลายความยึดมั่นในตนจะทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริงและสัมผัสความงามตามธรรมชาติ อันจะนำไปสู่อิสรภาพและความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจแนวคิดและรูปแบบของกระบวนทัศน์ใหม่แบบองค์รวมและกระบวนทัศน์เดิมแบบแยกส่วนรวมถึงความแตกต่างของกระบวนทัศน์ทั้งสองแบบ
2. เพื่อให้สามารถนำกระบวนทัศน์ใหม่เข้ามาพัฒนาปรับเปลี่ยนภาวะภายในตนเองให้เห็นถึงความจริง ความดี และความงามโดยการเรียนรู้แบบองค์รวมที่แท้จริง

กิจกรรมระหว่างเรียน

1. บรรยายเนื้อหาพร้อมภาพประกอบหรือวีดีทัศน์
2. ให้ผู้เรียนสร้างสัญลักษณ์ของตนเองออกมาเป็นรูปภาพลงในช่องว่างที่กำหนดให้ พร้อมบรรยายประกอบภาพ จากนั้นให้แบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน แล้วให้ทุกคนสลับกันพูดถึงการสร้างสัญลักษณ์ของแต่ละคน
3. ให้ผู้เรียนวาดภาพความประทับใจในวัยเด็กของตนเองลงในช่องว่างที่กำหนดให้ พร้อมบรรยายประกอบภาพ จากนั้นให้แบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน แล้วให้ทุกคนสลับกันพูดถึงภาพความประทับใจในวัยเด็กของแต่ละคน
4. ให้ผู้เรียนดูผลงานศิลปะจากสไลด์ของอาจารย์ แล้วถามผู้เรียนว่าสิ่งที่เห็นคืออะไรและรู้สึกอย่างไร โดยเริ่มจากการเห็นบางส่วนของภาพ จนเห็นภาพรวมของภาพ เพื่อต้องการให้ผู้เรียนมองทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้แยกเป็นส่วนๆ หากแต่มีส่วนเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม

5. การสรุปบทเรียนเชิงสะท้อนข้อมูลหรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในห้องก่อนหมดชั่วโมง
หมายเหตุ กิจกรรมที่ 2 หรือ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตัวตน อาจเลือกทำเพียงกิจกรรมเดียว

ส่วนเนื้อหา

5.1 กระบวนทัศน์เดิมแบบแยกส่วน

5.1.1 ความเป็นมาและรูปแบบของกระบวนทัศน์แบบแยกส่วน

แนวคิดหรือกระบวนทัศน์แบบแยกส่วน เชื่อกันว่า เกิดขึ้นหลังจากช่วงปฏิวัติอุตสาหกรรมในกลุ่มประเทศยุโรปที่มีจุดเริ่มต้นจากประเทศอังกฤษเมื่อประมาณ คริสต์ศตวรรษที่ 18 ถึงคริสต์ศตวรรษที่ 19 (ประมาณปีพุทธศักราช 2293 ถึง พุทธศักราช 2393) และดำเนินเรื่อยมาตลอดยุคอุตสาหกรรม

ในยุคอุตสาหกรรม กระบวนทัศน์แบบแยกส่วนหรือแบ่งซอย (reductionistic paradigm) หรือกระบวนทัศน์แบบชิ้นส่วน (fragmentarist paradigm) เป็นกระบวนทัศน์ที่มองทุกอย่างแบบแยกย่อยหรือแยกชิ้น คือการที่มองอะไรตายตัวและเน้นการวัดได้แม่นยำ (precision of measurement) ทำให้แยกส่วนไปเข้าใจโลกแต่ทางด้านวัตถุ โดยเฉพาะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เน้นความชำนาญพิเศษหรือความเจริญเฉพาะด้าน ซึ่งในยุคนั้น การพัฒนาคนหรือความรู้ให้เจริญก้าวหน้า คือรู้ลึกลงไปเฉพาะเรื่องจนมีความเชี่ยวชาญพิเศษในด้านนั้นๆ นับเป็นเรื่องสำคัญยิ่งเพื่อส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าด้านอุตสาหกรรม แต่ความเจริญในแต่ละด้านเหล่านั้นไม่ได้ประสานกลมกลืนหรือเชื่อมโยงกัน กล่าวคือเป็นทรศนะที่ไม่สอดคล้องกับความ เป็นจริงที่ว่า ทุกสรรพสิ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงและอาศัยซึ่งกันและกัน และธรรมชาติเองก็มีทั้งที่วัดได้แม่นยำและที่วัดไม่ได้แม่นยำ เช่น เรื่องของจิตใจและคุณค่า กระบวนทัศน์แบบแยกส่วนนี้ทำให้เราปฏิบัติต่อคนเหมือนเป็นเครื่องจักร ยกตัวอย่างเรื่องเล่าของพระพรหมคุณาภรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2530) ว่า บริษัทรถยนต์ใหญ่แห่งหนึ่งในอเมริกาได้ออกแบบการทำงานให้คนงานประกอบชิ้นส่วนต่างๆ เข้าเป็นรถยนต์ โดยได้แบ่งงานการประกอบชิ้นส่วนออกเป็นทั้งสิ้น 7,882 ชิ้น จากนั้นได้กำหนดงานให้เหมาะกับคน คือมีงานการประกอบที่ต้องอาศัยคนที่มีร่างกายสมบูรณ์จำนวน 949 ชิ้น และงานประกอบที่ต้องอาศัยคนที่มีกำลังปานกลางหรืออยู่ในระดับเฉลี่ยจำนวน 3,338 ชิ้น ส่วนที่เหลืออีกสามพันกว่าชิ้นให้ใช้คนงานเป็นผู้หญิง เด็ก หรือคนที่มีความบกพร่องทางกาย โดยได้แบ่งย่อยคนงานกลุ่มสุดท้ายนี้ไปอีกว่าเป็น คนงานขาด้วนทั้งสองข้าง คนงานขาเดียว คนงานแขนด้วนทั้งสองข้าง คนงานแขนเดียว และคนงานตาบอด เราอาจจะเห็นว่าแนวคิดแบบนี้ดี เพราะรู้จักแบ่งงานให้เหมาะกับคนและเปิดโอกาสให้คนที่มีความบกพร่องทางกายสามารถทำงานได้ แต่ถ้ามองอีกมุมหนึ่งเราจะเห็นว่าเป็นทรศนะทางธุรกิจที่ไม่ได้มองคนเป็นคน แต่มองคนเป็นเครื่องจักรและไม่ได้มองความเสมอภาคของคนในสังคม การปฏิบัติต่อคนที่ไม่สมบูรณ์ทางกายเช่นนี้ยังมีผลโยงไปถึงความไม่เต็มบริบูรณ์หรือบกพร่องทางจิตด้วย เพราะคนเหล่านี้เมื่อถูกแบ่งแยกเป็นกลุ่มไปอยู่เฉพาะกลุ่มตนก็ยิ่งรู้สึกว่าตนเองไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องไม่เหมือนคนอื่นเขาจึงต้องมาทำงานในหน้าที่ที่ต่ำต้อย ทำให้รู้สึกแปลกแยก

จากสังคม นอกจากนี้แม้แต่กลุ่มที่มีร่างกายสมบูรณ์เองก็อาจจะรู้สึกเบื่อหน่าย เกิดการแข่งขันในกลุ่ม แล้วเกิดปัญหาด้านจิตใจตามมาได้เช่นเดียวกัน

ในด้านการศึกษาก็เช่นเดียวกัน ระบบการศึกษาในปัจจุบันเป็นแบบแยกส่วน คือแยกว่าชีวิตเป็นอย่างหนึ่ง และการศึกษาเป็นอีกอย่างหนึ่ง เวลาจบการศึกษาออกมาแต่ละคนจะรู้วิชาคนละแขนง เช่น เป็นครู วิศวกร นักเศรษฐศาสตร์ แพทย์ พยาบาล นักรัฐศาสตร์ ฯลฯ และแต่ละคนก็นำความรู้ไปใช้เป็นเครื่องมือทำมาหากินโดยไม่เข้าใจความเป็นจริงและความสัมพันธ์ของชีวิต สังคมและสิ่งแวดล้อม ไม่เห็นความเชื่อมโยงกัน เป็นบูรณาการ ยกตัวอย่างเช่น ในสาขาวิชาการแพทย์ ซึ่งมีความเจริญก้าวหน้ามาก แต่สาขาวิชานี้ก็ยังมีการจัดการความรู้แบบแยกส่วน กล่าวคือ มีแพทย์ก็มีความชำนาญเฉพาะด้าน เช่น แพทย์ด้านสมอง ด้านหัวใจ ด้านกระดูก ด้านหู/คอ/ตา/จมูก เป็นต้น ความเจริญเหล่านี้ทำให้แพทย์มีความรู้จำกัดเฉพาะในศาสตร์ของตน กล่าวคือ แพทย์ที่มีความชำนาญแต่ละด้านจะรักษาอวัยวะเฉพาะส่วนแยกย่อยออกไปโดยไม่ได้รับการรักษาทั้งกายและใจ เวลาคนป่วยที่มีหลายโรคไปพบแพทย์บางครั้งจึงต้องวิ่งเข้าวิ่งออกโรงพยาบาลหลายรอบ เพราะแพทย์คนเดียวไม่สามารถรักษาได้ทุกโรค บางครั้งรักษาโรคกายหาย ก็ต้องหาจิตแพทย์เพื่อรักษาโรคใจต่อ จากการศึกษาวิทยาการต่างๆ ได้แบ่งแยกออกไป ซอยละเอียดเป็นสาขาย่อยๆ จนเกิดความชำนาญ เมื่อเรียนๆ ไป แต่ไม่ได้เชื่อมโยงเข้ามาสัมพันธ์กัน ก็อาจหลงลืมความเป็นคน จนบางที่ไม่เกิดการพัฒนาภายในตน หรือแม้แต่ในการเรียนการสอนที่มีครู อาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน สอนไปสอนมาก็อาจกลายเป็นการสอนหนังสือหรือสอนวิชา แต่ไม่ได้สอนคน

5.1.2 การเรียนรู้ด้วยกระบวนทัศน์แบบแยกส่วนในระบบการศึกษาไทย

สำหรับประเทศไทย กระบวนทัศน์แบบแยกส่วนเข้ามาพร้อมระบบการศึกษาสมัยใหม่ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เนื่องจากในขณะนั้นมหาอำนาจจากประเทศตะวันตกได้แก่อังกฤษและฝรั่งเศสได้เข้ามาคุกคามประเทศรอบข้างและประเทศสยาม ดังนั้นในหลวงรัชกาลที่ 5 จึงทรงมีพระราชดำริที่จะทำให้ประเทศสยามเป็นประเทศที่มีความทันสมัย ไม่เป็นบ้านป่าล้าหลังขาดความรู้เพื่อที่จะไม่ตกเป็นอาณานิคมของประเทศตะวันตกเหล่านั้น โดยวิธีการที่จะทำให้ความรู้และความเจริญเกิดขึ้นเร็วที่สุดคือการจัดให้มีการศึกษาสมัยใหม่ในลักษณะการต่อท่อความรู้จากยุโรปมาไทย(วะสี, ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน, 2553)คำว่า “ต่อท่อความรู้” หมายถึง การนำเอาความรู้จากแหล่งหนึ่งไปยังอีกแหล่งหนึ่ง คล้ายการต่อท่อส่งน้ำจากแหล่งที่มีน้ำไปยังแหล่งที่ไม่มีน้ำ ซึ่งการต่อท่อความรู้จากยุโรปมาไทยต้องอาศัยหนังสือและตำราทั้งที่เป็นภาษาต่างประเทศและที่แปลเป็นภาษาไทยเป็นสื่อในการเรียนรู้ นับจากนั้นการศึกษาแบบเอาวิชาเป็นตัวตั้งหรือแบบท่องตำราจึงกลายเป็นรูปแบบของระบบการศึกษาไทยมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งการเรียนรู้โดยเอาตำราหรือวิชาเป็นตัวตั้งนี้เองทำให้เกิดกระบวนกรเรียนรู้แบบแยกส่วนคือมองความรู้เป็นของนอกตัว ไม่สามารถเชื่อมโยงความรู้ให้เข้ากับธรรมชาติ สังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงไม่สามารถพัฒนาจิตของตนจนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในได้ เป็นการเรียนที่แยกออกจากชีวิต เรียนแล้วไม่สามารถกลับไปทำงานที่เป็นพื้นเพของตนตระกูลได้ ปัญหาลักษณะนี้เกิดขึ้นตั้งแต่หลังระบบการศึกษาสมัยใหม่เข้ามาในประเทศไทยได้ไม่กี่สิบปี ดังเช่นที่สมเด็จพระยาบรมราชานุภาพ(กระทรวงศึกษาธิการ, 2507) ได้มี

รับสั่งชี้แจงในที่ประชุมเทศบาลบาลฝ่ายราชการในหน้าที่กระทรวงธรรมการ เมื่อพุทธศักราช ๒๔๔๙ มีความตอนหนึ่งว่า

“การศึกษาซึ่งได้เริ่มจัดตลอดมาแล้วนี้ ก็เพื่อฝึกหัดคนเข้ารับราชการตามความประสงค์ของบ้านเมือง ซึ่งกำลังขยายการงานออกทุกแผนกทุกทาง แต่บัดนี้ ราษฎรพากันนิยมการเล่าเรียนมากขึ้นแล้ว เห็นได้โดยที่ เปิดโรงเรียนขึ้นที่ไหนก็มีนักเรียนเข้าเต็มทีนั้น หน้าที่ราชการจะหาเมื่อแก่ผู้ที่ประสงค์จะเข้ารับราชการไม่ เมื่อเช่นนี้ผลซึ่งจะปรากฏในภายหน้าก็คือ ผู้เรียนไม่สมหวัง ความทะเยอทะยานอยากเข้าทำการตามวิชาที่เรียนมา นี้มีตัวอย่างคือผู้ที่บิดามารดาเคยหาเลี้ยงชีพทางทำนาทำสวน บุตรที่ได้เข้าโรงเรียนแล้ว เมื่อออกทำการกลับสู่ สมัยคร่ำครึรับจ้างเป็นเสมียนรับเงินเดือนแม้แต่เพียงเดือนละ ๒๐ บาท ถ้าชีวิตบิดามารดาหาไม่ บางทีจะเลยขาย เรือกวสวไร่นา ละทิ้งถิ่นฐานเดิมของตัวเสียทีเดียวก็เป็นได้ เช่นนี้นับว่าการศึกษาให้โทษ...”¹

เมื่อเกิดปัญหาเช่นนี้ทางราชการเองก็ได้พยายามดำเนินการแก้ไข แต่อย่างไรก็ตามอีก 7 ปีต่อมา ปัญหาที่ยังคงปรากฏ ดังข้อความในประกาศชี้แจงเรื่องรูปโครงการศึกษา พุทธศักราช ๒๔๕๖ ของเสนาบดี กระทรวงธรรมการ(กระทรวงศึกษาธิการ, 2507) ตอนหนึ่งว่า

“...ปรากฏว่านักเรียนผู้ชายที่ได้เข้าเรียนวิชา พอถึงชั้นมัธยมได้ครึ่งๆ กลางๆ ยังมีทันทจะจบก็พากัน ออกหาการทำในทางเสมียนเสียมาก... ความนิยมอันท่วมเทไปเินทางเดียวกันเช่นนี้ เป็นความเข้าใจผิดของ ประชาชน จนผู้คนไปล้นเหลืออยู่ในหน้าที่เสมียน ผู้ที่ไม่มีความสามารถพอ ก็ไม่มีใครรับไว้ใช้ คนเหล่านั้นก็ ย่อมขาดประโยชน์โดยหาที่ทำการไม่ได้ ทั้งการหาเลี้ยงชีพที่เหล่าตระกูลของตนเคยทำมาแต่ก่อนก็ละทิ้งเสีย จะกลับไปทำก็ต่อไม่ติดจึงเกิดความลำบากขึ้น...”²

เราจะเห็นว่าแม้เวลาจะผ่านมาจนถึงปัจจุบันเกือบหนึ่งร้อยปี ปัญหาเหล่านี้ก็ยังมีอยู่ ต่างแต่เพียง ว่าปัจจุบันมีคนเรียนจบสูงถึงระดับอุดมศึกษาแต่ก็ยังว่างงาน ส่วนอาชีพการงานของต้นตระกูลก็ยังต่อไม่ติด เช่นเดิม

5.1.3 ข้อจำกัดและปัญหาที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยกระบวนทัศน์เดิม

ศ.นพ.ประเวศ วะสี (วะสี, ธรรมชาติของสรรพสิ่ง การเข้าถึงความจริงทั้งหมด, 2553) ได้สรุป ปัญหาใหญ่ๆ ของการศึกษาของมนุษย์ในปัจจุบันซึ่งเป็นการเรียนรู้ด้วยกระบวนทัศน์เดิมไว้ 3 ประการ คือ

1) การเรียนรู้และคิดแบบแยกส่วนตัวอย่างเช่น นิทานเรื่องตาบอดคลำช้าง ซึ่งคนตาบอดแต่ละ คนต่างก็ได้คลำส่วนต่างๆของช้างที่แตกต่างกัน คนที่คลำขาาก็เชื่อว่าช้างเหมือนเสา คนที่คลำตัวก็ว่าช้างเหมือน กำแพง คนคลำหูช้างก็ว่าช้างเหมือนพัด คนคลำเจอบางก็ว่าช้างเหมือนเชือก แล้วต่างคนต่างก็ทะเลาะกันใหญ่ เพราะต่างยึดมั่นในการรู้แบบแยกส่วนของตัวเองว่าถูกต้อง ดังนั้นการรู้แบบแยกส่วนจึงนำไปสู่ความคิดคับแคบ ปิ๊บคั้น และขัดแย้ง ไม่เห็นภาพรวมหรือความจริงของสรรพสิ่ง แต่ถ้าให้คนตาไม่บอดดูช้างก็จะเห็นช้างทั้งหมด ทั้งตัว การรู้ทั้งหมดตามความเป็นจริงก็จะไม่ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น

¹ ประวัติกระทรวงศึกษาธิการ หน้า ๑๘๔ (อ้างจาก พระพรหมคุณาภรณ์, 2530)

² ประวัติกระทรวงศึกษาธิการ หน้า ๒๒๘ (อ้างจาก พระพรหมคุณาภรณ์, 2530)

2) การเรียนโดยเอาวิชาเป็นตัวตั้งคือการเรียนรู้แบบเน้นความเชี่ยวชาญเฉพาะสาขาวิชา เป็นการแยกออกจากชีวิตไม่เห็นความเชื่อมโยงของชีวิตและวิชาเป็นบูรณาการ คนที่จบการศึกษามาในแขนงไหนก็พยายามพัฒนาความเจริญก้าวหน้าไปตามกรอบวิชาของตน เช่น การพัฒนาโดยเอาเศรษฐกิจเป็นตัวตั้ง แล้วก็ลดทอนแยกส่วนว่าเศรษฐกิจหมายถึงเงินเท่านั้น ทำให้หลงลืมหรือเสียสมดุลในด้านอื่นๆ ของชีวิต เช่น เรื่องของจิตใจ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม เป็นต้น ดังนั้นการคิดและทำแบบแยกส่วนหรือเอาวิชาเป็นตัวตั้งจึงมักนำไปสู่การเสียสมดุลและวิกฤตการณ์

3) ปัญหาของวิทยาศาสตร์แบบเก่า แนวคิดด้านวิทยาศาสตร์แบบเก่าคือการที่มองอะไรตายตัว และเน้นที่การวัดได้แม่นยำ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ธรรมชาติมีทั้งที่วัดได้แม่นยำและที่วัดไม่ได้แม่นยำและไม่ได้มีกฎเกณฑ์ที่ตายตัวตั้งที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้นแนวคิดของวิทยาศาสตร์แบบเก่าจึงค่อนข้างไปทางการคิดแบบแยกส่วนทำให้มนุษย์ขาดหรือบกพร่องในมิติทางจิตวิญญาณหรือคุณค่า ความรู้ที่ปราศจากจิตวิญญาณหรือคุณค่าจึงมักถูกใช้ในทางที่ไม่ถูกต้อง ดังาม เช่น ใช้เพื่อแสวงหาอำนาจและผลประโยชน์

5.2 กระบวนทัศน์ใหม่แบบองค์รวม

5.2.1 ความหมายของกระบวนทัศน์แบบองค์รวม

คณะผู้วิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล(นิลชัยโกวิทย์, 2551)ได้ให้ความหมายของคำว่า กระบวนทัศน์องค์รวม (Holistic paradigm) ดังนี้

“กระบวนทัศน์องค์รวม คือ การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนะที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ มนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน”

ศ.นพ. ประเวศ วะสี ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า

“กระบวนทัศน์แบบองค์รวม คือ ทัศนะที่มองเห็นธรรมชาติของสรรพสิ่งคือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนะที่มองเห็นว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งและสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ จึงไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง”

5.2.2 จากกระบวนทัศน์แบบแยกส่วนสู่กระบวนทัศน์แบบองค์รวม

ปัญหาที่เกิดจากความเจริญแบบแยกส่วนในยุคอุตสาหกรรมส่งผลโดยตรงต่อสรรพสิ่งในโลกในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านจิตใจที่มนุษย์มีปัญหามากขึ้นจากความรู้สึกแปลกแยก ความอ้างว้างว่าเหว ความเครียดและด้านสังคม เช่น การว่างงาน อาชญากรรม การติดยาเสพติด ความขัดแย้งทางความคิด ฯลฯ รวมถึงวิกฤตการณ์ทางธรรมชาติ เช่น ภัยธรรมชาติและวิกฤตสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่ดูจะรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สวนทางกับความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของยุคอุตสาหกรรมที่ก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่ความเจริญในด้านต่างๆ กลับไม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้เพราะไม่ได้มองเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ทำให้

คนจำนวนไม่น้อยเริ่มตระหนักและหวาดกลัวว่าหากความเจริญตามแนวทางที่เน้นความชำนาญเฉพาะด้าน แยกตัวเองออกจากสรรพสิ่งและขาดความเชื่อมโยงของกายและจิตอย่างนี้ยังมีต่อไปเรื่อยๆ อาจจะนำโลกไปสู่ หายนะหรือการสูญสิ้นเผ่าพันธุ์ของมนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลายในที่สุด ดังนั้นจึงเกิดแนวคิดแบบใหม่ที่ไม่มอง ทุกอย่างแบบแยกส่วนแต่มองเห็นว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายล้วน ต้องสัมพันธ์เชื่อมโยงอิงอาศัยซึ่งกันและกัน แนวคิดในการมองสิ่งทั้งหลายแบบภาพรวมหรือองค์รวมนี้เริ่มเจริญ แพร่หลายขึ้น โดยตอนแรกก็มองความเชื่อมโยงระหว่างกายกับใจ ต่อมาก็เห็นกว้างขึ้นว่าปัญหาทางใจอาจมีผล สืบเนื่องมาจากสังคม และปัญหาทางสังคมบางทีก็เกิดจากปัญหาด้านสภาพแวดล้อม ดังนี้เป็นต้น ทำให้มนุษย์ เริ่มมองสิ่งต่างๆ ว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย คือกระแสของเหตุปัจจัยที่มีความ เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันและเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปไม่ตายตัว เมื่อเรามองโลกด้วยกระบวนทัศน์แบบใหม่ นี้ก็จะเห็นว่าปัญหาทั้งหมดล้วนมีเหตุปัจจัยซึ่งเชื่อมโยงกันจะแยกออกจากกันไม่ได้ สำหรับในแง่ของการศึกษา การศึกษาด้วยกระบวนทัศน์แบบใหม่จะยึดเอาชีวิตเป็นตัวตั้ง ไม่ใช่วิชาเป็นตัวตั้ง การเรียนก็จะไม่เน้นการท่อง ตำราแต่เน้นการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ พัฒนาด้านในตนเพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงของชีวิตกับความรู้ในแต่ละ ศาสตร์การศึกษาและการเรียนรู้ไม่ควรจะเกิดเฉพาะในโรงเรียน แต่ควรจะมีอยู่ในทุกระดับตั้งแต่ ครอบครัว ชุมชน วัด รวมถึงสังคมที่ใหญ่ขึ้น ทั้งในระดับประเทศและระดับโลก

จากการที่มีแนวคิดแบบองค์รวมมากๆ บางคนก็คิดว่าเราน่าจะกลับไปมีชีวิตแบบเก่าเหมือนใน ยุคเกษตรกรรมที่มนุษย์ยังพึ่งพิงอาศัยธรรมชาติ อยู่อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติดีกว่า ไม่เอาแล้วความเจริญ ทั้งหลาย ความคิดเห็นเช่นนี้น่าจะเป็นความเห็นที่สุดโต่งหรือเอียงสุดๆ ไปอีกข้างหนึ่งเหมือนกัน เพราะถ้าเรา พิจารณาดูสังคมในยุคเกษตรกรรมจริงๆ แม้ว่าเราจะอยู่กลมกลืนกับธรรมชาติ เน้นวิถีชีวิตที่เชื่อมโยงกับผู้คน และสรรพสิ่งไม่ว่าจะจะเป็น ดิน น้ำ ป่าไม้ ฯลฯ แต่มนุษย์เราในยุคนั้นก็เพียงอยู่ให้กลมกลืนกับธรรมชาติและเป็น ในลักษณะที่ขึ้นอยู่กับธรรมชาติ เช่น จะปลูกข้าวก็ต้องรอจนกว่าฝนจะตก บางปีน้ำมาก บางปีน้ำน้อย ก็ต้อง ปล่อยให้ไปไปตามสภาพ เพราะฉะนั้นเมื่อมาถึงปัจจุบันในยุคการศึกษาที่เราเรียกว่าวิทยาศาสตร์ใหม่ หรือ ฟิสิกส์ใหม่ที่มองเห็นทุกอย่างเป็นองค์รวมมากขึ้น เราก็ไม่ควรยึดความเห็นอันตายตัวสุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง แต่ควรนำเอาประโยชน์จากความคิดเห็นทุกยุคสมัยมารวมกันเป็นบูรณาการ คำว่า “บูรณาการ” ให้คำจำกัด ความได้ว่าเป็น “การทำให้หน่วยย่อยๆ ทั้งหลายที่สัมพันธ์อิงอาศัยซึ่งกันและกัน เข้ามาร่วมทำหน้าที่ประสาน กลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว ที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตัว”³ ยกตัวอย่างในแง่ของการเรียนรู้ ก็อย่างเช่น ถ้าจะเรียนเรื่องข้าว ก็คือเราเอาข้าวเป็นตัวตั้ง เราก็ต้องมองว่าข้าวเปรียบเสมือนชีวิต แล้วเราจะทำชีวิตนี้ให้ สมบูรณ์และสมดุลได้อย่างไร เราก็อาจต้องนำความรู้ในหลายๆ แขนงมาเชื่อมโยงกัน เช่น ในด้านชีววิทยาก็ อาจต้องเรียนรู้ว่าข้าวเป็นพืชตระกูลใด แพร่พันธุ์อย่างไร เป็นต้น ถ้าด้านเกษตรกรรมและภูมิศาสตร์ก็อาจจะ เรียนรู้ว่าข้าวพันธุ์นี้เหมาะกับดินแบบใด ต้องปลูกที่ไหน ฤดูใด จะปลูกหรือบำรุงอย่างไรจึงจะได้ผลดี ถ้าใส่ ปุ๋ยเคมีจะมีผลต่อระบบนิเวศน์อย่างไร ฯลฯ ในด้านวิศวกรรมก็เรียนรู้ว่าจะบริหารจัดการน้ำอย่างไรหากฝนไม่ ตกต้องตามฤดูกาล หรือจะมีเครื่องไม้เครื่องมืออะไรมาช่วยโดยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ในด้านเศรษฐกิจก็ให้รู้ว่า

³(พระพรหมคุณาภรณ์, 2530) บทที่ ๒ บูรณาการกับพัฒนาการ

ข้าวนี้มีความสำคัญกับประเทศอย่างไร จะส่งออกไปที่ไหน ฯลฯ ด้านคณิตศาสตร์ก็ต้องเรียนรู้เรื่องการคำนวณต่างๆ เช่น ปีหนึ่งปลูกข้าวได้กี่ตันต่อไร่ ราคาตันละเท่าไร คิตรวมแล้วจะได้ข้าวกี่ตัน ขายได้กี่บาท ฯลฯ หรือในด้านศิลปวัฒนธรรมก็อาจต้องเรียนเกี่ยวกับประเพณีที่เกี่ยวข้องกับข้าว การร้องเพลงเกี่ยวข้าว หรือมีกิจกรรมการวาดภาพทุ่งข้าว ฯลฯ รวมถึงด้านจริยธรรม ก็ให้รู้ว่าข้าวและผืนดินที่ใช้ปลูกข้าวมีคุณค่ากับเราอย่างไร เวลากินข้าวก็ให้คิดถึงชาวนา เป็นต้น ดังนั้นเราจะเห็นว่าแค่เรียนเรื่องข้าวเรื่องเดียวก็ใช้ศาสตร์ตั้งหลายด้านซึ่งจริงๆ แล้วมีมากกว่าที่ได้ยกตัวอย่างไว้ การที่เห็นความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกันทั้งหมดอย่างนี้เรียกว่าบูรณาการ

5.2.3 ความแตกต่างของกระบวนทัศน์แบบแยกส่วนและกระบวนทัศน์แบบองค์รวม

ความแตกต่างของกระบวนทัศน์ใหม่แบบองค์รวมและกระบวนทัศน์เดิมแบบแยกส่วน พอจะสรุปได้คร่าวๆ ดังนี้

- 1) กระบวนทัศน์เดิมมองสรรพสิ่งต่างๆ ในลักษณะการแยกส่วนและตายตัว ในขณะที่กระบวนทัศน์ใหม่มองสิ่งต่างๆ อย่างเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันและมีการเปลี่ยนแปลงเป็นพลวัต คือเกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกันไปเป็นทอดๆ
- 2) กระบวนทัศน์เดิมมีแนวโน้มจะปฏิเสธกระบวนทัศน์อื่น ซึ่งต่างจากกระบวนทัศน์ใหม่แบบองค์รวมที่มองเห็นสรรพสิ่งในโลกมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันและไม่ปฏิเสธวัฒนธรรมหรือแนวคิดทางวิทยาศาสตร์
- 3) การเรียนรู้ด้วยกระบวนทัศน์เดิมยึดเอาความรู้หรือวิชาเป็นตัวตั้ง แต่การเรียนรู้ด้วยกระบวนทัศน์ใหม่จะเอาชีวิตเป็นตัวตั้ง และเน้นการเรียนรู้ตัวเองหรือรู้จักของตนเองเพื่อให้จิตสามารถมองเห็นสรรพสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

5.3 การเข้าถึงความจริง ความดี และความงาม

5.3.1 การเข้าถึงความจริง

การเข้าถึงความจริง คือการรู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งความจริงของธรรมชาติและสรรพสิ่ง คือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน(The Same Oneness) ของทุกสิ่งในจักรวาล โดยสรรพสิ่งเหล่านี้เริ่มต้นมาจากสภาวะหนึ่งเดียวกันก่อนการเกิดบิกแบง (Big Bang) เมื่อประมาณ 15,000 ล้านปีก่อน จากนั้นจึงได้รวมตัวกันกลายเป็นจักรวาลที่รวมตัวอัดแน่นกันอยู่ในสภาพที่เล็กเป็นหนึ่งเดียวอีกครั้งหนึ่ง (วะสี, 2553)

การที่มนุษย์เราไม่เข้าใจความจริงของธรรมชาติ นั้นเป็นเพราะมนุษย์เรามีความรู้เห็นสั้นไม่เชื่อมโยงและมีจิตที่ขาดความเป็นกลาง คำว่ารู้เห็นสั้นไม่เชื่อมโยง ก็อย่างเช่น มนุษย์สมัยก่อนเชื่อว่าโลกแบน เพราะใช้ประสบการณ์ที่จำกัดและเห็นโลกแค่เพียงบางส่วน จนกระทั่งมีนักเดินเรือชื่อคริสโตเฟอร์ โคลัมบัส ออกเดินทางรอบโลกและค้นพบว่าโลกนั้นจริงๆ แล้วมีลักษณะกลมไม่ใช่แบน เพราะถ้าโลกแบนจริงเขาคงต้องตกโลกและไม่สามารถเดินทางย้อนกลับมาที่เดิมได้ หรือเรื่องตาบอดคลำช้างที่ได้กล่าวถึงแล้วข้างต้นก็เป็นตัวอย่างที่ดีของการมองจากประสบการณ์ที่มีอยู่ในวงจำกัด ส่วนที่ว่าจิตที่ขาดความเป็นกลางจะทำให้เราไม่

เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงนั้นอธิบายได้ง่ายๆ ว่าถ้าเรากำลังมีจิตอคติไม่ว่าจะเป็น ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความชอบ/ไม่ชอบ เราก็มักมีแนวโน้มที่จะละเลยความจริง ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเรามีความโลภเราก็จะเห็นเฉพาะประโยชน์ตน ไม่เห็นประโยชน์ผู้อื่น ถ้าเรามีความลำเอียงเพราะรักเราก็มองไม่เห็นความไม่ดีของคนๆ นั้น

ดังนั้นการที่เราจะรู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงได้เราต้องขจัดอุปสรรคสองอย่างดังที่กล่าวแล้วข้างต้น นั่นคือ การรู้อะไรอย่างเชื่อมโยงเห็นความเป็นหนึ่งเดียวกันของธรรมชาติรอบตัว ไม่แยกส่วน ก็จะทำให้คิดอย่างเป็นกลาง การคิดอย่างเป็นกลางก็จะเห็นความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งรูปธรรมและนามธรรมว่าล้วนเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกันอย่างเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไม่ตายตายตัว การเกิดขึ้นของสิ่งหนึ่งย่อมเป็นปัจจัยหนุนเนื่องให้เกิดอีกสิ่งหนึ่งตามมาเป็นพลวัต

5.3.2 การเข้าถึงความงาม

ธรรมชาติของสรรพสิ่งมีความงาม การจะเข้าถึงซึ่งความงามของสรรพสิ่งนั้นขึ้นอยู่กับสภาวะจิตและการรับรู้ของเรา เช่น ถ้าจิตไม่เป็นปกติ กระทบกระส่าย โกรธ เราก็จะมองไม่เห็นความงามของสิ่งใดๆ ในทางตรงกันข้ามขณะที่จิตเป็นปกติ มีสติ และมีความสงบ จะสามารถรับรู้ธรรมชาติตามความเป็นจริงและมองเห็นความงามตามธรรมชาติได้อย่างชัดเจน เราลองถามตัวเองดูว่าเราเคยมีประสบการณ์ ไปเที่ยวที่ไหนสักแห่ง อาจจะเป็นทะเล ภูเขา น้ำตก เห็นท้องฟ้า เห็นป่า เห็นนก ฯลฯ แล้วรู้สึกว่าคุณสมบัติข้างงามจับใจ และให้ความรู้สึกดีมีค่า มีความสุข ความผ่อนคลาย บ้างหรือไม่ ถ้าเรารับรู้ความรู้สึกได้เช่นนี้แสดงว่าเราสามารถสัมผัสความงามตามธรรมชาติ นอกจากนี้ ถ้าการรับรู้ของเรายังเป็นแบบแยกส่วน จิตใจของเราจะยึดติดคับแคบไม่เห็นความเชื่อมโยงและไม่เห็นความงามจากความเป็นจริงทั้งหมด เช่น เรามองมนุษย์คนหนึ่งงามก็เพราะเรามองเขาทั้งหมดเห็นความเหมาะสมกลมกลืนของทุกอย่างในตัวเขา แต่ถ้าเรามองแบบแยกย่อยเป็นตาหู จมูก ลำไส้ ตับ ไต เลือด ไขมัน ความงามก็หมดไป

ดังนั้นในการเรียนรู้ใดๆ เราก็ควรฝึกให้เห็นธรรมชาติของความงามในสิ่งนั้น และใส่ใจสัมผัสกับความงามตามธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา

5.3.3 การเข้าถึงความดี

ความดีคือการคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (spiritual development) คือพัฒนาจากภายใน การที่คนเรามีความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็น “ตัวเรา” เป็น “ของเรา” มากเท่าใดจิตใจของเราก็มืดบอดและไม่เปิดกว้างกับการรับรู้ถึงความจริงและความงาม ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราใส่แว่นตาสีต่างๆ เช่น สีแดงหรือสีฟ้า เราก็จะมองทุกอย่างเป็นสีแดงหรือสีฟ้าตามแว่นที่เราใส่ ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงแล้วสิ่งที่เรามองนั้นอาจจะมีหลากหลายสีส่น แต่ถ้าเราลองถอดแว่นสีนั้นออกเราก็จะมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และเห็นความงามตามธรรมชาติของสิ่งนั้น นั่นก็คือเราเข้าถึงความดีคือคลายความยึดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง ไม่ตัดสินความดี/ความไม่ดี ความถูกต้อง/ความไม่ถูกต้อง หรือความงาม/ความไม่งาม โดยอาศัยความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ การมีความยึดมั่นถือมั่นในทิฐิของตน

หรือในทฤษฎีหรือหลักวิชาบางอย่างที่ตนได้เรียนหรือถือปฏิบัติมาย่อมทำให้ขาดอิสรภาพในการรู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงเมื่อไม่เห็นความจริง ก็จะมองไม่เห็นความงามเช่นเดียวกัน

ดังนั้นการฝึกฝนตนเพื่อให้เข้าถึงความดีจึงปฏิบัติได้โดยพยายามลดการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง และมองตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งฝึกฝนทำไปเรื่อยๆ จนจิตของเราคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้หมด

5.3.4 การเข้าถึงความสุขและอิสรภาพ

การที่เราเข้าถึงความดีโดยการคลายความยึดมั่นในตัวเองลง จะทำให้เรามองเห็นความจริงว่าธรรมชาติของสรรพสิ่งล้วนเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว จิตของเราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะความทุกข์ คือความบีบคั้น ความคับแค้นใจ ความไม่สบายใจ เมื่อจิตหลุดพ้นจากความทุกข์ก็จะมองเห็นความงามตามความเป็นจริง และจิตที่หลุดพ้นจากความทุกข์ก็จะเป็นจิตที่เป็นอิสระและเต็มไปด้วยความสุขที่ลึกล้ำ ต็มดั่ง

5.4 บทสรุป

ก่อนจะกล่าวถึงบทสรุปของบทเรียนนี้ ขอให้เราลองพิจารณาภาพตามรูปที่ 1 ด้านล่างซ้ายๆ ที่ละภาพว่าเราเห็นอะไรจากภาพเหล่านี้และรู้สึกอย่างไร

หลังจากนั้นลองดูว่าเรารู้สึกเห็นความเชื่อมโยงของภาพทั้งหมดเหล่านี้หรือไม่ เราสามารถเชื่อมโยงภาพเหล่านี้เข้ากับชีวิตของเราได้อย่างไร และเรารู้สึกถึงอารมณ์ความรู้สึกของศิลปินที่เขียนรูปนี้หรือไม่ว่าต้องการสื่ออะไร



รูปที่ 1 เรียนรู้ใจตนเองด้วยภาพแบบแยกส่วน

แต่ละคนอาจจะมีคำตอบที่แตกต่างกันหรือคล้ายคลึงกัน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และจิตของเราเอง ขณะที่มองภาพเหล่านี้ว่ามีความเป็นกลางหรือไม่

คราวนี้ลองดูใหม่ ลองดูภาพต่อไปด้านล่าง (ดูรูปที่ 2) แล้วลองถามตัวเองด้วยคำถามเดิมที่เราเห็นอะไรและรู้สึกอย่างไรกับภาพนี้เราเห็นความเชื่อมโยงของภาพที่เราเห็นก่อนหน้านี้และความเชื่อมโยงกับชีวิตของเราหรือยัง เราเห็นคำตอบที่ชัดเจนมากขึ้นหรือไม่



รูปที่ 2 เรียนรู้ใจตัวเองด้วยภาพแบบองค์รวม

การมองภาพด้านบนทั้งสองภาพ เป็นตัวอย่างของการมองสรรพสิ่งแบบแยกส่วน (ภาพแรก) และการมองสรรพสิ่งแบบองค์รวม (ภาพที่สอง) เราจะเห็นว่า เมื่อเรามองสิ่งต่างๆ เป็นแบบตายตัวหรือแยกส่วนดังในรูปแรกและยึดเอาความเห็นของตนเป็นศูนย์กลาง เราก็จะไม่เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง แต่เมื่อเรามองสิ่งต่างๆ เป็นองค์รวม ดังในรูปที่สอง เราจะเห็นความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันของสรรพสิ่งซึ่งจะทำให้เราเห็นความเป็นจริงได้ชัดเจนขึ้น และถ้าเราคลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและพยายามมองให้เห็นถึงใจของศิลปินผู้เขียนภาพนี้ เราก็ให้เห็นถึงความงาม เห็นความเชื่อมโยงกับชีวิต และเห็นถึงจิตหรือใจของเราที่เป็นอิสระมากขึ้น จากนั้นเราคงต้องถามตัวเองว่าใจเราสัมผัสถึงความสุขหรือยัง

การฝึกฝนตนเองให้ใกล้ชิดกับธรรมชาติและมองเห็นธรรมชาติของสรรพสิ่งในลักษณะองค์รวม มีความมุ่งหมายเพื่อให้เกิดปัญญามองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและสรรพสิ่งทั้งภายนอกและภายในและเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านในตนเองอย่างลึกซึ้ง การเข้าถึงความดีโดยการคลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง จะทำให้เรามีอิสระในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง การมองเห็นและยอมรับสรรพสิ่งตามความเป็นจริง จะส่งผลทำให้เรามองเห็นความงาม และสัมผัสถึงความสุขในใจ

ใบกิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม สัมผัสความคิดและความรู้สึกอย่างมีสติ

กลุ่มเรียนที่.....

รายวิชาจิตวิทยา(ประยุกต์เพื่อการเรียนรู้)

รหัสวิชา 0032004

ชื่อ-สกุล.....รหัสนิสิต.....



ให้นักศึกษาพิจารณารูปภาพแล้วเขียนบรรยายอธิบายรูปภาพโดยใช้ความคิด vs ความรู้สึก
ความคิดที่มีต่อภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

ความรู้สึกที่มีต่อภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

บทที่ 6

ธรรมชาติของมนุษย์กับการเรียนรู้

เนื้อหา

1. ส่วนประกอบและการทำงานของสมอง
2. ปัจจัยที่มีผลต่อการทำงานและการพัฒนาของสมอง
3. การเรียนรู้ที่แท้จริงของมนุษย์
4. สมองกับปัญญาสามฐานและโหมตของชีวิต

แนวคิด

มนุษย์มีสิ่งประเสริฐอยู่สามสิ่งคือกาย ใจ และความคิด หรือจะใช้คำว่า ฐานกาย ฐานใจ และฐานความคิดก็คงไม่ผิดอะไรนัก ฐานกายนั้นขึ้นอยู่กับ การควบคุมของสมองร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวจากการทำงานของกล้ามเนื้อ อวัยวะต่างๆล้วนถูกควบคุมด้วยสมอง แต่สิ่งที่นักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ประหลาดใจก็คือสิ่งที่ควบคุมสมองก็คือจิตใจหรือความรู้สึกที่มาจากความคิดหรือฐานคิด เราสามารถควบคุมการทำงานของสมองด้วยความคิดและความรู้สึกได้ ถ้าความคิดเป็นไปในทางบวกมนุษย์ก็มีความรู้สึกดีมีความสุข ถ้าในทางตรงข้ามถ้ามีความคิดในเชิงลบ ก็จะมีความรู้สึกที่ไม่ดีก็ทำให้เป็นทุกข์ การมีทัศนคติเชิงบวก ทำให้สุขภาพดี การคิด พูด และกระทำในด้านบวกทำให้มนุษย์มีพลังมากขึ้น มีความพอใจมากขึ้น ทำให้การตัดสินใจของมนุษย์ดีขึ้นชัดเจนขึ้น และทำให้มนุษย์อยู่ดีมีสุขมากขึ้น สมองเป็นเพียงกายภาพที่มนุษย์ใช้เป็นเครื่องมือในการจดจำเรียนรู้แต่ความดีและความจริงมนุษย์เราทุกคนสามารถใช้สิ่งที่ควบคุมสมองนั้นคือความคิดและความรู้สึกในการเรียนรู้ภายในและภายนอกของตัวเองได้ การใช้สมองในการดำรงชีพของมนุษย์แต่เพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ ต้องอาศัยศักยภาพด้านในที่มิอยู่ในมนุษย์ทุกคนมาประกอบจึงจะทำให้การดำรงชีพของมนุษย์บนโลกที่มีชีวิตชีวานี้มีคุณค่าและมีความหมาย ดังเช่นนักวิทยาศาสตร์ชื่อ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ได้ทำให้มนุษย์บนโลกได้ประจักษ์ว่ามนุษย์มีศักยภาพมากหากมนุษย์ต้องการทำอะไรก็สามารถทำได้ทุกอย่าง แต่ว่าถ้าเป็นไปในเชิงบวกก็จะเป็นประโยชน์ต่อมนุษย์และสรรพสิ่งที่อาศัยในโลกใบเดียวกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นิสิต เข้าใจตนเองจากการทำงานของสมอง
2. เพื่อให้ นิสิต รู้และเข้าใจ ปัจจัยการทำงานของสมอง
3. เพื่อให้ นิสิต ได้เรียนรู้ตนเองโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้จากบทเรียน
4. เพื่อให้ นิสิต ได้ประยุกต์ใช้ความรู้และเข้าใจ โหมตของชีวิต ปัญญาสามฐานและคลื่นสมองในการเรียนและใช้ในชีวิตประจำวัน

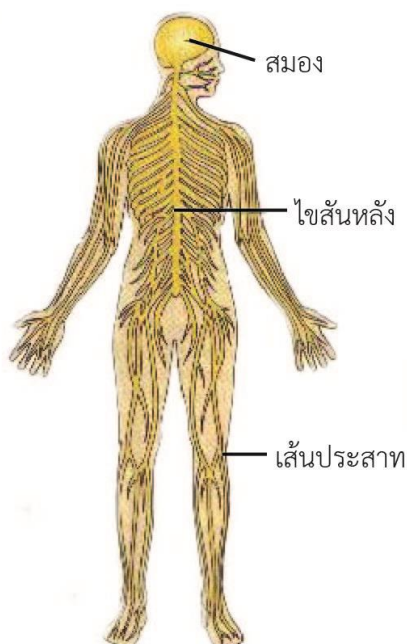
กิจกรรมระหว่างเรียน

1. ให้นิสิตทดสอบความถนัดหรือการใช้สมองซีกซ้ายขวา
2. คู่มือที่ค้นตามผู้สอนกำหนด
3. เข้าสู่คลื่นอัลฟา ด้วยกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้
4. นิสิตแบ่งกลุ่ม ร่วมกันทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 2.1 และ 2.2

ส่วนเนื้อหา

6.1 ระบบประสาท (Nervous system)

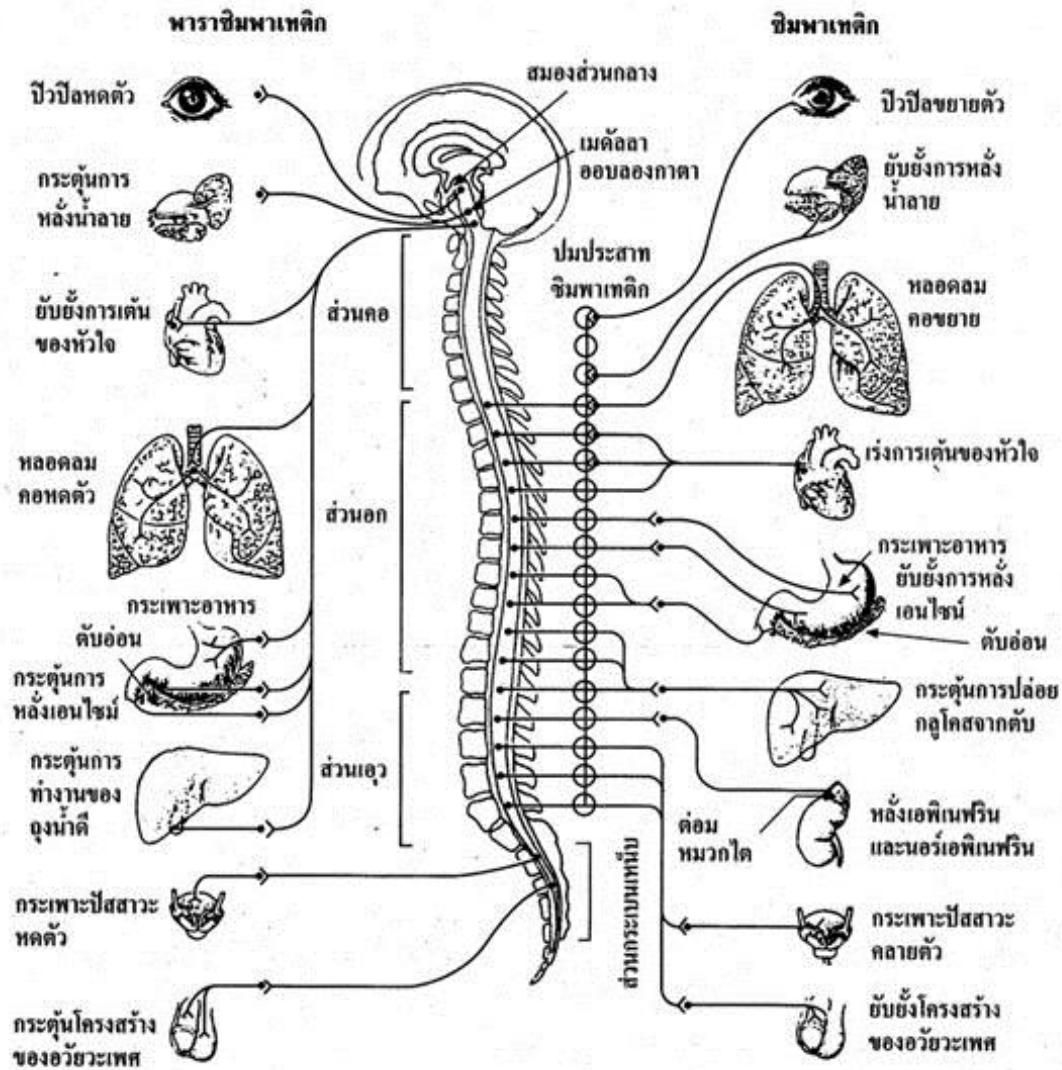
ระบบประสาททำให้สัตว์สามารถตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ระบบประสาทส่วนกลาง (ดูรูปที่ 3) ประกอบด้วย สมอง (Brain) ไขสันหลัง (Spinal cord) และเซลล์ประสาท



รูปที่ 3 ระบบประสาทส่วนกลาง

(Nervous cell) และระบบประสาทรอบนอก ได้แก่เส้นประสาททั้งหมดในร่างกาย ที่ใช้ในการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเร้า มีทั้งส่วนที่อยู่ภายใต้การควบคุมของอำนาจจิตใจ และส่วนที่ทำงานอัตโนมัติ ซึ่งควบคุมด้วยสมองหรือไขสันหลังโดยตรง เช่น การเต้นของหัวใจ การกระตุกหนีเมื่อโดนไฟจี้ เป็นต้น

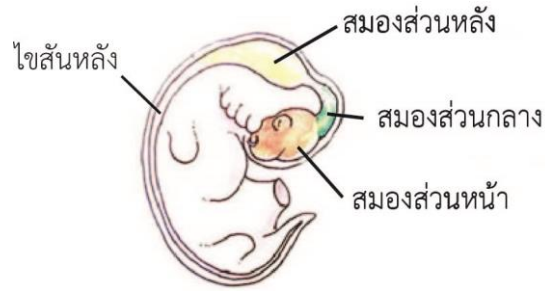
การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของระบบประสาทส่วนที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจมี 2 ลักษณะ คือ การตอบสนองแบบสู้หรือหนี (fight or flight response) หรือเรียกว่าโหมดปกป้อง สมองจะทำงานในระบบซิมพาเทติก (sympathetic system) ระบบนี้จะทำงานมากขึ้นเมื่ออยู่ในภาวะเครียด อีกลักษณะหนึ่งคือการการตอบสนองแบบผ่อนคลาย (relaxation) เรียกว่าโหมดปกติ สมองจะทำงานในระบบพาราซิมพาเทติก (parasympathetic system) รายละเอียดการทำงานของทั้งสองระบบนี้ แสดงในรูปที่ 4



รูปที่ 4 การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก

6.2 ส่วนประกอบของสมอง(Brain)

สมองเป็นส่วนหนึ่งของระบบประสาทบรรจุอยู่ในกะโหลกศีรษะ โดยทั่วไปมีน้ำหนักประมาณ 1.4 กิโลกรัมเซลล์ประสาทมากกว่าร้อยละ 90 ของทั้งหมดบรรจุอยู่ในกะโหลกศีรษะ (ซึ่งสามารถป้องกันการกระทบกระเทือนได้ดี) สัตว์ที่มีอัตราส่วนระหว่างน้ำหนักสมองต่อน้ำหนักตัวมาก มีแนวโน้มที่จะทำให้ฉลาดและเรียนรู้ได้ดีกว่า ขณะที่ยังเป็นตัวอ่อนหรือเอ็มบริโอสมองของสัตว์มีกระดูกสันหลังมีลักษณะเป็นหลอดกลาง (ดูรูปที่ 5) แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือสมองส่วนหน้า (Forebrain) สมองส่วนกลาง (Midbrain) และสมองส่วนหลัง (Hindbrain) ซึ่งอยู่ก่อนไขสันหลัง

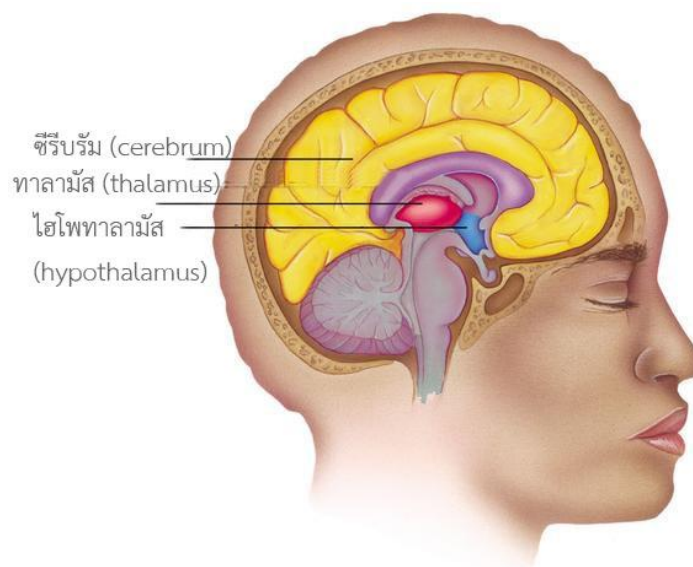


รูปที่ 5 ภาพตัวอ่อนในระยะเอมบริโอของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยน้ำนม

6.3 การทำงานของสมอง

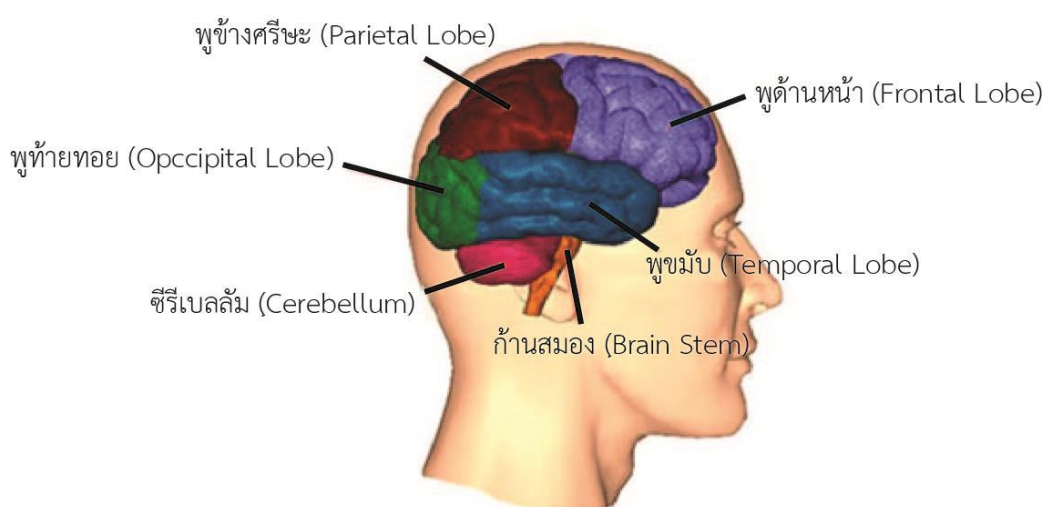
6.3.1 สมองส่วนหน้า

สมองส่วนหน้าทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และความทรงจำประกอบด้วยส่วนต่างๆ (ดูรูปที่ 6) ได้แก่ 1) ออลแฟกทอรีบัลล์ (olfactory bulb) สมองส่วนนี้ของคนจะเป็นส่วนที่อยู่ทางด้านหน้าสุดและไม่ค่อยเจริญ (ไม่ได้แสดงในภาพ) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการดมกลิ่น 2) ไฮโปทาลามัส (hypothalamus) เป็นส่วนที่อยู่ด้านล่างของสมองส่วนหน้า ทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันเลือด และความต้องการพื้นฐานของร่างกาย เช่น น้ำ อาหาร การพักผ่อน ความต้องการทางเพศ และการสร้างฮอร์โมนหลายชนิด ซึ่งควบคุมการหลั่งฮอร์โมนของต่อมใต้สมองส่วนหน้า 3) ทาลามัส (thalamus) อยู่เหนือไฮโปทาลามัส มีหน้าที่เป็นศูนย์รวมกระแสประสาทที่ผ่านเข้าออกแล้วแยกกระแสประสาทไปยังสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระแสประสาทนั้นๆ 4) ซีรีบรัม (cerebrum) หรือสมองใหญ่



รูปที่ 6 องค์ประกอบของสมองส่วนหน้า

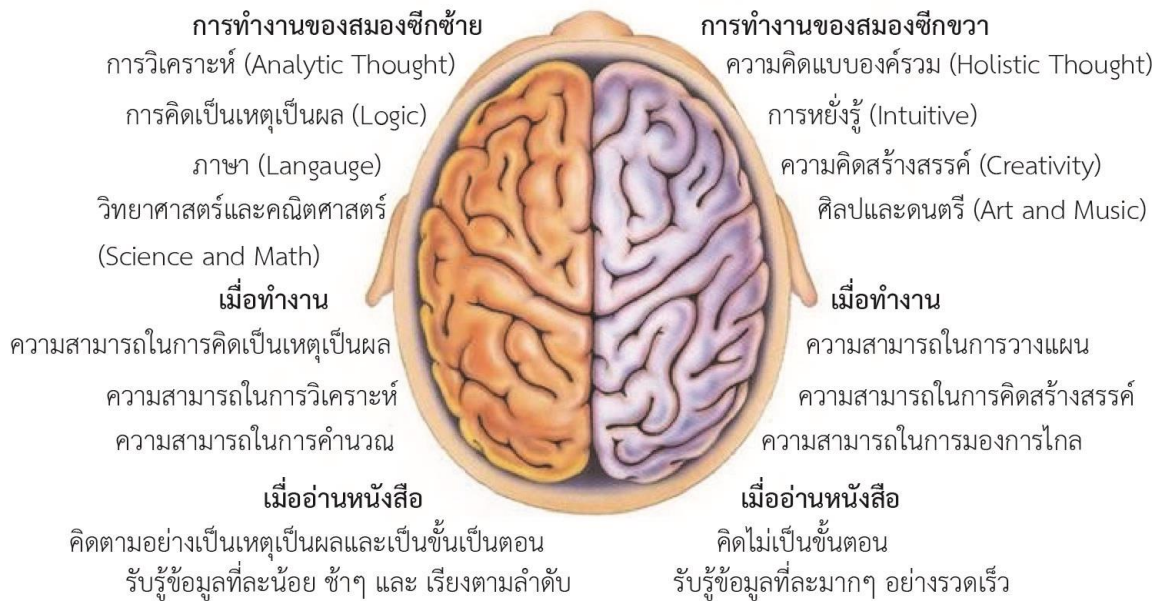
สมองส่วนซีรีบรัมแบ่งได้เป็น 5 พู (ดูรูปที่ 7) เพื่อควบคุมการทำหน้าที่เฉพาะเจาะจงในส่วนต่างๆ ได้แก่ 1) พูด้านหน้า (Frontal Lobe) อยู่ด้านหน้าติดกับกระดูกหน้าผาก ทำหน้าที่เกี่ยวกับการพูด ความจำ ความคิด และความฉลาด ตลอดจนสั่งงานไปยังกล้ามเนื้อต่างๆ ได้ 2) พูข้างศรีษะ (Parietal Lobe) อยู่ติดกับกระดูกโหนกศรีษะ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรู้สึกตัว การเขียน และมีส่วนช่วยรับความรู้สึกจากส่วนต่างๆ ของร่างกาย 3) พูขมับ (Temporal Lobe) อยู่ติดกับกระดูกขมับ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการดมกลิ่น การได้ยิน การแปลความหมายของคำพูด การอ่านและความเข้าใจ 4) พูท้ายทอย (Occipital Lobe) อยู่ติดกับกระดูกท้ายทอย ทำหน้าที่เกี่ยวกับการมองเห็นและ 5) พูอินซูลา (Insula Lobe) อยู่ลึก โดยถูกปกคลุมด้วยพูด้านหน้าและพูขมับ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรู้สึกต่างๆ น้อยๆ แต่หน้าที่ส่วนใหญ่ ยังไม่ทราบแน่ชัด



รูปที่ 7 องค์ประกอบของสมองส่วนซีรีบรัม

สมองส่วนหน้าสามารถแบ่งได้เป็น 2 ซีก คือสมองซีกซ้ายกับสมองซีกขวา โดยสมองใหญ่ซีกซ้ายจะควบคุมร่างกายซีกขวาสมองใหญ่ซีกขวาก็จะควบคุมร่างกายซีกซ้าย สมองซีกซ้ายทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิด วิเคราะห์แยกแยะองค์ประกอบให้แยกส่วนลง ส่วนสมองซีกขวาคิดแบบองค์รวมและสร้างสรรค์ ด้านซ้ายคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลทำให้เกิดความรู้ใหม่ๆ ได้ ส่วนด้านขวาสามารถหยั่งรู้ได้ด้วยตนเอง ด้านซ้ายเกี่ยวกับความสามารถด้านภาษา วิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์ ในขณะที่ความสามารถเกี่ยวกับศิลปะและดนตรีนั้นใช้สมองซีกขวา นอกจากนี้แล้ว เมื่อเราทำงานหรืออ่านหนังสือ สมองซีกซ้ายและขวานี้ยังทำงานแตกต่างกัน รายละเอียดดังในรูปที่ 8

การเขียนแผนที่ความคิด(Mind Mapping) สามารถทำให้เกิดการทำงานผสมผสานกันระหว่างสมองซีกซ้ายกับซีกขวา ซึ่งจะช่วยให้เราจดจำได้ดีขึ้น เนื่องจากได้ใช้สมองอย่างคุ้มค่า คือสมองทั้งสองซีกในการทำ ความเข้าใจและจดจำ ใช้ซีกขวาช่วยจดจำภาพ สี หรือสัญลักษณ์ และใช้สมองซีกซ้ายอธิบายเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างมีเหตุมีผล



รูปที่ 8 การทำงานของสมองซีกซ้ายและซีกขวา



รูปที่ 9 คุณใช้เวลาหาห้วคนในภาพนี้กี่วินาที ถ้าน้อยกว่า 25 วินาที แสดงว่าสมองด้านขวาคุณดีกว่าปกติ ถ้าทำได้ภายใน 1 นาที ถ้าช้ากว่านี้แต่ภายใน 3 นาที นับว่าค่อนข้างช้า ควรบำรุงโปรตีนมากขึ้น แต่ถ้านานกว่า 3 นาที แสดงว่าปฏิกิริยาช้าเกินไป ต้องทำกิจกรรมที่ฝึกสมองด้านขวาโดยด่วน (ใช้ได้เพียงครั้งแรกเท่านั้น)

6.3.2 สมองส่วนกลาง

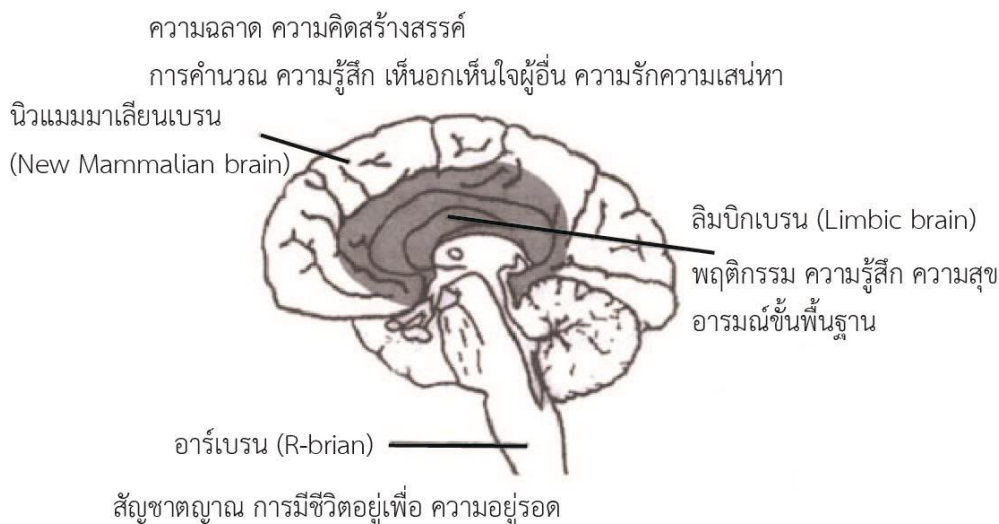
สมองส่วนนี้พัฒนาจากรูปเปลือกเฉพาะออปติกโกลบ (optic lobe) มีหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของนัยน์ตา ทำให้ลูกตากลอกไปมา ควบคุมการปิดเปิดของรูม่านตา ให้เหมาะสมกับปริมาณแสงสว่างที่เข้ามากระทบ โดยถ้าแสงมารูม่านตาจะเล็กแสงสว่างน้อยรูม่านตาจะขยาย

6.3.3 สมองส่วนหลัง

สมองส่วนนี้ประกอบด้วย 3 ส่วนย่อยทำหน้าที่แตกต่างกัน ได้แก่ 1) ซีรีเบลลัม (cerebellum) ทำหน้าที่ประสานการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ราบรื่น เที่ยงตรงสามารถทำงานที่ละเอียดอ่อน และควบคุมการทรงตัวของร่างกาย 2) เมดัลลาออบลองกาตา (medulla oblongata) เป็นสมองส่วนสุดท้ายซึ่งตอนปลายอยู่ติดต่อกับไขสันหลัง ทำหน้าที่ควบคุมการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันเลือด การกลืน การจาม การสะอึก และการอาเจียน และ 3) พอนส์ (pons) ควบคุมการเคี้ยว การหลั่งน้ำลาย การเคลื่อนไหวของใบหน้า การหายใจ

6.4 สมองสามชั้น

หากเปรียบเทียบสมองของมนุษย์กับสมองของสัตว์ประเภทอื่นๆ ตั้งแต่สัตว์ชั้นต่ำจนถึงสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เชื่อว่ามนุษย์ได้วิวัฒนาการมาจากสัตว์เลื้อยคลาน มาเป็นลิง ก่อนที่จะมาเป็นมนุษย์ ตามลำดับ โดยสามารถเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน ด้วยการแบ่งสมองออกเป็น 3 ชั้น ดังรูปที่ 10



รูปที่ 10 องค์ประกอบและหน้าที่ของสมอง 3 ชั้น

สมองส่วนแรก เรียกว่า อาร์เบรน (R-brain) หรือ เรปทิลเลียนเบรน (Reptilian brain) แปลว่ามาจาก สัตว์เลื้อยคลาน ประชาชนบางท่านเรียกว่า “สมองตะกวด”⁴ สมองที่อยู่ที่แกนสมองหรือก้านสมอง มีหน้าที่ ขึ้น พื้นฐาน ที่ง่ายที่สุดเกี่ยวกับการ การเดินของหัวใจการหายใจ ประสาทสัมผัส และสั่งงานให้กล้ามเนื้อมีการ เคลื่อนไหว ปราศจาก อารมณ์เหตุผล เช่น สัญชาตญาณการมีชีวิตอยู่เพื่อ ความอยู่รอด โดยการหากิน ต่อสู้ รัง หนี และสืบพันธุ์ เป็นต้น และทำหน้าที่เก็บข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนรู้จากสมองหรือระบบประสาทส่วนถัดไป เพื่อสั่งการระบบตอบสนองอัตโนมัติ ต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

สมองส่วนที่สองเรียกว่า ลิมบิกเบรน (Limbic brain) หรือ โอลด์แมมมาเลียนเบรน (Old Mammalian brain) คือ สมองของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมสมัยเก่า ทำหน้าที่เกี่ยวกับ ความจำ การเรียนรู้ พฤติกรรม ความสุข อารมณ์ขั้นพื้นฐานความรู้สึก เช่น ชอบ ไม่ชอบ ดี ไม่ดี โกรธหรือมีความสุข เศร้าหรือ สนุกสนาน รักหรือเกลียด สมองส่วนลิมบิก จะทำให้คนเราปรับตัวได้ดีขึ้น มีความฉลาดมากขึ้นและสามารถ เรียนรู้โลกได้ กว้างขึ้น เป็นสมอง ส่วนที่สลับซับซ้อน มากขึ้นทำให้คนเรามีความสามารถในการปรับตัว ปรับ พฤติกรรมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้มากขึ้น ถ้าหากมีสิ่งกระตุ้นที่ไม่ดีเข้ามา สมองส่วนนี้จะแปลข้อมูลออกมาเป็น ความเครียดหรือไม่มีความสุข

สมองส่วนที่สามเรียกว่า นิวแมมมาเลียนเบรน (New Mammalian brain) หรือสมองของสัตว์เลี้ยง ลูกด้วยนมสมัยใหม่ คือสมองใหญ่ทั้งหมดโดยเฉพาะบริเวณพื้นผิวของสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด การเรียนรู้สติสัมปชัญญะ และรายละเอียดที่สลับซับซ้อน มีขนาดใหญ่กว่าสมองอีก 2 ส่วนถึง 5 เท่าด้วยกัน สมองส่วนนี้เป็นศูนย์รวมเกี่ยวกับ ความฉลาด ความคิดสร้างสรรค์การคำนวณ ความรู้สึก เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความรักความเสนหาเป็นสมองส่วนที่ทำให้มนุษย์รู้จักคิด หาหนทางเอาชนะธรรมชาติหรือควบคุมสิ่งแวดล้อม ในโลกนี้

6.5 ภาวะของคลื่นสมอง

จากการศึกษาคลื่นสมองในอดีต เชื่อกันว่าคลื่นสมองและสารที่หลั่งจากสมองเป็นสิ่งที่ไม่สามารถ บังคับได้ แต่ปัจจุบันได้มีการทดลองและตรวจวัดคลื่นสมองด้วยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ พบว่าคนเรา สามารถควบคุมการทำงานของสมองได้หากมีการฝึกฝนทางจิตให้ควบคุมสภาวะทางอารมณ์ ความคิดและ ความรู้สึกได้ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องเหนือธรรมชาติหรืออิทธิฤทธิ์อีกต่อไป พื้นฐานความเข้าใจเรื่องคลื่นสมองและ กลไกการทำงานจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้มนุษย์ได้เรียนรู้ด้านในของตนเองและมองเห็นผู้อื่น ภาวะคลื่นสมองที่ เหมาะสมและสารที่หลั่งในสมองจะช่วยเปิดพื้นที่การเรียนรู้และเพิ่มศักยภาพของมนุษย์ได้มากขึ้น ส่งผลต่อ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ เปิดรับข้อมูลปริมาณมากและรวดเร็ว เชื่อกันว่า มนุษย์ใช้ศักยภาพตัวเองเพียงแค่ 5 ใน 100 ส่วน ถ้าผ่านการฝึกฝนทางจิตจะสามารถเพิ่มการใช้ศักยภาพ ได้มากขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพสูงมากในการทำกิจกรรมและสร้างสรรค์ผลงาน ดังเช่นนักวิทยาศาสตร์หลายๆ ท่าน เช่น กาลิเลโอ อาร์คิมิดีส เซอร์ไอแซกนิวตัน และคนสำคัญอย่าง อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ จึงเป็นเรื่องที่

⁴ ธรรมชาติของสรรพสิ่ง หน้า 77

น่าสนใจอย่างยิ่งสำหรับคนรุ่นใหม่ที่จะหันมาศึกษาชีวิตด้านในเพื่อดึงศักยภาพของมนุษย์ที่แท้ออกมาใช้อีก 95 ส่วนที่เหลือ หลังจากยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมใหม่เป็นต้นมา มนุษย์ได้ทำการศึกษาแต่เพียงภายนอกและใช้ศักยภาพของสมองไปตามยถากรรมและติดอยู่ในกรอบความคิดที่มนุษย์สร้างขึ้นมากครอบงำตนเองการศึกษา ด้านในหรือด้านจิตใจของมนุษย์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ก็เริ่มต้นจากการคิดค้นเครื่องมือมาใช้วัด

นักประสาทวิทยาได้ใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ที่ชื่อว่า Electroencephalogram (EEG) ตรวจวัดคลื่นสมอง ก็ได้รับความจริงว่า การเลือกตอบสนองของสมองมีผลมาจากปัจจัยภายนอก แต่ได้แบ่งการตอบสนองนั้นๆ ตามความถี่ของคลื่นสมองได้ 4 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

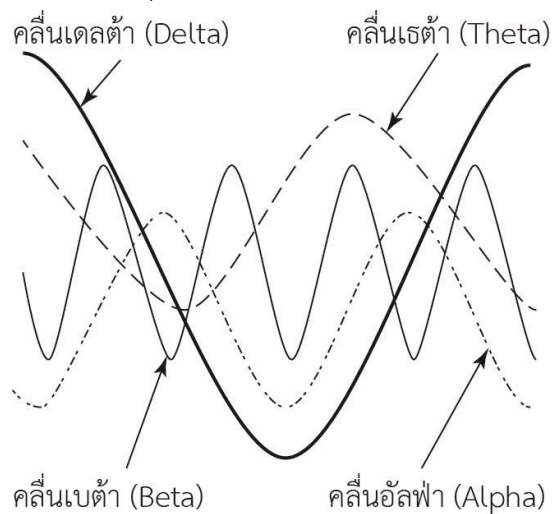
คลื่นเบต้า (beta brainwave) มีความถี่ประมาณ 14-21 รอบต่อวินาที (Hz) เป็นช่วงคลื่นที่เร็วที่สุด และในขณะที่สมองใช้ในการทำงานในชีวิตที่รับแรง ควบคุมด้วยจิตใต้สำนึกไม่มีการใคร่ครวญ ไตร่ตรอง เช่น การนั่ง เดิน กิน ทำงานหรือกิจกรรมใดก็ตามที่ทำไปตามอำเภอใจ ใช้ในกรณีที่จิตใจสับสน วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน เช่น การกิจในชีวิตประจำวันของคนปัจจุบันที่มีการเร่งรีบ แกร่งแย่ง แข่งขันกันทุกขณะ สมองจะสั่งการอย่างไม่เป็นระเบียบ ความถี่คลื่นของสมองจะขึ้นๆลงๆไม่สม่ำเสมอและความถี่สูงได้ถึง 40 Hz โดยเฉพาะคนที่อยู่ในภาวะเครียดมาก ถูกบีบคั้น เร่งรีบ ตื่นเต้นตกใจ อารมณ์ไม่ดี โกรธจัด ตีใจมากๆ เสียใจมากๆ สมองจะมีการทำงานในช่วงคลื่นเบต้ามากเกินไป แต่กระนั้นหากไม่มีคลื่นเบต้าเสียเลยก็ไม่ดีเพราะมนุษย์จะไม่สามารถเรียนรู้ หรือทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ในโลกที่ปั่นป่วน สับสน วุ่นวาย แต่อย่างไรก็ตามสมองสร้างเส้นทางด่วนในการรับรู้ความรู้สึกที่ทำให้สั่งการโดยไม่ต้องใคร่ครวญมากนัก เหมาะกับการใช้ชีวิตแบบกลางๆ ช่วยผ่อนคลาย จดจำเรื่องราว เรื่องซ้ำจำเจ ด้วยการคิดซ้ำไปซ้ำมา แต่ก็มีประโยชน์ในการรอดพ้นจากอันตราย ในสถานการณ์คับขัน เช่นการไปสัมผัสความร้อน เข้มแหลมแล้วดึงมือกลับทันที การใช้ชีวิตแบบซ้ำๆ จดจำเรื่องเดิม หรือดูหนังละครแบบเดิมๆ สร้างความเคยชินโดยการรับข้อมูลซ้ำๆ การป้อนข้อมูลซ้ำๆ ของเราเองจะกลายเป็นการใช้งานแบบอัตโนมัติ ไม่ว่าจะป้อนข้อมูลทางบวกหรือทางลบ ข้อมูลแบบซ้ำๆเหล่านี้จะถูกส่งผ่านไปเก็บไว้ในสมองชั้นกลางซึ่งจะอธิบายได้อธิบายไปแล้วข้างต้น สมองส่วนนี้จะเก็บข้อมูลด้านอารมณ์ไว้เป็นจำนวนมาก ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับเราว่าจะใส่ข้อมูลด้านบวกหรือลบของอารมณ์ไว้มากน้อยเพียงใด ก็จะทำให้สมองจดจำและตอบสนองโดยการแสดงออกในทิศทางนั้นๆ หากเราปล่อยให้สมองทำงานตอบสนองแบบอัตโนมัติโดยเฉพาะหากเก็บข้อมูลเชิงลบไว้มาก โดยไม่มีการควบคุม ฝึกฝน กำหนดรู้และปล่อยให้สมองทำงานตามลำพัง ก็จะทำให้เราติดกับ กับดักทางอารมณ์หรือร่องอารมณ์ที่ไม่ดี คิดเชิงลบอยู่ตลอดเวลา สมองของเราจะทำงานอยู่ในเฉพาะช่วงคลื่นเบต้าเท่านั้น ซึ่งถ้าอยู่ในสภาวะนี้จะเรียกว่า อยู่ในโหมดปกป้องคือมีแต่ความบีบคั้น ห่อเหี่ยว เครียด ปิดกั้น ไม่เรียนรู้ มีผลให้ความคิดถดถอย ทำงานอยู่บนฐานของความกลัว มีลักษณะต่อต้านการเปลี่ยนแปลง สภาวะโหมดปกป้องนี้สมองจะหลั่งสารต้านลบบอกออกมาที่ชื่อว่า อะดรีนาลีน ซึ่งจะทำการร้ายร่างกายเป็นลูกโซ่ ตรงข้ามกับสารต้านบวก เอนโดรฟิน ซึ่งหลังเมื่ออยู่โหมดปกติ คือการผ่อนคลาย สบายๆ หรือเรียกว่าสารแห่งความสุข

คลื่นอัลฟา (Alpha brainwave) มีความถี่ประมาณ 7-14 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นสมองที่ปรากฏขึ้นในคนที่มีความสุข สงบนิ่ง ภาวะสบายๆ ผ่อนคลาย เช่นเวลาสบายใจ ก่อนหลับ ทำอะไรเพลินๆ มีสมาธิในการ

จดจ่อทำกิจกรรมที่เราชอบจนลืมเวลาและสิ่งรอบๆตัว คล้ายกับว่าเวลาหยุดหมุน ลักษณะเช่นนี้สมองอยู่ในคลื่นความถี่อัลฟา เป็นการเกิดสมาธิขั้นต้นซึ่งจะนำไปสู่การทำสมาธิในระดับลึกต่อไป ถือว่าเป็นคลื่นที่ดีที่สุดในการป้อนข้อมูลให้แก่จิตใต้สำนึก สมองสามารถเปิดรับข้อมูลได้อย่างเต็มที่และเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว มีความคิดสร้างสรรค์ จิตมีประสิทธิภาพสูง

คลื่นเธต้า (Theta brainwaves) มีความถี่ประมาณ 4-11 รอบต่อวินาที เป็นช่วงที่สมองทำงานช้าลง มีความผ่อนคลายสูง มีความสุข สบาย ปิติสุข สมองสภาวะนี้มีความเชื่อมโยงกับการเห็นภาพต่างๆ เป็นแหล่งเก็บแรงบันดาลใจ ความคิดสร้างสรรค์ที่อยู่ในจิตส่วนลึกของมนุษย์ สะท้อนการทำงานของจิตใต้สำนึก เป็นลักษณะที่คิดคำนึงเพื่อแก้ปัญหา พบได้ทั้งลักษณะที่รู้สำนึกและไร้สำนึกปรากฏออกมาเป็นความคิดสร้างสรรค์ เกิดความคิดหยั่งรู้ มีความสงบทางจิตและมองโลกในแง่ดี เกิดสมาธิแน่วแน่และเกิดปัญญาญาณ มีศักยภาพสำหรับความจำระยะยาวและระลึกรู้

คลื่นเดลต้า (Delta brainwaves) มีความถี่ประมาณ 0-4 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นสมองที่ช้าที่สุด สภาวะนี้จะทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลายในระดับที่สูงมาก เป็นคลื่นสมองที่ทำงานเชื่อมต่อกับส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึก เช่น ในขณะที่ร่างกายหลับลึกโดยไม่มีการฝันหรือการเข้าสมาธิลึกๆในระดับฌาน ในช่วงนี้คลื่นสมองแสดงให้เห็นว่าร่างกายกำลังตีความกับการพักผ่อนลงลึกอย่างเต็มที่ เปรียบได้กับการประจุพลังงานเข้าสู่ร่างกายใหม่ ผู้ที่ผ่านการหลับลึกในช่วงเวลาที่พอเหมาะพอดีจะรู้สึกได้ถึงความสุขขึ้นมากเป็นพิเศษ ทำให้เกิดความสุขใจ มีใบหน้าผ่อนคลายเต็มอิมไปด้วยความสุข



รูปที่ 11 ความถี่คลื่นสมองคลื่นเบต้า (Beta), คลื่นอัลฟา (Alpha), คลื่นเธต้า (Theta), คลื่นเดลต้า (Delta)

6.6 ปัจจัยที่มีผลต่อการทำงานและการพัฒนาของสมอง

6.6.1 พันธุกรรม

พันธุกรรม คือ ข้อมูลที่อยู่ในเซลล์ทุก ๆ เซลล์ในร่างกายของเรา ข้อมูลนี้มาจากสายพันธ์ที่เราเรียกว่ากรดนิวคลีอิก หรือ ดีเอ็นเอ (DNA) ในแต่ละเซลล์จะมีข้อมูลที่เป็นโค้ด (Code) ที่ทำให้เกิดการสังเคราะห์โปรตีนชนิดต่าง ๆ ในร่างกาย โปรตีนที่ได้จากการสังเคราะห์จะกลายเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายมีการทำงาน และมีลักษณะต่าง ๆ กัน พันธุกรรมเป็นสิ่งที่เราได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ไอคิวหรือความฉลาดของลูกจึงได้จากพ่อแม่ส่วนหนึ่งสมองของลูกจะมาจากการกำหนดลักษณะทางพันธุกรรมจากพ่อแม่ เช่น พ่อแม่มีความสามารถทางดนตรี ลูกก็มักมีความสามารถทางดนตรีไปด้วย

6.6.2 อาหาร

อาหารนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่กำลังอยู่ในวัยเจริญเติบโต เพราะอาหารสำหรับเด็กในระหว่างกำลังเจริญเติบโตนั้นมีบทบาทในการกระตุ้นพัฒนาการของสมอง และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม สติปัญญาและความเฉลียวฉลาดของเด็กเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเด็กในวัย แรกเกิดถึง 6 ขวบ การขาดสารอาหารจะทำให้เซลล์สมองเจริญไม่เต็มที่ ความฉับไวและประสิทธิภาพในการทำงานจะลดลงไปด้วย

ผลกระทบที่เกิดกับสมองของเด็กเป็นโรคขาดสารอาหาร คือเมื่อเด็กวัยกำลังเติบโต สมองกำลังแตกกิ่งก้านสาขาซึ่งกิ่งก้านที่แตกผิ้ออกไปนี้ต้องการสารอาหารพวกโปรตีนเป็นโครงสร้างหากในช่วงนี้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกิ่งก้านของสมองก็จะไม่สามารถแตกกิ่งก้านยื่นออกไปได้สมองก็หยุดการเจริญเติบโตอยู่แค่นั้น จนกลายเป็นเด็กปัญญาอ่อนสมองพิการ

6.6.3 สิ่งแวดล้อม

เป็นปัจจัยที่มีผลอย่างมากสำหรับการพัฒนาของสมอง สภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้การเรียนรู้เพิ่มขึ้น เช่นมีสิ่งกระตุ้นสมองให้ทำงาน เด็กแรกเกิดนั้นก็มีการรับรู้ทางสมองแล้ว การได้ยินเสียง ได้เห็นภาพ ได้เห็นการเคลื่อนไหว ได้สัมผัส ได้ดมกลิ่น สมองจะถูกกระตุ้นให้ทำงานอย่างมากสมองที่ถูกกระตุ้นให้ทำงานมากๆ ย่อมได้รับรู้และประสบการณ์มาก ทำให้เป็นคนฉลาดมาก การจัดสิ่งแวดล้อมที่ดีจะช่วยพัฒนาสมองให้มีความทำงานที่มีประสิทธิภาพและสามารถสั่งการได้อย่างฉับไว คิดได้เร็ว เรียนรู้ได้เร็วเป็นคนฉลาด ฉะนั้นในห้องทำงาน ในห้องเรียนจึงจำเป็นต้องจัดสภาพแวดล้อมให้ส่งเสริมการเรียนรู้และส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงาน ของสมอง

คอลลิน เบลคมอร์ (Colin Blakemore) นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษได้ทำการทดลองกับแมว โดยให้แมวที่มีพันธุกรรมเหมือนกันและจัดให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน พบว่าในสมองของแมวที่เลี้ยงในสิ่งแวดล้อมต่างกันจะมีเซลล์ประสาทที่ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมนั้นต่างกันตามที่ได้รับ ซึ่งการทดลองของเบลคมอร์แสดงให้เห็นว่าสิ่งแวดล้อมนั้นมีผลต่อการพัฒนาของสมองและการเจริญเติบโตของเด็กทันทีที่เด็กเกิด

และมองเห็นได้ภาพที่เห็นจะกระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้รับรู้และตอบสนอง แล้วกำหนดพฤติกรรมออกไปและหากไม่มีภาพเหล่านั้นเลย เด็กก็จะไม่เกิดการกระตุ้นและไม่เกิดการเรียนรู้

มีรายงานการวิจัยหลายชิ้น พบว่าไอคิวมาจาก 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เรื่องของพันธุกรรมซึ่งมีผลต่อไอคิว หรือศักยภาพสมองเพียงประมาณร้อยละ 50 อีกร้อยละ 50 มาจากสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมในที่นี้หมายถึงสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวเด็กที่สุด นั่นคือเริ่มตั้งแต่ที่บ้านตั้งแต่มนุษย์ที่อยู่รอบข้างเด็กก่อนที่เด็กจะเข้าโรงเรียนคือพ่อแม่ คนเลี้ยงปู่ย่า ตายาย แล้วหลังจากนั้นก็จะเป็นระบบโรงเรียนคุณครูก็เป็นสิ่งแวดล้อมอีกอันหนึ่งที่จะมีผลต่อกระบวนการพัฒนาสมองของเด็ก

งานวิจัยจากหลายมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกาและกระทรวงศึกษาธิการของสหรัฐอเมริกา ศึกษาในเด็กแรกเกิด โดยแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งมีสภาพสังคมที่เหมือนกัน คือ สถานะเศรษฐกิจทางสังคมของครอบครัวเหมือนกันอยู่ในกลุ่มด้อยโอกาส พ่อแม่มีระดับการศึกษาเท่าเทียมกัน รวมทั้งโภชนาการและการให้ภูมิคุ้มกันโรคกลุ่มหนึ่งปล่อยให้เลี้ยงตามธรรมชาติเท่าที่ครอบครัวมีความรู้ อีกกลุ่มหนึ่งให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงดูที่ถูกต้องสภาพของสิ่งแวดล้อมในการเลี้ยงดูถูกต้อง คือให้ข้อมูลพูดคุยกับเด็ก สอนเด็กทุกอย่างตั้งแต่วัยแรกเกิด มีศูนย์เด็กเล็กที่มีครูที่เลี้ยงที่จะให้ข้อมูลการติดตามเด็กกลุ่มนี้โดยวัดไอคิวเมื่อเด็กอายุ 3 ขวบ พบว่าเด็กมีความแตกต่างของไอคิว 17 คะแนนโดยเด็กในกลุ่มที่สิ่งแวดล้อมไม่เอื้อมีไอคิว 87 ส่วนเด็กในกลุ่มที่สิ่งแวดล้อมเอื้อมีไอคิว 90 กว่า - 100 กว่าจากการติดตามเด็กที่อายุ 5 ขวบ 8 ขวบ และ 12 ขวบ ในวัยเรียนพบว่าเด็กในกลุ่มที่สิ่งแวดล้อมเหมาะสมถูกต้องมีไอคิวสูงกว่าประสิทธิภาพคะแนนสอบเลขคณิต การอ่านการเขียนทุกวิชาสูงกว่ามีเปอร์เซ็นต์การเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษามากกว่า มีปัญหาวัยรุ่นน้อยกว่าจากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าสิ่งแวดล้อมมีผลต่อศักยภาพสมองหรือประสิทธิภาพศักยภาพของมนุษย์ แต่อย่างไรก็ตามอุปสรรคของการพัฒนาของสมองก็มีเช่นเดียวกัน อาทิเช่นการที่สมองถูกกระทบกระเทือน การรับมลภาวะแวดล้อมที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอเช่นการรับสารเป็นโทษจากอาหาร การออกกำลังกาย , พักผ่อนไม่เพียงพอ การคิดสิ่งร้าย การเครียดขาดสมาธิและไม่กล้าเผชิญปัญหา

6.6.4 ความเครียดและความผ่อนคลาย

การศึกษาด้านประสาทวิทยาสมัยใหม่พบว่า มนุษย์สามารถเรียนรู้ได้ดีเมื่อสมองทำงานในโหมดปกติ เมื่อรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย นั่นคือจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อเรียนอย่างผ่อนคลาย เรียนอย่างมีความสุข แต่จะหยุดเรียนรู้ถ้าอยู่ในโหมดปกป้อง การทำงานของสมองในโหมดนี้พอสรุปได้ดังนี้

โหมดปกติ	โหมดปกป้อง
(ร่างกายอยู่ในสภาวะพัก สงบ ผ่อนคลาย)	(ร่างกายอยู่ในภาวะเครียดห่อเหี่ยว)
ร่างกายเจริญเติบโต	หยุดการเจริญเติบโต
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ	หยุดการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
พร้อมที่จะเรียนรู้ เปิดรับ มีพลัง สดชื่น สดใส	หยุดการเรียนรู้ ไม่สดใส ไร้พลัง

เมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะพักสงบ ผ่อนคลาย คลื่นสมองมีความถี่ในย่านของคลื่นอัลฟา ร่างกายจะเจริญเติบโต มีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ส่งผลให้ร่างกายสดชื่น สดใส มีพลัง จิตใจสบายจะเปิดรับ พร้อมทั้งจะเรียนรู้ ตรงข้ามกับสภาวะที่ร่างกายเมื่ออยู่ในสภาวะเครียด ห่อเหี่ยว จมอยู่กับความทุกข์ หรือเมื่อกำลังถูกบังคับให้เรียนโดยไม่อยากเรียน นอกจากร่างกายจะหยุดเจริญเติบโต หยุดระบบซ่อมแซมร่างกายแล้ว จิตใจจะปิดการเรียนรู้ไปด้วย คลื่นสมองในสภาวะนี้จะอยู่ในย่านความถี่เบต้า

6.7 สมองกับปัญญาสามฐาน

6.7.1 ปัญญาสามฐาน

ฐานกายหมายถึง ร่างกายที่ประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ อันซึ่งประกอบขึ้นด้วยเนื้อเยื่อ เซลล์ ออแกเนลล์ โมเลกุลและอะตอม เป็นสิ่งที่จับต้อง มองเห็นด้วยตาเปล่าหรือเครื่องมือได้ ถ้าเปรียบเทียบกับคอมพิวเตอร์ก็เทียบได้กับตัวเครื่องคอมพิวเตอร์ (hardware) ในอดีตเมื่อสมัยศตวรรษที่ 17 นักปรัชญาชื่อ เรอเน่ เดส์การ์ตส์ (Rene' Descartes) ได้ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับจิตกับกาย และให้คำนิยามฐานกายหรือร่างกายว่าเป็นเหมือนหุ่นยนต์จะเคลื่อนไหวได้ก็ต่อเมื่อมีสิ่งกระตุ้นและสิ่งเร้า นอกจากนี้ยังมีจิตซึ่งจะบีบบังคับร่างกายผ่านสมองให้ร่างกายทำตามอย่างที่จิตต้องการ⁵ เพราะฉะนั้นมนุษย์จึงมีฐานกายเป็นผู้ที่ถูกรู้และจิตหรือจิตใจเป็นผู้รู้หรือผู้เฝ้าสังเกตถ้าเราเรียนรู้โดยใช้ฐานกายอาจจะเป็นสมองเรียนรู้โดยเกิดจากการทำซ้ำบ่อยๆ จนจำได้หรือเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เคยพบเห็นมาก่อน กล้าเผชิญตามสัญชาตญาณ หรือนักนั่งสมาธิให้กำหนดที่ฐานกาย เช่น รู้สึกถึงลมหายใจเข้า-ออก อาการท้องยุบ-พอง อาการเหยียบ-ย่าง-ยก เป็นต้น



ฐานจิต หมายถึง ความคิดที่ผ่านการไตร่ตรอง คิดเป็นเชิงตรรกะเหตุผล คิดโดยใช้สมองชั้นนอก (neocortex) เรียนรู้ตามความเป็นจริงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์การเรียนรู้ด้วยฐานจิตจะใช้สมองเป็นองค์ประกอบหลักและสำคัญที่สุด มีการรับสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าแล้วมีกลไกส่งไปยังสมอง แล้วสมองทำหน้าที่

⁵ จากหนังสือธรรมชาติของสรรพสิ่ง: หน้า 86-87

ประมวลผล คิดวิเคราะห์แล้วจึงตอบสนองตอบกลับไปยังสิ่งเร้าด้วยกลไกการส่งสัญญาณเป็นประจุไฟฟ้าไปยังอวัยวะตอบสนองให้ทำงาน การเรียนรู้ด้วยฐานคิดเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองซีกซ้าย-ขวาด้วย

ฐานใจ หมายถึงจิตใจหรือตัวรู้ เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกของมนุษย์ เช่น ชอบ รัก ชื่นชม อภัย ขอบคุณ ตัวอย่างเช่น เรียนวิชานี้เพราะชอบ รักวิชานี้จึงอ่านได้เป็นเวลานานๆ อ่านหนังสือเล่มนี้สนุกดีจนวางไม่ลง เหล่านี้เป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าใช้เฉพาะฐานกาย การเรียนรู้ด้วยฐานใจก็คือใส่อารมณ์เข้าไปด้วย ใส่ความสนุกเข้าไปในงานหรือกิจกรรมที่เราทำในปัจจุบันขณะ

6.7.2 สมองสามชั้นกับปัญญาสามฐาน

สมองชั้นแรกหรือชั้นต้นเป็นสมองระดับสัตว์เลื้อยคลาน ใช้ฐานกายในการดำรงชีวิต การกิน การหายใจ การตื่น การนอน การเคลื่อนไหวร่างกายโดยอัตโนมัติตามสัญชาตญาณ มนุษย์ในช่วงอายุแรกเกิดจนถึง 7 ขวบ จะใช้สมองส่วนนี้เป็นส่วนใหญ่จะเห็นได้ว่าทารกจะใช้เวลากินและนอนมาก เมื่อเติบโตขึ้นในวัย 3-7 ขวบ เด็กแสดงพฤติกรรมที่เราเรียกว่าปราศจากการแสร้ง ออยากทำอะไรก็ตามสบายเช่นรู้สึกสนุกก็หัวเราะ เล่นกันแรงๆแล้วเจ็บตัวก็ร้องไห้เสียงดัง สงสัยก็อะไรก็ตามแล้วต้องได้คำตอบเดี๋ยวนั้น เป็นวัยที่ไม่คิดมาก คือใช้ฐานกาย มีแรงบันดาลใจมาก มีจินตนาการ กล้าเผชิญ เรียนรู้โดยการทำซ้ำ ถ้าสิ่งใดที่ทำแล้วไม่ติดกับตัวเองก็จะไม่ทำอีก ทั้งนี้เพื่อวัตถุประสงค์หลักของการใช้สมองชั้นนี้ก็คือเพื่อที่จะอยู่รอด มีชีวิตต่อไปได้ (Willing) สมองชั้นแรกจึงเชื่อมโยงกับปัญญาฐานกาย

สมองชั้นที่สองหรือสมองชั้นกลางเป็นสมองระดับสัตว์เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมหรือมนุษย์โบราณ 3-7 ล้านปีก่อนที่จะวิวัฒนาการมาเป็นมนุษย์ปัจจุบัน ใช้ฐานใจมาเกี่ยวข้องในการอยู่ร่วมกัน อยู่เป็นสังคม เริ่มมีอารมณ์ (Feeling) หลากหลายในการมาอยู่ร่วมกันเป็นสังคม เด็กอายุตั้งแต่ 7-14 ปี จะใช้ฐานใจเพราะช่วงอายุนี้นี้ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ต้องการสังคมเพื่อการอยู่ร่วมอย่างมีความสุข อารมณ์ความรู้สึกจะเกิดขึ้นมากในวัยนี้ เช่น ชอบคุณ ขอโทษ ให้อภัย รัก ชอบ ชื่นชม ฯลฯ หรืออารมณ์ด้านลบซึ่งอยู่ในโหมดปกป้อง เช่น โกรธเกลียด โมโห ฯลฯ สมองชั้นกลางจึงเชื่อมโยงกับปัญญาฐานใจ

สมองชั้นที่สามหรือชั้นนอก (neocortex) เป็นสมองระดับมนุษย์ที่แท้จริง มนุษย์ที่วิวัฒนาการมาถึงปัจจุบันที่เรียกว่า *Homo sapiens* มีอายุอยู่บนโลกตั้งแต่ 2 แสนปีมาแล้ว ใช้สมองเพื่อการสร้างสรรค์และอยู่อย่างมีความหมาย ตระหนักรู้ถึงคุณค่าของชีวิต ทำประโยชน์เพื่อความเป็นไปของโลกในแง่ของความสร้างสรรค์ การอยู่อย่างมีความหมายบนโลกต้องผ่านกระบวนการคิดด้วยสมองจึงอยู่บนฐานคิด (Thinking) ช่วงอายุ 14-21 ปี เป็นช่วงวัยที่ต้องใช้สมองในการเรียนรู้มาก ความคิดเป็นกุญแจสำคัญในการใช้ชีวิตของมนุษย์ เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน ในหนังสือ คิดถูก โปรงใส ใจสูงของท่าน ว. วชิรเมธี กล่าวว่าความคิดคือตัวกำหนดสิ่งที่มาอยู่รอบๆ ตัวเรา ใครคิดทำอะไรจะได้อ่างนั้น ในหนังสือ เดอะซีเคร็ต (The secret) กล่าวถึงพลังแห่งความคิด “ไมเคิล เบอร์นาร์ด เบควิช กล่าวว่า คุณจะดึงดูดสิ่งที่คุณนึกคิดและยึดมั่นอยู่ในสำนึกเข้ามาหาตัวเอง ไม่ว่าคุณจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจคิดถึงสิ่งนั้น ลิซานีโคลล์ กล่าวว่า คุณคิดอะไรก็ได้ดั่งนั้น ทุกส่วนในชีวิตของคุณคือการปรากฏเป็นจริงของสิ่งต่างๆที่คุณคิดอยู่ในหัว นี่คือนิยามแห่งการรวมเข้า มิใช่แยกออก ไม่มีอะไรรอดพ้นกฎแห่งแรงดึงดูดได้ ชีวิตของคุณคือภาพสะท้อนของสิ่งที่คุณคิด สิ่งมีชีวิตทั้งปวงบน

โลกนี้ดำเนินชีวิตด้วยกฎดึงดูด แต่มนุษย์จะต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นตรงที่มนุษย์มีสมองที่จะคิดและเข้าใจ เราเลือกคิดได้โดยเสรี มีอำนาจที่จะคิดโดยเจตนาและสร้างชีวิตของตนขึ้นมาด้วยความคิด”⁶

6.8 บทสรุป

สมองของมนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่ทำงานแตกต่างกัน หากพิจารณาถึงความแตกต่างจากสมองของสัตว์อื่นแล้ว อาจแบ่งออกเป็น 3 ชั้น ได้แก่ สมองชั้นในสุดทำหน้าที่เกี่ยวกับสัญชาตญาณเพื่อให้มีชีวิตรอด เช่น การเดินโดยอัตโนมัติของหัวใจ การกิน การอยู่ การสืบพันธุ์ เป็นต้น สมองส่วนนี้อาจเรียกว่า “สมองตะกวด” เพราะสัตว์เลื้อยคานอย่างตะกวดก็มีสมองส่วนนี้เช่นกัน ชั้นที่ 2 คือสมองชั้นกลาง ทำงานเกี่ยวกับความรู้สึก อารมณ์ เช่น รัก เกลียด ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมต่างๆ เช่น เสือ สุนัข แมว ล้วนมีสมองส่วนนี้ช่วยให้รับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ดังกล่าว อาจเรียกว่า “สมองแมว”⁷ และสมองชั้นนอกสุดนับเป็นสมองมนุษย์อย่างแท้จริง ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่นสมองส่วนนี้จะไม่เจริญเติบโตมากนัก สมองส่วนนี้ทำให้มนุษย์สามารถตระหนักรู้ถึงความหมายของชีวิต สามารถแสวงหาและสรรค์สร้างความรู้ใหม่จากกระบวนการคิด มีจินตนาการ คิดอย่างสร้างสรรค์ สามารถอยู่ร่วมกันเป็นสังคมได้อย่างมีความสุข มีความซึ้งคิด มีคุณธรรม จริยธรรม สามารถเข้าถึงความดี ความงาม และความจริงของธรรมชาติ

น่าเสียดายที่ในปัจจุบัน มนุษย์ส่วนหนึ่ง ถึงแม้ว่าจะมีสมองครบถ้วนสมบูรณ์ หากแต่ไม่ได้ใช้สมองชั้นนอกมากนัก เชื่อกันว่า การดำรงชีวิตในปัจจุบันนั้น ใช้ศักยภาพของสมองเพียงแค่ 5% เท่านั้น แนวทางการนำศักยภาพของสมองให้มากขึ้นนั้น กำลังเป็นที่สนใจกันอย่างกว้างขวาง

⁶จากหนังสือเดอะซีเคร็ต: หน้า 18-19

⁷เรียกตาม ศ.นพ. ประเวศ วะสี จากหนังสือ “ธรรมชาติของสรรพสิ่ง”

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม Mind Map

กลุ่มเรียนที่.....

รายวิชาจิตวิทยา(ประยุกต์เพื่อการเรียนรู้)

รหัสวิชา 0032004

ชื่อ-สกุล.....รหัสனிสิต.....

นิสิตแต่ละคนเขียนแผนผังความคิด (Mind Map) เกี่ยวกับส่วนประกอบและหน้าที่ของสมองมนุษย์

จงบอกวิเคราะห์ว่าตนเองถนัดสมองซีกใด เพราะเหตุใด แล้วเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

.....

.....

.....

.....

.....

บทที่ 7

พัฒนาการด้านการเรียนรู้ของมนุษย์

เนื้อหา

1. เป้าหมายที่แท้จริงของการเรียนรู้
2. หลักการเรียนรู้ของมนุษย์
3. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิด

แนวคิด

นิสิตทุกคนควรตระหนักรู้ว่าตนเองมาเรียนเพื่ออะไร รู้ว่าเป้าหมายในการเรียนรู้ของตนคืออะไร รู้ถึงเป้าหมายของการเรียนรู้ที่แท้จริงของมนุษย์ นั่นคือ การรู้แจ้งถึงความจริงของสรรพสิ่งจนบรรลุถึงความสุขและอิสรภาพ ในฐานะที่นิสิตเป็นมนุษย์คนหนึ่ง นิสิตควรรู้ถึงความสามารถในการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองของมนุษย์ ซึ่งเป็นคุณสมบัติเฉพาะที่แตกต่างจากสัตว์ประเภทอื่นๆ โดยเฉพาะการสังเกตและเรียนรู้ตนเองนั้น มีเพียงมนุษย์เท่านั้นที่สามารถทำได้ นอกจากนั้นแล้ว มนุษย์ยังสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ของตนสู่ผู้อื่น สู่สังคม ผ่านภาษาและวัฒนธรรม จนเกิดปรัชญา ทฤษฎี หลักการ หรือองค์ความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับธรรมชาติของสรรพสิ่ง ทั้งองค์ความรู้ภายนอกจากการฟัง การดู การอ่าน และองค์ความรู้ภายในจากกระบวนการคิด จินตนาการ และจากการลงมือปฏิบัติหรือภาวนา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นิสิตรู้ถึงเป้าหมายที่แท้จริงของการเรียนรู้ของมนุษย์
2. เพื่อให้ นิสิตรู้และเข้าใจ ปรัชญา ทฤษฎี และหลักการพัฒนาการเรียนรู้ของมนุษย์
3. เพื่อให้ นิสิตได้ฝึกทักษะการคิดผ่านกระบวนการคิดแบบต่างๆ
4. เพื่อให้ นิสิตได้รู้และเข้าใจแนวทางการเรียนรู้เพื่อก่อให้เกิดเปลี่ยนแปลงภายใน

กิจกรรมระหว่างเรียน

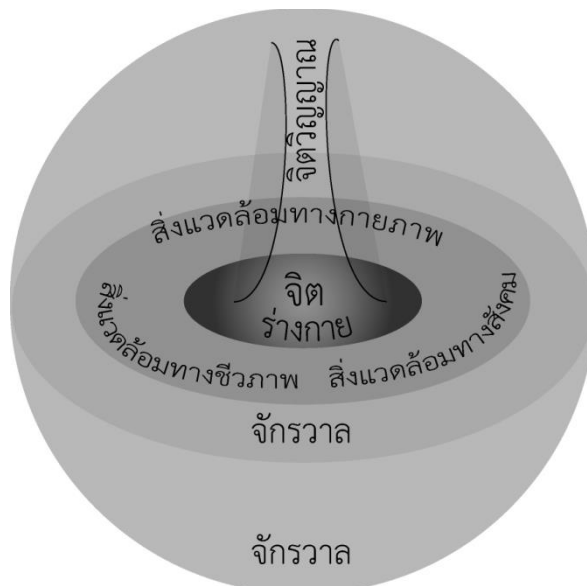
1. บรรยายประกอบสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับปรัชญา ทฤษฎี และหลักการพัฒนาการเรียนรู้โดยให้นิสิตจดบันทึกด้วยการเขียนแผนผังความคิดลงในใบกิจกรรมที่ 2.1
2. การเรียนรู้แบบร่วมมือเพื่อฝึกทักษะการคิดผ่านกระบวนการคิดต่างๆ เกี่ยวกับข่าวหรือเหตุการณ์ ยอดนิยม หรือปัญหาที่กำลังได้รับความสนใจจากสังคมแต่ละกลุ่มระดมสมองวิเคราะห์ปัญหา เสนอแนวทางการแก้ไข ตัวแทนสรุปผลการอภิปรายลงในใบกิจกรรมที่ 2.2 และนำเสนอหน้าชั้นเรียนโดยกลุ่มอื่นๆ ร่วมกันวิพากษ์

ส่วนเนื้อหา

7.1 เป้าหมายที่แท้จริงของการเรียนรู้ของมนุษย์

ธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหมดที่มนุษย์รับรู้ได้อาจแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ “รูปธรรม” และ “นามธรรม” ส่วนที่เรียกว่า “รูปธรรม” ได้แก่ อะตอม ร่างกาย สมอ สิ่งแวดล้อม โลก จักรวาล เป็นต้น ส่วนที่เป็น “นามธรรม” ได้แก่ จิต จิตวิญญาณ ความดี ความสุข เป็นต้น สัมพันธภาพของ “รูปธรรม-นามธรรม” ก่อให้เกิดสรรพสิ่งที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่น สังคม วัฒนธรรม การวิวัฒนาการ เป็นต้น ดังนั้น หากเรียนรู้จนเข้าใจ และรู้แจ้งถึงความจริงของ “รูปธรรม นามธรรม” มนุษย์จะมีจิตวิญญาณที่สูงส่งจนสามารถบรรลุถึงความสุขและอิสรภาพอันเที่ยงแท้ที่ชาวพุทธเรียกว่า “นิพพาน”

ความสัมพันธ์จิต ร่างกาย สิ่งแวดล้อม และจักรวาล แสดงได้ดังแผนภาพดังรูป ซึ่งผู้เขียนได้ดัดแปลงจากหนังสือ “ธรรมชาติของสรรพสิ่ง” ของ ศ.นพ. ประเวศ วะสี



แผนภาพแสดงถึงการรวมกันของจิต สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (ร่างกาย วัตถุ สสาร ฯลฯ) สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ (สิ่งมีชีวิต จิตอื่นๆ) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม ที่บูรณาการกัน มีความต่อเนื่องอย่างเป็นพลวัต เชื่อมโยงกับจักรวาล จิตวิญญาณหรือมิติทางคุณภาพเป็นมิติที่สูงของจิต มนุษย์สามารถพัฒนาจิตวิญญาณของตนเองจนบรรลุถึงความเป็นอิสระ รวมเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล ก็คือ นิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง พ้นจากทุกข์ เข้าถึงความสุขที่เที่ยงแท้

ในการเรียนรู้หรือศึกษาเรื่องอะไร ควรคำนึงภาพรวมของสรรพสิ่งเสมอ ไม่หลงไปติดอยู่ในเรื่องนั้นๆ อย่างแยกส่วน แต่เชื่อมโยงกลับมาสู่เป้าหมายปลายทางการเรียนรู้ นั่นคือ การยกระดับจิตใจหรือจิตวิญญาณของตนเองให้สูงขึ้นทุกครั้งไป ทำดังนี้แล้วจึงนับว่าก้าวเข้าสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่แท้จริง

7.2 หลักการเรียนรู้ของมนุษย์

7.2.1 การเรียนรู้ตามหลักพุทธธรรม

มนุษย์สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีปัญญา คือ มีความรู้ ความเข้าใจ หรือฝึกฝนตนเองให้เกิดทักษะในด้านต่างๆ ได้จาก 3 แนวทาง ได้แก่ 1) ปัญญาจากการฟัง การอ่าน 2) ปัญญาจากการคิด จินตนาการ และ 3) ปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

ปัญญาที่เกิดจากการฟังมา อ่านมา (สุตมยปัญญา) คือความรู้ที่ได้จากแหล่งความรู้ภายนอกตัว เช่น การฟังบรรยายจากอาจารย์ การอ่านหนังสือ ตำรา บทความ เป็นต้น ผู้ฟังมาก อ่านมาก จะเป็นผู้มีความรู้มาก มักจะถูกเรียกว่า “พหูสูต” หรือ “ผู้คงแก่เรียน” เครื่องมือที่สำคัญในการเรียนรู้ด้วยกระบวนการนี้คือ ความสามารถและทักษะทางภาษา ประกอบกับสมาธิ ความตั้งมั่น จดจ่อของใจ ต่อการฟังและการอ่าน

ปัญญาที่เกิดจากการคิด (จินตมยปัญญา) คือความรู้ ความเข้าใจที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผล หลังจากที่ได้รับรู้สิ่งต่างๆ เมื่อหูได้ยินเสียง ตามองเห็นรูป จมูกสูดดมกลิ่น ลิ้นได้ชิมรส ผิวกายได้สัมผัส จิตใจจะเริ่มกระบวนการคิด คนที่มีทักษะการวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมีระบบ จะสามารถเรียนรู้ได้ดี การมีโยนิโสมนสิการหรือการคิดโดยแยกคาย จะช่วยให้เรียนรู้ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในปัจจุบัน การคิดเชิงสร้างสรรค์ หรือ จินตนาการที่ดีได้รับการยกย่องว่า เป็นสิ่งสำคัญกว่าองค์ความรู้ใดๆ ดังจะคำพูดที่โด่งดังของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ที่ว่า “จินตนาการนั้นสำคัญกว่าความรู้” “Imagination is more important than knowledge”

ปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ (ภาวนามยปัญญา) คือความรู้แจ้งที่เกิดจากปฏิบัติด้วยตนเอง เป็นประสบการณ์และทักษะที่เกิดกับผู้ปฏิบัติในเรื่องต่างๆ เฉพาะตนผู้ปฏิบัติเท่านั้น ในทางรูปธรรม เป็นการประดิษฐ์ ทดลอง ลองผิดลองถูก ในทางนามธรรม คือการเจริญสติ ภาวนา คนจะมีปัญญารู้แจ้งอริยสัจ พ้นทุกข์ได้ ต้องเรียนรู้พัฒนาตนเองผ่านการเจริญสติภาวนาเท่านั้น จิตตปัญญาศึกษาหรือการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญซึ่งเป็นหัวใจหลักในรายวิชานี้ ก็มุ่งเน้นให้เกิดปัญญาภายในอันนี้เอง

ตามหลักพุทธศาสนา มี 2 ปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้การเรียนรู้ของมนุษย์เป็นไปอย่างถูกต้อง ถูกทาง คือ 1) แหล่งความรู้อันดีงาม (ปรโตโฆสะ) คือ การได้รับความรู้ที่ดีหรือรับความรู้จากแหล่งกัลยาณมิตรที่สอนหรือเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง และ 2) การคิดพิจารณาโดยแยกคาย (โยนิโสมนสิการ) คือการคิดพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบเพื่อกลั่นกรองหาความจริงคิดเป็นคิดแล้วได้ความรู้คิดวิเคราะห์และย่อยข้อมูลที่ได้จากแหล่งกัลยาณมิตร จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ

7.2.2 ทฤษฎีพหุปัญญา (Theory of multiple intelligences)

ความจริงของสรรพสิ่งในธรรมชาติอย่างหนึ่งคือความแตกต่าง ผู้ที่ความเข้าใจตนเองและความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยเฉพาะคนที่สามารถรู้ว่ตนเองถนัด มีพรสวรรค์ หรือมีอัจฉริยภาพด้านใด ย่อมมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ ทำคุณประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่นได้มาก มีชีวิตที่มีความสุข

ดร. โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้นำเสนอเกี่ยวกับความสามารถในการเรียนรู้ของมนุษย์ไว้ที่แตกต่างกันไว้ทั้งหมด 8 ด้านชี้ให้เห็นถึงความหลากหลายทางปัญญาของมนุษย์ ซึ่งมีหลายด้าน หลายมุม แต่ละด้านก็มีความอิสระในการพัฒนาตัวของมันเองให้เจริญงอกงาม ในขณะเดียวกันก็มีการบูรณาการเข้าด้วยกัน เติมเต็มซึ่งกันและกัน แสดงออกเป็นเอกลักษณ์ทางปัญญาของมนุษย์แต่ละคนเรียกว่า ทฤษฎีพหุปัญญา มนุษย์แต่ละคนอาจเก่งเพียงด้านเดียว หรือเก่งหลายด้าน หรืออาจไม่เก่งเลยสักด้าน แต่ที่ชัดเจน คือ แต่ละคนมักมีปัญญาด้านใดด้านหนึ่งโดดเด่นกว่าเสมอ ไม่มีใครที่มีปัญญาทุกด้านเท่ากันหมด หรือไม่มีเลยสักด้านเดียว ดังนี้

- 1) **ด้านภาษา** หมายถึงความสามารถในการใช้ถ้อยคำได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถใช้ในการแสดงความคิดความรู้สึกของตนเองสามารถรับรู้ เข้าใจภาษา และสามารถสื่อภาษาให้ผู้อื่นเข้าใจได้ตามที่ต้องการ ผู้ที่มีปัญญาด้านนี้โดดเด่น ก็มักเป็น กวี นักเขียน นักพูด นักหนังสือพิมพ์ ครู ทยายความ หรือนักการเมือง
- 2) **ด้านตรรกและคณิตศาสตร์** หมายถึง ความสามารถในการเข้าถึงหลักการของเหตุและผล มีความสามารถในการคิดคำนวณการจัดกระทำกับตัวเลข และการปฏิบัติการทางคณิตศาสตร์อย่างคล่องแคล่วการคิดเชิงนามธรรม การคิดคาดการณ์ และการคิดคำนวณทางคณิตศาสตร์ ผู้ที่มีปัญญาด้านนี้โดดเด่น ก็มักเป็น นักบัญชี นักสถิติ นักคณิตศาสตร์ นักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ นักเขียนโปรแกรม หรือวิศวกร
- 3) **ด้านดนตรี** หมายถึง ความสามารถในการคิดเป็นดนตรี ไวต่อระดับเสียงความสามารถในการซึมซับและเข้าถึงสุนทรียะทางดนตรี ทั้งการได้ยิน การรับรู้ การจดจำ และการแต่งเพลง สามารถจดจำจังหวะ ทำนอง และโครงสร้างทางดนตรีได้ดี และถ่ายทอดออกมาโดยการฮัมเพลง เคาะจังหวะ เล่นดนตรี และร้องเพลง สำหรับผู้ที่มีปัญญาด้านนี้โดดเด่น มักจะเป็นนักดนตรี นักประพันธ์เพลง หรือนักร้อง
- 4) **ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว** หมายถึง คนที่มีความสามารถด้านนี้ จะมีความสามารถในการเคลื่อนไหวของกายความสามารถในการใช้ร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วน เช่น ใช้นิ้ว ใช้นิ้ว ใช้ และมีความสามารถที่จะจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่วสามารถมองเห็นพื้นที่ รูปทรง ระยะทาง และตำแหน่ง อย่างสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน แล้วถ่ายทอดแสดงออกอย่างกลมกลื่น มีความไวต่อการรับรู้ในเรื่องทิศทาง สำหรับผู้ที่มีปัญญาด้านนี้โดดเด่นสายวิทย์ ก็มักเป็น นักประดิษฐ์ วิศวกร ส่วนสายศิลป์ ก็มักเป็นศิลปินในแขนงต่างๆ เช่น จิตรกร วาดรูป ระบายสี เขียนการ์ตูน นักปั้น นักออกแบบ ช่างภาพ หรือสถาปนิก เป็นต้น
- 5) **ด้านมิติสัมพันธ์** หมายถึง ความสามารถในการเชื่อมโยงส่วนย่อยให้มารวมกันเป็นสิ่งประดิษฐ์หรือรูปทรงแบบใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม คือ มีความสามารถที่จะสร้างภาพ 3 มิติ ของสิ่งต่าง ๆ ขึ้นในสมองของตนเองได้ รวมถึงความสามารถในการใช้มือประดิษฐ์ ความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง ความรวดเร็ว ความยืดหยุ่น ความประณีต และความไวทางประสาทสัมผัส สำหรับผู้ที่มีปัญญา

ด้านนี้โดดเด่น มักจะเป็นนักกีฬา หรือไม่ก็ศิลปินในแขนง นักแสดง นักฟ้อน นักเต้น นักบัลเล่ย์ หรือนักแสดงกายกรรม

- 6) **ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล/การสื่อสาร** หมายถึง ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านการเข้ากับคนอื่น หรือความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น และสามารถรักษาความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง สามารถแสดงความคิดเห็นให้ผู้อื่นเข้าใจได้ง่ายชอบทำงานกับคนเป็นกลุ่ม มากกว่าการทำงานคนเดียวความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น ทั้งด้านความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และเจตนาที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน มีความไวในการสังเกต สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม สร้างมิตรภาพได้ง่าย เจรจาต่อรอง ลดความขัดแย้ง สามารถจูงใจผู้อื่นได้ดี เป็นปัญญาด้านที่จำเป็นต้องมีอยู่ในทุกคน แต่สำหรับผู้ที่มีความโดดเด่นด้านนี้โดดเด่น มักจะเป็นครูบาอาจารย์ ผู้ให้คำปรึกษา นักการทูต เซลแมน พนักงานขายตรง พนักงานต้อนรับ ประชาสัมพันธ์ นักการเมือง หรือนักธุรกิจ
- 7) **ด้านการเข้าใจตนเอง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก ตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเท่าทันตนเอง ควบคุมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ และสถานการณ์ รู้ว่าเมื่อไหร่ควรเผชิญหน้า เมื่อไหร่ควรหลีกเลี่ยง เมื่อไหร่ต้องขอความช่วยเหลือ มองภาพตนเองตามความเป็นจริง รู้ถึงจุดอ่อน หรือข้อบกพร่องของตนเอง ในขณะเดียวกันก็รู้ว่าตนมีจุดแข็ง หรือความสามารถในเรื่องใดมีความรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง ความปรารถนา และตัวตนของตนเองอย่างแท้จริง เป็นปัญญาด้านที่จำเป็นต้องมีอยู่ในทุกคนเช่นกัน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความสุข สำหรับผู้ที่มีความโดดเด่นด้านนี้โดดเด่น มักจะเป็นนักคิด นักปรัชญา หรือนักวิจัย
- 8) **ด้านความเข้าใจธรรมชาติ** หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก และเข้าใจธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง เข้าใจกฎเกณฑ์ ปรากฏการณ์ และการรังสรรค์ต่างๆ ของธรรมชาติ มีความไวในการสังเกต เพื่อคาดการณ์ความเป็นไปของธรรมชาติมีความฉับไวต่อการเข้าใจธรรมชาติ การเข้าใจสภาพที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติการดำรงรักษาและการอนุรักษ์ธรรมชาติ การใช้ประโยชน์จากธรรมชาติอย่างสร้างสรรค์ความรอบรู้ในวิทยาศาสตร์ สิ่งแวดล้อม รู้จักรัก และตระหนักในความสำคัญของปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ มีความสามารถในการจัดจำแนก แยกแยะประเภทของสิ่งมีชีวิต ทั้งพืชและสัตว์ สำหรับผู้ที่มีความโดดเด่นด้านนี้โดดเด่น มักจะเป็นนักธรณีวิทยา นักวิทยาศาสตร์ นักวิจัย หรือนักสำรวจธรรมชาติ

7.2.3 กระบวนการทางปัญญาของ นายแพทย์ ประเวศ วะสี

กระบวนการทางปัญญาของประเวศ วะสี เป็นกระบวนการในการพัฒนาปัญญาของผู้เรียนจากการฝึกการคิดในระดับพื้นฐาน ไปจนถึงการคิดระดับสูง การสร้างความรู้ด้วยตนเอง และการเผยแพร่โดยการเขียนเชิงวิชาการ ประกอบด้วยกิจกรรมหลักในการฝึก 10 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) **การสังเกต** โดยการสังเกตจากสิ่งที่พบเห็นในธรรมชาติ หรือสิ่งแวดล้อมในชุมชนซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดปัญญา โลกทัศน์ และวิธีคิด
- 2) **การบันทึก** เมื่อสังเกตแล้ว ควรบันทึกสิ่งที่พบไว้ ซึ่งอาจจะเป็นการเขียนบรรยายวาดภาพ ถ่ายภาพ หรือเขียนแผนที่ความคิด(Mind mapping) ตามความสามารถของแต่ละคน
- 3) **ฝึกการนำเสนอ** เมื่อสร้างสรรค์ผลงานขึ้นมาแล้ว ควรมีการนำผลงานมานำเสนอให้แก่บุคคลอื่น ได้รับทราบ ซึ่งเทคนิคการนำเสนอมีหลายวิธีให้เลือกตามความเหมาะสม
- 4) **ฝึกการฟัง** เป็นการฟังอย่างมีฉันทะ สติ และสมาธิ เพื่อช่วยให้เข้าใจเรื่องที่ฟังได้เร็วขึ้น
- 5) **ฝึกพิจารณา-วิสังขนา** เมื่อมีการนำเสนอ และการฟังแล้ว ควรมีการฝึกพิจารณา และวิสังขนาหรือการถามตอบ ซึ่งเป็นการฝึกใช้เหตุผลวิเคราะห์ สังเคราะห์ ทำให้เกิดความแจ่มแจ้งในเรื่องนั้น ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งมากขึ้น
- 6) **ฝึกตั้งสมมติฐาน และตั้งคำถาม** เมื่อเรียนรู้สิ่งใดไปแล้ว ควรตั้งคำถามว่า สิ่งที่เราเรียนรู้คืออะไร เกิดจากอะไร มีประโยชน์อย่างไร ทำอย่างไรจึงจะสำเร็จ การตั้งคำถามที่มีคุณค่า และคำถามที่มีความสำคัญ จะทำให้อยากได้คำตอบมากขึ้น
- 7) **ฝึกการค้นหาคำตอบ** เมื่อตั้งคำถามแล้ว ควรฝึกค้นหาคำตอบจากหนังสือ ห้องสมุดอินเทอร์เน็ต สัมภาษณ์ สอบถามจากผู้รู้ หรือศึกษาเรียนรู้จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ
- 8) **การวิจัย** เพื่อหาคำตอบ หรือเพื่ออธิบายสิ่งที่ปัญหา หรือสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อให้ได้ความรู้ใหม่ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และเกิดประโยชน์แก่ตนเอง การวิจัยที่ควรฝึกให้เด็ก คือการทำโครงการในรูปแบบต่าง ๆ
- 9) **การเชื่อมโยงบูรณาการ** เป็นการแสดงให้เห็นความเป็นไปทั้งหมด และเห็นตัวเองในการบูรณาการความรู้ที่ได้เรียนรู้มา ให้รู้ความเป็นไปทั้งหมด และเห็นตัวอย่าง เกิดการเรียนรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไรตามความเป็นจริง ช่วยให้หลุดพ้นจากการไม่รู้ เกิดอิสรภาพ และความสุข ซึ่งจะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข
- 10) **การฝึกเขียนเชิงวิชาการ** เป็นการเรียบเรียงกระบวนการเรียนรู้ และความรู้ที่ได้มาการเรียบเรียงที่เป็นงานเขียนงานเชิงวิชาการ เป็นการจัดระเบียบความคิดให้ประณีตขึ้น ทำให้ค้นคว้าหลักฐานที่มา และการอ้างอิงของความรู้ให้ถี่ถ้วน แม่นยำขึ้น การฝึกเขียนเชิงวิชาการเป็นการพัฒนาปัญญาที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง และก่อให้เกิดประโยชน์แก่การเรียนรู้ของผู้อื่นให้กว้างขวางออกไป

7.2.4 การเรียนรู้ตามทฤษฎีของบลูม (Bloom's Taxonomy)

บลูมและคณะแบ่งการเรียนรู้ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม เป็นอย่างไร

1. **พุทธิพิสัย (Cognitive Domain)** เป็นการเรียนรู้เพื่อให้เกิดสติปัญญา ความรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาด ความสามารถในการคิดเรื่องราวต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นความสามารถทางสติปัญญาพฤติกรรมการเรียนรู้ทางพุทธิพิสัยมี 6 ระดับ ได้แก่

- 1) *ความรู้ ความจำ(Knowledge)*เป็นความสามารถในการระลึกถึงสิ่งที่มีความหมายเชิงรูปธรรม และสัญลักษณ์ความรู้ ความจำ เป็นการทำงานขั้นต่ำสุดของสมอง อารมณ์ และความสนใจมีผลต่อความจำ สมาธิ การเรียนรู้ สติปัญญา และการทำงานของสมอง การกระตุ้นให้เกิดการคิดระดับนี้ มักเน้นคำถาม ใคร ทำอะไร ที่ไหน โดยไม่มีการประยุกต์ใช้ เช่น เมืองหลวงของไทยชื่ออะไร เป็นต้นความเข้าใจ
 - 2) *ความเข้าใจ(Comprehension)*เป็นความสามารถทางปัญญา ในการจับใจความสำคัญของเรื่อง แล้วแปล หรือย่อ ขยายให้ผู้อื่นเข้าใจความเข้าใจ เป็นกระบวนการคิดอย่างง่าย และมักเกิดขึ้นร่วมกับความจำ การกระตุ้นให้เกิดการคิดระดับนี้ มักเน้นคำถามทำไม จึงอธิบาย จึงบรรยายแจกแจง จึงสรุป เช่น เมืองหลวงคืออะไร ซึ่งเด็กต้องเข้าใจว่าเมืองหลวงคืออะไร แล้วจึงจะตอบได้ ซึ่งคำตอบมีหลายคำตอบแล้วแต่จุดมุ่งหมายในการตั้งเมืองหลวงของแต่ละประเทศ
 - 3) *การนำไปใช้(Application)*เป็นความสามารถในการนำหลักการ กฎเกณฑ์ ทฤษฎีต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เน้นคำถามเพื่อแก้ปัญหา ทดลอง คำนวณ ทำให้สมบูรณ์ตรวจสอบ เป็นต้น
 - 4) *การวิเคราะห์(Analysis)*เป็นความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวต่าง ๆ ออกเป็นส่วนย่อยว่า แต่ละส่วนมีความสัมพันธ์กันอย่างไรการวิเคราะห์ เป็นการเปรียบเทียบความเหมือนความต่าง ข้อดี ข้อเสีย อาจจะเป็นการวิเคราะห์สิ่ง/เรื่องทีละส่วน หรือวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นเช่น ในช่วงที่เกิดไข้หวัดนกระบาด ถ้าให้รับประทานไก่ หรือไข่ไก่ จัดรับประทานหรือไม่ เพราะอะไร เป็นต้น
 - 5) *การสังเคราะห์(Synthesis)*เป็นความสามารถในการรวบรวมเรื่องราว องค์ประกอบต่าง ๆ หรือผสมผสานองค์ประกอบเหล่านั้นให้เป็นสิ่งใหม่ เช่น การประดิษฐ์หลอดไฟของโทมัสเอดิสัน การประดิษฐ์เครื่องบินของพี่น้องตระกูลไรท์ เป็นต้น การสังเคราะห์เกิดจากการกระตุ้นสมองให้คิด เป็นกระบวนการแก้ปัญหาโดยใช้เรื่องใกล้ตัว เน้นการใช้คำถามให้ลองทำให้ได้ ลองประดิษฐ์ ลองออกแบบ หรือคำถามที่ให้คิดว่าถ้าเป็นอย่างนี้ จะเกิดอะไรขึ้น
 - 6) *การประเมินค่า(Evaluation)*เป็นความสามารถในการวินิจฉัย ตัดสินคุณค่าของสิ่งของหรือเรื่องราวใดเรื่องหนึ่ง โดยอาศัยข้อเท็จจริง หรือเกณฑ์มาตรฐาน เป็นการทำงานที่เกี่ยวกับการประเมินสถานการณ์แล้วตัดสินใจว่าจะทำอะไร เช่น ถ้าเป็นอย่างนี้ จะทำอย่างไรกำหนดทางเลือก 1 2 3 4 จะเลือกทางเลือกอะไร เพราะอะไร (เป็นกระบวนการแก้ปัญหา)
2. *ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)* เป็นการเรียนรู้ให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม พฤติกรรมด้านนี้อาจ

ไม่เกิดขึ้นทันที ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และสอดแทรกสิ่งที่ดึงดูดอยู่ตลอดเวลา ประกอบด้วยพฤติกรรมย่อย ๆ 5 ระดับ ได้แก่

- 1) *การรับรู้* เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อปรากฏการณ์ หรือสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่ง เป็นไปในลักษณะของการแปลความหมายของสิ่งเร้านั้นว่าคืออะไร แล้วจะแสดง ออกมาในรูปของความรู้สึกที่เกิดขึ้น
 - 2) *การตอบสนอง* เป็นการกระทำที่แสดงออกมาในรูปของความเต็มใจ ยินยอม และ พพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ซึ่งเป็นการตอบสนองที่เกิดจากการเลือกสรรแล้ว
 - 3) *การเกิดค่านิยม* การเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เป็นที่ยอมรับกันในสังคม การยอมรับนับถือ ในคุณค่านั้น ๆ หรือปฏิบัติตามในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จนกลายเป็นความเชื่อ แล้วจึง เกิดทัศนคติที่ดีในสิ่งนั้น
 - 4) *การจัดระบบการสร้างแนวคิด* จัดระบบของค่านิยมที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความสัมพันธ์ ถ้าเข้ากันได้ก็จะยึดถือต่อไป แต่ถ้าขัดกันอาจไม่ยอมรับอาจจะยอมรับค่านิยมใหม่ โดยยกเลิกค่านิยมเก่า
 - 5) *บุคลิกภาพ* การนำค่านิยมที่ยึดถือมาแสดงพฤติกรรมที่เป็นนิสัยประจำตัว ให้ ประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้องดึงดูดพฤติกรรมด้านนี้ จะเกี่ยวกับความรู้สึกและจิตใจ ซึ่งจะเริ่มจากการได้รับรู้จากสิ่งแวดล้อม แล้วจึงเกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ ขยายกลายเป็น ความรู้สึกด้านต่าง ๆ
3. *ทักษะพิสัย* (Psychomotor Domain) เรียนรู้เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถใน การปฏิบัติงานได้อย่างคล่องแคล่วชำนาญ ซึ่งแสดงออกมาได้โดยตรงโดยมีเวลาและ คุณภาพของงานเป็นตัวชี้ระดับของทักษะพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วย พฤติกรรมย่อย ๆ 5 ชั้น ดังนี้
- 1) *การรับรู้* เป็นการให้ผู้เรียนได้รับรู้หลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง หรือ เป็นการเลือกหาตัว แบบที่สนใจ
 - 2) *กระทำตามแบบ หรือ เครื่องชี้แนะ* เป็นพฤติกรรมที่ผู้เรียนพยายามฝึกตามแบบที่ ตนสนใจและพยายามทำซ้ำ เพื่อที่จะให้เกิดทักษะตามแบบที่ตนสนใจให้ได้ หรือ สามารถปฏิบัติงานได้ตามข้อแนะนำ
 - 3) *การหาความถูกต้อง* พฤติกรรมสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยเครื่อง ชี้แนะ เมื่อได้กระทำซ้ำแล้ว ก็พยายามหาความถูกต้องในการปฏิบัติ
 - 4) *การกระทำอย่างต่อเนื่อง* หลังจากตัดสินใจเลือกรูปแบบที่เป็นของตัวเองจะกระทำ ตามรูปแบบนั้นอย่างต่อเนื่อง จนปฏิบัติงานที่ยุ่งยากซับซ้อนได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้อง คล่องแคล่ว การที่ผู้เรียนเกิดทักษะได้ ต้องอาศัยการฝึกฝนและกระทำอย่าง สม่ำเสมอ

- 5) การกระทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ พฤติกรรมที่ได้จากการฝึกอย่างต่อเนื่อง จนสามารถปฏิบัติ ได้คล่องแคล่วว่องไวโดยอัตโนมัติ เป็นไปอย่างธรรมชาติ ซึ่งถือเป็นความสามารถของการปฏิบัติในระดับสูง

7.3 การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิด

7.3.1 ความคิดและการคิด

การคิดจะเกิดขึ้นเมื่อประสาทรับรู้ได้รับการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมซึ่งสมองจะเลือกรับรู้สิ่งที่มากระตุ้นนั้นสมองของมนุษย์สามารถคิดได้ตั้งแต่ขั้นต่ำคือการคิดอย่างง่ายไม่ซับซ้อนจนถึงการคิดขั้นสูงซึ่งเป็นการคิดซับซ้อน(กระทรวงศึกษาธิการ, 2548)การเกิดการคิดเริ่มจากประสาทได้รับสิ่งเร้าแล้วประสาทจะเลือกรับรู้สิ่งเร้าที่มากระตุ้นที่สนใจโดยใช้ทักษะพื้นฐานเช่นการสังเกตการสำรวจจากนั้นจะเกิดความสงสัยหรือปัญหาจึงคิดหาแนวทางการแก้ไขข้อสงสัยหรือปัญหานั้นและดำเนินการแก้ไขข้อสงสัยหรือแก้ปัญหานั้น

ในทางพุทธธรรมนั้น กระบวนการคิดเกิดจากส่วนที่เป็นนามธรรม คือ จิตใจ โดยใช้สมองเป็นเครื่องมือในการทำงาน เมื่อกำลังคิดเรียกว่า “จิตผู้คิด” เมื่อกำลังรู้เรียกว่า “จิตผู้รู้” โดยจิตสองดวงนี้จะไม่เกิดร่วมกัน ดังคำสอนที่ว่า “ขณะคิดไม่รู้ หยุดคิดแล้วจึงรู้”⁸ ที่ผ่านมามองค์ความรู้ส่วนใหญ่เกิดจากการคิดและลงมือปฏิบัติทดลอง ปัจจุบันองค์ความรู้ที่เกิดเมื่อหยุดคิดกำลังเป็นเรื่องท้าทายและได้รับความสนใจจากผู้ปฏิบัติธรรมรุ่นใหม่อย่างมาก เรียกว่า “การหยั่งรู้” ซึ่งเป็นแนวทางที่จะทำให้เกิดการ “รู้แจ้ง” ถึงความจริงของสรรพสิ่ง จนเกิดปัญญาเห็นอริยสัจ 4 เข้าถึงสภาวะนิพพาน

7.3.2 วิธีการคิดตามแนวพุทธธรรม

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 ประการ คือ การกระทำในใจโดยแยบคาย เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้าสาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออกพิเคราะห์เหตุด้วยปัญญาอย่างเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้นๆหรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ดังจะขยายความได้ดังนี้ (พระราชวรมุนี)

- 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยคือพิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆให้รู้จักสภาวะตามที่มีมันเป็นจริงหรือพิจารณาปัญหาค้นหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาจะเรียกว่าวิธีคิดแบบอิตทัปปัจจยตาหรือวิธีคิดแบบปัจจัยตามการก็ได้วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย หรือเรียกว่า วิธีคิดแบบอิตทัปปัจจยตา คือการคิดอย่างเป็นกลางและเชื่อมโยง⁹
- 2) วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นวิธีคิดที่มุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆตามสภาวะของมัน ตามธรรมดาสิ่งทั้งหลายก็ตี ปรากฏการณ์ต่างๆก็ตี เรื่องราวต่างๆที่อุบัติขึ้นก็ตี เกิดจาก

⁸ คำสอนหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

⁹ ธรรมชาติของสรรพสิ่ง หน้า ๔๔

ส่วนประกอบย่อยๆมารวมกันเข้า เมื่อแยกแยะกระจายออกไปให้เห็นองค์ประกอบย่อยๆต่างๆได้ แล้ว จึงจะรู้จักสิ่งนั้น เรื่องราวนั้นๆได้ถูกต้องแท้จริง จึงจับจุดที่เป็นปัญหาได้ จึงจะแก้ปัญหาได้ ตัวอย่างของการคิดแบบนี้เช่นที่พระพุทธศาสนาแยกแยะชีวิตออกเป็นส่วนประกอบย่อยๆต่างๆเช่น เป็นขั้น 5 เป็นต้น

- 3) **วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา** คือ มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เข้าใจธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆปรุงแต่งขึ้น จึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้ว จะต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มีภาวะที่ถูกปัจจัยต่างๆที่ขัดแย้ง บีบคั้นได้ ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยไตรลักษณ์ หรือ สามัญลักษณ์ จึงเรียกความคิดแบบนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่า วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์
- 4) **วิธีคิดแบบแก้ปัญหาหรือวิธีคิดแบบอริยสัจสี่** เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา นั่นเอง คือ เมื่อเข้าใจจิตธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายวางใจได้และตกลงใจว่าจะแก้ปัญหาที่ตัวเหตุตัวปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสัจสี่นี้ วิธีคิดแบบนี้มีหลักการสำคัญคือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ปัญหา พร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้
- 5) **วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย** เป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำ คือ การที่จะกระทำการต่างๆโดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและความมุ่งหมายของเรื่องนั้นๆว่าจะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตามความมุ่งหมายนั้น ไม่กลายเป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยมกมาย เช่น เมื่อจะลงมือทำงานอะไร นั้น ก็ตรวจสอบตนเองให้ชัดเจนว่าเข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของงานนั้นดีแล้วหรือไม่ โดยอาจคอยตั้งคำถามว่า อันนี้เพื่ออะไรๆ เป็นต้น
- 6) **วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก** คือ มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไขหาทางออกให้หลุดรอดปลอดภัยจากข้อบกพร่องต่างๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง เน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆเป็นอยู่ทุกแง่ทุกมุมเพื่อให้ รู้และเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ศัพท์ทางธรรมเรียกว่า วิธีคิดโดยรู้ธัสสาทะ อาทีนวะ และนิสสรณะ วิธีคิดแบบนี้พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก เพราะคนทั้งหลายมักจะตื่นตามกัน และเอนเอียงง่ายพอจับได้อะไรดี ก็มองเห็นแต่ดีไปหมด พอจับได้ว่าอะไรไม่ดี ก็เห็นแต่เสียไปหมด ทำให้พลาดทั้งความรู้จริงและการปฏิบัติที่ถูกต้อง อันที่จริงนั้นปกติของสิ่งทั้งหลายย่อมมีทั้งส่วนดี ส่วนเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง เป็นต้น อาจดีมาก หากอยู่ในกรณีแวดล้อมอย่างหนึ่ง หรือ อาจจะดีน้อย หากได้อยู่ในกรณีแวดล้อมหรือเงื่อนไขอีกอย่างหนึ่ง เมื่อได้ตระหนักและยอมรับถึง

ข้อดี ข้อเสีย จุดอ่อน จุดแข็งแล้ว เราก็จะได้ระมัดระวัง ปิดกั้นทางเสียหรือหาสิ่งชดเชยทดแทนให้ ประโยชน์ที่ได้สมบูรณ์ต่อไป

- 7) *วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม* หรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสธนา คือ การใช้สอยหรือ บริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุ ตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูง พฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย สี่ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ ทางเทคโนโลยี มีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไป เกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆเพราะเรามีความต้องการ สิ่งใดที่สามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่ง นั้นก็มีประโยชน์ มีคุณค่าแก่เรา คุณค่านี้นับได้เป็น 2 ประเภท ตามชนิดของความต้องการ คือ
- คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่สนองความต้องการของ ชีวิตโดยตรง มนุษย์นำมาใช้ในการแก้ปัญหาของตน เพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเอง และผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ เช่น อาหาร มีคุณค่าเป็นประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ มี สุขภาพดี มีกำลังเกื้อกูลแก่การปฏิบัติหน้าที่ เป็นต้น (คุณค่านี้อาจเกี่ยวข้องกับธรรม ฉันทะ)
 - คุณค่าเทียม หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่มนุษย์พอกให้แก่สิ่งนั้น เพื่อปรนเปรอการเสพสวดยเวทนา เพื่อเสริมความมั่งคั่งยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยต้นเหตุเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองต้นเหตุก็ได้ เช่น อาหาร มี คุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนาน หรือความโก้หรูหรารของรถยนต์ มี ราคา ความสวยงามเป็นเครื่องแสดงหรือวัดฐานะ เป็นต้น
- 8) *วิธี คิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมเรียกง่าย ๆ ว่าวิธีคิดแบบเร้ากุศล* หรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธี คิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาต้นเหตุ ส่งเสริมความเจริญองกงามแห่งกุศลธรรมและ สร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ
- 9) *วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันคือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมตาเป็นอารมณ์ความจริง* วิธีคิดแบบ นี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบที่ 8 ที่แยกแสดงออกมาเป็น อีกข้อหนึ่งต่างหากนั้นเป็นเพราะ มีแง่ที่ควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษ และเป็นวิธีคิดที่มีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเองข้อที่ จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษนั้นคือ การที่ผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ใน ปัจจุบัน โดยเข้าใจไปว่า พุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้ากำลังเป็นไปในปัจจุบัน เท่านั้น ไม่คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีต หรืออนาคต ตลอดจนไม่คิดเตรียมการวางแผนเพื่อกาลภาย หน้าลักษณะ ความคิดชนิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นการคิดที่อยู่ในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วย อำนาจปัญญา เป็นการคิดที่สามารถรวมเอาเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ เรื่องที่ล่วงผ่านมาแล้ว และ เรื่องของกาลภายหน้าเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบัน เช่น การคิดพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องในอดีต ถือ

เป็นการคิดที่นำมาใช้เป็นบทเรียน ก่อให้เกิดความไม่ประมาทระมัดระวังป้องกันภัยในอนาคต เป็นต้น

10) **วิธีคิดแบบวิเศษชาต** คำว่าวิเศษชาตแปลว่า การพูดแยกแยะจำแนกแจกแจง แลดูความแบบวิเคราะห์ เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านให้ครบทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด ความจริงวิเศษชาตเป็นชื่อเรียกระบบความคิดของพระพุทธศาสนาทั้งหมด มีความหมายครอบคลุมวิธีคิดที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น หลากหลายวิธีคิดแบบนี้ทำให้ความคิดและการวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ ชัดเจนตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เท่าความจริง พอดีกับความจริง เพื่อให้เข้าใจความหมายของวิเศษชาตชัดเจนยิ่งขึ้น ขอจำแนกวิธีคิดแบบวิเศษชาตออกไปในลักษณะต่างๆดังนี้

- ก. จำแนกโดยแง่ด้านของความจริง แบ่งได้ 2 อย่างเป็น
 - จำแนกตามที่เป็นอยู่จริงของสิ่งนั้นๆ คือ ของความจริงให้ตรงตามที่เป็นอยู่ในแง่ในด้านนั้น ไม่ใช่จับเอาความจริงเพียงแง่หนึ่งมาตีคลุมเป็นอย่างนั้นไปหมด
 - จำแนกโดยมองความจริงของสิ่งนั้นๆ ให้ครบทุกแง่ทุกด้าน คือ ไม่มองแคบๆ ไม่ติดอยู่กับส่วนเดียวแง่เดียวของสิ่งนั้น แต่มองให้หลายแง่หลายด้าน เช่น คนๆหนึ่งอาจจะดีในแง่หนึ่ง แต่ไม่ดีในแง่นี้ การคิดจำแนกในแง่นี้ เป็นส่วนเสริมกันกับข้อแรกให้ได้ผลสมบูรณ์ และมีผลรวมไปถึงการเข้าใจในภาวะที่องค์ประกอบต่างๆมารวมกันโดยครบถ้วน จึงเกิดขึ้นเป็นสิ่งนั้น ๆ เป็นการเห็นที่กว้างไปถึงลักษณะด้านต่างๆและองค์ประกอบต่างๆของมัน
- ข. จำแนกโดยส่วนประกอบ คือ วิเคราะห์แยกแยะให้รู้ว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นจากองค์ประกอบย่อยๆ ต่าง ๆ มาชุมนุมกันเข้า ไม่ติดอยู่ภายนอกหรือถูกลวงโดยภาพรวมของสิ่งนั้น ๆ เช่น การแยกแยะคนออกเป็นนามและรูปเป็นขั้น 5 แบ่งซอยออกจนเห็นภาวะที่ไม่เป็นอัตตา
- ค. จำแนกโดยลำดับขณะ คือ แยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับแห่งเหตุปัจจัย ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ เป็นวิธีที่ใช้มากในฝ่ายอภิธรรม ตัวอย่างเช่น โจรปล้นบ้านและฆ่าเจ้าทรัพย์ตาย หากคิดจำแนกโดยลำดับขณะแล้ว จะเห็นว่า โจรโลภอยากได้ทรัพย์ แต่เจ้าทรัพย์เป็นอุปสรรคต่อการใช้ทรัพย์นั้น ความโลภทรัพย์จึงเป็นเหตุให้โจรมีโทสะต่อเจ้าทรัพย์ โจรจึงฆ่าเจ้าทรัพย์ ตัวเหตุที่แท้ของการฆ่าคือโทสะ หาใช่โลภะไม่โลภะเป็นเพียงเหตุให้ลักทรัพย์ และเป็นปัจจัยให้โทสะเกิดเท่านั้น ในภาษาสามัญจะพูดว่า โจรฆ่าคนเพราะความโลภ แต่ถ้าพิจารณาตามขบวนการที่เป็นไปตามลำดับขณะ ความโลภเป็นเพียงตัวการเริ่มต้นในเรื่องนั้นเท่านั้น
- ง. จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย คือ สืบสาวหาเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์สืบทอดกันมาของสิ่งหรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทำให้มองเห็นความจริงที่สิ่งทั้งหลายไม่ได้ตั้งอยู่

ลอย ๆ แต่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุแห่งปัจจัย การคิดจำแนกในแง่นี้ตรงกับวิธีคิดแบบที่ 2 คือ วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย

7.3.3 วิธีคิด 10 มิติ โดย เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์

เพื่อให้สามารถปกป้องตนเองให้พ้นจากภัยต่างทั้งจากมนุษย์หรือจากธรรมชาติเพื่อไม่ให้คนถูกหลอก ด้วยการตีความ หรือยอมรับการตีความข้อมูลอย่างผิดๆ และไม่เชื่อถือสิ่งต่างๆ อย่างง่ายๆ แต่จะวินิจฉัยไตร่ตรอง และพิสูจน์ความจริง อย่างรอบคอบ ก่อนตัดสินใจเลือก ศาสตราจารย์ ดร. เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ ได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่า ควรมีการพัฒนาทักษะการคิดให้แก่คนไทยใน 10 มิติ¹⁰

- 1) *การคิดเชิงวิพากษ์* (critical thinking) หมายถึง ความตั้งใจที่จะพิจารณาตัดสินเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยการไม่เห็นคล้อยตามข้อเสนออย่างง่ายๆ แต่ตั้งคำถามท้าทาย หรือโต้แย้งสมมติฐาน และข้อสมมติที่อยู่เบื้องหลัง และพยายามเปิดแนวทางการคิด ออกสู่ทางต่างๆ ที่แตกต่างจากข้อเสนอ นั้น เพื่อให้สามารถได้คำตอบที่สมเหตุสมผล มากกว่าข้อเสนอเดิม
- 2) *การคิดเชิงวิเคราะห์* (analytical thinking) หมายถึง การจำแนกแจกแจงองค์ประกอบต่างๆ ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และหาความสัมพันธ์เชิงเหตุผล ระหว่างองค์ประกอบเหล่านั้น เพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริง ของสิ่งที่เกิดขึ้น
- 3) *การคิดเชิงสังเคราะห์* (synthesis thinking) หมายถึง ความสามารถในการดัดองค์ประกอบต่างๆ มาผสมผสานเข้าด้วยกัน เพื่อให้ได้สิ่งใหม่ ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ
- 4) *การคิดเชิงเปรียบเทียบ* (comparative thinking) หมายถึง การพิจารณาเทียบเคียงความเหมือน และ/หรือ ความแตกต่าง ระหว่างสิ่งนั้น กับสิ่งอื่นๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ สามารถอธิบายเรื่องนั้นได้อย่างชัดเจน เพื่อประโยชน์ในการคิด การแก้ปัญหา หรือการหาทางเลือกเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
- 5) *การคิดเชิงมโนทัศน์* (conceptual thinking) หมายถึง ความสามารถในการประสานข้อมูลทั้งหมด ที่มีอยู่ เกี่ยวกับเรื่องหนึ่งเรื่องใด ได้อย่างไม่ขัดแย้ง แล้วนำมาสร้างเป็นความคิดรวบยอด หรือกรอบความคิดเกี่ยวกับเรื่องนั้น
- 6) *การคิดเชิงสร้างสรรค์* (creative thinking) หมายถึง การขยายขอบเขตความคิดออกไป จากกรอบความคิดเดิมที่มีอยู่ สู่ความคิดใหม่ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อน เพื่อค้นหาคำตอบที่ดีที่สุด ให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น การคิดเชิงประยุกต์ (Applicative thinking) ฝึคนำสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่เดิมไปใช้ประโยชน์ในวัตถุประสงค์ใหม่
- 7) *การคิดเชิงประยุกต์* (Applicative thinking) หมายถึง ความสามารถในการนำเอาสิ่งที่มีอยู่เดิม ไปปรับใช้ประโยชน์ในบริบทใหม่ ได้อย่างเหมาะสม โดยยังคงหลักการของสิ่งเดิมไว้

¹⁰"สยามรัฐ" วันพฤหัสบดีที่ 3 มกราคม พุทธศักราช 2545

- 8) *การคิดเชิงกลยุทธ์* (strategic thinking) หมายถึงความสามารถในการกำหนดแนวทางที่ดีที่สุดภายใต้เงื่อนไขข้อจำกัดต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เข้าหาแกนหลักได้อย่างเหมาะสม เพื่ออธิบาย หรือให้เหตุผลสนับสนุนเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
- 9) *การคิดเชิงบูรณาการ* (integrative thinking) หมายถึงความสามารถในการเชื่อมโยงแนวคิด หรือองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เข้าหาแกนหลักได้อย่างเหมาะสม เพื่ออธิบาย หรือให้เหตุผลสนับสนุนเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
- 10) *การคิดเชิงอนาคต* (futuristic thinking) หมายถึงความสามารถในการคาดการณ์สิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต อย่างมีหลักเกณฑ์ที่เหมาะสม

7.4 บทสรุป

มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ได้จาก 3 แนวทาง ได้แก่ การเรียนรู้จากการฟัง การอ่าน การเรียนรู้จากการคิดพิจารณาตามเหตุผล คิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ คิดโดยแยกคายหรือมีโยนิโสมนสิการ และการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติภาวนา มนุษย์แต่ละคนอาจมีศักยภาพในการเรียนรู้ได้หลากหลายด้านที่แตกต่างกันตามทฤษฎีพหุปัญญา การมีกัลยาณมิตรและการเจริญสติภาวนารู้กายรู้ใจของตนเองอย่างมีสติ ใคร่ครวญด้วยโยนิโสมนสิการ ตามหลักธรรมคำสอนตามแนวพุทธธรรม จะช่วยยกระดับของจิตใจให้สูงขึ้น คือมีจิตวิญญาณสูงขึ้น ความเห็นแก่ตัวน้อยลง นอกจากจะทำให้ตนเองถอยห่างจากทุกข์ได้แล้ว ยังจะส่งผลให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขในสังคม

กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม Mind Map

กลุ่มเรียนที่.....

รายวิชาจิตวิทยา(ประยุกต์เพื่อการเรียนรู้)

รหัสวิชา 0032004

ชื่อ-สกุล.....รหัสนิสิต.....

นิสิตแต่ละคนเขียนแผนผังความคิด (Mind Map) เกี่ยวกับการเรียนรู้ของมนุษย์ที่ได้รับฟังจากการบรรยาย

พิจารณาอย่างใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเอง ถนัดหรือชื่นชอบวิธีการเรียนรู้หรือวิธีการคิดแบบใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม การคิดอย่างใคร่ครวญก่อนตัดสินใจ

กลุ่มเรียนที่.....

รายวิชาจิตวิทยา(ประยุกต์เพื่อการเรียนรู้)

รหัสวิชา 0032004

ชื่อ-สกุล.....รหัสนิสิต.....

นิสิตแบ่งกลุ่ม ฝึกทักษะการคิดผ่านกระบวนการคิดต่างๆ เกี่ยวกับข่าวหรือเหตุการณ์ยอดนิยม หรือปัญหาที่กำลังได้รับความสนใจจากสังคมแต่ละกลุ่มระดมสมองวิเคราะห์ปัญหา เสนอแนวทางการแก้ไข ตัวแทนสรุปผลการอภิปรายลงในใบกิจกรรมที่ 2.2 และนำเสนอหน้าชั้นเรียนโดยกลุ่มอื่นๆ ร่วมกันวิพากษ์

บทสรุปการอภิปราย

.....

.....

.....

.....

.....

บทที่ 8

การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative Education)

เนื้อหา

1. ความหมายและความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา(การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ)
2. กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ

แนวคิด

การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญหรือจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาความคิด จิตใจอารมณ์ภายในตนเองอย่างแท้จริงทั้งนี้เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองรู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตาอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและสามารถประยุกต์เชื่อมโยงกับศาสตร์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุลและมีคุณค่าด้วยเหตุนี้จิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ในระดับต่างๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงภายในตนการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร และการเปลี่ยนแปลงภายในสังคมโดยที่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวไม่ใช่เป็นการเปลี่ยนแปลงเล็กๆน้อยๆ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งโดยจิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดและแนวปฏิบัติส่วนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเป็นเป้าหมาย

วัตถุประสงค์

1. การเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง ได้แก่การเกิดความรู้ ความเข้าใจในตนเองผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้งและสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรักความเมตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตน
2. การเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวมตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเข้าถึงความจริงสูงสุด คือ ความจริง ความดีความงามและนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมและโลก

กิจกรรมระหว่างเรียน

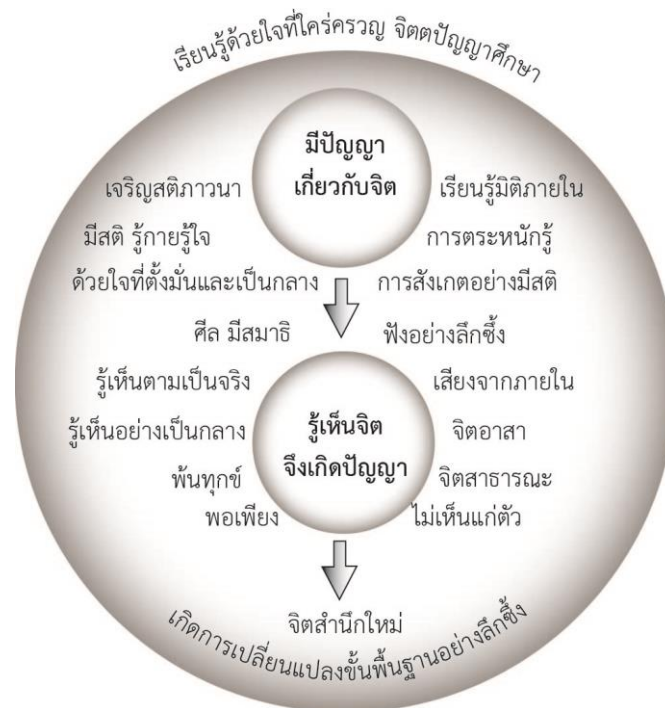
1. นิสิตแต่ละคนฝึกคิดอย่างใคร่ครวญ ตามใบกิจกรรมที่ 3.1
2. นิสิตแบ่งกลุ่ม ร่วมกันทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 3.2

ส่วนเนื้อหา

8.1 ความหมายและความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา(การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ)

จิตตปัญญาศึกษา(Contemplative Education)คือ การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริงทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่งคือเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จิตตปัญญาศึกษามีรากฐานจากแนวคิดเรื่องไตรยางค์แห่งการเรียนรู้อันได้แก่1)การเรียนรู้ในฐานวัฒนธรรม เพื่อการทำให้เป็นคือเอาวิถีชีวิตร่วมกันเป็นตัวตั้ง ไม่เอาวิชาเป็นตัวตั้ง 2)การเรียนรู้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อการคิดเป็นคือใช้เหตุผลวิเคราะห์สังเคราะห์ให้สิ่งที่รับรู้กลายเป็นความรู้ที่คมชัดลึกยิ่งขึ้น และ 3)การเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา เพื่อความรู้แจ้งคือการศึกษาจากการดูจิตของตนเองแล้วเกิดปัญญาโดยมีเป้าหมายหลักให้ผู้เรียนตื่นรู้ เกิดจิตสำนึกใหม่ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง (Individual transformation) เปลี่ยนแปลงความรู้สึกรู้จักคิดเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ เพื่อเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในองค์กร (Organization transformation) ทำให้คนในองค์กรและชุมชนเคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าของกันและกันอย่างลึกซึ้งจนเชื่อมประสานเป็น การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางสังคม (Socialtransformation) เพื่อการอยู่ร่วมกันโดยสันตอย่างแท้จริง

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบหลักปรัชญาของจิตตปัญญา กับหลักธรรมของพระพุทธศาสนาแล้ว จะเห็นชัดถึงความลงกันได้ ไม่ขัดแย้ง สอดคล้องสนับสนุนกัน คือมุ่งเรียนรู้ตนเองให้เกิดปัญญาเกี่ยวกับจิตของตน เมื่อรู้เห็นจิตของตนแล้ว จะก่อให้เกิดปัญญาที่แท้จริงขึ้น ทางจิตตปัญญาศึกษามุ่งเรียนรู้มิติภายใน ตระหนักรู้สังเกตอย่างมีสติ เทียบได้กับการเจริญสติภาวนา ให้มีสติ รู้กายรู้ใจ ด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นและเป็นกลางตามหลักพุทธธรรมนั่นเอง อย่างไรก็ตาม อาจมีความแตกต่างกันบ้างในด้านเป้าหมายของการศึกษา แนวทางของพระพุทธศาสนานั้นเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อความพอเพียง สันโดษ มุ่งให้บรรลุถึงนิพพาน ในขณะที่จิตตปัญญาศึกษานั้น มุ่งเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในองค์กรและสังคม จนเกิดสังคมใหม่ที่ผู้คนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข (ดูรูปที่ 12)



รูปที่ 12 แผนผังแนวคิดเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา สู่เป้าหมายการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้ง

การปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริง ที่พ้นไปจากอำนาจ แห่งตัวตนของคนที่ทำได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นเพียง การเห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่พร้อมด้วยศีลสมาธิ อันเป็น มาตรฐาน ของการเรียนรู้ที่พร้อมด้วยศีล สมาธิ อันเป็นมาตรฐานของการก่อกำเนิดความรู้ที่ถึงพร้อม นั่นคือ ปัญญา ที่สามารถมองเห็นสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง เห็นถึงความสัมพันธ์ เชื่อมโยง การเปลี่ยนแปลง ไหลเลื่อนไม่หยุดนิ่งเห็นถึงความไม่แน่นอนของชีวิต ที่จะทำให้เรากลับมาเห็น คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ ด้วย สติสัมปชัญญะ ที่สมบูรณ์...เป็นการศึกษา ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนด้วยสายตา แห่งความสดใหม่ อยู่เสมอ ผลที่ออกมาภายใน จะสุกหอมหวานก่อให้เกิดผลเป็นการทำงานอันสร้างสรรค์เพื่อประโยชน์อันกว้างขวางต่อ สังคมและผู้คนรอบข้าง

8.2 กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ

การเอาใจใส่จิตใจในกระบวนการการเรียนรู้ นั้น สามารถทำได้ใน ๓ ลักษณะ คือ

๑. การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) หมายถึง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ อย่างสัมผัสได้ ถึงรายละเอียด ของสิ่งที่เราฟัง อย่างลึกซึ้ง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นในที่นี้ยังหมายถึงการรับรู้ในทางอื่น ๆ ด้วย เช่น การมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ กิจกรรมฟังอย่างลึกซึ้งอย่างละเอียด จะกล่าวถึงในบทที่ 7

๒. การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้ง กอปรกับ ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ในทางอื่นๆ เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้วมีการน้อมนำมาคิดใคร่ครวญดู อย่างลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐาน จากนั้นก็ลองนำไป ปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริงก็จะเป็นการพอกพูนความรู้เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง

๓. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนาคือการเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือ การเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง และสภาวะ ของการเป็นกระแส แห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง

กระบวนการการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจะส่งผลให้ผู้เรียนรู้จักใคร่ครวญ ตั้งคำถามอยู่ตลอดเวลาจนกระทั่งชีวิตของเขาทั้งชีวิตกลายเป็นเส้นทางการแสวงหาความรู้ ("the path is the goal") การศึกษาเช่นนี้จะเปี่ยมไปด้วยความชัดเจน สมบูรณ์ และแม่นยำแทบจะไม่มีที่ว่างของการตัดสินผิดถูก ให้ข้อสรุปกับตัวกูของกูเลยก็ว่าได้ เพราะทุกประสบการณ์ได้ถูกหลอมรวมเข้าสู่กระบวนการการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาชีวิตกลายเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ที่เต็มเปี่ยม เลื่อนไหล เต็มโตผลิบานอย่างไม่มีข้อจำกัด ในวิถีแห่งพุทธะ เราเข้าใจกันดีว่า "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" นั่นคือ บนเส้นทางแห่งการเรียนรู้ไม่มีใครจะมาช่วยเราได้นอกจากเราจะช่วยตัวเอง เราสามารถที่จะเข้าถึงความดีความงาม และความจริงแห่งชีวิตได้ ก็ด้วยการฝึกฝนตนเองค้นพบศักยภาพภายในแห่งความเป็นมนุษย์อันเป็นศักยภาพอันยิ่งใหญ่ของพื้นที่การเรียนรู้ภายในอันไร้ขีดจำกัดการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเป็นหนทางที่จะทำให้เราได้รู้จักตัวเองและเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มภาคภูมิ อย่างที่ไม่ต้องอาศัยอ้อมอ้อม หรือเกมกตมาล่อแต่ทั้งหมดนี้ก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเองเท่านั้นว่าจะมีกินพอ กล้าพอ (และบ้าพอ) ที่จะฝึกฝนตนเองในกระบวนการสลายความยึดมั่นแห่งตัวตนอันคับแคบจนกระทั่งชีวิตที่แข็งทื่อของเราค่อยๆคลี่และคลายกลายเป็นพลังแห่งการศึกษาที่ยิ่งใหญ่ ได้ในทุกๆลมหายใจเข้าออก

กิจกรรมที่ 3.1

ชื่อกิจกรรม สัตว์สี่ทิศ

กลุ่มเรียนที่.....

รายวิชาจิตวิทยา(ประยุกต์เพื่อการเรียนรู้)

รหัสวิชา 0032004

ชื่อ-สกุล.....รหัสนิสิต.....

นิสิตพิจารณาใคร่ครวญถึงบุคลิกลักษณะและนิสัยของตนเอง ว่าตรงกับลักษณะตามคำบรรยายของผู้สอนของสัตว์ประเภทใดมากที่สุด วาดวงกลม 1 วง แล้วแบ่งวงกลมออกเป็น 4 ส่วน ให้ที่ละส่วนมีพื้นที่ที่มากน้อยตามบุคลิกลักษณะของตนมากที่สุด จากนั้นให้เขียนตัวอย่างเหตุการณ์ที่แสดงว่ามีลักษณะแบบสัตว์ประเภทนั้นๆ ลงในพื้นที่แต่ละส่วน

ข้อคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 9

บทที่ 3 ฟังอย่างลึกซึ้ง

กลุ่มเรียนที่.....

รายวิชาจิตวิทยา(ประยุกต์เพื่อการเรียนรู้)

รหัสวิชา 0023019

ชื่อ-สกุล.....รหัสนิสิต.....

นิสิตแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน หาสถานที่ๆ สามารถนั่งล้อมวงกันได้ ไม่มีเสียงดังรบกวนมากนัก จากนั้นให้สมมติ “ก้อนหินศักดิ์สิทธิ์” ขึ้น 1 ก้อน มีกติกาว่าผู้ที่มีก้อนหินศักดิ์สิทธิ์ในมือเท่านั้นที่สามารถพูดได้ นอกนั้นต้องเป็นผู้ฟัง ฟังอย่างตั้งใจ ไม่วิจารณ์ โดยไม่ตัดสินว่าผิดหรือถูก ดีหรือไม่ดี ในขณะที่ฟังคอยสังเกตความรู้สึกของตนเองอย่างมีสติ เขียนแผนผังที่มีชื่อผู้พูด และความรู้สึกของตนเองหลังจากจบการสนทนาลงในกระดาษ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อกระบวนการ (อาจารย์ผู้สอน)

.....

.....

.....

.....

บทที่ 9

หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจัดตปัญญาศึกษา

เนื้อหา

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์
2. หลักการจัดตปัญญา 7

แนวคิดหลัก

ทุกคนมีความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน สามารถพัฒนาได้เหมือนกัน มีศักยภาพที่จะเข้าถึงความจริง ความดี และความงามได้เหมือนกัน เราไม่รู้สึกรว่าเรามีอำนาจเหนือคนอื่นแต่มองเห็นคุณค่าในตัวของผู้อื่นและเคารพคุณค่าในตัวของผู้อื่น มีใจที่เปิดกว้าง ไม่ตัดสินหรือประเมินผู้อื่นก่อนที่จะเรียนรู้ในตัวของผู้นั้น

การมองเห็นสรรพสิ่งเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ มองเห็นว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ โดยไม่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง มนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกันซึ่ง หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจัดตปัญญาศึกษา ได้แก่ หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญหลักความรักความเมตตาหลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์หลักการเผชิญความจริง หลักความต่อเนื่อง หลักความมุ่งมั่น หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ในหลักพื้นฐานของกระบวนการจัดตปัญญาศึกษา

กิจกรรมระหว่างเรียน

1. การสงบนิ่งก่อนทำกิจกรรม
2. กิจกรรมการมองแบบองค์รวม ตามใบกิจกรรมที่ 4.1
3. การพิจารณาเรื่องราว บทกวี หรือสิ่งต่างๆ ด้วยความสงบ

ส่วนเนื้อหา

9.1 ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามี 2 ประการคือ

9.1.1 ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (Humanistic Value)

จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีความเชื่อมั่นว่ามนุษย์มีศักยภาพที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องและการเปลี่ยนแปลงนั้นไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในตัวของตนเองเท่านั้น แต่เกิดขึ้นไปพร้อมๆ กันกับในตัวของผู้คนอื่นด้วย ตนเองสามารถมองเห็นความจริงที่ว่าตนไม่ใช่ “ผู้รู้” เพียงอย่างเดียว แต่ต้องเป็นผู้ที่มีการ “เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง” อยู่ตลอดเวลา เมื่อตัวเรามีความเข้าใจว่าทุกคนมีความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน สามารถพัฒนาได้เหมือนกัน มีศักยภาพที่จะเข้าถึงความจริง ความดี และความงามได้เหมือนกัน ก็ทำให้เราไม่รู้สึกว่ามีอำนาจเหนือคนอื่นแต่มองเห็นคุณค่าในตัวของผู้อื่นและเคารพคุณค่าในตัวของผู้นั้น มีใจที่เปิดกว้าง ไม่ตัดสินหรือประเมินผู้อื่นก่อนที่จะเรียนรู้ในตัวของผู้นั้น เปิดรับมุมมองที่แตกต่าง และพร้อมที่จะร่วมเรียนรู้ไปกับผู้อื่น เห็นความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสังคม และมนุษย์กับธรรมชาติ ไม่ได้ถือว่ามนุษย์เป็นศูนย์กลาง แต่มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

9.1.2 กระบวนทัศน์องค์รวม (Holistic Paradigm)

คือการมองเห็นสรรพสิ่งเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ มองเห็นว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ โดยไม่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง มนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ โดยไม่แยกส่วนของจากชีวิต การกระทำของมนุษย์สามารถส่งผลกระทบต่อสรรพสิ่ง และผลกระทบนั้นก็ย้อนกลับมาสู่ตัวมนุษย์ด้วยเหมือนกัน

ดังนั้นจากหลักการของการระบวนทัศน์องค์รวมนี้ การสร้างกระบวนการเรียนรู้จึงจะต้องสร้างให้มีความสมดุลระหว่างการเรียนรู้ภายในและภายนอก เน้นความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างการเปลี่ยนแปลงตนเอง และเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ และมองเห็นความเชื่อมโยงของส่วนต่างๆ ที่เป็นฐานการเรียนรู้ของมนุษย์ คือ กายใจ ความคิด และจิตวิญญาณ

9.2 หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

สามารถสังเคราะห์ออกมาได้เป็น “หลักจิตตปัญญา 7” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C's ได้แก่

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal) การใคร่ครวญนั้นต้องเป็นการใคร่ครวญทั้งทางด้านกาย ใจ ความคิด และจิตวิญญาณ พิจารณาใคร่ครวญบนพื้นฐานของความเชื่อมโยงและสัมพันธ์กันของสรรพสิ่ง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงทั้งกับตนเอง ผู้อื่น และโลก หลักสำคัญของการจัดกระบวนการเรียนรู้จึงต้องเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ต้องสร้างเงื่อนไข และกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการคิด

ใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของตนเอง กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมตัวอย่างกิจกรรมตามหลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เช่น

- การสงบนิ่งก่อนทำกิจกรรม
- สุนทรียสนทนา
- การพิจารณาเรื่องราว บทกวี หรือสิ่งต่างๆ ด้วยความสงบ
- การทบทวนในสิ่งที่เรารู้มาหรือจากการทำกิจกรรมต่างๆ
- การหยุดใคร่ครวญและบันทึกการเรียนรู้หลังจากทำกิจกรรม

2. หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ด้วยความรักความเมตตา มีความไว้วางใจ ความเชื่อใจ ความเข้าใจ ยอมรับและเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ทั้งระหว่างผู้สอนและผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงรวมถึงกล้าเปิดเผยตนเอง เพื่อที่จะให้เกิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงขึ้น เหตุผลของหลักความรักความเมตตาต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา ได้แก่

- บรรยากาศของความรักความเมตตาจะช่วยสร้างพื้นที่ในการเรียนรู้ ที่เป็นพื้นที่ที่ปลอดภัย เพราะมีความไว้วางใจ เข้าใจ รับฟังและยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้เรียนกล้าเปิดเผยตัวตน ความรู้สึกและความคิดของตนเอง โดยไม่รู้สึกร้ออาย
- เป็นบรรยากาศของความสัมพันธ์ด้วยความรักความเมตตาอย่างบริสุทธิ์ใจที่อยู่บนพื้นฐานของการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- เป็นบรรยากาศที่เป็นมิตร เปิดกว้าง ยอมรับ ไม่ตัดสินถูกผิด ทำให้ผู้เรียนไม่เครียดหรือเกิดความกดดัน จึงทำให้เกิดการเรียนรู้
- บรรยากาศของความรักความเมตตา ความเข้าใจ ความไว้วางใจ การเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ทำให้มีความรู้สึกที่ดีในเชิงบวกเกิดขึ้นในตนเอง

3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness) คือ เป็นการนำความรู้จากภายนอกเชื่อมโยงกับตนเอง บูรณาการการเรียนรู้ต่างๆ แล้วนำมาเชื่อมโยงกับชีวิตและสรรพสิ่ง สามารถแบ่งการเชื่อมโยงออกเป็น 4 ด้าน ได้ดังนี้

- 1) ด้านที่ 1 การช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเรียนรู้เข้ากับชีวิตได้ ก็คือ การให้ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์ที่เรียนรู้ใหม่ไปใช้ปรับความรู้สึกนึกคิดที่มีอยู่เดิม และนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตจริงได้ตัวอย่างเช่น การสร้างสถานการณ์จำลองแล้วให้ผู้เข้าร่วมสถานการณ์นั้นพิจารณาอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด หรือพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นสะท้อนถึงความเป็นจริงในชีวิตอย่างไร
- 2) ด้านที่ 2 การเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงและลดช่องว่างระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยตนเอง เป็นการสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน

เพื่อให้ทุกคนเข้าใจที่มาหรือเหตุผลของความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำของผู้อื่นมากขึ้น ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การแนะนำตัว การเล่าเรื่องต่างๆ เช่น เรื่องที่ตนเองประทับใจ หรือ เรื่องที่ตนเองเสียใจมากที่สุด เป็นต้น

- 3) ด้านที่ 3 การเชื่อมโยงตนเองกับชุมชนและธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้จากความเป็นจริงและมีความลึกซึ้ง ไม่ตัดขาดจากสังคม ทำให้มีมุมมองที่กว้างขึ้น สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือมุมมองของตนเองได้จากความเป็นจริง ตัวอย่างกิจกรรม เช่น จิตอาสา การเข้าไปเรียนรู้วิถีชุมชน เป็นต้น
- 4) ด้านที่ 4 การเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ของกิจกรรม ซึ่งแต่ละกิจกรรมควรครอบคลุมด้านต่างๆ ทั้ง 4 ด้าน คือ การรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential knowing) การรู้ผ่านสัญลักษณ์และจินตนาการ (Presentational Knowing) การรู้ผ่านมโนทัศน์ (Propositional Knowing) และการรู้ผ่านการปฏิบัติ (Practical Knowing) ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง รอบด้านและเป็นองค์รวม เช่น การจัดกิจกรรมที่ใช้ทั้งฐานกาย ฐานใจและฐานหัว เป็นต้น

4. หลักการเผชิญความจริง (Confronting Reality) คือ การเปิดโอกาสให้เผชิญกับความจริง ทั้ง ความของตนเอง ของผู้อื่น ของสังคม หรือของโลกการที่ตัวเราได้เผชิญกับความเป็นจริง จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างแท้จริง การเผชิญกับความจริงแบ่งเป็น 2 ด้านใหญ่ๆ คือ

- 1) ด้านที่ 1 ให้เผชิญกับความเป็นจริงภายในตนเอง ทั้งความรู้สึกนึกคิด และการกระทำทั้งในด้านดีและไม่ดี ในด้านดีนั้นเกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เรามองเห็นว่าสิ่งที่ดี หรือศักยภาพในตัวเราไม่มีอยู่จริง ส่วนด้านที่ไม่ดีนั้น โดยปกติคนเราจะพยายามหลีกเลี่ยง หลีกหนีหรือไม่ยอมรับความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีในตัวตนของเรา จนคิดว่ามันไม่มีอยู่จริง เนื่องจากเกิดจากความกลัว ความอาย ความน่ารังเกียจหรือความไม่เหมาะสม เราจึงพยายามปกปิด ซ่อนเร้นมันเอาไว้ ดังนั้นถ้าเราสามารถรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตัวเองได้ ก็จะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นได้
- 2) ด้านที่ 2 การให้เผชิญกับความเป็นจริงที่แตกต่างกันไปจากความเคยชินเดิมของตน คือ การให้เผชิญกับสิ่งที่ไม่เคยพบเจอหรือไม่เคยทำในชีวิตประจำวันมาก่อน เช่น การไปเยี่ยมผู้ป่วยหนักในโรงพยาบาล การไปดูแลผู้พิการหรือเด็กกำพร้า การอยู่กับผู้ที่มีนิสัยใจคอแตกต่างกัน เป็นต้น จะทำให้เรามองเห็นความเป็นจริงมากขึ้น กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ให้มองย้อนกลับมาที่ตัวเราแล้วมีการปรับเปลี่ยนตัวเราให้สอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น

5. หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่ต้องสืบเนื่องกันอย่างมีความหมาย มีลำดับขั้นชัดเจนและสอดคล้องกัน เพื่อให้เกิดการใคร่ครวญอย่างต่อเนื่องและนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความต่อเนื่องได้แก่

- ความต่อเนื่องสั้นไหลของกระบวนการในการจัดกระบวนการเรียนรู้แต่ละครั้ง ก็คือให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดใคร่ครวญอย่างต่อเนื่องกัน
- การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละครั้งให้มีความต่อเนื่องและสอดคล้องกัน เป็นการจัดกิจกรรม ให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

6. หลักความมุ่งมั่น (Commitment) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด เพราะว่าถ้าเราไม่มีความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงตนเองแล้ว ก็จะไม่สามารถนำการเรียนรู้ไปเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดหรือทัศนคติ ที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และสรรพสิ่งต่างๆ ได้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก็จะไม่ยั่งยืนและถาวรความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงตนเองอาจเกิดขึ้นจากเงื่อนไขต่างๆ ดังนี้

- เกิดจากความต้องการของตนเองที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง
- เกิดจากการสร้างสถานการณ์ที่มีเงื่อนไขทำให้เกิดการตระหนักหรือมองเห็นความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเอง
- เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ลดการยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ทำให้มองเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างจริงจัง

7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ เป็นการสร้างชุมชนขึ้นมาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน หากไม่มีชุมชนที่จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ก็จะไม่มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและถาวรเหตุผลของการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้

- ชุมชนแห่งการเรียนรู้ เป็นพื้นที่ที่ปลอดภัย ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง
- ชุมชนแห่งการเรียนรู้เป็นแหล่งของการเรียนรู้ที่หลากหลาย เนื่องจากผู้เข้าร่วมแต่ละคนมีประสบการณ์หลากหลายและแตกต่างกัน ทำให้ได้รับความรู้อย่างมากมาย
- ชุมชนแห่งการเรียนรู้ ทำให้เกิดการแสดงความคิดเห็น มีการพูดคุยด้วยสุนทรียสนทนา ได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆ และได้สะท้อนความคิดนั้นออกมา ซึ่งมีความหลากหลายและมีความแตกต่างกัน หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมได้กลับมาคิดใคร่ครวญก็ทำให้เกิดการเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองขึ้น
- ชุมชนแห่งการเรียนรู้ เป็นชุมชนที่มีเป้าหมายและอุดมการณ์เดียวกัน ทำให้มีกำลังใจ มีแรงบันดาลใจและมีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

9.3 บทสรุป

ในสังคมไร้ระเบียบวาทะวิฤต ความเปลี่ยนแปลงและการต่อสู้ทางความคิดของคนไทยทวีความรุนแรงขึ้นตามลำดับ ผู้คนแต่ละคน พากันพูด โห่ร้อง เดินวิ่งกันไปคนละทิศคนละทาง คนบางกลุ่มออกมาเรียกร้องให้

หยุดนิ่ง ฟัง สนทนา หาทางออกร่วมกัน ก็มีได้เกิดการตอบรับ ความอหังการ มหังการ คือตัวตนของกู วิธีการของกู ถูกต้องตรงใจแต่ฝ่ายเดียว ปรัชญาการณ์ทั้งหมดนี้ ก็เป็นในผลของการศึกษาส่วนหนึ่งสังคมไทยมีความซับซ้อนเกินกว่าที่จะผ่าตัด แต่ต้องการเยียวยาด้วยการรักษา ซ่อมแซม เสริมหนุน ด้วยกระบวนการขัดเกลาทางสังคม จิตตปัญญาศึกษาเป็นยาเย็นขนานหนึ่ง ที่จะบรรเทาความเร่งร้อนรุนแรง ที่จะสร้างพลังจิตของคนหนุ่มสาว ให้แข็งแกร่งขึ้น ลดความเห็นแก่ตัวลง ฟังกันมากขึ้น เพิ่มพูนความเมตตาต่อกันและกัน

กิจกรรมที่ 4.1

ชื่อกิจกรรม การมองแบบองค์รวม

กลุ่มเรียนที่.....

รายวิชาจิตวิทยา(ประยุกต์เพื่อการเรียนรู้)

รหัสวิชา 0032004

ชื่อ-สกุล.....รหัสนิสิต.....

นิสิตยกตัวอย่างการมองแบบองค์รวม 1 ตัวอย่าง อาจวาดเป็นภาพ เขียนเป็นแผนผังความคิด หรือเขียนแบบบรรยาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม ชุมชนแห่งการเรียนรู้ กลุ่มเรียนที่.....
 รายวิชาจิตวิทยา(ประยุกต์เพื่อการเรียนรู้) รหัสวิชา 0023019
 ชื่อ-สกุล.....รหัสนิสิต.....

นิสิตแบ่งเป็นกลุ่มๆ ละ 5-10 คน สลับกันเล่าถึงประสบการณ์ เหตุการณ์ที่ประทับใจที่สุด ผู้ฟัง ฟังอย่างลึกซึ้ง
 และใคร่ครวญ

สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

บทที่ 10

สุนทรียะสนทนา (Dialogue)

เนื้อหา

1. สุนทรียะสนทนา (Dialogue): ความหมายและความเป็นมา
2. แนวคิดและวิธีการสนทนาแบบโบห์ม
3. แนวคิดและหลักการเบื้องต้นของสุนทรียะสนทนา
4. การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)
5. บทสรุป

แนวคิด

การสื่อสารกันด้วยความรักและสันติเป็นวิธีที่ทำให้จิตใจของมนุษย์อ่อนโยน เมื่อจิตใจของมนุษย์อ่อนโยนลงก็จะเกิดความเห็นใจกันและกันมากขึ้น ไม่มีการใช้คำพูดที่รุนแรงต่อกัน สันติสุขในใจ ในหมู่วมวลมนุษย์ ในสังคมและในโลกก็เกิดขึ้น

สุนทรียะสนทนา (Dialogue) ตามแนวทางของ David Bohm เป็นการสื่อสารกันระหว่างมนุษย์รูปแบบหนึ่งที่ทำให้คนเข้าใจกันอย่างแท้จริงเป็นการสื่อสารที่สร้างสรรค์ ปราศจากอคติ ไม่เอาความคิดของตนเป็นใหญ่เพื่อครอบงำหรือต้องการเอาชนะกันเป็นการสนทนาโดยไม่มีหัวข้อหรือวาระ (agenda) และเป้าหมายที่ตายตัวไว้ล่วงหน้า เป็นการพูดคุยเพื่อค้นหาข้อสรุปร่วมกัน โดยผู้ร่วมสนทนาต้องฝึกตนเองให้มีลักษณะไม่ด่วนสรุปหรือตัดสินคำพูดและความคิดของผู้อื่น ฟังลึกเปิดใจให้ได้ยินสิ่งที่คนอื่นพูดอย่างแท้จริง (deep listening) และเข้าใจทัศนะของทุกคนดีขึ้นไม่วิวาทษ์วิจารณ์ ไม่ตัดสินช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจกันในกลุ่มสนทนา มีฝึกสังเกตความคิดของตัวเองขณะที่กำลังเกิดขึ้น การสังเกตเห็นและตามทันความคิดของตนเองจะทำให้สามารถมองโลกแตกต่างออกไปและจะทำให้เคารพคนอื่น ยอมรับคนอื่น แม้กระทั่งคนที่คิดต่างจากเรามองเห็นว่าทุกคนที่แตกต่างกัน สามารถมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และสร้างสรรค์ได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หนีตเข้าใจความหมาย แนวคิดและหลักการเบื้องต้นของสุนทรียะสนทนา
2. เพื่อให้หนีตเข้าใจแนวคิดและวิธีการสนทนาแบบโบห์ม
3. เพื่อให้หนีตเข้าใจแนวคิดและหลักการการฟังอย่างลึกซึ้ง
4. เพื่อให้หนีตสามารถปฏิบัติสุนทรียะสนทนา และสามารถปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ได้

กิจกรรมระหว่างเรียน

1. บรรยายโดยใช้ slide power point เอกสารการสอน และสรุปเนื้อหาการบรรยาย
2. เรียนรู้จากสื่อวีดิทัศน์
2. ฝึกปฏิบัติภารกิจอย่างลึกซึ้ง
3. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติสุนทรียะสนทนา
4. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสรุปองค์ความรู้ การเปลี่ยนแปลงภายในตนที่เกิดขึ้นหลังจบบทเรียน

ส่วนเนื้อหา

การสนทนาแบบ “สุนทรียะสนทนา” (Dialogue) ตามแนวทางของนักฟิสิกส์ ที่มีความเชื่อด้านการสื่อสารคือ David Bohm ที่เรียกว่าการสนทนาแบบโบห์ม กำลังได้รับความสนใจและมีแนวโน้มว่าจะถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวางเนื่องจากสอดคล้องกับวิถีไทยซึ่งเป็นวัฒนธรรมแบบปากต่อปาก (oral tradition) นอกจากนี้ยังเหมาะสำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการระดมความคิดเพื่อค้นหาวิธีการและความรู้ใหม่ๆ ในการทำงานรวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในระดับบุคคลได้ดี

10.1 ความหมายและความเป็นมา

คำว่า Dialogue มีผู้นำไปใช้ในสำนวนภาษาไทยที่หลากหลาย เช่น “สุนทรียะสนทนา” “สนทนาแลกเปลี่ยน” “วาทวิจารณ์” “การสนทนาอย่างสร้างสรรค์” หรือ “การสนทนาเพื่อคิดร่วมกัน” ซึ่งปัจจุบันคำว่า “สุนทรียะสนทนา” ถูกใช้อย่างกว้างขวาง แทนคำว่า Dialogue ในความหมายของการสนทนาแบบโบห์ม โดย David Bohm นักฟิสิกส์ ที่มีความเชื่อด้านการสื่อสารว่าการสื่อสารที่มีพื้นฐานอยู่บนกระบวนการทัศน์แบบองค์รวม จะนำไปสู่การแก้ปัญหาต่างๆ ของมนุษยชาติตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรไปจนถึงปัญหาในระดับประเทศและระหว่างประเทศโบห์มได้เขียนหนังสือ “On Dialogue” ซึ่งเป็นหนังสือที่เสนอแนวคิดในเชิงทฤษฎี และได้เสนอวิธีปฏิบัติในการสื่อสารเพื่อความสมานฉันท์ของมนุษยชาติ ที่ต่อมาเรียกกันว่า Bohm’s Dialogue หรือเรียกสั้นๆ ว่า Dialogue

10.2 แนวคิดและวิธีการสนทนาแบบโบห์ม

การสนทนาแบบโบห์ม คือการสื่อสารกันระหว่างมนุษย์รูปแบบหนึ่งที่ทำให้คนเข้าใจกันอย่างแท้จริง เป็นการสื่อสารที่สร้างสรรค์ ในทัศนะของโบห์มการสื่อสารส่วนใหญ่ที่ทำกันอยู่โดยทั่วไปเป็นการสื่อสารที่ไม่ลึกซึ้งพอที่จะทำให้คนเข้าใจกันอย่างแท้จริงเนื่องจากมีอคติแฝงอยู่ด้วยโดยไม่รู้ตัว เป็นการสื่อสารที่เอาความคิดของตนเป็นใหญ่เพื่อครอบงำ ต้องการเอาชนะกันการสนทนาแบบโบห์มจึงต่างจากการพูดจกัันแบบที่

มีการตั้งประเด็นมีข้อโต้แย้ง มีการแสดงเหตุผลเพื่อลบล้างเหตุผลของอีกฝ่ายไม่ใช่การสนทนาที่เกิดผลแพ้-ชนะ แต่หัวใจของการสนทนาแบบนี้คือการเรียนรู้ผู้เข้าร่วมสนทนาแบบโบห์มจะต้องฝึกตัวเองให้มีอุปนิสัยต่อไปนี้คือ

1) *ไม่ด่วนสรุป (suspending of judgment)* ชะลอการตัดสินคำพูดและความคิดของผู้อื่นเปิดใจให้ได้ยินสิ่งที่คนอื่นพูดอย่างแท้จริงและเข้าใจทัศนคติของทุกคนได้ดีขึ้นไม่วิพากษ์วิจารณ์ ไม่ตัดสินซึ่งเป็นการช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจกันในกลุ่มสนทนา

2) *ฟังลึก (deep listening)* นั่นคือฟังโดยไม่ต้องไปให้คุณค่าว่าดีหรือเลวน่าเชื่อหรือไม่น่าเชื่อ เป็นการฟังเพื่อให้ได้ยินทั้งความหมาย (meaning) ที่แท้จริงของแต่ละคนสื่อ และทั้งความหมายที่ออกมาจากสนทนาของกลุ่ม

3) *ค้นหาข้อสมมุติฐานของตน (Identifying Assumption)* การเรียนรู้ที่จะค้นหาค้นพบข้อสมมุติฐานของตัวเองทำได้โดยการฝึกสังเกตความคิดของตัวเองซึ่งผู้ร่วมวงสนทนาสามารถชะลอกระบวนการคิดให้ช้าลงเพื่อให้สามารถสังเกตความคิดขณะที่กำลังเกิดขึ้น การเห็นข้อสมมุติฐานของตัวเองจะทำให้สามารถมองโลกแตกต่างออกไปและจะทำให้เคารพคนอื่น ยอมรับคนอื่น แม้กระทั่งคนที่คิดต่างจากเรามองเห็นว่าทุกคนที่แตกต่างกัน สามารถมีส่วนในการเรียนรู้และสร้างสรรค์ได้

4) *ติดตามตรวจตราและไตร่ตรอง (Inquiry and Reflection)* เป็นการตั้งคำถามเพื่อให้เกิดการค้นหาและเรียนรู้ร่วมกันเมื่อเราไม่เข้าใจในความหมายที่คนอื่นพูด หรือเป็นการตั้งคำถามเพื่อขุดความคิด ความเห็นที่ใหม่ๆ ที่อยู่ลึกลงไปขึ้นมาเป็นคำถามที่ช่วยให้ทุกคนในกลุ่มได้ไตร่ตรองและพัฒนาความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งต่างจากการตั้งคำถามเพื่อวิพากษ์วิจารณ์ที่จะทำให้ผู้ร่วมสนทนา รู้สึกถูกคุกคามไม่ปลอดภัย

สิ่งสำคัญยิ่งยวดเลยก็คือการสนทนาแบบนี้จะต้องไม่มีการตัดสินใจใดๆ ทั้งสิ้นการสนทนาแบบโบห์มยังเป็นเครื่องมือสำหรับให้แต่ละบุคคลได้สื่อสารกับตัวเองผ่านการสังเกตความคิดและกระบวนการคิดของตัวเอง

10.3 แนวคิดและหลักการเบื้องต้นของสุนทรียะสนทนา

หลักการของสุนทรียะสนทนา คือ การพูดคุยกันโดยไม่มีหัวข้อหรือวาระ (agenda) และเป้าหมายที่ตายตัวไว้ล่วงหน้า เป็นการพูดคุยเพื่อค้นหาข้อสรุปร่วมกันคนในวงสนทนาสามารถพูดเรื่องอะไรก็ได้ถามอะไรขึ้นมาก็ได้ คนในวงสนทนาจะตอบหรือไม่ตอบก็ได้ แต่ก็มิได้หมายความว่าสุนทรียะสนทนาเป็นการพูดคุยแบบลมเพลมพัด หรือตลกโปกฮา เพราะอารมณ์แบบสรวลเสเฮฮาจะกลายเป็นอุปสรรคต่อความสงบ และรบกวนสมาธิของผู้เข้าร่วมวงสนทนา

การเข้าไปอยู่ในวงสนทนาทุกคนจะต้องให้ความเคารพต่อบรรยากาศของความเงียบสงบ ปล่อยอารมณ์ให้ผ่อนคลายพูดจากันพอได้ยิน พูดเรื่องอะไรก็ได้ หลีกเลี่ยงการแนะนำและการตอบคำถาม สุนทรียะสนทนาไม่อนุญาตให้มีการโต้แย้ง หรือสนับสนุนจนเกิดการปะทะกันทางความคิดใดๆ เพราะถ้าปล่อย

ให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นนั้นหมายถึงการปล่อยให้แต่ละคนนำเอาฐานคติของตนออกมาประทัดประหารกันและจบลงด้วยความคิดของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถูกซึ่งผิดหลักการของสุนทรียะสนทนา

หลักการสำคัญของสุนทรียะสนทนาอีกประการหนึ่งคือ “การฟังให้ได้ยิน” (deep listening) โดยพยายามไม่ใส่ใจว่าเสียงที่ได้ยินเป็นเสียงของใคร เพียงแค่กำหนดใจให้รู้ได้ว่า เสียงที่ได้ยินคือเสียงของกัลยาณมิตรคนหนึ่งที่กำลังจะให้ผู้ร่วมสนทนาได้ยินได้ฟังแต่สิ่งดีๆ เท่านั้น นอกจากนี้จะต้องมีการเฝ้าสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะที่ได้ยินเสียงต่างๆ ที่ผ่านเข้ามากระทบเสียงเหล่านั้นอาจจะเป็นเสียงของตนเองที่พูดคุยกับตนเอง เสียงของคนในวงสนทนาหรือเสียงจากธรรมชาติ เช่นเสียงนกร้อง น้ำไหล เป็นต้น ถ้าหากฟังอย่างตั้งใจและฟังเพื่อให้ได้ยินอาจจะมีความคิดบางอย่างวาบขึ้นมาในใจ และความคิดนั้นจะถูกนำไปใช้ในการเริ่มต้นของการทำอะไรบางอย่างที่มีคุณค่าต่อตนเองและสังคมได้ในอนาคต

การตั้งวงสุนทรียะสนทนา ประกอบด้วยคนสองคน ถึง 7-8 คน ถือว่ากำลังดีแต่ถ้าจำเป็นก็อาจมีได้ถึง 20 คนนั่งล้อมวงเป็นวงกลมให้ทุกคนสามารถมองเห็นหน้ากันได้ทั้งหมดตั้งกติกาการพูดคุยไว้อย่างหลวมๆ เช่น หลีกเลี่ยงการเสนอแนะ การโต้แย้งการผูกขาดเวที การทำให้ผู้อื่นเสียหน้า พูดให้สั้น หลังจากพูดแล้วควรรอให้คนอื่นได้มีโอกาสพูดผ่านไปก่อนสองหรือสามคน ค่อยกลับมาพูดอีกการตั้งกติกาขึ้นมาจะช่วยเตือนสติในการสนทนาได้ดีขึ้นในตอนแรกอาจต้องมีใครสักคนทำหน้าที่จัดการกระบวนการ (facilitator) เพื่อช่วยลดความขลุกขลัก แต่ถ้าผู้ร่วมวงสามารถนำกติกาเข้าไปอยู่ในใจได้แล้วเขาจะควบคุมการสนทนาได้เองและไม่จำเป็นต้องมีใครทำหน้าที่นี้อีกต่อไป

สิ่งที่จะเกิดขึ้นในตอนแรกคือความอึดอัด ทำอะไรไม่ถูกเพราะคนเคยชินกับการพูดคุยตามวาระที่เตรียมไว้ล่วงหน้ามีเป้าหมายในการพูดคุยที่ชัดเจน รับรู้ร่วมกันอย่างเป็นลำดับขั้นแต่ถ้าผ่านช่วงนี้ไปได้บรรยากาศจะดีขึ้นเรื่องใดก็ตามที่เห็นว่ามีค่าสำคัญ ก็จะมีคนเข้ามาร่วมพูดคุยมากแต่บางเรื่องไม่มีคนสนใจหรือรับลูกต่อ ก็อาจเงียบหายไปจากวงสนทนา ซึ่งถือเป็นเรื่องธรรมดาในวงสนทนาแบบนี้

สุนทรียะสนทนาไม่สามารถหวังผลได้ในระยะเวลาอันจำกัด แต่มีการยืนยันว่าสุนทรียะสนทนาจะเกิดมรรคผลเมื่อเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่งแล้วเพราะความคิดในขณะที่คิดร่วมกันอยู่นั้น ไม่ได้หายไปไหน ความคิดคำพูดของคนหนึ่งอาจไปช่วยกระตุ้นให้อีกคนหนึ่งนึกอะไรขึ้นมาได้และสิ่งนั้นอาจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญซึ่งสามารถนำไปแปลงลงสู่การปฏิบัติได้ในอนาคตหลังจากการคิดร่วมกันในวงสนทรียะสนทนา จะออกเงานได้อย่างไม่ที่สิ้นสุด

ในความคิดเห็นของ David Bohm พูดถึงสุนทรียะสนทนาว่าเป็นเพียงการเริ่มต้นของการแก้ปัญหาที่มนุษย์สร้างขึ้นนับจากอดีตจนถึงปัจจุบันซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาตะวันออก หรือความเชื่อที่ว่าถ้าคนสามารถ

ถอดถอนอำนาจ อุปาทาน ความคิดความเชื่อที่ถูกห่อหุ้มอยู่อย่างแน่นหนาแล้วมานั่งพูดคุยกันแบบมนุษย์ สัมผัสมนุษย์ได้ก็น่าจะเป็นการเริ่มต้นของการแก้ปัญหาของสังคมของโลกได้

10.4 การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)

มนุษย์มีการสื่อสารผ่านการสนทนาเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งการสนทนาจำเป็นต้องอาศัยอวัยวะที่มีความสัมพันธ์กันและทำงานร่วมกัน ได้แก่ปากทำหน้าที่ผลิตเสียงพูด และหูทำหน้าที่รับฟังและช่วยประมวลผล ยืนยันสิ่งที่เราพูดออกไปว่ามีความถูกต้อง ตรงกับใจที่เราต้องการสื่อออกไปหรือไม่ เรียกว่ามนุษย์โดยธรรมชาติต้องฟังเสียงของตนเองตลอดเวลา

กระบวนการฟังเสียงของตนเองเรียกว่า Reflexive audio-evaluation หรือการรับฟังแบบสะท้อนกลับในตัวเอง เป็นการทำงานร่วมกันตลอดเวลาของปากกับหู คนที่หูหนวกมาแต่กำเนิดจึงพูดไม่ได้แม้จะมีอวัยวะในการออกเสียงครบถ้วนสมบูรณ์ เพราะไม่มีหูทำหน้าที่เป็น ‘self-reflection’ เสียงของตนเองได้ การที่เรามีปากเพียงหนึ่งปากแต่มีหูถึงสองข้างนั้น แสดงให้เห็นว่าธรรมชาติออกแบบเพื่อให้ฟังมากกว่าให้พูด การที่มนุษย์นำคำพูดของตนเองไปพัวพันกับคนอื่นตลอดเวลา คำพูดของคนเราจึงสามารถระตุกความรู้สึกของคนอื่นได้หลายแบบ เช่นทำให้คนอื่นยิ้มหัวเราะ ร้องไห้ ตีใจ เสียใจ โกรธแค้น นิ่งเงียบ อายากตอบโต้ ฯลฯ เพราะในขณะที่มนุษย์พูด มนุษย์ไม่สามารถทำตัวให้ปลอดภัยจากทัศนคติใดๆ ได้จากสิ่งที่เชื่อหรือไม่เชื่อสิ่งที่อยากให้เป็นหรือไม่อยากให้เป็น จากที่ชอบหรือไม่ชอบดังนั้นความรู้สึกหรือทัศนคติเหล่านั้น ก็มักจะเข้ามามีส่วนร่วมอยู่ในคำพูดของมนุษย์เสมอและนำออกมาใช้ในการตัดสินสิ่งที่มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้อง และเมื่อมนุษย์ไปสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ เช่นนำเอาความรู้ ความคิดที่เห็นว่าดี หรือถูกต้อง ออกมาเสนอแนะ ชักจูงโน้มน้าวให้คนอื่นคล้อยตาม หรือนำไปตอบโต้กับสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ตนเชื่อจนเกิดการโต้เถียงเพื่อเอาชนะ และในขณะเดียวกันอาจทำให้ผู้อื่นขาดความเป็นอิสระเกิดความรู้สึกต่อต้าน

ดังนั้นการพูดคุยภายใต้ธรรมเนียมสุนทรียะสนทนา หรือ Dialogue จึงเป็นการเปิดใจรับฟังมากกว่า การพูด ฟังอย่างไม่มีเงื่อนไข ฟังอย่างลึกซึ้งฟังให้ได้ยิน ฟังโดยไม่มีการสรุปหรือการตัดสินคุณค่าของสิ่งที่ได้ฟัง แต่เป็นการฟังให้ได้ยินทั้งเสียงของตนเอง และเสียงของผู้อื่น ในขณะเดียวกันก็ตั้งสติพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ฟังเสียงตัวเองขณะโต้ตอบกับสิ่งที่เข้ามากระทบเพราะเหตุใดตัวเราจึงมีปฏิกิริยาออกไป เช่นนั้น ซึ่งเรียกการฟังเช่นนี้ว่า (Deep Listening) ซึ่งถ้าการฟังแบบพิจารณากลับไปกลับมาแบบนี้ก็จะทำให้ได้คำตอบบางอย่างและมีความคิดใหม่ๆเกิดขึ้น

10.5 การฟังอย่างลึกซึ้งในทัศนคติของ ดิซ นัท ฮันท์

การฟังอย่างลึกซึ้งในทัศนคติของท่านดิซ นัท ฮันท์ คือความเมตตา กรุณา มีจุดมุ่งหมายเพียงประการเดียว คือเพื่อปลดปล่อยให้อีกฝ่ายมีความทุกข์น้อยลงมีผู้คนมากมายที่มีความทุกข์ใหญ่หลวงแต่ไม่มีใครฟังเขาอย่างลึกซึ้ง นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเขาจึงต้องหันไปหา นักจิตบำบัด เพื่อหาใครสักคนที่จะรับฟังเขาอย่างลึกซึ้ง การฟังอย่างลึกซึ้งจะช่วยให้อีกฝ่ายระบายความทุกข์ออกมาโดยเราผู้ฟังจะไม่หยุดคำพูดของเขา ไม่สวนกลับ จะฟังอย่างนิ่งสงบ แม้จะรู้ว่าเขาพูดผิด เขามีข้อมูลที่ผิด

ท่านดิซ นัท ฮันท์ได้ยกตัวอย่างของการฟังอย่างลึกซึ้งมาแล้วให้ฟังว่า ท่านได้เคยนำชาวปาเลสไตน์กับชาวอิสราเอลมาปฏิบัติร่วมกัน โดยอยู่ร่วมกันกับกลุ่มของท่านในหมู่บ้าน พัลมในช่วงแรกทั้งชาวปาเลสไตน์และชาวอิสราเอล ต่างฝ่ายต่างก็ไม่เชื่อถือกันโดยทั้งสอง ต่างก็มีความกลัว ความเกลียด ความระแวงสงสัยและทั้งสองฝ่ายไม่สามารถมองหน้ากันและกันได้ ในสัปดาห์ที่ 1 ท่านให้ทั้งสองฝ่าย ปลดปล่อยความตึงเครียดด้วยการอยู่กับลมหายใจ มีสติในการเดินและการนั่ง เพื่อตระหนักรู้ในความทุกข์ และความเจ็บปวดในสัปดาห์ที่ 2 ท่านดิซ นัท ฮันท์เปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้ฝึก “การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)” ใช้วาจาแห่งสติ วาจาแห่งความรัก เพื่อให้เขาได้รับฟังความทุกข์ ความยากลำบากของอีกฝ่าย นำความโกรธ ความกลัว มาบอกเล่าว่าเขาระแวงสงสัยอะไรบ้างซึ่งการฟังอย่างมีสติ จะทำให้สองฝ่าย ค่อยๆ เข้าใจกันเมื่อแต่ละฝ่ายเห็นความทุกข์ของกันและกัน ก็จะช่วยปลดปล่อยความ โกรธ เกลียด ที่มีต่อกันได้ และสามารถมองอีกฝ่ายด้วยสายตาแห่งความกรุณา โดยมีความเข้าใจเป็นพื้นฐาน สิ่งเหล่านี้ ชาวปาเลสไตน์และอิสราเอลสามารถปฏิบัติได้

ในช่วงวันสุดท้าย ท่านให้แต่ละฝ่ายขึ้นเวทีเพื่อรายงานผลของการฝึกปฏิบัติ ซึ่งแต่ละฝ่ายทำได้อย่างดี และท่านดิซ นัท ฮันท์สรุปไว้ว่าการใช้วาจาแห่งสติ วาจาแห่งความรัก การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) สิ่งเหล่านี้มีมนุษย์ทุกคนก็สามารถฝึกปฏิบัติได้ มิใช่เพียงชาวปาเลสไตน์และอิสราเอลเท่านั้น

10.6 ฟังอย่างลึกซึ้งในทัศนะของพระมหาอุทิศ วชิระเมธี

ในทัศนะของพระมหาอุทิศ วชิระเมธี ได้ให้ข้อสรุปความหมายของการฟังอย่างไว้ว่า การฟังอย่างลึกซึ้ง หมายถึง

- 1) การฟังอย่างมีสติ
- 2) การฟังอย่างอ่อนน้อมถ่อมตน โดยไม่มีตัวกูของกูขณะฟัง
- 3) การฟังอย่างปราศจากอคติ ไม่ลำเอียงด้วยรัก ชัง หลง หรือกลัว
- 4) การฟังด้วยจิตที่ปรารถนาจะฟังความจริงตามที่มันเป็นจริง
- 5) การฟังด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ โดยไม่คิดจะจ้องจับผิด หรือจ้องจดจำคำคม
- 6) การฟังโดยปราศจากการประเมินค่า หรือตีความขณะฟัง

- 7) การฟังด้วยท่าทีที่เคารพต่อผู้พูดอย่างจริงจัง
- 8) การฟังตั้งแต่ต้นจนจบกระแสความ

10.7 บทสรุป

สุนทรียะสนทนา เป็นการพูดคุยเพื่อแสวงหาคำเห็นของพลังงานความรู้และความคิดร่วมกันโดยจะไม่ให้ความสนใจเฉพาะสิ่งที่ได้ยินได้ฟังเพียงอย่างเดียวเท่านั้นแต่จะต้องทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะที่ได้ยินได้ฟังสิ่งเหล่านั้นด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง การฟังให้ได้ยิน (Deep listening) คือการสงบระงับการตามความรู้สึกให้เท่าทันเพื่อป้องกันอคติ (bias) ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกบางอย่างตามมา เช่นรำคาญ หมั่นไส้ เคลิบเคลิ้ม ขำ ซื่นซม ฯลฯ และการสงบระงับคือการสร้างปัญญาที่เกิดจากการฟัง เมื่อสามารถจัดการกับความรู้สึกตัวเองได้แล้วก็สามารถเริ่มต้นสนทนาเพื่อคิดร่วมกันได้เลย

บทที่ 11

การศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงด้านในอย่างลึกซึ้ง

เนื้อหา

1. แนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง
2. กลวิธีในการจัดกระบวนการเรียนรู้
3. องค์ประกอบที่ทำให้การเรียนรู้เปลี่ยนแปลงคนได้หลากหลายมิติ

แนวคิดหลัก

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ไปไกลเกินกว่าการเรียนรู้เพื่อให้ได้รับความรู้เชิงข้อเท็จจริงเพียงอย่างเดียว สู่การเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ไปในทิศทางที่มีความหมายหรือความสำคัญยิ่ง ทั้งนี้ การเรียนรู้ดังกล่าวจะทำให้เกิดการตั้งคำถามต่อสมมติฐาน ความเชื่อ และคุณค่าต่างๆที่ได้ และการทบทวนใคร่ครวญมุมมองต่าง ๆ ที่หลากหลายบนพื้นฐานของการใช้เหตุผลที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตเข้าใจแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง
2. เพื่อให้นิสิตได้ฝึกปฏิบัติการใคร่ครวญ การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของตนเอง

กิจกรรมระหว่างเรียน

1. ปฏิบัติภาวนาก่อนเริ่มเรียน ประมาณ5-10นาที
2. การรับฟังด้วยใจอย่างลึกซึ้ง
3. สะท้อนการเรียนรู้

11.1 ความหมายของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning)

ชลลดาทองทวีและคณะ(2551:32-35) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงว่าก่อกำเนิดจากทฤษฎีของแจ๊คเมสิโรว์ (JackMeziro) แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบียเรื่องการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะเชิงมุมมอง (perspectiveTransformation)ซึ่งมีมีโนทัศน์คล้ายคลึงกับแนวคิดของฮาเบอร์มาส(JurgenHabermas)เรื่อง EmancipatoryActionในการเรียนรู้

คำอธิบายเรื่องการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญประการหนึ่งตามแนวคิดของเมสิโรว์คือ “การสร้างความหมาย (MeaningMaking)ซึ่งเป็นวิธีการด้านการศึกษาในแนวคิดทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ (Constructivism)ที่ตั้งอยู่บนฐานแนวคิดของจอห์นดีวีย์(JohnDewey)มาเรีย มอนเตสเซอร์รี(Mariein

Montessori) ฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget) เจอโรม บรูเนอร์ (Jerome Bruner) และ เลฟ ไวโกทสกี (Lev Vygotsky)

สำหรับเมสิโรว์ การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning หรือ (Transformation Learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ไปไกลเกินกว่าการเรียนรู้เพื่อให้ได้รับความรู้เชิงข้อเท็จจริงเพียงอย่างเดียว สู่การเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ไปในทิศทางที่มีความหมายหรือความสำคัญยิ่ง ทั้งนี้การเรียนรู้ดังกล่าวจะทำให้เกิดการตั้งคำถามต่อสมมติฐานความเชื่อและคุณค่าต่างๆที่ได้และการทบทวนใคร่ครวญมุมมองต่างๆที่หลากหลายบนพื้นฐานของการใช้เหตุผลที่เหมาะสม

เมสิโรว์อธิบายว่า “การเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะเชิงมุมมอง (Perspective Transformation) เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงสู่การเกิดการตระหนักรู้เป็นอย่างยิ่งว่าสมมติฐานของเรากำหนดกรอบวิธีการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกละเอียดต่อโลกอย่างไรและเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้นและเกิดการตระหนักเข้าใจในการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างของความคาดหวังที่คุ้นชินต่างๆดังกล่าวเพื่อให้เกิดมุมมองที่บูรณาการไม่แบ่งแยกและมีลักษณะ หลอมรวมเปิดรับสิ่งต่างๆมากยิ่งขึ้นรวมทั้งเกิดการตระหนักรู้ในการตัดสินใจเลือกหรือกระทำสิ่งต่าง ๆ บนฐานของความเข้าใจใหม่ที่เกิดขึ้นดังกล่าวนี้

ทฤษฎีดังกล่าวเสนอว่าผู้เรียนจะสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการให้ความหมายของตนได้กล่าวคือ ความเชื่อทัศนคติและปฏิบัติการเชิงอารมณ์ด้วยการใคร่ครวญสะท้อนความคิดในเชิงวิพากษ์ต่อประสบการณ์ต่างๆของตนซึ่งท้ายที่สุดจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะเชิงมุมมอง

โครงสร้างเชิงความหมาย (Meaning Structure) เป็นกรอบการมองโลกที่ตั้งบนฐานของประสบการณ์เชิงวัฒนธรรมและบริบทของแต่ละบุคคลและมีอิทธิพลต่อความประพจน์และการตีความเหตุการณ์ต่างๆของเขา โครงสร้างเชิงความหมายประกอบขึ้นจากแบบแผนเชิงความหมาย (Meaning Scheme) ซึ่งจะเปลี่ยนไปได้ตามแนวคิดต่างๆที่แต่ละบุคคลบูรณาการเข้ามา ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงแบบแผนเชิงความหมายจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำตลอดเวลาที่เรามีการเรียนรู้ ทั้งนี้แบบแผนเชิงความหมายเป็นวิธีที่เราให้ความหมายต่อประสบการณ์ต่างๆที่รื้อถอนมันออกมาและกระทำตอบสนองกับมันบนพื้นฐานของเหตุผลการเปลี่ยนแปลง คุณลักษณะเชิงมุมมองนำไปสู่การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ตามเมสิโรว์เชื่อว่าปกติแล้วการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะเชิงมุมมองจะเกิดจากการมีทางเลือกที่ขัดแย้งภายในบางประการที่ทำให้เสียศูนย์ซึ่งเป็นสภาวะที่วิกฤติหรือเป็นสภาวะเปลี่ยนผ่านที่สำคัญในชีวิต ทั้งนี้แนวคิดของเมสิโรว์ได้รับการวิพากษ์ว่าตั้งอยู่บนฐานของการใช้เหตุผลมากเกินไปโดยนักคิดหลายคนแย้งว่าปัจจัยเชิงอารมณ์และญาณทัศน์ควรจะมีน้ำหนักเท่าเทียมกันในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว (Mezirow, 2000)

แนวคิดของเมสิโรว์ส่งอิทธิพลให้เกิดขบวนการด้านการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

ในการศึกษาระดับอุดมศึกษาขึ้นนับตั้งแต่ปีค.ศ 1978 ทั้งนี้เมลิโรว์เสนอแนวคิดเรื่องการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะเชิงมุมมองให้เป็นกระบวนการเรียนรู้หลักในหลักสูตรของมหาวิทยาลัยเขามีทัศนะต่อกระบวนการดังกล่าวว่ามีลักษณะโดยพื้นฐานเป็นเชิงญาณวิทยาตามธรรมชาติกล่าวคือเป็นกระบวนการเชิงวิพากษ์ (Critical) และเชิงเหตุผล (Rational) ที่ผู้เรียนซึ่งเป็นผู้ใหญ่จะสามารถตระหนักเข้าใจบทบาทความเชื่อ และสมมติฐานของตนเองในระดับจิตใต้สำนึกได้ กระบวนการดังกล่าวจะนำสู่ช่วงแห่งพัฒนาการเชิงสร้างสรรค์ (Constructive) หรือเชิงสร้างสรรค์ตนเอง (Selfauthoring) ขึ้นเป็นช่วงที่บุคคลจะละวางคุณค่าและความหมายต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมของตนซึ่งกลมกลืนไปในวิถีชีวิตอย่างปราศจากการวิพากษ์และจะเปลี่ยนมาเรียนรู้ที่จะสร้างคุณค่าและความหมายใหม่สำหรับตนเองขึ้นมาแทนที่ในทัศนะของเมลิโรว์ กระบวนการดังกล่าวเป็นกระบวนการที่สำคัญยิ่งต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติที่เหมาะสมซึ่งตั้งอยู่บนฐานของเสรีภาพ

แนวคิดเรื่องการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงบนฐานที่เป็นกระบวนการเชิงญาณทัศนะ (Intuition) และเชิงอารมณ์พัฒนาขึ้นจากงานของโรเบิร์ตบอยด์ (Robert Boyd) ซึ่งคิดทฤษฎีเรื่องการศึกษาระบบการเปลี่ยนแปลง (Transformative Education) บนฐานของจิตวิทยาเชิงวิเคราะห์ (หรือเชิงลึก) (Analytical (Depth) Psychology)

ในทัศนะของบอยด์การเปลี่ยนแปลงภายใน (Transformation) เป็นการเปลี่ยนแปลง

ในระดับรากฐานของบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นจากการได้ข้อสรุปจากทางเลือกที่ขัดแย้งส่วนตัวและการขยายจิตสำนึก (Consciousness) ซึ่งเกิดขึ้นจากการบูรณาการเชิงบุคลิกภาพโดยอาศัยสิ่งที่เหนือกว่าเหตุผลเช่น สัญลักษณ์ภาพพจน์ (Images) และแบบฉบับ (Archetypes) ต่างๆ ในการช่วยให้เกิดวิสัยทัศน์หรือความหมายส่วนตัวในการให้ความหมายว่าการเป็นมนุษย์คืออะไร

ทั้งนี้ประการแรกปัจเจกบุคคลจะต้องเปิดรับต่อการรับการแสดงความหมายกระแสทางเลือกต่างๆ และตระหนักยอมรับความจริงแท้ของความหมายใหม่นั้นในกระบวนการดังกล่าวขั้นตอนที่สำคัญคือช่วงที่ปัจเจกบุคคลเกิดสภาวะที่เศร้าเสียใจเมื่อตระหนักเห็นว่าแบบแผนรับรู้เดิมของตนนั้นไม่สามารถจะใช้ได้อีกต่อไปและจะเปลี่ยนสู่การยอมรับแบบแผนการรับรู้ใหม่ที่จะบูรณาการทั้งแบบแผนดั้งเดิมและแบบแผนใหม่เข้าด้วยกันแนวคิดของบอยด์แลไมเออร์นั้นมีลักษณะเชิงจิตวิทยาสังคม (Psychosocial) มากกว่าแนวคิดของเมลิโรว์ซึ่งเน้นตัวตน (Ego) และเหตุผลเป็นหลัก (Boyd and Myer, 1988: 261-284)

โอซัลลิแวน (O' Sullivan) ให้นิยาม “การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ” ไว้ว่าเป็นการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนย้ายอย่างลึกซึ้งเชิงโครงสร้างในด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำเป็นการเปลี่ยนย้ายของจิตสำนึก (Consciousness) ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงและไม่อาจเปลี่ยนกลับมาสู่สภาพเดิมได้ในวิถีการดำรงอยู่ของเราในโลกการเปลี่ยนย้ายดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนความเข้าใจต่อตัวเองต่อการกำหนดเข้าใจว่าตนเองอยู่ ณ ตำแหน่งใดในโลกต่อความสัมพันธ์ของเรากับมนุษย์อื่นและโลกธรรมชาติต่อความสัมพันธ์เชิงอำนาจซึ่งกำหนดโครงสร้างของชนชั้นเชื้อชาติและเพศสภาวะต่อการตระหนักเข้าใจในร่างกายของเราและต่อวิสัยทัศน์ของเราในการเลือกวิถีชีวิตที่เป็นแนวทางกระแส

ทางเลือกอื่น ๆ รวมทั้งเปลี่ยนความเข้าใจของเราต่อสำนึกความรับผิดชอบในเรื่องความยุติธรรมทางสังคม
สันติภาพและความปีติส่วนบุคคล(O' Sullivan.2003:326-333)

คิง(King)ได้สร้างแบบจำลอง(Model)ของโอกาสในการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงขึ้นจากการวิจัยเชิง
meta-analysis แบบจำลองดังกล่าวยืนยันมุมมอง โอ ซัลลิแวนว่าเราจะต้องมองให้พันกรอบเดิมๆเพื่อทำความเข้าใจ
เข้าใจเรื่องการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ในการจัดการกับความขัดแย้งทั้งภายในและภายนอกการสื่อสารสนทนาการ
เปลี่ยนแปลงและการบูรณาการใหม่ในแง่มุมที่หลากหลายยิ่งขึ้น (King.2005:250-275)

11.2 กลวิธีในการจัดกระบวนการเรียนรู้

กลวิธีในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงแนวคิดปัญญาศึกษาที่ดิธนาณิลชัยโกวิทย์
(2551:151-154)ได้เสนอว่าการจัดกระบวนการจิตปัญญาศึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมุ่งเน้นความสมดุลใน
ความแตกต่างซึ่งสามารถแยกแยะได้เป็น

1.การจัดกิจกรรมที่สมดุลของการเรียนรู้ในฐานะกายฐานใจและฐานหัวโดยเน้นรูปแบบวิธีหลากหลาย
ในการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อฐานต่างๆทั้งทางกายใจความคิดและจิตวิญญาณและส่งเสริมการเรียนรู้ในทุก
ระดับทั้งระดับประสบการณ์ตรง(Experiential learning) ที่เป็นการเรียนรู้จากการได้เผชิญและสัมผัส
เหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆโดยตรงการเรียนรู้ผ่านจินตนาการ(Imaginable Learning)ที่เป็นการเรียนรู้ผ่านสัญลักษณ์
เช่นการเรียนรู้ผ่านเส้น สีรูปทรงสัดส่วนลำดับที่ต่อเนื่องเสียงจังหวะการเคลื่อนไหวการอุปมาอุปมัยบทกวี
วรรณกรรมการเรียนรู้ในระดับนี้มักจะยังเป็นองค์รวมและก่อให้เกิดประสบการณ์ตรงที่ไปกระทบใจและรู้สึกได้
การเรียนรู้เชิงมโนทัศน์(Conceptual Learning)ซึ่งเป็นการเรียนรู้ในระดับความคิดรวบยอดหรือแนวคิดที่ใช้
ภาษาพูดเป็นหลักและการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ(Practical Learning)เป็นการเรียนรู้ที่จะลงมือปฏิบัติจริงโดยนำสิ่งที่
ได้เรียนรู้ในการเรียนรู้ระดับต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วมาปฏิบัติในชีวิตจริง (Heron.1993:3)

2.การสร้างสมดุลระหว่างพื้นที่ปลอดภัย(Comfort Zone)คือการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้
ผู้เข้าร่วมกระบวนการต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นชินต้องอาศัยความกล้าต้องฝืนตนเองในการกระทำบางสิ่ง
บางอย่างที่แตกต่างไปหรือต้องเผชิญกับความขัดแย้งที่ตนพยายามหลีกเลี่ยงเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆและ
ก้าวพ้นความเป็นตัวตนของตนเองหรือขยายขอบเขตของความรับรู้และทักษะในกรณีนั้นแต่ในขณะเดียวกันก็
ยังคงรักษาความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและระมัดระวังไม่ให้เกิดพื้นที่อันตราย(Danger Zone)ที่จะส่งผลกระทบต่อ
ด้านลบต่อการเรียนรู้

3.การเคลื่อนเข้า-ออกจากรูปร่างกลางการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง(Decent rings centering) เป็นการ
ออกแบบกิจกรรมให้เกิดการเคลื่อนออกจากการคิดเกี่ยวกับตนเองรวมทั้งสถานการณ์หรือปัญหาที่กำลังเผชิญ
เข้าสู่สนามประสบการณ์ใหม่ที่มีองค์ประกอบของการ “เล่น”หรือการ“หลุด”ออกจากชีวิตประจำวันเพื่อแก้ไข

สถานการณ์หรือปัญหาสมมติที่ท้าทายอยู่เบื้องหน้าในเวลาอันจำกัดเช่นการให้เล่นเกมหรือทำกิจกรรมศิลปะที่ทำให้ผู้เข้าร่วมการเรียนรู้แสดงความคิดความรู้สึกนิสัยความเคยชินและตัวตนของตนเองออกมาอย่างสมดุลกับการเคลื่อนเข้าสู่การย่นคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับแบบแผนพฤติกรรมนั้นๆเพื่อให้เห็นแบบแผนความเคยชินที่ตนเองมักนำมาใช้ในการแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งเฉพาะหน้าและในระยะยาวโดยมักไม่รู้ตัวกล่าวโดยสรุปคือการจัดสมดุลระหว่างการทำให้“เฟลอ”หรือ“หลุด”เพื่อให้เห็นตนเองกับการย้อนกลับมาตั้งสติและใคร่ครวญเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น

4. การสร้างสมดุลระหว่างการมีเวลาใคร่ครวญตามลำพังและการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น

(SolitudeVSSolidarity)คือการจัดกิจกรรมที่ให้แต่ละคนมีโอกาสได้ร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่นๆในลักษณะของชุมชนร่วมรับฟังและแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่หลากหลายได้สัมผัสและเผชิญกับประสบการณ์ตรงที่เปิดโลกทัศน์ของตนให้กว้างขึ้นในขณะที่ต้องมีจังหวะที่เปิดให้มีช่วงเวลาของการได้อยู่ตามลำพังเพื่อใคร่ครวญต่อประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วงกิจกรรมหรือสำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในระหว่างการทำกิจกรรมเพื่อน้อมนำการเรียนรู้เข้าสู่ใจ

5. สมดุลของการแบ่งกลุ่มเรียนรู้คือการกำหนดขนาดและวิธีแบ่ง(SizeandSelectionProcedure)กลุ่ม

เรียนรู้ในลักษณะต่างๆโดยกระบวนการจะต้องตระหนักถึงข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกันออกไประหว่างการแบ่งกลุ่มเรียนรู้ขนาดเล็ก(2-4คน)ขนาดกลาง(6-10 คน)และขนาดใหญ่(มากกว่า8คนขึ้นไป)ตลอดจนการจัดกระบวนการที่ให้สมาชิกทั้งหมดเข้าร่วมเป็นกลุ่มเดียวกันรวมถึงวิธีการแบ่งกลุ่มที่จะเลือกใช้คือการแบ่งกลุ่มโดยให้สมาชิกเลือกกันเองกลุ่มที่ใช้การแบ่งแบบสุ่มกลุ่มที่กำหนดหัวข้อการแบ่งทั้งนี้ต้องคำนึงถึงจุดมุ่งหมายของกระบวนการและการแบ่งกลุ่มในจังหวะนั้นเป็นสำคัญว่าจะเลือกใช้การแบ่งกลุ่มอย่างไรเพราะเหตุใด ตัวอย่าง เช่นกลุ่มขนาดเล็กมีข้อดีเรื่องการประหยัดเวลาเนื่องจากมีสมาชิกจำนวนไม่มากทำให้สามารถใช้เวลานานและลงลึกได้และยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกใกล้ชิดผูกพันพร้อมที่จะรับฟังกันและกันอย่างลึกซึ้งแต่มีข้อเสียคือขาดความหลากหลายและมุมมองที่กว้างขวางหรือการให้สมาชิกเลือกแบ่งกลุ่มกันเองมีข้อดีคือสมาชิกสามารถจะเลือกกลุ่มคนที่ตนเองรู้สึกสะดวกใจที่จะเรียนรู้ร่วมกัน โดยเฉพาะในเวลาที่ต้องการแลกเปลี่ยนในเรื่องส่วนตัวที่ต้องอาศัยความเข้าใจและการยอมรับระหว่างกันสูงแต่มีข้อเสียคือการเลือกแลกเปลี่ยนเรียนรู้เฉพาะกับคนที่ตนเองรู้สึกสะดวกใจอาจนำไปสู่การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับมิติบางด้านของตนเองหรือสมาชิกคนอื่นๆที่ไม่ต้องการสำรวจหรือปฏิเสธที่จะยอมรับเป็นต้น

6. ความยืดหยุ่นภายใต้กรอบโครงสร้าง(FlexibilitywithinStructure)หมายถึงการสร้างสมดุลระหว่าง

ความยืดหยุ่นในระหว่างการทำกิจกรรมกับกรอบโครงสร้างของกระบวนการตามเป้าหมายของการจัดกระบวนการเรียนรู้นั้น ๆคือกระบวนการจำเป็นต้องวางโครงสร้างของกระบวนการที่สะท้อนเป้าหมายและ

เนื้อหาของกระบวนการเรียนรู้ตามที่กำหนดด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้พร้อมทั้งคาดการณ์ล่วงหน้าว่า กระบวนการแต่ละช่วงรวมทั้งกิจกรรมแต่ละอย่างจะส่งผลอย่างไรต่อพลวัตของกลุ่มและจะนำไปสู่การเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงในลักษณะและมิติใดบ้างแต่ในขณะเดียวกันเนื่องจากสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริงมัก แตกต่างจากสิ่งที่คาดการณ์ไว้ล่วงหน้าทำให้กระบวนการต้องมีความยืดหยุ่นและสามารถแก้ไขเฉพาะหน้า ปรับกระบวนการไปตามสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถสลับไหลไปตามความเหมาะสมได้ในขณะที่ ยังคงรักษาเป้าหมายของกระบวนการเรียนรู้ไว้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้าร่วมทุกคน

11.3 องค์ประกอบที่ทำให้การเรียนรู้เปลี่ยนแปลงคนได้หลากหลายมิติ

ปรีดาเรืองวิชาธร(2551:181-188)ได้เสนองค์ประกอบที่ทำให้การเรียนรู้เปลี่ยนแปลงคนได้หลากหลายมิติดังนี้

1. จัดวางเนื้อหาการเรียนรู้ให้เชื่อมโยงถึงความจริงอันเกี่ยวกับสภาวะภายในของคน กระบวนการควร ทำเนื้อหาของบทเรียนให้เชื่อมโยงเข้าใกล้ตัวผู้เรียนให้มากที่สุดโดยเฉพาะด้านในของมนุษย์ทำบทเรียนให้ สอดคล้องสัมพันธ์กับบริบทรอบตัวผู้เรียนที่เป็นสถานการณ์ในชีวิตจริงนอกจากนี้เนื้อหาของบทเรียนจะต้อง เป็นปลายเปิดไม่หยุดนิ่งตายตัวและต้องพร้อมที่จะถูกตรวจสอบถูกตั้งคำถามจากผู้เรียนได้เสมออีกทั้งควรเป็น บทเรียนที่เป็นปลายเปิดเพื่อโยงสัมพันธ์กับองค์ความรู้ด้านอื่นศาสตร์สาขาอื่น

2. การใช้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายและทรงพลัง ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้

2.1 การให้ผู้เรียนได้เรียนผ่านประสบการณ์ตรง

2.2 กิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ควรสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการเรียนรู้เนื้อหาของ เรียนรู้ ตัวผู้เรียนและข้อจำกัดเรื่องเวลา

2.3 เป็นกิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการกระทบสัมผัสกับความรู้สึกภายในได้ง่าย หรือเป็นกับดักหรือหลุมพรางที่เมื่อผู้เรียนได้ทำหรือได้ผ่านแล้วทำให้เกิดการฉุกละเอมใคร่ครวญเกิดปัญญาได้ง่าย ทำให้มองเห็นความจริงภายในที่มักมองข้ามหรือไม่เคยใส่ใจมองรวมถึงทำให้เกิดการเผชิญหน้ากับตัวตนที่ แท้จริงภายในได้ง่าย

2.4 เป็นกิจกรรมที่กระบวนการเรียนรู้ที่บางครั้งบางขณะทำให้ผู้เรียนเกิดความนิ่งสงบเกิดสภาวะ ที่ใคร่ครวญหรือตระหนักรู้ได้อย่างแจ่มชัด

2.5 เป็นกิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกเชื่อมั่นไว้วางใจในระดับที่จะยอม เปิดตัวลงมาเรียนรู้อย่างเต็มที่แต่บางครั้งกระบวนการอาจจำเป็นต้องใช้กระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเกิด ความรู้สึกเสียหวั่นไหวหมิ่นเหม่ต่อการเปิดเผยตัวตนซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่เสียระดับหนึ่งจะทำให้บทเรียนมี ความลึกซึ้งซึ่งผู้เรียนบางคนถึงกับเปลี่ยนแปลงภายในอย่างชนิดถอนรากถอนโคนเลยทีเดียวทั้งนี้กระบวนการ จำต้องประเมินตัวกระบวนการเองผู้เรียนจึงหวั่นหวะสถานการณ์ในขณะที่เรียนรู้เป็นสำคัญ

3. การจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้

ที่สร้างสรรค์แบ่งเป็น 2 นัย

ประการแรกบรรยากาศในด้านกายภาพในที่นี้หมายถึงสถานที่เรียนรู้ต้องเหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหากระบวนการเรียนรู้เช่นหากจะเรียนรู้เรื่องนิเวศวิทยาเราก็ควรเลือกใช้พื้นที่ป่าอันอุดมสมบูรณ์แต่ถ้าหากเป็นเนื้อหาการเรียนรู้ทั่วไปกระบวนการควรใช้ห้องเรียนที่โปร่งโล่งและเงียบสงบ ที่สำคัญควรจัดห้องเรียนให้เป็นพื้นที่ว่างพอที่จะนั่งล้อมเป็นวงกลมได้

ประการที่สองบรรยากาศด้านความสัมพันธ์ของกลุ่มผู้เรียนรวมถึงกระบวนการ ในที่นี้มุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้เรียนรวมถึงกระบวนการให้เกิดความเป็นเพื่อนอันลึกซึ้งซึ่งหมายถึงความรู้สึกไว้วางใจกันมากพอจนทุกคนสามารถแบ่งปันประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่ที่สามารถเปิดเผยตัวตนด้านในไม่ว่าดีหรือร้ายเพื่อหีบเป็นบทเรียนแห่งการเติบโตให้เก้กันและกันได้และเมื่อถึงคราวที่บทเรียนนำไปสู่ความเจ็บปวดภายในก็ยังสามารถช่วยเหลือเยียวยาภายในให้กันได้

4. การสรุปหรือถอดบทเรียนเพื่อให้บทเรียนที่แฝงฝังในตัวผู้เรียนและจากกระบวนการ

การเรียนรู้ไหล่ปรากฏเป็นบทเรียนที่ผลิบานองงามและเห็นเป็นประจักษ์ร่วมกัน จึงมีวิธีการดังเช่น

4.1 การใช้สุนทรียสนทนาโดยกระบวนการไม่จำเป็นต้องดำเนินรายการมากคงปล่อยให้กลุ่มแลกเปลี่ยนแบ่งปันกันไปตามจังหวะของความสดในแต่ละขณะ

4.2 การใช้กลุ่มย่อยสรุปการเรียนรู้โดยตั้งประเด็นกว้างๆให้แลกเปลี่ยนกันการใช้พลังคำถามที่เชื่อมโยงลงลึกเพื่อดึงบทเรียนให้ไหล่ปรากฏการตั้งคำถามเพื่อสรุปบทเรียนที่เห็นบ่อยแบบหนึ่งในหลายแบบก็คือกระบวนการมักจะมีเริ่มต้นถามถึงประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นสดๆก่อนว่าเป็นอย่างไรที่ควรถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นลำดับแรกก็เพราะความรู้สึกภายในของคนมักเป็นด่านแรกที่ทำให้เกิดความหมายบางอย่างภายในและมักจะนำไปสู่การนึกคิดปรุงแต่งเป็นความเห็นหรือความเชื่อหรือทัศนคติหลังจากนั้นกระบวนการอาจตั้งคำถามต่อโดยถามจากประสบการณ์ตรงแล้วพลิกแพลงไปสู่การเรียนรู้แล้วอาจถามเชื่อมโยงจากบทเรียนที่เกิดขึ้นไปสู่การประยุกต์บทเรียนไปใช้ในชีวิตจริงเป็นการปิดท้าย

4.3 การสรุปบทเรียนโดยการเขียนบันทึกอย่างใคร่ครวญหรือผ่านกิจกรรมอื่นๆนอกเหนือจากการพูดคุยเช่น การวาดรูปเพื่อสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ เป็นต้น

4.4 การสรุปหรือการถอดบทเรียนด้วยการสนทนาแบบตัวต่อตัวเป็นการเฉพาะระหว่างกระบวนการกับผู้เรียนซึ่งมักจะเป็นบทเรียนที่เป็นการเติบโตภายในและผู้เรียนต้องการความเป็นส่วนตัวและความไว้วางใจสูงที่จะเปิดเผยตัวตนที่อยู่ลึกข้างในแต่บางครั้งผู้เรียนคนนั้นก็อาจไว้วางใจผู้เรียนคนอื่นจึงให้กระบวนการสนทนากับตนอย่างเปิดเผยต่อกลุ่มใหญ่ก็เป็นไปได้เช่นกัน

4.5 การให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการเล่าเรื่องอย่างเดียวหรือสลับกับการตั้งคำถามเพื่อลงลึก

ธนา นิลชัยโกวิทย์(2551:9-12)สรุปถึงองค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิงตามทัศนะของเมซีโรว่าประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการดังนี้

1. ประสบการณ์ (Experience)

เมซีโรว์มองว่าประสบการณ์เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเพราะ ประสบการณ์จะต้องถูกตีความและรับรู้ผ่านกรอบอ้างอิงหากกรอบอ้างอิงสามารถอธิบายประสบการณ์ได้ดี ประสบการณ์นั้นก็กลับไปเสริมกรอบอ้างอิงเดิม แต่ถ้าประสบการณ์นั้นไม่สอดคล้องกับกรอบอ้างอิงเราก็ จะต้องขยายกรอบอ้างอิงหรือถึงกับต้องปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิงใหม่ถ้าประสบการณ์ใหม่นั้นมีความสำคัญ และขัดแย้งกับกรอบอ้างอิงเดิมอย่างรุนแรงตั้งนั้นประสบการณ์สามารถนำมาใคร่ครวญและกระตุ้นให้เกิดการ ใคร่ครวญได้

2. การใคร่ครวญอย่างมีวิจารณ์ญาณ(Critical Reflection)

เมซีโรว์ถือว่าการใคร่ครวญอย่างมีวิจารณ์ญาณเป็นหัวใจในกระบวนการของการปรับเปลี่ยน กรอบอ้างอิงหรือกระบวนการทัศน์และมีความสำคัญทั้งในกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับการปฏิบัติหรือการ เรียนรู้เพื่อแก้ปัญหา(instrumental learning)และการเรียนรู้เพื่อการสื่อสารการตีความและแปลความหมายที่ เกิดขึ้นในการสื่อสารโดยแบ่งการใคร่ครวญออกเป็น 3 ระดับคือ

- 1) การใคร่ครวญเนื้อหา(Critical Reflection of Content)
- 2) การใคร่ครวญกระบวนการ(Critical Reflection of Process)
- 3) การใคร่ครวญกระบวนการทัศน์(Critical Reflection of Premises)

3. การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล(Critical Self-Reflection of Assumptions)

ตามความเห็นของเมซีโรว์การแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผลเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดที่ จะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิงหรือกระบวนการทัศน์ discourse หรือ วาทกรรมในที่นี้หมายถึงการ แลกเปลี่ยนทางความคิดเพื่อตรวจสอบความเชื่อความรู้สึกและคุณค่าต่างๆของกันและกันในกระบวนการ แลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผลนี้เราจะต้องทำความเข้าใจและตั้งคำถามทั้งกับกระบวนการทัศน์ของตนเอง และผู้อื่น

เมซีโรว์เสนอว่าบุคคลจะต้องมีความสามารถในการเชิงการเรียนรู้ที่เป็นพื้นฐานสองประการจึงจะ สามารถทำการแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นอิสระได้อย่างแท้จริงคือข้อแรกจะต้องสามารถ ใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองอย่างมีวิจารณ์ญาณ(Critical Self - Reflective)ได้ข้อต่อมาคือสามารถทำการ ตัดสินใจอย่างใคร่ครวญ(Reflective-Judgment)ในระหว่างกระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเชิง วิชาอย่างมีวิจารณ์ญาณ(Critical- Dialectical Discourse)คือการประเมินความเหมาะสมของข้อสรุปพื้นฐาน และความคาดหวังในระดับลึกที่เป็นพื้นฐานของความคิดความเชื่อคุณค่าและความรู้สึกของทั้งตนเองและ บุคคลอื่นในกระบวนการแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผลได้

ทักษะที่จำเป็นในการจัดการเรียนรู้ที่ทำให้การเรียนรู้เปลี่ยนแปลงคนได้หลากหลายมิติ

ปรีดาเรืองวิชาติ(2551:191-192)ได้เสนอทักษะที่จำเป็นในการจัดการเรียนรู้ที่ทำให้การเรียนรู้ เปลี่ยนแปลงคนได้หลากหลายมิติดังนี้

1. การรับฟังด้วยใจอย่างลึกซึ้ง เป็นกระบวนการจำเป็นต้องฝึกรับฟังผู้เรียนอย่างลึกซึ้ง ฟังด้วยสติ จนสามารถจับประเด็นหรือเข้าถึงเรื่องราวต่างๆของผู้เรียนที่กำลังแลกเปลี่ยนแบ่งปันการฟังอย่างลึกซึ้งยังช่วย

ทำให้กระบวนการเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนแต่ละคนซึ่งการเข้าถึงประเด็นและอารมณ์ความรู้สึกจะเป็นประตูสำคัญของการทำให้บทเรียนกลุ่มเล็กไหล่ปรากฏขึ้นมา ทำให้กระบวนการสามารถเชื่อมโยงวิเคราะห์สังเคราะห์ประสบการณ์ของผู้เรียนได้อย่างแม่นยำและแหลมคม

2. วิธีคิดหรือกระบวนการคิดเพื่อใช้เป็นเข็มทิศนำทางในการวางแผนและการสรุปบทเรียนในการจัดการเรียนรู้ที่เอากลุ่มผู้เรียนเป็นตัวตั้งและจะต้องสกัดความเห็นและประสบการณ์ออกจากผู้เรียนแล้วทำให้ปะทะสังสรรค์จนเกิดบทเรียนที่ลึกซึ้งนั้นกระบวนการจำต้องมีวิธีคิดหรือกระบวนการคิดเพื่อใช้เป็นเข็มทิศบ่งบอกทางในการวางแผนเนื้อหาและการสรุปบทเรียนเข็มทิศของกระบวนการคิดที่ว่านั้นจะช่วยทำให้กระบวนการรู้ชัดได้ว่าบทเรียนกำลังอยู่จุดใดกำลังเคลื่อนไปอย่างไรประเด็นกำลังเชื่อมโยงสัมพันธ์หรือย้อนแย้งกันอย่างไรซึ่งถ้ากระบวนการรู้ตำแหน่งแห่งที่ของบทเรียนชัดเจนก็จะช่วยผู้เรียนเข้าถึงบทเรียนได้ง่าย

3. การจับประเด็นนอกจากการรับฟังอย่างลึกซึ้งแล้วกระบวนการจำต้องหมั่นฝึกฝนการจับประเด็นหรือจับแก่นของเรื่องได้เพราะหากกระบวนการจับประเด็นได้แม่นยำไม่หลุดมือ ก็ย่อมช่วยให้ทุกคนเข้าถึงบทเรียนได้ง่ายไม่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปจากความหมายที่ผู้เรียนต้องการสื่อซึ่งนั่นก็จะเป็นประตูสำคัญของการทำให้บทเรียนอันลึกซึ้งซึ่งไหล่ปรากฏขึ้นมาและเท่ากับเป็นการตอกย้ำว่าการรับฟังอย่างลึกซึ้งและการจับประเด็นต้องทำงานควบคู่กัน

4. การสื่อสารที่เข้าใจง่ายและทรงพลังทักษะด้านนี้ถือเป็นเสน่ห์อย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้เรียนเข้าถึงบทเรียนได้ง่ายและมีพลังตื่นตัวต่อการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องดังเช่นการเล่าเรื่องสั้นๆหรือการพูดให้ข้อคิดหรือเสนอมุมมองใหม่ๆของกระบวนการดังเรามากจะประทับใจกระบวนการบางท่านที่สามารถพูดได้อย่างคมคายและทรงพลังจนทำให้ผู้เรียนเกิดมโนธรรมสำนึกหรือเกิดการฉุกละหุกคิดอย่างใคร่ครวญได้อย่างน่าทึ่งโดยเฉพาะทำให้เราเห็นเรื่องภายในหรือเรื่องใกล้ตัวที่เราหมกมุ่นซุ่มซ่อนเป็นต้น

5. การตั้งคำถามที่ลึกลับและเชื่อมโยงทักษะด้านนี้จัดเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากภายในและทำให้เกิดปะทะสังสรรค์บทเรียนภายในกลุ่มซึ่งช่วยทำให้องค์ความรู้ชัดเจนลุ่มลึกและขยายเชื่อมโยงไปสู่บริบทอื่นได้อย่างทรงพลัง

11.4 ปัจจัยที่ทำให้ผู้เรียนเกิดคุณสมบัติตามนิยามของจิตตปัญญาศึกษา

จิริฐกาลพงศภคเธียร(2551:39-40)ได้เสนอปัจจัยที่มีความสำคัญและมีผลต่อการจัดการศึกษาตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาดังนี้

ปัจจัยภายใน

1. มีกิจกรรมบ่มเพาะความรักความเมตตาโดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมอาสาสมัครหรือการทำงานบริการชุมชน
2. มีกิจกรรมที่บ่มเพาะการตระหนักรู้และปัญญาญาณเช่นกิจกรรมนั่งสมาธิเรียนชงชาฝึกวาดภาพเขียนและเขียนพู่กันจีนเจริญสติการแสดงความเคารพเป็นต้น
3. มีกิจกรรมที่เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง
4. มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความคิดใคร่ครวญเห็นความเชื่อมโยงการคิด

เชิงวิพากษ์และการมีวิจารณ์ญาณ

ปัจจัยภายนอก

1. เน้นการเรียนรู้แบบองค์รวม(มีนโยบาย/ เป้าหมาย/ พันธกิจของสถาบันสนับสนุน มีเนื้อหาหลักสูตรและกิจกรรมสนับสนุน)

2. เน้นความเป็นกัลยาณมิตรบรรยากาศของความรักความเมตตาและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (มีความใกล้ชิดระหว่างอาจารย์และนักศึกษา)

3. เน้นความเป็นแบบอย่างของผู้สอน(ผู้สอนต้องเป็นต้นแบบที่ดีผู้สอนร่วมปฏิบัติแนวจิตตปัญญา ในชุมชนเรียนรู้ที่ใกล้ชิดเป็นส่วนตัว)

ปัจจัยเกื้อหนุน

1. บรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา ความเป็นธรรมชาติมีพลังด้านจิตวิญญาณมีความสุขมีพื้นที่สำหรับปฏิบัติกิจกรรมแนวจิตตปัญญาเช่นการภาวนาศิลปะเจริญสติ มีความเป็นชุมชนที่ใกล้ชิด(เช่นมีที่พักในมหาวิทยาลัยมีการเรียนรู้เป็นส่วนตัวมีชั้นเรียนขนาดเล็ก)มีการให้คุณค่าต่อวิถีปฏิบัติแบบจิตตปัญญา(เช่นมีสถานที่ฝึกปฏิบัติจัดบริการอาหารมังสวิรัต)

2. การกำหนดเนื้อหาแนวจิตตปัญญา สอดแทรกคุณค่าความดี ความงามความจริงมุ่งเน้นการสร้างคนที่สมบูรณ์การสอนสรรพวิชาบนฐานความเป็นมนุษย์ เป็นความรู้เชิงสหวิทยาการ เน้นการปฏิบัติแนวบูรณาการ ภาย จิตวิญญาณ และผสมผสานทฤษฎีเข้ากับการปฏิบัติ

3. การจัดหลักสูตรกระบวนการเรียนรู้ที่มีกิจกรรมเชิงจิตตปัญญาเช่นงานอาสาสมัครการภาวนาการปฏิบัติบูรณาการเชิงองค์รวมในทุกมิติการเปิดรับความแตกต่างหลากหลาย

4. มีวัฒนธรรมองค์กรแนวจิตตปัญญาใช้หลักพรหมวิหาร4มุ่งเน้นการรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ บ่มเพาะความเปิดกว้าง สร้างสรรค์ชุมชนแห่งการเรียนรู้เห็นคุณค่าและความเท่าเทียมของความเป็นมนุษย์ เปิดรับความหลากหลาย สนับสนุนความยั่งยืนเน้นการบูรณาการเชิงองค์รวม และสร้างสรรค์ในการปฏิบัติในการเรียนการสอน และการบริหารจัดการ

5. มีแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสม(เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเช่นจัดให้มีโรงพยาบาลสำหรับการทำงานอาสาสมัครมีสถานปฏิบัติภาวนาของมหาวิทยาลัยมีห้องสมุดขนาดใหญ่มีอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ผ่านชุมชนแห่งการเรียนรู้

การศึกษาที่ผ่านมา หากพิจารณาที่จุดเน้นและจุดหมายเป็นตัวตั้ง สามารถแยกออกได้เป็น 5 ประเภทใหญ่ๆได้แก่

- 1) การศึกษาที่เน้นการถ่ายทอดความรู้หรือแบบครูป้อนให้ (Spoon Feeding)
- 2) การศึกษาที่เน้นการคิดเชิงวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์ (Critical Thinking)
- 3) การศึกษาที่เน้นประสบการณ์ (Experiential Learning)
- 4) การศึกษาที่เน้นการบูรณาการ (Integrative Education) และ
- 5) จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)

เพื่อให้เห็นความเหมือน ความต่างของการศึกษาทั้ง 5 แบบ จะขออธิบายแนวคิด และแนวปฏิบัติของการศึกษาทั้ง 5 แบบโดยสรุปดังต่อไปนี้

1) **การศึกษา/การเรียนรู้แบบครูป้อนให้** จะเน้นการถ่ายทอดความรู้/ทักษะจากครูสู่ผู้เรียน เป็นการเรียนรู้จากการท่องจำและการฝึกฝนตามรูปแบบที่ครูสอน ไม่เน้นเรื่องการคิดวิเคราะห์/ หรือความคิดสร้างสรรค์ จึงไม่ให้ความสำคัญกับการระดมสมอง อภิปรายหรือโต้แย้งทางความคิดระหว่างครูกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง

2) **การศึกษาที่เน้นการคิดวิเคราะห์วิพากษ์วิจารณ์** จะมุ่งเน้นที่การตรวจสอบอย่างระมัดระวังรอบด้านเกี่ยวกับข้อมูล/ข่าวสาร/ความรู้ ข้อตกลงเบื้องต้น (Assumptions) และที่มาของข้อมูล/ข่าวสาร/ความรู้เหล่านั้น มีการพิจารณาและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ข้อสรุปและการนำไปประยุกต์ใช้ ผ่านการอภิปรายโต้แย้งด้วยเหตุผล อ้างอิงข้อมูลและทฤษฎีที่หลากหลาย ในประเด็นที่ศึกษา การคิดเชิงวิเคราะห์มีความสำคัญและจำเป็น ทั้งระหว่างครูกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองเพื่อหาข้อสรุปที่ดีที่สุด การศึกษาแบบนี้ให้ความสำคัญกับการคิดที่เป็นระบบ มีข้อมูล เป็นการศึกษาแบบเส้นตรง (Linear) เป็นส่วนใหญ่ จึงมีลักษณะที่เป็นกลไก (Mechanistic)

การศึกษาทั้งสองแบบเน้นเรื่องการอ่าน แต่แบบแรกอ่านเพื่อท่องจำ แบบที่สองอ่านเพื่อสำรวจ ตรวจสอบข้อมูล/ข่าวสารเพื่อการอภิปราย (Discussion) โต้แย้ง (Argument) แลกเปลี่ยน (Sharing) เพื่อเปรียบเทียบ (Comparison) เพื่อขัดแย้ง (Contrast) เพื่อหาข้อสรุป

ทั้งสองแบบเน้นเรื่องการฟัง แต่แบบแรกฟังเพื่อเข้าใจและทำตามที่ครูสอน แบบที่สองฟังเพื่อพิจารณา วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์เพื่อหาข้อสรุปในประเด็นที่ศึกษา แบบแรกไม่ให้ความสำคัญกับความคิดสร้างสรรค์ แบบที่สองให้ความสำคัญกับความคิดสร้างสรรค์ แต่เป็นแบบแตกขยาย (Divergent Thinking) และเป็นเส้นตรง (Linear)

แบบแรกเน้นความร่วมมือ (Cooperative) ในลักษณะผู้เรียนให้ความร่วมมือกับผู้สอน แบบสองเน้นความร่วมมือแบบให้เห็นที่หลากหลาย

3) **การศึกษาที่เน้นประสบการณ์** เป็นการศึกษาที่เน้นให้ผู้เรียนเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ผู้สอนเป็นผู้จัดประสบการณ์และทำหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้เกิดการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ตรงกับสิ่งที่เรียนโดยเชื่อว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียน ประสบการณ์ตรงจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น ทั้งในแง่อารมณ์ ความคิด จิตใจ และความรู้

แบบที่สามต่างจากแบบแรกและแบบที่สอง ที่การให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ตรง การเผชิญกับสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลองที่เหมือนจริง จะช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้แบบองค์รวมได้มากกว่า

4) **การศึกษาที่เน้นการบูรณาการ** เป็นการศึกษาที่ผสมผสานศาสตร์ต่างๆเข้าด้วยกัน ไม่แยกเป็นศาสตร์เฉพาะหรือรายวิชาเดี่ยวๆ แนวปฏิบัติหนึ่งที่ใช้กันอยู่คือการศึกษาที่เน้นปัญหาเป็นฐาน (Problem Based) คือมีโจทย์ปัญหา โครงการหรือกิจกรรมเป็นตัวตั้ง แล้วนำความรู้และทักษะจากศาสตร์ต่างๆมาใช้ในกระบวนการเรียนการสอน

5) **จิตตปัญญาศึกษา** เป็นการศึกษาที่เน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้และการเรียนรู้มิติ/โลกด้านใน (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนะ/มุมมองต่อชีวิตและโลก) ของตนเอง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งหมายถึงการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอก ผ่านกระบวนการ/วิธีการและกิจกรรมที่หลากหลาย (การนั่งสงบอยู่กับตนเอง/การเจริญสติ ภาวนา self and group reflection, dialogue, deep listening, journaling, กิจกรรมอาสาสมัคร/บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ศิลปะ ดนตรี...ไปจนถึงพิธีกรรมทางศาสนา) มีเป้าหมายก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Fundamental) อย่างลึกซึ้ง(Profound) ทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา มีความรักความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งทั้งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

จิตตปัญญาศึกษาเหมือนกับการศึกษาที่เน้นประสบการณ์ ตรงที่ต่างก็เน้นประสบการณ์ตรง แต่จิตตปัญญาศึกษาเน้นประสบการณ์ตรงภายในเป็นหลักให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้โลกภายในของตนเองที่สัมพันธ์กับโลกภายนอก

จิตตปัญญาศึกษาเหมือนกับการศึกษาที่เน้นการคิดวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์ ตรงที่มีการให้ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ ระหว่างกัน เพียงแต่จิตตปัญญาศึกษาเน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ภายใน (Tacit Knowledge) ไม่วิพากษ์ วิจารณ์ ไม่ตัดสิน ภายใต้บรรยากาศของการเคารพ ยอมรับระหว่างกันแบบไม่มีเงื่อนไข เป็นบรรยากาศแบบเปิด เอื้อให้ผู้เรียนรู้สึกมั่นใจคงปลอดภัยที่จะเปิดเผยตนเอง (Self Disclosure)

11.5 บทสรุป

จิตตปัญญาศึกษาเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติ ที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตน ภายในองค์กรและการเปลี่ยนแปลงภายในสังคมโดยที่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวไม่ใช่เป็นการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยๆ แต่ เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งโดยนัยนี้ จิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวคิดและแนวปฏิบัติ ส่วนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง เป็นเป้าหมายจิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่เน้นและให้คุณค่าในเรื่อง “การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ” เพื่อเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนา (รู้เท่าทัน) มิติ/ปรากฏการณ์ด้านในของมนุษย์ (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ) ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยง (ได้รับผลกระทบจากและมีผลกระทบต่อ) กับมิติ/ปรากฏการณ์ภายนอก (คนอื่น สังคม เทคโนโลยี ระบบนิเวศน์) ผ่านกิจกรรมและกระบวนการที่หลากหลาย มีเป้าหมายก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางความคิดและจิตสำนึกใหม่ เกี่ยวกับตนเองและสรรพสิ่ง ส่งผลสู่การประพฤติปฏิบัติอย่างมีสติและปัญญา มีความรักความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่ง ทั้งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

กิจกรรมที่ 12

ชื่อกิจกรรม สายธารแห่งชีวิต

กลุ่มเรียนที่.....

รายวิชาจิตวิทยา(ประยุกต์เพื่อการเรียนรู้)

รหัสวิชา 0032004

ชื่อ-สกุล.....รหัสนิสิต.....

ให้นิสิตทบทวน ใคร่ครวญ ในตนเอง ตั้งแต่เล็กจนถึงปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิดอย่างไร ที่เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต อาจวาดเป็นภาพ เขียนเป็นแผนผังความคิด หรือเขียนแบบบรรยาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2507). ประวัติกระทรวงศึกษาธิการ 2435-2507. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา
 กฤษณมูรติ. *การศึกษาและสาระสำคัญของชีวิต*. แปลโดย นวลคำ จันทา. กรุงเทพมหานคร:
 อัมรินทร์พรินตึงพับลิชชิง, 2548
- จุมพล พูลภัทรชีวิน .(2552).จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง, ตีพิมพ์ใน*โพสต์ทูเดย์*วัน
 อาทิตย์ที่ 18 มค. 2552
- ชลลดา ทองทวี และคณะ. *จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*.
 (รายงานวิจัย) กรุงเทพฯ : โครงการวิจัยและการจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญา
 ศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.
- ทีมงานวิชาการ สรส.ส่วนกลาง (2547). การเรียนรู้จากวาทพิจารณา. โครงการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข (สรส).
 จุลสารปันความรู้สู่กระบวนการนวัตกรรม ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 ธันวาคม-มกราคม 2547.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา.*ทฤษฎีพหุปัญญา*. [Online] 2549; Available from: URL:
[http://www.happyhomeclinic.com/a01-multiple intelligence.htm](http://www.happyhomeclinic.com/a01-multiple%20intelligence.htm)
- ธนา นิลชัยโกวิทย์. *การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษา*. นครปฐม :
 โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา: นวัตกรรมเพื่อการพัฒนา
 ตน (Enneagram)*. กรุงเทพฯ: บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติสร จันทรสสุข (2552). *ศิลปะการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือ
 กระบวนการจิตตปัญญา*. บริษัท เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์ จำกัด. กรุงเทพฯ
- ประเวศ วะสี. (2553). *ธรรมชาติของสรรพสิ่ง การเข้าถึงความจริงทั้งหมด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญา
 ญาณ.
- ประเวศ วะสี. (2553). *ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญา
 ศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประสาน ต่างใจ (2547). การบรรยายเกี่ยวกับ “การเสริมสร้างศักยภาพการบริหารจัดการการวิจัยบูรณาการ
 Transdisciplinary Commons” มหาวิทยาลัยมหิดล. 15 สิงหาคม 2547 ณ พนาศรม ต.คลองโยง
 พุทธมณฑล นครปฐม
- พระพรหมคุณาภรณ์. (27 พฤศจิกายน 2530). *การศึกษา: พัฒนาการหรือบูรณาการ*. เรียกใช้เมื่อ 11
 พฤษภาคม 2554 จาก tungsong.com:
http://www.tungsong.com/e_Library/integrate/inte.html
- เรจินัลด์ เรย์ (2551). *บนเส้นทางแห่งการฝึกตน สู่อารยธรรมแห่งพุทธธรรมในโลกสมัยใหม่*. บริษัทแปลน พรินท์
 ตั้ง จำกัด. กรุงเทพฯ
- วรภัทร์ ภูเจริญ (2552). *Dialogue คิดลงสู่ใจไหลเป็นปัญญา*. หจก.สามลดา กรุงเทพฯ

วิศิษฐ์ วังวิญญู (2547). *ปฐมบทของการสนทนาอย่างสร้างสรรค์*.โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข (สรส.).จุลสารปันความรู้สู่กระบวนการนวัตกรรมใหม่ ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 กุมภาพันธ์-มีนาคม 2547 หน้า 21-23. สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สุมน อมรวิวัฒน์ .(2552). *หาทางออกให้สังคมไทย ด้วยจิตตปัญญาศึกษา*. เอกสารประกอบ โครงการเพิ่มขีดความสามารถของคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ สู่การเป็นสถาบันพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

————— . *ศิลปะการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงแนวจิตตปัญญาศึกษา*.

นครปฐม : โรงพิมพ์โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.

โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.

————— . *ศิลปะการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงแนวจิตตปัญญาศึกษา*.

นครปฐม : โรงพิมพ์โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.

Bohm, David (1996). *On Dialogue*. edited by Lee Nichol, Routledge, London

บังอร ชินกุลกิจนิวัฒน์. "บทแนะนำจิตวิทยา (Introduction to Psychology)" ใน จำรองเงินดี และทิพย์

วัลย์ สุรินยา (บรรณาธิการ). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: คณะ

สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2545.

หลุย จำปาเทศ. *จิตวิทยาการจูงใจ*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร. 2533.

หลุย จำปาเทศ. *จิตวิทยาการบริหาร*. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร. 2542.

หลุย จำปาเทศ. *จิตวิทยาสัมพันธ์*. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร. 2533.

ประวัติศาสตร์ของต้นกำเนิดภาควิชาจิตวิทยาแห่งแรกของประเทศไทย. ออนไลน์.

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (สืบค้นเมื่อ สิงหาคม 2555)